

## 靜坐讲义

释畅怀法师著

### 目录

- . 畅. 怀. 法. 师. 简. 介.
- . 自. 序.
- . 概. 说.
- . 体. 验. 与. 功. 效.
- . 静. 坐. 之. 前. 方. 便.
- . 静. 坐. 示. 范. 图.
- . 修. 身. 与. 摄. 心.
- . 欲. 界. 定.
- . 四. 色. 界. 定.
- . 四. 无. 量. 心.
- . 四. 空. 处. 定.
- . 六. 妙. 法. 门.
- . 十. 六. 特. 胜.
- . 五. 轮. 三. 昧.
- . 九. 种. 不. 净. 观. 法.
- . 八. 念. 法.
- . 十. 种. 观. 想.
- . 八. 背. 舍.
- . 八. 胜. 处.
- . 十. 一. 切. 处.

【附一】仁俊法师：静坐初步简要法

【附二】传喜法师：坐禅入门

### 佛教青年协会导师畅怀法师简介

释畅怀法师一九二九年生于河南省武安县。年十五，随性崇和尚出家。旋参慈舟律师、圆瑛法师、倓虚法师学佛。诸大德之为

法忘躯、言行合一，遂启畅公智慧之门。

数十年来，畅公持戒精严，自奉俭约；好学不倦，深入经藏；慈悲喜舍而平易近人；故深受信众之拥戴。

畅公以弘愿弥深，行菩萨道，为普度群萌，辄仆仆于中、港、美、加各地敷演正法。每作无畏布施，办放生法会，抚慰病人。

或遇缘谢娑婆者，念佛助其生西。又常法施于难民营、监狱，随缘度生，不退而恒。

自畅公之长中华佛教图书馆也，印赠佛籍数百万册，为初机之士燃无尽法灯，识者咸以大士目之。

### 自序

十余载前，愚任香港工商日报佛教刊版编辑，当时，虽四出恳请十方大德惠赐佳作，惟时有稿件不足之苦。为令佛刊能如期出

版，故虽自愧才疏，亦勉力缀文充数。再因仓卒成篇，未遑斟酌字句，文辞粗拙，势所必然矣。其后，佛教刊版载竣，佛青同人即

拟将「静坐讲义」编辑成单行本印赠结缘，辞谢再三不果，勉应其请，遂付印 5,000 本，广结善缘。

后于天台精舍举办静坐班，迄今已有十载之久，每次人数平均皆超过百人之众。其间发现香港人因生活紧张，患各种慢性疾病

者甚多，如神经衰弱、体弱失眠等，故特将「静坐讲义」所载，参考儒道书籍加上近数年教授所得经验，增入教材资料，发愿将之

再版问世，希以此书与诸同修共享禅悦，法喜充满。

虽则以愚所知，仅若沧海一滴，谨乞经验丰富之内行，惠赐南针，以便纠正，则不胜铭感矣。

佛历二五三八年十月 释畅怀于天台精舍

## 概说

静坐是修养身心最好的方法之一，它非但能治生理上的病，也能治心理上的病，可以说，对一切身心的病均能作根本的治疗。

身患病者，如：神经衰弱、先天不足、后天失调、血气失调、失眠健忘、消化不良、贫血体弱、阴虚火盛、形容枯槁、消瘦孱

弱、肝火旺盛、口干津少、头晕眼花、伤风感冒、冬天畏冷、夏天怕热、从小受伤、风湿骨痛、大便结滞、夜多小便、血压高、血

压低、肺结核、胃下垂等。心患病者，如：愤怒悲伤、忧郁烦闷、恐惧退缩、提心吊胆、悭吝嫉忌、忿恨热恼、精神紧张、性情暴

躁、心神恍惚、以及种种情欲悲欢等。

中国古籍载述人体内本具治百病之潜能，若患者能有决心，放下万缘，静坐日久，当可根治诸等身心的病。

静坐的好处可使人精神充沛、恢复疲劳、心平气和、增进思考、促进血液循环、加强免疫机能，进而举止安详、头脑聪慧、反

应敏捷、音声清脆、皮肤滋润、变化气质、减少执着。如果工作辛劳，或用神过度，形容憔悴，精神昏昧，若能静坐半小时，精神

便能恢复，面容重获光彩。静坐对人的利益岂是药石所能企及。因此，不论士、农、工、商、僧、俗、道、儒，各行各业各阶层，

皆宜学之，恒而习之。

香港是一个商业社会，一般人的生活都非常紧张，致使不少人患上了神经衰弱。此症会令患者甚为困扰，并能影响饮食和睡眠

，也不是短期可以服药治愈的。此症既是精神引发的问题，自然也不能单以外服药石为功，所谓：「解铃还须系铃人」，始易为力

。

笔者早年也曾患此症，而且相当严重，食睡皆有困难，终日惊惶失措，动既怕烦，静又觉闷，度日如年。虽求治于中西医师，

却久未见功效。终求诊于上海名医周某，其诊断结果谓：「起因乃由于牙齿生菌所致，若要痊愈，需

将全部牙齿拔除。」我向他解

说：「当辛劳时，牙齿表面便生白物，然静坐半小时，白物便会消失的。」医师不以为然，并称：「如果你讲经，我就听你说；现

在你看病，就要听我说。」从此以后，我不再看医生，终日于寺内拜佛和静坐。拜佛是动，打坐是静，一动一静，调养身心，所谓

：「养身之道在于动，养心之道在于静。」经过半年，病好一半，再经一年，遂告痊愈。故我现今虽在百忙中，也要抽空于早晚静

坐两次。以前经常患感冒，而今近十年来未见发生，可见静坐之功实大矣。

笔者近邻有一位杨先生，患此症多年，食欲不振，长期失眠，神经过敏，坐立不安，虽然到处求医，药石纷投，迄未见愈。更

有医生对杨先生说：「你根本没有病。」杨说：「我没有病，为甚么花钱来求诊，岂不是发疯吗？」后常对人说：「我已没有甚么

希望了，就等死吧！」杨于百般无奈下，经友人介绍前来见我。当时我也在抱恙，我即教他学习静坐，陪他一起坐，坐后和他一起

拜佛。他不是佛教徒，只是想将病治好，而我亦在病中用功期间。如此两人时而拜佛，时而静坐，周而复始，动静相调，约经两小

时之久，他始离去。翌日早上他便再来，对我说：「多月来，每夜只能睡一两小时，昨晚一睡竟有四个多小时。」他相信这正是打

坐之功，往后他即经常打坐。此事距今已十多年了，杨先生身体至今仍健康正常。

前年有位马女士患有严重神经衰弱、消化不良、睡不安席。四处求医，非但无效，而且病况愈趋严重，其夫见其药石无灵，带

她来见我。首先我劝他俩人皈依三宝，然后教她打坐。半年之后，其人身体已恢复健康，体重增加了十二磅，还开设了一间玉器店

。

又有一位刘先生，是我家乡邻村的人，不知患的是甚么病症，能吃能睡就是不能做事，身体如面条，行走数步便觉疲倦，坐

下来也只能支持十分钟，就要躺下来休息。看病求医一年多仍未见转机，病中偶然读了我写的《静坐讲义》，便自习打坐，半年后

渐见效果，此时适遇我回乡省亲，再教他拜佛以增功效。又复过一年，当我再回乡时，他已可自己步行两里路来见我。再经半年的

打坐，知道他可以亲自建筑房屋。由此可知静坐功效，实在不可思议。

学习静坐，一定要有恒心，不能一日暴之，十日寒之，习者必须抱持积极的态度，并以喜悦之心对之。因初学静坐会感觉心烦

意乱，腿部麻木，妄念纷起，枯燥乏味，但若静坐日久，不单可以降伏妄想，更能发生无穷乐趣，此

时便如孔子闻韶，不会轻易放

弃这种轻安快乐，一坐数小时而不愿下座。这是绝非世间五欲之乐可以相比的。

有人认为打坐是消极的，是出家人的事，非世人所为。其实不然，无论那一个行业，那一个团体，那一个人，假使纯是消极而

无积极的话，决然无法生存下去。有如世人日间劳作，晚上休息，如果终年动而无静，或静而无动，决无生存之理。但人只知身有

动静，不知心也有动静。身动静者，工作是动，休息是静；心动静者，有思想为动，无分别为静。一般人工作八小时，其余时间均

可休息，何况于八小时之内也会间歇休息；而心则不然，除在睡眠不思想外，余时未尝静止，况于睡眠之中，仍会有颠倒梦想。由

此可知，身静多于动，心动多于静，二者不能平衡，所以世人多病。

欲想健康长寿，务必把身心协调平衡。除身体恰当运动外，仍要设法多静其心。身体的运动与方法，大多数人都知其梗概；惟

静心的功夫和方法，世人多未加注意，故笔者略陈所知，供诸有缘一起分享。

## 体验与功效

我们如能经常静坐，会使心情平静，由于心平气和，血脉畅通，疾病便不易发生。相反，若心情时常被愤怒、恐惧、悲伤、忧

郁等情绪困扰不安的话，则必令气血失调，久之必引致百病丛生。

如人发怒伤肝，欢喜伤心，悲观伤肺，恐怖伤肾，思虑伤脾。又缘色多生肝病，缘声多生肾病，缘香多生肺病，绿味多生心病

，缘触多生脾病。又久视伤血，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤气。总之，喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲之七情，或眼、

