

《天台止觀》系列講座·第一部

天台小止觀

最尊貴的淨蓮上師講述

緣起

有感於天台止觀之體系龐大，理論精深，雖然初學者好樂學習，卻不知如何下手，若是因而望之怯步，則相當可惜。而久修者也往往因為抓不住要領，而使得功夫難以突破、進步。

殊不知天台止觀，方法看似簡單，背後卻有深奧的教理做基礎。所以，天台止觀想要成就，不但要深入教理，還必須有實際下手做功夫的方法。

有鑑於此，我們希望這次的課程，能理論兼顧功夫，才不辜負天台止觀「教觀雙美」的盛譽。

最後，以此講課的功德，迴向法界一切眾生，也希望有緣聽講的大德們，都能止觀成就，共成佛道，並不吝賜教。

淨蓮

民國九十九年春

筆於台北新店無錫居

前言

如果要說到修習止觀的利益、功德，就如同虛空一般的無量無盡。因為不論是要世間的健康長壽，或是出世間的斷煩惱、證真如，沒有一樣不是從止觀所得。但是修習止觀的法門眾多，應該從哪裡下手呢？「天台止觀」無疑是一個最好的入門。因為四部天台止觀，不但含攝了所有修行的法門，而且次第嚴明、層層深入，不論是初學或是久修，都可以從中獲益良多。

這四部天台止觀，就是圓頓止觀（摩訶止觀）、漸次止觀（釋禪波羅蜜次第法門）、不定止觀（六妙法門）、以及小止觀（修習止觀坐禪法要）。一般而言，修習的次第是先從「小止觀」下手，因為它的內容最為精簡，卻又清楚地說明了從前行的具足二十五方便、如何正修止觀、什麼是善根發相的內容、修行中會遇到的魔障、如何以止觀治病，以及到最後的證果。

但若修行人光是自己照著書本，就開始修止、修觀，而沒有依止老師的講解說明，不僅事倍功半，也會發生諸多狀況。因此，特別將師父在 2009 年於新加坡講述「天台小止觀」的四堂課程內容，記錄成文字，並經微幅修潤後，印行成冊。透過師父詳細的介紹，與融合實修實證的禪修經驗，以及搭配上課錄音的 mp3，希望藉此可以使有心修習天台止觀的學人，道業日益精進。

接下來還會陸續推出六妙門、釋禪波羅蜜、摩訶止觀等系列叢書，皆是以師父上課內容記錄為主。如需最新上課錄音、原版文字記錄，可上師父的網站下載，收聽、瀏覽查閱。若有相關禪修問題請教師父，亦可寄電子郵件，將有師兄代為轉達。

網址：www.lianmaster.com

e-mail：lianmaster@hotmail.com

目錄

第一講	具緣第一 呵欲第二 棄蓋第三 調和第四 方便行第五 p.1
第二講	正修行第六 p.48
第三講	善根發相第七 覺知魔事第八 p.74
第四講	治病患第九 證果第十 (六氣治病法) p.110

天台小止觀 第一講 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年四月廿八日

課程內容

第一 具 緣
第二 呵 欲
第三 棄 蓋
第四 調 和
第五 方 便 行

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們這一次爲什麼會開這個「天台小止觀」的課呢？就是很多師兄希望再學習有關於止觀的法門，因爲已經提了太多次，距離上一次講天台小止觀到現在，也已經有好幾年了。有很多師兄當初沒有來得及來上課的，後來只能聽 CD，覺得有遺憾，很希望能夠親自來學習。所以我們恆順眾生，就再一次地來宣講「天台小止觀」。

對於不論是初學、或是久修的，其實這個法門都是非常非常的重要，因爲如果講到修習止觀，它的範圍非常的廣泛，可以說佛陀所教導我們的所有法門，都沒有離開止觀的範圍，這是以廣義來說。既然這麼廣，那要怎麼下手來修呢？尤其是對那個初學的，一定要有一個非常容易簡單，而且又能夠把握重點的，好像課本一樣的指導書。

如果有這樣容易簡單，而且能夠把所有應該注意的事項都交代得很清楚，又可以快速成就的話，那就值得一再的學習。而這一本書，就叫做《天台小止觀》，它是所有止觀法門裡面，最容易簡單的。不要看它容易、簡單，但是它又能夠把握一切修止觀的重點。它從最初如何具足修止觀的條件，一直到最後證果的次第，都講得非常清楚，也可以很容易來練習。

那至於最後是證聲聞的阿羅漢、辟支佛果，還是菩薩的果位，還是佛的果位呢？就要看我們今天來學習天台小止觀的動機跟發心，還有你每天練習止觀的內容是

什麼，來決定你將來證得是什麼果。如果是爲了自己解脫、爲了自己成就，那當然只能證得阿羅漢、辟支佛的果位；如果覺得這樣還不夠，我還希望可以利益眾生，那可能證得的就是大乘菩薩的果位。但是，要究竟成就佛果的話，光是這樣發菩提心是不夠的，還需要止觀成就。這個詳細的內容，我們就會在這四個晚上，把它說清楚、講明白。

我們現在已經知道天台小止觀的重要性，這本書它到底是怎麼來的呢？它是天台智者大師，依據四個主要的內容來講解說明，然後再由他的弟子慧辯把它記錄下來的，才有了這本書。那麼，天台智者大師，他是根據什麼來說天台小止觀的呢？第一個，他是根據原始佛教的禪經，這部禪經的名稱叫做《達摩多羅禪經》，這一本禪經是由東晉的天竺三藏法師一佛陀跋陀羅所翻譯出來的。主要內容有提到安般念，就是怎麼來練習出入息，最早就是在達摩多羅禪經裡面提到所謂安般念的修法，還有講到不淨觀、四無量三昧、十二因緣……等等的這些內容。智者大師就是參考其中關於安般念的內容，而寫成了天台小止觀。第二個，是依據《大智度論》有關於禪學的部分。第三個，是參考印度的禪法。第四個，是再依據自己修禪的經驗。綜合這四個，把它寫成天台小止觀，這就是它的來源出處。

釋題

它原來的名稱不是天台小止觀，原來的名稱是《修

習止觀坐禪法要》。就是說明我們修習止觀坐禪，必須要知道的法則和要道。那什麼叫做「止觀」呢？止觀，在梵語原來叫做「禪那」，我們翻成「靜慮」。靜，就是指修止、修定；慮，就是講修觀、修慧。因此我們就知道，止觀最主要就是指導我們如何修止、修觀，成就定、慧的所有的內容。只要你修止、修觀，就能夠成就定力跟慧力。有關於這個修習止觀內容的所有「法要」，「法」，就是法則，是說明所有坐禪時應該注意的法則；「要」，就是要道關鍵。這個法則，是修行的要道，是超越煩惱生死、證菩提涅槃的關鍵。把握了這個修行的要道，就能夠超越煩惱生死，證得菩提涅槃。

所以我們就知道，修止觀不只是盤個腿、坐在那邊修定而已，它可以藉由止觀，成就我們的定慧力。什麼叫定力呢？就是你面對一切的境界，心不動，這個叫做定力。任何的境界現到你的面前，你的心是不是可以如如不動？還是很快就隨著那個境界轉？什麼境界來，馬上就生分別，然後產生煩惱，那個就是沒有定力。什麼叫做慧力呢？就是智慧力，就是說你對任何的事情，是不是能夠看破、放下？憑什麼可以看破、放下？就是因為你已經有見空性的智慧，你知道它是虛空中的花朵，是虛妄不真實的，只要是因緣所生的，都是無自性、都是空的，你當下就可以把它看破，然後放下。所以我們還有一些看不破、放不下，表示我們沒有空性的智慧。

那空性的智慧怎麼來？修觀來的；不動心的定力怎

麼來的？修止來的。因此我們就知道，修止、修觀，它為什麼能夠證得菩提涅槃果，就是說到最後可以成佛的。所以不要小看修止、修觀，你只要止觀成就，就是定慧力成就，就可以成就佛果。

所以現在我們講的這個「修習止觀坐禪法要」，最主要就是告訴我們怎麼樣從下手開始修，如何具足修止觀的條件，一直到最後證果，都講得非常的清楚。只要它講的這所有內容，你都做到，要證得菩提涅槃是一點困難都沒有的。只要止觀成就，就是定慧圓滿，定慧圓滿就成佛。

所以，我們對這個內容充滿了期待，初學的當然很好，有這個機會來聽聞學習；久修的也很好，為什麼呢？順便檢查自己是不是都可以做到，如果你久修止觀，到現在定慧還沒有成就的話，那問題到底是出在哪裡？在我們課堂的中間，提到的所有內容，你一個一個來檢查，到底問題是出在哪裡？你是哪一個部分沒有做到？可以順便檢查一次，等到這個該具備的條件你都做到了之後，成就定慧力應該是沒有問題的，那證果當然也是沒有問題的。

這個小止觀的內容，它是分爲十章。

第一章 具五緣

第一章是「具緣」，就是具足修習止觀的條件。我們今天想要修習止觀，它到底要具備什麼樣的因緣條件，才能夠開始修呢？「開始」修喔！我現在想要盤腿打坐，

或者開始要下手來修正觀，我應該具備什麼樣的基本條件？如果我們修了半天，還是沒有結果，可能這個基本條件你沒有具足。

「具緣」一共有五個因緣，如果你都做到的話，你今天來下手，不管修什麼止觀的法門，應該都沒有問題，很快就得定，很快開發空性的智慧，可是爲什麼沒有做到？我們來看一看。

一、持戒清淨

第一個，持戒清淨。你第一個有沒有持戒清淨？因爲只有持戒清淨，你才可能生出各種禪定，還有最後解脫的智慧，沒有其他的辦法，因爲佛陀講所有佛法的內容，就沒有離開三學一戒、定、慧。

那你說我持戒不圓滿，我可能得定嗎？我是一個經常破戒、犯戒的人，我可能得定嗎？可能嗎？想一想，有可能嗎？一個經常犯戒、破戒的人，他的心情是什麼樣的心情呢？我們做錯事、說錯話會怎麼樣？會惶恐不安嘛，對不對？會悔恨嘛，那一個經常破戒，他的心都處在惶恐不安、後悔、悔恨當中，你說他可能得定嗎？

那一個破戒的人，他可能有見空性的智慧嗎？有可能嗎？他今天開悟了，但是他是一個嚴重破戒的人，就是他開悟以後還會常常犯戒，有可能嗎？有這種情況發生嗎？我是說真正的破戒，不是說那個菩薩示現的。我們講大乘菩薩，他有時候看起來好像是破戒，但其實他是在攝受眾生，那個情況不算。我們現在是說一個真正

犯戒或破戒的人，他可能開發空性的智慧嗎？那我們先要問，他爲什麼會常常犯戒、破戒？是因爲他的心很散亂，對不對？可能經常在昏沉、掉舉當中，可能失念、不正知，他才會犯戒、破戒，一個心住正念，有正念正知的人，他可能破戒嗎？他的心都在正念正知當中，可能破戒嗎？不可能啊！對不對？他既然會犯戒、會破戒，那表示他的心不是散亂、就是昏沉、就是掉舉，不然就是失念、不正知，這樣的一個人，他可能有空性的智慧嗎？也不可能嘛！因爲見空性智慧的人、或者一個開悟的人，他根本就怎麼樣？他看一切人世間、還是一切萬事萬物，對他來講都是虛空中的花朵，不會執著的，所以他怎麼可能因爲他的貪瞋癡，然後造業、然後破戒？不會啊！應該是不會的。

這說明什麼呢？你想要成就定力也好，慧力也好，如果你沒有持戒清淨，是不可能達到的。所以，三學是以戒學爲基礎，這個基礎穩固了之後，你那一棵樹才可能長得又高、又大、又可以開花結果。如果戒律沒有持好，根本動搖，就好像那一棵樹它的根怎麼樣？已經爛壞掉了，它是不可能再繼續地茁壯、或者是開花結果，就是根本壞的話，它是不可能繼續生存的。沒有清淨的戒律，是不可能成就定慧力。所以今天想要成就定慧力的止觀，我們剛才說，止是成就定力，觀是成就慧力，一定要有戒律爲基礎。所以，我們今天修正觀，第一個要做到的就是持戒清淨。

那你說，好啦，我今天知道持戒清淨的重要，我從現在開始身、口、意都不犯，我開始斷十惡業、行十善業，這樣子就算持戒清淨了嗎？算不算？算的舉手，不算的舉手。好像是不能算，對不對？爲什麼我現在開始清淨我的身、口、意，不能算持戒清淨呢？因爲無量劫以來，你所造的惡業清淨了嗎？因爲我們輪迴了這麼久，難免還帶一些惡業，那這些業也是我們過去破戒所造成的。所以我們現在開始要持戒清淨，同時還要把無量劫以來的惡業，全部要把它清淨，這個才算持戒清淨。不是你現在開始就不要造業，就算持戒清淨，這樣還不能算。你無量劫以來那些惡業怎麼辦呢？它們會怎麼樣？就是你現在修止觀，它就來障礙你嘛，就業障現前，讓你沒有辦法持續。

後面我們會講到，修行的過程當中，有些人著魔了，很多就是因爲你過去的惡業沒有清淨，現在一修止觀，它就來了；或者是第九章講的怎麼樣治病，第八章講你著魔的話，有什麼方法？我們後面會介紹。萬一著魔的話，你有什麼方法可以對治；也可能在我們修止觀的過程當中，過去的舊病復發，本來潛藏在我們體內的，還沒有發出來的病，它都會發，或者以前有的病它也會復發。生病也是障礙止觀成就一個很重要的因緣，你都病懨懨的，你怎麼修止、修觀？所以生病也是一種障礙。那很多病，也是跟你過去所造的身口意業有關。所以現在講到持戒清淨，不光是你現在開始就要持戒清淨，還

要把無量劫以來的那些惡業，也同時清淨。

懺悔法

那怎麼清淨無量劫以來我們所造的惡業，讓它不造成我們現在修止觀的障礙呢？怎麼清淨業？大家都知道，就是懺悔嘛！只有透過懺悔，我們才能夠清淨。那怎麼懺？你們都是怎麼懺悔的？三十五佛，每天拜一次，八十八佛？還是有參加拜懺的時候，去隨喜參加，這樣就可以懺悔嗎？這樣就可以清淨你過去無量劫的業了嗎？所以，懺悔也有方法。

第一個，過去的業已經造了，來不及了，現在你說不要造都來不及，因爲過去無量劫以來所造的，你現在沒辦法，只有透過懺悔。所以我們第一個要做的，就是**發露過去已經造的**，「發露」兩個字很重要哦！不是懺悔而已，還要發露。

發露有兩層的意義：第一個，表示你有誠意承認自己的錯，你才要發露懺悔，發露懺悔一定是當著大眾的面說：「我錯了！」我錯在哪裡，什麼事情錯，很勇敢承認自己的錯，因爲你不承認自己的錯，你不可能改嘛，所以要懺悔之前，你必須要先承認自己的錯誤，你才願意懺悔，對不對？

第二個發露的意思，就是不覆藏。我做錯事情，我不但勇敢的承認我錯了，當著大眾的面說出來，表示我不覆藏我的罪惡。我做錯事情，或者是犯了戒，自己不去面對它，這個也是一種覆藏，自己對自己覆藏。第二

個是對別人覆藏，我絕對不要讓人家知道我犯了什麼戒、或者是我犯了什麼錯，為什麼呢？因為我害怕朋友對我的眼光會改變，怕破壞別人對我的好印象，可能對我的名譽、利益、恭敬……各方面有損失，所以我一定要把它覆藏起來。那覆藏的結果，只是讓你的罪性不斷不斷地增加，因為你沒有去面對它，承認是自己的錯，沒有透過懺悔，你用覆藏的方法，它就愈來愈強，那個習氣愈來愈強，煩惱愈來愈重，因為你不斷不斷再去薰習，因為犯了錯你沒有懺悔，它那個回薰的力量，回薰到第八識成爲未來習氣的種子，煩惱、業力的種子，它就愈來愈強，因為你一直沒有去把它擺平，你都用覆藏的方式，所以它會日益壯大。

我們現在很多習氣，都是從很小很小的地方，很小很小的事情，慢慢把它累積，把它養成現在一個很強的習氣，我們沒有辦法去掌握它，沒有辦法去控制它，每一個強大的習氣都是我們慢慢把它養大的。所以不要小看一件很小的事、一個很小的錯，都是這樣慢慢薰出來的習氣。常常有人會說：「我也不想這樣啊！可是脾氣來的時候，我就是沒有辦法！」那個沒有辦法的習氣，都是你把它養出來的。可是爲什麼你可以把它養到這麼強大，大到你沒有辦法控制呢？就是因爲你每次都是用覆藏，不去面對它、打敗它、收拾它，把它解決掉，你都是用覆藏的方式，不去面對它，把它解決掉，它才會愈來愈強。

所以，懺悔第一個很重要的，就是一定要發露，表示承認自己的錯，而且不覆藏自己的罪，自己做到了嗎？當我們犯錯的時候，用什麼方式來處理呢？第一個，看看自己是用什麼方式來處理。

發露懺悔以後，如果還是繼續地造？也是不可能清淨惡業的。所以第二個重點，就是你要**發誓以後不會再造，斷相續心**，不然常常在懺悔，然後常常犯。我們是每天都在做這樣的事嗎？發覺錯了，就趕快懺悔，可是明天還是錯，後天還是錯，一犯再犯，一錯再錯，爲什麼會這樣呢？可能就是沒有做到我們剛才講的，第一個發露，然後第二個沒有發誓不再造。

可是你說：我都有啊，我有好好地懺悔過去造的，也有決定不要再造，可是還是忍不住又造了，那我們又要追追追，爲什麼會不斷不斷地懺悔，又不斷不斷地造業呢？

第一個就是**心存僥倖**，對不對？造業不一定會受報，我應該沒有這麼倒楣，我一向以來都是運氣不錯的，我造的業，應該不一定會報在我的身上，心存僥倖，所以你會一直造。

第二個是**不怕惡業現前**，那個果報現前不害怕，因爲你可能還沒有受到那種很強烈的苦，或者是在你人生當中，還沒有受到很大的挫折，那種大起大落不是每個人會碰得到的。你可能從出生到現在還蠻順遂的，有一些小病痛，也還 O.K.，也沒有什麼很大的挫折。因爲惡

業所感得的果報，不是馬上造就馬上報，所以你對那個果報現前的苦受，如果不害怕的話，你也會勇猛精進造惡業，對不對？因為你不害怕它果報現前，也是因為到目前為止，你可能還沒有嚐到那個苦頭。可是在人世間，我們就看盡了地獄、畜生、餓鬼三惡道的景象，從我們的周遭、到整個世界，每天不斷的災難就是在警告你，那個都是果報現前；我們也可以看到在醫院裡、在貧窮的國家……，很多地方都可以看到，那個都是三惡道的果報，都是在警告我們，如果你現在還繼續地造惡業，果報就會跟他們一樣。

再來呢，就是我們在受報的時候，老是往外面去找原因，可能是我運氣不好啦，對不對？算命說我今年犯太歲，還是風水沒有弄好，要不然都是別人的錯啦！可是，今天不管是順心、還是不順心的事情發生，沒有一樣是逃過業力的範圍，懂嗎？今天一切的順利，就是你過去的善業成熟這樣而已，沒有一件事情的發生不是果報現前。今天一切的逆境、不順心、不如意，都是過去惡業現前，果報現前，可是我們有這樣的反省力嗎？事情來的時候，我們會馬上就想到：這就是果報嗎？心甘情願歡喜受啊！是不是能夠那麼快就接受？還是先 **complain** 一下，還是想是不是應該要改改風水、算算命、改改運，最後才想：喔！可能是我過去造的什麼業吧？這樣會不會太慢了？

所以，談到我們為什麼還會繼續地造惡業，雖然我

們不斷地懺悔，也想不要再犯，可是還是一犯再犯，為什麼呢？**沒有真正的相信因果**，懂嗎？因為真正相信因果的話，你就知道造了一定要報，不會心存僥倖，這樣你就不會再造，對不對？如果你相信因果的話，你對惡果就會生起恐懼的心，嚇得不敢再造，對不對？如果你相信因果的話，在感惡果的時候，你就會生起慚愧的心，不會怨天尤人，不會往外面去找答案，也慚愧到認為我不應該再造了，所以不會造、不敢造、不應該再造，這都是深信因果來的。所以我們就知道為什麼沒有辦法很圓滿地持戒清淨，可能因果方面還要再加強，要深信因果。

還有，你有沒有**發心要護持正法**？你有沒有常常發願說希望正法久住世間？如果你有常常這樣發願的話，你就會精進地持戒清淨，為什麼呢？憑什麼佛法可以久住世間不滅？靠的是什麼？戒律嘛！戒律在，佛法就在，戒律哪一天沒有了，佛法就亡了，所以戒在法在，你既然發願希望佛法久住世間，你自己是不是要先做個好的表率？因為只有持戒清淨，才能夠讓佛法久住世間。如果再加上**發菩提心**，就更優了！為了度眾生，我要精進持戒！

所以，這些如果都做到，就是相信因果、深信因果，然後又發心護持正法，再加上發菩提心、利益眾生，我要精進持戒，這樣子應該不會再犯了。過去犯的怎麼辦？透過發露懺悔，發誓以後不再造，就 **O.K.**了。這個是屬

於事懺的部分。

還有一個**理懺**，也是很重。我們在修這個發露懺悔，或者是在修這個所有的懺法中間，我們同時要知道，**罪業的自性也是空的**，這就是屬於理懺的部分。我們可以正念思惟，就是兩腿一盤，然後開始找答案。先找罪業是怎麼來的？無量劫以來所造的業，它是怎麼來的，不是別人給我們的，也不是自然就有的，不是我出生就有的，是有啦，出生是有帶著過去的業來的。

所以我們先問：所有的罪業，是怎麼造成的？心造成的嘛！因為我起心動念、我生分別、我生煩惱才會造業，所以一切的業都是我的心造的。那我們就要找：我的心在哪裡？我的心是真實存在的嗎？就反觀你的念頭，看你的念頭，發覺它生起來就消滅了，生起來、滅掉了，那我的心是真實存在的嗎？我們現在指的是妄心，生滅的心，它是真實存在的嗎？如果是真實存在，它生起應該不會消失、永恆存在，那個才叫做真的，可是它既然有生滅，就說明它是無常的，無常就不可以說它真實存在。所以我們觀心，發覺它了不可得，不是真實存在的。

既然你的心了不可得，那你由心所造的種種業，也了不可得，對不對？你能造的心不是真實存在，那你所造的業是真實存在的嗎？它的自性也是空的，這就是觀「罪的自性也是空的」。這個也很重要，它可以幫助我們開悟，還有清淨業障更快，因為你是連根拔除，而不是

在事相上一直懺、一直犯，然後心裡覺得我的業障很重、很重，我一定沒救、沒救，那就是因為沒有空性的智慧，去觀罪性的本身也是了不可得，所以我們在懺罪的同時，也要知道罪性本空，這個非常的重要。

這樣事懺也有了，理懺也有了，就能夠真正的清淨我們無量劫以來所造的惡業，只要你方法正確。

來複習一遍，怎麼懺悔啊？第一個，先在三寶前至誠發露過去所造的罪業；第二個，斷相續心，發誓以後絕不再造；第三個，端身正坐，觀罪性本空，這三個重點。你下座之後，平常要不要再修一些功課啊？要啊！要繼續培福，所以平常你也要**禮拜、供養，多多讀誦大乘經典**，可以加深你對空性的體悟，這樣一直專心懺悔，就是這四個重點。這樣專心的懺悔，一直到罪業消滅了為止。

那你說，我怎麼知道罪業有沒有消滅啊？可以檢查你的身心的狀況。如果你每天還是煩煩惱惱，常常心情不好、鬧情緒；晚上做的夢，都是惡夢比較多；很害怕持戒，很害怕去受戒，持戒也持不好；起心動念很多壞念頭，不然就是負面的思考；老是說錯話、做錯事，這表示你覺得持戒這件事情很難，要身口意不犯很困難。那你說來盤腿打個坐，它就很多狀況，它老是坐不下去，身體坐下去就腰痠背痛，這裡不舒服、那裡不對勁，心裡面很煩躁，坐不下去。那你說看個經，看不進去，懂嗎？表面的文字，每個字都認識，但是就沒辦法契入。

聽經呢？一直重複聽，還是聽不懂。如果是這些現象，就知道過去的惡業怎麼樣？還沒有清淨！

反過來，我們用對比的比較能夠明白。如果你每天身心輕安喜樂，晚上睡覺都是做吉祥的夢；持戒，覺得一點都不困難，能夠攝心，就不容易破戒；修定，很快就入定；以前看不懂的，現在看懂了，以前聽不懂的，現在聽懂了，惱筋愈來愈清楚，愈來愈明白，那表示智慧一直在開發，懂嗎？善的念頭也一直出來，善心一直一直被開發出來；經常有那個法喜（跟法相應的喜悅，叫法喜），所以很少看到他有憂慮、悔恨的情緒，很少看到他有情緒；再有什麼讓人家踩腳、生氣的事情發生，看他也不會生氣呀。如果有這些現象，就知道因為過去破戒的障礙已經慢慢地在消滅，這些罪業已經慢慢在清淨了，那只要從此以後堅持不再犯，我們就可以做到持戒清淨。不但從現在開始持戒清淨，也把過去無量劫以來的惡業全部清淨了，透過真實的懺悔、正確的方法，我們就可以做到。

這是第一個具緣——持戒清淨，問問自己，我這個做到了沒有？因為這個沒有做得圓滿，你現在怎麼修，就是沒有辦法得定，懂嗎？

二、衣食具足

第二個，衣食具足。衣食具足就是你的生活沒有問題，你不再會為你的生活擔憂。現在失業率很高，很害怕被裁員，然後很擔心生活沒辦法維持。如果有這樣的

擔心，有生活上的壓力的話，你就沒有辦法好好地靜下心來修正觀。兩腿一盤，就想到我的水費沒繳、電費沒繳、貸款沒繳、公基金沒繳，這個沒繳、那個沒繳，那個錢不曉得怎麼來？下個月我完蛋了！不曉得錢怎麼繳出來？那些錢不曉得從哪裡來……。這樣也沒辦法安心修正觀，因此生活上不慮匱乏，是很重要的修正觀的條件。所以第二個，衣食具足的意思，就是說生活上沒有讓你憂慮牽掛的地方，要吃得飽、穿得暖才能夠安心修正觀，所謂身安則道隆，你身安了，道才能夠興盛，才可以好好修行。

所以這邊講的衣食具足，有一個很重要的觀念，就是說你只講求溫飽就好了，就是活得下去，活下去是為了好好地修行、然後成就，能夠利益眾生，生活上不會講求奢華。所以，我們現在就能夠體會，為什麼佛規定弟子只能夠三衣一鉢，除非是那個很冷的地方，目的就是不要弟子在衣食上講究，而壞了道心。我們在家弟子也是一樣，只求溫飽就好了，千萬不要在衣食上增加自己的貪欲，一定要吃得好，一定上什麼館子，然後一定要講求什麼樣的水準，或者是一定要穿什麼名牌，要多麼地講究，要穿得很漂亮、很體面、還要什麼……，沒有！都沒有這些！只是講求溫飽就可以了，不然你會在這個衣食上面，不斷不斷增長自己的貪欲，也是一樣沒有辦法安心修道的。所以這邊的重點，就是要知量知足就可以了。

