

坐禅的功能

一、禅的入门方法

（一）前言

中国禅宗的修行方法，是顿超直入的，不假次第的，不像印度的瑜伽及印度的大小乘佛教，均极注重修行方法的次第或步骤。尤其印度晚期的大乘密教，特别重视修行方法的传授，而且愈修愈繁复。事实上大乘密教的方法，大致与其它印度宗教所用的瑜伽法门，有很多雷同之处，精彩处是能以佛法的空智，化解了外道宗教的最高执着的神及神我，使一切方法皆成为成佛之法，导归佛法的大海。可是，密宗的修持方法，基本的，固然人人可得而修，愈向上乘，仪轨的学习与行持，便愈难，所以不是人人有时间和因缘去修持的。中国的禅宗，乃以「无门为门」，以没有方法为最高的方法，这对于根机深厚的人，或者以终其一生的时间来修行的人，只要能把自我中心的意识，渐渐化去之后，禅门自然会在他的面前大开。可是，对于绝大多数的人，只能站在禅门之外，揣摩禅境，或者仅能欣赏到禅者们自在洒脱的风格，却无从身历其境地来体验一番了。因此，中国的禅宗，后来被视为只有年轻利根的人才能修习。其实，修行的方法，无一门不是以禅定为基础的，也可以说，除了禅定之外，便没有修行的方法。所以，无论佛教或其它宗教，禅定是唯一的修行方法。因此，凡是主张以修行来达到精神和肉体之改造的，不论它是叫作什么，我们都应该将之列入禅（dhyana）的领域，层次虽各不同，基础是大同而小异的。

我是出身于中国禅宗寺院的僧侣，但我并不以为唯有禅宗的子孙才修行禅的方法，事实上在禅宗寺院出家的僧侣，也未必有多少人摸索到了他们主要而适当的修行方法。因此，中国的禅，虽以无门为门，我仍希望先让有心于修行的人们，从有门可进的基础方法学起，修学了一段时日，或者能够把心安稳下来之后，再教他们去寻找无门之门。若能先用修学禅定的方法，把心安稳下来，然后学不学中国禅宗的禅，无关宏旨；是不是称它为禅，也无关紧要。要紧的是在于能不能找到适合你并且是有效的修行方法。

禅的修行方法，原则上不出乎调身、调息、调心的三要素，目的在于调理身心，关键则不能离开气息而谈身心的健康和统一。以下，我们便就这三要素，来谈修行禅定的基本方法。

（二）调身

一般所讲调身的主要方法，是指打坐的坐姿。可是，除了坐姿之外，应该尚有行走、站立、躺卧等方法；在坐前与坐后，也当有运动及按摩的方法；乃至吃饭、解大小便，均宜有其方法。因为，我们的身心，若要它健康，必须动与静并重兼顾，所谓动中取静，又所谓静中之动。前者即是以运动及按摩的方法，使得血液循环通畅、气脉运行活泼、肌肉和神经松弛，才能使得身体舒适，即所谓气和而后心平。此所以印度的禅者，有瑜伽体操，中国佛教的禅者，有少林寺的拳法，道家丹道派的运动方法，尤其繁多，后来则演为太极拳。实际上，东方人的各种运动方法，大多与坐禅有连带关系，并且是为了坐禅的需要

而有运动的方法，甚至运动的方法最初也是由禅者于修行之际，身体自然发生规律的柔软的运动动作而来，正像后世中国医术中的针灸原理所依的身体的经脉和穴道部位，最初也是从静坐运气之中发现的一样。现在许多人，将运动的拳法及针灸，与修行禅定分了家，这是不对的。

身体缺少运动，机能便易于老化和感染病痛，运动是使生理机能，由紧张以后的松弛，能够得到更多的营养补给及休息的机会。禅者的运动方法，讲求心念集中、气息和顺，绝非后来演为技击的拳术可比；禅者的运动，本身就是修行禅定的方法。所以，我对调身的方法，是运动与打坐并重的。

（三）运动的方法

我所教的运动方法，做的时候，都只需两公尺见方或一个人身的长度，乃至仅能容身坐下及起立的一小块空间，就够了，而且不论男女老少，健壮衰弱，都可以安全地练习。但是为了学习的进度，我把它分作几个阶段：

1.初级

也就是开始修习坐禅方法的同时，便教学生练习。

(1)头部运动——此在打坐以前，坐下之后使用。先将两手平置于左右两膝，勿用力，身体坐正，再做头部运动的四个方式：☒头向下低，再往后仰。☒头向右倾，再往左倾。☒头向右后转，再向左后转。☒头顺着时针方向，前、右、仰、左转，再逆着时针方向，前、左、仰、右转。每式身体不动，肌肉和神经放松，各做三到七次。动作缓慢柔软，眼睛睁开，呼吸自然。头部运动的目的，在使头部血液减少，降低思潮起伏的动力，使头脑清新，渐渐宁静。

(2)全身按摩——在打坐以后，站起之前，搓热两掌，先用拇指背轻轻按摩双眼，依次用双掌按摩面部、额部、后颈、双肩、两臂，乃至手背、胸部、腹部、背部、腰部，再下至右面的大腿、膝盖、小腿，左面的大腿、膝盖、小腿。此一自我按摩的运动法，能使因初学坐禅而感到的疲劳，完全消除，身心感到柔和温暖与舒畅。唯其在按摩时，必须将注意力集中于掌心或指头。

(3)瑜伽柔软运动——此略。

(4)走的方法——坐禅久了，腿子感到不习惯时，不妨用走的方法来调摄身心。☒快走，中国禅堂称为跑香，顺着时针方向，在禅堂内，左臂甩、右臂摆，老弱者走内圈，健壮者走外圈，愈走愈快。此时修行者的心中，除了走得更快的感受之外，不应有任何念头。☒慢走，佛教的名词称为经行。我教的是极慢经行，注意力集中在前脚掌心，右手轻握拳，左手轻抱右拳，提举于腹前，离肌肤一指节。如果会用心的话，快走慢走，都能使你失心入定。

(5)站的方法——两脚分开约等于自己一只脚的距离，将上身由头至小腹松弛、变轻，让重心和重量的感觉落到两脚的前掌。

(6)卧的方法——☒右侧卧是最好的方法，所以名为吉祥卧，它能使你少梦、熟睡、清醒、不打鼾、消化良好、不遗精。☒仰面卧，宜用于短暂的休息，把全身肌肉放松，不用一丝力量，即能很快地消除疲倦；如果用在终夜的长睡，这就不是最好的方法。

(7)日常生活的方法——禅宗常讲：吃饭、洗碗、屙屎、撒尿、担水、砍柴等日常事，无一不是禅，涵义极深，非真得悟境者不易明白。在起初学禅的人，若能在做任何事的任何情况，都能心无二用，不起杂念的把注意力集中的话，虽不能即入禅定，也可使你的工作效率提高，生活得充实和稳定了。

2.中级及高级

坐禅的训练，与运动的方法，既有连带关系，训练愈久，运动的方法也随着增加其项目。因为本文仅供参考，不是用作教材的，提供了初级的方法，对于从未学过的读者，不妨练习，一定有用，但也未必能练得很好，因为动作姿势的正确度无人从旁给你指导的缘故。中级和高级的运动方法，有站的、有坐的，也有躺卧及倒立的等等。当然，禅者的运动，以缓慢、柔软、安定、安全为原则。

（四）坐禅的姿势

坐禅的姿势，是印度古修行者所发现的，传说是古仙人在经过无数的困难，修道仍不得道，后来发现雪山深处的一群猴子，正在用坐禅的方法修道，古仙人模仿着坐了之后，便成道了。以常情而论，猴子不会坐禅，其它的动物，也没有坐禅的体形条件，动物之中，唯有人类才有坐禅的条件，那个传说，只是在无法从历史记载中找到根源的印度人，所讲的涵义深长的故事。意谓虽然心的轻举妄动而如猴子，也有坐禅的必要和可能。那种坐法名叫毗罗遮那的七支坐法。

