

天台小止觀
(修習止觀坐禪法要)

第一講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇〇九年四月二十八日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們這一次爲什麼會開這個「天台小止觀」的課呢？就是很多師兄希望再學習有關於止觀的法門，那因爲已經提了太多次，所以就是我們距離上一次講天台小止觀到現在，已經有好幾年了，所以這中間有很多師兄是聽那個 CD，但是當初沒有來得及來上課，覺得有遺憾，希望能夠親自來學習，所以我們恆順眾生，就再重複地來宣講有關於天台小止觀。

不論是初學、還是久修，其實這個法門是非常非常的重要，因爲如果講到修習止觀，它的範圍非常非常的廣泛，可以說佛陀所教導我們的所有的法門，都沒有離開止觀的範圍，這是以廣義來說。既然這麼廣，那要怎麼下手來修呢？尤其是對那個初學的，一定要有一個非常容易簡單，而且又能夠把握重點的，這樣的一個好像課本一樣的，如果有這樣這麼容易簡單，又能夠把所有應該注意的，又交代得很清楚的話，又可以快速成就的話，那這個就值得一再的學習，那這一本就叫做天台小止觀，是所有的止觀法門裡面，最容易簡單的。

但是不要看它容易簡單，它又能夠把握一切修止觀的重點，它從怎麼樣具足修止觀的條件，一直到最後證果，它都講得非常清楚，次第非常的清楚，也很容易可以練習。那至於最後到底是證聲聞的阿羅漢、辟支佛果呢？還是菩薩的果位呢？還是佛的果位呢？那就要看我們今天來學習天台小止觀的動機跟發心，還有你每天練習的止觀的內容是什麼，來決定你將來證得是什麼果。如果是爲了自己解脫、爲了自己成就，那當然只能夠證得阿羅漢、辟支佛的果位；那如果說這樣還不夠，我還希望能夠利益眾生，那可能就是菩薩，已經進入大乘菩薩的果位；但是，要究竟成就佛果的話，光是這樣發菩提心還是不夠的，還需要止觀成就。這個詳細的內容，我們就在這四個晚上，要把它說清楚、講明白。

我們現在已經知道天台小止觀的重要性，這本書它到底是怎麼來的呢？它是天台智者大師，依據四個內容寫成的這一部，他也不是自己寫的，他是說，然後由他的弟子來把它記錄下來，就是慧辯去把它記錄下來的，所以也不是智者大師他自己寫下來的，他是親口說，然後由慧辯把它記錄下來，才有了這本書。天台智者大師，他是根據什麼來說天台小止觀呢？第一個，他是根據原始佛教的禪經，這部禪經的名稱叫做達摩多羅禪經，這一本禪經，它是由東晉的時候，天竺三藏法師佛陀跋陀羅他所翻譯出來的，主要內容它就有提到安般念，就是我們後來數息它最早的，就是怎麼

來練習出入息，最早就是在達摩多羅禪經裡面提到所謂安般念的修法，還有講到不淨觀、四無量三昧、十二因緣……等等的，最主要就是這些內容，智者大師就是參考它有關於安般念這些內容，寫成了天台小止觀；第二個，是依據大智度論的有關於禪學的部分；第三個，是參考印度的禪法；第四個，是再依據自己修禪的經驗。綜合這四個，把它寫成天台小止觀，這就是它的來源出處。

它原來不叫做天台小止觀，它原來的名稱叫做修習止觀坐禪法要，這是它原來的名稱。就是說明我們修習止觀坐禪，必須要知道的法則和要道。那什麼叫做「止觀」呢？止觀，在梵語原來叫做「禪那」，那我們翻成「靜慮」，就是安靜的靜，思慮的慮，考慮的慮，翻成靜慮。靜，就是指修止、修定；慮，就是講修觀、修慧。所以我們就知道，止觀最主要就是指導我們怎麼修止、修觀，成就定、慧所有的內容，這就是止觀的內容。只要你修止、修觀，就能夠成就定力跟慧力。所以，有關於這個內容所有的法要，「法」，就是法則，說明所有坐禪的時候應該注意的法則；這個「要」，就是要道關鍵。這個法則，是修行的要道，是超越煩惱生死、證菩提涅槃的關鍵，把握了這個修行的要道，就能夠超越煩惱生死，證得菩提涅槃。

所以我們就知道，修止觀不只是盤個腿、坐在那邊修定這樣而已，它可以藉由止觀成就我們的定慧力。什麼叫定力呢？就是你面對一切的境界，心不動，這個叫做定力。任何的境界現到你的面前，你的心是不是可以如如不動？還是很快就隨著那個境界轉？什麼境界來，馬上就生分別，然後產生煩惱，那個就是沒有定力。什麼叫做慧力呢？就是智慧力，就是說你對任何的事情，是不是能夠看破、放下？憑什麼可以看破、放下？就是因為你已經有見空性的智慧，你知道它是虛空中的花朵，是虛妄不真實的，只要是因緣所生的，都是無自性、都是空的，你當下就可以把它看破，然後放下，所以我們還有一些看不破、放不下，表示我們沒有空性的智慧。那空性的智慧怎麼來？修觀來的；不動心的定力怎麼來的？修止來的。所以我們就知道，修止、修觀，它為什麼能夠證得菩提涅槃果，就是說你可以成佛的，到最後可以成佛的，所以不要小看修止、修觀，你只要止觀成就，你就定慧力成就，你就成就佛果。所以，現在我們講的這個修習止觀坐禪法要，最主要就是告訴我們怎麼樣從下手開始修，怎麼具足修止觀的條件，一直到最後證果，都講得非常非常的清楚，你只要它講的這所有的內容你都做到，要證得菩提涅槃是一點困難都沒有，只要止觀成就，就是定慧圓滿，定慧圓滿就成佛。

所以，我們對這個內容充滿了期待，初學的當然很好，有這個機會來聽聞學習；久修的也很好，為什麼？順便檢查自己可不可以做到？如果你久修止觀，到現在定慧還沒有成就的話，問題到底出在哪裡？那在我們課堂的中間，所有的內容，你一個一個來檢查，你到底是問題出在哪裡？你是哪一個部分沒有做到？可以順便檢查一次，等到這個該具備的條件你都

做到了之後，應該是沒有問題的，應該成就定慧力是沒有問題，證果當然也是沒有問題的。

這個小止觀的內容，它是分爲十章。

第一章是「具緣」，就是具足修習止觀的條件。我們今天想要修習止觀，它到底要具備什麼樣的因緣條件，才能夠開始修呢？開始修喔，我現在想要盤腿打坐，或者開始要下手來修正觀，我應該具備什麼樣的基本條件？如果我們修了半天，還是沒有結果，可能這個基本條件你沒有具足。

第一個，持戒清淨。「具緣」一共有五個因緣，如果你都做到的話，你今天來下手，不管修什麼止觀的法門，應該都沒有問題，很快就得定，很快開發空性的智慧，可是爲什麼沒有做到？我們來看一看，你第一個有沒有持戒清淨？因爲只有持戒清淨，你才可能生出各種禪定，還有最後解脫的智慧，沒有別的辦法，因爲佛陀講所有佛法的內容，就沒有離開三學一戒、定、慧。

