

天台止观系列讲座·第一部

天台小止观

智者大師演說 ◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



荷影書苑
編排





最清修实证
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈
道尽一代上师理事圆融
善巧方便的慈悲与自在



◎ 本册 PDF 文档信息

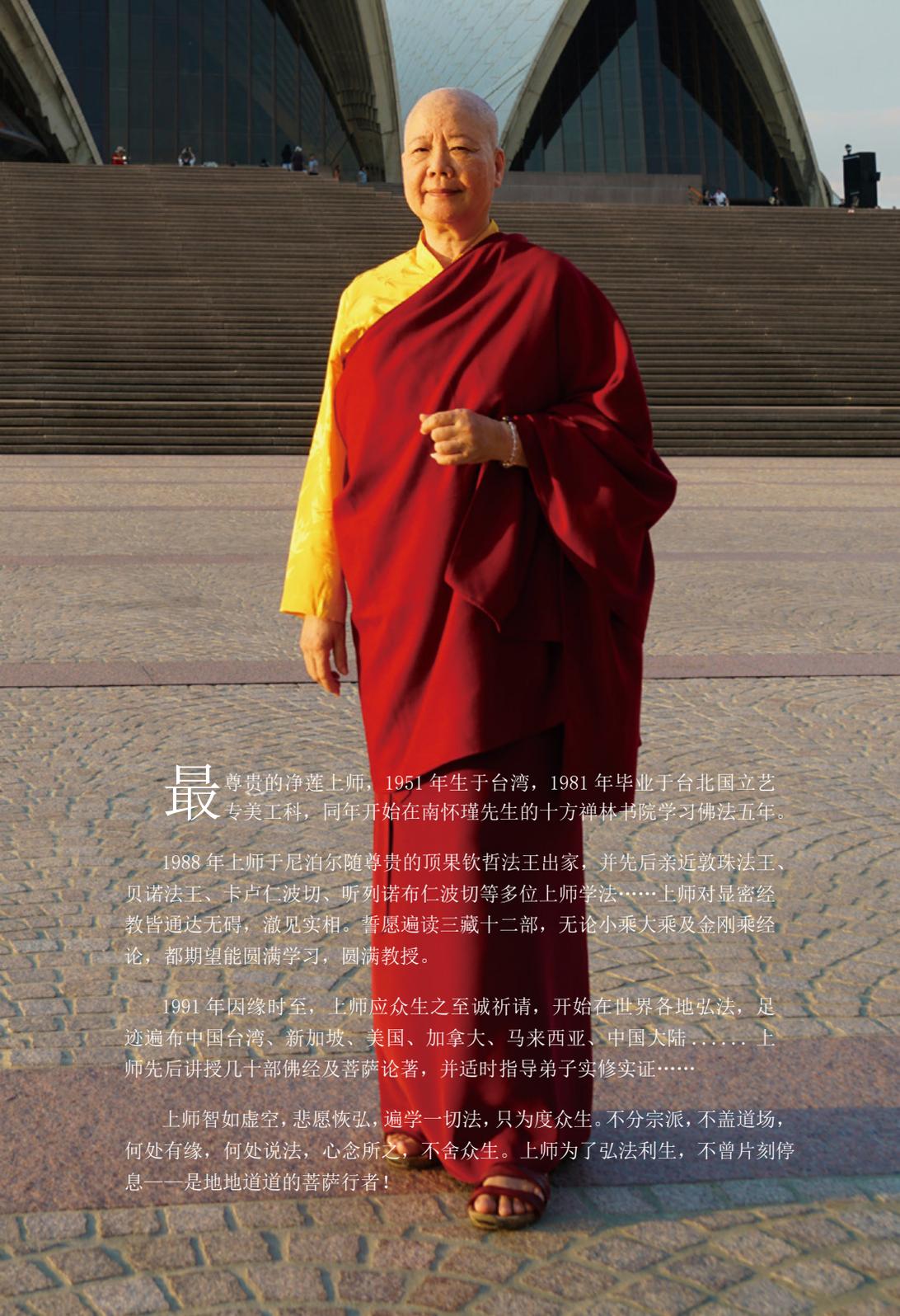
法宝名称：《天台小止观》讲记

著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

注意事项：仅供荷影书苑内部学习！

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！



最尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师为了弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



最尊贵的净莲上师法宝修证次第

缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

次第	修习侧重	上师讲授法宝系列	讲授概要	备注
首重基础	两部论典	菩提道次第广论	道前基础（学修基础） 下士道（来生人天道） 中士道（小乘解脱道） 上士道（大乘菩萨道）→发菩提心	
		大智度论	大乘佛法重要论书 以二谛阐释实相般若甚深之理	布施 持戒 忍辱 精进 菩萨六度 1 菩萨六度 2 菩萨六度 3 菩萨六度 4
次重见地	五部唯识	百法明门论 八识规矩颂 唯识二十颂 唯识三十颂 成唯识论	一切法无我 万法唯心所现，唯识所变	
再重行持	四部止观	天台小止观 六妙门 释禅波罗蜜次第法门 摩诃止观	奢摩他（止）→禅定 毗婆舍那（观）→智慧	菩萨六度 5 菩萨六度 6
	进阶止观	觉知的训练（日修行）	四部止观是《觉知的训练》的基础	
	高阶止观	梦瑜伽（夜修行）	《觉知的训练》是《梦瑜伽》的基础	
		

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

天台止观系列讲座·第一部

天台小止观

智者大師演說 ◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



荷影書苑 恭印



目錄



前言	1
編按	2
第一讲.....	5
释题.....	9
具缘 第一.....	11
呵欲 第二.....	28
弃盖 第三.....	31
调和 第四.....	33
方便行 第五.....	47
第二讲.....	51
正修行 第六.....	53
第三讲.....	77
善根发相 第七.....	79
觉知魔事 第八.....	94
第四讲.....	113
治病患 第九.....	115
证果 第十.....	144

前言



有感于天台止观之体系庞大，理论精深，虽然初学者好乐学习，却不知如何下手，若是因而望之却步，则相当可惜。而久修者也往往因为抓不住要领，而使得功夫难以突破，进步。

殊不知天台止观，方法看似简单，背后却有深奥的教理作为基础。所以天台止观想要成就，不但要深入教理，还必须有实际下手做功夫的方法。

有鉴于此，我们希望这次课程，能理论兼顾功夫，才不辜负天台止观“教观双美”的盛誉。

最后，以此讲课功德，回向法界一切众生，也希望有缘听讲的大德们，都能止观成就，共成佛道，并不吝赐教。

净莲

民国九十九年（2010）春

笔于台北新店无筠居

編按



如果说修习止观的利益功德，就如虚空般无量无边。因为不论要求世间的健康长寿，还是出世间的断却烦恼，证显真如，没有一样不是从止观所得；但修习止观之法门众多，应从哪里下手呢？“天台止观”无疑是入门首选。四部天台止观不但含摄了所有修行法门，而且次第严明，层层深入，不论是初学或久修，都可从中获益。

这四部天台止观，即是圆顿止观（摩诃止观）、渐次止观（释禅波罗蜜次第法门）、不定止观（六妙门）、以及小止观（修习止观坐禅法要）。一般而言，修习次第先从“小止观”下手，因为它内容最为精简，却又清楚说明了从前行的具足二十五方便、如何正修止观、什么是善根发相、修行中会遇到的魔障、如何以止观治病，以及最后的证果。

但若修行人自己照书修行、修观，又没有依止师父的讲解说明，不仅事倍功半，也易发生诸多状况。故我们特将师父在二零零九年于新加坡讲述“天台小止观”之课程内容记录整理，并在适当调整文字之后印行成册，供养十方学人。

透过师父的详细讲解，与融合实修实证的禅修经验，以及搭



配上课所录之音频视频，希望藉此可使有心修习天台止观之学人，道业日益精进，早成正觉。

编者建议：师兄拜读师父本册法宝之后，如能参看网站上对应本册的视频讲座，必将达到深入理解，融会贯通的效果。关于网站地址及联系方式，请查看本书封面后的印行信息页。

祝愿法界众生早证菩提，早成佛道，利益一切如母众生！



天臺小止觀

最尊貴的淨蓮上師講授

第一講

本講概要

- ◎ 释题
- ◎ 具缘 第一
- ◎ 呵欲 第二
- ◎ 弃盖 第三
- ◎ 调和 第四
- ◎ 方便行第五

○ 天臺小止觀

智者大師演說
最尊貴的淨蓮上師講授



各位居士大德！阿弥陀佛！

我们这次为什么会开这个“天台小止观”的课程呢？因为很多师兄希望再学习一下止观法门，已经提过了多次，而且我们距上次讲天台小止观至今，已经好几年了，期间有很多师兄是听那个CD（音频光碟），当初没机会来上课，觉得很遗憾，现在希望能亲自来学习，所以我们恒顺众生，就再重复宣讲一遍关于天台小止观的内容。

不论是初学还是久修，这个法门都非常非常重要，因为如果讲到修习止观，它的范围非常广泛。广义来说，佛陀教导的所有法门，都没有离开过止观范围。既然如此广大，那要怎样下手修习呢？尤其是对于初学者，一定要有个非常简单容易，而且又能把握重点的方式，像课本一样清楚明白，又能把所有



应该注意的重点交代清楚，还能快速成就，那么这个课程就值得一再学习，现在我们要宣讲的《天台小止观》，是所有止观法门里最简单容易的，正好能满足大家刚才的需求。

但不要看它容易简单，它却能把握一切修习止观的重点，包括从怎样具足修止观的条件一直到最后证果，都讲得非常清楚，次第清晰，很容易练习。至于最后，到底是证声闻的阿罗汉、辟支佛果、还是菩萨果位、还是佛的果位，那就要看我们今天来学习天台小止观的动机与发心，还有你每天练习止观的内容是什么，这样才能决定你将来证得什么果位。如果为了自己的解脱和成就，那当然只能证得阿罗汉、辟支佛果；如果说这样还不够，我还希望能利益众生，那可能就是大乘菩萨的果位；但如果要究竟成就佛果，光是发菩提心还不够，还需要止观成就。详细内容，我们就在这四个晚上讲清楚、讲明白。

我们现在已经知道天台小止观的重要性，那这本书到底是怎么来的呢？它是天台智者大师，依据四个内容亲口演说，然后由弟子慧辩记录下来，才有我们现在学习的这本书。

天台智者大师是根据什么来演说天台小止观呢？第一个根据原始佛教的禅经，名叫《达摩多罗禅经》，这本禅经由东晋天竺三藏法师佛陀跋陀罗翻译，主要内容提到了安般念，就是怎么练习出入息，最早是在达摩多罗禅经里提到所谓安般念的修法，还有讲到不净观、四无量三昧、十二因缘等等。智者大师就参考它有关安般念的内容；第二个，是依据大智度论有关

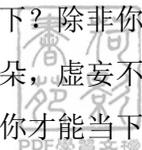


禅学的部分；第三个是参考印度禅法；第四个是依据自己修禅的经验。他综合这四个写成了《天台小止观》。

释 题

这本书原来的名字不叫“天台小止观”，而叫“修习止观坐禅法要”，就是说明修习止观坐禅必须知道的法则和要道。那什么叫做“止观”呢？止观在梵语叫“禅那”，中文译为“静虑”。静是指修止修定；虑是讲修观修慧。所以止观就是指导我们如何修止修观，成就定慧的内容。只要你修止修观，就能成就定力慧力。所以是有关这个内容的法要，“法”是法则，说明所有坐禅时应注意的法则；“要”是要道关键。这个法则，是修行的要道，是超越烦恼生死、证菩提涅槃的关键，把握了这个修行要道，就能超越烦恼生死，证得菩提涅槃。

因此我们知道，修习止观不只是盘腿坐在那里修定而已，它还能藉由止观成就定慧力。什么叫定力？就是你面对一切境界心不动。任何境界现前，你的心是否可以如如不动？还是很快就随着境界转？境界一来马上生分别，随后产生烦恼？那就是没有定力的表现。什么叫慧力？就是智慧力，也即是说你对任何事相能不能看破放下？你又凭什么可以看破放下？除非你已有见空性的智慧，知道它（一切境界）是虚空花朵，虚妄不真实！只要是因缘所生法，都无自性、都是空的，你才能当下



把它看破放下。

所以如果还有看不破、放不下的事，就表示你没有空性的智慧。空性智慧哪里来？修观来的；不动心的定力哪里来？修止来的。因此不要小看修止修观，你只要止观成就，就定慧力成就，就能证得菩提涅槃，最后成就佛果。

我们现在讲的这个修习止观坐禅法要，主要是告诉大家如何下手修习、如何具足修习止观的条件、一直到最后证果，都讲得非常清楚，你只要按照所讲的内容都去做到，就一定能证得菩提涅槃。只要止观成就，就定慧圆满，定慧圆满就是成佛。

现在大家对这个法门充满了期待。初学者当然很好，有这个机会有闻学习；久修者也很好，可以顺便检查自己能否做到？如果你久修止观，到现在定慧还没成就，应该问问自己，问题到底出在哪里？在我们课堂中的所有内容，你一个检查，到底问题出在哪里？哪部分没做到？等到该具备的条件你都做到之后，成就定慧力就应该没问题，证果当然也没问题。

天台小止观的内容共计分为十章。



具缘 第一

第一章是“具缘”，主要介绍修习止观需要具足的条件。想要修习止观，到底要具备怎样的因缘条件才能修习呢？如果你修了半天还没结果，可能是基本条件都还没具足。

“具缘”一共有五个因缘，如果你都做到了，不管修任何止观法门应该都没问题，很快就得定，很快开发空性智慧，可是为什么没做到呢？我们一起来分析。

一、持戒清净

第一个，持戒清净。你有没有持戒清净？因为只有持戒清净，才可能生出各种禅定，还有最后解脱的智慧，没别的办法，因为佛陀讲的所有佛法都没有离开过戒定慧三学。

那你问：我持戒不圆满可以得定吗？试问：一个经常破戒犯戒的人可能得定吗？想想有可能吗？一个经常犯戒破戒的人，他的心情是怎样的？我们做错事说错话会怎样？会惶恐不安嘛！对不对？会悔恨嘛！经常破戒的人，他心都处在惶恐不安、后悔悔恨中，你说他可能得定吗？一个破戒的人他可能有见空性的智慧吗？有可能吗？！他说自己开悟了，但却是个严重破戒的人，开悟以后还会常常犯戒？可能吗？有这种情况发生吗？我是说真正的破戒，不是菩萨示现（大乘菩萨为了摄受众生，有时看起来像破戒，那不属于现在讲的情况）。



PDF 學 器 文 庫



一个真正犯戒破戒的人，可能开发空性的智慧吗？他为什么会常常犯戒、破戒呢？因为他的心很散乱，对不对？可能经常在昏沉、掉举中，可能失念、不正知，他才会犯戒、破戒嘛！一个心住正念，有正念正知的人，可能破戒吗？他的心都在正念正知中，不可能破戒犯戒啊！对不对？既然会犯戒、破戒，只能说明他的心不是散乱就是昏沉，不是掉举就是失念。

因此，缺乏正知正念的人，不可能有空性的智慧！因为见空性智慧、或者开悟的人，他看一切世间人和万事万物，都是虚空中的花朵，都不会执著，所以他怎么可能因为贪嗔痴造业破戒呢？不会啊！

这说明什么？你想要成就定力也好，慧力也好，如果没有持戒清净，是不可能的！所以三学以戒学为基础，基础稳固之后，才可能像一棵树长得又高又大、开花结果。如果戒律都没持好，根本动摇，就像那棵树，根都烂坏了，不可能再继续成长，开花结果。所以没有清净的戒律，不可能成就定慧力！想要成就定慧力的止观（止成就定力，观成就慧力），一定要有戒律为基础，因此修习止观，第一个必须要做到持戒清净。

那你说好啦，我现在知道持戒清净的重要，从现在开始身口意都不犯戒，我开始断十恶业行十善业，这样就算持戒清净了吧？算不算？算的举手（师父看看后又说）不算的举手。不能算，对不对？为什么你现在开始清净身口意，还不能算持戒清净呢？因为无量劫以来，你问自己：所造的恶业清净了吗？



因为我们轮回了这么久，难免还带一些恶业，这些业也是过去破戒造成的，所以我们现在不仅要持戒清净，同时还要把无量劫以来的恶业全部清净，这才算真正的持戒清净！

不是你现在开始不造恶业就算了，就算持戒清净，还不能算；无量劫以来那些恶业怎么办？它们会怎样？就是你修习止观的时候，它就来障碍你嘛，就业障现前，让你没办法持续。后面我们会讲到，修行过程中有些人着魔了，很多就是过去的恶业没清净，现在一修止观它就来了；我们后面会介绍：第八章讲着魔，有什么方法对治？第九章讲的病，又怎么对治：

你在修止观的过程中，有可能旧病复发，本来潜藏在体内还没发出来的病会发，或者旧病复发，生病也是止观成就的一个重要障碍，你都病恹恹的，怎么修止修观？其实，很多病也是跟你过去所造的身口意业有关。因此现在讲持戒清净，不光是你从现在开始就要持戒清净，还要把无量劫以来的恶业同时清净。

那怎么清净无量劫以来所造的恶业，让它不造成现在修止观的障碍呢？大家都很会，就是忏悔嘛！只有透过忏悔才能清净。那怎么忏？你们都怎么忏悔的？三十五佛，每天拜一次，八十八佛？还是参加拜忏的时候去随喜参加，这样就可以清净你过去无量劫的业吗？所以，忏悔也有方法。

第一个，过去无量劫以来所造的业，你说不要造都来不及了，只有通过忏悔，发露过去已造的恶业，“发露”两个字很



重要哦！不是忏悔而已，还要发露。

发露，有两层意义：第一，表示你有诚意承认自己的错，才要发露忏悔嘛，发露忏悔一定是当着大众的面说：“我错了！”我错哪里了，什么事错了，很勇敢地承认自己的错。因为不认错就不可能改嘛；所以在忏悔之前必须要先承认自己的错误，你才愿意忏悔，对不对？

发露的第二层意思，就是不覆藏。我做错事，不但勇敢承认我错了，还敢于当众说出来，表示我不覆藏我的罪恶。做了错事或犯了戒，自己不去面对它，就是一种覆藏，覆藏包括自己对自己覆藏，或者对别人覆藏：我绝对不要让别人知道我犯了什么戒、什么错，为什么呢？因为我怕朋友对我的眼光可能改变，怕破坏别人对我的好印象，可能对我的名誉、利益、恭敬……各方面有损失，所以一定要把它覆藏起来。那覆藏的结果，只能让你的罪性不断不断增加，因为你没有去面对它，承认是自己的错，没有透过忏悔，却用覆藏的方法，所以它就愈来愈强，那个习气愈来愈强，烦恼愈来愈重，因为你不断不断再去熏习，因为你犯了错又不忏悔，它就回熏到第八识成为未来习气的种子，烦恼业力的种子愈来愈强，因为你一直没有解决它，都用覆藏的方式，所以它会日益壮大。

所以我们现在很多习气，都是从很小的地方，很小的事情慢慢累积起来的，然后把它养成现在这么强大的习气，我们没办法掌控它，每个强大的习气都是我们慢慢养大的，所以不要



小看一件小事，一个很小的错，那个习气都是这样慢慢熏出来的。

常常有人说：“我也不想这样啊！可是脾气来的时候，我就是没办法！”那个没办法的习气，都是你把它养出来的！有没有问过自己：为什么我把它养到这么强大，大到没办法控制它了？就是因为你每次都用覆藏的方法，而不去面对它、打败它、收拾它，解决它；它才会愈来愈强、愈来愈大。

所以，发露是忏悔很重要的第一步，表示承认自己的错，而且不覆藏自己的罪。能不能做到呢？就看自己犯错或犯戒的时候，是用什么方式来面对和处理的。

发露忏悔以后，如果还是继续造，也不可能清净恶业。所以第二个重点，就是要发誓以后绝不再造！断相续心，不然常常忏悔常常犯。你每天都在做这样的事吗？发觉错了就赶快忏悔，可是明天还是照常犯，后天还是照常错，一犯再犯，一错再错，为什么会这样？就是没做到刚才讲的：第一个发露，第二个发誓（永不再造）。

或许你说：我都有做啊，有好好忏悔过去造的业，也有决定不再犯戒造恶，但还是忍不住又造了，那我们又要好好追问：为什么会不断忏悔又不断造业呢？第一个就是心存侥幸，对不对？造业不一定会受报，我应该没这么倒霉吧？我一向以来运气都不错的，所以我造的业应该不一定报在自己身上吧。心存侥幸，所以你会一直造业。



PDF 學 醫 文 庫



第二个是不害怕，不怕恶业现前，果报现前不害怕；因为你可能还没受到那种很强烈的苦（报），或者在你人生中还没有受到很大的挫折，那种大起大落不是每个人都会碰到的，所以你可能从出生到现在还蛮顺利的，有些小病痛也还OK，一路上蛮顺利，也没什么大挫折，所以你对恶业所感的那个恶果感受不深或暂时感受不到。因为业不一定马上造马上报，你对果报现前的苦受如果不害怕，也会勇猛精进造恶业，对不对？因为你不害怕它果报现前嘛，因为到目前为止，你可能还没尝到那个苦头。

可是人世间，我们看尽了地狱、畜生、饿鬼三恶道的景象，我们周遭的世界，每天不断的灾难，就是在警告你，那都是果报现前！我们也曾经看到：在医院里、在贫穷国家，在很多地方……都是三恶道的果报，那都是在警告我们：如果你现在还继续造恶业，果报就跟他们一样！

再者，就是我们在受报的时候，老是往外面找原因，可能是我运气不好啦，对不对？算命的说我今年犯太岁，或者风水没弄好，要不然都是别人的错。今天不管是顺心、还是闹心的事情发生，没一样能逃过业力的范围，懂吗？！今天一切的顺利，都是你过去的善业成熟而已。没有一件事情的发生，不是果报的现前；今天一切的逆境、不顺心、不如意，都是过去恶业和果报的现前。可是我们有这种反省的能力吗？事情来的时候，我们会马上就想到：这就是果报现前吗？那就心甘情愿欢喜受报啊！是不是能那么快就接受？还是先抱怨一通，然后先

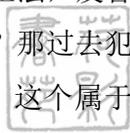


怎样……？算算命、改改运、改改风水，最后才想：喔！可能是我过去造过什么恶业吧？这时才想到，会不会太慢了？

所以，谈到为什么还会继续造恶业，虽然我们不断忏悔，不想再犯，可是还一犯再犯，为什么？因为没真正相信因果，懂吗？！因为如果你相信因果，就知道造了业一定会受报！不会心存侥幸，这样你就不会再造业了，对不对？如果你相信因果，你对恶果就会生起恐惧的心，吓得都不敢再造，对不对？如果你相信因果，在感恶果的时候，你就会生起惭愧的心，不会怨天尤人，不会往外面找答案，甚至惭愧到告诉自己：我坚决不能再造恶业了，所以不会造、不敢造、不应该再造——这都是深信因果来的必然结果。因此你就明白：为什么没办法圆满清净地持戒？因果方面要再加强，要深信因果！

另外，你有没有发心护持正法？有没有常常发愿：希望正法久住世间？如果你有这样常常发愿，你就会精进的持戒清净，为什么？佛法靠什么久住世间而不灭？戒律嘛！戒律在佛法就在，戒律哪一天没有了，佛法就亡了！所以戒在法在，你既然发愿希望佛法久住世间，自己是不是应该先做好表率？因为只有持戒清净，才能让佛法久住世间。

如果再加上发菩提心就更好了！为了普度众生，我要精进持戒！所以这些如果都做到：包括深信因果，护持正法，发菩提心、利益众生、精进持戒，这样怎么可能再犯戒？那过去犯的怎么办？通过发露忏悔，发誓永不再造就 OK 了。这个属于



PDF 學習文庫



事忏的部分。

还有，理忏也是很重。在修发露忏悔，或者修所有忏法的同时，我们要明白：罪业的自性也是空的，这属于理忏的部分。我们可以正念思惟：两腿一盘就开始找答案，先找罪业是怎么来的？我无量劫以来所造的业是怎么来的，不是别人给的嘛，也不是自然有的嘛。所以我们先问：所有罪业是怎么造成的？心造成的嘛，因为我起心动念，心生分别，心生烦恼才会造业，所以一切业都是心造的。

那继续找：我的心在哪里？心真实存在吗？现在反观你的念头，发觉它生起来就消灭了，那我的心（妄心，生灭的心）真实存在吗？如果真实存在，它生起来后应该不会消失，永恒存在，那才叫做真实的；可是它既然有生灭，就说明是无常的，无常就不可能说它真实存在。所以我们观心，发觉它了不可得，不是真实存在的；既然你的心了不可得，那由心所造的种种业，也了不可得，对不对？能造业的心不是真实存在，那所造的业是真实存在的吗？它的自性也是空的，这就是观“罪的自性也是空的”。

