

目录：

| | |
|-------|----|
| 第一讲 | 三 |
| 第二讲 | 二四 |
| 第三讲 | 三七 |
| 第四讲 | 四六 |
| 第五讲 | 六十 |
| 第六讲 | 七二 |
| 铭谢·回向 | 八一 |

静坐入门

序

此下是余游组首次弘法之讲稿，由黄怡霖师兄所请，定名「慈恩静坐班入门ABC」，每次三天。首在孙师兄家举办，后邬兆康居士请于其府上再办。今能印出，亦是吾雪泥鸿爪之纪念。

余生也苦，长也难。五岁时即已与家人避难乡郊。家国之苦难，接踵而来。歌云：「我们在苦难中成长。」正是写照。未能受良好教育，未能享稳定亲恩。十六岁赴香港为劳工，三十五岁闻法师言菩提心，慕发菩提心而出家。来组至今，不觉十余载已过，七十垂暮矣。师友雕零，问学无由，道业未成，每念及此，不觉悲从中来。

呜呼！人生得一知己而无憾，今孙师兄白师姐，许师兄莉莉，王阿闍黎全家非吾之知己乎！

够的营养。第二就是休息，要知道很好的休息。第三就是运动，第四就是修养了。

前三点是讲身体的，后边是讲心灵的。最重要的是心灵。所以最流行的一个话是 relax，就是放松。为什么要做这种运动呢？因为现代人承受各种的精神的压力，这种病是在文明进步社会国家最常见的病。因为西方人，他的文化是注重人的进取，必然大动，所以什么狂热的 Disco，什么惊险的波浪板，大行其道。

在这个心灵的修养方面，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。哲学家有提供他的方法，医学家有提供他的方法，心理学家有提供他的方法，但是在这么多的方法之中，最有价值，最能够普及，最容易实行，而且不花钱的，就是坐禅了。就是 Zen。没有一个方法比坐禅有效，或者有价值，或者能普及，或者容易能实行，而且不花钱。

我们现在这个叫坐禅，进一步叫“参禅”，或者讲禅定、三昧、静坐，现在流行的名词叫气功。如果你是一个学生，你学坐禅可以开发你的智慧。昨天和一个人讨论，就是外国人禅宗的班头，他说科学家研究到我们人的大脑，所用的不过是十分之一，还有九分都没发展出来，所以坐禅是发展我们智慧的一个最好的方法。

如果你是一个事业的主管，外国人叫 Businessman，可以发展你的创造的能力，所

静坐入门（一） 悬智法师

我们可以叫我们这个班做 Meditation ABC。为什么要用英文表达呢？因为我们在外国人的地方，有时要接触到外国的文化。从一个 Beginner，就是初学班，进步到 practitioner 练习班，再进一步参加 retreat，就是中国人讲的禅七。日本人讲的接心，那么你就成为一个正式的“禅者”。禅者就是 zener。那么从一个禅者，再进一步，你就可以变成一个悟者，悟者就是 enlightened man。

但是 you 从悟者再学，你可以变为一个禅师，就是 master。我们不能轻视每一个人，我们将来当中，有人变成 master，或者变成 great master，都没有定规的。这就是我们课程的进度表，从 Beginner 到 master。我们来到西洋人的地方，西洋人有一句谚语，英文我不记得了，但是中文是这样讲：“伟大的事业，在于健全的精神，健全的精神在于健康的身体。”所以在现今的国家里边，因为其他的都比较完美了，这个保健，就成为现今国家最热门的话题。就是人怎么样保持他的健康了。

所以各种的课程，各种的班都开出来了，什么 yoga，什么健康舞、松弛法、太极拳，种种大型祈祷。总结各方面的意见，认为一个人要享受一个快乐的人生、完美的人生、幸福的人生、健康的人生，有四点是最为重要的。第一是营养，要有适当的足

总说呢！可以安定心灵、增加能力、健康身体、去除疾病、安祥人生、和睦家庭、社会、和平世界，以至最重要的，是我们的目的——离苦得乐、明心见性、了生脱死。在以前的时代里边，中国人有三个宝贵的东西，不肯轻易示人的，就是不肯随便给人知道，或教给人家。那三种东西呢？一种就是《易经》，一种就是坐禅，一种就是太极拳。

以前在禅堂里边是不允许有女性参加的，都是男性。但是这种方法，我们到外国人的地方，或者在现在来讲就改变了，不理你女性也好，男性也好，小孩也好，老人也好，都可以来学。从了义来讲，大道无男女，我们所学的是佛心，佛心是不分男和女的。

那么中国人还有一个奇怪的传媳不传女，为什么要这样呢？他说媳妇是我小孩的太太，她属于我家的人，如果传给女儿呢？不对了！她嫁给人家去了，做了人家的人了，把我这个东西都偷去了。还有传二不传一，是传第二个小孩，不传第一个小孩的。好像基督教一样，在《圣经》里边，以撒是大儿子，但是上帝不拣选他，拣选小的叫亚各，为什么要这样呢？这个道理我们不知道，但这是一事实。

好多人认为，你学打坐，学禅法是佛教吧！我今天最明白的告诉各位禅法是不属于教的，而且每个宗教都要学习禅法的。外国人讲的 *Meditation*，天主教派他们的神

以在日本，松下，或几个大的企业公司，每年都要把他经理级以上的高级职员，送到黄蘗禅寺里面去练习坐禅。他认为这种坐禅的方法，可以开发他公司里面的高级职员的创造力，那么医生呢？

如果你学坐禅可以发现人体的构造。在中国以前解剖学是不发达的，但是全靠打坐内观而观察到身体的脉道，就是现在针灸用的脉道图。在几十年前，西方人不承认中国人这个系统的，他只承认有循环系统和神经系统，但是这个气脉的系统，经过现代科学家的研究才知道，原来中国人讲的是对的。

除了这两个系统之外，还有一个气脉系统。那么修道的人可以发现自性，你讲自性也好，佛性也好，你讲神也好，就是外国人讲 *God*，但是这一种是宇宙的本体，科学家、哲学家、宗教家都介绍给我们知道，这个宇宙除了现象界之外，还有一个本体界。但是这个本体怎么样进入，或者怎么样体验呢？他没有一个办法，他提不出一个真正的办法。

所以只有佛教和禅宗的祖师，他提出一个人如何进入宇宙的本体，或者发现你的自性，就是天人合一的境界。总括来讲人人学了这个，可以增加处世的定力，加强办事的耐力。所以这种极宝贵的经验，是人类最智慧的精华。各位在座的人，只要你浅尝一羹，只要你试一试，尝一尝它的滋味，以后叫你不要来参禅都不可能了。

所以你学「净土宗」也好，你一定要学坐禅，你学「密宗」的也好，一定也要坐禅，你学禅宗的，更加要坐禅呀！因为这是你的本行，当行的。但是我们要了解，禅定和禅宗是不同的，禅定用英文来讲是 *Meditation*，禅宗用英文来讲是 *wisdom*，在六度里边，禅定是第五度，但是参禅是第六度的般若法门。

那么上面讲的是一个泛论，现在入题，就是讲静坐须知，你要学静坐应该知道的基本常识。参禅是一个正行，现在我们学的是一个加行，加行是一个预备功夫，等于我们做运动的热身运动。还有后行，后行就是讲我们怎么出定，怎么收功、下坐我们要做些什么工作，我们所要注意的各种方面。

现在第一呢！先讲姿势，就是 *Posture*，我们佛教有两种姿势是最基本的，一种就是礼佛的姿势，一种就是坐禅的姿势。礼佛的姿势，我们中国人用的是五体投地。什么叫五体呢？两个腿、两个手，再加上我们的头，叫“五体”，五个体投到地下去，这是最恭敬的叫头面接足礼，这是一个常识讲给大家听，如果你的平辈，不须要向他人行礼，我们用的是问讯，如果他是你的晚辈不要去问讯，最多是合掌。

如果是你的师父，高一辈的，可以行头面接足礼。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。就是有时说客气话，顶礼师父三拜，这个师父都讲一拜。而且我们不要以为有人顶礼我，有人拜我是好的话，那就错了。拜的人

父和牧师专门来学参禅的方法，而且写成好多的书。

基督教也积极发展基督教的 *Christian meditation*，就是指导基督徒怎么样去坐禅静坐。佛教的 *Meditation* 有从落日观一路观到十六观。基督教的观想是从马槽观到十字架。但是这种方法，因为基督教刚刚才起步，他的方法、内容的充实，那就没有佛教这么多，甚至于印度教也比不上了。这个是讲教外的，就是不管你那一个宗教，你都要学这一种。

讲教内的呢！我们知道中国大乘佛教有八宗，但是这八宗到现在讲修的，就成了三宗了，其他的就是光是讲它的修法就没有继续保持。普通来讲，就讲「天台宗」，「天台宗」的教义现在好多法师都学的。但是他修的时候，他不修「天台宗」。「天台宗」是修正观的，但是他讲：「我『教演天台，行修净土。』」他修念佛法门去了。

「唯识宗」是最高深的心理学，他研究的是超过现代心理学的程度，但是你问他，请问你「唯识宗」是怎么修呢？他答不出来了。其实「唯识宗」是修唯识观的，但是好多人把他改成了，学太虚大师一样「南无当来下生弥勒尊佛」，他是求生弥勒净土，等于和西方净土差不多了。那么讲修行的是那三宗呢？只有「净土宗」、「禅宗」和「密宗」这三宗是讲修的。实际去修的，还有「律宗」，但是「律宗」是通于八宗的，每一宗都要修律的，所以我们就不去讲它。

地那里去。

但是这一种尊贵礼是属于佛教的，我们中国人的礼不是这一种，印度人的礼更不是这一样。印度人叫“胡跪”，胡就是外国人，等于现在讲洋，洋就是外国人。这个胡跪是跪一个足的，不是两个脚一起跪的，是跪一个足。中国人呢！周公订的礼。我们现在很舒服很自由啦！如果我们年纪大，你们女小孩就比较辛苦啦！周公的礼，那要三跪九叩。

这个问题，康熙皇帝八十岁大寿的时候，英国人派专使来贺他生辰快乐，带着礼物来。中国的礼宾司官员，就和他讲，你见我们皇帝要怎么见，他说我不知道要怎么见。他说我教你要三跪九叩，什么叫三跪九叩搞不清楚。他说你先跪下来，跪一次要磕三个头，这个头到地下还要咚咚咚要响头。那个外国人讲，唉呀！这个好难办，不行不行，我们见女王是跪一个脚的，我们英国人没有跪两个脚，就是头先我讲的胡跪。最好的时候，女王把他的手给你吻一吻，那是你最光荣的。你中国人叫我跪两个脚没有关系，但是这个头在地下咚咚咚，唉呀！这个英国人到中国来他不肯去。

到了皇帝生日的时候，康熙皇帝讲，你讲英国人有送礼物来，怎么没有来？那人讲生病了。这个头面接足礼，在西洋文化里边我们也时时看到，在《新约圣经》讲马利亚用她的头发去擦耶稣的脚。为什么要这样做呢？头发是在最尊贵的头的地方，我

是好，你受的人是吃亏了，搞得不好你的福气赔了去了。你不知道这里边有做皇帝的，有做总统的，你不知道呀！

那么我们学禅的人有什么行仪？根本我们学禅的人不要注重这些普通的礼节，也不要什么拜啦，或者怎么样的，不须要的。我们就点个头，或者不理不睬的。在禅宗的人，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。鼻涕流到下面来，都不知道去抹一抹。你问他上边是什么佛，我不知道。这一种就是把我的头，我的头是最尊贵、最尊重的地方，顶礼到佛的足下，就表示我最恭敬的顶礼。

达摩祖师是印度人，到中国遇到一位皇帝叫梁武帝，话不投机半句多，就一苇渡江到河南嵩山少林寺面壁。就是他对着那个壁打坐，他也教好多徒弟打坐。但是打坐也有好多弊病，将来我会提到，有一种就是昏沈，就是睡觉。他讲这是因为缺少运动，精神不能振作起来。

现在我教你们把印度的瑜伽教给中国的僧人。中国的僧人就不叫“瑜伽”，叫罗汉十八手，或者叫少林拳。但是这么多瑜伽的 posture，Asana Yoga，只有一个 posture 中国人不欢喜学的，其他的都愿意学。这一个 posture 就是把你的头顶在地下，把你两个脚竖到天空去。中国人讲这个我不要学，为什么呢？中国人读的书：气之清清者上乎为天，气之重浊者下沈为地。我这个头是天，我这个脚是地，我不要把这天搞到

了。

如果你自然盘还不行呢！你就坐在那里可以了，但是脚要平坐。你坐的时候，不要一个人都坐在椅子上，要坐一半叫半坐。两个腿要跟坐的椅子平衡，但是你两个脚一定要踩到地下，不要悬空。用术语来讲叫“搭通天地线”。我们这个脚是地线，我们这个头就是天线。

所以闭关修行的人，不能叫他一天到晚在楼上的，一定要给他一个院子给他走的，他走的时候脚可以踩到地气。如果不是这样，久的时间他的脚一定会肿起来，一定会生病的。因为一天到晚在楼上是不行的，一定要通到地气。还有睡禅和行禅，睡禅就是睡觉的姿势，行禅就是 walking meditation，但是这一种你慢慢可以学。行、住、坐、卧、跪、拜、睡、滚是禅宗的七大桩功，最容易发现的是站桩功。

如果各位有机会到少林寺去看，僧人作早晚课的殿的地下都是两个洞，两个洞的。因为他作早晚课的时候这时站桩。他的重量都垂到两个脚的上面，两个脚的重量就沉到地下，日子一久，日久功深，这个地下就两个洞，两个洞的。这一种站桩现在大陆也有很多人学的。有人问我，师父我学静坐，有的人教我这个手在上边，有的师父教我这个手在上边，有的人教我这个脚在上边，我搞糊涂了，到底那个脚在上边，那个手在上边？那一个比较好？

把我的头发擦到耶稣的脚，这个就是头面接足礼啦！这是顶礼的一个姿势。

但是坐禅呢？叫“五心朝天”。顶礼叫“五体投地”。坐禅为什么要叫“五心朝天”呢？因为我们这两个脚心，属于两个心，如果你坐禅的时候，这样的话，那这两个脚心就是朝天了。再加上你两个手心朝天，还有加上你的头，头心这叫做“五心朝天”。这一种我们简单的讲叫双盘。外国人学还要难了，因为他坐沙发坐惯了。

