

天台小止观
(修习止观坐禅法要)
第一讲

最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年四月二十八日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们这一次为什么会开这个「天台小止观」的课呢？就是很多师兄希望再学习有关于止观的法门，那因为已经提了太多次，所以就是我们距离上一次讲天台小止观到现在，已经有好几年了，所以这中间有很多师兄是听那个 CD，但是当初没有来得及来上课，觉得有遗憾，希望能够亲自来学习，所以我们恒顺众生，就再重复地来宣讲有关于天台小止观。

不论是初学、还是久修，其实这个法门是非常非常的重要，因为如果讲到修习止观，它的范围非常非常的广泛，可以说佛陀所教导我们的所有的法门，都没有离开止观的范围，这是以广义来说。既然这么广，那要怎么下手来修呢？尤其是对那个初学的，一定要有一个非常容易简单，而且又能够把握重点的，这样的一个好像课本一样的，如果有这样这么容易简单，又能够把所有应该注意的，又交代得很清楚的话，又可以快速成就的话，那这个就值得一再的学习，那这一本就叫做天台小止观，是所有的止观法门里面，最容易简单的。

但是不要看它容易简单，它又能够把握一切修止观的重点，它从怎么样具足修止观的条件，一直到最后证果，它都讲得非常清楚，次第非常的清楚，也很容易可以练习。那至于最后到底是证声闻的阿罗汉、辟支佛果呢？还是菩萨的果位呢？还是佛的果位呢？那就要看我们今天来学习天台小止观的动机跟发心，还有你每天练习的止观的内容是什么，来决定你将来证得是什么果。如果是为了自己解脱、为了自己成就，那当然只能够证得阿罗汉、辟支佛的果位；那如果说这样还不够，我还希望能够利益众生，那可能就是菩萨，已经进入大乘菩萨的果位；但是，要究竟成就佛果的话，光是这样发菩提心还是不够的，还需要止观成就。这个详细的内容，我们就在这四个晚上，要把它说清楚、讲明白。

我们现在已经知道天台小止观的重要性，这本书它到底是怎么来的呢？它是天台智者大师，依据四个内容写成的这一部，他也不是自己写的，他是说，然后由他的弟子来把它记录下来，就是慧辩去把它记录下来的，所以也不是智者大师他自己写下来的，他是亲口说，然后由慧辩把它记录下来，才有了这本书。天台智者大师，他是根据什么来说天台小止观呢？第一个，他是根据原始佛教的禅经，这部禅经的名称叫做达摩多罗禅经，这一本禅经，它是由东晋的时候，天竺三藏法师佛陀跋陀罗他所翻译出来的，主要内容它就有提到安般念，就是我们后来数息它最早的，就是怎么

来练习出入息，最早就是在达摩多罗禅经里面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……等等的，最主要就是这些内容，智者大师就是参考它有关于安般念这些内容，写成了天台小止观；第二个，是依据大智度论的有关于禅学的部分；第三个，是参考印度的禅法；第四个，是再依据自己修禅的经验。综合这四个，把它写成天台小止观，这就是它的来源出处。

它原来不叫做天台小止观，它原来的名称叫做修习止观坐禅法要，这是它原来的名称。就是说明我们修习止观坐禅，必须要知道的法则和要道。那什么叫做「止观」呢？止观，在梵语原来叫做「禅那」，那我们翻成「静虑」，就是安静的静，思虑的虑，考虑的虑，翻成静虑。静，就是指修止、修定；虑，就是讲修观、修慧。所以我们就知道，止观最主要就是指导我们怎么修止、修观，成就定、慧所有的内容，这就是止观的内容。只要你修止、修观，就能够成就定力跟慧力。所以，有关于这个内容所有的法要，「法」，就是法则，说明所有坐禅的时候应该注意的法则；这个「要」，就是要道关键。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，把握了这个修行的要道，就能够超越烦恼生死，证得菩提涅槃。

所以我们就知道，修止观不只是盘个腿、坐在那边修定这样而已，它可以藉由止观成就我们的定慧力。什么叫定力呢？就是你面对一切的境界，心不动，这个叫做定力。任何的境界现到你的面前，你的心是不是可以如如不动？还是很快就随着那个境界转？什么境界来，马上就生分别，然后产生烦恼，那个就是没有定力。什么叫做慧力呢？就是智慧力，就是说你对任何事情，是不是能够看破、放下？凭什么可以看破、放下？就是因为你已经有见空性的智慧，你知道它是虚空中的花朵，是虚妄不真实的，只要是因缘所生的，都是无自性、都是空的，你当下就可以把它看破，然后放下，所以我们还有一些看不破、放不下，表示我们没有空性的智慧。那空性的智慧怎么来？修观来的；不动心的定力怎么来的？修止来的。所以我们就知道，修止、修观，它为什么能够证得菩提涅槃果，就是说你可以成佛的，到最后可以成佛的，所以不要小看修止、修观，你只要止观成就，你就定慧力成就，你就成就佛果。所以，现在我们讲的这个修习止观坐禅法要，最主要就是告诉我们怎么样从下手开始修，怎么具足修止观的条件，一直到最后证果，都讲得非常非常的清楚，你只要它讲的这所有的内容你都做到，要证得菩提涅槃是一点困难都没有，只要止观成就，就是定慧圆满，定慧圆满就成佛。

所以，我们对这个内容充满了期待，初学的当然很好，有这个机会来听闻学习；久修的也很好，为什么？顺便检查自己可不可以做到？如果你久修止观，到现在定慧还没有成就的话，问题到底出在哪里？那在我们课堂的中间，所有的内容，你一个一个一个来检查，你到底是问题出在哪里？你是哪一个部分没有做到？可以顺便检查一次，等到这个该具备的条件你都

做到了之后，应该是没有问题的，应该成就定慧力是没有问题，证果当然也是没有问题的。

这个小止观的内容，它是分为十章。

第一章是「具缘」，就是具足修习止观的条件。我们今天想要修习止观，它到底要具备什么样的因缘条件，才能够开始修呢？开始修喔，我现在想要盘腿打坐，或者开始要下手来修止观，我应该具备什么样的基本条件？如果我们修了半天，还是没有结果，可能这个基本条件你没有具足。

第一个，持戒清净。「具缘」一共有五个因缘，如果你都做到的话，你今天来下手，不管修什么止观的法门，应该都没有问题，很快就得定，很快开发空性的智慧，可是为什么没有做到？我们来看一看，你第一个有没有持戒清净？因为只有持戒清净，你才可能生出各种禅定，还有最后解脱的智慧，没有别的办法，因为佛陀讲所有佛法的内容，就没有离开三学—戒、定、慧。

那你说我持戒不圆满，我可能得定吗？我是一个经常破戒、犯戒的人，我可能得定吗？可能吗？想一想，有可能吗？一个经常犯戒、破戒的人，他的心情是什么样的心情呢？我们做错事、说错话会怎么样？会惶恐不安嘛，对不对？会悔恨嘛，那一个经常破戒，他的心都处在惶恐不安、后悔、悔恨当中，你说他可能得定吗？

那一个破戒的人，他可能有见空性的智慧吗？有可能吗？他今天开悟了，但是他是一个严重破戒的人，就是他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，不是那个菩萨示现的，我们讲大乘菩萨，他有时候看起来好像有破戒，但是他是在摄受众生，那个情况不是，我们是说一个真正犯戒或破戒的人，他可能开发空性的智慧吗？那我们先要问，他为什么会常常犯戒、破戒？是因为他的心很散乱，对不对？可能经常在昏沉、掉举当中，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，他可能破戒吗？他的心都在正念正知当中，可能破戒吗？不可能啊！对不对？他既然会犯戒、会破戒，那表示他的心不是散乱、就是昏沉、就是掉举，不然就是失念、不正知，这样的一个人，他可能有空性的智慧吗？也不可能嘛！因为见空性智慧的人、或者一个开悟的人，他根本就怎么样？他看一切人世间、还是一切万事万物，对他来讲都是虚空中的花朵，不会执着的，所以他怎么可能因为他的贪瞋痴，然后造业、然后破戒？不会啊！应该不会。

