

# 從身、心、靈，探討止觀（禪）的原理與方法

## 前言

### 壹、止觀的目的

### 貳、止觀的訓練方法

#### 一、調飲食

#### 二、調睡眠

#### 三、調身

#### 四、調息

#### 五、調心

### 參、正修行方法

### 肆、

#### 一、坐中修止觀：

(一)、對治初心修止觀：

(二)、對治浮沈修止觀：

(三)、隨便宜修止觀：不限止或觀，便宜行事以安心。

(四)、對治定中細心修止觀：

(五)、均齊定慧修止觀：

#### 二、六緣中修止觀：

(一)、歷緣對境：

1.六緣：

2.對境：

#### 三、止觀與治病

(一)、四大的病：

(二)、五臟的病：

(三)、其他病緣：

#### 五、六種調心法（六妙門）

(一)、歷別對諸禪明六妙門：

(二)、次第相生六妙門：

1.數息：證數：2.隨息：3.止：證止：4、觀：證觀 5.還：證還：6.淨：證淨

(三)、隨便宜六妙門：

#### 四、坐禪的身心反應

### (一)、善根發相

#### 1. 息道善根發相：

(1) .息道根本禪定善根發相：

(2) .得八觸（詳見頁 18）而發痛、痒、冷、煖、輕、重、澀、滑。

#### 2. 不淨善根發相

#### 3. 慈心善根發相

#### 4. 因緣觀善根發相

#### 5. 念佛善根發相

### (二)、分別真偽：

#### 1. 辨邪偽禪發相：

#### 2. 辨正禪發相：

## 前言

《阿南達瑪伽靜坐手冊》〈完美瑜加修行體系〉：「身、心、靈均衡的發展(性命雙修)：人類的生命包含有身、心、靈三個層面。…當心智越來越精細時，則身體也必須相對的精細。否則，必會導致失衡。而靈性的提昇亦緣自身心的平衡而來。…靜坐，而忽略身體的鍛煉和心靈的調適，則身心的問題亦必會阻礙靈性的成長，反之，亦然。因此在靈性修持的道上，此三者的均衡發展實缺一而不可。此亦即吾人常言性命雙修之道理，二者不可偏廢也。<sup>1</sup>」

禪 梵語 dhyana，禪那之略稱，意譯作思維修、靜慮。而定之梵名，為三昧或三摩地，一切之息慮凝心名之，今總別合稱而謂之禪定；總為心一境性所附之名也。禪者，本是借呼吸及內心的觀照等方法，以開發內在之無限智慧、潛能與功德，可以控制情緒，昇華欲望，得到內心的寧靜與安詳，它又可以幫助超越自我的拘限，心靈的自在與解脫。

又禪宗之禪，其名雖取思惟靜慮之義，而其體為涅槃之妙心，非調色界所屬之禪。又譯作：思惟修習、棄惡（捨欲界五蓋等一切諸惡）、功德叢林（以禪為因，能生智慧、神通、四無量等功德）。寂靜審慮之意。指將心專注於某一對象，極寂靜以詳密思惟之定慧均等之狀態。禪為大乘、小乘、外道、凡夫所共修，然其目的及思惟對象則各異。禪及其他諸定，泛稱為禪定；又或以禪為一種定，故將修禪沈思稱為禪思。

吠陀典以 我 Atman 即有呼吸的意思。奧義書、吠陀，其宇宙論不出梵我合一之義，即下與宇宙合一，近於中國哲學的「天人合一」，其方法在禪定，謂之瑜珈 yoga，乃相應之意，借有調息、調身、調心等方法以達成之。安般禪：調息、攝心。安般（梵 anapana），全稱安那般那，即指出入息念。梵語 ana（安那）即入息（吸氣），apana（般那）即出息（呼氣）。

根據宗密的《禪源諸詮集都序》，分禪為：凡夫禪、外道禪、小乘禪、大乘

<sup>1</sup> 《阿南達瑪伽靜坐手冊》阿南達瑪伽靜坐協會 頁 7 2000.9

禪、出世上上禪等<sup>2</sup>。四禪四定為世間法，佛法外道凡夫聖者共通也，其他佛菩薩阿羅漢證得之諸無漏諸定為出世間法，非三界所屬之心體所具而此中禪在最初，不惟為諸定之根本，而發天眼天耳等之通力，亦依此禪。且禪有審慮之用，觀念真理，必依於禪，故以禪為學道之最要者。

而禪宗之最終目的在「明心見性」。最早有關修行的經典乃安世高譯的《安般守意經》是早期為漢、魏、晉初習禪定之禪法。它可攝其餘種種禪法，其禪法之重點，在以數息法為主。試從字源說起：安般，全稱 *anapana* 安那般那，即指出入息念。梵語 *ana* (安那) 即入息 (吸氣)，*apana* (般那) 即出息 (呼氣)。本經是借數息觀 (默數出入息，令心隨息而定) 修禪，以之收斂身心。故知它最重在調息。(守意即攝心)。

## 壹、止觀(禪)的目的：

《修習止觀坐禪法要》卷 1：「若夫泥洹之法，入乃多途。論其急要，不出止觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；…以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也！」<sup>3</sup> 可知止觀是修行者的「勝路(殊勝的道路)」，眾德的「指歸」。「止」乃是「伏結之初門」：結者，即結使煩惱，謂見思結、塵沙結及無明結。「觀」是「斷惑之正要」。目的乃在「泥洹」(涅槃)，為要達到「無上極果」。

## 貳、止觀(禪)的訓練方法(調和五事)

### 一、調飲食：

《修習止觀坐禪法要》卷 1：「一、調食者，夫食之為法，本欲資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。故經云：「身安則道隆，飲食知節量；常樂在空閑，心靜樂精進；是名諸佛教。」<sup>4</sup>

悅性食物：容易消化、營衛身體，增強氣力，使人健康、提昇身、心靈的平衡。創造更精細敏銳的身體和神經系統，以便獲得更高的靈性。如：一切水果(榴槤除外)、蔬菜、堅果、蜂蜜、五穀、雜糧等。

變性食物：有益身體，但不一定有助於心智靈性發展。多食會致身心浮躁不安。如巧克力、濃茶、強烈調味品、海帶、巧克力、可可、汽水等含碳酸化合物等。

<sup>2</sup> 《禪源諸詮集都序》卷 1：「禪則有淺有深。階級殊等。調帶異計欣上壓下而修者。是外道禪。正信因果亦以欣厭而修者。是凡夫禪。悟我空偏真之理而修者。是小乘禪。悟我法二空所顯真理而修者。是大乘禪(上四類。皆有四色四空之異也)若頓悟自心本來清淨。元無煩惱。無漏智性本自具足。此心即佛。畢竟無異。依此而修者。是最上乘禪。亦名如來清淨禪。亦名一行三昧。亦名真如三昧。此是一切三昧根本。」(CBETA, T48, no. 2015, p. 399, b12-20)

