



# 如何利用《金剛經》來修行(23-14)

--第二十品 離色離相分

釋善祥 阿闍黎 主講

(2009.07.12 講於 法爾禪修中心)

## 四、金剛經經文解釋

### 第二十品 離色離相分

#### (四)如何用《金剛經》來修行(續)

1. 「須菩提！於意云何？佛可以具足色身見不？」「不也，世尊！如來不應以具足色身見。何以故？如來說具足色身，即非具足色身，是名具足色身。」

正定—是謂正確的禪定，過程分為：

- (1)內住，又稱令住、最初住。謂攝外攀緣，遠離內散亂，而令心堅執於境。
- (2)等住，又稱正念住。謂攝心之粗動而令心遍住微細。
- (3)安住，又稱覆審住。遠離散亂及失念，將心安置於內境。
- (4)近住，又稱後別住。謂親近念住而數數作意。
- (5)調順，又稱調柔住。謂將心調伏不使流散。
- (6)寂靜，又稱寂靜住。謂能深見惡尋思及隨煩惱之過患，乃將心攝伏。
- (7)最極寂靜，又稱降伏住。謂制伏由失念而現起之惡尋思及隨煩惱。
- (8)專注一趣，又稱功用住。謂由功力而定力得以相續。
- (9)等持，又稱平等攝持、任運住。謂自數數修習之因緣，令定心之無功用相續轉。

這個正定，講到第四個「近住」，也就是說「後別住」，親近念住而數數作意。

- (5)調順，又稱調柔住。謂將心調伏不使流散。

再來，第五個講到「調順」。我們的習氣毛病無始劫來是非常的多，所以要調。調的最後目標就是要順，順外境，不是順你內心的想法、順你內心的執著。反正看了，眼睛就要順眼；聽了，耳朵就要順耳，等等的沒有自己的想法。這樣的話，你六根才能安住，這是對外境的定。

我們第一個講「內住」，就是內心先安住。所以將心調伏，不使流散，那再來是對內了。因為你第八識的法塵永遠都會起滅起滅，就是你眼睛閉著打坐也一樣，我們七識會看到八識的種子起滅，然後映現在心中，有的過去的、有的未來

的、有的可怕的、有的也許是可喜的。這些呢，依你的心境，你會起伏起伏。所以你對外境，六根能安住；對內心所起的，要調柔安順不動。

我們常常會起過去世的不好的事情、做錯的事情，或者跟誰恩恩怨怨，這些種子起的時候，你有能力要安住它不動。我們常常講不要有第二念、第三念，第二念已經起分別了，第一念覺是自性的覺知，那是不能夠否定，本來佛性就能夠知道一切法相。如果你認真的分別了，說這個念是什麼，是好的、是現在的、是未來的，這已經起分別了。

我們說，阿羅漢祂是有分別，沒有第三念，祂可以安住。那菩薩要學習你起心動念，要觀它嘛，也能夠自在；不觀它嘛，也無所謂。這心要調和去接受那個念頭，然後不要有產生心念，這種就是你自性已經調伏。如果你自性不調伏，你有因緣法，你就會接著下去再繼續想，這是每個人的煩惱就在這裡。所以要調順你那個喜歡動念的習氣，要能夠柔和地安住在自性上，不要再繼續想。

所以將心調伏，不使流散。「流」是，我們的心像水流一樣，不斷地一直在出現，而且不是一個念頭，不是完整的，有時候飄來飄去、散亂、不能統一的。所以你要懂得調順，你要先認識主觀意念的動念，跟被動意念的觀自己的法塵，這是不一樣的現象。所以你會主動去想、去思惟、去作意，那是有一個心，大概是第六意識的心。我們常常會搞不清楚第幾意識的功用。如果你第六意識帶動，你要持咒，你就比較不會閃失。因為它在看著你念頭出來，或者引著它出現，所以每一句都是不會有差錯。

如果你突然間，眼睛飄向一個東西、一件事情、一個人，像上一次，你們說我第三句迴向唸錯了，為什麼會唸錯？因為眼睛飄到小萍跟阿香兩個人在那裡——犀牛照角(台語俚語，指情勢緊繃，一觸即發)。所以主觀意念已經不在了，但嘴巴還在唱啊，所以它就隨便它唱，唱到自皈依佛，然後又跳到深入經藏，智慧如海。所以主觀意念不在的時候，你這個思惟就會散亂，就像你持咒不專心，就會這個咒接那個咒，這是你內在的一種法塵。

我們常常講說，調順你內心是一回事。如果六七識調順了，你還是要用它來指導你的生活；甚至於你要做善事、你要度眾生，還是要它。所以六、七識不是說一無是處。不清淨，它是一無是處；清淨以後，它就是行菩薩道的動力。你要這麼做、你要那麼做，還是要有作意，還是要有起心動念。如果真的都不起心動念了，如如不動，那就像阿羅漢一樣，住在涅槃境界。

所以第五個正定（調順），你如果法塵起，你心要很柔順的，不去說好說壞，

能夠安住在那個上面。不要隨著你的法塵流動，胡思亂想，這邊飄、那邊飄，沒完沒了地想，最好都不動了。不動的結果怎麼樣？就會得到下面第六種「寂靜」。飄是在飄，念頭不可能不現，但是你卻沒有抓它。寂靜不是說不動念，寂靜是有法，但是你不執著它。我們說寂寂然的自性，澹然的自性，然後對外法塵、對內法塵，都能夠安住，叫作「靜」，這個是真正的已經沒有煩惱了。

#### **(6)寂靜，又稱寂靜住。謂能深見惡尋思及隨煩惱之過患，乃將心攝伏。**

第六個講「寂靜住」，能深見惡尋思及隨煩惱之過患，乃將心攝伏。如果將心還不攝伏下來，那還在調順的階段；如果最後結果做到了，你就是寂靜。所以你在修解脫，到這邊才有一點初步地安住你的心。你不好的念頭，「尋思」就是你自己思惟裡面出來的時候，你會看著它，它在想什麼；或者是你潛在的煩惱現起，患得患失；或者你心裡面過去世的種種好壞的事情。這些呢你自己一定能夠看得到；看到，不要起心動念，將心攝伏住。

一般人還沒有到這個境界的話，一定要懺悔、一定要後悔，甚至於忘記懺悔、後悔，就進入那種執著，陷入那種情境，這個就沒有安住，定力不夠。那你修到已經第六層次的正定的時候，內心的起滅，都依過去世所造的業起滅，你都能夠不去管它，不造成煩惱。管它真的、假的，管它是對、錯，都好，將心安住。

如果這樣的話呢，你就不再依內心過去是做了什麼。有宿命通的人更可怕，過去殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧，這五重罪，或者其他的一般的重戒也一樣，要能夠把心安住下來。所以在調順過程中，做到了就能夠寂靜。寂靜不是沒有法，是有法，最好連攝伏都不必要，你能夠很坦然地面對它。

#### **(7)最極寂靜，又稱降伏住。謂制伏由失念而現起之惡尋思及隨煩惱。**

第七個，會進入「**最極寂靜**」，「極」就是極端的寂靜，「最」是好像最高級，最極寂靜。最極寂靜，我們想的應該都是更高段的，它說「**降伏住**」，把你心的煩惱或者惡尋思、不好的念等等，都能夠不讓它起。這個起碼就是，你的因緣感召，你要能安得住，才能夠降伏住。不然你說因緣總是開放的呢，你的心修到這個境界是遍虛空的，那遍虛空的這個因緣不見得要來到你的周圍，你是可以突破虛空，去搭上心跟心的因緣。像這種狀況你還是要能夠安得住。

