

第一项之二
坐禅(Dhyana)

“真正的坐禅就是一心一意、只有一个念头、只有一个目标地贯注于神。只有神，唯神而已，想神，呼吸神，爱神，依神而生活。”

(1)什么是禅？

禅(Dhyana 或禅定)是‘认识你是谁’的一个简单而又正确的过程。它使你认清你的本来面目。你的所有训练让你认识外在世界和得到驾驶外在世界或表面利益的技术。然而，除非你认识你自己，否则，不论你外在世界做了什么，都是不够的也不会产生你所要的结果。如果一个轮子不平衡，不论其他方面设计得如何完善，不论注入多少精心策划于其材料之混合或花纹之决定，它都不会正常操作。除非你达至内在平衡，否则，不论你对有关在外在世界的操作了解多少，你都会感到有所欠缺。坐禅就是达到这内在的平衡的法门。

(2)坐禅的目的是什么？

给予你的思想以专注。专注并不意味着怀持你的思想而是观想和察看思想如何在你之内生起，是什么样的思想在你之内生起以及这样的思想会产生什么样的因果。继续观想。

(3)能训练他人坐禅吗？

斯瓦米澄清，“一个人能训练他人坐禅吗？或声称他能吗？姿势或可传授，诸如手、脚、颈、头或身体的位置和姿势，呼吸的方

法或速度等。然而，坐禅是心灵的一个作用；它涉及深沉的、内省的宁静，心念的空以及把发自内在的圣光注入于一个人之内。这是一种不能得之于书本或授之于课室的训练。”斯瓦米进一步说，“就持名与坐禅而言，你大可不必仰赖任何人以达到成功也不必期待和接触某个高灵以便得到他赐予的一则真言来念诵。向神虔诚祈祷而你就会得到指引了。”

(4)如何开始坐禅？

先从‘静静的坐’开始。静坐虽非禅定但是朝向禅定的第一步。我们该怎么开始呢？只要每天拨出五分钟时间就够了。是的，一天只五分钟，最好是在清晨或傍晚，因为在这段时间里，你不必为工作操心。就说是傍晚吧！记得把电话挂断，把电视机和收音机关掉，完全不会受到外界的干扰。现在可以坐了，坐姿舒服就好，不必莲花坐。就说你坐在椅子上吧！把手放在腿上，用几秒钟让自己松弛一下，深深地吸入一口气，眼观鼻，鼻观心，然后慢慢地闭上眼睛。

就这样地只坐上五分钟。你可以放个闹钟计时，转到蜂蚊的嗡声。在这五分钟之内，你会感到奇怪，杂念丛生，心随外物奔驰。其实，这时你还不是在坐禅。你只是静静地坐着而已。你也许会感到痒而去搔痒。不行，不要从腿上移动你的手，让手留在那儿。在这五分钟之内，你或许突然记得某种重要的事情。你的心念就会以千倍的速度操作，于是你觉得静静地坐着就是浪费时间，因为你需要更多的时间去完成你的工作。甚至，你开始感到不耐烦，为什么闹钟还不响，难道忘了打开！别动，不要离开坐位，不要张开眼睛，不要移动双手或身体的其他部份，当然除了呼吸、打喷嚏或打呵欠之外。

那就是整个静坐的坚决态度。你会觉得闭上眼睛静坐五分钟，耳朵不能听音乐，身体各个部份不能移动，是一项苦差事。这是静坐的第一步。你会感到诧异，在五分钟的静坐中，成千上万的思绪会掠过你的心念。不要理会它们，只要像一个见证者一样地观察着就可以了。你很快地就会认识到，当你静静地坐着的时候，你的心念充满思绪而当你在众人之中时，你反而思潮平息。

你会发觉在几天静坐之后，掠过心念的思绪减少了。你的感官也静了下来，不再渴望聆听外面的声音，反而开始向内探视。

斯瓦米说，“静默是交流艺术的开始。每天要学习在静默中生活片刻。只为神而静静地坐着并聆听神的声音。你或许耳闻不到神的真正声音，因为神能够借由‘静默’来跟你通话，而你也会觉知神给你的信息，即便你听不到声音。那么，就让你的心念安息在神之中，在那些静默的时刻之中，而后感应就会进入你的心念。但要有耐心，不必期盼立竿见影的效应。有志者事竟成。总要知道我与你同在，即便你听不到什么。因为我是你而你是我，所以我们怎么能互通信息呢？想想吧！千万不要轻易放弃啊！”

斯瓦米也说，“坐禅不仅是坐直而保持静默，也不是静止不动。它是融合你所有的思想和感觉于神之中。心念不溶解于神，禅定就难获究竟。《梵歌》(Gita)宣称，真正的禅定(Dhyana)即 Ananyas-chinthayanthomaam Ye Janah Paryapasthi (那些崇拜我的人没有任何其他的念头和感觉)。基士拿(Krishna)也已向这样的人保证，祂愿意承担他们的重负，站在他们的身边，给予指引和保护。能成就禅定者毕竟不多，大部份的人仅视之作为一种运动而已，故得不到神的恩宠。”

(5)钵颠迦梨的方法：由专注而禅定，由禅定而三昧。

斯瓦米说，“第一步是 Dhaarana(专注)。十二个专注等于一个禅定(Dhyana)。十二个禅定等于一个三摩地(Samaadhi 三昧，等持，正定)。专注(Dhaarana)是一个稳定的注视于任何物体，为时十二秒。你必须注视任何物体，一把火焰，一张相片或一个神像，只十二秒钟时间，全神贯注，不眨一眼。这就是 Dhaarana(专注)。

