

法爾禪修中心 十日禪(第一梯次) (A-4)

日期：2018/3/21-2018/3/30

主法者：釋善祥 阿闍黎

■日期：2018/3/22

今天還是講第一頁，就是講義的第0頁，第三、第四段。昨天有提過修行是從三賢位開始起修。三賢位，一個是五停心觀位，觀五種觀法，讓你的心止住不動，就是「五停心觀」，止就是停，停就是止，讓你的心能夠接受那個法不動，第二個是「別相念住」，第三個是「總相念住」。「別相念住」就是「身受心法」每一個法個別修，你能夠安住；「總相念住」是對一切有為法、無為法來講。所以你在修三賢位這是外凡位。所謂外凡就是世間禪定，還沒有進入修心養性，斷除九十八隨煩惱，所以叫「外凡位」，但是是修行的基礎。另外七賢位就是加「苦諦、集諦、滅諦、道諦」這四諦進去，三加四就等於七賢位。後面的四賢位就是「內凡」，就是說你修佛法能夠得解脫道的叫做「內凡」，但是還沒有成就，所以稱為「內凡」。

什麼叫「內凡」呢？因為他頂多修四聖諦，只證到斯陀含，斯陀含還要寄居在色界天。他內心是有斷煩惱，但是沒有完全斷盡，所以只修到須陀洹、斯陀含，但是已經走上佛所說的解脫道的起步了。究竟就是阿羅漢，再來就是辟支佛，所以內凡位就修到須陀洹、斯陀含兩個果位，所以七賢位是一個很重要修行的指標。

那你現在要修「三賢位」就從「五停心觀」開始修。然後裡面有「別相念住」就是對「身受心法」這四個法，依次分別來修。「身念處」修到「身念住」，才能修「受念處」，得到「受念住」，那身、受念住了，才能修「心念處」，心念處就在無色界修，能夠修到「心念住」，到最後一切法，「法念處」修到「法念住」，這四念處就有成就了。所以「五停心觀」跟「別相念住」到最後「總相念住」，就等於在四念處裡面在修行。這個觀念建立以後，這方法你要走「五停心觀」，然後「別相念住」、「總相念住」。

現在我們開始打坐禪修，那我們要從「五停心觀」修起，五停心觀是五個方法，讓你的心止住，不亂動。如果你沒有禪修的經驗，不知道要控制心，當然就從這裡開始。五停心觀它是方法，用五個方法在修你內心的，攝意就是不要亂動心，所得到的境界，都在身體跟十八界(六根、六塵、六識)之中修。所以就有下面第四段的地大、水大、火大、風大，還有空大這四大會現起它的境界。

不打坐、不修行就沒境界，打坐修行還沒有成就心解脫以前，就會現起這個

顏色，各種顏色，當然還有加上地、水、火、風，所以四色加上地、水、火、風等於八，八加「識」就是我們可以認知一切境那個識，知識的識，再加上「空」這就十法界、十界。這十界是禪修依次修行的人就會走過去，這就概括在五停心觀裡面。

我要講的就是說，你用功的方法是「五停心觀」，用功的對象是「身受心法」的「身」，然後它就會產生「十遍一切處」，這是專有名詞，就是十種法（十遍一切處：地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識，觀其周遍一切處），你要每一個都要進去，這叫做「十遍一切處」。那這跟地、水、火、風四個，跟顏色赤、黃、青、白，再加「識」跟「空」就十，你都要能夠讓有顏色或者四大能夠遍一切處，都能夠體會，這禪修實際上認真修內觀都要這麼走過來。

所以你們真的有興趣的，像何教授這邊完了，他還要去大陸留學。如果認真修，接著你就要懂這些。如果你修的直接從無色界進去，就只有修這個心念，你可以看到起心動念，已經進到無色界，那這些現不起來了，這些十遍一切處是過程之間的起步開頭會碰到的現象。

所以內觀中心他們會告訴你一定要見白光，要見一小時以上才算穩定。這些如果一個人氣太旺了就不走這一條，就跳過去了，因為心沒有顏色，也沒有這些地、水、火、風，只有念。所以我剛剛講的方法、對象，要修行的對象跟可能會現的境界，就是這三跟四。

