

■日期：2018/3/24

恭喜你們！堂堂進入完成第四天。因為內觀到第四天、第五天都要精神講話，大家都要逃避、要回家，就像他上一次要回家一樣，普通都是第四、第五天就受不了了，要回家了。所以這個修內觀的人真的要有智慧跟耐力，不是說高興來就好。

那痛，昨天也講了，苦諦怎麼修？那是第二天嗎？你已經知道用「眼」cakṣus，用這個「眼智明覺」的「眼」，用來觀我的痛是無常嘛！對吧！無常 anitya，第一階段要這麼觀，我雖然很痛，但是我觀它無常，我認真觀，或者認真數息的時候，它就會一下子痛、一下子不痛，一下子痛、一下子不痛，這麼輪流。專注於所緣就不痛。你已經堪忍了，我那一天不是講，差不多百分之五十痛你可以忍受，那就轉過來第二個法，用 jñāna 智慧來觀它。jñāna 就是用「智」，「智」就是「離相」的智慧。離相就是我知道它痛，我要離開那個相，這麼看它，那就觀「苦」。當然這「苦」我說代表是苦樂憂喜都包括在內，那你現觀苦是痛啊，那你憂愁說我到底要不要回家啊？已經第四第五天了，要耐下去嗎？煩惱耶！在那裡三心兩意，這個都你要給它觀，它的梵文叫作 duḥkha(苦)。這些念頭都給我空掉，不要再想了，就用智慧把它空掉，這是已經差不多百分之五十痛就可以用觀它離相，這是智慧離相，離相的方法就觀它空。

如果你做到了，做到就是「心」明，心「明」就沒有煩惱，沒有煩惱對上去表就是「空」嘛！你就真的是可以證到說這個痛還是痛，那你就可以離相，到「明」的時候一心明。如果「覺」的話呢，你就心一切法裡面「沒有我」。那個表隨時都要拿起來把它搞懂。你如果搞懂，佛法的入門就是這樣子，苦集滅道。這樣你可以做得好，已經進入第四、第七位階了。七賢位的第四到第七，不是苦集滅道嗎？苦就是第四，集就是第五，滅就是第六，道就是第七，你起碼修到第四位階，七賢位裡面的第四位「苦」。

所以為什麼我前幾天告訴你說，你們這一趟起碼要證到「苦諦」？苦諦就堪忍痛，第四第五天是最艱難，好在可以「踮腳」，我今天也是做了二十分鐘，六百下，我坐在這裡，我氣不通的時候，我這個頭部就會出聲音 shi-a shi-a，走不對的路。站完，我去拍幾張照片回來，坐在這裡氣就很順地在走。所以你要善用這個方便法，我們不用在這個覺觀，觀我的經行，我是用在通我的地大。地大通了，你才有辦法長坐，氣才會上來。

第二個就是說腰部這裡，昨天也公告了，叫你們這個要墊「腰部」，如果有瓷枕，大概沒有人帶瓷枕來，如果有瓷枕你就墊上去，如果沒有瓷枕，我前幾天看有一個捲一坨的那個「布料」，那個是最好來墊腰部，後來跑到哪裡去了？誰拿去用了？踮腳、墊腰這兩個你做得好的話呢，你大概就可以長坐，就觀苦諦，觀這個集諦。

好，大家留下來的，大概都是老同學，他也算嘛，你也很少打坐，不過上一次好像也不錯，對吧！那可以忍下來，反正就十天，因為他那個也是小朋友二十五歲，他說要隨喜，隨喜所以他昨天回去，那其他的堅持到底十天，再下一梯次(禪十)隔一天再來。

那這個昨天講「十遍一切處」，有地水火風四大，跟四種顏色，這個黃黑赤白，空是佛的境界。那起碼你要了解，以後打坐出現這些現象，你還是要用智慧觀它，要離相，不要執取一切境。所以學佛法就在做這件事情，心法跟一切色法有形相的影像都好，都要離相，看看就好。你要一念馬上覺，那個境起來了，你要馬上警覺，只能用「止」跟「觀」。

「止而一意」，然後「觀而知意」，就知道它這是什麼名稱，這是在講什麼，然後你要把它心「止住」，不要讓它起第二、第三、第四念。你看你有沒有這個功夫，有功夫的話就有「智慧」，這個很重要，佛法就在培養這個「智慧」，這離相智慧。因緣法起的時候，你就馬上要離相。今天稍微先講這一部分。

昨天爾向問，人往生的時候要去哪裡？往生是依你所造的業去哪裡，第一個你要先懂得一個名詞，叫作「受覺法界」。「受」vedanā，就是我們苦樂的那個受，「覺」覺悟的覺，「法界」你就知道了「dharma-dhātu」，受覺法界。你的過去的因緣，它緣起的時候，就起了一個幻相。這個幻相，如果你有禪修，用智慧觀它不動心，你就不會又再投胎，又去輪迴，對嗎？所以你一直在禪修，就在練這個功夫。

好了，受覺法界一定會起，會起的時候，我的「識 vijñāna」，根塵識的「識」，不要加進去那個法界裡面。如果你看到了，又把你那個執著幻相的心加進去，那你就投胎去了，就投胎六道，又再輪迴了。所以所有的修行就在做這一件事情而已，怎麼在臨終一念之間，我可以控制你的這個「受覺法界」起來的時候，我可以離相，能夠離相你就解脫，不受它業力的牽引。