1.七支坐法

(1)双足跏趺——此有二式：☒通途是以左脚在下，右脚置于左大腿上，再将左脚置于右大腿上，称为如意吉祥坐。☒或将右脚在下，左脚置于右大腿上，再将右脚置于左大腿上，称为不动金刚坐。这两种坐法，对于年长的人及初学坐禅的人，并非人人能够做到。

(2)背脊竖直——挺起腰干，勿挺胸部，头顶向天垂直，下颚里收，颌压喉结。

(3)手结法界定印——两手圈结，右手在下，左手在上，两拇指相结成圆圈形，轻轻平置于丹田下的髋部。

(4)放松两肩——将两肩肌肉放松，自觉如无肩无臂无手的状态。

(5)舌尖微舐上颚——门牙上龈的唾腺处，不可用力，若有口水则缓慢咽下肚去。

(6)闭口——无论何时，只用鼻息，不可张口呼吸，除了有病在鼻。

(7)眼微张——视线投置于身前二、三尺处的地上的一点，不是要看什么，只因睁大眼睛时，心容易散乱，闭起眼睛时，心容易昏沉。如果睁眼过久，觉得劳倦时，不妨闭一会儿。

对于七支坐法的次序和内容，各家的看法也不尽相同，有的人将调息及调心的方法，也合在七支之内，本文则为了便于分类介绍，故仅将调身的部分作为七支的内容。

2.其它坐法

由于初学坐禅的人，不一定能够跏趺坐，对于从未学过打坐的人，一开始便要求双腿结跏趺坐，也是不合理的，甚至也会因此而把许多希望尝试打坐的人，阻吓在修道的大门之外。现在我给初学的人，介绍由难而易的其它几种坐法如次：

(1)半跏坐——不能盘双腿的人，或者双腿盘久了，觉得疼痛难忍之际，不妨把上面的一只脚松开，置于另一只小腿的下面。或者一开始仅将一只脚，置于另一边的大腿上。左脚在右小腿之下，或右脚在左小腿之下，均可。

(2)交脚坐——两脚均置于地，向内向后收，结果，两脚掌向上，置于两小腿乃至两大腿之下。

(3)跨鹤坐——又称为日本坐，因为迄今的日本人，在日式的室内的正式坐姿，仍是用这种方式。即是双膝跪下，两脚的大拇指上下交叠，将臀部坐落在两脚跟上。此种坐法，在中国古代未用高椅高桌之时，普通人在正式场合，也是如此坐。

(4)天神坐——左脚坐如半跏式，曲向内，置于身前。另一脚，曲向外，置于身后侧。迄今南传上座部佛教徒，席地闻法时多用此式，乃至坐禅时的初步坐法，也用此式。

(5)如意自在坐——此式系模仿菩萨八相成道，自兜率天下降人间之前的坐姿，左脚坐如半跏式，曲向内，脚跟置于会阴前，右脚垂立、曲膝置于右胸侧，左右两手平覆分置于左右两膝。

(6)正襟危坐——以上各种坐法，均系席地而坐，此式则坐于与膝同高的椅子上或板凳上，两脚平放于地，两小腿垂直，两膝间容一拳的距离，背不可依靠任何东西，仅臀部坐实，大腿宜悬空，与小腿成一直角。

以上六种，除了坐姿不同及如意自在坐的手姿不同之外，其它均用七支坐法的第二至第七项规定的标准。当然，功效最大最快而且能够经久稳固的坐姿，仍以最难跏趺坐，最为可靠。因此，初学的人，尽可用你觉得最舒适的坐法，以不让自己产生畏惧心为原则，渐渐地试着用较难的坐法，是有益无损的。

（五）调息和调心

气息和顺舒畅，心境才能平静安稳。心情与呼吸的关系是极为密切的，并且，要想调心，必先从调息入手，不论管它叫什么名字，中国的道家、印度的瑜伽、西藏的密宗、中国的天台宗等，讲到修行禅定的次第，必定重视呼吸与气的问题。因为人体生理的动静以及心理的动静，与呼吸的气和息，有着依存关系。就原则的定义而言，「呼吸」，是指普通人每分钟十六到十八次的出入息。修行者的呼吸在渐渐地缓慢深长微细之时，称为「息」。由于息的力量，推动血液制造能源，由能源产生赋活生理机能的作用，称为「气」。当修行者感受到由气所产生的作用时，称为「觉受」，有了觉受经验的人，便会觉得坐禅对于他们，确是人生的一大幸福和恩惠了。

1.呼吸的方式

呼吸的方式，大致上可分成四类：

(1)风——在激烈的运动之时，或者刚刚做完激烈的运动，如打篮球、踢足球等时，呼吸的速度及强度如刮风，均不宜打坐。

(2)喘——在感到恐惧、紧张、病痛、虚弱、兴奋、疲倦之时，必定情绪低落，心神昏暗，也不宜打坐，要躺下或坐下休息而至平静舒畅之后，始可打坐。

(3)气——是指普通人的平常呼吸，每分钟十六至十八次呼吸，而自己可以听到呼吸声。此为初心打坐者最低的要求，也是安全的呼吸的速度。

(4)息——此又可分为四等：

☑鼻息：打坐时用鼻孔呼吸，是基本的方法，最初的速度也是每分钟十六至十八次。与气不同者，是听不到呼吸声，呼吸是平常的速度，所以吸气及呼气，主要是靠肺的自然的律动，不得以注意来控制它，否则速度快了，会头晕，慢了会胸闷。如发觉呼吸有困难，例如头晕或胸闷之时，当注意调息，宜以四秒钟左右作为一呼一吸的时间长度，最有效。

☑腹息：仍用鼻孔呼吸，但其呼吸的重心不在肺部，而在小腹部了，初学时不宜勉强用控制及压气的方法，把吸入的空气逼入丹田（小腹部）。通常学打坐

的人，经过一段时日之后，呼吸气必然自动地通过横膈膜而到达丹田，那时，修行者的身心，会突然感到轻松舒软起来，呼吸也愈来愈慢，愈来愈长，愈来愈深，愈来愈充足，不仅感到肺部充足，丹田充足，乃至全身的每一个细胞，都感到充足。渐渐地呼吸的自然律动，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。

☒胎息：胎儿在母胎内时，不用鼻孔呼吸，是以与母体相连的循环系统来呼吸。修行禅定的人，由于腹息的更进一步，便不用鼻孔呼吸，每一个毛孔，都可能成为呼吸器官。此时脉搏，若有若无，但其仍须仰赖体外的氧气来补给身体的所需。此时以大宇宙作母胎，自己的身体即是胎胞中的婴儿。

☒龟息：动物之中，有的乌龟，寿命极长，甚至将其埋入地下数百年，无饮食，无空气，也能继续活下去。打坐而至第四禅的程度，自然不需呼吸空气，甚至心脏也停止跳动，不同于已死的尸体之处，乃在于不腐臭烂坏，其生理组织仍是活着的人。

此便介于胎息与龟息之间，定力愈深，则愈近于龟息乃至全住于龟息的状态。此时，修行者的身体，已自行形成了一个个别的小宇宙，以其体内的气或能的运行，自给自足，不必再从体外吸取氧气来供给体能的消耗了。