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

那一個破戒的人，他可能有見空性的智慧嗎？有可能嗎？他今天開悟了，但是他是一個嚴重破戒的人，就是他開悟以後還會常常犯戒，可能嗎？有這種情況發生嗎？我是說真正的破戒，不是那個菩薩示現的，我們講大乘菩薩，他有時候看起來好像有破戒，但是他是在攝受眾生，那個情況不是，我們是說一個真正犯戒或破戒的人，他可能開發空性的智慧嗎？那我們先要問，他爲什麼會常常犯戒、破戒？是因爲他的心很散亂，對不對？可能經常在昏沉、掉舉當中，可能失念、不正知，他才會犯戒、破戒嘛，一個心住正念，有正念正知的人，他可能破戒嗎？他的心都在正念正知當中，可能破戒嗎？不可能啊！對不對？他既然會犯戒、會破戒，那表示他的心不是散亂、就是昏沉、就是掉舉，不然就是失念、不正知，這樣的一個人，他可能有空性的智慧嗎？也不可能嘛！因爲見空性智慧的人、或者一個開悟的人，他根本就怎麼樣？他看一切人世間、還是一切萬事萬物，對他來講都是虛空中的花朵，不會執著的，所以他怎麼可能因爲他的貪瞋癡，然後造業、然後破戒？不會啊！應該不會。

這說明什麼呢？你想要成就定力也好，慧力也好，如果你沒有持戒清淨，是不可能達到的。所以，三學是以戒學爲基礎，這個基礎穩固了之後，你才可能那一棵樹長得又高、又大、又可以開花結果，如果戒律沒有持好，根本動搖，就好像那一棵樹它的根怎麼樣？已經爛壞掉了，它是不可能再繼續地茁壯、或者是開花結果，就是根本壞的話，它是不可能繼續生存的，所以沒有清淨的戒律，是不可能成就定慧力。所以，今天想要成就定慧力

的止觀，我們剛才說，止是成就定力，觀是成就慧力，一定要有戒律為基礎，所以我們今天修止觀，第一個要做到的就是持戒清淨。

那你說，好啦，我今天知道持戒清淨的重要，我從現在開始身、口、意都不犯，我開始斷十惡業、行十善業，這樣子就算持戒清淨了嗎？算不算？算的舉手，不算的舉手。好像是不能算，對不對？為什麼我現在開始清淨我的身、口、意，不能算持戒清淨呢？因為無量劫以來，你所造的惡業清淨了嗎？因為我們輪迴了這麼久，難免還帶一些惡業，那這些業也是我們過去破戒所造成的，所以我們現在開始要持戒清淨，同時還要把無量劫以來的惡業，全部把它清淨，這個才算持戒清淨，不是你現在開始就不要造業就算了，就算持戒清淨，還不能算，你無量劫以來那些惡業怎麼辦呢？它們會怎麼樣？就是你現在修止觀，它就來障礙你嘛，就業障現前，讓你沒有辦法持續，後面我們會講到，有的人著魔了，修行的過程當中有些人著魔了，那個很多就是過去你的惡業沒有清淨，你現在一修止觀，它就來了；或者是第九章講的病，怎麼樣治病；第八章講你著魔的話，有什麼方法？我們後面會介紹。萬一著魔的話，你有什麼方法可以對治；萬一生病，我們可能在修止觀的過程當中，過去的舊病復發，本來潛藏的一些在我們體內的，還沒有發出來的病，它都會發，或者以前有的病它會復發，生病也是一個障礙止觀成就一個很重要的因緣，你都病懨懨的，你怎麼修止、修觀？所以生病也是一種障礙，那很多病也是跟過去你所造的身口意業有關。所以現在講到持戒清淨，不光是你現在開始就要持戒清淨，還要把無量劫以來的那些惡業，也同時清淨。

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

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

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

第二個發露的意思，就是不覆藏。我做錯事情，我不但勇敢的承認我錯了，當著大眾的面說出來，表示我不覆藏我的罪惡，我做錯事情，或者是犯了戒，自己不去面對它，這個也是一種覆藏，自己對自己覆藏，第二個是對別人覆藏，我絕對不要讓人家知道我犯了什麼戒、或者是我犯了什

麼錯，爲什麼呢？因爲我害怕朋友對我的眼光，可能就是會改變，怕破壞別人對我的好的印象，可能對我的名譽、利益、恭敬……各方面有損失，所以我一定要把它覆藏起來，那覆藏的結果，只是讓你的罪性不斷不斷地增加，因爲你沒有去面對它，承認是自己的錯，沒有透過懺悔，你用覆藏的方法，它就愈來愈強，那個習氣愈來愈強，煩惱愈來愈重，因爲你不斷不斷再去薰習，因爲犯了錯你沒有懺悔，它那個回薰去的力量，回薰到第八識成爲未來習氣的種子，煩惱、業力的種子，它就愈來愈強，因爲你一直沒有去把它擺平，你都用覆藏的方式，所以它會日益壯大。

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

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

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

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

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

第二個是不害怕，不怕惡業現前，那個果報現前不害怕，因爲你可能還沒有受到那種很強烈的苦，或者是在你人生當中，還沒有受到那個很大的挫折，那種大起大落不是每個人會碰得到的，所以你可能從出生到現在還蠻順遂的，有一些小病痛，也還 O.K.，一路上也蠻順遂，也沒有什麼很大的挫折，所以你對惡業所感得的那個果報，因爲它不是馬上造、馬上報，所以你對那個果報現前的那個苦受，如果不害怕的話，你也會勇猛精進造惡業，對不對？因爲你不害怕它果報現前，因爲到目前爲止，你可能還沒

有嚐到那個苦頭。可是在人世間，我們就看盡了地獄、畜生、餓鬼三惡道的景象，我們周遭、整個世界，每天不斷不斷的災難，那個就是警告你，那個都是果報現前；我們也可以看到在醫院裡面、在貧窮的國家，很多地方都可以看到，那個都是三惡道的果報，那個都是警告我們，如果你現在還繼續地造惡業，果報就跟他們一樣。

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

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

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

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

還有一個理懺，也是很重要。所以我們在修這個發露懺悔，或者是在修這個所有的懺法中間，我們同時要知道，罪業的自性也是空的，這就是屬於理懺的部分。我們可以正念思惟，就是我們可以兩腿一盤，就開始找

