

學習坐禪之方便

綱 要

- 一、學習坐禪之目的
- 二、學習坐禪之基礎修行
- 三、學習坐禪須明魔境
- 四、坐禪前之暖身活動與吐納換氣
- 五、坐禪之坐式
- 六、坐禪時身體之姿勢
- 七、坐禪的調和事項
- 八、坐禪攝心的方法
- 九、坐禪起坐前的按摩與活動
- 十、坐禪應特別注意的事項

學習坐禪之方便

一、學習坐禪之目的—靜中修止觀，證真如實相。明心見性，成就佛道。

- (一)集中精神，成就專心。
- (二)置心一處，降伏妄想。
- (三)定慧等持，能所雙泯。
- (四)明心見性，成就佛道。

二、學習坐禪之基礎修行—

- (一)三皈五戒，懺悔業障，斷惡修善。
- (二)淡薄五欲六塵，守心不亂。
- (三)修十善業，增長福德資糧。
- (四)認識止觀，請參閱寶鏡法師所釋，智者大師所著之「修習止觀坐禪法要講述」。

三、學習坐禪須明魔境—

- (一)坐禪中所現之一切境界相，皆不予理會，將心安住在您攝心用功的方法上，不動不搖，若對禪境中所現之幻境心生歡喜，而生貪染，則恐遭群邪而入魔。
- (二)辨識五陰魔境，請參閱「楞嚴經」辨識五陰魔相之解說：五十種陰魔之境界相。

四、坐禪前之暖身活動與吐納換氣—

- (一)暖身活動：不宜劇烈，以免心浮氣燥，但使筋骨鬆軟後再坐禪。
 1. 扭身甩手：雙腳同肩寬而立，轉腰甩手，使左手掌打到右肩，右手掌打到左肩，左右分別甩打。
 2. 腰部活動：雙腳同肩寬而立，雙手叉腰，左右轉動上半身與腰部。
 3. 甩手屈膝：雙手前後甩動，手肩提到與肩平，同時雙腳，隨著甩手原地踮腳、頓腳。
 4. 旋腰成圈：雙腳同肩寬而立，雙手伸直高舉，身體順時針及逆時針方向，分別旋轉。
 5. 擎天觸地：雙手交叉，手心向外翻掌，掌心向上，雙手往上舉，腳跟同時提起，越高越好，再向下彎，盡量能使手掌能接觸到地面。
 6. 膝部運動：雙腳併攏半蹲，雙手扶在雙膝上，先順時針方向，旋轉數圈，復逆時針方向旋轉數圈，而後站立轉動右腳踝及左腳踝各數次。
- (二)髖關節活動：坐上蒲團後，揉揉膝關節及後腰腎部與舒展髖關節後再如法

上坐。

(三)頭頸肩部活動：

上坐後，將兩手平置於左右兩膝，身體坐正，再做頭部活動的四個步驟：

(1)頭向下低，再往後仰。

(2)頭向左傾，再往右傾。

(3)頭向左後轉再向右後轉。

(4)頭向前、向右、上仰、左轉；向前、向左、上仰、右轉。動作須緩慢柔軟，眼睛睜開，呼吸自然。可使頭部血液減少，降低妄想的動力，使頭腦清新，復脖子，肩膀轉一轉。

(四)吐納換氣：注意坐處之空氣流通(請勿吹風)。

將左右手掌，置於丹田處(臍下約三指寬)，雙手兩拇指相觸，似一倒三角形，深吸一口氣後，慢慢吐氣，並向下彎腰，雙掌壓小腹，幫助把氣吐出，直至氣完全吐出，如此連續做三次，能使血液循環順暢，消除鬱悶。

五、坐禪之坐式一

(一)結跏趺坐(雙盤膝，雙盤)

1. 降魔坐：先以右足壓左股，後以左足壓右股，二足掌仰於二股之上，手亦左手居上，此坐式稱為降魔坐。禪宗、天台等顯教諸宗，多傳此坐。

2. 吉祥坐：先以左足壓右股，後以右足壓左股，手亦右手壓左手，稱為吉祥坐，密宗稱之為蓮花坐，如來於菩提樹下成正覺時，身安吉祥之坐，手作降魔印，此多為密教中之行。

(二)半跏趺坐(單盤膝，單盤)。

(三)交腳坐：此坐法給無法結半跏趺坐之簡易坐法。

(四)散盤坐。

(五)正坐：坐在與膝同高之椅子上，兩腳平放於地，兩小腿垂直，兩膝間離一拳之間距，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。(此法提供給完全無法盤膝者之方便坐法)。

