

天台小止觀  
(修習止觀坐禪法要)

第四講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇〇九年五月一日

各位居士大德！阿彌陀佛！

今天介紹第九章——治病。

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

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

第一類是四大、五臟不調而病。因為我們的身體，就是四大所組成的，地、水、火、風，最主要的器官就是五臟六腑，所以身體的病都離不開四大、五臟，所以我們要了解四大、五臟，它為什麼會發病的原因，到底是外在的原因呢？還是內在的原因？所謂外在的原因，就是外感風寒、濕熱，像現在天氣很熱，暑氣逼人，所以沒有多喝水，做一些防暑的措施，就很容易中暑，那就要刮痧、什麼的；或者是濕氣比較重，或者是有寒濕之氣，所以在中醫有風、暑、濕、燥、寒、火，所謂的六邪，它都會讓我們發病，這是外在的因素；或者是飲食不消化，也都會讓我們的四大、五臟生病。什麼是內在的原因呢？就是可能修止觀的時候，不善用心，用心不調，或者是方法錯誤，或者是在禪定發的時候，不知道怎麼來處理，因此發病，這個都是屬於內在的原因，而發病的。

我們怎麼檢查自己得了什麼樣的病呢？就是說，我們怎麼知道四大、五臟，哪一大、或者哪一臟生病了呢？我們可以在打坐的時候、還有在夢中，看你是什麼樣的夢境，或者是你在打坐的時候，有哪一些現象產生，你就知道你的四大、還有五臟六腑哪裡生病了。

如果說，我們打坐的時候，覺得臉癢癢的、或者是皮膚癢癢、或者是身體癢癢的，但是這個癢，它不是固定在同一個地方，它是一下子這邊癢、一下那邊癢，它會跑來跑去的，這個是因為全身有風在遊走，遊走在肌肉之間；或者是你打坐的時候，肌肉疼痛，身體不管哪一個部分的肌肉疼痛；或者是你平常的時候，感覺吃東西沒有胃口，或者你吃什麼都覺得不好吃，這個時候就是脾胃生病了。因為脾主肌肉，所以會肌肉疼痛，或者是感覺

哪邊癢，而且它是會跑的那個癢，因為蚊蟲咬的話，就是那個地方癢，它不會跑來跑去的，可是脾胃生病的那種癢，它是會在全身到處遊走，而且不只是皮下、或者是皮膚而已，它好像可以更深層，在肌肉層都覺得說癢癢的，這個就知道脾胃生病了，脾胃是互為表裡的。

你們看銀幕上的那個表格，它寫出的五臟六腑，就是互為表裡的關係，像心跟小腸互為表裡，腎、膀胱互為表裡，脾、胃互為表裡，我們現在是講脾胃。然後肺跟大腸互為表裡，肝、膽互為表裡。

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

那個五官，其實就是說，這個五臟六腑，它是開竅在什麼地方，或者是五臟它開竅在五官的哪一個部分，譬如說：心，它是開竅於舌；腎，開竅於耳；我們現在講的脾，它是開竅於口；肺，開竅於鼻；肝，開竅於眼，這個我們先知道，因為我們等一下會解釋哪些現象，你就知道，它是五臟六腑哪一個部位生病了，就跟這個有關係，我們再回過頭來看。

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

如果是做夢的話，如果你的脾，它的氣太盛的時候，我們就會夢見唱歌，有沒有人做夢在唱歌的？那就知道脾氣太盛，因為我們剛才說脾開竅於口，所以是口唱歌，我們就知道是脾胃的問題；或者是夢中感覺自己身體很重，手腳都舉不起來，我們就知道是脾氣太盛了，為什麼呢？剛才說脾主肌肉，所以它會讓我們感覺身體很重，重到手腳都舉不起來的那個感覺，就是在夢裡面，你要怎麼樣舉，就是舉不起來，身體很重很重，因為脾主肌肉，就是脾，脾跟胃又互為表裡，就知道脾胃出了問題。

如果有邪氣客於脾，就是說你的脾臟裡面有一些那個，剛才講的風暑濕燥寒火是屬於六邪，所以我們就稱為邪氣。客，客人的客，客於脾的話，你就會夢見丘陵，就是小山丘，為什麼會夢見小山丘呢？因為脾胃是屬於地大，地水火風，它是屬於地大，所以我們就知道，同時是地大生病了，然後它是脾胃生病了，現在是講脾，如果有六邪停留在脾裡面，你就會夢見小山丘；或者是破的屋子，正在颶風下雨，可能你躲在那個破的屋子裡面，然後外面颶著風、下著雨，可能裡面還在漏雨，那為什麼會做這樣的夢呢？就是表示說那個脾的濕氣比較重，所以你會夢到颶風下雨，它是屬於脾濕的夢。

