

弘明 坐 講義



釋暢懷著



• 非賣品 • 贈閱結緣 •

目錄

法師法相

釋暢懷法師簡介

自序……………頁五

概說……………頁六

體驗與功效……………頁十三

靜座之前方便……………頁十九

靜座示範圖……………頁廿二

修身與攝心……………頁廿八

欲界定……………頁四十

四色界定……………頁四十七

四無量心……………頁五十四

四空處定……………頁六十

六妙法門……………頁六十六

十六特勝……………頁七十六

五輪三昧……………頁八十二

九種不淨觀法……………頁八十六

八念法……………頁九十二

十種觀想……………頁九十八

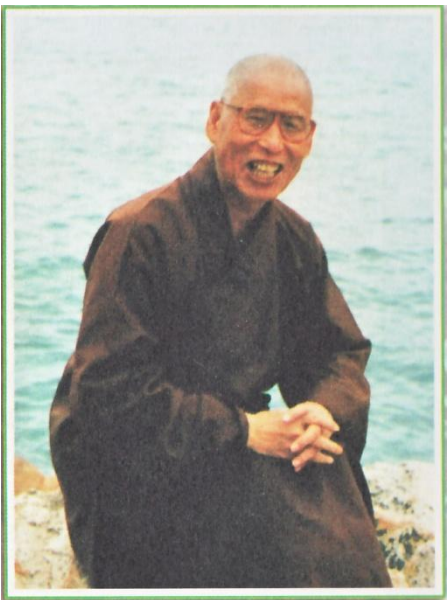
八背捨……………頁一一五

八勝處……………頁一一九

十一切處……………頁一二三

作者簡介

釋暢懷法師



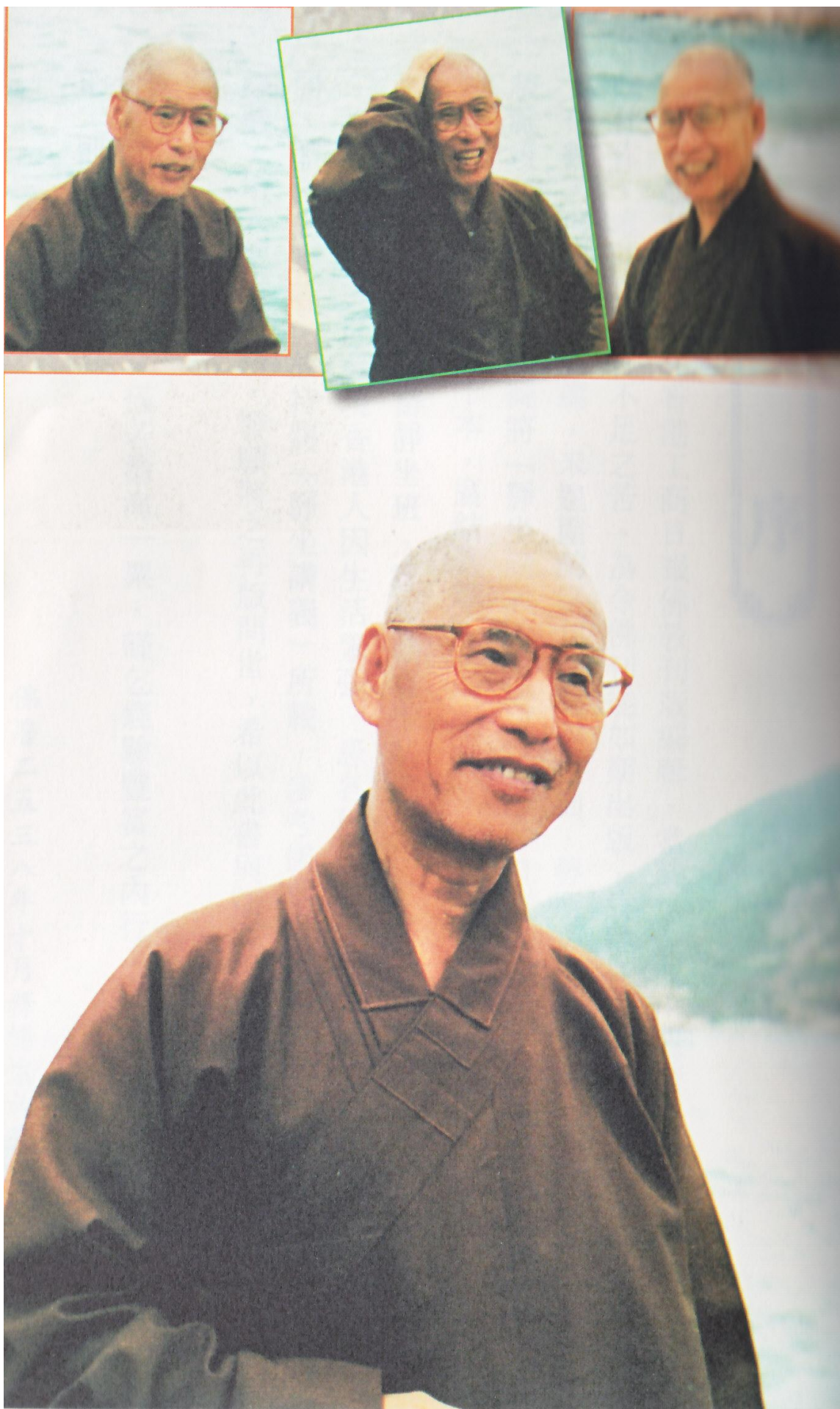
釋暢懷法師一九二九年
生於河北省武安縣。年十五
隨性崇和尚出家。旋參慈舟
律師、圓瑛法師、倓虛法師
學佛。諸大德之為法忘軀、

言行合一，遂啟暢公智慧之門。

數十年來，暢公持戒精嚴，自奉儉約；好學不倦，
深入經藏；慈悲喜捨而平易近人，故深受信眾之擁戴。

暢公以弘願彌深，行菩薩道，為普度群萌，輒僕僕
于中、港、美、加各地敷演正法，每作無畏布施，辦放
生法會，撫慰病人，或遇緣謝娑婆者，念佛助其生西。
又常法施于難民營、監獄、安老院、醫院，隨緣度生，
不退而恆。

自暢公之長中華佛教圖書館也，印贈佛籍數百萬冊，
為初機之士燃無盡法燈，識者咸以大士目之。



自序

十餘載前，愚任香港工商日報佛教刊版編輯，當時，雖四出懇請十方大德惠賜佳作，唯時有稿件不足之苦。為令佛刊能如期出版，故雖自愧才疏，亦勉力綴文充數。再因倉卒成篇，未遑斟酌字句，文辭粗拙，勢所必然矣。其後，佛教刊版載竣，佛青同人即擬將「靜坐講義」編輯成單行本印贈結緣，辭謝再三不果，勉應其請，遂付印五千本，廣結善緣。

後於天台精舍舉辦靜坐班，迄今已有十載之久，每次參加人數平均皆超過二百人之眾。其間發現香港人因生活緊張，患各種慢性疾病者甚多，如神經衰弱、體弱失眠等，故特將「靜坐講義」所載，參考儒道書籍加上近年教授所得經驗，增入教材資料，發願將之再版問世，希以此書與諸同修共享禪悅，法喜充滿。

雖則以愚所知，僅若滄海一粟，謹乞經驗豐富之內行，惠賜南針，以便糾正，則不勝銘感矣。

· 概 · 說 ·

靜坐是修養身心最好的方法之一，它非但能治生理上的病，也能治心理上的病，可以說，對一切身心的病均能作根本的治療。

身患病者，如：神經衰弱、先天不足、氣血失調、失眠健忘、消化不良、貧血體弱、陰虛火盛、形容枯槁、消瘦孱弱、肝火旺盛、口乾津少、頭暈眼花、傷風感冒、冬天畏冷、夏天怕熱、從小受傷、風濕骨痛、大便結滯、夜多小便、血壓高、血壓低、肺結核、胃下垂等。心患病者，如：憤怒悲傷、憂鬱煩悶、恐懼退縮、提心弔膽、慳吝嫉忌、忿恨熱惱、精神緊張、性情暴躁、心神恍惚以及種種情欲悲歡等。

中國古籍載述人體內本具治百病之潛能，若患者能有決心，放下萬緣，靜坐日久，當可根治諸等身心的病。

靜坐的好處可使人精神充沛、恢復疲勞、心平氣和、增進思考、促進血液循環、加強免疫機能，

進而舉止安詳、頭腦聰慧、反應敏捷、音聲清脆、皮膚滋潤、變化氣質、減少執著。如果工作辛勞，或用神過度，形容憔悴，精神昏昧，若能靜坐半小時，精神便能恢復，面容重獲光彩。靜坐對人的利益豈是藥石所能企及。因此，不論士、農、工、商、僧、俗、道、儒，各行各業各階層，皆宜學之，恆而習之，得益匪淺。靜能使精神充沛，靜能使志向堅固，靜能認識客觀事物，靜如光明鏡子，可以仰觀宇宙之大，俯察品類之盛。

香港是一個商業社會，一般人的生活都非常緊張，致使不少人患上了神經衰弱。此症會令患者甚為困擾，並能影響飲食和睡眠，也不是短期可以服藥治癒的。此症既是精神引發的問題，自然也不能單以外服藥石為功，所謂：「解鈴還須繫鈴人。」始易為力。

筆者早年也曾患此症，而且相當嚴重，食睡皆有困難，終日驚惶失措，動既怕煩，靜又覺悶，度日如年。雖求治於中西醫師，卻久未見效。終求診於上海名醫周某，其診斷結果謂：「起因乃由於牙齒生菌所致，若要痊癒，需將全部牙齒拔除。」我向

他解說：「當辛勞時，牙齒表面便生白物，然靜坐半小時，白物便會消失。」醫師不以為然，並稱：「如果你講經，我就聽你說；現在你看病，就要聽我說。」從此以後，我不再看醫生，終日於寺內拜佛和靜坐。拜佛是動，打坐是靜，一動一靜，調養身心，所謂：「養身之道在於動，養心之道在於靜。」經過半年，病好一半，再經一年，遂告痊癒。故我現今雖在百忙中，也要抽空於早晚靜坐兩次。以前經常患感冒，而今近十年來未見發生，可見靜坐之功實大矣。

筆者近鄰有一位楊先生，患此症多年，食欲不振，長期失眠，神經過敏，坐立不安，雖然到處求醫，藥石紛投，迄未見癒。更有醫生對楊先生說：「你根本沒有病。」楊說：「我沒有病，為甚麼花錢來求診，豈不是發瘋嗎？」後常對人說：「我已沒有甚麼希望了，就等死吧！」楊於百般無奈下，經友人介紹前來見我。當時我也在抱恙，我即教他學習靜坐，陪他一起坐，坐後和他一起拜佛。他不是佛教徒，只是想將病治好，而我亦在病中用功期間。如此兩人時而拜佛，時而靜坐，周而復始，動靜相調，約經兩小時之久，他始離去。翌日早上他便再來，對

我說：「多月來，每夜只能睡一兩小時，昨晚一睡竟有四個多小時。」他相信這正是打坐之功，往後他即經常打坐。此事距今已十多年了，楊先生身體至今仍健康正常。

前年有位馬女士患有嚴重神經衰弱、消化不良、睡不安席，四處求醫，非但無效，而且病況愈趨嚴重，其夫見其藥石無靈，帶她來見我。首先我勸他倆人皈依三寶，然後教她打坐。半年之後，其人身體已恢復健康，體重增加了十二磅，還開設了一間玉器店。

又有一位劉先生，是我家鄉鄰村的人，不知患的是甚麼病症，能吃能睡就是不能做事，身體軟如麵條，行走數步便覺疲倦，坐下來也只能支持十分鐘，就要躺下來休息。看病求醫一年多仍未轉機，病中偶然讀了我寫的《靜坐講義》，便自習打坐，半年後漸見效果，此時適遇我回鄉省親，再教他拜佛以增功效。又復過一年，當我再回鄉時，他已可自己步行兩里路來見我。再經半年的打坐，知道他可以親自建築房屋。由此可知靜坐功效，實在不可思議。

學習靜坐，一定要有恆心，不能一日暴之，十日寒之，習者必須抱持積極的態度，並以喜悅之心對之。因初學靜坐會感覺心煩意亂，腿部麻木，妄念紛起，枯燥乏味，但若靜坐日久，不單可以降伏妄想，更能發生無窮樂趣，此時便如孔子聞韶，不會輕易放棄這種輕安快樂，一坐數小時而不願下坐。這絕非世間五欲之樂可以相比的。

有人認為打坐是消極的，是出家人的事，非世人所為。其實不然，無論那一個行業，那一個團體，那一個人，假使純是消極而無積極的話，決然無法生存下去。有如世人日間勞作，晚上休息，如果終年而無靜，或靜而無動，決無生存之理。但人只知身有動靜，不知心也有動靜。身動靜者，工作是動，休息是靜；心動靜者，有思想為動，無分別為靜。一般人工作八小時，其餘時間均可休息，何況於八小時之內也會間歇休息；而心則不然，除在睡眠不思想外，餘時未嘗靜止，沉於睡眠之中，仍會有顛倒夢想。由此可知，身靜多於動，心動多於靜，二者不能平衡，所以世人多病。

欲想健康長壽，務必把身心協調平衡。除身體

有恰當運動外，仍要設法多靜其心。身體的運動與方法，大多數人都知其梗概；唯靜心的功夫和方法，世人多未加注意，故筆者略陳所知，供諸有緣一起分享。

[目錄](#)

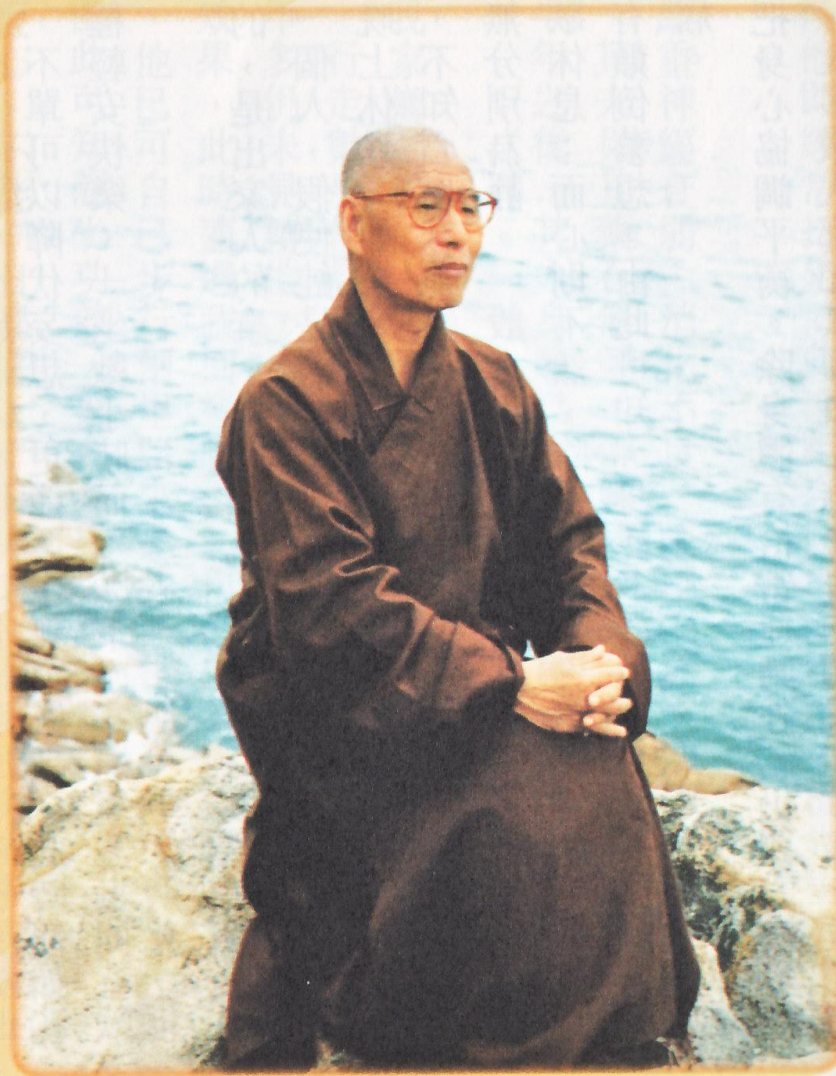


心念不起名為坐

自性不動名為禪

外能離相是為禪

內心不亂名為定



·體·驗·與·功·效·

我們如能經常靜坐，會使心情平靜，由於心平氣和，血脈暢通，疾病便不易發生。相反，若心情時常被憤怒、恐懼、悲傷、憂鬱等情緒困擾不安的話，則必令氣血失調，久之必引致百病叢生。

