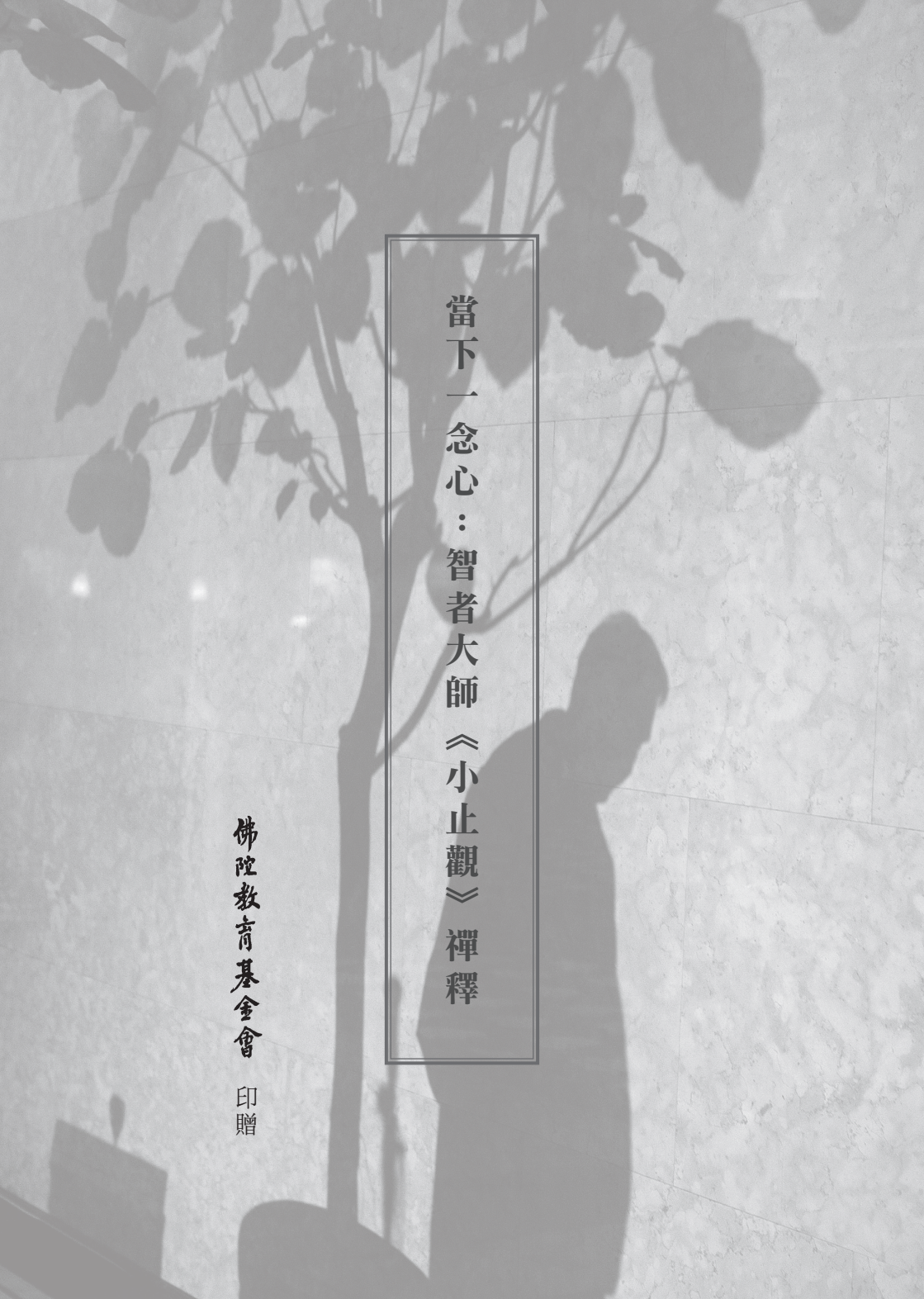


當下一念心：智者大師《小止觀》禪釋

佛陀教育基金會 印贈





不為自己求安樂

但願眾生得離苦

目次

序 08

《小止觀》序 16

前言 40

具緣第一 70

持戒清淨 76

衣食具足 95

閑居靜處 105

息諸緣務 107

近善知識 113

訶欲第二 120

訶色欲者 125

訶聲欲者 128

訶香欲者 130

訶味欲者 133

訶觸欲者 136

棄蓋第三 150
棄貪欲蓋 158
棄瞋恚蓋 162
棄睡眠蓋 168
棄掉悔蓋 173
棄疑蓋 186
調和第四 202
調食 215
調睡眠 221
調身 223
調息 233
調心 238

方便行第五 254
欲 257
精進 258
念 260
巧慧 263
一心分明 265
正修行第六 272
坐中修止觀 287
歷緣對境修止觀 324
善根發第七 364
外善根發相 372
內善根發相 373
覺知魔事第八 398
治病第九 422

證果第十 468

阿羅漢：體真止、從假入空觀 474

菩薩：方便隨緣止、從空入假觀 477

佛：息二邊分別止、中道正觀 480

初心菩薩證果之相 482

後心證果境界不可知 485

附錄 490

修習止觀坐禪法要（關口真大校訂版）

序

禪修，對於學佛的人來講，是一個真正讓我們能夠深入佛法、真實受益、甚至了生脫死的法門。如果我們不懂禪修，就沒辦法得到佛法解脫的殊勝利益。因為沒有定，就無法生慧；沒有慧，就無法斷煩惱；煩惱不斷，就不能出生死。所以，有一套非常正確，而且理論次第又十分清晰的禪修方法與認知，對我們修行人而言，是非常重要的。反之，如果我們不能將禪修基礎打得牢固徹底，連基本的攝心工作都做不好，就直接以參話頭的方式來用功，其實很難進入祖師禪那種當下圓成的境界。通常就變成只是數食說飽或是文字上的一種了知，實際上卻如丈二和尚摸不著頭腦，根本不知該從何處下手，也不知道如何藉助禪修的方法將佛法與身心落實下來，假如僅僅如此修學佛法，那麼給我們帶來的利益就會相當有限。

而《小止觀》的重要性就在於：它為我們的修行建立起一套清晰、扼要、涵蓋層次卻又相當廣泛的基礎理

論和方法。如果對《小止觀》所講述的修行方法及內涵能有所體認，自然會對我們的禪修將有很大的助益。因此，選擇智者大師所撰述的《小止觀》做為我們研習的方向，就是希望藉由書中所講述的內容，能夠讓學佛者瞭解禪修的方向與基本的架構和概念，要如何一層一層的深入，並配合其原則一一去修習，以奠定自己修行的基礎。如果我們能夠用自己最大的誠心跟力量去研習，當基礎打穩以後，就能走得更遠、更寬、更廣；否則，自己土法煉鋼、閉門造車是很容易出差錯的。

嚴格說來，《小止觀》的修法，是屬於小乘或大乘的如來次第禪，也就是比較偏重以打坐來到達身心的寧靜統一，以一法來斷除我們的煩惱，讓我們的心不起攀緣。但事實上，它不僅僅只限於我們的身心，而是相應於整個法界，包含著一切共通的究竟道理與如來所講的重要教誡，而且是當下圓成、頓時成就的，所以與後期的祖師禪也互通互融，同樣也不離開圓滿具足的清淨本

體。事實上，禪宗的很多教法內涵，祖師禪的理論基礎，大部分都是來自於天台教觀。

因此，禪宗雖強調清淨本體本自具足，但修學者還是得先學會如何藉由種種方法，來放下我們的執著、分別與攀緣。所以研讀《小止觀》，就是要先藉著打坐、禪修，也就是以大乘如來禪的修法，或小乘的禪定法門來達到制心一處，讓身心統一、對境安住，到達心不起分別的一相，這就是佛陀所給的次第禪修法；但另一方面，如果只知道次第，而不了解真正的圓融大法，根本不曉得修行最終的境地為何，以為自己一直修，是在修一些原本自己沒有的東西，越修則增加越多，若認為這就是修行，越修就會越執著，自我反而越來越強。所以，除了依照次第而修，進一步地，我們還要能照見諸法當下是空，並且了知空裡具足一切的作用與功能。所謂「次第不礙圓融，圓融不礙次第」，即是說，對於禪修的次第法我們要逐步踏實，但同時也要能照顧到整體。

此外，此次對於《小止觀》的講解，除了藉著智者大師所講的層次來做說明，還會配合著我們現今的生活，去講解在當下這個時代，該如何去修行，也就是在我們生活的當下，面對著各種生活作務，無論是出家、在家的不同身份，乃至於不同的環境裡，我們怎麼把禪修的工夫落實在自己的身心上，才是至為關鍵。因此，本書不斷強調的修行方法，就是關於如何真正掌握我們的心念。所謂掌握心念，簡單來說，就是要注意現前的正念。稱它為正念，其實是指，專注於當時的修行方法，作為我們安住身心的一種方式，這其實就是一種止觀的修行。例如，當我們如實觀察自己呼吸的進出時，身心會因注意力專注於一處而漸漸安住，並且越來越自在、安然，於此同時，我們就能看著心中的念頭是如何生、又如何滅，而在這種過程之中慢慢掌握住自己。所以我們現在雖然使用書中的條文來說明，但是我們用功修行的方法並不是刻板地依文解義，完全依樣畫葫蘆，而是在我們生活的當下，也就是在食衣住行、事務、坐臥中，

包括現在各位讀者在讀本書時，我們都要能掌握住自己用心的這一念。

我相信這對現今社會禪修的進行與推動，會有很大的幫助。因為很多人就不會落在：「我的身體就不行！」、「我的腳骨就很痛！」、「我沒有時間可以打坐！」，這些理由與因緣不具足的狀況都可以撇開了。為什麼呢？因為真正的定與真正的慧，是一種身心的安寧自在、統一和諧，而不在於身體要坐多少時間，也就是要在任何狀況之下，我們都可以把自己的心收攝在佛法的用功、禪法的修行上，讓身心達到一種對境界的遠離、面對境界的自在，這就是我們所謂真實的禪修。

因此，不一定要像南傳的出家人，非得要花多少時間來打坐，並且是要在水邊林下或安靜偏遠、能專心用功的地方，幾乎將所有努力都往禪定、斷除煩惱去相應。因為我們的禪修，重點不在種種定境的受用，而在

於身心當下的覺醒和覺照；他們注重身心的入定，我們注重身心的醒覺與安然。也就是我們的定，是具足一種慧的覺照，同時兼具身心的安然，所以與煩惱是無二無別的境界，亦即不離棄煩惱，但也不和煩惱攪在一起。希望這樣的禪修方法，對於無論是出家眾或者在家眾，都能在現下生活的環境裡，將禪法修行運用得很好。這是本書在解說《小止觀》時的很重要的出發點。也就是在實際修行上，我們要將書中各種不同的概念與方法，透過集中以注意自己當下現前的這一念，或是呼吸的覺照上來用功，好讓我們在生活中也能保持止觀的修持而不間斷。換言之，《小止觀》給我們的各種教法與教誡，我們要當作一種基礎來跟它相應，對於許多助緣與條件，如果能修持的，我們都要一一加以去修持，因為這會幫助我們將自己現前的這一念，掌握得更加牢固、深入。

總的來說，現在我們雖然同樣學習《小止觀》，但

經過時代的變革，許多教法並不一定能如法實行，但我們仍要將它的精神內涵，落實在生活的種種時刻。注意現前這一念或當下的呼吸，說起來好像很簡單，可是如果在這一念、這一口呼吸裡，能具足智者大師所教導的二十五種善巧方便，以及止法、觀法的內涵，其深廣度將會大大不同，對我們的修行也將產生非常大的幫助。





《小止觀》序

天台止觀有四本：一曰《圓頓止觀》，大師於荊州玉泉寺說，章安記為十卷。二曰《漸次止觀》，在瓦官寺說，弟子法慎記，本三十卷，章安治定為十卷，今《釋禪波羅蜜》是。三曰《不定止觀》，即陳尚書令毛喜請大師出，有一卷，今《六妙門》是。四曰《小止觀》，即今文是，大師為俗兄陳鍼出。寔大部之梗概，入道之樞機。曰「止觀」、曰「定慧」、曰「寂照」、曰「明靜」，皆同出而異名也。

若夫窮萬法之源底，考諸佛之修證，莫若止觀。天台大師靈山親承，承止觀也；大蘇妙悟，悟止觀也；三昧所修，修止觀也；縱辯而說，說止觀也。故曰：「說己心中所行法門。」則知台教宗部雖繁，要歸不出止觀。舍止觀，不足以明天台道，不足以議天台教，故入道者，不可不學，學者不可不修。

奈何叔世寡薄，馳走聲利，或膠固於名相，或混淆於

闇證；其書雖存，而止觀之道蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉！今以此書命工鏤板，將使聞者見者皆植大乘緣種，況有修有證者，則其利尚可量耶！予因對校，乃為序云。

時紹聖二年仲秋朔，餘杭郡釋元照序

《小止觀》的序文並非智者大師所寫，序文的緣由在此文末有清楚交代。既然不是智者大師所寫，為何我們還要看呢？因為此序對於天台止觀的種類、小止觀的特色，以及止觀法門之殊勝，都有清楚的交代。我們可以藉此對天台思想及止觀法門，甚至於漢傳佛教的軌跡，做一個簡略性的窺視。

> 天台止觀有四本：一曰《圓頓止觀》，大師於荊州玉泉寺說，章安記為十卷。二曰《漸次止觀》，在瓦官寺說，弟子法慎記，本三十卷，章安治定為十卷，今《釋禪波羅蜜》是。三曰《不定止觀》，即陳尚書令毛喜請大師出，有一卷，今《六妙門》是。四曰《小止觀》，即今文是，大師為俗兄陳鍼出。

序文對於這幾部天台止觀的排列並非依時間次序，而是以修證的方式，即圓頓、漸次、不定。《圓頓止觀》又稱《摩訶止觀》，是天台智者大師在荊州玉泉寺為大

眾講說的。荊州就是現在的湖北，是由他的弟子章安灌頂大師所記錄，總共有十卷之多。《圓頓止觀》是智者大師晚年所講，是他思想圓熟的作品，並與另外兩部以闡釋《法華經》為主的《法華玄義》、《法華文句》並稱天台三大部，是天台思想的理論依歸。圓就是圓滿、圓融，頓就是頓悟，是不假階級、次第而修，其意思就是說，圓頓止觀是最圓滿、最究竟的止觀法門。

《漸次止觀》就是現今大家熟知的《釋禪波羅蜜》，全名《釋禪波羅蜜次第法門》，是智者大師在瓦官寺所開示，由弟子法慎所記，總共三十卷，後來經過章安大師治定為十卷。所謂「治定」，就是指加以整理，最後統一決定為十卷。漸次就是指有次第、慢慢循步而來，所以在《釋禪波羅蜜》一書裡，先是從持戒開始，再以漸次修行悟入實相，修證過程中會出現哪些狀況、遇上哪些障礙、如何對治、需注意哪些事項，以及所證入的境地，包含世間禪、出世間禪等，在《釋禪波羅蜜》

一書都有詳細說明，可以說是一部相當有系統的禪修指南。

《不定止觀》就是《六妙門》，是陳朝尚書令毛喜在金陵瓦官寺請智者大師為大家所開講的止觀法門。

所謂《六妙門》，其實是指六種修行方法：數、隨、止、觀、還、淨。這六個法門看起來雖有次第，即是從數門開始，一層一層往上修至淨門，但是六妙門的妙就妙在數的當下，又可以進入最後一層的淨，或是在隨的當下，也可以進入淨，亦即從每一門下手都能進入最後淨妙的境地，而且還能相攝其他五門，所以六六可以開出三十六妙門；這和《圓頓止觀》很像，即一法就可以賅萬法，所以這是屬於頓法。但如果我們沒辦法馬上達到圓融，可以先從數門開始，接著第二步修隨，第三步再去修止，依次序修到第六步的淨門，層層往上修，最後證悟，這屬於漸次修法。所以《六妙門》又稱為《不

定止觀》，所謂不定就是指不屬於漸次，也不屬於圓融，也可漸次，也可圓融。

而這本《小止觀》的來由因緣，若依序文所介紹，是智者大師為他俗家的哥哥陳鍼所寫的。可想而知，智者大師的哥哥應該就如同一般的世俗大眾，對佛法並沒有很深入的瞭解，也不可能有很深入的研究，所以智者大師就以較為淺顯的文字、扼要的重點來說明止觀。但如此一來，這本小止觀也因此更契合一般大眾修學了。

寔大部之梗概，入道之樞機。

這是提醒我們不要小看這本《小止觀》，因為實際上它是大部的梗概，大部一般是指《圓頓止觀》，但實際上我們若比對內容、文字，《小止觀》則與《釋禪波羅蜜》非常相似。梗概就是具體而微的意思。也就是這本《小止觀》是從大部所濃縮出來的，但是麻雀雖小、

五臟具足、需要的部分，它全部都具足了。因此，《小止觀》的「小」，並不是指教理、義理上的小，而是指文字比較簡短，所詮釋的義理沒有那麼深邃、那麼廣，但事實上《小止觀》的內容，都是整體大部的綱要重點。所以我們不要以為：「小止觀就不必修了啦！因為小法修它做什麼呢？要修就要直接從大法去修！」這是錯誤的認知。

由此觀之，《小止觀》可以說是進入佛法修行最重要的樞機。樞機即樞紐，這類似以前的木門，門底下都有一個圓圓的、可以轉動的東西，使得門可以轉動開闔，若缺少它，門就無法打開。所以樞機就是指最重要、最根本的部分。

曰「止觀」、曰「定慧」、曰「寂照」、曰「明靜」，皆同出而異名也。

這句其實是在解釋止觀。止和觀兩種是不同的修行方法。止，是以一法持續用功下去，讓自己的心對境以及對心裡種種分別的現象，都能夠止息下來，然後達到一種統一、和諧、寧靜的狀態，所以這種作用、境界又稱為「定」、「寂」或「靜」。因此止的目的就是要達到一心，一心就是讓心止於一念、一法，並且清清楚楚知道心的活動。但這種一心、定的境界，其實只是一種對相暫時不起分別，煩惱因而暫不生起的狀態，對於諸法現象乃至於究竟實相的本質，皆尚未真正清楚究明、體證，所以種種煩惱、無明也不可能真正斷除，因此對於諸法我們還要繼續深入觀察並追尋推想其內涵意義，這也就是「觀」、「照」或「明」；而透過這種觀想所獲得的瞭解、體悟便是「慧」。因此，不管是止觀、定慧、寂照或是明靜，其實內涵都是相同的，只是名稱不同。

止觀在小乘禪以及大乘如來禪的教法裡，是指兩個

法門，而且有不同的層次，大部分都是先止後觀、先定後慧、先寂後照、從定出慧。而天台的止觀，也是屬於大乘如來禪的修法。禪宗祖師禪對止觀、定慧的解釋與修法則有些不同。祖師禪的觀，是當下直接稱性而觀，也就是要從清淨的本體起修，所以時時刻刻都能照見本性之不動，即不來不去、不生不滅，這也就是止、定。換言之，觀的當下就包含止，止的當下也包含觀，所以定就是慧，只是名稱不同而已。默照的修法比較接近傳統止觀、寂照，但默的當下要有照，照的當下也要有默，所謂「默而常照，照而常默」，如此才是真正的默照。

若夫窮萬法之源底，考諸佛之修證，莫若止觀。

若夫是發語詞，即談到、說到之意。窮即窮究，源底即根源、最究竟的地方。萬法之源底，實際上指的就是諸法的究竟實相。考即考察、考究，同「窮」。因此，整段話就是說明，如果要追查萬法的根源、諸法的究竟

實相，或是考究諸佛最後所證為何，止觀是最可行、最可靠的修行方法。窮萬法之源底，考諸佛之修證，這兩句話其實談的是同一樣東西。萬法的源底，就是指一切諸法本來的真相、實相，而諸佛最後所修證的，也是諸法的究竟實相。

天台大師靈山親承，承止觀也。

這是藉由「靈山親承」，來說明止觀教法之殊勝。相傳當年智者大師修法華三昧時，曾入禪定而進入靈山一會，見到釋迦牟尼還在靈山講述《法華經》，法華盛會儼然未散，智者大師因而證得法華三昧的初旋陀羅尼前方便。因此，天台智者大師從靈山親承佛陀所授之法，此法便是止觀。因為他見到佛陀真正的智慧與解脫，正是落在身心定慧具足的莊嚴上，所以所承即為止觀（定慧具足）。

大蘇妙悟，悟止觀也。

大蘇是指一座山，即河南大蘇山。這是說明智者大師在大蘇山修行時曾經妙悟，其所悟之法也是止觀。

三昧所修，修止觀也。

所謂三昧，是從梵語直接音譯，或譯作「三摩地」，翻成中文就是指「正定」。我們知道三昧有很多種，法華有法華三昧、念佛有念佛三昧、華嚴有華嚴義海三昧，這其實就是指藉著某種法門的修行，來使自己真正進入法的甚深義，並且得到該法的受用，如此就稱為具足三昧或得到三昧；所謂「受用」，指的就是身心真正具足定和慧，定慧能均等、均一的表現出來。換言之，我們可以透過各種法的修行來進入三昧。雖然所有的三昧，在修行入手的次第是不一樣的，但到了最後，了知心性本體的清淨，以及知道從這清淨之中，能生起一切

諸法，則是沒有差別的。而智者大師所修的三昧，其實就是止觀，亦即是從止觀裡來成就自己的三昧。

縱辯而說，說止觀也。

縱，就是沒有拘束、毫無阻礙之意，意即智者大師的口才是無人能及。他可以琅琅而談，而且談得非常深入，切合妙旨，所以稱為「縱辯」。至於他所說出的內容為何？其實就是止觀。智者大師在大蘇山妙悟止觀後，從止觀裡得到甚深的佛法受用，因而也得到無礙的辯才。因為辯才無礙代表他的智慧修行，以及對法義的瞭解，已到達圓滿圓通的境地。

故曰：「說己心中所行法門。」

這是說明智者大師所教授的止觀，都是他自己親身修證、體證，且得以成就的法門。因此，無論是從文字

上而言，還是以義理的內涵觀之，或是從智者大師身心證悟上，抑或是辯才受用的層面而論，總的來講，其實都是離不開止觀，亦即教、理、行、證都離不開止觀。

則知台教宗部雖繁，要歸不出止觀。

台教宗部，就是指天台教下所宗之部。部，即教典。天台注重的教典很多，以大經來講，是以《法華經》為最主要，其他例如《涅槃經》乃至各個重要經典其實也多所涵括。但實際上，將其重點歸納起來，還是沒有超出止觀的範圍。

在中國，直到天台一家出現後，才把釋迦牟尼佛在印度講經說法約五十年，而又傳到中國的所有經典，做了一番歸納整理。釋迦牟尼佛所講的經教，並不是按著後來印度或中國各佛教宗派的宗旨來分門別類地闡述，而是沒有次序、散落於各典籍之中，現在看到的經典與

各宗之所言，則是已經後人整理歸納的結果。

以前各個時代來到中國的大德，就都是依他自己所修的經教加以弘揚。但他們帶過來的梵典，卻會受限於當時因緣、環境等種種條件。例如，如果當時有人幫忙翻譯經典，且該經教無論於內容或文字經過翻譯後，其文理較合乎漢文字或當時的思潮，則比較容易被大眾所接受，而能於各佛寺間流通。如果文義詞句很古奧，即文字很不順口、內容很難懂，這類經典往往就容易散佚。再加上中國歷代戰爭又多，以前要刻印弘傳也很困難，不如現在方便，所以傳來的東西多不具體系，也不見次第規模。因此，當時中國的大德們要研究印度傳來的佛教經典，就多是以自己所見到的少數經論，來做弘揚發展。雖然早期也有一些學派成立，例如成實宗、地論宗等，但其內容卻無法概括得很完整。

一直到智者大師出現後，才將一代聖教之所言教全

部合攏，並做整理判攝、比較與歸納。簡單來說，智者大師將佛陀所教之法，依「五時八教」來分類（判教，又做「教判」）。五時，即依釋迦佛講法的時間與內涵分成五類：初、華嚴時；二、阿含時；三、方等時；四、般若時；五、法華涅槃時，以五個時期來凸顯各法的先後與次第。八教是指佛陀為了接引不同根器的眾生，而有不同層次的講經內容與教化修行方式，可分成兩類：一類是依教理教義的內容來分類，亦即分成「藏、通、別、圓」四化法；一類是依教化修行的方法來分類，即「頓、漸、不定、秘密」四化儀。如此一來，在中國，經過智者大師整理歸納後，才將印度傳來的佛教，做了一個有層次和有次第的說明。

甚至於佛陀許多深邃的修行教理，智者大師也從其中，衍生出一套有體系的修證方法。否則，以前諸多大德所翻譯出來的經典，多只是做義理上的敘述，在修行方法上則無多著墨。所以當時的一些禪經，常會各自依

據不同的經文，發展出不同的禪修方法，至於該如何配合大乘的經教義理來修行，在當時也沒有很有次序、有體系的說法。因此，也是一直到智者大師，才在這方面做了整理。

早期印度的哲學思想以及義理，都比較偏向於印度的思維方式，與中國自儒道以降的思想理論並無法真正契合。雖然從東晉道安以來，都在做這方面的整合，但是到了智者大師的時候，才把整個印度與中國的哲學體系交融在一起，成為一種中國對印度佛教自有、本有的批判。這裡的批判，是指經整理、刪訂、歸納後，再判定其是屬於哪一教理、哪一部別，與現在批判所指的「批評」之意不同。而後，一代聖教在中國，無論於經教義理，乃至於漸次的修行，或是圓融的理論，才開始成為有規模、有次序，且是中國人獨有的漢傳佛教。

天台之後，又有另外一家，即「華嚴宗」，所以

常謂教下有天台、華嚴。事實上，華嚴教的成立，大部分多還是依循天台既有的軌跡去做發展、演繹，然後再依華嚴經來做更多的說法說明。在教上的述說，雖然是以五教來說，與天台的四教有些不一樣，但仍是以四教為主，再將它分得更詳細一些。至於圓頓的地方，各自依據的經教則有所不同。但在最早期，真正做這方面整理、歸納，並將其統一的，還是智者大師。總的來說，研究中國佛學教理，或說是中國人本身的教派，主要就是以天台與華嚴為主。

舍止觀，不足以明天台道，不足以議天台教。

舍，同「捨」，即捨棄；議，即議明、說明。這是說明，捨棄了止觀這種說明與解釋，我們就無法瞭解天台所講的道理究竟為何，也無法體會天台教理的內涵深度。天台常被譽為「教觀雙美」，教，是指教典、教理；觀，就是止觀的修法。因此，「教觀雙美」也就是

指天台宗於教典、教理上，有著很完整、很圓滿的敘述研究，於實際修行上，也有止觀法門，能夠很真實地依照教理，做很圓透、很究竟的真修實練。而於這兩方面都能圓滿具足，也就能真正做到所謂的「思維修」。

故入道者，不可不學，學者不可不修。

所以，想要真實瞭解體驗佛法、並從佛法受益的修學者，就不能不學止觀，而已經開始學習止觀的人，更要認真地修習。所以這裡同樣是在讚歎止觀，同時告訴我們止觀的重要。

奈何叔世寡薄，馳走聲利，或膠固於名相，或混淆於闇證；其書雖存，而止觀之道蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉！

奈何，即可惜、莫可奈何之意。叔世，即末世，

也就是指衰亂的時代。寡薄，意即寡智薄福。寡和薄都是少的意思，少什麼呢？少福德智慧。馳走，就是指一心一意地追求，完全沒有後顧之慮，就像一匹直往前奔的馬兒。聲利，就是聲名利益。這是作序者感嘆當時大眾根本都不研讀《小止觀》，只知道把心思、時間都用於追求聲利上。大多數的人其實都是如此，即便到了現在，即便是我們已學佛的人，明明知道佛法這麼好、修行的真實可貴，可是我們大多數的心思都還是放在名聞利養上，所以很可憐。而這是一個普遍的現象。

此外，即便已經學佛的人，可能也知道《小止觀》的可貴，但常常還只是在名相上用功，所以稱「膠固於名相」。膠即沾著、黏附之意。亦即所謂的用功或修行，不是在背誦名相的解釋，就是在名相解釋方面做研究，甚至起爭執。因此，只在名相、義理、文字上下功夫，即便將種種名相解釋背得滾瓜爛熟，看起來好像是可以將佛學義理梳理得清清楚楚，但事實上和實際的修行一

點也沒有相干。因為缺乏實際的身心體驗，是永遠無法真實體驗那些名相的內涵與真義。

否則，就是雖然有修行，但是沒人指導、也無人印證，只是盲修瞎練，不知道佛法裡真正修證的實際情形是如何，結果就以自己身心的一些變化、覺受，乃至於一些小神通，就認為自己證悟了，這就叫「暗證」。暗證，第一，是沒有經過佛法真實義理的相應；第二，沒有真正具緣的上師、大德為你證明，所以修學者就以自己身心的一些覺受變化，或是一些小小的感應，認為自己證悟。

而《小止觀》這本書，直到北宋紹聖二年（作序者寫序的時間，於文末提及）都沒有遺失，仍然完在，但是，世人不是馳走聲利、無心於佛道，便是膠固於名相而以為用功，或只是自滿於己身之暗證，因此《小止觀》雖然將修行講得清清楚楚，可是多數人根本不屑一顧，

完全不願費心去研習對於這樣的情形，能不讓人感到痛心疾首嗎？這幾句其實道盡了《小止觀》不被人所重視之無奈，對於世況更是難過傷心到了極點。

今以此書命工鏤板，將使聞者見者皆植大乘緣種，況有修有證者，則其利尚可量耶！

命工，即派請工匠之意。鏤版，即刻版。也就是由於上述的狀況緣由，所以我（作序者自稱）現在才會請人刻版印刷這本《小止觀》，為的是希望那些聽聞此書、閱讀此書者，都能種下將來修行大乘佛法的種子、因緣。而見聞此書者，皆已能種下大乘之緣種，更何況若是真正依照此書去實踐、修行，甚至達到真實證悟的人，那利益更是無法估量了！由此可知，雖然這本書名為《小止觀》，但它所討論的，是如來教導眾生，如何從禪修來達到究竟解脫，所以內容仍是屬於大乘禪法。

予因對校，乃為序云。

對校即校對。以前的刻板工人不一定識字，他們可能只是照著字的形狀去刻，對字本身並不清楚，所以可能一些細節刻錯了，或是漏植了，仍需有人校對。作序者提到，他是因為要校對這本《小止觀》，所以才為之寫序，以說明此書重新開版印刷的緣起。

時紹聖二年仲秋朔，餘杭郡釋元照序

這兩句交代了寫序時的時間、地點以及由誰而撰。紹聖是北宋宋哲宗趙煦的第二個年號，大約是西元一〇九五年左右。所謂「伯仲叔季」，不過一般多是分成三等即可，即「伯仲叔」，所以仲秋大約就是接近中秋的月份，也就是農曆八月。朔，即「朔望」之朔，朔就是指月未圓、見不到月亮之時，也就是初一，望則是指月圓之時，所以也就是十五。以前並不常以初一、

十五的曆法來記錄，而是以「朔望」月之圓缺來記事。余杭郡即現在的浙江杭州市。因此，此《小止觀》的序文是由釋元照在西元一〇九五年農曆八月初一左右，在現今浙江杭州市所寫。





前言

《修習止觀坐禪法要》
（一曰《童蒙止觀》，亦名《小止觀》）
天台山修禪寺沙門智顗述

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」

若夫泥洹之法，入乃多途。論其急要，不出止、觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術；止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定、慧二法，斯乃自利、利人法皆具足。故《法華經》云：「佛自住大乘，如其所得法，定、慧力莊嚴，以此度眾生。」當知此之二法如車之雙輪、鳥之兩翼—若偏修習，即墮邪倒。

故經云：「若偏修禪定、福德，不學智慧，名之曰愚；偏學知慧，不修禪定、福德，名之曰狂。」狂、愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別；若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果？

故經云：「聲聞之人定力多，故不見佛性。十住菩薩智慧力多，雖見佛性而不明了；諸佛如來定、慧力等，是故了了見於佛性。」

以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也？

若如是知者，止觀法門實非淺，故欲接引始學之流輩，開矇冥而進道，說易行難，豈可廣論深妙？今略明十意，以示初心行人登正道之階

梯，入泥洹之等級。尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也！若心稱言旨，於一眴間，則智斷難量，神解莫測；若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由—事等貧人數他財寶，於己何益者哉！

具緣第一　訶欲第二　棄蓋第三　調和第四　方便第五
正修第六　善發第七　覺魔第八　治病第九　證果第十

今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐之急要。若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。

《修習止觀坐禪法要》
（一曰《童蒙止觀》，亦名《小止觀》）
天台山修禪寺沙門智顗述

《修習止觀坐禪法要》（一曰《童蒙止觀》，亦名《小止觀》）是《小止觀》的正式名稱，是修習坐禪的扼要方法，文字雖然精簡，但不意味著淺顯；這本著作的另外一個名稱則是《童蒙止觀》。「童」指小孩子，「蒙」則是闇昧之意，也就是指小孩子還未經過教育的洗禮，未曾學習知識和教理，智慧尚未得到開啟。用這樣的名字，意味著這是適合最初機、普羅大眾的止觀法門。但因為正式名稱較長，所以一般常稱之為《小止觀》。

「天台山修禪寺沙門智顗述」智顗即智者大師，之所以稱智顗為智者大師，是因為當隋煬帝還是太子時，曾經禮拜智顗和尚，稱讚他是天下的智者，其智慧無人能超越，於是，後人便以智者大師或者天台大師來稱呼[1]。天台山位於浙江境內，智者大師因在天台山修行，

1　依灌頂大師所撰《隋天台智者大師別傳》所載，開皇十一年十一月二十三日，皇太子楊廣請智顗和尚授菩薩戒儀，名總持，楊廣則稱智顗和尚為智者，後世因此稱之為智者大師。

所以世人也稱他為天台大師。而經他開創而弘傳出來的宗派，便稱為天台宗。浙江除了有智顗大師，淨土宗八祖蓮池大師，也是居於離此不遠處的杭州，由此可見，浙江佛教之興盛。實際上，江浙兩地可以說是漢傳佛教的重地，中國從唐朝以來，尤其宋、元、明、清，整個佛教的重心幾乎都是在這兩地。

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」這四句偈就是所謂的七佛通戒（七佛即：毗婆尸佛、尸棄佛、毗舍浮佛、拘留孫佛、拘那牟尼含佛、迦葉佛、釋迦牟尼佛）。過去有的佛因為弟子們清淨自守，所以終其一生都沒有特別為弟子們制下個別的別解脫戒，而這四句偈雖然沒有明確的戒行條文，但卻有戒的精神、意義存在，因此便成為過去七佛教導弟子時一個很重要的共通教誡。

這幾句話在中國其實也有個典故：在唐宋的文學家裡頗負盛名，晚號香山居士的白居易，就曾因這幾句話受到教訓。在白居易在杭州擔任刺史時，他曾親近一位綽號鳥窠的道林禪師。這位禪師很奇怪，他平時不在寺裡用功，也不住在屋簷下，他就在一棵老松樹上枝幹較為濃密，或平一點的地方，用幾根木頭或木板架起一個小平台，以樹葉遮風雨、擋陽光，每天住在樹上修行，如鳥兒一般，故人稱「鳥窠禪師」。鳥窠禪師如此整日精進道業，什麼事也動不了他的心，因此他的教法與慈悲、智慧，也感動了許多人。所以當白居易來到杭州任官時，馬上就慕此人大名前去問道請法。

白居易因為自恃於佛學上也有修持，但與鳥窠禪師談論後卻討不到便宜，最後便問鳥窠禪師：「對於諸佛菩薩眾多經藏的開示，請法師給我一個最重要，並且能終生受益的大意總結。」結果，鳥窠禪師就說了「諸惡莫作，眾善奉行」。這兩句話一說出口，白居易非常

失望，因為這過去七佛所開示的偈語，在當時佛教盛行的年代，人人都能口誦心念，所以白居易認為鳥窠禪師只給他這兩句話，未免太瞧不起他了吧？他心生不悅，便立即出口：「法師！這幾句話是老生常談啊！人人都懂，連三歲小孩子都可以琅琅上口！」鳥窠禪師果然不簡單，回應道：「三歲小兒口雖能言，但八十老翁猶未能行！」白居易聽完自覺慚愧，便下定決心要跟著鳥窠禪師修行。同樣地，這麼簡單的四句偈語，但從我們身心真實的落實、實踐而言，是否能真正做到呢？

因此，智者大師在《小止觀》的開端，便開宗明義用這幾話來告誡、警勉我們，其實也就表明，修學止觀定慧最主要的目的，就是要讓我們自己能夠達到身心的清淨、自在、解脫；一旦身心清淨、自在、解脫，自然就能夠遠離一切的惡法，也能夠奉行一切的善法。而佛陀講經說法四十五年，三藏十二部所有的教理教典濃縮起來，無論任何修法的目的，其實也就在於此。

若夫泥洹之法，入乃多途。論其急要，不出止、觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術；止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定、慧二法，斯乃自利、利人法皆具足。故《法華經》云：「佛自住大乘，如其所得法，定、慧力莊嚴，以此度眾生。」當知此之二法如車之雙輪、鳥之兩翼—若偏修習，即墮邪倒。

故經云：「若偏修禪定、福德，不學智慧，名之曰愚；偏學知慧，不修禪定、福德，名之曰狂。」狂、愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別；若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果？

故經云：「聲聞之人定力多，故不見佛性。十住菩薩智慧力多，雖見佛性而不明了；諸佛如來定、慧力等，

是故了了見於佛性。」

以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也？

「若夫泥洹之法，入乃多途。論其急要，不出止、觀二法。」若夫是發語詞，就是談到、說到之意。泥洹，梵語音譯，後期翻譯做涅槃，所以泥洹即涅槃，也就是滅盡煩惱和度脫生死的意思。換言之，佛陀教導我們究竟解脫乃至涅槃成佛的修行方法雖然非常多，但是，如果以最快、最扼要的方法而論，還是不會超出止、觀這兩種法門。

「所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要」。智者大師接著便解釋止觀何以能如此重要。結，在名相上有多種解釋，但簡單總結來講，就是指煩惱。伏跟斷，在修行上的作用功能有點不太一樣。伏，是壓伏、壓制

之意；斷則是指斷除，即完全究竟除掉。因此，「止」的修行，是讓我們在煩惱起現行時，能把煩惱壓伏、壓制住，這也是讓身心安住繼續深入修行的第一步（初門）。但如此壓伏煩惱，並沒有將它完全斷除，因為斷除煩惱要靠智慧，而要生智慧則必須靠「觀」的修行，所以修觀才是斷除煩惱的根本方法（正要）。

「止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術」。善資，就是好的資源。很多人常把自己的心、心識用「心田」比喻，意即我們的心也如同農田一般，需要好好的愛護、養護並辛勤耕作；除此之外，想要種植好農田裡的植物還需要好的資源，如養分、乾淨的水、新鮮的空氣、陽光等，同樣的，我們的心田、心識也不例外，而「止」對我們的心識而言，就是最好的資源。我們平常人的心識多是以攀緣、分別、計較去灌溉照顧，如此耕種、長養出來的便是種種生死煩惱，嚴格說起來，這是在摧殘它。但是我們透過止的修行，就可以發覺當自己

的心慢慢沉靜下來後，從內心裡生出來的那種安寧、清淨、自在與明淨，那種心的安詳踏實感，幾乎是世間的快樂無法比擬的，也無法以任何財富來換取的。如此真實對待自己的心，使之能常處於這種狀況，才是真正的愛護、養護它。

神解，是指一種慧解妙悟，這種慧解妙悟能讓我們對原本不甚瞭解之事，突然有種豁然開朗、明白透徹的感覺體悟，而透過這種清楚的體悟感受，我們才能真正瞭解種種事務的本質，包括佛法的真義，而不是落在一種文字或智識上的理解；所以「神解之妙術」簡單來說就是智慧。而要有這種慧解妙悟，我們必須透過深入的觀想修行。

「止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。」止是一種修行的法門，禪定是一種修行的境界、境地，例如四禪八定；透過止的修行，當我們身心不起種種分別，越來

越安定後，就可以進入初禪、二禪、三禪等種種禪定境界。所以說止是達成禪定的殊勝因緣。反之，沒有止，我們就不可能進入禪定。由藉就是憑藉；也就是我們要憑藉觀照的方式來得到、產生智慧。

「若人成就定、慧二法，斯乃自利、利人法皆具足。」成就定慧二法，其實就是指修行止觀成就定慧，因為如果沒有止觀的修行，定慧就沒辦法成就。若能成就定慧，自然就能自利利人。因為當我們成就定慧時，自然身心安住、煩惱斷除，此為自利。此外，當我們修止進入禪定、修觀產生智慧而通透佛法時，悲心願力會自動生起，自然就會去幫助眾生，此為利他。因此，如果有人能夠藉由止觀這兩種法門的修行，來成就定慧這兩種大法，那麼他就可以達到自利利人，而且一切佛法，無論是世間法、出世間法，在他身心上都能具足。

「故《法華經》云：『佛自住大乘，如其所得法，

定、慧力莊嚴，以此度眾生。』」智者大師講完自己對止觀的看法後，便引用佛經內容來加強、印證他所言之真實不妄，以達到說教的目的。佛修行成就以後，自己安住在大乘教法的境界裡，而這種由他身心所證得、所湧現出來的境界，其實就是以莊嚴的定慧力來成就的。我們必須注意，既然是自住大乘，自然就不會只自度而不顧眾生，反之，佛雖住於不動寂場，卻能以千百億化身到各地去度一切眾生。

「當知此之二法如車之雙輪、鳥之兩翼—若偏修習，即墮邪倒。故經云:『若偏修禪定、福德，不學智慧，名之曰愚;偏學知慧，不修禪定、福德，名之曰狂。』狂、愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別；若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果？」這是說明止觀的修行不可偏廢，兩者同等重要。因為止觀就好像車的兩個輪子、鳥的兩隻翅膀，缺一皆不可行，所以如果只偏修一法，無論是修止不修觀或修觀不修止，都容易墮入到邪

倒。

修止不修觀即墮入邪。因為修止後，雖然可以讓我們身心寧靜、安住，而且進入禪定後，有種種境界的身心受用，可能產生一些感應或者神通能力，這時若沒有慧的支援，多數人就很容易耽於這種境界，甚至以為這就是究竟解脫，進而產生各種不究竟的邪見。所以經典也說明，如果單單只修禪定福德而不學智慧，這種人則是愚人。

修慧不修止，也就是只偏於智慧上用功，而不修禪定福德，這種人則稱做「狂」。他雖有慧，但因為沒有止的幫忙，其慧危疑不安，是禁不起考驗的。這就好像風中的蠟燭，雖能照明，但光線微弱，所見非常有限，而且當業風一吹，燭火搖曳、忽明忽滅，很容易又沉淪顛倒，此即為邪倒之「倒」。所以若如此以少為多，認為自己所知所見已究竟、已圓滿，則會失之於狂。

至於狂與愚的過失，雖然稍有不同，但其實差異不大。因為兩者所見皆是不究竟的邪見。這裡的邪見與我們平常所指的邪見不太一樣，一般的邪見是指常見與斷見，但此處邪見，是指無法通達究竟解脫的認知、見解。也就是這兩種人仍還未究竟斷除煩惱，結果卻執自己所修、所證之境界為究竟，甚至以此導引眾生、以盲引盲，如此邪見輪轉，對自己及眾生都會產生很大的禍害。

因此，如果定慧不均等，則「行乖圓備」。乖即違背之意，備即充足。現在的乖多指乖巧、乖順，但在古文裡剛好相反，就是不乖、違背的意思。也就是這樣的修行、這樣的身心行為，則與圓滿、圓備相違。若是如此，怎能夠快速的證到最高的佛果呢？疾即快速的意思，極果這裡就是指佛果。

「故經云：『聲聞之人定力多，故不見佛性。十住菩薩智慧力多，雖見佛性而不明了；諸佛如來定、慧力

等，是故了了見於佛性。』」所以在《大般涅槃經》裡提到，聲聞之人定力多，但仍未見佛性。也就是聲聞道的修行者，他們大部分的時間都是用在禪定的修行上，雖然也修種種的觀法，例如四諦、十二因緣，但並非大乘的觀慧法，所以他們只見生死無明的可怖，而沒有見到不生不滅的清淨本體，如此未證智慧，則如同盲人。他們雖能證得斷見思煩惱的智慧，但那是屬於二乘智。

而修證到達十住果位的菩薩，他的智慧力雖多，已見佛性而不退轉，但因為在定力上的修行仍不足，所以尚未完全明瞭佛性的究竟圓備。此處的「了」是圓備、充足之意，所以不明了就是指無法完全清楚、充分明白。而只有諸佛如來的定慧力是均等的，所以才能完全清楚、沒有遺漏的充分體證佛性。

這裡簡單介紹一下「十住」。在《菩薩瓔珞本業經》裡，把菩薩修行的過程，從初發菩提心開始，一直修行

到最後成就佛果，總共分成五十二個階位：十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺。十住位為第十一到第二十階位，分別為：第一、初發心住；第二、治地住；第三、修行住；第四、生貴住；第五、方便具足住；第六、正心住；第七、不退住；第八、童真住；第九、法王子住；第十、灌頂住。此即十住菩薩[2]。

每一類果位，都代表著修行各個層面的努力。例如最初的十信，最主要是要在信心上達到不退轉。也就是經過一定程度的修持後，例如見性就是很好的方法，使得我們自己身心對於佛法僧三寶的信仰與種種發心上，絕對不會退失。所謂十住，就是能努力並安住在自己修行的行持上，身心也漸漸能透過種種行持、修法而在事法各方面皆能真正受用得利。十行就

2　關於菩薩修證的階位，依於不同的經典則有不同的描述。如《華嚴經》中分為十住、十行、十迴向、十地、佛共四十一位；《仁王經》則分為十善、三賢三十心、十地、佛地共五十一位。此處依《菩薩瓔珞本業經》所判位次而說。

是進一步在各種菩薩行上努力實踐，接著把實踐所成就的果報，以各種層次來迴向一切眾生，即為十迴向。然後進入初地就真正證入菩薩的果位，最後到達等覺，也就是像觀音菩薩和彌勒菩薩這類等待進入妙覺位圓滿成佛的法身大士。簡單來說，十信位為凡夫位，十住到十迴向這三十個位階為賢位，實際上前四十位都仍屬於凡夫的層次，進入初地後才算聖位菩薩，經典上所提及的菩薩若無特別註明「地前菩薩」，即屬此類。

「以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也？」最後智者大師以種種譬喻開始做歸納結論。他說，由上述種種說明及經論所言內容來看，止觀不就是幫助我們通向涅槃大果最重要的方法、法門嗎？在我們修行人通往眾德圓滿的修行途上，止觀不僅能幫我們指引方向，其本身也就是最為殊勝的一條路徑。甚至於我們最後要達到

佛果的境界，其實也就是一種止觀終極成就的境界！這實際上又再次說明，止觀本來看起來好像是一種最初的修行方法，但事實上它也是一種境界，也就是定慧，所以與我們所要證入的境界是一體、沒有差別的。

> 若如是知者，止觀法門實非淺，故欲接引始學之流輩，開矇冥而進道，說易行難，豈可廣論深妙？今略明十意，以示初心行人登正道之階梯，入泥洹之等級。尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也！若心稱言旨，於一眴間，則智斷難量，神解莫測；若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由—事等貧人數他財寶，於己何益者哉！

「若如是知者，止觀法門實非淺，故欲接引始學之流輩，開矇冥而進道，說易行難，豈可廣論深妙？」如果對於止觀有這種認識瞭解的人，就會知道止觀法門並

不淺顯簡單。所以若想接引剛發心學佛修行的初學者，要讓他們知道如何繼續往修行這條道路前進，也得藉由止觀。「流輩」在古文中其實就是這些人、這類人之意，「矇冥」是指眼睛還未張開，這裡就是指還未學習佛法、對於修行尚不瞭解的人。但是說起來很容易，要能真正實踐它，則是非常困難，因此，哪有辦法真正瞭解、論述止觀所含範圍之廣、程度之精深奧妙呢？實際上，我們從智者大師光是講《妙法蓮華經》的「妙」字，就講了九十天，花了三個月，就可略知止觀有多麼博大精深了。

「今略明十意，以示初心行人登正道之階梯，入泥洹之等級。尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也！」智者大師接著便簡介修行止觀所需具備與瞭解的十種條件、內涵，也就是小止觀的十個章節，以幫助初發心的修行人，登上修行正道的階梯，踏入涅槃的種種層次境界。等級與階梯其實是一樣的意思，就是指一層

一層的進入到解脫的境界。「尋者」是指按照智者大師所寫的文字精義來修學修證的人。他提醒這樣的修學者，自己內心要常常感愧這其中的義理若要真正實踐、成就是很困難的，更不要因其用字淺顯易懂而看輕、鄙視它。因為智者大師在《小止觀》中，並沒有用很深的文字來表達裡面的修行方法及層次。

「若心稱言旨，於一晌間，則智斷難量，神解莫測；若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由—事等貧人數他財寶，於己何益者哉！」如果修學者的心能夠相合、領略到其中文字的真正內涵，則在一剎那間，馬上就能生起智慧，斷無數煩惱，所證得的解慧之深妙則難以測度，他人更無法瞭解。但是，如果只是在文字或名相上解釋研究、費心造作，這樣的用心則違背了《小止觀》本身所要表達的內涵，不僅是浪費自己的時間，更不可能藉由《小止觀》來證悟得果。沒有合乎文章言旨就叫「虛」，用心籌做建構即

為「構」，而此處的「文言」並非指文言文，而是指文章義理。「由」即憑藉，無由意即無法憑藉。「事等」則是指如前述等事。

因此，若只在文字義理、名相上去用心，而不在內涵實踐上與之相應，這就好像是貧窮的人在數他人財寶一般，對自己一點幫助也沒有！這有點類似現在銀行的行員，他們一天經手的錢財數目有時可能高達千萬，但這些錢財並不是他們自己的，所以數得再多也無法增加自己的財富。因此我們要瞭解，看經讀經如果不能真的解經、在內涵上來相應，這樣的讀經不僅效益極小，反而還常會變成只是在吊書袋，所以也多是在浪費自己的時間、心力罷了。

具緣第一　訶欲第二　棄蓋第三　調和第四　方便第五
正修第六　善發第七　覺魔第八　治病第九　證果第十

今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐之急要。若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。

「具緣第一　訶欲第二　棄蓋第三 調和第四　方便第五　正修第六　善發第七　覺魔第八　治病第九　證果第十」。這十章的次序安排，是有其次第層次，前五章是修行前需具足的外方便，每一章又有五種方便，所以總共就是天台止觀所謂的二十五種方便；第六章開始進入真正修行，第七章以後是說明修行時可能會出現的種種狀況及對治方法，第十章則是關於證果的果位。我們現在先就其架構次序稍做簡介。

首先，修行得具備一些外在的助緣，也就是修行辦道的資糧與條件，例如衣食、住所、修行所需時間、善知識等。這些外在的事緣具足後，接著就要從內在自己

開始發心努力。所以從訶欲、棄蓋、調和乃至於方便，這些就是屬於內在的助緣。因為修行止觀前，我們要先盡量降低自己種種的欲望與煩惱，否則我們的心若總是落在對欲望的追逐、在煩惱上攀緣，修行永遠難以得力。因此我們要「訶五欲」，所謂的訶就是譴責，亦即除了基本生活的需要外，對於過分、過多的欲望需求，我們就要譴責、制止。接著還要「棄五蓋」。「蓋」屬於煩惱，因為煩惱會蓋覆我們的智慧，因此就要去除它、遠離它，因而謂之「棄」。但訶欲與棄蓋有點不同，因為色、聲、香、味、觸五欲，是我們性體上本具的功能面對外境時必然會有的反應，我們沒辦法完全移除，但由於過分執著則會變成一種貪戀、貪欲，所以只能以「訶」來先盡量降低、制止，再透過修行，以達到心不被其繫著、綁縛為目的。五蓋，貪、瞋、睡眠、掉悔、疑，則多是屬於無始以來因無明而生的習氣，會讓我們產生種種煩惱並直接影響修行，所以我們要「棄」，這也是我們修行的目的。

再來，修行前要「調五事」，這是關於修行前生理方面的準備。也就是在打坐或修行前，我們要先把飲食與睡眠調好，讓身體健康自在、有精神，適合打坐。但由於每個人的食量、身體不同，所以智者大師在這方面也只是原則性的告誡指導我們。此外，我們還要先瞭解打坐前、打坐時、下座後，身、心、息三方面的調整方法，智者大師在這一章也一併做了說明。

生理方面準備好後，接著就要調整心理層面，所以「行五法」的五種方便就是屬於修行心態上的一種要求與認知。也就是我們從內心裡對修行止觀要產生一種原動力、一種要求、自我期許與自我勉勵。因為如果沒有原動力，沒有期許，沒有自我要求，即便前面種種條件皆具足了，卻無心精進於道，那也是枉然。好比有些僧人住在僧院，修行環境也具備了，看起來對於種種欲望也不特別需要，煩惱好像也不是很多，人也蠻隨和的，即身心四大粗安，很適合精進辦道，可是他對於禪坐修

行、了脫生死卻興趣不大；換言之，他只是安於某種類型的生活方式，但並沒有發心想要了知生命真正的價值意義與體證諸法實相的究竟，這麼一來，道業自然無法成就。「方」是方法，「便」即便利，所以這裡的方便是指使用這些方法，即「欲、精進、念、巧慧、一心」，可以使我們快速得到修行止觀的種種利益。

種種修行的條件都具備後，便要真正進入修行了。所以智者大師在「正修第六」告訴我們兩種修行方法，一種是藉著打坐來修止觀，另一種則是在日常生活中的修行方法，即「歷緣對境修止觀」。智者大師以初學身心粗雜到漸入安定後身心轉細為層次，除了教導了幾種止法與觀法外，也說明兩者如何隨著情況便宜搭配使用或一起使用的方法。修行止觀後，我們身心會湧現出種種不同的境界，有善有惡，修學者自己要學會判斷，所以第七章就是說明「善根發相」的情形。修行也會遇上種種障礙，這些障礙有內在自身的問題、也有外來的干

擾，廣義來說皆可統稱為魔，《小止觀》主要針對屬於外在干擾的鬼神魔來做討論，並教導我們如何去對治，此則第八章「覺知魔事」。另外，古時醫學尚不發達，出家人在外獨自修行也必須學習一些自我療治的方法，而禪坐、止觀也具有治病功能，所以智者大師在第九章便說明如何以止觀修行治病的方法。但這部分智者大師只寫了大概綱要，方法細節並無詳述，也不可考，而其所言也需有中醫背景才較能理解，但現代人生病可以直接到醫院找醫生檢查治療，所以對我們並無太大實益，大致閱覽參考即可。最後一章則是介紹依不同層次的方法修行，所證果位的層次也不同，其內容主要就是天台一心三觀的思想。

「今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐之急要。若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。」智者大師就簡單歸納出這十意，來指導告誡止觀的修學者；特別是對於初學禪坐

的修學者而言，這十意則是首為重要、必須知道的「行前準則」。如果能真正瞭解小止觀的義理內涵並照著去修，就可以讓自己達到身心安寧，免除種種災難。這裡的災難其實不是指因業力感召的三災八難，免難也不是靠著諸佛菩薩的保佑，而是指修行達到身心安定、產生智慧以後，以慧覺照而遠離種種苦難。簡單來說，就是當災難苦痛來時，我們有定有慧，所以不會再於業上造業，如此漸漸就能遠離災難；另一方面，當我們修行越來越能與清淨本心相應時，從清淨心流露出來的諸般功德，的確也能改變種種業緣。「發定」是指禪定，進入到四禪八定的境界，若在四禪八定這種世間禪定裡起觀想，其實是很容易產生慧解妙悟，而再繼續透過更深入的定慧修行，便可達到無漏解脫的聖果。





具緣第一

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：

第一、持戒清淨。如經中說：「依因此戒，得生諸禪定及滅苦智慧。」是故比丘應持戒清淨。然有三種行人，持戒不同：

一者、若人未作佛弟子時，不造五逆；後遇良師，教受三歸五戒，為佛弟子；若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。從受戒來，清淨護持，無所毀犯，是名上品持戒人也。當知是人修行止觀，必證佛法；猶如淨衣，易受染色。

二者、若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒，多所毀損。為修定故，即能如法懺悔，亦名「持戒清淨，能生定慧」，如衣曾有垢膩，若能浣淨，染亦可著。

三者、若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒多所毀犯。依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。故經云：「佛法有二種健人：一者、不作諸惡，二者、作已能悔。」

夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：一者、明信因果；二者、生重怖畏；三者、深起慚愧；四者、求滅罪方法：所謂大乘經中，明諸行法，應當如法修行；五者、發露先罪；六者、斷相續心；七者、起護法心；八者、發大誓願，度脫眾生；九者、常念十方諸佛；十者、觀罪性無生。若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著淨潔衣，燒香散花於三寶前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。

云何知重罪滅相？若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢；或復　諸靈瑞異相；或覺善心開發；或自於坐中，覺身如雲如影，因是漸證，得諸禪境界；或復豁然解悟，心生善識法相，隨所聞經，即知義趣，因是法喜，心無憂悔。如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。從是已後，堅持禁戒，亦名「尸羅清淨」，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常坐，觀罪性空，念十方佛；若出禪時，即須至心燒香禮拜，懺悔誦戒，及誦大乘經典，障道重罪，自當漸漸消滅。因此尸羅清淨，禪定開發。故《妙勝定經》云：「若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。」是人應當在空閑處，攝心

常坐，及誦大乘經，一切重罪悉皆消滅。諸禪三昧自然現前。

第二、衣食具足者。衣法有三種：一者、如雪山大士，隨得一衣，蔽形即足，以不遊人間，堪忍力成故。二者、如迦葉，常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。三者、若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，畜百一等物；而要須說淨，知量知足；若過貪求積聚，則心亂妨道。

次，食法有四種。一者、若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。二者、常行頭陀，受乞食法。是乞食法，能破四種邪命，依正命自活，能生聖道故。邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、維口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗，為淨(青)目女說。三者、阿蘭若處，檀越送食。四者、於僧中潔淨食。有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無

此等緣，則心不安隱，於道有妨。

第三、得閑居靜處。閑者，不作眾事，名之為閑。無憒鬧故，名之為靜。有三處可修禪定：一者、深山絕人之處。二者、頭陀蘭若之處，離於聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憒鬧。三者、遠白衣住處，清淨伽藍中。皆名閑居靜處。

第四、息諸緣務。有四意：一、息治生緣務，不作有為事業。二、息人間緣務，不追尋俗人朋友、親戚知識，斷絕人事往還。三、息工巧技術緣務，不作世間工匠技術、醫方、禁呪、卜相、書數、算計等事。四、息學問緣務，讀誦聽學等悉皆棄捨。此為息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

第五、近善知識。善知識有三：一、外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。二者、同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。三者、教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。

略明五種緣務竟。

持戒清淨

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：

第一、持戒清淨。如經中說：「依因此戒，得生諸禪定及滅苦智慧。」是故比丘應持戒清淨。

如果談到發心想真正修止觀的修行人，在開始之前，必須先具備五種外緣；第一個需要具足的外緣，即是「持戒清淨」。智者大師接著引用大正藏第十二冊的《佛垂般涅槃略說教誡經》（又稱為《佛教遺經》）來說明。「依因此戒」，「依」和「因」其實是一樣的意思，依就是藉著，因也是藉著。所以這段話是要告訴我們：因為依靠著持戒，便能夠生起種種的禪定以及滅苦的智慧。雖然智者大師以比丘應持清淨戒來做歸納，但實際上這裡的比丘是泛指所有發心要修行止觀的修行者，亦即用比丘統領所有七眾，代表所有的修行人。

為什麼持戒與禪定、智慧有這麼深的關係呢？因為我們如果內心要想得到寧靜，則必須要讓我們的心能常常處於一種不攀緣、不追逐外境，並且能時常安止下來的境地，如此身心寧靜以後，修行禪定才容易得力。因此，如果我們平時不依戒而行，我們的心則容易隨著自身種種的欲望去追逐，

進而放逸在五欲塵勞裡。當五欲塵勞的習氣一重，逐漸變成了一種習慣、習氣後，我們在打坐、修定時，這些習氣、煩惱就很容易在定中產生障礙。所以佛法常說定慧之前一定要有戒，原因即在此。

但是這裡所謂的持戒，並不是要求我們嚴格遵守戒相裡一條條的戒文；實際上，如果以南傳的比丘戒視之，我們北傳出家人對於多數戒條可說是多所違犯，例如但三衣、樹下止、過午不食、不自炊饌、不耕作土地、不蓄糧食、不捉持金銀錢財等；但這些戒條在以前中國叢林幾乎就已無法行持，更遑論現今環境。所以此處修行止觀的持戒清淨，只要掌握佛陀制戒的精神與理念，也就是從智者大師開宗明義所言「眾善奉行，諸惡莫作，自淨其意」這方面做起，以達到身口意三業清淨的目的來要求，便能算是持戒清淨。

然有三種行人，持戒不同：

一者、若人未作佛弟子時，不造五逆；後遇良師，教受三歸五戒，為佛弟子；若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。從受戒來，清淨護持，無所毀犯，是名上品持戒人也。當知是人修行止觀，必證佛法；猶如淨衣，易受染色。

然而，依持戒的狀況可分為三種修行人。第一種是「上品持戒人」。上品持戒人的先決條件就是，一個人尚未成為佛弟子時，不曾造作五逆重罪：殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧。五逆是最大的殺生戒，因為殺的是自己的父母、阿羅漢、出的是佛身血、破和合僧團，所以造作五逆者，死後是要墮十八層地獄最底層的阿鼻地獄。如果這類人後來出家，縱然經由懺悔、或於後戒行持守非常清淨，但依照智者大師以及經論所說，由於五逆罪不通懺悔，雖經懺悔，罪業亦不得淨盡，所以他在今生還是無法得到上品戒，而且在今生也無法得到真正的定慧成就，必須等到來生繼續用功才有可能。

未學佛前不曾造作五逆的人，若「後遇良師」，也就是有好的教師來教授三皈五戒，因而成為佛弟子，這是指在家弟子；或是有機緣出了家得受沙彌十戒，乃至後來受具足戒成為比丘、比丘尼。那無論是在家弟子或出家的沙彌、沙彌尼，乃至於比丘、比丘尼，這些不同的身份、不同的戒，若「從受戒以來」，都能「清淨護持，無所毀犯」，這樣的人就能稱為上品持戒人。因此上品持戒人的第二個條件就是，當一個人受戒成為佛弟子後，無論是在家或出家，對於該守的戒條、戒行皆清淨護持、無所毀犯。

若符合這兩種條件的上品持戒人來修行止觀，必定可以證得佛法。因為這種人身心清淨，修證止觀自然很容易相應。智者大師比喻，這就如同清淨的衣服很容易被染色、上色一般。

二者、若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒，多所毀損。為修定故，即能如法懺悔，亦名「持戒清淨，能生定慧」，如衣曾有垢膩，若能浣淨，染亦可著。

第二種是「中品持戒人」。如果這種人，同樣的，無論是受哪一種戒而成為在家或出家的佛弟子，只要不犯四條根本重戒：殺人、偷盜、邪淫、妄語（此處的妄語是指大妄語，即未證謂證，也就是還未修證到該境界，卻說自己已證到），對於其他的輕戒，雖然有所毀損，但只要於毀損後知道如法懺悔，尤其是修定的時候，自己知道做懺摩、做悔改，這樣也可稱為持戒清淨。如此一來，在修止觀時，定慧也容易出現。

智者大師最後又做了一比喻，他形容這種人就好像是曾經有垢膩的衣服；垢是污垢、髒東西，膩是油膩物。有垢膩的衣服若要上色，則很難受色，所以必須先把衣服洗浣乾淨，這時候你再去染色，它也一樣能夠上色。只是這因為是屬於

受垢膩洗浣以後的清淨，所以比起原來就是乾淨的衣物，染色的結果就沒那麼鮮麗，因此還是差一層。

三者、若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒多所毀犯。依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。

第三種下品持戒人，嚴格說來幾乎是沒有在持戒了。因為這種人受戒以後，不能堅固自己的信心，所以無論重戒或輕戒，都沒有去好好護持。毀就是指完全沒照根本戒去行持，即一般所稱毀了戒體。若是如此，按照小乘的教法來講，這種人就是犯了所謂的四波羅夷罪，也就是前述的「殺、盜、淫、妄」四根本重罪。波羅夷即斷頭之意，譬喻一個人頭斷了自然無法存活，所以犯了波羅夷罪，就是棄罪。至於其他重罪，例如僧殘，雖也是較重之罪，但肢體殘廢，至少還可以存活。因此按照小乘戒門來說，就沒有懺悔四重罪的方法。只要一犯波羅夷，你就失掉出家人的資格。但智者大師又告訴我們，如果照大乘教門，則其罪仍可滅除。

故經云：「佛法有二種健人：一者、不作諸惡，二者、作已能悔。」

在《大涅槃經》裡曾提到有兩種健人，健人就是健全、健康的人。一種是從來不會去造作諸惡的人，這種人當然最

為健康；一種則是做了以後能悔改過錯的人，也算是健康、健全的人。

從這裡我們可以看出，即便佛陀僧團剛成立時，十二年內幾乎不必制戒，因為早期佛陀弟子各個都是志求大道，於身口意三業都能如法精進修行，因此他並不需要去規定哪些事不能做，大家只要保持「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意」，如此所有的戒品就能完善了，但佛陀仍然瞭解要眾生不犯過實在太困難。

夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺。一者、明信因果；二者、生重怖畏；三者、深起慚愧；四者、求滅罪方法：所謂大乘經中，明諸行法，應當如法修行；五者、發露先罪；六者、斷相續心；七者、起護法心；八者、發大誓願，度脫眾生；九者、常念十方諸佛；十者、觀罪性無生。

接著，行懺悔法。也就是當我們沒辦法像上品持戒人一般做到護持清淨、無所毀犯，而身心常常會犯過失時，就需要清楚行懺悔的方法，以回復心之清淨。因此智者大師也介紹了十種方法來幫助我們懺悔。

「一者、明信因果」。亦即懺悔首先要相信因果。消極

來講，如果你不相信因果，你又何必去悔改呢？自己高興怎麼做就怎麼做，誰管得著呢？若是抱持這種想法，就是不明、不信因果，而這樣的人基本上也很難發起真正的懺悔心。

「二者、生重佈畏」。要瞭解自己所作之惡行、所起之惡念，無論是對自己、他人或是大環境都可能產生連鎖綿密且不良善的影響。特別對於已發心懺悔的修行者而言，需要更進一步瞭解的是，我們的所作所為，雖然表面看起來可能沒有妨礙、障礙別人，但若我們心念不正，在起心動念的當下則已在自己心裡種下不好、不良善的因了，而這些不良善的因就會影響很多未來因緣的產生與變化。這樣的因看似很小，但眾生常得等到因緣具足而果成熟時，才會明白事態嚴重，所以常言「菩薩畏因，眾生畏果」。

因此，佛法的修行，就是要從開始時、細微處，自己慢慢得知因果可畏。若我們時常能觀照自己的起心動念，一旦發現動了惡念時，當下立即懺悔、反省，這就是最好、最有效的懺罪辦法。反之，對於這些惡念、惡行，千萬不要不當一回事，若是你越輕忽它、心態越隨便，你就會越容易去造作它，越造作則越長養種種惡習，漸漸也就越來越不可收拾了。

「三者、深起慚愧」。慚愧心對懺悔而言是最基本的也最為重要的，因為一個人如果沒有生起慚愧心，不覺得自己所思所行對不起自己、他人或眾生，則所做的所有懺悔都是假的，都只會流於一種形式。因此，懺悔者要從內心真正生起慚愧之意，只有具足慚愧心的懺悔才是真正的懺悔，也才有改過向善的力量。

「四者、求滅罪方法」：所謂大乘經中，明諸行法，應當如法修行」。滅罪的方法很多，例如小乘聲聞戒裡的羯磨懺法:選幾個清淨比丘作羯磨，或者對首懺、二人懺、四人懺、二十人懺，或是處罰以服勞役、服務僧團的方式來滅罪。一般而言小乘的滅罪方法較注重事相，要有一定的儀軌與儀式。大乘佛法的懺悔方法，大概都是屬於從修行、觀想上來著手，例如在佛前禮佛、拜佛，從內心裡向佛陀來悔改，此即一般的拜懺，或是照著經典、經文上來作懺，如大悲懺、金剛懺等。另外還有一種，是經過精進的修行後，出現種種好相、瑞相，也是屬於懺悔滅罪。在大乘經典有很多不同的滅罪方法，這些方法只要選擇一個，並確實照著其方法去用功，就能夠達到滅罪。

「五者、發露先罪」。先罪就是指前面先前所犯的過失，所以發露先罪就是指自己一定要承認自己的過失。例如小乘

作羯磨法時，如果有人舉他人之罪，是當事人自己得承認有該過失，如此羯磨才算做得成。如果當事人不承認，羯磨法就行不成，悔罪也就無法成就。至於大乘佛法的懺悔先罪，則不是對大眾舉，是從我們心地裡向佛，還有對自己內心的一種至心懺，是自己從心裡來懺，這同樣也是屬於發露先罪，只是從心上面，自己誠懇認知自己所犯過失。無論是被舉罪、對大眾舉或是向佛發露乃至於至心懺，對於自己的過失，一定要承認，不可以掩蓋，這是屬於懺悔法裡一個很重要的心態。

「六者、斷相續心」。這是指懺悔後，你不可以讓過去的罪再繼續延續下去。不可以認為犯錯後自己已懺悔，所以下次再犯無所謂，反正再去懺悔即可，如此因循姑息，永遠也沒辦法真正改進。所以當行者知錯懺悔後，自己的心就要馬上遠離所犯的惡念，以避免惡念不斷，日後又重蹈覆轍。但實際上，這有一定的難度，因為有的過失是屬於習氣或無始以來的貪瞋欲望所引起，所以要斷除相當困難。但困難也沒關係，只要我們每次都能警惕自己，一次一次的，讓自己慢慢出離，日久總能見效，所以仍然算是做到「斷相續心」。

「七者、起護法心」。前面幾項都是屬於悔罪的消極面，但從「起護法心」開始，則開始進入悔罪的積極面。因為悔

罪的目的是為了要向善，也為了要成就自己的道業，所以如果悔罪以後繼續掉在過失心裡，就會變成掉悔。哪怕自己所造作的過失再大，只要自己懺悔過後，內心就要放下，然後生起一個真正的護法心：「過去所犯的罪已經過去，無須再理它了，從今以後，我做為一個新人，對於未來的方向、未來的目標、未來的日子，我一定要過一種新的生活。」這就是起護法心，這點很重要。

如果我們懺除悔改，不是為了這樣的目的，那所有的悔改都喪失意義。所以有很多人深陷在悔改的痛苦無法出離，他的日子就會過得很苦，甚至不知何去何從。那這樣的悔改不僅會讓自己進入到一種非常憂鬱的狀況，甚至還常會影響自己的家人或身邊周遭很多的人。

