

## 法爾禪修中心 十日禪(第一梯次) (A-7)

日期：2018/3/21-2018/3/30

主法者：釋善祥 阿闍黎

### ■日期：2018/3/25

我想說這一期為什麼小參都那麼少，那剛好今天我在想，在打坐，在佛堂真正坐的已經剩下四、五個啦，大家就是，休息的休息，然後經行的經行。我說今天第五天了，這是最高峰，爬到最高點又往下，最高點是最辛苦。我在想說今天要怎麼來講，鼓勵你們，讓你的用功的心不退，但是體力又能夠保持好，這個就是有時候要用一點方便法。

剛好這個藥石的時候，這個沈 X 君，她是二十七號要走了，她提出小參。我唸一下，剛好這個就跟，前面兩個問題是身體的小問題，這個問題是心的大問題。因為你修行是在修心，不是在修這個身，但是你身體不能盤腿，當然效果也有限。但不是絕對，你要懂方法就可以克服。

所以今天要給她一個完全的概念：要怎麼修行？修行什麼境界，到底要得到佛的加持是要怎麼做？我們要成道業，不是自己用功就行了，一定要有諸佛菩薩的護持。《妙法蓮華經》裡面講的，裡面一定要，你做某一些事情，讓佛常常在護念著你，那你就走得比較順。

那這個她的問題我唸一下。她可能困擾了好幾年。我快快唸一下，因為她兩張紙好長。

### 小參內容：

#### 問：

「師父慈悲，弟子深感慶幸，於末法能得聞師父重宣佛陀解脫道的正法，然弟子慚愧，本身不是好的法器，而且都不健全的心理素質，故有些困惑，想請教師父。第一點就是，我們要控制自性，但是我會造成自性或是神識的反撲，就是兩個「我」一樣。(這個跟蒲 XX 一樣，蒲 XX 你們這個新生不認識，老生都知道她。)因弟子在之前的修行過度精進，而造成嚴重的反撲，故現在都不太敢控制，勉強自性。例如三年前去受戒，五、六天都不讓自己躺下睡覺，徹夜拜佛，回家後內心有一股很強反彈的力量，抗拒唸佛；強迫誦經時，內心想把經典丟掉，完全不想誦。花了很多時間，才恢復一些。爾後也都陸陸續續發生類似狀況，可能精進一段時間，接著就對修行的法門產生麻痺，然後愈漸無力。後來弟子就反觀到，不只在修行上如此，弟子從小就會有這種循環——求好心切，然後接著就麻痺，然後就反撲。所以弟子做事很難貫徹始終，包括此次禪十，弟子也強迫自己，每一座都

要雙盤，而且不能換腿。但每次到五十、六十分鐘時，就痛到，頭會抽痛，而導致弟子不久坐，且心生挫折，很想自我放棄。所以也借由此次機會請教師父，弟子修行，一直走到麻痺、反撲，不知該如何解套？乃至弟子就不敢太精進、太強迫，但又覺得流於懈怠。懇請師父慈悲開示，這樣就是，懈怠就是被自性控制，就是大好大壞？感恩師父的閱讀，懇請師父有因緣再予解惑。弟子沈 X 君至誠頂禮。」

### 師答：

先把你的名相糾正一下。不是自性在控制你，自性只是緣起。第一天不是告訴你嗎？虛空無相的 **abhava**，你有法才會變 **su**，**su** 加 **abhāva** 才變成自性 **svabhāva**。所以自性是緣起以後的那個法，緣起一個法相，這空跟有相，因、集，因緣聚集了就產生法，這是你正規的要這麼念。所以，不是自性在困擾你，是你的習性引發自性，兩個習性在互相的糾葛。一個習性誘起好的念，就好的自性；一個習性就反彈，你的壓力太大，所以這兩個習性就糾葛了。不是同時，一定有一個前一個後，然後這個完了又輪那個，那個完了又輪這個，所以兩個自性一直在交戰。這些，你懂得因緣法，你不讓它緣起就好了。

所以，對名相的解釋先搞懂一下。**svabhāva** 就是自性，你不能控制自性，但是你可以讓自性緣起一個法。所以你有兩種心態，都可以緣起自性。這自性還會變，第一個自性它轉第二個自性，第二個自性轉第三個自性。所有自性會產生一個法相，第一個自性就產生第一個法相，然後第二個自性產生了，又產生第二個法相，那第二個法相又轉，下一秒叫作無常，就轉成第三個法相，你就沒完沒了的念頭這麼一直在連續，這就是你對於這個心沒有搞懂。

我今天要講說大家已到第五天，已經爬高山爬得很累了，我為什麼都沒有叫你們：「欸，要認真用功啊！」或說：「你不能跑去睡覺啊！跑去幹嘛…」。該睡就要去睡覺，該怎麼樣就怎麼做，沒有說這個短短十天就會開悟，除非你過去真的是大菩薩再來，本身這個氣，平時就在培養打坐的基礎，就有氣。

