

法爾禪修中心 十日禪(第一梯次) (A-3)

日期：2018/3/21-2018/3/30

主法者：釋善祥 阿闍黎

■日期：2018/3/21

內觀是用眼 **cakṣus**、智 **jñāna**、明 **vidyā**、覺 **buddhi** 等四行觀相，三轉於苦集滅道等四諦，先於四諦各有一示相轉（肯定四諦，說此是苦諦、此是集諦、此是滅諦、此是道諦）、勸相轉（說此苦諦應知，集諦應斷，滅諦應證，道諦應修）、證相轉（說苦諦已知，集諦已斷，滅諦已證，道諦已修）。

初禪修者用眼 **cakṣus** 來觀苦諦無常觀，於世間色法與受法中觀無常，色法此是身，受法是疼痛。打坐中所造成的遷變之法為受法的疼痛，眼 **cakṣus** 者內心眼有鈍性 **ṣa**，鈍性行於欲界中修，於色界初禪中修，若初步能承受疼痛，這表示說你已經接受這種疼痛，能夠完全接受它。那這個疼痛當然有兩種，一種是你用忍法克服它，忍是 **kṣānti**，我們說修行對世間事 **sa**，昨天講的 **su**，你要用什麼去修？就是用 **ṣa**，唸時舌頭捲起來 **ṣa**，叫鈍性。還不能夠完全接受，所以就要忍，忍到不必忍，你可以接受它，就證到「苦諦」，就得到「苦法智」。這個智就是你可以客觀地對那個痛，不會去執著，已經接受了。所以第一個法在欲界跨入色界之間，初禪都是面對身跟受這兩個法在修的。

Q&A

好了，先回答兩個問題。

Q1：

第一個是爾息問：請問師父肩頸沉重不舒服如何處理？謝謝！

師父答：如果觀苦諦，方法就不一樣，你要觀，用「眼、智、明、覺」四個法去觀，因為你是第一個階段在修，剛開始在打坐，所以要用「眼（**cakṣus**）」，裡面就有鈍性 **ṣa**，眼睛裡面有鈍性，這是內心眼，不是用我們的眼睛，我們翻作眼，你不懂它在講什麼。但是禪修之中，**ca** 是變遷的法，**kṣa**，**ka** 就是製造（造業），**ṣa** 就是鈍性，你要製造一個鈍性來面對最後那個 **s**，**s** 是世間法，你（用梵文）就知道不是在講眼睛，你如果是用漢文去用眼睛說來修行，你看怎麼觀？不知道怎麼觀！這個忍，英文 **inert**（惰性的）是形容詞，如果後面加 **ia—inertia** 這就是名詞，名詞也就是惰性（有時用在慣性），惰性就是不容易引發你的反應。在物理上也有翻作慣性，那是另一種解釋。我們在忍耐，就是要讓你的自性慢一點，不要反應很快。

你要觀肩膀痛，直接觀當然就不用理它，內觀就是這麼觀。但是確實太痛了，我都坐不下去，所以要用方便法。

今天講這個會牽扯到眼、智、明、覺跟苦諦、集諦，這就是你們後面第一張講義，接著下來，雖然沒有照順序講，大概都是概括這個內容在講。

好，現在講方便法，如果你真的是肩膀非常僵硬、非常痛。

第一個，因為我們的腦幹神經，腦神經經過腦幹，然後才再到脊椎神經去，腦部的神經有 12 對，其中兩對就是對著肩膀，所以肩胛骨的部分它的神經痛，表示說你的坐姿不是很正確。如果你按「七支坐法」在坐的話，頭頸支坐法是頭要稍微前壓一下，你有沒有這麼做？有！下巴要內縮，然後頭頂心跟脊椎成一條線，如果這個有做了，還痛，那表示你的問題就在於角度上的問題。你要在打坐時它痛了，就要去測試一下，頭仰一點？還是低一點？可以紓解它的痛。如果是稍微往後仰，它的痛比較緩和，表示你壓得太緊，這一條傳導神經太疲倦了。

等一下我再講這個很重要的觀念，這要醫學跟佛法連在一起講。所以你要紓解神經的緊繃，當然就要測試角度，到底是這樣好一點？還是那樣好一點？它才可鬆弛一點。如果它很酸痛，我這樣往後仰一點以後它就緩和了，那表示你的角度有問題，就要測試，測試到它已經舒緩了，那就你開始用那個姿勢去打坐，這是方便法。

第二個方法就是等一下下課回去以後，你要躺下來側臥，就是吉祥臥，然後開始觀呼吸，練寶瓶氣。今天你們在用的自然呼吸法，在座的大概都有打坐過，你用自然呼吸法，等於是自然在灌氣，所以整個身體的經絡會慢慢打開，你再加上閉氣，吸一點氣以後，閉氣做寶瓶氣，吸氣盡量閉，身體放鬆。

為什麼入三禪的時候不呼吸？從一麻一麥一直拉長，拉到最長一嘍，或者更長，身體被你塞滿氣了，呼吸就變越來越短，短到最後還是一麻一麥。你在用自然呼吸的時候，吸一點點氣進來又閉氣，就等於是在製造進入三禪末端的狀況，知道嗎？身體有氣的人，這樣做很容易再誘發起來，哪怕今天坐了一天耗了很多的體力，尤其今天天氣太冷，那你丹田又開始發動，一發動起來你就覺得很舒服，氣又在動了，所以不是被動接受這個，有時候要用一些方便法。

當然坐著也可以練寶瓶氣，但坐著肌肉沒放鬆，效果會打一點折扣。如果你躺下來做會非常舒服，因為全身肌肉放鬆。你們今天坐得很累、很痛的，回去就做寶瓶氣，你就側臥，吉祥臥。如果能夠馬上睡覺是最好，如果不是急著睡覺，越打坐越不必睡覺，知道嗎？

吉祥臥姿勢，右側臥頭靠在右手上，左手自然放，兩腳稍微疊在最舒服的位

置。吉祥臥然後開始吸氣，吸一點點就閉氣，放鬆身體，閉到不行再忍了，再吸一點氣，也不見得再吐氣，沒有氣可以吐，再吸一點氣進來，然後再閉氣，這麼做，做到有個時間點，丹田好像是打開了，你會覺得現在很舒服，而且閉氣的時間加長了，有呼吸沒呼吸也沒關係，這就已經進入三禪末端的狀況，這樣可以鬆弛你的肌肉。