三、閑居靜處

第三個，是閑居靜處。修習止觀，你必須要找一個很安靜的地方，然後心也很清閑。所以這邊的「閑」，是清閑的意思，表示你沒有很多事情要忙，你的心是很清閑的。這個很難，在現代這麼忙碌的社會裡，你的心要很清閑，很難。還要找一個很安靜的地方來修止觀，這個就是第三個——閑居靜處。這樣你的心是很清閑的，然後在很安靜的地方來修習止觀。

那爲什麼需要又清閑、又安靜呢？很簡單，如果你每天有很多事情要忙，你的心裡面裝滿了東西，身也忙、心也忙，你是沒有辦法靜下心來修止觀，這就是爲什麼你的心要清閑，然後身體沒有很忙碌，沒有每天忙這個、忙那個，沒有時間嘛，然後心也靜不下來。

有一個很安靜的地方修止觀，也很重要。如果你現在要盤腿打坐了，結果有人在唱卡拉 OK，這個還好啦，唱歌，可能就是施工吧，常常碰到就是樓上樓下、還是隔壁在施工，那個機器的聲音很吵，也很難安靜下來；或者是你居住的地方，樓上是電影院、樓下是咖啡廳，然後又是什麼很熱鬧的場所，也是很難修止觀，因此需要很清閑、又很安靜的地方來練習止觀。所以我們就能夠體會佛陀當時帶弟子，都是到什麼地方去修止觀啊？水邊林下，距離村莊三里的地方（三華里就是一點五公里），離那個城市、或者村莊這麼遠的地方，因爲那個地方才聽不到狗叫雞鳴、或者是放牛牧羊的聲音，以前是

這些，現在就是聽不到什麼汽車聲、飛機……各種都市裡面的聲音。一方面也是爲了托鉢的方便，住得太遠，你光是走到那邊，托鉢回來已經黃昏了，所以那個距離也是蠻重要的，可以一大早從這邊出發去托鉢，回來剛好是中午，因爲當時都是日中一食，所以到村莊托鉢回來時間剛好。

好了，我們現在心裡都在有疑問了，我也不可能遠離城市，找一個沒有人煙的山上去修止觀，可能嗎？不可能啊！那我怎麼來閑居靜處？好像有困難，對不對？有一個最簡單的方法，就是只要把你的房門一關，那個就是你的阿蘭若處，把所有的電話聲、電視聲、小孩的哭鬧聲，全部都把它關在門外，你就可以安心來修止觀，現在只能做到這樣。就是你家裡有一個房間，只要你要練習修止觀的時候，沒有別人吵鬧就 O.K.了。所以，我就想到我的老師，他當初爲了要好好寫書，想找一個地方閉關，就託了很多的人，找了很多的地方都不合適。後來他終於想通了，他就在一個很吵鬧的菜市場裡的一個小公寓樓上，租了一個房間，把房門一關，就開始閉關寫書了。這樣子不囉嗦、最簡單，我們也可以採用這個方法，蠻好的！我的老師最後也很快的把書寫完了。

所以，我們現在找不到那個很安靜的地方也沒關係，我們練習打坐的時候，儘量就是找家人都在休息的時間，或者是上班的上班、上課的上課，剛好那個時候我可以好好地練習、不受任何的打擾，應該是可以找到

這樣的一個時間、或是地點來練習。家裡實在找不到，外面很多道場也有佛堂、禪堂可以讓人家打坐的，不然你就到那個地方去坐，也是 O.K. 的。

這裡最主要的是說「閑」，就是你的心要很清閑，在修正觀的時候，你的心很清閑是很重要的。因為我們平常一定放了很多的紅塵俗事在我們的心裡面，都裝得滿滿了，所以你現在兩腿一盤，它就全部都冒出來。不然就是你坐在那邊，計劃明天要做什麼事、要見什麼人、然後談什麼生意，那也是沒有辦法好好地修正觀。所以，心要空出來，這個才是重點，在哪裡坐其實不是重點。不管你是盤腿三十分鐘、五十分鐘，在那個當下，你的心把它空出來就可以了。因為人在紅塵裡的話，只能這樣子要求了。

不過，有機會的話，當然還是要找一個真正寂靜的地方，好好地來用功。不管你是閉關也好，或者是短期專修也好，可以很專注、很專心的來用功。要不然你就去參加禪一、禪三、禪七，還有禪十的，對不對？至少那段時間，你可以放下一切，好好地止觀上面用功。那個久修的比較沒有問題，因為我們知道，到最後是行住坐臥都在定中，那 O.K. 嘛。可是對那個初修的，或是定力還沒有辦法做到這樣的，很容易受到外在影響的時候，他就一定要找一個清閑的地方來修習止觀。因為外在安靜下來，就會影響到你的內在也可以很快地安靜下來。當你很容易受到外在影響的時候，那外在安靜，你

的心就靜了，因為你很容易受到影響。所以，在這樣的一個前提之下，閑居靜處就很重要了，因此它也是修習止觀的條件。

四、息諸緣務

第四個條件，就是息諸緣務。息諸緣務，就是停止所有的緣慮雜務，因為這些緣慮雜務會使我們的心很難收攝，沒有辦法修習止觀，所以必須暫時把它停止下來。在你修習止觀的這段時間當中，儘量把這些緣務都停止下來。有哪些呢？有四個：

第一個是停止**生活上的緣務**。就是今天不論你是從事哪一個行業，你都必須為生活奔波忙碌，每天忙得身心疲憊、焦頭爛額，哪裡還有精神、力氣修正觀呢？所以你想要好好用功的話，就暫時要擺它放下來。

第二個要停止**人事間的緣務**。我們人活在世間，親戚、朋友、同事之間，難免不了交際應酬，要禮尚往來，你沒有禮尚往來，人家就說你不懂事、沒有禮貌，所以人事上的攀緣、牽絆，使我們整天疲於應付，很辛苦的啦！大家都有同樣的感受。

像你的長輩過世，你是不是要去追悼一下？要嘛！你一定要出席。好朋友生病，你是不是要去探望一下？一定要的，不然不夠朋友嘛！同事之間結婚、生小孩、升遷、加薪，是不是要慶賀一下？要呀！一定要的。春天要喝春酒，年終要吃尾牙，還有三大節啊！端午節、中秋節、還有過年，就是要送禮，送來送去，禮尚往來

嘛。你說：好辛苦喔！我就出國旅遊一下，可不可以清閑呀？不可以清閑的。爲什麼？要買禮物帶回來送給親朋好友，所以出去也沒有辦法真正的放鬆心情，好好地享受一下那個湖光山色，心裡想的就是要買什麼、什麼，然後誰要送什麼、什麼，不能有一個落掉、還是厚此薄彼的，所以旅遊就在 shopping 啊，買、買、買，送誰、送誰、送誰，深怕漏了哪一個，而且還要送得很合適，他會喜歡、高興才可以，對不對？所以很辛苦的啦！

這個就是人事間的緣務，你想要做人成功，就是要花很多的心思在上面，從長輩一直到晚輩，全部都要擺平。所以呢，修止觀的時候就沒辦法整天都在想這個。或者是交際應酬的時候，總是要閒心雜話，那你怎麼修止觀？回來就是把所有今天晚上吃酒席講的話，全部 review 一次，全部都冒出來啦！所以你也沒有辦法好好地修止觀。

第三個就是停止工巧技術上的緣務。這就是特別指那些有技藝的人，像藝術家、文學家，還包括命理家、醫生，因爲他們從事這些工作，或者是喜好、嗜好，所以他們平常腦袋裡面都是要裝這些東西的。那現在你說打坐，兩腿一盤，命理師，那個命盤就浮出來了；醫生，藥方就浮出來了，哪個人什麼方，加減方，他是寒熱虛實表裡……，全部都出來了；文學家，喜歡寫文章的，哎啊！打坐的時候突然靈感來了，那句詩要用這個字是最棒的，趕快起來把它寫下來，怕等一下就忘記了，因

爲靈感一來，稍縱即逝；還有一些更嚴重的，晚上躺下去要睡覺了、或是作夢夢到的，他也要趕快起身把它寫下來，因爲第二天睡醒一定會忘記。你說這樣子怎麼修止觀？很難嘛！對不對？

第四個是停止學問上的緣務。這是指世間的學問，因爲世間的學問都是第六意識分別來的，所以你搞學問，就是你的第六意識分別忙的不得了，沒有辦法停下來，所以很難入定。定是什麼？無分別的現量，可是你滿腦子都在分別，所以很難入那個無分別的現量境，所以它又變成你修止觀的一種障礙。

所以，在修止觀的時候就必須暫時停止，不是永遠停止，不用害怕，暫時停止這四種緣務。

那你說：我也是有困難啊，第一個，我每天要工作，你總不可能叫我辭掉工作修止觀，對不對？第二個，我每天也離不開人事上的往來，你總不可能叫我躲起來，斷絕所有的人際關係，不可能的，會被人家罵死，說這個人從人間蒸發、消失不見了，也聯絡不到，怎麼 call 都 call 不到，你的親朋好友會擔心找不到人。第三個，我今天是命理家、醫生、還是作家，你總不可能叫我不算命、不看病、不寫作，也不可能嘛；那你說世間的學問都不要搞了，可是古人不是說：「三日不讀書，便覺面目可憎」，三天不看書，就沒有那個文學的氣息，那你現在叫我都不要搞學問，不准看、不准聽、也不准想，統統都給我放下來，那你會說：我有困難嘛！

我們剛才講了，是「暫時」，不用緊張。你想要好好用功的時候，暫時把這些緣務都放下，譬如說在工作之餘，休假的時候，你就好好地來修正觀。這時候把電話拔掉、手機關掉，不算命、也不看病，世間的學問都放下，一心一意修正觀。這樣就不會因為緣務太多，廢棄了修道的事情，或者是因為心裡太雜亂，而沒有辦法修正觀，所以它就不會障礙我們修正觀。這就是第四個「息諸緣務」。

五、近善知識

具緣的第五個，就是要親近善知識，親近能夠教導我們修習止觀的善知識。因為既然要修正觀，當然要依止一位精通止觀的善知識。我們總是不能夠盲修瞎鍊，有的人看看書、上上網，他就開始修起來了，實在是很大膽，都不怕出狀況。尤其是初學的，最好是依止一位有經驗的老師，因為有經驗的老師，他可以教導我們很正確地來修正觀，不管是方法、還是次第，他能夠告訴我們應該注意哪些事情，才不會走偏、走錯；遇到各種境界、各種障礙的時候，應該怎麼處理；碰到瓶頸的時候，應該怎麼突破。所以一位好的善知識，是關係到我們能不能快速成就止觀最主要的關鍵，因此這個親近善知識也很重要。

等到這五個因緣都具足了，就可以開始修習止觀了，哪五個呢？持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、近善知識。

第二章 呵五欲

這五緣具足之後，是不是就能夠順利修習止觀了呢？還有外在的境界，也會來擾動我們的心。如果我們沒有定力的話，外在境界一現前，我們的欲望就出來了，馬上就生起貪欲，我們對色、聲、香、味、觸這五塵境界現前的時候，心生歡喜，這個就是五欲。

五欲生起來以後，會讓我們沒有辦法安心修正觀，所以接下來，我們就要呵責五欲，叫做「呵欲」。因為五塵境界它會牽動我們的心，使我們沒有辦法好好來修習止觀。所以想要修習止觀，第二個要做的，是呵責五欲，就是深深呵責五欲的過患，不要受到它的誘惑。

每一個人都喜歡美好的事物，這個就是五欲，對五塵境界的貪欲。譬如說：我們喜歡看好的，叫做色欲；喜歡聽好聽的，叫做聲欲；喜歡聞好聞的，叫做香欲；喜歡吃好吃的，叫做味欲；摸起來舒服的、感覺好的，那個叫做觸欲，這個就是五欲。我們每天生活都沒有離開這五欲，所以它是我們生活的重心。

以色欲來說的話，不管是看人、還是看東西，我們一定是要賞心悅目，要好看的，對不對？看到賞心悅目、好看的，我們就生歡喜心，再看下去就迷戀、癡狂、到不能自己，看到欲罷不能，最後把它帶回家，佔為己有。我們看到喜歡的，不是一定要把它買回去嗎？今天沒有買回去，會一直想，對不對？想到沒辦法、不能自己，一定要去把它買回來才能夠安心。對人、對事、對物都

一樣，只要你愛到迷戀癡狂、欲罷不能，一定要把它帶回家，這就是色欲。其他也一樣啊，聲、香、味、觸都一樣。

所以我們現在想要修止觀，就想想還有哪一些是讓你朝思暮想，那個茶不思、飯不想的，還有什麼會讓你魂牽夢繫的？讓你爲了它，寧願放棄所有。你還有哪一些人事物的貪愛執著、最放不下的？好好地問自己，我還有什麼貪愛、執著，放不下的人、事、物嗎？那個就是五欲，我們對五塵境界的欲望，它讓我們貪愛、執著，沒辦法放下。

這樣貪愛執著，會有什麼結果呢？貪愛執著就一定會生貪，沒辦法佔爲己有就生瞋，所以它是一切煩惱的來源，貪欲是一切煩惱的來源，又會產生嫉妒、障礙、傷害啊……什麼都來了，所以它是我們生煩惱最主要的原因。生煩惱就造業，造業就受報、受苦，那個會讓我們吃盡苦頭，生生世世不得解脫。因爲只要對五欲的追求無法忘懷，還是這麼熾熱的話，你生生世世不管怎麼修行，都不可能有的成就的，都是敗在這個五欲上面，因爲它是讓我們**生煩惱、造業、受苦最主要的原因**，也會使我們**生生世世修行不能成就**，這就是五欲的過患。

我們應該深深地了解這個過患，然後好好地呵責它，都是它害我們不得解脫，害我們造業、輪迴、受苦的，就是它！罪魁禍首找出來了。因爲對它的欲望，只會讓我們變得貪得無厭，愛染心愈來愈強，就好像乾柴

碰到烈火，只會燒得愈來愈旺。所以貪愛五欲，讓我們沒有辦法修止觀，對不對？因爲你一打坐，它就冒出來了，讓你的心久久不能平復。它讓你沒有辦法持戒、沒有辦法修定、沒有辦法修觀，戒定慧都毀了，就是毀在它上面！你沒有辦法持戒，就沒有辦法修定，也沒有辦法開發智慧，所以它是障礙我們成就一個很重要的原因。那一個人沒有辦法成就戒定慧，當然就不可能在修行上有什麼成就，你再怎麼樣努力用功、精進修行，都不會有結果的。所以我們在修習止觀之前，一定要先呵責五欲，了知它的過患，不再被它迷惑。

那怎麼看破它呢？最徹底的辦法，就是**如實了知它是虛妄不真實的**，就像空中的花朵、水中的月亮一樣，不是真實存在的，只要是一切因緣所生，它都是生滅、無常、無我的，不管怎麼樣讓你迷惑顛倒的人事物現前，它都是生滅無常的。只要是因緣生的，它一定會滅，只要是生滅無常，它一定是空無自性。所以它不是真實存在的，它只是如幻假有的現在你的面前，不要再受到它的迷惑，當下了知它是虛妄不真實的、是迷惑的，讓你生煩惱、造業、受苦的，不要再被它騙了！當下看破它，因爲知道它是假的，你就不會被它騙了嘛。我們過去被它騙得團團轉，都是以爲它是真實存在的，所以才會愛戀的不得了，連命都可以丟了，不惜造下任何的惡業，覺得爲它都是值得的，錯！錯！錯！從今天以後不可以再錯了！它是虛妄不真實的，好像虛空中的花朵、水中

的月亮一樣的如幻假有，它只是因緣暫時生起的時候好像有，因緣滅的時候就沒有了。所以它不是真的，千萬不要被它騙了。

所以呵責五欲也很重要，因為每天我們都要面對色聲香味觸，就看你有沒有這個功夫，可不可以當下就把它觀空，就是了知它的虛妄不真實，色聲香味觸，任何境界現前的時候，當下了知它是虛妄不真實的，就不會被它迷惑。

第三章 棄五蓋

那外在的境界擺平了，你的內心是不是也很平靜呢？所以接下來是「棄蓋」。我們可以不受到外在境界的誘惑，可是我在打坐的時候，如果內心還有強烈的貪欲，那個就跟外在沒有關係，懂嗎？剛才是講有色聲香味觸五塵境界現前的時候，你的心可不可以不受到它的迷惑。現在是說沒有外在境界的干擾，你一個人想要靜坐的時候。

譬如說：你現在想要打坐，兩腿一盤，那個貪欲不斷不斷地冒出來，你可能得定嗎？不可能。還是你打坐的時候，突然舊仇新恨湧上心頭，身心馬上產生熱惱，你也是沒有辦法好好地打坐。或者是昏沉、想睡覺，有的人一上座就開始打呼，因為這是一個很舒服的姿勢，加上他也累了，所以很快就可以睡著。他平常坐在那邊可能還睡不著，可是一上座，很快就入昏沉定。要不然就是想到：我有哪個地方對不起某個人，覺得很內疚，

有對他說錯話、做錯事情的，然後覺得心中充滿了悔恨，這種懊悔、懊惱，也是沒辦法讓你好好地修正觀。或者是愈修愈沒有信心，對自己沒信心，懷疑自己、懷疑老師、或是懷疑這個法門。這就是五蓋：**貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋**，它其實就是貪、瞋、癡。貪欲蓋就是貪；瞋恚蓋是瞋；睡眠、疑蓋，它是屬於癡；掉悔蓋是貪瞋癡都有。

這就是說明，你的內心如果貪瞋癡煩惱還很重的時候，你也沒有辦法修正觀。所以你想要好好地正式來修正觀之前，你必須要棄除五蓋。它為什麼叫「蓋」呢？就是這五個煩惱會蓋覆我們的真心，讓真心沒有辦法顯現，因為我們煩惱很重的時候，真心就不見了。

所以這五個煩惱如果沒有調伏的話，我們很難得定；沒辦法得定，就不能開發智慧；不能開發智慧，我們的真心就沒有辦法現前，這就是最主要覆蓋我們真心不能現前的五種障礙。所以我們要修習止觀的話，就必須要棄除五蓋，讓我們的內心不生起煩惱。

第四章 調五事

現在外面的五塵境界擺平了，我們的內心也暫時棄除了這五蓋，是不是就可以開始修了呢？也還沒有，還要調和五事。哪五事呢？就是要調飲食、睡眠、還有調身、息、心。飲食、睡眠是我們每天都需要的，這是外在的，所以是外調飲食、睡眠，內調身、息、心。

調節飲食

怎麼調和飲食呢？就是不要吃得太多，也不要吃得太少，這就是飲食知量的意思，因為吃得太多容易昏沉，吃得太少又容易散亂。因為我們修止觀的時候心要專注，這個是需要能量的，所以你很餓的時候，心就會很散亂，你也沒有足夠的能量集中你的心力，好好地來修止觀，所以也不能吃得太少，然後沒有力氣修。

調節睡眠

那怎麼調睡眠呢？就是不要睡得太多，也不要睡得太少。睡太多，就是你沒事情就去睡覺，沒事情就躺一下，那就會荒廢修道，功夫不容易成就，而且整天頭腦昏昏的，愈睡愈昏，對不對？所以善根也很不容易發起來。如果睡得太少，精神很難集中，也是沒有辦法修止觀。所以我們要調和睡眠，要睡得剛剛好，就是睡醒之後精神飽滿、頭腦清楚，那個就表示睡眠是夠的。

調身、調息、調心，這個就是要分成平時、還有修定的時候來講。

入定前調身、息、心

平時的話，我們就要小心我們的動作，動作不要太粗獷，因為我們的動作一大，呼吸就快；我們的呼吸快，心就很容易散亂。所以我們平常也是要儘量保持動作輕柔，開門慢慢開、慢慢關，有的人「砰」一下，對不對？有的人動作很大，坐下去好像地震，站起來不是踢到桌子、就是踢到椅子，動作很粗獷。所以看一個人有沒有定力，就是看他走路、還有平常的動作，就可以看出來

他有沒有定力的攝持，有定力的攝持，他的動作一定都是很輕柔的。

那呼吸呢，是絕對聽不到他的呼吸聲。以前我修道家的時候，我們的老師就會在晚上睡覺的時候，來聽我們的呼吸聲，他就知道你這個人會不會長壽，然後你如果來練功夫，大概是幾年可以成就，就是聽你的呼吸就知道了。什麼叫做呼吸微細呢？就是你放一根毛，不管是雞毛、還是絨毛、還是鳥毛，就是很輕的那個毛，放在你的鼻孔旁邊，如果你的呼吸，會讓那個毛動，都叫做粗，懂嗎？

你的動作輕柔之後，你的呼吸自然就很微細，你的呼吸微細，你的心念就很安定。所以你心念的安定，是從你身體的動作、還有呼吸來的。你身體的動作一定要很輕柔，那你的呼吸自然就很微細，你的心就很容易安定。所以平常我們就是要這樣保持。等到你一上座，一盤腿就很容易得定，因為你心已經很安靜了，這個時候很容易就進入止觀的狀態，很快就得定。所以，平常就是要注意我們的身、息、心。

等到上座的時候，我們就要知道怎麼樣調身、調息、調心。明晚我們就會正式的練習，因為今晚可能時間來不及。我們今天先把理論講完，明天就可以正式開始來練習怎麼樣上座、下座，還有在坐中修止、修觀的方法，我們都會在明天跟後天來練習。

我們今天就先把上座的姿勢講一下，還有為什麼要

用這個七支坐法，它的原因我們也要講清楚。然後爲什麼說修定能夠伏煩惱，光是這七個姿勢本身就已經有調伏煩惱的作用，更何況你開始用止觀的方法，那應該可以更快調伏你的煩惱。

入定時調身

一上座之前，就是各位現在坐的，就是一定要有一個蒲團，後面要有一個坐墊。坐墊的高度大概是兩三吋，一般就是四個指頭的高度，不要太高、也不要太矮，因爲太高、太矮都會讓我們坐起來神經緊張。所以那個蒲團很重要，坐墊的高度也很重要，軟硬也要適中，以舒服爲原則。

在打坐之前，我們要把身上感覺束縛的東西都拿下來。明天練習打坐，戴眼鏡的要把眼鏡拿下來。你在家裡練習的時候，也是眼鏡、手錶要拿下來，皮帶要把它鬆開，就是不要有東西綁在肚子這邊緊緊的，不然等一下打坐完，會覺得這邊有氣卡住。手上的手環也好，你覺得身體有束縛感的那些東西，都要把它鬆掉，穿的衣服也儘量是比較寬鬆的，這樣在坐的時候，才不會感到氣卡在哪裡、過不去，因爲你感覺緊緊的地方，氣就會卡在那裡。

蒲團準備好之後，第一個是**盤腿**。盤腿有雙盤、單盤、散盤、還有正襟危坐都可以。最好是可以雙盤，因爲雙盤的效果最好，雙盤的人就知道，不會左右歪一邊。你如果是單盤的話，你總覺得身體會歪一邊。所以雙盤

是效果最好的，但是也不能夠勉強，不能雙盤的就單盤。

在打坐之前，我們會先教一些暖身動作，或是再加上一些拉筋的動作，你如果常常做這些動作，筋骨比較鬆的話，你上座之後再慢慢把腳筋拉開，這樣就可以雙盤。不過剛開始不要太勉強，就是單盤也可以，只是說單盤效果沒有這麼好，但比較能夠持久。對於腳的氣脈還沒有打通的人來說，他如果雙盤的話，是沒辦法坐太久的，那單盤反而容易持久。所以，沒有辦法雙盤坐很久的，可以先從單盤開始練習。至於那個年紀比較大、或是比較胖的人，那個腿盤起來、肉會打架的，也沒辦法單盤的，他可以用散盤，就是腿前後放，那個稱爲散盤，散盤就是效果比較慢。另外像老年人、或者身體比較弱的人，可以正襟危坐，或是不方便單盤、雙盤、散盤，他都不方便的時候，就可以找一張椅子、不靠背坐直，我們稱爲正襟危坐。這個姿勢的效果是比較慢，但是它很自然、不費力，身體又能夠非常的平穩，所以它可以坐很久都不會疲勞，這是它的優點。這些姿勢都可以，這是第一個一盤腿。

爲什麼要盤腿呢？因爲這個姿勢是身體最穩的，只要我們身體一穩，就不容易受到外在的魔鬼、羅刹的干擾。因爲你端身正坐，坐得非常的穩，再加上手結定印，所以又更加的安全可靠。不但你是盤腿，然後再結個手印，怎樣都不會受到干擾的。所以佛弟子打坐，就從來沒有聽說會走火入魔的，絕對安全可靠，就是因爲這個

姿勢的關係，盤腿加上結手印。

五根本氣	下行氣	平住氣	偏行氣	上行氣	命根氣
姿 勢	金剛跏趺坐	手結定印	背脊打直 兩肩平張	頭擺正 收下巴	舌頂上顎 眼開三分
除煩惱	疑	瞋	癡	貪	慢

以密教來說，這個盤腿坐，它可以使我們的下行氣容入中脈，可以**除疑煩惱**。所以為什麼它可以調伏煩惱的原因，就是姿勢的本身就有這樣的效果。在密教來說，就是要讓左右脈，就是身上的脈都能入中脈，中脈開顯之後，那個見空性的智慧就很容易被開發。所以在坐姿方面，就是要讓氣能夠入中脈，我們等一下還會講到其他的氣，就是五氣都能夠入中脈，只要氣入中脈，就能夠見性（編按：「五根本氣」詳細解說，請參閱《六妙門講座》第二講）。

第二個，我們**手結定印**，也稱為三昧印、或者等持印。手結定印，是放在肚臍的下方，儘量往身體靠，左手的手掌放在右手掌的上面，上下重疊，大拇指輕輕地相觸，儘量靠身體，然後放在腳上。因為你的腿是盤著的，然後你的手放在肚臍的下方，那就剛好放在你剛才盤著腿的上面。為什麼大拇指要輕輕地相觸呢？因為我們人體是左陽右陰，所以你這樣子兩手交叉，可以使我們的氣血也交叉，氣血可以做很好的對流，也能夠達到陰陽平衡的效果。

在密教來說，就是能夠讓我們的平住氣入中脈，**除瞋煩惱**。

腿盤好，手結定印之後，我們就搖動身體七、八次。

那轉個七、八圈，為什麼要這麼樣子轉？就是讓我們的骨盆可以鬆開，練過道家功夫的人就知道它很像搖帶脈，只是說搖帶脈的動作比較大。它可以把我們的帶脈搖開，因為奇經八脈，那個帶脈是最難通的，那道家怎麼通帶脈？它就用搖帶脈的方法，還有很多方法，其中一個就是這樣子搖動。這樣做，就可以讓我們的骨盆鬆開。

轉完身體之後，我們就把**背脊打直**。檢查身體有沒有往前、或者是往後，身體不要往前傾、也不要往後仰、也不要往左歪、或者是往右歪，不要左右偏斜。

背脊打直之後，還要**兩肩平直**。檢查我們的肩膀，兩邊有沒有保持平穩？所謂平穩的意思，就是說它沒有偏左、也沒有偏右，沒有斜往左邊、還是右邊，我們要讓它保持平直。

