



坐 禪

圓
香

禪本來不關坐臥，坐不一定就是禪，習禪也不一定就要坐，但靜坐確是修習禪定的最佳方便法門之一。

如果不把禪之一字，看得太神秘，所謂坐禪，就當做修定講好了。慧由定生，所以坐禪，可能有大徹大悟的一天，宗門就叫做開悟。

在這舉世忙亂，人心浮囂不安的時代，對於禪定的修習，任何人都實在有其必要，佛學佛道的三寶弟子，更不可不修，否則欲求解脫，祇是一種幻想，永遠達不到目的，因此坐禪是值得特別倡導的。

我說歐美各國，已有很多坐禪中心，他們定期集會靜坐，參與的人，大都能獲得或多或少體驗，對坐禪的興趣日濃，參加修習的，也日漸增多。我國曾有禪的光輝燦爛時代，但是現在念佛會則有之，坐禪會則沒有聽說過。這大約是禪之一字，日久太過神化的緣故；因為佛門傳統的說法，禪是上根利智的法門，致使一般人不敢輕易嘗試。這是將活活潑潑的佛法，當做了死死板板的教條。不知大弘頓悟法門的六祖惠能大師，原是個一字不識的嶺南獠獠，荒山野嶺的打柴漢，甚麼叫做上根利智，誰能說出一個一定的典型來？誰又確知自己不是上根利智，祇是自信不夠罷了。倘若誰能放下世俗成見。當下不就是上根利智之士？

有人認為修習坐禪，必須要在深山窮谷之中，或梵剎蘭若之內，也就是說先要有一清閑安靜的環境；其實也不儘然，如果確是有心修習，祇要有一席之地就可以了。鬧中修定，初時自然是艱苦些，但並非絕對不可以。祇要善於調理心身，靜中修定，反

不如鬧中修習得力，鬧中修習，一分成就，就有一分受用，進步雖慢，紮基較穩。靜中定，一入鬧境，可能立刻消失。由知鬧中修定，固然較難，如有成就，必然真實，靜中修定，似易見效，可是退失也較容易。

今人大多不敢學習坐禪，可能還有一個原因，就是被一些邪魔外道似是而非的說法唬住了，如易着魔哪，坐不好易損壞身體哪，要守竅點道哪，胡說八道等等。着魔雖是可能發生的現象，但不是絕對的事實，祇要不自作主張，聽信邪說，胡思亂想。依照正當的方法，不會有何危險。至於守竅、點道等，完全是騙人的鬼話，全信不得。

其實坐禪的方法，是很容易學習的，在調身方面說，主要的坐的姿式，最好是趺坐（俗稱雙盤坐），也就是先把左腳的小腿，曲加在右股上面，腳掌向上而略與右股外緣齊。再將右小腿置於左股上，也使腳掌心朝天，兩股交叉近乎等邊三角形，而膝蓋必緊貼坐墊，然後使全身肌肉鬆弛，這就是正確的坐姿了。年紀較大的人，可能有學不來的，可改用半趺坐（俗稱單盤），單以左小腿曲置於右股上就可以了。不論趺坐或半趺坐，開始可能會有些酸麻痛，這就要忍耐了，坐的時間，可由短漸長，慢慢練習，大約三五個月，就可自由，短的一二個月，也就舒適了。如果這兩種坐法都辦不到，還有一種稱為散坐的姿式，就是將兩小腿向後交叉，置於左右兩股之下就好了。不過以趺坐為最好。半趺久了，自然也可全趺。散坐則是不得已了。不論那種坐姿，坐好後把右掌背，貼在左掌心上，貼近小腹，輕置兩腿之間，這

就是整個的坐式，但須注意，不可刻意挺胸，祇要豎起脊梁就可，頭頸要端正，下顎微收，雙目作垂簾狀，唇齒相扣，舌抵上顎。這樣兀然端坐，若有不適，也可隨時輕輕矯正姿勢，調身的方法，大畧如此。

