



调心



[释继程](#) ■ 本期特约



佛教专栏



佛教专栏

调心

定是心一境性,修定即是置心于一处,而能专注,安定。

因此修定的程序与方向即是将心从粗调向细,散调向专。

在修定的调和方法,即明显的如此运作,而其方向,也是如此通往。

照此原则来看,当在调心时,心若呈现为较粗的状态,所应用的方法,必是将此较粗的心调向于细的境界。如果应用的方法,不是朝这个方向运作,那方法即有问题。

但人心的粗细状态,人人不同,因此方法在应用时,要能契合其根性,方好使用。

若心已较细者,当然不必用到较粗的方法,但心较粗者,较细的方法常会用不上,不得力。

一般上较粗和粗细的方法,都有其状态可以省察的。

应用观呼吸的方法是最普遍的修正方法。从调和呼吸,觉察呼吸,专注

呼吸,数呼吸到随呼吸,其由粗到细,由散到专的程序是明显的。



若发觉在开始应用此方法时,是处于调和呼吸,觉察呼吸的状态,那是较粗的,对呼吸的观察还会有失去觉察的情况,就需要放松身心,让身心在轻松的状态中渐渐调和,沉静下来,才能把心调往专注呼吸的方法上。这就是身心在较粗状态,故需在此状态中调和,才渐渐的再进入较细的功夫,这是急不来的。

若开始用功即能专注呼吸而数呼吸,即是稍为细的功夫,但仍需朝更细的随呼吸的方向调去。

总之,修止修定的程序与方向,明白之后,运作时,照此程序与方向去用功,功夫就能渐渐调和,进而达到止或定的功夫的成就。



■ **继程法师** 2002年11月30日静七般若岩

[马佛总资讯网](#) 22-07-2004