

第十一講 靜坐修性

主講人：玄元

文稿整理：黃耀輝

各位同修午安！

今天我們今年度第十一次共修，是一個很特別的日子，是玄元閉關第 34 天，一年前並不知道正好今天講「靜坐修性」。讓我們先從，大家耳熟卻不一定能詳的兩句俗諺談起-----[放下屠刀，立地成佛]，各位請別誤解以為早上做了壞事，下午沒再做就可以馬上成聖賢仙佛上天堂去了，沒那樣便宜的事。[放下屠刀] 是指一個犯了錯的人，要放下自己犯錯當時所執著的偏見，先去認錯、反悔、再改過。[立地成佛] 是指修行人要當下[立志] 做個大丈夫。

子曰：[君子立恆志，小人恆立志]，意思說立志要專一而不在多，做任何一件事情都要一心一意，一門深入，要持恆，要有始有終，才能算是個君子，而不是外表打扮的光鮮亮麗，看起來風度翩翩說一套做一套的那種君子，而小人是一下子燒這壺水，待會兒又燒那壺水，結果燒了半天燒不出一壺開水啦！（乞丐），所以大丈夫想要圓滿人生，就是要[立志]，從 [靜坐修性] 做起。所以玄元給孩子的方向是：1. 不做生意。2. 當大公司小職員。3. 當公務員。4. 當老師。5. 當乞丐。

現在先從「靜坐」談起。靜坐是「健身清身」（求身健），修性是「懺悔清心」（修靈性），靜坐表面是一種行為，但也是一種生活方式（不是在耍技巧），藉由這樣的行為及生活方式來達到 [健身、清身] 的目的。進一步才是 [懺悔清心] 修靈性。悟道傳道，然後回歸自然。

「健身清身」，我們叫做靜坐，也有稱禪坐、打坐、入定、入靜、練氣、練金丹、參禪、結跏趺坐、坐禪（台語）。綜合儒釋道及印度婆羅門、瑜伽靜修等約近百種之多，但其行為與目的都是一致的，只是坐的方法上不同，以下我們介紹「七支坐法」。根據佛經上的記載，這種坐法早已失傳，後來

有五百羅漢修行多年，卻都不能入定，知道自古有這類坐法，但又不得其門而入。有一回他們發現一群猴子用這種方式坐在大樹上安然入睡，就照著學習，結果因此而入定境証道，聽起來像個笑話，但是有靜坐工夫的人，就能體會這種坐法，它是合乎 [人體工學] 之自然法則的。大家不必質疑，深入一點觀察，又像胎兒在母體時的形態。

◎坐姿：

- (1) 雙足跏趺(雙盤足)。如不能雙盤則單盤或交叉坐也可以。
- (2) 腰部要自然挺直，胸部舒展，否則會壓迫到臟腑，造成傷害。
- (3) 左右手相交於小腹前。
- (4) 兩肩平開，不要刻意用力。
- (5) 頭擺正，前額內收，稍微壓住頸部大動脈。(安神)
- (6) 眼平視(或半閉)，張太開容易散亂，全閉容易昏沈。
- (7) 舌抵上顎，幫助定神。

◎環境及注意事項：

- (1)坐處要空氣流通。但不可被風直吹，尤其膝蓋及後頸大椎。
- (2)坐處光線明暗適度。
- (3)坐處不可有濕氣（開冷氣或吹電扇）。
- (4)坐墊的高低以個人舒適為原則。
- (5)坐時放鬆心情，去除雜念。
- (6)坐前不可吃太飽或太餓。
- (7)衣著寬鬆，不要帶手錶、眼鏡、戒子、、等。
- (8)初坐者不必勉強坐多久，全身放自然即可。

(9)靜坐時間以早晨(清晨)最佳。(子、午、卯、酉)

若遵照以上的建議去行、定能得到身體健康，頭腦清楚、耳聰目明、呼吸深長、四肢輕柔，甘粗糲若珍饈，宿病消除，精力充沛。

「懺悔清心」，「佛說一切法，為度一切心。若無一切心，何需一切法？」換一個方式講，人間有醫生，為了治病人，如若無病人，何必要醫生。所謂「求人須求大丈夫，濟人須濟急時無」，意思是說要求學問，要向有學問又有高尚人格的人請教，要幫助人，是要去幫助真正急需等待接濟的人。以下向各位講一個故事。

