

天台小止观
(修习止观坐禅法要)
第四讲

最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年五月一日

各位居士大德！阿弥陀佛！

今天介绍第九章——治病。

我们在修止观的时候，可能因为原本身体就有一些旧病，现在会发出来，或者是因为我们初学，还不善调身、调息、调心，因此而引发疾病，都有可能。所以，我们应该知道发病的原因，还有怎么用修止观来治病的方法，这样才不会因为发病，而使得修道有了障碍，更严重一点，可能还会送命，还会因此丧命，所以我们一定要了解发病的原因，还有对治的方法。

发病的原因有三大类：第一类，是我们的四大、五脏生病了；第二类，就是鬼神病，因为鬼神所作而得病；第三，是业障病，业报而得病。我们一个一个详细介绍。

第一类是四大、五脏不调而病。因为我们的身体，就是四大所组成的，地、水、火、风，最主要的器官就是五脏六腑，所以身体的病都离不开四大、五脏，所以我们要了解四大、五脏，它为什么会发病的原因，到底是外在的原因呢？还是内在的原因？所谓外在的原因，就是外感风寒、湿热，像现在天气很热，暑气逼人，所以没有多喝水，做一些防暑的措施，就很容易中暑，那就要刮痧、什么的；或者是湿气比较重，或者是有寒湿之气，所以在中医有风、暑、湿、燥、寒、火，所谓的六邪，它都会让我们发病，这是外在的因素；或者是饮食不消化，也都会让我们的四大、五脏生病。什么是内在的原因呢？就是可能修止观的时候，不善用心，用心不调，或者是方法错误，或者是在禅定发的时候，不知道怎么来处理，因此发病，这个都是属于内在的原因，而发病的。

我们怎么检查自己得了什么样的病呢？就是说，我们怎么知道四大、五脏，哪一大、或者哪一脏生病了呢？我们可以在打坐的时候、还有在梦中，看你是什么样的梦境，或者是你在打坐的时候，有哪一些现象产生，你就知道你的四大、还有五脏六腑哪里生病了。

如果说，我们打坐的时候，觉得脸痒痒的、或者是皮肤痒痒、或者是身体痒痒的，但是这个痒，它不是固定在同一个地方，它是一下子这边痒、一下那边痒，它会跑来跑去的，这个是因为全身有风在游走，游走在肌肉之间；或者是你打坐的时候，肌肉疼痛，身体不管哪一个部分的肌肉疼痛；或者是你平常的时候，感觉吃东西没有胃口，或者你吃什么都觉得不好吃，这个时候就是脾胃生病了。因为脾主肌肉，所以会肌肉疼痛，或者是感觉

哪边痒，而且它是会跑的那个痒，因为蚊虫咬的话，就是那个地方痒，它不会跑来跑去的，可是脾胃生病的那种痒，它是会在全身到处游走，而且不只是皮下、或者是皮肤而已，它好像可以更深层，在肌肉层都觉得说痒痒的，这个就知道脾胃生病了，脾胃是互为表里的。

你们看银幕上的那个表格，它写出的五脏六腑，就是互为表里的关系，像心跟小肠互为表里，肾、膀胱互为表里，脾、胃互为表里，我们现在是讲脾胃。然后肺跟大肠互为表里，肝、胆互为表里。

| 六气 | 五脏六腑 | 五官 | 颂曰 | 对治 |
|----|------|----|---------|------|
| 呵 | 心、小肠 | 舌 | 心配属呵 | 去烦下气 |
| 吹 | 肾、膀胱 | 耳 | 肾属吹 | 去寒 |
| 呼 | 脾、胃 | 口 | 脾呼 | 去热 |
| 咽 | 肺、大肠 | 鼻 | 肺咽圣皆知 | 补劳 |
| 嘘 | 肝、胆 | 眼 | 肝脏热来嘘字至 | 散痰消满 |
| 嘻 | 三焦 | 三焦 | 三焦壅处但言嘻 | 去痛治风 |

那个五官，其实就是说，这个五脏六腑，它是开窍在什么地方，或者是五脏它开窍在五官的哪一个部分，譬如说：心，它是开窍于舌；肾，开窍于耳；我们现在讲的脾，它是开窍于口；肺，开窍于鼻；肝，开窍于眼，这个我们要先知道，因为我们等一下会解释哪些现象，你就知道，它是五脏六腑哪一个部位生病了，就跟这个有关系，我们再回过头来看。

脾主肌肉，所以有关于肌肉疼痛、还是痒，这个我们就知道它是脾胃的问题，这是在打坐的时候会有这些现象。

如果是做梦的话，如果你的脾，它的气太盛的时候，我们会梦见唱歌，有没有人做梦在唱歌的？那就知道脾气太盛，因为我们刚才说脾开窍于口，所以是口唱歌，我们就知道是脾胃的问题；或者是梦中感觉自己身体很重，手脚都举不起来，我们就知道是脾气太盛了，为什么呢？刚才说脾主肌肉，所以它会让我们感觉身体很重，重到手脚都举不起来的那个感觉，就是在梦里面，你要怎么样举，就是举不起来，身体很重很重，因为脾主肌肉，就是脾，脾跟胃又互为表里，就知道脾胃出了问题。

如果有邪气客于脾，就是说你的脾脏里面有一些那个，刚才讲的风暑湿燥寒火是属于六邪，所以我们就称为邪气。客，客人的客，客于脾的话，你就会梦见丘陵，就是小山丘，为什么会梦见小山丘呢？因为脾胃是属于地大，地水火风，它是属于地大，所以我们就知道，同时是地大生病了，然后它是脾胃生病了，现在是讲脾，如果有六邪停留在脾里面，你就会梦见小山丘；或者是有破的屋子，正在刮风下雨，可能你躲在那个破的屋子里面，然后外面刮着风、下着雨，可能里面还在漏雨，那为什么会做这样的梦呢？就是表示说那个脾的湿气比较重，所以你会梦到刮风下雨，它是属于脾湿的梦。

如果有邪气客于胃，你就会梦见你在吃东西，所以我们会在梦中梦到自己吃东西，或者是人家请客，然后在吃大餐，小心你的胃出了问题，那

是胃有毛病，你才梦到你在吃东西。

这个就是属于地大，地大属土，它属于脾胃，最主要是主肌肉，专门管饮食的运化，所以才会它有问题的时候，没有胃口，因为脾胃它是管饮食的运化，所以它出了问题，你就会觉得吃什么都不好吃。

第二个，如果我们打坐的时候，觉得喉咙好像被塞住了，也可能是卡到痰，或者是觉得喉咙就感觉不是很顺，卡卡的；或者是觉得肚子胀胀的；或者是耳鸣，我们就知道肾脏出了毛病，肾脏发病了，肾跟膀胱又是互为表里的。为什么会感觉肚子胀胀的呢？它可能有腹水，因为肾脏它是管我们的口水、津液、还有水分的过滤、吸收、还有排泄，所以肚子胀胀的，我们就知道它是肾的问题。