如果有邪氣客於胃，你就會夢見你在吃東西，所以我們會在夢中夢到自己吃東西，或者是人家請客，然後在吃大餐，小心你的胃出了問題，那

是胃有毛病，你才夢到你在吃東西。

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

第二個，如果我們打坐的時候，覺得喉嚨好像被塞住了，也可能是卡到痰，或者是覺得喉嚨就感覺不是很順，卡卡的；或者是覺得肚子脹脹的；或者是耳鳴，我們就知道腎臟出了毛病，腎臟發病了，腎跟膀胱又是互為表裡的。為什麼會感覺肚子脹脹的呢？它可能有腹水，因為腎臟它是管我們的口水、津液、還有水分的過濾、吸收、還有排泄，所以肚子脹脹的，我們就知道它是腎的問題。

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

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

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

第三個，如果打坐的時候，覺得全身發熱，或者是頭痛、口乾舌燥，要不然就是反過來，全身發冷，或者是兩腳特別冰冷，這個時候就知道你的心出了問題了，心跟小腸是互為表裡的。因為心，它是主血脈，專門是管你全身的血液循環、還有養分的吸收，所以你血液循環不好，你就覺得身體很冷，身體很怕冷，那就是血液循環不好，然後兩腳冰冷，那也是血液循環不好，就是說你的氣血沒有辦法走到末梢，那個腳是離我們心臟最遠的地方，你因為氣血循環不好，所以它沒有辦法流到腳底，所以你的兩個腳就會有冰涼的現象。如果心火太旺，就會全身發熱，或者是頭痛、或者是口乾舌燥，為什麼會口乾舌燥呢？是因為心開竅於舌，所以你會覺得口乾舌燥。

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

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

的心臟，所以你才會夢到煙火。

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

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

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

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

如果大腸有邪氣的話，就會夢到田野。

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

第五個，就是我們在打坐的時候，覺得心情鬱悶，或者是瞋恚，那個瞋恚一直起來、一直起來，莫名其妙的一直起來；還有頭暈、眼睛痛，我們說頭暈目眩，就是那個感覺，頭發暈，或者是眼睛痛，或者是流眼淚；有時候我們晚上睡覺，也會腳突然抽筋，然後痛醒的，這些現象都是你的肝生病了。肝膽互為表裡。因為怒傷肝，所以我們會憂愁、不快樂，平常也是非常鬱悶，在打坐的時候，它就發出來，所以你會覺得心情很鬱悶，然後瞋恚、然後氣昏了頭，就開始暈。肝開竅於眼，所以眼睛痛啊、或者是流眼淚，都是因為肝臟的關係。為什麼會抽筋呢？因為肝主筋，我們身上的筋都是肝在管的，所以抽筋的現象，就是肝臟的問題。

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

如果肝有邪氣的話，你就會夢見山林、樹木，因為肝屬木，你就夢到樹木、森林。

如果膽有邪氣的話，你就夢到跟人家爭鬥，或者是訴訟，有訴訟的事情發生，這都是膽有病邪的現象。

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

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

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

第一個，你哪裡不舒服，就把你的心念放在那個地方，把你的心念放在生病的地方，讓你的心不向外馳散，就是非常專注的放在你生病的地方，這樣病就會好。在摩訶止觀的卷八上面就有提到說，你只要把你的心念放在生病的地方，不出三天就會好，為什麼效果這麼快呢？它打了一個比喻，把心念專注在你生病的地方，就好比像我們一般，你門一開，那個風就吹進來了，那你只要把門關起來，自然風平浪靜，風自然就息了，你要不要再什麼辦法，把那個風，把它弄息？不用，你只要把門關起來就好了。現在也是同樣的道裡，你把心念專注在你生病的地方，就好比你把門關起來，平常你的心都是往外馳散，你現在不往外馳散，把它收攝到、非常專注的放在你生病的地方，就好比門關起來了，病自然就好了，原理很簡單，只要心不向外馳散，非常專注的放在你生病的地方。像你頭痛的話，就把你的心念放在頭，放鬆，整個痛散掉，它慢慢就好了，過一陣子，如果它又開始痛，再把心念放在頭部，把整個頭鬆開，痛就散掉了，就是這麼簡單，這是第一個方法。

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

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

第四個方法，是把你的心念放在腳底，就是湧泉穴的地方，把你的心念放在腳底，不管是行住坐臥，你都是守著湧泉穴，這樣也能夠治很多的病。為什麼很多的病，你只要把你的心念放在湧泉穴，它就能夠治好呢？因為大部分生病的原因，都是四大不調，四大不調的原因，就是因為我們的心念都向上攀緣，現在把它拉下來，把你的心念放在腳底，四大自然就調適了，病就好了。我們的心念只要不往上攀緣，往下，病就好了，因為很多四大的病，都是因為心向上攀緣的緣故。所以，它能夠治四大五臟的病，都可以，不管什麼病都可以，只要把心念放在湧泉穴。

