

## 目錄：

第一講	三
第二講	二四
第三講	三七
第四講	四六
第五講	六十
第六講	七二
銘謝·迴向	八一

# 靜坐入門

## 序

此下是余遊紐首次弘法之講稿，由黃怡霖師兄所請，定名「慈恩靜坐班入門ABC」，每次三天。首在孫師兄家舉辦，後鄔兆康居士請於其府上再辦。今能印出，亦是吾雪泥鴻爪之紀念。

余生也苦，長也難。五歲時即已與家人避難鄉郊。家國之苦難，接踵而來。歌云：「我們在苦難中成長。」正是寫照。未能受良好教育，未能享穩定親恩。十六歲赴香港為勞工，三十五歲聞法師言菩提心，慕發菩提心而出家。來紐至今，不覺十餘載已過，七十垂暮矣。師友凋零，問學無由，道業未成，每念及此，不覺悲從中來。

嗚呼！人生得一知己而無憾，今孫師兄白師姐，許師兄莉莉，王阿闍黎全家非吾之知己乎！

夠的營養。第二就是休息，要知道很好的休息。第三就是運動，第四就是修養了。

前三點是講身體的，後邊是講心靈的。最重要的是心靈。所以最流行的一個話是 relax，就是放鬆。爲什麼要做這種運動呢？因爲現代人承受各種的精神的壓力，這種病是在文明進步社會國家最常見的病。因爲西方人，他的文化是注重人的進取，必然大動，所以什麼狂熱的 Disco，什麼驚險的波浪板，大行其道。

在這個心靈的修養方面，宗教家有提供他的方法，基督教、佛教、道教或者儒教都有提供他的方法。哲學家有提供他的方法，醫學家有提供他的方法，心理學家有提供他的方法，但是在這麼多的方法之中，最有價值，最有功效，最能夠普及，最容易實行，而且不花錢的，就是坐禪了。就是 zen。沒有一個方法比坐禪有效，或者有價值，或者能普及，或者容易能實行，而且不花錢。

我們現在這個叫坐禪，進一步叫“參禪”，或者講禪定、三昧、靜坐，現在流行的名詞叫氣功。如果你是一個學生，你學坐禪可以開發你的智慧。昨天和一個人討論，就是外國人禪宗的班頭，他說科學家研究到我們人的大腦，所用的不過是十分之一，還有九分都沒發展出來，所以坐禪是發展我們智慧的一個最好的方法。

如果你是一個事業的主管，外國人叫 Businessman，可以發展你的創造的能力，所

## 靜坐入門（一） 懸智法師

我們可以叫我們這個班做 Meditation ABC。爲什麼要用英文表達呢？因爲我們在外國人的地方，有時要接觸到外國的文化。從一個 Beginner，就是初學班，進步到 practitioner 練習班，再進一步參加 retreat，就是中國人講的禪七。日本人講的接心，那麼你就成爲一個正式的“禪者”。禪者就是 zener。那麼從一個禪者，再進一步，你就可以變成一個悟者，悟者就是 enlightened man。

但是你從悟者再學，你可以變爲一個禪師，就是 master。我們不能輕視每一個人，我們將來當中，有人變成 master，或者變成 great master，都沒有定規的。這就是我們課程的進度表，從 Beginner 到 master。我們來到西洋人的地方，西洋人有一句諺語，英文我不記得了，但是中文是這樣講：“偉大的事業，在於健全的精神，健全的精神在於健康的身體。”所以在現今的國家裡邊，因爲其他的都比較完美了，這個保健，就成爲現今國家最熱門的話題。就是人怎麼樣保持他的健康了。

所以各種的課程，各種的班都開出來了，什麼 yoga、什麼健康舞、鬆弛法、太極拳，種種大型祈禱。總結各方面的意見，認爲一個人要享受一個快樂的人生、完美的人生、幸福的人生、健康的人生，有四點是最爲重要的。第一是營養，要有適當的足

總說呢！可以安定心靈、增加能力、健康身體、去除疾病、安祥人生、和睦家庭、社會、和平世界，以至最重要的，是我們的目的——離苦得樂、明心見性、了生脫死。在以前的時代裡邊，中國人有三個寶貴的東西，不肯輕易示人的，就是不肯隨便給人知道，或教給人家。那三種東西呢？一種就是《易經》，一種就是坐禪，一種就是太極拳。

以前在禪堂裡邊是不允許有女性參加的，都是男性。但是這種方法，我們到外國人的地方，或者在現在來講就改變了，不理你女性也好，男性也好，小孩也好，老人也好，都可以來學。從了義來講，大道無男女，我們所學的是佛心，佛心是不分男和女的。

那麼中國人還有一個奇怪的傳媳不傳女，爲什麼要這樣呢？他說媳婦是我小孩的太太，她屬於我家的人，如果傳給女兒呢？不對了！她嫁給人家去了，做了人家的人了，把我這個東西都偷去了。還有傳二不傳一，是傳第二個小孩，不傳第一個小孩的。好像基督教一樣，在《聖經》裡邊，以撒是大兒子，但是上帝不揀選他，揀選小的叫亞各，爲什麼要這樣呢？這個道理我們不知道，但這是一個事實。

好多人認爲，你學打坐，學禪法是佛教吧！我今天最明白的告訴各位禪法是不屬於教的，而且每個宗教都要學習禪法的。外國人講的 Meditation，天主教派他們的神

以在日本，松下，或幾個大的企業公司，每年都要把他經理級以上的高級職員，送到黃蘗禪寺裡面去練習坐禪。他認爲這種坐禪的方法，可以開發他公司裡面的高級職員的創造力，那麼醫生呢？

如果你學坐禪可以發現人體的構造。在中國以前解剖學是不發達的，但是全靠打坐內觀而觀察到身體的脈道，就是現在針灸用的脈道圖。在幾十年前，西方人不承認中國人這個系統的，他只承認有循環系統和神經系統，但是這個氣脈的系統，經過現代科學家的研究才知道，原來中國人講的是對的。

除了這兩個系統之外，還有一個氣脈系統。那麼修道的人可以發現自性，你講自性也好，佛性也好，你講神也好，就是外國人講 God，但是這一種是宇宙的本體，科學家、哲學家、宗教家都介紹給我們知道，這個宇宙除了現象界之外，還有一個本體界。但是這個本體怎麼樣進入，或者怎麼樣體驗呢？他沒有一個辦法，他提不出一個真正的辦法。

所以只有佛教和禪宗的祖師，他提出一個人如何進入宇宙的本體，或者發現你的自性，就是天人合一的境界。總括來講人人學了這個，可以增加處世的定力，加強辦事的耐力。所以這種極寶貴的經驗，是人類最智慧的精華。各位在座的人，只要你淺嚐一羹，只要你試一試，嚐一嚐它的滋味，以後叫你不要來參禪都不可能了。

所以你學「淨土宗」也好，你一定要學坐禪，你學「密宗」的也好，一定也要坐禪，你學禪宗的，更加要坐禪呀！因為這是你的本行，當行的。但是我們要了解，禪定和禪宗是不同的，禪定用英文來講是 *Meditation*，禪宗用英文來講是 *wisdom*，在六度裡邊，禪定是第五度，但是參禪是第六度的般若法門。

那麼上面講的是一個泛論，現在入題，就是講靜坐須知，你要學靜坐應該知道的基本常識。參禪是一個正行，現在我們學的是一個加行，加行是一個預備功夫，等於我們做運動的熱身運動。還有後行，後行就是講我們怎麼出定，怎麼收功、下坐我們要做些什麼工作，我們所要注意的各種方面。

現在第一呢！先講姿勢，就是 *Posture*，我們佛教有兩種姿勢是最基本的，一種就是禮佛的姿勢，一種就是坐禪的姿勢。禮佛的姿勢，我們中國人用的是五體投地。什麼叫五體呢？兩個腿、兩個手，再加上我們的頭，叫「五體」，五個體投到地下去，這是最恭敬的叫頭面接足禮，這是一個常識講給大家聽，如果你的平輩，不須要向他的行禮，我們用的是問訊，如果他是你的晚輩不要去問訊，最多是合掌。

如果是你的師父，高一輩的，可以行頭面頂足禮。如果是佛要行三次，就是要三拜，但是人呢！不要三拜，一拜就可以。就是有時說客氣話，頂禮師父三拜，這個師父都講一拜。而且我們不要以為有人頂禮我，有人拜我是好的話，那就錯了。拜的人

父和牧師專門來學參禪的方法，而且寫成好多的書。

基督教也積極發展基督教的 *Christian meditation*，就是指導基督徒怎麼樣去坐禪靜坐。佛教的 *Meditation* 有從落日觀一路觀到十六觀。基督教的觀想是從馬槽觀到十字架。但是這種方法，因為基督教剛剛才起步，他的方法、內容的充實，那就沒有佛教這麼多，甚至於印度教也比不上了。這個是講教外的，就是不管你那一個宗教，你都要學這一種。

講教內的呢！我們知道中國大乘佛教有八宗，但是這八宗到現在講修的，就成了三宗了，其他的就是光是講它的修法就沒有繼續保持。普通來講，就講「天台宗」，「天台宗」的教義現在好多法師都學的。但是他修的時候，他不修「天台宗」。「天台宗」是修正觀的，但是他講：「我『教演天台，行修淨土。』」他修唸佛法門去了。

「唯識宗」是最高深的心理學，他研究的是超過現代心理學的程度，但是你問他，請問你「唯識宗」是怎麼修呢？他答不出來了。其實「唯識宗」是修唯識觀的，但是好多人把他改成了，學太虛大師一樣「南無當來下生彌勒尊佛」，他是求生彌勒淨土，等於和西方淨土差不多了。那麼講修行的是那三宗呢？只有「淨土宗」、「禪宗」和「密宗」這三宗是講修的。實際去修的，還有「律宗」，但是「律宗」是通於八宗的，每一宗都要修律的，所以我們就不去講它。

地那裡去。

但是這一種尊貴禮是屬於佛教的，我們中國人的禮不是這一種，印度人的禮更不是這一種。印度人叫“胡跪”，胡就是外國人，等於現在講洋，洋就是外國人。這個胡跪是跪一個足的，不是兩個腳一起跪的，是跪一個足。中國人呢！周公訂的禮。我們現在很舒服很自由啦！如果我們年紀大，你們女小孩就比較辛苦啦！周公的禮，那要三跪九叩。

這個問題，康熙皇帝八十歲大壽的時候，英國人派專使來賀他生辰快樂，帶著禮物來。中國的禮賓司官員，就和他講，你見我們皇帝要怎麼見，他說我不知道要怎麼見。他說我教你要三跪九叩，什麼叫三跪九叩搞不清楚。他說你先跪下來，跪一次要磕三個頭，這個頭到地下還要咚咚咚響頭。那個外國人講，唉呀！這個好難辦，不行不行，我們見女王是跪一個腳的，我們英國人沒有跪兩個腳，就是頭先我講的胡跪。最好的時候，女王把他的手給你吻一吻，那是你最光榮的。你中國人叫我跪兩個腳沒有關係，但是這個頭在地下咚咚咚，唉呀！這個英國人到中國來他不肯去。

到了皇帝生日的時候，康熙皇帝講，你講英國人有送禮物來，怎麼沒有來？那人講生病了。這個頭面接足禮，在西洋文化裡邊我們也時時看到，在《新約聖經》講馬麗亞用她的頭髮去擦耶穌的腳。為什麼要這樣做呢？頭髮是在最尊貴的頭的地方，我

是好，你受的人是吃虧了，搞得不好你的福氣賠了去了。你不知道這裡邊有做皇帝的，有做總統的，你不知道呀！

那麼我們學禪的人有什麼行儀？根本我們學禪的人不要注重這些普通的禮節，也不要什麼拜啦，或者怎麼樣的，不須要的。我們就點個頭，或者不理不睬的。在禪宗的人，坐在隔壁的，坐了三年我也不知道你的名字，你也不知道我的名字的。鼻涕流到下面來，都不知道去抹一抹。你問他上邊是什麼佛，我不知道。這一種就是把我的頭，我的頭是最尊貴、最尊重的地方，頂禮到佛的足下，就表示我最恭敬的頂禮。

達摩祖師是印度人，到中國遇到一位皇帝叫梁武帝，話不投機半句多，就一葦渡江到河南嵩山少林寺面壁。就是他對著那個壁打坐，他也教好多徒弟打坐。但是打坐也有好多弊病，將來我會提到，有一種就是昏沈，就是睡覺。他講這是因為缺少運動，精神不能振作起來。

現在我教你們把印度的瑜珈教給中國的僧人。中國的僧人就不叫“瑜珈”，叫羅漢十八手，或者叫少林拳。但是這麼多瑜珈的 posture，Asana Yoga，只有一個 posture 中國人不歡喜學的，其他的都願意學。這一個 posture 就是把你的頭頂在地下，把你兩個腳豎到天空去。中國人講這個我不要學，為什麼呢？中國人讀的書：氣之清清者上乎爲天，氣之重濁者下沈爲地。我這個頭是天，我這個腳是地，我不要把這個天搞到

了。

如果你自然盤還不行呢！你就坐在那裡可以了，但是腳要平坐。你坐的時候，不要一個人都坐在椅子上，要坐一半叫半坐。兩個腿要跟坐的椅子平衡，但是你兩個腳一定要踩到地下，不要懸空。用術語來講叫“搭通天地線”。我們這個腳是地線，我們這個頭就是天線。

所以閉關修行的人，不能叫他一天到晚在樓上的，一定要給他一個院子給他走的，他走的時候腳可以踩到地氣。如果不是這樣，久的時間他的腳一定會腫起來，一定會生病的。因為一天到晚在樓上是不行的，一定要通到地氣。還有睡禪和行禪，睡禪就是睡覺的姿勢，行禪就是 walking meditation，但是這一種你慢慢可以學。行、住、坐、臥、跪、拜、睡、滾是禪宗的七大樁功，最容易發現的是站樁功。

如果各位有機會到少林寺去看，僧人作早晚課的殿的地下都是兩個洞，兩個洞的。因為他作早晚課的時候這時站樁。他的重量都垂到兩個腳的上面，兩個腳的重量就沈到地下去，日子一久，日久功深，這個地下就兩個洞，兩個洞的。這一種站樁現在大陸也有很多人學的。有人問我，師父我學靜坐，有的人教我這個手在上邊，有的師父教我這個手在上邊，有的人教我這個腳在上邊，我搞糊塗了，到底那個腳在上面，那個手在上面？那一個比較好？

把我的頭髮擦到耶穌的腳，這個就是頭面接足禮啦！這是頂禮的一個姿勢。

但是坐禪呢？叫“五心朝天”。頂禮叫“五體投地”。坐禪爲什麼要叫“五心朝天”呢？因爲我們這兩個腳心，屬於兩個心，如果你坐禪的時候，這樣的話，那這兩個腳心就是朝天了。再加上你兩個手心朝天，還有加上你的頭，頭心這叫做“五心朝天”。這一種我們簡單的講叫雙盤。外國人學還要難了，因爲他坐沙發坐慣了。

