

目錄

一、禪的入門方法 —— 5

(一) 前言 —— 6

(二) 調身 —— 9

(三) 運動的方法 —— 12

(四) 坐禪的姿勢 —— 17

(五) 調息和調心 —— 24

二、坐禪的功能 —— 47

(一) 坐禪即財富 —— 48

(二) 可貴的人身 —— 52

(三) 科學家所見坐禪的功效 —— 55

(四) 身心安全的保障 —— 58

(五) 身心的調和及解放 —— 63

(六) 長壽、愉快 —— 66

(七) 培養完美的人格 —— 69

三、禪修與信仰 —— 75

(一) 修行禪法也要積功累德 —— 76

(二) 信仰讓禪修更得力 —— 84

四、禪學與正信的佛教 —— 89

(一) 禪即是佛教 —— 90

(二) 佛教的基本原則 —— 92

(三) 正統的偉大宗教 —— 95

(四) 什麼是正信的佛教？ —— 96

(五) 佛教的禪修方法及目的 —— 100

五、法喜與禪悅

105

(一) 修行方法

106

(二) 身心統一

107

(三) 認識法喜

109

(四) 體會禪悅

112

(五) 懂得放鬆

114

一、禪的入門方法

（一）前言

中國禪宗的修行方法，是頓超直入的，不假次第的，不像印度的瑜伽及印度的大小乘佛教，均極注重修行方法的次第或步驟。尤其印度晚期的大乘密教，特別重視修行方法的傳授，而且愈修愈繁複。事實上大乘密教的方法，大致與其他印度宗教所用的瑜伽法門，有很多雷同之處，精彩處是能以佛法的空智，化解了外道宗教最高執著的神及神我，使一切方法皆成爲成佛之法，導歸佛法的大海。可是，密宗的修行方法，基本的，固然人人可得而修之，愈向上乘，儀軌的

學習與行持便愈難，所以不是人人有時間和因緣去修持的。中國的禪宗，乃以「無門爲門」，以沒有方法爲最高的方法，這對於根機深厚的人，或者以終其一生的時間來修行的人，只要能把自我中心的意識，漸漸化去之後，禪門自然會在他的面前大開。可是，對於絕大多數的人，只能站在禪門之外，揣摩禪境，或者僅能欣賞到禪者們自在灑脫的風格，卻無從身歷其境地來體驗一番了。因此，中國的禪宗，後來被視爲只有年輕利根的人才能修習。其實，修行的方法，無一門不是以禪定爲基礎的，也可以說，除了禪定之外，便沒有修行的方法。所以，無論佛教或其他宗教，禪定是唯一的

修行方法。因此，凡是主張以修行來達到精神和肉體之改造的，不論它是叫作什麼，我們都應該將之列入「禪」（dhyāna）的領域，層次雖各不同，基礎是大同而小異的。

我是出身於中國禪宗寺院的僧侶，但我並不以為唯有禪宗的子孫才修行禪的方法，事實上在禪宗寺院出家的僧侶，也未必有多少人摸索到了他們主要而適當的修行方法。因此，中國的禪，雖以「無門爲門」，我仍希望先讓有心於修行的人們，從有門可進的基礎方法學起，修學了一段時日，或者能夠把心安穩下來之後，再教他們去尋找無門之門。若能先用修學禪定的方法，把心安穩下來，然後學不學中國禪

宗的禪，無關宏旨；是不是稱它爲禪，也無關緊要。要緊的是在於能不能找到適合你，並且是有效的修行方法。

禪的修行方法，原則上不出乎調身、調息、調心的三要素，目的在於調理身心，關鍵則不能離開氣息而談身心的健康和統一。以下，我們便就這三要素，來談修行禪定的基本方法。

（二）調身

一般所講調身的主要方法，是指打坐的坐姿。可是，除了坐姿之外，應該尚有行走、站立、躺臥等方法；在坐前與

坐後，也當有運動及按摩的方法；乃至吃飯、解大小便，均宜有其方法。因為，我們的身心，若要它健康，必須動與靜並重兼顧，所謂動中取靜，又所謂靜中之動。前者即是以運動及按摩的方法，使得血液循環通暢、氣脈運行活潑、肌肉和神經鬆弛，才能使得身體舒適，即所謂氣和而後心平。所以印度的禪者，有瑜伽體操；中國佛教的禪者，有少林寺的拳法；道家丹道派的運動方法，尤其繁多，後來則演為太極拳。實際上，東方人的各種運動方法，大多與坐禪有連帶關係，並且是爲了坐禪的需要而有運動的方法，甚至運動的方法，最初也是由禪者於修行之際，身體自然發生規律的、柔

軟的運動動作而來，正像後世中國醫術中的針灸原理所依的身體經脈和穴道部位，最初也是從靜坐運氣之中發現的一樣。現在許多人，將運動的拳法及針灸，與修行禪定分了家，這是不對的。

身體缺少運動，機能便易於老化和感染病痛，運動是使生理機能，由緊張以後的鬆弛，能夠得到更多的營養補給及休息的機會。禪者的運動方法，講求心念集中、氣息和順，絕非後來演為技擊的拳術可比；禪者的運動，本身就是一種修行禪定的方法。所以，我對於調身的方法，是運動與打坐並重的。

（三）運動的方法

我所教的運動方法，做的時候，都只需兩公尺見方或一個人身的長度，乃至僅能容身坐下及起立的一小塊空間，就夠了，而且不論男女老少，健壯衰弱，都可以安全地練習。但是爲了學習的進度，我把它們分作幾個階段：

1 初級

開始修習坐禪方法的同時，便教學生練習。

（1）頭部運動——此在打坐以前，坐下之後使用。先將兩手平置於左右兩膝，勿用力，身體坐正，再做頭部運動的

四個方式：①頭向下低，再往後仰。②頭向右傾，再往左傾。③頭向右後轉，再向左後轉。④頭順著時針方向，前、右、仰、左轉，再逆著時針方向，前、左、仰、右轉。每式身體不動，肌肉和神經放鬆，各做三到七次。動作緩慢柔軟，眼睛睜開，呼吸自然。頭部運動的目的，在使頭部血液減少，降低思潮起伏的動力，使頭腦清新，漸漸寧靜。

(2) 全身按摩——在打坐以後，站起之前，搓熱兩掌，先用拇指背輕輕按摩雙眼，依次用雙掌按摩面部、額部、後頸、雙肩、兩臂，乃至手背、胸部、腹部、背部、腰部，再下至右面的大腿、膝蓋、小腿，左面的大腿、膝蓋、小腿。

此一自我按摩的運動法，能使因初學坐禪而感到的疲勞，完全消除，身心感到柔和溫暖與舒暢。唯其在按摩時，必須將注意力集中於掌心或指頭。

（3）瑜伽柔軟運動——此略。

（4）走的方法——坐禪久了，腿部感到不習慣時，不妨用走的方法來調攝身心。①快走，中國禪堂稱爲「跑香」，順著時針方向，在禪堂內，左臂甩、右臂擺，老弱者走內圈，健壯者走外圈，愈走愈快。此時修行者的心中，除了走得更快的感受之外，不應有任何念頭。②慢走，佛教的名詞稱爲「經行」。我教的是極慢經行，注意力集中在前腳掌

心，右手輕握拳，左手輕抱右拳，提舉於腹前，離肌膚一指節。如果會用心的話，快走慢走，都能使你失心入定。

(5) 站的方法——兩腳分開約等於自己一隻腳的距離，將上身由頭至小腹鬆弛、變輕，讓重心和重量的感覺落到兩腳的前掌。

(6) 臥的方法——①右側臥是最好的方法，所以名爲「吉祥臥」，它能使你少夢、熟睡、清醒、不打鼾、消化不良、不遺精。②仰面臥，宜用於短暫的休息，把全身肌肉放鬆，不用一絲力量，即能很快地消除疲倦；如果用在終夜的長睡，這就不是最好的方法。

（7）日常生活的方法——禪宗常講：吃飯、洗碗、屙屎、撒尿、擔水、砍柴等日常事，無一不是禪，涵義極深，非真得悟境者不易明白。在起初學禪的人，若能在做任何事的任何情況，都能心無二用，不起雜念地把注意力集中的話，雖不能即入禪定，也可使你的工作效率提高，生活得充實和穩定了。