如人歡喜傷心，發怒傷肝，思慮傷脾，恐怖傷腎，悲觀傷肺。又緣味多生心病，緣色多生肝病，緣觸多生脾病，緣聲多生腎病，緣香多生肺病。又久視傷血，久行傷筋，久立傷骨，久坐傷肉，久臥傷氣。總之，喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲之七情，或眼、耳、鼻、舌、身、意之六欲，無論那一種發生毛病，都能影響全身的機能變化。身是以心為主，心能控制各部機能。如心平靜，似水無波，七情六欲不妄生。若再能清心寡欲，六脈調和，則百病不會發生。

初學靜坐，兩腿會覺麻木，妄念也難以收攝。但靜坐日久，痠痛便會消失，妄想也可控制。而且，雙腿盤坐約五分鐘，身心便能寧靜穩結，如坐四十分鐘，或一小時，更覺舒暢，此時下坐，精神奕

奕，感覺輕安愉悅。

若於靜坐中，忽因要事下坐，可能發生渾身不舒服感覺，以靜坐時，氣血正在周身循環，未走至終點，忽然令其中止，故下坐後有不適現象，補救辦法，可於事後，再去靜坐，至氣血暢通舒適為止。若靜坐日久，此現象便會消失。

靜坐也比睡覺有益，常人熟睡時，消耗能量比清醒時，降低百分之十六左右。打坐如有功夫，甚至能下降百分之三十四。

書中有說：「人從生下來，腦內約有一百四十億個腦細胞，其中只有百分之二十五左右的腦細胞在工作，而靜坐的人可能有百分之五十的腦細胞在活動。」

若人年事已高，體弱多病，冬天感覺手腳寒冷，靜坐半小時，會覺全身發熱；夏天氣候炎熱，靜坐能使身體清涼。所謂：「息滅心頭火，除熱得清涼。」又說：「心靜自然涼。」因此，打坐不只禦寒，亦能去熱。更令肥人變瘦，瘦人增肥，因為過肥過瘦皆是病態。由此可知，靜坐能消萬病，且對人有百益而無一害。

儒家有說：「止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後慮，慮而後能得。」佛家則說：「由戒生定，由定發慧。」其義大致相同。

靜坐有功夫時，身體會發生不尋常的變化，不知內情的人，往往說是走火入魔了，其實不盡然。心念注意丹田日久，腹部會充實，覺有一股真氣，每從放穀氣（穀氣即屁）時，將腹內鬱積逼出，時有疴肚現象，每月一至兩次，或經一至兩年始能停止，請勿恐懼，此是將多年累積的濕熱瀉出來。首先反應是全身流汗，身體搖動，指手畫腳；或覺某部分痛癢，重如泰山，輕若鴻毛；或覺身大丈許，小如拳石；或覺身體升高，如騰雲駕霧；或覺下沉，如降落深淵等種種變化，不一而足。若遇此種現象，切勿驚怕，此乃靜坐之功效，由於氣血走動，生理會發生變化，氣血猶如車輛，脈管好像道路，若車輛有力，可將道路阻礙衝去。靜坐若久，氣血充沛，會將脈絡打通，上下運行無阻。未靜坐前，全身毛孔似有閉塞現象；靜坐數月，感覺徧身毛孔疏通無滯，呼吸也微細而慢長。

平常人之呼吸，男士每分鐘十六至十八次，女

士十九次左右。習靜坐之人，可能減至七八次或三四次，甚至達到一兩次。氣息達至最微細時，幾乎不用鼻孔出入，這時感覺一切毛孔有如藕孔，也如魚網，無不疏通。

氣息長短有七種狀態：一、呼吸最短唯在喉頭。二、胸中。三、腹部。四、丹田。五湧泉（腳心）。六、毛孔（胎息）。七、龜息（心臟停止）。

書云：「長吸長命，短吸短命。」由此可知，呼吸比飲食重要，七天不進飲食不致於死，若有五分鐘不呼吸，人便斷氣。

呼吸究竟是些甚麼？佛說是從眾緣所生之風。先由心鼓動，然後從肺邊生風，風經心、胸、咽喉至口、鼻而出；息入時又從鼻、口、咽喉、胸、心至臍而入。息在母胎中原無，故知由身始有，四禪以上無呼吸，因心停止，故知由心而有，身心和合，始有呼吸。有如風扇，眾緣和合，始有風出。息之出入，亦復如是。

息有三種：大息，中息，微息。一、口有所言，大息即止。二、修道之時，中息即止。三、得四禪時，微息即止。

少年入息長；老年出息長；中年出入均等。生時先入，死時後出。又若人心細，其息則細。若人心粗，其息也粗。如人疲極，止息歡喜，息即細長。譬如人遇恐怖，疾走上山，其人心粗，呼吸便短。又身安心靜，出入息俱長。若身不安，心多散亂，出入息俱短。又煩惱生時，呼吸均弱且短。若自卑感生，吐氣慢且長，吸氣強而短。西藏有句說話：「呼吸急躁，思想粗暴。」是故心與呼吸，息息相關。

有人懷疑，呆坐不動，將使氣血不通，消化結滯，何能除病？當然，若身端坐，心裏胡思亂想，或閱書，或寫作，或作其他事務，則會影響氣血流通，食量也相應減少。而佛教的靜坐，不僅要身體穩如磐石的端坐，也要令心不能胡思亂想。所謂：「靜極生動。」若心靜到極點，則血液自會流動，導致橫膈膜運動增加，對於肺部交換氣體功能大有裨益。據書所載，靜坐時的活動範圍，要比平時增加三四倍。因氣脈一通，就會帶動血液環繞全身。所謂：「氣為血之帥，血為氣之母。」意謂血能生氣，氣能帶血，氣血暢通，萬病消除。

我國醫書也曾說：「心屬於火，腎屬於水。」若人用心過度，心火上升，腎水下降，由於腎水不能上潮，引致水火不濟，便會毛病百出。若心能寧靜，或繫念下丹田，或止心於足部，心火會下降，腎水便上潮，水火既濟，則百病消除。其實人的失眠，多由水火不濟所致，心火不能經常得到腎水潤澤，便會幻想多端，思潮無法控制。若心能將萬緣放下，專心一意觀注小腹，或膝蓋，或兩足間，約二十分鐘，水火便能互相接應，此時有如兩節火車，驟然結鈎，幻想立刻停止，兩眼矇矓，約五分鐘，便可入睡。

[目錄](#)



·靜·坐·之·前·方·便·

一、靜坐前的身體準備

靜坐之前，要將萬緣放下，行動從容安詳，不可粗獷。首先將身搖動數次，使各部分血液流暢。用手按摩兩腿、膝蓋、腰部、脊樑、胸部、兩臂、後腦、臉部、頭頂、再以手浴臉，猶如洗臉式樣，功用可以醒腦，降血壓，減皺紋。

二、靜坐前的情緒準備

靜坐前後，切勿發脾氣。若靜坐前動肝火，於靜坐時則難以入定。若在靜坐後生煩惱，由於氣息仍在細脈中運行，尚未散至粗脈，會引致血液突然沸騰，使人感覺煩躁不安，胸部似有物件梗塞，此種情形，有時會延續數日不散，故不可不注意。

三、靜坐的環境

靜坐需找一處清靜地方，離開熱鬧的環境。若無清幽閑靜之處，於嘈雜的地方用功，也並非不可以，不過需要置心一處，不可隨境所轉。又須注意，面對喧鬧聲音，切勿生討厭心，或生恐懼之念，或想辦法躲避，須知此心一生，便是隨境所轉，仍是

分別妄想，應將一切聲音置之不理，一心照顧功夫，如是練習日久，則鬧處一樣可以入定，此時定與聲音兩不妨礙。不過，功夫未曾用到純熟，不易瞭解箇中奧妙。比如在屋內與人深談，對屋外火炮聲恍若不聞，如俗語說：「視而不見，聽而不聞，食而不知其味。」因心不在焉也。以心繫念一處，外聲不能擾亂。古德有說：「十字路口，正好打坐。」即是這個意思。

坐時空氣要流暢，但不要受涼，尤其是後腦，膝蓋，脊樑骨。如果著了涼，仍以打坐醫治。坐墊要軟，但不可在梳化上坐，因在梳化上坐，氣不能升起。靜坐之處不可過光，過光心易浮動；也不可過暗，過暗心易昏沈。

四、靜坐的時間

每日抽出一些時間，靜坐兩次，每次由十分鐘增至二十分鐘，再由二十分鐘加至三十分鐘，若能經常坐半小時，三個月後，必見功效。第一次靜坐最好在上午大便之後，因大便後氣虛加強，靜坐可以大補元氣。第二次靜坐可在下午沐浴之後，以洗澡後氣血暢通，靜坐加速血液運行。

子午二時（中夜十一時至凌晨十二時盡及中午十一時至十二時盡）不適宜坐，因氣走至病處，加重其患。也有人說：子、卯、午、酉四時打坐最好，因為天地正氣感交時刻。這兩種說法，不知誰是誰非。據我經驗，子午二時最好小睡，尤其是患病者，得益更大。西醫也曾說：「午後小睡對人有益。」密宗有說：「練功時間，上午以早晨太陽剛升時為宜，下午在傍晚太陽下山時為宜，以免日照強烈，損害眼睛。」當然，平素練功有術之人，則無論何時都可靜坐。

五·靜坐的姿勢

靜坐時需將兩腿盤起來，盤腿可以減短血液通道，令心容易入定。每有人於公園運動之後，端坐於石上或椅上，兩腿垂下來，雙目緊閉，如是靜坐，實未得法，極難得到入定功夫，因身心有連帶關係，所謂：「四肢縮，心必寧；四肢舒，心必散。」因身體舒散，其心不易入定。佛家之靜坐，要人四肢蜷縮起來，由於身體收斂，其心容易入定。

靜坐有兩種坐式：

〈一〉雙跏趺坐，也名結跏趺坐。分兩種方式——

甲、不動金剛坐。是將左腿放在右腿上，再將右腿放在左腿上。

乙、如意吉祥坐。是將右腿放在左腿上，再將左腿放在右腿上。

靜坐姿勢——雙跏趺坐

暢懷法師示範



不動金剛坐



如意吉祥坐

如此姿勢，自然端直，不致前後左右搖擺。假使初學靜坐，或年事已高，難以仿效，那就不必勉強，可改用單跏趺坐。

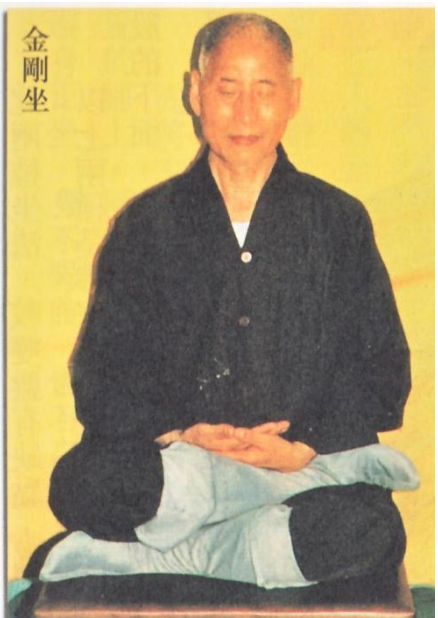
〈二〉單跏趺坐，也名單盤膝坐。分兩種方式——

甲、金剛坐。是只將右腿放在左腿上。不需再將左腿放在右腿上。

乙、如意坐。是只將左腿放在右腿上。不需再將右腿放在左腿上。

靜坐姿勢——單跏趺坐

暢懷法師示範

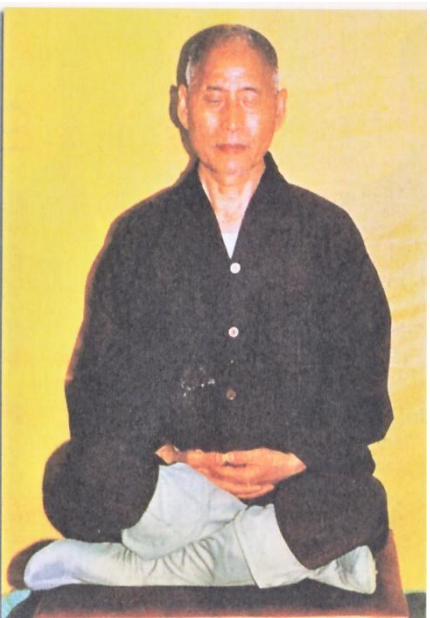


此兩種坐法，較雙盤有缺點，因左右膝蓋會落空，身易左右傾斜。

以上兩種是佛家和道家的靜坐法。如果單盤也做不到，可將兩小腿交叉於兩股的下面，也名交叉架坐。儒家多取此坐法。

靜坐姿勢——交叉架坐

暢懷法師示範



傳說大陸有一僧人，夜在墓地結跏趺坐，眾鬼見是一座金塔，大家爭來跪拜；僧後改為單盤，眾鬼見變為銀塔，依舊跪拜；後再改為交叉坐，眾鬼見變為土堆，於是停止跪拜。因為佛家主張雙盤或單盤，故有此傳說故事。

若兩腿麻木不能忍時，可以將腿上下交換，如再無法忍耐，可伸直數分鐘，等麻木消失後，再重新盤腿坐。

學盤坐通常有三種情況：一、有些人生來骨骼柔軟，開始便能單盤或跏趺坐。二、要經三五個月或一年，始能單盤或雙盤，此是氣血衝過骨節所致。三、有些人靜坐雖經數年，仍舊無法單盤或雙盤，這是氣血不通所致。直至一旦氣血暢通，靜坐一小時亦不覺麻木，所謂：「氣血通則不痛，痛則不通。」

兩手安放的位置：

先將左右手掌伸直，手背疊於手掌上面，左手在下，右手在上，貼近小腹，置於腿上，兩大拇指輕觸，有如結彌陀印，功用可使左右血液交流。挺起胸膈，端身正坐，身不彎曲，也不高聳，頭不低

垂，也不昂仰，脊骨要直。總之，不可東倒西歪，前俯後仰，身坐不正，氣血不通，氣血不通則心難入定。

六、眼耳鼻舌身心的處置

眼宜輕閉，也有主張微開，輕閉恐人昏沈，若不昏沈，還是以閉為宜。因眼對境，容易分心。

耳不外聽，以心緣念一境，不去注意外聲。

呼吸用鼻，不可以用口。用口呼吸，會引致白血球增加，氯化鈉升（鹽分升高），對身體不利。從鼻孔徐徐吸入清氣，用口吐出濁氣，觀想氣息從全身毛孔出入，至三五七次，然後閉口，唇齒相著。呼吸順其自然，不可用逆呼吸，或止息法，亦不可深呼吸，更不可用閉氣法。

嘴唇輕閉，舌輕舐上顎，功用可以調攝細脈。天井有水（口水），應將之慢慢咽吞。古人稱口水為「玉醴仙醬」，道家稱為「玉液還丹」或「長生藥酒」或「煉津成精」等，其功用可以灌溉五臟六腑，增長脾胃消化，鎮靜神經。

坐久若覺身體有俯仰斜曲等事發生，即應隨時

矯正，否則日久會生毛病。坐時若覺身體搖擺，此乃氣血結滯不通所致，或神經緊張，或心理作祟，或任意放縱，坐時需要精神集中，時時提高警覺，以免搖擺擴大，無法收攝。坐時不論時間長短，務要排除妄念，切勿搖動身體，四肢也避免移動，以身動故心動，心既馳散，何能入定。

若身體覺冷，用毛巾被等蓋之，若有出汗應以乾毛巾擦，用濕毛巾擦容易受涼。

心不可追求功效迅速，有追求便是妄想。既不可以無心求，亦不可以有心得。所謂：「只問耕耘，不問收穫。」

七、日常生活的配合

除久坐有術之人外，不可以坐代睡，疲極要休息。

食不可以過飽，過飽百脈不通；也不可過饑，過饑精神不振。

平日要注意飲食，不可吃五辛，以五辛生吃生瞋，熟吃發淫。避煙酒，守五戒。

切忌情緒暴躁，遇善境不喜，遇惡境不憂。

靜坐有四字真言。所謂：「鬆、靜、守、息。」鬆，是將全身放鬆，頭部，兩肩、兩眉及口角，全身悉令放下，宜穿寬身衣褲。靜，是寧靜思想，不使七情六欲生起。守，是將意念安守丹田（小腹），令心聚精會神。息，是調和氣息，逐漸入於微、細、慢、長的狀態。

本來練功的人，於行住坐臥，出入往返，均可歷境習禪，由於初學，心粗意亂，必須以坐入定。佛住世之時，以及後來佛教傳到中國，弟子修行證果，皆以打坐為首要。古德偈說：「得道慚愧人，安坐若龍蟠，見畫跏趺坐，魔王亦驚怖。」故於四威儀中，以靜坐為最勝。