第三個方法：在座上的話，你自己用有為法，教你下指令，還沒有講到如何經行和吃飯。那你已經知道怎麼下指令，告訴你自己放鬆，從頭頂放鬆、放鬆一寸一寸的這麼下來，它也會放鬆，因為所有在控制身體的都是「心」。因為「心」在緊張，所以造成肌肉也緊張，你知道嗎？為什麼三禪、四禪的人已超越肉體的束縛？因為他身、心都自在。

等一下我會講，為什麼你在修苦諦，一直對著那個痛、痛、痛在忍，沒有用的，你要管這個心，不是管這個痛。在經典那張表，就是你們的講義第一頁的那個表，十六行相，加眼、智、明、覺的法，怎麼觀？這個就是從心下手，沒有告訴你從身下手。但是方便法你是可以下指令，來告訴你的心放鬆、放鬆，這樣一寸一寸下來，包括在座的，如果坐得很僵硬、很痛，痛到不能夠忍那你就用這個方便法。

第四個方法：你應該有帶 3+1 來吧！我看你早、晚各吃一包補充、補充，不惜成本，它對能量真的是有幫助，晚上睡前或下午也可以再吃一包，其實我覺得不一定要空腹吃，藥效一定有的。

給你四個方法。心法等一下講，心法跟大家都有關係。

爾息：今天第二座時用下「放鬆、放鬆」的下指令。

師父：放鬆有幫助嗎？

爾息：有一點點！然後幫助不大。然後我用第二個方法，觀「無常、苦、空、無我」，這樣好像有一點開了，怎麼身體都是熱的？！

師父：觀「無常、苦、空、無我」身體就熱起來了，這就是心法。

爾息：可是到下午又來了，又是這這樣不舒服。

師父：早上是屬陽的，下午是屬陰的，如果磁場或是周圍之間有眾生，當然多少會有影響，現在還好，還沒有很大的障礙。所以你知道的心法比下指令有效，你自己也摸索出來了。觀「無常、苦、空、無我」這一部分等一下要講的。

Q2：

現在第二個爾如提的問題：師父！阿彌陀佛！今天下座之後，發現雙手的手

指頭都腫脹起來了，請問這是異常現象嗎？

師父答：打坐之中氣在走的時候，如果被堵住了，它就會產生不正常現象，過去因為你不打坐，所以沒有腫脹，你認為正常，所以正常不正常很難講，不正常就是正常，正常就是不正常，所以平等觀。爾如妳的「如（nyāya）」梵文懂嗎？那個表的如 nyāya，就是完全跟它融合在一起就無所謂了。不過道理要懂，因為血液一直在循環的，那每個經絡都是在這兩邊，手三陽、手三陰，足三陽、足三陰，這個都是在手指頭，如果你這邊不通，血液下不來，也回不去了，回不去這裡變「麵龜」。沒那麼嚴重吧，稍微腫而已，你稍微要運動一下，這是回流有問題。

我看你們可以的話，衣服穿多一點，我是不能多穿衣服，沒辦法只能這樣圍起來，因為這兩天突然寒流來了，還有另外一波。你可以抓抓手，這樣做也好，那樣抓也好，我的手指頭抓老鼠（滑鼠）都僵硬了，都會痛，我最近也常常在抓手，這麼在抓手，血液比較通，現在已經治療了百分之七十，不然這麼一彎就痛，所以這個都是血氣的問題，這沒有什麼關係。你方便的話可以到沒有人的地方去拍拍手，讓血液循環好一點。你的問題算比較小，爾息的問題也找出方法解決了。

現在回過來講身、受，我們身體不要去觀，這個還沒有講到我們來輪迴受生的地、水、火、風這四大的身體，包括身體裡面它衍生出來的「受」，受就是痛，是最直接要覺知的，我們打坐一定會痛，大家在處理這個痛，所以這個受，我們怎麼來對治它。

佛示現才能教你真正的法，過去的人都是硬熬的，世間禪定的人也是一樣，練氣，用氣來保護他，雖然氣可以保護入二、三、四禪，但是他的心也沒有解脫，為什麼？因為氣旺了，蓋過真正用道理去理解，我怎麼解套，所以這是佛法跟世間禪定最大的不同。為什麼說世間禪定的人他不能解脫，升天了以後，又照著業力再去輪迴。

那你學佛法來參加佛禪或者聽佛法，你要搞懂是解套這個枷鎖，這個重要的枷鎖。如果你解套的方法對了，不管九十八煩惱斷多少個，斷多少總是留下來了。世間禪定的人沒有，你說沒有，但是他們好像個性也不錯啊，但他腦筋裡面那個東西沒有轉。所以剛剛爾息講她自己觀「無常、苦、空、無我」，反而身體熱、熱，熱了以後他可能就克服疼痛，這是心法。你要解套，你的心也是被煩惱抓住了，我來解套習性煩惱就是從心下手。佛在說法，究竟解脫是對這個心，也不是對嘴巴，會講的不見得做得到；也不是對這個肉體，肉體是假的，死了就換一個，所以這個也不真。

昨天講的自性分別，這邊（右邊）是憶念分別，它會思想，思想就進入圖表下面右下角那邊。左邊是現觀分別、是第六意識，右邊是第七意識，對吧？要搞懂。

現在用我們的頭腦來對一下圖，我右邊是什麼？右邊是影像區，右腦影像區；左邊是思想、念頭、記憶區，如果用我的右腦來講的話，就是第六意識，左腦來講的話就是第七意識，這樣有沒有搞對？兜得起來嗎？

那現在先講這個，你如果打坐之間現起了影像，是哪裡現出來的？右邊的腦現出來的，那為什麼它現出來，它是從第八意識裡面，一個是從過去的業，看過的東西再現；一個是你看到外境了，這個要很高的境界。普通都是先看到你自己內心過去所留下來這些所造的業，所以念頭也好、影像也好，大概都是你自己的。大概到三禪以上的看的都是外太空的，那真的是禪定所看，那是 *śā* 它所製造的。

因為你有十天、有的參加二十天，以後你打坐之間，這個一定會現的。像今天你比較用功一點，自然呼吸做得很好的時候，就會晃，晃出影像，雖然不是很真、很清楚，但看到有影像，要不然就是念頭，這兩個你要先自己搞清楚，不用怕！因為那都是幻相，都是假的，都是心。這個跟等一下要講的，怎麼解套這個痛有關係，因為都是心理作用。

我現在回到我們現代科學的生理來講，我們神經分兩個部分，一個是腦神經，它在總管整個身體，然後腦神經透過脊椎，剛剛有講過腦神經有十二對，還記得嗎？脊椎神經有三十一條，每個脊椎節都連結到內臟去，上面、下面都連接我們五臟六腑，總共有三十一條神經，包括我們手跟四肢。