2 中級及高級

坐禪的訓練，與運動的方法，既有連帶關係，訓練愈久，運動的方法也隨著增加其項目。因為本文僅供參考，不是用作教材的，提供了初級的方法，對於從未學過的讀者，

不妨練習，一定有用，但也未必能練得很好，因為動作姿勢的正確度無人從旁給你指導的緣故。中級和高級的運動方法，有站的、有坐的，也有躺臥及倒立的等等。當然，禪者的運動，以緩慢、柔軟、安定、安全為原則。

（四）坐禪的姿勢

坐禪的姿勢，是印度古修行者所發現的，傳說是古仙人在經過無數的困難，修道仍不得道，後來發現雪山深處的一群猴子，正在用坐禪的方法修道，古仙人模仿著坐了之後，便成道了。以常情而論，猴子不會坐禪，其他的動物，也沒

有坐禪的體形條件，動物之中，唯有人類才有坐禪的條件，那個傳說，只是在無法從歷史記載中找到根源的印度人，所講的涵義深長的故事。意謂雖然心的輕舉妄動而如猴子，也有坐禪的必要和可能。那種坐法稱「毘羅遮那的七支坐法」。

1 七支坐法

（1）雙足跏趺——此有二式：①通途是以左腳在下，右腳置於左大腿上，再將左腳置於右大腿上，稱為如意吉祥坐。②或將右腳在下，左腳置於右大腿上，再將右腳置於左大腿上，稱為不動金剛坐。這兩種坐法，對於年長的人及初學坐禪的人，並非人人能夠做到。

(2) 背脊豎直——挺起腰幹，勿挺胸部，頭頂向天垂直，下顎裡收，頷壓喉結。

(3) 手結法界定印——兩手圈結，右手在下，左手在上，兩拇指相結成圓圈形，輕輕平置於丹田下的髖部。

(4) 放鬆兩肩——將兩肩肌肉放鬆，自覺如無肩無臂無手的狀態。

(5) 舌尖微舐上顎——將舌尖輕輕舐門牙上齦的唾腺處，不可用力，若有口水則緩慢嚥下肚去。

(6) 閉口——無論何時，只用鼻息，不可張口呼吸，除了有病在鼻。

（7）眼微張——視線投置於身前二、三尺處的地上的一點，不是要看什麼，只因睜大眼睛時，心容易散亂，閉起眼睛時，心容易昏沉。如果睜眼過久，覺得勞倦時，不妨閉一會兒。

對於七支坐法的次序和內容，各家的看法也不盡相同，有的人將調息及調心的方法，也合在七支之內，本文則爲了便於分類介紹，故僅將調身的部分作爲七支的內容。

2 其他坐法

由於初學坐禪的人，不一定能夠結跏趺坐，對於從未學過打坐的人，一開始便要求雙腿結跏趺坐，也是不合理的，

甚至也會因此而把許多希望嘗試打坐的人，阻嚇在修道的大門之外。現在我給初學的人，介紹由難而易的其他幾種坐法如次：

(1) 半跏坐——不能盤雙腿的人，或者雙腿盤久了，覺得疼痛難忍之際，不妨把上面的一隻腳鬆開，置於另一隻小腿的下面。或者一開始僅將一隻腳，置於另一邊的大腿上。左腳在右小腿之下，或右腳在左小腿之下，均可。

(2) 交腳坐——兩腳均置於地，向內向後收，兩腳掌向上，置於兩小腿乃至兩大腿之下。

(3) 跨鶴坐——又名為日本坐，因為迄今的日本人，在

日式的室內的正式坐姿，仍是用這種方式。即是雙膝跪下，兩腳的大拇指上下交疊，將臀部坐落在兩腳跟上。此種坐法，在中國古代未用高椅高桌之時，普通人在正式場合，也是如此坐。

（4）天神坐——左腳坐如半跏式，曲向內，置於身前。另一腳，曲向外，置於身後側。迄今南傳上座部佛教徒，席地間法時多用此式，乃至坐禪時的初步坐法，也用此式。

（5）如意自在坐——此式係模仿菩薩八相成道，自兜率天下降人間之前的坐姿，左腳坐如半跏式，曲向內，腳跟置於會陰前，右腳垂立、曲膝置於右胸側，左右兩手平覆分置

於左右兩膝。

(6) 正襟危坐——以上各種坐法，均係席地而坐，此式則坐於與膝同高的椅子上或板凳上，兩腳平放於地，兩小腿垂直，兩膝間容一拳的距離，背不可依靠任何東西，僅臀部坐實，大腿宜懸空，與小腿成一直角。

以上六種，除了坐姿不同及如意自在坐的手姿不同之外，其他均用七支坐法的第二至第七項規定的標準。當然，功效最大最快而且能夠經久穩固的坐姿，仍以最難的結跏趺坐，最為可靠。因此，初學的人，盡可用你覺得最舒適的坐法，以不讓自己產生畏懼心為原則，漸漸地試著用較難的坐

法，是有益無損的。

（五）調息和調心

氣息和順舒暢，心境才能平靜安穩。心情與呼吸的關係是極為密切的，並且，要想調心，必先從調息入手，不論管它叫什麼名字，中國的道家、印度的瑜伽、西藏的密宗、中國的天台宗等，講到修行禪定的次第，必定重視呼吸與氣的問題。因為人體生理的動靜以及心理的動靜，與呼吸的氣和息，有著依存關係。就原則的定義而言，「呼吸」，是指普通人每分鐘十六到十八次的出入息。修行者的呼吸在漸漸地

緩慢深長微細之時，稱爲「息」。由於息的力量，推動血液製造能源，由能源產生賦活生理機能的作用，稱爲「氣」。當修行者感受到由氣所產生的作用時，稱爲「覺受」，有了覺受經驗的人，便會覺得坐禪對於他們，確是人生的一大幸福和恩惠了。

1 呼吸的方式

呼吸的方式，大致上可分成四類：

(1) 風——在激烈的運動之時，或者剛剛做完激烈的運動，如打籃球、踢足球等時，呼吸的速度及強度如颶風，均不宜打坐。

(2) 喘——在感到恐懼、緊張、病痛、虛弱、興奮、疲倦之時，必定情緒低落，心神昏暗，也不宜打坐，要躺下或坐下休息而至平靜舒暢之後，始可打坐。

(3) 氣——是指普通人的平常呼吸，每分鐘十六至十八次呼吸，而自己可以聽到呼吸聲。此為初心打坐者最低的要求，也是安全的呼吸的速度。

(4) 息——此又可分為四等：

① 鼻息：打坐時用鼻孔呼吸，是基本的方法，最初的速度也是每分鐘十六至十八次。與氣不同者，是聽不到呼吸聲，呼吸是平常的速度，所以吸氣及呼氣，主要是靠肺部自

然的律動，不得以注意來控制它，否則速度快了，會頭暈，慢了，會胸悶。如發覺呼吸有困難，例如頭暈或胸悶之時，當注意調息，宜以四秒鐘左右作為一呼一吸的時間長度，最有效。

②腹息：仍用鼻孔呼吸，但其呼吸的重心不在肺部，而在小腹，初學時不宜勉強用控制及壓氣的方法，把吸入的空氣逼入丹田（小腹）。通常學打坐的人，經過一段時日之後，呼吸氣必然自動地通過橫膈膜而到達丹田，那時，修行者的身心，會突然感到輕鬆舒軟起來，呼吸也愈來愈慢，愈來愈長，愈來愈深，愈來愈充足，不僅感到肺部充

足，丹田充足，乃至全身的每一個細胞，都感到充足。漸漸地呼吸的自然律動，不在肺部，而在小腹了。但那不是把小腹隆起，而是以小腹取代了肺部的功能。

③ 胎息：胎兒在母胎內時，不用鼻孔呼吸，而是以與母體相連的循環系統來呼吸。修行禪定的人，由於腹息的更進一步，便不用鼻孔呼吸，每一個毛孔，都可能成爲呼吸器官。此時脈搏若有若無，但其仍須仰賴體外的氧氣來補給身體的所需。此時以大宇宙作母胎，自己的身體即是胎胞中的嬰兒。

④ 龜息：動物之中，有的烏龜壽命極長，甚至將其埋

入地下數百年，無飲食，無空氣，也能繼續活下去。打坐而至第四禪的程度，自然不需呼吸空氣，甚至心臟也停止跳動，不同於已死的屍體之處，乃在於不腐臭爛壞，其生理組織仍是活著的人。

此便介於胎息與龜息之間，定力愈深，則愈近於龜息，乃至全住於龜息的狀態。此時，修行者的身體，已自行形成了一個個別的小宇宙，以其體內的氣或能的運行，自給自足，不必再從體外吸取氧氣來供給體能的消耗了。