如果肾气太盛的话，我们会梦见我们的腰跟背好像断成两截，因为肾主骨，反正骨头的问题都是肾的毛病，所以现在在梦中，你觉得你的腰好像要断了，那跟背好像断成两截，那就是骨头的问题，觉得整个腰椎这里非常的不舒服，所以那个就是肾脏的毛病，而且它离肾脏很近，对不对？我们那个后面，就是两个腰子的部分，就是腰椎比较偏后面，这是肾脏的部位，所以那的地方感觉不舒服的话，就是肾脏的毛病。

如果有邪气客于肾脏的话，你就会梦见你站在水边，或者是泡在水里面，为什么会做这样的梦呢？因为肾属水，地水火风，肾、膀胱它是属水，所以你就会梦见你站在水旁边，或者是泡在水中间。

如果有邪气在膀胱的话，你就会梦到你在游行，就是说在郊游、或者是旅行，那个就知道膀胱有问题，有邪气在膀胱，你就会梦到你在郊游、或者是旅行，在坐船、坐车，那个心境上是感觉在旅游。

第三个，如果打坐的时候，觉得全身发热，或者是头痛、口干舌燥，要不然就是反过来，全身发冷，或者是两脚特别冰冷，这个时候就知道你的心出了问题了，心跟小肠是互为表里的。因为心，它是主血脉，专门是管你全身的血液循环、还有养分的吸收，所以你血液循环不好，你就觉得身体很冷，身体很怕冷，那就是血液循环不好，然后两脚冰冷，那也是血液循环不好，就是说你的气血没有办法走到末梢，那个脚是离我们心脏最远的地方，你因为气血循环不好，所以它没有办法流到脚底，所以你的两个脚就会有冰凉的现象。如果心火太旺，就会全身发热，或者是头痛、或者是口干舌燥，为什么会口干舌燥呢？是因为心开窍于舌，所以你会觉得口干舌燥。

那在做梦的时候，如果你梦到你在笑，有没有笑到醒的经验？笑醒了以后，就知道自己的心脏有问题，所以在梦中喜笑，欢喜、然后笑，这个就是你的心气太盛，才会梦到喜笑。

如果有邪气停留在心脏的话，你就会梦到烟火，像我们眼睛发炎的话，你就会梦到火，所以你梦中梦到火，你就知道眼睛发炎了，或者是你内脏什么地方发炎了。因为心属火，所以你梦到烟火，就表示有邪气留在我们

的心脏，所以你才会梦到烟火。

如果有邪气停留在小肠的话，心跟小肠互为表里，你就会梦到城市、村庄、或者是街道。

第四个，如果打坐的时候，觉得胸闷，气很急，好像很喘，或者是鼻塞，这是什么？就是你的肺生病了，肺又跟大肠互为表里。或者是皮肤，像平常皮肤不好，会长痘痘、或者是长疥疮，这个都是肺的问题，因为肺主皮毛，我们的皮肤、还有汗毛的问题，都是跟脾（肺）有关。为什么会鼻塞？因为肺开窍于鼻，所以所有鼻子的问题，都是跟肺有关。

如果肺气太盛的话，我们晚上做梦，就会梦到非常恐惧，或者是你在哭泣，也有在梦中很委屈，哭哭哭，哭到醒过来，结果发现枕头都湿了，那个就是肺气太盛的现象，才会梦到哭泣。

如果我们的肺有邪气的话，就会梦到自己在飞，或者是看见属于金属类的东西，因为肺属金，肺是属于金，所以你会在梦中看到有关于金属的东西，或者是属于金属奇形怪状的东西，那个都是你的肺有邪气，才会做这样的梦。

如果大肠有邪气的话，就会梦到田野。

还有，就是我们在做梦的时候，有时候会梦到亲人，梦到自己的父亲、母亲、兄弟、或者是丈夫、妻子，这个也是肺的问题，才会做这样的梦，梦到亲人；还有，就是梦到俊男美女，心生欢喜，然后热情拥抱，这个也是肺的问题，肺脏生病了，你就会做这样的梦，跟俊男美女亲亲抱抱。

第五个，就是我们在打坐的时候，觉得心情郁闷，或者是瞋恚，那个瞋恚一直起来、一直起来，莫名其妙的一直起来；还有头晕、眼睛痛，我们说头晕目眩，就是那个感觉，头发晕，或者是眼睛痛，或者是流眼泪；有时候我们晚上睡觉，也会脚突然抽筋，然后痛醒的，这些现象都是你的肝生病了。肝胆互为表里。因为怒伤肝，所以我们会忧愁、不快乐，平常也是非常郁闷，在打坐的时候，它就发出来，所以你会觉得心情很郁闷，然后瞋恚、然后气昏了头，就开始晕。肝开窍于眼，所以眼睛痛啊、或者是流眼泪，都是因为肝脏的关系。为什么会抽筋呢？因为肝主筋，我们身上的筋都是肝在管的，所以抽筋的现象，就是肝脏的问题。

如果肝气太盛的话，我们就梦见比较恐怖的，可能梦到穿青衣服的人，拿着青色的刀、或者是木杖，或者是青色的木头，然后要追杀你，或是怎么样，所以你就吓得一身冷汗，然后醒过来，这就是肝气太盛会做的梦；或者梦到那些毒蛇猛兽，狮子、老虎，也是这样一害怕就吓醒了，这个都是肝的问题，肝气太盛。

如果肝有邪气的话，你就会梦见山林、树木，因为肝属木，你就梦到树木、森林。

如果胆有邪气的话，你就梦到跟人家争斗，或者是诉讼，有诉讼的事情发生，这都是胆有病邪的现象。

这样大概知道了，地水火风四大、五脏六腑哪里生病了，应该可以检查得出来，不管你是打坐有这些现象，或者是做梦有这些梦境，你就知道哪里生病了。

知道了发病的原因之后，我们应该用什么方法来对治呢？我们现在是天台小止观，那一定是修止、或者修观来对治。

修止有五个方法，你都可以试试看，发现前面这些四大、或者五脏六腑生病了，怎么办呢？你可以：

第一个，你哪里不舒服，就把你的心念放在那个地方，把你的心念放在生病的地方，让你的心不向外驰散，就是非常专注的放在你生病的地方，这样病就会好。在摩诃止观的卷八上面就有提到说，你只要把你的心念放在生病的地方，不出三天就会好，为什么效果这么快呢？它打了一个比喻，把心念专注在你生病的地方，就好比像我们一般，你门一开，那个风就吹进来了，那你只要把门关起来，自然风平浪静，风自然就息了，你要不要再用什么办法，把那个风，把它弄息？不用，你只要把门关起来就好了。现在也是同样的道理，你把心念专注在你生病的地方，就好比你把门关起来，平常你的心都是往外驰散，你现在不往外驰散，把它收摄到、非常专注的放在你生病的地方，就好比门关起来了，病自然就好了，原理很简单，只要心不向外驰散，非常专注的放在你生病的地方。像你头痛的话，就把你的心念放在头，放松，整个痛散掉，它慢慢就好了，过一阵子，如果它又开始痛，再把心念放在头部，把整个头松开，痛就散掉了，就是这么简单，这是第一个方法。