我们要知道中国人在唐朝的时候是没有椅子的，都是坐在地下的。在古代我们听过成语割席绝交，两个小孩在那念书，是坐在地上的席子上面，一个小孩听到外面有音乐赶快到窗口去看，另一个小孩讲你这个朋友念书不专心，把这个席子割开不要和你做朋友。

所以日本人承受我们唐朝文化，都是坐在地下的，没有什么椅子。但是有一个凡是放茶放东西的，所以日本人的小女孩从小开始就要学坐在地下。但是她不是这样坐，是坐在两个脚的后跟上面。

我们现在讲叫“金刚座”，也可以做坐禅的一个姿势，也可以“三昧坐”、“吉祥坐”、“莲花坐”……很多名称，把我们搞得头昏脑涨，我们就把它叫做“双盘”好了。如果你双盘不行呢！你就“单盘”好了。如果你单盘不行，那就“自然盘”好

用的打坐的姿势。但另一种叫“弥陀印”，就是我们修西方净土人所用的一个手印。另最流行的叫准提印，准提印是这样，但是还一种就比较难了像三宝印，这种不学都没关系。任何脚在上面或者在下面，因为打坐最先要克服的就是你的两个腿，因为它会麻、酸、疼。到麻、酸、疼的时候，我们怎么样处理他，用什么方法来解除他的麻木。

下面我们会讲，有各种方法，但是最普通的方法就是换腿，左边、右边你可以换，可以改变你的姿势来减除麻木。但是古时作和尚是不容易呀！有四个学校，高级学府，就是金山、高旻、天童、天宁。如果你进到金山，像我们这样，不敢去了。就是学密宗有一派，你三十五岁才来修，他说迟了迟了。到四十几岁不收了。就是我们五祖见四祖的时候，四祖讲你年纪太大了，转一转再来吧！你八十岁了还来学什么。有一天有一个小孩来拜师父学道，那四祖讲，这么个年青的小孩来学干什么，太小了嘛！他就讲，我年纪大的时候你嫌我年纪大，叫我转一转，我现在来了，你又讲太早。

「金山的腿子，高旻的香。」什么叫金山的腿子？你到金山寺去，只给你两尺半的宽，而且双盘不能换脚，除非这一支香完了，开静了，行香的时候，你才能放腿子。他怎么讲呢！你一换一动，隔壁的人给你搞得，影响隔壁的人，所以你怎么疼都要忍下来。经过这一关是不容易。

现在我们给各位一个简单的解释。因为日本的禅宗传到纽西兰已经有二十五年这么长的时间，好多人学的都是日本的禅坐。日本人认为佛是一个圣人，我是一个凡夫，我不可以也不能学佛的姿态，佛是左脚在下，右脚在上边的，释迦牟尼佛打坐的姿态是这样的，你可以看任何的佛相都可以观察到佛的姿态。但是日本人讲我不敢和佛一样的姿势，因为我是凡夫，我和他反的好了。所以他就变成这样。但是我们中国人认为，我就是要学佛，佛用什么姿势，我就应该用什么姿势。因为佛是左脚在下，右脚在上，我应该学佛的姿势去坐。

我们中国人认为这种思想是对的，因为我们不是要学佛吗？佛用这样的姿势，我应该用这样的姿势。

讲到手，有的人讲，到底那一个在上边呢？这里有两种手印，好多人听到佛教里边有几种高级的功，什么〈大手印〉、〈大圆满〉、时轮金刚。再讲个常识给你们知道，黄教的最大的法叫时轮金刚〈大威德〉；红教最大的法叫〈大圆满〉；白教最高的法叫〈大手印〉；花教最高的法叫〈大中道〉。手印有四种，他讲的〈大手印〉，不是我们讲的这个手印。你全身就都是一个手印，但是你的手可以玩你的手印，你要学也可以，不过我学的是三十六个手印，有的很容易学，有的就比较难。

像我们打坐用的这种，就是右手在左手上面，这叫“三昧定印”，是释迦牟尼佛

那么在坐的时候，最紧要的要防风寒。所以为什么要把衣服做得这么大呢？就是把它包起来。有的做得很大，把这腿包起来。讲一个常识，有的人不知道，以为这只能是佛教和尚的衣服。不是呀！这是我们最标准的中国人的衣服，唐朝、宋朝的时候，中国人就是穿这种衣服的。没有扣子的，日本人学去的叫“和服”。

为什么我们中国人的装会改变呢？一直到清朝人入关，管制我们汉人之后，清朝皇帝把我们改作几种，男人要打辫子，要穿旗袍马褂。现在女太太知道什么是旗袍。旗袍不是我们中国人的，是旗人、满洲人的衣服。你们要穿旗袍，但是特别放松他的戒律，和尚、道士不要改装，照你们汉人的衣服，所以和尚、道士维持这个衣服下来了。

在以前一个时期有中国大陆的「佛教总会」开会，这个多麻烦的衣服，把它取消好了。谁反对？虚云和尚反对。不行！我们中国人的佛教一定要保持这个服装，否则我们学日本人，你走在街上，那个人知道你是和尚，你是出家人。日本和尚出家是穿西装的，也不是剃头的，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个国家，他往那里一站，你立刻看到，哦！这是日本佛教。韩国佛教往那里一站，人家就知道，哦！这是韩国佛教。

但是中国人不是，跟风呀！人家讲黄色好，我们中国人各各都穿起黄色来。往那

所以高旻寺的来果和尚发出慈悲心，我不要这个规则。我是高旻的香，以前没有看钟的，是点一支香，这香从头到尾，那就下课了。他的香很长呀！但是他允许你双盘、单盘、自然盘，再不行你站在那也可以，再不行你跪在那也可以，只要你在这里学就可以了。

所以有一种叫“铜头”，什么叫“铜头”，怎么冷，怎么落雪不可以戴帽子的。为什么要这样？就是你走到街上的时候，人看到你是剃除须发的，知道你是一位出家人。不给你戴帽子，你戴帽子人家不知道你是出家人，你就随便放肆了。因为下雪不给你戴帽子，人家就知道你是法师、出家人不敢东张西望的，这个叫“铜头”。

还有一种叫“铁脚”，下雪不给你穿袜子的。都是穿那鞋有一个洞，一个洞的，叫“罗汉鞋”。你起身的时候，先摸一摸你的头，呀！我是一个剃除须发修行的人，我现在一起身要知道我要修行。再一看我那个鞋子一个洞，一个洞罗汉脚。哦！四大皆空，提醒我，下来走一步都是空的，不要执着。

所以去到这四大高等学府的人，经过严格的训练，你还没有毕业，其他全国的寺院，都写聘请书，要求你去那边帮他们，或者做“住持”，或者作“维那”，或者当家的高级“执事”。

里边，不是即刻生病的。

佛教讲一个因一个果，有时因果是同时的，有时因果是前后的，但是因果好慢哦！你受了风寒的因，不会马上发出来的，三十五岁之前人欺病，你有病，我都不用怕，你有病，我都克服你，但是三十五岁之后，病就欺人了。你的风湿就发出来了，外国人讲就是关节炎。发现出来的时候，你以为是现在生的，不是呀！是你五年前、六年前种下的因呀！

如果这个风寒入到你的皮肤那还容易，入到你的筋就难一点，入到你的骨更加难了。入到你的骨，医生都要唉呀！没办法医，对不起！没有办法医？可以！只有坐禅功夫深厚的人可以帮你医。但是普通医生吃药就没办法医，因为这两个地方的风寒一进去，就很难赶得出来。所以一定要腿不要给他受风寒，所以好多人都包着毛巾，这是一个好方法。

可能有的人要问，师父你佛教讲是修心的嘛，就是我这个心修得好就可以了嘛，干什么要搞这么辛苦的姿势来坐呢。但是你要知道，伟大的人是不同平常的人的。平常的人所用的姿势在伟大的佛陀是不用你这种姿势，好像我们坐在沙发上很好嘛，安静安静的。那么这个流汗呢？有时衣服穿得多流汗，因为外面很冷，房子内很热流汗，有汗自己干。

里一站，人家搞不清楚，到底是越南人、中国人或者泰国人？搞不清楚了。还有蒋总统千辛万苦问日本人把玄奘法师的舍利要回来，日本人送来，在日月潭起了一个叫慈恩寺，来纪念玄奘法师，但是请一个法师去，总统去的时候，那位法师穿了泰国小乘和尚穿的一块布包在身上的，总统就觉得奇怪了，是什么和尚呢？我们是不是中国庙呢？干什么请来一个泰国和尚呢！其实他不知道，这个和尚跟人家学泰国和尚去了。

还有，后边叫涵碧楼，总统住在那里。到早晨，暮鼓晨钟，为什么要暮鼓晨钟呢？惊醒世界上的梦中人呀！唤醒世界上的名利客。最有名的一首诗：“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠；姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。”总统很精，你打一下他数一下，「南无清凉山，金色界，大智文殊师利菩萨」当一下。总统讲不行、不行，叫佛教会长来，这和尚不会打钟，打错了。我数到一百下，不是一百零八下。对不对！这个法师打妄想忘记了，不是一百零八下。要十八下快，十八下慢，早晨是先快后慢，晚上是先慢后快，要一个也不多，一个也不能少。总统都知道了，你这个打得不对。

最重要的是你的两个膝盖不要受风寒，不要有风，有寒，而且脑后不要受风寒。这三个地方你不要用什么冷气机、电风扇对住它，转动可以，不要直接去吹他。而且我们中国人最留心的，是妇女们生小孩，最紧要的不能受风寒。但是好多年青人不知道，他们贪凉快，有时睡在地下，有时拿风扇、冷气对准自己吹，风寒进到你的身体

紧张的，都可以用松的衣服、腰带。这个呼吸是用鼻的。我们刚开始是用鼻呼吸。肩、胸要放松，脊骨要直，但是都不是勉强，都是自然而产生的。因为我们的脊骨天生不是直的，是弯的。解剖的方面来讲不是直的，但是我们练习坐禅到一个时期，你不想它直都不可能，它自然就给你挺直了。

因为一个人的腰直不直是根据他肾脏的功能强壮不强壮，如果肾脏的功能一减弱的时候，因为肾是通于人的耳朵，耳朵的听觉不灵敏，就知道你的肾功能差了。肾脏的机能差了，人的腰就驼下来了。所以年纪大的人，看他的腰会渐渐的驼下来，他不会直的。因为你打坐的时候，你肾脏的机能很容易恢复，一恢复它就把你的腰拖直了。等于我们的手，最初是这样的（持平等印，二姆指是平的），你打得好的时候，他自然就会变成这样（二姆指会上）。

我们打个比喻，就像稻穗，在黑夜的时候，它会垂下来，但是在白天有阳光的时候，它自然会直起来的道理，就是来形容打坐的时候，是自然会结成这个姿势。舌抵上颚也是，你不舌抵上颚也可以，但你打坐到一个地步的时候，他自然就舌抵上颚那去了。总结来说，端身正坐、全身放松，就是最标准的金字塔，三角形的金字塔。讲端身正坐就是一个正字。

有一个先生学写字、学书法，学了好多年都觉得还没有入门，他去请教和尚的书

但是你不要说这个很热，赶快把衣服去掉吧！还有你不可以即刻去冲凉，练武功的人就知道，或者你练太极拳，你练了很热，即刻冲凉，不可以的。如果有汗，你可以用毛巾把他擦干，不要即刻去冲凉，这种是我们要注意的。除了这个注意之外，我们可以详细的讲，就先讲这个头了，这个头当然要以正者为好，叫“顶悬”。

如果你学过太极拳你就知道，他要求的第一个条件就是“顶悬”，就是等于有一条线，把你的头悬起来一样。眼呢？要垂帘眼，如果你的眼完全打开，看到外边的好多东西，你的心就受影响，完全闭起来好容易睡觉。他教你的就是有一点光线，但是看得不远，叫“垂帘”。但是也可以完全闭起来。因为刚刚学的人垂帘比较难做一点。这个舌头要抵上颚，这是一个规则。

但是，不是要求你一定要抵上颚。在运动里边，太极拳是要求你舌抵上颚，所以太极拳运动的人，他运动之后不要吃茶的。其他的运动，你运动之后好口干要吃茶。但是太极拳的人不要喝水，因为他的舌头抵到上颚去，上颚有一种唾液即口水，口水流下来。但是这种口水，你不要像吐痰一样，把它吐了算了，吐了你就糟蹋了。这是最有营养的东西，如果你吞到胃里去帮你的胃消化。

现代人讲营养，有的人发明好营养的东西，叫“蜂泌素”（蜂胶），就是拿蜂的口水来做的。你要花这么多钱去买，不如自己练的好。所以紧身的衣服，好多叫身体

学好这书法呢？」他说：「是啊！」「好！你先把这『一』画写平。」如果你学书平王羲之就帮不上了，王羲之的每一画都是斜上或斜下的不是平的。他要你把这个线先写直，一画写平他说要多少时？他说你先写一年吧！

中国人以前学东西不容易呀！你跟张大千学画，画一个树的样子给你，回去练，练五百次，五百张呀！要写五百次。写、写、写、写、写了一年了，去见师父。师父我一划写平了。师父讲：「好！你再把这一竖写直他。」一竖也写一年，写、写、写，师父这个写好了，很直呀！弘一大师就讲：「横平竖直，书道成矣！」其他的别学了，你成功了。

所以这个正字是很难，所以打坐一定要学好这个正确的姿势。这是外表正，像个金字塔，但是内边呢？要“松”，要全身放松，全身松透了。从正确的姿势进步到松透，不是一下子可以做到的。讲到这个松字，再讲一个有趣的事。台湾的人都知道的，“五绝老人”，太极拳家郑曼青老人家，他和徒弟讲，我二十年来学一个字还没学好。他的徒弟个个都奇怪起来了。师父那一个字还没学好？就是一个松字。

太极拳是讲要全身放松，好多人不肯这样做。要从头一路松、松、松，松到脚跟，然后才学发劲，如果不是这样，你的发劲不是从脚跟发出来的，你的成就不会大。但是好多人学了一半，就想学发劲了，但是他还没有松透。所以他讲：「我二十年学这

