

## ■2018/3/20 (續)

好，觀呼吸要怎麼觀？拿出這一張彩色的三分別（自性分別、憶念分別、現觀分別），禪修的人不懂這些概念，心就不能夠去掌控你以後禪修的境界。這個老同學都看過了，如果是第一次參加法爾內觀課，你可能搞不清楚，但這一張很重要，這一張回去要把它護貝，然後要把它當成葵花寶典一樣，沒有搞懂再把它拿出來看一看，這個在臉書上出現好多次，法爾有什麼法，都喜歡跟大家分享，有心的人應該 **Download** 下來看。

我們腦有左側、右側，今天剛好有幾個（新來的人），沒有去印彩色的腦的結構(講義)，這個等到要觀痛的時候，再告訴你觀痛的點，他的感覺是哪一個地方的腦神經感覺在痛。一般我們講右腦這邊是影像區，就是你過去所經歷過的這些影像，會從右腦這邊現出來，左邊的左腦那都是語言與思考。如果是以身體的控制，右腦控制左邊，即左側的身體。如果有人中風的人，右邊中風，那他的左側就不能動，如果中風在左邊，他的右邊的身體就不能動。

那你起碼要了解說如果以後在打坐的時候現出影像，那可能就是右腦在發揮它的作用；如果胡思亂想多的當然是左邊腦，這兩個左右不是說分得那麼清楚，都是跨在腦的中間，就是你今天拿到黑白色的圖那個中間。那有一個地方叫做「腦島」，胰島素的「島」，它的名字因為是島，所以梵文名字跟英文是一樣的，只是 **insulin** 是胰島素，它這裡是 **Insula**（腦島），這個地方就在所有腦葉所包裹在裡面。

大部分我們在談到觀痛、觀妄想的時候，到底要觀那裡？這個以後再來講，今天就講這個，你看左右兩邊左腦右腦。現在最右邊有 **abhava**，**bhava** 是「有」，「有」就來受生，那梵文怎麼解釋？**va** 不是風就是水，風跟水如果不動，它就清淨，不清淨所以是水跟風，風動則情動，你會胡思亂想都是這個風大、水大這兩個。**bha** 就是發生（或顯現），所以風動、水動的話，還會讓你再發生有為法，就「有」了，「有」所以你會再來受生，二十五有不管是天上，還是地獄，總共二十五個地方有眾生。前面加一個 **a** 否定詞，就是 **abhava**，**abhava** 就是「空」，沒有了，**non-existence**，英文叫作沒有存在的地方（不存在的），就是沒有了，沒有是空。然後過來這邊（左邊），面對一個蘋果，當作一個物象（世間相），只要有形、有相、有念頭的都用 **su** 來代表，這是世間相。**abhava**（空）加世間相（**su**）就會產生自性，所以這圖中間這個自性（**svabhāva**）就會產生，這是心

緣起。

你要看到心也好，看到影像也好，這叫第一轉，這也叫初轉 **pravṛttiḥ**，自性的初轉，那是有開悟的人才可以看到，你如果沒有進入無色界，你看不到初轉的緣起念頭。如果看到了，那個我的空性接觸到一個法，要緣起的時候你馬上知道——哦！它又要起念頭了，這是初轉。

**svabhāva** 中，**su** 因為雙母音連在一起，**u** 跟 **a** 不是雙母音嗎？因為不能有雙母音，所以 **u** 變成 **v**，最後變成 **svabhāva**，**svabhāva** 就是自性。一個法一個自性，這自性是會轉化，所以「生、住、異、滅」這四相，就有四個法，每一個法都有一個自性，這個無常就是這樣子。

自性發起的時候，這是第八意識，上面不是有個第八意識嗎？**ālaya-vijñāna**，**vijñāna** 是可以看的，那 **ālaya** 它是儲存的「藏識」，我們這第八意識輪迴，它把你所造的業都儲存在這裡面，然後就帶著走了，又去投胎了，又去往生了，去輪迴了。所以第一個接觸到外境的就是第八意識。你要知道八個心，只有第八意識對外、對虛空，然後緣起以後，都是六、七、前五識，這些識在你的內心裡面攪和，這個都是不真實的，所以第一個概念你要建立。