耳、鼻、舌、身、意之六欲，无论有那一种发生，都能影响全身的机能变化。身是以心为主，心能控制各部机能。如心平静，似水

无波，七情六欲不妄生。若再能清心寡欲，六脉调和，则百病不会发生。

初学静坐，两腿会觉麻木，妄念也难以收摄。但静坐日久，酸痛便会消失，妄想也可控制。而且，双腿盘坐约五分钟，身心便

能宁静稳结，如坐四十五分钟，或一小时，更觉舒畅，此时下座，精神奕奕，感觉轻安愉悦。

若于静坐中，忽因要事下座，可能发生浑身不舒服感觉，以静坐时，血气正在周身循环，未走至终点，忽然令其中止，故下座

后有不适现象；补救办法，可于事后，再去静坐，至血气畅通舒适为止。若静坐日久，此种现象便会消失。

静坐也比睡觉有益，常人熟睡时，消耗能量比清醒时，降低百分之十六左右。打坐如有功夫，甚至能下降百分之三十四。

书中有说：「人从生下来，脑内约有一百四十亿个脑细胞，其中只有百分之二十五左右的脑细胞

在工作，而静坐的人可能有百

分之五十的脑细胞在活动。」

若人年事已高，体弱多病，冬天感觉手脚寒冷，静坐半小时，会觉全身发热；夏天气候炎热，静坐能使身体清凉。所谓：「息

灭心头火，除热得清凉。」又说：「心静自然凉。」因此，打坐不只御寒，亦能去热。更令肥人变瘦，瘦人增肥，因为过肥过瘦皆

是病态。由此可知，静坐能消万病，且对人有百益而无一害。

儒家有说：「知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。」佛家则说：「由戒生定，由定发慧。」

其义大致相同。

静坐有功夫时，身体会发生不寻常的变化，不知内情的人，往往说是走火入魔了，其实不尽然。心念注意丹田日久，腹部会充

实，觉有一股真气，每从放谷气（谷气即屁）时，将腹内郁积逼出，时有疝肚现象，每月一至两次，或经一至两年始能停止，请勿

恐惧，此是将多年累积的湿热泻出来。首先反应是满身流汗，身体动摇，指手画脚；或觉某部分痛痒，重如泰山，轻若鸿毛；或觉

身大丈许，小如拳石；或觉身体升高，如腾云驾雾；或觉下沉，如降落深渊等种种变化，不一而足。若遇此种现象，切勿惊怕，此

乃静坐之功效，由于气血走动，生理会发生变化，气血犹如车辆，脉管好似道路，若车辆有力，可将道路阻碍冲去。静坐若久，气

血充沛，会将脉络打通，上下运行无阻。未静坐前，全身毛孔似有闭塞现象；静坐数月，感觉遍身毛孔疏通无滞，呼吸也微细而慢

长。

平常人之呼吸，男士每分钟十六至十八次，女士十九次左右。习静坐之人，可能减至七八次或三四次，甚至达到一两次。气息

达至最微细时，几乎不用鼻孔出入，这时感觉一切毛孔有如藕孔，也如鱼网，无不疏通。

气息长短有七种状态。一、呼吸最短唯在喉头。二、胸中。三、腹部。四、丹田。五、涌泉（脚心）。六、毛孔（胎息）。七

、龟息（心脏停止）。

书云：「长吸长命，短吸短命。」由此可知，呼吸比饮食重要，七天不进饮食不致于死，若有五分钟不呼吸，人便断气。

呼吸究竟是些甚么？佛说是从众缘所生之风。先由心鼓动，然后从肺边生风，风经心、胸、咽喉至口、鼻而出；息入时又从鼻

、口、咽喉、胸部、心至脐而入。息在母胎中原无，故知由身始有，四禅以上无呼吸，故知由心而有，身心和合，始有呼吸。有如

风扇，众缘和合，始有风出。息之出入，亦复如是。

息有三种。即大息，中息，微息。一、口有所言，大息即止。二、修道之时，中息即止。三、得四禅时，微息即止。

少年入息长；老年出息长；中年出入均等。生时先入，死时后出。又若人心细，其息则细。若人心粗，其息也粗。如人疲极，

止息欢喜，息即细长。譬如人遇恐怖，疾走上山，其人心粗，呼吸便短。又身安心静，出入息俱长。若身不安，心多散乱，出入息

俱短。又烦恼生时，呼吸均弱且短。若自卑感生，吐气慢且长，吸气强而短。西藏有句说话：「呼吸急躁，思想粗暴。」是故心与

呼吸，息息相关。

有人怀疑，呆坐不动，将使血气不通，消化结滞，何能除病？当然，若身端坐，心里胡思乱想，或阅书，或写作，或作其他事

务，则会影响血气流通，食量也相应减少。而佛教的静坐，不仅要身体稳如磐石的端坐，也要令心不能胡思乱想。所谓：「静极生

动。」若心静到极点，则血液自会流动，导致横膈膜运动增加，对于肺部交换气体功能大有裨益。据书所载，静坐时的活动范围，

要比平时增加三四倍。因气脉一通，就会带动血液环绕全身。所谓：「气为血之帅，血为气之母。」意谓血能生气，气能带血，气

血畅通，万病消除。

我国医书也曾说：「心属于火，肾属于水。」若人用心过度，心火上升，肾水下降，由于肾水不能上潮，引致水火不济，便会

毛病百出。若心能宁静；或系念下丹田；或止心于足部，心火会下降，肾水便上潮，水火既济，则百病消除。其实人的失眠，多由

水火不济所致，心火不能经常得到肾水润泽，便会幻想多端，思潮无法控制。若心能将万缘放下，专心一意观注小腹，或膝盖，或

两足间，约二十分钟，水火便能互相接应，此时如有两节火车，骤然结钩，幻想立刻停止，两眼蒙胧，约五分钟，便可入睡。

静坐之前方便

#### 一、静坐前的身体准备

静坐之前，要将万缘放下，行动从容安详，不可粗犷。首先将身摇动数次，使各部分血液流畅。用手按摩全身，两腿、膝盖、

腰部、脊梁、胸部、两臂、后脑、脸部、头顶，再以手浴脸，犹如洗脸式样，功用可以醒脑，降血压，减皱纹。

#### 二、静坐前的情绪准备

静坐前后，切勿发脾气。若静坐前动肝火，于静坐时则难以入定。若在静坐后生烦恼，由于气息仍在细脉中运行，尚未散至粗

脉，会引致血液突然沸腾，使人感觉烦躁不安，胸部似有物件梗塞，此种情形，有时会延续数日不散，故不可不注意。

### 三、静坐的环境

静坐需找一处清静地方，离开热闹的环境。若无清幽闲静之处，于嘈杂的地方用功，也并非不可以，不过需要置心一处，不可

随境所转。又须注意，面对喧闹声音，切勿生讨厌心；或生恐惧之念；或想办法躲避，须知此心一生，便是随境所转，仍是分别妄

想，应将一切声音置之不理，一心照顾功夫，如是练习日久，则闹处一样可以入定，此时定与声音两不妨碍。不过，功夫未曾用到

纯熟，不易了解个中奥妙。比如在屋内与人深谈，对屋外火炮声恍若不闻，如俗语说：「视而不见，听而不闻，食而不知其味。」

因心不在焉也。以心系念一处，外声不能扰乱。古德有说：「十字路口，正好打坐。」即是这个意思。

坐时空气要流畅，但不要受凉，尤其是后脑，膝盖，脊梁骨。如果着了凉，仍以打坐医治。坐垫要软，但不可在梳化上坐，因

在梳化上坐，气不能升起。静坐之处不可过光，过光心易浮动；也不可过于暗，过暗心易昏沈。

### 四、静坐的时间

每日抽出一些时间，静坐两次，每次由十分钟增至二十分钟，再由二十分钟加至三十分钟，若能经常坐半小时，三个月后，必

见功效。第一次静坐最好在上午大便之后，因大便后气虚加强，静坐可以大补元气。第二次静坐可在下午沐浴之后，以洗澡后气血

畅通，静坐加速血液运行。

子午二时（中夜十一时至零晨十二时尽及中午十一至十二时尽）不适宜坐，因气走至病处，加重其患。也有人说，子、卯、午

、酉四时打坐最好，因为天地正气感交时刻。这两种说法，不知谁是谁非。据我经验，子午二时最好小睡，尤其是患病者，得益更

大。西医也曾说：「午后小睡对人有益。」密宗有说：「练功时间，上午以早晨太阳刚升时为宜，下午在傍晚，太阳下山时为宜，

以免日照强烈，损害眼睛。」当然，平素练功有术之人，则无论何时都可静坐。

### 五、静坐的姿势

静坐时需将两腿盘起来，盘腿可以减短血液通道，今心容易入定。每有人于公园运动之后，端坐于石上或椅上，两腿垂下来，

双目紧闭，如是静坐，实未得法，极难得到入定功夫，因身心有连带关系，所谓：「四肢缩，心必宁；四肢舒，心必散。」因身体

舒散，其心不易入定。佛家之静坐，要人四肢蜷缩起来，由于身体收斂，其心容易入定。

静坐有两种坐式：

一、双跏趺坐，也名结跏趺坐。分两种方式一

甲、不动金刚坐。是将左腿放在右腿上，再将右腿放在左腿上。

乙、如意吉祥坐。将右腿放在左腿上，再将左腿放在右腿上。

如此姿势，自然端直，不致前后左右摇摆。假使初学静坐，或年车已高，难以仿效，那就不必勉强，可改用单跏趺坐。

二、单跏趺坐，也名单盘膝坐。分两种方式一

甲、金刚坐。是只将右腿置于左腿上。不需再将左腿置于右腿上。

乙、如意坐。是只将左腿置于右腿上，不需再将右腿置于左腿上。

此两种坐法，较双盘有缺点，因左右膝盖会落空，身易左右倾斜。

以上两种是佛家和道家的静坐法。如果单盘也做不到，可将两小腿交叉于两股的下面，也名交叉架坐。儒家多取此坐法。

传说大陆有一僧人，夜在墓地结跏趺坐，众鬼见是一座金塔，大家争来跪拜；僧后改为单盘，众鬼见变为银塔，依旧跪拜；后

再改为交叉坐，众鬼见变为土堆，于是停止跪拜。因为佛家主张双坐或单盘，故有此传说故事。

若两腿麻木不能忍时，可以将腿上下交换，如再无法忍耐，可伸直数分钟，等麻木消失后，再重新盘腿坐。

学盘坐通常有三种情况：一、有些人生来骨骼柔软，开始便能单盘或跏趺坐。二、要经三五月或一年，始能单盘或双盘，此

是气血冲过骨节所致。三、有些人静坐虽经数年，仍旧无法单盘或双盘，这是气血不通所致。直至一旦气血畅通，静坐一小时亦不

觉麻木，所谓：「气血通则不痛，痛则不通。」

两手安放的位置。

先将左右手掌伸直，手背放于手掌上面，左手在下，右手在上，贴近小腹；置于腿上，两大拇指轻触，有如结弥陀印，功用可

使左右血液交流。挺起胸膈，端身正坐，身不弯曲，也不高耸，头不低垂，也不昂仰，脊骨要直。总之，不可东倒西歪，前俯后仰

，身坐不正，气血不通，气血不通则心难入定。

六、眼耳鼻舌身心的处置

眼宜轻闭，也有主张微开，轻闭恐人昏沈，若不昏沈，还是以闭为宜。因眼对境，容易分心。

耳不外听，以心缘念一境，不去注意外声。

呼吸用鼻，不可以用口。用口呼吸，会引致白血球增加，氯化钠升（盐分升高），对身体不利。从鼻孔徐徐吸入清气，用口吐

出浊气，观想气息从全身毛孔出入，至三五七次，然后闭口：唇齿相着。呼吸顺其自然，不可用逆呼吸，或止息法，亦不可深呼吸

，更不可用闭气法。

嘴唇轻闭，舌轻舐上颚，功用可以调摄细脉。天井有水（口水），应将之慢慢咽吞。古人称口水为「玉醴仙浆」，道家称为「

玉液还丹」，或「长生药酒」或「炼津成精」等。其功用可以灌溉五脏六腑，增长脾胃消化，镇定神经。

坐久若觉身体有俯仰斜曲等事发生，即应随时矫正，否则，日久会生毛病。坐时若觉身体摇摆，此乃气血结滞不通所致；或神



经紧张；或心理作祟；或任意放纵，坐时需要精神集中，时时提高警觉，以免摇摆扩大，无法收摄。坐时不论时间长短，务要排除

妄念，切勿摇动身体，四肢也避免移动，以身动故心动，心既驰散，何能入定。

若身体觉冷，用毛巾被等盖之，若有出汗应以干毛巾擦，用湿毛巾擦容易受凉。

心不可追求功效迅速，有追求便是妄想。既不可以无心求，亦不可以有心得。所谓：「只问耕耘，不问收获。」

#### 七、日常生活的配合

除久坐有术之人外，不可以坐代睡，疲极要休息。

食不可过饱，过饱百脉不通；也不可过饥，过饥精神不振。

平日要注意饮食，不可吃五辛，以五辛生吃生瞋，熟吃发淫。避烟酒，守五戒。

切忌情绪暴躁，遇善境不喜，遇恶境不忧。

静坐有四字真言。所谓：「松、静、守、息。」松，是将全身放松，头部，两肩，两眉及口角，全身悉令放下，宜穿宽身衣裤

。静，是宁静思想，不使七情六欲生起。守，是将意念安守丹田（小腹），令心聚精会神。息，是调和气息，逐渐入于微、细、慢

、长的状态。

本来练功的人，于行住坐卧，出入往返，均可历境习禅，由于初学，心粗意乱，必须以坐入定。佛住世之时，及后来佛教传到

中国，弟子修行证果，皆以打坐为首要。古德偈说：「得道惭愧人，安坐若龙蟠，见画跏趺坐，魔王亦惊怖。」故于四威仪中，以

静坐为胜。

#### 修身与摄心

静坐虽有三种姿态，用心和旨趣，则各有所不同。一般人学习打坐，绝大多数是为保健，却病延年；儒家以修心养性为其目标

；道家运气炼丹，以求飞升；佛教则以明心见性，成佛度生为终极。广述虽有千差万别，总括言之，不出修身与修心。上述三者

以修身为原则，后一种则纯粹是属于修心。

佛经有说：大凡世间一切有所作为之法，既落于形迹，便不免有生有灭。身体既由父母所生，当然也是有所作为之法，既是有所作

为，不论将它修得如何坚固，就是仙家修得寿千万岁，也不过后死而已。

黄龙禅师曾说：「饶经八万劫，终是落空亡。」吾人之身虽由少至壮，由壮至老，由老至死，但心灵从不随生死而转移。不仅

今生未曾改变，即父母未生之前，及生命结束之后，心灵依旧湛然不动，可谓亘古不变，永久常恒，佛经称此为：「常住真心。」

世人若能回光返照，明其心、见其性，则可臻至不生不灭之境地。

关于修身的方法也有多途，于此简略介绍数种如下：

假使有人能独居静室，将万缘放下，无思无虑，悬心如虚空，调和气息，安稳身心，由于心平气

和，肌肉松弛，肺量扩大，血

液畅通，如此安坐，可以导致身体健康，无病延年。或平息妄念，专心想着自己在打坐，不令其心向外奔驰，一意贯注全身。或将

心系缘一处，安守一境，日久也可见功。或坐时用气脉上下前后循环不息，吸气时气由丹田盘旋而上，直通大脑，呼气时气由大脑