法家弘一律师，是当代的「律宗」祖师。我们称他为「律宗」的祖师，他的兴趣是多方面的。在他没有做和尚的时候是多方面的，到他做和尚的时候，把所有自己喜欢的东西都送给人家。再讲一句，就是最亲爱的太太要求和面都不见，就是这样看一看就走了，一点都不理睬。

但是有一个他没有放弃，就是书法，其他都放弃了。很多人送他东西，他从来不代表欢喜的，但是有一天有一个人送他一个东西，他欢喜了。写字画画的人，有一个欢喜的东西，就是印泥。把一个图章，印在那画上面。所以你讲，我这个画是唐朝的、是宋朝的、清朝的，你骗中国人可以骗到，但是你骗外国人骗不到，他有仪器来测试。来检验你这个印章是不是清朝的印章。

为什么他能知道呢？现代人用的印章、印泥是化学的。但是在古代不是用化学的，都是用真正的宝石磨成的，颜料都是宝石磨成的。所以你对外国人讲这画是宋朝的，没有关系，你让我检查一下。哦！这个印泥是宝石磨成的，这个是真的，不是假的。但是这个印泥印下去，再打在第二个地方要很清楚。这个居士说，这是用西湖藕的丝做成的印泥的棉花。它那个印泥打上去的时候，这个丝它不会沾上这棉花。弘一法师欢喜了。

这居士请教弘一大师怎么样可以使书法写得好呢？弘一法师讲：「你是不是真要

静坐入门（二）

我们继续讲解静坐须要知道的各方面的基本知识。这几天气候的变化比较大，附带的讲一下，就是我们在打坐的时候，或者大风大雨打雷、闪电的时候就不要静坐。

因为天有六种不正常的气候，就是我们讲的风、寒、暑、燥、湿、热。人有七情：喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲。因为我们打坐的时候身体里边会产生一种静电，因为在有雷有闪电的时候，天空也有一种电，有时会影响到我们。所以我们在那时候避免去打坐，就是这个意思。

现在我们讲坐的地方。就是我们普通人开辟一个静室。我们修行有两种，一种是集体修行，好像我们现在大家一起叫集体修行。还有一种就是个人的修行。因为在集体里面学，我们每天都要去练习它，练习它的时候都是在每个人的家里。每个人的家里就变成个人修行了，但是有时全家人也可以在一起修行的。

我到这里来觉得我们的福气很好，每一个家庭里边都有佛堂，都有静室。在香港这样的条件是很难有的，每个人的家庭都很小。什么厨房、会客厅、起居室、饭厅都是一起的，你根本就没有一个地方给你做静室。那么方向呢？我们中国人最注重

个松字。一为什么佛的这种姿势是令我们人来恭敬他呢？佛教所用的思考的方法是身心放松、面呈微笑、跏趺端坐、双手迭掌。这是我们东方人思考一件事，或思考一个问题所用的姿势。

但是外国人不同，法国最伟大的艺术家罗丹，他所雕塑出来的 *The Thinker* 沈思图，怎么的面呈苦相、拖腮沈思、肌肉紧张、双腿中提、全身倾侧。我刚刚回到家里一看罗丹的沈思图，外国人的沈思图是这样的，全身很紧张，一个人很苦恼想一个问题。但是我们中国人不是，很安祥的想一个问题。所以你这样一比较，你就知道你要学那一种呢？你应该学那一种比较好呢？我们一定说我选择东方的姿势。我们将来要请两位人做班长，一位是男的，一位是女的，去观看，或者用手来测你的姿势正不正确，因为只是这样看，我可以看你的姿势，但是你正不正呢？有时要用手来测你。

女班长负责测女的，男班长负责测男的。在中国人的禅堂里叫监香、观察。有八种情形可以打你香板的，就是身体前扑后仰的、东摇西晃的。这种姿势他就可以打你。但是现在我们可以不用这种，这种打法在现在西方这种地方，是不适用这种的。所以因为好多人有兴趣来学这种，这是最宝贵的技能 *skill* 或 *technique*。这是人类最宝贵的技能，所以佛教在纽西兰是前途无限的，他们外国人已经先走了，我们现在要积极追上去。

棉的就是坐具。我们不要坐在有潮湿的地方，而且要有 cushion 的，就是叫我们身体不觉得有任何不舒服的地方。我们坐的时候要觉得很舒服才可以，因为普通人你要求他双盘很难做到，因为开始学的时候，不一定要做这个姿势。而西方人更加困难了，因为他的习惯是坐在沙发上面。有的人主张后边高一点，前面低一点，就是臀部这里用一个垫子垫高一点，这有什么作用呢？一方面可以帮助我们脊骨和腰部容易直，第二个帮助，就是我们腿就不容易疼、麻、酸。

那么这个高度应该要多高，当然尺寸有好多种尺寸，我们外国人有公尺，香港人用英尺，但是我们中国人这个尺很多种。唐朝的、清朝的尺都不同。好像我们听到有人讲这个人有一丈六尺高，其实他的尺和我们的不同，不是他真正有我们现在的一丈六尺高。我们中国人呢？如果他是作木工的师傅，他们用的是鲁班尺，这就是三百六十行木工师父叫鲁班。但是看风水又是另外一种尺，你做阴宅用的尺叫“丁兰尺”。“作医生的叫”铜人尺“，铜人尺不是有一个尺的标准，而是根据我们人的身体做标准，以我们中指这里做一寸的铜人尺来量我们的身体，决定你的穴道在什么地方。

因为佛教是用的“三脉四轮“，我们中国人用的是“奇经八脉“。那么佛教里的三脉，中间那一条脉叫“中脉“，中脉打开的人，我们才承认他是一个见性的人，如果中脉没有打开的人，他讲我见性了，那是一个讲法，不是真正的见性。中脉建立他

方向，就是风水。那么打坐要不要注重方向呢？还是有的。我们中国人最好的方向就是坐北向南，所以人要找向南的房子。但是中国人真正坐北向南的房子，就是用罗盘来校正的时候，就是正的“子午线“，普通一般的风水老师他不会给你拉正子午线的，因为每个人的福德可能不够，他不可能给你用这种方向。只有两个地方是用真的子午线，一个就是佛殿，一个就是皇宫。

那么修净土宗的人他们是主张坐必向西，因为他是建设阿弥陀佛在西方的，他发愿我将来要到西方去，所以他坐的都向西。但是做瑜伽运动的人，他一起身要向东做他的方向，因为他认为东方是太阳升起的地方，我对着东方先做「唵」这个动作的时候，可以对着太阳升起吸收到我的人体里面来。当然一个人在太阳还没起身的时候，我们起身是最好的了。因为当太阳还没有照射到大地之前，宇宙会放射一种我们叫“紫外光“，射到地面上来。在这时如果我们做各种的运动，或者呼吸就有紫外光照到我们身体上。但是太阳一出来，这个紫外光就没有了。

所以有很多太太们用一种叫紫外光灯去帮助，但是天然的紫外光是好过用灯的。头先我们讲，中国人是欢喜向南，但是照武术家或者是静坐的人都认为向北是最好的。为什么向北最好呢？因为磁场在北方，所以向北的时候比较感应，反应比较快。

所以禅宗里边有句话“面南观北斗“。方向之外有坐具，就是我们底下铺一个海

放开你的修行，所以就回忆到在做王子的时候，宫女们有唱一首歌，就是这个弦不能调的太紧，调的太紧弦会断，太松这弦奏出来的调子和你唱出来的调子就不能配合了。所以要也不松也不紧。

我们现在讲这五种是采取中道的。先讲调饮食，饮食的时间，各种众生都不同的。讲天，天就是指神仙天人是一种神明，因为天可以来做人。释迦牟尼佛选了印度摩耶夫人做他的妈妈来做人。耶稣也是一个天人，他选了犹太人玛利亚做他的妈妈来做人。

天可以做人，但是人是中午吃饭的，所以你过了午时就不要上供了。过了午时就是十一点到一点，你不要供佛了，佛是不再用饮食的，有的人也学他叫过午不食。动物应该是下午吃东西的，鬼是晚上吃东西的。吃东西除了有时间还有次数，普通人都是吃三餐。我们小时候环境比较差，三餐只有一餐是吃饭的，两餐是吃粥。还有的地方在经济条件差的地方一天吃两次的。

外国人有 tea time，早上九点钟吃一下，下午三点钟又吃一下，那就一天吃五次了。香港人还有个宵夜晚上十一、二点钟还要吃一次，那变成一天要吃六次了。但是吃饭的次数应该要多少次，这是一个习惯。有的人讲可能吃一次身体会不好吧！其实不是。身体最好的斯巴达战士专门打仗的，我们读历史，他是一天吃一顿的。但是他打仗很有名呀！

的位置，就是用我们四个手指来量他的，就是从我们头发这里量到这里（八个手指宽的位置），这里是中脉的开端。

每一个佛像在他的两眼当中都有一个圆圈，这个叫“第三眼”。台湾很流行的天道给你点玄关，一点，其实点玄关不是说一点就可以成佛或者怎么样，不过告诉你这是一个修行的部位。你修行可以从这里开始，不是讲一点就可以升天啦！中脉的底就是你的肚脐的下边，就是四个指到这里下边。这是底，中脉的位置是这样建立的。

所以就主张你后边垫高，根据你四个手指的高，就是一个标准。你不这样子也可以，只是一种提议，前低后高。在「天台宗」有二十五方便，因为其他是属于宗教方面的多，属于身体方面的，时常听到的有：调五事。调就是把它做得很适当叫“调”。我们做饭、做菜要调五味，就是过咸也不好，过淡也不好，这个叫调。

我们有调饮食、调睡眠、调呼吸、调心、调身。这五调，所有的调我们都主张采取中道的。有的人叫人一学，你就不要睡觉，一天到晚坐在这里，有的人是这样子的。但是这是过头了，对人的身体不一定好。

所以释迦牟尼佛静坐的时候，本来他学苦行不睡觉、不吃饭，后来他知道这个错了。所以佛教是不主张苦行的，苦行的时候对身体会产生一种紧张的压力，你反而会

就打坐的，是叫你走，我们叫“行香”，行香之后再“坐香”。我们用经典来证明，《阿弥陀经》云：“其土众生常以清旦，各以衣祴，盛众妙华供养他方十万亿佛土，即以食时还到本国，饭食经行。”饭食照读应当读入声的，因为他这里是一个动词，不是一个名词，动词要第四声的。

饭食经行，经行就是我们讲的，要这样走，不是即刻就打坐。这里有一个问题，那我打坐是素食好呢？还是不是素食好？这个都没有关系的。在佛教里边，只有中国佛教是素食的，或者讲修菩萨乘的人主张素食。释迦牟尼佛本身不是吃素的，他是托钵的，人家给他什么东西，他吃什么东西。这个传承到现在的泰国、缅甸都是一样的，他不是讲你要给我什么，到人家家门口，人家给什么就什么。

西藏人呢！他不是吃素的，但是西藏人也有的人是吃素的，因为看他修什么法门的。有种法门，你不吃素与你的慈悲不能相应，这个法就修不成功了。但是有一种法，还要你吃荤才能成功，你不吃荤，这个法还修不成功。那么吃素这个问题是一个你的肠胃转不转的问题，你修到很好的时候，你的肠胃一转叫你不吃素都不可能，再一转不吃人间烟火。台湾有一个法师人家叫他“果子和尚”，你叫他东西一煮，他不要吃了。等于我们现在纽西兰讲天然素食，你煮过的、化学的这个外国人他不吃了，我是天然的素食主义者。生菜用水洗干净就可以吃，不要煮。

佛教的头陀「日中一食，树下一宿」，一天中午吃一次，晚上也不要房子，就是树下，但是我们佛教不主张用绝食或者禁食。有的人三天不吃饭，七天不吃饭来修行。佛教不主张用这种，我们要用中道的方法，但是入定的人可以不吃。你打坐打得好了，因为你的身体的机能停止了，没有什么消耗量了，你可以不吃东西是可以的。

西方人是这样讲，你早晨、中午简单吃一吃好了，就是吃几个面包、果子、咖啡，但是晚饭他就很丰富，有很多东西可以吃了，汤啦、甜品啦。但是我们中国人是这样讲：「早要好，午要饱，晚要少」。早晨你要吃得好一点，因为你开始工作。中午要吃得饱，晚上你要吃得少，宵夜其实对人的身体是不好的。吃饭呢！你不要吃得太饱，太饱了把胃撑得很大工作量比较重，对身体不是好的。过饱、过饿均不宜上坐。吃得饱的时候，或者你感觉很饿的时候不要去打坐。

最好戒绝烟、酒或者对身体有过分刺激的食品不要去吃它，因为打坐的时候，你吃刺激的食品，你的身心就不容易定。而且如果你的身心觉得很疲倦的时候也不要去打坐，你就好好的休息一下，睡一觉再来打坐。吃饱了之后不要即刻打坐，佛教讲经行，最好就是散步，走一下。中国人讲饭后走百步，周恩来的太太邓颖超就是用这个方法，每一次吃饱饭在厅里走一百步。

在禅堂里边，他到斋堂里去吃饭，但是过了斋堂，回到禅堂里边，不是叫你马上

或吃补的人，不是一定要贵重的药物，不是讲人参就是补。

如果你的身体好，吃萝卜就是人参，萝卜就是小人参。如果你不是吃素的，你以鸡汤最补，但是吃素的人是龙眼，就是桂圆，是最补的，这个是补气的。如果你讲补血，当然是当归、红枣。如果补脑是核桃，核桃中国中讲以形补形，核桃是补脑。补肾有腰果、花生。补眼睛有枸杞子。补肺有杏仁。

但是越是补的东西，胆固醇是越高的。吃荤的人，他以为蟹黄是最补的，什么洋澄湖大闸蟹，蟹上边有一个膏是黄色的，那才是最补的。但是他不知道，很危险，在香港好多人就是用海黄来补，再加饮酒，当场就会爆血管。还有人以为榴槤是果中之王，是最补的，但是他的胆固醇也是最高的。有的人一吃，吃几个榴槤，当场就不能动，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，不吃山竹他不能解胆固醇，要山竹把这个解掉，所以叫“果中之后”，这是一种常识分辨。