因此，此處護法的心，並不是在要求我們要弘揚佛法，而是指能夠重新做一個人，一個真正的能夠與法相應、並且能夠依法來安住自己身心的人，這即是所謂「起護法心」。

「八者、發大誓願，度脫眾生」。當自己悔罪起護法心，成為真正依法安住的人之後，就比較容易發起度脫眾生的誓願。因為如果不是真正深受痛苦並悔罪走出折磨的人，一般人的悲心願力，頂多只能依文想像、或照自己的身心感受去

揣摩，但總是隔了那麼一層、缺少了真切至人的那一塊。

也就是能夠真正悔罪、起護法心重新做人的人，他必然會有較深刻的同理心。這種同理心能讓他同樣去感覺、感受仍在罪業裡面翻覆、不得安樂的眾生之苦，進而發起幫助度脫眾生之心。所以諸佛菩薩為何能生起種種大願力？其力量就來自於他們自己本身，曾經歷過這種身心苦難的體驗，所以哪怕是再辛苦、頭出頭沒，佛菩薩們都能不離眾生、救度眾生。

「九者、常念十方諸佛」。懺悔要能持續且得力，若完全只靠自己的力量，有時會因自己業力覆蓋，加上自己身心尚未得力、無所依住，則無法行之長遠。因為先前幾項的方法，多是要從內心裡真的自省自發；當自省自發的力量夠強時，就可以得力，但如果力量不強的時候，雖然知道這諸多方法很好，可是並不相應，懺悔就無法得力。此時，如果我們能夠觀想十方諸佛，無論是佛之相好、威神力或諸般功德，讓自己常常感受到身心有諸佛菩薩在關照、護念，知道在冥冥之中自己仍有所依，則有助於加強懺悔的力量，以淨化我們身心的業力。

「十者、觀罪性無生」。這是以一切諸法緣起性空為基

礎，並藉由禪定、觀想來達到滅罪的一種懺悔方式。我們了解，罪於相上雖然有種種果報變化，但並無永遠實際的存在，也是隨緣生滅的，所以於性上與三世諸佛並無二樣，一樣也是空。但事實上，我們眾生仍然十分貪著於自己四大五蘊的假有，面對著種種業果報的假和合，往往還是無法真正的放下，更無法與自己的真心、清淨本體相應，體驗到一切萬法唯心所造。因此，只有在禪觀的修行有所成就以後，才能真正深入觀罪性空。

綜觀這十法，我們可以瞭解，每一法智者大師雖然都只用簡短的文字說明，但卻不是簡簡單單、隨隨便便的一句話，而是配合並表達我們在修行歷程上，當境界一步一步往上提升時，一種心境的轉變。但另一方面，各法卻也不是單一獨立或絕對的，而是相輔相成，我們於懺悔時皆可互相配合使用。

若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著潔淨衣，燒香散花於三寶前，如法修行一七、三七日，或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。

智者大師接著介紹懺悔的行法，也就是如何在我們的環境或事相上，配合實行懺悔法。莊嚴道場，這是指佈置我們

懺悔或修行的環境。洗浣清淨，這是說明自己真正的懺悔，要把身體沐浴乾淨，並穿上清潔的衣服，接著燒香、供花供果，然後在三寶前依法來修；因為大乘法門的懺罪法蠻多的，所以此處智者大師也就沒有寫明是依照哪一種法。實際上，這些行為是對懺悔法門的一種注重與恭敬心的表現，而莊嚴的環境及氣氛，也能更讓我們產生一種如法之心，現代人在時間及環境上或許沒辦法做到如此繁複完備，但至少恭敬心與至誠心是需生起的。

另一方面，我們也需要瞭解，懺悔不是三天兩頭之事，而是需要較長期且持續下去，例如一個七、三個七，或是一個月、三個月，甚至一整年，乃至於經年累月，如此專心懺悔所犯的重罪，一直到罪滅為止。我們如果能夠依照前面十法，並且能如法懺悔，一定可以達到真正的滅罪。而罪滅時也會有滅相出現，所以智者大師接著介紹種種罪滅之相。

> 云何知重罪滅相？若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢；或復　諸靈瑞異相；或覺善心開發；或自於坐中，覺身如雲如影，因是漸證，得諸禪境界；或復豁然解悟，心生善識法相，隨所聞經，即知義趣，因是法喜，心無憂悔。如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。

我們如何知道所犯的重罪已消滅了呢？行懺悔的人至心懺悔時，如果出現以下幾種狀況，就代表會妨礙修行的罪業已滅，懺罪已清淨：覺察到身心非常輕安，也就是非常的自在安然，而且晚上睡覺時能夠夢到好的、祥瑞的夢，譬如夢到佛之相好。或者就在行懺悔的時候，親自看到種種麟瑞現象的產生；這與作夢不同，因為這是自己在行懺悔時見到。

行懺者或者感覺到自己的善根開發。善根開發是一個什麼樣的現象呢？除了身心同樣也會非常自在安然外，還會呈現出心的柔軟，例如我們的慈悲心、歡喜心，在平時常常都得透過觀想或不斷努力實踐後，才慢慢會有一點點的相應，但是當你善根開發時，就不必去做種種觀想，甚至連觀想的念頭都沒有，突然之間，悲心願力就跟你的心相合在一起，是一剎那間就相應了。你顯現出來、流露出來的，就是一種慈悲心的一種妙用：心很安然、很自在，對這些人不會去分別、不會去計較。更有甚者，還會出現如《楞嚴經》所描述非常不可思議的情形、感受，誠如經中所說：「一者、上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來，同一慈力。二者、下合十方一切六道眾生，與諸眾生，同一悲仰。」亦即頓時之間，你會感受到諸佛菩薩以及一切眾生，都跟你相應在一起；上可感受到諸佛菩薩的慈悲、願力，下則一切眾生的苦難，都可以在你心中湧現、體會。這些都是屬於善根、善心開發的情

形。

前述善根的顯發，當行者自己在打坐時，感覺到自己的身體如雲如影。其實這是指到達欲界定、尚未進入色界初禪時的身心受用，我們會感到身體空掉，如雲如影一般。因此智者大師接著提到「因是漸證，得諸禪境界」，因即因循、藉著之意，意即當我們自覺身如影如雲時，若如此繼續用功，便能進入初禪，進而證得諸禪的禪定境界。

前面這幾種狀況是當我們內心如法懺悔，身心到達寧靜至極以後，進入定境可能會出現的種種現象。另外還有一種，是當我們以觀想行懺悔，例如起護法心、與眾生同苦的悲憫大誓願心、或是觀罪性空，觀到究竟深時，有時解慧會自然生起。解慧一起，妙悟也會在心裡產生，於是自己身心就具足了一種智慧，能夠善識法相，甚至能夠知道一切諸法的究竟相。當這種境界出現後，你對經教、教理中一些本來不甚瞭解、不明白之處，也能豁然開朗，甚至隨所看到、聽聞到的經典，也能立即知道其真正內涵、旨趣。如果原來對修行層次或方法有些疑惑的，在這種情形下，也能漸漸清楚、明白。如此一來，內心自然就能感到法喜，當法喜一充滿，心自然也不會感到憂悔。所以法喜跟輕安其實有點不太一樣，輕安是身心感到自在安寧，法喜則是因慧解妙悟而對諸法有

了進一步瞭解、體認後，所產生的喜樂，因此稱為法喜。但是如果真正用功，輕安與法喜是會同時並起的。

行懺悔法就如同禪定、念佛一樣是在修行，當我們用功到心真正集中統一時，亦即進入一心，有時就會從自己內心裡顯現出諸佛瑞相，或見到種種不可思議的境界，這其實不算太難。但我們千萬不要以為進入一心後，人就會因入定變得無法行動、甚至呆滯，例如懺悔就無法唱、無法拜，事實絕非如此。一心是指心沒有其他妄想雜念，只專注於一念；以懺悔為例，就是要將你整個身心都鎔鑄在你所懺悔的法上。此時，你不會去認知自己或法的存在，因為自己與法（行動、行為）已經融合了，但對於當下的行動、思維與環境本身都是了然清楚的，甚至覺受更為敏感、細膩。慢慢身心漸漸脫落後，種種瑞相或身心受用皆可能出現。所以罪相並不可怕，修行也沒那麼困難複雜，重點在於我們能否進入一心，只要我們能真正進入一心，身心有過那般受用、體驗，無論於懺悔、修行皆能得力，對自己與佛法也會產生深刻的信心、力量。

從是已後，堅持禁戒，亦名「尸羅清淨」，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

當我們如此滅罪後，便要堅持禁戒，日後不要犯佛陀所禁止的重戒或造作諸般惡罪，這麼一來，我們也可以稱做「尸羅清淨」。尸羅其實是梵文，意指戒律，所以尸羅清淨即持戒清淨。持戒清淨後，修禪定也不會產生太大的問題。智者大師比喻，這就如同已經破了、染污的衣服，但是經過修補清洗後，仍然可以染上顏色。

若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常坐，觀罪性空，念十方佛；若出禪時，即須至心燒香禮拜，懺悔誦戒，及誦大乘經典，障道重罪，自當漸漸消滅。因此尸羅清淨，禪定開發。

這段主要是說明如果一個人犯了重罪，他自己也清楚這個重罪可能障礙自己的禪定修行，可是他沒有依照其他經教所教之法來修懺悔，而是直接以打坐、修行觀想的方式進行懺悔滅罪的方法與可行性。簡單的說，也就是不是使用一般常見的事懺、做法懺，而是直接以理懺、實相懺的方式來滅罪。由於其所用方法，不出前面懺悔十法以及行法，所以這點只針對部分需注意的細節再做說明。

觀罪性空時，哪怕自己犯的過失再多，只要知道一切諸

法緣起性空，所以自己的心若能證悟到空性，這些罪也都不存在。否則，若是你一條罪、一條罪去觀，這樣你就會觀太多東西，很難達到一心。甚至有的人不瞭解，一面打坐時，一面在求佛菩薩，又一條一條的懺悔自己的過失，跟著就一條一條的悲傷、難過起來，結果就一直陷在痛苦深淵無法自拔。這樣算是打坐嗎？這種打坐其實還很容易跟悲魔相應，那就很糟糕了。

因此，當我們打坐或行懺悔時，都要以真正的正念來應用。一旦我們發現自己正念用不上、感覺有很多障礙時，就要清楚這可能是由於過去業障障道所致，這時候就要先起一種懺悔心，接著再起一種請諸佛加持、加被的心，請祂們幫助我們，此即念十方佛。但千萬不要一下抓阿彌陀佛來，等一下又抓彌勒佛來，過一會再抓觀世音菩薩來，一尊一尊都請來替自己加持，還以為這就是念十方佛，實際上卻只是陷入自己一種貪心的比較而已。所謂念十方佛，我們可以觀想一尊佛或十方一切諸佛都在我們面前，接受我們至誠的懺悔、悔罪，隨時都用祂們的悲願力在攝護著我們，甚至不必將其相一一觀出，只要感受到佛菩薩的慈悲願力在我們身心，讓我們能夠出離無助、痛苦或自憐自悲的狀況即可。

出禪起座之後，仍要至心燒香，以身口意三業來禮佛、

拜佛，並誦戒以及大乘經典，而一邊誦戒的同時，我們就可知道自己犯了何種過失。不要認為自己在打坐時就已經懺悔，所以起座後就不必再多事，我們要瞭解，打坐時是用心在理上做觀想，而出禪定後在事上我們仍要以身口意三業至誠懺悔；亦即理觀與事修都須並進，不可執理廢事，否則容易陷入狂禪。如果繼續這樣用功不斷，障道重罪自然會漸漸消滅，同樣也能達到持戒清淨，禪定也能開發。

> 故《妙勝定經》云：「若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。」是人應當在空閑處，攝心常坐，及誦大乘經，一切重罪悉皆消滅。諸禪三昧自然現前。

《妙勝定經》也提到，如果一個人犯了重大過失，自己也清楚影響重大而心生怖畏，想要懺悔滅罪，那除了禪定，沒有其他方法。因此，此人應該在安靜、不受干擾的地方，攝心常坐並誦大乘經典。這是經典告訴我們的，我們若能如法進行，一切重罪自可消滅，而且諸禪三昧就自然現前。事實上，修習禪坐時也會出現諸多罪相、障礙，這時我們則須生起懺悔念、行懺悔法或是輔以事懺對治，所以禪坐與懺悔法門是需要互相配合且相輔相成的。

衣食具足

修行止觀所需具備的第二個外緣就是要「衣食具足」。這一部分智者大師所言多是針對古代出家眾以及當時的修行環境做說明，在現今許多條件已不相符，所以我們只做概要介紹，並瞭解掌握其中精神即可。

第二、衣食具足者。衣法有三種：一者、如雪山大士，隨得一衣，蔽形即足，以不遊人間，堪忍力成故。

在衣的方面，智者大師也做了三種類的介紹。第一種人，是如雪山大士這種修道人，只需要一衣。雪山大士在佛教一般是指釋迦牟尼佛，因其成佛前曾在雪山修行，但從智者大師的文筆我們應該可以了解，這裡主要是指發心願意在雪山這種非常寒冷、人跡罕至之處修行用功精進的人。這種人以修道為主，所以不在乎衣服的品質材質、能否保暖避寒，或許是樹葉編製、或許是獸皮、或許是糞掃，總之只要能有一件衣服遮蔽形體即可，不再多求。另一方面，他們為了精進修道，所以不把時間浪費在與大眾來往酬作，因此既不向人托缽也不接受供養，自然也不會有額外的衣服。

這類修行人少之又少，都是有大願力、有大行持、不畏

生死的大修行者，所以不辭身心的危險與痛苦，願意到極其寒冷、條件險惡的環境修道，而且其忍寒、忍凍、忍餓、忍飢、忍孤寂等種種堪忍力也已成就，所以才有辦法在冰天雪地裡維持住自己的色身繼續修行。密教裡有一些修法是可以讓身體保持暖氣的運作，例如密勒日巴尊者所修的拙火法，可以讓身體發暖，即便在寒冷的環境也不至於冰凍受寒。但這諸般條件對現今大多數的人而言已太遙遠，幾乎不可行也不可能。

二者、如迦葉，常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。

第二種人是像迦葉尊者一樣受頭陀法的修行人。「常」即經常，意思就是一生皆是如此，並無改變。而迦葉尊者出家以後，其所受戒法就是以頭陀法為主。頭陀是梵語音譯，中文意為「抖擻」，也就是振作精神。所以頭陀是指在物質條件非常欠缺的情況下，卻沒有被擊倒、打退，並仍然抖擻精神在道業上精進，因此頭陀法也就是苦行法。

我們知道，佛陀最初出家時，也曾嘗試修苦行，但因未能成就，後改以中道法而得證，所以佛陀教誡的修行是以中道法為主。早期加入佛陀僧團的弟子雖然各種人都有，但因為當時印度的出家人是以崇尚苦行為主，所以大多數願意出

家者在本質上就存有離世苦修以得解脫的天性，因而當這類人加入佛陀僧團後即佔了相當大的數量，對當時僧團也有非常大的影響，而迦葉尊者即為他們的代表領袖。因此，迦葉尊者影響力之大，我們從《法華經》可見，連佛陀都分半座給他，甚至在後來五百阿羅漢結集經典時，他儼然就是大眾首腦，連阿難尊者都被他摒除在外。我們禪宗把迦葉尊者當作是初祖，主要在於「拈花微笑」的公案，雖然依據禪史資料，此公案在宋朝前未曾見其記載而遭人質疑真實性，但我們仍可看出迦葉尊者在教理、教義以及戒法各方面的影響都是非常的深遠。

迦葉尊者所代表這群弟子仍堅持修苦行，佛陀也因而制定了頭陀修行的十二法，但佛陀並不特別鼓勵。佛陀曾在許多的場合勸迦葉放棄苦行，但迦葉即便到了晚年、身心較為衰老時，仍當場拒絕佛陀。頭陀行十二法為：阿蘭若處、常行乞食、次第乞食、受一食法、節量食、午後不得飲漿、著弊衲衣、但三衣、塚間住、樹下止、在露地坐、常坐不臥。其中關於衣的方面就是「但三衣」與「著弊衲衣（糞掃衣）」。

因此，智者大師寫到，第二種受頭陀法的修行人只能「但畜糞掃三衣，不畜餘長」。「畜」通「蓄」，即蓄積、保有。這句話是指只能保有糞掃三衣，不能蓄積其他衣物。三衣是

指五條衣、七條衣和九條衣，糞掃是指衣服的來源形式。簡單來說，五條衣算是褲子，但在南傳國家，它事實上只是圍繞下半身的一條布。七條衣即上衣，類似我們的內衣，但它的袖子只有左邊，右邊是空的，但附有扣子可以扣起來。最外面一件大的袈裟則是九條衣。

糞掃衣的來源有多種，一種是包裹亡者的布。由於印度對於亡者的處理風俗並不如中國是以土葬來厚葬，而是以天葬、水葬、火葬這種節葬為主，另外因為印度氣候太炎熱，人死後屍體若不馬上處理一兩天後就會腐爛，也容易有衛生及病菌問題，因此處理時會先用布包紮裹纏屍體。若是水葬則是將屍體放在一小筏上，推入水中讓鳥、魚、蟲分食；若是天葬則將屍體送到特定的屍林讓野獸分食；若是火葬則以火化燒掉。但無論以何種方式處理，最後都會有破布、碎布殘存，當時出家人便會去撿拾這些破碎布，並加以拼湊修飾而成為衣服。所以原來五條衣、七條衣、九條衣的「條」，就是指拼湊連接而成之意。除此之外，糞掃衣還可用包紮傷口後的不淨布，或是人家不要的棄衣、棄布等來製作。至於衣服的顏色則一律以不淨色，也就是暗色為主，若是原本布料顏色鮮豔，則須經過浸泡處理使之成為壞色，壞色即暗淡、不光彩的顏色，所以又名壞色衣。

行頭陀法的目的最主要是為了去除身心對物質的種種貪戀，因此頭陀行是把物質需求降低到僅供維持生命與修行的基本程度。

三者、若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，畜百一等物；而要須說淨，知量知足；若過貪求積聚，則心亂妨道。

若是在寒冷的地帶、國家，有的人忍寒、忍凍的堪忍力尚未成就，所以佛陀在制戒時也允許三衣以外，可備有其他衣物，來幫助自己避寒。百是指眾多，百一等物即意指從眾多衣物裡挑選一些自己需要的物品。但是在蓄積這些東西之前要「說淨」。所謂說淨就是行羯磨，也就是接受供養前要對施主或僧團內其他僧眾說：「因為我身體不好，無法承受這麼冷的天氣，請你（大家）慈悲，讓我擁有這件衣服穿。」這在南傳聲聞律裡的確有如此規定，但這與我們現今社會環境、生活條件差距依舊太大，要真正實踐也幾乎不可能，但是佛陀制戒的精神我們仍要保持，這種精神也就是智者大師接著寫到的「知量知足；若過貪求積聚，則心亂妨道」。亦即我們不要貪戀衣服的好壞或美醜，只要自己的衣物能保暖，使用上也足夠了，如此便可。如果見到漂亮時髦、新潮新款的衣物就想購買收藏，過於貪求積聚，心若不斷貪而著於這

種物質攀緣，則會妨礙我們的道業。但另一方面我們也不必故意將自己弄得很刻苦，或穿得很破爛，好像要標榜自己很有修行或是非常勤儉，如此則顯得矯情做作，只要能符合各場合、場所的社會民情，依自己身份所需適當裝扮自己，則都不違背佛法精神。

次，食法有四種。一者、若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。

智者大師接續說明關於飲食方面的四種外緣。第一種是屬於草果資身的上人。在一般生活或文學裡常見到的上人，其實就是指出家人，但這裡的上人則不同，是專指超出一般世俗人所能堪忍的這一類人。大士在我們佛教專有名詞裡指的是菩薩，而且必須等覺位以上的才能稱做大士，但這裡上人和大士其實是一樣的，就是指某一類以道業為主，而且堪忍力足夠，不怕衣糧斷絕，亦即能為道忘身的修行人。這類人往往也住在不見人煙的深山絕世裡修行，所以當然也沒辦法接受供養，因此對於食物，便是以隨其所在處可得的草、水果為主，以此維持色身。這一類人就和先前介紹的雪山大士相同，皆是遠離世間，具大堪忍力，對衣食完全不計較、不在乎，有大願力、大行持的修行人。

二者、常行頭陀，受乞食法。是乞食法，能破四種邪命，依正命自活，能生聖道故。邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、維口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗為青目女說。

第二種人則是受頭陀法，在人間遊化乞食、接受供養的頭陀行者。頭陀行十二法關於飲食的部分有：「常行乞食」、「次第乞食」、「受一食法」、「節量食」、「午後不得飲漿」。簡單來說，頭陀的食物來源都是靠托缽乞食、受人供養，而且托缽不分貧富之家，是沿門逐戶托缽，一天只能吃一餐，而且這一餐還要控制食量，不能過量，另外過中午後不能飲漿。所以頭陀行其實是十分嚴格的、刻苦的，但這種刻苦的乞食法卻能破四種邪命。這裡的「命」是指用以維持生命的方法，所以邪命就是指不正當的工作職業，反之正命則是正當的維生方式；亦即行乞食法則可不必從事不正當的工作來維持生活。這部分其實是智者大師依據戒律對當時的出家人所言，但制戒時的印度風俗與古時中國本來就差異甚大，更遑論當今社會環境，所以無論是對現在的出家人或在家居士更是難以適用。

佛法所說的邪命，第一種是「下口食」。下口是形容嘴巴往下，所以下口食就是指依靠往下的東西來過活，也就是

依靠種植地裡的植物來過活。換言之，這是規定出家人托缽乞食，不可以自己種植、耕種食物糧食，不可以自給自足。之所以有這種規定，是因為早期印度對於出家人非常恭敬，他們認為出家人能捨貪、捨棄種種的五欲享受而離世為道業努力，是非常偉大了不起的。這些出家出來托缽乞食，並不是因為四肢不動、好吃懶做、寡廉鮮恥，反之，是因為他們不蓄積財物，把時間都花在修行努力上，因此這些修行人甚至被視為聖者。當聖者出來托缽乞食，大眾自然也認為能供養聖者是一件能種福且很有福報的事。所以早期的佛法戒律認為，出家人應該把所有的時間拿來用功修行，尤其是止觀上的用功，而不是為了一口飯維持色身存活而去種作。但這戒律主要也是針對出家人而定，並不適用在家居士。

但是中國人崇尚勞動、勞役，並以農為主，所以不事生產的人往往被當作遊民、閒民看待，是被瞧不起的，而且乞食要飯也是乞丐所為，是最沒格的。因此佛教傳入中國後，就因為這些種種條件的不具足，所以出家人變成很難托缽。中國人的觀念認為：你修道、辦道、精進道業，很好！但如果你修道又能自己耕種、自己維持自己的生活，那更偉大！因此，受這種觀念風俗影響，中國自唐朝百丈懷海禪師（七四九年—八一四年）以「一日不作，一日不食」建立起農禪風氣後，中國的禪宗、叢林出家人就是以自給自食為主，

不依靠施主。

第二種，「仰口食」。仰口食是指以看星象、天文曆算維生，這在古代是種高深的知識學問，也對農業運作、大眾生活有很大的關係與影響，因此以研究這一類知識來過活即稱為仰口食。

第三種，「維口食」。這就是屬於以算命卜卦、咒術來維生，無論面相、手相、骨相、星象或風水地理等，只要是以卜卦算命來謀生，都算是維口食。

第四種，「方口食」。方，就是四方就食的意思，也就是沒有固定雇主，到處以巧言、趨炎附勢來維持與他人的關係賺錢牟利，有點像現在的仲介，多是靠一些外交、口才、交際手腕來謀生。

以上四種邪命之說是出自《大智度論》卷第三〈共摩訶比丘僧釋論第六〉，舍利弗為梵志女淨（青）目解釋清淨活命的內容。

三者、阿蘭若處，檀越送食

阿蘭若，梵文原為森林、寂靜空閑處之意，後來漢傳佛教將之引伸為比丘住的精舍。檀越則是指施主。所以第三種飲食外緣則是指出家人在遠離都市城鎮的空閑處修行時，靠施主固定送食的飲食方式。但這裡的送食並不是像現在的寺廟僧團，功德主送一大堆食材過來讓僧人們自己煮食，而是他們知道阿蘭若處有多少修行人在修行，煮好大概份量再送過來。送來後出家人也不能自取，要拿好缽排隊讓施主供養，或是有淨人為他們服務。嚴格說來，僧人自取食物是犯盜戒的，一定要先由居士供，說過請供後才能拿取食物。

四者、於僧中潔淨食。

僧中潔淨食，就是指在僧團裡，僧人們自己煮飯菜食用。因為在僧團裡煮飯，不是按個人意願自己恣意想煮什麼就煮什麼，例如僧團裡，僧人自己不可以有小灶、不可以自己隨時去廚房煮食、取食，而是要按照佛陀僧團或者中國叢林的律法如法而做，所以稱做潔淨食。

有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

如果這些食緣具足，便能稱做衣食具足。衣食具足是我

們辦道最必要也是最根本的條件，因為如果衣食這種外緣不具足，身體沒辦法維持，心自然不能安穩，對於修道就會有妨礙。因此，衣食具足是外緣裡最主要的兩個條件。

閑居靜處

第三、得閑居靜處。閑者，不作眾事，名之為閑。無憒鬧故，名之為靜。

具五緣的第三種外緣是必須要有閑居的靜處，亦即要住在不受干擾、安靜的地方以方便修行。閑，意指不做眾事，也就是除了修行止觀以外，無須再為其他事情分心。同樣地，智者大師這裡的說法比較偏向於原始佛教僧團的認知，即禁止出家人做治生事業，與後來中國禪宗做眾事、服勞役等一切作務當下就是修行的觀念不大相同。無憒鬧故，也就是沒有嘈雜、吵鬧的聲音，因此稱之為靜。這裡的靜主要是指外在環境的安然、寧靜。但事實上禪門修行所謂的靜，是指內心不生起種種煩惱，而能安住於道業上，是屬於內心的寧靜。在未能達到內心的寧靜前，外在環境的安寧的確是可以幫助修行的。

有三處可修禪定：一者、深山絕人之處。

有三種地方符合閑靜適合修禪定的條件。第一種是深山絕人之處，這就是前述雪山大士、上人大士居住修行的地方，是人跡罕至的深山，只有飛禽走獸相伴，自然不會嘈雜，能做的事也只有修行。

二者、頭陀蘭若之處，離於聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憒鬧。

頭陀行十二法有關居住的兩項為「阿蘭若處」與「塚間住」，此處智者大師只取較符合中國風俗的蘭若處。蘭若就是森林、空閑安靜之處，一般大概是以離聚落村莊、城鎮三四里的地方最為合適。這一方面是因為古代中國多以務農為主，而農民所養的牛隻經常都要帶到村落附近的郊外放牧吃草，那離聚落三四里這樣的距離大概就已經聽不到牛叫聲了；另一方面則是由於頭陀行者仍要行乞食法，而離聚落三四里這樣的距離也不至於太遠，以免花過多的時間與體力在往來行走。

三者、遠白衣住處，清淨伽藍中。皆名閑居靜處。

白衣就是指在家人，因和出家人的緇衣（黑衣）相對而名白衣。遠白衣住處，就是不住在白衣所處的環境之中，而

住在清淨的伽藍裡。伽藍是「僧伽藍摩」的簡稱，僧伽藍摩則是梵文的音譯，僧伽即為「僧團」，藍摩意指「園」，所以伽藍就是僧團所住的園林，也就是所謂的寺院。沒有一般在家居士的寺院，自然不會是信眾繁多、往來嘈雜的寺廟，而是安靜、不受打擾、適合修行的清淨處。

現在我們若到印度，有機會去參訪玄奘大師曾經留學的地方—那爛陀的遺跡，因為那裡大部分都是以前出家人所住的僧舍，則會發現，裡面有講堂，還有紀念舍利弗的舍利塔，規模非常之大。而從那種規模與規格型式來看，後期的佛教出家人托缽乞食的大概也有，但可能多有專門的淨人送食，出家人也不再居無定所、四處遊移，而是長期定居在寺院，並以修行講道為主。

息諸緣務

第四、息諸緣務。有四意：一、息治生緣務，不作有為事業。

息即停息、停止，緣務就是外緣的事務。而外緣具足的第四個條件，就是要停息自己對外在事務的運作、攀緣或追逐。因為外緣一多，必然就沒有時間去用功精進；二來，外緣縈心，必然會影響我們打坐或禪修時的專一和寧靜。所以

為了要讓自己在修行止觀上能更精進得力，我們就必須停止某些緣務。智者大師此處將需停息的緣務分成四類。

第一類是息治生緣務。治生緣務就是工作賺錢以維持生活的事務。這裡同樣是對出家眾所講，而在家居士則應該在修行或參加禪七、法會共修時，在內心放下對事業、工作的牽掛。我們知道，世間無論大小事業，的確都要經過非常辛苦的努力過程才可能有所成就，得投入許多時間、心力、資金、各種資源等，然後從小規模開始不斷累積實力進而拓展成較大規模，接著可能再繼續朝著更大規模發展。如此一切都是往「有」的方面去積累、成就，所以稱為有為事業。可是，我們難保這些事業不散不壞，所有事業總是會有起起伏伏的高低潮，我們也從沒有見過千年不滅的王朝或永不衰敗的企業；即便一個人一生事業皆順遂成就，但死後也無法帶走，甚至往生前內心仍擔憂牽掛，更加重流轉之業。因此，有為事業終究是不究竟的。但是佛法的事業，也就是修行這一條路則恰恰相反，修行是為了能讓我們放下更多貪瞋痴與執著，一切皆往無為發展，因此稱為無為事業。但有趣的是，剛剛好就是這樣的無為事業，才能幫我們了生脫死，才是真正的究竟法。

同樣的，出家人建設成就道場、擴大規模或辦種種活動、

法會，都只是為了弘揚佛法、利益更多眾生，希望更多人都能接受到佛法的好處，進而能夠認清自己與生命真正的價值、意義。就像聖嚴師父，雖然建設了法鼓山與許多大大小小的道場，甚至具備現在的規模，但他從來不會認為這些是自己的成就，若是執著於這是一種成就，那就變成有為事業；事實上，這些道場與法鼓山系統，對他而言如同空花水月，都只是為了幫助眾生、推廣佛法成就無為事業的一種方便。因此，我們出家人對於道場或種種硬體建設乃至於自身體系的規模、大小，也不能本末倒置，過分追逐。

二、息人間緣務，不追尋俗人朋友、親戚知識，斷絕人事往還。

息人間緣務就是指不追求與世俗親友之間的往來。大多數人與親朋好友的往來就是吃吃喝喝、聊八卦、聊是非，而這些都是不利於修行的散心之事。但現今的環境，我們當然也不可能完全斷絕與親友的交往，若真如此去做，可能還會被誤會為學了佛的人都會變得怪怪的！因此，對於在家居士而言，若是專注於修行時，特別是參加禪期共修，就不要與人有過多交談，最好嚴格遵守禁語的規定；而於平時，也不要花太多時間在這種會讓自己散心的交際、言談上。實際上當我們修行越深入，越認清自己生命的意義與價值時，就會

越清楚哪些東西對我們而言是真正重要的。

即便對現今出家人，要不與人來往其實同樣非常困難，尤其是辦法會、關懷等活動，與信眾之間也多有往來。重點在於我們和信眾間不要只是落入一種人情酬作，而是要讓眾生能在種種活動中真正體會佛法之好，並能往自己內心上去觀照。這裡智者大師的說法，同樣也是照著佛陀時代的條件與講法來闡述，和我們時代已多有不同，我們雖沒辦法完全做到，但要能體現它的精神，亦即從我們種種的作為中，仍要能感受得到那份精神。

另外，此處「知識」是指在世間學問方面，有所成就的人。在古代就是指熟習琴棋書畫的士人、讀書人。因為這類人的身份地位通常很高，所以當時有些出家人為了要博取世人的認可，便會特別親近這類人，若能跟他們學習詩文書畫等才藝則更好，在社會上的風評就會更高。這點在現今社會也適用，也就是我們不必特意去攀緣追逐一些成功人士，藉此來彰顯、凸顯自己。

三、息工巧技術緣務，不作世間工匠技術、醫方、禁呪、卜相、書數、算計等事。

「工巧技術緣務」，就是指世間種種特長的學習，包括工匠技術、醫術治病、禁咒、算命卜卦、陰陽八卦或天文星象曆算等。這裡特別說明一下禁咒。因為古代人相信某些病痛可以用咒語來解治，這部分在佛經裡其實還可見到，但現今時代已經不大相同，所以我們並不鼓勵往這方面去加強。我們應該把咒語當作是佛陀在內心成就的一種真實語言，稱誦時，要從內心的淨化提升起，並試著讓自己各方面和佛菩薩的咒語相應成一體，然後觀想佛菩薩的智慧力量從我們心中湧現，若能如此表達，我們身心的煩惱業障就可以逐漸消除。實際上，我們應該要瞭解，誦經持咒的功德不在於形相上誦念的次數，而是在於自己內心能和佛教的教理法義相應多少。哪怕完全不懂，但只要能專心誦念，進而身心達到寧靜統一，感受到佛菩薩的恩德、感受到自己業障減輕，這個就是屬於功德利益了，也才是真正在修行。

但另一方面，如果這些工巧技術，是在你出家前就已習得、具有的，那則無妨，只要不佔原有修行、行持太多時間，出家後甚至還可以利用種種技能的善巧來弘法利生、接引更多更廣的眾生。可是，如果是你出家前並不具備，出家後才想費心、費時間去學習某項技能，則不適宜。因為我們應該選擇在修行上先去成就，知道如何安心、讓身心安住，等到禪法修行有所成，懂得制心一處，再去學習其他技能、世間

善巧以接引不同習氣的眾生，則在學習效率或內涵深度上，也都能有更出色、更深入的表現。所以修行真正有所成就的禪修者，也多擁有其他一、兩方面的技能。

四、息學問緣務，讀誦聽學等悉皆棄捨。

對於我們修學佛法的人來講，學問常常會是一種障礙，在古代特別是指詩詞、儒道義理思想等外學。而且若真要修學這些學問，我們一輩子的時間也不夠用了。但現今的時代，我們不可能完全不具備其他方面的知識，世間種種基本的方便、善巧仍須具備，只是不必花太多時間在這方面，以達到讓我們能夠教化的目的即可。例如現在的電腦，若不會使用則無法處理種種事務，幾乎寸步難行，所以對於基本的上網、文書處理能力與架構概念我們仍須具備，但鑽研程式、發心變成程式設計師或工程師之類的則不必要。

此為息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事癈，心亂難攝。

此處「行道」就是指定慧的修行。也就是如果緣務過多，一來我們就沒有時間在止觀上用功，二來，我們的心若常攀緣在這些緣務上，心就容易雜亂，更不利以攝心為主的禪定

修行。

但是我們不要看了智者大師這麼寫後就認為：「那我就專心修行，什麼都不管了！」我們現在不是在深山裡自己一個人修行，我們有自己的因緣條件，所以就要取其精神。在現今的環境，無論出家眾或在家居士，每天也都有種種事務、工作得處理，重點在於我們一面處事、工作的同時，我們就要一面攝心，亦即要把自己的心安住在當下的作務（法）上，這其實就是止觀的用功。如此一來，則不算是攀緣其他的緣務。反之，更能在二六時中、搬柴運水之中，都盡心於止觀禪修。這就是中國禪修的特色，與早期佛陀時代或聲聞道的修行是不大相同的。因為我們的時空環境都已不同，就不能一成不變，如果完全按照經典去實踐，就無法在現今的環境、社會安住，還會引起蠻多的問題。

近善知識

第五、近善知識。

外具五緣的最後一緣，則是要親近善知識。學佛修行很重要的一點就是：一定要能夠分辨善、惡知識，不要以為世人常講的，或親朋好友介紹的某某人有神通或有某種能力，

能夠替你治病、看因果、消災解難等，就認為這些人士有感應、很靈驗，一定修行很高且就是正道。若是如此，就容易產生很嚴重的問題。其實最簡單的判斷方法，就是用三法印去印證其所言所行，即：諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。一般非正信佛教的外道，不是以消災解難、轉運增福為賣點而通不過諸行無常印，就是喜愛強調其本身能力多大、修行多高、多威猛而通不過諸法無我印。

我們要知道，惡知識教誡錯誤觀念與錯誤修行所帶來的害處，會比我們修學遇到困難無法突破或原本一知半解時的情況更嚴重、更糟糕。因為一旦具足了某種錯誤知見去修以後，其所產生出來的力量，往往會造成一種根生蒂固的認知，之後如果要想修正或移除，則非常困難。這就像我們若染上了一些惡習，想要從這惡習裡出離、改正，就非常不容易。

善知識有三：一、外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。

善知識有三種，第一種是外護善知識。這其實就是一般所說的施主，也就是能夠供養修行人生活及修行上所需的一切大小設備，包括病痛時的醫藥或照顧，或開車接送等種種行為上的幫忙護持。「將」即「持」之意，將護也就是看顧、

照顧。

這種外護善知識只要肯發心、肯護持、肯來培福、對出家人恭敬、不毀謗佛法，我們就可以把他當作善知識。所以他不一定要有修證，不一定要能教導我們高深教理或修行，甚至外護善知識有時不見得是個佛教徒，很可能是自己的親人，他願意護持你，但是他對佛法不見得有信心；或者也可能有人看你很積極努力，他願意提攜、照顧你。

除此之外，有一個很重要的原則：要能做到「不相惱亂」。有很多的善知識，尤其是在衣食方面的供養者，供養久了以後，常常就變得想要掌控這位修行人，例如會要求修行人接受他的某些觀點或作法，這種情形就稱為「惱亂」。因為這種善知識護持久了後常會認為，該修行人今天能夠有的成果或成就，都是由於他護持、發心的結果，所以他就或多或少會開始干涉這位修行人的種種事務，好比該學哪種法門或如何經營弘法事業等。這種情況在現實生活頗為常見，我們也蠻常聽到的，甚至現在有些較有名望的大德、修行者也曾發生過這類例子。所以做一個外護善知識也要能時常觀照自己，檢視自己是否落入這種居功我慢的心態。尤其應該瞭解，一位修行者從默默開始修行，到漸漸成就，甚至後來名氣漸大、護持者眾多時，其實因緣也一直在變化，如果自

己能適應每段的因緣變化則很好，若無法配合，也應該珍惜每段因緣。

二者、同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。

同行善知識其實就是現在所謂的同學，也就是學習同一個法門的朋友，又稱為同道。為學無侶則道孤，修學佛法、禪定修行也不例外，有同道一起向學才能互相砥礪切磋。所謂砥礪切磋是指：彼此分享對佛法的種種認知、信念或修行體驗，互相規勸、勸過，更可以互相策發鼓舞、成長信心。所以這種善知識很重要。

同樣的，前提也是不要互相擾亂，因此最好「共修一道」。若修不同法門，常會因為彼此尚不清楚不同法門，其實只是入手的方便處，或對實相的切入點不同，事實上法法道同，便認為自己所修才是最好，因而產生很多意見上的分歧，以及語言上的爭辯，也就演變成所謂的法執。此外，人和人相處要注意接觸久了容易發生問題，所以即便已相當熟識，仍應該要保持適當的禮節與尊重，偶爾也應保持一定的距離。總之，這種方便需自己節制，否則陷入人我感情之中，有時可能就有蠻多困擾。

三者、教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。

嚴格說來，我們所追求的善知識就是屬於這一類。何謂內外方便？外方便是指修行前所需具備的條件，簡單的說也就是小止觀的前五章：具五緣、訶五欲、棄五蓋、調五事、行五法。內方便則是有關禪定修行的內容，以及實際修行時可能會發生的種種狀況與應對方法，也就是小止觀後五章所言。教授善知識不僅要在內外兩種方便同時具足，而且還得清楚如何與何時使用種種方便來幫助我們，此外，對於禪定法門的層次跟內涵，自己也要有真實的體驗，如此才能指導、教導我們，使我們能從修學佛法的過程中體驗真實的法喜與禪定的身心受益。

如果能夠遇到這樣的善知識，那真是我們千生得來的福報；如果承蒙這樣的善知識指導，無論他在言語上給我們多嚴厲的指責，乃至於喝斥，或者態度冷漠、不關懷，我們都不應該起心抱怨，反而應該覺得：「這種善知識難得，我要好好跟隨他學習！」我們要瞭解，這一類的善知識有時候為了調教、指導修學者，對他人可能很親切、言語態度很好，可是對修學者本身可能就非常嚴厲，用上種種訶責。佛門裡面接引眾生的方式，在剛開始時，往往會用一種方便善巧，也就是柔和語、方便語、愛語等讓人易於接受的方式接引進

門；但是，一旦引進門、經過一段時間的修行以後，就不能完全只用這種方法。因為若繼續如此，只會讓大家停留在一種人我感情上的酬作，若想進一步在法上有所增益就非常困難。當修學者懈怠、犯錯時，就要不吝指導、嚴格督導，在修行的必要關鍵時刻甚至得用佛法的喝斥。所以我們可能會感到很奇怪：「師父以前還對我蠻好的，怎麼後來對我越來越兇呢？」其實態度越兇、言語越嚴厲，可能就是代表自己已經慢慢進入修行狀況，值得調教，所以師父才開始用方法了；反之，如果不值得調教，師父永遠都只會表現奉承的那一面。

因此對於教授善知識，我們要瞭解，重點不在於他言行態度上給我們多少溫暖、陽光，而是應該在修行的內涵上，能否真正指導督促我們，使得我們在道業修行上有所成長；只要他有法可以給我們，無論教誡是否嚴厲，我們都應該滿心歡喜的接受、學習。

略明五種緣務竟。

關於外具五緣就簡單介紹到此。



訶欲第二

所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者：是世間色、聲、香、味、觸；常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名訶欲。

一、訶色欲者，所謂：男女形貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒；及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色；能令愚人見則生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王，以色欲故，身入敵國，在婬女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足；如此等種種過罪。

二、訶聲欲者，所謂：箜篌箏笛、絲竹金石音樂之聲，及男女歌詠讚誦等聲，能令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人雪山住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂。如是等種種因緣，知聲過罪。

三、訶香欲者，所謂：男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，聞即愛著，開結使門。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即大訶責：「何故偷我香氣？」以著香故，令諸結使臥者皆起。如是等種種因緣，知香過罪。

四、訶味欲者，所謂：苦、酸、甘、辛、鹹、淡等，種種飲食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善業。如一沙彌染著酪味，命終之後，生在酪中，受其蟲身。如是等種種因緣，知味過罪。

五、訶觸欲者，男女身分柔軟細滑；寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸。愚人無智，為之沉沒，起障道業。如一角仙，因觸欲故，遂失神通，為婬女騎頸。如是等種種因緣，知觸過

罪。

如上訶欲之法，出《摩訶衍論》中說。復云：「哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已。」此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。五欲無樂，如狗嚙枯骨。五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐毒蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，假借須臾，如擊石火。智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。此五欲法，與畜生同有；一切眾生，常為五欲所使，名欲奴僕；坐此弊欲，沉墮三塗。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。如禪經偈中說：

「生死不斷絕，貪欲嗜味故。　養冤入丘塚，虛受諸辛苦。
身臭如死屍，九孔流不淨。　如廁蟲樂糞，愚人身無異。
智者應觀身，不貪染世樂；　無累無所欲，是名真涅槃。
如諸佛所說，一心一意行，　數息在禪定，是名行頭陀。」

所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者：是世間色、聲、香、味、觸；常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名訶欲。

修行需具備的第二種條件是要能「訶五欲」。訶就是譴責、責罵之意。佛法上所謂的五欲是指對於色、聲、香、味、觸的需求與欲望。當我們的五根與五塵接觸時，必然會有所反應與有所受用，而這也是性體本具的功能，因為若沒有這些功能、反應與受用，我們根本不可能立足、行法於三界塵世，但問題在於我們的心對這些反應、受用會生起種種的分別、貪戀，因而引起過分的需求與欲望，造成我們執著、追逐而迷失、沉淪於其中，所以對於這些過分的欲求我們必需要譴責、制止，因此稱為「訶五欲」。簡言之，五欲並不是要完全斷離，也不可能斷除，重點在於我們的心要能不執著、貪戀於對五塵的反應與受用，這也才是我們修行真正的目的。因此智者大師對於五欲只用「訶」字，並不如「棄五蓋」時用上「棄」字，即意指對於五欲我們如果過分貪求時，自己就要從內心警醒自己，不要陷溺於這種欲望的執取。

世人大眾因為缺乏佛法的知見、指導與告誡，所以常會被五欲所迷惑、欺騙，此即「常能誑惑一切凡夫」；誑惑，即欺騙、迷惑。而我們既然對佛法已稍有認識，瞭解沉迷五欲的可怖與因此可能產生的過失，現在又進一步想坐禪修習止觀，當然更必須訶責自己的五欲。不過，在諸多欲望中，會造成我們最大苦惱與最多問題的實際上是男女欲，且其表現也最為強烈，所以也是欲界諸欲裡最難出離的一項。因此，

我們接著也可以看到智者大師除了味欲以外，在其他四欲中都不斷提及男女相關之事，所以對此我們也要特別注意。

此外，智者大師在「訶欲第二」、「棄蓋第三」、「方便行第五」這三個章節的內容文字多直接引用自《大智度論》第十七卷，《大智度論》為龍樹菩薩（約西元二世紀）所撰。而在「訶欲第二」這一章裡，龍樹菩薩用了相當多的故事做譬喻，這些故事現在看來有濃厚的寓言與印度神話色彩，但其目的用意是要警醒大眾五欲的可怕；對這些故事我們也不可能一一詳述，只能做概要說明，重點在於能掌握其精神、意旨即可。

訶色欲者

一、訶色欲者，所謂：男女形貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒；及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色；能令愚人見則生愛，作諸惡業。

佛法上所謂的色，所指其實相當廣泛，包括有實體形象的，如物質界裡的種種物質；無實體形象的，例如我們腦中所臆想的情境、作夢所夢到的夢境，此即「無表色」；甚至於無形象的，例如「色、聲、香、味、觸」五塵都可以算是色，

而後四塵即無形象之色。若翻閱佛典，我們也可以發現對於色其實有多種定義解釋，但廣義來說，只要因緣和合而生，因而會變化、散壞的一切，都可稱為「色」。但一般「色、聲、香、味、觸」的色，則特別是指眼根所見的一切。

實際上，會讓我們生起貪染色欲的，必然是種種具有漂亮外表的人或物品，例如形貌端正的男女，或世間青黃赤白、紅紫縹綠等色彩炫麗的寶物。為了獲取或維持保有這些美好的人事物，我們常常就會造諸多惡業。

如頻婆娑羅王，以色欲故，身入敵國，在婬女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足；如此等種種過罪。

頻婆娑羅王與淨土法門的緣起有相當深的淵源，因為他與太子阿闍世王的一段逆緣，最後演變成子弒父的悲劇，所以他的老婆韋提悉夫人為此傷痛不已，佛陀也因此為韋提悉夫人講說了淨土世界及其法門。這位頻婆娑羅王生前不僅是佛陀的大護法，初遇佛陀時也曾力邀佛陀幫忙他治理國家，甚至願意將大半國土都割讓給佛陀，但因佛陀數度拒絕才作罷。可是，這樣一位才智能力都不差的國王，竟然會為了一位身處敵國，名叫阿梵波羅的美麗女子，化妝成商賈潛入該女房中，最後被抓差點帶來殺身之禍。從這種幾近飛蛾撲火

般的行為，我們就可以瞭解色欲誘人程度之深。

「優填王以色染故，截五百仙人手足；如此等種種過罪。」經典也曾記載，俱曇彌國的優填王有次上山去打獵時，帶了很多自己的宮女嬪妃一同出遊，在打獵打了好一陣後，他感覺非常疲累，本只想休息一會，沒想到躺著、躺著便睡著了。等他醒過來時，竟然發現所有宮女都不見了！結果他四處巡察，最後發現這些宮女正向一群在附近修行的仙人問法。所謂「仙人」，是指修行已有成就，道業上已經具足神通的修道人。而這些宮女聞法後滿心歡喜，於是就和這群仙人越談越高興。可是，優填王一睡醒，找不到人，心裡已大為光火，找了老半天，居然又看到自己的嬪妾們與一群男人言談嘻笑，更是怒火中燒，怒不可遏！因此，他先是怪罪這些女人不守本分，接著又惱怒這群仙人誘使她們做出此種非法行徑，瞋惱交加之下，便把這些仙人的手腳都砍斷了！

其實，無須經典說明，古今中外歷史上因女色而禍國殃民、乃至亡國之事，實在不勝枚舉，而且大部分都會將罪魁禍首指向女人，所以有「狐狸精」的稱號。但問題真的在於女人嗎？並非如此，是當事人自己沉迷在色欲裡，才衍生、導致種種惡行罪狀。因此，智者大師在這裡也再次苦口婆心地告誡我們色欲的嚴重性。

訶聲欲者

二、訶聲欲者，所謂：箜篌箏笛、絲竹金石音樂之聲，及男女歌詠讚誦等聲，能令凡夫聞即染著，起諸惡業。

這裡所謂的聲欲，其實就是指音樂，包括各種樂器彈奏的曲子，或男女歌唱詠誦的歌曲。因為當眾生聽了這些音樂以後，常常會心有所感、心有所觸，進而生起種種染污之心；尤其是現在眾多的男女情歌，更容易讓聽者生起無論是對過去情懷的感傷，或是對未來戀情的憧憬，皆是讓心有所染著，從而心中便開始造作種種染污念、染污業。

但實際上音樂包含很多層次，內涵也很多元，即便是佛教本身也有很多梵唄，為的是讓大眾身心安寧，並生起一種清淨、恭敬如法之心。在《楞嚴經》裡的觀音菩薩耳根圓通法門，也是利用聲音來修行。事實上，只要懂得方法，所有聲音、任何音樂都可以用於修行，重點在於我們的心不能只是陷於歌曲或聲音所表顯的感覺、情緒，而要能同時專注於聲音本身。換言之，就是要把單純只附染於歌曲感覺、意境的心從中漸漸抽離，並透過耳根聽聲、與心相應以漸次入定;而後，對於音樂才會有更深層、更豐富的體驗。實際上，《楞嚴經》介紹了二十五種圓通法門，其實都是利用根塵識

來修行，又因為眾生耳根最利、障礙最少，對於音樂、聲音又最熟悉，排斥性低，所以連文殊菩薩都稱讚耳根圓通法門為「此方真教體，清淨在音聞」。但由於一般大眾對方法不熟悉，對於音樂也多是用一種愛欲、貪樂的心在感受，無法進一步將之導入修行，若只是停留在這種境界，不僅無益於修行，甚至會有所妨礙。因此，我們也要瞭解沉迷於聲欲之弊害。

此外，除了音樂，還有一種聲音會影響我們的心，此即「他人的言語」。他人的言語無論好壞，都容易對我們產生很大的影響：稱讚我們的言語若我們執以為實，就容易長養我慢、傲心；批評、責罵、甚至取笑我們的言語，若我們心中執持不放，也會成為一種嚴重的心理障礙與陰影。因此，對於他人的言語，好的，我們虛心接受，可以當作是種肯定，但也要觀照覺察自己真實的狀況，不要迷失於他人的讚誦之中；壞的，我們也要虛心檢討，對於不足或過失處努力反省改過，其餘的，就把言語當作是種音聲，像風聲、鳥叫聲一般無記性的聲音，而不要讓自己陷於掉悔或瞋惱之中。

如五百仙人雪山住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂。如是等種種因緣，知聲過罪。

曾經有五百個仙人在雪山上修行，他們禪定的工夫都很好，也具備種種神通，但卻因聽聞甄陀羅女美妙的歌聲，心醉狂逸，不能自持，因而禪定、神通喪失，就如同大風吹過樹林那般。在《大智度論》的原文中，其實還有做另一譬喻：「如五百仙人飛行時，聞甄陀羅女歌聲，心著狂醉，皆失神足，一時墮地。」由此可見，被美聲迷惑時的嚴重性，我們自己也得深自警覺。

訶香欲者

三、訶香欲者，所謂：男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，聞即愛著，開結使門。

香其實代表所有的氣味，因為氣味在每個人鼻中的感受都不一樣，並沒有固定標準，例如台灣人很喜歡吃臭豆腐，但臭豆腐的香味外國人可能完全受不了，或是像東南亞的榴槤，愛吃的人覺得香氣十足，但不能接受的人則避之唯恐不及。生活中，最令我們在意的氣味大概就屬男女的身香，現在許多的保養品、香水或沐浴用品，都會強調種種特別的芳香，而且不僅是女人注重，也有很多男性專用品。另外，現在很多人也愛用精油來營造種種氣氛，讓自己感覺很舒服、有精神等，乃至於佛教徒供佛的檀香，也都是屬於薰香。世

間飲食的香氣則不必多言，這是最容易接觸到、也最容易影響我們、引起我們欲望（飲食欲）的一種氣味。

實際上，適當使用與受用這些氣味並無過失，我們保持身體的清潔乾淨、不發惡臭，依場合身份做適合的打扮，偶爾利用一些氣味做為一種刺激或舒緩，都是我們生活上的一種善巧方便。但一旦我們習慣於某種氣味，以致於非它不可，或對於某種氣味容易產生強烈貪著、很容易心動時，我們自己就要注意了。好比佛教徒每天拜佛念佛時非要點某種檀香，不點就感覺不恭敬、不如法，無法修行，或是一般人使用精油，沒有那種氣味環境就無法辦事或休息等，都是一種貪著。而貪著、愛著這些氣味的人，我們就稱為愚人；事實上，這些愚人卻常常認為自己非常聰明，覺得自己比人家好、比人家聰明、比人家漂亮，懂得利用香氣打扮自己或營造各種氣氛來讓自己舒適，但其實身心深受種種欲望、習氣、煩惱的制約束縛而不自知。「結」與「使」都是煩惱之意，所以「開結使門」就意指開啟種種煩惱之門。

如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即大訶責：「何故偷我香氣？」以著香故，令諸結使臥者皆起。如是等種種因緣，知香過罪。

關於這則譬喻，我們要看《大智度論》的原文會比較清楚前後關係，否則單看智者大師的簡單引言則容易誤解而起煩惱。曾經有一位比丘，在行經一蓮花池時，因聞到蓮花花開的香氣，心生愛戀而駐足停留。此時，蓮花池的池神居然現身喝止：「你為什麼離開林中坐禪的清淨處，而來這裡偷我的香氣？若你貪著這些香氣，則會使你因修禪定而止伏的種種煩惱又再次生起。」「以著香故，令諸結使臥者皆起」這句話在《大智度論》中，是屬於池神所言之語，也就是在上下引號內，但在小止觀可能因後人校注之故，卻變成在引號外，看起來成了智者大師所言。

這時，突然出現另一個人，該人竟直接跳入蓮花池中，並連根帶莖拔起數株蓮花，之後匆忙離去。這位比丘看見這種情形，便很生氣的對池神說：「這個人直接踩進破壞你的蓮花池，還拔走你的蓮花，你都不說話；但我只是從池邊走過，你卻現身訶斥，還說我偷你香氣！」池神回應：「世上的惡人常在染污罪過的糞池裡翻滾打轉，他們對這些過失沒有自覺，我當然也不必對他們多言。但你是修行人，貪著這種香氣會破壞你的修行，所以我才訶斥你！這就好像乾淨的白衣上若染上污點，是非常清楚明顯，每個人都會注意到，而那位偷拔花的惡人，就像在黑衣上染墨，大家根本看不見，還有誰會過問呢？」

因此，我們應瞭解這則譬喻的精神是在於：因為我們要修習止觀禪定，所以對於香欲得有一定程度的克制，否則，一旦對香氣生起貪戀之心，又與種種無始以來的習氣相應，煩惱不斷生起，自然會妨礙我們的修行。

訶味欲者

四、訶味欲者，所謂：苦、酸、甘、辛、鹹、淡等，種種飲食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善業。

所謂味欲，就是指舌根對於食物所產生的一種貪著。我們知道食物本身就有酸甜苦辣、鹹淡等滋味，所以我們吃飯時本來就該具足這些味道。但是我們如果貪戀、執著於某種味道才要吃、喜歡吃、吃了才高興，或者不滿、不合我們的口味就嫌棄、抱怨，以此種態度面對每日飲食，內心便會時常造作不滿、瞋恨等種種不善業。所以對於飲食的味道，我們應該適當即可，不可過分。

例如當我們覺得某道菜味道過鹹時，如果我們在內心裡馬上生起不滿：「唉呀！鹹死了！是怎麼煮的？」心就是被境界帶著跑，這樣不僅喪失自己內心的清淨、平衡，如果做菜的還是自己的親人，一旦罵出口，更可能傷害他人、破壞

彼此關係。所以從一個小法上，我們若不能善以觀察，而在其中生起貪戀執著，一層一層牽引下去，就會造作諸多的惡法。反之，我們當下應該善觀自己，瞭解食物本來也只是用來侍口，為了讓我們身體健康而吃，既然鹹，不適合自己口味，那就少吃一點，多喝一點水，或者把它挑起來擺在別的地方即可。

在《阿斗隨師遊天下》的書中就曾提到，家師聖嚴師父去海外參加活動或開會，有時因為人手不足，張師兄就得幫忙護送師父、做師父的侍者，甚至還要幫師父煮飯菜。但因家師生病以後，有很多菜餚不太能吃，所以本來不是負責當廚師的張師兄，偶爾可能在飯菜的注意上會有所疏漏，但當這種情形出現時，師父也不會多說什麼，他就只是把不適合自己吃的食物挑起來放在旁邊。這種作法，不僅不會在言語上起爭論衝突，煮飯的人也會清楚自己的疏失。因此，只要善於觀照，自己思維、情緒一轉變，種種因緣也就跟著改變了；但只要心生貪戀、貪著，在一種內心不平衡的取捨下，一起煩惱、瞋怨，就會產生種種苦境。

如一沙彌染著酪味，命終之後，生在酪中，受其蟲身。如是等種種因緣，知味過罪。

從前有一位很喜歡吃乳酪的小沙彌，每當施主供養僧人們乳酪時，切割分食後總有些殘餘屑，對於這些餘屑他也很貪戀，若能得到，他總是高興不已。後來這位小沙彌往生後，轉世輪迴，竟然變成一隻小蟲，出生在一個裝乳酪殘屑瓶子裡。至於為什麼大家會知道他生成小蟲呢？因為這位小沙彌的師父後來證得阿羅漢，而在一次僧團大眾要分食乳酪，一位僧人正在切割乳酪時，這位師父突然開口：「小心！動作慢一點，不要傷了這位喜愛乳酪的小沙彌！」大眾聽了很好奇，便問：「這明明就是隻蟲，怎麼會說牠是喜愛乳酪的沙彌呢？」師父回答：「這位沙彌本來是我的弟子，但因為喜歡乳酪殘屑，所以轉世後變生在這個瓶子裡。」後來師父拿到有蟲那一份，便對那隻小蟲說：「喜愛乳酪的人，想想你為何來到這裡？」接著，便把整塊乳酪都給了這隻蟲。

這同樣也是出自《大智度論》的故事，我們現在應從自己的心上去理解，以抓住其精神：一旦我們的心對某種東西起著、貪戀以後，自己若沒有覺察而越是貪著於其中，就越與該東西相應，最後想要轉頭、回頭，真的就非常困難！尤其世人對於美食也很難放捨，而不明白味覺終究只是根塵相接時感官系統的一種交互作用，並不究竟。其實五根對上五塵時皆是如此，若是執著迷戀這種感官系統的作用反應，執以為實而受制於這種機制，則同樣是前述所說的「愚人」。

訶觸欲者

訶觸欲者，男女身分柔軟細滑；寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸。愚人無智，為之沉沒，起障道業。

這裡所說的觸欲，主要是著重於我們在修行修道時，最容易產生的一些煩惱。同樣，男女欲仍然是一項最大的障礙，因為男女身體接觸時的那種觸感，無論柔、軟、細、滑，對我們感官感覺的震撼、影響可說是極大極深。此外，天氣寒冷的時候，我們就希望身體能溫暖一些，炎熱時，則希望身體涼快舒暢，這也都算是觸覺上的一種欲望需求。

事實上，觸欲不只如此，其他種種觸感好、會讓我們產生迷戀的東西皆包含在內，例如柔軟舒適的大床也很容易讓人著迷，容易長養懈怠、貪心，所以沙彌十戒就有一戒條是不准睡高廣大床。另外，也不准讓出家人穿細滑、絲織華麗的衣服，同樣是為了避免長養貪心。再次的，只有愚人因為缺乏智慧，所以會貪著這些舒服的觸感，為之不斷追尋、求取，而此種心態、行為對於修行自然就成了一種障礙。

如一角仙，因觸欲故，遂失神通，為婬女騎頸。如是等種種因緣，知觸過罪。

這則故事原文相當長，前因後果也頗為複雜，智者大師只是簡單引言，所以我們也只針對重點來說明。在過去遠久的印度，曾有一個修行很好的外道仙人，某次在澡盆中小便時，因見一頭鹿與牝鹿正在交合，觸動淫心，而流精於澡盆裡。而後，牝鹿喝了這澡盆裡的液體，結果懷孕生下一子。這孩子形貌與人類相同，但就是頭上長有鹿角，雙足則像鹿腳一般，他就是日後的一角仙。母鹿在仙人住所附近產下這子後，仙人見狀，知道這是自己的小孩，便決定撫養他長大。仙人在這孩子的成長過程中，教他學問，使其通達十八部大經典，又帶他修行禪坐，行四無量心，最後終於成就五神通。

有一天，已成人的一角仙人上山時，因天雨路滑，結果不小心跌倒，腳也受了傷。他為此十分惱怒，瞋心大起，一氣之下就使用神通咒語禁止天降雨；也由於他福德深厚，所以各大龍、鬼、神們也都不敢造次。可是一旦不下雨，五穀糧食皆不生長，百姓貧困無糧可食，因此國王便召集眾臣商議雨事。其中一位大臣報告，他聽聞一角仙人因雨傷足，所以用咒語使令十二年內皆不下雨。國王聽了非常著急，於是告令天下：如果有人能讓仙人失其神通，願意將一半國土分予此人。

當時，有一位名叫扇陀、長相十分美麗的婬女前來應募。

所謂「婬女」，是指這個女人的身份地位不高，倒不見得就是以賣淫為業的女人，由於古時印度社會階層之故，出身高貴家族的女子並不會在外拋頭露面，所以如果是在外自己經商、做買賣維持生計的女子，在當時環境就被稱為婬女。這位扇陀得知對方是位男性仙人後，便很有自信能夠使其喪失神通，甚至放話：「我會騎著這位仙人回來！」她先是要求國王準備五百輛車以搭載五百位美女，並把這些美女的衣著打扮得如同仙人一般，接著又索求五百輛載著各種會促發淫欲的歡喜丸的鹿車，而這些歡喜丸摻雜其他藥物，再以顏色彩畫使其看起來與一般水果無異，另外還載有一些喝起來像水一樣無味的酒。這位扇陀就以這些裝備上山迎見一角仙人，仙人大喜，眾美女趁其興起便邀請仙人進入她們所蓋草庵內，並開始以狀似水果的歡喜丸、清澈如水的酒服侍一角仙人。

吃飽飯足後，這些美女要求仙人住下來，甚至要求一同洗澡，仙人全盤接受。而這些美女皮膚嫩滑，仙人觸碰後淫心大動，遂成淫事，於是神通盡失，天上隨即開始下雨。如此歡樂七天七夜後，果酒皆盡，仙人便決定與婬女一同外出採食。走到大概離城不遠處，婬女假裝身體疲勞、無力行走，仙人就對她說：「那妳騎到我背上，我揹著妳走。」婬女趕緊遣人送信通知國王，請國王來觀看她的才智。國王見狀，則對該女所為嘖嘖稱奇。爾後，婬女要求一角仙人住於城內

以讓大家供養，而國王也以種種妙供滿足其五欲，還封他做大臣。但住沒幾天，一角仙人身體逐漸虛弱、越來越瘦，所以開始懷念以前禪定身心安定之樂，對於世間五欲則漸感厭煩。一天，國王見仙人如此，便問他：「你有什麼事情不快樂嗎？為什麼變得如此虛弱、瘦弱？」仙人回答：「現在我雖然五欲滿足，但還是時常想念過往林中閑靜之日，對於以前當仙人時所去的各個遊玩處所，也是久久無法忘懷。」國王心想，既然旱災已除，便不必違其志願，強逼仙人受苦至死，所以就讓他歸返山林。一角仙人回到原住所，精進用功一小段時間後，即復得五神通。

因此，從這個故事我們可得知，由觸欲引發的男女欲之可怕，連一個已成就五通的仙人都會因之墮落。所以說自古英雄難過美人關，尤其美人不僅是樣貌美，常常是那種輕聲、觸摸與柔情，一點一滴纏住男人的心，使一個人的銳氣、志節，就在那種看顧、照顧之中，慢慢被消磨、消融掉了。所以智者大師為何在訶五欲中，再再提及男女之情，即可見男女欲誘人之深，其禍之大、之苦。當然，不僅男人貪戀女人是如此，女人貪戀男人也一樣，現今社會我們常見許多為情所困的女子，就是不斷受制於男女欲而在無邊苦海裡翻騰。

其實就欲望來講，原本都是來自於我們一種生理上的需

求，但是透過生理需求，我們的情感就容易陷溺在其中，如果自己沒有覺醒、觀照的能力，就很容易產生問題與種種苦境。所以為什麼稱為「訶欲」，並不是要求我們除欲、去欲，而是應該適得其所、適當即可，一旦超出了需求的範圍，在根境相接時，無論是色、聲、香、味、觸哪一個法，都很容易讓我們在其中產生痛苦與種種不善業。

如上訶欲之法，出《摩訶衍論》中說。復云：「哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已。」

上述所講的種種訶欲方法，主要都是出自《摩訶衍論》所說。摩訶衍，其實就是大乘的意思。在《摩訶衍論》裡又提到：可憐啊！可悲啊！我們這些眾生，經常被五欲所惱害，但仍然不斷追求，無法停止。這種情況在男女的感情問題最常見，例如明明知道對方很差勁，但卻還是陷進去，然後事後可能又有一堆自我檢討，但下次遇到類似狀況時又重蹈覆轍，所以古今中外，討論愛情的小說與戲劇總是能樂此不疲的不斷出現，這其實都是由於眾生自我習氣、貪欲所致。

此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。

五欲是永遠無法被滿足的；剛開始有所希求的時候，我

們總是會想說「只要這樣就夠了、生活這樣就夠了」，可是等我們真正永遠得到原本想要的了，眼界又會往上提高一層，不是在品質上要求更高，就是希望數量上能擁有更多，永遠無法停歇止息。所以滿足欲望這件事就好像對火添柴，柴火加得越多，火只會燒得越旺。

五欲無樂，如狗嚙枯骨。五欲增諍，如鳥競肉。

五欲並沒有辦法讓我們得到究竟的快樂，當我們心對特定的人事物有所染著的時候，在追逐與被滿足的過程裡可能會覺得快樂，但等時過境遷，無論是因心境改變或所染對象轉變，這時我們再回頭一看，常常就會發覺自己當時怎麼會如此執著而深陷其中，又全然不自覺。因此，五欲的快樂實際上只是一種相對而來的假象。這就像狗在咬啃枯骨，枯骨上或許還有一點點乾掉的肉，但牠就只是滿足於這種不斷反覆咀嚼的動作。更有甚者，是好幾隻狗一起搶一隻枯骨，可能根本完全沒咬到肉，只有不斷互咬、彼此傷害。所以經典接著說「如鳥競肉」，就是這個意思。諍就是爭論、競爭，意即五欲只會讓我們產生更多爭論、鬥爭，進而造成更多傷害。

五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐毒蛇。

我們對於五欲的追逐，就好像逆風時拿著一把火炬往前跑，當我們跑得越快、追得越勤，風相對也越大，所以火不僅會更旺，還會因逆風之故而往我們身上燒，後果不堪設想。五欲傷害人又好像我們踏到毒蛇，而被毒蛇反咬一口。「踐」就是踐踏的意思，被毒蛇反咬不但非常痛，有時甚至會連命都丟了。實際上五欲害人的程度，也不只限於身心上的種種煩惱，很多人的確為之喪命。

五欲無實，如夢所得。五欲不久，假借須臾，如擊石火。

五欲最終並不真實存在，對五欲的追求與收穫就如大夢一場，無論我們夢中有多美好的體驗與獲得，但夢醒之後並不會留下任何實質的東西。因為五欲無法恆常不變，誠如前述，它只是一種我們根塵識交互作用之下，感官感覺上的一種假和合，而以這種假和合為基礎的欲望、需求，其所追逐的人事物與其體驗自然也不會真實穩固，一切都只是一種片刻、暫時的相對作用。「擊石火」是指以石頭打火所產生的火花，瞬間即逝，用以形容時間短暫，意同電光石火。只要真正瞭解體會這種假和合的機制，再回頭看看我們對五欲的追求過程與收穫成果，就會發現真如作夢一般，並沒有真的獲得或留下什麼。

實際上，大乘佛法的修行不僅是要讓我們不受制於這種假和合機制，脫離這種機制的束縛，還要能看清這種機制，並利用之。所以真正有成就的修行者，都是能透過這種機制來受用每個當下，也就是對於每個境界、人、事、物，都能利用根塵識相接的交互作用而直接體驗其真實清淨的本性，直接受用清淨本體於諸法萬相上的表現，這也才是真正的活在當下，亦即在每個當下都能透過種種色法來體會到色空不二、常樂我淨的真理。而這種受用體驗的深度與廣度，自然有別於以假和合五欲為基礎的滿足感受。

智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。

有智慧的人仔細思考、瞭解五欲的本質後，就知道五欲其實就像仇人或賊人一般；而無論是仇人或賊人，對我們的生命財產都容易造成損害。但是，一般大眾不瞭解五欲本質，貪戀五欲，不僅至死不捨，可能生生世世都會被這種五欲假和合所牽引，不斷追逐其內各種變化，因此受盡無量的煩惱與痛苦。

此五欲法，與畜生同有；一切眾生，常為五欲所使，名欲奴僕；坐此弊欲，沉墮三塗。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，

急當遠之。

這五欲是一切有情眾生所共有的。一切的眾生常常都是被五欲所使弄、所驅趕，所以都是五欲的奴僕。此外，受到這種虛幻不實的欲望所累，眾生也很容易墮入三惡道沉淪。坐，就是牽連、遭受的意思；三塗，就是三惡道，「塗」同「途」。而我們現在已經要開始修禪，但五欲仍不時會來障礙、蒙蔽我們的道業與智慧，所以我們不僅得認知、明白五欲是一種大賊害，自己更應該克制、遠離種種的五欲誘惑。

如禪經偈中說：「生死不斷絕，貪欲嗜味故。養冤入丘塚，虛受諸辛苦。身臭如死屍，九孔流不淨。如廁蟲樂糞，愚人身無異。智者應觀身，不貪染世樂；無累無所欲，是名真涅槃。如諸佛所說，一心一意行，數息在禪定，是名行頭陀。」

在禪經裡提及，眾生之所以在六道裡不斷生死輪迴，沒有辦法真正出離，最主要就是由於對種種欲望有所貪求，而且滿足於這種對五欲的追逐過程。貪欲是指貪瞋痴的貪，味則包含了色聲香味觸。會出現這種情形，也是我們不斷長養、培育五欲這個冤賊的緣故；例如我們從小所受的教育，常常就是教導我們人生就是要成功，而成功就是要賺大錢、有地位、有名望、幹大事，所以很多人一生都以此為目標來追逐、