第二步是調息，這是使呼吸順暢，不急不躁的意思，一般人的呼吸，不外四種方式，一是用喉頭呼吸，這是氣不入肺，粗短而急促，人在劇烈運動或急躁時，大都是這種呼吸法，這是最壞的呼吸法，根本達不到吸氧吐碳的目的。二是胸式呼吸，這比喉頭呼吸要好得多，使新鮮空氣，能夠達到肺部，充滿肺葉，早上的深呼吸運動，就是屬於這種。三是腹式呼吸，使氣能達於小腹，充滿肺葉，肺底舒張，把膈肌下壓，胸部空鬆，小腹外凸，呼吸時，腹部緊縮，又將膈肌上推，壓縮肺部，使濁氣儘量排出，靜坐就是採取這種呼吸法，以深、細、長、為調順相。不過初學難得到此境地，須要稍假時日。但坐姿若正確，自然地就是腹式呼吸，無須特別用心，常時修習，自會深、細、長的。四是體呼吸，坐禪功深，呼吸會由深、細、長而漸進至無呼吸狀態，而成為全身毛孔，都在呼吸，這時通體舒暢，心身愉快，當非言語可以形容，這是調息的極至，到此就入定有分了。

調身調息，祇要能依法修習，持之以恆，大約人人都可辦得到，不過時間的長短，也會因人不同。比較難的是調心，俗話說，心猿意馬，是形容這心剎那不停的胡思亂想，現在要把這山猿野馬般的心，檢束起來，不使它妄動，當然是不太容易的。調教這猿猴野馬，是要有堅忍的耐性和恒心的，恒心耐性加上調理得法，自有心如止水時節。

說到調心的方法，真是不可數計，籠統一點說，三藏十部，都是講的調心方法，這樣說，初學一定沒有下手處，具體一點說，有數息、參話頭、念佛、持咒等，這些都是調心的最好法門，本文不想一一詳細重述，有志坐禪之士，不難去尋求答案，最簡的是去找部「靜坐法輯要」或「小止觀」看看。這裏祇提出幾點淺薄的意見，聊供初學參考。

第一是不可急躁，初學坐禪的人，往往容易犯這個毛病，恨

不得一下就能心如止水，靈明澄徹，如是拚命去壓制妄想，不知越壓妄想越多，最好的辦法是妄想來時，不要特別去理睬，須知鴿惡鈴而高飛，因不知斂翼而鈴聲自息。

二是決不可希求神通感應，這是着魔錯路的根本原因；也不可祈求得定或開悟，雖然這是我們習禪的目的，然祇要依法修習，得定和開悟，將是必然的結果，不必先存個祈求的心，多增一層障礙。

初學坐禪，不必參話頭，最好是念阿彌陀佛四字聖號，開始可以輕聲念，呼吸稍調順了，可以默念，也就可以動唇舌，漸次不動唇舌，僅是隨着呼吸而心念，等到不動嘴唇，不勞舌頭，不礙呼吸，而四字佛號，猶能歷歷分明，仍有聲相，功夫就算上路了。到了這般境地，就會感到身心舒適，時間觀念，已很淡薄，妄想起時，立刻會發覺，也就是念頭生滅，都會分明了知。若志在蓮邦，就這樣繼續念佛，當可親證一心不亂，若欲禪悟，就可以參話頭了。

謝 鳴 款 捐

| | | |
|--------|----|-----------|
| 寬一法師 | 港幣 | 300.00元 |
| 陳無名居士 | 港幣 | 300.00元 |
| 羅慕霞居士 | 港幣 | 100.00元 |
| 應金玉堂居士 | 港幣 | 250.00元 |
| 朱欽居居士 | 港幣 | 240.00元 |
| 張大千居士 | 港幣 | 90.00元 |
| 趙亮杰居士 | 港幣 | 120.00元 |
| 火工道人 | 港幣 | 50.00元 |
| 沈醒圖居士 | 港幣 | 60.00元 |
| 謝冰瑩居士 | 港幣 | 50.00元 |
| 曉雲法師 | 港幣 | 90.00元 |
| 馮馮居士 | 港幣 | 30.00元 |
| 鄭烘雲居士 | 港幣 | 40.00元 |
| 廣元法師 | 港幣 | 40.00元 |
| 王居士 | 港幣 | 50.00元 |
| 張居士 | 港幣 | 60.00元 |
| 妙法寺 | 港幣 | 2,806.70元 |
| 總計 | 港幣 | 4,676.70元 |

五十三期收支報告

| | | |
|-------|----|-----------|
| 一、收入 | | |
| 本期捐款 | 港幣 | 4,676.70元 |
| 本發行收入 | 港幣 | 348.00元 |
| 總計 | 港幣 | 5,014.70元 |
| 二、支出 | | |
| 印刷費 | 港幣 | 3,031.80元 |
| 稿費 | 港幣 | 1,090.00元 |
| 郵費 | 港幣 | 492.90元 |
| 什費 | 港幣 | 400.00元 |
| 總計 | 港幣 | 5,014.70元 |

內明雜誌社謹啓