这说明什么呢？你想要成就定力也好，慧力也好，如果你没有持戒清净，是不可能达到的。所以，三学是以戒学为基础，这个基础稳固了之后，你才可能那一棵树长得又高、又大、又可以开花结果，如果戒律没有持好，根本动摇，就好像那一棵树它的根怎么样？已经烂坏掉了，它是不可能再继续地茁壮、或者是开花结果，就是根本坏的话，它是不可能继续生存的，所以没有清净的戒律，是不可能成就定慧力。所以，今天想要成就定慧力

的止观，我们刚才说，止是成就定力，观是成就慧力，一定要有戒律为基础，所以我们今天修止观，第一个要做到的就是持戒清净。

那你说，好啦，我今天知道持戒清净的重要，我从现在开始身、口、意都不犯，我开始断十恶业、行十善业，这样子就算持戒清净了吗？算不算？算的举手，不算的举手。好像是不能算，对不对？为什么我现在开始清净我的身、口、意，不能算持戒清净呢？因为无量劫以来，你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，那这些业也是我们过去破戒所造成的，所以我们现在开始要持戒清净，同时还要把无量劫以来的恶业，全部把它清净，这个才算持戒清净，不是你现在开始就不要造业就算了，就算持戒清净，还不能算，你无量劫以来那些恶业怎么办呢？它们会怎么样？就是你现在修止观，它就来障碍你嘛，就业障现前，让你没有办法持续，后面我们会讲到，有的人着魔了，修行的过程当中有些人着魔了，那个很多就是过去你的恶业没有清净，你现在一修止观，它就来了；或者是第九章讲的病，怎么样治病；第八章讲你着魔的话，有什么方法？我们后面会介绍。万一着魔的话，你有什么方法可以对治；万一生病，我们可能在修止观的过程当中，过去的旧病复发，本来潜藏的一些在我们体内的，还没有发出来的病，它都会发，或者以前有的病它会复发，生病也是一个障碍止观成就一个很重要的因缘，你都病恹恹的，你怎么修止、修观？所以生病也是一种障碍，那很多病也是跟过去你所造的身口意业有关。所以现在讲到持戒清净，不光是你现在开始就要持戒清净，还要把无量劫以来的那些恶业，也同时清净。

那怎么清净无量劫以来我们所造的恶业，让它不造成我们现在修止观的障碍呢？怎么清净业？大家很会，就是忏悔嘛，只有透过忏悔，我们才能够清净。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？还是有参加拜忏的时候，去随喜参加，这样就可以忏悔吗？这样就可以清净你过去无量劫的业了吗？所以，忏悔也有方法。

第一个，过去的业已经造了，来不及了，现在你说不要造都来不及，因为过去无量劫以来所造的，你现在没办法，只有透过忏悔。所以我们第一个要做的，就是发露过去已经造的，「发露」两个字很重要哦！不是忏悔而已，还要发露。

发露，它有两层的意义：第一个，表示你有诚意承认自己的错，你才要发露忏悔，发露忏悔一定是当着大众的面说：「我错了！」我错哪里，什么事情错，很勇敢承认自己的错，因为你不承认自己的错，你不可能改嘛，所以要忏悔之前，你必须要先承认自己的错误，你才愿意忏悔，对不对？

第二个发露的意思，就是不覆藏。我做错事情，我不但勇敢的承认我错了，当着大众的面说出来，表示我不覆藏我的罪恶，我做错事情，或者是犯了戒，自己不去面对它，这个也是一种覆藏，自己对自己覆藏，第二个是对别人覆藏，我绝对不要让人家知道我犯了什么戒、或者是我犯了什

么错，为什么呢？因为我害怕朋友对我的眼光，可能就是会改变，怕破坏别人对我的好的印象，可能对我的名誉、利益、恭敬……各方面有损失，所以我一定要把它覆藏起来，那覆藏的结果，只是让你的罪性不断不断地增加，因为你没有去面对它，承认是自己的错，没有透过忏悔，你用覆藏的方法，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，因为犯了错你没有忏悔，它那个回熏去的力量，回熏到第八识成为未来习气的种子，烦恼、业力的种子，它就愈来愈强，因为你一直没有去把它摆平，你都用覆藏的方式，所以它会日益壮大。

所以我们现在很多习气，都是从很小很小的地方，很小很小的事情，慢慢把它累积，把它养成现在在一个很强的习气，我们没有办法去掌握它，没有办法去控制它，每一个强大的习气都是我们慢慢把它养大的，所以不要小看一件很小的事，一个很小的错，都是这样慢慢熏出来的那个习气。所以，常常有人说：「我也不想这样啊！可是脾气来的时候，我就是没有办法！」那个没有办法的习气，都是你把它养出来的，可是为什么你可以把它养到这么强大，大到你没有办法控制呢？就是因为你每次都是用覆藏，不去面对它、打败它、收拾它，把它解决掉，都是用覆藏的方式，不去面对它，把它解决掉它，才会愈来愈强、愈来愈强。

所以，忏悔第一个很重要的，就是一定要发露，表示承认自己的错，而且不覆藏自己的罪，自己做到了吗？当我们犯错的时候，用什么方式来处理呢？第一个，看看自己是用什么方式来处理。

发露忏悔以后，如果还是继续地造？也是不可能清净恶业的。所以第二个重点，就是你要发誓以后不会再造，断相续心，不然常常在忏悔，常常犯，我们是每天都在做这样的事吗？发觉错了，就赶快忏悔，可是明天还是错，后天还是错，一犯再犯，一错再错，为什么会这样呢？可能就是没有做到我们刚才讲的，第一个发露，然后第二个，没有发誓不再造。

可是你说：我都有啊，我有好好地忏悔过去造的，我也有决定不要再造，可是还是忍不住又造了，那我们又要追追追，为什么会不断不断地忏悔，又不断不断地造业呢？

第一个就是心存侥幸，对不对？造业不一定会受报，我应该没有这么倒霉，我一向以来都是运气不错的，我造的业，应该不一定会报在我的身上，心存侥幸，所以你会一直造。

第二个是不害怕，不怕恶业现前，那个果报现前不害怕，因为你可能还没有受到那种很强烈的苦，或者是在你人生当中，还没有受到那个很大的挫折，那种大起大落不是每个人会碰得到的，所以你可能从出生到现在还蛮顺遂的，有一些小病痛，也还 O.K.，一路上也蛮顺遂，也没有什么很大的挫折，所以你对恶业所感得的那个果报，因为它不是马上造、马上报，所以你对那个果报现前的那个苦受，如果不害怕的话，你也会勇猛精进造恶业，对不对？因为你不害怕它果报现前，因为到目前为止，你可能还没

有尝到那个苦头。可是在人世间，我们就看尽了地狱、畜生、饿鬼三恶道的景象，我们周遭、整个世界，每天不断不断的灾难，那个就是警告你，那个都是果报现前；我们也可以看到在医院里面、在贫穷的国家，很多地方都可以看到，那个都是三恶道的果报，那个都是警告我们，如果你现在还继续地造恶业，果报就跟他们一样。

再来呢，就是我们在受报的时候，老是往外面去找原因，可能是我运气不好啦，对不对？算命说我今年犯太岁，还是风水没有弄好，要不然都是别人的错啦。今天不管是顺心、还是不顺心的事情发生，没有一样是逃过业力的范围，懂吗？今天一切的顺利，就是你过去的善业成熟这样而已，没有一件事情的发生不是果报现前，今天一切的逆境、不顺心、不如意，都是过去恶业现前，果报现前，可是我们有这样的反省力吗？事情来的时候，我们会马上就想到：这就是果报吗？心甘情愿欢喜受啊，是不是能够那么快就接受？还是先 **complain** 一下，然后先怎么样……？先改改风水、算算命、改改运，最后才想：喔！可能是我过去造的什么业吧？这样会不会太慢了？