我們要知道中國人在唐朝的時候是沒有椅子的，都是坐在地下的。在古代我們聽過成語割席絕交，兩個小孩在那唸書，是坐在地上的蓆子上面，一個小孩聽到外面有音樂趕快到窗口去看，另一個小孩講你這個朋友唸書不專心，把這個蓆子割開不要和你做朋友。

所以日本人承受我們唐朝文化，都是坐在地下的，沒有什麼椅子。但是有一個凡是放茶放東西的，所以日本人的小女孩從小開始就要學坐在地下。但是她不是這樣坐，是坐在兩個腳的後跟上面。

我們現在講叫“金剛座”，也可以做坐禪的一個姿勢，也可以“三昧坐”、“吉祥坐”、“蓮花坐”……很多名稱，把我們搞得頭昏腦漲，我們就把它叫做“雙盤”好了。如果你雙盤不行呢！你就“單盤”好了。如果你單盤不行，那就“自然盤”好

用的打坐的姿勢。但另一種叫“彌陀印”，就是我們修西方淨土人所用的一個手印。另最流行的叫準提印，準提印是這樣，但是還一種就比較難了像三寶印，這種不學都沒關係。任何的腳在上面或者在下面，因為打坐最先要克服的就是你的兩個腿，因為它會麻、酸、疼。到麻、酸、疼的時候，我們怎麼樣處理他，用什麼方法來解除他的麻木。

下面我們會講，有各種方法，但是最普通的方法就是換腿，左邊、右邊你可以換，可以改變你的姿勢來滅除麻木。但是古時作和尚是不容易呀！有四個學校，高級學府，就是金山、高旻、天童、天寧。如果你進到金山，像我們這樣，不敢去了。就是學密宗有一派，你三十五歲才來修，他說遲了遲了。到四十幾歲不收了。就是我們五祖見四祖的時候，四祖講你年紀太大了，轉一轉再來吧！你八十歲了還來學什麼。有一天有一個小孩來拜師父學道，那四祖講，這麼個年青的小孩來學幹什麼，太小了嘛！他就講，我年紀大的時候你嫌我年紀大，叫我轉一轉，我現在來了，你又講太早。

「金山的腿子，高旻的香。」什麼叫金山的腿子？你到金山寺去，只給你兩尺半的寬，而且雙盤不能換腳，除非這一支香完了，開靜了，行香的時候，你才能放腿子。他怎麼講呢！你一換一動，隔壁的人給你搞得，影響隔壁的人，所以你怎麼疼都要忍下來。經過這一關是不容易。

現在我們給各位一個簡單的解釋。因為日本的禪宗傳到紐西蘭已經有二十五年這麼長的時間，好多人學的都是日本的禪坐。日本人認為佛是一個聖人，我是一個凡夫，我不可以也不能學佛的姿態，佛是左腳在下，右腳在上邊的，釋迦牟尼佛打坐的姿態是這樣的，你可以看任何的佛相都可以觀察到佛的姿態。但是日本人講我不敢和佛一樣的姿態，因為我是凡夫，我和他反的好了。所以他就變成這樣。但是我們中國人認為，我就是要學佛，佛用什麼姿態，我就應該用什麼姿態。因為佛是左腳在下，右腳在上，我應該學佛的姿態去坐。

我們中國人認為這種思想是對的，因為我們不是要學佛嗎？佛用這樣的姿態，我應該用這樣的姿態。

講到手，有的人講，到底那一個在上邊呢？這裡有兩種手印，好多人聽到了佛教裡邊有幾種高級的功，什麼〈大手印〉、〈大圓滿〉、時輪金剛。再講個常識給你們知道，黃教的最大的法叫時輪金剛〈大威德〉；紅教最大的法叫〈大圓滿〉；白教最高的法叫〈大手印〉；花教最高的法叫〈大中道〉。手印有四種，他講的〈大手印〉，不是我們講的這個手印。你全身就都是一個手印，但是你的手可以玩你的手印，你要學也可以，不過我學的是三十六個手印，有的很容易學，有的就比較難。

像我們打坐用的這種，就是右手在左手上面，這叫“三昧定印”，是釋迦牟尼佛

那麼在坐的時候，最緊要的要防風寒。所以爲什麼要把衣服做得這麼大呢？就是把它包起來。有的做得很大，把這腿包起來。講一個常識，有的人不知道，以爲這可能是佛教和尚的衣服。不是呀！這是我們最標準的中國人的衣服，唐朝、宋朝的時候，中國人就是穿這種衣服的。沒有扣子的，日本人學去的叫“和服”。

爲什麼我們中國人的裝會改變呢？一直到清朝人入關，管制我們漢人之後，清朝皇帝把我們改作幾種，男人要打辮子，要穿旗袍馬褂。現在女太太知道什麼是旗袍。旗袍不是我們中國人的，是旗人、滿洲人的衣服。你們要穿旗服，但是特別放鬆他的戒律，和尚、道士不要改裝，照你們漢人的衣服，所以和尚、道士維持這個衣服下來了。

在以前一個時期有中國大陸的「佛教總會」開會，這個多麻煩的衣服，把它取消好了。誰反對？虛雲和尚反對。不行！我們中國人的佛教一定要保持這個服裝，否則我們學日本人，你走在街上，那個人知道你是和尚，你是出家人。日本和尚出家是穿西裝的，也不是剃頭的，而且也是有家庭有小孩的。但是日本和尚有他的特色，他日本和尚所穿的僧服到世界每一個國家，他往那裡一站，你立刻看到，哦！這是日本佛教。韓國佛教往那裡一站，人家就知道，哦！這是韓國佛教。

但是中國人不是，跟風呀！人家講黃色好，我們中國人各各都穿起黃色來。往那

所以高旻寺的來果和尚發出慈悲心，我不要這個規則。我是高旻的香，以前沒有看鐘的，是點一支香，這香從頭到尾，那就下課了。他的香很長呀！但是他允許你雙盤、單盤、自然盤，再不行你站在那也可以，再不行你跪在那也可以，只要你在這裡學就可以了。

所以有一種叫“銅頭”，什麼叫“銅頭”，怎麼冷，怎麼落雪不可以戴帽子的。爲什麼要這樣？就是你走到街上上的時候，人看到你剃除鬚髮的，知道你是一位出家人。不給你戴帽子，你戴帽子人家不知道你是出家人，你就隨便放肆了。因爲下雪不給你戴帽子，人家就知道你是法師、出家人不敢東張西望的，這個叫“銅頭”。

還有一種叫“鐵腳”，下雪不給你穿襪子的。都是穿那鞋有一個洞，一個洞的，叫“羅漢鞋”。你起身的時候，先摸一摸你的頭，呀！我是一個剃除鬚髮修行的人，我現在一起身要知道我要修行。再一看我那個鞋子一個洞，一個洞羅漢腳。哦！四大皆空，提醒我，下來走一步都是空的，不要執著。

所以去到這四大高等學府的人，經過嚴格的訓練，你還沒有畢業，其他全國的寺院，都寫聘請書，要求你去那邊幫他們，或者做“住持”，或者作“維那”，或者當家的高級“執事”。



裡邊，不是即刻生病的。

佛教講一個因一個果，有時因果是同時的，有時因果是前後的，但是因果好慢哦！你受了風寒的因，不會馬上發出來的，三十五歲之前人欺病，你有病，我都不用怕，你有病，我都克服你，但是三十五歲之後，病就欺人了。你的風溼就發出來了，外國人講就是關節炎。發現出來的時候，你以為是現在生的，不是呀！是你五年前、六年前種下的因呀！

如果這個風寒入到你的皮膚那還容易，入到你的筋就難一點，入到你的骨更加難了。入到你的骨，醫生都要唉呀！沒辦法醫，對不起！沒有辦法醫？可以！只有坐禪功夫深厚的人可以幫你醫。但是普通醫生吃葯就沒辦法醫，因為這兩個地方的風寒一進去，就很難趕得出來。所以一定要腿不要給他受風寒，所以好多人都包著毛巾，這是一個好方法。

可能有的人要問，師父你佛教講是修心的嘛，就是我這個心修得好就可以了嘛，幹什麼要搞這麼辛苦的姿勢來坐呢。但是你要知道，偉大的人是不同平常的人的。平常的人所用的姿勢在偉大的佛陀是不用你這種姿勢，好像我們坐在沙發上很好嘛，安靜安靜的。那麼這個流汗呢？有時衣服穿得多流汗，因為外面很冷，房子內很熱流汗，有汗自己乾。

裡一站，人家搞不清楚，到底是越南人、中國人或者泰國人？搞不清楚了。還有蔣總統千辛萬苦問日本人把玄奘法師的舍利要回來，日本人送來，在日月潭起了一個叫慈恩寺，來紀念玄奘法師，但是請一個法師去，總統去的時候，那位法師穿了泰國小乘和尚穿的一塊布包在身上的，總統就覺得奇怪了，是什麼和尚呢？我們是不是中國廟呢？幹什麼請來一個泰國和尚呢！其實他不知道，這個和尚跟人家學泰國和尚去了。

還有，後邊叫涵碧樓，總統住在那裡。到早晨，暮鼓晨鐘，為什麼要暮鼓晨鐘呢？驚醒世界上的夢中人呀！喚醒世界上的名利客。最有名的一首詩：“月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠；姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船。”總統很精，你打一下他數一下，「南無清涼山，金色界，大智文殊師利菩薩」噹一下。總統講不行、不行，叫佛教會長來，這和尚不會打鐘，打錯了。我數到一百下，不是一百零八下。不對不對！這個法師打妄想忘記了，不是一百零八下。要十八下快，十八下慢，早晨是先快後慢，晚上是先慢後快，要一個也不多，一個也不能少。總統都知道了，你這個打得不對。

最重要的是你的兩個膝蓋不要受風寒，不要有風，有寒，而且腦後不要受風寒。這三個地方你不要用什麼冷氣機、電風扇對住它，轉動可以，不要直接去吹他。而且我們中國人最留心的，是婦女們生小孩，最緊要的不能受風寒。但是好多年青人不知道，他們貪涼快，有時睡在地下，有時拿風扇、冷氣對準自己吹，風寒進到你的身體

緊張的，都可以用鬆的衣服、腰帶。這個呼吸是用鼻的。我們剛剛開始是用鼻呼吸。肩、胸要放鬆，脊骨要直，但是都不是勉強，都是自然而產生的。因為我們人的脊骨天生不是直的，是彎的。解剖的方面來講不是直的，但是我們練習坐禪到一個時期，你不想它直都不可能，它自然就給你挺直了。

因為一個人的腰直不直是根據他腎臟的功能強壯不強壯，如果腎臟的功能一減弱的時候，因為腎是通於人的耳朵，耳朵的聽覺不靈敏，就知道你的腎機能差了。腎臟的機能差了，人的腰就駝下來了。所以年紀大的人，看他的腰會漸漸的駝下來，他不会直的。因為你打坐的時候，你腎臟的機能很容易恢復，一恢復它就让你的腰拖直了。等於我們的手，最初是這樣的（持平等印，二姆指是平的），你打得好的時候，他自然就會變成這樣（二姆指會往上）。

我們打個比喻，就像稻穗，在黑夜的時候，它會垂下來，但是在白天有陽光的時候，它自然會直起來的道理，就是來形容打坐的時候，是自然會結成這個姿勢。舌抵上顎也是，你不舌抵上顎也可以，但你打坐到一個地步的時候，他自然就舌抵上顎那裡去了。總結來說，端身正坐、全身放鬆，就是最標準的金字塔，三角形的金字塔。講端身正坐就是一個正字。

有一個先生學寫字、學書法，學了好多年都覺得還沒有入門，他去請教和尚的書

但是你不要說這個很熱，趕快把衣服去掉吧！還有你不可以即刻去沖涼，練武功的人就知道，或者你練太極拳，你練了很熱，即刻沖涼，不可以的。如果有汗，你可以用毛巾把他擦乾，不要即刻去沖涼，這種是我們要注意的。除了這個注意之外，我們可以詳細的講，就先講這個頭了，這個頭當然要以正者為好，叫“頂懸”。

如果你學過太極拳你就知道，他要求的第一個條件就是“頂懸”，就是等於有一條線，把你的頭懸起來一樣。眼呢？要垂簾眼，如果你的眼完全打開，看到外邊的好多東西，你的心就受影響，完全閉起來好容易睡覺。他教你的就是有一點光線，但是看得不遠，叫“垂簾”。但是也可以完全閉起來。因為剛剛學的人垂簾比較難做一點。這個舌頭要抵上顎，這是一個規則。

但是，不是要求你一定要抵上顎。在運動裡邊，太極拳是要求你舌抵上顎，所以太極拳運動的人，他運動之後不要吃茶的。其他的運動，你運動之後好口乾要吃茶。但是太極拳的人不要飲水，因為他的舌頭抵到上顎去，上顎有一種唾液即口水，口水流下來。但是這種口水，你不要像吐痰一樣，把它吐了算了，吐了你就糟蹋了。這是最有營養的東西，如果你吞到胃裡去幫你的胃消化。

現代人講營養，有的人發明好營養的東西，叫“蜂泌素”（蜂膠），就是拿蜂的口水來做的。你要花這麼多錢去買，不如自己練的好。所以緊身的衣服，好多叫身體

學好這書法呢？」他說：「是啊！」「好！你先把這『一』畫寫平。」如果你學書平王羲之就幫不上了，王羲之的每一畫都是斜上或斜下的不是平的。他要你把这个線先寫直，一畫寫平他說要多少時？他說你先寫一年吧！

中國人以前學東西不容易呀！你跟張大千學畫，畫一個樹的樣子給你，回去練，練五百次，五百張呀！要寫五百次。寫、寫、寫、寫了一年了，去見師父。師父我這一劃寫平了。師父講：「好！你再把這一豎寫直他。」一豎也寫一年，寫、寫、寫，師父這個寫好了，很直呀！弘一大師就講：「橫平豎直，書道成矣！」其他的別學了，你成功了。

所以這個正字是很難，所以打坐一定要學好這個正確的姿勢。這是外表正，像個金字塔，但是內邊呢？要“鬆”，要全身放鬆，全身鬆透了。從正確的姿勢進步到鬆透，不是一下子可以做到的。講到這個鬆字，再講一個興趣的事。台灣的人都知道的，“五絕老人”，太極拳家鄭曼青老人家，他和徒弟講，我二十年來學一個字還沒學好。他的徒弟個個都奇怪起來了。師父那一個字還沒學好？就是一個鬆字。