第三個背脊打直、兩肩平直，可以使**遍行氣容易入中脈**，可以**除癡煩惱**。

第四個就是**頭要擺正**。頭擺正的意思，就是檢查你的鼻子跟肚臍，有沒有在同一條直線上面？就是說頭沒有向左傾斜、也沒有向右傾斜，這個才叫做頭擺正，沒有向下低、也沒有向上仰。

接下來就是**收下巴**。下顎要往內收，輕輕地壓在這個頸動脈上面。頸部左右有兩條大動脈，我們就利用這個收下巴，下顎內收，輕輕地壓在頸動脈上面，因為這是兩條大動脈，這樣可以使血液流到腦部的速度變慢，

變慢就可以減輕腦神經的緊張。腦神經緊張一緩和下來，你的思慮、妄念就沒有這麼多，懂嗎？就會比較容易安靜下來，我們心不容易安靜，就是因為妄念太多。這樣壓住頸動脈，讓它的血流比較慢，腦神經沒有這麼緊張，我們的妄念就會比較少，比較容易得定，所以這個姿勢也是很重。它同時也能夠調節我們的血壓，這個姿勢如果做得好的話，高血壓可以變低，低血壓可以調到剛好，不高不低。

這個姿勢可以讓我們的上行氣入中脈，除貪煩惱。

第五個，我們要口吐濁氣三口。就是嘴巴微微張開，慢慢地吐出濁氣。吐出濁氣的同時，我們要觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出來。嘴巴吐氣，吐完後就閉上嘴巴，接著再用鼻子吸清氣。這樣子嘴巴吐氣、鼻子吸氣做三次，就是要慢慢地吸，慢慢地吐。

第六個重點，就是嘴巴要閉起來，舌頭輕輕地頂住上顎。舌頂上顎的意思，就是舌尖輕輕地頂住我們的上門牙，那個牙根的地方，那是唾腺的終點，就是唾液腺分泌的地方。所以你頂久了，會覺得嘴巴有很多口水，那個就是找對地方了，這樣口水會一直流出來。

第七個，眼睛微微張開，就是我們說的眼開三分。眼睛開三分，然後眼光大概是定在我們座前的七、八尺的地方，或者一丈一、二都可以，再遠一點點也可以。為什麼要眼開三分呢？最主要是不落昏沉、也不落入散

亂，因為閉眼容易昏沉，開著眼容易散亂，所以我們就眼開三分。如果是平常用眼睛工作的人，譬如說看電腦，每天要看很長的時間，這個時候閉起眼睛也可以，就是確定不會睡著、不會昏沉這樣就可以了。

舌頂上顎、眼開三分，可以使我們的命氣入中脈，除慢煩惱。

這個七支坐法我們介紹完了，我們就知道為什麼修定可以伏煩惱，光是這個姿勢就已經有這個效果了，這個是打坐時候的姿勢。

初學的人，每次坐時間不要太長，也不要勉強說一上座就一定要坐一個鐘頭，結果一直看鐘、一直看鐘，然後坐下來全身痠痛，不需要這樣折磨自己。可以時間短、次數多，以這個為原則開始練習，就是十五分、二十分這樣開始都可以。等坐到穩了之後，才慢慢把時間拉長。重點是坐到舒服就趕快起來，一般坐到舒服就會繼續坐、一直坐，然後坐到實在撐不下去才起來，這樣就不會很喜歡坐。就是坐到舒服就起來，你就會很喜歡打坐。

還有就是不要吃得太飽、或者太餓來坐。太飽容易昏沉，太餓容易散亂，都不合適。還有，環境也是要講究一下，就是打坐的時候，光線不要太亮、也不要太暗。太亮容易緊張，太暗容易昏沉。還要保持空氣的流通，但是風不要直接吹在身上，最好把膝蓋、還有後腦這邊都遮起來，因為寒氣或濕氣，都是從膝蓋、還有後腦這

邊進到我們的身體，所以就稍微遮一下，膝蓋跟後腦一定要保暖。

那你說一天要坐幾次呢？有時間儘量坐是很好啦，可是如果白天很忙碌，就儘量看可不可以早晚坐兩次。因為你早上坐，一天的精神都會很飽滿，精力充沛、思路清晰，因為坐完它會讓你的頭腦很清楚，你就不容易犯錯、判斷錯誤。晚上坐，又可以一夜好眠，晚上可以睡得比較好，所以儘量早晚坐，一天坐兩次。

那個容易緊張的，就是說坐到看起來一副羅剎的面孔、討債的面孔，就是有的人因為很緊張，所以坐到咬牙切齒、面目猙獰，這個我們就會建議他面帶微笑。因為我們一笑，全身就會放鬆，所以也可以面帶微笑這樣來坐，身體就不容易緊張。

還有，固定一個地方坐也很重要。因為一個人待了一個地方久了，會形成一個磁場，就是能量場。所以每天你都在那個地方坐，以後一坐在那個地方，一坐下來，你就很容易得定，因為那邊已經形成你自己的能量場。尤其你都是在那邊打坐，因為在固定一個地方，做同樣的事情，它就會有那樣的磁場。那你現在培養一個很好的打坐的磁場，所以只要在那邊一坐下來，很容易就入定了，所以固定一個地方坐也很重要。不要說看情況，今天在客廳坐，明天又跑到飯廳去坐，有時候看外面風景還不錯，就跑到陽台去坐，最好是固定一個地方坐。

固定一個時間坐也很重要，每天就是同一個時間

坐。因為我們知道有生理時鐘，我們為什麼一到中午、或者是一到三餐的時間就要吃飯？那就是因為你的生理時鐘已經固定了，所以你固定一個時間來打坐的話，你到那個時間就會想要打坐，然後也很容易進入狀況。所以固定一個地方、固定一個時間打坐，這樣也是有加分的作用。

這個就是我們上座的時候，怎麼來調身。

入定時調息

打坐的時候，要怎麼調息呢？這個調息也很重要，大部分沒有辦法入定、或者是坐到不舒服，都是你的息沒有調好。息，我們剛才講，就是說你那個毛放在你的鼻子旁邊是不會動的，那個叫做**息相**。一般是分成四種呼吸的相貌，我們要調到那個息相，就是說你的呼吸是**綿綿密密、若存若亡**，若存若亡就是說好像有、又好像沒有。你說它沒有，可是它呼吸又沒有斷；你說它有，可是它又微細到你感覺不出它的存在，那個叫做若存若亡。就是好像有，又好像沒有，非常非常的微細，這個才是息調相，就是說你的呼吸才是調到比較好的狀態。能夠調到這樣的狀態，一定很容易入定，對不對？因為你的息已經調好了。

如果不是這樣的息，還有另外三種息，你如果守住這樣的息來修正觀的話，或者是數息、或者是隨息，你就一定會出毛病，也不容易得定，或者是坐完會很疲倦。

第一種不調相，是**風相**。就是你的鼻子不通的時候

來打坐，結果你坐在那邊一直聽到自己的呼吸聲，自己的呼吸很大聲，漆咕、漆咕，鼻塞時候的那個聲音，這個我們叫做「風相」，風相就是指你的呼吸有聲音。如果守住這個風相來打坐的話，會容易**散亂**，因為你光是聽到那個聲音，心就沒有辦法靜下來，所以守住這個風相容易散亂。

第二種不調相，是**喘相**。就是你的呼吸沒有聲音，但是不順暢，像有的時候要數息或隨息，我們吸進來，還沒有吸完就吐，還沒有吐完就吸，結果它就打架了，入息跟出息就卡住了。這樣的話，氣容易打結不通，這個叫做「喘相」。守住喘相來打坐，就會**氣打結**，造成呼吸不順暢。看你的氣是卡在哪邊，如果氣是卡在胸部，你坐一段時間，就會覺得胸悶，所以胸悶其實就是氣在胸部打結了，卡在這邊。如果是卡在腹部，就會覺得脹氣。如果卡在頭部，就會覺得頭昏腦脹，怎麼坐完就是頭昏昏的，那個就是氣卡在頭部。所以卡在不同的地方，就會有不同的現象。這個都是因為你在修止觀的時候，守的是喘相，才會有氣結的現象。

第三種不調相，就是**氣相**。就是說你的呼吸沒有聲音，也不會打結，但是它還是不夠微細、綿密。我們剛才講說要綿綿密密，好像有、又好像沒有，可是你現在沒有這麼微細，是比較粗的狀態。打坐的時候，呼吸如果不夠微細綿密的話，就容易**疲勞**。所以坐了半天，覺得很累的，就是因為你整座的呼吸都是不調的，可能就

是那個息不夠微細，所以坐完了會覺得很累，你守的就是氣相。

所以，風相、喘相、氣相都是不調相，我們要調到息相，這樣子才容易入定。所以你在打坐的時候，發覺自己是風相、喘相、或氣相的時候，我們就要先來調，把它調好之後再繼續坐，不然就會有剛才講的那些過失。

那怎麼來調整呼吸呢？就是先把心**放鬆**，有時候是因為心念太緊，所以我們先把心放鬆。心放鬆，然後**身體也跟著放鬆**。然後**觀想氣息徧滿全身**，隨著八萬四千個毛孔同進同出，就是全身的毛孔同步呼吸的意思。一定是氣先徧滿全身，然後才同進同出。從哪邊同進同出？從全身的毛孔吐氣、吸氣。這樣子你的心念就慢慢地愈來愈微細，息也慢慢愈來愈微細，就可以調成那個綿綿密密的息相。這個就是發覺息不調的時候，要趕快調，調好之後才繼續坐，才不會有種種的毛病。這個是調息。

入定時調心

那要怎麼調心呢？我們知道障礙入定，最主要就是有兩原因：一個是昏沉，一個是散亂，因為昏沉、散亂，所以沒有辦法得定。所以當**昏沉**的時候（沉相），就把**心念放在鼻端白**。鼻端白的意思，就是不是鼻端的本身，而是鼻端外面的這個空間，你要再大一點也可以，就是在這個空間。把你的心念放在鼻端外側的這個空間，這樣可以對治昏沉。所以你發覺在打坐的時候，落入昏沉的現象，就先不要繼續修那個法門，就先把心念放在鼻

端白的地方，等昏沉現象消失了之後，再繼續用功。如果是**散亂**的話（浮相），就把**心念放在肚臍中央**，等散亂的現象過去了之後，再繼續用功。這就是昏沉、或散亂的時候，應該怎麼對治。

如果發覺自己心**太緊、太急**（急病相），就是想：我這一座，一定要進入什麼境界、或是我一定要得定，結果弄得心念很緊張。心念緊張，那個氣就會向上，然後胸口會疼痛。這個時候我們就要**放鬆心念，觀想全身的氣都往下流**，這樣胸口疼痛的毛病，或者是氣往上衝的毛病就會消除。我們這樣來做觀想，就是把心放鬆，然後觀想氣息全部都往下流，那個氣就會往下散掉，這個現象就會消失。

發覺心又**太鬆**（寬病相），就是完全沒有把你的心收攝進來，然後放逸過度，身也懶懶散散的。這個時候我們就要把**身體打直**，把身體再打起精神來，然後把**心念收攝**回來。所以當我們發現心太鬆的時候，就要收攝身心，提起正念，不要向外馳散。

這個是上座的時候，怎麼調身、調息、調心。

住定時調身、息、心

在坐中的時候也是，我們隨時在打坐當中，不管你這一座坐多久，你隨時要觀察自己的身、息、心有沒有調，隨時作調整。所以就沒有按照剛才說的，先調身、再調息、再調心。就是你發覺你的身體歪了，就趕快把它調回來；發覺自己的息不調，就要調成息相；發覺心

有散亂、昏沉、太鬆、太緊，就是用剛才那個方法去對治。隨時要注意調身、調息、調心，這是在打坐的時候。

那在下座的時候，就是我們要出定的時候，我們也要知道怎麼調身、調息、調心。就下是下座的時候，應該怎麼做呢？我們明天也會來練習。

出定時調心

我們剛剛就是心會繫在那個所緣境上，就是你的法門上面，現在就先把你的心念放鬆，就是離開你剛才用功的那個所緣境，心先放鬆。

出定時調息

開口吐濁氣三次，就是跟我們剛才上座一樣，嘴巴吐濁氣，然後鼻子吸清氣。這個時候要觀想氣息從百脈隨意流散，就是全身的氣這時候都散開，你就不會有一些毛病，就是所謂的禪病。這是我們在下座的時候，吐濁氣的時候，要同時作這樣的觀想。

出定時調身

還是一樣慢慢地搖動身體七、八次。然後再動動肩膀，還有手，剛才手結定印，我們就動動手，把這個手鬆開。然後頭動一動、頸動一動。接著鬆開兩隻腳，剛才盤著的，現在把它鬆開，讓全身的肌肉關節鬆開。接下來用兩手摩擦全身的毛孔，因為我們在靜坐的時候，可能全身的毛孔會張開，如果我們不這樣把全身的毛孔摩擦一遍，風氣會進到我們的體內，然後就會得風濕症，所以我們也要把身上的毛孔，從頭到腳把它摩擦

一次。最後兩個手掌擦熱之後，蓋在兩個眼皮上，最後才睜開眼睛。

下座時先調心，首先放鬆心念，就是調心。後來就是吐濁氣三口，那邊就是調息。最後就是從搖動身體，一直到最後把眼睛睜開，這個就是調身。所以是先調心，再調息，最後是調身，就是**由細到粗**。

要注意的是，如果我們剛才坐的時候，身體有痠脹麻痛的狀況，就一定要按摩到這些現象消失了之後，才站起來。還有，我們可能坐的時候會發熱、或是流汗，也是要等身體發熱、發汗的情況比較減緩之後，才可以出門，因為出門可能就吹到風，就容易得風寒。

所以下座的時候，一定要好好地按摩，按摩到不再痠脹麻痛，沒有哪邊氣血不順暢。所以要慢慢地起來，**不要太急、太快**，要趕著上班、出門，這個都不合適。因為這個時候，還有一些細法留在我們的脈裡面，就是在打坐的時候氣會入脈，甚至入那個很微細的脈。可是你現在突然站起來，或者是還沒有按摩好，就是太急、太快的下座，那個細法留在我們的脈裡面，還沒有散開，就容易患頭痛、或是骨節變得很僵硬，好像得了風癆一樣，那個就是所謂的禪病。所以一定要注意，不要太急、太快的下座。有了這個病之後就很麻煩，以後只要一打坐，你就會煩躁不安，為什麼？因為細法一直留在你的身體，沒有散開，這個我們要特別注意的。

所以，我們想要出定的時候，就一定要按照這個步

驟，先調心，再調息，最後調身，然後慢慢地下座。這個就是怎麼調身、調息、調心的內容

第五章 行五法

最後一個方便，就是我們要行五法。就是具足了五緣，有修道的助緣；再來是呵責五欲，讓外塵境界不會擾動我們的心；接著要棄除五蓋，讓我們的內心不生煩惱；然後調和這個五事，就是飲食、睡眠、還有調身、調息、調心，讓我們的身心可以很適宜的來修正觀。可是如果沒有現在講的這五法的話，你修習止觀也是沒有辦法成就。

這個五法，第一個就是要有**欲**。所謂的欲，就是好樂，就是說你今天來修正觀，你有沒有立定志向？立志我要修正觀。你是不是發願要修正觀？你是不是很好樂來修正觀？這是第一個，你有沒有這個欲？對於修正觀是不是很好樂來做？因為一旦立定志向，你就會朝這個目標邁進。一旦發願，你就不會半途而廢，一旦好樂這麼做，你就有推動的力量，所以第一個欲很重要。

第二個**精進**也很重要。你雖然心裡這麼想、這麼發願，可是你不精進，一樣沒有辦法達到目標。就好像鑽木取火，一定要讓那個火生起來，你才可以停止。你不可以鑽一鑽就休息一下，然後鑽一鑽又休息一下，那個火永遠沒辦法冒出來。精進就好比鑽木取火一樣，火苗沒有冒出來之前，我們絕不休息。

第三個**念**也很重要。這個念，就是憶念、不忘失的

意思。憶念什麼呢？就是說我們今天修習止觀，能夠成就禪定力和智慧力，是這個比較重要呢？還是世間的五欲之法比較重要？所以我們一定要經常憶念是出世間的禪定、智慧之法，還是世間的五欲之法，哪一個比較重要？或者它們之間的差別是什麼，你是不是很清楚？世間的五欲之法是讓我們生煩惱、造業、輪迴、受苦的，你是不是清楚的這樣認知？那另一個，修習止觀是可以讓我們成就禪定，具足智慧、神通力、成就佛果的，成就之後還可以利益眾生。所以，我們要經常憶念它們兩者的差別。

第四個**巧慧**。就是用善巧的智慧，衡量世間的五欲之樂，跟出世間的禪定、智慧之樂，它們之間的得失輕重，你是不是也很清楚？巧慧，就是善巧的智慧，你有沒有這個善巧的智慧，來分別這兩者的得失輕重？那當然是世間的五欲之樂，是失、是輕；禪定智慧之樂，是得、是重。

第五個就是一心。就是一心決定要修止觀，有堅定的心，就像金剛一樣的堅定，不會輕易被天魔外道所破壞，就算是經過長久的修習，沒有一點收穫，也絕對不後悔，絕對不會半途而廢，這個就是一心，一心決定修止觀。

有了這五法：欲、精進、念、巧慧、一心，不論你修習什麼止觀的內容，都一定能夠成就，所以這個五法也非常的重要。

我們今天就先說明這五章，從第一章到第五章，就是這二十五法，稱為修止觀的二十五種前方便。我們介紹到這裡，剛好介紹完。明天就可以開始講第六章「正修」，正式修止觀的法門，我們也會正式來練習，今天就到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

天台小止觀 第二講 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年四月廿九日

課程內容 第六 正修行

各位居士大德！阿彌陀佛！
我們今天介紹第六章「正修」，就是正式的來修習止觀。

具備了二十五種前方便之後，就可以正式來修止觀了。怎麼修止、修觀呢？我們現在先介紹修止。

一般修止觀，可以分爲兩方面來介紹，一個是坐中修，就是你在坐中怎麼來修止觀；另外，你下座之後，平常在日常生活當中，歷緣對境怎麼修止觀。

我們先介紹坐中修止觀，在坐中怎麼修止、修觀。

先講坐中修止，修止有三個方法：

繫緣守境止

第一個方法，你可以把你的心念放在身體的某一個地方。譬如昨天講的鼻端白、或是肚臍這個兩個地方。你把心念放在**鼻端白**，可以對治昏沉；如果你把心念放在**肚臍**，這樣可以對治散亂。既然它可以對治不同的情況，那你在坐中修止的時候，就看你當時的狀況，來決定要把心念放在哪裡。如果這一座，你覺得蠻昏沉的，就可以把心念放在鼻端白，就是鼻子外面的這個空間；如果覺得這一座心很散亂，你就可以把心念放在肚臍。

爲什麼要把我們的心念放在一個地方呢？因爲這樣子我們的心比較容易專注，心專注就容易達到止的效果。所以第一個方法，就是把我們的心念放在鼻端白、或者是肚臍這個地方，把我們的心念拴在一個定點上，它就不會亂跑，就能夠得到止的效果。

制心止

第二個方法，是加強警覺性，提高警覺，然後著看你的念頭，一有念頭生起，**馬上制止**，不讓它繼續攀緣下去。平常我們起心動念非常的快速，妄念一直起來，不斷不斷地生起，可是我們沒有警覺性，就不覺得妄念這麼多，因為從來沒有去觀察它。現在我們在坐中提高警覺，看著它，當念頭一起來的時候，趕快把它切斷，一起來就趕快把它切斷，不讓它繼續地攀緣。因為我們的心念如果繼續攀緣，就會像我們平常在打妄想一樣，一個念頭攀緣一個念頭，不斷不斷地想，這樣就容易產生分別、執著，一生起分別就執著，煩惱就跟著生起了。所以我們現在用的方法，就是一發覺念頭生起，趕快制止它，不讓它繼續攀緣下去，這是第二個方法。

體真止

第三個方法，就是不管任何心念生起來，你當下如實了知它是**因緣所生、空無自性**。沒有念頭，你就安住；念頭一生起來，你當下了知它是因緣所生、空無自性。既然是妄念，就表示它是虛妄的念頭，虛妄的念頭，就說明它是因緣生的，沒有它的自性。只要因緣生的，就一定是生滅、無常、無我的，所以念頭生起、它就消失，生起就消失，所以它其實是空無自性的。如果念頭是真實存在的，它應該不會消失，永恆存在那裡，永恆的存在，那個叫做真實有那個念頭。可是我們發覺念頭生起、它就消失，生起就消失，表示它是因緣生法，只要是因

緣生的，都是沒有真實的自性可得。所以只要念頭一起來，你當下就把它觀破，它是空無自性的。

這三個方法都可以達到止的效果，等一下我們課上完就會練習這三種止的方法。

至於在坐中修觀呢？它有兩種方法：

對治觀

第一種是對治觀。就是當你在修定的時候，發覺哪一個煩惱最重，就先修對治那個比較重的煩惱，等這個粗重的煩惱對治好了，再繼續修止觀。不然你每次一上座，它就冒出來，因為它的力量非常的強，所以我們也可以在坐中來修觀。這個觀，就是對治，不同的煩惱，修不同的觀。

天台最基本、最主要的，就是五停心觀。什麼是五停心觀呢？就是如果你散亂心比較重的，就修**數息觀**。如果貪欲比較重的，就修**不淨觀**。如果瞋恚心比較強的，就修**慈心觀**。愚癡性比較重的，就修**因緣觀**。覺得自己障礙比較大，業障比較多的，就修**念佛觀**（這邊的「念佛」，不是說唸阿彌陀佛，是憶念佛的功德）。這就是所謂的五停心觀，看你哪一方面的煩惱習氣比較重，你就先修對治。這是第一種，對治觀。

正觀

第二種觀法，我們稱為正觀，就是在坐中**觀察諸法的真實面貌**。什麼是諸法的真實面貌呢？就是諸法實相的意思。你藉著在定中觀察那個能起妄念的心，去找能

起妄念的心，它是有、還是沒有？一步一步的追尋到最後，你會發覺一切法真實的面貌是什麼？就是諸法實相是什麼？**因緣生法、空無自性**，這就是諸法的實相。

那它的方法怎麼練習呢？我們就可以在坐中這樣來觀察，既然那個妄念不斷不斷生起，我們看妄念生起、消失，生起、消失，我們就反觀能起妄念的心，它是有、還是沒有？你說妄念一直生起，它為什麼會生起？這能起妄念的心，它到底是有、還是沒有？如果說能起妄念的心沒有的話，那就是沒心了嘛，沒有心的話，就跟石頭、木頭沒有差別，因為石頭、木頭沒有心，所以我們不能說能起妄念的心，它是沒有的。

沒有的話，那就是有囉？能起妄念的心，是有嗎？如果說它是有的話，那它是屬於過去、現在、還是未來呢？如果說它是屬於過去，過去已經滅了，怎麼會有心呢？如果說它是屬於未來，未來還沒有來，也不能夠說有心，對不對？那你說能起妄念的心，它是屬於現在囉？那我們看現在是不是有心的真實存在，會發覺什麼？妄念生起、消失、生起、消失，念念生滅不停留。那你能夠說它是屬於現在嗎？因為它生起就消失了，你能說它是現在嗎？你說：對啊！它生起就消失，它是剎那、剎那生滅，像我現在一個念頭生起了，然後它消失，這是「現在」，一生起的當下是現在，然後它馬上消失，就是剎那生滅不停留。所以每一個剎那，是不是都是現在？我現在又生起一個念頭，就是「現在」嘛，然後它消失

了。所以，我可以說每一個剎那，它都是現在呀！對不對？我總不會說：我過去生起一個念頭、我未來要生起一個念頭。每一個妄念生起的當下，那個「剎那」都是現在，對不對？所以，我可以說它雖然不是屬於現在（因為如果它屬於現在，它就不會消失，就永遠都是現在心），可是它又會生起、消失，它是剎那生滅不住（不住，就是不停留）。那我說：「每一個剎那它都是現在心」，也不能說是錯的呀，只是它會消失而已。

好，那假設現在的心是有的，所謂「有」的話，你就應該可以看得見，對不對？我們才可以說它有。這個毛巾看得見，所以有毛巾的存在。那個麥克風看得見，所以有麥克風的存在。你說現在心是有的，那它應該看得見，請問：它長得什麼樣子？請問現在心它是什麼樣的形相，你可以形容出來嗎？任何一個你看得見，你都可以形容得出來，那請問你所謂的現在心，它是方的、圓的？例如：我可以形容這個毛巾是四方的，它是四邊相等的。所以，現在問：現在心是長的、短的、方的、圓的？你說得出來嗎？如果現在心是有的，那你應該可以說出它的形相是什麼，可是它的形狀是什麼呢？長、短、方、圓？

顏色也可以看得出來啊，前面這麼多花，你可以形容每一朵花的顏色，請問現在心它是什麼顏色？像天一樣藍、還是像樹葉一樣綠？還是它是黃的、紅的、白的？你可以形容出它的顏色嗎？沒辦法，誰也沒看見它是長

什麼樣子、是什麼顏色。

再找一找，所謂的現在心，它到底存在於什麼地方呢？找一找，身體裡面找一找，你可以找出你現在心是放在什麼地方嗎？五臟六腑都找完了，找不到現在心它到底放在哪裡。往外面找一找，也找不到現在心。所以，它不在內、不在外，也不在中間。

一個沒有辦法說出它是什麼形狀、什麼顏色、在什麼處所的東西，你可以說它是真實存在的嗎？沒辦法說它是真實存在的，對不對？因為你沒有辦法形容它到底是什麼形相，所以現在心不能說它是真實有。所謂的真實有，就是你看得見、摸得著，你可以形容它的形狀、顏色、處所，可是現在都沒有辦法。

所謂的真實有，它應該永遠存在，不會消失才對，可是它是剎那生滅的，生起就消失，雖然每個剎那可以說是現在，但是它不是真實有，就表示它不是永恆存在的。所以，我們說現在心如果是真實有的話，那就是常見，就是落在有邊。那你說現在心沒有，可是它明明一直冒出來呀，它明明是剎那生滅、生滅的，所以你也不能說它畢竟無，如果說現在心根本就沒有，是畢竟無的話，那你就落在空邊。所以，我們不能說現在心是真實有、或者是畢竟無，一個是落在有邊，一個是落在空邊；一個是常見，一個是斷滅見，都不對！

如果你說：心雖然不能說是現在，但是能以「生滅」作為心的形相。好，既然心是生滅的，那麼生滅就是心

嗎？它是剎那、剎那生滅，那可不可以說生滅就是心？如果說生滅就是心的話，那草木也是生滅的，難道說草木就是我的心嗎？可以說一切生滅的，都叫做心嗎？也不對，不能說生滅的就是心。那生滅不是心嗎？也不對，為什麼呢？因為心它明明就是念念生滅才形成心的，所以你說生滅不是心，也不對。