盘旋而下，再归丹田，如此往复不停，可使全身舒畅，身体康强，但未经人指导，则此方法不可随便运用。或运用增长呼吸方法，

可以导致保健的作用，如道家所用的服气法，养精安神，宁静思想，能增长地水火风的四大元素。

中国人的静坐方法，分有两派。

一、无为派。不作任何冥想，专注一事，端身正坐。

二、有为派。意念系缘一境。此派又分三种方法。

甲、默念法。不必出声，心想默念。思想宁静，心情舒畅，气血流通，精神愉快，飘飘若仙，如入云中，身轻若海绵，如腾云

驾雾。如果血压低，念血压升高，若血压高，念血压降低等词句。若念与观想一起并用，功效益见迅速。然不可超过七个字，字多

易生杂念。若是佛教徒，可默念「南无阿弥陀佛」，或念「南无观世音菩萨」均可，因没有超过七个字。

乙、意念专守外境。用心去想身外之物。例如百花齐放，海洋无边，晴空万里，中夜星辰，青松柏树，宇宙一体。或注意目前

一卧牛之地。俗语有说：「笑一笑就少一少，恼一恼就老一老。」若人经常想开心事，就会健康长寿。

丙、意念系缘内境，专心注意内身，有八种方法。

丙一、百会穴（头顶中间）。道家所谓：「双眼遥思运顶门。」密宗有灌顶法，顶门若开，阳神由此而出，可以成圣成贤

。佛经说：「圣顶眼生天，人心饿鬼腹：旁生膝盖离，地狱脚板出。」故有静坐之人，专守顶门。

丙二、祖窍穴（两眉中间）。《法华经》妙音菩萨品说：「释迦佛从眉间放出白毫相光，遍照东方百八万亿那由他恒河沙

等诸佛世界。」由此可知，眉间也是重要穴道。

丙三、中宫（两乳中间）。此处乃为人之中心点，常守亦可打通奇经八脉。普通人只通十二脉，奇经八脉非静坐不能通。

奇经八脉即阴维、阳维、阴跷、阳跷、冲脉、任脉、督脉、带脉。八脉中更以督脉，任脉为重要。督脉起于会阴，循背而行；任脉

起于会阴，循腹而行。若通督脉任脉，名为小周天。并通其他六脉，则名大周天。

丙四、肚脐。人之有生，脐在最先。脐带系于胎根，外通母腹。在母胎时，全靠脐带吸取元素而生长，是以脐为人生的重

要部位。古德要人观想肚脐如豆般大，首先解衣详细审视清楚，然后闭起眼睛，令身心调和。若心向外攀缘，立即收摄令返，过后

若想念不清，再解衣细看，务令清楚。如此凝神，注守不散，非但可以却病，且能进入禅定。

丙五、系念丹田。道家以心之灵气为丹，如田可以植禾，意即一切成长，不出此丹田外。其云：「常伏气于脐下，守神于

身内，神气相合，而生玄胎，玄胎既生，可以生身，此内丹不死之道。」此不过是其权宜之说，其实宇宙人生，森罗万象，无一不

是有生必有灭，有好必有坏，高低、长短、大小、方圆莫不皆然。要想不死，须求无生，无生则无死，方是究竟解决生死的大问题

。丹田也有它的部位，在脐下边的是下丹田，在心窝处的是中丹田，在两眉间的是上丹田。今教人观想的乃指下丹田。佛教显宗说

丹田在脐下二寸半，密宗说在脐下四指中脉之间，道教说在脐下三寸位置，以人之高低不等，是故各说也不一。又密宗称此处为「

生法宫」，意谓宇宙万有一切皆由此而生，亦名「气海」，全身之气集聚于此，然后由此分布遍身。若心贯注丹田，心到则气至，

气到则力至，力到则血至，有力则使血液推至全身。有说观想脐下有一红色明点，或想内中有火，由于身体虚弱的人，大多下冷上

热，病轻者易发觉，患重者则不知。如人透支过多，辛劳不易发觉，愈是休息，愈觉疲倦。如人健康不受补，与虚弱不受补，二者

不能混为一谈。意守腹部，久而感觉发热，小腹会咕噜咕噜地响。如果心火不足，可藉外火相助，用艾条燃烧脐下四寸之处，每次

三十分钟，早晚各一次，如此不仅却寒，且能大补元气，畅通气脉。若身体发热，则不适宜烧，此外，余一切时均无妨碍。

丙六、止心于足底下之「涌泉穴」。此法能治一切病患，由于五识处于头部，心多向上攀缘，心属于火，火向上升，水往

下降，水火不济，诸病丛生。若心向下想，火便往下降，水则向上升，水火既济，阴阳调合，万病消除。

丙七、运心病处。无论何种毛病，若能专心一意，运心病处，以心为果报之王，心至何处，病患即除。心比如王，疾病如

贼：王至何处，贼便逃走。又有相克之义，如水大之病，用紧张的观想医治；火大之病，用松弛的观想医治；地大之病，应将意念

集中于头顶医治；风大之病，应将意念集中于足下医治。

得病也有三种因缘。一、四大五脏得病。二、鬼神所作得病。三、宿世业报得病。

四大生病者：常止心在下，多动地大，而生地病。常止心在上，多动风大，而生风病。常止心急撮，多动火大，故生火病。常

止心宽缓，多动水大，故生水病。又地大增者，肿结沉重，身体枯瘠。火大增者，煎寒壮热，肢节皆痛。风大增者，身体虚悬，呕

逆气急。水大增者，痰阴胀满，食欲不振等症发生。

四大不顺得病者：行役无时，强健担负，裳触寒热，外热助火，火强破水，是为增火病。外寒助水，水增害火，是为水病。外

风助气，气吹火，火动水，是为风病。水火风三大增害于地，名等分病。或身分增，害水火风，亦是等分，属地大病。若此四大不

调，则会生四百零四种病。

五脏得病者：身体寒热，头痛口燥，是心病相。身体胀满，心闷鼻塞，是肺病相。忧愁不乐，头痛眼闇，是肝病相。肤痒疼痛

，饮食失味，是脾病相。咽喉噎塞，腹胀耳聋，是肾病相。

六神发生之病：若多怕昏昏，是肝中无魂。多忘前失后，是心中无神。多恐怖癫狂，是肺中无魄。多悲观喜笑，是肾中无志。

多回旋疑惑，是脾中无意。多失意不欢，是阴中无精。

应知养生之道，眼不多见而魂在肝。耳不多闻而精在肾。鼻不多嗅而魄在肺。舌不多尝而神在心。身不多劳而志在脾。意不多

思而神守舍。老子谓：「五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂。」即此义也。

如得四大五脏之病，应求诊中西医生调治。若是鬼神作祟得病，当勇猛精进，以坚固志，加以咒力，或念《心经》，《大悲咒

》，《往生咒》，或诵大乘经典，可以痊愈。若是宿业果报病，如生意失败，家属不和，贫病交加，一切不顺利，则应存好心，说

好话，行好事，戒杀放生，断一切恶，修一切善。经常跪在诸佛菩萨面前，生大惭愧，发露众罪，求乞忏悔，可以消除一切罪业。

丙八、观息遍身。放松身体，将万缘放下，一切顺乎自然，不可过于拘束，观想气息周遍全身，随诸毛孔，或出或入，无

障无碍。如此用心，非但通诸气脉，更能消除病患。

禅波罗密门有五门禅。

一、系心顶上，久则心动于风，如得风病，自己以为得到神通，有飞的感觉，易出偏差。

二、系心发际，久则眼好上瞻，能见黄色，或赤色种种颜色，或见种种光明，常用会生过患。

三、系心鼻端，出息入息，易悟无常，心若宁静，能发禅定。

四、系心脐间（气海），能除万病，内见三十六物，能发特胜等禅。

五、系心地轮（两足中间），气随心下，四大调和，能发根本不净观。

心如猿猴，以锁系于柱上，其心自然调伏，将心系于五处也是如此。此五种观想方法，前二久用会生过患，后三久用可生禅定

，学人应知从中选用。

入定时有三事要注意：

一、调伏心中乱想杂念，令其专注一境，或想丹田，或观于心，使不乱动。

二、调伏心中昏沈，初学静坐总觉妄念比平时多。静坐日久，妄想就会减少，但妄想减少时，瞌睡又会相应缠扰。不过这是一

般用功人之通病，行者务要提起精神，或注意鼻端，昏沈自然消失。

三、摒弃外缘，使眼耳鼻舌身之五根，不缘色声香味触之五尘境界。

住定时有三事要注意：

行者于一坐时，始从入定，终至出定，于其中间，或长或短，必须认识身、息、心之三事，调不调之相状。

一、调身不宽不急，宽是放纵，意即约束。过宽易生懈怠，过急易生病症。若坐久疲劳，其身有时东倒西歪，或前俯，或后仰

，觉已当即纠正，不可随它而去。

二、调息不涩不滑。涩是酸涩，滑即不凝滞。使息出入微细，似有似无。坐时，觉息出入有声，或息虽然无声，而结滞不通，

或出入不微细，皆是不调之相。息之出入，需要无声，不结不粗，出入绵绵，似有似无，身心和顺，此是调相。

三、调心不沈不浮。沈是昏暗不清，浮则妄想纷飞。身息虽然调得适当，而心浮动或昏沈，或觉宽急不定，当安心向下，系缘

脐下丹田，制诸一切妄念。若心昏沈则观注鼻端，其心自能调适。

出定时有三事要注意：

初入定时是从粗入细，后出定时则由细至粗。

一、行者坐禅时觉，欲出定时，于未出定前，先将心放下，由细转粗，思维名相，逐渐攀缘六尘境界，因其最初入定，收摄诸

念，如今出定，需将一心散于诸念。

二、开口吐出浊气，令身中热气外散，观想遍身毛孔，一时同出秽气。

三、微微摇动其身，次动肩膊及手头颈，再动二足悉令柔软，然后以两手遍摩毛孔，继擦两腿两足等处，再用手揉两眼后，始

将双目张开，稍歇片刻，方可离座。

坐时应放松裤带，以便气行，免腹内存气过多，日久致疾。昏沉重时，振作自心，或思日月光明，或以冷水洗脸，或起立经行

。系心过猛，易生掉举。缓懈宽松，易生昏沈。故要调适心念不昏沈、不浮动、不松散、不逼迫。

欲界定

「坐禅」是佛教专有名词。六祖谓：「心念不起名为坐，自性不动名为禅。」又说：「外离相为禅，内不乱为定。」梵语禅那

，译为静虑，思维修习，功德丛林等名。以禅为因，能生智慧神通妙用为果。又名三昧，翻译为定，正受，调直定，正心行处。息

虑凝心，如蛇行路常曲，入竹筒中则直，故名正心行处。今人作事，得奥妙处，亦称三昧。

禅有大乘禅、小乘禅、凡夫禅、外道禅、世间禅、出世间禅、出世间上上禅，还有如来禅、祖师禅之种种名称。

世间禅有二种。一、根本味禅。二、根本净禅。

一、根本味禅。

即四禅天，四无量心及四空定，名为十二门禅，是凡夫、外道和小乘共修之禅。方法是用：「厌下苦粗障，忻上静妙离」之六

行观去修。若厌欲界的散乱心，即修四禅。欲求有大福德，则修四无量心。若厌离色身，则修四空定。因为其生出世善法的根本，

又于禅定中生着爱味，故称其为根本味禅。根本味禅，为凡夫外道以六行观修，发有漏智，不生无漏慧。

根本味禅者，人之思想，如瀑流水，静坐数分钟，便觉思想更多，坐久则会凝静。犹如浊水，若放白矾，便见沙土下沉。又如

阳光透过门缝，方见微尘上下飞扬。妄想分别，正是如此。

未得初禅之前，先修欲界定和未到地定，首先安坐端身摄心，由于摄心之故，气息调和，觉此心路泯泯澄净，贴贴安稳，不复

攀缘七情六欲等事，名粗心住。

虽不攀缘外事，心之微细流注，刹那不能停止，逐渐愈凝愈细，忽见气息出入长短，知来无所从，去无所至，入不积聚，出不

分散，似有似无，名细心住。

心既精细，觉心自然明净，由于定法持身，坐不疲倦，任运不动，或经一坐无分散意。此时觉身如云似影，爽爽空净。虽若空

净，犹见身心之相，而未有定内之功德，是名欲界定。（欲界指色欲、情欲、食欲、淫欲。）

得欲界定，因为定心既浅，未有功德支持，很容易失去。失有六种因缘：即一、心有期望。二、疑惑不决。三、惊怖心生。四

、生大欢喜。五、爱着不舍。六、忧愁悔恨。

未得欲界定有一种不正心，即希望心。

正在欲界定时，则有四种，即一、疑惑。二、恐怖。三、欢喜。四、爱着。

出定之后，则有一种，即多忧悔。若能离此六种邪心，则易入定。

而后再修未到地定，诸禅中间，均有未到地定。得欲界定后，未得初禅前，别有境界，能生初禅。于其中间，浑然一转，身心

虚豁，虽然未去欲界身相，于静坐中不见身首，衣服床座等物，犹如虚空，是名未到地定。即是初禅的方便定，亦名未来禅，亦名

忽然湛心。

得此定时，须提防邪伪。其中有十种相状。

一、增减相。增者，身动手起，脚也如此，外人见其身心不安，或如着鬼，身手纷动，或坐时见诸外境，如得神通，此为增相

。减者，若上若下，未及遍身，即便减坏，或坐时疏旷，无法持身，此为减相。

二、定乱相。定者，识心及身，为定所缚，不得自在，或复因此便入邪定，乃至七日不能出定。乱者，心意扰乱，攀缘不止。

三、空有相。空者，触发之时，都不见身，谓证空定。有者，触发之时，觉身坚印，犹如木石。

四、明暗相。明者，见外种种光色，乃至日月星辰，一切色相，无不悉见。暗者，即心闇暝，如入暗室，无所觉知，如熟睡人

，亦如死人，无心相法。

五、忧喜相。忧者，其心热恼，憔悴不悦。喜者，心大庆悦，涌动不能自安。

六、苦乐相。苦者，身心处处疼痛，烦恼不安。乐者，甚大快乐，贪着缠绵。

七、善恶相。善者，经常念外散善觉观，破坏三昧。恶者，即无惭无愧等，诸恶心生。

八、愚智相。愚者，心识愚惑，迷惘颠倒。智者，利使知见，心生邪觉，破坏禅定。

九、缚脱相。缚者，五盖及诸烦恼覆蔽心识。脱者，谓证空无相定，得道得果，断结解脱，生增上慢。

十、强软相。强者，其心刚强，出定入定，不得自在，犹如瓦石，难可回变，不顺善道。软者，意志软弱，易可败坏，犹若软

泥，不堪为器。

如是等十对恶触，扰乱坐心，破坏禅定，令心邪僻，是为邪定发相。分别邪正之相，则以三种方法验之，真金则以烧、打、磨

便能知道。定喻于磨；修治喻打；智慧观察，譬如火烧。

于未到地定，虽不见身首床座等物，并非实无，如灰覆火、如夜噉食、如盲触妇，不畅其情。行者见身息心，如芭蕉相，无有

坚实。入定渐深，内不见身，外不见物，如此或经一日，乃至十日，或一月乃至一年，若定心不坏，应守护增长，于此定中，忽觉

身心凝结，运运而动，动时还觉渐渐有身，如云似影，动发之时，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍身。从头至足，多成退