太極拳是講要全身放鬆，好多人不肯這樣做。要從頭一路鬆、鬆、鬆，鬆到腳跟，然後才學發勁，如果不是這樣，你的發勁不是從腳跟發出來的，你的成就不會大。但是好多人學了一半，就想學發勁了，但是他還沒有鬆透。所以他講：「我二十年學這

法家弘一律師，是當代的「律宗」祖師。我們稱他為「律宗」的祖師，他的興趣是多方面的。在他沒有做和尚的時候是多方面的，到他做和尚的時候，把所有自己喜歡的東西都送給人家。再講一句，就是最親愛的太太要求和他見一面都不見，就是這樣看一看就走了，一點都不理睬。

但是有一個他沒有放棄，就是書法，其他都放棄了。很多人送他東西，他從來不表示歡喜的，但是有一天有一個人送他一個東西，他歡喜了。寫字畫畫的人，有一個歡喜的東西，就是印泥。把一個圖章，印在那畫上面。所以你講，我這個畫是唐朝的、是宋朝的、清朝的，你騙中國人可以騙到，但是你騙外國人騙不到，他有儀器來測試。來檢驗你這個印章是不是清朝的印章。

爲什麼他能知道呢？現代人用的印章、印泥是化學的。但是在古代不是用化學的，都是用真正的寶石磨成的，顏料都是寶石磨成的。所以你對外國人講這畫是宋朝的，沒有關係，你讓我檢查一下。哦！這個印泥是寶石磨成的，這個是真的，不是假的。但是這個印泥印下去，再打在第二個地方要很清楚。這個居士說，這是用西湖藕的絲做成的印泥的棉花。它那個印泥打上去的時候，這個絲它不會沾上這棉花。弘一法師歡喜了。

這居士請教弘一大師怎麼樣可以使書法寫得好呢？弘一法師講：「你是不是真要

## 靜坐入門（二）

我們繼續講解靜坐須要知道的各方面的基本知識。這幾天氣候的變化比較大，附帶的講一下，就是我們在打坐的時候，或者大風大雨打雷、閃電的時候就不要靜坐。

因為天有六種不正常的氣候，就是我們講的風、寒、暑、燥、溼、熱。人有七情：喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲。因為我們打坐的時候身體裡邊會產生一種靜電，因為在有雷有閃電的時候，天空也有一種電，有時會影響到我們。所以我們在那時候避免去打坐，就是這個意思。

現在我們講坐的地方。就是我們普通人講一個靜室。我們修行有兩種，一種是集體修行，好像我們現在大家一起叫集體修行。還有一種就是個人的修行。因為我們在集體裡面學，我們每天都要去練習它，練習它的時候都是在每個人的家裡。每個人的家裡就變成個人修行了，但是有時全家人也可以在一起修行的。

我到這裡來覺得我們的福氣很好，每一個家庭裡邊都有佛堂，都有靜室。在香港這樣的條件是很難有的，每個人的家庭都很小。什麼廚房、會客廳、起居室、飯廳都是一起的，你根本就沒有一個地方給你做靜室。那麼方向呢？我們中國人最注重

個鬆字。」為什麼佛的這種姿勢是令我們人來恭敬他呢？佛教所用的思考的方法是身心放鬆、面呈微笑、跏趺端坐、雙手疊掌。這是我們東方人思考一件事，或思考一個問題所用的姿勢。

但是外國人不同，法國最偉大的藝術家羅丹，他所雕塑出來的 The Thinker 沈思圖，怎麼的面呈苦相、拖腮沈思、肌肉緊張、雙腿中提、全身傾側。我剛剛回到家裡一看羅丹的沈思圖，外國人的沈思圖是這樣的，全身很緊張，一個人很苦惱想一個問題。但是我們中國人不是，很安祥的想一個問題。所以你這樣一比較，你就知道你要學那一種呢？你應該學那一種比較好呢？我們一定說我選擇東方的姿勢。我們將來要請兩位人做班長，一位是男的，一位是女的，去觀看，或者用手來測你的姿勢正不正確，因為只是這樣看，我可以看你的姿勢，但是你正不正呢？有時要用手來測你。

女班長負責測女的，男班長負責測男的。在中國人的禪堂裡叫監香、觀察。有八種情形可以打你香板的，就是身體前扑後仰的、東搖西晃的。這種姿勢他就可以打你。但是現在我們可以不用這種，這種打法在現在西方這種地方，是不適用這種的。所以因為好多人有興趣來學這種，這是最寶貴的技能 skill 或 technique。這是人類最寶貴的技能，所以佛教在紐西蘭是前途無限的，他們外國人已經先走了，我們現在要積極追上去。

棉的就是坐具。我們不要坐在有潮溼的地方，而且要有 cushion 的，就是叫我們身體不感覺得有任何不舒服的地方。我們坐的時候要覺得很舒服才可以，因為普通人你要求他雙盤很難做到，因為開始學的時候，不一定要做這個姿勢。而西方人更加困難了，因為他的習慣是坐在沙發上面。有的人主張後邊高一點，前面低一點，就是臀部這裡用一個墊子墊高一點，這有什麼作用呢？一方面可以幫助我們脊骨和腰部容易直，第二個幫助，就是我們腿就不容易疼、麻、酸。

那麼這個高度應該要多高，當然尺寸有好多種尺寸，我們外國人有公尺，香港人用英呎，但是我們中國人這個尺很多種。唐朝的、清朝的尺都不同。好像我們聽到有人講這個人有一丈六尺高，其實他的尺和我們的不同，不是他真正有我們現在的一丈六尺高。我們中國人呢？如果他是作木工的師傅，他們用的是魯班尺，這就是三百六十行木工師父叫魯班。但是看風水又是另外一種尺，你做陰宅用的尺叫“丁蘭尺”。作醫生的叫“銅人尺”，銅人尺不是有一個尺的標準，而是根據我們人的身體做標準，以我們中指這裡做一寸的銅人尺來量我們的身體，決定你的穴道在什麼地方。

因為佛教是用的“三脈四輪”，我們中國人用的是“奇經八脈”。那麼佛教裡的三脈，中間那一條脈叫“中脈”，中脈打開的人，我們才承認他是一個見性的人，如果中脈沒有打開的人，他講我見性了，那是一個講法，不是真正的見性。中脈建立他

方向，就是風水。那麼打坐要不要注重方向呢？還是有的。我們中國人最好的方向就是坐北向南，所以人要找向南的房子。但是中國人真正坐北向南的房子，就是用羅盤來校正的時候，就是正的“子午線”，普通一般的風水老師他不會給你拉正子午線的，因為每個人的福德可能不夠，他不可能給你用這種方向。只有兩個地方是用真的子午線，一個就是佛殿，一個就是皇宮。

那麼修淨土宗的人他們是主張坐必向西，因為他是建設阿彌陀佛在西方的，他發願我將來要到西方去，所以他坐的都向西。但是做瑜伽運動的人，他一起身要向東做他的方向，因為他認為東方是太陽升起的地方，我對著東方先做「唵」這個動作的時候，可以對著太陽升起吸收到我的人體裡面來。當然一個人在太陽還沒起身的時候，我們起身是最好的了。因為當太陽還沒有照射到大地之前，宇宙會放射一種我們叫“紫外光”，射到地面上來。在這時如果我們做各種的運動，或者呼吸就有紫外光照到我們身體上。但是太陽一出來，這個紫外光就沒有了。

所以有很多太太們用一種叫紫外光燈去幫助，但是天然的紫外光是好過用燈的。頭先我們講，中國人是歡喜向南，但是照武術家或者是靜坐的人都認為向北是最好的。為什麼向北最好呢？因為磁場在北方，所以向北的時候比較感應，反應比較快。

所以禪宗裡邊有句話“面南觀北斗”。方向之外有坐具，就是我們底下舖一個海

放開你的修行，所以就回憶到在做王子的時候，宮女們有唱一首歌，就是這個弦不能調的太緊，調的太緊弦會斷，太鬆這弦奏出來的調子和你唱出來的調子就不能配合了。所以要也不鬆也不緊。

我們現在講這五種是採取中道的。先講調飲食，飲食的時間，各種眾生都不同的。講天，天就是指神仙天人是一種神明，因為天可以來做人。釋迦牟尼佛選了印度摩耶夫人做他的媽媽來做人。耶穌也是一個天人，他選了猶太人瑪麗亞做他的媽媽來做人。

天可以做人，但是人是中午吃飯的，所以你過了午時就不要上供了。過了午時就是十一點到一點，你不要供佛了，佛是不再用飲食的，有的人也學他叫過午不食。動物應該是下午吃東西的，鬼是晚上吃東西的。吃東西除了有時間還有次數，普通人都是吃三餐。我們小時候環境比較差，三餐只有一餐是吃飯的，兩餐是吃粥。還有的地方在經濟條件差的地方一天吃兩次的。

外國人有 tea time，早上九點鐘吃一下，下午三點鐘又吃一下，那就一天吃五次了。香港人還有個宵夜晚上十一、二點鐘還要吃一次，那變成一天要吃六次了。但是吃飯的次數應該要多少次，這是一個習慣。有的人講可能吃一次身體會不好吧！其實不是。身體最好的斯巴達戰士專門打仗的，我們讀歷史，他是一天吃一頓的。但是他打仗很有名呀！

的位置，就是用我們四個手指來量他的，就是從我們頭髮這裡量到這裡（八個手指寬的位置），這裡是中脈的開端。

每一個佛像在他的兩眼當中都有一個圓圈，這個叫“第三眼”。台灣很流行的天道給你點玄關，一點，其實點玄關不是說一點就可以成佛或者怎麼樣，不過告訴你這是一個修行的部位。你修行可以從這裡開始，不是講一點就可以升天啦！中脈的底就是你的肚臍的下邊，就是四個指到這裡下邊。這是底，中脈的位置是這樣建立的。

所以就主張你後邊墊高，根據你四個手指的高，就是一個標準。你不這樣子也可以，只是一種提議，前低後高。在「天台宗」有二十五方便，因為其他是屬於宗教方面的多，屬於身體方面的，時常聽到的有：調五事。調就是把它做得很適當叫“調”。我們做飯、做菜要調五味，就是過鹹也不好，過淡也不好，這個叫調。

我們有調飲食、調睡眠、調呼吸、調心、調身。這五調，所有的調我們都主張採取中道的。有的人叫人一學，你就不要睡覺，一天到晚坐在這裡，有的人是這樣子的。但是這是過頭了，對人的身體不一定好。

所以釋迦牟尼佛靜坐的時候，本來他學苦行不睡覺、不吃飯，後來他知道這個錯了。所以佛教是不主張苦行的，苦行的時候對身體會產生一種緊張的壓力，你反而會

就打坐的，是叫你走，我們叫“行香”，行香之後再“坐香”。我們用經典來證明，《阿彌陀經》云：「其十眾生常以清旦，各以衣祴，盛眾妙華供養他方十萬億佛土，即以食時還到本國，飯食經行。」飯食照讀應當讀入聲的，因為他這裡是一個動詞，不是一個名詞，動詞要第四聲的。

飯食經行，經行就是我們講的，要這樣走，不是立刻就打坐。這裡有一個問題，那我打坐是素食好呢？還是不是素食好？這個都沒有關係的。在佛教裡邊，只有中國佛教是素食的，或者講修菩薩乘的人主張素食。釋迦牟尼佛本身不是吃素的，他是托鉢的，人家給他什麼東西，他吃什麼東西。這個傳承到現在的泰國、緬甸都是一樣的，他不是講你要給我什麼，到人家家門口，人家給什麼就什麼。

西藏人呢！他不是吃素的，但是西藏人也有的人是吃素的，因為看他修什麼法門的。有種法門，你不吃素與你的慈悲不能相應，這個法就修不成功了。但是有一種法，還要你吃葷才能成功，你不吃葷，這個法還修不成功。那麼吃素這個問題是一個你的腸胃轉不轉的問題，你修到很好的時候，你的腸胃一轉叫你不吃素都不可能，再一轉不吃人間煙火。台灣有一個法師人家叫他“果子和尚”，你叫他東西一煮，他不要吃了。等於我們現在紐西蘭講天然素食，你煮過的、化學的這個外國人他不吃了，我是天然的素食主義者。生菜用水洗乾淨就可以吃，不要煮。

佛教的頭陀「日中一食，樹下一宿」，一天中午吃一次，晚上也不要房子，就是樹下，但是我們佛教不主張用絕食或者禁食。有的人三天不吃飯，七天不吃飯來修行。佛教不主張用這種，我們要用中道的方法，但是入定的人可以不吃。你打坐打得好入定了，因為你的身體的機能停止了，沒有什麼消耗量了，你可以不吃東西是可以的。

西方人是這樣講，你早晨、中午簡單吃一吃好了，就是吃幾個麵包、果子、咖啡，但是晚飯他就很豐富，有很多東西可以吃了，湯啦、甜品啦。但是我們中國人是這樣講：「早要好，午要飽，晚要少」。早晨你要吃得好一點，因為你開始工作。中午要吃得飽，晚上你要吃得少，宵夜其實對人的身體是不好的。吃飯呢！你不要吃得太飽，太飽了把胃撐得很大工作量比較重，對身體不是好的。過飽、過餓均不宜上坐。吃得太飽的時候，或者你感覺很餓的時候不要去打坐。

最好戒絕煙、酒或者對身體有過分刺激的食品不要去吃它，因為打坐的時候，你吃刺激的食品，你的身心就不容易定。而且如果你的身心覺得很疲倦的時候也不要去打坐，你就好好的休息一下，睡一覺再來打坐。吃飽了之後不要即刻打坐，佛教講經行，最好就是散步，走一下。中國人講飯後走百步，周恩來的太太鄧穎超就是用這個方法，每一次吃飽飯在廳裡走一百步。

在禪堂裡邊，他到齋堂裡去吃飯，但是過了齋堂，回到禪堂裡邊，不是叫你馬上

或吃補的人，不是一定要貴重的葯物，不是講人參就是補。

如果你的身體好，吃蘿蔔就是人參，蘿蔔就是小人參。如果你不是吃素的，你以為雞湯最補，但是吃素的人是龍眼，就是桂圓，是最補的，這個是補氣的。如果你講補血，當然是當歸、紅棗。如果補腦是核桃，核桃中國中講以形補形，核桃是補腦。補腎有腰果、花生。補眼睛有枸杞子。補肺有杏仁。

但是越是補的東西，膽固醇是越高的。吃葷的人，他以為蟹黃是最補的，什麼洋澄湖大閘蟹，蟹上邊有一個膏是黃色的，那才是最補的。但是他不知道，很危險，在香港好多人就是用海黃來補，再加飲酒，當場就會爆血管。還有人以為榴槤是果中之王，是最補的，但是他的膽固醇也是最高的。有的人一吃，吃幾個榴槤，當場就不能動，血管就塞住了。所以要用山竹叫“果中之后”，吃榴槤一定要吃山竹，不吃山竹他不能解膽固醇，要山竹把這個解掉，所以叫“果中之后”，這是一種常識分辨。