所以，**制伏由失念**，我們說正念就是有正覺知，知道你的起心動念；如果閃失了、不專注了，就變成失念，就散亂。所以有的精神不能夠統一的呢，就是失念，就是精神錯亂，不能夠依你的覺知安住而胡思亂想。這裡「最極寂靜」，現

起之不好的尋思，或者不好的、次要的，隨你的不清淨心起的煩惱。這煩惱本來是種子，種子如果現起，你的思惟隨你那個煩惱去進展的話，就變成隨眠，或者隨煩惱。煩惱本來不是煩惱，種子就是種子嘛，有什麼煩惱不煩惱，都是我們的心思跟這個種子起第二念、第三念、第四念，所以才叫作隨煩惱。

聖人祂的種子也有啊，它為什麼不成為隨煩惱？祂就是能夠安住，不讓它想，制伏它，不再想。所以，你要練這個正定，就是不要起心動念。你內在的因緣感召外境，也不要起心動念，知道就好了，這樣就是降伏、攝伏，不讓它動。這種在過程間還沒有做到以前，你沒有辦法說起滅起滅隨它。

### **(8)專注一趣，又稱功用住。謂由功力而定力得以相續。**

如果能夠這麼降伏住的話，那就進入第八個層次的正定，「**專注一趣**」。這種**功用住**，由於你禪定，由於你練心，由於你禪定之中得到了定力，這個定力不是一下子有、一下子沒有，是永遠的相續不斷的定力。所以你們的定力，今天身體氣通了，就心曠神怡、心情愉快、有說有笑；如果今天氣不通了，就愁眉苦臉、心慌意亂，這個隨依你的身體影響到你的心。

修行不能這樣，修行要到身體氣通、不通都能夠安住，不要說氣通了才能夠看得開，才能夠不被一切境黏。這些你都可以自己思惟，你自己內心的狀況是什麼狀態。如果身體好不好，依然能夠寂靜不動，這是相續的定力。

一般再進一步講，如果不好的障礙，比較強的障礙，你如果定力不夠，也失去了！平時都有的定力，也永遠的相續不斷，但很強的障礙來的時候，定力就消失掉了，就表示定力還不夠。有是有，但沒有相續不斷。所以這個相續，跟身體不要絕對有關係，跟障礙的大小也不要絕對有分別，大大小小的障礙都能夠相續不斷地面對那個境，這個才是你的心專注一趣的正定。

你看釋迦牟尼佛在降伏天魔的時候，不管障礙有多大，不管魔軍有多少，用什麼法，都能夠安住。那你在練禪定之間也是一樣，日子好、日子不好，障礙大、障礙小，都沒有關係，身體通、身體氣不通，都一樣，所以這個就已經很不簡單了！

阿羅漢祂們能夠真正地得解脫，都是這麼長期地在定中，能夠去面對內心、面對外境。當然外境先能夠不在意，什麼天氣冷、天氣熱啊，什麼種種的逆境，都不在意，然後修到內心所起的種種念頭，都能夠經過這些過程。我們講的這，一直從第一個到第八個都是漸進式的定，不可能一個人一下子就走到後面，都是

從前面這麼由外修到內，由內修到你自己的妄想，深層的這種種子所現起的，或者你過去世所造的業再現起的時候，你怎麼去面對，這等等的都是有層次的進展。

所以希望說能夠相續不斷地，由用功的力量的定，這個還不究竟；到不必用功、不必用心，可以得到的定力。比如說：你面對一個障礙來的時候，你安不住，安不住你就要用功。用什麼功？不是打坐，不是拜佛就是念佛，要安住，這種還是，不是正定。就沒有設防的城市一樣，面對外在來的障礙來的時候，你要有自在的定力面對它。所以這個定力不是一下子有，一下子沒有，都是永遠相續不斷的，這種定力就很強。

**(9)等持，又稱平等攝持、任運住。謂自數數修習之因緣，令定心之無功用相續轉。**

再來，最後一種「等持」。「等」就是平等，「持」就是你執取這個平等性，所以說「**平等攝持**」。任你的自性清淨，然後去運轉，沒有你的習氣在裡面的話，就是「**任運住**」。你自性是佛性，你佛性不可能不應緣。你應緣的時候，你不加以添油加醋，它自己就會運轉，而且運轉得很自在；很自在的話呢，你就會解脫。所以我們不是說不知道面對境界，知道，但是怕就怕我們瞻前顧後、避重就輕...等等不正確的定，來影響你自己的定、影響你自己的自性的運轉。

所以說空性，如果你知道它，那它就有平等性。空性哪裡有什麼好不好？哪裡有什麼業不業？哪裡有什麼善、什麼惡？它沒有這種觀念。但是事情來的時候，它就面對那個因緣去轉，自動地轉；然後由大化小，由正面的衝擊，可能慢慢地圓融地轉過去了。

我們會隨業力去發生事故，都是心不柔軟。如果你心柔軟，你自性去應緣，然後你沒有習氣加上去的話，你的空性很自在地會運轉，會運轉讓業力沒有著力的點，那這樣你不是很自在嗎？所以這種就是最高的定。不是說叫你一念不動，不是叫你不要感知，這個是真正的圓融的自性，它一定會應緣。應緣你能夠平等觀一切善惡、觀一切順逆，都不去執著它，它自己就會認真地回到自性的運作。這樣你有法在運轉，你能夠安住，這就是「等持」的境界。

**(9)等持，又稱平等攝持、任運住。謂自數數修習之因緣，令定心之無功用相續轉。(續)**

這「等持」裡面含有「定」跟「慧」在裡面，所以我們有時候講到「定慧等持」。因為「定」是你上面這麼練下來的正定，「慧」是你觀一切法過程之間，

你又不執著，所以能夠任運住。它的解釋是說，自己能夠一次又一次，「數數」就是一次又一次的；「修習之因緣」，知道因、知道緣，你自性一定知道因、知道緣。事情來了，你知道因，知道緣的時候，「令定心之無功用相續轉」，你有定心，你就不必要用一個法。

「無功用」就是無功用行，無功用行就是「無為法」，無為法就是守空寂，所以我們說無功用行。一切有為法都是功用，你讓你的心平等觀一切法，能夠自己任運地這麼去轉，那就是令你真正的定心，無功用這麼去相續運轉。不是時斷時續，上面講的，一定要相續不斷的定力。不會說上一陣子有定力，下一陣子又沒定力。如果有這樣，還是不究竟。

從第一個內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，到等持，這些都屬於禪定的修行過程。你要說正定，每個人的境界不一樣，但是路走上來就要像這九個次第地的這麼修上來。如果真正一個打開心眼、大徹大悟的人，他可以很快地，從第一項內住、等住、安住，他進步很快。

為什麼呢？因為他直接觀這個心，然後平等攝一切法，然後讓自己的空性這麼去運轉，他不執著。當然那時候的氣機比較旺盛，所以自然就定力具足，培養你這個定力。雖然不像一般人要修幾十年，但你花幾年的功夫還是要的，不是說一下子就能夠到等持。

我們看經典，從初發心開始打坐，證到阿那含要十一年，十一年的功夫。再來如果能證阿羅漢就不錯，不然就升了五淨居天以後，再來成就阿羅漢道。所以修行講起來很快，但是階段性的定力，如果你不是前世有修的話，都是階段性的進展，得到你的正定。