分，从腰发则成分，足发多是进分。总之，上发多退，下发多进，动触发时，功德无量。

略说十种善法眷属与动俱起。

一、定。二、空。三、明净。四、喜悦。五、快乐。六、善心生起。七、知见明了。八、无累解脱。九、境界现前。十、心调

柔软。有此胜妙功德，庄严动法，如是或经一日，或经十日，或一月五月，乃至一年，此事既过，又有余触，次第而发，名为初禅

发相。

余触发者而有八触。

一、重如下沈。二、冷如冰室。三、热如火舍。四、轻如缕烟。五、涩如树皮。六、滑如磨脂。七、粗如糠粃。八、软如无骨

。

此八种相，是由四大变化而来。重涩是属于地大；冷滑是属于水大；热粗是属于火大；轻软是属于风大。

又八种触，因息出入所致，入息顺地大而重，出息顺风大而轻，入息顺水大而冷，出息顺火大而热，入息顺地大而涩，出息顺

风大而滑，入息顺水大而滑，出息顺火大而粗。

若于中间定前，未有十种善法，先发八触，多是病相。如重涩坚沈，是地大病生。如冷滑软凉，是水大病生。如热粗煖痒，是

火大病生。如轻动掉浮，是风大病生。

若从入息所得重冷涩滑等病，则用出息而去治疗。如从出息所得轻热软粗等病，则用入息而去治疗。

又因重涩坚沈等，生睡眠盖；因冷滑软凉等，生疑惑盖；因热粗煖痒等，生瞋恚盖；因轻动掉浮等，生掉悔盖；又因四大合成

世间诸法，会令众生起贪欲盖。静坐者不可不防。

因欲界色、受、想、行、识之五阴，转换色界五阴，粗细有所不同，故有八触发生。譬如世人，忧愁烦恼，内起结滞，壅塞不

通，俾令四大发生变化，从心而生，乃至得病至死，此苦不从外来。今此禅中，有触乐事，亦从心有。八触之事，未必发尽，或发

三五种，应先发何种，若论其次第，亦无定前后，强者先发，多见有人，从动而发。

## 四色界定

初禅名为离生喜乐地。

离欲界之粗浊，而生初禅得喜乐，故名离生喜乐地。

初禅有五支功德。

一、觉支。于禅定中，得大清净，知色界细触，非欲界粗触，如大寐得醒，如贫得宝藏。二、观支。即以细心分别禅中诸妙功

德。三、喜支。获得初禅，定中所得利益甚多，如是思维，欢喜无量。四、乐支。喜心既息，恬然寂静，受禅定乐。五、一心支。

证初禅时，心依觉观喜乐之法，故有细微散乱，若将喜乐心息，则心与定为一，故名一心支。

得初禅人，能离五盖。

一、离贪欲盖。欲界乐粗浅，今得初禅之乐细妙，以胜夺轻，故能离贪欲。

二、离瞋恚盖。欲界苦缘逼迫，易生瞋心，得初禅时，无有逼迫，乐境在心，故无瞋恚。

三、离睡眠盖。得初禅时身心明净，定法所持，心不昏乱，触乐自娱，故不睡眠。

四、离掉悔盖。禅定持心，任运不动，故能离掉，由掉故有悔，无掉即无悔。

五、离疑惑盖。未得初禅时，疑有定无定，今亲证定境，疑心即除，故得离疑惑。

昔日常为欲火所烧，得初禅时，如人入清凉池，是以偈说：「如贫得宝藏，大喜觉动心。」初心粗念名为觉，后细心分别名为

观。若得初禅，即具信、戒、舍、定、闻、慧等种种善心。需知初禅觉观二法乱心，譬如人睡眠，有呼唤声，心大恼乱，故应遣觉

观。

初禅所生之喜乐为粗，障二禅内净，初禅唯与身识相应，故名外净。二禅则与心识相应，故名内净。初禅心有觉观，名为内垢

，二禅无寻无伺，故名内净。

既知初禅之过，障于二禅，今欲远离，当用三种方法遣除。一、不受不着。二、呵责过失。三、观心穷检。由此三法，可离初

禅觉观之过。譬如世人雇佣工作，后见其有过失，心欲令去，亦用此三种方法。如是上人利智，不与颜色自动便去。二若是不去，

应与数数责备始去。如果再不去，则以杖遣出。呵责初禅觉观方法，亦是如此。

二禅名为定生喜乐地。

此定生时，与喜俱发，勇心大悦。二禅未发时，于其中间，亦有定法，从此静坐，加功不已，其心忽然澄静，无有分散，即是



未到地定。如此经久，不失不退，定心与喜俱时而发，如人从暗室出，忽见外边光明，其心明亮内净，十种功德俱发，具如初禅发

相。

二禅有四支功德。

一、内心清净。既离觉观，依内净心发定，皎洁分明，无有垢秽。二、喜悦无量。定与喜俱时而发，行人深心自庆，内心生喜

定等十种功德善法。三、甚为快乐。行者享受喜中之乐，恬澹悦怡。四、一心不动。受乐心息，既不缘定内喜乐，又不缘外念思想

，是故一心不动。

三禅名为离喜妙乐地。

入此定时，离于前地之喜，而得胜妙之乐，身诸毛孔，悉皆欣悦。

欲得三禅，又当呵责二禅喜悦之过，亦如舍觉观，由爱故有苦，失喜则生忧，如人知妇是罗刹女，弃舍不生恋着，仍用三法遣

除。一、不受不着。二、呵责过失。三、观心穷检。喜则自谢。

三禅未生，中间有定，加功不止，一心修习，其心湛然安静，即是三禅未到地定。而后其心，泯然入定，不依内外，与乐俱发

，心乐美妙，不可为喻。

乐定初生，既未遍身，中间多有三过。一、乐定既浅，其心沈没，少有智慧。二、乐定微少，心智勇发，不能安稳。三、乐定

之心，与慧力等，绵绵美妙，多生贪着，心易迷醉，是故经说：「是乐圣人可以舍，余人舍为难。」

三禅欲发，有此三过，是故乐定不得增长遍身，当用三种方法调适。一、若心昏沈，当以念精进慧策起。二、若心勇发，当念

三昧定法摄持。三、若心迷醉，当念后乐及诸胜妙法门，以自醒悟，令心不着。虽对五尘，不发五识，乐与意识相应，以识内满，

故遍身而受乐。

又者，初禅之乐，从外而发，外识相应，与意识不相应，内乐不满。二禅之乐，虽从内发，然从喜而生，与喜根相应，乐根不

相应，而乐依于喜，喜尚且不遍，何况于乐乎。今三禅之乐从内发，以乐为主，内无喜动，念慧因缘，令乐增长。

三禅有二时乐。一、快乐乐。乐定初乐，未能遍身。二、受乐乐。乐既增长，遍身受乐。譬如石中之泉，从内涌出，盈流于外

，遍满沟渠。三禅之乐，正是如此。

三禅有五支功德。一、舍喜心不悔，并离前三种过失。二、既得三禅之乐，仍念用前三法守护，令乐增长。三、善用三法离前

三过。四、快乐，乐遍身受。五、受乐心息，一心寂定。

四禅名为舍念清净地。

此定发时，体无苦乐，与微妙舍受俱发，乐受暂灭。欲得四禅，当应深见三禅过患，初欲得乐，

一心勤求，大为辛苦；既得复

要守护爱着，是亦为苦；一旦失坏，益加受苦。因见三禅之乐，有大苦恼，应当一心厌离，求四禅不动定。时于三禅边地，当修六

行观法，仍用三法遣除。一、不着。二、呵责。三、穷检。行此三法，三禅之乐便谢。

行者精进不止，心无动散，于后忽然开发，定心安稳，出入息断，定发之时，与舍俱生，无苦无乐，空明寂静，此时心如明镜

不动，亦如静水无波，绝诸乱想，正念坚固，犹如虚空，是名世间真实禅定。于此禅中，若欲转缘，学一切事，随意成就，转粗形

为妙质，易短寿为长年，一切神通妙用，说法自在，莫不从此定出。

四禅有四支功德。一、不苦不乐，此禅初发，与舍受俱发，舍受心法，不与苦乐相应。二、既得不苦不乐定，舍弃胜乐，不生

厌悔。三、心念清净，禅定分明，平等智慧，照了无遗。四、定心寂静，虽对众缘，心无动念。

以上四禅，乃依寻伺喜乐，有具不具，分为四种差别，若具寻伺喜乐，名为初禅定。离寻伺但有喜乐，名为二禅定。离寻伺喜

三种，但有乐一种，名为三禅定。具离寻伺喜乐四种，名为四禅定。

## 四无量心

静坐修禅定的人，视有色相，犹如牢狱，不得自由，所以达到四禅以后，直修四种空定，期望生四空天，脱离色笼。此乃不知

破色之方法，误以为心无忆想，便证涅槃，实则当其命终，生无想外道天，唯离粗欲，并未脱出色笼。

若佛弟子的修习方法，当四禅定相应之后，便进而修四无量心，自利利他，方为正定。为甚么不在欲界进修四无量心？由于欲

界和未到地定皆浅，不易修习四无量心。

初禅觉观分别欲界，则生悲易；喜支生喜易；乐支生慈易；一心支生舍易。再者，初禅以觉观为主，深知欲界苦恼之相，此处

修悲容易。二禅内有大喜，此处修喜则易。三禅内有遍身之乐，此处修慈容易。四禅妙舍庄严，此处修舍容易。无色界定，无有色

相，修四无量心，不便于缘境，因此，唯色界定，可修四无量心。

四无量心是：一、慈无量心。二、悲无量心。三、喜无量心。四、舍无量心。

此四心通名为无量者，是因菩萨利益众生之心，广大无边，不分怨亲，不别爱恶，不仅遍及人类，即蠕动含灵，凡是有知觉者

，莫不饶益。所缘众生既无量；能缘之心也无量，利生之心既无量；培德植福也无量，所以菩萨经无量劫，难行能行，难忍能忍，

修得功圆满，便证无上菩提。

### 一、慈无量心

慈能对治自己的瞋恨心。既要想种种办法，俾令众生得到快乐，无论他人如何毁谤和恼害我，也

不应该生起瞋恨心。视他身如

自体，当自受乐时，见他人无乐，便起慈悯心，令其得快乐。行者欲入定时，先作誓愿，愿望一切众生，悉得受乐。然后用清净心

，先系念最亲爱的人，如自己父母或兄弟受乐之相，一心系缘不散，若有异念，摄之令还。若有外境现前，也皆不取，单以一心观

想得乐之相，历历分明，日以继夜，相续不断，日久三昧便发。行者以三昧力，即以定中，则能真见彼人受乐之相，身心悦愉，颜

色和适，了了分明，见亲人受乐之后，逐渐将范围推广，次见他人，乃至自己的冤家对头，由十人至百人，千人万人，以至十方五

道一切众生，悉得受诸快乐，能如此修慈心，便可离诸忿怒，是名慈心相应。

## 二、悲无量心

悲能对治自己的恼害心。既要想种种方法，拔济众生的痛苦，众生无论如何欺负和凌辱我，也不应该生恼害心。若见众生受诸

苦恼时，等同身受，当应生起悲悯心，令其得大解脱。行者于慈定中，常念欲与众生快乐，然而从慈定出，犹见众生受种种身苦心

苦，于是心生怜悯，心念口言，五道众生，受此大苦，而我不能知不能见，乃与盲人无异，应发勇猛心，加功用行，愿于定中悉知

悉见，拔众生苦，与众生乐，如是立愿，而入禅定。仍如慈心之观法，先系念一亲爱的人受苦之相，乃至十方五道众生，亦复如是

，以三昧力，得见明了，以此进修，悲心自能转深，是名悲心相应。

## 三、喜无量心

喜能对治自己的妒嫉心。既要想种种方法，使令众生离苦得乐，无论众生得到任何利益，也不可以生妒嫉心，而且常作是想，

如何能令彼等受无量乐，如何令彼受乐久住。行者于悲定中，怜悯众生，受苦逼迫，我用甚么方法拔济，令彼从苦得乐，从乐生大

欢喜。此时深观众生，虽受苦恼，此苦虚妄，本无今有，有还归无，易可除灭，令得欢乐。行者即发愿言，愿诸众生，离苦得乐，

我于定中，悉皆得见，作是愿已，而入禅定，以清净心，系念于亲人，从苦得脱，受乐欢喜之相，念念分明，见到亲人，其心悦愉

，欣庆无量，乃至十方五道众生，受诸喜乐，亦复如是。行者于三昧中，虽见外人受喜之相，而于内心无有动摇，禅定功夫逐渐增

长，是名喜心相应。

## 四、舍无量心

舍能对治自己的怨恨心。既要想种种方法，欲拔众生痛苦，令得安乐，并使生喜，众生虽以怨报德，也不能生怨恨心。以上虽

有慈悲喜三种心，而能三轮体空，即内无能施益之我，外无所受益之人，中间也无施益之事。行者从喜定出，心自思维，若慈与众

生乐，悲拔众生苦，喜令众生欢喜，假若着相，则非胜行。譬如慈父益子，不求恩德，若说我能与乐与喜，即是不德。今当舍此三

心，一心发愿，愿一切众生，皆得妙舍庄严，令我悉见，如此入定，用清净心，系念最亲爱之人，受不苦不乐之相，如是乃至十方

五道一切众生，亦复如是。于此定中，见诸众生，皆是舍相，无憎无爱，无瞋无恨，无怨无恼，平等无二，三昧正受，便能转深，

不取不着，坚固安稳，是名舍心相应。

若人修习四无量心，所得功德不可限量。

现世得五种功德。一、入火不烧。二、中毒不死。三、兵刃不伤。四、终不横死。五、善神拥护。

来生所得功德。若生色界，多作大梵天王，以无量心，广摄众生，若于初禅得，即作初禅王，于二禅得，即作二禅王，于三禅

得，即作三禅王，于四禅得，即作四禅王。

有人问曰：「前三种心，应有福德，舍心有何利益？」答曰：「众生离苦得乐，失时即苦，不苦不乐，则心安稳，以舍饶益众

生得福愈甚。其次慈喜心时，爱着心生，行悲心时，忧悒心生，入是舍心，除此贪过，无诸烦恼，故知修舍可得甚大福德。」

以上初禅三天；二禅三天；三禅三天；四禅九天；总共十八重天。

四禅第四天名无想天，此天修无想定定时，身心俱灭，如水鱼蛰虫，不能断惑证入圣果，五百大劫心想不行，六识暂灭。

佛弟子修四无量心，经无量劫植福培德，以慈与众生乐，对治自己瞋恚；以悲拔众生苦，对治自己恼害；喜能感同身受，对治

自己妒嫉；舍能三轮体空，对治自己怨恨；故修四无量心，名为菩提萨埵。

## 四空处定

四色界定与四无量心，皆以色法而修，只是离欲粗散，并未跳出色笼，因此称为色界。此八门禅，悉由静坐修得，故得禅名。

无论修世间禅，或出世间禅，均以禅定为其根本，所以称为根本禅。

若能再向前迈进，厌色趣空，灭身归无，以入于空，则名为无色界。

### 一、空无边处定

因有色身，必有障碍，心为色缚，不得自在，内则受饥渴疾病等苦，外则要受寒热刀杖等苦。

其实地水火风四大组合，报得此身，已属苦事。经说：「一大不调，百一病起，四大不调，四百四病，一时俱动。」可见此身

，为痛苦之根源。老子也说：「吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？」行者若能脱离色笼，虚空无碍，寂然不动，