神經系統有兩個，一個叫做受，接受信息，大部分都是我們的脊椎神經三十一條來接受信息；然後另一個神經是反射作用，會反射所以你碰到一下子很熱的東西，你就很自然的就縮回來。像出生小孩，他稍微會爬的時候，到處會亂碰，一碰到熱，他也知道要縮回來，這是自然的反應。所以一個去接受那個訊息，不正常的痛，刺也一樣，用針刺你一下，痛當然會縮回來。

這兩個，一個受，一個是反射。有反射作用的，都是脊椎的作用。現在我坐那麼久，痛了！痛應該是脊椎神經的反射，但你不能馬上縮回來，因為你在打坐，所以不能馬上縮回來。有的人最快的方法就是解放就好了，起來走一走就不痛了，這也算是一種反射，這都沒有根本解決痛，所以佛為什麼示現告訴你這些法，因為祂是一切智、智慧的。現在我們科學很發達，研究也知道說反射到腦筋去的痛，那不是直接的反射，知道嗎？反射到手、腳、脊椎，腦筋裡這個叫做「意識作用」，意識作用可以當真嗎？心可以當真嗎？佛在兩千五百多年前講的，現在科學跟

它證明，這個意念你告訴它不會痛，不痛給你講久了，也真的不痛了。你那「無常、苦、空、無我」忘記痛了，反而身體發熱了，爾息剛剛不是講了嗎？

佛告訴你四個法，第一個你要用內心眼來訓練你的腦筋，它是無常、無常，這個痛是無常，有時候是通一點，然後你很專注它又不痛了。你可以自己測試，如果你一心一意專注在觀呼吸的話，那個痛就減少了。如果你散亂的心起來了，那個痛就加劇，你有沒有這麼去觀察？你在學內觀，不是在那裡呆呆坐耶！要觀它的變化。我今天把這個道理，把現在科學跟佛法跟你講，讓你搞懂。因為接下來第二天第三天都是跟痛在熬。今天因緣就是緣起了，緣起要來開始對治這個痛。上一次禪修只有三天，沒有辦法講比較深。現在你十天、二十天，你這些道理要搞懂。要證到苦諦，就是說我坐多久我都可以接受它。那這接受、不接受是在你。如果你專注，它還在痛，它當然還在痛，因為你專注，它減緩，這是正確的修行方法。

那我總是要講一些方便法，因為每一個人不是定力那麼強，智慧那麼高。方便方法就是你知道脊椎神經它是反射，接受信息以後反射的作用。如果我的腳在痛，那我守腰椎，你會覺得那個痛會減少，這是「偷吃步」，「偷吃步」知道嗎？這樣你永遠沒辦法解脫，但是不跟你們講一些這種道理，有時候你痛得受不了，就說算了！回家去好了！或者不能夠完成十天的禪修。方便有時候，還是要方便一下，但是你知道根本是對你心裡面那個痛的感覺，你不要讓它去注意，這還是次要的法，到最後你完全接受了，都沒有感覺它對我造成很大的心理壓力，那你就是證到苦諦了！

這個「身」如果不破的話，你這個「受」永遠是干擾在那裡，所以「身、受」兩個是一體的。不要講我們來受生這個肉體，我們在講生活之間的憂、喜、苦、樂這種身體上的問題，這兩個是一體的，跟苦、集這兩個是一體。因為你的苦，就是你在這裡坐久了，因緣嘛，造成它痛，「苦」、「集」，這兩個是一體的。身、受跟苦、集這四個法，初學的人都在修這四個，交雜在一起的在用功。

你現在要方便解除這個痛，你就觀腰椎，因為所有的腳上來，經環跳回收到脊椎兩條這麼上來，因為你觀的範圍太大，不是觀哪一點，就觀腰部的話，你會感覺好像痛比較少了，但是這樣你就忘記觀呼吸、忘記數息，對吧！所以什麼法我都跟你們講了，看你希望用哪個方法去解決你的問題。如果真的我坐了十小時，我已經痛得受不了了，想要繼續再坐下去，那你方便一下，解除你的痛；如果你都無所謂，反正我都一直要專注呼吸，觀它「無常」、觀它「無常」。第一個用內心眼觀，cakṣus（眼）就是觀你那個痛，上一次已經講過了，不要觀腳在痛的點，觀你腦筋裡面誰在痛。

好了，順便再講一下，講義上不是有一些腦細胞的圖嗎？裡面有一個圖，為了不浪費很多錢，所以印黑白的，沒有印彩色，你們看不清楚，中間有一個凹下去的圖嗎？那就是腦島 *insula*，我看這也是梵文翻過來的，沒有去查過梵文 *insula* 是什麼意思？英文就是島 (*island*)，海島的島，那個就是所有的腦細胞有四大部分都蓋住它，它是藏在中間，很靠近我們的松果體。松果體有一點像第八意識中心，因為它可以看外境，可以知道過去、未來。我還沒有確定，但我是這麼想。右邊是第六意識，左邊是第七意識，這兩個的中間跟前後的中間那裡，就是第八意識，第八意識對外境、對內心、對過去、對未來都是從那裡發出信息出來。

腦神經跟左、右腦的連結，跟我們畫的三分別那個圖有沒有差不多？中間就是第八意識，第七意識在表右邊(實左腦)，第六意識在表左邊(實右腦)，這跟你腦結構的方向、位置差不多，所以你現在如果要觀、要解除這個痛，就看第一頁翻過來的圖，佛示現是講這個法，對於解脫道的阿羅漢這最重要。

所以第一頁，老生常常在上課，聽得很多了，有幾位新來的，如果沒聽過的話，稍微注意一下。我來講表，剛剛講的眼睛 *cakṣus*，一個字一個字唸的話，*ca-ki-ṣu-sa* (眼)，*ca* 就是變遷，無常一直在變化的變遷，你要看上面這一行，或是看圖的最下面右下角這一行也可以。「眼」裡面一個鈍性，*ṣ* 就是鈍性，鈍性就是什麼事情反應慢半拍，所以你在看它痛的時候，也要反應慢半拍，那怎麼看？往上看第一個苦諦，你的肉體會受苦，就是你要觀無常，最上面一行是總相—「無常、苦、空、無」，不管有為法、無為法，它都是這四個法。那我現在在修苦諦，要破除身受心法的身跟受，所以我修苦諦。苦諦，第一個就觀無常，我在痛的時候，就對著腦島 *insula* (腦的中間) 下指令說「無常」，以前我們不曉得它在哪裡？不懂亂叫，跟它講「無常、苦、空、無我」，像爾息一樣下指令，我今天不講，她也不知道對哪個地方在講？對誰在講？現在你懂了，就是腦中間，也就是從明點，道家講明點，以前我也借用它的名詞。