修习专注是禅定的一个准备。禅定等于十二个专注；这意味着禅定应该是 $12 \times 12 = 144$ 秒，即两分廿四秒。禅定并不要求静坐几个小时。正确的坐禅不需超过两分廿四秒的时间。只有在做好专注后，才能做好禅定。

十二个禅定等于三摩地(Samaadhi)。这意味着 $144 \times 12 = 28$ 分 48 秒，还是少过一小时。如果延长三摩地的时间，那可能会造成无法弥补的后果。这些都是瑜珈师修习的法规。这些修习的法规在任何典论中(Sastras)均未加以阐释。如果你要正确地修习这种法门，你必须以专注(Dhaarana)作为开始。就从现在起每人每天修习十二秒的专注吧！这对学生非常重要。在过去，瑜珈师如奥罗宾多(Aurobindo)和罗摩那大仙(Ramana Maharishi)都修习这些法门。罗摩那大仙经常到一块空地去专注于一个特别的星星十二秒钟。在那情境，心念也显得平静和稳定。

继续训练专注，你可以培育起执行二分廿四秒的禅定能力；继续如此地训练禅定，你会培育起廿八分四十八秒处于三摩地境界的能力。

(6)专注是什么？

斯瓦米说，“专注是极其重要的。它是成功之努力的基础。不

仅是坐禅需要专注，就连其他俗务与日常生活也需要专注。不论你从事什么任务，如果你专心致志，你就会培育起自信与自重，因为自信与自重是你自己心念表态的结果。心念不是倾向好的就是倾向坏的。要以专注来促使心念倾向并胶著于好的。专一会增强能力和技巧。不克制分散人心的世俗欲望，你就不能达到专一的境界。这专一，心念的克制，可借坐禅的训练来获得。

(7)从专注到禅定

斯瓦米说，“很多人误以为专注与禅定是一回事。其实，不然。专注处于感官之下而禅定则在其上。很多人因误解而步上错误的道路。专注是我们在日常生活中，不自觉地用到的东西。就看这个吧！我正在阅读报纸。我手持报纸，眼看报纸上的字。我的智力在思考，心念也在操作。当眼、手、智、心在工作而彼此合作无间时，我才能了解报纸的内容。这意味着，如果我想要得到报纸的一则新闻，所有以上列举的感官务必专注，彼此合作才行。其他一切例常事务，如走路、说话、阅读、书写、进食等都只在专注下才得以进行。

我们必须练习的就是超越这些正常感官的某样事情。我们必须从感官之下(专注的境界)跃升至感官(处于中间位置，即冥思)，然后从这里再提升到感官之上，那就叫做禅定。在专注与禅定之间有一个边界地带，涵盖两者而那就是真正的冥思。处于冥思地带是为了把你从世俗执著中解放出来。如果你从一切世俗执著中破壳而出，你就进入冥思领域；而如果你完全破除一切执著，你就冲破冥思地带而进入禅定之境了。

(8)坐禅提供什么？

斯瓦米，“坐禅提供安息给反覆无常的心念。心念是一个不可思议的东西；它的动向更令人讶异。它不具特别的形相。它以它涉及之物的形相为形相。从希望跳到希望，从一个欲望跳到另一个欲望，是它的本质。所以它是失败和悲伤，得意和消沉的根由。它的效应是兼备积极和消极的，正面和负面的。花些时间去认识心念的特性从而找出控制心念的途径以取得终极的利益是绝对值得的。心念有蒐集经验并储存于记忆中的倾向。它不知放弃为何物；任何东西它都不排除。结果，悲伤、焦虑和苦恼继续焖炖于其内。只要晓心念以牺牲 (thyaaga)，你即能成为一个 Yogi (瑜珈师，一个心灵平静，一切皆空之人)。

时钟看起来像是不断地转动似的，但其实，它并非如此。它不是连续的，因为，你可以看到，它在一个转动与下一个转动之间是有一个短暂的休止的。那就是休止的空间。然而，就心念而言，它连这个介于两个思想的短暂空间也没有，并且在思想的连续上，它也不具秩序或关系。这引起困惑与焦虑。这就是不良健康的主要根源。我们现在正准备和想法子让身体得到好好的休息和消遣而我们明白即使是机器也需要休息！然而，我们确已忽略了应该让心念获得休息的义务。

坐禅就是我们提供给忙忙碌碌、反覆无常之心念的憩息空间的名称。心念宛如时钟之摆动，埋头敲击节拍，于是，一个崭新的能量脉冲产生于节拍与节拍之间。它使之川流不息，不顾过去或未来的时机。它是朝向一个目标的一个不间断的波动。泳者在河流中必须拨开前面的水于两侧并用脚把水踢向后以便快速前进。把水推向后是前进的举措；换句话说，不要太重视它，把它给抛在后头，放掉它，舍弃它，只有如此，你才能前进，哪怕是那么短短的一寸也

算是有所收获。然而，人们不但不舍反而收集和储存起来并以之为荣和紧握不放，完全不顾人类舍离特质的可贵。于是，我们便沉没于物质占有、世俗胜利和颠倒妄想的泥泞之中。我们并没有飘过或游过那诱惑的海洋。

(9) 专注、冥思和禅定

我们三个步骤即专注、冥思和禅定。使所有感官致力于行动就是专注。我们从早到晚，不论从事什么行动，都必须以专注来完成。在感官之下的专注与感官之上的禅定之间有一个边界地带。我们称这边界地带为冥思。当冥思更深入地往下走时，它便进入禅定了。禅定完全处于感官之上；它超越感官。玫瑰树有叶，有刺，有花。专注助你认清何处有刺和何处有花。把爱(玫瑰花)从世俗欲望(刺)中切割出来就是冥思。专注是借观察玫瑰树来认识刺和花的不同位置。把割下来的花供奉给主就是禅定。