如果你說：雖然不能說生滅就是心、或生滅不是心，但它是「現在剎那生滅」才形成心的。好啦！就算你說的對，現在有生滅，那麼請問：是過去的心滅了以後，現在的心才生起？還是過去的心沒有滅，現在的心就生起了呢？如果說過去的心滅了以後，現在的心才生起的話，請問現在的心是從哪裡生起的？前念滅了，後念生，請問這一念是從哪裡生起的？可不可以找得到？找不到它從哪裡生起的。好，那如果說過去心不滅，現在心又生起，那就等於有兩個心了，對不對？也不對。所以我不能說它是過去心滅了以後，現在的心才生；也不能說過去的心不滅，又有現在的心生。所以它既然不是滅生，也不是不滅生，就證明它沒有生，沒有生就沒有滅，所以事實上是沒有生滅的，那沒有生滅又怎麼可能形成心呢？（因為你剛才說是現在剎那生滅才形成心的。）

如果你又說：就算不是以生滅來形成心的，那也一定有「現在心」的存在。

（我們剛才是說現在剎那生滅才形成心的，可是我們剛才推究那個所謂的生滅，發覺不能說心是生滅的，

也不能說心不是生滅的，所以我們現在就不討論生滅的問題了。既然用生滅沒辦法證明心的存在，那我就來證明有現在心的存在。）

好，那我們就來找一找，是不是一定有現在心的存在呢？如果有現在心的話，請問：這個現在心，它是自生？還是他生？還是自他共生？還是自他不共生（就是無因生）？

（因為我們要說明一切法的是怎麼生起的，就是這四種：它是自己生起的？還是要藉由另外的因緣，讓它生起？還是說要自他合起來，才能夠生起？還是無因生，就是莫名其妙，不需要任何的因緣，它就可以生起？只有這四種可能，除了這四種可能以外，找不到第五種可能。）

第一個是自生。如果說是自己生出來的話，那它就會一直生（自生就是它自己會生出來），不用等待境界現前才生心。因為我們說對境生心，有境界來的時候，你才會生起妄想的心，現在既然你的心是自生，那它應該會自己一直生，跟外面的境界沒有關係，不用等待外緣，才讓你生心。可是，是不是這樣子呢？不是的，我們是六根面對六塵，然後才生起種種的妄想心。所以第一個——現在心是自生，就不能夠成立，因為是對境才會生心，它不會自己一直生。

第二個，那就是他生囉？是不是他生的呢？你的現在心，是不是由他人的心來生的呢？他人的心生他的

心，是沒有辦法幫我生心的，所以我現在的心，也不是他生的。

那是不是自他共生現在心的呢？也不是，對不對？因為他生他的心，我生我的心，各自生各自的心，不是自他共生，然後才有現在心，所以也不能說現在心是自他共生。

那就是無因生囉？莫名其妙從虛空中就生出現在心來了？也不可能嘛！所以也不是無因生，因為虛空中不可能生出任何的心來。

所以，從上面種種的分析我們就可以推知：現在心不可得，因為不能夠證明它是自生、他生、自他生、還是無因生。

那結論是什麼？我們在這邊忙了半天，只是要得到這個結論而已。這個結論是什麼呢？**覓心了不可得**嘛！我們六祖也是覓心了不可得，他就開悟了！這是用分析的方法，就是正觀，你在坐中，不斷不斷地這樣來思惟。既然打坐的時候，妄念不斷不斷地生起，那你乾脆去找能生妄念的心，它是有、還是沒有？就是我們剛才分析的方法。不能說它沒有，沒有的話就是沒有心，那就跟草木沒有差別。如果是有的話，它是長得什麼樣子？它是屬於過去、現在、還是未來？它是什麼形狀、什麼顏色、在什麼地方、什麼處所？你都找不到的話，就不能夠證明它是真實存在的，所以不能說現在心是真實有，就這樣一步一步的追。

這個部分，我們在明天晚上打坐的時候會練習一次，再講一次，然後大家好好地來追追追，因為這個很重要。我們今晚練習怎麼修止的三個方法，明天我們就修正觀，這樣我們修止、修觀都練習到了。

爲什麼說正觀很重要呢？因爲你去找那個心，發覺它了不可得，不管你用什麼分析的方法，都找不到它的真實存在，不能夠證明現在心是有的，雖然它是念念剎那生滅，但還是不能夠證明它是真實存在的。這說明什麼呢？一切法從心想生，對不對？現在證明心不可得，那從心所生起的一切法，是不是也不可得？一切法是從心想生的，現在心不可得，所以由心生起的一切法也不可得。這證明什麼？**一切法也不是真實存在的！**這個很重要喔！因爲一切法不是真實存在的，你的心還會不會貪著在那個上面？假的嘛！虛妄不真實的嘛！你只要證明一切法不是真實存在的，你就不會著在任何一法上。

我們現在會生煩惱，就是你把一切法當作是真實存在的，不管你是對哪個人、事、物貪著愛戀，沉迷其中，看不破、放不下的，那個就是你把它當作真實存在的。可是，我們現在已經得到一個結論，一切法不是真實存在的，因爲一切法是從心想生，心不可得，所以一切法也不可得。明白了這個事實的真相，你就不會貪著在任何的一個法上，你的妄念自然息滅。我們現在不斷不斷生起妄念，就是你的心有著在那個法上，不管是哪一個。因爲你想的那個就是法，不管你心想的是什麼，都在一

切法的內容裡面。現在既然證明一切法不是實有的，那你的心就不會貪著在這上面。不貪著呢，一切的妄念自然息滅，妄念息滅就得正定，得正定就開發空性的智慧，就能夠開悟證果。

所以正觀很重要，它是我們能不能開悟最重要的關鍵。如果我們在定中經常用正觀來思惟今天講的這個內容，然後不斷不斷地練習的話，你很快就能夠開發空性的智慧。所以，我們才會說正觀非常的重要。

這個是我們下手初修的時候，有三種修止的方法，兩種修觀的方法。

對治心沉浮病修止觀

我們在打坐的時候，難免也會有昏沉、還是散亂的現象。在昏沉、散亂生起的時候，你是應該修止？還是修觀呢？一般在打坐的時候，如果有昏沉現象產生，就用修觀來對治，不管是剛才講的對治觀（五停心觀）、還是正觀都可以。當你發覺昏昏欲睡，腦筋不明利的時候，這個時候你就趕快來修觀，對治那個昏沉。心很散亂，坐在那邊妄念紛飛，這個時候就用修止來對治，剛才我們講的三種止。所以，昏沉的時候用修觀來對治，散亂的時候用修止來對治。

隨便宜修止觀

可是，有時候偏偏就不靈光，你雖然昏沉的時候來修觀，但還是繼續地昏沉，這個時候我們就要反過來，用修止的方法試試看。如果發現修止之後，昏沉的現象

慢慢地在消失，那這時候昏沉反而要用修止的方法。所以我們要隨自己的方便、適宜地來修止觀，隨時作調整。

同樣的，當你散亂的時候，本來應該是修止來對治，可是你發覺修止之後，你的心依然散亂，這時候你就可以用修觀來試試看，我們剛才講的對治觀、或者正觀都可以。如果發覺它的效果很好，你的心反而容易收攝回來，不再那麼散亂，能夠非常的專注，這時你散亂就要用修觀來對治。所以要隨時作調整，運用種種的方便，找尋適合自己的方式來修止觀，這個善巧方便也是非常重要的。

對治定中細心修止觀

等昏沉、散亂都對治好了，你就慢慢地好像要入定了，漸入佳境。好像要入定的那個感覺當中，一切境界就發生了，有的人看到光，有的人看到佛菩薩，有的人覺得自己空掉了，或者是身心充滿了喜樂，或者是下禮拜會發生的事情，我現在就看到了，那我是不是要警告他一下說：「你下禮拜會發生什麼事，你要小心一點啊！」所以，這個時候非常非常的危險，很多人在打坐的時候，狀況就是出在這裡。所以沒有認清楚這個狀況到底是怎麼產生的，他就會以為什麼？他真的見到佛菩薩了，以為他真的得了神通了，以為他一定是證到了什麼四禪八定，什麼不得了的三昧了。所謂的著魔，就是這個時候著的，就是你只要著在那個境界上，你就完了！

這個時候，你要怎麼來修止觀也是非常重要。這

個一般都是在細的掉舉當中產生的，因為你真的得定是沒有境界的，懂嗎？你入什麼三昧、入什麼定，就是什麼定，就是什麼三昧境界，沒有什麼看到光，看到什麼有的、沒有的，不會的。所以有這種現象，表示你並不是真的入定，你入的是細昏沉、或者細的掉舉，不是真正的得定。可是很多人就以為他真正的得定，那就發神經了嘛，還以為自己發神通。所以這個時候要特別、特別的注意。

這個時候要怎麼來修止觀呢？不管你在定中看到了什麼、見到了什麼、聽到了什麼，一概不理會，知道它是我們自心所變現的境界，都不是外面來的，是你自心的變現，自己的心識所變現的。那為什麼在這個時候，你的心識會變現出種種的境界來呢？是因為你現在已經沒有什麼妄念了。之前沒有這些境界，是因為我們妄念不斷，心很散亂、不然就是昏沉，那現在因為散亂跟昏沉慢慢地對治了，你就好像可以得定，沒有什麼妄念，心慢慢能夠定住了，這個時候會發生什麼事呢？就是你八識田裡過去所含藏的種子，這時候有可能會爆發，因為你沒有什麼念頭，它就出來了，平常太忙的時候，它是不會出來的。它就是在你修定，沒有什麼念頭的時候，它就出來了。

為什麼說這是一種細的掉舉呢？就是說你的心還在掉動，你八識田的那個種子，其實都是在動盪不安的狀態，你現在沒有什麼妄念，它就出來了。也同時說明你

並沒有真正的入定，因為真正入定的話，那個八識田的種子是不發的，是伏得住，它不會冒出來，所以我們說這個不是真正的定境，而是細的掉舉。比較粗的掉舉，我們可以察覺，比較細的掉舉，就是你沒有什麼念頭了，但是它在裡面很熱鬧，懂嗎？八識田裡面，那個種子很熱鬧的，因為現在表面上是平靜的，所以它就能夠不斷不斷地爆發出來，過去的那些習氣、業力、煩惱的種子爆發出來，它就會化現出種種的境界。所以我們說這一切的境界，都沒有離開你的心意識，都是你心識所變現出來，那就是阿賴耶識的種子爆發了，業力、習氣、煩惱的種子爆發所變現出的種種境界。

譬如說你過去是念佛的，一天到晚想要見佛，那個種子就種到第八識去了，現在這個時候它就出來了，你的心識化現出佛菩薩的樣子，你就以為見佛了。你每天憶念阿彌陀佛，阿彌陀佛自然就現前，很正常啊，因為你一天到晚憶念阿彌陀佛，那個阿彌陀佛的種子是不是就種到你的第八識？所以你現在爆發出阿彌陀佛的形相，一點也不奇怪，是不是自心的變現這樣而已？都是自己心識所變現出來的，種種的境界都沒有離開你的心識，每一個都是你自己薰回去，薰到第八識的種子，現在因為沒有什麼念頭，它就爆發出來，就是這樣而已。

所以，這個時候一定要知道，一切的境界都是我們自心所變現出來的，不受到它的影響，心不動，不管你是見光、見佛，還是看起來好像有相似的神通，一概不

理它，心不受影響，心不動就是「止」。當下又很清楚知道這一切的境界，就是我們剛才分析的那個道理，第八阿賴耶識習氣的種子爆發。既然是細的掉舉所生出的種種境界，那我們反觀這一念細的掉舉的心，它是真實存在的嗎？也不是，它一定是念念生滅，就像我們剛才用正觀所分析的，這一念細的掉舉的心，也不是真實存在的。既然不是真實存在，那由它所生起的種種境界，是不是真實存在的？也不是真實存在的，都是你自己心裡面搞的鬼，這個就是「觀」，有智慧的觀察。一個是不受它的影響，就是不動，就是止。另外一個就是有智慧的觀察，用正觀的方法，反觀這一念細的掉舉的心，它不是真實存在的，所以由這一念細的掉舉心所生起的種種境界，它也不是實有的，所以就不會著在這種種的境界上面，而有著魔的現象。

如果我們看過《楞嚴經》就知道，它說一切的境界，如果你不執著的話，就是善境界；如果你執著的話，就是魔境界。生起一切的境界，有時候是好的，只要你不執著，因為我們從練習止觀一直到成就，這中間一定會有很多的境界產生。像我們明天會講到的善根發相，那個就是好的，所以有的是善境界，可是就怕你執著，一執著，著在那個境界上，它就變成魔了。所以是善境界、還是魔境界，就看你執著、還是不執著。只要你這個時候用止觀的方法，明白這個道理，不受到它的影響，就是修止。用正觀的方法把它觀破，一切的境界並不是真

實存在的，這個就是用觀的方法，這樣就都是善境界，也不會著魔，所以這個很重要。

為均齊定慧修止觀

最後一點，我們要強調的，就是修止觀的時候，一定要**修止同時修觀**，不要偏在一邊。如果只是修止、不修觀的話，那你只會禪定功夫很高，但是沒有辦法開悟，也沒有辦法證果，就是定力很高這樣而已。我們昨天講，修止它是成就定力，修觀是成就智慧力，可是你修止、不修觀，就是很喜歡修定，但是不修觀。所以你就是坐坐坐，坐到最後就是定力很高。定力很高，可不可以開悟啊？不可能開悟，只是功夫很好。

反過來，如果修觀、不修止的話也是一樣，沒有辦法開悟，為什麼呢？喜歡修觀，可是定力不夠，不修止就沒有定力，所以會有一些觀慧，但是那個沒辦法見性。為什麼呢？就好比風中的蠟燭，那個蠟燭點在風裡面，那個燭光就會搖晃不定，所以周遭的東西，因為那個燭光不斷地晃動，所以你周遭的景物也看不清楚。我們就用這個比喻，那個燭光比喻修觀，有那個智慧，但是怎麼樣？搖晃不定，因為沒有定力，所以就沒有辦法看清一切法的真實面貌，就是諸法的實相沒辦法看清楚，是因為那個燭光不斷地搖晃，看不清楚周遭的事物。所以，我們的心如果不斷地動盪不安的話，也不可能有真正的智慧。可能會有一些看起來好像是善巧的智慧，但並不是真正明心見性的那個空性的智慧，這樣的話，也是一

樣不能夠開悟證果的。所以我們希望修止、修觀要同時進行，有時候修止，有時候修觀，一定要止觀雙運，定慧等持，才不會偏在一邊而不能證果，這樣就很可惜了。

所以講到這邊，我們有五個重點，我們複習一下。第一個講的是下手初修的時候，如何修止？有三個方法；如何修觀？有兩個方法。第二個重點，是昏沉的時候，我們是用修觀來對治；散亂的時候，用修止來對治。第三個重點，如果這樣子效果不好的話，我們就反過來，隨時依照自己的方便、適宜來修觀。第四個重點，是講到定中有任何境界現前的時候，都要馬上來修止觀。一切境界現前，不受到它的影響，是修止；知道它是虛妄不真實的，這時候是修觀。第五個重點，就是一定要止觀一起修，才不會偏在一邊。好，這個是坐中怎麼修。

那下座之後呢？我們畢竟打坐的時候還是比較短的。一下座，在每天日常生活當中，面對不同的境界，我們怎麼來修止觀呢？這個時候就要「**歷緣對境修止觀**」。

歷緣修止觀

這個「緣」，就是有六種事緣，行、住、坐、臥、還有言語、造作，一共這六個。就是你每天一定要說話，每天一定要做很多事情，或者是有很多的動作，那都沒有離開行、住、坐、臥這四威儀的內容。所以一切的事緣，我們就把它歸在這六大類當中。

譬如說你在行走的時候，你怎麼修止觀啊？各位應

該都很會了，因為我們前面教過四念處，四念處就有講到行走的時候怎麼修，有沒有？左腳、右腳、左腳、右腳，提起、往前推、放下，有沒有？這個就是修止。所以你在行走的時候，可以把你的心念專注在左腳、右腳、左腳、右腳，或者提起、往前推、放下，這個就是修止。那我們也有觀生滅、生滅，有沒有？還有觀無常、無常，那個腳提起來的時候，就是每一個動作開始的時候是生，動作停止的時候是滅。然後繼續下面一個動作是生，動作結束是滅。像左腳、右腳、左腳、右腳，就是左腳提起來的時候是生、滅，然後右腳生、滅，也可以這樣子觀。你們過去有練習過的，就應該知道我在講什麼。觀生滅、或者是觀無常、觀無我，這個是屬於觀的部分。另外把你的心念專注在左腳、右腳、左腳、右腳，這個是修止的部分。

所以如果你有修過四念處，就知道行住坐臥要怎麼來修止、修觀。你的心念專注在一個地方，那個就是修止；不管觀察你的行住坐臥哪一個動作，那個觀生滅、無常、無我的，那個就是屬於修觀的部分。這樣我們就知道，在這種六種事緣當中，怎麼來修止、修觀。

我們前面講說有對治觀，如果你覺得自己貪欲重，然後有修過白骨觀的，這時就可以來修對治觀。就是你走在街上，就可以觀自己是一副白骨，我自己就是一副白骨走在街上，看到所有的眾生全部都是白骨，滿街的白骨，這樣你還會不會有貪欲？沒有貪欲。你對自己、

對別人都不會有貪欲，這是白骨觀的一個修法，對治貪欲重的，你可以這樣子來觀想。那行住坐臥也是，我坐的時候，我就觀我是一副白骨坐在這裡，晚上睡覺，就那一副白骨睡覺了，行住坐臥都是一副白骨這樣而已。所以不管你過去修過什麼法門的，都可以拿來用，因為都沒有離開修止、修觀的範圍。這個是講面對六種事緣。

對境修止觀

那面對六塵境界也是，這個「境」，就是講六塵境界，就是色、聲、香、味、觸、法，這個六塵境界。我們每天六根都要面對六塵的時候，你怎麼來修止、修觀呢？眼睛每天要看，那你看的當下怎麼樣？不起分別妄想，這個就是修止。你看的當下，知道它是因緣所生、無自性，了不可得，你看的任何的境界都是因緣所生、空無自性，都是虛空中的花朵，虛妄不真實，都不是真實存在的。它只是因緣所生，並沒有它真實的自性，這個就是修觀，了知其不可得，就是修觀。所以你每天眼睛儘管看，沒有關係；儘管聽，沒有關係；儘管吃好吃的，沒有關係。但是你的心要安住，不起分別、妄想，就是修止；好吃、好吃、好吃的當下，了知其不可得，就是修觀。這就是面對六塵境界的時候，怎麼來修止、修觀。

如果你常常在練習正觀的話，那就更好用了。我們剛才分析正觀的結論是什麼啊？一切法從心想生，對不對？心既不可得，所以由心所生的一切法也不可得。那現在這六種事緣、六塵境界，是不是一切法的內容啊？

對嘛，也是啊。那既然一切法不可得，所以不論你現在是行、住、坐、臥、言語、造作這六種事緣，還是色、聲、香、味、觸、法這六塵境界，都是了不可得，那你就不会著在這六種事緣、還是六塵境界上面，對不對？所以，這時候能夠不起一念的妄想，就是修止；當下念念與空、無我相應，就是修觀。就是念念都知道它了不可得，那個就是跟空、無我相應了。

這就是歷緣對境怎麼修止觀，在日常生活就這樣不斷不斷地練習，很快就可以開悟，成就止觀、成就定慧力。

今天的課講完了，我們要開始練習三種修止的方法。

我們請兩位台灣的師兄上來為各位示範。

請各位起立。我們昨天講過，打坐之前，要先把身體的筋骨鬆開，所以會有一些暖身的動作。

暖身運動

把腳打開，跟肩膀同寬。先搖動我們的頭，上下、上下，每個動作都是做三次，往上看、往下看。接下來，左看、右看，也是三次。接下來，頭儘量的靠肩膀，先從左邊開始，所以頭儘量靠左邊的肩膀，然後靠右邊的肩膀，也是做三次。這個做完之後，我們要旋轉頭，先從順時鐘的方向來旋轉，你可以慢慢地轉，不要轉太快，可以把它分解成四個動作，就是先往下低，然後往右、往後、往左，然後再回到前面，這樣子轉三次。這個做完之後，反方向，前左後右，也是轉三次。

做完之後，我們就要動動我們的肩膀，先往後面三次，然後再往前三次。接下來把兩個手舉平舉，然後手腕順時鐘先轉三圈，然後再反時鐘轉三圈，轉完之後甩甩手。

接下來，我們就要把我們的腰部鬆開。先順時鐘轉，也是先彎下來，往前面，然後轉到右邊、後面、再左邊。先順時鐘，前右後左。轉三圈之後，我們再反方向，前左後右，反方向再轉三圈。

接下來是膝蓋，兩個腳把它併攏，開始旋轉膝蓋，先順時鐘三次，然後反時鐘三次。

接下來是腳踝，我們打坐盤腿的時候，那個後腳跟常常會覺得好像扭到的感覺，所以我們在要把後腳跟鬆開。腳尖著地，然後腳跟旋轉，先順時鐘三次，然後反時鐘三次，轉完之後腳踢三下，然後再換邊。

這樣我們就結束暖身運動。還有所謂的拉筋，等下一次要講《六妙門》的時候再加進去，要不然一下子做太多，大家記不住。那個筋如果拉開的話，大家盤腿會盤得比較好，慢慢拉開，單盤可以變雙盤，本來散盤可以變單盤，單盤可以變雙盤。

這個做完，就可以請各位坐下來，開始練習上座的時候，怎麼樣來注意我們的姿勢。

我們昨天講過了，先把你的眼鏡、手錶、還有褲帶，那個皮帶勒得太緊的，就把它鬆開，就是你現在都沒有覺得身體有被任何東西綁住的感覺，能夠鬆開的，都把

它鬆開，能夠拿下來的，就把它拿下來，放在你的座位前面。

上座

第一個我們盤腿。雙盤、單盤、散盤、或者正襟危坐都可以，這四個姿勢都可以。

把腿盤好之後，我們就手結定印。手結定印就是左手疊在右手的上面，然後兩個大拇指輕輕地相觸，輕輕地碰在一起，不要用力，儘量往身體靠，放在肚臍的下方，剛才盤著腿的上面，然後儘量靠身體放，這樣就可以了。

接下來搖動身體七、八次，我們是順時鐘的方向，慢慢地搖動身體七、八次都可以。

接下來就把背脊打直，打直但是不要用力，打直之後把它放鬆。

然後兩個肩膀平直，就是沒有斜向哪一邊，或者是左右歪斜，兩個肩膀是平直的。

然後再看我們的頭是不是擺正了，就是鼻子跟肚臍是在同一條直線上，沒有偏左、偏右，或者是往前低、或者是往後仰，都沒有。

接下來就是收下巴，收下顎，壓住這邊有兩條頸動脈，我們昨天解釋過了，壓住這兩條頸動脈。

接下來是吐濁氣三口，你可以用鼻子慢慢地吸氣，愈慢愈好，吸飽了之後，嘴巴張開慢慢地吐氣，同時觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著

排出，這樣子做三次。

接下來就舌頭輕輕地頂住上顎，眼開三分。

練習修正

好，我們現在練習剛才修正的第一個方法。就是把心念專注在鼻端白、或者是肚臍的地方，讓我們的心專注在一個地方，你可以在鼻端白、或者是肚臍都可以，你就選定一個地方，把心念專注在這個地方。

我們現在練習第二個方法。如果沒有妄念的話，我們的心就安住，隨時保持警覺的狀態，一有念頭生起，馬上制止，不讓它繼續攀緣，沒有念頭就安住。保持警覺狀態，一發現有念頭生起馬上切斷，不讓它繼續攀緣。

我們練習第三個方法。沒有念頭，心就安住，只要有任何念頭生起，當下了知它是因緣所生、空無自性，不管任何念頭生起，當下了知它是因緣所生，空無自性。

下座

我們現在準備下座。先放鬆心念，離開你的所緣境，心就不要再看念頭了，或者是觀察，就把你的心念鬆開。

接下來我們開口吐濁氣三次，也是同樣的用鼻子吸氣，慢慢地吸氣，然後開口吐濁氣，同時觀想氣息從百脈隨意流散，就是全身的氣散開，然後再用鼻子吸氣，嘴巴吐氣。觀想全身的氣散開，它就不會留在身體的任何一個部位，然後下座之後，那個地方就會不舒服、怪怪的，所以我們要觀想全身的氣散開。

慢慢搖動身體七、八次，我們隨著順時鐘的方向，

慢慢地搖動身體七次或八次都可以。然後動動我們的肩膀，剛才坐可能肩膀有點痠、有點硬，兩個手鬆開，頭也動一動，那個脖子也鬆一鬆，然後兩腳就可以放開了。然後我們用兩手摩擦全身的毛孔，你可以從頭開始，等於是全身做一個按摩，因為打坐的時候，毛孔會張開，我們就是全身都按摩一次，就不會在下座的時候，有那個風濕的現象。

身上有痠脹麻痛，都儘量把它按開來。譬如說你膝蓋特別痠的，你就膝蓋多按幾下，一定要按到痠脹麻痛的現象消失之後，我們才下座。這樣我們在下一次再練習的時候，才不會很快腳就痠脹麻痛，或者是身體痠脹麻痛，所以這個按摩的動作也很重要，就是儘量要按到氣血通暢，沒有任何一個地方阻塞。剛才僵硬的地方、不舒服的地方，我們都儘量把它按開。

最後我們兩手摩擦，放在兩個眼皮上面，才張開眼睛。所以剛才其實是閉著眼睛，把所有的動作做完，這個時候才把兩個手掌搓熱，放在兩個眼皮上面，最後眼睛才睜開。這樣子就完成了我們下座的動作。

我們感謝兩位師兄的示範。

今天練習的這三個，因為時間的關係，所以我們在一座當中就把它練習完了，最主要是讓各位體會一下這三種修止的方法，回頭各位自己在家裡修的時候，可以把它分開修。你可以三種都試試看，你覺得哪一種最快得止，就經常用那個方法來練習。當然三個方法要分開

練習，也都可以。或者是你練習了一段時間，覺得哪一個最快得止，就只練習那一個。我們主要是要得定，因為每個人根性不一樣，所以跟他相應的方法也會不一樣，你可以選擇一個，然後長時間的來修它。

有關於修觀的部分，正觀的部分，我們明天再練習，今天的課就到這裡結束。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

天台小止觀 第三講 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年四月卅日

課程內容

- 第七 善根發相
- 第八 覺知魔事

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天講第七章「善根發相」。

只要按照前面的方法來修止觀，修一陣子就會有善根發動的現象產生，我們稱為善根發相。為什麼會有這種情況發生呢？那就是因為修止觀，當你的身心安定下來之後，我們無量劫以來，宿世所含藏在第八識的善根種子都會爆發出來，那就會產生這種種善根發相的現象。所以對於這些現象，我們最好能夠分辨清楚，才不會誤入邪道、或者是退失道心。如果我們知道為什麼會突然有這些狀況發生，它的原因出在哪裡，因此就不會害怕、或是擔憂，以為自己出了什麼狀況，所以這些情況我們要解釋清楚。