明點的位置就是從眉間拉一條線到後腦勺，再從百會穴拉一條線到喉結這邊下來，兩個線交接的地方就是明點。明點很靠近我講的腦島，你對著腦中間那裡下。無常！無常！痛也是無常，一切法都是無常，高興也不用高興，因為它也是無常，這樣它就會管用。所以佛告訴你是這麼修的！你不長時間打坐，不會產生痛，你長時間坐就會產生痛，痛就告訴你要觀它無常。

無常 *anitya* 用梵文來解釋，*anitya*，*ya* 就是禪修(乘)，*ty* 後面是 *a*，就是 *ti* 隱藏一個 *i*，*i* 就是根本，以真如 *ta* 為根本，禪修的時候以真如為根本，然後對一切名法，*ni* 也可以講融合在一起，*a* 產生 *n*，就產生名法，在名法根本，從真如性出來，真如性是我在禪修之間所現的現象。*nitya* 是常，加一個否定就是無常，*anitya*。那你知道只要有為法，大概都有一個 *n*，*n* 這就是名相，那個狀

況、那個現象的一個名稱。昨天憶念分別不是給你一個名相嗎？名法不管它是影像或念頭，它總是給你一個名相。你要觀一切名相，或一切影像或一切念頭，這些都是名相，都無常。我現在在觀的是身體的痛，它是無常，一直對著它念「無常、無常」，它會紓解一點。那唸到最後不必唸，你可以客觀看著它，就可以進入第二個階段。

往右靠，第二個法就是 **jñāna** 智，是對於一切名法產生離相的智慧，**n** 上面一隻蚯蚓 **ñ**，那隻蚯蚓是很寶貝的，是可以離相的，**ña**，讀 **nya** 的音。你的 **prajñā** 的智慧，要讀梵文就是 **pan-jñā**。我現在唸不出「般若」，般若我不大會唸，它的正音就是 **prajñā**，「般若」音不對，沒有顯示它的意思。**ñā** 有菩提的智慧，**na** 也是菩提智慧，**na** 就是相，但是有 **a** 所以要離相，**j** 就是產生。**jñāna** 叫做智慧，對一切名法能夠離相，這叫做智慧。

所以你已經可以內眼觀無常，觀到差不多可以忍受的時候，你就可以用智慧觀它了，不必再忍了，用智慧可以輕易的看著它。假設開始痛的時候是百分之一百，你已經可以觀無常，觀到那個痛只剩百分之五十了，我覺得可以忍受，或者有時候痛、有時候受不了，有時候又可以忍受，這樣你就很容易用 **jñāna** 的智慧觀這個苦。

表格往上對起來不是苦嗎？對吧！苦不是觀它痛就是很苦喔，這個苦只是一個代表，有苦就有樂，它是一個代表而已。「憂、喜、苦、樂」都是苦受，那不是一般人可以理解的，用漢文說這很痛！很苦耶！不是這樣，你看梵文哪裡有告訴你是苦？沒有！它只是說給我空掉，給我涅槃的空。所以修苦諦如果感受快樂，二禪時就開始快樂，三禪是身體的快樂，這些都要空掉，這些都是包括在第二個苦諦裡面，所以你觀它 **duḥkha** 苦。

你有在讀我的文章你應該就會，如果沒有讀文章的，現在講 **duḥkha** 本來是 **dur** 梵文叫做給我、給什麼，**r** 碰到後面的 **kha** 是空，天空的空，沒有的東西。為了讀音，**r** 是法塵，就自動變涅槃音，涅槃音就變 **ḥ**，雖然我現在還沒證到「苦法智」，但是我現在在修，所以你不真給我，也好像要給我，這種涅槃，涅槃跟空兩個意思一樣，空是好像沒有，我所造一切法的因，前面 **ḥ** 是涅槃，涅槃就觀它我接受它，不是沒有法，有法這種空。所以你學法不要常常看到空，就好像什麼東西都沒有，不是！什麼東西都因緣法，都有！但我可以接受它。怎麼接受？已經進展到我用智慧觀它，已經悟到空的話，苦就不覺得苦了，要用智慧觀。佛示現就告訴你這麼修，你怎麼解套輪迴。

好了！如果你修得好一點，表格再往右移，因為我不必再用智慧觀了，因為我的心已經日、月「明（**vidyā**）」了，所謂「日」是很多光，「月亮」也有暗暗

的光，所以日、月就有光照那個法，那個法我不必忍了，我很清楚，我的心安靜，我照樣可以感覺到痛，但是我的心已經清清淨淨，有光明。光明，表格對上去看到什麼？就是看到空（śūnya），為什麼？那法不在嗎？沒有，法還是在！但是因為我的心自己發明，可以離相。譬如說你已經對世間無漏智慧證到了，什麼好人、壞人你照樣沒有好、壞，只是看看、聽聽就算了，這種就是心明，你知道嗎？修行就是在做這件事，不是講得很好聽，不是道理一大堆，不用！

你把你的習性全部斷掉的話，你會接受外面因緣人家所造的一切業，你都接受，所以你就沒有靠哪一邊，哪一邊都不靠，因為都是因緣法，這種就是你的心的發明。心發明就是什麼意思？「明（vidyā）」，這裡告訴你 vi 就是善分別一切法，也可以講說以莊嚴為根本，莊嚴就是清淨、就是涅槃，唯它當作根本，那個心已經慢慢可以接受一切法，在你心中有法等於沒有法一樣，就空掉了。śūnya 裡面有沒有 n？有 n 還是代表世間的名相還在，但是這裡比較特別一點 śa 出現了。我剛剛講欲界修行用 ś，śa；修到三、四禪的時候，śa 就真的開始出現，已經是較高層次三、四禪的境界，所以三、四禪不是只有在修斷內心的習氣，還可以看外太空，看過去、未來。過去、未來看得多的是在無色界；在色界都是在看外太空的世界比較多，包括欲界的六欲天，色界裡面的色界天，這些都是 śa 出現才有辦法看。你有明的心，又耐久坐，你當然就可以進入禪真正在觀的境界。這個還沒有到 samāpatti，起碼 śamatha 止、vipaśyanā 觀，這個止觀，止觀的境界，就是 śa 才出現。

