

天台小止观
(修习止观坐禅法要)
第二讲

最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年四月二十九日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍第六章——正修，就是正式的来修习止观。

具备了前面的二十五种前方便之后，就可以正式来修止观了。怎么修止、修观呢？我们现在先介绍修止。

一般修止观，就是分两方面来介绍，一个是坐中修，就是你上座，在坐中怎么来修止观；另外，你下座之后，平常在日常生活当中，历缘对境怎么修止观。

我们先介绍坐中修止观，在坐中怎么修止、修观。

先讲修止，修止有三个方法：

第一个方法，你可以把你的心念放在身体的一个地方，譬如说：昨天讲的鼻端白，或者是肚脐，昨天介绍这两个地方，可以分别对治，就是说你把你的心念放在鼻端白这个部分，可以对治昏沉；如果你把你的心念放在肚脐，这样可以对治散乱。所以，既然它可以对治不同的情况，所以你在坐中修止的时候，你就可以看你当时的状况，你如果觉得这一座，你觉得蛮昏沉的，你就可以把你的心念放在鼻端白，就是鼻子外面的这个空间；如果你觉得你这一座心很散乱，你就可以把你的心念放在肚脐。

为什么要把我们的心念放在一个地方呢？因为这样子我们的心比较容易专注，心专注就容易达到止的效果。所以第一个方法，就是把我们的心念放在鼻端白、或者是肚脐这个地方，把我们的心念拴在一个定点上，它就不会乱跑，就能够得到止的效果。

第二个方法，是我们加强警觉性，提高警觉，干什么呢？看你的念头，平常我们起心动念非常的快速，妄念一直起来，不断不断地生起，但是因为我们没有警觉性，所以就不觉得妄念这么多，因为我们从来也没有去观察它。我们现在坐中，可以提高警觉，看着它，当念头一起来的时候，赶快把它切断，一起来，赶快把它切断，不让它继续攀缘，因为我们的的心念如果继续攀缘，像我们过去打妄想，一个念头攀缘一个念头，不断不断地想，就容易产生分别、执着，一生起分别，就执着，然后烦恼就生起了。所以我们现在的方法，就是一发觉念头生起，赶快制止，念头一生起，赶快制止，不让它继续攀缘下去，这是第二个方法。

第三个方法，你也可以当念头生起，不管任何心念起来的时候，你当下如实地知它是因缘所生，空无自性。没有念头，你就安住；念头一生起来，你当下了知它是因缘所生，空无自性，既然是妄念，就表示它是虚妄

的念头；虚妄的念头，就说明它是因缘生的，没有它的自性，只要因缘生的，就一定是生灭、无常、无我的，所以念头生起，它就消失，生起就消失，所以它其实是空无自性的。如果念头是真实存在的，它应该不会消失，永恒存在那里，永恒的存在，那个叫做真实有那个念头，可是我们发觉念头生起它就消失，生起就消失，表示它是因缘生法，只要是因缘生的，都是没有它真实的自性可得，所以只要念头一起来，你当下就把它观破，它是空无自性的。

这三个方法都可以达到止的效果，等一下我们课上完，我们就会练习这三种止的方法。

至于在坐中怎么修观呢？它有两个方法：

一个是对治观。就是说当你在修定的时候，你发觉你的哪个烦恼最重，你就先修对治，对那个比较重的烦恼，先修对治，等这个粗重的烦恼对治好了，我们再继续修止观，不然你每次一上座，它就冒出来，因为它的力量非常的强，所以我們也可以在坐中来修观。这个观，就是对治，不同的烦恼，然后修不同的观。

天台最基本、最主要的，就是五停心观，什么是五停心观呢？就是如果你散乱心比较重的，你就修数息观；如果你贪欲比较重的，你就修不净观；如果瞋恚心比较强的，你就修慈心观；愚痴性比较重的，你就修因缘观；觉得自己障碍比较大，业障比较多的，你就修念佛观，就是忆念佛的功德，这边的念佛，不是说念阿弥陀佛，是忆念佛的功德。这就是所谓的五停心观，看你哪一方面的烦恼习气比较重，你就先修对治。这是第一种，对治观。

第二种观法，我们称为正观。就是说在坐中观察诸法的真实面貌，什么是诸法的真实面貌呢？就是诸法实相的意思，你借着在定中修那个能起妄念的心，你去找能起妄念的心，它是有、还是没有？一步一步的追寻到最后，你会发觉一切法真实的面貌是什么？就是诸法实相是什么？诸法实相是什么？因缘生法，空无自性，那就是诸法的实相。

