



## 第二课 禅修的意义与方法

### 【禅修的意义】

佛法的真理至深极广，其中最能使吾人受益者，莫如止观法门。《小止观》云：「止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术。」所谓「止」是止心不动，「观」是使心念清明。在因中修习止观，在果上则能成就定慧。是故《圆觉经》云：「无碍清净慧，皆依禅定生。」由此可知止观的重要性。

禅修的意义，即是藉由止观法门，助益行者超凡入圣，转识成智，化迷为悟，达到定心、净心、悟心、明心的境界。

### 【破疑生信】——何谓走火、入魔？

有人认为禅修、静坐会走火入魔，因此主张不可学禅、静坐，然事实并非如此；走火入魔多因误随邪知邪见者为师，或观念、方法错误所致，若能了解何谓「走火」、「入魔」，即能破疑生信，不致对禅修、静坐产生误解而心生恐惧。

「走火」属于生理上产生的问题，因修链安炉链丹的方法所引起。即意守丹田，将意识集中于丹田处，丹田因而发烧、发热，犹如火种，称之为「火」；再用意识引导此火，打通任督二脉，乃至转小周天、大周天。若心情过于急躁，或方法拿捏不稳，就会气血逆流，导致微细神经受损，甚至引发呕血或半身不遂，严重者因此死亡。而佛法静坐不修此种法门，所以不可能产生「走火」的问题。

「入魔」属于心理上产生的问题。由于心有所求，希望诸佛、菩萨或神明加持；长此以往，幻境现前，例如梦见佛、菩萨或神明……等指示种种吉凶祸福之事。起初可能有些感应，慢慢地感应不复灵验，失眠、头痛随之而至，此时心生恐惧，以为招感魔障，遂用种种方法降伏；而不知这些境界，乃自己心识所变现之幻象，日益执着，而导致精神失常，此即「入魔」。

了解「走火」与「入魔」之后，即知其与佛法之禅修静坐并无关联，勿须心生疑惧。只要依据正确的观念、方法来禅修静坐，不仅不会走火入魔，更进一步能启发本具之智慧，契证生命之实相。

### 【禅修的方法】

#### 壹、静坐的姿势

初学静坐者，即应养成正确的静坐姿势，如下列所述：

端身正坐，身心放松，面孔保持一丝微笑，头部正直，后颈微靠衣领。

两眼微睁，自然垂目。眼若全开，易生妄想；眼若全闭，容易昏沉，甚至易出现幻觉境

界；若无妄想，且无昏沉、幻觉等问题，双眼或开或闭，则无妨碍。

略收下颚，口不可张开，舌尖微抵上颚。

双臂自然下垂。

背部自然平直，不须刻意作力。

双手结金刚定印，即左掌在下，右掌在上，两大拇指尖端微微相接，置于大腿上靠近腹部处。

两足结跏趺坐，左足在上，右足在下为降魔坐，反之则为吉祥坐。双跏趺为最佳之坐姿，全身重心不偏不斜，最安稳持久，修定容易成就。双跏趺若感困难，可采单跏趺，左足在上或在下均可，两足可互相调适。若单跏趺亦感困难，可采如意坐，即一般所谓散盘，两腿相互交叉，如意而坐。初习跏趺坐时，难免双腿酸麻、疼痛，必须经过忍耐练习，假以时日，便能渐入佳境。平日可先由十分钟练习，纯熟后再慢慢增长时间；不可骤然勉强撑持，以免筋骨损伤。练习之初，可用小坐垫将臀部垫高三至四寸，熟练后即可将坐垫除去不用。若筋骨僵硬，可多礼佛忏悔，必有助益。

贰、静坐应注意事项

初学静坐者，应注意下列几点：

一、静坐的地点：

初学静坐时，须选择宁静、清净、无人打扰之处为宜。

静坐前，可先嘱咐左右之人，遇有急事，可用引磬或弹指，轻声作响，令静坐者闻声出定；静坐时，应防止他人突然触动身体，以免惊吓失定。

颈部勿靠近窗户，因风由窗户隙缝吹入，风势强劲，若直吹颈部，易致风邪。

二、静坐的衣着：

静坐时，因全身毛孔舒张，故应注意保暖；可用盖腿布覆盖两膝，免受风寒。

衣着以宽松、舒适为原则，束身衣物应于静坐前松除。

三、静坐的时间：

除饭后一小时内较不适宜外，其余任何时间皆无妨碍。

四、下坐要点：

不宜骤然下坐。可先轻缓摇动双肩、上身，再搓热双掌，抚摩面部及头部等处；然后轻放双腿，身体徐徐弯下，吐出腹中积气，双手顺着双腿慢慢按摩至脚掌，如是反覆三次，即可起座经行。经行时，先慢后快，可使积气散发，以免滞留体内，发生气结腹胀等毛病。

参、数息观

佛教中，无论显、密，禅、净诸宗，所教示之三昧、禅定，皆可称为止观法门。止观有小止观、大乘止观、圆顿止观等，欲于短期之中，深入止观之堂奥，实非易事。今依行者之方便，特举止观法门中之「数息观」，为禅修之入门，行者若能精进修习，深心体悟，短期内必可获得良好之效果。