答案，先找罪業是怎麼來的？我無量劫以來所造的業，它是怎麼來的，不是別人給我們的嘛，也不是自然就有的嘛，不是我出生就有的，是有啦，出生有帶著過去的業來的。

所以我們先問：所有的罪業，是怎麼造成的？心造成的嘛，因為我起心動念，我生分別，我生煩惱才會造業，所以一切的業都是我的心造的。那我們就要找：我的心在哪裡？我的心是真實存在的嗎？就反觀你的念頭，看你的念頭，發覺它生起來就消滅了，生起來、滅掉了，那我的心是真實存在的嗎？我們現在指的是妄心，生滅的心，它是真實存在的嗎？如果是真實存在，它生起應該不會消失，永恆存在，那個才叫做真的，可是它既然有生滅，就說明它是無常的，無常就不可以說它真實存在。所以我們觀心，發覺它了不可得，不是真實存在的，既然你的心了不可得，那你由心所造的種種業，也了不可得，對不對？你能造的心不是真實存在，那你所造的業是真實存在的嗎？它的自性也是空的，這就是觀「罪的自性也是空的」。這個也很重要，它可以幫助我們開悟，還有清淨業障更快，因為你是連根拔除，而不是在事相上一直懺、一直懺，一直犯、一直懺，然後心裡面覺得我的業障很重很重，我一定沒救沒救，那就是因為沒有空性的智慧，去觀罪性的本身也是了不可得，所以我們在懺罪的同時，也要知道罪性本空，這個非常的重要。

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

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

那你說，我怎麼知道罪業有沒有消滅啊？可以檢查你的身心的狀況，如果你每天還是煩惱惱惱，常常心情不好、鬧情緒；晚上做的夢，都是惡夢比較多；很害怕持戒，很害怕去受戒，持戒也持不好；起心動念很多壞念頭，不然就是負面的思考；老是說錯話、做錯事，這表示你持戒很難，你覺得持戒這件事情很難，要身口意不犯很困難；那你說來盤腿打個坐，它就很多狀況，它老是坐不下去，身體坐下去就腰痠背痛，這裡不舒服、那裡不對勁，心裡面很煩躁，坐不下去；那你說看個經，看不進去，懂嗎？表面的文字，每個字都認識，但是就沒辦法契入；聽經呢？一直重複、一直重複，還是聽不懂。如果是這些現象，就知道過去的惡業怎麼樣？沒有清淨。

反過來，我們用對比的比較能夠明白。反過來，如果你每天身心輕安喜樂，晚上睡覺都是做吉祥的夢；持戒，覺得一點都不困難，能夠攝心，

就不容易破戒；修定，很快就入定；以前看不懂的，現在看懂了，以前聽不懂的，現在聽懂了，惱筋愈來愈清楚，愈來愈明白，那表示智慧一直在開發，懂嗎？善的念頭也一直出來，善心一直一直被開發出來；經常有那個法喜，跟法相應的喜悅，我們叫法喜，所以很少看到他憂慮、悔恨的情緒，很少看到他有情緒，懂嗎？再有什麼讓人家踩腳、生氣的事情發生，看他也不會生氣呀。如果有這些現象，就知道過去因為破戒的障礙，已經慢慢、慢慢在消滅，這些罪業已經慢慢在清淨了，那只要從此以後，堅持不再犯，我們就可以做到持戒清淨。不但從現在開始持戒清淨，我也把過去無量劫以來的惡業也全部清淨了，透過真實的懺悔，正確的方法，我們就可以做到。

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

第二個，衣食具足。衣食具足就是你的生活沒有問題，你不再會為你的生活擔憂。現在失業率很高，也很害怕被裁員，然後很擔心生活沒辦法維持，如果有這樣的擔心，有生活上的壓力的話，你就沒有辦法好好地靜下心來修止觀。兩腿一盤，就想到我的水費沒交、電費沒交、貸款沒繳、公基金沒繳、這個沒繳、那個沒繳，我那個錢不曉得怎麼來？下個月我完蛋了，我下個月不曉得怎麼繳出來？那些錢不曉得從哪裡來？也沒辦法安心修止觀，所以生活上不慮匱乏是很重要的修止觀的條件。所以第二個，衣食具足的意思，就是說你總是生活上是沒有讓你憂慮牽掛的地方，要吃得飽、穿得暖才能夠安心修止觀，所謂身安則道隆，興隆的隆，你身安了，道才能夠興盛，才可以好好修行。

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

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

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

有一個很安靜的地方修正觀，也很重要。如果你現在要盤腿打坐了，結果有人在唱卡拉 OK，這個還好啦，唱歌，可能就是施工吧，常常碰到就是樓上樓下、還是隔壁在施工，那個機器的聲音很吵，也很難安靜下來；或者是你居住的地方，樓上是電影院、樓下是咖啡廳，然後又是什麼很熱鬧的場所，也是很難修正觀，所以它需要很清閑、又很安靜的地方來練習修正觀。所以，我們又能夠體會佛陀當時帶弟子，都是到什麼地方去修正觀啊？水邊林下，然後距離村莊三里的地方，三華里就是一點五公里，一公里半這樣的遠，離那個城市、或者村莊這麼遠的地方，因爲那個地方才聽不到狗叫雞鳴、或者是放牛牧羊的聲音，以前是這些，現在就是聽不到什麼汽車聲、飛機……各種的聲音，都市裡面的聲音。一方面也是爲了托鉢的方便，住得太遠，你光是走到那邊，托鉢回來已經黃昏了，所以那個距離也是蠻重要的，可以一大早從這邊出發，然後去托鉢，回來剛好是中午，因爲日中一食，當時都是日中一食，所以到村莊托鉢回來剛好。

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

所以，我們現在找不到那個很安靜的地方，也 O.K.，就是我們練習打坐的時候，儘量是家人，譬如說大家都在休息，或者是說那個上班的上班，上課的上課，剛好那個時間我可以好好地、不受任何的打擾，這個時候來練習，應該可以找到這樣的一個時間、或者是地點來練習。家裡實在找不到，外面很多道場也有佛堂、或者是禪堂，可以讓人家打坐的，也是有啊，不然你就到那個地方坐也是 O.K.的。

它最主要，就是說「閑」是最主要，就是你的心要很清閑，在修正觀的時候，你的心很清閑是很重要，因爲我們平常一定放了很多的紅塵俗事在我們的心裡面，然後裝滿了，所以你現在兩腿一盤，它全部都冒出來，

或者是你坐在那邊計畫，明天要做什麼事、要見什麼人、然後談什麼生意，那你就沒有辦法好好修正觀了，所以心要空出來，這個才是重點，在哪裡坐其實不是重點，你只要心可以在那個時候，不管你是盤腿三十分鐘、五十分鐘，多久，在那個當下，你的心把它空出來就可以了，只能做到這樣子，現在在紅塵裡面的話，只能這樣子要求了。

不過當然有機會的話，還是要找到一個真正寂靜的地方，好好地來用功，不管你是閉關也好，或者是短期的專修也好，最好是有這樣的，可以很專注的、很專心的來用功的這樣一個時間，要不然你就去參加禪一、禪三、禪七，還有禪十的，對不對？至少那段時間，你可以放下一切，好好地用功在止觀上面。那個久修的比較沒有問題，因為到最後我們知道，行住坐臥都在定中，那 O.K. 嘛，可是對那個初修，或者是定力還沒有辦法做到的時候，很容易受到外在影響的時候，他就一定要找一個清閑的地方來修習止觀，因為外在安靜下來，它就會影響到你的內在，也可以很快地安靜下來，當你很容易受到外在影響的時候，那外在安靜，你的心就靜了，很容易，因為你很容易受到影響，所以在這樣的一個前提之下，閑居靜處就很重要了，所以它也是要修習止觀的條件。

