

打坐要點

修學佛法不外二途，一者、止；二者、觀。止是奢摩他，觀是毗婆舍那。此兩者所攝之一切法門，皆需以打坐為基礎，有了堅強穩固的定力後，才能於日常生活中，觸境而心不動，悠遊任運，逍遙自在。

沒有禪定內涵的修行，與世間人漫不經心的所有活動，皆攝屬於散心之業。而散心修行將難以獲得任何具體的利益，因此，具有禪定力量的修行肯定是必須的。

實際方法為：行者結跏趺坐，關閉六根向外之攀緣，一心向內收攝，專注於修習之所緣境。所緣境依每個人所修習之法門而異，以觀呼吸為例，所緣境即指鼻端，因為鼻端可以感受到入息與出息。所以觀呼吸之行法應以「鼻端」為所緣境，行者全心全意於鼻端之處，入息時，「正知」入息；出息時，「正知」出息。注意力自始至終維持在鼻端，不要隨著呼吸向內跑或向外馳散，《清淨道論》指出，唯有注意力安止於鼻端，才有入定之可能，如果注意力總是內外飄忽不定，將難以入定。注意力安止於「鼻端」，是初修習者所應重視的關鍵點。

另一個關鍵點是，對於打坐時生起的所有妄念，皆應「除遣不忍」。意思是，不要對打坐中生起的任何思想有所忍耐，忍耐意味著你默許自己的思想持續不斷的進行。「除遣不忍」之功夫即是指：每當你一警覺到思想之生起，不要忍耐它逗留在你的內在，馬上把它除遣出去，好讓你的心不斷維持在一種純淨無染的狀態。除遣完後，回復到原來所專注的所緣境。「除遣不忍」的程序應該一再的使用，直到成佛前，它會被使用無限多次。但如果完全不使用它，成佛將變成遙不可及的目標。

甚至在行住坐臥四種威儀中，都應常住於正念，即使打妄想，也能馬上發現，除遣不忍。行、住、臥威四威儀同靜坐時一樣，凡起現形，即刻觀照。所謂的現形，是指一切心、心所之生起，或稱妄念，包括了善念與惡念。凡是這些心理雜訊生起時，即時觀照之。「除遣不忍」一語，源自《瑜伽師地論》的「隨所生起，能不忍受，尋即斷滅，除遣變吐。」一般人不是常常陷入胡思亂想或發呆，就是造作種種身、口、意之惡，經常處於不如實觀照心續的狀態，此即瑜伽師所云，於所生法忍受之，不知馬上斷滅它，不知馬上除掉它、吐掉它。

如何簡單地檢視自己的打坐有沒有進步？主要是觀察自己的「五蓋」有沒有減少、自己的「五禪支」有沒有增加。五蓋是貪、瞋、掉舉、昏沈、疑。也就是（一）檢視自己日常行爲中，貪欲的行爲與想法有沒有減少；打坐時，貪欲的念頭有沒有減少。（二）檢視自己日常行爲中，瞋恨的行爲與想法有沒有減少；打坐時，瞋恨的念頭有沒有減少。（三）檢視自己日常行爲中，掉舉的情況有沒有減少；打坐時，掉舉的情況有沒有減少。掉舉的意思是，心理處於較興奮、激動、亢奮的狀態。（四）檢視自己日常行爲中，昏沈的情況有沒有減少；打坐時，昏沈的情況有沒有減少。昏沈指身心沈迷、昏昧、沈鬱、鈍感、頑迷，而喪失進取、積極活動之精神作用。（五）檢視自己日常行爲中，懷疑的行爲與想法有沒有減少；打坐時，懷疑的念頭有沒有減少。疑分三方面：疑自、疑法、疑師。懷疑這個法正不正確、是真是假，懷疑老師是否自創品牌、胡亂說法，並懷疑自己要不要繼續這樣走下去。疑蓋熾盛的話，想入安穩之禪定是絕無可能的事。因此，一旦確定這個法修起來與自己身心實相之變化穩合的話，就應乘除一切懷疑，一心打坐，趨入禪定。

檢視自己的五蓋後，如果確定有減少，則是進步；如果增加，則是退步；如果不增不減，則爲停滯不前，應提振自己放緩的心，繼續精進。如果五蓋全然斷除，則爲證入「未到地定」，它是「初禪」的前行。在斷除五蓋後，還能生起五禪支的話，則證入「初禪」。

五禪支是尋、伺、喜、樂、定。（一）尋是尋思，檢視自己的思惟，是否一心尋思所緣境。由於行者尚未熟練於所緣境，未於彼生起善巧，故須反覆於所緣境尋思，以便讓心獲得安止。（二）伺是伺察，檢視自己的思惟，是否一心伺察所緣境。由於行者已經熟練於所緣境，於彼生起善巧，故只要注意力放在所緣境後，就能於彼細心地觀照、安止。（三）喜是歡喜，由於心不再散動，而是安止、停止於所緣境，因此身心自然而然的發起成就之歡喜。（四）樂是比喜更深沈的輕安，由於身心極止，從身心深處湧出如泉水般的輕安覺受，滋潤全身，這不再是前一項成就感之歡喜，而是禪定本身的作用。（五）定是一心，這是心的最純粹狀態，不摻雜任何染汙，只是一心專注於所緣境，於所緣境無所求、無所得，只是專注，久而久之，「一心」成爲一種自然的相續狀態，即使放鬆、不克意努力，它也會如靜止的流水，輕鬆地流向所緣境，保持一種輕醒的覺知。

只要精進無間的打坐與修行，就能使五蓋漸漸斷除，並使五禪支漸漸生起，而所有這些修行的最終目標，無非是讓行者的心免除一切的束縛、煩惱與痛苦，獲得極樂與解脫。