中國湖北省武漢三鎮，著名古蹟「黃鶴樓」上寫著一首對聯「晴川歷歷漢陽樹，芳草萋萋鸚鵡洲」，此聯出自唐末五代，話說當時有位禪師，自以為已經大徹大悟，有一次他故意到一位已悟道的居士家去化緣，這位已修通的居士一見面，就知禪師的來意，開口便說：「阿彌陀佛！和尚我問你一句，答對了便供養，未答對請回。」，禪師便說：「好！你就問吧！」。居士問說：「古鏡未磨時如何？磨後如何？」。禪師答說：「未磨時黑如漆，磨後照天照地」。居士立刻說：「和尚啊！對不起，不供養請回吧。」，禪師乖乖回去茅蓬潛心「靜坐修性」。修悟三年再去化緣。而這次居士的問話還是那句：「古鏡未磨時如何？磨後如何？」。這一回禪師的回答是：「此去漢陽已不遠，黃鶴樓前鸚鵡洲。」，居士笑說：「和尚請受供養。」(此兩句經後人改寫)。這個故事說明了前一次和尚的道行雖然很高，但仍然執著於「物相」及「我執」，又不夠謙虛。而第二次呢？因為他能夠接受別人的拒絕與批評，回去「靜坐修性」懺悔三年，三年功夫沒有白下啊！悟到「清心」而不自滿。知道並非做到「照見五蘊皆空」便是究竟，而是要証得「靈性」的提升才是實相般若，所以才能講出這對流傳千古的佳句，和尚道行已很高，尚且還要三年精進功夫，我們這些凡夫是否應該向他學習呢？

再來談「定與靜」，子曰：「定、靜、安、慮、得」，現在玄元轉述古

聖先賢修行[定靜] 的無上法門：

(一)觀聲音法門：楞嚴經上記載有二十五位菩薩，各自報告修行心得，觀音菩薩作總結論時說：「此方真教體，清淨在音聞。」，認定眾生修持「觀聲音耳根圓通法門」最好。「圓通」，就是用耳根聽聲音來修行証道。因為聲音是前後、左右、上下、內外、十方無障礙，能夠清淨圓滿進入自然之境界。清靜經：「動者靜之基」，一般的老師(師父)教人靜坐，都是叫你什麼聲音卻都聽不見，叫做靜。卻忽略了「動」。其實耳朵聽到聲音是「動相」，聽到聲音但不受它干擾影響是「靜相」，能夠瞭解「動相」與「靜相」只是生滅的相對法，這才是真靜。如果一個人在山上，什麼聲音都沒有，但內心不平靜，這還是不靜啊！

普門品上說：「梵音海潮音」，意思是說梵音與海水的聲音是相同的，浙江普陀山-----觀音道場，那浪潮的聲音比颱風的聲音大上十倍，但到了夜晚大家照樣睡覺不是嗎？不是聽不到，祇是聽而不聞而已，如果說什麼都聽不見那是騙人的，只有死人才聽不見啦！。

(二)觀自在法門：這是觀自在菩薩用「眼」修色界光明定，宇宙到處有聲與光，人體內部也充滿了聲與光，只是人類從娘胎就習慣了他的自然存在，而不自覺而已，了解自然科學的人都知道，白光、紅光、黑光都是光，黑光也有光，只是人類的眼睛看不見罷了。但從夜視鏡裡就可見肉眼無法見到的各種景像，不是嗎？對很多動物而言並沒有白天夜晚之分，貓狗就是其中之一，因為他們能看見黑中之光，其實各種光的光波是一樣的，只是分子的排列不同而已，又好比金鋼鑽和煤碳，兩者的成份都是「碳」，只是原子的排列構造不同，普通碳的原子排列不定形，而金鋼鑽碳原子的排列成八面結構的結晶體，在高溫與高壓下而成金鋼鑽堅硬度便不同。但是金鋼鑽在溶解後，成份與煤碳是沒有兩樣的，由此便了解黑光與白光只是光度不同而已；以上兩個法門，主要是請大家了解，靜坐時不起分別心，不要被身外之物所牽引，不要被物的外形誤導而失去了真正的內涵，更強調所有的聲、光、物它本來就存在，一切視為自然，心才自在，才能做到

「定靜」。

「修行靜坐」其實不難，各位若能把「觀聲音」及「觀自在」兩個法門配合運用，玄元保證你三天就可見到成效，能持之以恆，時間久了自然便心會神領，祛病延年，終身受用。

「修性」，靜坐不是叫人坐上幾十年，然後每天傻傻的坐他幾個小時都不動，叫做功夫到家，是嗎？錯了！錯了！錯了！六祖惠能曰：「生時坐不臥，死人臥不坐，一身臭骨頭，何來有功過。」。「靜坐」，它最終的目的是叫人「修性」，由「靜思」而「修靈性」，也就是禪宗所強調「聞、思、修」。

再來談談，什麼是性？為何修性？如何修性？

(1)什麼是性？

儒曰：人之初，性本善。天賦的性是天性，純善無惡是天性；孟子說「性善」，指的就是天性；荀子說的「性惡」，指的是稟性；告子說的「可東可西，可善可惡，近朱者赤近墨者黑」，指的是習性；所以人有天性、稟性、習性三種「性」。