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

第一個是生活上的緣務。就是今天不論你是從事哪一行，哪一個行業，你都必須為生活奔波忙碌，每天忙得身心疲憊、焦頭爛額，哪裡還有精神、力氣修正觀呢？所以你想要好好用功的話，就暫時要擺它放下來。

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

像你的長輩過世，你是不是要去追悼一下？要嘛，你一定要出席；好朋友生病，你是不是要去探望一下？一定要的啦！不然不夠朋友嘛！同事之間結婚、生小孩、升遷、加薪，是不是要慶賀一下？要呀！一定要的；春天要春酒，年終要吃尾牙，對不對？還有三大節啊！端午節、中秋節、還有過年，就是送禮，送來送去，禮尚往來嘛，對不對？你說：好辛苦喔！我就出國旅遊一下，可不可以清閑？不可以清閑的，為什麼？要買禮物帶回來送給親朋好友啊，所以出去也沒有辦法真正的放鬆心情，然後好好地享受一下那個湖光山色，想的就是要買什麼，誰要送什麼，不能有一個落掉，不能厚此薄彼，對不對？多不公平！為什麼他有送他，沒有送我？然後想送哪個人比較合適，什麼東西比較合適……，所以旅遊就在 shopping 啊，對不對？買、買、買，送誰、送誰、送誰，深怕哪一個忘記，還要送

得很合適，他喜歡、高興才可以，對不對？所以很辛苦的啦！

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

第三個就是工巧技術上的緣務。這就是特別指那些有技藝的人，像藝術家、文學家，還包括命理家、醫生，因為他們從事這些工作，或者是喜好、嗜好，所以他們平常腦袋裡面都是要裝這些東西的。那現在你說打坐，兩腿一盤，命理師，那個命盤就浮出來了；醫生，藥方就浮出來了，哪個人什麼方，加減方，他是寒熱虛實表裡……，全部都出來了；文學家，喜歡寫文章的，哎啊！打坐的時候突然靈感來了，那句詩要用這個字是最棒的，趕快起來把它寫下來，怕等一下忘記了，因為靈感一來，很快就稍縱即逝，還有一些很嚴重，就是晚上躺下去要睡覺、或者是做夢夢到，他也要趕快起身把它寫下來，因為第二天睡醒一定忘記。你說，這樣子怎麼修正觀？很難嘛！對不對？

第四個是學問上的緣務。這是指世間的學問，因為我們知道世間的學問都是第六意識的分別來的，所以你搞學問，就是你的第六意識分別忙的不得了，沒有辦法停下來，所以很難入定，定是什麼？無分別的現量，可是你滿腦子都是分別，所以你很難入那個無分別的現量境，所以它又變成你修正觀的一種障礙。

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

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

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

礙我們修正觀。所以我們在修正觀的這段期間，就暫時放下這四種緣慮雜務，這個就是第四個——息諸緣務。

具緣的第五個，就是要親近善知識。親近能夠教導我們修習止觀的善知識，因為既然要修正觀，當然要依止一位精通止觀的善知識。我們總是不能夠盲修瞎練，有的人看看書、上上網，他就開始修起來了，實在是很大膽，都不怕出狀況，所以尤其是初學，最好是依止一位有經驗的老師，因為一位有經驗的老師，他可以教導我們很正確地來修正觀，不管是方法、還是次第，他能夠告訴我們應該注意哪些事情，才不會走偏、走錯；遇到各種境界、各種障礙的時候，應該怎麼處理；碰到瓶頸的時候，應該怎麼突破。所以一位好的善知識，是關係到我們能不能快速成就止觀最主要的關鍵，所以這個親近善知識也很重要。

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

這五緣具足之後，是不是就能夠順利修習止觀了呢？這些條件都有了之後，是不是就可以很順利修正觀了呢？還有外在的境界，我們剛才講，如果我們沒有定力的話，外在境界一現前，我們那個欲望就出來了，馬上就生起貪欲，色聲香味觸，我們對色聲香味觸五塵境界現前的時候，心生歡喜，這個就是五欲。

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

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

那以色欲來說的話，不管是看人、還是看東西，我們一定是要賞心悅目，要好看的，對不對？看到賞心悅目、好看的，我們就生歡喜心，再看下去就迷戀、到癡狂、到不能自己，看到欲罷不能，最後把它帶回家，佔為己有，我們看到喜歡的，不是一定要把它買回去嗎？今天沒有買回去，一直想，對不對？想到沒辦法、不能自己，一定要去把它買回來才能夠安心，對人、對事、對物都一樣，只要你愛到迷戀癡狂、欲罷不能，一定要把它帶回家，這是色欲。其他也一樣啊，聲、香、味、觸都一樣。

所以我們現在想要修正觀，就想想還有哪一些讓你朝思暮想，那個茶不思、飯不想的，還有什麼會讓你魂牽夢繫的？讓你為了它，寧願放棄所有。你還有哪一些人事物的貪愛、執著、最放不下的？好好地問自己，我還有什麼貪愛、執著，最放不下的人、事、物嗎？那個就是五欲，我們對

五塵境界的欲望，它讓我們貪愛、執著，沒辦法放下。

這樣貪愛執著，會有什麼結果呢？貪愛執著就一定會生貪，沒辦法佔為己有就生瞋，所以它是一切煩惱的來源，貪欲是一切煩惱的來源，又嫉妒啊、障礙……什麼都來了，傷害啊，所以它是我們生煩惱最主要的原因。生煩惱就造業，造業就受報、就受苦，那個讓我們吃盡苦頭，生生世世不得解脫的，因為只要對五欲的追求，你不會忘懷的話，還是這麼熾熱的話，你生生世世不管怎麼修行，都不可能成就的，就是敗在這個五欲上面，因為它是讓我們生煩惱、造業、受苦最主要的原因，讓你生生世世修行不能成就，這就是五欲的過患。

我們應該深深地了解這個過患，然後好好地呵責它，都是它害我們不得解脫，害我們造業、輪迴、受苦，就是它，罪魁禍首找出來了。因為對它的欲望，只會讓我們變得貪得無厭，愛染心愈來愈強，就好像乾柴碰到烈火，只會燒得愈來愈旺，所以貪愛五欲，讓我們沒有辦法修止觀，對不對？因為你一打坐，它就冒出來了，讓你的心久久不能平復。所以，它讓你沒有辦法持戒，沒有辦法修定，沒有辦法修觀，戒定慧都毀了，就是毀在它上面。你沒有辦法持戒，就沒有辦法修定，也沒有辦法開發智慧，所以它是障礙我們成就一個很重要、很重要的原因。那一個人沒有辦法成就戒定慧，當然就不可能有什麼，你再怎麼樣努力用功、精進修行，都不會有結果的。所以我們在修習止觀之前，一定要先呵責五欲，了知它的過患，不再被它迷惑。

