

學佛修行的人必須以正念來訓練自己的心，就如同馴馬，再健壯的野馬未經訓練，整日只會狂野的四處亂跑，是不能從事任何工作的。未經訓練的心也是一樣，即使學了不少經論，談玄說妙，頭頭是道，但是心卻不聽招呼，總是煩惱不斷，情緒起伏，散亂脫序而最多後知後覺的不斷追悔，這樣是永遠也無法得到解脫的。

大多數未經禪修馴服心的佛教徒可能急於尋找名師，希望找到最適合自己的法門（當然最好是又快速又簡便、又不花力氣的）；或者急著行善積德；或者拼命去聽課，搜集資料，沉溺於佛法知識理論當中；或者尋名摘句，以資談柄、以助筆勢而唯恐天下不知；或者老是想要與人辯論，乃至好為人師。心安不下來，只能向外攀緣，而無法向內覺照，反觀自省，調伏煩惱。實在沒有定，心散亂而無堪能性，不能起決定性的作用，最多成就小小的聞慧，或世間一些散善，而不能夠斷惑證真，轉凡成聖的！散亂心、有所得心所作之善法，功德不真且會失壞，甚至成為障道因緣。

其實即使是初學也應該是先下一番功夫訓練自己的心，不過心的訓練與調節，從學習瞭解到實踐成就是一個漫長的過程，我們的心習慣自由，願意想東就想東，願意想西就想西，是沒有限制的；現在忽然間叫它不要動，這是很不容易的事情，需要相當漫長的時間，以及種種種種因緣的配合（善知識的教導更是重要），而中間一定會有種種坎坷曲折、因緣不順，習氣煩惱的起伏等等。因此千萬不能急於求成，應該保持不急不緩的心態，不怕重覆，耐心的堅持靜坐，修四念住訓練來調整我們的心。

禪為守智藏 功德之福田 禪為清淨水 能洗諸欲塵
 禪為金剛鎧 能遮煩惱箭 雖未得無餘 涅槃分已得
 得金剛三昧 摧碎結使山 得六神通力 能度無量人
 囂塵蔽天日 大雨能淹之 覺觀風散心 禪定能滅之

四念住的「念住」有「念」及「慧」兩個意義，名稱雖然只提到「念」，但是由《俱舍論》這段文可知四念住是以慧為體的。《俱舍論》（卷 25 大正 29，132b8~23）：「此有幾種，名義云何？頌曰：此實事唯十，謂慧勤定信，念喜捨輕安，及戒尋為體。論曰。此覺分名雖三十七。實事唯十。即慧勤等。謂四念住、慧根、慧力、擇法覺支、正見，以慧為體。何緣於慧立念住名？慧由念力持令住故，理實由慧令念住境。如實見者能明記故。」

念：謂依身（受心法）增上受持正法，思惟法義，修習作證。於文、於義、修、作證中，心無忘失。

「念住」即是「由念住心，由慧觀察」，實在來說就是止觀的意思。「由念住心」：攝心不亂名之為「念」，由明記不忘的念，把心訓練成柔軟平順、專一不散、勤能有力、明靜而住，就是奢摩他。「由慧觀察」：藉由聞思所成的智慧，在奢摩他的寂靜的境界裡面來觀察身、受、心、法，就可以調伏煩惱，破除內心的顛倒妄想，斷惑證真！

大智度論說一個譬喻：「蛇行常曲，入竹筒中則直」；我們這個心，從久遠以來的

活動就像蛇似的，現在要有一個所緣境修止，叫它定下來，它就直了。所緣境就是選一個令心注意的地方。很多境界都可以作為所緣，但是最通常、最普遍、的所緣境，就是息。我們這一口氣呼出去、又吸進來叫做息，為什麼稱之為「息」呢？因為呼出去以後，它不會無窮無盡的呼，到時候就停下來了，停下來還沒有吸的時候，叫做出息。出息的時間當然是不長，然後就吸，吸進來還沒有出，就是入息。就是用這個息作你的所緣境。當盤上腿坐下來，身體各部分都調整到正常了，心裡默念兩句話：「知息出、知息入，知息長、知息短」，不要去攀緣外面的境界，就把自己這一念心，安住在息那裡不動。呼吸它是出、是入、是長、是短，它自己安排，你不要管它，就只是知，注意這息在出在入，知道息是長、短，就負責這一件事！一直注意，慢慢就沒有妄想，心就寂靜下來。

