

方便行與調身之宜

夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧，調身之宜。若在定外，行住進止，動靜運爲，悉須**詳審**。若所作麤獷，則氣息隨麤；以氣麤故，則心散難錄；兼復坐時煩憤，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。

初至繩床，即須先安坐處，**每令安穩，久久無妨**。次當正腳，若半跏坐，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右髀齊，右腳指與左髀齊。若欲全跏，即正右腳置左腳上。**次解寬衣帶周正，不令坐時脫落**。次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。

次當正身，先當**挺動其身，并諸支節，作七八反，如似按摩法**，勿令手足差異。如是已，**則端直，令脊骨勿曲勿聳**。次正頭頸，**令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住**。

次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口，納清氣，如是至三。若身息調和，但一亦足。

次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。次當閉眼，纔令斷外光而已。當端身正坐，猶如奠石；無得身首四肢切爾搖動。是爲初入禪定調身之法。**舉要言之，不寬、不急，是身調相**。

「逆作方便」其實就是「預作方便」，禪坐之前，必須先調和身心，使令順乎於禪。千萬不要還沒上座就爲自己創造一些障道因緣，平時就要練習正知而住，時時保持這一念心清靜，若老是放縱自己，隨欲隨境而轉，有如狂象無鉤，靜坐時自然攝不住心，有時用功加行都未必能如願攝心，更何況經常多話、攀緣、放逸、掉戲。因此，靜坐前一個小時，要避免身體上粗重活動，也不要與人談話，更重要的是，絕對要避免情緒上的浮動。所有身口意三業，都要儘量地正知而住，輕緩祥和，以免心散難錄。由動至靜的最佳方法，則是攝心的慢步經行。打坐不能立刻就盤腿坐，要在寂靜的地方，或者空氣好的地方慢步經行一會兒。《大般若經·四念處品》文中有那種慢步經行的味道，我也曾試驗過，感覺不斷的注意腳的起進落，上座心容易定，對坐禪有很大的幫助。（以後補述）

人知語言足以彰吾德，不知慎言語乃所以養吾德！有德者必有言，何不先養德以待時？少言養得德深、養得氣完，而夢寐亦安！必使一言不忘妄發，則庶乎寡過矣！

說話太多勞神，傷氣，浪費時間，說錯了話還有煩惱，一多說話，打你自己閒岔也又打別人閒岔，「話爲散亂因」，靜坐的時候就會心力軟弱，妄想紛飛，很可能把之前說的話又重說一遍。三摩呬多地：「或多言論，或久尋思，令身疲勞，心不得定。如是多言，與定爲難」多言論，多尋思會消耗你的體力、精神，以致

身體疲勞。這時候也不能修止了，也不能入定，是定的一個障礙。所以少說話好、不要說話更好！不要說話，對靜坐是有幫助的，所以應該默。不要講話，不會有人說你是啞巴的！**散亂、煩惱、麻煩從何而來？亂之所生也，則言語以為階！一切迷惑，由於多言，無多言，多言多敗；無多事，多事多患。**平時也要遠離這些經常談論世俗、話多、經常說是非、批評他人、煩惱重、情緒化、不穩定的人。若常常靜坐，靜下來去反省觀察自己，將自己所說的話作一個記錄；就會知道自己的修行、智慧、煩惱、身口意三業是怎麼回事情。

後入禪時，須善安身得所：

先安坐處，每令安穩，久久無妨。

使用適當的高度的坐墊，容易保持脊椎挺直，有助於呼吸自如、氣血流暢，及進入、保持在放鬆、專注的覺醒狀態；如此安穩，方能久久無妨。

禪坐的姿態

依據 **NLP(Neuro-Linguistic Programming)**，舒適的禪坐姿勢十分重要，因為這對於精神狀態有著深刻的影響；即使像下巴的角度這類細小差別，都會影響行者的意識活動和感覺。

禪坐姿勢的重要原則：身體端坐，保持自然，全身放鬆，感覺舒適，保持警覺和清醒，而又能持久。

可以選用自己喜歡、自然的坐姿，不要讓特定的坐姿使自己不舒服。如果感覺不舒服，不能放鬆，則無法拋棄那些造成身體壓力的潛在情緒衝突而體驗禪坐的樂趣。

所以，如果自己不具備所需的柔軟度，盤腿（不管是單盤、雙盤）有困難的話，就不一定要用盤腿；勉強硬來，那簡直是受苦！別跟自己過不去，要選適合自己的姿勢。可以將兩腿並排平放，不必將一腿壓在另一腿上（南傳有用此姿勢），甚至端坐於椅子上都可以。我們主要是修心而不是練身，當然能夠盤腿，慢慢地進步，能夠雙盤是最好。因為有時單跏趺坐心力好像提不起來，而一雙跏趺坐的時候，精神立刻就來了，可是人的生理不一樣，膝蓋那個地方的伸縮性大的人，雙跏趺坐比較容易，勉強不來。慢慢耐心地練習，久了也應該可以。