我十八歲開始打坐，我每天早晚四十分鐘，也沒有求什麼，就單盤。所以這些呢，沒有白吃的午餐，一句話。就是說，你的心性是累積起來的結果，不是你在短期間之間，剋期取證。你不要進到佛堂，那個選佛場裡面說，有人剋期取證！他在前面已經是修多久了，你有沒有看到？進到選佛場，禪七，他開悟了，那前面那個人在用功，你有看到嗎？

所以我不知道，我們這位，「你受五戒，沒有受菩薩戒嗎？」也受菩薩戒了！佛說法，不會跳躍式的，所以祂為什麼講戒、定、慧？所以，第一個，一般人都要從戒修起。你說我對於戒，就是說守得很好，但是戒就包括是心。你受了戒，

沒有學戒，你不知道怎麼去管心。如果你受了戒，有學戒，像我們菩薩僧團一樣，每一個人他都懂得一哦，這麼有犯、那個沒犯；這樣是犯大、這樣犯小，他都搞得清楚，對吧！那你稍微犯戒，你要去懺悔。很多日前末法時期的道場都這樣，只會受戒，不會跟你講，尤其是白衣。因為對他們講太重了，你都不敢來；不跟你講，你又常常在犯。

我們(菩薩)僧團已經八年了，八歲了。一般我們出家人，就出家以後，要跟著師父五年，學戒律、學威儀，這樣做才如法、那樣做才如法。像他在我身邊，這個根本腦筋一樣，我每次都要講他。今天穿著袈裟要打板，他的袈裟，海青啊，縵衣啊，他不會想到這個。我說：「廁所的那個什麼東西還沒有清啊。」他全副「禮服」就進去了！這個平時都沒有概念。我們這個七衣，我要進去廁所都要脫，你穿著大衣(縵衣)，那是你們的大衣，縵衣是你們菩薩戒的大衣。我不講，你們都不知道。

昨天我看到長老，長老在外面晃晃，晃晃晃，然後看這邊有一個座椅，你知道那個是我的座椅嗎？她就跟它坐下去了，我在這邊看，坐下去了還盤腿起來了，我說：「欸！我這個座椅還可以坐嗎？」她是坐第一個(布薩座位)欸！這個就是你們對於威儀跟戒律跟禁戒都搞不清楚。

所以像你要學戒的話，你學這樣的話，把你的心管得死死的，你就不會在我修定的時候，還有這些什麼在反撲，什麼自性搞不定，不會有的。所以第一點一定要把戒律學好。你光去受菩薩戒，「六重二十八輕的嗎？」十重？十重四十八輕就是梵網戒了呢！（答：只有受戒沒有學。）對啊！所以受戒沒有學，更糟糕啊！你受了戒你沒有做好，是兩重罪，你知道嗎？你受戒是跟佛說—我要成聖人，您要幫我護持，把我過去的業稍微擋住，然後我要成聖人，我以後不會再犯這種錯。結果你受了戒不去學戒，現在末法時期就是這樣！

那學戒的人，他都是躲在這個什麼南投那一區域，那幾個寺廟都是戒律的寺廟。那其他的都是北傳的，北傳它是兩邊，聲聞戒、菩薩戒。雖然我只有九歲，哪個該、哪個不該，我搞得很清楚。過去我就是出家人，所以要怎麼做，你們問的問題，我稍微想一下，我就知道合理不合理、通不通。你要修到這樣的話，你心自然有定，就不會胡思亂想。

所以你要來參加僧團，不過梵網戒，我們都是誦六重二十八輕。梵網戒是出家戒，你知道出家要當菩薩的。我們有幾個也修得很辛苦，長齋月的話，你看要三個月，你有守齋戒嗎？你如果會修行的人，五戒就夠了；你要成阿羅漢，要成那個大菩薩，才要那麼多的微細戒。我們二二七戒，北傳的兩百五十戒。因為你不參加僧團，他們就知道，重戒：殺、盜、淫、妄語、酒，是不讓你下地獄的。

再來就是次要的戒。就是這些，你要搞懂，遠方便犯戒、次方便犯戒、近方便犯戒，你懂嗎？連這個都不懂，你天天在犯這個遠方便，你也不知道要懺悔。

所以看你受這個戒，有受等於沒受，這樣很危險。因為你無形中小罪常常犯，也不知道犯，這樣有一天就會犯大戒。再來就是微細戒了，第一個跟近方便不能犯，以後的都是要讓你成就須陀洹、斯陀含的果位，那心就管得越來越細、越來越細、越來越細。你像一進入廁所，你出來就一定要洗手。你說現在廁所都很乾淨很漂亮，不管怎麼樣，佛說了算，所以上完廁所也沒有碰到什麼，只是小便而已，沒有碰到什麼，還是要洗手。這就是戒律，這是律儀啊！