奮鬥，看起來好像很努力，過程也很辛苦，等到真正擁有財富名利時，看起來好像也的確成功了，但生活真的快樂嗎？為了達到這樣的目的因而錯過、喪失了多少人事物？實際上，是我們從小就不斷把五欲這個冤賊越養越大，自己甘願做它的奴隸，願意讓它偷走我們的大好人生，願意為它承擔種種辛苦與痛苦，甚至至死也還要把它帶進墳墓裡，還以為這樣才是無憾的人生。但其實還不過是爛命一條，死了一樣發臭，甚至還會因為身心長期不斷受種種欲望薰習貪染之故，而身顯不淨相、流出不淨物。最後，因心仍有所染、所著，所以種種積習與業力，又把我們帶向相似的另一生，做類似的追逐，如此循環不斷、受苦不止。九孔即雙眼、雙耳、鼻雙孔、口、尿道及肛門。

而世人大眾這種陷溺於五欲的追逐卻認為很快樂的心態、行徑，就好像廁所糞坑裡的蛆蟲，在屎糞尿堆裡不斷翻滾卻也覺得很自在快樂。因此，有智慧的人應該觀照自身，不要貪染世間五欲之樂。內心若能不受欲望束縛牽制，達到沒有煩惱牽累的境地，這樣的解脫之樂，才是真實恆常的快樂！的確是如此，我們在世間所做的種種追逐、所得到的快樂，幾乎都只是一種短暫性、相對性的快樂，例如我們出去旅遊或與朋友出去玩，是因為放掉工作、轉換環境，然後讓心專注於對眼前外境的追逐而產生的快樂，但若時間久一點，

可能就開始想家、想親人、想事業等，漸漸不覺得外面有那麼好，所以回到家後就會感嘆：「金窩銀窩不如自己的狗窩來得好！」可是，在家久一點後，又開始感到無聊、不自在，又想外出追逐種種人事物。也就是我們得靠不斷轉移追逐的目標來達到我們所認為的快樂，當一個目標、環境無法引起我們的貪欲追求時，我們就得換另一個來達成這樣的目的，所以這樣的快樂都是一種相對性、暫時性的結果。實際上，工作在這其中也扮演一種重要的調適，因此很多人退休或不上班就變得無所適從、不知生活要幹嘛。更有甚者，有的人無論走到哪、做什麼事都沒辦法感到快樂。

其實，這都是因為身心無法安住，只能不斷透過對外境的追求，來刺激或調適以滿足我們的五欲感官。只有先暫時稍微止息這些欲望，讓身心真正寧靜安住時，我們才能略微感受心無所累那種安定的快樂，也才會開始體會種種的欲望貪戀其實都是種累贅，只會增加我們身心的負擔，只是由於我們的心不斷轉移目標，所以才沒有注意到其沉重，就像一個姿勢長期不正確的人，平時很難感受到其姿勢長期給予身體的負擔，除非達到一個身體的臨界值。反之，當我們能讓身心越來越安住時，我們做任何事都能體會其深度與其樂趣，當下也能安於、並專注於所做的事務上，無論那是工作或吃喝玩樂，所以是無論做什麼事都能快樂，且能有更深更廣的

體悟。

至於怎麼讓身心寧靜安住，諸佛教導我們的方法其實很多，但原則上簡單說來不出「一心一意行」，也無論做任何事都要真正專注在當下作務、動作或思維上，這樣就能保持住正念，漸漸達到正念相繼，而後再進入一心不亂。而佛法上比較常用、適合大眾、且具系統性的方法就是藉由數息或注意自己現前的呼吸，這也是佛陀成就的方法，所以透過這種方式，身心一定能夠真正安住而得到禪定的受用，亦即能振作起精神，遠離五欲塵勞的積累、追逐與惱害，而這也就是真正的頭陀精神。

總的來說，對於五欲，我們自己要隨時加以警惕。生活在世間，我們就沒辦法真正的脫離，但是只要我們運用得當，它還是可以長養我們的道業。哪怕我們曾經深陷其中，只要我們能漸漸從中出離，這一切都不會白走，因為凡走過必留痕跡，必然會在我們身心裡留下一種深刻的經驗，而這種經驗以後就可以讓我們拿來做為一種濟世的方便，但如果只停留在怨悔裡，那只會傷害自己。





棄蓋第三

所言棄蓋者，謂五蓋也。

一、棄貪欲蓋。前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲。謂：行者端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，令不生長。覺已應棄。所以者何？如術婆伽，欲心內發，尚能燒身；況復心生欲火，而不燒諸善法？貪欲之人，去道甚遠。所以者何？欲為種種惱亂住處。若心著欲，無由近道。如〈除蓋偈〉說：

「入道慚愧人，持鉢福眾生，　云何縱塵欲？沉沒於五情。
　已捨五欲樂，棄之而不顧，　如何還欲得？如愚自食吐。
　諸欲求時苦，得時多怖畏，　失時懷熱惱，一切無樂處。
　諸欲患如是，以何能捨之？　得深禪定樂，即不為所欺。」

二、棄瞋恚蓋。瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之

冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過去未來亦如是，是為九惱。故生瞋恨，瞋恨故生怨；以怨心生故，便起心惱彼。如是瞋覺覆心，故名為蓋。當急棄之，無令增長。如釋提婆那以偈問佛：

「何物殺安樂？何物殺無憂？　何物毒之根？吞滅一切善。」

佛以偈答言：

「殺瞋則安樂，殺瞋則無憂，　瞋為毒之根，瞋滅一切善。」

如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。

三、棄睡眠蓋。內心昏闇名為睡；五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟為眠。以是因緣，名為睡眠蓋。能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。如是惡法，最為不善。何以故？諸餘蓋情，覺故可除；睡眠如死，無所覺識；以不覺故，難可除滅。如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰：

「汝起勿抱臭屍臥，種種不淨假名人，
如得重病箭入體。諸苦痛集安可眠？
如人被縛將去殺，災害垂至安可眠？
結賊不滅害未除，如共毒蛇同室居，
亦如臨陣兩刃間。爾時云何安可眠？
眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明；
以眠覆心無所見，如是大失安可眠？」

如是等種種因緣，訶睡眠蓋。警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏睡心重，當用禪鎮杖却之。

四、棄掉悔蓋。掉有三種：一者、身掉：身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。二者、口掉：好喜吟咏，競諍是非，無益戲論，世間語言等。三者、心掉：心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝，世間才技，諸惡覺觀等，名為心掉。

掉之為法，破出家人心。如人攝心，猶不能定，何況掉散？掉散之人，如無鉤醉象，穴鼻駱駝，不可禁制。如偈說：

「汝已剃頭著染衣，執持瓦鉢行乞食，
　云何樂著戲掉法？放逸縱情失法利！」

既失法利，又失世樂；覺其過已，當急棄之。

悔者，悔能成蓋。若掉無悔，則不成蓋。何以故？掉時未在緣中故。後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名為蓋。但悔有二種：一者、因掉後生悔，如前所說。二者、如作大重罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。如偈說：

「不應作而作，應作而不作，　悔惱火所燒，後世墮惡道。
若人罪能悔，悔已莫復憂，　如是心安樂，不應常念著。
若有二種悔，若應作不作，　不應作而作，是則愚人相。
不以心悔故，不作而能作，　諸惡事已作，不能令不作。」

五、棄疑蓋者，以疑覆心故，於諸法中不得信心。信心無故，於佛法中空無所獲。譬如有人入於寶山，若無有手，無所能取。然則疑過甚多，未必障定，今正障定。

疑者，有三種：一者、疑自。而作是念：「我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？」自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。二者、疑師。「彼人威儀相貌如是，自尚無道，何能教我？」作是疑慢，即為障定。欲除之法，如《摩訶衍論》中說：「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊。」行者亦爾，師雖不清淨，亦應生佛想。三、疑法。世人多執本心，於所受法不能即信、敬心受行。若心生猶豫，即法不染心。何以故？疑障之義，如偈中說：

「如人在岐路，疑惑無所趣，　諸法實相中，疑亦復如是。
疑故不勤求，諸法之實相。　見疑從癡生，惡中之惡者。
善不善法中，生死及涅槃，　定實真有法，於中莫生疑。
汝若懷疑惑，死王獄吏縛，　如師子搏鹿，不能得解脫。
在世雖有疑，當隨喜善法，　譬如觀岐道，利好者應逐。」

佛法之中，信為能入，若無信者，雖在佛法，終無所獲。如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之。

問曰：「不善法廣，塵數無量，何故但棄五法？」

答曰：「此五蓋中，即具有三毒、等分，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。一、貪欲蓋，即貪毒。二、瞋恚蓋，即瞋毒。三、睡眠及疑，此二法是癡毒。四、掉悔，即是等分攝。合為四分煩惱：一中有二萬一千，四中合為八萬四千。是故，除此五蓋，即是除一切不善之法。」

行者如是等種種因緣，棄於五蓋。譬如負債得脫，重病得差；如饑餓之人，得至豐國；如於惡賊中，得自免濟，安隱無患。行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳：煙、塵、雲、霧、羅　阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋，亦復如是。

所言棄蓋者，謂五蓋也。

棄就是離棄、棄絕；蓋則是指蓋覆。也就是這五種習氣會蓋覆我們的身心智慧、妨礙道業的精進，使我們沒辦法遠離煩惱、斷除生死，因此得棄絕、斷除這些積習。

棄貪欲蓋

一、棄貪欲蓋。前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲。謂：行者端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，令不生長。覺已應棄。

第一個得去除的是貪欲，雖然上一章講的訶五欲同樣是貪欲，但主要是指五根與外五塵接觸時，由外五塵所帶來的種種受用而引起的欲望。雖然嚴格說來，所有的貪欲都是從內心生起的，但智者大師在這一章所說的貪欲蓋，特別是指坐禪修行、身心安靜下來時，內心無始以來的貪欲習氣，會伺機而起，所以並非是與外境接觸所產生的欲，而是意根本來就具有的一種貪染慣性。

簡單來說，意根的欲比較是偏於心理上的一種貪心，而外五欲則是一種生理上的需求。心理的貪念為根源，生理上的受用覺受則會不斷加強心理貪欲的強度，所以兩者互為因

果，會互相串習、影響，但由於生理上的需求我們沒辦法完全斷除或不需要，所以為了修行的清淨、自在，我們只能先降低外來的影響，以避免引起內心貪欲對其過分執著，而產生種種不必要的需求，此即「訶欲」。但最終，我們仍要斷除內心意根的貪欲根源，如此一來，對於五塵既可充分利用與受用，又不會陷入貪染、追求的境地。

因此，當我們修行、端身打坐的時候，要向內觀照自己從第六意根裡所生起種種的欲望。而這些欲望，同樣也是對外塵的一種眷戀、執著，但由於禪坐時，若不制止這種欲覺，它很容易念念相續，也就是會屢次延續下去，無法停息，內心因而攪動不安，煩惱叢生，身心自然無法寧靜、輕安，善根功德當然就無法生起。所以如果坐禪時我們自己覺察到有這種現象，就應該棄離。

> 所以者何？如術婆伽，欲心內發，尚能燒身；況復心生欲火，而不燒諸善法？貪欲之人，去道甚遠。所以者何？欲為種種惱亂住處。若心著欲，無由近道。

智者大師又進一步舉例說明這種貪欲對坐禪修行的嚴重性，他提到一位具足種種神術、神通的外道修行者，打坐時從內心生起很大的欲望，這裡主要是指男女間的淫欲，而這

欲火不僅從內心發起，更變成真實、實質的火而把該修行者活活燒死。由此觀之，欲望之火既然連外在色身都能燒毀，更何況是內心裡的種種善法！術，就是指神術、神通；婆伽，在經典上有多種意思，例如自在、吉祥、解脫等義，但這裡是印度對仙人、有成就的修行者的尊稱。

因此，重貪欲、常受欲望所綁縛的人，修行若想要有所成就是非常困難的。這是由於欲望是種種煩惱的根本來源，一切煩惱的依存。我們了解，欲望不只是對於某些人事物或境界的貪好；反過來說，對許多境界、事物的厭惡同樣也是欲望的一種表現，只是它是一種反面表現，因此無論是貪好或厭惡所帶來的諸般煩惱，皆與貪欲有關。所以只要內心一直執著於某種欲求，是沒有辦法真正修道成就的，所做的修行頂多也只是一種形式上的用功。

> 如除蓋偈說：「入道慚愧人，持缽福眾生，云何縱塵欲？沉沒於五情。已捨五欲樂，棄之而不顧，如何還欲得？如愚自食吐。諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂處。諸欲患如是，以何能捨之？得深禪定樂，即不為所欺。」

這個〈除蓋偈〉主要是對出家人所言，引用自《大智度論》，這裡只擷取重要部分，原文更長。「入道慚愧人」主

要是指出家人；慚愧意指常能觀照自己的身心一切，對於過失要能感到慚愧並悔改，因此稱為慚愧人，但廣義來說，也可以泛指所有修學佛法的修行人。出家人既然已剃除鬚髮，捨棄物質種種，只靠托缽乞食以讓眾生種福的方式來安身，為何又要放縱自己於五欲塵勞裡呢？如此豈不是違反原本出家修道的意旨嗎？五情是指五根對五塵時所產生的境界，此處即是指五欲。既然已棄捨五欲之樂，為何還想再得到、享受這種不究竟的欲樂？若是如此，就好像一個人把自己吐出來的東西又再吃進肚子一樣，事實上，只有愚蠢至極之人才會有如此行徑。

追求欲望的過程中總是充滿辛苦與痛苦，但真正得到所求、達成所欲之時，又會為之做種種擔心，無論是對於金錢財富、名利地位、美好事物或與他人的關係，擔憂害怕其失去、受損，乃至於該如何維持、保存等各式煩惱一定會隨之而來。一旦失去或情況不如既往，內心又會滿懷怨悔，或是急於找回來，這些讓我們又急又悔的心境都可算是熱惱。所以總的來說，欲望自始至終，不僅不能帶給我們真正究竟的快樂，還會帶來種種煩惱，甚至災難。但即便我們智識、理論上可以明白這樣的道理，但貪欲是無始以來的習氣，更是三毒之一，實際上並非單單這樣理解就能根除。所以如果我們能夠透過修行，體驗到甚深禪定、身心真正安住的喜樂，

就不會被這些因根塵作用的虛浮欲望所欺騙。

看到〈除蓋偈〉，我們內心應該多少要有一點點感動，如果還是覺得無關痛癢、不過是老生常談，那就表示自己內心仍舊習慣與五欲塵勞相聚，對修行仍未有真正體悟；反之，如果有很深的感受，認為的確是如此，就可以自我思索：做人為什麼要那麼苦？難道人就必須活成這樣子嗎？為什麼不能真正做一個快樂人呢？真正快樂、踏實、解脫自在的生命到底是什麼情形呢？因為很多的問題，我們自己得從自己內心先去審思，亦即先要有一種覺醒與想法，再透過佛法的修行來把想法落實成一種內在信念，以加強這份覺醒，進而再以實際的行動來體驗信念，並達成信念的成就，經由這種過程，自然就可以幫助我們漸漸遠離內心種種欲望的侵擾。此外，真正深禪定的修行，是不離開現在當下的生活，而達成內在生命內涵的充實與創造，也就是不離塵勞，就能夠開出蓮花。

棄瞋恚蓋

二、棄瞋恚蓋。瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。

瞋、恚其實同義；瞋，目字邊，就是眼睛睜大瞪人的情形，所以也就是生氣、怒的意思；恚也是憤怒之意。經教告訴我們，瞋恨憤怒是讓我們修行的工夫、功德，退失最主要的原因。所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，尤其瞋恨之心常常來得非常快速，往往內心一不審查，一起心就馬上隨境轉了，並不如貪欲大部分是慢慢醞釀，還可以稍微自我控制，在貪念中做種種掙扎，而且瞋恨心起時，身心的反應也會很大，輕安、法喜馬上喪失，思維陷入混亂，嚴重時還會喪失理智而失控出惡言（惡口之府藏，府藏即中心點、起源）、動手傷人等，以致於所有修行的基礎、成就，就此毀於一旦，而諸般惡口惡行甚至還可能讓我們墮入三惡道，因此又言「一念瞋心起，火燒功德林」。總而言之，當瞋恨心一生起時，我們種種的善念、善心自然很容易消失於無形。

所以我們真的要很小心，尤其是對自己的親人。對於外人我們通常有所忌憚，所以自己的言行就不敢太過分，傷害也就比較小；但周遭親人由於熟識，內心自我約束的力量較小，往往就更加放肆，所造成的傷害也就越大。而且最親愛的人之間彼此不當的言語、行為，所帶來的傷害、影響反而最大、最深。有時候並不是我們不愛或不關心這個人，但當瞋念一起，一失掉自我審查的力量，所言所行常常就可能造成不可挽回的過失，因此得慎戒。

是故行者於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過去未來亦如是，是為九惱。故生瞋恨，瞋恨故生怨；以怨心生故，便起心惱彼。如是瞋覺覆心，故名為蓋。當急棄之，無令增長。

智者大師在這裡把瞋恨、煩惱生起的過程，介紹分類得比較細。所謂九惱是指，我們修行打坐時，有可能會想到某人現在正在罵自己、批評自己，甚至連我們的親人也一併取笑，或許還故意去跟我們不喜歡的人往來，聯合要對付自己；而且這種情形涵蓋了過去、現在、未來，也就是往過去延伸，認為甚早之前，該人一定早就看不爽自己，只是自己笨、沒發現，而這種差勁之人未來也不可能改變，一定還會變本加厲。因此，過去、現在、未來各三惱（惱我、惱我親、讚我冤），是故名為「九惱」。接著，瞋恨就會產生，然後又會導致怨心，最後就會開始惱怒該人，瞋心怨恨的感覺就會覆蔽、覆蓋我們的心、智慧，所以名為「蓋」。其實不必分這麼仔細，因為當我們瞋心一動時，腦中通常在很短的時間內就會做完這些連結了，歸納得清清楚楚，然後大部分的時間都是用於生氣與怨恨。

一旦我們有怨惱、瞋恚的感覺出現，就要謹記佛法修行的工夫，即是要在此刻應用出來；如果這時沒辦法用上手，

就表示自己平時訓練的工夫不夠。我們在平時就可以做這樣的訓練：常常憶念眾生其實很苦，眾生因為陷溺在自己的愚痴裡，成為欲望的奴隸，所以才會不由自主做出種種無知之事；而我們做為一個學佛之人，應該要有智慧去觀照，不要隨境跑，若可以，我們應該要有慈悲心，去愛護、照顧、關懷他們；此外，我們還要認知一切諸法因緣生、因緣滅，在其中沒有一個真實的東西存在，所以不要認為有哪個人、哪個法能真的傷害自己，或是貪戀某個法可以讓自己真正永遠得利，因為從來就不存在一個真實的自己能被傷害。如果能以這種心態想法慢慢去觀察，常常做這種思維，當瞋心一起，就比較有對治的力量，令瞋心熄滅的機會也較大。而這種訓練會隨著修行程度的加深而體驗越來越真實，實際上這也就是一種觀照、觀想的修行。

除了要透過法義來觀照，最好也要在禪定上下手用功；因為若具足一定程度的定力，在覺思慧沒辦法立即生起的當下，定力能幫我們爭取一定的時間空檔，讓我們不會馬上就隨境起舞而失去理智。

如釋提婆那以偈問佛：「何物殺安樂？何物殺無憂？何物毒之根？吞滅一切善。」佛以偈答言：「殺瞋則安樂，殺瞋則無憂，瞋為毒之根，瞋滅一切善。」

釋提婆那曾經問佛陀：「哪種東西我們把它去除以後，內心就能得到真正的安樂？哪種東西去除以後，我們就能真正沒有憂慮、隱憂？哪種東西是萬惡之根本，能吞滅一切善法？」殺，就是指除掉、斷除。前兩句的句型是倒裝句，受詞「何物」擺前面，「殺」是動詞，主詞省略，所以完整原意應該是「殺何物得安樂？殺何物得無憂？」；第三句沒有動詞，所以是直述句，「何物」為主詞，整句意思即如字面：何物為毒之根本？

佛陀則回答:「去除瞋，就可以得到真正的安樂;去除瞋，也就沒有憂慮、隱憂。瞋就是萬惡之源，會吞滅一切善法。」實際上，瞋雖然如驟然而起的狂風暴雨一般，來得快、力量大，但其實它的延續力並不持久，所以也是貪瞋癡三毒裡，較容易斷除的。癡是最難斷除的，一定要具足智慧才能斷癡；貪則是不斷潛伏在我們生命之中，常與我們同在。

如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。

對於瞋恚我們有了這種認知、瞭解後，就應該要修慈忍來斷除，讓心清淨。慈、忍是兩種方法，即慈悲與忍辱。慈悲大致來說，可以透過兩種修行方式去體驗以對治瞋恚。一種是如前述所說，直接觀照眾生，知道眾生為業所轉、為業

所苦，身心不得自在，並瞭解諸法緣起空，實際上並無可瞋的對象與能起瞋的人；如此觀照後智慧漸開，悲心也能漸漸生起。所以這是屬於由智慧所產生的慈悲。

另一種則是經由禪定修行。當我們坐禪若能達到身心不僅與自己的心念統一，也能與外在山河大地達成一種真正平等、和諧的大統一境界時，對於山河大地，乃至於一切有情眾生，那種無分別的狀況，都會讓我們自然而然視之為自己身心所湧現、所延伸之物；也就是對於外境，我們能不分彼此地融攝在一起，而在這種深禪定無分別、非常寧靜自在的受用體驗中，慈悲心就會自然湧現。所以這種慈是由定境所產生的平等慈。實際上，第一種由觀照智慧所產生的慈悲，若要更有堅實的基礎，還是需要禪定定慧的力量為後盾，才能行之恆久，做起來也能更自然。這也就是止觀定慧缺一不可的道理，因為透過思維、感覺而來的慈悲，一旦遇上較大的困境或自身習氣、業力而起的種種障礙，則會感到困難重重，所以悲心願行常常也就跟著進進退退。反之，若已有身心統一、定境的基礎，再來觀想眾生之苦，則非常容易得力。

此外，關於忍辱，也不是要我們盲目忍耐，遇到什麼境界都只是不斷強忍下來，若是如此，內心沒有真正放下，壓力不斷積累又不得宣洩，最後反而會產生更大的問題。最初，

在忍讓的同時，我們可以透過發心、願力、思維、觀照、感受的方式來幫助自己找到一種理智或情感上的出口，但最終，無論由何種方法下手，一定還是得進入止觀修行，身心才能產生真正的力量與智慧，亦即理智、情感才能合而為一，以理智為引導，以情感為後盾。

棄睡眠蓋

睡眠，是眾生生存在這物質界一個很重要的條件。做人，我們也沒有辦法完全不睡覺，睡得太少、睡眠品質不好，身體也不健康，對於打坐修行也無益；但睡得太多、嗜睡、貪睡，甚至於在打坐時也進入昏沉、睡眠，那更是打坐的大忌，所以智者大師也把睡眠列為一種蓋，主要就是針對打坐時容易產生的昏睡狀況，會如何妨礙修行來說明。

> 三、棄睡眠蓋。內心昏闇名為睡；五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟為眠。

睡與眠，嚴格說來不大相同。睡是指內心昏暗、不清楚，也就是沒辦法清楚覺察到自己當下身心的一切狀況，乃至於六根與六塵相對時是怎樣的現象，也是迷迷糊糊的，所以常言「昏睡」；而昏睡到很嚴重的地步時，就會變成眠，所以

眠比睡情況更嚴重、更深入，主要就是已進入到熟睡的境地。因此「五情闇蔽」，亦即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識的功能都不起，沒辦法再去對外分別、認知，自然不會產生種種境界。而身體的各部位也開始放鬆了，所以會微微彎曲，並以這種姿勢躺或趴著進入熟睡狀態，因此稱「入眠」。支，同「肢」。所以我們打坐時，常說的昏沉或瞌睡，也就是對自己身心各方面都不清楚的情況，其實大部分是屬於睡。

以是因緣，名為睡眠蓋。能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。如是惡法，最為不善。何以故？諸餘蓋情，覺故可除；睡眠如死，無所覺識；以不覺故，難可除滅。

睡眠之所以會成為蓋，最主要就是在於無論是睡或眠，都會覆蓋我們的心，讓我們的心陷入不清醒、不清楚的境地，不但妨礙修行、障礙修行，觀照、智慧更無從生起。相較於其他四蓋或修行上的各種障礙、煩惱，因為我們心覺察的功能尚在，所以還可以想辦法嘗試克服，但是一睡著，往往就像死人一樣無所覺知，連想克服的念頭也幾乎無法生起；所以不僅精進心完全發不出來，修行禪定種種實際的法樂也體會不到，更遑論未來後世可能生天、乃至於究竟的涅槃解脫樂。簡單來說，一旦睡著，根本就沒辦法修行了。因此睡眠對於修行而言，真的是最大、最糟糕的一種障礙。打坐時，

我們常說昏沉比散亂糟糕，原因也在這裡。

> 如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰：「汝起勿抱臭屍臥，種種不淨假名人，如得重病箭入體。諸苦痛集安可眠？如人被縛將去殺，災害垂至安可眠？結賊不滅害未除，如共毒蛇同室居，亦如臨陣兩刃間。爾時云何安可眠？眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明；以眠覆心無所見，如是大失安可眠？」

所以諸佛菩薩就曾用偈子訶斥貪嗜睡眠的弟子，這個偈中用了種種譬喻來形容色身之不實、煩惱纏心之可怖，相形之下，修行解脫就顯得相當急要，那怎麼還能夠貪睡呢？我們若能常以這些思維、想法來警惕自己，並如此觀照自己身心，對於激發我們的精進心與修行都會有很大的幫助。

佛陀首先說：你們說趕緊起來吧！不要再抱著自己的臭皮囊睡了。「臭屍臥」，這是形容我們睡著後，就像死人一般。所謂「種種不淨假名人」，指的就是臭皮囊，因為臭皮囊之所以臭，就是由種種不淨聚合而成，然後這個臭皮囊被世間大眾給了「人」這樣的稱號。這句其實就是在告誡我們不要再貪戀、眷戀這個假和合的色身了，所以別貪睡了。而這個臭皮囊色身，實際上也已經被諸多欲望、煩惱、執著等會讓我們身心生重病的「重病箭」射中，集這麼多苦痛、重病於

一身，怎麼還有可能安穩睡著呢？

接著，佛陀又比喻形容：又好像被人（煩惱、無明等）綑綁住手腳，要被帶去殺頭了，而這種死亡的災難將至，我們還有辦法安心睡著嗎？將，就是持、帶領的意思。因此，若是不把這些煩惱賊除掉，就如同與一群毒蛇共處一室，或是像戰爭兩軍臨陣搏殺時，刀光劍影之下，隨時都有生命危險，在這種時刻我們還有辦法安心入睡嗎？因此，眠這種東西，就像一片不可見底的黑暗深淵，會整個吞噬我們的身心，讓我們的心無法覺照、明察，而且它每天都是用這種方式來欺騙、蒙蔽我們，所以對於諸多威脅性命的煩惱賊、重病箭，我們才會視而不見。又既然我們已經知道眠會導致蒙蔽、吞覆我們身心覺知的嚴重後果，那我們還願意常常安心投入它的懷抱嗎？失，即過失，大失就是指大的缺失、過錯。

簡言之，佛陀所給的這幾個比喻，都是在告誡我們不可以放縱在睡眠上。但以我自己的經驗而言，我認為最有力的方式則是回想、觀想自己親人、好友或是至愛，無論是因為哪種原因，在生命即將逝去、為生命痛苦掙扎的那一刻，那一份苦，如果我們能把它映照在心裡，時時刻刻放到自己眼前來用功，這一份警策力是最強的；否則，就得等到自己親身歷練那樣的苦痛時，才比較容易覺醒。

如是等種種因緣，訶睡眠蓋。警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏睡心重，當用禪鎮杖卻之。

基於上述種種原因，所以我們要訶睡眠蓋。要警覺生命的無常，不要把生命浪費在無謂的睡眠上；因為如果睡得越多，我們一生之中清醒的時間則越少，如此一來豈不是浪費生命？如果昏睡的情況非常嚴重，可以使用禪鎮敲擊來警醒自己。禪鎮，其實就是一種禪杖，也就是我們常用的香板。

在佛陀的規定裡，整個夜晚時間分做前夜、中夜、後夜，前夜大約就是從現在六點天黑以後，一直差不多到十點左右的這段時間，不能睡覺，要精進辦道。中夜大概是十點到半夜兩點之間，這四個小時可以睡覺。後夜是兩點以後到早上六點天明的這段期間，也是要起來用功精進。所以若要真正辦道，只能休息四個小時。至於白天能否休息，在經典裡其實佛陀並沒有嚴格要求與禁止，也有經典提及可稍做午休，但這樣的休息不是眠，只是稍微的休息，讓身體不至於太過疲累。實際上，印度出家人大部分的時間都用在禪坐修行，並不像中國農禪自給自足的風氣大開以後，出家人得做種種作務，所以對於體力的要求也會比較少，甚至可以日中一食，因此只要稍事休息，加上平時的禪定工夫，體力上的不足很快就可以彌補過來。但總的說來，所謂的減損睡眠，一天大

概都還是要有幾個小時的睡眠時間。

有些精進的人不倒單，其實在佛法修行裡，佛陀並沒有要求弟子不倒單，但弟子之間可能因為有人精進辦道，而有這樣的要求。事實上，佛陀告訴我們睡覺的時候要用吉祥臥，而吉祥臥也是一種臥姿，例如我們現在看許多佛像，也就是一種吉祥臥像。所以佛陀的修行是一種中道行，並不是要求大家完全不睡覺來辦道，但也不要放逸在睡眠中，只要我們減損睡眠，身心很清楚，能「令無昏覆」，就是最重要的。此外，睡眠時間的長短，一部分來自於我們體力的消耗，其實一部分也來自於我們的體質，以及平時內心的狀態；除了身體健康、體質較佳，睡眠品質因而較好可以少睡一點以外，能夠時常警醒、觀照自己的人，他的心常處於專注狀態，不容易散亂放逸而勞累，睡眠就不需要那麼多。因此，由於各種情況不同，我們不能一概而論，但是無論入睡與否，基本原則都是要讓自己的心盡量保持更多清醒的時間，這點非常重要。

棄掉悔蓋

古文的「掉」，是掉舉的意思，也就是指身心被某種東西所繫引，而放逸、沉迷在某種境界，不能出離，亦即身心

掉掛於其上，此稱為「掉」。與掉舉相伴的則是「悔」，即追悔、惡作（厭惡所作），因為放逸過後，常常會出現不願見到的種種遺憾或修行障礙，因而悔不當初；由於悔有不同程度的悔，若一直陷入懊悔的境界，則同樣會妨礙修行。因此，無論掉與悔都會覆蓋我們修行的道心，所以我們要「棄掉悔蓋」。

四、棄掉悔蓋。掉有三種：一者、身掉：身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。

掉有三種，第一種是身掉。這是指我們身體喜歡遊走來去於種種能讓身心放逸、享樂的活動，例如現在的一些休閒活動、遊戲、出遊等，這些都可算是諸雜戲謔。身掉的重點不在於這些活動的好壞，而是有些人非常習慣、喜好於這些身體上的活動，不從事這些活動就好像渾身不對勁，因而靜不下來，如此打坐當然也坐不安穩。就像我們要求一個三、五歲的小朋友把腿盤起來打坐，又不能亂動，他根本辦不到，又會覺得很苦。

二者、口掉：好喜吟詠，競諍是非，無益戲論，世間語言等。

口掉是指有些人很喜歡吟誦、唱歌、談論是非八卦，或

是對種種事物很愛發表自己的看法、談大道理等，這些不僅無益修行，還易養成散漫、我執的習氣。其實智者大師之所以提到這點，是由於以前的讀書人，為了名滿天下，常愛好作詩吟詞，甚至藉此流傳後世。而做為一個文人，如果不會詩詞歌賦，則會被看輕。除此之外，對於諸般義理之學，也要有所研究，然後各自發表高論，如此一來，就容易流於種種競爭、爭論是非當中，所謂文人相輕，就是屬於競諍是非，嚴重時更可能惹上種種禍害。所以佛法規定出家人不可以談國論、世論、軍論、兵論等，就是因為談論這些通常只會引起更多的問題，而且多與生死無關、不相攝。

口齒便濟之人，縱然能獲得一時口舌上的勝利，但通常不會有什麼實際的大作為與實質貢獻，多只是想藉由口舌言論，來樹立自己的觀點、認知，以讓別人信服；陷於這種口掉的境界裡，只會不斷加強自身種種的習氣，特別是我執。而真正的出家修行人，從內心裡表現出來的那種詳和、平靜，其所言所行，都能帶給人一種安撫人心、感動的受用，所以並不需要去和他人爭論什麼，或表現自己一定比別人強、高人一等。因此，我們可見佛陀從不需要雄辯。

三者、心掉：心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝，世間才技，諸惡覺觀等，名為心掉。

這裡的心掉主要是指修行人把心放逸縱情於種種世間的才情、文藝與技術、技藝之中。但同樣地，如果這樣的技藝是在出家前就習得，而出家後可以用以教化眾生的方便，那倒是無妨。其實，中國傳統一直把這些技能技藝當成洪水猛獸加以排斥，所謂「雕蟲小技」，乃至於會障礙修行，事實上不完全正確。就佛法而言，重點在於自己的心對該法是否產生執著、貪戀，一旦生起執著貪戀，任何一法都會成為障礙。反之，如果不執著、貪戀，任何一法，包括世間所有技藝、百工，都是修道最好的幫助，而且這些技能當下都能成為圓滿的道。簡單來說，如果修行人能夠注意自己念頭的起伏，然後保持一個正知覺，專注於觀照當下事務，包括技藝的修習，體驗其深度，就能漸漸感受萬法內在的圓滿、圓成性。如果失掉自己正知覺的這一念，而落入一種單純對法的追逐、追求，那無論其如何努力，也很難將該法內在的深度與圓成性表現出來，因而也就難以達至極致、登峰造極。

事實上，佛教禪法傳入日本後，日本人確實把禪法的精神應用於生活的每一層面。所以他們書法有書道、插花有花道、飲茶有茶道、下棋有棋道、武術有柔道、刀劍有劍道、射箭有弓道等，也就是他們不僅把這些技藝只是當成一種技能，而是當成一種修行、精神訓練，亦即藉由這些技能，來體驗諸法本性於其內的內涵表現，因而稱之為「道」。例如

日本的弓道，也就是射箭，一般世人多認為射箭就是要射中靶心、紅心才是最重要的，也是射箭的目的。但日本的弓道則要求，從舉箭、持弓到最後射出的過程，其中涉及的每個姿勢、動作、禮儀，都要能符合弓法精神，也就是自己的心都要能無雜念地專注於每個細節，體驗每個動作的精神內涵，至於箭射出後是否能中紅心，則是較為次要的問題。事實上，當自己的專注、無雜念時，命中率自然也能提高。

甚至我們看日本人的飲茶，光是他們對茶杯、茶具的恭敬態度，從細心擦拭，煮水、倒水、持杯、到飲用的過程，每一個步驟、每一個動作的細膩與誠懇，都讓人能感覺到他們是灌注了全部的生命力於其中，所以那種精神力從內而外的渲染，徹頭徹尾就讓人感到這是具有生命力與精神內涵的一種藝術表現，而非現今中國或台灣社會許多的茶藝館，雖也具備種種飲茶步驟，但不久就可能讓人感覺那只是一種多餘、矯情、不甚必要的喝茶風情。其餘誠如書道，一筆一劃的凝神統一，到下筆時整個心神力度的迸出，或花道插花時，利用枯榕殘枝來表達出一種具有生死對照、生命真正生生不息的圓滿內涵，乃至於庭園設計，只透過簡單的石頭鋪陳，而非繁複美麗的花朵佈置，卻能表現出生命的平實與內心的詳和寧靜。這些設計者或技藝家，都是把自己全部的身心力量融入這些技藝之中，將之提升到與生命的內涵來相應，如

此技能、技藝就從一種「術」，變成「道」了。而這樣的禪法、道的精神，影響上至天皇、諸藩領主、武士，下至一般老百姓，最後就演變成今日所見，一種嚴謹、注重細節、實事求是的國家社會文化。

反之，中國社會從古至今，往往是把這一類的東西視為一種微不足道的小技巧或小知識，很少加以發揚，甚至排斥，所謂君子不為也，君子應該在義理上做研究、實踐，這才是屬於大道，結果中國只崇尚詩詞歌賦的吟詠，生活其它的層面就好像完全不相應，而詩詞歌賦，實際上常常也只落於一種口掉、相互競爭的境地，於生活的實踐反而非常有限。甚至於在佛法修行與禪法上，也總是好簡好圓，都是要求最簡單又最圓頓、最圓滿的，而沒有將禪法真正的內涵，靜慮、專注、直達生命本心的精神應用融攝於生活各項實務之中，這也是原本號稱「教觀雙美」的天台宗，最後多只剩理論的一個重大原因。

因此，佛法上所謂的掉舉，我們應該自己去觀察，並不是只就表相上來分類、歸類，哪些東西好或有害，雖然在聲聞戒裡的確是有如此規範，但現今我們修學佛法的過程之中，尤其是大乘佛法，無論就自己的資生事業、生活多元化的層次、修行內涵，乃至於度化眾生的方便善巧而言，都

不可能離開這些東西。所以我們一定要學習透過這些東西，並利用這些東西，來做為我們修行的一種方便，如此一來，反而也不會讓自己沉淪、放逸於這些作務，變成只是一種欲樂上的享受。

事實上，很多藝術作品，包含現在許多人無法理解的西方畫派，都是生命較深層次的一種表現，以佛法修行的角度來說明，就是藝術家的精神狀態可能已（短暫地）進入體驗到物我一如、時空一體或忘我的境界，而其藝術作品，就是內心在那種狀態之下所湧現出來的一種表達、呈現。所以對於種種藝術，我們不應該小覷，對於許多無法理解、不懂的作品也不必隨意訕笑，常常只是由於我們生命的體驗仍不足，或還未涉及那樣的領域，所以無法體會其意涵。這也就是為何破種種塵沙惑的大菩薩們，他們總能見到一花一世界、一葉一如來。因此，不是離開世俗生活的種種而別有修行，也不是離開眼前當下的作務而別有一個解脫法。在日常生活之間，我們自己在事務進行的同時，身心就應該進入其內在領域，亦即沒有佛法上所謂的前念、後念，就只是在當下這一念盡心觀照、努力表達。只要盡心觀照、努力表達，無論修行或生活種種作務，必然都會有所進展。

掉之為法，破出家人心。如人攝心，猶不能定，何況掉散？掉散之人，如無鉤醉象，穴鼻駱駝，不可禁制。

掉所產生的功能、現象，會破壞出家人修道之心。而平時我們要攝心得定都不容易了，更何況是會導致我們散心放逸、無法自我觀照的種種掉舉之作為呢？因此，陷於掉舉而散心放逸、心無覺照能力之人，就好像沒有鐵鉤指引的醉象，或沒有穿鼻環的駱駝，沒辦法控制，非常危險。一般象夫馴服大象都靠鐵鉤，而駱駝則跟牛一樣，是在鼻子上穿孔，再套一個銅環牽拉。

這裡其實提到一個很重要的概念，即「掉散」之散。所謂散，就是指散心放逸，且心無觀照、自我覺察的能力，這就是掉舉最主要的問題。實際上，這也就是一種很重要的判斷指標，如果我們從事某種活動或學習、追逐某種技能時，從中並沒有辦法生起自我觀照，以及對事務觀照覺察的能力，只是將身心放逸其中，或許身心也與該作務、活動融合得相當好，因而情緒很亢奮、身心很自在快樂，但心卻越來越散，亦即越來越迷失自己、心越來越不能做主，只是被境界帶著跑，那就是陷入掉舉的狀況；我們從事種種娛樂活動時，其實多是屬於這種狀況。反之，如果我們從事各種活動或學習技藝時，都能觀照自己與所學、所做之事務，或許開始時掌

握得不是很好，但漸漸地，心觀照得越來越清楚，對自己與該作務的掌握度也越來越高，體會也漸深漸廣，這就是將禪法的修行運用於生活上。

如偈說：「汝已剃頭著染衣，執持瓦缽行乞食，云何樂著戲掉法？放逸縱情失法利！」既失法利，又失世樂；覺其過已，當急棄之。

這與先前談貪欲蓋的偈子有點類似，意即出家人既然已經發心出家、捨棄種種欲望，鬚髮也剃除了、身也著壞色衣，並以托缽乞食維生，那為何還要貪戀於種種會讓身心迷失、陷溺的活動呢？如此放逸自己的身心，就無法體證佛法修行的真實利益。這麼一來，不但無法在修行上真實得益，而且出了家後，對於世間種種逸樂也沒辦法真正盡情享受，豈不笨哉？所以如果自己覺察到有這樣的過失，就應當趕緊振作精神，從會讓自己陷入掉舉的活動中出離。

悔者，悔能成蓋。若掉無悔，則不成蓋。何以故？掉時未在緣中故。後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名為蓋。但悔有二種：一者、因掉後生悔，如前所說。

智者大師開宗明義便講，悔能夠變成覆蓋我們身心智慧的一種修行障礙。其實，悔本身應該是件好事，例如我們說

要常行懺悔，但問題在於如果嚴重陷溺於追悔、厭惡自己所作所為的懊悔心情，同樣也會影響我們的修行，這甚至會是一種嚴重的心理障礙。智者大師在這裡將悔分成兩類，一類是由掉所產生的悔，也就是在經過種種身、口、心的縱情放逸後，可能產生了一些不良的影響、後遺症，乃至於大家不願見到的遺憾，因而悔不當初。最重要的則是在修行禪坐時，這種懊悔的感覺又突然浮上心頭，而憂慮、怨惱之情遍滿全部心思，整個人陷入悔恨哀怨的境地，以致於無法繼續打坐，影響修行。因此，悔也是屬於一種會障礙修行的蓋。

由於這類悔蓋是由掉舉而來，所以此處智者大師特別提到，若只是掉舉而沒有悔，則不會成為蓋；因為我們在掉舉時，情緒正高昂、身心正逍遙，不可能生起慚愧反省之意，此即「掉時未在緣中故」。必須得等到事後打坐時，才可能生起悔恨之意，進而障礙修行。這裡智者大師可能區分得較詳細、細微，實際上，在《大智度論》的原文裡，並沒有提及「若掉無悔，則不成蓋」這種時間或因果關係的推演，因為在佛法上，掉舉與追悔（惡作）的作用皆是使人身心不得安寧，因此兩者都是屬於修行上的障礙、煩惱。之所以會將這兩種煩惱合併為一蓋，主要是因為其作用與對治方法相同，即皆讓人心不寂靜，所以同樣是藉由奢摩他、止法來對治。此外，追悔、嫌惡自己所作，也並不一定是針對掉舉時的所

作所為，事實上對於追悔的內容，不同宗派也有不同的定義，所以《大智度論》對於悔的說明，只單單書明了智者大師第二類悔的內容。

二者、如作大重罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。

這類的悔是類似犯大惡之人，例如殺人放火的江洋大盜，對於自己所做之事非常悔恨，悔恨程度之深就如同被悔箭射入心內，堅不可拔，所以沒辦法忘卻自己的過失、沒辦法原諒自己、時常感到恐懼。而這種不斷追悔、自我嫌惡的罪惡感，就會成為一個禁錮自己心靈的牢籠，使之逃脫不了、也抹殺不去，在其中逐漸喪失力量。

悔箭入心這一類的悔，往往由於懊悔據心，所以這類人都有相當嚴重的心理障礙，心神十分不安寧，生活也會過得非常辛苦、可悲，想治癒也極度困難，所以在修道過程之中，也不容易相應。例如很多參加戰爭的士兵從戰場回來以後，他們的身心就沒辦法適應、融入未來的日子，因為他們常常會活在以前戰場上，自己不得不殺虐敵人，甚至是被俘虜時還得自相殘殺的恐懼陰影之中。時時刻刻，可能一個畫面、一個聲響或一句話，只要恐懼不安的情緒一被勾起，過往種種就會如影隨形的出現，一旦壓抑不住就會陷入失控狀態。

其實許多電影或小說都對這類情形多所描寫，而這也都是對於某些戰爭後的一種集體後遺症的實際反應。

「正念戰役」一書則對於這種情況與整個身心歷程有非常好的描述；作者是位年輕時就參加越戰的軍人，退伍後同樣因越戰的殘酷，陷入罪惡感、絕望、憤怒的深淵而無法過正常生活，他曾經酗酒、吸毒甚至流落街頭成為流浪漢，但在一次機緣下進入一行禪師的禪修營而接觸佛法，讓他決心面對恐懼與罪惡，最後更出家成為法師，至今四處弘法。書中提及，真正要能讓我們身心逃脫所有懊悔、怨悔的方法，唯一就是藉由正念，亦即注意眼前當下的這一個呼吸。當我們提起正念時，種種罪惡感可能照常生起，也仍會受其影響，但只要能繫心於正念，使兩者並存，漸漸地，當我們越來越熟習，正念的力量越來越強，我們就不會完全受制於罪惡感了。

實際上，這樣的方法也是一種止法的修行。所以當悔箭入心、堅不可拔時，通常如果沒有透過宗教力量來安住身心，特別是經由踏實、按部就班的修行，實際上是很難止住這種罪惡感纏心的力量。

如偈說：「不應作而作，應作而不作，悔惱火所燒，後世墮

惡道。若人罪能悔，悔已莫復憂，如是心安樂，不應常念著。」

這個偈文雖然念起來有點饒舌，但很簡單又明確地定義了追悔的內容與其無必要性。首先，不應該做的事我們做了，或是應該做的事我們沒去做，這都會讓我們產生懊悔，如果情況非常嚴重，內心就會被追悔、憂惱的煩惱火所延燒，痛苦不堪，甚至會受得生惡道的果報。這主要就是告誡我們，為了不要讓追悔纏心及受果報，就應避免上述兩種情形；但如果沒辦法，兩者之中任一情況已經發生，在我們真心發露懺悔後，就不要再去憂慮它，也不要常常念著、掛寄在心，因為發生的無論是哪種情況，都無法追回、改變了，我們能做的只有記取教訓、把握現前，所以應安於法上，讓身心盡量處於一種詳和平靜的狀態，一來，可讓教訓而非懊悔的力量深化，避免下次重蹈覆轍；二來，說不定尚有補救機會，但也只有在身心寧靜、冷靜後，才有機會想出補救之法。

「若有二種悔，若應作不作，不應作而作，是則愚人相。」

這裡稍微有點複雜，此處的「應作不作」、「不應作而作」是針對悔而言，所以與偈文頭兩句的意涵不同。簡單來說，寫成「若應悔不悔」、「不應悔而悔」，就比較清楚明

瞭了。也就是應該懺悔時卻不懺悔，或不應該繼續追悔時但又不斷追悔，這兩種悔都是屬於愚笨之人的作為。換言之，「不懺悔」與「追悔」這兩種悔都是我們不應該犯的。

「不以心悔故，不作而能作，諸惡事已作，不能令不作。」

這雖然又有點饒舌，但其實道理相當簡單，意即：當初應該做但卻沒有去做的事情，不會因為我們不斷地追悔、懊悔，就突然變成可以做了；而不應該做卻已經做了的種種惡事，也不會因為我們不斷的追悔、懊悔，而使它變得好像不曾發生。簡單來說，就是事情已經發生、過去了，無法重來，所以不必一直讓自己陷入追悔、惡作的境地。其實，總結整個悔的內涵就是，我們只需懺悔，而不必追悔、嫌惡自己所作。

棄疑蓋

五、棄疑蓋者，以疑覆心故，於諸法中不得信心。信心無故，於佛法中空無所獲。譬如有人入於寶山，若無有手，無所能取。

修行如果要想真正得力，棄除前四蓋或訶五欲當然也相當重要，但事實上，能對修行者產生最大影響的則是「疑」。

疑就是指懷疑，因為懷疑會覆蔽我們的心，讓我們對於各種修行法乃至於佛法都無法生起一種信心。態度上猶疑不定，無法將全部身心力量落實投入於法門的用功，修行自然沒辦法得力、得益，如此一來，便無法瞭解、體會佛法所言之精妙。因此，修行若抱著懷疑的心態，不具信心，就好像沒有手的人，雖然進入滿是寶藏的山，卻無法拿取任何一樣寶物。

實際上，佛法博大精深，我們尚未成佛，必然無法全然體會、驗證全部的佛經論典，所以一開始總是多少會抱著懷疑、質疑的心態，尤其現在科學總是提倡質疑、思辯的理性論證過程，而過分、一味的相信在這時代總是讓人感覺是種迷信。但即便是科學，要做任何研究時，以及任何理論形成之前，總是會先做種種假設、前提，亦即要先相信某種假設前提為真，然後再想盡辦法、全心全力地去驗證該假設是否正確。因此，雖然我們無法體證佛法全部的道理，但我們可以從我們較認同、與我們生命較為相應的部分開始接觸，先有粗淺的認同，然後嘗試相信其所言，而這樣的相信就是科學上的一種假設前提；既然有了假設前提，我們就要盡全力去實驗，也就是我們得先拋開懷疑的心，然後透過踏實、投注所有身心力量的修行，來真正體證佛法所說的內涵、境界。

事實上，只要用盡身心力量，再加上正確的修行方法

（亦即得不到正確的結論可能在於方法過程的錯誤，而不在於前提假設錯誤），必然可以體證佛法內涵，否則，佛法也不可能住世兩千五百多年而越傳越廣。當我們能體證一部分的佛法內涵時，所謂的相信就變成一種基本的價值認知與身心受用，亦即不必再靠單純的相信，因為我們已經透過身心直接的體驗，而對世界、乃至於實相產生了一種直接的理解與對待。透過這樣的方法，我們一步一步地體驗佛法，身心也能一點一滴地真實受用，到了一定的程度，我們就能生起真正的大信心，甚至於到達不退轉的境地。但必須注意的是，我們的假設與驗證都需依據經典，其中善知識也扮演著重要角色，否則偏離經典則不是佛法，可能走入其他宗教或外道。實際上，信也是有種種層次的，所以光是信位菩薩也分了十位階，而要達到最基本的信不退，起碼得經過信、念、精進、定、慧五心的努力，到達信位第六心的戒心—受持菩薩清淨律儀，才有可能。由此可知，所謂的信心，一定也得透過真實的修行與身心的體證受用，信才能真正深入身心，進而內化成生命的一部分；反之，若只是一味、單純的相信而無實修配合，則表示此人一直處於初信的階段，所以只能「依賴相信」來信仰佛法，但卻無法將佛法的精神、方法當成一種真實的生命內涵而廣泛地運用於生活的各個層面，甚至更糟糕的，或許還不具備正知見而把佛教當成一種迷信來信仰。

然則疑過甚多，未必障定，今正障定。

但如果一開始學佛或修行時，總是抱著處處懷疑的態度，甚至吹毛求疵，例如沒有深入理解，不瞭解各法門入手處不同、但殊途同歸的過程體驗，就只是不斷地做一種文字邏輯上的比較，這樣絕對會障礙修行的。也就是看起來這諸多疑惑、懷疑好像是在做學問、為了理解佛法，而不是修行上的障礙，但事實上這就是一種障礙，因為我們一定得先一定程度的相信佛法，然後透過實際的修行禪定，才能真正理解體會，若只是一直陷於智識上的一種思維比較，必然會產生非常多的疑惑，如此一來不僅障礙修行、無法進入禪定，而且根本就沒有辦法下手修行。障定即指障礙禪定。

疑者，有三種：一者、疑自。而作是念：「我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？」自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。

懷疑的對象有三種，第一種就是自己，懷疑自己。有些修學者常常會認為自己根器不好，罪業深重，是下根之人，所以會懷疑自己真的有辦法修禪打坐嗎？這種現象特別容易出現在一些年紀大的修行人，尤其是自認為書讀不多、也沒什麼錢財、能力也不強，或是擔心自己腿功不行、身體不好，

總而言之就是自信心低落。但是，如果我們總是這麼懷疑自己，終生都不可能在禪定上有所成就。因為我們要瞭解，其實無論做什麼事，一定都先要有自信，沒有自信的話，任何事都辦不成、也不可能成功。尤其是在坐禪時，可能本來坐得還不錯，身心安寧、輕安，如果繼續專注下去，或許有機會進入初禪，但這時心中若突然冒出這種懷疑自己的念頭，心一落入是非分別上，工夫馬上退失，根本不可能進入禪定境界。

所以修禪就是要用盡身心全部的力量投入，若想得力就是只有一念、一心，其他的都是妄想，身體上的不舒服多是一種習慣問題，只要發願，常坐、坐久了自然就能克服。因此千萬不要看輕自己，尤其是我們並不曉得自己過往曾種下何種善根，即便這一世看起來有諸多不圓滿之處，但這實際上是屬於一種考驗，因為我們不可能每一輩子都福報具足，生生世世皆圓滿順遂地過好日子，事實上這樣的生活反而無助於道業修行，更容易墮落。只有透過這個娑婆世界種種看似真切的考驗與苦痛磨練，我們才能從中覺醒、成長，最後瞭解並體證其原來是如夢似幻的一場心識遊戲而得解脫。或許我們過去世也曾有過開悟的經驗，所以這輩子才更需要接受種種考驗與磨練，因為唯有如此，才能真正堅定我們身心的力量與智慧。因此，無論善根如何具足，也是得透過不斷

的努力才有可能有所成就，我們可以這麼思維，連佛陀可能已經經過三大阿僧祇劫的努力修行，起碼是等覺位階的善根，這一世就要來圓滿成佛了，都得經過六年的摸索與不斷努力，中間還曾嘗試過苦行法未果，又再繼續發心用功，最後才能真正成就；相形之下，我們能不努力嗎？我們不應該努力嗎？

因此，善惡根、業障從來不是真正的問題，只怕不肯真正地發心、不努力與沒有堅定的信心，只要發了心，肯實際努力，過程中信心堅定，種種障礙總是會有辦法克服的，其餘的都只是我執之下的一種藉口。

二者、疑師。「彼人威儀相貌如是，自尚無道，何能教我？」作是疑慢，即為障定。欲除之法，如《摩訶衍論》中說：「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊。」行者亦爾，師雖不清淨，亦應生佛想。

第二種是疑師，就是懷疑自己所跟隨的親教師；可能覺得：「他的威儀好像不夠莊嚴，可能是在戒法上沒有好好受持吧？相貌長成這樣，是不是他的福德智慧不夠？各方面好像都不太行，自己都還沒得這個道，怎麼能夠教我呢？他到底能夠教我什麼？」這其實是大部分修學弟子，無論出家、在家眾，頗為常見的心理，而且師徒之間的問題，甚至早從

佛陀時代即出現。但我們如果只在親教師的威儀、相貌上做追逐，或是自己眼睛不斷挑剔，懷疑他不能教，甚至認為師不如我、不值得教我，自己內心生起這樣的懷疑、我慢，那就會成為修學佛法的障礙。因為疑最大的問題，就在於總是以自己的分別心來比較、挑剔，如果我們一直以自己的標準來認定、挑剔親教師，這其實就變成類似公婆挑媳婦般，只是在滿足自己的分別心，而這種放不下分別心又無法自我觀照的學佛態度，無論親近哪位法師或善知識大德，都會變成一種形式上的修學。

事實上，親教師、善知識也仍多是凡夫，所謂依法不依人，他們都是我們修學佛法途上的助道者，而在生生世世盡未來際的修行路上，我們不可能寄望一位聖人老師自始至終把自己帶到成佛，反之，我們很可能會遇上或依止為數不少的善知識。一旦有了這樣的認知，我們應該在意的，就是這位親教師是否具足正知見，並要能觀照該師的長處與己身的不足，只要他所具備的法、能教導的法，我們尚可學習、得利，就應虛心受教，也就是截長補短。因此，在《摩訶衍論》裡就曾做這樣的比喻，親教師就好像一個裝了金子的臭皮革囊，我們為了獲取裡面的金子，就不得不忍受皮囊之臭。甚至還有另一個比喻，親教師就像漂浮於大海的死屍，如果我們於海中沉淪，藉由死屍讓自己漂浮起碼可以避免陷溺於水

中。因此，哪怕自己跟隨的師父是多麼的不莊嚴，如果只是他個人身心行為的問題，我們就不要刻意去比較、分別，只要他具足正知見，不是以惡法、邪見要求我們，我們也就以恭敬心來相應，生起對佛一樣的感受，都可以得到真實的利益。亦即我們自己的心有幾分清淨，所能相應得到的利益就有多少，所以最重要的還是在自己的心態。

此外，對於親教師的選擇，在我們未曾親近他時，自己就要多看、多聽、多學、多去觀照。一旦跟隨以後，就不要以二心來相應，起碼在受教的時候，應該認真聽學。等到一段時間以後，若覺得他所教的一切你已經都圓滿上手了，這時也可以考慮辭師而走，但不是在交惡的情況下離開，而是恭敬地向親教師請求，在親教師的應允下離去。

三、疑法。世人多執本心，於所受法不能即信、敬心受行。若心生猶豫，即法不染心。

第三種疑，是對自己所修的法有所懷疑。這是由於一般人大多執著於自己的習氣、想法，例如貪快、貪求好、貪求究竟，所以可能認為有更快速、更高明，或者更直接圓滿的修行方法，因此對於自己所修的法，沒辦法馬上相信，也無法誠然接受，而一旦心生猶豫有所保留，沒有投入身心所有

力量，就不可能體驗法的真實受用。此處本心就是指原有的習氣、自己的種種見解。例如許多人聽到某法師開示或指導一些修行方法，常常就認為：「這我聽過了嘛！也沒什麼特別的，還不就是那樣！」亦即用輕忽怠慢的心對待，不把它當作一回事，然後只希冀能有高深特別的大法能直通解脫。

疑法的疑，除了是由於對法不瞭解、無法生起恭敬心外，最主要是我們用功下手時，沒有提起全部身心的力量、專注力，去面對它、經營它。佛法的修行，關鍵不在對法的認知有多少，而在於我們是否能凝攝起身心全部的覺察力，然後對法的每一個步驟、每一個過程，都是非常仔細、專注地體驗它。如果能夠以如此舉輕若重的態度與身心狀態來面對，縱然可能只是個很小的細節，例如吐息舒緩度的延展，都可以讓我們有很深的體會與受用，而這種受用、體會就是一種真實修行的深度。透過如此不斷的專注體察，我們就可以把自己的偷心、妄心、分別心打死，身心的種種問題自然也能慢慢過濾而得以澄清，對於法的內涵與精髓也能漸漸體會。佛法雖有八萬四千法門，每個人根器不同，也有其較能相應的修行方法，但我們若不能以這種心態、方法來落實修行，即便試遍所有法門終將不得其門而入。

何以故？疑障之義，如偈中說：「如人在岐路，疑惑無所趣，

諸法實相中，疑亦復如是。疑故不勤求，諸法之實相。見疑從癡生，惡中之惡者。善不善法中，生死及涅槃，定實真有法，於中莫生疑。汝若懷疑惑，死王獄吏縛，如師子搏鹿，不能得解脫。在世雖有疑，當隨喜善法，譬如觀岐道，利好者應逐。」

為什麼呢？因為經偈也曾以各種譬喻來解釋疑所會產生的狀況、障礙：我們修行時若產生疑惑，就好像走路遇上多岔路，困惑而不知道該走哪一條；「趣」，同「去」。這時候只有兩個方法，不是問人，就是自己不斷嘗試、錯了再修正、再嘗試。可是，這時如果你就只是一直抱著疑惑，站在路口不走了，或是選擇了其中一條路，但走個幾步感覺不對又退回來試別條，即便問了人，也不太相信，一樣也都是走幾步又退回來再問其他人，亦即總是三心兩意的，不是不相信別人，就是自己沒有決心毅力要完整走完一條路徑，那永遠也到達不了解脫的終點站。

另外還有一種最糟糕的狀況，就是歷經這種猶疑不決又不斷淺嚐則止的反覆過程後，或是即便挑了一條路走、走了稍長一段卻未見終點，就可能開始懷疑：解脫的終點是否真實存在？一旦我們抱持這種懷疑而停息腳步，那永遠不可能獲得解脫，永遠與種種煩惱生死相伴，因此閻羅

王與其底下的鬼族要抓我們，就像獅子捉鹿那般容易。

無論是三心兩意、懷疑他人所言、懷疑是否有終點，其實都因為執著自己所想、所見所造成；可能每次選了一條路走一小段，看見某樣不熟悉的事物或標誌，就認為剛才報路之人講錯了，或是突然感覺那人看起來怪怪的、笨笨的，可能對路根本也不熟、亂報，所以又退回路口。而這種執著、我見即是屬於愚癡，可以說是學佛修行的惡中之惡。但因為我們還未真正證悟，我執、愚癡尚未斷，所以在修行過程之中必然會有疑，有疑是很正常的，如同世間之路，不可能只是直路一條，一定是錯綜交雜，所以當自己有所疑惑時，就要尋求善知識的指導，或者從經教裡選擇，找出自己較能相應的部分與修法，如果完全缺乏概念，那至少也找一條較多人在走、在修的路是比較保險的。這些都算是隨喜善法，但最重要的，還是要投入自己全部的身心力量，信受奉行。利好，是指較安全穩當、較不具危險性。

佛法告訴我們有善法、不善法，有生死、有解脫，這些法確實都是真實存在的，雖然我們還沒體驗涅槃、解脫，但是至少從經教裡，還有從很多祖師或現前所親近的一些知識大德身上，都可以看出他們雖與我們同在五欲塵勞裡，過著同樣的生活，可是他們身心所展現出來的安然自在就是大不

相同。如果我們能如此見微知著，就能理解涅槃解脫必然可以達成，透過這種方式鼓勵自己，就能彌平自己的懷疑。

以前我剛從佛光山畢業時，身負重病，但還是得出來外面趕經懺，同時還要一面讀書，在那種狀況之下，身心真是非常苦惱，不知如何是好，因為不僅不知道自己的病何時會好，甚至不知道自己還可以活多久。但我自己就想：「這只不過是我自己的業力，既然有生死，佛法所說的解脫必然也存在；看看我的老師，他所處的環境，在別人看來可能會覺得他沒有兒女、孤寂一個人，過年過節想必是很孤獨、很無聊、很苦的，但是我所親近的老師不僅沒有如此表現，還讓人感到很安然自在。甚至隨著年歲的老化，身體雖然比起以前是較差了，可是他內心的安住、智慧，並沒有減低。」於是，我就反問自己：「他只是個在家的居士，他可以做到，那為什麼我出了家以後，反而不行呢？」所以重點不在外在形象，一定是我內心裡對法沒有真正實踐，如果能踏實實踐，相信也一定可以。因此，那時信心就產生了，並會鼓勵自己，不要因眼前的苦難挫折而退道，反之，應該要更積極認真，相信有一朝，一定也可以達到那樣的目標。

佛法之中，信為能入，若無信者，雖在佛法，終無所獲。如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之。

事實上，我們做任何事、想成就任何事都離不開「相信」與「信心」，尤其是在初始之時，例如我們需要聽取別人的經驗，這就是一種相信，又如果沒有自信，則不可能有果斷的決策力與毅力，所以若只是不斷地質疑與不具信心，則幾乎不可能成事。因此同樣地，學佛修行更不可能是例外，開始時必然得相信自己能成就、相信老師所言所教、相信自己所修之法的確能讓自己受益。如果皆不相信，那可能就只是把佛法當成一種研究、學問來探討，頂多只能獲得一些知解、知識上的認知。若有所懷疑，可能是懷疑自己、老師或修法，而無法全力投入，就頂多只能在事相層面做些培福消業障之舉，但離佛法真正精要的身心解脫之法仍然太遙遠。所以當我們發現自己有所疑惑時，則應當透過無論身體力行、請教善知識或翻閱經典等種種方法來替自己解惑。

問曰：「不善法廣，塵數無量，何故但棄五法？」答曰：「此五蓋中，即具有三毒、等分，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。一、貪欲蓋，即貪毒。二、瞋恚蓋，即瞋毒。三、睡眠及疑，此二法是癡毒。四、掉悔，即是等分攝。合為四分煩惱：一中有二萬一千，四中合為八萬四千。是故，除此五蓋，即是除一切不善之法。」

有人問及：「世間的不善法如塵土之多，為什麼只棄貪、

棄瞋、棄掉悔、棄睡眠、棄疑這五法呢？」智者大師的回答則是：因為這五蓋裡，就具足涵蓋了佛法的根本貪、瞋、癡三毒，以及三毒各自的交互作用。貪欲蓋是貪毒，瞋恚蓋是瞋毒；而睡眠蓋與疑蓋生起時，對於法的好壞皆無法分辨，都是缺乏智慧的一種現象，所以是癡毒；至於掉悔蓋則是等分，這是指掉悔時，可能具足了三毒或三毒之中的任二者，無論是同時生起或次第生起，所以稱做等分。三毒加上等分，就是四法。而八萬四千種的煩惱、不善法都以這四法為根本，亦即所有的煩惱都是以三毒、加上三毒的互相搭配為根本變化而來的。因此，只要去除這五蓋，就去除了所有一切煩惱、不善法。

> 行者如是等種種因緣，棄於五蓋。譬如負債得脫，重病得差；如饑餓之人，得至豐國；如於惡賊中，得自免濟，安隱無患。行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳：煙、塵、雲、霧、羅阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋，亦復如是。

最後，在《大智度論》裡又提出種種譬喻來形容斷除五蓋後的解脫自在。修行人如果能透過種種因緣的努力，例如貪財者就要多布施種福、貪戀色身者就要利用各種苦境來鞭策、砥礪自己的身心，如此將五蓋一分一分淨除後，其輕安

自在就好像負債之人把債務還清了、生重病的人得以痊癒；差（讀音ㄔㄞ ˋ）即痊癒之意。又如同飢餓的人到達豐收之地得以獲救，或雖被惡賊所抓，卻能脫苦度難，安穩而不受其害；免即免脫、免禍，濟即濟度，免濟即脫苦度難之意，安隱通安穩。

又譬如日月原本常放光明，但可能因煙、塵、雲、霧、羅睺阿修羅手障，這五種自然現象的緣故，被遮蔽而無法明照。羅睺阿修羅手障就是指日蝕、月蝕，羅睺是印度神話的阿修羅之一，其手最大，而印度人認為阿修羅神通廣大，日月蝕就是羅睺阿修羅用他的手把日月遮住了，在中國大概就認為是天狗食月。而日月之於此自然五事，就如同人心之於五蓋。日月其實就代表我們的佛性，亦即我們心性本體的光明其實也可以時常顯放，但因為五蓋這些煩惱的遮蔽，以致於自己的起心動念就無法清楚覺察，所以內在光明也無法應用出來，因而生死流轉。因此，修行人只要除去這五蓋、擺脫五蓋的束縛，自然身心安穩、清涼快樂。



調和第四

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道。其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命。若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中正念思惟一切諸法真實之相，所謂善、不善、無記法，內外根塵妄識，一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。故《十地經》云：「三界無別有，唯是一心作。」若知心無性，則諸法不實。心無染著，則一切生死業行止息。作是觀已，乃應如次起行修習也。

云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不懦，然後可就輪繩。亦如彈琴前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。行者修心，亦復如是。善調五事，必使和適，則三昧易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。

一、調食者，夫食之為法，本欲資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。故經云：「身安則道隆，飲食知節量；常樂在空閑，心靜樂精進；是名諸佛教。」

二、調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沉沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜，亦勿有廢。」無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。

三、調身，四、調息，五、調心，此三應合用，不得別說；但有初中後方法不同，是則入住出相有異也。

夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧，調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤；以氣麤故，則心散難錄；兼復坐時煩憒，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。

次當正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牽來近身，令左脚指與右髀齊，右脚指與左髀齊。若欲全跏，即正右脚置左脚上。

次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。

次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左脚上，牽來近身，當心而安。

次當正身，先當挺動其身，并諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異。如是已，則端直，令脊骨勿曲勿聳。

次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口，鼻納清氣。如是至三。若身息調和，但一亦足。

次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。

次當閉眼，纔令斷外光而已。

當端身正坐，猶如奠石；無得身首四肢切爾搖動。

是為初入禪定調身之法。舉要言之：不寬、不急、是身調相。

四、初入禪調息法者，息有四種相：一、風，二、喘，三、氣，四、息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也。云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲不結不麁，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。

坐時有風、喘、氣三相，是名不調；而用心者，復為心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者、下著安心，二者、寬放身體，三者、想氣遍毛孔，出入通同無障。若細其心，

令息微微然。息調則眾患不生，其心易定。是名行者初入定時調息方法。舉要言之：不　不滑，是調息相也。

五、初入定時調心者，有三義：一、入，二、住，三、出。

初入有二義：一者、調伏亂想，不令越逸；二者、當令沉浮寬急得所。何等為沉相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沉相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。何等為浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念；心即定住，則心易安靜。舉要言之：「不沉不浮，是心調相。」

其定心亦有寬急之相：定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛；當寬放其心，想氣皆流下，患

自差矣。若心寬病相者，覺心志散慢，身好逶迤；或口中涎流；或時闇晦。爾時應當斂身急念，令心住緣中；身體相持，以此為治。心有澀滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。

夫入定本是從麤入細，是以身既為麤，息居其中，心最為細靜。調麤就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調二事也。

二、住坐中調三事者，行人當於一坐之時，隨時長短，十二時、或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身息心三事調不調相。若坐時向雖調身竟，其身或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱；中無寬急，平直正住。

復次，一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如

上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。

次，一坐中，身息雖調，而心或浮沉寬急不定。爾時若覺，當用前法，調令中適。此三事的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二。此則能除宿患，妨障不生，定道可剋。

三、出時調三事者，行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身。次動肩、膊及手、頭、頸。次動二足，悉令柔軟。次以手遍摩諸毛孔。次摩手令煖，以摒兩眼，然後開之。待身熱稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節彊，猶如風勞。於後坐中，

煩躁不安。是故心欲出定，每須在意。此為出定調身、息、心方法，以從細出麤故。是名善入、住、出。如偈說：

「進止有次第，麤細不相違；譬如善調馬，欲住而欲去。」

《法華經》云：「此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，為佛道故，勤行精進，善入住出無量百千萬億三昧，得大神通。久修梵行，善能次第習諸善法。」

在具足外緣、訶欲、棄蓋之後，修行於外護、外在的因緣大概就具備了，接著，我們就得清楚生理與心理該如何調整建設，以便真正進入正修。嚴格說來，調五事中的調身、心、息已經可以算是正修的一部分，但這些知見仍須在打坐前建立，實際打坐時才知道該如何相互調和以對治種種障礙，所以可算是一種「行前教育」，因此智者大師將其放在二十五種方便裡。至於食、睡眠，在衣食具足與棄睡眠蓋的部分都曾提過，但衣食具足的食主要是偏重在食物獲取的方法，這裡的調食則是說明食物對身體的影響，而睡眠一樣是在告誡修行者貪睡對修行的影響，所以智者大師對此的說明也相當簡短，但仍可見睡眠對修行的嚴重性。

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道。其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命。若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中正念思惟一切諸法真實之相，所謂善、不善、無記法，內外根塵妄識，一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。故《十地經》云：「三界無別有，唯是一心作。」若知心無性，則諸法不實。心無染著，則一切生死業行止息。作是觀已，乃應如次起行修習也。