<sup>3</sup> (CBETA, T46, no. 1915, p. 462, b7-23)

<sup>4</sup> (CBETA, T46, no. 1915, p. 465, b20-27)

惰性食物：對身心有害，容易屯積毒素、廢物，破壞身體機能，令人昏沈、怠惰，增長瞋慧、欲望。如：一切肉類、魚類、蛋、洋蔥、茹類、菌類、芥末、蔥、蒜、人工調味，以至麻醉性飲料，如煙、酒等。

總之，要多食悅性，少吃變性，不食變性。要以能量代替熱量，以少量替多量、重質不重量。

## 二、調睡眠：

《修習止觀坐禪法要》卷1：「二、調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沈沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜，亦勿有廢。無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。」<sup>5</sup>

## 三、調身：

《修習止觀坐禪法要》卷1：「三、調身，四、調息，五、調心，此三應合用，不得別說；但有初中後方法不同，是則入住出相有異也。

夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧，調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤；以氣麤故，則心散難錄；兼復坐時煩惱，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。」<sup>6</sup>其次則，安坐、正腳、次解衣帶周正、次當安手入定，次正身（脊直）、正頭頸閉口、閉眼。

「『保持身體正直』是指保持背部的每一節脊椎骨端正，節節平正地相接，身直腰正。靜坐的時候如果能保持上身正直，就不會有背痛的毛病發生。佛陀建議這樣的坐姿，因為這是最穩定與舒服的姿勢，有助於保持心平靜與提高警覺性。因此對於禪修而言，這是最好的姿勢。」

太極拳所謂「尾閭中正」、「虛靈（虛領）頂勁或（頂頭懸）」、「沈臂墜肘」、「涵胸拔背」、「鬆腰坐胯」、「節節鬆沈」、「節節貫串」、「氣沈丹田」等要領，庶幾似之。

「瑜伽體位法」：「體位法與一般美容操、體操不同的是：其是特別作用於內分泌、腺體、關節、肌肉、韌帶及神經方面的特別運動。體位法的最大功效，就是會對直接分泌荷爾蒙進入血液的內分泌腺體造成影響。內分泌腺體包括胰腺、胸腺、甲狀腺、副甲狀腺、可腎上腺及生殖腺體。如果腺體分泌不足或過多，均會使身體功能失調。…腺體功能均衡時有助於心理平衡。<sup>7</sup>」

<sup>5</sup> (CBETA, T46, no. 1915, p. 465, b27-c5)

<sup>6</sup> (CBETA, T46, no. 1915, p. 465, c5-12)

<sup>7</sup> 《阿南達瑪伽靜坐手冊》阿南達瑪伽靜坐協會 頁 26

#### 四、調息：

《修習止觀坐禪法要》卷1：「四、初入禪調息法者，息有四種相：風相（出入有聲）、喘（出入結滯不通）、氣（出入不細）、息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也。云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。坐時有風、喘、氣三相，是名不調；而用心者，復為心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者、下著安心，二者、寬放身體，三者、想氣遍毛孔出入通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定。是名行者初入定時調息方法。舉要言之：不澁不滑，是調息相也。」<sup>8</sup>風相（出入有聲）、喘（出入結滯不通）、氣（出入不細）、息。守風則散，守喘則結，守氣則勞—三相名為不調。息調則不聲、不結、不粗。眾患不生。出入綿綿，若存若亡，情抱悅豫。（心息相依）守息即定。

帕奧禪師《禪修入門與次第》〈第二篇定學 二、安般<sup>9</sup>入門〉：「第一點：身體坐正，保自然，全身放鬆。第二點：放下萬緣，保持平靜安祥的心。你應當思維一切緣起的事物都是無常的，它們不會順從你的意願，而只會依照它們自己的過程進行，因此執著它們是沒有用的。理智的作法是在禪修時暫時把它們放下。每當雜念起時，你可以提醒自己現在是拋開一切憂慮的時刻，而保心其專注於禪修的目標---呼吸。第三點：借著不斷的練習來熟悉呼吸：只是保持警覺與耐心，漸漸地他們就能察覺微細的呼吸，若能習慣於覺知微細的呼吸，這對培育深厚的定力有很大的幫助。<sup>10</sup>」

「第四點 專注於呼吸：當你能持續不斷地覺知呼吸十五到二十分鐘時，那表示你已經相當熟悉呼吸了，就可以將注意力的焦點集中於呼吸。第五點 專注於每一刻的呼吸（全息）：**當能持續不斷地專注於呼吸，時間達到三十分鐘以上時，那樣的定力已經相當好，你可以專注於呼吸的全息。**意思就是當每一次呼吸從頭到尾（開始、中間、結尾）的氣息經過時，你都…毫無遺漏地專注到它們。如此專注於每一刻的呼吸，你的定力將會愈來愈強、愈來愈深，因為沒有空隙讓你去想其他的事情。…若能以堅忍不拔的毅力如此修行，定力就會愈來愈穩定。如果能在**每一次靜坐時都能持續專注於呼吸一小時以上，每天至少五次靜坐，如此持續至少三天，不久你會發現呼吸轉變為禪相，那時就能進到更上一層的境界。**以上所說的是修行安般念的基本要點，大家要熟記每一個要點，並且切實地奉行。無論

<sup>8</sup> (CBETA, T46, no. 1915, p. 466, a1-15)

<sup>9</sup> 安般，全稱安那般那，即指出入息念。安那，即入息（吸氣），般那，即出息（呼氣）。安世高譯的《安般守意經》，即是敘述坐禪時行數息觀（默數出入息，令心隨息而定）以之收斂散心。

<sup>10</sup> 帕奧禪師《禪修入門與次第》（台灣南傳上座部佛教學院 2009/8）頁 6。

身體處在那一種姿勢，都應當如此修行。在每一次靜坐結束時，仍然要繼續覺知呼吸，不要間斷。意思是常睜開眼、鬆開雙腿，站起來等時，都要繼續覺知呼吸。日常生活中，行、住、坐、臥任何時候也都要持續地覺知吸。....從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，...這就是為什麼佛陀說安般念應當被培育與數數修行的理由。<sup>11</sup>」