第五個，就是了知一切法都是因緣所生，空無所有，不執取病相，這

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

爲什麼會生病呢？是因爲我們的心念，就是胡思亂想，每天妄念紛飛，所以這個妄念，就鼓動我們的地水火風四大，然後才會生病，現在我們的心念止息，因爲一切法不可得，然後也沒有真實的病相可得，你的心就不會著在那個病上面，你的妄念自然就息滅，所以你的病就好了，這也是一種修止的方法，就好像維摩經裡面講到的，問說：那個病的來源是什麼？什麼才是生病的根本呢？他就回答：就是攀緣嘛！就是你的心喜歡攀緣，所以才會生病，那才是根本的病根，在於攀緣。所以，他就問：那怎麼來斷攀緣呢？他就說：心無所得。只要你做到心無所得，你就不攀緣，你的病就好了，這個意思跟我們現在講的一樣，你知道一切法，因緣所生，空無自性，一切法無所有，你的心就不攀緣在一切法上，或者不攀緣在那個病相上面，你的心無所得，一切病自然痊癒，不用吃藥、看醫生、打針，統統不用，所以你善用你的心念的話，就可以治病。

所以有關於用止來治病，有這五個方法，都可以試試看。

我們也可以用觀來治病。用觀來治病，它有四個方法：

第一個方法，就是六氣治病法，就是我們這個表格，用心觀想，以六種氣來治病，這就是用觀來治病的方法，我們就看它的偈頌。

頌曰：心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。

六氣，就是呵、吹、呼、呬、噓、嘻這六氣，用這六氣來治病，這個它有配合動作，我們把課上完之後，我們請兩位師兄爲各位示範，然後大家一起來練習，這個六氣治病法非常好，不管你什麼病都能夠治，你只要嘻、呵、吹，這樣子病就好了，很方便，所以你也可以在早上起來的時候，先用這個六氣的方法，把它練習一遍之後，你如果再打坐的話，你就會發覺效果非常好，爲什麼？因爲它已經把你五臟六腑、四大的氣調和好了，所以這個時候再坐，就沒有剛才我們講的那些現象，五臟六腑生病的現象，就沒有，因爲你已經把氣調好了，所以這個六氣治病法非常非常的有效果，而且它能夠治四大五臟一切的重病，不是輕的，連重的都可以，所以不管

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

那要怎麼樣呵、吹、呼、咽、噓、嘻呢？就是運用我們的心念觀想成氣，當我們發出「呵」的聲音，不要出聲，只是做出那個嘴型，把氣吐出來，但是雖然沒有聲音，你的耳朵又要了了分明那個音，然後氣是非常綿密微細的把它吐出來，像我現在先發出聲音，心配屬呵，「呵……」，這是有聲音，但是我們在練習的時候，是不出聲的，但是你的耳朵要聽到「呵」的聲音，這樣明白嗎？這樣子練習，每一個練習七次，就是說你呵，是呵七次，就是先慢慢地吐氣，然後不出聲的呵，但是耳朵要聽到「呵」的聲音，觀想心氣呵出，因為是「心配屬呵」，所以心的毛病、或者是小腸的毛病，你就可以用呵來對治。所以後面它寫，它主要的功效是什麼呢？就可以去煩下氣，就可以去心煩；下氣，就是因為心臟有毛病，所以它的氣就往上逆，所以你現在一呵，氣就往下降，所以你的病就好了。然後心臟不舒服，你就會很煩悶、很煩躁，所以它可以去心煩，所以你這樣一口氣呵七次，心就不煩了，氣也降下來了，心氣也調和了，就是用這種方法。

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

第二個是「腎屬吹」，就是說你的腎、或者是膀胱生病了，你就是可以用「吹」的，這個氣來治病，所以腎屬吹，就是觀想腎氣吹出。那它可以去這個腎寒，怎麼知道我們腎有沒有寒？就是說你常常覺得腰冷，覺得肚子冷，那個就知道自己的腎氣不足，陽氣不足，就是你的腎有寒氣，所以這個時候我們就用吹的，就可以把那個寒氣排出來，所以它說可以去腎寒，只要你常常覺得腰冷、肚子冷，丹田這邊，你隨時摸，它都是冰涼的，那就表示有腎寒。所以我們用「吹」，我現在先發出聲音，就是「吹……」，可是沒有聲音，耳朵要了了分明「吹」的聲音，但是你的嘴巴是有做出那個吹的形狀，就是「吹……」，有做出那個吹的形狀。剛開始那個吹，你就好像在吹灰一樣，所以它那個氣會出來，就好像你的面前有一堆灰，但是你這樣「吹……」，那個灰就會飄揚，這樣就對了，所以它是吹。

接下來是「脾呼」，脾胃互為表裡，所以就觀想脾氣呼出，它可以去熱，就是說它可以去脾的濕熱。我們脾是屬土，就是中央土，就是在中宮的位置，它稍微有點熱，它整個脾胃之氣就不和了，它就會有一些像那個胃脹、

或者是腹脹，我們說脹氣，就會有脹氣的發生，所以我們用呼的，就可以去掉這個脾胃的濕熱，這個脹氣的現象就會消失。所以我們知道，「呼」它可以去脾胃的濕熱，就不會脹氣悶在裡面，然後排不出來，然後胃脹脹的，脾脹脹的，不太舒服，我們就是用「呼」，也是一樣不出聲，但是是「呼」的嘴型，「呼……」。