第二个止的方法，就是把你的心念放在肚脐，把心念放在肚脐，这样不但能够治病，还可以发禅定，对不对？我们前面讲过，心念放在肚脐有什么效果啊？可以对治散乱，对不对？所以现在一举两得，你把你的心念专注在肚脐，不但可以治病，还可以对治散乱而得定。

第三个方法，把你的心念放在丹田，就是肚脐下面两吋半的地方，因为丹田是气海，你把心念放在丹田，它气息自然就调和，气息调和，病就好了，这就是为什么要放在丹田，然后它能够治病的原因，就是因为丹田是气海，所以它能够治病。

第四个方法，是把你的心念放在脚底，就是涌泉穴的地方，把你的心念放在脚底，不管是行住坐卧，你都是守着涌泉穴，这样也能够治很多的病。为什么很多的病，你只要把你的心念放在涌泉穴，它就能够治好呢？因为大部分生病的原因，都是四大不调，四大不调的原因，就是因为我们的的心念都向上攀缘，现在把它拉下来，把你的心念放在脚底，四大自然就调适了，病就好了。我们的的心念只要不往上攀缘，往下，病就好了，因为很多四大的病，都是因为心向上攀缘的缘故。所以，它能够治四大五脏的病，都可以，不管什么病都可以，只要把心念放在涌泉穴。

第五个，就是了知一切法都是因缘所生，空无所有，不执取病相，这

样就可以对治。像我们哪里不舒服，就会一直把心念放在那个不舒服，然后愈想愈不舒服，现在不执取病相，不管它是怎么不舒服，哪里不舒服，你就不要非常执着说我是哪里有病，我的心脏不好、我肾脏不好、我肝不好，整天就想：我的肝不好、我的肝不好……，所以它就好不了，现在就不要再执取，你不管生什么病，你就不要把你的心念放在你那个病上面，然后一直想说自己有病、自己有病，为什么呢？因为一切法，都是因缘所生，空无自性，那有没有病相啊？病相了不可得，因为也是因缘所生，自性是空的，它本来没有，只是因缘和合，暂时现出那个痛苦、不舒服的，我们叫做生病了，可是它并不是真实存在的，它是因缘生的，只要因缘生，它就是空无自性，它就是生灭、无常，不是真实存在的，所以并没有真实的病相可得，我们这样子一思惟，病就很容易好。

为什么会生病呢？是因为我们的心念，就是胡思乱想，每天妄念纷飞，所以这个妄念，就鼓动我们的地水火风四大，然后才会生病，现在我们的的心念止息，因为一切法不可得，然后也没有真实的病相可得，你的心就不会着在那个病上面，你的妄念自然就熄灭，所以你的病就好了，这也是一种修止的方法，就好像维摩经里面讲到的，问说：那个病的来源是什么？什么才是生病的根本呢？他就回答：就是攀缘嘛！就是你的心喜欢攀缘，所以才会生病，那才是根本的病根，在于攀缘。所以，他就问：那怎么来断攀缘呢？他就说：心无所得。只要你做到心无所得，你就不攀缘，你的病就好了，这个意思跟我们现在讲的一样，你知道一切法，因缘所生，空无自性，一切法无所有，你的心就不攀缘在一切法上，或者不攀缘在那个病相上面，你的心无所得，一切病自然痊愈，不用吃药、看医生、打针，统统不用，所以你善用你的心念的话，就可以治病。

所以有关于用止来治病，有这五个方法，都可以试试看。

我们也可以用观来治病。用观来治病，它有四个方法：

第一个方法，就是六气治病法，就是我们这个表格，用心观想，以六种气来治病，这就是用观来治病的方法，我们就看它的偈颂。

颂曰：心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。

六气，就是呵、吹、呼、咽、嘘、嘻这六气，用这六气来治病，这个它有配合动作，我们把课上完之后，我们请两位师兄为各位示范，然后大家一起来练习，这个六气治病法非常好，不管你什么病都能够治，你只要嘻、呵、吹，这样子病就好了，很方便，所以你也可以在早上起来的时候，先用这个六气的方法，把它练习一遍之后，你如果再打坐的话，你就会发觉效果非常好，为什么？因为它已经把你五脏六腑、四大的气调和好了，所以这个时候再坐，就没有刚才我们讲的那些现象，五脏六腑生病的现象，就没有，因为你已经把气调好了，所以这个六气治病法非常非常的有效果，而且它能够治四大五脏一切的重病，不是轻的，连重的都可以，所以不管

是佛家、还是道家，都非常盛行这个养生法，道家也有，只是它的姿势不太一样，有各门各派，也有身体的姿势的差别，所以我们看到别人用这个六气治病法的时候，说你错了，因为你的姿势跟我不一样，不是，他是另外一个派别的，像佛家跟道家也不同，我们现在既然是讲佛法，我们就用佛家的方法。

那要怎么样呵、吹、呼、咽、嘘、嘻呢？就是运用我们的心念观想成气，当我们发出「呵」的声音，不要出声，只是做出那个嘴型，把气吐出来，但是虽然没有声音，你的耳朵又要了了分明那个音，然后气是非常绵密微细的把它吐出来，像我现在先发出声音，心配属呵，「呵……」，这是有声音，但是我们在练习的时候，是不出声的，但是你的耳朵要听到「呵」的声音，这样明白吗？这样子练习，每一个练习七次，就是说你呵，是呵七次，就是先慢慢地吐气，然后不出声的呵，但是耳朵要听到「呵」的声音，观想心气呵出，因为是「心配属呵」，所以心的毛病、或者是小肠的毛病，你就可以用呵来对治。所以后面它写，它主要的功效是什么呢？就可以去烦下气，就可以去心烦；下气，就是因为心脏有毛病，所以它的气就往上逆，所以你现在一呵，气就往下降，所以你的病就好了。然后心脏不舒服，你就会很烦闷、很烦躁，所以它可以去心烦，所以你这样一口气呵七次，心就不烦了，气也降下来了，心气也调和了，就是用这种方法。

那还要再看，因为心它有时候是属于冷，就是身体有时候是冷、有时候是热的，那你在呵的时候，就看你，你如果这时候心火很旺，大热就是大开口，小热小开口，所以这个呵，如果你觉得你那个心火很旺，你就可以嘴巴张大一点，心火没有那么旺，那你就开口比较小一点，愈热，开口就愈大。那呵，都是呵出那个「呵」的声音。这是第一个，等一下我们会练习，配合动作来一起呵。