何有过患？作此思维已，一心谛观，此身九窍，一切毛孔，无不虚疏，如罗网相，内外相通；亦如芭

蕉，重重无实；又如藕孔及鱼

网，逐渐观至微末也尽，其心泯然，自住空缘。此后忽然与空相应，定中唯见无边虚空，如鸟出笼无碍自在。灭三种色：一、可见

有对色。二、不可见有对色。三、不可见无对色。证虚空定，名为空无边处定。

由于心缘虚空，缘多必散，能破于定，而且虚空是外法，缘外法入定，定从外生，则不安稳，不如识处，既是内法，缘内法入

定，则多寂静。观空处定，乃受想行识四阴和合所成，非属色法。

## 二、识无边处定

是虚无实，应舍空定，一心缘识，此后忽然与识相应，心定不动。而于定中，不见余事，唯见现在心识，念念不住，定心分明

，识处广大，无量无边，也于定中，记忆过去已灭之识，无量无边，及未来应起之识，也无量无边，悉现定中与识法相应，因识法

持心，故无分散意，此定安稳，清净寂静，心识明利，不可为喻，名为识无边处定。

若于定中，心缘于识，过去、现在、未来，悉皆无量无边，而心缘无边，缘多必散，而能坏定。其次前缘空处入定，名为外定

，而今缘识入定，名为内定，无论依内依外皆非寂静。若依内心，以心缘心入定，此定依从三世心生，并非真实。缘识心散，反能

破定。

## 三、无所有处定

唯无心识处，心无所依，方名安稳。因此要舍识处，系心无所有处。无所有者，即非空非识，无为法尘，无有分别，如是知

已，静息其心，而念无所有法，是时识定便谢，此时一心内净，空无所依，不见一切内外境界，唯寂然安稳，心无动摇。得此定时

，怡然寂绝，诸想不起，尚不见心相，何况其他诸法？以色空识三者，均无所有，故名无所有处定，由于不起分别，所以亦名无想

定。

行者修至于此，可谓进入腹心之地，但仍不应以此为足，需更深一层修非有想非无想定。

由于前修无想定中，仍有过患，一切皆不可得，如痴如醉，如眠如睡，无明覆蔽，无所觉知，以是不可爱乐此定。

## 四、非有想非无想定

谛观前定受想行识之四阴，虽比色界细微，但也不免无常苦空等法，因此要舍前无所有定，而观非有非无，我今此心，过去、

现在、未来求之皆不可得，既无形相，亦无处所，当知非有，若果真无，谁知其无？无不自知，由此可见，言有言无，皆是戏论，

故观非有非无。如是观时，不见有无想定，前修无所有处定，便即谢灭，进而其心任运住在缘中，于后忽然真实定发，不见有无相

貌，泯然寂绝，心无动摇，怡然清静，如涅槃相，是定微妙，于世间禅，无过其上。

外道进入此域，谓是中道，实相涅槃，常乐我净，遂爱着此法，更不前进。又入此定，不见有无，但觉有能知非有非无之心，

故即计此心，为是真神不灭。若佛弟子。知是受想行识之四阴和合，而有此定，是虚诞不实，并非有真神不灭的。凡夫之人，入此

定中，阴界入细微不觉，故言非想。

以佛法说，唯有细色，而无粗色，具足十种细心数法。一、受。即识之领受。二、想。即识之细想。三、行。即法之行动。四

、触。即意之触觉。五、思。即法之思维。六、欲。即有出入定。七、解。即法之理解。八、念。即念于三昧。九、定。即心如法

住。十、慧。即慧根慧身。

而无色受，无明掉慢，心不相应，诸行等苦集法，和合因缘，则有非非想定。约凡夫说，言非有想；约佛法说，言非无想。合

而言之，故名非有想非无想定。

如果圣者，即修灭尽定。灭尽定者，一切领受思想，一时灭尽，使六识心心所不能生起，都无见闻觉知，出入之息也尽。身证

此定，能断见思烦恼，而证阿罗汉果，超出三界，了脱生死。

又入初禅时，不缘五尘境界，五识暂灭。入二禅时，不能生起觉观，寻伺暂灭。入三禅时，纯受无分别乐，喜受暂灭。入四禅

时，心念清静不动，乐受暂灭。入无想定，六识暂灭。入四空定，色想暂灭。入灭尽定，第七识一分我执暂灭，而诸种子，实皆不

灭。又四禅四空定，则第六识，微细现行，亦未全灭。无想定中，第七我执现行不灭。灭尽定中第七法执，现行不灭。以上行者修

至不缘六尘境界，便妄计心识已灭。

是以如来藏识微细行相，唯有如来究竟了知，住地菩萨分证了知，二乘和外道之定慧，一切不能测量。

二、根本净禅。

即修六妙法门，十六特胜，通明禅等，不生爱着，故名根本净禅。智慧多的人，修六妙法门。禅定多的人，修十六特胜。定慧

均等的人，修通明禅。根本净禅，发无漏智，生无漏慧。

六妙法门

天台宗之六妙法门属于「不定止观」。法门所以通称为「妙」，是说若人依此法门去修，不仅能超出三界轮回，更可证得一切

种智（即是成佛）。

呼吸是生命之根源，假使一息不来，便会立刻死亡，可见呼吸对生存是如何重要了。六妙门的修持方法，主要是教人在呼吸上

用功夫。且分为六个阶段：一、数。二、随。三、止。四、观。五、还。六、净。

### 一、数

数息吐出名呼，入内名吸，一呼一吸成为一息。首从第一息数起，当出息则数一，再出息竟则数二，乃至第十息毕，再回头从

第一息数起，如是终而复始。

若未数至第十，其心于中忽想他事，忘记数目，则应停止再数，应当回头更从第一数起直至第十，一一不乱，各自分明，如是

乃为正当的数法。又数第一息时，不可数第二，如数第一息未竟，随即数第二息，名为将一数二。也不可将二数一，如息已经入于

第二，始数第一，此二者均为有过。应该在一数一，在二数二。又不满十数者，则为减数，若过十数者，则为增数，总之增减之数

，皆非得定之道。又应知数入息时，则不数出息，数出息时，则不数入息。如果出入俱数，则会有息遮病，生在喉中，如有草叶，

吐也吐不出，咽也咽不下，令人不安，是故数单，不可数双。

由于心息二者，相依为命，故有心则有息，无心则无息。又随心而有差别，心粗则息粗而短，心细则息细而长。是故数息日久

，逐渐纯熟，心息二者，任运相依，心随于息，息随于心，觉心任运，从一至十，不加功力，心息自住，息既虚凝，心相渐细，遂

觉数息为粗，此时可舍数息，当一心修随息。

### 二、随

修随息前，首应舍掉前面数法。

息入竟时，不可数一；息出竟时，不可数二。其心时时随息出入，息也时时随于心，二者如影随形，不相舍离。当息入时，从

鼻、口经咽喉、胸、心至脐部，意要随逐。当息出时，从脐、心、胸、咽喉至口、鼻，其心也要跟着，决不放松一步。

如此随息日久，其心更能凝静，息也愈微，此刻忽觉出入息与寻常不同。由于我们平时心粗，不能觉察到息之有异，而今心已

入精微，便知息之长短、粗细、温寒、有无，更能感觉到呼吸从遍身毛孔出入，如水入沙，也如鱼网，风行无阻。这时身轻柔软，

心也怡然凝静，到了这个时候，对随息也心生厌倦，改而专心修止。

### 三、止

修止可以令人妄念不起，身心泯然入定，由于定法持心，自能任运令心不散。

前面修习数、随二门，虽能令粗念宁静，但细念仍旧波动。止则不然，能令心闲，不需谋诸事务。平时吾人之心，一向追逐外

境，从未有停止过，如今要将其收束，不准它再活动，如以锁系猿猴，它自然不能乱跳；修止也是如此，如能将心念系在一处，也

就不会胡思乱想。

究竟将心系于何处呢？其一、可以止心于自身的鼻端上，两目一直注视鼻尖，令心不分散。其次、专心系于肚脐，丹田之间均

可。其三、或止心于出入息上，息出时知其出，息入时知其入，如守门人，站在门侧，虽身未动，但能知有人出入。如此修止，久

而久之，妄想活动自能停止。

理论虽是如此，但初学的人，功夫未能用至于此，实在不易入手。若人能有恒心，以数、随的方法，试用三五个月，功夫成熟

了，届时不仅能知何为修止，而且一修便能相应。静坐一两小时，身心不动，轻安愉快，非世间五欲可比。如若不实地去修习，光

是谈论定境，等于说食数宝，实在于己无益。

前面所说是系心法，目的在于将诸妄念制于一处，令心不驰散，但这仍是一种很粗浅的功夫，实际上既有所着之处，必有能缘

之心，因此，将诸妄念制伏之后，便要弃止修观。

#### 四、观

我人平时两目终日注视外境，所用的都是浮心粗念，而今当静坐时，两目合闭，以心眼向内看，观察微细息出息入，如空中风

，来无所从，去无所往，息既无所有，人生又从何得，以有气息，始有人生，今观身中之皮肉筋骨等，皆是虚妄不实，再观内六根

对外六尘，于其中所领受的一切境界，都是苦非乐，由于六尘境界，全是生灭法，经常有破坏，一旦境过情迁，则苦恼心油然而生

。再观平时所用之心识，也是生灭无常，刹那不住，一时想东，一时想西，犹如行客，投寄旅亭，暂住便去，若是主人，便会常住

不动，而众生迷而不知，认客为主，迷妄为真，因此，有生死轮回，受种种痛苦。

再观法无我，诸法虽有千差万别，总不出于地水火风之四大种，地大种性坚，能支持万物；水大种性湿，能收摄万物；火大种

性煖，能调熟万物；风大种性动，能生长万物，此四者周遍于一切色法，所以称它为大，又能造作一切色法，故名为种。

吾人于出生前，全由母体摄取氧气和营养，靠母体的四大种，来维持自己生命。一旦出生后，便靠自己呼吸以取氧气，由自己

消化以摄取营养，此则直接靠外界的四大种，来长养自己的内四大种。如进食谷米菜蔬，经肠胃消化后，则变为皮肉筋骨等。如饮

进汤水，则化为涕唾脓血等。假虚空之温煖，可使身体不冷不热。依空气之流畅，始能形成口鼻之呼吸。常人妄认四大以为我，其

实，假如发毛爪齿是我，则穀米菜蔬便为我；若涎沫痰泪是我，则河流海水便为我；若周身煖热是我，则太虚温煖应该为我；若鼻



孔呼吸是我，则空气流动便是我。唯事实不然，外四大种既然非我，内四大种又何曾有我？因为人生由外四大种，转为内四大种，

人死由内四大种，变为外四大种，其实内四大种和外四大种，并无差别，一息存在便是有情，一息不在便是无情。有情与无情，又

有何异？内四大与外四大，既然均皆无我，我又处于何方，故观诸法无我。

若人能作以上四种观行，便可破除四种颠倒。一、人生原是幻化无常，众生执以为常。二、人生都要承受生老病死种种痛苦，

众生以苦为乐。三、四大本空，五蕴非我，众生妄认假身以为真我。四、人生九孔常流不净，众生以为清静。上述四种颠倒，实乃

众生生死的泉源。若人洞破其真相，自可免除生死痛苦。

修观虽比修止为高深，但与修还比较，则仍属浮浅，因而当修观相应之后，应更进一步去修还。

五、还

前修观时，见入息觉其无所由来，观出息也察其无所往，具见因缘和合方有，因缘别离则无。因有能观的心智，始有所观的息

境，境智对立，不能会归本源。此观之心智，究从何处生？若从心生，则心与观，应分为二，如父与子，为独立个体，但事实不然

，由于前修数和随时，并无观心。若说从境生，则境是色尘，色尘无知，无知色尘何能生观？若此观是由心境共生，则应兼心境二

者，一半属于有知，一半属于无知，如此则无情与有情混为一谈，于事实上便犯了相违过。照理能观之心智，实从心而生，既从心

生，应随心灭，则为幻妄不实。

《楞严经》云：「一切浮尘，诸变化相，当处出生，随处灭尽，求于去来，本不可得。」

外在的山河大地诸有为相，尚是虚妄，何况内在的能缘之心智，自然也如梦幻泡影，无有真实。须知心的生灭，等于水上起波

，波的起落，并非水的真面目，需待风平浪静，始见真水，是以生灭的心，非是真性，真性本自不生，不生所以不灭，不有所以即

空。由于空的缘故，根本无有观心，既无观心，岂有观境，既知境智俱空，便与还相应，心慧开发，任运破除粗重烦恼。至此虽能

达到返本还源，但仍存有一个还相，依旧是障碍，因此需要百尺竿头，更进一步，舍还修净。

六、净

行者于静坐修六妙门，必须要有善巧方便，否则，功夫实难进步。假加终日心猿意马妄想纷飞，则应用数息，调伏身心。或时

昏沈散慢，则用随门，明照息之出入，对治放荡昏沈。若觉气粗心散，当用止门，系缘一处，安守一境。如有贪瞋痴烦恼频生，可

用观门照破无明，灭除诸恶。

以上诸门，能制止种种妄想，断除粗重烦恼，但是不能称为真净、欲得真净，必须了知内外诸法，皆是虚妄不实，毕竟无有自

性，于一切诸法上，不生分别，即微细尘垢也不起，不仅离知觉想，也无能修所修，能净所净，如太虚空，也不落于有无，作是修

时，心慧开发，三界垢尽，了生脱死，转凡成圣，方为得到真净。

以上所述的六妙法门，乃是由近至远，从浅入深，逐渐达到不生不灭的境域。

数随二门，为修习的前方便。

止观二门，为修习的中心。

还净二门，为修习的结果。

止如密室，观如油灯。有观无止，如风中灯，非但照物不明，恐为狂风熄灭。若入定室，离狂散风，慧灯方能烛照，破无明黑

暗。又止能降伏三毒烦恼，而不能断除其根，犹如用石压草，石去草还生。观能破除众生的心中烦恼，如用利刀可以斩草除根。若

心猿意马，为妄想所扰，非止不能息。若昏昏糊糊，为沈病所缚，非观不能明。止能放得下；观能提得起。止如澄浊水；观似日照

水底。止能除妄；观能显真。止是禅定，能令其心不摇不动；观是智慧，能达诸法当体本空。又诸恶莫作即是止；众善奉行即是观

。是故止观二法，可以赅罗一切行门。无论念佛、参禅、礼佛、诵经、慈悲喜舍、利自利他，皆不离此二门。止观二者，如鸟双翼

，车之两轮。车有两轮，则能远行千里；鸟有双翼，则能飞翔天空。故此，止观二法，合则双美，离则两伤，彼此辅翼，缺一不可

。若偏于定，则是枯定，若偏于慧，则是狂慧。要止观双修，定慧均等，始可脱离生死苦海，到达究竟涅槃彼岸。

## 十六特胜

六妙法门，第一是「数」。行者因修习数息之故，即能生出四禅、四无量心以及四无色定，前文已略为解释。

第二妙门是「随」。行者因修随息之故，能生出十六特胜。

佛说十六特胜缘起，是初说四谛法时，弟子有不能悟者，故为他们更说九想观、八背舍等不净法。修不净观虽除贪欲，其中又

有生厌患心者，因此不得无漏。故佛改变方针，教其舍不净观，转为修特胜法，因特胜法中，有定有慧，具足诸禅，故称为特胜，

细分为十六。

### 一、知息入

息入时，知其从鼻、口、经咽喉、胸、心至脐部。

### 二、知息出

息出时，知其从脐、心、胸、经咽喉、至口、鼻。如是一心照息，心随于息不乱。又能知息相粗细、轻重、涩滑、冷煖。修习

随息法比数息为胜，因数息心闇，无有观行智慧，多生爱见过患。习随息之时，即知此息是无常，命依于息，以息为命，如果一息