当然，初学打坐的人，不可好高骛远，操之过急，应该先把鼻息练好，再能达到腹息，已不错了。

2.调息的方法

调息的方法，在中国的道家，称为「吐纳」，纳天地日月之气以养生，吐身内的混浊之气以保命，乃是修炼丹道的方法。印度的瑜伽行者，特别重视各种呼吸法的锻炼，且以生命能之产生与超常能或绝对能（与神合一的自然大能）的引发，就是要用呼吸的方法作为重点的训练。佛教修行的起点，与外道无多差别，所不同的是，调息是入门方便，并不以调息为根本法门。调息的目的，在于调心，心既调伏之时，有没有呼吸的方法，便无关紧要了。

我所教的调息法有两类：

(1)数息——在数息之前，先做深呼吸三次，深呼吸时，将两手置于小腹，先用鼻吸第一口气，引入小腹，使小腹隆起，再收小腹，继续吸气，使肺部隆起，肩微耸，尽量吸入，然后闭气十五秒钟，才慢慢地把气用口吐出，同时身子下弯至不能弯时为止。三次深呼吸后，把姿势坐稳，开始数息。数息也有数种不同的方法：

☒顺数：又有两种，一是数出息，这是通常用的一种，把注意力集中在数出息的数目上，每呼出一口气，数一个数目，数到第十，再从第一数起，反复连续地数下去，数到心无杂念之时，身心便有异常愉悦的感受出现了。二是数入息，方法与数出息相同，只是把注意力集中于入息的数目上。由于通常人的呼气较慢，所以数出息，较易阻止杂念的入侵。

☒倒数：当修行者，用顺数之时，渐渐变成机械化，心中把数数目变成了无意识的或下意识的行为之时，杂念便趁机活跃起来，所以不妨把数目倒过来，从十、九、八……而至一。

☒隔数：倒数又成了机械化时，不妨顺着数单数或双数，单数数到第十九，双数数到第二十。也可以倒着由第二十起数双数或由第十九起数单数。

(2)随息——当以数息的方法，修行到了杂念渐渐减少之后，便可把数目省掉，但将注意力集中在呼吸的出与入上面，对于每一呼吸的出与入，都明明白白。此亦可分两种：

☒随鼻息：注意力在鼻端，感受呼吸的出入，不用注意呼吸到达的部位及处所，但要你达到呼吸与心，相契相忘的程度就好。

☒随息想：每吸一口气，便想：「一口吸尽千江水」，每呼一口气，便想：「一口吐出万里山」。将自己的身心，随着呼吸的出入，而与外在的山河世界，连接起来，打成一片。当然不是要你吸入的都是水，吐出的全是山，而是要你把内在的身心和外在的世界，随着呼吸的出入而融合为一个全体。其实，这已是从调息的范围，跨进调心的领域中了。

3.调心的方法

佛法被称为内学，所以佛所说的一切法，无一法不是教众生向己身的内心用工夫的调心方法。佛法的总纲，称三种无漏之学，那就是戒、定、慧。其中以禅定为修道的根本方法，戒是修道的基础方法，慧是修道所得的效果。如果没有戒所规定的有所不得做及有所不得不做的生活态度，修定就无法成就；纵然有了成就，也会落于邪道而自害害人。所以戒是道德规范的佛教教义，也是调心的基础方法；作为哲学理论的佛教教义，是由调心方法所得的结晶。本文的重点，则在于说明修习禅定的方法。

以修道的立场而言，不可说唯有修禅定才是修道，修禅定则确是修道的主要方法。调息为修定的入门，调心则是修定的主要方法。佛的十大德称之一，名为「天人调御师」，意即是他已是天及人类之中的一位将心完全调伏和驾驭了的人，也是天及人类之中最能帮助众生调摄身心的一位大师。从修禅定的方法而言，调心可以用如下的数类观想：

(1)观想身外的东西——挑选身外的任何一物，作为集中心念的对象；或者以分析身外的任何一事一物，作为转变心念的对象。前者如月观及日观，后者如因缘观及不净观。

(2)观想地、水、火、风的功德——将自己的心，观想成地、水、火、风的任何一种功德，化除烦恼妄想，进入凝然不动而又朗朗清明的定境。例如地能化腐朽为神奇，容受一切而又生长一切，然其本身始终寂然不动。水能洗净诸垢，汇百川成大海，滋养万物，变化万象，而又不争功、不谄过。

(3)以身体的官能接受身外的对象——用眼看颜色及形色，用耳听各种声音，用鼻呼吸，用舌舐上颚，用身体感受粗细及冷暖等。其中以用鼻呼吸的方法最基本有效，眼睛看及耳朵听，最好要有老师指导得法，始能安全有效；舌舐上颚是打坐的基本要求；全身的部位太多，初学时不易用上力量，仅以观想冷暖或热的感受，也容易发生不能调和的毛病。

(4)观想身内的五脏——中国的道家用金、木、水、火、土的五行代表五脏，所作的五行归一而观想丹田的方法，或以五行相济相生的方法，导引脏器的功能，增长肉体的健康。印度的瑜伽所说的六个或七个灵球（chakras），也是以五脏为主的观想法。

(5)观想身体的某一部位——如观想眉心、鼻端、脚心等。初学打坐的人，若没有明师指导，大概只能以修数息法来调心，也可以用随鼻息法；为了安全可靠起见，最好还是由已有经验的人指导。至于其它各种如上面所介绍的方法，若未经有经验的人指导，最好不去摸索，所以本文也未作明细的说明。这是技术的问题，仅靠书面叙述的来练习的话，是不够安全的。

我在美国所教的初级班，仅教一或两种调心法，上完中级班，可能已学到六或七种调心法；但是能够每种都学得有效的人，并不多见，原因是打坐的基础不够，光学方法没有用处，学了若不勤练，也没有用。练习之时，发生了困难，有的可以自行解决，有的则必须老师指导，始能克服。

4.调心的历程

我们的心，经常处于两种极端的状态之下：精力充沛之时，思绪极多，不易安静，更不易凝定，否则，在无事可做之际，就不会感到寂寞无聊；在精力疲惫之际，便会陷于困顿、陷于晦暗、昏沉呆滞，否则，在工作了一整天之后，就不会需要睡眠。前者病在散乱心，后者病在昏沉心，此两者是修习禅定者的大敌。轻微的昏沉，有法对治，比如睁大眼睛，注意力集中于眉心等法，用之可以见效；重昏沉则唯一的最佳方法是干脆闭上眼睛，睡一会儿。大多数的调心方法，是用来对治散乱心的。我将调心的历程，分作七个阶段，以数息作例子，用符号来表示其心态如下：

(1)数呼吸之前，没有集中心力的对象，心念随着现前的外境，或回忆过去、或推想将来，不断地、复杂地、千变万化地起伏不已、生灭不已。

(2)数呼吸之初，数目时断时续，妄想杂念，依然纷至沓来，但已有了集中注意力的主要对象。

(3)数呼吸之时，数目已能连续不断达十分钟以上，但是仍有许多妄想杂念，伴着数息的正念。

(4)数呼吸之时，正念不断，杂念减少，偶尔尚有妄念起落，干扰正念的清静。

(5)数呼吸之时，唯有清静的正念，不再有任何妄想杂念，但仍清清楚楚地知道，有能数呼吸的自我、有被数的呼吸、有用来数呼吸的数目。实际上，虽到如此的心无二用之时，依旧至少还有三个连续的念头，同时活动着。

(6)数呼吸，数到把数目及呼吸都忘掉了，感到身、心、世界的内外间隔没有了，人、我对立的观念没有了，客观与主观的界限没有了，那是一种统一的、和谐的、美妙的无法形容的存在，那是充满了力量和愉快的感受。此时，至少尚有一个念头在。也唯有到了此时，始为与定相应的现象。