坐禅可分为三个方面：坐禅者(即主体)、静虑之客体(即神)及行动或程序(即尝试建立主体与客体的亲密关系)。正确的坐禅，或坐禅的极致，之产生就在于坐禅者、静虑之客体和静虑之行动这三个因素融为一体的时候。在禅定的境界，坐禅者，他静虑之客体以及静坐之程序已经消逝而只剩下‘一’，而‘一’即是神。一切会改变的都已离去，唯独‘汝即彼’(Tat Twam Asi)之境界存留。这就是一体性(静坐者臻达无我之境)的一个体验。当你逐渐地返回现实中来，光(jyothi)重又置于心中并终日留在那儿。

你应该明白，当你作更深沉的静坐时，静坐不是让你想着光而是让你忘掉你的肉身并直接体验到你不是这臭皮囊。这是冥思的阶段，完全忘掉肉身。这不能强行而得；它是自己来的，是随着专注自然涌现的一个阶段。

三摩地(Samadhi)是坐禅的极致；它超越身体意识的所有情境：意识、潜意识和无意识。它是一个超越心念的境界；它是超意识——智是稳定的。Sama 意谓平衡状态，而 dhee 意谓智。Samadhi 意谓智之平衡与稳定的状况——处于一切情境，冷或热、好或坏、苦或乐而不惊的平等心。

(10)如瞌睡，该怎么办？

当身体和心念松弛时，你往往会打瞌睡。你可以洗把脸再来或停止静坐几个小时，待精神恢复后重新静坐。

(11)什么年龄适宜静坐？

小孩能坐直即可静坐。孩子在小的时候就必须给予正确的指导以便以正确的心态成长。

(12)该坐多久？

斯瓦米说，“静坐时，这样的问题经常出现，该坐多久呢？这问题没有答案。没有特定的时间。静坐确实是一整日的事。每日都要坐，不可间断，只要你乐此不疲。要坐得深沉和有系统。肯定有一天，你会不再喜欢邪恶的思想，不再阅读不良的书籍，不再渴求有毒的饮食，不再从事卑鄙的勾当，不再承受恶名或创伤的痛苦，不再作出诡谲的计谋。到那时候，你就身处神的王国，身处不可言喻的平和境界。”

斯瓦米也说，“主要考虑的事项不在于一个人对主的祈祷付出了多少代价；不在于他对主的祈祷进行了多少时日；不在于他完全遵照条规，力行不悖；不在于他进行了多少次的祈求；而在于他祈祷的心态；在于他等待结果的耐心程度；以及在于他的一心一意

来祈求神的赐福，不在意世俗的欢乐和耽搁，不感厌倦也不感疲困地以全副精神专注于他自己，他的坐禅和他的任务上。如果你作深一层的检验，你在驱除自我(私心)的一切理念中获得了什么样的成就，你即可估计到自己已做到的进展了。反之，如果你只进行盘算条规，你所费的时间及你所做出的牺牲，那么，这样的坐禅只能说是属于客体世界的，绝不能进入主体和灵性的领域。”

(13)静坐的最佳时间是什么时候？

斯瓦米说，“静坐的最佳时间是 Brahmamuhurta(梵天时间)，即清晨三时至六时。”

然而，定时静坐才是关键所在。斯瓦米也推荐在傍晚静坐几分钟。斯瓦米告诉学生们要以一个物体为专注的对象，如火光，偶像或照片，专注十二秒钟，不要眨眼。这是专注(dharana)。十二个专注等同于一个坐禅(dhyana)；这意味着坐禅应该有 $12 \times 12 = 144$ 秒之久。是故，正确的静坐不必超过两分廿四秒的时间。十二个禅定等于一个三摩地 (samadhi 三昧，定，等持)，所以，一个三摩地需时 $12 \times 144 = 28$ 分 48 秒。

无论如何，我们不能仅仅坐上数分钟或数小时就算了。静虑于主应该是恒常的、时时的和处处的。

斯里罗摩那大仙(Sri Ramana Maharshi)有一次被问到，“一个人应该静坐多久？十五分钟或卅分钟或四十五分钟或一个小时。”他的回答是，“你应该继续坐直到你忘了你在静坐。只要你意识到你还在静坐，那就不是静坐。”对身体和心念的意识及对你自己的思虑应该完全停止活动。只有静虑之客体才应该保留，换句话说，除

了神之外，其他一切都不存在。静坐的阶段是在体验但却没有你正在体验的意识。

(14)要多常静坐？

斯瓦米强调，“你应该在 Brahmamuhurta (梵天时间) 内选定一个时间静坐，每天在同一时间静坐。”

(15)要静虑于一个客体或形相吗？

斯瓦米指示，“如果要的话，你可在初时就静虑于你心仪之神的形相，但你务必明白这形相迟早必会化解。你不能把圣灵局限于任何特别的形相。你必须视神于其遍在之形相之中，视神为那个寓于众生之内的内寓者。”

(16)在什么地方静坐？

若可能，选定一个地点只供静坐。这会带来一个静坐的良好情绪。一间小房间或一个小储藏室就够了，只要通风就好。一切从简，你需要的只是一张凳子或一个垫子。

(17)坐姿

斯瓦米说，采取一个感到舒服的坐姿。要坐直以便 Kundalini (译注：蛇力，一种重要的灵性能量，如蛇一般卷曲于脊柱底端，可通过调息或练功使之提高，经由脊柱中的一条脉络直上头顶之千瓣莲花。)畅通无阻。昆达里尼(蛇力)能量以一种神灵光辉能量出现于人的 Mooladhara Chakra (译注：Mooladhara 尾闾，Chakra 中枢)处。坐于一个特别的席上或一块布上或垫子上，有着绝缘的效应，使电流不致于从身体上流失。坐直是因为“当身体笔直和平静时，心念也随之笔直和平静。如果你控制不了身体，你如何控制心念？”放

松手有两种方式：(一)把手置于腰膝部位，一只手掌在另一手掌之上，拇指指端互相接触，或(二)把手臂置于膝盖上，两掌向上，手指呈 Chin-mudra (译注：一种手印)状，“舌尖顶上额，并以 Soham (梭哈姆)之呼吸法加以调息。”

(18)什么是光静坐(Jyoti Dhyanam 光禅)?