那它的方法怎么练习呢？我们就可以在坐中这样子忆念，既然那个妄念不断不断生起，我们看妄念生起、消失，生起、消失，我们就反观能起妄念的心，它是有、还是没有？你说妄念一直生起，它为什么会生起？这能起妄念的心，它到底是有、还是没有？如果说能起妄念的心没有的话，那就是没心了嘛，没有心的话，就跟石头、木头没有差别，因为石头、木头没有心，所以我们不能说能起妄念的心，它是没有的。

没有的话，那就是有啰？能起妄念的心，是有吗？如果说它是有的话，那它是属于过去、现在、还是未来呢？如果说它是属于过去，过去已经灭了，怎么会有心呢？如果说它是属于未来，未来还没有来，也不能够说有心，对不对？那你是说现在啰？能起妄念的心是属于现在啰？那我们看现在是不是有心的真实存在，会发觉什么？妄念生起、消失，生起、消失，

念念生灭不停留。

那你能够说它是属于现在吗？因为它生起就消失了，你能说它是现在吗？是不是现在？那你说：对啊！它生起就消失，那每一个刹那，它是刹那、刹那生灭，像我现在一个念头生起了，然后它消失，这是现在，一生起的当下是现在，可是它马上消失这样而已，刹那生灭不停留这样而已。可是每一个刹那，是不是都是现在？我现在又生起一个念头，现在嘛，然后它消失了，所以我如果说每一个刹那，它都是现在呀，对不对？我总不会说：我过去生起一个念头，我未来要生起一个念头，不是，每一个妄念当下、刹那都是现在，对不对？所以，我可以说它虽然不是属于现在，因为它属于现在，它就不会消失，就永远都是现在心，懂吗？可是它又是会消失，生起、消失，生起、消失，它是刹那生灭不住，不住就是不停留。那我说：每一个刹那它都是现在心，也不能说它错，只是说它会消失而已，可是每一个生起的那个当下，它是真的生起那个念头，只是它留不住这样而已。所以可以说它是刹那生灭，就是每一个刹那都有所谓的现在，只是它没有办法停留这样而已。好吧！那就算是现在的心是有的，只是它不能够停留，但是每一个刹那，它生起的时候，那个当下，你不可说它没有，因为它有生起念头。

好，那假设现在的心是有的，所谓有的话，你就应该可以看得见，对不对？我们才可以说它有，这个毛巾看得见，所以有毛巾的存在；这个麦克风看得见，所以有麦克风的的存在。你说现在心是有，那它应该看得见，请问它长得什么样子？请问现在心它是什么样的形相，你可以形容出来吗？任何一个你看得见，你都可以形容出来，这是一条方的毛巾，四方的毛巾，请问你所谓的现在心，它是方的、圆的？这个（毛巾）是四方的，四边相等。所以，现在问：现在心是长的、短的、方的、圆的？你说得出来吗？如果现在心是有的，那你应该可以说出它的形相是什么，可是它的形状是什么呢？长短方圆？颜色也可以看得出来啊，前面这么多花，你可以形容每一个花朵它的颜色，请问现在心它是什么颜色？像天一样蓝、还是像树叶一样绿？还是它是黄色、红色、白色？你可以形容出它的颜色吗？没办法，谁也没看见它是长什么样子，是什么颜色。再找一找，所谓的现在心，它到底存在在什么地方呢？找一找，身体里面找一找，你可以找出你现在心是放在什么地方吗？五脏六腑都找完了，找不到现在心它到底放在哪里，往外面找一找，也找不到现在心，所以它不在内、不在外，内外中间也找不到。

一个没办法说出它是什么形状、什么颜色、处所，到底在什么地方，不在内、不在外、不在中间，你可以说它是真实存在的吗？没办法说它是真实存在的，对不对？因为你没有办法形容它到底是什么形相，所以现在心不能说它是真实有。所谓的真实有，就是你看得见、摸得着，你可以形容它的形状、颜色、处所，可是现在没有办法。所谓的真实有，它应该永

远存在，不会消失，可是它是刹那生灭的，生起就消失，虽然每个刹那可以说是现在，但是它不是真实有，就表示它不是永恒存在的。所以，我们说现在心如果是真实有的话，那就是落在常见，落在有边。那你说现在心没有，可是它明明一直冒出来呀，明明念念有生灭，明明它是刹那、刹那、生灭、生灭，所以你也不能说它毕竟无，所以说现在心是根本就没有，毕竟无的话，那你就落在空边。所以，我们不能说现在心是真实有、或者是毕竟无，一个是落在常见，一个是落在空边；一个落在有边，一个落在空边；一个是断灭见，一个是常见，都不对。

既然心是生灭的，那么生灭就是心吗？它是刹那、刹那生灭，那可不可说生灭就是心？可不可以？如果说生灭就是心的话，那草木它也生灭，难道说草木它都有心吗？可以说一切生灭的都叫做心吗？也不对，也不可以这么说，所以不能说生灭就是心。那生灭不是心吗？也不对，为什么呢？因为心它是念念生灭的，所以你不能说生灭不是心，它明明就是念念生灭，所以你说生灭不是心，也不对。虽然不能说生灭就是心，但它是现在刹那生灭才形成心的，现在刹那生灭才形成心的，虽然不能说生灭就是心，生灭不是心，但是它是现在刹那生灭才形成心的。