所以，谈到我们为什么还会继续地造恶业，虽然我们不断地忏悔，想要不要再犯，可是还是一犯再犯，为什么呢？没有真正的相信因果，懂吗？因为真正相信因果的话，你就知道造了一定要报，不会心存侥幸，这样你就不会再造，对不对？如果你相信因果的话，你对恶果就会生起恐惧的心，吓得不敢再造，对不对？如果你相信因果的话，在感恶果的时候，你就会生起惭愧的心，不会怨天尤人，不会往外面去找答案，也惭愧到认为我不应该再造了，所以不会造、不敢造、不应该再造，这都是深信因果来的。所以，我们就知道为什么没有办法很圆满地持戒清净，可能因果方面还要再加强，要深信因果。

另外还有，你有没有发心要护持正法？你有没有常常发愿说希望正法久住世间？如果你有常常这样发愿的话，你就会精进地持戒清净，为什么呢？凭什么佛法可以久住世间不灭？靠的是什么？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，你自己是不是要先做个好的表率？因为只有持戒清净，才能够让佛法久住世间。如果再加上发菩提心，就更优了！为了度众生，我要精进持戒！

所以，这些如果都做到，就是又相信因果，深信因果，然后又发心护持正法，再加上发菩提心，利益众生，我要精进持戒，这样子应该不会再犯了。过去犯的怎么办？透过发露忏悔，发誓以后不再造，就 **O.K.**了。这个是属于事忏的部分。

还有一个理忏，也是很重。所以我们在修这个发露忏悔，或者是在修这个所有的忏法中间，我们同时要知道，罪业的自性也是空的，这就是属于理忏的部分。我们可以正念思惟，就是我们可以两腿一盘，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，它是怎么来的，不是别人给我们的嘛，也不是自然就有的嘛，不是我出生就有的，是有啦，出生有带着过去的业来的。

所以我们先问：所有的罪业，是怎么造成的？心造成的嘛，因为我起心动念，我生分别，我生烦恼才会造业，所以一切的业都是我的心造的。那我们就要找：我的心在哪里？我的心是真实存在的吗？就反观你的念头，看你的念头，发觉它生起来就消灭了，生起来、灭掉了，那我的心是真实存在的吗？我们现在指的是妄心，生灭的心，它是真实存在的吗？如果是真实存在，它生起应该不会消失，永恒存在，那个才叫做真的，可是它既然有生灭，就说明它是无常的，无常就不可以说它真实存在。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，那你由心所造的种种业，也了不可得，对不对？你能造的心不是真实存在，那你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，还有清净业障更快，因为你是连根拔除，而不是在事相上一直忏、一直忏，一直犯、一直忏，然后心里面觉得我的业障很重很重，我一定没救没救，那就是因为没有空性的智慧，去观罪性的本身也是了不可得，所以我们在忏罪的同时，也要知道罪性本空，这个非常的重要。

这样事忏也有了，理忏也有了，就能够真正的清净我们无量劫以来所造的恶业，只要你方法正确。

来复习一遍，怎么忏悔啊？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，发誓以后绝不再造；第三个，端身正坐，观罪性本空，这三个重点；你下座之后，平常要不要再修一些功课啊？要啊，要继续培福，所以平常你也要礼拜、供养，多多读诵大乘的经典，可以加深你对空性的体悟，这样一直专心忏悔，就是这四个重点，这样专心的忏悔，一直到罪业消灭了为止。

那你说，我怎么知道罪业有没有消灭啊？可以检查你的身心的状况，如果你每天还是烦恼恼恼，常常心情不好、闹情绪；晚上做的梦，都是恶梦比较多；很害怕持戒，很害怕去受戒，持戒也持不好；起心动念很多坏念头，不然就是负面的思考；老是说错话、做错事，这表示你持戒很难，你觉得持戒这件事情很难，要身口意不犯很困难；那你说来盘腿打个坐，它就很多状况，它老是坐不下去，身体坐下去就腰酸背痛，这里不舒服、那里不对劲，心里面很烦躁，坐不下去；那你说看个经，看不进去，懂吗？表面的文字，每个字都认识，但是就没办法契入；听经呢？一直重复、一直重复，还是听不懂。如果是这些现象，就知道过去的恶业怎么样？没有清净。

反过来，我们用对比的比较能够明白。反过来，如果你每天身心轻安喜乐，晚上睡觉都是做吉祥的梦；持戒，觉得一点都不困难，能够摄心，

就不容易破戒；修定，很快就入定；以前看不懂的，现在看懂了，以前听不懂的，现在听懂了，恼筋愈来愈清楚，愈来愈明白，那表示智慧一直在开发，懂吗？善的念头也一直出来，善心一直一直被开发出来；经常有那个法喜，跟法相应的喜悦，我们叫法喜，所以很少看到他忧虑、悔恨的情绪，很少看到他有情绪，懂吗？再有什么让人家跺脚、生气的事情发生，看他也不会生气呀。如果有这些现象，就知道过去因为破戒的障碍，已经慢慢、慢慢在消灭，这些罪业已经慢慢在清净了，那只要从此以后，坚持不再犯，我们就可以做到持戒清净。不但从现在开始持戒清净，我也把过去无量劫以来的恶业也全部清净了，透过真实的忏悔，正确的方法，我们就可以做到。

这是第一个具缘——持戒清净，问问自己，我这个做到了没有？因为这个没有做得圆满，你现在怎么修，就是没有办法得定，懂吗？

第二个，衣食具足。衣食具足就是你的生活没有问题，你不再会为你的生活担忧。现在失业率很高，也很害怕被裁员，然后很担心生活没办法维持，如果有这样的担心，有生活上的压力的话，你就没有办法好好地静下心来修止观。两腿一盘，就想到我的水费没交、电费没交、贷款没缴、公基金没缴、这个没缴、那个没缴，我那个钱不晓得怎么来？下个月我完蛋了，我下个月不晓得怎么缴出来？那些钱不晓得从哪里来？也没办法安心修止观，所以生活上不虑匮乏是很重要的修止观的条件。所以第二个，衣食具足的意思，就是说你总是生活上是没有让你忧虑牵挂的地方，要吃得饱、穿得暖才能够安心修止观，所谓身安则道隆，兴隆的隆，你身安了，道才能够兴盛，才可以好好修行。

所以这边讲的衣食具足，有一个很重要的观念，就是说你只讲求温饱就好了，就是活得下去，活下去是为了好好地修行、成就，能够利益众生，不会讲求奢华，对生活上我不会讲求奢华，所以我们就能够体会，为什么佛祂规定弟子只能三衣一钵？除非那个很冷的地方，祂的目的就是不要弟子在衣食上讲究，而坏了道心。所以我们在家的弟子也是一样，只求温饱就好了，千万不要在衣食上增加自己的贪欲，一定要吃得好，一定上什么馆子，然后一定要讲求什么样的水平，或者是一定要穿什么名牌、还是什么，多么地讲究，还要穿得很漂亮、还要很体面、还要什么……，没有，都没有这些，只是讲求温饱就可以了，不然你会在这个衣食上面，不断不断增长自己的贪欲，也是一样没有办法安心修道的。所以，这边的重点，就是要知量知足就可以了。

第三个，是闲居静处。修习止观，你必须找一个很安静的地方，然后心也很清闲，所以这边的「闲」，是清闲的意思，表示你没有很多事情要忙，你的心是很清闲的。这个很难，在现代这么忙碌的社会里面，你的心要很清闲，很难；还要找一个很安静的地方来修止观，这个就是第三个——闲居静处，这样你的心是很清闲的，然后在很安静的地方来修习止观。

那为什么需要又清闲、又安静呢？很简单，如果你每天有很多事情要忙，你的心里面装满了东西，身也忙、心也忙，你是没有办法静下心来修止观，这就是为什么你的心要清闲，然后身体没有很忙碌，没有每天忙这个、忙那个，没有时间嘛，然后心也静不下来。