帕奧禪師《禪修入門與次第》：「『安立正念在自己面前』是指：將心引導到禪修應當專注的目標，並且將心固定在那裡。如果修行安般念，你應當安住在呼吸，如果修行四界分別觀，你應當將正念安住在四界(四大)的特相。

『正念地吸氣，正念地呼氣』：是指他在呼吸的時候不捨棄正念。...正念的意思是明記不忘。如果你能明記經過鼻孔下端或人中的呼吸，持續不忘失，正念就會愈來愈強。正念強的時候，定力就會提昇。當定力提昇到相當程度的時候，你會見到呼吸變成禪相。如果能持續穩固地專注於禪相，你就能證得初禪乃至第四禪。<sup>12</sup>」

「當吸氣與呼氣時都各經歷一段較長的時間，他的心中生起對修行的強烈意願。...由於意願，他呼氣的時間長，而且氣息（不斷地..）變得更微細。喜悅在他心中生起。由於喜悅，他吸氣的時間長，而且氣息變得更微細。...對修行禪定而言，生起喜悅是很重要的。如果沒有喜悅，你的定力就不能持續進步。喜悅何時才會生起呢？如果能去除掉舉、與散亂，持續不斷專注於長的微細呼吸，如此就能提昇定力，喜悅也自然會在你心中生起。...這是透過了知呼吸長短而持續專注於呼吸直到禪相出現。...我當覺（氣息的）全身而吸氣，我當知覺知（氣息的）全身而呼氣。<sup>13</sup>」

「（一）長息，（二）短息，（三）全息，（四）微息。...當你的定力提昇時，呼吸就會變得微細。那時你必須以想要了知長息、全息與微息的強烈意願來專注於經過同一點上從頭到尾的氣息。若能如此修行，你就可能成功地證得禪那。有時也可能短息、全息與微息這三個階段合而為一。...你應當同時得注於長息、全息與微息。當呼吸短而且微細時，你應當同時專注於短息、全息與微息。若能以夠強的意願與喜悅如此修行，你的定力將會提昇，呼吸也會變得愈來愈細。...當你的定力提昇到相當程度時，禪相就會出現，而且你的心會自動教專注於禪相。...定力提昇時，呼吸有時會變長，有時會變短。無論呼吸長或短，你只需要專注於呼吸從頭到尾的氣息。...如果每一次靜坐的時候，你都能持續的專注於微細呼吸的全息一、二小時以上，你的定力就已經相當好。無論行、住、坐、臥等，一切時刻都必須保持正念，一心只專注於呼吸。/如果能在每次靜坐時都能持續專注

---

<sup>11</sup> 同前註 頁 7-8。

<sup>12</sup> 帕奧禪師《禪修入門與次第》頁 77。

<sup>13</sup> 同前註 頁 78-

於微細呼吸一小時以上，如此持續至少三天，通常禪相就會出現。對有些禪修者而言，光在禪相之前出現；...然而，你不應該去注意那些光，你只應該專注於呼吸。...定力提昇時，呼吸有時會變長，有時會變短。無論呼吸長或短，你只需要專注於呼吸從頭到尾的氣息。當呼吸自然地變微細時，無論呼吸長或短，你都應當持續地專注於微細呼吸的全息。/如果每一次靜坐的時候，你都能持續地得注於微細呼吸的全息一、二小時以上，你的定力就已經相當好。這是個關鍵的時刻，你必須特別謹慎地持續修行，停止一切的妄想與交談，無論行、住、坐、臥等一切時刻都必須保持正念，一心只專注於呼吸。如果能在每一次靜坐時都能持續專注於微細呼吸一小時以上，如此至少三天，通常禪相就會出現。<sup>14</sup>」

「當你入初禪的時候，呼吸變得很微細，入在第二禪裡的時候，呼吸變得更細；在第三禪中，呼吸又更微細？當你入四禪中的時候，呼吸完全停止。<sup>15</sup>」

《密宗 靜坐 瑜伽》卷三〈第二章 瑜伽八步功法 4.呼吸的控制〉：「現代文明的人類已失去了適當呼吸的藝術，他們一般的呼吸量不過使用了肺活量的十分之一罷了。<sup>16</sup>」據科學之統計，每分鐘呼吸的次數越少，則壽命將會越長<sup>17</sup>：

	每分鐘呼吸次數	壽 命
蛇	3 次	700~1000 年
龜	5 次	500~700 年
象	5 次	150~200 年
狗	31 次	15~20 年
人	15~18 次	80~100 年

又前書「呼吸控制對精神的影響」：「經由禪定靜坐的工夫可以把身體內多餘的生命能量將人類的心靈提昇到至善、完美、喜悅的境界---三摩地(Samadhi)。呼吸控制增強了人們的記憶能力和醒覺了他們內在潛藏的力量，並且幫助人發展他潛在的意識層次。心靈有二種---較低與較高的心靈狀態。較低層次的心靈（粗鈍意識）執行較粗的行為---如饑餓、憤怒、睡眠等。當人們專注於較低層次活動時，與生命較精細的方面（如靈性），完全脫節。經由發展這較精細和諧的心靈，將人導向高層次的靈性（精細意識）修練。然精細和諧的心靈根基於緩慢、深沈和有規律的呼吸。當心靈受到干擾時，心跳與呼吸之韻律同時亦不規則。<sup>18</sup>」

又前書「呼吸控制在靈性方面的意義」：「整個宇宙皆是生命能量的汪洋大海。誰能控制了這個生命能量，即能控制了這整個宇宙。...所有生命能量的來源---

<sup>14</sup> 同前註 頁 81-83

<sup>15</sup> 頁 87

<sup>16</sup> 《密宗 靜坐 瑜伽》頁 200 中國瑜伽出版社 1983.2

<sup>17</sup> 同前註 頁 189

<sup>18</sup> 同前註 頁 190

宇宙的大我和這生命的能量是不可分的。所以一個人在吸氣時須將理念置於吸取這整個宇宙的生命能量，當呼氣時就如同這個宇宙在大我中獲得了新生。<sup>19</sup>」

《密宗 靜坐 瑜伽》卷三〈第二章 瑜伽八步功法 7.禪定(冥想)〉：「以時間的長短來說明，假如心靈能不間斷地集中在客體上 **12 秒**，則稱之為集中；再繼續集中 **12 秒** 的 **12 倍**，即 **2 分 24 秒**，此階段稱為冥想；若能再增加 **12 倍** 即 **28 分 48 秒**，則可達到較低的三摩地，...；若再繼（**12 倍**）續集中達 **5 小時 45 分 36 秒**，則達較高的三摩地。...用時間長短來區分，以靈性觀點來說，不算很恰當的，但至少可以讓一般人有個為實際的了解。<sup>20</sup>」