好啦，就算你说得对，现在有生灭，那么请问：是过去心灭了以后，现在的心才生起？还是过去心没有灭，现在心就生起了呢？如果说过去的心灭了以后，现在的心才生起的话，请问你现在的心是从哪里生起的？前念灭了，后念生，请问这一念是从哪里生起的？可不可以找得到？找不到它从哪里生起的。好，那如果说过去心不灭，现在心又生起，那就有两个心了，对不对？过去心还没有灭，现在心又生起，两个心也不对。所以我不能说它是过去心灭了以后，现在的心才生；也不能说过去的心不灭，又有现在的心生，所以它既然不是灭生，也不是不灭生，就证明它没有生；没有生，就没有灭，所以事实上是没有生灭的，没有生灭又怎么形成心呢？因为你刚才说是现在刹那生灭的，才形成心的，可是现在证明没有生灭，没有真正的生灭。

就算不是用生灭来形容，那也一定有现在心的存在。我们刚才是说现在刹那生灭才形成心的，就是说我们所谓的现在心，就是刹那生灭，每一个刹那生起、消失，生起、消失，就是生灭、生灭，每一个刹那我们叫做现在的心，可是我们刚才去推究那个所谓的生灭，我们发觉它不是，心不是生灭的，生灭不是心，也不能说生灭就是心，所以我们现在就不讨论那个生灭了，既然刹那生灭，那个刹那生灭，刚才我们推究了半天，是觅心了不可得。那我们现在就说现在好了，本来是现在刹那生灭才形成心的，既然那个生灭没有办法去证明心的存在，那我可不可以证明那个现在心的存在？那个生灭不要去管它了，因为每一个生灭当下，我都可以说它是现在心，只是留不住这样而已。

所以我们进一步来找一找，是不是一定有现在心的存在呢？那请问这

个现在心，它是怎么生起来的？它是自生、还是他生、还是自他共生、还是自他不共生（就是无因生）？四种。我们要说明一切法它的存在，它是怎么生起的，就是这四种：它是自己生起的；还是要藉由另外的因缘，让它生起；还是说要自他合起来，才能够生起；还是无因生，就莫名其妙，不需要任何的因缘，它就可以生起，只有这四种可能，除了这四种可能以外，找不到第五种可能。所以我们现在就来找一找，你如果说现在心是一定有的，那请问现在心它是自己生出来呢？如果说是自己生出来的话，那它就会一直生，自生就是它自己会生出来，它就会一直生、一直生，不用等待境界现前你才生心，因为一般我们说对境生心，有境界来的时候，你才会生起那个妄想的心，现在既然你的心是自生，那它应该会自己一直生，跟外面的境界没有关系，不用等待外缘，然后才让你生心，可是是不是这样子呢？不是，我们是六根面对六尘，然后才生起种种的心，妄想心，所以第一个现在心是自生，就不能够成立，因为是对境才会生心，它不会自己一直生。那就是他生啰？第二个可能，是不是他生呢？你现在的的心，是不是由他人的心来生呢？他人的心生他的心，他没有办法帮我生心，所以我现在的心，不能够是他生的。那是不是自他共生现在心的呢？也不是，对不对？因为他生他的心，我生我的心，各自生各自的心，不是自他共生，然后才有现在心，所以也不能说现在心是自他共生。那就是无因生啰？莫名其妙，虚空中就生出现在心来了？也不可能嘛，所以它也不是无因生，因为虚空中不可能生出任何的心来。所以，从上面种种的分析，我们就可以推知：现在心不可得，因为不能够证明它是自生、他生、自他生、还是无因生。

那结论是什么？我们在那边忙了半天，只要得到这个结论这样而已，这个结论是什么呢？觅心了不可得嘛！我们六祖也是觅心了不可得，他就开悟了，所以它是用分析的方法，就是正观，你在坐中，不断不断地这样子来思惟。既然在那边打坐，它妄念不断不断地生起，那你干脆去找能生妄念的心，它是有、还是没有？就是我们刚才分析的方法，不能说它没有，没有就没有心，就跟草木没有差别，那如果是有的话，它是长得什么样子？它是属于过去、现在、还是未来？它是什么形状、什么颜色、在什么地方、在什么处所？你都找不到的话，就不能够证明它是真实存在的，所以不能说现在心是真实有，这样一步一步的追。