(六)尚有跪坐、如意坐等坐式此於集眾共修時不宜。

六、坐禪時身體之姿勢一

(一)背脊豎直：腿盤好之後，挺腰幹，勿刻意挺胸，頭頂天垂直，下顎內收，頷壓喉結，身絕對不可以靠背。

(二)放鬆兩肩：將兩肩肌肉放鬆，似如無肩、臂手之重量。

(三)手結法界定印：兩手圈結，右手在下，左手在上，兩拇指輕輕相接，結成圓圈形，輕輕平置於丹田下的胯部腿上。

(四)舌尖微舐上顎：舌尖輕輕舐在門牙上齦的唾腺處，若有口水則緩緩嚥下。

- (五)閉口：無論何時，只用鼻息，不可張口呼吸(感冒鼻塞除外)。
- (六)眼微張：約閉八開二，視線置於身前約二至三尺。
- (七)兩膝及後頸包裹暖和，以保護膝關節及防風寒。

七、坐禪的調和事項一

- (一)調飲食：飲食宜淡味，禁五辛(蒜、葱、韭、薤、興渠)，宜蔬食，飽足後二小時內不宜坐禪。
- (二)調睡眠：睡眠時間，因人而異，不宜貪睡，易昏昧，以神志清明為原則，若坐時昏昏欲睡，可小睡，清醒後再坐。
- (三)調身：行住坐卧，四威儀中，不宜急躁、粗獷，應保持安穩平和。
- (四)調息：鼻中氣體出入，入名為吸，出名為呼，一呼一吸為一息，坐禪入手，調息是非常重要的，首先明呼吸的四種相：
 1. 喉頭呼吸：呼吸短淺，似乎僅在喉頭出入，不能盡肺葉張縮，無法徹底吸氣吐二氧化碳的功效，血液循環不良。
 2. 胸部呼吸：氣體出入能達胸部，充滿肺葉。然此二種皆不能算作調息。
 3. 腹部呼吸：一呼一吸，氣體能達小腹，吸氣時，空氣入肺，充滿周徧，肺底舒張，把膈肌壓下，此時腹部外凸，又呼氣時，腹部緊縮，膈肌被推而上，緊壓肺部，使肺中濁氣排出，此方是坐禪之調息。行者須注意呼吸時不可用力，使鼻息出入輕細深長，自然達到腹部，也不聞鼻息出入之聲方是調息。
 4. 身體呼吸：坐禪功夫成熟，呼吸深細自己了無所覺，似乎入於無呼吸狀態，氣息彷彿從全身毛孔出入，至此方達調息之極功。
- (五)調心：勿使心緣五欲六塵、懈怠、懶惰。不昏昧、不浮躁，使心安詳。
- (六)調光線：光線不宜太亮或太暗，因光線強易散亂，光線暗則易昏沉。
- (七)調坐：令坐墊高度適中，令身坐四平八穩，不易晃動。

八、坐禪攝心的方法一

- (一)恭念聖號：

若無法攝心，可配合使用念珠，念三稱撥一珠，若仍無法攝心，則念1.2.3.4.十聲撥一珠，於能攝心時，一聲稱念撥一珠，至能相續不斷，不起雜念時，再收起念珠，攝心專念聖號至一心不亂。
- (二)數息法：

一呼一吸謂之一息，數息時，由一數至十息，數呼，不數吸，如是重覆不斷，若中途忘却數到幾息，即從一開始計起。數息前，先清楚的感覺到呼氣、吸氣時，心情也已經放鬆了，再把數字帶入呼氣數息。切要注意，是隨順覺查呼吸，而非管制呼吸，反而不自然。如此以數息法而修六妙門(數、

