

禪的入門方法

【目錄】

禪的入門方法	2
一、調身	5
二、運動的方法	7
三、坐禪的姿勢	11
四、調息和調心	16

禪的入門方法

中國禪宗的修行方法，是頓超直入的，不假次第的，不像印度的瑜伽及印度的大小乘佛教，均極注重修行方法的次第或步驟。尤其印度晚期的大乘密教，特別重視修行方法的傳授，而且越修越繁複。事實上大乘密教的方法，大致與其他印度宗教所用的瑜珈法門，有很多雷同之處，精彩處是能以佛法的空智，化解了外道宗教的最高執著的神及神我，使一切方法皆成為成佛之法，導歸佛法的大海。可是，密宗的修持方法，基本的，固然人人可得而修，越向上乘，儀軌的學習與行持，便越難，所以不是人人有時間和因緣去修持的。中國的禪宗，乃以「無門為門」，以沒有方法為最高的方法，這對於根機深厚的人，或者以終其一生的時間來修行的人，只要能把自我中心的意識，漸漸化去之後，禪門自然會在他的面前大開。可是，對於絕大多數的人，只能站在禪門之外，揣摩禪境，或者僅能欣賞到禪者們

自在灑脫的風格，卻無從身歷其境地來體驗一番了。因此，中國的禪宗，後來被視為只有年輕利根的人才能修習。其實，修行的方法，無一門不是以禪定為基礎的，也可以說，除了禪定之外，便沒有修行的方法。所以，無論佛教或其他宗教，禪定是唯一的修行方法。因此，凡是主張以修行來達到精神和肉體之改造的，不論它是叫作什麼，我們都應該將之列入禪（dhyā*-na）的領域，層次雖各不同，基礎是大同而小異的。

我是出身於中國禪宗寺院的僧侶，但我並不以為唯有禪宗的子孫才修行禪的方法，事實上在禪宗寺院出家的僧侶，也未必有多少人摸索到了他們主要而適當的修行方法。因此，中國的禪，雖以無門為門，我仍希望先讓有心於修行的人們，從有門可進的基礎方法學起，修學了一段時日，或者能夠把心安穩下來之後，再教他們去尋找無門之門。若能先用修學禪定的方法，把心安穩下來，然後學不學中國禪宗的禪，無關宏旨；是不是稱它為禪，也無關緊要。要緊的是在於能不能

找到適合你並且是有效的修行方法。

禪的修行方法，原則上不出乎調身、調息、調心的三要素，目的在於調理身心，關鍵則不能離開氣息而談身心的健康和統一。以下，我們便就這三要素，來談修行禪定的基本方法。

一、調身

一般所講調身的主要方法，是指打坐的坐姿。可是，除了坐姿之外，應該尚有行走、站立、躺臥等方法；在坐前與坐後，也當有運動及按摩的方法；乃至吃飯、解大小便，均宜有其方法。因為，我們的身心，若要它健康，必須動與靜並重兼顧，所謂動中取靜，又所謂靜中之動。前者即是以運動及按摩的方法，使得血液循環通暢、氣脈運行活潑、肌肉和神經鬆弛，才能使得身體舒適，即所謂氣和而後心平。此所以印度的禪者，有瑜伽體操，中國佛教的禪者，有少林寺的拳法，道家丹道派的運動方法，尤其繁多，後來則演為太極拳。實際上，東方人的各種運動方法，大多與坐禪有連帶關係，並且是為了坐禪的需要而有運動的方法，甚至運動的方法最初也是由禪者於修行之際，身體自然發生規律的柔軟的運動動作而來，正像後世中國醫術中的針灸原理所依的身體的經脈和穴道部位，最初也是從靜坐運氣

之中發現的一樣。現在許多人，將運動的拳法及針灸，與修行禪定分了家，這是不對的。

身體缺少運動，機能便易於老化和感染病痛，運動是使生理機能，由緊張以後的鬆弛，能夠得到更多的營養補給及休息的機會。禪者的運動方法，講求心念集中、氣息和順，絕非後來演為技擊的拳術可比；禪者的運動，本身就是修行禪定的方法。所以，我對調身的方法，是運動與打坐並重的。

二、運動的方法

我所教的運動方法，做的時候，都只需兩公尺見方或一個人身的長度，乃至僅能容身坐下及起立的一小塊空間，就夠了，而且不論男女老少，健壯衰弱，都可以安全地練習。但是為了學習的進度，我把它們分作幾個階段：