这个部分，我们在明天晚上在打坐，我们会再练习一次，再讲一次，然后大家好好地来追追追，因为这个很重要，我们今晚练习怎么修止的三个方法，明天我们就修正观，这样我们修止、修观都练习到了。

为什么说正观很重要呢？因为你去找那个心，发觉它了不可得，不管你用什么分析的方法，你都找不到它真实的存在，不能够证明现在心是有的，虽然它是念念刹那生灭，但是还是不能够证明它是真实存在的，那这说明什么呢？一切法从心想生，对不对？一切法从哪里来的？你心想出来

的，那现在证明心不可得，那一切从心所生起的一切法，是不是也不可得？一切法是从心想生的，现在心不可得，所以由心所生起的一切法也不可得，这证明什么？一切法也不是真实存在的，这个很重要喔！因为一切法不是真实存在的，你的心还会不会贪着在那个上面？假的嘛！虚妄不真实的嘛！你只要证明一切法不是真实存在的，你就不会着在任何一法上。我们现在会生烦恼，就是你把一切法当作是真实存在的，不管你是对哪个人、事、物，贪着爱恋，沉迷其中，看不破、放不下的，那个就是你把它当作真实存在的。可是，我们现在已经得到一个结论，一切法不是真实存在的，因为一切法是心想生，心不可得，所以一切法不可得。明白了这个事实的真相，你就不会贪着在任何一个法上，你的妄念自然熄灭，我们现在不断不断生起妄念，就是着在不管哪一个法上，因为你想的那个就是法，不管你心想着什么，都在一切法的内容里面，所以你的心会着在任何的法上面。现在既然证明一切法不是实有的，那你的心就不会贪着在这上面，不贪着呢，一切的妄念自然熄灭，妄念熄灭就得正定，得正定就开发空性的智慧，就能够开悟证果。

所以正观很重要，就是它是我们能不能开悟的最重要的关键，所以我们在定中多多地思惟，用正观的方法，多多地思惟我们今天讲的这个内容，不断不断地去练习它，你就能够很快地开发空性的智慧，所以我们说这个正观非常重要。

这个是我们下手初修的时候，有三种修止的方法，两种修观的方法。

另外，我们在打坐的时候，难免也会有昏沉、还有散乱的现象，在昏沉、散乱生起的时候，你是应该修止？还是修观呢？我们也要先弄明白。一般是我在打坐的时候，如果有昏沉现象产生的时候，我就用修观来对治，不管是刚才讲的对治观—五停心观、还是正观都可以，当你发觉你昏昏欲睡，脑筋不明利的时候，脑筋不清楚、昏昏沉沉的，这个时候你就赶快来修观，对治那个昏沉，所以昏沉的时候，我们是用修观来对治。心很散乱，坐在那边，妄念纷飞，这个时候修止来对治，就是刚才我们讲的三种止都可以。所以，我们要知道，昏沉的时候用修观来对治，散乱的时候用修止来对治。

可是，有时候偏偏就不灵光，你虽然昏沉的时候来修观，但是还是继续地昏沉，这个时候我们就要反过来，用修止的方法试试看，如果发现修止之后，那个昏沉的现象慢慢地在消失，那我们这个时候昏沉反而要用修止的方法，所以我们要随自己的方便，适宜地来修止观，随时作调整。所以也同样的，当你散乱的时候，我们应该用修止来对治，可是你发觉修止之后，你的心依然散乱，这时候你就可以用修观来试试看，散乱的时候修观，如果发觉它的效果很好，譬如说我们刚才讲的那个对治观、或者正观，你的心反而容易收摄回来，不再那么散乱，能够非常的专注，这个时候你散乱反而要用修观来对治。所以随时作调整，运用种种的方便，找寻适合

自己的方式来修正观，这个善巧方便也是非常重要。

慢慢昏沉、散乱都对治好了，你就慢慢地好像要入定了，渐入佳境，好像要入定的那个感觉当中，一切境界就发生了，有的人看到光，有的人看到佛菩萨，有的人觉得自己空掉了，或者是身心充满了喜乐，或者是下礼拜会发生的事情，我现在就看到了，我是不是要警告他一下说：「你下礼拜会发生什么事，你要小心一点啊！」所以，这个时候非常非常的危险，很多人在打坐的时候，状况就是出在这里。所以没有认清楚这个状况到底是怎么产生的，他就会以为什么？他真的见到佛菩萨了，以为他真的得了神通了，以为他一定是证到了什么四禅八定，什么不得了的三昧了，所以所谓的着魔，就是这个时候着的，就是你只要着在那个境界上，你就完了。所以这个时候，你要怎么来修正观，也是非常重要。这个一般都是在细的掉举当中产生的，因为你真的得定没有境界的，懂吗？你入什么三昧，你入什么定，就是什么定，就是什么三昧境界，没有什么看到光，看到什么有的、没有的，不会的，所以有这种现象，表示你并不是真的入定，你入的是细的昏沉、或者细的掉举，不是真正的得定，可是很多人就以为他真正的（得定），所以就发神经了嘛，以为自己发神通，所以这个时候要特别、特别的注意。