斯瓦米宠爱有加地在这世代给予世人以美妙的静坐技巧如下，“光(Jyoti)被视为静坐(Dhyana)的一个客体(Dhyeya 或物体)，取代了圣灵的形相，如罗摩(Rama)、基士拿(Krishna)或自在天(Iswara)，原因是这些形相也是易于更换的。再者，一个火焰可以点燃千万个火焰而不会熄灭，一直传递下去。在光静坐的过程中，其进度必定是由纷扰而达平静，再由平静而发圣光的。以下是薄伽梵峇峇教导的循序渐进、放诸四海皆准而最有效果的静坐方式：

- 一) 放置一盏灯或一根蜡烛于你面前，火光明亮、稳定而直立。
- 二) 以莲花坐姿或任何舒服坐姿坐在灯之前。
- 三) 注视火光一段时间，然后闭上眼睛。
- 四) 想像火光自两眉之间(印堂)进入你之内。
- 五) 让火光下降至灵心的莲花，照亮所经之途。
- 六) 当光进入心中，胸部中央，想像莲花花瓣一朵朵绽开，沐浴每一个思想、每一个感觉、每一个情绪和每一个冲动于光之中，并排除邪恶与无明。
- 七) 把光移到双手，使双手不致于做出邪恶的勾当。
- 八) 现在邪恶或无明无立足的空间，它必须在光之下遁迹。
- 九) 把光移至双脚，使双脚不致于步向邪恶或无明或错误或不正当之途径。
- 十) 把光移到舌头，使舌头不再说假话，虚假消失。
- 十一) 把光移到眼睛，使眼睛不再目睹邪恶。

十二) 把光移到耳朵，使耳朵不再聆听邪恶事物，诸如流言蜚语，他人坏话等等。

十三) 把光移到鼻孔，使呼吸圣化。专注于呼吸。聆听呼吸之声。吸气时声如‘梭’(Sooo)，呼气时声如‘哈姆’(Hummm)。‘梭’(So)‘哈姆’(Hum)的循环即成‘梭哈姆’(Sohum)。这‘梭哈姆’(Sohum)就是神圣真言(Mantra)，意谓‘我即彼’，‘梭’(So)意指‘我’而‘哈姆’(Hum)意指‘彼’。

十四) 把光移到头部，使一切邪念离开头部。

十五) 把每一个思想，每一个感觉和每一个情绪都泡浸在光之中，让光把无明(邪恶)一一逐出，使它无藏身之所。

十六) 想像光越来越扩大，越来越明亮。

十七) 想像光的强度在你之内增强，让它照耀你的周围。

十八) 光从你那儿扩大，不断地扩大其光圈。

十九) 想像你所爱的人，你的朋友和亲戚，甚至你的敌人都沐浴于那光之中。

廿) 想像所有国家乃至整个宇宙都泡浸于那光之中。

廿一) 如果你崇拜神于任何形相，就想像祂在光之中，因为光是神而神是光。当光与光会合时，一切是光。当个人与共相会合时，一切都是共相。

整个光静坐过程不超过十分钟。光静坐之后，要注意的事项是不要浪费能量于喋喋不休的说话。尽量保持静默，若可能，最少保持半个小时的静默而让能量融化于你自己之内。如果你说个不停，能量就大量地被消耗。当你的能量下降时，你会有不良的反应，心念会变得脆弱。一旦心念变得脆弱，精神疾病于是产生。这就是为什么在西方国家有那么多人患上精神病的原因了。他们一刻也不能保持心念的平稳。

(19)如何知道坐禅的进展？

斯瓦米解释，“在傍晚峇赞之后，静坐十分钟，你会感到很好。但容我问你一句话，当十分钟后你起身时，你是否看到每一个人都赋有灵性而处于明亮的光之中？如其不然，则静坐是糟蹋了。你是否受得更多，说得更少，你是否更热诚地为他人服务？这一切都是静坐的成功标志。你的个性和行为证实你的进步。静坐一定会改变你对众生和万物的态度，否则，它仅是一个自欺欺人的玩意儿罢了。”

斯瓦米更进一步说，“静坐的进步意味着 Ekagratha，专注的达成。每一个人无疑都能检验他在专注上获得什么成果，不是吗？”

(20)我极力冥思但不能进入禅定，为什么？

斯瓦米说，“当冥思入神时，禅定自然来临。这是勉强不得的。如果静坐者仍觉得自己还在静坐，那他就不是在静坐而是在初级阶段的专注了。坐禅共有三个阶段：专注、冥思和禅定。当冥思进入深沉时，它自然就进入禅定。禅定完全超越感官之上。在禅定之境，静虑者、静虑之客体与静虑之过程已经离去而剩下的仅是一，也就是神。凡是会改变的已离去而存留的是 Tat Twam Asi (汝即彼)的境界。当你回返现实中时，光又再次置于心中，一整天都在心中照耀。”

(21)有人说他在坐禅中会看到异象。听到声音，这表示进步吗？

斯瓦米解释说，“它们是虚幻。它们阻碍进步。它们注入奇想并分散专注。这些分心的视象和声音绝对不是禅定的标志。”