那你要思惟，我這九種到底是安住在哪裡？如果連六根對外境六塵都放不開，你第一個「內住」都沒做到。如果能夠外境都不造成你內心的煩惱，或者起波動，起漣漪，不散亂，這是內住，就是內心安住，六根清淨。六根清淨，那個意根對內其實不是那麼快，後面這幾個都在修內心的境界。

所以這個我們正定做得到，現在在講三十二相具足，為什麼講那麼多的法？就是你每修一種法，你的功德相就會圓滿一點點，那你這個三十二相就會現一點。如果真的是內心全部清淨了，這些講的什麼定力啊、什麼習氣啊、什麼毛病啊，都沒有了，你三十二相自然就具足了。雖然我們講了一大堆，也許你忘記了，隨著講義在飄動，飄到這裡來，不曉得在講什麼。不要搞忘了，現在是修內心，要成就三十二相。這是如來過去修的，那我們也要這麼一步一步內心去建立清淨心，

才有具足種種的功德相。

**九種歡喜根本法是聖出離道：調觀喜、適悅、輕安、快樂、等持、如實知見、寂靜、離染、解脫。**

再來講，**九種歡喜根本法是聖出離道**，也就是解脫道。這九種呢今天發的講義有細步的說明，拿今天發的。第一個是「觀喜」，你打坐歡喜心是第一個起的。初禪，未到地禪，你自己可以觀你自己的心起心滅，但還沒有到真正的定，所以叫作「未到地禪」，不是真正的禪，只是觀你心起心滅而已，還沒入定。如果到二禪呢，你的身體就能夠不動了，甚至於阿賴耶識不再控制你的身體。所以如果你走世間禪定的話，就是這樣子。

有的人第一次碰到世間禪定的時候，他身體要出定出不來！有經驗的人「哦，已經進入二禪，那上去呢？三禪。」所以二禪的時候心裡面會歡喜，會起歡喜心。有的人說：「沒有人禪定啊，但是我怎麼老是參加法會就法喜充滿？」有那個味道，心產生了喜受。這也可以講心的狀態。佛法的禪定有時候跟世間禪不是絕對，但是你要成就，也不能離開世間的禪定。心路歷程差不多，身體的氣機不一定全部一樣。

有的人氣很旺，一下子就衝破頭了。你說什麼叫禪定？從來他就不曉得什麼入定。為什麼？因為他的大乘佛法氣很旺，或者密教所學的，這種氣都很旺。禪宗跟密宗這些，那個氣都很旺。所以不是你坐在那裡培養那個氣，它可以衝破你的第八意識，可以挖出你潛在的種種的種子，所以這個走法不一樣。

但是你衝破了又怎麼樣呢？世間禪定的人是慢慢這麼，初禪斷一點習氣；二禪產生一點快樂；三禪氣充滿身體，覺得每個細胞都充滿氣；四禪才對外境、對內心，一境性，都不執著。如果一個開悟的人，他不是這麼做，但是他可以從剛剛所講的正定，那個內心裡面還是一樣。

心的境界，不管是佛法的禪，還是外道禪，都一樣。只是我們佛法講得更透徹地去管住這個心。那怎麼管？用大乘佛法的金剛般若智慧去管它，不管而管。你學了般若經，學那麼久，你就知道無法可管。般若智慧就是觀一切法無所有不可得。所以，不用一法是最好的法，就是這麼樣，一路走來始終如一，不執一切法。到最後，剛剛講的那九種等持，最後的境界，你也走到了。今生如果能夠突破身體，然後心路歷程能夠一關又一關地推翻，也是一樣。這裡講了九種比較重要的，我們把它列在這邊。

**觀喜**—**su-manas**，即心中適悅之相，為五受之喜受，稱為喜根。依俱舍論卷三載，初靜慮、第二靜慮及欲界等，其心悅之行相粗動，具有喜貪，稱之為「喜」；第三靜慮之心悅，其行相安靜，已離喜貪，則稱為「樂」。成唯識論卷五則謂，初靜慮與第二靜慮之近分及欲界，其心悅稱為「喜」；而在初靜慮、第二靜慮之根本之心悅，既可稱為「喜」，亦可稱為「樂」。

第一個「觀喜」，**manas** 是心意念，前面加 **su**，**su** 就是好的，那兩個加起來就是，非常好的意念。非常好的意念就是喜悅的心，喜受，心中會覺得調適、愉悅，這用梵文來講。昨天我們在上咒語研究，這個 **su**，有時候會轉音，轉 **so**，有時候是告訴(台語 **kò-sò**)的訴(**sò**)，或者是速食(**sok-tsiàh**)的速(**sok**)，也是 **so**，變成 **so** 的音。所以你學悉曇音，慢慢的會覺得它為什麼要轉？從發音的位置，從發音的困難度去轉。因為我們末法時期眾生，舌根越來越鈍，沒有像梵天神那麼流利。兩千五百多年前就這樣，他們已經在轉音，比較不好唸就轉。

所以你學漢譯音來找咒語的字，梵文的字，你已經可以八九不離十去抓它大概是什麼音，然後被轉掉。所以不要說：「哎呀！我找不到字！」找不到字就是被轉了！那被轉，為什轉？你自己唸唸看就會覺得，好像有一點彘扭、彘扭，所以被轉。

**su-manas**，我們說末那識，末那識就是這個 **manas**，末那識就意識。那這個如果再翻意識的話，不跟第六識一樣嗎？所以有時候第七識，翻作末那識，就是這兩個字，**manas**。**manas**，就是人，就是心。人的思惟比較靈敏，動物的思惟就比較沒有那麼進展。它是說，心中適悅之相，是憂喜苦樂捨五受之一的喜受，稱為喜根。

在《俱舍論》裡面，它講初靜慮、第二靜慮，就有喜受。初靜慮就初禪，第二靜慮就二禪。我們初禪說未到地禪，但它有覺有觀；第二靜慮，第二禪，就是有喜受，喜俱禪；第三靜慮呢，它是樂俱禪。後面講是心的喜悅，這裡是欲界那種喜根的喜悅。所以，其心悅之行相比較粗動。「動」就是說，你感覺歡喜心，會有這種衝動，就是非常歡喜。有的人一歡喜、一高興起來就要跳腳，這種就是定力不夠，高興過頭了，喜的頭昏了。

三禪的定，它也是心喜悅，但是它是以心來感受，這比較微細的，覺得有一點心的愉快，但是不會震動你的身，也不會讓你非常的高興，不會表現在身體行動上。所以它說，第二的靜慮或者是欲界裡面的，具有喜貪，對於這個喜的感覺，有一種貪著，稱之為喜。

一個歡喜心起，你在打坐的時候，常常會這種歡喜心起，你會變成說，欸這個很好，所以每一天會追逐這種喜感，這是不正確的。修行打坐，境界一定會不同地出現，過了就忘記、過了就忘記，不要貪著。那不知道的人呢，為什麼會歡喜？因為你到那個禪的境界的時候，身體氣通會影響到心裡的愉快。如果不知道往前進，你就會沉迷在這種歡喜心上面，叫作喜貪。

在《大智度論》裡面有講，如果你歡喜心起，你不把它捨棄的話，你每一天打坐就到那裡，然後就享受那種歡喜心。當然這個方法也不是很正確，如果方法正確，你每一天身體都在進步，你那個心裡的感受也會隨之改變，不會永遠在那個境界。那一般世間禪定不是這樣，他氣比較微弱，你知道嗎？世間禪定的人每天坐，但是呼吸可能不很用心，沒有像世尊講的「安那般那」去得定。