所以你心因為有智慧、有為法的離相，勉強到 50 分的時候我可以控制痛，到這邊「明」的時候，已經剩下 20 分了，20%的痛覺，痛還是痛，但是我可以觀它空了，直接觀它空 śūnya。因為你用自性來對自性下手，人家明心見性，起碼要到這裡才有一點見性，這個 śa 才出現。如果你真的連空也不必再執著，法我全盤接受，你就進到「覺」，覺悟了。覺悟的話，不是那個法沒有，是「我」沒有了，就是「無我」了。一切法都沒有辦法滅掉的，但因為我心中沒有我，所以那個法也跟我沒關係，這樣你就證到「無常、苦、空、無我」，你就覺悟了。覺悟到底內心清淨了嗎？還沒！你要無上正等覺，那是如來、是佛。

這裡到這邊大概可以證到二果阿羅漢，身受心法解決了，十六心得到了，你起碼是斯陀含。如果你不繼續用功的話，還要升天一次，天壽盡了，再下來人間證阿羅漢。如果你繼續到無色界境界，依「無常、苦、空、無我」再修什麼？修你的感情的作用，這不是對肉體的，在色界跟欲界最經典的是在修肉體的痛。

你要真正解套的話，連須陀洹、斯陀含都還要到無色界裡面去究竟，所以須陀洹要得到一果，還要進入無色界。無色界就是斷微細的喜怒哀樂的感覺，那已經不是身體的痛，是心裡的憂傷或者苦惱。所以有的心比較不健康的，都是過去

可能修行修到無色界，沒有辦法解決，所以也比較敏感，敏感又看不開，因緣不成熟，所以沒有從小打坐修行，等到障礙發生了，如果再碰不到貴人跟他解釋這些問題，那他永遠都轉不出來。現在還好靠吃藥，但吃藥沒有解決。

佛講心法都是在對心裡面處理的，所以從明天開始，第一個用內心眼觀它「無常」、「無常」、「無常」。

第二行在講「因、集、生、緣」，因為我坐太久了，它太痛了，這是「緣」，「緣」就是你坐太久了，「因」就是我還有這個肉體，所以因和緣就聚集在一起，這樣因緣就成熟了，這兩個因跟緣湊在一起，光有因沒有緣，它起不了法的，光有緣因不動，如果你證到真正無常觀做到了，這個因也動不起來了。本來是百分之一百在痛，現在只剩百分之五十了，我堪忍！我這個 *sa* 鈍性有一點起來了，堪忍就移到第二行，我用智慧離相觀它就好。

用覺知，覺知也是從腦島出來的，腦島剛剛講的腦的中心明點那裡出來的。我們的念頭、覺知都是從那裡出來。我昨天不是告訴你們怎麼可以觀到那個是念頭、那個是影像、那個緣起，也是在腦中心那邊的覺知。所以你有一個覺知和一個被覺知的心念，現在你覺知是在覺知痛，一樣的道理。所以這個表不管怎樣，你要觀緣起的話，上一次有人就觀緣起觀，他也控制了痛。緣是我坐在這裡坐太久了這個因緣造成我肉體輪迴的因在這裡，因為它有神經系統，你跟它弄了一個不舒服的角度太久了，所以它兩個因緣就湊在一起就「集 (*samudaya*)」，就集在一起了，當然法就生起來了，痛就起來了！

你不走直接觀無常、苦、空、無我，你走因緣法，把這個「緣」斷掉，沈醫師不是這麼斷的嗎？那個痛不要跟我的念頭連結在一起，他也堪忍，也不是那麼痛，這看你們每個人的智慧。苦、集 這兩個是一體的，身、受這兩個也是一體的。

你是初學或者是開始第一天、第二天打坐，你要熬、熬到第三、第四天，昨天跟你們講踮腳，踮腳尖，還沒有講到地大的建立，上一次是先講地大，因為很多都是初學的，地大比較重要，不講地大怎麼解決他就坐不住，是太痛了，所以從踮腳。地大如果建立好了，你的身體怎麼會堅硬，因為水流得很順，就沒有手指頭會腫脹，肩膀會僵硬。因為地大如果是堅硬，然後水大開始分配的均勻，然後刺激火大，火大運作很輕鬆，呼吸進來的氧氣，風大它就帶到身體各部位，所以你分佈的很均勻，你打坐禪修之間的氣每個地方都走到，當然不會在你十天全部走到，人家是一天十八小時在坐的，然後坐了幾個月。根據他們內觀在講，要有成就，一進到內觀中心禪修要六個月，最少六個月，像你們十天、二十天已經很不得了了。

不過我介紹你們的這是佛真正在講的，沒有人懂它，就是外國的書翻英文都好，講四聖諦、四聖諦，到底什麼聖？什麼諦？我依梵文這麼解釋給你們聽，你們要搞懂它，都是從梵文來的。你懂梵文你就懂它在講什麼，不然用中文更離譜，已經隔了一個文化，翻的就是世俗的話，看不到在講什麼。

像「無常」，什麼叫「無常」？知道它一直在變遷當然無常。梵文的字裡面就有變遷，那方法也告訴你，你要製造鈍性，不是只有變遷。如果觀無常觀，沒有懂真實佛說的內容，只告訴你無常、無常，不是！無常以外還要產生鈍性，這個比較重要。無常我知道是現象，那我怎麼對治無常？當然我要讓我的鈍性產生出來，所以要製造一個雖然還不是真正的鈍性，但也要有一點像，起碼 **u** 就有一點像來對著世間的事情。

外心眼是眼、耳、鼻、舌、身對著日常生活的人事物都要看得開，用眼根、耳根對著外境都要自在，觀無常。用內心眼就觀我現在打坐身的變化、痛的變化，還是一樣用鈍性，慢半拍去適應它；適應的差不多了，就不必很忍，就用智慧來觀它，這就剩下一半，堪忍，有痛但不太痛，我可以看著它，這是 **jñāna**（智）。再來你心根本很發「明」了，不受外境所左右了，當然可以直接觀它空了，觀因緣法生起來的法，你也可以直接觀它空，**prabhava** 就是生一切法起來了。然後如果證到「覺（**buddhi**）」的話，到這邊，須陀洹、斯陀含，繞一圈可以到斯陀含，但是你現在還是在欲界裡面，那不算，雖然你覺得痛已經減少了，但是你沒有久坐，時間不夠，你們要坐一天一夜、三天三夜、七天七夜，我常常講的，你知道人家過去世是這麼在修的。

