

20221103《靜思妙蓮華》結跏趺坐 安穩不動（第1277集）（法華經·見寶塔品第十一）

◎「靜坐法中結跏趺坐，是最安穩，心不疲極。取正法坐，魔王見之，其心憂怖，不得安寧。見畫跏趺坐，魔亦愁怖，何況入道人，安坐不動。」

◎作此坐者，身端而心正，結跏趺坐，其形方形。方形主不動轉德，故入道時殊用此坐法。

◎「一一寶樹五百由旬，枝葉華果次第莊嚴。諸寶樹下皆有師子之座，高五由旬，亦以大寶而校飾之。」《法華經 見寶塔品第十一》

◎「爾時、諸佛各於此座結跏趺坐。如是展轉，遍滿三千大千世界，而於釋迦牟尼佛一方所分身猶故未盡。」《法華經 見寶塔品第十一》

◎爾時、諸佛各於此座結跏趺坐：既到此已，各坐寶樹下師子座。

◎如是展轉，遍滿三千大千世界：如是展開，轉輾遍滿一化三千之界。

◎而於釋迦牟尼佛一方所分身猶故未盡：但坐東方所分之身，遍三千世界猶自未盡。猶故未盡：謂十方諸佛已坐遍三千大千世界，而釋迦牟尼一方分身佛之坐，猶未盡足。

◎釋迦分身，喻如一燈，然百千燈，真應無盡，而器界有窮，故雖大千，不能容受。

#### 【證嚴上人開示】

「靜坐法中結跏趺坐，是最安穩，心不疲極。取正法坐，魔王見之，其心憂怖，不得安寧。見畫跏趺坐，魔亦愁怖，何況入道人，安坐不動。」

靜坐法中  
結跏趺坐  
是最安穩  
心不疲極  
取正法坐  
魔王見之  
其心憂怖  
不得安寧  
見畫跏趺坐  
魔亦愁怖  
何況入道人  
安坐不動

靜坐法中，跏趺，就是結跏趺坐，是最安穩，心不疲勞。這就是我們坐禪的方法。其實我們平常不說是坐禪，我們就說「靜坐」，將心靜下來，這個靜坐方法，那就是以「結跏趺坐」。平常就是這麼說，說：「靜下來，稍微靜坐一下。」因為我們大家忙忙碌碌，忙碌中，有時候我們心稍微靜一下，坐下來，坐下來的方式，要用什麼方式坐？能坐得身會安穩，心會平順，那就是「結跏趺坐」的方法，這叫做靜坐法。靜坐法，我們就是用結跏趺坐。看我們的習慣，有的都是單盤，也有的就是雙盤，也是坐的方法，看我們怎麼坐。我們能輕安自在，就能坐得安穩。所以「心不疲極」，若這樣坐下來，心就會跟著身就是這樣平順，心也不會很快這樣就讓它亂了，還是心不會疲極，坐著也不會容易打瞌睡，所以我們要很用心來體會，這個坐的方法。

所以「取正法坐」，我們若用正式的方法來坐，自然「魔王見之」，就「其心憂怖」。若是這樣，魔王看到一位修行的人，在那個地方正法端坐，魔王看了，心，自然他就起了憂怖的心，心不安。有人這樣說：「邪不勝正。」既然我們取正法而坐，坐得身心輕安，就算魔王要來擾亂我們，他光是一看到修行者的端正，身行端正，心無雜念，自然魔王就心起了憂怖，魔王的心不得安寧。這就是表示我們要用心，用心在我們日常生活中，我們起居動作，我們的身心都是要如法威儀，不是坐的時候才是端端正正，心，身正心正，不是只有坐著的這個時間，是我們在日常生活中，起居動作，靜坐都是要一樣，心念，身心動念都要很端正，這就是我們要很用心。

