

【靜坐問答】

鄭鴻祺居士著

禪定的前行是什麼

1. 禪定的前行是什麼？

修習禪定是屬於比較高級的修行方式，若想在禪定上，減少障礙，懺悔及守戒是非常重要的基礎步驟。

2 第 1 頁：禪定的前行是什麼 第 2 頁：為什麼修習禪定之前，要先懺悔業障呢

第 3 頁：為什麼修習禪定之前，要有守戒的基礎呢 第 4 頁：進入禪定的訣是什麼

第 5 頁：身如何放鬆呢 第 6 頁：息如何調柔呢

第 7 頁：心如何無念 第 8 頁：坐禪的環境如何付選擇

第 9 頁：夏天坐禪可否吹電扇或冷氣 第 10 頁：坐禪需要什麼用具？穿著要注意何事項？

第 11 頁：坐禪最佳的時間是何時段 第 12 頁：冷水浴是否有助禪定

第 13 頁：什麼樣的飲食方式，對禪定有幫助 第 14 頁：飲食營養該如何調配，才會對禪定有幫助

第 15 頁：睡眠與禪定間的關係 第 16 頁：禪定可採用那些姿勢

第 17 頁：脊椎如何直比較正確 第 18 頁：坐禪中，手該如何放

第 19 頁：兩肩與胸部如何調整 第 20 頁：坐禪中，下顎舌頭如何安置

第 21 頁：坐禪中，眼睛是否閉上 第 22 頁：初學禪定各可採用那些方法禪坐

第 23 頁：念佛靜坐如何修 第 24 頁：持咒靜坐如何修

第 25 頁：默照靜坐如何修 第 26 頁：數息靜坐如何修

第 27 頁：隨息靜坐如何修 第 28 頁：初學者如何選擇適合自己的法門

第 29 頁：什麼狀況下不適合靜坐 第 30 頁：初學者如何營造一個舒適的環境修禪定

第 31 頁：靜坐中，該如何調整身體的酸、麻、僵化 第 32 頁：靜坐時間以多久為宜

第 33 頁：禪定為什麼進步很慢或障礙重重 第 34 頁：禪定的參考書籍

第 35 頁：禪定的層次 第 36 頁：禪定修行者如何調理飲食

第 37 頁：一個禪定修行者如何修不倒單 第 38 頁：要以什麼心態修習禪定

第 39 頁：進階靜坐所應具備的條件 第 40 頁：什麼是禪定中陰

第 41 頁：禪定如何進步 第 42 頁：什麼是觀想

第 43 頁：如何修習觀想靜坐 第 44 頁：如何練習觀照

第 45 頁：修習禪定需要多久才能成就 第 46 頁：修習禪定中容易打瞌睡怎麼辦

第 47 頁：禪定的知識具足再修是否比較好 第 48 頁：如何讓靜坐的時間加長

第 49 頁：靜坐中被驚擾怎麼辦 第 50 頁：靜坐是否能離苦得樂

第 51 頁：什麼是欲界定 第 52 頁：什麼是未到地定
第 53 頁：靜坐時脊椎如何調整才算直 第 54 頁：靜坐時或平時的心態，為什麼不能批判
第 55 頁：靜坐要怎樣盤腿才容易進入狀況 第 56 頁：觀察力的訓練要如何入手
第 57 頁：心與心念有什麼差別 第 58 頁：自己是否適合用數息法靜坐
第 59 頁：懷孕是否適合靜坐 第 60 頁：靜坐會不會走火入魔
第 61 頁：靜坐前、中、後要如何調整 第 62 頁：採用「念佛」或「持咒」靜坐時，要怎樣念才恰當
第 63 頁：要用何種心態修習禪定 第 64 頁：精神狀態有問題的人，可否練習靜坐
第 65 頁：正念如何相續 第 66 頁：靜坐會不會開悟
第 67 頁：修習禪定要如何精進 第 68 頁：靜坐是否要苦修或樂修
第 69 頁：靜坐會不會改變個性 第 70 頁：如何有效率的靜坐
第 71 頁：靜坐如何找到入處 第 72 頁：靜坐當中如何對治心的狀態
第 73 頁：靜坐中「身」與「心」如何互調 第 74 頁：靜坐可否採用類比法
第 75 頁：靜坐與年齡身體的關係 第 76 頁：靜坐多年為何沒什麼進步
第 77 頁：腳曾受過傷，該如何靜坐 第 78 頁：靜坐中，內在心念與外在身相的調整標準有何不同
第 79 頁：如何利用零碎時間靜坐 第 80 頁：靜坐時感覺煩躁不安或無精打采時該如何調整？
第 81 頁：如何離相靜坐 /

為什麼修習禪定之前，要先懺悔業障呢

2. 為什麼修習禪定之前，要先懺悔業障呢？

佛法講因果輪迴，不只是今生曾造下惡業，連過去生在廣大無窮的時空中，每個人都曾造下無邊的惡業。華嚴經普賢菩薩行願品裏的懺悔業障中云：「菩薩自念，我於過去無始劫中，由貪瞋疑發身口意作諸惡業，無量無邊，若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。」

所以，如果不透過懺悔就貿然靜坐，很可能會障礙重重，縱使有小小境界現前，那也只是到此為止，難以更上一層樓。即使是大修行人再來人間，也必需透過懺悔業障，才能化解隔陰之迷，更何況是一般人呢？

最簡單的懺業障的方法，就是行住坐臥中不斷的念懺悔文：

「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔；罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心滅罪亡兩俱空，是則名為真懺悔。」

為什麼修習
禪定之前，
要有守戒的

基礎呢？

3. 為什麼修習禪定之前，要有守戒的基礎呢？

戒、定、慧三無漏學，如鼎之三足，缺一不可，若能以戒律作為基礎，就不容易再造惡業，自然就容易增長定力。

大乘菩薩道需行六度—布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。其中也提到了持戒，可見持戒是非常重要的，但是持戒要有善巧，不要把自己弄得精神緊張，動輒得咎。因為戒律的本質是陶冶並非是束縛，當我們透過戒律的陶冶時，就能慢慢的清淨身口意，也容易增長定境。

最簡單的持戒方法是：諸惡莫作。若犯了戒，懊悔只是浪費時間、精神，只要至誠懇切的懺悔，就能消重罪。

進入禪定的訣是什麼

4. 進入禪定的訣是什麼？

把握身放鬆、息調柔、心無念三要訣，自然容易入定境。

5. 身如何放鬆呢？

進入禪定最大的障礙來自於緊張。

初學者可以用站立的方式，從頭部到腳，檢查、調整骨骼、肌肉，然後慢慢坐下；也可以先躺下放鬆五分鐘到十五分鐘，然後右側臥慢慢坐起來。

放鬆不是鬆弛，而是鬆緊恰當，也就是身在負荷力最小的狀態，只要身放鬆調得好，幾乎沒有身體的感覺，也是沒有身體的障礙，自然能久坐不疲。

在靜坐中發覺身體有狀況，也要適時加以調整。

6. 息如何調柔呢？

呼吸的方式及頻率，取決於身體的耗氧量，當我們打哈欠、伸懶腰就是一種自發式的呼吸調整方式，並不需要動念。

所謂的息調柔就是自然不造作的呼吸方式，隨著我們的身心狀態，自然而然從粗呼吸—細呼吸—斷息

7. 心如何無念？

最簡單的說法就是不與妄念相應，即是無念。這是非常困難的，因為一般人歷緣對境的反應模式就是不斷的攀緣，內心從來沒有一刻安定。

透過觀察力的訓練，較容易達到，當觀照力愈來愈清明時，也就是被妄念牽著鼻子走的次數愈來愈少。

妄念是友伴，不是敵人。妄念就是業力的變現，也可以說妄念就是你自己，當覺察到時，既不能喜歡，也不能討厭，更不能逃避，必須客觀的面對，真正認識你自己，做自己的主人，而不是妄念的奴隸。如同五祖說：「不識本心，學法無益」，因為一切的一切，都要回歸到自己的內心，只有心解脫了，才能禪定中得到自在。

8. 坐禪的環境如何選擇？

最好選擇通風、明亮、安靜、乾燥的地方。

初學者最好在室內坐較佳，等到禪坐到妄念較少的狀態，才能到大自然的環境

坐禪。進階者，除了室內靜坐外，可到室外靜坐，特別是到郊外或山上空氣新鮮的地方靜坐，可將肺部深處的濁氣排出。

9. 夏天坐禪可否吹電扇或冷氣？

以不吹為佳，若要吹，可將風吹至牆上，再反射回來，**間接的吹到**。

10. 坐禪需要什麼用具？穿著要注意何事項？

(一)坐禪所需的用具：

(1)蒲團：有木棉、椰絲、榻榻米等材質，外型有圓、方，可視自己需要而選擇（也可使用毯子或枕頭替代），通常用木棉的圓蒲團比較好，直徑約一尺二左右，**可將臀部墊高約四指高，以避免脊椎彎曲過大**。

(2)拜墊：有木棉、椰絲、榻榻米等材質，外型有圓、方，可視自己需要而選擇，也可使用小孩的棉被或墊被。拜墊可隔絕濕氣及溫度，避免直接接觸地面，切忌坐在彈簧床上，會造成脊椎的彎曲。

(3) 大毛巾：蓋膝蓋及胯骨，若天氣較冷可另加一條蓋肩膀、背部（以上用具，(1)為必須品，但日久功深也可不用，(2)、(3) 則不一定需要)

(二)穿著方面，材質以純棉最好，人造纖維最差；愈寬鬆愈好，同時，**拿掉手錶、眼鏡、腰帶、襪子等**。

11. 坐禪最佳的時間是何時段？

最好坐禪的時間是：凌晨 3：00 ~ 5：00； 次佳時間是：早上 5：00~7：00、傍晚 5：00~7：00、睡前 9：00~11：00。

子時（深夜 11：00~1：00）是睡眠時間、午時（中午 11：00~1：00）是午餐、休息時間，此兩段時間，一般人及初學者最好不要坐，但是，對於一個專業修行人，他經過長久時間的練習，自然任何時間修禪定都可以。

12. 冷水浴是否有助禪定？

熱水浴會讓氣脈緊張，而冷水浴會使氣脈放鬆，當氣脈放鬆，自然容易入定，所以，冷水浴絕對對禪定有幫助。（冷水浴是指水溫從 10 °C~28°C 左右的冷水）

還有，在入坐之前用冷水洗臉、手、腳，確實比較快進入狀況，因為冷水洗過後，可降低身體多餘的熱量。---冷水建議半浴的方式

13. 什麼樣的飲食方式，對禪定有幫助？

對初學者可改吃較**清淡的飲食**，調整營養分配的方式，漸漸改成素食，而且，早上要吃的好，中餐要吃的飽，晚餐吃的少，絕不吃宵夜。

進階者可慢慢的轉換成「過午不食」（吃飯時間從早上 5：00~下午 1：00），先從每周一天過午不食，連續四周後再調整一次，最慢七個月內，就可漸漸習慣過午不食。

當連續一個月過午不食後，可停五天，接著再二個月過午不食，停五天，依此類推，到連續五個月過午不食，再休息五天，經過以上調整過程，就能穩住過午不食的習慣。

過午不食的修行，對禪定有極大的幫助，能淨化我們的身體且可累積福報。

專業修行人的飲食方式，可從過午不食轉成日中一食（吃飯時間從早上 11：00～下午 1：00），慢慢再縮短午餐時間（從中午 12：20～1：00）。縮短時間的用意，是不要我們吃太多食物，亦即雖日中一食是吃一頓飯的量，而非吃了三頓飯的量。

在飲食調整的過程中，可多念心經及施食，就此較不容易被心理或生理的饑餓困擾。還有於農曆初一、十五斷食，可清除身體中的廢物，對禪定也有極大的幫助。-----（註：以上 12.13.供參考）

14. 飲食營養該如何調配，才會對禪定有幫助？

食物的營養對於人，就如同油對車子一樣。車子要加油時，我們一定會加合適的、沒有雜質的油，車子才能順利運轉，對於我們的包身也就是人身寶也要愛惜，不能吃不恰當的食物。

以下介紹**不恰當的食物**：

- (1) 人造的：如汽水、可樂、運動飲料等。汽水、可樂會腐蝕牙齒、刺激胃酸，消耗身體中的鈣質。運動飲料含鈉離子太多，會造成身體電解質不平衡，加重腎臟負荷，特別是在晚上時喝。
- (2) 冰的：冰棒、雪糕、冷飲等。低溫的食物含刺激食道發炎、降低胃的蠕動率，以及阻塞氣脈。
- (3) 刺激性的：煙、酒、咖啡、可可、茶及含咖啡因的飲料等。煙會阻塞氣脈，酒會麻痺腦神經，咖啡會刺激心臟，可可對腎、肝、大腸不好，茶會刺激胃。
- (4) 燒、烤、油炸的：燒餅、油條、泡麵對肝不好。
- (5) 不易消化的：油飯、炒飯、炒麵因含有很多油，對胃不好。糯米飯因有黏性不易消化，對胃不好。
- (6) 太多調味料的：蒜、蔥、辣椒、胡椒都會刺激口腔、食道及內臟。
- (7) 防腐劑、抗氧化劑、防腐劑等，含有這些東西的食物，會破壞肝、腦、神經系統，所以最好不要吃。
- (8) 蛋或蛋類製品：因為容易滋生細菌，最好不要吃。