· 修 · 身 · 與 · 攝 · 心 ·

靜坐雖有三種姿態，用心和旨趣，則各有所不同。一般人學習打坐，絕大多數是為保健，卻病延年；儒家以修心養性為其目標；道家運氣丹田，以求飛昇；佛教則以明心見性，成佛度生為終極。廣述雖有千差萬別，總括言之，不出修身與修心。上述前三者以修身為原則，後一種則純粹是屬於修心。

佛經有說：大凡世間一切有所作為之法，既落於形跡，便不免有生有滅。身體既由父母所生，當然也是有為之法，既是有所作為，不論將它修得如何堅固，就是仙家修得壽千萬歲，也不過後死而已。

黃龍禪師曾說：「饒經八萬劫，終是落空亡。」吾人之身雖由少至壯，由壯至老，由老至死，但心靈從不隨生死而轉移。不僅今生未曾改變，即父母未生之前，及生命結束之後，心靈依舊湛然不動，可謂亙古不變，永久常恆，佛經稱此為：「常住真心。」世人若能回光返照，明其心、見其性，則可臻至不

生不滅之境地。

關於修身的方法也有多途，於此簡略介紹數種如下：

假使有人能獨居靜室，將萬緣放下，無思無慮，懸心如虛空，調和氣息，安穩身心，由於心平氣和，肌肉鬆弛，肺量擴大，血液暢通，如此安坐，可以導致身體健康，卻病延年。或平息妄念，專心想著自己在打坐，不令其心向外奔馳，一意貫注全身。或將心繫緣一處，安守一境，日久也可見功。或坐時用氣脈上下前後循環不息，吸氣時氣由丹田盤旋而上，直通大腦，呼氣時氣由大腦盤旋而下，再歸丹田，如此往復不停，可使全身舒暢，身體康健，但未經人指導，則此方法不可隨便運用。或運用增長呼吸方法，可以導致保健的作用，如道家所用的服氣法，養精安神，寧靜思想，能增長地水火風的四大元素。

中國人的靜坐方法，分有兩派：

〈一〉無為派。不作任何冥想，專注一事，端身正坐。

〈二〉有為派。意念繫緣一境。此派又分三種方法：

甲、默念法。不必出聲，心想默念。思想寧靜，心情舒暢，氣血流通，精神愉快，飄飄若仙，如入雲中，身輕若海綿，如騰雲駕霧。如果血壓低，念血壓升高，若血壓高，念血壓降低等詞句。若念與觀想一起併用，功效益見迅速。然不可超過七個字，字多易生雜念。若是佛教徒，可默念「南無阿彌陀佛」，或念「南無觀世音菩薩」均可，因沒有超過七個字。

乙、意念專守外境。用心去想身外之物。例如百花齊放，海洋無邊，晴空萬里，中夜星辰，青松柏樹，宇宙一體，或注意目前一臥牛之地。俗語有說：「笑一笑就少一少，惱一惱就老一老。」若人經常想開心事，就會健康長壽。

丙、意念繫緣內境，專心注意內身，有八種方法：

丙一、百會穴（頭頂中間）。道家所謂：「雙眼遙思運頂門。」密宗有灌頂法，頂門若開，陽神由此而出，可以成聖成賢。佛經說：「聖頂

眼生天，人心餓鬼腹，旁生膝蓋離，地獄腳板出。」故有靜坐之人，專守頂門。

丙二、祖竅穴（兩眉中間）。《法華經·妙音菩薩品》說：「釋迦佛從眉間放出白毫相光，徧照東方百八萬億那由他恆河沙等諸佛世界。」由此可知，眉間也是重要穴道。

丙三、中宮（兩乳中間）。此處乃為人之中心點，常守亦可打通奇經八脈。普通人只通十二脈，奇經八脈非靜坐不能通。奇經八脈即陰維、陽維、陰蹻、陽蹻、沖脈、任脈、督脈、帶脈。八脈中更以督脈、任脈為重要。督脈起於會陰，循背而行；任脈起於會陰，循腹而行。若通督脈任脈，名為小週天。更通其他六脈，則名大週天。

丙四、肚臍。人之有生，臍在最先。臍帶繫於胎根，外通母腹。在母胎時，全靠臍帶吸取元素而生長，是以臍為人生的重要部位。古德要人觀想肚臍如豆般大，首先解衣詳細審視清楚，然後閉起眼睛，令身心調和。若心向外攀緣，立即收攝令返，過後若想念不清，再解

衣細看，務令清楚。如此凝神，注守不散，非但可以卻病，且能進入禪定。

丙五、繫念丹田。道家以心之靈氣為丹，如田可以植禾，意即一切成長，不出此丹田外。其云：「常伏氣於臍下，守神於身內，神氣相合，而生玄胎，玄胎既生，可以生身，此內丹不死之道。」此不過是其權宜之說，其實宇宙人生，森羅萬象，無一不是有生必有滅，有好必有壞，高低、長短、大小、方圓莫不皆然。要想不死，須求無生，無生則無死，方是究竟解決生死的大問題。丹田也有它的部位，在臍下邊的是下丹田，在心窩處的是中丹田，在兩眉間的是上丹田。今教人觀想的乃指下丹田。佛教顯宗說丹田在臍下二寸半，密宗說在臍下四指中脈之間，道教說在臍下三寸位置，以人之高矮不等，是故各說也不一。又密宗稱此處為「生法宮」，意謂宇宙萬有一切皆由此而生，亦名「氣海」，全身之氣聚集於此，然後由此分布徧身。若心貫注丹田，心到則氣至，氣到則力至，力到則血至，有力則使血液推至全身。有說觀想臍下

有一紅色明點，或想內中有火，由於身體虛弱的人，大多下冷上熱，病輕者易發覺，患重者則不知。如人透支過多，辛勞不易發覺，愈是休息，愈覺疲倦。如人健康不受補，與虛弱不受補，二者不能混為一談。意守腹部，久而感覺發熱，小腹會咕嚕咕嚕地響。如果心火不足，可藉外火相助，用艾條燃燒臍下四寸之處，每次三十分鐘，早晚各一次，如此不僅卻寒，且能大補元氣，暢通氣脈。若身體發熱，則不適宜燒，此外，餘一切時均無妨礙。

丙六、止心於足底下之「湧泉穴」。此法能治一切病患，由於五識處於頭部，心多向上攀緣，心屬於火，火向上升，水往下降，水火不濟，諸病叢生。若心向下想，火便往下降，水則向上升，水火既濟，陰陽調合，萬病消除。

丙七、運心病處。無論何種毛病，若能專心一意，運心病處，以心為果報之主，心至何處，病患即除。心比如王，疾病如賊，王至何處，賊便逃走。又有相尅之義，地大之病，應將意念集中於頭頂醫治；水大之病，用緊張的

觀想醫治；火大之病，用鬆弛的觀想醫治；風大之病，應將意念集中於足下醫治。

得病也有三種因緣：一、四大五臟得病。

二、鬼神所作得病。三、宿世業報得病。

四大生病者：常止心在下，多動地大，而生地病。常止心寬緩，多動水大，故生水病。常止心急撮，多動火大，故生火病。常止心在上，多動風大，而生風病。又地大增者，腫結沈重，身體枯瘠。水大增者，痰陰脹滿，食欲不振。火大增者，煎寒壯熱，肢節皆痛。風大增者，身體虛懸，嘔逆氣急等症發生。

四大不順得病者：外寒助水，水增害火，是為水病。行役無時，強健擔負，裳觸寒熱，外熱助火，火強破水，是為增火病。外風助氣，氣吹火，火動水，是為風病。水火風三大增害於地，名等分病，或身分增，害水火風，亦是等分，屬地大病。一大不調，百一病生，若此四大不調，則會生四百零四種病。

五臟得病者：身體寒熱，頭痛口燥，是心病相。憂愁不樂，頭痛眼闇，是肝病相。膚癢

疼痛，飲食失味，是脾病相。咽喉噎塞，腹脹耳聾，是腎病相。身體脹滿，心悶鼻塞，是肺病相。

六神發生之病：多忘前失後，是心中無神。多怕昏昏，是肝中無魂。多回旋疑惑，是脾中無意。多悲觀喜笑，是腎中無志。多恐怖癲狂，是肺中無魄。多失意不歡，是陰中無精。

應知養生之道，眼不多見而魂在肝。耳不多聞而精在腎。鼻不多嗅而魄在肺。舌不多嚐而神在心。身不多勞而志在脾。意不多思而神守舍。老子謂：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂。」即此義也。

如得四大五臟之病，應求診中西醫生調治。若是鬼神作祟得病，當勇猛精進，以堅固志，加以咒力，或念《心經》，《大悲咒》，《往生咒》，或誦大乘經典，可以痊癒。若是宿業果報病，如生意失敗，家屬不和，貧病交加，一切不順利，則應存好心，說好話，行好事，戒殺放生，斷一切惡，修一切善。經常跪在諸佛菩薩面前，

生大慚愧，發露眾罪，求乞懺悔，可以消除一切罪障。

丙八、觀息徧身。放鬆身體，將萬緣放下，一切順乎自然，不可過於拘束，觀想氣息周徧全身，隨諸毛孔，或出或入，無障無礙。如此用心，非但通諸氣脈，更能消除病患。

禪波羅蜜門有五門禪：

一、繫心頂上，久則心動於風，如得風病，自己以為得到神通，有飛的感覺，易出偏差。

二、繫心髮際，久則眼好上瞻，能見黃色，赤色或種種顏色，或見種種光明，常用會生過患。

三、繫心鼻端，出息入息，易悟無常，心若寧靜，能發禪定。

四、繫心臍間（氣海），能除萬病，內見三十六物，能發特勝等禪。

五、繫心地輪（兩足中間），氣隨心下，四大調和，能發根本不淨觀。

心如猿猴，以鎖繫於柱上，其心自然調伏，將心繫於五處也是如此。此五種觀想方法，前二久用

會生過患，後三久用可生禪定，學人應知從中選用。

入定時有三事要注意：

一、調伏心中亂想雜念，令其專注一境，或想丹田，或觀於心，使不亂動。

二、調伏心中昏沈，初學靜坐總覺妄念比平時多。靜坐日久，妄想就會減少，但妄想減少時，瞌睡又會相應纏擾。不過這是一般用功人之通病，行者務要提起精神，或注意鼻端，昏沈自然消失。

三、摒棄外緣，使眼耳鼻舌身之五根，不緣色聲香味觸之五塵境界。

住定時有三事要注意：

行者於一坐時，始從入定，終至出定，於其中間，或長或短，必須認識身、息、心之三事，調不調之相狀。

一、調身不寬不急，寬是放縱，急即約束。過寬易生懈怠，過急易生病症。若坐久疲勞，其身有時東倒西歪，或前俯，或後仰，覺已當即糾正，不可隨它而去。

二、調息不澀不滑。澀是酸澀，滑即不凝滯。使息出入微細，似有似無。坐時，覺息出入有聲，或息雖然無聲，而結滯不通，或出入不微細，皆是不調之相。息之出入，需要無聲，不結不粗，出入綿綿，似有似無，身心和順，此是調相。

三、調心不沈不浮。沈是昏暗不清，浮則妄想紛飛。身息雖然調得適當，而心浮動或昏沈，或覺寬急不定，當安心向下，繫緣臍下丹田，制諸一切妄念。若心昏沈則觀注鼻端，其心自能調適。

出定時有三事要注意：

初入定時是從粗入細，後出定時則由細至粗。

一、行者坐禪時竟，欲出定時，於未出定前，先將心放下，由細轉粗，思維名相，逐漸攀緣六塵境界，因其最初入定，收攝諸念，如今出定，需將一心散於諸念。

二、開口吐出濁氣，令身中熱氣外散，觀想徧身毛孔，一時同出穢氣。

三、微微搖動其身，次動肩膊及手頭頸，再動兩足悉令柔輭，然後以兩手徧摩毛孔，繼擦兩腿兩

足等處，再用手揉兩眼後，始將雙目張開，稍歇片刻，方可離座。

坐時應放鬆褲帶，以便氣行，免腹內存氣過多，日久致病。昏沈重時，振作自心，或思日月光明，或以冷水洗臉，或起立經行。繫心過猛，易生昏沈。緩懈寬鬆，易生掉舉。故要調適心念不昏沈、不浮動、不鬆散、不逼迫。

[目錄](#)



• 欲·界·定·

「坐禪」是佛教專有名詞。六祖謂：「心念不起名為坐，自性不動名為禪。」又說：「外離相為禪，內不亂為定。」梵語禪那，譯為靜慮，思維修習，功德叢林等名。以禪為因，能生智慧神通妙用為果。又名三昧，翻譯為正定，正受，調直定，正心行處。息慮凝心，如蛇行路常曲，入竹筒中則直，故名正心行處。今人作事，得奧妙處，亦稱三昧。

禪有大乘禪、小乘禪、凡夫禪、外道禪、世間禪、出世間禪、出世間上上禪，還有如來禪、祖師禪之種種名稱。

世間禪有二種：一、根本味禪。二、根本淨禪。

〈一〉根本味禪。

即四禪天，四無量心及四空定，名為十二門禪，是凡夫、外道和小乘共修之禪。方法是用：「厭下苦粗障，忻上靜妙離」之六行觀去修。若厭欲界的散亂心，即修四禪。欲求有大福德，則修四無量心。若厭離色身，則修四空定。因其為生出世善法的根

本，又於禪定中生著愛味，故稱其為根本味禪。根本味禪，為凡夫外道以六行觀修，發有漏智，不生無漏慧。

根本味禪者，人之思想，如瀑流水，靜坐數分鐘，便覺思想更多，坐久則會凝靜。猶如濁水，若放白礬，便見沙土下沉。又如陽光透過門縫，方見微塵上下飛揚。妄想分別，正是如此。《楞嚴經》說：「如澄濁水，貯於靜器，靜深不動，沙土自沉。」未得初禪之前，先修欲界定和未到地定，首先安坐端身攝心，由於攝心之故，氣息調和，覺此心路泯泯澄淨，貼貼安穩，不復攀緣七情六欲等事，名粗心住。

雖不攀緣外事，心之微細流注，剎那不能停止，逐漸愈凝愈細，忽見氣息出入長短，知來無所從，去無所至，人不積聚，出不分散，似有似無，名細心住。

心既精細，覺心自然明淨，由於定法持身，坐不疲倦，任運不動，或經一坐無分散意。此時覺身如雲似影，爽爽空淨。雖若空淨，猶見身心之相，而未有定內之功德，是名欲界定。（欲界指色欲，情

欲，食欲，淫欲。）

得欲界定，因為定心既淺，未有功德支持，很容易失去。失有六種因緣：一、心有期望。二、疑惑不決。三、驚怖心生。四、生大歡喜。五、愛著不捨。六、憂愁悔恨。

未得欲界定有一種不正心，即希望心。正在欲界定時，則有四種：一、疑惑。二、恐怖。三、歡喜。四、愛著。出定之後，則有一種，即多憂悔。若能離此六種邪心，則易入定。

而後再修未到地定，諸禪中間，均有未到地定。得欲界定後，未得初禪前，別有境界，能生初禪。於其中間，渾然一轉，身心虛豁，雖然未去欲界身相，於靜坐中不見身相、衣服牀座等物，猶如虛空，是名未到地定，即是初禪的方便定，亦名未來禪，亦名忽然湛心。

得此定時，須提防邪偽。其中有十種相狀：

一、增減相。增者，身動手起，腳也如此，外人見其身心不安，或如著鬼，身手紛動，或坐時見諸外境，如得神通，此為增相。減者，若上若下，未及徧身，即便減壞，或坐時疏曠，無法持身，此

為減相。

二、定亂相。定者，識心及身，為定所縛，不得自在，或復因此便入邪定，乃至七日不能出定。亂者，心意擾亂，攀緣不止。

三、空有相。空者，觸發之時，都不見身，謂證空定。有者，觸發之時，覺身堅軀，猶如木石。

四、明暗相。明者，見外種種光色，乃至日月星辰，一切色相，無不悉見。暗者，即心闇暝，如入暗室，無所覺知，如熟睡人，亦如死人，無心相法。

五、憂喜相。憂者，其心熱惱，憔悴不悅。喜者，心大慶悅，湧動不能自安。

六、苦樂相。苦者，身心處處疼痛，煩惱不安。樂者，甚大快樂，貪著纏綿。

七、善惡相。善者，經常念外散善覺觀，破壞三昧。惡者，即無慚無愧等，諸惡心生。

八、愚智相。愚者，心識愚惑，迷惛顛倒。智者，利使知見，心生邪覺，破壞禪定。

九、縛脫相。縛者，五蓋及諸煩惱覆蔽心識。脫者，謂證空無相定，得道得果，斷結解脫，生增

上慢。

十、強輒相。強者，其心剛強，出定入定，不得自在，猶如瓦石，難可迴變，不順善道。輒者，意志輒弱，易可敗壞，猶若輒泥，不堪為器。

如是等十對惡觸，擾亂坐心，破壞禪定，令心邪僻，是為邪定發相。分別邪正之相，則以三種方法驗之，真金則以燒、打、磨便能知道。定喻於磨；修治喻打；智慧觀察，譬如火燒。

於未到地定，雖不見身首牀座等物，並非實無，如灰覆火、如夜噉食、如盲觸婦，不暢其情。行者見身息心，如芭蕉相，無有堅實。入定漸深，內不見身，外不見物，如此或經一日乃至十日，或一月乃至一年，若定心不壞，應守護增長，於此定中，忽覺身心凝結，運運而動，動時還覺漸漸有身，如雲似影，動發之時，或從上發，或從下發，或從腰發，漸漸偏身。從頭至足，多成退分，從腰發則成分，足發多是進分。總之，上發多退，下發多進，動觸發時，功德無量。

