

諸位觀眾，大家好，阿彌陀佛。上一集我們講到善導大師的開示，觀落日觀到一個階段，太陽現前的時候，我們就可以發現自己業障的輕重。業障最重的會出現黑霧遮住太陽，把太陽遮住；業障輕一點的會出現黃霧，就是黃色的霧遮住太陽；業障再輕一點的，會出現白霧遮住太陽。這是修觀，觀想，第一觀觀落日，觀到太陽現前的時候，這時會發現我們自己業障輕重，有這個情形。

我們修持名念佛的人，不是修觀想念佛，也是一樣能夠發現自己的業障。上一集跟諸位報告，一般最普遍的，一個是昏沉，靜下來、坐下來精神提不起來，就想睡覺。第二類，坐下來掉舉，身心不能安定，妄念、雜念很多，使身心定不下來。第三類，見到恐怖的境界，止靜的時候看到沒有頭的、沒有腳的，或者自己在高山被人推下來，或者看到種種恐怖的境界；在夢中做惡夢，種種的惡夢使我們心神驚恐，心驚肉跳，這類屬於恐怖業障現前。第四類，病事障，在念佛的過程有病痛、有病苦。第五類，事物牽纏，你要修行念佛，事情就很多來干擾，讓你不能安心修行念佛。這五大類在清朝灌頂大師《大勢至菩薩念佛圓通章疏鈔》裡面，有說出這五大類的業障現象。善導大師在此地說觀日會看到黑霧、黃霧、白霧，這是作觀的業障現象，這些事理我們要明瞭。

我們一般妄念多，這是最普遍的，不然就昏沉。妄念多不要理它，我們一直念，把精神注意力貫注在佛號上，妄想起來就讓它起來，不要理它。這樣念久，妄念漸漸就會減少，佛號功夫就漸漸得力了。所以這種現象差不多是每個念佛人都有，不但現在人有，古

人也有，是六道眾生的通病。這是善導大師在此地告訴我們，佛為什麼教韋提希夫人第一個作觀觀落日，第二個的意思就是透過觀日來發現自己業障到底是輕還是重，這是第二個意思，比較容易發現業障的輕重。

在這一段裡面，大師也有教我們打坐，就是跏趺坐，一般說雙盤。打坐在佛門的修學，不但佛門，在中國道家、儒家，包括印度其他的宗教，像印度的瑜伽也都很強調打坐。在佛門裡面各宗各派、大乘小乘也都有打坐，不是只有禪宗才有打坐，其他的宗派也是一樣都有。因為坐是四威儀當中其中的一種，坐在四威儀當中就比較穩重，坐在那裡不動。所以打坐可以說在佛門裡面、其他的宗教，乃至道家、儒家的修學也都很普遍。過去讀書人也都有打坐，打坐修心，使我們的心靜下來、定下來。現在禪宗的打坐，實際上佛門各宗各派都有打坐，我們一般說靜坐，也很普遍流行到歐美這些國家，尤其美國有很多人喜愛打坐，喜愛靜坐。

這個現象是一個好現象，因為歐美國家的人大部分偏重在動，所以有一些比較刺激的運動，比如說賽車、打球，很多運動都是很刺激、很極端，那種運動實在講對人的身體有傷害，對人的精神有傷害。尤其一些歌舞，像搖滾樂，人跑來跑去、跳來跳去，好像猴子定不下來，心極度的散亂，所以西洋的人有很多人晚上都睡不著，神經衰弱，都要靠安眠藥才能入睡。這些都是受到歌舞戲劇、運動的影響，他身心定不下來、靜不下來，生理生活的自然規律都違背了，所以晚上睡不著覺。長時間的失眠非常痛苦，所以安眠藥在西方國家很多人用，這不是好現象。

所以現在西方有很多人喜歡東方的打坐，這是好現象。我們中國古聖先賢都教我們人心要靜，靜勝過動，動靜要一如。所以我們日常生活都有在活動，一天當中也得要有一點時間讓我們的心靜下