我們一般人呼吸到身體的氣差不多了，就不想呼吸了，所以就在那裡享受那種愉快。這樣沒有人提醒的話，可能過二十年，天天都是在那樣！所以一個人在深山野外裡面打坐，他如果沒有看過正確的，釋迦牟尼佛講的這種經典的話，他自己土法煉鋼。打坐？打坐就打坐啊！然後，每一天呼吸，氣來了就不想呼吸，就享受那種愉悅。一晃十年過去了，他以為這樣是定力，其實都在二禪境界而已。

你要初禪、二禪、三禪、四禪一直上去的動力，是在於呼吸。很多人在進入二禪的時候就不想呼吸了！為什麼？因為他已經覺得好像這個很好，所以會貪著這種喜感。我為什麼叫你們念佛，能念就念佛；嘴巴不能唸，用心念；心不能念，心怎麼不能念呢？你默念到一個境界，第六意識心也起不來，它也會脫黏。你再控制它起念，它不聽你控制，那時候你自己要念佛也念不出來，所以我們第六根脫黏。但是有時候氣通，它又可以念了！所以心能念，就繼續念；心不能念，就安住在那裡，有一個覺知。

那氣也是一樣，呼吸能夠呼吸就呼吸，不能夠呼吸，真正到不能呼吸是第四禪的境界。第四禪的境界就是舌頭轉過來，塞住你的喉嚨，這是世間禪裡面的最高的禪定。那時你要呼吸，怎麼呼吸？不能了！已經喉嚨被塞住了！所以不能呼吸，那是自然不能呼吸。但是我們如果走佛禪的話，你這個胃，舌根自己會翻轉，翻轉又衝到頭部去了，所以進入第七意識，進入第八意識。這個哪裡有入定？不可能入定。所以說進入身體經絡通了，你自己就進入剛剛所講的那個九種正定的過程這麼去修。面對境界這麼去由外而修到內，由內而修到你內心所感召的因緣好壞，你都能夠定得住。所以心的過程都一樣。它說喜貪，這個貪就不好。

第三靜慮，就心也是很愉悅，但是它的行相是非常微細、安靜。氣旺，然後心很安定、祥和。你要先離掉喜貪，如果你對心裡面那種歡喜心生起的時候，不

捨棄的話，你不會得到第三禪。所以般若智慧不是只有用在心，用在你打坐的境界也是一樣。你得到初禪，就不要以初禪為滿足，要把它放棄。放棄的方法，不要一直觀你的心，有覺有觀就一直觀心，觀心觀久了會散亂。你常常觀你的心起滅，你就看著它、看著它，看得太專心會煩啊，因為你看不完啊，它永遠都在動。所以你乾脆不理它，它晃晃晃，它去晃它的嘛，專心呼吸、呼吸，你才有辦法進入二禪。

二禪喜俱禪起來的時，你不要去執著那個心裡面的愉悅，繼續呼吸，繼續唸佛就唸佛，身心能用的，身是呼吸，能呼吸就呼吸，能夠唸佛就唸佛，能夠用嘴巴唸佛就唸，不能用就心念，心不能念就看著你的覺知。它氣會變化，等到氣有一點不通的地方通了以後，你的心又可以念佛。這樣一層一層上去，不要安住在那種定中，或者身體不變化中，或者心裡的喜悅感中，你都不去動，那你十年二十年都是住在那種境界，怎麼進步？沒有進步！

所以，般若智慧觀你喜發起，你不以為喜；觀你身體氣充滿了，非常快樂，你不以為快樂。那就要繼續可以用功，才會突破三禪，才會進入四禪。如果到四禪，你還要進入無色界的境界，空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，突破這個肉體。所以你裡面那個神我身要突破色身，在禪宗來講就是把經絡打通了，這個第八識開發出來，直接看到你的大翻種子的境界。這個大小乘走法是不一樣，但是你要了解你是什麼種性、什麼料子，你自然就會接觸那種境界。

那《成唯識論》裡面也有講，初靜慮跟第二靜慮之近分，「近分」就是比較靠近，有一點定，但還是在欲界之中。欲界就是還有貪，貪什麼？貪心裡面的愉快、貪身體的快樂，身體有氣的話就很快樂，這些都是屬於貪，欲界裡面的欲望。你要到四禪的時候才一境性，就微薄的這種貪欲心還是有，除非你翻過到第四禪以上的話，才有辦法進入聲聞乘的修行，那是進入內心。剛剛講的正定就是在內心裡面用功的次第。

這個《成唯識論》裡面講，初、二禪以及欲界，其心的愉悅稱為喜。在初靜慮、第二靜慮之根本的心的愉悅，既可稱為喜，也可稱為樂。樂是偏向於身體，喜是偏向於心理。所以我們說一般在講，喜是二禪，樂是三禪。三禪是樂俱禪，具備的具加一個人字邊，就是樂俱禪，具有快樂的這種禪定；二禪是具有喜悅心的禪定；初禪是你自己的心可以看到自己的妄想心起滅、起滅，有覺有觀的定。

每一個禪定你都要知道它的境界，然後你反觀回來，我到底大約在哪一個禪定中，自己起碼要了解一下。不要執著是沒有錯，但你起碼要知道我有這個境界。如果你連自己的心起滅都搞不清楚，那你連初禪都沒有。雖然氣很旺，走的都是

表面的，沒有走到腦筋裡面去，是吧？所以這些練氣功的，學外道的，大概都是這樣，很可惜啊，不知道修心。

那學佛法的，一定是最後走入心的境界。心的境界，如果沒有身體的變化，也不可能！所以兩邊身心都不能夠荒廢，都要一起。有身體的變化，才可以修心。光有修心的功夫，身體沒有變化，走得很慢，進步很慢。人家三、五年的功夫，修得心可以等持，你花了十幾二十年，可能還連一點邊都摸不到。所以我說身體的變化很重要。

身體的變化，你不要說外道法，不要說氣功不好，只要你能夠用上的，你都可以用，就方便，不擇手段。所以我們說，有些同學氣機很弱，我叫某某人去找那個三、五公斤的鉛塊來壓肚子，然後躺在那裡，肚子放著一個五公斤在那起伏起伏，練幾個月看有沒有消息？不然就是氣機弱。氣機弱，先天有的是沒辦法，你過去世沒有修禪定。如果過去世有修禪定，有時候因緣比較好一點，你參加一個禪七，身體就起變化。

你沒有參加禪七，也沒關係，像我從十七八歲開始打坐，練船式、練肩立式，這個肚子無形中就很堅實、僵硬，可以打它。等到十八年以後它發作了，發作就開始拼迸叫 (phing piàng kiò 台語:很厲害的意思)。十八年無形中慢慢培養。你沒有那個因緣，你到四五十歲了才要修行，你當然就已經很慢了，因為你沒有基礎。沒有基礎，就找比較積極的、方便的、不擇手段的方法，也可以啊。

像悟本師他那時候讀佛學院，他拿 25 公斤的鉛塊去壓腿。這聽他講的，有的沒聽過。他在一個小巷，不大，差不多兩個人可以通過的地方那裡去壓腿。因為人家在上課，佛學院在上課，他都不上課，去壓腿；壓到大家上課去了，自己又不能拿下來，然後通過頭了，沒有人幫忙拿下來，他自己又不能拿，因為這邊一個，這邊一個，兩塊就 50 公斤，三塊 75 公斤。後來，找不到人幫忙，到後來壓昏了，就是這麼逼！

