



著作：正觉的启示

## 坐禅的利益与方法

在新加坡佛缘林讲

今次谈禅，是因各位听道安法师与黄心观居士讲静坐甚感兴趣，亦有询及余者，所答略而未详，故再为一谈：

### 甲、静坐的利益

静坐是佛法修行的一法，对于身心健康，确为有益。以世法说：年老者静坐，可以减少头痛腰痛、眼花心乱、血压高、麻痹症等疾病；年轻者静坐，可以减少欲念、静定有智、遇事不太冲动、避免与人争斗。所谓「血气未克、戒之在色，血气方刚，戒之在斗」，实可从静坐体得其好处。

以佛法说，佛教有经律论三藏，旨在戒定慧三学，而三学尤以定学为

124

中心，定水不波，妄浪平息，智体澄清，见理分明，则是非明辨，邪正判然，由正思而趣向于正行。儒书有「静而后能安，安而后能虑，虑而后能得」；与静坐之理亦近。

以个人经验说：年少体病，随侍虚公，常嘱静坐，惜为经书文字所累，甚少习禅；间或习之，又无恒心，得益不多。近十年来，常有静坐，反觉精神较佳，体重也比前增加，是亦证明习禅之好处。

佛法为一可以实验之学问，虽诵经念佛等皆为实验方法之一，而莫如禅定为重要。如今日之欧美人士之学佛，一以佛法提倡慈悲和平，为厌战争者所追慕，一以佛法之道理可从禅定中实验到。尤以美人好奇，趋之者更多。如今美国各高等学府多有佛学研究会，多数是重于修禅定的。

### 乙、习禅的方法

一、调饮食：人身需饮食生命始得活动，犹如机器需加油加煤才能转动。饮食咀嚼，和津液混入胃中消化成糜，转入小肠化为乳状的滋养，入於血液，以供全身利用，故饮食与生命极有关系。但食物不可过多，过多

125

则胃肠消化不尽，不能吸收精华，反而排泄於体外，叫胃肠加倍工作，结果必气急身满，静坐不得安宁；若食太少，营养不够，体弱力衰，静坐亦难致果。此於古语「体欲常劳，食欲常少」可省之。

二、调睡眠：人之工作，不论劳心劳力，皆须适当休息时间，始能回复精神，睡眠即是长时间之休息。常人睡眠以八小时为合度：睡过多则精神困昧，不宜静坐；睡过少则体力未复，精神恍惚，亦不宜静坐。故须睡眠有节制，神志保持清明，静坐方易生效。又睡前醒後，皆可起坐，起坐如觉得不够精神，中夜坐後仍可再睡一下。

三、调身：一於坐前，在行住坐卧四威仪中常保持宁静安详，不可有粗暴举动，境粗气粗，心意轻浮，必难入定。二、入坐时在床在凳，须宽衣解带，（坐垫须後高一二寸）从容入坐，腿或双盘、或单盘，或把两小腿向後交叉於两股之下、或双腿下垂足贴於地（後二者为年老无法盘腿而设）；次要安置两手，把右掌的背叠在左掌上面，贴近丹田，轻放腿上；然後把身体左右摇动四五次，端正其身，脊骨勿挺勿曲、颈正、鼻与脐如垂直线始对，不低不昂？开口吐腹中秽气三口，把舌头抵上，由口鼻徐徐吸入清气三次至七次，唇齿相著，轻闭两眼，坐久或觉身有俯仰斜曲