當然，初學打坐的人，不可好高騖遠，操之過急，應該先把鼻息練好，再能到達腹息，已不錯了。

2 調息的方法

調息的方法，在中國的道家，稱為「吐納」，納天地日月之氣以養生，吐身內的混濁之氣以保命，乃是修煉丹道的方法。印度的瑜伽行者，特別重視各種呼吸法的鍛鍊，且以生命能之產生與超常能或絕對能（與神合一的自然大能）的引發，就是要用呼吸的方法作為重點的訓練。佛教修行的起點，與外道無多差別，所不同的是，調息是入門方便，並不可以調息為根本法門。調息的目的，在於調心，心既調伏之時，有沒有呼吸的方法，便無關緊要了。

我所教的調息法有兩類：

(1) 數息——在數息之前，先做深呼吸三次，深呼吸時，將兩手置於小腹，先用鼻吸第一口氣，引入小腹，使小腹隆起，再收小腹，繼續吸氣，使肺部隆起，肩微聳，盡量吸入，然後閉氣十五秒鐘，才慢慢地把氣用口吐出，同時身子下彎至不能彎時為止。三次深呼吸後，把姿勢坐穩，開始數息。數息也有數種不同的方法：

① 順數：又有兩種，一是數出息，這是最為常用的一種，把注意力集中在數出息的數目上，每呼出一口氣，數一個數目，數到第十，再從第一數起，反覆連續地數下去，數到心無雜念之時，身心便有異常愉悅的感受出現了。二是數

入息，方法與數出息相同，只是把注意力集中於入息的數目上。由於通常人的呼氣較慢，所以數出息，較易阻止雜念的入侵。

① 倒數：當修行者，用順數的時候，漸漸變成機械化，心中把數數目變成了無意識或下意識的行爲之時，雜念便趁機活躍起來，所以不妨把數目倒過來，從十、九、八……而至一。

② 隔數：倒數又成了機械化時，不妨順著數單數或雙數，單數數到第十九，雙數數到第二十。也可以倒著由第二十起數雙數或由第十九起數單數。

(2) 隨息——當以數息的方法，修行到了雜念漸漸減少之後，便可把數目省掉，但將注意力集中在呼吸的出與入上面，對於每一呼吸的出與入，都明明白白。此亦可分兩種：

① 隨鼻息：注意力在鼻端，感受呼吸的出入，不用注意呼吸到達的部位及處所，但要你達到呼吸與心，相契相忘的程度就好。

② 隨息想：每吸一口氣，便想：「一口吸盡千江水」，每呼一口氣，便想：「一口吐出萬里山」。將自己的身心，隨著呼吸的出入，與外在的山河世界連接起來，打成一片。當然不是要你吸入的都是水，吐出的全是山，而是要你

把內在的身心和外在的世界，隨著呼吸的出入而融合為一個全體。其實，這已是從調息的範圍，跨進調心的領域中了。

3 調心的方法

佛法被稱為「內學」，所以佛所說的一切法，無一法不是教眾生向己身的內心用工夫的調心方法。佛法的總綱，稱三種無漏之學，那就是戒、定、慧。其中以禪定為修道的根本方法，戒是修道的基礎方法，慧是修道所得的效果。如果沒有戒所規定的有所不得做及有所不得不得的生活態度，修定就無法成就；縱然有了成就，也會落於邪道而自害害人。所以戒是道德規範的佛教教義，也是調心的基礎方法；作為

哲學理論的佛教教義，是由調心方法所得的結晶。本文的重點，則在於說明修習禪定的方法。

以修道的立場而言，不可以說唯有修禪定才是修道，修禪定則確是修道的主要方法。調息為修定的入門，調心則是修定的主要方法。佛的十大德稱之一，名為「天人調御師」，意即他已是天及人類之中，一位將心完全調伏和駕馭了的人，也是天及人類之中，最能幫助眾生調攝身心的一位大師。從修禪定的方法而言，調心可以用如下的數類觀想：

(1) 觀想身外的東西——挑選身外的任何一物，作為集中心念的對象；或者以分析身外的任何一事一物，作為轉變

心念的對象。前者如月觀及日觀，後者如因緣觀及不淨觀。

（2）觀想地、水、火、風的功德——將自己的心，觀想成地、水、火、風的任何一種功德，化除煩惱妄想，進入凝然不動而又朗朗清明的定境。例如地能化腐朽為神奇，容受一切而又生長一切，然其本身始終寂然不動。水能洗淨諸垢，匯百川成大海，滋養萬物，變化萬象，而又不爭功、不誘過。

（3）以身體的官能接受身外的對象——用眼看顏色及形色，用耳聽各種聲音，用鼻呼吸，用舌舐上顎，用身體感受粗細及冷暖等。其中以用鼻呼吸的方法最基本有效，眼睛看

及耳朵聽，最好要有老師指導得法，始能安全有效；舌舐上顎是打坐的基本要求；全身的部位太多，初學時不易用上力量，僅以觀想冷暖或熱的感受，容易發生不能調和的毛病。

(4) 觀想身內的五臟——中國的道家用金、木、水、火、土的五行代表五臟，所作的五行歸一而觀想丹田的方法，或以五行相濟相生的方法，導引臟器的功能，增長肉體的健康。印度的瑜伽所說的六個或七個靈球 (chakras)，也是以五臟爲主的觀想法。

(5) 觀想身體的某一部分——如觀想眉心、鼻尖、腳心等。初學打坐的人，若沒有明師指導，大概只能以修數息法

來調心，也可以用隨鼻息法；爲了安全可靠起見，最好還是由已有經驗的人指導。至於其他各種如上面所介紹的方法，若未經有經驗的人指導，最好不去摸索，所以本文也未作明細的說明。這是技術的問題，僅靠書面敘述的來練習的話，是不夠安全的。

我在美國所教的初級班，僅教一或兩種調心法，上完中級班，可能已學到六或七種調心法；但是能夠每種都學得有效的人，並不多見，原因是打坐的基礎不夠，光學方法沒有用處，學了若不勤練，也沒有用。練習之時，發生了困難，有的可以自行解決，有的則必須老師指導，始能克服。

4 調心的歷程

我們的心，經常處於兩種極端的狀態之下：精力充沛之時，思緒極多，不易安靜，更不易凝定，否則，在無事可做之際，就不會感到寂寞無聊；在精力疲憊之際，便會陷於困頓、陷於晦暗、昏沉呆滯，否則，在工作了一整天之後，就不會需要睡眠。

前者病在散亂心，後者病在昏沉心，此兩者是修習禪定者的大敵。輕微的昏沉，有法對治，比如睜大眼睛，注意力集中於眉心等法，用之可以見效；重昏沉則唯一的最佳方法是乾脆閉上眼睛，睡一會兒。大多數的調心方法，是用來對

治散亂心的。我將調心的歷程，分作七個階段，以數息作例子，用符號來表示其心態如下：

（1）數呼吸之前，沒有集中心力的對象，心念隨著現前的外境，或回憶過去、或推想將來，不斷地、複雜地、千變萬化地起伏不已、生滅不已。

（2）數呼吸之初，數目時斷時續，妄想雜念，依然紛至沓來，但已有了集中注意力的主要對象。



（3）數呼吸之時，數目已能連續不斷達十分鐘以上，但

是仍有許多妄想雜念，伴著數息的正念。



(4) 數呼吸之時，正念不斷，雜念減少，偶爾尚有妄念起落，干擾正念的清淨。



(5) 數呼吸之時，唯有清淨的正念，不再有任何妄想雜念，但仍清清楚楚地知道，有能數呼吸的自我、有被數的呼吸、有用來數呼吸的數目。實際上，雖到如此的心無二用之

時，依舊至少還有三個連續的念頭，同時活動著。

（6）數呼吸，數到把數目及呼吸都忘掉了，感到身心、世界的內外間隔沒有了，人我對立的觀念沒有了，客觀與主觀的界限沒有了，那是一種統一的、和諧的、美妙的無法形容的存在，那是充滿了力量和愉快的感受。此時，至少尚有一個念頭在。也唯有到了此時，始為與定相應的現象。

(7) 數呼吸，數到身、心、世界，全部不見了，時間與空間都粉碎了，存在和不存在的感受消失了，進入了虛空寂靜的境界，那是超越了一切感覺、觀念的境界。我們稱之為悟境。

