

■日期：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象，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**（唵 **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。