以下介紹**恰當的食物**：

- (1) 鮮奶：每天喝 1～2 次，每次 250cc～300cc。
- (2) 抗癌蔬菜：芥藍菜、高麗菜、花菜。
- (3) 豆腐：可補充蛋白質及鈣質。
- (4) 水果：蘋果、梨子、水蜜桃、葡萄、木瓜、酪梨、檸檬等（芒果、榴連除外）。
- (5) 澱粉質：白米、燕麥片等。
- (6) 種子：蓮子、松子、葵瓜子、榛果等。
- (7) 用粗鹽取代醬油。
- (8) 以蒸煮來調理食物，比煎或炒更好。
- (9) 水：口渴時喝煮開過的溫開水最好。

因每個人多年的積習難改，只要慢慢調整就會轉變過來。再者，要細嚼慢咽，也非常重要，口腔咀嚼，需要能量較少；若狼吞虎咽進入胃裏，需要較多能量，才能分解，延長了食物在身體的時間。

15. 睡眠與禪定間的關係？

初學者一定要有充足的睡眠，早睡早起，**一定要睡足八小時**，時間最好是晚上**10：00** 就寢，不要超過深夜 **12：00**。因為熬夜一定會傷肝，只要睡眠充足了，坐禪一定容易進步。

進階者於禪定有了較好的定境，自然而然可減少睡眠，可從一般的八小時左右，**慢慢減至五小時**，也就是慢慢提早起床時間，亦即在最佳靜坐時間早上三點時起床。

專業修行人，要改掉白天午睡的習慣，先從想睡的時間閑坐著睡或趴著睡開始；再來就是晚上睡覺時間，從盤腿坐著睡**1**小時開始訓練起，從**1**周**1**次，慢慢增加到每天都坐著睡**1**小時後再躺下睡，然後再慢慢增加坐著睡的時間，再加上禪定的配合，日久功深，自然養成不倒單，**只有不倒單，才能進入很高的定境，也就是三摩地。**

大乘菩薩道行者，不只要自度還要度人，每天八小時的禪定絕對少不了，白天、晚上行菩薩道，禪定只有利用睡眠的時間了，可見不倒單，對大乘菩薩道行者是非常需要的。

16. 禪定可採用那些姿勢？

通常採用單盤、雙盤、緬甸坐、跪坐、正襟危坐等六種。建議用緬甸坐、單盤、跪坐、正襟危坐四種。

初學者可採用：

(1) 緬甸坐：有助於胯骨的鬆開。

(2) 單盤：容易造成脊椎側曲，所以一定要左右腳輪流，可鬆開在上面那只腳的膝蓋關節。

(3) 跪坐：最適合在飯後坐，可以幫助消化，但要在軟墊上較佳，時間在五分鐘～三十分之間。起坐後要按摩膝蓋小腿。

(4) 正襟危坐：適合年歲大、腿較僵硬的人坐，坐椅子只坐十五公分～二十公分左右，大腿與地面平行。

而散盤，是臨時盤腿用，真正在禪坐時不用此方法：雙盤，難度較高，初學者最好不要嘗試，因為**禪定重點在於心的品質，而不在於腳。**

長期的禪定，會讓全身脈輪逐漸打開、通暢，筋骨柔軟，如此自然而然就可以雙盤。 膀骨緊的人，可用手握金剛拳，以掌面輕敲臀部骨頭尖點周圍處，此可慢慢鬆開跨骨，切忌用拉筋的方式，拉開膀骨及膝蓋關節。

17. 脊椎如何直比較正確？

脊椎包含了頸椎、胸椎、腰椎、薦椎及尾椎，每個人或多或少有點歪，不是前屈、後屈，就是側屈，當脊椎不正時，會壓迫由脊椎出去的神經，造成相關位置的內臟產生疾病，或神經系統的病變，以及椎間板的壓迫產生骨刺等等，所

以，**脊椎姿式的正確非常重要。**

禪坐時，**脊椎絕對不能挺直，只能放鬆的直，**（案：**涵胸：胸部微內涵、拔背，感覺呼吸能達於丹田，而非胸部**）如果駝的比較厲害，**可墊高蒲團到五個手指以上的高度。**自然就容易直，脊椎的直，絕不是垂直，不是如尺一樣的直，而是略微前傾，若有一點彎曲也可以。只要脊椎的負荷力在最小的狀態就對了，如果脊椎的作用力較大，保證絕對無法久坐。

在此介紹一些調整脊椎的方式：

(1)瑜珈體位法：

眼鏡蛇式可調整胸椎，先全身趴在地面放鬆，然後手掌移到肩膀上方（手不用力），接著由頭部開始，然後胸部，離開地面，腹部不能離開，起來到不能起為止，然後慢慢放下，休息三十秒~四十秒，重覆以上動作共四次，第四次，抬至極限要停一會兒，然後放下，以平躺姿勢休息三分鐘，接著右側臥起來。**輪式**可調整腰椎，先全身放鬆躺在地下三十秒左右，然後將手及腳掌靠近身體、手掌、指尖靠近肩部，貼近地面，然後將身體抬起，如拱橋形之後放下，休息三十秒~四十秒，重覆以上動作四次，第四次抬至極限停一會兒，然後放下，以平躺姿勢休息四分鐘，接著右側臥起來。

(2)以盤腿方式坐著，手掌向前接觸地面，然後身體慢慢向前彎下，手臂也同時向前伸出，到極限後，放鬆停一會兒，再慢慢起來（可用手撐起）。在靜坐之前，重覆以上動作三~五次，對脊椎伸展有很大幫助。而且，靜坐中，脊椎姿勢也比較正確。（**盤腿往前仆地**）

(3)大禮拜：

向佛菩薩大禮拜，特別是**懺悔大禮拜更好**，可讓脊椎柔軟、氣脈通暢、化解業力。

18.坐禪中，手該如何放？

在靜坐中，可以**手結定印**，右手掌指背在左手掌指面上方，兩手拇指圈成橢圓形，放鬆的置於腿上，如果手短些可以毛巾置於小腿上，然後手放在毛巾上，在夏天或者覺得手很熱，也可以拇指扣住中指，以掌背放在膝蓋關節內側面，手臂、手肘一定要放得很鬆，一點作用力都沒有。

19.兩肩與胸部如何調整？

兩肩要放鬆，如果有一高一低的現象，不要刻意調成平的。因為長久的積習很難改過，只要兩肩調整的很舒服，就行了，在此提供一個方法來調整，就是在洗澡時，一隻手，從前面伸向後方垂下毛巾，另一隻手，從後方由下往上伸，握住毛巾，漸漸拉進兩隻手的距離，久而久之，兩隻手就能在背後互握，如此，可調整肩膀的緊張與不平衡。

禪定中，絕對不能挺胸，因為挺胸的呼吸狀態是胸式呼吸，容易緊張，不易進入定境，**直放鬆自己的胸部，自然呼吸容易轉細。**（放鬆則是腹式呼吸法）

20.坐禪中，下顎舌頭如何安置？

閉口、**微收下顎**，舌頭輕輕碰著上顎即可（**或倒捲舌頭**），有時口中分泌很多唾

液時，可以緩緩吞下，這是好現象。**當氣脈開展時**，舌頭會後屈，往上伸，伸的很長，打開一個能量樞紐，也就是瑜珈所說的空動身印。

21.坐禪中，眼睛是否閉上？

最好是閉上，一切以自然為主。有些人，閉上眼睛修禪定，有幻象在跟前產生，此時最好是張開**三分眼**，就能閃開困擾。

22.初學禪定各可採用那些方法禪坐？

有**念佛、持咒、默照、數息、隨息**這五種方法都不錯

23. 念佛靜坐如何修？

先以禪定之姿坐著，然後慢慢的、專心的、虔誠的默念佛號。**可念「阿彌陀佛」、「觀音菩薩」、「文殊菩薩」**等自己喜歡的佛號，字字分明，對於一個剛開始習禪的人而言，要靜下來，坐著專心念佛是非常困難的，因為身體的不適應盤坐、及妄念像瀑流一樣，很快會將佛號忘了，注意力就會在腳酸、背痛等生理現象或潛意識中一些念頭，要回到佛號上。

事實上，被妄念拉走是很正常的，只要覺察到後再回到佛號上就對了，懊悔、批判只是浪費時間、心力，完全沒有必要，只要被妄念拉走的次數愈來愈少就對了，平時，**除了在靜坐中念佛，行住坐臥當中也要念，這樣進步才快**，如同在世間法的學習射箭一樣，不可能一開始就一箭中的，必需日積月累不斷的練習，日久功深自然百發百中。

24.持咒靜坐如何修？

先以禪定之姿坐著，專心的、恭敬的、**默念「六字大明咒」、「滅定業真言」、「阿彌陀佛心咒」**等，在一座中，只持一種咒語，不要一直換咒語，如果不適應可先小聲念出，等到習慣以後，再改成默念。

人的心就如野馬一樣，奔騰不已，沒有一刻靜止，所以才以持咒為正念，對治奔騰不已的妄念，若跟著妄念走了一段時間，覺察到再回到持咒，只要單純地回到持咒上，千萬不要生懊悔之心念，如此，持之以恆，不要太在意妄念，總有一天，妄念會愈來愈少，心境會愈來愈清明。

25.默照靜坐如何修？

先以禪定之姿坐著，然後內心保持一個觀察自己一切念頭的客觀狀態，只是客觀看著，並沒有人介入其中，更沒有批評得失的心理，清清楚楚的看著念頭的生、住、異、滅；好的念頭不歡不喜，壞的念頭不驚不懼，看只是看，念頭只是念頭，清清楚楚、明明白白。這觀察力是平行運作的狀態，與所觀察的念頭是同步的狀態，並不是念頭過了才檢討，它就只是看，透過遷流不已的心念，來認識真正的自我。**(不外乎禪宗所謂「惺惺寂寂」四字)**

26.數息靜坐如何修？

先以禪定之姿坐著，用自然呼吸的方式，也就是不控制呼吸，然後數出息，而入息不數，第二次的出息數**1**，第二次的出息數**2**，.....第十次的出息數**10**，第十一次的出息數**1**，.....這樣重覆從**1**～**10**，連續不斷。在練習的過程中，有時被妄念拉走，忘了數數目，覺察到再從**1**開始數；有時數一數超過**10**了，

還繼續數下去，覺察到時，可從 1 再開始，如此，周而復始，連續不斷。

27. 隨息靜坐如何修？

先以禪定之姿坐著，內心保持專注的狀態，清楚分明的觀察呼吸的出入，只是看著不去數它，只要長時期的練習，呼吸自然會轉細，妄念也會愈來愈少，身體也會愈來愈輕安，這是因為心息相依的緣故。

28. 初學者如何選擇適合自己的法門？

念佛靜坐是以佛號為正念，其他的念頭為妄念，不只是在靜坐中持名，行住坐臥當中也是，這是一個最適合初學者練習的法門。

持咒靜坐是以咒語為正念，其他的念頭為妄念，不只是在禪定中持咒，行住坐臥當中也持咒，只要持之以恆，自然容易入定，這也是最適合初學者的法門。

默照靜坐是以心念作為觀察的物件，對於初學者比較困難，除非在念佛或持咒靜坐得力，進而修默照靜坐才容易掌握。

數息靜坐是以數呼吸的出息，作為安定自己身心的方法，對於一般人是不錯的方法，對於有心臟病、脈不整、氣喘的人，最好不要使用，因為呼吸系統或循環系統有病的人，在練習時難免會有控制呼吸的現象，如此，對原有的疾病，有不良的影響，最好使用念佛或持咒靜坐方式。

隨息靜坐是以觀察呼吸的出入，作為安定身心的方法，如同數息靜坐法所述，呼吸系統或循環系統有病的人，不適合練習。

以上五種方法，在抉擇時，可選一種方法至少練習一周，等到全都練習完後，評估自己的適應性，最後選擇一種最適合自己的方法，認真地、專心地練習，日久功深，自然容易入定。

29. 什麼狀況下不適合靜坐？

在飽食之後，最好隔一～二小時後再入座；疲倦時最好去休息，等精神好時再入座；激烈運動後最好是散步到氣息平和後，才能入座；重病中，以養病為主，等身體較佳時才能靜坐，當處於憂愁、悲傷、憤恨、憤怒時也就是業力纏牽之時，最好是先懺悔，將這些負面的作用力化解後，才能入座。但，久修禪定之人，就沒有以上的限制。