第二个是「肾属吹」，就是说你的肾、或者是膀胱生病了，你就是可以用「吹」的，这个气来治病，所以肾属吹，就是观想肾气吹出。那它可以去这个肾寒，怎么知道我们肾有没有寒？就是说你常常觉得腰冷，觉得肚子冷，那个就知道自己的肾气不足，阳气不足，就是你的肾有寒气，所以这个时候我们就用吹的，就可以把那个寒气排出来，所以它说可以去肾寒，只要你常常觉得腰冷、肚子冷，丹田这边，你随时摸，它都是冰凉的，那就表示有肾寒。所以我们用「吹」，我现在先发出声音，就是「吹……」，可是没有声音，耳朵要了了分明「吹」的声音，但是你的嘴巴是有做出那个吹的形状，就是「吹……」，有做出那个吹的形状。刚开始那个吹，你就好像在吹灰一样，所以它那个气会出来，就好像你的面前有一堆灰，但是你这样「吹……」，那个灰就会飘扬，这样就对了，所以它是吹。

接下来是「脾呼」，脾胃互为表里，所以就观想脾气呼出，它可以去热，就是说它可以去脾的湿热。我们脾是属土，就是中央土，就是在中宫的位置，它稍微有点热，它整个脾胃之气就不和了，它就会有一些像那个胃胀、

或者是腹胀，我们说胀气，就会有胀气的发生，所以我们用呼的，就可以去掉这个脾胃的湿热，这个胀气的现象就会消失。所以我们知道，「呼」它可以去脾胃的湿热，就不会胀气闷在里面，然后排不出来，然后胃胀胀的，脾胀胀的，不太舒服，我们就是用「呼」，也是一样不出声，但是是「呼」的嘴型，「呼……」。

咽，「肺咽圣皆知」，那就是我们肺、或者是大肠生病了，我们就用咽来治病。所以咽它可以补疲劳、去怠倦，就是说你觉得很累很累、很疲劳，你就是用这个咽，然后观想肺气咽出，也是一样的「咽……」。

下面一个「嘘」，就是肝胆有毛病，我们可以用嘘，所以是「肝脏热来嘘字至」，就是用嘘这个气，观想肝气嘘出。它可以散痰消满，就是说它可以去痰，所以我們也可以在嘘的时候，如果有痰的话，观想这个痰从口里面吐出来，就是你在做这个嘘的时候，同时观想痰从口中吐出来，那你这个痰就会散去，有痰的现象就会消失。什么叫消满呢？满，就是肚子有胀气，所以它可以去胀气，叫做消满。所以它是用「嘘……」，但是没有发出声音，是这个嘴型。

最后一个，「三焦壅处但言嘻」。壅，就是壅塞，就是堵住了。那什么是三焦呢？我们一般就是有上焦、中焦、下焦，所以它大概就是口、胃、还有膀胱，那个附近的部位，我们称为三焦，就是上焦、中焦、下焦，口、胃、膀胱，有阻塞的时候，生病的时候，我们就用「嘻……」，观想三焦气嘻出。这样可以去痛治风，就是说你有关节痛，或者只要是关节的地方，全身的关节有疼痛的时候，都是可以用嘻来去除；治风，就是说它也可以去风，它不但能够去疼痛，又可以去风，这个就是用「嘻……」。

所以，这一共是六气。

如果你每天很忙，你要选择哪一个？其实它有一个，你再忙，你只要练其中一个，所有的病也可以治，哪一个？六个，六选一，所以六气虽然各自都有它可以治的五脏六腑，各自有所对治，但是一切的五脏的病、三焦的病，不管是你冷的病、热的病，还是疲劳到受伤，我们叫劳疾，就是疲劳到受伤，还是风邪、还是不调，全部都可以用第一个「呵」来对治，所以你很忙，你就每天呵七次就好，因为心连着五脏，五脏连心，心连五脏，所以你这个呵，来把心调好之后，五脏也同时调好了，就是因为心连五脏，所以「呵」就可以治一切的疾病，都可以用呵来对治。我们很期待哦，要赶快练，那我们讲快一点。

接下来还有「颂曰」，我们刚才是念了四句，还有「若于坐中，寒时应吹，热时应呼」，就是我们刚才讲的，就是说你如果在打坐的时候，你觉得身体很冷，这个时候你就用「吹」的，就是在打坐的时候，就坐在那边

「吹……」，这样就可以了，七次；你如果觉得坐在那边，身体发热，那你就用「呼」，七次，它这个热就会散开，这是在打坐的时候。如果用在治病，就是「吹以去寒，呼以去热」，这就是我们刚才讲的，吹可以去寒，呼可以

去热。

嘻可以去痛，还有治风。去痛，就是你关节，我们刚才讲，你的关节有疼痛的时候，就可以用「嘻」，然后它也可以有去风的效果。

「呵可以去烦，又以下气」，就是去那个心烦，还有因为你气往上逆，所以它可以让你的气往下降，就可以下气。

然后「嘘以散痰，又以消满」，就是我们刚才讲的，你可以嘘的时候，观想痰从口吐出来，然后也可以去胀气。

然后咽，它是可以补劳，就是说你非常疲劳、非常倦怠的时候，你就可以用咽。

这个是治病。

还有一个用法，我现在有痰，要用哪一个？用嘘，对不对？嘘可以散痰，观想痰就从嘴巴里面吐出来，那等我一下，我先练一下。

还有一种，就是说，现在我们是讲这个六气可以治五脏，可是同一个脏，就是光是心脏，你就可以用这六气来治，就是这五脏都可以，任何一脏都可以用这六气来治，它的用法就是说，举一个例子，你们喜欢肝心脾肺肾，哪一个？好啦，脾胃，如果脾胃冷的话，我们用吹的；如果热的话，我们用呼的；如果脾胃痛，譬如说你现在胃痛，你就用嘻；你胃如果觉得闷闷的，或者是胀气，你就用呵；如果有痰的话，也有那个脾痰，因为脾湿，它就会容易有痰，所以这个痰，可能是因为我脾湿，所以现在有痰，所以有痰的话，就是用嘘；如果我觉得很累的话，脾胃不好，然后吃不下东西，所以我的身体就觉得很累，这个时候我就用咽。这就是一个脏，也可以用六气来治病，不同的状况，你用不同的那一个气，也是可以的，这就是用在治病方面来说。

我们继续看，「若治五脏，呼吹二气，可以治心」，我们刚才讲说心脏病它有两种状况，一种就是你的身体会发冷，一个是你的身体会发热，如果你觉得身体会冷的话，你就用呼，如果你觉得身体热的话，你就用吹，也是可以的。

另外，「嘘以治肝」，这个跟刚才一样，肝脏的问题都是用嘘的。

然后呵，它也可以治肺，因为这个是五脏相生相克的道理，像刚才那个呼吹二气可以治心，那个就是一个是火生土，一个是水克火，听不懂没关系，这个不重要，现在讲的这个「呵以治肺」，本来呵是用在心，心是属火，肺它是属金，现在呵以治肺，就是火来克金，所以你的肺就会好，它就是用这个相生相克的道理。