現在回過來講「五停心觀」，第一個是「不淨觀」，不淨觀實際也有修打坐的方法，也有修理念的了解，去觀一個人剛死的時候，會有八、九種壞相產生，你要去觀這個不淨觀。如果有人死就去看他所現的現狀，就開始先青，烏青、再來是流濃血、然後慢慢就糊掉了，再來烏來吃了，再來見白骨，到最後白骨歸地大都不見了，這八、九種相叫作不淨觀，這佛為了讓比丘厭惡這個肉體才好修行，所以教他不淨觀。

修「白骨觀」也有，白骨觀就是用你的心力觀大姆指開始，腳趾的大姆指開始觀，觀到皮裂開然後看到白骨，這一段看得很清楚了，再看第二趾、第三趾、第四趾、第五趾，腳掌裂開見白骨，再來小腿，再來右腳，這一直觀，觀到整個身體都沒有肉了，只有白骨，當然這個要認真禪修的人才會有辦法。

不淨觀跟白骨觀如果沒有智慧的人，最後都會厭惡這個肉體。有餘依涅槃的時候，就是說我還有這個身體，還沒有捨掉，但是他心已經證到涅槃了，像這樣的人沒有菩薩的智慧，不能說清淨跟污染其實是平等平等，憂喜平等，苦樂平等，祂沒有這種智慧接受，祂是極端的，乾淨就是乾淨，沒有說可以接受不乾淨，所

以會厭惡這個肉體，所以後來佛就不教這個，因為每個人的智慧不一樣，後來才教「數息觀」。好了！第一個不淨觀我們不一定要修的。

第二個是「慈悲觀」，在內觀中心的話，也會叫你修慈悲觀，為什麼要修慈悲觀？慈悲觀在二禪、三禪自然就會產生，這是天性，可以不必修。那你沒有先修這個慈悲心，一來你沒修到二禪、三禪，當然沒有慈悲心，但是為什麼開始修的人，五停心觀要修慈悲觀？二三禪者自然生起那個才是真的慈悲觀。那五停心觀是要安住你的心，所以你沒有到二禪、三禪的境界，修五停心觀最重要的是理念理解，對一切眾生都要慈悲。我們最怕的就是說，心開始修行不清淨，然後有些眾生過去對你好，你可能會感激；對你不好或者跟你結怨，你就非常生氣，氣在心中。

禪修如果心有很大的毛病，就很容易著魔，知道嗎？所以不能有任何的罣礙，所以五停心觀為了讓你打坐禪修能夠安住心，所以告訴你用意來觀「慈悲觀」。想一想！過去哪個人對不起你，你要慈悲原諒他，不要再見怪。每個人都要想一想，一生之間從出生到長大到現在，哪一個人對不起你，想一想，想好了，就開始原諒他。這慈悲觀這是初淺的慈悲觀，是轉你的瞋心不要發作，不要見怪別人，這樣你才好修行。

剛開始修五停心觀要安住你的心，所以告訴你要慈悲、慈悲，或者你想想這些眾生可憐啦或怎麼樣，當然這些對你禪修沒有什麼很大的相關，但是如果你修菩薩道就有關係，就是我修行要發菩提心，未來要度他們，不要再讓他們這麼輪迴，受不好的果報，然後生活非常辛苦，這也是一個慈悲。

所以在五停心觀裡面的慈悲觀，最主要還是建立在意念的修證，你的習性、瞋心的改變、轉變，那你這樣修到二禪、三禪，自然就會對眾生起慈悲心。慈、悲、喜、捨在三、四禪的時候都會生起來。而且你修菩薩道，也要講慈、悲、喜、捨，佛是大慈、大悲、大喜、大捨，要加一個「大」。這個是慈悲觀。

當然你也可以找一天，我們不一定特別規定今天修慈悲觀，大家開始想，你自己找一天。你說我沒有，一生之間從來就沒有敵人，沒有一個我討厭的或跟我過不去的，沒有！那你修慈也修不起了。

哪一天就開始我要修慈悲觀，然後想一想從長大之間，那一個對不起你，那如果有，家境坎坷，父母有離異，或者是單親家庭，這種小孩子比較會有這些不正常的心，這些都要修慈悲觀。一般如果你在正常家庭生長、長大，也沒有那麼很大的敵人造成你傷害很大，那你慈悲心有修沒修沒有什麼大差別，這是第二個五停心觀的法。