不過有時妄想來了，就不知了，那可以加上「數」，你在出息或入息這個地方計數，出的時候數一，再出的時候數二，再出就數三，四、五、六、七、八、九、十，也可以倒過來數，或者一、三、五、七跳著數。只要你常常數，熟能生巧，就使令心安住不動。

若修止實在有困難的時候，力量只能到達這裡，就不要繼續止了，就改變一個題目。可以背《金剛經》，或者念大悲咒，或者思惟一段法義，千萬不要任由妄想紛非；當然最好是轉而修觀。

觀：梵語毘鉢舍那（vipaśyana），譯義為觀，《解深密經》說觀是：『正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察』（《解深密經》卷3，大正16，698a）。所以，慧是以觀察抉擇為特性的。以修無我觀為例，當修止寂靜住一段時間後，心裡面就觀察抉擇這個眼耳鼻舌身意、色受想行識，都是剎那剎那生滅變化的，裡面沒有常恆住、不變易的我。觀就是觀察諸法的真理，我們想轉凡成聖，就是要修見真理的觀。因此在佛法的立場來看，修觀是更重要的事情。可是，修觀又需要假借止的幫助，觀才能夠有作用。修止也需要、修觀也需要，而不能夠單修一種。但是初開始應該多修止是對的，因為初開始多修止容易生歡喜心，使令你自動地願意繼續修下去。不過多數修止觀久一點的人會歡喜修止而不歡喜修觀，因為修止若有一點相應了，雖然還沒有輕安樂，但身體感覺到舒服，因此就繼續安住在止的所緣境上，不願意修觀。

不過也不要一直相續不斷的修觀思惟，思惟一刻鐘，最多三十分鐘，就停下來住在那裡不動而修止，一段時間後再修觀。一方面使心休息一會兒，一方面在那裡明靜而住，增長定力。寂靜力量增長以後，思惟力量也隨著增長強大，應該如此交替的運作；其實修觀也能支持正念，毘鉢舍那也能幫助奢摩他的，不過不論修觀或明靜而住，止觀所緣境一定要明明瞭瞭顯現出來。止與觀二者之間的關係是密不可分，相輔相成，又有著相須的關係，如《雜·464經》：「修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止，謂聖弟子，止觀俱修，得諸解脫界。」（大正2，118b）有人多修觀，有人多修止；有人先修止後修觀，也有先修觀後修止；但止與觀一定要反復、交替地修。

修正觀時最重要的是行者的心態，正確的心態應該是輕鬆平靜與舒暢，而不要過度專注，不要想去控制，不要期待，也不要強迫或是約束，只是正知正念。不要試著去創造什麼，也不應拒絕（否定）已經發生的，只要注意，現在當下所生起的，不要回顧過去，不盼望將來，這些只會造成疲勞與散亂。想要創造什麼境界是貪心，拒絕已經發生是瞋心，不能覺知正在現起或者已經停止現起，這是愚癡。因此不論境界現起或是停止現起，不要忘記正知，只有當覺知心沒有貪瞋癡時，正念才會生起。

行者必須時常檢視禪修的態度，但不要評斷，不論是好的或是壞的，都是禪修的經驗，承認接納它，觀察它是無常無我的，然後就輕鬆的放下。如果一心只期待好的經驗，而完全不能接受一點點不愉快的經驗，這樣正確嗎？法是這樣的嗎？不要只是期待愉快的經驗，也不要因不接受一點點不愉快而焦躁不安，否則很難進入禪修狀況。

如果心疲勞坐不住，多數是禪修的方法、心態出了問題。有時是心緊張無法禪修？還是因心疲勞而心神不足？這時候要檢點我們禪修的方式及心態：有沒有等待什麼發生？希望什麼？或希望什麼不會發生？不應故意造成每個自己意願所發生的，只要努力了知正在生起的而不增不減。