(7)数呼吸，数到身、心、世界，全部不见了，时间与空间都粉碎了，存在和不存在的感受消失了，进入了虚空寂静的境界，那是超越了一切感觉、观念的境界。我们称之为悟境。

没有符号能够表示，一切语言、名字、形相，到了此处，均无用武之地了。

以上七个阶段，第一是散乱心，由第二至第五是集中注意力的过程，第六、第七是定境与悟境。若细论，第六尚不是深定，而是一般宗教家、哲学家，乃至艺术家，都能多少体验到的所谓天人合一和与神同在的冥想。

5.杂念、妄想、念头

从修行禅定者的体验而论妄想、杂念与念头，也大有分别说明的必要。大致上，妄想杂念，可有两类，一是粗重的，一是细弱的。粗重的之中，又有杂乱无味而且不连贯的，名为杂念，有条理的则名为妄想。细弱的之中，又有容易察觉在动而未必有意味的一群波动，仍称妄念，以及非在相当宁静时不易察觉的一个一个的波动，任何一个波动，都无法代表任何意味的，便称为念头，若用线状的符号加以说明，也许是这样的：

(1)杂念群：

(2)妄想群：

(3)妄念群：

(4)念头群：

(5)定境：

其中的念头，起灭极为迅速，坐禅工夫相当好的人，能够发现在一秒钟间，有十来个念头。对治杂念妄想的最好方法，便是「不怕念起，只怕觉迟」。当你发觉你有杂念妄想时，那个杂念妄想已经过去，不要再为它而烦恼。勿怕杂念妄想打扰你，如果你老是为着杂念妄想之像五月的苍蝇，挥之不去而烦恼，那会为你带来更多的杂念妄想。应该知道，当你能够发现你有很多的杂念妄想之时，正可证明你在调心的工夫上，已经有了相当程度的收获。

（本文现收录于《禅的体验·禅的开示》）

二、坐禅的功能

（一）坐禅即财富

近世以来，由于科学的长足进步，为人类解决了不少来自自然环境、社会环境，以及生理和心理等各方面的难题。但是，等待着我们去解决的难题，也随着人类物质文明的进展而愈来愈多。实际上，直到地球毁灭的那天为止，自然环境加诸于人类的难题是不可能全部克服的，直到我们的肉体死亡的那一瞬间为止，对于身体的机能是无法完全控制的。至少，人类无法阻止太阳热能的渐渐消失，所以，地球的衰老与毁灭，将是无可避免的事。又由于人类无法阻止生理机能的渐渐老化，所以，肉体生命的必将死亡，也是无可避免的事。

然而，当地球尚可为人类居住的一天，我们应该设法改善自然环境，使之更有利于人类的生活与生存；当我们的肉体生命尚继续活着的时候，我们就该设法改善身心的健康，使我们生活得更舒适愉快。这虽是现代科学的课题，但却不能将此责任交给现代科学，因为推动科学，要仰赖人类的智能和体能，要想发掘潜在于人类身心深处的最高智能和体能，唯有坐禅才是最好的方法。

坐禅的方法，虽是渊源于东方人的智能，事实上，不论东方或西方，凡是伟大的宗教家、哲学家，杰出的政治家、科学家、艺术家等，多少均须得力于若干禅的功能，即使未必采取特定的坐禅姿势或坐禅的名称，就他们发挥出超乎常人的智力和毅力的本质上说，与坐禅的功能是相应的，只是他们不知道那是出于禅的功能而已。由于他们的天赋高于常人，故在不自觉的情形下，能够得到若干禅的功用，使他们成为杰出的伟人。

我们既已知道，坐禅是发掘并发挥人类潜在智能和体能的最佳方法。所以透过禅的训练不难把普通人改造为杰出的伟人，将天赋低的人变优秀，体魄差的人变强健，优秀者使之更优秀，体魄强健的变得更强健，使人人皆有成为完人的可能。所以，坐禅是健全人生、建设社会、改善一切环境的最佳方法。对常人而言，坐禅可以坚强意志，改变气质。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，对周遭的一切环境方面，可以得到新的认识。因此，坐禅能使你获得一个崭新的生命，能使你发现你是多么的幸福、自由和生气蓬勃。

坐禅的功能，主要是由于心力或念力的集中于某一个抽象或具象的念头而来。所以，在行、立、坐、卧的任何姿势，均可能发生禅的反应。不论是沉思、默祷、礼拜、读诵，乃至细心的审察、凝神的倾听等心无二念之时，均有发生禅之反应的可能。然而此等状态下的禅的反应，是可遇而不可求的，对于绝大多数的人是不易发生的，纵然在极少数人的身上，偶然发生一、两次，却无法求其经常发生。

正因如此，发源于东方的禅的修习方法，便成为必要。如果你希望得到它，而去跟随一位禅的老师学习的话，这方法将使得可遇而不可求的禅的经验，成为人人皆有机会获得的财富。

（二）可贵的人身

求取禅的经验，不限定采用某种特别的姿势，比如正在病中的人、生理机能有关残障的人，或者工作特别忙碌所谓席不暇暖的人，他们可以躺在床上、坐在轮椅上，或在巴士站、电车站、车上、工作房等的任何地方，或立或坐，均可照着老师所教的禅的方法，作数分钟乃至数小时的实习。

效果最大、见效最快的方法，当然是采取双腿盘坐的姿势。初开始学坐禅的人，尤其是中年以上的人，若想把双腿盘坐的姿势，坐到驯熟，并且享受到坐禅的乐趣的程度，必须先有忍耐两腿疼痛及淋痹的心理准备，两腿的痛和麻，也正是初坐禅者和他自己的怯弱面，作艰苦战斗的一段历程，当他通过了这段历程时，至少他的意志力，已战胜了他的畏惧艰难而不敢面对现实的退缩心理，在人生的境界上，他已悄悄地向前迈进了一步。

在所有的动物之中，唯有人体的构造，能够采取盘腿而坐的姿势。所以，坐禅的方法，只对人类而设，坐禅的利益，只有人类才有机会享受。

我们应该庆幸，能够生而为人，也该珍惜我们得到的人身。因为，从坐禅的实习之中，可以得到三大利益：1.坚韧的体魄，2.敏捷的头脑，3.净化的人格。所以释迦牟尼佛，经常对其弟子们赞叹人身的可贵，并且强调，从天上至地下的各类众生之中，唯有得到了人身的众生，最适合修行佛道。

（三）科学家所见坐禅的功效

坐禅的好处，是从身心的反应而被发现。根据日本京都大学（Kyoto University）心理学教授佐藤幸治（Koji Sato）博士所着《禅^①^②^③^④》（禅的推荐）中的报告，坐禅有十种心理方面的效果：

- 1.忍耐心的增强。
- 2.治疗各种过敏性疾病。
- 3.意志力的坚固。
- 4.思考力的增进。
- 5.形成更圆满的人格。
- 6.迅速地使得头脑冷静。
- 7.情绪的安定。
- 8.提高行动的兴趣和效率。
- 9.使肉体上的种种疾病消失。
- 10.达到开悟的境地。

又根据日本的医学博士长谷川卯三郎（Usaburo Hasegawa）所着《新医禅学》中的报告，提出了坐禅的十二种功效，治十二种疾病：

- 1.治疗神经过敏症。
- 2.胃酸过多及胃酸过少症。
- 3.鼓肠疾。
- 4.结核病。
- 5.失眠症。
- 6.消化不良。
- 7.慢性胃下垂。
- 8.胃、肠收缩无力。

9.慢性便秘。

10.下痢。

11.胆结石。

12.高血压。

坐禅的最高目标，固然在于转迷成悟。如果一开始便高谈迷悟的问题，除了极少数根基深厚的人之外，对于大多数的人而言，是不切实际的。所以我们不得不借助科学的研究报告，向读者介绍坐禅对于身心所能产生的效果。此对于已有实际坐禅体验的人，没有用处；对于希望尝试坐禅经验的人，则有若干诱导作用。