所以你這個身體有時候不用一些比較特別的方法，你進步就比較慢，尤其起跑點比較晚的，有時候要不厭其煩地用一些比較極端的方法。不要說：「哎呀！我就沒氣！」沒氣怎麼辦呢，一天一天就衰老了，更沒有氣！所以我叫某某人最近去弄一個三公斤的開始，看誰可以壓兩公斤、三公斤，還可以動。如果壓下去，呼吸都動不了，那沒有用。你壓在小腹的時候，吸氣它就會鼓起來，自然氣就會吸到小腹去，然後吐氣它就下去，然後吸氣就逼著它起來。如果壓下去，吸氣也起不來，吐氣也起不來，那幹嘛？沒有用，太重了！那你就換一公斤的。一公斤力道太小了。他說他有一個學生啊，家裡在做這種鉛塊。我說你去找一找，最

好圓形的，放在小腹上面剛好，不會亂滾動。鉛比重比較重。

如果已經有一點基礎，你當然繼續用功。如果真的小腹不聽話的，丹田氣比較微弱，你二禪三禪要上去，還是要用一些方便。不是說什麼法好不好，法好不好是最後般若智慧有沒有，前面那個都不能講是外道法、是什麼法。我們學佛法的人，就是有一些太極端的，當然不要去學，像那個什麼九九什麼功的，你不要去學那種怪裡怪氣的。那個用繩子吊生殖器，那是什麼功？你就是能夠能打通氣脈，你也不必去玩那個，不必要！但是你正當的這種深呼吸，或者是腹部壓東西，就跟瑜伽一樣。

瑜伽是趴著在練丹田，練小腹。你現在是反過來，臉向上，小腹壓一個東西，讓呼吸能夠這樣。你慢慢的氣可以到小腹，氣能到小腹，丹田就會成形。丹田成形，它哪一天發動的時候，這個什麼喜俱禪、什麼樂俱禪，你照樣可以體會。不然天天看經文在講，到底是什麼？你從來沒有歡喜過。有時候參加法會歡喜，那種喜又好像不是真的，因為沒有氣的感覺。

**輕安**—**prasrabdhi**，心所之名，即身心輕利安適，對所緣之境優游自適之精神作用。為「昏沈」之對稱，此精神作用，主要在禪定中升起，使修習能持續進行。輕安有身輕安、心輕安二種，心堪忍之性與五識相應者，稱為身輕安；與意識相應者，稱為心輕安。身輕安僅在有漏散位之中，有漏輕安遠離煩惱之粗重。心輕安則通於有漏與無漏、定位與散位，無漏輕安遠離有漏之粗重，共使身心通暢溫和，隨所緣之境安適以轉，共在定位。身輕安乃輕安之風觸，而輕安之心所與前五識不相應；心輕安則為思心所之差別，僅限於定位中。

第二個法是「輕安」。它中間有一個愉悅，跳過一個愉悅，愉悅跟心的快樂不快樂差不多，我們直接跳過這個愉悅。輕安是 **prasrabdhi**，它是心所的一個名字，**身心輕利安適**。你心如果對你身體的粗重感覺沒有的時候，你會覺得心好像無所事事，好像非常的有一點快樂感，就**身心輕利安適**，就輕安。如果是你沒有繼續用呼吸，沒有繼續認真用安那般那去呼吸的話，這個情況永遠會一直下去，你不會進步。所以有輕安，你懂了就好，但不是以輕安為滿足。你聽過佛法，你聽過修行的過程；有的人沒有啊，土法煉鋼，自己在家裡做。

我常常舉這個例子，以前在大乘精舍，有一個年紀差不多五十歲，那後來去聽課，插班啊，然後聽完了他就來，下課了，他說：「老師！我看說有人寫，打坐身體會有氣，是真的還假的？」我說：「對啊，打坐當然身體會有氣啊！」他說：「我打坐二三十年怎麼沒有氣？」他是在輕安，他是覺得打坐就是這麼舒服，以為這樣就是在打坐。我說：「你的方法錯在呼吸，你呼吸不對！」他說：「怎

麼呼吸呢？」我說：「你要可以呼吸的話，一口氣要吸盡，然後一口氣吐盡。」那時候不能跟他講「在一數一、在二數二，是為法行，正精進」。因為沒有時間，所以我只有跟他講總結——你就是，一口氣有多長，你吸滿；一口氣有多長，你吐盡，這樣你好好做。就兩句話，這兩句話就是我們「在一數一、在二數二，是為法行，正精進」的結語。

結果他回去照做，做了以後下個禮拜他又來了，下課以後他又來跟我講：「老師，你講得對，我終於這個禮拜感覺身體什麼叫作氣！」浪費二十年，都是處在這種輕安，身體的一種愉悅，然後心裡面又很安祥，不知道進步。所以這個就是說，同樣一個方法，有人跟你打破你的觀念的話，你就永遠一直走一直走，會很快地進去；如果沒有，花二十年一直以為這樣就是在打坐。這是自學跟有人指導，是有差別！所以你如果自己打坐、修法，如果你修密法當然手痛、腳痛；如果你自己打坐，吸幾口氣，然後就不想呼吸，然後就在那裡享受那種無所事事的安祥，這是輕安。

「對所緣的境，優游自適之精神作用」，你不想呼吸，然後對於身體好像有一點非常輕利的感覺，然後就安住在那裡。坐坐坐，久了腳會痛啊，所以一小時兩小時完了，又下座了，每一天一直重複這種動作，這就是不知道突破輕安！你聽佛法，你知道這只是一個現象，不是一個最後的結果，所以要走過去。你知道要怎麼走過去，在於呼吸。

「為「昏沈」之對稱」，那輕安跟昏沈是對稱的。你在法爾上過課的人，不可能會有昏沈，除非你身體太疲倦。因為會有昏沈的人也是土法煉鋼，不然就是師父沒有教你，連師父都搞不懂。你不要看出家師父就是打坐過來人他就懂，因為很多都是，知其然不知其所以然。所以我們看那個禪的書，他說哦這是禪病，好像昏沈是必然的？不是必然的！因為你頭部的姿勢不對！我們在七支坐法告訴你說，下顎收，下顎收的話，你這個脊椎跟頸椎都一條線上來，這樣你怎麼會有昏沈？

會昏沈是有氣到玉枕穴這裡的時候，你上不去，也不知道讓它怎麼上去，所以每一次打坐，頭如果太仰的話，這樣打坐的一定昏沈！坐了一二十年，氣會衝這裡，多少會上來，然後走不過去，就想睡覺，這個昏沈就來了！所以他說是禪病。如果氣過了玉枕(穴)，然後能夠到腦戶(穴)，到百會(穴)，到任脈來的時候，回歸到丹田；開始氣再往督脈、任脈擴張到正經十二脈、奇經八脈都慢慢連結的時候，輕安就會發生。所以昏沈，除非你是上班上得太累了，然後打坐修法就非常得累，會有昏沈，這個你太過疲勞了，太過疲勞不適合打坐。

再來就是，有可能是冤家找上來了，毘那夜迦這些不安好心的這些鬼神，鬼神也有好的，也有不安好心，它讓你不要修行。所以一逼到你頭部來的話，你就覺得昏沈。這一兩個禮拜都昏沈昏沈，所以你每一天看到我插了一根針。某某同學在就叫他插，沒有我就自己插。不插老是覺得這個腦筋不清爽，插一根針在那裡覺得好一點。昨天三四個都不清不爽，上完課好幾個同學都腦筋不清楚，每個人都插一根、兩根針。現在有一個好處，不必吃藥了，所以有針很好用啊。多少你們要學一學，不要太依賴別人、依賴醫生。像這種外來的東西，讓你身體稍微有一點壓力的話，你頭就昏。頭昏，讓你的氣脈有一根針在那裡的話，它就開始脹脹脹，然後就打開了。所以這兩種會讓你昏沈，一個是你工作太勞累去修法、去打坐，一定是打瞌睡。