沒有符號能夠表示，一切語言、名字、形相，到了此處，均無用武之地了。

以上七個階段，第一是散亂心，由第二至第五是集中注意力的過程，第六、第七是定境與悟境。若細論，第六尚不是深定，而是一般宗教家、哲學家，乃至藝術家，都能多少

體驗到的所謂天人合一和與神同在的冥想。

5 雜念、妄想、念頭

從修行禪定者的體驗而論妄想、雜念與念頭，也大有分別說明的必要。大致上，妄想雜念，可有兩類，一是粗重的，一是細弱的。粗重的之中，又有雜亂無味而且不連貫的，名爲雜念，有條理的則名爲妄想。細弱的之中，又有容易察覺在動而未必有意味的一群波動，仍稱妄念，以及非在相當寧靜時不易察覺的一個一個的波動，任何一個波動，都無法代表任何意味的，便稱爲念頭，若用線狀的符號加以說明，也許是這樣的：

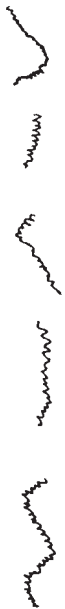
(1) 雜念群：



(2) 妄想群：



(3) 妄念群：



(4) 念頭群：



(5) 定境：



其中的念頭，起滅極爲迅速，坐禪工夫相當好的人，能夠發現在一秒鐘間，有十來個念頭。對治雜念妄想的最好方法，便是「不怕念起，只怕覺遲」。當你發覺你有雜念妄想時，那個雜念妄想已經過去，不要再爲它而煩惱。勿怕雜念妄想打擾你，如果你老是爲著雜念妄想之像五月的蒼蠅，揮之不去而煩惱，那會爲你帶來更多的雜念妄想。應該知道，當你能夠發現你有很多的雜念妄想之時，正可證明你在調心的工夫上，已經有了相當程度的收穫。

（本文現收錄於《禪的體驗·禪的開示》）

二、坐禪的功能

（一）坐禪即財富

近世以來，由於科學的長足進步，爲人類解決不少來自自然環境、社會環境，以及生理和心理等各方面的難題。但是，等待著我們去解決的難題，也隨著物質文明的進展而愈來愈多。實際上，直到地球毀滅的那天爲止，自然環境加諸於人類的難題是不可能全部克服的，直到我們的肉體死亡的那一瞬間爲止，對於身體的機能是無法完全控制的。至少，人類無法阻止太陽熱能的漸漸消失，所以，地球的衰老與毀滅，將是無可避免的事。又由於人類無法阻止生理機能的漸

漸老化，所以，肉體生命的必將死亡，也是無可避免的事。

然而，當地球尚可為人類居住的一天，我們應該設法改善自然環境，使之更有利於人類的生活與生存；當我們的肉體生命尚繼續活著的時候，我們就該設法改善身心的健康，使我們生活得更舒適愉快。這雖是現代科學的課題，但卻不能將此責任交給現代科學，因為推動科學，要仰賴人類的智能和體能，要想發掘潛在於人類身心深處的最高智能和體能，唯有坐禪才是最好的方法。

坐禪的方法，雖是淵源於東方人的智慧，事實上，不論東方或西方，凡是偉大的宗教家、哲學家，傑出的政治家、

科學家、藝術家等，多少均須得力於若干禪的功能，即使未必採取特定的坐禪姿勢或坐禪的名稱，就他們發揮出超乎常人的智力和毅力的本質上說，與坐禪的功能是相應的，只是他們不知道那是出於禪的功能而已。由於他們的天賦高於常人，故在不自覺的情形下，能夠得到若干禪的功用，使他們成爲傑出的偉人。

我們既已知道，坐禪是發掘並發揮人類潛在智能和體能的最佳方法。所以透過禪的訓練不難把普通人改造爲傑出的偉人，將天賦低的人變優秀，體魄差的人變強健，優秀者使之更優秀，體魄強健的變得更強健，使人人皆有成爲完人的

可能。所以，坐禪是健全人生、建設社會、改善一切環境的最佳方法。對常人而言，坐禪可以堅強意志，改變氣質。在生理方面，可以得到新的活力；在心理方面，可以得到新的希望，對周遭的一切環境方面，可以得到新的認識。因此，坐禪能使你獲得一個嶄新的生命，能使你發現你是多麼的幸福、自由和生氣蓬勃。

坐禪的功能，主要是由於心力或念力的集中於某一個抽象或具象的念頭而來。所以，在行、立、坐、臥的任何姿勢，均可能發生禪的反應。不論是沉思、默禱、禮拜、讀誦，乃至細心的審察、凝神的傾聽等心無二念之時，均有發

生禪之反應的可能。然而此等狀態下的禪的反應，是可遇而不可求的，對於絕大多數的人是不易發生的，縱然在極少數人的身上，偶然發生一、兩次，卻無法求其經常發生。

正因如此，發源於東方的禪的修習方法，便成爲必要。如果你希望得到它，而去跟隨一位禪的老師學習的話，這方法將使得可遇而不可求的禪的經驗，成爲人人皆有機會獲得的財富。

（二）可貴的人身

求取禪的經驗，不限定採用某種特別的姿勢，比如正在

病中的人、生理機能有殘障的人，或者工作特別忙碌，所謂席不暇煖的人，他們可以躺在床上、坐在輪椅上，或在巴士站、電車站、車上、工作房等的任何地方，或立或坐，均可照著老師所教的禪的方法，作數分鐘乃至數小時的實習。

效果最大、見效最快的方法，當然是採取雙腿盤坐的姿勢。初開始學坐禪的人，尤其是中年以上的人，若想把雙腿盤坐的姿勢，坐到馴熟，並且享受到坐禪的樂趣的程度，必須先有忍耐兩腿疼痛及麻痺的心理準備。兩腿的痛和麻，也正是初坐禪者和他自己的怯弱面做艱苦戰鬥的一段歷程，當他通過了這段歷程時，至少他的意志力已戰勝了他畏懼艱難

而不敢面對現實的退縮心理，在人生的境界上，他已悄悄地向前邁進了一步。

在所有的動物之中，唯有人體的構造，能夠採取盤腿而坐的姿勢。所以，坐禪的方法，只對人類而設，坐禪的利益的，只有人類才有機會享受。

我們應該慶幸，能夠生而為人，也該珍惜我們得到的人身。因為，從坐禪的實習中，可以得到三大利益：1. 堅韌的體魄；2. 敏捷的頭腦；3. 淨化的人格。所以釋迦牟尼佛經常對其弟子們讚歎人身的可貴，並且強調，從天上至地下的各類眾生之中，唯有得到了人身的眾生，最適合修行佛道。

(三) 科學家所見坐禪的功效

坐禪的好處，是從身心的反應而被發現。根據日本京都大學（Kyoto University）心理學教授佐藤幸治（Koji Sato）博士所著《禪的推薦》（禪のすすめ）中的報告，坐禪有十種心理方面的效果：

- (1) 忍耐心的增強。
- (2) 治療各種過敏性疾病。
- (3) 意志力的堅固。
- (4) 思考力的增進。

- （5）形成更圓滿的人格。
- （6）迅速地使得頭腦冷靜。
- （7）情緒的安定。
- （8）提高行動的興趣和效率。
- （9）使肉體上的種種疾病消失。
- （10）達到開悟的境地。

此外，根據日本的醫學博士長谷川卯三郎（Usaburo Hasegawa）所著《新醫禪學》（新医学禅）中的報告，提出了坐禪的十二種功效，可治十二種疾病：

- （1）治療神經過敏症。

- (2) 胃酸過多及胃酸過少症。
- (3) 鼓腸疾。
- (4) 結核病。
- (5) 失眠症。
- (6) 消化不良。
- (7) 慢性胃下垂。
- (8) 胃、腸收縮無力。
- (9) 慢性便秘。
- (10) 下痢。
- (11) 膽結石。

（12）高血壓。

坐禪的最高目標，固然在於轉迷成悟。如果一開始便高談迷悟的問題，除了極少數根基深厚的人之外，對於大多數的人而言，是不切實際的。所以我們不得不借助科學的研究報告，向讀者介紹坐禪對於身心所能產生的效果。此對於已有實際坐禪體驗的人，沒有用處；對於希望嘗試坐禪經驗的人，則有若干誘導作用。

（四）身心安全的保障

人們在日常生活中，對於自己身心瞭解的程度，是極其

有限的，一個人在心理活動方面，每天究竟有過多少的念頭波動起伏，固然無暇審察，即使剛剛滑過的一分鐘之間，有過多少什麼樣的念頭？主要的一、兩個，或尚有點印象，許多微細的、一閃即逝的念頭，就弄不清楚了。再從生理的活動方面探討，細胞組織的新陳代謝，生滅不已，從常識上說，你是知道的，從感覺經驗上說，你是無法知道的。當然，我們也沒有把這些問題弄清楚的必要。

