

■日期：2018/3/23

好！今天是第三天的禪修，那昨天已經講了三賢位跟七賢位。七賢位的修法就在苦、集、滅、道，三賢位是「五停心觀」，還有這個「別相念住」、「總相念住」這三賢位，總共加起來七賢。你要觀的方法就是「眼智明覺」四個行觀，然後所觀的內容，你之後會學到這苦諦—「無常、苦、空、無我」，那集諦—「因、集、生、緣」，這基本到七賢位後面四賢位的時候才在用的。你要有果位一定要修滅諦跟道諦，如果後面這兩個沒有修，你就不會得果位，雖然只有須陀洹跟斯陀含。

那這個苦、集昨天講了，就是在面對這個「痛」，所以「痛」是我們苦受最大的一個問題。如果你第三天已經可以「堪忍」，這個 *kṣama*，*kṣama* 就是堪忍。就是你雖然痛，但是我是可以忍受，這樣的話呢就是已經有鈍性 *śa* 成就。昨天告訴你再來就要用觀它這個「痛」只是一個「名法」，用你的智慧觀它。

再下來，如果你已經差不多了，等於是心發「明」了，心發「明」就不會再執那個境，這樣你就可以觀空了，對不對？往上對上去那個表，就觀到空。如果空成就了，你就覺悟到，剛剛痛不痛，什麼有的沒有的，其實裡面沒有一個我！所以「無我觀」就做到了。

所以這個「眼智明覺」這麼一直往右邊過去的話，你可以觀「苦受」，第一個先觀「無常」，因為它確實太痛啦，你只有一個法對治它，就是觀「無常」。觀「無常」另外再加鈍性 *śa*，這個要感覺痛也慢半拍去感覺，這麼慢慢磨，磨了第一天、第二天、第三天，差不多已經不是很痛了，這個時候就用你的「智慧 *jñāna*」觀這個「痛」、這個「名法」，就用你的智慧離相，不要去執著那個「痛」。當然這個智慧觀，昨天已經講了，觀那裡啊？觀這個「腦島」，這講義上面的，這個所有四個腦部的結構都躲在最底下最中間，那個是腦的島，*insula*，那邊都是意識的發起。



昨天你聽進去了嗎？意識發起都在差不多靠近這個「明點」或者「松果體」那一個範圍裡面，那這是第八意識「緣起」，這個第七、第六，它也很靠近。但是如果整個腦來講已經說過了，如果出現影像，大概就是右腦，如果出現了這個念頭、幻想，那是左腦。所以左腦就是第七意識，右腦就是第六意識，這些概念有了，你在禪修才能夠知道你面對的是什麼境界。這昨天的課跟你複習一下。你有「明」的心，自然就能觀一切法都是空的，如果你連我都沒有在法理面，那你這個證到「無我觀」，就是已經覺悟了，初步覺悟要修苦集，做到這樣子。

今天繼續講昨天沒完成的這個地、水、火、風四大。修行我們說根塵識再和合成「觸」(sparśa)。除了你觀鼻子吸空氣進來，然後我有一個覺知可以觀著它，這個也是根塵識三和合，第一個修的是這樣。昨天也講你還沒有到十五、二十公分呼吸的長度，你可數可不數，等到你可以到十五、二十公分，從鼻端下到喉嚨，然後再下到這個頸部的前面的基部(鎖骨)，那大概有二十公分有吧？這個時候你就可以數了。這樣「數」時，大概波浪形可以出來，我們教授寫的心得報告，他說波浪形會出來。

你們沒有聽過這個「數息法」的，一個適當的間距，這個波浪形才會出來。如果 1 到 4 那麼短(1 吋)，它起不了波浪，如果到十五、二十公分這麼長，它可以這麼起來，下去，落點數 1；起來，下去，數 2；起來，下去，數 3；起來，下去，數 4，這是從裡這麼往外(呈波浪)。所以你數到 10 的時候，還是這樣一直到"何處"，看你是到小腹嗎？雖然這個「數息」後面的「正數」還沒有講，如果你用心一點，發的講義看完了，也懂了，那就上課整個在講的那個名相。所以這一部分你要數的時候趕快要看一看，那我哪一個時候講到那裡還不知道。

所以這個「數」你專心一意的「專注」進去，我昨天講了，那個「痛」會

變無常，一下子覺得不痛，因為你很專注在數息上面，或者觀呼吸，根塵識三和合上面，所以忘記它在「痛」。等到你閃神了，胡思亂想起來了，感覺它又在「痛」了，不專注就會「痛」，這些你在內觀的時候都是在做這些事情，尤其在前面這些。