正觀如下五種因緣。應當結加趺坐：

- 一由身攝斂速發輕安。如是威儀順生輕安最為勝故。
- 二由此宴坐能經久時。如是威儀不極令身速疲倦故。
- 三由此宴坐是不共法。如是威儀外道他論皆無有故。
- 四由此宴坐形相端嚴。如是威儀令他見已極信敬故。
- 五由此宴坐佛佛弟子共所開許。如是威儀一切賢聖同稱讚故。

解寬衣帶周正，不令坐時脫落。

穿寬鬆一點的衣服，褲腰帶要解開，寬鬆一點感覺會舒服一點，但是有個「周正」的限度，外表還是要很整齊，「不得令坐時脫落」。

禪坐從調整姿勢及開始放鬆：

上座後請先調整坐墊高度，以便使背部相對挺直，同時保持放鬆狀態：雙肩放鬆（比對提心弔膽），使肩部能向後轉動，開闊胸部，調整頭部角度，使脖子放鬆、舒展，下頷略內收閉雙目。手置臍下四指處，結定印（右掌放在左掌上、堅兩大指相觸。），舌抵上齶，呼吸任其自然。

然後開始感覺自己的身體，並放鬆。以意念掃過全身，從腳到頭，感覺每一塊肌肉，並儘量使其放鬆。完成從腳到頭的全身掃描後，再從整體上感覺全身，同時繼續保持身姿開放、挺直，繼續放鬆。再來是放鬆，從頭到腳一部份一部份地放鬆全身，不要讓身體有繃緊的現象。如果感覺任一部位有緊繃，就藉著放鬆與保持自然來將它舒緩。假如沒有讓身體感受充分的放鬆，這樣在坐久之後，緊繃的部位會造成疼痛或不適；因此，在每一次開始靜坐時，務必要先將全身放鬆。

「口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口，納清氣，如是至三。若身息調和，但一亦足。」或者以上述調氣的方法來放鬆。

次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。次當閉眼，纔令斷外光而已。當端身正坐，猶如奠石；無得身首四肢切爾搖動。是為初入禪定調身之法。舉要言之，不寬、不急，是身調相。「舌抵上齶」，練氣功的人是說連通任督二脈，但是我們佛教靜坐的方法不練氣，但這對身體的健康是有幫助的。

最後慢慢把注意力，引向呼吸帶來的感覺上，那是感受的核心。讓感覺融入呼吸，同時讓呼吸融入感覺。不斷把注意力帶回到呼吸上，並讓放鬆的呼吸節奏帶給自己平靜的心情。

若策舉身令其端直，是名端身；由是其心不為昏沈睡眠之所纏擾。

在調整好禪坐姿勢，儘可能地放鬆自己的身體之後，才開始專注於所緣。

有二十種得三摩地所對治法。能令不得勝三摩地。何等二十：

有不樂斷同梵行者為伴過失。

伴雖有德，然能宣說修定方便，師有過失。謂顛倒說修定方便。

師雖有德，然於所說修定方便。其能聽者欲樂羸劣心散亂故。不能領受過失。

其能聽者雖有樂欲，屬耳而聽。然聞鈍故。覺慧劣故。不能領受過失。

雖有智德。然是愛行，多求利養恭敬過失。

多分憂愁，難養難滿，不知喜足過失。

即由如是增上力故。多諸事務過失。

雖無此失然有懈怠懶惰故。棄捨加行過失。
 雖無此失然有爲他種種障礙生起過失。
 雖無此失然有於寒熱等苦，不能堪忍過失。
 雖無此失然有慢恚過故。不能領受教誨過失。
 雖無此失然有於教顛倒思惟過失。
 雖無此失然。於所受教有忘念過失。
 雖無此失然有在家出家雜住過失。
 雖無此失然有受用五失相應臥具過失。
 雖無此失然於遠離處不守護諸根故。有不正尋思過失。
 雖無此失然由食不平等故。有身沈重無所堪能過失。
 雖無此失然性多睡眠。有多睡眠隨煩惱現行過失。
 雖無此失然不先修行奢摩他品故。於內心寂止遠離
 雖無此失然先不修行毘鉢舍那品故。於增上慧法毘鉢舍那如實觀中有不欣樂過失。

夫修止觀，須具方便法門，有其五法。

云何名方便行？所謂行於五法，五法者：一欲、二精進、三念、四巧慧、五一心。

一者、欲。欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。

二者、精進。堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜專精不廢，譬如鑽火未熟，終不休息，是名精進善道法。

三者、念。念世間爲欺誑可賤，念禪定爲尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是爲可貴。故名爲念。

四者、巧慧。籌量世間樂、禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕。禪定智慧之樂，無漏無爲，寂然閒曠，永離生死，與苦長別，是得是重。如是分別，故名巧慧。

五者、一心分明。明見世間可患可惡，善識定慧功德，可尊可貴。爾時應當一心決定修行止觀。心如金剛，天魔外道不能沮壞。設使空無所獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進。故說巧慧一心。經云：非智不禪，非禪不智，義在此也。