（一）初級

也就是開始修習坐禪方法的同時，便教學生練習。

1.頭部運動：此在打坐以前，坐下之後使用。先將兩手平置於左右兩膝，勿用力，身體坐正，再做頭部運動的四個方式：(1)頭向下低，再往後仰。(2)頭向右傾，再往左傾。(3)頭向右後轉，再向左後轉。(4)頭順著時針方向，前、右、仰、左轉，再逆著時針方向，前、左、仰、右轉。每式身體不動，肌肉和神經放鬆，各做三到七次。動作緩慢柔軟，眼睛睜開，呼吸自然。頭部運動

的目的，在使頭部血液減少，降低思潮起伏的動力，使頭腦清新，漸漸寧靜。

2.全身按摩：在打坐以後，站起之前，搓熱兩掌，先用拇指背輕輕按摩雙眼，依次用雙掌按摩面部、額部、後頸、雙肩、兩臂，乃至手背、胸部、腹部、背部、腰部，再下至右面的大腿、膝蓋、小腿，左面的大腿、膝蓋、小腿。此一自我按摩的運動法，能使因初學坐禪而感到的疲勞，完全消除，身心感到柔和溫暖與舒暢。唯其在按摩時，必須將注意力集中於掌心或指頭。

3.瑜伽柔軟運動：此略。

4.走的方法：坐禪久了，腿子感到不習慣時，不妨用走的方法來調攝身心。(1)快走，中國禪堂稱為跑香，順著時針方向，在禪堂內，左臂甩、右臂擺，老弱者走內圈，健壯者走外圈，越走越快。此時修行者的心中，除了走得更快的感受之外，不應有任何念頭。(2)慢走，佛教的名詞稱為經行。我教的是極慢經行，注意力集中在前腳掌

心，右手輕握拳，左手輕抱右拳，提舉於腹前，離肌膚一指節。如果會用心的話，快走慢走，都能使你失心入定。

5.站的方法：兩腳分開約等於自己一隻腳的距離，將上身由頭至小腹鬆弛、變輕，讓重心和重量的感覺落到兩腳的前掌。

6.臥的方法：(1)右側臥是最好的方法，所以名為吉祥臥，它能使你少夢、熟睡、清醒、不打鼾、消化良好、不遺精。(2)仰面臥，宜用於短暫的休息，把全身肌肉放鬆，不用一絲力量，即能很快地消除疲倦；如果用在終夜的長睡，這就不是最好的方法。

7.日常生活的方法：禪宗常講：吃飯、洗碗、屙屎、撒尿、擔水、砍柴等日常事，無一不是禪，涵義極深，非真得悟境者不易明白。在起初學禪的人，若能在做任何事的任何情況，都能心無二用，不起雜念的把注意力集中的話，雖不能即入禪定，也可使你的工作效率提高，生活得充實和穩定了。

（二）中級及高級

坐禪的訓練，與運動的方法，既有連帶關係，訓練越久，運動的方法也隨著增加其項目。因為本文僅供參考，不是用作教材的，提供了初級的方法，對於從未學過的讀者，不妨練習，一定有用，但也未必能練得很好，因為動作姿勢的正確度無人從旁給你指導的緣故。中級和高級的運動方法，有站的、有坐的，也有躺臥及倒立的等等。當然，禪者的運動，以緩慢、柔軟、安定、安全為原則。

三、坐禪的姿勢

坐禪的姿勢，是印度古修行者所發現的，傳說是古仙人在經過無數的困難，修道仍不得道，後來發現雪山深處的一群猴子，正在用坐禪的方法修道，古仙人模仿著坐了之後，便成道了。以常情而論，猴子不會坐禪，其他的動物，也沒有坐禪的體形條件，動物之中，唯有人類才有坐禪的條件，那個傳說，只是在無法從歷史記載中找到根源的印度人，所講的涵義深長的故事。意謂雖然心的輕舉妄動而如猴子，也有坐禪的必要和可能。那種坐法名叫毘羅遮那的七支坐法。

（一）七支坐法

1. 雙足跏趺：此有二式：(1)通途是以左腳在下，右腳置於左大腿上，再將左腳置於右大腿上，稱為如意吉祥坐。(2)或將右腳在下，左腳置於右大腿上，再將右腳置於左大腿上，稱為不動金剛坐。這兩種坐法，對於年長的人及初學坐禪