如果你「苦諦 *duḥkha satya*」證到了，再來就是會進入這個「界分別觀 *dhātu-prabheda-smṛti*」，五停心觀的第一個就是「不淨觀」，那第二個「慈悲觀」，第三個是這個「緣起觀」，緣起觀昨天稍微講了，你要產生這個「名色識分別智」，名法就是心念頭，這個「色相」就是影像，這個包括於色相，色相就包括對外面來講是物質形像，對我自己內心來講就是影像，有影像的這種都是色相。所以正確名字叫作「名色識」，「識」就是我的覺知(*consciousness*)，這三個你要搞清楚。

所以你要修內觀的人這三個「名色識」起不來的話，你沒有辦法修，你沒有辦法觀，到這裡才正式在「觀」。那要「觀」度過去了，就是你會產生這個地、水、火、風四大的現象。當然你感覺這個地大堅硬了，水大它是濕潤，火大是往上竄動，會擴散整個身體，那這個風大，它是摧滅性很大，這四個呢，你用在身體上面來講，你如果是不協調就會產生病。我們也是一樣，每一大有一百零一個疾病會產生，所以四大就有四百零四個疾病、現象。佛的智慧才懂這些，但祂就跟你這樣講。那我們就可以去知道說，一百零一，剛好是一百零一，我們的台北地標一零一，這是地、水、火、風各一百零一毛病。

現在你如果是進入初禪，初禪「痛」已經解決了，再過來就是你這個這「苦法忍 *duḥkhe dharma-jñāna-kṣānti*」到「苦類忍 *duḥkhe anvaya-jñāna-kṣānti*」，「苦類忍」就在色界修，色界修「苦類忍」我們剛講的就是說這個堪忍面對那個痛，第二個我用智慧觀那個痛，觀它給我空，那個 *duḥkha* 的意思梵文就是給我空掉。我剛剛沒有講，給我空你要對這個「腦島」那個地方跟它下指令，跟它「給我空掉這個「痛」」，你不要去執著那個「痛」。

我昨天也講了，你們昨天聽很多東西，一個腦神經的系統，一個是脊髓神經的系統，脊髓神經的系統它是直接反射的，碰到熱它馬上縮回來，這是直接反射；等到這個痛長久在痛傳到腦部神經的時候，那是變成「意識作用 *mano-vijñāna*」，意識是真的嗎？是不真實耶。所以為什麼說佛告訴你除了第八意識緣起那個法，是緣起法以外，其他「心識」都是假的。第八識所現的緣起法產生法相，法相被第七意識來看到，看到它的相分，它第七意識自己產生這個見分看到它，自己產生一個相分，那這個相分也告訴第六意識，第六意識的見分看到第七意識的相分，知道什麼名法。這心的過程是這樣。

然後第六意識又跟那一張三分別的圖，這邊有這個五根，眼、耳、鼻、舌、身這五根，五根產生五識，這五識如果沒有第六意識加進去的話，它不懂它面對的這個境是什麼境，眼睛看東西不知道這東西叫什麼，所以這些第八意識以外的心都是假的。

再回過來講第八意識你所造的業都儲存在那裡，那個也是一個假的，我們凡夫無明，把第八意識所存進去的東西都當真了，所以你沒有辦法解脫。過去造的業無量無邊，地獄因太多了，你連修證到色界天的升天以後，下一世馬上下地獄的都有。所以這個你在練習佛法就一直要看破這個法，不真實、不真實，佛示現就是告訴你這個觀念。所以你怎麼可以我看到一個善境界就執著那個好，看一個惡境界就覺得很不好，都是我們分別心！你要禪修之間不管現什麼相，都不能執著。

好了，現在要進入這個地水火風四大，你如果進入初禪以後，我昨天已經講了，在欲界裡面修這個 **ṣa** 鈍性，忍一切法，修到六根清淨，那就進到初禪，初禪以後還不會看到很多，但是第一個，這裡所講的 **a vī ra hūṃ khaṃ**，這個四大呢，它加了一個空大，所以我們一般人第一次看的大概都是白光，白光就表示風大，風它是白色的，白光，這你要了解說在初禪就有可能看到光。

那初禪你要知道說眼睛還可以看，耳朵還可以聽，身體還有痛覺，知道我坐在這裡，再來就第六意識，這四個心，這初禪境界。鼻子跟舌頭不用了，他不必吃飯，初禪境的人不必吃飯，也不必睡覺。那為什麼鼻子呢？鼻子不是還要呼吸嗎？他用鼻子來吃香味，我們點的香，鼻子去吃，有一些香粉就是這樣，吃這些香味道就飽了。所以這兩個，舌頭不用就不吃飯了，鼻子不用不去聞香，那這樣的話失去作用了，這是初禪。