嘻，是可以来治脾；咽，可以来治肾。咽，原来刚才是治肺，肺属金，肾属水，所以这个时候就是相生，是金生水，所以肾脏就好了。

这个是治病来说，这是第一个，用六气治病法，用观的方法的第一个。

第二个是用十二息。这十二息，现在已经很少人在用了，为什么？因为它如果不善用，因为你要先判断你是什么状况，如果你判断错误，你去

练的话，反而病情会加重，所以我们也不鼓励，现在也很少，也不流行用这十二息来治病。我们很快可以把它念一遍过去，我们天台小止观的书上是有的，如果你们好奇，也可以拿起来看一下。

它就是上息治沉重，下息治虚悬。沉重，就是地病，所以它是用上息来治。下息，就是可以治风病。

满息，就是你观想那个息很满很满，充满，就是治你那个很瘦弱、很枯瘠的那种情况，你就可以用满息，观想满息来治。焦息，可以治肿满，就是你觉得很胀，整个胀满，你就可以用焦息，焦息来治肿满。

增长息，可以治羸损，就是说你身体非常非常不好的时候，你就可以用增长息，像外道是有一种服气的方法，就是说练神仙之道的，他们都会在深山里面、树林里面，最好是松树，那种高原的植物，树木所散发出的灵气是最有能量的，所以他们就说餐风饮露，餐风，把风当作餐来吃，就这样吸进来，就饱了，这是道家的服气方法，它有一定的练法，你就可以经常的餐风饮露，然后你就不会饿，它这种修法，就是属于现在讲的这个增长息。然后常常这样子练，就可以活很久，像地仙就是几百岁，就是有它的练的方法，就要常常吸气，吸那个灵气，这个就是属于增长息。那还有灭坏息，就是你身上有不好的东西的时候，我们就用这个，因为它可以治增盛。

暖息，可以治冷，那一定，暖息可以治冷，这个是可以，就是说你很冷的时候，你就观想那个暖息。冷息，就可以治热。

冲息，可以治壅塞，就是气很快的就把它冲出来，有一些呼吸法也是有，很快就把它呼出来，那个它就是属于冲息，就可以治所有的壅塞不通，哪边塞住了，你就用冲，就把它冲开了。持息，可以治战动，就是你掉动不安的时候，你可以用持息，就是说你那个气吸进来，然后你就保持，像修那个宝瓶气，你们密教修那个宝瓶气，它就是属于持息，就是把那个气保持住，吸进来，然后持住，持住气，那个就是属于持息，所以它能够得定，是因为它可以治什么？掉动不安，你的那个妄念纷飞，这个时候你就用这个方法，把气持住，它自然就没有妄念了，所以它可以治掉动不安。

和息，可以通治四大不和，既然四大的气不和，那当然就是观想和，它就了嘛，和息是通治四大不和。补息的话，当然就可以滋补四大的虚，地水火风四大都很虚的时候，我们就可以用补息来补充。

所以，这个就是所谓的十二息，它都是用心来观想，纯粹是用观想，从心观想，然后生出上息、下息……这十二息的内容。如果善用的话，是可以治病，但是，如果用之不当的话，反而会让病情加重，就是看你身体的状况，要看得很准，如果你判断错误，然后用错方法的话，你反而病情会加重，所以我们就不鼓励用，就怕用错，然后病更重，就划不来了。我们那个六气治病法，一切的重病都可以治，已经绰绰有余。

第三种是用假想观来治病，用假想观，就是用观想。刚才六气、还有

十二息，都跟我们的气息有关，可是现在假想就跟呼吸没有关了，跟气、跟息都没有关，它完全是用假想观，然后来治病。这个疗法，它是出自于杂阿含经里面有讲到，杂阿含经里面一共讲了七十二法，七十二个方法，用假想可以治病，不过这就是你的心念已经非常的专注，所以你要这样子来假想，它能够发挥那个效果。如果我们的的心还没有得止，然后心不够专注的话，那个效果就比较差；如果说你的心很定，然后想什么，马上可以现前的话，这个假想它治病就很快速了，就看你可不可以想出来，可不可以假想，把它想出来。

像以前有一个人，他肚子里面长一个东西，结块，然后长一个东西，然后他就去请教说：怎么办呀？结果那个禅师就教他这个假想观，他就说：你就假想有一根金针，从你肚子里面这样穿进去，把你那个东西戳破，肚子结块，长东西，你就假想有一根金针，穿过你的肚皮，就把它戳破了。结果他就这样观观观，真的，那块东西没了，可是肚子痛，东西是没有了，可是变成肚子痛。他又去请教那个禅师说：可是我现在肚子痛，东西是没了。啊！你的金针忘记拔出来！你就回去观想那金针，已经从你的肚子慢慢、慢慢拔出来，他真的回去观想，肚子就不痛了，原来是金针忘记拔出来。

那还有一个人去请问，他说：我工作得很累、很辛苦，整天就觉得四肢无力，那我应该怎么办呢？也是用假想观。你就假想那个酥酪，酥酪知道吧？就是那个奶酪，可是它是液体的，牛奶提炼到最后的精华，就是那个东西，可是它是液体的，所以你观想它从你的头顶，滴进你的脑，一滴、一滴，滴到你的脑里面，这样滴进来、滴进来，然后慢慢地流进你的五脏六腑，然后充满全身，都是这个牛奶的精华，充满全身，你这样子观想之后，你就觉得全身充满了能量，这就是假想观，所有的疲劳都没有了。

所以它很多很多方法，都可以，就是看你可不可以观得起来，可以的话，它也是蛮有效的。像你如果要去西藏，很冷很冷，对不对？听说都是零下，看你可不可以、有没有能力，有没有本事、功夫，观想心中有一把火，全身充满火，零下三、四十度，照样不冷，你可以用假想观啊，你就不用带冬衣、什么羽毛衣，你的行李就很空了，所有的冬衣都不用带，你就用假想的就好了，观想身中充满了火。这是第三个办法。

第四个，我们可以用分析的方法。我们都知道身体是四大的假合，对不对？你分析这个四大，像地大是脾胃，你说你脾胃生病了，地大生病了，真的地大会生病吗？如果地大会生病，那山河大地都生病了，因为地大会生病嘛。你说我的肾、膀胱不好，那水大生病了，水大真的会生病吗？水大会生病的话，你们新加坡旁边的大海都生病了，那都是水大，所有的湖泊、河川全部生病了，因为那是水大。所以，地水火风四大，它本来没有病的，这也是一种分析的方法，分析身中的四大，发觉并不可得，四大的病不可得，为什么？就是我们刚才分析的方法，地水火风，没有啊，没有

生病，所以你四大的病，不可得。那你说是谁生病了呢？我生病，我的心生病了，那你再找你的心在哪里？也是观心不可得嘛！那是谁在生病啊？也没有一个真实的我在生病，也没有真实的病相可得，病就好了，这也蛮好用的。

以上说了四个用观的方法，我们提倡用第一个「六气治病法」，因为它不需要很高的定的功夫就可以做到，因为每个人都会呼吸，所以每个人都可以做得很好，然后它又可以治一切的病。所以这四种方法，不是每一种都要用，你只要会其中的一样、或者是两样就可以，所以你可以先用第一个六气治病法，先把五脏六腑调好，然后很容易得定，有了定力之后，你要用假想观，还是我们刚才那个，只要需要用功夫的那个，你又用得上，这样这个办法不错。所以不管是用修止的方法、还是修观的方法，如果能够善用的话，是无病不治，就是所有的病其实都能够治好的。如果你用了半天还治不好，请你看医生，打针、吃药，可能比较快吧。所以智者大师，他其实也不反对看医生、吃药，如果你实在有病，就吃药也O.K.