第二調睡眠。睡眠因為根據人的年齡，如果像我們六十歲了，大概六個鐘頭就夠了。年紀再大的人，你叫他睡多他睡不著了。但是小孩要十個鐘頭，普通就是八個鐘頭。有個法師叫宣化上人，你去做他徒弟那很難做，給你一個紙盒，晚上就叫你坐在那裡，不給你一個床，不給你睡覺，這個就叫“不倒單”。

還有一種餓七的，這是另外一種修持，我們知道就可以了。有的人講吃素，是不是營養會不夠，我可以告訴大家不會的。在動物裡邊，有一種是不吃素的動物，有一種是吃素的動物。最容易見的是牛，牛是吃素的動物，他吃草，但是他給我們人類最好的營養牛奶。牛吃草，但是他可以產生最營養的東西牛奶出來，這就證明吃素不會營養不夠的。

有好多人有進補的問題，就是怎麼樣把身體可以補好。我們香港人很奇怪，一到這個天，報紙就登了：「秋風起矣，進補其時。」什麼三時非宜，香港人很奇怪，什麼蛇、老鼠、貓也吃，什麼龍虎鬥。但是有一個問題，先要看你的身體好不好，叫“虛不受補”。如果你的身體不好，胃不好沒有用的，吃補補不進的。

人參是最補的，但是你身體好的越吃人參越補，身體不好的越吃人參精神越差，再不好的血壓高了，你虛不受補。而且高血壓的人千萬不要進補，只可以清補。但是對我們素食的人，我有個建議。素食的人都是菜食比較多，所以冷的、寒涼的東西比較多，我們每一次煮菜的時候，最好要落重的薑，生薑把寒氣去掉。

但是在蔬菜裡邊，什麼營養都有的，什麼維他命ABCDE，只有一種沒有，就是碘質，碘質在蔬菜裡邊是沒有的，所以吃素的人，時常要吃一點紫菜，或者海帶、髮菜來補充它。這個不要很多，如果你缺少碘，人會大頸包，頸部會腫起來。吃素的人，



**講調身**，就是調這個身體。或者你要到洗手間去就好了，不要讓胃腸裡有很多東西，那就不会影響你打坐。不要一坐下來，或下坐或出定收功後，不要即刻到洗手間去。如果你這個習慣之後，你的思想就有一種反射。你一習慣，那你一下坐就要去洗手間，這是不好的習慣。還有不要穿緊身的衣服，各種把身體束得很緊的那種衣服就不要穿。因為它會妨礙你的氣和血在身體的運行。主要是保持一個正確的姿勢，不要前俯後仰，或者左歪右斜，調身就是這樣。

**調息**就是呼吸。我們講呼吸，一個呼出來，吸進去，你一呼一吸叫一息。呼吸當然很多種，各種運動用的呼吸都不同。但是我先學這種呼吸是鼻吸鼻呼，但是有口吸鼻呼，這是歌星唱歌用的。因為若你光是用鼻來吸，他的氧氣不夠，一定用口來幫助吸，唱歌的人是用這來呼吸。還有鼻吸口呼、口吸口呼，這種我們現在都不要學。

我們現在是學鼻吸鼻呼，但是這個呼吸有好多種，有的是喉頭呼吸、胸部呼吸、腹部呼吸。胸部呼吸就是現在外國人所用的，他的傳統運動都是用**胸部呼吸**。腹部呼吸我們中國人很多人學，就是**丹田呼吸**。為什麼西方人的運動員到了三十歲、四十歲的時候就沒有用了，他的內臟完全損壞了，到了三十歲這個運動員就沒有用了。為什麼這樣呢？因為他是用胸部呼吸把這個內臟都搞壞了。

但是中國人為什麼五十歲、六十歲、七十歲、八十歲，越是年紀大，他的功夫越但是好多外國人，就坐在那裡睡覺。不是睡在那裡睡覺，坐在那裡也可以睡，不是要睡在床上才可，走路都可以睡覺。我們祖國的兵士要逃到台灣去，後邊有大陸的兵追來，有時一走三天三晚不能停哦，你停下來，後邊追來就沒命了，走到那些兵根本都睡著了，根本都不知道了，他還在那裡走。

再講，我小時做工當夜班掃地，抓著掃把都可以睡覺你都不知道。所以不是講一定要睡在床上，你坐在那裡也可以睡覺。但是你坐著睡覺，時間一長，對人的身心產生很大的壓力反而不好。所以打坐的時候，你睡覺那就没有用，還不如你好好的到床上睡覺，睡得好之後，再來打坐。否則你打坐的時候頭腦不清醒，等於半睡半不睡的是沒有用的，所以我們不主張人不要睡覺。

好多人不了解，以為佛教是苦行，佛教是不主張苦行的，是主張中道的。有的人講，很多人的功夫很好，他可以坐在那裡過世，好多人過世都要睡下來，釋迦牟尼佛就是知道我們凡夫這種執著，釋迦牟尼佛過世是睡佛。

中國人還有人問他的徒弟，睡在那裡過世的有吧！師父，有！坐在那裡過世的有吧！站在那裡過世的有吧！那我換一個花樣，我不像他們，把頭頂著地下，朝著上過世了。他的妹妹來打他幾下：「哥哥你不要做這個模式呀！這個對人不好的，你過世好好過世好了嘛！」她一講，好，反過來了，規規矩矩的過世了。

吐氣的時候腹部是凹進去的。反呼吸正好相反，吸氣的時候腹部是凹進去，胸部是打開的，到吐氣的時候腹部是膨脹的，我們剛才學的時候是要用自然呼吸，但是自然呼吸可以進步發展到反呼吸。

我們剛剛開始學的時候，不要用反呼吸，因反呼吸就是產生動功的根源。有的人打坐打得很好，一下子會手舞足蹈，這是一個動。或者是有手舞足蹈、按摩、拍擊、緊捏，這四種情形，就是由靜的裡邊產生自發的動功。先講有手印動功，就是表演各種的手印出來。有舞拳動功，一下子打一個猴拳、豹拳給你看。還有太極八卦動功，但是我們不是學這種，這是另外一個系統，是自發動功的系統。

我們現在要學的是靜坐的系統，因為我們坐在那裡的時候，不希望有人會周身動起來，或者出來打一套拳給我們看，這種我們不學，並不是說他那個不好，他的好，那以後我們再談。

是深呢？他是用的**腹部呼吸**。還有**踵的呼吸**，就是腳跟可以呼吸，還有皮膚呼吸，瑜伽的人可以表演皮膚呼吸。你把一個人，關在箱子裡邊，把他埋到地下去，七天再打開來，他還是一樣。為什麼會這樣呢？他的呼吸不是靠口、鼻，是皮膚。但是我們知道皮膚是會呼吸的，我們平時是不留心，因為他可以控制呼吸用皮膚的緣故。

所以現在美國太空中心都要請瑜珈師父去教太空人控制呼吸。呼吸我們講有四種相：就是風相、喘相、氣相、息相。風相就是你呼吸的時候有聲音，這叫風。還有喘，喘很容易知道，就是你爬山爬得很快，很自然就喘起來了。氣相，是你的呼吸很細了。息相，是沒有前面這三種。沒有聲音，也沒有不通，也沒有呼吸，這個叫息相。再講得清楚一點，這個叫“**胎息**”。胎息就是腹部丹田的呼吸。一個小孩在母親的肚子裡邊是不用口鼻呼吸的，他的肺的功能是不用的，他是用臍帶呼吸的。到他一生出來的時候，小孩自然就會哇！哭起來，一哭起來，臍帶的呼吸就斷了，肺部、口、鼻的呼吸就打開了。

我們講這個小孩從先天的呼吸改變到後天的呼吸了。如果你不哭不行的，護士要打你屁股，要打得你哭，不哭你不能呼吸的。我們學的這種呼吸叫“自然呼吸”，什麼叫天然的呼吸？你把你的小孩，把他睡在床上，你觀察他的呼吸在腹部那裡動的，不是在胸部動的，這種叫自然的呼吸。自然的呼吸就是我們吸氣的時候腹部是膨脹的，

晃卓三下，那知客師馬上去報告方丈，這就是挑戰的來了。那麼這黃布袋背的人不是佛教徒，是武術家，經過這一個村，這一個鎮的時候，他如果背著黃布袋，就是跟你講明我是來挑戰的。

走遍天下，這麼多人只有一個叫天下無敵手，我們把他叫做“楊無敵”，是太極拳的宗師叫楊露禪。但是不是每一次都贏，就是輸的時候也有，不過只有一、兩次。打成平手的也有，多數是贏。是走遍天下無敵手，只有這一個人，所以我們叫他楊無敵。現在人有的時候到四大名山是觀光的，在古時佛教徒行腳不是觀光，是訪道的，這兩種目的是不同的。千里訪名師，這是他的用意，不是來觀賞這個山的風水、建築，或者香火怎麼鼎盛，或者求什麼神跡的。

但是另外一種人是訪道的，是求師父指點修行的方法。以前很苦要走呀！現在很方便，坐飛機一下就去了。地、水、火、風這就是代表四種修行的法門。如果我修地的，我就把我的心變成好像大地一樣，能包容各樣的人，人罵我也好，講我也好，看不起我也好，恭維我也好，我都能把他包容在裡面。等於我們人踩地，它都不理你，我這地是不動的，能容納任何加在我身上的東西，我們這個叫“修地大”。修水大的人呢？因為我們所處的就是一個空間一個時間，我們可以講時間是無窮無盡的。從古到今，從今到未來，等於一個水從我的頭上流下來，流到我的身體足腳下去，永遠

### 靜坐入門（二）

自然呼吸而且不用閉息。有一種氣功，我們叫“寶瓶氣”是閉息的。吸進裡邊去，要停止一段時間，然後把氣吐出來。但是我們學靜坐的人，不用這種閉氣的方法。講調心，調心是最重要的節目，在這五調裡面是最重要的。調心有兩種最難克服的，一種是“妄想”，一種是“昏沈”。

妄想就是我們的情緒高漲的時候，就產生各種各樣的念頭。一種是我們情緒低沈的時候，一坐就睡覺，很舒服很好睡覺呀！這兩種毛病都是我們要去把它去掉的。調心，我再重覆一下除妄想的方法。因為我們有很多師兄、師姊剛去四大名山，四大名山就是地、水、火、風。以前朝山的人有一個黃布的袋，我們叫“香袋”。不是掛在一個肩頭，是掛在胸口的，這裡寫著朝山進香，這裡寫著地、水、火、風。到了四大名山的時候，請師父打一個圖章、打一個印在袋子上面，就表示我來過這個地方。

在民間的信仰，尤其寧波人，如果我這一世是拜過梁皇懺的，或者我是朝過四大名山的，閻王就沒有權來抓我了。背黃布袋的除了佛教徒外，還有一種人，但是這個黃包裹不像佛教徒掛在胸口的，它是背在一個肩上面的，這種人不是朝山進香的人，是去向人挑戰的。佛教也有挑戰的，如果一個法師到了客堂，他把杖在地上晃、晃、

個念頭，就是用話頭，一句話，專想這一句話，其他的不想了。還有打擊法，就是「佛來佛斬，魔來魔斬」的方法。還有除根法，好像我心裡掛礙這個小孩睡覺了沒有呀？被夠不夠暖呀？不要打坐先，先去看看，把這個先處理好再來打坐。根除了，免得你打坐的時候還在那裡掛住。

還有“化空法”，把這些東西，都化成虛空沒有了。還有“遮擋法”，好像我們看電視、電影，那個圖像，都在我腦海裡顯來顯去，我可以想有一個螢光幕，把這影擋住了，看不見了。如果你這樣做，你的定力就會增長，把這種定力，帶進衣、食、住、行日常生活中去了。這個就是禪生活、生活禪、活出禪。坐完了，你要出定、下坐，慢慢的，不要快，不要一下起身，一下子就跑，不好，徐張腿舒放手足。我們後邊有講驚功，就是我在打坐的時候，忽然什麼人叫我一下，什麼聲音叫我受驚，怎麼樣處理他，怎麼樣應變。還有腳麻了怎麼辦，用按摩的方法，把我這腳麻的情形去掉。

經過這五種適當的處理之後，我們剛剛學的，既不調息運氣，亦不守竅觀心，不強制或攀緣。你不學的時候不知道你有這麼多妄想，但是你一學妄想反而多。好多人問師父，我怎麼一打坐，這麼多妄想都會想到，甚至於我五歲、十歲時候的往事都會想到。其實這是正常的現象，不是你坐得不好。我們這種叫“坐禪”，叫“禪定”，這種不是“參禪”，也不是禪宗。

這樣流下去，這個是修水大的。

修火大的人，等於我的心是一個紅爐，你那個妄想是雪，紅爐片雪，你的妄想到我的紅爐裡，你這個雪就沒有了。學風大的人，等於一陣風把你這個妄想吹跑了。金剛經還有六種比喻就是：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。」有的人把他的名字叫“六如居士”，有的叫“六一居士”。

再詳細講，可以用“拋棄法”。就是把這個妄想丟了。有一個學禪的人問師父，妄想生起來的時候，怎麼辦？他說你把它拋到無生國裡去，你把它丟了好了。還有“默照法”。默照法就是觀心法。還有“代替法”，就是唸佛了。因為妄想這麼多，我一個東西來代替你。等於這個小孩歡喜玩這個東西，我拿一個糖，來，這裡有糖給你吃，把這個東西丟了，去拿糖吃，把這個代替了。

還有“專注法”，專注法就是數呼吸，隨呼吸、意守法，這個都是專注法。還有不理法，就是不要理它，為什麼不理它呢？我是主人，你這妄想是賓，是客人。我們來到人家家裡，他是主人我是客人，你來一下遲早會回去吧！我主人是不會走的嘛！這個就隨他去了。

還有話頭法，話頭法就是一人與萬人敵，以一念代替萬念。我一個念頭代替一萬

法。如果你不看破不放下是不會自在的。那人家問他：「師父，就是這樣啦？」他把那個布袋一背，背著走了。這是什麼？這個是「提起」呀！你光是放下，沒有擔當，你學佛法只有學一半呀！這個布袋我們講就是「渾元袋」，或者講「渾元功」。

你過了這裡又看到四大天王。一個彈琵琶的，一彈就起風。一個抓兩傘的，這個就是地水火風，一個抓寶劍的，一個抓明珠的叫「風調雨順」、「國泰民安」。出家人早晨起身做祈禱，早晨是祈禱風調雨順，國泰民安，是為世間上的人祝福的。下午對象是蒙山，是往生後，而沒有生到人道、天道、佛道的、可能的眾生的、鬼道的人，去安慰他們的。我們講一早一晚冥陽兩利。