二禪，這個身體不見了，不感覺了，眼睛也不再看了，然後這個耳朵，周圍之間聲音也不聽了，這是第六、第七意識起作用，這就是所謂「意地」。二禪以上都是「意地」。那「意地」就有想，想是第七意識；那可以觀，觀的是第六意識觀，所以覺觀、覺觀，這兩個「識」在二禪的時候就出現。

好了，二禪的時候已經進入 **śa** 「寂性」的功用，所以它就會現起這些一般人看不到的東西，最容易現的就是光。所以它為什麼這個風大，我們開始會進入二禪的時候一定是氣很旺，氣很旺就是風大起。那這風大，你看到白色光。你要能看到這個紅色光、黑色光、黃色光，這較不簡單。一般有些密教說這個虹光，死的時候虹光，它是彩虹的「虹」，虹光。如果是這個火大的話就是紅光，那這它是火大，那火大就我們的心。我們神識，心如果不跳了，那馬上神識就脫離了，到最後就死亡了，這個你要了解。

然後這個水大，它屬於北方，它是腎臟；剛剛這個赤色的火大是心臟；白色的是肺部，風大是肺部；地大，地大是黃色。所有我們的骨頭、堅硬的五臟六腑，都是這些地大。空大不可能啦，空大只有佛、這些大菩薩才有了，所以它是顯現青色的。為什麼青色？紅黑赤白都是本色，這些給它攪和在一起就變青色，你知道嗎？你們會彩繪的話，這個加那個，那個加這個，到最後變成一個青色。所以「空」，我們不大容易去證到，但你到二禪以後，白光很容易看到的。我昨天講了，看歸看，不要一個月也在看，一年了也還在看，看那個光有什麼好看？快快走過，不要耽在那邊，浪費時間。

好了！現在講地大，地大跟我們這個氣能夠通整個身體有關，所以上一次禪修，我先講這個「建立地大」，這樣可以減少你在打坐之間的痛苦，痛得受不了。你如果知道我們有五方塔，底部四方形的，它是地大。地大堅固的時候，就是我們的腳，腳是最下面。你有聽過海底輪，海底輪就是我們的丹田的部位。那既然是海底，這邊都是海，這是水大，那水大的最底下就海底輪。海底輪如果你沒有聽過的話，就聽一聽，就是我們這肛門往前面它的邊緣的地方那就海底輪。有些女生碰到這個鬼神道，它侵入的時候都從這裡侵入，很苦惱。所以這邊是氣的起源，密教從觀這裡，它就可以生起「氣」的起源，你知道嗎？它可以通中脈，這些你通什麼都沒有用，我昨天講了，最主要你九十八煩惱不斷，你通了什麼都沒有用！所以這些是副產品，不要去在意它，但是你沒有這些，你禪修怎麼去斷習性？欲界斷，欲界不會斷啦，只是告訴你說無漏，無漏智慧。

所謂「無漏智慧」，就是我對一切境都沒有煩惱。我內心還不清淨，但是我沒有煩惱。我看了聽了什麼外面的種種事情，我也不起煩惱，這是欲界的無漏智慧而已。好了，你這辛辛苦苦打坐，進入初禪天、二禪天的境界了，這個時候你這個地大要建立。打坐的人地大不建立，這個水大它不能流。所以我們五方塔的第二這個部位就是水大。

水大，如果你腳部有氣上來這個地大，那水大地大交合在一起，它會很順，它開始走，水大就是布滿我們整個身體。地大雖然說我是說這個環跳以下都是屬於地大，但是身體上面不是地大嗎？也是地大，只是基礎在這個兩個腳。所以為什麼我叫你要踮腳。這個字有的注音說ㄉㄧㄢˊ，有的說ㄉㄧㄢˇ，這個有時候你反而打不出那個字出來。反正是一個立，站立的立字旁，然後再一個商店的店，就是腳尖踮起來了，**dian**，我們何教授在講台灣話、閩南話、河洛話，就“**dian** 腳尾”(台語發音)，踮起腳起來。這個是讓你的這個腳板，兩個腳板周圍，那個我們說內踝外踝部位。如果我們這個常常不運動的人、久坐的人都會痛，因為它不通，不通就痛。所以你站了，它痛你要忍受它痛，然後這邊通了，它慢慢就上來。