第三個就是「緣起觀」，緣起就是昨天講的那個表的第二個「因集生緣」的「集諦」，你觀「因集生緣」四個法相，這就是緣起法。雖然今天主要要講四界，就是地、水、火、風四大，但是緣起觀它是在五停心觀的第三個。一切法都是緣起的，你打坐也是緣起。你要知道十二因緣法，雖然講義沒有很強調這一部分，那是基本的佛法。無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死，這是十二因緣觀。

「有」就會生、老，來受生，就生老病死。修行不去講後面，從六入開始就不能講。如果你剛剛講的十遍一切處，四種顏色是地、水、火、風，這是你一進去，它也是「入」，一「入」就不能執著，所以六入緣觸，觸緣受，一般階段性進去的人，六入還是會進去，眼根進去，耳根進去，所以才會有這些顏色，四大產生。

其實這個在修阿羅漢道或者菩薩道可入可不入，因為你在緣起觀，你第一個要得到的智慧，這個要記一下，就是「名色識分別智」。「名」就是名法，「色」就是色法，色法就包括四大跟四種顏色。然後「識」，我的「識」可以來看到名法就心法，色法就是剛剛講「十遍一切處」，再加上你本身認知這個境的「識」。英文說 **awareness** 或 **consciousness**，這個可以認知那個境的，那個就「識」，梵文叫作 **vijñāna**，是可以看到物相、看到心法，它是鏡頭，所以我常常用這種譬喻，就是小鏡頭一樣。

昨天不是講你要觀你內心起心動念，你要看得到它，如果你看不到它，起心動念都跟它合在一起，那怎麼看？內觀都觀不起來，你跟它起哄，所以沒辦法觀。所以小鏡頭對著心法，對著色法，然後這個小鏡頭叫識 **vijñāna**，這三個東西你都要分別的清清楚楚。

英文叫作 **distinction**，這就是分別，跟其它的所用的也是分別，但是 **distinction** 這個分別是我分別這個東西以後，它不會再起妄想的。其他的英文字，他看到了他還會起妄想，就是說好的、不好的，所以你看它的說明的時候，我們是取用 **distinction** 這個英文當作「分別」。這跟梵文的 **vikalpa**（分別）一樣的，看到這個境，看到這個心，我看到了，但我就不再動心，不再起第二念、第三念，所以「名色識分別智」，是第一個要證到的智慧。

好了！現在再從頭開始，無明還沒有破以前，「無明緣行」，行 **saṃskāra** 就是過去所造的業再起的時候，這叫做「行」，我們行走的「行」，所造的業就是「行」。然後「行緣識」，「行」起來的時候，就緣起了，昨天講的三分別圖，就起了 **svabhāva**（自性），**svabhāva** 開始要現起法的時候，就是「行」起來了，右邊「憶念分別」

會去找名法，左邊這個 vijñāna（第六意識）認識這個法，後來知道它叫什麼名字。所以無明緣行，行緣識，這個在講第六意識，看到了這個「行」，它會叫第七意識去找這個是什麼名稱，你告訴我，它就到第八識（藏識）裡面去找這個名稱，我們昨天那個圖就是用蘋果來代表，它告訴你這是什麼名法。所以第三個是識，你開始起了可覺知的，這個「行」的你的心的。

再來「識緣名色」，你有了覺知的心起的時候，你剛剛看的「行」陰，到底是念頭？還是影像？這第四個法就現了，這個叫做「名色」。「無明緣行，行緣識，識緣名色」，修行只能發展到這裡，不能往後面再發展。你說剛剛講要「十遍一切處」，因為他沒有經過這麼磨練，他不能夠離相，所以他一定要進去「十遍一切處」。

南傳都是這麼一步一步在走，北傳的跟你講道理，講懂了，我何必進去呢！明明在這裡面有好看，對呀！好看，看完還是不能「拿」一執取，那我進去幹嘛？！對吧！你不必進去，因為所有的佛法都在告訴你離相，prajña 也好，或者是昨天那個表，裡面你用悉曇的單字去解釋的話，每一個都告訴你要離相。你知道那個名法要離相，你知道是自性 śā 所產生的相，還是要離相，就是這個原則，你才能夠解脫，這樣大家聽懂了嗎？