略說十種善法眷屬與動俱起：

一、定。二、空。三、明淨。四、喜悅。五、快樂。六、善心生起。七、知見明了。八、無累解脫。九、境界現前。十、心調柔輒。有此勝妙功德，莊嚴動法，如是或經一日，或經一月五月，乃至一年，此事既過，又有餘觸，次第而發，名為初禪發相。

餘觸發者而有八觸：

一、重如下沈。二、冷如冰室。三、熱如火舍。四、輕如縷煙。五、澀如樹皮。六、滑如磨脂。七、粗如糠粃。八、輒如無骨。

此八種相，是由四大變化而來。重澀是屬於地大；冷滑是屬於水大；熱粗是屬於火大；輕輒是屬於風大。

又八種觸，因息出入所致，入息順地大而重，入息順水大而冷，出息順火大而熱，出息順風大而輕，入息順地大而澀，入息順水大而滑，出息順火大而粗，出息順風大而輒。

若於中間定前，未有十種善法，先發八觸，多是病相。如重澀堅沈，是地大病生。如冷滑輒涼，

是水大病生。如熱粗煖癢，是火大病生。如輕輒掉浮，是風大病生。

若從入息所得重澀冷滑等病，則用出息而去治療。如從出息所得熱粗輕輒等病，則用入息而去治療。

又因重澀堅沈等，生睡眠蓋；因冷滑輒涼等，生疑惑蓋；因熱粗煖癢等，生瞋恚蓋；因輕輒掉浮等，生掉悔蓋。又因四大合成世間諸法，會令眾生起貪欲蓋，靜坐者不可不防。

因欲界色、受、想、行、識之五陰，轉換色界五陰，粗細有所不同，故有八觸發生。譬如世人，憂愁煩惱，內起結滯，壅塞不通，俾令四大發生變化，從心而生，乃至得病至死，此苦不從外來。今此禪中，有觸樂事，亦從心有。八觸之事，未必發盡，或發三五種，應先發何種，若論其次第，亦無定前後，強者先發，多見有人，從動而發。



· 四 · 色 · 界 · 定 ·

初禪名為離生喜樂地

離欲界之粗濁，而生初禪得喜樂，故名離生喜樂地。

初禪有五支功德：

一、覺支。於禪定中，得大清淨，知色界細觸，非欲界粗觸，如大寐得醒，如貧得寶藏。二、觀支。即以細心分別禪中諸妙功德。三、喜支。獲得初禪，定中所得利益甚多，如是思維，歡喜無量。四、樂支。喜心既息，恬然寂靜，受禪定樂。五、一心支。證初禪時，心依覺觀喜樂之法，故有細微散亂，若將喜樂心息，則心與定為一，故名一心支。

得初禪人，能離五蓋：

一、離貪欲蓋。欲界樂粗淺，今得初禪之樂細妙，以勝奪輕，故能離貪欲。

二、離瞋恚蓋。欲界苦緣逼迫，易生瞋心，得初禪時，無有逼迫，樂境在心，故無瞋恚。

三、離睡眠蓋。得初禪時身心明淨，定法所持，

心不昏亂，觸樂自娛，故不睡眠。

四、離掉悔蓋。禪定持心，任運不動，故能離掉，由掉故有悔，無掉即無悔。

五、離疑惑蓋。未得初禪時，疑有定無定，今親證定境，疑心即除，故得離疑惑。

昔日常為欲火所燒，得初禪時，如人人清涼池，是以偈說：「如貧得寶藏，大喜覺觀心。」初心粗念名為覺，後細心分別名為觀。若得初禪，即具信、戒、捨、定、聞、慧等種種善心。須知初禪覺觀二法亂心，譬如人睡眠，有呼喚聲，心大惱亂，故應遣覺觀。

初禪所生之喜樂為粗，障二禪內淨，初禪唯與身識相應，故名外淨。二禪則與心識相應，故名內淨。初禪心有覺觀，名為內垢，二禪無尋無伺，名為內淨。

既知初禪之過，障於二禪，今欲遠離，當用三種方法遣除：一、不受不著。二、呵責過失。三、觀心窮檢。由此三法，可離初禪覺觀之過。譬如世人僱傭工作，後見其有過失，心欲令去，亦用此三種方法。如是上人利智，不與顏色自動便去，二若

是不去，應與數數責備始去。如果再不去，則以杖遣出。呵責初禪覺觀方法，亦是如此。

二禪名為定生喜樂地

此定生時，與喜俱發，勇心大悅。二禪未發時，於其中間，亦有定法，從此靜坐，加功不已，其心忽然澄靜，無有分散，即是未到地定。如此經久，不失不退，定心與喜俱時而發，如人從暗室出，忽見外邊光明，其心明亮內淨，十種功德俱發，具如初禪發相。

二禪有四支功德：一、內心清淨。既離覺觀，依內淨心發定，皎潔分明，無有垢穢。二、喜悅無量。定與喜俱時而發，行人深心自慶，內心生喜定等十種功德善法。三、甚為快樂。行者享受喜中之樂，恬澹怡悅。四、一心不動。受樂心息，既不緣定內喜樂，又不緣外念思想，是故一心不動。

三禪名為離喜妙樂地

入此定時，離於前地之喜，而得勝妙之樂，身諸毛孔，悉皆欣悅。

欲得三禪，又當呵責二禪喜悅之過，亦如捨覺觀，由愛故有苦，失喜則生憂，如人知婦是羅刹女，棄捨不生戀著，仍用三法遣除：一、不受不著。二、呵責過失。三、觀心窮檢。喜則自謝。

三禪未生，中間有定，加功不止，一心修習，其心湛然安靜，即是三禪未到地定。而後其心，泯然入定，不依內外，與樂俱發，心樂美妙，不可為喻。

樂定初生，既未徧身，中間多有三過：一、樂定既淺，其心沈沒，少有智慧。二、樂定微少，心智勇發，不能安穩。三、樂定之心，與慧力等，綿綿美妙，多生貪著，心易迷醉，是故經說：「是樂聖人可以捨，餘人捨為難。」

三禪欲發，有此三過，是故樂定不得增長徧身，當用三種方法調適：一、若心昏沈，當以念精進慧策起。二、若心勇發，當念三昧定法攝持。三、若心迷醉，當念後樂及諸勝妙法門，以自醒悟，令心不著。雖對五塵，不發五識，樂與意識相應，以識內滿，故徧身而受樂。

又者，初禪之樂，從外而發，外識相應，與意

識不相應，內樂不滿。二禪之樂，雖從內發，然從喜而生，與喜根相應，樂根不相應，而樂依於喜，喜尚且不徧，何況於樂乎。今三禪之樂從內發，以樂為主，內無喜動，念慧因緣，令樂增長。

三禪有二時樂：一、快樂樂。樂定初樂，未能徧身。二、受樂樂。樂既增長，徧身受樂。譬如石中之泉，從內湧出，盈流於外，徧滿溝渠。三禪之樂，正是如此。

三禪有五支功德：一、捨喜心不悔，並離前三種過失。二、既得三禪之樂，仍念用前三法守護，令樂增長。三、善用三法離前三過。四、快樂，樂徧身受。五、受樂心息，一心寂定。

四禪名為捨念清淨地

此定發時，體無苦樂，與微妙捨受俱發，樂受暫滅。欲得四禪，當應深見三禪過患，初欲得樂，一心勤求，大為辛苦；既得復要守護愛著，是亦為苦；一旦失壞，益加受苦。因見三禪之樂，有大苦惱，應當一心厭離，求四禪不動定。時於三禪邊地，當修六行觀法，仍用三法遣除：一、不受不著。二、

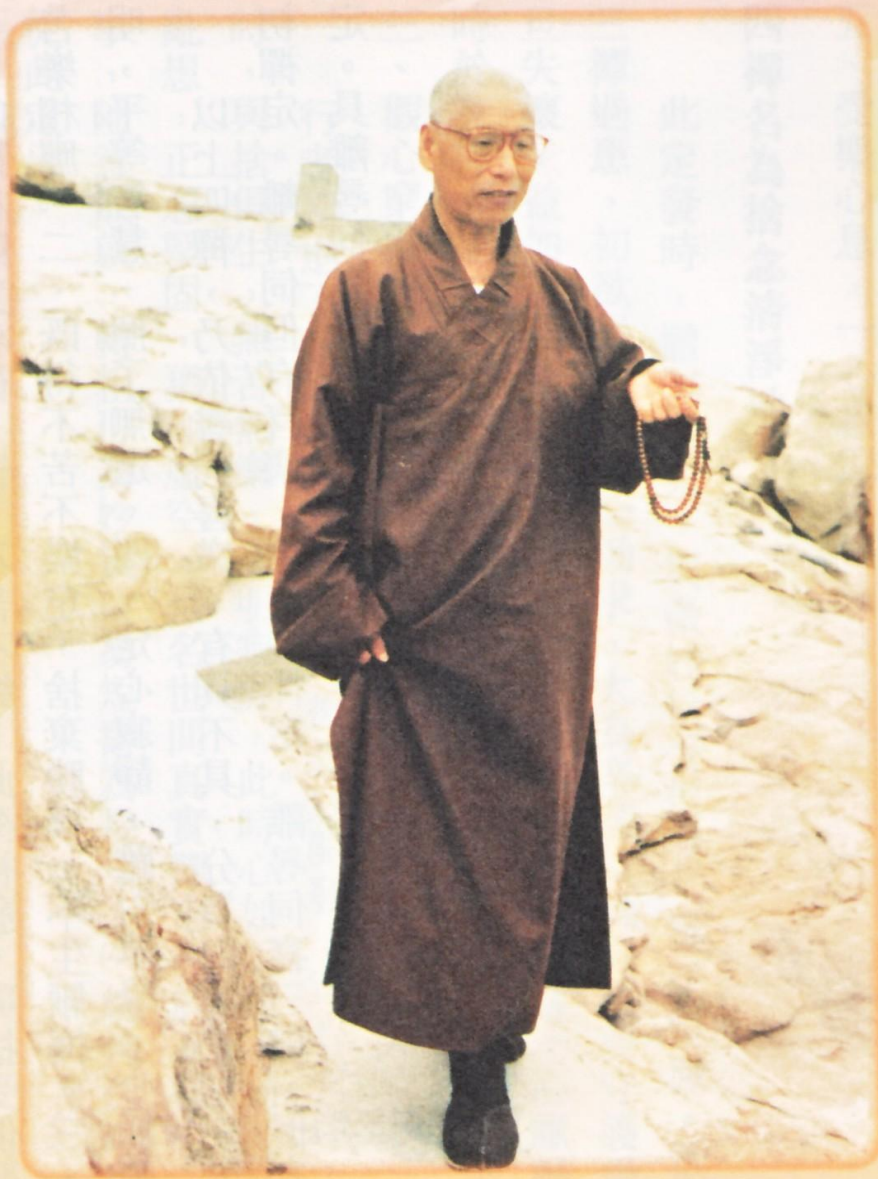
呵責過失。三、觀心窮檢。行此三法，三禪之樂便謝。

行者精進不止，心無動散，於後忽然開發，定心安穩，出入息斷，定發之時，與捨俱生，無苦無樂，空明寂靜，此時心如明鏡不動，亦如靜水無波，絕諸亂想，正念堅固，猶如虛空，是名世間真實禪定。於此禪中，若欲轉緣，學一切事，隨意成就，轉粗形為妙質，易短壽為長年，一切神通妙用，說法自在，莫不從此定出。

四禪有四支功德：一、不苦不樂，此禪初發，與捨受俱發，捨受心法，不與苦樂相應。二、既得不苦不樂定，捨棄勝樂，不生厭悔。三、心念清淨，禪定分明，平等智慧，照了無遺。四、定心寂靜，雖對眾緣，心無動念。

以上四禪，乃依尋伺喜樂，有具不具，分為四種差別。若具尋伺喜樂，名為初禪定。離尋伺但有喜樂，名為二禪定。離尋伺喜三種，但有樂一種，名為三禪定。具離尋伺喜樂四種，名為四禪定。





止而後能定
定而後能靜
靜而後能安
安而後能慮
慮而後能得

· 四 · 無 · 量 · 心 ·

靜坐修禪定的人，視有色相，猶如牢獄，不得自由，所以達到四禪以後，直修四種空定，期望生四空天，脫離色籠。此乃不知破色之方法，誤以為心無憶想，便證涅槃，實則當其命終，生無想外道天，唯離粗欲，並未脫出色籠。

若佛弟子的修習方法，當四禪定相應之後，便進而修四無量心，自利利他，方為正定。為甚麼不在欲界進修四無量心？由於欲界和未到地定皆淺，不易修習四無量心。

初禪覺觀分別欲界，則生悲易；喜支生喜易；樂支生慈易；一心支生捨易。再者，初禪以覺觀為主，深知欲界苦惱之相，此處修悲容易。二禪內有大喜，此處修喜則易。三禪內有徧身之樂，此處修慈容易。四禪妙捨莊嚴，此處修捨容易。無色界定，無有色相，修四無量心，不便於緣境，因此，唯色界定，可修四無量心。

四無量心是：一、慈無量心。二、悲無量心。

三、喜無量心。四、捨無量心。

此四心通名為無量者，是因菩薩利益眾生之心，廣大無邊，不分怨親，不別愛惡，不僅徧及人類，即蠕動含靈，凡是有知覺者，莫不饒益。所緣眾生既無量，能緣之心也無量，利生之心既無量，培德植福也無量，所以菩薩經無量劫，難行能行，難忍能忍，修得功圓果滿，便證無上菩提。

一、慈無量心

慈能對治自己的瞋恨心。既要想種種方法，俾令眾生得到快樂，無論他人如何毀謗和惱害我，也不應該生起瞋恨心。視他身如自體，當自受樂時，見他人無樂，便起慈憫心，令其得快樂。行者欲入定時，先作誓願，願望一切眾生，悉得受樂。然後用清淨心，先繫念最親愛的人，如自己父母或兄弟受樂之相，一心繫緣不散，若有異念，攝之令還。若有外境現前，也皆不取，單以一心觀想得樂之相，歷歷分明，日以繼夜，相續不斷，日久三昧便發。行者以三昧力，即於定中，能真見彼人受樂之相，身心愉悅，和顏悅色，了了分明，見親人受樂之後，

逐漸將範圍推廣，次見他人，乃至自己的冤家對頭，由十人至百人，千人萬人，以至十方五道一切眾生，悉得受諸快樂，能如此修慈心，便可離諸忿怒，是名慈心相應。

二、悲無量心

悲能對治自己的惱害心。既要想種種方法，拔濟眾生的痛苦，眾生無論如何欺負和凌辱我，也不應該生惱害心。若見眾生受諸苦惱時，等同身受，當應生起悲憫心，令其得大解脫。行者於慈定中，常念欲與眾生快樂，然而從慈定出，猶見眾生受種種身苦心苦，於是心生憐憫，心念口言，五道眾生，受此大苦，而我不能知不能見，乃與盲人無異，應發勇猛心，加功用行，願於定中悉知悉見，拔眾生苦，與眾生樂，如是立願，而入禪定。仍如慈心之觀法，先繫念一親愛的人受苦之相，乃至十方五道眾生，亦復如是，以三昧力，得見明了，以此進修，悲心自能轉深，是名悲心相應。

三、喜無量心

喜能對治自己的嫉妒心。既要想種種方法，令眾生離苦得樂，無論眾生得到任何利益，也不可以生嫉妒心，而且常作是想，如何能令彼等受無量樂，如何令彼受樂久住。行者於悲定中，憐憫眾生，受苦逼迫，我用什麼方法拔濟，令彼從苦得樂，從樂生大歡喜。此時深觀眾生，雖受苦惱，此苦虛妄，本無今有，有還歸無，易可除滅，令得歡樂。行者即發願言，願諸眾生，離苦得樂，我於定中，悉皆得見，作是願已，而入禪定，以清淨心，繫念於親人，從苦得脫，受樂歡喜之相，念念分明，見到親人，其心愉悅，欣慶無量，乃至十方五道眾生，受諸喜樂，亦復如是。行者於三昧中，雖見外人受喜之相，而於內心無有動搖，禪定功夫逐漸增長，是名喜心相應。

