

天台小止觀  
(修習止觀坐禪法要)

第二講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇〇九年四月二十九日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹第六章——正修，就是正式的來修習止觀。

具備了前面的二十五種前方便之後，就可以正式來修止觀了。怎麼修止、修觀呢？我們現在先介紹修止。

一般修止觀，就是分兩方面來介紹，一個是坐中修，就是你上座，在坐中怎麼來修止觀；另外，你下座之後，平常在日常生活當中，歷緣對境怎麼修止觀。

我們先介紹坐中修止觀，在坐中怎麼修止、修觀。

先講修止，修止有三個方法：

第一個方法，你可以把你的心念放在身體的一個地方，譬如說：昨天講的鼻端白，或者是肚臍，昨天介紹這個兩個地方，可以分別對治，就是說你把你的心念放在鼻端白這個部分，可以對治昏沉；如果你把你的心念放在肚臍，這樣可以對治散亂。所以，既然它可以對治不同的情況，所以你在坐中修止的時候，你就可以看你當時的狀況，你如果覺得這一座，你覺得蠻昏沉的，你就可以把你的心念放在鼻端白，就是鼻子外面的這個空間；如果你覺得你這一座心很散亂，你就可以把你的心念放在肚臍。

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

第二個方法，是我們加強警覺性，提高警覺，幹什麼呢？看你的念頭，平常我們起心動念非常的快速，妄念一直起來，不斷不斷地生起，但是因爲我們沒有警覺性，所以就不覺得妄念這麼多，因爲我們從來也沒有去觀察它。我們現在坐中，可以提高警覺，看著它，當念頭一起來的時候，趕快把它切斷，一起來，趕快把它切斷，不讓它繼續攀緣，因爲我們的心念如果繼續攀緣，像我們過去打妄想，一個念頭攀緣一個念頭，不斷不斷地想，就容易產生分別、執著，一生起分別，就執著，然後煩惱就生起了。所以我們現在的方法，就是一發覺念頭生起，趕快制止，念頭一生起，趕快制止，不讓它繼續攀緣下去，這是第二個方法。

第三個方法，你也可以當念頭生起，不管任何心念起來的時候，你當下如實了知它是因緣所生，空無自性。沒有念頭，你就安住；念頭一生起來，你當下了知它是因緣所生，空無自性，既然是妄念，就表示它是虛妄

的念頭；虛妄的念頭，就說明它是因緣生的，沒有它的自性，只要因緣生的，就一定是生滅、無常、無我的，所以念頭生起，它就消失，生起就消失，所以它其實是空無自性的。如果念頭是真實存在的，它應該不會消失，永恆存在那裡，永恆的存在，那個叫做真實有那個念頭，可是我們發覺念頭生起它就消失，生起就消失，表示它是因緣生法，只要是因緣生的，都是沒有它真實的自性可得，所以只要念頭一起來，你當下就把它觀破，它是空無自性的。

這三個方法都可以達到止的效果，等一下我們課上完，我們就會練習這三種止的方法。

至於在坐中怎麼修觀呢？它有兩個方法：

一個是對治觀。就是說當你在修定的時候，你發覺你的哪個煩惱最重，你就先修對治，對那個比較重的煩惱，先修對治，等這個粗重的煩惱對治好了，我們再繼續修止觀，不然你每次一上座，它就冒出來，因為它的力量非常的強，所以我們也可以在坐中來修觀。這個觀，就是對治，不同的煩惱，然後修不同的觀。

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

第二種觀法，我們稱為正觀。就是說在坐中觀察諸法的真實面貌，什麼是諸法的真實面貌呢？就是諸法實相的意思，你藉著在定中修那個能起妄念的心，你去找能起妄念的心，它是有、還是沒有？一步一步的追尋到最後，你會發覺一切法真實的面貌是什麼？就是諸法實相是什麼？諸法實相是什麼？因緣生法，空無自性，那就是諸法的實相。