一般來說有兩種不同的善根發相，就稱為外善根發相、還有內善根發相。

外善根發相

為什麼稱為外善根發相？這個「外」，是指外在事相的意思，就是說所發的善根，是屬於外在事相上面的。你在修習止觀的時候，突然有一些很大的轉變。

譬如說：本來你很吝嗇小氣的，突然變得很大方，本來捨不得送人的東西，現在都可以主動給。以前是開口要，一直要、一直要，他都捨不得給，不給就是不給，現在主動送上門，這是為什麼呢？就是因為他修止觀，讓他過去生所修過布施的善根爆發出來，所以他突然好喜歡布施喔！突然就可以捨、放下，這是一種布施的善

根發相。

有的時候是持戒，本來是持戒持得懶懶散散的，也不會很歡喜去受戒、或者是持戒，可是修止觀之後，突然對持戒認真起來了，會覺得持戒不難啊，我應該要好好地持戒才對。這就是你過去世因為持戒的善根，現在因為修止觀爆發出來，所以就在持戒方面有很大的轉變。

那又譬如小孩子不聽話，從來不聽父母的話，老是惹父母傷心難過，可是因為他修止觀，突然變得是一個聽話的乖小孩，父母講什麼，就回答：「是！」也不會像以前會回嘴，為自己辯護，然後說了很多的理由，解釋為什麼做不到……。現在都不會了，很乖、很聽話，為什麼呢？就是因為他過去孝順父母的善根，現在由於修止觀，那個善根爆發出來了，所以他就變得很孝順父母，以前會忤逆的，現在都不會了。

有時候是那個比較傲慢的，不管他是表面傲慢、還是骨子裡很傲慢，因為有的是看不出來的，他是傲慢在骨子裡，表面看不出來。那不管是哪一種傲慢，就是所有的長輩都沒有放在眼裡，今天學佛修行，所有的上師也沒有放在眼裡，全世界還是他最大、他最厲害就對了，全部的師長都沒有放在眼裡。可是因為修止觀，奇怪了，突然變得恭敬起來，這是為什麼呢？因為過去世曾經恭敬師長的善根爆發出來了，所以他的態度上就會有一些轉變。

像這些只是舉例子，反正就是好的方面，然後有很

大的轉變。為什麼會有這樣的轉變？都是因為過去世曾經薰習，只是這一世暫時被蒙蔽。你過去曾經修過的那些善根，也許是因為業障，或者煩惱、習氣太重啦，過去那些善根雖然薰到第八識，但是它沒有辦法發展出來。現在因為修止觀，你的身心寧靜之後，第八識這些善根的種子，就有機會爆發出來。所以你會因為開始修習止觀，而有很大的轉變，這都是因為過去世所薰習的善根，爆發出來的緣故。這些是屬於外在事相上面的，就稱為外善根發相。

內善根發相

什麼叫做內善根發相呢？它是屬於內在修習禪定的善根，我們就稱為內善根發相。這就跟你過去世修習的法門有關係，你過去世曾經修習過什麼法門，這一世跟那個法門有關的現象就會爆發出來。這個大部分都是在得未到地定的時候爆發出來的。

我們過去講過四禪八定，怎麼從粗住、細住，一直到入欲界定，然後入未到地定，然後初禪、二禪、三禪、四禪，還有空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，這所有的詳細內容，我們曾經介紹過。不過為了沒有遺憾，下一次來新加坡，還會重複再講一次「六妙門」跟「十六特勝」(編按：十六特勝改至《釋禪波羅蜜講座》中說明)。因為在十六特勝裡面，就很詳細地介紹四禪八定是怎麼樣證得，還有它固定的支林，譬如說：初禪是和五支——尋、伺、喜、樂、一心，這五支相應的。所以

你修禪定，怎麼知道自己現在已經證到幾禪？你是不是很清楚呢？那就要先知道這些禪定的內容，了解了之後，才能夠很安穩、很快速的在禪定上面有所進步。也不會糊裡糊塗的修了半天，然後不曉得自己得的是正定、還是邪定。所以我們會在下一次上課，再詳細地說明，因為那個要花很長的時間。下一次會用四個晚上，詳細把它說清楚，所以現在就不細說。

我們要強調的是，現在所謂的內善根發相，都是在未到地定的時候發的，你沒有得未到地定，是不會發的。從欲界定入未到地定，還沒有證得初禪之前，這時會有很多的狀況、還有這些善根發相，都跟你宿世所修習的法門有關，不同的法門，它會出現不同的現象。現在既然是講天台止觀，天台止觀最主要入門的就是五停心觀。我們昨天介紹過五停心觀，所以這邊舉的例子，就是以五停心觀的內善根發相來說明。如果你修的是別的法門，就是不同的善根發相。看你現在是修什麼法門，有什麼善根發相的情況，你可以向你的上師或老師報告，讓他鑑定你這個是不是真正的禪定發相，還是邪定、邪慧（得的不是正定，就是邪定；開發的不是真正見空性的智慧，就叫做邪慧；不是真正由定而開發的神通，叫做邪通，可能是靈通、鬼通、報通，就不是真正的神通），所以我們要真正的把它分辨清楚。那可以請教你的上師：「我修習這個法門，現在有這些善根發相的情況，是不是正確的？」是正的、還是邪的，是真的、還是假

的境界，要分辨清楚。

現在這邊就舉五停心觀做例子，個別會有什麼善根發相的情況發生呢？

息道善根發相

你過去世修數息的，像六妙門第一個就是數息，第二個是隨息，然後才止、觀、還、淨，這一共六個。所以過去世如果是修數息的，那你就會在未到地定的時候，有八觸產生。八觸就是因為地、水、火、風四大在調整，所以會有八種身觸，身的感觸產生。大概說就是有重、澀（屬於地大），冷、滑（屬於水大），煖、癢（屬於火大），輕、痛（屬於風大）。詳細情況，下一次講六妙門會詳細解釋（編按：八觸改至《釋禪波羅蜜講座》中說明）。就是會有八觸的產生，它是在你修數息這個法門，很明顯就會有這樣的善根發相出來。一般八觸產生之後，就能夠真正的入初禪，所以入初禪之後，就沒有這個八觸了，它一般是在未到地定發出來的。修習其他的法門，就比較沒有這麼明顯的八觸產生，所以有八觸產生的時候，就知道是過去世曾經修習過數息這個法門，現在這個善根被開發出來了，就會有八觸的產生。一般這個八觸產生之後，心就會非常、非常的寧靜，幾乎沒有什麼妄念，然後身心感到輕安、喜樂，這個就是要入初禪的一些現象。因為初禪也是有輕安、喜樂，就是有類似要入初禪的那些現象產生，我們就知道，它是數息的善根發相。

如果是過去世修過**隨息**的（十六特勝是六妙門裡面「隨息」的部分，詳細地說明四禪八定的內容），你就會在得未到地定的時候，這樣坐坐坐，突然覺得沒有呼吸了，變成全身的**毛孔呼吸**，口鼻呼吸幾乎微弱到沒有感覺，那它轉成毛孔呼吸。這個時候，你會突然**看到你的內臟**，看到那個咚咚咚咚的心臟在跳，看到你的肝臟，你的胃裡面還有很多食物在消化，看到你的腎臟，有很多尿液在裡面還沒有排出來。不是用這個眼睛看，是用你的心眼，就是那個影像會出來，突然把你的身體結構看得清清楚楚。當你有這種現象產生之後，身心就會非常的安定、喜樂，因為這些都是要入初禪之前會發生的情況。有這些善根發相之後，你就會跟以前不一樣，妄念會變得非常少，然後身心長時間都是處在那個喜樂、輕安的狀態，那個就是很接近初禪了。

一般是內善根發相之後，入定特別快。如果你這一座有這樣的情況發生之後，你下座之後，就會覺得身心好像脫胎換骨一樣，以前會發脾氣的，現在都不會了。所以，在禪定當中有這些現象產生之後，對你的身心、或者個性、習氣，就會有一個很大的趨向善的力量，尤其以後要入定就很快，因為你有這個覺受之後，你下次再上座，很快就可以進入狀況。不像之前，那個身體也沒有辦法調好，老是坐起來不舒服，都在那邊熬腿，或者是全身痠脹麻痛。現在不會，你一坐上去就不想下座，然後心又沒有什麼念頭，很容易進入狀況。所以這些內

善根發相都是好的，只要能夠幫助你得定的，那個都是好的。

也有不好的，等一下我們會講，善根發相之後，如果伴隨著一些不好的現象，那個就是錯的，不是真正的禪定發相，所以我們一定也要同時弄清楚。

只要有善根發相之後，你的身心變得非常的**寧靜、喜悅、光明、清淨**，這些就都是好的，然後你那些善心不斷被開發出來，這個就是好的，這個我們等一下再說。

不淨觀善根發相

如果說過去世你修的是不淨觀的話，你就會在未到地定當中，看到種種不淨相。也許你在修定的時候，屍體就浮現在你的眼前，也許是屍體腐爛的那個狀況，從死亡、腐爛、一直到化成一堆白骨。那個過程也許是膿爛相、也許是青瘀相，就是說過去你如果有修過九想觀，這個我們以前也介紹過（編按：收錄於網站「弘法講座」—《廣論》中士道第十五講，或參閱《廣論》中士道課本一節錄於「八苦」）。

九想觀（脹想、壞想、血塗想、膿爛想、青瘀想、噉想、散想、骨想、燒想），就是觀想死亡之後的一個過程，死亡之後就先膨脹起來，然後開始萎縮、潰爛，皮肉就會裂開。裂開之後，我們的內臟就流出來，那個顏色也由五顏六色，慢慢轉成很暗的顏色，流出來的那些內臟，也是非常的臭穢不堪。腐爛到一段時間之後就會生蟲，因為空氣中有很多蛆的卵，所以它在腐爛一段時

間之後，屍體就開始長蛆。那個蛆就在腐爛的肉裡面鑽進來、鑽出去，可能從你的鼻孔鑽進去、眼睛鑽出來，耳朵鑽進去、嘴巴鑽出來，全身吃那個腐爛的肉，鑽進鑽出，全身都是蛆。

所以你可能嚇一跳，突然全身都是蛆的屍體浮現在你的面前。那是因為你過去修過九想觀，因為九想觀其中有一個就是噉想一蟲噉想（噉就是吃的意思），就是蟲在吃你腐爛的肉。所以你過去修過的，現在它就會浮現，這個蟲就是蛆，在吃你腐爛的肉，然後啃啃啃，把這些腐爛的肉都吃完，就剩下一副白骨而已。那再繼續下去，骨頭跟骨頭之間連接的筋慢慢腐爛之後，筋就會斷掉，所以你每一節的白骨就散落一地，全部肢解開來。所以如果打坐的時候，突然有一堆白骨在你的面前，那就是過去曾經修過這個法門，這就是九想觀的善根發相。

那也可能在未到地定當中，你會看到自己充滿不淨。我們也曾經共修過「不淨觀」（編按：收錄於網站「弘法講座」—不淨觀），髮、毛、爪、齒、皮……我們的身體實際上就是這三十二個不淨物的聚合體而已。所以任何一個曾經觀想過的不淨物，就會在你的定中現出來，這也是善根發相的一種，那表示說你過去修過不淨觀。不管是看到自己充滿不淨，或者是看到別人身體充滿不淨，或者是外在的山河大地，整個都是充滿不淨的。因為不淨觀也有很多不同的修法，所以它現的就是你過去生所修過的那個不淨觀的部分，現在它會顯現出來，這個都是

跟不淨觀有相關的善根發相。我們知道不淨觀是對治貪欲的，所以等到這些有關不淨觀的善根發相之後，你就會對自己的貪也好，對他人的貪也好，或者是對外在一切的貪也好，這時候會突然變得非常的輕微。本來貪欲很重的，因為你善根發相之後，貪欲變得很輕、很薄，所以這個善根發相，就能夠幫助你調伏貪欲。如果在這些不淨觀的善根發相之後，你的貪欲被調伏得很好，那表示是真正的禪定發相，而沒有那個邪偽相，就不是錯的、也不是偏邪的。

慈心觀善根發相

過去生如果修過慈心觀的話，你就會在未到地定當中，突然發起愛護眾生的心、慈愛眾生的心。那是因為你過去生修過慈心觀，所以現在在定中，那個慈念眾生的心就會被開發出來，就是你的內心充滿了慈心。我們之前是偶爾發一下慈心，但是你沒有那種整個心都被慈心充滿的感覺，這個時候你就開始會有了。所以等到你下座之後，你也是一樣充滿了慈愛的心，那對眾生的神情，也都是柔和慈善的，這個就是慈心善根發相。

因緣觀善根發相

如果過去生是修因緣觀的，那你就會在未到地定當中，突然悟到無常的道理。你明白那個十二因緣，無明緣行、行緣識、識緣名色、六入……，因為我們知道它就等於是過去、現在、未來三世，所以這時候你就能夠體會，它只是因緣環環相扣的一個輪迴的鎖鍊，都是因

緣生法，那在這個中間，你找不到一個真實的「我」，你就會體悟到這個道理。因為以為有「我」，就是無明，那就是十二因緣第一個一無明，無明緣行、行緣識，你明白三世只是環環相扣，都是因緣生滅、生滅的一個相續的輪迴現象而已，找不到一個「我」的存在，你會體悟到這個道理，這就是因為過去生修過十二因緣觀。

念佛善根發相

如果過去修過念佛觀的話，你在定境當中，就會忽然憶念起佛的功德相好，不管是十力、還是四無畏、十八不共、種種的三昧，像首楞嚴定、還是什麼種種的三昧，還有佛的神通變化，佛能夠無礙說法，利益眾生，就會突然憶念起佛的功德不可思議。在禪定之後，你會覺得好像自己也充滿了佛的功德的那種感受，這就是念佛善根發相。

明邪偽相

如果有上面這種種善根發相的情況發生的時候，我們一定要弄清楚它是真的、還是假的，是正的、還是邪的。哪些現象是假的、是邪的呢？我們剛才說，這些內善根發相都是在坐中，對不對？你入未到地定的時候，也是在坐中。可是，你會看到有些人坐一坐，他就開始動了，有沒有？坐在那邊就動起來了，各種姿勢就出來了。打拳的打拳、結手印的結手印的，這個就是邪偽相，這個不是真正的禪定發。或者是坐著坐著，感覺身體愈來愈重、愈來愈重，好像被很重的東西壓住，這個也是

錯的。或者是你感覺身體很輕，好像感覺要飄起來了、浮起來了，這個也是假的、邪的，不是真正的禪定。或者是覺得全身突然好像被綁起來，不能動，這個也是錯的。或者突然覺得好累、好累，全身無力，這個也是錯的。或者突然感覺好冷、好冷，或者是好熱、好熱，因為這個好冷、好熱，不是我們平常說天氣很熱的那個熱，不一樣喔，可能是感覺好像在火上面烤，就是它熱得很不尋常，或者是冷得很不尋常。或者是坐著坐著，好像突然頭腦不清楚，沒有辦法判斷、作主的那個感覺，突然好像被什麼東西蒙起來了，這個也是要注意。或者是突然起了很壞、很邪惡的念頭。或者是想起了一些很奇怪的事情、或者是看到很怪異的現象。或者心情突然變得很激動，想要大笑、或者是大哭。或者突然變得很悲傷，在那邊落淚。或者突然變得很掉動不安，就是坐不下去了，非常的煩躁這樣子。或者是突然汗毛都豎立起來，就是所謂的毛骨悚然，突然喔，汗毛都站起來了。或者是突然看他一個人在那邊笑，不知道在笑什麼。

像有一些人，他打坐一段時間，他逢人就：嘿嘿嘿的傻笑。不知道的人以為他得了禪定，因為禪定會有喜樂，就以為他修得不錯，因為他每天就嘿嘿嘿，好像也不會發脾氣，就是對著你傻笑這樣子，這也是一種錯誤的現象，不是這樣的。真正的喜樂，是你看起來很寧靜安詳，內心充滿了喜樂，不是那個情緒失控，因為那種情況是沒有辦法控制自己。就是我們剛才講的，他突

然想笑、想哭，或突然覺得很悲傷，那個都是情緒失控，那就是沒有定力。一個有定力的人，他沒有什麼特別的情緒，然後是不能夠自己控制的。如果是突然爆發的情緒，而且自己又沒有辦法控制，那個就知道是錯誤的。

我們只舉了一些例子，當然還有很多狀況，因為每個人含藏在八識的種子不一樣，所以等到爆發出來，那真的是千奇百怪都有。最重要的是，我們要分辨清楚什麼是正的、什麼是邪的，不然就會像剛才講的，以為自己得定、開發智慧，或者是以為自己有了神通。所以，是正定、還是邪定，它有很大的差別，只有正定才能夠開發正慧，邪定開發的是邪慧。

那什麼是邪慧呢？譬如說：那個平常不太會說話的，他突然會作詩，或是突然抓著你可以講兩個小時，他那個話匣子一打開，是關不住的。可是我們聽起來，他說的內容都是跳 tone 的，就是思路不是很清晰，有些話題會一直重複、一直重複，那就知道他那個腦袋瓜子已經不太正常了，可是他有時候好像講的又是佛法，好像很有道理。

像有一些乩童上身之後，他就會作詩句，那個看起來好像都是勸人為善的，你說它是佛法、善法，也沒錯啊，可是那不是真正由禪定開發的智慧，那個是邪慧。因為如果他得了相似的邪定，他所開發的智慧，一定不是真正的智慧，雖然他很會講，聽起來好像也蠻有道理的，可是那個不是真正的智慧。或者是他突然能夠知道

未來會發生什麼事，我們就會以為他有神通，什麼大小事情都要請問他。可是，那個不是經由正定開發的神通嘛，對不對？可能有靈鬼附身幫忙他、耳報，告訴他什麼、什麼……，所以他可能是靈通、可能是鬼通，就不是真的神通，所以我們一定要分辨清楚，是不是真正的神定發相。

如果一旦有一些邪定、邪慧、邪通產生的話，修行人不知道分辨它的真、假、正、還是邪，又著在這個境界上，以為自己修得很好，那就慘了。他可能以為自己有一些修定的境界，然後就去幫助別人，因為他可以未卜先知，所以他也可以幫別人。你看有些人有靈通的，他還可以幫你治病、開藥方，說這是觀世音菩薩說的藥方、濟公和尚說的藥方，他就扮演那個自己修得很好的修行人，然後又可以做利益眾生的事，看起來他好像在行善啊。我們看民間信仰就有很多這一類的，他其實只是在幫鬼神辦事情這樣而已，那不是他自己的能力。可是一般人分辨不清楚，只要靈就好了，只要靈驗，我有事就一定去找他。可是，修行人如果不能夠分辨，又著在這個境界上的話，那就是做為**鬼神的眷屬**，死後到哪裡去？就到**鬼神道**去啊！因為你活著就是它的眷屬，你死了以後還是它的眷屬啊，如果還有惡業沒有報，就直接下**地獄**去了。所以不要說得定，然後開發空性的智慧，什麼解脫輪迴、斷煩惱、了生死，都不可能的，因為他將來要去的地方就不是什麼好地方，就是入鬼神道、或

者地獄道這樣而已。

所以，我們一定一定要分辨清楚，對於一切境界的產生，我們都**不要貪著**在上面，只要不貪著，任何境界現前一概不理，這就是修止。觀破它，就是修觀，怎麼觀破？就是觀心不可得，所以由心所生的一切法，也是不可得的。出現不管什麼境界，看起來是多麼好的境界，它也是不可得的，你就不會著在那個境界上，你就不會出狀況。不然嚴重一點的，就是心狂亂、或者變精神病，如果更嚴重的話，到最後就是死了、沒救了，中邪或著魔的，很多到最後就是喪命。

我們可以用修止、修觀的方法，只要你不貪著那個境界，觀破它，知道那個都是我們心識所變現的。那一切的境界，都是你自心所變現的境界，不是外在給你的，都沒有離開自己心意識的顯現。因為我們過去也可能有薰習過一些習氣或煩惱的種子，在我們的第八識，它現在爆發出來了，那也沒有離開我們自心的作用，所以有一些是業力的顯現，明白它自性是空的就可以了。

辨真正相

那什麼才是真正的禪定相呢？我們剛才說內善根發相是在坐中產生的，所以在坐中善根發相的時候，如果你覺得身心非常**安定**，這個就對了。

還有，會感覺非常**空靈**，但是這個空靈不會讓你以為是自己證到空了，如果分辨不清楚，還以為自己證到空了。

還有，在定中是**光明、清淨**的。這個光明不是說你見到種種光，那個又錯了，那是定心過明，我們以前講過。定心過明就會看到各種光，看到太陽、月亮，那個是定心過明，也不對。現在講的光明，不是看到各種的光，一般這個光，我們會分成命光、還有性光。**命光**，就是有關你身體氣脈的、你這個色身上的，那個我們稱為命光。**性光**，就表示是你心性、自性的光明。所以你這時候的光明，可能是你身體氣脈所發的光明，也可能是你心性所發的光明、自性的光明，那就還要再看是哪一種光明。不過這時候的光明，是真正的禪定發相，不是見到種種的光，這種光明能夠開發你內在的智慧，所以它才是真正的禪定發相。見到種種光的顏色也好，或者是看到星星、太陽、月亮，只要是會讓你著在那個境界上的，都是不好的，那個沒辦法開發你內在的智慧，所以它是不一樣的情況。

還有，你會**內心喜悅**，但這個喜悅不是過度的興奮，因為過度的亢奮，它反而會擾亂我們的定心，沒有辦法得定，這時候講的內心喜悅，是一種發自內在的。

還有**快樂**也是，發自內在的快樂。在經書上都是這樣形容的，就是「舉身微笑」。舉身，就是全身。全身怎麼微笑？那你得了禪定，你就知道什麼叫做舉身微笑，全身的細胞都在笑，那才是真正的快樂，而不是外在五欲之樂的那個快樂，不一樣，這是內在發出來的喜樂，它是不會讓我們耽著的。

還有，好像是突然智慧開了，突然在定中明白很多**佛法的道理**。你過去聽聞的、思惟的，現在全部都從你的八識田裡面爆發出來。所以有很多是你過去背的那些經裡面的偈頌，你現在突然能夠體會得非常深刻。

還有，就是**善心被開發，信心、恭敬心**不斷在增長，就是說你的信心也會增加。以前因為沒有禪定的經驗，你會不太有信心，懷疑自己：我可以得定嗎？或者懷疑這個法門，或者懷疑教導我們這個法門的老師，就是信心不夠。可是現在你的信心突然增長很多，那是因為你的疑根被調伏了。我們說定可以伏煩惱，所以發覺信心大增，這就表示我們的疑根被調伏了。恭敬心增長，那表示我們的僥慢被調伏了，這個都是好的。

還有，也有**智慧分辨**很多事情。以前會卡在那邊，不曉得這樣好、還是那樣好，就是沒有那個分辨的智慧。現在很清楚，也不用傷腦筋去想破頭說應該要怎麼辦比較好。現在都不用傷腦筋，也不用動腦筋，事情來了，你很自然就知道要怎麼辦，而且不會判斷錯誤。

而且，**身心柔軟**。還有，對世間會**生起厭患的心**，就是出離世間的心，這時候會很自然地就生起。所以你會好像看破紅塵，以前很執著的一些事情，現在好像可以看破、放下了，那就說明你的出離心慢慢地發出來了。也沒有很強烈的欲望，你會開始看淡一些名聞、利養、恭敬，會變得**淡泊名利**之類的。

我們只是舉一些例子，因為還有很多，可以講兩個

晚上都講不完。就是只要它是好的，能夠幫助戒定慧的，可以幫助我們持戒持得更好的，都是真正的禪定相。因為你得定，身心安靜，就不容易破戒，當你頭腦清楚，你也不會破戒。因為破戒就是在放逸、失念、不正知的時候，可是如果你的頭腦非常清楚，是不容易破戒的。所以你要持戒清淨，這個時候也很容易做得到。而且也很容易入定，因為我們講的這些，就很類似初禪的十種功德，還記得嗎？（編按：收錄於網站「弘法講座」—十六特勝與四禪八定）入初禪有十種功德，就很類似我們現在講的這些內容。真正得定，當然就很容易開發智慧，解脫的智慧也很容易生起，這個才是真正的禪定發相。

這樣對外善根發相跟內善根發相應該有很清楚的認識了，我們就不會弄錯，把正的當邪的，把邪的當正的，把假的當真的，把真的當假的。

第八章 覺知魔事

我們現在講第八章「覺魔」。覺魔，就是覺知魔事。這個初學的，可以放一百個心、一萬個心，因為魔看不上你的，因為你功夫太差，所以那個初學的，不用擔心會走火入魔，因為魔這個時候不會來。魔什麼時候來呢？就是你功夫好的時候他才來。所以當我們修止觀，功夫愈來愈好的時候，我們就要注意了。因為魔會擔心，擔心什麼呢？魔，就是管理欲界的大魔王，你本來是他的眷屬（因為我們是欲界眾生），那你現在藉著修止觀，又是修止、修觀，又是正觀的，我們昨天講的正觀可以怎

麼樣？可以了生死、出三界，跳出輪迴。那魔王不得了了！很緊張！因為他的魔眷屬就要少你一個，所以他這時候會很緊張，尤其是你快要成就的那個時候，他眼看著馬上就要少你一個眷屬，而且又是這麼好的眷屬，所以要趕快來找你的麻煩，你的魔考就來了。所以，這個覺知魔事也是蠻重要的，尤其對那個功夫好的、快要成就的修行人來說，要特別特別注意，不要受到他的干擾。

我們先給「魔」一個定義，什麼叫做「魔」呢？魔，就是殺的意思。殺什麼呢？他專門殺修行人的功德法財，專門殺修行人的法身慧命，這個就叫做魔。反正破壞我們的功德法財的，破壞我們的法身慧命的，那個就是魔，所以這是很廣義的魔的定義。只要是障礙我們成就的，那個都是魔。專門破壞眾生善根，讓他不能夠成就功德、智慧，不能夠入涅槃，最好是讓他永遠流轉生死、永遠是他的眷屬的，這個都叫做魔。所以廣義來說，魔是非常、非常多的，內容非常、非常的廣。

我們現在要特別講三種魔，鬼、神、還有魔三種。其實鬼是在廣義的魔的裡面一種，所以真的要分清楚的話，其實鬼、神也是魔，這個魔的範圍很大，它是魔其中的一類，或者好幾類。所以鬼、神都是屬於魔類的，可是我們現在要把它分開來講，介紹兩種鬼，還有一種魔。

我們要介紹的第一種，叫做**精魅鬼**，它也叫做時魅鬼，因為它是屬於十二時獸。一天不是有十二個時辰嗎？

子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，十二個時辰，每一個時辰都有它代表的動物，就跟我們十二生肖的算法一樣，很容易。第一個是什麼？老鼠，老鼠是子時會出現的精魅鬼。那子時是幾點到幾點？半夜的十一點到凌晨一點，這個是子時。第一個是老鼠，第二個是牛，所以丑時就是牛，以此類推。十二個時辰，就是跟十二生肖是相對應的，所以這十二時獸（就是以十二時辰做代表的畜生道），就會在屬於它的時辰來干擾修行人。