这是第一类的，四大五脏生病了，应该怎么用修止、修观的方法来治。

第二种病，就是鬼病，就是因为鬼神所作，才生病的。这个我们昨天讲过了，你只要用坚强的心，加上咒力来帮助，病就会好。咒力，就是你可以持咒，看你是持大悲咒、楞严咒都可以，你会的咒都可以。

在道教，它把这个鬼神病归在气病，是属于气病之类的，就是说你为什么 would 得这个鬼病呢？就是因为你的精神太衰弱了，我们就是说你这个人的能量太低了，就是说身体很虚，没有什么能量，所以鬼神之气就可以入到你的五脏六腑，然后五脏六腑就生病。所以五脏不是鬼，鬼也不是五脏，可是它可以入到你的五脏，得鬼病，所以它是属于气病，就是鬼神之气入到你的五脏，你的五脏就生病了。可是为什么会入到你的五脏呢？是因为你的气很虚，身体很衰弱、精神很衰弱，最主要是精神很衰弱。

可是鬼不会轻易让人家生病，除了刚才讲说你精神很衰弱、身体很虚之外，还有一个，就是你的心有邪念，鬼才有机可趁，鬼才会入侵到你的五脏六腑而生病，所以其实是心中有种种的邪念，才引鬼入五脏，而成为鬼病。

所以我们就知道，为什么会得这个鬼神病呢？第一个，你可能身体很虚；第二个，精神耗弱；第三个，心中常常有邪念，才会得这个病，那我们现在就知道，这个病因是怎么来的。

我们昨天讲到那个魔罗，这个鬼病跟魔病，有什么差别呢？哪一个比较严重？鬼病比较严重，是可以没有命，没错，可是魔病不但要人命，还要断人法身慧命，所以魔病还更严重，这是鬼病跟魔病的差别。魔不但能够坏人性命，还要连人的法身慧命也要破坏，破坏修行人的功德法财，还有破坏法身慧命，它就让你来生没有功德法财、没有法身慧命可以来修行，可以说是破坏到极点，这个就是魔病，所以它比较严重。

那在摩诃止观里面，它把魔归类在心病，就是心魔，其实一切都是从心想生，所以你的魔病也是从心想生，所以它把它归在心病。鬼病，道家是把它归在气病，一个是心病，一个是气病。

第三个，叫做业报病。发病的原因，是因为业报而得病。那得业报病怎么办？修福忏悔，它就可以消灭。

现在的状况，哪一种病最严重？除了癌症以外，我们不要说啦，精神状况，什么得忧郁症、躁郁症，这个愈来愈多，精神病患愈来愈多，请问精神病患是什么业因？他为什么会发疯？为什么会心狂乱？是因为他过去生做了什么事啊？人家坐禅，他去破坏，连人家房舍也给拆了，破坏禅房、禅堂，破坏他人坐禅；要不然就是他那个画符念咒的，就用咒术去咒人、去害人；或者是瞋恚心很强，好斗争，所以一天到晚打不完的官司，喜欢争讼方面的，因为瞋恚心，气不过，这个我一定面子要给它争回来，这一口气我一定要给它争过来，这个也是其中一个原因；要不然就是贪欲很重，整天就是动坏念头，跟人家搞男女关系之类的，也会发疯，就是这些业因造成的，这是过去生曾经造过这样的业，让他这一世贪欲特别重、瞋恚特别重、烦恼特别重。因为烦恼特别重，让他的身心没有办法承受，因此发疯，是这样子来的。业因让他烦恼重，烦恼重，让他身心没有办法承受，因此就发狂了，这个是讲到业因，因为我们现在讲业报病，所以什么病，其实都有它的业。

在摩诃止观里面它就有说到，破五戒会得什么病？会得五根、五脏的病，五戒跟五脏、五根的关系，是在摩诃止观里面说到的。它说为什么会有这些业报病呢？有的是因为过去世所造的业，有的是因为这一世破戒，然后引发过去世的业报成熟，那会有哪一些呢？如果是以五戒来说的话，如果是杀生的业，他会得肝、眼病，所以肝不好的、眼睛不好的，因为肝开窍于目，所以他得的是肝、眼病，眼睛不好的、肝不好的，是杀生业的果报；偷盗业，他是肺、鼻病，肺开窍于鼻，所以鼻子不好，肺有毛病，都是偷盗业；邪淫呢？是肾、耳病，肾开窍于耳，所以肾、耳的病，是属于邪淫的业所招感的；妄语业，是脾、口病，脾开窍于口，所以妄语的业，就是脾胃不好，还有口的问题；饮酒的话，是心、舌病，心脏的问题，还有心开窍于舌，所以心、舌病都是饮酒的罪业所造成的。所以，就是因为破五戒，因此有这个五脏、五根的毛病发生。

如果这一世有这些五脏、还有五根的毛病的话，是因为过去世有破五戒的缘故，那你说病什么时候才好？业报完了，病自然就好了，看什么时候报完，什么时候病自然就好。但也有因为这一世持戒，然后引发过去世的业，然后生病。刚才讲第一种可能，是因为你这一世破戒，所以引发过去的业，现在成熟，那就是有五脏、五根的毛病产生；现在呢，是因为你好好地持戒，引发过去破五戒的业成熟，但是情况不一样，因为你持戒的功德，你可以重报轻受，所以可能本来要堕地狱的业，现在只是头痛一痛

就报完了，所以它的情况是不一样的，它可以重报轻受、长报短受，是因为你这一世持戒的缘故，虽然你过去有那一些业，但是因为你这一世好好地持戒，所以它能够重报轻受，所以持戒很好，对不对？还可以治病，又可以重报轻受，多好！

所以，第九章「治病」说完了，可是很多人心里面有疑问，它一定有效吗？真的有效吗？如果你不相信，就没有效，保证无效，因为你不信；如果你只是偶尔练一下，也没有效，你可能练一练没有效，你就放弃了，那当然不会好啊；如果你练的时候，懒懒散散的，也不专心、好好练，也一定没有效，对不对？还有判断错误，也没有效，五脏六腑、四大哪里生病，你判断错误，然后用错方法，那当然没效，是因为你判断错误嘛；还有，那个爱现的，一练有效，赶快向别人炫耀，完了！这是有效的时候，没有效的时候就怎么样？就开始心生怀疑、毁谤，毁谤说它没有效，所以这些情况是没有效的，保证没有效。