智者大師先簡單的介紹了打坐前應具備的心態與修行的

方向，心態、方向正確了，再講細節才有意義，否則身心條件也具備了，越修卻越往著相方面修、越修越不究竟，就可能落入外道修行，甚至於魔境。

首先，想藉由禪坐修行來學習佛法中無論哪一種法門的初學者，都應該發大誓願。這樣的大誓願並不只是為了個人的離苦得樂，而是因為悲憫眾生之苦，所以自己立誓要學習、成就無上菩提智慧，以濟度眾生脫離種種苦難。而為了不讓這樣的大誓願淪於空想，所以我們當然還要堅固自己的心志，使其成為如金剛鑽一般堅不可摧的信念，並將此信念貫徹到底，亦即面臨任何考驗、折磨時，仍舊能不退縮氣餒、精進勇猛，甚至於不惜生命。若能以此態度、目標來修學佛法，因為目標正確、心志堅強，等修行真正有所受用之時，這樣的成就、基礎就不會因沿途種種美好卻不究竟的風光，或諸般業風障礙而退失、轉變。打坐前，如果我們能以這種心態、想法來莊嚴自己，打坐時就能以最大的身心力量與信心投入，如此修行才能容易得力、受益。

接著，在打坐修行的方向與內涵上，則要思維、瞭解所有一切現象，無論其是善、是惡或不善不惡、無特別表徵，乃至於根塵交互作用下所產生的種種想法、妄念，都是由心而起的一種三界內不究竟的因緣聚散現象。因此，在《十地

經》也提到，三界內的一切其實並無差別，都只是由心的種種造作所產生的種種現象而已；但實際上只要瞭解心性本自空寂、本不動搖，就會明白其實一切現象皆不是究竟真實存在的。換言之，只要心不執著造作，回復本性之如如，則一切生滅、聚散現象皆能止息。我們可以在每次打坐前都先做這樣的觀想，然後再開始用自己熟習的方法進入禪坐。

先做這樣的思維觀的好處是，對於禪定的種種過程受用，就不會心起貪著造作而又落於生滅上。因為大多數人禪坐往往就是「反正坐嘛，就是坐嘛！」，然後糊里糊塗的就坐下去，沒有目標、沒有方向，結果就是盲修瞎練；或許偶爾可以坐到好像沒有煩惱、身心輕安，甚至於出現種種境界、功德受用，但又忘卻心性本空，而很容易執著於這種心的功能、作用，乃至於修行方法本身。

雖然我們心態上要精進勇猛、不惜生命，但修行上還是要知道方法，因為真正修行時，我們一定會遇上自己諸多習氣以及過往業障的重重考驗，這時就需要以正確的方法來對治，然後慢慢訓練、要求自己，漸次地增加自己修行的深度與廣度。否則，對方法不熟悉、訓練不具足，一頭就栽進去，對自己的要求又過大，可能就會帶來許多身心上不必要的挫折與懊悔，甚至於傷害，除此之外，更是浪費自己寶貴時間。

因此，我們接著就來看如何調和身心。

> 云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不懦，然後可就輪繩。亦如彈琴前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。行者修心，亦復如是。善調五事，必使和適，則三昧易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。

智者大師首先解釋了修行前為何要先調和身心。他以兩種譬喻來說明；況，即說明之意。第一種，世間的陶器工匠製作各種陶器時，一定要先適當地調和泥水比例，使其不僵，即不過分的乾硬，也不懦，即不過分濕軟，因為無論過硬或過軟都無法製陶；只有泥水比例適當了，這樣的泥土才可以放於輪繩上以形塑各種形狀。輪，就是現在一般製陶常見的拉坯機，因其不斷轉動稱「輪」；繩，則是用以測量大小長寬的繩尺。第二種比喻，就如同彈琴前，我們得先把琴弦的音準調好，這主要是由於弦樂器若要經過較長時間的擺置、不彈奏時，演奏者通常會適當地放鬆琴弦，這一方面是避免琴弦彈性疲乏，失去彈性而音色不優美，另一方面也要避免繃緊的琴弦造成木質琴身過多的壓力；所以在彈琴前，要先將琴弦調到原有音高，亦即不能調太鬆，即寬，也不能調太緊，即急，如此才能演奏出

美妙悅耳的樂曲；但即便樂器時常彈奏，在每次彈奏或表演前也仍須微調音準，這也是屬於演奏樂器基本必備的工作。入弄，是形容樂器彈奏的手法，如撥、捻、彈、壓等。

因此，不僅是對於初學或偶爾打坐的修行者需要調整身心，就算天天打坐的諸如出家眾，在打坐的入、住、出時也仍須調和身心息。身心五事調和得好，坐禪時才容易進入定境、體會種種禪定受用，反之，五事若不調，則容易生起諸多妨礙、障礙，善根之相也難出現。

調食

> 一、調食者，夫食之為法，本欲資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。

如同在衣食具足時曾提過的，飲食的道理，其存在的目的，本來就是為了要幫助我們的身體維持其生理所需的種種能量，然後透過這個色身來修道、增進自己的道業。但是，如果打坐前吃得太飽，就會產生氣急身滿的現象。身滿就是肚子很脹，脹到感覺身體要行動都不容易、不舒服。氣急則是由於我們打坐時主要是使用與橫隔膜有關的

腹式呼吸，所以如果我們吃太飽，胃漲得很大、一往上頂，橫隔膜收縮的空間就變小，因而我們的吸呼氣就會變成很急躁、急促。由於身滿氣急，我們全身上下多處的氣脈、穴道也就不易通暢。以中國古代醫學的角度來看，氣脈如果通暢、不淤塞，而且充滿勁道，人的身體就會健康、調和；反之，如果氣脈不通、有所沉積，身體就容易累積各種小毛病，久而久之就可能感到不舒服，甚至生病。由於百脈不通、血液又流向胃部，所以就容易讓人昏沉、打瞌睡，這就是屬於令心閉塞。一昏沉，就得提起精神振作，但沒多久又開始昏沉，如此反反覆覆、用不上力，於是就坐念不安。這都是屬於吃得過飽會產生的問題。

因此我們常講，三餐過後最好不要馬上打坐。而佛陀也告訴我們，飯後最好的修行方式是經行，只要經行一段時間後，身體就會比較舒暢。佛教早期托缽飯後的經行，是一種屬於類似散步的慢步，但是經行又不同於散步，主要在於散步時，雖然我們的身心看起來也很輕鬆、沒有束縛，但實際上心是在胡思亂想，或隨境、隨景掉入種種臆想之中；但經行則是要在從容慢走的步伐中，隨時觀照自己腳的抬舉、移動、踏下，或腳與大地接觸時身心的覺受、反應。所以經行時，雖然身心看起來是處於一種輕鬆悠閒的狀態，但事實上，心仍是在法上用功，正念也得時時刻刻提起。除了吃完飯後可

採經行來修行，一般我們在禪坐過後，筋骨比較酸疼時，也可以藉由經行來讓我們的氣血通暢、流通，腳也得以活動舒緩疼痛，所以經行是一種非常好的調身方法。而且，經行也不一定要在戶外或場地很大的地方，甚至家師聖嚴長老曾經說過，上班族在飯後三、四十分鐘內，在辦公室裡也可以經行；如果辦公室範圍很小，只要在兩張桌子之間，直線來回行走也是可以的。簡單來說，經行就是一種用走路、行走的方式，來達到修行攝心的方法，所以它仍然是屬於止觀的用功。而且是在吃過飽的時候，我們可以利用這種方式來對治。

相較於吃太多、太飽，有些人為了要修行，反而刻意把不吃飯或吃很少，以對治自己的貪心，或者鼓勵、激勵自己，其實這樣的心態非常難得，如果是短期、三兩天則無妨，但若長期實行就會影響自己身體的健康，所以這不是一個正常、我們也不鼓勵的方法。佛法都是鼓勵我們要行中道，因為不食或吃很少都會導致身體變得非常羸弱、瘦弱，一方面沒有體力去用功，另一方面精神也不濟，做思維、觀照所需要的專注力與思考能力也都無法集中、生起，可能就只有想用功的心念還掛著，但身心都用不上力，這就是身羸心懸、意慮不固的現象。有參過話頭的人大概就比較有體驗，因為我們常說，參禪的人要吃得飽、體力要好，話頭才參得上去。的確，氣較虛、體力較弱的時候，有時話頭就是很難成片，話

頭就好像沒辦法生起很大的力量來幫助我們。但是如果氣、力很飽足，身心和話頭那種泯然若一、相合相契的感覺，就可以讓我們很勇猛精進的一直用功下去。

因此，吃得過多或過少皆不利於禪定修行。所以對於飲食的基本原則，適量剛好即可，例如七至八分飽，這不僅是修行的原則，也是現在健康的基本概念。

> 若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。故經云：「身安則道隆，飲食知節量；常樂在空閑，心靜樂精進；是名諸佛教。」

穢觸之食，就是指不乾淨的食物。如果吃不乾淨的食物，會令人心識昏迷，以現在的話語來講，這其實就是類似食物中毒，因為食物中毒除了可能肚瀉、腹痛外，比較嚴重的話就會全身酸軟無力，整個人就昏沉了。穢觸之食嚴格說來，特別是對出家眾而言，還包含了戒律所說的五辛，即蔥、薤、大蒜、韭菜、洋蔥，但非指肉食，一來是因為其味道強烈，吃了後從我們身上湧現出來的氣味，無論是汗、口氣、屁，若於禪堂修行，容易彼此影響；二來則是因為這些食物也會刺激觸動性慾。不宜的食物則是因人而異，這主要是指每個

人的體質不同，例如有人對某些食物可能會過敏，吃了就會引發宿病，所以若自己知道吃了某些食物身體就容易產生一些問題、狀況，會影響修行禪坐，自己就要遠離。智者大師提醒我們，在禪坐前用膳之時，自己對於這些情形就要特別注意、小心。

最後，智者大師依慣例引用經典來做結論。身體如果能夠安然爽朗，對於飲食能知量、有所節制，不過飽、不飢餓、不因食物四大不調產生病痛，我們就可以利用它來好好用功，道業也自然能夠精進。事實上出家人乞食托缽的缽，正式名稱叫做「應量器」，應就是相應、相稱的意思，亦即相稱於自己所需要食量的一個飲食器具。身體、飲食安定後，就可以常在空閑、沒人打擾的地方禪坐修行，如此讓心寧靜後，還要不斷要求自己精進、不可懈怠，這就是諸佛所給我們在飲食方面的共同教誡。樂，動詞，音同「要」。

現在的飲食比起以前，無論是營養、衛生或各方面，都已經改善很多，所以從飲食會引發的問題可能就比以前少得多，即便是穢觸或不宜的食物所產生的狀況，現在的醫療大概都還能醫治。但現在垃圾食物、對健康有害的食物也很多，如果我們日積月累自己都不加以注意，結果就會造成我們體質變弱，甚至產生種種致癌病變，所以對自己的身體還是要

適當地照顧保養，例如營養要均衡，調味上起碼掌握不要過油、過鹹、過甜或過辣等，亦即以現在的健康理念來受用食物，並依自己身體的狀況來調適，特別是當我們透過修行，對身體的覺受會觀照得越來越好、細微，其實在飲食方面漸漸地就越來越會以自然、身體真正所需要的食物為主，而不會受味覺蒙蔽，只著重在口舌上的享受，以致於產生種種諸多問題。至於對禪坐修行影響比較大的部分主要就在於過飽與過飢，只要份量能調適好，基本上都沒什麼大問題。

但我們在修行時，特別是譬如在打禪七時，對飲食要有一種正確的觀念，也就是受用飲食是為了讓我們自己身心能夠來辦道，更有甚者，受用飲食也是要讓我們對眾生生起的一種感恩之心，因為所有飲食，無論其來源到烹食調煮，都是來自於眾生的辛勤，所以現在我們才能享用這些食物，亦即眾生對自己的恩德已經在這份食物裡表達出來了，而當我們心中感恩之念一生起，在受食之間，我們的心就與眾生相繫在一起了。心如此相繫、繫念，修行就不會只是為自己了生脫死，而是能夠觀想到一切眾生，從而慈悲、報恩之心也就會產生。但如果是平時自己在家用食，就容易覺得飲食是由自己辛苦賺取獲得的，感恩的心念要生起就較為困難。因此，雖然現今食物的獲取已十分便利、簡單，但其中所牽連的，是非常深的佛法修行，所以端看我們自己如何在飲食之

中去增長自己的道心。

調睡眠

> 二、調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沉沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜，亦勿有廢。」無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。

由於睡眠時，是被無明煩惱所蓋覆，所以睡眠其實就是一種愚癡現象的表現，沒有智慧、沒有覺照力，所以我們不可以放縱它；一旦放縱，問題就會越嚴重。寐是屬於一種深睡、熟睡的狀態，如果眠寐過多，不僅荒廢修行，對身體來說也不健康，這也是我們生活常見的經驗，有時睡太多反而更累、頭更昏、起床後更不舒服，甚至睡到身體酸痛。而以這種狀態來修行，缺乏清明覺照的能力，種種我們與生俱來、性體本有的善根自然難以開發顯現。因此，若要對治睡眠，我們就要時常覺悟生命其實非常短暫、變化迅速，所以不能浪費太多時間於睡眠上，如果能以此認知來調伏睡眠，讓睡眠適量、改善睡眠品質，身心與精神狀況必然可以都非常輕

爽安然，覺察力也能明澈洞悉，以這種狀態來禪修精進，必然能深入法之三昧，獲得定慧的身心受用。

因此，經典也曾告誡我們，初夜、後夜時段都要用功精進，也就是晚上六點至十點、半夜兩點至清晨六點，大約這兩個時段的時間都要用於修行，不能浪費在睡眠上；誠如睡眠蓋時所提及，這也是佛陀對當時僧團的規定。同樣地，如果我們一生多數的時間浪費於睡眠上，不僅僅是對於修行，實際上做任何事都會無法成就、有所收穫，這樣等於白白浪費了大好人生。所以對我們修行人而言，更要常常警惕自己人生無常、世事無常，雖然最後死魔一來，好像一切都帶不走、什麼都沒有了，但事實上我們所造之業並未亡，我們生生世世仍然受其掌控，因此我們更應努力救度自己出離種種煩惱、業障的牽纏，若能有這種覺悟，就應將時間花在用功修行上，而不是在無明睡眠中度過自己的人生。

除非是真的因為生病，病痛身體需要休息，否則，我們往往會由於懈怠，給自己諸多理由、藉口來繼續昏睡，「身體好像有點怪怪？不舒服吧？」，又例如有人在假日時可能就因為覺得沒有什麼特別的事需要做，甚至於無事可做，那就睡覺吧！但通常只會越睡越難受、精神越委靡。所以在禪門修行裡，為什麼會有固定的起床、睡覺時間，其實都是因

應修行之所需，也算是修行的一部分。

調身

三、調身，四、調息，五、調心，此三應合用，不得別說；但有初中後方法不同，是則入住出相有異也。

身、心、息的調和，與打坐就有相當直接且密切的關係了，身心息調好、和諧了，我們禪坐才能真正的安心；反之，其中只要一個循環做得不好，想要能安然入定則相當困難。所以智者大師也告訴我們，身心息的調整循環是屬於一個整體的系統，不能個別看待處理，例如心粗就會引起息亂，接著身體就開始不安；又或坐姿不好，身體不安定，心也不可能入定，所以這三者互為關連。但即便如此，在剛開始要打坐「入」定時，以及打坐時「住」於定中，乃至於最後「出」定要下座了，身心息的調法與步驟都不一樣，所以也不是一成不變的。

基本上，剛開始要打坐的時候，我們先要調身，然後再把氣息慢慢調穩，最後是調心，所以次第是身、息、心，亦即要把身心從粗亂的狀態慢慢調細。當我們打坐一段時間以後，三者調整的先後順序就沒有一定。如果發覺到自己的呼

吸急促了，隨時就把呼吸降緩；如果發覺身體向前傾了，就把它調正；如果發覺氣息粗了，或心散亂了、昏沉了，那就自己起觀照，或攝心於某點上。總而言之，在打坐中，我們隨時要清楚地知道自己身、心、息的狀況，一有狀況，就馬上調整。所以在打坐的時候，隨時都要能清清楚楚、明明白白地覺照。至於打完坐，我們要下座時的身心息調整次第，就剛好與開始時相反，也就是先調心、再調息、最後調身，是由細入粗。我們先有這樣的概念、認知，接著再來看智者大師詳細的解說。

> 夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧，調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤；以氣麤故，則心散難錄；兼復坐時煩憒，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。

首先，是關於準備打坐進入禪定時的調身方法。修行者若想透過禪坐入定、獲得三昧受用，於平時、還沒有打坐的時候，就要對自己的身心行為有所觀照。如果我們平時的言行舉止太過放逸、放肆，例如喜好大聲喧嘩、愛亂叫亂跳，或嘴巴講個不停、不知道停下來，那氣息自然也會變粗；氣息一粗，心自然就散亂、無法安定。這麼一來，影響所及，容易讓我們禪坐時心煩意燥，心不得安寧。麤，同「粗」；獷，

即獷散之意；錄，即指收錄、收復。

因此，即便我們身體不是處於打坐的狀況，自己也要用心好好地觀照它；而後，要準備打坐禪修時，也必須要有安穩的座位與良好的坐姿，讓身體得以安住。相對於我們平時隨順境界，身心常被外境帶著跑而不自知，逆作方便就是指在種種外緣境界之中都要能觀照、收攝身心，而不致放逸，嚴重時淪為掉舉。以下，智者大師將整個打坐前調身的過程，從調整座位開始，到最後端身正坐、坐姿完成，大致分成了十個次第順序。

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。

想要坐得安穩，當然打坐的座位也必須穩固，否則所坐處若凹凸不平，容易歪斜、搖晃，身體要常常跟著調整重心，自然不可能入定。而智者大師這裡所說的繩床，梵語 pīṭha，其中文雖名為床，但實際在印度是坐臥兩用，所以又名坐床、坐禪床、交椅，在《四分律》、《十誦律》都曾記載出現，佛陀甚至還親自為繩床訂定規格、床腳高度，長方形，先以粗繩繫綁於四端木孔，其上只能以茅草類的草編織交錯，因此不易生蟲、不易腐爛，亦為比丘生活所需的十八物之一。由於以草繩編織，所以每次打坐前可能得先稍微察看，壓一

壓、拉一拉，使其較為平衡穩當，久坐也不凹塌散壞。但現在無論我們在什麼地方打坐，大概都比較沒有這方面的問題，所以只要使用高度適合自己的蒲團坐墊，在每次打坐前，再將其放置得很平穩、整齊，並讓身體的重心座落於蒲團適當處，使得打坐時不必再前移後挪為基準即可。

次當正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牽來近身，令左脚指與右髀齊，右脚指與左髀齊。若欲全跏，即正右脚置左脚上。

再來，就是要將腳盤好擺正。盤腿的方式有兩種，一種是半跏坐，也就是單盤，另一種是雙跏坐，這即是雙盤。單盤的坐姿，是先將左腳放置於右大腿上，然後再將左腳拉靠近身體，使其不外擴外放，這時，左腳腳指尖的位置大概要與右大腿外側切齊，而右腳指尖就大概與左大腿外緣切齊。若要雙盤，則再將右腳置於左大腿上；這種先將左腳壓右腿的雙盤坐法，稱為吉祥坐。反之，先將右腳壓左腿的雙盤坐法，則稱為降魔坐。

由於我們打坐的時候，整個腿部姿勢其實是呈現一個三角形，以尾椎為頂點，雙大腿為三角形兩個側邊，雙膝蓋則為底邊兩點，因此，若是兩腳指尖未與兩大腿切齊而過於外

放，乃至於兩膝蓋彎曲的角度不對稱，三角形的重心都會偏移，或離身體過遠，這樣坐起來就不安穩。至於單盤或雙盤時，無論是先把右腳拉到左腿上，或先拉左腳到右腿上，其實都沒關係，因為每個人的習慣不同，自己習慣就好。但如果習慣單盤的人沒有偶爾換一下坐法，就會變成只能以一邊來坐；所以如果左右腿都能交替訓練，例如可以一個禮拜左腳在上，一個禮拜右腳在上，而非在同一次打坐之中交替，那以後雙盤時就比較沒問題。

次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。

腿擺正後，接著就是要整理衣服。如果覺得自己所穿的衣服或褲子有點緊，也可以稍微鬆開一些，但不要鬆到衣服會掉落、脫落；所以打坐所穿的衣服最好以寬鬆為主，但若過大或過寬的部分就要稍微整理一下，以免有時散亂坐下去容易壓到，身體就會感覺一邊較緊、被範限住，久了就不太舒服，這也會影響打坐的安定性。例如穿著海青、羅漢褂等長衫打坐時，可以先將衣物的末端折入兩腿下方，但也不要拉得過緊，只要不至於散盤一堆在外面即可。此外，身上的手錶、眼鏡最好也能取下來，以免造成一種身體上的累贅、負擔；如果是禪七在禪堂裡打坐，就放在近大腿處，一方面方便下座時隨手可得，一方面也可避免巡香法師踩到。

這主要都是因為打坐時，氣息的運行與平常不大相同。平常我們活動時，由於身心息皆粗亂，所以氣息四散各處，因而很難感受到氣的運行；但靜坐的時候，身心息漸細、漸安，氣息就會漸漸匯流自行運轉，這時，我們就可以感受到有股氣息遊走全身的流動感，情況劇烈時，甚至會產生氣動的現象。氣流動時，如果身體稍微有一些的束縛感，氣運行到該處就可能因障礙而有運轉不通的感覺。所以衣褲過緊或如不將眼鏡、手錶取下，氣行走全身或至鼻子、手腕時，就會感到有股沉重的壓力阻滯，時間久了身體也會悶塞不舒服。短時間的打坐可能不容易出現這種現象，所以不會造成影響，但長期打坐例如禪七共修，就可能變成一種困擾。

次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。

接著，就是雙手的擺放。智者大師這裡教我們是右掌在下、左掌在上，但我們現在放掌的習慣剛好相反，往往是左掌在下、右掌在上；這也如同盤腿雙腳的擺放，上下次序不是太過重要，只要習慣就好了。但無論何者在上、何者在下，兩手都要重疊，然後有點自然的彎曲，雙手的大拇指自然相抵形成一個圓拱形，以氣息運轉時能左右相通，此即「重累手相對」。如此輕輕將它放在腳上，靠近肚臍前方。

次當正身，先當挺動其身，并諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異。如是已，則端直，令脊骨勿曲勿聳。

下一步，就是要調整身軀了。當前面所說的下半身姿勢都準備好後，我們就先稍微活動一下上半身，這不是要很誇張的動，就只是讓一些關節，尤其是脊骨、頸部的關節，左右、上下稍微活動一下而已。如此動作反覆七、八次，其作用功效大概就類似按摩，但這時仍要謹記，已擺正的手腳姿勢不要歪偏跑位了。其實由這幾句的敘述我們就可以瞭解，自古代開始，佛法禪門的修行就已經很注重按摩了。這些動作都完成後，就要端身正坐了，也就是要讓我們的脊椎骨挺直，不要駝背彎曲，也不要故意用力往前挺出，就是全身放鬆、很自然的坐正。

次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

身軀調整完後，再往上，就是要安置頭與頸了。同樣地，頭也是自然擺正，不低頭、不後仰，也不往左、右偏擺，此時，從肚臍往上拉一條的垂直於地面的線，剛好會直直的經過下巴中心點，再通過鼻梁；這就是鼻子與肚臍相對的情形。如果下巴內縮低頭，或昂頭抬高時，乃至於左右偏移時，這條線都會偏離下巴的中心點。這些都是很基本的要領，自己

稍微感受一下就能體會，偏斜低昂的情況比較常出現在昏沉或散亂時，所以自己隨時都要觀照自己的姿勢。另外，單盤的人坐久也可能較容易偏向某一邊。

次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口，鼻納清氣。如是至三。若身息調和，但一亦足。

整個身體從腳到頭都已經調正後，接著要把身體裡的濁氣排出。這看起來好像是屬於調息，但其實不然，調息主要是指一切坐姿身體動作都完成、準備已就緒，然後開始打坐時，讓氣息的運轉由粗漸細的一種調整，但現在這一步驟只是在打坐前，先以簡單數次的呼吸與觀想排出濁氣，試圖讓身體較為清淨方便禪修入定，所以還是屬於打坐前調身的一種方便。

我們可以先用鼻子吸一口氣，稍微閉住這口氣，然後嘴巴微開，慢慢、緩緩、綿綿地將濁氣吐出，同時間，我們要靜靜感覺自己全身各處氣脈，是否有淤塞、不舒服之處，若有，則觀想該處阻塞之氣息隨著嘴裡的這口氣流出；這其實是一種利用觀想調息來治病的方法，這在第九章智者大師會有較詳細的說明。最後，吐到無氣可吐的時候，嘴巴再微微

閉上，開始再用鼻子慢慢吸納新鮮空氣。所以吸氣的時候是用鼻子吸，吐氣的時候是嘴巴微開吐出，而無論吸、吐都是要慢緩綿細，切不可粗亂急促。而這樣吸、吐氣的動作總共要做三回，但如果原本身息就很調和了，也可以只做一回。我們平常如果在家打坐，一天只坐一次，那當然每次打坐前就照著吸、吐三回，但如果是在禪七共修，一天要坐好幾支香，那其實每一支香大概只需做一次，只要一調之後，身體覺得輕安順暢，這樣就可以了。

次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。

由於嘴巴口腔也是呼吸系統的一部分，而呼吸與禪坐入定有相當密切的關係，所以對於唇、齒、舌該如何擺放，以利整體呼吸的順暢，在禪坐上也是有所要求。當濁氣排出後，我們自然就會將嘴巴閉上，此時雙唇需閉緊、上下牙齒輕輕咬合，不要故意緊閉、用力緊咬，一切都以放鬆為原則，而嘴唇與牙齒這時自然也會輕輕貼住，此即「唇齒纔相拄著」。接著，舌頭往上輕輕觸碰、貼住上顎，不必故意用力頂，因為一旦故意頂住上顎，口水就會越分泌越多。反之，如果舌頭不貼觸上顎，而採平放，短時間是沒有什麼問題，但如果打坐時間較長又坐上一整天、數天，就會因為我們氣息進出的方式，並不如平常在交談、活動時的那種吸吐法，所以漸

漸的，又加上舌頭沒有活動沒有唾液產生，我們坐到最後就會覺得舌乾氣燥。但如果舌頭輕輕的貼住上顎，這樣的擺放動作因為會刺激舌頭，那舌根的後沿就會自動產生一點水分、唾液。因此，舌貼上顎最主要的好處就在於，能夠讓我們自己舌後的津液，還是可以慢慢運轉。

次當閉眼，纔令斷外光而已。

口腔內動作也完成後，就剩眼睛了。關於眼睛睜閉與否在許多指導教學裡有多種說法，而智者大師這裡是告訴我們要閉上眼睛，主要是為了要斷絕外在的光線及影響。實際上，各種方法都有其優缺點，例如閉眼一來因為外界干擾少容易入定，二來不容易產生幻象。所謂的幻象就是指眼睛接觸到地面時，有些人會在上面看出某些形象。但閉眼的缺點就是容易昏沉。最好的方法是三分眼，即閉七分、睜三分，既可減少干擾、又可避免昏沉。但其實要能維持三分眼也不容易，所以我自己的習慣是全閉，只要把方法、工夫用上，能提起正念、正知去覺察，也就不會昏沉了。簡言之，我們可以依自己習慣的方式適巧善用，例如當我們很昏沉的時候，甚至可以採用開眼的方式。

當端身正坐，猶如奠石；無得身首四肢切爾搖動。

最後，就要再次提醒自己保持身體的端正，要如同奠基房子的石頭，也就是現在所謂的地基一般，文風不動、四平八穩，頭、身、四肢皆不會不自覺地搖動、晃動。切爾，就是不自覺之意。

是為初入禪定調身之法。舉要言之：不寬、不急、是身調相。

以上十個次第就是一開始要打坐入定時的調身之法。重點在於：不要讓自己過分寬鬆，但也不能過分緊繃。過分寬鬆，身散易變形亂動，無法安住;但過分緊繃，身體壓力太大，不僅不舒服，在心法用功上也不可能得力上手。簡單來說，身體要放鬆，使之自然自在，但方法要緊，亦即內心要警覺但不緊張。

調息

四、初入禪調息法者，息有四種相：一、風，二、喘，三、氣，四、息。前三為不調相，後一為調相。

坐姿、身體動作一切就緒後，就要真正開始進入打坐了，這時得從調息下手。智者大師先介紹了四種息相，讓大家對於息的表現有初步的概念，並可自我認知自己是屬於哪一種狀況，之後他才教大家調息的方法。四種息相分別為:風、喘、

氣、息，前三種都屬於不調相，只有第四種才是我們打坐時應該具備的氣息運轉方式。

> 云何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也。云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。

打坐的時候，如果我們呼吸有聲音，而且這個聲音不只是自己覺察得到，甚至強烈到連別人都能聽到，這樣的呼吸就屬於是風相。一般運動過後的呼吸即算是風相的表現，所以如果連打坐時的呼吸都如此猛烈，其實已經算是一種不正常、不健康的生理現象，可能呼吸系統某部分有所阻塞，因此若要打坐入定就非常困難，需先花相當多的時間、氣力來調息。至於喘相的人雖然呼吸時沒聲音，但自己仍然可以感覺到吸吐氣時有所障礙，很不順暢，呼吸變成一段一段，無法持續綿密的進行，這是屬於喘相。坐的時候呼吸雖然沒有聲音，也沒有停滯或不順的感覺，但吸進、排出的氣息量還是較大、較粗，不夠細密，只要稍微注意還是很容易感覺到自己在呼吸，則就是屬於氣相。平常我們生活運作時，大概都落在氣相。

處在息相時，除非是自己特別起心觀察，否則，我們根本很難覺察氣息的進出、存在。因為息相的狀況是呼吸出入既不會有聲音，也不停滯糾結，每次吸吐的氣量也不會很大，而是綿綿密密的，好像有、又好像沒有；這樣的呼吸運轉最能夠幫助我們心神安穩，又能讓我們情緒愉悅。因此，也只有我們在打坐或攝心專一時，才容易會出現這樣的呼吸。一般來說，氣息不細，往往就是由於我們的心還未定，如果心開始安定，氣息自然就會慢慢轉細。

守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。坐時有風、喘、氣三相，是名不調。而用心者，復為心患，心亦難定。

守，就是指一直停留處在某種狀況。如果呼吸一直處於風相的狀態，身心在強烈急促的呼吸帶動下，必然很散亂。若處於喘相，身心則會因為糾結如團的呼吸，而感到阻滯不通順。如果是以平時的氣相呼吸來打坐，坐久了也會因吸吐量較大無法真正安定，而容易感到勞累。因此，這三種呼吸相都不適合禪坐入定。只有第四種綿密、若有似無但又持續穩定的呼吸，能讓我們身心安住，有利於入定。但是，若是我們為了想把氣息調好，而刻意去控制調整呼吸，例如稍微故意的憋氣以放緩吐氣量，試圖把氣息拉得綿密細長，這樣不僅呼吸不可能調好，反而會因為內心過度操煩、牽掛，身

心更難安定。

若欲調之，當依三法：一者、下著安心，二者、寬放身體，三者、想氣遍毛孔出入通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定。是名行者初入定時調息方法。舉要言之：不澀不滑，是調息相也。

既然刻意控制呼吸反會弄巧成拙，智者大師接著當然就教導我們正確的調息方法。他告訴我們調息要依據用三種方法：首先，把我們的注意力放在丹田氣海這一帶，也就是在肚臍下約四指處，或是有人說放在肚臍，其實也可以，或者注意在腳尖處，這些都是屬於「下著安心」的方法。只要將注意力放在這些位置，氣就不會往上揚而慢慢沉穩下來，甚至變得似有似無，如此一來，心就可以漸漸穩定。但也不要又刻意去想「我要讓氣似有似無」，只要一用心操控，反而又容易出問題。

第二，氣沉穩下來後，就要將身體放輕鬆、不繃緊，因為身體越繃緊，氣就越急促；第三，觀想自己的氣從全身的毛孔進出；也就是本來氣息是從鼻孔進出，但我們現在觀想它是經由全身毛孔來出入。如果做此觀想時，能感覺氣息經由毛孔而進出無礙，心就會越來越細，這時由鼻孔出入的氣

息也會變得漸漸微弱，可能會感覺到鼻子前偶爾會有一陣氣息撫過，又偶爾肚子可能漲起一點、又消腹，但這都不是明顯、很容易覺察到的現象，就只是若有似無的。若是之前是將注意力放在腳尖，也可以觀想氣從腳尖排出。當氣息經此法調整後，氣脈漸通，四大漸調，諸多疾病或身體上的障礙也就慢慢排除、不生起了。當身、息漸順，心自然容易安定。這就是修行打坐時，為方便進入禪定的調息方法。

簡單歸納，調息的重點就在於，要讓氣息不因阻滯而感到粗澀，而且也不會過快，例如風相時急促的呼吸，所以就是要讓氣息能持續穩定綿綿的出入。但事實上，只要用上第一個「下著安心」的方法，氣息大概就可以慢慢緩下來了。因為我們心、息粗糙的時候，最好的方法就是讓氣下沉，也就是把注意力放在丹田、氣海。那為什麼將注意力往上擺呢？因為若往上，例如觀鼻尖或觀眉心，氣就很容易往上揚，氣一往上揚，心就比較難以入定。所以在容易起昏沉的時候，我們就可以把注意力放在鼻尖或眉心，甚至於觀想頭頂、百匯穴的部位，其實也都可以。此外，本段原文文末「是調息相也」，參照調身上段「是身調相」、調心下段「是心調相」，以及《釋禪波羅蜜》本段出處，應作「是息調相也」較為正確。

調心

五、初入定時調心者，有三義：一、入，二、住，三、出。初入有二義：一者、調伏亂想，不令越逸。二者、當令沉浮寬急得所。

前面已說明了準備打坐入禪定時調身、調息的方法，所以接著就是要瞭解如何調心以入定。智者大師在這一節同時也介紹了真正在打坐、住於定中，以及出定準備下座時的身心息調法。首先，準備入定時的調心方法主要有兩種，第一種，要調伏妄想，也就是要讓心安分守規矩，不讓它放逸、逾越其本分；第二種，不要出現沉、浮、寬、急這幾種打坐不應該出現的現象。

雖說要調伏妄想，但除非是禪定工夫已深厚、經驗已相當豐富的修行者，否則，光是要做到這一步談何容易，因此心態上也不要太過急躁，其實重點在於如何將方法用上，例如在氣息調整較穩定後，我們就將正念放在數息或隨息上，只要正念能提起、方法能用上，心慢慢地回歸正途後，妄想自然漸漸止息。而在用方法的過程中，就要注意避免出現沉浮寬急這四種現象，所以智者大師以下就要說明何謂沉浮寬急這四種現象及其對治方法。其實在剛開始打坐時，心裡可

以先給自己一個基本要求，例如自己若是容易出現昏沉的狀況，就可以在打坐前告誡自己今天的打坐不能陷入昏沉。因為如果沒有這樣的要求警惕自己，有時一不小心就容易陷入某種狀況而不自知，那更不可能用上方法來對治。

何等為沉相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沉相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。

沉相，就是指昏沉；如果一個人打坐時，心中很昏沉、暗鈍，對於身心當下的狀況無法清楚覺知、認清，身體因此開始晃來晃去，前仰後倒、左偏右移，這大概就是屬於進入到沉相、瞌睡。所謂「記錄」是指，心對境很清楚時，都會在八識田中存入一個清楚的覺照，例如我們眼睛現在看到一個人，然後此人的相貌身形我們都清楚知道、瞭解了，就些資料就會自動記錄在我們的心田裡。如果發現自己開始稍微昏沉了，如同前述所言，我們應該繫念在鼻端上，或眉心、頭頂皆可，只要將注意力往上放，並專注維持一段時間，自己的心、氣就會往上揚，自然就能對治沉相。但事實上，昏沉的現象真的發生時，大部分的人都無法自覺，因為昏沉很難對治，只有香板突然「啪！」的一聲打下去，整個人心驚膽跳，那昏沉就自動消散了，所以在禪堂修行最大的好處就

是巡香法師會用香板警醒昏沉的禪眾。因此打香板嚴格說來並不是一種處罰，而是一種鼓勵，為了讓禪眾能夠精進向道。但是有些人很高明，他在禪堂裡坐了很久，身體完全不動、也不搖晃，看起來好像入定，可是他其實已經完全進入到昏睡的狀況了；如果工夫這麼高明的禪眾，當然也要高明的主七者才看得出來。

何等為浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念；心即定住，則心易安靜。舉要言之：「不沉不浮，是心調相。」

浮相簡單來說就是放逸、散亂；造成散亂的原因很多，但主要不出外緣與內緣，外緣就是受外在環境的影響，可能聽到一點聲音就被帶著跑了，例如最有名的割蓆絕交，內緣則是內心受種種的欲望、習氣、煩惱甚至業障生起的牽引，而攀緣於可能是諸多前塵往事或對人事物的種種臆想。簡單來說，就是坐在那邊胡思亂想，嚴重時更造成連身體也無法安坐。相較於對治昏沉、沉相時要把注意力往上放；對治散亂、浮相時，自然是把注意力向下集中，與下著安心相同，可以注意在肚臍或肚臍下方的丹田處，同樣都要維持一段時間，讓放逸滿天的心、氣往下沉，心自然能夠定住、安靜。所以總歸來說，不昏沉、不散亂，就是調心時最重要的原則。

其定心亦有寬急之相：定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛；當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。

我們在禪坐的時候，主要就是以昏沉與散亂為最常出現的問題、狀況，所以在《釋禪波羅蜜》的原文我們可以看到，記載「問曰：心得有寬急相不？答曰：亦有此事。」，亦即是有修學者問智者大師，在禪坐時是否也會出現寬急的現象，因此智者大師才對此做補充說明；尤其對於急病之相，應見《釋禪波羅蜜》的原文，否則小止觀的寫法容易讓人產生誤解。

寬、急呼應於先前調琴弦之譬喻，是指我們的用功過緊或過鬆都不好，《釋禪波羅蜜》原文對於急相的解釋是「心急相者，由坐中撮心用念望得，因此入定。是故氣上向，胸臆急痛。」撮，即抓之意，撮心暗指急於想要抓住、控制這個心，而非用方法慢慢攝心、將心調伏。也是用功之心過切，「望得」，希望能藉著方法趕緊入定，最常見的就是以數息的方法，可能怕數字掉了，所以數得太用力，或是隨息時呼吸控制過度，結果整個氣往上跑，所以不是胸口悶痛、就是頭暈欲裂。所以這時要放寬心胸，若是因數息之故而產生，其實最簡單的方法就是把數字丟開，不要再去數它，若是隨

息則不要再去控制呼吸長短，然後吸幾口大氣，接著同樣使用下著安心的方法，讓氣往下流，那不舒服的情況也會漸漸改善。

若心寬病相者，覺心志散慢，身好逶迤；或口中涎流；或時闇晦。爾時應當斂身急念，令心住緣中；身體相持，以此為治。

寬病則是相反，精進心無法生起，對自己的要求、約束力不夠，可能坐一坐覺得很舒服，當作是一種休養生息，越來越放鬆，所以就進入到與昏沉差不多的狀況，例如身體會會不由自主的晃動、前傾後仰，甚至嘴巴還會流出口水，嚴重一點就進入睡眠昏暗不明的境界。因此，這時應該振作身心，例如把脊骨挺直、嘴巴閉合、唇齒相貼，亦即把先前調身的動作再做注意調整，並告訴自己：「如此坐下去，一輩子都不可能有所收穫、成就！」以抖擻精神，接著再把心住於正法用功的緣上，例如注意於數字或呼吸上，這樣就能對治寬散之心。

心有澀滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。

智者大師還直接回答了，打坐時也可能出現澀、滑的現象，但也是類似於以上所言的幾種情形。所以其實這些沉浮、

寬急、澀滑都只是一種形容詞，形容打坐時的一些狀況，但主要還是以沉浮相最為常見，因此真正重要的是能夠隨時覺察自己的狀況，如此才能生起想要對治的心，以便在情況不嚴重時就趕緊調整。

> 夫入定本是從麤入細，是以身既為麤，息居其中，心最為細靜。調麤就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調二事也。

其實，粗細之別在於一種障礙感，通常我們最容易感受到的就是自己的身體，因為最明顯、障礙感最大，特別是生病的時候，疾病所帶來的一種疼痛感的回饋，更會不斷地提醒我們對自己身體平時沒有特別感知的部位、器官，其存在的事實。對於氣息的覺察，相較於身體的障礙感又弱了一點，對一般人而言只有呼吸的進出，在平時還不會特別去感覺；至於心，只有當種種欲求無法滿足或煩惱生起時，才能感知其作用。所以由粗至細自然是身、息、心。而所謂入定，就是讓我們身、心、息從粗入細的一種過程，也就是要能降低身、心、息三方面的障礙感。雖說這三者會互相影響，例如心細、平靜後，氣息也容易順，身體自然也較健康，但由於我們感知覺察的能力多只習慣於身體這種粗障礙感的層次，對於氣息及內心諸多念頭所產生的細微障礙根本無從覺知，

所以我們選擇打坐入定，也是為了降低動態身體運作所產生的障礙感，而直接進入靜態，使自己對於細微的心靈活動能做一種覺察、觀照。因此開始打坐時，先讓身體安住、接著再將氣息調順、最後再針對最細微的心做種種覺照，並用方法讓它安住寧靜、煩惱減少，自然是最有效率、也最具道理的方法。另外，此段原文文末的「調二事」應作「調三事」較正確，可能是後人整理或校對時的疏失。

二、住坐中調三事者，行人當於一坐之時，隨時長短，十二時、或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身息心三事調不調相。

住，就是指專注於某項作務時，那種安住、專一的狀態。此處當然就是指安住於打坐中，換言之，也就是從打坐開始已過一段時間，已經進入狀況了。由於每個人打坐的時間長短不一定，可能半小時、一小時乃至於數小時或一天好幾支香，但無論坐多久，於坐中務必要將自己的念頭攝於方法上；如果自己的念頭是攝落於方法上，這樣的念就是所謂的「正念」，例如以數息法用功時，念頭就要落在每個該數的數字上，除此之外，其他一切掉落於數字方法外的念頭就是雜念，也就是妄想。於此用心的同時，還要能隨時清楚覺察身、息、心這三方面是否有出現任何不調的狀況。古時的「一時」皆

是現在的兩個小時，所以二三時就是四至六個小時，十二時就是指一整天。

智者大師接著在身、息、心三方面舉例了種種不調的情況，其實這些情況都是先前講解調身、調息、調心三法時已介紹過的不調相，所以我們就簡單帶過。重點在於如果在打坐中出現了這其中任何一種不調的情況，就得隨時調整。因此在打坐時，對於身息心的調整並沒有固定順序，只要發現不良的狀況，就隨時加以對治改善。

若坐時向雖調身竟，其身或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱；中無寬急，平直正住。復次，一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。次一坐中，身息雖調，而心或浮沉寬急不定。爾時若覺，當用前法，調令中適。

向，即之前的意思。亦即打坐前我們雖然已經將身體調好了，但在打坐中，身體仍有可能越來越鬆散或越來越緊繃，坐姿、背脊也可能漸漸歪斜或彎曲了，頭頸也可能漸重轉低或昂首後仰，一旦發覺這些狀況，身體就要隨時調正，使其安穩正住。

又或者身體雖仍正坐調和，但氣息卻有不調的狀況發生。氣的不調和相，也就如同先前所說的風、喘、氣三種情形，而這三種情形都會造成氣息疾走以致於有全身脹滿的感覺。如果出現這些狀況，就依舊使用下著安心、寬放身體、觀想氣息無礙地出入全身毛孔的方法來對治。其實如果我們氣息調和，打坐時自然會感覺到有一股氣脈遊走全身，甚至於運行得很快，這皆屬於正常的反應，除非產生較劇烈的氣動、身動要提醒自己放輕鬆外，基本上不必特意理會、也不必心生恐懼，只要悉心感受觀照，這種氣的運行就能自動幫我們打通氣脈，讓身體越來越健康、順暢。但如果我們用自己的意志引導、控制，甚至為了養生健體而加以鍛鍊，不僅容易衍生種種身心問題，更完全偏離了我們坐禪修止觀的目的。

同樣地，身、息可能狀況安好，但心如果出現浮、沉、寬、急等無法安住的現象，只要覺察到了，就用前述所教的對治法來調適。

> 此三事，的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二。此則能除宿患，妨障不生，定道可剋。

因此，於打坐時身、息、心的調整，確實沒有前後順序，只要有不適的狀況就要馬上調整，務必使得身息心調和、不互相影響障礙，進而達到三者統一有如一體的境地。如此一來，便可去除身心過往所積累或隱藏的種種毛病，無論是生理的、心理的、乃至於業障病都可能得治，而在往後禪定修行的過程中，諸多妨礙與業障也就不會起現行來阻擾自己，最後必然可以進入深禪定的境界。剋，即達到之意。

三、出時調三事者，行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身。

打坐過後，我們要起坐時，不要慌慌張張、急急忙忙就直接起身，這樣很容易造成身心上的一些傷害或問題。出定起坐時的調和順序正好與就坐入定時相反，先調心、再調息、最後調身。這裡所謂的出定，或是之前所謂的入定、定中，並不一定是真的進入定境，主要是指我們打坐時用正念攝心，心對外境一切較無嚴重攀緣的一種狀態。由於坐中五根與五塵相接的狀況大幅減少，五識也較為停歇，所以這時候，如果突然因為外事緣故而急著起坐，身心沒有事先準備，也沒有一段讓根塵適應相接的調適期，有時就容易受傷害。

因此，首先我們要先放開自己的心，也就是不要再將念

頭攝於原本用功的法上，而要放心於異緣，例如停止數息，並告訴自己「我要起來了」，亦即先以一個念頭來提醒、暗示自己即將出定。然後，再慢慢的開口放氣；這是由於原本打坐時，我們身心寧靜，生理上對於氧氣的需求也減少，運作也較緩慢，進入深禪定時甚至是若有似無的，但這並不符合日常生活的運作方式，因此我們必須補足身體運轉所需的空氣量以及恢復平常的運作機制。但在此之前，我們還得先把坐禪時所產生並蘊含在身體內的細微晦氣排出，所以要開口緩緩呼氣；並觀想遊走於全身的氣息氣流隨著自己要起坐的念頭從各氣脈漸漸散去。之後，再慢慢吸氣，如此重複數次，並緩緩地稍微動一下身體。特別是有感受到氣息在全身運作遊走的狀況時，一定要有這樣一個用意念讓氣消散的調適期，這就好像練氣功的人也要收功，否則原本氣息的運轉則會影響接下來的日常動作，對身體也會產生不良作用。本段倒數第二行，參照《釋禪波羅蜜》原文為「想息從百脈隨意而散」，多了「息」字原義則清晰嚴謹許多。

次動肩、膊及手、頭、頸。次動二足，悉令柔軟。次以手遍摩諸毛孔。次摩手令煖，以摒兩眼，然後開之。待身熱稍歇，方可隨意出入。

接著，慢慢地聳聳肩，動一動手臂、手、頭、頸部。再

動兩腳，這時可以先把腳放成散盤或單盤，但基本上還是保持原來的坐姿，然後開始用手按摩全身上下，先從眼睛開始，按好眼睛後便可慢慢將眼睛張開，接著搓揉頭部、肩膀、胸部、腰部、手、腿、腳底、腳心，慢慢地按摩，眼睛同時觀照著這些按摩的動作，等腳底也搓揉好後，再把腿放開。智者大師這裡所教的與我們習慣的次序先後有些相反，他是在按摩全身後，雙手互相摩擦使之溫暖，然後再用帶有熱度的手去熱敷雙眼，接著才睜開眼睛，最後等身體較溫暖了，再起身。其實這都無妨，最主要是要有按摩，而差異只在於我們先按摩眼睛、先開眼後，眼睛觀照其他按摩動作的同時，可以讓眼睛適應光線，但如果最後才按摩眼睛再開眼，就必須在讓眼睛適應一段時間才能起身。此外，智者大師此處特別提到按摩諸毛孔也很重要，因為打坐時氣息遊走、能量內蘊，身體會發熱，所以全身毛細孔是張開的，因此我們起坐時要按摩讓毛細孔收縮，否則下座後內氣已散，毛細孔仍然張開，外氣一旦侵入就容易感冒，若長久皆如此行之，甚至可能患上風濕。

> 若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節彊，猶如風勞。於後坐中，煩躁不安。是故心欲出定，每須在意。此為出定調身、息、心方法，以從細出麤故。是名善入、住、出。

如果我們起坐時不這麼依照次第調心、息、身，即便打坐時坐得很好、心能安住，但下座非常匆促，會導致打坐時由於我們身心安住，所產生的許多微細氣息、心念、覺受等，無法好好收攝回身心深層處，成為一種安定身心的基礎，而停留在身心表層，如此面對生活中種種快速變化、需即時應對的現象時，就會產生諸多不適，例如頭痛、胸悶，或如前述，不好好按摩，氣血不通，不僅對筋骨不好，甚至還會染上風濕。如果短時間內還要再打坐，那也會影響下次打坐的安定性。因此，每次要出定、下座時，都必須注意與確實執行這些調心、息、身的步驟方法。總歸來說，出定時的調和方法就是由細到粗，也就是讓我們的分別心慢慢增強，讓根塵識的作用慢慢恢復。

> 如偈說：「進止有次第，麤細不相違；譬如善調馬，欲住而欲去。」《法華經》云：「此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，為佛道故，勤行精進，善入住出無量百千萬億三昧，得大神通。久修梵行，善能次第習諸善法。」

經典提到，修行無論是要精進或要歇止，都有其次第規矩，也有粗細之分，不能互相違背、任意逾越。就如同一位善於馴馬的馴馬師，是能讓馬往前跑，也能讓馬停下來，馬都會乖乖聽話。智者大師又引《法華經》來證明善於入、住、

出的重要：許多大菩薩們，為了成就無上的佛果，已經努力精進非常、非常久的時間了，而他們能如此不斷用功的方法與善巧訣竅就是，善於深入種種現象的本質，並能住於其中去體會其深度、精髓，且又能將這份精華奧妙轉成真實的受用，從而開展出諸多大神通，並用於教化眾生。換言之，因為他們修行佛法已久，所以對於如何在相上與種種如幻假相應以快速深入其本質、體驗其奧義、再將受用轉回相上加以應用的入、住、出次第方法非常熟習。

我們知道三昧就是指一種定境的身心受用，所以只要能透過某種作務，而讓我們身心能真正進入定境，該作務、該法就是一種三昧修行，所以三昧雖在事相有千百萬種，但於理上皆相應，例如念佛三昧、法華三昧、華嚴義海三昧等，下手、切入的用功方法雖不同，但最後相應的本質道理皆相同；就如同先前提過的藝術也不例外，雖然每種藝術表現的工具、方法皆有差別，但實際上都只是呈現藝術家內心對諸法實相於某些面向的一種體悟。因此，只要能先成就一法，瞭解實相本質，熟悉其入住出的次第，漸漸地，也就能越來越善入住出於萬般諸法。





方便行第五

夫修止觀，須具方便法門，有其五法：

一者、欲。欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。亦名為志，亦名為願，亦名為好，亦名為樂。是人志願好樂一切諸深法門故，故名為欲。如佛言曰：「一切善法，欲為其本。」

二者、精進。堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜專精不廢；譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善道法。

三者、念。念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。

四者、巧慧。籌量世間樂、禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失、是輕。禪定智慧之樂，無漏、無為，寂然閑曠，永離生死，與苦長別，是得、是重。如是分別，故名巧慧。

五者、一心分明。明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴。爾時應當一心決定修行止觀，心如金剛，天魔外道不能沮壞。設使空無所獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進，故說巧慧、一心。經云：「非智不禪，非禪不智。」義在此也。

所謂的方便行，是指在修學佛法上能幫助我們修行得力、成就的一種善巧技巧或方法。而智者大師這裡的方便行是著重於對佛法與修行心態的一種堅定與確立，亦即在瞭解調和生理的方法後，我們還需具備堅強的心理素質，以便在學佛修行的路途中，遇上種種障礙或誘惑困擾自己時，能不受動搖，繼續往無上正果邁進。所以，此處或佛法上常見的方便，絕不是一般世俗的解釋中，類似較為隨便、不嚴謹之意。

事實上，在《大智度論》與《釋禪波羅蜜》的原文，是將方便行五法的重點放在強調欲界的虛妄不真、眾惡紛雜，以及初禪的輕安喜樂與種種功德妙用，因此要發心、堅定信心及精進持戒修行，這裡的修行主要是指行頭陀十二行，以努力進入初禪境地；而五法在次第上雖稍有不同，但內涵上其實相當類似。《小止觀》所擷取的文字雖然稍稍做了一點修正，但其說明大致仍落在此範圍。同樣地，現今社會環境差異頗大，所以我們將放大範圍來說明，例如不把目標著重於初禪之樂，而是放在心的清淨與無上正覺的佛道，也把持戒捨欲頭陀行修行方法，轉為生活中觀照身心、止息煩惱無明，以達到心不隨境轉為目的的修行。

欲

> 夫修止觀，須具方便法門，有其五法：一者、欲。欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。亦名為志，亦名為願，亦名為好，亦名為樂。是人志願好樂一切諸深法門故，故名為欲。如佛言曰：「一切善法，欲為其本。」

修行止觀必須具備五種方便，所以又稱「行五法」。第一種是「欲」；這裡的欲與先前訶五欲時，貪求世間塵勞、根塵上的享受因而放捨不下的欲不同，事實上還恰恰相反，這是指想要獲得、擁有真實智慧，以期能不被世間一切顛倒妄想迷惑，乃至於能從中解脫的欲望，這樣的顛倒妄想不僅包含了對五欲塵勞的追逐，還包括執著世間一切為實有，以及認為有一個真實自己的存在。所以這樣的欲實際上比較接近於志、願或發心。又因為喜愛這些能讓自己離苦得樂的智慧，所以時常會很歡喜、一心一意的去追求學習各種解脫法門，因此也可以稱做喜好或樂。其實這種想要出離世間諸般不實、希求獲得解脫的心，嚴格說來與欲求五欲的心也是一樣的，都是一種有所求、有所得的染污心，但因為自己還未證得真實解脫，所以開始時必然要以這樣的欲求、染污心做為一種開端，來往清淨的方向相應，否則根本不可能成就、到達真正的清淨。因此，佛陀也說，一切善法的成就，最初

都要以欲作為基礎，而這種想要離苦得真實解脫樂，甚至想利益眾生的欲，就稱做「善法欲」。

簡單來說，如果沒有覺得世間很苦、不真實，進而希望能出離生死或想瞭解一切實相究竟為何的心，這樣還需要來修行嗎？一般世人多在五欲追逐裡沉淪，只要能讓五欲滿足，就已是滿願，只要能成就五欲，就已算是成功，如果陷溺於這樣的境界，怎麼可能會想來學佛修行呢？換言之，方便行第一法的欲，就是一種學佛、修行的動機，沒有動機就不可能前進，更不可能達到目的地，所以這是修行心理上首要之方便。

精進

> 二者、精進。堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜專精不廢；譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善道法。

有了動機之後，接著當然就要行動，所以第二種方便就是要精進。其實做任何事情，包括世間種種塵勞五欲，只要想成就、得到自己所追求的，都得投入非常多的心力、時間與鍥而不捨的努力；而能讓我們了生脫死的佛法修行當然更不可能有例外。精，就是專精，也就是擇一個法門後，自己

就認認真真地努力下去，在身心未得力之前，絕不心猿意馬地亂修其他法門；進，就是勇往直前且不退，亦即尚未達到設定的目標前，絕對不停止。智者大師此處所指之精進，主要在於先前所講的堅持禁戒與訶五欲、棄五蓋這幾個方面，是以持戒離欲為主，並且要依照佛陀的指示，在初夜、後夜仍需用功修行；因為修行好像鑽木取火一般，如果木頭未熱、未見火煙冒起，就不可以停止，否則前功盡棄。

修行的確就是如此，在精進用功的過程中，有時可能覺得自己已經很努力用功了，但怎麼修了這麼久卻仍不得力、未見明顯受用，甚至境界一來，就常又被帶著跑，於是就放棄、不努力了。若是如此，哪怕先前自己花了再多時間，也都是浪費。此外，每個人的福德因緣、善根皆不同，有些人可能前生夙昔曾努力於修行，所以對佛法或某個法門上比較容易得力，有些人則其他方面比較相應，所以我們就不要給自己一種壓力，亦即修行時不要互做比較。因為一比較，就容易灰心。修學佛法，最重要的是在修證的過程中，自己能否真正用心體會，即便現在對法仍不甚得力，但我們仍要細心感受、思維每次修行過程中身心所得到的反饋；進步快慢從來不是重點，只要每次自己多少有點體會，一點一點的嘗試、檢討，一步一步修正、累積，最後所匯累經驗、智慧的基石反而更紮實、更龐大，日後也就能更多元、更善巧的來

接納、教化更多眾生。

相反的，有些人可能對某個法門受益、得力很快，但對過程中的種種細節並沒有確實清楚體驗，一些習氣、障礙也只是在坐中暫時伏住不起，如此在下了座真實面對世間諸法時，仍然要接受種種考驗，再從中學習。所以修行沒有真正的捷徑，我們能要求的，只是好好地受用每次的修行，而不讓修行只落於一種用功的形式，或是變成一種福德事相上的積累。更有甚者，如果懂得利用生活來觀照自己的心，能夠盡心受用、覺照每個當下的體驗與內心反應，那就無時無刻不是在修行，這就是精進。

念

> 三者、念。念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。

第三種方便是「念」，也就是要常保正念。此處智者大師所講的正念比較屬於憶念，也就是心裡要時常認知世間一切皆虛妄不實、不究竟，因此自己不要一直貪戀、執著在其中，哪怕它能讓我們歡樂，但都只是暫時的，越是放捨不下、

執著越深，就只會越苦；而且在營求、追逐五欲的過程中，不但容易迷失自己，即便其過程、結果或許能讓自己的心暫有所依，但與之相伴而來的是更多的擔心、憂惱，亦即永遠不可能獲得真正的心安與安定，更別提所求幻滅之後所帶來的苦，所以一切的辛勞，都只是滿足自己內心那種填補不完的欲望。但只有禪定解脫真實可貴、值得我們去追求。因為只要進入禪定，就能開發善根，進而證得諸般清淨、能解脫煩惱的智慧，甚至開展出各種神通，最後還可以成就無上正覺的佛道，廣度眾生，所以非常珍貴難得。這其實有點類似方便行第一的「欲」，但欲是一種動機、初衷，而念是一種方法、行動，這樣的方法、行動主要是為了對治我們修行精進時，常會出現的種種障礙與世俗誘惑，所以我們心中只要常常保持這種佛法上的省思、正念，亦即憶念禪定之可貴與世間之不實，就能讓我們避免修行上的各種陷阱。

事實上，在方便行這一章所說的禪定境界，我們參照《大智度論》以及《釋禪波羅蜜》可發現，主要是指色界初禪乃至四禪的境界，因為這四禪在修行上的地位十分重要，是真正處於定、慧均等而能發諸多功德、神通的境地，甚至成佛也是在四禪，因此真正的喜樂就在此四禪。若處於初禪前欲界的未到地定，或每一禪之間的中間定，是慧多定少，至於無色界定則是定多慧少，一強一弱，皆非喜樂之境。所以禪

定主要就是指色界四定，其他境界只稱定境而非禪。不過，由於我們現在修學的禪法，特別是聖嚴師父所教導的，是屬於禪宗祖師禪，這樣的禪法主要偏重於心力上的相應，而不是果報上的證取，亦即是讓我們心更加清淨、智慧更加明朗，但並不執著其他的功德受用，特別是神通。雖然禪坐的過程中也可能有些神通體驗，但因為我們不執著、不刻意去修，那它就只是一種經驗而已，過往即逝，不再重複。事實上，我們即便藉由禪坐進入色界四禪境界，但無始以來的貪瞋癡、無明仍未斷，只是暫時壓伏不生起，所以若執著這些神通受用，就很容易因貪戀而進入魔境成魔。

但我們若較深入、實際地來探討念、正念，就如先前所說，在修行上是指專注於法上的那一念，例如將念頭放在觀照呼吸上，所以保持正念就是指念念皆落於法上，亦即心隨時都能專注於當下的作務（法），如此一來，不僅時時都能覺照自己的身心狀況，讓心不隨境轉，修行自然也能精進不容易退轉。因為當我們提起正念時，哪怕自己的工夫還不夠、諸多習氣仍無法捨除，也還無法做到讓境隨心轉，但起碼可以知道自己正受習氣牽制、拖累，有了這一點覺察，而不是完全處於無明覆蓋的狀況，那差別就非常大了；因為一次一次的，只要我們都盡能量保持這種清楚的覺照，這一份清醒、觀照與拉住自己的力量就會越來越大、越來越自然，相對的，

習氣的影響力也就漸漸變小，這就是要常保正念最重要的原因，也是落實前述精進方便最實際的方法。否則，一般人的學佛精進就只是在做一種培福的工作，還是落在貪染心上，只是以一種變相的方式來滿足自己的貪瞋癡。

巧慧

> 四者、巧慧。籌量世間樂、禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失、是輕。禪定智慧之樂，無漏、無為，寂然閑曠，永離生死，與苦長別，是得、是重。如是分別，故名巧慧。

第四種方便是「巧慧」。巧慧不是世智辯聰，也不是口才便濟的小聰明，而是一種善巧、能辨別世間樂與禪定智慧樂孰重孰輕的智慧。這其實仍然類似於「念」，只是念是以一種憶念的方式不斷提醒自己，幫助自己提振心力、振作身心，而巧慧是能做實際區分、判斷的智慧，所以是屬於將方法落實時，所需的技術、技巧。更廣泛地說，巧慧是屬於在修行時，知道自己該用哪種方法來對治當前所遇到的問題，例如先前打坐調和身心息時，若能清楚知道自己當下出現何種問題，該使用何種方法調整，這就是屬於一種巧慧。

又例如面對人家所給我們的一種境界考驗時，可能是互

相爭吵、責罵等，如果具備巧慧，我們就能從佛法緣起、緣生的道理來觀照，明白根本就沒有一個實有的身心可以受人責罵，或沒有一個實有、非爭贏不可的我，所以就不會落於口舌交鋒、互損；甚至，若更具智慧觀察力，還能清楚對方可能已處於無明覆蓋、失掉理智的狀態，自己就不要跟隨，也不要跟他計較，反而應該悲憫他已迷失自己的身心，然後試圖引導他回復理性，回歸到能真正解決事情、問題的討論正途上。這麼一來，既可避免自己也落於無明、瞋恨，進而與人衝突的地步，或只是強壓隱忍，卻於內心不斷咒罵對方，也能不與人結惡，而且最重要的，是能夠達到解決問題此一最主要目的。所以巧慧的範圍很廣，但主要是指，對於世間的一切諸法，我們能夠善巧地運用對法的認知與瞭解，然後幫助自己在面對各種境界時，知道如何調整、引導自己與所面對的人事物，達到讓境隨心轉，達到圓滿、所需的結果。實際上，這種運用巧慧的處理過程，就是一種磨練自己身心的實際修行，只有透過巧慧的增長，我們的修行才能長養得更加殊勝、更圓滿。所以真正的修行也一定得具備巧慧，而不是整天只是打坐，坐得很好，身心輕安、沒煩惱，這樣就叫修行好。簡單來說，巧慧可以看成是清楚、明白如何將佛法智慧，以一種善巧的手腕技巧來落實於世間法的智慧。

一心

五者、一心分明。明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴。爾時應當一心決定修行止觀，心如金剛，天魔外道不能沮壞。設使空無所獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進，故說巧慧一心。經云：「非智不禪，非禪不智。」義在此也。

在擁有動機、精進的行動力、能不受欲望陷阱誘惑的正念與可分辨的巧慧，幾乎一切都具足了，最後就只差一心一意、非達目的不可的決心，這就是方便行的最後一法，一心。所以此處的一心，其實就是要求修行人要專心一意修習止觀禪定，不僅要將自己全部的身心力量都專注其中，並且還要使其堅固如金剛鑽一般，即便遭受任何打擊、障礙、考驗，就是天魔外道來阻撓，也不能破壞、弱化自己的心志。

這就好像古人出門遠行，得靠著雙腳步行跋山涉水，其實以現在來講，就好像我們登山爬山、健行，路途中可能會經過種種險要絕路，所以我們事前必須具備登山的知識、技能，以便遇上各種狀況都可能克服，這就是先前所說的巧慧，接著當然就必須具有必然攻頂的決心。其實最貼切的例子就是玄奘大師前往印度取經時，在沙漠中遇上沒有水的狀況，

當時身旁無人，方向也不甚清楚，若循著舊跡回去，或許還有存活的希望，但繼續往前走，既不知前方路途還有多遠，也不知何處才有水源。但他心裡一想：「既然我已立志要來取經，就不能因為遇到這樣的障礙而回頭一步。」縱然回頭也許能存活，哪怕繼續往前未到西天就已客死途中，所以玄奘大師仍願意為求道奉獻犧牲，最後終於有此成就，福播後世。

我們現在修學佛法雖然很難遇上這樣的狀況，但仍會面臨許多現實生活的考驗、挑戰，所以我們一定要確立修行、解脫在自己生命中的地位與重要性，因為生命中難免有一些不得不面對的關鍵重要時刻，或許是經濟生存的問題，或許是感情、親情兩難的狀況等等，這時如果我們透過佛法修行，對自己生命的核心價值有種清楚的認知、思維，雖然所要處理的問題及其結果可能與佛法並無直接關連，但我們所做的抉擇往往則會更貼近佛法所教導的精神與生命的真正本質；換言之，在修行途上這就是一種不退道，甚至能透過如此真實的考驗，鍛鍊、增長自己的道心與智慧，使其更堅固，對生命也會有更深一層的體認。

所以我記得以前我師公東初老人常對我們講，他說：「什麼是徒弟？打不跑、罵不走的，就是徒弟。」打不跑、罵不

走聽來好像很簡單，可是有時真的是很不容易！因為我們做人家徒弟的時候，都是帶著自己很多的習氣、業障進門，這時，如果所跟隨的師父比較慈悲善巧，會以佛法按部就班、循序漸進來指導徒弟，問題還不大，但有些師父他可能並沒有這樣的善巧智慧，或是他為了考驗、磨練徒弟，所以根本不講破，讓他自己從苦中去體驗、堅定自己的意志，其實就是為了培養一種不屈不退的力量。

事實上，此處方便行的一心，與一般修行所謂、常見的一心，不大相同。修行上的一心是指，透過坐禪或以正念不斷專注於法上，先達到正念相繼後，更進一步地，心與法漸漸相契相融為一體，此時除了法與身心融合相繫的覺受、受用外，沒有其他念頭、妄想的生起，這種狀態稱為一心。這是佛法或止觀禪定修行非常重要的一個境界，其實要進入禪定、初禪，就是要達到一心的地步，在一心中才會產生種種的功德、受用，之後無論修任何法門或做任何世法學習都很容易得力、得益，所以經典說「非智不禪，非禪不智」，意即「制心一處，無事不辦」，其實就是這樣的道理。

智者大師現在所介紹的這些方便法仍是很重要，因為現在很多修學佛法的人，總是一直期待著佛菩薩的感應、師長的鼓勵或是別人給予的讚嘆、肯定，如此一來，修行要進步

就很困難，受益也非常有限。但這裡所教導方便行五法，完全是要求我們自己要能從內心真正覺醒，然後透過不斷思維、瞭解，自然而然，就能肯定生命真實的價值與意義、方向；而後，就不需要靠他人來給自己肯定鼓勵，也不需要有掌聲才會積極努力。老實說，修學佛法若能得力、受益，往往是我們內心裡、生命中最充實的時刻；但相反的，在我們還沒斷除或能適時壓伏諸多貪瞋癡與無明習氣之前，有時學佛修行也會讓我們覺得是最寂寞、孤寂的時刻，因為舉目滔滔，世人大眾乃至親朋好友們，往往都是在世間塵勞五欲做各種追逐，彼此歡囂、相互肯定，甚至我們在修學過程中，這種退回自心、反自觀照的做法，還可能被他們認定是個消極遁世的人。這時候，這五種方便行就是勉勵、砥礪自己最好的方法，因為成長需要時間，在我們達到安和、不退轉或能真正圓融無礙之前，表面上看起來可能是有些消極，但事實上我們對於世間的種種煩惱，卻不斷將之一一抖盡，生命越來越厚實。反之，世人大部分只會表現自己美好的一面，生活中的許多煩惱、無奈、痛苦，除非是最親近的人或許還能略知一二，多只能不斷自我隱忍、承受，甚至又於苦中造諸惡業，沉淪在種種受限於自我意識的煩惱、苦海中，並以在其中找尋一點五欲之樂為滿足，以此為人生目的，於是，生命就這樣不斷循環。

因此，這五方便雖然看起來內容簡單，說法又有點老生常談，但實際上是我們學佛修行至要的一種心理素質，當修行過程中遇上自己種種習氣現前與世間欲望誘惑障礙，隨時就要以這五法給自己打氣、建設堅強自己心理，如此不迷失自己、不忘失當初學佛初衷與心中目標，慢慢努力、同時消融自我，必然越來越接近目的地，終有達成之時。



正修行第六

修止觀者，有二種：一者、於坐中修，二者、歷緣對境修。

一、於坐中修止觀者，於四威儀中，亦乃皆得；然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：

一、對治初心麁亂修止觀，所謂：行者初坐禪時，心麁亂故，應當修止以除破之。止若不破，即應修觀。故云對破初心麁亂修止觀。今明修止觀有二意：

一者、修止，自有三種：一者、繫緣守境止，所謂繫心鼻端臍間等處，令心不散故。經云:「繫心不放逸。亦如猿著鎖。」二者、制心止，所謂隨心所起即便制之，不令馳散。故經云：「此五根者，心為其主；是故汝等，當好止心。」此二種皆是事相，不須分別。三者、體真止，所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。若心不取，則妄念心

息，故名為止。如經中說云：

「一切諸法中，因緣空無主。　息心達本源，故號為沙門。」

行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住，雖用如上體真止，而妄念不息，當反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得。不可得法，則無有心。若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不住，皆無所有，而非無剎那，任運覺知念起。又，觀此心念，以內有六根、外有六塵，根塵相對，故有識生；根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然，生滅名字，但是假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理；其心自止。《起信論》云：「若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。即復此心亦無自相，念念不可得。」謂初心修學，

未便得住；抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。

二者、修觀，有二種：一者、對治觀：如不淨觀對治貪欲，慈心觀對治瞋恚，界分別觀對治著我，數息觀對治多尋思等，此不分別也。二者、正觀：觀諸法無相，並是因緣所生；因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。如經偈中說：

「諸法不牢固，常在於念中；　已解見空者，一切無想念。」

二、對治心沉浮病修止觀。行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞢，或時多睡，爾時應當修觀照了。若於坐中其心浮動，輕躁不安，爾時應當修止止之。是則略說對治心沉浮病修止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治，有乖僻之失。

三、隨便宜修止觀。行者於坐禪時，雖為對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試修止止之。若於止時，即覺身心安靜，當知宜止，即應用止安心。若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。