有一个很安静的地方修止观，也很重要。如果你现在要盘腿打坐了，结果有人在唱卡拉 OK，这个还好啦，唱歌，可能就是施工吧，常常碰到就是楼上楼下、还是隔壁在施工，那个机器的声音很吵，也很难安静下来；或者是你居住的地方，楼上是电影院、楼下是咖啡厅，然后又是什么很热闹的场所，也是很难修止观，所以它需要很清闲、又很安静的地方来练习止观。所以，我们又能够体会佛陀当时带弟子，都是到什么地方去修止观啊？水边林下，然后距离村庄三里的地方，三华里就是一点五公里，一公里半这样的远，离那个城市、或者村庄这么远的地方，因为那个地方才听不到狗叫鸡鸣、或者是放牛牧羊的声音，以前是这些，现在就是听不到什么汽车声、飞机……各种的声音，都市里面的声音。一方面也是为了托钵的方便，住得太远，你光是走到那边，托钵回来已经黄昏了，所以那个距离也是蛮重要的，可以一大早从这边出发，然后去托钵，回来刚好是中午，因为日中一食，当时都是日中一食，所以到村庄托钵回来刚好。

好了，我们现在心里都在有疑问了，我也不可能远离城市，找一个没有人烟的山上去修止观，我可能吗？现在有可能吗？没有可能啊，那我怎么来闲居静处，我好像有困难，对不对？有一个最简单的方法，就是你只要把你的房门一关，那个就是你的阿兰若处，把所有的电话声、电视声、小孩的哭闹声，全部都把它关在门外，你就可以安心来修止观，现在只能做到这样。就是你家里有一个房间，只要你要练习修止观的时候，没有别人吵闹，就 O.K.了。所以我想到我的老师，他当初为了要写书，要闭关，然后好好地写书，他就想找一个地方闭关，就托了很多的人，找了许多的地方都不合适，最后他终于想通了，结果在一个很吵闹的菜市场里面的一个小公寓的楼上，租了一个房子，房门一关，就开始闭关写书了，这样子不啰嗦，最简单，我们也采取这个方法，蛮好的，最后也很快把书写完了，也 O.K.啊。

所以，我们现在找不到那个很安静的地方，也 O.K.，就是我们练习打坐的时候，尽量是家人，譬如说大家都在休息，或者是说那个上班的上班，上课的上课，刚好那个时间我可以好好地、不受任何的打扰，这个时候来练习，应该可以找到这样的一个时间、或者是地点来练习。家里实在找不到，外面很多道场也有佛堂、或者是禅堂，可以让人家打坐的，也是有啊，不然你就到那个地方坐也是 O.K.的。

它最主要，就是说「闲」是最主要，就是你的心要很清闲，在修止观的时候，你的心很清闲是很重要，因为我们平常一定放了很多的红尘俗事在我们的心里面，然后装满了，所以你现在两腿一盘，它全部都冒出来，

或者是你坐在那边计划，明天要做什么事、要见什么人、然后谈什么生意，那你就没有办法好好修止观了，所以心要空出来，这个才是重点，在哪里坐其实不是重点，你只要心可以在那个时候，不管你是盘腿三十分钟、五十分钟，多久，在那个当下，你的心把它空出来就可以了，只能做到这样子，现在在红尘里面的话，只能这样子要求了。

不过当然有机会的话，还是要找到一个真正寂静的地方，好好地来用功，不管你是闭关也好，或者是短期的专修也好，最好是有这样的，可以很专注的、很专心的来用功的这样一个时间，要不然你就去参加禅一、禅三、禅七，还有禅十的，对不对？至少那段时间，你可以放下一切，好好地用功在止观上面。那个久修的比较没有问题，因为到最后我们知道，行住坐卧都在定中，那 O.K. 嘛，可是对那个初修，或者是定力还没有办法做到的时候，很容易受到外在影响的时候，他就一定要找一个清闲的地方来修习止观，因为外在安静下来，它就会影响到你的内在，也可以很快地安静下来，当你很容易受到外在影响的时候，那外在安静，你的心就静了，很容易，因为你很容易受到影响，所以在这样的一个前提之下，闲居静处就很重要了，所以它也是要修习止观的条件。

第四个条件，就是息诸缘务。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我们的心很难收摄，没有办法修习止观，所以我们必须暂时把它停止下来，在你修习止观的这个时间当中，尽量把这些都停止下来。哪些呢？有四个：

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

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，难免不了交际应酬，要礼尚往来，你没有礼尚往来，人家说你不懂事、没有礼貌，所以人事上的攀缘、牵绊，使我们整天疲于应付，很辛苦的啦，大家都有同样的感受。

像你的长辈过世，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；春天要春酒，年终要吃尾牙，对不对？还有三大节啊！端午节、中秋节、还有过年，就是送礼，送来送去，礼尚往来嘛，对不对？你说：好辛苦喔！我就出国旅游一下，可不可以清闲？不可以清闲的，为什么？要买礼物带回来送给亲朋好友啊，所以出去也没有办法真正的放松心情，然后好好地享受一下那个湖光山色，想的就是要买什么，谁要送什么，不能有一个落掉，不能厚此薄彼，对不对？多不公平！为什么他有送他，没有送我？然后想送哪个人比较合适，什么东西比较合适……，所以旅游就在 shopping 啊，对不对？买、买、买，送谁、送谁、送谁，深怕哪一个忘记，还要送

得很合适，他喜欢、高兴才可以，对不对？所以很辛苦的啦！

这个就是人世间的缘务，你想要做人成功，你就是要花很多的心思在上面，从长辈一直到晚辈，全部都要摆平。所以呢，修正观的时候就没有办法整天都在想这个；或者是交际应酬，总是要闲心杂话嘛，那你怎么修正观？回来就是所有今天晚上吃酒席讲的话，全部 review 一次，全部都冒出来啦！所以你也沒有办法好好地修正观。

第三个就是工巧技术上的缘务。这就是特别指那些有技艺的人，像艺术家、文学家，还包括命理家、医生，因为他们从事这些工作，或者是喜好、嗜好，所以他们平常脑袋里面都是要装这些东西的。那现在你说打坐，两腿一盘，命理师，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，还有一些很严重，就是晚上躺下去要睡觉、或者是做梦梦到，他也要赶快起身把它写下来，因为第二天睡醒一定忘记。你说，这样子怎么修正观？很难嘛！对不对？

第四个是学问上的缘务。这是指世间的学问，因为我们知道世间的学问都是第六意识的分别来的，所以你搞学问，就是你的第六意识分别忙的不得了，没有办法停下来，所以很难入定，定是什么？无分别的现量，可是你满脑子都是分别，所以你很难入那个无分别的现量境，所以它又变成你修正观的一种障碍。

所以，在修正观的时候，就必须暂时，不是永远停止，不用害怕，暂时停止这四种缘务。

那你说：我也是有困难啊，我每天要工作，你总不可能叫我辞掉工作修正观，对不对？第一个；第二个，我每天也离不开人事上的往来，你总不可能叫我说躲起来，断绝所有的人际关系、躲起来，不可能，会被人家骂死，说这个人从人间蒸发、消失不见了，联络不到，怎么 call 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，就没有那个气质，文学的气息，那你现在叫我都不要搞学问，不准看、也不准听、也不准想，统统都给我放下来，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，你就好好来修正观，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，一心一意修正观，这样就不会因为缘务太多，然后废弃了修道的事情，或者是因为心里太杂乱，而没有办法修正观，所以它就不会障

碍我们修止观。所以我们在修止观的这段期间，就暂时放下这四种缘虑杂务，这个就是第四个——息诸缘务。

具缘的第五个，就是要亲近善知识。亲近能够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。我们总是不能够盲修瞎练，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，最好是依止一位有经验的老师，因为一位有经验的老师，他可以教导我们很正确地来修止观，不管是方法、还是次第，他能够告诉我们应该注意哪些事情，才不会走偏、走错；遇到各种境界、各种障碍的时候，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的关键，所以这个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。

这五缘具足之后，是不是就能够顺利修习止观了呢？这些条件都有了之后，是不是就可以很顺利修止观了呢？还有外在的境界，我们刚才讲，如果我们没有定力的话，外在境界一现前，我们那个欲望就出来了，马上就生起贪欲，色声香味触，我们对色声香味触五尘境界现前的时候，心生欢喜，这个就是五欲。

五欲生起来以后，会让我们没有办法安心修止观，所以接下来，我们要呵责五欲，叫做「呵欲」，就是呵责五欲。因为五尘境界它会牵动我们的心，使我们没有办法好好来修习止观。所以想要修习止观，第二个要做的，是呵责五欲，就是深深呵责五欲的过患，不要受到它的诱惑。