魔王，哪怕他想，有了邪知、邪法要來對我們，看到我們的身心端正，他的心也會起了那個憂怖的心，他也會怕，自然地。這就是釋迦佛，所坐在法座那時候，很靜的時候，也就是有很多魔，心魔，境界浮現，好像外面的環境，有這樣這麼多的境界，幻境現前，他用正心念來鎮壓了，心外那個魔境。其實心外哪有魔境呢？其實都是從內心煩惱無明。釋迦佛靜坐下來時，同樣心很清淨，但是難免在這當中，虛幻的境界，心念從旁邊就會有這樣一動，那就幻化境界不斷浮現。好在就是正念，正知、正見、正念，我們前面說過了，琉璃為地，有寶樹，還有金繩界道。大家還記得嗎？

金繩界道，這是表示我們要有八正道。八正道是正見、正念、正思惟等，這共有八項的正法，將我們的內心鎮住了，自然邪魔、虛幻的無明，就這樣，它就會斷除了，完全清淨了。斷除了一切，降伏了魔軍，斷除了一切惑，煩惱無明就再也不復，不會再復回回來，完全乾

淨了，一片如琉璃一般清淨。在這種清淨如琉璃，心靈的世界，這些煩惱無明完全去除，那念心與天體合一，才會說睹明星而覺悟。

這就是我們打坐要很小心，凡夫動不動就說：「我要坐禪。」坐禪一坐下去，若有一點點境界浮現出來，我們少了正念、正知見，所以我們就以為那個浮上來的境界是真的，就這樣執著住，開始這念心要再回來正而靜，那就難了，就無法再回來了，就這樣隨著心的魔境，會一直趨向著：我要坐，我有境界。這樣一直深下去，執著下去，這叫做走火入魔。這種的心境如影隨形，哪怕你沒有在坐，同樣這種的境界，會幻聽，好像有人在向我說話，會幻境、幻影，這就會錯亂掉了。

所以我們很期待大家，不是修禪法的人，若沒有很正確修禪的禪師，好好指導我們，我們若無法去體會，那是危險的事情，必定要很有經驗的禪師，專門在研究禪來指導我們。我們現在的社會忙忙碌碌，我們哪有辦法呢？所以我們只好就說靜坐，不是坐禪，靜坐。靜坐，就是這樣坐下來，煩惱的事情慢慢沒有了，我們的心會專。

曾跟大家說過了，若有時間，我們靜坐，用「數息觀」，就是隨我們的氣息，一出、一入，數為一，再一出、再一入，數為二，從這樣一直到十，可以再重新再來，一而十，這樣在這調氣、調息當中，我們的氣就會順。氣息順了，我們的心，心腦也一致，也不會這樣亂了，在這裡坐，想入非非，都不知道在想什麼。我們最重要的，就是要如何讓我們很調息，氣調得好。以及數息，就是算，算一、二、三、四，配合著我們的氣息，從我們的丹田，這樣氣慢慢呼出去，出去，用心，也是到了我們的丹田，差不多，再吸回來，回歸丹田。這樣一出入作為一數，若這樣，心念都是在這裡，沒有讓它跑走，這心與我們的身就會合一，這叫做心專，若這樣訓練得能專，很自然身心平靜。

若是我，是從年輕到現在就是這樣，一大早起來，時間若較多，就靜坐較久；若是時間較少，數息就較短一點。或者是若有空，有時間，若有一點點空間，幾個數息下來，也很好啊！這就是不論你有多少，只要一數為息，要十、二十、三十、四五十、上百都可以，總而言之，如何看我們的時間，來調我們的身心。

若是沒空，就是沒空了，沒空的時候，這樣練出了我們做事的專心。忙碌，我們已經有在鍛鍊了，我們的身心專下來，自然在平常生活中

也是能專心。何況心正、念正，自然調伏煩惱魔，其實身外無魔，是我們自己的煩惱作魔，雜念心，我們自己雜念心，自己的煩惱，自己的無明，就一而再來覆蔽我們的心。

我們要調伏，調伏我們自己不要有煩惱，我們的心正、念正，自然外面有人事物，自然我們的分析就能很正確。因為心無雜念、心無煩惱，人家所在說的事情是真的嗎？是假的嗎？是正確，或者是偏差？我們只要我們身心端正，我們所分析的人間事物，就不會糊塗了。這就是修行者最需要的。

