



著作：[佛教演讲集下](#)

## 谈修禅及静坐法

在短期出家期内，有机缘与各位谈修禅及静坐法，共同研究禅理，使我非常高兴！不过禅是一种唯证方知的自悟境界，不是用语言文字可以讲得出来，甚至用思想去分别亦嫌多事；那现在要我来谈修禅，真感觉到谈何容易，不知从何谈起，只是随顺人情，仅就近来修禅的风气，及初步静坐方法说说吧了！

### 一、修禅的风气

近二三十年来，在欧美、亚、澳各洲的修禅风气，甚是昌盛；尤其是在美国，有许多黄发碧眼的学佛者，多数是爱好坐禅的。各学府各社团中设有佛学研究会者，多以修禅的主体。笔者十八年前在美檀弘法时，已知道美地人士的修禅热。去冬游化澳洲，又发现许多爱好修禅的人，其情

152

形与美地正相仿佛。造成西方人士修禅的风气，据笔者所知大约有五种原因：

1.修禅能祛病延年：病痛与人生有切身的关系，急切需要调治。而静坐亦为治病的好方法，老者静坐能减少头痛、腰痛、血压高、麻痹症；少者静坐可减少欲念，静坐生智、冲动争斗，血气方刚，戒戒在斗，坐禅为息斗最好的方法。有些人身体羸弱，或患怪病绝症，医药罔效，而往往从习禅中恢复健康，才知习禅为养生之道，有益卫生，故乐而趋之，因禅定内发，全身运动，血液循环，转变生理机能，可返老还童，有益身心，不是普通局部运动可比。

2.修禅能集中心力：禅定的禅，梵语「禅那」，华语「静虑」，即静静地「思惟修」，排除一切杂念妄想，使心力集中趋于一境，即名为定。所以由禅而定，集中精力，可以增加工作的速度。经说：「制心一处，无事不办」。因此，终日在都市中为尘劳纷扰，工作烦忙的人，往往为「爱静宜习禅」，以图统一意志，安定心神，使精神上获得轻安和愉悦，增进生活的兴趣和工作的效率，而走上修禅的道路。

3.修禅能别开天地：我们人生的境界，可以说有两个，一个是现实生

153

活，一个是精神生活。现实生活，可从现实社会的衣食住行中求得美满就行，精神生活，必须要从禅定的修养中去发现，因修禅息妄空心。出现灵境，会在精神上另辟新的天地，进入超越时空的境界。像李太白偶住碧山，心情幽闲，便说：「问余何事栖碧山。笑而不答心自闲，桃花流水杳然去，别有天地非人间」，已有多少禅味；而苏东坡的「无尽空中无尽藏，有花有月有楼台」，更从修禅的息妄空中显出不空的境界，那些不空无尽的景物，都成了修禅者精神上无限的享受，为追求这种禅悦的境界，许多人就和修禅结了解不解之缘。

4.修禅能实践佛理：佛教的理论，不出谈空说有，但其空非世俗空无之空，其有亦非世俗执实之有，那是什样的空有呢？可说是真空妙有：真空不空，所以成为妙有；妙有非有，所以显出真空；亦是空有不二中道妙理。这种微妙的理境，由修禅的工夫可以践之履之，不如一般宗教意境永远都是那渺茫，难以

捉摸，也非一般哲学意境永远不能实现，不是空理空论可比。因禅定的境界，是从实践修行中可以实现的，好奇的新时代人物试之有效，故不断地向禅学中生出问津的兴趣。

5.修禅能和乐世界：人类的面目丑恶，世界的不安现象，依佛法的观

154

察，是起於人类的贪瞋心理。内有贪瞋，外起争斗，这个道理是很明显的。修禅能养成慈悲心、喜舍心，正可对治贪瞋的仇恨，制造和平的空气。因此，各人习禅，个人养成慈悲喜舍，息灭贪瞋仇恨，和谐合聚；多人习禅，多人养成慈悲喜舍，息灭贪瞋仇恨，和谐合众。习禅之风普及全人类，则世界一切战争不安的祸害，都可以连根拔除，澄本清源。所以由修禅所得盎然的定水，对这个烦躁热闷的不安局面，如服下一剂清凉散；使对现实社会失望而悲哀的一群，望著破晓的曙光，走向禅定的领域，亦是自然的现象，没什么值得惊疑的。