第二调睡眠。睡眠因为根据人的年龄，如果像我们六十岁了，大概六个钟头就够了。年纪再大的人，你叫他睡多他睡不着了。但是小孩要十个钟头，普通就是八个钟头。有个法师叫宣化上人，你去做他徒弟那很难做，给你一个纸盒，晚上就叫你坐在那里，不给你一个床，不给你睡觉，这个就叫“不倒单”。

还有一种饿七的，这是另外一种修持，我们知道就可以了。有的人讲吃素，是不是营养会不够，我可以告诉大家不会的。在动物里边，有一种是不吃素的动物，有一种是吃素的动物。最容易见的是牛，牛是吃素的动物，他吃草，但是他给我们人类最好的营养牛奶。牛吃草，但是他可以产生最营养的东西牛奶出来，这就证明吃素不会营养不够的。

有好多人有进补的问题，就是怎么样把身体可以补好。我们香港人很奇怪，一到这个天，报纸就登了：「秋风起矣，进补其时。」什么三时非宜，香港人很奇怪，什么蛇、老鼠、猫也吃，什么龙虎斗。但是有一个问题，先要看你的身体好不好，叫“虚不受补”。如果你的身体不好，胃不好没有用的，吃补补不进的。

人参是最补的，但是你身体好的越吃人参越补，身体不好的越吃人参精神越差，再不好的血压高了，你虚不受补。而且高血压的人千万不要进补，只可以清补。但是对我们素食的人，我有个建议。素食的人都是菜食比较多，所以冷的、寒凉的东西比较多，我们每一次煮菜的时候，最好要落重的姜，生姜把寒气去掉。

但是在蔬菜里边，什么营养都有的，什么维他命ABCDE，只有一种没有，就是碘质，碘质在蔬菜里边是没有的，所以吃素的人，时常要吃一点紫菜，或者海带、发菜来补充它。这个不要很多，如果你缺少碘，人会大颈包，颈部会肿起来。吃素的人，

讲调身，就是调这个身体。或者你要到洗手间去就去好了，不要让胃肠里有很多东西，那就不会影响你打坐。不要一坐下来，或下坐或出定收功后，不要即刻到洗手间去。如果你这个习惯之后，你的思想就有一种反射。你一习惯，那你一下坐就要去洗手间，这是不好的习惯。还有不要穿紧身衣服，各种把身体束得很紧的那种衣服就不要穿。因为它会妨碍你的气和血在身体的运行。主要是保持一个正确的姿势，不要前俯后仰，或者左歪右斜，调身就是这样。

调息就是呼吸。我们讲呼吸，一个呼出来，吸进去，你一呼一吸叫一息。呼吸当然很多种，各种运动用的呼吸都不同。但是我先学这种呼吸是鼻吸鼻呼，但是有口吸鼻呼，这是歌星唱歌用的。因为若你光是用鼻来吸，他的氧气不够，一定用口来帮助吸，唱歌的人是用这来呼吸。还有鼻吸口呼、口吸口呼，这种我们现在都不要学。

我们现在是学鼻吸鼻呼，但是这个呼吸有好多种，有的是喉头呼吸、胸部呼吸、腹部呼吸。胸部呼吸就是现在外国人所用的，他的传统运动都是用胸部呼吸。腹部呼吸我们中国人很多人学，就是丹田呼吸。为什么西方人的运动员到了三十岁、四十岁的时候就没有用了，他的内脏完全损坏了，到了三十岁这个运动员就没有用了。为什么呢？因为他用胸部呼吸把这个内脏都搞坏了。

但是中国人为什么五十岁、六十岁、七十岁、八十岁，越是年纪大，他的功夫越但是好多外国人，就坐在那里睡觉。不是睡在那里睡觉，坐在那里也可以睡，不是要睡在床上才可，走路都可以睡觉。我们祖国的兵士要逃到台湾去，后边有大陆的兵追来，有时一走三天三晚不能停哦，你停下来，后边追来就没命了，走到那些兵根本都睡着了，根本都不知道了，他还在那里走。

再讲，我小时做工当夜班扫地，抓着扫把都可以睡觉你都不知道。所以不是讲一定要睡在床上，你坐在那里也可以睡觉。但是你坐着睡觉，时间一长，对人的身心产生很大的压力反而不好。所以打坐的时候，你睡觉那就没有用，还不如你好好的到床上睡觉，睡得好之后，再来打坐。否则你打坐的时候头脑不清醒，等于半睡半不睡的是没有用的，所以我们不主张人不要睡觉。

好多人不了解，以为佛教是苦行，佛教是不主张苦行的，是主张中道的。有的人讲，很多人的功夫很好，他可以坐在那里过世，好多人过世都要睡下来，释迦牟尼佛就是知道我们凡夫这种执着，释迦牟尼佛过世是睡佛。

中国人还有人问他的徒弟，睡在那里过世的有吧！师父，有！坐在那里过世的有吧！站在那里过世的有吧！那我换一个花样，我不像他们，把头顶着地下，朝着上过世了。他的妹妹来打他几下：「哥哥你不要做这个模式呀！这个对人不好的，你过世好好过世好了嘛！」她一讲，好，反过来了，规规矩矩的过世了。

吐气的时候腹部是凹进去的。反呼吸正好相反，吸气的时候腹部是凹进去，胸部是打开的，到吐气的时候腹部是膨胀的，我们刚才学的时候是要用自然呼吸，但是自然呼吸可以进步发展到反呼吸。

我们刚刚开始学的时候，不要用反呼吸，因反呼吸就是产生动功的根源。有的人打坐打得很好，一下子会手舞足蹈，这是一个动。或者是有手舞足蹈、按摩、拍击、紧捏，这四种情形，就是由静的里边产生自发的动功。先讲有手印动功，就是表演各种的手印出来。有舞拳动功，一下子打一个猴拳、豹拳给你看。还有太极八卦动功，但是我们不是学这种，这是另外一个系统，是自发动功的系统。

我们现在要学的是静坐的系统，因为我们坐在那里的时间，不希望有人会周身动起来，或者出来打一套拳给我们看，这种我们不学，并不是说他那个不好，他的好，那以后我们再谈。

是深呢？他是用的腹部呼吸。还有踵的呼吸，就是脚跟可以呼吸，还有皮肤呼吸，瑜伽的人可以表演皮肤呼吸。你把一个人，关在箱子里边，把他埋到地下去，七天再打开来，他还是一样。为什么会这样呢？他的呼吸不是靠口、鼻，是皮肤。但是我们知道皮肤是会呼吸的，我们平时是不留心，因为他可以控制呼吸用皮肤的缘故。

所以现在美国太空中心都要请瑜伽师父去教太空人控制呼吸。呼吸我们讲有四种相：就是风相、喘相、气相、息相。风相就是你呼吸的时候有声音，这叫风。还有喘，喘很容易知道，就是你爬山爬得很快，很自然就喘起来了。气相，是你的呼吸很细了。息相，是没有前面这三种。没有声音，也没有不通，也没有呼吸，这个叫息相。再讲得清楚一点，这个叫“胎息”。胎息就是腹部丹田的呼吸。一个小孩子在母亲的肚子里边是不用口鼻呼吸的，他的肺的功能是不用的，他是用脐带呼吸的。到他一生出来的时候，小孩自然就会哇！哭起来，一哭起来，脐带的呼吸就断了，肺部、口、鼻的呼吸就打开了。

我们讲这个小孩从先天的呼吸改变到后天的呼吸了。如果你不哭不行的，护士要打你屁股，要打得你哭，不哭你不能呼吸的。我们学的这种呼吸叫“自然呼吸”，什么叫天然的呼吸？你把你的小孩，把他睡在床上，你观察他的呼吸在腹部那里动的，不是在胸部动的，这种叫自然的呼吸。自然的呼吸就是我们吸气的时候腹部是膨胀的，

晃卓三下，那知客师马上要去报告方丈，这就是挑战的来了。那么这黄布袋背的人不是佛教徒，是武术家，经过这一个村，这一个镇的时候，他如果背着黄布袋，就是跟你讲明我是来挑战的。

走遍天下，这么多人只有一个叫天下无敌手，我们把他叫做“杨无敌”，是太极拳的宗师叫杨露禅。但是不是每一次都赢，就是输的时候也有，不过只有一、两次。打成平手的也有，多数是赢。是走遍天下无敌手，只有这一个人，所以我们叫他杨无敌。现在人有的时候到四大名山是观光的，在古时佛教徒行脚不是观光，是访道的，这两种目的是不同的。千里访名师，这是他的用意，不是来观赏这个山的风水、建筑，或者香火怎么鼎盛，或者求什么神迹的。

但是另外一种人是访道的，是求师父指点修行的方法。以前很苦要走呀！现在很方便，坐飞机一下就去了。地、水、火、风这就是代表四种修行的法门。如果我修地的，我就把我的心变成好像大地一样，能包容各种的人，人骂我也好，讲我也好，看不起我也好，恭维我也好，我都能把他包容在里面。等于我们人踩地，它都不理你，我地是不动的，能容纳任何加在我身上的东西，我们这叫“修地大”。修水大的人呢？因为我们所处的就是一个空间一个时间，我们可以讲时间是无穷无尽的。从古到今，从今到未来，等于一个水从我的头上流下来，流到我的身体足脚下下去，永远

静坐入门（三）

自然呼吸而且不用闭息。有一种气功，我们叫“宝瓶气”是闭息的。吸进里边去，要停止一段时间，然后把气吐出来。但是我们学静坐的人，不用这种闭气的方法。讲调心，调心是最重要的节目，在这五调里面是最重要的。调心有两种最难克服的，一种是“妄想”，一种是“昏沈”。

妄想就是我们的情绪高涨的时候，就产生各种各样的念头。一种是我们情绪低沉的时候，一坐就睡觉，很舒服很好睡觉呀！这两种毛病都是我们要去把它去掉的。调心，我再重复一下除妄想的方法。因为我们有很多师兄、师姊刚去四大名山，四大名山就是地、水、火、风。以前朝山的人有一个黄布的袋，我们叫“香袋”。不是挂在一个肩头，是挂在胸口的，这里写着朝山进香，这里写着地、水、火、风。到了四大名山的时候，请师父打一个图章，打一个印在袋子上面，就表示我来过这个地方。

在民间的信仰，尤其宁波人，如果我这一世是拜过梁皇忏的，或者我是朝过四大名山的，阎王就没有权来抓我了。背黄布袋的除了佛教徒外，还有一种人，但是这个黄包裹不像佛教徒挂在胸口的，它是背在一个肩上面的，这种人不是朝山进香的人，是去向人挑战的。佛教也有挑战的，如果一个法师到了客堂，他把杖在地上晃、晃、

一个念头，就是用话头，一句话，专想这一句话，其他的不想。还有打击法，就是一佛来佛斩，魔来魔斩」的方法。还有除根法，好像我心里挂碍这个小孩睡觉了没有呀？被够不够暖呀？不要打坐先，先去看看，把这个先处理好再来打坐。根除了，免得你打坐的时候还在那里挂住。

还有“化空法”，把这些东西，都化成虚空没有了。还有“遮挡法”，好像我们看电视、电影，那个图像，都在我脑海里显来显去，我可以想有一个萤光幕，把这影挡住了，看不见了。如果你这样做，你的定力就会增长，把这种定力，带进衣、食、住、行日常生活中去了。这个就是禅生活、生活禅、活出禅。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，徐张腿舒放手足。我们后边有讲惊功，就是我在打坐的时候，忽然什么人叫我一下，什么声音叫我受惊，怎么样处理他，怎么样应变。还有脚麻了怎么办，用按摩的方法，把我这脚麻的情形去掉。

经过这五种适当的处理之后，我们刚刚学的，既不调息运气，亦不守窍观心，不强制或攀缘。你不学的时候不知道你有这么多妄想，但是你一学妄想反而多。好多人问师父，我怎么一打坐，这么多妄想都会想到，甚至于我五岁、十岁时候的往事都会想到。其实这是正常的现象，不是你坐得不好。我们这种叫“坐禅”，叫“禅定”，这种不是“参禅”，也不是禅宗。

这样流下去，这个是修水大的。

修火大的人，等于我的心是一个红炉，你那个妄想是雪，红炉片雪，你的妄想到我的红炉里，你这个雪就没有了。学风大的人，等于一阵风把你这个妄想吹跑了。金刚经还有六种比喻就是：「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。」有的人把他的名字叫“六如居士”，有的叫“六一居士”。

再详细讲，可以用“抛弃法”。就是把把这个妄想丢了。有一个学禅的人问师父，妄想生起来的时候，怎么办？他说你把它抛到无生国里去，你把它丢了好了。还有“默照法”。默照法就是观心法。还有“代替法”，就是念佛了。因为妄想这么多，我用一个东西来代替你。等于这个小孩欢喜玩这个东西，我拿一个糖，来，这里有糖给你吃，把这个东西丢了，去拿糖吃，把这个代替了。

还有“专注法”，专注法就是数呼吸，随呼吸、意守法，这个都是专注法。还有不理法，就是不要理它，为什么不理它呢？我是主人，你这妄想是宾，是客人。我们来到人家家里，他是主人我是客人，你来一下迟早会回去吧！我主人是不会走的嘛！这个就随他去了。

还有话头法，话头法就是一人与万人敌，以一念代替万念。我一个念头代替一万

法。如果你不看破不放下是不会自在的。那人家问他：「师父，就是这样啦？」他把那个布袋一背，背着走了。这是什么？这个是「提起」呀！你光是放下，没有担当，你学佛法只有学一半呀！这个布袋我们讲就是「浑元袋」，或者讲「浑元功」。

你过了这里又看到四大天王。一个弹琵琶的，一弹就起风。一个抓两伞的，这个就是地水火风，一个抓宝剑的，一个抓明珠的叫「风调雨顺」、「国泰民安」。出家人早晨起身做祈祷，早晨是祈祷风调雨顺，国泰民安，是为世界上的人祝福的。下午对象是蒙山，是往生后，而没有生到人道、天道、佛道的、可能的众生的、鬼道的人，去安慰他们的。我们讲一早一晚冥阳两利。