來。靜下來，打坐是一種很好的方式。打坐，最好要有人教導，要如法，不能亂坐，也不要勉強，這一點我們同修也要特別注意到。有些人年紀大或者腳不好，他就不能打坐，不要說雙盤、單盤，就是說散坐、如意坐，他都沒有辦法。這我們在打佛七當中看到很多老菩薩腳不好，有些女眾年紀大的，骨質疏鬆，腳彎起來會痛，她沒有辦法坐，尤其年紀大的人，這就不要勉強。打坐年輕人學比較容易，如果你不能坐，中年以上的人不要勉強。真正如法的坐是雙盤，像佛像這樣盤腿。雙盤盤不上來，單盤也是可以。單盤就是不管右腳左腳，盤在大腿，右腳盤在左腳的大腿，左腳盤在右腳的大腿。假如單盤，坐一段時間要交換，姿勢才不會歪一邊，坐骨才不會歪斜。如果雙盤，它是平均的，那就沒有問題。所以，單盤有時候盤這隻腳，有時候盤那隻腳，這樣才會平均。如果單盤還盤不上來，就兩隻腳交叉坐著就好，不用盤腿，我們就叫掛腿坐，也叫做如意坐，如你的意來坐，就像一般現在坐著念佛，不用盤腿也可以。

念佛法門，你可以盤腿最好，不能雙盤，單盤也可以，不能單盤，如意坐也可以，甚至於你不能坐在拜墊，你坐椅子，有人腳不好，坐椅子也可以。絕對不是說一定要盤腿坐，坐得好，念佛才能往生，不是這樣。這個坐是一種輔助，它不是往生主要的因素。我們看《往生傳》有人站著往生，他不一定坐著往生，站著往生；吉祥臥往生，坐著往生，這個方式就不一定。所以站著往生我們也看到很多，他並沒有盤腿坐著往生。所以念佛往生跟坐不坐，這不礙事。實在講，盤腿坐，坐得很如法，坐的時間很長久，坐得很穩重，這是需要一段時間的訓練。這一段就是大師教給我們盤腿要如法。善導大師是唐朝時代人，那時候禪很流行，打坐就很普遍，所以大師也在這裡特別教念佛人如何靜坐。

疏【令身正直。】

盤腿打坐的時候，身體一定要直，不能駝背，腰、背不能駝，要挺、要直。這個挺、直也要自然。身體坐得正直，血液循環就會暢通，就不生病。如果坐在那裡的姿勢不對，坐得不正確，這對身體有妨礙，會生病。所以我們看塑的佛像、菩薩像，那是標準的打坐，靜坐的佛像是標準的打坐，是標準的姿勢，我們看靜坐的佛像姿勢是最標準的。坐下去之後，身體坐得正直，要：

疏【合口齒勿相近。】

嘴巴要合起來，但是牙齒不能咬得很緊。舌尖頂住上顎，牙齒不能咬太緊。善導大師教我們這樣，這個好處在哪裡？

疏【為令咽喉及鼻中氣道宣通。】

就是要讓我們的喉嚨跟鼻子當中的氣能夠通暢無礙，不但如此，保持喉嚨不乾燥。因為舌尖頂住上顎會產生唾液，唾液吞下去，喉嚨就不會乾燥。這在練武術的人，像少林寺練八段錦、易筋經都有講到這一點。這是我們嘴裡的唾液吞下去，對喉嚨可以滋潤不乾燥。所以一定要知道這個基本的方法，這樣坐的時間才能坐得久。過去也有一些同修去找家師，他們也是在學打坐，他一打坐，身體就亂動。過去十幾年前我在三重佛學社，陳春芳居士她家裡頂樓的小佛堂，在那裡講經。有一位女眾大概也有三、四十歲，有一天我去那裡講經，她來問我一個問題，她在三重一個寺院裡面學打坐，她的腳盤起來無法持久，她說盤起來不超過一分鐘，三十秒她就要趕快放下來。但是她去參加這個寺院的打坐，看到人家一坐就坐那麼久，她很羨慕，所以她一直想要學到跟大家一樣。有一天她在那邊跟人家學打坐，大家念佛，她心裡一面念一面求佛加持，她一面怎麼念？說阿彌陀佛加持我坐久一點，阿彌陀佛賜她力量讓她坐久一點。那一天說也奇怪，本來三十秒都坐不下去，那一天她說她竟

然可以兩隻腳坐都不會酸，所有的人大家坐完都站起來了，她還在坐。當她感覺她可以靜坐這麼久，阿彌陀佛有加持，很高興；但是這個時候問題來了，她身體就亂動，身體動來動去，她自己控制不住。問我這個問題。