这个也很重要，它可以帮助我们开悟，还有清静业障更快，因为你是连根拔除，而不是在事相上一直忏、一直犯，然后心里觉得我的业障很重很重，我一定没救了，那都是因为没有空性的智慧，去观罪性本身也了不可得，所以我们在忏罪的同时，也要知道罪性本空，这个非常重要。



事忏和理忏都有了，只要你方法正确，就能真正清净无量劫以来所造的恶业。

现在复习一遍，怎么忏悔啊？四个重点。第一个，先在三宝前至诚发露过去所造的罪业；第二个，断相续心，发誓永不再造；第三个，端身正坐，观罪性本空；那你平常要不要再修一些功课啊？要啊，要继续培福，所以第四个，平常也要礼拜、供养，多多读诵大乘经典，就可以加深对空性的体悟。就是这四个重点，一直专心忏悔，直到罪业消灭。

那你又问，我怎么知道罪业有没有全部消灭？可以检查你的身心的状况啊：如果你每天还是烦烦恼恼、心情不好、总闹情绪、经常恶梦、害怕受戒、害怕持戒、受戒了也持不好、起心动念尽是坏念头，不然就是负面思想；老是说错话、做错事……这些都说明你持戒很难，不犯身口意很难。

那你说来盘腿打个坐，就很多状况产生：老是坐不住，坐下去不是腰酸背痛，这不舒服、那不对劲，就是心里很烦躁，总之坐不下去。

那你说看个经总可以吧，还是看不进去，懂吗？表面的文字，每个字都认识，但就是没办法契入；如果听经呢？一直重复、一直重复，还是听不懂。如果你有这些现象，就说明过去的恶业没有清净。

反过来，如果你每天身心轻安喜乐，睡觉都做吉祥的梦；



PDF 學 器 文 庫



觉得很容易持戒，因为能够摄心，所以不容易破戒；修定很快就能入定；以前看不懂的经论现在能看懂了，以前听不懂的佛法，现在能听懂了，脑筋愈来愈清楚，愈来愈明白，那表示你的智慧一直在开发，懂吗？善念善心持续不断地被开发出来；经常有法喜（跟法相应的喜悦叫法喜）充满的感觉，所以他很少忧虑、悔恨，很少有情绪，懂吗？再有，能让别人跺脚生气的事情，在他看来也不会生气。如果有这些现象，就知道你过去因为破戒的罪业已慢慢在清净。从此以后，只要坚持不再犯，我们就可以做到持戒清净。不但现在开始持戒清净，也能把过去无量劫的恶业全部清净。通过正确的方法，真实的忏悔，我们就能够做到。

这是第一个具缘——持戒清净，问问自己，我做到没有？因为这个没做到的话，你现在怎么修都没法得定，懂吗？

二、衣食具足

第二个，衣食具足。就是说你生活没问题，不再会为生活担忧。现在失业率很高，也很怕被裁员，然后很担心生活没法维持，如果有这种担心，有生活压力，你就没法静下心来修止观。否则两腿一盘，就想到水费没交、电费没交、贷款没缴、公基金没缴、这个没缴、那个没缴……下个月完蛋了，那些钱不晓得从哪里来？也没法安心修止观，所以生活上不虑匮乏是很重要的止观修习条件。因此衣食具足的意思，是说生活上没有让你忧虑牵挂之处，要吃得饱、穿得暖才能安心修止观，所



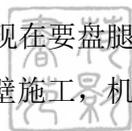
谓身安则道隆，身安了，道才能兴盛，才可以好好修行。

衣食具足，有个很重要的观念：就是你只讲求温饱就好，只要能活下去，就好好修行成就，利益众生，而对生活不会讲求奢华，所以我们才能体会到，为什么佛陀规定弟子只能三衣一钵？（除非很冷的地方）祂的目的就是要弟子不在衣食上讲究而坏了道心。所以我们在家弟子也是一样，只求温饱就好，千万不要在衣食上增加贪欲；比如说一定要吃得好，去下什么样的馆子（饭馆），一定要穿得好，一定要穿什么名牌、穿得很漂亮、很体面、一定要生活水准怎样怎样……没有，都没这些！只是温饱就可以了，不然你会在这个衣食住行上不断增长贪欲，也没法安心修道。因此重点是知量知足就行。

三、闲居静处

第三个是闲居静处。修习止观必须找个很安静的地方，然后心也很清闲，表示你没有很多事要忙。在现代这么忙碌的社会里，心要清闲很难，还要找个很安静的地方来修止观，这就是第三个——闲居静处。这样你的心才是很清闲的，然后在很安静的地方修习止观。那为什么需要又清闲、又安静呢？很简单，如果你每天都忙忙碌碌的，心里装满了事情，身忙心也忙，就没办法静下心来修止观。

有一个安静的地方修止观，也很重要。如果你现在要盘腿打坐，结果有人在唱卡拉 OK，或者楼上楼下、隔壁施工，机



PDF 學習文庫



器声音很吵，也很难安静下来；或者你居住的地方，楼上是电影院、楼下是咖啡厅等热闹场所，也很难修止观，所以我们需要很清闲、很安静的地方来练习止观。

由此，我们就能体会佛陀当时带弟子，都是到什么地方去修止观啊？距离离城市或村庄三里多的地方，水边或林下，因为那个地方才听不到狗叫鸡鸣、放牛牧羊的声音，以前是这些，现在就是听不到汽车、飞机……各种都市的声音。佛陀他们一方面也是为了托钵的方便，住得太远，光是走到化缘的地方，回来都已经黄昏了，所以距离也不能太远：一大早从郊野出发去村庄托钵，回来刚好是中午，因为当时都是日中一食（编按：按佛制僧侣每天中午只吃一顿，过午不食），所以到村庄托钵回来刚好。

好了，大家或许心里都有疑问：我也不可能远离城市，找个没人烟的山上修止观，我可能吗？没有可能啊，那怎么闲居静处，好像有困难，对不对？别担心，有个最简单的方法就是：你只要把房门一关，那个就是你的阿兰若处（编按：佛教用语，原意是森林、树林，也指旷野、荒凉之地。广义指供古印度修道人禅修的寂静之地），把所有电话声、电视声、小孩哭闹声，全部关在门外，你就可以安心来修止观了，现在只能做到这样。就是家里有个房间，只要你要练习修止观的时候，没别人吵闹就OK了。

这里我想到我的老师，他当初为了好好写书需要闭关，就

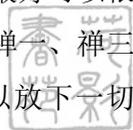


想找个闭关的地方，于是托了很多人，找了很多地方都不合适，最后他终于想通了，结果在一个很吵的菜市场里，一个小公寓的楼上租了一个房间，房门一关就开始闭关写书了，这样不啰嗦，最简单，我们也采取这个方法蛮好的，最后很快把书写完了，也 OK 啊。

所以，现在找不到很安静的地方也 OK；只是我们练习打坐的时候，尽量选择家人都休息了的时候，或者上班的上班，上课的上课，刚好那个时间段可以好好利用，不受任何干扰地来练习。家里实在找不到，外面很多道场有佛堂或禅堂可以让人打坐，你也可以到那个地方打坐也是 OK 的。

以上主要是说“闲”的重要性，就是你的心要很清闲，在修止观的时候，心很清闲非常重要，因为我们心里平常一定装满了很多红尘俗事，所以你现在两腿一盘，它全部都冒出来了，或者你坐在那边计划，明天要做什么事、后天要见什么人、大后天要谈什么生意……那就没办法好好修止观了，所以心要空出来才是重点，在哪里坐其实不太重要；你只要心可以安闲下来，不管盘腿三十分钟、五十分钟，多久，在那个当下，你把心空出来就可以了。

不过如果有机会的话，最好找一个真正寂静的地方好好来用功，不管你是闭关也好，或者短期专修也好，最好可以很专注很专心的来用功一段时间。要不然你就去参加禅一、禅三、禅七，还有禅十，对不对？至少那段时间，你可以放下一切，



PDF 學 醫 文 禪



好好地用功在止观上。

久修的比较没问题，因为到最后我们就知道，行住坐卧都在定中，都OK嘛。可是对初修的人，或者定力还没法达到，很容易受外在影响的时候，他就需要找个清闲的地方来修习止观，因为外在的安静可以影响你的内在，会让你的心很快安静下来。所以闲居静处很重要，它也是修习止观的条件。

四、息诸缘务

第四个条件，是息诸缘务。息诸缘务，就是停止所有的缘虑杂务，因为那些缘虑杂务会使心难以收摄，没法修习止观，所以必须暂时把它停下来，在你修习止观这个时间段，尽量把这些都停止下来。哪些呢？有四个：

【息生活缘务】

第一个是生活上的缘务。就是今天不论你是从事哪一行哪一业，都必须为生活奔波忙碌，每天忙得身心疲惫、焦头烂额，哪还有精神力气修止观呢？所以你想要好好用功，就暂时要把它放下来。

【息人间缘务】

第二个是要停止人世间的缘务。我们人活在世间，亲戚朋友、同事之间，免不了交际应酬，礼尚往来，否则人家说你不懂事、没礼貌。因此人事上的攀缘、牵绊，使我们整天疲于应



付，很辛苦，大家都有同样的感受。

像你的长辈过世，你是不是要追悼一下？要嘛，一定要出席；好朋友生病，是不是要探望一下？一定要啦！不然不够朋友嘛！同事之间结婚、生小孩、升迁、加薪，是不是要庆贺一下？要呀！一定要的；春天要喝春酒，年终要吃尾牙，对不对？还有三大节啊：端午、中秋、过年，需要送礼，送来送去，礼尚往来嘛，对不对？你说：好辛苦喔！出国旅游一下，能不能清闲？不可以，为什么？要买礼物带回来送给亲朋好友啊，所以出去也没办法真正放松心情，或者好好享受湖光山色，想的都是要买什么，送给谁，一个都不能落掉，不能厚此薄彼，对不对？否则多不公平！别人会想：为什么他有送他却没送我？然后你再想，买什么礼物？送哪个人合适？……所以旅游就变成一种 shopping（购物）了，对不对？买单、买单、买单；送谁、送谁、送谁，深怕哪个忘记了，还要送得很合适，他喜欢高兴才可以，对不对？

所以很辛苦啦！这个就是人世间的缘务，你想要做人成功，就是要花很多心思，从长辈到晚辈，全部都要照顾到。而修止观的时候就没办法整天想这些；什么交际应酬等等，总会有闲心杂话嘛，那你怎么修止观？回来就把所有晚上吃酒席上的场景全部回顾一遍，结果全部都冒出来啦！所以你也没办法好好修止观。



PDF學醫文庫



【息工巧技术缘务】

第三个是工巧技术上的缘务。特别像那些有技艺的人，比如艺术家、文学家，还包括命理家、医生等等，因为他们从事这些工作，或者喜好、嗜好，所以平常脑袋里都装这些东西。那如果你是命理师，现在打坐两腿一盘，那个命盘就浮出来了；医生，药方就浮出来了，哪个人什么方，加减方，他是寒热虚实表里……全部都出来了；文学家，喜欢写文章的，哎呀！打坐的时候突然灵感来了，那句诗要用这个字是最棒的，赶快起来把它写下来，怕等一下忘记了，因为灵感一来，很快就稍纵即逝，还有一些更严重的，就是晚上躺下去要睡觉、或者做梦梦到，他也要赶快起身把它写下来，因为第二天睡醒一定会忘记。你说这样怎么修正观？很难嘛！对不对？

【息学问缘务】

第四个是学问上的缘务。这里指世间学问，因为我们知道世间的学问都是第六意识分别来的，所以你搞学问，就是你的第六意识分别忙得不得了，没办法停下来，因此很难入定。定是什么？无分别的现量嘛！可是你满脑子都是分别，所以你很难契入那个无分别的现量境，它也会变成你修正观的一种障碍。

所以在修正观的时候，必须暂时（不是永远，不用害怕）停止这四种缘务。

那你说：我也有困难啊，我每天要工作，你总不可能叫我



辞掉工作修止观，对不对？第二个，我每天也离不开人事上的应酬，你总不可能叫我躲起来，断绝所有人际关系；否则会被人家骂死，说这家伙人间蒸发、消失不见了，联络不到，怎么call（打电话）都call不到，会担心啊，你的亲朋好友会担心，找不到人，懂吗？所以你说我也不可能啊；第三个，我今天是命理家、医生、还是作家，你总不可能叫我不算命、不看病、不写作，也不可能嘛；那你说世间的学问都不要搞了，可是古人不是说：三日不读书，便觉面目可憎（三天不看书，就没那个文学的气息），那你现在叫我都不要搞学问，不准看、不准听、不准想，统统都放下，你说：我有困难嘛！

我们刚才讲了是暂时，不用紧张，暂时！你想要好好用功的时候，暂时把这些缘务都放下，譬如说在工作之余，或者在休假的时候，好好来修止观，这时候把电话拔掉、手机关掉，不算命、也不看病，世间的学问都放下，一心一意修止观，这样就不会因为缘务太多，而废弃修道的事，或者因为心里太杂乱而无法修止观，所以那些缘务就不会障碍我们修止观。因此我们在修止观期间，暂时放下这四种缘虑杂务，这个就是第四个——息诸缘务。

五、近善知识

具缘的第五个，就是要亲近善知识。亲近能教导我们修习止观的善知识，因为既然要修止观，当然要依止一位精通止观的善知识。我们总不能盲修瞎练嘛，有的人看看书、上上网，



他就开始修起来了，实在是很大胆，都不怕出状况，所以尤其是初学，最好依止一位有经验的老师，因为他可以教导你很正确地修止观，不管是方法、还是次第，他会告诉你应该注意哪些事，才不会走偏、走错；遇到各种境界和障碍的时候，应该怎么处理；碰到瓶颈的时候，应该怎么突破。所以一位好的善知识，是关系到我们能不能快速成就止观最主要的键，因此亲近善知识也很重要。

等到这五个因缘都具足了，就可以开始修习止观了，哪五个呢？持戒清净、衣食具足、闲居静处、息诸缘务、近善知识。

呵欲 第二

呵责五欲：色声香味触

这五缘具足之后，是不是就能顺利修习止观呢？还有外在的境界，我们刚才讲，如果我们没定力，外在境界一现前，那个欲望就出来了，马上就生起贪欲；对色声香味触五尘境界现前的时候心生欢喜，这就是五欲。

五欲生起以后，会让我们没办法安心修止观，所以接下来，要呵责五欲，叫做“呵欲”。因为五尘境界会牵动心，使我们没办法好好修习止观。所以想要修习止观，第二个要做的是呵



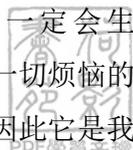
责五欲，深深呵责五欲的过患，不要受到它的诱惑。

每个人都喜欢美好的事物，这就是五欲：对五尘境界的贪欲。譬如我们喜欢看好看的叫色欲；喜欢听好听的叫声欲；喜欢闻好闻的叫香欲；喜欢吃好吃的叫味欲；摸起来舒服感觉好的叫触欲，这就是五欲，而我们每天都没离开这些，它是我们生活的重心。

以色欲来说，不管是看人还是看东西，我们一定要赏心悦目，要好看的，对不对？看到赏心悦目、好看的，我们就生欢喜心，再看下去就迷恋、到痴狂、到不能自己，到欲罢不能，最后把它带回家，占为己有；我们看到喜欢的不是一定要把它买回去吗？今天没买回去，就一直想，对不对？想到没办法、不能自己，一定要去把它买回来才安心，对人、对事、对物都一样，只要你爱到迷恋痴狂、欲罢不能，一定要把它带回家，都是色欲。其它比如声、香、味、触都一样。

所以，现在想修止观，就想想还有哪些是让你朝思暮想的？茶饭不思的？还有什么会让你魂牵梦绕？让你为它宁愿放弃所有。你还有哪些人事物的贪爱、执著最放不下？好好问问自己：我还有什么贪爱、执著，最放不下的人、事、物吗？那个就是五欲，我们对五尘境界的欲望，让我们贪爱、执著，没法放下。

这种贪爱执著会有什么结果？贪爱执著就一定会生“贪”，没办法占为己有就生“嗔”，所以贪欲是一切烦恼的来源，嫉妒啊、障碍啊、伤害啊……什么都来了，因此它是我



们生烦恼最主要的原因。

生烦恼就造业，造业就受报受苦，那就是让我们吃尽苦头，生生世世不得解脱的原因。因为只要对五欲的追求还没忘记，还这么炽热，你生生世世不管怎么修行都不可能成就；我们就是败在这个五欲上！因为它是让我们生烦恼、造业受苦最主要的原因，让你生生世世修行不能成就，这就是五欲的过患。

我们应该深深了解这个过患，然后好好地呵责它，都是它害我们不得解脱，害我们造业、轮回、受苦；就是它，罪魁祸首找出来了。因为对它的欲望，只会让我们变得贪得无厌，爱染心愈来愈强，就像干柴遇烈火，只会越烧越旺，所以贪爱五欲，让我们没办法修止观，对不对？因为你一打坐，它就冒出来了，让你的心久久不能平复。它让你没办法持戒、修定、修观，戒定慧都毁在它上面。没办法持戒，就没办法修定，也没办法开发智慧，所以它是障碍我们成就一个很重要的原因。如果没办法成就戒定慧，不论你怎样努力用功、精进修行都不会有结果。所以我们在修习止观之前，一定要先呵责五欲，了知它的过患，不再被它迷惑！

那怎么看破它呢？最彻底的办法，就是如实了知它是虚妄不真实的，就像空中的花朵、水中的月亮，不是真实存在的，只要是一切因缘所生法，都是生灭无常、无我的，不管怎样让你迷惑颠倒的人事物现前，它都是生灭无常的，只要是因缘生的，它一定会灭！只要是生灭无常，它一定是空无自性的，所以它



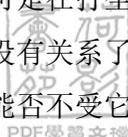
不是真实存在的，是如幻假有的现起在你面前而已，不要再受到它的迷惑了，当下了知它是虚妄不真实的，是迷惑的，是让你生烦恼、造业、受苦的根本，不要再被它骗了！当下看破它，因为知道它是假的，你就不会被它骗。我们过去被它骗得团团转，都以为它是真实存在的，所以才会爱恋得不得了，连命都可以丢掉，不惜造下任何恶业，觉得为它都是值得，错！错！错！从今以后不可再错了！！它是虚妄不真实的，像空中花朵、水中月亮一样如幻假有，只是因缘暂时生起，好像有，因缘灭的时候却没有了，所以它不是真的，千万不要被它骗了！

因此呵责五欲很重要，因为每天我们都要面对色声香味触，就看你有没有这个功夫，能否当下把它观空：了知它的虚妄不真实，色声香味触，任何境界现前的时候，当下了知它是虚妄不真实的，就不会被它迷惑。

弃盖 第三

弃除五盖：贪欲 嗔恚 睡眠 掉悔 疑

那外在的境界摆平了，你的内心是不是也很平静呢？所以第三个是“弃盖”，我们可以不受到外在的诱惑，可是在打坐的时候，如果内心还有强烈的贪欲，那个就跟外在没有关系了，懂吗？刚才讲色声香味触五尘境界现前时，你的心能否不受它



的迷惑；而现在是说没有外在境界干扰，你一个人想要静坐的时候。譬如说：现在想要打坐，两腿一盘，那个贪欲不断不断地冒出来，你可能得定吗？不可能；如果你突然想到旧仇新恨涌上心头，马上忿恨恼，身心就热恼，你也没办法好好打坐；或者昏沉、想睡觉，有的人一上座就开始打呼噜，因为这是一个很舒服的姿势，刚开始打坐，是很舒服的姿势，或者他很疲惫，然后很快就睡着了，平常可能坐在那边还睡不着，可是他一上座，很快就入昏沉定；要不然就是想：我有一点对不起某某人的地方，然后觉得很内疚，或者说错话、做错事的，然后觉得心中充满悔恨，懊悔，这些也没办法让你好好修止观；或者愈修愈没信心，对自己没信心，怀疑自己、或者怀疑老师、或者怀疑这个法门。这就是五盖：贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖，它其实就是贪、嗔、痴的具体表现。贪欲盖就是贪；嗔恚盖是嗔；睡眠、疑盖属于痴；掉悔盖是贪嗔痴都有。

贪嗔痴烦恼很重的时候，也没办法修止观。所以，你想要好好修止观之前，必须要弃除五盖。它为什么叫“盖”呢？就是这五个会盖覆真心。因为我们烦恼很重的时候，真心就不见了（并非真的不见了，而是暂时不显现了）。

所以如果没有调伏这五盖，我们就很难得定；没办法得定，就不能开发智慧；不能开发智慧，真心就没办法现前；因此它是覆盖我们真心最主要的原因，所以叫五盖（五个最主要覆盖我们真心不能现前的障碍）。因此要修习止观，必须要弃除五盖，让内心不生烦恼。



调和 第四

调和五事；饮食 睡眠 身 息 心

现在外面的五尘境界摆平了，内心也暂时弃除了五盖，是不是可以开始修了呢？还不行，我们还要调和五事。哪五事呢？就是要调饮食、睡眠、还有调身、息、心。

【调和饮食】

怎么调和饮食呢？就是不要吃太多，也不要吃太少，饮食要知量。因为吃太多容易昏沉，吃太少容易散乱。我们修止观的时候心要专注，则需要能量，所以很饿的时候，心就很散乱，也没有能量集中心力修止观，所以也不能吃太少，否则没力气修。

【调和睡眠】

那怎么调睡眠呢？不要睡太多，也不要睡太少。睡太多，比如你没事就睡觉，没事就躺一下，就荒废了修道，功夫不易成就，而且整天昏头昏脑的，愈睡愈昏沉，对不对？所以善根也很不容易发起。如果睡太少，精神很难集中，也没办法修止观，因此我们要调和睡眠，要睡得刚刚好：醒来后精神饱满，头脑清楚，这就表示睡眠是足够的。

【调和身息心】

至于调身、调息、调心，就要平时和修定的时候分开来讲。



PDF 學 醫 文 庫



◆ 平时：

平时，就要小心动作不要太粗，因为动作一大，呼吸就快；呼吸一快，心就容易散乱，所以平常也要保持动作尽量轻柔：开门慢慢开、慢慢关，有的人开门砰的一下，有没有？有的人坐下去像地震，站起来，不是踢到桌子就是踢到椅子，动作很粗犷。所以一个人有没有定力，就是看他平常走路、还有动作，就可以看出来他有没有定力的摄持，有定力摄持，他的动作一定很轻柔。

然后呼吸呢，绝对听不到他的呼吸声。以前我修道家的时候，老师在我们晚上睡觉的时候，他会来听呼吸声，他就知道你这个人会不会长寿，你如果练功夫，大概几年可以成就？他听你的呼吸就知道了。所以什么叫呼吸微细呢？比如放一根毛，不管是鸡毛、还是绒毛、还是鸟毛，很轻的那种毛，放在你的鼻孔旁，如果你的呼吸导致那个毛会动，都叫做粗，懂吗？

所以你的动作轻柔之后，呼吸自然就很微细，呼吸很微细，心念就很安定，懂吗？因此心念的安定，是从身体的动作、还有呼吸来的；身体动作很轻柔，呼吸自然很微细，你的心就很容易得定。我们平常就要这样保持，等到你上座一盘腿就很容易得定，因为你心已经很安静了，所以这时就容易进入止观的状态，很容易、很快就得定。因此平常要注意身、心、息。



◆ 入定时调身：

等到上座的时候，我们要知道怎样调身、调息、调心。因为今晚来不及了，明晚我们正式练习，但今天先把理论讲完，明天就可以正式练习，上座和下座的姿势；还有上座之后要怎么修止修观，我们都会在天后天来练习。

今天先把上座的姿势讲一下；为什么要用七支坐法，我们要清楚它的原因；然后说，为什么光是这七个姿势（七支坐法），本身就有调伏烦恼的作用，在姿势上就已经有这种效果，更何况你开始用止观的方法，那就能更快调伏烦恼。

◆ 先安坐处：

各位上座之前，一定要先有个蒲团，后面要有个坐垫，坐垫高度大概两三吋（一般四个指头的高度），不要太高也不要太矮，太高太矮都会让我们坐起来神经紧张，所以那个蒲团很重要，坐垫的高度也很重要，软硬要适中，以舒服为原则。

在打坐之前，要把身上感觉束缚的东西都拿掉；明天练习打坐，眼镜、手表、首饰等通通拿掉、皮带松开，不要绑在肚子上紧紧的，否则等下打完坐，你会觉得这边有气卡住。尽量把觉得有束缚感的东西都松掉，穿的衣服尽量宽松，这样在坐的时候才不会感到气卡在那里过不去，因为感觉紧紧的地方，气就会卡在那里。