第一個智慧要得的是名色產生的時候，我心認知它以後，到此為止，名法、色法，但是我要清清楚楚看著它，所以昨天那個表，如果你三個心，都知道它們的功用，然後我也能夠修證到這個境界，「名色識分別智」就產生了，那你就離相，產生離相就沒有後面可以發展了，不然這個因緣就一直發展過去。如果說六入進入觸，那產生下面的地、水、火、風四大，然後產生四種主要的顏色，當然你可以進去實際修行會碰到，因為你身體要改變的時候，當然就會誘發四大產生各種顏色(白、赤、黑、黃、青)，這邊有跟你講會現什麼顏色。

我們說無明緣行，行緣識，識緣名色，到此就不能動心，因為我打坐禪修都一直在學習離相、離相，所以後面這些我可以不用講。如果你真的去修內觀，然後身體氣，像自然呼吸的話，它不會很旺，一步一步進展，都會經過這個。你走過的這一條路，每一段都要產生境界。如果進入無色界也是一樣，因為色、受、想、行、識這五蘊身都會產生魔相，魔相就是超能力，就是別人沒有你會有，佛說是善境界但不能執著，一執著就會著魔。內觀雖然能夠證到十遍一切處，四種顏色都可以遍一切處產生，或者地、水、火、風可以互相交換，這些到最後你都要捨掉，既然要捨掉，所以基本概念要懂，如果真的你有產生了，那看就看，不要執著。

緣起觀只告訴你要證到「名色識分別智」，這要記起來。如果你已經到初禪

境界，你才可以說我起心動念，我可以看著它，是產生什麼心念，或者產生什麼色相，這些你搞懂了，就是「有覺有觀」的境界，那是緣起觀。過程之間你要觀痛的話，昨天講苦諦的觀法你要搞懂，那這是講緣起，坐久了緣起這個痛，昨天講我們的腦神經十二對，脊椎神經三十一條各管不同的範圍，你所現的大概是腦部的意識心用嗎？還是脊椎反射？痛是脊椎在反射，它經過脊椎，一到腦裡面去的話，那是「意識作用」而已。「意識作用」是假的，就跟昨天那三個圖第八識、第七識、第六識那個心識都是假的，只有第八識看到了，第八識能看所現的相分也都不真實，不真實但它就真的現那個相，那你看看就好了。如果你執著、喜歡，那你就會墮落到色界天、十八天去了。這些都不是佛告訴你要修的，那你走過去，是可以！但你不要執著。這是第三個「緣起觀」。

第四個就是「界分別觀」，有時候正確的翻法，梵文的翻法「界解析觀」，把它分解來看它到底是什麼？所以這個可以觀你的肉體，地大歸地大，火大歸火大，水大歸水大，風大歸風大，到最後哪裡有一個「我」？所以這麼解析下去的話，我是不存在的。如果你再證到地、水、火、風四大可以互相交換的話，那你到底在哪裡？沒有！所以這個肉體是假的！到最後你觀界分別觀的話，就破解你對肉體的執著。

昨天有提到，六根就屬於色法，眼、耳、鼻、舌、身就屬於色法就是地大，然後它所面對色、聲、香、味、觸這些法，再加上一個心，六識、六塵、六根這就是十八界。十八界除了色法以外，就是心法，在這心法之中，你怎麼能夠不依你的習性跟它相應。如果你可以控制你的習性不跟它相應，你眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體所面對的這些法塵，你就不會執著。所以界十八觀你要先離相，離相我已經講過，世間法就是 **sa**，一般就不真實，所以用 **u** 來取代 **a**，**su**（物象）跟 **abhāva**（空）合在一起就產生自性（**svabhāva**）。不真實，那我怎麼來修？