（四）身心安全的保障

人们在日常生活中，对于自己身心了解的程度，是极其有限的，一个人在心理活动方面，每天究竟有过多少的念头波动起伏，固然无暇审察，即使刚刚滑过的一分钟之间，有过多少什么样的念头？主要的一、两个，或尚有点印象，许多微细的、一闪即逝的念头，就弄不清楚了。再从生理的活动方面探讨，细胞组织的新陈代谢，生灭不已，从常识上说，你是知道的，从感觉经验上说，你是无法知道的。当然，我们也没有把这些问题弄清楚的必要。

重要的是，处身现代工商业社会中的人们，不论从事学问或其它职业、不论为个人谋生活或为大众谋福利，处处均需要运用高度的智能及强韧的体能。但是，人们却很少知道，在其智能及体能的宝库深处，有着很大的漏洞，将大量的能源无谓地漏掉，同时，又不能生产出应该可以生产的足够能源来。这可称为能源的浪费，也是生产量的停滞，既未尽力开源，也未能适当地节流，实在是极其可惜的事。

这个漏洞是什么？就是各种杂乱的妄念，消耗了体能，降低了智能，妄念之中尤其是使情绪激动的强烈欲望、忿恨、傲慢、失望等，均能使得生理组织，发生震撼而失去平衡的作用。假如学会了坐禅的方法，你就能够减少那些杂乱及无益的妄念，使你的头脑经常保持轻松与冷静的休闲状态，当需要用它来解决问题的时候，便得以充分地发挥它的最高功能。又能使你的全身各种内分泌腺，保持着相互调配、合作无间的工作状态，促进交感神经系统与副交感神经系统的相互为用。

比如交感神经系统的脑下垂体、松果腺、肾上腺、胸腺等，有收缩血管、升高血压，使得全身的兴奋机能活跃起来；表现于外，则为反应机警敏感等的功效。副交感神经系统的副肾、卵巢、睾丸、胰脏等的内分泌腺，有扩张血管、降低血压、缓和兴奋机能的作用；表现于外，则为沉着稳定的功效。两者的优点相加，便可形成完美的人格，偏于任何一边，均有它的缺陷。

我们知道，由于工作紧张、用脑过度，或者由于某种外来因素的刺激，不论是狂喜、暴怒等，均能使得血管收缩、脉搏跳动的次数增加、血压升高、呼吸急促，结果，便可能形成脑溢血、失眠、心悸、耳鸣、神经过敏、消化不良等的病症。这是因为，当你的情绪在剧烈地激动之时，你的血液中，由于内分泌腺的工作，失去了平衡，所以出现了毒素。

内分泌腺在正常状态下是促进人体健康的。若失去平衡，便会对人体健康亮起警报的红灯。坐禅的功效，能使人将浮动的情绪，转化为清明而平静的情操，临危险，不恐惧；逢欢乐，不狂喜；得之不以为多，失之不以为少；逆之不以为厌，顺之不以为欣。所以它能成为你身心安全的保障。

（五）身心的调和及解放

说得更清楚些，人体的交感神经系统与副交感神经系统，应该经常保持平衡发展，否则，除了在生理上的不健康之外，在心理及性格的发展上，也是不健康的。如果偏于前者，他将是敏感、自私、急躁、易怒和缺少友善、不得人缘的人。如果偏于后者，他将是浑厚、老成、乐天、和善的人。

前者发展的结果，好的一面，可能成为孤傲的哲学家、精明刚强的军事家、愤世嫉俗的书生；坏的一面，则可能成为刚愎自用、暴戾成性、顽劣不羁的人物。后者发展的结果，好的一面，可能成为悲天悯人的宗教家、宽宏大量的政治家、胸襟开朗的艺术家等；坏的一面，则可能成为没有理想、不辨善恶、不明是非、为人处事缺乏原则的烂好人。

当然，如果仅仅偏于一边的发展，那是决定倾向坏的一面，如已从好的一面现出特色，必定多少是得力于两者的调和。

坐禅，是协调全身的组织机能，步上正常的工作，并助其发挥最高功能的方法。下手处，是以调身、调息和调心的方法，减轻交感神经系统的负荷，冲淡主观意识的影像，将自我中心的界限，渐渐向外扩大，乃至忘却了自我的存在，主观意识便会消融于客观意识之中，到了这种境界的人，种种的烦恼，虽未彻底解除，对他已不会构成身心健康的威胁。

贪欲、瞋恨、不反省自己、不原谅他人、不分析事理而形成烦恼的原因，即在于主观的意识太强烈。以为他虽与一切事物相对立，一切事物均不应与他的主观意识相违背。未得之时，他要追求；求得之后，可享受之事物唯恐失去，可厌的事物又唯恐脱不了手。求不到时，固然烦恼，求到之后，依然受着各种烦恼的包围。

唯有坐禅的方法，可将人们从自我中心的主观心态，渐渐地转变为客观心态，从主观的烦恼陷阱之底提救，冉冉上升至客观的自由世界，因而得到身心的解放。

（六）长寿、愉快

减轻交感神经系统的负荷，与呼吸很有关系，常人均以肺部为呼吸的重心，坐禅的人，则将呼吸的重心，移至小腹，我们称它为丹田、气海，目的在以腹压为媒介，再以意志支配副交感神经系统，扩张血管、降低血压、松弛兴奋机能、大量分泌Acetylcholine，产生镇定、安静、解毒的功能。

呼吸的重心，由胸部移至小腹，不是一、两天的工夫可以办到的。有些教瑜伽术及气功方法的人，即主张以腹式呼吸，来达成这个目的。不过，那种方法，并不能适用于所有的人，有些人的生理机能，由于先天或后天不同，如硬用强制手段，作腹式呼吸的实习，便可能导致疾病。

安全的方法，是顺乎自然，将注意力集中在呼吸上，勿求急功，保持平常呼吸继续实习下去，日子稍久，呼吸的速度自然缓慢、次数自然减少、深度也自然向下延伸，有一天，你将会发现你的呼吸重心，已从胸部下降到小腹去了。

腹部呼吸，能使储存在肝脏及脾脏内的血液，输送到心脏以发挥其功能。肝和脾有造血并储血的功能，在这血库之中，藏有人体总血量的三分之一，心脏及全身的肌肉内各占三分之一。肝和脾的血液，平常不进入循环系统，只有必要时，始适量地补充心脏内血液的不足。腹部呼吸，则等于为人体增加一个辅助心脏，使得循环系统内的血液量增加一倍。

血液量增加，输送营养的功能加强，能使已经萎缩了的细胞组织，赋予活力而健全起来，使得闭塞而将死的细胞组织，渐渐地复苏而赋予再生的机能。正因如此，坐禅能够治病，能够破除种种所谓奇难杂症、慢性病的病灶。

当你患了医药不易奏效的怪病之时，不妨学习坐禅。坐禅虽不能像割除盲肠那样，使得患者手到病除，但是它能安定你的情绪，减少对疾病的恐慌及畏惧，也能减轻疾病加诸你痛苦的感受。纵然，人的生理机能，有其一定限度的寿命，坐禅不能使你永远不老不死，但它能够使你活得较久、活得比较愉快有趣，乃是可以办到的事。

（七）培养完美的人格

完美的人格，可从教育、艺术、宗教等熏陶之中养成，但那并不完全可靠。有些人迫于名利及权势等欲望的诱惑，接受了教育、艺术、宗教的熏陶，在人前也能表现出高尚的人品和圣洁的行为，他们的内心，却包藏着不可告人的熊熊野心和阴谋诡计。这些人，我们称之为双重人格。

因此，世间有受过良好教育的伪君子，也有藏形于教会之内、列身于教士群中的魔鬼。因为，不论是宗教的教条、教育的伦理、艺术的欣赏，均系由外来的灌输，甚至是权威的高压，这些与个人内在的欲求，未必都能够吻合。