那這個要怎麼做啊？你說我在熬痛，我在觀苦集滅道，我在觀這些法，其實第一階段，「苦」以外其他都「心法」，「心法」都要靠智慧。那個痛是受覺，所以身受這兩個，你如果走一半的話呢，就苦諦已經可以證到，就能接受那個痛。

再來就是練這個，你已經痛可以離了，再來就是心法，你怎麼離那個相。這個根本的法執就是「阿賴耶識」的自性，所以我們就是要找出這個自性(svabhāva)。你說要明心見性，你做不到這個自性來認識它的時候，你心不明，也見不了真性，對吧？

那你現在要先了解說，我一出生下來，都是它自己肚子餓了，就兩個腳一踢，就哭了，哭了就要喝奶，天生就會這樣，這是自性。那慢慢學習，開始爬的時候，碰到熱，他知道馬上要離開，這個很熱、燙，這也是自性，我前天講的，這就是脊椎反射。

好了，那現在這種不學佛以前所養成的習性，都是它在當老大，它在指揮你，而且你不會以為說，那是另外一個人在指揮你，你卻認賊為父，說那個就是我，對吧？！你不是跟大家一樣都認為，我想、我喜歡、我講什麼，不是這樣一直在想嗎？你學佛法後知道，哦！那個都是因緣過去所造的「行」，這個「行陰」—saṃskāra 是行陰，那個你一舉一動，都是一個業。當然業有善業、有惡業、有無記業，無記業就不說善不說惡，不會去受惡報、受善報。那善惡都有因緣，要跟這個好，跟那個不好，都是因緣在轉。

好，現在我怎麼來拿回這個主控權？你禪修就在做這個工作。過去我聽它的，聽了幾十年了，如果你沒有聞到佛法以前都是聽它的；聞到佛法，如果不是真的佛法，佛說的解脫道才是真正的佛法，知道嗎？讓你真正認識自性，然後認識一切的業，然後我怎麼來轉它？這才是真正佛說的法。其它的也是佛法沒有錯，但是都是依你的業力，你接觸到什麼法，你要接觸到佛說的解脫道很難啊！你要去受菩薩戒，修菩薩法很快，為什麼？因為太龐雜了，太大了，只要沾一點邊，就說你是在修菩薩道。做善事也在修菩薩道，幫人家也在修菩薩道，他就沒有這個轉回來斷這個自己的習性，所以菩薩這麼要修很久耶！知道嗎？所以你要在認識佛法以後，就不能再蹉跎，不能再拖拖拉拉了，要斷不斷或不管它，這個跟你未來要成佛很有關係，時間要注意，盡量縮短成佛的時間。

昨天有稍微講「經行」，現在你要取回我的主控權，為什麼你會有一個「我」？你說我有一個理智的我，我學到佛法，就理智一點嘛！我有一個習性，過去的業，不善的我，所以隨時都有兩個。那你過去聽它的啦，一舉一動都聽它的，現在我學佛了，我知道覺知，我知道佛法，用佛說的法，要來訓練它，讓它聽話，聽你的，這不是以妄在修真嗎？

你用一個心，本來就不真，但是總比你過去所造的業要好啊，因為它是好的，對吧！我學佛法，我聽道理我懂了，我用這個虛妄不實在的「有相法」，要來斷過去那個更不好的法，佛說只要起心動念，都不是真的啦！那你說我要用一個法

來斷另外一個法，不是也是不真嗎？所以為什麼「我斷」達到目的以後，我這個東西還要捨掉？不能執著，因為它本來就不真實的。

好了，不真實，那我要用來修就叫作以「妄」，不真實來修「真」，我要認識那個「真如性」，道理就是這麼樣。所以才由我來下指令，你才做動作，我告訴你怎麼做，你才怎麼做，我沒有叫你做，你就不要做，你有沒有達到這個境界？因為現在第四天、第五、第六、第七天，你就要去考慮這些，我有沒有辦法來轉它。

過去有禪修的人比較快，如果你沒有聽聞到佛說的這些法，你聽了以後身體有氣，然後「真」、「妄」知道了，以「妄」來修「真」，我來下指令。一切法都是「緣起」的，我下一個指令就是要「緣起」，「緣起」以後自性才會引發「動」，你不緣起，「自性」就不會動。

為什麼你不唸佛？你唸佛就可以讓佛緣起一個念來加持你，那你都不唸，你不唸都不結緣，不結緣就沒有緣起的法，那祂怎麼跟你加持？祂看你很可憐，很可憐你又不去唸佛，連一句最簡單不用錢的佛號你都不唸，那祂怎麼跟你加持？佛是大慈大悲沒有錯，但是還是要有因緣，這個因緣你要自己起。好了，我唸一句佛號，佛知道你要念祂，所以我們為什麼要三皈依，常常唸，這就是緣起。那現在雖然我下指令以妄修真，那我這指令昨天稍微講一下，這個如果你過去有參加當然知道怎麼下指令，沒有也可以自己編。那下指令讓你訓練你的自性，不要看到「受覺法界」的時候，你就趨向那個境，要抓那個境，這是你禪修根本的一個究竟。最後的地步就是這樣子，那過程之間的這苦集這些法，你這些先要斷你對身體的執著。如果你這個身跟受不解決的話，你就只有在欲界裡面修而已。