这个时候要怎么来修正观呢？不管你在定中看到了什么、见到了什么、听到了什么，一概不理睬，知道它是我们自心所变现的境界，都不是外面来的，是你自心的变现，自己的心识所变现的。那它为什么会在这个时候，你的心识会变现出种种的境界来呢？是因为你现在已经没有什么妄念了，懂吗？像我们一般没有这些境界，是因为我们妄念不断，我们的心很散乱，不然就是在昏沉，那现在你的散乱跟昏沉慢慢地对治了，你就慢慢、慢慢好像可以得定了，就是说好像没有什么妄念，你的心慢慢能够定住了，没有什么妄念生起了，这个时候会发生什么事呢？就是你八识田里面过去所含藏的种子，这个时候有可能会爆发，因为你没有什么念头，它就出来了，平常太忙的时候，它不会出来的，它就是在你修定的时候，没有什么念头的时候，它就出来了。

为什么说它是一种细的掉举呢？就是说你的心还在掉动，就是你八识田的那个种子，它其实都是在动荡不安的状态，你现在没有什么妄念，它就出来了。也同时说明你并没有真正的入定，因为真正入定的话，那个八识田的种子是伏而不发的，是伏得住，它不会冒出来，所以我们说它不是真正的定境，而是细的掉举。比较粗的掉举，我们可以察觉；比较细的掉举，就是说你没有什么念头了，但是它在里面很热闹，懂吗？八识田里面，那个种子很热闹，就是表面上是平静的，所以它能够不断不断地爆发出来，过去的那些习气、或者是业力的种子、或烦恼的种子爆发出来，它就会化现出种种的境界，所以我们说这一切的境界都没有离开你的心意识，都是你心识所变现出来，那就是阿赖耶识的种子爆发了，业力、习气、烦

恼的种子爆发，所变现出种种的境界。

那你过去譬如说是念佛的，一天到晚想要见佛，那个种子就种到第八识去了，现在这个时候它就出来了，所以你以为见佛了，你的心识就化现出佛菩萨的样子，你每天忆念阿弥陀佛，阿弥陀佛自然就现前，很正常啊，因为你一天到晚忆念，那个种子是不是就种到你的第八识？阿弥陀佛的种子，所以你现在爆发出阿弥陀佛的形相，一点也不奇怪，是不是自心的变现这样而已？自己心识所变现出来的，种种的境界都没有离开你的心识，每一个都是你自己熏回去的种子，熏在第八识的种子，现在因为没有什么念头，它就爆发出来，就是这样子而已。

所以，这个时候一定要知道，一切的境界都是我们自心所变现出来的，不受到它的影响，心不动，不管你是见光、见佛，还是看起来好像有相似的神通，一概不理它，心不受影响，心不动就是「止」。当下又很清楚知道，这一切的境界，就是我们刚才分析的那个道理，第八阿赖耶识习气种子爆发这样而已。既然是细的掉举所生出的种种境界，那我们反观这一念细的掉举的心，它是真实存在的吗？也不是，它一定是念念生灭，就像我们刚才那个正观所分析的，这一念细的掉举的心，也不是真实存在的，既然不是真实存在，那由它所生起的种种境界，是不是真实存在的？也不是真实存在的，都是你自己心里面搞的鬼这样而已，这个就是「观」，有智慧的观察。一个是不受它的影响，就是不动，就是止；另外一个就是有智慧的观察，用正观的方法，反观这一念细的掉举的心，它不是真实存在的，所以由这一念细的掉举心所生起的种种境界，它也不是实有的，所以就不会着在这种种的境界上面，而有着魔的现象，就不会了。

所以我们看过楞严经也知道，它说一切的境界，如果你执着的话，就是魔境界；如果你不执着的话，就是善境界；如果你执着的话，就是魔境界。生起一切的境界，有时候是好的，只要你不执着，因为我们从练习止观一直到成就，这中间一定会有很多的境界产生，像我们明天会讲到善根发相，那个是好的，所以有的是善境界，可是就怕你执着，一执着，着在那个境界上，它就变成魔了，所以是善境界、还是魔境界，就看你执着、还是不执着。只要你这个时候用止观的方法，明白这个道理，不受到它的影响，就是修止；用正观的方法把它观破，一切的境界并不是真实存在的，这个就是用观的方法，这样就都是善境界，然后不会着魔，所以这个很重要。