的人，並非人人能夠做到。

2.背脊豎直：挺起腰幹，勿挺胸部，頭頂向天垂直，下顎裡收，頷壓喉結。

3.手結法界定印：兩手圈結，右手在下，左手在上，兩拇指相結成圓圈形，輕輕平置於丹田下的髭部。

4.放鬆兩肩：將兩肩肌肉放鬆，自覺如無肩無臂無手的狀態。

5.舌尖微舐上顎：門牙上齦的唾腺處，不可用力，若有口水則緩慢嚥下肚去。

6.閉口：無論何時，只用鼻息，不可張口呼吸，除了有病在鼻。

7.眼微張：視線投置於身前二、三尺處的地上的一點，不是要看什麼，只因睜大眼睛時，心容易散亂，閉起眼睛時，心容易昏沈。如果睜眼過久，覺得勞倦時，不妨閉一會兒。

對於七支坐法的次序和內容，各家的看法也不盡相同，有的人將調息及調心的方法，也合在七支之內，本文則為了便於分類介紹，故僅將調身

的部分作為七支的內容。

（二）其他坐法

由於初學坐禪的人，不一定能夠跏趺坐，對於從未學過打坐的人，一開始便要求雙腿結跏趺坐，也是不合理的，甚至也會因此而把許多希望嘗試打坐的人，阻嚇在修道的大門之外。現在我給初學的人，介紹由難而易的其他幾種坐法如次：

1.半跏坐：不能盤雙腿的人，或者雙腿盤久了，覺得疼痛難忍之際，不妨把上面的一隻腳鬆開，置於另一隻小腿的下面。或者一開始僅將一隻腳，置於另一邊的大腿上。左腳在右小腿之下，或右腳在左小腿之下，均可。

2.交腳坐：兩腳均置於地，向內向後收，結果，兩腳掌向上，置於兩小腿乃至兩大腿之下。

3.跨鶴坐：又名為日本坐，因為迄今的日本人，在日式的室內的正式坐姿，仍是用這種方式。即是雙膝跪下，兩腳的大拇指上下交疊，

將臀部坐落在兩腳跟上。此種坐法，在中國古代未用高椅高桌之時，普通人在正式場合，也是如此坐。

4.天神坐：左腳坐如半跏式，曲向內，置於身前。另一腳，曲向外，置於身後側。迄今南傳上座部佛教徒，席地聞法時多用此式，乃至坐禪時的初步坐法，也用此式。

5.如意自在坐：此式係模仿菩薩八相成道，自兜率天下降人間之前的坐姿，左腳坐如半跏式，曲向內，腳跟置於會陰前，右腳垂立、曲膝置於右胸側，左右兩手平覆分置於左右兩膝。

6.正襟危坐：以上各種坐法，均係席地而坐，此式則坐於與膝同高的椅子上或板凳上，兩腳平放於地，兩小腿垂直，兩膝間容一拳的距離，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。

以上六種，除了坐姿不同及如意自在坐的手姿不同之外，其他均用七支坐法的第二至第七項規定的標準。當然，功效最大最快而且能夠經久

穩固的坐姿，仍以最難的跏趺坐，最為可靠。因此，初學的人，盡可用你覺得最舒適的坐法，以不讓自己產生畏懼心為原則，漸漸地試著用較難的坐法，是有益無損的。

四、調息和調心

氣息和順舒暢，心境才能平靜安穩。心情與呼吸的關係是極為密切的，並且，要想調心，必先從調息入手，不論管它叫什麼名字，中國的道家、印度的瑜伽、西藏的密宗、中國的天臺宗等，講到修行禪定的次第，必定重視呼吸與氣的問題。因為人體生理的動靜以及心理的動靜，與呼吸的氣和息，有著依存關係。就原則的定義而言，「呼吸」，是指普通人每分鐘十六到十八次的出入息。修行者的呼吸在漸漸地緩慢深長微細之時，稱為「息」。由於息的力量，推動血液製造能源，由能源產生賦活生理機能的作用，稱為「氣」。當修行者感受到由氣所產生的作用時，稱為「覺受」，有了覺受經驗的人，便會覺得坐禪對於他們，確是人生的一大幸福和恩惠了。