不还，则命亦随之而去，息既无常，命亦无常，爱见等病，自不易生。

### 三、知息长短

修随息时，忽觉入息长，出息短。因心静住内，息随心入故，入则知长，心不缘外境，出则知短。又心细则息亦细，息细则入

息从鼻至脐，微缓而长，出息从脐至鼻，亦复如是。如人疲极，休憩欢喜，息即随细且长。反之，心粗则息亦粗，息粗则出入急疾

而短。譬如人遇恐怖，疾走上山，或担重疲极，此则息短。

### 四、知息遍身

修随息时，忽觉其身如云似影，又觉出入息遍身毛孔，见息入无积聚，息出亦无分散。觉身空假不实，无常生灭。亦知生灭，

刹那不住。以上三事和合，方有定生，三事既空，则定亦无所依，知空亦不可得，如是了知，于定中方能不着。

### 五、除诸身行

行者因觉息遍身，忽发得初禅定，心眼开明，见到身中三十六物，臭秽可恶，此时方知三十六物，皆由四大而有，其中一一无

我，亦无我身，此时即除心行粗受。

### 六、受喜

照出入息，则可除却懈怠睡眠，而觉心轻柔软，随着定心而受喜。

### 七、受乐

乐从喜生，若心得喜，身便调适，身调适后，则得盛乐，乐是喜增长故。又初心中生悦，是名为喜，后遍身喜，故名为乐。

### 八、受诸心行

上既受乐在怀，必有心所法相随，依心乐境，入一心时，知此定乃虚妄不实，而不贪着，则得三昧正受，故受诸心行。

### 九、心作喜

前既止心一境，但未有慧解，必为沈心所覆没，今用喜照了，令其不沈没，故名作喜。

### 十、心作摄

因喜心动散，则发愈过常，摄之令还，不使驰散，返观喜性，毕竟空寂，可使定心不动摇。

### 十一、心住解脱

以上遍身之乐，凡夫得到，多生爱染，为其所缚，不得解脱。今以观照智慧，破析遍身乐时，即知此乐，从因缘生，空无自性

，虚妄不实，观乐不着，其心便得自在。

### 十二、观无常

观诸法空，生灭亦空，生时诸法空生，灭时诸法空灭，于其中亦无男、无女、无人、无受、无作，如是观无常法，可得自在。

### 十三、观散坏

此身不久当是散坏寂灭之法，非真实有。此定亦由色受想行四阴和合而有，四阴散坏，定不可得，故心无所爱着。

### 十四、观离欲

凡有爱着，皆名为欲，离外而缘内，亦未免着欲，今入此定，能观破析，故观离欲。

## 十五、观灭

是心有生住异灭四相，多诸过患，虽修至识极少之处，也是四阴和合，无常无我之法，不可染着，故观灭法。

## 十六、观弃

以上处处遍舍一面，至此舍到极点，凡夫得到，以为涅槃，不能舍离，今得此定，能观其法，亦是无常、苦、空、无我，非真

涅槃，故观弃舍。

此十六特胜法，其中未必尽得，或得两三种，或得四五事，因根机不等，功夫有深浅，故所得特胜，亦因之而异。

## 五轮三昧

六妙门第三是「止」。行者如修习止门，则能次第生出五轮三昧。

佛教虽有八万四千法门，门门皆可进入佛的境地，但归根究抵，不出止心一门。所谓：「方便有多门，归元无二路。」若人能

止心一处，五轮三昧便可任运开发，如静水无波，则森罗万象自然呈现了。

所谓五轮者：一、地轮。二、水轮。三、风轮。四、金沙轮。五、金刚轮。此五种法门，皆是借譬喻而立名。梵语斫羯罗，中

文翻译为轮。轮是车轮，如车轮上之毂辋辐等，诸相圆满具足。其义乃表诸佛如来之真实功德，圆满具足，无欠无缺，犹如车轮。

轮又是转法轮的意思，由于世尊最初成道以至在鹿野苑度五比丘时，初以示转；次以劝转；后以证转。经过三次转苦集灭道之

四谛法轮，彼等乃得开悟，故又名转法轮。

轮又有二义：

一、运载义。即由此处运至彼处。如众生依法修行，则可从苦海此岸，运至涅槃彼岸。

二、摧碾义。能将路上高低不平的地方压之令平。如行者修得心静功深，便可摧折一切混乱烦恼。

三昧是梵语，华言为「正定」。定是从体立名，其心专注一处，息止缘虑，离于散动，故名为定。又名「正心行处」，是心从

无始来，常曲不端，得此正心行处，心即端直。行者端身正坐，一心修习止门，勇猛精进，能一心不乱，摧破贪瞋痴等烦恼，便可

转凡成圣。

五轮三昧者：

一、地轮三昧

地有二义：一是住持不动。由于行者修习止门，则功夫必能由浅至深，若证得初禅未到地定时，其心忽地湛然不动，自觉身首

状褥诸相皆空，泯然入定，定法能持心，故如地不动。二是生出万物，由于至未到地定时，可以生出初禅种种功德事，犹如大地能

生出一切万物，故名地轮三昧。

二、水轮三昧

水有二义：一是润泽生长。行者于地轮中，若证水轮三昧，即能开发诸禅种种功德事，有定水滋润身心，其心自觉善根增长。

二是体性柔软。由于得定之故，身心柔软，高慢心伏，其心任运随顺善根，故名水轮三昧。

### 三、风轮三昧

风有三义：一是游行虚空无所障碍。行者因修止门，便能觉悟因缘无性如虚空，更能开发初果以上所得智慧，此智慧如风行于

虚空，无所障碍。二是能鼓动万物生长，既得智慧无碍方便，即能激发出世善根种种功德生长，如风可以鼓动一切万物。三是能破

坏一切万物，即以此智慧，破除一切诸见烦恼，如风之破坏万物。故名风轮三昧。

### 四、金沙轮三昧

金则譬喻真实无虚，沙喻无染无着。行者进而可以破见思迷惑，开发无漏正慧，能得三果阿那含。若是菩萨，即入三贤十圣位

中，能破除一切尘沙烦恼，故名金沙轮三昧。

### 五、金刚轮三昧

金刚体坚锐利，能摧碎诸物。行者由于修习止门，则不为虚妄迷惑所侵扰，能断除三界见思烦恼，永尽无余，证四果阿罗汉。

若是菩萨，即能破除无明细惑，证一切种智，也名清净禅，依此禅定修行，可得大菩提果，故名金刚轮三昧。

此外，车轮若无牛马拖曳，终不自转，五轮禅定，亦复如是。虽然其中各有诸妙功德，若不假以止门为引导，无熏修之力，则

处处有障碍，所谓：「修得有功，性德方显。」今因行者善于修止，是故能得初心，由初心转至极果，其轮大有作用。由于行者善

修止门，故能具足五轮禅定，断三界迷惑，证三乘圣果。

## 九种不净观法

六妙门之第四是「观」。行者若修习观门，则能生起九种不净的观想。

众生从无始来，贪着世间色声香味触的五欲，以为美妙可爱，耽恋不舍，因而沉沦生死苦海，未能出离。假若人能勤修九种不

净观法，想念纯熟，心不分散，便能成就三昧，欲念除灭，惑业消尽，得证圣果。

行者先观方死之人，便发现人既已死，追还无路。经云：「诸行无常，是生灭法。」凡有生必有死，乃常作此想，他人既如此

，我何独不然。古德云：「我见他人死，我心热如火，不是热他人，看看临到我。」即以我所爱的人作此死想，专心一意，观此死

尸，逐渐心生惊畏，能破爱着之心。如果是利根者，用此九种假想观法，便可成就；若是钝根者，仅以悬心存想，恐难成就，必须

亲见死尸僵卧，始有所成。

### 九想观法：

#### 一、膨胀想

行者见尸体渐渐膨胀，犹如皮囊盛风，其相已经转变，此身生时，容貌和悦，眼见耳闻，灵巧活

泼，令人一见，心生爱乐，而

今则变肿胀，是男是女，尚难辨别，昔之和颜悦色，今在何处？以此回观我现在所爱之人，等于一块冰肉，无异木石，何处可爱？

又观自己之身，迟早亦复如是，彼此莫不厌恶，我为甚么因彼生爱，造诸恶业。如是起观，便可除爱。

#### 二、青瘀想

观肿胀已；又观死尸，皮肉渐变为黄赤瘀色，或变黑青黝色，见其形相，生大怖畏，闻其臭气，难近难亲，生时一面光泽，又

如春花，今复何在？我为甚么愚迷，诳惑彼色，汝身与我，现虽尚存，早晚与此无异。如是思维，则可断欲。

#### 三、坏想

观青瘀已；又观死尸，皮肉裂坏，六分破碎，五脏腐败，臭秽盈流，恶露已现，我平时所爱的人，即是如此之相，尿囊臭袋，

薄皮外裹，汝身与我，现虽未死，迟早与此无异。如此存观，即可除贪。

#### 四、血涂漫想

既观坏已；又观死尸，从头至足，遍身脓血流溢，我平时所爱的人，即是如此之相，汝身及我，早晚与此无异。如是作观，即

可却着。

#### 五、脓烂想

观涂漫已；又观死尸，九孔虫脓流出，皮肉烂坏，狼籍在地，好容美貌，今仍在否？我身及汝，皆是如此。如是观想，则可去

爱。

#### 六、虫瞰想

观脓烂已；又观死尸，为鸟兽挑破，或为虫蛆烂，皮肉脱落，骨节解散，从前之盛妆淡饰，威仪端雅，以今观察，完全假借外

饰，虚张姿态，本无有实，以此想彼所爱，及与自己，有何差别？如是思维，即可除贪。

#### 七、散想

观虫瞰已；又观死尸，为禽兽所食，身形破散，筋销骨离，头足交横，平时我所爱的人相，今在何处？回顾我身与彼，不久与

此无异。如是体察，则可除爱。

#### 八、骨想

既观散已；又观死尸，形骸暴露，皮肉已尽，但见白骨，狼籍于地，或为膏血染污，或白如珂贝，我平时所爱的人，是柔软温

煖，其触可乐，今唯存髑髅，与木石并无有异，见则甚可怖畏，触则令人呕吐，汝之骨相，本自如此，我何愚昧，恋恋不舍？自念

我身，亦复如是，有何可爱？如是观察，则可断爱。

#### 九、烧想

既观骨已；又观死尸，为火所烧，或以埋葬，火烧薪尽，则形同灰土，埋葬则肉腐骨销，汝之平日沐浴香熏，华粉严饰，令人

迷惑，今皆磨灭，我及与汝，莫不如此。常作此观，可了生死。

须知道父母未生之前既无此身，而今亦毕竟无有此体，其身不过是从妄而生，从妄而死，生灭如空花水月，求实了不可得。

永嘉大师云：「梦里明明有六趣，觉后空空无大千。」

迷则有入生世界，悟则依正二报皆空。既然一切均为幻妄，又何必于妄上起贪生爱，造诸恶业，随其业力，堕诸恶趣。

古德说：「贪瞋爱欲，能润其身，身为苦本。」

所以欲想脱离痛苦，必定无身；欲想无身，必求无生；欲求无生，首断其爱；欲断其爱，必修九想观法。九想观法修成，便能

转凡成圣。

## 八念法

行者由于修习观门，则能生出八念法。

佛为甚么要说八种念法？因佛弟子端身静坐，善修九想观后，甚觉内外不净，而生厌患之心，并作是念：「我为甚么负荷此不

净物，如以薄皮包屎尿之囊。」作此念已，顿生惊怖。凡事心不动，则魔无奈何，现今心生恐怖，魔便乘虚而入，即作种种恐怖事

，恼乱行者，欲破其道。因此，佛于细说九想观后，又说八种念法，令行者不生恐怖。

### 一、念佛

佛有十力、四无所畏、四无碍辩、慈悲喜舍、十八不共法，神通广大，功德无量，放大光明，遍照十方。佛是天中天，圣中圣

，三界导师，四生慈父，能度十方一切众生，是我大师，常护念我，我为甚么生畏？一心念佛，恐怖即除。

### 二、念法

法有二种：一是佛所说的三藏十二部及八万四千法门。二是佛所说的法义。即持戒、禅定、智慧、八圣道、解脱果、涅槃等。

若人得佛法印，便能通达无碍。

佛法印有三种：一是诸行无常印。即一切有为法，念念生灭，先无今有，今有后无，生灭相续，如灯焰，如水流。二是诸法无

我印。诸法从因缘生，因缘生法，本无自性，无主无作，无知不见，也无造业者。三是涅槃寂静印。了知因缘无自性，万法当体即

空，空则无我无相，无生无灭，三毒之火顿息，其法既能除诸烦恼，我修是法，有何畏惧？一心念法，恐怖则灭。

### 三、念僧

僧是佛的弟子，即菩萨，辟支佛及声闻，一切圣众，具足禅定、智慧、解脱。解脱知见，应受人天恭敬供养，如世间富贵豪势

之人，为人所尊敬，佛弟子众，亦复如是，有净戒神通智慧财富解脱，解脱知见势力之故，应受恭敬礼事。三乘圣众，乃真佛子，

正智无量，能救苦难众生，彼是我的伴侣，有甚么要害怕？一心念僧，恐怖即消。

### 四、念戒

戒有二种：一是有漏戒。二是无漏戒。

有漏戒也有二种：一是律仪戒，律仪戒能令诸恶不起。二是定共戒。定共戒与禅共生，得四禅定，身口所作自然止恶防非。

无漏戒能拔除诸恶烦恼根本。

戒为一切善法之所住处，如百谷皆依地而生，我能持戒，心自清净，不浊不乱，为佛所赞，我为甚么生惧？一心念戒，恐怖便

止。

#### 五、念舍

舍有二种：一是施舍。二是舍诸烦恼。

施舍也有二种：一是财施。即将财物布施一切众生，而布施可获大乐果。二是法施。即将佛所说的三藏十二部经，以清净心，

为众生说，令其离苦得乐，舍诸烦恼。烦恼是障道法，应以戒定慧，息灭贪瞋痴。念我舍财、舍法、舍诸烦恼有大功德，我为甚么

要生恐惧？一心念舍，恐怖即息。

#### 六、念天

所以能生天者，皆由修福培德，受持禁戒，听闻善法，喜修布施，增长智慧，我既有此五法，我欲生即得生，由于天福无常，

我不欲生而已，是故欢喜言天，我为甚么要生畏惧？一心念天，恐怖便失。

#### 七、念数随

数法既成，息既虚凝，心相则细。依随修习，心息相依，意虑怡然，粗心既伏，不缘外境，其心自然不动，一心念数随，恐怖

则停。

#### 八、念死

死有二种：一是自死。二是因他死。

常念此身，不是被人杀死，自己也必会死。于一切时皆有死的可能，或胎中死、或生时死、或幼年死、或少年死、或青年死、

或壮年死、或老年死，修行人不可于须臾顷生信不死之念。佛在世时，诸比丘曾白佛：「皆言我能修死想观，有说人生难保七年，

有说不保七日，有说今日不保明日。」佛呵斥说：「皆是放逸之人。」后一比丘白佛：「我于入息不望出，于出息不望入。」佛赞

：「这真是修死想观者。」由此可见，此身既然早晚必有死，如何为它而生惧？一心念死，恐怖即歇。

#### 十种观想

端坐修观门时，可以生出十种观想。

本在乾慧地时，已经修到九想观，至烦恼降伏后，则更进修无常、苦、无我三种观想，以破凡夫外道的六十二见，从而步入见

道位，而证初果。然后再修食不净，不可乐，死想及不净之四种观想，以断贪瞋痴之迷惑，入修道位，而证三果。进而再修断、离



、尽三种观想，则破色界及无色界之见思烦恼，入无学道，而证四果。以是修九想观后，更要修十种观想。

### 一、无常想

行者观一切有为之法，迁流变化，生灭不停，生时无所从来，灭时无所去处，故名无常。

无常法有二种。一、世间无常。二、众生无常。

世间无常。世间是人的依报，如山河大地，花草树木，国土房舍，台椅衣柜等，无一不有坏相，如风中灯、险岸中树、漏器盛

水，终归磨灭。