四、捨無量心

捨能對治自己的怨恨心。既要想種種方法，欲拔眾生痛苦，令得安樂，並使生喜，眾生雖以怨報德，也不能生怨恨心。以上雖有慈悲喜三種心，而能三輪體空，即內無能施益之我，外無所受益之人，

中間也無施益之事。行者從喜定出，心自思維，若慈與眾生樂，悲拔眾生苦，喜令眾生歡喜，假若著相，則非勝行。譬如慈父益子，不求恩德，若說我能與樂與喜，即是不德。今當捨此三心，一心發願，願一切眾生，皆得妙捨莊嚴，令我悉見，如此入定，用清淨心，繫念最親愛之人，受不苦不樂之相，如是乃至十方五道一切眾生，亦復如是。於此定中，見諸眾生，皆是捨相，無憎無愛，無瞋無恨，無怨無惱，平等無二，三昧正受，便能轉深，不取不著，堅固安穩，是名捨心相應。

若人修習四無量心，所得功德不可限量。

現世得五種功德：一、入火不燒。二、中毒不死。三、兵刃不傷。四、終不橫死。五、善神擁護。

來生所得功德：若生色界，多作大梵天王，以無量心，廣攝眾生，若於初禪得，即作初禪天王。於二禪得，即作二禪天王。於三禪得，即作三禪天王。於四禪得，即作四禪天王。

有人問曰：「前三種心，應有福德，捨心有何利益？」答曰：「眾生離苦得樂，失時即苦，不苦不樂，則心安穩，以捨饒益眾生得福愈甚。其次慈喜心時，

愛著心生，行悲心時，憂悵心生，除此貪過，無諸煩惱，故知修捨可得甚大福德。」

以上初禪三天；二禪三天；三禪三天；四禪九天；總共十八重天。

四禪第四天名無想天，此天修無想定時，身心俱滅，如水魚蟄蟲，不能斷惑證入聖果，五百大劫心想不行，六識暫滅。

佛弟子修四無量心，經無量劫植福培德，以慈與眾生樂，對治自己瞋恚；以悲拔眾生苦，對治自己惱害；喜能感同身受，對治自己嫉妒；捨能三輪體空，對治自己怨恨，故修四無量心，名為菩提薩埵。

[目錄](#)



· 四 · 空 · 處 · 定 ·

四色界定與四無量心，皆以色法而修，只是離欲粗散，並未跳出色籠，因此稱為色界。此八門禪，悉由靜坐修得，故得禪名。無論修世間禪，或出世間禪，均以禪定為其根本，所以稱為根本禪。若能再向前邁進，厭色趣空，滅身歸無，以入於空，則名為無色界定。

一、空無邊處定

因有色身，必有障礙，心為色縛，不得自在，內則受饑渴疾病等苦，外則要受寒熱刀杖等苦。

其實地水火風四大組合，報得此身，已屬苦事。經說：「一大不調，百一病起，四大不調，四百四病，一時俱動。」可見此身，為痛苦之根源。老子也說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」行者若能脫離色籠，虛空無礙，寂然不動，何有過患？作此思維已，一心諦觀，此身九竅，一切毛孔，無不虛疏，如羅網相，內外相通；亦如芭

蕉，重重無實；又如藕孔及魚網，逐漸觀至微末也盡，其心泯然，自住空緣。此後忽然與空相應，定中唯見無邊虛空，如鳥出籠無礙自在。滅三種色：一、可見有對色。二、不可見有對色。三、不可見無對色。證虛空定，名為空無邊處定。

由於心緣虛空，緣多必散，能破於定，而且虛空是外法，緣外法入定，定從外生，則不安穩，不如識處，既是內法，緣內法入定，則多寂靜。觀空處定，乃受想行識四陰和合所成，非屬色法。

二、識無邊處定

是虛無實，應捨空定，一心緣識，此後忽然與識相應，心定不動。而於定中，不見餘事，唯見現在心識，念念不住，定心分明，識處廣大，無量無邊，也於定中，記憶過去已滅之識，無量無邊，及未來應起之識，也無量無邊，悉現定中與識法相應，因識法持心，故無分散意，此定安穩，清淨寂靜，心識明利，不可為喻，名為識無邊處定。

若於定中，心緣於識，過去、現在、未來，悉皆無量無邊，而心緣無邊，緣多必散，而能壞定。

其次前緣空處入定，名為外定，而今緣識入定，名為內定，無論依內依外皆非寂靜。若依內心，以心緣心入定，此定依從三世心生，並非真實。緣識心散，反能破定。

三、無所有處定

唯有無心識處，心無所依，方名安穩。因此要捨識處，繫心無所有處。無所有者，即非空非識，無為法塵，無有分別，如是知己，靜息其心，而念無所有法，是時識定便謝，此時一心內淨，空無所依，不見一切內外境界，唯寂然安穩，心無動搖。得此定時，怡然寂絕，諸想不起，尚不見心相，何況其他諸法？以色空識三者，均無所有，故名無所有處定，由於不起分別，所以亦名無想定。

行者修至於此，可謂進入腹心之地，但仍不應以此為足，需更深一層修非有想非無想定。

由於前修無想定中，仍有過患，一切皆不可得，如癡如醉，如眠如睡，無明覆蔽，無所覺知，以是可愛樂此定。

四、非有想非無想定

諦觀前定受想行識之四陰，雖比色界細微，但也不免無常苦空等法，因此要捨前無所有定，而觀非有非無，我今此心，過去、現在、未來求之皆不可得，既無形相，亦無處所，當知非有，若果真無，誰知其無？無不自知，由此可見，言有言無，皆是戲論，故觀非有非無。如是觀時，不見有無想定，前修無所有處定，便即謝滅，進而其心任運住在緣中，於後忽然真實定發，不見有無相貌，泯然寂絕，心無動搖，怡然清淨，如涅槃相，是定微妙，於世間禪，無過其上。

外道進入此域，謂是中道，實相涅槃，常樂我淨，遂愛著此法，更不前進。又入此定，不見有無，但覺有能知非有非無之心，故即計此心，為是真神不滅。若佛弟子，知是受想行識之四陰和合，而有此定，是虛誑不實，並非有真神不滅的。凡夫之人，入此定中，陰界入細微不覺，故言非想。

以佛法說，唯有細色，而無粗色，具足十種細心數法：一、受。即識之領受。二、想。即識之細想。三、行。即法之行動。四、觸。即意之觸覺。

五、思。即法之思維。六、欲。即有出入定。七、解。即法之理解。八、念。即念於三昧。九、定。即心如法住。十、慧。即慧根慧身。

而無色受，無明掉慢，心不相應，諸行等苦集法，和合因緣，則有非非想定。以凡夫說，言非有想；以佛法說，言非無想。合而言之，故名非有想非無想定。

若是聖者，即修滅盡定。滅盡定者，一切領受思想，一時滅盡，使六識心心所不能生起，都無見聞覺知，出人之息也盡。若證此定，能斷見思煩惱，而證阿羅漢果，超出三界，了脫生死。

又入初禪時，不緣五塵境界，五識暫滅。入二禪時，不能生起覺觀，尋伺暫滅。入三禪時，純受無分別樂，喜受暫滅。入四禪時，心念清淨不動，樂受暫滅。入無想定，六識暫滅。入四空定，色想暫滅。入滅盡定，第七識一分我執暫滅，而諸種子，實皆不滅。又四禪四空定，則第六識，微細現行，亦未全滅。無想定中第七我執，現行不滅。滅盡定中第七法執，現行不滅。以上行者修至不緣六塵境界，便妄計心識已滅。

是以如來藏識微細行相，唯有如來究竟了知，住地菩薩分證了知，二乘和外道之定慧，一切不能測量。

〈二〉根本淨禪。

即修六妙法門，十六特勝，通明禪等，不生愛著，故名根本淨禪。智慧多的人，修六妙法門。禪定多的人，修十六特勝。定慧均等的人，修通明禪。根本淨禪，發無漏智，生無漏慧。

[目錄](#)



· 六· 妙· 法· 門·

天台宗有四種止觀，六妙法門屬於「不定止觀」。法門所以通稱為「妙」，是說若人依此法門去修，不僅能超出三界輪迴，更可證得一切種智（即是成佛）。

呼吸是生命之根源，假使一息不來，便會立刻死亡，可見呼吸對生存是如何重要了。六妙門的修持方法，主要是教人在呼吸上用功夫。且分為六個階段：一、數。二、隨。三、止。四、觀。五、還。六、淨。

一、數

數息吐出名呼，入內名吸，一呼一吸成為一息。首從第一息數起，當出息則數一，再出息竟則數二，乃至第十息畢，再回頭從第一息數起，如是終而復始，可止息散亂心。

若未數至第十，其心於中忽想他事，忘記數目，則應停止再數，應當回頭更從第一數起直至第十，

一一不亂，各自分明，如是乃為正當的數法。又數第一息時，不可數第二，如數第一息未竟，隨即數第二息，名為將一數二。也不可將二數一，如息已經入於第二，始數第一，此二者均為有過。應該在一數一，在二數二。又不滿十數者，則為減數，若過十數者，則為增數，總之增減之數，皆非得定之道。又應知數入息時，則不數出息，數出息時，則不數入息。如果出入俱數，則會有息遮病，生在喉中，如有草葉，吐也吐不出，咽也咽不下，令人不安，是故數單，不可數雙。

由於心息二者，相依為命，故有心則有息，無心則無息。又隨心而有差別，心粗則息粗而短，心細則息細而長。是故數息日久，逐漸純熟，心息二者，任運相依，心隨於息，息隨於心，覺心任運，從一至十，不加功力，心息自住，息既虛凝，心相漸細，遂覺數息為粗，此時可捨數息，當一心修隨息。

二、隨

修隨息前，首應捨掉前面數法。

息入竟時，不可數一；息出竟時，不可數二。其心時時隨息出入，息也時時隨於心，二者如影隨形，不相捨離。當息入時，從鼻、口經咽喉、胸、心至臍部，意要隨逐。當息出時，從臍、心、胸、咽喉至口、鼻，其心也要跟著，決不放鬆一步。

如此隨息日久，其心更能凝靜，息也愈微，此刻忽覺出入息與尋常不同。由於我們平時心粗，不能覺察到息之有異，而今心已入精微，便知息之長短、粗細、溫寒、有無，更能感覺到呼吸從徧身毛孔出入，如水入沙，也如魚網，風行無阻。這時身輕柔輭，心也怡然凝靜，到了這個時候，對隨息也心生厭倦，改而專心修止。

三、止

修止可以令人妄念不起，身心泯然入定，由於定法持心，自能任運令心不散。

前面修習數、隨二門，雖能令粗念寧靜，但細念仍舊波動。止則不然，能令心閑，不需謀諸事務。平時吾人之心，一向追逐外境，從未有停止過，如今要將其收束，不准它再活動，如以鎖繫猿猴，牠

自然不能亂跳，修止也是如此，如能將心念繫在一處，也就不會胡思亂想。

究竟將心繫於何處呢？一、可以止心於自身的鼻端上，兩目一直注視鼻尖，令心不分散。二、專心繫於肚臍、丹田之間均可。三、或止心於出入息上，息出時知其出，息入時知其入，如守門人，站在門側，雖身未動，但能知有人出入。如此修止，久而久之，妄想活動自能停止。

理論雖是如此，但初學的人，功夫未能用至於此，實在不易入手。若人能有恆心，以數、隨的辦法，試用三五個月，功夫成熟了，屆時不僅能知何為修止，而且一修便能相應。靜坐一兩小時，身心不動，輕安愉快，非世間五欲可比。如若不實地去修習，光是談論定境，等於說食數寶，實在於己無益。

前面所說是繫心法，目的在於將諸妄念制於一處，令心不馳散，但這仍是一種很粗淺的功夫，實際上既有所著之處，必有能緣之心，因此，將諸妄念制伏之後，便要棄止修觀。

四、觀

我人平時兩目終日注視外境，所用的都是浮心粗念，而今當靜坐時，兩目合閉，以心眼向內看，觀察微細息出息入，如空中風，來無所從，去無所往，息既無所有，人生又從何得，以有氣息，始有的人生，今觀身中之皮肉筋骨等，皆是虛妄不實，再觀內六根對外六塵，於其中所領受的一切境界，都是苦非樂，由於六塵境界，全是生滅法，經常有破壞，一旦境過情遷，則苦惱心油然而生。再觀平時所用之心識，也是生滅無常，剎那不住，一時想東，一時想西，猶如行客，投寄旅亭，暫住便去，若是主人，便會常住不動，而眾生迷而不知，認客為主，迷妄為真，因此，有生死輪迴，受種種痛苦。

再觀法無我，諸法雖有千差萬別，總不出於地水火風之四大種，地大種性堅，能支持萬物；水大種性濕，能收攝萬物；火大種性煖，能調熟萬物；風大種性動，能生長萬物，此四者周徧於一切色法，所以稱它為大，又能造作一切色法，故名為種。

吾人於出生前，全由母體攝取氧氣和營養，靠母體的四大種，來維持自己生命。一旦出生後，便

靠自己呼吸以取氧氣，由自己消化以攝取營養，此則直接靠外界的四大種，來長養自己的內四大種。如進食穀米菜蔬，經腸胃消化後，則成為皮肉筋骨等。如飲進湯水，則化為涕唾膿血等。假虛空之溫暖，可使身體不冷不熱。依空氣之流暢，始能形成口鼻之呼吸。常人妄認四大以為我，其實，假如髮毛爪齒是我，則穀米菜蔬便為我；若涎沫痰淚是我，則河流海水便為我；若周身煖熱是我，則太虛溫暖便為我；若鼻孔呼吸是我，則空氣流動便為我。唯事實不然，外四大種既然非我，內四大種又何曾有我？因為人生由外四大種，轉為內四大種，人死由內四大種，變為外四大種，其實內四大種和外四大種，並無差別，一息存在便是有情，一息不在便是無情。有情與無情，又有何異？內四大與外四大，既然均皆無我，我又處於何方？故觀諸法無我。

若人能作以上四種觀行，便可破除四種顛倒：一、人生原是幻化無常，眾生執以為常。二、人生都要承受生老病死種種痛苦，眾生以苦為樂。三、四大本空，五蘊非我，眾生妄認假身以為真我。四、人生九孔常流不淨，眾生以為清淨。上述四種顛倒，

實乃眾生生死的泉源。若人洞破其真相，自可免除生死痛苦。

修觀雖比修止為高深，但與修還比較，則仍屬浮淺，因而當修觀相應之後，應更進一步去修還。

五、還

前修觀時，見入息覺其無所由來，觀出息也察其無所往，具見因緣和合方有，因緣別離則無。因有能觀的心智，始有所觀的息境，境智對立，不能會歸本源。此觀之心智，究從何處生？若從心生，則心與觀，應分為二，如父與子，為獨立個體，但事實不然，由於前修數和隨時，並無觀心。若說從境生，則境是色塵，色塵無知，無知色塵何能生觀？若此觀是由心境共生，則應兼心境二者，一半屬於有知，一半屬於無知，如此則無情與有情混為一談，於事實上便犯了相違過。照理能觀之心智，實從心而生，既從心生，應隨心滅，則為幻妄不實。

《楞嚴經》云：「一切浮塵，諸幻化相，當處出生，隨處滅盡，求於去來，了無所得。」

外在的山河大地諸有為相，尚是虛妄，何況內

在的能緣之心智，自然也如夢幻泡影，無有真實。須知心的生滅，等於水上起波，波的起落，並非水的真面目，需待風平浪靜，始見真水，是以生滅的心，非是真性，真性本自不生，不生所以不滅，不有所以即空。由於空的緣故，根本無有觀心，既無觀心，豈有觀境，既知境智俱空，便與還相應，心慧開發，任運破除粗重煩惱。至此雖能達到返本還源，但仍存有一個還相，依舊是障礙，因此需要百尺竿頭，更進一步，捨還修淨。

六、淨

行者於靜坐修六妙門，必須要有善巧方便，否則，功夫實難進步。假如終日心猿意馬妄想紛飛，則應用數息，調伏身心。或時昏沈散漫，則用隨門，明照息之出入，對治放蕩昏沈。若覺氣粗心散，當用止門，繫緣一處，安守一境。如有貪瞋癡煩惱頻生，可用觀門照破無明，滅除諸惡。