重要的是，處身現代工商業社會中的人們，不論從事學問或其他職業，不論為個人謀生活或為大眾謀福利，處處均需要運用高度的智能及強韌的體能。但是，人們卻很少知

道，在其智能及體能的寶庫深處，有著很大的漏洞，將大量的能源無謂地漏掉，同時，又不能生產出應該可以生產的足夠能源來。這可稱為能源的浪費，也是生產量的停滯，既未盡力開源，也未能適當地節流，實在是極其可惜的事。

這個漏洞是什麼？就是各種雜亂的妄念，消耗了體能，降低了智能。妄念之中尤其是使情緒激動的強烈欲望、忿恨、傲慢、失望等，均能使得生理組織發生震撼，而失去平衡的作用。假如學會了坐禪的方法，你就能夠減少那些雜亂及無益的妄念，使你的頭腦經常保持輕鬆與冷靜的休閒狀態，當需要用它來解決問題的時候，便得以充分地發揮它的

最高功能。又能使你的全身各種內分泌腺，保持著相互調配、合作無間的工作狀態，促進交感神經系統與副交感神經系統的相互為用。

比如交感神經系統的腦下垂體、松果腺、耳下腺、胸腺等，有收縮血管、升高血壓，使得全身的興奮機能活躍起來；表現於外，則為反應機警敏感等的功效。副交感神經系統的副腎、卵巢、睪丸、胰臟等的內分泌腺，有擴張血管、降低血壓、緩和興奮機能的作用；表現於外，則為沉著穩定的功效。兩者的優點相加，便可形成完美的人格，偏於任何一邊，均有它的缺陷。

我們知道，由於工作緊張、用腦過度，或者由於某種外來因素的刺激，不論是狂喜、暴怒等，均能使得血管收縮、脈搏跳動的次數增加、血壓升高、呼吸急促，結果便可能形成腦溢血、失眠、心悸、耳鳴、神經過敏、消化不良等的病症。這是因為，當你的情緒在劇烈地激動之時，你的血液中，由於內分泌腺的工作，失去了平衡，所以出現了毒素。

內分泌腺在正常狀態下是促進人體健康的。若失去平衡，便會對人體健康亮起警報的紅燈。坐禪的功效，能使人將浮動的情緒，轉化為清明而平靜的情操，臨危險，不恐懼；逢歡樂，不狂喜；得之不以為多，失之不以為少；逆之

不以爲厭，順之不以爲欣；所以能成爲身心安全的保障。

（五）身心的調和及解放

說得更清楚些，人體的交感神經系統與副交感神經系統，應該經常保持平衡發展，否則，除了在生理上的不健康之外，在心理及性格的發展上，也是不健康的。如果偏於前者，將是敏感、自私、急躁、易怒和缺少友善、不得人緣的人；如果偏於後者，將是渾厚、老成、樂天、和善的人。

前者發展的結果，好的一面，可能成爲孤傲的哲學家、精明剛強的軍事家、憤世嫉俗的書生；壞的一面，則可能成

爲剛愎自用、暴戾成性、頑劣不羈的人物。後者發展的結果，好的一面，可能成爲悲天憫人的宗教家、寬宏大量的政治家、胸襟開朗的藝術家等；壞的一面，則可能成爲沒有理想、不辨善惡、不明是非、爲人處事缺乏原則的爛好人。

當然，如果僅僅偏於一邊的發展，那是決定傾向壞的一面，如果是從好的一面現出特色，必定多少是得力於兩者的調和。

坐禪，是協調全身的組織機能，步上正常的運作，並助其發揮最高功能的方法。下手處，是以調身、調息和調心的方法，減輕交感神經系統的負荷，沖淡主觀意識的影像，將

自我中心的界限，漸漸向外擴大，乃至忘卻了自我的存在，主觀意識便會消融於客觀意識之中，到了這種境界的人，種種煩惱，雖未徹底解除，對他已不會構成身心健康威脅。

貪欲、瞋恨、不反省自己、不原諒他人、不分析事理而形成爲煩惱的原因，即在於主觀的意識太強烈。以爲他雖與一切事物相對立，一切事物均不應與他的主觀意識相違背。未得之時，他要追求；求得之後，可享受之事物唯恐失去，可厭的事物又唯恐脫不了手。求不到時，固然煩惱，求到之後，依然受著各種煩惱的包圍。

唯有坐禪的方法，可將人們從自我中心的主觀心態，漸

漸地轉變為客觀心態，從主觀的煩惱陷阱之底提救，冉冉上
升至客觀的自由世界，因而得到身心的解放。

（六）長壽、愉快

減輕交感神經系統的負荷，與呼吸很有關係，常人均以
肺部為呼吸的重心，坐禪的人，則將呼吸的重心，移至小
腹，我們稱它為丹田、氣海，目的在以腹壓為媒介，再以意
志支配副交感神經系統，擴張血管、降低血壓、鬆弛興奮機
能、大量分泌Acetylcholine，產生鎮定、安靜、解毒的功能。

呼吸的重心，由胸部移至小腹，不是一、兩天的工夫可

以辦到的。有些教瑜伽術及氣功方法的人，即主張以腹式呼吸，來達成這個目的。不過，那種方法，並不能適用於所有的人，有些人的生理機能，由於先天或後天不同，如硬用強制手段，作腹式呼吸的實習，便可能導致疾病。

安全的方法，是順乎自然，將注意力集中在呼吸上，勿求急功，保持平常呼吸繼續實習下去，日子稍久，呼吸的速度自然緩慢、次數自然減少、深度也自然向下延伸，有一天，你將會發現你的呼吸重心，已從胸部下降到小腹去了。

腹部呼吸，能使儲存在肝臟及脾臟內的血液，輸送到心臟以發揮其功能。肝和脾有造血並儲血的功能，在這血庫之

中，藏有人體總血量的三分之一，心臟及全身的肌肉內各佔三分之一。肝和脾的血液，平常不進入循環系統，只有必要時，始適量補充心臟內血液的不足。腹部呼吸，則等於爲人體增加一個輔助心臟，使得循環系統內的血液量增加一倍。

血液量增加，輸送營養的功能加強，能使已經萎縮了的細胞組織，賦予活力而健全起來，使得閉塞而將死的細胞組織，漸漸地復甦而賦予再生的機能。正因如此，坐禪能夠治病，能夠破除種種所謂奇難雜症、慢性病的病灶。

當你患了醫藥不易奏效的怪病之時，不妨學習坐禪。坐禪不能像割除盲腸那樣，使得患者手到病除，但是它能安

定你的情緒，減少對疾病的恐慌及畏懼，也能減輕疾病加諸你痛苦的感受。縱然，人的生理機能，有其一定限度的壽命，坐禪不能使你永遠不老不死，但它能夠使你活得較久、活得比較愉快有趣，乃是可以辦到的事。

（七）培養完美的人格

完美的人格，可從教育、藝術、宗教等薰陶之中養成，但那並不完全可靠。有些人迫於名利及權勢等欲望的誘惑，接受了教育、藝術、宗教的薰陶，在人前也能表現出高尚的人品和聖潔的行爲，他們的內心，卻包藏著不可告人的熊熊

野心和陰謀詭計。這些人，我們稱之為雙重人格。

因此，世間有受過良好教育的偽君子，也有藏形於教會之內、列身於教士群中的魔鬼。因為，不論是宗教的教條、教育的倫理、藝術的欣賞，均係由外來的灌輸，甚至是權威的高壓，這些與個人內在的欲求，未必都能夠吻合。

坐禪，是培養完美人格的最好方法，它是由於內發的自覺，而達到人格昇華的目的，不需教條來施予任何壓力。倫理、道德，對於坐禪的人是沒有用處的東西。而且，宗教的教條、倫理的標準、道德的尺度，均會由於時代、環境及對象的不同而失卻其可通性。所以，近世以來的新興宗教之出

現，幾乎如雨後春筍，乃至佛教也不例外。

禪雖脫胎於佛教，因其不假外緣，不立文字，故係萬古長青的修行法門。坐禪的實習，是將「自我」這樣東西，像剝芭蕉樹一樣地，一層妄念又一層妄念剝光之後，不但見不到一個裝模作樣的我，連一個赤裸裸的我也見不到的，起初是將自我暴露出來，最後則根本無物可讓你暴露。