以前你師母有一個同學，很好玩，他說開始學打坐，然後他說：「我打坐很高明，我一打坐就睡著了！」我說你打坐睡著，那是不對的啊，打坐是越打坐這個心是越清楚，對周圍的人事物在幹什麼都很清楚，但是你沒有罣礙。它這裡講的，對於所緣的境，優游自適之精神作用，你自然就是旁邊的人在幹什麼跟我沒關係。你如果輕安的話，你兒子在打電動或者在看電視，或者在搞什麼，跟你都沒關係。你不要說：「哦，媽媽要打坐了，你乖一點，不要出聲啊！」這種你是修什麼禪啊？這個好像外道，一定要深山裡面去打坐。

佛法不是這樣，佛法就是你的心要安住，周圍之間的境界，讓它自己去發展，跟我沒有關係，這才初步輕安。如果你連這個聲音，連外境人家在幹什麼，kiko一下你就受不了，那你這個定在哪裡？根本都是沒有定！這個就是你沒有輕安的那種感覺。因為他不是真正學打坐，然後又工作很勞累，回來想要學打坐嘛，一打坐就睡覺，然後睡一陣子起來了醒了，哪裡有打坐？根本都沒有效！

所以如果真的今天工作太疲勞了，一坐上去就想睡覺，你不如好好睡一覺再來打坐、再來修法，不要勉強在那裡撐。但是如果身體有氣的人，那又不一樣！他雖然很勞累，但是他只要雙腿一盤五分鐘，認真稍微寶瓶氣。你們方便，要趕快進入狀況，我以前在上課就告訴你們這樣，一上座的時候寶瓶氣先練三五分鐘。吸氣、閉氣，然後不能呼吸再吐氣，再吸氣、閉氣，起碼做三次、四次，你氣開始誘發起來了，你就可以上路了。如果你丹田沒有成形的困擾就在這裡，你累就是累，什麼叫作寶瓶氣，練寶瓶氣，練半天也起不了作用！

有氣的人，像我師父那時候，他從來不睡覺。所以悟本師看他，有人不必睡覺，有這種人，所以他就跑到台東去親近我師父三個月。這個也是因緣，談談談，談到他曾經去台東東禪寺一覺禪師那裡，這樣也是有緣。因為他氣也是通，所以

他只要閉目養神十五分鐘，他就可以跟他的這些徒子徒孫聊天喝茶。老一輩的修行人都這樣，聊天就是在講佛法，一邊喝茶泡茶，一邊講，信徒來了就是這樣，不必睡覺。氣通的人不必睡覺，少吃少睡，吃多了脹、堵住，所以不能吃，吃一點點，以氣在養生。這些如果你不轉的話，到最後變仙道了。好，那昏沈就是輕安對稱的名詞。所以，這個主要精神的作用，在禪定中升起。

那你說打坐才會有輕安嗎？不見得！如果氣通的人，隨時都有這種輕安的感覺。如果輕安的感覺，有時喜俱禪也會起來，無形中會有歡喜心。佛禪對歡喜心是不能有的，你說為什麼歡喜心不能有？因為這已經動了感情。所以有喜的感覺出現，也不能夠喜；當然有惡劣的情緒、有憤怒的情緒、有憂傷的情緒，當然更不能有。但是喜心升起來的時候，也不能有。這無形中會升起，為什麼會升起？我說沒有事幹的時候就會起歡喜心。

什麼叫沒事幹？不是做事，是心裡面沒有一個對象，去幫他做事情。禪宗講的就是說，你的心不能落在無事匣子裡面，這一句話你要搞清楚啊！你的心隨時在做事，為什麼？禪宗是以心跟外境之間的關係，虛空之間是沒有距離的，隨時都在做事。所以你會感覺有時候非常的不安，那就是它已經碰到了一種，心出離了，或者心對哪一個人之間有一種過程之間的障礙，你就會心有一點不正常的。如果是大事、小事、什麼事，你都可以感覺；等到沒有事的時候，你會覺得很高興，那個時候就是說，原來沒有事幹；沒有事幹的話，你會覺得非常 high，這樣不好。

所以說，不要落在無事匣子裡面，沒有事找事，沒有人找人來想一想。你想他，對他有幫助。為什麼？菩薩攝受眾生，是隨時在攝受。你一攝受他，因為菩薩心是清淨的，那一般人被攝受的，他也會得到一點清淨。所以你如果是真的沒有事幹的話，天天在那裡打坐，你要行菩薩道，也是可以像今天唸的：「如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩」，本來就是這樣子，如來是隨時都在護持這些菩薩。那大菩薩也是一樣啊，小菩薩還要工作，還要生活，還要辦事，所以你要專心說天天在打坐，在攝受眾生，那個機會實在是太少了！所以這個也許是有時候也應該休息一下去稍微想一想，想想這個、想想那個，想一想，他明天可能就來了！我最近天天在唸某某人怎麼好久不見了，多想想他，看會不會再出現？消失掉了！

這裡講的，你們有感覺喜心產生的時候，就是你沒事幹。當然還有一種情況，是外在的眾生或者菩薩心，你也感受到了，哦，歡喜心。反正有喜心起也不能動，因為你在學捨性。我們有一個快成佛的法，叫作「恆住捨性」。「恆」就是永遠，「住」就是住在，「捨」是沒有善惡念、沒有好壞的這種自性上，那就平等性。所以你永遠住在平等性上，你怎麼可以歡喜？歡喜心起也不對，要保持一個不歡、

不喜，也沒有憂愁，也沒有快樂的心。如來的心，平平，這樣才是對的。但是你難免啦，歡喜心會感覺。

所以大乘禪跟小乘禪的不同在這裡。小乘禪是一定在定中才會起輕安，大乘禪的話，你有氣通了，你這個心境隨時都一樣的會有。

輕安，有身的輕安，有心的輕安兩種。氣比較具足，就身體的輕安。如果你身體不輕安，就是很粗重；粗重，這腳今天就不聽話，很重，一定血氣不通。今天太勞累，太勞累就反應在你要打坐的時候，腳就僵硬，這是身的不輕安。那你如果動一動，讓身體上下氣通了，你一打坐輕安就來了。所以身的輕安會影響心的輕安，心的輕安最好是不受身的影響，你還是都有輕安，那是真正的大乘佛法的心，要這樣子。管它氣通不通，你都有祥和的心，這是應該我們要學習的。

輕安是說，「**心堪忍之性**」，心能夠面對一切順逆的境界，有一種可以承受的這種自性。腳痛、腳不痛，都不以為意，這叫作堪忍。所以我們這個世界 **sohā** 索訶(娑婆世界)，不是你玩賭博那個梭哈，同樣音。是 **sahā**，因為 **ha** 的音跟 **sa** 兩個發音很靠近，一個在 **1** 的位置，一個在 **2** 的位置，所以轉音轉成 **sohā**，比較好唸。