集中	冥想	低三摩地	高三摩地
<b>12 秒</b>	<b>12 秒</b> × <b>12</b> = <b>2 分 24 秒</b>	<b>2 分 24 秒</b> × <b>12</b> = <b>28 分 48 秒</b>	<b>28 分 48 秒</b> × <b>12</b> = <b>5 時 45 分</b>

## 五、調心：

《修習止觀坐禪法要》卷 1：「五、初入定時調心者，有三義：一、入，二、住，三、出。

初入有二義：一者、調伏亂想，不令越逸；二者、當令沈浮寬急得所。何等為沈相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沈相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沈。何等為浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念；心即定住，則心易安靜。舉要言之：不沈不浮，是心調相。其定心亦有寬急之相：定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛；當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。若心寬病相者，覺心志散慢，身好透迤；或口中涎流；或時闇晦。爾時應當斂身急念，令心住緣中；身體相持，以此為治。心有澁滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。

夫人定本是從麤入細，是以身既為麤，息居其中，心最為細靜。調麤就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調二事也。

二、住坐中調三事者，行人當於一坐之時，隨時長短，十二時、或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身息心三事調不調相。若坐時向雖調身竟，其身或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱；中無寬急，平直正住。

<sup>19</sup> 同前註 頁 191-192

<sup>20</sup> 同前註 頁 200



復次，一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。

次一坐中，身息雖調，而心或浮沈寬急不定。爾時若覺，當用前法，調令中適。

此三事，的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二。此則能除宿患，妨障不生，定道可剋。」<sup>21</sup>

調心：

(一)、入時調：當令沈（心中昏暗，頭好低垂）、浮（心好飄動，身亦不安、念外異緣）、寬（心志散慢，口中涎流）、急（上向胸臆急痛）得所。心情放鬆，精神集中。-- 對治亦為初入定調心法。繫念鼻端，令心住在緣中。宜安心向下，緣繫臍中。或斂身急念，念心住緣，身體相持，寬放其心，想氣皆下。總之，不沈不浮是心調相。調粗入細，令心安靜。

(二)、住時調：調身安穩，中無寬急，平直正住。調息令息綿綿，如有如無。調心不浮不沈不寬不急。

(三)、出時調：(1) 心：坐禪將竟，欲出定時，放心異緣。(2) 息：開口放氣，想從百脈隨意而散。(3) 身：然後微動身，次動肩及手頭頸，次以手遍摩諸毛孔，次摩手令煖，以手敷兩眼，然後開之。

總結：若不爾者，坐或得住心，出既頓促。則細法未散，住在身中。進止有次第。

//

【佛法必言「空性」】

但空性豈易言之，往往各有所偏依，致「籠統真如，顛頂佛性。」『內守幽閒』豈易言之哉！失之毫釐，謬以千里，何等可惜！今緣諸經論之說，以探究之：今據圓瑛大師《楞嚴經講義》：

「如是二字，指上緣聲色二塵，離塵無分別性。乃至二字，超略中間香、味、觸、塵，並法處所攝，半分生塵，而分別之性，亦復都無。此是六識不緣六塵境界，五俱意亦皆不行，如是則能分別心，與所分別境，悉皆寂然。故曰：「都無」。唯留獨頭意識，緣法處半分滅塵，因法塵有生滅之分故。非色非空：即『內守幽閒』，法處滅塵境界，已離六塵羶相，故非色；猶有寂靜細境，故非空。參禪之士，到此境界，難免被他所誤。又非同色界四禪天定，故非色；非同空處空無邊處天定，故非空。如八定後三定，所緣境界相似。不但隨塵起滅之見聞，緣心不行，即嗅、嘗、覺、知，亦復不起，此處猶非真心，切勿錯認。

拘舍離等，此云牛舍，乃末伽黎母名，即拘舍離子，六師之一，等餘外道。昧為冥諦者：昧即迷昧，不知此境非真，執為冥初主諦。智論云：「外道通力，能觀八萬劫，八萬劫外，冥然不知」。謂為冥初；從此覺知初立，故名主諦，亦云世

<sup>21</sup> (CBETA, T46, no. 1915, p. 466, a15-b17)

性，謂世間眾生，由冥初而有此性，即世間本性也。離諸法緣，無分別性者：《正脈》云：「縱使心之分別都無，亦但離於羶分別耳，微細流注，固所未覺；縱使境之色空都盡，亦但離於羶境耳，滅塵影事，固不能離。若離諸法塵，半分滅塵之緣，即無分別之性，與上之離聲、色，而無性者，同一例也。---二破能緣之心竟。」

此一大段指明幾點，試條列如下：

一、「如是乃至分別都無」：此是六識不緣六塵境界，五俱意亦皆不行，如是則能分別心，與所分別境，悉皆寂然。

二、非色非空：即『內守幽閒』，法處滅塵境界，已離六塵羶相，故非色；猶有寂靜細境，故非空。

三、參禪之士，到此境界，難免被他所誤。

四、又非同色界四禪天定，故非色；非同空處空無邊處天定，故非空。

五、如八定後三定(按：即指識無邊處地，無所有處地、非想非非想處地)，所緣境界相似。不但隨塵起滅之見聞，緣心不行，即嗅、嘗、覺、知，亦復不起，此處猶非真心，切勿錯認。