以上諸門，能制止種種妄想，斷除粗重煩惱，但是不能稱為真淨，欲得真淨，必須了知內外諸法，皆是虛妄不實，畢竟無有自性，於一切諸法上，不

生分別，即微細塵垢也不起，不僅離知覺想，也無能修所修，能淨所淨，如太虛空，也不落於有無，作是修時，心慧開發，三界垢盡，了生脫死，轉凡成聖，方為得到真淨。

以上所述的六妙法門，乃是由近至遠，從淺入深，逐漸達到不生不滅的境域。

數隨二門，為修習的前方便。

止觀二門，為修習的中心。

還淨二門，為修習的結果。

止如密室，觀如油燈。有觀無止，如風中燈，非但照物不明，恐為狂風熄滅。若入定室，離狂散風，慧燈方能燭照，破無明黑暗。又止能降伏三毒煩惱，而不能斷除其根，猶如用石壓草，石去草還生。觀能破除眾生的心中煩惱，如用利刀可以斬草除根。若心猿意馬，為妄想所擾，非止不能息。若昏昏糊糊，為沈病所縛，非觀不能明。止能放得下，觀能提得起。止如澄濁水，觀似日照水底。止能除妄，觀能顯真。止是禪定，能令其心不搖不動；觀是智慧，能達諸法當體本空。又諸惡莫作即是止，眾善奉行即是觀。是故止觀二法，可以賅羅一切行

門。無論念佛、參禪、禮佛、誦經、慈悲喜捨、利
自利他，皆不離此二門。止觀二者，如鳥雙翼，車
之兩輪。車有兩輪，則能遠行千里；鳥有雙翼，則
能飛翔天空。故此，止觀二法，合則雙美，離則兩
傷，彼此輔翼，缺一不可。若偏於定，則是枯定，
若偏於慧，則是狂慧。要止觀雙修，定慧均等，始
可脫離生死苦海，到達究竟涅槃彼岸。

[目錄](#)



·十·六·特·勝·

六妙法門，第一是「數」。行者因修習數息之故，即能生出四禪、四無量心以及四無色定，前文已略為解釋。

第二妙門是「隨」。行者因修隨息之故，能生出十六特勝。

佛說十六特勝緣起，是初說四諦法時，弟子有不能悟者，故為他們更說九想觀、八背捨等不淨法。修不淨觀雖除貪欲，其中又有生厭患心者，因此不得無漏。故佛改變方針，教其捨不淨觀，轉為修特勝法，因特勝法中，有定有慧，具足諸禪，故稱為特勝，細分為十六：

一、知息入

息入時，知其從鼻、口經咽喉、胸、心至臍部。

二、知息出

息出時，知其從臍、心、胸經咽喉至口、鼻。

如是一心照息，心隨於息不亂，又能知息相粗細、輕重、澀滑、冷煖。修習隨息法比數息為勝，因數息心闇，無有觀行智慧，多生愛見過患。習隨息之時，即知此息是無常，命依於息，以息為命，如果一息不還，則命亦隨之而去，息既無常，命亦無常，愛見等病，自不易生。

三、知息長短

修隨息時，忽覺入息長，出息短。因心靜住內，息隨心入故，入則知長，心不緣外境，出則知短。又心細則息亦細，息細則入息從鼻至臍，微緩而長，出息從臍至鼻，亦復如是。如人疲極，休憩歡喜，息即隨細且長。反之，心粗則息亦粗，息粗則出入急疾而短，譬如人遇恐怖，疾走上山，或擔重疲極，此則息短。

四、知息徧身

修隨息時，忽覺其身如雲似影，又覺出入息徧身毛孔，見息入無積聚，息出亦無分散。覺身空假不實，無常生滅。亦知生滅，剎那不住。以上三事

和合，方有定生，三事既空，則定亦無所依，知空亦不可得，如是了知，於定中方能不著。

五、除諸身行

行者因覺息徧身，忽發得初禪定，心眼開明，見到身中三十六物，臭穢可惡，此時方知三十六物，皆由四大而有，其中一一無我，亦無我身，此時即除心行粗受。

六、受喜

照出入息，則可除卻懈怠睡眠，而覺心輕柔輭，隨著定心而受喜。

七、受樂

樂從喜生，若心得喜，身便調適，身調適後，則得盛樂，樂是喜增長故。又初心中生悅，是名為喜，後徧身喜，故名為樂。

八、受諸心行

上既受樂在懷，必有心所法相隨，依心樂境，

入一心時，知此定乃虛妄不實，而不貪著，則得三昧正受，故受諸心行。

九、心作喜

前既止心一境，但未有慧解，必為沈心所覆沒，今用喜照了，令其不沈沒，故名作喜。

十、心作攝

因喜心動散，則發愈過常，攝之令還，不使馳散，返觀喜性，畢竟空寂，可使定心不動搖。

十一、心作解脫

以上徧身之樂，凡夫得到，多生愛染，為其所縛，不得解脫。今以觀照智慧，破析徧身樂時，即知此樂，從因緣生，空無自性，虛妄不實，觀樂不著，其心便得自在。

十二、觀無常

觀諸法空，生滅亦空，生時諸法空生，滅時諸

法空滅，於其中亦無男、無女、無人、無受、無作，如是觀無常法，可得自在。

十三、觀出散

此身不久當是散壞寂滅之法，非真實有。此定亦由色受想行四陰和合而有，四陰散壞，定不可得，故心無所愛著。

十四、觀離欲

凡有愛著，皆名為欲，離外而緣內，亦未免著欲，今入此定，能觀破析，故觀離欲。

十五、觀滅

是心有生住異滅四相，多諸過患，雖修至識極少之處，也是四陰和合，無常無我之法，不可染著，故觀滅法。

十六、觀捨棄

以上處處徧捨一面，至此捨到極點，凡夫得到，以為涅槃，不能捨棄，今得此定，能觀其法，亦是

無常、苦、空、無我，非真涅槃，故觀棄捨。

此十六特勝法，其中未必盡得，或得兩三種，或得四五事，因根機不等，功夫有深淺，故所得特勝，亦因之而異。

[目錄](#)



• 五・輪・三・昧・

六妙法門，第三是「止」。行者如修習止門，則能次第生出五輪三昧。

佛教雖有八萬四千法門，門門皆可進入佛的境地，但歸根結柢，不出止心一門。所謂：「方便有多門，歸元無二路。」若人能止心一處，五輪三昧便可任運開發，如靜水無波，則森羅萬象自然呈現了。

所謂五輪者：一、地輪。二、水輪。三、風輪。四、金沙輪。五、金剛輪。此五種法門，皆是借譬喻而立名。梵語斫羯羅，中文翻譯為輪。輪是車輪，如車輪上之轂輞輻等，諸相圓滿具足。其義乃表諸佛如來之真實功德，圓滿具足，無欠無缺，猶如車輪。

輪又是轉法輪的意思，由於世尊最初成道以至在鹿野苑度五比丘時，初以示轉，次以勸轉，後以證轉。經過三次轉苦集滅道之四諦法輪，彼等乃得開悟，故又名轉法輪。

輪又有二義：

一、運載義。即由此處運至彼處。如眾生依法修行，則可從苦海此岸，運至涅槃彼岸。

二、摧碾義。能將路上高低不平的地方壓之令平。如行者修得心靜功深，便可摧折一切混亂煩惱。

三昧是梵語，華言為「正定」。定是從體立名，其心專注一處，息止緣慮，離於散動，故名為定，又名「正心行處」，是心從無始來，常曲不端，得此正心行處，心即端直。行者端身正坐，一心修習止門，勇猛精進，能一心不亂，摧破貪瞋癡等煩惱，便可轉凡成聖。

五輪三昧：

一、地輪三昧

地有二義：一是住持不動。由於行者修習止門，則功夫必能由淺至深，若證得初禪未到地定時，其心忽地湛然不動，自覺身首牀褥諸相皆空，泯然入定，定法能持心，故如地不動。二是生出萬物。由於至未到地定時，可以生出初禪種種功德事，猶如大地能生出一切萬物，故名地輪三昧。

二、水輪三昧

水有二義：一是潤澤生長。行者於地輪中，若證水輪三昧，即能開發諸禪種種功德事，有定水滋潤身心，其心自覺善根增長。二是體性柔輒。由於得定之故，身心柔輒，高慢心伏，其心任運隨順善根，故名水輪三昧。

三、風輪三昧

風有三義：一是遊行虛空無所障礙。行者因修止門，便能覺悟因緣無性如虛空，更能開發初果以上所得智慧，此智慧如風行於虛空，無所障礙。二是能鼓動萬物生長。既得智慧無礙方便，即能激發出世善根種種功德生長，如風可以鼓動一切萬物。三是能破壞一切萬物。即以此智慧，破除一切諸見煩惱，如風之破壞萬物，故名風輪三昧。

四、金沙輪三昧

金譬喻真實無虛，沙譬喻無染無著。行者進而可以破見思迷惑，開發無漏正慧，能得三果阿那含。若是菩薩，即入三賢十聖位中，能破除一切塵沙煩惱。

惱，故名金沙輪三昧。

五、金剛輪三昧

金剛體堅銳利，能摧碎諸物。行者由於修習止門，則不為虛妄迷惑所侵擾，能斷除三界見思煩惱，永盡無餘，證四果阿羅漢。若是菩薩，即能破除無明細惑，證一切種智，也名清淨禪，依此禪定修行，可得大菩提果，故名金剛輪三昧。

此外，車輪若無牛馬拖曳，終不自轉，五輪禪定，亦復如是。雖然其中各有諸妙功德，若不假以止門為引導，無熏修之力，則處處有障礙，所謂：「修得有功，性德方顯。」今因行者善於修止，是故能得初心，由初心轉至極果，其輪大有作用。由於行者善修止門，故能具足五輪禪定，斷三界迷惑，證三乘聖果。



· 九 · 種 · 不 · 淨 · 觀 · 法 ·

六妙法門，第四是「觀」。行者若修習觀門，則能生起九種不淨的觀想。

眾生從無始來，貪著世間色聲香味觸的五欲，以為美妙可愛，耽戀不捨，因而沈淪生死苦海，未能出離。假若人能勤修九種不淨觀法，想念純熟，心不散亂，便能成就三昧，欲念除滅，惑業消盡，得證聖果。

行者先觀方死之人，便發現人既已死，追還無路。經云：「諸行無常，是生滅法。」凡有生必有死，乃常作此想，他人既如此，我何獨不然。古德云：「我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看臨到我。」即以我所愛的人作此死想，專心一意，觀此死屍，逐漸心生驚畏，能破愛著之心。如果是利根者，用此九種假想觀法，便可成就；若是鈍根者，僅以懸心存想，恐難成就，必須親見死屍僵臥，始有所成。

九種觀法：

一、膨脹想

行者見屍體漸漸膨脹，猶如皮囊盛風，其相已經轉變，此身生時，容貌和悅，眼耳見聞，靈巧活潑，令人一見，心生愛樂，而今則變膨脹，是男是女，尚難辨別，昔之和顏悅色，今在何處？以此回觀我現在所愛之人，等於一塊冰肉，無異木石，何處可愛？又觀自己之身，遲早亦復如是，彼此莫不厭惡，我為甚麼因彼生愛，造諸惡業。如是起觀，便可除愛。

二、青瘀想

觀膨脹已；又觀死屍，皮肉漸變為黃赤瘀色，或變黑青黝色，見其形相，生大怖畏，聞其臭氣，難近難親，生時一面光澤，又如春花，今復何在？我為甚麼愚迷，誑惑彼色，汝身與我，現雖尚存，早晚與此無異。如是思維，則可斷欲。

三、壞想

觀青瘀已；又觀死屍，皮肉裂壞，六分破碎，五臟腐敗，臭穢盈流，惡露已現，我平時所愛的人，

即是如此之相，屎囊臭袋，薄皮外裹，汝身與我，現雖未死，遲早與此無異。如此存觀，即可除貪。

四、血塗漫想

既觀壞已；又觀死屍，從頭至足，徧身膿血流溢，我平時所愛的人，即是如此之相，汝身及我，早晚與此無異。如是作觀，即可卻著。

五、膿爛想

觀血塗漫已；又觀死屍，九孔蟲膿流出，皮肉爛壞，狼籍在地，好容美貌，今仍在否？我身及汝，皆是如此。如是觀想，則可去愛。

六、蟲噉想

觀膿爛已；又觀死屍，為鳥獸挑破，或為蟲蛆爛，皮肉脫落，骨節解散，從前之盛粧淡飾，威儀端雅，以今觀察，完全假借外飾，虛張姿態，本無有實，以此想彼所愛，及與自己，有何差別？如是思維，即可除貪。

七、散想

觀蟲噉已；又觀死屍，為禽獸所食，身形破散，筋銷骨離，頭足交橫，平時我所愛的人相，今在何處？回顧我身與彼，不久與此無異。如是體察，則可除愛。

八、骨想

既觀散已；又觀死屍，形骸暴露，皮肉已盡，但見白骨，狼籍於地，或為膏血染污，或白如珂貝，我平時所愛的人，是柔輒溫煖，其觸可樂，今唯存髑髏，與木石並無有異，見則甚可怖畏，觸則令人嘔吐，汝之骨相，本自如此，我何愚昧，戀戀不捨？自念我身，亦復如是，有何可愛？如是觀察，則可斷愛。

九、燒想

既觀骨已；又觀死屍，為火所燒，或以埋葬，火燒薪盡，則形同灰土，埋葬則肉腐骨銷，汝之平日沐浴香熏，華粉嚴飾，令人迷惑，今皆磨滅，我身與汝，莫不如此。常作此觀，可了生死。

須知道父母未生之前既無此身，而今亦畢竟無有此體，其身不過是從妄而生，從妄而死，生滅如空花水月，求實了不可得。

永嘉大師云：「夢裏明明有六趣，覺後空空無大千。」

迷則有人生世界，悟則依正二報皆空。既然一切均為幻妄，又何必於妄上起貪生愛，造諸惡業，隨其業力，墮諸惡趣。

古德說：「貪瞋愛欲，能潤其身，身為苦本。」所以欲想脫離痛苦，必定無身；欲想無身，必求無生；欲求無生，首斷其愛；欲斷其愛，必修九想觀法。九想觀法修成，便能轉凡成聖。



我見他人死
我心熱如火
不是熱他人
看看臨到我



・八・念・法・

行者由於修習觀門，則能生出八念法。

佛為甚麼要說八種念法？因佛弟子端身靜坐，善修九想觀後，甚覺內外不淨，而生厭患之心，並作是念：「我為甚麼負荷此不淨物，如以薄皮包屎尿之囊。」作此念已，頓生驚怖。凡事心不動，則魔無奈何，現今心生恐怖，魔便乘虛而入，即作種種恐怖事，惱亂行者，欲破其道。因此，佛於細說九想觀後，又說八種念法，令行者不生恐怖。

一、念佛

佛有十力、四無所畏、四無礙辯、慈悲喜捨、十八不共法，神通廣大，功德無量，放大光明，徧照十方。佛是天中天，聖中聖，三界導師，四生慈父，能度十方一切眾生，是我大師，常護念我，我為甚麼生畏？一心念佛，恐怖即除。

二、念法

法有二種：一是佛所說的三藏十二部及八萬四千法門。二是佛所說的法義，即持戒、禪定、智慧、八聖道、解脫果、涅槃等。

若人得佛法印，便能通達無礙。

佛法印有三種：一是諸行無常印。即一切有為法，念念生滅，先無今有，今有後無，生滅相續，如燈焰，如水流。二是諸法無我印。諸法從因緣生，因緣生法，本無自性，無主無作，無知無見，也無造業者。三是涅槃寂靜印。了知因緣無自性，萬法當體即空，空則無我無相，無生無滅，三毒之火頓息，其法既能除諸熱惱，我修是法，有何畏懼？一心念法，恐怖則滅。

三、念僧

僧是佛的弟子，即菩薩，辟支佛及聲聞。一切聖眾，具足淨戒、禪定、智慧、解脫、解脫知見，應受人天恭敬供養，如世間富貴豪強之人，為人所尊敬，佛弟子眾，亦復如是，有淨戒、神通、智慧、解脫、解脫知見勢力之故，應受恭敬禮事。三乘聖眾，乃真佛子，正智無量，能救苦難眾生，彼是我

的伴侶，有甚麼要害怕？一心念僧，恐怖即消。

四、念戒

戒有二種：一是有漏戒。二是無漏戒。

有漏戒也有二種：一是律儀戒，律儀戒能令諸惡不起。二是定共戒，定共戒與禪共生，得四禪定，身口所作自然止惡防非。

無漏戒能拔除諸惡煩惱根本。

戒為一切善法之所住處，如百穀皆依地而生，我能持戒，心自清淨，不濁不亂，為佛所讚，我為甚麼生懼？一心念戒，恐怖便止。

五、念捨

捨有二種：一是施捨。二是捨諸煩惱。

一、施捨。施捨也有二種：一是財施。即將財物布施一切眾生，而布施可獲大樂果。二是法施。即將佛所說的三藏十二部經，以清淨心，為眾生說，令其離苦得樂。

二、捨諸煩惱。煩惱是障道法，應以戒定慧，息滅貪瞋癡。念我捨財、捨法、捨諸煩惱有大功德，

我為甚麼要生恐懼？一心念捨，恐怖即息。

六、念天

所以能生天者，皆由修福培德，受持禁戒，聽聞善法，喜修布施，增長智慧，我既有此五法，我欲生即得生，由於天福無常，我不欲生而已，是故歡喜言天，我為甚麼要生畏懼？一心念天，恐怖便失。