## 二、坐禅的意义

修禅的静坐法，亦名坐禅；其实踏实的修禅，是要在行住坐卧四威仪中恒常不断地修习，才会成功，不是专在坐时修的，永嘉证道歌说：「行也禅，坐也禅，语默动静体安然」。又古德禅师亦说：「行住坐卧，不离这个，若离遣个当面错过」。

从前江西有个马祖道一禅师，给茅山中潜修，终日不语，只是打坐。

155

怀让禅师见到他，即知是大法器，可惜他死坐未得门路，就用方便法子度之。他拿一块砖头，每天到马祖屋前去磨。马祖忍耐，初不与言；一日忽忍不住而问：「你天天磨砖作什」？让师答：「作镜子」。马祖笑道：「磨砖岂能作镜，真是千古奇闻，你这人真笨」！让师反问道：「磨砖不能作镜，打坐岂能作佛，你这人真笨」。马祖不答，似有省悟。让师又问：「车子不走时，打车呢？打牛呢？你是在打车呢，跟我来，我教你打牛吧」。马祖後跟让师修禅见性，成为一代宗匠。所谓「一个马驹儿，踏煞天下人」！证实了马祖这匹马是骏驥，不是凡马。

这样看来，修禅光是打坐，好像是不行，或不够的；但初步修禅，必须要打坐，坐是正的姿态，因在四威仪中的行、住、卧三个动作，行住属动，卧落昏沉，皆不适宜修禅，所以唯取静坐的方式，作为初步修禅的方便。

## 三、静坐的姿态

修禅必先调身，调身则以静坐为主。要使坐的姿态正确，须照下列各

156

种的动作来做实验的工夫：

(1)腿部的「结跏趺坐」？先将右脚屈弯在垫凳上，再将左腿压在右大腿上，然後再把右腿翻上来，加在左大腿上，这叫做「双盘」或「双腿」。佛经谓之「结跏趺坐」，又名「吉祥坐」。若反此坐法，把右腿押在左腿上，再将左腿加在右腿上，则名「金刚坐」，亦名「降魔坐」。

(2)腿部半跏趺坐：先将右腿弯著安在垫凳上，再将左脚腿压在右大腿上，左脚跟收拢靠近右边小腹，脚底朝天，两膝盖距离约一尺六寸左右，坐起来的样子正如一具钟。这叫做「单盘」，又名「单腿」。

(3)交叉坐：两小腿交叉坐，此乃方便年老骨硬或腿有病者，不得已而用之的生法。

(4)手部：要结弥陀印，右掌置左掌上，两姆指端相接触，置於两腿中间，使精神贯注而坚定，有魔怨不入之作用，故亦名「结三昧印」。但亦有说将左手放右手上，因身体主动的轴心在右边，左边是被动的。故坐禅时把被动的左手和左脚抑制主动的右边，助行者得到安定。此与佛坐右手放左手适反，原因是凡夫尚须多受训练，而佛有修养工夫，已自然主动地在普度众生了。

157

(5)身部：要保持自然正直，不可前倾後仰，并把裤带钮扣等放松，使气息无阻，血脉流通。又须头正颚收，姿势端正，才易入禅。

(6)肩部：要保持平衡，不可左右倾斜。

(7)脊部：脊椎骨要挺直甚为重要，因身体不挺直而倾斜，使内脏受到压力，难以履行它对各部份的任务，使各种神经受到刺激，会引起神经过度疲劳的症候；但太挺或靠背，气脉受阻，亦会受伤的。

(8)目部：双目以微闭为正，约留平时所见的三分之一，可以佛相为榜样。亦有人说：目开易定则开，但不可全开，要稍带敛意；或闭而易定则闭，但不可闭到昏睡。又若半开半闭，系心鼻端，或脐下（俗谓气海或丹田）等处，方可得定。综之，初学眼目宜闭不宜开，开则心易散乱；老参宜开不宜闭，闭则易入昏沉。咸为经验之谈，各有道理。

