

薰法安心
讀書會



薰法香心得

《靜思妙蓮華》結跏趺坐 安穩不動
1277集-20160916開示

高明智(惟智)

2023年4月21日



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

一方所分之身

猶故未盡

"multiple manifestations from just one direction"

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

"whenever King Mara sees this,"

見畫跏趺坐

魔亦愁怖

何況入道人

安坐不動

"who has entered the Path"

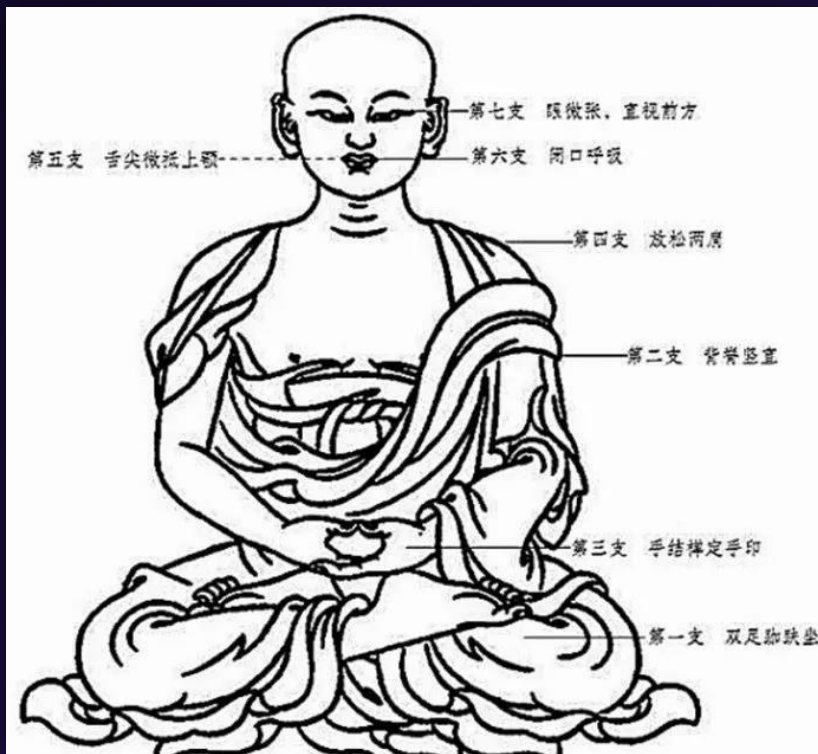
上人今天講結跏趺坐，有下列幾大重點。

1. 不要管名稱是降魔坐或吉祥坐，坐得安穩最重要。
2. 我們可以每天靜坐，時間不拘。但不是禪坐。
3. 如果要學禪坐要有合格禪師指導，才不會走火入魔。
4. 靜坐最重要是坐得輕安自在，坐得安穩。
5. 能夠做到讓魔怖畏最好，心中要有正念，有八正道。
6. 結跏趺坐是一種修行，更重要是能夠修道心不要亂，能正確判斷。
7. 透過靜坐或禪坐，要修練到有定力，能夠降伏說話不正確的人。

一口氣寫了七點，其實還有更多。

有人學禪坐，一練幾十年，好幾輩子。
有西方學者研究超覺靜坐，做為終身課題。
所以，上人花了快一小時講，其實一點也不多。
我覺得上人很有智慧，他不提降魔坐或吉祥坐，因為這只是一個名稱，而且有人有不同說法。我記得前幾個月，我要寫奈普敦週刊，當期佛語淺說，本想寫結跏趺坐，上網一查，眾說紛紜，就先作罷。這次，以佛學辭典為準（參考一開始的引用）。

上人教我們靜坐即可，搭配數息觀，這是很務實的，我很贊成。而且整個開示，導向應用，能正確判斷，能降伏說話不正確的人，這才是真正目的，真正妙用。



今日聞法心得

- ◆ 結跏趺坐
- ◆ 身行端正，心無雜念，自然魔王就心起了憂怖
- ◆ 我們靜坐，用「數息觀」
- ◆ 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
- ◆ 要如何能夠面對人間事物？總是佛陀說要慈悲納受啊！
- ◆ 學佛，要學在正思惟，念，要很正

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。這就是表示我們要小心，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。

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。

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。

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。

【法華經 見寶塔品第十一】

一一寶樹

高五百由旬

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

They were also adorned with great treasures

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

一方所分之身

猶故未盡

"multiple manifestations from just one direction"

爾時

諸佛各於此座

結跏趺坐：

既到此已

各坐寶樹下師子座

each of Them sat upon a lion's throne

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。

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

transformed by the One

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

而於釋迦牟尼佛

一方所分之身

猶故未盡：

但坐東方所分之身

遍三千界猶自未盡

but had yet to be completely accommodated

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

this one direction, there were not enough seats

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

"yet the material world is finite,"

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。

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！

願作上人的助教，廣傳靜思妙蓮華

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>