上一次不是告訴你說 \mathfrak{s} ， \mathfrak{sa} ，這個灑水的「灑」，那只是在欲界修鈍性 \mathfrak{sa} 。那我現在在禪修，祂也告訴你要用「眼」。「眼」就是 $\mathfrak{cakṣus}$ ，那個表看一看，那個「眼」不是這麼樣嘛，裡面就有一個鈍性。那鈍性 \mathfrak{sa} 來看你對受這種痛苦的感覺怎麼樣，慢慢那個忍受、忍受， $\mathfrak{kṣānti}$ 也是忍啊，忍法。雖然菩薩道不講那麼貼切，菩薩道要修到隨順忍，它只是告訴你很簡單，因為你是菩薩嘛，菩薩祂都告訴你用 $\mathfrak{prajñā}$ 的智慧離相、離相，告訴你要修到隨順忍，也就是一切有為法一切什麼法，我都能夠順其境，忍受那個境，我接受它，這就是忍。

不是我在忍，是我接受那個法，我沒有什麼喜怒哀樂的感覺，我全盤照收，這就是你修忍法。菩薩也要修隨順忍，那這個聲聞阿羅漢，因為佛示現都教化阿羅漢的，除了戒律以外，就是告訴你苦集滅道四聖諦，那你要知道怎麼去觀這個身、受。那「眼」，用鈍性先觀無常嘛，第二階段修的好一點就用「智」， $\mathfrak{jñāna}$ 的智慧觀它，可以給我空，把我的痛覺，把我的那個逃避的心，或者什麼都把它

空掉。

那如果做到了你就再移過去「心明」了，心明自然就悟到「空」了，「空」是有相我不執著它就「空」了。那「法」是你不執著的「空」，不是「法」都沒有那種「空」，既然沒有了還有什麼「空」？所以你過程之間到「覺」的時候，我剛剛講就沒有我的觀念在裡面，這樣你心中「無我」，身體認為「無我」，當然你就對一切境，第一步驟做到不執著，苦諦就證得了。

好了，現在回過來，「受覺法界」還有一個「識」，「識 vijñāna」就是能看的第八意識，因為如果在往生的時候，前五識慢慢先沒有作用，眼、耳、鼻、舌、身這五識慢慢最先沒有作用，不起作用；第六意識它還有識，它可能還可以看，這個識可能看一些我們看不到的東西或者什麼。有的人脫離肉體了，他可以看到他的家人抱著他的身體在哭、在幹麼的，他可以在上面看，那是第六意識。慢慢第六意識也不能見了、不能看了，不能看的時候，剩下第七意識。第七意識你知道它是 **manas**，**manas** 心起心滅的念頭而已，看也看不到的只有念。這個關鍵六、七識之間，到慢慢失去作用以後，最後第八意識，業力要來了，你該要往生哪裡，那個「受覺法界」就是這麼，最後第八意識的時候現起來了，現起來你第八意識如果不認識它，它還是有一種能力去抓它。因為你小孩子出生，到肚子餓了知道要吃奶的時候，他就知道，這是第八意識養成的習性，所以他還是要去抓那個境。

你在禪修之間利用經行、利用吃飯來反過來操作，所以我們的影片叫作「轉還迴淨」。你光止觀止觀沒有用，你沒有斷，沒有說我要轉習性，那有什麼用？所以只有知道止觀止觀是不夠的，佛有告訴你這樣嗎？你修兩個就好？祂告訴你修數息、隨息、止、觀、還、淨，到「淨」你才能夠把心煩惱斷掉，才能解脫。所以一般不知道的都在止跟觀，止跟觀。今天還是昨天有一位小姐她 **mail** 來問，你們的這個內觀智慧禪是什麼？是南傳的嗎？我參加過南傳的跟你們不一樣，是天台宗的止觀嗎？她搞不懂，她都覺得很好奇，還可以不可以報名？我要講這一部分，沒有一個宗派會談到這些，南傳的沒有見到這樣。你要怎麼來斷這個「受覺法界」跟你的心，第八意識，輪迴的心，執著那個境進去？你要禪修之間怎麼控制它？

如果你很高的境界，進入無色界，那可能可以體會，現在都還沒有啊，所以你常常會迷糊掉，被痛被種種念頭抓住，認為這就是我，一直欺騙著。所以我們就是用這種，認識第八意識的真性，然後安住它，它在感召「受覺法界」起幻相的時候，我怎麼不執著它。

這個就是用我們經行、飯食中下指令來操控它。這是初步而已啦，直接要斷，

還是要進入無色界才行。因為無色界它心可以盡虛空遍法界的感召，然後你卻可以控制你的心不動、不動、不動。當然開始第一次不覺，第二次、第三次慢慢覺得，原來是這麼修行啊，感召那個心、感召那個念，都是隔虛空在感召的。這我們才有空間的距離，佛祂沒有空間的距離，也沒有時間的過去未來現在，只有當下，祂要回過去就回過去，祂要回未來就回未來，我們沒有那個能力。所以我們要練的就是說在往生的那個一剎那，受覺法界現起的時候，我只要安住。