那怎麼看破它呢？最徹底的辦法，就是如實了知它是虛妄不真實的，就像空中的花朵、水中的月亮一樣，不是真實存在的，只要是一切因緣所生，它都是生滅無常、無我的，不管怎麼樣讓你迷惑顛倒的人事物現前，它都是生滅無常的，只要是因緣生的，它一定會滅；只要是生滅無常，它一定是空無自性的，所以它不是真實存在，是如幻假有的現在你的面前，不要再受到它的迷惑，當下了知它是虛妄不真實的，是迷惑，讓你生煩惱、造業、受苦的，不要再被它騙了，當下看破它，因為知道它是假的，你就不會被它騙了嘛。我們過去被它騙得團團轉，都是以為它是真實存在的，所以才會愛戀的不得了，連命都可以丟了，不惜造下任何的惡業，覺得為它都是值得的，錯！錯！錯！從今天以後不可以再錯了！它是虛妄不真實的，好像虛空中的花朵、水中的月亮一樣的如幻假有，只是因緣暫時生起，好像有，因緣滅的時候就沒有了，所以它不是真的，千萬不要被它騙了。

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

那外在的境界擺平了，你的內心是不是也很平靜呢？所以第三個「棄蓋」，我們的外在可以不受到它的誘惑，可是我在打坐的時候，如果內心還

有強烈的貪欲，那個跟外在沒有關係，懂嗎？剛才是講有色聲香味觸，五塵境界現前的時候，你的心可不可以不受到它的迷惑；現在是說沒有外在境界的時候，你一個人的時候，或者是你想要靜坐的時候。

譬如說：你現在想要打坐，你現在兩腿一盤，你那個貪欲不斷不斷地冒出來，你可能得定嗎？不可能；如果你突然想到舊仇新恨湧上心頭，馬上忿恨惱，身心就產生熱惱，你也沒有辦法好好地打坐；或者是昏沉、想睡覺，有的人一上座就開始打呼，因為這是一個很舒服的姿勢，一剛開始上來很舒服的姿勢，他也很累了，然後很快就睡著，平常可能坐在那邊還睡不著，可是他一上座，很快就入昏沉定；要不然就是想到：我對哪個人有一點對不起他的地方，然後覺得很內疚，有說錯話、做錯事情的，然後覺得心中充滿了悔恨，這種懊悔、懊惱，也是沒有辦法讓你好好地修止觀；或者是愈修愈沒有信心，對自己沒信心，懷疑自己、或懷疑老師、或懷疑這個法門。這就是五蓋：貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋，它其實就是貪、瞋、癡。貪欲蓋就是貪；瞋恚蓋是瞋；睡眠、疑蓋，它是屬於癡；掉悔蓋是貪瞋癡都有。

所以它就說明你的內心，貪瞋癡煩惱很重的時候，你也沒有辦法修止觀。所以，你想要好好地正式來修止觀之前，你必須要棄除五蓋，它為什麼叫「蓋」呢？就是它蓋覆我們的真心，這五個會蓋覆我們的真心，沒有辦法，因為我們煩惱很重的時候，真心不見了。

所以這五個如果沒有去調伏它的話，我們很難得定；沒辦法得定，就不能開發智慧；不能開發智慧，我們的真心就沒有辦法現前，所以它是覆蓋我們真心最主要的原因，所以叫做五蓋，五個最主要覆蓋我們真心不能現前的五種障礙。所以我們要修習止觀的話，就必須要棄除五蓋，就是讓我們的內心不生起煩惱。

現在外面的五塵境界擺平了，我們的內心也暫時棄除了這五蓋，是不是就可以開始修了呢？也還沒有，還要調和五事。哪五事呢？就是要調飲食、睡眠、還有調身、息、心。

怎麼調和飲食？飲食、睡眠我們每天都要的，這是外在的，所以是外調飲食、睡眠，內調身、息、心。怎麼調和飲食呢？就是不要吃得太多，也不要吃得太少，這就是飲食知量的意思。因為吃得太多容易昏沉，吃得太少又容易散亂，因為我們修止觀的時候，心要專注，那個需要能量，所以你很餓的時候，根本就是很散亂，然後你也沒有能量集中你的心力，好好來修止觀，所以也不能吃得太少，沒有力氣修。

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

是夠的。

調身、調息、調心，這個就是要分平時、還有在修定的時候，分開來講。

平時的話，我們就要小心我們的動作，不要太粗，因為我們的動作一大，我們的呼吸就快；我們的呼吸快，我們的心就很容易散亂，所以我們平常也是要保持我們的動作儘量輕柔，慢慢地，開門慢慢開、慢慢關，有的人砰一下，對不對？有的人動作也很大，坐下去好像地震，站起來，不是踢到桌子、就是踢到椅子，動作很粗曠這樣子。所以看一個人有沒有定力，就是看他的走路、還有平常的動作，就可以看出來他有沒有定力的攝持，有定力攝持，他的動作一定都是很輕柔的。

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

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

等到上座的時候，我們就要知道怎麼樣調身、調息、調心。所以等到正式上座的時候，我們明晚，因為今晚可能來不及，明晚我們就要正式的練習，但是我們今天先把理論講完，我們明天就可以正式來開始練習，怎麼樣上座的一些姿勢、還有怎麼下座的姿勢；還有在修的時候，上座之後，我們要怎麼修止、修觀的方法，我們都會在明天跟後天來練習。

我們今天就先把上座的姿勢講一下；然後為什麼要用這個七支坐法，它的原因我們也要講清楚；然後為什麼說修定能夠伏煩惱，光是這七個姿勢，叫做七支坐法，這七個姿勢本身就已經有調伏煩惱的作用，就是在姿勢上面就已經有這樣的效果，更何況你開始用止觀的方法，那應該更快調伏你的煩惱。

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

在打坐之前，我們要把我們身上感覺束縛的東西都拿下來，我們明天

練習打坐，你們戴眼鏡的，要把眼鏡拿下來，或者是你在家裡練習的時候，也是眼鏡、手錶、皮帶把它鬆開，就是不要有那個綁在肚子這邊緊緊的，等一下打完坐，你會覺得這邊有氣卡住，就是儘量把手上的手環也好，你覺得身體有束縛感覺的那個東西都要把它鬆掉，穿的衣服也儘量是比較寬鬆的，這樣在坐的時候，才不會感到氣卡在哪裡、過不去，因為你感覺緊緊的那個地方，氣就會卡在那裡。

蒲團準備好之後，第一個是盤腿。盤腿就是有雙盤、單盤、還有散盤、還有正襟危坐都可以。最好最好是雙盤，因為雙盤它的效果最好，因為雙盤的人就知道，左右不會歪一邊，你如果是單盤的話，你總覺得身體會歪一邊，所以雙盤是效果最好，但是也不能夠勉強，不能雙盤的，我們就單盤。

