

坐禪開示～如何觀想

智海上人於天台禪淨學院開示

聖慧記錄

我們在止觀堂打坐，這樣行行坐坐，就如以前我在天津打禪七時，真空老和尚所說“行行坐坐不離這個”，這個是什麼呢？叫你去參、參這個，自己要去找啊！如何找呢？現在講明白一點，我們修行是修什麼呢？要修我們的心，心在那裡？在金剛經說三心不可得，找不到心在那裡，但不可以說沒有心，人人都有心，心在那裡呢？找不到在那裡。

現在簡單的說，每一個人都有真心和妄心，我們的真心找不到，那妄心呢！也不易找。妄是什麼？妄是虛妄妄想，是由妄心而來的；那真心在那裡呢？打個比喻，如白天的虛空，萬里無雲，很光

明的。妄心就如黑雲，真心如白天的虛空萬里無雲，很光明的；而妄心如黑雲把太陽遮住，見不到陽光，就如把真心蓋住了，我們修行是去妄心和妄想，這是不容易的事。

佛經說的三藏十二部，講那麼多的道理，是給不同人用不同的修行方法去妄想，我們妄想有多小呢？妄想是數不過來的。我先把那麼多的妄想，簡單歸化為五種妄想，這五種妄想從何而來呢？都在我們身上，如心經說五蘊皆空，是那五蘊呢？五蘊是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊，我們身上都具有這五種因素組合而成。色蘊是我們的身體、受想行識是我們的心理，此五種是怎樣來的呢？都是從妄想而來。

佛經說(色蘊)是堅固妄想，堅固如結冰一樣，又如明眼人在黑暗中，堅固不可破，所以一個人的身體是眾苦之本，要想脫離，是不容易的，因為太

堅固了。（受蘊）叫虛明妄想，怎樣虛明呢？什麼叫受蘊？是我們五根對五塵產生的妄想，比喻眼看到什麼、耳聽到什麼都會起分別和有感受，這叫虛明妄想。（想蘊）叫融通妄想，在佛經內有一個比喻，就如口渴，沒有水喝時，心想酸梅時口便出水，雖然沒有酸梅，但口中便出水了，這是融通妄想，就把梅想出來，這都是妄想。（行蘊）叫幽隱妄想，所謂幽隱是很微細，細到什麼程度，在佛經說如春天的地氣，地上突突的地氣，但是走過去是找不到又拿不到，如同眾生愚痴的追求；就如鹿口渴找水喝，看到春天的陽焰，跑到那處看不到水，因為是虛妄的妄想是沒有水的，所以幽隱妄想是很微細。（識蘊）是什麼妄想呢？是叫顛倒妄想，這個妄想細起來根本看不到，沒有這種相，因為太微細而看不到，那是顛倒妄想。如果五種妄想都破

了，可以修行到六根清淨，得六根互用，這需要很努力去下功夫。

我們的妄想也分為兩種，一是好的妄想、一個是不好的妄想，不好的妄想比較多，好的妄想比較少，在凡夫來說都執著五欲六塵，都在貪瞋痴中，為什麼這些不好的妄想那麼害人，因為容易起煩惱、起了貪瞋痴就會造業，造業就要受報受苦，這樣把人害了在輪迴受苦，所以佛法勸導我們修行打坐，想辦法不要打妄想，起碼不要打壞妄想，最好沒有妄想，妄想會把真心遮住。如果能夠沒有妄想就可以看到自己本心，可以超凡入聖了。

如何去修呢？簡單說說如何除妄想，在打坐時要調身調心，調身如何去調呢？分有兩種：第一打坐時先把姿勢坐好，然後觀想自己如一堆棉花，這樣身心就不緊張，感到身體輕鬆了。第二觀想自己

身體如魚網，全身毛孔都透氣，就會感到全身輕鬆，這是調身的兩種方法。

另有調呼吸的方法，第一是觀想呼吸如念佛珠的一條線，如珠中縷，縷就是線，把念佛珠串在一條線，就如把呼吸給串起來，不會散掉，這是一種方法。第二種方法是觀想呼吸如空中風，沒有障礙。我現在另加一個方法，呼吸是不是我呢？如果呼吸是風，那不是我，如果不是我，沒有呼吸成嗎？不成的，那不是我，沒有它是成。

第三是調心，調心也有兩種方法，身息已調好，便要調心了，心如鏡子，如鏡對鏡，兩個鏡相對，乾淨明亮，如有一點塵便照不到另一鏡子，也不清淨了，現在要觀心淨，如鏡對鏡。第二方法是似空和空，如晴空和虛空，沒有東西，這樣觀心沒有東西，明心了不可得，沒有東西了，大家試試看！