**sahā** 就是堪忍。那堪忍你們聽過，就是梵天主的名字叫作堪忍。堪忍就是祂對一切的逆境可以忍受，還有一個特殊的堪忍就是，祂對別人的功德相，修得很好的，祂也可以堪忍，不會嫉妒。對於逆境，你要有能力平常心地去忍受，堪忍一切逆境。對於人家的好，你也不會去嫉妒人家。我們一般人，看人家好就不行，嫉妒，講話就酸酸的。聽一句話就知道，你還有這個不堪忍的心。別人好，你說我也有——你這句話就是心有病！為什麼人家有，你一定要說出你也有？心不堪忍。

所以我們對於外境，盡量地能夠不動心，恆住捨性。這個身心兩個輕安，對於身可以忍受，對於外境可以忍受，心輕安。

這個心堪忍之性跟眼耳鼻舌身這五識是互相相應的。你要眼睛看到的東西，看到的事情，你都能要夠堪忍，才能輕安。看得不順眼就要講話，嘴巴就要講話，這是不堪忍。所以什麼都好，你就是堪忍，你心自然輕安。眼耳鼻舌身，剛剛講的內住，我們在講正定的時候，內心要安住，對外境跟你五根之間的關係要脫離，不要受它影響，你就有堪忍的心；有堪忍的心，輕安就會起來。

如果心堪忍之性跟你五根相應的話，五根就是色根，是身體嘛，五根、六塵

都是屬於色相，所以它是稱為身的輕安。如果跟你的第六意識心相應的，那是心的輕安。只要你心輕安，你對外境都不會在意。如果你五根面對外境也很自在，對身體的氣通不通，都能夠達到輕安的話，你這個身體也有一點氣機了，一定有的，所以才會得到身的輕安。

不管你熬了三年加三個月，好不容易修滿千座，多少會體會身體總是有幾次輕安。然後，心的輕安應該常常現，以前看不開的，以前忍受不了的這些人事物，你就慢慢看開了。不然你這個三年又幾個月白修了，對不對？熬久了就是會有進步。你只會說痛，現在比較不感覺痛；如果現在看到，哦，這是輕安，你的名相也會用，你也會感覺。佛法的名相有時你覺得很囉嗦，其實都是每一個境界它都有一個名相。如果你懂的話，就很親切。哦，輕安有身、有心，那是什麼狀態。你以前有啊，知其然，不知其所以然。以後你要跟人家講的話，輕安要怎麼講，這一段你就可以講得頭頭是道，給人家更有印象。

有時候我們學佛法，名相是免不了的。如果你還沒有很接受那麼繁雜的名相，就是你還沒有跨入另一個境界，還是要多用功，不然會變成無聞。如果你是比丘的話，就是無聞比丘；如果你是居士的話，就是無聞的居士。修有在修啦，但什麼都不懂！釋迦牟尼佛對出家眾聲聞乘的，他喜歡那種禪定解脫，你要談到理論——不知道！很可惜，他叫作無聞比丘。祂是很反對這樣子。你要行菩薩道，你要懂得多，你要每個名相都要懂，然後要去講給別人聽。那你聽多了，懂多了，可以教人。一方面印證自己的過程，二方面也可以教別人。所以不要做個無聞的比丘或者居士，我們要多聽、多聞、多體會。

再來，「身輕安僅在有漏散位之中」，如果你得到身體的輕安，還是心不清淨有煩惱的，散位不定之中。散位就是心亂，剛剛講一個心流動不安，就是散位不定；如果你的心能夠安住，那散位就過去了。我們說散散(suànn suànn 台語：漫不經心)，台灣話說散散，散散是你這個神經沒有咬緊。散散，有時候話亂講也會，就散位不定。這個話喜歡亂講，也是散位不定。散位不定的人，心就是喜歡胡思亂想，心想多了，就愛講話。

最近我也常常在反省，「這一句話要講嗎？」先問一下，動個念頭，「要講嗎？你要講嗎？」——也是散散，無講就無話講(台語)，以前修行的時候是管心管得很緊，動個念頭，兩個字就沒有了，壓死掉了。現在一件事情要講，起碼都是雞毛蒜皮的小事，都不是大事。要講的時候，它會冒念頭，然後你就：「要講嗎？」問一下，它就下去；然後再冒出來，「還是要講嗎？」好了，講了講了，反正閒聊嘛。所以你們現在聽到很多無聊的事情，這就散位不定。

散位不定，生活中是無所謂啊，但是障礙來的話，你不能散位不定，你不能煩惱一大堆，要安得住！所以這個又翻過一個山頭。以前修行的時候都不動心、不動心、不動心，讓你可以脫離很多的煩惱。現在就是愛講話、愛講話，但是障礙來的時候，你還是安得住。所以橋歸橋，路歸路，要算得很清楚。不要愛講話、愛講話，講到事情障礙來的時候，有漏還是存在，就不行。障礙，對事情，一定是對事情，不能動心。這個障礙來的時候，等於是進入戰鬥位置，敵人來了當然是要進入戰鬥位置，心不能動。你不是說用法跟他對抗，但是你心要安住，所以這個情況，你要轉過一個山頭。菩薩就是這樣，你跟大家一般的閒談，什麼都可以談，談完了不要再去想，事情有的時候你就能夠以無漏的智慧去面對那個境界。那你身體還算是沒有打通，所以屬於有漏散位之中的輕安。

「有漏輕安遠離煩惱之粗重」，雖然有漏不完美，但是呢，你既然有輕安的感覺，你會離開那種比較粗重的煩惱，不會每一樣都造成煩惱。那個比較粗重的不會煩惱，微細的還會煩惱。外面跟你沒關係的，你一定不會煩惱；跟家裡比較有關係的，雖然是微細，還是會煩惱。自己的小孩子，自己家裡的大小事情，看不開的時候，身輕安是輕安，還是看不開啊，因為心還不輕安嘛。

心輕安的人，通於有漏、無漏。有煩惱法起，他也輕安；對一般的事情，他也可以看得開。所以，心的輕安比較重要，但是心的輕安是從身的輕安，一般人是這麼練過來的。不是說我專學心的輕安，你身體都沒有成就，怎麼會有心的輕安？不可能的！但是心的輕安比較究竟，它包括有漏、無漏，還有定位，甚至於在散位之中，他還是心可以輕安。也就是在你起心動念有煩惱感應的因緣之中，你還是有輕安。這樣你可以感知你的佛性還在動，還在體會一些事情，但你心還是輕安，這個跟修世間禪不一樣。

世間禪反正什麼都不管，心都不能動；佛禪呢，心要活動，活動就感召十方因緣，然後在感召之間，散位之中你還有輕安，心輕安。所以在面對境界的時候，亂中有序。亂之中，你不覺得亂的時候，事情一步一步過去，時間一秒一秒過去，事情都在解決。這就是你平時修禪定，會顯現在這上面。不要一碰到不好的境界來的時候就心慌意亂。

上一次我們這個小萍的事情，阿丁就皮皮挫，話都講不出來。碰到這種事情，還是要安住，心要輕安。等到事情就是在發生不好的時候，你還是要安住。不是說還沒發生啊，或者是進展中小事，大事的時候你還是要輕安，所以這個是平時要練。像一個家庭，有時候隨時會發生比較不好的事情，既然發生了，就不要慌亂，然後該處理就去處理，心的輕安就要有這個能力。不要一下子心慌意亂，不知道要怎麼辦，頭暈了，這就平時定力不夠。