(22)看到这些假象该怎么办？

斯瓦米说，“不要让心念随着它们起舞；决不让神圣的形相消失。确信这些假象仅是障碍物，是来驱散你对神圣形相的专注。如果你让这些假象和声音进入，原来的形相就会变得模糊、暗淡，你的自我(Ahamkara 或私心)就会提升而你就会迷失方向。”

(23)但有人说这些异象是静坐进步的标志！

斯瓦米说，“那只意味着他们并没有正确地修习坐禅！再者，不知坐禅为何物，他们才这么说来迷惑他们的信徒以取悦他们。那是他们唯一得到好处的方式。”

(24)那么，那是否意味着静坐是看不到主的？

斯瓦米说，“为什么不？肯定可以。如果你把注意力投向主的宝相而只专注于那宝相，你会在那宝相中获得祂的恩宠。在修习中，你或会遇到诸多困扰，但要保持稳定，不受到迷惑而动摇以致于忘掉那宝相。要想像万物都沉浸于其中。”

(25)我们真的不能知晓我们所达到的阶段吗？

斯瓦米说，“除非你明瞭这个阶段是第几个阶段，这个阶段是如此这般，否则，你不能辨识静坐的进步或退步。不是吗？Dhyana—rupa (坐禅方式，坐禅表色，坐禅形相)是无始无终的而其成果也是不能加以宣布的，完成的和结束的。

(26)那么，坐禅是无止境的了？

斯瓦米说，“一般上，所谓的止境是指‘我’的止境，和一切融于一个相的止境。坐禅是没有止境的。

(27)如何了解其阶段呢？

斯瓦米告诉我们，“如果你每天审核，你是如何能做到专注的，你如何抑制心念摇摆不定的本质到了什么程度及你领会神圣形相到了什么样的深度，那么，你就能对静坐阶段有所感知了。仅此而已。所达到的阶段是不能辨识的。你所获得的及在什么时候获得，就要看祂的恩典了。求道者(sadhaka)的任务就是修习坐禅，不可轻易放弃。其他的就由祂的恩典来决定了，与时日的长短无关。有的人需要好多世才有成就，有的人在数日之内即可见功，这全看他的 Sraddha(信心)，Bhakti(虔诚)和 Sadhana(修行)来决定。我们不能凭计算或推断测知其结果。

(28)那就是说，我们不必在乎修行的进展和阶段了？

斯瓦米回答，“是的。在乎修行所需的训练而不在于其结果。真实性，真实性的认知，举凡这一些都不具可循的步骤或限制。不要屈就于所有的各种妄想或对这个或那个阶段的渴望。坚守你的目标和历程，决不放弃修行的训练，不改变坐禅的时间，以专心一致，坚定不移的态度，努力朝向目标迈进，那肯定会使你如愿以偿，那肯定会让你沐浴于至福之中。不要轻易相信他人所说的想像的体验而脱离正轨。就你而言，还有什么其他事物比你自己的体验更为真实的呢？因此，首先，你得培养起始终不移的专注，Ekagratha；视之为你的目标。”

(29)禅定意谓得睹圣容，是吗？斯瓦米！而他们却说这不是真实的！用意何在？

斯瓦米说，“一睹主的形相是坐禅的目标。能达到这一点就达到目的了。但达到目标之前，往往会有一些障碍，必须加以防备！”

(30)是什么样的障碍？如何防备？

斯瓦米指示，“你乘火车到一个村庄。你得知到那村庄的一个车站。在途中你经过很多类似的车站而火车在每一个车站都暂停一段时间。你不会因为火车停下来，你就下车吧？如果你下车，你就到不了你要去的地方，不是吗？中途下车是不对的，因为你到不了目标且吃了那么多的苦，甭说延误了。明智之举是在起程前，不妨问问曾经搭过同样路线的乘客以便了解中途各个车站的名称。”

(31)人人似是识途老马！

我们如何辨别谁是伪装的而谁又是真正知晓的？斯瓦米说，“当然，这必须加以审慎的考量。每一个人或已步上了自己选择的路线。有些人或许只凭地图来告诉你路线、车站的细节。如果是那样，你就不应该听从他们的指示。要考虑他们从哪里起程而你又从哪里起程；要考虑他们所采取的路线而你所必须采取的路线。再者，你不可能去请教那些已经走到目标的人，因为他们不会倒回来；他们不会站在你所处的阶段而给你指教。因此，你大可不必麻烦这样的人给你指点一二，倒不如寻求先贤们在梵歌(Gita)、典论(Sastras)、吠陀(Vedas)和奥义书(Upanishads)中所给予的协助和指示。要依靠主的指示和追随神化身(Avatara Purusha)的教导(Upadesa)。除此之外，还有无数的高灵可以给你指引，只要他们已经上路而不在路的另一端。原因是，他们怎能告诉你，他们本身尚未体验到的事物呢？”

(32)我们能有机会步上那路途而抵达那目标吗？

斯瓦米说，“如果他们以它为预定目的地，那倒不困难。时机来找他们。你一定听过这句话，‘寻找蔓者往往被蔓绊倒。’你无需置疑；这会发生的。”

(33)有人说如无所见即无所进展！

他们说，在坐禅时，若无显像，无声或无光，坐禅即无进展。他们对吗？

斯瓦米澄清，“这是他们的意象。他们坐禅的目的或许就是为了获得这样的视像和声音吧！所以他们才体验到它们。就是这些东西迷惑他们每一个人。他们不去探究真相！说真的，他们是不应该寻求这些短暂的假像的。”

(34)我们寻求的是什么呢？

斯瓦米说，“寻找和渴望每一事物之原则：如果那被认知，一切就被认知；如果那被看到，一切就被看到和了解；不要寻求水滴，要寻求大水。如果你得到海洋(所有滴水之根源)，你还会妄想一点一滴的水吗？”