早上我沒去吃早餐，一坐下去，覺得很順，就一直坐到八點三十。順的時候，就不要起來，少吃一餐不會怎麼樣。「你後來好像坐很久啊？最後下午這支香，你有去吃飯嗎？」有啊！你還是有去吃飯，我是五點三十就下去休息。所以氣在起來的時候，你就不要說我要吃飯、要幹嘛，要繼續坐下去。當然超過時間香積組會把飯菜收起來，不吃也沒關係，斷掉你的貪欲。講這些讓大家第一個觀修行都在身，身不是只有我們不喜歡痛，連我喜歡什麼東西都是一個貪，知道嗎？連不喜歡痛也是貪，貪它不要痛，這都是貪。

如果用「眼、智、明、覺」觀「無常、苦、空、無我」，你今天會觀了，第一天聽到的話，如果你還沒搞懂，多思惟。不要想後面，你現在想這個眼睛，我已經告訴你裡面隱藏一個鈍性 **sa** 的字在裡面。你要用鈍性，就是我覺得痛，但是我慢半拍的去面對那個痛，你確實一下子可以忍，一下子又不可以忍，這麼交互的在變，這表示無常。心本來就無常的，所以你要究竟解決的話，第一關要先做好觀「無常觀」。

然後你如果還有時間，來思惟「因、集、生、緣」，來思惟「無常、苦、空、無我」，或者想把梵文裡面的每一個字都搞懂，這個我剛剛已經講了，後面最後那個「覺 (buddhi)」沒有講。「覺」就是以法界為根本，然後給我一種力量，b 就是力量 bala，但這個還不是很成熟，所以用 u。u 就是好像有這種力量來對一切法，那對一切法的最上面就是「無我觀」，不要把我放進去法裡面，那這個法只是一個法，痛是它在痛，跟我沒關係。這個要靠你自己的智慧去理解，你不要一直扯說這個痛是我，這個肉體是我，什麼都是我。無我執著，無法執著，講是這樣講，你要這麼修證才能做到無我觀。

「無我 (anātman) 觀」是在講什麼？你要看梵文，a 是否定，na 是一個名相，這個名相對我來講它已經寂靜了，不成為一個名相，那是不是離相？有名法，但我不執著它就安靜了，a 長音 (ā) 就是「寂靜」，對吧！從真如性出來的，t 就是真如性，誰的真如性？是我，ma 就是我。我自己的真如性所產生的一切名法，我都已經安住了，這就是「無我」。如果有我，它當然就沒有安住，這不是別人的，是你自己的事情。當然有時候別人的外境，他是他，你把他抓到你心裡面來嘀咕嘀咕，不以為然，那是你的事情，跟外境沒有關係。別人直接有關係沒關係，他做他的事，你要把他抓到你心裡面來。有的人不知道修行的時候，常犯這種毛病，世間人做什麼事，幹什麼壞事，本來跟你有什麼關係？你可以看電視看到要砸電視，表示你太有「我」了！那根本都是跟你不認識的人做了傷天害理的事，你就氣得要命，連電視也把它砸掉了，這是「我（我執）」太重了。

你就知道怎麼解套，不要看進去，不要聽進去，就做這種工夫而已。現在修行很現實，就是在對你的肉體的痛，怎麼解套？怎麼修到無為？怎麼修到無我？就是依最下行觀這四個法「眼、智、明、覺」，佛三轉法輪就是講這四個法。

三轉就是你不懂道理，我告訴你，「未知當知」。「苦」是什麼？它告訴你；「集」是什麼？它告訴你；「滅」是什麼，它也告訴你；「道」是什麼，它也告訴你，就叫「未知當知」，這是一轉。

第二轉是「未斷當斷」，已知道了就要斷，要斷什麼？當然是斷你的習性，斷你的習性九十八個（結使）是阿羅漢、菩薩斷一百二十八個隨煩惱。一般講這些都跟唯識分開來講，其實經典裡面很少提到九十八個毛病是哪一些，在講心的派別才有在講。佛告訴你們就是有幾個根本重病跟貪瞋癡慢疑邪見，然後衍生出來欲界、色界、無色界怎麼樣、怎麼樣總共九十八個（結使），那個是你要去斷的對象，所以未斷你要斷。

再來最後一個「未證當證」，證什麼？證果！如果你斷，我斷一個也在斷，

九十八個沒有斷到二三十個，你沒有須陀洹、斯陀含，不要講阿羅漢。所以未證當證，你要證到果位。這就是三轉，方法就是用「眼」、「智」、「明」、「覺」這四個行觀去觀十六行相，這個法佛示現是告訴你這樣。

因為今天因緣大家已經在痛了，所以就講這個怎麼去觀苦諦，這幾天你就要這麼去觀，克服這個痛。今天看你坐幾小時，明天有沒有再增加、再增加，這樣一直增加下去，你才能夠悟到說，佛說法非常的銳利，方法都告訴你，然後阿羅漢他們懂了，求法心切都一直去坐，到處去坐。

第一次講苦、集、滅、道，十六行觀，你要解套、解脫一定要修這個。但這個前面還有預備的，看看明天還是哪一天講三賢位，五停心觀對你的身體的，現在只有講理念，因為今天大家都在痛，所以講苦諦，講苦啦，不是「諦」。你們沒有聽過法的稍微說明一下，講苦就是憂、喜、苦、樂，如果平等觀了就是捨。苦有五受，憂、喜是對心，苦、樂是對身體。對於這個苦，你知道要忍耐，到二禪、三禪，二禪天有喜俱禪，心會歡喜，歡喜心也是受，你要觀它無常，因為有樂就有失去的時候，就覺得若有所失也是痛苦。如果比較看不開的，上一支香我坐得好好，這一柱香就剩下一半，覺得很懊惱，所以好也好，不好也好，心都要自在，這就破掉你的樂受。三禪是身體也快樂，也要破掉，不是只有在痛在修，所以到二、三、四禪都是好的境界要捨掉，不捨就是色界天的天神，沒有解脫還是要來輪迴的，所以要搞懂它。

再來講身體以外的三賢位，五停心觀（不淨觀、慈悲觀、緣起觀、界分別觀、數息觀），這還沒有入到佛法的門檻。不要說我在聽佛法，我在學佛禪打坐，你五停心觀的「不淨觀」也沒修好，「慈悲觀」也沒修好，「緣起觀」剛剛講到「因、集、生、緣」的緣起觀，也沒有看得開。再來「界分別觀」，它有兩部分，講色法就是我的四大，地、水、火、風，講心法就是六根對六塵產生六識，就是昨天講的根塵識我用鼻根在呼吸，這是第一個法，這是心法；色法就是地、水、火、風，這是在界分別觀裡面講，翻作「界」就是十八界，六根、六塵、六識十八界，各有界的自性，你要懂它，然後要用「無常、苦、空、無我」的觀念把它破解掉，不要造成對你心的影響。五停心觀到最後一個，那要怎麼修？佛講要「數息觀」。五停心觀來控制你的心初步的定，才能修進去苦、集、滅、道，所以你在修三賢位就是五停心觀。