韋馱菩薩呢？他站的是反過來的，是向著佛，不是向著你，是反過來，這是什麼？是迴光返照呀！表明你要反過來，你不反過來修不成功的。你不放下，你的福德門都沒帶進的。等於一個如意，如意的頭要回過來。所以我們講到韋馱菩薩要反過來，返過來是要保護壇城呀！不要給天魔外道來打擾。

你要知道什麼是魔，魔就是我們的六根呀！眼、耳、鼻、舌、身、意這個是魔，不是另外有一個魔鬼。這個六處就是我們的眼耳鼻舌身意。還有彌勒佛身上，爬了多小孩，我們叫多子佛。小孩是什麼？眼耳鼻舌身意，那個是小孩，一天到晚在那裡爬，但是彌勒佛不理你，你要把這六個子給他降服住。

《西遊記》講我們這個心「心猿意馬」，最難把它控制的。所以我們剛剛學，日本人有一句話叫：只管打坐。這六根的現象一概不理，最重要的，你不要想打坐有什麼好處，希望馬上產生什麼效應。你不要想它，如果你這樣做，一年裡面會奪功，一個月裡會見效。什麼效呢？食量會增加，疾病減少了，精神爽快了，腹脂消除，心腹，就是腹部的脂肪會消除了。調整血壓，血壓高的會低，血壓低的會高。上面講三調歸一，就是身、息、心三種調到歸一了。再總括來講，就是「四調」，四調就是四大法門。四大法門調飲食就是九華山的地大。調呼吸就是五台山的風大。調身就是峨嵋山的火大。調心就是普陀山的水大。

一個圖畫，把重要的圖縮小在一個圖畫裡邊，西藏人叫「壇城」。曼達拉就是這個，或者一個寺院的縮影，一個寺院的縮影是叫人看到，而能了悟怎麼樣去修行的。你到任何寺院去，第一個看見的是彌勒佛。彌勒佛他是坐在山門口，旁邊有一幅對聯：「大肚能容，容天下難容之事。開口常笑，笑世間可笑之人。」彌勒佛是寧波人，他在街上走，人家問他：「師父什麼是修行？什麼是佛法？」中國人的智慧和學教的人是不同的。

學教的人，什麼是佛法，《心經》啦！照見五蘊皆空啦！苦集滅道，四諦，無智亦無得。但他不講這些，他一個布袋往地下一放，這個是什麼？「放下！」放下就是佛

有部位的，等於我們台灣人叫“玄關一竅”。玄關一竅你不能指出一個正確的部位，你講出它的部位，這個就不是玄關一竅了。等於我們講念佛、參話頭，話頭前這個就是玄關一竅。

但是這些部位我們可以總括起來有十個部位，前邊有三個，後邊有三個，再加會陰、臚中、頂輪，再加天心一輪，就是十個了。但是這麼多的部位，我們修行所用的，只有三個到四個，其他都不需要。我們時常聽什麼三脈四輪、奇經八脈，通前後三關。講修行的小說有《西遊記》、《紅樓夢》、《鏡花緣》、《綠野仙蹤》。

《西遊記》是用唐僧代表我們的第八阿賴耶識，他是不分好醜的。唐僧不知道這個人好，這個人不好，他是不理的。孫悟空是代表我們的心，好像馬、猿的心，心猿意馬。豬八戒代表我們的貪，沙僧是代表我們的痴。用貪、瞋、癡這三個代表他到西天去。九九八十一難，這講我們打坐修行的境界會出現這九九八十一種境界。你怎麼樣去克服它，取得正果。

基督教也有天路歷程，就是講怎麼修過什麼地方去。《紅樓夢》主要的是破我們的情。修行最難破的就是一個情字。如果你的情不能化做般若的智慧，你的修行不會成功的。你的愛不能化做慈悲呀！這兩個是最能障礙人修行的。所以用十二金釵來代表十二因緣。因為我們跟人家講修行，人家聽不進的。但是人的苦心，一字一淚寫成一

再上去，你看到的是地藏菩薩了。地藏菩薩有一個明珠，這個明珠是在腹部。這個是“修光明”，或者叫“抱球功”，或者“觀光”。觀音菩薩呢？每一個菩薩的法寶都不同。觀音菩薩的法寶是淨瓶，淨瓶在胸部，就是修慈悲觀，就是修水呀！這是四大名山的普陀山的修法。地藏菩薩是修地的，所以他的明珠在腹部。觀音菩薩是修水的，修慈悲觀，或者講修寶瓶。經過觀音菩薩，再進去就看到三如來了，就是見佛。

但是如來的手中，或者釋迦牟尼佛的手中，在大雄寶殿裡邊，釋迦牟尼佛的手中是不拿法寶的。光是一個印，這個是見相非相，即見如來。因為如來是無見頂相，不能用一個部位把他表露出來。但是頂出肉髻，在佛的頂拱起一個肉髻，三十二相八十種好裡面的一種。如果你看到一個修行人，他的頭頂拱出來一塊，或者低下來一塊，這個人的修行已經很高的位置，我們講已經開過頂門的人。

頭先我們講地藏菩薩由腹部，觀音菩薩由胸部，佛在頭部的，這種是表示修行的部位，或者是表示我們的層次。我們修行有從下部修到上部，就是從腹部修行到胸部去。有的是從頭部修行到腹部，從下修到上，這個是穩當的方法，是正常的方法。從上邊修到下邊，這是特別根器的人我們才指導他這個方法。修行的部位，中國人叫“竅”，佛教密教或瑜伽叫“輪”，武術家叫“丹田”，醫學家叫“穴”，儒家叫“宮”，醫學家叫“氣海”。這麼多的部位，但是有一個部位叫“天心一輪”，是沒

#### 靜坐入門（四）

我們上次講到有人把修行的部位分成好多種。再重覆一次，在中國人的道家叫“丹田”，在印度瑜珈的系統叫“輪”，在儒家的系統叫“宮”。在針灸的人叫“穴”，中醫叫“氣海”。但是在禪宗裡叫“禪機”，他沒有一個固定的地位。古月和尚把它叫做“天心一輪”。我們把他包括起來講有十個部位。不過我們所用的是三、四個部位，不是完全用這麼多部位。

現在我們提供兩種修法，因為禪定或禪宗的修法有好幾種。根據個人的根基，或者你歡喜那一種去入手的。但是我們現在提供最普通的兩種方法給大家學習，如果你以前修過了一種方法，可以繼續用，不一定一定要用我們的這種方法。而且我們要注意，不要兩種方法同時修。兩種方法一起修，有時會有偏差出來。

我們現在提供兩種方法，一種是“清淨法”，是屬於“光法”，就是屬於光明這一方面的。一種就是“三昧法”，三昧法是屬於氣脈這一方面的。但是我們都用一種課本或經典來作我們的指導的。對於清淨法，我們是用一本書叫“牧牛圖”，來做我們的指導。

部小說來點化我們。一個法師在牆壁上邊叫人來畫，畫了一個古代《西廂記》的故事，張生和盈盈告別的時候，怎耐他，秋波一轉。人家說：「法師，佛教講修行，怎麼你畫這個畫呢？」「老僧靠此悟道呀！」不懂的人看《紅樓夢》變成什麼情癡去了。懂的人看《紅樓夢》，脫出情關呀！

有的人講，開悟的人一定有神通的，最少要宿命通，就是知道三世因果。

但是開悟的人有的是有這種神通，但是有的不一定有這種神通。神通的生起有沒有是根據他有沒有**身障**“、**智障**“、**心障**“。如果有這三種障的話，神通不一定會生起。開悟，還有好多種悟呀！有**解悟**“、**開悟**“、**証悟**“。有**澈悟**“、有**理悟**“、有**事悟**“。上個禮拜劉先生介紹日本，他們把禪走到生活禪的路裡邊去。我們將來會不會走到這條路去，我們現在還不知道，也沒有定軌。如果你講你開悟，我們有時會懷疑，因為你沒有神通。如果你講，我沒有開悟，那人家就問你，你怎麼能領導道場呢？

在廣州有一位法師，向大居士提出：「居士們，你們要擁護道場。」但是居士講：「對呀！我們是要擁護道場呀！但是你這個道場裡沒有道，我們不能擁護。」這是講得對的。我們是擁護你的道場，如果你道場裡沒有道，是不應該擁護的。如果你是一個未開悟的人，那麼就是一個瞎子，我們學的人當然是瞎子，但是瞎子領瞎子，兩個人都要掉到坑裡。因為兩個人都是盲公嘛！所以很危險。

所以在禪宗的規定，沒有開悟的人，是不允許開堂執拂的。就是沒有開悟的人是不允許他來主持道場的。在金山寺裡的規定凡是做金山寺主持的人，都是禪堂裡選出來的，一定是開悟的法師才可以去擔任的。但是近來發生一件大事，打破了這個常規，

三昧法我們是根據《楞嚴經》來做我們的指導。講牧牛圖，在禪宗很早的時候，就用這個圖了。談起開悟的問題，我就講，我會用牧牛圖來解釋。因為我們做任何一件事，要有一個目的。照佛教的禪宗來講，是爲了開悟的。什麼是開悟呢？我們當中有沒有開悟的人呢，好像鄔先生講：「請原諒我，我可以這樣問您嗎？您開悟了沒有？」就是這種問題。爲什麼你們這些人要用旁敲側擊的比喻，比喻暗示，或者講一種毫無意義的話語，令人墮在五里霧中，更加迷糊了。你不講好一點，你一講，更加不了解了。好像丈二金剛，摸不著頭腦了。

爲什麼不痛痛快快說個明白呢？專挑人的疑惑呢？爲什麼要開悟？開悟有什麼好處？開悟的人一樣是吃飯、睡覺，你們佛教徒雙腿一盤，兩眼一閉，好像不食人間煙火，也不理世界上的是非了。爲什麼你們要熱衷這種事情呢？我們一個答案，就是講，因爲經過這種的實習，或者講你達到開悟有什麼好處呢？你就可以知道你從什麼地方來的，你將來到什麼地方去。或者你爲什麼要活在這個世界上，你生活在世界上怎麼樣去生活。

再明白講，就是你明白宇宙的真理之外，還可以令到你處變不驚，處驚不變。就是面對死亡的時候，我們都不會害怕的。「**身有生死，心無生死**。」開悟有他的標準的，什麼條件之下，我才知道這個人是開悟，或者我有一個條件來判斷這個人有沒有開悟。



講開悟，就是悟道，就是見性，到底有沒有呢？但是從佛、菩薩、祖師的驗證，一定是有的，因為他們不肯打一個妄語來騙我們的。明白講，開悟的經驗，它不是一個講法，也不是一個概念，是有它的實際的。實際在佛教裡來講，是一個証量。開悟不是我講開悟就是開悟，是它有証的。

這個量是一把尺，我們用這把尺來量他的量的。我們教理上有比量，有証量、聖言量。什麼叫“比量”呢？就是一個比喻。普通講，我看見山有煙，就知道有火。什麼叫“證量”呢？就是我講這個水，這個菜怎麼好吃，怎麼甜，我講，你不知道，一定你親見喝到你的口裡去，哦！我知道原來是這個知道。”聖言量“就是以佛的言論來斷定一個是非，就是聖言量。我們現在這麼辛苦的把腳盤起來，眼閉起來，如果沒有見性，沒有開悟這件事，就變了兩手空空了。等於一個沒有什麼目的的。

那這樣一來，我就辜負了你們了，你們就辜負了你們自己了，叫辜負己人了。我頭先講，我們用牧牛圖來講。我們先講這個牛是什麼，牛有兩種解法。一種解法，這個牛就是心，我牧牛就是控制我的心，一個故事裡邊就表明這個意思。一個祖師在那裡打坐，一個祖師在他旁邊拿著一個磚頭在那裡磨。他很奇怪問他：「你磨這個磚幹什麼？」他說：「我磨這個磚來做鏡子。」他說：「磨磚豈能成鏡呢？」「你這個磚頭怎麼能磨成一個鏡子。他就問：「那麼打坐怎麼能成佛？」他又問他：「那要怎麼

就是不開悟的人，都可以做金山寺的方丈了。是從什麼時候開始的呢？就是這一回事，我們都聽講過，太虛法師大鬧金山，好多佛教界裡的人都知道這一件事。

太虛法師他想把金山寺奪來做他僧伽革命的總部，但是很危險呀！已經被人網起來，警察來幾乎要把他打一頓。好在有一個人幫他，就是在金山寺後邊有一個觀音閣，觀音閣裡有一個法師，綽號叫“鐵嘴仁山”。就是他這個人很會講，可以去做律師、法官，我們叫“鐵嘴仁山”。他出來幫忙，把這個危險解除，把太虛大師放走下山。

這樣一來，因為有一個法師是反對太虛大師的，他是在客堂裡邊作知客，因為他去聯絡警察來阻擋太虛法師這種活動的人。大家都認為他有功，就說那就請他作方丈好了。這樣一來，就把金山寺的規則給破了。本來金山寺是不可以一個沒有開悟的人，或者不是在禪堂裡產生出來的人，不能做金山寺的方丈的。

現在台灣的佛教，竭力提倡太虛大師的精神，我們常看到好多文章都寫出來，我們佛教要跟著太虛法師走。雖然是如此講，但是太虛大師的精神我們沒有看見，看見的還是老一套，還是走的其他的 olds 的路子，叫換湯不換藥，外邊花樣好像是改過了，但是裡邊連老的規矩都不如了。所以有人講台灣的寺廟是很多的，但是並沒有一個真正的“十方叢林”，這一句話就講出台灣佛教的現象了。

出坡是隨分不隨力，我能拿五斤就拿五斤，你拿三斤就拿三斤，但是一定都要去。但是他不去在睡覺，有人去打小報告，報告祖師，那個和尚偷懶睡覺，他就去找他麻煩，但是那個法師講了一首詩出來。下邊兩句是這樣講的「大地全被雪蓋卻」（冬天下雪，地都被雪蓋滿了）「主人無處下金鞭」（你現在拿個香板來找我，但是你找不到我了，都給這個雪蓋住了，看不到我了）。其實他就是講，我已經在露地白牛裡邊了。那個法師一聽，即刻就走了。

有一個日本人的曹洞宗的祖師叫道元。他在天童寺開悟的。他就是証到身心俱落，他去見法師的時候，法師就講，現在你和我是一樣了，你不要學了，你所學的功課已經學了，你現在可以回日本去了。但是他雖然是講這四個圖是一步一步的去，但是不一定是照這個次序的。有的人是得牛，有的人是「人牛雙亡」，有的人是見牛。有的人是後邊在前邊，前邊在後邊。但是有後邊境界的人，可以回過頭來做前邊境界。有前邊境界的人，可以一路做到後邊的境界。