韦驮菩萨呢？他站的是反过来的，是向着佛，不是向着你，是反过来，这是什么？是回光返照呀！表明你要反过来，你不反过来修不成功的。你不放下，你的福德门都没带进的。等于一个如意，如意的头要回过来。所以我们讲到韦驮菩萨要反过来，反过来是要保护坛城呀！不要给天魔外道来打扰。

你要知道什么是魔，魔就是我们的六根呀！眼、耳、鼻、舌、身、意这个是魔，不是另外有一个魔鬼。这个六处就是我们的眼耳鼻舌身意。还有弥勒佛身上，爬了多小孩，我们叫多子佛。小孩是什么？眼耳鼻舌身意，那个是小孩，一天到晚在那里爬，但是弥勒佛不理你，你要把这六个子给他降服住。

《西游记》讲我们这个心「心猿意马」，最难把它控制的。所以我们刚刚学，日本人有一句话叫：只管打坐。这六根的现象一概不理，最重要的，你不要想打坐有什么好处，希望马上产生什么效应。你不要想它，如果你这样做，一年里面会夺功，一个月里面会见效。什么效应呢？食量会增加，疾病减少了，精神爽快了，腹脂消除，心腹，就是腹部的脂肪会消除了。调整血压，血压高的会低，血压低的会高。上面讲三调归一，就是身、息、心三种调到归一了。再总括来讲，就是「四调」，四调就是四大法门。四大法门调饮食就是九华山的地大。调呼吸就是五台山的风大。调身就是峨眉山的火大。调心就是普陀山的水大。

一个图画，把重要的图缩小在一个图画里边，西藏人叫「坛城」。曼达拉就是这个，或者一个寺院的缩影，一个寺院的缩影是叫人看到，而能了悟怎么样去修行的。你到任何寺院去，第一个看见的是弥勒佛。弥勒佛他是坐在山门口，旁边有一幅对联：「大肚能容，容天下难容之事。开口常笑，笑世间可笑之人。」弥勒佛是宁波人，他在街上走，人家问他：「师父什么是修行？什么是佛法？」中国人的智慧和学教的人是不同的。

学教的人，什么是佛法，《心经》啦！照见五蕴皆空啦！苦集灭道，四谛，无智亦无得。但他不讲这些，他一个布袋往地下一放，这个是什么？「放下！」放下就是佛

有部位的，等于我们台湾人叫“玄关一窍”。玄关一窍你不能指出一个正确的部位，你讲出它的部位，这个就不是玄关一窍了。等于我们讲念佛、参话头，话头前这个就是玄关一窍。

但是这些部位我们可以总括起来有十个部位，前边有三个，后边有三个，再加会阴、膻中、顶轮，再加天心一轮，就是十个了。但是这么多的部位，我们修行所用的，只有三个到四个，其他都不需要。我们时常听什么三脉四轮、奇经八脉，通前后三关。讲修行的小说有《西游记》、《红楼梦》、《镜花缘》、《绿野仙踪》。

《西游记》是用唐僧代表我们的第八阿赖耶识，他是不分好丑的。唐僧不知道这个人好，这个人不好，他是不理的。孙悟空是代表我们的心，好像马、猿的心，心猿意马。猪八戒代表我们的贪，沙僧是代表我们的痴。用贪、瞋、痴这三个代表他到西天去。九九八十一难，这讲我们打坐修行的境界会出现这九九八十一境界。你怎么样去克服它，取得正果。

基督教也有天路历程，就是讲怎么修过什么地方去。《红楼梦》主要的是破我们的情。修行最难破的就是一个情字。如果你的情不能化做般若的智慧，你的修行不会成功的。你的爱不能化做慈悲呀！这两个是最能障碍人修行的。所以用十二金钗来代表十二因缘。因为我们跟人家讲修行，人家听不进的。但是人的苦心，一字一泪写成一

再上去，你看到的是地藏菩萨了。地藏菩萨有一个明珠，这个明珠是在腹部。这个“是”，修光明“，或者叫“抱球功“，或者“观光“。观音菩萨呢？每一个菩萨的法宝都不同。观音菩萨的法宝是净瓶，净瓶在胸部，就是修慈悲观，就是修水呀！这是四大名山的普陀山的修法。地藏菩萨是修地的，所以他的明珠在腹部。观音菩萨是修水的，修慈悲观，或者讲修宝瓶。经过观音菩萨，再进去就看到三如来了，就是见佛。

但是如来的手中，或者释迦牟尼佛的手中，在大雄宝殿里边，释迦牟尼佛的手中是不拿法宝的。光是一个印，这个是见相非相，即见如来。因为如来是无见顶相，不能用一个部位把他表露出来。但是顶出肉髻，在佛的顶拱起一个肉髻，三十二相八十种好里面的一种。如果你看到一个修行人，他的头顶拱出来一块，或者低下来一块，这个人的修行已经很高的位置，我们讲已经开过顶门的人。

头先我们讲地藏菩萨由腹部，观音菩萨由胸部，佛在头部的，这种是表示修行的部位，或者是表示我们的层次。我们修行有从下部修到上部，就是从腹部修行到胸部去。有的是从头部修行到腹部，从下修到上，这个是稳当的方法，是正常的方法。从上边修到下边，这是特别根器的人我们才指导他这个方法。修行的部位，中国人叫“窍“，佛教密教或瑜伽叫“轮“，武术家叫“丹田“，医学家叫“穴“，儒家叫“宫“，医学家叫“气海“。这么多的部位，但是有一个部位叫“天心一轮“，是没

静坐入门（四）

我们上次讲到有人把修行的部位分成好多种。再重复一次，在中国人的道家叫“丹田”，在印度瑜伽的系统叫“轮”，在儒家的系统叫“宫”。在针灸的人叫“穴”，中医叫“气海”。但是在禅宗里叫“禅机”，他没有一个固定的地位。古月和尚把它叫做“天心一轮”。我们把他包括起来讲有十个部位。不过我们所用的是三、四个部位，不是完全用这么多部位。

现在我们提供两种修法，因为禅定或禅宗的修法有好几种。根据个人根基，或者你欢喜那一种去入手的。但是我们现在提供最普通的两种方法给大家学习，如果你以前修过了一种方法，可以继续用，不一定一定要用我们的这种方法。而且我们要注意，不要两种方法同时修。两种方法一起修，有时会有偏差出来。

我们现在提供两种方法，一种是“清净法”，是属于“光法”，就是属于光明这一方面的。一种就是“三昧法”，三昧法是属于气脉这一方面的。但是我们都用一种课本或经典来作我们的指导的。对于清净法，我们是用一本书叫“牧牛图”，来做我们的指导。

部小说来点化我们。一个法师在墙壁上边叫人来画，画了一个古代《西厢记》的故事，张生和盈盈告别的时候，怎耐他，秋波一转。人家说：「法师，佛教讲修行，怎么你画这个画呢？」「老僧靠此悟道呀！」不懂的人看《红楼梦》变成什么情痴去了。懂的人看《红楼梦》，脱出情关呀！

有的人讲，开悟的人一定有神通的，最少要宿命通，就是知道三世因果。

但是开悟的人有的是有这种神通，但是有的不一定有这种神通。神通的生起有没有是根据他有没有“身障”、“智障”、“心障”。如果有这三种障的话，神通不一定会生起。开悟，还有好多种悟呀！有“解悟”、“开悟”、“证悟”。有“澈悟”、“有”理悟“、有”事悟“。上个礼拜刘先生介绍日本，他们把禅走到生活禅的路里边去。我们将来会不会走到这条路去，我们现在还不知道，也没有定轨。如果你讲你开悟，我们有时会怀疑，因为你没有神通。如果你讲，我没有开悟，那人家就问你，你怎么能领导道场呢？

在广州有一位法师，向大居士提出：「居士们，你们要拥护道场。」但是居士讲：「对呀！我们是要拥护道场呀！但是你这个道场里没有道，我们不能拥护。」这是讲得对的。我们是拥护你的道场，如果你道场里没有道，是不应该拥护的。如果你是一个未开悟的人，那么就是一个瞎子，我们学的人当然是瞎子，但是瞎子领瞎子，两个人都要掉到坑里。因为两个人都是盲公嘛！所以很危险。

所以在禅宗的规定，没有开悟的人，是不允许开堂执拂的。就是没有开悟的人是不允许他来主持道场的。在金山寺里的规定凡是做金山寺主持的人，都是禅堂里选出来的，一定是开悟的法师才可以去担任的。但是近来发生一件大事，打破了这个常规，

三昧法我们是根据《楞严经》来做我们的指导。讲牧牛图，在禅宗很早的时候，就用这个图了。谈起开悟的问题，我就讲，我会用牧牛图来解释。因为我们做任何一件事，要有一个目的。照佛教的禅宗来讲，是为了开悟的。什么是开悟呢？我们当中有没有开悟的人呢，好像鄂先生讲：「请原谅我，我可以这样问您吗？您开悟了没有？」就是这种问题。为什么你们这些人要用旁敲侧击的比喻，比喻暗示，或者讲一种毫无意义的言语，令人堕在五里雾中，更加迷糊了。你不讲好一点，你一讲，更加不了解了。好像丈二金刚，摸不着头脑了。

为什么不痛痛快快说个明白呢？专挑人的疑惑呢？为什么要开悟？开悟有什么好处？开悟的人一样是吃饭、睡觉，你们佛教徒双腿一盘，两眼一闭，好像不食人间烟火，也不理世界上的是非了。为什么你们要热衷这种事情呢？我们一个答案，就是讲，因为经过这种的实习，或者讲你达到开悟有什么好处呢？你就可以知道你从什么地方来的，你将来到什么地方去。或者你为什么要在活在这个世界上，你生活在世界上怎么样去生活。

再明白讲，就是你明白宇宙的真理之外，还可以令你处变不惊，处惊不变。就是面对死亡的时候，我们都不会害怕的。「身有生死，心无生死。」开悟有他的标准的，什么条件之下，我才知道这个人开悟，或者我有一个条件来判断这个人有没有开悟。

讲开悟，就是悟道，就是见性，到底有没有呢？但是从佛、菩萨、祖师的验证，一定是有的，因为他们不肯打一个妄语来骗我们的。明白讲，开悟的经验，它不是一个讲法，也不是一个概念，是有它的实际的。实际在佛教里来讲，是一个证量。开悟不是我讲开悟就是开悟，是它有证的。

这个量是一把尺，我们用这把尺来量他的量的。我们教理上有比量，有证量、圣言量。什么叫“比量”呢？就是一个比喻。普通讲，我看见山有烟，就知道有火。什么叫“证量”呢？就是我讲这个水，这个菜怎么好吃，怎么甜，我讲，你不知道，一定你亲自喝到你的口里去，哦！我知道原来是这个知道。”圣言量“就是以佛的言论来断定一个是非，就是圣言量。我们现在这么辛苦的把脚盘起来，眼闭起来，如果没有见性，没有开悟这件事，就变了两手空空了。等于一个没有什么目的的。

那这样一来，我就辜负了你们了，你们就辜负了你们自己了，叫辜负己人了。我头先讲，我们用牧牛图来讲。我们先讲这个牛是什么，牛有两种解法。一种解法，这个牛就是心，我牧牛就是控制我的心，一个故事里边就表明这个意思。一个祖师在那里打坐，一个祖师在他旁边拿着一个砖头在那里磨。他很奇怪问他：「你磨这个砖干什么？」他说：「我磨这个砖来做镜子。」他说：「磨砖岂能成镜呢？」「你这个砖头怎么能磨成一个镜子。他就问：「那么打坐怎么能成佛？」他又问他：「那要怎么

就是不开悟的人，都可以做金山寺的方丈了。是从什么时候开始的呢？就是这一回事，我们都听说过，太虚法师大闹金山，好多佛教界里的人都知道这一件事。

太虚法师他想把金山寺夺来做他僧伽革命的总部，但是很危险呀！已经被人捆起来，警察来几乎要把他打一顿。好在有一个人帮他，就是在金山寺后边有一个观音阁，观音阁里有一个法师，绰号叫“铁嘴仁山”。就是他这个人很会讲，可以去当律师、法官，我们叫“铁嘴仁山”。他出来帮忙，把这个危险解除，把太虚大师放走下山。

这样一来，因为有一个法师是反对太虚大师的，他是在客堂里边作知客，因为他去联络警察来阻挡太虚法师这种活动的人。大家都认为他有功，就说那就请他作方丈好了。这样一来，就把金山寺的规则给破了。本来金山寺是不可以一个没有开悟的人，或者不是在禅堂里产生出来的人，不能做金山寺的方丈的。

现在台湾的佛教，竭力提倡太虚大师的精神，我们常看到好多文章都写出来，我们佛教要跟着太虚法师走。虽然是如此讲，但是太虚大师的精神我们没有看见，看见的还是老一套，还是走的其他的不换了。所以有人讲台湾的寺庙是很多的，但是并没有一个真正的“十方丛林”，这一句话就讲出台湾佛教的现象了。

出坡是随分不随力，我能拿五斤就拿五斤，你拿三斤就拿三斤，但是一定都要去。但是他不去在睡觉，有人去打小报告，报告祖师，那个和尚偷懒睡觉，他就去找他麻烦，但是那个法师讲了一首诗出来。下边两句是这样讲的「大地全被雪盖却」（冬天下雪，地都被雪盖满了）「主人无处下金鞭」（你现在拿个香板来找我，但是你找不到我了，都给这个雪盖住了，看不到我了）。其实他就是讲，我已经在露地白牛里边了。那个法师一听，即刻就走了。

有一个日本人的曹洞宗的祖师叫道元。他在天童寺开悟的。他就是证到身心俱落，他去见法师的时候，法师就讲，现在你和我是一样了，你不要学了，你所学的功课已经学了，你现在可以回日本去了。但是他虽然是讲这四个图是一步一步的去做的，但不一定是照这个次序的。有的人是得牛，有的人是「人牛双亡」，有的人是见牛。有的人是后边在前边，前边在后边。但是有后边境界的人，可以回过头来做前边境界。有前边境界的人，可以一路做到后边的境界。

但是禅有可讲的部份，有不可讲的部份，因为不可讲的部份，你一讲就不是禅了，禅是不能讲的。为什么这样呢？因为有语言文字、思念。你一有这个语言、文字，一有思想，你就从本体界，进到现象界来了，你已经不是在本体界里边了，因为你有思想了嘛。所以妙高山头不容思议第二峰略有会话。就是讲从见性起修了，但是我讲这