【再就「空性」言之】：

法尊法師〈宗喀巴大師的菩提道次第論〉：「當宗喀巴大師時代，對於修空觀，有很多不同的說法，歸納起來總有如下四類。」「第一說以為，修空就是修諸法真理，諸法真理是離是絕非，所以只要攝心不散，不起任何思念，無分別住，就與真理自然契合。…自宋元以來，西藏講修空的，仍多墮於此見。(此見可能一般學佛亦所易犯的毛病)」並引宗喀巴大師糾正之說如下：「1.若不分別住便是修空，悶絕、睡眠、無想定等，應該都是修空。2.若不起是非分別便是修空，眼等五識都不起是非分別，應該也是修空。3.若攝心一處不起分別便是修空，一切修止的時候，應該都是修空。」「若但不分別住，絕不能斷除任何煩惱。」「如暗中誤認繩為蛇，生起恐怖，必須用燈燭來照，看清繩不是蛇，恐怖才能除去；若看不清，恐怖終不能去。」其中「燈」喻「毗鉢舍那(觀)」之心要。「第四說、…唯認為要在修空觀前，先引起空見，再緣空性，令心住定，才是修空觀。」駁之曰：「實際上緣空之見，令心住定，雖是修空見，但只是緣空見的修『止』，不是修『空觀』。」並引本論引修次第論說：「若時多修『毗鉢舍那(觀)』，智慧增上；由『奢摩他(止)』力微弱故，如風中燭，令心動搖，不能明見真實義，故於爾時常修正『奢摩他』。若『奢摩他』勢力增上，如睡眠人不能明了見真實義，故於爾時當修智慧。」接著法尊法師說：「這說明在修空的時候，必須兼修，使『止』『觀』勢力平均，才能明了真實義。若專修觀，不兼修『止』；先得的『止』，容易退失；『止』退失了，『觀』也不能成就。但若只修『止』，不修『觀』，就完全不是修觀的意義了。」並說：「這樣詳細分析這些錯誤，申明修空觀的正軌，尤為本論獨到之處。」總言之，其於『止(定)』與『觀(慧)』的關係，言之頗為深切著明；值得日復斯言，深植心中，庶不至有負大師的叮囑也。

後文，並有「安立世俗諦」之說：「般若部經、中觀諸論，都說『一切法無

自性』，所以學中觀見的，多偏於空，不善安立『世俗諦』，易墜『斷見』。本論說明中觀宗雖破一切諸法自性，但要安立無自性的緣起---「世俗諦」。…這樣安立的『世俗諦』，既無實體，不墜『常邊』；也有因果作用，不墜『斷邊』。這是本論的一個特點。」---總上，「緣起性空」，乃屬「緣起」與「性空」同時並存，即離「緣起」不能講「性空」，離「性空」，亦不能講「緣起」；亦可說「緣起」是不礙「性空」的「緣起」；「性空」亦是不礙「緣起」的「性空」。如是乃是「中道」實義。明乎此，則可與

其中，所謂：「只要攝心不散，不起任何思念，無分別住，就與真理自然契合。」即是《六祖壇經》所謂：「莫聞吾說空，便即著空。第一莫著空，若空心靜坐，即著無記空。」「空心靜坐，百無所思，自稱為大。此一輩人，不可與語，為邪見故。」至於《楞嚴經》卷2：「如是乃至分別都無非色非空。拘舍離等昧為冥諦，離諸法緣無分別性。」其中，「乃至分別都無」，並指出：「冥諦」之說之謬，如下：

#### 【再論與修止觀有密切關係的「昏沈」與「沈沒」】

法尊法師〈宗喀巴大師的菩提道次第論〉又在有關「修止除沈法」有云：修止有兩障礙：掉舉與『沈沒』。掉舉是心隨可愛境轉，其相散動，較易察覺。『沈沒』其相隱昧，很近於定。修定的人，很多墮在『沈沒』中，還自以為住在定中，久了反轉增長愚痴和妄念。又有人把八大隨煩惱中的昏沈，誤認為『沈沒』；修定的時候，只要沒有昏沈，便自以為沒有『沈沒』了，因此就墮於『沈沒』中而不自覺。本論引《解深密經》說：「若由昏沈，及以睡眠，或由沈沒…」證明昏沈與『沈沒』性質不同。/昏沈是大隨煩惱，其性或不善，或有覆無記，唯是染污。『沈沒』是心於修定所緣的境，執持力弛緩，或不很明了。心雖澄淨，只要取境不很明了，就是『沈沒』。它的性是善或無覆無記，非是染污。又引《集論》說：「沈沒為散亂攝」，證明『沈沒』不屬於昏沈心所。又《集論》所說的散亂，也通善性，非唯染污。以這些理由，說明『昏沈』，性唯染污；『沈沒』，則非染污；其性各別，斷定『昏沈』緣不就是『沈沒』。修定的人，不但已生的『沈沒』應當速斷；在『沈沒』將生未生之際，尤應努力防止。本論詳細分析『昏沈』與『沈沒』之差別，免入歧途，最為切要，對治『沈沒』的方法，本論引《修行次第論》說：「心『沈沒』時，應修光明想，或作意極可欣(興奮)事佛功德等」，令心振奮；並廣引《瑜伽師地論 聲聞地》，詳說 對治方法。

此一段可歸納為數點：

- 一、『沈沒』其相隱昧，很近於定。修定的人，很多墮在『沈沒』中，還自以為住在定中，久了反轉增長愚痴和妄念。
- 二、有人把八大隨煩惱中的昏沈，誤認為『沈沒』；修定的時候，只要沒有昏沈，便自以為沒有『沈沒』了，因此就墮於『沈沒』中而不自覺。
- 三、1.昏沈是大隨煩惱，其性或不善，或有覆無記，唯是染污。2.『沈沒』是心於修定所緣的境，心雖澄淨，只要取境不很明了，就是『沈沒』。它的性是善或無覆無記，非是染污。

四、對治『沈沒』的方法，應修光明想，或作意極可欣(興奮)事佛功德等，令心振奮提起正念。

另，最值注意者，《菩提道次第廣論》有云：「掉舉易了，唯『沈沒』相，諸大經論多未明說，故難了知，然極重要，以易於被誤為無過三摩地故，應知修次所說，從修驗上細心觀察而求認識。」

又《修習止觀坐禪法要》有關「對治定中細心修止觀」有云：

四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麤亂，亂心既息，即得入定。定心細故，覺身空寂，受於快樂，或利便心發，能以細心取於偏邪之理。若不知定心止息虛誑，必生貪著，若生貪著，執以為實；若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修止。雖復修止，若心猶著愛見，結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心。若不見定中細心，即不執著定見。若不執著定見，則愛見煩惱業悉皆摧滅，是名修觀。此則略說對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失為異也。

其中，「心細故，覺身空寂，受於快樂，或利便心發，能以細心取於偏邪之理。」當在「心細」時，覺「身空寂」，難保沒有「沈沒」出現，而出於不自覺，即便沒有「沈沒」，而在「身空寂，受於快樂，或利便心發，能以細心取於偏邪之理。」而「生貪著」，自易產生「愛見二煩惱」。--即起貪著，或起證何殊勝境界等。對治之方為「若不見定中細心，即不執著定見。」《楞嚴經》於五十種陰魔，尚且以《楞嚴經》卷9：「非為聖證，不作聖心，名善境界；若作聖解，即受群邪。」即可脫免而超越之。綜之，修行過程免不了會遇重重障緣；五十種陰魔即是，甚且是必經過程；要當知而避之；「若能轉境，即同如來」。