這個兩個方法：一個是動中修，一個是靜中修。靜中修就是你在熬痛的這一部分，苦諦啊，你才能夠有一個法，我要來忍。這個都忍不到的話，你那個心更敏感，你根本不認識它，不是我，那以為就是我，你所感召的太大而且都是真的，你認為是真的那完了！一個是心，心的話就是你要怎麼來控制這個自性，那個三分別那個圖你已經知道了，本來沒有一個東西，對著一個有為相，不管是法相還是念頭，這兩個合在一起就變自性，svabhāva 就現。svabhāva 現的時候就一個法一個自性，一個法一個自性，它在轉另外一個念的時候已經變另外一個自性緣起了，不會是從這個自性緣起的，一個法只有一個自性，但是這個自性都是這麼一直連接的，我們凡夫都是這麼連成一大串。

修行我在講「緣起觀」，你只能迷糊四個，對吧！無明緣行，行緣識，識緣名色，到此你就要名色識分別清楚，不要再動，就是你這個禪修的人要去控制這個因緣起滅。要練到最後，因為你是要往生了，往生是無明緣行的那一剎那，就是「受覺法界」現的時候，這個已經進到第二階段了，已經直接戰鬥了。我在禪修還到第四個法，無明緣行，行緣識，識緣名色，我還可以到名色。你要死的時候只剩下兩個了，無明緣起「受覺法界」就是行陰現起了，你到此如果捨不掉的話產生「識」，產生「識」你去抓進去，好了，「名色」出現你就進去了。所以越修到最後是越不能動心，那個起心動念的緣起，這樣才有一點見性的樣子。

所以我們二十五參，那個高級禪修書已經去印了，這裡面就在講「明心見性」嗎？真的是「明心見性」嗎？講的比較快，道理都沒搞懂。明心見性，你卻隨時看你都在造業！這個不懂！好了，修行是很真實的，你這沒有滅九十八個煩惱，你講什麼都是假的，菩薩還要滅到一百二十八個煩惱呢，那境界更高所以範圍更大。

好了，昨天稍微講了，對「經行」有懂嗎？差不多都懂了？如果沒有走過的要練。第一個就是說你要下指令以後，你還是要配合先動作，因為它跟你還沒有到麻吉、麻吉喔(緊密融合)，所以你講話，它聽不懂，你下指令它不知道你在講什麼，所以它都不動；不動，你就要自己先動，因為你已經動習慣了，它動習慣了，所以第一階段一定要自己先動。

所以慢慢的經行，慢慢的經行，你這第五、六、七、八天以後，你這個氣也具足了，已經熬了那麼多天了，那你的靈性也稍微提高了，所以雖然我一叫它不會馬上動，但起碼我再稍微配合它一下的話它就會動，這自己去體會它到底動多少。到最後它習慣了，你一下指令它就動，自己慢慢就動。這個不會快的，因為你間接下指令給它，它緣起，已經控制它不是那麼敏感了，鈍性已經發揮作用了，它不會那麼快馬上就反應，它還是慢慢的反應，不然怎麼叫作鈍性？它慢慢動作你慢慢觀著它，它怎麼做，你的身體肌肉。這個看你的智慧，如果智慧不夠，簡單一點，如果智慧夠你就觀整個身體各部位，它肌肉的協調，什麼都可以觀。這個不是用講的就可以，你要自己去體會喔。

第一階段就一定要配合它先動，動到最後很習慣了，那你稍微心念一起它就開始慢慢在動，下指令是用默念的，不是用嘴巴下指令，要用心念，心念比較靠近，心念是第七意識，第七意識不是比較靠近第八意識嗎？我們這兩邊腦，我講這些，讓你增加腦跟解剖學跟真正禪修上的這種關係，那這樣你下指令，它慢慢習慣就自己走。經行要試一下，不然你找不到自己，找不回自性，你要先這麼操控它，這是第一階段。

好，那現在在禪修之間用動的方法來控制我的自性，第二個就是吃飯。吃飯比較好做，你從明天開始要找時間去做，你不要急，如果你只要進到齋堂他就等你吃完。你也不要怕說，大家都走了怎麼我還一個人在這裡慢慢在吃啊？不要急，以前我們在台中吃三白食而已！三白食我覺得很好，修內觀是最好，只有一個飯、只有一個起士、只有一杯牛奶，很簡單喔！然後你指令就自己下囉，舉碗就：「舉碗、舉碗、舉碗」，手它就去舉碗；然後「舉筷、舉筷、舉筷」，它手就去舉筷！然後筷子舉起來，你看到起士，我們只有兩樣東西啊，我現在要夾起士，「趨向、趨向、趨向」。趨向第一階段要睜開眼睛做，上一次我稍微講了，第一階段的飯食還是睜開眼睛做，如果你練久了可以閉著眼睛做，那已經進入色界天的禪修了。如果你睜著眼睛看才知道在哪裡，這個還是在欲界裡面。你要真的閉著眼睛，真的這麼「起士、起士、起士」，趨向的時候到那邊自然就到那裡，不能差一吋，半吋還在起士的盛器裡面，如果差太遠了、降太快了，起士在這裡，你筷子在這裡，就在外界了，心眼還沒開。心眼開的話，你就很準！

阿羅漢他們是怎麼準？他們當然有神通力可以看，如果不要講他們神通力，我們用我們的心力，我這麼很快可以馬上夾起來，那真的是心眼非常銳利，等於是阿羅漢一樣用眼睛在看。其實你沒有天眼，不能看到，但是我的心眼可以這麼測，馬上就夾起來。我們剛開始不行耶，所以要慢慢地「趨向、趨向、趨向...」，差不多到了吧？下去真的是在這邊，你差不多要這樣。