不想讓妄想擾亂，並不是採取什麼手段去防止妄想，而是練習在任何時候妄想的生起，能夠覺知。時時關照心在做什麼，當覺知任何非自己所緣的境界生起時，應立刻觀察所它是無常無我的，然後再回到所緣；當昏沉時可以修觀或修光明想；而當明靜而住不昏不掉時，應維持捨心，莫因過份集中而緊張。

初開始坐禪腿子痛，應如何克服？可以忍一會兒，當疼痛的感受已經蓋過了覺知的能力時，再把腿放開，動一動，或者站起來，稍微走動一下，然後再盤腿靜坐，如此有過幾次（三到七個七），腿就進步不痛了，有時不要一直硬撐強忍，這樣反而對腿有害，而一樣的忘失所緣而浪費時間。不過忍痛時可以轉而修觀：觀惡趣苦，則此苦極輕微，訶斥追求樂受。觀此身不可得、痛不可得、減輕執著；痛是在世俗諦，如能超越世俗諦，觀自性空，到第一義諦，無有少法可得，就不痛了。念大悲心，為斷眾生苦，常勤精進。不要注意痛的部位，去觀痛的感受是剎那、剎那變化的而契入無常觀。若定力強，忍力強，可以繼續用功，不離所緣，痛也就自然滅了。

昏沈的原因有 1 吃太多 2 習慣 3 放逸 4 生活不正常 5 心力鬆懈

自己雖然知道昏沈的很厲害，但懈怠是與生俱來的，如果不去睡，勉強在這裡，的確是很苦啊！懈怠，就是當時的感覺非要這樣不可。若是去睡雖然感覺很舒服，但是你可知道有什麼問題？下一次這個時候還是得要睡，養成了習慣啊！到時不睡不行。一定要堅強一點，就不睡，有問題就要想辦法對治，不可以隨他去。這一次想要去睡而不睡，那麼下一次就好了，這關就過去了。如果養成了習慣，不隨順習慣很難，現在稍為苦一點，堅強一點，就不去睡，過去了，第二天就好了，就可以多一點時間靜坐。心裡面昏沈時可：

1、可以下座跑一跑，練一練什麼功夫，或者拜佛，運動一下，精神就振作起來，難

關就過去了。當然上座前先快步經行，令全身氣血流動，精神會好一些。

- 2、冷水洗面，或者注意頭頂，眉心，頭部的血液多就精神正常了。
- 3、若策舉身令其端直，由是其心不為昏沈睡眠之所纏擾。就是要求自己這個身體端直、端正，不為昏沈睡眠之所纏擾。
- 4、眠從食起，少吃一點亦能減少睡眠。可以一整天不吃只喝水。若減少飲食，昏沈絕對會減少，連夜間睡覺都會減少。
- 5、修光明想：法光明、身光明、自然光明。
- 6、不要修奢摩他，修毗鉢舍那觀，心裡面思惟道理。背大悲咒、背金剛經可能不行，心的分別力輕微，還是要打瞌睡，一定要修觀、思惟道理，一思惟的時候，血就到腦上來了，頭部的血液多就不睏了。精神正常了，就停下來，可以再修止，所以應該用這個辦法來調。
- 7、誠心懺悔。

初學者的心躁動不安，是不適合直接觀察無常無我，因此最好先修身念住中的持息念與不淨觀來調伏粗重的愛煩惱及散亂。這樣一方面對禪修的認識會逐漸深入，一方面經過持續地練習，心會逐漸穩定集中，正知的力量增強而能抓住妄想的生起，而回到所緣；甚至長期修觀而不疲累，而維持在平順、安詳的狀態。當心具有足夠的能力，禪修就不再是枯燥的事情，它會變得快樂而有趣。

