

評論

「三昧」就是「共振」

Samadhi Is the Resonance

共振和共鳴，在音樂裡面是很常用、很普遍的。例如：和音，就是一種共振。二部、三部、四部的合唱，主要就是為了和音。

最簡單的共振，就是兩個音叉的物理實驗：只要這兩個音叉的振動頻率是一樣的，當中一個音叉，你把它敲響了，另外一個音叉就會自動響起來。所以，共振是可以傳輸訊息的。本來不響的，你只敲響一個，另外一個就跟著響了。

除了聲音會共振，心念也會。佛法中有所謂的「他心通」——就是一個人心裡在想什麼事情，有他心通的人沒有透過任何語言，就可以知道他在想什麼。這種情況就是心念的共振。

心念的共振達到某一種程度，就是佛法所講的「三昧」。例如《圓覺經》一開始，釋迦牟尼佛就帶領一群菩薩和眷屬同入三昧。

「如是我聞：一時，婆伽婆入於神通大光明藏，三昧正受，一切如來光嚴住持……，與諸眷屬皆入三昧，同住如來平等法會。」

什麼是「三昧」？

什麼是「三昧」？簡單來說，三昧就是 feeling——是一種不思惟的、沒有經過思惟就清楚明白的一種直覺式的感受。這樣子的說明其實還不足夠，三昧真正的含意比以上所說的還要豐富廣大，而且變化萬千。

三昧的意思是很豐富的：它是無相的、又是有相的；它又是有相和無相中間變化的、互相在變化的。——它並不是一定是無相的，或一定是有相的；它既是有相，又是無相地在那裡變化，而且又有一些說不出來的妙用。三昧並不只是一種智慧或瞭解，不是！它是在用的、起作用的，所以它是有力量的！它並不只是清楚明白的一種感覺、一種瞭解，不是，它是起用的！這個樣子才叫做三昧。

要怎麼進入三昧？首先，我們先來了解物理上的共振是怎麼發生的。

產生共振的條件

物理上要產生共振，光只有兩個音叉是不行的，在音叉下面還要放一個共鳴箱；另一個音叉也是如此，這樣，這兩個音叉才能產生共振。這個狀況跟小提琴是一樣的。小提琴的琴體上面裝了弦，如果只有弦，沒有小提琴的琴身的話，聲音是很小的；有了琴身，只要琴弦一撥的話，琴弦的振動就會帶動整個琴身跟著振動，於是音量就會變大。這是為什麼呢？因為琴身本身就是一個共鳴箱。如果將一把琴擺在中間，並且周圍擺了好多把琴，只要它們的琴音的頻率是一樣的話，在中間的這一把琴聲音一響，旁邊所有的琴都會跟著一起響起來。

共鳴箱一定要有一個特色：它裡面一定是空的。如果你把共鳴箱塞滿了東西，讓它不空，那就不會共鳴了。

放空身心，心念才能共振

人的心念要產生共振，該怎麼辦？就是要把身心放空。心怎麼空呢？只要「無念」，心就空了。身體怎麼空呢？「放鬆」，就空了。這個，不是跟修行有關了嗎？當你的心空了，你的身體也放鬆了，這個時候，你就有機會進入心念的共振。

藉由歌聲的共鳴進入三昧

不只是聲音如此，其實能量也都可以藉由這樣子的共振傳送出去。當你們對共鳴有了了解，你們就會明白，為什麼我們要做吟唱版的唱誦修法。——就是為了讓大家藉由歌聲的共鳴，更容易地進入「三昧」。

生活中的共鳴狀態非常多

其實，發生在我們生活中的共鳴狀態是多得不得了的。例如：業報。很多業報是會傳染的。為什麼會傳染？共鳴。所以，連業報都是一種共鳴。還有，吸毒上癮也是一種共鳴。只是，我們認為那是不好的。我們做夢，不管是發財夢或者是戀愛夢，那也是一種共鳴。

有的人修行修得走火入魔，其實也是一種共鳴。怎麼會變成這種狀況呢？因為他與魔產生了共振。

佛法所講的三昧與生活中的共鳴，二者的性質是很像的。那有沒有差別呢？一個是解脫的，一個是無法自拔的。

「三昧」與「上癮」的不同在覺察

三昧和上癮，到底有什麼地方不同？不同在哪裡？原來，三昧是有覺察力在的；如果上癮了、入迷了，他會失去覺察力。

有覺察力的人，是什麼狀況？他要入三昧，可以；他要離開，出三昧，也可以，出入都是自由的——也就是他的覺性掌握主動權。

上癮的人，入進去以後，出不來，想要出來，出不來，已經無法自拔。為什麼會無法自拔？因為他覺性的主動權沒有了。所以，這個問題的答案，就是看你的覺性是不是可以作主。

我們看佛經，都是佛把眾生帶進某某三昧，眾生是沒有這個能力自己進去的；佛有這個能力把眾生帶進來，也能夠把眾生帶出去。但是一般人上癮的話，他進去，出不來。你如果進去，出不來，那就是你的覺察力不夠。

佛為什麼要帶眾生入三昧？

既然有這個危險，為什麼佛還要帶眾生入三昧呢？因為眾生入到三昧的話，就進入了佛的境界，只是你沒有那個覺察力而已。佛會的那些東西，你也會了。所以，修行就變得很快。這也就是為什麼佛，祂要帶著眾生進入三昧的原因。

一般人會不會入三昧？他們會啊，只不過他們入進去，就出不來了。就是很像三昧的味道，他們是能夠進去的。可是，他們不能出來。

溝通就是一種共振

溝通本身是一種共振。我們在溝通的時候，一定要有一個能力：你可以選擇去溝通；同時，你也可以選擇不溝通。你可以接受溝通的內容；同時，你也可以拒絕溝通給你的內容。如果你沒有這個拒絕的能力，那麼，你就是沒有覺察力，你只不過會上癮而已。

如果是上癮，那就不是三昧，那就不叫溝通。所以我們這個溝通，要有一個條件，就是你要有能力拒絕。如果你沒有能力拒絕，那是不行的。

我們常常會因為溝通所得到的東西很好，很高明，讓我們很佩服，可是到後來卻無法自拔——只有聽，只有接受的份，沒辦法拒絕了。那就不叫溝通，那就不是三昧。溝通的話，就是要有能力拒絕；如果沒有能力拒絕，那就不算。

信疑不二才能保持清醒

那你要怎麼做到？其實呢，就是要做到接受和拒絕不二。用另外的話，就是信疑不二。這樣的話，才有辦法，才能夠保持清醒。

一般人大概都做不到信疑不二，大概都是信和疑是二分的——你有百分之七十相信，但是心裡面還是有百分之三十是懷疑的，大概是這種。這個，叫做信與疑是二分的。那是在相信的當中，又保持了一些懷疑。

信疑不二是什麼呢？完全沒有這個二分的問題，他的相信本身就跟疑是一體的，所以沒有二分。並不是百分之五十是相信，百分之五十是懷疑的，不是這個樣子。那個不二，不是這樣子，他根本就沒有辦法二分的。這個時候，才是信得最徹底。

信的最徹底，是信疑不二。能夠做到信疑不二，才是信的最徹底，那是最徹底的狀況。當然你可以說，他是疑得最徹底的狀況。或者，你也可以這麼說，它是一個既不是信，也不是疑的一個不二的狀況。這要做得到才算哦！

梁乃崇

圓覺文教基金會，台北，台灣

〈蘇莉華、陳俊霖整理〉