每一个人都喜欢美好的事物，这个就是五欲，对五尘境界的贪欲。譬如说：我们喜欢看好的，叫做色欲；喜欢听好听的，叫做声欲；喜欢闻好闻的，叫做香欲；喜欢吃好吃的，叫做味欲；摸起来舒服的、感觉好的，那个叫做触欲，这个就是五欲，每天我们都没有离开，它是我们生活的重心。

那以色欲来说的话，不管是看人、还是看东西，我们一定是要赏心悦目，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，看到欲罢不能，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？今天没有买回去，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能够安心，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，这是色欲。其它也一样啊，声、香、味、触都一样。

所以我们现在想要修止观，就想想还有哪一些让你朝思暮想，那个茶不思、饭不想的，还有什么会让你魂牵梦系的？让你为了它，宁愿放弃所有。你还有哪一些人事物的贪爱、执着、最放不下的？好好地问自己，我还有什么贪爱、执着，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，它让我们贪爱、执着，没办法放下。

这样贪爱执着，会有什么结果呢？贪爱执着就一定会生贪，没办法占为己有就生瞋，所以它是一切烦恼的来源，贪欲是一切烦恼的来源，又嫉妒啊、障碍……什么都来了，伤害啊，所以它是我们生烦恼最主要的原因。生烦恼就造业，造业就受报、就受苦，那个让我们吃尽苦头，生生世世不得解脱的，因为只要对五欲的追求，你不会忘怀的话，还是这么炽热的话，你生生世世不管怎么修行，都不可能有什么成就的，就是败在这个五欲上面，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。

我们应该深深地了解这个过患，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，就好像干柴碰到烈火，只会烧得愈来愈旺，所以贪爱五欲，让我们没有办法修止观，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。所以，它让你没有办法持戒，没有办法修定，没有办法修观，戒定慧都毁了，就是毁在它上面。你没有办法持戒，就没有办法修定，也没有办法开发智慧，所以它是障碍我们成就一个很重要、很重要的原因。那一个人没有办法成就戒定慧，当然就不可能有什么，你再怎么样努力用功、精进修行，都不会有结果的。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，就是如实地了知它是虚妄不真实的，就像空中的花朵、水中的月亮一样，不是真实存在的，只要是一切因缘所生，它都是生灭无常、无我的，不管怎么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，是如幻假有的现在你的面前，不要再受到它的迷惑，当下了知它是虚妄不真实的，是迷惑，让你生烦恼、造业、受苦的，不要再被它骗了，当下看破它，因为知道它是假的，你就不会被它骗了嘛。我们过去被它骗得团团转，都是以为它是真实存在的，所以才会爱恋的不得了，连命都可以丢了，不惜造下任何的恶业，觉得为它都是值得的，错！错！错！从今天以后不可以再错了！它是虚妄不真实的，好像虚空中的花朵、水中的月亮一样的如幻假有，只是因缘暂时生起，好像有，因缘灭的时候就没有了，所以它不是真的，千万不要被它骗了。

所以，呵责五欲也很重要，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，可不可以当下就把它观空，就是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。

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「弃盖」，我们的外在可以不受到它的诱惑，可是我在打坐的时候，如果内心还

有强烈的贪欲，那个跟外在没有关系，懂吗？刚才是讲有色声香味触，五尘境界现前的时候，你的心可不可以不受到它的迷惑；现在是说没有外在境界的时候，你一个人的时候，或者是你想要静坐的时候。

譬如说：你现在想要打坐，你现在两腿一盘，你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，身心就产生热恼，你也没有办法好好地打坐；或者是昏沉、想睡觉，有的人一上座就开始打呼，因为这是一个很舒服的姿势，一刚开始上来很舒服的姿势，他也很累了，然后很快就睡着，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；要不然就是想到：我对哪个人有一点对不起他的地方，然后觉得很内疚，有说错话、做错事情的，然后觉得心中充满了悔恨，这种懊悔、懊恼，也是没有办法让你好好地修止观；或者是愈修愈没有信心，对自己没信心，怀疑自己、或怀疑老师、或怀疑这个法门。这就是五盖：贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖，它其实就是贪、瞋、痴。贪欲盖就是贪；瞋恚盖是瞋；睡眠、疑盖，它是属于痴；掉悔盖是贪瞋痴都有。

所以它就说明你的内心，贪瞋痴烦恼很重的时候，你也没有办法修止观。所以，你想要好好地正式来修止观之前，你必须舍弃五盖，它为什么叫「盖」呢？就是它盖覆我们的真心，这五个会盖覆我们的真心，没有办法，因为我们烦恼很重的时候，真心不见了。

所以这五个如果没有去调伏它的话，我们很难得定；没办法得定，就不能开发智慧；不能开发智慧，我们的真心就没有办法现前，所以它是覆盖我们真心最主要的原因，所以叫做五盖，五个最主要覆盖我们真心不能现前的五种障碍。所以我们要修习止观的话，就必须舍弃五盖，就是让我们的内心不生起烦恼。

现在外面的五尘境界摆平了，我们的内心也暂时舍弃了这五盖，是不是就可以开始修了呢？也还没有，还要调和五事。哪五事呢？就是要调饮食、睡眠、还有调身、息、心。

怎么调和饮食？饮食、睡眠我们每天都要的，这是外在的，所以是外调饮食、睡眠，内调身、息、心。怎么调和饮食呢？就是不要吃得太多，也不要吃得太少，这就是饮食知量的意思。因为吃得太多容易昏沉，吃得太少又容易散乱，因为我们修止观的时候，心要专注，那个需要能量，所以你很饿的时候，根本就是很散乱，然后你也没有能量集中你的心力，好好来修止观，所以也不能吃得太少，没有力气修。

那怎么调睡眠呢？也是不要睡得太多，也不要睡得太少。睡太多，就是你没事情就去睡觉，没事情就躺一下，就荒废修道，功夫不容易成就，而且整天头脑昏昏的，愈睡愈昏，对不对？所以善根也很不容易发起。如果睡得太少，精神很难集中，也是没有办法修止观，所以我们要调和睡眠，要睡得刚刚好，就是起来就是精神饱满，然后头脑清楚，那个就表示睡眠

是够的。

调身、调息、调心，这个就是要分平时、还有在修定的时候，分开来讲。

平时的话，我们就要小心我们的动作，不要太粗，因为我们的动作一大，我们的呼吸就快；我们的呼吸快，我们的心就很容易散乱，所以我们平常也是要保持我们的动作尽量轻柔，慢慢地，开门慢慢开、慢慢关，有的人砰一下，对不对？有的人动作也很大，坐下去好像地震，站起来，不是踢到桌子、就是踢到椅子，动作很粗旷这样子。所以看一个人有没有定力，就是看他的走路、还有平常的动作，就可以看出来他有没有定力的摄持，有定力摄持，他的动作一定都是很轻柔的。

然后呼吸呢，绝对听不到他的呼吸声。以前我修道家的时候，我们那个老师，就是我们晚上睡觉，他会来听我们的呼吸声，他就知道你这个人会不会长寿，然后你如果来练功夫，大概是几年可以成就，就是听你的呼吸就知道了。所以什么叫做呼吸微细呢？就是你放一根毛，不管是鸡毛、还是绒毛、还是鸟毛，很轻的那个毛，放在你的鼻孔旁边，如果你的呼吸那个毛会动，都叫做粗，懂吗？

所以你的动作轻柔之后，你的呼吸自然就很微细，你的呼吸很微细，你的心念就很安定，懂吗？所以你心念的安定，是从你身体的动作、还有呼吸来的，所以你一定身体动作要很轻柔，那你的呼吸自然就很微细，你的心就很容易定，所以平常我们就是要这样保持，等到你一上座，一盘腿就很容易，因为你心已经很安静了，所以这个时候很容易就进入止观的状态，很容易、很快就得定。所以，平常就是要注意我们的身、心、息。