坐禅，是培养完美人格的最好方法，它是由于内发的自觉，而达到人格升华的目的，不需教条来施予任何压力。伦理、道德，对于坐禅的人是没有用处的东西。而且，宗教的教条、伦理的标准、道德的尺度，均会由于时代、环境及对象的不同而失却其可通性。所以，近世以来的新兴宗教之出现，几乎如雨后春笋，乃至佛教也不例外。

禅虽脱胎于佛教，因其不假外缘，不立文字，故系万古长青的修行法门。坐禅的实习，是将「自我」这样东西，像剥芭蕉树一样地，一层妄念又一层妄念剥光之后，不但见不到一个装模作样的我，连一个赤裸裸的我也见不到的，起初是将自我暴露出来，最后则根本无物可让你暴露。

所以，坐禅的人，不必向别人掩饰什么，也不必为了改造自己而感受到来自外在的压力，更不需像忍受着痛苦割除毒瘤那样地挣扎的必要。

坐禅，只是循着修习的方法，渐渐地将妄念减少，乃至到了无念的程度，你自然会发觉你过去的存在，只不过是存在于一连串烦恼妄念的累积之上，那不是真正的你。

真正的你，是与一切客观的事物不可分割的，客观事物的存在，是你主观存在的各部分而已。所以你不必追求什么，也不必厌弃什么，你的责任是如何将你的全体，建立得更有秩序、更完美。

坐禅的人，到了这样的程度时，他将是一个热爱人类的人，也将是热爱一切众生的人。他的性格，将会开朗得如春天的阳光；纵然为了接引及教化方法的运用，在表情上也有喜怒哀乐，他的内心则必是经常平静而清澈得如秋天的明潭。这种人，我们称他为开了悟的人，或称之为贤者、圣者。

释迦牟尼佛曾说：「一切众生无不具备佛的智能和功德。」如果你向往坐禅者可能得到的利益，你的愿望必将成为事实。不论男、女、老、少，不别智能的优劣、体能的强弱，也不问职业、地位和宗教信仰，禅的大门是为一切人开放的。

只是有一句极要紧的话，必须告诉你，你看了这篇讨论禅的文章，这篇文章的本身，绝不等于「禅」那个东西。坐禅的事实，尚等着你下定决心，并以恒心来实际地跟着你所信赖的老师去学习，否则，这篇文章仅仅为你增加了一些知识的葛藤，无助于你希望学禅的一片好心。

（本文现收录于《禅的体验·禅的开示》）

三、禅修与信仰

（一）禅修与信仰

通常凡是有心或有兴趣于禅修的人，比较不容易有宗教层次的信仰心，因为信仰本身是属于感性，而禅修的人，多重视自己的修行，希望从修行中得到身心感应，得到禅修的经验，因此很不容易接受宗教层次的信仰，其实这是绝对错误的事。

很多人都以为，禅修要全靠自己，属于「自力」，念佛的人则全靠「他力」，这两个观念都不正确。其实禅修也需要靠「他力」，念佛也需要有「自力」。一个禅修的人，不太可能完全凭自己的力量就能够完成。不论在印度、中国或在西藏，修行禅定的人还是需要老师、护法神及诸佛菩萨的护持。因此在中国禅宗寺院也供奉天龙八部、诸大天王等的护法神像。

古德常勉励禅修的人要把「色身交予常住，性命付予龙天」，所谓色身，就是我们的身体，当在打坐用功的时候，不管自己的身体，自然有道场的执事来照顾，依道场的生活轨范来调摄。而且如果要想修行修得好，还需要有护法龙天的护持，没有护法龙天的护持，可能就会在身心方面有障碍出现，形成魔障。所以禅修而不相信自力之外，还有佛菩萨及护法神的力量，那就不能够算是佛法的修行。

另外，修行禅法的人必须要相信，除了用功打坐之外，也需要积功、累德；如果仅仅是自己打坐，就想得解脱或大彻大悟，这种想法本身就是一种障碍，不能使我们真的解脱。因为自私鬼怎么可能开悟呢？所以禅宗也讲修布施行、修忏悔行；如果没有为众生利益设想的心，没有真正为他人奉献的心，没有奉献的供养、布施行为，修行要想成功，是相当困难的。

过去禅宗的丛林里，许多禅师们在没有开悟之前，都是为道场、为师父做种种的劳力工作，称为「行单」。包括在厨房里挑水、砍柴、煮饭、种菜，或者维护道场的环境整洁清理、维修等工作。

所以传统寺院中设有四十八项执事，是由出家修行的人来担任的，僧众只有在禅七之中不担任比较复杂分心的工作，其它的时间，都会有长期执事的工作。因此，法鼓山的禅七中，也鼓励禅众要做一些坡事工作的。

禅宗丛林，同时主张要把多余的钱财衣物，布施给需要的人，自己留下的仅是最简单的随身衣物。在过去，所谓的「禅和子」，衣单少到只有「两斤半」，因为他们将得到的东西，都布施出去了。

由此可知，一名禅修者应该要有供养心、布施心，要能舍掉自己身边的长物，送给需要的人。

可惜我们现在见到很多禅修的人，态度狂傲、傲慢，内心自私、小气，却又缺乏信仰心，这是很可怜的、很危险的事。为什么会这样呢？因为来禅修的人，都希望能够得到身心实际的体验，获得稳定、愉快、健康的成效；一旦得到健康、稳定、愉快的成效时，就认为这是自己努力修行的成果，不是由于诸佛菩萨的感应，当然也不是由于道场里面有护法神，更不会相信这是由于师父或者哪一位老师的指导有方。这样一来，就变成了骄傲、自慢、自负、自满，没有信仰心和恭敬心。

信仰的意思，就是虽然自己有所不能、有所不知，可是相信有那种事实的存在，所谓「高山仰止，景行行止，虽不能至，心向往之。」就像见到一座高高的山，虽还不能亲自上到山顶去，但是相信高山上一一定有高人，高山上一一定有好的风光，愈是往高山上方爬，愈能够发现我们过去没有看到的東西，这就是「仰」信。我们在低处对高处产生的敬仰，而在敬仰之外产生信心，相信其中一定有所不知的力量能帮助我们。如果信仰心不足，就不可能相信佛法所说，我们所不知道的事，修行便不会得力。

禅宗主张自信，相信自己能够成佛，相信自己本来就跟诸佛相同，不缺少任何东西。禅宗鼓励只要把自我中心摆下，马上就能亲见自己的本来面目，人人都能成佛。本来面目就是自性的佛，也就是说那是天然的、不是修行之后才有的，因此有许多人误会禅宗，忽略了信仰心的重要。

这个观念就基本理论而言是对的，可是，就实践的、现实的角度来说则是错的。这就如同，人人都可能成为父母，可是刚刚出生的小孩就是父母吗？他还没有长大，还没有成年，尚不是父母，只是婴儿。那么婴儿将来能不能成为父母呢？不一定；有人从小出家修梵行，就不会成为父母；有的人结婚，如果没有生育能力，也成不了父母。所以理论上人人都可能成为父母并没有错，但在事实上不一定人人都能成为父母。

又如同在民主社会中，凡是公民，人人都有选举权，也有被选举权，可是绝大多数的人只有选举权，而没有被选举的机会。因为能力不足，因缘不具，便只能够选人，没有机会被人选。所以如果听到禅宗说：「人人本都具有佛性」，结果自己本身什么也不是，只是一个愚痴的凡夫，就想象着自己是跟智能圆满的诸佛相等；见到了佛像不仅不拜，而且诃骂，并说现在佛不拜过去佛，认为自性中就有佛，何苦去拜那些泥塑、彩绘、木雕的佛像呢？