(2)為何修性？

佛曰：「明心見性」，見性就是找回原本善良的天性，天性有源，因為受了前生習性及今生稟性的污染，內心中充滿了喜怒哀樂、怨恨煩惱、貪嗔痴疑等，而迷失了天性，害的「元神」不得自由。修行人就是要把累世習性及稟性的塵垢污泥清除，恢復原本天性。稟性與習性它是有遺傳性的，每一個人都不大一樣，就好像檸檬籽種出的檸檬是酸的，辣椒籽長出的辣椒是辣的一樣，俗曰：「燈不點不亮，心不清不能明」，心若不明又如何能見性呢？所以耍清心，想要清心首先去私欲，去我見，以化稟性，改掉不良嗜好，以去習性，方能顯露天性去待人處世，達天人合一，所以人要「修性」以返本歸元（源）。

(3)如何修性？

道曰：《聖文經》：「人曰修，修心性，自何始，四維先」，就讓我們從「禮、義、廉、恥」四維，學習如何修起。

禮：禮守元 人之本 合於禮 行之根

禮者規矩尚需誠	意念純正好學高	禮敬長老護幼殘
念存慈悲關護心	言行一致無自我	寬待眾生無我求
禮為行止首第一	依禮而行理自存。	

義：義守正 光天行 沐日月 非重情

義居道中正為先	勿以兄弟有情義	忽略正字當頭捧
忘了義理仍需正	情欲可斷手與足(頭)(關公)	
義以正氣掛前帥	方為正義非情義	方為至理為義理。

廉：廉守清 知是非 修明察 觀見微

尚要守廉來自渡(覺悟)方能守青紅皂白		明廉卻需七分修
得師指引得開竅	頓悟清白一線間	全賴自性觀與察(問天)
廉能修得性靈清	潛心修向禮義廉。	

恥：恥守悟 塞茅開 菩提心 豔陽天 四維全 龍翔天

恥在一心一念悟	剎那之間茅塞開	頓悟前非頓知性
知恥之悟在性明	大澈大非反大是	念在一改存仁心
心無屠刀即成佛	見性得恥而昇塵	明禮守義知廉恥
四維既全昇一天。		

接著再來談「功夫」，不必讀破千經萬典，也不用踏破鐵鞋，走遍天涯海角求名師(非明師)，自性能明即是良師，即是真功夫。「稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，穩坐紫金蓮。」，這是佛印和尚與蘇東坡兩人比賽，

誰的靜坐功夫到家的一段笑談，相傳他們相距一里對坐，中間畫了一條界線叫「江」，誰先越過「江」就算輸了，坐了兩天，蘇東坡就寫了這首偈叫書童送過「江」，表示自己的靜坐工夫已到家，佛印看了隨手在上面寫了一個「屁」字，給書童拿回去，蘇東坡見了大怒，一氣之下便衝過「江」去找佛印和尚算帳，而佛印早已料到結果，便預先寫好兩句聯貼在門口等他來，蘇東坡還在氣頭上才到門口便看見門上對聯寫著：「八風吹不動，一屁打過江」。管它真有此事，還是後人杜撰，笑一下也好啦！至於這段笑談所隱含的意義是什麼？看看蘇東坡的晚年便知，在此就不多說，玄元受天官大帝降旨閉關四十九天，今天是第 34 天談不上功夫，但也把感受及心得，講出來給大家分享。

「靜坐修性」首先要培養一種心境。比如：坐定後，想像自己是牆內的一條水管，無論水管裡有水沒水，或水在流動或停止，都與水管（我）無關，絲毫不受影響，每天靜坐六小時以上，都不可開口說話、吃喝拉撒，每天都要按時「入關、出關」。其實入關也就是入棺，在心態上要如同死人在棺材裡一樣。師曰：「人心死 道心生」，我想大概就是這個意思吧！每晨卯時一到便入棺，在這六個多小時當中棺材外的一切與你無關，因為你是棺材裡的死人，不能開口講話，所有的事你都無權參與，也無能為力，然而出棺後的下午及晚上要照常服務，只是日常生活作息上有些改變（飲食、如廁），最大的不同就是四十九天都不可以喝酒（笑話破迷陣），其他一切都沒差異，想要做到一切都不受影響，就必須領悟「提得起、放得下」，這其中的道理「提得起」是「用」（人心），事來則應，是在棺外（出關）（出棺）；「放得下」是「空」（道心），事去則靜，是在棺內（入棺）（入關）。

最後玄元用這首在閉關第九天寫的〈心聲偈〉作為今天的結尾：

〈心聲偈〉：

「七七四十九	管他有沒有
嚴守戒定律	有為亦有守

不做越軌事 日夜上下留（流）

無懼亦無憂 定靜神自由」

總之，修道要隨順因緣，「靜坐修性」要持之以恆，學習烏龜鍥而不捨的精神，有將軍的氣魄及乞丐的心態，能如此按部就班，玄元保證人人遲早都能達到目標，也祝福大家有個圓滿的人生，個個都回歸自然大道，今天就講到這裡。

阿彌陀佛！ 謝謝大家！