第一個在欲界裡，就修這鈍性 **ṣa**，這是第三句門 **ṣa**。那這個鈍性，昨天有講你眼、耳、鼻、舌、身面對色、聲、香、味、觸，你現在修鈍性，在初、二、三、四禪還是要修鈍性。那時候初、二、三、四禪所現的境是 **śa** 自性產生的，**śa** 它的自性緣起。所以你對悉曇密法的概念要完整，就是 **a** 本來沒有的，因為有因緣，所以就產生五十個字。**a** 是一個最根本的字，它會變成 **a** 長音（**ā**），又會變 **aḥ** 涅槃點，又會變成 **aṃ** 菩提點，對 **a** 所產生的法不執著，**prajña** 的智慧觀它，光 **a** 就有四個字，加上 **a**、**i**、**u**、**e**、**o** 五個字，然後再加長音下去，最少有十二個法（摩多），後來加了四個 **r**、**ṛ**、**l**、**ḷ**（別摩多），這是後來才加的。

我在內觀禪修的時候有講，為什麼呢？佛在的時候婆羅門是興不起來的，那佛入滅以後千年，也就是西元五、六百年的時候，婆羅門教又發起來了，他們有這四個字，這四個字離車族國王就叫他們梵文專家把這四個加進去，才十二個變

十六個。你要懂得它的來來去去，當然這些都次要。

五五二十五個字，五句門，每個句都五個字，女聲音兩個，男聲音兩個，然後女聲音有一個氣音，男生音也有一個氣音就四個，然後第五個字都是菩提音，所以五句二十五。這個也就是從 **a** 產生 **śa** 出來所變出來的。九遍口音也是 **a** 產生的，等於是說你可以去運作，但是你要回歸到 **a** 字門，這樣才有遍口音產生。遍口音產生的時候，這裡面就有鈍性的意思，你知道嗎？在發 **śa** 不是很慢嗎？在發 **ṣa** 是捲舌頭，還是半慢拍；在發 **va** 音，這些都有鈍性的意思。

所以在世間法裡面，第一個要用鈍性 **ṣa** 在觀一切相，用觀的話去「看」，你看完了，就不要動心。你說我還會動心，那就要修這個離相。我聽到這句話，我還會高興或者不高興，那我就離相，用鈍性慢半拍不要生氣、不要高興。所以欲界裡面用 **ṣa** 開始修離相、離相，不能離相，所以慢慢修。修到色界以後，這 **śa** 開始現起不是你可以控制的相，像這些四種顏色地、水、火、風互相交換，甚至於看到天上的六欲天、四禪天，這些都可以看到的時候，你都還是要離相，所以這是給你們要真正禪修的人一個概念。

「界分別觀」有地、水、火、風四大，有四種顏色，然後它的六根對六塵、六識都是要離相，它有作用沒有錯，但你不要執著，這是你界分別觀要修的。

到第五個法就是「**數息觀**」，數息觀除了昨天講的自然呼吸，然後你要慢慢拉長，拉到起碼有到我們頸部的最基部的前面這裡，這長度大概有 **15 到 20 公分**。如果你一口氣可以吸到那裡，那你大概可數息數到 **4**，**4** 起跳。昨天講如果你很短，那就不要數，就像黃大德看著它就好，看著它也會攝心、也會專注、也會有效。

昨天不是講你呼吸很短一直拉到最長，到最後它還是回過來這裡很短。所以你們打坐已經二三十年的剛好用這樣，進、出，進、出，一寸就好了，它開始氣還是一直在擴散，知道嗎？就是等於是走到盡頭，又走回來那一段，那你數不數？不必數呀！我心也沒有亂想。我亂想的時候，我還清清楚楚，是它在想，不是我在想。那念頭會起的，我看著它，「名色識分別智」，我有了，所以我看著它。所以這樣的話，數息觀到下面第六或第七就有增數、減數、聚數、正數、亂數、淨數等第六階段。老參早就走過這一步，那如果你是第一次來參加禪修，那還沒有走到這個階段，明天、後天我講到這裡。

數息觀是真正打坐動中修的，如果哪一個禪修中心告訴你守鼻端、守小腹，我說那個不是佛講的，佛講的數息觀是要「內身等住循身等觀」，內就是內外的內，身就是身體，住就是住在哪裡的「住」，我的心跟我的氣走到哪裡，我就跟