（一）呼吸的方式

呼吸的方式，大致上可分成四類：

1.風：在激烈的運動之時，或者剛剛做完激烈的運動，如打籃球、踢足球等時，呼吸的速度及強度如颶風，均不宜打坐。

2.喘：在感到恐懼、緊張、病痛、虛弱、興奮、疲倦之時，必定情緒低落，心神昏暗，也不宜打坐，要躺下或坐下休息而至平靜舒暢之後，始可打坐。

3.氣：是指普通人的平常呼吸，每分鐘十六至十八次呼吸，而自己可以聽到呼吸聲。此為初心打坐者最低的要求，也是安全的呼吸的速度。

4.息：此又可分為四等：

(1)鼻息：打坐時用鼻孔呼吸，是基本的方法，最初的速度也是每分鐘十六至十八次。與氣不同者，是聽不到呼吸聲，呼吸是平常的速度，所以吸氣及呼氣，主要是靠肺的自然的律動，不得以注意來控制它，否則速度快了，會頭暈，慢了會胸悶。如發覺呼吸有困難，例如頭暈或胸悶之時，當注意調息，宜以四秒鐘左右作為一呼一吸的時間長度，最有效。

(2)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，初學時不宜勉強用控制及壓氣的方法，把吸入的空氣逼入丹田（小腹部）。通常學打坐的人，經過一段時日之後，呼吸氣必然自動地通過橫膈膜而到達丹田，那時，修行者的身心，會突然感到輕鬆舒軟起來，呼吸也越來越慢，越來越長，越來越深，越來越充足，不僅感到肺部充足，丹田充足，乃至全身的每一個細胞，都感到充足。漸漸地呼吸的自然律動，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。

(3)胎息：胎兒在母胎內時，不用鼻孔呼吸，是以與母體相連的循環系統來呼吸。修行禪定的人，由於腹息的更進一步，便不用鼻孔呼吸，每一個毛孔，都可能成為呼吸器官。此時脈搏，若有若無，但其仍須仰賴體外的氧氣來補給身體的所需。此時以大宇宙作母胎，自己的身體即是胎胞中的嬰兒。

(4)龜息：動物之中，有的烏龜，壽命極長，甚

至將其埋入地下數百年，無飲食，無空氣，也能繼續活下去。打坐而至第四禪的程度，自然不需呼吸空氣，甚至心臟也停止跳動，不同於已死的屍體之處，乃在於不腐臭爛壞，其生理組織仍是活著的人。

此便介於胎息與龜息之間，定力越深，則越近於龜息乃至全住於龜息的狀態。此時，修行者的身體，已自行形成了一個個別的小宇宙，以其體內的氣或能的運行，自給自足，不必再從體外吸取氧氣來供給體能的消耗了。

當然，初學打坐的人，不可好高騖遠，操之過急，應該先把鼻息練好，再能到達腹息，已不錯了。

（二）調息的方法

調息的方法，在中國的道家，稱為「吐納」，納天地日月之氣以養生，吐身內的混濁之氣以保命，乃是修煉丹道的方法。印度的瑜伽行者，特別重視各種呼吸法的鍛鍊，且以生命能之產生與

超常能或絕對能（與神合一的自然大能）的引發，就是要用呼吸的方法作為重點的訓練。佛教修行的起點，與外道無多差別，所不同的是，調息是入門方便，並不以調息為根本法門。調息的目的，在於調心，心既調伏之時，有沒有呼吸的方法，便無關緊要了。

我所教的調息法有兩類：

1.數息：在數息之前，先做深呼吸三次，深呼吸時，將兩手置於小腹，先用鼻吸第一口氣，引入小腹，使小腹隆起，再收小腹，繼續吸氣，使肺部隆起，肩微聳，盡量吸入，然後閉氣十五秒鐘，才慢慢地把氣用口吐出，同時身子下彎至不能彎時為止。三次深呼吸後，把姿勢坐穩，開始數息。數息也有數種不同的方法：

(1)順數：又有兩種，一是數出息，這是通常用的一種，把注意力集中在數出息的數目上，每呼出一口氣，數一個數目，數到第十，再從第一數起，反覆連續地數下去，數到心無雜念之時，身心便有異常愉悅的感受出現

了。二是數入息，方法與數出息相同，只是把注意力集中於入息的數目上。由於通常人的呼氣較慢，所以數出息，較易阻止雜念的入侵。

(2)倒數：當修行者，用順數之時，漸漸變成機械化，心中把數數目變成了無意識的或下意識的行為之時，雜念便趁機活躍起來，所以不妨把數目倒過來，從十、九、八……而至一。