在打坐之前，我們會先教一些像暖身的動作，所以我們先會頭上下左右（動一動），先把我們身上的筋骨拉開，或者是再加上一些拉筋的動作，你如果常常做這些動作，你的筋骨比較鬆的話，你上座之後，你慢慢把你的腳筋拉開，就可以雙盤。不過剛開始就不要太勉強，我們就單盤也可以，只是說單盤效果沒有這麼好，可是它比較能夠持久，對於腳的氣脈還沒有打通來說，他如果雙盤太久，就是沒有辦法坐太久，如果雙盤的話；那單盤，反而他容易持久，有時候是這樣子，就是你沒有辦法雙盤坐很久的時候，你可以先從單盤開始練習。至於那個年紀比較大、或者是比較胖的人，他那個腿盤起來，那個肉會打架，所以也沒有辦法單盤的話，他可以用散盤，就是腿前後放，那個我們稱為散盤，散盤它就是效果比較慢。另外老年人、或者身體比較弱的人，他可以正襟危坐，或是他不方便單盤、雙盤、散盤他都不方便的時候，他就可以找一張椅子，我們稱為正襟危坐，這個姿勢收的效果是比較慢，但是它很自然、不費力，身體又能夠非常的平穩，所以它可以坐很久都不會疲勞，這是它的優點，所以這些姿勢都可以，這是第一個。

為什麼要盤腿呢？因為這個姿勢我們身體是最穩，只要我們身體一穩，就不容易受到外面什麼魔鬼、羅刹的干擾，因為你端身正坐，坐得非常的穩，再加上我們要手結定印，所以又更加的安全可靠，不但你是盤腿，然後再結個手印，不管什麼都不會受到干擾，所以佛弟子打坐，就從來沒有聽說什麼會走火入魔的，絕對安全可靠，就是因為這個姿勢的關係，盤腿加上結手印。

以密教來說，這個盤腿坐，它能夠使我們的下行氣容易入中脈，可以除疑煩惱，貪瞋癡慢疑的那個疑煩惱。所以為什麼它可以調伏煩惱的原因，就是姿勢本身就可以有這樣的效果，使我們的下行氣容易入中脈，除疑煩惱。因為在密教來說，就是說要讓左右脈，就是身上的脈都能夠入中脈，然後中脈開顯，那個見空性的智慧就很容易被開發，所以它在坐姿上面都要讓氣能夠入中脈。我們全身的氣就分成等一下要講的，剛才講了一個下

行氣，還有各種氣，我們等一下會講，就是五氣都能夠入中脈，只要氣入中脈，就能夠見性。這是第一個盤腿，爲什麼要盤腿的原因。

第二個，我們手結定印，也稱爲三昧印、或者等持印。手結定印，我們是放在肚臍的下方，儘量往身體靠，左手的手掌放在右手掌的上面，上下重疊，大拇指輕輕地相觸，儘量靠身體，然後放在腳上，因爲你的腿是盤著了，然後你的手放在肚臍的下方，那就剛好放在你剛才盤著腿的上面。爲什麼大拇指要輕輕地相觸呢？因爲我們人體是左陽右陰，所以你這樣子兩手交叉，可以使我們的氣血也交叉，氣血可以做很好的對流，也能夠達到陰陽平衡的效果。

那在密教來說，就是能夠讓我們的平住氣入中脈，除瞋煩惱。

腿盤好，手結定印之後，我們就會搖動身體七、八次。我們明天練習的時候，會請兩位師兄上台來給各位做示範，大家跟著做就可以了。那轉個七、八圈，爲什麼要這麼樣子轉？就是讓我們的骨盆可以鬆開，練過道家功夫的人就知道，它很像我們的搖帶脈，只是說搖帶脈的動作比較大，它可以把我們的帶脈搖開，因爲我們知道奇經八脈，那個帶脈是最難通的，所以道家怎麼通帶脈？它就用搖帶脈的方法，還有很多方法，其中一個就是這樣子搖動，我們就知道它可以讓我們的骨盆鬆開。

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

背脊打直之後，我們還要檢查我們的肩膀，兩個肩膀有沒有保持平穩？所謂平穩的意思，就是說它沒有偏左、也沒有偏右，沒有這樣子斜在左邊、還是右邊，所以我們要讓它平直。

所以第三個背脊打直、兩肩平直，可以使遍行氣容易入中脈，可以除癡煩惱。

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

接下來就是收下巴。下顎要往內收，輕輕地壓在這個頸動脈上面，我們這個頸部左右有兩條大動脈，我們就利用這個收下巴，下顎內收，輕輕地壓在頸動脈上面，就可以減輕，因爲這是兩條大動脈，就是可以使血液流到腦部的速度變慢，因爲你這樣一壓，它血要流到頭上的速度會變慢，變慢就可以減輕腦神經的緊張；腦神經緊張一緩和下來，你的思慮、妄念就沒有這麼多，懂嗎？這樣子壓住之後，你的腦神經就不會緊張，你的思慮、妄念就減少，就比較容易安靜下來。我們心不容易安靜，就是因爲妄念太多，這個壓住頸動脈，讓它的血流比較慢，腦神經沒有這麼緊張，我們的妄念就會比較少，比較容易得定，所以這個姿勢也是很重要，就是下

巴內收，壓住這個頸動脈。它同時也能夠調節我們的血壓，這個姿勢如果做得好的話，高血壓可以變低，低血壓可以調到剛好，不高不低的正常。

所以這個姿勢，可以讓我們的上行氣容易入中脈，除貪煩惱。

第五個，我們就要口吐濁氣，吐濁氣三口。就是嘴巴張開，慢慢地吐出濁氣，吐出濁氣的同時，我們要觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出來。所以嘴巴吐氣，吐完之後，我們就閉上嘴巴，鼻子吸氣；鼻子吸清氣，吸完了之後，嘴巴打開，慢慢地吐濁氣。這樣子嘴巴吐氣、鼻子吸氣做三次，就是要慢慢地吸，慢慢地吐。

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

第七個，眼睛微微張開，就是我們說的眼開三分。眼睛開三分，然後眼光大概是定在我們座前的七、八尺的地方，或者一丈一、二都可以，再遠一點點也可以。為什麼要眼開三分呢？最主要是不落昏沉、也不落入散亂，因為閉眼容易昏沉，開著眼容易散亂，所以我們就眼開三分。像平常用眼睛工作的人，譬如說看電腦，每天要看很長的時間，這個時候閉起眼睛也可以，就是確定不會睡著、不會昏沉這樣就可以了。

舌頂上顎、眼開三分，可以使我們的命氣入中脈，除慢煩惱。

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

初學的人，每次坐時間不要太長，也不要勉強說我一上座就一定要一個鐘頭，結果一直看鐘、一直看鐘，然後坐下來全身痠痛，不需要這樣折磨自己，可以時間短、然後次數多，以這個為原則開始練習，就是十五分、二十分這樣開始都可以，等你坐到穩了之後，你才慢慢把時間拉長。重點是坐到舒服就趕快起來，一般坐到舒服，就會繼續坐、一直坐，然後坐到實在撐不下去才起來，這樣你就不會很喜歡坐，你就坐到舒服就起來，你就會很喜歡打坐。