我說，妳這個問題有兩種情形，我們身體會動，過去我看過《靜坐須知》，你靜坐坐到一個階段，我們的身體裡面有氣，練氣功的人都知道，這個氣會動。這個氣在動，使我們的身體動，這種屬於氣動，身體的氣在動。自己能感覺出身體的氣在運轉，氣在動。另外一種，身體有動作不是自己身體的氣，自己做不了主宰，像這個同修就是這樣，她不是自己的力量，是外面的力量。凡是遇到這個現象，你就起來不要再坐，為什麼？這不是你自己的力量，是外面的力量在控制你。所以這個同修也告訴我，她自己也控制不住，她想要靜下來就靜不下來，這是外力在控制妳。如果妳長期受他擺布，換句話說，會著魔，容易惹上魔障。所以我就跟她說，妳現在就不要坐，妳坐有這種情形，妳就不要再坐了，因為不是妳自己能控制，那是外力。

她問我一個問題，她念佛，怎麼不是阿彌陀佛來加持？怎麼變一些鬼神來控制她？我說：妳就是心不清淨。她說：我也是念阿彌陀佛。我說：沒錯，妳念阿彌陀佛，但是妳又加一個阿彌陀佛賜我力量，加這個妄念，夾雜。《阿彌陀經》是叫妳執持阿彌陀佛，一句名號一直念，沒有叫妳加任何一個念頭，妳自己又把它加下去，鬼神就來了，他就來跟妳開玩笑。所以念佛只要老實念，只要一句佛號，其他都放下，不可以夾雜，這個非常重要。所以不能一面念佛，一面又要想其他的。念佛的時候就是念佛，想事情，你佛號放下，你去想事情，這樣才不會出問題。

如果我們靜坐念佛有這種情形的時候，我們就起來，我們就不

要再坐。還有一種情形，過去我在美國達拉斯打佛七也看到一位同修，也是一位女眾，也是三十幾歲人。她一坐下來就一直哭，眼淚止不住，來問我這個問題。我說：妳坐下來念佛，心會感動流眼淚，這也是過去生有善根；一、二次是正常的，但是妳一坐下來哭一整天，這就不正常，如果繼續這樣下去會著悲魔，印光祖師在《文鈔》告訴我們會著悲魔。她說：她就控制不住，坐下來眼睛閉上，眼淚就一直流。我說：妳如果不要坐，起來是不是還會這樣？她說：如果起來就不會。我說：如果是這樣妳就不要坐，看妳要起來拜佛或是繞佛。還有另外一個，他不是哭，坐下去就一直笑。像這種的都不正常，都是有外力來干擾。所以換個方式，念佛，你是繞佛還是拜佛念佛都可以。尤其現在家師非常提倡般舟三昧，都是以繞佛為主。如果你走到腳酸再坐下來休息一下，腳不酸了繼續再繞佛。走一段時間拜一下佛，身體稍微活動一下，所以不一定要坐。如果你坐十分鐘、二十分鐘，可能沒有這種問題。如果坐的時間半小時以上、一小時，有出現這種情形你就不要坐。如果沒有這些情形，當然沒有關係，你繼續坐。

還有剛學盤腿的時候，難免我們剛開始學打坐，撐不久，腳會酸、會麻，當然這個時候要忍耐，但是時間不能長。你一開始，十分鐘腳就要放下來，時間慢慢加長，不可以太過於勇猛，一次你就要坐半小時、一小時，往往把腳坐壞了。有很多人坐得不如法，腳裡頭瘀血，聽說也有人坐到腳不能走，到最後把腳鋸掉，這也有。

所以過去台北華藏佛教圖書館辦佛七，那時候都有請一位老居士，劉錫亨老居士，這位老居士今年如果還在可能也有九十多歲了，他都在教太極拳。那時候大專佛學講座，韓館長請他來教太極拳。有一天我就向他請教，他打坐坐很久，向他請教打坐，他是怎麼坐？初學的人打坐要怎麼訓練？他說一開始學打坐，就像我們剛才