30. 初學者如何營造一個舒適的環境修禪定？

可在自己家中，找一個能夠安心坐的最久的地方，那就是靜坐最佳的地點，這是因為只要坐的舒服，就會喜歡坐，也就容易入定；再者，用拜墊隔絕地氣，上面放著蒲團，讓自己調整到久坐不疲的高度，調整好以後，就固定在那裏坐禪。

初學者可用倒數計時器來計算時間，可附帶準備 1 小杯溫開水、小毛巾、衛生紙、紙、筆等，當靜坐中口渴時，可拿水喝；流汗時用毛巾擦；如果想要上洗手間就去上，不要忍到結束，不然，對身心皆有不良的影響，只要如廁後再繼續坐即可；禪坐中，若有意義的念頭閃過，如果有必要可寫下來，不要掛在心上；如有必要，電話也可放在旁邊，電話鈴響時，可慢慢拿起來對答。只要讓自己心念保持在最少干擾的狀態下做完喝水、擦汗、寫東西、接電話等，然後

繼續靜坐。如果有人按門鈴，或者突然下雨要收衣服，或聞到燒焦的味道要關瓦斯時，可先慢慢出定，調整一下身心，然後慢慢起身去處理，切忌馬上跳起來去辦，如此很傷身心。

31. 靜坐中，該如何調整身體的酸、麻、僵化？

姿勢上只要保持舒適即可，不要力求完美，只要姿勢不是太差就好了，當你在靜坐中，要注意的是你的心，只有心的自在、舒展，也就是與空相應時，才能帶來禪定的喜悅與進步。在修學的過程中，身體的不適應會帶給心的干擾，所以，如果有不舒服的地方，一定要調整，以免注意力一直放在上面，妨礙定境，而如果調整，也只是浪費一點時間、影響一點定境。

如流汗時擦汗、口渴喝一點水、有重要事寫下來、身體養抓一抓、腰酸背痛可按摩，可能是姿勢上的不正確，可按摩或調整一下。當腿酸、麻時，就換姿勢，臀部二點壓力很大，就用兩手將身體撐起，讓臀部放鬆一下，再繼續坐，不要一味的在身上堅持，因為這種堅持會造成心的干擾，甚至退縮，以後就視靜坐為畏途。

坐後可按摩、調整身體的不適，按摩前，一律將手掌輕輕搓熱，從臉開始，額頭、臉頰到脖子；從腦後風池穴到頸部；胸部用兩手交叉輕拍；腹部可順時鐘按摩；腰部可用手掌上下按摩；膝蓋用兩手掌順時鐘按摩；小腿由足三里到腳踝骨上方，用拇指或另一腳跟按摩；腳掌面用兩手掌前後按摩；腳心，用拇指順時鐘按湧泉穴；小腿由腳後跟到委中穴，慢慢的按上去。按摩後再慢慢的起來散步，最好是五分鐘內不要碰水，但可以喝水，進食最好是隔十分鐘到三十分鐘再進食。

32. 靜坐時間以多久為宜？

初學者從五分鐘開始，慢慢增加到三十分鐘，可以先坐一次五分鐘，然後出定，身體輕輕左右搖擺，調整身心過一會兒再坐第二次五分鐘後再出定，再第三次五分鐘，當第三次五分鐘時間到，還想再坐時，就可增加時間。

進階者慢慢由三十分鐘，增加到五十分鐘，最好每天能坐二次，可以先坐三十分鐘後出定，調整一下身心，不要起身再入坐，不限制自己的時間。坐到不想坐就出定，如此地持續下去，就能慢慢增加自己靜坐的時間。**專修者慢慢由五十分鐘增加到二小時**，也如同上面所說的一樣，先坐五十分鐘，然後出定，調整自己的身心，不要起身，再入坐，不限制自己的時間，坐到不想坐就出定，如此練習下去，就能慢慢增加禪定的時間。

對於一個以生命力投入修行的人而言，最好能夠坐到八小時，可先坐二小時後出定，調整自己的身心後，慢慢起身經行，或調整自己身上僵硬的肌肉，十分鐘至十五分鐘後，再入坐，不限時間，坐到不想坐時，調整身心後即可休息，如此就會慢慢增加坐禪的時間。

切記，一切取自然、不勉強為原則。

33. 禪定為什麼進步很慢或障礙重重？

因為一切都是業力的牽引；因為一切都是無明的障蔽；因為一切都是功德、福

報的感召；只要多懺悔守戒，多化解業力，多累積功德福報，不要跟別人比較，以無所得的心態，有耐心的修下去，日久天長，身心必定會得到完全的改變。

34. 禪定的參考書籍。

可參考隋朝智者太師的天臺小止觀、六妙門，以及釋禪波羅蜜這兩本書，對禪定解說的相當明瞭，如果看不懂，可多看幾次，配合自己的實修，就容易瞭解。

35. 禪定的層次。

禪定的層次恰好與三界層次一樣，三界是欲界、色界、無色界。

欲界中的定有欲界定，未到地定兩種但不能算是真正的人定，只是初步的輕安而已。

色界的禪定有初禪、二禪、三禪、四禪四種。

無色界禪定有空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定四種。

滅受想定是禪定的最高層次，從初禪開始到滅受想定，合稱九次第定。一個禪定的修持者，只要心無罣礙的用功，就能經歷這些層次的禪定，到達生死輪迴的彼岸，也就是涅槃。

36. 禪定修行者如何調理飲食？

(1) 爐具：以瓦斯爐較佳，電磁爐其次（但要距離 0.5m 以上才安全）。

(2) 鍋子：玻璃鍋（以不含對人體有害的金屬氧化物的強化玻璃最佳）、鑄鐵鍋、不銹鋼鍋也不錯。

(3) 食具：碗碟以玻璃最佳，磁器、不銹鋼都可以，最好不要用塑膠、法琅。

(4) 筷子、匙：木頭、竹子、不銹鋼都可以，塑膠或鋁都不好。

(5) 砧板：以木頭最佳，比重愈重愈好，用完要晾乾。

(6) 清洗食具：可將剩餘的食物清除後，放在一起施食，然後將鍋、碗、碟等食具用 100C 開水沖洗最乾淨，或洗衣肥皂（以椰子油制的最好，最好不要用廢油制的）、或麵粉，千萬不能用洗衣粉或洗潔精（只能洗浴廁），因為洗完後沖再多次也無法完全清洗掉。

(7) 鹽：以天然乾燥的最佳，精製的鹽其次，最好不要用加碘的鹽。

(8) 醬油：釀造的醬油本身就含有致癌物，最好少用。人造的醬油是用色素、香料、鹽、糖、地下水調的，對人也不好。事實上，可以自己用黃豆清洗過，直接煮再加鹽，倒出來的汁就是很好的調味。以冰糖最佳，甜菊糖其次。油：橄欖油最好，葵花油、苦茶油、茶油等不飽和脂肪酸的油都是很好的油。沙拉油只能涼拌或作沙拉用，油炸容易變質，最好不要用來油炸。大部份的罐頭都有添加物，而且不夠新鮮，所以最好不要吃，而且吃新鮮的食物比較好。

(9) 醋：以純釀造的醋較好，但會含有極微量的酒精，故最好少用，以人工合成的冰醋酸調的人造醋最好不要用。

(10) 米：剛碾完的米最好，放久會變得較黃，也容易受黴菌或黃麴菌污染，潮溼多雨的地方更是如此；糯米或糯米製品如湯圓、粽子等最好不要吃，因為不

易消化，特別是消化系統有毛病的人，縱使逢年過節吃，也要細嚼慢咽。

(11)水：我們要喝的水以能量的觀點來說，最好是喝跟人體能量相同的水，最容易為人體吸收而不需要消耗身體的能量，這種水就是高能量的水，煮開的水就是高能量的水。天然水果、蔬菜所含的水份都是高能量的水。

水源以自來水、山泉水、地表潔淨的水都可以，地下水最好不要直接用，縱使煮開也不能飲用，一定要經過過濾及逆滲透雙重處理才妥當，臺灣地區的地下水普遍受到農業、工業及家庭廢水污染，除非是靠近山下，或附近沒有工廠、墳地、垃圾堆等才能使用。臺灣西部烏腳病發生區，就是長期飲用的地下水中，含螢光物質及腐植酸造成的。

從早上 5：00 ~晚上 10：00 可喝較多的水，但晚上 10：00 後潤口即可，對於腎臟功能不好的人，最好於睡前 3 小時就不要再喝多量的水，免得半夜起床或早上起來浮腫，其間若有口渴，小口小口喝水即可。

因人而異，腎臟功能好的人，一次可以 500cc 左右，腎臟功能弱的人，最好一次不要喝超過 300cc 的水。

早晨梳洗過後可喝溫的檸檬汁，剛開始先用 1/4 個檸檬加上 1 小撮鹽（約 1 粒紅豆大小）、1 湯匙蜂蜜加溫開水至 300cc ~500cc 然後慢慢喝下，其他時間喝檸檬蜂蜜，就不能加鹽。等適應了 2 個檸檬後可慢慢增加至 1/3、1/2、2/3 最後到 1 個檸檬。

如果前 1 天有腹瀉現象，可改喝溫的鹽水（從二粒紅豆大到 1/4 匙的鹽水皆可。）

(18) 鮮奶：鮮奶的量因人而異，一般喝鮮奶會腹瀉的人，可先於用餐後 30 分左右，喝一點鮮奶 50CC 左右，等適應後，再慢慢增加。

一般人每天最好是喝 250~300CC 左右鮮奶，但是對於缺鈣或是鈣的消耗量較大的人，最好是喝 2 倍的量，第 2 次喝牛奶的時間要距上一次 2~3 小時左右，木瓜、酪梨（熟）可加入牛奶，直接用果汁機打來喝。

(19)甜湯：蓮子湯、綠豆湯、紅豆湯、白木耳湯、及本雜誌所介紹的天然之飲等都是不錯的，流質飲食最好自己買回來煮，而不要吃現成的罐頭，煮完後可冷藏儲存不要超過 3 天。

(20)蔬菜、水果清洗方式：所有的蔬菜、水果，先用鹽水浸 10 分鐘後沖洗乾淨，再開始調理。

三餐的調理：

1. 早餐：

(1) 可喝鮮奶 250CC~300CC，要加熱等降溫後，一口一口慢慢喝完。

(2) 燕麥片用開水泡開加一些乾果，如葡萄乾、松子（生）核桃、榛果、腰果等。

(3) 蘋果 1 粒。

以上是一種很健康的飲食調理，適用於一般人及過午不食的修行者。

2. 中餐：

以水煮芥藍菜、高麗菜、花菜，整株或整片葉子煮，等煮好後再切成小塊，加調味料。如果不習慣可先用炒的，慢慢調整，豆腐（不加防腐劑）用水煮開，加調味料，飯、稀飯、饅頭、麵條都可。

但消化系統有毛病的人最好不要吃硬的飯、饅頭、麵條等，也不要喝湯。

海帶要買乾的回來自己浸，然後煮湯，一周吃一次即可。其他的蔬菜也以水煮或燙過為佳。

飯後可吃蘋果、梨子、葡萄、水蜜桃、木瓜等水果。

3.晚餐：

吃比較清淡的飲食，不要吃太多，慢慢調整成流質的食物，到最後不吃晚餐。

在一餐中不要吃太多種食物，只要我們善巧的調配，一定會有足夠的營養。

37.一個禪定修行者如何修不倒單？

民國以來有幾位高僧都是不倒單的修行者，如一九八六年圓寂的土城承天禪寺廣欽老和尚（參考承天禪寺編印的廣公上人事跡初編，P63 的五、常坐不臥：念佛得證）；一九五三年圓寂的高閔寺來果禪師（參考天華出版公司的來果禪師自行錄，P4，P6，P11，P86 的不倒單）；一九三四年在緬甸圓寂的金山寺金山和尚（參考天華出版公司的金山活佛神異錄 P6）。他們的示現表示不倒單是可能的，而且只有長期的不倒單，禪定才較容易到達無色界，也就是三摩地。不倒單的準備先從調飲食開始比較容易達到。因為少食自然少眠，先由正常的飲食逐漸調整到過年不食，再由過午不食漸進到日中一食，再慢慢減少食物的量，以營養均衡為原則。只要少食，自然粗重的肉身就會慢慢改變，較利於不倒單的修行。

斷食可排出身體的廢物，在農曆的初一，十五這兩天斷食特別好，**只要身體內的廢物愈來愈少，氣脈自然通暢，包身也會健康，不易生病，這樣要修不倒單更容易。**我們身處欲界，粗重的肉身，配合大自然的磁場運作，色身才會健康，也就是要早睡早起，最好是晚上 10：00 就寢最晚不要超過 12：00，配合日月運行的作息，才易修不倒單。