七、念數隨

數法既成，息既虛凝，心相則細。依隨修習，心息相依，意慮怡然，粗心既伏，不緣外境，其心自然不動，一心念數隨，恐怖則停。

八、念死

死有二種：一是自死。二是因他死。

常念此身，不是被人殺死，自己也會死。於一切時皆有死的可能，或胎中死、或生時死、或幼年死、或少年死、或青年死、或壯年死、或老年死，修行人不可於須臾頃生信不死之念。佛在世時，諸

比丘曾白佛：「皆言我能修死想觀，有說人生難保七年，有說不保七日，有說今日不保明日。」佛呵斥說：「皆是放逸之人。」後一比丘白佛：「我於入息不望出，於出息不望入。」佛讚：「這真是修死想觀者。」由此可見，此身既然早晚必有死，為何因它而生懼？一心念死，恐怖即歇。

[目錄](#)





得道慚愧人

安坐若龍蟠

見畫跏趺坐

魔王亦驚怖

·十·種·觀·想·

端坐修觀門時，可以生出十種觀想。

本在乾慧地時，已經修到九想觀，至煩惱降伏後，則更進修無常、苦、無我三種觀想，以破凡夫外道的六十二見，從而步入見道位，而證初果。然後再修食不淨，不可樂，死想及不淨之四種觀想，以斷貪瞋癡之迷惑，入修道位，而證三果。進而再修斷、離、盡三種觀想，則破色界及無色界之見思煩惱，入無學道，而證四果。以是修九想觀後，更要修十種觀想。

一、無常想

行者觀一切有為之法，遷流變化，生滅不停，生時無所從來，滅時無所去處，故名無常。

無常法有二種：一、世間無常。二、眾生無常。

一、世間無常：世間是人的依報，如山河大地，花草樹木，國土房舍，檯椅衣櫃等，無一不有壞相，如風中燈、險岸中樹、漏器盛水，終歸磨滅。

二、眾生無常：眾生是人的正報，乃五陰四大和合而成，古往今來一切眾生，不論男女、窮富、國王、天神，乃至羅漢、菩薩、佛陀，神通廣大，智慧無量，而今何在？古德云：「百年世事三更夢，萬里江山一局棋，古今多少英雄漢，南北山頭臥土泥。」人生如吹塵、如流水、如風中燈、如幻如化，不可取、不可著，一切法不可得。如吾人一念中有六十剎那，一剎那中，又有九百個生滅，既有生滅，必有異住，如是則於一念中具有五萬四千個生住異滅。但於生時，不得有住異滅；住時又無生異滅；異時則無生住滅；滅時更無生住異。由於四相，各有差別之故。若生中無住異滅，則住異滅從無因而生。如生中有住異滅，則生即是住異滅，住異滅即是生，四相應該無有差別，以是之故，說生中有住異滅既不可，說生中無住異滅也不可，住異滅中有生無生亦復如是。若人了知一切有為之法，有生住異滅既不可得，無生住異滅也不可得，則四相皆空，四相既空，諸法無常也不可得，如是觀想，則可斷除三界見思煩惱，獲證聖果。

二、苦想

由少至壯，由壯至老，由老至死，新陳代謝，不能作主，即是苦想。

苦有二種：一、身苦。二、心苦。

一、身苦：小乘聖人，已斷十種根本煩惱，所以心中無有憂愁嫉妒瞋恚等苦，唯有宿業因緣四大所造之身，仍有老病饑渴寒熱等之身苦。如佛弟子舍利弗患風熱病，畢陵婆蹉患眼病，只是所受之身苦也微薄。諸阿羅漢雖受最後身之微苦，但不受無常苦，因已知道真我不受生死，故諸阿羅漢得道時，即說偈言：「我等不貪生，亦復不樂死，一心及智慧，待時至而去。」因此，佛涅槃時，阿難等未證小乘聖者，均皆涕泣憂愁，唯諸阿羅漢，心若無其事。

二、心苦：若是真修道人，縱然未證聖果，由於定功持心，身心之苦，也能減輕。若是凡夫俗子，未曾修道，身心受苦俱重，因內受貪瞋癡等之心苦，外受饑渴寒熱鞭杖等之身苦，如遭雙箭同時射中。佛說：「身為眾苦之本。」有身則常受苦，無身則得安樂，眾生迷而不知。如坐車久而疲乏，則求經行處；旅程走多了，則欲求住立處；住立久而疲倦，

又欲求坐息處；坐久困倦，更求安臥處；臥久煩極，改求去來處。由此可見，行住坐臥無一不是苦。

如說一切皆是苦，佛為甚麼說有三受？所謂：苦受，樂受，不苦不樂受。由於行者欲修苦想觀，故說一切皆是苦。佛在四念處中，豈不也有說「觀受是苦」？其實於苦樂憂喜捨之五受中，無一不是苦。但凡夫之人，迷惑無知，為欲所逼，以苦為樂。如人患疥瘡，時覺皮膚癢，近火則覺舒暢，此暢快並非真樂，若是真樂，未生疥之人，近火為何不樂？生疥之人喻凡夫，因有三毒煩惱之病患，喜歡追求五欲之樂。未生疥人喻聖人，貪瞋癡之病患業已斷除，觀五欲如毒蛇，是故佛說滅五種受，方能得到真快樂。由此便知，世間一切諸受，無非是苦，若知是苦，於一切法上，便不起貪著，心生厭離，是名修苦想觀。

三、無我想

四大五蘊之假和合而成為人的身體，從眾緣生，無有主宰，故名無我。

若要一定執身為我，則身由地水火風四大組合

所成，如身上的髮毛爪齒，皮肉筋骨，髓腦垢色，皆屬於地。涕唾膿血，津液涎沫，痰淚精氣，大小便利，皆屬於水。溫暖燥熱，皆屬於火。呼吸動作，皆屬於風。將此四大，各各分離，身相尚不可得，而我在於何處？如說一大是我，則餘三大何以不是？若四大均是我，則應有四個我，而寧有此理？眾生迷惑無知，定執身相為我，或以名字為我，但在父母未生以前，或死以後，既無身體，又無名字，其時以何為我？清順治皇帝云：「未曾生我誰是我？生我之時我是誰？長大成人方是我，合眼矐矐又是誰？」可知身與諸法，皆是幻有，本無真實，智者不應執身為我。

其身非我，言之有理，但不應言其心非我，以心能知苦樂憎愛等事，若心非我，則與木石無異，何能分別苦樂等事？其實，不僅身體非我，即心也非是我，因此心不過是前塵分別影事。由於內六根與外六塵相對之時，識生其中，妄有能緣之氣分，於六根中積聚，分別好醜，而生憎愛，現前塵境如形，第六識心如影，識心隨塵起滅，塵有則有，塵無則無，其苦樂等事與心相應，緣隨心行，心有便

有，心無便無。是故《圓覺經》云：「妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相。」若人能知一切法中無我，則不應於境生其心，既無我心，也無我所心，我與我所兩者均離，則不被內外境所縛，無縛便是解脫，是故行者，應當修無我想。

四、食不淨想

行者觀食是從種種不淨因緣而產生的。

例如肉類，乃從精血水道而生，此處則為膿蟲所住。再如酥酪乳汁，也由血變所成，乃與爛膿無異。又炊飯之人有身汗、口唾、鼻涕、眼淚種種不淨。將食置於口中，腦有爛涎二道流下，與唾涎和在一起，然後飲食才有味，實在其狀與吐何異。入肚腹內，變為地水火風內四大，渣滓下沉，清者在上。又喻釀酒，滓濁為屎，清者為尿。腰有三孔，以風大吹其膩汁，散入百脈，先與血和合，由凝結變為肉，從新肉生脂肪，然後成骨髓。又從中生身根，再從新舊肉合生五情根，從此五情根生五識，由五識生意識，種種分別取相，籌量好醜，然後生起我執，及我所心生等諸煩惱，造諸惡業，受諸痛

苦，由觀食之本來因緣種種不淨，便知內四大與外四大原本無異。

其次思維此食，經過墾植耘鋤，舂磨淘汰，炊煮乃成，計算一餐，實際係工作者流汗而來。得食少流汗多，將食入口變為不淨，數時之間成為屎尿，未食之前本是美味，經食之後變為不淨，眼不欲見，鼻不敢近，行者思維，如此弊食，一無所值，為甚要貪？而且因食此不淨食，造諸惡業，將墮地獄，噉熱鐵丸，從地獄出，要作畜生，若轉豬狗，豈非食諸糞便？如是觀食，必能生厭，因食厭故，則對五欲皆能生厭，斷此五欲，便不受欲界之苦。

佛經說一故事。有一婆羅門修持淨法，因有事故至不淨國，自思維我何能免此不淨？唯有乾糧，可得清淨。忽見一老婆婆賣白髓餅，即對其說，因我有事住此百日，請常送此餅來，我當與汝高價。老婆婆即照彼吩咐，常作此餅送去，婆羅門食之美味可口，歡喜非常。但其後逐漸無色無味，隨問老婆婆何故如此？老婆婆答道，初因我家夫人陰處生瘡，膿出以麵和合成餅，日日炕熟與汝，所以此餅味好，今夫人瘡癒，我當何處更得？此婆羅門聞後，

大發雷霆，兩手打頭，搥胸乾嘔，我今已破淨法，奈何！奈何！立時棄捨事務，馳還本國。

行者修食不淨想，亦復如是。若不修食不淨想，後受苦報，悔將莫及。故應修食厭離想，是名食不淨想。

五、一切世間不可樂想

世間即有為法之別名。

一切有為之法，雖有千差萬別，分類不出三種：一、五陰世間。五陰即是色受想行識之五法，因此五法能蓋覆真性，故名為陰。二、眾生世間，又名假名眾生。即於五陰法上，假立眾生之名，五陰和合，聚共而生，猶如五指無拳，因握假立拳名，眾生世間，亦復如是。三、國土世間，又名器世間。世界如器，名器世間，即為眾生所處之環境，既能依之身體，即有所依之國土，故名國土世間。

行者應觀一切世間，無有一事可樂，如眾生有生、老、病、死、恩愛別離、怨憎同處、所求不得、五陰熾盛等之八種痛苦，何處有樂？

若以情愛為樂，何以到處發生因情失戀，得神

經病，或因絕望，自刎懸樑。古云：「萬惡以淫為首。」正因有貪愛之欲望，則每易失去禮義廉恥，逆天悖理，殺人放火，一切罪惡，莫不由此發生。因情愛失人格，無慚無愧，為人唾棄，何樂之有？又緣情愛之故，經常生憂生怖，如未得到，便想種種方法，為達目的而不擇手段，既已得到，又恐失去，所以終日患得患失。經云：「因愛生憂，因愛生怖，若離於愛，何憂何怖？」即是此理。

如以夫妻為樂，何以到處有分居與離婚之事發生？事實上，於夫妻間也無樂可尋。假如妻子生得如花似玉，人見人愛，丈夫端正莊嚴，面如蓮華，兩人感情又極其投合，因而如膠似漆，經常出雙入對。但愛情不能當飯吃，仍需衣食住行之助，故要早出晚歸，各奔東西，以謀生計。由於兩人感情親密，彼此不能無有牽掛，男恐女不安於室，女怕男有外遇，以是不論出外工作或旅行，經常心生疑懼與不安。既以夫妻為樂，何故而生恐怖，其心恐怖即是痛苦。經云：「無罣礙故，無有恐怖。」今既有罣礙，何樂之有？

以上是說彼此貌美，情投意合，其受是苦，無

一可樂。於此相反，其中有一生得醜陋，又惑彼此意見不投，彼喜喧鬧，此欣寧靜。於閑暇時間，妳願打麻雀，我願看電影；妳要去旅行，我要讀經書。於信仰方面，妳信基督，我信佛教；妳敬穆罕默德，我奉太上老君。總之，兩人意見時常相左，因此終日爭吵打鬧，度日如年，日久無法容忍，終於邁向分居或離婚之路，分居與離婚雖可暫避目前大苦，但在精神上所受的打擊，比未婚前要大數倍。

筆者曾親見幾位友人因分居或離婚，導致神經失常，如果夫妻是樂，何以發生這麼多問題？由此可知，於夫妻間，向好的方面講既是痛苦，向壞的方面講更是痛苦。雖然終日受諸痛苦，世人仍以為是天經地義，因為古今中外莫不以結婚為人之倫常，假如有人與其相反，不與和光同塵，脫離囹圄，卻有人以為其怪。正因為少見則有多怪，如果多見則就不怪了。有云：「一人為之則為怪，舉世能之則為恆。」即是此理。

假使以眷屬為樂者，則應濟濟一堂，長期歡樂。何故俄而無常來臨，號天叩地，肝腸寸斷？於其生世，此病彼散，父母不慈，子女不孝，兄弟姊妹更

相責望，小不適意，則生瞋怒。若有財物，親戚子女莫不競求，得者總覺為少，愈得愈為不足！百求百得，不以為恩，一不稱心，便懷惡念，由於心懷惡念，導致結怨結仇。以此類推，三世怨懟，實非他人，皆是我等親戚眷屬，眷屬即是怨聚，何樂之有？

經云：「若無有親，亦無有怨，若能離親，即是離怨。」對於此理，如未深究，非僅不能領悟，恐生誹謗，故以略釋說明。如有二人，異處遠隔，從未相識，絕不會生起怨恨之心，就是相識不久，仇恨也難生起，此皆由親屬相處日久，互相責望，或父母責望於子女，或子女責望於父母，兄弟姊妹，親戚朋友，莫不皆然，因而結下仇怨，今生未報，再等來世。古德云：「夫妻為緣，有善緣，有惡緣，怨緣相報。兒女是債，或還債，或要債，無債不來。」因此種種皆是痛苦，故觀一切世間不可樂想。

六、死想

人未生之前，本來沒有這個軀殼，由於前生種了下品五戒十善之福，故感今世投生人中。初投胎

時，攬取父精母血而成此身，住在母胎中，隨母呼吸，吸收營養，胎兒始可滋長。至出生後，三五歲時，便能自取外四大之物質，保育內四大之生命，由少至壯，由壯至老，由老至死，這是人生必經之過程。經云：「諸行無常，是生滅法。」行即遷流之義，意思是說，不論外四大之器界，以及內四大之根身，無一不是屬於無常變化。人在世時稱為內四大，死後即變為外四大。其實內四大與外四大並無兩樣，是故諸法有成住壞空，身體有生老病死。如人有生八十歲死，有生四十歲亡，有生二十歲歿，有生十歲喪，也有一生下來便夭折，此皆是無常變化之定理，任何天神與地祇也不能轉移其原則。古德說：「不哭人死，應哭其生。」是以智者不應為生來歡喜死去悲，應念生死無常迅速，人的生命不過是在呼吸間，出息不保入息，入息不保出息，一息不來便同死人，若人常存死想觀，則可頓捨貪欲瞋恚，以及人我是非之念，當下便覺海闊天空，輕鬆自在。

七、身不淨想

此身九孔常流不淨，如破皮囊，滿盛不淨。

經說有五種不淨：一、初投胎時，攬取父精母血而成己身，是為種子不淨。二、十月住於母胎中，生臟之下，熟臟之上，臭穢不堪，是為住處不淨。三、至懷胎十月滿，由陰道生出，是為生處不淨。四、眼出眵淚，耳出結嚙，鼻出濃涕，口出涎唾，大小便道不淨常流，是為外相不淨。五、死後捐棄塚間，任其爛壞，或從事火化，唯剩白骨，縱令用四大海水傾洗，終不能令其香潔，是名究竟不淨。行者若能常觀不淨，便與智慧相應，功夫日深，可以遠塵離垢，出三界，了生死。

八、斷想

因小乘人智慧膚淺，觀三界如牢獄，視生死是冤家，故欲趕快跳出三界，了脫生死，先斷見惑之八十八使，次斷思惑之八十一品，然後便可斷惑，證得阿羅漢果。

九、離想

吾人所以有生死痛苦者，皆由十種根本煩惱在

作祟。

十根本煩惱，又名十大惑，分有利鈍兩種：五利使、五鈍使。

五利使：一、身見。不知吾身為五蘊假合而成，妄想計度實有我身，又不了我身外之物無主，妄計實為我所有物，合此我見與我所見，則為身見。二、邊見。既有我身起我見故，便計度死後斷絕，或計度死後常住，此二義起於身見後邊，故名邊見。三、邪見。即撥無因果，謂作善無善報，作惡無惡報。四、見取見。以自己最卑劣的知見，取其他種種最卑劣的事，及以此為最殊勝者。五、戒禁取見。以不合理的種種戒禁，認為是生天之正因，如持牛雞戒等，此即非因計因，非果計果。