譬如說：你是在子時打坐，半夜十一點到一點之間打坐，這時候出現的是什麼？老鼠精在作怪。所以看你在什麼時辰打坐，那就是什麼動物會出現，懂嗎？

那它是怎麼來干擾你的？它有很多方法。如果你喜歡看帥哥，它就變化出帥哥，喜歡美女，就變化出美女。你懷念你的什麼長輩，它就化現出老公公、老婆婆的樣子出現。如果你害怕獅子、老虎，它也可能會現獅子、老虎來嚇你，都有可能。它可以化現很可愛的形相、也可以化很恐怖的形相來嚇你。

那這時候怎麼辦呢？我們看現在是幾點鐘，然後就開始開罵，開始呵責它。因為這個精魅鬼最害怕人家識破它，懂嗎？你現在就直接說：「我知道你就是老鼠精在作怪！我才不怕你！」它就會嚇得趕快跑掉，因為它已經被你識破了。所以看是什麼時辰，你就這樣呵責它就對了，它馬上就嚇跑了，也不會再來干擾你。所以你一

發覺不對勁，我打坐怎麼一直出現各種幻覺，或是覺得好像旁邊有什麼東西一直干擾我，你就開始喝斥：「我知道你是什麼精在作怪！我才不怕你！」它就會跑了，很靈驗的。這是第一類。

第二類，叫做**堆惕鬼**。就是在打坐的時候，會聽見好像有蛀蟲在啃木頭的聲音，蛀蟲啃木頭的聲音有聽過吧？或是覺得旁邊明明沒有人，可是你就聽到有講話聲，啾啾啾，講話的聲音。或者是有時候打坐，會覺得有東西在頭裡面鑽來鑽去，或是在臉上鑽來鑽去。最好是沒有這種感覺啦！就是如果有這些情況發生的話，覺得自己的頭、或是臉有東西鑽來鑽去、刺進刺出、鑽進鑽出的這種感覺，或者是坐一坐，覺得好像被什麼東西抱住了，這個時候就是堆惕鬼來了。

這個堆惕鬼，到底是什麼樣的鬼呢？傳說他是有來頭的。最早最早就是在拘那含佛的時候，有一位比丘，他就是好吃懶做。好吃的意思，就是很喜歡吃，就是非時食，比丘有戒律規定什麼時間不可以吃東西，那叫「非時」。可是他都會在非時的時候偷吃東西，因為貪吃、愛吃、好吃。又很懶惰，好吃懶做，非常的懶惰，懶惰到什麼樣的情況呢？他居然可以騙人家說：「我的戒臘已經很高了」，因為去服勞役、雜務的，都是那個新學比丘，剛剛出家一、兩年，戒臘沒有很高的。那他就會說：「我已經出家好幾年了，我的戒臘很高」，所以人家都不敢叫他去做事情，可是他是用騙的。

譬如他今天到這個道場掛單，他就說我出家多少年了，如果沒有看戒牒也搞不清楚，對不對？那他為什麼要說騙話呢？就是因為不想工作，不然你說我去年才剛出家的，好！來來來，你來幫我掃這個、掃那個，去禪堂做什麼事、又要去廚房幫忙做什麼事。因為他很懶惰，就騙人家說戒臘很高，那戒臘少的要恭敬戒臘高的，有什麼事情的話，也都是剛出家的人在做的。

這樣久了，會不會被人家拆穿？會啊！所以他待了一個僧團久了，人家就會發覺他好吃懶做，而且他那個戒臘都是騙人的，就把他趕出去，趕出那個僧團。他一怒之下，就發了惡誓：「我發誓以後專門擾亂坐禪人」，尤其是他又特別喜歡破戒的人，因為他自己算是破戒被趕出去的。

所以，如果我們破戒，他就很喜歡來找我們，那沒有破戒的，就不用怕這個堆惕鬼來找，因為他專門喜歡找破戒的人。因為持戒會有戒神在，懂嗎？他根本沒辦法來的，戒神就幫你擋掉了。我們說過，你受五戒，每一戒有五個護法神，如果五戒都守得很好，你就有二十五位護法神，他能不能靠近你？沒有辦法的，所以持戒清淨的，也不用害怕他會來找你。因為他專門找那個破戒的，而且他發的惡誓就是說：我以後一定專門去找那個破戒的、或者是那個喜歡坐禪的，這就是他的老祖宗，是這樣來的。那你說現在來的，是不是都是他？不一定喔，不一定是原來的會出現，就是說後來的也會墮到這

個鬼類當中，如果他也是屬於好吃懶做這一類的，懂嗎？他死後就會墮在這一類的鬼類當中，那他現在也會來干擾修行人。

怎麼對付他呢？我們一心專注，閉上眼睛，呵責他。他的名字叫吉支，就是這個鬼類的名字，他是因為破戒才會墮到這個鬼類。所以，現在也是一樣要喝斥他：「我知道你的名字，你就是閻浮提當中，專門食火、嗅香、偷臘的吉支！因為邪見，專門喜歡破戒的人，但是我現在持戒清淨，所以不怕你。」（食火，因為你煮東西要用火；嗅香，因為他又喜歡偷吃東西，那個好吃的東西很香，他專門喜歡聞那個香味，哪邊有香味就往哪裡去，然後找到食物就偷吃；偷臘，就是偷戒臘，騙人家戒臘很高；吉支，就是閻浮提當中，專門做這種事情的鬼。）那這個時候，他也會因為被識破，就慢慢地往後退，然後就慢慢地偷偷爬走了，因為你跟他說：「我是持戒的人，我不害怕！」

那如果我今天不是持戒清淨的人，怎麼辦？沒關係，趕快下座、誦戒本，懂嗎？出家眾，就趕快誦戒本。在家眾，趕快誦三皈五戒、八戒，戒本趕快拿起來誦。為什麼呢？因為一切的鬼神都害怕戒法，不只是這種鬼，所以一個持戒清淨的人，那個鬼神不會來干擾你的，放心好了。如果你覺得有什麼干擾的話，你就誦戒本，那他就會離開，這樣就很安全了。這是第二類。

第三類——**魔羅**。我們剛才講，什麼叫魔？就是殺，

殺修行人的法身慧命、功德法財的，我們就叫做魔。

這個魔羅，大部分都是化作種種的境界相來破壞修行人的善心。我們剛才說破壞你的功德法財，讓你沒有辦法成就功德法財，沒有辦法成就你的法身慧命，專門來破壞這個的，所以它就會幻化成種種的境界來破壞你。我們把一切的境界歸納成三類，就是一切可愛的境界、恐怖的境界、還有一般的境界。

所以它有時候是化作種種可愛的五塵境界相，來讓修行人心生愛著。你喜歡什麼，它就化什麼，讓你心生貪愛，心生貪愛就破壞你的禪定，它就達到目的了。所以它可能化作你最貪愛的那個對象，或者是父母、兄弟，或者是你整天想見佛的，它就化成那個佛的形相出現，喜歡那個帥哥美女的，它就化現成會讓你貪著的帥哥美女，這是以色塵來說。色、聲、香、味、觸這五塵境界，它都能夠幻化出來，讓你心生貪著。所以它也可能幻化成很可愛的聲音，讓你心生貪著，或者是你很喜歡的香味、很喜歡的滋味、很喜歡的觸感、樂受，讓你產生貪著的那個樂的境界。

它也可能化作種種可怕的五塵境界，讓修行人心生恐懼。譬如說：你害怕老虎，它就化作老虎，怕獅子的，就化作獅子，怕羅剎、夜叉的，它就化現種種很可怕的形相，來驚嚇修行人，這是以色塵來說。那也可能是化作惡的聲音、或者臭的氣味、惡的滋味、苦的境界，就是化作種種的五塵境界相，讓修行人心生動亂，因此失

去禪定力。它就是想盡辦法來破壞我們的道法就對了，讓我們沒有辦法成就功德法財，沒有辦法成就法身慧命。

所以講到這個魔羅，其實它的範圍很廣，我們剛才講，連鬼神都歸在這一類當中，只要是化作種種五塵境界來擾亂修行人，讓他失去善法、生起煩惱的，都稱為魔。它不但會破壞我們的佛法，還會讓修行人起各種的煩惱，貪欲、憂愁、飢渴、渴愛（就是形容那個欲望，我們的貪愛就好像口渴一樣，不喝不可以，所以叫做渴愛），還有睡眠也是一種障礙，或者是恐怖、疑悔、瞋恚、利養、名稱、貢高我慢……等等，反正是會讓你心生煩惱的，這個都算是魔。這就是三類的魔。

前面那兩類，我們已經講說應該要怎麼辦了，第三類的魔，我們應該怎麼來修止、修觀來退魔呢？我們可以用修止的方法，來退卻一切的魔境界，也可以用觀的方法。

只要知道這一切的魔境界都是虛妄不真實的，不管任何的魔境界現前，我的心不會害怕、不會恐懼、不會執著、不去分別，這樣它就拿我沒辦法。我就心不動，一切的魔境界現前，我的心不動，這個就是修止。怎麼做到心不動？就是你不用**憂愁、恐懼、害怕**，然後也不去分別、執著它是什麼樣的魔境界。因為你一心生執著，它就過不去，它就老是來，它就會一再一再的出現，因為你愈害怕，它就愈來，因為它達到目的了。你愈執著，它也愈來，所以你就揮不掉那個魔境界，怎麼樣想辦法，

就是沒有辦法去掉。所以我們就不要恐懼害怕、不要憂慮、不要分別、執著，不受到它的影響，這個就是修止。

那修觀，當然就一定要觀破它不是真實存在的。一切的魔境界，它是怎麼生起的呢？都是我們心識所變現的，十法界都是我們心念所變現的，魔境界當然也沒有離開當下這一念的心。所以**反觀能見魔境界這一念的心**，是真實存在的嗎？找了半天，我們昨天正觀找了半天，也找不到心的存在，可見沒有心。既然沒有能見魔境界的心，那怎麼會有所見的境界呢？有能見，才有所見，所見就是我們所看到的魔境界。那我們現在找一找，能見的心找不到，那個所見的境界有沒有？也不可得啊！沒有能見的心，又怎麼會有所見的境界呢？既然沒有所見的魔境界，那又是誰在被干擾呢？所以，沒有魔境界，也沒有被干擾的人，這樣魔境界很快就消失了，這就是修觀的方法。

如果這樣修止、修觀，它還是不走，怎麼辦呢？你就把心安住在正念當中，不起絲毫的恐懼，然後來分析我怕什麼？我怕「我」受到傷害啊！可是「我」是什麼呢？四大的假合、五蘊的假合。四大本空，五蘊本來不是我，那我怕什麼？沒有「我」啊，你怕什麼？本來我是怕「我」被受傷害，可是我分析了半天，找不到「我」的存在，我只看到四大的假合，五蘊也不是我，因為它都是因緣所生，四大都是因緣假合的，生滅、無常的，都是無我的。五蘊也是生滅、無常，所以也不是我。四

大不是我，五蘊不是我，沒有「我」的存在？那到底是誰在害怕呢？實際上，是一個內在的恐懼，是怕什麼？就是怕「我」被受傷害。那我們現在觀，根本就沒有「我」的存在，我們就不會貪戀、愛惜自己的生命，你就不會害怕，因為觀了半天，沒有「我」的真實存在。

那魔境界是不是真實存在？也不是啊！魔境界的自性也是空的。那你說那個佛境界是真實存在的嗎？也不是。對不起，佛境界的自性也是空的。魔境界的自性是空的，佛境界也是不可得，既然自性都是空的，那在這個空性當中，魔境界和佛境界有沒有什麼差別？既然自性都是空的，在這個空性當中，所謂的佛、魔有沒有差別？沒有差別啊！因為在自性當中，一切法平等，沒有二元對立，你現在來一個魔，用佛來對付這個魔，你的心有二元對立，這樣沒有見空性。一切法，自性都是空的，所以不管你今天是魔境界也好、是佛境界也好，自性都是空的，所以**在空性當中，佛、魔是平等無二。**

那有沒有魔，要很害怕的把它退卻？或者是佛，很喜歡、很貪著？要不要取佛境界，然後捨魔境界？有沒有需要？佛、魔自性都是空的，自性是平等的，所以沒有佛要去取著，也沒有魔要捨棄，因為在空性當中，都是平等不二的。所以，你只要心安住在這個空性當中，魔境界自然就消滅了，這是徹底的消滅。因為你不會取著好的，也不會捨棄壞的，好、壞都是二元對立，在空性當中，平等不二，沒有好、壞的差別，因為好、壞的

自性都是空的，所以我們見到魔境界，也不需要心生憂愁。那現在看到魔境界消失，要不要心生喜悅啊？也沒有什麼好喜悅的，因為它自性本來是空的，所以不管有沒有魔境界，都沒有什麼好憂愁、喜悅的。只要我們真的明白了這個道理，一切的魔境界自性都是空的，我們就不會心生憂愁，當這個境界消失，也不會心生喜悅，因為它本來空嘛。

所以，實際上沒有一個真實的「我」在坐禪，因為我分析「我」不可得，這個「我」不是真實存在的，所以真正明白這個道理，就知道實際上沒有一個「我」在坐禪。那有沒有來干擾我的那個「魔」呢？魔也不可得。那有沒有魔所幻化種種的「魔境界」呢？也是如虛空中的花朵，也是不可得的。沒有一個真實的我、也沒有一個真實的魔、也沒有真實的魔境界，這樣應該 O.K.沒事了吧？所以不管什麼境界，一定是徹底消滅。

那像常常我們會被人家問到說：某某人已經精神不正常、某某人受到很嚴重的干擾、或是哪一個人又著魔了、哪一個人又心發狂了，那問我們怎麼辦？我們現在就說怎麼辦，因為他已經沒有辦法思惟了，懂嗎？我們剛才說魔境界不可得、什麼自性都是空的，聽不懂啦！他沒有辦法判斷，因為他已經心神狂亂了。那這時候你沒有辦法說：你要正觀啊！他根本沒有辦法集中精神，因為他已經受到嚴重的干擾。

所以這個時候我們可以給他一些建議，如果種種魔

境界擾亂修行人，經年累月不去，就是說他已經瘋很久、不正常很久、受干擾很久、著魔很久了，怎麼辦呢？

如果是頭腦還很清楚的話，就可以把我們的心怎麼樣？先端正我們的心，因為正心正念，那個魔自然就沒有辦法干擾。所以看可不可以端正我們的心，讓正念非常堅固。那剛才分析過了，四大、五蘊都不是我，所以就不會愛惜自己的生命，也不會心懷憂愁、恐懼，先把這個心理建設好。然後，怎麼做呢？

第一個，**讀誦大乘經**，楞嚴經、維摩經、心經、金剛經都很好，一切大乘經都可以。

第二個方法，**持咒**。楞嚴咒、大悲咒，看你會什麼咒都 O.K.，當然那個屬於忿怒尊的咒語，可能力量會比較強一點。第一個是誦經，第二個是持咒。如果你是在打坐的時候被干擾，你就馬上持咒，不管你修什麼法門，先暫時放下，如果你發覺被干擾，剛才講的那些狀況發生的話，你就趕快持咒，如果還不放心，你下座之後繼續持咒。

第三個方法，我為什麼會有這些境界呢？人家都一路順暢，很快就進入禪定，然後開發智慧，修行好像也很少障礙，那為什麼我會碰到這些障礙呢？一定是我過去不曉得對人家怎麼樣，不曉得造了什麼樣的惡業，所以我要不要懺悔啊？因為我相信因果，我過去如果沒有惡業，今天應該沒有障礙才對，可是為什麼障礙這麼多？尤其是這個魔境界，魔為什麼特別喜歡來找我？可能我

過去跟它結過緣，而且是惡緣，不然它幹嘛找你。所以可能有一些障礙，是因為過去的惡業，這個時候最好也是要懺悔，**心懷慚愧，然後懺悔**，這是第三個方法。我們剛才也有講，說你功夫好的話，魔也會來找你，可是如果我們功夫還沒有那麼好，它就來找的話，可能就是業力的因素比較多。

第四個方法，就是剛才講的，一切的鬼神都怕什麼？都怕戒法，所以也可以**誦一切戒**，看你曾經受過什麼戒，你就拿那個戒本出來誦戒，它也一樣很快就會離開。

所以這四種方法都可以用，你可以誦經、持咒、懺悔、誦戒。用一段時間，如果還不放心，你就四個都做，一定效果加倍。這樣修一段時間，一切的魔境界自然就會消滅，一定是有它的功效，光是一個就有效，何況是四個加起來，懂嗎？

所以，如果要說到這個魔境界的話，有一句話很重要：**除了諸法實相以外，全部是魔境界**，因為都是讓我們迷惑顛倒的嘛！然後破壞我們的法身慧命，破壞我們的功德法財。所以，除了我們已經悟到諸法實相，證到諸法實相，如果不是這樣，其他的全部都是魔境界。因為都是讓我們迷惑顛倒、生煩惱、造業、輪迴最主要的原因，那些都是魔境界，廣義的來說，就是這樣子。

最後我們要強調的，就是**信心很重要**。不管你是對三寶有信心、諸佛菩薩有信心、還是對你的上師有信心，這個信心非常的重要。因為有人問到說：我是初學的，

憑什麼那個魔不會來找我？因為我是初學的，沒有什麼道力，戒定慧三學也不圓滿，那是誰保護我，讓我不受到這些干擾呢？那就是諸佛菩薩的護念。所以我們有三寶的護念、諸佛菩薩的護念、龍天護法的護念、上師的護念，我們應該很安全。可是就怕你沒有信心，你沒有信心，就表示說你的防護罩有很多破洞，所以那些鬼啊、神啊、魔啊，就可以從你那個破洞進來了，懂嗎？是因為你那個信心的網破掉了，所以鬼、神、魔都能夠得其便，很方便就進到你的心裡面，然後來干擾你。所以，信心其實是一個最好的保護層，你對三寶、諸佛菩薩有信心，你這個防護罩就是很嚴密的，就是怎麼樣？滴水不漏！找不到那個縫隙可以鑽進來，你光是靠信心就能夠成就，很安全的上壘，止觀成就。所以，最後我們講到這個魔境界，我們就強調信心的重要性，光是靠信心，一切的鬼、神、魔都不能得其便，都沒有辦法干擾、障礙你。

我們今天的課講完了，明天就講第九章「治病」。你在修行的過程當中，有哪一些病，然後要怎麼樣自己治病。因為你可能在深山裡閉關，找不到醫生，也可能你在專修，也不方便。如果你知道怎麼樣來調自己四大、五臟的病，或者是剛才講的那個鬼、神、魔的干擾，你怎麼辦？你如果知道的話，就很方便，可以自己來治病。首先要知道病有哪一些內容，然後用什麼方法來治病，怎樣用止觀來治病，我們明天就講這個，還有最後第十

章的「證果」。

現在還有一些時間，昨天說要練習正觀，所以請兩位師兄上台來，我們再練習一次。因為可能有初學的，昨天也不是很完全的記住怎麼上座，然後怎麼下座的動作，所以我們今天再練習一次，我們明天就不練習了。

我們明天要練習一種「六氣治病法」，也是請兩位師兄上台來為各位做示範，明天我們就不打坐了，所以今天我們是做最後一次練習打坐。

（暖身運動、上座請參照第二講）

練習修正觀

好，我們開始修正觀。

既然妄念不斷，我們現在就觀能起妄念的心，它是有？還是沒有？如果沒有，就沒有心，那就跟木頭、石頭一樣。木頭、石頭沒有心，所以不能說能起妄念的心，它是沒有的。

如果說能起妄念的心，是有的話，它是屬於過去、未來、還是現在？如果說它是屬於過去，過去已經過去，怎麼會有心呢？如果是屬於未來，未來還沒有來，又怎麼會有心呢？如果是屬於現在，可是我們觀現在，念念生滅，它不能夠停留，怎麼能說是有呢？因為念頭生起就消失，念念不停留，所以不能夠說它是真實有的。所以，從過去、未來、現在，我們都找不到我的心在哪裡，因為不能說它是屬於過去，也不能說它屬於未來，也不能說它屬於現在，因為念念不住，不能說它是現在。

可是我們觀察，它明明有念念生滅，我們的妄念不斷地生起、消失，不斷地生起、消失，說明它有生滅，它是剎那、剎那生滅。所以我可以說每一個剎那，它就是現在，雖然它馬上就消失，可是每一個剎那的生，我都可以說它是現在心，因為它不斷不斷地生起，所以生起的這個剎那，我就可以說是現在心。

好，如果有現在心，那應該看得見，請問它是什麼相貌？它是長、是短？是方的、還是圓的？我們找不到它的形狀，是長得什麼樣。那你說它是青色的、黃色的、紅色的、還是白色的？我們也沒有辦法形容它的顏色。那你說現在心，是在我身體裡面？還是在身體外面？還是在內外的中間？找我看，全部找完，也找不到我現在的心，它是在內、在外、還是中間。既然說不出它的相貌，所以就不能證明現在心是有的。

可是我們觀，它明明就是有生滅，它是剎那、剎那生滅的，所以那個剎那、剎那生滅的，就是我的心，就是我現在的心，它是剎那、剎那，很快的生、滅、生、滅，所以它是剎那、剎那，生滅、生滅，這個就是我的現在的心。

如果說，那個剎那生滅就是你的現在心，那麼這個生滅，就是你心的形相囉？因為你說你的心就是剎那生滅，那這個生滅，應該就是你心的形相，對不對？什麼是你的心？就是生滅是你的心，是不是這樣子呢？如果說生滅就是你的心，那草木也有生滅啊，難道草木就是

你的心嗎？一切有生滅的，都是你的心嗎？不能這麼說，對不對？那生滅就不是我的心嗎？可是你又說你的心是念念生滅，所以你也不能說生滅不是你的心。所以，不管說生滅、還是不生滅，我們都找不到你的心在哪裡，所以就不能證明你的心是存在的。那不能說生滅就是你的心，也不能說不生滅是你的心，所以不管是生滅、還是不生滅，都不能夠找到你的心。

可是如果你一定還是要說，現在生滅的就是你的心的話，那我就問你：你說現在生滅的，就是你的心，如果是這樣的話，請問是過去心滅了，現在心才生？還是過去心不滅，現在心又生了呢？如果是過去心滅了，現在心才生的話，請問它是從哪裡生起來的？找不到生起來的地方。如果過去心不滅，現在心又生的話，那你就有兩個心了，也不對。所以，不論是滅生、還是不滅生，就是不論過去心滅了，現在心才生；還是說過去心不滅，現在心又生，我們都找不到它的生處。所以，不論是滅生，還是不滅生，都找不到它的生處（就是不知道它從哪裡生起來的）。沒有生處，就沒有滅處，沒有生滅，又怎麼能夠形成心呢？因為你剛剛自己說，念念生滅是我的心，現在我們分析的結論是沒有生滅，所以就不能夠證明那個念念生滅就是你的心。

現在不管生滅的問題了，就說現在生起的這一念心是真實存在的，那請問它是從哪裡生起的？現在心，它是從哪裡生起的？它是自生、他生、自他共生、還是自

他不共生呢？如果你說現在心是有的，請問它是自己生的呢？如果說它是自己生的，它就自己會一直生，不用對境生心。可是沒有對境是不會生心的，所以就證明它不是自生的。那難道是他生的嗎？他人生他心，怎麼會變成我的心呢？那如果說是自他共生，自他都各有自己的心，不必等到自他和合才生心，他有他的心，我有我的心，所以不能夠說是自他和合，然後才生出我的現在心。那難道是自他不共生、就是無因生嗎？沒有理由，它就生出心來了，你的現在心是無因生嗎？虛空中，莫名其妙就生出你的現在心嗎？虛空中不可能生出任何的心，所以我們也不能說它是無因生。既然不是自生、不是他生、不是自他生、不是無因生，就不能證明有現在心，因為我們也找不出它的生處。

我們找了半天，得到一個結果：就是觀心不可得。不管你用什麼分析的方法，分析到最後，都不能夠證明心的存在。過去的已經過去了，就別說。未來的沒有來，也不說。可是你也沒有辦法證明現在心是真實存在的，所以觀心不可得，心不是真實存在的。那麼由心所生的一切法，也不是真實存在的，因為觀心不可得，由心所生的一切法，也不可得。既然一切法不是真實存在，你就不會貪著在任何一法上面，因為如實了知它不是實有的，一切法是不可得的。既然是不可得的，你就不可能對它貪著；不可能貪著在任何一法上，你就不會生起任何的念頭。所以，這時候妄念是自然息滅，因為你知道

一切法不可得，你就不會取著在這個上面，自然妄念就能夠去除了。妄念息滅，就能夠得正定；得正定，就可以開發智慧；開發智慧，就可以永斷生死，證得涅槃。

所以，我們在坐中不斷不斷這樣子練習，修習正觀，就能夠明了諸法實相。**什麼是諸法實相呢？就是空而不空的道裡。**一切法是因緣所生，自性是空的，這個就是「空」。雖然自性是空的，但是它還是會隨因緣而顯現有，這個是「不空」。所以，我們不會落在空邊，說一切法畢竟無，這就落在斷滅見。我們也不會落在有邊，以為一切法真實有，永恆存在，這個就落在常邊。遠離空有兩邊，就能夠契入中道，這就是一切法的真實面貌，就是空而不空的道裡，這樣就可以證得諸法實相。

（下座請參照第二講）

謝謝兩位師兄的示範，我們今天的課就到這裡結束。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

天台小止觀 第四講 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年五月一日

課程內容
第九 治病患
第十 證 果

各位居士大德！阿彌陀佛！

今天介紹第九章「治病」。

我們在修正觀的時候，可能原本身體就有一些舊病，現在會發出來，或者是因為我們初學，還不善調身、調息、調心，因此而引發疾病，都有可能。所以，我們應該知道發病的原因，還有怎麼用止觀的方法來治病，這樣才不會因為發病而使得修道有了障礙，更嚴重一點的，可能還會還會因此喪命。所以，我們一定要了解發病的原因、還有對治的方法。

發病的原因有三大類：第一類，是我們的四大、五臟生病了；第二類，就是鬼神病，因為鬼神所作而得病；第三類，是業障病，因業報而得病，我們一個一個詳細介紹。

第一類是**四大、五臟不調**而得病。我們的身體就是四大——地、水、火、風所組成的，最主要的器官就是五臟六腑，所以身體的病都離不開四大、五臟，因此我們就要了解四大、五臟，它為什麼會發病的原因，到底是外在的原因呢？還是內在的原因？

所謂外在的原因，就是外感風寒、濕熱，像現在天氣很熱，暑氣逼人，所以沒有多喝水，做一些防暑的措施，就很容易中暑，那就是要刮痧、什麼的；或者是濕氣比較重，或者是有寒濕之氣，所以在中醫有風、暑、濕、燥、寒、火，所謂的六邪，也可能是飲食不消化等，它都會讓我們發病，這是外在的因素。

什麼是內在的原因呢？就是可能修正觀的時候，不善用心，用心不調，或者是方法錯誤，或者是在禪定發的時候，不知道怎麼來處理，因此而發病，這個就是屬於內在的原因而發病。

我們怎麼檢查自己得了什麼樣的病呢？就是說，我們怎麼知道四大、五臟，哪一大、或者哪一臟生病了呢？我們可以在夢中，看你是什麼樣的夢境，或者是你在打坐的時候，有哪一些現象產生，就知道你的四大、或是五臟六腑哪裡生病了。