等到上座的时候，我们就要知道怎么样调身、调息、调心。所以等到正式上座的时候，我们明晚，因为今晚可能来不及，明晚我们就要正式的练习，但是我们今天先把理论讲完，我们明天就可以正式来开始练习，怎么样上座的一些姿势、还有怎么下座的姿势；还有在修的时候，上座之后，我们要怎么修止、修观的方法，我们都会明天跟后天来练习。

我们今天就先把上座的姿势讲一下；然后为什么要用这个七支坐法，它的原因我们也要讲清楚；然后为什么说修定能够伏烦恼，光是这七个姿势，叫做七支坐法，这七个姿势本身就已经有调伏烦恼的作用，就是在姿势上面就已经有这样的效果，更何况你开始用止观的方法，那应该更快调伏你的烦恼。

一上座之前，就是各位现在坐的，就是一定要有一个蒲团，后面要有一个坐垫，坐垫的高度就是大概是两三吋，就是四个指头的高度，一般是四个指头的高度，不要太高、也不要太矮，因为太高、太矮都会让我们坐起来神经紧张，所以那个蒲团也很重要，坐垫的高度很重要，软硬也要适中，以舒服为原则。

在打坐之前，我们要把我们身上感觉束缚的东西都拿下来，我们明天

练习打坐，你们戴眼镜的，要把眼镜拿下来，或者是你在家里练习的时候，也是眼镜、手表、皮带把它松开，就是不要有那个绑在肚子这边紧紧的，等一下打完坐，你会觉得这边有气卡住，就是尽量把手上的手环也好，你觉得身体有束缚感觉的那个东西都要把它松掉，穿的衣服也尽量是比较宽松的，这样在坐的时候，才不会感到气卡在哪里、过不去，因为你感觉紧紧的那个地方，气就会卡在那里。

蒲团准备好之后，第一个是盘腿。盘腿就是有双盘、单盘、还有散盘、还有正襟危坐都可以。最好最好是双盘，因为双盘它的效果最好，因为双盘的人就知道，左右不会歪一边，你如果是单盘的话，你总觉得身体会歪一边，所以双盘是效果最好，但是也不能够勉强，不能双盘的，我们就单盘。

在打坐之前，我们会先教一些像暖身的动作，所以我们会先会头上下左右（动一动），先把我们身上的筋骨拉开，或者是再加上一些拉筋的动作，你如果常常做这些动作，你的筋骨比较松的话，你上座之后，你慢慢把你的脚筋拉开，就可以双盘。不过刚开始就不要太勉强，我们就单盘也可以，只是说单盘效果没有这么好，可是它比较能够持久，对于脚的气脉还没有打通来说，他如果双盘太久，就是没有办法坐太久，如果双盘的话；那单盘，反而他容易持久，有时候是这样子，就是你没有办法双盘坐很久的时候，你可以先从单盘开始练习。至于那个年纪比较大、或者是比较胖的人，他那个腿盘起来，那个肉会打架，所以也没有办法单盘的话，他可以用散盘，就是腿前后放，那个我们称为散盘，散盘它就是效果比较慢。另外老年人、或者身体比较弱的人，他可以正襟危坐，或是他不方便单盘、双盘、散盘他都不方便的时候，他就可以找一张椅子，我们称为正襟危坐，这个姿势收的效果是比较慢，但是它很自然、不费力，身体又能够非常的平稳，所以它可以坐很久都不会疲劳，这是它的优点，所以这些姿势都可以，这是第一个。

为什么要盘腿呢？因为这个姿势我们身体是最稳，只要我们身体一稳，就不容易受到外面什么魔鬼、罗刹的干扰，因为你端身正坐，坐得非常的稳，再加上我们要手结定印，所以又更加的安全可靠，不但你是盘腿，然后再结个手印，不管什么都不会受到干扰，所以佛弟子打坐，就从来没有听说什么会走火入魔的，绝对安全可靠，就是因为这个姿势的关系，盘腿加上结手印。

以密教来说，这个盘腿坐，它能够使我们的下行气容易入中脉，可以除疑烦恼，贪瞋痴慢疑的那个疑烦恼。所以为什么它可以调伏烦恼的原因，就是姿势本身就可以有这样的效果，使我们的下行气容易入中脉，除疑烦恼。因为在密教来说，就是说要左右脉，就是身上的脉都能够入中脉，然后中脉开显，那个见空性的智慧就很容易被开发，所以它在坐姿上面都要让气能够入中脉。我们全身的气就分成等一下要讲的，刚才讲了一个下

行气，还有各种气，我们等一下会讲，就是五气都能够入中脉，只要气入中脉，就能够见性。这是第一个盘腿，为什么要盘腿的原因。

第二个，我们手结定印，也称为三昧印、或者等持印。手结定印，我们是放在肚脐的下方，尽量往身体靠，左手的手掌放在右手掌的上面，上下重迭，大拇指轻轻地相触，尽量靠身体，然后放在脚上，因为你的腿是盘着了，然后你的手放在肚脐的下方，那就刚好放在你刚才盘着腿的上面。为什么大拇指要轻轻地相触呢？因为我们人体是左阳右阴，所以你这样子两手交叉，可以使我们的气血也交叉，气血可以做很好的对流，也能够达到阴阳平衡的效果。

那在密教来说，就是能够让我们的平住气入中脉，除瞋烦恼。

腿盘好，手结定印之后，我们会摇动身体七、八次。我们明天练习的时候，会请两位师兄上台来给各位做示范，大家跟着做就可以了。那转个七、八圈，为什么要这么样子转？就是让我们的骨盆可以松开，练过道家功夫的人就知道，它很像我们的摇带脉，只是说摇带脉的动作比较大，它可以把我们的带脉摇开，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，还有很多方法，其中一个就是这样子摇动，我们就知道它可以让我们的骨盆松开。

转完身体之后，我们就把背脊打直，然后检查身体有往前、或者是往后，所以我们身体不要往前倾、也不要往后仰、也不要往左歪、或者是往右歪，也不要左右偏斜。

背脊打直之后，我们还要检查我们的肩膀，两个肩膀有没有保持平稳？所谓平稳的意思，就是说它没有偏左、也没有偏右，没有这样子斜在左边、还是右边，所以我们要让它平直。

所以第三个背脊打直、两肩平直，可以使遍行气容易入中脉，可以除痴烦恼。

第四个就是头要摆正。头摆正的意思，就是你检查你的鼻子跟肚脐，有没有在同一条直线上面？同一条直线上，就是说头没有偏左、也没有偏右，没有向左倾斜、也没有向右倾斜，这个才叫做头摆正，没有向下低、也没有向上仰。

接下来就是收下巴。下颚要往内收，轻轻地压在这个颈动脉上面，我们这个颈部左右有两条大动脉，我们就利用这个收下巴，下颚内收，轻轻地压在颈动脉上面，就可以减轻，因为这是两条大动脉，就是可以使血液流到脑部的速度变慢，因为你这样一压，它血要流到头上的速度会变慢，变慢就可以减轻脑神经的紧张；脑神经紧张一缓和下来，你的思虑、妄念就没有这么多，懂吗？这样子压住之后，你的脑神经就不会紧张，你的思虑、妄念就减少，就比较容易安静下来。我们心不容易安静，就是因为妄念太多，这个压住颈动脉，让它的血流比较慢，脑神经没有这么紧张，我们的妄念就会比较少，比较容易得定，所以这个姿势也是很重要，就是下

巴内收，压住这个颈动脉。它同时也能够调节我们的血压，这个姿势如果做得好的话，高血压可以变低，低血压可以调到刚好，不高不低的正常。

所以这个姿势，可以让我们的上行气容易入中脉，除贪烦恼。

第五个，我们就要口吐浊气，吐浊气三口。就是嘴巴张开，慢慢地吐出浊气，吐出浊气的同时，我们要观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出来。所以嘴巴吐气，吐完之后，我们就闭上嘴巴，鼻子吸气；鼻子吸清气，吸完了之后，嘴巴打开，慢慢地吐浊气。这样子嘴巴吐气、鼻子吸气做三次，就是要慢慢地吸，慢慢地吐。