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

沒有的話，那就是有囉？能起妄念的心，是有嗎？如果說它是有的話，那它是屬於過去、現在、還是未來呢？如果說它是屬於過去，過去已經滅了，怎麼會有心呢？如果說它是屬於未來，未來還沒有來，也不能夠說有心，對不對？那你是說現在囉？能起妄念的心是屬於現在囉？那我們看現在是不是有心的真實存在，會發覺什麼？妄念生起、消失，生起、消失，

念念生滅不停留。

那你能夠說它是屬於現在嗎？因為它生起就消失了，你能說它是現在嗎？是不是現在？那你說：對啊！它生起就消失，那每一個剎那，它是剎那、剎那生滅，像我現在一個念頭生起了，然後它消失，這是現在，一生起的當下是現在，可是它馬上消失這樣而已，剎那生滅不停留這樣而已。可是每一個剎那，是不是都是現在？我現在又生起一個念頭，現在嘛，然後它消失了，所以我如果說每一個剎那，它都是現在呀，對不對？我總不會說：我過去生起一個念頭，我未來要生起一個念頭，不是，每一個妄念當下、剎那都是現在，對不對？所以，我可以說它雖然不是屬於現在，因為它屬於現在，它就不會消失，就永遠都是現在心，懂嗎？可是它又是會消失，生起、消失，生起、消失，它是剎那生滅不住，不住就是不停留。那我說：每一個剎那它都是現在心，也不能說它錯，只是說它會消失而已，可是每一個生起的那個當下，它是真的生起那個念頭，只是它留不住這樣而已。所以可以說它是剎那生滅，就是每一個剎那都有所謂的現在，只是它沒有辦法停留這樣而已。好吧！那就算是現在的心是有的，只是它不能夠停留，但是每一個剎那，它生起的時候，那個當下，你不可以說它沒有，因為它有生起念頭。

好，那假設現在的心是有的，所謂有的話，你就應該可以看得見，對不對？我們才可以說它有，這個毛巾看得見，所以有毛巾的存在；這個麥克風看得見，所以有麥克風的存在。你說現在心是有，那它應該看得見，請問它長得什麼樣子？請問現在心它是什麼樣的形相，你可以形容出來嗎？任何一個你看得見，你都可以形容出來，這是一條方的毛巾，四方的毛巾，請問你所謂的現在心，它是方的、圓的？這個（毛巾）是四方的，四邊相等。所以，現在問：現在心是長的、短的、方的、圓的？你說得出來嗎？如果現在心是有的，那你應該可以說出它的形相是什麼，可是它的形狀是什麼呢？長短方圓？顏色也可以看得出來啊，前面這麼多花，你可以形容每一個花朵它的顏色，請問現在心它是什麼顏色？像天一樣藍、還是像樹葉一樣綠？還是它是黃色、紅色、白色？你可以形容出它的顏色嗎？沒辦法，誰也沒看見它是長什麼樣子，是什麼顏色。再找一找，所謂的現在心，它到底存在在什麼地方呢？找一找，身體裡面找一找，你可以找出你現在心是放在什麼地方嗎？五臟六腑都找完了，找不到現在心它到底放在哪裡，往外面找一找，也找不到現在心，所以它不在內、不在外，內外中間也找不到。

一個沒辦法說出它是什麼形狀、什麼顏色、處所，到底在什麼地方，不在內、不在外、不在中間，你可以說它是真實存在的嗎？沒辦法說它是真實存在的，對不對？因為你沒有辦法形容它到底是什麼形相，所以現在心不能說它是真實有。所謂的真实有，就是你看得到、摸得著，你可以形容它的形狀、顏色、處所，可是現在沒有辦法。所謂的真实有，它應該永

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

既然心是生滅的，那麼生滅就是心嗎？它是剎那、剎那生滅，那可不可以說生滅就是心？可不可以？如果說生滅就是心的話，那草木它也生滅，難道說草木它都有心嗎？可以說一切生滅的都叫做心嗎？也不對，也不可以這麼說，所以不能說生滅就是心。那生滅不是心嗎？也不對，爲什麼呢？因爲心它是念念生滅的，所以你不能說生滅不是心，它明明就是念念生滅，所以你說生滅不是心，也不對。雖然不能說生滅就是心，但它是現在剎那生滅才形成心的，現在剎那生滅才形成心的，雖然不能說生滅就是心，生滅不是心，但是它是現在剎那生滅才形成心的。