有一個台南的同學，他父親突然間車禍了，他學佛當然不久，他也是愣住了，不知道要怎麼辦？他問：「老師！我要怎麼辦？」思惟已經停頓了，不知道要怎樣措施，當然經驗跟定力跟修行的長短都有關係。所以心是通有漏、無漏，通定位、散位，都能夠得到心輕安。如果是無漏的輕安的話呢，無漏就是沒有煩惱，再怎麼樣的話，你的心都能安住，遠離有漏的粗重的這些煩惱。

**共使身心通暢溫和**，你的身通了，當然心就通暢溫和。如果身氣不通，心多少會受障礙；如果不受障礙，就表示你心已經沒有病。那我們凡夫啊，或者世間的這些菩薩，不可能的，都是心還不究竟。我們道理要懂，無漏輕安它所緣的境，能夠非常安適地來轉它，用你的定力讓不如意的事情慢慢轉。所以你對事情呢，我常常說沉著應戰，然後用時間來看結果。總是一個事情發生，一定要有成、住，到最後空掉了、沒有了、結束了。所以你在過程之中，你要學習等待。這等待很重要，有的人就按捺不住，尤其是一個家庭的共業的時候，碰到不如意，你安不住。安不住就會怎麼樣？好像無頭蒼蠅就亂闖，家裡的佛菩薩就忘記了，去外面亂闖，道家也找，邪道也找，忘記佛菩薩的威德力，我們一般人都這樣！

前幾天我聽講說，某一個大商戶，有信佛教供養很多的出家眾，然後被抓去關了。因緣就是這樣，關在一起的是一個基督教徒，然後天天跟他說教。他說：「如果我明天可以出去，假釋的話，不被關的話，我就信你的教！」結果好死不死第二天宣判：「你可以出去！」他就趕快信基督教。這個就是他的程度不夠，碰到逆境沒有辦法安住。

人的定力跟智慧就顯現在你碰到障礙的時候，你有沒有隨緣地去安住這個心，讓時間去轉。你如果可以的話，身心通暢溫和，隨所緣之境安適以轉，共在定位之中，不會散亂，不會慌亂，這種輕安。所以輕安，我們以為是身體覺得很舒服就輕安，身心境界很多不同。

最後這一段講，「**身輕安乃輕安之風觸**」，風的觸動，這裡就講氣。它不講氣，如果講氣，「唉呦！這個不是佛教」，不懂的人就是好像佛教永遠不談氣！它不談氣，它談風大。風大你聽的就很順，一談氣，道家那個炁，一個下面四點那個炁，那個氣功的真氣，哦，這個道家的，這個外道。風觸就是風大，風大所發動的這種身體在細胞裡面在滾動，所以細胞裡面滾動，身體就輕安，身體有氣的人就會感覺。

如果身體依著經絡在走的人，你更是真正的走對路了。如果你身體的氣沒有依著經絡正規地在走，那你還沒有真的體會到什麼叫作經絡？什麼叫作禪定？開

悟的人一定要經絡自己在運轉，這個跟道家不是一樣嗎？什麼叫作道家？什麼叫作佛家？佛家是說有這個境界以後，你迴光返照去斷你內心的種種習氣毛病；道家只是說有這個能力以後，他去練吐劍光，去練那個什麼，一個心念出去會達到什麼境界，走歪了，向外發展，這真如性的功用。

佛家不是這樣啊，佛家是你有這個能力以後，迴光返過來看你內心有多少垃圾，有多少的不清淨，你把它拿掉、拿掉！所以為什麼一個叫作外道，一個叫作佛教、覺悟，差別就在這裡。這兩個都要有身的氣，沒有氣怎麼修？所以你認真在那裡，世尊叫每個出家人在那裡，南傳也好或者北傳的做法也好，坐下去就一天兩天三天，在幹什麼？不是在練這個風觸嗎？呼吸嘛，所以一定有氣。沒有氣或者氣不順，然後有一些怪力亂神的能力，那一定著魔了！不用講，就是魔附身，這個氣走不對的路。感覺很旺，但是就沒有在走經絡。它不會讓你走經絡，你走經絡順了就有智慧；它不是，讓你這個手很有氣，然後這個汽車可以擋，可以幹什麼，真正經絡沒有在走。所以你們要體會到底經絡有沒有自己在走？真的要通，通的時候你才知道，它固定多少時間繞一圈？繞哪一條？繞過去的話，樣子是怎麼樣？那個穴道的名稱為什麼叫這樣？都有道理。

有時候，像中脘，中脘就胃的中間，你如果氣通的話，你想到這裡，這個氣脈通了，你光是觀想，你就可以打通那個穴道，你不必用針灸了。你觀想，因為你氣旺啊，然後你觀想那裡，氣聚集很多，這個氣一下就衝到你的胃裡面去，你就覺得胃那麼舒服，原來中脘通了。所以你說胃不舒服、堵住，你就知道要去處理中脘。中脘，一個肉字旁再一個完，脘，不要讀作元，要讀作管。那我現在的胃不舒服，胃酸也好，或是吃太多脹，那個磁片正極用膠帶貼上，它就舒服。胃要刺激用正極，不能用負極，負極是讓它更不動。負極是讓它安定的，正極要刺激它，讓胃蠕動快一點，就會舒服一點。所以我講這個身輕安一定要有氣。

「輕安之心所與前五識不相應」，不是心叫它輕安它就輕安，身的輕安跟風、跟氣有關，不是因為你的心叫它：「你給我輕安！」它就會輕安，不是！所以它說，輕安之心所與前五識不相應。那你要讓它相應，要怎麼辦？就要練氣功，就要練丹田，就要讓丹田發出它的風大，然後身體就會輕安。

你學佛法學那麼久，身體還沒有氣的，我剛剛已經講了，如果有鉛塊的就壓鉛塊，或者用什麼，反正這個輕安要讓它發起。但是這個跟你的心沒有關係，跟你眼耳鼻舌身這五識不相應，不是你看它，它就會那個。但是我要講的就是說，你要導氣的時候是用觀想是可以的，我剛剛講，你觀想中脘，它就通了。

所以我在基礎篇的講義紅色那本，只有我寫的功穴，寫書的人，只有我這樣

寫的，你去看古代的人沒有這麼寫的。什麼叫功穴？有榮穴、有什麼這些特殊的功用，有井穴，有什麼穴的，沒有功穴。什麼叫功穴？就打坐練功的人在用的，叫作功穴。你觀想那裡，氣通的話，跟你的身體氣機都有關係。你們可能不注意，回去看看那個基礎篇的講義，那個在講經絡的話，裡面的功穴，只有我的書才會這麼寫，沒有人這麼寫的。那是身體氣脈，你自己可以去觀它。但是你不能要身輕安，用心說：「你來給我輕安！」沒有！你可以導氣治病，你可以導氣在經絡怎麼走，但指揮不了它身體發生輕安。

最後一句，「心的輕安則為思心所之差別」，你的心，能想的這個心所，那到底是粗的輕安，還是細的輕安？還是有漏輕安，還是無漏輕安？這個有差別，這跟你修行的境界有關係。但是一定要在定位之中才會發起心的輕安，在散位之中就沒有心輕安。你在胡思亂想，怎麼會有心的輕安？心很害怕這個、很害怕那個，你怎麼得到心輕安？你一定要全部都放下，好也好、不好也好，有這種定中的修證的話，你的心才會輕安。所以心的輕安，跟定有關，跟心有關。身的輕安，跟你的心所、跟你的五識，沒有相關。所以我們也了解一下今天講的這個，喜俱禪跟身體跟心裡的輕安狀態，也算是很好的一個身體修行的境界。今天要出坡，講到這裡。