學習了佛法後，要辦的事情太多了，都須要時間，希望大家要肯拿出來時間修止觀，其實沒有時間就是沒有意願調伏煩惱。我們佛教徒，遇見各式各樣的因緣，心裡面有了煩惱，應該感覺到這是不對，要修止觀把它調伏。如果是起了煩惱的時候，好像沒有事，而放任它，隨它去，或者逃避而不去面對。就像這個地方來了盜匪，不找警察驅逐，這個對不對？心裡面有了土匪的時候，不修學止觀，不修四念處調伏，一天就是渾渾噩噩、悠悠揚揚的好像沒有事情這樣子，實在是不正常。不修學止觀，到時候苦惱事情來了的時候，就只好苦惱了，誰也救不了。當然有人會說「我念觀世音菩薩」也可以、「我念大悲咒」也可以、「我念《金剛經》」也可以。但是只怕到那時候什麼都忘了，就老是執著這苦惱的事情。

另外，常有行者一旦修行中有了一點點感覺或境界，就急著找人印證詢問。其實還就是繼續正知正念，一個止一個觀，不必執著哪些禪相。修行的成果，其實是可以自我檢驗的，主要是當自己歷緣對境時，煩惱情緒是否減少了，話是不是少一些，是不是不再急躁、焦慮、不安，能不能沉得住氣而有理性的思擇。修學止觀，即便一下子不能得聖道，至少也能調伏煩惱，自然心情快樂，進而提高佛教徒的品德，住持佛法。漸漸的你會發現，在佛法的修行路途上，每天都有益處，每天都有進步與法喜，這就是感應；這是內證自知而不須要他人來肯定或驗證的。繼續不斷地多修多習多修習，那天某個機緣的引發，在一瞬間完全明瞭佛法的真理而轉凡成聖。

維摩詰所說經 方便品第二 觀身文

諸仁者。是身無常、無強、無力、無堅。速朽之法不可信也。為苦為惱眾病所集。諸仁者。如此身，明智者所不怙。是身如聚沫，不可撮摩。是身如泡，不得久立。是身如炎，從渴愛生。是身如芭蕉，中無有堅。是身如幻，從顛倒起。是身如夢，為虛妄見。是身如影，從業緣現。是身如響，屬諸因緣。是身如浮雲，須臾變滅。是身如電，念念不住。是身無主，為如地。是身無我，為如火。是身無壽，為如風。是身無人，為如水。是身不實，四大為家。是身為空，離我我所。是身無知，如草木瓦礫。是身無作，風力所轉。是身不淨，穢惡充滿。是身為虛偽，雖假以澡浴衣食，必歸磨滅。是身為災百一病惱。是身如丘井，為老所逼。是身無定為要當死。是身如毒蛇、如怨賊、如空聚，陰界諸入所共合成。

諸仁者。此可患厭當樂佛身。所以者何。佛身者即法身也。從無量功德智慧生。從戒、定、慧、解脫、解脫知見生。從慈悲喜捨生。從布施、持戒、忍辱柔和、勤行精進、禪定解脫三昧、多聞智慧諸波羅蜜生。從方便生。從六通生。從三生。從三十七道品生。從止觀生。從十力四無所畏、十八不共法生。從斷一切不善法、集一切善法生。從真實生。從不放逸生。從如是無量清淨法生如來身。諸仁者。欲得佛身斷一切眾生病者。當發阿耨多羅三藐三菩提心。

如是長者維摩詰。為諸問疾者如應說法。令無數千人皆發阿耨多羅三藐三菩提心。

寶積經 普明菩薩會 觀心文

菩薩如是求心：何等是心？若貪欲耶？若瞋恚耶？若愚痴耶？若過去、未來、現在耶？若心過去，即是盡滅；若心未來，未生未至；若心現在，則無有住。是心非內、非外、亦非中間。是心無色、無形與無對、無識、無知、無住、無處。如是心者，十方三世一切諸佛，不已見、不今見、不當見。若一切佛過去來今而所不見，云何當有？但以顛倒想故，心生諸法種種差別。是心如幻，以憶想分別故，起種種業，受種種身。