(3)隔數：倒數又成了機械化時，不妨順著數單數或雙數，單數數到第十九，雙數數到第二十。也可以倒著由第二十起數雙數或由第十九起數單數。

2.隨息：當以數息的方法，修行到了雜念漸漸減少之後，便可把數目省掉，但將注意力集中在呼吸的出與入上面，對於每一呼吸的出與入，都明明白白。此亦可分兩種：

(1)隨鼻息：注意力在鼻端，感受呼吸的出入，不用注意呼吸到達的部位及處所，但要你達

到呼吸與心，相契相忘的程度就好。

- (2)隨息想：每吸一口氣，便想：「一口吸盡千江水」，每呼一口氣，便想：「一口吐出萬里山」。將自己的身心，隨著呼吸的出入，而與外在的山河世界，連接起來，打成一片。當然不是要你吸入的都是水，吐出的全是山，而是要你把內在的身心和外在的世界，隨著呼吸的出入而融和為一個全體。其實，這已是從調息的範圍，跨進調心的領域中了。

(三) 調心的方法

佛法被稱為內學，所以佛所說的一切法，無一法不是教眾生向己身的內心用工夫的調心方法。佛法的總綱，稱三種無漏之學，那就是戒、定、慧。其中以禪定為修道的根本方法，戒是修道的基礎方法，慧是修道所得的效果。如果沒有戒所規定的有所不得做及有所不得不做的生活態度，修定就無法成就；縱然有了成就，也會落於邪道

而自害害人。所以戒是道德規範的佛教教義，也是調心的基礎方法；作為哲學理論的佛教教義，是由調心方法所得的結晶。本文的重點，則在於說明修習禪定的方法。

以修道的立場而言，不可以說唯有修禪定才是修道，修禪定則確是修道的主要方法。調息為修定的入門，調心則是修定的主要方法。佛的十大德稱之一，名為「天人調御師」，意即是他已是天及人類之中的一位將心完全調伏和駕御了的人，也是天及人類之中最能幫助眾生調攝身心的一位大師。從修禪定的方法而言，調心可以用如下的數類觀想：

- 1.觀想身外的東西：挑選身外的任何一物，作為集中心念的對象；或者以分析身外的任何一事一物，作為轉變心念的對象。前者如月觀及日觀，後者如因緣觀及不淨觀。

- 2.觀想地、水、火、風的功德：將自己的心，觀想成地、水、火、風的任何一種功德，化除煩惱妄想，進入凝然不動而又朗朗清明的定境。例

如地能化腐朽為神奇，容受一切而又生長一切，然其本身始終寂然不動。水能洗淨諸垢，匯百川成大海，滋養萬物，變化萬象，而又不爭功、不諉過。

3.以身體的官能接受身外的對象：用眼看顏色及形色，用耳聽各種聲音，用鼻呼吸，用舌舐上顎，用身體感受粗細及冷暖等。其中以用鼻呼吸的方法最基本有效，眼睛看及耳朵聽，最好要有老師指導得法，始能安全有效；舌舐上顎是打坐的基本要求；全身的部位太多，初學時不易用上力量，僅以觀想冷暖或熱的感受，也容易發生不能調和的毛病。

4.觀想身內的五臟：中國的道家用金、木、水、火、土的五行代表五臟，所作的五行歸一而觀想丹田的方法，或以五行相濟相生的方法，導引臟器的功能，增長肉體的健康。印度的瑜伽所說的六個或七個靈球（chakras），也是以五臟為主的觀想法。

5.觀想身體的某一部位：如觀想眉心、鼻端、

腳心等。初學打坐的人，若沒有明師指導，大概只能以修數息法來調心，也可以用隨鼻息法；為了安全可靠起見，最好還是由已有經驗的人指導。至於其他各種如上面所介紹的方法，若未經有經驗的人指導，最好不去摸索，所以本文也未作明細的說明。這是技術的問題，僅靠書面述的來練習的話，是不夠安全的。

我在美國所教的初級班，僅教一或兩種調心法，上完中級班，可能已學到六或七種調心法；但是能夠每種都學得有效的人，並不多見，原因是打坐的基礎不夠，光學方法沒有用處，學了若不勤練，也沒有用。練習之時，發生了困難，有的可以自行解決，有的則必須老師指導，始能克服。