不是說你修行，坐禪，禪有多深，這都沒有用。最重要的，讓我們的心不要亂，讓我們的心，見聞，我們全都用很正確的心態來分析。我們來看事情，我們用正心、正念、正思惟來分析這些事情，自然就不會人云亦云，所聽的，就是雖然不正確的事情，傳到我們面前，我們也用正念去分析：這不是真的，我不應該相信。知道這不是真的，不應該相信，要如何來處理，讓傳來虛妄消息的人，讓他能心服口服，我們要如何來降伏呢？不正確，能再將他矯正過來是正確的念。這就要看我們的正思惟，要如何用心，來降伏這個不正確的，在我們面前，說的話都不是實在，但是無法一下子降伏他，但是在聽，可以可信的取幾分，不可信的有幾分，我們要能這樣將它過濾，過濾了，是真的，這個人還可以用；是不正確的，我們用人就要小心。要如何來改變他呢？這全都是做人的方法。

要如何能夠面對人間事物？不是說這個人很正確，若在他身邊的都是可信的，不敢這樣說哦！說不定八分可信，說不定六分可信，說不定是四分可信。要怎麼辦呢？總是佛陀說要慈悲納受啊！想辦法去調整他，若是沒有辦法時，就是默擯，總是期待他有機會能這樣，從四分而六分可信，而八分可信，而十分可信，這就是要用方法。

總而言之，佛陀也是不捨眾生，這就是我們修行的方法，自己要自修，還要教人修，自利，還要利他，所以我們要先調整我們的身心。所以要降伏魔，降魔，魔王他見境，我們若好好取於正法，自然我們身心正確，魔王見之，魔王心也會憂怖。

所以有這樣一段的故事。魔王看到畫像，那個畫像，就是畫著佛在那裡靜坐，魔王乍見，就是這樣忽然間看到，因為那個畫像畫得很莊嚴，忽然間看到了，當作是真的，魔王也會嚇到。看到，遠遠看到，他怕了，他怖畏了。這就是一段故事，禪宗有這樣的一段故事，來形

容魔王若看到端正的人，自然魔王他就會退失了。何況我們入道的人，已經心真心入道。佛陀向我們說法，「經者，道也；道者，路也。」向我們講解，無非就是要我們走入菩薩道，是菩提道，菩提道是正覺道。修行者，已經入正覺道的人，真實在那個地方安坐不動，這樣你們想，魔王當然也會退避，不敢再侵過來。這是在表示，譬喻我們若能好好地將我們的正念、正見、正思惟，這樣好好靜坐下來，我們的雜念不起，我們的煩惱無明不會靠近來，不會在我們心中作亂，這就是我們坐的方法。所以我們要學佛，要學在正思惟，念，要很正，靜坐的意思。

作此坐者  
身端而心正  
結跏趺坐  
其形方形  
方形主不動轉德  
故入道時  
殊用此坐法

「作此坐者，身端心正」。若能這樣靜坐，那就是身端心正，那就是結跏趺坐。這個形，這個形態這樣端端正正，坐得很端正。一個人坐下來，「坐如鐘」，坐下來，腳盤起來，坐起來像鐘一樣，很正。方形，就是表示不動。你若坐好了，人家推你也不會動，所以坐不動。不是圓的，圓的你若將它放下去，你稍微搖它，圓的就是這樣轉。我們若是四方形的，放下去，正正的，自然就是不會動，不是搖了就動，它會很穩定，不動。這就是德，表示我們坐著時，不動轉的德，所以這樣靜坐下來。

所以，入道時，那就是特別要用這樣的方法，若要靜坐就是這樣，好好坐下來。我看大家在坐，一小時都沒有動，你們現在的坐法就是單盤，一隻腳在下面，一隻腳在上面。不論你是右腳、左腳在上或下，坐習慣就好，是右腳在下面，左腳在上面呢？坐習慣就好。或者是左腳下面，右腳上面？也是習慣就好。或者是右腳在下面，左腳盤在右腳的腿上，右腳再盤上來左腳的上面，這叫做雙盤，若是習慣、自在，也好。所坐的方式，只要你是盤坐，這叫做結跏趺坐，盤坐起來，這樣我們坐得正正的，就很穩，不是圓圓，圓圓的，你稍微搖它一下，它就會轉。所以我們以不動為德，這也是表示不動轉的德。所以，「入道殊用」，我們要真正好好靜心下來，要用的方法就是這樣。