又大迦葉！心去如風，不可捉故。心如流水，生滅不住故。心如燈焰，眾緣有故。是心如電，念念滅故。心如虛空，客塵污故。心如獼猴，貪六欲故。心如畫師，能起種種業因緣故。心不一定，隨逐種種諸煩惱故。心如大王，一切諸法增上主故。心常獨行，無二無伴，無有二心能一時故。心如怨家，能與一切諸苦惱故。心如狂象，蹈諸土舍，能壞一切諸善根故。心如吞鉤，苦中生樂想故。是心如夢，於無我中生我想故。心如蒼蠅，於不淨中起淨想故。心如惡賊，能與種種考掠苦故。心如惡鬼，求人便故。心常高下，貪恚所壞故。心如盜賊，劫一切善根故。心常貪色，如蛾投火。心常貪聲，如軍久行，樂勝鼓音。心常貪香，如豬喜樂不淨中臥。心常貪味，如小女人樂著美食。心常貪觸，如蠅著油。

如是迦葉！求是心相而不可得，若不可得，則非過去未來現在。若非過去未來現在，則出三世。若出三世，非有非無。若非有非無，即是不起。若不起者，即是無性。若無性者，即是無生。若無生者，即是無滅。若無滅者，則無所離。若無所離者，則無來無去，無退無生。若無來無去無退無生，則無行業。若無行業，則是無為。

止 觀 省 察 紀 錄

請按下列之問題紀錄最近自己用功的情況，如實作答，以爲小參之用。

總問：修止的情形如何？修觀如何？對境如何用功？用不上功時，問題出在那裡？

止的情形：

1. 靜坐前心歡喜嗎？爲什麼呢？修止用什麼方法？用功過程（初／中／後）如何。修止占多少時間？靜坐態度認真嗎？（練習方法？）
2. 能夠安住所緣境嗎？所緣境（相）明顯嗎？一支香裡有多少時間明靜專住？
3. 靜坐中／後，身體感覺有變化嗎？有輕安的感覺嗎？頭腦感覺如何？
4. 昏沉狀況（輕、重）？能察覺嗎（快、慢）？何種相狀知道快要昏沉了？察覺昏沈，馬上對治嗎？用什麼方法？有效嗎？知道昏沈的原因嗎？
5. 掉舉、散亂狀況（輕、重）？能察覺嗎（快、慢）？何種相狀知道快要散亂了？掉舉常常是什麼事（親屬／悔／人事／飲食）？有強烈的貪、瞋情形嗎？馬上對治嗎？用何方法？有效嗎？知道散亂的原因嗎？有什麼好／壞境界嗎（要小心）？
6. 止資糧：
持戒清淨不？有真誠懺悔嗎？效果？平常有沒有守護根門？如何守護？飲食知量否？吃幾餐？飯後感覺（昏沉、午休）？修覺寤瑜伽嗎？睡前如何用心？正知而住如何修？平時心念住於何處？有沒有攝心不亂？（作事急不？東西亂放嗎？做事喜歡打妄想嗎？）心煩亂時如何修？有沒有什麼障礙（不安、憂愁、用不上功）？
7. 修止中最大的問題在哪裡？

觀的情形：

1. 內容為何？占多少時間？如何思維觀察？達到勝解嗎？
2. 對境時，能起觀照嗎？常用何法調心？亂念時，有正知嗎？
3. 吃飯時，如何用功？走路、外出、說話時如何用功？
4. 思維法義之內容為何、理解？

生活的情形：

1. 每日作息時間，閱讀經論否？有自己靜坐嗎？經行？睡眠？染緣散亂？心不寂靜？懈怠放逸不？
2. 最近煩惱狀況？何類？是什麼原由？能不能解決？
3. 有沒有每日反省自己的心念、行為？一天中都幹些什麼？
4. 與法相應時間多否？正念能常現起嗎？對境有力嗎？察覺心亂、染念是不是立刻調伏？還是放縱出來，懈怠不改？有觸惱到他人嗎？
5. 道心強不強？怎麼知道呢？
6. 反省心常攀念哪些境界？自己習性什麼較重？
7. 做功課時，態度認真嗎？碰到煩擾時，如何攝心？上課專心聽？溫習？
8. 最近閱讀什麼？（聽什麼錄音帶？）有何心得？對哪方面法義有幫助？學法有法喜嗎？
9. 身體狀況如何，病痛？障礙？體力？飲食？睡眠？
10. 最近在學習中有何較深之體會及問題？用功有何心得？
11. 在止觀對境上有沒有進步？煩惱有沒有減弱些？請自評量。