(35)在静坐中意想导师，对吗？

斯瓦米说，“导师引路；他教导你有益之事。所以，他必须受到敬重和感恩。但你不应该视导师为万能的和无所不包的。当然，主以阿特玛(Atma 纯灵、自性)存在于人人之内，要给予每一个人他应有的地位，不多也不少。”

(36)但有一些伟人说导师是父母，导师是梵天、毗纽天、自在天，集三位于一体。

斯瓦米说，“以阿特玛为基准，那是对的。然而，这样的导师简直是凤毛麟角！你可喻他为父母、神等；这仅基于爱和敬重而已。其实，他怎能成为父母或神呢？你可以说，他像母亲一样地可亲，像父亲一样地可依赖。但是在你认识导师之前，对生你、育你的

父母，你又怎么说呢？最重要的是孝顺父母；感恩父母，服侍父母，取悦父母。尊重指导你、照顾你的进展和关心你的福祉的导师。膜拜主，视祂为每一物、每一处的见证者，视祂为创造、维系和解体的主宰及一个全能者。记得，你只能认主为普遍的形相和普遍的朋友和保护者。所有其他的人只须以一个个体的身份来看待，如母亲之为母亲，父亲之为父亲，导师之为导师；其实，这些都不足以成为一。仔细想一想吧！如果你寻求 Atmasakshatkara(译注：Atma 自性，Saksatkara 明悟。即明心见性)，你务必把你心仪的主的宝相(共同的阿特玛)置于你的静虑之中而不是你导师的像。导师之像是不适合的。主的地位比导师高得多，不是吗？当然，要以祂的训示为基础并努力探究万物的源头，那肯定会带给你丰硕的成果。

你必须视小石为宝石，视宝石为小石，没有分别心！当然，在无可奈何的情况下，人们或会遵从和接受，但那感觉是真实的吗？内外不一致绝非禅定(Dhyanam)之标记。除非这冲突得到解决，致使内外一致，否则，你不可能达至禅定之境。”

(37) 静坐有什么好处？

斯瓦米说，“通过静坐，你可以克服身体的弱点，可以控制心念的飘忽及更容易地获得圣恩。于是你就得以体验到原本的力量了。”斯瓦米也说，“专一提升意志力和精练，使你在诸多尝试中获得成功。”静坐会带给你平静的心念。静坐会使你觉知内在的真性。静坐会使你无所忧惧。静坐会使你平静，使你温和，使你可亲，使你摆脱一切束缚。这些都是静坐的成果。如果你明白这些目标而静坐，静坐对你就有莫大的助益，但如果你想凭借静坐以致富，那就不必静坐了。

(38) 静坐具有极大的疗效

如 2003 年 4 月 4 日星期五出现于美国 CNN 网站的消息，“静坐是以一个具有高疗效的手段被概括于医药圈之内。据心身医学杂志的一个研究报告显示，静坐对焦着于情绪的脑的部份会产生好的作用并加强免除疾病的能力。哈佛医学院专家说，开启身心松懈反应的钥匙在于重复又重复。这重复可以是一个字、一个声音、一句真言、一则祈祷、呼吸或动作。他们说任何因压力而恶化的疾病都可以透过静坐来改进。

(39)静坐助生抗体

研究结果显示人们进行了八个星期的静坐后，就有能力产生对感冒疫苗的更多的抗体并且显示在正面情绪相关的脑部位，其活动远比没有静坐者更为活跃。维斯肯新大学(University of Wisconsin)的李察达毕生博士(Dr.Richard J.Davidson)和他的同事们宣称，这研究是第一次把静坐和与正面感觉相关的脑活动内的变化连接起来也是第一次证明静坐对免疫作用会产生效应。

“我们发现一段短期的静坐训练之后，显示静坐之于脑与免疫机能产生效应并强调有必要加强它涉及生物学这方面的研究。”这是新闻网(Newswire)引用达毕生谈话的报告。

共有四十八个生物科技公司参与这项研究工作，其中半数的人接受每周的静坐训练课程。除此之外，受训人员也受到鼓励，每天一个小时，每周六天，要借助录音带在家里静坐。所有参与者也在研究期间接受了感冒疫苗的注射。

达毕生和他同事们记录下在脑左边和前方部份的电子活动情况，显示当个人体验到某些正面情绪和焦虑松弛的现象时，电子活动就更加活跃起来。

在研究中，研究员在雇员们(被测试者)休息或写下他们生命中的正面与负面情绪的体验时，测量他们脑的活动情况。他们也借测量注射疫苗所产生的抗体水平来追踪他们的免疫反应。

他们发现静坐的雇员，在脑的相关部份，其电子活动的情况比不静坐的雇员更为活跃而其抗体水平也更高。

(40)静坐属于某个特殊宗教吗？

真正的静坐不具任何商标。它与任何信仰无关。因此，它跟任何宗教都没有关系，只教导你有系统地去探究内在的天地。静坐应该是有疗效的和有系统的。你是人，你有肉身，不论你在哪里，你都要学习休息。你应该学会保养身体也应该学会平息心念。静坐是一个实用的法门，让你平静，让你排除偏见，让你清楚地看到内外的真相。它是训练心念的一个方法，使你不致于分心而陷于无止境的游荡之中。一些西方人士不喜欢静坐这个辞儿而认为静坐是东方的传统。他们忘了圣经清楚地说，“保持宁静而确认我是神。”学习如何保持宁静就是静坐法门。静坐有益于身、心、灵的健康。

(41) 静坐分几类？

斯瓦米把静坐分成三类，即：Satwik(纯)、Rajaswik(激)和Tamasik(翳)静坐。兹列于下：

i) Satwik (纯的，照明的)

这意指一个人视持名——坐禅(Japam-Dhyanam)为一项任务，为了它，他可以承受任何痛苦；他确信一切皆空；故而，不论什么情况，不论什么时候，他只行善；他只向好处看，为他人想；他总是平易近人，可亲可爱；他不间断地忆念着主，静虑于主。他连持名和坐禅的成果也不渴求，把一切都交给主。

ii) Rajaswik (激的，活动的)

在此，一个人的每一步无不渴望他行动的成果。如与愿违，他渐渐地就感到散漫和厌烦而持名与坐禅慢慢地也就枯竭了。

iii) Tamasik (翳的，滞钝的)

这种静坐就更糟了。只有在危难或剧痛的时候或在他遭遇到损失或伤痛的时候，他才会想到主。在那样的时候，那样的人就祈祷和宣誓他们会安排这膜拜仪礼 (Puja)，供奉这特别的食物或建造这一类型的寺庙给主。他们会估计食物的量置于主之前，他们会供奉赞美之词于主足前，他们会作多次五体投地的顶礼及多次环绕寺庙的游行并要求成正比例的报酬。

大多数的人只遵照 Rajasika(激动的)和 Tamasika(滞钝的)的途径来修习持名和坐禅。持名和坐禅的目的在于净化心 (Manas 心念) 和智 (Buddhi 菩提)。为了达到这目的，最佳的途径就是第一个，即 Sathwika Dhyanam(纯净的静坐)。当心与智净化之后，它们就会闪烁着明心见性的光辉了。我们称闪烁着明心见性之光辉的人为 Rishi (圣者或仙人)。

(42) 静坐过程(一)

静坐是一个过程，使你自身得到充份的专注于你所选择的事物。让‘你正做的选择’意识到你的呼吸。找一个简单、宁静而不受到干扰的地方，坐在垫子上或椅子上，要坐直然后闭上眼睛。接着，把意识通过身体慢慢给拉下来，让全身肌肉松弛，除了支撑你的头、颈和背的肌肉外。自在地享受‘由它去’的过程，包括身体的紧张也‘由它去’好了。静坐是‘由它去’的艺术和科学而这‘由它去’从身体开始然后进入思想。

一旦身体放松，就把你的意识导向呼吸。注意肺部的哪一部份正以你的呼吸在运作。如果你用胸呼吸，你就难以放松。让你的呼吸由横膈膜的鼓动来操作。继续注意你的呼吸，但不要去控制它。初时，呼吸可能不很顺，但渐渐地它就会趋于平稳，没有中断或跳跃的现象。继续意识你的呼吸。

就让你自己在一种坦率而认可的方式下以呼吸的一切微妙色调来体验你的呼吸，不去评断或控制或改变。把自己完全敞开以至于你与呼吸融为一体，没有差别。在此过程杂念或会产生，如“我做得对吗？什么时候才结束？我的鼻子塞住了！我想把窗子关上。我忘了打一个重要的电话。我的脖子不舒服。”千百个杂念或会在你面前出现而每一个念头会引起某种进一步的反应：一个判决，一个行动，一个作深一层思考的兴趣及一个消除念头的尝试。在这一点上，如果你只保持对此过程的觉知而不对杂念作出回应，你就会意识到你的心念是如何地不安了。它就像你晚上在床上辗转反侧，不能入眠一样。那仅是你认同心念而对迎面而来的种种杂念作出反应所产生的问题。于是，你便会陷入一个永无止境的风暴之中。然而，如果你只观想这些杂念而不作出反应，或者，作出反应而不随之起舞，那你就不会受到干扰了。切记，干扰你的不是杂念而是你对杂念的反应。干扰静坐的不是声音而是你对声音的反应。

静坐是非常简单的，只要专注即可。你可以从注意呼吸开始，然后，如果杂念来了，来者不拒，去者不留，任由它，稍加注意它而它很快就会离开的。之后，你又返回呼吸上。一般上，你对杂念的正常回应是有所为，而这就会使你忙碌于困惑之海洋之中。静坐的独特效果是在于它教导你去观察发生于你之内的一切，而不采取任何回应的行动，而这一点就可以使到一切改观了。它把你从心

念和其游荡中解放出来。之后，你开始体验到你的本来面目，这种情况完全与你在精神混乱时的情况迥然而异。你体验到内在的欢乐和满足，你体验到解脱和平静，而你也从生活的困扰中找到一个安息之所——内在的休假。

(43) 静坐过程(二)

静坐是寻求内在平和的基础以便你在纷扰的俗世中更有效地专心致志。你也一定要学会把静坐的原理用在世俗的活动上。通常，你对体验做出的反应跟你对杂念做出的反应几乎是一样的。如果有人对你说了一些负面的东西，你会感到心烦或郁闷。如果你失去某样东西，你在情绪上也会有所反应。你的心情全看你所遭遇的事物来决定，于是，你的生命就像是骑环滑车一样的起起落落。通过坐禅，你学会敞开胸怀来面对一切并给予应有的注意。通常，你会在完全体验到它之前便做出反应；你会在看到和听到之时便立即按下按钮。你依据你的期盼、恐惧、偏见或抗拒来加以说明。因此，你短路(short circuit 阻碍，使受挫)体验，并限制自己于一两个有条件的回应。你放弃打开胸襟，面对情境的回应能力，但如果你运用静坐原理于该情境，你就能完全面对和应付所发生的一切。那么，即便原先已有一个反应，你也可以兼顾，对你的反应而无所为。这静坐法门是一个内在的法门，是伟大圣者多少世纪以来一直在探究的。