一、数息之目的

「数」，即数数字；「息」，指个人的鼻息、气息。修数息观，即是随着气息的出入，心中默数数字，将心念靠在数字上，藉以停止心念的妄动与昏闇。一般人的心理，通常有

四种病态：妄想、昏沈、无聊、无记。兹将四种病态说明如下：

第一、妄想：即是心念纷杂，善念、恶念，念念迁流，攀缘不止，所谓「心猿意马」者是。《大学》云：「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」起心动念为决定君子小人、忠奸、正邪、凡圣之关键，故须修习数息观，止息心念的流转，方能具足定慧，超凡入圣。

第二、昏沈：即心识昏闇沈迷、不能作主，于诸法无所明了，如瞌睡时，心念落于迷闇不觉之境。欲去除昏沈，即须修习止观，使意念明朗，常寂常照，了了分明，清明在躬。古德云：「至人无梦」，圣人不仅晚上不作梦；白天时，心意识也不会梦想颠倒，时时刻刻皆能安住正念、正定。

第三、无聊：虽无妄想，亦无昏沉，却感觉无所事事，无所适从，甚至呆若木鸡，心意识失去了定力与智慧，故须修习止观以调治。

第四、无记：即禅宗所谓「落入无事夹缝中」。无记有两种：

（一）空亡无记，即静坐时，于清净、轻安之境界，心生贪着。禅宗所云「死水里面不藏龙」，此种境界如死水，难以产生悟境，故不可执着此种空洞忘机的境界，否则即落入空亡无记之中。

（二）独头无记，指独头意识的活动，此则功夫尚未得力；例如晚上作梦时，心识昏迷、作不了主，为梦境所迷乱，即是独头无记的作用。若有无记境界，则须精进用功，修习止观以对治之。

若能将这些病态去除，不仅能使身体健康、寿命延长，更进一步使人心智清明、超凡入圣，达到定心、净心、明心之境界，此即修习数息观之目的。

## 二、数息的方法

入座时，调适身体姿势，保持身心平静、安详自在。并且调匀气息，先由鼻孔吸气至丹田，再从口中将腹部浊气徐徐吐出，如是反覆三次，使出入息通顺、均匀。气息调匀之后，即可开始数息。

一般而言，气息有三种病相，不可依之修习：

第一、喘相：即出入息时，息没有吸满或吐尽，尚有部分气息滞留于体内，产生不平衡、不通畅的现象，因而形成上气不接下气的喘相。

第二、风相：出入息如打铁之风箱，进出作声。

第三、气相：气息虽无声，亦不结滞，但出入不微细、均匀。

若依喘相修数息，守之则结，胸口闷结，头昏脑胀，不易得定；依风相修数息，守之则散，心识不能集中，散乱难成，不易得定；依气相修数息，守之则劳，疲劳心苦，不易得定。故正修数息前，应先调治此三种病相，使气息通畅、无声、微细、均匀，再行修习。

修数息时，不可出入息同时并数，以免造成腹中气结；须单数出息或入息，数出不数入，数入不数出，此中尤以数出息较佳。数息时，应轻松自在、平静安详、一心专注，所谓「身要放松，不得随便；心要专注，不得紧张」。心念依止出入息上，随着出息默数（不可出声）「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」等十个数字，字字不断，绵绵

密密，不夹杂、不间断。若因妄想而致数字间断，则重头再数。若妄想纷杂，心无法收摄时，可将数字从「十、九、八、七、六、五、四、三、二、一」倒数，以降伏妄想。若气息太短，无法数至十，可数至五或七，待气息较长后，再增至七或十；数字至十为止，即不宜再加。

### 【结 语】

数息可于静坐中或睡眠前修习，但行动时则不宜修习。数息得获定境时，若见任何善恶境界，或闻任何音声，皆不可执着，此皆为幻识所生，应不取不舍、不喜不忧，了知「凡所有相，皆是虚妄」，心念专注于数息上，能数之心必须清楚明白、作主，所数之数字亦须绵绵密密、不夹杂、不间断。心念清楚明白即为「观」，绵绵密密、无有间断，即是「止」。若能止观双运，修习纯熟，心中妄念顿消，觉照不失，则定境现前，身心和悦、轻安舒适，进而达到心念清净、轻安愉悦之善境界。

### 【习 题】

- 一、试述禅修的意义。
- 二、何谓走火？何谓入魔？
- 三、试述正确的静坐姿势。
- 四、试述静坐的适当时间、地点与衣着。
- 五、试述下座之要点。
- 六、解释：妄想、昏沈、无聊、无记的意义。
- 七、试述数息的方法。
- 八、略释气息的三种病相。产生此三种病相，应如何调适？
- 九、试述自己至精舍学习禅修的目的。
- 十、经过禅修之后，是否发现自己有所改变？  
例如：较不容易发脾气、心较平静安详……等等。

转载自：[中台世界](#)