吐完浊气之后，第六个重点，我们就是嘴巴要闭起来，舌头轻轻地顶住上颚。舌顶上颚的意思，就是舌尖轻轻地顶住我们上门牙，那个牙根的地方，那个是唾腺的终点，就是我们唾液腺分泌的地方，所以你顶久了，会觉得嘴巴有很多口水，那个就是找对地方了，那个口水会一直流出来。

第七个，眼睛微微张开，就是我们说的眼开三分。眼睛开三分，然后眼光大概是定在我们座前的七、八尺的地方，或者一丈一、二都可以，再远一点点也可以。为什么要眼开三分呢？最主要是不落昏沉、也不落入散乱，因为闭眼容易昏沉，开着眼容易散乱，所以我们就眼开三分。像平常用眼睛工作的人，譬如说看计算机，每天要看很长的时间，这个时候闭起眼睛也可以，就是确定不会睡着、不会昏沉这样就可以。

舌顶上颚、眼开三分，可以使我们的命气入中脉，除慢烦恼。

所以这个七支坐法我们介绍完了，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，这个是打坐时候的姿势。

初学的人，每次坐时间不要过长，也不要勉强说我一上座就一定要一个钟头，结果一直看钟、一直看钟，然后坐下来全身酸痛，不需要这样折磨自己，可以时间短、然后次数多，以这个为原则开始练习，就是十五分、二十分这样开始都可以，等你坐到稳了之后，你才慢慢把时间拉长。重点是坐到舒服就赶快起来，一般坐到舒服，就会继续坐、一直坐，然后坐到实在撑不下去才起来，这样你就不会很喜欢坐，你就坐到舒服就起来，你就会很喜欢打坐。

还有就是不要吃得太饱、或者太饿来坐，太饱容易昏沉，太饿容易散乱，都不合适。然后环境也是要讲究一下，就是说你打坐的时候，那个光线不要太亮、也不要太暗，太亮容易紧张，太暗容易昏沉；还要保持空气的流通，但是风不要直接吹在身上，最好把膝盖、还有后脑这边都把它遮起来，就是最好遮一下，因为寒气或者湿气都是从我们的膝盖、还有后脑这边进到我们的身体，所以我们就稍微遮一下，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，你就尽量看可不可以早晚坐两次，因为你早上坐，你一天的精神都会很饱满，精神饱满、精力充沛、思路清晰，因为坐完它会让你的头脑很清楚，你就不容易犯错、判断错误；晚上坐，又可以一夜好眠，晚上可以睡得比

较好，所以尽量早晚坐两次，一天坐两次。

那个容易紧张的，就是说坐到看起来一副罗刹的面孔，讨债的面孔，就是有的人因为很紧张，所以坐到咬牙切齿、面目狰狞，这个我们就会建议他面带微笑，因为我们一笑，全身就会放松，所以我们可以面带微笑这样子来坐，我们身体就不容易紧张。

还有固定一个地方坐也很重要，因为我们知道，一个人待在一个地方久了，它会形成一个磁场，就是能量场，所以每天你都在那个地方坐，你以后一坐在那个地方，一坐下来，你就很容易得定，因为那边已经形成你自己的能量场，尤其你都在那边打坐，因为在固定一个地方，做同样的事情，它就会有那样的磁场，那你现在培养一个很好的打坐的磁场，所以你只要在那边一坐下来，你很容易就入定了，所以固定一个地方坐也很重要。不要说看情况，今天在客厅坐，明天又跑到饭厅去坐，有时候看外面风景还不错，就跑到阳台去坐，最好是固定一个地方坐。固定一个时间坐也很重要，每天就是那个时间坐，因为我们知道有生理时钟，我们为什么一到中午、或者是一到三餐时间就要吃饭？那就是说你的生理时钟已经是固定了，所以你固定一个时间来打坐的话，你到那个时间就会想要打坐，然后也很容易进入状况。所以，固定一个地方、固定一个时间，这个也是有加分的作用。

这个就是我们上座的时候，怎么来调身。

打坐的时候，要怎么调息呢？这个调息也很重要，大部分没有办法入定、或者是坐到不舒服，都是你的息没有调好。息，我们刚才讲，就是说你那个毛放在你的鼻子旁边是不会动的，那个叫做息，息相。所以一般它是有四种呼吸的相貌，我们要调到那个息相，就是说你的呼吸是绵绵密密、若存若亡，若存若亡就是说好像有、又好像没有。你说它没有，可是它呼吸又没有断；你说它有，可是它又微细到你感觉不出它的存在，那个叫做若有若无，似存若亡，若存若亡，就是好像有，又好像没有，就是非常非常的微细，这个才是息调相，就是说你的呼吸才是调到比较好的状态，因为这样的状态一定很容易入定，对不对？因为你的息已经调好。

如果不是这样的息的话，还有另外三种息，你如果守住这样的息来修止观的话，或者是数息、或者是随息的话，你就一定会出毛病，然后不容易得定，或者是坐完会很疲倦。

譬如说：你的鼻子不通的时候，你来打坐，结果你坐在那边都听到自己的呼吸声，自己的呼吸很大声，漆咕、漆咕，鼻塞时候的那个声音，所以这个时候你来打坐，你守的是这个，我们叫做风相，风相就是你的呼吸有声音。你如果守住这个风相来打坐的话，会容易散乱，你光是听到你那个声音，心就没有办法静下来，所以你守住这个风相容易散乱。

如果没有声音，但是你的呼吸不顺畅，就像有的时候我们要数息、或者随息的时候，我们吸进来，还没有吸完，我们就吐；还没有吐完就吸，

结果它就打架了，入息跟出息就卡住了，这个容易气打结，这个我们叫做喘相，就是气喘的喘，喘相就是容易气打结，造成你呼吸不顺畅。所以看你的气是卡在哪边，如果你的气是卡在胸部的话，你坐一段时间，就会觉得胸闷，所以胸闷其实就是气打结，在你的胸部打结了，卡在这边；如果是卡在腹部的话，你就会觉得胀气；如果卡在头部的话，你就会觉得头昏脑胀，怎么坐完就是头昏昏的，头昏脑胀，那个就是你的气卡在头部。所以卡在不同的地方，它就会有不同的现象，这个都是因为你在修止观的时候，你守的是喘相，所以它容易有气结的现象。

另外，就是气相，空气的气。就是说你的呼吸虽然没有声音，也没有打结，但是它还是不够微细、不够绵密，我们刚才讲说要绵绵密密，好像有、又好像没有，可是你现在没有这么微细，是比较粗的这样的状态。不够微细绵密的话，你如果这个时候来修止观，你就容易疲劳，所以坐了半天，觉得很累的，就是因为你整座呼吸都是不调的，可能就是不够微细，那个息不够微细，所以坐完了会觉得很累，那个就是说你守的是气相。

所以，风相、喘相、气相都是不调相，我们要调到息相，这样子才容易入定。

所以你在打坐的时候，发觉自己是风相、喘相、或者气相的时候，我们就要先来调，把它调好之后，我们再继续坐，不然就会有我们刚才讲的那些过失。那怎么来调整我们的呼吸呢？就是先把心放松，有时候是因为心念太紧，所以我们先把心放松，心放松，身体就跟着松了，然后身体也放松，然后观想气息徧满全身，气息徧满全身，然后随着八万四千个毛孔同进同出，就是全身的毛孔在呼吸，同步呼吸的意思，观想我们的气徧满全身之后，毛孔同时呼出去、同是吸进来，同时呼出去、同时吸进来，一定是气先徧满全身，然后才同进同出，从哪边同进同出？从全身的毛孔吐气、吸气，全身毛孔吐气、吸气，这样子慢慢，你的心念就慢慢地愈来愈微细，你的息也慢慢愈来愈微细，就可以调成刚才讲的，那个绵绵密密的，那个息相。这个就是发觉不调的时候，要赶快调，调好之后才继续坐，才不会有种种的毛病。这个是调息。