众生无常。众生是人的正报，乃五阴四大和合而成，古往今来一切众生，不论男女、穷富、国王、天神，乃至罗汉、菩萨、佛

陀，神通广大，智慧无量，而今何在？古德云：「百年世事三更梦，万里江山一局棋，古今多少英雄汉，南北山头卧土泥。」人生

如吹尘、如流水、如风中灯、如幻如化，不可取、不可着，一切法不可得。如吾人一念中有六十刹那，一刹那中，又有九百个生灭

，既有生灭，必有异住，如是则于一念中具有五万四千个生住异灭。但于生时，不得有住异灭；住时又无生异灭；异时则无生住灭

；灭时更无生住异。由于四相，各有差别之故。若生中果无住异灭，则住异灭从无因而生。如生中有住异灭，则生即是住异灭，住

异灭即是生，四相应该无有差别，以是之故，说生中有住异灭既不可，说生中无住异灭也不可，住异灭中有生无生亦复如是。若人

了知一切有为之法，有生住异灭既不可得，无生住异灭也不可得，则四相皆空，四相既空，诸法无常也不可得，如是观想，则可断

除三界见思烦恼，获证圣果。

### 二、苦想

由少至壮，由壮至老，由老至死，新陈代谢，不能作主，即是苦想。

苦有二种。一、身苦。二、心苦。

小乘圣人，已断十种根本烦恼，所以心中无有忧愁嫉妒瞋恚等苦，唯有宿业因缘四大所造之身，仍有老病饥渴寒热等之身苦。

如佛弟子舍利弗患风热病，毕陵婆磋患眼病，只是所受之身苦也微薄。诸阿罗汉虽受最后身之微苦，但不受无常苦，因已知道真我

不受生死，故诸阿罗汉得道时，即说偈言：「我等不贪生，亦复不乐死，一心及智慧，待时至而去。」因此，佛涅槃时，阿难等未

证小乘圣者，均皆涕泣忧愁，唯诸阿罗汉，心若无其事。

若是真修道人，纵然未证圣果，由于定功持心，身心之苦，也能减轻。若是凡夫俗子，未曾修道，身心受苦俱重，因内受贪瞋

痴等之心苦，外受饥渴寒热鞭杖等之身苦，如遭双箭同时射中。佛说：「身为众苦之本。」有身则常受苦，无身则得安乐，众生迷

而不知。如坐车久而疲乏，则求经行处；旅程走多了，则欲求住立处；住立久而疲倦，又欲求坐息处；坐久困倦，更求安卧处；卧

久烦极，改求去来处。由此可见，行住坐卧无一不是苦。

如说一切皆是苦，佛为甚么说有三受？所谓：苦受，乐受，不苦不乐受。由于行者欲修苦想观，故说一切皆是苦。佛在四念处

中，岂不也有说「观受是苦」？其实于苦乐忧喜舍之五受中，无一不是苦。但凡夫之人，迷惑无知，为欲所逼，以苦为乐。如人患

疥疮，时觉皮肤痒，近火则觉舒畅，此畅快并非真乐，若是真乐，未生疥之人，近火为何不乐？生疥之人喻凡夫，因有三毒烦恼之

病患，喜欢追求五欲之乐。未生疥人喻圣人，贪瞋痴之病患业已断除，观五欲如毒蛇，是故佛说灭五种受，方能得到真快乐。由此

便知，世间一切诸受，无非是苦，若知是苦，于一切法上，便不起贪着，心生厌离，是名修苦想观。

### 三、无我想

四大五蕴之假和合，无常一之我体，从众缘生，无有主宰，故名无我。

若要一定执身为我，则身由地水火风四大组合所成，如身上的发毛爪齿，皮肉筋骨，髓脑垢色，皆属于地。涕唾脓血，津液涎

沫，痰泪精气，大小便利，皆属于水。温暖燥热，皆属于火。呼吸动作，皆属于风。将此四大，各各分离，身相尚不可得，而我在

于何处？如说一大是我，则余三大何以不是？若四大均是我，则应有四个我，而宁有此理？众生迷惑无知，定执身相为我，或以名

字为我，但在父母未生以前，或死以后，既无身体，又无名字，其时以何为我？清顺治皇帝云：「未曾生我谁是我，生我之时我是

谁，长大成人方是我，合眼蒙胧又是谁？」可知身与诸法，皆是幻有，本无真实，智者不应执身为我。

其身非我，言之有理，但不应言其心非我，以心能知苦乐憎爱等事，若心非我，则与木石无异，何能分别苦乐等事？其实，不

仅身体非我，即心也非是我，因此心不过是前尘分别影事。由于内六根与外六尘相对之时，识生其中，妄有能缘之气分，于六根中

积聚，分别好丑，而生憎爱，现前尘境如形，第六识心如影，识心随尘起灭，尘有则有，尘无则无，其苦乐等事与心相应，缘随心

行，心有便有，心无便无。是故《圆觉经》云：「妄认四大为自身相，六尘缘影为自心相。」若人能知一切法中无我，则不应于境

生其心，既无我心，也无我所心，我与我所两者均离，则不被内外境所缚，无缚便是解脱，是故行者，应当修无我想。

### 四、食不净想

行者观食是从种种不净因缘而产生的。

例如肉类，乃从精血水道而生，此处则为脓虫所住。再如酥酪乳汁，也由血变所成，乃与烂脓无异。又炊饭之人有身汗、口唾

、鼻涕、眼泪种种不净。将食置于口中，脑有烂涎二道流下，与唾涎和在一起，然后饮食才有味，实在其状与吐何异。入肚腹内，

变为地水火风内四大，渣滓下沉，清者在上。又喻酿酒，滓浊为屎，清者为尿。腰有三孔，以风大吹其腻汁，散入百脉，先与血和

合，由凝结变为肉，从新肉生脂肪，然后成骨髓。又从中生身根，再从新旧肉合生五情根，从此五情根生五识，由五识生意识，种

种分别取相，筹量好丑，然后生起我执，及我所心生等诸烦恼，造诸恶业，受诸痛苦，由观食之本来因缘种种不净，便知内四大与

外四大原本无异。

其次思维此食，经过垦植耘锄，舂磨淘汰，炊煮乃成，计算一餐，实际系工作者流汗而来。得食少流汗多，将食入口变为不净

，数时之间成为屎尿，未食之前本是美味，经食之后变为不净，眼不欲见，鼻不敢近，行者思维，如此弊食，一无所值，为甚要贪

？而且因食此不净食，造诸恶业，将堕地狱，噉热铁丸，从地狱出，要作畜生，若转猪狗，岂非食诸粪便？如是观食，必能生厌，

因食厌故，则对五欲皆能生厌，断此五欲，便不受欲界之苦。

佛经说一故事。有一婆罗门修持净法，因有事故至不净国，自思维我何能免此不净？唯有乾粮，可得清净。忽见一老婆婆卖白

髓饼，即对其说，因我有事住此百日，请常送此饼来，我当与汝高价。老婆婆即照彼吩咐，常作此饼送去，婆罗门食之美味可口，

欢喜非常。但其后逐渐无色无味，随问老婆婆何故如此？老婆婆答道，初因我家夫人阴处生疮，脓出以面和合成饼，日日炕熟与汝

，所以此饼味好，今夫人疮愈，我当何处更得？此婆罗门闻后，大发雷霆，两手打头，捶胸干呕，我今已破净法，奈何！奈何！立

时弃舍事务，驰还本国。

行者修食不净想，亦复如是。若不修食不净想，后受苦报，悔将莫及。故应修食厌离想，是名食不净想。

五、一切世间不可乐想

世间即有为法之别名。

一切有为之法，虽有千差万别，分类不出三种。一、五阴世间。五阴即是色受想行识之五法，因此五法能盖覆真性，故名为阴

。二、众生世间，又名假名众生。即于五阴法上，假立众生之名，五阴和合，聚共而生，犹如五指无拳，因握假立拳名，众生世间

，亦复如是。三、国土世间，又名器世间。世界如器，名器世间，即为众生所处之环境，既有能依之身体，即有所依之国土，故名

国土世间。

行者应观一切世间，无有一事可乐，如众生有生、老、病、死、恩爱别离、怨憎同处、所求不得、五阴炽盛等之八种痛苦，何

处有乐？

若以情爱为乐，何以到处发生因情失恋，得神经病，或因绝望，自刎悬梁。古云：「万恶以淫为首。」正因有贪爱之欲望，则

每易失去礼义廉耻，逆天悖理，杀人放火，一切罪恶，莫不由此发生。因情爱失人格，无惭无愧，为人唾弃，何乐之有？又缘情爱

之故，经常生忧生怖，如未得到，便想种种方法，为达目的而不择手段，既已得到，又恐失去，所以终日患失患得。经云：「因爱

生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？」即是此理。

如以夫妻为乐，何以到处有分居与离婚之事发生？事实上，于夫妻间也无乐可寻。假如妻子生得如花似玉，人见人爱，丈夫端

正庄严，面如莲华，两人感情又极其投合，因而如胶似漆，经常出双入对。但爱情不能当饭吃，仍需衣食住行之助，故要早出晚归

，各奔东西，以谋生计。由于两人感情亲密，彼此不能无有牵挂，男恐女不安于室，女怕男有外遇，以是不论出外工作或旅行，经

常心生疑惧与不安。既以夫妻为乐，何故而生恐怖，其心恐怖即是痛苦。经云：「无罣碍故，无有恐怖。」今既有罣碍，何乐之有

？

以上是说彼此貌美，情投意合，其受是苦，无一可乐。于此相反，其中有一生得丑陋，又或彼此意见不投，被喜喧闹，此欣宁

静。于闲暇时间，你愿打麻雀，我愿看电影；你要去旅行，我要读经书。于信仰方面，你信基督，我信佛教；你敬穆罕默德，我奉

太上老君。总之，两人意见时常相左，因此终日争吵打闹，度日如年，日久无法容忍，终于迈向分居或离婚之路，分居与离婚虽可

暂避目前大苦，但在精神上所受的打击，比未婚前要大数倍。

笔者曾亲见几位友人因分居或离婚，导致神经失常，如果夫妻是乐，何以发生这么多问题？由此可知，于夫妻间，向好的方面

讲既是痛苦，向坏的方面讲更是痛苦。虽然终日受诸痛苦，世人仍以为是天经地义，因为古今中外莫不以结婚为人之伦常，假如有

人与其相反，不与和光同尘，脱离囹圄，却有人以为其怪。正因为少见则有多怪，如果多见则就不怪了。有云：「一人为之则为怪

，举世能之则为恒。」即是此理。

假使以眷属为乐者，则应济济一堂，长期欢乐。何故俄而无常来临，号天叩地，肝肠寸断？于其生世，此病彼散，父母不慈，

子女不孝，兄弟姊妹更相责望，小不适意，则生瞋怒。若有财物，亲戚子女莫不竞求，得者总觉为少，愈得愈为不足！百求百得，

不以为恩，一不称心，便怀恶念，由于心怀恶念，导致结怨结仇。以此类推，三世怨对，实非他人，皆是我等亲戚眷属，眷属即是

怨聚，何乐之有？

经云：「若无有亲，亦无有怨，若能离亲，即是离怨。」对于此理，如未深究，非仅不能领悟，恐生诽谤，故以略释说明。如

有二人，异处远隔，从未相识，终不得生起怨恨之心，就是相识不久，仇恨也难生起，此皆由亲属相处日久，互相责望，或父母责

望于子女，或子女责望于父母，兄弟姊妹，亲戚朋友，莫不皆然，因而结下仇怨，今生未报，再等来世。古德云：「夫妻为缘，有

善缘，有恶缘，怨缘相报。儿女是债，或还债，或要债，无债不来。」因此种种皆是痛苦，故观一切世间不可乐想。

#### 六、死想

人生未生之前，本来没有这个躯壳，由于前生种了上品五戒十善之福，故感今世投生人中。初投胎时，揽取父精母血而成此身

，住在母胎中，随母呼吸，吸收营养，胎儿始可滋长。至出生后，三五岁时，便能自取外四大之物质，保育内四大之生命，由少至

壮，由壮至老，由老至死，这是人生必经之过程。经云：「诸行无常，是生灭法。」行即迁流之义，意思是说，不论外四大之器界

，以及内四大之根身，无一不是属于无常变化。人生存时所称为内四大，死后即变为外四大。其实内四大与外四大并无两样，是

故诸法有成住坏空，身体有生老病死。如人有生八十岁死，有生四十岁亡，有生二十岁夭，有生十岁丧，也有一生下来便夭折，此

皆是无常变化之定理，任何天神与地只也不能转移其原则。古德说：「不哭人死，应哭其生。」是以智者不应为生来欢喜死去悲，

应念生死无常迅速，人的生命不过是在呼吸间，出息不保入息，入息不保出息，一息不来便同死人，若人常存死想观，则可顿舍贪

欲瞋恚，以及人我是非之念，当下便觉海阔天空，轻松自在。

#### 七、身不净想

此身九孔常流不净，如破皮囊，满盛不净。

经说有五种不净。一、初投胎时，揽取父精母血而成己身，是为种子不净。二、十月住于母胎中，

生藏之下，熟藏之上，臭秽

不堪，是为住处不净。三、至怀胎十月满，由阴道生出，是为生处不净。四、眼出眵泪，耳出结聍，鼻出浓涕，口出涎唾，大小便

道不净常流，是为外相不净。五、死后捐弃塚间，任其烂坏，或从事火化，唯剩白骨，纵令用四大海水倾洗，终不能令其香洁，是

名究竟不净。

行者若能常观不净，便与智慧相应，功夫日深，可以远尘离垢，出三界，了生死。

八、断想

因小乘人智慧肤浅，观三界如牢狱，视生死是冤家，故欲赶快跳出三界，了脱生死，先断见惑之八十八使，次断思惑之八十一

品，然后便可断惑，证得阿罗汉果。

九、离想

吾人所以有生死痛苦者，皆由十种根本烦恼在作祟。

十根本烦恼，又名十大惑，分有利钝两种：五利使、五钝使。

五利使。一、身见。不知吾身为五蕴假和而成，妄想计度实有我身，又不了我身外之物无主，妄计实为我所有物，合此我见与

我所见，则为身见。二、边见。既有我身起我见故，便计度死后断绝，或计度死后常住，此二义起于身见后边，故名边见。三、邪

见。即拨无因果，谓作善无善报，作恶无恶报。四、见取见。以自己最卑劣的知见，取其他种种最卑劣的事，及以此为最殊胜者。

五、戒禁取见。以不合理的种种戒禁，认为是生天之正因，如持牛鸡戒等，此即非因计因，非果计果。以上五种见惑，其性锋利，故称此为五利使。

五钝使。一、贪欲。二、瞋恚。三、愚痴。四、高慢。五、疑惑。由于其性分钝，故称此为五钝使。

此十种根本烦恼，能令吾人不得自在，故须存离想。

十、尽想

小乘人修苦、集、灭、道四圣谛，断见思二惑而证圣果。见惑是迷失真理之路。先迷苦谛之理而起身见、边见、邪见、见取见

、戒禁取见、贪心、瞋恚、愚痴、高慢、疑惑之十惑。次迷集谛之理而起七惑，于前十惑中，除身、边、戒之三见。继迷灭谛之理

而起七惑，如集谛者。再迷道谛之理而起八惑，于前七惑中，加一戒禁取见。以上总为欲界之三十二惑。然色界与无色界，各有二

十八惑，于四谛下各除一瞋，因上二界不起瞋恚，三界见惑共有八十八使。小乘思惑是迷事物而起，于欲界有贪瞋痴慢四惑，于色

无色界各有贪痴慢三惑，于三界共有十惑。十惑分九品尽，即上上、上中、上下、中上、中中、中下、下上、下中、下下，于每一

地尽九品惑。

地有九地：一、欲界五趣杂居地。二、离生喜乐地。三、定生喜乐地。四、离喜妙乐地。五、舍念清净地。六、空无边处地。

七、识无边处地。八、无所有处地。九、非非想处地。

以上见惑有八十八使，思惑有八十一品，将其一切断尽，方能跳出三界，故今欲存尽想。

## 八背舍

行者静坐修观，则能生出八种背舍。

何谓背舍呢？背是违背，舍即弃舍，意思是说背弃三界之五欲，舍却诸有之着心，所以称为背舍。修此观能开发无漏智慧，断三界见思烦恼尽，即证阿罗汉果，至此，八背舍即转名为八解脱。