以上五種見惑，其性鋒利，故稱此為五利使。

五鈍使：一、貪欲。二、瞋恚。三、愚癡。四、高慢。五、疑惑。由於其性分鈍，故稱此為五鈍使。

此十種根本煩惱，能令吾人不得自在，故須存離想。

十、盡想

小乘人修苦、集、滅、道四聖諦，斷見思二惑而證聖果。見惑是迷失真理之路。先迷苦諦之理而起身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，貪欲、瞋恚、愚癡、高慢、疑惑之十惑。次迷集諦之理而起七惑，於前十惑中，除身、邊、戒之三見。繼迷滅諦之理而起七惑，如集諦者。再迷道諦之理而起八惑，於前七惑中，加一戒禁取見。以上總為欲界之三十二惑。然色界與無色界，各有二十八惑，於四諦下各除一瞋，因上二界不起瞋恚，三界見惑共有八十八使。小乘思惑是迷事物而起，於欲界有貪瞋癡慢四惑，於色無色界各有貪癡慢三惑，於三界共有十惑。十惑分九品盡，即上上、上中、上下、中上、中中、中下、下上、下中、下下，於每一地盡九品惑。

地有九地：一、欲界五趣雜居地。二、離生喜樂地。三、定生喜樂地。四、離喜妙樂地。五、捨念清淨地。六、空無邊處地。七、識無邊處地。八、無所有處地。九、非想非非想處地。

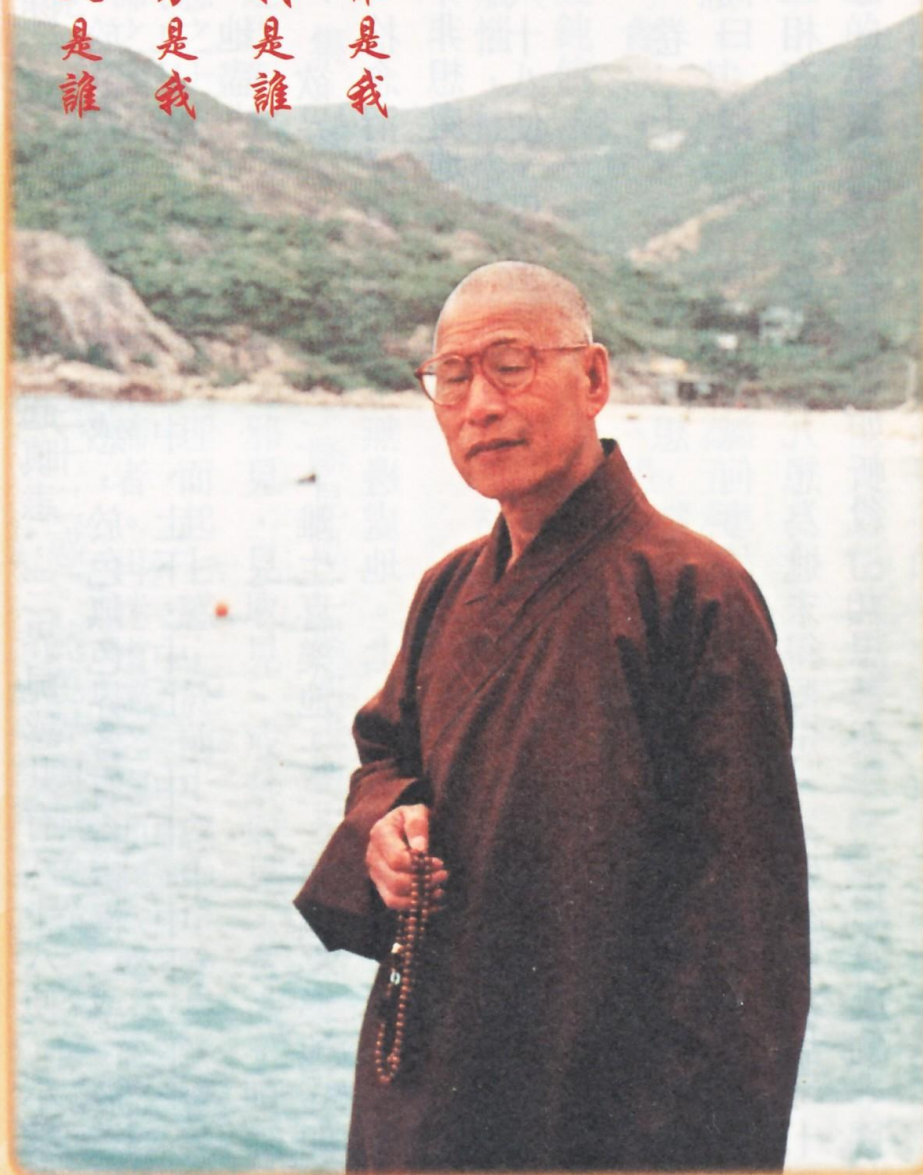
以上見惑有八十八使，思惑有八十一品，將其一切斷盡，方能跳出三界，故今欲存盡想。

《大智度論》卷二十一云：觀是九想，斷諸煩惱，於滅婬欲最勝，為滅婬欲故，說是九想。問曰：無常等十想，為滅何事故說？答曰：亦為滅婬欲等三毒。問曰：若爾者，二相有何等異？答曰：九想為遮未得禪定，為婬欲所覆故，十想能除滅婬欲等三毒。九想如縛賊，十想如斬殺；九想為初學，十想為成就。

[目錄](#)



未曾生我誰是我
生我之時我是誰
長大成人方是我
合眼朦朧又是誰



· 八· 背· 捨 ·

行者靜坐修觀，則能生出八種背捨。

何謂背捨呢？背是違背，捨即棄捨，意思是說背棄三界之五欲，捨卻諸有之著心，所以稱為背捨。

修此觀能開發無漏智慧，斷三界見思煩惱盡，即證阿羅漢果，至此，八背捨即轉名為八解脫。

一、內有色相外觀色

此即內外俱觀。行者以不淨心先觀自己色身不淨，如觀身體腐爛，血肉塗地，臭穢難聞，無有一處可以愛樂。由於欲界貪欲煩惱不易斷，故更要觀他人色身不淨，令心生起厭惡，俾能棄捨愛樂。

二、內無色相外觀色

此時已滅內身色相，由於行者諦觀內身骨人，虛假不實，內外空疏，漸見骨人，腐爛碎壞，猶如塵粉，散滅歸空；故名內無色相。但外四大未見壞滅，故仍以不淨心觀外色相，令生厭惡，捨棄外貪。

三、淨背捨身作證

淨即緣於淨相。此時徧身受樂，故云身作證。行者於二背捨後，已除外色不淨之相，但於定中諦觀八色光耀，入深三昧，練此地水火風及青黃赤白之八色，極令明淨，住心緣中，即能泯然入定，與樂俱生。八色光明，清淨皎潔，如妙寶光，徧滿諸方，照心明淨，樂漸增長，徧滿身中，舉體怡悅，既親證此法，故云身作證。又能背捨根本貪欲，心也不著其境，故名淨背捨，又名無漏三禪。

四、虛空處背捨

行者於欲界定後，已除自身皮肉不淨之色；初背捨後，已滅內身白骨之色；二背捨後，又掃除外身一切不淨之色，此時唯餘八種淨色。至第四禪，此色皆以心住，譬如幻色，依幻心住，若心捨色，色即謝滅，一心緣空，與空相應，即入無色虛空之處，故名虛空處背捨。

五、識處背捨

行者若捨虛空之處，一心緣識，當入定時，即

觀此定，依五陰起，悉皆苦、空、無常、無我、虛誑不實、心生厭背而不愛著，故名識處背捨。

六、無所有處背捨

行者若捨識處，一心緣無所有處，當入定時，也觀此定，依五陰起，若五陰空，定不可得，均皆苦、空、無常、無我、虛誑不實、心生厭背而不愛著，故名無所有處背捨。

七、非有想非無想處背捨

行者若捨無所有處，一心緣非有想非無想，當入定時，也觀此定，依五陰起，五陰若空，定從何有，由此觀之，悉皆苦、空、無常、無我、虛誑不實、心生厭背而不愛著，故名非有想非無想處背捨。

八、滅受想背捨

受即是領納，想即是思想，即五陰中受想二心。由於行者討厭此心，常時散亂，此時雖無粗重煩惱，但未滅除諸心數法，故欲入定休息，盡滅一切心數

法，而非心數法也滅，今欲背捨受想諸心，故名滅受想背捨。

[目錄](#)



· 八· 勝· 處·

端身正坐，修八背捨之後，觀心已經成熟，這時可以運轉自如，不論淨與不淨，均能隨意破除，從而轉修八勝處了。

此八法所以均名為勝處，含有二種義：一者不論淨與不淨，或五欲之染法，得此觀時則可隨意能破。二者能善調觀心，譬如乘馬擊賊，非但可破前陣，也能善制其馬，故名勝處。

一、內有色相外觀色少

行者或觀己身，或觀所愛之人，膨脹爛壞，膿血流溢，不可愛樂。觀欲界中色有二種：一者能生淫欲。二者能生瞋恚。能生淫欲是淨色名為好，能生瞋恚是不淨色故名醜。至此觀心純熟，於好色心不貪愛，於醜色心不瞋恚，但觀色相由四大因緣和合而生，如水泡不堅固，智慧能深達假實之相，住是不淨門中，可以破除貪愛與瞋恚，而由於觀想仍未成熟，若觀多色，恐難攝持，譬如鹿遊未能調服，則不敢遠放，所以要觀色少。

二、內有色相外觀色多

行者觀心既熟，骨人未滅，爾時於定中廣觀外色，外色雖多，也不妨礙。首從一死屍觀起，乃至十百千萬一國土，乃至十百千萬一世界，皆見悉是死屍，若見一切膨脹，乃至膿血爛壞亦復如是。《摩訶衍》中廣說：「若但觀一切人，見不淨白骨是名少，若作大不淨觀是名多。」大不淨觀者，觀象馬牛羊等六畜飛禽走獸之類，悉見為死屍膨脹；觀飲食皆如蟲如糞；衣服絹布猶如爛皮爛肉；錢財寶物如毒蛇；穀米如臭死蟲；宅舍、田園、國土、城邑、大地、山川，林藪，皆悉爛壞臭處不淨，乃至見白骨狼籍，一切世間不淨，甚可厭患，行者於三昧中，隨觀即見回轉自在，能破一切世間好醜愛憎貪憂煩惱，故可外觀色多。

三、內無色相外觀色少

行者進入二禪，已滅內心色相，滅內色之理與前二背捨初開無異。今行者要破欲界煩惱，於二禪中，重修此二勝處，乃對治除滅下地結，使令無遺餘，又以觀心未能成熟，要觀多色，恐難攝持，是

故仍觀色少，以自修持。

四、內無色相外觀色多

行者既入二禪，已滅內身色相，故名內無色相，但也要再轉變觀道，令純熟增明，牢固不失功力轉勝。由於觀內身色相既無，故外觀色相雖多，也不妨礙，仍由一死屍觀起，乃至擴至全世界，膨脹爛壞亦如此觀，故名外觀色多。

五、青勝處

功夫用到純熟，觀見青色照耀，勝於背捨八色光明，至此八色光明雖然殊勝，諦觀此色，知從幻心而生，如幻師觀，所化幻色，本無所有，故不生愛染，名為青勝處。

六、黃勝處

見黃色如簷蔔華，加功用行不已，忽見黃色照耀，勝於背捨八色光明，八色光明雖勝，知是如幻有，故不生愛著，名為黃勝處。

七、赤勝處

見赤色如春朝霞，行者精進不住，忽見赤色照耀，勝於背捨八色光明，八色光明雖勝，知如水中月，故不起法執，名為赤勝處。

八、白勝處

見白色如珂雪，行者勇猛修觀，忽見白色照耀，勝於背捨八色光明，八色光明雖勝，知是鏡中像，故不起貪愛，名為白勝處。

行者入第四禪時，念慧已經清淨，將以上四種色，可以轉更光顯，如妙寶光，勝於前色。又用不動智慧練此青黃赤白四色，少能成多，多能成少，轉變自在，而且欲見即見，欲滅即滅，故名勝處。又者，以前見此勝色，煩惱未斷，法愛心生，今斷法愛，則知此色，乃從心起，故不生取著，是以將八背捨，轉名為八勝處。



·十·一·切·處·

修八勝處之後，還要修十一切處觀。

十一切處即是一青、二黃、三赤、四白、五地、六水、七火、八風、九空、十識。以此十色，包括一切萬事萬物，作為一個對象，而起觀照。

前八勝處，但觀少色，勝八背捨，如閻浮提王，唯一勝天下，十一切處，則能徧滿緣故，又勝於八勝處，如轉輪聖王，徧勝四天下。若此三種觀行具足，禪定功夫必能成就。

一、青徧一切處

前背捨勝處中，雖有八色光明，但是所照非廣，未能徧徧，是以不得受一切之名。今則不然，行者於禪定中，還取八背捨與八勝處之青，以成就自在勝色。首用念清淨心，取少許青色焰相，猶如草葉之大，一心繫緣其中，當與少許青色相應之後，次以觀心運此少許青色徧照十方，功夫純熟，則見光明隨心普照，此時見諸世界皆是青色，徧滿停住不動，猶如青色世界，故名青徧一切處。

二、黃徧一切處

行者於禪定中，仍取八背捨與八勝處中所見黃色，作為所觀之境，首從少許黃色觀起，與此黃色相應之後，進而運此黃色擴至一切處，久之即見光明，隨心普照，故名黃徧一切處。

三、赤徧一切處

行者於禪定中，仍取八背捨與八勝處中所見赤色，從少許赤色觀起，漸令徧照十方，故名赤徧一切處。

四、白徧一切處

行者攝心用念，再取八背捨與八勝處中所見白色，從少許白色觀起，漸運白色徧照十方，故名白徧一切處。

五、地徧一切處

行者心無分散，仍取八背捨與八勝處中所見地色，重新起觀，漸令地色徧照十方，故名地徧一切處。

六、水徧一切處

行者一心專注，重取八背捨與八勝處中所見水色，又復起觀，漸令水色徧一切處，故名水徧一切處。

七、火徧一切處

行者心不馳散，又取八背捨與八勝處中所見火色，重新起觀，漸令火色無不周徧，故名火徧一切處。

八、風徧一切處

行者心空一切，仍取八背捨與八勝處中所見風色，再起觀照，亦令風色徧照十方，故名風徧一切處。

九、空徧一切處

行者心緣一念，亦取八背捨與八勝處中所見空色，使一切處無不周徧，故名空徧一切處。

十、識徧一切處

行者於禪定中心注一境，仍取八背捨與八勝處中所見識色，使一切處無不周徧，故名識徧一切處。

以上雖有十色，但其性體，本來周徧法界，互攝互融，由於眾生迷性執相，故有差別相生。因而諸色，隨眾生心，由其業感，而後發現。若行者觀心劣小，則應之以少色，觀心勝大，則應之以徧色，色之徧與非徧，皆隨觀心之大小而分。

十一切處之初觀青色，徧照十方，乃至空色識色，無不周徧，雖各徧照十方，而互相涉入，均不妨礙，故名徧一切處。

《大智度論》云：「八背捨為初門，八勝處為中行，徧一切處為成就。」由於根性不等，亦有未必具修，若是利根，於中隨修一種，便可得道。





靜觀

若人靜坐一須臾

勝造恆沙七寶塔

寶塔終久化微塵

一念清淨成正覺



此書免費贈閱

閱後如不作保存，可轉贈親友及有緣人士，或請交回本會。

十方善款 敬請珍惜
輾轉流通 功德無量

歡迎贊助本會弘法經費及印經基金

- (一) 現金贊助 — 請駕臨本會，即時取回免稅收據
- (二) 支票贊助 — 抬頭請寫「佛教青年協會有限公司」或
BUDDHIST YOUTH ASSOCIATION LTD.
- (三) 銀行戶口 — 請將款項存入「滙豐銀行」本會賬戶
弘法經費 564-020444-001
印經基金 564-020444-004

註：以支票贊助或將款項直接存入滙豐銀行本會帳戶者，請在支票背面或銀行存款收據正面，寫上贊助者姓名、地址、電話號碼及贊助項目，寄九龍太子道一四四號賜珍大廈七字樓B室佛教青年協會收，以便寄回免稅收據，謝謝。



靜坐講義



靜坐講義

佛曆二五五五年（西曆二〇一一年）

歲次辛卯年四月初八日

釋迦牟尼佛聖誕

敬印伍仟本 廣結法緣

作者：釋暢懷法師

倡印：香港佛教青年協會

流通處：佛教青年協會閱覽室

地址：九龍旺角太子道一四四號

賜珍大廈七字樓B室

電話：二三三八 九九三九

二〇一一年五月 第十二版 伍仟本

若人靜坐一須臾
勝造恆沙七寶塔



寶塔終久化微塵
一念清淨成正覺