第一個，如果我們打坐的時候，覺得臉癢癢的、或皮膚癢癢、或身體癢癢的，但是這個癢，它不是固定在同一個地方，它是一下子這邊癢、一下那邊癢，它會跑來跑去的，這個是因為全身有風在遊走，遊走在肌肉之間；或者是你打坐的時候，肌肉疼痛，身體不管哪一個部分的肌肉疼痛；或者是你吃東西的時候感覺沒胃口，或者吃什麼都覺得不好吃，這個時候就是脾胃生病了。因為脾主肌肉，所以會肌肉疼痛，或者是感覺哪邊癢，而且它是會跑的那個癢。如果是蚊蟲咬的話，就是那個地方癢，它不會跑來跑去的。可是脾胃生病的那種癢，是會在全身到處遊走，而且不只是皮下、或是皮膚而已，它可以更深層，在肌肉層都覺得癢癢的。這個就知道脾胃生病了，脾、胃是互為表裡的。

你們看銀幕上那個表格，它寫出的五臟六腑，就是互為表裡的關係。像心跟小腸互為表裡，腎、膀胱互為

表裡，脾、胃互為表裡，肺跟大腸互為表裡，肝、膽互為表裡。

六氣	五臟六腑	五官	頌曰	坐中對治
呵	心、小腸	舌	心配屬呵	去煩下氣
吹	腎、膀胱	耳	腎屬吹	去寒
呼	脾、胃	口	脾呼	去熱
四	肺、大腸	鼻	肺四聖皆知	補勞
噓	肝、膽	眼	肝臟熱來噓字至	散痰消滿
嘻	三焦	三焦	三焦壅處但言嘻	去痛治風

那個五官，就是指五臟六腑它開竅在五官的哪一個部分。譬如說：心，是開竅於舌；腎，開竅於耳；我們現在講的脾，它是開竅於口；肺，開竅於鼻；肝，開竅於眼。這個我們先要知道，因為等一下會解釋哪些現象，你就知道它是五臟六腑哪一個部位生病了，就跟這個有關係。我們再回過頭來看。

脾主肌肉，所以有關於肌肉疼痛、還是癢，這個我們就知道是脾胃的問題，這是在打坐的時候會有這些現象。

如果是做夢的話，如果你的脾，它的氣太盛的時候，我們就會夢見唱歌。有沒有人做夢在唱歌的？那就知道脾氣太盛，因為我們剛才說脾開竅於口，所以是口唱歌，我們就知道是脾胃的問題。或者是夢中感覺自己身體很重，手腳都舉不起來，我們就知道是脾氣太盛了。為什麼呢？剛才說脾主肌肉，所以它會讓我們感覺身體很

重，重到手腳都舉不起來的那個感覺。就是在夢裡面，你要怎麼樣舉，就是舉不起來，身體很重很重，因為脾主肌肉。脾跟胃又互為表裡，就知道脾胃出了問題。

如果有邪氣客於脾，就是說你的脾臟裡面有一些邪氣（風暑濕燥寒火屬於六邪，所以我們就稱為邪氣），客於脾的話，你就會夢見丘陵，就是小山丘，為什麼會夢見小山丘呢？因為脾胃是屬於地大，所以我們就知道，同時是地大生病了。或者是夢見破屋子正在颳風下雨，可能你躲在那個破屋子裡面，外面颳著風、下著雨，可能裡面還在漏雨。那為什麼會做這樣的夢呢？就表示說那個脾的濕氣比較重，所以你會夢到颳風下雨，它是屬於脾濕的夢。

如果有邪氣客於胃，你就會夢見在吃東西，所以我們會在夢中夢到自己吃東西，或者是人家請客，然後在吃大餐，小心你的胃出了問題。那是胃有毛病，你才夢到你在吃東西。

這個就是屬於地大，地大屬土，它屬於脾胃，最主要是主肌肉，專門管飲食的運化。所以有問題的時候，才會沒有胃口，因為脾胃是管飲食的運化，所以它出了問題，你就會覺得吃什麼都不好吃。

第二個，如果我們打坐的時候，覺得喉嚨好像被塞住了，也可能是卡到痰，或者是感覺喉嚨不是很順，卡卡的。或者是覺得肚子脹脹的，或者是耳鳴，我們就知道，**腎臟出了毛病**，腎臟發病了，腎跟膀胱又是互為表

裡的。為什麼會感覺肚子脹脹的呢？它可能有腹水，因為腎臟是管我們的口水、津液、還有水分的過濾、吸收、還有排泄，所以肚子脹脹的，我們就知道它是腎的問題。

如果腎氣太盛的話，我們會夢見腰跟背好像斷成兩截，因為腎主骨，反正骨頭的問題都是腎的毛病。所以現在在夢中，你覺得你的腰好像要斷了，那跟背好像斷成兩截，那就是骨頭的問題，覺得整個腰椎這裡非常的不舒服，那就是腎臟的毛病。而且它離腎臟很近，我們那個後面就是兩個腰子的部分，就是腰椎比較偏後面，這是腎臟的部位。所以那個地方感覺不舒服的話，就是腎臟的毛病。

如果有邪氣客於腎臟的話，你就會夢見站在水邊，或者是泡在水裡面。為什麼會做這樣的夢呢？因為腎屬水，腎、膀胱它是屬水，所以你就會夢見你站在水邊，或者是泡在水中間。

如果有邪氣在膀胱的話，你就會夢到在郊遊、旅行，。那個就知道膀胱有問題，有邪氣在膀胱，你就會夢到你在郊遊、或旅行，在坐船、坐車，那個心境上是感覺在旅遊。

第三個，如果打坐的時候，覺得全身發熱，或者是頭痛、口乾舌燥。要不然就是反過來，全身發冷，或者是兩腳特別冰冷。這個時候就知道你的**心臟出了問題**，心跟小腸是互為表裡的。因為心，它是主血脈，專門是管你全身的血液循環、還有養分的吸收，所以你血液循

環不好，就會覺得身體很怕冷，那就是血液循環不好，然後兩腳冰冷，那也是血液循環不好。就是說你的氣血沒有辦法走到末梢，那個腳是離我們心臟最遠的地方，因為氣血循環不好，所以它沒有辦法流到腳底，所以兩個腳就會有冰涼的現象。如果心火太旺，就會全身發熱，或者是頭痛、或者是口乾舌燥，為什麼會口乾舌燥呢？是因為心開竅於舌，所以你會覺得口乾舌燥。

那在做夢的時候，如果你夢到你在笑，有沒有笑到醒的經驗？笑醒了以後，就知道自己的心臟有問題。所以在夢中喜笑，這個就是你的心氣太盛，才會夢到喜笑。

如果有邪氣停留在心臟的話，你就會夢到煙火。像我們眼睛發炎的話，你就會夢到火，所以你夢中夢到火，你就知道眼睛發炎了，或者是你內臟什麼地方發炎了。因為心屬火，所以你夢到煙火，就表示有邪氣留在心臟，才會夢到煙火。

如果有邪氣停留在小腸的話，心跟小腸互為表裡，你就會夢到城市、村莊、或者是街道。

第四個，如果打坐的時候，覺得胸悶、氣很急，好像很喘，或者是鼻塞。這是什麼？就是你的肺生病了，肺又跟大腸互為表裡。或者是皮膚，像平常皮膚不好，會長痘痘、或疥瘡，這個都是肺的問題。因為肺主皮毛，我們的皮膚、還有汗毛的問題，都是跟肺有關。為什麼會鼻塞？因為肺開竅於鼻，所以所有鼻子的問題，都是跟肺有關。

如果肺氣太盛的話，我們晚上做夢，就會夢到非常恐懼，或者是你在哭泣，也有在夢中很委屈，哭到醒過來，結果發現枕頭都溼了，那個就是肺氣太盛的現象，才會夢到哭泣。

如果我們的肺有邪氣的話，就會夢到自己在飛，或者是看見屬於金屬類的東西。因為肺屬金，所以你會夢中看到有關於金屬的東西，或者是屬於金屬奇形怪狀的東西，那個都是你的肺有邪氣，才會做這樣的夢。

如果大腸有邪氣的話，就會夢到田野。

還有，就是我們在做夢的時候，有時候會夢到親人，夢到自己的父親、母親、兄弟、或者是丈夫、妻子，這個也是肺的問題，才會做這樣的夢。還有就是夢到俊男美女，心生歡喜，然後熱情擁抱，這個也是肺的問題。肺臟生病了，你就會做這樣的夢，跟俊男美女親親抱抱。

第五個，就是我們在打坐的時候，覺得心情鬱悶，或者是瞋恚，那個瞋恚一直起來、一直起來，莫名其妙的一直起來。還有頭暈、眼睛痛，我們說頭暈目眩，就是那個感覺，或者是流眼淚。有時候我們晚上睡覺，腳會突然抽筋，然後痛醒的，這些現象都是你的肝生病了，肝膽互為表裡。因為怒傷肝，所以我們會憂愁、不快樂，平常也是非常鬱悶。在打坐的時候，它就發出來，所以你會覺得心情很鬱悶、瞋恚，然後氣昏了頭，就開始暈。

肝開竅於眼，所以眼睛痛啊、或者是流眼淚，都是因為肝臟的關係。為什麼會抽筋呢？因為肝主筋，我們

身上的筋都是肝在管的，所以抽筋的現象，就是肝臟的問題。

如果肝氣太盛的話，我們就夢見比較恐怖的，可能夢到穿青衣服的人，拿著青色的刀、或者是木杖，或者是青色的木頭，要追殺你，所以你就嚇得一身冷汗，然後醒過來，這就是肝氣太盛會做的夢。或者夢到那些毒蛇猛獸，獅子、老虎，也是這樣一害怕就嚇醒了，這個都是肝的問題，肝氣太盛。

如果肝有邪氣的話，你就會夢見山林、樹木，因為肝屬木，你就夢到樹木、森林。如果膽有邪氣的話，你就夢到跟人家爭鬥，或者是訴訟，有訴訟的事情發生，這都是膽有病邪的現象。

這樣大概知道了，地水火風四大、五臟六腑哪裡生病了，應該可以檢查得出來，不管你是在打坐有這些現象，或者是做夢有這些夢境，你就知道哪裡生病了。

知道了發病的原因之後，我們應該用什麼方法來對治呢？我們現在是講天台小止觀，那一定是修止、或者修觀來對治。

用止治病

修止有五個方法，你都可以試試看，發現前面這些四大、或者五臟六腑生病了，怎麼辦呢？你可以：

第一個方法，你哪裡不舒服，就把你的心念放在那個地方，把你的心念放在生病的地方，讓你的心不向外馳散，就是非常專注的放在你生病的地方，這樣病就會

好。在《摩訶止觀》的卷八上面就有提到說，你只要把你的心念放在生病的地方，不出三天就會好。為什麼效果這麼快呢？它打了一個比喻，好比你把門打開，那個風就吹進來了，那現在你只要把門關起來，自然風平浪靜，風自然就息了，你要不要再用什麼辦法把那個風弄息？不用，你只要把門關起來就好了。現在也是同樣的道裡，你把心念專注在你生病的地方，就好比你把門關起來，平常你的心都是往外馳散，你現在不往外馳散，把心念非常專注的放在你生病的地方，就好比門關起來了，病自然就好了。原理很簡單，只要心不向外馳散，非常專注的放在你生病的地方。像你頭痛的話，就把你的心念放在頭，放鬆、整個痛散掉，它慢慢就好了。過一陣子，如果它又開始痛，再把心念放在頭部，把整個頭鬆開，痛就散掉了，就是這麼簡單。這是第一個方法。

第二個方法，就是把你的心念放在肚臍。這樣不但能夠治病，還可以發禪定，對不對？我們前面講過，心念放在肚臍有什麼效果啊？可以對治散亂。所以現在一舉兩得，你把心念專注在肚臍，不但可以治病，還可以對治散亂而得定。

第三個方法，把你的心念放在丹田，就是肚臍下面兩吋半的地方。因為丹田是氣海，你把心念放在丹田，它氣息自然就調和，氣息調和，病就好了。這就是為什麼要放在丹田，然後它能夠治病的原因，就是因為丹田是氣海，所以它能夠治病。

第四個方法，是把你的心念放在腳底，就是湧泉穴的地方。把你的心念放在腳底，不管是行住坐臥，你都是守著湧泉穴，這樣也能夠治很多的病。爲什麼很多的病，你只要把你的心念放在湧泉穴，就能夠治好呢？因爲大部分生病的原因，都是四大不調，四大不調的原因，就是因爲我們的心念向上攀緣，現在把它拉下來，把心念放在腳底，四大自然就調適，病就好了。我們的心念只要不往上攀緣，往下病就好了。所以，它能夠治四大五臟的病，不管什麼病都可以，只要把心念放在湧泉穴。

第五個，就是了知一切法都是因緣所生，空無所有，不執取病相，這樣就可以對治。像我們哪裡不舒服，就會一直把心念放在那個不舒服的地方，然後愈想愈不舒服。現在不執取病相，不管它是怎麼不舒服，你就不要非常執著是哪裡有病，我的心臟不好、腎臟不好、肝不好……，整天就想：我的肝不好、我的肝不好……，所以它就好不了。現在就不要再執取，你不管生什麼病，就不要把你的心念放在那個病上面，然後一直想說自己有病、自己有病。爲什麼呢？因爲一切法都是因緣所生、空無自性，那有沒有病相啊？病相了不可得，也是因緣所生，自性是空的，它本來沒有，只是因緣和合，暫時現出那個痛苦、不舒服，我們叫做生病了，可是它並不是真實存在的。它是因緣生的，只要是因緣生，就是空無自性，就是生滅、無常，不是真實存在的，所以並沒有真實的病相可得。我們這樣子一思惟，病就很容易好。

爲什麼會生病呢？是因爲我們的心念胡思亂想，每天妄念紛飛，這個妄念就鼓動地水火風四大，然後才會生病。現在我們的心念止息，因爲一切法不可得，也沒有真實的病相可得，你的心就不會著在那個病上面，妄念自然就息滅，所以你的病就好了，這也是一種修止的方法。

就好像《維摩經》裡面講到的，問說：「什麼才是病的根本呢？」他就回答：「就是攀緣嘛！」就是你的心喜歡攀緣，所以才會生病，那才是根本的病根。又繼續問：「那怎麼來斷攀緣呢？」他就說：「心無所得。」只要你做到心無所得，你就不攀緣，你的病就好了。這個意思跟我們現在講的一樣，你知道一切法因緣所生、空無自性，一切法無所有，你的心就不攀緣在一切法上，或者不攀緣在那個病相上面。你的心無所得，一切病自然痊癒，不用吃藥、看醫生、打針，統統不用。所以善用你的心念，就可以治病。

有關於用止來治病，有這五個方法，都可以試試看。
用觀治病

我們也可以用觀來治病。用觀來治病，有四個方法：第一個方法，是**六氣治病法**。就是配合剛才那個表格，用心觀想，以六種氣來治病。這就是用觀來治病的方法，我們就看它的偈頌。

頌曰：心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。

六氣，就是呵、吹、呼、咽、噓、嘻這六氣，用這六氣來治病，這個它有配合動作，我們把課上完之後，會請兩位師兄為各位示範，然後大家一起來練習。這個六氣治病法非常好用，不管你什麼病都能夠治，你只要嘻、呵、吹，這樣病就好了，很方便。所以你也可以在早上起來的時候，先用這個六氣治病法，把它練習一遍之後再打坐，你就會發覺效果非常好。為什麼？因為它已經把你五臟六腑、四大的氣都調和好了，所以這個時候再坐，就沒有剛才講的那些五臟六腑生病的現象，因為你已經把氣調好了。所以這個六氣治病法非常的有效，而且它能夠治四大五臟一切的重病，不是輕的，連重的都可以。

所以不管是佛家、還是道家，都非常盛行這個養生法。道家也有，只是它的姿勢不太一樣，有各門各派的練法，就是身體的姿勢有些差別。所以我們看到別人用這個六氣治病法的時候，就說：「你錯了，因為你的姿勢跟我不一樣」。不是的，因為他是另外一個派別的，像佛家跟道家也不同，我們現在既然是講佛法，就用佛家的方法。

那要怎麼樣呵、吹、呼、咽、噓、嘻呢？就是運用我們的心念觀想成氣，當我們發出「呵」的聲音，不要出聲，只是做出那個「呵」的嘴型，把氣吐出來。雖然沒有聲音，但是你的耳朵又要了了分明那個音，然後氣是非常綿密微細的把它吐出來。像我現在先發出聲音，

心配屬呵，「呵……」，這是有聲音。可是我們在練習的時候，是不出聲的，但你的耳朵要聽到「呵」的聲音，這樣明白嗎？這樣子練習，每一個練習七次，就是說你呵，是呵七次。就是先慢慢地吐氣，嘴型是「呵」，然後不出聲，但耳朵要聽到「呵」的聲音，觀想心氣呵出，因為是「心配屬呵」。所以心的毛病、或是小腸的毛病，就可以用「呵」來對治。

表格後面有寫，它主要的功效是什麼呢？可以去煩下氣，就是可以去心煩；下氣，因為心臟有毛病，所以它的氣就往上逆，那你現在一呵，氣就下降，你的病就好了。如果是心臟不舒服，你就會很煩悶、很煩躁，所以它可以去心煩。你這樣一口氣呵七次，心就不煩了，氣也降下來了，心氣也調和了，就是用這個方法。

那還要再看，因為心有時候是屬於冷，就是身體有時候是冷、有時候是熱的，那你在呵的時候，你如果這時候心火很旺，大熱就是大開口，小熱小開口。所以這個呵，如果你覺得心火很旺，就可以嘴巴張大一點，心火沒有那麼旺，就開口比較小一點。愈熱，開口就愈大。這是第一個，等一下我們會練習，配合動作來一起呵。

第二個是「腎屬吹」。就是說你的腎、或是膀胱生病了，你就可以用「吹」的這個氣來治病，就是觀想腎氣吹出。它可以去這個腎寒，怎麼知道我們腎有沒有寒？就是如果你常常覺得腰冷、肚子冷，那個就知道自己的腎氣不足、陽氣不足，就是你的腎有寒氣。這個時候我

們用吹的，就可以把那個寒氣排出來，所以說「吹」可以去腎寒。只要你常常覺得腰冷、肚子冷，丹田這邊，你隨時摸，它都是冰涼的，那就表示有腎寒，我們就用「吹」的。我現在先發出聲音，就是「吹……」，可是練習時是沒有出聲，但耳朵要了了分明有「吹」的聲音，你的嘴巴也要做出那個吹的形狀，就是「吹……」，有做出那個吹的形狀。剛開始那個吹，你就好像在吹灰一樣，所以它那個氣會出來，就好像你的面前有一堆灰，但是你這樣「吹……」，那個灰就會飄揚，這樣就對了，所以它是吹。

接下來是「脾呼」。脾胃互為表裡，所以就觀想脾氣呼出，它可以去脾的濕熱。脾是屬土，就是中央土，在中宮的位置，它稍微有點熱的話，整個脾胃之氣就不和了，就會有一些像胃脹、或者腹脹，就會有脹氣的發生。所以我們用呼的，就可以去掉這個脾胃的濕熱，這個脹氣的現象就會消失。所以我們知道，「呼」可以去脾胃的濕熱，就不會脹氣悶在裡面排不出來，然後胃脹脹的、脾脹脹的，不太舒服，我們就是用「呼」的。也是一樣不出聲，但是嘴巴要做出「呼」的嘴型，「呼……」。

呬（音讀作細），「肺呬聖皆知」。那就是肺、或者大腸生病了，我們就用「呬」來治病。「呬」可以補疲勞、去怠倦，就是說你覺得很累、很疲勞，你就是用這個呬，然後觀想肺氣呬出，也是一樣的「呬……」。

下面一個「噓」。就是肝膽有毛病，我們可以用噓，

所以是「肝臟熱來噓字至」，就是用噓這個氣，觀想肝氣噓出。它可以散痰消滿，就是說它可以去痰，我們可以在噓的時候，如果有痰的話，觀想這個痰從口裡面吐出來，那你這個痰就會散去，有痰的現象就會消失。什麼叫「消滿」呢？滿，就是肚子有脹氣，所以它可以去脹氣，叫做消滿。所以它是用「噓……」，但是沒有發出聲音，是這個嘴型。

最後一個，「三焦壅處但言嘻」。壅，就是壅塞，就是堵住了。那什麼是三焦呢？就是上焦、中焦、下焦，它大概就是在口、胃、還有膀胱，那附近的部位，我們稱為三焦。口、胃、膀胱有阻塞的時候、生病的時候，我們就用「嘻……」，觀想三焦氣嘻出。這樣可以去痛治風，就是說你有關節痛，或者只要是關節的地方，全身的關節有疼痛的時候，都是可以用嘻來去除。治風，就是說它也可以去風，它不但能夠去疼痛，又可以去風，這個就是用「嘻……」。

所以，這一共是六氣。

如果你每天很忙，要選擇哪一個？你再忙，只要練其中一個，所有的病也可以治，哪一個？六個，六選一。六氣雖然各自都有它可以治的五臟六腑，各自有所對治，但是一切五臟的病、三焦的病，不管是你冷的病、熱的病，還是疲勞到受傷，我們叫勞疾，還是風邪、不調，全部都可以用第一個「呵」來對治。所以如果你很忙，你就每天呵七次就好。因為心連著五臟，你用這個

呵來把心調好之後，五臟也同時調好了，就是因為心連五臟，所以「呵」就可以治一切的疾病。我們很期待哦，要趕快練，那我們講快一點。

接下來還有在坐中來對治的。「若於坐中，寒時應吹，熱時應呼」，就是說你如果在打坐的時候，你覺得身體很冷，這個時候你就用「吹」的，就是在打坐的時候，就坐在那邊「吹……」這樣就可以了，七次。你如果覺得坐在那邊身體發熱，那你就用「呼」七次，這個熱就會散開，這是在打坐的時候。如果用在治病，就是「吹以去寒，呼以去熱」，這就是剛才講的，吹可以去寒，呼可以去熱。

「嘻以去痛，及已治風」，去痛，就是你的關節有疼痛的時候，就可以用「嘻」，它也有去風的效果。

「呵以去煩，又以下氣」，就是去那個心煩，還有因為你氣往上逆，所以它可以讓你的氣往下降，就可以下氣。

「噓以散痰，又以消滿」，就是我們剛才講的，你可以噓的時候，觀想痰從口吐出來，然後也可以去脹氣。

「呬以補勞」，呬，它是可以補勞。就是說你非常疲勞、非常倦怠的時候，你就可以用呬。

這個是治病，還有一個用法。我現在有痰！要用哪一個？用噓，對不對？噓可以散痰，觀想痰就從嘴巴裡面吐出來，那等我一下，我先練一下。

還有一種，就是說現在我們是講這個六氣可以治五

臟，可是同一個臟，譬如光是心臟，你就可以同時用這六氣來治，就是這五臟任何一臟，都可以用這六氣來治。舉一個例子，你們喜歡肝心脾肺腎，哪一個？好啦，脾胃。如果脾胃冷的話，我們用吹的；如果熱的話，我們用呼的；如果脾胃痛，譬如說你現在胃痛，你就用嘻；胃如果覺得悶悶的，或者是脹氣，你就用呵；如果有痰的話，也有那個脾痰，因為脾濕，它就會容易有痰，有痰的話，就是用噓；如果我覺得很累的話，脾胃不好，然後吃不下東西，覺得很累，這個時候我就用呬。這就是一個臟，也可以用六氣來治病。不同的狀況，你用不同的那一個氣，也是可以的，這就是用在治病方面來說。

我們繼續看，「若治五臟，呼吹二氣，可以治心」。我們剛才說心臟病有兩種狀況，一種就是你的身體會發冷，一個是你的身體會發熱。如果你覺得身體會冷的話，你就用呼；如果你覺得身體熱的話，你就用吹，也是可以的。

另外，「噓以治肝」。這個跟剛才一樣，肝臟的問題都是用噓的。

「呵以治肺」。呵，它也可以治肺，因為這個是五臟相生相剋的道理。像剛才那個呼吹二氣可以治心，那個就是一個是火生土，一個是水剋火，聽不懂沒關係，這個不重要。現在講的這個「呵以治肺」，本來呵是用在心，心屬火，肺屬金。現在呵以治肺，就是火來剋金，所以你的肺就會好，它就是用這個相生相剋的道理。

「**嘻以治脾**」。嘻，是可以來治脾。

「**呬以治腎**」。呬，可以來治腎。呬，原來是治肺，肺屬金，腎屬水，所以這個時候就是相生，是金生水，所以腎臟就好了。

這個是治病來說，這是第一個，用六氣治病法，用觀的方法的第一個。

第二個是用十二息。這十二息，現在已經很少人在用了，為什麼？因為你要先判斷你是什麼狀況，如果判斷錯誤，你去練的話，反而病情會加重，所以我們也不鼓勵。現在很少、也不流行用這十二息來治病。我們很快可以把它唸一遍過去。《天台小止觀》的書上是有的，如果你們好奇，也可以拿起來看一下。

它就是上息治沉重，下息治虛懸。沉重，就是地病，所以它是用上息來治。下息，就是可以治風病。

滿息，就是你觀想那個息很滿很滿，充滿，就是治你那個很瘦弱、很枯瘠的那種情況，你就可以用滿息，觀想滿息來治。焦息，可以治腫滿，就是你覺得很脹，整個脹滿，你就可以用焦息，焦息來治腫滿。

增長息，可以治羸損，就是說你身體非常非常不好的時候，你就可以用增長息。像外道是有一種服氣的方法，就是說練神仙之道的，他們都會在深山裡面、樹林裡面，最好是松樹，那種高原植物，樹木所散發出的靈氣是最有能量的。所以他們就說餐風飲露，餐風，把風當作餐來吃，就這樣吸進來，就飽了，這是道家的服氣

方法，它有一定的練法。你就可以經常的餐風飲露，然後你就不會餓，它這種修法，就是屬於現在講的這個增長息。然後常常這樣子練，就可以活很久，像地仙就是幾百歲，就是有它的練的方法，就要常常吸那個靈氣，這個就是屬於增長息。

滅壞息，就是你身上有不好的東西的時候，我們就用這個，因為它可以治增盛。

煖息，可以治冷。那一定是煖息可以治冷，就是說你很冷的時候，你就觀想那個煖息。冷息，就可以治熱。

衝息，可以治壅塞。就是氣很快的把它衝出來，有一些呼吸法也是有，很快就把它呼出來，那個就是屬於衝息，就可以治所有的壅塞不通。哪邊塞住了，你就用衝的把它衝開。

持息，可以治戰動。就是你掉動不安的時候，你可以用持息。就是說你那個氣吸進來，然後你就保持，像密教修那個寶瓶氣，就是屬於持息。就是把那個氣保持住，吸進來，然後持住氣，那個就是屬於持息。所以它能夠得定，是因為它可以治什麼？掉動不安。你妄念紛飛的時候，就用這個方法，把氣持住，自然就沒有妄念了，所以可以治掉動不安。