所以，坐禪的人，不必向別人掩飾什麼，也不必爲了改造自己而感受到來自外在的壓力，更不需像忍受著痛苦割除毒瘤那樣地掙扎的必要。

坐禪，只是循著修習的方法，漸漸地將妄念減少，乃至

到了無念的程度，你自然會發覺你過去的存在，只不過是存在於一連串煩惱妄念的累積之上，那不是真正的你。

真正的你，是與一切客觀的事物不可分割的，客觀事物的存在，是你主觀存在的各部分而已。所以你不必追求什麼，也不必厭棄什麼，你的責任是如何將你的全體，建立得更有序、更完美。

坐禪的人，到了這樣的程度時，他將是一個熱愛人類的人，也將是熱愛一切眾生的人。他的性格，將會開朗得如春天的陽光；縱然爲了接引及教化方法的運用，在表情上也有喜怒哀樂，但內心則必是經常平靜而清澈得如秋天的明潭。

這種人，我們稱他爲開了悟的人，或稱之爲賢者、聖者。

釋迦牟尼佛曾說：「一切眾生無不具備佛的智慧和功德。」如果你嚮往坐禪者可能得到的利益，你的願望必將成爲事實。不論男、女、老、少，不別智能的優劣、體能的強弱，也不問職業、地位和宗教信仰，禪的大門是爲一切人開放的。

只是有一句極要緊的話，必須告訴你，看了這篇討論禪的文章，這篇文章的本身，絕不等於「禪」那個東西。坐禪的事實，尙等著你下定決心，並以恆心來實際地跟著你所信賴的老師去學習，否則，這篇文章僅僅爲你增加了一些知識

的葛藤，無助於你希望學禪的一片好心。

（本文現收錄於《禪的體驗·禪的開示》）

三、禪修與信仰

（一）修行禪法也要積功累德

通常凡是有心或有興趣於禪修的人，比較不容易有宗教層次的信仰心，因為信仰本身是屬於感性；而禪修的人，多重視自己的修行，希望從修行中得到身心感應，得到禪修的經驗，因此很不容易接受宗教層次的信仰，其實這是絕對錯誤的事。

很多人都以為，禪修要全靠自己，屬於「自力」，念佛的人則全靠「他力」，這兩個觀念都不正確。其實禪修也需要靠「他力」，念佛也需要有「自力」。一個禪修的人，不太

可能完全憑自己的力量就能夠完成。不論在印度、中國或在西藏，修行禪定的人還是需要老師、護法神及諸佛菩薩的護持。因此在中國禪宗寺院也供奉天龍八部、諸大天王等的護法神像。

古德常勉勵禪修的人要把「色身交予常住，性命付予龍天」，所謂色身，就是我們的身體，當在打坐用功的時候，不管自己的身體，自然有道場的執事來照顧，依道場的生活軌範來調攝。而且如果想修行修得好，還需要有護法龍天的護持，沒有護法龍天的護持，可能就會在身心方面有障礙出現，形成魔障。所以禪修而不相信在自力之外，還有佛菩

薩及護法神的力量，那就不能夠算是佛法的修行。

另外，修行禪法的人必須要相信，除了用功打坐之外，也需要積功、累德；如果僅僅是自己打坐，就想得解脫或大徹大悟，這種想法本身就是一種障礙，不能使我們真的解脫。因為自私鬼怎麼可能開悟呢？所以禪宗也講修布施行、修懺悔行；如果沒有為眾生利益設想的心，沒有真正為他人奉獻的心，沒有奉獻的供養、布施行為，修行要想成功，是相當困難的。

過去禪宗的叢林裡，許多禪師們在沒有開悟之前，都是為道場、為師父做種種的勞力工作，稱為「行單」。包括在

廚房裡挑水、砍柴、煮飯、種菜，或者維護道場的環境整潔清理、維修等工作。

所以傳統寺院中設有四十八項執事，是由出家修行的人來擔任的，僧眾只有在禪七之中不擔任比較複雜分心的工作，其他的時間，都會有長期執事的工作。因此，法鼓山的禪七中，也鼓勵禪眾要做一些坡事工作的。

禪宗叢林，同時主張要把多餘的錢財衣物，布施給需要的人，自己留下的僅是最簡單的隨身衣物。在過去，所謂的「禪和子」，衣單少到只有「兩斤半」，因為他們將得到的東西，都布施出去了。

由此可知，一名禪修者應該要有供養心、布施心，要能捨掉自己身邊的長物，送給需要的人。

可惜我們現在見到很多禪修的人，態度狂傲、驕慢，內心自私、小氣，卻又缺乏信仰心，這是很可憐的、很危險的事。爲什麼會這樣呢？因爲來禪修的人，都希望能夠得到身心實際的體驗，獲得穩定、愉快、健康的成效；一旦得到健康、穩定、愉快的成效時，就認爲這是自己努力修行的成果，不是由於諸佛菩薩的感應，當然也不是由於道場裡面有護法神，更不會相信這是由於師父或者哪一位老師的指導有方。這樣一來，就變成了驕傲、自慢、自負、自滿，沒有信

仰心和恭敬心。

信仰的意思，就是雖然自己有所不能、有所不知，可是相信有那種事實的存在，所謂「高山仰止，景行行止，雖不能至，心嚮往之」。就像見到一座高高的山，雖還不能親自上到山頂去，但是相信高山上一定有高人，高山上一定有好風光，愈是往高山上方爬，愈能夠發現我們過去沒有看到的東西，這就是「仰」信。我們在低處對高處產生的敬仰，而在敬仰之外產生信心，相信其中一定有我們所不知的力量能幫助我們。如果信仰心不足，就不可能相信佛法所說、我們所不知道的事，修行便不會得力。

禪宗主張自信，相信自己能夠成佛，相信自己本來就跟諸佛相同，不缺少任何一點東西。禪宗鼓勵只要把自我中心擺下，馬上就能親見自己的本來面目，人人都能成佛。本來面目就是自性的佛，也就是說那是天然的、不是修行之後才有的，因此有許多人誤會禪宗，忽略了信仰心的重要。

這個觀念就基本理論而言是對的，可是，就實踐的、現實的角度來說則是錯的。這就如同，人人都可能成爲父母，可是剛剛出生的小孩就是父母嗎？他還沒有長大，還沒有成年，尚不是父母，只是嬰兒。那麼嬰兒將來能不能成爲父母呢？不一定；有人從小出家修梵行，就不會成爲父母；有的

人結婚，如果沒有生育能力，也成不了父母。所以理論上人人都可能成爲父母並沒有錯，但在事實上不一定人人都能成爲父母。

又如同在民主社會中，凡是公民，人人都有選舉權，也有被選舉權，可是絕大多數的人只有選舉權，而沒有被選舉的機會。因爲能力不足，因緣不具，便只能夠選人，沒有機會被人選。所以如果聽到禪宗說：「人人本都具有佛性」，結果自己本身什麼也不是，只是一個愚癡的凡夫，就想像著自己是跟智慧圓滿的諸佛相等；見到了佛像不僅不拜，而且訶罵，並說現在佛不拜過去佛，認爲自性中就有佛，何苦去

拜那些泥塑、彩繪、木雕的佛像呢？

這些人只信自心是佛，不信心外的佛。如果看到別人拜，就會說這是「執著」。有人向出家師父頂禮，那些自以為是修習禪宗的人看了就搖頭嘆氣地說：「佛都不用拜，豈用去拜僧。」

（二）信仰讓禪修更得力

有一次有人正在頂禮我的時候，馬上有一個居士把他拉起來說：「你不能拜啦！你不要害了法師啊！」我被拜，是我被害？我都弄不清楚了，我問：「你是什麼意思？他害我

什麼？」他說：「如果你真正是個得道的高僧，還需要人拜嗎？如果你需要人拜，那表示你心中有執著，他愈拜，你就愈覺得是一位高僧。那你這一輩子不要想得解脫開悟了。」

哎！我想也有道理。他接著還說：「如果你真正得到解脫了，他拜你，那你應該要訶責他：不要著相，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，當然沒有師父相、徒弟相，你還拜什麼！」哎！這個居士還真是厲害，我問他說：「你拜不拜佛啊？」他說：「我拜自心中的佛。」我說：「你怎麼拜法？」他說：「我不用身體拜，我用心拜。」我說：「你的心怎麼拜？」他說：「我心得自在就是拜，心無罣礙就是