好啦，就算你說得對，現在有生滅，那麼請問：是過去心滅了以後，現在的心才生起？還是過去心沒有滅，現在心就生起了呢？如果說過去的心滅了以後，現在的心才生起的話，請問你現在的心是從哪裡生起的？前念滅了，後念生，請問這一念是從哪裡生起的？可不可以找得到？找不到它從哪裡生起的。好，那如果說過去心不滅，現在心又生起，那就有兩個心了，對不對？過去心還沒有滅，現在心又生起，兩個心也不對。所以我不能說它是過去心滅了以後，現在的心才生；也不能說過去的心不滅，又有現在的心生，所以它既然不是滅生，也不是不滅生，就證明它沒有生；沒有生，就沒有滅，所以事實上是沒有生滅的，沒有生滅又怎麼形成心呢？因爲你剛才說是現在剎那生滅的，才形成心的，可是現在證明沒有生滅，沒有真正的生滅。

就算不是用生滅來形容，那也一定有現在心的存在。我們剛才是說現在剎那生滅才形成心的，就是說我們所謂的現在心，就是剎那生滅，每一個剎那生起、消失，生起、消失，就是生滅、生滅，每一個剎那我們叫做現在的心，可是我們剛才去推究那個所謂的生滅，我們發覺它不是，心不是生滅的，生滅不是心，也不能說生滅就是心，所以我們現在就不討論那個生滅了，既然剎那生滅，那個剎那生滅，剛才我們推究了半天，是覓心了不可得。那我們現在就說現在好了，本來是現在剎那生滅才形成心的，既然那個生滅沒有辦法去證明心的存在，那我可不可以證明那個現在心的存在？那個生滅不要去管它了，因爲每一個生滅當下，我都可以說它是現在心，只是留不住這樣而已。

所以我們進一步來找一找，是不是一定有現在心的存在呢？那請問這

個現在心，它是怎麼生起來的？它是自生、還是他生、還是自他共生、還是自他不共生（就是無因生）？四種。我們要說明一切法它的存在，它是怎麼生起的，就是這四種：它是自己生起的；還是要藉由另外的因緣，讓它生起；還是說要自他合起來，才能夠生起；還是無因生，就莫名其妙，不需要任何的因緣，它就可以生起，只有這四種可能，除了這四種可能以外，找不到第五種可能。所以我們現在就來找一找，你如果說現在心是一定有的，那請問現在心它是自己生出來呢？如果說是自己生出來的話，那它就會一直生，自生就是它自己會生出來，它就會一直生、一直生，不用等待境界現前你才生心，因為一般我們說對境生心，有境界來的時候，你才會生起那個妄想的心，現在既然你的心是自生，那它應該會自己一直生，跟外面的境界沒有關係，不用等待外緣，然後才讓你生心，可是是不是這樣子呢？不是，我們是六根面對六塵，然後才生起種種的心，妄想心，所以第一個現在心是自生，就不能夠成立，因為是對境才會生心，它不會自己一直生。那就是他生囉？第二個可能，是不是他生呢？你現在的心，是不是由他人的心來生呢？他人的心生他的心，他沒有辦法幫我生心，所以我現在的心，不能夠是他生的。那是不是自他共生現在心的呢？也不是，對不對？因為他生他的心，我生我的心，各自生各自的心，不是自他共生，然後才有現在心，所以也不能說現在心是自他共生。那就是無因生囉？莫名其妙，虛空中就生出現在心來了？也不可能嘛，所以它也不是無因生，因為虛空中不可能生出任何的心來。所以，從上面種種的分析，我們就可以推知：現在心不可得，因為不能夠證明它是自生、他生、自他生、還是無因生。

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

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

為什麼說正觀很重要呢？因為你去找那個心，發覺它了不可得，不管你用什麼分析的方法，你都找不到它真實的存在，不能夠證明現在心是有的，雖然它是念念剎那生滅，但是還是不能夠證明它是真實存在的，那這說明什麼呢？一切法從心想生，對不對？一切法從哪裡來的？你心想出來