这些人只信自心是佛，不信心外的佛。如果看到别人拜，就会说这是「执着」。有人向出家师父顶礼，那些自以为是修习禅宗的人看了就摇头叹气地说：「佛都不用拜，岂用去拜僧。」

有一次有人正在顶礼我的时候，马上有一个居士把他拉起来说：「你不能拜啦！你不要害了法师啊！」我被拜，是我被害？我都弄不清楚了，我问：「你是什么意思？他害我什么？」他说：「如果你真正是个得道的高僧，还需要人拜吗？如果你需要人拜，那表示你心中有执着，他愈拜，你就愈觉得是一位高僧。那你这一辈子不要想得解脱开悟了。」哎！我想也有道理。他接着还说：「如果你真正得到解脱了，他拜你，那你应该要诃责他：不要着相，无我相、无人相、无众生相、无寿者相，当然没有师父相、徒弟相，你还拜什么！」哎！这个居士还真是厉害，我问他：「你拜不拜佛啊？」他说：「我拜自心中佛。」我说：「你怎么拜法？」他说：「我不用身体拜，我用心拜。」我说：「你的心怎么拜？」他说：「我心得自在就是拜，心无罣碍就是拜。」他的意思就是不需要礼拜佛菩萨，除了相信自己之外，他一切都不相信。

其实，这不是佛教，不是禅宗，是一种傲慢的魔见，缺乏信仰心。这种人可能有一点点禅修的小经验，所以有这种增上慢的自信心，看到一些似是而非的禅

书，结果被「缠」住了。他们在活着的时候，认为自己已经解脱了，可是，一旦死亡，福报大就进入天界，唯其知见不正，不信三宝，所以虽入天界享福，报尽必堕恶道；如果是心态不正，不持净戒，常做坏事，那就下地狱如射箭般迅速了。

所以禅宗祖师们还是相信有天堂、有地狱、有佛国、有娑婆，只不过对于正在精进用功，禅修工夫已很深厚，但其心中尚存执着的人，才会对他们说：「没有佛、没有法、没有僧、天堂没有、地狱没有。」因为如果心中执着三宝、天堂、地狱，必然不得解脱。可是，对于初机禅修的人，一定要因果分明，凡圣宛然。否则说是不要执着，结果因果颠倒，以凡滥圣。毕竟凡夫就是凡夫，不要想象自己跟三世诸佛，都是平起、平坐、平行的古佛再来。

禅的修行，不仅仅是打坐而已，禅的修行不是唱高调，只求开悟，要跟三世诸佛论平等。弘扬禅法，同时也要提倡信仰，则个人的修行更容易得力，人格会更完美。而且禅法一定要去「我执」，去「我执」一定是从起信、布施、持戒开始；要以惭愧、谦虚、感恩、忏悔心来消除我执，要相信三宝，要信诸佛菩萨，要信护法龙天，要信历代祖师，要信指导你修行的老师。否则的话，刚进禅的法门，就不拜佛、不尊法、不敬僧、不信护法诸天，如此的慢心十足，就根本不要想能开悟见性了。

四、禅学与正信的佛教

（一）禅即是佛教

佛教的产生，起源自禅修，故有「从禅出教」及「藉教悟宗」两种说法。

1.从禅出教：一般人均存有错误观念，以为修禅是专为禅宗而设的法门，只有禅宗才需要禅修。实际上，原始佛教和佛教理论的出现，都是我们的佛祖——释迦牟尼佛透过修行禅定而创立。直至后期，历代祖师们亦同样经历着深厚的禅修基础和体验，实证实修，新的见地不断涌现，才分支出各种宗派的理论和修行方法。

因此，禅便是佛教，禅修亦非禅宗专有的法门。

2.藉教悟宗：藉教悟宗是指依据教义理论指引的方法、观念而修行、开悟；如果缺乏方法和理论，修行便显得无从着力。

佛陀在成佛以前，曾经体验诸多的修行方法而致开悟，之后则继续在当时的印度说法。佛陀曾说过，在有佛法的时期，没有人能够不依据佛教的教理和修行便能开悟。

因此，如果有人主张不需依据佛法也能开悟，并且自称是佛教徒，甚至吹嘘自己已经开悟成佛，这都不是真正的佛教徒或佛教，只能称为附佛法外道。真正的佛教徒，必定以佛经、佛教的观念及方法，作为标准和修行。

（二）佛教的基本原则

某些宗教名义上宣扬佛教，但偏离佛教的原则和理念，这是其它宗教自己的理论而非佛教。同时，如果只空谈佛法，研究佛经、引用佛经却缺乏实际禅修的基础和体验，则是在数他家宝。

至于如何分辨是否合乎佛法原则，可用「三法印」来引证，「三法印」分别是：

- 1.诸行无常：一切心理的行为都在不停的变动。
- 2.诸法无我：是指一切的生理、物理、自然、社会等现象及至心理现象，均没有不变的自我存在。
- 3.涅槃寂静：「涅槃」是不动、空的意思，也是宇宙人生的根本。「空」是指一切现象皆由于因缘的不同在不断变化，在变迁不已的当中，唯有「空」永恒不变。所以，「涅槃」就是不生不灭，不垢不净，不增不减，静止不动。

佛法的基本，必须合乎「三法印」的原则；实践修行，则应以「戒、定、慧」三无漏学为方针。

「戒」是生活的规范，作用是保护身心不受污染；能够持戒清净，便不易落入魔障。从持「戒」达到内心安「定」而产生「慧」。

由于禅宗是以心为本，教外别传，不立文字；因此真正的禅是无法用任何语言文字表达。但是，禅仍然需要以文字来指导修行，就如同以手指指月，手指虽非月亮，但能让我们循着它看见月亮；只有明心见性，真正开悟的人才能完全不需要文字。

（三）正统的伟大宗教

一个正统的宗教，应该具备以下三个条件：

- 1.历史悠久的背景：有史以来，地球上有不少的宗教产生及灭亡，其中许多宗教只局限于某一个区域或某个时间，幻起幻灭，不能源远流长。也有些宗教只是随创始人而兴起，当创始人过世后，其宗教亦告没落消失，经不起时间及空间的考验。凡此种种，皆不能称为伟大的宗教。
- 2.历久常新的教理：所有的教义及方法，随着时间的增长，无论在任何时刻，仍能不断产生新的观念及方法，而不违背基本的原则。
- 3.适时适地的道德：伟大的宗教，必须不论处于任何时间、地点，均能合乎当时、当地的道德标准。

健康的宗教精神还应包括人间性、关怀性、理智性和超越性。人间性、关怀性、理智性是属于人间层次；宗教层次则再加上超越性，也就是包容而不执着。

（四）什么是正信的佛教？

1.不是世俗化，但是人间化：人与人之间，彼此互相真诚关怀，但不会情绪化和涉入私人感情的恩怨是非。

2.不是鬼神教，但有人天教：承认和相信鬼神的存在，但不依赖鬼神。知道人死后能生天界，但不以生天为依归。无论在人间或天上，均须合乎相当的道德标准。

3.不是厌世的，但是出世的：无限制地对社会付出关怀、贡献，但不期待自己的努力会得到回馈。

4.不是恋世的，但是入世的：为了帮助有需要的人，参与社会世间的一切，但不贪恋执着。

世间、出世间、入世、化世、救世的层次，也就是人间、天神、阿罗汉、菩萨和佛五个层次。

人间是从做人的基础开始，履行应尽的义务，合乎人间的道德标准；如果一切贡献和付出超越于人的层次，便可得生天界的果报；阿罗汉虽然付出对于社会的关怀，但是从不会寄望自己的成就有所报酬或回馈，并且也不执着、留恋这世间，因此证入涅槃，从此不再生于人间，称为出世。