四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麁亂，亂心既息，即得入定。定心細故，覺身空寂，受於快樂，或利便心發，能以細心取於偏邪之理。若不知定心止息虛誑，必生貪著，若生貪著，執以為實；若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修止。雖復修止，若心猶著愛見，結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心。若不見定中細心，即不執著

定見。若不執著定見，則愛見煩惱業悉皆摧滅，是名修觀。此則略說對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失為異也。

五、為均齊定慧修止觀。行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定。雖得入定，而無觀慧，是為癡定，不能斷結。或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門。爾時應當修觀破析，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死，爾時應當復修於止。以修止故，則得定心，如密室中燈，則能破暗，照物分明。是則略說均齊定慧二法修止觀也。行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修止觀意，取捨不失其宜，當知是人善修佛法；能善修故，必於一生不空過也。

復次，第二、明歷緣對境修止觀者。端身常坐，乃為入道之勝要；而有累之身，必涉事緣。若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應？若於一切時中，常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。

云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一、行，二、住，三、坐，四、臥，五、作作，六、言語。云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境：一、眼對色，二、耳對聲，三、鼻對香，四、舌對味，五、身對觸，六、意對法。行者約此十二事中修止觀故，名為歷緣對境修止觀也。

一、行者。若於行時，應作是念：「我今為何等事欲行？為煩惱所使，及不善無記事行，即不應行。若非煩惱所使，為善利益如法事，即應行。」云何行中修止？若於行時，即知：

因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心及行中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：「由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀行心，不見相貌。當知行者及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

二、住者。若於住時，應作是念：「我今為何等事欲住？若為諸煩惱及不善無記事住，即不應住。若為善利益事，即應住。」云何住中修止？若於住時，即知：因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心及住中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念：「由心駐身，故名為住。因此住故，則有一切煩惱善惡等法。」則當反觀住心，不見相貌。當知住者及住中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

三、坐者。若於坐時，應作是念：「我今為何等事欲坐？若為諸煩惱及不善無記事等，即不應坐。為善利益事，則應坐。」云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念：「由心所念，壘脚安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐。」反觀坐心，不見相貌。當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

四、臥者。於臥時，應作是念：「我今為何等事欲臥？若為不善放逸等事，則不應臥，若為調和四大故臥，則應如師子王臥。」云何臥中修止？若於寢息，則當了知：因於臥故，則有一切善惡等法，而無一法可得；則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念：「由於勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此則有一切

煩惱善惡等法。」即當反觀臥心，不見相貌。當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

五、作者。若作時，應作是念：「我今為何等事，欲如此作？若為不善無記等事，即不應作。若為善利益事，即應作。」云何名作中修止？若於作時，即當了知：因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何名作時修觀？應作是念：「由心運於身手，造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為作。」反觀作心，不見相貌。當知作者及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

六、語者。若於語時，應作是念：「我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語，即不應語。若為善利益事，即應語。」云何名語中修止？若於語時，即知因此語

故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念：「由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉、唇、舌、齒，故出音聲語言。因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。」反觀語心，不見相貌。當知語者及語中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

如上六義修習止觀，隨時相應用之；一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

次，六根門中修止觀者：

一、眼見色時修止者。隨見色時，如水中月，無有定實。若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起瞋惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。云何名眼見色

時修觀？應作是念：「隨有所見，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，次生意識，即能分別種種諸色。因此則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀念色之心，不見相貌。當知見者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

二、耳聞聲時修止者。隨所聞聲，即知聲如響相。若聞順情之聲，不起愛心；違情之聲，不起瞋心；非違非順之聲，不起分別心；是名修止。云何聞聲中修觀？應作是念：「隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識；次意識生，強起分別。因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。」反觀聞聲之心，不見相貌。當知聞者及一切法，畢竟空寂，是名為觀。

三、鼻嗅香時修止者。隨所聞香，即知如焰不實，若聞順情之香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：「我今聞香，虛誑無實。所以者何？根塵合故，而生鼻識；次生意識，強取香相。因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。」反觀聞香之心，不見相貌。當知聞香及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

四、舌受味時修止者。隨所受味，即知如於夢幻中得味。若得順情美味，不起貪著；違情惡味，不起瞋心；非違非順之味，不起分別意想，是名修止。云何名舌受味時修觀？應作是念：「今所受味，實不可得。所以者何？內外六味，性無分別。因內舌根和合，則舌識生。次生意識，強取味相。因此則有一切煩惱善惡等法。」反觀緣味之識，不見相貌。當知受味

者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

五、身受觸時修止者。隨所覺觸，即知如影，幻化不實。若受順情樂觸，不起貪著；若受違情苦觸，不起瞋惱；受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。云何身受觸時修觀？應作是念：「輕重、冷煖、澀滑等法，名之為觸；頭等六分，名之為身。觸性虛假，身亦不實；和合因緣，即生身識。次生意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。」反觀緣觸之心，不見相貌。當知受觸者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

六、意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。

自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。

行者若能於行住坐臥見聞覺知等一切處中修止觀者，當知是人真修摩訶衍道。如《大品經》云：「佛告須菩提：『若菩薩行時知行、坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。』。」復次，若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝、最上、無與等者。〈釋論偈〉中說：

「閑坐林樹間，寂然滅諸惡，　憺怕得一心，斯樂非天樂。
人求世間利，名衣好床褥，　斯樂非安隱，求利無厭足。
衲衣在空閑，動止心常一，　自以智慧明，觀諸法實相；
種種諸法中，皆以等觀入，　解慧心寂然，三界無倫匹。」

修止觀者，有二種：一者、於坐中修，二者、歷緣對境修。一、於坐中修止觀者，於四威儀中，亦乃皆得；然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。

修行前二十五方便介紹完後，從第六章以後就開始說明與修行有直接相關的方法、過程與受用、證果。在前面章節我們也不斷提及，修行不只在於禪坐，而是得落實於生活上，亦即我們應該將自己心念專注於各種作務之中，並能清楚觀照，這就是屬於一種止觀的修行，此即智者大師所謂的歷緣對境修。但無論古代或是現今繁忙的生活環境尤甚，若無任何修行基礎、經驗，馬上就要在動中修、在緣中歷練，是有其困難度，所以初期，最好、最穩當的修行方法還是從打坐開始，透過打坐來領略體驗何謂身心的寧靜安住，在日常生活中修行的基石也才會比較厚實、穩固。此外，以盤腿坐姿來修行，也的確是在行、住、坐、臥四威儀中，最容易得力的方法，因為其他的姿勢或動作，不是過動而容易造成身心散亂、難以安住，就是又過於放鬆而容易陷於昏沉睡眠之中，只有坐姿是能安定又持久的修行姿態，因此智者大師也先從坐中修行介紹起。所謂四威儀，是指於行、住、坐、臥中，皆應莊重合宜，故稱威儀。

坐中修止觀

我們先把小止觀這裡所教坐中修行方法、層次，做一個系統性的介紹，否則若沒有先提綱挈領地弄清楚其架構、層次，直接看文字到最後就會相當混亂。首先，智者大師將坐中修止觀分為五種次第：一、對治初心麤亂修止觀。二、對治心沉浮病修止觀。三、隨便宜修止觀。四、對治定中細心修止觀。五、均齊定慧修止觀。雖分為五種次第，但這並不代表一定得一層一層往上修，或一層修完才可進入下一層，因為這實際上也是修止觀時需注意的五個面向與原則，只是由淺至深、由粗至細大致分為這五個層次。再者，智者大師在一開始「一、對治初心麤亂修止觀」的重點，便放在止法與觀法的修法介紹，止法分為三種：一、繫緣守境止。二、制心止。三、體真止。觀法分兩種：一、對治觀。二、正觀。實際上，整本小止觀所介紹的止觀修行，就是以這三種止法、兩種觀法貫串，所以這並非僅是為了對治初修行時心粗散亂的方法。這樣的安排用意就是先介紹方法，而這些方法不僅可用於最開始的初學階段，之後的四個層次，乃至於歷緣對境修，就只是以這三止、二觀，依當時修行時的不同狀況來交互運用。至於這三種止法與兩種觀法的順序安排，也是有其修行次第上的意涵。

一、對治初心麤亂修止觀

略出五意不同：一、對治初心麤亂修止觀，所謂：行者初坐禪時，心麤亂故，應當修止以除破之。止若不破，即應修觀。故云對破初心麤亂修止觀。

剛開始修行時，心必定很粗亂，妄想、雜念很多，這時候就得先修止，以止法來讓身心漸漸安住。但如果在止法上已經用得很努力了，卻仍然效果不彰，這時就可以改以觀法來止息妄念。其實這就是止觀法門使用上一個最基本的原則概念，亦即只要能達到讓我們身心安住的目的，兩者隨時可以交替使用，但這樣做的前提是對止法與觀法都要相當熟習，所以對於初學修行者而言有一定的難度。此外，我們對止法與觀法也得先有概念性的認知，止法主要是讓我們的心專注於一念、一點，以此來止息其他妄想煩惱；觀法除了包含對現象或道理做一種觀察、分析的思維修，單單只是對自己身心狀況做一種觀照、體察，也是屬於觀法的一種。若能透過思維修讓我們生起智慧，自然能達到停息妄想、煩惱的作用，例如五停心觀中的慈悲觀能止息我們的瞋念、不淨觀可以止息男女欲念；但另一方面，專注地觀照身心現象、動作，一樣也能達到止的功能，例如大家最熟悉的數息觀，其名雖為觀，但透過數數字與觀照呼吸進出，其目的及作用其實與止

法無二，就是要達到妄念止息。因此在許多層次上，止法與觀法相當類似、接近，實際運用上並沒有一定的次第，兩者互為輔助，但我們修行最重要的目的與次第，仍是要先能止息妄想讓身心安住，這時再做觀法上的觀想、思維修，便很容易體察種種現象本質及其道理，從而生起能真正斷惑的智慧。

坐中修止

> 今明修止觀有二意：一者、修止，自有三種：一者、繫緣守境止，所謂繫心鼻端臍間等處，令心不散故。經云：「繫心不放逸。亦如猿著鎖。」

智者大師在小止觀介紹的第一種止法修行是「繫緣守境止」。繫緣守境，即是指將自己的心繫綁在某一種作務、法上，並且守住這樣心、法相接的境界，使之越來越契合穩固，不隨便動搖散亂，讓習於散亂的心就像被鎖鍊銬住的猿猴一般。這是我們最常見、最普遍的止法，甚至也是所有止法的基礎，因為這是一個止的原則，實務上的差別只在於繫得哪種緣、守得哪種境。由於現在我們介紹的是坐中修止，所以當然所繫綁的作務當然是用功的法門上，而不是一種外在作務或守外境。坐中用功的法門仍然非常

多，一般我們最常使用的就是數數字、注意呼吸或念佛的方式，但此處智者大師是以繫心於鼻端或肚臍為主，這其實就和調和身心息時所用的方法一樣，而我們現在就進一步做稍加詳細的說明。

當我們將心繫緣於肚臍時，自己同時也要感受到隨著呼吸的進出，肚子是否跟著起伏，乃至於每一個起伏都要清楚覺察；同樣地，此時氣會漸漸往下沉。若繫緣於鼻尖，就是專一地注意鼻尖，但注意不是用眼睛看，看成快要鬥雞眼，絕非如此，更不要邊注意邊想:「我這樣用功繫著它、看著它，我的妄想雜念什麼時候才會不見啊？」我們只要把注意力繫守在身體某一個部位，其實可以是頭頂、眉心、鼻尖、肚臍丹田或腳底足心，當然不同部位氣上升或下沉的現象也不同，只要如調身心息時依自己身心狀況來使用即可，或是注意呼吸進出、數字，專注其上，其他任何念頭生起皆不理它，如此才算繫緣；反之，一旦我們的心離開所繫部位或數字、呼吸，隨著念頭跑，就像逃脫枷鎖的猿猴，更談不上守境了。只要能繫住用功之法緣，漸漸地，妄想就會漸少、其影響力也會漸弱，心與法就會逐漸融合，身心開始詳和安寧，而我們就是要守住這樣的境界，並加強其力度，讓被枷鎖銬住無法動彈的猿猴，慢慢習慣、安於這種穩定的狀態。

二者、制心止，所謂隨心所起即便制之，不令馳散。故經云：「此五根者，心為其主；是故汝等，當好制心。」此二種皆是事相，不須分別。

繫緣守境時，我們沒有刻意要去制心，我們只是將心繫在用功的法緣上，自然心就慢慢安定下來了：至於制心止，則是對於心中隨時生起的念頭、煩惱，用方法加以對治。基本上，這仍是屬於繫緣守境止的延續，因為若不具足繫緣守境的工夫，一開始妄念太多，根本無從壓起，壓了一個，又跟著竄出一堆，既壓不住、也打不死。所以在次第上，必然是在繫緣守境能用上一定的工夫，對於零散、細微的念頭再以制心止的方式隨時壓制、對治。這其實也就是家師聖嚴師父所教導的，以「貓捉老鼠」的方式對治妄念，方法是貓，妄念是老鼠，一旦老鼠出洞，貓就馬上將老鼠捉住。至於對治方法其實很多，例如可以用一種對法的正知見，或是五停心觀，好比於坐中瞋恨心生起時，就可以以慈悲觀對治，甚至於也可以繼續使用繫緣守境止，就是繼續不理妄念，專注於所繫的法緣上，也是一種方法，主要就在於看哪種方法與自己較相應，對煩惱的對治也較有效，就可以加以應用。所以基本上這也與繫緣守境止相同，亦即這兩種止法其實都是一種通用性的執行概念，在實際執行的方法、法門上則有多種選擇。而這兩種止法也都是以技術性的方式來對治妄念，

所以是屬於事相上的方法，縱看下來，也只是在概念次序上有些微差異，因而不必過分區分。

> 三者、體真止，所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。若心不取，則妄念心息，故名為止。如經中說云：「一切諸法中，因緣空無主。息心達本源，故號為沙門。」

體真止，最主要就是隨時隨地觀察自己這一念心。起了種種煩惱的時候，隨時觀照當下起的煩惱是因緣和合而生的，沒有真正的自性，沒有實際的存在，那麼你的心就不必去取它、去著它。如果真正能夠心不取著，妄心自然就會息掉。往往當我們的心取著一個法的時候，就會把這法當作實際有，你就會一再去攀緣、去分別，在這裡面起貪愛或瞋恨，當然這法就會一直緣生下去，苦就會升起。如果能夠體會到一切諸法緣生當體是空，你就不必用心去攀取它，心自然而然就停息。

體即體察、體會，真即真相，所以第三種體真止就是要從理上來相應，也就是要能認知、體會到所有人、事、物、境界等皆因緣和合而生，且彼此影響，而實際上因緣不斷在變動，一切也不斷在改變，所以從來就不存在一個單獨、不

受影響且能恆常不變的主體（具備這幾種特質的主體就是所謂的「自性」），因此對於一切萬法，我們也沒有什麼好執著的；我們之所以會執著、起煩惱，是因為我們的心太粗，所以很難觀察到細微、不斷變動的因緣變化，卻多只執取一種大的、巨觀的和合假相，又將這種暫時的假和合相認知為實有，那一切問題就會接連生起了。若能生起這樣的智慧而心不執取任何人、事、物或境界，煩惱自然就不會生起。事實上，要能具足這樣的智慧，實際上已經得使用觀法、思維修了，所以這裡所謂的心不執取，不是像鴕鳥一樣，把頭埋進沙裡，故意視而不見或是用隱忍強壓的方式，而是要從理論上去分析思維或觀想。

因此，體真止的內涵、方法其實是屬於觀法，只是它的功能作用在於止。就如同前述所提及的，若我們能透過觀法生起智慧，煩惱自然就不生起。當然，要能生起真正足夠引導抒解情緒力度的智慧，勢必得具足一定的佛法正知見與修行基礎，所以對於止法與觀法在事相上的修行必然已熟習，在關鍵時刻才能直接從理上相應，因而體真止的層次又比前兩種止法更高了。另外，沙門現在眾所皆知是指出家眾，但其原為梵文 śramaa 的音譯，中文其實就是「止息」之意；所以經典也告訴我們，當我們瞭解一切諸法皆因緣和合、了無自性，心不加以執取而達到真正清淨本心、究竟實相時，一

切煩惱自然就止息了。

縱而觀之，智者大師在小止觀所介紹的三種止法，重點並非放在實際修行法門時技術層面的指導、教導，而主要是告訴我們透過這三種方向、面向可以達到止息妄念的目的，因此我們只要能掌握住這三項概念，再配合自己相應的方法，就能廣泛地運用在未來的修行路上，無論是在坐中或是日常生活中。

> 行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住，雖用如上體真止，而妄念不息，當反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得。不可得法，則無有心。若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不住，皆無所有，而非無剎那，任運覺知念起。又，觀此心念，以內有六根、外有六塵，根塵相對，故有識生；根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然，生滅名字，但是假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理；其心自止。

我們在開始打坐的時候，心很散亂，用繫緣止、制心止，乃至體真止，都沒辦法得力。心仍然隨著所念的一切法，在這裡面念念不住，一直湧現，妄息不了，此時就要觀心。

到底這個能攀緣的心是什麼樣子？這個心到底是屬於過

去、屬於未來，還是屬於現在？過去已經滅了，你過去的心、前面的那一念已經不見，因此前面那一念不能說是你真正的真心。你在打妄想的時候，是不是想了很多未來還沒有發生的事？沒有發生的事，還沒有到，所以未來的念頭，也不是你的心。那麼現前的呢？現前的永遠都不存在，因為沒有一刻的心念會停駐在這裡。如果心念安住在這裡，你可以看得清清楚楚。

比如現在，我們說有椅子在我們面前，是不是因為有椅子這麼一個形象在？如果現在找我們的心，有沒有一個真正的心存在？我們一想以前的事，那個過去的事情已經不在了。現在的這個心呢，有沒有停住的那一刻？沒有。心不僅是沒有形象，連內涵你都找不到。過去、現在、未來這三個時間裡面，你如果去追逐它、窮究它，都了不可得。所以，「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。

所以這部分其實已經是在說明觀法了，而且是屬於接下來小止觀要介紹的兩種觀法的第二種—正觀。所以小止觀在介紹正觀的部分，反而只有簡單敘述帶過，並提及前後之文已對此多做說明，請讀者自己詳讀即可。智者大師這樣的編排用意，應該是由於這種觀法延續了體真止的主要內涵，也就是當用上體真止觀境虛妄無實有，仍無法停止心中妄念時，

就要進一步反觀能認知、分別一切的心也非究竟真實，從而了知一切諸法無論是所觀之境或能觀的心其實畢竟空寂，煩惱自然止息。簡單來說，體真止是觀諸法現象空，所以心不執取，亦即是強調境空的那一面；正觀則是進一步觀心亦空，所以境、心畢竟空寂，而又不落於空、有的對立上。

我們如果從時間的觀點來檢視這個能攀緣的心，由於過去已過去，所以過去心自然已滅散，未來還沒到來，所以未來心也還不存在，我們所能感受到的心，實際只存在於當下這一刻。但我們再仔細觀察，就會發現現在的心也是變動不安的，很難找出一個實體，而我們之所以認為自己有心或心體存在，是因為我們有見聞覺知等認知、感受作用等功能，不同於山河木石等無情之物，此即所謂「任運覺知念起」。所以我們要再進一步檢視這些認知與念頭、感受的緣起。深入觀照思維後，我們將發現，念頭、認知、覺受之所以會生起，是因為我們六根與六塵相接時，識的作用產生了，如果六根完全不與六塵相接，識無從生起，我們根本不會有對自我的認知或認為有一個實際的心體存在。其實原文用內外來區分根塵並不完全圓滿，因為與意根所對的法塵，常常是指我們內心所思、所想，也就是當我們的意根想起過往某些事，或對許多人、事、物、乃至於未來做一種臆想，即是一種根塵相接，這時分別判斷的意識也會生起，所以可能高興、生

氣、煩惱等種種思緒想法也隨之而生。

我們要知道，雖然覓心了不可得，但是心仍然有它的假有，會繼續攀緣，對境會繼續升起種種的念頭。縱然我們觀照心是不住的，是無所有的，但是心在剎那之間，還是有對境加以覺察、觀照的作用、功能。你不能連這個也抹滅了，如果連這個也抹滅，就叫作斷滅。佛法不講斷滅，但是也不說是實有。所以，要找這個實有的心也找不到，心雖然是假有，可是它因緣和合而起的這個幻相是有的，它生起的種種業報、因果不假。「觀心不住，皆無所有」，並不是沒有剎那任運覺知的這個念起，我們仍然有念可以對境加以分別了知。

什麼叫「任運覺知」？就是心不借著外境，它本身也有任運而起的功能，對境的時候它當然跟著境加以了知、審察，會起這個念；沒有外境的時候，它也仍然有攀緣的作用，它仍然會起。

「內」，主要指我們身體有六根—眼耳鼻舌身意。這個內不是指我們身體以內，就是指我們的身體。「外」，是指外在的那些事物。跟我們相應的在一起的叫作內，所以，六根是內，六塵是外。我們有內的六根，以及根所對的六塵，

在根塵相對的時候有分別認知，能夠認知的這個作用、功能產生了，就叫作「識生」。識生其實就是心生。

根、塵如果沒有結合的時候，根是根，塵是塵，識都無從生起。但是，識的生與不生，如果只是用內外根來講，還不圓滿。我們的識還會攀緣內在的法塵。法塵也是一種色塵，為什麼？它只是無表色，但仍然是屬於塵。根塵不是只對著眼耳鼻舌身，還包括心。心對的塵，雖然看不到，但事實上也是屬於心攀緣的外境，所以仍然可以歸納成六塵，也是屬於外的。

根塵相接的時候，是不是識就生了？例如說這個念頭起來的時候，自己就知道，這個念是什麼念，現在在貪求什麼東西，現在在做什麼；如果眼睛看到眼前的東西，看到電燈，你就知道是電燈。這就叫識生。根塵未對的時候，識就沒有辦法生。

所以縱觀下來，問題就在於我們凡夫錯將自己這種識的作用功能，及其於每個片刻不斷生起變化的妄念、思緒、覺知的集合，認知為這是自己的心，乃至於「自我」的概念也是這樣產生的；然後以此集合為實有，又與外塵相接不斷互動，導致這種假和合的積累越來越多、也越滾越複雜，而且

自無始以來就如此不斷循環，終究不得出離。簡單來說，因為識生，所以心生，若識不起，則心滅。因此，所有修行的目的，都是要先止息許多由識生起的妄想、雜念，然後領略、體會到識不生起、生滅心滅時的畢竟空寂之理。一旦我們能夠體證這種畢竟空寂，知道所謂的心也只是一種虛妄的生滅假象，此時觀一切諸法便是法住法位，亦即雖在相上看似有生滅，但實際上如來如去，而從整體觀之，更是不來不去、本不動搖、本自空寂；只有當我們識生而有所取捨分別時，執取了某種角度，才顯得有生有滅，但所有的生滅皆不真實存在，都只是一種相上暫有的假象罷了。

根塵相對的時候是識生；根塵不相對的時候，就叫作滅。根跟塵是不是屬於法？既然法是因緣生，就沒有一個實際的存在、真實的形象。是你的心分別的時候，才認為它有這樣子，所以這個生滅也只是你念心裡面所講的，我現在的念生，我現在的念滅。因此，觀生，要瞭解，它其實是假和合而成的，你現在所講的生，是根境相接的時候；根境滅的時候，心沒有辦法去攀緣它，沒有這個現象出生，就叫滅。那你是不是執著有一個真的心、真的境？前面已經講過，所謂的塵法、色法，都是因緣和合而成的。

我們剛才已經講三際了不可得，覓心了不可得。心跟塵

相接，識便生；根塵相滅、不接的時候，便不生識。這樣的生滅是不是也是假有的？心既然也是空的，根塵也是空的，那哪裡有生滅存在呢？所以，生滅只是一個名字，只是假立的。佛法這樣告訴我們，但我們有沒有體悟到呢？我們永遠把假立、名字上的東西，認為是實有，因此我們就在苦裡。所以修行、修止觀，就要知道這只是假立的，要遠離，不要再深陷其中。這樣才叫禪修。禪修的過程中，如果沒有身心這樣的努力、覺察，你在那裡修定，定下去什麼都空，給你坐一輩子都沒用，禪定智慧絕對不會顯現。真正的禪定智慧，就是在你起心動念的時候，可以用止的方法。

所以我們講到繫念止、制心止，然後是體真止。體真止，是心知道一切諸法生，這樣的方法叫體真止，但事實上，我們現在所認識的生滅，是根也存在，塵也存在，心也存在。那你再進一步去探討，說這些現象有沒有真實存在？根塵相接的時候，我們的心生起種種的念頭，這叫心生；根塵不相接的時候，心單獨不起這樣的念頭，這叫滅。看起來心有生滅，心是隨著這根塵，跟它對立的時候，根塵跟心都沒有一個真實的實相可對立，因此你認為有生滅，是假有的，是幻有的，只是名字而有的。

如果認清了，就不去執取它，生滅心滅除了以後，寂滅

現前。我們的心執著在生滅上面，有生有滅，就是凡夫。我們修到最後，生滅心不見了，生滅心滅，就是進入到真實，所謂的真心。真心就是無心，就是沒有生滅心，沒有生滅心，寂滅當下就現前。

所以，修行禪定，是要成就什麼？有沒有一個真實的成就？沒有。如果你攀緣，要想得到哪些真實的成就，修行要去除掉什麼東西，這都叫作有得、叫作成就，都落在生滅心上面。修行，修正的是心的錯誤的知見，然後糾正你的行為，這樣叫作修正我們的身心行為。你看，修行要得到什麼嗎？其實從修止觀我們就可以瞭解，真正要讓我們的生滅心停息，當下諸法就現前。並不是我今天要念多少經，拜多少佛，捐獻多少錢，做多少義工，這叫作種福。不是在這些事相上面，但是也不離開這個事相。如果只是在心上面去做，那也是錯誤的，因為你執著一個理，理事應該不二。所有的事裡面都含有理，你要在事緣上面，去知道它的假，體驗它的假，但你仍然可以感受其中種種的變化、種種的因緣果報，不是一口就把它抹殺說沒有，就變成斷滅，你抹殺了自己對眾生的認知，就沒有慈悲，沒有智慧。

希望大家要瞭解，諸法雖帶有名字，只是假立，但是不可抹殺它的宛然假有。生滅心完全熄滅，寂滅現前的時候，

絕對不是一個空空洞洞的東西，它是真正的慈悲、智慧具足的，福智雙全的。福是對眾生的憐憫，那就是真正的大福；智是真正地幫助眾生出離苦難。一個是真正的大愛，一個是真正大智慧的顯現，這才是寂滅現前的道理。

你能夠知道，一切究竟都了無可得，這就是涅槃、空寂的道理。所以要不要去造作？要不要去求取？要不要去修證？本來就是如此的美好，如此的因緣具足，你要是有所取、有所得，反而落在得失上。只要心—攀緣的心、分別的心，所有的心寂滅下來，當下就自在，當下就具足。所以，制心一處，無事不辦。制心一處的時候，反而當下就圓滿了，在這因緣假和合上，你都可以去成就，如果你起一個心、動一個念，那你就落到生滅對待的現象裡面了，當然就不能出苦。

這樣的道理雖然看似簡單，但實際上許多觀法都是一種拆解自己思維的過程，要將自己對許多人事物、整個生命、世界、實相的看法認知重新解構重建，所以要將這種道理觀得究竟深入，必然會遇上許多障礙，因此得具備一定的禪定基礎、清晰的邏輯思維理路以及佛學知見理論，才有辦法做到，而解構得越精細徹底、層面越廣，重建的認知越深、越穩固，身心的體證、受用也就越大，真實面對許多境界時才能真正清楚其背景本質而不生煩惱，又有智慧能善巧處理面

對。所以我們若對修行、佛法有一定程度的體認後，不僅要在坐中修正觀，更要在生活中時時歷練，因此智者大師在歷緣對境修止觀所教導的觀法，主要其實也就是正觀；當然其他的觀法也可視情況使用，只是正觀能觀好，其他的觀法大概就沒什麼大問題。

雖然正觀要觀得好、觀究竟深入並不容易，但我們仍可先當成一種佛法的正知見提醒自己，例如人家罵我們時，我們可能心想：「唉唷！他傷了我的心！」但這時我們只要稍給自己一個時間空檔，以這種佛法正知見來思維、分析：「我的心在哪裡？是我身體裡面的那個會跳動的心臟？還是大腦？好像都不是，那被傷到的心到底是在哪？還是只是傷了我的情緒、我的自尊？若是如此，不過又是一種我執假象，因為自尊、情緒，本來就只是心執著於自我而產生的。」如此一想，就會發現根本無一物可傷。亦即只要能突破這些妄念、思緒、覺知，認真深入其根源、內涵，去找一個能產生諸多想法的「心的實體」或所謂「我的存在」，就會發現其實空無一物，根本找不到任何東西；只有將這些假和合的心相認知為實有時，才有被傷害的機會，只要能認清、體察這點，煩惱自然止息。

《起信論》云：「若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，

當知唯心，無外境界。即復此心亦無自相，念念不可得。」

《起信論》即是指《大乘起信論》；該論告訴我們，如果我們開始打坐時，心是往外去奔馳、散亂的，就應該將心攝住於用功之法上，若念頭是落在法上，這一念就是正念。所以正念並不是指正邪、善惡、好壞對立的這種念頭或想法。如果我們修行時能念念攝住於正念上，沒有其他雜念，我們的根與外塵雖在，但由於心專注於正念上，只有對法綿密觀照的這一念心（此即唯心），不攀緣外境，所以識不生、不起分別，任外在境界自生自滅，完全不受影響，其感覺就如同外在境界不存在一般。但另一方面，這時我們也不要以為自己這種唯心的工夫修得很好、了不起，這又就掉在心的實有上了，也不對。所以《起信論》又進一步告訴我們，此時我們仍要清楚明白，所謂現在能夠用功的這個心，也沒有實際永遠不變的相或體存在，因此是「念念不可得」。當我們能掌握住每一念時，若我們又認為這樣就是最好、最圓滿的境界，如此心又陷入一種分別，所以就只需繼續如實觀照，繼續把方法用上手，這就是止觀修行上一個真正的特點。

如前述所言，真正要觀心並不簡單，但如果我們先能具足這樣的正知見，對修行則有很大的幫助。因為很多人修止觀就是沒有具足正知正見而直接用功，很容易就落在一邊，

之後就很難回頭。例如在法上用功用不上的時候，你怪自己；或者用得很上手，今天坐的這支香很不錯，又落在有所得—你要知道，只不過是這樣的功能作用而已。如果具足正知正見，禪坐時，我們馬上就知道境不可得、心不可得，但雖不可得，仍然要繫心於法上。法就是我們心的境，境起任何變化，皆不用理它，因為這其實都只是心的一種功能作用而已，如此念念了不可得，心心了不可得。

謂初心修學，未便得住；抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。

初學止觀的修行者，往往因為還沒有修行基礎、定力不足，所以在面對許多境界與念頭時，就是靠強壓、強忍、抑制或控制的方法來對待處理，但事實上，這樣不斷壓抑的結果，內心的反作用力反而更大，最後受不了還可能會抓狂、出問題。我們要瞭解，修行的過程也如同世間法的學習一般，需要時間、努力與方法，然後還得具足正知見，例如若知道「念念了不可得」，面對許多苦境或修行不得力時，如此提醒自己，自己的心就不容易繼續執著、陷溺在許多境界裡，既不會不知出離而苦得不得了，也不會給自己太大壓力。但另一方面，雖諸法、覓心皆不可得，但是仍有如幻假的業果報存在，所以我們就要從種種如幻假之中去消業、培福、長

養慈悲心、見真心，以成就能不受如幻假所欺、且能善用如幻假的真實智慧，這就所謂的修行。

坐中修觀

二者、修觀，有二種：一者、對治觀：如不淨觀對治貪欲，慈心觀對治瞋恚，界分別觀對治著我，數息觀對治多尋思等，此不分別也。

修觀有兩種，一種是屬於對治觀，第二種就是底下我們要講的正觀。對治觀其實就是五停心觀，其實它主要是讓我們自己的心能夠先止下來。五停心觀的作用偏在讓散亂心或者妄想雜念，還有很多情緒能夠安定下來，在打坐時如果發覺有這樣的問題，把五停心觀拿來作為對治觀其實非常好。

雖然這些名稱都是有觀的名稱，但像數息觀，最後的作用如果是偏重在讓身心安定下來，那麼我們說它是修止，不是修觀；如果這個方法進一步能夠讓我們產生觀照、對治的能力，或者對諸法的實相能夠產生智慧，產生真正的覺悟，這樣的法門就叫做修觀。

前述對治觀即五停心觀，只是這裡智者大師沒有提及因緣觀；另外，後來漢傳佛教也將界分別觀以念佛觀取代。

五停心觀除了數息觀與後來的念佛觀比較偏向止法，是直接觀照呼吸、數數字或念佛號來止息妄想、煩惱外，其餘的皆是觀照、觀想諸法現象等觀理的方式，來生起智慧，以止絕與觀法相對應的煩惱，所以小止觀又將其歸類為對治觀。

不淨觀對治貪欲，在前二十五方便裡也曾提到，眾生諸多貪欲中，就屬男女之欲最強、最難斷，所以佛陀就教導我們觀身不淨。不淨觀有許多種，依據不同的經教也有不同的觀法，但主要都是觀自身、他身乃至於屍骨的不淨。觀自身不淨有五個層次：一、觀種子不淨，這主是觀肉身是由過去業、煩惱及父母精血所成；二、住處不淨，觀處於母胎不淨的期間；三、自體不淨，觀身體由四大不淨組成；四、自相不淨，觀身體九孔常流不淨物，如唾液、汗水、大小便等；五、究竟不淨，觀死後被火燒成灰，或被棄置、掩埋被蟲食排泄成糞。觀他身不淨則是觀屍體的九種變化：一、身死相；二、胖脹相；三、青瘀相；四、膿爛相；五、壞相；六、血塗相；七、蟲噉相；八、骨鎖相；九、離壞分散相。《大智度論》則將死相改為燒相。簡單來說，不淨觀就是觀我們肉身之不淨，知其只是一種表面、不真實究竟的美好，若常以這種方式來對治眾生與生俱來的男女欲，成效是非常大的。

慈心觀就是慈悲觀。慈悲觀同樣也可以各種方式去觀，但所觀對象主要是一切眾生，觀眾生之苦從而生起悲憫之心。在佛法上，我們也常聽到這樣的教導：一切周遭友人乃至於所有眾生，在多生累劫中都可能與我們互為父母親緣；所以我們也可以藉此觀想，如此一來，瞋恚之心便不容易生起。

所謂「界分別」，就是從四大、五蘊、六處、十二入、十八界的分類方式，來瞭解一切諸法現象的構成。例如我們的身體是由四大構成，四大又屬於色受想行識五蘊中的色蘊，六處即是六塵，加上六根就是十二入，六根與六塵相接時產生六識，總共便是十八界。所以界分別觀就是透過這種分類來層層觀想、分析自身的構成，乃至於周遭所觸及的環境，都是因緣和合而成，不是究竟實有的，如此便可對治對自身肉體與自我中心的執著。例如有些人喜歡鑽石，喜歡高貴的東西，那這些東西看起來好像很美麗，但事實上這些美麗是否是永恆的存在？它其實也是種種的因緣和合而成，像鑽石很珍貴，但事實上人造鑽一顆才一、兩百塊，比真的鑽石還要漂亮，那你反而不會覺得人造鑽之美麗和價值超過天然鑽石，如果你單從美麗的角度來認定它是最好的話，人造鑽應該比天然鑽好。可見我們所謂認為美的、好的，還有屬於我的種種看法，其實都是從我們自心中念想的貪著和愚癡，認為它是實有，然後才想去永遠佔有它。

數息觀大家都相當熟習，如果內心妄念繁雜，用數數字、觀呼吸的方式來降伏妄想，功效是蠻強的。對治觀其實還有相當多種，但基本原則大致如此，所以智者大師也不再特意分門別類地敘述說明。

二者、正觀：觀諸法無相，並是因緣所生；因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。

並是因緣所生的「並」，即「都是」之意，亦即無論是能觀的心或是所觀的境，其實皆是由因緣所生，並不存在一個單獨、不受影響且恆常不變的主體，所以雖然相上變化不斷，但真正的究竟實相就是無相。正觀觀法如同前述，先觀境不實，而後以智觀心，發現心也虛妄；既然心非實有，能觀之智自然也不可得，因此境、心、智皆空，所以就是保持在那種空寂、寂滅的狀況。亦即當我們觀照一切諸法時，馬上就要能清楚相應到諸法實相，如此我們就不會被自己的心所矇騙。其實從講述二十五方便時，就曾提過這樣的道理，在此之後的內容，也將以此理貫串，所以這樣的佛法知見我們要自己多研究、審思，並用生命去體證。

同樣地，如果正觀觀得好，對治觀其實也就沒什麼問題

了。因為如果我們能夠照見一切諸法皆空，那就是真正的行深般若波羅蜜，見一切諸法都是相應到實相，當下都是解脫的、自在的，諸般障礙無從生起，就沒有所謂對治、不對治的問題了。但為什麼先要有一個對治觀呢？這是因為在我們剛開始用功修行、身心還有許多煩惱時，正觀往往沒辦法起一種功能上的覺照，亦即覺照的般若智無法生起、沒辦法相應到諸法實相，這時我們就用對治觀，以相關的觀法來對治最容易相應。例如我們正著於男女色、習氣慾望逐漸起現行之時，實際上很難馬上觀照到當下此境是空，或能起慾望的心為空，也無法悉心思維為何要起這樣的欲念、貪著這樣的境界；這時，我們就以不淨觀觀想：「其實眼前的美色，也只不過是表皮的一種裝飾，皮下的種種組織、器官，也不漂亮嘛！現在有這一口氣的時候，樣貌還看似婀娜，但一口氣上不來時，這樣的婀娜也是假的，死後屍體也是一樣腐爛衰敗！」若能馬上這樣一觀，躍動的心緒就可以逐漸平息；又如果能更進一步思維，就會瞭解一切諸法也是無常、空寂的，這其實又相應到體真止或正觀了。所以正觀如果能上手，其實就不需要以對治觀辛苦觀想，往往是當正觀不起時，才需要藉個別的修法來讓我們心安住下來。簡言之，正觀就如《心經》所言，是行深般若波羅蜜，照見五蘊皆空。但沒辦法起正觀，對境仍有染著、無法捨離時，就直接以相關的對治觀法較為有效。

如經偈中說：「諸法不牢固，常在於念中；已解見空者，一切無想念。」

為什麼諸法不牢固？因為法是存在於我們的念中。法之所以存在是因為我們生起了分別了知，它才看似存在，所以一切諸法是隨著我們心念生滅緣起的，並不牢固。如果我們能夠確實知道一切諸法當下是不牢固的、是存在於我們自己心念之中，那就已瞭解，而且見到諸法究竟的實相、空相，因此一切就「無想念」。亦即不需要了生死，不必害怕生死的可怕，不會冀望得到解脫以後種種的好處，都不需要了。因為見到諸法的實相時，就會瞭解這些所求希冀，都是由我們自己的妄想所產生的，妄見有生死可感受、有需求得滿足。但這並不是告訴我們法於相上並不存在，法在相上、果報上還是宛然有的，但於理上卻是與心無二，只要我們的心能在理上與法相應，悉知心、法無二且空寂，那相上、果報的法也就只是如來如去，對我們不產生影響。

不要認為這是絕對的唯心，佛法不是告訴你絕對唯心，是告訴你一切諸法是暫時幻有的，是因緣和合而成的，如果你的心執著它、分別它，這個法就跟你相應，就變成你內心裡的一個實際的東西。如果說你能夠確實知道一切諸法當下是不牢固的，是在我們的心念之中的，能這樣的了知並見到

諸法究竟實相，那麼這一切就是無念。真正的用功就是要在這裡常常相應，在種種的境界裡面考驗，迴心觀照的時候也是觀照這個，觀照一切諸法當體是空，為什麼生起煩惱？生起種種的貪著、種種的計較？當你一觀照的時候，心當下就能沉寂下來。

二、對治心沉浮病修止觀

二、對治心沉浮病修止觀。行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞢，或時多睡，爾時應當修觀照了。若於坐中其心浮動，輕躁不安，爾時應當修止止之。是則略說對治心沉浮病修止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治，有乖僻之失。

坐禪時，如果心處於一種暗沉的狀況，也就是「其心闇塞」，就是沒有覺照的功用了。「無記瞪瞢」跟闇塞不一樣，闇塞是完全沒有覺照作用，無記是雖然知道，但是沒有辦法對善惡境進行更深層的了知。「無記瞪瞢」的這種現象，容易導致多睡、昏沉的狀況，這個時候就需修觀。用觀，比如說對治觀或者正觀去照了它，就能夠遠離。為什麼不修止？因為越止，心就越沉，很容易進入睡眠狀態。當心不清晰時，就要用觀，提起來觀一切諸法。例如，當心很昏沉時，就可

以瞪起眼睛，心想既然諸法緣起空性，那麼我為什麼會瞌睡？誰在瞌睡？瞌睡魔是什麼？它如何起的？從哪裡起的？這個就稱之為觀。不必去追問，瞌睡是因為太累了或者別的什麼原因，這不是究竟意義上的答案，真正的答案是諸法當體必然是空性的，必是緣起的，所以你只要繼續去參，煩惱、昏沉就會消失。如果只是說，我怎麼業障這麼重啊，或者振作一下，可是振作沒有兩三下又不行了，那你就得從另外一個角度，即從諸法的角度來參，它究竟是什麼？進一步去逼問它，這就像參公案了。你因為不瞭解，不瞭解心就會進一步去思索，昏沉、睡眠就會消失。所以當我們的心很沉的時候，就要用觀的方法。

智者大師這裡較明確地告訴我們止法與觀法的使用時機與所要對治的狀況。其實這部分與先前調節坐中身心時的原則相似，當昏沉、無記或陷入瞌睡時，我們就要提起心力，可以將注意力往上擺，來觀鼻尖、眉心或頭頂，因為無論是觀照或思維，都需要清晰的頭腦，因此當昏沉時，就要以一種讓頭腦清醒、振作心力的方式來對治。反之，若是心太浮散、放逸，念頭過多，就要止法將心安住、止息妄念。

前文提過止有三種，第一個是繫緣止，就是繫在鼻尖，或是肚臍上面，然後慢慢心就會沉穩下來；第二個是制心止。

當心如果有妄念起時，不要讓它繼續下去，當下就覺察它，一覺察它就遠離，遠離就名為止；第三個是體真止。所謂體真止就是觀察一切諸法都是因緣而生。既然體真止的內容跟正觀幾乎一樣，為什麼又叫體真止？

體真止是當觀察到諸法因緣當體是空時，心裡並沒有生起觀慧，它只是讓身心安定下來，身心有一種光明自在的感受，但是它並沒有產生對諸法緣起性空進行觀照所產生的智慧，如果沒有產生這樣的智慧，而只是暫時身心湧現出來的一種無分別之後的身心自在，但並不了知其為何物。當下一次再遇到這樣的境界時，如果沒有這樣的定境時，就沒有辦法顯現出那種的詳和自在。例如說念佛念的很用心時，外面的境界來時可以不受影響，不會起心動念，也能夠長時處於這種狀況，可是當定境退失，同樣的境界來臨時，我們的心就沒辦法再去對治它。

如果有智慧的話，那就是屬於觀慧所產生的智。例如說對治觀或是正觀，都是在觀察諸法的實相。境界重現時，如有這樣的觀慧，雖可能隨境跑，可是隨境時還有覺照力存在。這就好比風中之火，雖然能產生光亮，可是不足以照明室內，因為一來它的火焰微弱，二來則是因為風吹而無法安定，所以光亮顯得是閃閃爍爍，所產生的覺照力很微弱。如果擁有

觀慧之人並非真正進入最高境界，只得到一點點覺悟，就認為自己一了百了，那其實還不行，還需繼續用功。

但是打坐時如果心不起觀照的話，心就很像睡眠的狀態，雖然比睡眠會好一點，但卻是進入到無記狀態。無記就是心的粗重活動都沒有覺察清楚，但是卻知道現在還在這裡打坐，如果是這樣的話，還不叫真正的打坐，而要隨時對自己身心的反應都要清楚。所以我們打坐最好不要只停留在止的層次，更要進一步用觀。因為對境越觀越清楚時，才能產生智慧，而且當下座出定後，智慧仍可與自己相應。最怕的情況是只有止，雖然能讓心安定其實已經很不錯，例如我們能以念佛繫緣守境來達到正念相繼、身心安然、不受外界影響，甚至能一心不亂而進入禪定，達到輕安自在、善根湧現，身心有諸多禪悅法喜的受用，這時因為禪定的境界更加殊勝，便不會執迷於娑婆世界種種假相的美好。可是當我們下座回到生活中後，定境一旦退失，許多境界再度來臨時，心就可能沒有辦法再對治，無法表現出定境中的受用。

三、隨便宜修止觀

三、隨便宜修止觀。行者於坐禪時，雖為對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試修止止之。若於止

時，即覺身心安靜，當知宜止，即應用止安心。若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。

「便宜」讀音「變宜」，與一般價格低廉所指的便宜不同，是指採用某種最適合、最容易得到好處的方便方法，所以隨便宜修止觀即意為依據當下自己身心情況，來選擇最能讓我們得利的止法或觀法。也就是上一段智者大師告訴我們的，出現沉相時應修觀法，但如果用了觀法一段時間以後，仍然沒有改善，這時就可以嘗試以止法對治。當確確實實修止過一段時間以後，如果心還是很散亂，這個時候不妨用觀的方法。如果在觀中反而覺得心很明淨、很爽朗，身心都寂然安穩，那麼就適合用觀。雖然心原來是浮動的，觀照地作用也是心在動，結果反而負負得正，這種狀況是適合用觀的，就用觀來安心。另外，無論是用止法或觀法，只要覺得夠得力上手，讓打坐越來越進入狀況，那就繼續使用，無須換方法。所以這主要是指在止觀選擇方法上的一種善巧方便，不要拘泥於一定要用某種修法來對治某種狀況，那只是種原則，如果自己照著原則走狀況仍不見好轉，就應嘗試變通，只要能讓自己達到身心安穩、煩惱妄念不起的目的即可使用。

我早期打坐時也有過相似的經驗；在第一次與家師聖嚴師父打禪七時，師父告訴我們不能打妄想，但那時候我的妄想真的是克制不了，是不斷的生起，數息時數字也一直掉。後來我就想：「你真的這麼愛想，那就讓你徹底的想好了！」所以我就不數息了，就真的是用心去想，想到最後它累了耶！它不想了！腦袋瓜子就不會一直去轉動了，亦即不刻意去止它，它反而自己止下來了。這是因為雖放任自己打妄想，但在過程中，自己仍用心觀看、監看，這就是屬於一種覺照的功能，如此一來，妄想就打不久。而原本的狀況則因為覺照不足，又抱有一種要對治的心，心就落在境界上有進有出的情形，反而用不上力。簡單來說，一種覺照清楚的心就是屬於正念，若能保持正念，就不必過分在乎同時是否有其他的念，最怕的是在打妄想時，卻沒有一個覺察的心，自己根本不曉得自己是在妄想，就只是隨著妄想四處跑。這些都是實際修行上的一些善巧之處，自己要能善識自己的狀況，然後加以調整運用，因為真正修行時所會出現的情形非常多變，重點在於有智慧能瞭解狀況、並以經教內涵為原則處理問題，而不只是照著經教文字不知變通，這樣就像讀死書一樣，無法融會貫通根本不可能有所成。

四、對治定中細心修止觀

四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麁亂，亂心既息，即得入定。定心細故，覺身空寂，受於快樂，或利便心發，能以細心取於偏邪之理。若不知定心止息虛誑，必生貪著，若生貪著，執以為實；若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修止。雖復修止，若心猶著愛見，結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心。若不見定中細心，即不執著定見。若不執著定見，則愛見煩惱業悉皆摧滅，是名修觀。此則略說對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失為異也。

這部分主要是指在粗亂、沉浮等相皆平息後，已經進入定境時，所需注意的止觀修法。入定以後，由於身心漸漸變得微細，大概到了欲界定的境界，就會覺得自己的身體好像空掉了，當這種粗重色身帶來形體拖累的障礙感消失時，就會感到一種輕安快樂；又或者入定後，因為內在的善根、種種功德相顯現，觀照的解慧心較強，這時如果無法止息自己一些細微的妄想、慢想，就容易貪著於這樣的境界，並認為自己所體會的這些現象、道理最為究竟、真實，以為這就是明心見性、了脫生死，甚至於成佛，這就是屬於執取偏邪之理。在佛陀時代也常見這種現象，許多弟子修到四禪八定有了一些身心體會後，自己就認為已證得四果阿羅漢，或像是

一些外道，修到第四禪或非想非非想定時，就認為自己以證得最高的寂滅。這都是由於雖然進入定境，心已經非常微細，但微細之中，我們的貪瞋癡等無明、我執並未完全斷除，大部分只是暫不起現行，所以若不更細心觀照自己的狀況，並止息微細的我慢、貪心，就容易貪著不同定境的不同體會、受用而執以為實。

因此，我們首先就要知道這些境界並不究竟，是虛誑不實的，這麼一來，愛見等煩惱執著就不會生起；簡言之，不著相、放捨掉定中一切境界以為對治，這就是屬於一種止法工夫的運用。如果我們已經提醒告訴自己這些境界並不真實，但心中的貪愛仍放不下，因而矛盾的煩惱、情緒也不斷生起，就應該觀照自己現前當下，於定中能產生這種種現象的細微之心，也不是實有可得的，亦即並不真正存在一個細微、清淨實有的心，所以由眼前細心所產生而體驗到的種種境界自然也不真實究竟，也就不會執著、產生貪愛；實際上，這種觀法就是屬於正觀。不過，如果能明確地知道自己是產生了何種煩惱、妄念，也可以用相對應或自己較上手的止觀法來對治，重點在於，對定境中這些細微的無明我見，我們仍要加以止息斷除，但以哪種止法或觀法仍然不拘。往往修定的人修到不究竟就是落在相上的貪著，還落在定中的愛執上面，學佛就要把這個也剷

除，否則哪怕執著一點點有身心相可得，都不能相應到究竟的法。

所以嚴格說來，一般眾生只有我見，經過修行、身心有所解悟以後，執以自己的體驗為究竟真實，這就會產生真正的我慢。這種真正經過禪定修行的我慢，與一般所謂的傲慢有點不同，他平時不會跟人家計較、不會跟人家吵架發生問題，甚至看起來很慈悲，但他總是在一旁觀看，覺得眾人所言所行皆很可笑，不屑為伍，頂多虛應故事，而且會以自己所認知為最究竟，對於別人的說法、教法都不願意接受，對於他人所教導的佛法，他可能也會認為那只是一種嘴上文字的說明，該人並沒有真正身心的體會受用，這些都是屬於我慢的表現。

所以我們要在修行中實際應用智者大師給的這些教法，如能用得上的話，修行就能完全得利。

五、均齊定慧修止觀

五、為均齊定慧修止觀。行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定。雖得入定，而無觀慧，是為癡定，不能斷結。或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門。爾時

應當修觀破析，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死，爾時應當復修於止。以修止故，則得定心，如密室中燈，則能破暗，照物分明。是則略說均齊定慧二法修止觀也。

這部分的內容其實和前言時，強調止觀並重的重要性相同。簡單來說，如果只修止法而入定，而完全沒有觀慧，那只是一種癡定，這就如同我們在「二、對治心沉浮病修止觀」所提及的，雖有禪定境界的體驗，或許有些受用而心有所感，但因為沒有真正觀慧而無法深入瞭解、體悟各種現象的本質，煩惱自然無法斷除，所以當下座定境退失後，面對現實人事物各種境界時，諸多煩惱又起現行；甚至於更糟糕的，只是呆呆地坐在那裡，以為坐得槁木死灰就是得定、禪坐。反之，如果只有修觀得慧解，缺乏定心、定力，不僅同樣容易受境界影響而起煩惱、造諸業，更無法將這樣的慧解擴展得更廣、更深入、更細緻。如果沒有定，心就容易動散，有如風中之燈，沒有辦法清楚地照了諸物，這時修止，如也有慧，心定下來時，就好比密室之燈，因為沒有風，光源就很穩定，就能夠照物分明。所以說要定慧均等。

而智者大師將「均齊定慧修止觀」安排在最後一個層次，

除了再次強調止觀並重的重要性外，主要也有其在次第上的意涵。因為當我們調伏粗心、沉浮，然後知道如何隨便宜交替使用，也能知曉定中所需注意問題而分別以止法、觀法對治，大致問題都解決後，最理想的狀況，就是要能夠止法與觀法同時並用。在小止觀這部分智者大師雖然沒有教導與說明，但在《六妙門》裡就清楚提及了，能以一法攝其他五法（《六妙門》雖指六種法門，但主要仍分為止法與觀法兩類），亦即在以止法修行的同時，就能涵蓋觀法，或以觀法修行，同時帶有止法。實際上，我們一般在使用止法或觀法時，很難完全單純只有止或只有觀，兩種功能其實同時具在，只是我們會依當下的身心情況而有所偏重，例如開始修行時，以數息觀對治妄念、散亂心，就是著重在數數字、讓數字不要掉，而偏重在止法的功能上，但若越來越進入狀況，身心越來越安住，數字漸漸不見，而只注意在呼吸的觀照上，就又開始回到觀法上的用功。所以數息法雖然看似為基礎、入門的方法，但卻有人能以數息法證果。因為當修行真正得力、進入狀況後，一定是止觀雙運，這不是刻意去運用兩種法門，而是當我們應用某一種法門時，其中止與觀的功能皆能同時並重生起，既然讓自己安住身心，也可以瞭解其本質而不生煩惱執著，兩者互為因果、互為助緣。就如大家熟悉的「默而常照，照而常默」，亦是這樣的道理。

行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修止觀意，取捨不失其宜，當知是人善修佛法；能善修故，必於一生不空過也。

同樣地，這五個層次雖是由粗至細、由淺入深，但也是我們修行時要清楚、注意的五個面向、原則，讀者應再從第一個層次到第五個層次，自行整理、將之稍微在腦中架構組織。因為以文字來表達、解說時，容易因字數繁多而看起來複雜，但其實主要的概念脈絡簡單清楚，即便是第一層次對於三種止法與兩種觀法的說明，也都是以功能性來分類、做原則性的介紹，並不特別涉及單一法門。所以如果我們在修行前就先具備這樣的認知概念，就能對往後修行之路有個概括性的瞭解，而不會學佛學了老半天或打坐坐了許久，卻不知道自己到底在修什麼，抑或以為法門眾多但見樹不見林，沒有掌握佛法修行的主幹概要與旁枝原則，這樣不僅容易對學佛心生畏懼，乃至於實際修行時，若一直在某一法門內鑽牛角尖，也是非常沒效率而顯得浪費時間。所以智者大師這裡告訴我們，如果能夠掌握這五個面向、層次，就是善修止觀，也就是善修佛法，此生必然不會空虛白費。

歷緣對境修止觀

> 復次，第二、明歷緣對境修止觀者。端身常坐，乃為入道之勝要；而有累之身，必涉事緣。若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應？若於一切時中，常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。

以坐姿來修禪，如前所述，是以盡量讓我們身心安住、減少對外緣接觸的方式來修行，因為修禪定即是由粗入細，所以於坐中修禪最容易得力、受用。但我們人生在世，不可能只是整天打坐，必然與其他人事物等種種外緣有所接觸，而且我們不是為了打坐才出生，實際現實的生活、這個娑婆世界才是我們真正的修練場。因此，一方面我們為了不讓修行中斷，一方面也是為了磨練、歷練、深化我們的修行，所以我們在各種外緣作務中、六根與境相接時，都還要以禪法來面對與處理對待，這就是所謂的歷緣對境修止觀。實際上，坐中修禪與日常生活其實也是息息相關，因為如果我們在坐中能清楚覺察自己的身心反應、知道如何對治問題煩惱，甚至於整個變化過程也都明白，那於日常生活歷緣對境時，就很容易用上禪法來處理身心狀況；反之，如果坐禪時只是呆坐、癡定，那打坐與生活的經驗，就會被明顯得打成兩截。但另一方面，如同調身心息時智者大師也提到，入坐前的調

身工夫也包含了收攝身心，因此，如果歷緣對境能修好，進入禪坐中也很容易、很快得力深入。

一、歷緣修止觀

云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一、行，二、住，三、坐，四、臥，五、作作，六、言語。云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境：一、眼對色，二、耳對聲，三、鼻對香，四、舌對味，五、身對觸，六、意對法。行者約此十二事中修止觀故，名為歷緣對境修止觀也。

智者大師將生活上的修行分成歷緣與對境兩部分，一部分是指生活上的行為舉止：行、住、坐、臥、作作、言語，此即歷緣；作作意即除了另五項外的一切生活作務；一部分則是指六根與六塵相接時的反應應對，此即對境。智者大師雖然將歷緣對境共分為十二事來介紹，但實際上每一則的內容幾乎相同，只是主詞、主體不同，但方法使用上的說明完全一樣，所以只要掌握住方法，便能一以貫之。因此，我們也只從歷緣與對境各挑一則出來說明，其餘的便僅列原文，讀者請自行參詳。

一、行者。若於行時，應作是念：「我今為何等事欲行？為煩惱所使，及不善無記事行，即不應行。若非煩惱所使，為

善利益如法事，即應行。」云何行中修止？若於行時，即知：因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心及行中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：「由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀行心，不見相貌。當知行者及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

小止觀對於生活中修禪的敘述其實十分精簡，主要分成三個層次：動機、止法、觀法。至於所用的止觀之法，仍然不外坐中所教的三種止法與兩種觀法，但在其文字介紹上，止法卻以體真止為主，亦即要了知一切諸法皆不可得，心不執取，則煩惱妄念自然止息；觀法則以正觀為要，也就是要觀心及一切諸法畢竟空寂，不見相貌。由於這兩者相當類似，層次也相當高深，看起來也較為籠統，所以我們就以一般較貼近實際生活的修行方式、思維來說明。

首先，我們在行、住、坐、臥或做任何事、講任何話之前，都要先清楚自己的動機所在，若是受到無明、煩惱的驅使，會造成不好結果的事，那當然就不要做，但如果是好事，能夠利益自己與他人，那理應去做。我們自己想想看，想看什麼，到底是為什麼事行，所以才要去行。進行某件事情的時候，我們是不是一定要有這個動作去前往？例如常淨法師

要煮三餐的時候，首先要買菜，他就要離開寺院到菜市場裡面去，如果這樣的行是為大眾飲食，這樣的行就沒有問題；如果我們的行是覺得無聊，或者內心放捨不下什麼東西而去攀緣、去和人家抬槓或者去娛樂，這就叫做為煩惱所牽動了，那就不對了。事實上，除了作作與言語外，一般行住坐臥我們很難去給予一種善惡好壞的價值判斷，所以最重要的，我們還要有一個能覺照清楚的心，對於自己的言行舉止都能明白為何而做、所做為何，而非處於放逸、沒有自覺的無記狀態，僅是一種本能反應或習慣性的舉動。例如行走時，就要清楚自己要去哪裡、目的為何；要坐、臥時，就要清楚自己是否真的需要休息，而非為了偷懶或放逸身心；講話言談時，就要清楚說話時機及內容是否合宜等。其實真正的重點在一種醒覺心的培養，並非任何舉動前都得先問自己，或許一開始可以這麼自我訓練，但養成一種警醒之心後，對於自己一言一行的覺照就能越來越自然、不費力，因為那已經變成一種作息、思維的模式，且能漸廣漸深。

比如我們心裡要告訴自己，在走的時候常常要有一種省思、一種覺照，現在我的腳到底是為什麼事在進行，是為煩惱、不善法還是無記所驅使呢？還是為眾生的事，佛法的利益在忙？

除了這樣省思，再進一步，在行裡面到底要怎麼修止和觀？修止，就是在行的時候知道，行會產生一切的煩惱還有善惡等法。再進一步觀照，行的心以及行所產生的法其實都不可得。所謂的善心和惡心有沒有真實？能觀的心跟所修的法，其實都非究竟的、真正的存在。既然知道不可得、沒有究竟的實相，心就能夠安止。

而行中修觀就是正觀，正觀和體真止有時看起來非常相似。體真止是說當你清楚以後心不繼續思維，處於一種沒有分別的狀況，輕安自在、明利喜樂，這種心體詳和的現象，屬於止；觀是指體證到佛法真實的內涵、真實的意義，然後產生真正覺照的力量，這個覺照的力量我們就叫做觀照，名為修觀。

無論止還是觀都要觀照諸法的緣起空性，達到身心寧靜就叫做止；如果進一步知道一切諸法當體不生不滅，當體是空，則稱為觀慧，這個觀慧是證得的，而不是了解的觀慧。所以這裡的慧是從行中去觀照，這時觀察這顆心有沒有相貌？不僅心沒有相貌，所修的法也沒有相貌，嚴格說起來跟前面的止都是一樣。

於動作之中，我們一般可用繫緣守境止來安住，這就是

我們熟悉的，將念頭、注意力放在自己的動作上，例如走路時，就是專注在腳的動作與移動時身體的覺受，不要去做其他的無邊無際的妄想，或是像現在許多人邊走路、騎車邊聽音樂，到底心是在走路、騎車上，還是在音樂上呢？這都是因為散心慣了，走路、騎車時不知心該往哪擺，便藉由音樂來讓心稍微掛住，但實際上，這樣既無法專注於路況、也無法專注於音樂，只是讓自己不斷養成一種散心的習慣罷了。即便是在散步，也應該專注於路途景色或行人街景上，亦即我們清楚自己現在是以放鬆身心為目的，那就好好的享受、關注外境一切。一般沒有修行基礎的人，可能會認為這樣專注得時時緊繃身心，是很累的一件事，根本不可能放鬆，但事實上，這是由於習慣散心、放逸的所產生的思維結果；真正的一心是自然輕鬆且警醒的，做事時能專注做事，放鬆休息時也能全心放鬆，這樣無論做任何事都能很有效率，也能充分體驗整個過程。一般人由於散心慣了，所以需要專注時就得緊繃身心，久了不舒服了，就希望能回到放鬆散心的狀態。因此，生活中的修行，最重要的還是在於一種專注力、覺察力的培養，簡言之，也就是一心。而這種一心的專注覺察力，不只是對於事情作務，而是還要能夠觀照到自己身心狀況與每個反應、覺受，如果產生了妄念，就可以制心止加以降伏、消除，來讓自己保持在一心的狀態。

雖然我們動機可能清楚、良善，過程專注，但結果未必能盡如人意，但即便過程圓滿、皆大歡喜，我們也都應該瞭解諸法空寂，一切皆非究竟實有而不可過分執取，所以對於過程結果盡皆放下，以此思維先來止息種種不必要的掉舉、懊悔、煩惱，或避免因狂喜而迷失自己、長養我慢我執，讓身心得以安住為止法重點；但另一方面，適當的情緒反應也是自然、健康，不可能完全避免的。當我們身心平和寧靜後，我們應該利用這些殘餘在身上情緒反應的覺受，來觀照思維整個過程與結果，也就是做一種檢討回顧。如果結果是失敗、不如己意的，就檢視、思考、分析失敗的原因；如果從結果來看是成功的，也可檢視過程中是否有何不圓滿之處、是否可以更加圓滿、是否自己當時的思維有漏洞、缺失而有可改進之處。例如某些事其實也有不同的處理手法，為何自己當時沒想到，或許就能更省事省力、也更加圓滿；亦即失敗或成功，我們都能從中得取經驗，但不要停駐在其中。這種事相上的思維分析，其實也是修行的一部分，因為我們不能只在坐中與理相應，在事相處理上也應圓滿、有次第，如此才是真正的理事無礙，亦即我們在事相的思維與處理手法，都是我們對實相真理的一種表現、體現，從我們言行舉止與一切作為之中，都應該透露與涵蓋一種我們於佛法修行上所體會到的價值涵養。

二、住者。若於住時，應作是念：「我今為何等事欲住？若為諸煩惱及不善無記事住，即不應住。若為善利益事，即應住。」云何住中修止？若於住時，即知：因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心及住中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念：「由心駐身，故名為住。因此住故，則有一切煩惱善惡等法。」則當反觀住心，不見相貌。當知住者及住中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

某一段時間內身心運轉的動作，稱作「住」。當我們在住的時候應該如是想：我現在是為哪一種事去住，也就是為哪一種事去進行。如果這件事情屬於煩惱的、不善的以及無記的，就不應「住」；如果是善利益事就應該「住」。

為什麼行、住、坐、臥，都要做這樣的觀想？因為心一旦這樣觀想，至少不會落入惡法，但還可能是在善惡的分別上去修。如果落入這樣的境界，應該用止觀來面對，不要以為是善念就很努力去追求，因為假如是很強烈地修行善法時，很可能讓你所認知的善變成你的執著。

作為一個修行人，如果有多一點的時間去拜佛、打坐、誦經，是不是我們認為這樣是在修行？現在正在過年，這麼

多客人進出，要煮飯、要打掃，還要拜年，去關懷，這些好像是很打岔的事情，把時間都分割了，沒辦法再去禮佛、拜佛、打坐了。你就覺得這樣一天天繼續下去，怎麼修行？出家沒有意義，因為沒有時間、沒有辦法用功、精進。認為去行善事、去修行很重要，於是非常執著它，如果做不到，內心沒有滿足或達到，就覺得煩惱、痛苦。剛開始修的時候，假如你落入到這樣的境界裡，那就沒辦法真正地用功。因為這就是在以有所求、有所得的心在修行。

因此行住坐臥的時候，要自己了解這樣帶來的善惡結果；在事情的進行之中，有沒有起心動念？有。有沒有所做的法？有。看起來好像都有，但從諸法實相來說，它們都是緣生的。一旦了解緣生，無論善法、惡法都不去執著。或者當我眼見或聽聞到一件事情，讓我內心很痛苦或者很煩惱時，當時就了知它是緣起空性的，此時身心安住就名為「止」。然後進一步去作觀照，例如，為什麼我認為這個聲音有好壞之別？因為我的心在分別、攀緣，認為有一個真實的聲音存在，也認為有一個真實的我在聽，然後也有一個真實的傷害我的人與發聲的人，然後去分別、計較。這就是產生痛苦的原因，你假如能一一地觀照、去歷練，然後讓心從這個法上一層一層脫落，直到自己的心不會隨境轉時就叫「觀」。

止，是讓你的心知道這些都是因緣生，然後不去接受它，讓心能夠安定，這就叫止。例如我們常常念佛，有些人念佛不見得可以觀想到緣起空的道理，但是佛號唸起的時候，他就可以不與人家計較，因為不起攀緣分別的心，此時念佛就有止的功能。如果我們能進一步去想，所念之佛在何處？代表什麼？如此進一步地體會、了解，然後對佛不會生起一種相上面的貪取，而是知道原來佛代表清淨的心，時時刻刻能感受到佛的教化，從內心得到淨化提昇，從而生起真正的感恩。

總之，行、住、坐、臥作為日常生活中的歷緣，修行用功的方法大致上都是相同的。首先要覺察行住坐臥的行為本身是善是惡，如果是惡就要停止；即便為善，也要善用佛法去處理。一旦在境界裡面取捨，隨境流轉，要善用止觀讓心安頓下來，無論止或是觀，其實都是去體會諸法的究竟實相。

三、坐者。若於坐時，應作是念：「我今為何等事欲坐？若為諸煩惱及不善無記事等，即不應坐。為善利益事，則應坐。」云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念：「由心所念，壘腳安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐。」反觀坐心，不見相貌。當知

坐者及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

坐中如何來觀？我們在打坐時，會有善惡等法產生。比如剛開始疊腳打坐的時候，心會被這種狀況牽制，腿痛時可能就會起煩惱，腿不痛的時候又可能妄想或者昏沉，這些就叫善惡等法。當疊身打坐時，要反觀我們在打坐時的心有無相貌可得？如此就能知道，「坐者和坐中的一切法，畢竟空寂」，這就叫「坐中修觀」。

四、臥者。於臥時，應作是念：「我今為何等事欲臥？若為不善放逸等事，則不應臥，若為調和四大故臥，則應如師子王臥。」云何臥中修止？若於寢息，則當了知：因於臥故，則有一切善惡等法，而無一法可得；則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念：「由於勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀臥心，不見相貌。當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

師子王臥即吉祥臥。六情如先前的五情，是指六根與六塵相接時所會產生的情緒反應。在介紹調睡眠時我們曾提到，一個人睡眠時間的多寡與品質，其實和日常生活心緒活動、緊密度有密切關係，而此處智者大師寫到「放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法」，主要就是指睡中作夢；我們多數人睡覺都會作夢，有些人認為自己都不作夢，那其實只是自

己沒有記住而已，而睡醒後，有些夢之強烈，其殘存能量還會影響我們身心感受。所謂「日有所思、夜有所夢」，夢大部分都是我們心緒的一種活動，但不僅是日有所思，許多我們在白天靠意志壓抑在深層內心的許多情感、感受、想法，才會在夜晚意識昏暗、放縱六情時跑出來活動，所以我們雖然要觀其空寂、不可得，但實際上也可以透過這些夢境與殘留身心的覺受，來檢視自己的思維，也就是心理學上所謂的潛意識，來更真實的了解自己，對於許多深埋內心的感受及其背後的觀念，透過佛法正知見來加以疏導、修正。

睡的時候應該用什麼止觀方法？臥的時候自己怎麼修止？寢息時我們是不是會有善惡法的產生？如果執著、陷溺在裡面當然會有，但當你真正觀照、了知後有沒有真實存在的善惡法？這些善惡法其實也都是緣起空性，所以沒有究竟一法可得，既然無一法可得，妄念不起就名修止，也即是體真止。

再來，什麼叫修觀？要一一地去分析，因為疲勞使我們身心昏暗，如果我們放縱六情，就有煩惱惡法生起。例如，我們睡了以後，心是不是有好多攀緣？種種的計較、種種的思量在那裡面造業。一切煩惱善惡等法都會因為臥而產生，這時候怎麼讓惡不生起呢？要反觀惡心，去覺察它有沒有真

實的惡心存在，如果沒有，那麼就是「不見相貌」，這時候你就知道「臥者與臥中一切法，畢竟空寂」，即是修觀。

五、作者。若作時，應作是念：「我今為何等事，欲如此作？若為不善無記等事，即不應作。若為善利益事，即應作。」云何名作中修止？若於作時，即當了知：因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何名作時修觀？應作是念：「由心運於身手，造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為作。」反觀作心，不見相貌。當知作者及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

「作者」，也就是在進行著某些工作，嚴格講起來就是在日常生活中一些必要的工作、事情。比前面講的「行住坐臥」，更偏重於積極地處理各項事務。「行住坐臥」屬於生活上必須的日常行為，「作」則是指具體經營哪件事情。

那麼該不該去做這樣的事情，自己必須先知道，知道不善時，就不去做；知道該做，此時身心往往很容易隨境轉，就要了解怎麼用止觀來安心。心裡馬上就要覺察、了解，一切善惡等法的生起，看上去有諸法的產生，實際上進一步去觀照，並沒有真正的法產生。當下知道時，妄念就不起，即是修止。