咽，「肺咽聖皆知」，那就是我們肺、或者是大腸生病了，我們就用咽來治病。所以咽它可以補疲勞、去怠倦，就是說你覺得很累很累、很疲勞，你就是用這個咽，然後觀想肺氣咽出，也是一樣的「咽……」。

下面一個「噓」，就是肝膽有毛病，我們可以用噓，所以是「肝臟熱來噓字至」，就是用噓這個氣，觀想肝氣噓出。它可以散痰消滿，就是說它可以去痰，所以我們也可以在噓的時候，如果有痰的話，觀想這個痰從口裡面吐出來，就是你在做這個噓的時候，同時觀想痰從口中吐出來，那你這個痰就會散去，有痰的現象就會消失。什麼叫消滿呢？滿，就是肚子有脹氣，所以它可以去脹氣，叫做消滿。所以它是用「噓……」，但是沒有發出聲音，是這個嘴型。

最後一個，「三焦壅處但言嘻」。壅，就是壅塞，就是堵住了。那什麼是三焦呢？我們一般就是有上焦、中焦、下焦，所以它大概就是口、胃、還有膀胱，那個附近的部位，我們稱為三焦，就是上焦、中焦、下焦，口、胃、膀胱，有阻塞的時候，生病的時候，我們就用「嘻……」，觀想三焦氣嘻出。這樣可以去痛治風，就是說你有關節痛，或者只要是關節的地方，全身的關節有疼痛的時候，都是可以用嘻來去除；治風，就是說它也可以去風，它不但能夠去疼痛，又可以去風，這個就是用「嘻……」。

所以，這一共是六氣。

如果你每天很忙，你要選擇哪一個？其實它有一個，你再忙，你只要練其中一個，所有的病也可以治，哪一個？六個，六選一，所以六氣雖然各自都有它可以治的五臟六腑，各自有所對治，但是一切的五臟的病、三焦的病，不管是你冷的病、熱的病，還是疲勞到受傷，我們叫勞疾，就是疲勞到受傷，還是風邪、還是不調，全部都可以用第一個「呵」來對治，所以你很忙，你就每天呵七次就好，因為心連著五臟，五臟連心，心連五臟，所以你這個呵，來把心調好之後，五臟也同時調好了，就是因為心連五臟，所以「呵」就可以治一切的疾病，都可以用呵來對治。我們很期待哦，要趕快練，那我們講快一點。

接下來還有「頌曰」，我們剛才是唸了四句，還有「若於坐中，寒時應吹，熱時應呼」，就是我們剛才講的，就是說你如果在打坐的時候，你覺得身體很冷，這個時候你就用「吹」的，就是在打坐的時候，就坐在那邊

「吹……」，這樣就可以了，七次；你如果覺得坐在那邊，身體發熱，那你就用「呼」，七次，它這個熱就會散開，這是在打坐的時候。如果用在治病，就是「吹以去寒，呼以去熱」，這就是我們剛才講的，吹可以去寒，呼可以



去熱。

嘻可以去痛，還有治風。去痛，就是你關節，我們剛才講，你的關節有疼痛的時候，就可以用「嘻」，然後它也可以有去風的效果。

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

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

然後呬，它是可以補勞，就是說你非常疲勞、非常倦怠的時候，你就可以用呬。

這個是治病。

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

還有一種，就是說，現在我們是講這個六氣可以治五臟，可是同一個臟，就是光是心臟，你就可以用這六氣來治，就是這五臟都可以，任何一臟都可以用這六氣來治，它的用法就是說，舉一個例子，你們喜歡肝心脾肺腎，哪一個？好啦，脾胃，如果脾胃冷的話，我們用吹的；如果熱的話，我們用呼的；如果脾胃痛，譬如說你現在胃痛，你就用嘻；你胃如果覺得悶悶的，或者是脹氣，你就用呵；如果有痰的話，也有那個脾痰，因為脾濕，它就會容易有痰，所以這個痰，可能是因為我脾濕，所以現在有痰，所以有痰的話，就是用噓；如果我覺得很累的話，脾胃不好，然後吃不下東西，所以我的身體就覺得很累，這個時候我就用呬。這就是一個臟，也可以用六氣來治病，不同的狀況，你用不同的那一個氣，也是可以的，這就是用在治病方面來說。

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

另外，「噓以治肝」，這個跟剛才一樣，肝臟的問題都是用噓的。

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

嘻，是可以來治脾；呬，可以來治腎。呬，原來剛才是治肺，肺屬金，腎屬水，所以這個時候就是相生，是金生水，所以腎臟就好了。

這個是治病來說，這是第一個，用六氣治病法，用觀的方法的第一個。

第二個是用十二息。這十二息，現在已經很少人在用了，為什麼？因為它如果不善用，因為你要先判斷你是什麼狀況，如果你判斷錯誤，你去

練的話，反而病情會加重，所以我們也不鼓勵，現在也很少，也不流行用這十二息來治病。我們很快可以把它唸一遍過去，我們天台小止觀的書上是有的，如果你們好奇，也可以拿起來看一下。