接下來，前面的經文就這麼說：「一一寶樹五百由旬。」

一一寶樹  
五百由旬  
枝葉華果次第莊嚴  
諸寶樹下  
皆有師子之座  
高五由旬  
亦以大寶而校飾之  
《法華經 見寶塔品第十一》

因為釋迦佛的分身佛，就已經都到了，到達來時，就是「一一寶樹」，都坐在寶樹下，寶樹高五百由旬。寶塔有多高，寶樹就有多高。記得嗎？寶塔五百由旬，現在寶樹也是有五百由旬。還記得五百由旬嗎？五百由旬就是二萬里，就是表示「六度萬行」。我們要行菩薩道，我們要福慧具足才能成佛，福萬行、慧萬行。我們在人群中造福，六度萬行在人群中、煩惱無明中，我們能不受煩惱無明所污染，能在煩惱群中去開導，將佛的教法去教化眾生，這叫做修慧，所以，慧六度萬行。這樣兩個萬會合起來，具足，所以福慧具足，六度萬行，這就是五百由旬。

所以它的「枝葉華果，次第莊嚴」。這棵樹，這棵樹幹它向上分叉，開始分枝，展葉起來了，這就是表示萬行，不論你是福或慧。在這樹枝展起來，各各有次序，能遮蔭蔽影，能在那熱的當中，讓大家能乘涼，大地清涼。所以，諸分身佛，所有的真理、法，就是這樣，在這清涼中，在那個地方，分身佛都是在寶樹下，這樣坐下來。它不只是能遮風，小小的雨，也能遮雨，蔭影，也能遮日，也能擋風，這就是枝葉，樹的枝葉很莊嚴，知道這棵樹是什麼樹。「諸寶樹下皆有師子之座」。樹下都有鋪著師子座，所坐的位置，各座都有五由旬。

前面也有說過，五分法身，戒等等，戒、定、慧、解脫、解脫知見，這是表示「五分法身」，這表示法。「亦以大寶而校飾之」。周圍就是很莊嚴。所以，希望大家聽過，這是以相來喻法，譬喻法，法就是這樣。

來，接下來這段經文，就是這麼說：「爾時、諸佛各於此座結跏趺坐。如是展轉，遍滿三千大千世界，而於釋迦牟尼佛一方所分身猶故未盡。」

爾時  
諸佛各於此座  
結跏趺坐  
如是展轉  
遍滿三千大千世界  
而於釋迦牟尼佛  
一方所分身  
猶故未盡  
《法華經 見寶塔品第十一》

用心聽清楚。「爾時」，就是諸佛已經從各方，這樣紛紛前前後後，這樣一直來了，來了，在各人各人的位置，這樣就坐下來了，這個法要歸位，所以既到了，那就是要各就寶座，法，開始歸位了。

爾時  
諸佛各於此座  
結跏趺坐：  
既到此已  
各坐寶樹下師子座

所以，「如是展轉，遍滿三千大千世界」。

如是展轉  
遍滿  
三千大千世界：  
如是展開  
轉輾遍滿  
一化三千之界

像這樣，每一尊佛來，都是照這樣的次序規律，雖然很多很多佛來，他們就是照這樣，將他歸位。這「如是展轉」，就是「遍滿一化三千之界」。一是釋迦牟尼佛，在人間成佛，佛陀他成佛之後，所講說的法，是遍虛空法界的道理，全都完全收納，收納在人間，為人間說法，不論是談空說有，所有一切的法，要歸納在人人的心裡，天地萬法在人間，所以遍三千大千世界。一千個小世界，歸納起來，就是一個中千世界。一千個中千世界再歸納起來，叫做大千世界。那就從我們的聲聞、緣覺、菩薩，我們的心能接受的範圍，我們發多大的心，能接受