還有就是不要吃得太飽、或者太餓來坐，太飽容易昏沉，太餓容易散亂，都不合適。然後環境也是要講究一下，就是說你打坐的時候，那個光線不要太亮、也不要太暗，太亮容易緊張，太暗容易昏沉；還要保持空氣的流通，但是風不要直接吹在身上，最好把膝蓋、還有後腦這邊都把它遮起來，就是最好遮一下，因為寒氣或者濕氣都是從我們的膝蓋、還有後腦這邊進到我們的身體，所以我們就稍微遮一下，膝蓋跟後腦一定要保暖。

那你說一天要坐幾次呢？有時間儘量坐很好啦，可是如果白天很忙碌，你就儘量看可不可以早晚坐兩次，因為你早上坐，你一天的精神都會很飽滿，精神飽滿、精力充沛、思路清晰，因為坐完它會讓你的頭腦很清楚，你就不容易犯錯、判斷錯誤；晚上坐，又可以一夜好眠，晚上可以睡

得比較好，所以儘量早晚坐兩次，一天坐兩次。

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

還有固定一個地方坐也很重要，因爲我們知道，一個人待在一個地方久了，它會形成一個磁場，就是能量場，所以每天你都在那個地方坐，你以後一坐在那個地方，一坐下來，你就很容易得定，因爲那邊已經形成你自己的能量場，尤其你都在那邊打坐，因爲在固定一個地方，做同樣的事情，它就會有那樣的磁場，那你現在培養一個很好的打坐的磁場，所以你只要在那邊一坐下來，你很容易就入定了，所以固定一個地方坐也很重要。不要說看情況，今天在客廳坐，明天又跑到飯廳去坐，有時候看外面風景還不錯，就跑到陽台去坐，最好是固定一個地方坐。固定一個時間坐也很重要，每天就是那個時間坐，因爲我們知道有生理時鐘，我們爲什麼一到中午、或者是一到三餐時間就要吃飯？那就是說你的生理時鐘已經是固定了，所以你固定一個時間來打坐的話，你到那個時間就會想要打坐，然後也很容易進入狀況。所以，固定一個地方、固定一個時間，這個也是有加分的作用。

這個就是我們上座的時候，怎麼來調身。

打坐的時候，要怎麼調息呢？這個調息也很重要，大部分沒有辦法入定、或者是坐到不舒服，都是你的息沒有調好。息，我們剛才講，就是說你那個毛放在你的鼻子旁邊是不會動的，那個叫做息，息相。所以一般它是有四種呼吸的相貌，我們要調到那個息相，就是說你的呼吸是綿綿密密、若存若亡，若存若亡就是說好像有、又好像沒有。你說它沒有，可是它呼吸又沒有斷；你說它有，可是它又微細到你感覺不出它的存在，那個叫做若有若無，似存若亡，若存若亡，就是好像有，又好像沒有，就是非常非常的微細，這個才是息調相，就是說你的呼吸才是調到比較好的狀態，因爲這樣的狀態一定很容易入定，對不對？因爲你的息已經調好。

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

譬如說：你的鼻子不通的時候，你來打坐，結果你坐在那邊都聽到自己的呼吸聲，自己的呼吸很大聲，漆咕、漆咕，鼻塞時候的那個聲音，所以這個時候你來打坐，你守的是這個，我們叫做風相，風相就是你的呼吸有聲音。你如果守住這個風相來打坐的話，會容易散亂，你光是聽到你那個聲音，心就沒有辦法靜下來，所以你守住這個風相容易散亂。

如果沒有聲音，但是你的呼吸不順暢，就像有的時候我們要數息、或者隨息的時候，我們吸進來，還沒有吸完，我們就吐；還沒有吐完就吸，

結果它就打架了，入息跟出息就卡住了，這個容易氣打結，這個我們叫做喘相，就是氣喘的喘，喘相就是容易氣打結，造成你呼吸不順暢。所以看你的氣是卡在哪邊，如果你的氣是卡在胸部的話，你坐一段時間，就會覺得胸悶，所以胸悶其實就是氣打結，在你的胸部打結了，卡在這邊；如果是卡在腹部的話，你就會覺得脹氣；如果卡在頭部的話，你就會覺得頭昏腦脹，怎麼坐完就是頭昏昏的，頭昏腦脹，那個就是你的氣卡在頭部。所以卡在不同的地方，它就會有不同的現象，這個都是因為你在修正觀的時候，你守的是喘相，所以它容易有氣結的現象。

另外，就是氣相，空氣的氣。就是說你的呼吸雖然沒有聲音，也沒有打結，但是它還是不夠微細、不夠綿密，我們剛才講說要綿綿密密，好像有、又好像沒有，可是你現在沒有這麼微細，是比較粗的這樣的狀態。不夠微細綿密的話，你如果這個時候來修正觀，你就容易疲勞，所以坐了半天，覺得很累的，就是因為你整座的呼吸都是不調的，可能就是不夠微細，那個息不夠微細，所以坐完了會覺得很累，那個就是說你守的是氣相。

所以，風相、喘相、氣相都是不調相，我們要調到息相，這樣子才容易入定。

所以你在打坐的時候，發覺自己是風相、喘相、或者氣相的時候，我們就要先來調，把它調好之後，我們再繼續坐，不然就會有我們剛才講的那些過失。那怎麼來調整我們的呼吸呢？就是先把心放鬆，有時候是因為心念太緊，所以我們先把心放鬆，心放鬆，身體就跟著鬆了，然後身體也放鬆，然後觀想氣息徧滿全身，氣息徧滿全身，然後隨著八萬四千個毛孔同進同出，就是全身的毛孔在呼吸，同步呼吸的意思，觀想我們的氣徧滿全身之後，毛孔同時呼出去、同是吸進來，同時呼出去、同時吸進來，一定是氣先徧滿全身，然後才同進同出，從哪邊同進同出？從全身的毛孔吐氣、吸氣，全身毛孔吐氣、吸氣，這樣子慢慢，你的心念就慢慢地愈來愈微細，你的息也慢慢愈來愈微細，就可以調成剛才講的，那個綿綿密密的，那個息相。這個就是發覺不調的時候，要趕快調，調好之後才繼續坐，才不會有種種的毛病。這個是調息。

那要怎麼調心呢？我們知道障礙入定，就是兩個最主要的原因：一個是昏沉；一個是掉舉，或者是散亂，掉舉是細的散亂。所以我們講比較粗的，就是昏沉、或者是散亂，因為昏沉、散亂，所以沒有辦法得定。所以當昏沉的時候，我們就把我們的心念放在鼻端白，鼻端白的意思就是不是鼻端的本身，而是鼻端外面的這個空間，你要再大一點也可以，就是在這個空間，把你的心念放在鼻端外側的這個空間，這樣可以對治昏沉。所以你發覺你在打坐的時候，落入昏沉現象，你就先不要繼續你修的那個法門，就先把你的心念放在鼻端白的地方，等你的昏沉現象消失了之後，你再繼續用功。如果是散亂的話，我們就把心念放在肚臍中央，等散亂的現象過去了之後，我們再繼續用功。這就是如果昏沉、或者散亂的時候，應該怎