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

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

增長息，可以治羸損，就是說你身體非常非常不好的時候，你就可以用增長息，像外道是有一種服氣的方法，就是說練神仙之道的，他們都會在深山裡面、樹林裡面，最好是松樹，那種高原的植物，樹木所散發出的靈氣是最有能量的，所以他們就說餐風飲露，餐風，把風當作餐來吃，就這樣吸進來，就飽了，這是道家的服氣方法，它有一定的練法，你就可以經常的餐風飲露，然後你就不會餓，它這種修法，就是屬於現在講的這個增長息。然後常常這樣子練，就可以活很久，像地仙就是幾百歲，就是有它的練的方法，就要常常吸氣，吸那個靈氣，這個就是屬於增長息。那還有滅壞息，就是你身上有不好的東西的時候，我們就用這個，因為它可以治增盛。

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

衝息，可以治壅塞，就是氣很快的就把它衝出來，有一些呼吸法也是有，很快就把它呼出來，那個它就是屬於衝息，就可以治所有的壅塞不通，哪邊塞住了，你就用衝，就把它衝開了。持息，可以治戰動，就是你掉動不安的時候，你可以用持息，就是說你那個氣吸進來，然後你就保持，像修那個寶瓶氣，你們密教修那個寶瓶氣，它就是屬於持息，就是把那個氣保持住，吸進來，然後持住，持住氣，那個就是屬於持息，所以它能夠得定，是因為它可以治什麼？掉動不安，你的那個妄念紛飛，這個時候你就用這個方法，把氣持住，它自然就沒有妄念了，所以它可以治掉動不安。

和息，可以通治四大不和，既然四大的氣不和，那當然就是觀想和，它就中和了嘛，和息是通治四大不和。補息的話，當然就可以滋補四大的虛，地水火風四大都很虛的時候，我們就可以用補息來補充。

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

第三種是用假想觀來治病，用假想觀，就是用觀想。剛才六氣、還有

十二息，都跟我們的氣息有關，可是現在假想就跟呼吸沒有關了，跟氣、跟息都沒有關，它完全是用假想觀，然後來治病。這個療法，它是出自於雜阿含經裡面有講到，雜阿含經裡面一共講了七十二法，七十二個方法，用假想可以治病，不過這就是你的心念已經非常的專注，所以你要這樣子來假想，它才能夠發揮那個效果。如果我們的心還沒有得止，然後心不夠專注的話，那個效果就比較差；如果說你的心很定，然後想什麼，馬上可以現前的話，這個假想它治病就很快速了，就看你可不可以想出來，可不可以假想，把它想出來。

像以前有一個人，他肚子裡面長一個東西，結塊，然後長一個東西，然後他就去請教說：怎麼辦呀？結果那個禪師就教他這個假想觀，他就說：你就假想有一根金針，從你肚子裡面這樣穿進去，把你那個東西戳破，肚子結塊，長東西，你就假想有一根金針，穿過你的肚皮，就把它戳破了。結果他就這樣觀觀觀，真的，那塊東西沒了，可是肚子痛，東西是沒有了，可是變成肚子痛。他又去請教那個禪師說：可是我現在肚子痛，東西是沒了。啊！你的金針忘記拔出來！你就回去觀想那金針，已經從你的肚子慢慢、慢慢拔出來，他真的回去觀想，肚子就不痛了，原來是金針忘記拔出來。

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

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

第四個，我們可以用分析的方法。我們都知道身體是四大的假合，對不對？你分析這個四大，像地大是脾胃，你說你脾胃生病了，地大生病了，真的地大會生病嗎？如果地大會生病，那山河大地都生病了，因為地大會生病嘛。你說我的腎、膀胱不好，那水大生病了，水大真的會生病嗎？水大會生病的話，你們新加坡旁邊的大海都生病了，那都是水大，所有的湖泊、河川全部生病了，因為那是水大。所以，地水火風四大，它本來沒有病的，這也是一種分析的方法，分析身中的四大，發覺並不可得，四大的病不可得，為什麼？就是我們剛才分析的方法，地水火風，沒有啊，沒有

生病，所以你四大的病，不可得。那你說是誰生病了呢？我生病，我的心生病了，那你再找你的心在哪裡？也是觀心不可得嘛！那是誰在生病啊？也沒有一個真實的我在生病，也沒有真實的病相可得，病就好了，這也蠻好用的。

以上說了四個用觀的方法，我們提倡用第一個「六氣治病法」，因為它不需要很高的定的功夫就可以做到，因為每個人都會呼吸，所以每個人都可以做得很好，然後它又可以治一切的病。所以這四種方法，不是每一種都要用，你只要會其中的一樣、或者是兩樣就可以，所以你可以先用第一個六氣治病法，先把五臟六腑調好，然後很容易得定，有了定力之後，你要用假想觀，還是我們剛才那個，只要需要用功夫的那個，你又用得上，這樣這個辦法不錯。所以不管是用修止的方法、還是修觀的方法，如果能夠善用的話，是無病不治，就是所有的病其實都能夠治好的。如果你用了半天還治不好，請你看醫生，打針、吃藥，可能比較快吧。所以智者大師，他其實也不反對看醫生、吃藥，如果你實在有病，就吃藥也O.K.。