多少的法，要這樣一直擴大。「一化三千之界」，一尊佛將法，一直到讓人人發大乘心、修大乘法，這就是三乘教法。要如何去除眾生煩惱，去除無明，去除塵沙惑，(見思)煩惱在聲聞中，在緣覺中去除，塵沙惑，那就是在菩薩中去除。這麼多的無明煩惱，就要有這麼多的法來適應它，你們想，法多不多呢？真的是很多的教法。

一時要將它歸納來，所以「但坐東方所分之身，遍三千界猶自未盡」。

而於釋迦牟尼佛  
一方所分身  
猶故未盡：  
但坐東方所分之身  
遍三千界猶自未盡  
猶故未盡：  
謂十方諸佛已坐遍  
三千大千世界  
而釋迦牟尼  
一方分身佛之坐  
猶未盡足

就是雖然佛的毫光，照向東方去了，其實它就是四維八達都普遍，這樣就是三千大千世界了，那就是猶未盡。這樣，法，這些分身佛一直在回來，一直在歸納，這樣還未完全容納，所以「猶故未盡」。這就是說，「十方諸佛已坐遍，三千大千世界」，光是東方的四方，四維、上下，還不夠，還要南西北方的，四方，四維、上下，這樣十方分身佛全都到達。這三千大千世界，「釋迦牟尼一方分身之坐」，還是一樣，還不夠，所以光是娑婆世界，要來好好地容納這些人還不夠。

釋迦分身  
喻如一燈  
然百千燈  
真應無盡  
而器界有窮  
故雖大千  
不能容受

這就要譬喻。「釋迦分身」，「喻如一燈，然百千燈，真應無盡，而器界有窮，故雖大千，不能容受」。真如、應身，無限量啊！這一燈，記得



有一個故事嗎？佛的弟子問：「我這盞燈若點起來，別人再用他的燭來點我的燈，我這盞燈會損了嗎？」佛陀就說：「一盞燈點起來，千千萬萬的燈來引出去，這盞燈不但沒有損失，周圍增加光明。」同樣的道理，佛的覺悟，人人來聽，聽了之後，他成長的智慧與佛同等，這同樣的，覺悟的人愈多，人間就是覺者愈普遍，救度眾生愈多，所以，遍滿三千大千世界。所以「百千燈，真應無盡」，這個真如應身愈多。所以「而器界有窮，故雖大千，不能容受」。若要說在這個器世間，器世間就是娑婆世界，說要容納這些道理，要容納分身佛來，要用這娑婆世界來容納，還容納不盡。容納不盡要怎麼辦？佛陀就要再想辦法，讓更廣、更多的地方來容納，所以這就是佛要變穢土為淨土。

我們世間，器世間，就像我們娑婆世界，這顆地球有多大？現在的科學已經測出了，這個地球總共有多大，已經有數字了。這顆地球含蓋著是器世間，這個器世間有限量，但是，佛的世界，精神的理念，覺悟的理念是無窮盡，就如虛空法界，所有的道理是無形無體，所以他能含括無窮盡，能夠包容。

若說我們的器世界，是有形、有物質，所以它也有障礙。看看我們地球上，四季輪轉，在夏、秋，常常都會有颱風。前面這個颱風過去，今天又是一個颱風，到底今天，天會再變雨天，會再下雨嗎？會再颶風嗎？這也是我們要掛心、擔心的。這就是我們器世間，有器具的世間，有器具的世間，它有時歲，時、季節的輪轉，在這個大空間在輪轉。但是，法就是無形無體，真理，你說在這個娑婆世界，要容納起天地宇宙萬物真理，在一個覺悟者這樣將它會合，合為一體，覺悟。他的理念，「心包太虛，量周沙界」，佛的心境寬大，就不是這個器世間能來比擬，這就是表示佛智與天地，虛空法界包含在內。

所以我們現在在聽，用形象來比喻這個法，我們用心聽，就能體會，佛法乃是大覺者所能體會。大覺是人人本具，因為人人具有真如本性，只是我們無明煩惱覆蓋，我們就漸漸開，漸漸開，所以這就是包含在一切法中，所以我們要時時多用心！

～證嚴法師講述於 2016 年 9 月 16 日～