隨它看到哪裡。循內身等觀，整個身體，循著身體，每一次都要走到，這樣才是佛說的真正的內觀要觀的，不是守定點。

守定點就跟我們中國的道家意守丹田，意守什麼一樣的道理，這樣你不會得到很高的禪定。而且靜跟動，守定點跟我動中在攝受心，這種定力不一樣的，你知道嗎？你守鼻尖定在這一點，這一點危險，很容易開發腦部的幻相。如果你守小腹，把氣導到小腹去，那也是這一點，氣下沉比較不會干擾到腦筋現起異相，你要看白光可能就看不到，因為要現光都是在頭部，所以這些呢每個人的概念跟他要走的路不一樣，但是我們道理要懂。

這個呼吸是動的，光一柱香之間的長短就不一樣，那進出也不一樣，兩個鼻孔有進、沒進也不一樣，這些是很活動的。但是我一直在攝心，沒有胡思亂想，我在數息裡面 1-2-3-4 · 3-2-1，我沒有胡思亂想，動中修定，這是真的定。甚至於到你開悟以後就進入無色界，你還是在動中修。我的自性很敏感可以應很多因緣，但我還是可以控制它，不會去反應。它會反應，反應我知道，我把它拉回來，這就是動中在修的。

所以佛說法，**prajña**(般若)的智慧有沒有告訴一定在禪修中修？沒有！都是在日常生活中修這種 **prajña** 的智慧，所以我們要斷的是我的分別心，不是說固定在哪一點。你要走佛說的法，你是要當菩薩，這麼走是走對路了。不能說它不對，以前我們道家也是這麼在修。當然我以前在教你們是「在一數一，在二數二」，那是《佛說大安般守意經》的法門，那是最後。因為那時候不知道前加行，這兩年才搞懂前加行，所以你們初學的人最好修前加行。如果你天生過去就是已經有禪修過，今生再來，那你修這種我們所謂的數息觀就很輕鬆可以做到。如果你真的不行，就守一定點，固定在哪一點，就觀呼吸進、呼吸出，也沒有在觀呼吸，因為你守定點怎樣觀。如果你守呼吸就不一定，它會往下走，走到哪裡，你要觀，然後吐出去，它又往回走，這是佛說的根本方法，祂沒有告訴你守哪一定點。

現在五停心觀我們會從「數息觀」開始，但是你要證到「緣起觀」，你要證「名色識分別智」，這個在禪修之中你就會得到。然後「界分別觀」，我們現在稍微講一下，你如果能證就去證，如果不證走過去也沒關係，因為你的目標是在無色界。我昨天講過，要斷你的根本習性、微細的習性都在無色界，所以你一定要長坐，然後把你身體打開，氣脈通了，才會進到我們腦筋裡面現出微細的心，你都可以知道它起心動念，達摩祖師講的開悟就是這個現象。光開悟進去，你如果沒有把它習氣斷掉的話，那很可惜啊，世間禪定的人就是這樣！他起心動念可以回想過去、未來、現在三世因果，他都可以看到，他就不想斷它，所以光知道不斷它有什麼用呢？

知道宿命通，他沒辦法斷那個因緣，他學的法不對！所以第一個觀念就是說，你要達到進無色界才是修心的根本機會。你又學到佛法，所以才有辦法把握住說我對這個一切感召都知道有這回事，但我就是要把它斷掉。不然我現在感覺那個人跟我過去有因緣，你迷糊掉的話，你就犯戒了，去找他了，那不是又造業了！好在我有學法，我們說很多人都有因緣才會湊在一起，既然知道緣很深，那你就趕快斷。如果你知道那緣很深不斷，有什麼用呢？那不是下一世再湊在一起？！這就是說你學佛法知見要正確，所有的法到最後都是讓你要離相，因果就是這麼樣。這些就是我們在修，初學的話建立這概念。