---今下一總結語，佛學從始洎終，要當深入經中深藏意旨，切己體察，虛心學習，苟日新，日日新，又日新，始乃得益，遇諸障緣，反致增上，終底於成也。否則，必有半途而廢，道高一尺魔高一丈之憾也。大家共勉之。

#### 【宗喀巴《六門教授習定論》「九住心」】

一、內住：由「聞慧力」安坐修止，攝心繫緣。然定力少，散亂多，雜念叢生。

二、續住：由「思維力」提起正念，逐漸進步，能短暫專注，時隱時現。--以上二種住心，散亂多，定力少，須用力攝心，稱「力勵運轉作意位」。

三、安住：由「憶念力」時時憶念所緣境，定力漸增，於雜念生時能即刻覺察，攝心還住所緣。

四、近住：由「憶念力」攝心，覺照力更敏銳，於沈沒、掉舉時能即時覺知對治。--以上二種住心，漸能攝心不散，自覺心如潭中水，無風不起浪，然尚有不澄靜時，為沈、掉所擾而不靜，或在對治沈、掉時感覺疲勞。

五、調伏：以「正知力」調伏沈、掉，攝心不動，能較長久入定，嚐受到入定的喜樂，而自然樂於修定。--「初攝心」

六、寂靜：由「正知力」攝心入定，斷滅厭修情緒，心更寂靜。--「攝心入

定」

七、 最極寂靜：由「精進力」勤修，持續不懈，定力益增，自主情緒能力增強，坐中能斷除貪欲、憂戚、昏沈等。--定力益增，能自主控制情緒 (E.Q)。當是孔子所謂「從心所欲，不踰距」的境界。

從第三住心至此第七住心，坐中能持續入定，然定心尚有被沈、掉間斷之時，故稱「有間缺運轉作意位」。

八、 專注一境：由「精進力」勤修不懈，能任意入定，雖尚偶起雜念，起已即滅。雖仍須策勵其心，然沈、掉已不能為障，定心恆常持續，故名「無間缺運轉作意位」。

九、 等持：由不斷勤修「串習力」，定功純熟，不須作意攝心，便能隨意入定，恆久不動之境，名「無功用運轉作意位」。

修定達第九等持心，故在此「無功用運轉作意位」，能隨意長時間入定，乃至行住坐臥，皆能與定心相應。若未得輕安，仍屬佛教所說最低層次的「欲界定」，尚未跨入「九次第定」的門檻，只名「奢摩他隨順作意」，而不得名為「奢摩他」。

「奢摩他」屬超出欲界定的「初禪未到地定」，有心一境性與輕安兩大標準。// 輕安包括身心兩方面，心輕安指具有自主心理的堪能性，1.能擺脫貪欲、瞋怒等不良情緒的紛擾，2.心不為境所動，3.在一切時中安定、愉快、坦然。得輕安時，自然能引發身輕安的風(氣)生起，一般頭頂先有似重而並無不適感，漸漸滿溢全身，身體極為舒適、快樂、輕鬆，由此而心輕安更加增長。初得身心輕安時，因初嚐前所未有的愉悅，內心激動踴躍，此後漸漸安定平隱，但輕安並不漸退。宗喀巴所說能引發身輕安，大略相當於丹道的先天氣激發後天氣(疑似通小週天)。修定者得到身心輕安一境，而成就「止」時，身心發生質變，得大利益、大受用，佛教謂之「現法樂住」。

「奢摩他」是佛教顯密各派修行者，及佛教以外的一切修煉者所共修。欲深入四禪八定等高深定境，得五神通，乃至得佛教所謂堪斷煩惱的智慧，皆須以奢摩他為基礎。「奢摩他」僅能得身心輕安，祛治疾病，並不能達到超脫生死、出世間的目的。故除修「奢摩他」外，尚須修「毗婆舍那」(觀)，如「無我」、「空性」、「實相」等的智慧觀照，始能澈見宇宙人生真象，達到出離二死(分段生死與變易生死)的究竟涅槃境界。

---以上所附「九住心」，不過是「欲界定」而已，遑論「四禪」與「八定」---至此，仍未出離輪迴，尚有很長的路要走；今生倘非修習淨土「帶業往生」，殆難一生成辦！---既得人生，又逢佛法，--況且是《楞嚴經》，更是難中之難，但難得者常易失知，此生盡形壽，不可不勉自策進！勉之哉！

本文所論述者，以圓瑛大師《楞嚴經講義》為主，旁涉唯識經典以及宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》、《天台小止觀》等。其中尤其有關佛法正解「空性」的理解，頗易有所偏頗，依據各經論，而加融會之。其中的理解，非僅在「認識之表面」，當更深探其中，尤其與「實修」有關，所謂毫釐、千里之異也。//

## 參、正修行法

### 一、坐中修止觀：

#### (一)、對治初心修止觀：

1.止：繫緣止、制心止、體真止。

2.觀：(1)助觀：不淨觀(治貪)、慈心觀(治瞋)、數息觀(治多尋思一妄念)等。(2).正觀：觀諸法緣生無性。

#### (二)、對治浮沈修止觀：修觀：治昏沈；修止：治掉舉(浮動、輕躁不安)

#### (三)、隨便宜修止觀：不限止或觀，便宜行事以安心。

#### (四)、對治定中細心修止觀：

定心細故，覺身空寂，受於快樂。若不知定心止息虛誑，必生貪著。執以為實，若知虛誑不實，如愛、見二煩惱不起，是為修止。若心猶著愛、見，爾時應當修觀，觀於止中細心，即不著定見。..則愛見煩惱悉皆摧滅。

#### (五)、均齊定慧修止觀：定而無慧，是名痴定；慧而無定，是名「狂慧」。如風中燈，照物不了。

### 二、六緣中修止觀：

#### (一)、歷緣對境：

1.六緣：行(行法不可得，是止；行法空寂，是觀)、住、坐、臥、作作、言語。

2.對境：眼見色、耳聞聲、鼻對香、身對觸、意對法。(止：順情不起貪、違情不起瞋、非順非違不起無明。觀：即本空寂。)

### 三、止觀與治病

行者安心修道，或四大有病，因今用觀，心息鼓擊，發動本病；或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失。今明治病法中有二意：一、明病發相，二、明治病方法。