講的，你最久坐十分鐘，看你個人的情形；如果你一開始三分鐘腳就酸，你就要趕快放下來。怎麼訓練？他說一天加一分鐘。譬如你一開始能夠坐三分鐘，今天你就坐三分鐘，你不要勉強想坐四分鐘，明天你再坐四分鐘，後天坐五分鐘，大後天坐六分鐘。他說一天多坐一分鐘，不要加。他說這樣訓練一段時間，你坐的時間就漸漸能夠加長。這是一般腳沒有什麼毛病的人，這樣訓練可以訓練起來。如果腳有毛病的人就沒辦法，譬如有人骨頭移位，或是女眾年紀比較大，有人開過刀，骨質疏鬆，碰到骨頭就會痛，一秒鐘她也受不了，那就不要勉強學打坐。所以這些事理我們一定要知道。

這裡善導大師是一面教你打坐，一面觀想，大師在此地說得很清楚。這些方式是幫助你入定，也就是幫助你心定下來，它主要的目的就是在心要定下來。

下面有一段開示是觀想詳細的方法，善導大師的開示，是先坐下來，先打坐，坐到心定了，再開始觀想。心沒有定下來，你沒有辦法觀想，心定下來再開始觀想，想這個落日，想太陽快要下山紅紅的現象。一開始想的時候，太陽很小，小小的。因為太陽小，我們從小開始想比較好想，比較容易觀察；然後慢慢將太陽放大，愈想愈大、愈想愈大，漸漸放大。一開始觀小太陽的時候，還沒有見到業障，到太陽慢慢放大了，你就會看到上面有雲彩遮住，就看得不是很清楚。這個時候就見到業障現前，太陽就看不清楚，業障出現了，有這種現象出來怎麼辦？一定要認真修懺悔法，要懺除業障。

懺除業障，不管你修學哪個法門，這是共同科目，大乘小乘、顯宗密教，乃至你要求個人天福報，懺除業障是一定要修學。所以我們看《了凡四訓》，了凡先生他是求人天福報，你看他這四訓裡面，第一篇「立命之學」，第二篇就講到「改過之法」，懺除業障

就是改過，第三篇才說到「積善之方」，還沒有積善要先改過，第四篇「謙德之效」。所以他這個四訓，它有次第、有順序，改過在積善的前面。所以不管修學任何一個法門，世出世法懺除業障這是重要的功課，就連《華嚴經》一乘圓教也不例外，你看普賢菩薩十大願王第四願就是「懺除業障」。實在講從凡夫地修到成佛修什麼？修懺除業障。業障完全都懺除就成佛了，等覺菩薩還有一品生相無明沒破，那一分就是他的業障，也是要懺除。所以普賢菩薩在十大願王第四願就講到「懺除業障」。我們修學念佛法門當然不例外，也是一樣要懺除業障。不管修觀，還是持名，懺除業障這是一定要的，修懺悔法。善導大師在這裡給我們開示懺悔法：

疏【向佛形像。】

就是你如果發現業障出現了，在佛菩薩形像的面前來懺悔。

疏【現在一生。懺悔無始已來。乃身口意業所造十惡五逆四重謗法闡提等罪。】

我們自己一定要知道，這一生所造的，過去生所造的，這些罪障一定有的。『十惡五逆』，只有輕重的差別，很容易犯的。『四重』，四種重戒，沒有受戒就沒有。四重戒就是殺、盜、淫、妄，你受過五戒，這裡面就有四重戒。所以這四種重戒，在家、出家都有這四條戒。『謗法』是毀謗佛法，我們也常常容易犯。學佛了是不是會犯到？一樣會犯到。學佛，我學的這個宗派、這個法門，我讚歎；不是我學的這個宗派，不是我學的這個法門，我就毀謗，這是造謗法之罪。所有大小乘佛法都是佛說的，哪有錯誤？而是我們自己選修的科目不同。只有選修不同，我們沒有選修的不可以毀謗，不能說那個不好，說不好這就是毀謗，這一點非常非常重要。『闡提』是梵語，翻成中文是沒有善根。這是大略舉出我們所造的罪業，舉幾條，如果要詳細說，說不盡。