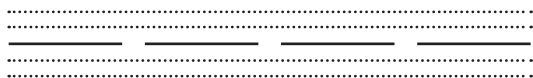
（四）調心的歷程

我們的心，經常處於兩種極端的狀態之下：精力充沛之時，思緒極多，不易安靜，更不易凝定，否則，在無事可做之際，就不會感到寂

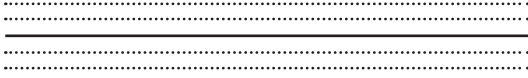
寞無聊；在精力疲憊之際，便會陷於暈頓、陷於晦暗、昏沈呆滯，否則，在工作了一整天之後，就不會需要睡眠。前者病在散亂心，後者病在昏沈心，此兩者是修習禪定者的大敵。輕微的昏沈，有法對治，比如睜大眼睛，注意力集中於眉心等法，用之可以見效；重昏沈則唯一的最佳方法是乾脆閉上眼睛，睡一會兒。大多數的調心方法，是用來對治散亂心的。我將調心的歷程，分作七個階段，以數息作例子，用符號來表示其心態如下：

1.數呼吸之前，沒有集中心力的對象，心念隨著現前的外境，或回憶過去、或推想將來，不斷地、複雜地、千變萬化地起伏不已、生滅不已。

2.數呼吸之初，數目時斷時續，妄想雜念，依然紛至沓來，但已有了集中注意力的主要對象。



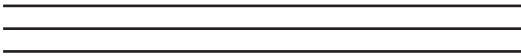
3.數呼吸之時，數目已能連續不斷達十分鐘以上，但是仍有許多妄想雜念，伴著數息的正念。



4.數呼吸之時，正念不斷，雜念減少，偶爾尚有妄念起落，干擾正念的清淨。



5.數呼吸之時，唯有清淨的正念，不再有任何妄想雜念，但仍清清楚楚地知道，有能數呼吸的自我、有被數的呼吸、有用來數呼吸的數目。實際上，雖到如此的心無二用之時，依舊至少還有三個連續的念頭，同時活動著。



6.數呼吸，數到把數目及呼吸都忘掉了，感到身、心、世界的內外間隔沒有了，人、我對立的觀念沒有了，客觀與主觀的界限沒有了，那是一種統一的、和諧的、美妙的無法形容的存在，那是充滿了力量和愉快的感受。此時，至

少尚有一個念頭在。也唯有到了此時，始為與定相應的現象。

7.數呼吸，數到身、心、世界，全部不見了，時間與空間都粉碎了，存在和不存在的感受消失了，進入了虛空寂靜的境界，那是超越了一切感覺、觀念的境界。我們稱之為悟境。



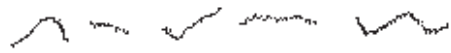


沒有符號能夠表示，一切語言、名字、形相，到了此處，均無用武之地了。

以上七個階段，第一是散亂心，由第二至第五是集中注意力的過程，第六、第七是定境與悟境。若細論，第六尚不是深定，而是一般宗教家、哲學家，乃至藝術家，都能多少體驗到的所謂天人合一和與神同在的冥想。

（五）雜念、妄想、念頭

從修行禪定者的體驗而論妄想、雜念與念頭，也大有分別說明的必要。大致上，妄想雜念，可

有兩類，一是粗重的，一是細弱的。粗重的之中，又有雜亂無味而且不連貫的，名為雜念，有條理的則名為妄想。細弱的之中，又有容易察覺在動而未必有意味的一群波動，仍稱妄念，以及非在相當寧靜時不易察覺的一個一個的波動，任何一個波動，都無法代表任何意味的，便稱為念頭，若用線狀的符號加以說明，也許是這樣的：

1. 雜念群：
2. 妄想群：
3. 妄念群：
4. 念頭群：
5. 定境：

其中的念頭，起滅極為迅速，坐禪工夫相當好

的人，能夠發現在一秒鐘間，有十來個念頭。對治雜念妄想的最好方法，便是「不怕念起，只怕覺遲」。當你發覺你有雜念妄想時，那個雜念妄想已經過去，不要再為它而煩惱。勿怕雜念妄想打擾你，如果你老是為著雜念妄想之像五月的蒼蠅，揮之不去而煩惱，那會為你帶來更多的雜念妄想。應該知道，當你能夠發現你有很多的雜念妄想之時，正可證明你在調心的工夫上，已經有了相當程度的收穫。

（本文現收錄於《禪的體驗·禪的開示》）