所以反过来，就是有效的。反过来是怎样？你有信心，你相信；第二个怎么样？常常练习，就算刚开始没有效，可是我很有耐心，很精进地不断不断地练习，一定要练到病好为止，这样就一定会好；第三个，练习的时候要非常的专注，那才要有效果；第四个，要善于辨别病因，才会用对方法，才会有效；第五个，有效的时候，心中暗喜就好，不要向别人炫耀，没有效的时候，也不要心生怀疑、毁谤，这样就一定所有的病，都可以用止观的方法治好，是一点疑问也没有的。

有了前面所说的二十五种前方便，就是第一章到第五章，这是属于助行，再加上第六章到第九章的正修，最后就能够证果了。前面你都做到，你就可以证果，是一点疑问都没有的。那我们要不要练习一遍，看看是不是都做到了，来好好反省，要不要？好不好？检查检查自己，是不是都已经具备了修止观的条件。

第一章是「具缘」，第一个，是我有持戒清净吗？现在开始拿一张纸，帮自己打分数，圈圈还是叉叉，圈圈多的，等一下有奖。我有持戒清净吗？第二个，我能够安心修道，不为生活操心吗？这就是「衣食具足」；第三个，我有一个可以用功，又不被打扰的地方吗？这就是第三个「闲居静处」；第四个，我有找一个时间，暂时放下所有的缘务，专心来修止观吗？这个就是「息诸缘务」；第五个，我有能够教导我修习止观的善知识吗？这个就是「近善知识」，亲近善知识。如果这些你都做到了，就表示你已经具备了修止观的条件，这是第一章「具缘」。

第二章，呵责五欲，「呵欲」。所以我们要检查自己，我是不是每天都有在做呵责五欲的事？还是我每天还是在忙着享受，我一定现在还是很坚持一定的水平，我一定要看好看的、一定要听好听的、一定吃好吃的，一定要讲究一定的水平，那就是你没有在呵责五欲，你还是很讲求生活上的享受。然后问问自己，我还有让我贪爱、执着、放不下的人事物吗？因为

它都在五欲的范围，好好去找一找。面对我过去，会让我迷恋痴狂的东西，我现在是不是可以很清楚地知道它是虚假的，它是来骗我，让我造业、受苦的，你是不是已经认得很清楚？它是虚妄、不真实的，它是因缘所生、空无自性的，当下可不可以把它观破，心中不再迷恋痴狂？有的话，你就做到呵责五欲。

第三章是「弃盖」，弃除五盖。所以我们要检查自己，你每天有没有在做弃除贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖，有没有为弃除这五盖在做努力？尽量地让自己内心不起烦恼，你每天有没有在做这样的功夫？就是你的烦恼，有没有每天、每天在减少？有的话，你就有在做这个功课。

第四个要「调和」。所以我们要检查的，就是你每天有调整你的饮食、睡眠吗？你有在调吗？饮食有在调吗？你还会不会暴饮暴食？好吃的多吃一点，难吃的少吃一点。你有没有调睡眠？还是高兴睡到几点，就睡到几点，高兴几点睡，就几点睡，所以我们检查有没有调整饮食、睡眠，让我们修止观能够达到最好的状态，因为你不善调，你没有调好的话，你就没有办法好好地修止观，它会成为昏沉跟散乱最主要的障碍，就是从饮食跟睡眠来的，没有调好。还有，就是你知道怎么来调和你的身、息、心吗？这就是「调五事」。在修习止观的时候，你善于调和你的身、息、心吗？还是你知不知道这个方法呢？因为调好，你才容易得定、开发智慧，所以这个方法很重要。

第五个「方便」。就是检查自己，你有没有立志要修止观？有没有发愿要修止观？有没有好乐修止观？你有决定每天固定精进来修止观吗？你有经常忆念世间的五欲、还有出世间禅定智慧的差别吗？你真的看清楚哪个重？哪个轻吗？你真的弄清楚一个是让我们生烦恼、造业、轮回受苦的，另外一个是我们成就禅定、智慧、神通、道力，甚至可以成佛的，你弄得清楚它们之间的差别吗？你有经常在忆念吗？对于修止观，你有一颗坚定的心吗？什么叫坚定的心？就是不管任何情况发生，你都可以坚持到底，绝对不轻言放弃，就算没有任何的结果，也绝对不后悔，这个叫做有坚定的心，如果做到的话，因为只有这样子，你才可能成就止观，没有坚定的心，是不可能有任何成就的。

这些如果你都做到了，就表示已经具足了二十五个前方便，可以好好地来修止观，指日可待，你的止观可以成就。

那以正式修止观来说，我们就是第六章「正修」。正修有分坐中修，还有历缘对境修止观。

坐中修止观，就是你每天有没有固定在练习打坐？固定在修止？三种修止的方法、还有两种修观的方法，你是不是每天都有在练习？当昏沉、散乱的时候，你有没有修对治，还是继续让昏沉、散乱就这样继续下去，没有修对治？你能够随自己的状况，随时作调整吗？就是知道什么时候应该修止，什么时候应该修观，你清不清楚自己的状况？在定中有任何境界

现前的时候，你知道怎么来修止观吗？如如不动，不受影响，就是修止；了知它的虚妄、不真实，就是修观，当下把它观破。

还有，你有止、观一起修吗？还是有偏在一边？这个怎么检查呢？那个愈修愈没有什么反应的，那个就是他修止比较多，懂吗？你跟他讲，「喔……」，好像做什么，反应都慢半拍，那就是因为他要修定，他一直修定、一直修定，修到好像都没有什么反应了，那个是偏在一边，不是定力很高喔，没有反应不是定力很高，没分别了，不是喔，是他偏在一边了，这时候要赶快修观来对治。还有，那个理论都知道，都做不到的，也是偏在一边，没有定力功夫嘛，统统知道，可是统统做不到，那个也是偏在一边，他喜欢智慧，然后不喜欢修定，所以他的慧是狂慧、邪慧，因为没有定力的摄持，也是一样不能够开悟的，不能够明心见性，所以他这个时候要加强修止的功夫，他才能够知道、都做不到。这个是坐中修止观，

那历缘对境修止观，就是我们平常没有在打坐的时候，也是一样可以用功来修止观，行、住、坐、卧、言语、造作这六种事缘的时候，你有在修止观吗？如果当下不起迷恋、妄想，这个是止；念念和空、无我相应，这个是修观，看你每天有没有这样修。每天六根面对六尘境界的时候，你有在修止、修观吗？你每天看那么多东西、听那么多声音，你有在修止、修观吗？看就是看、听就是听，不起分别、妄想，这个是修止；当下了知它不可得，就是修观，六尘境界当下，了知它是因缘所生，无自性的，所以六尘境界不可得，你当下是不是那么清楚的知道？如果是的话，你就有在修观，当下就知道它是因缘所生、无自性，你就不会迷惑在这个六尘境界当中，不会被它引诱，然后生烦恼、造业，就不会了。