這是第一類的，四大五臟生病了，應該怎麼用修止、修觀的方法來治。

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

在道教，它把這個鬼神病歸在氣病，是屬於氣病之類的，就是說你為什麼會得這個鬼病呢？就是因為你的精神太衰弱了，我們就是說你這個人的能量太低了，就是說身體很虛，沒有什麼能量，所以鬼神之氣就可以入到你的五臟六腑，然後五臟六腑就生病。所以五臟不是鬼，鬼也不是五臟，可是它可以入到你的五臟，得鬼病，所以它是屬於氣病，就是鬼神之氣入到你的五臟，你的五臟就生病了。可是為什麼會入到你的五臟呢？是因為你的氣很虛，身體很衰弱、精神很衰弱，最主要是精神很衰弱。

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

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

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

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

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

現在的狀況，哪一種病最嚴重？除了癌症以外，我們不要說啦，精神狀況，什麼得憂鬱症、躁鬱症，這個愈來愈多，精神病患愈來愈多，請問精神病患是什麼業因？他爲什麼會發瘋？爲什麼會心狂亂？是因爲他過去生做了什麼事啊？人家坐禪，他去破壞，連人家房舍也給拆了，破壞禪房、禪堂，破壞他人坐禪；要不然就是他會那個畫符念咒的，就用咒術去咒人、去害人；或者是瞋恚心很強，好鬥爭，所以一天到晚打不完的官司，喜歡諍訟方面的，因爲瞋恚心，氣不過，這個我一定面子要給它爭回來，這一口氣我一定要給它爭過來，這個也是其中一個原因；要不然就是貪欲很重，整天就是動壞念頭，跟人家搞男女關係之類的，也會發瘋，就是這些業因造成的，這是過去生曾經造過這樣的業，讓他這一世貪欲特別重、瞋恚特別重、煩惱特別重。因爲煩惱特別重，讓他的身心沒有辦法承受，因此發瘋，是這樣子來的。業因讓他煩惱重，煩惱重，讓他身心沒有辦法承受，因此就發狂了，這個是講到業因，因爲我們現在講業報病，所以什麼病，其實都有它的業。

在摩訶止觀裡面它就有說到，破五戒會得什麼病？會得五根、五臟的病，五戒跟五臟、五根的關係，是在摩訶止觀裡面說到的。它說爲什麼會有這些業報病呢？有的是因爲過去世所造的業，有的是因爲這一世破戒，然後引發過去世的業報成熟，那會有哪一些呢？如果是以五戒來說的話，如果是殺生的業，他會得肝、眼病，所以肝不好的、眼睛不好的，因爲肝開竅於目，所以他得的是肝、眼病，眼睛不好的、肝不好的，是殺生業的果報；偷盜業，他是肺、鼻病，肺開竅於鼻，所以鼻子不好，肺有毛病，都是偷盜業；邪淫呢？是腎、耳病，腎開竅於耳，所以腎、耳的病，是屬於邪淫的業所招感的；妄語業，是脾、口病，脾開竅於口，所以妄語的業，就是脾胃不好，還有口的問題；飲酒的話，是心、舌病，心臟的問題，還有心開竅於舌，所以心、舌病都是飲酒的罪業所造成的。所以，就是因爲破五戒，因此有這個五臟、五根的毛病發生。

如果這一世有這些五臟、還有五根的毛病的話，是因爲過去世有破五戒的緣故，那你說病什麼時候才好？業報完了，病自然就好了，看什麼時候報完，什麼時候病自然就好。但也有因爲這一世持戒，然後引發過去世的業，然後生病。剛才講第一種可能，是因爲你這一世破戒，所以引發過去的業，現在成熟，那就是有五臟、五根的毛病產生；現在呢，是因爲你好好地持戒，引發過去破五戒的業成熟，但是情況不一樣，因爲你持戒的功德，你可以重報輕受，所以可能本來要墮地獄的業，現在只是頭痛一痛

就報完了，所以它的情況是不一樣的，它可以重報輕受、長報短受，是因為你這一世持戒的緣故，雖然你過去有那一些業，但是因為你這一世好好地持戒，所以它能夠重報輕受，所以持戒很好，對不對？還可以治病，又可以重報輕受，多好！

所以，第九章「治病」說完了，可是很多人心裡面有疑問，它一定有效嗎？真的有效嗎？如果你不相信，就沒有效，保證無效，因為你不信；如果你只是偶爾練一下，也沒有效，你可能練一練沒有效，你就放棄了，那當然不會好啊；如果你練的時候，懶懶散散的，也不專心、好好練，也一定沒有效，對不對？還有判斷錯誤，也沒有效，五臟六腑、四大哪裡生病，你判斷錯誤，然後用錯方法，那當然沒效，是因為你判斷錯誤嘛；還有，那個愛現的，一練有效，趕快向別人炫耀，完了！這是有效的時候，沒有效的時候就怎麼樣？就開始心生懷疑、毀謗，毀謗說它沒有效，所以這些情況是沒有效的，保證沒有效。