PDF 學 醫 文 庫



► 七支坐法 1：盘腿

准备好蒲团后，第一个是盘腿。盘腿有双盘、单盘、散盘、还有正襟危坐都可以。最好是双盘，因为双盘的效果最好，不会左右歪一边，你如果单盘，总觉得身体会歪一边，所以双盘效果最好，但也不能勉强，不能双盘的，就单盘。

打坐之前，我们先教大家一些暖身动作，头上下左右动一动，或者再加上些拉筋动作，把身上的筋拉开，你如果常常做这些动作，筋骨比较松，上座之后，慢慢把脚筋拉开就可以双盘了。不过刚开始不要太勉强，单盘也可以，只是说单盘效果没这么好，可是它比较持久，对于脚上气脉还没打通的师兄来说，如果双盘，就没办法坐太久；单盘反而容易持久，有时候是这样，就是你没办法双盘坐很久的时候，可以先从单盘练习。至于年纪比较大、或者比较胖的人，腿盘起来，那个肉会打架，所以没办法单盘的可以散盘，就是两腿前后放，我们称之为散盘，散盘的效果比较慢。另外老年人、或者体弱者，如果不方便双盘、单盘、散盘的时候，可以正襟危坐：找张椅子，上身打直，自然坐下，称为正襟危坐，这个姿势效果会更慢一点，不过它很自然、不费力，身体又能非常平稳，所以可以坐很久都不疲劳，这是它的优点。这些姿势都可以，这是第一个。

为什么要盘腿呢？因为这个姿势确保身体最平稳，只要身体一稳，就不容易受到外面魔鬼、罗刹的干扰，因为你端身正坐，非常的稳，再加上手结定印，所以又更加安全可靠，因为你是盘腿，然后结个手印，不管什么都不会受到干扰，所以佛



弟子打坐，从来没听说会走火入魔的，绝对安全可靠，就是因为这个姿势的关系，盘腿加上结手印。下表说明了五根本气与姿势、除烦恼之间的关系，我们将根据本表来详细讲解。

五根本气	下行气	平住气	遍行气	上行气	命根气
姿 势	金 刚 跏趺坐	手结定印	背脊打直	头摆正 收下巴	舌顶上腭 眼开三分
除烦恼	疑	嗔	痴	贪	慢

以密教来说，盘腿坐容易使下行气入中脉，可以除疑烦恼，贪嗔痴慢疑的那个“疑”烦恼。所以为什么它可以调伏烦恼的原因，就是姿势本身就有这种效果，容易使下行气入中脉，除疑烦恼。因为密教讲，要让左右脉，就是身上的脉都能入中脉，然后中脉开显，那个见空性的智慧就容易开发，所以在坐姿上都要让气入中脉。全身的五气都要能入中脉，只要气入中脉，就能见性。（编按：“五根本气”详细解说参阅《六妙门》第二讲）。

► 七支坐法 2：手结定印

第二个，手结定印，也称为三昧印、或者等持印。手结定印怎么做？左手掌放在右手掌上，上下重迭，两个大拇指轻轻相触，尽量靠在身体，然后放在腿上，因为你的腿是盘着了，然后手放在肚脐下方，那就刚好是放在大腿上。

为什么大拇指要轻轻相触呢？因为我们人体是左阳右阴，所以两手交叉可以使气血交叉，气血可以很好对流，也能达到



阴阳平衡的效果。在密教来说，就能让平住气入中脉，除嗔烦恼。

腿盘好，手结定印后，建议摇动身体七八次。我们明天练习的时候，会请两位师兄上台示范，大家跟着做就可以了。转个七八圈（编按：参考网站 lianshi99.com 净莲上师教坐禅视频），为什么要这样转？就是让骨盆松开，练过道家功夫的人就知道，它很像摇带脉，只是说摇带脉的动作比较大，它可以把带脉摇开，因为我们知道奇经八脉，那个带脉是最难通的，所以道家怎么通带脉？它就用摇带脉的方法，可以让骨盆松开。

► 七支坐法 3：背脊打直、两肩平直

转完身体之后，就把背脊打直，身体不要前倾、也不要后仰、也不要左歪右歪，也不要左右偏斜。

背脊打直后，双肩保持平稳，所谓平稳的意思，就是没偏左、没偏右，没有斜在左边或者右边，所以我们要让双肩平直。

背脊打直、两肩平直，容易使遍行气入中脉，可以除痴烦恼。

► 七支坐法 4：头摆正、收下巴

第四个是头摆正。头摆正的意思，就是检查鼻子跟肚脐有没有在同一条竖线上？就是说头没偏左、也没偏右，没左倾斜、也没右倾斜，没向下低、也没向上仰这才叫头摆正。

接下来是收下巴。下颚要往内收，轻轻地压在颈动脉上，我们的颈部左右有两条大动脉，我们就利用收下巴的动作，下



颞内收，轻轻压在颈动脉上，可以使血液流到脑部的速度变慢，血流变慢，就可以减轻脑神经的紧张；脑神经一缓和，你的思虑、妄念就没这么多，就容易安静下来，懂吗？我们心不容易安静，就是因为妄念太多，所以收下巴这个姿势也很重要，如果这个姿势做得好的话，它同时也可以调节血压，高血压可以变低，低血压可以调到刚好正常状态。

所以这个姿势，容易让上行气入中脉，除贪烦恼。

► 七支坐法 5：三吐浊气

第五个，口吐浊气三口。就是嘴巴张开，慢慢吐出浊气，吐出浊气的同时，要观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随之排出。嘴巴吐完气之后就闭上，鼻子吸清气，吸完了之后，又嘴巴张开，慢慢吐浊气。这样嘴巴吐气、鼻子吸气做三次，慢慢吸，慢慢吐。

► 七支坐法 6：舌顶上腭

吐完浊气之后，第六个重点，是嘴巴要闭上，舌头轻轻顶住上腭。舌顶上腭的意思，就是舌尖轻轻顶住上门牙牙龈的地方，那是唾液腺分泌的地方，所以你顶久了，会觉得嘴巴有很多口水，那就表示找对了地方，口水会一直流出来。

► 七支坐法 7：眼开三分

第七个，眼开三分，就是眼睛微微张开，垂帘状



PDF 學習文庫



请参考汉传佛像的双眼），眼光定在座前七八尺（约2米）的地方，或者一丈左右，再远一点也可以。为什么要眼开三分呢？主要是不落入昏沉和散乱，因为闭眼容易昏沉，开眼容易散乱，所以我们就眼开三分。像平常用眼工作的人，譬如每天看计算机很长时间，这时闭眼也可以，前提是确保不会睡着和昏沉。

舌顶上颚、眼开三分，可以使气入中脉，除慢烦恼。

这个七支坐法介绍完了，我们就知道为什么修定可以伏烦恼，光是这个姿势就已经有这个效果了，这是打坐时的姿势。

初学的人，每次打坐时间不要过长，也不要勉强说一上座就要坐一个钟头，结果一直看钟、一直看钟，下座之后全身酸痛。我们不需要这样折磨自己，可以时间短、次数多，以这个为原则来练习，就是十五分、二十分这样开始都可以，等你坐到稳定之后，才慢慢把时间拉长。重点是坐到舒服就赶快起来。否则就会继续坐、一直坐，然后实在撑不下去才下座，这样下次你就不喜欢坐了，所以坐到舒服就起来，今后就会很喜欢打坐。

还有不要吃太饱或太饿来坐，太饱容易昏沉，太饿容易散乱，都不合适。另外环境也要讲究一下，光线不要太亮、也不要太暗，太亮容易紧张，太暗容易昏沉；还要保持空气流通，但风不要直接吹到身上，最好把膝盖、后脑都遮起来，因为寒气或湿气都是从膝盖和后脑进到身体，所以膝盖跟后脑一定要保暖。那你说一天要坐几次呢？有时间尽量坐很好啦，可是如果白天很忙碌，你就尽量看能否早晚坐两次，因为你早上坐，一天的



精神都会很饱满，精力充沛、思路清晰，那是因为打坐会让你头脑清楚，不容易犯错和判断失误；晚上打坐之后，又可以一夜好眠，睡得较好，所以尽量早晚坐两次。

容易紧张的人，比如说打坐时看起来一副罗刹相讨债相，就因为他太紧张，所以坐得咬牙切齿、面目狰狞。这时最好面带微笑来打坐，因为一笑全身就会放松，身体自然就不容易紧张。

另外，固定地方打坐也很重要，因为一个人在一个地方待久了，会形成一个磁场，也叫能量场，所以每天你都在固定地方坐，以后一坐在那个地方，就很容易得定，因为那边已形成你自己的能量场，现在开始就培养一个很好的打坐磁场，只要在那边一坐下来，就很容易入定。不要今天在客厅坐，明天又跑到饭厅坐，有时候看外面风景不错，就跑到阳台坐；最好固定一个地方坐。

固定一个时间坐也很重要，每天就是那个时间段，因为我们知道人有生物钟，为什么我们一到中午、或者一到三餐时间就要吃饭？那表示你的生理时钟已经固定了，所以固定一个时间打坐，久而久之，你一到那个时间就想要打坐，然后也很容易入定。所以固定一个地方、固定一个时间打坐，很重要。

这个就是上座的时候，怎么调身。



PDF學藝文社



◆ 入定时调息

▶ 息相

打坐的时候，调息也很重要，大部分人没办法入定、或者坐得不舒服，都是你的息没调好。息，我们刚才讲，就是把毛放在鼻子旁边是不会动的，那才叫做息，息相。一般有四种呼吸的相貌，我们要调到呼吸绵绵密密、若存若亡，好像有、又好像没有，你说它没有，可是呼吸又没断；你说它有，可是又微细到感觉不出它的存在，这叫若有若无，似存若亡，这个才是息调相，这才表示你的呼吸调到了较好的状态，这种状态很容易入定，因为你的息已经调好了。

除了这样的息相，还有三种不调相（风相、喘相、气相），你如果守住这种不调相来修止观，或者数息、或者随息，就一定会出毛病，还不容易得定，或者坐完很疲倦。

▶ 风相

第一种不调相是风相，譬如鼻子不通的时候来打坐，结果你坐在那边都听到自己很大的呼吸声，漆咕漆咕的，鼻塞时候的那种声音，所以这时来打坐，如果你守的风相（风相就是呼吸有声音）来打坐，会容易散乱，光是听到自己的呼吸声，心根本没办法静下来，所以守住这个风相打坐容易散乱。



► 喘相

第二种不调相是喘相。如果没声音，但你的呼吸不顺畅，就像有时候我们要数息、或者随息的时候，吸气还没吸完就吐气；或者还没吐完就吸气，结果入息跟出息就卡住了，容易导致气打结，这个叫做喘相，喘相容易造成呼吸不畅。如果你的气卡在胸部，坐一段时间就会胸闷，因此胸闷其实是气在胸部打结卡在那里了；如果卡在腹部就会觉得腹胀；如果卡在头部就会觉得头昏脑胀，坐完就头昏昏的，表示你的气卡在头部了。所以卡在不同的地方有不同的现象，这都是因为修止观的时候，你守的是喘相，所以容易有气结现象。

► 气相

第三个不调相是气相。就是说呼吸虽然没有声音，也没打结，但它还不够微细和绵密，我们刚才说要绵绵密密，好像有、又好像没有，可是你现在不够微细绵密，是比较粗的状态。如果这时候修止观，就容易疲劳，坐了半天，觉得很累，就是因为你整座的呼吸都是不调的，那个息不够微细，因此坐完了会觉得很累，那就表示你守的是气相。

因此风相、喘相、气相都是不调相，我们要调到息相才容易入定。

如果打坐的时候，发觉自己是风相、喘相、或者气相，就要先把它调好，之后再继续坐，不然就有刚才讲的那些过失。



PDF 學醫文庫



那怎么调整呼吸呢？先把心放松，有时候因为心念太紧，所以先把心放松，身体就会跟着放松，身体放松之后，观想气息遍满全身，随着八万四千个毛孔同进同出，全身毛孔都在同步呼吸，这样心念就慢慢地愈来愈微细，息也慢慢愈来愈微细，就可以调成绵绵密密的息相。因此发觉息不调的时候要赶快调，调好之后才继续坐，才不会有种种毛病。这是调息。

◆ 入定时调心

那要怎么调心呢？障碍入定有两个最主要的原因：昏沉和掉举，或者散乱（掉举是细的散乱）。因为昏沉、散乱，所以没办法得定。当昏沉的时候，就把心念放在鼻端白，鼻端白不是指鼻端本身，而是鼻端外侧那小块空间，再大点也可以，这样可以对治昏沉。等昏沉现象消失之后，再继续用功。如果是散乱，就把心念放在肚脐中央，等散乱过去之后，再继续用功。这就是昏沉或散乱的对治方法。

如果发觉自己心太紧、或太急；有人说我这一座，一定要进入什么境界，或者一定要得定，结果弄得心念紧张，心念紧张气就向上，然后胸口疼痛，这时候就要放松心念，观想全身的气都往下面流，这样胸口疼痛，或者气往上冲的现象就会消除。

如果发觉心太松，完全没法把心收摄起来，比如放逸过度，身体也懒懒散散的，这时就要把身体打直，打起精神，把心念收摄回来，所以发现心太松的时候，要收摄身心，提起正



念，不要向外驰散。这是上座的时候，怎么调身、调息、调心。

◆ 住定时调身息心

在坐中的时候也是，不管你这一座坐多久，要随时在打坐中观察自己的身、息、心有没有调，要在一座当中，随时检查身、心、息的状况，随时调整，没有说一定是先调身、调息、再调心的顺序；而是当你发觉身体歪了就赶快调回来；发觉自己息不调，就要调成息相；发觉心散乱、昏沉、太松、太紧，就用刚才的方法对治，打坐要随时注意调身、调息、调心。

下座要出定的时候，也要知道怎么调身、调息、调心，应该怎么做呢？我们明天会练习。

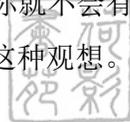
◆ 出定时调身息心

▶ 调心

我们刚刚打坐时是心系在所缘境（修的法门）上，现在要出定了，告诉自己先把心念放松，离开刚才用功的所缘境。

▶ 调息

跟上座时一样，开口吐浊气三次，嘴巴吐浊气，鼻子吸清气，同时观想气息从百脉随意流散，全身的气都散开，你就不会有一些禅病发生，这是下座的时候，吐浊气要同时作这种观想。



PDF 學 醫 文 禪



► 调身

然后慢慢摇动身体七八次；再动动肩膀，刚才是手结定印，这时候就把手松开动动手，头动一动、颈动一动；把两腿松开；全身肌肉关节，刚才可能会坐得很僵硬，都把它松开；接下来用两个手，摩擦全身毛孔，因为我们在静坐的时候，全身的毛孔会张开，如果不把全身毛孔摩擦一遍，风气会进到体内，就会得风湿，所以把身上的毛孔，从头到脚摩擦一次；最后两个手掌擦热之后，盖在两个眼皮上，最后才睁开双眼。

总结起来，下座时先调心，首先放松心念；随后吐浊气三口，那就是调息；接下来从摇动身体，一直到睁开双眼，这个就是调身，所以先调心，再调息，最后调身。

要注意的是，一定要等到身体（坐的时候可能会有酸胀麻痛的状况）按摩到酸胀麻痛现象消失之后，没有气血不顺畅的感觉才慢慢站起来，不要太急、太快，比如说赶时间、要上班、赶快赶紧出门……这些都不合适，因为这时还有一些细法留在脉里，就是在打坐的时候，气会入脉，甚至进入很微细的脉，如果你还没按摩好就突然站起来，太急太快的下座，那个细法留在脉里还没散开，就容易患头痛、或者骨节很僵硬，像得了风痹一样，这些就是禅病，因此一定要注意：不要太急、太快下座。否则有了这个病之后很麻烦，以后只要一打坐，你就会烦躁不安，为什么？因为那个细法一直留在体内没散开，所以要特别注意。



还有，坐的时候可能会发热或流汗，我们也要等身体发热、发汗的情况减缓之后，才可以出门，因为出门可能被吹风，容易得风寒。

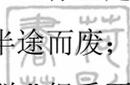
因此出定时，一定要按照以上步骤，先调心，再调息，最后调身，然后慢慢下座。这个就是调身、调息、调心的内容。

方便行 第五

最后一个方便，就是我们要“行五法”。具备了前面的具足五缘：有修道的助缘、然后呵责五欲，让外尘境界不会扰动心、再弃除五盖，让内心不生烦恼；最后调和五事：饮食、睡眠、还有调身、调息、调心，让身心都适当。可是如果没有接下来讲的这五法，修习止观也没有办法成就。

一、欲

这个五法，第一个就是要有欲。所谓“欲”，就是好乐，譬如你今天来修止观，有没有立定志向说，我要修止观，你有没有发愿修止观？你是不是很好乐来修止观？这是第一个，你有没有这个欲？对修止观是不是很好乐来做？因为一旦你立定志向，就会朝这个目标迈进；你一旦发愿，就不会半途而废；你一旦好乐这么做，就有推动的力量，所以第一个“欲”很重要。



PDF 學 器 文 庫



二、精进

第二个“精进”也很重要。你虽然心里这么想、这么发愿，可是不精进，一样没办法达到目标，就像钻木，一定要让火生起来才可以停止，不可以钻一钻歇一下，钻一钻又歇一下，那个火苗永远没办法冒出来。精进好比钻木取火，一定要等火苗冒出来之后才休息。

三、念

第三个“念”也很重要。这个念，就是忆念、不忘失的意思。忆念什么？就是说我们今天修习的止观，能成就禅定力和智慧力，是这个比较重要呢？还是世间的五欲之法比较重要？刚才已经讲过五欲的过患，所以一定要经常忆念世间五欲之法，还有现在出世间的禅定智慧（止观）之法，哪个更重要？它们之间的差别是什么，你都清楚吗？世间五欲之法是让我们生烦恼、造业、轮回、受苦的因，你是不是很清楚的有这种认知？另一个，修习止观是让我们成就禅定、智慧、神通、道力，甚至成就佛果的因，成就之后还可以利益众生，所以我们要经常忆念它们两者的差别。

四、巧慧

第四个“巧慧”。跟刚才一样，世间五欲之乐，跟出世间的禅定、智慧之乐，它们之间的得失轻重，你有没有弄清楚？巧慧，就是善巧的智慧，你有没有这个善巧的智慧来分别这两



者的得失轻重？那当然是世间五欲之乐是失、是轻；禅定智慧之乐是得、是重，得失轻重的差别也由这个“巧慧”来分辨。

五、一心

最后一个“一心”。就是一心决定要修止观，有像金刚一样坚定的心，不会被天魔外道破坏，就算经过长久的修习没一点收获，也绝不后悔，绝不半途而废！就是决定要一心修止观。

有了这五法：欲、精进、念、巧慧、一心；那不论你修习什么止观，都一定能成就！所以这五法也非常重要。

我们今天就把这五个，从第一章到第五章介绍完了，这二十五法，称为修习止观之前的前方便，二十五种前方便。我们介绍到这里，刚好讲完。

明天就可以开始讲第六章——正修，正式修止观法门，然后再来正式练习，今天就到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





天臺小止觀

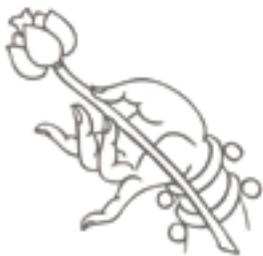
最尊貴的淨蓮上師講授

第二讲

本講概要

◎ 正修行第六





正修行 第六

各位居士大德！阿彌陀佛！

我们今天介绍第六章——正修，正式来修止观。

具备了前面二十五种前方便之后，就可以正式修止观了。怎么修止修观呢？先介绍修止。一般修止观，就是分两方面来介绍，一个是坐中修，就是在打坐时怎么修止观；另外下座之后，在日常生活中，历缘对境怎么修止观。

一、坐中修

【对治初心粗乱修止观】

我们先介绍坐中修止观，在坐中怎么修止、修观。先讲修止，修止有三个方法：



◆ 系缘守境止

修止的第一个方法，把心念放在身体的一个地方，比如说昨天讲的鼻端白，或者肚脐这两个地方。把心念放在鼻端白可以对治昏沉；把心念放在肚脐可以对治散乱。既然它可以对治不同的情况，所以在坐中修止的时候，就看你当时心的状况，如果觉得这一座昏沉，就把心念放在鼻端白；如果觉得这一座散乱，就可以把心念放在肚脐。

为什么要把心念放在一个地方呢？因为这样心才容易专注，心专注就容易达到止的效果。所以第一个方法，把心念放在鼻端白或肚脐，把心念拴在一个定点上就不会乱跑，就能得止。

◆ 制心止

第二个方法，是加强警觉性，提高警觉干什么呢？看你的念头。平常我们起心动念非常快速，妄念一直起来，不断生起，但因为没有警觉性，所以就不觉得妄念这么多，因为我们从来都没去观察过它。现在坐中可以提高警觉看着它，当念头一起来就赶快切断它，不让它继续攀缘，因为如果心念继续攀缘，像过去打妄想，一个念头攀缘一个念头，不断不断地想，就容易产生分别、执著，一生起分别就执著，然后烦恼就生起来。

◆ 体真止

第三个方法，当不论任何心念起来的时候，你当下如实



PDF 學 醫 文 庫



了知它是因缘所生，空无自性的。没有念头你就安住；念头一生起来，你当下了知它是因缘所生，空无自性的；既然是妄念，就表示它是虚妄的念头；就说明它是因缘生的，没有它的自性，只要因缘生的就一定是生灭、无常、无我的；念头生起就消失，生起又消失，因此它是空无自性的。如果念头是真实存在的，它生起之后应该不会消失，永恒存在那里。永恒的存在，才叫真实有那个念头，可是我们发觉念头生起就消失，表示它是因缘生法，只要是因缘生的，都没有它真实的自性可得，所以只要念头一起来，你当下就把它观破，它是空无自性的。

这三个方法都可以达到止的效果，等一下上完课，就会练习这三种止的方法。

那么坐中如何修观呢？有两个方法：

◆ 对治观

一个是对治观。就是说当你在修定的时候，发觉哪个烦恼最重，就先对治那个较重的烦恼，等这个粗重的烦恼对治好了再继续修止观，不然每次一上座，它就冒出来，因为它的力量非常强，所以我們也可以在坐中来修观。这个观，就是对治不同的烦恼修不同的观。

天台最基本、最主要的就是五停心观，什么是五停心观呢？就是如果你的散乱心比较重就修数息观；贪欲心比较重就修不净观；嗔恚心比较强就修慈心观；愚痴性比较重就修因缘观；



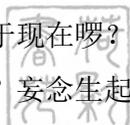
觉得自己障碍比较多，就修念佛观，忆念佛的功德（这里的念佛不是念阿弥陀佛，是忆念佛的功德）这就是五停心观，看你哪一方面烦恼习气比较重，就先修对治。这是第一种，对治观。

◆ 正观

第二种观法，称为正观。就是在坐中观察诸法的真实面貌，什么是诸法的真实面貌呢？就是诸法实相，你借着在定中修那个能起妄念的心，去找能起妄念的心，它是有还是没有？一步一步追寻到最后，你会发觉一切法真实的面貌是什么？即诸法实相是什么？因缘生法，空无自性，那就是诸法的实相。

那怎么练习呢？我们可以在坐中这样忆念：既然那个妄念不断生起，我们看着妄念生起、消失，生起、消失，就反观能起妄念的心，它是有还是无？你说妄念一直生起，它为什么会生起？这能起妄念的心，它到底是有还是无？如果说能起妄念的心是无的话，那就表示没有心了嘛，没心的话就跟石头、木头就没有差别，因为石头木头没有心，所以我们不能说能起妄念的心是无。

无的话，那就是有啰？能起妄念的心，是有吗？如果说它是有的话，那它属于过去、现在、还是未来呢？如果说它属于过去，过去已灭，怎么会有心呢？如果说它属于未来，未来没来，也不能说有，对不对？那你说能起妄念的心属于现在啰？那我们看现在是不是有心的真实存在，会发觉什么？妄念生起、



PDF 學習文庫



消失，生起、消失，念念生灭不停留。

那你能说它属于现在吗？因为它生起就消失了，你能说它是现在吗？是不是现在？那你说：对啊！它生起就消失，每一个刹那，它是刹那、刹那生灭，像我现在一个念头生起，然后消失，这是现在，一生起的当下是现在，可是它又马上消失——刹那生灭不停留，这样而已。可是每个刹那，是不是都是现在？我现在又生起一个念头，然后它消失了，所以如果说每一个刹那都是现在的话，总不会说：我过去生起一个念头，我未来要生起一个念头，不是，每一个妄念当下、刹那都是现在，对不对？因此，我可以这样说它虽然不是属于现在（因为它如果属于现在，就不会消失，就永远都是现在心，懂吗？）可是它又会消失，生起、消失，生起、消失，刹那生灭不住，永不停留。

