

評論

利用節奏，讓你一心不亂

You may Get Wholehearted Meditation by Making Rhythm

在文字發明以前，幾個古文明卻都有極長篇幅的史詩留傳下來。像希臘的《伊利亞特》、《奧德賽》；印度的《摩訶婆羅多》；藏族的史詩《格薩爾王傳》等。這些史詩都超過一萬行，有的一唱就要兩個星期。

這麼長的内容，是如何被人們記住的呢？這些史詩，往往都是靠著樂師的傳唱而流傳下來。

用這次的主題來說：他們就是利用「節奏」，將冗長的内容，全部放在同一個「時間寬度」中——也就是把數萬、或數十萬字詞給變成「同時」了。

何謂「時間寬度」？何謂「同時」？

何謂「時間寬度」？何謂「同時」？現以李白的《靜夜思》為例來做說明。

「床前明月光，疑是地上霜，舉頭望明月，低頭思故鄉。」當我們看到「床」的時候，你心中是不是只有一張床？再念到「前」的時候，那個床還在，對吧？所以就變成「床前」。雖然「床」是先念的，「前」是後念的，可是在感覺上，它們並沒有前後，而是同時的。你念到「前」的時候，如果「床」已經過去了，那麼，你就只剩下「前」，沒有「床」了。但事實上是，你念到「前」的時候，那個「床」還在，沒有過去啊！因為兩個同時存在，變成了「床前」。

當整個句字都念完後，心裡就會出現一個意象：床前有一塊月亮照下來的亮光。如果你心中出現的意象是這樣的，那就表示這五個字的意涵，全部都同時出現了，你才能夠形成這樣的意象。

在同一個「時間寬度」裡都是「同時」

你的心本來就是這樣運作的；否則，你每念一個字的時候，就只會有當時那一個字存在，其他的字都過去了，那個意象就不會出來。這就表示：你的「時間寬度」很短，只有一個字的寬度。現在，你有整句的意境出來了，這就表示你的時間寬度，至少要比你念整句的時間要寬。所以，在那一個時間寬度裡面，你都是「同時」。

當整個四句念完後，你心中是否有一個完整的意象？也就是所謂的詩意、意境。如果你的時間寬度太短，不夠你念完四句的話，就得不到這整個意象。

一心不亂

這麼整體的一個意境，呈現出的狀況就叫「一心不亂」。「一心」就是你很專注、心裡面沒有別的念頭，只有李白詩裡的這些文字，沒有別的文字了。什麼樣叫做「不亂」？就是每個字所起的心念，都是在你「現在的時間寬度」之內，所以每一個心念一起，都是「同時」的。

如果能做到「一心不亂」，那麼，你的心念就會變成「雷射心念」，也因此會產生量子的共振效應。(詳情可參閱 *佛學與科學* 2014;15:1-3)。共振效應一產生，一個「整體的」意境就出來了，這也就是「三昧」。

可是，問題來了。當一首詩只有二十個字時，要做到「不亂」，還算容易；但，如果一首詩，有數萬、數十萬字時，那怎麼達到「不亂」？

利用「節奏」，讓你達到「同時」

一首詩，如果念到後面，就忘了前面，那就是你心中整首詩沒有「同時」。

這個時候，我們可以用一個技巧——「節奏」來達到。雖然，你的「時間寬度」不夠，但是，你可以利用「節奏」這一個方法，讓這首詩的整個意境「同時」呈現出來。

掌握了「節奏」，就掌握了「共振」的鎖鑰

「節奏」是什麼東西？「節奏」是一個廣義詞，它包括了音樂中與「時間」有關的所有因素。音樂猶如千軍萬馬，是節奏把它們有序的組織在一起；如果沒有節奏，音樂就會雜亂無章，不成為音樂。

為了簡要，我們只談節奏中的「節拍」。節拍是指強拍和弱拍的組合規律。有很多有強有弱的音，在「相同的時間」內，按照一定的次序反復出現，形成有規律的強弱變化。

我們再用物理學中的「頻率」，來看「節拍」。「頻率」就是某一固定時間內，通過某一指定地點的「波」的數目。於是我們知道，「節拍」跟「頻率」的原理是一致的。

為什麼要談「頻率」？因為要提到「共振」。而「共振」，與修行如何達到「溝通」、「三昧」是有關的。

共振的定義是：兩個振動頻率相同的物體，當使其中一個物體發生振動時，則另一個物體也會跟著振動的現象。共振在樂理中亦稱「共鳴」。

例如：盪鞦韆如何能夠盪得高，盪得久，盪得好，盪得巧？大家都知道需要配合鞦韆擺盪的「韻律性」，每次施以極輕微之推力，經過一段時間後，這些極輕微的推力就會逐漸累積成為一股非常強大的力量，於是就可以產生極大的擺盪振幅。這就是共振的原理。