麼對治。

如果發覺自己心太緊，有時候是心太緊、或者是太急，有的人說：我這一座，上座就一定要進入什麼境界，或我一定要得定，結果弄得心念很緊張，心念緊張那個氣就會向上，然後胸口會疼痛，這個時候我們就要放鬆心念，觀想全身的氣都往下面流，全身的氣都往下面流，這樣子胸口疼痛的毛病，或者是氣往上衝的毛病就會消除。我們這樣子來做觀想，就是把心放鬆，然後觀想氣息全部都往下流，那個氣就會往下散掉，這個現象就會消失。

發覺太鬆，太鬆就是說心又太鬆，完全沒有把你的心收攝進來，心太鬆，然後放逸過度，身也懶懶散散的，這個時候我們就要把身體打直，把身體再打起精神來，然後把心念收攝回來，所以當我們發現心太鬆的時候，就要收攝我們的身心，提起正念，不要向外馳散。

這個是上座的時候，怎麼調身、調息、調心。

在坐中的時候也是，我們隨時在打坐當中，不管你這一座坐多久，你隨時要觀察自己的身、息、心有沒有調，所以我們要檢查在一座當中，不管你坐的時間的長短，隨時都要注意身、心、息的狀況，隨時作調整，所以就沒有按照說先調身、調息、再調心，沒有，就是你發覺你的身體歪了，就趕快把它調回來；發覺自己的息不調，就要調成剛才那個息相；發覺心有散亂、昏沉、太鬆、太緊，就是用我們剛才那個方法去對治，隨時要注意調身、調息、調心，這是在打坐的時候。

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

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

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

然後還是一樣慢慢地搖動身體七、八次；然後再動動肩膀，還有手，剛才手結定印，我們就動動手，把這個手鬆開；然後頭動一動、頸動一動；然後兩個腳，剛才是盤著的，把它鬆開，讓全身的肌肉關節，剛才可能會坐得很僵硬，我們就都把它鬆開；然後接下來要用兩個手，摩擦全身的毛孔，因為我們在靜坐的時候，可能全身的毛孔會張開，如果我們不這樣子把全身的毛孔摩擦一遍，風氣會進到我們的體內，然後就會得風濕症，所以我們也要把我們身上的毛孔，就是從頭到腳把它摩擦一次；最後我們兩個手掌擦熱之後，蓋在兩個眼皮上，然後才睜開眼睛，最後睜開眼睛。

先調心，首先放鬆心念，就是調心；後來就是吐濁氣三口，那邊就是調息；最後就是從搖動身體，一直到最後把眼睛睜開，這個就是調身，所

以是先調心，再調息，最後是調身。

那要注意的，就是一定要等到我們身體，我們剛才坐的時候，可能會有痠脹麻痛的狀況，所以我們要按摩到我們身體，那個痠脹麻痛的現象消失了之後，我們再站起來。還有，我們可能坐的時候會發熱、或是流汗，我們也是要等這個身體發熱、發汗的情況比較減緩之後，我們才可以出門，因為出門可能就吹到風，就容易得風寒。

所以我們下座的時候，一定要好好地按摩，按摩到不再痠脹麻痛，沒有哪邊氣血不順暢，所以我們要慢慢地起來，不要太急、太快，說趕時間、要趕上班、趕快趕緊出門，這個都不合適，就是要注意下座的時候不要太急、太快。因為這個時候，還有一些細法留在我們的脈裡面，就是我們在打坐的時候，氣會入脈，甚至入那個很微細的脈，可是你現在突然的站起來，或者是還沒有按摩好，就是太急、太快的這樣子下座的話，那個細法留在我們的脈裡面，還沒有散開，就容易患那個頭痛、或者是骨節變得很僵硬，好像得了那個風癆一樣，那個就是我們所謂的禪病，所以我們一定要注意，不要太急、太快的下座。有了這個病之後，以後就很麻煩，以後只要一打坐，你就會煩躁不安，為什麼？因為那個一直留在你的身體，沒有散開，所以這個我們要特別注意的。

所以，我們想要出定的時候，就一定要按照這個步驟，先調心，再調息，最後調身，然後慢慢地下座。這個就是怎麼調身、調息、調心的內容最後一個方便，就是我們要「行五法」。就是具備了前面的具足五緣，有修道的助緣；然後呵責五欲，讓外塵境界不會擾動我們的心；然後再棄除五蓋，讓我們的內心不生煩惱；然後調和這個五事，就是我們剛才講飲食、睡眠、還有調身、調息、調心，讓我們的身心都適當。可是如果沒有現在我們講的這五法的話，你也還是不能夠成就止觀，或者是修習止觀也沒有辦法成就。

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

第二個「精進」也很重要。你雖然心裡這麼想、這麼發願，可是你不精進，一樣沒有辦法達到目標，就好像鑽木，一定要讓那個火生起來，你才可以停止，你不可以鑽木取火，鑽一鑽、然後又休息一下，鑽一鑽又休息一下，那個火永遠沒有辦法冒出來。精進就好比鑽木取火，一定要把那個火苗冒出來之後，我們才要休息。

第三個「念」也很重要。這個念，就是憶念、不忘失的意思。憶念什麼呢？就是說我們今天修習這個止觀，能夠成就我們的禪定力、還有智慧

力，是這個比較重要呢？還是世間的五欲之法比較重要？我們剛才已經講那個五欲的過患了，所以我們一定要經常憶念那個世間的五欲之法，還有現在出世間的禪定、智慧之法，就是這個止觀之法，哪一個比較重要？或者它們之間的差別是什麼，你是不是很清楚？你是不是有弄清楚？世間的五欲之法是讓我們生煩惱、造業、輪迴、受苦的，你是不是清楚的有這樣的認知？那另一個，修習止觀是讓我們成就禪定、智慧、神通、道力，甚至可以成就佛果的，成就之後還可以利益眾生的，所以我們要經常憶念它們兩者的差別。

第四個「巧慧」。就是跟剛才一樣，世間的五欲之樂，跟出世間的禪定、智慧之樂，就是說它們之間的得失輕重，你是不是也有弄清楚？巧慧，就是善巧的智慧，你有沒有這個善巧的智慧，來分別這兩者的得失輕重？那當然是世間的五欲之樂，是失、是輕；禪定、智慧的樂，是得、是重，得失輕重的差別也能夠有這個善巧的智慧來分辨。

最後一個就是「一心」。就是一心決定要修止觀，有堅定的心，就像金剛一樣的堅定，不會輕易被天魔外道所破壞，就算是經過長久的修習沒有一點收穫，也絕對不後悔，絕對不半途而廢，這個就是一心，就是一心決定修止觀。

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

我們今天就把這五個，從第一章到第五章我們已經介紹完了，就是二十五法，我們稱為修止觀之前的前方便，二十五種前方便。我們介紹到這裡，剛好介紹完。

我們明天就可以開始講第六章——正修，正式修止觀，它的法門，然後我們正式來練習，今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。