第三段講到根、塵、識三和合，昨天已經稍微講了，你初學的人，我觀空氣從鼻子進來，然後它往下走，走一寸、二寸、三寸、還是四吋？這個你可以觀，原則上不要動到胸部跟腹部。那你說要怎麼呼吸？你平時沒有練打坐那種呼吸方法就對了。你沒有學打坐、沒有用腹部呼吸以前你怎麼呼吸？忘記了？現在反而是用腹部呼吸才覺得比較順。你出生的時候你會腹部呼吸，那小孩子可以，他還是吸得很長，等到五、六、七、八歲以後他忘記了，他還是回歸到一般的呼吸而已。所以我們回歸到那個，你會感覺說為什麼他們可以入初、二、三禪定，因為你自然呼吸是緩慢的在進展，所以他可以慢慢的入定。如果你用深呼吸那氣太強了，你知道嗎？不會入一、二、三、四禪，要嘛就是啪一下！身體氣脈就通了，就進入無色界，那是開悟的境界，直接修心。所以末法時期有時候菩薩加持氣很旺，直接讓你進入無色界。剛剛講的四種顏色、四大(地水火風)，根本都不必修了，因為走過頭了，衝過頭了，衝過頭是直接對微細心來斷，這才是根本。你從頭修，一步一步修很風光，什麼種種過程都看到，但最後你還是要離相，不能要它。所以有、沒有都無所謂，聽佛法要這麼搞懂。如果今生沒有進入無色界，微細心沒辦法斷除的。

現在「根」，我用鼻根跟空氣接觸，不是守定點喔，這個是呼吸在變動，我觀它。上一次法顯他就對這個比較能夠體會，一切法都是根、塵、識三和合，那他講說，你們那個影片都有看？對了，我順便講一下，你們如果是有肖像權不願意曝光或者是怎麼樣，你要先講，表示你心還不乾淨，才怕東又怕西，在我看就是這樣，長得漂亮就漂亮，不漂亮就不漂亮，有什麼怕人家知道的，就是有幾個，這個不用禪修了，起步就已經不及格了，怕東怕西。因為最後一天有心得報告，會跟你錄影，如果你不公布，人家就不會去謄寫，謄寫要花很多時間，所以少講，人家就不會花精神去謄出來你講什麼話，還要上字幕。

這個禪修的人不能這樣執著，禪修不能講這些，講這些你的心是有病了，根本就是說搞不懂修行要幹嘛！就是要捨掉我的執著、捨掉法的執著，四大皆空，哪裡是我，怕人家看到你，怕人家什麼，這就心有病。我是直接講你們的毛病，你們自己要警惕。修行打坐那麼久，還是很執著你的那觀念。西藥不吃，中藥才

好，緊急的時候要救命就要西藥，那重感冒不用西藥壓住，你要病多久？前面一定要用西藥壓住，要調理用中藥，這是正確的觀念，這個給你們參考。明明已經咳嗽那麼多天，叫他吃藥他也不吃，不吃活該，就是你自己去受！本來你在這幾天的禪修會拼拚叫（大進步）的機會，因為你的執著不吃藥，所以咯！咯！咯！境界都沒有，氣起不來，註定你沒有辦法體會更多，這是你心病造成的，怪不了別人！有時候我講話，不聽我的，我知道這個沒有好結果，因為你轉不了他，所以也不必費力。修行就是在斷我的執著跟法的執著，這兩句話而已。結果你抓著我、抓著法，然後來學法，學什麼啊？學不進去！塞不進去！好啦！順便給你們聽聽。有智慧，你要改。

現在講根塵識三和合，他說六根門頭怎麼修，就是根塵識，你要看這三種東西。「識」是用來看這兩種東西，就是觀「根」跟它所對的「法塵」，那這是「名、色、識」就是這三個。你要分清楚看著它，看著它以後你才能夠攝意，你胡思亂想的心就不會再有，不會有的話，你在身體上身念處才有辦法搞定，然後受念處他在修的就是痛，才有辦法心安住了，可以長期坐，才可以感受它的痛，到底痛到最高點我怎麼忍受。如果你每一支香就起來，剛剛我看吳大德，他在踮腳踮多久啊？我看他起碼有 40 分鐘。不是說你在這裡才在禪修，我記得上次黃大德站 5 分鐘，就心慌意亂痛得要命，後來他站到可以數 300 下、500 下，這就是耐力的增加以外還心靜。昨天爾息不是講她數了 500 下，500 下定力當然是已經不錯了，但是她就是膝蓋痛，應該是連膝蓋也可以通。

我要講的就是說，你如果在那裡站可以耐過 10 分鐘、20 分鐘、30 分鐘，你心都不煩，你到一個瓶頸可以測試，如果你到 10 分鐘以後就心慌意亂，表示你的瓶頸就在這裡，你就再繼續站下去，站到 20 分鐘、30 分鐘，剛開始可能只有站 10 分鐘，你打坐兩天、三天、四天以後再來站，你可能站 20 分鐘、30 分鐘，你不覺得煩。