所以這樣你坐三天了，今天第三天了，還會很痛的舉手？堪忍吧？應該可以忍吧？痛是痛但是還可以忍，不然你們怎麼一支香都兩小時、三小時，下午那個是四小時。就是痛當然還是在痛，但是堪忍(kṣama)。如果已經進到我可以看著名相，它在痛只是一個名，用 jñāna，第二個法「智」觀它的话，那就堪忍了。所以如果你們還會痛，就要多站(踮腳)。因為你這個腳如果站不穩，後面兩三天以後要教你怎麼經行時，你走不來的。你光走這個腳就皮皮剝了，就站不穩了。所以這個要先在基礎把它弄好，所以踮腳是建立「地大」。

「地大」起碼兩個腳通了，它就通到我們小腹丹田的部位。丹田成就的話，是整個小腹都是丹田。如果一般人的丹田在哪裡？就是肚臍下面四個橫指下來這邊。下來這邊不是那個肚皮，是那邊拉一條線到背後去的時候，差不多三分之一的地方，就很靠近這個剛剛講的海底輪上方，那是一般人的樣子。那它的形狀，我打坐入門的書裡面有講，它的形狀像一條水管，被堵住了，它就這麼突起來，底下這麼突起來，小小的。不打坐的人是小小的，這水管堵起來，不大，一點點。這一條水管這邊突一點，這邊突一點。有打坐的人，這邊就突很高，這邊就突很高。剛剛畫的這個管子，它那個水聚集在那裡，上下兩邊膨管(pom kong)，就比較大，這丹田成形。



所以丹田成形，我昨天在講或前天，告訴你要閉氣、閉氣練寶瓶氣。寶瓶氣它這邊就開始發揮作用，到最後你如果全身經脈通了，整個小腹都是丹田，那叫作「拙火」發起來了。有的不懂什麼叫作「拙火」，這好像密教在講，密教講的「拙火」，就是真的要整個小腹都是丹田，那其實就是全身整個經絡都通了，正經十二脈、奇經八脈都打通了，那時候不是一般人了，那時候進入無色界的境界。

好了，所以你現在要踮腳，讓這個腳能夠通，然後驅動我自己小腹這邊，這個靠近丹田了，這個水大才能流。那水流從哪裡流？除了血管以外，我們大小腸都是運輸營養跟氧氣的這個結構。所以這個如果是地大堅實，水大流的時候，地大堅實吸的空氣就少，你知道嗎？像我們把這個土地打得很堅實，水潑下去，水流過去的機會比較多。如果你鬆垮垮的那個鬆土，那水潑下去，它就在你面前那一點全部滲透進去了。所以你的氣為什麼會沒有氣，就是這樣！氣

走不遠，因為在前面就已經都被噬掉了，這地大不堅固。所以地大不堅固，你就要多踮腳，你有時間多經行一樣的道理，沒時間像這兩天天氣那麼冷，大家都不敢出去，我昨天還出去試試看，真的是很冷，那這個踮腳在室內就可以做，而且很快。

我昨天已講了，如果你踮腳的時間越長，你那個耐煩的心也越強，就跟你打坐一樣的，就跟你在觀這個痛，到底我的堪忍不堪忍一樣的道理。因為你站久了，我覺得好像也沒有痛，沒有痛但你有沒有耐心？測試你的耐心！有的現在你們最高數到多少？阿丁昨天說五百，我看你常常在那裡站，一次算半小時，我跟他測一下，好像三四十分鐘？當然他不是一次啦，他第一次做，二十幾分鐘有，然後又下來然後又做，腳痛就只有這個方法，趕快再站(踮腳)。所以這個腳不通，你這個水大這邊都血氣流不動，流不到心臟上來，心臟無力了。所以心臟不去「泵」的話，這個空氣從肺部進來有什麼用呢？它血氣不走。

所以這四大，地水火風，我說第一個地大要先建立。也就是說你用這個「經行」，當然是一般的了；用踮腳是又快又有效，然後同時你做久了，跟打坐禪修改進你的心有關係。我自己都在測試，如果是站在那裡，我覺得想下來了，好了啦！不要做了，它又在嘀咕嘀咕，你說不行，再站再站。昨天我就站到六百下，六百下還可以，二十分鐘。

我們這個年輕的，吳大德你還沒皈依嗎？你有沒有皈依？我們在唸三皈依你有認真唸嗎？你不皈依，學佛法是學不進去的，腦筋進不去的。皈依佛、皈依法、皈依僧，你要知道佛的威神力，你要趕快皈依，要趕快去皈依！皈依佛祂才會加持你，不然你不是祂的弟子。因為我看他的報名表裡面，它是空白。

剛剛講到哪裡去了？好了，地大，地大踮腳，要多做，不要說這個太簡單了，腳我也不痛了。你測試一下你可以站到慢數六百下嗎？或者是一千下嗎？如果這樣你的耐性也有了。這個剛開頭黃大德都做不到五分鐘，上一次過年的時候；現在多少了？四百？從這個幾十到四百，五分鐘是三百是嗎？好，這是地大。