在作中怎麼去修觀呢？應該要這樣子去思維，首先要安心於身所造作諸事，因此會有一切善惡等法。雖然看起來有「作」，但進一步思維「作」的心、作的法沒有實際的相可得，都是無相可得，這時候就知道，「作者和作中的一切法，畢竟空寂」，即是修觀。

六、語者。若於語時，應作是念：「我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語，即不應語。若為善利益事，即應語。」云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念「由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉、唇、舌、齒齶，故出音聲語言。因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。」反觀語心，不見相貌。當知語者及語中一切法，畢竟空寂，是名修觀。如上六義修習止觀，隨時相應用之；一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

「語者」，就是在說話時我們如何修行，我為了什麼事情說這些話，如果因煩惱心而去說善、不善、無記等事，就不應講；如果是開口說人家的是非，也不應去講，因為會很多惡法。

那什麼叫語言呢？是由於心的覺察觀照，觀察到外面的

境，內心裡生起覺受，然後把這些覺受訴諸語言，就稱為語。心動之後，會鼓動我們身體的氣息，聲音便會出來，聲音又因為唇齒之間的改變，產生不一樣的效果。這樣的語當聽了之後，再去分別計較，就會產生善惡等法。如果我們不了解這些語言，聽到後只當做一個聲音，而不會起任何煩惱，可是我們一旦了解，就會隨著語言去攀緣，陷溺到喜樂或者討厭的情緒中，這就叫善惡等法。如果講出來的言語落在善或惡的法上，要進一步去用佛法去體會、了解這些現象，無論是我們講話時的用心、還有講話的內涵以及講話所產生的善惡行為、果報都究竟不可得，妄念就自然止息，即是修止。這時候還要觀心，觀這個講話的心有沒有存在，甚至於講的話語有沒有真實的存在，還有講出來的能夠聽的人有沒有存在？沒有。既然「不見相貌」，就知道，「語者跟語中一切法，畢竟空寂」，即是修觀。

二、對境修止觀

次，六根門中修止觀者：一、眼見色時修止者。隨見色時，如水中月，無有定實。若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起瞋惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。

當我們眼根與色塵相接時，所見一切就如同水中月一樣，只是一種映象的結果，並非確實存在。所以當我們瞭解這樣的情形後，見到順情之色時就不要生起貪愛之心。所謂順情之色就是指一些外相美好的事物，例如看到美女，西施、貂嬋這些一般大眾認定的美人；實際上西施美不美，不在於外相好壞，而在我們心中的欲望起了一種分別、執著，今天假使西施站在一群鹿或動物的面前，這些動物會覺得西施好美、好漂亮嗎？為什麼唯獨於站在我們人類的面前，無論是男女都會覺得她美，這是就是因為我們的分別心使然，我們給了這樣的定義、價值，認為這樣的相貌就是屬於美貌。又例如一頭母鹿如果要挑選雄鹿時，我們可能也看不出被挑中的雄鹿到底好在哪裡。以香味來舉例則又更明顯了，例如臭豆腐與榴槤，喜歡的人愛的要命，不喜歡的人避之唯恐不及；其實這種順情之色、聲、香、味、觸，與後天環境有密切關係，尤其是整個時代與環境的價值潮流，只是大多數人因從小開始就浸濡其中，所以沒有這樣的覺察與認知。因此，許多人事物的好惡，主要是來自於能觀之心的分別執著，因此當我們見、聽、聞、嚐、觸順情之境時，就要知道其非究竟真實，那當下就不會隨貪愛流轉而迷失自己。

如果眼見順情之色不起貪愛，什麼叫「順情之色」，就是順你自己而不起貪愛，可能嗎？眾生是得到以後想要得到

更多，失去時就怨怪。當我們修學佛法的時候，譬如剛才講的衣服、美食，乃至於種種裝飾等等，你都很喜歡，可是自己要知道心不執著，否則就變成苦了。

禪修的人修學佛法的時候，知道應該丟掉任何東西，有些人執著，有些人或許不會執著，但某些東西他會特別在意。譬如人家動到他的椅子、毯子、缽等等，馬上就很不高興，生氣煩惱。學佛之人，有什麼因緣可以自然地去利用它，而不要在裡面生起貪戀、貪得的心。

順情之色不貪，自然而然就不會陷入到「色」的陷**阱**裡面去。這個「色」，男女之色自是最重，但事實上世間物質都屬於色。譬如一定要坐好車、吃好食、睡好床、穿好衣，這些都稱為色法。

同樣地，見「違情之色」也不會生起瞋惱。所謂違情之色也就是指自己不喜之物，廣義來說，人家不好的臉色，也都算是違情之色。但如果我們能知道其不究竟，就不會起瞋惱之心。因為我們會覺得自己受傷害，就是妄認四大五蘊合成的自我，乃至於外在山河大地的塵境，皆是實有，所以會覺得有個真實可受傷的「我」存在。我們如果能利用佛法正知見來提醒自己，自我只是一種假和合的存在，深入撥開後

其實是空無一物，以此平息自己的瞋怒煩惱，這就是屬於修止。

因此，面對他人的稱讚或批評時，我們都要自己善加觀察，處在順境如果不知檢討、改進，因為一旦順合己意，反而更容易滿足增長原來的習氣，這是最要小心之事。反之，若是逆境被辱時，通常自己還會有種警惕、自我鞭策的心，所以如果能在辱裡善於觀察自己，得利其實更大。但如果只是種無的放矢的亂批評，那就當成一種涵養自己的訓練。我們在任何環境下都要能涵養自己，並做到無我、不為之所動，這才能成就我們在生活中的修行，否則怎麼才算歷緣、對境修止觀呢？特別是在逆境，因為如果我們只是整日眼觀鼻、鼻觀心的坐著打坐，那誰都不會來傷害我們，也不會遇上「八風吹不動，一屁打過江」這種事，自己也就不知道自己有多少斤兩。因此，只有在自己真的遇到境界時，那才真能算是歷緣對境修；透過磨練所產生的智慧，也才是真實的智慧。

此外，還有一種非違非順的情況，這是指你不會起貪戀或瞋惱的明顯情緒，但是卻仍是落於無明的境界。亦即對境界不清楚，仍落於境界之中，在其中產生種種妄想，這當然也不行，因為簡單來說，對境修止一樣是體真止的方法，知其不究竟真實，從而妄想心息，達到一種心的寧靜、詳

和。

> 云何名眼見色時修觀？應作是念：「隨有所見，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，次生意識，即能分別種種諸色。因此則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀念色之心，不見相貌。當知見者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

眼見色時如何修觀？「隨有所見，即相空寂」，隨我們眼睛所見，當下知道色當體為空，一切色法都是因緣和合而生，沒有實際永遠不變的色存在。

眼睛見到色時，會瞭解它是色，還分別這個色可愛不可愛，才有眼識出來。眼識要具足什麼條件？至少必須有四個條件，第一個要有眼根，第二個要有所見之境，第三要有明，第四要有距離。要在根塵空明之中見到這個相，根塵空明都要具足，只要缺其中一個，眼識就無法生起，見就不名為見。但事實上根塵空明本身也是因緣假和合，好像有根、有塵、具足空、具足明，但這些都是因緣條件，本身也具足空性，並無法找到真正生起見的根塵空明。所以叫「各無所見，亦無分別」。

因此，一切都是和合因緣才產生眼識，而眼識一產生意識就隨之而生。眼睛看到，明白以後心即了知。眼識知道，但心沒起貪念。例如眼睛一看就知道是音箱，屬於眼識，馬上知道這是音箱的念頭則是意識，這是最直接的意識，馬上知道音箱是第一念，並無過失，但等到第二念時就會起貪愛分別。

機器人也會看，也會閱讀，也會反應，但是它有沒有心識？沒有。它有沒有眼識？有，它也會處理相關接受到的信息。對於人而言，眼識產生以後心識剎那生起，第二念與第一念之間幾乎沒有間隔，迅速相應。所以，如果修行可以保持永遠都在第一念，即直觀的覺照，見到知道處理，但處理過後過沒有難捨、貪戀。我們現在一念生就牽扯到千萬念，剎那之間和我們的前塵影事相應在一起，那一念就出問題了。真正的無念，絕對不是如同死人的無念，而是不再起任何攀緣分別的念。

根塵相接時馬上起的那個眼識，就像鏡子和外境相接時，清清楚楚地顯現出來，這就叫做眼識。眼識起來之後，心識馬上跟著動起來，馬上就會分別，其實要不要再動腦筋？大部分不需要，就是直接地反應。植物人對那個境界雖然很弱，沒有辦法喚起意識分別，但他眼睛照樣看到，看到以後

依然有眼識，可是那個識不帶入到意識裏面，所以就無法分別。植物人和死人不一樣，植物人眼睛看到東西有反應，但是不知道歸納，也沒辦法歸納到好壞、是非，完全無法加以分別，跟過去的經驗連接不上，就沒辦法真正地表達。意識則包含了很多內容，如果只是如實地觀照，這一念就叫作正念。正念其實並不是最初的一念，正念是心不要有所偏頗、陷溺、分別。而真正進入到無念，是既分別又離分別，那就很妙了。它不同於眼識和心識的生起，它不會攀緣，只是剛好停駐在那裏。知道是非善惡，有無危險，也會遠離，但是在遠離的當下，並沒有第二念分別攀緣之心。

觀的時候告訴自己，具足根塵空明的時候會產生眼識，可是剎那之間意識就跟著出來。意識能夠分別種種諸色，種種諸色不止是形象，還有真正的質礙。什麼叫質礙？譬如椅子在這裏，第二把椅子能不能放在這個空間裏面？就不能。所以真正的色，例如這個空間，現在有我的身體在，那麼就不能有第二個物質來佔據這個空間，除非是鬼。就在這個空間，當有這個形體存在的時候，第二個色體就不能再佔有，這就叫質礙。

心念生起的當下，可以分別所有的色，也馬上知道，「因此則有一切煩惱善惡等法」。因為這些色塵，你認為美好或

者不好，就變成有順情違情，就產生種種煩惱善惡等法。可以馬上觀這個念色之心，對這個色起分別計較的這個心並非實有，是根塵空明因緣和合才生，如果當下遠離它，就知道「見者和一切法畢竟空寂」。因此對境修觀時，所謂的即相空寂，就是要去觀照、分析，若只有根、塵單獨存在，或空明等外緣不具足時，根本不可能分別種種外相。只有在根塵相接、一切因緣具足時，五識得以生起，我們才能認知一切外境，並且馬上連接第六意識產生分別作用，分別的當下，我們就會對境產生領受，進而生起貪瞋癡愛等情緒反應。其實當五識生起時，就已經能夠認知辨別外相，因為識的功能就在於分別，只是五識的認知辨別如同鏡子一般，能夠反映萬物、知曉其外相或為何物，但不會產生比較性的差別對待，屬於統一相，自然不會產生貪染、瞋惱與妄想乃至於一切煩惱善惡等法，而成為生死流轉的根本。

因此，五根與五塵相接本身沒有過失，因為五根本來就是有這樣的功能作用，問題只在於我們五識生起後，馬上就會連結到第六識的分別心，然後又與第七識我執、第八識的過往經驗結合，所以產生諸多煩惱妄想。如果我們能在根塵相接時，只止於五識的認知功能，這就是一種修行，這也是為何祖師大德說吃飯、穿衣即是修行。但如果已連結到第六、第七識而產生種種善惡法，這時候就應該「反觀念色之心不

見相貌」；這其實就是要反聞聞自性，而反聞聞自性以觀音菩薩的耳根圓通法門來講，層次相當深入，次第也是步步漸進，不過智者大師此處仍是以正觀來觀心不可得、觀一切畢竟空寂的方式來對治。我們也可以知道，正觀要做得好，實際上相當不容易，因為所謂正觀就是觀到能觀之心與所觀之境皆滅，若以耳根圓通法門來修，得從「入流亡所」一直深入到「空、所空滅」，才能能所生滅滅已而寂滅現前。所以正觀其實不僅是種觀法，還需具備非常深厚的止法定境的基礎，而且還要有非常嚴謹、清晰的邏輯思維，才能真正透過正觀體驗能觀之心不可得的真實內涵，從而生起真正智慧，否則，一般人的正觀大部分都只是以一種佛法正知見來提醒自己、稍微觀看一下自我內心而已，真正境界來臨時，效果很有限，所以修行還是得步步踏實。

二、耳聞聲時修止者。隨所聞聲，即知聲如響相。若聞順情之聲，不起愛心；違情之聲，不起瞋心；非違非順之聲，不起分別心；是名修止。云何聞聲中修觀？應作是念：「隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識；次意識生，強起分別。因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。」反觀聞聲之心，不見相貌。當知聞者及一切法，畢竟空寂，是名為觀。

耳根聞聲，在修行上是最好用的法門。

「知聲如響相」，對聽到的聲音，知道「如響相」，這樣的方法在禪修時非常好用。例如我們在打坐時，可以把注意力集中在耳根上，只讓聲音自動地進出，對聲音的內容、聲音的好壞，或者聲音因何而生，都不加以分析，只是把注意力集中於耳根，慢慢地我們的心便能沉靜下來。

《楞嚴經》中的〈觀世音菩薩耳根圓通章〉，介紹了如果耳根專一，到了最後，對於自己所聽聞之聲音，無論順境、逆境或者違情與否，都不加以分別的時候，漸漸地對聲塵就沒有執取分別。你當然清楚外界的音聲，可是你沒有去分別了知。「入流亡所」，即是說我們與聲音合在一起，身心跟聽聞之境已經內外一體。根與塵，或者心與萬境、心與法，都處於統一的狀態，譬如內外統一，心念統一，這就叫「入流亡所」。「所」就是能所，沒有能聽聞的心，也沒有所聽聞的境，一旦進入這種狀態，禪定不僅會顯現，而且慧也能夠真正的生起。

比如我們誦經、念佛時，也可利用耳根。所念的音聲，不管是自己念還是別人念的，不管是出聲音還是心念，你都專心去聽，但是不加以分別了知，只是用全部的心提起正知，

提起正念。

這裡要非常注意，無論在禪修時是打坐、參禪、參話頭，都要提起正知跟正念。正念，是對我們現所繫念的法門清清楚楚地用得上，不讓它掉了。除了正念以外，沒有第二個念的起，這叫做正念。正念其實也是念，但是它以一念來制伏其他妄念。你要清楚正念有沒有掉失，還要對身心的種種反應、覺受，乃至境界的體證，知道怎麼去放捨，就如智者大師所說，怎麼去對治種種定中出現的現象。正知，是對於我們現在所體驗的所有身心現象，都能夠了知，知道如何取捨。這個取捨並不是有分別心的取捨，而是知道要放下，不可貪念。

例如在四禪八定裡，如果一直眷念初禪的身心反應，你就不會進入到二禪，如果對二禪的境界放捨不下，也就沒辦法進入三禪。這樣的功夫，不是像我們平常所說：噢，要放下，而是經過思惟分析以後再加以取捨。禪定裡的正知，是屬於覺照以後的第一念，馬上就知道應該如此做。正知、正念，是我們應該在所有的修行中都記住的。

耳根圓通的方法在誦經時也可以使用。例如，大眾做早晚課時，不去注重對義理的分析和了知，而重在聲音，還看

你心能不能清楚地覺察當下念誦的音聲。在誦經時，或者在研讀時，要看你自己是偏重於對義理的領解，還是領受心的寧靜覺受。如果注重身心的寧靜，那我們就專心在經文念誦時，注意聽自己所感受的聲音，文字裡面的義理是什麼，不直接去思索，但是會直接相應到心裡—這不是經過一層一層的分析。可能你沒有經過很深的聞法，你的相應並不多，但是因為你的世學或者佛學的一些體驗，也會慢慢領解。這種會然於心可能不是很深的覺悟，但是可以從定裡面去感受到，如果真正進入從定生慧的時候，經過這樣的修行，對於經教義理的研讀一樣也可以瞭然於心。這不是從觀慧去做，而是屬於禪定止的上面去做。

如果從觀慧去做，我們在念誦時，照樣需有定。觀，能不能清楚、明利，前提就是心能不能寧靜，這就是默照。默，就是一種正念，照，是一種正知。默是把全部的注意力集中在當下，無論是食衣住行還是六根對六境，都能很清楚地去覺察。這種覺察不是去作分析的覺察，而是一種直接的體證。例如，我知道呼吸在進出，但是不進一步去觀察它進出以後的身心反應是怎樣，只要知道進出即可；或是知道自己的腳步，哪個腳在前，身體有什麼感受，都能覺察到。這會讓心能夠達到寧靜安定。這樣的功能其實就是止，也就是默。

「觀」是進一步用剖慧、析慧的方式去分析，或者用參話頭的方式去參。但是參話頭不是用腦筋，例如我們參：父母未生前我是誰。這個工夫怎麼用呢？不是叫你一直念：父母未生前我是誰。我們應該動念：我死後有沒有這個我？現在我們確確實實感受到我，父母沒有生前沒有我，可是現在生了是有我，對不對？我們感受到有我，那死後是不是沒有呢？如果沒有，那不就如同斷滅嗎？如果有，到底是什麼呢？你想要進一步去瞭解、去證得這個答案，這才叫做疑情，因沒有答案，所以你就一直疑。但是「疑」不是分析：「我知道是空，因為經典裡面講，四大五蘊假合緣起空。」你所認知的空，是經教上面的認知，跟自己身心體驗的「空」有沒有相應？沒有！所以那就是分析而來的知識，缺乏真實體驗。體驗是什麼？體驗就是真正的感受：既然是空，那我怎麼現在感受不到？為什麼還有生死煩惱？怎麼還有這麼多迷惑？實相到底是什麼東西？這都叫做疑情。

對於聲音同樣如此。在我們日常生活裡，耳根最利，無論止還是觀，如用得上方法，知道一切所聽聞之音聲，並沒有所謂的是非好壞。相反我們眼見的東西反而比較容易執著，耳朵聽到的，都知道像一陣風，可是我們還是常常被聲音迷惑。聽到人家說一句好話就很歡喜，聽到壞話則背上一整年。

聲音雖沒形相，但是它最讓我們放捨不下，我們常常提到這個譬喻，「八風吹不動，一屁打過江」，我們眾生常被聲音裡面的「八風」吹得團團轉。所以在聲塵裡面，我們不要在聲音的內涵、意義上面放捨不下。

三、鼻嗅香時修止者。隨所聞香，即知如焰不實，若聞順情之香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：「我今聞香，虛誑無實。所以者何？根塵合故，而生鼻識；次生意識，強取香相。因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。」反觀聞香之心，不見相貌。當知聞香及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

當我們的鼻子聞到這個味道，這裡的「香」其實就代表所有的味道，當聞到所有的味道時，你對這個味道應該要知道怎麼用止觀的止來用功，不會隨境跑，心能夠不起煩惱，保持正念。

對於喜歡的味道，你不要起貪念的心，對不喜歡的味道，不要生起不滿心或者不高興的心，也不要在不臭或者不香的味道之間，生起胡思亂想的種種念頭，而是要讓自己的心保持正念的覺察。不隨著鼻對香塵所起的認知跑掉，而能保持

正知。你聞到的時候就知道它的香臭，這個知道就叫正知，清楚地知道自己在聞。正念是當下你的心清清楚楚，也知道在這個境界裡鼻子如何吸、聞，聞了以後你也不會隨境起動，了了清楚但不隨之起伏，這就叫做正知。

無論是默照還是參話頭，其實都需如此，否則你入的定就叫空定、痴定。同樣的，鼻子，我們不是死人，我們一聞就知道是香是臭，只是可能你形容不出來。有時候我們根對境的時候，只要稍微覺察到就知道，可覺察到時，往往又在這境裡跟著攀緣起心動念下去，那就叫做隨境轉，就叫起煩惱。止，就是體真止，觀，就是用正觀，時時刻刻保持正念跟正知，去做互相的運用。在止的時候，正知而不隨境轉，然後心知道它「如響」，保持自己身心的覺照就好。那麼觀則應作是念：「我今聞香虛誑無實，所以者何？根塵合故而生鼻識，次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌。」觀就要起這樣的心去作意，當下眼前所聞的這個香境以及所起的「識」，都無有真實。不見相貌，當知聞香及一切法畢竟空寂，是名修觀。眼耳鼻舌身意六根其實都是如此修。

四、舌受味時修止者。隨所受味，即知如於夢幻中得味。若得順情美味，不起貪著；違情惡味，不起瞋心；非違非順之味，

不起分別意想，是名修止。云何名舌受味時修觀？應作是念：「今所受味，實不可得。所以者何？內外六味，性無分別。因內舌根和合，則舌識生。次生意識，強取味相。因此則有一切煩惱善惡等法。」反觀緣味之識，不見相貌。當知受味者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

舌頭在嚐到食物時，對食物會起一種了知，但我們常常在這裡會跟著境跑。不管是粗食甚至於糲食、難吃的食物，儘管它可能不順你的口，但是你要知道，所謂的好壞其實不在舌根，而是自己的分別。多嚼它幾次，用充滿感恩的心、充滿慚愧心的時候，每一口食物，在我們咀嚼、吞下去的時候，就都變成甘露的法味了。

這樣的根塵交接時，我們往往生起種種的貪念貪著。對於美味不要起貪著，不要說好吃的我就多吃一點，不好吃的我就起煩惱。要知道它就好像是夢幻中的味道，如果說能夠把好吃或不好吃的東西，當做是我們在夢中的體驗，就不會去分別它。

我們在感受到味的時候怎麼做觀照，自己要起這樣的念：我們現在吃這個東西，馬上知道這個酸甜苦辣實際上可得不可得？實不可得，因為「內外六味，性無分別」。

為什麼叫內外六味？內、外各有六味。我們說這個東西是苦的、辣的、甜的—這是外六味。內六味，指我們的舌頭，有甜的區、苦的區、辣的區，有的地方能夠分辨苦，有的區分辨甜，這屬於內六味。

為什麼性無分別？看起來好像是有，但事實上有嗎？你說辣椒很辣，有沒有實際的辣椒可得？如果我們現在認為有，是被那個境綁住了。如果真正有辣椒這個東西，那它應該永遠存在。但是辣椒也是從種子生長出來，然後種種的因緣聚合，才叫做辣。雖然酸甜苦辣明明有分別，黃連是苦的，糖是甜的，但它是幻有，因緣和合而有，不是永遠有的，所以我們稱做假有。既然都是緣起空，因此性非真有，既然沒有這個真實的有，那六味有就如同沒有。這就叫做性無分別，都是無常的、暫時有的。舌根跟外境和合時，產生舌識、意識，你如強取那個味道的相，那麼你就陷入執著了。所以這裡說不要強取味相，不要強取香相，不要強取聲相，不要強取色相。

五、身受觸時修止者。隨所覺觸，即知如影，幻化不實。若受順情樂觸，不起貪著；若受違情苦觸，不起瞋惱；受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。云何身受觸時修觀？應作是念：「輕重、冷煖、澀滑等法，名之為觸；頭等六分，

名之為身。觸性虛假，身亦不實；和合因緣，即生身識。次生意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。」反觀緣觸之心，不見相貌。當知受觸者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

身受觸，也就是身體接觸外境的時候怎麼修止？「隨所覺處，即知如影，幻化不實。」我們的眼耳鼻舌身意對於一切法的對境，都叫「有為法」。因此《金剛經》說，我們應觀「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應做如是觀」。你要在身受觸的當下，馬上覺察到它如影一樣、幻化不實。既然知道它如夢幻泡影一樣，那麼如果一旦有順情的樂觸，你不會起貪著，也知道是暫時的，不是究竟永恆的，所以就能夠遠離它。

這裡的「觸」，當然包括男女的身觸，還有對衣服、天氣的各種冷暖。順情的，你知道它如夢幻泡影，不會起貪著；如果受到違情的苦觸，你也不會起瞋惱。例如天氣冷，你覺得不舒服，就多加一件衣服，面對苦境不會起瞋惱；受非違非順的觸的時候也不起憶想分別，

前面說過不要起分別，這裡為什麼又加憶想？

觸有一個很大的特性—比較性。我們往往會跟以前曾

經接觸過的作比較，一比較就會覺得以前的比較好、比較美……所以會有憶想，回憶以前的，或者憶想未發生的；得到觸以後，自己會攀緣，還希望下一次得到的觸會更美、更好。觸容易帶動憶想，從憶想裡又起種種的分別心。

《小止觀》的文字妙就妙在這裡，它把我們的根塵識對境的特色都表達出來了。例如這裡比較強調憶想，前面眼對色則比較強調無明、分別、顛倒。

最重要的還是分別，分別一起，所有的妄念當下就生起，你就執著在那裡。這時候，如果能夠對於非違非順的境不起憶想分別，就是修止。不論是順情、不順情、非違非順，都是憶想分別。

觸有多少？動、癢、冷、暖、輕、重、滑、澀都叫做觸，是身體跟塵接觸以後，身體所產生身的覺受。

「六體」就是指我們的身體，怎麼會有六個呢？頭、身體兩個，加上兩隻腳、兩隻手，合起來六個，所以就叫作「六分」，叫作「身」。

「觸性虛假，身亦不實。」身體這六個部位接觸到塵時，

產生動癢冷暖輕重滑澀的感覺，這都叫作觸。觸是虛假的，是因緣暫時和合才有那份感覺，但是如果你要追查它實際的真實相則是不可得的，所以叫作「觸性虛假」。

人在觸裡面生起很多的煩惱：要穿好的衣服，要吃好吃、爽口的東西，這都屬於觸。這些和合的因緣讓我們產生身識，其中只要有一個因緣不具足就沒有身識的產生。如果身識產生，但你不產生意識的執著分別，也不會產生這麼多的生死煩惱業，就是因為又加上了意識的分別執著，所以產生了苦樂等相。苦樂等相是從憶想分別裡，經過比較之後的感受，大部分是跟自己的經驗比較。快樂是有比較性的，苦也是有比較性的。

當有這些觸的時候，我們馬上就要反觀緣觸的心，不見真實的相貌可得，於是就知道受觸者—接受到觸的感覺的人，以及動癢冷暖輕重澀滑這些法，都是畢竟空寂，這樣就是修觀。

六、意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。

「意」是緣法，我們通常能緣的東西往往有真正的相可得，那叫作有表相。但我們有時所緣的法屬於無表相的，根本沒有那個形相可得，但是你也會去緣它，例如說前塵影事根本沒有相可得，已經早就謝掉了，已經過去了可是你會攀緣它。例如說我們現在眼睛看到美好的東西，你生起分別貪愛的心，所以心所對的這個塵境是有表相的。但是夢中的東西就完全不真實了，但是你還會去攀緣，所以說心所緣的這個法，有時候有色相可得，有時候完全無色相可得。

坐中五番修止觀，前面都已經講清楚，你自己要去瞭解，依六根修止觀要隨你自己心意去用，例如說用止的時候繫念在鼻頭或者臍下，這是屬於為了對治心的一種浮沉相，而該用制心止時就是當我們起什麼煩惱，要會用法去對治，然後讓心能夠安止，進而體證諸法當體因緣和合是空寂，這樣使我們的心不會隨境跑。

你如果發覺自己在歷緣對境時，落在沉相，或是昏相、浮相，那你就要用前面的方法來對治。在行住坐臥之中六根對六境的時候，我們應該用這樣的方法來用功，要用止觀的方法來修。

行者若能於行住坐臥見聞覺知等一切處中修止觀者，當知是

人真修摩訶衍道。如《大品經》云：「佛告須菩提：『若菩薩行時知行、坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。』。」復次，若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝、最上、無與等者。

在行住坐臥中保持見聞覺知修行止觀，這個人才是在真正地在修大乘法。如《大品經》云：「佛告須菩提：『若菩薩行時知行、坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。』。」佛告訴須菩提，如果菩薩在行進之間也知道自己是在行進，就叫修止觀，不要以為坐下來的時候才叫修止觀，而是清清楚楚地知道自己身心的狀況，然後知道用什麼法去安住，知道用什麼法去破除迷惑，就叫做止觀的修行。

所以行時知行，所以有人問祖師，悟道以後怎麼樣？他說悟道以後還修，問說：「那您修什麼？」他說：「睡覺的時候睡覺，吃飯的時候吃飯。」這就是行時知行，坐時知坐。但大多數時間我們可以說是行不知行，坐也不知坐。行進之間我們的心都不知道跑到哪邊去了，都在種種的妄想分別裡面。

「乃至於服僧伽梨，視眴一心」，「視」就是看，「眴」

其實是眨眼睛，就是看跟眨眼都要一心，意思就是哪怕是最短的時間一眨眼或一開眼，都要保持統一心，所以叫作視眴一心，都是屬於禪定的運用，歷練到眼睛眨闔之間仍然不離禪定。如果能夠做到這樣，才叫做真正修禪定的人，當下直照一切法當體空寂、當體如如，這樣子雖出入禪定，卻沒有禪定相可執著，因此就叫菩薩摩訶衍。

如果是調身、調息、調心，然後要入住出，一步一步次第修法，其實就叫小乘禪，也可以得到解脫。但如果沒有見到諸法緣起空，那就只是世間禪。如果已經照見諸法空相，所以屬於小乘的出世間禪，還有修證相。大乘則是圓融直接照見諸法的究竟實相，知道當下是空，空的當下即是寂滅，寂滅就是眾相宛然。

但小乘重在空寂那一面，因此出入相是非常重要的，斷惑證真的過程也是非常重要，但到了大乘時則無惑可斷，也無智可得，這才是屬於大乘的觀慧。

> 釋論偈中說：「閑坐林樹間，寂然滅諸惡，憺怕得一心，斯樂非天樂。人求世間利，名衣好床褥，斯樂非安隱，求利無厭足。衲衣在空閑，動止心常一，自以智慧明，觀諸法實相；種種諸法中，皆以等觀入，解慧心寂然，三界無倫匹。」

釋論即《大智度論》，智者大師於本章結尾引用《大智度論》的偈語，來再次讚嘆大乘止觀禪法的美好與其實用性。如果我們能夠在不受打擾、遠離人群的林間寂靜處打坐修止觀，讓身心安住、安然，自然能止息一切妄想、煩惱等不善法，由於心不起計較分別，對於一切也能澹泊處之，自然而然就能進入禪定一心的境界。「憺怕」即「澹泊」，佛經中多以「憺怕」記之。

而這種禪定一心的樂趣，並非一般人間或欲界天的天人之樂可以比擬的。欲界天的快樂與人間樂相同，都是著重在五欲上的追逐享受，但又比人間樂更勝數倍，例如欲界天人所見之色，無論是男女樣貌、天宮建築或是所有的山河大地，都遠比我們人間美麗莊嚴。但這種五欲之樂無論再怎麼美好，終究不真實不究竟，一旦福報用盡，仍會墮於六道生死輪迴，又由於每個天人的福報大小不同，所享之樂仍有等級層次的差別，而天人仍有瞋恨好惡心，所以搶奪他人眷屬、宮殿之事也不時會發生。一般處於欲界人道的眾生則更無須多說，所追所求都是世間的錢財名利，但這種建築在五欲享受的欲求，是永遠追逐不完、無法滿足的，所以不究竟非真實，不僅因緣不具足致一切改變時，這種快樂就消散、轉為痛苦了，即便在享樂時也很難讓我們真正心安；這部分在訶五欲時都已有說明。

衲衣與糞掃衣、弊衲衣、五衲衣、百衲衣同義，這裡就是指出家人。既然了知五欲之樂不實非究竟，出家人就應在閑靜不受打擾的地方修習止觀法門。心常一是指寧靜的現象，當我們內心寧靜、沒有妄想雜念時，內在清淨智慧就會自然湧現，以此智慧來觀察、明瞭一切諸法的道理、本質。簡言之，「動止心常一」就是指止法，「自以智慧明，觀諸法實相」則是指觀法。因此，世間諸般萬法都要透過止觀修行來深入瞭解，當真正的解慧生起時，對於一切便能平等看待、不生分別，心因此也能處於生滅止息的寂滅空寂之中，而這種生滅心不起的狀態已超脫了生滅不息的三界，所以三界內自然沒有任何人、事、物或境界能與此相比擬、匹配。等觀，等即平等的意思，主要是指一切事物皆能平等看待，也可以解釋為止法與觀法平等均齊下手，依據天台宗的解釋則為「平等觀」，意即不落於空也不落於假，但又能破空也能破假、空假平等的圓觀。



善根發第七

行者若能如是從假入空觀中善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知。

今略明善根發相，有二種不同：

一、外善根發相。所謂：布施、持戒、孝順父母尊長，供養三寶，及諸聽學等善根開發。此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。

二、內善根發相。所謂諸禪定法門善根開發有三種意：

第一、明善根發相。有五種不同：

一、息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息。因是自覺其心漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然

空寂，定心安隱。於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，將息不得，不退不失。即於定中，忽覺身心運動，八觸而發者，所謂覺身痛、痒、冷、煖、輕、重、澀、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疎，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

二、不淨觀善根發相。行者若於欲界未到地定，於此定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已脹，爛壞，蟲膿流出；見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身脹狼藉，自身白骨從頭至足節節相拄，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，

不著我人，此是背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸，衣服飲食，屋舍山林，皆悉不淨，此為大不淨善根發相。

三、慈心善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，於此定中，忽然發心慈念眾生，或緣親人得樂之相，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻。中人、怨人，乃至十方五道眾生，亦復如是。從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和，是為慈心善根發相。悲、喜、捨心發相，類此可知也。

四、因緣觀善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地，身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三世無明、行等諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰、十二處、十八界中分別

亦如是，是為因緣觀善根發相。

五、念佛善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好不可思議，所有十力、無畏、不共、三昧、解脫等法不可思議，神通變化、無礙說法、廣利眾生、不可思議；如是等無量功德不可思議。作是念時，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相，從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是為念佛三昧善根發相。

復次，行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想，念佛、法、僧、戒、捨、天，念處、正勤、如意、根、力、覺、道、空、無相、無作，六度諸波羅蜜，神通變化等，一切法門發相，是中應

廣分別。故經云：「制心一處，無事不辦。」

二、分別真偽者，有二：

一者、辨邪偽禪發相。行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時逶迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸身毛驚竪，或時大樂昏醉；如是種種邪法，與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂；或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，惑動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏，而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。是人命終，永不值佛，還墮

鬼神道中。若坐時多行惡法，即墮地獄。行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即却之。云何却之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

二者、辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時，無有如上所說諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅；憺然快樂，無有覆蓋；善心開發，信敬增長；智鑒分明，身心柔軟；微妙虛寂，厭患世間；無為無欲，出入自在；是為正禪發相。譬如與惡人共事，恒相觸惱；若與善人共事，久見其美。分別邪正二種禪發之相，亦復如是。

三、明用止觀長養諸善根者。若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止、則以止修之；若宜用觀，則以觀修之。具如前說略示大意矣。

行者若能如是從假入空觀中善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時種種善根開發，應須識知。

「從假入空觀」為天台三種觀法的一種，是指要能體認一切諸法虛幻不真，且本質為畢竟空寂，這當然就是我們一般修行時首重的目的；另外兩種為從空入假觀與中道正觀，這在第十章證果的部分會再介紹。只是，此處從假入空的重點是在強調，要能以上一章「正修行」中所教導的止觀修法，來讓身心安住、寧靜心定，而非必然得達到體證空性的境地不可。所以修行人如果能以止觀法門暫時脫離五欲塵勞的束縛，由假入空達到定境，就是屬於善修止觀者。身心明淨，其實就是第四章調和身心時所講的一種細心的狀況。處在這種細心的狀況時，可能會出現一些境界，這些境界有好有壞，好的境界就是善根發相，壞的境界則是惡根發相。但由於當我們心很寧靜，身心統一、內外一如，原來的浮塵根會轉細成勝義根，這時內在清淨本體的功德受用就會漸漸顯露，所以大部分還是以善根發相的情形居多。因此，小止觀主要也只針對善根發相來說明。當然，惡根、過往身心所造之業，乃至於病根或執著境界而導致五蘊魔、外魔、冤親債主的擾亂障礙，在定中也都有可能出現，但小止觀即便在下一章的覺知魔事也多只著墨於外魔的干擾，讀者若想多瞭解惡根發相與其他魔事變化，則可參見《釋禪波羅蜜》。

善根發相也是修行中非常重要的一個過程，因為有過這樣的體驗以後，清淨心的功能開始少份流露，原本對於修行上種種不符合我們習氣的要求，就會變得越來越如法自然，不必刻意提醒自己或刻意去努力，整個想法、身心行為就會逐漸往修行上來自動相應。而這種發善根的過程也是身心明淨時一定會出現的現象，所以不要將它認為是神通或著魔、怪異之事。修習止觀，只要進入禪定，身心一定會有所變化，善根也一定會得到開發，這也不是智者大師自己的創見，而是佛陀告訴我們的，智者大師只是從經教裡節錄出來。所以我們不必把這些反應、變化當成奇異之事而心生恐懼，想閃避、遠離，反之，應該要對其有正確的認識，以能明辨之。

此外，這種進入定境的善根發相，其實是以止法為主要，觀法雖然同樣也可以發好相，但以觀理、發智慧的方法切入，往往只會剎那相應，過程非常短暫，其中的境界變化也不會那麼明顯，但仍然可以感受到。反之，如果多以止法讓身心安住，慧的覺照較弱，身心停駐於善根相的時間就會較長、較久。但無論經驗時間的長短，同樣的狀況要再重複出現的機率很低，大致上不會如此，因為身心曾經體驗後，在修行時就容易起念認知自己是否又要進入到那種境界，這一念一起，就與原來的定境無法相應了。但是，我們只要繼續於禪修工夫上用功，不管身心有何反應，善根開發的現象就會出

現且繼續增進，而且會進入另一層不同的體驗，其受用的深度、廣度、明顯度也會越來越清楚、更容易感知。不過如果一段時間沒有與定境相應，偶爾要再發起就會很困難。

外善根發相

> 今略明善根發相，有二種不同：一、外善根發相。所謂：布施、持戒、孝順父母尊長，供養三寶，及諸聽學等善根開發。此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。

智者大師將善根發相分為內外兩類，外善根發相主要是指事相上一些身心行為的轉變，例如布施、持戒、孝順父母、供養三寶，這些行為與轉變雖然很好，從外表看來也很精進，但實際上如果沒有從心上下手，只是著於事相上的作為，反而容易走偏。因為這種因定境而起的外善根發相，其所表現的種種善法行為，其實只是符合一般的道德價值，世間許多宗教不僅在這部分共通，而且透過各種不同的外道修法也能達到這樣的表現，甚至於除了原文所說的布施、持戒、孝順父母尊長外，深入一點的變化，例如氣脈打通所造成的根身、生理改變，好比道家的辟穀，可以不吃食物只喝水，或是黃帝內經、氣功替人治病之類的，都是只著在某種定境受用改變的結果，但這種受用若不小心，只要心念一偏、不正，例

如執著於這種受用而視之為一種了不起的成就，那就容易產生許多問題，甚至還會進入魔境。因此，如果沒有具足佛法的正知見，無法與究竟實相、諸法緣起空相應，因定境身心的變化、發相反而落入著相修、著相求，的確更容易走偏。簡單來說，只要一切以無我為出發點，所有的煩惱便可放下，既不執著於善根發相的境界，也不會把根身的變化當做一種成就，便不會出問題。

內善根發相

一、明善根發相

二、內善根發相。所謂諸禪定法門善根開發有三種意：第一、明善根發相。有五種不同：一、息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息。因是自覺其心漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱。於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，將息不得，不退不失。即於定中，忽覺身心運動，入觸而發者，所謂覺身痛、痒、冷、煖、輕、重、澀、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。

比較重要的是內善根發相，這是真正禪定的開發，也就

是要從欲界的未到地定進入色界初禪時的身心反應。智者大師將這部分分成三個重點:一、明善根發相。二、分別真偽者。三、明用止觀長養諸善根者。第一個重點是在說明善根發相的情形，第二是教我們辨別自己所遇之境是否為真正的善根發相，第三則是再次提醒我們要以止觀修法來保任、增加善根的深、廣度。對於第一點善根發相的情形，智者大師又依不同修法所發的善根相不同而分成五類，這主要是依照五停心觀的修法來分，因為五停心觀即是所謂的五門禪，而這五門禪能通攝包括世間與出世間一切諸禪，可發無漏慧，對治八萬四千煩惱；所以雖然只有簡單分成這五類，但其實這幾種情形也大致統整了大部分的善根相，即便我們現在可能不是以五停心觀來修習禪坐，但身心轉變、善根開發時也會遇上這其中的一種或數種境界，所以我們還是整體觀之，並不需要太刻意分別。只是這裡智者大師是依照漢傳佛教的傳統，將「界分別觀」以「念佛觀」取代。

息道善根發相

第一類是「息道善根發相」，其所指也就是透過數息與隨息的方式達到善根發相，因此統稱「息道」。當我們透過數息法來讓身心專一而安住，諸多妄想、分別漸漸止息，就可以達到一種初步的定境。所謂初步的定境，是相對於色界

禪定而言，由於處於欲界的眾生因心有所欲而時常處於一種散亂的境地，即便有定也是相當短暫，所以欲界定不容易成就，一不用功又相當容易退失，而未到地定是特別指要由欲界進入初禪前的一種定境。總之，無論是欲界定或未到地定，這種初步的定境都是發於欲界，其實不必過分分別，這裡的重點在於由這樣欲界的定境要進入初禪時，身心可能發生的變化，這就是所謂的善根發相。

處於這樣的欲界定或未到地定，就如許多打坐經驗較豐富、深入的修行人所體驗過的，可能因為身心安住不動，障礙感漸小（如同在「調和第四」時的介紹），而會體驗到身心沒有負擔、甚至空掉的現象；但這只是可能出現的現象之一，而非必要條件，因為定境中每個人的體驗都不完全一樣，經教上的說明也都只是大致的分類描述，要詳細去細分、區隔其實不可能也不必要，我們只要知道自己能讓身心越來越安住即可，對於種種現象不必過分在意。若能長時間處於欲界的定境中，最短起碼要一炷香或兩炷香，但連續坐一日、二日或一月、二月對現在一般修行人已經完全不可能了，所以比較實際而且接近真實的情況是，要能長期反覆地達到這樣的定境，也就是在每次打坐中都能進入一定程度的定境，或於平常生活時就能有一種定心，亦即能長時間保持定心，使其不完全退失，那在某次打坐的時候，就可能出現八觸，

也就是所謂的善根發相，而進入初禪境界。一般八觸是指動、癢、冷、暖、輕、重、澀、滑，八種感覺，《小止觀》這裡卻將「動」換為「痛」，但若參見《釋禪波羅蜜》卷五的八觸亦作「動」，所以有可能是後人誤記；不過小止觀在八觸的前一句寫到「忽覺身心運動」，其實也已經包含「動」，甚至在《釋禪波羅蜜》也提到有他種的八觸分類，所以這種形容身體覺受的細節也不必過分區別。

這八觸並不是每一觸都出現，但至少會有一觸發生，而且八觸的感受與平常身體的覺受不太相同，由於定中身心細微，身心相見幾乎不可得，所以這樣的動、癢、冷、暖等，並不是與外境有關，例如動也不是真的身體動，而是可能感受到氣動或心動，癢也不是皮膚癢，就只是一種覺受，但又不知從何癢起；這些覺受不僅不會造成身體傷害，也不會讓禪定工夫退失，發生後，還會引發十種功德，即空、明、定、智、善心、柔軟、喜、樂、解脫、境界，所以小止觀接著就以「身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻」這些好相來形容這種狀態，然後剎那之間，就會進入初禪的境界。而這八觸的觸發，是為了讓我們的色身，從粗重的欲界身進入到較細微色界身的一種轉變，也就是從浮塵根轉成勝義根。雖然我們處於欲界，欲界的色身也還在，但由於定中身心轉細，所以這樣的變化是可以讓我們體驗到色界身的覺受。換

言之，禪定之樂，並不是只是坐在那裡什麼都不管，空空、呆呆的，外人看來似乎只是以逃避一切為快樂，而是實際上身心確實會有所轉變，進入初禪後還有諸般禪悅、法喜的功德受用。但有些人就會以這種定中受用認為是解脫得道了，這也是種麻煩，因為當定力退失，諸般煩惱仍然現前。所以若能於定中起觀、生慧、斷惑，那即便下座出定後，對現實世界的一切覺知、感受、看法、心態也有所轉變，這才是往真正的解脫之道邁進。

> 行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

另一種息道善根發相是以隨息法來修行達成。由於隨息除了只觀照呼吸進出、不數數字外，也可以將息觀深，也就是隨著吸入氣息於器官經絡的行走運轉而觀照全身。透過隨息法的修行，可以成就出世間禪的十六特勝。十六特勝依照各經論內容略有不同，但大致可分為：一、知息入。二、知息出。三、知息長短。四、知息遍身。五、除諸身行。六、受喜。七、受樂。八、受諸心行。九、心作喜。十、心作攝。十一、心作解脫。十二、觀無常。十三、觀出散。十四、觀離欲。十五、觀滅。十六、觀棄捨。這是從欲界粗亂心開始

修行，達到欲界定、未到地定，再進入色界四禪定、無色界四空定，最後出三界得解脫的十六個特勝階段的修法。由於小止觀將善根發相重點放在由欲界定、未到地定進入色界禪定的層次，比照十六特勝，大概就落於「三、知息長短」到「五、除諸身行」這三個階段。

這三階段於經教上的說明，大概就是智者大師所描繪的這幾種情形，也就是在清楚地覺知息入、息出後，心漸漸安住，便能觀息入出的長短；若繼續用功，接著再進一步就如同坐中調息時所介紹的，會感覺氣息由全身毛孔出入，因此全身毛孔都打開了，此即虛疏之意，而氣息也似有似無的。用功到這種境地，就有可能突然進入初禪境界，依據經典描述，屆時會因為心眼開，見自己的身體就如打開倉庫見到各種麻子、五穀豆類般，可以直接看到包含外相十二：髮、毛、爪、齒、眵、淚、涎、唾、屎、溺、垢、汗；身器十二：皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜；內含十二：肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生藏、熟藏、赤痰、白痰，等三十六物，同時知其皆由四大組成，臭惡不淨，因而了知空無人我。接著證初禪功德而進入第六階段的「受喜」，因此「心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相」。

不淨觀善根發相

二、不淨觀善根發相。行者若於欲界未到地定，於此定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已脹，爛壞，蟲膿流出；見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身脹狼藉，自身白骨從頭至足節節相拄，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸，衣服飲食，屋舍山林，皆悉不淨，此為大不淨善根發相。

由於不淨觀有多種觀法，但如同上一章「正修行」介紹對治觀時所說，主要分為觀自身與他身不淨兩種，所以我們可以看出智者大師在這裡簡單將不淨觀的善根發相分做三類：九想、背捨、大不淨，其實就是對應「他身」（見他男女身死）、「自身」（見內身不淨）、「自他身及一切外境」（見於內身及外身，一切飛禽走獸，衣服飲食，屋舍山林）的不淨。

九想就是觀屍體的九種變化相，同上一章的說明，屬他身不淨，此不贅述。背即背棄，捨即棄捨，所以背捨就是解脫之意，實際上，如果觀自身不淨能修得好，就能由此進入八種層次的解脫境界，也就是佛法所謂的「八背捨」。八背

捨分別為：一、內有色相外觀色。二、內無色相外觀色。三、淨背捨身作證。四、虛空處背捨。五、識處背捨。六、無所有處背捨。七、非有想非無想處背捨。八、滅受想背捨。這八種背捨包含了色界四禪定與無色界四空定，能修到第一種「內有色相外觀色」即入初禪，修到「滅受想背捨」即斷三界見、思惑，證阿羅漢果，所以八背捨亦屬於出世間禪。因此，這裡觀自身不淨的背捨善根發相，就是「一、內有色相外觀色」的初背捨境界。而這種「不著我人」的情形就與前述隨息特勝善根發相時「空無人我」的狀況相似，因為隨息特勝其實也是一種觀自身不淨的修法，只是隨息是透過氣息的流動來觀照全身，不淨觀則是直接從觀四大不淨下手。至於大不淨，則為觀自身、他身及一切外境不淨的集合。

光看這些對不淨相的文字敘述，其實差異並不甚大，主要都是見身體四大之不淨，所以同樣不必太過分別。重點其實在於「其心悲喜，厭患所愛」這一句，此處的悲喜是指見到這些不淨相時，會發現我們終其一生最後不過如此，而自己過往卻又一直被這樣的假象所騙，所以是既可悲又可笑，但又因了悟真相，因此又是歡喜，這才是不淨觀最重要的功能作用。另外需注意的是，五停心觀這種對治觀法，是偏於聲聞乘小乘的修法，所以不淨觀若修得好，雖能幫助我們捨棄對色身以及五欲的貪染之心，但相對也可能會產生很強的

厭離感，對世間塵勞的厭惡，所以我們在這段《小止觀》的文字也可見其兩次提及「厭患」。實際上，我們修習大乘佛法，應將這種觀法與體驗當成只是幫助我們了解世間五欲不實，由假入空的一種過程，而最後必然還得由空入假，並行不厭棄、亦不欲求的中道正觀。所以若發現自己因修不淨觀而產生非常強烈的厭世感，應該再以佛法「一切諸法雖畢竟空寂，但因緣具足時仍有業果報等相上妙用」的正知見來修正自己的觀念與心態。

慈心善根發相

三、慈心善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，於此定中，忽然發心慈念眾生，或緣親人得樂之相，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻。中人、怨人，乃至十方五道眾生，亦復如是。從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和，是為慈心善根發相。悲、喜、捨心發相，類此可知也。

通常只要修行得力、進入狀況，無論以何種修法，慈悲心都會慢慢增長，而且進入初禪時（即文中「即發深定」之所指），慈、悲、喜、捨四無量心也會自然湧現，因而「其心悅樂，隨所見人，顏色常和」；本段文末智者大師也將悲、

喜、捨等心與慈心同列，亦是此意，所以這種慈悲喜捨的善根湧現，其實應該都是我們修行必經的歷程。

這是由於當我們修行身心漸漸寧靜安住，分別心漸漸不起時，我們對於自我的概念就會漸漸放下，也就如同上一章介紹正觀時所講的，識不生、心不起，對自我的認知其實就會降低。我們對自己的認知大概就是以腦或心為中心，皮膚為界線，而形成所謂的「自己」，但因為打坐妄念減少，身心調和，所以首先就感覺到身心的統一、一如，接著，當分別心又更不起時，身體的障礙感又更小，自我認知更低時，我們對自己的感覺就會開始向外延伸、蔓延，接著就開始進入物我的統一、一如的境界。就是這種因為妄心減少、分別心漸不起的物我一如感，會讓我們的慈悲心慢慢長養，因為一般人的愛多從自己出發，以自己為中心、最愛自己，然後向外擴散，而所愛、所關懷的程度就隨著親疏遠近往外遞減。因此，如果打坐修行能讓「自我感」降低，且將對自己認知的界線向外擴展，那我們的愛自然也能漸漸擴大，擴及更多不認識的眾生。當達到物我一如而成為一種大我時，我們的愛自然就能擴及一切眾生，而變成一種無所求的慈悲，同時也因沒有界線同為一體而歡喜，對於種種眾生的苦自然也能感知，而且分別不起自然也能捨。

所以初禪又稱梵天，「梵」在印度思想具有萬物起源的意思，甚至在印度教的思想中，其終極目標就是要將自我與梵合而為一，成為一種梵我。雖然佛教與印度教對梵天的解釋不同，印度教將梵天神格化為創造之神，但四禪八定是與外道相通的世間禪，所以進入初禪時，顧名思義，就能體會到這種物我一如的大我、梵我感。這種色界初禪的梵我一如與欲界天最高的「他化自在天」那種一切由自己創造的大我不同，他化自在天的大我是具有主宰慾望的大我，而色界梵天的一如大我則是沒有對立、分別，一切從己而出、與己相同的大我。在這種狀況下，沒有了差別對待，因此不僅對自己、親友，乃至於非親非故的陌生人，也就是中人，甚至仇家怨人，更高的境界就是包含其他五道等十方一切眾生都能生起一種同理心。

當然，初禪這種慈悲喜捨四心的自然具足顯現，其實與菩薩真正的四無量心相差甚遠，這只是內在功德少份的湧現，所以還要不斷繼續深入用功，不能以少為足。但是，只要有過這樣的體驗，對修行就會產生很大的幫助，也會替修行奠定穩固的基礎；例如五支功德的產生：尋（覺）、伺（觀）、喜、樂、一心，亦即除了離欲界五欲而得喜、樂外，覺察、觀照的能力能較自然地生起，所以也較容易定於一心。因此，少了人我對立不僅能與他人關係能較和緩、平順，對許多事

情的看法也會開始轉變，以致於修行上的原本看似嚴苛的要求，例如訶五欲、棄五蓋、持戒、種福等，都不必刻意努力就能自然達到。這就是智者大師為什麼將善根發相的重點放在由欲界未到地定進入色界初禪的緣故，乃至於第五章的「方便行五法」在《大智度論》的原文中，龍樹菩薩也都是不斷強調色界禪定的美好、喜樂。而將「善根發相」編排在「正修行」的後一章，也有這種鼓勵修學者的味道、意涵存在。

因緣觀善根發相

> 四、因緣觀善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地，身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三世無明、行等諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰、十二處、十八界中分別亦如是，是為因緣觀善根發相。

因緣觀的修法主要就是要觀十二因緣，所謂十二因緣是：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。對於這十二項因緣條件，雖依據不同經教解釋上略有不同，但大致就是造成有情眾生從無明、起行、識生、形諸相以受報、著取造作諸業、業感招致來生、又老死的整個生死流轉過程，如此三世因果相續，無窮無盡。所以觀十二因緣可了

悟生死流轉之理，對治愚癡。因緣觀並不好修，因為要能悉心推究這十二因緣的過程，除了要對這些名相內涵有一定程度的認識，勢必還要有清晰的邏輯思維，所以初修行時以粗心散亂的狀態來做因緣觀是很難得力的，最好是有一定的定心，然後才能細心思維其中每個連結。因此，如果能在進入初禪之後定、慧均等的禪定境界，來做這種觀想思維是比較容易得力，要單靠修因緣觀來善根發相進入初禪其實並不容易，大部分多是加深自己對因緣的一種瞭解與信心。

雖然《小止觀》在這段文字仍用上「推尋」二字，但實際上因緣觀善根發相時，是一種靈光閃現、豁然開朗的頓悟狀態。其實禪定修行中，所有的悟一定都是頓悟，修行的過程中，我們可以在理上慢慢思維、推敲，透過智識慢慢建構形成整體概念，但在最重要的臨門一腳，一定都是頓悟，也就是一種直接體驗、感受的經驗。當這種經驗體悟發生而有一種直接的瞭解後，整體概念中的尚未清楚能建構的部分，就可以依據心中的架構與現有基礎很快推敲完成，此即原文中所謂「推尋」之意。這就好像拼圖一樣，當拼湊到一定程度，突然抓住主體圖形的概念後，就可以很快拼出大致形象，至於細節部分，就從主體的基礎再去延伸推敲，很快也可以找到適所之處。接著，因為了知一切皆由因緣生，如同其他善根發相，一樣不見人我，亦能離開斷見、常見這種邪

見，而進入安穩的初禪一心狀態。至於五蘊（五陰）、十二處（十二入，六根與六塵）、十八界（十二入再加上六識），因為已包含在十二因緣觀裡，所以善根發相時，自然也能理解其因緣和合的不實。基本上，因緣觀若觀得深入，是能成就出世間禪的無漏智慧，但此處的善根發相主要仍在於由欲界進入色界世間禪定的境界，所以重點在於了知世間一切皆由因緣生而不念世間五欲。

念佛善根發相

> 五、念佛善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好不可思議，所有十力、無畏、不共、三昧、解脫等法不可思議，神通變化、無礙說法、廣利眾生、不可思議；如是等無量功德不可思議。作是念時，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相，從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是為念佛三昧善根發相。

五停心觀的念佛觀，並非現在一般的持名念佛，主要是以觀像、觀想佛之相好的憶念方式來成就。相是指佛的三十二相，好則是八十種好，乃至於十力、四無畏、十八不共法、定慧均等的成就解脫等，也就是心裡時常去觀想、憶念佛的這些功德與不可思議，讓自己的心時常往這方面去相

應，如果能專注地觀到一心不亂，那同樣有可能善根發相而入色界初禪。這時，同樣也會感受到自己身心好像空掉了，因為諸佛菩薩的自在受用就好像能在自己身心顯現一般，換句話說，其實就是內在清淨佛性少份的湧現出來，而能讓我們感受到種種妙用。所以佛陀才告訴我們：「一切眾生皆具如來智慧德相。」也就是真正以成就佛果的佛，與我們內心清淨的佛性、本心是無二無別的，所以念佛不是只有念外在的佛，最重要的就是要念自己內心的佛，這才是最實際也最真實的，我們不是要祈求佛菩薩來加持我們、替我們開智慧，而是要開發自己清淨的佛性善根，當這種清淨佛性顯露時，只要少份作用，我們就能感受種種美好受用，智慧也能開發，內在功德福報也會慢慢外顯，所以現實生活的外境因緣甚至也會開始慢慢轉化，因此念佛觀主要就能對治諸惡業障。

事實上，持名念佛是因為中國爭戰紛多，淨土的祖師大德為了教化普羅眾生，才開發出來的一種方便方法。但持名念佛時我們同樣可以使用憶念、觀想佛之相好的方式來幫助自己更加專注，否則，許多人持名念佛念到最後其實就變成一種慣性，好像口頭禪一般，很難真正從一句佛號深入禪定而產生種種功德受用。如果自己已經持名念佛念了很長一段時間、甚至一輩子，都還沒有體驗過上述這種念佛善根發相，那就要檢討自己的方法是否出了問題，是不是已經成為一種

慣性而不自知？甚至還以為自己很精進？或認為反正無論如何念佛就是有功德？實際上，這種落在功德相、心有所求的念佛態度，在剛開始學佛時對某些初修行佛法的人是需要的，所謂「先以欲勾牽」，但如果自己已經是學佛好一段時間、對佛法也有信心的人，但仍停留在這種心態，就要稍微以正知見修正自己的心態與用功方法。因為從小止觀的這段文字我們也可以瞭解，念佛與禪定絕對不是分開的，而是無二的，念佛的種種受用、功德，其實主要也是發自禪定的清淨心，因此，真正的念佛修行，一定是從一句佛號或觀想憶念來進入禪定，只是先以佛號聲來繫緣守境達到止法的功用目的，進而還要觀佛相好而發慧解，或是以觀音菩薩耳根圓通法門從聽聞佛號聲來深入，如此才能真正進入佛法的定慧修行。

> 復次，行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想，念佛、法、僧、戒、捨、天，念處、正勤、如意、根、力、覺、道、空、無相、無作，六度諸波羅蜜，神通變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：「制心一處，無事不辦。」

這段的重點是告訴我們，雖以上述五類來統整善根發相的情形，但其實若細分仍有多種不同的善根相。主要包括：「無常、苦、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想」，

這是屬於四念處，即觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我；另外，若參見《釋禪波羅蜜》卷三，四念處這段亦不見「空」字，而「空」在接續的下文也有出現，所以此處的「空」可能也屬於後人誤記。再來是「念佛、法、僧、戒、捨、天」，這就是我們八關齋戒時常修習的六念法。接著，「念處、正勤、如意、根、力、覺、道」，這是屬於三十七道品，也就是進入涅槃的三十七種次第修行方法：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道。「空、無相、無作」則是三解脫門。乃至於「六度諸波羅蜜」以及各種「神通變化」。亦即每一種修法所發的善根相、其功德受用，其實多少都有些差別，但簡單來說，五停心觀的這五種分類就已能涵蓋一切禪法，因為它涵蓋了從世間禪到出世間禪；若要深入瞭解其他各種發相，同樣可參見《釋禪波羅蜜》明修證的部分。

總的來說，由於一心而由欲界進入色界的受用不外是初禪的五支功德：喜、樂、尋、伺、一心，也就是身心輕利、愉悅安然，由於心能更加穩定專注，觀察覺照的能力自然而然就能生起、也更加銳利，這種受用與處於欲界定時需要相當費力、且成效進進退退的用功型態差別很大，身心會有明顯感受。只是這些善根發相多是我們處於坐中修禪進入定境時而發，也就是得進入定境才能受用，要是下了座、定

境退失了，這些功德受用也會消散，因此也才需要歷緣對境修，讓我們的身心在生活的當下就能處在這種一心禪定的受用裡，如此才能真正做到如經典所說的「制心一處，無事不辦」。另外，更重要的是，惡根也可能隨著我們定境的加深而同時發相，有些相甚至也與善根相相似，所以智者大師在下一節就是教我們如何明辨之。

二、分別真偽者

二、分別真偽者，有二：一者、辨邪偽禪發相。行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時逶迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸身毛驚豎，或時大樂昏醉；如是種種邪法，與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂；或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，惑動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏，而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中。若坐時多行惡法，即墮地獄。行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即卻之。云何卻之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

這段很長，但其實文字並不難懂，直接看原文應該也能大致瞭解，尤其前面大部分的邪偽相，都是一些會讓我們身心不舒服的狀況，應該很少人會執著在這樣的境界。比較需要注意的是「歡喜躁動」與「大樂昏醉」這兩種狀況，因為這都涉及了「喜」、「樂」成分，可能讓人誤以為是善根發相；實際上，發善根的喜樂一定是身心輕安且覺照清楚的，例如「歡喜躁動」，坐禪有時會因為氣動嚴重而身體也跟著動，甚至只是因為坐姿不正確，久了反而習慣掉於那種狀態之中，而覺得很舒服，如果要調正姿勢或要他安住不動，他反而覺得很煩躁，亦即一定要處在那種反覆性的動態中，修行者才會感受到一種喜樂感，那就是有些問題了。或是「大樂昏醉」，好像無由來的就很高興、快樂，樂不可支，甚至已經有點歇斯底里幾乎迷失自己的狀態，那就要特別小心。這種情況若持續不斷而不加遏止，就容易遭鬼神附著；相同情況「憂愁悲思」也是一樣，如果常常出現悲傷的情緒，無法停止，也可能遭悲魔入侵。

其實上述諸多狀況，在我們打坐修行的過程，尤其是要達到欲界定與未到地定的過程中，多少都會出現，這是由於我們過往所造之惡業或習氣，在我們身心較為寧靜時反而可能現前。所以智者大師在第一章「具緣第一」時也告訴我們要持戒清淨、行懺悔法，其實也是要消惡業、降

低習氣來減少禪修時的障礙。所以我們在真正善根發相前必然會經歷一些考驗與阻礙，但也不必以過分善、惡對立的角度來看待這些現象。如果身心沒有安定到一個程度，這些惡業、習氣也不會現前，可能得等到其他因緣具足時，反而還以更糟糕的形式出現。所以智者大師也在這段提到「與禪俱發」，亦即沒有一定的定境工夫，還無法讓這樣潛伏的惡業惡根顯露發相，因此禪修能夠消業障也是這樣的道理。

重點其實在於辨別與處理的方法，只要能夠處理得當，就能幫助我們往後禪修的過程更加順遂，因為諸多業障已經慢慢消滅。首先，可以簡單的辨別，上述的種種狀況，例如身體不舒服、散亂、昏沉、氣脈不通或無由來的悲、喜情緒，其實我們在禪堂時常見到，有時是突然與清淨心、實相稍微相應感到一種悲，或過往情緒壓力的一種浮現。簡言之，就是身心由粗轉細過程中的一種反應，但既然謂之為「反應」，就表示不應該持續性的出現。因為如果我們在禪法工夫上繼續深入，必然不會時時出現相同或類似的反應，如果一直持續或重複出現某種相同的「反應」，就自然就表示我們掉在那樣的境界沒有出離，這時就要自己警惕自己了，檢查看看自己在方法與心態上是否出了什麼問題。因為實際上，不管是邪偽禪惡根發相或是善根發相，只要執著在某種境界而無

法出離，都很容易出問題，即便善根發相進入色界四禪，執著於種種神通受用，一樣會與外魔、五蘊魔相應。

所以以禪宗的立場來看，最簡單也最為人知的處理態度就是「佛來佛斬，魔來魔斬」，其實這背後的思維基礎，同樣就是智者大師文中所教導我們的以「正觀破之」，因為一切諸法畢竟空寂，所以不管善、惡相顯露，我們只需繼續用功在我們的方法上，心裡對這些反應同樣也要清楚覺照。能夠清楚覺照其實就已經算是一種對治，就如同前幾章時曾提及的，即便我們在業風或習氣的影響下而沒辦法真正止住身心，但只要我們能一念覺察自己心已受影響、身正隨境而跑，就已經是用上觀照的工夫了；因為修行佛法，最主要就是要破除我們的無明障礙，一切障礙、惡業行為皆從無明而起，我們就是要學會清楚覺照，讓心能作主，以免整日迷失自己而隨業、無明習氣流轉；能夠清楚覺照，就多少有一種自知而制止的力量，這就是非常難得了，剩下的只在於我們要加強自己定、止的工夫以不受影響，並生起瞭解其本質的智慧而能從中出離。此外，能夠清楚覺照身心的反應、變化，我們才是真正在修行、也才瞭解修行，而非盲修瞎練，對自己修行過程能有明白的體驗，以後無論是在碰到相似狀況的處理上，或是指導教化眾生的工夫，都是一種經驗的積累，如此一步一腳印，才是真正踏實的修行。

除了清楚的覺照善惡相的反應變化，我們同時還要繼續用上原本的方法，如果是好的境界、善根發相，在繼續使用方法一段時間後，就會加深我們修行的工夫，例如身心更加清明安住、對於方法的使用越來越自然不費力，這時我們就可以瞭解此為善根相、好境界。但其實如果是惡根發相，只要我們一開始清楚覺照同時繼續在方法上用功，在不好的境界過後，我們身心同樣也會進入另一個層次的體驗，因為業障又消了一點，身心也更清明了些，只是可能效果、功用不是像善根發相時那麼明顯躍進。所以其實所有境界、反應的來臨，都是一種考驗，也同時是一種幫忙助力，只要我們把握原則、方法正確，都是一種助緣。反之，修行最怕什麼反應都沒有，不是陷入無記不清楚，就是修行工夫根本還沒得力，就像前述提及的念佛，當念佛成為一種慣性、口頭禪時，這樣念一輩子也不會有善、惡境界產生。

二者、辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時，無有如上所說諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅；憺然快樂，無有覆蓋；善心開發，信敬增長；智鑒分明，身心柔軟；微妙虛寂，厭患世間；無為無欲，出入自在；是為正禪發相。譬如與惡人共事，恒相觸惱；若與善人共事，久見其美。分別邪正二種禪發之相，亦復如是。

真正禪發相的境界就如同前五種善根發時已介紹說明的，這裡只是再把進入初禪的功德受用盡可能詳細地再做一次重點整理；但最重要的其實是「無為無欲，出入自在」，也就是無論何種境界來臨，我們都要能無為無欲，那就能不執著境界、不著相，再加上悉心觀照，對於這些境界的生滅、來去過程就能清楚明白，多幾次後就能掌握自己在這些身心變化反應上的一些原則、通則，之後無論遇上何種境界，乃至於在生活之中歷緣對境時，種種生理、心理心念變化的處理，自然都能「出入自在」。此外，智者大師也告訴我們最簡單的善惡相辨別法，也就是讓我們不舒服、會迷失自己的，就是邪偽的惡根相，能讓我們身心清淨、感覺工夫更加受用的就是屬於善根發相，但無論如何，我們只要照前述的態度、方法來處理，就不會有問題了。

三、明用止觀長養諸善根者

三、明用止觀長養諸善根者。若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止、則以止修之；若宜用觀，則以觀修之。具如前說略示大意矣。

《小止觀》雖將善根發相的重點放在由欲界進入色界初禪時的境界受用，但實際上善根發相的情況並不僅止於此，

這只是一種初步、在初修行時較為明顯的作用、覺受顯現，進入四禪定後，每一禪都仍有其不同的功德受用，乃至於無漏的出世間禪定，或是行大乘菩薩道時，種種內在清淨心本具的功德、萬法都會不斷被開發而自然湧現，如此才能應對、教化各種眾生的諸多情況、困境。所以智者大師提醒我們，即便已經經歷了進入初禪的善根發相，仍要用止觀二法來不斷長養自己的善根境界，擴展其深度與廣度，最重要的是在生活中也要能將佛法修行的受用、智慧用上。而如何以止觀二法來長養善根呢？其實就是繼續用先前「正修行」時所教導的五種止觀原則即可；簡言之，就是只要繼續努力修行，善根自然就會不斷加深、開發。





覺知魔事第八

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡。魔事者，如佛以功德智慧度脫眾生入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根令流轉生死為事。若能安心正道，是故道高方知魔盛。仍須善識魔事，但有四種：一、煩惱魔，二、陰入界魔，三、死魔，四、鬼神魔。三種皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心正除遣之，今不分別。鬼神魔相，此事須知，今當略說。

鬼神魔有三種：

一者、精魅。十二時獸，變化作種種形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，惱惑行人。此諸精魅，欲惱行人，各當其時而來，善須別識。若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔、鹿等；若於辰時來者，必是龍、鱉等；

若於巳時來者，必是蛇、蟒等；若於午時來者，必是馬、驢、駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是鷄、烏等；若於戌時來者，必是狗、狼等；若於亥時來者，必是猪等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等。行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。

二者、堆剔鬼。亦作種種惱觸行人—或如蟲蝎緣人頭面，鑽刺詛詛；或擊樻人兩腋下；或乍抱持於人；或言說音聲喧鬧；及作諸獸之形—異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：「我今識汝，汝是閻浮提中食火臭香偷臘吉支、邪見、喜破戒種；我今持戒，終不畏汝！」若出家人，應誦戒本；若在家人，應誦三歸五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌，及餘斷除之法，並如禪經

中廣說。

三者、魔惱。是魔多化作三種五塵境界相來破善心：一、作違情事，則可畏五塵令人恐懼。二、作順情事，則可愛五塵令人心著。三、非違非順事，則平等五塵動亂行者。是故魔名殺者；亦名華箭；亦名五箭，射人五情故。名色中作種種境界，惑亂行人。作順情境者，或作父母兄弟、諸佛形像、端正男女可愛之境，令人心著。作違情境界者，或作虎狼師子羅剎之形，種種可畏之像，來怖行人。作非違非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。或作種種好惡之音聲，作種種香臭之氣，作種種好惡之味，作種種苦樂境界來觸人身，皆是魔事。其相眾多，今不具說。舉要言之：若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍。以能破壞平等佛法，令起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道

法。如經偈中說：

「欲是汝初軍，憂愁為第二，　飢渴第三軍，渴愛為第四，
睡眠第五軍，怖畏為第六，　疑悔第七軍，瞋恚為第八，
利養虛稱九，自高慢人十，　如是等眾軍，壓沒出家人。
我以禪智力，破汝此諸軍；　得成佛道已，度脫一切人。」

行者既覺知魔事，即當却之。却法有二：一者、修止却之。凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別。息心寂然，彼自當滅。二者、修觀却之。若見如上所說種種魔境，用止不去，即當反觀能見之心，不見處所，彼何所惱？如是觀時，尋當滅謝。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動。知魔界如即佛界如，若魔界如、佛界如，一如無二如。如是了知，則魔界無所捨，佛