最后我们要强调的，就是说修止观的时候，一定要修止同时修观，不要偏在一边，如果只是修止、不修观的话，那你只会禅定功夫很高，但是没有办法开悟，也没有办法证果，因为就是定力很高这样而已，修止、不修观。我们昨天讲，修止它是定力，成就定力，修观是成就智慧力，可是你修止、不修观，就是很喜欢修定这样而已，但是不修观，所以你就是坐坐坐，坐到最后就是定力很高，这样而已，定力很高可不可以开悟？不可

能开悟，只是功夫很好这样而已。反过来，如果修观、不修止的话也是一样，没有办法开悟，为什么呢？喜欢修观，可是定力不够，不修止就没有定力，所以它有一些观慧，但是那个没办法见性，没有办法明心见性，为什么呢？就好比风中的蜡烛，那个蜡烛点在风里面，它就是这样子摇晃不定，所以周遭的东西，因为那个蜡烛不断不断地摇晃，所以你周遭的景物也看不清楚，我们用这个比喻，那个烛光比喻你是修观，有那个智慧，但是怎么样？摇晃不定，是因为没有定力，所以就没有办法看清一切法的真实面貌，就是诸法的实相，你没有办法看清楚，是因为那个烛光不断不断地摇晃，看不清楚周遭的事物。所以，我们的心如果不断不断地动荡不安的话，也不可能有真正的智慧，可能有一些善巧，看起来好像是一些善巧的智慧，但是并不是真正的明心见性，那个空性的智慧，也是一样不能够开悟证果的。所以我们希望修止、修观要同时进行，有时候修止，有时候修观，一定要止观双运，定慧等持，才不会偏在一边而不能证果，这样就很可惜了。

所以讲到这边，我们有五个重点，我们复习一下。第一个讲的是下手初修的时候，如何修止？三个方法；如何修观？两个方法。第二个重点，我们是讲到昏沉的时候，我们是用修观来对治；散乱的时候，用修止来对治。第三个重点，我们讲到的是如果这样子效果不好的话，我们就反过来，随时依照自己的方便，适宜来修观。第四个重点，我们是讲到定中有任何境界现前的时候，都要马上来修止观。一切境界现前，不受到它的影响，是修止；知道它是虚妄不真实的，这时候是修观。第五个重点，就是一定要止观一起修，才不会偏在一边。

好，这个是坐中怎么修。

那下座之后呢？我们毕竟打坐的时候还是比较短的，一下座，每天日常生活当中，面对不同的境界，我们怎么来修止观呢？所以，有所谓的历缘对境修止观。这个缘，一般来说，就是有六种事缘，行、住、坐、卧、还有言语、造作，一共这六个。行、住、坐、卧、言语、造作，就是你每天一定要说话，每天一定要做很多事情，或者是有很多的动作，那也没有离开行、住、坐、卧这四威仪的内容，就是我们的姿势都没有离开这行住坐卧，所以一切的事缘，我们就把它归在这六大类当中。

譬如说你在行走的时候，你怎么修止观啊？各位应该很会了，因为我们前面已经教过很多四念处、什么的，四念处就有行走的时候怎么修，有没有？左脚、右脚、左脚、右脚，提起、往前推、放下，有没有？提起、往前推、放下，这个就是修止。所以你在行走的时候，可以把你的心念专注在左脚、右脚、左脚、右脚，或者提起、往前推、放下这样子，这个就是修止。那我们也有观生灭、生灭，有没有？还有观无常、无常，那个脚提起来的时候，就是每一个动作开始的时候是生，然后那个动作停止的时候是灭，然后继续下面一个动作是生，然后那个动作结束是灭，像左脚、

右脚、左脚、右脚，就是左脚提起来的时候是生、灭，生灭、生灭，然后右脚生灭也可以这样子观，你们过去有练习的应该知道我在讲什么，所以观生灭、或者是观无常、或者观无我，这个是属于观的部分。另外把你的心念专注在左脚、右脚、左脚、右脚，这个的话是修止的部分。

所以你如果有修过四念处的话，你就知道你的行住坐卧怎么来修止、修观，你的心念专注在一个地方，那个就是修止；不管观察你的行住坐卧哪一个动作，那个观生灭、无常、无我，那个都是属于修观的部分。我们就知道，在这种六种事缘当中，怎么来修止、修观。

像那个修过白骨观的，我们前面讲说有所谓的对治观，观有两种，一个是对治观，一个是正观，所以如果你觉得自己贪欲重的话，然后你有修过白骨观的话，你就可以来修对治观。就是说你走在街上，你就可以观自己是一副白骨，我自己就是一副白骨走在街上，看到所有的众生全部都是白骨，满街的白骨，这样你还会不会有贪欲？没有贪欲，你对自己、对别人都不会有贪欲，所以这是白骨观的一个修法，对治你的贪欲重的，你可以这样子来观想。那行住坐卧也是，我坐的时候，我就观我是一副白骨坐在这里，晚上睡觉，就那一副白骨睡觉了，行住坐卧都是一副白骨这样而已。所以不管你过去修过什么样的那个，都可以拿来用，因为都没有离开修止、修观的范围。这个是讲面对六种事缘。