我剛剛講，你地大要看到它黃色光不大可能啦，那個境界要很高。那我們不在於這個地大，我們這個地水火風，起碼我知道說，昨天有講到十遍一切處，那你這個四大一定要了解它的特性。我們主要是時間的問題，跟所需要學的，就建立地大最重要，其它的水大跟火大跟風大是互相交融沒有錯，但都是在你的肉體上運作，那你這個地大堅實它才可以走得很順。

那我今天特別跟我們這個活動組的講，因為我怕晚上上課再講，你們有的已經坐不住了，腰挺不直了。我們這個老人家，真的最大的是腰挺不直，你知道嗎？就是坐久了，它就直不起來。那以前什麼心中心法，兩小時都挺得很直，老了就不行了，血氣衰了。不過有一個方法，這個地大建立，經過水大它要往上走，這重點都在腰脊椎那裡，那就是我們所謂的「命門」，肚臍後對面是命門，命門下面這一段的脊椎，它這個是跨水大跟風大之間的交接，你這裡如果不順的話，那水上不去，那個風下不來，那你就卡在那裡了，所以永遠都覺得身體沒有氣感。

所以我說，你要去拿一個，如果過去有那個木枕、瓷枕或那個「魔 X 舒」，都可以用這些墊腰部。我這一次有帶那個「魔 X 舒」來，三千塊的一個。我沒有帶瓷枕，忘記了，我就用那個墊。第二天就覺得腰都站不直，我墊一墊，欸，覺得好一點，所以我趕快告訴你說，你如果是沒有磁枕，法爾所有的東西都很寶貝的，都一定有它很大的功用，這個都結緣品，你要懂得去要。用這個每一天腰部放著五分鐘、十分鐘，一般我們都做二十分鐘，看你腰的耐受力。瓷枕八乳突用完了，再用四個乳突的，然後再做五分鐘。因為四個乳突太高了，不能做太久，或者三分鐘，然後就撤下來，就躺下來，躺下來你覺得血氣就比較通順，因為脊椎這一條路通了。所以你就要想辦法用，軟布條做成腰墊子也可以，因為你還有七天要戰鬥。

如果已經坐不住了，有的人就坐得彎腰駝背，彎腰駝背就是腰力不夠。你的背部解決了嗎？那個角度很有關係，因為我稍微覺得肩膀緊，我就知道那邊坐的姿勢不對了，我就會調整。調整它鬆了，那個角度就對了。我昨天告訴你說，腦神經總共十二對，其中有兩對，有兩個它是管這個肩胛骨這邊的神經的。如果你坐的姿勢不對，就反射到頭部去。它說他坐得不好，他都不照原來的姿勢坐，所以壓迫到腦，它都要叫痛痛痛，腦才會知道痛。所以你要調好，再仰一點，讓它鬆了，鬆了肌肉它就軟了，所以神經就不會痛了。這些你們只知道痛，難怪啦，因為你們不懂生理，我講了你就要去調，然後它這個水大才能夠上去。

再來就是火大了，火大足心臟才有力量，把這個風大吸進來的氧氣，把它送到身體各部位去，這樣你才能夠拉長呼吸的時間。所以十遍一切處裡面的四大，當然不是這麼簡單在講這些道理，但是我們初學打坐的人，懂這些就夠了。那是阿羅漢要證道的話，祂會火大融水大，水大融地大，地大融風大，四個大攪在一起變來變去的，那個不是一般人，那是起碼四禪天天神，或者是阿那含果，這四大就交融在一起了。一般都在講光，那光你就知道它現什麼光就好了，也不要執著，執著那個光沒有什麼意思的。那你如果看到什麼顏色，你都大概，這是我的哪一大比較旺，其它的大就比較不旺，就這樣而已。

那風大的光一定先現，風是我們呼吸最需要的一個東西，所以看的都是白光。你不懂道理就說看到白光好，南傳的都要這樣，看到還不算，他說要看一小時以上才算及格。這每個人的看法不一樣。既然這個光看了半天，不是你自己的，永遠都在那裡；佛的光，祂要發光是全宇宙的，那個是我們要學的，學放光就是那一個。這種色界現光沒有大用的，還是在三界輪迴裡面，所以可有、可沒有。

好，你們這個參照一下，對一下，地水火風各種顏色。以後再看到這些光不要稀奇、不要執著，大概了解我哪一大比較旺盛，它就現起那個光的現象。然後這個四種顏色跟四大就是八了，加「空」跟「識」，就「十遍一切處」，這是一般修行的人，第一個要去體會的十遍一切處。