那你说：每个刹那都是现在心，也不能说它错，只是说它会消失而已，可是每一个生起的当下，它是真的生起那个念头，只是它留不住而已。所以可以说它是刹那生灭，就是每一个刹那都有现在，只是它没办法停留而已。

好吧！就算现在的心是有的，如你所说，每一个刹那，那个当下有生起念头，只是它不能停留。

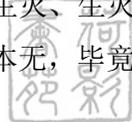
那假设现在的心是有的，所谓的“有”，你应该可以看得见，对不对？譬如这个毛巾看得见，所以有毛巾的存在；这个麦克风看得见，所以有麦克风的的存在。你说现在心是有，那它应该看得见，请问它长什么样子？现在心是什么形相？你可以形



容出来吗？任何一个你看得见的东西都可以形容出来，这是一条方形的毛巾，这是黑色的话筒... 请问你现在的心，它是长的，方的还是圆的？如果现在心是有的，那应该可以说出它的形相，可是它的形状是什么呢？长短方圆？是什么颜色呢？譬如前面这么多花，我们可以形容每朵花的颜色，但请问你现在的心，它是什么颜色？像天一样蓝、还是像树一样绿？还是黄色、红色、白色的？你可以形容出它的颜色吗？没办法，谁也没见过它长什么样子，什么颜色。

再找一找，现在的心，它到底存在在什么地方？身体里找一找，你能找出现在心之所在吗？五脏六腑都找完了，找不到现在心到底放在哪里，往外面找一找，也找不到现在心，所以它不在内、不在外，内外中间都找不到。

没办法说出它是什么形状、什么颜色、到底在什么地方，不在内、不在外、不在中间，你能说它是真实存在的吗？没办法，对不对？因为你根本就无法形容它，看不见，摸不着，没颜色，没位置，所以不能说现在心真实有。所谓真实有，它应该永远存在不会消失，可是所谓的现在心是刹那生灭的，生起就消失，虽然每个刹那可以说是“现在”，但它不是真实有的，就表示它不是永恒存在。因此说，如果现在心是真实有的话，那就落在了常见（落在有边）。那你说现在心没有（无），可它又明明一直不断地冒出来啊，念念生灭，刹那、刹那、生灭、生灭，所以你也不能说它毕竟无，因此如果说现在心是根本无，毕竟无的话，那就落在断见（落在空边）。



PDF 學 醫 文 庫



综上所述，我们不能说现在心是真实有、或者毕竟无，一个落在常见（有边），一个落在断见（空边），都不对。

既然心是生灭的，那么生灭就是心吗？刹那、刹那生灭，能否说生灭就是心？如果说生灭就是心的话，那草木也有生灭，难道说草木都有心吗？能说一切生灭的现象都是心吗？也不对，不能这么说，所以不能说生灭就是心。那生灭不是心吗？也不对，为什么？因为心是念念生灭的，所以你不能说生灭的不是心，它明明就是念念生灭，所以说生灭不是心也不对。虽然不能说生灭就是心，但是念头刹那生灭生灭才形成心的。

好啦，就算你说得对，现在有生灭，那么请问：是过去心灭了之后，现在心才生起？还是过去心未灭，现在心就生起了？如果说过去心灭了以后，现在心才生起的话，请问你现在的心是从哪里生起的？前念灭了，后念生，请问这一念是从哪里生起的？能否找得到？找不到它从哪里生起的。好，那如果说过去心未灭，现在心又生起，那就有两个心了，对不对？过去心还未灭，现在心又生起，两个心也不对（人不可能有两个心）。所以我们不能说过去心灭了之后现在心才生；也不能说过去心未灭又有现在心生起。因此它既然不是灭后才生，也并非不灭就生，就证明它没有生！没有生，就没有灭，所以事实上没有生灭，没有生灭又怎么形成心呢？因为你刚才说，现在刹那生灭的才形成了心，可是现在证明没有真正的生灭。所以不是你说的有刹那生灭的现在心。

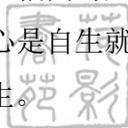


如果你又说：就算不以生灭来形成心的，那也一定有“现在心”的存在。因为刚才说是现在刹那生灭才形成心的，可是我们推究那个所谓的生灭，发觉不能说心是生灭的，也不能说心不是生灭的，所以我们现在就不讨论生灭的问题了，既然那个生灭没办法证明心的存在，那能否证明有现在心的存在？

好吧，我们进一步来找一找，是不是有现在心的存在呢？如果有现在心的存在，请问这个现在心，是怎么生起来的？它是自生、还是他生、还是自他共生、还是自他不共生（就是无因生）？

我们要说明一切法的存在，它是怎么生起的，无非就是这四种：它是自己生起的？还是要藉由另外因缘让它生起？还是要自他合起来才能生起？还是无因生？就是莫名其妙，不需要任何因缘就可以生起，只有这四种可能，除了这四种可能以外，找不到第五种可能。

所以说如果现在心是自己生出来的话，那它就会一直生（自生就是它自己会生出来），一直生、一直生...不用等待境界现前才生心，因为我们一般是对境生心，有境界来的时候才会生起那个妄想心，现在既然你的心是自生，那它应该会自己一直生，跟外面的境界没有关系，不用等待外缘，然后才让你生心。可是，是不是这样呢？不是的，我们是六根面对六尘，才会生起种种的妄想心，所以第一个——现在心是自生就不能成立，因为是对境才会生心，它不会自己一直生。



PDF 學 器 文 庫



那就是他生啰？第二个可能，是不是他生呢？你现在的心，是不是由他人的心来生呢？他人的心生他的心，他没办法帮我生心，所以我现在的心，也不是他生的。

那是不是自他共生现在心的呢？也不是，对不对？因为他生他的心，我生我的心，各自生各自的心，不是自他共生后有现在心，所以也不能说现在心是自他共生。

那就是无因生啰？莫名其妙，虚空中就生出现在心来了？也不可能嘛，所以它也不是无因生，因为虚空中不可能生出任何心来。

所以，从上面种种分析我们就可以推知：现在心不可得，因为不能证明它是自生、他生、自他生、还是无因生。

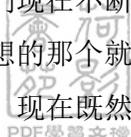
那结论是什么？我们在这边忙了半天，只是得到这个结论而已，觅心了不可得嘛！六祖也是觅心了不可得，他就开悟了。这是用分析的方法，就是正观，你在坐中，不断不断地这样思惟。既然打坐的时候，妄念不断不断地生起，那你干脆去找能生妄念的心，它是有、还是无？就是我们刚才分析的方法，不能说它没有，没有的话就没有心，就跟草木没有差别，那如果是有的话，它是长得什么样子？属于过去、现在、还是未来？什么形状、什么颜色、在什么地方、在什么处所？你都找不到的话，就不能证明它是真实存在的，所以不能说现在心是真实有，这样一步一步的追。



这个部分，我们在明天晚上打坐会再练习一次，再讲一次，然后大家好好来追追追，因为这个很重要，我们今晚练习怎么修止的三个方法，明天我们就修正观，这样我们修止、修观都练习到了。

为什么说正观很重要呢？因为你去找那个心，发觉它了不可得，不管你用什么分析的方法，你都找不到它真实的存在，不能证明现在心是有的，虽然它是念念刹那生灭，但还是不能证明它是真实存在的，那这说明什么？一切法从心想生，对不对？一切法从哪里来？你心想出来的，现在证明心不可得，那从心所生起的一切法，是不是也不可得？一切法是从心想生的，现在心不可得，所以由心所生起的一切法也不可得！这证明了什么？一切法也不是真实存在的，这个很重要喔！因为一切法不是真实存在的，你的心还会不会贪着在那个上面？假的嘛！虚妄不真实的嘛！你只要证明一切法不是真实存在的，你就不会着在任何一法上。

我们现在会生烦恼，就是你把一切法当作是真实存在的，不管你是对哪个人、事、物，贪着爱恋，沉迷其中，看不破、放不下，那就是你把它当作真实存在的。可是我们现在已得到一个结论：一切法不是真实存在的，因为一切法是心想生，心不可得，所以一切法不可得。明白了这个事实的真相，你就不会贪着在任何一个法上，你的妄念自然熄灭，我们现在不断不断生起妄念，就是着在不管哪一个法上，因为你想的那个就是法，不管你心想着什么，都在一切法的内容里面，现在既然



证明一切法不是实有的，那你的心就不会贪着在这上，不贪着呢，一切妄念自然息灭，妄念息灭就得正定，得正定就开发空性的智慧，就能开悟证果。

所以正观很重要，它是我们能不能开悟最重要的关键，因此我们在定中要多多思惟今天讲的内容，然后不断不断地练习的话，你就能很快开发空性的智慧，所以我们说这个正观非常重要。

这个是我们下手初修的时候，有三种修止的方法，两种修观的方法。

【对治心沉浮病修止观】

我们在打坐的时候，难免会有昏沉和散乱的现象，在昏沉、散乱生起的时候，应该修止还是修观呢？我们要先弄明白。

打坐的时候，如果有昏沉现象产生，就用修观来对治，不管是刚才讲的对治观——五停心观、还是正观都可以，当你发觉昏昏欲睡，脑筋不明利（不清楚、昏昏沉沉的）的时候，这时赶快修观来对治昏沉。当心很散乱，坐在那边妄念纷飞，这时就修止来对治散乱，譬如刚才讲的三种止都可以。因此我们要知道，昏沉时用修观对治，散乱时用修止对治。

【随便宜修止观】

以上的对治方法对有些师兄来说，不一定很管用，譬如说，



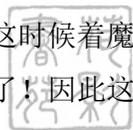
虽然你昏沉时修观，但还是昏沉，这时我们就反过来，用修止的方法试试，如果发现修止之后，昏沉现象慢慢消失，那你昏沉时反而要用修止的方法；因此要随自己的方便，适宜地来修止观，随时作调整。

同样的道理，当你散乱的时候本来应该用修止对治，可你发觉修止之后，心依然散乱，这时不妨用修观来试试，散乱的时候修观（不管对治观还是正观都可以），如果发觉效果很好，心反而容易收摄回来，不那么散乱，能非常专注，这时散乱反而要用修观来对治。因此随时作调整，运用种种方便，找寻适合自己的方式来修止观，这个善巧方便也非常重要。

【对治定中细心修止观】

等昏沉、散乱都对治好了，好像慢慢要入定的那个感觉当中（非真定），就可能发生一些境界，譬如说，有人看到光，有人看到佛菩萨，有人觉得自己空了，或者身心充满喜乐，或者下礼拜谁会发生什么事，我现在已经看到了，是不是要警告他一下：“你下礼拜会怎样怎样，要小心一点啊！”

注意，这时候非常非常危险！很多人在打坐的时候，状况就是出在这里。他都没有认清这些状况是怎么产生的，他就会以为自己真的见到佛菩萨了，以为真的得了神通，以为自己已经证到了四禅八定，什么不得了的三昧。所以就在这个时候着了魔了，也就是说，你如果执著在那个境界上，你就完了！因此这



PDF 學 器 文 庫



时，你要怎么来修止观，也非常重要。

这些境界都是在细的掉举中产生的，因为真的得定是没有任何境界的，懂吗？你入什么三昧，入什么定，就是什么定，就是什么三昧境界，没有什么看到光，看到什么其它的、都没有的！不会的！所以有之前说的种种现象，都表示你并非真的入定，而是入了细的昏沉、或细的掉举，不是真正得定，可是很多人就以为自己是真正得定，因此就发神经了嘛，还以为自己发神通，所以这个时候要特别、特别注意。

那么，我们要怎么来修止观呢？很简单，不管你在定中看到什么、见到什么、听到什么，一概不理睬！！知道它是我们自心变现的境界，都不是外来的，是你自己心识所变现的。那为什么心识会在这个时候，变现出种种境界呢？因为你在入细的昏沉或掉举的时候，已经没有粗的妄念，懂吗？像我们平常没有这些境界，是因为妄念不断，心很散乱，不然就是非常昏沉，那现在你通过打坐，散乱跟昏沉慢慢减轻了，慢慢好像得定了，自以为没什么妄念生起，这时候会发生什么事呢？就是你八识田里面过去所藏的种子，有可能爆发，因为你没太多粗的念头，它就出来了，平常太忙的时候，它不会出来，它就是在你修定的时候，没什么粗大念头的时候出来了。

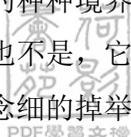
为什么说这些现象是一种细的掉举呢？就是因为你的心还在掉动的状态，你八识田的那些种子，其实都是动荡不安的状态，你现在没什么粗的妄念，它就出来了。也同时说明你并没



真正入定，因为如果真正入定的话，那八识田的种子是伏而不发的，被伏住了，它反而冒不出来，所以我们说那不是真正的定境，而是细的掉举。我们可以察觉较粗的掉举，但较细的掉举，在你没什么粗念的时候，它在八识田里很热闹（虽然表面上平静）懂吗？所以过去的习气、或者业力的种子、或烦恼的种子，就会不断爆发出来，化现出种种境界，因此才说这一切境界都没有离开你的心意识，都是自己心识变现出来的种种的境界。

譬如说，你过去是念佛的，一天到晚想要见佛，那个种子就种到第八识了，现在你打坐没有粗妄（念）的时候它就出来了，所以你以为见佛了，却不知是自己心识化现出佛菩萨的样子，你每天忆念阿弥陀佛，这时的“阿弥陀佛”自然就现前了，很正常啊，因为你一天到晚忆念，那个种子是不是就种到第八识了？所以在打坐中就显现出阿弥陀佛的形相，一点都不奇怪，是不是自心的变现这样而已？自己心识所变现出的种种境界，都没离开你的心识，每一个都是你自己熏回第八识的种子，现在因为没什么粗的念头，它就爆发出来，这样而已。

所以，这时一定要知道，一切境界都是我们自心变现出来的，不要受到它的影响，心不动！不管是见光、见佛，还是看起来好像有相似的神通，一概不理它！心不受影响！心不动就是“止”。当下又很清楚知道，这一切境界，都是自己第八阿赖耶识习气种子爆发而已。既然是细的掉举所生出的种种境界，那就反观这一念细的掉举之心，是真实存在的吗？也不是，它一定是念念生灭的，就像刚才正观所分析的，这一念细的掉举



之心，也不是真实存在的，既然不是真实存在，那由它所生起的种种境界，也不是真实存在的，都是自己八识田里的种子现行搞鬼而已。不受种种境界所动就是“止”，智慧如实的观察就是“观”，这样修止观就不会着魔了。

看过《楞严经》的师兄也知道，经上说一切境界，如果你执著的话就是魔境界；如果你不执著的话就是善境界；我们打坐，有时也会升起一些好的境界，关键是你不要执著。我们从练习止观一直到成就的过程中，中间会有很多境界产生，像我们明天会讲到善根发相，那个是好的，所以有的是善境界，可是就怕你执著，一执著在那个境界上，它就变成魔了，所以是善境界、还是魔境界，就看你执著还是不执著。只要你这时用止观的方法，明白这个道理，不受境界的影响，就是修止；用正观的方法把它观破（一切境界并非真实存在），就是修观；如此则都是善境界，也不会着魔，这个很重要。

【为均齐定慧修止观】

最后要强调的是，一定要止观双修（修止同时修观），不要偏在一边。如果只修止不修观，那你仅仅是禅定功夫很高，但没办法开悟，也没办法证果，因为就是定力很高而已。我们昨天讲过，修止成就定力，修观成就慧力，可是你修止不修观，就喜欢打坐修定，但不修观，所以你坐坐坐，坐到最后就算定力再高，也只是功夫很好而已，却不可能开悟。



反过来，如果修观不修止的话，也是一样，没办法开悟，为什么？喜欢修观，可是定力不够，不修止就没定力，所以它有一些观慧，但那个没办法明心见性，为什么？就好比风中的蜡烛，那个蜡烛点在风里摇晃不定，所以周遭的景物也看不清楚；烛光比喻你是修观，有观照的智慧，但怎样？摇晃不定，因为没有定力，就无法看清一切法的真实面貌，即诸法的实相，因为那个烛光不断不断地摇晃，看不清周遭的事物。所以，我们的心如果不断动荡不安的话，也不可能有真正的智慧，可能看起来好像有一些善巧的智慧，但并非真正的明心见性，缺乏空性智慧，也一样不能开悟证果。因此我们希望大家一定要止观双运，定慧等持，才不会偏在一边不能证果，否则很可惜。

讲到这里，我们有五个重点复习一下。第一个重点，讲下手初修的时候，如何修止？三个方法；如何修观？两个方法。第二个重点，讲到昏沉时修观对治；散乱时修止对治。第三个重点，讲到如果上述效果不好，就反过来，随时依照自己的方便适宜来修观。第四个重点，讲到定中有任何境界现前时，都要马上修止观来对治。境界现前不受影响是修止；知道它是虚妄不真实的是修观。第五个重点，就是一定要止观双修，才不会偏在一边。

好，我们介绍完坐中怎么修习的方法。

那下座之后怎么修呢？我们打坐的时间，和日常生活相比毕竟还是很短的，一下座，生活中面对不同的境界，我们怎么



PDF 學 醫 文 庫



继续修止观呢？所以，接下来介绍历缘对境修止观。

二、历缘对境修

【历缘：行住坐卧言语造作】

这个缘，有六种事缘：行、住、坐、卧、言语、造作。就是你每天一定要说话，一定要做事，或者很多动作，都没有离开行、住、坐、卧这四个内容，因此一切事缘，我们都把它归在这六大类中。

譬如说，你在行走的时候怎么修止观？各位应该很会了，因为我们之前教过四念处的方法，四念处就有行走时怎么修：左脚、右脚、左脚、右脚，提起、往前推、放下，提起、往前推、放下，这个是“止”。另外也有观生灭、观无常、无我，脚提起来的时候，每个动作开始的时候是生，动作停止的时候是灭，继续下面一个动作是生，动作结束是灭，像左脚、右脚，左脚提起来的动作是生灭，生灭、然后右脚提起来的动作也是生灭、生灭，这个就是“观”，观生灭、或者观无常、无我，都是属于修观。

所以你如果修过四念处的话，就知道行住坐卧怎么修止、修观，心念专注在一个地方就是修止；不管观察你的行住坐卧哪个动作，观生灭、无常、无我，都属于修观。我们就知道，在这六种事缘中，怎么来修止、修观。



前面讲过观有两种：对治观和正观。如果你觉得自己贪欲重的话，就用白骨观来修对治，譬如说你在街上，观自己是一副白骨在街上走，看到路上所有人都是白骨，满街白骨，这样你还会不会有贪欲？没有贪欲，对自己、对别人都不会有贪欲。那行住坐卧也是，坐的时候，就观一副白骨坐在这里，晚上睡觉，就是一副白骨在睡觉，行住坐卧都是一副白骨而已。因此不管你过去修过什么法门，都可以拿来用，因为都没离开修止、修观的范围。这是讲面对六种事缘。

【对境：色声香味触法】

面对六尘境界叫“对境”，刚才历缘对境那个缘，是讲六种事缘（行、住、坐、卧、言语、造作）；这里的境，就是讲六尘境界，色、声、香、味、触、法，这个六尘境界。我们每天六根都要面对六尘，你怎么来修止、修观呢？眼睛每天要看，那你看任何境界（尘境）的当下怎样修？不起分别妄想，这个就是“修止”；了了觉知：所有尘境都是因缘所生，空无自性，如虚空中的花朵，虚妄不真实，并非真实存在的，它只是因缘所生，并没有真实的存在，了不可得，这个就是“修观”。

所以你每天眼睛尽管看，没关系；耳朵尽管听，没关系；嘴巴尽管吃，没关系；但重点是心要安住，不起分别妄想，这才是修止；好吃的当下，了知其不可得，才是修观。这就是面对六尘境界的时候，怎么来修止、修观。



PDF學醫文禮



如果你常常练习正观的话，那就更好用了。我们刚才分析正观的结论是什么啊？一切法从心想生，对不对？心既然不可得，那由心所生的一切法当然也不可得，现在讲的六种事缘、六尘境界，是不是一切法的内容啊？也是嘛，那既然一切法不可得，所以不论你现在是行、住、坐、卧、言语、造作六种事缘，还是色、声、香、味、触、法六尘境界，都了不可得，那你就不会着在这六种事缘、六尘境界上了，对不对？所以，这时候能不起一念妄想，就是修止；当下念念与空、无我相应，就是修观，就是念念都知道它了不可得，那就是跟空、无我相应了。

这就是历缘对境怎么修止观，日常生活就这样不断不断地练习，很快就可以开悟，成就止观，成就定慧力。

练习修止

好，今天的课讲完，我们要开始练习三种修止的方法。

请台湾两位师兄上来为各位示范。

请各位起立。我们昨天讲过，打坐之前，要先把身体的筋骨松开，所以我们打坐前会有一些暖身动作。

【暖身运动】

1. 准备姿势：自然站立，双脚张开，与肩同宽，双臂下垂。
(编按：参看网站 lianshi99.com 净莲上师教坐禅视频)。



2. 头部运动：头部上下点头三次，左转右转三次、靠左肩右肩三次，顺时针转三圈、逆时针转三圈

3. 肩部运动：双肩顺时针转三圈、逆时针转三圈；

4. 手腕运动：双手向左右方平举，手腕顺时针转三圈、逆时针转三圈，之后抖动手腕三下；

5. 腰部运动：上身以腰为圆心，顺时针转三圈、逆时针转三圈；

6. 膝盖运动：双脚并拢，双手握膝，以膝为圆心，顺时针转三圈、逆时针转三圈；

7. 脚踝运动：右腿直立支撑，左脚尖点地，以脚踝为圆心顺时针转三圈、逆时针转三圈，转完甩脚三下，之后换脚重复该动作。

这样就完成了暖身运动。本来打坐前还有拉筋运动，我们下次讲六妙门的时候再加进去，不然一下做太多，大家记不住。如果能把筋慢慢拉开的话，散盘可以变单盘，单盘可以变双盘（编按：具体请见《六妙门》第四讲）。

现在请各位坐下来，先把眼镜、手表、裤带、皮带等松开，能松开的都松开，能拿下来的就拿下来，要达到身体没有束缚感，没有被绑住的感觉。



PDF 學 醫 文 禪



【上座】

第一个动作是盘腿，双盘、单盘、散盘、或者正襟危坐，这四个姿势都可以。

把腿盘好后，就手结定印，左手叠在右手上，两个大拇指轻轻相触，尽量往身体靠，放在肚脐下方，刚才盘着的腿上，然后尽量靠身体放。

接下来摇动身体七、八次，我们是顺时针的方向慢慢摇动身体七八次就可以。

接下来把背脊打直，打直但不要用力，打直之后要放松。

然后双肩平直，就是没斜向哪一边，或者左右歪斜，就表示两个肩膀是平直的。

之后把头摆正，不偏左、不偏右，不前低、不后仰，然后检查鼻子跟肚脐是否在一条竖线上。

接下来是收下巴，自然就压住两条颈动脉（昨天解释过原理）。

接下来吐浊气三口，用鼻子慢慢吸气，愈慢愈好，吸饱了之后，嘴巴张开，慢慢吐气，同时观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随之排出，这样做三次。

最后舌顶上腭，轻轻顶住上门牙内侧牙龈的地方，眼开三分。



【修三种止】

我们现在练习修止的第一个方法：让心专注在一个地方，可以在鼻端白、或者肚脐都可以，你就选定个地方，把心念专注在这个地方。

现在练习修止的第二个方法：如果没妄念的话，就保持心的安住，随时处于警觉状态，一有念头生起，马上制止，不让它继续攀缘，没念头就安住。

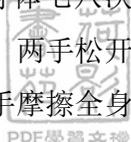
现在练习第三个方法：没有念头，心就安住，只要有任何念头生起，当下了知它是因缘所生，空无自性。

【下座】

现在准备下座。先放松心念，离开你的所缘境，心就不要再看念头了，把心念放松。

接下来开口吐浊气三次，用鼻吸气，慢慢地吸气，然后开口吐浊气，同时观想气息从百脉随意流散，全身的气散开，然后再用鼻吸气，嘴巴吐气。观想全身的气散开，它就不会留在身体的任何一个部位（否则下座之后，那个地方就会不舒服、怪怪的）所以我们要观想全身的气散开。

慢慢摇动身体七八次，顺时针方向慢慢摇动身体七八次。然后动动肩膀，刚才坐得可能肩膀有点酸、有点硬，两手松开，头也动一动，脖子也松一松，然后两脚放开。用两手摩擦全身



毛孔，等于全身做个按摩，因为打坐的时候，毛孔会张开，我们就全身都按摩一次，就不会在下座时有风湿产生。

如果身上有酸胀麻痛，尽量把它按开，譬如说你膝盖特别酸，就多按几下膝盖，一定要按到酸胀麻痛现象消失之后才下座，这样在下次练习的时候，才不会腿脚酸胀麻痛，或者身体酸胀麻痛，所以按摩动作很重要，尽量按到气血通畅，没有任何一个地方阻塞，刚才僵硬的地方、不舒服的地方，都尽量把它按开。