的，那現在證明心不可得，那一切從心所生起的一切法，是不是也不可得？一切法是從心想生的，現在心不可得，所以由心所生起的一切法也不可得，這證明什麼？一切法也不是真實存在的，這個很重要喔！因為一切法不是真實存在的，你的心還會不會貪著在那個上面？假的嘛！虛妄不真實的嘛！你只要證明一切法不是真實存在的，你就不會著在任何一法上。我們現在會生煩惱，就是你把一切法當作是真實存在的，不管你是對哪個人、事、物，貪著愛戀，沉迷其中，看不破、放不下的，那個就是你把它當作真實存在的。可是，我們現在已經得到一個結論，一切法不是真實存在的，因為一切法是心想生，心不可得，所以一切法不可得。明白了這個事實的真相，你就不會貪著在任何的一個法上，你的妄念自然息滅，我們現在不斷不斷生起妄念，就是著在不管哪一個法上，因為你想的那個就是法，不管你心想著什麼，都在一切法的內容裡面，所以你的心會著在任何的法上面。現在既然證明一切法不是實有的，那你的心就不會貪著在這上面，不貪著呢，一切的妄念自然息滅，妄念息滅就得正定，得正定就開發空性的智慧，就能夠開悟證果。

所以正觀很重要，就是它是我們能不能開悟的最重要的關鍵，所以我們在定中多多地思惟，用正觀的方法，多多地思惟我們今天講的這個內容，不斷不斷地去練習它，你就能夠很快地開發空性的智慧，所以我們說這個正觀非常重要。

這個是我們下手初修的時候，有三種修止的方法，兩種修觀的方法。

另外，我們在打坐的時候，難免也會有昏沉、還有散亂的現象，在昏沉、散亂生起的時候，你是應該修止？還是修觀呢？我們也要先弄明白。一般是我在打坐的時候，如果有昏沉現象產生的時候，我就用修觀來對治，不管是剛才講的對治觀一五停心觀、還是正觀都可以，當你發覺你昏昏欲睡，腦筋不明利的時候，腦筋不清楚、昏昏沉沉的，這個時候你就趕快來修觀，對治那個昏沉，所以昏沉的時候，我們是用修觀來對治。心很散亂，坐在那邊，妄念紛飛，這個時候修止來對治，就是剛才我們講的三種止都可以。所以，我們要知道，昏沉的時候用修觀來對治，散亂的時候用修止來對治。

可是，有時候偏偏就不靈光，你雖然昏沉的時候來修觀，但是還是繼續地昏沉，這個時候我們就要反過來，用修止的方法試試看，如果發現修止之後，那個昏沉的現象慢慢地在消失，那我們這個時候昏沉反而要用修止的方法，所以我們要隨自己的方便，適宜地來修止觀，隨時作調整。所以也同樣的，當你散亂的時候，我們應該用修止來對治，可是你發覺修止之後，你的心依然散亂，這時候你就可以用修觀來試試看，散亂的時候修觀，如果發覺它的效果很好，譬如說我們剛才講的那個對治觀、或者正觀，你的心反而容易收攝回來，不再那麼散亂，能夠非常的專注，這個時候你散亂反而要用修觀來對治。所以隨時作調整，運用種種的方便，找尋適合

自己的方式來修正觀，這個善巧方便也是非常的重要。

慢慢昏沉、散亂都對治好了，你就慢慢地好像要入定了，漸入佳境，好像要入定的那個感覺當中，一切境界就發生了，有的人看到光，有的人看到佛菩薩，有的人覺得自己空掉了，或者是身心充滿了喜樂，或者是下禮拜會發生的事情，我現在就看到了，我是不是要警告他一下說：「你下禮拜會發生什麼事，你要小心一點啊！」所以，這個時候非常非常的危險，很多人在打坐的時候，狀況就是出在這裡。所以沒有認清楚這個狀況到底是怎麼產生的，他就會以為什麼？他真的見到佛菩薩了，以為他真的得了神通了，以為他一定是證到了什麼四禪八定，什麼不得了的三昧了，所以所謂的著魔，就是這個時候著的，就是你只要著在那個境界上，你就完了。所以這個時候，你要怎麼來修正觀，也是非常的重要。這個一般都是在細的掉舉當中產生的，因為你真的得定沒有境界的，懂嗎？你入什麼三昧，你入什麼定，就是什麼定，就是什麼三昧境界，沒有什麼看到光，看到什麼有的、沒有的，不會的，所以有這種現象，表示你並不是真的入定，你入的是細的昏沉、或者細的掉舉，不是真正的得定，可是很多人就以為他真正的（得定），所以就發神經了嘛，以為自己發神通，所以這個時候要特別、特別的注意。