那我們不去講這些，為什麼？因為你證這些，到最後你還是要捨掉，那我何必去證這些呢？你要認真在呼吸數息，如果數得好，能夠進入二禪、三禪，那以後那個境界，你要懂它，每一禪都有它的特性。所以這個有關於第四段講的，建立地大的基礎。那這個五大的各種顏色，空大參考參考，距我們太遙遠了。這叫「界分別觀」，這是在觀根塵識的修行方法以外呢，你一定會先體會到這四大的現象。然後會出現這些光，一般都是白光。

好，再下來這個，我看看我的筆記，有時候我想了以後，這個不記一下都不知道，我怕漏掉。現在四大講完了，那這個四種顏色也講了，然後昨天講到這個「界分別觀」，再來「數息觀」明天再來講好了。

今天再講「經行」好嗎？經行你們要先學，那經行主要目的是在你的專注內觀，不是在踮腳。如果要通腳的經絡地大，那踮腳就好了。你走路是讓你去感覺根塵識三和合，我用腳底來接觸地面那種感覺，你要去體會，這在經行的時候要觀，我踩到的是什麼東西？它接觸的時候是什麼樣子？這也是內觀的一部份。

現在就是說，第一步是你先自己要意志力來走，你不叫它走，它不會動的。因為一般人沒有禪修到一個層次的话，你指揮不了它。所以你自己要自己動，不要像你一般走路那麼樣，但起碼你還是說，舉腳，要自己舉。內心在下口令說舉腳，其實它不會動，因為你跟它還不認識，所以自己要下指令：「舉腳」、「舉腳」、「舉腳」，不動時你自己要先舉。你的意念通知你的腳要舉起來，因為你是初學，如果他們老參，他們如果打坐幾天，他馬上有那種跟自性溝通的樣子，他馬上就進入狀況，這個起碼都是禪修四、五天以後，才可以指揮得動它。

我用講的，你要聽得懂我在講什麼。你要走的方向，一般不要太長，就是十公尺左右就好，然後固定，不要這個來來回回一直亂轉。這樣初學的人，他沒有那種攝受力，他很喜歡東看西看，那東看西看就失去你的專注力。眼不要亂飄，眼睛看面前的一公尺多的地方，不要看左右。

師：欸，你老是帶著這個眼罩在打坐是為什麼？怕他們影響你嗎？

生：不是，就是比較暗一點。

師：光？

生：然後比較容易進入狀況，眼睛也比較不會去亂看。

師：看了就會怎麼樣？

生：不會亂看，聽到聲音就不會去看。

師：聽聲音或者看他人動，你就會受影響。我昨天講了，這樣也好也不好。眼不見為淨，但是你沒有看，這個不究竟的。你應該看了，讓它不影響到我，他搞他的，他出他的聲，都不影響我，這個才對啦。這個怕光也是有人會這樣，怕被左右的人影響，這個基本上心態是不行的，要改變、要接受那個境。你的 *kṣānti* 就不是只有在忍痛這個上面，你要忍身受心法，心跟法，心是你自己的了，法就周圍之間的人事物你都要接受，最後你都要接受。如果你這樣矇著眼睛在打坐，你說眼不見為淨，我不管你在搞什麼，這樣是不行啦。

我最近常常哪個有什麼缺點，我喜歡跟他講出來，不然你們不知道我這樣做是對嗎？是不對嗎？你不會想這些。禪修的人怎麼可以搞這一套呢？不行！到菜市場去走照樣很瀟灑，在那邊打坐也都可以，要有這個魄力，這就是最後你不執著一切境。這個慢慢練，這個十天回去、二十天回去，眼罩應可以拿掉了。

好，現在回過來就是說，你選的十公尺一個直路線的時候，也不要太長，然後不要迴旋，就是這一條路，去跟來、去跟來。好了，假設我從我這邊要開始走，那你就站好，那站好你會學習下指令，我用我的意念告訴你的腦筋，「腦島 *brain insula*」那邊，我們早期在練的話，「站好了」，每一個口令下三次，「站好了」、「站好了」。然後「要走了」、「要走了」、「要走了」。下三道以後，你如果左腳先動，你要觀察你自己的習性，到底我要爬樓梯，先出右腳還是出左腳。我跨第一步到底先出左腳還是出右腳？這個有關係嗎？這個跟習性有關係，跟你兩個腳的那個哪一邊強哪一邊弱都有關係，這個現暫不管它。