但是禪有可講的部份，有不可講的部份，因為不可講的部份，你一講就不是禪了，禪是不能講的。為什麼這樣呢？因為有語言文字、思念。你一有這個語言、文字，一有思想，你就從本體界，進到現象界來了，你已經不是在本體界裡邊了，因為你有思想了嘛。所以妙高山頭不容思議第二峰略有會話。就是講從見性起修了，但是我講這

辦呢？」他說：「我講給你聽。如果一個牛拉車，這個車不走了，你是打牛還是打車呢？」哦！他知道這個時候要打牛，這個牛就是心。

但是還有一種，牛是佛性。“我們常講，露地白牛”，這是一個光明。就是在地。下有一個白牛，就是一個白色的光明，他把它講成一個牛。在香港有個法師時常幫人說法，我聽了好幾次。他說現在你可以和諸佛菩薩一鼻孔出氣，他是這樣子講。我們現在講經、講道理很容易。在以前的時候，不是這樣子講，你講到一半，一個人會起身來問你。不要說我們，連太虛大師講《楞嚴經》的時候，有一個叫慧明和尚不識很多字的，在下面哈哈一笑，太虛大師即刻知道，馬上下來向他頂禮，請他上去講。

還有很多如諦閑法師在北京講經，一講馬上有人問他：「法師你講一切唯心造，那我現在肚子餓，你變不變東西來給我吃。」如果法師這樣一講，如果當時有一個人走出來，請問：「法師什麼叫一鼻孔出氣，無生法忍，請你道一句。」可能他就要瞠目結舌了。鄔先生給我這一張紙，這裡邊一句話，給我們露出一點消息，是第一見跡：「瞭天鼻孔怎藏他」，本來這個銀山鐵壁，無門可入以無門為門，以無修為修。這句話就是講，大道只是在目前。就是這個“露地白牛”，就在你的面前。沒有離開你的鼻孔，就是這個意思。

以前有一個法師，他在那裡睡覺，人家都出坡，佛教出坡就是去做事。但是佛教

中國人，有這麼多開悟的人，沒有一個人講，我是開悟的人。就是連虛雲和尚、來果和尚，他們都不會站起來說，我是開悟的人，不會這樣講。

相反的，我在香港，很多法師親近過虛雲和尚的人講，虛雲和尚時時講：「我是一個業障鬼呀！」爲什麼要這樣呢？再清楚講，印光法師就是受了這個難處，過不去呀！才轉到淨土宗去。因爲印光法師的師父是一個悟道的祖師，很多人就對印光法師講，你看天天有這麼多的人來求師父開示，你是他的徒弟，這麼蠢，都不知道求開示，你應該要求師父指導你修行的路嘛！他聽之後，對呀！就去了。以前開示很難呀！要穿袍搭衣，跪在那裡，師父我不知道修行。但是還沒講得完，拍一下就打下來了。他這一下子回去，搞不清楚這是什麼道理。

不行！我沒辦法學這個，他就走到北京，有一個有名的寺院叫紅螺山，是淨土宗的道場。他發願作“行堂”，行堂就是幫人家裝飯的。但是他自己立一個志願，我先唸一句阿彌陀佛，我這個腳才走出去一步。要先唸一句阿彌陀佛，我這隻手才幫你裝一碗飯。所以有的人講，什麼叫開悟？他說我打你，那就更加搞得莫名其妙了。

我們講要很明白的講。第一個圖是要去找這個牛，這個牛就是代表佛性，就是我們現在要找這個牛，就是要去找佛性，就是開悟呀！明心見性就是去找到這個牛。但是第二步呢？牛沒有找到，不知道牛在什麼地方。但是我見跡，見到那個牛在地下

個題目，不是要叫人家來皈依，也不是要人家來做我的學生、徒弟。也不是要叫你們去做什麼功德的，這些我都不做的，我要你**見性成佛**。我不想用各種各樣的方法、規條來捆绑任何人，我是要你們從任何的捆绑裡面解脫出來的。

明心見性的方法，主要是觀心、攝收六根，不要爲六塵所轉，也就是迴光返照，用這個方法來引出佛性。有的人就用一個字來講，就是“**性即菩提**”，或者用鬆啦！平啦！直啦！這都是用一字訣。從「念佛是誰」四個字，變成「唸佛」兩個字，從兩個字裡邊，變成是誰的「誰」字，從四個字變成一個誰字。其他的，你做布施的功德，或者起寺院、度僧伽，這種功德都不能和明心見性，這個功德來比的。等於其他的都是螢火蟲，明心見性是個太陽。達摩祖師的故事已經證明到，梁武帝做了這麼大的功德，但是達摩祖師講，一點功德都沒有。

**明心見性煩惱不待斷而斷，業障不待除而自除。**現在我們入這個題，什麼是開悟？我們現在要明白來講，不是講古老那種。如果照古老那種，他這樣講，什麼開悟，開悟就是沒有開悟，那更加不明白了。

好像鄔先生問：「您開悟了沒有呢？」這有三種人回答這個問題不同。韓國人他會講給你聽，我開悟了。韓國人有好多法師，在寺院裡他公開講給你聽，我是開悟的人。泰國人也有，他會講給你聽，我是証到第幾果的人。但是中國人呢？很奇怪，全部的

個蔚藍的天空。這時我們要來一個討論了，這個討論，你就要問人家，我這個是不是見到牛呢？這樣的人，要去找一個師父來給他印証，我這個對不對？是不是這個境界。

所以開悟是有證量的，不是僅僅講一個字，講一個空、無。為什麼不明明白白的講出來給人聽，而要曲指呢？就是打一個比喻。因為我的開悟是我的，講不出的。講出的，就不是開悟了。但是你聽了，因為人家的開悟是人家的，他講的是他的，我聽了會著相。如果他把这个講給你聽，你可能會著相，以為我打坐、參禪一定要到這個境界去。這一種取境執著，需求無境，就變成一個障礙，就障礙你開悟了。故祖師澈骨慈悲，要你親証，不用文字、語言來解釋。

爲什麼要這樣呢？就是要你親自証到這境界。因為鄔先生問我：「您開悟了沒有？」所以我要正式回答他。我是到第三個見牛，以下的我還沒到。而且我可以講，我見到你的牛，而且見到其他人的牛，但是有的人可能不相信。你講你看見我的牛，但是我沒看見呀！這一種，我們不會怪人家的。因為事實你見到他的牛的，他自己沒看到。因爲這種，你不要認爲在經典中，從文字、語言中能了解，只有坐禪才能証入的，只有坐禪才能証入的。

爲什麼我們要要求人有修行的日誌呢？好像四月初九日，我自己寫出，我見跡是三次，見牛是一次。但是十號就沒有了，十一日沒有了，今天是十二日了，但是會不

走的腳步。最容易見到跡是什麼時候，是下雪的時候。下雪時，那個牛在雪上一走，腳印很顯的知道了。你見到這個跡，你就跟住這個跡去追呀，就可見到牛了。

所以第一個**尋牛**，第二個**見跡**，可以連在一起的。但是最重要，有很多祖師作詩，每個人作的不同。有一個作得比較好，就是：「**尋牛須訪跡，學道貴無心。**」你要找這個牛，你要去找這個腳印，這個是對呀，但是你學道要不用心。所以老子講的：爲學日增，爲道日損。你要做學問，要一天一天的增加起來。但你要修道要一天一天的少。

從尋牛到見跡，就是你看到一個影子了。什麼影子呢？就是我們在參禪的時候，或在打坐的時候，或者一種情形之下，你看到一個光明。有的人看到一個星，有的人看到一個太陽或月亮，或一個**金剛鍊**。連釋迦牟尼佛都是夜睹明星，見性成佛。照天文學來研究，那一天那個時間的晚上，不會有明星的，這個明星不是講釋迦牟尼佛看到天上的明星，而是他看到自性裡的明星。從這個境界到見牛，見牛和得牛不同。見牛是見到全部份，但是很快就見不到。

如果得牛是把它保持住（**保任**），如果我們一個坐禪打坐的人，你有一天看到一個明體，就是一個大光明的光明，或者你覺得這個明體可以把你整個身體或者世界包在裡邊。或者你有一天看到一個藍空，就是你看不到你自己的身體、房子，光是看到一

空、法空、人牛俱亡。這裡邊的第八圖，虛雲和尚在高旻寺一開悟，馬上講：「家破人亡語難開，山河大地顯如來。」那就是沒有眼、耳、鼻、舌、身、意就人空了嘛！無智亦無得《心經》就是法空了嘛！你通過這兩個關，還有很多呀！掃三心，過去心、現在心、未來心，你會把它掃去。

以前有一個弟子很笨，佛陀教他掃地，他記一個掃，忘了一個把，記了一個把，忘了一個掃，等於這兩個字他搞不清楚。但是他一路掃、掃、掃，掃到最後，一顆明珠給他掃出來，這個就是“掃三心”。“破四相”，無人相、無我相、無眾生相、無壽者相。破四相你能通過，要問你“開五眼”。《金剛經》上有肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。肉眼閉時佛眼開，不是要求你五個眼都開，但是你最少要開一個眼。

所以禪宗有：頂門有眼，有另外一個眼。開五眼，還要求你行六度——布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。通過行六度還要“獻七寶”，什麼叫七寶，《阿彌陀經》上講的，金、銀、琉璃、玻璃、赤珠、磲磔、瑪瑙。還要“八金剛”，八金剛是什麼？就是眼、耳、鼻、舌、身、意，再加第七末那識、第八阿賴耶識。八金剛是“八識”，四菩薩是慈、悲、喜、捨，這一個是唯識宗的轉八識成“四智”，成報身佛。

前面講的掃三心、破四相是成法身佛。行六度成化身佛，還要“度九有”。九有就是胎生、溼生、化生、卵生、若有色、若無色、若有想、若無想、若非有想非無想，

會見跡、見牛還不知道。因為還沒到晚上，如果有我可以寫出來，今天是見跡幾次、見牛幾次。因為祖師們都用宗綱，防止有人冒充，很多人可以冒充開悟的。你問他什麼，他可以回答得很對的，他可以背熟了。

所以祖師就建立起好多宗綱，來測試這個人有沒有開悟。如果他能通過你這個宗綱，你才允許他。每一個人的宗綱都不同的，所以這叫五大宗派。個個宗派有他的宗綱。好像「臨濟宗」有“四賓主”，「曹洞宗」有“五位君臣”。但是我這種不是宗綱，是我自己考驗自己，或者是和大家商量的，而不是講一個宗綱。我用的方法是《金剛經》的方法去測驗這個人對禪宗法門的領會。我用十種方法去測，我用《金剛經》十種方法去測度人家，或者考驗我自己。

第一就是第一法，《金剛經》講的第一法，這個法是為大乘的人，是為最上乘的人說的法。你對這個法，有沒有信心。而且你不敢相信，佛是不是在外邊求的，是在你裡邊求的。你自己有寶貴的東西，你對這個要產生無比的信心。第二顯而空，就是人空、法空。以前有個法師，他最歡喜搬家，一個地方不到二年，這個房子不要了，賣給人，再買第二個，再賣……，最後搬到美國去了。他寫封信回來，唉呀！我現在很苦呀，香港的房子也賣了，美國也沒買成，搞得我家破人亡。

我講，如果你是真正的家破人亡，我們恭喜你呀！什麼叫“家破人亡”？就是人

## 靜坐入門（五）

「通宗不通教，開口必亂道，通教不通宗，黑漆皮燈籠，宗教兩不通，鐵床並銅柱，宗、教兩俱通，如日懸虛空。」禪宗悟道之後，還是要通教的，不過它是先把悟道擺在前面。

問：請問師父，那一階段，才算悟道？是要到第十圖才算悟道，或第一圖就可算悟道？

答：「如果你見牛，可以算是悟道了，見牛就是破”初關“。」

問：「禪宗講”初關“、”重關“、”牢關“。第二個重關是在那一個階段？」

答：「重關就是人、牛俱亡，第八圖。」

問：「那牢關就是第十圖了？」

答：「是！是！因為破了重關之後，人就會有神通了，就起用了。」

問：「牢關第十圖的話，是不是已經成佛了？」

答：「但是成的是化身佛，不是萬德莊嚴那個佛。因為我們還沒有這麼大的功德，我們光是明白這個道理而已。」

這九種眾生你要度盡它，但是這九種眾生不是外邊的，是你心裡的。你起一個貪念，貪就是一個眾生，你就要用布施來渡他。你心一不定的時候，就是一個眾生，你就要用禪定來度他。你有愚癡的時候，想不明白、很煩惱，煩惱就是一個眾生，你就要用般若，用智慧來渡他。因為你經過這九種的訓練，最後你才能”遍十方“。就是《金剛經》講的四方四隅上下十方，達到最後的圖。就是用這個比較的講法，來配合牧牛圖的。

和修養、道德有沒有關係。有的人說師父，那我禪坐、靜坐與道德修養有關係嗎？如果我們答是，一定有關係的。因為心不平、心不和則氣不平，氣宜直養而無害。如果心不直，則氣不養。

我們小時候，有一篇文章是我們讀書的時候一定有的，就是文天祥的〈正氣歌〉。所以很多人用這樣的故事寫成對聯：養天地之正氣，法古今之完人。讀聖賢書，所學何事，庶幾而后可以無憾。我們學靜坐，就是養氣的功夫。養氣就是養正氣，如果你養的邪氣，那就走火入魔了。

所以一個人的品德不好的人，不可以傳授高功，就是幫他入邪。魔和佛是一體的，主要是根據你的心，你的心正就是佛，你的心一變就是魔了，所以佛家有五戒之設。佛教用五戒、八戒、菩薩戒、比丘戒很多的戒。外國人都有十誡 *ten commandments*，其他的人、民族都講戒的。

但是我們中國人不講戒的，我們中國人是講的心戒，而不是講事戒。而不是講你要信我上帝，你不信我上帝你就要到地獄裡去了。如果你不做好人，就有一個閻羅王來抓你去。我們中國人講，做好人是我應該做的，不是有一個閻羅王叫我恐怖，我才做好人，那沒有意思。我們一個小孩生出來，自然會孝順父母，自然會愛護兄弟姐妹。不是講你不孝順父母，有人會來罰你，會來打你，這樣講沒有意思。

問：「第十圖已經是『人牛俱亡』了？」

答：「第十圖已經可以度眾生了，好像第八圖是『人牛俱亡』」。

我們介紹給各位的修法，第一個是尋牛法，也就是“光法”。但是我們還介紹第二種叫三昧法。因為有很多人已經有氣脈的反應，所以這叫“氣脈法”。氣脈法在《楞嚴經》裡邊二十五位菩薩介紹他修行境界的時候，有一位菩薩講，我是用火大來修的，這個就是“氣脈法”。