如果你用眼睛看，第一階段就不用了，我知道有沒有到啊，「趨向、趨向、

趨向」，你每叫一次它才動一吋。你不要說趨向，自己馬上就動，那是你在動，不是你下指令叫它動，這個緣起就顛倒了，不行耶！緣起就已回歸到它當主人，怎麼行呢？是我要當主人，怎麼會你自性當主人？那不行！所以你這個「趨向」，手再自己趨向；「趨向」，手再趨向……，要一個指令它才動一下，那你是當主人。如果你叫一下趨向，它馬上就已經到那個起土的地方了，那是它在當主人，不是你在當主人。這個妄想的我，雖然不真，但我現在反過來要操作它。這是第一部分。

好了，吃飯比較簡單，我要拿起土就拿起土，「置筷、置筷、置筷」，把筷子放下來；「置碗、置碗、置碗」，把碗放下。要喝牛奶了，手要去啊，「舉杯、舉杯、舉杯……」，到杯子那裡了，「舉起、舉起、舉起……」舉起幹嘛？要「就口、就口、就口……」，它就慢慢到你嘴巴前面了，你要「張嘴、張嘴、張嘴……」，它張開了，然後要一次喝一小口，喝了以後就「吞嚥、吞嚥、吞嚥」，這過程你都要仔細觀，這樣你會覺得很有成就感！為什麼？因為它聽你的，平時都你聽它的，現在它聽你的，叫它這樣它就這樣，叫它那樣它就那樣，慢慢練習喔！練習到好的時候，你就要閉著眼睛，進一步也可以做。上一次禪四的時候，爾向就閉眼睛在做，這個沒有導演，因為她自發性地在練習，剛好爾幻她在拍攝，她在做飯食的禪修，所以就將她拍下來。這就是經行跟飯食。

經行你不能真的全部閉著眼睛，你走走走撞到哪裡都搞不清楚耶，稍微要瞄一下，路可以正直沒有錯，但不要全部都閉著眼睛啊，那你實在太高手了、太高段了！如果有一天你可以閉著眼睛走不會偏差，然後我要到哪裡，我怎麼走好像都自在，那你差不多有心通了，跟這個天眼通一樣，那不得了了。

但是不管是經行也好，不管是飯食也好，你的作用就是在「還」。轉我過去的習性，讓它清淨。你現在反過來用下指令來操控你的自性，讓它緣起，緣起就是開始進行動作嘛，對吧？進行動作，就跟它的自性一樣，隨時應緣就在動作，應緣就在動作。這樣有時候你吃一頓飯會花很長時間沒有錯，但吃完了你覺得很有成就感，過去我都聽你的，終於我現在可以讓你聽我的。

以後要往生的時候就是如法操作，「受覺法界」現起的時候，你的自性就不要動，告訴你不要動。如果還不能很成熟，你就告訴自己那個是假的，提醒就不要動。這個不好的幻境、好的幻境都不能抓。根據經典在講，你要下惡道的時候都現好的境，下善道的時候都現不好的境，這個不好的境每個人都怕，對吧？反過來現，不是正就正，負就負，不是這樣，因為它幻化的，你的業力就是要受這個果報。

所以像你要下地獄的時候，地獄有十八層，也有冷、也有熱、也有什麼……，

根據經典講就是說，你要下冰冷地獄的話，它一定現熱的，熱的火球這麼晃過來的話，你一定嚇得往後跑，因為那個會燒死人啊。如果你有禪修的經驗，你說一切法都幻相，唯心所造，這是你業力的感召，所以它現了這個火球，你就不要動，你看著它，真的火球過來，那個是真的禪定力很高。一般過來的時候你總是要眯一下眼睛，閉一下吧，好在我沒有逃，它「砰」一下過去了，這個還算及格吧？起碼你沒有抓那個境。這個意識心沒有抓那個境，這樣你就解脫這一關了，不然你看熱就往後跑，往後跑剛好墜入冰冷地獄。

同理可證，經典就這樣講，你要墮到熱的地獄，愈熱是愈重的業力，知道嗎？所以熱的最高點就是最下層的地獄，那很重，那就現冰冷。冰冷你會感覺，一個中陰身它對冷熱很敏感，你看到冰冷的現象一定要找溫暖的地方去，所以找找找，看到一個幻境，你就塞進去，要躲在那裡面，結果那裡面就是冰冷地獄，你是要取溫暖，所以不能抓那個境。

這個也有現實的例子，我常常講這個例子，以前一個國大代表，他認識一個同樣後來在禪修的人，那個人常常手都是用袖子這麼去遮著，不管夏天多熱，他都是這樣子。後來他覺得很奇怪，這邊到底是什麼？也不好意思問人家，因為不是很熟。後來有一次不小心看到，哇，這裡都是毛，這毛有點像豬的毛耶，一大片。後來互相熟了以後，他才問他，你這個到底是怎麼樣？他就講故事給他聽，這個人也有修行喔！修行人他要死的時候，就是這個「受覺法界」，這個經典沒有讀到。所以中陰身中，他覺得很冷，很冷就要找一個地方去躲起來，結果看到牆壁上有蓑衣，就是古代的人下雨的時候穿的蓑衣，那都很厚的，像一個戰甲一樣，古代的蓑衣你們年紀小的沒看過，農家他就有，穿的就像一個武士的樣子，它就掛在那裡，這個鑽進去就很溫暖，他就進去了。結果進去，醒來的時候發現，我怎麼有那麼多的兄弟啊？小豬好幾隻，一窩的豬，它是裡面的一隻！哇！糟糕！我怎麼會墮落到畜生道來了？你不要想說有修行就一定怎麼樣耶！不清楚你的業力就是這樣！