界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

復次，若見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝，亦勿生喜。所以者何？未曾見有人坐禪見魔化作虎狼來食人，亦未曾見魔化作男女來為夫婦。當其幻化，愚人不了，心生驚怖及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受患，非魔所為。若諸魔境惱亂行人，或經年月不去，但當端心正念堅固，不惜身命，莫懷憂懼，當誦大乘方等諸經治魔呪，默念誦之。存念三寶。若出禪定，亦當誦呪自防，懺悔慚愧，及誦波羅提木叉。邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之。

是故，初心行人，必須親近善知識，為有如此等難事，是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜、或憂，因是成患致死。或時令得諸邪禪定智慧神通陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事，及破壞正法。如是等，諸異非一，說不可盡。今略示其要，為令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之：若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，無邪不破。故釋論云：「除諸法實相，其餘一切皆是魔事。」如偈中說：

「若分別憶想，即是魔羅網。　不動不分別，是則為法印。」

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡。魔事者，如佛以功德智慧度脫眾生入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根令流轉生死為事。

魔的梵語全名為魔羅，但中國人好簡，所以只以單一魔字來代表，如同佛陀簡稱佛。秦是指前秦，由於經典傳入中國而被翻譯數量最多的年代，大概就是在五胡亂華的前秦時代（三五〇年 - 三九四年），所以秦言即是中文。而魔羅的中文意思就是「殺者」，也就是奪殺修行人的功德法財與智慧的人。相對於佛是以功德智慧來度脫眾生入涅槃，魔則是會破壞我們的善根，使我們在生死流轉裡不能出離。因此，如果我們的修行或任何作務，能導引我們與清淨、無我、解脫等方面來相應，就是在做佛事；反之，如果是與塵勞五欲相應，或即便是在修行，但卻不斷在妄想、執著上做攀緣，就是在做魔事。所以我們的妄想心其實就是我們自己最大的魔，當我們的心常常在境上去追逐、去攀緣、去貪取，而擾亂、妨礙自己的修行，這實際上就是魔。

若能安心正道，是故道高方知魔盛。仍須善識魔事，但有四種：一、煩惱魔，二、陰入界魔，三、死魔，四、鬼神魔。三種皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心正除遣之，今不分別。鬼神魔相，此事須知，今當略說。

當我們修行能真正得力、進入狀況，對禪修體驗越深時，我們才能知道魔的力量、影響之大。因為平時我們陷溺於五欲塵勞而無法出離，我們本身就是魔，所以不會感覺有魔來障礙自己，只有當我們的心漸漸沉靜、安住了，才能稍見種種干擾、妨礙我們與清淨本心相應，所謂魔的作用。簡單來說，這就如同白衣染黑眾人可見，黑衣染黑則無人得知一樣的道理。

依一般佛教常見的分類，魔可分為四種：煩惱魔、陰入界魔、死魔、鬼神魔。心起種種煩惱即是煩惱魔。陰入界即是指五陰（五蘊）、十二入、十八界，所以陰入界魔就是指執著於根塵識為實有而產生的顛倒魔。死魔就是死亡，是我們受報業障生起時，眾生都無法逃避的一種障礙。由於這三種都屬於內魔，亦即皆是從自心或業障而生，每個人都有，是世間常見之事，只要我們以佛法的正知見及先前所教導的止觀修行來對治，即可遠離、破除，所以智者大師這裡便不多做說明。至於鬼神魔，就是一般認知屬於外力干擾的外魔，因為這不是人人都會遇上的魔，但卻是修行人禪坐修行時可能會出現的一種障礙，所以這一章的重點也就只放在對鬼神魔的介紹。

在實際修行上，如果修行尚未進入欲界定或未到地定，

無論善相或邪偽相皆不會產生的，頂多就是腳痛、身體酸痛這些生理上的不舒服，只要活動舒緩一下即可。但一旦進入欲界定或未到地定，甚至到達色界諸禪定時，種種善惡相不僅會開始顯現，而且還會由於心定之故，使得細微的意念煩惱或情緒，其力道與影響相對顯得更明顯、更強，所以這時如果不善觀照自己，對於貪染欲念、我執慢心的生起沒有自覺，且又不斷使之與定力相應，就可能產生陰入界魔或感召外在鬼神魔的情況。其實所有的魔一定都是先由自心的無明貪瞋癡產生，然後不斷長養，以致於慢慢變質或與類似的能量相應，使其有了侵入的機會。因此，具足佛法正知見與一顆善於觀照覺察的心，在修行的過程中乃是最重要之事，只要發現自己的心態、狀況已經明顯偏離了佛法三法印的主軸，就要提醒自己並趕快修正，如此無論遇上任何境界狀況，都不會沾染上太多的麻煩。

鬼神魔有三種：一者、精魅。十二時獸，變化作種種形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，惱惑行人。此諸精魅，欲惱行人，各當其時而來，善須別識。若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔、鹿等；若於辰時來者，必是龍、鼉等；若於巳時來者，必是蛇、蟒等；若於午時來者，必是馬、驢、駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是雞、烏等；若於戌時來者，

必是狗、狼等；若於亥時來者，必是豬等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等。行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。

鬼神魔，顧名思義就是指一些鬼、神，乃至於欲界他化自在天的天魔，所帶來障礙修行的干擾。鬼與神在佛教而言其實差別不大，都是屬於餓鬼道，只是神是指比較有福德，曾經種過一些善事福德的人，因為他所造的福不是很大、很圓滿，只是修某一些福，或者瞋恨心很強，又或者曾經種福但又後悔，所以他死後就變成多福的鬼道眾生，也是屬於餓鬼道。如果是鬼，則往往是屬於無福的，但因為他是屬於鬼道，所以就容易與一些修行人產生摩擦，並以種種相出現。台灣民間常見的十八王公、石頭公、大樹公等這一類都是屬於有福德的鬼道眾生，十八王公是相傳因為忠義捨身而受後人禮敬，而石頭公、大樹公則是有一類有福德的神，由於他們沒有一定的形體，所以就會附在石頭或樹木上藉以安身，但因為他們有福，當眾生來拜時，他們就會滿足眾生的祈願，但是其福德也有限，等到福盡的時候，他就會離開該處，於是那個廟可能就變得不靈了。此外，靈不靈驗常常也在於是否能滿足他的貪欲，但這一類的鬼神貪欲很強，若不能滿足，他可能就會生起瞋恨心，所以往往越侍奉就越糟糕，因為我們人的欲望都已經難以止息，更何況是鬼的欲望，有時甚至

可能弄到傾家蕩產的地步。至於天魔是已經快修道成正果時才會出現的，一般的修行人則無須動用天魔就已經自己先倒成一片，所謂殺雞焉用牛刀，因此不必擔心害怕！

智者大師將鬼神魔分為三種，第一種是精魅，其實就是鬼，已經變成精怪了。這些精魅依智者大師的說法就是十二時獸，也就是從子時開始的十二個時辰，各自搭配從老鼠起算的十二生肖，所以稱為十二時獸。他們會變化成種種形象，可能是少女、可能是老宿，甚至以種種可怕的恐怖相出現，例如凶死或吊死鬼的形象等，這些都是可畏身，亦即不一定是以某一種特定形象出現，可能會隨我們的心而變化，然後以這種形象來惱惑妨礙我們的修行。也就是當我們在禪坐時，心中若起了某種貪念、執著，而憶念到某種形象時，又不知道將之去除，外邪就很容易變幻出該種形象而來與我們相應，這種情況若持續不斷，久而久之，就可能變成實際形象，連不打坐時都會繼續出現，但這只有修行人自己能覺察、看到，別人則不一定能感知。現在一般人其實不容易遇到這種精魅，古代是因為修行之處通常為較遠的幽靜偏僻之處，人煙較少，環境也較陰暗，那就容易發生這類現象。這種情形不一定要在定中才會出現，只要地方較陰，就容易感生。不過這裡智者大師主要仍是指禪坐時所發生的情況。

由於這些鬼的形象，大部分是從我們心中變現出來的，所以只要自己心裡沒有種種恐懼，能夠以正法安住，任何時間、地方打坐則都不會有問題，處處皆乾淨。不過智者大師這裡仍教導我們較為細微、專門對治這種精魅的方法，也就是我們得先記清楚每個時辰會出現的時獸，當遇到這樣的狀況時，就看當時的時辰而知其為哪一種獸精，接著只要說出他的名字並喝斥責罵，他就會遠離。

二者、堆剔鬼。亦作種種惱觸行人—或如蟲蝎緣人頭面，鑽刺詛詛；或擊樞人兩腋下；或乍抱持於人；或言說音聲喧鬧；及作諸獸之形—異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：「我今識汝，汝是閻浮提中食火臭香偷臘吉支，邪見喜破戒種；我今持戒，終不畏汝！」若出家人，應誦戒本；若在家人，應誦三歸五戒等。鬼便卻行，匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌，及餘斷除之法，並如禪經中廣說。

第二種是堆剔鬼。這其實與精魅的差別並不太大，但依文來看並不會化作人形，而是以一些蟲蝎、獸形等恐怖的樣貌出現，且最主要是會造成我們身體上的不舒服，例如刺痛感、或感覺身上有東西在爬、眼耳鼻有東西鑽入、或感覺被人抱住、或會以吵雜的聲音來惱怒我們，也就是讓我們感覺

到好像有東西一直在騷擾我們，造成我們生理上的一種不舒服，但確實要找又找不到、當然也就無法趕不走。但其實當我們打坐時，生理上的種種不舒服疼痛也是可能出現的，並不一定是這種堆剔鬼作祟，比較多是氣脈遊走遇到不順處所造成的不適，所以最好的方法仍然是繼續用上止觀的修行方法，悉心觀照，但繼續專注於方法、正念上，不理不睬，不管任何境界，只要心不相應，最後必將逝去。

不過這裡智者大師仍教我們特別對治這種堆剔鬼的方法。依據天台寶靜法師在《小止觀》的講述提及，這堆剔鬼原為過去拘那含佛時，末法時代的一比丘，喜歡擾亂僧眾，僧眾因而驅趕之，沒想到這比丘因此惱怒，發惡願以後要常惱坐禪的修行人，這就是堆剔鬼的祖源。雖然這種惡願的業報力早已了滅，但卻已感召了相似業報的眾生，仍繼續惱亂修行人。所以當我們遇上這種堆剔鬼的騷擾時，只要罵他們的宗祖，他們就會羞愧得離開。也就是先閉上眼睛，然後在心中作念：「我認得你！你就是在這娑婆世界專門靠食火、聞氣味、偷僧臘法歲，喜歡讓僧人破戒的鬼！我現在持戒，並不怕你！」閻浮提，就是指娑婆世界；吉支，就是這種破戒鬼的鬼名。然後出家人應該誦四分、五分戒本，在家居士則誦三皈五戒，由於這種鬼就是破戒而產生，所以最害怕戒法，一聽到誦戒便會羞愧得四肢伏地、匍匐離開。

對於佛法修行與禪定工夫並未那麼深入的初修行者，遇上這種狀況時或許可以嘗試使用；但即便如此，最好也不要過分執著，因為如果在無法了解、確認自己身心的情況下，用了該方法後卻仍然效果不彰，而又一直將這樣的境界當作實有，甚至認為真有堆剔鬼在騷擾作怪，那就會產生更大的麻煩。

三者、魔惱。是魔多化作三種五塵境界相來破善心：一、作違情事，則可畏五塵令人恐懼。二、作順情事，則可愛五塵令人心著。三、非違非順事，則平等五塵動亂行者。是故魔名殺者；亦名華箭；亦名五箭，射人五情故。名色中作種種境界，惑亂行人。作順情境者，或作父母兄弟、諸佛形像、端正男女可愛之境，令人心著。作違情境界者，或作虎狼師子羅剎之形，種種可畏之像，來怖行人。作非違非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。或作種種好惡之音聲，作種種香臭之氣，作種種好惡之味，作種種苦樂境界來觸人身，皆是魔事。其相眾多，今不具說。舉要言之：若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，舉要言之：若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍。以能破壞平等佛法，令起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道法。如經偈中說：「欲是汝初軍，憂愁為第二，飢渴第三軍，渴愛為第四，睡眠第五軍，怖畏為第六，疑悔第七軍，瞋恚為第八，利養虛稱九，自高慢人十，如是等眾軍，壓沒出家人。

我以禪智力，破汝此諸軍；得成佛道已，度脫一切人。」

第三種是魔惱。這比較類似佛陀成道前，遭受天魔騷擾的情形，只是我們一般修行人會遇到的，大概還不到魔王的層級，只是一些魔子魔孫。這種魔惱最麻煩的地方是，他會從我們的五根中，幻化出種種塵境來干擾、破壞我們的道心。因為他特別是從針對我們五根對上五塵時所產生的心緒弱點下手，所以這種魔惱又稱五箭或華箭，以人之五情為其標**靶**目標。其幻化的塵境主要又可分三類，簡單來說就是：違情的壞境界、順情的好境界與非違非順的中性、無特別好壞的境界。壞的境界會讓我們生起惱怒、瞋恚之心，好的境界會讓我們心起貪著，無特別好壞的境界則可能讓我們陷入昏沉、無記等愚癡狀態。所以總的來說，無論這些魔惱是以何種聲音、氣味、相貌、境界或身體觸覺等各種方式來擾亂我們，不外都是要讓我們掉入貪瞋癡三毒裡。因此經偈中也把魔對我們的惱惑分成十個部分，從最初的欲望、貪著、睡眠、瞋恚，接著起疑到最後的慢心，其實也是與修行的層次相應，亦即從欲界最重的貪染開始修習，進入色界、無色界的定境，雖然貪欲減少，但由於定境一心的種種功德受用讓自己能力增強，反而容易增長慢心、我執。

除此之外，還有一些鬼神的入侵並不一定會幻化特別的

境界，而是讓我們有一些特別的神通感知，我們甚至還會以為是自己修行禪定開發的結果，然後就越來越自滿，甚至以此能力行走世間，小則替人看病醫病，嚴重則以為自己最了不起、已開悟成佛，並廣收信徒，儼然就是一代教主，現在許多附佛外道其實就是這樣的情形。這就是智者大師在上一章所說的與鬼神法相應的情形：「多好失心顛狂；或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，惑動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏，而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中。若坐時多行惡法，即墮地獄。」

所以最重要的還是在自己的心，因為鬼神會感應到「知人念著其法」，因此才有機會侵入。所以修行進入狀況、得力後，我們更要時常檢視、觀照自己的心態是否落入一種我執裡，有時我們過於想要表現自己，希望自己有更強的能力，讓大眾能信服自己，或者有些人甚至一開始修行的心態就不對了，希冀藉由禪坐獲得神通，那就很容易被這些鬼神入侵。所以重點並不在怎麼去分辨自己從禪定中所開發的善根、功德受用，是否為清淨本心的功能顯現或為外魔所使，而是我們的心態、心念始終不能偏離佛法，所以我們要常常檢視我們學佛的初發心，並保持這樣的初發心，不要被途中任何景色人事所耽擱，甚至在不知不覺中改變了而不自知；只要讓

我們偏離了清淨、無分別的平等佛法，無論是否為鬼神魔，就是魔的作用。

> 行者既覺知魔事，即當却之。卻法有二：一者、修止却之。凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別。息心寂然，彼自當滅。二者、修觀却之。若見如上所說種種魔境，用止不去，即當反觀能見之心，不見處所，彼何所惱？如是觀時，尋當滅謝。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動。知魔界如即佛界如，若魔界如、佛界如，一如無二如。如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

如果我們修行遇到了魔事障礙，雖然這裡智者大師所強調的是外魔，但其實無論內魔、外魔或任何境界，都用止觀的方法來對治就對了。這是一個最實用也最真切的通則，止就是體真止，知道一切境界皆虛妄不實，無須憂慮恐懼，也不心生貪著，只要繼續用功在方法上，不取捨分別，任何境界或魔事干擾只要一段時間後自然就會止息。一般只要能這麼用上體真止，所有干擾的魔事幾乎都能處理好了，但如果用了體真止還不卻退，通常就是自己的心仍有取捨、貪著或畏懼的念頭，所以這時就要用上正觀，反觀能觀之心也不可得，亦即沒有一顆實有的心或一個實有的我能被影響，那煩

惱從何而生呢？只有當我們起心動念，生成了一個看似存在的假有、假和合，才有辦法被影響。

如果用上這樣止觀的方法，魔境干擾仍遲遲不去，那我們也不要害怕，先端正自己的心念，然後瞭解魔與佛其實在理上並無二樣，一切諸法本自具足、本自如如，即便是外魔，也是從這個能生萬法的清淨本心中生起，只是其誤認、執取於貪瞋我執，而形成一種偏執的形象，也就是所謂的魔，但從根本來看，與佛並無差別，所以說煩惱即菩提，煩惱即是魔。事實上，以此角度觀之，我們也是魔，我們同樣也是習於妄認、分別、執取自我為實，我們不僅讓自己煩惱，也常帶給他人困擾、麻煩，所以所謂鬼神外魔，其實只是定義範圍的問題，在本質上，只要妄心一起，一離開了清淨本心，事實上就是魔，所以《大智度論》告訴我們：「除諸法實相，餘殘一切法盡名為魔。」因此，佛菩薩為什麼能悲憫包括魔羅的一切眾生，其實也是瞭解一切一如這樣的本質，只是因為妄想執著而無法相應清淨佛性，所以我們受到魔事干擾時，不管是世間眾生或是所謂的鬼神魔所引起，如果我們以這種心態看待，不僅自己不容易受影響，甚至還能生起一種慈悲心。

或許一般我們遇到外魔的機率較低，反而禪坐時遭受到

許多外在干擾則是常有之事，這同樣也可以算是魔，例如環境上可能有一些吵雜的聲音，影響了打坐的安寧度，我們當下可能沒辦法去改變、改善這樣的環境因素，但如果我們能夠用上體真止或正觀的止觀修行來面對，這樣干擾的外境或許不會改變，依然存在，但我們自己就能夠盡量不受影響。

> 復次，若見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝，亦勿生喜。所以者何？未曾見有人坐禪見魔化作虎狼來食人，亦未曾見魔化作男女來為夫婦。當其幻化，愚人不了，心生驚怖及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受患，非魔所為。若諸魔境惱亂行人，或經年月不去，但當端心正念堅固，不惜身命，莫懷憂懼，當誦大乘方等諸經治魔咒，默念誦之。存念三寶。若出禪定，亦當誦咒自防，懺悔慚愧，及誦波羅提木叉。邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之。

智者大師這裡告訴我們一個很重要的觀念，他說，當我們用上述所教的止觀方法後，無論魔事干擾消逝與否，都不必憂愁或高興，為什麼呢？因為我們從來沒有見過任何人在打坐時，突然遭受魔羅所幻化成的狼虎吞噬而傷重身亡，也不曾見過有人與魔羅幻化成的男女真的結成夫妻，甚至生子；換言之，這魔羅所幻化出的種種現象都只是一種幻覺、幻境。

只有當修行人智慧不足，將這些幻境當成真實而受影響，才會導致危險，輕則心亂，重則發狂。所以真正能造成傷害的並不是這些魔境、魔擾，而是我們自己缺乏智慧，執幻為實，並使自己的心與之相應、對之反應，然後才會心智瘋狂，進而出現種種失序狀況。因此，如果魔境、魔擾一直存在，我們最重要的就是要端正自己的心念，甚至要抱著不惜此生性命的覺悟來堅定信心，莫懷憂慮、恐懼，因為只要我們不受其影響、牽引，種種魔事、鬼神魔對我們也是無可奈何。此外，於平時還要常誦如《楞嚴經》、《金剛經》、《維摩詰經》、《梵天所問經》、《解脫深密經》等大乘經典，或《楞嚴咒》、《大悲咒》等治魔咒，並在心中常念佛、法、僧三寶，還要常行懺悔、嚴謹持戒，方法如第一章持戒清淨所教導的懺罪十法；久而久之，業障去除、內心清淨而內在功德湧現，魔擾自然遠離、除去。「波羅提木叉」為梵語音譯，中文意思為「最基本的善」，由於持之就能導向解脫，所以又引伸為解脫之意，簡言之，就是戒條、戒律之意。

實際上，如果真的用了止觀修行的方法對治，外魔影響仍然長期不散，一種比較可能的情況就是冤親債主的干擾。也就是我們過去世曾與某人結怨，結果對方非常執著，現在這一世仍纏著我們不放，要來影響我們的生活。這種情況我們仍要多念經、行懺悔，以消自己的業障，因為即便是冤親

債主，也是屬於一種業障現前；最好還可以在心中向他喊話，做一種溝通，誠心向他認錯懺悔，並且以佛法對其開示。因為其實鬼道眾生也是很苦、很可憐，沒有固定的形體，到處飄渺，但由於心中貪念仍無法去除，所以仍執著要附著在具有實際形象的物體或生命體上，如果我們能用佛法對他開示，對他們也是一種幫助，甚至也可以念經迴向給他們。也就是我們要誠心來處理這樣的事情，真實面對，然後展現誠意來處理。最好不要用一些民間廟宇常用所謂「祭」的方式，例如做一些道教法事來驅趕他們，因為那是採用對立的方式來處理，在一些不小心沾染上外魔的情況，這種方式或許還能發揮功效，但如果是被自己的冤親債主所纏，除非自己真的有很大的功德、福德能收服他們，否則這樣通常只會導致情況更加惡化。簡單來說，一切的狀況其實都是我們自己的業障因緣，而萬法唯心所造，只要我們依正法來發心，在事相上也配合種種佛事處理，不欲不求，就不會留下任何機會讓鬼神外魔來干擾我們。

是故，初心行人，必須親近善知識，為有如此等難事，是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜、或憂，因是成患致死。或時令得諸邪禪定智慧神通陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事，及破壞正法。如是等，諸異非一，說不可盡。今略示其要，為令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取

要言之：若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，無邪不破。故釋論云：「除諸法實相，其餘一切皆是魔事。」如偈中說：「若分別憶想，即是魔羅網。不動不分別，是則為法印。」

所以最簡單又最保險的方法，就是修行時有善知識大德的帶領，如果有狀況，他們會指導我們該怎麼做；有時，善知識甚至不必做什麼，只要他坐鎮在那裡，就已經能讓我們心安、無所懼怕了。陀羅尼，梵語音譯，中文意思就是「真言」、「密語」、「持明」、「總持」，簡單來說就是「咒」的意思。這段主要就是簡單歸納總結受鬼神魔侵擾可能出現的現象，輕則傷己，重則惑亂世人、破壞正法。重點上述大致都已說明，《釋論》即《大智度論》，其引言也在前一段亦已介紹。因此，最重要的還是觀諸法實相，了知究竟實相是本自空寂的，而心性是本自如如、本不動搖，所以永遠以諸行無常、諸法無我來檢視自己。如果能以這種觀念、態度來修禪打坐，再善用止觀的方法，基本上要遇上外魔的機會就已經非常低了。



治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用觀，心息鼓擊，發動本病；或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失。

今明治病法中有二意：一、明病發相，二、明治病方法。

一、明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種：一者、四大增損病相。若地大增者，則腫結沉重，身體枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣，大小便痢不通等百一患生。若風大增者，則身體虛懸，戰掉

疼痛，肺悶脹急，嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：「一大不調，百一病起。四大不調，四百四病一時俱動。」四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。

二者、五藏生患之相。從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，身體脹滿，四支煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。從肝生患者，多無喜心，憂愁不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故。從脾生患者，身體面上，遊風遍身，痒疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，咽喉紡塞腹脹耳聾等，腎主耳故。五藏生病眾多，各有其相，當於坐時，及夢中察知，自可得知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起。此二種病，通

因內外發動。若外傷寒冷風熱，飲食不消，而病從二處發者，當知因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致此二處患生，此因內發病相。

復次，有三種得病因緣不同：一者、四大五藏增損得病，如前說。二者、鬼神所作得病。三者、業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

二、明治病方法者。既深知病源起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途，舉要言之，不出止觀二種方便。云何用止治病相？有師言：「但安心止在病處，即能治病。所以者何？心是一期果報之主，譬如王有所至處，群賊迸散。」次有師言：「臍下一寸名憂陀那，此云丹田。若能止心守此不散，經久，即多有所治。」有師言：「常止心足下，莫問行住寢臥，

即能治病。所以者何？人以四大不調，故多諸疾患。此由心識上緣，故令四大不調。若安心在下，四大自然調適，眾病除矣。」有師言：「但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由心憶想鼓作四大，故有病生。息心和悅，眾病即差。故《淨名經》云：『何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。』」如是種種說，用止治病之相非一。故知善修止法，能治眾病。

次明觀治病者。有師言：「但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等六種氣？一、吹，二、呼，三、嘻，四、呵，五、噓，六、呬此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。頌曰：

「心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，

肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。」

有師言：「若能善用觀想，運作十二種息，能治眾患。一、上息，二、下息，三、滿息，四、焦息，五、增長息，六、滅壞息，七、煖息，八、冷息，九、衝息，十、持息，十一、和息，十二、補息。此十二息，皆從觀想心生。」今略明十二息對治之相：上息治沉重，下息治虛懸，滿息治枯瘠，焦息治腫滿，增長息治羸損，滅壞息治增盛，煖息治冷，冷息治熱，衝息治壅塞不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰。善用此息，可以遍治眾患，推之可知。有師言:「善用假想觀，能治眾病。如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。」此如《雜阿含經》治病祕法七十二種法中廣說。有師言：「但用止觀檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。」如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其

意，皆能治病。當知：止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就，世不流傳。又不得於此，更學氣術、休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。若是鬼病，當用彊心加呪以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行，亦能兼他，況復具足通達。若都不知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有虞，豈可自行教人？是故，欲修止觀之者，必須善解內心治病方法；其法非一，得意在人，豈可傳於文耳。

復次、用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益。十法者：一、信，二、用，三、勤，四、常住緣中，五、別病因法，六、方便，七、久行，八、知取捨，九、持護，十、識遮障。云何為信？謂信此法必能治病。何為用？謂隨時常用。何為

勤？謂用之專精不息，取得差為度。何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何為別病因起？如上所說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢。何為知取捨？謂知益即勤，有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。若依此十法，所治必定有效不虛者也。

行者安心修道，或四大有病，因今用觀，心息鼓擊，發動本病；或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。

這一段是說，我們行者在安心修道的時候，也許會產生四大有病的情形，身體會有病痛。其實人在任何時間都可能有病兆產生，不只在修道的時候才有；當我們身體有病痛時，用「觀」的方法觀照自己的心，即可治病。有人會說：「這好像不合理吧？疾病應該是病菌感染所造成的結果。」也有人說，病痛是因為外邪、風寒造成的。事實上，身體會染病，是因為我們的身體不健康，導致防禦功能減退，而防禦力減退的大部分原因，則是來自於身心的不安。身心不安容易引起內分泌失調，進而容易生出各種疾病。從這個角度而言，「打坐」的確是有益健康的，尤其是對於某些慢性病，例如：心臟病、高血壓、潰瘍等等。如果我們能從「坐禪」方面著手，這些問題也就能慢慢減少；此外也可以進行「禪七」修行，不但可以減少食慾，也不必刻意餓肚子，就能達到減肥效果，更可以增強體質。

一般而言，人往往是因為「心」無法安定，才導致身體

勞累，抵抗力也隨之降低。如果能善護自己的「息」，善用自己的「心」，少被慾望牽制，就能夠達到「攝心安息」的效果，身體自然健康。看看那些在山上修行的人，吃的並不好，但是他們的氣色通常不錯，也很少生病，就是因為物質慾望少，吃東西簡單，生活單純，加之山區的空氣品質通常很好，更沒有世俗的壓力與慾望，自然也就能夠延年益壽。

如果四大產生病癥，從禪修者的角度看，可以用「觀」的方式來進行調整。「心息鼓擊」，「心」指念頭，「息」指呼吸，「鼓」就是運轉的意思，這三者運轉起來，就容易引發出一些跟身心相應的病，所以稱為「本病」。例如腦神經衰弱、身心憂鬱、燥熱的人，其實都與他的「心」，也就是「執著」有關，「心」常受到壓抑而導致生病。

「息」是指呼吸，呼吸不良的氣息當然會生病。修道時或者因為四大有病，或者是因為不能善調「身」、「心」、「息」三事，因此內外有所違犯，當然會犯病。這是指修道人的身體本來就隱藏有疾病，又無法善於調節身心息，反而使潛藏的疾病成熟而表現出病徵；另一種情況是修道者本身不善於調養身、心、息，而導致生病;這二者都屬於四大不調。這二種情況用「坐禪」的方法，若能善用心者，則「四百四病」自然會除去。

何謂「四百四病」？之前講義有提及，「若用心失所，則動四百四病，因之而發生」，如果不善於用心，那四百四病就會因此而發生。「是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心」，如果了解四大病源，就可用「坐禪」，也就是善用心的方法而加以淨除，但若淨除之後不加以調養身心息，則可能導致四百四病的產生。打坐除可以除病之外，也可以預防疾病發生，這才是真正的保健。有病時治病，無病時用來調養生息，就可以預防疾病發生。

因此，我們自己修行、教化別人時，應當要善於分辨病的來源，這部分就有點類似中醫，例如君臣佐使的說法，中醫的理論與佛法較為相近，與西醫則大不同。善用打坐的方法，用心去對治這些病，就可以去除它們。事實上，容易發脾氣、臉紅脖子粗的人，本身若有高血壓、心臟病、糖尿病或是體型肥胖，比較容易腦中風。我們假若知道有這些情形時，馬上用數息法或是念佛法，把心安頓放下，用心緣法，危機就可以很容易解除了。經常打坐的人，身心比較容易安頓下來。科學家也證實，打坐時禪修者體內的腺體（所謂荷爾蒙）會使腦內的 α 、 β 波的平衡，因腦下垂體是體內荷爾蒙樞控中心，它藉由在熟睡時腺體才能產生。因此，分泌出這種腺體越多的人，身體越健康。自衛防禦能力及免疫能力會達到最好狀態，睡眠品質不好或是失眠之人，則腦下垂體

無法分泌這樣的物質。而我們常打坐的人則常常會分泌這些物質，所以對身體自然有一定的幫助。

一旦動病，非唯行道有障，亦則大命虧失。

一旦我們不知內心治病的方法，當疾病發作時，不但會有礙修行，而且對自己的生命更是極大的障礙。其實，我們身體只要時常保持安寧平靜的狀態，就有能力消除不好的疾病基因。現在流行的有機飲食很重要，但最重要的是，身體裡能吸收、能分泌這些腺體，才是真正產生作用。否則，心緒紛雜、內心欲望熾盛，這些情況本身就會有礙健康，吃再多的有機食品也沒有太多用處。例如現在坊間流行的心靈 SPA，例如喝咖啡時必須慢慢地烹煮、細細品嚐，放下一切，用心去品嚐，這些難道不是我們佛教的精神嗎？如果你的生活很煩躁，再營養的食物也幫助不了你。相反的，你的心若是安定不攀緣、不煩惱，能夠放下身心，哪怕只有一杯沒滋味的白開水，你也會覺得這杯水的味道非常的美好。因為當一個人心思煩亂時，味覺只能分辨重口味的食物，當他心思寧靜時，喝口茶湯，茶香就會從大腦、從心中蔓延開來，再看一看茶的色澤，更有一種「回甘」的感覺。

現代人生活忙碌，渴望心靈的安定，而心靈的安定不是另找時間去做尋求，而是要在手邊、身邊，隨時能接觸的地方，用心去感受它，這才是真正的「心靈 SPA」。放下對身心的計較，「用心觀察現前諸法」，消融自己，放下自我，進而能做到心無分別時，那個「靜」的「外安相」會消失，深層的身心安寧就會顯現出來。

何謂「外安相」呢？就是被大眾及自我所形塑出來的價值觀。當你放下它，就會感覺到安然，而不用刻意去哪兒才覺得是美；美是心中沒有煩惱雜念，沒有分別計較時的那種自在，一朵花、一抹微笑、小孩的笑聲、機車的排氣聲，你都會能感覺到美。因為你心中沒有分別，心中沒有對立相，就不會產生人我的計較，或者是物我的計較。也就是說，當一個人從「外安相」中得到解脫，就能在平凡中感受到「美」的存在，到達「真善美」的境界。而當你更能投入，更能達到心靈的相應，到達無所別、無所分的層次，自然就能安然自在。

今明治病法中，有二意。一，明病發相。二，明治病方法。

這裡首先要了解的是病發的「相」；其次則是病發後，要如何進行治療？從身體發出的病很多，有時候，在這部位

發生的病，病源卻在另一端。例如手指的抖動或是抽動，大多以為是手或是關節的問題，其實是脊椎或是腦神經導致的癥候。病發相的原因可能很多，但不會超過兩種：一種是四大增損；一種則是五臟生幻之相。

「四大增」或「四大損」都會導致生病，相對的，如果「地、水、火、風」都剛剛好，也就是所謂的「調和」、四大調勻，調勻不是平均值，而是剛好，這就是身體最健康的時候，過與不及都會生病；另一種是五臟的相，五臟是中國古代強調的心、肝、脾、胃、腎，五臟之一若有問題，就會產生相對應的身體徵兆。例如肝病者臉色黃，因為肝與膽相關，膽功能如果不好，臉色會微黃。但是，大部分的肝病，不見得與膽有關，台灣的死亡率頗高的是肝癌。肝癌患者為何居多？就是飲食或衛生習慣不好，或是被感染，尤其是肝炎帶原者。

一、明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種：一者、四大增損病相，若地大增時，則腫結沉重，身體枯瘠，如是等百一患生。

「腫」就是胖；「結」就是打結；「地大增時」就會打結、肥胖，不調時就會過胖或過瘦。癌症患者多數在初期是胖，

最後是消瘦，「地大增時」會產生一百零一種病，有時還不止。

若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等，百一患生。

痰多時人的氣會比較陰，體質很容易覺得冷，吃的食物與排出體外的廢物不消化，食物不乾淨則會引起腹瀉等等。

若火大增者，則煎寒壯熱，支節皆痛，口氣大小便利不通等，百一患生。

「煎寒」是指人發高燒時，體溫雖高，身體卻覺得寒冷，關節的氣息不通暢，口氣不好，大小便也有排洩不暢的情況。

若風大增者，身體虛懸，戰掉、疼痛、肺悶、脹急、嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：「一大不調，百一病起。四大不調，四百四病一時俱動。」四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。

身體感到輕飄飄的，而且感覺寒冷、疼痛、肺悶、呼吸急脹，覺得氧氣不夠，「風大」的人一般有呼吸器官的問題，「故經云：『一大不調，百一病起，四大不調，四百四病，

一時俱動。』四大病發各有相貌，當於坐時，及夢中察之。」這裡的「百一」是指壹百零壹種，「及夢中察之」是指睡一覺起來之後，自己會反應察覺。

二者、五藏生患之相：從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。

口為何燥呢？這就是中醫及佛教講的「心主口」，心如果煩燥，就會感覺口乾舌燥；頭痛則是指心中的念頭太多，容易緊張放不下。身體的寒熱有「火大」或「水大」等現象，但這裡是指心主口。

從肺生患者，身體脹滿，四支煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。

這類很難解釋清楚，只要稍知道即可。

從肝生患者，多無喜心，憂愁不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故。

中醫是從眼睛察看肝的狀態。

從脾生患者，身體面上，遊風遍身，痒悶疼痛，飲食失味等，脾主舌故。

身上或臉上覺得很癢，卻沒有蟲咬的痕跡，喝酒、吃海鮮類食物、聞花香會導致過敏，都是因為脾的緣故。

從腎生患者，或咽喉噎塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。

這類可詳查中醫典籍即可。

五臟生患眾多，各有其相貌，當於坐時，及夢中察知，自可得知。

五臟所產生的病非常多，各都有相貌產生，可在睡醒之後自己感受察覺。

如是四大五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起。此二種病，通因內外發動，若外傷、寒冷、風熱、飲食不消，而病從二處發者，當知因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致此二處患生，此因內發病相。

四大五蘊產生的病有很多種，修行的人若要修止觀法門，假如生病時，應當要好好了解它的原因。四大的病或是五臟的病都會通內外。如果我們能夠在疾病尚未發生前，時常地打坐，保持身心安泰，內分泌各方面都能做到調和通暢，

自然就不易生病，這也是屬於我們身體的一種保健方法。如果等到生病後再來治療，就相對滯後一些了。治療病痛時，也可以用禪法的修行加以輔助，使我們身心的疼痛業障可以減低。

用佛法中的「止觀法」，不只可以治病，最主要的是能夠斷除我們對生死的恐懼，放下對「色身」的貪念，消除業障，並且勇敢承擔。所謂的「放下」不是不管它，而是更加積極地去承受。人在疾病中，對自己生命的領悟體驗反而會更為加強。但是，如果沒有用止觀的修行，往往會隨業流轉，引起更多的不滿、顛倒，所造的業自然也就更苦。

復次，有三種得病因緣不同：一者、四大五藏增損得病，如前說。二者、鬼神所作得病。三者、業報得病。

有三種得病的因緣都各有不同：一者，「四大五臟增損得病」。前已詳述，這裡不多說；二者，「鬼神所作得病」。前面所講屬於「魔」的病，就是鬼神的病；三者，「業報故得病」，後面會詳述。

如是等病，初得即治，甚易得差。若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

前面說的，不管是四大、五臟起的病，還是鬼神所造成的，抑或是因為自己業報所得的病，剛剛生病時若能積極治療，就會很容易「得差」—這個「差」是「痊癒」的意思，「得差」意指容易治療；相反地，若是「經久」—經過很久而不去理會，小病變成大病，大病就會令人「羸」，也就是「羸弱」的意思，「病結」則是指疾病越來越惡化，因而「治之難癒」，即難以治療。因此，我們要學會自己分辨，得病的因緣究竟屬於這三大類的哪一種？是四大五臟、鬼神病，還是業報病。如果病中覺得有冤親債主，只要跟他溝通；如果是屬於業報得來，前面有講過，我們無須躲避，只要用打坐、止觀法門加以調和，業報病便會慢慢消除，身體自然會越來越健康。

所以，不管是因為哪種因緣而得病，只要善於運用止觀的方法修行，再加上相應的醫學方法，就能加以根治。如果我們平日時常打坐，使得自己的內分泌、臟腑運行都比較的自然調和，其實很多病都可以預先防患，例如高血壓、糖尿病、心臟病等等。很多疾病都是因為自己飲食不調、睡眠不足、慾望太多，長期積累下來而引起的。如果我們平日用止觀的方法坐禪，並且能做到飲食清淡、慾望減低、生活規律，自然也就會長壽。現代人壽命較長，除了醫學發達之外，就是現代人比較知道如何開展自己的靈性。

二、明治病方法者。既深知病源起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途，舉要言之，不出止觀二種方便。

接下來說明治病的方法。已經知道病源，例如前面說的從四大發病、從五臟發病，就要用正確的方法來加以治療。「治病之法，乃有多途，舉要言之，不出止觀二種方便。」不管是四大五臟、或是鬼神所侵、或是業障所起，要治療就須用修行止觀的方法，例如念佛、拜佛都是止觀法門，重點是要能夠達到制心一處。因此，真正的「止觀」不一定非要坐下來，如果坐下來仍然在那裡打瞌睡、妄想，這些都不能稱為止觀。

云何用止治病相？有師言：「但安心止在病處，即能治病。所以者何？心是一期果報之主，譬如王有所至處，群賊迸散。」

首先，當你知道病灶在哪裡，就把心安放在那裡。放在那裡做什麼呢？不是一直想著要治病，這樣反倒會變成「著妄」。這裡的「心止在病處」是指把它安放在那裡，類似我們之前提到的繫緣在肚臍、鼻尖的方式，當你知道病源出在哪裡，就把心念繫於那裡，不必起心動念，妄想用什麼神通、內功、邪僻的方法，否則氣很容易到達那裡，反倒是進入

「妄」境。因此，只需把心念維繫在病患處即可。

例如，你喉嚨痛，就將心繫在這裡，不必想說：「我現在喉嚨不舒服，要把腫脹去掉。」心裡想讓喉嚨清涼也或許有些作用，但這叫自我催眠；自我催眠有時有效，但效果甚微，而且容易出問題。以前我曾說過，「魔」在那裡時，為了要跟它對峙，但越想對峙，魔反而越加的清楚明顯。所以，如果我們是因為四大五蘊而來的病，假如知道病在哪裡時，把心繫在那裡就好，不要想著如何用氣打通它、或者吃藥去貫穿它，甚至還觀想它裡頭的病菌如何死掉，這當然可能有些許功效，但容易出問題，而且是邪僻的用法，處理不好就變成「邪僻著相」了。，所以我們寧可在這個地方止住，停在病因處，繫在病因處，慢慢氣就會往這裡走，一往這裡走，唾液就會慢慢變多，而唾液本身就有治療殺菌的功能。所以，喉嚨痛時先吃藥，吃藥後再慢慢用功，把心繫在那裡，引導氣往那裡走，但記住不是駕御氣，不要把這些化成實有的相，以免因為無法導氣、御氣而出種種的問題。

「一期果報」是指身心的主人。大王所到之處自然有官兵護隨，官兵一來，賊自然就四散逃逸，這裡的意思是說，心如果安止在患病處，病就很容易消除，這是指用「止」安放於四大五蘊的方式。如果是因業障鬼神引起的疾病，「止」

的方式也是適用的，只要繫心在鼻尖與肚臍下，馬上就能做到不會被境帶跑，身體就因而不會受到相應的侵擾。如果是業障冤家債主所致，我們可與他們溝通，將自己修行種種善法的功德迴向給他，以佛法與他講說，告知一切因緣都是前世所造，今世我已知懺悔，用修行功德迴向給他。曾有一個故事，有位老和尚到一寺廟時，突遇一弟子大吼大叫，說他是某某寺裡的居士，因為死後還逗留在中陰身的狀況，而未能出離，因此感到很痛苦，今天遇到菩薩來到這裡，請和尚施手解救，這位大師替他講法後，這名男子也就恢復了正常。

而我也曾親眼見到，廣欽老和尚被一名看似中邪的高大男子緊緊抱住，老和尚卻用溫和的語氣與他溝通，男子隨即放手離去。當這些魔來臨的時候，最好的方法就是不予理會，知道一切都是虛妄的，即可安然度過。治病也是一樣，當我們清楚了知病是「業」所成，身體也是虛假不實，病同樣也是因緣和合的，就不會過度執著，病也就自然會慢慢好轉；相反，越執著反而越有這樣的相出現。

當然，平常若大家不修行，障礙來臨時自然會難對治，因為那種身心的境界來臨時，往往不是我們所能承受的。因此要先相信這其中的道理，再用相應的法門加以修行，待到一定時日，成效就會顯現出來。

次有師言：「臍下一寸名憂陀那，此云丹田。若能止心守此不散，經久，即多有所治。」

道家與練武術的修行，都要從丹田開始，把氣往丹田匯聚，接著運轉至全身而感到身體暖和。但最重要的是不要導氣、御氣，當氣在體內遊走時，有時從前面、從頭頂到肚臍，一旦遇到不通的地方會感覺特別疼痛，有時則是從尾椎，有時從兩旁。身體的兩側雖有肋骨但無經脈，氣在遊走時很不舒服，會感到刺痛，尤其是不舒服的地方，刺痛感會感到特別強烈。當所有的氣上來時，其力量之大，有時候連自己都無法控制，遇到這種身體現象首先不要緊張，讓其多走幾次、多「竄」幾次後，會感覺氣開始連貫起來，串流一起時會聽到「啪」一聲。

有時則會有冷、熱兩種不同的「相」，但是那種冷不是讓人發抖的冷。當氣安頓在丹田處，止心守住不散的話，久了就自然會有對疾病有治療的效果。安頓在丹田跟病患處，怎會有所治呢？這是因為心裡的暖相動了，而產生調身的效果，跟前面說繫於彼處的方法不大一樣。這是在氣海處用心，產生暖相，暖流出現運走全身，達到治病的效果。

有師言：「常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。所以者

何？人以四大不調，故多諸疾患。此由心識上緣，故令四大不調。若安心在下，四大自然調適，眾病除矣。」

濁氣是由上往下排放，只要我們把注意力放在腳底，造成氣息流動的平衡，就可以調整身心。因為我們的心都是往上攀緣，眼、耳、鼻、舌、身都在身體上部，氣都聚集在此處，當氣往上集聚，身體就會浮脆，病痛不容易出去，因此當通過方法讓氣息往下時，氣就會分散出來，重病也就因此可以得到處理。

有師言：「但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？」

當你生病時，你要知道諸法都是空無所有的，因此並不落在病相上，知道它是幻有的，不理它，身心便能寂然止住，也因此就可以產生療效。

「由心憶想鼓作四大，故有病生。息心和悅，眾病即差。故《淨名經》云：『何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。』」如是種種說，用止治病之相非一。故知善修止法，能治眾病。

《淨名經》就是《維摩詰經》，維摩詰是印度話，「病本」就是病的根本，「攀緣」就是分別，攀緣的分別心就是我們生死的根本，也是所有病的根本。

那麼，如何斷除「攀緣心」呢？就是清楚告訴自己並無什麼可得，既然了知心既無所得，就不會做種種攀緣，也自然不會帶來身心的疾病，因為很多疾病的起因都往往來自是貪、瞋、癡的追逐。例如現代人常有很多的精神官能症，大部分都是來自於心的攀緣、心的妄想、心的追逐，這種種的病因，用「止觀」治病的方法自然會有所不同，但其中最重要的則是知道它當下即是空寂、虛妄不實的。所以，治病方法雖多，關鍵要善用止觀法門。

次明觀治病者。有師言：「但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。」何等六種氣？一、吹，二、呼，三、嘻，四、呵，五、噓，六、呬此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。

有些大德說，用「觀」來治病，只要觀「心想」的作用，進而可以用六種氣來治病，即是用「觀」的方法治病。不過如果只是配合呼吸，那就是錯誤的方法，因為風、喘、氣、息，只有「息」才是調相，這六種氣若只用在「氣」上面，是沒

辦法治病的。他需要你觀想你的氣，平常的呼吸就稱為氣，當它進出時有這種種的功能，所以是對平常的呼吸作各種觀想。跑步時的氣不是一般正常的呼吸，而叫「喘」或是急，當身體不舒服時，氣會變慢，那也不是正常的呼吸。

我們用「氣」去作觀想，就可以達到治病的效果。那麼用哪六種氣呢？就是：吹、呼、嘻、呵、噓、呬，用心觀想，是在「動」中觀照，而不是在「坐」中觀照。如何訓練呢？這只能望文生「練」，這很不簡單，吹跟呼我還能解，後面四種則不知其詳了。

頌曰：「心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。」

用「觀」的方法配合呼吸，善用六種氣，對「氣」作觀想，用六種方法觀想。心配呵，腎配吹，脾配呼，肺配呬。修行的人大概知道，肝臟是用熱的方式達成，三焦不通的地方用「嘻」，三焦是「上焦」、「中焦」、「下焦」。《小止觀》最難懂的地方就在這裡。

有師言：「若能善用觀想，運作十二種息，能治眾患。」

看到第二種，再跟第一種相比，會發現這兩者都是用「觀

想」配合「息」的調養方法，不侷限於「調息」的「風」「喘」「氣」，而是強化「觀想」的力量，讓「觀想」的成效慢慢與「氣」相呼應，進而產生改變。當這十二種「氣相」變成「息相」，這十二種「息相」就能夠治療病症。

「一、上息，二、下息，三、滿息，四、焦息，五、增長息，六、滅壞息，七、煖息，八、冷息，九、衝息，十、持息，十一、和息，十二、補息。此十二息，皆從觀想心生。」今略明十二息對治之相：上息治沉重，下息治虛懸，滿息治枯瘠，焦息治腫滿，增長息治羸損，滅壞息治增盛，煖息治冷，冷息治熱，衝息治壅塞不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰。善用此息，可以遍治眾患，推之可知。

「觀想心生」是用「觀想」而不是用「調氣」的方式，讓「息」產生變化。這裡簡單說明用十二息對治的方式：

一、上息治沉重。上息是繫心於鼻尖、眉尖，這個方法可以治療「昏沉」，成為一種綿密的「息相」而不是「氣相」，只要繫心於此處，「息」自然會往上走。

二、下息治虛懸。「虛懸」指「陽」的浮相，下息繫心在丹田的位置，「息」自然往下走，這個方法可以對付「妄想」。

三、滿息治枯瘠：「滿息」是觀想「氣」流經身體，充滿全身，「枯瘠」則是指毫無生氣、死氣沉沉、越坐心越盪的狀態，也就是所謂的「枯木禪」，落入「無記」的地步。其實，真正的禪是身心安寧、有禪悅、有法喜的，真正的禪也會引發「善根」的生長。

四、焦息治腫滿：「焦息」是把注意力集中在某一點上，沒有擴散到全身。例如「觀想」氣海，會感覺到所有的「氣」都往那裡走；但是，如果「繫心」在氣海，卻未必感受得到氣的走向。「焦息」是將所有的氣都集中在氣海，如同水一直滴往同一個點，所以可以治療「腫滿」。

五、增長息治羸損。觀想「息」一點一點地擴增，「羸損」是衰敗、焦黃枯瘦的感覺。觀想「息」在身體裡漸漸擴大，人就不會顯得有氣無力。

六、滅壞息治增盛：就是覺得體內的氣脹，彷彿要爆炸了。這時，要觀想「息」已逐漸萎縮，最後消失得無影無蹤，也就是用「滅壞觀想」的方法，讓「息」消失。

七、煖息治冷。觀想息變暖，則能對治身體的寒冷。

八、冷息治熱。和前項相反，如果我們觀想的「息」變冷，就可以對治身體的燥熱。例如夏天打坐時，心中若覺得很煩躁，就會越坐越熱;如果心中感到清涼，身體所處的「境」也會逐漸清涼了起來。

九、衝息治壅塞不通。「衝息」就是有一股氣往上衝的感覺，可以治療三焦以及其他地方的壅塞不通。

十、持息治戰動。「戰動」意指身體的抖動，「持」有「綿綿不絕」之意，這句的意思是「比較長久持續的『息』，可以對治抖動」。例如身體抽筋時，你越動就越痛；當你全身放鬆，甚至去泡個熱水，抽筋的現象就會慢慢緩解，也可加以按摩。所以，抽筋時，先慢慢吸飽氣，再慢慢把氣吐出來，並且觀想抽筋的地方，讓痛的感覺減輕到全部消失，就可以解決抽筋的問題。

十一、和息通治四大不和。「息」調和得好，就可以治療四大不和。

十二、補息資補四大衰。「補息」可以資補四大本身的欠缺之處。道家吸取日月精華，就是用「觀想」的方法讓日月之氣進入身體，進而調養身體，對治身體有缺陷之處。

以上都是大德認為可以對治身體問題的建言，事實上根本不必管這麼多，只要在「止觀」下工夫，從「止」中知道它的虛無不實，從「觀」中知道它是否存在，自然會保持身體的正常健康狀態。

必須注意的是，以上這些「觀息」的方法很容易變成一種導引術，變成御氣，雖然可以迅速治療身體的不適，但一不小心，可能會變成長生不老術，更糟糕的是變成房中術，甚至「辟穀」的情況。「辟穀」就是人可以不吃五穀雜糧、單靠呼吸存活，類似動物的冬眠，因為冬眠時身體運動得少，只靠微薄的氧氣及體內累積的養份就可以存活。例如北極熊在冬眠時產子，牠不外出覓食，無法補充所需的養份，卻可以在幾近冬眠的狀態下哺育小熊，這就是自然生態的奧妙。

我們若能善用「觀息」的方法治病當然很好，但萬一運用不當，讓氣走偏了，調不回來就會變成「走火入魔」。「走火」是指氣走岔了，人成了半身不遂，或身體受到其他的傷害，當「氣」亂了，就變成四大不調，「入魔」則是前面說的「境界相」。所以，最好還是用「止觀」的方法來對治。

有師言：「善用假想觀，能治眾病。如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。」此如《雜阿含經》治病祕法七十二種法中廣說。

相形之下，用「假想觀」還比較保險，因為我們知道那是假的。例如在冰天雪地裡，如何讓體溫上升呢？除了打坐時，氣會從丹田升起之外，也可以利用「假想」的方法，讓「氣」從這一點流通到另一點，讓暖氣擴大到全身；若無法通達到全身，至少讓「氣」往上升，盡量保護心臟，因為如果連心頭的暖相都保不住，人就會被凍死。遇到災難時，除了身體盡量靜止不動，心也要保持安定，減少熱量、氧氣的消耗，但神智務必保持清醒，再觀想「氣」護住心，讓心變成暖和的。如果能做到這點，就算被尋獲時已經休克，仍然有救活的可能。

我曾經被蛇咬而送醫急救，因為不知道是被哪種蛇咬傷，醫生幫我注射藥物之後告訴我姪子：「你要讓他保持清醒，不要睡著了，有昏睡狀況時，要趕快想盡辦法讓他醒來。」那時我心想：「睡著後不會感覺到痛，為什麼不讓我睡呢？」醫生說：「被某一種蛇咬了後，人不會感到痛、癢，身體也不會腫大，但是神經會慢慢沒有知覺，之後心跳也停了下來，然後死亡。所以，只要保持清醒，就能維持心跳。」

在《雜阿含經》裡也說到治病的七十二種秘方，對禪定所產生之禪病的對治法，《阿含經》講得最詳細，對治所有身心疾病的修行方法，在當中都有詳細說明。

有師言：「但用止觀檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。」如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。

這就是用「止觀」的方法去了解、分析四大虛妄了不可得，包括「身中病」與「心中病」。只要你用功得力，就知道此言不假。在佛陀時代有位給孤獨長者，到南方經商時，聽了佛陀講經、說法，身心有了大體驗之後，發心建造了「祇樹給孤獨園精舍」，成為佛陀講經說法之處。但是人總是逃不過生老病死，當給孤獨長者病倒時，請舍利弗前去為他說法，之所以請舍利弗，是因為他在建造「祇樹給孤獨園」期間，與舍利弗接觸最為密切。當舍利弗為給孤獨長者說法，並要他一邊聽聆，一邊觀想「身心病皆不可得」的道理，給孤獨長者便依照觀想，出了一身汗之後，他的病就痊癒了。

當我初次看完這段經文時，心想：「有可能嗎？」但經典是不會亂說的，我們有時很難通過業障病的考驗，然而，當業障消除之後，只要藥一吃、汗一流，病自然就好了。另一些時候，我們也許吃了很久的藥，病痛仍然無法痊癒，但學佛之後，我們知道在病中仍不忘用功，這時也許只是喝個水或薑湯，病竟然好了！有些事實在很不可思議。

「藥是醫死不了的人」，真的要死的人，是怎麼醫也醫不好的。當我們知道「病不可得」，也體悟這份道理之後，有些疾病或災難自然會遠離。其實，我們不必過度擔心身心的病痛，因為越擔心就會越苦惱，反而越不知如何應對。生病時當然還是要好好照顧身體，更不能忽略疾病痊癒之後的調養。但當生病時，只要知道一切都是因緣所生法，沒有一個是實有的，該承擔的「業」就勇於面對、接受、處理，該走的時候，就放下萬緣，自在地離開。

當知：止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就，世不流傳。又不得於此，更學氣術、休糧，恐生異見。

如果我們能善用止觀二法，沒有什麼醫治不了的疾病。然而現今的人根機淺鈍，「淺鈍」是指世人普遍缺乏意志力、耐力和誠心，怕吃苦而不肯腳踏實地去修行，只想用抄近路的方式了斷煩惱。所以我常想，當年若不是跟隨家師及煮雲老和尚二位大德，由他們指導，在苦修中精進的話，現在我或許早就不見了。

我的病不光是現在你們所見到的情況。我在二十幾年前，曾經無法排尿，經過醫治後，排出的居然是血尿！而且

出血量多到必須用好幾個大碗才裝得完。出院時還是找不到病因，醫生以為是惡性腫瘤，可是連續看了幾家醫院，始終查不出病因，後來我就沒有繼續追蹤檢查了。上次再去醫院檢查時，雖然還有血尿，但已看不到血色。所以，有些病只能說是業障，當業障一來時，真的是生死交加。但精進學佛後，這些病來得兇，去的也快，只能說病得莫名其妙。

現代人觀想不易成功，原因在於他們不願發大心用功，再加上「止觀能治病」的方法沒有被廣泛流傳，觀想不成時，他們就去學練氣、鍊丹或者休糧，也就是剛才講的「辟穀」，不吃人間的五穀雜糧，因而產生種種異見。

金石草木之藥，能與病相應，亦可服餌。

金石草木可以當成治病的藥，但千萬不可變成是鍊丹，甚至服下它們。想用這些方法治病、求長生，這是不對的。

若是鬼病，當用彊心，加咒以助治之。若是業報病，必須加助修福懺悔，患即自滅。此二種治病之法，若行人善得一意，則可自行，亦能兼他，況復具足通達。若都不知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有慮，豈可自行教人？

如果是「鬼病」，則更要加強心力，用「咒」來強化修持的效果，幫助自己遠離鬼神的騷擾；如果是「業報病」，就要多修福、多修懺，禍難就會自己消滅了。這二種止觀的治病方法，修行者若能修好其中一種，不但對自己有好處，還可以幫助別人。如果二者都清楚明白、對病因也有所了解，更沒有問題。但要是連「止觀」是什麼都不知道，生病時無法加以「對治」，自己不但無法從正法中修學得益，對生命也會產生恐慌、憂慮的情緒。因此，要是無法從自身做起，如何有資格教導他人修行呢？

是故欲修止觀之者，必須善解內心治病之法。內心治病方法眾多，得意在人，豈可具傳於文耳。

想要修學止觀的人，一定要詳細了解如何從「內心」著手治病，也就是如何加強身、心在止觀上的修學，並得以成就，這只有真正努力過的人才明白。治病方法很多，但哪種方法比較適用，就要靠自己揣摩、體驗，不是單憑文字就能表達清楚。

復次，用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益。十法者：一、信，二、用，三、勤，四、常住緣中，五、別病因法，六、方便，七、久行，八、知取捨，九、持護，十、

識遮障。

也就是說，在打坐時，如果能用「心」來對治自己的病，又能兼具十法，幫助就更大了。如同前面所講，只要止觀修得好，就沒有問題，但如果覺得自己的止觀修行尚不足夠，也可以用「十法」加以輔助。如果我們能清楚明白何謂十法，會更明瞭病痛的根源，更能掌握運用止觀的方法。

云何為信？謂信此法必能治病。

信是什麼？就是要切切實實相信「止觀法」能治病，不可心生懷疑，就像平常注重保健就不容易生病。但如果已經生病了，還可以用止觀嗎？照樣可用。然而，就像我們服藥後，能不能夠產生最大的藥效，最終仍取決於自己的身心狀況。如果我們不整天擔憂自己的病情，用平常心去看待，生活起居保持正常，均衡飲食、規律運動，再加上止觀的運用，就能保持最佳的身心狀況，例如維持內分泌的正常、減輕身心壓力等等。倘若一直在擔心健康問題，則會適得其反。止觀就像一種防護機制，幫助我們維持身心的最和諧狀態。有些病的根源是自己太過擔心害怕所產生的身心壓力，越能保持身心自在輕鬆的人，生病時的治療效果越好。

因此，生病時更要在佛法上繼續用功。用功的方式不拘泥於一天要念多少部經文、花多少時間拜佛打坐，能制心一處才叫止觀、才叫正念相繼於佛法。

我們若能體觀「色身是空」、「病是不究竟存在的」，放下對身心的執著，該吃的時候就吃、該運動時候就運動，用積極正向的方式來面對自己，不做無謂的妄想、不產生沒必要的恐懼，對境不去追逐、不做攀緣，身心就會越來越自在。就像有位佛友在生病前，總是忙著照顧家庭、協助先生的事業發展，裡裡外外忙個不停，直到生了病，才警覺到她自己身心的壓力，於是決定放下一切，在完成所有的治療後，每天清晨固定去爬山運動。這樣的行為和佛法是否相應？她心裡對生死沒有貪戀，盡心去做該做的事，身心常處於安寧的狀態，就是與佛法相應，就是止觀的修行。

止觀修行的重點，在於放下對身心的執著，繫心安住於法上。如何「繫心安住於法」呢？就是眼根對色時不起分別、不起貪愛，還能專注於當下。例如在瀑布前打坐，放下身心的壓力，打開耳朵，專心聆聽瀑布的聲音，這時對聲音不起分別貪愛，「身心」跟「境」融為一相，最後連瀑布的聲音都沒有了。這樣的狀況就是：身心相了不可得、境相也不可得，也就是進入更深的定境裡，這就叫修行。

如果我們拜佛、誦經，執著在祈求菩薩的護佑、消業障，這都是妄想心、對生死的貪求心。大家如果想消災、免難、除病痛，最好的方式就是在「法」上下工夫。只要能一步一步的努力，在「法」上逐漸相應體驗，你自然能放下對塵勞五欲的貪愛，身心自然健康。而擅長在法上用功的人，往往都比較長壽。

何為用？謂隨時常用。何為勤？謂用之專精不息，取得差為度。

時時刻刻都要起修，不要到了禪堂裡才知道要「制心一處」，其他時間都在散心雜話。我們常常認為止觀只用在坐中修，其實，所謂的坐中修，許多人不是在攀緣，就是在昏沉，不然就是在懈怠；狀況好一點的，則是陷入無記空裡，真正能在坐中運用止觀的人非常少，能在動中歷緣對境而修的人，更是鳳毛麟角。

希望大家在聽了《小止觀》後要知道，坐中修只是比較容易相應到心的寧靜，但不要單靠於此，更要在平常歷緣對境中保持攝心，用上止觀的方法。不然就會像前面調身時所講的，口掉、身掉、心掉，經常掉在五欲塵勞裡，等到坐中修時就被這些帶著跑，那你的心如何安住得下來呢？身心若

要達到真正的統一寧靜，是坐中、動中都要修，常常不離止觀的修行，方法才能漸漸上手。

「精」就是專注不移，只繫住一念。如同唸佛菩薩聖號時，並非現在唸觀世音菩薩，待會換成唸阿彌陀佛，除非你有把握唸到真正不起分別，那就可以，否則哪怕只是一念之間起了分別心，都不叫做專、都不叫做純，而叫做「雜」。「不息」就是不停止，也就是「勤」，「常常用功」之意。在現今忙碌的生活步調中，很多人會認為，哪有時間用功呢？我們應該知道，用功是在行走坐臥日常間，是眼耳鼻舌身對境時。所謂用功並不是要停下所有工作，另外找時間或適合的空間、萬事具備之後才能開始，而是生活中隨手拈來皆可提起止觀用功之處。

「取得差為度」。什麼是「差」？就是得到治療，治了病後才算合格。或許你會認為，自己病得那麼重，怎麼可能一下子就治好呢？我們可以一步步、慢慢用止觀去修，放下對身心的執著貪念、放下對生死的恐懼，一念間能夠相應到，就叫「取得差」，這並非指四大五臟的病完全痊癒。但要切記，病癒後仍然要繼續用功，時時刻刻仍不忘止觀的修行。

何謂為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。

這是指前面仍在比較「粗」的上面的對治。然而，當心與法漸漸相應後，不應該放棄原有的努力，讓心又處處攀緣，應該將心保持在安詳、自在、寧靜、綿密的方法中。因此，現在所說的「緣」不是指外境，是指身心在止觀中的深層體驗，讓心不被外境所轉、不為外境所亂，隨時很清楚身心的狀況，並加以對治。我經常告訴大家，打坐時入定，並非對「境」沒有知覺，而是要具足「正知」與「正智」。

「正知」且是指知道當下身心的狀況，及對法的體認、覺受為何，所有的一切都清楚明瞭；「正智」是指不管眼前產生什麼樣的「相」，都要放捨它，不執著它，並且知道如何「向上一著」，方法就是先放下，再提起。要提起，才知道下一步該怎麼繼續，否則就只能永遠停留在原地。所以，繫心於緣中時，必然要知道身心「正知」、「正智」的轉變，這就是繫心念念依法，而不「異緣」。

這時，自己的念頭可說就在「正念相繼」中。「正念」就是你對修行的法門念念都不離它，彷彿戀愛中的男女，心中無時無刻不想著彼此。貪財的人整天在做發橫財的白日夢，分秒都放不開，這是他們的「正念」，只是這種正念會導發出不好的結果，被五欲塵勞所困。而我們修的「正念」是與「止觀」相應，知道緣起性空、知道諸法究竟的實相，念念

於法上用功，這樣的念稱它為「正念」，其他的念則可稱為「邪念」。

「邪念」並非指不好的念，而是泛指會帶來對生死及五欲塵勞追逐的念。但你的正念若是落在神通變化上，也稱為邪念。因此念佛時，不要落在佛的「相」上及「消災」、「增福」上去取捨，念佛只是用來對治我們的妄想心，這一念就是「正念」。

如果念一句「阿彌陀佛」是帶給你許多的欲望，例如只想求得庇佑、累積福報功德，希望子孫們能平安、順利、發財，這只是眾生以貪念、妄想心來求佛菩薩，不是正念。以「有求心」來修，雖然會有它的效果，但卻無法達到究竟的「離苦得樂」，只是暫時的「伏苦」，這種感應只是佛菩薩悲憫眾生願力的顯現而已。

學佛的人應當了解，心若固著在「境」上，就算彌陀現前，照樣叫做「魔」來顯現，自己必需分清楚何謂正念？何謂邪念？但如果你自認為在「正念」中，這又是分別心。真正的「正念相繼」是沒有正邪之分的，只有念於法上。

因此，在工作時專心一意的投入，不計較利弊得失，就

是正念。或許你會認為，工作時如不思前顧後，如何做得好？其實，求好心切的結果，往往連事倍功半的效果都沒有。有次打佛一，有位菩薩的心得分享說，當她想打好這次的佛一時，手腳就不聽使喚；不想時，反而更能專注在每枝香上去用功。這就是因為有了「有所求」的心，反而成為修行的障礙。

俗話說「無心插柳，柳成蔭，有心栽花，花不成」。但在最初學佛時，還是要先在「有念」上用功，再慢慢地與「正法」相應，從「有念」變成「無念」。無念不是沒有念，而是不落在好壞、對錯的分別心上。若要真正的無念，那是死人或木頭人。

剛開始以「勤」用功時，內心會慢慢開始與法相應，可是你的心若四處去攀緣，或是不再繼續用功，所相應到的境界立刻就會消失了。大家一定要了解，修行的工夫來得不易，卻去得快，因此，要繫心護念自己的方法，不被境所轉。

何為別病因起？具如上說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。

例如，口乾舌燥是因「火」大起的，心主口，心如寧靜

安然口就不易燥。心急時嘴巴特別容易覺得乾燥，知道病因後就要加以對治，這就叫「別病因」。

「方便」意指最適當、最便利、最好的方法。這裡是指的是禪修最方便的方法，亦即「吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜」。「吐納」就是呼吸的息，息進出時，用心觀想，觀想息進入口中、然後到達肺部、丹田，接著擴散至全身，也可去觀想「息」的　度是冷或暖，就是隨著吐納、呼吸進出，觀想「氣」在體內運作的方式。

觀想有兩種，一種是「止」，一種是「觀」。修行到最後，觀無常、觀滅、觀苦、觀空，這是進一步的觀。因為每個人的狀況不同，不管是用「止」或是用「觀」，還是「止」「觀」併用，只要運用得宜就是方便。例如昏沉時，先用「觀」不能用「止」，心散亂時則先用「止」，如果心到達安靜的狀態，就進一步的止觀併用。因此，止觀如何運用，是不受時間、空間所限，而是隨自己身心狀況及根器去調整，並沒有一定的標準，只要對自己適用就叫做方便。

何為久行？謂若用之，未即有益，不計日月，常習不廢。

對正確的用功方法，要持之以恆地努力下去，不要一曝

十寒。這裡是告訴我們，除了要專、要勤，最後還要恆。如果自知修行尚未真正得力時，先不去思考：究竟還要花多少時間？只管日以繼夜用功學習就可以。

何為知取捨？謂知益即勤用，損則捨之，微細轉心調治。

知道是對的就繼續用功，不對的就捨棄，心便能由粗轉細，這樣的進步是由一點一點累積而來，如此微細的變化，只有在坐禪中，運用止觀的方法細細觀察，才能發現自己真實的轉變。

人在忙碌時，不容易觀察到自己身心的起落，清閒下來之後，內心又感到空洞無助，不知如何排遣，所以要「殺時間」（kill time），其實這只不過是在「殺」自己的生命。學佛之人就不會有此問題，因為無時無刻身心都在法上用功，身心有所生滅就起觀照，見到它的「有無」或「不有不無」，進而從中深加思維，因此哪有時間感到無聊。如果心念時時在法上用功，還會感到無聊的話，出家人就不會去進行長期閉關了。閉關時身體看似不動，但心性上的用功從未間斷，所以他們只會覺得時間不夠用。不僅佛家如此，連儒家也是如此，他們要格物、致知、明德、誠意、正心。儒家也是要用積學的方式來明白自己修身的過程，哪會覺得空閒無聊？

如果我們具足前面十種法，每天都在法上用功，就會覺得生命非常充實。

何為持護？謂善識異緣觸犯。何謂識遮障？謂得益不向外人說，未損不生疑謗。若依此十法所治，必定有效不虛者也。

「持護」是指修行有所成就、體悟之後要繼續護持，但首先要能分別用功過程中的對錯，並予以修正。

這裡「遮障」的意思是指在修行過程中身心的體驗，不要自以為了不起，動不動就向他人炫耀自誇，這會讓人誤以為你有神通，因而起了恭敬心，其實那些只是身心的變化而已。要是連自己也以為這些身心變化是究竟的成就，就很容易入魔，把魔當作佛。

所以，當我們在法上用功、身心有所得益時，不要對外宣揚，就不會讓人有所懷疑及毀謗。但這時需要去求得善知識的印證，除非你所處的環境沒有善知識，那就需要觀照自己身心的變化是否符合經教所述。如果善用這十種法來用功，你的止觀一定會有成就，當止觀一旦成就，四大五臟所起的病，就知道該如何去對治它了。





證果第十

若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。故經云：「諸聲聞眾等，自歎言：『我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。所以者何？一切諸法皆悉空寂，無生無滅，無大無小，無漏無為。如是思惟，不生喜樂。』」當知若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心。此即定力多故，不見佛性。

若菩薩，為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅，爾時應修從空入假觀。則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空

中修種種行，如空中種樹；亦能分別眾生諸根性欲無量故，則說法無量；若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生；是名方便隨緣止。乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了。菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。故經云：「前二觀為方便道。因是二空觀，得入中道第一義觀，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。」若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。

云何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性非空非假，而不壞空假之法，若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦。若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故。是名中道正觀。如《中論》偈中說：

「因緣所生法，我說即是空，　亦名為假名，亦名中道義。」

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知：中道正觀，則是佛眼，一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴，獲得六根清淨，入佛境界。於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧，安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生。嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅蜜，悟入大菩薩位，則與普賢、文殊為其等侶。常住法性身中，則為諸佛稱歎授記。則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎，出家，詣道場，降魔怨，成正覺，轉法輪，入涅槃。於十方國土究竟一切佛事，具足真應二身。則是初

發心菩薩也。《華嚴經》中：「初發心時，便成正覺，了達諸法真實之性，所有慧身不由他悟。」亦云：「初發心菩薩，得如來一身作無量身。」亦云：「初發心菩薩即是佛。」《涅槃經》云：「發心畢竟二不別，如是二心前心難。」《大品經》云：「須菩提！有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場，轉正法輪，當知則是菩薩為如佛也。」《法華經》中：「龍女所獻珠為證。」如是等經，皆明初心具足一切佛法，即是《大品經》中阿字門，即是《法華經》中為令眾生開佛知見，即是《涅槃經》中見佛性故住大涅槃。