我以前在美國讀書，年紀大去讀書很辛苦，都做肩立式，肩立式是讓血液直接衝到頭部，唰！唰！這麼衝，衝完了就躺下來，被子蓋著，血液回流那就好睡覺。如果是生病或是什麼，有時候就做不到 10 分鐘、20 分鐘，因為心煩。同樣的道理，你光踮個腳好像很簡單，你一直增加它的時間，你很耐心的去數，心平氣和做到，數到 500、600，我今天做到 600，如果我第一天剛來可能還做不到 600。最近這個體會就是這樣，不要看這踮腳只是通氣，跟你耐心不耐心在那裡站那麼久有沒有關係，也是在練心。所以第一天有兩、三個在踮腳，第一天腳還不會痛，今天比較多人了，你不得不踮，因為不踮腳就痛了，這是室內的一種靜態的經行一樣，比較快的通氣法，所以這個跟心有關係，如果你真的可以站那麼久，那你這個心也有一點定力了。

根塵識三個和合在一起的時候，我一直在觀，我能觀的就是我的內心眼，然後觀空氣進來，然後觀它走哪一條路，然後吐出去是怎麼吐出去，這是從鼻根跟空氣來觀，你自己本身修「數息觀」就只有這個法，如果你修其他的當然還有其它的眼耳鼻舌意。像我們早期在修這個觀音法門，觀音法門就放錄音帶給你聽，鐘聲、敲什麼聲，你都認真的聽，然後告訴你先守哪裡、再守哪裡、再守哪裡，這是方便方法，還是根塵識三和合，你可聽聲音，然後聲音進來，你把它導到腦後、導到明點，導到哪裡，都不同的作用，它會振盪那邊的空氣。法門是八萬四千，你懂它的重點都可以修。當然這是早期我們修行在用的方法。

現在回歸到數息法，就是只有觀呼吸，今天還沒有辦法講在這個五種顏色，那明天再來講，反正四大會現起，界分別觀裡面的會現起這些 a（地大）、vī（水大）、ra（火大）、hūṃ（風大）、kham（空大），這是密法，密法跟顯教沒有兩樣。青、黃、赤、白這四種顏色，地、水、火、風。你如果真的按內觀的禪修上來的話，會現白光，表示風大比較強，風很順，一般都先見白光，因為你呼吸，氣旺所以見白光。你要見到黃光的話，已經地大通了，見黑色光就是水大，見到赤色光就是火太旺了。地、水、火、風就會現黃、黑、赤、白的顏色，到空，空是青色，那是空大。你修一般內觀要「十遍一切處」就會進到這個境界，進到這個境界也不要執著它。

為什麼要講這些？因為你們有的人以後要去正式參加內觀禪修，這些現象你要了解，反正現什麼現象，知道就好，不要執著，執著你就卡在那邊，你就不往前走。地、水、火、風就跟四種顏色，這裡面四大加四種顏色，再加「空」，再加一個「識」，識就是我可以看到黃、黑、赤、白。你要證空，不簡單啊！那是如來的境界！這些就叫作「十遍一切處」，你身體不能打通以前都會現這些現象。

今天就講到第三、第四點，跟五停心觀、三賢位，你要認真修才會進到苦、集、滅、道四聖諦，體會十六觀，昨天講的苦諦要證得這最重要。

你熬痛就在觀苦諦，我昨天到底有沒有講清楚？如果光會痛，那只有苦，如果你已經接受它了，不管多痛我都接受它，這個「諦」就可以連結在一起，叫作苦諦。satya（諦）就是我禪修之中真如所現的相我接受了，我做得到了，那就是 satya，satya 就是「諦」。如果我跟它還在戰鬥，那「諦」靠不上去，只有苦呀！痛！只有痛一個，怎麼會諦呢？！所以你要懂名相，說苦諦、苦諦，然後你根本都沒有得到，對痛都還很戰鬥。苦諦做到了，集諦，因緣觀，你也可以不受它左右，那才可說集諦。

好了！那今天就講到這邊，你起碼五停心觀了解了，佛法入門，雖然外凡你也要懂，外凡你還修不到呢，認真修才有外凡位。