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

有了前面所說的二十五種前方便，就是第一章到第五章，這是屬於助行，再加上第六章到第九章的正修，最後就能夠證果了。前面你都做到，你就可以證果，是一點疑問都沒有的。那我們要不要練習一遍，看看是不是都做到了，來好好反省，要不要？好不好？檢查檢查自己，是不是都已經具備了修正觀的條件。

第一章是「具緣」，第一個，是我有持戒清淨嗎？現在開始拿一張紙，幫自己打分數，圈圈還是叉叉，圈圈多的，等一下有獎。我有持戒清淨嗎？第二個，我能夠安心修道，不為生活操心嗎？這就是「衣食具足」；第三個，我有一個可以用功，又不被打擾的地方嗎？這就是第三個「閑居靜處」；第四個，我有找一個時間，暫時放下所有的緣務，專心來修正觀嗎？這個就是「息諸緣務」；第五個，我有能夠教導我修習止觀的善知識嗎？這個就是「近善知識」，親近善知識。如果這些你都做到了，就表示你已經具備了修正觀的條件，這是第一章「具緣」。

第二章，呵責五欲，「呵欲」。所以我們要檢查自己，我是不是每天都有在做呵責五欲的事？還是我每天還是在忙著享受，我一定現在還是很堅持一定的水準，我一定要看好看的、一定要聽好聽的、一定吃好吃的，一定要講究一定的水準，那就是你沒有在呵責五欲，你還是很講求生活上的享受。然後問問自己，我還有讓我貪愛、執著、放不下的人事物嗎？因為

它都在五欲的範圍，好好去找一找。面對我過去，會讓我迷戀癡狂的東西，我現在是不是可以很清楚地知道它是虛假的，它是來騙我，讓我造業、受苦的，你是不是已經認得很清楚？它是虛妄、不真實的，它是因緣所生、空無自性的，當下可不可以把它觀破，心中不再迷戀癡狂？有的話，你就做到呵責五欲。

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

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

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

這些如果你都做到了，就表示已經具足了二十五個前方便，可以好好地來修止觀，指日可待，你的止觀可以成就。

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

坐中修止觀，就是你每天有沒有固定在練習打坐？固定在修止？三種修止的方法、還有兩種修觀的方法，你是不是每天都有在練習？當昏沉、散亂的時候，你有沒有修對治，還是繼續讓昏沉、散亂就這樣繼續下去，沒有修對治？你能夠隨自己的狀況，隨時作調整嗎？就是知道什麼時候應該修止，什麼時候應該修觀，你清不清楚自己的狀況？在定中有任何境界

現前的時候，你知道怎麼來修止觀嗎？如如不動，不受影響，就是修止；了知它的虛妄、不真實，就是修觀，當下把它觀破。

還有，你有止、觀一起修嗎？還是有偏在一邊？這個怎麼檢查呢？那個愈修愈沒有什麼反應的，那個就是他修止比較多，懂嗎？你跟他講，「喔……」，好像做什麼，反應都慢半拍，那就是因為他要修定，他一直修定、一直修定，修到好像都沒有什麼反應了，那個是偏在一邊，不是定力很高喔，沒有反應不是定力很高，沒分別了，不是喔，是他偏在一邊了，這時候要趕快修觀來對治。還有，那個理論都知道，都做不到的，也是偏在一邊，沒有定力功夫嘛，統統知道，可是統統做不到，那個也是偏在一邊，他喜歡智慧，然後不喜歡修定，所以他的慧是狂慧、邪慧，因為沒有定力的攝持，也是一樣不能夠開悟的，不能夠明心見性，所以他這個時候要加強修止的功夫，他才能夠知道、都做得得到。這個是坐中修止觀，

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

第七章是「善根發相」。所以，在修習止觀的過程當中，會有一些善根發相的現象，你現在能夠認清它的相貌嗎？你知道是屬於外善根發相、還是內善根發相嗎？還有它是真的、還是假的？是正的、還是邪的？你能夠分辨嗎？什麼才是真正的禪定發相，你知道嗎？什麼才是真正的禪定發相？就是我們善根發了之後，能夠讓我們身心安定，感到空靈、光明、清淨、喜悅、快樂、智慧開、善心生、信心、恭敬心增長、心調柔輒、厭患世間、變得無欲無求的，這個就是真正的禪定發相，除了這個以外的，那個全部都不是真正的，都是邪偽相，這是一個判別的標準，這個弄清楚，就不會走錯路了。