已略說初心菩薩因修止觀證果之相，次明後心證果之相。後心所證境界，則不可知；今推教所明，終不離止觀二法。所以者何？如《法華經》云「殷勤稱歎諸佛智慧，則觀義。」，此即約觀以明果也《涅槃經》廣辯百句解脫以釋大涅槃者，

涅槃則止義，是約止以明果也，故云「大般涅槃名常寂定」，定者，即是止義。《法華經》中雖約觀明果，則攝於止，故云「乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於空」。涅槃中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經，雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。行者當知：初中後果皆不可思議，故新譯《金光明經》云：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。」皆約修止觀二心以辨其果故。《般舟三昧經》中偈云：

「諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢。
　五道鮮潔不受色，有學此者成大道。」

誓願所行者，須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。

基本上，關於止觀修行的部分到上一章〈治病第九〉已經全部結束，不過，我們雖然用上前述的止觀修行方法，但由於發心的不同與方法上略微的差異，所證入的果位也會不同。其實最明顯的異同仍只在於小乘聲聞、緣覺二乘的阿羅漢果，與大乘菩薩乘乃至於究竟佛果，這兩類的差別。而這章主要是以天台宗空觀、假觀、中觀的「一心三觀」為主體，分別對應阿羅漢、行菩薩道的菩薩、圓滿究竟的佛，來加以介紹。此外，三觀又各自搭配不同的止法—體真止、方便隨緣止、息二邊分別止，所以又合稱「三止三觀」。

因此，這章的內容幾乎都屬於義理上的探討說明，並引用許多經教典故來佐證，同時也出現相當多的佛教名相；但對我們一般修行者而言，最重要的其實是透過智者大師這種系統化的分類，來對佛教整體架構與內涵有個概念性的認知，並且從中培養正知見與正確的修行態度及方向。所以對於諸多經文與名相我們只做重點扼要的介紹，不必過分於其上面打轉；因為實際上，修行得力上手後，對法本身有一定程度的親證體驗，再來看這些名相與經文，感受、體驗與瞭解才會更深入、更真實。不過有興趣的讀者仍可自行翻閱其他資料，來得到更詳細、完整的說明。

另外，在本章後段，也就是小止觀要結束前，智者大師

引用大量經文說明「初心菩薩證果之相」，並簡略提及「後心所證之境界」。雖然依天台教義，這有其特定意涵的解釋，但我們仍可從中再次瞭解，初發心以及清淨圓成、本自具足的佛性對我們修行的重要性，與其不可思議之功德妙相。這大概就是整個小止觀最後一章的脈絡。

阿羅漢：體真止、從假入空觀

> 若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。故經云：「諸聲聞眾等，自歎言：『我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。所以者何？一切諸法皆悉空寂，無生無滅，無大無小，無漏無為。如是思惟，不生喜樂。』」當知若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心。此即定力多故，不見佛性。

如果修行人以止觀修行，瞭知一切諸法虛妄不實，本質皆空，心對一切境界皆不取著，煩惱自然止息，這即是如同前面幾章一再強調的，已經體證體真止的內涵。這是我們修行佛法的過程中，首要達到的一個非常重要的標的，我們現在大部分的修行其實都在往這方面努力，也就是要破除我們

妄認一切事相皆為實有的執著，透過體證一切諸法本質皆空的真理，來達到止息煩惱、了生脫死的目的。簡單來說，開始修行時，必定是要先能認知、體認事相上的假，破其假，而見到、體證理上空性的真實，所以這就是「從假入空觀」。

這也可以稱做「二諦觀」，所謂二諦是指真諦與俗諦。真諦即出世間的真實理性；俗諦即是指世間事相的道理，因為能破俗用真，所以稱為「二諦觀」。又稱做「慧眼」，這就是指能照見諸法真空無相的智慧。佛教名相有所謂的五眼：肉眼、天眼、慧眼、法眼與佛眼；肉眼即我們肉身的眼睛；天眼即色界天人的眼睛，可以不受物質阻擋或距離遠近、光線明暗的障礙，而見一切事物，可藉由禪定修行獲得；慧眼即聲聞、緣覺二乘之人能觀一切諸法真實之理的智慧；法眼是指菩薩為度化眾生，能了知一切法門善巧方便的智慧；佛眼則是具足前四眼的功用智慧，無事不知、無事不聞、無事不見、無所思維、一切皆見，又稱為「一切智」。這裡的一切智是指瞭解一切法究竟根本實相的智慧，究竟實相就是無相空性；另有「道種智」及「一切種智」，會在下文提及時解說。

但是，如果一直掉著在這種空觀裡，認為一切皆空，因此既無佛可成、也無眾生可度，就會停駐於聲聞乘或緣覺乘

的阿羅漢境界。辟支佛就是緣覺，一般是指出生於無佛之時，以觀十二因緣了悟無生之理而解脫生死輪迴的聖者；後來天台宗又特意將之區分為「獨覺」與「緣覺」，只有獨覺是指出生無佛之時的證悟者，緣覺則是生於有佛之世，思維觀察十二因緣而悟道者。這樣的二乘聖人，因為認為自己證得究竟空性，已斷三界見思惑，亦即「所作已辦，不受後有」，所以已無學，於是就以定力安住於這種真空解脫的境界。事實上，一切諸法的究竟實相雖然是無相空性，但那畢竟只是究竟根本之理，不可否認的是，我們行住坐臥、言語舉止都仍是有為有相，這就是諸法本具的妙用功能，所以如果不能夠通達這些與生本具的妙用功能，無法與諸法相通相融，而只是執守根本空寂的理性，那顯然就像是一種逃避，仍然沒有見到諸法的全貌，所以小乘的二乘聖人常被批評為偏空、執法（空性）為實有。簡單來說，真正的解脫，應該不是只能安住於真空三昧裡，而是要達到處處皆自在，一切無所掛礙、無所窒礙的境地才是。所以，很顯然這種透過體真止、從假入空觀所證得的解脫境界仍不究竟。另外，所謂「三菩提心」就是指「阿耨多羅三藐三菩提心」，此為梵語音譯，中文意思就是「無上正等正覺之心」。

菩薩：方便隨緣止、從空入假觀

若菩薩，為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅，爾時應修從空入假觀。則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行，如空中種樹；亦能分別眾生諸根性欲無量故，則說法無量；若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生；是名方便隨緣止。乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了。

為了證得究竟圓滿的解脫，修行人若經由體真止、修空觀而體證諸法空性無相的究竟實相時（這其實就是一般常謂的見性，而不一定非得證到四果阿羅漢），不僅要見到諸法性體上究竟空寂，還要見到其圓滿、能生萬法的功能，而不致掉著、只停留在偏空保守的境界。因為我們要瞭解，一切諸法雖畢竟空寂，但也正是畢竟空寂故，所以能生萬法；或者反過來說，一切因緣生滅的事法萬相，也正是從畢竟空生。否則，若說無因緣生滅等現象，豈不是落入斷滅空的邪見？若說事法萬相與畢竟空並無關連，那與諸法（事法萬相）皆空的體證豈不矛盾？因此，既然事法萬相與畢竟空寂的究竟實相在理論上其實是一體無礙、無二無別的，但單執空寂之

理只是在根本的理上相應，並無法真正達到、體證所謂「理事無礙、事事無礙」這種究竟解脫無礙的境界，所以修行人這時必須深入諸法萬相的內涵，以致力將所自己體證的空性，相應相合於這些如幻假的事相萬緣上，真正體證理、事無別的道理，這就是所謂的「從空入假觀」。

實際上，這樣的修行就要能善入、住、出於種種空性所生的萬相因緣中，也就是在第四章「調和第四」的文末，《法華經》提到的「善入住出無量百千萬億三昧」。換言之，這其實也是在做一種止觀定慧的三昧修行，只是對象是各種事相。重點大概也就是我們在第三章「棄蓋第三」曾經說明過的，如何透過生活作務或藝術、技能的學習來修行，亦即透過止觀來深入各類事相，掌握其內涵重點，不僅能安住我們的身心、加強我們的定力，漸漸地，也由於定力的增強，觀法也越用越好，思維越來越清楚，對各類事相的關連性也越來越有全面整體性的掌握。如此一來，我們就能真正圓融、有智慧地處理生活中各種事務與決策，這就是一種由智慧帶來的解脫。所以佛法並不是只有教導我們出世間的真理，特別是大乘佛法，其教義與修行，都是要我們在生活當下就能得到解脫，而且這種解脫也並不只是一種在心態或觀念上的調整，雖然這仍是重要的前提，但真正修得好的修行人，在種種事相與世間法的對待處理上，也是充滿遠見與智慧的。

而這些圓滿的智慧就是清淨佛性的表現，亦即透過這些事相磨練，也能長養我們對佛性認識的深廣度。

而這樣的止觀修行便稱做「方便隨緣止」與「平等觀」。方便隨緣止，其實就是「歷緣對境」的生活中，用上「繫緣守境止」，只是我們不僅是利用繫緣守境來安住身心，更要進一步深入該法、該事相的三昧，明白掌握其中的內涵與智慧。而在這過程中所用上的觀法即是「平等觀」，因為這是空假（真俗）共破而互用，故稱平等；前述的空觀、二諦觀，則因破俗用真，故不平等；又稱做「法眼」，亦即菩薩能見一切諸法妙有內涵，且能方便度化眾生的智慧；又稱做「道種智」，這其實也是相同的含意，意指菩薩知道一切道法差別相，並能發起教化眾生道種的智慧。

此外，透過入住出各種三昧，定慧漸增的同時，我們的慈悲心也會更加深化。因為當我們能感受、體會種種事相的狀況、內涵時，就能善識眾生所處的各種境界而生起一種同理心，這不一定是指悲痛苦難之事，對於許多眾生了不起的世間成就，甚或只是簡單的言行舉止，我們也能因明白其內在深度，而發出一種真實讚嘆之心。前者能讓我們清楚「眾生無邊」而「誓願度」，後者則可讓我們更加體會「法門無量」而「誓願學」；另一方面，深入各種事相三昧，而掌握習得

各種技能、能力，則是我們教化各類根器眾生最大、最雄厚的本錢，否則，若沒有這些方便智慧，只是一味地說佛法教理，不能讓眾生從事相生活中體認、見到真實的法性，不僅教化工作窒礙難行，也是將佛法與生活、法性與事相打成了兩截。

佛：息二邊分別止、中道正觀

> 菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。故經云：「前二觀為方便道。因是二空觀，得入中道第一義觀，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。」若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。
>
> 云何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性非空非假，而不壞空假之法，若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦。若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故。是名中道正觀。如《中論》偈中說：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知：中道正觀，則是佛眼，一切種智。

簡單來說，具有空觀體證、並以假觀行菩薩道的菩薩修

行深廣而漸趨圓滿時，若想證入如佛或等覺的大菩薩的境界，就應修習息空假二邊的「息二邊分別止」，以及不取空假、又能圓照空假的「中道正觀」。所謂「二空觀」，是指我空與法空，修空觀證得我空、修假觀證法空，而空觀與假觀其實都是方便修法，為的是要能以中觀雙照真俗二諦，知其非空非假而不取空假。此時所證得的智慧即是「一切智」加「道種智」的「一切種智」，也就是能通曉一切智慧、無所不知的「佛眼」。「薩婆若海」，即是指諸佛智慧之海，薩婆若的中文意思就是一切種智。

實際上，這樣的境界距離我們一般修行太遙遠，從天台圓教頓法的觀點，或以禪宗頓禪見性的修法，是可以略微體會到清淨本心、佛性裡，非空非假、即空即假、一中一切中、無空無假而立中，這種非文字可描述的境界，但要能時時刻刻用之於生活上，還是按部就班、一步一腳印的修行才最為踏實。所以《楞嚴經》也告訴我們：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」我們可以在生活中，隨時以空觀、假觀相互應用：面對每日生活的一切，我們以假觀讓自己有一種積極入世的態度，認真學習與處理所有事相作務，真實活在當下每一刻，而當失意或志得意滿時，則應以空觀提醒自己，不要過分執假為真。其實無論是否見性開悟，佛法的修行皆是如此，即便是開悟，仍須保任、悟後修，更遑論悟

境還有深淺之別，沒有絕對一定的標準，所以見性開悟只是一個過程，主要是能幫助我們對佛法的內涵、本質有較深刻直接的體會，但如果只是落在那樣的體驗不繼續精進，不僅無助修行，還可能落入狂禪而障礙自己。因此，最重要的是還是要能讓止觀法門成為我們生活的一種態度、方式，無論行住坐臥或一切事務，我們都以止觀法門來面對，當修行越來越上手，自然而然，它就成為我們生命的一部分。

初心菩薩證果之相

若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴，獲得六根清淨，入佛境界。於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧，安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生。嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅蜜，悟入大菩薩位，則與普賢、文殊為其等侶。常住法性身中，則為諸佛稱歎授記。則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎，出家，詣道場，降魔怨，成正覺，轉法輪，入涅槃。於十方國土究竟一切佛事，具足真應二身。則是初發心菩薩也。《華嚴經》中：「初發心時，便成正覺，了達諸法真實之性，所有慧身不由他悟。」亦云：「初發心菩薩，得如來一身作無量身。」亦云:「初發心菩薩即是佛。」

《涅槃經》云：「發心畢竟二不別，如是二心前心難。」《大品經》云：「須菩提！有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場，轉正法輪，當知則是菩薩為如佛也。」《法華經》中：「龍女所獻珠為證。」如是等經，皆明初心具足一切佛法，即是《大品經》中阿字門，即是《法華經》中為令眾生開佛知見，即是《涅槃經》中見佛性故住大涅槃。

其實這兩段是接續上一段中道正觀的內容，但因為涉及天台圓教與一般經教菩薩階位的定義，單純只是義理上的探討、敘述，與我們實際修行較無密切關連，所以將此分割說明，我們也只需有個大概的認識瞭解即可。

實際上，菩薩階位在各經教、宗派的分法都有所不同，一般我們常用的菩薩五十二階位，則是出自《菩薩瓔珞本業經》。而天台宗將經教判成「藏、通、別、圓」四類，每一類菩薩的階位分法也不一樣，我們熟悉的五十二階位是屬於別教的分位法。但在小止觀這一段所謂的初發心菩薩，其實是指天台圓教的初發心住菩薩；圓教主張一心圓具，所以每個階位相融相攝，而有所謂「六即佛」，不同於別教的階位分法。但若要以別教的五十二階位來配對相應，圓教的初發心住已等同別教的初地菩薩，而圓教的十住、十行、十迴向、十地、等覺共四十一位，其修行目的同樣也在破無明，最後

證得妙覺究竟佛果。所以這裡的初發心菩薩無論在圓教或別教都已經是聖位菩薩。因此，若要嚴謹地依經教來說明，「中道正觀」與「息二邊分別止」的中觀修法，主要是針對已入聖位的初地（圓教住位）菩薩而言，亦即要行中觀道、漸破無明、開佛眼，以成就究竟佛果。所以本段智者大師才以「若住此觀」為開端，接續的後文全都是以佛不可思議的妙功德妙相來形容，並又援引經教內容以證明，目的就是要說明聖位菩薩修習中觀的證果之相。至於華嚴宗對「初發心時，便成正覺」，則有十信滿位則成佛的「信滿成佛」之說。但無論中國這些佛教宗派如何定義初發心，我們從眾多經教內容都不斷提及初發心的現象來看，就能瞭解初發心的難能可貴及其重要性。

「首楞嚴定」即是首楞嚴三昧，這是只有十地以上的菩薩才具足的大根本定，首楞嚴的中文意思是指一切畢竟堅固、不能破壞之意。「莊嚴兜率陀天，示現降神母胎，出家，詣道場，降魔怨，成正覺，轉法輪，入涅槃」，則是所謂的「八相成道」，也就是佛陀示現人間，從出生前住於補處菩薩所處的欲界第四天兜率內院，等待成佛，到出生、成道、傳法、入涅槃的八個過程。至於《涅槃經》提到的「二心」則是指初心與後心，所謂「前心難」就如同萬事起頭難之意。此外，根據《大智度論》的說法，四十二字為一切字的根本，從此

字門，能入無相之智，這就是佛教所謂的「四十二字門」，在《華嚴經》與《大品般若經》裡皆有提及，其中以阿字門（發音 a）為首，以荼字門（發音 ha）作結。

後心證果境界不可知

已略說初心菩薩因修止觀證果之相，次明後心證果之相。後心所證境界，則不可知；今推教所明，終不離止觀二法。所以者何？如《法華經》云：「殷勤稱歎諸佛智慧，則觀義。」，此即約觀以明果也。《涅槃經》廣辯百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義，是約止以明果也，故云：「大般涅槃名常寂定」，定者，即是止義。《法華經》中雖約觀明果，則攝於止，故云：「乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於空」。涅槃中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經，雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。行者當知：初中後果皆不可思議，故新譯《金光明經》云：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。」皆約修止觀二心以辨其果故。《般舟三昧經》中偈云：「諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢。五道鮮潔不受色，有學此者成大道。」誓願所行者，須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。

至於成就究竟佛果的後心境界，其不可思議之無量已

無法用文字語言來描述，所以智者大師也只能從經典上的隻字片語來推估。而智者大師整理的結論認為，大致不離「止觀」二法，例如《法華經》提到的「智慧」屬於觀法，《涅槃經》提及的「涅槃、常寂定」屬於止法；但觀法中又包含止法，因為《法華經》同樣也說到「乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於空」，至於止法也包含了觀法，因為依據《涅槃經》，所謂的大涅槃（成佛）具有三種德相：法身德、般若德、解脫德，法身德即是以清淨常住不滅的法性為身，這也是佛的本體；般若德則是無上智慧；解脫德是解脫一切煩惱得大自在。所以從這兩大經典觀之，後心所證之相仍舊是以止觀法門為基礎，而且止觀二法互攝，所成就的定慧力均等境界。因此，只要好好修習止觀法門，所證之初、中、後果皆不可思議。這裡的初果同樣是指天台圓教的初發心住，中果則是二住至等覺的四十個階位，後果就是妙覺究竟佛果。初果之不可思議已如上述初心菩薩證果之相，中果則因精進向道，破分分無明，並且福德利益眾生，因此功德莊嚴不可思議；究竟妙覺後果則涅槃常住首楞嚴大定，解脫、無可破壞不可思議。

最後，智者大師引用《般舟三昧經》的偈言勸勉所有修學者，諸佛之所以能成就，最重要還是從心下手，就如佛陀成道時所言：「奇哉奇哉，一切眾生皆具如來智慧德相，但

因妄想執著，不能證得。」我們即便處於五道裡生死流轉（經典有時會將修羅道攝於其他五道裡，而以五道言之），但眾生本自具足的清淨本心、佛性，其實從來未曾少過一分，也無法染著，只是受到三障（煩惱障、報障、業障）與五蓋（貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋）的遮蔽，而無法彰顯、發揮其妙德妙智妙用。因此，我們既然有心向佛，則應實修止觀法門，以去除這三障五蓋，否則，看再多佛書、在文字義理上不斷探討鑽研，或是無論在人天福報上如何成就努力，其實都無法真實受益。





附錄：
修習止觀坐禪法要（校訂本「天台小止觀」）

天台　智者大師說　弟子慧辯記

前言

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」

夫泥洹真法，入乃多途。論其急要，不出止觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要！止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術；止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利、利他，法皆具足。故《法華經》云（大正九一八Ａ）：佛自住大乘，如其所得法，

定慧力莊嚴，以此度眾生。當知！此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼，若偏修習，即墮邪倒。故經云：若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學知慧，不修禪定福德，名之曰狂。狂愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別。若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果！故經云：聲聞之人，定力多故，不見佛性，十住菩薩，智慧力多，雖見佛性，而不明了，諸佛如來，定慧力等，是故了了，見於佛性。以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，學人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也。

「若如是知者，止觀法門，實非淺故，欲接引始學之流輩，開矇冥而進道，說易行難！豈可廣論深妙？今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級。尋者！當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也。若心稱言旨於一晌間，則智斷難量，神解莫測？若虛搆文言，情乖所說，空延歲月，取證無由，事等貧人數他財寶，於己何益者哉。」（注：《略明開蒙初學坐禪止觀要門》無本段一百二十六字。）

具緣第一　訶欲第二　棄蓋第三　調和第四　方便第五
正修第六　善發第七　覺魔第八　治病第九　證果第十

今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐禪之急

要！若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。

具緣第一

云何名緣？所謂行者，欲修止觀，必須具足五緣。五緣者：一、持戒清淨，二、衣食具足，三、閑居靜處，四、息諸緣務，五、得善知識。

第一：夫欲修止觀，必須持戒清淨。如經中說：（《遺教經》．大正一二——一一一一A）依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故比丘，應持淨戒。云何名持戒清淨相？有三種行人，持戒不同：

一者：若人未作佛弟子時，不造五逆，後遇良師，教受三歸五戒，為佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、及比丘尼，從受戒來，清淨護持，無所毀犯，是名上品持戒人也。當知！是人修行止觀，必證佛法，猶如淨衣，易受染色。

二者：若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒，多所毀損，為修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨。能生定慧，如衣

曾有垢膩，若能洗淨，染亦可著。

三者：若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒，多所毀犯。若依小乘教門，則無懺悔四重之法，若依大乘教門，猶可滅除！故經云：（大正一二一七二〇ｃ取意）佛法之中，有二種健兒：一者：性自不作諸惡，二者：作已能悔。夫欲懺悔者，必須具足十法，助成其懺！何等為十：一者明信因果，二者生重怖畏，三者深起慚愧，四者求滅罪方法，所謂大乘經中，明諸行法，應當如法修行！五者發露先罪，六者斷相續心，七者起護法心，八者發大誓願，度脫眾生，九者常念十方佛，十者觀罪性無生。若能成就，如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著淨潔衣，燒香散華，於三寶前，如法修行，一七、三七日，至七七日，或一月至三月，乃至經年，專心懺悔，所犯重罪，取滅相方止。

云何知重罪滅相？若行者，如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢，或復　諸靈瑞異相，或覺善心開發，或自於坐中，覺身如雲如影，因是漸漸證得，諸禪境界！或復豁然，解悟心生，善識法相，隨所聞經，即知義趣，因是法喜，心無憂悔。如是等種種因緣，當知！即是破戒障道罪滅之相。從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治洗淨，猶可染著。

復次：若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經，修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常坐，觀罪性空，念十方佛。若出禪時，即須至心，燒香禮拜，懺悔誦戒，及誦大乘經典，障道重罪，自當漸漸消滅，因此尸羅清淨，禪定開發。故《妙勝定經》（卍續精一五〇冊新文豐版）云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。是人應當，在空閑處，攝心常坐，及誦大乘經，一切重罪，悉皆消滅，諸禪三昧，自然現前。

第二：衣食具足者，今明衣法，有三種，一者：如雪山大士，隨得一衣，蔽形即足，以不遊人間，堪忍力成故。二者：如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。三者：若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，畜百一等物，而要須說淨，知量知足，若過貪求積聚，則心亂妨道。

次、「食法」有四種，一者：若上人大士，深山絕世，藥菓蔬菜，隨得資身。二者：常行頭陀，受乞食法。是乞食法，能破四種邪命，依正命自活，能生聖道，故名聖種。邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、四維口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗，為淨（青）目女說。三者：阿蘭若處，檀越送食。四者：於僧中潔淨食。有此等食，明食緣具足，如若無此等緣，則心不安，於道有妨。

第三：閑居靜處者，不作眾事，名之為閑；無憒鬧故，名之為靜。此有三處，可修禪定。一者：深山絕人之處。二者：頭陀蘭若之處，離于聚落，極近三里，此則放牧聲絕，無諸憒鬧。三者：遠白衣舍處，清淨伽藍之中，皆名閑居靜處。

第四：息諸緣務，中有四意：一、息生活緣務，不作有為事業。二、息人間緣務，不追尋俗人，朋友親戚，斷絕人事往還。三、息工巧技術緣務，不作世間，工匠技術，醫方禁呪，卜相書數，算計等事。四、息學問緣務，讀誦聽學等，悉皆棄捨，此為息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

第五：近善知識，善知識有三：一者、外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。二者、同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。三者、教授善知識，以內外方便，禪定法門，示教利喜。

訶欲第二

所言「訶欲」者，即是呵責五欲也。夫欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者：即是世間，色、聲、香、味、觸，常能誑惑一切凡夫，令生愛著！若能深知過罪，即不親近之，

是名訶欲。

一、訶色欲者：所謂男女，形貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒，及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色，能令愚人，見即生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王（大正二五—一八一B）以色欲故，身入敵國，獨在婬女阿梵波羅房中。優填王（參照大正二七—三一四C）以色染故，截五百仙人手足。如此等種種因緣，知色過罪，如《摩訶衍》中廣說。

二、訶聲欲者：所謂箜篌、箏笛、絲竹、金石，音樂之聲，及男女歌詠讚頌等聲，能令凡夫，聞即染著，起諸惡業。如五百仙人，雪山中住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂。如是等種種因緣，知聲過罪。

三、訶香欲者：所謂男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，聞即愛著，開（發動）結使門。如一比丘，在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即大訶責：何故偷我香氣？以著香故，令諸結使，臥者皆起。如是等種種因緣，知香過罪。

四、訶味欲者：所謂苦、酸、甘、辛、鹹、淡等，種種飲食，肴膳美味，能令凡夫，心生染著，起不善業。如一沙彌，

染著酪味，命終之後，生在酪中，受於蟲身。如是等種種因緣，知味過罪。

五、訶觸欲者：男女身分，柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸，愚人無智，為之沉沒，起障道業。如獨角仙人（大正三一七二六B）因觸欲故，遂失神通，為婬女騎頸。如是等種種因緣，知觸過罪。

問曰：云何呵五欲？答曰：訶欲之法，如《摩訶衍》（《大智度論》）中說。復云：哀哉眾生，常為五欲所惱，而猶求之不已！

此五欲者，得之無厭，惡心轉劇，如火益薪，其焰轉熾！五欲無益，如狗嚙枯骨。五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐毒蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，亦如假借須臾。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，為此後世，還受無量苦！此五欲法，與畜生同有，一切眾生，常為五欲所使，名為五欲奴僕。坐此弊欲，沉墮三塗。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之！如禪經偈中說（大正一五一三三六BC）：

「生死不斷絕，貪欲嗜味故，養兔入丘塚，唐受諸辛苦！

身臭如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂糞，愚人身無異！
智者應觀身，不貪染世樂，無累無所欲，是名真涅槃！
如諸佛所說：一心一意行，數息在禪定，是名行頭陀！」

棄蓋第三

所言「棄蓋」者，謂棄五蓋也。一、貪欲蓋，二、瞋恚蓋，三、睡眠蓋，四、掉悔蓋，五、疑棄蓋。第一、棄「貪欲蓋」者：前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲。所謂行者，端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，令不生長，覺已應棄。所以者何？如術婆伽，欲心內發，尚能燒身，況復心生欲火，豈不燒諸善法？復次：貪欲之人，去道甚遠，所以者何？欲為種種惱亂住處，若心著欲，無由近道。如除蓋偈說（大正二五—一八三C）：

「入道慚愧人，持鉢福眾生，云何縱塵欲？沉沒於五情！（大正二五—一八三C）
已捨五欲樂，棄之而不顧，如何還欲得？如愚自食吐！（大正二五—一八四A）
諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂處！
諸欲患如是，以何能捨之？得深禪定樂，則不為所欺！」

第二、棄「瞋恚蓋」者：瞋是失諸善法之根本，墜惡道

之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者，於坐禪時，思惟此人惱我，及惱我親，讚歎我怨，思惟過去、未來亦如是，是為九惱。惱故生瞋；瞋故生恨；恨故生怨；怨故欲加報惱彼，瞋恚覆心，故名為蓋。當急棄之，無令增長！如釋提婆那，以偈問佛（大正二五！一六七Ａ）：

「何物殺安樂？何物殺無憂？何物毒之根？吞滅一切善。」
佛以偈答言：
「殺瞋則安樂，殺瞋則無憂，瞋為毒之根，瞋滅一切善。」

如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。

第三、棄「睡眠蓋」者：內心昏闇，名為睡。五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟，名為眠。以是因緣，名為睡眠蓋。能破今世，後世實樂法心，及後世生天、涅槃樂！如是惡法，最為不善！何以故？諸餘蓋情，覺故可除，睡眠如死，無所覺識，以不覺故，難可除滅。如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰（大正二五—一八四Ｂ）：

「汝起勿抱臭屍臥，種種不淨假名人，如得重病箭入體。諸苦痛集安可眠？
如人被縛將去殺，災害垂至安可眠？結賊不滅害未除，如共毒蛇同室居，

亦如臨陣兩刃間。爾時云何安可眠？眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明；

以眠覆心無所見，如是大失安可眠？」

如是等種種因緣，訶睡眠蓋，警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏覆心重，當用禪鎮，禪杖却之。

第四棄「掉悔蓋」者，掉有三種：一身掉、二口掉、三心掉。身掉者：身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。口掉者：好喜吟咏，競諍是非，無益戲論，世間語言等。心掉者：心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝，世間才技，諸惡覺觀等，名為心掉。掉之為法，破出家人心，如人攝心，猶不能定，何況掉散？掉散之人，如無鉤醉象，穴鼻駱駝，不可禁制。如偈說（大正二五—一八四c）：

「汝已剃頭著染衣，執持瓦鉢行乞食，云何樂著戲掉法？放逸縱情失法利！」

既無法利，又失世樂；覺其過已，當急棄之！悔者：若掉無悔，則不成蓋。何以故？掉時未在緣中故。後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名為蓋。但悔有二種，一者：因掉後生悔，如前所說。二者：如作大重罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。如偈說（大正二五—一八四c）：

「不應作而作，應作而不作，悔惱火所燒，後世墮惡道。
若人罪能悔，悔已莫復憂，如是心安樂，不應常念著。
若有二種悔，若應作不作，不應作而作，是則愚人相。
不以心悔故，不作而能作，諸惡事已作，不能令不作。」

如是等種種因緣，呵悼悔蓋，令心清淨，無有覆蓋。

第五、棄「疑蓋」者：以疑覆心故，於諸法中，不得信心，信心無故，於佛法中空無所獲！譬如有人入於寶山，若無有手，無所能取（大正二五—一八四c）。復次：疑過甚多，未必障定，今正障定疑者，有三種：一者疑自，二者疑師，三者疑法。

一、疑自者：作如是念：我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎！作此自疑？定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。

二、疑師者：彼人威儀，相貌如是，自尚無道，何能教我？作是疑慢，即為障定。欲除之法，如《摩訶衍》中說（大正二五—七八三取意）：如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊。」行者亦爾，師雖不清淨，亦應生佛想。此事彼論具明。

三、疑法者：世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心受行，若生猶豫，即法不染心。何以故？如疑義偈說（大正二五—一八四c）：

「如人在岐路，疑惑無所趣，諸法實相中，疑亦復如是。
疑故不勤求，諸法之實相。是疑從癡生，惡中之惡者。
善不善法中，生死及涅槃，定實真有法，於中莫生疑。
汝若懷疑惑，死王獄吏縛，如師子搏鹿，不能得解脫。
在世雖有疑，當隨喜善法，譬如觀岐道，利好者應逐。」

復次：佛法之中，信為能入，若無信者，雖在佛法，終無所獲！如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之。

問曰：不善法塵，無量無邊，何故但棄五法？答曰：此五蓋中，即具有三毒等分，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。第一貪欲蓋、即貪毒。第二瞋恚蓋、即瞋毒。第三睡眠及疑，此二蓋即於癡毒是故具有三毒。「掉悔」即是等分攝，合為四分煩惱。一中即有二萬一千，四中合為八萬四千。是故除此五蓋，即是除一切不善之法。

行者！如是等種種因緣，必棄五蓋。譬如負債得脫，重病得差，如饑餓之人，得至豐國，如於惡賊中，得自免濟，

安隱無患，行者亦如是！除此五蓋，其心安隱，清涼快樂！譬如日月，以五事覆翳，煙塵雲霧，羅　阿修羅手障，則不能明照，人心五蓋亦復如是。

調和第四

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道，其心堅固猶如金剛，精進勇猛，不惜身命！若成就一切佛法，終不退轉，然後坐中正念，思惟一切諸法真實之相，心無染著，則一切生死業行止息，作是觀已，乃應如次起行修習也。

云何名「調和」？所謂調五法：一者調節飲食，二者調節睡眠，三者調身，四者調氣息，五者調心。所以者何？今借近譬，以況斯法：如世陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不軟，然後可就輪繩。亦如彈琴，前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。行者修心，亦復如是。善調五事，必使和適，則三昧易生。若有所不調，多諸妨難，善根難發。

第一、調食者：夫食之為法，本為資身進道，食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安！若食過少，

則身羸心懸，意慮不固，此二皆非得定之道。復次：若食穢觸之物，令人心識昏迷，若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。故云：

「身安則道隆，飲食知節量，常樂在閑處，心靜樂精進，是名諸佛教。」

第二、調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之！若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇晦，善根沉沒，當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨！如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云（大正一二——一一一一A）：初夜後夜，亦勿有廢（中夜消息）！無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。

第三、調身，第四、調息，五、調心，此三應合用，不得別說。但有初、中、後，方法不同，是則入住出相，有異故也。

夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審！若所作麤獷，則氣息隨麤，以氣麤故，則心散難錄，兼復坐時煩憒，心不恬怡，是以身

雖在定外，亦須用心，逆作方便。後入禪時，須善安身得所。

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨！次當正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牽來近身，令左脚指與右髀齊，若欲全跏，即正右脚置左脚上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對安之，頓置左脚上，牽來近身，當心而安。

次當正身，先應挺動其體，并諸支節，作七八反，如自按摩法，勿令手足差異，如是已，則端直，令脊骨相對，勿曲勿聳！次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次當開口，吐去胸中穢氣。吐氣之法，開口放氣，不可粗急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中，百脈不通處，悉放隨氣而出，出盡閉口，鼻納清氣，如是至三，若身息調和，但一亦足。

次當閉口，唇齒纔相拄著，舉舌向上齶，次當閉眼（三分），纔令斷外光而已。然後當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢，切爾搖動！是為初入禪定，調身之法。舉要言之：不寬不急，是身調相。

第四、初入禪調息法者，調息凡有四種相：一風，二喘，三氣，四息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息，出入覺有聲也。云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲、不結、不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。復次：坐時有風喘氣三相，是名不調！而用心者，復為心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者下著安心，二者寬放身體，三者想氣遍毛孔，出入通洞，無所障礙。若細其心，令息微微然！息調則眾患不生，其心易定。是名行者，初入定時，調息方法！舉要言之：不澀不滑，是調息相也。

第五、初入定時調心者，凡有二義：一者、調伏亂想，不令越逸。二者、當令沉浮，寬急得所。何等為沉相？若坐時，心中惛暗，無所記錄，頭好低垂，是為沉相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。何等心是浮相？若坐時，心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念，心則定住，此則心易安靜。舉要言之：不沉不浮，是心調相。

問曰：心亦得有寬急之相否？答曰：亦有此事。定心急

病相者:由坐中攝心用念,因此入定,是故氣上向,胸臆急痛,當寬放其心,想氣皆流下,患自差矣。若心寬病相者:覺心志散慢,身好逶迤,或口中涎流,或時闇晦,爾時應當斂身急念,令心住緣中,身體相持,以此為治。心有　滑之相,推之可知。是為初入定,調心方法。

夫入定,本是從麤入細,是以身既為麤,息居其中,心最為細靜,調麤就細,令心安靜,此則入定初方便。是名初入定時,調二事也。

第二、住坐中調三事者;行人當於一坐,隨時長短,十二時中,或經一時,或至二三時,攝念用心,是中應善識身、息、心三事,調不調相。若坐時,向雖調身竟,而今此身,或寬或急,或偏或曲,低仰不俱,覺已隨正,每令安隱,中無寬急,平直正住。

復次,一坐之中,身雖調和,而氣不調和。不調和相者,如上所說,或風或喘、或復氣急,身中脹滿,當用前法,隨而治之,每令息道綿綿,如有如無。復次:一坐時中,身息雖調,而心或沉、或浮,寬急不定。爾時若覺,當用前法,調令中適為旨趣。

調此三事，的無前後，隨不調者，而調適之！令一坐之中，身、息、心三事調適，無相乖越，和融不二，此則能除宿患，妨障不生，定道可剋。

第三、出時調三事者：行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想息從百脈，隨意而散！然後微微動身，次動肩膊，及手臂頭頸，次動二足，悉令柔軟，然後以手遍摩諸毛孔，次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之，待身熱稍歇，方可隨意出入！若不爾者，坐或得住心，出既順促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節彊，猶如風勞，於後坐中，煩躁不安！是故心欲出定，每須在意，此為出定調身、息、心方法，以從細出麁故。是名善入住出，如偈說（大正四六—五八一Ａ）：

「進止有次第，麤細不相違，譬如善調馬，欲住而欲去。」

《法華經》（大正九—四一Ｃ）云：

「此大眾諸菩薩等，已於無量，千萬億劫，為佛道故，勤行精進，善入住出，無量百千，萬億三昧，得大神通。久修梵行，善能次第，習諸善法。」（調和第四竟）

方便行第五

夫修習止觀，須具方便行，云何名方便行？所謂行於五法，五法者：一欲、二精進、三念、四巧慧、五一心。

一、欲者：欲離世間一切妄想顛倒；欲得一切諸禪智慧法門。故亦名為志、亦名為願、亦名為好，亦名為樂。是人志願好樂，一切諸深法門故，故名為欲。如佛言（大正二五—二四九ｃ）：一切善法，欲為其本。

二、精進者：堅持禁戒，棄於五蓋，初夜、後夜，專精不廢，譬如鑽火，未熱終不休息，是名精進善道法。

三、念者：念世間為欺誑可賤，念禪定智慧為尊重可貴。若得禪定，即能具足，發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。

四、巧慧者：籌量世間樂、禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕！禪定智慧之樂，無漏無為，寂然閑曠，永離生死，與苦長別，是得是重！如是分別，故名巧慧。

五、一心者：念慧分明，明見世間，可患可惡，善識禪定。智慧功德，可尊可貴，爾時應當，一心決定修行止觀。心如金剛，天魔外道，不能沮壞，設使空無所獲，終不迴異，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心，涉路而進，故說巧慧一心。經云（大正四—五七二Ａ）：「非智不禪；無禪不智。」

復次行者，修止觀時，善用如上所明，五番修止觀意，安心所得，必入法門！義在於斯。

正修行第六

若修學止觀，應當細意思取！有二種：一者於坐中修，二者歷緣對境修。

第一、坐中修止觀者，於四威儀中，乃皆得學道，坐為最勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：一者對破初心，粗亂修止觀，二者對治心沉浮病修止觀，三者隨便宜修止觀，四者對治定中細心修止觀，五者為均齊定慧修止觀。

第一、云河名為對破初心，粗亂修止觀？所謂：所謂行者，初坐禪時，心粗亂故，應當修止，以除破之！修止不破，

即應修觀，故云：對破初心，粗亂修止觀。

今明修止觀，即為二意：一、先明修止，二、次明修觀。

止有三種，一者，繫緣守境止，所謂繫心隔鼻、臍間等處，令心不散。故經云（大正一二一一一一一Ａ意）：繫心不放逸，如猿著鎖。二、制心止者：所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故經云（大正一二一一一一一Ａ）：此五根者，心為其主，是故，汝等當好制心。此二種，皆是事相，不須分別。三、體真止者，所謂隨心所念，一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取，若心不取，則妄念心息，故名為止。如經中說（出典？）：

「一切諸法中，因緣空無主。息心達本源，故號為沙門。」

夫行者，初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當發重誓願，度脫眾生，求無上道！其心堅固，猶若金剛，精進勇猛，不惜生命！若不成就一切佛法，終不退轉！然後於端坐中，正念思維，一切諸法，真實之相。所言一切諸法者：即是約心，明一切法也。如一切善法、不善法、無記法，一切有漏煩惱法，一切三界有為法，生死因果法，皆因心有。故《十地經論》云（參照大正二六一一六九Ａ）：三界無別法，唯是一心作。

若行者知心無性，豈有諸法之實，若諸法不實，既是虛誑，則空無有主；則不可取，若不取著，即妄念心息，得寂然無為！

夫無為者：既是諸法之本源，若能安心本源，則無染著，若心無染著，則一切生死業行止息，即證泥洹。故經云（大正一三—九〇六Ａ）：

「有心不知心，心有不見心，心起想則癡，無想是泥洹。」

若能如是，修體真止，當知是人必得泥洹，名大沙門。是則略說，修體真止相。

第二、云何名修觀？觀有二種：一者對治觀，二者正觀。

對治觀者：如不淨觀，對治淫欲；慈心觀，對治瞋恚；界分別觀，對治著我；數息觀，對治尋思等。如是等觀，皆名對治觀，今不分別也。

二、正觀者：觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性即是實相。先了所觀之境，一切皆空，能觀之心，自然不起！即是觀諸法實相智慧，如經中具說（大正一三—九〇六Ａ）：

「諸法不牢固，常立在於念；已解見空者，一切無想念。」

若行者初坐禪時，隨心所緣，一切諸法，念念不住，雖用如上「體真」之止，而妄念不息，爾時應當隨心所緣，一切諸法，一切諸法，若善、若惡、若無記、若三毒貪嗔癡等，若念一切世間之事，即當反觀，所起之心！如是等心，為是有耶？為是無耶？若是無者，無則無心，云何有心？若謂心是有者，為在是過去、未來、現在耶？若在過去，過去已滅，何得有心？若在未來，未來未至，何得有心？若是現在，現在不住，則不可得，若不可得，則無有心。

復次：若言心在現在，即當諦觀現在之心，有何等相貌？諦觀不見相貌，則心不可得，若不可得，則無有心。

復次：若以生滅為心相者，心為即是生滅，為不即是生滅？若為即是生滅，一切草木，皆有生滅，亦應即是心相。若非心相，豈得以生滅，為心相耶？當知！心相不可得，心相無故，則無有心。

復次：若謂因現在剎那生滅，成於心者，今諦檢生滅，尚不可得，何能成心？若言現在有生滅者，為當過去心滅，現在心生，為不滅而生？若過去心滅，現在之心生，從何處

生？若不滅而生，即應有二心並住，而實不然，云何言不滅而生？若非生滅，亦非不生滅，當知則無有生，若無生，則無滅，若無生滅，何得以生滅成心？故知心不可得。

復次：若謂定有現在心者，心為從自生，為從他生，為從自他生，為不從自他生！若言從自生，未對境時，何故不自生？若言從他生，他法若是心，則為他心生他心，不應計他心為己心，他法若非心，非心何能生於心？若言自他合，故有心生，此亦不然！若自他各有心，不待合故有心生，若自他各無心，合亦不能生！若言不因自他生者應從虛空中生，而實不然！從因緣生，尚不可得，何況無因生？如此種種因緣，推檢現在心中生，畢竟不可得。

若不得所觀之心，豈能得所觀之智！若不得能觀、所觀，心則一切心，皆不可得！若一切心不可得，則一切法，亦不可得！若一切法不可得，則心無所依！若心無所依，則無所憶念！若無所憶念，則顛倒想斷，若顛倒想斷，則心無分別！若心無分別，則爭論心息！若爭論心息，則無愛恚，則覺觀攀緣不起！若覺觀攀緣不起，則身心寂然！若身心寂然，則得正定！若得正定，則發真實智慧，永離一切生死。故《釋論》偈云（大正二五—一九〇Ｂ）：

「般若波羅蜜，實法不顛倒，念想觀已除，言語法皆滅！
無量罪滅除，清淨心常一，如是尊妙人，則能見般若！」

是則略說，對破初心粗亂修止觀竟。

第二、對治心沉浮病修止觀者：行者於坐禪時，其心闇塞，無記憧懵，或時多睡，爾時應當，修觀照了。若於坐中，其心浮動，輕躁不安，爾時應當，修止止之。是則略說：對治心沉浮病修止觀相。但須善識藥、病，相對用之！如一一不得於對治，則有乖僻之失。

第三、隨便宜修止觀者：行者於坐禪時，雖為對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試「修止」止之！若於止時，即覺身心，安靜明淨當知宜止，即應用止安心。若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀！若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。是則略說：隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，即證諸法門也。

第四、對治定中細心修止觀者：所謂行者，先用止觀，對破粗亂，亂心既息，即得入定，定心細故，覺身空寂，得受快樂！或利便心發，能以細心，識知偏邪之理！若不知定

心，止息虛誑，必生貪著，若生貪著，必執以為實！若知虛誑不實，即愛見不起，是名修止。雖復修止，而心猶著，愛見結業不息，爾時應當修觀！觀於定中細心，若不見定中細心，即不執著定見！若不執著定見，則愛見煩惱業，悉皆摧滅，是名修觀。此則略說：對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破「定見」微細之失，為異也。

第五、為均齊定慧修止觀者：行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定，雖得入定，而無觀慧，是為癡定，不能斷結！或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門。爾時應當！修觀破析！若於定中，智慧開發，即定慧均等，能斷結使，證諸法門！

若行者於坐禪時，因修觀故，或因修止，即發智慧，而無定心，智慧既多，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了！故《釋論》云：若無定心，雖有觀空、無相等智慧，是為顛倒智慧；是為狂智慧，不能出離生死！爾時應當復修於止。以修止故，即得定心！得定心故，如密室中燈，則能破闇，照物分明。是則略說：均齊定慧二法，修止觀也。

行者！若能如是於端身正坐之中，善用此五番修止觀

意，取捨不失其宜，當知！是人善修佛法故，必於一生不空過也。

第二、明歷緣對境修止觀者。端身常坐，乃為入道之勝要；而有累之身，必涉事緣。若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應？若於一切時中，恆修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。

云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作（作音：佐，意：勞勤）六言語。云何名對境修止觀？所言境者:謂六塵境，一、眼對色，二、耳對聲，三、鼻對香，四、舌對味，五、身對觸，六、意對法。行者約此十二事中，修止觀，故名為歷緣對境修止觀也。

行者若於行時，應作是念！我今為何等事欲行，為煩惱所使，及不善、無記事，則不應行；若為善利益、為如法事，即應行。云何行中修止？若於行時，即當了知，因於行故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念！由心運身故，有去來往返，因此，有一切善惡等法，名之為行。因此行故，則有一切煩惱等法，即當反觀行心，不見相貌，當知！行中及一切法，畢竟空寂，是名修觀。行中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

次：若於住時，應作是念！我今為何等事欲住？若為不善、無記事，即不應住，若為善利益事，即應住。云何住中修止？若於住時，即當了知！因於住故，則有一切善惡等法，而無一切法可得，則妄念心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念！由心制御，堅身安立，因此住故，則有一切煩惱善惡等法，故名為住。反觀住心，不見相貌，當知！住者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。住中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

次：若於坐時，應作是念！我今為何等事欲坐？若為不善、無記事，即不應坐，為善利益事，即應坐。云何坐中修止？若於坐時，即當了知，因於坐故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念！由心所念，累脚安身，則有一切善惡等法，故名為坐。反觀坐心，不見相貌，當知！坐者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。坐中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

次：若於寢臥者時，應作是念！我今為何等事欲臥？若為不如法，放逸等事，則不應臥，若為調和四大故臥，臥時應如師子王臥。云何臥中修止？若於寢息時，即當了知，因於臥故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念！由心勞乏，即便昏闇，

放縱六情，因此，則有一切善惡等法。故名為臥。反觀臥心，不見相貌，當知！臥者及臥中一切法，畢竟空寂，是名修觀，臥中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

次：若於作時，應作是念！我今為何等事欲如此作？若為不善、無記事，即不應作，若為善利益事，即應作。云何名作中修止？若於作時，即當了知！因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何名作時修觀？應作是念！由心運於身手，造作諸事，因此，則有一切善惡等法，故名為作。反觀作心，不見相貌，當知！作者及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀。觀中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

次：若於語時，應作是念！我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善、無記事。即不應語。若為善利益事，即應語。云何名語中修止？若於語時，因此語故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念，由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉，唇舌齒顎故，出音聲語言，因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。反觀語心，不見相貌，當知！語者及語中一切法，畢竟空寂，是名修觀。語中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

次：云何名眼見色時修止？隨見色時，即知如水中月，無有定實，若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起瞋惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。云何名眼見色時修觀？應作是念！隨有所見，即相空寂。所以者何？於彼根塵，空明之中，各無所見，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，眼識因緣，即生意識，意識生時，即能分別，種種諸色，因此，則有一切煩惱善惡等法，即當反觀，念色之心，不見相貌，當知！見者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。眼見色中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

次：耳聞聲時修止者：隨所聞聲，即知聲如響相，若聞順情之聲，不起愛心，聞違情之聲，不起瞋心，非違非順之聲，不起分別心，是名修止。云何聞聲中修觀？應作是念！隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識，次意識生，強起分別，因此，則有一切煩惱善惡等法，故名為聞。反觀聞聲之心，不見相貌，當知！聞者及一切法，畢竟空寂，是名為觀。耳聞聲中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

次：鼻嗅香時修止者：隨所聞香，即知如化不實，若聞順情之香，不起著心，違情臭氣，不起瞋想，非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念！今所聞香，虛誑無實，所以者何？根塵合故，即生鼻識，次生意

識，強取香相，因此，則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌，當知！聞香及一切法，畢竟空寂，是名修觀。聞香中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

次：舌受味時修止者：隨所受味，即知如於夢幻中得味，若得順情美味，不起貪著，違情惡味，不起瞋心，非違非順之味，不起分別意想，是名修止。云何名舌受味時修觀？應作是念！今所受味，實不可得，所以者何？內外六味，性無分別，因內舌根，舌根本無知，和合生舌識生，次生意識，強取味相，因此，則有一切煩惱善惡等法，反觀緣味之識，不見相貌，當知！受味者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。舌受味中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

次：身受觸時修止者：隨所覺觸，即知如幻化不實，若受順情樂觸，不起貪著，若受違情苦觸，不起瞋惱，受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。云何身受觸時修觀？應作是念！輕重、冷煖、澀滑……等法，名之為觸。頭等六分，四大和合，名之為身。觸性虛假，身亦不實，誰能受觸？和合因緣，即生身識，次生意識，憶想分別，苦樂等相，故名受觸。即當反觀，緣觸之心，不見相貌，當知！受觸者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。身受觸中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

次：意知法中修止觀相，如初坐禪中已明。修止觀相，五番之意，是中應廣分別，今不重辨。

行者若能於行住坐臥，見聞覺知等，一切處中，修止觀者，當知！是人真修摩訶衍道。如《大品經》中（參照大正二五—四O二C）：佛告須菩提！若菩薩，行時知行，坐時知坐，乃至服僧伽梨，視瞻一心，出入禪定，當知！是人名菩薩摩訶衍，以不可得故。

復次：若人如是，一切處中，修行大乘，是人則於世間，最上最勝，無與等者！如《釋論》偈中說（參照大正二五—一六一A取意）：

「閑坐林樹間，寂然滅諸惡，憺怕得一心，斯樂非天樂。
人求世間利，名衣好床褥，斯樂非安隱，求利無厭足。
衲衣在空閑，動止心常一，自以智慧明，觀諸法實相；
種種諸法中，皆以等觀入，解慧心寂然，三界無倫匹。」

善根發第七

行者若能如是，從假入空觀中，善修止觀者，則於坐中，身心明淨！爾時當有種種善根開發，應須識知。

今明善根發相，則有二種不同：

一者、外善根發相：所謂布施持戒，孝順父母尊長，供養三寶，及讀誦聽學等，善根開發，此是外事，若非正修，與魔境相濫，應自慎重。

二者、內善根發相：所謂諸禪定法門，善根開發也。即為三意：正明善根發相；二、分別真偽；三、明用止觀長養善根。

第一、云何名內明善根發相？有五種善根，發相不同：一、息道善根發相；二、不淨觀善根發相；三、慈心善根發相；四、觀因緣善根發相；五、念佛善根發相。

一、云何息道善根發相？行者善修止觀故，身心調適，妄念止息，因是自覺其心，漸漸入定，發於欲界，及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱！於此定中，都不見有身心相貌，於後或逕，一坐二坐，乃至一日二日，一月二月，將息不得，不退不失，即於定中，忽覺身心運動，八觸而發。八觸者：所謂覺身，痛痒冷煖，輕重澀滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻！是為「數息道」根本禪定善根發相。

復次行者，或於欲界，未到地中，忽然覺息，出入長短，遍身毛孔，皆悉虛疏，即以心眼，見身內三十六物，猶如開倉，見麻麥穀豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為「隨息」特勝善根發相。

二、不淨觀善根發相：行者若於欲界，未到地定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為「九想」善根發相。

或於初禪定之中，忽然見內心外身不淨，脹狼藉，自身白骨，從頭至足，節節相拄，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是「背捨」善根發相。

或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸，衣服飲食，屋舍山林，皆悉不淨，此為大「不淨」善根發相。

三、慈心善根發相：行者因修止觀故，若得欲界未到地定，於此定中，忽然發心，慈念眾生，或緣親人，得樂之相故，即深發深定，得內心清淨，悅樂不可為喻！中人（非關係）怨人，乃至十方，五道眾生，亦復如是！從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和，是為「慈心」善根發相。悲、喜、捨等發相，類此可知也。

四、因緣觀善根發相：行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三世，無明行等，諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世事，乃至五陰、十二入、十八界中，分別亦如是！是為「因緣觀」善根發相。

五、念佛善根發相：行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念，諸佛功德相好，不可思議！所有十力、無畏、不共、三昧、解脫等法，不可思議！神通變化、無礙說法，廣利眾生不可思議！如是等無量功德不可思議！作是念時，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相，從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是為「念佛三昧」善根發相。

復次，行者因修止觀故，若得身心澄淨，或得發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死、斷、離、盡想、念佛、法、僧、戒、捨、天、念處、正勤、如意、根、力、覺、道、空、無相、無作，六度諸波羅蜜，神通變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云（大正一二一一一一一A）：制心一處，無事不辦。

第二、分別真偽者，即有二意：一、明邪偽相，二、辨

真正相。

云何名邪偽相？行者！若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身紛動，或時身重，如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時逶迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或時見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外，散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡覺觸，身毛驚豎，或時大樂惛醉；如是種種邪法，與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應！多好失心顛狂，或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，令發諸染，邪定邪智，辯才神通，惑動世人，凡愚見者謂得道果，皆悉信服，而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間，是人命終，永不值佛，還墮鬼邪道中！若坐時多行惡法，即墮地獄。

行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即卻之！云何卻之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅！若不謝滅，應用正觀破之，即當滅矣。

二、次明正禪發相者：若於坐中，發諸禪時，無有如上所說諸邪法等。隨如正禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅，儻然快樂！無有覆蓋，善心開發，信敬增長，智鑒分明，身心柔軟，微妙虛寂，厭患世間；無為無欲，出入

自在，是為正禪發相。譬如：與惡人共事，恒相觸惱，若與善人共事，久見其美！分別邪正二種禪發之相，亦復如是。

第三、明用止觀長養諸善根者：若於坐中，諸善根發時，應用止觀二法，要如何修，才令增進？若宜用止，則以止修之！若宜用觀，則以觀修之！略示大意如此。（善根發相竟）

覺知魔事第八

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧命故。云何名魔事？如佛以功德智慧，度脫眾生，入涅槃為事。魔以破壞眾生善根，令流轉生死為事。若能安心正道，方知道高魔盛，若須善識魔事。但魔有四種：一、煩惱魔，二、陰入界魔，三、死魔，四、鬼神魔。前三種魔，皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心除之！鬼神魔相，此事須知，今當略說：鬼神魔有三種：一、精魅魔，二、堆惕魔，三、魔羅鬼。

一、精魅者：十二時獸，變化作種種形色，或作少男少女；老宿之形，及可畏身等，種種非一，以惱惑行人。此諸精魅，欲惱行者，各當其時而來，善須別識！若多於寅時來者，必是虎豹等；若多於卯時來者，必是兔鹿…等；若多於

辰時來者，必是龍鼉等；若多多於巳時來者，必是蛇蟒等；若多於午時來者，必是馬驢駝等;若多於未時來者，必是羊等;若於申時來者，必是猴玃等；若多於酉時來者，必是鷄烏等；若多於戌時來者，必是狗狼等；若多於亥時來者，必是猪等；若多於子時來者，必是鼠等；若多於丑時來者，必是牛犢等。行者若能占則知！恒用此時來者，即知其獸精魅，呼其名字，而訶責之，即當謝滅。

二、堆剔鬼者：亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎，緣人頭面，鑽刺詛詛，或擊櫪人兩腋下，或乍抱持行人，或言說音聲喧鬧，及作諸獸之形，異相非一，來惱行人，應即覺知，一心閉眼，陰而罵之，作是言：我今識汝！汝是閻浮提中，食火嗅香，偷臘吉支，邪見喜破戒種，我今持戒，終不畏汝！若出家人，應誦戒本，若在家人，應誦三皈、五戒等，鬼便卻行匍匐而去。如是等種種留難，惱人相貌，及餘斷除之法，並如禪經中廣說。

三、魔羅：擾亂行者，是魔多化作三種五塵境界相，來破善心。一、作違情事，即是作可畏五塵，令人恐懼。二、作順情事，即是作可愛五塵，令人心生愛著。三、非違非順事，即是作平等五塵，動亂行者。是故魔名殺者，亦名華箭、亦名五箭，射人五情故。

在名色中作種種境界，惑亂行者。作順情境者：或作父母兄弟，諸佛形像，端正男女，可愛之境，令人心著色中！作違情境界者：或作虎狼、師子、羅剎惡形，種種可畏之像，來怖行人！作非違非順境者：但作平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。或化作種種好惡音聲，作種種香臭之氣，或作種種好惡之味，作種種苦樂境界，來觸人身，皆是魔事。其相眾多，今不具說。

舉要言之！若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍。以能破壞平等佛法，令起貪欲憂愁，瞋恚睡眠等，諸障道法故。如經偈中說（大正二五──一六九Ａ）：

「欲是汝初軍，憂愁為第二，飢渴第三軍，渴愛為第四，
睡眠第五軍，怖畏為第六，疑悔第七軍，瞋恚為第八，
利養虛稱九，自高蔑人十，如是等眾軍，壓沒出家人！
我以禪智力，破汝此諸軍，得成佛道已，度脫一切人！」

行者！既能覺知魔事，即當却之！却法有二：一者、修止卻之！凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別，息心寂然，彼自當滅。二者、修觀却之！若見如上所說種種魔境，用止不去，即當反觀，能見之心，不見處所，彼何所惱？如是觀時，尋當滅謝。若遲遲不去，

但當正念，勿生恐懼，不惜軀命，正心不動，知魔界如，即佛界如，若魔界如佛界如，一如無二如，則魔界無所捨，佛界無所取，即佛法自當現前，魔境自然消滅。

復次：若見魔境不謝，不須生憂！若見滅謝，亦勿生喜！所以者何？未曾見有人坐禪，魔現化作虎狼來食其行者，亦未曾見魔化作男女來為夫婦也。當知！皆是幻化，愚人不了，心生驚怖，及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人，無智受患，非魔所作。

復次：若諸魔境惱亂，或經年月不去，但當端心，正念堅固，不惜身命，莫懷憂懼，當誦大乘方等，諸經治魔呪，默念誦之，存念三寶！若出禪定，亦當誦呪自防，懺悔慚愧，及誦「波羅提木叉」，當知！邪不干正，久而自滅。

魔事眾多，說不可盡，善須識之！是故初心行人，必須親近善知識！為有如此等難事故。是魔入人心時，能令行者心神狂亂，或憂，或喜，因是成患，乃至致死。或時令得諸邪禪定，智慧神通陀羅尼，說法教化，人皆信服，後則大壞人出世善事，及破壞正法。如是等諸異非一，不可說盡！今略示其要，為令行者，於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之！若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，是則無邪不破！

故《釋論》云:除諸法實相,其餘一切皆是魔事。如偈中說(大正二五—二一一A):

「若分別憶想,即是魔羅網。不動不分別,是則為法印。」

治病第九

行者安心修道,但本來四大有病,因今用心,觀息鼓擊,發動本病。或時不能善調適,身、息、心三事,內外有所違犯,故有病患。夫坐禪之法,若能善用心者,則四百四病,自然除差!若用心失所,則四百四病,是故若自行化他,應當善識病源,善知坐中內心,治病方法!若不知治病方法,一旦動病,非唯行道有障,亦則大命堪憂。

今明治病法中,分為二意:一、明病發相,二、明治病方法。

一、明病發相者,病發雖復多途,略出不過二種:一、四大增損病,二、從五臟生病。四大中病發者:若地大增時,則腫結沉重,身體枯瘠,如是等百一患生。若水大增者,則痰陰脹滿,食飲不消,腹痛下痢等百一患生。若火大增者,則煎寒壯熱,支節皆痛,口氣鼻寒,大小便皆不通等,百一

患生。若風大增者，身體虛懸，戰掉、疼痛，肺悶、脹急、嘔吐、嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：一大不調，百一病惱，四大不調，四百四病，一時俱動。四大病發，各有相貌，當於坐時，及夢中察之。

次、五藏生患之相：從心生患者，多身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，多身體脹滿，四支煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。從肝生患者，多無喜心，愁憂不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇等，肝主眼故。從脾生患者，身體頭面上，遊風遍身，痒風疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，或咽喉噎塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五藏生病眾多，各有其相貌，當於坐時，及夢中察之，自可得知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者！若欲修止觀法門，或有患生，應當善知因起！此二種病，通因內外發動，若外傷、寒冷、風熱、飲食不慎，而病從二處發者，當知因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致此二處患生，此因內發病相。

復次：有三種得病因緣不同：一者、四大五藏增損得病（具如前說）。二者、鬼神所作故得病。三者、業報故得病。如是等病，初得即治，甚易得差！若經久，則病成身羸，治

之則難愈。

略明治病方法，既深知病源，因緣起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途，舉要言之：不出止觀二種方便。

云何用止治病相？有師言：但安心止在病處，即能治病。所以者何？心是一期果報之主，譬如國王，有所至處，群賊迸散。次有師言：臍下一寸，名「憂陀那」，此云「丹田」，若能止心，守此不散，經久即多有所治。又有師言：常止心足下，莫問行住坐臥，即能治病！所以者何？人以四大不調，故多諸疾患，此由心識上緣，故令四大不調，若安心在下，四大自然調適，眾病除矣。又有師言：但知諸法，空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治！所以然者？由心憶想，鼓作四大，故有病生，息心和悅，眾病即差。故《淨名經》云（大正一四—五四五A）：何為病本？所謂攀緣，云何斷攀緣？謂心無所得！如是種種說，用止治病之相非一，故行者須知善修止法，能治眾患。

次、明觀治病者，或師云：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等六種氣？一吹、二呼、三嘻、四呵、五噓、六呬此六種息，一一皆於唇口之中，想心方便，轉側而作。若於坐中，寒時應吹、熱時應呼。若以治病，吹以去寒，呼

以去熱，嘻以去痛，及以治風，呵以去煩，又以下氣，噓以散談，又以消滿，呬以補勞。若治五臟，呼吹二氣，可以治心，噓以治肝，呵以治肺，嘻以治脾，呬以治腎。

次有師言：若能善用觀想，運作十二種息，能治眾患。一、上息，二、下息，三、滿息，四、焦息，五、增長息，六、滅壞息，七、煖息，八、冷息，九、衝息，十、持息，十一、和息，十二、補息。此十二息，皆從觀想心生。今略明十二息對治之相：上息治沉重，下息治虛懸，滿息治枯瘠，焦息治腫滿，增長息治羸損，滅壞息治增盛，煖息治冷，冷息治熱，衝息治壅塞不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰微，善用此息，可以遍治眾患！用之失所，則更生眾患，推之可知。

次有師言：善用假想觀，能治眾病，如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。此如《雜阿含》中，治禪病祕法，（參照大正一五—三三三），七十二種法中廣說。

次有師言：但用止觀，檢析身中四大，病不可得，心中病亦不可得，眾病自差。如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。當知！止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人，根機淺鈍，作此觀想，多不成就，

世不流傳！又不得於此，更學氣術、休糧，恐生異見？如金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。

若是鬼病，當用強心，加呪以助治之！若是業報病，必須加助修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行，亦能兼他，況復具足通達。若都不知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有虞？豈可自行教人！是故欲修止觀之者，必須善解內心治病方法。內心治病方法眾多，，得意在人，豈可具傳於文耳！若欲習知，當更尋訪！上來所出，只是示其大意，依此用之，恐未可承案！

問曰：用心坐中治病，必有效否？答曰：若具十法，無不有益！十法者：一信、二用、三勤、四常住緣中、五別病因法、六方便、七久行、八知取捨、九持護、十識遮障。何謂為信？謂信此法，必能治病。何謂為用？謂隨時常用。何謂為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何謂為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何謂為別病因起？具如上說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢。何為知取捨？謂知益即勤用，有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為識遮障？謂得益不向外說，未益不生疑謗。若依此十法所治，必定有效不虛者也。

證果第十

若行者！如是修止觀時，即能了知，一切諸法，皆由心生！因緣虛假，不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相貌，即「體真止」也。爾時，上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。若住此觀，即墮聲聞、辟支佛地！故《法華經》云：諸聲聞眾等，自歎言（大正九—一八Ｂ）：

「我等若聞，淨佛國土，教化眾生，都無欣樂。
所以者何？一切諸法，皆悉空寂，無生無滅，
無大無小，無漏無為，如是思惟，不生喜樂。」

是故當知！若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心！此即定力多故，不見佛性。

若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為，爾時應修，從空出假觀！即當諦觀，心性雖空，緣對之時，亦能出生，一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相貌，差別不同！行者如是觀時，雖知一切諸法，畢竟空寂，能於空中，修種種行，如空中種樹，亦能分別眾生，諸根性欲無量，故則說法無量！若能成就無礙辯才，則能利益六道

眾生，是名「方便隨緣止」，乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多，雖見佛性，而不明了。

菩薩，雖復成就此二觀，猶是名方便觀門，非正觀也。故《瓔珞經》云（大正二四—一〇一四Ｂ）：前二觀為方便道，因是二空觀，得入中道第一義觀，雙照二諦，心心寂滅，自然流入，薩婆若海。

若菩薩！欲於一念中，具足一切佛法者，應修「息二邊分別止」，行於中道正觀！云何修正觀？若體知心性，非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性，非空非假，而不壞空假之法，若能如是照了，則於心性，通達中道，圓照二諦，若能於自心中，見中道二諦，即見一切諸法！中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性，不可得故。是名中道正觀。如《中論》偈中說（大正三〇—三三Ｂ）：

「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」

深尋此偈意，非惟具足分別正觀之相，亦是兼明前二種方便觀門。當知！中道正觀，即是佛眼一切種智。

若住此觀，即是定慧力等，了了見於佛性，即是安住大乘，行步平正，其疾如風，即自然流入薩婆若海！即是行如來行；即是入如來室；即是著如來衣；即是坐如來座；即是以如來莊嚴而自莊嚴；即是獲得六根清淨；即是入佛境界；即於一切法無所染著；即一切佛法皆現在前，成就念佛三昧，安住「首楞嚴定」，即是得普現色身三昧，即能普入十方佛土，教化眾生，即是嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，即能具足一切諸行波羅蜜，即入頓悟大菩薩位，與普賢、文殊為其等侶，常住法性身中，即為諸佛稱歎授記，即是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎、出家、詣道場、降大力魔怨、成等正覺、轉正法輪、入般涅槃，於十方國土究竟一切佛事，具足真應二身，即是初發心菩薩也。

故《華嚴經》（大正九—四四九Ｃ）：初發心時，便成正覺，知一切法，真實之性，具足慧身，不由他悟。亦云：初發心菩薩，得如來一身，作無量身。亦云：初發心菩薩，具足八相成道。亦云：初發心菩薩，即是佛。《涅槃經》云（大正一二—八三八Ａ）：發心畢竟二不別，如是二心先心難。《大品經》亦云：須菩提！有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場轉正法輪，當知！是菩薩為如佛。《法華經》中，龍女獻珠為證！

如是等經，皆明初心具足一切佛法，即是《大品經》中「阿字門」，即是《法華經》中，為令眾生開佛知見，即是《涅槃經》中，見佛性故，住大涅槃。是即略說，初心菩薩，因修止觀，證果之相。

次、明後心證果之相：後心所證境界，則不可知？今推教所明，終不離止觀二法！所以者何？如《法華經》中，殷勤稱歎，諸佛智慧！智慧即是觀義，此即是約觀以明果也。《涅槃經》廣辯百句解說，以釋大涅槃者，即是約止以明果也，故云：大般涅槃，名常寂定，定者即是止義。《法華經》中雖約觀明果，則攝於止，故云：乃至究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。涅槃雖約止明果，亦攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經，雖復文言，出沒不同，莫不皆約「止觀二門」辨其究竟，並據「定慧兩門」以明極果。

行者當知！初、中、後果，皆不可思議！故新翻《金光明經》云（隋寶貴合．合部金光明經．大正一六—三六二BC）：

「前際如來，不可思議！中際如來，種種莊嚴！後際如來，常無破壞。」

如是皆約修止觀二心，以辨其果。故《般舟三昧經》中偈云（大正一三—九〇九Ａ）：

「諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢。五道鮮潔不受色，有學此者成大道。」

誓願所行者，須除三障、五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。







國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

當下一念心:智者大師<<小止觀>>禪釋/果如法師作.--
臺北市 : 佛陀基金會, 2016.12
面 ; 公分
ISBN 978-957-9414-66-1(平裝)
1.天臺宗 2.注釋

226.42 10502327

57,000 元：迴向十方法界一切眾生暨累冤劫冤親債主。

以上共計台幣：57,000 元，恭印 1000 本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。
祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。
祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。
祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印(購)經書及運費使用，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持 輾轉流通者回向偈曰



願以此功德　消除宿現業　增長諸福慧　圓成勝善根
所有刀兵劫　及與饑饉等　悉皆盡滅除　人各習禮讓
讀誦受持人　輾轉流通者　現眷咸安樂　先亡獲超昇
風雨常調順　人民悉康寧　法界諸含識　同證無上道

卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍

佛曆 2561 年/西元 2017 年 12 月　　恭印 1000 本

當下一念心：智者大師《小止觀》禪釋

CH826-13/15556
作　　者：果如法師
編　　輯：祖師禪林編輯組
出 版 者：財團法人佛陀教育基金會
發 行 人：簡豐文
地　　址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓
網　　址：http://www.budaedu.org
E-mail：budaedu@budaedu.org
電　　話：(02)2395-1198　　傳　　真：(02)2391-3415
劃撥戶名：佛陀教育基金會　　劃撥帳號：07694979
銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）
帳　　號：045004597503

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(1)親臨佛陀教育基金會三樓講堂
(2)利用傳真：(02)2396-5959
(3)發送 E-mail：domestic@budaedu.org
(4)寫信指名：佛陀教育基金會法寶流通股
(5)撥打電話：(02)2395-1198 分機：11、12 或 13

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量利用前面四種方式請取，若用(2)至(4)項，請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號， 以減少本會之處理時間；大量申請，請註明用途， 儘量少用電話， 以避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤；若用電話，請長話短說，讓本會能順暢服務更多之大眾。

◎版本授權提供：祖師禪林

TEL:02-2891-5205；Email:inquiry.ccc@gmail.com ; www.changrove.com

■本會網站，講經音檔、文字檔。內涵豐富，請多利用■

本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