等到我禪修的時候，我的自性可以看到外境的時候已經是 **śa**，它就可以看。現在我們不行，我們看到蘋果而已，蘋果是世間事情，所以世間事情裡面，所看到的人事物，都是在第八意識先現出來的，知道嗎？第八識現了，就是法的緣起--初轉，所以你看這裡給你標第一個就是 **abhava** 空性跟物象 (**su**)，這兩個連在一起畫①產生緣起，那緣起以後，變初轉就是第二個法。如果是已經開悟的人，從自性到初轉他可以看清楚的。

再來就是分別了，分別這裡是三角形，對嗎？這裡兩邊轉，同樣第八意識現蘋果在心中的時候，第六意識可以看到，第七意識可以看到。第七意識在哪裡？在圖的右邊；第六意識在哪裡？在圖的左邊，你們第一次看到這個圖的要看一下。②轉到③，它就到圖中「憶念」分別這邊來，「憶念」不是我們想那個「意念」，它是去憶想過去所看的東西的名相叫做「憶念」，這中文翻得不是很好，如果翻做顯示、顯示分別，那就是說我看到了這個蘋果，我要顯示出它是什麼名字，就是憶念分別去做的，這是第七意識。

第七意識先看到第八意識這個蘋果的時候，中間三角形這邊〔分別〕，第一個蘋果在物象這裡，第二蘋果出現在〔分別〕三角形這裡，這只是一個物象（世間相），然後第七意識要去抓它，你到底看到這個東西是什麼？所以它走右邊去了，這個③又到上面第八意識裡面去。**ādāna** 有時候是講第八識，有時候是講第七識。**ādāna** 是給我名法，梵文的意思是給我名法。

我剛剛看了這個蘋果，為什麼知道它叫蘋果？因第七意識憶念分別就進入到第八意識去找檔案，然後知道這個我看過，就是蘋果，紅色的蘋果，所以「憶念分別」就再把它現出來；現出來以後，就告訴第六意識這邊（左邊圖），第六意識它不知道這個叫什麼名字，看的時候兩個意識（第六意識與第七意識）是同時看到中間這個分別意識，但是右邊第七意識先取得它叫什麼名字，第六意識等到它（第七意識）取得名字以後才知道它叫什麼名字，就是蘋果！

這是心的緣起作用過程是這樣子的，但是，是很快的，一剎那是很快的。「憶念分別」就給名法，這個是第二個分別。第二個分別是在自性分別後所產生。它沒有寫分別，這裡在講三分別，你要搞懂。它（第七意識）拿到名法以後就轉給第六意識，所以稱為「隨轉（*anuvṛttiḥ*）」，*anu* 是跟隨的「隨」，*vṛttiḥ* 是轉或生起，然後告訴第六意識說你所看到的這叫蘋果。知道是蘋果以後，前五識眼睛可以看到蘋果，五根就是眼、耳、鼻、舌、身，圖左邊這裡上面，然後面對色、聲、香、味、觸，這剛好眼根看到蘋果，但是眼識它不知道蘋果是什麼名字，所以第六意識告訴它。第七意識給第六意識名法，第六意識給眼識名法，說你所看到的是蘋果，這個心緣起是這麼來的。

以後你在打坐中所看到一個影像，那是空性與外面的影像接觸了，所以顯現在你的心中自性這邊來，那是「初轉」。那你所看到的是佛像？所看到是什麼呢？一樣的道理。然後看到的事懂不懂、了解不了解，這個要「憶念分別」進去抓檔案，抓來以後再告訴第六意識，第六意識再跟眼識說你所看到的是什麼東西。

這張圖到這裡告訴你說，空跟物象產生自性的緣起，因緣法，然後緣起以後，這邊憶念分別第七意識去檔案抓出來，知道這個叫做什麼名字，然後第七意識知道了以後，就通知左邊的第六意識，這裡你所看到的是蘋果。如果前面眼、耳、鼻、舌、身所看到的色、聲、香、味、觸這些法，同樣的都可以依六識先知道，然後通知前五識，它也知道，過程是這樣。