還有一點，剛出生，我們人到十一歲、十二歲，過去所修的才會慢慢變沒有，因妄熏習又忘記了，也就是被今生所熏習的又汙染了、攪亂了。有的人剛出生他還有一點靈力，還可以看到什麼東西、看到什麼，一長到十一歲、十二歲，沒有了，看不見了，那個已經被熏習得沒有了。

他剛出生小豬的時候，他還有感覺，這不對！我現在開始要拒食不吃奶。這個主人一看，這隻小豬牠為什麼不吃奶呢？就給它餵，怎麼餵牠都不吃，我就是不吃，不吞下去。這麼跟他熬了三天以後，餓死了。餓死了這一次有經驗了，不能夠亂撞，死了以後中陰身又再飛，這一次什麼都不敢去，看到光，光應該是好的，就趨光而去，光就是出生人道。

父母交合的時候，你跟他有因緣就看到光，你就投胎去了。結果投胎去這一次真的是做人了，還不錯。可是墮到畜生道留下一個「尾巴」，這阿賴耶識已經記進去了，就是有豬毛，全身都是毛，有一大片。你說這個遺傳，遺傳是這麼來的，都是你的神識所變，因為他是出生做豬，所以他還有豬皮、還有豬毛在上面。

所以你學這個內觀，就是真正在跟你的自性要見性以外，還要跟它戰鬥，要轉它，然後要了解它。當然你自己禪修之間學了這些法，就是要轉它，不要亂攀緣、不要亂抓那個境。你要懂這樣的話才能修解脫道，不然你說我修得不夠好，那你要找一個淨土，你到底要去哪裡？求佛菩薩來跟你接引，那比較穩當，對吧？佛示現就在講阿羅漢一條路，自我解脫。這是講這個經行跟這個飯食，它的道理、它的理念，這個很重要。不管你修什麼法，這一部分「受覺法界」跟你的「識」，第八意識的本心，如果進去的話你就是沒有解脫，就再去輪迴。

人家祂們阿羅漢不動了，所以「受覺法界」起滅、起滅，祂都不會抓那個境，解脫。八地菩薩祂也不動，祂也不會動。阿羅漢轉過去的當然不會動，所以解脫。其他的小菩薩都是浮浮沉沉，還在三大阿僧祇劫在修菩薩道。今生聞了佛法，把道理搞懂就認真去做，不要再等以後以後啦。我好像還沒有講到重點，已經時間快到了，這樣概念懂嗎？

今天法講「飯食」，如果你菜很多，你要趨向哪一盤？這個香積組很愛心啊，以前我都用三白食就好啦，簡單明瞭，也沒有人吃得怎麼樣。那你現在說我有三、四、五、六樣的菜，你要趨向哪裡？你自己看喔，眼睛先看，自己先下指令，要趨向那個是什麼，花生，趨向哪一碗、趨向哪一碗。我不曉得你們怎麼夾，我眼睛沒有看你們到底怎麼吃啊，你們是全部菜弄在一起嗎？那就簡單啦，就一盤，然後就趨向，拿什麼就拿什麼啦。這個用眼睛看，只要控制動作慢一點、慢一點、慢一點。第一階段要做。

第二階段再來就是，你要下指令它才動。第一階段你先心裡在想，你就配合它動作，不然它不動啊。不要讓主控權回到你的第八阿賴耶識去，你先要慢慢把它搶過來，我下指令你才做。剛開始它不會聽你的，所以一定要配合它做。慢一點，要慢一點，不能快。因為你要用鈍性這麼慢一點，你說「趨向」「趨向」「趨向」，它都不動，你總是要自己動一下吧！動到最後，你十天禪修下來，你才知道說，真的我不下指令，它就停在那裡不動，那就有一點搶回主控權，以後你才有辦法作「還、淨」了，才有辦法讓自性清淨，那就這麼操練。如果你在家裡也可以慢慢去磨練，不急嘛，慢慢做。

在這裡你可能我操作太久的話，人家都要收了，你一個飯吃兩小時不行，但

也不能太快。那這個有做過的，以前有參加禪修的，多少都學一點。那你們第一次來參加的，還沒有做過的，那自己這十天裡面，你要每天找一餐來做都好。你做越久，你的靈性越高，你才可以體會說，我搶回我的掌控權到底是什麼味道！你會覺得很高興，幾十年我都聽你的，終於現在你可以聽我的，很有成就感喔，希望你們這個做一做。

我問他們去南傳的禪觀，我說你們吃飯怎麼講？叫你正念攝心，就是注意你怎麼咬，大概就這樣而已。這還在「止、觀」，沒有做「還」跟「淨」的動作，你知道嗎？佛告訴你，法都要「還」到「淨」才有辦法證到解脫。那你光「止觀」「止觀」，只看啊我不要著境，你到最後還沒有掌控它，所以重點要搞懂。

我們在修這個「轉還迴淨」，那這些都在「飯食」跟「經行」中做。你要懂得 **svabhāva** 這麼緣起，你要懂得因緣法，你給它一個「因」，那「緣」你給它，兩個湊在一起它就會動。那就做，你再去體會「因集生緣」的道理。好吧，有問題嗎？有沒有聽不懂？都懂啦？懂了就要做。