最后两手摩擦热后盖在两个眼皮上，最后张开双眼，因为刚才我们其实是闭着眼睛的。

这样就完成了下座动作；感谢两位师兄的示范。

今天练习的这三个，因为时间关系，我们在一座当中就练习完了，最主要的是让各位体会一下这三种修止的方法，回头各位在家里修的时候，可以把它分开来修，可以三种都试试，觉得哪一种最快得止，你就经常用那个方法来练习，当然你三个方法都分开练习也都可以，或者你练习一段时间，觉得哪一个最快得止（因为我们主要是要得定），哪一个方法最快，因为每个人根性不一样，所以跟他相应的方法会不一样，你可以选择一个，然后长时间的来修习。

有关于修观的部分，正观的部分，我们明天再练习，今天的课就到这里结束。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与



众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禮





天臺小止觀

最尊貴的淨蓮上師 講授

第三讲

本講概要

◎ 善根发相 第七

◎ 觉知魔事 第八





善根发相 第七

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天讲第七章——善根发相。

只要按照前面讲的方法来修止观，一段时间之后，就会有善根发动的现象产生，我们称为善根发相。为什么会有这种情况产生呢？那是因为在修止观当中，身心安定下来之后，无量劫以来，宿世含藏在第八识的善根种子爆发出来了，所以就产生种种善根发相的现象。对于这些现象，我们要能分辨清楚，才不会误入邪道，或者退失道心，因为当你明白为什么会突然有这些状况发生，它的原因出在哪里，就不会害怕或担忧（以为自己出什么状况），所以关于这些情况，我们要解释清楚。



一般来说有两种善根发相，外善根发相、和内善根发相。

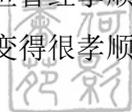
一、外善根发相

为什么称为外善根发相？“外”的意思，就是因为所发的善根，属于外在事相。

譬如说：你在修习止观的时候，突然有很大的转变，本来自己很吝啬小气，现在突然变得很大方，本来舍不得送人的东西，现在都可以主动送人，以前别人开口要，一直要，都舍不得给，现在居然主动送上门给别人，这是为什么呢？就是因为修止观，让你过去生所修过布施的善根爆发出来，所以突然就好喜欢布施，突然就可以舍弃和放下，这是一种布施的善根发相。

有时是持戒的转变，譬如说，本来持戒持得懒懒散散的，也不欢喜去受戒或持戒，可是修止观之后，突然对持戒认真起来了，觉得持戒不难啊，我应该好好持戒！这就是你过去世曾经持戒的善根，现在因为修止观爆发出来，所以在持戒方面有很大转变。

又譬如小孩子不听话，老是惹父母伤心难过，可是因为修止观之后，突然变成一个听话的乖孩子，父母讲什么都：是！不会像以前一样顶嘴，为自己辩护，然后说很多理由。为什么之前做不到的现在都可以做到了？就是因为他过去世曾经孝顺父母的善根，现在由于修止观爆发出来了，所以就变得很孝顺父母，以前会忤逆的行为，现在都不会了。



PDF學醫文庫



还有那种比较傲慢的情况，不管是表面傲慢，还是骨子里傲慢，就是所有的长辈他都没放在眼里，今天虽然学佛修行，但对上师或者师父他都没放在眼里，全世界还是他最大，他最厉害。可是因为修止观，奇怪了，突然变得恭敬起来，这是为什么呢？就是过去世曾经恭敬师长的善根爆发出来，因此他的态度也有了转变。

为什么会有这些转变呢？都是因为你过去世曾经熏习过的善根种子，在这一世暂时被蒙蔽了，也许因为业障，或者烦恼习气太重，让那些善根（虽然过去熏到第八识）没办法显现出来，现在由于修习止观，身心宁静之后，第八识这些善根种子，就有机会爆发出来，因此你就会因为修习止观而有很大转变，都是因为过去世善根爆发出来的缘故。这些属于外在事相上的，称为外善根发相。

二、内善根发相

什么叫做内善根发相呢？它属于内在修习禅定的善根，称为内善根发相。这跟你过去世修习的法门有关，过去世曾修习过什么法门，这一世和那个法门有关的现象就会爆发出来。

内善根发相，都是在未到地定的时候显现，你没有得未到地定就不会发。从欲界定入未到地定，还没证得初禅之前，这时就容易产生内善根发相，而且所发生的善根发相，都跟你宿世所修习的法门有关，不同的法门，发生的现象不同。现在既



然讲天台止观，天台止观最主要入门的就是五停心观（昨天介绍过五停心观），所以现在就以五停心观的内善根发相来举例说明。如果你修的别的法门，就有不同的善根发相，你可以请教（上师或老师）教导那个法门，看你现在修什么法门，你有什么善根发相的情况，你可以向上师或老师报告，让他鉴定你这个是不是真正的禅定发相，还是邪定邪慧（得的不是正定，就是邪定，开发的不是真正见空性的智慧，就叫邪慧）。不是真正由定而开发的神通，我们叫做邪通，可能是灵通、鬼通、或报通，不是真正的神通，因此我们要真正弄清楚。这些可以请教你的上师：修习这个法门，我现在有这些善根发相的情况，是不是正确的？是正的、还是邪的，是真的、还是假的境界，要分辨清楚。（编按：师父在本段略微提及了四禅八定的内容，为使阅读层次分明，特放入括号内，原话请查看本讲视频：我们曾讲过四禅八定，怎么从粗住、细住，一直到入欲界定，入未到地定，入初禅、二禅、三禅、四禅，还有空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，不过为了没有遗憾，下次来新加坡，还会重复再讲一次“六妙门”跟“十六特胜”，因为在十六特胜里，详细介绍了四禅八定怎样证得，它有很固定的支林……因为那要花很长时间，我们下次用四个晚上，详细说清楚，现在因为时间的关系不可能说得很清楚。）

现在就举五停心观的例子，看看会有怎样的善根发相发生呢？



PDF學藝文禮



【息道善根发相】

譬如说：你过去世修数息，像六妙门，第一个就是数息，第二个是随息，然后才止、观、还、净，一共六门，所以你过去世如果学的是修数息，那你就会在未到地定的时候有八触（八种身体的感触）产生，原因就是你的四大（地、水、火、风）在调整，大略来讲，有重、涩（属于地大），冷、滑（属于水大），暖、痒（属于火大），轻、痛（属于风大）八种感触，下次我们讲《六妙门》的时候再详细解释。你修数息法门到未到地定的时候，很明显就有八触的善根发相出来。一般八触产生之后，就能真正入初禅，入初禅之后就没有这八触了。如果过去世修习的是其它法门，这一世打坐入未到地定的时候，就不会有太明显的八触产生。因此有八触产生时，你就知道过去世曾经修习过数息法门，现在这个善根被开发出来，所以有八触产生。

一般八触产生之后，你的心就非常非常宁静，几乎没有什么妄念，然后身心感到轻安喜乐，这个就是要入初禅的现象，因为初禅也是有轻安喜乐，就是类似要入初禅的那些现象产生，我们就知道它是数息的善根发相。

如果过去世曾修过随息法门，你就会在得未到地定时坐到一定程度，突然觉得没有呼吸了，口鼻呼吸几乎微弱到没有感觉，转成全身毛孔呼吸了。这时你可能会看到自己的内脏，咚咚咚心脏在跳，看到肝脏，胃里面还有食物在消化，看到肾脏，有很多尿液在里面，还没排出来，不是用眼睛看，而是用你的心眼，就是那个影像会出来，突然把你的身体结构看得清清楚楚。

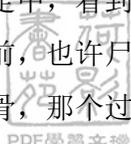


当你这种现象产生之后，就身心非常非常的安定、喜乐，因为这些都要入初禅之前发生的情况，有这些善根发相之后，你就跟以前不一样，妄念会变得非常少，然后身心长时间都处在那个喜乐的状态、轻安的状态，那就很接近初禅了。

所以一般内善根发相之后，入定特别快，譬如说你这一座有这种情况发生之后，下座之后就会觉得身心好像脱胎换骨一样，以前会发脾气，现在都不会了。所以在禅定中有这些现象产生之后，会对你的身心（个性或习气）有很大趋善的力量，尤其以后要入定会很快，因为你有这个觉受之后，下次再上座，很快就进入那种状态，不像之前，身体没办法调好，老是坐起来不舒服，都在那边熬腿，或者全身酸胀麻痛，现在不会了，你一坐上去就不想下座，心里也没什么念头，所以很容易进入状态，因此这些都是好的内善根发相，只要能帮助你得定，都是好的。也有不好的，等一下我们讲，善根发相之后，如果伴随一些不好的现象，那个就是错的，不是真正的禅定发相，所以一定要同时弄清楚，只要是善根发相之后，你的身心变得非常宁静、喜悦、光明、清静，这些都是好的，然后你那些善心不断不断被开发出来，这个就是好的，这个等一下再说。

【不净观善根发相】

如果过去世修过不净观的话，你就会在未到地定中，看到种种不净现象。也许你在修定时，尸体就浮现在眼前，也许尸体腐烂的状况，从死亡、腐烂、一直到化成一堆白骨，那个过



程也许是脓烂相、或者青瘀相，就是说过去世你如果修过九想观，九想观我们以前也介绍过（编按：收录于《菩提道次第广论》中士道第十五讲或参阅中士道课本，节录于“八苦”）。

九想观（胀想、坏想、血涂想、脓烂想、青瘀想、噉想、散想、骨想、烧想）就是观想死亡后的九个过程，死亡后先是膨胀起来，然后萎缩、溃烂、皮肉裂开，裂开后内脏流出、颜色慢慢转成很暗、然后内脏流出来，臭秽不堪。因为空气中很多蛆卵，所以尸体腐烂一段时间后就长蛆，那些蛆在腐烂的尸体里钻进钻出，可能从你的鼻孔钻进、眼睛钻出，耳朵钻进、嘴巴钻出，吃那些腐烂的肉，然后钻进钻出，全身都是蛆。

所以你在定中可能会吓一跳：突然全身都是蛆虫的尸体浮现在面前，那是因为过去你修过九想观，因为九想观，有一个就是噉想（虫噉想，噉就是吃的意思，就是虫在吃你腐烂的肉，虫噉想，有这一个观想），所以你过去修过，现在它就会浮现，这个虫就是蛆，在吃你腐烂的肉。然后啃啃啃，把这些腐烂的肉都吃完，剩下一堆白骨而已。再继续下去，骨头跟骨头间连接的筋，慢慢腐烂后就断掉，之后你的每节白骨都散落一地，全部肢解开来，因此你如果打坐的时候突然（在定中）看到一堆白骨在面前，那就是过去世修过这个法门，这就是九想观的善根发相。

那也可能在未到地定中，会看到自己充满不净，因为我们也讲过不净观的课程，大家一起共修过，发、毛、爪、齿、皮，



身体实际上是三十二个不净物的聚合体而已，所有任何一个我们曾经观想过的不净物，会在你的定中现出来，这也是善根发相的一种，那表示你过去生曾修过不净观，不管是看到自己身体充满不净，或者别人身体充满不净，或者外在山河大地都充满不净（因为不净观也有很多不同修法，所以它现的就是你过去生所修过的不净观的部分），现在它会显现出来，这都是跟不净观有相关的善根发相。我们知道不净观是对治贪欲的，等到这些不净观的善根发相之后，你就会对自己的贪也好，对他人的贪也好，或者对外在一切的贪也好，突然变得非常轻微，本来贪欲很重，因为善根发相之后变得很轻、很薄。因此这个善根发相，能帮你调伏贪欲。因此在这些不净相的善根发相之后，如果你的贪欲被调伏得很好，那表示是真正的禅定发相，而没邪伪相，不是错的、也不是偏邪的。

【慈心观善根发相】

过去生如果修过慈心观，你就会在未到地定中，突然发起爱护众生、慈爱众生的心，那是因为你过去生修过慈心观，所以现在在定中，慈念众生的心就被开发出来，你的内心充满慈心，我们之前是偶尔发一下慈心，但你没有那种整个心都被慈心充满的感觉；这时你就开始有了。所以等到你下座之后，也一样充满了慈爱的心，对众生的神情都是柔和慈善的，这个就是慈心善根发相。



PDF學醫文禪



【因缘观善根发相】

如果过去生曾修过因缘观，那你就会在未到地定中，突然悟到无常的道理，明白十二因缘，无明缘行、行缘识、识缘名色、六入……，因为我们知道它等于是过去、现在、未来三世，所以这时你就能体会到，它只是因缘环环相扣的一个轮回锁链而已，都是因缘生法，在这中间找不到真实的“我”，你会体悟到这个道理，以为有“我”就是无明，那就是十二因缘第一个无明，无明缘行、行缘识，你明白这三世只是环环相扣，都是因缘生灭、生灭的一个相续轮回现象而已，找不到一个“我”的存在，你会体悟到这个道理，这就说明你过去生修过十二因缘观。

【念佛善根发相】

如果过去生修过念佛观，你在定境中就会忽然忆念起佛的功德相好，不管是十力、还是四无畏、十八不共、种种三昧，像首楞严定、还是其他种种三昧，还有佛的神通变化，佛能无碍说法，利益众生，就会突然忆念起佛的功德不可思议，那在禅定之后，你也会感觉自己好像也充满了类似佛的功德，这就是念佛善根发相。

【明邪伪善根发相】

如果有以上种种善根发相的情况发生，我们一定要弄清楚它是真的、还是假的，是正的、还是邪的。哪些现象是假的、



是邪的呢？我们刚才说过，内善根发相都是在坐中发起的，对不对？你入未到地定的时候也是在坐中，可是，我们会看到有些人坐一坐就开始动了，各种姿势都出来了，打拳的打拳，结手印的结手印的，这个就是邪伪相，不是真正的禅定发。

或者坐着坐着，感觉身体愈来愈重、愈来愈重，好像被很重的东西压住了，这个也是错的；或者你感觉你的身体很轻，好像感觉要飘起来了，坐一坐，觉得自己好像浮起来了，这也是假的、邪的，不是真正的禅定；或者觉得全身突然好像被绑起来不能动，这个也是错的；或者突然觉得好累好累，全身无力，这个也是错的；或者突然感觉好冷好冷，或者好热好热，因为这个好冷好热，不是我们平常说天气很热的那个热，不一样喔，可能是感觉好像在火上烤或者什么的，就是它热得很不寻常，或者冷得很不寻常。

或者坐着坐着好像突然头脑不清楚，没办法判断、没办法作主的感觉，突然好像被什么东西蒙起来了，蒙蔽了，突然脑筋不清楚，这个也要注意；或者突然起了很坏、很坏的念头，或者很邪恶的念头；或者想起一些很奇怪的事；或者看到很怪异的现象；或者心情突然变得很激动，想要大笑或大哭；或者突然变得很悲伤，在那边落泪；或者突然变得很掉动不安，坐不下去，非常烦躁；或者突然汗毛都竖立起来，全身毛骨悚然；或者突然看他一个人在那边笑，不知道笑什么。

像有些人，他打坐一段时间之后，逢人就嘿嘿嘿嘿的傻笑，



PDF 學 醫 文 庫



不知道的人以为他得了禅定，因为禅定就会有喜乐，还以为他修得不错呢，因为他每天都嘿嘿嘿，好像也不会发脾气，就是对着你傻笑而已，那也是一种错误的现象。真正的喜乐不是这样，而是你看起来很宁静安详，内心充满喜乐，不是那种情绪失控，因为那种情况是没办法控制情绪了，就是我们刚才讲的，他突然想笑想哭，或者突然觉得很悲伤，那都是情绪失控，那都是没有定力。一个有定力的人，他没有什么特别的情绪是不能自己控制的。所以突然爆发情绪，又自己没办法控制，就知道是错误的。

我们只是举一些例子，当然还有很多状况，因为每个人含藏在八识里的种子不一样，所以如果爆发出来，那真是千奇百怪都有，只是我们一定要弄清楚什么是正的、什么是邪的，不然会以为自己得定了，自己有开发智慧了，或者自己有神通了；因此正定还是邪定，它有很大差别，因为只有正定才能开发正慧，邪定开发的都是邪慧。

什么是邪慧呢？譬如说，那个平常不太会说话的人，他突然之间会作诗了，懂吗？突然抓着你，可以讲两个小时，他那个话匣子一打开，关不住的，然后我们听起来，他的内容是跳动的，就是思路很不清晰，然后有些话题会一直重复、一直重复，那就知道他的脑袋已经不太正常了。可是他有时候又好像讲的是佛法，好像讲得很有道理。

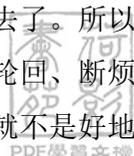
像有些乩童上身之后，他就会作诗，看起来好像都是劝人



为善，你说它是佛法、善法也没错啊，但那不是真正由禅定所开发的智慧，那是邪慧，因为他如果得了相似邪定，他所开发的智慧一定不是真正的智慧，虽然他很会讲，听起来好像也蛮有道理，可那个不是真正的智慧。或者突然他能知道未来会发生什么事，我们以为他有神通，什么大小事都问他，但他可能不是自己开发的神通嘛，对不对？可能有灵鬼附身帮忙他，耳报告诉他什么什么，所以他可能是灵通、或者鬼通，不是真的神通，所以我们要弄清楚是不是真正的禅定发相。

如果一旦有些邪定、邪慧、邪通产生，修行人不知道分辨它的真假、正邪，又着在这个境界上，以为自己修得很好，那就惨了。他可能以为自己有一些修定的境界，然后又去帮助别人，因为他未卜先知，所以他也可以帮别人，你看有些有灵通的人，他还可以帮你治病、帮你开方，说这是观世音菩萨说的药方、济公和尚说的药方，他就扮演那个自己修得很好，然后又可以利益众生的角色，看起来他好像在行善啊。

我们看民间信仰，就有很多这一类的，他其实是在帮鬼神办事而已，不是他自己的能力。可是一般人弄不清楚，只要灵验，我有事就一定去找他。可是修行人如果不能分辨，又着在这个境界上，那就做了鬼神的眷属，死后到哪里去？就到鬼神道去啊！因为你活着的时候就已经是它的眷属了，死了以后还是它的眷属啊，如果还有恶业没报，就直接下地狱去了。所以根本谈不上得定，或者开发空性的智慧，什么解脱轮回、断烦恼、了生死，都不可能的，因为他将来要去的地方就不是好地



方，而是鬼神道、或者地狱道而已。

所以我们一定一定要分辨清楚，对于一切境界，都不要贪着在上面，任何境界现前一概不理它！我们昨天讲过这就是修止；观破境界的虚妄不真实就是修观，怎么观破？心不可得，所以由心所生的一切法，也不可得！记住：不管什么境界，看起来多么好，也不可得！你就不会着在那个境界上，就不会出状况。不然那个严重一点的就是心狂乱，或者精神病，或者再严重一点，中邪，再严重一点到最后就丧命没救了，中邪、或着魔的，很多到最后就是丧命。

因此我们可以用修止、修观的方法来对治，只要你不贪着那个境界，观破它，知道它都是我们心识所变现的（我们昨天讲过，一切境界都是你自心变现的，不是外在给你的，都没离开自己心意识的显现），因为我们过去也可能熏习过一些不好的种子、习气、或者烦恼在第八识里，所以它现在爆发出来了，也没离开我们自心的作用，所以有一些是业力的显现，明白它自性是空的就行了。

【辨真正相】

那什么才是真正的禅定相呢？如果在打坐时（我们刚才说，内善根发相是在坐中产生的，所以在坐中善根发相的时候），你觉得身心非常安定，这就对了。然后感觉非常空灵，但这个空灵不会让你以为自己证到空了，如果弄不清楚，以为自己证



到空那就错了，没有，不是证到空的境界。

还有，在定中是光明、清净的，这个光明不是说你见到种种光，又错了！那是定心过明，我们以前讲过，定心过明就会看到各种光，看到太阳、看到月亮，也不对；现在讲的光明，不是看到各种光。一般这个光，我们会分成命光、还有性光，命光是有关你身体的气脉，有关这个肉身的，我们称为命光；性光，表示你的心性、自性的光明，所以你这时候的光明，可能是身体气脉所发的光明，或者是你心性所发的光明（自性的光明），那就还要再看是哪一种光明，不过这时的光明，是真正的禅定发相，不是见到种种的光，因为这种光明能开发你内在的智慧，所以它才是真正的禅定发相。那种见到种种光的颜色也好，或者看到星星、太阳、月亮，会让你着在那个境界上的都是不好的，没办法开发你内在的智慧，所以它不一样。

还有，就是我们刚才讲的，你的内心会升起喜悦，但这个喜悦不是过度兴奋，因为过度亢奋反而会扰乱定心，没办法得定，这时候讲的内心喜悦，是一种发自内心的，还有快乐也是发自内心的，在经书就有这样形容的，就是“举身微笑”，举身，就是全身，全身都在微笑，全身怎么微笑？当你得了禅定，就知道什么叫“举身微笑”，全身的细胞都在笑，那才是真正的快乐，而不是外在的那个五欲之乐，这是内在发出来的喜乐，它不会让人耽着；不像五欲之乐会让我们生起贪爱的心。

还有，好像突然智慧开了，突然在定中明白很多佛法的道



PDF 學 器 文 禪



理，这表示你过去生曾听闻、思惟的佛理，现在都从你的八识田里爆发出来，所以有很多过去世背过的佛经偈颂，现在突然能体会得非常、非常深刻。

还有，就是善心被开发出来，信心、恭敬心不断、不断增长，以前因为没禅定的经验，信心不足，老怀疑自己：我可以吗？或者怀疑这个法门，或者怀疑教导法门的老师，信心会不够，可现在你那个信心突然增加了很多，那是因为你的疑根被调伏了。我们说定可以伏烦恼，所以发觉信心大增，这表示疑根被调伏了；恭敬心增长，表示懦弱被调伏了，这个都是好的。还有，也有智慧去分辨很多事情，以前会卡在那边，不晓得这样好、还是那样好，没分辨的智慧，现在都很清楚，也不用伤脑筋，去想破头说应该怎么办才好；没有，现在都不用伤脑筋动脑筋，事来了很自然就知道怎么办，而且不会判断错误。

而且身心柔软。对世间也会生起厌患的心，这时出离世间的心会很自然发起，所以你就有点看破红尘的感觉，以前很执著的事，现在好像都可以看破放下了，那就说明你的出离心慢慢发出来了。也没有很强烈的欲望，你会开始看淡一些名闻、利养、恭敬，会变得比较淡泊名利。

我们只是举些例子，因为还有很多，讲两个晚上都讲不完。总结来说，就是只要它是好的，能帮助戒定慧，能够帮助我们持戒更好的，都是真正的禅定相。因为你一旦得定，身心安静，就不容易破戒，当你头脑清楚，也不会破戒。因为破戒



就是在放逸、失念、不正知的时候产生的，可是你头脑非常清楚的时候就不容易破戒，所以你要持戒清净，这时也很容易做到。然后也很容易入定。我们讲的这些，就很类似初禅的十种功德，还记得吗？入初禅有十种功德，就很类似我们现在讲的内容。真正得定，当然就很容易开发智慧，解脱的智慧也很容易生起，这个才是真正的禅定发相。

现在，我们对外善根发相和内善根发相应该有很清楚的认识了，你就不会弄错，把正的当邪的，把邪的当正的，把假的当真的，把真的当假的。

觉知魔事 第八

我们现在讲第八章——觉魔。觉魔就是觉知魔事。对于初学者，你就放一百个心、一万个心，因为魔看不上你，你功夫太差，所以那个初学者不用担心会走火入魔，因为魔这时不会来，魔什么时候来呢？就是你功夫好的时候他才来。因此当我们修止观，功夫愈来愈好的时候，就要注意了，因为魔会担心，担心什么呢？因为魔是管理欲界的大魔王，你本来就是他的眷属，因为我们是欲界众生，那你现在借着修止观，又是修止修观、又是正观，我们昨天讲正观可以干什么？可以了生死、出三界，跳出轮回啊；那魔王不得了了，很紧张！因为他的魔眷属就要少你一个了，所以他在这时候很紧张，尤其是你快要成



就的时候，他眼看着马上就要少一个眷属，而且是这么好的眷属，要赶快来找你的麻烦，所以你的魔考就来了，因此这个觉知魔事也是蛮重要的，尤其对那个功夫好的，快要成就的修行人来说，要特别特别注意，不要受到他的干扰。

我们先给“魔”一个定义，什么叫做“魔”呢？魔就是杀的意思，杀什么呢？他专门杀修行人的功德法财和法身慧命，这个就叫魔，反正破坏我们功德法财和法身慧命的就是魔。所以它的定义很广，只要障碍我们成就的都是魔。魔专门破坏众生的善根，让他不能成就功德智慧，不能入涅槃，让他最好永远流转生死，做他自己的眷属，这个叫做魔。所以广义来说，魔非常非常多，内容非常非常广。