好了！現在要問你三個問題：誰在觀？——我。你說我在哪裡？就是你的 *svabhāva* 的第八意識覺知。你說現在在哪裡？我們只能說我的腦筋，其實腦筋也不對，你死的時候腦筋沒跟你走啊，輪迴的阿賴耶識還是去了，但暫時說我們的腦筋。那我看到念頭也好，看到影像也好，看到打坐之中所有現起的相也好，現起的時候，就開始要分別了，分別是由憶念來分別，憶念就是要取得名法 *saṃjñāna*。

剛剛 *svabhāva* 已經解釋過，*abhava* (空性) 加上 *su* (物象) 變成 *svabhāva*，產生自性。那 *saṃjñāna* 又是什麼意思？右邊「憶念分別」這裡，*na* 就是名相，*jñāna* 的 *ñā*，*n* 上面一個蚯蚓，這叫做智慧，我內在可以分別這個名相的智慧，

還有可以離相的智慧都叫做 **jñāna**。對一切種相，一切物體，一切心念頭，都能夠加以區別，這個叫做「憶念分別」。或者你要備註一下，有時候叫做「顯示分別」，可以讓你顯示出這個是什麼東西，這叫「憶念分別」。憶念分別以後到圖左邊第六意識來的時候，你要觀，用什麼心態來觀？這就只能觀，不能動心，所以它左邊底下有一個現觀（**abhisamāyā**）。

你要學三個名稱，一個是中間的「自性分別」，然後右邊的「憶念分別」，左下角的「現觀分別」。「現觀分別」就是剛剛法的緣起我已經知道了，我現在用我的覺知的心來觀我所看到的或我的念頭，就這麼來觀。如果你一個可觀的自性，跟一個被觀的物象，這兩個還分不清楚的話，那你還沒有進入初禪的境界，你禪修還是在--我想、我在想；如果你在想，你可以發覺說我可以不想，可以控制它，這是已經兩個分別了。

如果一個物相起來，你就產生喜歡、不喜歡，那表示你有在分別。如果你沒有分別的話，這物相起來，你卻可以平常心看著它不動心，分別了以後不動心，這就是「現觀分別」。「現觀分別」梵文就可以解釋了，**sama** 就是平等，**ya** 是禪修所產生出來的現象，**abhi** 是趨向，我趨向平等，從禪修之間所產生出來的一切物相也好、念頭也好、什麼都好，我都平等的觀它。有平等心觀它，就是不說它好、不說它壞，好的也不喜歡，壞的也不恐怖，你有這種能力的話就是「現觀分別」。

這三個名相，這麼記得吧！一個「自性分別」，這產生法的緣起的，一個法一個自性，它會變，是無常的，會變第二個法，第二個法就第二個自性產生了，第三個法就是第三個自性產生。然後「憶念分別」就給你名法，你所看的是什麼東西？是物象嗎？名稱嗎？還是念頭？這是第七意識的分別。然後送到第六意識這邊來的時候，它認知了以後要有能力「現觀」。分別了以後就看著它，不要動！你要練禪修就練這個，如果做到了就是 **prajña** 的智慧。

你回去如果有空看一看，沒有來上過課的，有上過課的他們已經背得很熟了，眼智明覺對著四聖諦（苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦），哪一個法、哪一個法要怎麼觀，這個以後有時間就跟你們講，上過課的人都已經很熟了，如果你們第一次來參加的當然不熟，這張講義大略的從這裡以上的只是法的緣起，跟你怎麼看它而已。

現在要講右下角這裡，不正常的人，他就是會有「隨念分別」和「計度分別」，上去是一個自性的緣起法的過程而已，這個沒有說好、沒有說壞。你如果不能做現觀分別，左下角這裡做不到的時候，就會產生右下角（凡夫念）這兩個妄想分別（隨念分別和計度分別）。所以先看右下角（凡夫念）的左邊這裡是「隨念分

別 (anusmaraṇa) , anu 是「隨」, 跟前面的「隨轉 (anuvṛttiḥ) 」是一樣的, anu 就是跟著後面, 這裡是什麼? smaraṇa , 就是「念」。anu 是「隨」跟 smaraṇa 是「念」, 兩個字合起來, 這個叫「隨念分別 (anusmaraṇa)」。你一個念起了, 你又一直跟著這個念起分別, 又再產生第二念、第三念、第四念...一直進去, 這就叫「隨念分別」。