這個時候要怎麼來修正觀呢？不管你在定中看到了什麼、見到了什麼、聽到了什麼，一概不理會，知道它是我們自心所變現的境界，都不是外面來的，是你自心的變現，自己的心識所變現的。那它為什麼會在這個時候，你的心識會變現出種種的境界來呢？是因為你現在已經沒有什麼妄念了，懂嗎？像我們一般沒有這些境界，是因為我們妄念不斷，我們的心很散亂，不然就是在昏沉，那現在你的散亂跟昏沉慢慢地對治了，你就慢慢、慢慢好像可以得定了，就是說好像沒有什麼妄念，你的心慢慢能夠定住了，沒有什麼妄念生起了，這個時候會發生什麼事呢？就是你八識田裡面過去所含藏的種子，這個時候有可能會爆發，因為你沒有什麼念頭，它就出來了，平常太忙的時候，它不會出來的，它就是在你修定的時候，沒有什麼念頭的時候，它就出來了。

為什麼說它是一種細的掉舉呢？就是說你的心還在掉動，就是你八識田的那個種子，它其實都是在動盪不安的狀態，你現在沒有什麼妄念，它就出來了。也同時說明你並沒有真正的入定，因為真正入定的話，那個八識田的種子是伏而不發的，是伏得住，它不會冒出來，所以我們說它不是真正的定境，而是細的掉舉。比較粗的掉舉，我們可以察覺；比較細的掉舉，就是說你沒有什麼念頭了，但是它在裡面很熱鬧，懂嗎？八識田裡面，那個種子很熱鬧，就是表面上是平靜的，所以它就能夠不斷不斷地爆發出來，過去的那些習氣、或者是業力的種子、或煩惱的種子爆發出來，它就會化現出種種的境界，所以我們說這一切的境界都沒有離開你的心意識，都是你心識所變現出來，那就是阿賴耶識的種子爆發了，業力、習氣、煩

惱的種子爆發，所變現出種種的境界。

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

所以，這個時候一定要知道，一切的境界都是我們自心所變現出來的，不受到它的影響，心不動，不管你是見光、見佛，還是看起來好像有相似的神通，一概不理它，心不受影響，心不動就是「止」。當下又很清楚知道，這一切的境界，就是我們剛才分析的那個道理，第八阿賴耶識習氣種子爆發這樣而已。既然是細的掉舉所生出的種種境界，那我們反觀這一念細的掉舉的心，它是真實存在的嗎？也不是，它一定是念念生滅，就像我們剛才那個正觀所分析的，這一念細的掉舉的心，也不是真實存在的，既然不是真實存在，那由它所生起的種種境界，是不是真實存在的？也不是真實存在的，都是你自己心裡面搞的鬼這樣而已，這個就是「觀」，有智慧的觀察。一個是不受它的影響，就是不動，就是止；另外一個就是有智慧的觀察，用正觀的方法，反觀這一念細的掉舉的心，它不是真實存在的，所以由這一念細的掉舉心所生起的種種境界，它也不是實有的，所以就不會著在這種種的境界上面，而有著魔的現象，就不會了。

所以我們看過楞嚴經也知道，它說一切的境界，如果你執著的話，就是魔境界；如果你不執著的話，就是善境界；如果你執著的話，就是魔境界。生起一切的境界，有時候是好的，只要你不執著，因為我們從練習止觀一直到成就，這中間一定會有非常多的境界產生，像我們明天會講到善根發相，那個是好的，所以有的是善境界，可是就怕你執著，一執著，著在那個境界上，它就變成魔了，所以是善境界、還是魔境界，就看你執著、還是不執著。只要你這個時候用止觀的方法，明白這個道理，不受到它的影響，就是修正；用正觀的方法把它觀破，一切的境界並不是真實存在的，這個就是用觀的方法，這樣就都是善境界，然後不會著魔，所以這個很重要。