冷水浴能夠促進皮膚呼吸，使皮膚強健，無色界的禪定就是以皮膚呼吸，所以要到達三摩地，洗澡時採用冷水浴是最好的選擇方式，一個不倒單的修行人也要好好遵循。

一般人的飲食習慣要求色香味俱全，刺激夠味，縱使改成素食也是如此要求，吃太複雜、調味太重，而完全純淨的素食就是不吃蛋、蔥、蒜、韭菜等刺激性食物，這樣才能讓腺體安靜，不會干擾禪定的修行，易於人定，也才容易修不倒單。

溫和的運動是必需的，禪定修行者，不是整天坐在那裏，最好每天抽空三十分鐘作一些連動，如此有助於氣血的循環，以及關節的柔軟，促進新陳代謝，修禪定時，自然容易久坐不疲也易於修不倒單。

以上所述幾個重點，量力而為，切莫執著，如生病時就要暫停冷水浴，等病好了再開始，只要隨緣盡份自然有助於禪定及不倒單的修行。

養成睡前靜坐是不倒單蠻好的習慣之一，用最輕鬆的姿式坐著，不要在意品質的好壞，只是坐著，用心（沒有分別）坐，不要在意妄念，也不要在意昏沈，更不要在意睡著，因為在意的本身就是大妄念，以無所得的心，用最適合自己的方法坐著，坐到不想坐就躺下睡。剛開始不要限定自己坐多久，等習慣後自然會增加，但對於一個習慣久坐的人，最好不要少於 1 小時。

再來就進入「不倒單」的正題，所謂不倒單就是睡眠的時間是坐著睡或修禪定，這與一般人睡覺時一定要躺下來的習慣不同，一般人除了晚上八小時左右的睡眠外，中午也要午睡，這樣的睡眠習慣一時要改過來是非常困難，平時偶爾有一天睡眠時間較少，第二天一定想要多睡些補回來的心理，但事實上多睡些反而會更累，或更昏沈，可見心理的需求與生理的需求不同，偶爾少睡一些並不會有影響，要改變睡眠的習慣，要採用漸進式的方式，克服心理及生理的障礙。

首先，在白天想睡時不要躺下，以坐著或趴在桌上睡，等到晚上再躺下來睡，大約一～三個月就可以適應過來的，再漸漸改成不睡午睡，已習慣白天不睡午睡的人，千萬不要放棄這好習慣，如果白天感到疲勞，可躺下休息但不能睡，也可坐著坐一下靜坐，就容易恢復。再來每周選一天晚上睡五小時，醒來後，要再躺下睡要隔十二小時，連續三～五個月後；再增加為每周選二天晚上睡五小時，連續三～五個月後；再增加為每周選三天晚上睡五小時，連續三～五個月；依此類推最後調整到每天晚上睡五小時（晚上 10：00～清晨 3：00 是最佳的睡眠時間）。以上是最溫和的調整方式，事實上正常人每天只需要五小時的睡就夠了。（循序漸進的習練「不倒單」的方法。）

以下一段錄自廣公上人人事跡初編有關不倒單的部份：

師執賤役修福十餘載，後被委派為香燈，每天早起晚睡，負責清理大殿，以香、花、燈、燭供伸，並打板醒眾共修等工作。某次，師睡過頭，慢了五分鐘敲板，心想：六百人同修，每人錯過五分鐘，一共怠慢三千分鐘，此因果如何承擔得起？遂於大殿門口跪著，一一與大足師懺悔。師責任心重，罪已甚嚴，自此以後，每天佛前打坐，不敢怠慢。由於警戒心重，一夜驚醒五六次，就在於驚警戒慎之中，醒醒睡睡之間，師自然而然打下「不倒單」的基礎。（P63 的五、常坐不臥，念佛得證）

法無定法，所有的訓練原則，都可因人而作適當的調整，訓練期間，身體若有不適或特殊狀況，都可作適度更動，但不放逸。

不倒單的修行是漸進的，千萬不要躁進，在調整的過程中，如果太猛烈，有時反而對身心有害，以恒心、耐心、漸進的方式，慢慢調整生理及心理的適應，只問耕耘，不問收穫，隨著禪定的進度，躺下睡眠時間減少，日久自然也可修成不倒單。

38. 要以什麼心態修習禪定？

就是平常心，無所得的心，不放逸的心，沒有分別的心，不執著的心，無所住的心等等。

禪定的修習是一條漫長的路，而這條路上歧路特別多，只要心態上有所偏差，就偏離了佛陀的教導。也就是慈悲和智慧，禪定的修行整個重點在於心，內在的清淨柔軟，慈悲和智慧會帶來禪定的成長與內心的喜悅。

密勒日巴尊者說過心氣無二，心與氣是一體的兩面，**只有不執著的智慧，氣脈才會真正的開展**，反之太執著氣的人，會落入現象界的陷阱。心是本體，氣是現象，只有真正認識心的本質，也就是愛、慈悲、智慧等等，放下貪、瞋、痴、慢、疑五毒的妄念，禪定的修行才會順利。「鐵杵磨成繡花針」這句話用在禪定的修行是相當好的，天底下沒有不勞而獲的事。**只有一分耕耘、一分收穫，只有恒心、耐心、堅毅不拔的努力，不與妄念相應的精進修禪定，總有一天會達到禪定的最高成就，也就是滅受想定。**感受是騙人的，所有的覺受、境界，都是一種現象，甚至是幻象，太在意現象的人，修習禪定絆腳石一定特別多，甚至迷途也不自知，金剛經有一句話是最好的說明「若見諸相非相，即見如來」，就是放下五官的感受，直接以心去面對禪定的修行，禪定的境界就自然展現。

39. 進階靜坐所應具備的條件？

當初基靜坐練習了三個月或三個月以上，感覺到身體愈來愈健康，心理愈來愈輕鬆，沒有任何的幻視或幻聽現象，如此才適合進入進階靜坐的修習。一般人如果沒有經過初基靜坐的練習，就直接修習進階靜坐，是很難相應，最好是按步就班的練習。

40. 什麼是禪定中陰？

禪定是修行的基礎，因為如果沒有定就不容易生慧，慧是定的起用，定是慧的本體，故定慧不二。禪定中陰是一個修行人在修定的存在身，呈透明的水晶身，**只有長期的靜坐（每天至少也要三十分，最好要二小時），才能讓禪定中陰脫離肉身的束縛，自由舒展。**

一個修行人要對禪定中陰身予以長期而且不與妄念相應的訓練，禪定中陰才有可能正確的展現五神通，否則一定走入歧途。

41. 禪定如何進步？

禪定的修行要腳踏實地、老實修行，才有可能進步，**除了每日固定靜坐外，可以配合觀想及觀照就會進步。**

觀想：可以在行住坐臥中練習，就是觀全身如透明水晶，只要想起就觀想，久而久之，念力也會慢慢加強，禪定中陰身就會愈來愈清澈、晶瑩透明，當禪定中陰身提升時，禪定也會跟著提升。

觀照：由於定慧等持，由定可以生慧，相反的，由慧也可加強定力，如果時時刻刻都在觀照自己的舉心動念，事實上這持續力的本身就是一種定力，再加上慧觀的力量，定力會與日俱增。

故一個禪定修行者，要善用每一個空檔，禪定才易進步。

42. 什麼是觀想？

心是一切的源頭，心生種種法生，心滅種種法滅，妄念止息，輪迴止息；我們

的心從沒有一刻靜止過，事實上也很難靜止，因為妄念就是業力的變現，由於這些妄念又造了身口意的業力，使得我們輪迴不已，事實上，心念的力量，非常強大，**而觀想就是訓練心念與正念相應，放鬆又專注的念念相續在正念上**，不一定要看到，看到就看到，沒有看到也不要在意，一切隨緣，在意的本身就妄念，「用力」去觀並不會更好，反而耗損能量，只要妄念的干擾降低，觀想品質就會提升。

43.如何修習觀想靜坐？

觀想靜坐是進階靜坐的第一種，是屬於果地的修行，就是類比果地的狀態，例如觀自己全身如透明的水晶。

44. 如何練習觀照？

練習觀照要從心著手，就是用「心」去觀察，才能照見，客觀的、直接的、當下的，不透過思維的觀察。

觀照是開啟智慧之門的鑰匙，只有觀照才能看到問題的本源，也就是妄念，分別意識、批判、高低、好壞、美醜等等二分法，只有看清楚，才能斷分別意識，「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」，最後才能悟空。

入手處從自己下手，觀察自己的身、口、意.....先從速度較慢的著手，記得的時候就練習，忘了就算了，只有放下執著去練習，如觀察自己吃飯、穿衣、洗澡等速度較慢，較容易觀察到的；一段時間後，觀察言語就此較容易了，到最後心念的觀察才能得力。

觀照就如同我們看電視或電影一樣，只是「看」，並不一定要將注意力放在特定的某一點上，電影上的風景、人物、音樂、對話、劇情不斷在變，看，是平行、同步的運作，錄影帶還可以倒帶再看，但我們過去所發生的種種，只能回憶，不可能再重來一次，所以禪宗強調「當下」，也就是普門品所云「心念不空過，能滅諸有苦」。

每個人的個性、所受的教育、價值觀、認知，行為模式都不一樣，所以觀察的模式也不一樣，事實上沒有必要特別修正，唯一需要的是客觀，雖然面對同一部影片，但所觀察到的內容、重點及內心的感受、反應完全不一樣，隨著自己的好惡，看到喜歡的情境還不斷的回味，看到醜陋的畫面產生厭惡，看到恐怖的畫面會想逃避，刺激的畫面覺得很過癮.....，因為喜歡就產生執著，因為討厭、恐怖就不想面對；因為刺激還想更刺激，這就是無明，事實上人生的旅途，不管好或不好，我們都要面對，客觀的面對，想躲也躲不掉，雖然外境可不必面對，但內心是無法躲藏的，當看清楚時，才能不斷自我調整，只有不執著觀察，才能減低妄念的干擾，解除自我模式的束縛，事實上觀察沒有任何模式，**日久功深，觀察方自然會細膩、敏銳，深度、廣度皆有**，才能認清萬事萬物的本源，事實上觀察者與被觀察者都是自己，沒有差別也就是「心」，也就是智慧的源頭。

45.修習禪定需要多久才能成就？

這個問題是許多禪定修行者常提到的問題，嚴格說來，沒有一定的答案，因為

牽涉到過去多生努力所得的證量，以及今生的用功（以正知見為前提，無所得的心態，大精進、大懺悔、大苦行），只問耕耘、不問收穫，自然水到渠成，連世間法的成就也需要鏗而不捨的努力才能得到，**如成名後的鋼琴家或芭蕾舞**
者，他們還需要每天八小時的練習，更何況是一個禪定修行者。

46. 修習禪定中容易打瞌睡怎麼辦？

事實上一個清醒的人，也會有極短暫的小睡，只是自己無法察覺（科學家用儀器觀察腦波及眼皮跳動而測得），一個常作白日夢的人就是片刻的小睡比別人多。當一個人入坐時，因為外在的干擾減少了，內在的躁動、疲倦容易顯現出來，清醒時就妄念紛飛，很在意妄念太多，而且這些妄念又揮之不去；疲倦時就不由自主的入睡，等休息夠了自然會醒過來，甚至覺察到自己在睡，而很在意的驚醒過來。事實上，在意的本身就是妄念，就是分別，我們觀察到妄念多、打瞌睡只是觀察沒有分別，認為妄念、打瞌睡、昏沈……是不好的，認為清醒、入定是好的，這個認知是最大的妄念，因為清醒、昏沈、睡眠、入定等，這些都是禪定修行者必經的現象，只要身、心條件調好，不間斷的努力，自然昏沈、睡眠、妄念會減少，清醒、入定會增加。

47. 禪定的知識具足再修是否比較好？

大家都知道用看書的方式來學游泳，等到真正要人水時，還是無法游泳；禪定是一門實踐的學問，絕對不是談玄、說妙、辯論、研究、紙上談兵就可得到結果的，只要把握身放鬆、息調柔、心無念三原則，以正確的方法去實驗，從失敗中學習，不斷的嘗試、努力、修正就會掌握到入禪定的要訣，只有不執著的去實踐，禪定才會進步；與境界相應，與妄念相應，反而禪定會退步。

48. 如何讓靜坐的時間加長？

初學的人可從五分鐘開始，可用倒數計時器來計時，每天坐一～二次。每周不要少於五天，等習慣後，出定時不要馬上起坐，稍微調整一下身、息、心再起坐；第二次靜坐不用計時間，坐到不想坐就出定。過了一段時間後，縱使時間到也不想起坐，靜坐的時間就會慢慢增加。