你只要起了一個念頭以後就不能再動念頭, 如果你還會有念頭, 就是你還有過去、現在、未來的念頭一直在轉, 禪修就是要去控制這一部分。剛剛告訴你觀呼吸、觀呼吸, 在動中能夠專心的看, 你的這個毛病就會越來越淡薄, 知道嗎? 這邊隨念分別的習性會越來越淡薄, 這是「三世念」, 偏左腦比較會胡思亂想。如果您產生的影像, 然後對著影像開始起分別, 就說它好、不好, 見光你就喜歡, 見紅光、見黑光、見不一樣的光, 黑光也不是說不好, 為什麼有的說黑光就不好, 這是跟你的五臟有關係的, 所以不必喜歡, 也不必恐怖。

今天看第一張講義裡面告訴你們地、水、火、風、空的顏色, 地是黃色、水是黑色、火是赤色、風是白色、空是青色, 所以你看到什麼顏色, 大概都是四大的什麼顏色, 都要稍微了解一下, 沒什麼恐怖。

「計度分別 (abhinirūpaṇā) 」, 這裡也是 abhi (趨向、到), 這個 rūpa 就是形相, nirūpa , 就是融合進去形相裡面, 而產生 ṇā 就是「諍論」, 就喜歡去談這些形形色色的, 這個就叫做「計度」, 就是你很會推測, 很喜歡去打妄想, 就叫做「計度分別」。

「計度分別」這是有影像, 你再產生一個念頭, 右下角的左邊這個是有一個念, 你又去分別它過去、現在、未來的念, 所以變很多念, 這叫做「隨念分別」。這邊叫做凡夫的念, 你禪修就是在控制這兩個。

但是從「自性分別」、「憶念分別」或者「現觀分別」這三個在禪修之間你都能夠離相的話, 那你就是很好的禪修的修行者。這樣整個概念你應該了解, 你到底要做什麼? 問題如果你還不能夠感覺誰在觀? 給你看的對象是什麼? 然後我用什麼心態來看它? 這三個在這幾天你要把它搞懂, 這樣你才能夠禪修。

什麼叫作禪修? 如果你參加很多禪修, 不管是 5 次、10 次, 你的個性、習性都沒有改進一點, 那不叫禪修! 哪怕你會見光、會見到初、二、三、四禪天, 你習性都沒有改, 所以「禪修」就是有毛病我才要禪修, 沒有毛病的人, 他隨時都保持清淨, 眼睛看什麼都無所謂, 耳朵聽什麼也無所謂, 他已經清淨了, 就不必禪修了。

禪修不是兩腿盤起來在那裡練呼吸就在禪修，一定要改變你的習性，我的執著、我的法執，這些都要慢慢去做。你要自己先發覺我還有什麼毛病。禪修之間都是超能力的現出一些現象，不會說我們世間的，世間的那是欲界禪定還不到的話，你所看的、所聽的才會跟人的層次一樣，這個還不能算有什麼境界，你起碼要修到初禪。

講到這裡順便講，如果欲界定，表示我眼、耳、鼻、舌、身這五個心都還在作用，那是保證你沒有進入初禪。你眼睛、耳朵、鼻子、舌頭都還在作用，你還要吃飯、還要呼吸、還要睡覺，這些毛病都沒有斷。如果你打坐禪修，然後也不必吃飯，鼻子不是不能呼吸，鼻子一定要呼吸到三禪，它會去聞香，有時候去偷聞一點香就飽了。所以如果是你修到身體還有感覺，耳朵還可以聽到，身體還會感覺痛，坐久還在痛，然後第六意識還在，這四個心在，那還在初禪。

你們如果沒聽過稍微記一記，鼻子跟舌頭這兩個最近的已經不起作用了，不是鼻子不呼吸，三禪才不呼吸，鼻子不去偷香。有一些眾生是吃香味的，聞香就飽了，你打坐禪修有時候聞到香你也就飽了，我們說禪悅為食，以禪悅為食，打坐不必下座就飽了，這個就是進入初禪。