拜。」他的意思就是不需要禮拜佛菩薩，除了相信自己之外，他一切都不相信。

其實，這不是佛教，不是禪宗，是一種傲慢的魔見，缺乏信仰心。這種人可能有一點點禪修的小經驗，所以有這種增上慢的自信心，看到一些似是而非的禪書，結果被「纏」住了。他們在活著的時候，認為自己已經解脫了，可是，一旦死亡，福報大就進入天界，唯其知見不正，不信三寶，所以雖入天界享福，報盡必墮惡道；如果是心態不正，不持淨戒，常做壞事，那下地獄就如射箭般迅速了。

所以禪宗祖師們還是相信有天堂、有地獄、有佛國、有

娑婆，只不過對於正在精進用功，禪修工夫已很深厚，但其心中尚存執著的人，才會對他們說：「沒有佛、沒有法、沒有僧、天堂沒有、地獄沒有。」因為如果心中執著三寶、天堂、地獄，必然不得解脫。可是，對於初機禪修的人，一定要因果分明，凡聖宛然。否則說是不要執著，結果因果顛倒，以凡濫聖。畢竟凡夫就是凡夫，不要想像自己跟三世諸佛，都是平起、平坐、平行的古佛再來。

禪的修行，不僅僅是打坐而已，禪的修行不是唱高調，只求開悟，要跟三世諸佛論平等。弘揚禪法，同時也要提倡信仰，則個人的修行更容易得力，人格會更完美。而且禪法

一定要去「我執」，去「我執」一定是從起信、布施、持戒開始；要以慚愧、謙虛、感恩、懺悔心來消除我執，要相信三寶，要信諸佛菩薩，要信護法龍天，要信歷代祖師，要信指導你修行的老師。否則的話，剛進禪的法門，就不拜佛、不尊法、不敬僧、不信護法諸天，如此的慢心十足，就根本不要想能開悟見性了。

（本文現收錄於《禪鑰》）

四、禪學與正信的佛教

（一）禪即是佛教

佛教的產生，起源自禪修，故有「從禪出教」及「藉教悟宗」兩種說法。

1 從禪出教

一般人均存有錯誤觀念，以為修禪是專為禪宗而設的法門，只有禪宗才需要禪修。實際上，原始佛教和佛教理論的出現，都是我們的佛祖——釋迦牟尼佛透過修行禪定而創立。直至後期，歷代祖師們亦同樣經歷著深厚的禪修基礎和體驗，實證實修，新的見地不斷湧現，才分支出各種宗派的

理論和修行方法。

因此，禪便是佛教，禪修亦非禪宗專有的法門。

2 藉教悟宗

藉教悟宗是指依據教義理論指引的方法、觀念而修行、開悟；如果缺乏方法和理論，修行便顯得無從著力。

佛陀在成佛以前，曾經體驗諸多的修行方法而致開悟，之後則繼續在當時的印度說法。佛陀曾說過，在有佛法的時期，沒有人能夠不依據佛教的教理和修行便能開悟。

因此，如果有人主張不需依據佛法也能開悟，並且自稱是佛教徒，甚至吹噓自己已經開悟成佛，這都不是真正的佛

教徒或佛教，只能稱為附佛法外道。真正的佛教徒，必定以佛經、佛教的觀念及方法，做為標準和修行。

（二）佛教的基本原則

某些宗教名義上宣揚佛教，但偏離佛教的原則和理念，這是其他宗教自己的理論而非佛教。同時，如果只空談佛法，研究佛經、引用佛經卻缺乏實際禪修的基礎和體驗，則是在數他家寶。

至於如何分辨是否合乎佛法原則，可用「三法印」來引證，「三法印」分別是：

1 諸行無常

一切心理的行爲都在不停地變動。

2 諸法無我

是指一切的生理、物理、自然、社會等現象及至心理現象，均沒有不變的自我存在。

3 涅槃寂靜

「涅槃」是不動、空的意思，也是宇宙人生的根本。「空」是指一切現象皆由於因緣的不同在不斷變化，在變遷不已的當中，唯有「空」永恆不變。所以，「涅槃」就是不生不滅，不垢不淨，不增不減，靜止不動。

佛法的基本，必須合乎「三法印」的原則；實踐修行，則應以「戒、定、慧」三無漏學為方針。

「戒」是生活的規範，作用是保護身心不受污染；能夠持戒清淨，便不易落入魔障。從持「戒」達到內心安「定」而產生「慧」。

由於禪宗是以心為本，教外別傳，不立文字；因此真正的禪是無法用任何語言文字表達。但是，禪仍然需要以文字來指導修行，就如同以手指指月，手指雖非月亮，但能讓我們循著它看見月亮；只有明心見性，真正開悟的人才能完全不需要文字。

(三) 正統的偉大宗教

一個正統的宗教，應該具備以下三個條件：

1 歷史悠久的背景

有史以來，地球上有不少的宗教產生及滅亡，其中許多宗教只局限於某一個區域或某個時間，不能源遠流長。也有些宗教當創始人過世後，其宗教亦告沒落消失，禁不起時間及空間的考驗。凡此種種，皆不能稱為偉大的宗教。

2 歷久常新的教理

所有的教義及方法，隨著時間的增長，無論在任何時

刻，仍能不斷產生新的觀念及方法，而不違背基本的原則。

3 適時適地的道德

偉大的宗教，必須不論處於任何時間、地點，均能合乎當時、當地的道德標準。

健康的宗教精神還應包括人間性、關懷性、理智性和超越性。人間性、關懷性、理智性是屬於人間層次；宗教層次則再加上超越性，也就是包容而不執著。

（四）什麼是正信的佛教？

1 不是世俗化，但是人間化

人與人之間，彼此互相真誠關懷，但不會情緒化和涉入私人感情的恩怨是非。

2 不是鬼神教，但有人天教

承認和相信鬼神的存在，但不依賴鬼神。知道人死後能生天界，但不以生天為依歸。無論在人間或天上，均須合乎相當的道德標準。

3 不是厭世的，但是出世的

無限制地對社會付出關懷、貢獻，但不期待自己的努力會得到回饋。

4 不是戀世的，但是入世的

為了幫助有需要的人，參與社會世間的一切，但不貪戀執著。

世間、出世間、入世、化世、救世的層次，也就是人間、天神、阿羅漢、菩薩和佛五個層次。

人間是從做人的基礎開始，履行應盡的義務，合乎人間的道德標準；如果一切貢獻和付出超越於人的層次，便可得生天界的果報；阿羅漢雖然付出對於社會的關懷，但是從不寄望自己的成就有所報酬或回饋，並且也不執著、留戀這世間，因此證入涅槃，從此不再生於人間，稱為出世。

菩薩由於慈悲的願心，發願生生世世在人間幫助、關懷一切眾生，因此並不以小乘的涅槃爲依歸；直至慈悲與智慧修行圓滿，也就是菩薩道的完成，便成佛道。

因此，要發願成佛，首先要盡人的義務，把做人的本分做好，從人間的層次順次提昇；否則，人間的責任尚未完成卻終日指望生天或成佛，那是不切實際。

由此可知，行菩薩的開始，是以盡人的責任爲目標。因此，菩薩會以種種不同的身分示現；而且菩薩是入世的而不戀世，所以他們只管承擔責任，不斷努力提供世間所有人的便利和度脫各種苦難，不在乎一切權利和物質的享受。

當然，如果是實至名歸，必須要接受的，接受了亦無妨，例如今天我被安排在這高位置上，是因為演講的需要，而我本人卻並非爲了追求這個位置而來演講的。

佛與菩薩都是從幫助眾生而成的，沒有眾生，所有菩薩終不能成佛，因此，行菩薩道的人會對被他幫助的人心存感激，感謝被幫助的人成就自己的修行。假如一個家庭，其中一位成員發菩提心，修行菩薩道，這個家庭必然很有福報。

（五）佛教的禪修方法及目的

許多慢性疾病，都是由於生活壓力和精神緊張所引起，

透過禪修，能令身心放鬆、平衡和促進健康。簡單的禪修方法為：

1 放鬆身心

採取自然舒適的坐姿，身體放鬆，雙手垂下放大腿上，腳部平放地上。

接著，閉上眼睛，眼球不要用力，身體靠往椅背。讓臉部肌肉放鬆，然後，慢慢往下移，依序放鬆肩膀、雙手、大腿，最後是小腹，以至身體全部放鬆。心中不存任何念頭，輕輕注意呼吸，但不刻意控制呼吸，只是享受這種很舒暢的感覺。