有時坐一會就不想坐也不要緊，不要將自己約束的太緊，但也不能鬆散，就如同調琴弦一樣，太緊會斷掉，太鬆又彈不出聲音一樣。

用溫和、漸進的方式，自自然然的延長時間，表面上看來似乎是進步慢，事實上，這樣的靜坐方式才穩定，千萬不要躁進，也不要給自己壓力，以無所得的心態努力就行了。

每個人的進步狀況都不一樣，千萬不要看別人進步的快，就想趕上，真正的進步是在於內心的不執著，而不是時間的長短，但靜坐的時間長，確實有助於入定。

只要有恒心的練習下去，靜坐的時間就會慢慢增加，只要時間允許，第二坐就在沒有壓力的狀態下坐，坐到不想要坐就出定，到最後靜坐自然就變成生活的一部份。

49. 靜坐中被驚擾怎麼辦？

日常生活中每個人都曾有過嚇一跳的經驗，但這和在靜坐中被驚擾到是不太一樣，有些人在心境收攝的狀態下被電鈴、門鈴、打雷、他人叫、推等干擾，有時會產生極大的震蕩，此時，可先出定緩和一下再坐靜坐，比靜容易平復。

50. 靜坐是否能離苦得樂？

每個人都希望活在快樂中，而不希望痛苦來臨，而且都想當自己的主人。事實上歷緣對境時，通常就成為業力的傀儡，而活在無奈中，愈敏銳的人，就活的愈痛苦。一般人的反應模式，就是認為自己是對的，一旦認為自己完美，就沒有可以改進的地方，俗語說「旁觀者清，當局者迷」，別人很容易看到自己的缺點，自己卻看不到，這是為什麼呢？因為用自己的想法來面對自己、認識自己這是不可能的事，因為主觀的認知一定會有偏差，只有客觀的認知、不透過的認知，才能看清自己的盲點。」

經過靜坐的結果，觀察力會愈來愈敏銳，就能慢慢的看清自己、不再自以為是，客觀的面對自己與改進自己的缺點，就能離苦得樂。

51. 什麼是欲界定：

從開始學習靜坐的散漫狀態（心念跟著妄念走，但自己沒有覺察），到能夠掌握正確方法練習靜坐（才覺察自己妄念紛及，覺得很困擾）。到後來用功得力，不受妄念干擾時，脊椎會不由自主的直起來，感覺有一股無形力量支援著，甚至有往前推的感覺，可以輕鬆的坐很久，這就是欲界定，但有些人沒有這種覺受，直接跳過，所以不要執著，以平常心面對即可。

52. 什麼是未到地定？

只要好好用正確的方法，每天練習靜坐，一定會到達欲界定，再繼續用功下去，身體的障礙會慢慢化解，總有一天靜坐當中，瞬間感受到身體消失了，完全沒有身體的負荷，這就是未到地定。

在未到地定中，因為身體在極佳的放鬆狀態心意識更敏銳，更要安住在正念當中，禪定的修行才會更上一層樓。

53. 靜坐時脊椎如何調整才算直？

身放鬆主要是肌肉與骨骼，而骨骼又以脊椎最重要，通常一般人的靜坐姿式在頸椎的部份，有抬頭、低頭、側向左右、或扭曲；在胸椎與腰椎的部份，有駝背、挺胸、彎腰、挺腰、側曲、扭曲等不正確的姿勢，只要不是很嚴重，就不要特別修正，因為特別修正有時會覺得很奇怪，過沒多久又回復原狀。

而強迫自己修正，雖然外相正確，肌肉又會緊張，這種緊張違反身放鬆的原則，事實上靜坐中脊椎保持放鬆的直，不給脊椎任何的作用力，這個「直」，絕對不是如尺一樣的直，只是一種脊椎在負荷力最小的狀態，只要保持在放鬆直的狀態，縱使脊椎有些偏差，只要不給予作用力，脊椎還是會慢慢的自行修正。另外，臀部墊蒲團時，脊椎的負荷力會較輕鬆，更容易直。

54. 靜坐時或平時的心態，為什麼不能批判？

物理學上，只要有作用力，一定會有反作用力；以佛教的觀點來看，有因必有果，種善因得善果，種惡因得惡果，不是不報，只是時候未到。

批判的本身就是妄念，既不能批判自己，也不能批判別人，修行是修正自己的身口意，而不是去批判他人的身口意，既浪費自己的時間，也會引起惡緣，用客觀、如理思惟、不帶情緒的心去修正，也就是不執著的心去修正。只要帶有執著就是批判，批判的本身也會造業，果報就是自作自受的，多不值得。

六祖有云：「他非我不非」，一直在管他人的是非，只會增加自己的邪見，事實上既然有時間管人閒事，為什麼不將心放在自己身上用功。

達摩祖師的報冤行教導我們，就當作是我們欠別人的，不跟別人計較，這絕對不是消極的逆來順受，而是不浪費自己寶貴的時間，在一些微不足道的地方打轉。

一般人都有「個人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」的習慣，雖然說是修自己，但行有餘力也要幫助別人，大乘菩薩道的精神就是不執著的自利利他，利他需要善巧，就是用柔軟、慈悲的心去幫助他，而不是去批判他。事實上不能批評任何人，因為一切都是因果，只要多積福報就會感召善緣。

55. 靜坐要怎樣盤腿才容易進入狀況？

靜坐時坐的姿勢是臀部著地（或蒲團）的兩點要平，力量要均衡，而不在於膝蓋著地，只要放鬆的坐，久而久之膝蓋會慢慢降下至地面。開始時從緬甸座開始，雙腳互相錯開，只有臀部兩點著地，通常在外面的那隻腳比較容易麻，只要不構成干擾就不必換腳，如果一直將注意力放在腳麻上，就一定要換，如果換來換去還沒辦法改善，就要用雙手握拳，撐起臀部離開地面或蒲團，一會兒就好，只要身體的干擾降低，就比較容易進入狀況，事實上，不管干擾再大只要放鬆的專注在所用的方法上，干擾就會慢慢減少，因為一切的干擾自於在意。用緬甸座，左右腳最好是每天互換一次，因為如果經常是右腳在外，會造成身體正面略微的右轉，反之亦然。坐一段時間後跨骨會慢慢鬆開，膝蓋也會慢慢著地，可以坐比較久的時間後，就可以換其他姿勢，如果不想換亦可。緬甸座坐一段時間後，腿的柔軟度夠了，可以換單盤，左、右任何一隻腳在上面都可以，單盤可以鬆開在上面那只腳的跨骨與膝關節。但是平衡程度比較差，一般人可會形成腰椎側屈，右腳在上會左側屈，左腳在上會右側屈，所以兩腳一定要交換，不要養成固定一隻腳在上面的習慣，久而久之，腰椎一定會側屈。單盤，經過較久的時間後，可以試著用雙盤的方式靜坐，剛開始坐時或許很困難，踝關節因為彎屈的關係很容易酸，不由自主會將注意力放在上面，切忌，不要硬撐，受不了時，就換成單盤或緬甸座，只要有恒心的練習下去，雙盤的時間就會加長，比照單盤或緬甸座，左、右腳還是要輪流在上面。

一般人在盤腿靜坐時，採用緬甸座或單盤問題都比較少，一旦採用雙盤時，姿勢的問題就比較多，右腳在上（吉祥座）時，通常右膝都會離地一段距離，有些人想將離地的膝蓋壓下，這是一個錯誤的想法，「牽一髮動全身」這句話是一個很貼切的形容，如果將蹺起的右膝蓋壓下，右臀部著地點壓力會加太，臀部著地的兩點就不平衡，腰椎會向左扭屈，以取得另一種平衡，右跨骨因為有壓力，反而不容易鬆開，腰椎因為扭屈，會壓迫接椎神經，影響所對應的器官，

多不值得，只要不給膝蓋壓力，久而久之，就會慢慢地離地愈來愈近，事實上，外相不是很重要，最重要還是「心」，不與妄念相應才是最重要的。跨鶴座就是瑜珈所說的金剛座，也就是跪座，可以用這方式靜坐，通常坐 5 分～30 分之間，這是一個很穩定的姿勢，只是小腿及腳面的壓力化較大，所以下面一定要墊軟墊，不直接接觸地面，這樣就好多了，這個姿勢對消化系統有很大的幫助，（跪的時候會壓迫胃經及膽經），可於飯或消化不良時坐，起座後，改成坐姿，好好按摩膝蓋、足三里、胃經、膽經、腳踝、腳面，再起身。有些人因為年歲較大，無法席地而坐，這種狀況可改坐在椅子上坐靜坐，坐一般椅子的 1/3 左右，或坐矮的椅子雙腿交叉也可以，重點還是臀部兩點平衡，膝蓋不要高於腰，脊椎放鬆的直。

任何姿勢都切忌馬上起身，要慢慢起身，以免氣血不平衡。

56. 觀察力的訓練要如何入手？

觀察力的訓練因為沒有模式，沒有一定的努力方式，只有自己去嘗試，從而檢討（當下或事後）修正，一定要以無所得的心態去試驗。

事實上，日常生活當中我們不斷的在運用觀察力，只是自己並不覺察，可以試著觀察或檢討自己看電視或看電影的方式，絕對不是整個畫面從頭到尾都注意到，而是隨興的從頭看到尾，有時注意男女主角或配角的演技、穿著、髮型，有時注意佈景、風景、音樂，所得到的只是支離破碎的印象，我們從欣賞影片所得到的片段印象，而得到一些感受式的結論，其實並不能代表真正的內容，因為我們的觀察力確實很差，所以才為有每一次欣賞但結論不一樣，因為一次比一次更清楚，不過看多了會疲憊，反而散漫。這就是我們捉摸不定的「心」。一般人也會由於工作需求或興趣，而

發展特別的觀察力（洞察力），如音樂家的聽覺音感會特別敏銳；文學家在詩、詞、文章的表達修辭很流暢；畫家可以將所畫的人、物、風景用素描、水彩圖畫、油畫方式準確的表達。事實上，觀察力可以不由朝外的訓練達到，可以由觀察自己達到，沒有模式，也就是禪宗所說的「不立一切見」。因為任何的「見」都是絆腳石，也都有極限，只有「空」才是最高、最真實的「見」，但如何達到是非常困難的，所以有人說禪宗是「無門關」，這個門就是自己。

透過對自我的觀察，也就是對身、口、意的觀察，客觀不執著，無所得的觀察，你就是觀察者，也就是被觀察者。觀察「身」，也就是行為，因為速度較慢比較容易；觀察「口」，速度稍微快一點，就比較困難，常常說了不該說的話，說完才後悔；觀察「意」，因為心念比閃電的速度還快，就更困難了，簡直無從觀察起。以吃飯為例，一般人吃飯時不是看報紙、電視，就是想別的事，充份「利用」時間，或「陶醉」在吃的幻象裏，沒有「平常心」的吃。事實上，由看電視或看電影的經驗，觀察自己吃飯也就像看電視畫面一樣跳來跳去。我們不必鎖定要觀察自己的行為、或言語、或心念，只是觀察。如吃飯時，吃到飯裏有石頭或菜壞掉等，一般人一定是內心不滿或咒罵，其實最直接了當的方式是吐出來，內心的不滿或咒罵，只會浪費時間，還會影響吃飯的心情，吃

到壞東西，不必透過思考就知道，而內心的不滿或咒罵只是一種慣性，要中止這類無意義的浪費時間、心力，透過觀察力是比較好的方式。只要去練習，記得的時候儘量作，忘了就算了，但最好是經常記得。

事實上，觀察力可以廣泛的運用在世間法及出世間法，只有透過對自己觀察，才能擴展自己的觀察力，客觀的看清自己的盲點，從而慢慢改進；其他如人際關係、工作能力、閱讀能力.....也會跟著改善。

一般人情緒的困擾如莫名其妙的快樂、生氣、悲傷，只因為一些念頭生起，產生了這些情緒，排斥它是排斥自己，喜歡它是執著自己，沈溺於這種心境是浪費時間，客觀的觀察自己，才會慢慢認識自己的盲點，當看清楚自己盲點時不要排斥，才有可能改進。

57. 心與心念有什麼差別？

心是主體，心念是客體，我們歷緣對境時，常跟著心念走，就是反客為主，但自己還覺得很正常，這就是一般人錯誤的認知。解深密經說：「阿陀那識甚深細，我於凡愚不開演，一切種子如瀑流，恐彼分別執為我。」這就是最佳的說明。

「雁過穿潭不留影」，這句話中，雁子代表「境」，雁子在潭面上的影子代表「心念」，寒潭代表「心」，當雁子在穿潭上空時，雁子的影像映在寒潭上，兩我們歷緣對境時，心念的產生速度快到不可思議，只能用「剎那」來形容；當雁子飛走了，寒潭上就沒有雁子的影子，只剩清澈的潭面，反而是我們的心，還留下那心念在轉，而且轉個不停，事過境遷好久以後，還可能再轉，不斷的反客為主。