如果你的身體不痛了，這是你這一個十天要去解決的問題，就是你的苦諦要去證到，所以這個「受」才會沒有。受就是憂、喜、苦、樂這四受，如果都平等了就叫捨受，這是五受（憂、喜、苦、樂、捨受），苦、樂是對身體，憂、喜是對心裡，心裡是越高的境界。身體先搞定了以後，才能夠進入無色界的心。如果憂、喜、苦、樂都平等了，就是捨受。如果這樣的話，苦諦就證到了。

所以第一關在身上用功，然後突破這個苦的痛，我能夠接受它。我剛剛講的，要長期時間一小時、十小時這麼一直在打坐，我可以忍受那種痛苦，那這樣你就會進入二禪。二禪境界的時候，眼、耳、鼻、舌、身已經沒有了，你就感覺我的身體好像不在，其實你還是坐在這裡，只有六識、七識這兩個心。六識你知道它可以分別，七識可以起念，這邊還有一個憶念，所以依識而想，六、七，六、七。當然第八識要真的是究竟的人才可以見到它，一般我們講意地是六、七、八，那還沒有到究竟的時候，八(第八意識)是看不清楚的。如果你六、七識擺平了，第八意識很認識它的話，你就會起神通變化。

現在我們不要講神通變化，我們都還不能把心解決，所以最重要還是把心解決。因為要發的講義太多，我本來要找九十八個煩惱的講義給大家，有兩、三位沒有來法爾禪修中心上課的，其實這些在網路上都有出現過。修行第一個階段就是要斷九十八個煩惱。九十八個煩惱你斷多少，你才有果位。這些你在這十天裡面如果可以突破苦諦，證到我可以長期的打坐，我不痛，可以接受，那你這十天

就沒有白花了。不要好高騖遠，不要講說你要什麼其他的，看到什麼或產生什麼異能都是副產品。最重要回歸到你的心裡面有沒有真正空掉，如果真正空掉你自己就有智慧，你看經典就看得懂，觸類旁通，想一下就通，這個要進入無色界。

今天先講自然呼吸法，明天開始就這樣去做，不要強迫你自己要吸多少氣，讓它自然去做，然後你就用這個自性分別、憶念分別跟現觀分別來觀，觀什麼？觀呼吸進來是長是短？觀呼吸進來的是冷？是熱？上一次有一位不是報告說：觀進來的氣，我的鼻孔怎麼一個通氣，一個不進氣，或者一個半在進氣，有一邊塞住，這些你在禪修之間身體的變化你都能夠了了分明的知道，這叫禪觀。這樣你會去胡思亂想嗎？想說還有幾天要回家，不會想了！因為你很專注在根、塵、識三和合，我用覺知的自性來觀，然後我所觀的都有分別。右邊這個是「憶念分別」，「憶念分別」就是分別這個什麼法、什麼法？到底這呼吸長？呼吸短？你都清楚。我不管它呼吸長、呼吸短，我都不給它評論，我都接受了，這就是「現觀分別」，不動心。不要說上一次怎麼那麼長，這一次怎麼那麼短，身體要接受長、接受短，隨時都在變化，無常啊！你管它呢！你就看著它就好了，這就是「現觀分別」。

這樣你會很忙，你還會打妄想嗎？認真做的話，定力就來，智慧就來！如果你這邊還不清楚的話，下課以後看一看，還不懂的話就寫紙條給我，有機會再跟你講。這邊你起碼懂得論典裡面的東西，佛在講的。你這個不懂的話，就不知道怎麼打坐禪修，不知道什麼人在觀？要觀什麼？又用什麼心來觀？這三個一定要搞懂，這是第一張彩色的講義，你要去理解的。

再來看講義 0 頁，這張是講這次禪修主要的十階段，學來學去是依這個在講。

**目標：學習止觀禪修前加行之技巧，學習六潔意法門——數息為單，相隨為複，止而一意，觀而知意，還為行道，淨為入道也。數時為念，至十息為持，是為外禪；念身不淨隨空，是為內禪也。**

你這次來參加十天禪修，哪怕你第二次來參加也是一樣，還是在學習止觀禪修前加行這個技巧，學習「六潔意法門」，就是「數、隨、止、觀、還、淨」，這是佛說的六種清淨你內心九十八煩惱的方法。裡面六個法這個要背。