2 統一身心

當身體的感覺不再構成內心的負擔，只是知道身體的存在，但不在乎身體所引起的反應；對於周圍環境感到很親切、和諧，如同與整個宇宙合而為一。這時候，自我中心仍然存在，唯有進一步放下身心，才能達到無我的境界。

3 放下身心

放下並非放棄，身體、念頭依然存在，正常運作，只是不再執著自我中心。這是從修行的經驗上，逐步漸修而進入的無我境界，與觀念上的無我不大相同。現代人往往追求速成效果，希望能從知識及觀念上的認知，達到頓悟、開悟。

其實，在觀念上認識「無我」，只能有助於經驗上實證「無我」，但無法代替修行者達到「開悟」的境界。因此，如果要實證佛法，必得要經過修行，否則，僅是紙上談兵，不切實際。

正確的修行態度與觀念應該是重視內心的自在，但是，現今社會依然有很多人，甚至是受過高等教育的知識分子，還是著迷於神通本領。

曾經有一位喇嘛，希望到西方國家弘法，他的師父勸告他，要先修行神通力以便接引信眾，弘法較為方便。於是，他夜以繼日努力，終於練就了一種「神通」本領，可以幫人

把遺失的物件尋回，原意是以此作為弘法方便的工具，不料很多人紛紛慕名而至，目的只是為了從他施展的神通當中獲得個人的好處，而非為了聽聞佛法，這就是本末倒置了。

（一九九五年四月三十日，聖嚴法師講於佛州 Tampa 南佛大學 USF

管理學系，李果嵩整理。本文現收錄於《動靜皆自在》）

五、法喜與禪悅

（一）修行方法

修行的方法有兩種：

1 觀念的疏導

用佛法觀念疏導內心的煩惱，便得「法喜」。時時以觀念幫助我們消滅妄想執著、去除自我中心；每當遇到困難、痛苦的時候，我們就用佛法的觀念解除心理上的壓力、負擔和不自在。

2 身心的鍛鍊

用「方法」來鍛鍊我們的身心，主要是指打坐、禮佛、唱

誦等。這些方法，能夠使我們以正念代替妄念；然後，漸漸以正念統一雜念，最後至於無念，修行的過程便得「禪悅」。

（二）身心統一

以正念消除雜念之後，自我中心就會從散亂而漸歸於集中。

能夠集中的時候，便能夠指揮自己了。當「集中的心」成了「統一的心」，此時，會發現自己的存在已經不重要。所謂個人的不重要，是指自己跟環境、其他人，乃至身體和心，已經不是相對立的了。既然不是對立，身體就不會有負

擔；對外，就不會有追求或抗拒，內心會經常保持在一種和平、快樂的狀態。

佛經中記載，在沒有佛法的地方和時代，能夠聽到鬼神或化人說出一句半偈佛法，就能夠得無量的法喜。

在我們的世界中，沒有聽過佛法的人極多，諸位不但有佛法可聽，而且至少已聽了整整一個星期，雖然尚未得解脫，卻可以用聽到的佛法，隨時幫助自己處理心理上及觀念上的種種問題。

既然時時都在佛法指導之下修行，所以沒有一刻是失望、痛苦、悲哀、怨恨或是妒嫉的。

(三) 認識法喜

所謂「佛法」，諸位究竟聽到了些什麼？聽了七天的佛法，諸位可能要問：「怎麼樣才能叫我們高興？哪一句話可以使我們歡喜？」那是因為你們這七天之中已經聽得太多，反而弄不明白什麼叫做「佛法」。猶如我們天天呼吸空氣，而能意識到是空氣使我們有了生活與生命的切身感者，究竟有多少呢？

諸位在這七天當中，可曾聽到「因果」、「因緣」、「信心」、「懺悔」、「慚愧」？又可曾聽到「供養」、「發願」、

「迴向」、「放鬆自己」，及「把心門打開」呢？「不要把心的大門關起來，堵得緊緊的」、「把心打開以後，讓所有的念頭自由進出，而心裡面對什麼東西都不要有取捨」等等，諸位是聽到了的，這些算不算佛法呢？

事實上，這些都是佛法的大綱，也可說是佛法的總持。

信仰三寶，你就不會失去前進的方向。相信「因果」，你就不會怨天尤人或得意忘形。相信「因緣」，你就不會把痛苦的事看成是永遠的，把幸運的事，認為是實在的。懂得用「慚愧心」，你就不會有驕傲心、我慢心，也不會有妒嫉心了。

我們發願要「供養」，供養，就是把我們的身心奉獻給三寶，來修持佛法，接受佛法，並貢獻給眾生。把自己奉獻出去之後，自己的問題，就已經不重要了。因為，眾生比自己更重要；當你能把眾生看得比自己更重要時，你不會再為自己煩惱，當然會歡喜囉！

佛教我們「少欲、知足、知慚愧」——唯有少欲、知足，才能安心於佛法的修學；也唯有少欲、知足，才會真的生起慚愧心。知道慚愧以後，才能夠懺悔往昔的罪過業障。懺悔之後，才能使我們心得安樂。這就是佛法，這就有「法喜」。

如此說來，能夠讓我們感到法喜的項目，實在太多了。

經云：「佛法難聞今已聞。」能夠在這七天之中，聽了許多佛法，縱然尚未親證諸法的體性或空性，但能聽到佛陀的正法，應是更加地歡喜才是。

（四）體會禪悅

這七天，我們都在緊密地鍛鍊身心。初進禪堂時，因為身體尚未適應禪修的生活，故有許多障礙，感到沉重、疼痛、不舒服。

可是，經過打坐的訓練以後，肌肉和神經放鬆了，身體的氣脈舒暢了，這就使得身體產生如釋重負的輕鬆感。這種

輕鬆和安定的感覺，能夠給我們帶來「禪悅」。

這是因為能用「方法」集中注意力，使我們散漫、雜亂的心，漸趨集中，然後統一，或是接近統一。那時自然就會減少情緒的波動和心不由己的無奈感，覺得自己生活在充滿自信和活力的心境中，既明朗又穩定；經常知道自己是處在什麼樣的情況當中，也經常會知道凡事盡其在我，不必心存得失人我，不需要憂悲苦惱，這不正是「禪悅」嗎？

這七天之中，常教導諸位「把身心鬆弛」，諸位逐漸可以做到了。既然知道身心能夠化緊張為鬆弛，這就已是初嚐「禪悅」的滋味了。

（五）懂得放鬆

打坐時，可以練習身心的鬆弛，在任何時間，也都可以練習。

能夠把鬆弛的方法，練習一段時間之後，在任何時間，都可以將身心放鬆。

所謂身心放鬆，就是要我們休息。當頭腦不得不休息時，就叫它休息；當身體、肌肉及神經緊張時，也叫它休息。能夠讓頭腦和身體獲得充分的休息，不用頭腦想，不用眼睛看，不用耳朵聽，不用身體感觸，那該是多舒服啊！在

日常生活中，保持身心安定、輕鬆，也是「禪悅」的體驗，所以在我們的生活圈中，也是「處處有禪悅」。

今天早上，講了兩個名詞，一個是「禪悅」，一個是「法喜」。這兩者之間，有著互相關聯以及互相連貫的關係，諸位至少已擁有其中的一種，故在打完禪七之後，我要祝福各位「時時法喜」、「處處禪悅」。

（一九九〇年六月一日，聖嚴法師於紐約東初禪寺第四十八期禪七第七天的晨間開示，宋素容整理，本文現收錄於《禪與悟》）

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列，
陸續企畫出版中：

一、學佛入門

- (1) 修行進程
- (2) 教義教理
- (3) 聖者故事

二、生活實用

- (1) 日常修行
- (2) 佛化家庭
- (3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、法鼓法音

十、英文流通

十一、影音系列

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧	三寶萬世明燈
提昇人的品質	建設人間淨土
知恩報恩為先	利人便是利己
盡心盡力第一	不爭你我多少
慈悲沒有敵人	智慧不起煩惱
忙人時間最多	勤勞健康最好
為了廣種福田	那怕任怨任勞
布施的人有福	行善的人快樂
時時心有法喜	念念不離禪悅
處處觀音菩薩	聲聲阿彌陀佛



法鼓山智慧隨身書

精進禪修 5-6

坐禪的功能（增訂版）

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地 址：10056臺北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網 址：www.shengyen.org.tw

電 話：(02) 2397-9300

傳 真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-7033-85-7

著 者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

增訂版90刷：2015年7月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會