菩萨由于慈悲的愿心，发愿生生世世在人间帮助、关怀一切众生，因此并不以小乘的涅槃为依归；直至慈悲与智慧修行圆满，也就是菩萨道的完成，便成佛道。

因此，要发愿成佛，首先要尽人的义务，把做人的本分做好，从人间的层次顺次提升；否则，人间的责任尚未完成却终日指望生天或成佛，那是不切实际。

由此可知，行菩萨的开始，是以尽人的责任为目标。因此，菩萨会以种种不同的身分示现；而且菩萨是入世的而不恋世，所以他们只管承担责任，不断努力提供世间所有人的便利和度脱各种苦难，不在乎一切权利和物质的享受。

当然，如果是实至名归，必须要接受的，接受了亦无妨，例如今天我被安排在这高位置上，是因为演讲的需要，而我本人却并非为了追求这个位置而来演讲的。

佛与菩萨都是从帮助众生而成的，没有众生，所有菩萨终不能成佛，因此，行菩萨道的人会对被他帮助的人心存感激，感谢被帮助的人成就自己的修行。假如一个家庭，其中一位成员发菩提心，修行菩萨道，这个家庭必然很有福报。

（五）佛教的禅修方法及目的

许多慢性病，都是由于生活压力和精神紧张所引起，透过禅修，能令身心放松、平衡和促进健康。简单的禅修方法为：

1.放松身心：采取自然舒适的坐姿，身体放松，双手垂下放大腿上，脚部平放地上。闭上眼睛，眼球不要用力，身体靠往椅背。让脸部肌肉放松，然后，慢慢往下移，放松肩膀、双手、大腿，最后是小腹，以至身体全部放松。心中不存任何念头，轻轻注意呼吸，但不刻意控制呼吸，只是享受这种很舒畅的感觉。

2.统一身心：当身体的感觉不再构成内心的负担，只是知道身体的存在，但不在于身体所引起的反应；对于周围环境感到很亲切、和谐，如同与整个宇宙合而为一。这时候，自我中心仍然存在，唯有进一步放下身心，才能达到无我的境界。

3.放下身心：放下并非放弃，身体、念头依然存在，正常运作，只是不再执着自我中心。这是从修行的经验上，逐步渐修而进入的无我境界，与观念上的无我不大相同。现代人往往追求速成效果，希望能从知识及观念上的认知，达到顿悟、开悟。

其实，在观念上认识「无我」，只能有助于经验上实证「无我」，但无法代替修行者达到开悟的境界。因此如果要实证佛法，必得要经过修行，否则，仅是纸上谈兵，不切实际。

正确的修行态度与观念应该是重视内心的自在，但是，现今社会依然有很多人，甚至是受过高等教育的知识分子，还是着迷于神通本领。

曾经有一位喇嘛，希望到西方国家弘法，他的师父劝告他要先修行神通力以便接引信众，弘法较为方便。于是，他夜以继日努力，终于练就了一种「神通」本领，可以帮人把遗失的对象寻回，原意是以此作为弘法方便的工具，不料很多人纷纷慕名而至，目的只是为了从他施展的神通当中获得个人的好处，而非为了听闻佛法，这就是本末倒置了。

（一九九五年四月三十日，圣严法师讲于佛州Tampa南佛大学USF管理学系，李果嵩整理。本文现存录于《动静皆自在》）

五、法喜与禅悦

（一）修行方法

修行的方法有两种：

1.观念的疏导——用佛法观念疏导内心的烦恼，使得「法喜」。时时以观念帮助我们消灭妄想执着、去除自我中心；每当遇到困难、痛苦的时候，我们就用佛法的观念解除心理上的压力、负担和不自在。

2.身心的锻炼——用「方法」来锻炼我们的身心，主要是指打坐、礼佛、唱诵等等。这些方法，能够使我们以正念代替妄念；然后，渐渐以正念统一杂念，最后至于无念，修行的过程使得「禅悦」。

（二）身心统一

以正念消除杂念之后，自我中心就会从散乱而归于集中。能够集中的时候，便能够指挥自己了。当「集中的心」成了「统一的心」，此时，会发现自己的存在已经不重要。所谓个人的不重要，是指自己跟环境、其它人乃至身体和心，已经不是相对立的了。既然不是对立，身体就不会有负担；对外，就不会有追求或抗拒，内心会经常保持在一种和平、快乐的状态。

佛经中记载，在没有佛法的地方和时代，能够听到鬼神或化人说出一句半偈佛法，就能够得无量的法喜。在我们的世界中，没有听过佛法的人极多，诸位不但有佛法可听，而且至少已听了整整一个星期，虽然尚未得解脱，却可以用听到的佛法，随时帮助自己处理心理上以及观念上的种种问题。

既然时时都在佛法指导之下修行，所以没有一刻是失望、痛苦、悲哀、怨恨或是妒嫉的。

（三）认识法喜

所谓佛法，诸位究竟听到了些什么？听了七天的佛法，诸位可能要问：「怎样才能叫我们高兴？哪一句话可使我们欢喜？」那是因为你们这七天之中已经听得太多，反而弄不明白，什么叫作佛法。犹如我们天天呼吸空气，而能意识到是空气使我们有了生活与生命的切身感者，究竟有多少呢？

诸位在这七天当中，可曾听到「因果」、「因缘」、「信心」、「忏悔」、「惭愧」？又可曾听到「供养」、「发愿」、「回向」、「放松自己」，及「把心门打开」呢？「不要把心的大门关起来，堵得紧紧的」、「把心打开以后，让所有的念头自由进出，而心里面对什么东西都不要有取舍」等等，诸位是听到了的，这些算不算佛法呢？

事实上，这些都是佛法的大纲，也可以说是佛法的总持。

信仰三宝，你就不会失去前进的方向。相信「因果」，你就不会怨天尤人或得意忘形。相信「因缘」，你就不会把痛苦的事看成是永远的，把幸运的事，认为是实在的。懂得用「惭愧心」，你就不会有骄傲心、我慢心，也不会有妒嫉心了。

我们发愿要「供养」，供养，就是把我们的身心奉献给三宝，来修持佛法，接受佛法，并贡献给众生。把自己奉献出去之后，自己的问题，就已经不重要

了。因为，众生比自己更重要；当你能把众生看得比自己更重要时，你不会再为自己烦恼，当然会欢喜啰！

佛教我们「少欲、知足、知惭愧」——唯有少欲、知足，才能安心于佛法的修学；也唯有少欲、知足，才会真的生起惭愧心。知道惭愧以后，才能够忏悔往昔的罪过业障。忏悔之后，才能使我们心得安乐。这就是佛法，这就有「法喜」。

如此说来，能够让我们感到法喜的项目，实在太多了。经云：「佛法难闻今已闻」，能够在这七天之中，听了许多佛法，纵然尚未亲证诸法的体性或空性，但能听到佛陀的正法，应是更加地欢喜才是。

（四）体会禅悦

这七天，我们都在紧密地锻炼身心。初进禅堂时，因为身体尚未适应禅修的生活，故有许多障碍，感到沉重、疼痛、不舒服。可是，经过打坐的训练以后，肌肉和神经放松了，身体的气脉舒畅了，这就使得身体产生如释重负的轻松感。这种轻松和安定的感觉，能够给我们带来「禅悦」。

这是因为能用「方法」集中注意力，使我们散漫、杂乱的心，渐趋集中，然后统一，或是接近统一。那时自然就会减少情绪的波动和心不由己的无奈感，觉得自己生活在充满自信和活力的心境中，既明朗又稳定；经常知道自己是处在什么样的情况当中，也经常知道凡事尽其在我，不必心存得失人我，不需要忧悲苦恼，这不正是「禅悦」吗？

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」。

（一九九年年六月一日，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，本文現存錄於《禪與悟》）