(一)、四大的病：明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種：一者、四大增損病相。若地大增者，則腫結沈重，身體枯癢，如是等百一患生。若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣，大小便利不通等百一患生。若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹急，嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：「一大不調，百一病起。四大不調，四百四病一時俱動。」四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。

(二)、五臟的病：五藏生患之相。從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，身體脹滿，四支煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。從肝

生患者，多無喜心，憂愁不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故。從脾生患者，身體面上，遊風遍身，[病-丙+習]痒疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，咽喉噎塞腹脹耳聾等，腎主耳故。五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起。此二種病，通因內外發動。若外傷寒冷風熱，飲食不消，而病從二處發者，當知因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致此二處患生，此因內發病相。

(三)、其他病緣：復次，有三種得病因緣不同：一者、四大五藏增損得病，如前說。二者、鬼神所作得病。三者、業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

《修習止觀坐禪法要》：「

#### 證果第十

若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則**體真止也**。爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，**亦名慧眼，亦名一切智**。若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。故經云：「諸聲聞眾等，自歎言：『我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。所以者何？一切諸法皆悉空寂，無生無滅，無大無小，無漏無為。如是思惟，不生喜樂。』」當知若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心。此即定力多故，不見佛性。

若菩薩，為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅，爾時應修從空入假觀。則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行，如空中種樹；亦能分別眾生諸根性欲無量故，則說法無量；若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生；是名方便隨緣止。乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了。菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。故經云：「前二觀為方便道。因是二空觀，得入中道第一義觀，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。」若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。

云何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性非空非假，而不壞空假之法，若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦。若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故。是名中道正觀。如《中論》偈中說：

「因緣所生法，    我說即是空，  
亦名為假名，    亦名中道義。」

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知：中道正觀，則是佛眼，一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住

大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴，獲得六根清淨，入佛境界。於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧，安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生。嚴淨一切佛刹，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅蜜，悟入大菩薩位，則與普賢、文殊為其等侶。常住法性身中，則為諸佛稱歎授記。則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎，出家，詣道場，降魔怨，成正覺，轉法輪，入涅槃。於十方國土究竟一切佛事，具足真應二身。則是初發心菩薩也。《華嚴經》中：「初發心時，便成正覺，了達諸法真實之性，所有慧身不由他悟。」亦云：「初發心菩薩，得如來一身作無量身。」亦云：「初發心菩薩即是佛。」《涅槃經》云：「發心畢竟二不別，如是二心前心難。」《小品經》云：「須菩提！有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場，轉正法輪，當知則是菩薩為如佛也。」《法華經》中：「龍女所獻珠為證。」如是等經，皆明初心具足一切佛法，即是《小品經》中阿字門，即是《法華經》中為令眾生開佛知見，即是《涅槃經》中見佛性故住大涅槃。

已略說初心菩薩因修止觀證果之相，次明後心證果之相。後心所證境界，則不可知；今推教所明，終不離止觀二法。所以者何？如《法華經》云「殷勤稱歎諸佛智慧」，智慧則觀義，此即約觀以明果也。《涅槃經》廣辯百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義，是約止以明果也，故云「大般涅槃名常寂定」，定者，即是止義。《法華經》中雖約觀明果，則攝於止，故云「乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於空」。涅槃中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經，雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。行者當知：初中後果皆不可思議，故新譯《金光明經》云：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。」皆約修止觀二心以辨其果故。《般舟三昧經》中偈云：

「諸佛從心得解脫，    心者清淨名無垢。  
    五道鮮潔不受色，    有學此者成大道。」

誓願所行者，須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。修習止觀坐禪法要(終)<sup>22</sup>

## 五、六種調心法（六妙門）

《六妙法門》卷1：「六妙門者，蓋是內行之根本，三乘得道之要徑。…一數。二隨。三止。四觀五還。六淨。因此萬行開發，降魔成道。當知佛為物軌示跡若斯，三乘正士，豈不同遊此路。…約數明禪。故言六也。…如是等乃至百千萬億阿僧祇不可說諸三昧門，悉是約數說諸禪也。雖數有多少，窮其法相，莫不悉相收攝。以眾生機悟不同故，有增減之數分別利物。..妙者其意乃多。…六法能通，

<sup>22</sup> (CBETA, T46, no. 1915, pp. 472b14-473b9)



故名為門。門雖有六，會妙不殊，故經言泥洹真法寶。」<sup>23</sup>

(一)、歷別對諸禪明六妙門：分別敘明六妙門之別及修證之果德。

(二)、次第相生六妙門：即詳說六門修相，證相，依次第生為入道之階梯。

1.數息：調和氣息，從一至十，攝心不散。行者因數息故，即能出生四禪、四無量心、四無色定。若於最後非非想定，能覺知非是涅槃；是人必定得三乘道。行者因隨息故，即能出生十六特勝<sup>24</sup>。故此六妙門者，乃開發諸禪一切法的根本。三乘聖者，莫不由此而證涅槃之菩提果。

證數：從一至十，不加功力，心住息緣，覺息虛微，心相漸細。

2.隨息：依隨息出入，攝心緣息，知息出入，心住息緣，無分意。

證隨：心息相依，意慮恬然凝靜。

3.止：覺隨意粗，息諸緣慮，不念數隨，凝寂其心。

證止：覺身心泯然入定，定法持心，任運不動。

4.觀：觀息相微細出入不實，心識無常剎那不住。

證觀：覺息出入遍諸毛孔，心眼開明，內外不淨，剎那變易，心生悲喜，得四念處，破四顛倒。

5.還：反觀此心，從何而生？從觀心？從非觀心？當知觀心本自不生，不生故不有；不有故即空，空故無觀心；若無觀心，豈有觀境。智境雙亡，還原之要也。

證還：心惠開發。不加功力。任運自能破折。反本還源。是名證還。

6.淨：心如本淨，亦不得能修所修，及淨不淨；是名修淨。

證淨者：豁然心惠相應，無礙方便，任運開發，三昧正受，心無依恃。

(三)、隨便宜六妙門：是針對修道中，隨心善巧運用六妙門。

1.初坐時，當識調心學數，次當學隨，復當學止、觀還等。

2.各各經數日學已，復更從隨、數，乃至還、淨，安心修習。

3.復各經數日，如是數返。行者即自知所便宜。若心便數，當以數法安心。

<sup>23</sup> (CBETA, T46, no. 1917, p. 549, a6-25)