你要注意，如果你習慣右腳出去，「右腳出」，右腳「出」就要抬了，「抬起來」，叫它抬，「抬腳」「抬腳」「抬腳」，它不聽你的，那你就摸著鼻子自己走吧，就自己用意念往前走，因為你驅動不了它，它不聽你的。所以你自己就用你的意念舉腳，舉腳出來以後，好了它膝蓋會彎曲了，這邊也會彎曲。你自己看，你的智慧定力越高的，你所觀的細節越大，各個部位。像爾向可以觀到哪

一塊肌肉在動，哪一塊肌肉停止不用，那一塊怎麼邁出去的時候是怎麼樣。

北京那個爾貴也是一樣，她是能善用她這個腳，我們這個經行影片是她走的。她第一次在台中，她就走出這樣子了，從來沒有參加禪修過的人，就在台中法爾禪寺，七天以內，她最後就走出那個樣子了，被我拍到一「偷拍」。那個不是故意拍的，因為她在走，我說這個走得太好了，趕快跟她拍下來。所以那個已經是正確的走法，我說可能是菩薩教她來示現的，不然你不知道正確經行是怎麼走，南傳的經行法沒有這一套。我想這是不是古代的人，他們是這麼在走的。兩千五百多年前，誰知道以前他們怎麼走？那以為往前，這麼大步走，腳走走走，心內觀，內觀身體就是在經行，不是那麼簡單！所以古代法失去的時候，真的是很可惜！

現在你知道，我以後再講這理念，為什麼要這麼走。現在在學習「轉」，如果你說「數隨止觀」，你就止觀、止觀，那還在打坐。你要「還」跟「淨」，這是我腦筋清楚的時候，我來做「還」跟「淨」的動作。今天不講這個了，這個有很多的理论要講，你才聽得清楚。

好了，現在舉起來，右腳出，就推出去了，你膝蓋會配合身體，你觀它怎麼變化，不要跨太大步，這個半步就可以。所謂半步，大概我們的一個腳掌以內，然後起來以後，就踏下去了。踏下去你要感覺，如果你在練習的時候，要練習鈍性 *sa*。我告訴你說，腳跟著地，再右腳側著地，然後腳的尾趾著地，再次第著地、著地，五個腳趾，一、二、三...，像打拍子一樣。腳跟著地，右側著地，然後一二三四五，五個腳趾都著地，這樣你有沒有慢很多？慢很多。

然後這邊站穩了，剛剛沒有講，這個要走以前，你要先把這個做好，我要左或右腳出對不對，我左腳要先站穩了就用力，支撐，下指令叫做「支撐」、「支撐」、「支撐」，你的腳你每叫一次，它的力道就下去，叫三次的話，它整個腳支撐力就可以支撐你舉腳那個整個身體重量。所以這個你要先有「支撐」，「支撐」完了再跨出去。這些有講義，一下子找不到，所以沒有辦法拿來給你們看。

然後這個就開始走了。另外一腳也是這樣，這邊要「支撐」「支撐」，再動這一腳。那左腳舉，那舉不要離地太高，也不要太低，越高段的越離地短，你現在還沒有到那麼高段，所以你要舉到二十公分，練習，然後再跨出去，你才會跨得好一點。爾貴她腳舉不高的，為什麼？她已經進入禪定之間一樣了，所以腳都舉一點點。然後跨出去，她好像飛機在下降著陸一樣，就很順了，那都是很緩慢，分解動作一樣。這是你最後的目標要像她那樣。那個不是你在下指令了，到最後不下指令它自己走，這是正式的「經行」。

好，這麼走，走到十公尺到了，然後你要叫這個「站好了」、「站好了」、「站好了」，然後轉彎時，你要轉回來。轉時分八段轉成 180 度。右腳，我們一般都右旋，所以不能轉左邊，轉右轉。轉一，右腳跨 45 度；轉二，左腳靠上來；轉三再跨 45 度；轉四，左腳再靠上來 90 度；轉五，135 度了；然後六，左腳靠上來；轉七，這個 180 了；轉八，左腳靠上來，剛好 180 度轉過來。轉過來要重新開始了，「站好了」、「站好了」、「站好了」，然後你這個左腳要出，那你先右腳「支撐」，「支撐」、「支撐」、「支撐」，然後再左腳舉起來，或者看你哪一隻腳要先走，自己下指令。這是第一階段，練習指令，練習引導它怎麼走，同時仔細內觀我這個動作到底它的細節怎麼樣進行的。