剛剛都沒休息，在校稿，校你們第一次上課的稿。因為阿香她們騰完了就寄過來，那我要看看要改要跟她們講。這裡沒有電腦，不能自己改，她騰錯的 **line** 給她，然後她再改，改好再寄過來，我都沒休息。所以希望說，講過的這些法，你如果還搞不懂，也稍微看一下。沒有叫你眼睛不能上網看，叫你不要講話而已，叫你禁語不要講話，眼睛去看文章。這幾天所講的不見得別的地方可以聽得到，所以我希望留下來讓沒有參加的人也知道。像那個網友一樣，他說：「我很好奇，你們又不屬南不屬北，到底是哪一種禪修？」我說：「是釋迦牟尼佛所傳的，都是在論典裡面的真實法。」

三分別是論典裡面的，數隨止觀還淨，是論典裡面加《大安般守意經》裡面的。這法都在論典裡面，問題是你認識不認識它而已。所以你要把佛說的法，好好體會，希望說你們以後也是一個內觀智慧禪的種子，傳播出去。好了，沒問題喔？爾向今天沒問題？

Q&A

Q1

Q：師父，阿彌陀佛！我不知道這樣跟打坐有沒有直接相關？就是師父您剛才講到「還」跟「淨」，透過經行跟飯食來練習。

A：我沒聽到呢！

Q：我是說就是您剛才講到「還、淨」，就是「還」跟「淨」用經行跟飯食...

A：「還」跟「淨」？「還」是第五個法。你不做「還」的動作，它沒有辦法斷習性，所以就沒有「淨」了。

Q：師父，我的問題就是斷習性這件事情。

A：斷習性你要先轉！

Q：嗯！師父，如果在日常生活裡，我們剛才講是在禪修的過程裡。在日常生活裡，比如說有一件事情，我看了就會有反應，我會有自己的習慣跟反應。假設我一直練、練，就是一直不理它不理它不理它，到最後當那個境再起的時候，我就沒有反應的時候，那是「還、淨」嗎？還是它不是，它只是「止觀」？

A：你說兩個人的意見不一樣？

Q：喔，我是說習性，就是說...

A：習性不一樣？那你要這麼做，他要那麼做？

Q：喔，我是說在日常生活裡，有一些固定的模式，只要遇到一個境，我就會有一種反應。但是呢，我每一次都不理它，到最後它再有那個境出現的時候，我沒有了反應，就不受它影響了。

A：對，所以為什麼妳光會止會觀還不夠，你要轉根本的習性。

Q：所以那個習性還在嗎？

A：當然還在。

Q：我已經不受影響了耶。

A：沒有到無色界你轉不了它的！欲界最重，它都是那個六根本煩惱。色界就淡薄一點，但還是很重。到無色界就是念頭、念頭，那個就比較微細，微細還是種子。你微細的種子不斷，你根本就沒有斷煩惱。所以為什麼一定要修到無色界就這樣。

Q：了解。

A：那你轉不了它，當然下一世還是再來。要學壞很快，要黏很快，要斷它比較難。如果過去有學過，今生要斷比較快。如果過去都沒學過，今生要斷，為什麼同樣佛在說法，有的證須陀洹，有證斯陀含，有證阿那含，有證阿羅漢？因為過去的業就是差別嘛。

佛講一句話，但是聽的人感受不一樣，他理解不一樣，他只能做這麼 30 分，或者 50 分，或者 70 分，就有差別。所以為什麼佛示現，善因緣俱足的人比較能受益，比較能得到好處，不然芸芸眾生那麼多，為什麼有的佛法他也不想聽，他還毀謗你，就有這種人啊，不認識佛的威德。所以你習性慢慢的就要回到中性，不要有你自己的習性。

你看，那個我們這個法專，常常在給我弄菜的。他都跟我相處幾年了，他也不知道，我這個喜歡吃什麼，他也搞不懂，他都以他自己的來弄，弄了你就吃。那一次去某某人的告別式後，我們去吃那個餐館嘛。後來我去看一下，這個黃瓜，黃瓜的小菜這個很好啊，還有這個什麼很好啊，他都沒有弄。我都還有習性，我

就喜歡吃這個黃瓜，鹹黃瓜，甜黃瓜，小小的小菜。老一輩的都喜歡吃這種，不是喜歡吃大魚大肉，都是喜歡這種小菜，很夠味道。他現在也還搞不懂我有什麼習性，他搞不懂，那他弄上來你不吃嗎？還是照樣吃，就斷你的習性！為什麼人家要授食？你去那邊我要這個、我要這個，那是你的習性，永遠斷不了！就是這個人他根本不依你的習性的，這麼拿來你就吃吧。難免有時候會嘀咕嘀咕，這麼好的小菜不拿，拿這些有的沒的。這就是習性的問題，阿羅漢都還有習性，祂如果愛音樂的話，音樂一響，祂的腳就開始在打拍子了。

這個佛在的時候，阿羅漢有幾位是這樣子。阿羅漢沒有斷習性，這個大菩薩跟佛就不一樣，祂的習性都沒有了，清淨了。阿羅漢已經不簡單了，但是祂還沒有究竟，還是有習性，但是祂的習性都是一些平時養成的。譬如有的喜歡寫詩啦，有的喜歡作曲啦，有的喜歡唱歌啦，梵唄啦幹嘛，這種習性還是有的。所以這個你要知道，你的敵人就是習性就好了，不要有自己要這樣、要那樣。上班為老闆做事，腦筋清楚一點，把它搞對就好了。其它的都是青青菜菜(隨隨便便)，不要太執著我要這樣才好，我要那樣才好。如果這樣，你會很辛苦。還有嗎？

Q2

Q：了解。師父！還有就是，師父您講到觀痛的部份，就是打坐的時候痛的感覺，然後我有觀察到說，這個痛的過程裡面，我有很多的念頭。就是它不是一個很明顯的念頭，但我知道我會想逃避，不想處理或者是排斥、不耐煩。

A：是你自己的念頭還是...