當靜坐時，眼睛閉上後，耳、鼻、身、意還在運作，外在的干擾已降低很多，但內心所湧現的，可能比不靜坐還精彩，五光十色的影像或紛飛的妄念超乎我們的想像，一不注意就很容易迷失在這裏，所以要以「正念相續」來避免「妄念遷流」，久而久之，就會如實的知道「心念」並不等於「心」，也就是「雁子的影子」並不代表「寒潭」一樣，不必在意「心念」的川流不息，而是要放下對「心念」的批判與執著。

調整不是靜坐的障礙執著於調整或不調整的分別意識才是靜坐必須放下的妄念。

58. 自己是否適合用數息法靜坐？

法無定法，一切法都是方便法，一切法都是對治法，一個身體健康的人，用數息法靜坐絕對沒有問題，但是呼吸系統有毛病的人，如鼻竇炎、慢性鼻炎、慢性支氣管炎、肺結核、氣喘病、胸口悶等，因為平時就將注意力放在不舒服的位置上，如果用數息法靜坐，要將呼吸調到穩定狀態，可能需要 10 分、20 分甚至 30 分鐘，在還沒有達到穩定狀態之前，可能已沒有耐性再坐下去，一次又一次的失敗經驗，會導致對靜坐產生畏懼或沒有信心，倒不如採用「念佛」或「持咒」靜坐來的恰當，一個聰慧的修行人要「善巧」的調整，找出最適合自己的方法，就是最好的方法。

59. 懷孕是否適合靜坐？

懷孕時，因為腰椎的負荷力太大，腰比較弱的人最好不要坐久，一般人坐 5 分鐘左右即可，如果在懷孕前沒學過，就等作完月子以後再學；一般已學過靜坐的人可以坐，但不要太久，以不超過身體負荷為主，採用最輕鬆的姿式坐，千萬不要累到。事實上，懷孕時多數人都不適合靜坐，倒不如多念佛、念經，多作好事，保持愉悅的心情，等生產完再靜坐較佳。

60. 靜坐會不會走火入魔？

一般的「走火入魔」，就是靜坐中，心念對境界過度執著的，如果平時多懺悔、持戒、多消業（念佛，持咒，念經，拜佛，拜懺，供佛.....），還有正知見（不與妄念相應，以及瞭解靜坐時可能有的現象）。靜坐中的外在現象，簡單的歸納就是身與口的現象：說自己不懂的話、唱歌、獅子吼等；打動態或靜態手印、身印、鎖印；或緩緩起來經行；產生自發式的呼吸控制，轉換鼻息→胎息→斷息→毛孔呼吸等等。

靜坐中的內在現象，簡單的歸納就是意及氣脈的現象：脈的運行；輪的旋轉；聽到內在的聲音（內臟、血管、呼吸系統運作等）；種子字旋轉發光，發出巨大的聲音（如梵文 OM 像馬達巨大的振動聲）；打雷聲等；看到或感覺到自己到一個很美的地方（當然也有很恐怖的地方）；開展出五神通之一或全部；展現出慈悲喜捨四無量心；開展出般若智（不執著的智慧）；不學而孺的智慧等等。

每個人在靜坐中或多或少都有一些內在或外在的現象，在甲發生的，不一定在乙發生，有些經驗是獨一無二，不要期待美好的現象重現，也不需要畏懼不好的現象，一切都是功德福報的感召，只要放下對現象界的執著，無所得的努力，自然水到渠成。六祖有云：「不是風動，不是旛動。仁者心動」，歸根究底一切的本源在於心，心是一切的源頭，悲願是成就的動力，自度、度人、障礙更容易化解，就不會走火入魔，自然容易成就。

66. 靜坐前、中、後要如何調整？

靜坐要調身、調息、調心才容易入定，也就是要身放鬆，息調柔，心無念。

身放鬆：除了入座之前要調整以外，在靜坐中只要感覺不舒服，會干擾到定境，就要調整，讓自己坐的很舒適，這樣才會坐的久，才會喜歡坐。

靜坐中，萬一有超過自己「想像」的現象時，怎麼辦？

例如：靜坐中有時發覺自己在晃動（前後或左右或旋轉或跳動等等），事實上，旁觀者可能看到，也可能沒有看到晃動，這種現象有些人會說這是「氣動」，還特別強調，甚至揠苗助長，這是與現象相應，只有客觀的面對，不抑制、不放鬆，才符合「身放鬆」的原則。

有時明明是在靜坐，會自發性的改變姿式，也就是進入哈達瑜伽（體位式瑜伽）的狀態，如身體緩緩往前彎下去，這就是瑜伽身印，因為沒有過這些經驗，有時會嚇到，只要有正知見，在面對「未知」領域時，「心不動」就是以不變應萬變的方式，只有不動妄念的心才能達到真正的身放鬆。

息調柔：雖是簡短的一句話，但在靜坐中呼吸的變化，會超乎想像，如何調柔

呢？簡而言之，就是不做作的自然呼吸，也就是不刻意去調整成自己「認定」的模式；一般人「認定」靜坐中的呼吸要愈來愈穩定、柔和、細長，如果有任何的突變，就認定（分別意識）有問題，這就是最大的妄念，因為法無定法，只有不執著的面對生命的現象，才會進步。

例如：有時在靜坐中呼吸愈來愈細，瞬間產生「風箱式呼吸」，小腹一起一伏快速的吸進呼出，這時是否要調整呢？答案是（否），應順其自然，當調完之後，就進入更穩定的狀態，呼吸會更調柔，進入相當好的境界，這就是不調自調。有時靜坐中由穩定狀態轉成深呼吸幾次後，在吸完氣時，然後閉氣，一段時間後才呼出來，這就是「瓶氣」，我們只能客觀的面對這些狀態，不要去擾動它。有時靜坐中，在很輕安的狀態，呼吸會變的很長，感覺好像呼也呼不完，吸氣時，好像也吸不完，這就是瑜珈所說的「出入息相等」，藏密所說的「氣入中脈」，這些都是很自然的生命現象，不必懷疑，只要分別意識一轉，定境馬上退失。

有時在靜坐中想打哈欠，就打哈欠，不需要刻意壓抑，一般人因為「認定」要調柔，所以才會壓抑。

有時靜坐中會有不由自主想伸懶腰，平常沒有靜坐時，就自動伸懶腰，但靜坐中，就會有些奇怪的想法，壓抑自己不要動，這就是妄念，靜坐中最重要的關鍵是「心不動」，也就是「正念相續」，伸懶腰是我們身體內在的反射動作，因為需要氧氣，伸完懶腰，深呼吸後，就會坐的更安穩。

有時靜坐中會產生吸氣腹部凹下，呼吸時，腹部凸出，這就是「逆呼吸」，也不要改變它，順其自然，自然會更上一層樓。

以上所舉的只是呼吸變化的幾個類型，事實上，呼吸變化絕對不只上面的幾個類型，可以說是千變萬化，只要用「平常心」去面對即可，不能用「分別心」去面對。

心無念：簡單的說，就是不與妄念相應，也就是靜坐中不需要透過思考來運作，而是直接的面對，也就是直觀。我們的意識運作有一定的極限，不可能一心多用，但在直觀狀態，可面對較大的範圍。

一般人無法辨認什麼是「種子識」，也就是妄念的源頭，所以常常不自覺的由種子一直變出無數的妄念；當比較瞭解時狀由種子變現，什麼是以相應的方式妄念祕狀，因為「認知」錯誤，常常以「排斥」的方式去逃避，這排斥也是妄念，只要不從種子一直變現下去就對了，這變現的部份就是妄念，就是自己造的，如何達到不變現，這就是「心無念」的重點，正念相續在所用的方法上，久而久之，自然可以達到不與妄念相應。

我們思考時通常採用循序運作，跟著妄念走時，也是如此，不太可能同時想兩件事，或同時跟兩個妄念走，一定是交錯的想，想愈多愈亂。

「思維」：速度慢，需要循序，如同一般電腦循序處理，縱使是多工也要排序。

「直觀」：範圍大，速度極快，可平行運作，如同多重 CPU 的平行電腦，也就是所謂的超級電腦，指令可一起運作，不必循序。

心無念就是在直觀的模式，也就是不透過思維模式的運作，看只是看，聽只是聽，作只是作，但內心非常明白，沒有第二念，只是第一念，在心無念的狀態下，運作極快，因為直接的模式，沒有停頓。

世間法的成就者，如名指揮家、舞蹈家、音樂家、畫家等藝術工作者都是運用直觀的模式。

心無念不只是在靜坐中運用，日常生活中也可透過客觀的觀察自己身、口、意的方式比較容易達到。

靜坐結束要出定時，調心、調息、調身再出定。

調心：坐到不想坐時，動念出定，緩緩張開眼睛，（不想張開也可以）。

調息：慢慢將氣呼出，以鼻或口皆可。

調身：雙手緩緩移動，手掌面放在膝蓋上，身體輕輕左右搖擺（或前後）調整。然後保持心不散亂的狀態按摩身體，再緩緩起身。

切忌動念出定馬上起身，以免下次靜坐時，難以入定。如有急事，（如聽到門鈴聲要開門；接電話；想到火爐沒關想要關；聽到雨聲想要收衣服等），只要經過 2 ~ 3 分鐘的緩衝（調心、調息、調身、按摩）保持心不散動的狀態去辦應辦的事。

靜坐時若將時間與精神放在枝微末節的地方，例如：「想要」專心打坐、「排斥」妄念等地方打轉卻不在本體上用功，如此的靜坐，當然沒什麼效果。

67. 採用「念佛」或「持咒」靜坐時，要怎樣念才恰當？

念佛或持咒可在行、住、坐、臥當中練習，當然靜坐也可以採用，既然有這麼多的好處，所以大家都在練習。

顯教，特別是淨土宗多念「南無阿彌陀佛」或「阿彌陀佛」，密宗則多持咒，像六字大明咒有許許多人都持，一般人只要稍微跟佛教有關聯，都會念幾聲佛號。這麼多人使用的法門看似簡單，事實上並不容易，要達到沒有「分別心」的念，也就是要「無我」的念，既要「用心」又要沒有干擾，並不容易達到，如何「用心」，如何沒有「干擾」，就只有透過不斷的練習才能達到。

一般人想要專心，卻沒辦法進入專心的狀態，因為「想要」的本身就是做作、就是妄念，想要不受妄念干擾，也就是不要排斥妄念，這「排斥」本身也是妄念．．．這些「想要」、「排斥」的認定本身就是對立、就是分別，也就是跟自己過意不去。將時間與精神放在枝微末節的地方打轉，卻不在本體上用功，當然沒什麼效果。

要如何達到最有效率的方式，就是念，只是念，很清楚的意識到自己在念，可以採用觀察自己在念佛或持咒的方式，這觀察包含了眼、耳、鼻、舌、身、意的觀察，也就是用「心」觀察，只要客觀的觀察，就會進步。

平時有念出聲，自然自己的「耳」可聽到自己念佛或持咒；但在靜坐中採用默念，就轉於成「意」知道自己在念佛或持咒。

平時當妄念紛飛時，可以念快一點，就不容易被妄念拉走，昏沈時，只要能持續下去就行了，不要去管品質，真正的品質在於「正念相續」，也就是「念佛相

續」或「持咒相續」，沒有妄念的空隙，有些人念久了之後變成反射動作，邊念佛邊打妄念，這就是沒有用「心」念，只要用「心」去念，也就是客觀觀察自在念的模式，總有一天，觀察者與被觀察者自然合一，因為觀察者與被觀察者是同一人。採用「念佛」或「持咒」靜坐，它的彈性很大，念的速度隨自己調或快或慢不刻意限制，就如同俗語說「只要功夫深，鐵杵磨成繡花針」，自然不調自調。一代高僧廣欽老和尚就是從念佛入手、證入甚深禪定，所以不能小看念佛或持咒，它既是初學者的法門，也是深入堂奧、一窺佛法奧妙的階梯。

68. 要用何種心態修習禪定？

「修行」是聞、思、修，「聞」是聽聞正法；「思」是正思惟，思惟所聽聞的法，不是盲信，也不是懷疑；「修」是去實驗所聽聞的「法」，透過反覆的練習，用生命去驗證「法」，到最後才能確認「法」，透過「實修」得到的結論才是如實的「信」、屹立不搖的「信」，否則只是思想上的認同，八風一吹就倒。

一般人的「思」是胡思亂想，不斷的預期成果，透過「想像」（分別意識）來面對「法」，因為這樣「想」比較輕鬆，去「修」反而麻煩，這就是一般人的通病，「自我催眠」久了之後，就認為自己得到成就。

又有些人透過「實修」，用他所「認定」的「法」不斷的身體力行，因為對「法」的態度是「執著」，所以產生了偏差，一直得不到結果，或修行一段時間之後，有障礙形成，反而認定「法」有問題，就放棄了。這種放棄，坦白說，是未能通過修行的考驗。因為，即使是世間法任何成果的獲得，都是必須透過不懈的努力，反覆的調整，經歷重重的考驗後，才能終底於成，更何況是出世法的禪定修行。

心經提到：「以無所得故，菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」

生命想要提升到「涅槃」的圓滿境界，唯有掌握「無所得」的修行心態。否則，想要得，卻是得到「障礙」，或者縱使得，也只是部分得，畢竟，只有無所得才能大得。

生命想要提升到「涅槃」的圓滿境界

唯有掌握「無所得」的修行心態

因為即使是世間法任何成果的獲得

都須經過反覆調整，經歷重重考驗才能成就

更何況是出世法的禪定修行！

69. 精神狀態有問題的人，可否練習靜坐？

狀況：一個人當他的精神狀態出了問題，如果到處找中西醫生都解決不了時，這時很有可能轉向民俗或宗教療法，而靜坐是其中一項可能被採用的方法之一。

分析：但是以佛教觀點而言，精神狀態有問題，代表有龐大的業力在身上成熟，這時靜坐，有可能因為外在干擾減小而業力更容易左右當事人。

對策一：所以最佳的應對方式，可先從懺悔（念懺悔文、拜懺、拜懺悔大禮拜

等)和消業(印經、布施、行善、念佛、持咒、拜佛、念經、參加法會)著手,大量的懺悔及消業,才能化解業力的纏牽。

對策二:如果自己不能作化解業力的功課,就要由家人幫忙作功課回向。

結論:

業力分分秒秒在我們身上成熟,如果沒有化解,以因果律來說,因果必報,所以除了對於因果業力要深信不疑,更要積極的去化解過去所造的業因,才能避免承受果報。

70. 正念如何相續?