以前百丈禪師叫澆山去撥火，澆火撥了很久，沒有撥出火。百丈就自己撥，他慢慢撥了之後，就撥了一個火，說：「你道這個無。」虛雲和尚普說曰：「試問諸人。還識得百丈撥火的消息麼。其或未然。聽取一偈『十方世界火爐闊，冷灰堆裏深深撥，今古從來無欠缺。諸禪流。莫休歇。燎卻眉毛萬丈光，若不如是遭凍殺。』參去。」我們在〈六妙門〉中的是用「隨」字訣。而開始還不用「數」字訣。數字訣很多人用，就是一呼一吸叫一息。你數的時候，數呼就不要數吸，數吸就不要數呼，就由一、二、三……數到十，十再回復過來。

但是我們這兩種法，主張教人用「數」字入門，用隨字入門，但是最後還要清清楚楚怎麼去做。現在有一個問題，就是消業障的問題。很多人都問，我學靜坐學氣功

應的。因為這是一種人體生命的科學，或者你講生活的藝術，或是特殊的技能。先講一種淺的反應有八種，或者把它分成幾個部份來講。第一熱感，你會覺得身體有熱。第二癢感，就是周身會癢。第三其他的異感。第四唾液增多。第五腸胃蠕動活躍。第六飲食正常。第七頭腦清醒，精力充沛。八觸裡面講善根發現有動、癢、輕、重、冷、熱、澀、滑，或大、小、輕、重、冷、熱、癢、麻。

有的人感到有蟲行蟻咬，但是你不要用去抓它，或者把它。頸部、面部肌膚間的，你都不要去理它，以免妨礙氣脈的流轉與交會。堅持下去不予理睬，它會逐漸消失，不要流淚，流淚則心耗亂易變，這是講淺的反應。深的反應，從七大來講。最初地入中脈，你就感覺好像一個山不能動一樣，固定在那裡。地收入於水的時候，你就會看到陽燄(海市蜃樓)。水收於火的時候，你就會看到煙。火收於風的時候，你就會看到螢光。風收於識的時候，你就看到燈光。識收入於顯的時候，你看到月澄(白景象心)。顯收入於增的時候，你會看到晨曦(紅增上心)。增收收入於得，你就會看到黃昏。

有一個密宗的弟子說：「我不敢坐，我坐的時候，好像一個山，重得不得了，好像一個人不能動了。」我說：「這是對的，你是第一個反應嘛！地入中脈嘛。」經過這酸、麻、疼，就入到輕安了，就會忘我了。忘我有不見手、足，甚至不見胸、腹，「人、境雙亡」，可能房子看不見都有。經過這裡，可以進入四禪八定，以後我們慢

所以心戒是講一個戒律的精神，事戒是教條主義。戒律的精神是解放我們的心靈的，但是教條主義是束縛你的心靈的。好多教條主義中國人不要的，中國人講的心戒是什麼呢？就是仁、義、禮、智、信。好像：君子見其生，而不忍見其死，故君子遠庖廚也。這個就是仁。講義，君子愛財，但不取不義之財。這就是義了嘛！什麼非禮勿言、非禮勿信、非禮勿視、非禮勿行這就是禮呀！不以利令智昏，就是智。天行健君子以自強不息，這就是信。

所以我們中國人不要講什麼殺、盜、姪、妄、酒，我們只要仁、義、禮、智、信，就完滿了這些戒。講一個品德不好的人，是不能學高級的東西。就講太極拳好了，上海有兩個醫生，一個叫張龍幫和石筱山。上海人如果生了病，這兩個醫生看過講沒有醫了，他這個心就死了。等於這兩個醫生沒有來看過他，死了不值得。

但是他們傳統下邊的太極拳師父，那一天看到我們的法師叫靈真法師，他就哭起來了，靈真法師就問他：「幹什麼哭？」他說：「你不知道，我們太極拳就快失傳了。」靈真法師說：「不是呀，我看你的公子很好呀！可以傳給他。」他說：「不行，他的道德不夠呀！」就是講，連太極拳這樣一個，都要講很好的品德的人，才可以傳給他。

那麼講正常的反應，普通坐禪的反應在六十天、九十天、一百天以內一定會有反



你要怎樣解決腿麻呢？你用手把兩個腿放著也可以，或者你把腿放下來，用手按摩腿足部，按摩的次序是從小腿至足背二至三分鐘，就可解除麻木。我們用的方法是用兩個手指按摩湧泉穴這裡，你這樣按摩，很快就可以不會麻木了。還有我們要防備驚功，就是在靜坐的過程裡邊，突然有人在呼叫你，或者有人在遠處，或者發出一種聲音出來。或者有人在入靜較深的時候，突然聽到喇叭或者大的聲音，受到驚嚇，怎麼辦。應變的方式是比較多，重要的是不要急躁，不要發怒。

前幾天一位居士講：「我很恨、很惱我的太太。」他的太太講：「你看他還恨我。我的飯、菜煮好了，都涼了，我打門叫他來吃，他說很恨我。」居士講：「不是呀！我剛剛靜坐，坐得很好，你一叫，把我嚇得很不舒服。所以我才氣你、恨你。」第二個方法不發聲，就是有人在你面前叫你，不要馬上答應。你慢慢的出定下來再答他幾句，或者和他交代幾句之後，再繼續靜坐，身心都比較舒適再繼續靜坐。你可以意念湧泉、搓手按摩而過，不發聲、不應人家。

馬來亞人很注重這個，馬來亞人半夜三更，如果有人叫你的名字，他不會答應你的，他要看一看，是不是真的認識這個人，他才答應。因馬來亞人有兩個古怪的習氣，一個是不能隨便吃人家的東西，怕人家來害你。第二個是晚上有什麼人叫你不能答應，他說你一答應，那魂會給他抓去。第二就不要轉頭。如果你有想什麼東西，不要把頭

慢再講。你就要出定、下座、收功。在普通集體修行有一個信號的，叫開靜。一打，我們知道現在要開靜了，結束。

但你自己有時間，下座我們可以用按摩法，就是出定下座收功，按摩法是我們把手互搓，熱後摸臉。可以幫眼睛的，做二十四次，還有幫鼻子的，還有嘴巴的。還有扣齒就做三十六下，摸耳輪。還有鳴天鼓，就是在耳朵彈三十六下。我們靜坐之後，可以學動功，就是走一下。彈堂叫“坐香”、“行香”，或柔軟體操，或太極拳。

我也是一個學的人，不過是先學，先走一步。先走後走同一走，前進後進都是進。縱然我們都是一起學，但是最好你能寫起來，坐多久，幾點鐘，有什麼感應。為什麼要這樣呢？因為我們參加這個班，對你的進展、反應，有關懷，指導的責任。如果你不是參加我們這個班，或者你不是根據我們這個方法去做，那我們就沒有關懷和指導你的責任。任何的反應，你如果紀錄下來，可以做為指導的根據，糾偏的檢查。

第一先解決腿麻，如果你盤坐的時候，出現雙腿麻木，這是常見的正常現象。但有的在剛剛學就練雙盤膝、五心朝天。結果由於放鬆不夠，就腿部或全身麻木，甚至不能站立、行走。雖然不會造成嚴重的後果，有時你覺得很痛苦，影響坐禪的精進。你腿麻的時候，不要一下子站起來，或者人家走的時候，你慢慢起身沒有關係的。

氣逆行就是講，在中國的系統來講，氣一定要後升前降。

如果你前升後降，那就是方向逆過來了，要把它糾正過來。第三，「氣凝滯」，就是好像你覺得頭裡邊，有一個氣閉住很疼，好像喉嚨這裡，等於《西遊記》孫悟空有一個金箍咒，套在他的頭上，他不聽話，你一唸咒，他的頭就很疼這樣。但是這個「糾偏」的方法，就是以靜制動，以鬆解僵。糾偏有三種，主要的我們中國人有藥物，就是開一個葯，你吃這個葯把這氣解掉。有師父導引手法，他可以把你的氣引下來。但是有一種自行糾偏，有師授口訣。就是教你的人講一個方法給你聽，教你怎麼做，自己就回家去練。但是我們都用第三種，葯物這一種這裡，這裡的葯物不知道有沒有。第二導引的手法，等於按摩，我們要學過才會。

清朝醫書上面講，練是諸功運氣之走火，衲子禪堂打七之入魔。走火主要是講道士，入魔主要是講和尚的。你依我們的指導去修，不要參雜其他的功法。兩種功法你不要一起搞，那就不容易出偏差。但是有一種由極靜生動的時候，有手印現功，有的人會手舞足蹈，打出好多手印出來。有四種手舞足蹈，按摩、拍打、堅捏。有五禽現功，五禽現功是什麼？他本來不會打拳的，他忽然打一套猴拳、龍拳，很高難度的動作，普通人做不到的，他能做出來。還有太極現功，有的人還會打太極拳或其他的拳。但是這個魔你不要害怕的，普通人講走火入魔，但是你沒有火的時候，你是不會走火。

回過去看。

第三，「揉中法」，揉中法是男性的要右升在內，女性要左手在內在臍部，男是順時鐘，女是反時鐘。還有男的是四十九轉，女的是三十六轉。還有「輓海法」，把腰彎下來向這邊轉，或向那邊轉都可以叫「輓海法」。（輓之原古字巾昆合字）

還有「開合法」，就是在頭部的地方，我們的手一開一合，胸部、腹部也可以開合，可以在四面八方做八字開合。但是這五種方法不是五種一起做，做一兩種就可以了。還有如果你覺得有什麼氣閉住了，不舒服可以做藏密（大圓滿）噶啞吽舒氣方法，這個方法，就是你站在那裡用雙叉壓，手舉到頭部上面，想天河上有一道白光，將來你的頭這裡，你這時唸「唵」，唸出聲也可以，不出聲也可以，要把氣疏導下來。從頭部疏導到胸部、腹部的時候，唸「啊」、「啊」的顏色是紅色的，再從會陰的地方疏導到兩個腳底下，傳到地底下的時候，就打開來，好像排到地底，那就唸「吽」，變成藍色，可以做七次，或者十四次。

但是我們防不好的現象，第一不要以為動才好。不要聽人說練到什麼時候，身體會動起來才好。而且如果你練到覺得頭昏，或者有氣沖到頭上來的時候，就要討論一下，或者求一個人指導。因為在打坐裡邊，古代講禪病，現在我們講偏差。有三種表現，一種是「大動不止」，一動動幾個鐘頭，你叫他停都停不下來。一種是「氣逆行」，

但那還是一種真正的魔，基督教一樣有魔。耶穌四十天在曠野裡邊，魔鬼去試探他，釋迦牟尼佛在菩提樹下是四十九天打坐，有魔來找他的麻煩。我把它比較，魔用的方法。但是我們要知道道高一尺，魔高一丈。普通修行的人是怕魔，真正修行的人，還要謝謝魔。你沒有魔煉、魔考，你不能成就。你的功夫不能提升的，所以因為有魔我才能成佛，因為有煩惱我才能有菩提。因為有眾生，我才能度眾生。如果沒有，根本我這些功德都沒有了。

魔用的方法，引誘、害怕。引誘是對釋迦牟尼佛和耶穌都是一樣的。你看這世界這麼好，什麼東西都是屬於我的，你們這兩個人趕快放棄修行，歸到我魔王的裡邊來，我全世界都給你。但是耶穌拒絕，他說我的天國的世界是不屬於這個世界的。佛也拒絕，你這些世間的東西，我也不要。

還用害怕的方法，魔王叫耶穌，你可以從這山上跳下來，沒有關係，有天使保護你。佛祖就是被變了很多魔軍用箭來射，這個就是害怕法。但是這種沒有用，一個証道的人，他是沒有恐懼心，沒有害怕心的。所以用什麼箭來射，那是沒有用的。

叫耶穌跳下來，耶穌講，除非是上帝叫我跳，我才跳。你魔王叫我跳，我不跳。就是人不可以試探上帝，但是很奇怪，耶穌那種魔考裡面是沒有女色的。釋迦牟尼佛裡有，釋迦牟尼佛裡的魔王派了三個女兒來說，釋迦牟尼佛，幹什麼那麼辛苦。我三

的，因為你還沒產生火。

這魔普通講有“煩惱魔”、“五陰魔”、“有”死魔”。這三種魔是我們的心理狀況，但真正有一種魔叫“天魔”。但是天魔會不會來麻煩我們呢？我們可以講，普通的人他不會來麻煩你的。要到什麼時候才來麻煩你呢？要到你坐得很好的時候，你身體的光芒很強的時候，你這個光影響到他的宮殿。他的宮殿會動起來，他一看什麼人在那裡搞亂我。他來看，哦！原來你在那裡，他會來找人的麻煩。因為人體射出來的光有的強，有的弱。

在釋迦牟尼佛旁邊有兩個弟子，一個叫阿難，一個叫迦葉。如果你留心看，阿難的手是合十的，迦葉的手是合抱的。為什麼是這樣呢？因為迦葉名字就是飲光，他身體的光很強。如果這樣一來，這光把很多天人震動。所以他不要願把光射到上面去，把它隱藏起來。你看佛旁邊的兩個人，年紀大的是這樣子。

影響到“天魔”來找人麻煩的就比較少。好像《西遊記》八八九十一難的魔，那種魔不是真正的魔，是代表一個修行的境界。所以好多人就把釋迦牟尼佛樹下成道那個也解釋成魔，那不是真正外面有什麼魔王來，那是釋迦牟尼佛最後的一個斷煩惱的掙扎。破除魔惱，不是外面真正有一個魔，但是我們可以這樣解。

## 靜坐入門（六）

我們這一個班，今天告一個段落。有的同參講，師父要不要給我們一個證書，有的講我們來吃一次飯來慶祝。我說都不要，因為我們學心地法門的人，都不要做這種普通無謂的活動，都不需要的，其他什麼禮節、禮儀都不要的，我們學心地法門的人不注重這些的。但我們要謝謝黃先生他是發起這個班的，鄔先生他是提供這麼好的場地來講靜坐的常識。我們這一個靜坐班叫“入門”，入了門之後還有“登堂”，登了堂之後還有“入室”。登堂就是我們每星期四的實習班，還有入室的禪七班，就是專門練習坐禪的。

本來禪是以「無門為門、無修為修。」學禪的層次的有沒有呢？還是有的。在禪宗有人把它分成三關，有“初關”、“重關”和“牢關”。還有這麼一句話：「不破初關不閉關，不破重關不住山。」在你沒有破初關之前，最好集體修行。就是到禪堂裡邊參加禪七的修行，但是到了破初關之後，你就可以閉關。住山，好多人要問你，你有沒有住山的本錢。不是問你有沒有錢去買米、買東西，是問你有沒有見到性。如果你見到性，你就有本錢可以住山。