換句話說，掌握了「節奏」，就掌握了「共振」的鎖鑰。——利用「共振」

原理，可以用一個極微小的力，產生非常巨大的效果。物理上如此，修行上也是如此。

共振的威力——進入同樣的「時間寬度」

美國著名發明家尼古拉·特斯拉曾經用一個實驗讓大家見證共振的威力：他來到華爾街，爬上一座尚未完工的大樓，掏出一個比鬧鐘還小的「小物品」，把它夾在其中一根鋼樑上，然後按動上面的一個按鈕。數分鐘後，可以感覺到這根鋼樑在顫抖。慢慢地，顫抖的強度開始增加，延伸到整座大樓。最後，整個鋼骨結構開始吱吱嘎嘎地發出響聲，並且搖擺晃動起來。驚恐萬狀的鋼架工人以為大樓要倒了，紛紛逃到地面。特斯拉的「小物品」便是一個共振器。如果他把這個共振器再開上那麼十來分鐘，這座建築物准會轟然倒地。甚至，後來他還誇下海口說，他可以利用同樣的「共振」原理，將地球劈成兩半，就像小孩切開蘋果一樣。

一個修行人，如果進入某種「三昧」，那麼，與他有緣的眾生（有相同頻率者），也會一起進入此三昧。——我們可以說：進入相同三昧境界的修行者，他們也都進入了同樣的「時間寬度」。

每個人都有時間寬度，只是有長有短；最寬的時間寬度，可以寬到什麼程度？就是無始無終，整個都是一個時間寬度，全部都是同時。當然，我們一般人做不到；只有佛才能達到這個境界。

節奏，讓短的時間寬度，變成長的時間寬度

一般人，如何將紛亂、破碎的心念，變得純淨而專一呢？如何讓短的時間寬度，變成長的時間寬度呢？換句話說，就是「一心不亂」的境界。

「一心」就是要讓「心念」的頻率，維持是一個固定的頻率，或者固定的波長。「不亂」，就是讓所有的心念「同時」。

我們再以《靜夜思》來說明，如何讓本來「不同時」的幾個詩句，變成「同時」。

「床前明月光」，這一句，是一個時間寬度；「疑是地上霜」，是另一段時間寬度。這兩個句子雖是不同的時間寬度，但，只要「疑」這個心念出來的時候，跟「床」這個心念出來的時候，它們的「相位」是一樣的，也就是它們具有同樣的節奏。當它們的相位是一樣的，兩個句子就可以連接成一段；並且使原本兩個不同的時間寬度，變成同一個時間寬度，也就是形成「同時」。

因此，想要形成「同時」有一個重點，那就是：連接的時候，它們的「相位」要一致。所以，你的「時間寬度」雖然不夠，但是，只要你保持在一個穩定的節奏的狀態下，你可以把許多個較短的時間寬度，一個接一個的連接，就可累加成

一個非常長的時間寬度。

我們如果能夠讓我們的心念，我們的動作，我們的任何作為，保持在同一個節奏下運行，那麼，這個節奏就會把你的時間寬度，從原本是很短的時間寬度，變成很長的時間寬度，而且在整個極長的時間寬度中都是「同時」。

一心不亂，就是一種「三昧」

所有的音樂，都要有「節奏」統領全曲。如果你是樂團中的成員，但是沒有掌握到這個節奏感的話，就沒有辦法跟大家一起演奏；當你有節奏感的時候，很奇怪，全曲的音，就會一直存在你的心裡面。

所以，那些音樂家，他們的記憶力為什麼那麼好？音感怎麼那麼強，怎麼都不會弄錯？那是因為他們達到了「一心不亂」。——這個時候，你的才智，你的智慧全部都不一樣了。「一心不亂」我認為就是一種「三昧」。

節奏，不只是音樂、舞蹈需要，連運動，甚至是生活裡面任何一個動作裡面，都可以有節奏感。掌握到了節奏感，會讓你創造出意想不到的力量和成果。

修行中的修法、念咒也可以利用節奏。當你念到有節奏感出來的時候，那就是達到了一心不亂。或者你不需要有節奏感，但你的時間寬度很寬，也可以達到。如果你的時間寬度不夠寬，要怎麼達到一心不亂呢？那就要有節奏感地去念。

「節奏」為什麼有那麼大的威力？說穿了，就是因為達到了「一心不亂」。

如果行住坐臥，你都保持一個穩定的節奏，人家對你的感覺是不一樣的，你對自己的感覺也是不同的；如果你的節奏是亂的，你自己也會覺得你自己是亂的。要怎麼達到「不亂」？「同時」以及「節奏」，這兩個地方你下功夫，就可以做到。

知道了這個祕訣，記憶萬言詩乃是小意思；對修行人更重要的是：往生佛淨土，或進入時空無始無終、無量無邊的境界。

梁乃崇

圓覺文教基金會

台北，台灣

〈陳俊霖、蘇莉華整理〉