那面对六尘境界也是，历缘对境，那个缘，是讲六种事缘，行、住、坐、卧、言语、造作；这个境，就是讲六尘境界，就是色、声、香、味、触、法，这个六尘境界。我们每天六根都要面对六尘的时候，你怎么来修止、修观呢？眼睛每天要看，那你看的当下怎么样？不起分别妄想，这个就是修止；你看的当下，知道它是因缘所生，无自性，了不可得，你看的任何的境界都是因缘所生，空无自性，都是虚空中的花朵，虚妄不真实，都不是真实存在的，它只是因缘所生，并没有它真实的存在，这个就是修观，了知其不可得，就是修观。每天眼睛你尽管看，没有关系；尽管听，没有关系；尽管吃好吃的，没有关系，但是你的心要安住，不起分别妄想，这是修止；好吃、好吃、好吃的当下，了知其不可得，是修观。这个就是面对六尘境界的时候，怎么来修止、修观。

如果你常常在练习正观的话，那就更好用了。我们刚才分析正观的结论是什么啊？一切法从心想生，对不对？心既不可得，所以由心所生的一切法也不可得，那现在这个六种事缘、六尘境界，是不是一切法的内容啊？对嘛，也是嘛，那既然一切法不可得，所以不论你现在是行、住、坐、卧、言语、造作这六种事缘，还是色、声、香、味、触、法这六尘境界，都是了不可得，那你就不会着在这六种事缘、还是六尘境界上面，对不对？所以，这时候能够不起一念的妄想，就是修止；当下念念与空、无我相应，就是修观，就是念念都知道它了不可得，那个就是跟空、无我相应了。

这就是历缘对境怎么修止观，在日常生活我们就这样不断不断地练习，

很快就可以开悟，成就止观，成就定慧力。

好，今天的课讲完，我们要开始练习三种修止的方法了。

我们请台湾两位师兄上来为各位示范。

请各位起立。我们昨天讲过，我们打坐之前，要先把身体的筋骨松开，所以我们会有一些暖身的动作。

我们把脚打开，跟肩膀同宽。

我们先摇动我们的头，上下、上下，每个动作都是做三次，上下，往上看、往下看，三次，上下。

接下来，我们左看、右看，左看、右看，左看、右看，也是三次。

接下来，我们头是尽量的靠肩膀，先从左边开始，所以头尽量靠左边的肩膀，然后靠右边的肩膀，靠左边肩膀，右边肩膀，也是做三次。

这个做完之后，我们要旋转头。旋转的时候，我们先从顺时针的方向来旋转，你可以慢慢地转，不要转太快，我们可以把它分解成四个动作，就是前、右、后、左，这样子来旋转，先往下低，然后往右旋转，然后后面，左边，然后再回到前面。这样子转三次，前右后左。这个做完之后，我们反方向，前左后右，反方向也是转三次，前左后右。

做完之后，我们就要动动我们的肩膀，所以我们先往后面三次，往后转动肩膀三次，然后再往前三次，往前转动三次。

接下来我们把两个手举起来，平举，然后（手腕）顺时针先转三圈，然后再反时钟转三圈，顺时针转三圈，然后再反方向转三圈，转完之后甩甩手。

接下来，我们就要把我们的腰部松开，所以先顺时针转，也是先弯下来，前面，然后转到右边、后面，然后再左边，这样子转。先顺时针，前右后左，刚好转一圈，前右后左，刚好转一圈。转三圈之后，我们再反方向，前左后右，反方向再转三圈。

接下来就是膝盖了，所以我们两个脚把它并拢，开始旋转膝盖，先顺时针三次，然后反时钟三次。

接下来，就是脚踝，我们打坐盘腿的时候，那个后脚跟常常会觉得好像扭到的感觉，所以我们在要把我们的后脚跟把它松开，所以我们脚尖着地，然后脚跟旋转，脚跟这样子旋转，先顺时针三次，然后反时钟三次，转完之后脚踢三下，然后再换边。正反方向都各转三圈，然后踢三下。

这样我们就结束暖身运动。还有所谓的拉筋，我们等下一次，下一次我们天台小止观上完，我们要讲六妙门，我们那个时候再加进去，要不然一下子做太多，大家记不住。那个筋如果拉开的话，大家盘腿会盘得比较好，慢慢拉开，单盘可以变双盘，本来散盘可以变单盘，单盘可以变双盘，那个我们下一次再讲。