(9)舌部：舌舐上颚，即令舌头轻按上龈两门牙唾腺之中，津液下咽，有助消化，且极合卫生之道。

(10)全部：坐禅之前，把各部动作预备好，然後将身左右摇摆数次，全身放松，坐定吐三口浊气，才静下来欢心清清明明，不思善、不思恶，妄念不生，澄虑自定。或观空心境，洗涤烦恼，自入净思，此皆为得定之方

158

便。或观五停心，别想念和总相念，亦为小乘习禅之初阶。

(11)坐毕：坐後用双手搓热，摩擦眼眶、鼻梁、头面三下，吐气三口，恐胸有热气，将之吐出，然後徐徐起身下坐行走。

(12)经行：坐禅多少时候，可以起来经行数匝，即坐坐行行，行行坐坐，亦是初步习禅之一法。

#### 四、坐禅应注意的事项

(1)坐禅最好面对短墙或板壁，距离面前约三尺许，不远不近，心易收摄；盖太远则景多心易被扰乱，太近则局促不自然，会影响心理作用。

(2)坐禅不一定都在佛堂，在家中有净房，亦可静坐，但不宜坐在床上，床有软褥。坐不镇定，精神难以集中专一；若坐硬板床，脚骨易麻而痛，亦难得定。如有病，或睡到夜半不寐，醒坐床上多少时候，亦是

可以。

(3)坐禅时要隔绝外界嘈杂的声音，如车马声、收音机声、电视声、及飞机声等声打扰；更须要防突然而来的大响声，以免惊跳而受伤。

(4)静坐之处，光线不宜太强，会刺激眼神，不利坐禅；但如太暗没有

159

光线，则易入昏睡状态。

(5)静坐时间，宜在大清早或夜晚各坐一次；或午睡醒来坐禅半小时，精神充足，静坐有效。

(6)初学静坐，时间可由十五分钟，渐增至二十分、三十分，一点钟、两点钟；到工夫深究，时间越长越会体验禅味，禅悦的意趣。

(7)坐禅之前，食物不可吃得超过八分饱。谚云？「肚饱八分养活人，还有两分养医生」。昔道元禅师教坐禅者，吃三分之二饱，也教人吃富有营养的素食，如马铃薯、西米、黑豆、黄豆、酸梅、茹类、莲藕、菠菜、蕃茄、面筋、红萝卜等物。

(8)静坐到相当时期，在禅境中，可能另有一种境界出现，如见到各种幻像，突闻空中有声，发现幻觉、

奇想等等，都是虚幻的妄境、魔境，会搅扰你的禅心，置之不理便无事，一著其相会入魔，行者宜加以注意！

(9)在止观卷八卷九中说：坐禅行者将得初禅定，身生八触？一曰动触、坐禅时俄尔身起动乱之象；二曰痒触，俄尔身痒，如无置身之所，不知如何是好；三曰轻触，俄尔身轻如云、如尘，有飞行飘飘之感；四曰重触，俄尔身重如大石，力不从心，动弹不得；五曰冷触，俄尔全身冰冷，如

160

置身於雪柜中；六曰暖触，俄尔身如火焚，热不可当；七曰涩触，俄尔身似木皮，粗躁异常；八曰滑触，俄尔身柔滑，其润如乳。这八触发生的原因，是行者在欲界修禅，欲得上界之初禅定，上界之极微入於欲界之极微，新陈代谢，相互交替，地水火风四大发生狂乱，遂感动触等，身体跳抖不已；但坐禅者不明此动相之骤起，心中惊怖惶惑，思我今发病耶？发狂耶？如此驰回不已，遂乱血道，变为狂气，易落魔道，颇有其人。道元禅师则说：坐禅之人，身体感到或冷或热，或似玻璃透明，或坚硬如木後，皆由於行者之精神与呼吸不太调和所引起，故宜小心调制。又说：行者感觉一时模糊，一时惊醒，有些似得天眼通，能看透固体之物，或觉自己全身透明；或见到佛和菩萨诸多净境；或觉到自己突增深察之能力，向来不懂的经书，忽然都清楚了。道元禅师说这些都是幻像和幻觉，由於呼吸和精神不协调所致。但我认为这些幻像幻觉发生在坐禅的过程中，对坐禅者来说，是好的现象，因你若不发心生禅，根本便无从发生此种幻境。所以只要行者自有理智，看透此种幻境，不起迷执，不落魔道，那你修禅的工夫，便会逐步进益，到「山回峰转疑无路」的时候，将有「柳暗花明又一村」的奇迹出现。