我们现在要特别讲三种魔：鬼、神、还有魔。其实鬼，是广义魔里面的一种，所以要真的把它分清楚，其实鬼、神是（属于）魔，这个魔的范围很大，它是魔其中的一类，或者好几类，鬼、神它是属于魔类的。我们现在把它分开来讲，介绍两种鬼，一种魔。

一、精魅鬼

我们要介绍的第一种叫做精魅鬼，它也叫做时魅鬼，因为它属于十二时兽。每天不是有十二个时辰吗？子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，每个时辰都代表一种动物，跟十二生肖算法一样，第一个是什么？老鼠嘛，老鼠是子，子、



丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，那子时是几点到几点？半夜十一点到凌晨一点，对不对？这个是子时，第一个是老鼠，第二个是牛，所以丑时就是牛，这样算；十二个时辰跟十二个生肖相对应。因此这十二时兽（十二时辰做代表的这个畜生道）就会在这个时辰来干扰修行人。

譬如说：你是子时打坐，半夜十一点到一点之间，这时候出现的是什么？老鼠精作怪，所以看你在打坐是在什么时辰，那就是什么动物来干扰，懂吗？那怎么办呢？如果它来干扰你，怎么干扰你的？它有很多方法，可能会变化，如果你喜欢帅哥，它就变化出帅哥，你喜欢美女，它就变化出美女；你怀念什么长辈，它就化现老人，懂吗？老婆婆、老公公都出现了；也可能你害怕狮子、老虎，它就现狮子、老虎来吓你，都有可能。所以，它可以化现很可爱的形相、也可以化现很恐怖的形相来吓你，那这时候怎么办呢？我们看现在是几点钟，然后就开始骂，呵责它！因为这个十二时兽，这个精魅鬼，最害怕人家识破它，懂吗？你现在就直接说：“就知道你老鼠精在作怪！我才不怕你！”它就吓得赶快跑，因为它已经被你识破；所以看什么时辰，你就这样呵责它就对了，它马上就吓跑了，也不会再来干扰你。因此你一发觉不对劲：我打坐为什么一直出现各种幻觉，或者觉得好像旁边有什么东西一直干扰我，你就开始呵责：“我就知道你是什么精在作怪！我才不怕你！”它就跑了，很灵验的。这是第一类。



PDF學醫文庫



第二类、堆惕鬼

第二类叫堆惕（tì）鬼。就是我们打坐的时候，有时会听见好像有蛀虫啃木头的声音，蛀虫在啃木头的声音有听过吧？或者觉得旁边明明没人，可是偏偏听到讲话，啾啾啾，很小声，啾啾啾，讲话的声音；或者有时候我们打坐，会觉得有东西在头里钻来钻去，或者在脸上钻来钻去，最好是没这种感觉啦，如果有这些情况发生，觉得自己的头、或者脸有东西刺进刺出、钻进钻出这种感觉；或者坐一坐，觉得好像被什么东西抱住了，这时候就是堆惕鬼来了。

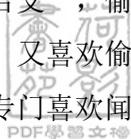
这个堆惕鬼，到底是什么鬼呢？传说它是有来头的，最早最早在拘那含佛的时候，有位比丘，他好吃懒做，还非时食（戒律规定比丘什么时间不可能吃东西，否则叫非时食），可是他都会在非时的时候偷吃东西，因为贪吃，懂吗？爱吃、好吃。又很懒惰，好吃懒做，非常懒惰，懒惰到什么情况呢？他居然可以骗人家说我的戒腊（编按：僧侣受具足戒后的年数）有多高多高，因为往往新学比丘初期都是做杂务的；刚刚出家一两年，戒腊也不高，他却说：我已出家多少年，我戒腊很高，所以人家都不敢叫他去做事，可是他是用骗的方法。譬如说，他今天在这个道场来挂单，就说我出家多少年了，如果没看戒牒（编按：僧官机构及传戒师签发给受戒僧尼以证明其所取得僧尼资格的凭证）也搞不清楚，对不对？那他为什么要这样骗人呢？就是不想干活嘛，不然你说我去年刚出家，好，来来来，你来帮我扫这个、扫那个，禅堂做什么事、厨房又帮什么忙。



因为他懒惰，所以就骗人家说戒腊很高（戒腊少的要恭敬戒腊高的），然后什么事也都是那个刚出家的人做。所以这样骗人久了，就会被人家拆穿，他待在一个僧团久了，人家发现他好吃懒做，那个戒腊都是骗人的，就把他赶出僧团。他一怒之下，就发恶誓：我发誓以后专门扰乱坐禅人，有谁坐禅，尤其是特别喜欢破戒的人，因为他自己就是破戒被赶出去的。

所以，如果我们破戒了，它就很喜欢来找我们。没破戒的，也不怕这个堆惕鬼来找，因为它专门喜欢找破戒的人，因为持戒清净的修行人有戒神护持，懂吗？它根本没办法来，戒神就帮你挡掉了。我们说过，如果你受五戒，每一戒有五个护法神，你受了五戒，而且五戒都守得很好的话，你就有二十五位护法神守护，堆惕鬼不能靠近你，懂吗？所以持戒清净的修行人，也不用怕它来找你。它专门找那种破戒的人，而且他发的恶誓就是我以后专门去找那个破戒的，或者喜欢坐禅的，这就是它的老祖宗，这样来的。那你说现在来的是不是都是它？不一定，就是说之后那些好吃懒做又破戒不好好修行的人，死后也会堕到这类鬼中，也会来干扰修行人。

怎么办呢？怎么对付他？也是开骂、呵责，我们一心专注，然后闭上眼睛，呵责它，我知道你的名字叫吉支（吉支就是这类鬼的名字），所以，现在也是一样要喝斥它：“我知道你的名字，你就是阎浮提中，专门食火嗅香偷腊的吉支”，偷腊，就是偷戒腊，骗人家说你戒腊很高，叫做偷腊。又喜欢偷吃东西，所以专门食火嗅香，好吃的东西很香，它专门喜欢闻



那个香味，哪边有香味就往哪里去，然后找到那个食物就偷吃，所以专门是食火。食火，因为你煮东西要用火，所以是专门食火嗅香偷腊的吉支。阎浮提当中，专门做这种事的鬼，吉支鬼。那因为邪见，专门喜欢破戒的人，但我现在持戒清净，所以不怕你。这时它也会因为被识破，然后慢慢、慢慢往后退，慢慢就偷偷爬走了，因为你跟他说“我是持戒的人，我不害怕”。

那如果你今天不是持戒清净的人，怎么办？没关系，赶快下座，诵戒本，懂吗？出家众，就赶快诵戒本，在家众，赶快诵三皈五戒、八戒，戒本赶快拿起来诵，为什么呢？因为一切鬼神都怕戒法，所以不只是这种鬼，一切的鬼神都怕戒法，所以一个持戒清净的人，那个鬼神不会来干扰你的，放心好了，而且一切鬼神都害怕戒法，所以我们想要让一切魔不能干扰自己修行的话，你就诵戒本，就很安全，它就离开了。这是第二类。

三、魔罗

第三类——魔罗。我们刚才讲，什么叫魔？就是杀，杀修行人的法身慧命、功德法财，我们就叫做魔。这个魔罗大部分都化做种种境界相，然后来破坏修行人的善心。我们刚才说破坏你的功德法财，让你没办法成就功德法财和法身慧命，专门破坏这个，所以它就要幻化成种种的境界来破坏你。

我们把一切的境界，把它归纳成三类，就是一切可爱境界、恐怖境界、一般境界。因此魔罗有时候化做种种可爱的五尘境



界相，来让修行人心生贪爱，你喜欢什么，它就化什么，让你心生贪爱，心生贪爱就破坏你的禅定，它就达到目的了。譬如说它可能化做你最贪爱的对象，或者父母兄弟，或者你整天想见佛，它就化成佛的形相；还有刚才我们讲，喜欢帅哥美女的，它就化现成会让你贪着的帅哥美女，这是以色尘来说。色、声、香、味、触这个五尘境界，它都能幻化出来，让你心生贪着，比如幻化成很可爱的声音，让你心生贪着，很喜欢的香味、很喜欢的美食、或者很喜欢的触感、乐受，让你贪着那个乐的境界。它也可能化做种种可怕的五尘境界，让修行人心生恐惧。譬如说：你怕老虎，它就化做老虎，怕狮子，它就化做狮子，怕罗刹夜叉，它就化现种种很可怕的形相，来惊吓修行人，这是以色尘来说。它也可能化作声尘，化做恶的声音、或者臭的气味、或者恶的滋味、或者苦的境界。一般五尘境界相，它也能化做种种境界，让我们修行人心生动乱，因此失去禅定力，它就是想尽了办法来破坏道法，让我们没办法成就功德法财和法身慧命。

所以，讲到这个魔罗，其实范围很广，我们刚才讲，连那个鬼神都归在它的范围，因此只要是化做种种五尘境界来扰乱修行人，让你失去善法生起烦恼的，都称为魔；这个魔有很多，它不但破坏佛法，还会让修行人起各种烦恼、贪欲、忧愁、饥渴、渴爱，就是那个欲望，我们的贪爱就好像口渴一样，不喝受不了，所以叫做渴爱。还有睡眠也是一种障碍，或者恐怖、或者疑悔、或者嗔恚、或者名闻利养、或者贡高我慢……



PDF 學習 文庫



反正让你心生烦恼的都算是魔。

这就是三类魔，前面两类我们已讲过应该怎么办了（识破、呵责），第三类魔，我们应该怎么修止、修观来退魔呢？我们可以用修止的方法，也可以用观的方法，来退却一切魔境界。只要知道这一切魔境界都是虚妄不真实的，不管任何魔境界现前，我的心不会害怕、不会恐惧、不会执著、不去分别，这样它就拿我没办法。一切魔境界现前，我心不动，这就是修止。怎么做到心不动？就是你不用忧愁、不用恐惧、不用害怕，也不去分别、执著它是怎样的魔境界，因为你一心生执著，你就过不去，它就老是来，它就会一再一再的出现，因为你很害怕，你愈害怕，它就愈来，因为它达到目的了；你愈执著，它也愈来，所以你就挥不掉，怎样想办法，就是没办法去掉，所以我们就不要恐惧害怕、不要忧虑、不要分别、执著，不受它的影响，这个就是修止。

那修观，就一定要观破它不是真实存在的，一切魔境界是怎么生起的呢？都是我们心识所变现的，十法界都是我们心念所变现的，魔境界当然也没离开我们当下这一念心，所以我们反观这一念心，能见魔境界的这一念心，是真实存在的吗？找了半天（我们昨天正观找了半天，也找不到心的存在），可见没有心。既然没有能见魔境界的心，那怎么会有所见的境界呢？有能见才有所见，所见是就是看到的魔境界，要有一个能见的心，那我们现在找，能见的心找不到，那个所见的境界有没有？也不可得了，没能见的心，怎么会有所见的境界呢？既然没所



见的魔境界，那又是谁在被干扰呢？所以没有魔境界，也没被干扰的人，这样魔境界很快就消失了，这就是修观的方法。

如果这样修止、修观，它还是不走，怎么办呢？你就把心安住在正念当中，不起丝毫的恐惧，分析：我怕什么？我怕我受到伤害啊，可是“我”是什么呢？四大五蕴的假合，四大本空，五蕴非我，那我怕什么？没“我”啊，你怕什么？本来我是怕“我”被受伤害，可是我分析了半天，找不到“我”的存在，我只看到四大假合，五蕴不是我，因为它都是因缘所生，四大都是因缘假合的，生灭无常的，都是无我的，五蕴也是生灭无常，所以也不是我，四大不是我，五蕴不是我，没“我”的存在，那到底是谁在害怕呢？实际上是一个内在的恐惧而已，怕什么？就是怕“我”受伤害，那我们现在观，根本就没有“我”的存在，就不会贪恋、爱惜所谓自己的生命，你就不会害怕，观了半天，却没“我”的真实存在。

那魔境界是不是真实存在？也不是啊！魔境界的自性也是空的。那你说那个佛境界是真实存在的吗？也不是，对不起，佛境界的自性也是空的，魔境界的自性空的，佛境界也不可得，既然魔境界和佛境界自性都是空的，在这个空性中，魔境界和佛境界，有没有什么差别？有没有差别？没有差别啊！！因为在自性当中，一切法平等，没二元对立，你现在来一个魔，用佛来对付这个魔，你的心有二元对立，这就没有见空性。一切法自性都是空的，所以不管你今天是魔境界也好、佛境界也好，自性都是空的，所以在空性当中，佛魔平等无二。



PDF學藝文社



那有没有魔，要很害怕的把它退却？或者佛，很喜欢、很贪着？要不要？要不要抓取佛境界，然后舍弃魔境界？有没有必要？佛魔自性都是空的，自性都是平等的，所以没有佛要取着，也没有魔要舍弃，因为在空性当中，都是平等不二的。所以，你只要心安住在空性当中，魔境界自然就消灭了，这是彻底的消灭，因为你不会取着好的，也不会舍弃坏的，好坏都是二元对立，在空性当中，平等不二，没好坏差别，因为好坏的自性都是空的。所以我们见到魔境界，也不需要心生忧愁，现在看到魔境界消失，要不要心生喜悦啊？也没什么好喜悦的，因为它自性本来是空的，所以不管有没有魔境界，都没什么好忧愁、喜悦的，只要我们真的明白了这个道理，一切魔境界自性都是空的，就不会心生忧愁，当这个境界消失，也不会心生喜悦，因为它本来就是空嘛。

实际上，没一个真实的“我”在坐禅，因为我分析“我”不可得，有没有一个“我”在这边打坐？这个“我”不是真实存在的。因此真正明白这个道理，实际上没一个“我”在坐禅；那有没有来干扰我的魔呢？魔也不可得；那有没有魔所幻化的种种魔境界呢？也如虚空中的花朵，也不可得。没有一个真实的我，也没有一个真实的魔，也没有真实的魔境界，这样就OK了、没事了吧？所以不管什么境界，一定是彻底消灭。

那像常常我们会被人家问到说：某某人精神不正常，某某又受到很严重的干扰，有哪个人又着魔了、哪个人又心发狂了，问我们怎么办？我们现在就说怎么办，因为他已经没办法思惟



了，懂吗？我们刚才说魔境界不可得、什么自性都是空的，但他听不懂啦！因为他没办法判断，他已经心神狂乱了，懂吗？那这时候你不能说：你要正观啊，他根本没办法集中精神，因为他受到了严重的干扰，

所以这时我们可以给他一些建议。如果种种魔境界扰乱修行人，经年累月不去，就是说他已经疯很久了，已经不正常很久了，已经受到干扰很久了，已经着魔很久了，怎么办呢？

如果是头脑还很清楚的话，就可以先端正我们自己的心，因为正心正念，魔自然就没办法干扰，所以看能否端正心念，让我们的正念非常坚固，然后刚才分析过，四大五蕴都不是我，所以就不会爱惜自己的生命，也不会心忧愁恐惧，先把这个心理建设好，然后怎么办呢？

第一个，读诵大乘经，楞严经、维摩经、心经、金刚经都很好，一切大乘经都可以。

第二个方法，持咒，楞严咒、大悲咒，看你会什么咒都OK，当然那个属于忿怒本尊的咒语，可能力量更强一点。第一个诵经，第二个持咒。如果你在打坐的时候被干扰，你就马上持咒，不管你修什么法门，暂时放下，你发觉被干扰，刚才我们讲那种状况发生，你就赶快持咒，如果还不放心，你下座之后继续持咒。

第三个方法，我为什么会有这些境界呢？人家都一路顺畅，



PDF 學 器 文 庫



很快就进入禅定，然后开发智慧，修行好像也很少障碍，那为什么我会碰到这些障碍呢？一定是我过去怎样？不晓得对人家怎样了，不晓得造了怎样的恶业，所以我要不要忏悔啊？因为我相信因果，我过去如果没恶业，今天应该没障碍才对，可是为什么障碍这么多？尤其是这个魔境界，魔为什么特别喜欢来找我？可能我过去跟它结过恶缘，不然它干嘛来找你，所以可能有一些障碍是因为过去的恶业，我们这时最好赶快忏悔，心惭愧，然后忏悔，这是第三个方法。我们刚才也有讲，如果你功夫好，魔也会来找你，可是如果我们现在功夫还没那么好，它就来找，可能就是业力的因素。

还有，就是我们刚才讲，一切鬼神都怕什么？怕戒法，所以我们可以诵一切戒，看你曾经受过什么戒，你就拿那个戒本出来诵戒，它也一样会很快离开。

所以这四种方法都可以，你可以诵经、持咒、忏悔、诵戒。你用一段时间，如果还不放心，就四个都做，一定效果加倍！这样修一段时间，一切魔境界自然消灭，一定有它的功效，光是一个就有效，何况四个都加起来！懂吗？所以，如果说这个魔境界，有一句话很重要：“除了诸法实相以外，全部是魔境界”，因为都是让我们迷惑颠倒的嘛！然后破坏法身慧命和功德法财，所以除非我们已悟到诸法实相，证到诸法实相。如果不是这样，其它的统统都是魔境界，因为那些境界都是让我们迷惑颠倒、生烦恼造业、轮回最主要的原因，都是魔境界，所以广义来说就是这样。



最后我们要强调，就是信心很重要，不管你是对三宝有信心、诸佛菩萨有信心、还是对你的上师有信心，这个信心非常重要，因为有人问：我是初学的，凭什么那个魔不会来找我？我是初学的，又没什么道力，戒定慧三学也不圆满，才刚刚初学而已，是谁保护我，让我不受到这些干扰呢？那就是诸佛菩萨的护念，所以我们有三宝的护念、诸佛菩萨的护念、龙天护法的护念、上师的护念，我们就会很安全，可是就怕你没信心，懂吗？你没信心，就表示说你的防护罩很多破洞，所以那些鬼啊、神啊、魔啊，就可以从那个破洞就进来，懂吗？因为你那个信心的网破了，所以鬼、神、魔都能得其便，很方便就进到你心里来干扰你。所以信心其实是一个最好的保护层，你对三宝、诸佛菩萨有信心，你这个防护罩就很严密，怎么样？滴水不漏，魔找不到缝隙钻进来，所以你光靠信心就能成就，很安全的上垒（上道），止观成就，懂吗？所以，最后我们讲到这个魔境界，就强调信心的重要性，光靠信心，一切鬼、神、魔都不得其便，都没办法干扰、障碍你。

今天的课讲完了，明天我们就讲“治病”，你在修行的过程中，有哪些病，然后怎样自己对治，因为你可能在深山闭关，找不到医生，也可能你在专修，也不方便，如果你知道怎样来调四大五脏的病，或者刚才讲的，那个鬼、神、魔的干扰，怎么办？你如果知道，就很方便，可以自己治病。首先要知道病有哪些内容，然后用什么方法来治，怎么用止观来治病，我们明天就讲这个，还有最后的“证果”。



PDF 學 醫 文 禪



现在还有一些时间，昨天说要练习正观，所以请两位师兄上台，我们再练习一次。因为可能有初学的，昨天可能也不是很完全的记得住如何上座，怎么下座的动作，所以我们今天再练习一次，明天就不练习。

我们明天要练习一种“六气治病法”，也是请两位师兄上台来为各位示范，明天我们就不打坐了，所以今天我们是做最后一次练习打坐。

（暖身运动、上座请参照第二讲）

练习修正观

好，我们开始修正观。

既然妄念不断，我们现在就观能起妄念的心，它是有？还是没有？如果没有，就没有心，那就跟木头石头一样，木头、石头没有心，所以不能说能起妄念的心，它是没有的。

如果说能起妄念的心，是有的话，它属于过去、未来、还是现在？如果它属于过去，过去已去，怎么会有心呢？如果属于未来，未来没来，又怎么会有心呢？如果属于现在，可是我们观察现在，念念生灭，不能停留，怎么能说是有呢？因为念头生起就消失，念念不停留，所以不能说它是真实的有。因此从过去、未来、现在，我们都找不到心，找不到我的心在哪里，因此不能说它属于过去，也不能说它属于未来，也不能说它属



于现在，因为念念不住，不能说它是现在。

可是我们观察，它明明有念念生灭，妄念不断地生起消失，生起消失，说明它有生灭，它是刹那刹那生灭的，所以我说每一个刹那，它就是现在，虽然它马上就消失，可是每一个刹那的生，我都可以说它是现在心，因为它不断不断地生起，所以生起这个刹那，我就可以说是现在心。

好，如果有现在心，那应该看得见，请问它是什么相貌？它是长是短？是方是圆？我们找不到它的形状，不知道它长得怎样。那你说它是青色、黄色、红色、还是白色的？也没办法形容。那你说现在心，是在我身体内？还是在身体外？还是在内外中间？找找看，全部找完，也找不到我现在的心，它是在内、在外、还是中间。既然说不出它的相貌，所以就不能证明现在心是有的。

可是我们再观察，心念明明就有生灭，它是刹那、刹那生灭的，所以你说，那个刹那、刹那生灭，很快生灭、生灭的，就是我现在的心。

如果你说，刹那生灭的就是你的现在心，那这个生灭，应该就是你心的形相，对不对？什么是你的心？就是生灭是你的心，是不是这样？如果说生灭就是你的心，那草木也有生灭啊，难道草木就是你的心吗？一切有生灭的都是你的心吗？不能这么说，对不对？那生灭不是你的心吗？可是你又说你的心是念念生灭，所以你不能说生灭不是你的心。因此不管说生灭、



还是不生灭，都找不到你的心在哪里，所以就不能证明你的心是存在的。不管是说生灭就是你的心，还是说生灭不是你的心，不管是生灭、还是不生灭，都不能找到你的心。

如果你一定还要说，现在生灭的就是你的心的话，那我要问你，你说现在生灭的就是你的心，如果是这样的话，请问是过去心灭了，现在心才生？还是过去心不灭，现在心又生了呢？如果是过去心灭了，现在心才生的话，请问它是从哪里生起来的？找不到生起来的地方，如果过去心不灭，现在心又生的话，那你就有两个心了，也不对。所以，不论是灭生（过去心灭了现在心才生），还是不灭生（过去心不灭现在心又生），我们都找不到它的生处。不知道它从哪里生起来的。没有生处，就没灭处，没有生灭，又怎么能形成心呢？因为你刚刚自己说，念念生灭是你的心，现在我们分析的结论是没有生灭，所以就不能证明那个念念生灭就是你的心。

现在不管生灭的问题了，就算你说现在升起的这一念心，是真实存在的，那请问它是从哪里生起来的？它是自生、他生、自他共生、还是自他不共生呢？如果你说现在心是有的，请问它是自己生的吗？如果说它是自己生的，它就自己会一直生，那个心会一直生，不用对境生心，可一般我们没有对境不会生心，所以就证明它不是自生，没办法自己生出这个现在心，它不是自己生的。那难道是他生的吗？他人生他的心，怎么会变成我的心呢？那如果说是自他共生，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



说他共生，自他和合才生出我的现在心，这也不对，不可能的。

那难道是自他不共生(无因生)吗？没理由它就生出心来了，你的现在心是无因生吗？虚空中莫名其妙就生出了你的现在心吗？虚空中不可能生出任何心，所以我们也不能说它是无因生，因为虚空不能生心。既然不是自生、不是他生、不是自他共生、不是无因生，就不能证明有现在心，因为找不出它的生处。

我们找了半天，得到一个结果：就是观心不可得。不管你用什么分析方法，分析到最后，都不能证明心的存在。过去的已过去了，就别说；未来的没来，也不说；可是你也没办法证明现在心，是真实存在的，所以观心不可得，心不是真实存在的。那么由心所生的一切法，也不是真实存在的，因为观心不可得，由心所生的一切法，也不可得。既然一切法不是真实存在，你就不会贪着在任何一法上，因为如实了知它不是实有的，一切法是不可得的，既然是不可得的，你就不可能对它贪着；不可能贪着在任何一法上，你就不会生起任何念头了。所以，这时候妄念自然息灭，你知道一切法不可得，你就不会取着在这个上面，妄念自然就能去除。妄念息灭，就得正定；得正定，就可以开发智慧；开发智慧，就可以永断生死，证得涅槃。

所以，我们在坐中不断不断这样练习，修习正观，就能明了诸法实相。什么是诸法实相？就是空而不空的道理，一切法因缘所生，自性是空的，这个就是“空”；虽然自性是空的，但它还是会随因缘而显现有，这是“不空”。所以，我们不会



PDF 學習文庫



落在空边，说一切法毕竟无，这就落在断灭见；我们也不会落在有边，以为一切法真实有，永恒存在，这个就落在常边。远离空有两边，就能契入中道，这就是一切法的真实面貌，就是“空而不空”的道理，这样就可以证得诸法实相。