和息，可以通治四大不和。既然四大的氣不和，那當然就是觀想和，它就和了嘛。

補息的話，當然就可以滋補四大的虛，地水火風四大都很虛的時候，就可以用補息來補充。

所以，這個就是所謂的十二息，它都是用心來觀想，純粹是用觀想，從心觀想，然後生出上息、下息……這十二息的內容。如果善用的話，是可以治病。但是如果用之不當的話，反而會讓病情加重。就是看你身體的狀況，要看得很準，如果你判斷錯誤，用錯方法的話，反而病情會加重。所以我們就不鼓勵用，就怕用錯，然後病更重，就划不來了。我們那個六氣治病法，一切的重病都可以治，已經綽綽有餘。

第三種是用假想觀來治病，就是用觀想。剛才六氣、還有十二息，都跟我們的氣息有關，可是現在假想就跟呼吸沒有關了，跟氣、跟息都沒有關，它完全是用假想觀來治病。這個療法，它是出自於雜阿含經裡，一共講了七十二法，用假想可以治病。不過這就是你的心念已經非常的專注，這樣子來假想，它才能夠發揮那個效果。如果我們的心還沒有得止，然後心不夠專注的話，那個效果就比較差。如果說你的心很定，然後想什麼，馬上可以現前的話，這個假想治病就很快速了，就看你可不可以假想，把它想出來。

像以前有一個人，他肚子裡面結塊，長一個東西。然後他就去請教禪師說：「怎麼辦呀？」那禪師就教他這個假想觀。他就說：「你就假想有一根金針，從你肚子裡面這樣穿進去，把那個結塊的東西戳破。」

結果他就這樣觀、觀、觀，真的那塊東西就沒了，可是變成肚子痛。他又去請教那個禪師說：「東西是沒

了，可是我現在肚子痛。」禪師就說：「啊！你的金針忘記拔出來啦！你就回去觀想那金針，已經從你的肚子慢慢拔出來。」他真的回去觀想，肚子就不痛了，原來是金針忘記拔出來。

那還有一個人去請問，他說：「我工作得很累、很辛苦，整天就覺得四肢無力，那我應該怎麼辦呢？」也是用假想觀。你就假想那個酥酪，就是那個奶酪，可是它是液體的，就是牛奶提煉到最後的精華。所以你觀想它從你的頭頂，一滴、一滴的滴進你的腦袋裡，慢慢地流進你的五臟六腑，然後充滿全身，都是這個牛奶的精華。你這樣子觀想之後，你就會覺得全身充滿了能量，這就是假想觀，可以讓所有的疲勞都沒有了。

所以它很多方法，就是看你可不可以觀得起來，可以的話，它也是蠻有效的。像你如果要去西藏，很冷很冷，對不對？聽說都是零下幾度。那就看你有沒有本事、功夫，觀想心中有一把火，全身充滿火，零下三、四十度，照樣不冷。你可以用假想觀啊，就不用帶冬衣、羽毛衣，你的行李就很空了。所有的冬衣都不用帶，就用假想的就好了，觀想身中充滿了火。這是第三個辦法。

第四個，我們可以用分析的方法。我們都知道身體是四大的假合，你就分析這個四大。像地大是脾胃，你說你脾胃生病了，就是地大生病了。但是地大會生病嗎？如果地大會生病，那山河大地都生病了，因為地大會生病嘛。你說我的腎、膀胱不好，那就是水大生病了。水

大真的會生病嗎？水大會生病的話，新加坡旁邊的大海都會生病，因為那都是水大，所有的湖泊、河川全部都會生病，因為那是水大。所以，地水火風四大，它本來沒有病的。這也是一種分析的方法，分析身中的四大，發覺四大的病不可得。為什麼？就是我們剛才分析的方法，外在的地水火風沒有生病啊！所以你四大的病也不可得。那你說是誰生病了呢？我生病，是我的心生病了。那你再找，你的心在哪裡？也是觀心不可得嘛！那是誰在生病啊？也沒有一個真實的我在生病，也沒有真實的病相可得，病就好了，這也蠻好用的。

以上說了四個用觀的方法，我們提倡用第一個「六氣治病法」，因為它不需要很高的定的功夫就可以做到。那每個人都會呼吸，所以每個人都可以做得很好，然後它又可以治一切的病。所以這四種方法，不是每一種都要用，你只要會其中的一樣、或兩樣就可以。

所以你可以先用第一個六氣治病法，先把五臟六腑調好之後，就很容易得定。有了定力之後，看你是要用假想觀，還是前面說的用止治病，只要是需要用功夫的治病法，你現在就都可以用得上，這樣的話，這個辦法也不錯。

不管是用修止的方法、還是修觀的方法，如果能夠善用的話，是無病不治，就是所有的病其實都能夠治好的。如果你用了半天還治不好，那就請你去看醫生、打針、吃藥，可能比較快吧。所以智者大師，他其實也不

反對看醫生、吃藥，如果你實在有病，就吃藥也 O.K.。

這是第一類的，四大五臟生病了，應該怎麼用修止、修觀的方法來治。

第二種病，就是**鬼病**，就是因為鬼神所作，才生病的。這個我們昨天講過了，你只要用堅強的心，加上咒力來幫助，病就會好。咒力，就是你可以持咒，看你是持大悲咒、楞嚴咒都可以，你會的咒都可以。

在道教，它把這個鬼神病歸在氣病，是屬於氣病之類的。就是說你為什麼會得這個鬼病呢？就是因為你的精神太衰弱了，我們就是說你這個人的能量太低了，就是說身體很虛，沒有什麼能量，所以鬼神之氣就可以入到你的五臟六腑，然後五臟六腑就生病。但是五臟不是鬼，鬼也不是五臟，可是它可以入到你的五臟，得鬼病，所以它是屬於氣病。就是鬼神之氣入到你的五臟，你的五臟就生病了。可是為什麼會入到你的五臟呢？是因為你的氣很虛，身體很衰弱、精神很衰弱，最主要是精神很衰弱。

可是鬼不會輕易讓人家生病，除了說你精神很衰弱、身體很虛之外，還有一個，就是你的心有邪念，鬼才有機可趁，鬼才會入侵到你的五臟六腑而生病，所以其實是心中有種種的邪念，才引鬼入五臟，而成為鬼病。

這樣我們就知道，為什麼會得這個鬼神病呢？第一個，你可能身體很虛；第二個，精神耗弱；第三個，心中常常有邪念，才會得這個病。那我們現在就知道，這

個病因是怎麼來的。

我們昨天講到那個魔羅，這個鬼病跟魔病，有什麼差別呢？哪一個比較嚴重？比較嚴重一點的鬼病，是可以沒有命的，沒錯。可是魔病不但要人命，還會斷修行人的法身慧命，所以魔病還更嚴重，這是鬼病跟魔病的差別。魔不但能夠壞人性命，連人的法身慧命也要破壞，破壞修行人的功德法財，還有破壞法身慧命，它就讓你來生沒有功德法財、法身慧命可以修行，可以說是破壞到極點，這個就是魔病，所以它比較嚴重。

《摩訶止觀》把魔歸類在心病，就是心魔，其實一切都是從心想生，所以你的魔病也是從心想生。鬼病，道家是把它歸在氣病，一個是心病，一個是氣病。

第三個，叫做**業報病**。發病的原因，是因為業報而得病。那得業報病怎麼辦？修福懺悔，它就可以消滅。

現在的狀況，哪一種病最嚴重？除了癌症不用說啦，就是精神狀況的疾病，什麼憂鬱症、躁鬱症，這個愈來愈多，精神病患愈來愈多。請問精神病患是什麼業因？他為什麼會發瘋？為什麼會心狂亂？是因為他過去生做了什麼事啊？人家坐禪，他去破壞，連人家房舍也給拆了，破壞禪房、禪堂，破壞他人坐禪。要不然就是他會那個畫符念咒的，就用咒術去咒人、去害人。或者是瞋恚心很強，好鬥爭，所以一天到晚打不完的官司，喜歡諍訟方面的，因為瞋恚心，氣不過，這個我一定面子要給它爭回來，這一口氣我一定要給它爭過來，這個

也是其中一個原因。要不然就是貪欲很重，整天就是動壞念頭，跟人家搞男女關係之類的，也會發瘋。就是這些業因造成的，這是過去生曾經造過這樣的業，讓他這一世貪欲、瞋恚、煩惱特別重。因為煩惱特別重，讓他的身心沒有辦法承受，因此發瘋，是這樣子來的。業因讓他煩惱重，煩惱重，讓他身心沒有辦法承受，因此就發狂了。這個是講到業因，因為我們現在講業報病，所以什麼病，其實都有它的業因。

在《摩訶止觀》裡面就有說到，破五戒會得什麼病？會得五根、五臟的病。五戒跟五臟、五根的關係，是在《摩訶止觀》裡面說到的。它說為什麼會有這些業報病呢？有的是因為過去世所造的業；有的是因為這一世破戒，然後引發過去世的業報成熟。那會有哪一些呢？如果是以五戒來說的話。

如果是**殺生**的業，他會得肝、眼。所以肝不好的、眼睛不好的，因為肝開竅於目，所以他得的是肝、眼病。眼睛不好的、肝不好的，是殺生業的果報。

偷盜業，他是肺、鼻病。肺開竅於鼻，所以鼻子不好，肺有毛病，都是偷盜業。

邪淫呢，是腎、耳病。腎開竅於耳，所以腎、耳的病，是屬於邪淫的業所招感的。

妄語業，是脾、口病。脾開竅於口，所以妄語的業，就是脾胃不好，還有口的問題。

飲酒的話，是心、舌病。心臟的問題，還有心開竅

於舌，所以心、舌病都是飲酒的罪業所造成的。

所以，就是因為破五戒，因此有這個五臟、五根的毛病發生。

如果這一世有這些五臟、還有五根的毛病的話，是因為過去世有破五戒的緣故。那你說病什麼時候才好？業報完了，病自然就好了，看什麼時候報完，什麼時候病自然就好。

但也有因為這一世持戒，引發過去世的業，然後生病。剛才講第一種可能，是因為你這一世破戒，所以引發過去的業，現在成熟，那就是有五臟、五根的毛病產生。現在呢，是因為你好好地持戒，引發過去破五戒的業成熟，但是情況不一樣，因為你持戒的功德，可以重報輕受，所以可能本來要墮地獄的業，現在只是頭痛一痛就報完了，所以它的情況是不一樣的。它可以重報輕受、長報短受，雖然你過去有那一些業，但是因為你這一世好好地持戒，所以它能夠重報輕受。所以持戒很好，對不對？還可以治病，又可以重報輕受，多好！

所以，第九章「治病」說完了。可是很多人心裡面有疑問，它一定有效嗎？真的有效嗎？如果你不相信，就沒有效，保證無效，因為你不信。如果你只是偶爾練一下，也沒有效，你可能練一練沒有效，你就放棄了，那當然不會好啊。如果你練的時候，懶懶散散的，也不專心、好好練，也一定沒有效。還有判斷錯誤，也沒有效，五臟六腑、四大哪裡生病，你判斷錯誤，然後用錯

方法，那當然沒效，是因為你判斷錯誤嘛。還有，那個愛現的，一練有效，趕快向別人炫耀，完了！那就沒效了。沒有效的時候就怎麼樣？就開始心生懷疑、毀謗，毀謗說它沒效。所以這些情況是沒有效的，保證沒有效。

那反過來，就是有效的。第一個，就是你有信心，你相信。第二個，常常練習，就算剛開始沒有效，可是我很有耐心，很精進地不斷不斷地練習，一定要練到病好為止，這樣就一定會好。第三個，練習的時候要非常的專注，那才要有效果。第四個，要善於辨別病因，才會用對方法，才會有效。第五個，有效的時候，心中暗喜就好，不要向別人炫耀。沒有效的時候，也不要心生懷疑、毀謗。這樣就一定所有的病，都可以用止觀的方法治好，是一點疑問也沒有的。

有了前面所說的二十五種前方便，就是第一章到第五章，這是屬於助行。再加上第六章到第九章的正修，最後就能夠證果了。前面你都做到，你就可以證果，是一點疑問都沒有的。那我們要不要檢查一遍，看看是不是都做到了，來好好反省，要不要？好不好？檢查檢查自己，是不是都已經具備了修正觀的條件。現在開始拿一張紙，幫自己打分數，○○多還是××多，○○多的，等一下有獎。

第一章是「具緣」。第一個，是我有持戒清淨嗎？第二個，我能夠安心修道，不為生活操心嗎？這就是「衣食具足」。第三個，我有一個可以用功，又不被打擾的地

方嗎？這就是第三個「閑居靜處」。第四個，我有找一個時間，暫時放下所有的緣務，專心來修正觀嗎？這個就是「息諸緣務」。第五個，我有能夠教導我修習止觀的善知識嗎？這個就是「近善知識」，親近善知識。如果這些你都做到了，就表示你已經具備了修正觀的條件，這是第一章「具緣」。

第二章，呵責五欲，「呵欲」。所以我們要檢查自己，我是不是每天都有在做呵責五欲的事？還是我每天還是在忙著享受？我還是很堅持一定的水準，我一定要看好看的、一定要聽好聽的、一定吃好吃的，一定要講究水準，那就是你沒有在呵責五欲，你還是很講求生活上的享受。然後問問自己，還有讓我貪愛、執著、放不下的人、事、物嗎？因為它都在五欲的範圍，好好去找一找。面對過去，會讓我迷戀癡狂的東西，我現在是不是可以很清楚地知道它是虛假的、是來騙我，讓我造業、受苦的，你是不是已經認得很清楚？它是虛妄、不真實的，它是因緣所生、空無自性的，當下可不可以把它觀破，心中不再迷戀癡狂？有的話，你就做到呵責五欲。

第三章是「棄蓋」，棄除五蓋。我們要檢查自己，你每天有沒有在做棄除貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋，有沒有為棄除這五蓋在做努力？儘量地讓自己內心不起煩惱，你每天有沒有在做這樣的功夫？就是你的煩惱，有沒有每天在減少？有的話，你就有在做這個功課。

第四個要「調和」。我們要檢查的，就是你每天有調整你的飲食、睡眠嗎？你有在調飲食嗎？你還會不會暴飲暴食？好吃的多吃一點，難吃的少吃一點。你有沒有調睡眠？還是高興睡到幾點，就睡到幾點，高興幾點睡，就幾點睡。所以我們要檢查有沒有調整飲食、睡眠，讓我們修正觀能夠達到最好的狀態。因為你不善調的話，就沒有辦法好好地修正觀，它會成為昏沉跟散亂最主要的障礙，就是從飲食跟睡眠來的。還有，就是你知道怎麼來調和你的身、息、心嗎？這就是「調五事」。在修習止觀的時候，你善於調和你的身、息、心嗎？你知不知道這個方法呢？因為調好，才容易得定、開發智慧，所以這個方法很重要。

第五個「方便」。就是檢查自己，你有沒有立志要修正觀？有沒有發願要修正觀？有沒有好樂修正觀？你有決定每天固定精進來修正觀嗎？你有經常憶念世間的五欲、還有出世間禪定智慧的差別嗎？你真的認清楚哪個重？哪個輕嗎？你真的弄清楚一個是讓我們生煩惱、造業、輪迴受苦的，另外一個是讓我們成就禪定、智慧、神通、道力，甚至可以成佛的。你弄得清楚它們之間的差別嗎？你有經常在憶念嗎？對於修正觀，你有一顆堅定的心嗎？什麼叫堅定的心？就是不管任何情況發生，你都可以堅持到底，絕對不輕言放棄，就算沒有任何的結果，也絕對不後悔，這個叫做有堅定的心。因為只有這樣子，你才可能成就止觀，沒有堅定的心，是不可能

有任何成就的。

這些如果你都做到了，就表示已經具足二十五個前方便，可以好好地來修正觀，指日可待，你的止觀可以成就。

那以正式修正觀來說，就是第六章「正修」。正修有分坐中修，還有歷緣對境修正觀。

坐中修正觀，就是你每天有沒有固定在練習打坐？固定在修正？三種修正的方法、還有兩種修觀的方法，你是不是每天都有在練習？

當昏沉、散亂的時候，你有沒有修對治，還是繼續讓昏沉、散亂就這樣繼續下去，沒有修對治？你能夠隨自己的狀況，隨時作調整嗎？就是知道什麼時候應該修正，什麼時候應該修觀，你清不清楚自己的狀況？

在定中有任何境界現前的時候，你知道怎麼來修正觀嗎？如如不動，不受影響，就是修正。了知它的虛妄、不真實，就是修觀，當下把它觀破。

還有，你有止、觀一起修嗎？還是有偏在一邊？這個怎麼檢查呢？那個愈修愈沒有什麼反應的，那個就是他修正比較多，懂嗎？你跟他講什麼，他就只會「喔……」。好像做什麼，反應都慢半拍，那就是因為他要修定，他一直修定、一直修定，修到好像都沒有什麼反應了，那個是偏在一邊。不是定力很高喔，沒有反應不是定力很高，沒分別了，不是喔，是他偏在一邊了，這時候要趕快修觀來對治。還有，那個理論都知道，但

是都做不到的，也是偏在一邊，沒有定力功夫嘛。統統知道，可是統統做不到，那個也是偏在一邊。他喜歡智慧，然後不喜歡修定，所以他的慧是狂慧、邪慧，因為沒有定力的攝持，也是一樣不能夠開悟的，不能夠明心見性。所以這個時候要加強修正的功夫，他才能夠知道、也都做得到。這個是坐中修正觀，

那歷緣對境修正觀，就是我們平常沒有在打坐的時候，也是一樣可以用功來修正觀。行、住、坐、臥、言語、造作這六種事緣的時候，你有在修正觀嗎？如果當下不起迷戀、妄想，這個是止。念念和空、無我相應，這個是修觀，看你每天有沒有這樣修。每天六根面對六塵境界的時候，你有在修正、修觀嗎？每天看那麼多東西、聽那麼多聲音，你有在修正、修觀嗎？看就是看、聽就是聽，不起分別、妄想，這個是修正。當下了知它不可得，就是修觀。六塵境界當下，了知它是因緣所生，無自性的，所以六塵境界不可得，你當下是不是那麼清楚的知道？如果是的話，你就有在修觀。當下就知道它是因緣所生、無自性，你就不會迷惑在這個六塵境界當中，不會被它引誘，然後生煩惱、造業，就不會了。

第七章是「善根發相」。在修習止觀的過程當中，會有一些善根發相的現象，你現在能夠認清它的相貌嗎？你知道是屬於外善根發相、還是內善根發相嗎？還有它是真的、還是假的？是正的、還是邪的？你能夠分辨嗎？什麼才是真正的禪定發相，你知道嗎？什麼才是真正的

禪定發相？就是我們善根發了之後，能夠讓我們身心安定，感到空靈、光明、清淨、喜悅、快樂、智慧開、善心生、信心、恭敬心增長、心調柔輒、厭患世間、變得無欲無求的，這個就是真正的禪定發相。除了這個以外的，其他全部都不是真正的，都是邪偽相，這是一個判別的標準，這個弄清楚，就不會走錯路了。

第八章是「覺魔事」。所以當魔境界現前的時候，你知道怎麼處理嗎？知道一切魔境界，都是虛妄不真實的，不受到它的影響，不理會它，不管什麼境界現前，都不用它，這個就是修止。認清楚，實際上沒有一個真實的我在修觀，也沒有一個真實的魔來障礙我修止觀，也沒有魔所幻化的種種的魔境界，一切的境界都是自己的心識所變現出來的，這就是修觀。沒有我、沒有魔、也沒有魔所幻化的種種境界，這三個都不是真實存在的。當然也可以誦經、持咒，再加上懺悔、誦戒，這樣所有的魔境界就一定都會消滅。最重要的，還是要親近一位善於辨識魔事的善知識，才不會弄到最後心神狂亂、著魔，或者甚至喪失性命，就不會有這樣的過失。

第九章是「治病」。就是我們在修止觀的時候，也許會舊病復發，也可能不善於修止觀，而產生種種的禪病，所以我們要善於辨識，然後也要知道怎麼用止觀來治病的方法。如果是四大、五臟生病，就可用「止」來對治：第一個，心念放在生病的地方。第二個，心念放在肚臍。第三個，心念放在丹田。第四個，心念放在腳底，這樣

就可以。那也可以用「觀」來治病：第一個，是六氣治病法。第二個，是十二息治病法。第三個，是假想治病法。第四個，是分析身中的四大，發覺並不可得，我們去推求心中的病相，也是不可得，這樣病自然就好了。這是第一種病，四大、五臟生病了。第二個，如果是鬼神所作而生病的話，我們用堅強的心，加上咒力來治，就會好。第三種是業報病，我們就用修福懺悔的方法來治病。

第十章 證果

魔也調伏了，病也治好了，那就要證果了。那證得是什麼果呢？那就看你的動機跟發心，問問自己：我為什麼來修止觀？我是為了自己的成就、自己的解脫，來修止觀呢？還是我希望成就以後來利益眾生，來修止觀呢？還是我發願一定要成佛呢？所以不同的動機、發心，會有不同的果位。還有，還要看你的功夫夠不夠啊？你的動機、發心很好，可是你止觀不成就，也沒辦法，所以還要再看你止觀的功夫，到達什麼樣的程度，然後證得什麼樣不同的果位。所以除了發心以外，還要看你止觀的功夫，來決定你證的是什麼果。

如果是為了自己解脫來修止觀，因此了悟一切法是因緣所生，空無自性，那你就著在這個空當中的話，證的是什麼？就是聲聞阿羅漢、還有辟支佛，緣覺的辟支佛的果位。如果你是為了利益眾生來修習止觀的話，如果你明白一切法因緣所生，無自性，你就不會著在那個

空中，你會從空中生出無量的妙用來利益眾生，這個你就可以證得菩薩的果位。

如果要成佛的話，這樣還是不夠的。因為我們知道聲聞的果位，它可以空生死，對不對？證得阿羅漢、辟支佛，他就可以了生死、出三界，所以他可以空掉這個生死。菩薩因為發心來度眾生，他不願意入涅槃，然後還要回到娑婆世界來度眾生，所以他可以把涅槃給空掉。一個是空生死，一個是空涅槃。成佛的話，兩邊都不著，他不空生死，也不空涅槃，不落在生死、涅槃兩邊。生死、涅槃自性都是空的，沒有差別，所以生死、涅槃出入自在，所以他不落在生死、涅槃兩邊，他就入了中道了。

但是這個中道有兩種，一個叫做但中，一個叫做圓中。如果他入的中道，是相對剛才生死、涅槃兩邊來說的話，這個叫做**但中**。但，就是只有一個中。因為這個中，是相對生死、涅槃兩邊來說的中，所以它只有一個中，就是不落兩邊的那個中。這是別教所證的佛，還不圓滿。還要進一步，一切法不可得，連中道也不可得，所以連中道也不存，他就可以入那個**圓中**。圓中，就是虛空中任何一點，到四邊都是無量無邊的，都是無窮遠，有無量的中。你說虛空哪一個才是中心點？到四邊都是無量無邊的，你找不到那個中心點，所以任何一點都可以說是中，那個叫做圓中，不是只有一個中，這個才能夠證得圓教的佛。

所以除了發心跟動機之外，還要看你止觀的功夫，你是修空觀、假觀、中觀，證到什麼樣的止觀功夫。你是已經證得空呢？還是可以從空中再生出無量的妙用？還是空、有兩邊都不著呢？所以它的果位也有不同的差別，從聲聞小乘，一直到大乘，還有別教跟圓教不同的佛的果位。

我們這一次的課，到這裡就結束、圓滿。最後當然希望各位早早證得止觀、成就，能夠利益更多的眾生。

我們剛才說要上來練習這個六氣治病法，所以請台灣兩位師兄上來為各位做示範，也請各位可以站起來，鬆鬆腿，我們來練習這個六氣治病法。

練習六氣治病法

腳就是自然的打開就可以了，兩個眼睛是往前看，兩眼平視，就是往前看就可以了。

第一個「心配屬呵」。就是呵，我們就把兩手向外伸直平舉，與肩同高，然後手心朝上。鼻子先吸氣，慢慢地吸氣，嘴巴慢慢地吐，然後發出「呵」的氣，口中沒有出聲，但是心要了了分明是那個「呵」的聲音。這樣子七次，練習七次。做好，手就放下來。

第二個「腎屬吹」。我們是兩手插腰，我們的大拇指要按在腎臟的位子，腎就在我們大拇指按的那個地方，然後口中就做「吹」的動做，就是吹。

第三個「脾呼」。我們把兩手平舉起來握拳，拳頭相對、但是沒有相觸，間隔約兩指寬，拳心朝內，然後放

在胸前。這是呼，觀想脾氣呼出，不要出聲，耳中了了分明，綿密微細，慢慢地呼出那個氣。

第四個是「肺呬」。我們把兩手握拳相對、背在腰後，拳頭相觸，然後伸出大拇指輕輕地相觸。用我們的心念觀想肺氣呬出，它是唸呬（音細），但是不要出聲，耳中了了分明，綿密微細吐出氣。

肝臟是用「噓」。我們把兩手直舉起來，手心朝天，手指頭相對，但是沒有彼此碰觸，觀想肝氣噓出，用噓。

最後一個三焦，是用「嘻」。我們也是兩手握拳，拳頭相對、沒有碰觸，間隔約兩指寬，拳心朝內，放在肚臍外的兩側，觀想三焦氣嘻出。

我們謝謝兩位師兄的示範。各位請坐，很簡單嘛，對不對？希望各位都健康長壽，爲了佛法，爲了修行，爲了利益眾生，都要健康長壽。這一次的課，就到這裡結束。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

最尊貴的淨蓮上師白話注釋法寶：

- ◎菩提道次第廣論
道前基礎、下士道、中士道、上士道（發菩提心）
- ◎天台小止觀（另有演講文字記錄）
- ◎六妙門略釋（另有演講文字記錄）
- ◎上師五十法頌略釋
- ◎大乘百法明門論
- ◎成唯識論（卷一～二）

各項影音法寶：

- 1.廣論 DVD(道前基礎、下士道、中士道)
- 2.中士道、上士道 mp3
- 3.圓覺經第一章、第二章、第三章 CD
- 4.圓覺經第一章、第二章 DVD
- 5.天台小止觀第一次宣講、第二次宣講 mp3
- 6.天台止觀坐姿示範 VCD
- 7.六妙門 mp3
- 8.十六特勝 mp3、CD
- 9.大乘百法明門論 mp3、CD、DVD
- 10.大智度論(卷三～七、卷七～十)DVD

《台灣如欲請領法寶，請上 www.lianmaster.com 網站》
《新加坡如欲請領法寶，請上 www.masterjinglian.com 網站》

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者迴向偈曰
願以殊勝功德海
迴向法界諸眾生
世世安穩充法喜
無始業盡心清淨
疾苦災難悉消除
慧開福增永不退
以此法緣微妙因
今世必當成道種

印 行 菩提學會

打字排版 淨泰

承 印 加合文具印刷有限公司

電 話 (〇二) 二三八一 二五八六

最尊貴的淨蓮上師佛學網站網址：

www.lianmaster.com

免費結緣 歡迎助印·流通

郵政劃撥帳號：50143226 戶名：劉維國