最後我們要強調的，就是說修正觀的時候，一定要修正同時修觀，不要偏在一邊，如果只是修正、不修觀的話，那你只會禪定功夫很高，但是沒有辦法開悟，也沒有辦法證果，因為就是定力很高這樣而已，修正、不修觀。我們昨天講，修正它是定力，成就定力，修觀是成就智慧力，可是你修正、不修觀，就是很喜歡修定這樣而已，但是不修觀，所以你就是坐坐坐，坐到最後就是定力很高，這樣而已，定力很高可不可以開悟？不可



能開悟，只是功夫很好這樣而已。反過來，如果修觀、不修止的話也是一樣，沒有辦法開悟，爲什麼呢？喜歡修觀，可是定力不夠，不修止就沒有定力，所以它有一些觀慧，但是那個沒辦法見性，沒有辦法明心見性，爲什麼呢？就好比風中的蠟燭，那個蠟燭點在風裡面，它就是這樣子搖晃不定，所以周遭的東西，因爲那個蠟燭不斷不斷地搖晃，所以你周遭的景物也看不清楚，我們用這個比喻，那個燭光比喻你是修觀，有那個智慧，但是怎麼樣？搖晃不定，是因爲沒有定力，所以就沒有辦法看清一切法的真實面貌，就是諸法的實相，你沒有辦法看清楚，是因爲那個燭光不斷不斷地搖晃，看不清楚周遭的事物。所以，我們的心如果不斷不斷地動盪不安的話，也不可能有真正的智慧，可能有一些善巧，看起來好像是一些善巧的智慧，但是並不是真正的明心見性，那個空性的智慧，也是一樣不能夠開悟證果的。所以我們希望修止、修觀要同時進行，有時候修止，有時候修觀，一定要止觀雙運，定慧等持，才不會偏在一邊而不能證果，這樣就很可惜了。

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

好，這個是坐中怎麼修。

那下座之後呢？我們畢竟打坐的時候還是比較短的，一下座，每天日常生活當中，面對不同的境界，我們怎麼來修止觀呢？所以，有所謂的歷緣對境修止觀。這個緣，一般來說，就是有六種事緣，行、住、坐、臥、還有言語、造作，一共這六個。行、住、坐、臥、言語、造作，就是你每天一定要說話，每天一定要做很多事情，或者是有很多的動作，那也沒有離開行、住、坐、臥這四威儀的內容，就是我們的姿勢都沒有離開這行住坐臥，所以一切的事緣，我們就把它歸在這六大類當中。

譬如說你在行走的時候，你怎麼修止觀啊？各位應該很會了，因爲我們前面已經教過很多四念處、什麼的，四念處就有行走的時候怎麼修，有沒有？左腳、右腳、左腳、右腳，提起、往前推、放下，有沒有？提起、往前推、放下，這個就是修止。所以你在行走的時候，可以把你的心念專注在左腳、右腳、左腳、右腳，或者提起、往前推、放下這樣子，這個就是修止。那我們也有觀生滅、生滅，有沒有？還有觀無常、無常，那個腳提起來的時候，就是每一個動作開始的時候是生，然後那個動作停止的時候是滅，然後繼續下面一個動作是生，然後那個動作結束是滅，像左腳、

右腳、左腳、右腳，就是左腳提起來的時候是生、滅，生滅、生滅，然後右腳生滅也可以這樣子觀，你們過去有練習的應該知道我在講什麼，所以觀生滅、或者是觀無常、或者觀無我，這個是屬於觀的部分。另外把你的心念專注在左腳、右腳、左腳、右腳，這個的話是修止的部分。