我们现在准备下座，先放松心念，刚才思惟、分析，那个心念先把它松开，放松心念。

开口吐浊气三次，鼻子慢慢吸气，开口吐气，观想气息从百脉随意流散，全身气散开，然后鼻子再慢慢吸气，再开口吐气，观想全身气散开，然后慢慢吸气，开口吐气，观想全身气散开。

慢慢摇动身体七、八次。动动肩膀，两手放开，头动一动，脖子动一动，两脚放开。用两手摩擦全身毛孔，从头到脚。最后两手摩擦生热之后放在两个眼皮上，然后把眼睛睁开，这样就可以下座了（下座请参照第二讲）。

谢谢两位师兄的示范，今天的课就到这里结束。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





天臺小止觀

最尊貴的淨蓮上師講授

第四讲

本講概要

◎ 治病患 第九

◎ 证果第十





治病患 第九

各位居士大德！阿弥陀佛！今天介绍第九章——治病。

我们在修止观的时候，可能因为原本身体就有些旧病，现在会发出来，或者因为我们是初学，还不善调身、调息、调心，因此引发疾病都有可能。所以，我们应该知道发病的原因，还有怎么用修止观来治病的方法，这样才不会因为发病而使修道有障碍，更严重一点，可能还会因此丧命，所以我们一定要了解发病的原因及对治的方法。

发病的原因有三类：第一类，是四大、五脏生病；第二类，是鬼神病，因为鬼神所作而得病；第三类，是业障病，业报而得病。我们分别详细介绍。



一、四大增损病

第一类是四大五脏不调而得的病。因为身体是四大组成的，地、水、火、风，最主要的器官就是五脏六腑，所以身体的病都离不开四大五脏；因此我们要了解四大五脏，会发病的原因，到底是外在的原因？还是内在的原因？所谓外在的原因，就是外感风寒、湿热，像现在天气很热，暑气逼人，如果不多喝水，做些防暑措施，就很容易中暑，那就要刮痧治疗；或者湿气比较重，或者有寒湿之气，在中医有风、暑、湿、燥、寒、火六邪，都会让我们发病；或者饮食不消化，也都会让四大、五脏生病，这些是外在因素。什么是内在原因呢？就是可能修止观的时候，不善用心，不善调心，或者方法错误，或者在禅定发的时候，不知道怎么处理，因此发病，这些属于内在原因而发病。

怎么检查自己得了什么病呢？也就是说，我们怎么知道四大五脏，哪一大、或者哪一脏生病了呢？可以在打坐的时候、看你有那些现象产生，还有在梦中看你是怎样的梦境，就知道四大、五脏六腑哪里生病了。

如果在打坐的时候，觉得脸上痒痒的、或者皮肤痒痒的、或者身体痒痒的，但这个痒，又不是固定在同一个地方，它是一下这边痒、一下那边痒，跑来跑去的，这个是因为全身有风游走在肌肉之间；或者打坐的时候，肌肉疼痛，身体不管哪一个部分的肌肉疼痛；或者你平常，感觉吃东西没胃口，吃什么都觉得不好吃，这时就是脾胃生病了。因为脾主肌肉，所以会肌肉疼痛，或者感觉哪边痒，而且是会跑的那种痒，它会在全



身到处游走，不只是皮下或者皮肤而已，它好像可以更深层，在肌肉层都觉得痒痒的感觉，这个就知道脾胃生病了，脾胃是互为表里的。

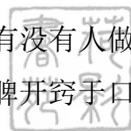
你们看下面的表格，写出的五脏六腑，就是互为表里的关系，像心跟小肠互为表里，肾和膀胱互为表里，脾胃互为表里，我们现在是讲脾胃。然后肺跟大肠互为表里，肝胆互为表里。

六气	五脏六腑	五官	颂曰	对治
呵	心、小肠	舌	心配属呵	去烦下气
吹	肾、膀胱	耳	肾属吹	去寒
呼	脾、胃	口	脾呼	去热
咽	肺、大肠	鼻	肺咽圣皆知	补劳
嘘	肝、胆	眼	肝脏热来嘘字至	散痰消满
嘻	三焦	三焦	三焦壅处但言嘻	去痛治风

五官表示五脏六腑开窍的地方，或者五脏开窍在五官的哪个部分，譬如说：心开窍于舌；肾开窍于耳；脾它开窍于口；肺开窍于鼻；肝开窍于眼，这个要先知道，因为我们等下会解释哪些现象，你就知道，它是五脏六腑哪个部位生病了，就跟这个有关系，我们再回过头来看。

脾主肌肉，所以有关肌肉痛或痒，就知道它是脾胃的问题，在打坐的时候会有这些现象。

如果你的脾，气太盛的时候，就会梦见唱歌，有没有人做梦在唱歌的？那就知道脾气太盛，因为我们刚才说脾开窍于口，



PDF學醫文庫



所以是口唱歌，这是脾胃的问题；或者梦中感觉自己身体很重，手脚都举不起来，就知道是脾气太盛，为什么？因为刚才说脾主肌肉，所以它会让我们感觉身体很重，重到手脚都举不起来的感觉，就是在梦里，你想怎么举，就是举不起来，身体很重很重，因为脾主肌肉，脾胃又互为表里，就知道脾胃出了问题。

如果有邪气客于脾，就是说你的脾脏里面有一些邪气（风暑湿燥寒火属于六邪）客，客人的客，客于脾，你就会梦见丘陵，就是小山丘，为什么会梦见小山丘呢？因为脾胃属于地大，因此我们就知道，同时是地大生病了，然后是脾胃生病了，现在是讲脾，如果有六邪停留在脾里面，你就会梦见小山丘；或者有破屋子，正在刮风下雨，可能你躲在那个破屋子里，外面刮风下雨，里面还在漏雨，为什么会做这种梦呢？就表示脾的湿气比较重，所以你会梦到刮风下雨，它属于脾湿的梦。

如果有邪气客于胃，就会梦见你在梦中吃东西，或者人家请客，然后吃大餐，小心你的胃出了问题，那是胃有毛病，你才梦到在吃东西。

这个属于地大，地大属土，它属于脾胃，主要主肌肉，专门管饮食运化，所以它出问题的时候，就没有胃口，因为脾胃是管饮食的运化，所以一旦出问题，你就会觉得吃什么都不好吃。

第二个，如果我们打坐的时候，觉得喉咙好像被塞住了，也可能是卡到痰，或者感觉喉咙不顺畅，卡卡的；或者觉得肚子胀胀的；或者耳鸣，我们就知道是肾脏出了毛病，肾跟膀胱



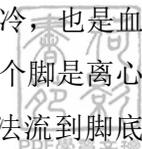
又互为表里。为什么会感觉肚子胀胀的？它可能有腹水，因为肾脏是管口水、津液、还有水分的过滤、吸收及排泄，所以肚子胀胀的，就知道是肾的问题。

如果肾气太盛，会梦见腰跟背好像断成两截，因为肾主骨，反正骨头的问题都是肾的毛病，所以在梦中，觉得腰好像要断了，跟背好像断成两截，那就是骨头的问题，觉得整个腰椎非常不舒服，那就是肾脏的毛病，而且腰椎离肾脏很近，对不对？后面，就是两个腰子的部分，腰椎比较偏后面，这是肾脏的部位，所以那的地方感觉不舒服，就是肾脏的毛病。

如果有邪气客于肾脏，你就会梦见自己站在水边，或者泡在水里，为什么会做这种梦呢？因为肾属水，肾和膀胱属水，所以会梦见站在水边，或者泡在水中。

如果有邪气在膀胱，你就会梦到自己在游行，比如郊游、或者旅行，或者在坐船坐车等，感觉在旅游的心境，那就知道膀胱有问题，有邪气在膀胱。

第三个，如果打坐的时候，觉得全身发热，或者头痛、口干舌燥；要不然就是反过来，全身发冷，两脚特别冰冷，这时就知道心出了问题了，心跟小肠互为表里。因为心主血脉，专门管全身血液循环和养分吸收，所以血液循环不好，就觉得身体很冷，怕冷，那就是血液循环不好，然后两脚冰冷，也是血液循环不好，就是说你的气血没办法走到末梢，那个脚是离心脏最远的地方，因为气血循环不好，所以它没办法流到脚底，



两个脚就有冰凉的现象。如果心火太旺，就会全身发热，或者头痛、或者口干舌燥，为什么会口干舌燥呢？是因为心开窍于舌，所以你会觉得口干舌燥。

在做梦的时候，如果你梦到自己在笑，有没有笑到醒的经验？笑醒以后，就知道自己的心脏有问题，所以在梦中嬉笑，欢喜，这就是心气太盛，才会梦到喜笑。

如果有邪气停留在心脏，就会梦到烟火，像我们眼睛发炎，就会梦到火，所以梦到火，就知道眼睛发炎了，或者内脏什么地方发炎了。因为心属火，所以如果你梦到烟火，就表示有邪气留在心脏，才会梦到烟火。

如果有邪气停留在小肠，心跟小肠互为表里，就会梦到城市、村庄、或者街道。

第四个，如果打坐的时候，觉得胸闷，气急，好像很喘，或者鼻塞，为什么？就是你的肺生病了，肺跟大肠互为表里。或者皮肤，像平常皮肤不好，会长痘痘、或长疥疮，这个都是肺的问题，因为肺主皮毛，皮肤、还有汗毛等问题，都跟肺有关。为什么会鼻塞？因为肺开窍于鼻，因此所有鼻子的问题，都跟肺有关。

如果肺气太盛，就会梦到非常恐惧，或者你在哭泣，或者梦中很委屈，哭哭哭，哭到醒过来，结果发现枕头都湿了，那就是肺气太盛的缘故，才会梦到哭泣。



如果肺有邪气，就会梦到自己在飞，或者看见金属类的东西，因为肺属金，所以会在梦中看到金属类的东西，或者属于金属奇形怪状的东西，那都是表示你的肺有邪气，才会做这种梦。

如果大肠有邪气，就会梦到田野。

还有，在做梦的时候，有时候会梦到亲人，梦到自己的父亲、母亲、兄弟、或者丈夫、妻子，这也是肺的问题，才会做这种梦，梦到亲人；还有就是梦到俊男美女，心生欢喜，然后热情拥抱，这也是肺的问题，肺脏生病了，你就会做这种梦，跟俊男美女亲亲抱抱。

第五个，就是在打坐的时候觉得心情郁闷，或者嗔恚，嗔恚一直起来、一直起来，莫名其妙的一直起来；还有头晕、眼痛，我们说头晕目眩就是那种感觉，或者流眼泪；有时候晚上睡觉也会突然脚抽筋，痛醒了，这些现象表示肝生病了。肝胆互为表里。因为怒伤肝，所以你才会忧愁、不快乐，平常也非常郁闷，在打坐的时候，它就显发出来，所以你会觉得心情郁闷，嗔恚、气昏了头，就开始晕。肝开窍于眼，所以眼睛痛、或者流眼泪，都因为肝脏的关系。为什么会抽筋呢？因为肝主筋，我们身上的筋都是肝在管理，因此抽筋的现象是肝脏问题。

如果肝气太盛，就会梦见比较恐怖的现象，可能梦到穿青衣的人，拿着青色的刀、或者青色的木杖追杀你，你就会吓得一身冷汗醒来，这就是肝气太盛会做的梦；或者梦到毒蛇猛兽，狮子、老虎，也是这样，一害怕就吓醒了，这都是肝的问



题，肝气太盛。

如果肝有邪气，你就会梦见山林、树木，因为肝属木，就会梦到树木、森林。

如果胆有邪气，你就会梦到跟人争斗，或者有诉讼的事情发生，这都是胆有病邪的现象。

这样我们大概就知道，地水火风四大、五脏六腑哪里生病了，就能检查出来，不管你是打坐有这些现象，或者做梦有这些梦境，都可以知道哪里生病了。

知道发病的原因后，应该怎么对治呢？我们现在讲的是天台小止观，那一定是用修止、或修观来对治。

【用止治病】

有五个修止的方法能够治病，你都可以试试，如果发现前面这些四大、或者五脏六腑生病了，不妨用以下修止的方法对治：

第一个方法，哪里不舒服，就把你的心念放在生病的地方，让心不向外驰散，心非常专注地放在生病的地方，这样病就会好。在《摩诃止观》卷八上就有提到过，你只要把心念放在生病的地方，不出三天就会好，为什么效果这么快呢？书上打了个比喻说，把心念专注在生病的地方，就好比你们门一开，风就吹进来，那只要把门一关，自然风平浪静，风自然就息了，你要不要再



想什么办法把风弄息？不用，只要把门关起来就好了。现在也是同样的道理，把心念专注在生病的地方，就好比你把门关起来，平常你的心都是往外驰散的，现在不往外驰散了，把它收摄回来、专注地放在生病的地方，就好比门关起来，病就自然好了，原理很简单。比如头痛，就把心念放在头部，放松，整个痛散掉，它慢慢就好了，过一阵子，如果它又开始痛，再把心念放在头部，头放松，痛就散掉了，就这么简单，这是第一个方法。

第二个止的方法，就是把心念放在肚脐，这样不但能治病，还可以发禅定，对不对？我们前面讲过，心念放在肚脐有什么效果啊？可以对治散乱，对不对？所以现在一举两得，你把心念专注在肚脐，不但可以治病，还可以因为对治散乱而得定。

第三个方法，把心念放在丹田，就是肚脐下面两吋半的地方，因为丹田是气海，你把心念放在丹田，气息自然就调和，气息调和，病就好了，这就是为什么要把心念放在丹田，然后能治病的原因，就是因为丹田是气海，所以它能治病。

第四个方法，是把心念放在脚底，就是涌泉穴那里，把心念放在脚底，不管行住坐卧，你都守着涌泉穴，这样也能治很多病。为什么呢？因为大部分生病的原因，都是四大不调，四大不调的原因，就是因为我们心念都向上攀缘，现在把它拉下来，把心念放在脚底，四大自然就调适了，病也好了。所以它能治四大五脏的病，不管什么病都可以，只要把心念放在涌泉穴。

第五个方法，了知一切法都是因缘所生，空无所有，不执



取病相，这样就可以对治。但有些人，一旦哪里不舒服，就会一直把心念放在那个不舒服的感受上，然后愈想愈不舒服，总是整天在想，我哪里有病，我心脏不好、我肾脏不好、我肝不好……，所以它就好不了。现在你反过来，不再执取病相，不管它怎么不舒服，哪里不舒服，不要再执取，不管生什么病，你不要再把心念放在病上，否则就会一直想自己有病、自己有病，为什么呢？因为一切法都是因缘所生，空无自性，那有没有病相啊？病相了不可得，因为它也是因缘所生，自性是空的，它本来没有，只是因缘和合暂时现出那个痛苦、不舒服的（感受），我们叫做生病了，可是它并不是真实存在的，而是因缘生的，只要因缘生，就是空无自性，就是生灭、无常，不是真实存在的，所以并没真实的病相可得，我们这样一思惟，病就很容易好（编按：本段和第一个方法请勿混淆：第一个方法是把心念放在生病的地方，而本段是心念不要总想着自己生病了，因病相也是因缘所生，空无自性的）。

为什么会生病呢？就是因为我们的心念，每天胡思乱想，妄念纷飞，这个妄念就鼓动地水火风四大躁动难静，所以才会生病，现在你把心念止息，了知一切法不可得，也没有真实的病相可得，心就不会着在病相上面，妄念自然熄灭，所以病就好了，这也是一种修止的方法，就好比维摩诘经讲的，有人问：病的来源是什么？什么才是生病的根本呢？他就回答：攀缘嘛！就是你的心喜欢攀缘，所以才会生病，那才是根本的病根。人又问：那怎么断攀缘呢？他就说：心无所得。只要你做到心



无所得，不攀缘，你的病就好了。这个和我们现在讲的一个意思，知道一切法，因缘所生，空无自性，一切法无所有，心就不攀缘在一切法上，或者不攀缘在那个病相上，你心无所得，一切病自然痊愈，不用吃药、看医生、打针，统统不用。因此一旦我们善用心念，就可以治病。

有关用止来治病的方法就有这五个，大家可以试试。

【用观治病】

我们也可以用观来治病。它有四个方法：第一个是六气治病法，就是配合前面那个表格，用心观想，以六种气来治病，这就是用观来治病的方法，它的偈颂是：颂曰：心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。

六气，就是呵、吹、呼、咽（xì）、嘘、嘻；用这六气来治病，它还有配合的动作，我们上完课之后，请两位师兄为各位示范，然后大家一起练习。这个六气治病法非常好，不管什么病都能治，只要嘻、呵、吹，这样病就好了，很方便，所以你也可以早上起床的时候，先用这个六气的方法，练习一遍之后再打坐，就会发觉效果很好，为什么？因为它已经把五脏六腑、四大之气调和好了，因此这时再坐，就没有刚才讲的五脏六腑生病的现象，而且它能治四大五脏一切重病，不是轻的，连重病都可以！因此不管佛家、还是道家，都非常盛行这个养生法，道家也有，只是姿势不太一样，我们现在既然是讲佛法，就用佛家的方法。



PDF學醫文庫



那要怎样呵、吹、呼、咽、嘘、嘻呢？就是用心念观想成气，当心念观想发出“呵”的（声音）气息，但不要出声，只是做出那个口型，把气吐出来，虽然没声音，但耳朵又要了了分明（观想）那个音，然后把气非常绵密微细的吐出来，像我现为了演示给你们看而发出声音，心配属呵，就“呵……”，这是有声音的，但你在练习的时候，不要出声，耳朵观想听到“呵”的声音，明白了吗？这样练习，每个练习七次，就是说你呵七次，就是先慢慢吐气，不出声的“呵”，耳朵要观想“呵”的声音，观想心气呵出，因为“心配属呵”，所以心的毛病、或者小肠的毛病，可以用呵来对治。它的主要功效可以去烦下气，就是去心烦；下气（令气下降），因为心脏有毛病，它的气就往上逆，你现在一口气呵七次，心就不烦了，气也降下来了，心气也调和了，病就好了，就是用这种方法。

因为心有时候是属于冷，就是身体有时是冷的、有时是热的，那在呵的时候，如果你觉得心火很旺，就嘴巴张大点，心火没那么旺，就嘴巴张小点，愈热，张口愈大。都是呵出“呵”的嘴型。这是第一个，等一下我们会练习，配合动作来一起呵。

第二个是“肾属吹”，就是说你的肾、或者膀胱生病了，就用“吹”这个气来治病，所以肾属吹，就是观想肾气吹出。它可以去肾寒，怎么知道肾有没有寒呢？如果你常常感觉腰冷，或者肚子冷，丹田这边，随时摸它都是冰凉的，那就知道自己肾气不足，阳气不足，肾有寒气，所以这时就用吹的（方法），就可以把寒气排出，因此它可以去肾寒。因此我们用“吹”的



口型，同样为了演示清楚，我现在先发出声音“吹……”，你们练习是没声音的，耳朵要了了分明观听“吹”的声音，嘴巴做出吹的嘴型“吹……”，刚开始吹，就好像在吹灰一样，所以那个气会出来，就好像你的面前有一堆灰，你这样“吹……”，灰就会飘扬，这个感觉就对了。

接下来是“脾呼”，脾胃互为表里，我们就观想脾气呼出，它可以去热，就是说去脾内的湿热。脾属土，中央土，在中宫的位置，它稍微有点热，整个脾胃之气就不和了，就像胃胀、腹胀，大家常说的有胀气发生，所以我们用呼，就可以去掉脾胃的湿热，胀气的现象自然消失。就不会胀气闷在里面排不出来，然后胃胀胀的，脾胀胀的，不太舒服，我们就用“呼”，“呼……”也是一样有“呼”的嘴型不出声，耳朵观听“呼”。

咽，“肺咽圣皆知”，就是我们肺、或者大肠生病了，就用咽来治病。所以咽可以补疲劳、去怠倦，就是说觉得很累很累、很疲劳的时候，你就是用这个咽，然后观想肺气咽出，也是一样的“咽……”有“咽”的嘴型不出声，耳朵观听“咽”。

下面一个“嘘”，就是肝胆有病，可以用嘘，所以是“肝脏热来嘘字至”，就嘘这个气，观想肝气嘘出。它可以散痰消满、去痰，所以也可以在嘘的时候，如果有痰，观想痰从口里面吐出来，就是你在做这个嘘的时候，同时观想痰从口中吐出来，那这个痰就会散去，有痰的现象就会消失。什么叫消满呢？
消满，就是肚子有胀气，因此也可以去胀气，叫消满。所以是用



PDF 學習文庫



“嘘……”，但没发出声音，是这个嘴型。

最后一个，“三焦壅处但言嘻”。壅，就是壅塞，就是堵住了。那什么是三焦呢？有上焦、中焦、下焦，大概就是口、胃、膀胱附近的部位，我们称为三焦，口、胃、膀胱有阻塞和生病的时候，就用“嘻……”，观想三焦气嘻出。这样可以去痛治风，如果你全身关节有疼痛的时候，都可以用嘻来去除；它不但能去疼痛，又可以去风，这个就是用“嘻……”。

所以，这一共是六气。如果你每天很忙，要选择哪一个呢？其实有个简便方法，就是你不管多忙，只要练其中一个，所有的病都可以治疗，哪一个呢？六个，六选一，虽然六气各有它治疗的五脏六腑，各有所对治的病症，但一切五脏的病、三焦的病，不管是冷的病、热的病，还是疲劳到受伤（我们叫劳疾，就是疲劳到受伤），还是风邪或不调，全都可以用第一个“呵”来对治，所以不管多忙，每天呵七次就好，因为心连五脏，五脏连心，你这个呵，把心调好之后，五脏也同时调好了，就是因为心连五脏，因此“呵”可以治一切疾病。我们很期待哦，要赶快练，那我们讲快一点。

接下来还有“颂曰”，刚才念了四句，还有“若于坐中，寒时应吹，热时应呼”，就是我们刚才讲的，如果在打坐的时候，你觉得身体很冷，这时就用“吹”，打坐的时候坐在那边“吹……”，七次这样就可以了；如果觉得坐在那边身体发热，那你就用“呼”，七次，热就会散开，这是打坐的时候。如果



用在治病方面，就是“吹以去寒，呼以去热”，这是刚才讲的，吹可以去寒，呼可以去热。

嘻可以去痛，还有治风。去痛，就是你的关节疼痛的时候，就用“嘻”，也有去风的效果。

“呵以去烦，又以下气”，就是去心烦，因为你气往上逆，所以它可以让你的气往下降，可以下气。

然后“嘘以散痰，又以消满”，就是你可以嘘的时候，观想痰从口吐出来，也可以去胀气。

咽，可以补劳，当你非常疲劳、非常倦怠的时候，可以用咽。

这个是治病。

还有一个用法，我现在有痰要用哪一个？用嘘，对不对？嘘可以散痰，观想痰就从嘴巴里吐出来，等会儿练一下。

现在我们是讲六气可以治五脏，可是同一个脏器，譬如光是心脏，你就可以用这六气来治，五脏都可以，任何一脏都可以用这六气来治，我们举例来说明它的用法：譬如脾胃，如果脾胃冷，就用吹；如果热，就用呼；如果脾胃痛，就用嘻；胃如果觉得闷闷的，有胀气，就用呵；如果脾有痰（脾湿就会容易有痰，这个痰可能是因为脾湿），就用嘘；如果很累（脾胃不好，吃不下东西就觉得很累），这时就用咽。这就是一个脏器也可以用六气来治病，不同的状况，用不同的气，这就是用

PDF 學習文庫



在治病方面来讲。

我们继续看，“若治五脏，呼吹二气，可以治心”，刚才讲心脏的病有两种状况，一种是身体发冷，一个是身体发热，如果觉得身体冷，就用呼，如果觉得身体热，就用吹。

另外，“嘘以治肝”，跟刚才一样，肝脏的问题都用嘘。

然后呵，可以治肺，因为这是五脏相生相克的道理，像刚才呼吹二气可以治心，因为一个是火生土，一个是水克火，听不懂没关系，这不重要，现在讲的“呵以治肺”，本来呵用在心，心是属火，肺属金，呵以治肺，就是火来克金，所以肺就会好，就是用这个相生相克的道理。

嘻，可以治脾；咽，可以治肾。咽，刚才是治肺，肺属金，肾属水，所以这时就是相生，是金生水，所以肾脏就好了。

这是用六气治病法，用观的方法，第一个。

第二个，是用十二息。十二息现在已很少人用了，为什么？因为如果不善用（因为要先判断你是什么状况），判断错误去练的话，反而病情加重，因此我们也不鼓励去练，现在很少，也不流行用十二息来治病。我们很快把它念一遍过去，天台小止观的书上有的，如果你好奇，可以拿来看一下。