第八章是「覺魔事」。所以當魔境界現前的時候，你知道怎麼處理嗎？知道一切魔境界，都是虛妄不真實的，不受到它的影響，不理會它，不管什麼境界現前，都不用它，這個就是修止；認清楚，實際上沒有一個真實的我在修觀；也沒有一個真實的魔，來障礙我修止觀；也沒有魔所幻化的種種的魔境界；一切的境界，都是自己的心識所變現出來的，這就是修觀。沒有我、沒有魔、也沒有魔所幻化的種種境界，這三個都不是真實存在的。當然也可以誦經、持咒，再加上懺悔、誦戒，這樣就一定所有的魔境界都



會消滅。最重要的，還是要親近一位善於辨識魔事的善知識，這樣才不會弄到最後心神狂亂、著魔，或者甚至喪失性命，就不會有這樣的過失。

第九章是「治病」。就是我們在修正觀的時候，也許會舊病復發，也可能不善於修正觀，而產生種種的禪病，所以我們要善於辨識，然後也要知道怎麼用止觀來治病的方法。如果是四大、五臟生病，就可用「止」來對治：第一個，心念放在生病的地方；第二個，心念放在肚臍；第三個，心念放在丹田；第四個，心念放在腳底，這樣就可以。那可以用「觀」來治病：第一個是六氣治病法；第二個是十二息治病法；第三個是假想治病法；第四個是分析身中的四大，發覺並不可得，我們去推求心中的病相，也是不可得，這樣病自然就好了。這是第一種病，四大、五臟生病了。第二個，如果是鬼神所作而生病的話，我們用堅強的心，加上咒力來治，就會好。第三種是業報病，我們用修福懺悔的方法來治病。

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

如果是為了自己解脫來修正觀，因此了悟一切法是因緣所生，空無自性，那你就著在這個空當中的話，證的是什麼？就是聲聞阿羅漢、還有辟支佛，緣覺的辟支佛的果位。如果你是為了利益眾生來修習止觀的話，如果你明白一切法因緣所生，無自性，你就不會著在那個空中，你會從空中生出無量的妙用來利益眾生，這個你就可以證得菩薩的果位。如果要成佛的話，這個還是不夠的，因為我們知道聲聞的果位，它是可以空生死，對不對？證得阿羅漢、辟支佛，他就可以了生死、出三界，所以他可以空掉這個生死；菩薩因為發心來度眾生，他不願意入涅槃，然後還要回到娑婆世界來度眾生，所以他可以把涅槃給空掉；一個是空生死，一個是空涅槃。成佛的話，兩邊都不著，他不空生死，也不空涅槃，不落在生死、涅槃兩邊，生死、涅槃自性都是空的，沒有差別，所以生死、涅槃出入自在，所以他不落在生死、涅槃兩邊，他就入了中道了。但是這個中道有兩種，一個叫做但中，一個叫做圓中。如果他入的中道，是相對剛才生死、涅槃兩邊來說的話，這個叫做但中，但，就是只有一個中。因為這個中，是相對生死、涅槃兩邊來說的中，所以它只有一個中，就是不落兩邊的那個中，這是別教所證的佛，還不圓滿。還要進一步，一切法不可得，連中道也不可得，所以連中道也不存，他就可以入那個圓中。圓中，就是虛空中任何一點，到四邊都是無量無邊的，都是無窮遠，有無量的中，你說虛空哪一

個才是中心點，到四邊都無量無邊，你找不到那個中心點，所以任何一點都可以說是中，那個叫做圓中，不是只有一個中，這個才能夠證得圓教的佛。所以，除了發心跟動機之外，還要看你止觀的功夫，你是修空觀、假觀、中觀，證到什麼樣的止觀的功夫，你是已經證得空呢？還是可以從空中再生出無量的妙用，還是空、有兩邊都不著呢？所以它的果位也有不同的差別，從聲聞小乘，一直到大乘，還有別教跟圓教不同的佛的果位。

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

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

腳就是自然的打開就可以了，兩個眼睛是往前看，兩眼平視，就是往前看就可以了。

第一個「心配屬呵」。就是呵，我們就把兩手舉起來，然後手心朝上，先吸氣，慢慢地吸氣，慢慢地吐，然後發出「呵」的氣，但是沒有聲音，但是心要了了分明，是那個「呵」的聲音，這樣子七次，練習七次。做好，手就放下來。

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

第三個「脾呼」。我們把兩手舉起來握拳，然後放在胸前，這是呼，觀想脾氣呼出，不要出聲，耳中了了分明，綿密微細，慢慢地呼出那個氣。

第四個是「肺呬」。我們把兩手背在後頭，然後大拇指相接觸，大拇指輕輕地相觸，這樣子。用我們的心念觀想肺氣呬出，它是唸呬(ㄊ一\ /xi)，但是不要出聲，耳中又了了分明，綿密微細吐出氣。

肝臟是用「噓」。我們把兩手舉起來，手心朝天，手心朝上，觀想肝氣噓出，用噓。

最後一個三焦，是用「嘻」。我們也是兩手握拳，放在肚臍的兩側，觀想三焦氣嘻出。

我們謝謝兩位師兄的示範。

各位請坐，很簡單嘛，對不對？希望各位都健康長壽，為了佛法，為了修行，為了利益眾生，都要健康長壽。

我們這一次的課。就到這裡結束。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。