所以你如果有修過四念處的話，你就知道你的行住坐臥怎麼來修止、修觀，你的心念專注在一個地方，那個就是修止；不管觀察你的行住坐臥哪一個動作，那個觀生滅、無常、無我，那個都是屬於修觀的部分。我們就知道，在這種六種事緣當中，怎麼來修止、修觀。

像那個修過白骨觀的，我們前面講說有所謂的對治觀，觀有兩種，一個是對治觀，一個是正觀，所以如果你覺得自己貪欲重的話，然後你有修過白骨觀的話，你就可以來修對治觀。就是說你走在街上，你就可以觀自己是一副白骨，我自己就是一副白骨走在街上，看到所有的眾生全部都是白骨，滿街的白骨，這樣你還會不會有貪欲？沒有貪欲，你對自己、對別人都不會有貪欲，所以這是白骨觀的一個修法，對治你的貪欲重的，你可以這樣子來觀想。那行住坐臥也是，我坐的時候，我就觀我是一副白骨坐在這裡，晚上睡覺，就那一副白骨睡覺了，行住坐臥都是一副白骨這樣而已。所以不管你過去修過什麼樣的那個，都可以拿來用，因為都沒有離開修止、修觀的範圍。這個是講面對六種事緣。

那面對六塵境界也是，歷緣對境，那個緣，是講六種事緣，行、住、坐、臥、言語、造作；這個境，就是講六塵境界，就是色、聲、香、味、觸、法，這個六塵境界。我們每天六根都要面對六塵的時候，你怎麼來修止、修觀呢？眼睛每天要看，那你看的當下怎麼樣？不起分別妄想，這個就是修止；你看的當下，知道它是因緣所生，無自性，了不可得，你看的任何的境界都是因緣所生，空無自性，都是虛空中的花朵，虛妄不真實，都不是真實存在的，它只是因緣所生，並沒有它真實的存在，這個就是修觀，了知其不可得，就是修觀。每天眼睛你儘管看，沒有關係；儘管聽，沒有關係；儘管吃好吃的，沒有關係，但是你的心要安住，不起分別妄想，這是修止；好吃、好吃、好吃的當下，了知其不可得，是修觀。這個就是面對六塵境界的時候，怎麼來修止、修觀。

如果你常常在練習正觀的話，那就更好用了。我們剛才分析正觀的結論是什麼啊？一切法從心想生，對不對？心既不可得，所以由心所生的一切法也不可得，那現在這個六種事緣、六塵境界，是不是一切法的內容啊？對嘛，也是嘛，那既然一切法不可得，所以不論你現在是行、住、坐、臥、言語、造作這六種事緣，還是色、聲、香、味、觸、法這六塵境界，都是了不可得，那你就會著在這六種事緣、還是六塵境界上面，對不對？所以，這時候能夠不起一念的妄想，就是修止；當下念念與空、無我相應，就是修觀，就是念念都知道它了不可得，那個就是跟空、無我相應了。

這就是歷緣對境怎麼修止觀，在日常生活我們就這樣不斷不斷地練

習，很快就可以開悟，成就止觀，成就定慧力。

好，今天的課講完，我們要開始練習三種修正的方法了。

我們請台灣兩位師兄上來為各位示範。

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

我們把腳打開，跟肩膀同寬。

我們先搖動我們的頭，上下、上下，每個動作都是做三次，上下，往上看、往下看，三次，上下。

接下來，我們左看、右看，左看、右看，左看、右看，也是三次。

接下來，我們頭是儘量的靠肩膀，先從左邊開始，所以頭儘量靠左邊的肩膀，然後靠右邊的肩膀，靠左邊肩膀，右邊肩膀，也是做三次。

這個做完之後，我們要旋轉頭。旋轉的時候，我們先從順時鐘的方向來旋轉，你可以慢慢地轉，不要轉太快，我們可以把它分解成四個動作，就是前、右、後、左，這樣子來旋轉，先往下低，然後往右旋轉，然後後面，左邊，然後再回到前面。這樣子轉三次，前右後左。這個做完之後，我們反方向，前左後右，反方向也是轉三次，前左後右。