这个做完，我们就可以请各位坐下来，我们开始练习上座的时候，怎么样来注意我们的姿势。

我们昨天讲过了，先把你的眼镜、手表、还有裤带，那个皮带勒得太紧的，就把它松开，就是你现在都没有觉得身体有被任何东西绑住的感觉，能够松开的，都把它松开，能够拿下来的，就把它拿下来，放在你的座位前面。

第一个我们盘腿，双盘、单盘、散盘、或者正襟危坐都可以，这四个姿势都可以。

把腿盘好之后，我们就手结定印。手结定印就是左手是迭在右手的上面，然后两个大拇指轻轻地相触，轻轻地碰在一起，不要用力，尽量往身体靠，放在肚脐的下方，刚才盘着腿的上面，然后尽量靠身体放，这样就可以。

接下来摇动身体七、八次，我们是顺时针的方向，慢慢地摇动身体七、八次，七次、八次都可以。

接下来我们就把背脊打直，背脊把它打直，打直但是不要用力，打直之后把它放松。

然后两个肩膀平直，就是没有斜向哪一边，或者是左右歪斜，就是两个肩膀是平直的。

然后再看我们的头是不是摆正了，就是鼻子跟肚脐是在同一条直线上，把我们的头摆正，没有偏左、偏右，或者是往前低、或者是往后仰，都没有。

接下来就是收下巴，收下颚，然后压住这边有两条颈动脉，我们昨天解释过了，压住这两条颈动脉。

接下来是吐浊气三口，你可以用鼻子慢慢地吸气，愈慢愈好，然后吸饱了之后，我们嘴巴张开，慢慢地吐气，同时观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出，这样子做三次。

接下来就舌头轻轻地顶住上颚，眼开三分。

好，我们现在练习刚才修正的第一个方法，就是把心念专注在鼻端白、或者是肚脐的地方，让我们的心专注在一个地方，你可以在鼻端白、或者是肚脐都可以，你就选定一个地方，把心念专注在这个地方。

我们现在练习第二个方法，如果没有妄念的话，我们的心就安住，随时保持警觉的状态，一有念头生起，马上制止，不让它继续攀缘，没有念头就安住。保持警觉状态，一发现有念头生起，马上切断，不让它继续攀缘。

我们练习第三个方法，没有念头，心就安住，只要有任何念头生起，当下了知它是因缘所生，空无自性，不管任何的念头生起，当下了知它是因缘所生，空无自性。

我们现在准备下座。先放松心念，离开你的所缘境，心就不要再看念头了，或者是观察，就把你的心念松开。

接下来我们开口吐浊气三次，也是同样的用鼻子吸气，慢慢地吸气，

然后开口吐浊气，同时观想气息从百脉随意流散，就是全身的气散开，然后再用鼻子吸气，嘴巴吐气。观想全身的气散开，它就不会留在身体的任何一个部位，然后下座之后，那个地方就会不舒服、怪怪的，所以我们要观想全身的气散开。

慢慢摇动身体七、八次，我们随着顺时针的方向，慢慢地摇动身体七次或八次都可以。然后动动我们的肩膀，刚才坐可能肩膀有点酸、有点硬，两个手松开，头也动一动，那个脖子也松一松，然后两脚就可以放开了。然后我们用两手摩擦全身的毛孔，你可以从头开始，等于是全身做一个按摩，因为打坐的时候，毛孔会张开，我们就是全身都按摩一次，就不会在下座的时候，有那个风湿的现象。

身上有酸胀麻痛，都尽量把它按开来，譬如说你膝盖特别酸的，你就膝盖多按几下，我们一定要按到酸胀麻痛的现象消失之后，我们才起坐，我们才下座，这样我们在下一次再练习的时候，才不会很快脚就酸胀麻痛，或者是身体酸胀麻痛，所以我们这个按摩的动作，这个也很重要，就是尽量要按到气血通畅，没有任何一个地方阻塞，刚才僵硬的地方、不舒服的地方，我们都尽量把它按开。

最后我们才两手摩擦，放在两个眼皮上面，才张开眼睛，所以我们刚才其实是闭着眼睛，把所有的动作做完，然后这个时候才两个手掌把它搓热，放在两个眼皮上面，最后眼睛才睁开。

这样子就完成了我们下座的动作。

我们感谢两位师兄的示范。

今天练习的这三个，因为我们时间的关系，所以我们在一座当中就把它练习完了，最主要是让各位体会一下这三种修止的方法，回头各位自己在家修的时候，你可以把它分开修，你可以三种都试试看，你觉得哪一种你最快得止，你就经常用那个方法来练习，当然你三个方法都分开练习，也都可以，或者是你练习了一段时间，觉得哪一个最快得止，因为我们主要是要得定，哪一个方法最快，因为每个人根性不一样，所以跟他相应的方法会不一样，你可以选择一个，然后长时间的来修它。

我们有关于修观的部分，正观的部分，我们明天再练习，今天的课就到这里结束。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。