办呢？」他说：「我讲给你听。如果一个牛拉车，这个车不走了，你是打牛还是打车呢？」哦！他知道这个时候要打牛，这个牛就是心。

但是还有一种，牛是佛性。“我们常讲，露地白牛”，这是一个光明。就是在地下一个白牛，就是一个白色的光明，他把它讲成一个牛。在香港有个法师时常帮人说法，我听了好几次。他说现在你可以和诸佛菩萨一鼻孔出气，他是这样子讲。我们现在讲经、讲道理很容易。在以前的时候，不是这样子讲，你讲到一半，一个人会起身来问你。不要说我们，连太虚大师讲《楞严经》的时候，有一个叫慧明和尚不认识很多字的，在下面哈哈一笑，太虚大师即刻知道，马上下来向他顶礼，请他上去讲。

还有很多如谛闲法师在北京讲经，一讲马上有人问他：「法师你讲一切唯心造，那我现在肚子饿，你变不变东西来给我吃。」如果法师这样一讲，如果当时有一个人走出来，请问：「法师什么叫一鼻孔出气，无生法忍，请你道一句。」可能他就要瞠目结舌了。郭先生给我这一张纸，这里边一句话，给我们露出一点消息，是第二见迹：「露地鼻孔怎藏他」，本来这个银山铁壁，无门可入以无门为门，以无修为修。这句话就是讲，大道只是在目前。就是这个“露地白牛”，就在你的面前。没有离开你的鼻孔，就是这个意思。

以前有一个法师，他在那里睡觉，人家都出坡，佛教出坡就是去做事。但是佛教

中国人，有这么多开悟的人，没有一个人讲，我是开悟的人。就是连虚云和尚、来果和尚，他们都不会站起来说，我是开悟的人，不会这样讲。

相反的，我在香港，很多法师亲近过虚云和尚的人讲，虚云和尚时时讲：「我是一个业障鬼呀！」为什么要这样呢？再清楚讲，印光法师就是受了这个难处，过不去呀！才转到净土宗去。因为印光法师的师父是一个悟道的祖师，很多人就对印光法师讲，你看天天有这么多人来求师父开示，你是他的徒弟，这么蠢，都不知道求开示，你应该要求师父指导你修行的路嘛！他听之后，对呀！就去了。以前开示很难呀！要穿袍搭衣，跪在那里，师父我不知道修行。但是还没讲得完，拍一下就打下来了。他这一下子回去，搞不清楚这是什么道理。

不行！我没办法学这个，他就走到北京，有一个有名的寺院叫红螺山，是净土宗的道场。他发愿作“行堂”，行堂就是帮人家装饭的。但是他自己立一个志愿，我先念一句阿弥陀佛，我这个脚才走出去一步。要先念一句阿弥陀佛，我这个手才帮你装一碗饭。所以有的人讲，什么叫开悟？他说我打你，那就更加搞得莫名其妙了。

我们讲要很明白的讲。第一个图是要去找这个牛，这个牛就是代表佛性，就是我们现在要去找这个牛，就是要去找佛性，就是开悟呀！明心见性就是去找这个牛。但是第二步呢？牛没有找到，不知道牛在什么地方。但是我见迹，见到那个牛在地下

个题目，不是要叫人家来皈依，也不是要人家来做我的学生、徒弟。也不是要叫你们去做什么功德的，这些我都不做的，我要你见性成佛。我不想用各种各样的方法、规条来捆绑任何人，我是要你们从任何的捆绑里面解脱出来的。

明心见性的方法，主要是观心、摄收六根，不要为六尘所转，也就是回光返照，用这个方法引出佛性。有的人就用一个字来讲，就是“性即菩提”，或者用松啦！平啦！直啦！这都是用一字诀。从「念佛是谁」四个字，变成「念佛」两个字，从两个字里边，变成是谁的「谁」字，从四个字变成一个谁字。其他的，你做布施的功德，或者起寺院、度僧伽，这种功德都不能和明心见性，这个功德来比的。等于其他的都是萤火虫，明心见性是个太阳。达摩祖师的故事已经证明到，梁武帝做了这么大的功德，但是达摩祖师讲，一点功德都没有。

明心见性烦恼不待断而断，业障不待除而自除。现在我们入这个题，什么是开悟？我们现在要明白来讲，不是讲古老那种。如果照古老那种，他这样讲，什么开悟，开悟就是没有开悟，那更加不明白了。

好像邬先生问：「您开悟了没有呢？」这有三种人回答这个问题不同。韩国人他会讲给你听，我开悟了。韩国人有好多法师，在寺院里他公开讲给你听，我是开悟的人。泰国人也有，他会讲给你听，我是证到第几果的人。但是中国人呢？很奇怪，全部的

个蔚蓝的天空。这时我们要来一个讨论了，这个讨论，你就要问人家，我这个是不是见到牛呢？这样的人，要去找一个师父来给他印证，我这个对不对？是不是这个境界。

所以开悟是有证量的，不是仅仅讲一个字，讲一个空、无。为什么不明明白白的讲出来给人听，而要曲指呢？就是打一个比喻。因为我的开悟是我的，讲不出的。讲出的，就不是开悟了。但是你听了，因为人家的开悟是人家的，他讲的是他的，我听了会着相。如果他把这个讲给你听，你可能会着相，以为我打坐、参禅一定要到这个境界去。这一种取境执着，需求无境，就变成一个障碍，就障碍你开悟了。故祖师澈骨慈悲，要你亲证，不用文字、语言来解释。

为什么要这样呢？就是要你亲自证到这境界。因为邬先生问我：「您开悟了没有？」所以我要正式回答他。我是到第三个见牛，以下的我还没到。而且我可以讲，我见到你的牛，而且见到其他人的牛，但是有的人可能不相信。你讲你看见我的牛，但是我没看见呀！这一种，我们不会怪人家的。因为事实你见到他的牛的，他自己没看到。因为这种，你不要认为在经典中，从文字、语言中能了解，只有坐禅才能证入的，只有坐禅才能证入的。

为什么我们要要求人有修行的日志呢？好像四月初九日，我自己写出，我见迹是三次，见牛是一次。但是十号就没有了，十一日没有了，今天是十二日了，但是会不

走脚步。最容易见到迹是什么时候，是下雪的时候。下雪时，那个牛在雪上一走，脚印很显的知道了。你见到这个迹，你就跟住这个迹去追呀，就可见到牛了。

所以第一个寻牛，第二个见迹，可以连在一起的。但是最重要，有很多祖师作诗，每个人作的不同。有一个作得比较好，就是：「寻牛须访迹，学道贵无心。」你要找这个牛，你要去找这个脚印，这个是对呀，但是你学道要不要用心。所以老子讲的：为学日增，为道日损。你要做学问，要一天一天的增加起来。但你要修道要一天一天的少。

从寻牛到见迹，就是你看到一个影子了。什么影子呢？就是我们在参禅的时候，或在打坐的时候，或者一种情形之下，你看到一个光明。有的人看到一个星，有的人看到一个太阳或月亮，或一个金刚炼。连释迦牟尼佛都是夜睹明星，见性成佛。照天文学来研究，那一天那个时间的晚上，不会有明星的，这个明星不是讲释迦牟尼佛看到天上的明星，而是他看到自性里的明星。从这个境界到见牛，见牛和得牛不同。见牛是见到全部份，但是很快就不见。

如果得牛是把它保持住（保任），如果我们一个坐禅打坐的人，你有一天看到一个明体，就是一个大光明的光明，或者你觉得这个明体可以把你整个身体或者世界包在身边。或者你有一天看到一个蓝空，就是你看不到你自己的身体、房子，光是看到一

空、法空、人牛俱亡。这里边的第八图，虚云和尚在高旻寺一开悟，马上讲：“家破人亡语难开，山河大地显如来。”那就是没有眼、耳、鼻、舌、身、意就人空了嘛！无智亦无得《心经》就是法空了嘛！你通过这两个关，还有很多呀！扫三心，过去心、现在心、未来心，你会把它扫去。

以前有一个弟子很笨，佛陀教他扫地，他记一个扫，忘了一个把，记了一个把，忘了一个扫，等于这两个字他搞不清楚。但是他一路扫、扫、扫，扫到最后，一颗明珠给他扫出来，这个就是“扫三心”。“破四相”，无人相、无我相、无众生相、无寿者相。破四相你能通过，要问你“开五眼”。《金刚经》上有肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。肉眼闭时佛眼开，不是要求你五个眼都开，但是你最少要开一个眼。

所以禅宗有：顶门有眼，有另外一个眼。开五眼，还要求你行六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。通过行六度还要“献七宝”，什么叫七宝，《阿弥陀经》上讲的，金、银、琉璃、玻璃、赤珠、砗磲、玛瑙。还要“八金刚”，八金刚是什么？就是眼、耳、鼻、舌、身、意，再加第七末那识、第八阿赖耶识。八金刚是“八识”，四菩萨是慈、悲、喜、舍，这一个唯识宗的转八识成“四智”，成报身佛。

前面讲的扫三心、破四相是成法身佛。行六度成化身佛，还要“度九有”。九有就是胎生、湿生、化身、卵生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想非无想，

会见迹、见牛还不知道。因为还没到晚上，如果有我可以写出来，今天是见迹几次、见牛几次。因为祖师们都用宗纲，防止有人冒充，很多人可以冒充开悟的。你问他什么，他可以回答得很对的，他可以背熟了。

所以祖师就建立起好多宗纲，来测试这个人有没有开悟。如果他能通过你这个宗纲，你才允许他。每一个人的宗纲都不同的，所以这叫五大宗派。个个宗派有他的宗纲。好像「临济宗」有“四宾主”，「曹洞宗」有“五位君臣”。但是我这种不是宗纲，是我自己考验自己，或者是和大家商量的，而不是讲一个宗纲。我用的方法是《金刚经》的方法去测验这个人对禅宗法门的领会。我用十种方法去测，我用《金刚经》十种方法去测度人家，或者考验我自己。

第一就是第一法，《金刚经》讲的第一法，这个法是为大乘的人，是为最上乘的人说的法。你对这个法，有没有信心。而且你不敢相信，佛是不是在外边求的，是在你里边求的。你自己有宝贵的东西，你对这个要产生无比的信心。第二显而空，就是人空、法空。以前有个法师，他最喜欢搬家，一个地方不到二年，这个房子不要了，卖给人，再买第二个，再卖……，最后搬到美国去了。他写封信回来，唉呀！我现在很苦呀，香港的房子也卖了，美国也没买成，搞得我家破人亡。

我讲，如果你是真正的家破人亡，我们恭喜你呀！什么叫“家破人亡”？就是人

静坐入门（五）

「通宗不通教，开口必乱道，通教不通宗，黑漆皮灯笼，宗教两不通，铁床并铜柱，宗、教两俱通，如日悬虚空。」禅宗悟道之后，还是要通教的，不过它是先把悟道摆在前面。

问：请问师父，那一阶段，才算悟道？是要到第十图才算悟道，或第一图就可算悟道？」

答：「如果你见牛，可以算是悟道了，见牛就是破”初关“。」

问：「禅宗讲”初关“、”重关“、”牢关“。第二个重关是在那一个阶段？」

答：「重关就是人、牛俱亡，第八图。」

问：「那牢关就是第十图了？」

答：「是！是！因为破了重关之后，人就会有神通了，就起用了。」

问：「牢关第十图的话，是不是已经成佛了？」

答：「但是成的是化身佛，不是万德庄严那个佛。因为我们还没有这么大的功德，我们光是明白这个道理而已。」

这九种众生你要度尽它，但是这九种众生不是外边的，是你心里的。你起一个贪念，贪就是一个众生，你就要用布施来渡他。你心一不定的时候，就是一个众生，你就要用禅定来度他。你有愚痴的时候，想不明白、很烦恼，烦恼就是一个众生，你就要用般若，用智慧来渡他。因为你经过这九种的训练，最后你才能”遍十方“。就是《金刚经》讲的四方四隅上下十方，达到最后的图。就是用这个比较的讲法，来配合牧牛图的。

和修养、道德有没有关系。有的人说师父，那我禅坐、静坐与道德修养有关系吗？如果我们答是，一定有关系的。因为心不平、心不和则气不平，气宜直养而无害。如果心不直，则气不养。

我们小时候，有一篇文章是我们读书的时候一定有的，就是文天祥的《正气歌》。所以很多人用这样的故事写成对联：养天地之正气，法古今之完人。读圣贤书，所学何事，庶几而后可以无憾。我们学静坐，就是养气的功夫。养气就是养正气，如果你养的正气，那就走火入魔了。

所以一个人的品德不好的人，不可以传授高功，就是帮他入邪。魔和佛是一体的，主要是根据你的心，你的心正就是佛，你的心一变就是魔了，所以佛家有五戒之设。佛教用五戒、八戒、菩萨戒、比丘戒很多的戒。外国人都有十戒 ten commandments，其他的人、民族都讲戒的。

但是我们中国人不讲戒的，我们中国人是讲的心戒，而不是讲事戒。而不是讲你要信我上帝，你不信我上帝你就要到地狱里去了。如果你不做好人，就有一个阎罗王来抓你去。我们中国人讲，做好人是我应该做的，不是有一个阎罗王叫我恐怖，我才做好人，那没有意思。我们一个小孩子出来，自然会孝顺父母，自然会爱护兄弟姐妹。不是讲你不孝顺父母，有人会来罚你，会来打你，这样讲没有意思。

问：「第十图已经是『人牛俱亡』了？」

答：「第十图已经可以度众生了，好像第八图是『人牛俱亡』」。

我们介绍给各位的修法，第一个是寻牛法，也就是“光法”。但是我们还介绍第二种叫三昧法。因为有很多人已经有气脉的反应，所以这叫“气脉法”。气脉法在《楞严经》里边二十五位菩萨介绍他修行境界的时候，有一位菩萨讲，我是用火大来修的，这个就是“气脉法”。