你在修數息觀，昨天稍微講了，你用自然呼吸到一定長度可以數的時候，你才開始數。來！你們一天的練習有沒有抓到訣竅？有沒有很自在可以一口氣不動到胸、不要動到小腹，可以吸到這邊，走這麼彎曲的路，從鼻端彎下來到這邊（喉部），有沒有這樣？應該有了吧？！練了一天了，再吐出去。如果這麼練，練久了，它一直會往下走，不必動到胸，不必動到小腹，那是什麼境界？因為你吸進

來的氣已經很長了，它不動到「有為的身心」來幫助它把多餘的氣吸進來，那就是自然呼吸。

你說我吸到小腹跟我用小腹吸氣進來有什麼不一樣？根本都不一樣。因為你這麼練、練久的話，自然呼吸只要一動呼吸的念，氣就咕嚕、咕嚕一直進來，進要到小腹這裡來了，我沒有動到胸部，沒有動到小腹。如果用小腹呼吸，那小腹就動了，往外突出來納氣，你用有為法，那不行，不能入深層定。所以為什麼要用自然呼吸？自然呼吸是一點一滴的水在滲透地大，所以它是很均勻的在走，不會像山洪爆發一樣，一下子太多水，一下子太多水，你可以想像結果怎麼樣？土石流或者整個村莊沖掉了。修有為法的人就會這樣，突然間身體炸開，就進入無色界的境界。如果沒有碰到貴人，碰到懂的人，他控制不了，那就變精神有問題。因為你的心太敏感了，不是人的層次，你的自性可以感應過去、未來、感應每個人的心，感應什麼，這種魔相都出現了。那你不懂，都認為真的，也不知道要離相，也不知道要無我，「無常、苦、空、無我」跟本沒有學過，你當然搞得亂七八糟。過去的人都是初禪、二禪、三禪、四禪慢慢修上來，然後進入無色界，順理成章他定力有了。這些讓你們能夠去了解，如果是五停心觀，呼吸數息觀是最穩當的。

佛早期在說「白骨觀」跟「不淨觀」，都教這兩個法，這實修上是很好，但沒有智慧的人到最後厭惡這個肉體，一看到這個身體內部都是亂七八糟的東西一大堆，他厭惡這個肉體，所以後來才有六十個比丘找人殺他，他要求涅槃，厭惡這個肉體，我清淨的一個阿羅漢待在髒兮兮的肉體上面。

佛的天眼看的話，每一個細胞就一隻蟲，那這個還正常，那個迴蟲卵、什麼寄生的東西一大堆，你看得都厭惡，不能容納它，才會造成比丘說你把我殺了，我這衣服「一鉢三衣」就給你，過去做一件衣服很辛苦、很貴，不像現在幾百塊就可以買一套。

後來佛就不講「不淨觀、白骨觀」，就講「數息觀」。數息觀也是你的肉體的一部分，你的肉體以外呼吸，只要有呼吸就是你還是在，這是屬於你的一部分。你越不呼吸，就越脫離凡夫的身體越遠，所以才到三禪不呼吸。你要懂得不呼吸，是你對人世間的需求沒有了，連空氣我都不跟你吸了，不跟你結緣了，這樣好一點就到三禪、四禪的境界。但是一個散亂心的人，不從數息觀這麼進入，他沒有辦法控制胡思亂想的心，所以不得不這麼練。你們都打坐過，這個還好，有的第一次來的話，坐上去就胡思亂想，那怎麼打坐啊？

我剛剛不是講了嗎？你覺得我很專注在數的時候，在觀呼吸，不一定數，因為你們老參有的幾十年在禪修的，但是你這麼在觀呼吸進出、進出，微微的進出，

那個痛已經不感覺了，這無常、苦也體會了，空也空掉了。

如果你的心散亂，它痛就更大了，明天後天你自己試試看，如果你產生不要說很大的胡思亂想，突然間冒出這件事，突然冒出那個人，突間幹什麼，干擾到你的數息，那個痛馬上就來。剛剛已經忘記它了，怎麼它又來了？因為你亂了，你心不專注，所以那個痛不是它加大，跟剛剛的痛是一樣的痛，是因為你心不定，感覺那個痛就更痛。如果我數息數得很好，很專注一心不亂的時候，那個痛是堪忍。這個你在禪修的時候要去印證，原來我心不能亂。為什麼他們可以到二禪、三禪、四禪？要擺脫這些人情世故以外，連色身也都擺脫了。這是你們這十天或者二十天裡面要去體會的，不是呆呆在那裡坐喔！

冥想、冥想，不是坐著剛開始的人在胡思亂想。「冥想」翻得很不好。三禪心清淨或者無色界的人才在「冥想」，他在定中想這件事，想佛所說的名詞，怎麼樣怎麼樣....，他才會懂。這個智慧開了，他想才有用，你都沒有到那個境界，你在冥想什麼？翻作冥想（暗暗的想），暗暗的想你要到那個境界，不是每個人都可以胡思亂想叫冥想。這些讓你們大家聽一聽。

那今天就講這個，因為大家在痛已經開始了，剛好來觀苦諦，觀得好一點就進入客觀用智慧觀它，不要怕它，觀它！跟它對決，直接對決，不要馬上就起來，如果可以接受說沒有一個我在忍受，那你時間可以坐久一點。希望大家如果初學、老參都好，法聽了就要好好去運作。

如果你坐四小時，上一次最高是四小時，都可以熬下來，那你再延長時間，馬上後面的「眼智明覺」你會用得上，這概念已經有了，都要用上。如果你對梵文不懂，起碼我剛剛解釋的你應該了解了。第一個用眼觀無常觀的時候，你不要觀那個境，用鈍性去面對那個境。第二個用你離相的智慧 *jñāna*（智）在堪忍，已經減一半的痛了嘛，用智慧觀，可以體會很多，它為什麼痛？為什麼不痛？為什麼心很專注，它就不痛？不專注，它就痛？這些你也可以用智慧觀，這是苦諦，苦就慢慢可以證到，證到的時候，你心其實已經清淨了，所以發明，發明的時候，那空就在那邊。法在那裡，但我看起來是空的，不受它影響，就是空。如果覺的話，那不得了了，就須陀洹、斯陀含。一切法緣起就是這樣，來來去去就這樣，那我搞懂了，你就沒有我，有為法、無為法都好，都沒有我的存在，這樣你就「覺」了。