怎麼懺悔？是不是把以前所造的罪惡在佛菩薩面前再說一遍？不是。諸位一定要知道，如果你把過去造作的罪業再詳詳細細回想一次，跟佛菩薩說一次，你就又造了一次。口要跟佛菩薩說，身沒有造，意造了、口造了，這個業怎麼懺都懺不了。你要懂得什麼是真正懺悔。真正懺悔是後不再造，就是以後不會再造同樣的錯誤，以後就避免了，那就是真正懺悔。以前做過，錯誤了，我以後不再造這個罪業，這是真正懺悔。灌頂大師是清朝乾隆時候的人，他留給我們的著作非常豐富，他在《觀無量壽佛經》的註解，他的註解叫《觀經直指》，在《觀經直指》裡面說，所有一切方法、一切善法、一切經論都懺不了的重罪，念佛可以懺除，所以佛號功德不可思議！我們就明瞭，懺除業障是認真念佛。所以這裡說：

疏【極須悲涕雨淚。深生慚愧。內徹心髓。切骨自責。】

不要責備別的，只責備我為什麼把這一句佛號忘記，為什麼不能認真念佛，如果這樣你的業障就懺除了。而不是叫你去回想我什麼時候做了什麼錯事，什麼時候犯了罪，不是叫你想這個。再想那些就是過上加過，你本來就有那個過在，現在再想一遍就罪上加罪，懺除不了。認真念佛！

疏【懺悔已。還如前坐法。安心取境。】

這是講修觀，修懺悔法之後，你重新再修觀想。換句話說，心一定要清淨，境界才能現前，才能保持清清楚楚、明明白白，這是業障消除的相。所以一定要虔心的懺悔，也就是認真念佛。第三個意思：

疏【三者欲令眾生識知彌陀依正二報。種種莊嚴。光明等相。內外照曜。超過此日百千萬倍。】

我們這個世間光明最殊勝的無過於太陽，所以教我們觀落日，看太陽。西方世界，我們在《彌陀經》、在《無量壽經》上都讀到

，西方世界依正光明超過日月，所以叫超日月光。這與西方淨土依正莊嚴當中的光明相應，所以叫我們從日觀下手。下面一句經文是觀成之相：

經【既見日已。閉目開目。皆令明了。】

這一觀修成了。閉著眼睛太陽在眼前，清清楚楚，睜開眼睛太陽也在面前，無論在什麼時候，無論在什麼場所，這個境界都現前，你這一觀修成了。如果你不想的時候太陽就沒有了，必須坐下來想才會現前，那不叫觀成，那是打妄想。就是說你坐下來，還是沒有坐，你在走路，你在和人講話，那個太陽都在面前沒有消失，這樣這觀才算觀成；或是你在睡覺，太陽還是在面前。由此可知，這個方法確實不容易。所以古人對於《十六觀經》讀誦，明白它的理論與方法，但是不依照這個方法修行。就是古德講的，我們凡夫心粗，粗心大意，這個境界太微細，心粗境細不容易觀成，於是大家放棄這個方法都修持名念佛，採取持名念佛的方法。末後是總結：

經【是為日想。名曰初觀。】

往下面的觀想，每一觀原理都相同。境界現前，心一定不動，心要是動了，境界就沒有了。心怎麼會動？真正觀成，你會生歡喜心，一歡喜境界就沒有了。歡喜心就是你心動了，動是迷，不動是覺。觀這個境界相是在覺的當中，覺心現前，迷了就不現前，覺心才能夠現這個境界。因此無論在什麼境界現前，不可以貪著。即使我們念佛有時候見到佛像，有時候見到蓮花，像這些瑞相，或是現在面前，現在我們的面前看到，或者在定中所見，就是止靜的時候看到，這個境界現前我們都不能夠生歡喜心，一定要怎麼樣？見如不見，看到好像沒看到一樣，心保持如如不動，決定不被境界所動搖。這個境界就是好境界，是瑞相。如果這個境界現前，心裡面生貪著，那是魔境界，魔就是不讓你心定下來，換句話說，他破壞你

的定功。佛成就你的定慧，魔專門破壞。古大德常說，佛與魔是在我們自己心裡面變現的，不在外面。我們心清淨，所有境界都是佛境；我們心不清淨，就是見到佛菩薩也是魔境現前。可見得佛與魔不在外面，在自己的內心，在我們心裡，是真正用功修行的人這一定要知道。

下面，第二觀是觀水，日觀觀成之後，觀水想，觀西方極樂世界的水。這集的時間到了，這段我們就留在下一集再繼續跟大家報告，這一集我們就講到這裡。謝謝大家收看，阿彌陀佛。