那要怎么调心呢？我们知道障碍入定，就是两个最主要的原因：一个是昏沉；一个是掉举，或者是散乱，掉举是细的散乱。所以我们讲比较粗的，就是昏沉、或者是散乱，因为昏沉、散乱，所以没有办法得定。所以当昏沉的时候，我们就把我们的心念放在鼻端白，鼻端白的意思就是不是鼻端的本身，而是鼻端外面的这个空间，你要再大一点也可以，就是在这个空间，把你的心念放在鼻端外侧的这个空间，这样可以对治昏沉。所以你发觉你在打坐的时候，落入昏沉现象，你就先不要继续你修的那个法门，就先把你的心念放在鼻端白的地方，等你的昏沉现象消失了之后，你再继续用功。如果是散乱的话，我们就把心念放在肚脐中央，等散乱的现象过去了之后，我们再继续用功。这就是如果昏沉、或者散乱的时候，应该怎

么对治。

如果发觉自己心太紧，有时候是心太紧、或者是太急，有的人说：我这一座，上座就一定要进入什么境界，或我一定要得定，结果弄得心念很紧张，心念紧张那个气就会向上，然后胸口会疼痛，这个时候我们就要放松心情念，观想全身的气都往下面流，全身的气都往下面流，这样子胸口疼痛的毛病，或者是气往上冲的毛病就会消除。我们这样子来做观想，就是把心放松，然后观想气息全部都往下流，那个气就会往下散掉，这个现象就会消失。

发觉太松，太松就是说心又太松，完全没有把你的心收摄进来，心太松，然后放逸过度，身也懒懒散散的，这个时候我们就要把身体打直，把身体再打起精神来，然后把心念收摄回来，所以当我们发现心太松的时候，就要收摄我们的身心，提起正念，不要向外驰散。

这个是上座的时候，怎么调身、调息、调心。

在坐中的时候也是，我们随时在打坐当中，不管你这一座坐多久，你随时要观察自己的身、息、心有没有调，所以我们要检查在一座当中，不管你坐的时间的长短，随时都要注意身、心、息的状况，随时作调整，所以就没有按照说先调身、调息、再调心，没有，就是你发觉你的身体歪了，就赶快把它调回来；发觉自己的息不调，就要调成刚才那个息相；发觉心有散乱、昏沉、太松、太紧，就是用我们刚才那个方法去对治，随时要注意调身、调息、调心，这是在打坐的时候。

那在下座的时候，就是我们要出定的时候，我们也要知道怎么调身、调息、调心，就下是下座的时候，应该怎么做呢？我们明天也是会练习。

我们刚刚就是心会系在那个所缘境上，就是你的法门上面，现在就先把你的心念放松，就是离开你刚才用功的那个所缘境，心先放松。

开口吐浊气三次，就是跟我们刚才上座一样，嘴巴吐浊气，然后鼻子吸清气，这个时候要观想气息从百脉随意流散，就是全身的气，这时候都散开，你就不会有一些毛病，就是所谓的禅病就不会发生，这是我们在下座的时候，吐浊气的时候，要同时作这样的观想。

然后还是一样慢慢地摇动身体七、八次；然后再动动肩膀，还有手，刚才手结定印，我们就动动手，把这个手松开；然后头动一动、颈动一动；然后两个脚，刚才是盘着的，把它松开，让全身的肌肉关节，刚才可能会坐得很僵硬，我们就都把它松开；然后接下来要用两个手，摩擦全身的毛孔，因为我们在静坐的时候，可能全身的毛孔会张开，如果我们不这样子把全身的毛孔摩擦一遍，风气会进到我们的体内，然后就会得风湿症，所以我们也要把我们身上的毛孔，就是从头到脚把它摩擦一次；最后我们两个手掌擦热之后，盖在两个眼皮上，然后才睁开眼睛，最后睁开眼睛。

先调心，首先放松心情念，就是调心；后来就是吐浊气三口，那边就是调息；最后就是从摇动身体，一直到最后把眼睛睁开，这个就是调身，所

以是先调心，再调息，最后是调身。

那要注意的，就是一定要等到我们身体，我们刚才坐的时候，可能会有酸胀麻痛的状况，所以我们要按摩到我们身体，那个酸胀麻痛的现象消失了之后，我们再站起来。还有，我们可能坐的时候会发热、或是流汗，我们也是要等这个身体发热、发汗的情况比较减缓之后，我们才可以出门，因为出门可能就吹到风，就容易得风寒。

所以我们下座的时候，一定要好好地按摩，按摩到不再酸胀麻痛，没有哪边气血不顺畅，所以我们要慢慢地起来，不要太急、太快，说赶时间、要赶上班、赶快赶紧出门，这个都不合适，就是要注意下座的时候不要太急、太快。因为这个时候，还有一些细法留在我们的脉里面，就是我们在打坐的时候，气会入脉，甚至入那个很微细的脉，可是你现在突然的站起来，或者是还没有按摩好，就是太急、太快的这样子下座的话，那个细法留在我们的脉里面，还没有散开，就容易患那个头痛、或者是骨节变得很僵硬，好像得了那个风痹一样，那个就是我们所谓的禅病，所以我们一定要注意，不要太急、太快的下座。有了这个病之后，以后就很麻烦，以后只要一打坐，你就会烦躁不安，为什么？因为那个一直留在你的身体，没有散开，所以这个我们要特别注意的。

所以，我们想要出定的时候，就一定要按照这个步骤，先调心，再调息，最后调身，然后慢慢地下座。这个就是怎么调身、调息、调心的内容最后一个方便，就是我们要「行五法」。就是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我们的心；然后再弃除五盖，让我们的内心不生烦恼；然后调和这个五事，就是我们刚才讲饮食、睡眠、还有调身、调息、调心，让我们的身心都适当。可是如果没有现在我们讲的这五法的话，你也还是不能够成就止观，或者是修习止观也没有办法成就。

这个五法，第一个就是要有欲。所谓「欲」，就是好乐，就是说你今天来修止观，你有没有立定志向说，立志我要修止观，你是不是发愿要修止观？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？因为一旦立定志向，你就会朝这个目标迈进；一旦发愿，你就不会半途而废；一旦好乐这么做，你就有推动的力量，所以第一个「欲」很重要。

第二个「精进」也很重要。你虽然心里这么想、这么发愿，可是你不精进，一样没有办法达到目标，就好像钻木，一定要让那个火生起来，你才可以停止，你不可以钻木取火，钻一钻、然后又休息一下，钻一钻又休息一下，那个火永远没有办法冒出来。精进就好比钻木取火，一定要把那个火苗冒出来之后，我们才要休息。

第三个「念」也很重要。这个念，就是忆念、不忘失的意思。忆念什么呢？就是说我们今天修习这个止观，能够成就我们的禅定力、还有智慧

力，是这个比较重要呢？还是世间的五欲之法比较重要？我们刚才已经讲那个五欲的过患了，所以我们一定要经常忆念那个世间的五欲之法，还有现在出世间的禅定、智慧之法，就是这个止观之法，哪一个比较重要？或者它们之间的差别是什么，你是不是很清楚？你是不是有弄清楚？世间的五欲之法是让我们生烦恼、造业、轮回、受苦的，你是不是清楚的有这样的认知？那另一个，修习止观是让我们成就禅定、智慧、神通、道力，甚至可以成就佛果的，成就之后还可以利益众生的，所以我们要经常忆念它们两者的差别。

第四个「巧慧」。就是跟刚才一样，世间的五欲之乐，跟出世间的禅定、智慧之乐，就是说它们之间的得失轻重，你是不是也有弄清楚？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？那当然是世间的五欲之乐，是失、是轻；禅定、智慧的乐，是得、是重，得失轻重的差别也能够有这个善巧的智慧来分辨。

最后一个就是「一心」。就是一心决定要修止观，有坚定的心，就像金刚一样的坚定，不会轻易被天魔外道所破坏，就算是经过长久的修习没有一点收获，也绝对不后悔，绝对不半途而废，这个就是一心，就是一心决定修止观。

有了这五法：欲、精进、念、巧慧、一心，那不论你修习什么止观，都一定能够成就，所以这个五法也非常的重要。

我们今天就把这五个，从第一章到第五章我们已经介绍完了，就是二十五法，我们称为修止观之前的前方便，二十五种前方便。我们介绍到这里，刚好介绍完。

我们明天就可以开始讲第六章——正修，正式修止观，它的法门，然后我们正式来练习，今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。