好了，有沒有插播？有沒有臨時問題？我們是到 9:30 是嗎？怎麼樣？黃 XX 第二次參加，你照顧你媽媽心失去很多，回來一天馬上救回來，這個心都假不了的，一勞累一忙就不見，這叫作無常。你要修到空、覺，你那個（心）才能永遠保住，不然一勞累什麼都沒有了。像你們一樣參加禪七每個人仙風道骨回來，在

人世間污染兩三天又不見了，習性又回來了，臉也不清，這是不究竟就這樣，沒有悟到後面的究竟。你不要很高興，我回來跟別人不一樣，三天以後又回來了！沒有(問題)嗎？那就早一點休息。

爾息問：請問師父：我身體熱的時候，可是我這裡的關節是涼的？

師父：骨頭關節這邊怎麼樣？

爾息：這兩個關節是涼的。

師父：你有蓋「蓋腳巾」嗎？蓋得夠嗎？

爾息：有

師父：我蓋兩件、三件，你蓋一件。

爾息：可是這個地方是熱的，就是只有這個地方是冷的。

師父：所以我為什麼一直提醒你們要弄多一點，要溫暖一點，像這種溫度，我這個幾層你看看，你們都不會保護自己。

爾息：平常也是這樣，不是今天才冷。

師父：天氣冷，我都知道要再蓋幾層，你都不知道，你真的無我呢！多拿幾條來蓋，因為你沒在活動，坐在這裡，外面的氣溫低，體溫是 35、36 度，那當然體溫一直被它抓走，你當然會感覺這邊（關節）冷。

爾息：這裡（身體）是溫暖，但這邊（關節）是涼的，這兩個地方不同。

師父：這是你的氣沒有下去，是地大，你今天有踮幾次腳？

爾息：踮一次，數到 500 下。

師父：那麼幾個小時才做一次？我還做三次，你做一次？你功夫比我好，有空就去站（踮腳）。

爾息：他們沒有人站（踮）。

師父：沒有人站？我看兩、三個站。他談到這 500 下，我也要你們講，你站在那裡在數，如果數不到 500 下，數到 300 或者到 150 就想要下來，不要數了，那是你的心很不清淨。如果很痛，當然就是你忍受那個痛的能力還不夠。照道理來講，他數到 500 下不得了了，500 下多少？你知道嗎？如果依我在數 11-12-13，每數一次差不多 2 秒，你 500 下就多少呢？是 1000 除以 60 就幾秒了？起碼 16、17 分鐘，16、17 分鐘怎麼膝蓋還會痛？你數得很快是嗎？11-12 這樣嗎？那你應該很有耐力呀！500 下呢，這個腳沒有通？你只有做一次，要多做，每一支香下來，因為妳沒有跑香，沒有去外面走，就要踮腳。

這一次大家都好像不必要，不必要代表說氣都很順，也不會痛，如果是還痛、還會怎麼樣，你不這麼讓地大能夠通，你們是十天耶，不是像上一次三天。我希望說踮腳以後三天，第四天以後開始走入佳境。一般的內觀不用踮腳的話，要第五以後，第六天才會進入佳境。所謂佳境就是這個痛已經堪忍，可以長坐，氣機發動起來，所以打坐保護膝蓋最重要，你要多蓋幾層。他拿薄薄藍色的蓋巾，我還好帶了披肩多帶了一件，剛好拿來蓋。不然冷啊，我都冷了，你們都不會覺得

冷，我看你穿這個衣服，不要說：我不會感覺冷，因為你上半身熱，你就溫暖下半身，你上半身都是穿薄薄的一件，然後熱都被它吸走了，你要下去怎麼下去？心臟的血都送不到腳。自己生理要弄好一點，像爾康她穿得這樣還差不多，不要說他身體怎麼樣，這種天氣你們可以穿衣服要多穿一點。像她一樣，要咳嗽、咳嗽。咳嗽有兩種，一種是已經破壞了，氣要通，它會咳嗽；一種是你感冒真的肺炎還沒治好。你到底是哪一種？你拿藥給她吃，她有吃嗎？所以固執的人就這樣，這種我執很重，你再怎麼修都沒有用，你要先修隨順。第一個要隨順，人家怎麼樣，你就順。如果你吃下去的話，你今天打坐可能更有效果。一個打坐禪修的人一生病，什麼都沒有了！

我們的達摩祖師吃毒藥都不會怎麼樣，你這個醫生的太太怕吃藥？不要怕藥，你有問題就趕快吃，吃了它馬上就好，壓住了！我身體不舒服，我一定先吃藥，吃一次、兩次就解決了，我不會讓它發病才來吃藥，那你要吃一個禮拜。你可以天天這麼無所謂，我天天都要工作八九小時，我像你這樣的話，一天不能工作，我損失多大你知道嗎？不能讓身體有問題。像她大概也沒有在吃維他命，維他命是保護內臟，保護吃進來的東西可以完全代謝，不會傷害內臟。這兩個東西你都沒有吃的話，你當然問題就很多。所以你要懂它的藥性，如果證到無我，吃什麼都沒關係，像達摩祖師一樣，人家毒他毒不死，毒七次。他如果因緣不盡，他不想走，你毒不死他。他因為因緣盡了，要回西天了，所以他才假裝給你毒死了，他才跑掉了。這就是無我，真的修到無我就是這樣。你們幾位因為這個因緣，花飛機票回來打坐，我要跟你再提醒，你的執著也很重，不是只有你，家人大概都差不多，你弟弟也一樣，自己想的自己都對。

修行修到本身沒有我主觀意念要做什麼，你們要我做什麼，我都好、好、好，只要不要太離譜，沒有我要怎樣，我不怎麼樣，沒有！這才是真的修行。修心是這樣在修的，不是打坐可打坐幾小時，那是練，如果你不懂修行就是剛剛講的「苦、集、滅、道」這些法，每一樣都告訴你客觀對那個法。但是你身體如果有病還是要照顧好，你要先懂因，不然你不能長久坐，所以我為什麼提醒你們說天氣冷要多穿衣服。

好啦！你這個不是問題的問題，希望趕快找幾件蓋巾蓋著腳，看明天膝蓋還會不會痛，還有嗎？沒有就起來禮佛。