定義:靜坐中以自己所用的方法為正念,放鬆而專注的在這正念上用功,不受妄念干擾,這就是正念相續。

行住坐臥中,可用念佛、持咒、觀想、觀照等為正念,如念佛號,在心中默念,持續不斷,很清楚的知道自己在念,而不是邊念邊打妄想,這也是正念相續,只是品質比靜坐中稍差。

狀況:因為靜坐時外在的干擾比較少,照理說,應當更容易正念相續,事實上,學過靜坐的人就知道,靜坐時內在的干擾非常精采,這是因為平時的注意力都朝外發展的緣故。一旦回到自己身上時,身體的不適應,呼吸的不順暢,妄念紛飛都出現了。

對治:這時調整的原則,就是盡量讓身體很舒適,呼吸調柔,只要解決「心」的問題即可,也就是調伏妄念的干擾才能到達正念相續。

分析:一般人面對妄念時的模式就是「心」跟著妄念跑,一點都不在乎,心意受妄念轉來轉去。

有些學佛的人,因為知道妄念是不好的,所以覺察到時,就很在意。這在意就是妄念上的妄念,是很浪費時間與精神,對自己無法正念相續而產生的不滿與批判,會障礙禪定的修行,放下在意即可。

另外有些人雖然知道妄念不好,但採用另一種方式處理就是壓抑或逃避,到後來覺得自己很清明安定,這是自己騙自己,因為妄念還是存在,當這反應模式形成時,就離道日遠而不自知。

結論:一個善巧的學佛人,因為知道妄念是八識田中業力的變現,知道妄念的生、住、異、滅。絕對不會在意,覺察到自己跟著妄念走時,就很自然回到正念上。

失敗是常有的事,只要不間斷的努力,正念相續的比例就會逐漸增加,有志者事竟成,總有一天會達到二六時中都在正念中。

71. 靜坐會不會開悟?

定義:什麼是開悟呢?六祖惠能對開悟的說法是「開佛知見,悟無所得。」,這就是對開悟最簡明扼要的解釋。開悟的剎那,妄念止息,也就是分別意識止息,在那種沒有業力束縛的狀態是言語、文字難以描繪的,這也是許多修行人夢寐以求的目標。

狀況:只有開悟,才能真正瞭解空義,不會誤解經義也不會盲修瞎練,所以禪

宗的修行人會說「開悟第一」用全部的生命力投入修行，等開悟之後，發現有許多業力未了，雖然暫時開悟，但很快會被業力蒙蔽，所以要精進的去了業力，**保任悟境，有一句話「悟前如喪考妣，悟後如喪考妣」就是最好的說明。**分析：「悟」是無門關，到底要從那一個門進入呢？眾說紛紜，金剛經有一句話：「以無我、無人、無眾生、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」，是極佳的說明。「阿耨多羅三藐三菩提」就是空，一切善法就是無門關的門，也就是拜佛、拜懺、念佛、持咒、念經....等一般日常的修行，或六度—布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等....這些都是達到開悟的方法，只要修一切善法，有一天機緣成熟，才會開悟，悟有大、小之分，只有激悟，才是究竟的開悟。

結論：禪定的修行也就是靜坐，以正念相續，來避免妄念遷流，坐到有一天，**妄念止息，自然悟境現前，這是最直接了當的方法。**一般的說法，從未到地定起，以及初禪、二禪、三禪、四禪，空無邊處，識無邊處、無所有處，這七個可依止開悟的定境合稱「七依」，只有定境成片，才有可能開悟。

72. 修習禪定要如何精進？

知見：古往今來，任何一個成就者，都要大精進，才能究竟成就，沒有一個例外。

定義：如何精進的修行，就是念茲在茲不離空性，瞭解空性，安住空性，行住坐臥，不離空性，就是真精進。

分析：在沒有悟得空性之前，一樣可以訓練自己念茲在茲的在正念上，行住坐臥不離正念，這也是精進。

結論：禪定的修習，絕對不只是坐靜坐修習禪定，靜坐以外的時間，也要精進，更有益於靜坐境界的提升。

73. 靜坐是否要苦修或樂修？

知見：一般人對靜坐的觀念大致都停留在一種很嚴肅的狀態，一定要正正經經照標準的七支坐法坐著，絕對不能動，這才算有功夫。而六祖對禪定的說法是「外離相為禪，內不亂為定。」

定義：事實上，傳統打禪七的方式，一天要坐八小時以上，而且有香板伺候，這算是苦修。樂修是量力而為，只要每天用功，靜坐時間自然會慢慢增加，並不特別在姿式上用功，重點放在心念上。

分析：這兩者各有優缺點，苦修方式可增長自己身、心的耐力，適合年輕、時間多、毅力強大的人。樂修重點在於心不與妄念相應，適合現代人忙碌的生活方式，兩者殊途同歸。

結論：一個禪定的修行人，要善巧的選擇適合自己的方式，才容易成就，而不要一味的認定一定要某種方式才算修行。

任何事都需要正確的蘊釀才能成就。不要只在一個不是最重點的念頭上打轉，如此才不會陷入無謂的執著。

74. 靜坐會不會改變個性？

定義：每一個人都有自己的個性，因為個性就是業力的展現。

知見：想要改變個性，是很困難的。俗語說：「江山易改，本性難移！」，除非將「心」放在上面時，才暫時改變，一旦「心」在平常時，就回復本來的狀態。

分析：個性缺點的改變，只能一點一滴的改變，馬上改變是裝出來的，就如同男女朋友相處，起初都用好的一面給對方看。但彼此相處熟了，真面目就原形畢露。

結論：靜坐時，因為直接面對自己的內心，內在的作用力（業力）釋放出來時，就像鏡中的影子，影子並不代表鏡子，鏡子還是鏡子，影子走了（業力走了），鏡子自然很清明。

75. 如何有效率的靜坐？

定義：靜坐要調身、調息、調心，其中又以調心為主，而效率就在於「心」的專注、持續力，外相的久坐是其次。

知見：靜坐中「心」的狀態就是：專注—散亂—專注—散亂...交互出現。當我們想要專注這並不是真的專注，真正的專注是在一種沒有壓力自然產生的，用想的就不是。

分析：靜坐的品質不是外在的不動，而是「心」專注比例的多寡；「心」專注比例的增加，在於多練習，而不是想要增加就可以增加。

結論：當「心」的專注比例增加時，「專注」的品質還會提升，若我們執著眼前的定力，這時，「專注」的品質就不可能提升。流水相續的定境，就是讓專注品質自然而然的提升，毫不執著這種有時高，有時低的定境，這就是最有效率的修定。（打坐時的定境有時高有時低都是自然的展現。）

76. 靜坐如何找到入處？

定義：「找入處」以射箭作比喻，就是要將箭射向箭靶，進一步而言，更要準確的射中靶心。沒有找到入處的人，就如同將箭漫無目標的射，放在心念跟著一個又一個的妄念走。

知見：一旦開始想要找入處的人，就如同開始要向箭靶射箭的射手，雖然很「認真」的瞄準，但大部分都射到箭靶以外的地方，這是很正常的結果，因為才剛起步，練習還太少的緣故。只要持之以恆不斷地練習，從錯誤中學習，自然而然，射中箭靶的比率就會逐漸增加。

分析：但是，在靜坐的練習上，目標比較抽象，不像箭靶那樣明確，再加上每個人所「認定」的標準不一樣，所以得到的結果也不一樣，因為不瞭解目標的緣故。所以，初習靜坐，不要用「自認為」的高標準要求自己，免得預期高、失望大；剛開始不妨用低標準要求自己，等達到了低標準，再慢慢增加自我要求的「門檻」。如果發現自己訂定的標準有所偏差，隨時做適當地修正。因為一切的標準，都要在自己的能力範圍內，**善巧利用小小的成功，增加自己的信心，按部就班累積起來，就自然達到高標準，就如同射箭射中靶心一樣。**

結論：靜坐開始的入處，只要能很舒服、靜靜的坐著，不排斥，也不想事情，

這樣就行了。等到了能夠安心的坐一小段時間之後，再加上專注的方法，也就是念佛、持咒、默照等方法，挑適合自己的方法用功，不要在意好、壞、得、失，只問耕耘，不問收穫，自然水到渠成。

77. 靜坐當中如何對治心的狀態？

定義：在靜坐中，「心」的狀態雖然千變萬化，但可以歸納成「清醒」、「昏沈」、「睡眠」、「入定」四種狀態。

知見：通常「清醒」、「昏沈」、「睡眠」這三種狀態居多，「入定」則甚為希有。這些狀態並不是我們想要就一定達到，都是自自然然產生的。

分析：幾乎每個人都會「在意」自己的狀態，「排斥」昏沈、睡眠、妄念紛飛的狀態，「喜歡」入定，但是不管是「排斥」與「喜歡」，二者皆是執著，也就是「分別」。

結論：靜坐中要對治的就是「分別」的心，而不是狀態，所以不要在意靜坐的種種景象，只要持之以恆，快快樂樂的坐著，總有一天，禪定的境界，會超出自己的想像。

78. 靜坐中「身」與「心」如何互調？

知見：靜坐中因為外在的干擾越來越少，相對於心念的力量就比較大，只要有一點偏差，會因為執著的緣故，而越偏越大。特別是在「身」與「意」兩方面孰重孰輕的認知上，其實「意」是「身」的前導，而許多初學靜坐者，滿腦子執著「身」姿式的「正確」，於是偏離了要在「心」上用功的重點。

狀況：靜坐中我們的心力不可能同時注意在許多方面，而初學者很大部分都選擇「身」為重點，一直在檢查與調整自己「身」的狀況，例如不是強迫自己腰要打直，就是將膝壓下去，要貼地，.....種種不一而足。

分析：希望靜坐中背要打直，就會執著在靜坐中時時刻刻注意腰打直，還強迫自己持續很久，這樣長期下來，因為背打直使得背後的肌肉、骨骼、神經、內臟、產生壓力，反而是一種傷害。執著靜坐中膝蓋壓下去，貼地、會影響胯骨、腰椎以及背部肌肉的拉扯，滿足自己所需要的外相，反而傷害自己的身體。

結論：一般人平時都很注重外相，連靜坐的外相也希望要「有個樣子」，自己的許多想法其實是業力作主，正確的觀念是要多懺悔、多化解業力，守戒第一，清淨為上，有不舒服就順其自然調整，就這麼簡單，整個靜坐的重心，就是照顧自己的「心」，附帶的照顧「身」。