「數息為單」，如果你剛來參加禪修，那麼都是數息法入門，只有一個意念，我只有觀呼吸，然後加數息，就這麼簡單一件事，沒有其他的事要做，其實這裡面就有止觀了，因為你自性分別、憶念分別、現觀分別裡面，跟數息數的數字，跟你所看的境界都在數息裡面。

最後第十個(階段)才是進入「隨息」，隨息就是第二句「相隨為複」。如果你覺知的意念跟著你身體的氣，呼吸走到哪裡，你觀到哪裡，會變成很複雜的心。因為你的氣有時候左邊也走、右邊也走，哪裡也走，不是只有單一方向在走，那你所要看的境界、對象就很多。剛剛講現觀分別好像只有看到一個蘋果，進入隨息的話，就很多要觀，不是只有蘋果而已，所以它很複雜的，所以「相隨為複」。

觀的對象越多，你的智慧就越高，那觀呼吸就只有一個，所以很單純。單純是基礎，也不要小看它，這裡的變化，後面有講，光「數息法」就很多。如果你不來法爾禪修中心上課的話，你不知道增數、減數、聚數、正數、亂數、淨數是在講什麼？有的根本：「數息就數息啊，很簡單，就這麼數！」不是那麼簡單的事情！所以這一次你要把第六階段的數息方法，起碼要先搞懂。如果過程之間已經有這些現象，做得很好，那你就不虛此行。這十天過了，如果進入「相隨」的話，所要觀的對象更多，就不是只有一個。

那你觀之間，不管用六根對六塵，還是內心的起心動念，第一個正法就是「止」跟「觀」，所有的修行都用止跟觀，這是「正行」。「數息」跟「相隨」是前加行，這還沒入門以前要學習的。一般都在講「止」「觀」，忽略了「數息」、「隨息」這是很重要的。這個在我們法爾禪修中心，都是重新依佛說的在數息方面打基礎，把大家的觀念建立起來，好好的做，這個要背。

「止而一意」，我「現觀分別」看到這個境，我只能懂它叫什麼，沒有再第二念，如果你做到了，就是 *śamatha* (奢摩他) 就止了。看到恐怖的不要起恐怖心，看到好的境界不要說歡喜，也不能歡喜心，這是止而一意。你只能懂我看到那是什麼東西，因為那個名相是第七意識去告訴你，所看到這個境是什麼？看了以後你就不能動心，這是一意，不能有二個意、三個意，就三個念，只能當下一意——就懂它叫什麼名字——這一意。如果做到，就是止了；如果做不到，就要用功，盡量止。

如果真的止不了，那就觀啊！到底你在想什麼？止不了它，只有觀它嘛，所以「觀而知意」。正確的觀就是知道說我所看到的東西，我雖然止而一意，但是你第七意識會去抓你所看到的是什麼東西告訴你，這觀而知意，告訴你，你要觀啊！觀了以後，你只能止於一意，不能再有第二意，所以「止而一意」，「觀而知意」；「觀而知意」然後又把它「止而一意」，這兩個止觀是互相在雙運。你有沒有聽過「止觀雙運」？沒有單獨一個法在做的。所以「觀」了知道它是什麼意思，然後知道意思就要用「止」來止它，不要讓它再起心動念了，止觀、觀止，這兩個都一直在運作，這止觀雙運。這就是說只能看，不能再動心，看了以後就知道它叫什麼，叫什麼以後，就不能再動心，所以止觀、止觀這是正行。你如果做得



還不夠好，那就在止觀、止觀這裡先做。

止觀做好了你就進入後面的果行，要「還為行道」。「還」就是你的習性，你習性要把它轉過來。我們在法爾內觀禪修就告訴你主動出擊，一般人沒有這麼在做，我們的經行、在吃飯的時候，我來控制你的自性。我今天先講，如果你沒有概念要怎麼修這個轉自性。