做完之後，我們就要動動我們的肩膀，所以我們先往後面三次，往後轉動肩膀三次，然後再往前三次，往前轉動三次。

接下來我們把兩個手舉起來，平舉，然後（手腕）順時鐘先轉三圈，然後再反時鐘轉三圈，順時鐘轉三圈，然後再反方向轉三圈，轉完之後甩手。

接下來，我們就要把我們的腰部鬆開，所以先順時鐘轉，也是先彎下來，前面，然後轉到右邊、後面，然後再左邊，這樣子轉。先順時鐘，前右後左，剛好轉一圈，前右後左，剛好轉一圈。轉三圈之後，我們再反方向，前左後右，反方向再轉三圈。

接下來就是膝蓋了，所以我們兩個腳把它併攏，開始旋轉膝蓋，先順時鐘三次，然後反時鐘三次。

接下來，就是腳踝，我們打坐盤腿的時候，那個後腳跟常常會覺得好像扭到的感覺，所以我們在要把我們的後腳跟把它鬆開，所以我們腳尖著地，然後腳跟旋轉，腳跟這樣子旋轉，先順時鐘三次，然後反時鐘三次，轉完之後腳踢三下，然後再換邊。正反方向都各轉三圈，然後踢三下。

這樣我們就結束暖身運動。還有所謂的拉筋，我們等下一次，下一次我們天台小止觀上完，我們要講六妙門，我們那個時候再加進去，要不然一下子做太多，大家記不住。那個筋如果拉開的話，大家盤腿會盤得比較好，慢慢拉開，單盤可以變雙盤，本來散盤可以變單盤，單盤可以變雙盤，那個我們下一次再講。

這個做完，我們就可以請各位坐下來，我們開始練習上座的時候，怎麼樣來注意我們的姿勢。

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

第一個我們盤腿，雙盤、單盤、散盤、或者正襟危坐都可以，這四個姿勢都可以。

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

接下來搖動身體七、八次，我們是順時鐘的方向，慢慢地搖動身體七、八次，七次、八次都可以。

接下來我們就把背脊打直，背脊把它打直，打直但是不要用力，打直之後把它放鬆。

然後兩個肩膀平直，就是沒有斜向哪一邊，或者是左右歪斜，就是兩個肩膀是平直的。

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

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

接下來是吐濁氣三口，你可以用鼻子慢慢地吸氣，愈慢愈好，然後吸飽了之後，我們嘴巴張開，慢慢地吐氣，同時觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出，這樣子做三次。

接下來就舌頭輕輕地頂住上顎，眼開三分。

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

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

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

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

接下來我們開口吐濁氣三次，也是同樣的用鼻子吸氣，慢慢地吸氣，

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

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

身上有痠脹麻痛，都儘量把它按開來，譬如說你膝蓋特別痠的，你就膝蓋多按幾下，我們一定要按到痠脹麻痛的現象消失之後，我們才起坐，我們才下座，這樣我們在下一次再練習的時候，才不會很快腳就痠脹麻痛，或者是身體痠脹麻痛，所以我們這個按摩的動作，這個也很重要，就是儘量要按到氣血通暢，沒有任何一個地方阻塞，剛才僵硬的地方、不舒服的地方，我們都儘量把它按開。

最後我們才兩手摩擦，放在兩個眼皮上面，才張開眼睛，所以我們剛才其實是閉著眼睛，把所有的動作做完，然後這個時候才兩個手掌把它搓熱，放在兩個眼皮上面，最後眼睛才睜開。

這樣子就完成了我們下座的動作。

我們感謝兩位師兄的示範。

今天練習的這三個，因為我們時間的關係，所以我們在一座當中就把它練習完了，最主要是讓各位體會一下這三種修止的方法，回頭各位自己在家裡修的時候，你可以把它分開修，你可以三種都試試看，你覺得哪一種你最快得止，你就經常用那個方法來練習，當然你三個方法都分開練習，也都可以，或者是你練習了一段時間，覺得哪一個最快得止，因為我們主要是要得定，哪一個方法最快，因為每個人根性不一樣，所以跟他相應的方法會不一樣，你可以選擇一個，然後長時間的來修它。

我們有關於修觀的部分，正觀的部分，我們明天再練習，今天的課就到這裡結束。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。