<sup>24</sup> 又作十六勝行。為數息觀中最高殊勝之十六種觀法。數息觀，即以數息來制馭散亂，使精神統一之法。有關其內容細目、順序、解釋，諸經論說法不同，據成實論卷十四所載，有下列十六種：(一)念息短，心若粗雜散亂，則呼吸短促，在此短促之呼吸中，集中心念，作意識分明之呼吸。(二)念息長，如(一)所述，觀心微細而呼吸亦長。(三)念息遍身，知肉身是空，而作氣息遍滿全身之觀想。(四)除身行，除去身體之行為，使心安靜，並消滅粗雜之氣息。(五)覺喜，即心得到歡喜。(六)覺樂，即身體得到安樂。(七)覺心行，知從喜心可能引起貪心之禍。(八)除心行，即滅貪心，除粗雜之受。(九)覺心，覺知心之不沈浮。(十)令心喜，心沈則令之振起生喜。(十一)令心攝，心浮則將之攝歸於靜。(十二)令心解脫，捨離心之浮沈而解脫。(十三)無常行，知心寂靜，一切無常。(十四)斷行，知無常而斷煩惱。(十五)離行，斷煩惱，生厭離心。(十六)滅行，厭離而得一切之滅。

法界次第卷上則載知息入、知息出、知息長短、知息遍身、除諸身行、受喜、受樂、受諸心行、心作喜、心作攝、心作解脫、觀無常、觀出散、觀離欲、觀滅、觀棄捨等十六特勝。(大毘婆沙論卷二十六、瑜伽師地論卷二十七))

乃至淨，亦如是。隨便宜而用不簡次第。

## 四、坐禪的身心反應

### (一)、善根發相

#### 1. 息道善根發相：

- (1) 息道根本禪定善根發相：妄想止息，因是自覺其心漸漸入定，發於欲界未到地等定。定中不見有身心相貌，於後經一坐二坐乃至一日一月不退不失。
- (2) 得八觸而發痛、痒、冷、煖、輕、重、澀、滑。覺身有八觸法<sup>25</sup>時，身心安定虛微豫悅，快樂清淨不可為喻。(另可能還有十六觸<sup>26</sup>之感覺)

<sup>25</sup> 在修習止觀時，修行者可能會經歷到所謂的「八觸」，這些感覺是由修行過程中的生理或心理變化所引起的。八觸的內容及其原因如下：

1. 重觸：感覺身體變得沉重，像是有東西壓在身上。這通常是由於心境沉穩，氣血沉降所致。
2. 輕觸：感覺身體變得輕盈，彷彿浮在空中。這可能是因為內心達到平靜，氣息升騰輕飄所引起的。
3. 冷觸：感覺身體變冷，甚至會感到寒意。這通常與心境清涼或氣血流動變慢有關。
4. 熱觸：感覺身體變熱，有如火焰燃燒。這可能是由於氣血流動加快或內心熱烈所致。
5. 滑觸：感覺身體表面變得滑潤，像是塗了油一樣。這通常與氣息順暢、身心放鬆有關。
6. 澀觸：感覺身體變得粗糙不順，彷彿摩擦力增大。這可能與氣血流動受阻或心情緊張有關。
7. 痒觸：感覺身體發痒，尤其是靜坐時會更明顯。這可能是氣血流動調整，或是內心的不安定引起的。
8. 麻觸：感覺身體發麻，通常出現在四肢。這可能是由於長時間靜坐，血液循環減慢或心神專注所引起的。

這些觸覺感受在修行中可能會不時出現，是修行者心境與身體狀態變化的自然反應。修行者應保持平常心，不被這些感覺所影響，繼續專注於修行。

<sup>26</sup> 在修習止觀或其他深層禪修的過程中，除了八觸之外，還有可能出現所謂的「十六觸」感覺。這些觸覺感受是修行者身心狀態在進一步深修過程中的反應。以下是十六觸的詳細說明及其原因：

1. 動觸：感覺身體內外有運動或震動的現象，這可能由於內心專注力導致氣脈或神經系統的活躍。
2. 癢觸：感覺身體某些部位發癢，這可能是由於氣血運行引起，尤其在靜坐不動時更容易感覺到。
3. 涼觸：感覺身體變涼或有冷風經過的感覺，這通常與心境清涼或氣血運行偏寒有關。
4. 暖觸：感覺身體變暖或有熱流經過的感覺，這通常與氣血流動加快或內心達到一定的熱度所致。
5. 輕觸：感覺身體變得輕盈，彷彿飄浮在空中，這可能是因為內心平靜，氣息升騰所引起的。
6. 重觸：感覺身體變得沉重，像是被壓住一樣，這通常是由於心境沉穩或氣血沉降所致。
7. 澀觸：感覺身體變得粗糙或不順暢，彷彿有摩擦力增大，這可能與氣血運行不暢或內心緊張有關。
8. 滑觸：感覺身體表面變得滑潤，像是被塗了油一樣，這通常與氣息順暢、身心放鬆有關。
9. 掉觸：感覺身體不穩定，彷彿隨時會掉落，這可能是心神不穩或氣血運行失調所致。
10. 猗觸：感覺身體有微微的擺動或安穩舒適，這是因為氣脈運行平穩，身心達到一種穩定平衡的狀態。
11. 冷觸：感覺身體有寒冷的感覺，可能是因為氣息變冷或內心進入清涼的狀態。
12. 熱觸：感覺身體有發熱的感覺，可能是氣血流動加快或內心處於熱烈狀態。
13. 浮觸：感覺身體變得輕飄飄的，像是漂浮在水面或空中，這通常與氣息升騰或內心放鬆有關。

2.不淨善根發相 3.慈心善根發相 4.因緣觀善根發相 5.念佛善根發相

(二)、分別真偽：

1.辨邪偽禪發相：身搔動、煎寒、壯熱、見種種諸異境界、其心闇蔽、念外散亂諸雜善事、歡喜躁動、憂愁悲思、大樂昏醉。

2.辨正禪發相：無有如上諸邪法等，即覺與與定相應，空明清淨，內心喜悅。智慧分明，身心柔軟，微妙虛寂。

- 
14. 沉觸：感覺身體下沉，彷彿被拉向地面，這通常與氣血下沉或心境穩重有關。
  15. 堅觸：感覺身體某部分變得堅硬，這可能是因為氣脈緊縮或精神過度集中所致。
  16. 軟觸：感覺身體變得柔軟，彷彿失去骨架支持，這可能是由於氣脈鬆散或內心極度放鬆所引起的。

這些感覺都是修行過程中的自然反應，是修行者身心變化的一部分。修行者應該抱持平常心，觀察這些感覺但不執著，繼續專注於修行本身。