Q：念頭，念頭而已，就是我有感覺到我的感覺。

A：我是說你自己的還是外來的？

Q：我自己的。

A：自己的都是跟你生活有關的，對吧！

Q：那我現在想問的是操作的部分，就是說我在觀痛的時候呢，不是觀痛，應該說我感覺到痛的時候，我又不能直接把注意力放在它，放在痛的部位，因為這樣氣就跑過去了嘛。最主要是它痛跟我...

A：不是告訴你不能去看痛的地方嗎？

Q：對對對，所以我沒有....

A：以前我們常看這裡，然後用氣來保護它..

Q：對，所以就忍不住，有時候忍不住就會想看一下，然後又把自己拉回來。然後有時候又會想要逃避或者是不耐煩。那師父我的問題是說，我就通通都不要管它，然後就回到我的呼吸，就是一直這樣練習對不對？就是不管怎麼樣，我就是回到我的呼吸，然後忍耐，欸不是，又不能忍耐，因為忍耐的話就壓抑了。就是說...

A：對，你還要忍耐、還要怎麼，就是習性太重了。

Q：因為師父我已經很習慣忍耐了。

A：對，所以你現在懂啦，你就要怎麼去轉變自己。你明明知道，告訴你不要直接觀那個痛，因為你第一、二天沒有來。那個脊椎神經反射，是馬上反射痛。已經到腦部這邊來的話，那個腦島，腦島的部位它是意識作用，就是我們第六識、第七識一樣的道理，那個都是虛幻不實在的。

Q：是！

A：那你不能認假為真，不能相信它。所以為什麼說，那個痛，你用無常去觀它第一階段嘛。對你來講，你應該可以用第二第三階段了，用「明」或者是用你第二個 *jñāna* 的智慧觀它，就有那個名法有痛，但是我不受它影響，這個應該堪忍了。如果你雙盤，那真的是要很忍。雙盤這個很痛，你到一小時以後，七十分鐘、八十分鐘、九十分鐘，以前我們在修中心法，那個瓶頸都是七、八十分鐘開始起跳了，就很難忍，這個真的是要忍。我們現在修內觀，都是隨便盤嘛，這種痛其實是可以堪忍的，不會那麼那麼痛苦，只是酸啦，微微的痛。所以你是可以用 *jñāna* 離相的智慧觀它。

Q：了解。

A：你不一定觀這裡啦，你用腦筋那個腦島那邊觀，等於是說「明點」那邊，或杏仁核那邊松果體那邊，腦的中間，那個意識是從那裡出來的。那右邊是這個影像區，左邊是思考念頭區。那你大概分出來以後，你大概說現影像，我這邊在起作用；現念頭，我這邊在起作用。知道就好了，就不能抓那個境。

Q：好的，謝謝師父！

A：所以道理懂了，習性沒辦法一下子轉啦。

Q：是的。

A：所以婆羅門聽到佛說法，他已經修了幾十年了，有的三四十年都有了。他聽佛這麼講，他馬上懂。那我們現在，你頂多也是三年有嗎？四年了，三、四年，三、四年現在把道理搞懂一點，你現在才開始要轉。所以「還」跟「淨」不做，你沒有辦法斷煩惱，習性沒有辦法斷。道理懂了慢慢斷。

Q：好的。

A：因為你還沒有到無色界，無色界的直接對起心動念去修就比較快。那現在還有習性，色界都還沒修完。

Q：是。

A：欲界修完了嗎？

Q：沒有。

A：沒有就趕快做！

Q：好，謝謝師父！

Q3

Q：師父那個壓力是屬於左腦嗎？

A：壓力？壓力是心裡的。

Q：心理不是跟左腦有關係？

A：對！壓力這當然是這邊，思考。它只是看，右邊是影像區。心理的都是這邊。這個你自己就是適合用心法轉它。為什麼叫 *duḥkha*，給我空掉，給我空掉，對它腦筋裡面那個地方，告訴你把它空掉，不要接受那個痛的名相就好了。

我希望你們這個還有幾天啊？已經大概是第四、第五天了，再過來就越來越走下坡了。我看你們這幾位坐的都是四個小時。你也跟爾弘一樣，坐下去 4 小時，下午那一支香都不動。你早上有去吃飯嗎？那個爾如，沒有喔？你就直接坐到中午喔？那是五、六小時。我看你 10 點半，因為我走的時候，剩下你一個，然後我再來，你還在坐，我想你大概沒有去吃早餐，那好啊。這種內觀就是長坐才會體會法，你才有機會去體會這些法，希望大家能夠多用功，每個都能考上狀元。好了，起來！