79. 靜坐可否採用類比法？

知見：觀想靜坐就是類比法之一，類比果地的境界，也就是成就的境界。如：透明水晶。觀全身如透明水晶就是類比三摩地的境界。

淨土十六觀：觀無量壽經的淨土十六觀的極極樂世界觀，就是類比往生西方時所見彌陀之身與淨土。

慈心觀：鎮習強大的人，可修習「慈心觀」。最簡單的方法，就是觀想自己變慈悲。

皈依境：密宗的皈依境的觀想，就是觀想佛、菩薩及眾成就者現前的境界，使三世諸佛、代代相傳的上師功德具體地呈現在自己的心中，而獲得修行上的福德資糧。

無雲晴空：禪宗也有提到「無雲晴空」，「雲」就是妄念，「晴空」表示心，在「無雲晴空」境界裏，就是與「空」相應，類比「無雲晴空」的狀態，就是觀空靜坐。

結論：這些類比法不只是在靜坐中修，連平時行、住、坐、臥中都可以修，只有不執著地念茲在茲地修行，善用每一分每一秒，才能證入甚深禪定。

80.靜坐與年齡身體的關係？

知見：

每個人身體的條件都不一樣，年齡是一個主要因素：

1.年老：

年歲愈大，筋骨越僵硬，靜坐的外相越坐不好，在這種狀況下，就不要奢求外相，只要不靠背很輕鬆、很舒適的坐著，重點在心上用功即可。

2.年輕：

年紀輕，就可以要求自己靜坐的姿式，但不能將重點放在上面，只要放鬆的坐著，專注在正念上就好。

分析：

1.天生身體條件差的人

A.駝背：有些人天生背駝的比較明顯，只要將臀部墊子墊高就會改善，千萬不要刻意挺胸。

B.肩膀一高一低：在靜坐時，也不需要刻意拉平，放鬆比拉平更能帶來靜坐的舒適。

C.頭歪一邊：也不要刻意調整，靜坐前可以對著鏡子調一下即可，但不要在靜坐中一直注意，只要能夠專注在正念上，而不是專注在頭的端正與否。

2.腰較弱或痠痛的人：

靜坐中最大困擾就是腰。有些人甚至連5分鐘都坐不住，一下子就受不了，多多按摩腰，坐的時間短，多坐幾次，只要努力，坐的時間就會慢慢增加，痠痛也會改善，重點就是不要將注意力放在腰痠痛上，要放在正念上，因為越注意，會越痠痛。

3.坐骨神經痛或痔瘡的人：

要特別調整坐墊，避免壓迫到痛點，試著用較軟一點的墊子，讓自己臀部在最小壓力的狀態下坐著，調到最適合自己坐的模式。

4.胯骨關節緊的人：

採用緬甸坐的姿式（雙腿不交叉平行橫放在身前），墊子墊高一點，久而久之就會鬆開，如果鬆不開，在椅上靜坐亦可。

5.膝蓋：

關節緊或受過傷無法彎曲，只要能夠坐在椅子上，不靠背坐著即可。一般人若

採用單盤會鬆開在上面那隻腳的膝蓋關節。

6. 踝關節：

有些人的踝關節無法彎曲比較大的幅度，可採用跪坐的姿式，跪在較厚的墊子，然後腳背要墊在另一個小墊子上。跪坐，從 5 分鐘開始，慢慢增加到三十分鐘，久而久之，踝關節會慢慢鬆開。

7. 舊傷：

另外，有些人曾經受過傷，平時沒有感覺，但在靜坐中，會突顯出來，這時，注意力馬上轉移到痛點上，就離開了正念，如果沒辦法安住正念，可以按摩痛點或觀想痛點發亮，稍微調整身體再回到正念上。

結論：

身體會隨著年歲老化，但心可隨著修行而增長智慧，一個善巧的修行人，一定會衡量自己的條件，做出最恰當的選擇，以心為修行的重點，而非整自己冤枉來「校正」自己身體。

心可以影響身，而身也可影響心，只要將心當作修行的重點，身的障礙也會慢慢克服。

81. 靜坐多年為何沒什麼進步？

知見：種如是因得如是果，種下精進的因，必得成就的果，懷疑自己靜坐沒什麼效，這懷疑本身就是妄念。

分析：我們或許看到書上或聽到有人說，有些人靜坐沒多久，就有很多瑞相或見光見影，這些只是特例，不一定會發生在每個人身上。

結論：修行檢擇的標準，是在於無形無相的慈悲與智慧的增長，這才是真正的進步。

82. 腳曾受過傷，該如何靜坐？

定義：受過傷的定義很廣，狀況可能有 1.關節發炎，如退化性關節炎。2.韌帶發炎、斷裂。3.肌腱發炎 4.軟骨撕裂 5.靜脈瘤 6.瘀血青腫、微血管破裂等等，及其他狀況。

分析：對小孩及年輕人來說，復原能力非常強大，很快就好了，但年紀愈大，隨著個人身體條件的老化程度，復原能力愈弱，曾受過傷的人練習靜坐時，受傷的地方，一定較容易造成心的干擾，沒有受過傷的人在姿勢上可以要求，不過也要量力而為。受過傷的人，千萬不要在姿勢上做特別的要求，否則傷勢會擴大轉劇，反而得不償失。

知見：心的要求才是重點，只要心能安住在正念上，當有一天氣脈通了，受傷的地方，自然會痊愈。雖然對於一般人建議盤腿的姿勢要慢慢升級，但腳受過傷的人，就以升級到自己可承受的範圍為準。靜坐中不舒服的地方可做適度的伸展，只要心保持不亂就對了。單盤、雙盤、跪坐、緬甸坐、正襟危坐這些都是典型的標準姿勢，但只要調整到脊椎、背部不致偏離太多，將兩隻腳平伸姿勢亦可。有些人靜坐中，坐姿會隨著狀況調整，例如西藏的大成就者密勒日巴尊者。連大成就者密勒日巴的坐姿，也是很自在的隨著狀況而調整姿勢，遇到

氣候很寒冷時，密勒日巴尊者採用「六灶印」的坐姿¹才能升起拙火的暖熱。結論：所以，坐姿可隨著自己的狀況調整，不要拘泥於「一定要雙盤」的想法，視自己的狀況而選擇最佳的姿勢，對於姿勢莫須有的刻意堅持，有時是上了業力的當，只有安住空性或正念，才能走在正確的修行路上，而不會偏離，以最短的時間，不走冤枉路，達到最佳的效果。總之靜坐外相並不重要，而是內在的品質，才是真正重點。

(註)：「六灶印」是密勒日巴尊者在夢中獲傳自馬爾巴上師的特殊靜坐的密法。因為密勒日巴尊者離開上師獨自入雪山苦修後，由於天氣嚴寒，加上每天僅吃一點點的□巴，體力無以為繼，難以抵抗寒冷之際，便一心祈請上師加持。某一天夜晚，在光明的覺受中，看見馬爾巴上師舉行會供，有聲音代密勒日巴求法說：「那個密勒日巴，如果生不起暖樂，怎樣修才好？」馬爾巴上師便說：「他應該如此如此的修。」說著就傳了「六灶印」的坐姿。醒後，密勒日巴如法修持，果然不畏嚴寒。

84. 靜坐中，內在心念與外在身相的調整標準有何不同？

(一) 外在身相的調整：靜坐時只要不靠背、心安住正念，用很緩慢的方式，來調整姿式，同樣的坐姿，左、右腳互換或換比較輕鬆的姿勢或伸直一隻腿或著兩隻腿，乃至坐在椅子上也可以，等到較舒適後，再調整成原姿式或較高級的姿式，如果換了半天都不靈光時，就緩慢出定，再好好按摩或慢步經行，等恢復後再入坐。

長時間的靜坐，腳上的肌鍵、韌帶、關節，必需要緩慢的調整，否則較易受傷。

金剛經云：「凡所有相，皆是虛妄」，靜坐最起碼的要求，只要不靠背，心安住正念就行了，所有外在的調整，只要舒服就好，不要著相。

(二) 內在心念的調整：而內在的調整，就要嚴格要求，要在沒有做作的狀態下，安住正念，不是很緊也不是很鬆的安住，只是安住。發現離開正念了，就直接回到正念，所作的只是回到正念：「只要念茲在茲的做」，自然成功。

長時間的練習，自然正念持續的比例，就會慢慢增加。只要記得「念茲在茲」

¹ 密勒日巴的「六灶印」，灶是一個火一個土，六灶印，就等於六個格子，兩腳交叉，就有一二三四，四個格子，兩手交叉，抱住，這樣子，就有六個格子，就是「六灶印」。六個三角形，六灶印。所以修行祖師傳下來心要跟口訣很重要。

像我們練寶瓶氣，我就跟你講一個口訣很重要，吸氣、持氣、(吸氣就變成鼓氣)，然後就是鼓氣，氣鼓起來，散氣，氣要怎麼散掉，最後是射氣。這些都是很重要的口訣。那麼氣在什麼時候進入中脈呢！就是在鼓氣的最後，你氣鼓著，還沒有進入中脈，但是你在吸一口，壓迫它，再進來壓迫它，就從中脈的門，一直進到中脈，一直到頂，然後氣又集中在心輪，向四周發射，到了毛細孔，全部出去，最後才射氣。這個都是很多的要訣，口訣在裡面。

所以修氣、脈、明點，修氣就是修心。其實顯教本身所講的，我們不修氣，我們只是修心，但是其實密教心氣合一，心氣根本合一的，你氣呼吸很勻、很平，氣非常順的時候，心就靜止，就是修心，是一樣的。所以這都是很重要的口訣，你能夠懂得這些東西，你把拙火燃起來，去觀想「臧」字的明點，「臧」滴下來，首先是一滴，再來是一條直線，跟麥芽糖那一條直線滴到拙火裡面，甘露一滴到火裡面「轟」就燃，變成很大燃入全身，這種燃滴作用會產生光明，產生空性，產生大樂。

以及「回到正念」，自然就會成功，這就是心的鍛練。

85. 如何利用零碎時間靜坐？

觀念：現在工商業社會大家都很忙，如何在百忙中抽空靜坐，就是最有效率的利用時間。靜坐本身是屬於累積的效果，就是一般人所說的愚公移山的精神，一點一滴的累積，一定可以達到。

方法：

- 1.短時間的靜坐，5分鐘左右，也可坐在椅子上，可以直接結束。(即分期付款的方式)
- 2.較長時間的靜坐，15分鐘以上，宜稍微緩衝一下再結束。
- 3.長時間的靜坐，50分鐘以上 宜緩緩的出定，再好好按摩後起身。
- 4.睡前靜坐，不能太晚睡，但睡前採用沒有壓力方式坐一會兒再睡，對睡眠會有很大的幫助。

結論：可以依我們的時間與身體的條件，來安排靜坐的時間，假日或閒暇時，多坐一些，平時有多少空閒、坐多少時間，將時間做最有效率用。不一定要在雪山的崖洞裏，在繁華的市井中，也可以成為一個大修行人。

(第 86, 87 問從缺)

88. 靜坐時感覺煩躁不安或無精打采時該如何調整？

狀況：不耐煩、煩躁、心浮氣躁，以能量的觀點來看，代表氣脈不順暢或阻塞，這時可採用拜佛、深呼吸、數息、隨息這幾種方式化解，其中以拜佛較有效。

方式一拜佛：

事實上靜坐前拜佛可調整脊椎，柔軟全身的肌肉骨骼，調整呼吸又可疏通氣脈，靜坐自然容易進入狀況。通常拜 5-25 拜，以不累為原則，小禮拜或大禮拜皆可，拜完後用冷水洗臉、手，擦拭乾再坐，這是最好的方式。

方式二深呼吸：

深呼吸也是一個可行的方法，煩躁不安代表呼吸的模式有問題，靜坐前可先將氣呼出去，然後深呼吸，吸到飽再用嘴呼出去，做個幾回，自然煩躁感就消失了，這時再坐靜坐就順利多了。

方式三數息、隨息：

數息、隨息對調整煩躁不安的身心有很大的幫助，它很容易讓我們的心離開負面的情緒，而安住在呼吸的頻率上，等調順了，就可直接換成自己想用的方法，但如果感冒、鼻塞的狀態，就不能用數息、隨息或深呼吸，還是拜佛為宜。

89. 如何離相靜坐？

要訣：不斷的嘗試

世間法的理想、觀點、想法..... 等，都必須透過實踐才能修正，經過不斷的努力，到最後才能確認自己的目標。舉例來說，拿一個玩具給小嬰兒，當小嬰兒看到玩具時，會伸手來拿，通常不可能一次就拿到，通常要試幾次才拿到，小

嬰兒也不是透過思考，而只是去拿而已，多試幾次就拿到了。日常生活中，通常採用直接的模式，如洗澡時放熱水，用手去試，調到自己的溫度，絕對不可能用想的。

錯誤方法：各種想法、思維模式

靜坐的修行也是如此，只有不斷的嘗試，千萬不要用各種想法（即所需遠離的「相」）來綁自己，也不要用思維的模式（分別意識）來調整。

「離相」的重點：心的安適

一切都以心（感覺）的安適為主來調身、息、心，金剛經有云：「凡所有相，皆是虛妄。」只有離相修靜坐，才是真正的修行。

初學的人很難瞭解，什麼是相，可採用不給自己壓力，保持愉悅的心，來安住正念，就差不多了。

錄自：金色蓮花佛學月刊