欸！是你在咳嗽啊？感冒了嗎？來來來！這邊（手腕內側：神門穴）給它壓，側面，外面，對！會痛的地方一直壓，會痛就是不通，氣不通了。這個（神門穴）距離一吋左右都要壓，壓到它不痛，就不會咳嗽了。她是美國來的，最遠的。

講到「還」，就進入要果行，所謂「還」就是九十八個毛病你全部把它轉淨了，「還」就是轉，轉淨了就是阿羅漢。如果你轉了一點點，那就是須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢，這是你禪修的目的，不是去搞那些光怪陸離的事情，那是副產品，那個有、沒有沒有關係。這樣子你懂了嗎？

在法爾禪修中心學法的，都是要用正確的方法去斷你的習性，不去講那些有的沒的，不是說那些不好，你沒有出現也沒關係，出現了也沒有什麼了不起，因為那個都是我們佛所說的魔性、天性，天性就是魔性，魔性就是天性。我們中國翻這個「魔」，被我們這個觀念把它誤導了，一談到魔就很恐怖。魔天跟梵天主一樣的，都是一個層次的修行，只是祂就是不喜歡捨掉這些習性，祂喜歡變，又喜歡障礙修行人，不讓他們跳出三界。

māra（天魔），很有我的執著，對法也很執著，ma 就是我，ra 就是法塵，對一切法很執著，所以他很會神變，魔天的人都很會神變。修解脫道的人不是說最後不神變，他會神變。阿羅漢的神變還是小的，佛就告訴你，要學佛的神變那才偉大，那是《妙法蓮華經》裡面要觀四十二字母以後的事情。所以開始「還」的時候才有一點要得到果位那一條道路去，要「還為行道」，這個要背一下。

如果你沒有「還」，你根本果位得不到，那你不是在學佛法，你光聽不練沒有用，所以一定要進入「還」。「還」就是把我的習性轉，轉多少？九十八（隨煩惱）轉！都要轉！轉到清淨，清淨就入道，入道就有初果、二果、三果、四果或者是辟支佛，起碼這五個境界。

「淨為入道」，這個「道」就是我們要得到的果位。如果你今生學了佛法沒有得到果位，那是很浪費時間、精神，因為你不知道禪修打坐在幹嘛？你們常常在講「不知為誰而戰？」現在有敵人了，為你自己要滅你內心的習性來戰鬥。觀念搞清楚，那你就知道怎麼做，所以你生活起居之間還有種種的不正常的心態，

你當然都要轉，轉多少就會有果位—初果、二果、三果、四果。

所以後面有一個講義在講三賢位，那個老同學都聽過了，如果你三賢位都沒有進去過，那你以後要成佛、成如來的話，還很遙遠，所以一定要證到果位，沒有果位，三賢位也要證啊。三賢位是外凡位，外凡位就是在天上而已，沒有進入佛教的果位。「內凡」，苦、集、滅、道這四聖諦有結果了，就是「內凡」，已經擠到佛法裡面的還是凡夫，因為他還在須陀洹、斯陀含，所以還是凡夫，但是已經是內了，跨入門檻了。「外凡」根本都是修世間禪定，有境界但是心沒有得到一點點好處。這個講義你們稍微看一下。所以「淨為入道」。

這裡的六句話要記起來，「數息為單」，「隨息為複」，「止而一意」，「觀而知意」，觀才知道那個你所看到的是什麼意思，然後要「還」，打坐禪修要「還為行道」，我要走到有果位那一條道路上去了，上去你到底淨多少？淨多少你就入道。這六句話是《大安般守意經》裡面的重點，也是方法，也是目標。不要說打坐禪修十天，十天不曉得在做什麼，你就是在做這件事！

那不要小看數息好像沒有在轉，有！那隨息它也在轉，是轉多轉少而已。欲界轉比較粗的，色界轉色界的境界，無世界轉才是根本，所以你一定要突破進入無色界，根本斷煩惱無明就是在無色界。所以不要得少為滿足，不要說我打坐有色界天的境界，所斷習性還不是究竟，根本要起心動念，剛剛講的六、七識的習性慢慢沒有，那就進入第八識，第八識又可以感召因緣，因緣如果你能夠安得住，你才能夠解脫輪迴，所以最究竟就是要進入無色界，身體沒有突破的話，你進不到無色界。