以前百丈禅师叫泐山去拨火，泐火拨了很久，没有拨出火。百丈就自己拨，他慢慢拨了之后，就拨了一个火，说：「你道这个无。」虚云和尚普说曰：「试问诸人。还识得百丈拨火的消息么。其或未然。听取一偈『十方世界火炉阔，冷灰堆里深深拨，今古从来无欠缺。诸禅流。莫休歇。燎却眉毛万丈光，若不如是遭冻杀。』参去。」我们在《六妙门》中的是用「随」字诀。而开始还不用「数」字诀。数字诀很多人用，就是一呼一吸叫一息。你数的时候，数呼就不要数吸，数吸就不要数呼，就由一、二、三……数到十，十再回复过来。

但是我们这两种法，主张教人用「数」字入门，用随字入门，但是最后还要清清楚楚怎么做。现在有一个问题，就是消业障的问题。很多人都问，我学静坐学气功

应的。因为这是一种人体生命的科学，或者你讲生活的艺术，或是特殊的技能。先讲一种浅的反应有八种，或者把它分成几个部份来讲。第一热感，你会觉得身体有热。第二痒感，就是周身会痒。第三其他的异感。第四唾液增多。第五肠胃蠕动活跃。第六饮食正常。第七头脑清醒，精力充沛。八触里面讲善根发现有动、痒、轻、重、冷、热、涩、滑，或大、小、轻、重、冷、热、痒、麻。

有的人感到有虫行蚁咬，但是你不要用去抓它，或者把它。颈部、面部肌肤间的，你都不要去理它，以免妨碍气脉的流转与交会。坚持下去不予理睬，它会逐渐消失，不要流泪，流泪则心耗乱易变，这是讲浅的反应。深的反应，从七大来讲。最初地入中脉，你就感觉好像一个山不能动一样，固定在那里。地收入于水的时候，你就会看到阳焰(海市蜃楼)。水收于火的时候，你就会看到烟。火收于风的时候，你就会看到萤光。风收于识的时候，你就看到灯光。识收入于显的时候，你看到月澄(白景象心)。显收入于增的时候，你会看到晨曦(红增上心)。增收入于得，你就会看到黄昏。

有一个密宗的弟子说：「我不敢坐，我坐的时候，好像一个山，重得不得了，好像一个人不能动了。」我说：「这是对的，你是第一个反应嘛！地入中脉嘛。」经过这酸、麻、疼，就入到轻安了，就会忘我了。忘我有不见手、足，甚至不见胸、腹，「人、境双亡」，可能房子看不见都有。经过这里，可以进入四禅八定，以后我们慢

所以心戒是讲一个戒律的精神，事戒是教条主义。戒律的精神是解放我们的心灵的，但是教条主义是束缚你的心灵的。好多教条主义中国人不要的，中国人讲的心戒是什么呢？就是仁、义、礼、智、信。好像：君子见其生，而不忍见其死，故君子远庖厨也。这个就是仁。讲义，君子爱财，但不取不义之财。这就是义了嘛！什么非礼勿言、非礼勿信、非礼勿视、非礼勿行这就是礼呀！不以利令智昏，就是智。天行健君子以自强不息，这就是信。

所以我们中国人不要讲什么杀、盗、淫、妄、酒，我们只要仁、义、礼、智、信，就充满了这些戒。讲一个品德不好的人，是不能学高级的东西。就讲太极拳好了，上海有两个医生，一个叫张龙帮和石筱山。上海人如果生了病，这两个医生看过讲没有医了，他这个心就死了。等于这两个医生没有来看过他，死了不值得。

但是他们传统下边的太极拳师父，那一天看到我们的法师叫灵真法师，他就哭起来了，灵真法师就问他：「干什么哭？」他说：「你不知道，我们太极拳就快失传了。」灵真法师说：「不是呀，我看你的公子很好呀！可以传给他。」他说：「不行，他的道德不够呀！」就是讲，连太极拳这样一个，都要讲很好的品德的人，才可以传给他。

那么讲正常的反应，普通坐禅的反应在六十天、九十天、一百天以内一定会有反

你要怎么样解决腿麻呢？你用手把两个腿放着也可以，或者你把腿放下来，用手按摩腿足部，按摩的次序是从小腿至足背二至三分钟，就可解除麻木。我们用的方法是用两个手指按摩涌泉穴这里，你这样按摩，很快就可以不会麻木了。还有我们要防备惊功，就是在静坐的过程里边，突然有人在呼叫你，或者有人在远处，或者发出一种声音出来。或者有人在入静较深的时候，突然听到喇叭或者大的声音，受到惊吓，怎么办。应变的方式是比较多，重要的是不要急躁，不要发怒。

前几天一位居士讲：「我很恨、很恼我的太太。」他的太太讲：「你看他还恨我。我的饭、菜煮好了，都凉了，我打门叫他来吃，他说很恨我。」居士讲：「不是呀！我刚刚静坐，坐得很好，你一叫，把我吓得很不舒服。所以我才气你、恨你。」第二个方法不发声，就是有人在你面前叫你，不要马上答应。你慢慢的出定下来再答他几句，或者和他交代几句之后，再继续静坐，身心都比较舒适再继续静坐。你可以意念涌泉、搓手按摩而过，不发声、不应人家。

马来亚人很注重这个，马来亚人半夜三更，如果有人叫你的名字，他不会答应你的，他要看一看，是不是真的认识这个人，他才答应。因马来亚人有两个古怪的习气，一个是不能随便吃人家的东西，怕人家来害你。第二个是晚上有什么人叫你不能答应，他说你一答应，那魂会给他抓去。第二就不要转头。如果你有想什么东西，不要把头

慢慢再讲。你就要出定、下座、收功。在普通集体修行有一个信号的，叫开静。一打，我们知道现在要开静了，结束。

但你自己有时间，下座我们可以用按摩法，就是出定下座收功，按摩法是我们把手互搓，热后摸脸。可以帮眼睛的，做二十四次，还有帮鼻子的，还有嘴巴的。还有扣齿就做三十六下，摸耳轮。还有鸣天鼓，就是在耳朵弹三十六下。我们静坐之后，可以学动功，就是走一下。弹堂叫“坐香”、“行香”，或柔软体操，或太极拳。

我也是在一个学的人，不过是先学，先走一步。先走后走同一走，前进后进都是进。纵然我们都是一起学习，但是最好你能写起来，坐多久，几点钟，有什么感应。为什么要这样呢？因为我们参加这个班，对你的进展、反应，有关怀，指导的责任。如果你不是参加我们这个班，或者你不是根据我们这个方法去做，那我们就没有关怀和指导你的责任。任何的反应，你如果纪录下来，可以作为指导的根据，纠偏的检查。

第一先解决腿麻，如果你盘坐的时候，出现双腿麻木，这是常见的正常现象。但在的在刚刚学就练双盘膝、五心朝天。结果由于放松不够，就腿部或全身麻木，甚至不能站立、行走。虽然不会造成严重的后果，有时你觉得很痛苦，影响坐禅的精进。你腿麻的时候，不要一下子站起来，或者人家走的时候，你慢慢起身没有关系的。

气逆行就是讲，在中国的系统来讲，气一定要后升前降。

如果你前升后降，那就是方向逆过来了，要把它纠正过来。第三，“气凝滞”，就是好像你觉得头里边，有一个气闭住很疼，好像喉咙这里，等于《西游记》孙悟空有一个金箍咒，套在他的头上，他不听话，你一念咒，他的头就很疼这样。但是这个“纠偏”的方法，就是以静制动，以松解僵。纠偏有三种，主要的我们中国人有药物，就是开一个药，你吃这个药把这气解掉。有师父导引手法，他可以把你的气引下来。但是有一种自行纠偏，有师授口诀。就是教你的人讲一个方法给你听，教你怎么做，自己就回家去练。但是我们都用第三种，药物这一种这里，这里的药物不知道有没有。第二导引的手法，等于按摩，我们要学过才会。

清朝医书上面讲，练是诸功运气之走火，衲子禅堂打七之入魔。走火主要是讲道士，入魔主要是讲和尚的。你依我们的指导去修，不要参杂其他的功法。两种功法你不要一起搞，那就不容易出偏差。但是有一种由极静生动的时候，有手印现功，有的人会手舞足蹈，打出好多手印出来。有四种手舞足蹈，按摩、拍打、坚捏。有五禽现功，五禽现功是什么？他本来不会打拳的，他忽然打一套猴拳、龙拳，很高难度的动作，普通人做不到的，他能做出来。还有太极现功，有的人还会打太极拳或其他拳。但是这个魔你不要害怕的，普通人讲走火入魔，但是你没有火的时候，你是不会走火

回过去看。

第三，“揉中法”，揉中法是男性的要右升在内，女性要左手在内在脐部，男是顺时针，女是反时钟。还有男的是四十九转，女的是三十六转。还有“辘轳法”，把腰弯下来向这边转，或向那边转都可以叫“辘轳法”。（辘轳之原古字中昆合字）

还有“开合法”，就是在头部的地方，我们的手一开一合，胸部、腹部也可以开合，可以在四面八方做八字开合。但是这五种方法不是五种一起做，做一两两种就可以了。还有如果你觉得有什么气闭住了，不舒服可以做藏密（大圆满）喻哑吽舒气方法，这个方法，就是你站在那里用双X压，手举到头部上面，想天河上有一道白光，将来你的头这里，你这时念「喻」，念出声也可以，不出声也可以，要把气疏导下来。从头部疏导到胸部、腹部的时候，念「啊」，「啊」的颜色是红色的，再从会阴的地方疏到两个脚底下，传到地底下的时候，就打开来，好像排到地底，那就念「吽」，变成蓝色，可以做七次，或者十四次。

但是我们防不好的现象，第一不要以为动才好。不要听人说练到什么时候，身体会动起来才好。而且如果你练到觉得头昏，或者有气冲到头上来的时候，就要讨论一下，或者求一个人指导。因为在打坐里边，古代讲禅病，现在我们讲偏差。有三种表现，一种是“大动不止”，一动动几个钟头，你叫他停都停不下来。一种是“气逆行”，

但那还是一种真正的魔，基督教一样有魔。耶稣四十天在旷野里边，魔鬼去试探他，释迦牟尼佛在菩提树下是四十九天打坐，有魔来找他的麻烦。我把它比较，魔用的方法。但是我们要知道道高一尺，魔高一丈。普通修行的人是怕魔，真正修行的人，还要谢谢魔。你没有魔炼、魔考，你不能成就。你的功夫不能提升的，所以因为有魔我才能成佛，因为有烦恼我才能有菩提。因为有众生，我才能度众生。如果没有，根本我这些功德都没有了。

魔用的方法，引诱、害怕。引诱是对释迦牟尼佛和耶稣都是一样的。你看这世界这么好，什么东西都是属于我的，你们这两个人赶快放弃修行，归到我魔王的里边来，我全世界都给你。但是耶稣拒绝，他说我的天国的世界是不属于这个世界的。佛也拒绝，你这些世间的东西，我也不要。

还用害怕的方法，魔王叫耶稣，你可以从这山上跳下来，没有关系，有天使保护你。佛祖就是被变了很多魔军用箭来射，这个就是害怕法。但是这种没有用，一个证道的人，他是没有恐惧心，没有害怕心的。所以用什么箭来射，那是没有用的。

叫耶稣跳下来，耶稣讲，除非是上帝叫我跳，我才跳。你魔王叫我跳，我不跳。就是人不可以试探上帝，但是很奇怪，耶稣那种魔考里面是没有女色的。释迦牟尼佛里有，释迦牟尼佛里的魔王派了三个女儿来说，释迦牟尼佛，干什么那么辛苦。我三

的，因为你还没产生火。

这魔普通讲有“烦恼魔”、“五阴魔”、“有”死魔”。这三种魔是我们的心理状况，但真正有一种魔叫“天魔”。但是天魔会不会来麻烦我们呢？我们可以讲，普通的人他不会来麻烦你的。要到什么时候才来麻烦你呢？要到你坐得很好的时候，你身体的光芒很强的时候，你这个光影响到他的宫殿。他的宫殿会动起来，他一看什么人在那里搞乱我。他来看，哦！原来你在那里，他会来找人的麻烦。因为人体射出来的光有的强，有的弱。

在释迦牟尼佛旁边有两个弟子，一个叫阿难，一个叫迦叶。如果你留心看，阿难的手是合十的，迦叶的手是合抱的。为什么是这样呢？因为迦叶名字就是饮光，他身体的光很强。如果这样一来，这光把很多天人震动。所以他不愿把光射到上面去，把它隐藏起来。你看佛旁边的两个人，年纪大的是这样子。

影响到“天魔”来找人麻烦的就比较少。好像《西游记》八八九十一难的魔，那种魔不是真正的魔，是代表一个修行的境界。所以好多人就把释迦牟尼佛树下成道那个也解释成魔，那不是真正外面有什么魔王来，那是释迦牟尼佛最后的一个断烦恼的挣扎。破除魔恼，不是外面真正有一个魔，但是我们可以这样解。

静坐入门（六）

我们这一个班，今天告一个段落。有的同参讲，师父要不要给我们一个证书，有的讲我们来吃一次饭来庆祝。我说都不要，因为我们学心地法门的人，都不要做这种普通无谓的活动，都不需要的，其他什么礼节、礼仪都不要的，我们学心地法门的人不注重这些的。但我们要谢谢黄先生他是发起这个班的，郭先生他是提供这么好的场地来讲静坐的常识。我们这一个静坐班叫“入门”，入了门之后还有“登堂”，登了堂之后还有“入室”。登堂就是我们每星期四的实习班，还有入室的禅七班，就是专门练习坐禅的。

本来禅是以「无门为门、无修为修。」学禅的层次的是没有呢？还是有的。在禅宗有人把它分成三关，有“初关”、“重关”和“牢关”。还有这么一句话：「不破初关不闭关，不破重关不住山。」在你没有破初关之前，最好集体修行。就是到禅堂里边参加禅七的修行，但是到了破初关之后，你就可以闭关。住山，好多人要问你，你有没有住山的本钱。不是问你有没有钱去买米、买东西，是问你有没有见到性。如果你见到性，你就有本钱可以住山。

如果你还没有破“初关”，你是不能闭关的，你有危险呀！因为一个人修行，是几个女儿嫁给你做太太好了，你回家三个人服侍你，不是很好吗？释迦牟尼佛讲，我不需要这些东西。但是耶稣没有，魔王对耶稣没有用女色的。但是魔王是一个因，是一个客，但是我们主人是一个主。