因為你觀的力量不夠，所以觀不到整個腳。他們禪修高段的人，可以我在觀我的腳的時候，它的模型怎麼樣，這是來自第二種。最高的話，就可以看到它整個形狀。那初學的哪裡有辦法，只知道一坨東西，這是我的腳，一團啦。你禪觀到 **śa** 出現的時候，它會現出那個影像。不然那個外太空，那個三千大千世界怎麼映現在你心中？那個 **śa** 已經全部出現了，那我們現在不行，所以在練經行。

所以經行時你總是要觀，不要說我在下指令，然後只有觀我腦筋在下指令，你要觀我的腳現在形狀怎麼樣，就是一坨東西也沒關係，我知道我的腳在那裡。這樣你知道重點嗎？慢慢來！尤其初學打坐禪修的，你連初禪都還沒有到那個境界，那講這些理念，讓你要訓練說，慢慢我來取代我的自性它的活動，先聽我的指令，你再做動作。這些理念跟吃飯都一樣的，我下指令，你才動作，那到最後，我不下指令，動作已經很習慣了，你不下指令，它就不動，已經控制一半了。

這個你當死亡的時候，就是它很會抓那個境，你現在學習控制它，到最後你才控制得了它。不然人死的時候，睡覺都半昏迷了，一般人死的時候是全昏迷。好在你有禪修，所以我還保持著靈性，所以死的時候還很清楚，才可以控制這個自性。不要碰到境界你就執著真的、真的，然後就又要去執著，投胎去了，六道又去輪迴了。

你學打坐禪修在幹嘛呢？最重要就是要解脫。如果你連這個平時都不知道怎麼訓練它，光打坐打坐就會控制得了它？這個為什麼要經行跟飯食，不是只有這麼認真觀它怎麼吃飯、怎麼動作、怎麼怎麼...，不是這麼這樣，最主要是來轉你的執著習性。所以這一部分，如果你還聽不懂，上網路 **YouTube** 看法爾禪修中心的影片，那邊很多，有大家一起在走的，有這個單獨走的。那網路上最近 **post** 上去那個是比較已經是專業的了，最後你要達到那個目標。

好吧，九點半。所以今天先這個幾個指令稍微記一下。你也可以創造指令，但是要符合它的意思。這個你自己可以編，沒有一個絕對的標準，但是你要合情合理。我這個動作這樣下對不對。

有問題嗎？這個爾梵老是駝背，你是哪裡不夠強呢？那邊怎麼了？老是這樣...，這樣會障礙你的身體氣走。腰部墊一墊子看能不能挺起來。好了，越來越漸入佳境，熬過第三天了。你有問題是吧？

生：師父！阿彌陀佛！

師：阿彌陀佛！

生：因為師父您常提起在往生的時候，有任何的境呢，都不要信以為真，那麼是說都不要理它、都不要動嗎？就是在往生的時候...。

師：人往生的時候？你怎麼會問，打坐不問打坐，問往生呢？

生：因為師父常常提起這個，我心裡一直有一個疑惑，想說就順便問一下，就是往生的時候您一直提起說，有任何的境你都不要去特別執取境，都不要去理它，都不要信以為真。

師：對！受覺法界，你不能執著。

生：那如果都不動的話，它會去哪裡？對不起，就是如果我都不動，那會發生什麼事？

師：阿羅漢要去哪裡？阿羅漢進入虛空，祂不去哪裡的，這個阿羅漢。那如果你要求往生去哪個淨土，當然你修行的境界不夠，所以只有求這個佛菩薩來接你。一般人現在只要有皈依了，有親朋好友在學佛，大概都跟佛教的念佛團體有關係，大概都會助念。一助念你就不會這個什麼全昏迷，一定都是佛號之下，你還保持一個清醒，那佛菩薩來了接走這樣。

所以皈依三寶信佛有好處就是這樣，不要擔心說死了還搞不清楚，除非你業很重。業很重這個，還沒有往生之前幾天都跑來障礙你了，讓你什麼該有的助念啦或者什麼，到時候都沒有，找不到人。你不要想說助念很簡單，你平時不跟人家結緣，到時候找不到。找他，他去哪裡；找他，他要幹什麼；找他，他有什麼事，都找不到人來助念！最好是你自己念。

像我的阿嬤，我都自己念，那是很早以前。一個人就好，你心平氣和，有引磬就用引磬，沒有引磬就念佛號，這樣她可以安住。那我們能進入虛空是阿羅漢，然後不行的話就去淨土，淨土總是有這些佛菩薩來接你去。你平時有用功，有這個善因緣，該去哪裡祂就安排好了，到時候就來接你去。要認真用功，你要證阿羅漢，你才要問這個？

生：不是。對不起，師父可能我真的沒有理解，所以才會問。謝謝師父的指導！

師：我以為要問什麼，沒有了嗎？好！