隨、止、觀、還、淨)，恢復自性清淨心。

◆ 六妙門：

1. 數：善調身息，以攝亂心，是為入定之要。
 - (1)修「數」：心注在數息，由一數到十，如是重覆相續。
 - (2)證「數」：從一至十，出息入息極其輕微明白，此時自覺用不著數。
2. 隨：細心依息，知入知出。
 - (1)修「隨」：一心跟隨出入息，心與息相依，綿綿密密。
 - (2)證「隨」：心即漸細，覺息的長短，可以徧身毛孔出入，意境寂然凝靜，久而久之，自覺隨息嫌粗，可捨「隨」修「止」。
3. 止：息心靜慮，心無波動。
 - (1)修「止」：不修隨息，將心微微止於鼻端，凝心寂慮。
 - (2)證「止」：修止之後，忽覺身心似無，泯然入定，心即止息，則諸禪自發。此時不應心住於止，應修「觀」。
4. 觀：分別權析之心名為觀，行者雖因止而證諸禪定，然慧解未發，味着禪定故宜修觀分明。
 - (1)修「觀」：觀五陰之虛妄，破執着於世間身心、世界之四顛倒，及我等之十六知見。通達無我，我所，萬緣放下。
 - (2)證「觀」：如是修觀，遠離四顛倒，定慧等持，則無漏方便智，因此開發。心中清淨，惺惺寂寂、寂寂惺惺，離諸妄想，此時宜修「還」。
5. 還：轉心返照，智境雙泯，尚存泯相。
 - (1)修「還」：於證「觀」時，尚有能觀之心智及所觀之「淨」境，智境相對，非絕待一心。應該歸於心源，境智不二。此時宗門則宜修「默照心源」。
 - (2)證「還」：真心寂而常照，照而常寂，法爾如是，本自不生，不生故不有，不有故空，空故無能觀之心，即無能觀之心，故無所觀之境，境智雙泯，此時尚存一泯相，應修「淨」，離一切諸相，成就菩提。
6. 淨：境智雙泯，能所雙亡，顯本真心。
 - (1)修「淨」：一心清淨，不起分別，豁然開朗，空明朗淨，心如朗月。
 - (2)證「淨」：朗月下山，心如止水，定慧一體，止觀不二，離一切妄想、分別、執著，真心顯露，明心見性也。

(三)住心觀淨：

直觀無念之清淨心體，至能觀之心智及所觀無念之心境，境智雙泯，能所雙亡，顯本真心。

(四)萬緣放下：此是以觀門為主之修止觀。

一切放下，心無所依，一切妄想不理不睬。默照此寂照不二，定慧一體之心源，靈光獨耀，迴脫根塵，顯本真心，見性成佛道。

(五)先以恭念聖號或數息法攝心至不起雜念時，捨聖號或數息法而後復用「住心觀淨」或萬緣放下之法顯本真心。

(六)以上(三)、(四)、(五)項攝心方法，可隨各人根性，各別或開合使用而修行。

(七)耳根圓通，返聞聞自性：

初於聞中，入流亡所，所入既寂，動靜二相，了然不生，如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住，覺所覺空，空覺極圓，空所空滅，生滅即滅，寂滅現前，忽然超越，世出世間，十方圓明。

(八)其他尚有繫心鼻端、繫心臍下(守丹田)、繫心臆中、繫心觀想、或繫緣於物(如聖像、法器等)、繫緣於聲，如是等等攝心諸法，皆隨眾生根性，擇一修行，成就三昧。

九、坐禪起坐前的按摩與活動

(一)按摩：

搓熱雙掌後，按摩眼、臉、耳根、後頸、腰、身體、手足等處。

(二)搓：

使內氣下降，消除急燥，安定心情。

(三)頸肩活動。

(四)旋：

以肚臍為中心，順時針方向及逆時針方向，旋轉內臟及脊椎，排除體內廢氣，身心清爽。

(五)筋骨活動。

(六)起坐後之活動

1. 兩足平肩，手扶雙膝，蹲下、起立，次數多寡，自行斟酌。

2. 站立轉動左、右腳踝，次數可自行增減。

十.坐禪應特別注意的事項

(一)絕對不可希求神通、感應、通靈、外靈加持。一切幻境皆不加理會，才能避免著魔中邪。

(二)不可求快速成就，但只問耕耘不問收穫，自有水到渠成之日。

(三)切記不可以坐禪來練氣、特異功能，強身、養生，應以治心為要，而身體氣脈暢通，健康少病，是坐禪自然而有之副產品，千萬不可本末倒置。