有几个原则你要记住「凡所有相，皆是虚妄」，就是你看这么多境界，你不要当他是真的。西藏有一个人修禅，修得很好，他看到一个蜘蛛天天来麻烦它。他跟师父讲：「我很气，现在我要把这蜘蛛杀了。」师父讲：「慢慢先，当它来的时候，你先拿墨在那上面点一点再杀。」那么他照师父讲的办法在那里点一点。第二天师父讲：「你把你肚子看一看。」一看，唉！那点是点在肚脐上面呀！他的师父讲：「如果你一刀杀下去，不是把你自己的肚子打破了吗？根本不是外面有一个蜘蛛，是你自己的蜘蛛呀！所以叫不要认贼作父。」当客反主，别无胜解，魔来魔斩，佛来佛斩，不喜不惧。那么你抓住这几个原则，就可以通过魔。但是我们最主要的，还是要能很详细的熟读《楞严经》里的各种境界，我们知道怎么去应付它。

它分成静、止、观、禅这四个阶段我们去学。我们当中当然有禅宗根器的人，也有发心参禅觉悟的人，也有习静的初基，故入门班，教的是任何人可以学的第一步，就是静。什么人都可以学的第一步就是这个静，就是庄子所说的「心斋坐忘」呀！佛门常说的「歇妄」，歇即菩提。

我们常听人家说老太太息一下吧！就是你休息一下吧，流行的叫放松叫 Relax。我们自己检查，从头到脚，每一个地方都把它放松，叫无一处不松。休息就是静，就是讲做功夫的时候不要思善、不要思恶，生起便休，遇缘便息。用古人的话来讲，就是「一条白练去，冷湫湫的去，古庙香火虚去，直到见性离分别。」如此思量方有少分相应，此是休息安心功夫也。我们现在学的，第一个就是这个。

女众方面，如果身体有变化的时候，你可以不要打坐，或者有 Baby 的时候也不要打坐，而且不适宜守腹部，这是女众方面注意的。还有一种重要的守则，我们是练静，我们第一步是求静，不要想动。就是我们的意念里边，不要认为动才是好，我们不要有这种思想。我们不要意守，就是不要重这个意，也不调息运气，也不重这个息。但是有一个注意的，千万不可以意导气运转。叫「空运周天」，你不要用你的意念去引导气。在你身体里边转，从这里转到那里去，从这里转到那里来，这一种是有危险的，就是不要去转气脉。既不调息运气，亦不守窍观心。

最重要的。独自修行要有把握的人，才可以自己去修的。如果你没有把握，还不如在丛林里边修。这是什么意思呢？在丛林里，你想不修，你想有妄想是不可能的。他规定好，几点钟起床，几点钟行香，几点钟坐香，几点钟吃饭，有人看住你。你想放肆，想打妄想不可能的。但在茅蓬里，没有人管你了，没有人看你了，你可随便想各种各样的东西都可以的，所以独处这个功夫是最难的，所以叫「十指所指，十目所视」。

中国人要独处的功夫做得很好的人，才可以住山。不破「重关」的人，是不「住山」的，它是一个原则。有人就把它分成四处，叫入处、出处、用处、了处。我们中国道家把他分做化气、化神、还虚三个大的阶段。一个大的阶段里边，还分成三个小的阶段，加起来是九个阶段。

西藏人的（大手印）和禅宗差不多是同一鼻孔出气的。但是他也把它分成四个次第，叫「专一瑜伽」、「离戏瑜伽」、「一味瑜伽」、「无修瑜伽」。现在我们可以把它分成入手、转手、了手。入手有从有入手的，有从空入手的。现在我们修的禅宗是般若法门，叫禅堂叫「般若堂」。「十方共聚会，个个学无为，此是选佛场，心空及第归。」我们是从空入手的。从空入手的人有什么好处？了手容易。从有入手的人呢？入手还容易，因为有东西抓住呀！但是你到了手就难了，你这个不肯放呀！

所以从空入手的人，入手是比较难一点，但是了手很容易。为了更明了起见，把

第一天进堂吓死人，有四十八支香板，有四十八个人拿香板打你。我师父讲，金山第一天进堂，一个人是一百几十下香板，平常得很。第一天去给他打一百几十下是很平常的。因为有四十几个人打人，一个人打你两下，也差不多一百几十下了。有的人说，我是虚老的法子，有的人不知道那里搞来虚老的一件袈裟，就讲我是虚老的衣钵传人了。因为他不知道那个地方去，有件袈裟是虚老以前披的，他把他拿来，就是虚老的传人了，虚老传法给我了。有的人用银弹政策，虚老当时大兴土木，要起丛林大庙，就要叫人来修行，他就出一笔功德，他就和虚老讲，我可以出多少钱给你，但是你要写一个法卷给我讲我是你的法子。虚老当时也肯这样子写，如果你肯出这么多功德来帮他起丛林。

我们现在真的来问一句，虚老真正有“法子”吗？有一次虚老和几位大居士在一起谈话的时候，那时候有岑学吕居士，就是那个帮虚老编年谱的居士，还有以后出家做融熙法师的几位老居士，一起谈的时候，虚老表示他没有法子。他们都奇怪起来了，就说：「老和尚，我们看那个法师，那个法师很好呀，可以做你的法子很好呀！」虚老就讲：「你能不能给他做证明。」唉呀！这些大居士听了不敢出声。

虚老自己写一首诗，里面有一句话：「走遍天涯寻知己，不知那个是知音。」就表示还没有碰到一个知音呀，虚老一定有传人，一定有法子的，否则他不会等到一百二

下坐之后，腿麻就用按摩的方法，而且可以辊海，揉腹的方法，或者把两手放在你的腹部，做收气做下坐收功的方法。有的人问我们，师父，你是那一宗，那一派。但是不一定要宗派，没有宗派的人，难道不能学禅吗？我这个宗派可以讲是「曹洞宗」，大蚁元来派”。依傍门户变为时下的风气，依傍门户一定要讲，我是在大派名门底下出生的，我有出世纸。如果你这个是没有名堂，就不是了不起了。每一个人都要讲，我什么地方出世的。现在最流行的依傍的门户就是「虚老派」，好多人都依傍到他的门户里边来，个个都讲我是他的法子法孙。有的人，虚老根本没有亲近过，他根本都没有看过虚老，也没有和虚老住过禅堂。

什么叫“住禅堂”，不是我们现在讲，什么禅坐班来训练一下，不是的。真正住禅堂的是平时不能住的，只有七月十五日是解夏到七月十六大进堂的时候才能进堂，平时你法师去挂单的，都住在云水堂。如果你是有名气的，或者是诸山长老住在上客堂，一定要等到七月十六日大进堂，才给你进禅堂。金山的禅堂一进去，六个月才能出来呀，高旻寺要三年呀。你一进去，过了三年才能出来，很多人逃走呀，受不了这个腿的疼很苦逃走。但是高旻寺把围墙起得很高，跳下去，腿都要跌断的，很值得同情。一去把你的戒牒，你的 passport 收去了，不到三年不给你，你没有 passport 不能去挂单，不能去云游。

碰到一次这么热诚的招待。他说我到这里来是做——第一次遇到这么热诚的招待。但是他讲：「我们学禅宗的人，要一夫当关万人莫敌，单枪匹马，千军万马，要杀得它片甲不留。」他讲出问题来了，旁边有一个共产党的人说：「这可能是台湾派来的国民党的特务来搞革命的，叫我们要千军万马，杀个片甲不留。」后来人家讲给他听，你不要搞错了，他讲的是禅宗用功的方法，不是真的讲带人家去打仗的。共产党人，你看莫明其妙的，人家讲的不是这个。

那么近代的路有南老师开出来的一条路，这条路也是很艰难，从台湾开辟起来的。现在差不多香港、外国都有南老师耕耘出来的这条路，还有圣严法师的路。其他法师当然也有他们的路走出来，但多数是在来老和虚老的系统里边。圣严法师的路，因为他出版的书多，在国外也有坐禅的中心，而且也有西方的人学，所以西方人提到圣严法师、南老师，个个差不多都知道。徒弟呢？做徒弟的不需要去吹嘘师父的，但是捧师父是对的。我们捧师父，当然好啦，但是要实在，不要捧过头，有的徒弟讲，我的师父是古佛投世，是以前的古佛来投胎的，但是他一讲有漏洞出来了。

什么漏洞呢？他说：「我每一次见到师父很害怕。」我讲：「我们要来个平实的商量，你师父有神通，我想可能有问题，这个神通不是正定里面产生的，可能是邪定里面产生的，为什么呢？因为你每一次见到师父的脸，你觉得越看越害怕，这就有问

十岁才过世。虚老随时可以过世的，他已坐脱立亡，中意（高兴）过世就即刻可以过世的，他为什么要受这么多苦，要等到一百二十岁才过世。因为他要把他这个法要交付给第二个人，他才能过世。

照「禅宗」的规矩，你一生一世最少要度一个人，把这禅法交给他，就是把这禅的生命从你传递下去。如果你没有完成这个工作，你过世的时候，你会哭起来，可惜呀，诸佛的慧命，由我而断呀，我的罪很大呀，我这个没有交出去呀。我们现在要走那一条路呢？如果再老的路，有两条路，有虚老的路，还有来老的路。来老的路就是高旻寺来果和尚的路。

虚老是从他的语录和他的法会里，他是主张用曹洞宗的方法，就是「默照禅」，就是「念佛是谁」，在这个念的之前，你去找。来老就是用「临济」的禅法，就是：「念佛是谁」，你在谁字上面起疑情去找，这一种「临济宗」的方法，就是一人与万人敌的方法。那个大觉寺的见智法师，到高旻寺去，他很发心，即刻拿出五千块钱来供养高旻寺，高旻寺即刻就给他挂一个堂主。

在以前堂主不容易的，是四大班首之一。我们常常知道丛林里边有四大班首、八大执事。四大班首就是「首座」、「后堂」、「西堂」、「堂主」，这四个重要的高级职位，挂了这个堂主，大家就请他讲话。见智法师就讲，我在台湾，从来没有

如果你对人呀，打电话的法师是那一个法师，你这样一来，就有人、我相，就有是非相。上面讲的，你当作耳边风，听过多少就算了。也不要四周宣扬，或者讲给人听。为什么我今天要讲这样的话呢！因为有一个苦心呀，虚老他自己从来没有讲，我是开悟的。他时常讲：「我是一个业障鬼。」印光法师人家过年，徒弟去拜师父，师父都是讲好话，你新年怎么样，怎么样的。了不起的徒弟，做大官的徒弟，师父写一个字给他。他打开一看，什么，死呀！唉呀！哪个人敢这样子写？对普通的人：「唉呀！这个有钱的徒弟，赶快煮好的，蒸好的，不能得罪他，是财神爷呀！」

但是印光法师，年初一，有地位有名望的徒弟写一个死字给他，而且旁边写：修行人，要常常将这个死字挂在额头，你就会修得成功。那个徒弟有善根的，是个智慧的人，他知道师父对我是澈底的慈悲呀。师父您是为我好，不是个个人都捧我，你了不起呀！还有有的人，就到四周去讲，我的师父印光法师是大势至菩萨来投胎的。给师父知道了，马上写一封信给他，你这样讲就是魔王、魔说。如果你再这样讲，我也不是你的师父，你也不是我的徒弟了，从此以后脱离关系了。

为什么他们这么道德高的修行人，要这么讲呢？邬先生他问我：「师父你开悟了没有？」但是有的人不这样讲：「师父我不怀疑你是个开悟的人」。千万不可以凡乱圣，我是一个平凡的人，我要做平凡的人。如果你叫我非凡人，那我就有祸了。你这

题了」；你应该每一次见到你师父的脸是越看越慈祥，我讲的是对的：「如果你见到你师父的脸是越看越害怕，那要小心呀。」有的人讲：「我师父三关透澈了，五眼圆明了。」而且有的讲：「我师父不倒单，一天到晚不要睡觉的。」

还有一个笑话，一个法师打电话给他的师兄：「你知不知道我是什么人？」那个师兄很奇怪：「不知道呀！你是什么人？」「我是开悟的人！他就讲：「你是开悟的人，那很好呀，那你应该知道我的心念呀，我现在在想什么，你知道吧！」他答不出来。有的人就讲：「我师父精通临济、曹洞的禅法。」这不是法师自己讲，是徒弟捧师父给他讲的。如果一个人能把「曹洞」、「临济」这两家的禅法都能精通，那是了不起的，我们要向他上香顶礼的。

能通过一家的宗纲已经不容易，你两家的禅法能精通，那真是不容易，不简单哪！通过一家的宗纲已经不容易，你能精通两家的禅法。但是再一查，原来在日本是做义学沙门的，而且可以拿到日本的博士学位，但是在日本并没有真参实悟。日本人大本山也没有付予「曹洞」或「临济」的禅法或者法卷。日本禅也没有承认他是「临济」或者「曹洞」的传人。这都是徒弟给他写出来捧师父的。我们讲这些你不要去想，那是那一个法师，那是那一个法师讲的。因为我们讲的是对事不对人，我们讲的是一个道理，不是去批评那一个法师、那一个人、那一个徒弟。

回 向

谨以印行本书的功德回向：

上悬下智 师父身体健康，正法永存。

祝大家福慧双修，早日证佛果。

感 谢

凡放音、录音、誊稿、携稿、打字、编排、校对、印刷、捐助、携书、阅读、转送、保存者，在此一并致谢。

讲 授：上悬下智老法师 誊 稿：吴素琴

印 行：台湾 台北 佛教 正见学会

地 址：台北市 106 仁爱路 3 段 123 巷 14 号 5 楼

电 话：02-2721 0863

传 真：02-2777 1007

邮政划拨帐号：1105702-1 户名：王武烈

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

西元 2004 年 8 月第一版第二刷 赠送版 非卖品

版权所有 未经同意 禁止翻印

样叫我，我不是欢喜，我有祸了，为什么有祸呢？我要你们个个都要做鄂先生。

铭 谢

张夫人吴素琴居士

录音誊稿

弘一大师私淑弟子

捐资敬印

正见学会王阿阁黎

校正出版

静坐入门 悬智老法师讲 台湾佛教正见学会 恭印

纽西兰禅华道场 倡印

悬智老法师 讲

台湾佛教正见学会 恭印