如果你還沒有破“初關”，你是不能閉關的，你有危險呀！因為一個人修行，是有幾個原則你要記住「凡所有相，皆是虛妄」，就是你看這麼多境界，你不要當他是真的。西藏有一個人修禪，修得很好，他看到一個蜘蛛天天來麻煩它。他跟師父講：「我很氣，現在我要把這蜘蛛殺了。」師父講：「慢慢先，當牠來的時候，你先拿墨在那上面點一點再殺。」那麼他照師父講的辦法在那裡點一點。第二天師父講：「你把你肚子看一看。」一看，唉！那點是點在肚臍上面呀！他的師父講：「如果你一刀殺下去，不是把你自己的肚子打破了嗎？根本不是外面有一個蜘蛛，是你自己的蜘蛛呀！所以叫不要認賊作父。」當客反主，別無勝解，魔來魔斬，佛來佛斬，不喜不懼。那麼你抓住這幾個原則，就可以通過魔。但是我們最主要的，還是要能很詳細的熟讀《楞嚴經》裡的各種境界，我們知道怎麼去應付它。

它分成靜、止、觀、禪這四個階段我們去學。我們當中當然有禪宗根器的人，也有發心參禪覺悟的人，也有習靜的初基，故入門班，教的是任何人可以學的第一步，就是靜。什麼人都可以學的第一步就是這個靜，就是莊子所說的「心齋坐忘」呀！佛門常說的「歇妄」，歇即菩提。

我們常聽人家說老太太息一下吧！就是你休息一下吧，流行的叫放鬆叫 Relax。我們自己檢查，從頭到腳，每一個地方都把它放鬆，叫無一處不鬆。休息就是靜，就是講做功夫的時候不要思善、不要思惡，生起便休，遇緣便息。用古人的話來講，就是「一條白練去，冷湫湫的去，古廟香火虛去，直到見性離分別。」如此思量方有少分相應，此是休息安心功夫也。我們現在學的，第一個就是這個。

女眾方面，如果身體有變化的時候，你可以不要打坐，或者有 Baby 的時候也不要打坐，而且不適宜守腹部，這是女眾方面注意的。還有一種重要的守則，我們是練習，我們第一步是求靜，不要想動。就是我們的意念裡邊，不要認為動才是好，我們不要有這種思想。我們不要意守，就是不要重這個意，也不調息運氣，也不重這個息。但是有一個注意的，千萬不可以意導氣運轉。叫“空運周天”，你不要用你的意念去引導氣。在你身體裡邊轉，從這裡轉到那裡去，從這裡轉到那裡來，這一種是有危險的，就是不要去自己轉氣脈。既不調息運氣，亦不守竅觀心。

最重要的。獨自修行要有把握的人，才可以自己去修的。如果你沒有把握，還不如在叢林裡邊修。這是什麼意思呢？在叢林裡，你想不修，你想有妄想是不可能的。他規定好，幾點鐘起床，幾點鐘行香，幾點鐘坐香，幾點鐘吃飯，有人看你。你想放肆，想打妄想不可能的。但在茅蓬裡，沒有人管你了，沒有人看你了，你可隨便想各種各樣的東西都可以的，所以獨處這個功夫是最難的，所以叫“十指所指，十目所視”。

中國人要獨處的功夫做得很好的人，才可以住山。不破“重關”的人，是不“住山”的，它是一個原則。有人就把它分成四處，叫入處、出處、用處、了處。我們中國道家把他分做化氣、化神、還虛三個大的階段。一個大的階段裡邊，還分成三個小的階段，加起來是九個階段。

西藏人的（大手印）和禪宗差不多是同一鼻孔出氣的。但是他也把它分成四個次第，叫“專一瑜珈”、“離戲瑜珈”、“一味瑜珈”、“無修瑜珈”。現在我們可以把它分成入手、轉手、了手。入手有從有入手的，有從空入手的。現在我們修的禪宗是般若法門，叫禪堂叫“般若堂”。“十方共聚會，個個學無為，此是選佛場，心空及第歸。”我們是從空入手的。從空入手的人有什麼好處？了手容易。從有入手的人呢？入手還容易，因為有東西抓住呀！但是你到了手就難了，你這個不肯放呀！

所以從空入手的人，入手是比較難一點，但是了手很容易。爲了更明瞭起見，把

第一天進堂嚇死人，有四十八支香板，有四十八個人拿香板打你。我師父講，金山第一天進堂，一個人是一百幾十下香板，平常得很。第一天去給他打一百幾十下是很平常的。因為有四十幾個人打人，一個人打你兩下，也差不多一百幾十下了。有的人說，我是虛老的法子，有的人不知道那裡搞來虛老的一件袈裟，就講我是虛老的衣鉢傳人了。因為他不知道那個地方去，有件袈裟是虛老以前披的，他把他拿來，就是虛老的傳人了，虛老傳法給我了。有的人用銀彈政策，虛老當時大興土木，要起叢林大廟，就要叫人來修行，他就出一筆功德，他就和虛老講，我可以出多少錢給你，但是你要寫一個法卷給我講我是你的法子。虛老當時也肯這樣子寫，如果你肯出這麼多功德來幫他起叢林。

我們現在真正的來問一句，虛老真正有“法子”嗎？有一次虛老和幾位大居士在一起談話的時候，那時候有岑學呂居士，就是那個幫虛老編年譜的居士，還有以後出家做融熙法師的幾位老居士，一起談的時候，虛老表示他沒有法子。他們都奇怪起來了，就說：「老和尚，我們看那個法師，那個法師很好呀，可以做你的法子很好呀！」虛老就講：「你能不能給他做證明。」唉呀！這些大居士聽了不敢出聲。

虛老自己寫一首詩，裡面有一句話：「走遍天涯尋知己，不知那個是知音。」就表示還沒有碰到一個知音呀，虛老一定有傳人，一定有法子的，否則他不會等到一百二

下坐之後，腿麻就用按摩的方法，而且可以**鯤海**，**揉腹**的方法，或者把兩手放在你的腹部，做收氣做下坐收功的方法。有的人問我們，師父，你是那一宗，那一派。但是不一定要宗派，沒有宗派的人，難道不能學禪嗎？我這個宗派可以講是「曹洞宗」，**大蟻元來派**”。依傍門戶變為時下的風氣，依傍門戶一定要講，我是在大派名門底下出生的，我有出世紙。如果你這個是沒有名堂，就不是了不起了。每一個人都要講，我什麼地方出世的。現在最流行的依傍的門戶就是「**虛老派**」，好多人都依傍到他的門戶裡邊來，個個都講我是他的法子法孫。有的人，虛老根本沒有親近過，他根本都沒有看過虛老，也沒有和虛老住過禪堂。

什麼叫“住禪堂”，不是我們現在講，什麼禪坐班來訓練一下，不是的。真正住禪堂的是平時不能住的，只有七月十五日是解夏到七月十六大進堂的時候才能進堂，平時你法師去掛單的，都住在雲水堂。如果你是有名氣的，或者是諸山長老住在上客堂，一定要等到七月十六日大進堂，才給你進禪堂。金山的禪堂一進去，六個月才能出來呀，高旻寺要三年呀。你一進去，過了三年才能出來，很多人逃走呀，受不了這個腿的疼很苦逃走。但是高旻寺把圍牆起得很高，跳下去，腿都要跌斷的，很值得同情。一去把你的戒牒，你的 **passport** 收去了，不到二年不給你，你沒有 **passport** 不能去掛單，不能去雲遊。

碰到一次這麼熱誠的招待。他說我到這裡來是做——第一次遇到這麼熱誠的招待。但是他講：「我們學禪宗的人，要一夫當關萬人莫敵，單槍匹馬，千軍萬馬，要殺得它片甲不留。」他講出問題了，旁邊有一個共產黨的人說：「這可能是台灣派來的國民黨的特務來搞革命的，叫我們要千軍萬馬，殺個片甲不留。」後來人家講給他聽，你不要搞錯了，他講的是禪宗用功的方法，不是真的講帶人家去打仗的。共產黨人，你看莫明其妙的，人家講的不是這個。

那麼近代的路有南老師開出來的一條路，這條路也是很艱難，從台灣開闢起來的。現在差不多香港、外國都有南老師耕耘出來的這條路，還有聖嚴法師的路。其他法師當然也有他們的路走出來，但多數是在來老和虛老的系統裡邊。聖嚴法師的路，因為他出版的書多，在外國也有坐禪的中心，而且也有西方的人學，所以西方人提到聖嚴法師、南老師，個個差不多都知道。徒弟呢？做徒弟的不需要去吹噓師父的，但是捧師父是對的。我們捧師父，當然好啦，但是要實在，不要捧過頭，有的徒弟講，我的師父是古佛投世，是以前的古佛來投胎的，但是他一講有漏洞出來了。

什麼漏洞呢？他說：「我每一次見到師父很害怕。」我講：「我們要來個平實的商量，你師父有神通，我想可能有問題，這個神通不是正定裡面產生的，可能是邪定裡面產生的，為什麼呢？因為你每一次見到師父的臉，你覺得越看越害怕，這就有問

十歲才過世。虛老隨時可以過世的，他已坐脫立亡，中意（高興）過世就即刻可以過世的，他為什麼要受這麼多苦，要等到一百二十歲才過世。因為他要把他這個法要交付給第二個人，他才能過世。

照「禪宗」的規矩，你一生一世最少要度一個人，把這禪法交給他，就是把這禪的生命從你傳遞下去。如果你沒有完成這個工作，你過世的時候，你會哭起來，可惜呀，諸佛的慧命，由我而斷呀，我的罪很大呀，我這個沒有交出去呀。我們現在要走那一條路呢？如果再老的路，有兩條路，有虛老的路，還有來老的路。來老的路就是高旻寺來果和尚的路。

虛老是從他的語錄和他的法會裡，他是主張用曹洞宗的方法，就是「默照禪」，就是「念佛是誰」，在這個念的之前，你去找。來老就是用「臨濟」的禪法，就是：「念佛是誰」，你在誰字上面起疑情去找，這一種「臨濟宗」的方法，就是一人與萬人敵的方法。那個大覺寺的見智法師，到高旻寺去，他很發心，即刻拿出五千塊錢來供養高旻寺，高旻寺立刻就給他掛一個堂主。

在以前堂主不容易的，是四大班首之一。我們常常知道叢林裡邊有四大班首、八大執事。四大班首就是「首座」、「後堂」、「西堂」、「堂主」，這四個重要的高級的職位，掛了這個堂主，大家就請他講話。見智法師就講，我在台灣，從來沒有

如果你對人呀，打電話的法師是那個法師，你這樣一來，就有人、我相，就有是非相。上面講的，你當作耳邊風，聽過多少就算了。也不要四周宣揚，或者講給人聽。爲什麼我今天要講這樣的話呢！因爲有一個苦心呀，虛老他自己從來沒有講，我是開悟的。他時常講：「我是一個業障鬼。」印光法師人家過年，徒弟去拜師父，師父都是講好話，你新年怎麼樣，怎麼樣的。了不起的徒弟，做大官的徒弟，師父寫一個字給他。他打開一看，什麼，死呀！唉呀！哪個人敢這樣子寫？對普通的人：「唉呀！這個有錢的徒弟，趕快煮好的，蒸好的，不能得罪他，是財神爺呀！」

但是印光法師，年初一，有地位有名望的徒弟寫一個死字給他，而且旁邊寫：修行人，要常常將這個死字掛在額頭，你就會修得成功。那個徒弟有善根的，是個智慧的人，他知道師父對我是澈底的慈悲呀。師父您是爲我好，不是個個人都捧我，你了不起呀！還有有的人，就到四周去講，我的師父印光法師是大勢至菩薩來投胎的。給師父知道了，馬上寫一封信給他，你這樣講就是魔王、魔說。如果你再這樣講，我也不是你的師父，你也不是我的徒弟了，從此以後脫離關係了。

爲什麼他們這麼道德高的修行人，要這麼講呢？鄔先生他問我：「師父你開悟了沒有？」但是有的人不這樣講：「師父我不懷疑你是個開悟的人」。千萬不可以以凡亂聖，我是一個平凡的人，我要做平凡的人。如果你叫我非凡人，那我就有過了。你這

題了」；你應該每一次見到你師父的臉是越看越慈祥，我講的是對的：「如果你見到你師父的臉是越看越害怕，那要小心呀。」有的人講：「我師父三關透澈了，五眼圓明了。」而且有的講：「我師父不倒單，一天到晚不要睡覺的。」

還有一個笑話，一個法師打電話給他的師兄：「你知不知道我是什麼人？」那個師兄很奇怪：「不知道呀！你是什麼人？」「我是開悟的人！他就講：「你是開悟的人，那很好呀，那你應該知道我的心念呀，我現在在想什麼，你知道吧！」他答不出來。有的人就講：「我師父精通臨濟、曹洞的禪法。」這不是法師自己講，是徒弟捧師父給他講的。如果一個人能把「曹洞」、「臨濟」這兩家的禪法都能精通，那是了不起的，我們要向他上香頂禮的。

能通過一家的宗綱已經不容易，你兩家的禪法能精通，那真是不容易，不簡單哪！通過一家的宗綱已經不容易，你能精通兩家的禪法。但是再一查，原來在日本是做義學沙門的，而且可以拿到日本的博士學位，但是在日本並沒有真參實悟。日本人大本山也沒有付予「曹洞」或「臨濟」的禪法或者法卷。日本禪也沒有承認他是「臨濟」或者「曹洞」的傳人。這都是徒弟給他寫出來捧師父的。我們講這些你不要去想，這是那一個法師，那是那一個法師講的。因爲我們講的是對事不對人，我們講的是一個道理，不是去批評那一個法師、那一個人、那一個徒弟。



## 迴向

謹以印行本書的功德迴向：

上懸下智 師父身體健康，正法永存。

祝大家福慧雙修，早日證佛果。

## 感謝

凡放音、錄音、謄稿、攜稿、打字、編排、校對、印刷、捐助、攜書、閱讀、轉送、保存者，在此一併致謝。

講 授：上懸下智老法師 謄 稿：吳素琴

印 行：台灣台北佛教正見學會

地 址：台北市106仁愛路3段123巷14號5樓

電 話：02-2721 0863

傳 真：02-2777 1007

郵政劃撥帳號：1105702-1 戶名：王武烈

E-mail Address：m1105702@ms16.hinet.net

西元2004年8月第一版第二刷 贈送版 非賣品

**版權所有 未經同意 禁止翻印**

樣叫我，我不是歡喜，我有禍了，為什麼有禍呢？我要你們個個都要做鄔先生。

## 銘謝

張夫人吳素琴居士

錄音謄稿

弘一大師私淑弟子

捐資敬印

正見學會王阿闍黎

校正出版

靜坐入門 一 懸智老法師講 台灣佛教正見學會 恭印

紐西蘭 禪華道場 倡印

懸智老法師 講

台灣 佛教正見學會 恭印