第七章是「善根发相」。所以，在修习止观的过程当中，会有一些善根发相的现象，你现在能够认清它的相貌吗？你知道是属于外善根发相、还是内善根发相吗？还有它是真的、还是假的？是正的、还是邪的？你能够分辨吗？什么才是真正的禅定发相，你知道吗？什么才是真正的禅定发相？就是我们善根发了之后，能够让我们身心安定，感到空灵、光明、清净、喜悦、快乐、智慧开、善心生、信心、恭敬心增长、心调柔软、厌患世间、变得无欲无求的，这个就是真正的禅定发相，除了这个以外的，那个全部都不是真正的，都是邪伪相，这是一个判别的标准，这个弄清楚，就不会走错路了。

第八章是「觉魔事」。所以当魔境界现前的时候，你知道怎么处理吗？知道一切魔境界，都是虚妄不真实的，不受到它的影响，不理睬它，不管什么境界现前，都不甩它，这个就是修止；看清楚，实际上没有一个真实的我在修观；也没有一个真实的魔，来障碍我修止观；也没有魔所幻化的种种的魔境界；一切的境界，都是自己的心识所变现出来的，这就是修观。没有我、没有魔、也没有魔所幻化的种种境界，这三个都不是真实存在的。当然也可以诵经、持咒，再加上忏悔、诵戒，这样就一定所有的魔境界都

会消灭。最重要的，还是要亲近一位善于辨识魔事的善知识，这样才不会弄到最后心神狂乱、着魔，或者甚至丧失性命，就不会有这样的过失。

第九章是「治病」。就是我们在修止观的时候，也许会旧病复发，也可能不善于修止观，而产生种种的禅病，所以我们要善于辨识，然后也要知道怎么用止观来治病的方法。如果是四大、五脏生病，就可用「止」来对治：第一个，心念放在生病的地方；第二个，心念放在肚脐；第三个，心念放在丹田；第四个，心念放在脚底，这样就可以。那可以用「观」来治病：第一个是六气治病法；第二个是十二息治病法；第三个是假想治病法；第四个是分析身中的四大，发觉并不可得，我们去推求心中的病相，也是不可得，这样病自然就好了。这是第一种病，四大、五脏生病了。第二个，如果是鬼神所作而生病的话，我们用坚强的心，加上咒力来治，就会好。第三种是业报病，我们用修福忏悔的方法来治病。

魔也调伏了，病也治好了，那就要证果了，那证得是什么果呢？那就看你的动机跟发心，问问自己：我为什么来修止观？我是为了自己的成就、自己的解脱，来修止观呢？还是我希望我成就以后来利益众生，来修止观呢？还是我发愿一定要成佛呢？所以不同的动机、发心，会有不同的果位。还有，还要看你的功夫够不够啊？你的动机、发心很好，可是你止观不成就，也没办法，所以还要再看你止观的功夫，到达什么样的程度，然后证得什么样不同的果位，所以除了发心以外，还要看你止观的功夫，来决定你证的是什么果。

如果是为了自己解脱来修止观，因此了悟一切法是因缘所生，空无自性，那你就着在这个空当中的话，证的是什么？就是声闻阿罗汉、还有辟支佛，缘觉的辟支佛的果位。如果你是为了利益众生来修习止观的话，如果你明白一切法因缘所生，无自性，你就不会着在那个空中，你会从空中生出无量的妙用来利益众生，这个你就可以证得菩萨的果位。如果要成佛的话，这个还是不够的，因为我们知道声闻的果位，它是可以空生死，对不对？证得阿罗汉、辟支佛，他就可以了生死、出三界，所以他可以空掉这个生死；菩萨因为发心来度众生，他不愿意入涅槃，然后还要回到娑婆世界来度众生，所以他可以把涅槃给空掉；一个是空生死，一个是空涅槃。成佛的话，两边都不着，他不空生死，也不空涅槃，不落在生死、涅槃两边，生死、涅槃自性都是空的，没有差别，所以生死、涅槃出入自在，所以他不落在生死、涅槃两边，他就入了中道了。但是这个中道有两种，一个叫做但中，一个叫做圆中。如果他入的中道，是相对刚才生死、涅槃两边来说的话，这个叫做但中，但，就是只有一个中。因为这个中，是相对生死、涅槃两边来说的中，所以它只有一个中，就是不落两边的那个中，这是别教所证的佛，还不圆满。还要进一步，一切法不可得，连中道也不可得，所以连中道也不存，他就可以入那个圆中。圆中，就是虚空中任何一点，到四边都是无量无边的，都是无穷远，有无量的中，你说虚空哪一

个才是中心点，到四边都无量无边，你找不到那个中心点，所以任何一点都可以说是中，那个叫做圆中，不是只有一个中，这个才能够证得圆教的佛。所以，除了发心跟动机之外，还要看你止观的功夫，你是修空观、假观、中观，证到什么样的止观的功夫，你是已经证得空呢？还是可以从空中再生出无量的妙用，还是空、有两边都不着呢？所以它的果位也有不同的差别，从声闻小乘，一直到大乘，还有别教跟圆教不同的佛的果位。

我们这一次的课，到这里就结束、圆满，最后当然希望各位早早证得止观、成就，能够利益更多的众生。

我们刚才说要上来练习这个六气治病法，所以请台湾两位师兄上来为各位做示范，也请各位可以站起来，松松腿，我们来练习这个六气治病法。

脚就是自然的打开就可以了，两个眼睛是往前看，两眼平视，就是往前看就可以了。

第一个「心配属呵」。就是呵，我们就把两手举起来，然后手心朝上，先吸气，慢慢地吸气，慢慢地吐，然后发出「呵」的气，但是没有声音，但是心要了了分明，是那个「呵」的声音，这样子七次，练习七次。做好，手就放下来。

第二个「肾属吹」。我们是两手插腰，我们的大拇指要按在肾脏的位子，肾就在我们大拇指按的那个地方，然后口中就做「吹」的动做，就是吹。

第三个「脾呼」。我们把两手举起来握拳，然后放在胸前，这是呼，观想脾气呼出，不要出声，耳中了了分明，绵密微细，慢慢地呼出那个气。

第四个是「肺呬」。我们把两手背在后头，然后大拇指相接触，大拇指轻轻地相触，这样子。用我们的心念观想肺气呬出，它是念呬（ㄊㄩˋ/xi），但是不要出声，耳中又了了分明，绵密微细吐出气。

肝脏是用「嘘」。我们把两手举起来，手心朝天，手心朝上，观想肝气嘘出，用嘘。

最后一个三焦，是用「嘻」。我们也是两手握拳，放在肚脐的两侧，观想三焦气嘻出。

我们谢谢两位师兄的示范。

各位请坐，很简单嘛，对不对？希望各位都健康长寿，为了佛法，为了修行，为了利益众生，都要健康长寿。

我们这一次的课。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。