八背舍为：

### 一、内有色相外观色

此即内外俱观。行者以不净心先观自己色身不净，如观身体腐烂，血肉涂地，臭秽难闻，无有一处可以爱乐。由于欲界贪欲烦

恼不易断，故更要观他人色身不净，令心生起厌恶，俾能弃舍爱乐。

### 一、内无色相外观色

此时已灭内身色相，由于行者谛观内身骨人，虚假不实，内外空疏，渐见骨人，腐烂碎坏，犹如尘粉，散灭归空；故名内无色

相。但外四大未见坏灭，故仍以不净心观外色相，令生厌恶，舍弃外贪。

### 三、净背舍

净即缘于净相。此时身受乐，故云身作证。行者于二背舍后，已除外色不净之相，但于定中谛观八色光耀，入深三昧，练此

地水火风及青黄赤白之八色，极令明净，住心缘中，即能泯然入定，与乐俱生。八色光明，清静皎洁，如妙宝光，遍满诸方，照心

明净，乐渐增长，遍满身中，举体愉悦，既亲证此法，故云身作证。又能背舍根本贪欲，心也不着其境，故名净背舍，又名无漏三

禅。

### 四、虚空背舍

行者于欲界定后，已除自身皮肉不净之色；初背舍后，已灭内身白骨之色；二背舍后，又扫除外身一切不净之色，此时唯余八

种净色。至第四禅，此色皆以心住，譬如幻色，依幻心住，若心舍色，色即谢灭，一心缘空，与空相应，即入无色虚空之处，故名

虚空背舍。

### 五、识处背舍

行者若舍虚空之处，一心缘识，当入定时，即观此定，依五阴起，悉皆苦、空、无常、无我、虚诞不实、心生厌背而不爱着，

故名识处背舍。

### 六、无所有处背舍

行者若舍识处，一心缘无所有处，当入定时，也观此定，依五阴起，若五阴空，定不可得，均皆苦、空、无常、无我、虚诞不

实、心生厌背而不受着，故名无所有处背舍。

#### 七、非有想非无想处背舍

行者若舍无所有处，一心缘非有想非无想，当入定时，也观此定，依五阴起，五阴若空，定从何有，由此观之，悉皆苦、空、

无常、无我、虚诳不实、心生厌背而不爱着，故名非有想非无想处背舍。

#### 八、灭受想背舍

受即是领纳，想即是思想，即五阴中受想二心。由于行者讨厌此心，常时散乱，此时虽无粗重烦恼，但未灭除诸心数法，故欲

入定休息，尽灭一切心数法，而非心数法也灭，今欲背舍受想诸心，故名灭受想背舍。

### 八胜处

端身正坐，修八背舍之后，观心已经成熟，这时可以运转自如，不论净与不净，均能随意破除，从而转修八胜处了。

此八法所以均名胜处，含有二种意义：一者不论净与不净，或五欲之染法，得此观时则可随意能破。二者能善调观心。譬如乘

马击贼，非但可破前阵，也能善制其马，故名胜处。

#### 八胜处者：

##### 一、内有色相外观色少

行者或观己身，或观所爱之人，肿胀烂坏，脓血流溢，不可爱乐。观欲界中色有二种，一者能生淫欲，二者能生瞋恚。能生淫

欲是净色名为好，能生瞋恚是不净色故名丑。至此观心纯熟，于好色心不贪爱，于丑色心不瞋恚，但观色相由四大因缘和合而生，

如水泡不坚固，智慧能深达假实之相，住是不净门中，可以破除贪爱与瞋恚，而由于观想仍未能成熟，若观多色，恐难摄持，譬如

鹿游未能调服，则不敢远放，所以要观色少。

##### 二、内有色相外观色多

行者观心既熟，骨人未灭，尔时于定中广观外色，外色虽多，也不妨碍。首从一死尸观起，乃至十百千万一国土，乃至十百千

万一世界，皆见悉是死尸，若见一切肿胀，乃至脓血烂坏亦复如是。《摩诃衍》中广说：「若但观一切人，见不净白骨是名少，若

作大不净观是名多。」大不净观者，观象马牛羊等六畜飞禽走兽之类，悉见为死尸肿胀，观饮食皆如虫如粪，衣服绢布犹如烂皮烂

肉，钱财宝物如毒蛇，谷米如臭死虫，宅舍、田园、国土、城邑、大地、山川、林藪，皆悉烂坏臭处不净，乃至见白骨狼籍，一切

世间不净，甚可厌患，行者于三昧中，随观即见回转自在，能破一切世间好丑爱憎贪忧烦恼，故可外观色多。

##### 三、内无色相外观色少



行者进入二禅，已灭内心色相，灭内色之理与前二背舍初开无异。今行者要破欲界烦恼，于二禅中，重修此二胜处，乃对治除

灭下地结，使令无遗余，又以观心未能成熟，要观多色，恐难摄持，是故仍观色少，以自修持。

#### 四、内无色相外观色多

行者既入二禅，已灭内身色相，故名内无色相，但也要再转变观道，令纯熟增明，牢固不失功力转胜。由于观内身色相既无，

故外观色相虽多，也不妨碍，仍由一死尸观起，乃至扩至全世界，膨胀烂坏亦如此观，故名外观色多。

#### 五、青胜处

功夫用到纯熟，观见青色照耀，胜于背舍八色光明，至此八色光明虽然殊胜，谛观此色，知从幻心而生，如幻师观，所化幻色

，本无所有，故不生爱染，名为青胜处。

#### 六、黄胜处

见黄色如檐卜华，加功用行小己，忽见黄色照耀，胜于背舍八色光明，八色光明虽胜，知是如幻有，故不生爱着，名为黄胜处

。

#### 七、赤胜处

见赤色如春朝霞，行者精进不住，忽见赤色照耀，胜于背舍八色光明，八色光明虽胜，知如水中月，故不起法执，名为赤胜处

。

#### 八、白胜处

见白色如珂雪，行者勇猛修观，忽见白色照耀，胜于背舍八色光明，八色光明虽胜，知是镜中像，故不起贪爱，名为白胜处。

行者入第四禅时，念慧已经清净，将以上四种色，可以转更光显，如妙宝光，胜于前色。又用不动智慧链此青黄赤白四色，少

能成多，多能成少，转变自在，而且欲见即见，欲灭即灭，故名胜处。又者，以前见此胜色，烦恼未断，法爱心生，今断法爱，则

知此色，乃从心起，故不生取着，是以将八背舍，转名为八胜处。

#### 十一切处

修八胜处之后，还要修十一切处观。

十一切处即是一青、二黄、三赤、四白、五地、六水、七火、八风、九空、十识。以此十色，包括一切万事万物，作为一个对

象，而起观照。

前八胜处，但观少色，胜八背舍，如阎浮提王，唯一胜天下。十一切处，则能遍满缘故，又胜于八胜处，如转轮圣王，遍胜四

天下。若此三种观行具足，禅定功夫必能成就。

#### 一、青遍一切处

前背舍胜处中，虽有八色光明，但是所照非广，未能普遍，是以不得受一切之名。今则不然，行者于禅定中，还取八背舍与八

胜处之青，以成就自在胜色。首用念清净心，取少许青色焰相，犹如草叶之大，一心系缘其中，当与少许青色相应之后，次以观心

运此少许青色遍照十方，功夫纯熟，则见光明随心普照，此时见诸世界皆是青色，遍满停住不动，犹如青色世界，故名青遍一切处

。

## 二、黄遍一切处

行者于禅定中，仍取八背舍与八胜处中所见黄色，作为所观之境，首从少许黄色观起，与此黄色相应之后，进而运此黄色扩至

一切处，久之即见光明，随心普照，故名黄遍一切处。

## 三、赤遍一切处

行者于禅定中，仍取八背舍与八胜处中所见赤色，从少许赤色观起，渐令遍照十方，故名赤遍一切处。

## 四、白遍一切处

行者摄心用念，再取八背舍与八胜处中所见白色，从少许白色观起，渐运白色遍照十方，故名白遍一切处。

## 五、地遍一切处

行者心无分散，仍取八背舍与八胜处中所见地色，重新起观，渐令地色遍照十方，故名地遍一切处。

## 六、水遍一切处

行者一心专注，重取八背舍与八胜处中所见水色，又复起观，渐令水色遍一切处，故名水遍一切处。

## 七、火遍一切处

行者心不驰散，又取八背舍与八胜处中所见火色，重新起观，渐令火色无不周遍，故名火遍一切处。

## 八、风遍一切处

行者心空一切，取八背舍与八胜处中所见风色，再起观照，亦令风色遍照十方，故名风遍一切处。

## 九、空遍一切处

行者心缘一念，亦取八背舍与八胜处中所见空色，使一切处无不周遍，故名空遍一切处。

## 十、识遍一切处

行者于禅定中心注一境，仍取八背舍与八胜处中所见识色，使一切处无不周遍，故名识遍一切处。

以上虽有十色，但其性体，本来周遍法界，互摄互融，由于众生迷性执相，故有差别相生。因而诸色，随众生心，由其业感，

而后发现。若行者观心劣小，则应之以少色，观心胜大，则应之以遍色，色之遍与非遍，皆随观心之大小而分。

十一切处之初观青色，遍照十方，乃至空色识色，无不同遍，虽各遍照十方，但互相涉入，均不妨碍，故名遍一切处。

《大智度论》云：「八背舍为初门，八胜处为中行，遍一切处为成就。」由于根性不等，亦有未必具修，若是利根，于中随修

一种，便可得道。

## 【附一】仁俊法师：静坐初步简要法

### 一、原则：

调伏妄想，控制杂念，减少烦恼，使思想上轨道。

## 二、方法：

1. 调身：先制就一小蒲团，坐在上面，双跏趺或单跏趺均可，全身端直，上下平衡不前俯后仰，不左倾右侧），右手掌置放左

手掌上，姆指相接。

2. 调心：心要保持清醒，觉警，细致，不乱（少用脑的人心易于昏沈，知识份子心易掉举）。

3. 调息：呼吸要细、长、明稳；入息与出息时间要均衡（不要太勉强，因为有些人呼吸长短不一），不要急促，不可闭滞，入

息时不可感觉气口下去，出息时不要让气冲出来。

## 三、步骤：

1. 坐正后，轻轻闭上双眼（亦可半睁半闭）。

2. 先用嘴轻轻地呼出三、五口气，然后将舌尖轻贴上颚。

3. 临数息前，默念“轻松、平静、集中、明准、不乱”。

4. 开始数息（请注意：气不平不数，数入息就不数出息，数出息就不数入息），鼻子轻轻地把气口起来。开始数息时，初学者

请记熟两句话“以心引息达脐下，心随息上鼻呼出”，从一数到三；熟练后，从一数到七；熟练久了，从一数到十。中间如有错乱

或颠倒，立即从头再数。纯熟后，从一数到十，时间大约三分半到四分钟左右。每次静坐最多不要超过四十分钟，初学者每次三

个十即可，每日可做数次。

5. 数息完毕后，将嘴徐徐张开，轻轻呼出三口、五口、或七口气，让余息从全身毛孔散出，然后慢慢张开双眼，放下两腿（请

注意：腿不醒不起，热不散不畅，但千万不可立刻当风受寒！）。

## 四、按摩：

双掌搓热，用力（上下）擦脸（两眼闭紧），擦两耳（不可太用力），擦后脑，擦肋肾，擦双腿至脚尖，最后，以右手擦左手

边臂背，左手擦右手边臂背，各部位摩擦七次或二十一次 均可。

## 五、经行：

经行时应仍然保持心境甯静，脚提起来，脚跟着地，脚尖用力（不可太过）两臂摆动，手掌一握一放，先慢行，一、二分钟后

，渐渐增加速度快行，看时间是否充裕，如充裕，七、八分钟后再渐渐慢行二、三分钟，即告结束。

## 六、目的：

观息无常，久则无贪、无忧；着意闻薰，思惟、修学，定能趣向解脱。约现实利益说：身体健康，心境甯静，思想灵明，气质

调柔，从和平中涵养德性、德行，利乐自他。

习静坐，必需具有耐性、恒心和毅力，才能有成。

## 【附二】坐禅入门

——摘自传喜法师《禅修开示》

我们先是了解一下四大威仪，行、住、坐、卧在我们佛教当中的重要性。你看，道场安静，打坐就很享受，所以清净是一种财

富哦！可以跏趺坐的跏趺坐哦，跏趺坐是什么？金塔。半跏趺呢？银塔。散盘呢？泥巴塔。你看差多少，从银塔一下变泥巴塔，最

好的跏趺坐是金塔。

“画上跏趺坐，魔王生恐怖。何况修道人，端身而正坐”。

这句话意思知道吧，很明白的。画一幅图画，是跏趺坐的，魔王都害怕，魔王都恐怖啊！何况修行人，端身而正坐。

腿放好了之后，身体放松，脊椎骨放松。同时呢，要笔直的，肩也是放松，肩要平的。下巴这边，略略的收一点点，不要头伸

出去。眼睛也是放松，微微的，眼光不是注意着外面，你的眼睛像一扇窗一样，自然的让光线映进来。

眼睛很重要啊，眼睛是心灵的窗户，眼睛一闭，心里就是黑暗的。所以眼闭打坐的话不是很好。这个眼神到底在哪里呢？如果

精确一点，眼睛下垂，眼神在我们二膝盖回收一点，就是在半空里，眼神等于是收回来的，停在这样一种状态，这样心马上就静下

来。

还有我们鼻子的呼吸，呼吸呢，鼻子和肚脐应该是在同一条垂直线上，鼻跟脐下面的息要相通，所以叫鼻息相通。调呼吸是蛮

讲究的，呼吸有很多种方法，我们是自然呼吸，略略有一点沈，呼吸有一点深远的，最好能达到肚脐这边，呼、吸能达到肚脐这里

。

舌头也要放松，舌头平放，或者是微翘一点，舌抵上颚。有心脏病的人放平。两手结法界定印，静静的放在肚脐前面，二手重

叠，左手在下，右手在上，两个大拇指轻轻相触，法界定印。

身体调好了之后，呼吸放松的，悠长的。心里的意念要落在无量光无量寿上，就是无内无外、无大无小，不着有也不着无。这

个时候生命的灵敏度会越来越高，越来越高，但是却不着境。让心灵明，却不拖泥带水，越来越清澈，让第六意识的分别心，慢慢

的尘埃落定。

我们的眼、耳、鼻、舌、身、意都下班了，不需要工作了，视而不见，听而不闻，达到六根清净。这样的禅定当中也具足三皈

，清净觉性为佛宝。大家的清净心、觉性为佛宝，觉照灵明为佛宝。清净的相续，我们安住于这种相续之中，为法宝。清净的受用

，六根寂静，六根清净，和合无乱为自性僧宝。

禅定的妙用是身安则道隆，身不动，这样子的话，五气归元，六神有主。身体像肉身菩萨一样，身跏趺坐，像没有装金的佛一

样。口闭着，口也清净，身体庄严，意地思于法，安住于法，意地也清净庄严，三门清净。

卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍

**【补阙真言】**

南谟喝啰怛那，哆啰夜耶。佉啰佉啰。俱住俱住。摩啰摩啰。虎啰，吽。贺贺，苏怛拏，吽。  
泼抹拏，娑婆诃。

**【补阙圆满真言】**

唵，呼嚧呼嚧，社曳穆契，娑诃。

**【回向偈】**

愿消累劫诸业障，愿得福慧日增长，愿尽此身出娑婆，愿佛接引生安养。

“人身难得，佛法难闻。”

经书法宝之编辑流通，辗转抄印，其间若有所错漏，亦属难免。加上不同版本之藏经，文字有所不同，难以定论。因此末学在

制作佛教翻页电子书过程中，诚惶诚恐，不敢懈怠。如有错漏之处敬请十方大德体谅，并慈悲指点、联系告知，以便重新修订制作

，不尽之处令其完备，此方不违佛菩萨及祖师之本意悲愿，不负师长三宝之恩。

本书《静坐讲义》法宝来源于香港佛教青年协会网站；《静坐初步简要法》及《坐禅入门》均来源于中国佛教网，文章仅供交

流学习，版权归作者或出版社所有，请不要使用在商业用途，如果您觉得侵犯了您的权益，请联系告知，末学会尽快去掉您认为侵

权的书籍，谢谢支持！电子书由永俊恭敬制作，书稿未经原作者审阅，仅供参考。

欢迎转载！广泛传播，修行自我，布施他人，随缘推广，功德无量！感谢您的下载读诵受持辗转流通！

汕头三宝惭愧弟子永俊和南！

佛历 2556 年

西历 2012 年 3 月 26 日

农历岁次壬辰年三月初五日

卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍卍