



繆思風采

## 靜觀一隅

● 劉煥玲\*

遠觀山有色，近聽水無聲；春去花還在，人來鳥不驚。

七月初有幸因緣俱足到南投參加 21 天靜坐研習，在鄰近日月潭，山林幽靜靈氣氤氳的鐮力阿道場，洗滌塵心，重溫身心靈淨化的課程。

每日晨起五點半甩手，在均勻的擺盪中沉澱淨心，仰望雲霧自高聳的柏樹稍冉冉升起，映著晨曦美景入心，喜悅輕安油然而生。六點十分卯坐開始，清晨的靜謐讓人心緒特別容易放鬆，在入靜中念頭思想就像溪流穿越峽谷，然後像似大河蜿蜒流向大海，最後心像



從鐮力阿遠眺山色美景

海洋般平靜安詳，只是偶然有漣漪或波浪出現。初習靜坐時，我們需在止妄念上下功夫，調息入靜練習久了，心自然能靜下雜念自能排除，而能全神專注。我喜歡靜坐後

\* 劉煥玲，中國社會科學院哲學所博士，通識教育中心社會科學組講師。

思慮清晰、神清氣爽的感覺，那是一種「氣」能量的充電。我們每天面對繁重的工作，壓力的紓解是很重要的，有謂「氣聚則形成，氣散則形亡。」人體中最基本的氣就是真氣，也就是中醫常說的精氣，正氣。氣外能保衛體表，內能保持精力，使人生命力旺盛可以防病治病。21 天的定課，每日子午卯酉四坐，讓我體會靜觀觀心，為自己疲憊的心靈注入源頭活水，也為開學後面對繁重的工作儲備應戰資糧。

記得 14 年前在禪修教室帶領學生上課時，學生一開始學靜坐常會問的問題通常是：靜坐與睡覺有何不同？靜坐是否會走火入魔？每個人都可以學靜坐嗎？有哪些益處？到今天面對初學的朋友我們依然要回答這些提問，如今社會上願意學習靜坐者越來越多，例如：近幾年台南市立文化中心每月一場「新時代文化藝術養生」系列講座（我有參與服務工作），一直受到好評，反映出現代人講求健康養生，學習靜坐是安頓身心靈一項不錯的選擇。

此次研習，一百多位學員們大多具多年靜坐經驗，志同道合共修融洽，鐳力阿道場的生活非常寧靜、規律，每日祈誦、靜坐、止語、上課、研討、服勤，山中日月長，宛若身處世外桃源般，日日順應規律的作息也順應大自然的運行，使身心逐步安定與淨化，我很歡喜融入其中；只是被選為課務組長及綜合報告分組的代表，還是要費心忙碌，但轉念善解，想是大家給我成長的機會應該把握，最後也都圓滿很感謝！

鐳力阿自然亭有三幅意境殊勝的對聯：一是「水中真水沏中沏，山外青天天外天。」二是「虛極靜篤一靈常照，心無所住萬念皆空。」還有一幅是我最喜歡的「坐忘觀自在，心齋契真如。」這些是我的師尊李玉階他老人家七十年靜參修持的精華，刻留給我們參悟。我曾將其中兩幅，恭請大書法家朱玖瑩的嫡傳弟子陳吉山老師，書寫裱框，掛在禪修教室中供學子靜參體悟，至今仍在。

「在山泉水清，出山泉水濁。」研習後返家，馬上面臨學校家庭的工作壓力，短期研習間感受生命修正、充電的喜悅，是否能融於生活？能不能在閒暇時不虛度？在繁忙時保有清明？在困厄中勇往前進？是我的功課也是自我期許。

後記：在研習期間收到張淵老師昏迷住院的訊息，十分震驚與難過，誠心祝福他早日康復！也祝福各位同仁摯友，好好保重身體，我們還要一起向前行的。