(44)坐禅¾¾提供专心

例子：如果母亲以母乳喂养婴儿而不给予任何 Dhyana 即专心(或关心、关照)，婴儿所得到的仅是那粗糙肉身所需的食物而在感情上和智能上他还是有所欠缺的。通过感官所吸取的任何东西，对你有着三重的影响。粗糙材料的吸取会促成粗糙的身体，我们称之为 Annamaya Kosha' (食所成身)或粗身。好！就让我们先扼要地了解人类身体的五身吧！

这五身可视为不同之身彼此相互渗透于一个连续不断的、更加微妙的方式之中，每一身都比前一身更为精细：最粗糙之身要算是食物、材料、肌肉身包括肉身。其次是维系生命的神经中枢身 (Pranamaya kosha 气息所成身)；它与生命气息和体能有密不可分的关系。下来是精神上的、机智中枢的、象征性行为的意所成身 (Manomaya kosha)，是与下等心念相关的微妙之身；接下来的是以理性为基础的、逻辑的、理智的身即识所成身 (Vijnanamaya kosha)，其本身仍是一个较为精微之身，与高等心念和直觉有密切的关联，最后的一个身是妙乐的、直觉中心的、以体验为基础的身，即妙乐所成身 (Anandamaya Kosha)，是所有身之最微妙、最精细者，超越心念之所有层面，于斯，只有无知的面纱仍遮盖着阿特玛 (Atma 自性)。

食所成身 (Annamaya kosha) 以食物滋养它自己，从食物中成长并在缺乏食物的条件下开始衰败。那么，心念是什么构成的呢？心念是一束束的思想。那么，思想又是什么形成的？食物的精华形成思想。这些精华是什么？是微妙的振荡或能量，是在你吃下的食物之后通过感官而孕育的。例如，你正在观看一部暴力的电视节目而你又在吃东西，在此，通过你的眼睛输入你心念的是‘暴力景象’，通过你的耳朵输入你心念的‘暴力或羞辱的语言’。同时，在观看节目时，你或许会感到紧张刺激或处于焦虑状况。这种节目在食物中也扮演着重要的角色。基本上，我们可以导出以下的方程式：体内的总食物 = 在进食时，通过眼、耳、皮、鼻、味之舌、言之舌及念的总输入。

如以上所述，由口吃下的食物，那就是粗糙的食物构成粗糙之身而其他对身体的输入在思想与心念上就有着微妙的效应。思想构

成人的个性。所以，如果母亲在喂母乳给婴孩时不给予孩子 Dhyana (禅定、关注)，你可以想像孩子会变成什么样的一个人！

无论做什么，如果你都给予 Dhyana (禅定、专注或关注)，慢慢地你就会进入一个完全禅定的生活了。禅定也会净化各身(kosha)。斯瓦米说，“五身包围着阿特玛，而把阿特玛的光辉隐藏起来。要使到所有五身纯净而发光。食所成身(Annamaya kosha)必须以好的、清洁的、纯净的食物来净化；气息所成身(Pranamaya kosha)必须以平静的、稳定的呼吸和处于平和的状态来净化；意所成身(Mamomaya kosha)必须以圣洁的思想和感情，不受感官执著的触动和不受苦与乐的影响来净化；识所成身(Vijnanamaya kosha)必须以静虑于真实(或真性)来净化，而妙乐所成身(Anandamaya kosha)则以浸濡于证道之喜悦中来净化。

(45)认识坐禅之意义

2002 年 7 月 23 日斯瓦米在国际服务大会上向信众致辞并指出，“大家都在修行(Sadhana)，但在有意无意间，一些错误却潜入你们的修行之中。你们坐禅。你们以为达到专注等于禅定。不，专注不是禅定。在日常生活中，我们不也以专注来做许多事情。但它们不足以构成禅定。有人认为稳定的静坐是修行并且是崇高的修行。在静坐时，身体的移动和心念的摇摆是可能的。然而，只有从那摇摆的心念中，我们才应该培育起一个不摇摆而平稳的心念。那才是真正的坐禅。我们必须确信，我们不是短暂的肉身而是真实的、永恒的自性原则(Atma Thatthwa)。只有在坐禅时达到那认同阿特玛(Atma)的境界，那才是真正的禅定。

你不应该以‘神在远方而你想把祂安装在你心的寺庙里’的这

种感觉来开始你的修行。首先，要确认神在你之内。你必须确信你自己的神圣本质。不仅如此，你还必须使他人也认识你的神性。今天，我们的一切修行就像是舞台戏剧里所用的剑一样。那些剑只适用于表演而不适用于现实生活中。我们必须走出妄想。坐禅有好几种，如 Sankalpa Dhyana(译注：Sankalpa 意志，即意志禅)、Sthira Dhyana(译注：Sthira 安定。即安定禅)、Chiththa Dhyana(译注：Chiththa，心念。即心念禅)等等。

在自觉与不自觉中，你根据自己认为对的来修行。如果你想知道坐禅的真正意义，就问我吧！我会解释给你听。其实，你根本就不需要修行，照我所说的去做而你很快就会得到成果的。圣灵就是那，出自祂的恩典而彰显于你面前的。它不能凭苦苦修行的协助而获得。

人人都在修行，执著于某些形相。在过程中，他正努力建立他自己的形相的荣耀。这是错误的。你应该忘掉你自己的形相并在圣灵中丢掉你的意识。一直专注于你自己的形相，坐禅又有何用？当有人问及你在做什么时，你回答说你在坐禅。当你的身体意识本身正沉浸于坐禅之中时，你又怎么知道自己在坐禅呢？那就是说，你不是在进行真正的坐禅。禅定就是忘我。你培育起良知的纯净并树立起你自性原则的永久性。达不到这一点，坐禅是一个浪费也是一种自欺欺人的行为。