所以「數時為念」，你在數的時候，要用念力進去。如果是做一件事不管數息、隨息，這個 **smṛti**（專念、念、正念），這個念就 **smṛti**，這是念力的念，因為 **r** 是神通力，什麼神通力？我從我自性為根本所現的一種專注的力量，叫做 **smṛti**。所以所謂「念」，我們說正念、正念都包含這種意思——不動心、不亂動心的意念，這跟定一樣的。「正念」，我們一般常講的正念好像攝心就是正念，不是這樣子！就是你有一種專注一心的力量，看著一切法都不動心那種能力，叫做念力。所以你數的時候有念力，現在在講數息，所以數不能夠超過 10，從 1 開始一直數，數到 10，如果可以做得好的話，你就是在「持息」，你的息數得很好。

但是這個從外吸空氣進來的這種數息雖然有一點定，但這是外禪。從外面的氣來控制我內心的習性，過程是這樣的，不能說好不好，佛說這是「外禪」，我們要修的是「內禪」。「內禪」就是要觀身不淨，觀身是空，觀法是空，觀什麼是空，這才是真正的內禪。光數息空氣進出數得很好，還不能得到內禪，但是你沒有從這裡入門也不行，這個都是《大安般守意經》裡面的經文。

你要了解，練習呼吸，有定那個還是外禪，不是究竟。那你要到身，然後身念處，我們要修的是身受心法，對身跟受，有身就會有憂、喜、苦、樂的這種受，這兩個（身跟受）是一起的，你觀苦集滅道，苦跟集這兩個又是一體的。所以四念處就先對身受兩個法修，那我用苦集滅道，用苦諦跟集諦來修身受。你在這十天裡面在做這個事情。

如果對痛已經可以克服的話，你再來慢慢思惟，自性分別、憶念分別或者是現觀分別這三個分別心，你都可以運作自如，你不會進入隨念妄想，計度妄想，就是你在禪修。在起居生活之間所現的種種的現象都要轉，不要在打坐禪修之間才在修，我們生活之間也常常都是要這麼修。

好！快九點半了，今天學到的法建立觀念，自性分別、憶念分別然後現觀分別，這個就是你明天開始要用這三個分別去觀，你可以觀到幾個，起碼憶念分別懂，現觀分別做不到，那慢慢做。緣起法還看不到沒關係，因為那個是很高的境界，起碼緣起以後所現的心念、所現的影像我看到了，看到以後就不要動心，練習不要動心，這是第一個。然後第二個你學到了自然呼吸，明天就開始操作，不要急躁！不要小看這麼進出、進出，上一次他也只有觀這麼呼吸，還沒有數息，他就看到光，這裡的光，我們的眼睛有組織，他第一次現的是紫色的，是眼睛的反射。

現在看看下面這裡，**a**地大是黃色的，水大 **vi**（唸 **vai**）是黑色的，它是跟腎有關，**ra**火大是赤色的，**hūṃ**是風大，風大是白色的，所以你可以看到白色光，表示你的氣很旺，風大很旺，後來是風大起了，所以你看到白光。上一次在台中，我們有一個台北大學的小朋友也是一樣，不曉得第三天、第四天他也是看到白光，白光就是氣很旺。如果到空的話是青色（空大 **kham**），這個跟你所會看到的都有關係，看歸看就現觀分別，也不要歡喜，不要像他說：「妄想、妄想！」沒有學過打坐就是這樣很緊張！以後現什麼境，骷髏頭的像現在你面前都不動心。有時候菩薩考你會這樣，現一個骷髏頭出來，讓你嚇一跳，嚇一跳表示你還沒有定力，這個就是要練，禪修就在練這種。

我剛剛講的就是說你要往生的時候，你所造的業都會現出來，所以我們現在就是經行跟吃飯，剛好是要來訓練我要往生的時候，那所現的境，我先來訓練它——不要亂動心！不要亂動心！不要執著！所以你如果沒有看那影片的，找機會看一看。

那九點半了，今天講課講到這裡，那你知道明天要怎麼做，明早打板以後，盥洗完就自己上佛堂禮佛，然後就上座。