161

(10)佛教禅者固多坐禅之经验，其他宗教的神教徒，亦各有他们修静的经验，如有些说自己见到天神，或听到天上传来的声音，或见到神的形迹，或接到神的启示等等，若以禅者的观点看来，这些都是在静境中意识所浮现的妄境或魔境，只因行者對於此种境界无深体验和认识，又乏观空诸法的空智，遂生妄执起「增上慢」，「未得谓得，未证谓证」，谣言惑众，那都是由迷惘暗昧，所构成的一种错觉而已。佛陀历劫修禅，至成道前亦经过种种魔境，皆视作进道障碍，量之不予理睬，续下苦功，自会在禅境中获得真的消息！

## 五、调息是与调心

坐禅在调身後，更需调息。调息法有两种？即行动中的调息法、与静生时的调息法。行动中的调息法，是在身坐定後，先用三口气吐三个「嘘」字；再由鼻中作出入呼吸，但不可张口呼吸，有伤气管。呼之法，要从口中嘘出胸中的浊气；吸之法，要从鼻中纳入外面的清气，使身体舒畅，脑袋清醒。

162

静坐时的调息法，其呼吸原有「风、喘、气、息」四种粗细差别之相，现在只说调息，不说调风、调喘、调气三种，以此三种相粗，不能摄心用功；唯息相微细，易於调和，依之可以静心澄虑，渐次导入禅定的工夫，故独取调息。

「风相」为何粗呢？因鼻中呼吸听之如风，有声，不是用心之时，故谓「守风则散」，是不易调和的。「喘相」怎样呢？谓鼻中呼吸的声响，渐渐平息平静，唯出入喘急，犹停滞不通，所谓「守喘则结」，亦非用心可调之处，故则不取。怎样是「气相」呢？调虽觉鼻中之声响止息，亦不停滞，但出入之息，犹粗非细，不能使心安静，所谓「守气则劳」，不易调和，故亦非用心之处。那「息相」呢？息相是鼻息至此，已无声响结滞，亦不粗重虚浮，只觉其息微细，绵绵密密，若有若无，神情安适，渐趋定境，故谓「守息则定」，正合修禅用心，易於调和。所以调息，正是修禅入定的前方便。

至於「调心」的心，依佛法解释心，这心可分为五种：

(一)肉团心，即地水火风四大和合的肉体，如生理学上所称的「心脏」，原为无情的物质，如同草木，并非心，众生不知，认错为心。即楞严

所谓「众生颠倒，认物为己」。

（二）缘虑心：即第六意识能缘六尘前境的妄想攀缘，所缘的尘境，是虚妄无体的，楞严所谓：「尘有则现，尘无则亡，离尘无体，纯属妄想，而非真心」；而凡夫暗识，误认为心。圆觉经说的「众生妄认六尘缘影以为心相」，即指此心。

（三）思量心：即第十染污意识，恒审思量计度五蕴假法，坚执有实我实法，看不破，放不下，世间种种由是而生，便是这执我的第七识在作祟。

（四）积聚心：即第八识心积聚许多种子功能，变现起根身（人生）器界（宇宙）现象诸法的心。这个心是人生宇宙的本体，具有真妄二种原素。起信论说「真如无明和合而成阿赖耶识」，真妄同源，即指此心。

（五）坚实心：即吾人法尔本具的不生不灭的妙真如心。

上面所说的五种心，前三种心及第四心之一分无明，都是妄心；第四之一分真心及第五坚实心，才是真心。现在所谓调心，即调制所有的妄想心，不令生起虚妄作用，则真心就会显现。禅宗所说的「参禅要离心、意、识参」，作的即是调心工夫。能依此法调伏妄心，则不论好事坏事，善心恶心，都不用思量，一片真境，湛然显露。六祖所谓「不思善、不思恶

、正恁 时，那个是明上座的本来面目」？已透露真心的消息。照这样去做参究的功夫，渐次契入金刚经说的「三心不可得」，达到「应无所住而生其心」的境界，便是调心的工作有所成就，也是修禅的工夫由初阶而臻於化境了。