就是上息治沉重，下息治虚悬。沉重是地病，所以用上息来治。下息可以治风病。



满息，就是观想那个息很满很满，充满，治很瘦弱、很枯瘠的那种情况，可以观想满息来治。焦息，可以治肿满，就是你觉得很胀，整个胀满，就可以用焦息来治肿满。

增长息，可以治羸损，身体非常非常不好的时候，你就可以用增长息，像外道有一种服气的方法，比如练神仙之道的，他们都会在深山里、树林里，最好是松树，那种高原的植物，树木所散发出的灵气是最有能量的，所以他们餐风饮露，餐风，把风当作餐来吃，就这样吸进来，就饱了，这是道家的服气方法，它有一定的练法，你就可以经常餐风饮露，然后就不会饿，它这种修法，属于现在讲的增长息。常常这样练，就可以活很久，像地仙就是几百岁，有它练的方法，就要常常吸气，吸那个灵气，这属于增长息。还有灭坏息，如果身上有不好的东西，我们就用这个，因为它可以治增盛。

暖息，可以治冷，就是说很冷的时候，你就观想那个暖息。冷息，就可以治热。

冲息，可以治壅塞，就是很快的把气冲出来，有些呼吸法也是，很快把它呼出来，属于冲息，可以治所有的壅塞不通，哪边塞住了，你就用冲，把它冲开了。

持息，可以治掉动，就是你掉动不安的时候，可以用持息，就是气吸进来，之后就保持，像修宝瓶气，密教修宝瓶气，就属于持息，把那个气保持住，吸进来，持住气，那就属于持息，所以能得定，因为它可以治什么？掉动不安，你的妄念纷



飞，这时就用这个方法，把气持住，自然就没妄念了，因此可以治掉动不安。

和息，可以通治四大不和，既然四大气不和，当然就观想和，它就和了嘛，和息是通治四大不和。

补息，当然就可以滋补四大的虚，地水火风四大都很虚的时候，就可以用补息来补充。

这就是十二息，都用心来观想，纯粹用观想，从心观想，然后生出上息、下息……这十二息的内容。如果善用可以治病，但是，如果用之不当，反而会病情加重，就看你的身体状况，要看得很准，如果判断错误，用错方法，反而病情加重，因此我们不鼓励用，就怕用错病更重，划不来。因为六气治病法可以治一切的重病，已经绰绰有余了。

第三种，是用假想观治病。刚才六气、十二息，都跟气息有关，可是现在假想就跟气和息都无关了，它完全用假想观来治病。这个疗法出自《杂阿含经》，杂阿含经里一共讲了七十二个方法，用假想都可以治病，不过这是心念已经非常专注之后来假想，才能发挥效果。如果心还没得止，心不够专注，效果就比较差；倘若你的心很定，想什么，马上可以现前，这个假想治病就很快，就看你能否把它假想得出来。

像以前有个人，肚子里结块长了个东西，然后他去请教禅师：怎么办啊？禅师就教他这个假想观说：你就假想有一根金



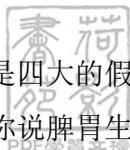
针，从你肚子里穿进去，把那个东西戳破了。

然后他就这样观观观，真的，后来那块东西没有了，虽然东西没有了，可是变成肚子痛了。他又去请教禅师：东西是没了，可我现在变成肚子痛了。禅师说：啊！你的金针忘记拔出来了！你就回去观想那根金针，从你肚子里慢慢、慢慢拔出来，他真的回去观想，肚子就不痛了，原来是金针忘了拔出来。

那还有一个人去请问：我工作很累、很辛苦，整天觉得四肢无力，应该怎么办呢？禅师让他也用假想观说：你就假想那个酥酪，酥酪知道吧？就是奶酪，牛奶提炼到最后的精华，就是那种东西，液体的，所以你观想它从头顶滴进你的脑袋，一滴、一滴，滴进脑袋里面，这样滴进来，然后慢慢流进五脏六腑，充满全身，都是牛奶的精华，这样观想之后，就会觉得全身充满了能量，这就是假想观，所有的疲劳都没有了。

所以很多很多方法都可以，就看你能否观得起来，可以的话，也蛮有效的。譬如说你去西藏，很冷很冷，对吧？听说都是零下多少度，看你有没有能力，有没有本事和功夫，观想心中有一把火，充满全身，如果可以观想成功的话，零下三、四十度，照样不冷，那就不用带冬衣、羽绒服，你的行李就很空啦，所有的冬衣都不用带，你就用假想观就好了，观想身体充满了火。这是第三个办法。

第四个，可以用分析的方法。我们都知道身体是四大的假合，对不对？你分析这个四大，譬如地大是脾胃，你说脾胃生



病了，地大生病了，真的地大会生病吗？如果地大会生病，那山河大地都生病了，因为地大会生病嘛。你说我的肾、膀胱不好，那水大生病了，水大真的会生病吗？水大会生病的话，你们新加坡旁边的大海都生病了，那都是水大，所有湖泊、河川全部生病了，因为那是水大。所以，地水火风四大，它本来没有病的，这也是一种分析的方法，分析身中的四大，发觉并不可得，四大的病不可得，为什么？就是我们刚才分析的方法，地水火风，没有啊，没有生病，所以你四大的病，也不可得。那你说是谁生病了呢？我生病，我的心生病了，那你再找心在哪里？也是观心不可得嘛！那是谁在生病啊？也没有一个真实的我在生病，也没有真实的病相可得，病就好了，这也蛮好用的。

以上讲了四种用观的方法，我们提倡用第一个“六气治病法”，因为不需要很高的定功就能做到，而且每个人都会呼吸，所以每个人都可以做得很好，还能治一切病。

这四种方法，不是每一种都要用，你只要会其中的一两样就行了，因此你可以先用第一个六气治病法，先把五脏六腑调好，之后就很容易得定，有了定力后，你要用假想观，还是刚才需要用功夫的那个，你又用得上的话，这个办法也不错。所以不管是修止的方法、还是修观的方法，只要能善用，是无病不治的，所有的病其实都能治好。如果你用了半天还治不好，请你看医生，打针、吃药，可能比较快吧。所以智者大师，他也不反对看医生、吃药，如果你实在有病，吃药也 OK。



这是第一类，四大五脏生病了，应该怎么用修正、修观的方法来治。

二、鬼病

第二种病，是鬼病，因为鬼神所作才生病的。这个昨天讲过了，你只要用坚强的心，加上咒力来帮助，病就会好。咒力，就是可以持咒，持大悲咒、楞严咒都可以，你会的咒都可以。

在道教，把这个鬼神病归入气病，属于气病之类的，就是说你为什么得鬼病呢？因为精神太衰弱了，你的能量太低了，身体很虚，没什么能量，所以鬼神之气就能够侵入你的五脏六腑，然后五脏六腑就会生病。五脏不是鬼，鬼也不是五脏，可是它可以入到你的五脏，得鬼病，因此属于气病。

可是鬼不会轻易让人生病，除了刚才说你精神很衰弱、身体很虚之外，还有一个，就是你心有邪念，鬼才有机可趁，才会入侵到你的五脏六腑而生病，所以其实是心中有种种邪念，才引鬼入五脏，而成为鬼病。

因此我们就知道，为什么会得鬼神病？第一个，可能身体很虚；第二个，精神耗弱；第三个，心中常有邪念，才会得这个病，我们要知道，病因是怎么来的。

我们昨天讲到魔罗，这个鬼病跟魔病，有什么差别呢？哪一个比较严重？鬼病比较严重吗？可能丧命，没错，可是魔



PDF 學醫文庫



病不但要人命，还要断人法身慧命，所以魔病更严重！这是鬼病跟魔病的差别。魔不但能坏人性命，连人的法身慧命也要破坏，破坏修行人的功德法财和法身慧命，让你来生没功德法财，和法身慧命来修行，可以说是破坏到了极点，这就是魔病，所以更加严重。在《摩诃止观》里，把魔归类在心病，就是心魔，其实一切都从心想生，所以你的魔病也是从心想生，因此把它归在心病。鬼病，道家是把它归在气病。

三、业报病

第三个，叫业报病。发病的原因，是因为业报而得病。那得业报病怎么办呢？修福忏悔，就可以消灭。

现在的状况，哪种病最严重？除了癌症不用说啦，就是精神状况的疾病，譬如忧郁症、躁郁症、精神病患愈来愈多，请问精神病患是什么业因呢？他为什么会发疯？为什么心狂乱？是因为他过去生做过什么事？就是人家在坐禅的时候，他去破坏，甚至连人家的房舍也拆了，破坏禅房、禅堂，破坏他人坐禅；要不然就是他会画符念咒，用咒术去咒人、害人；或者嗔恚心很强，好斗争，一天到晚打不完的官司，喜欢争讼，因为嗔恚心，气不过，我一定要把面子争回来，这口气一定要争回来，这也是其中一个原因；要不然就是贪欲很重，整天动坏念头，跟人家搞男女关系之类的，也会发疯，就是这些业因造成的，过去生曾经造过这种业，让他这一世贪欲特别重、嗔恚特别重、烦恼特别重。因为烦恼特别重，让他的身心没法承受，因此发



疯发狂了，是这样来的。这是从业因来讲，因为现在讲业报病，所以什么病，其实都有它的业因。

在《摩诃止观》里讲，破五戒会得什么病？会得五根、五脏的病，五戒跟五脏、五根的关系，在摩诃止观里讲：为什么会有这些业报病呢？有的是因为过去世造的业，有的是因为这一世破了戒，然后引发过去世业报成熟，会有哪一些呢？

譬如以五戒来说，杀生的业，会得肝、眼病，所以肝不好、眼不好（因为肝开窍于目，所以得肝、眼病），是杀生业的果报。

偷盗业是肺、鼻病的果报（肺开窍于鼻，所以鼻子不好），肺有毛病，是偷盗业招感的。

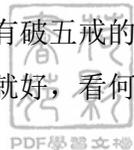
邪淫呢？是肾、耳病（肾开窍于耳，所以是肾、耳的病），是属于邪淫业所招感的。

妄语业招感脾、口病（脾开窍于口，所以妄语的业），就是脾胃不好，还有口的问题。

饮酒招感心、舌，心脏的问题，心开窍于舌，所以心、舌病都是饮酒的罪业造成的。

因此破五戒，就有五脏、五根的毛病发生。

如果这一世有五脏、五根毛病，是因为过去世有破五戒的缘故，那你说病什么时候才好？业报完了，病自然就好，看何时报完，何时病就好。



PDF學醫文庫



但也有因为这一世持戒，引发过去世的业，然后生病。刚才讲第一种可能，是因为你这一世破戒，引发过去的业，现在成熟，那就是有五脏、五根的毛病产生；现在呢，因为你好好持戒，引发过去破五戒的业成熟，但情况不一样，因为你持戒的功德，可以重报轻受，所以可能本来要堕地狱的业，现在只是头痛一痛就报完了，因此情况是不一样的，可以重报轻受、长报短受，因为你这一世持戒的缘故，虽然过去有那些业，但因为这一世好好持戒，它就能重报轻受，因此持戒很好，还可以治病，又可以重报轻受，多好！

第九章“治病”讲完了，可是很多人心里有疑问，它一定有效吗？真的有效吗？如果你不相信，那就无效，保证无效！因为你不信；如果你只是偶尔练一下，也没有效，你可能练一练觉得没效果就放弃了，那当然不会好啊；如果你练的时候，懒懒散散的，也不专心的好好练，那也一定无效，对不对？还有判断错误的也没有效，五脏六腑、四大哪里生病，你判断错误，然后用错的方法来对治，当然无效啊，因为你判断错误了嘛；还有，那个爱显呗的人，一练有效，赶快向别人炫耀，完了！这是有效时的表现，没效的时候他就怎样？开始心生怀疑、毁谤，毁谤说它没有效。以上这些情况就没效，保证没效。

反过来，就是有效的。反过来怎样？你有信心，你相信；第二个常常练习，就算刚开始没有效，可是很有耐心，很精进地不断不断练习，一定要练到病好为止，这样就一定会好；第三个，练习的时候要非常专注，那才有效果；第四个，要善于

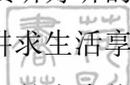


辨别病因，才会用对方法，才会有效；第五个，有效的时候，心中暗喜就好，不向别人炫耀，没效的时候，也不要心生怀疑、毁谤，这样，所有的病就一定可以用止观的方法治好，绝对没有任何疑问。

有了前面所说的二十五种前方便，就是第一章到第五章，这是属于助行，再加上第六章到第九章的正修，最后就能证果。前面你都做到，就可以证果，那是一点疑问都没有的。那我们要不要练习一遍，看看是否都做到了，来好好反省自己，好不好？检查检查，自己是不是都已经具备了修止观的条件。

第一章是“具缘”，第一个，我有持戒清净吗？现在开始拿一张纸，帮自己打分，圈圈多还是叉叉多？这是“持戒清净”，第二个，我能安心修道，不为生活操心吗？这是“衣食具足”；第三个，我有个可以用功，又不被打扰的地方吗？这是“闲居静处”；第四个，我能找一个时间段，暂时放下所有缘务来专心修止观吗？这是“息诸缘务”；第五个，我有能教导我修习止观的善知识吗？这是“近善知识”。如果这些你都做到了，就表示你已具备修止观的条件，这是第一章“具缘”。

第二章，“呵欲”，呵责五欲，要检查自己，是不是每天都有做呵责五欲的事？还是每天仍然忙着享受，我现在一定还很讲究较好的生活水平：一定要好看、一定要好听、一定要吃好吃的……那你就没呵责五欲，还很讲求生活享受嘛。然后问问自己，还有让我贪爱、执著、放不下的人事物



吗？因为它都在五欲范围内，好好找一找。面对过去会让我迷恋痴狂的人事物，现在是否可以很清楚地了知它是虚假的，是来骗我的，让我造业、受苦的，你是不是已认得很清楚？它是虚妄、不真实的，它是因缘所生、空无自性的，当下能否把它观破？心中不再迷恋痴狂？如果有，你就做到呵责五欲。

第三章是“弃盖”，弃除五盖。要检查自己，每天有没有弃除贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖？有没有为弃除五盖而努力？尽量让内心不起烦恼，每天有没有这种功夫？你的烦恼，有否每天都在减少？如果有，你就在做这个功课。

第四个“调和”。要检查自己，每天有调整饮食、睡眠吗？还会不会暴饮暴食？好吃的多吃一点，难吃的少吃一点。有没有调睡眠？还是高兴睡到几点就几点，高兴几点睡就几点睡？检查我们有没有调整饮食、睡眠，以便让自己修止观能达到最好状态，因为如果不善调，没调好，就没办法好好修止观，它会成为昏沉跟散乱最主要的障碍。还有，你知道怎么调和身、息、心吗？这就是“调五事”。在修习止观的时候，你善于调和身、息、心吗？你知不知道这个方法呢？因为调好了，才容易得定、开发智慧，所以这个方法很重要。

第五个“方便”。要检查自己，有没有立志修止观？有没有发愿修止观？有没有好乐修止观？你有决定每天固定时间精进来修止观吗？你有经常忆念世间五欲、出世间禅定智慧的差别吗？你真的看清楚哪个重？哪个轻了吗？你是否清楚了：



一个是让我们生烦恼、造业、轮回受苦；而另一个是让我们成就禅定、智慧、神通、道力，甚至可以成佛，你真的弄得清楚它们之间的差别了吗？你有经常在忆念吗？对于修止观，你有一颗坚定的心吗？什么叫坚定的心？就是不管任何情况发生，你都能坚持到底，绝不轻言放弃，就算没有任何结果，也绝不后悔，这才叫有坚定的心，如果都能做到（而且只有这样），你才可能成就止观，没坚定的心，是不可能有任何成就的。

这些如果都做到了，就表示你已经具足了二十五个前方便，可以好好来修止观了，假以时日，精进修行的话，你的止观就一定能够成就。

以正式修止观来讲，就是第六章“正修”。正修分坐中修止观，还有历缘对境修止观。

坐中修止观，就是你每天有没有固定练习打坐？固定修止？三种修止的方法、两种修观的方法，是不是每天都在练习？当昏沉、散乱的时候，你有没有修对治？还是让昏沉、散乱继续下去，而没有修对治？你能随自己的状况随时调整吗？是否知道何时该修止，何时该修观？你清楚自己的状态吗？在定中有任何境界现前的时候，你知道怎样来修止观吗？如如不动，不受影响，就是修止；了知它虚妄、不真实，就是修观，并且当下把它观破。

还有，你有止、观一起修吗？还是偏在一边？这个应该怎么检查呢？如果愈修愈没反应的，就表示他修止比较多，懂吗？



你跟他讲什么，他只会“喔……”，好像做什么，反应都慢半拍，那就是因为他要修定，他一直修定、一直修定，修到好像都没什么反应了，那个是偏在一边，不是定力很高喔，没反应不是定力很高，没分别了，不是喔！是他偏在一边了，这时候要赶快修观来对治。另外，那种理论都知道，但却做不到的，也是偏在一边，没定力功夫嘛，统统知道，可是统统做不到，那也是偏在一边，他喜欢智慧，但却不喜欢修定，所以他的慧是狂慧、邪慧，因为没定力摄持，也一样不能开悟，不能明心见性，所以他要加强修止的功夫，才能既知道、又能做到。这个是坐中修止观。

历缘对境修止观，就是我们平常没在打坐的时候，也一样可以用功来修止观。行、住、坐、卧、言语、造作，这六种事缘的时候，你有修止观吗？如果当下不起一念妄想，就是修止；念念和空、无我相应，就是修观，看你每天有没有这样修。每天六根面对六尘境界的时候，你有在修止、修观吗？每天看那么多东西、听那么多声音，你有在修止、修观吗？看就是看、听就是听，不起分别、妄想，就是修止；当下了知它不可得，就是修观，六尘境界当下，了知它是因缘所生，无自性的，所以六尘境界不可得，你当下是不是那么清楚的知道？如果是，你就有在修观，当下就知道它是因缘所生、无自性，你就不会迷惑在六尘境界中，不会被它引诱之后生烦恼、造业。

第七章是“善根发相”。在修习止观的过程中，会有善根发相的现象，你现在能认清它的相貌吗？你知道是属于外善根



发相、还是内善根发相吗？它是真的、还是假的？是正的、还是邪的？你能分辨吗？什么才是真正的禅定发相，你知道吗？什么才是真正的禅定发相？就是善根发了之后，能让自己身心安定，感到空灵、光明、清静、喜悦、快乐、智慧开、善心生、信心、恭敬心增长、心调柔软、厌患世间、变得无欲无求的，这就是真正的禅定发相，除此以外的，全部都是邪伪相；把这个判别的标准弄清楚了，就不会走错路。

第八章是“觉魔事”。当魔境界现前的时候，你知道怎么处理吗？知道一切魔境界，都是虚妄不真实的，不受它的影响，不理睬它，不管什么境界现前，都不理它，这就是修止；认识清楚，实际上没有一个真实的“我”在修观；也没一个真实的“魔”来障碍“我”修止观；也没魔所幻化的种种魔境界；一切境界，都是自己心识所变现出来的，这就是修观。没有我、没有魔、也没有魔幻化的种种境界，这三个都不是真实存在的。

当然也可以诵经、持咒，再加上忏悔、诵戒，这样所有的魔境界都一定会消灭。最重要的，还是要亲近一位善于辨识魔事的善知识，才不会弄到最后心神狂乱、着魔，甚至丧命，才不会有这些过失。

第九章是“治病”。我们在修止观的时候，也许会旧病复发，也可能不善于修止观，而产生种种禅病，所以要善于辨识，然后要知道如何用止观来治病的方法。

如果是四大、五脏生病，就可以用“止”来对治：第一个，



心念放在生病的地方；第二个，心念放在肚脐；第三个，心念放在丹田；第四个，心念放在脚底。另外，还可以用“观”来治病：第一个是六气治病法；第二个是十二息治病法；第三个是假想治病法；第四个是分析身中四大，发觉并不可得，我们去推求心中的病相，也不可得，这样病就自然好了。这是第一种病，四大、五脏生病了。第二种，如果是鬼神所作而生病，我们用坚强的心，加上咒力来治，就会好。第三种是业报病，我们用修福忏悔的方法来治病。

证果 第十

魔也调伏了，病也治好了，那就要证果了，证得的是什么果呢？那就看你的动机跟发心，不妨问问自己：我为什么来修止观？是为了自己的成就、自己的解脱，来修止观呢？还是希望成就以后利益众生，来修止观呢？还是发愿一定要成佛呢？所以不同的动机和发心，会有不同的果位。

另外，动机、发心很好，但如果你止观不成就也没办法，所以还要再看你的止观功夫到达什么程度，然后证得不同的果位，因此除了发心以外，还要看止观的功夫，来决定证什么果位。

如果为了自己解脱修止观，一旦了悟到一切法是因缘所生，空无自性，那你就着在这个空当中，证的是什么呢？就是声闻阿



罗汉、辟支佛（缘觉）果位。

如果你是为了利益众生来修习止观，一旦明白一切法因缘所生，皆无自性，你就不会着在那个空中，而会从空中生出无量的妙用来利益众生，你就可以证得菩萨果位。

我们知道声闻缘觉的果位可以空生死，因为证得阿罗汉、辟支佛就可以了生死、出三界，因此他可以空掉生死；而菩萨因为发心度众生，不愿入涅槃，他要回到娑婆世界度众生，所以菩萨可以把涅槃也空掉；一个是空生死，一个是空涅槃。

如果要成佛的话，他两边都不着，既不空生死，也不空涅槃，他不落在生死涅槃两边，生死、涅槃自性都是空的，等无差别，所以能在生死、涅槃出入自在，他不落在生死涅槃两边，就入了中道。但这个中道还有两种，一个叫但中，一个叫圆中。如果他入的中道是相对生死、涅槃两边来说的话，这个中道就叫但中。但，就是只有一个中，因为这个中是相对生死、涅槃两边来说的中，所以只有一个中，就是不落两边的那个中，这是别教所证的佛，还不算圆满。还要进一步，一切法不可得，连中道也不可得，所以连中道也不存，就可以入圆中。圆中，就是虚空中任何一点，到四边都是无量无边的，都是无穷远，有无量的中，你说虚空哪一个才是中心点呢？到四边都无量无边，你找不到那个中心点，所以任何一点都可以说是中，那叫做圆中，不是只有一个中，这个才能证得圆教的佛果。

所以，除了发心跟动机之外，还要看你止观的功夫，你



是修的空观、假观还是中观？你已经证到怎样的止观功夫了？是已经证得空了呢？还是可以从空中再生出无量妙用？还是空、有两边都不着呢？所以果位也有不同的差别，从声闻小乘，一直到大乘，还有别教跟圆教不同的佛果。

我们这一次的课，到这里就结束、圆满了，最后当然希望各位早早证得止观、成就，能利益更多众生。

练习六气治病法

我们刚才说要练习这个六气治病法，所以请台湾两位师兄上来为各位做示范，也请各位起立，松松腿，来练习六气治病法。

双脚自然张开，两眼往前平视。

第一个“心配属呵”。就是呵，把两手举起来，然后手心朝上，先吸气，慢慢吸气，慢慢吐气，然后发出“呵”的气，但没有声音，心要了了分明“呵”的声音，练习七次。做好了，手就放下来。

第二个“肾属吹”。两手插腰，大拇指按在肾脏的位置，然后口中就做“吹”的动做，就是吹。但没有声音，心要了了分明“吹”的声音，练习七次。做好了，手就放下来。

第三个，脾用“呼”。把两手举起来握拳，然后放在胸前，



口型是“呼”，观想脾气呼出，不要出声，耳中了了分明（呼的声音），绵密微细，慢慢地呼出气，练习七次。做好了，手就放下来。

第四个，肺用“呬”。把两手背在后背，然后大拇指轻轻相触，用心念观想肺气呬出，口型是“呬”（xì），但不要出声，耳中了了分明（呬的声音），绵密微细吐出气，练习七次。做好了，手就放下来。

第五个，肝脏用“嘘”。把两手举起来，手心朝天，用心念观想肝气嘘出，口型是“嘘”，练习七次。做好了，手就放下来。

第六个，三焦用“嘻”。两手握拳，放在肚脐两侧，用心念观想三焦气“嘻”出，口型是“嘻”，练习七次。做好了，手就放下来。

谢谢两位师兄的示范。

各位请坐，很简单，对不对？希望各位都健康长寿，为了佛法，为了修行，为了利益众生，都要健康长寿。

我们这次的课。就到这里结束。

（师颂，众师兄跟颂）回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 醫 文 禪





普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生
世世安稳充法喜 无始业尽心清净
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者
悉皆发菩提
我等与众生
皆共成佛道



广义来讲
佛陀教导我们的所有法门
都没有离开止观的范围

什么是止？什么是观？

止就是任何境界现前之时如如不动，不受影响

观就是了知它的虚妄和不真实、当下观破

看一切人事物及万事万物，都是虚空中的花朵

这样就能有见空性的智慧

而空性的智慧是成佛的关键

止能成就定力，观能成就慧力

只要止观成就，定慧力就成就

定慧力成就，就圆满成佛