你這樣能管自己的話，你要成阿羅漢才有希望，你知道嗎？不是去守那個不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，那個是保護你不下地獄而已啊！所以你既然那麼有心要修行，你要先把戒學好；然後你生活起居間應作的，都知道該怎麼去做；再來你要修定，就比較不會有問題。因為你的身、口，戒律是守身、口兩個，意業是在這個禪定中去斷。所以像我們這個出家，是身、口二業，是靠戒律維持，然後再修禪定。因為你身口業都不造了，心當然就沒有罣礙，沒有罣礙你再打坐，你對於這個欲界這些，已經身口修好了，再來就是打坐。

我說，śa 的境界，因為戒律來控制你，這個想要做，又讓你不能做，把你斷掉了，這是學習鈍性。戒律裡面也有鈍性 śa，就是這個不能做、那個不能做，就是讓你的衝動的自性把你抓回來，因為戒的關係，所以我不能犯。所以你要懂，不管是六重二十八輕，還是這個十重四十八輕梵網戒，那出家人，因為每一天都要過午不吃，在家人有辦法嗎？你還要上班、還要讀書、還要幹嘛。所以戒不在多，你要能夠懂它的精神，你就知道起心動念都是不能犯。

你要想一想哪個帥哥明星，已經犯了遠方便了，你怎麼去動？這個要懺悔了！這個可以責心懺，自己懺。現在我不曉得哪個電影明星最暢銷？搞不懂，因為都不看電視。你只要想一想他，已經犯了戒了！所以這個你要好好來學。

你是受菩薩戒，昨天齋戒日，你有沒有穿海青？你也不知道要穿海青。他們為什麼，坐下去就不起來，也不知道？一座食。還要人家授食，不授食你就是不與取。這個受了戒，不持戒、不懂戒，很糟糕啊！所以這個你在台北讀書比較困難，因為參加僧團，第一個全世界裡面最重要的事情就是布薩，你知道嗎？布薩一定要出席，不出席大家都等著你。你參加僧團才可以學到戒，因為這個人發生這樣有問題，我就會講；那個人發生這個問題，所以我跟他們講，這個事怎麼對、怎麼不對。這是你自己本身要能夠這麼理解。

好了，回過來你的問題。戒定慧，你要先從「戒」去好好學。再來，打坐，



你就是說，你不隨順師長！我已經開宗明義跟你講，不要盤到雙盤。因為雙盤你坐不久，坐不久你心就亂，心就亂時，你等於沒有在坐，對吧？那你數息，我不能認真數的話，你打坐沒有用。你的定是從數息中攝意，第一階段要學攝意，把你的意念攝受回來，不要胡思亂想。如果沒有胡思亂想，哪裡有在反撲不反撲的事情？沒有啊，是吧！那你不給它過度的壓力，你心裡面沒有壓力，怎麼會有反撲？這都是你內在的一種心的問題。

那個今天發的經文，我趕快去找的，因為這個故事太有名了，二十億耳，這個阿羅漢，他也是犯這個毛病。所有僧團的人他是最用功的，他跑到靈鷲山上在用功。因為那個竹林精舍離靈鷲山很近，竹林精舍就是在山下，靈鷲山是在比較高一點。他自己在那邊很用功，用功到最後繃得太緊了。因為二十億耳，他的過去還沒出家，他家很富有。因為過去的因緣，所以他也就來出家。出家，這麼用功，沒有人比我更用功，但我都不能證阿羅漢，那我在這裡幹嘛？我家很有錢，我回去做布施。

佛在的時候有好處，哪一個徒弟在想什麼祂都知道。其實現在佛也沒有入滅，你如果很認真用功的話，佛也知道，是吧！所以我為什麼今天一直在想說，怎麼來安撫你們，這個爬山爬到最高點，大家都會很累，你們都不見人喔！該休息還是要休息。

這個就是二十億耳，祂過去在家裡，很富有就玩琴，就很會彈琴，那個弦琴。所以世尊就藉這個問題問他，世尊在開導眾生，都是知道你是做什麼行業的。如果你打鐵的，那個打鐵要怎麼打？叮叮咚咚，叮叮咚咚，祂就可以教你用那個法。祂剛好是會彈琴，祂就問他了，這一段你們回去好好看。你如果會彈琴，你的弦弄得很緊，會怎麼樣？他說弦弄太緊就會斷，聲音也太高了，是吧？然後如果弄太鬆呢？太鬆它就出不了聲音了，都沒有成就。你要的是聲音，聲音都沒有，你的弦太鬆了，不然就是一點點鬆就是會變調了。所以佛告訴你說，用功也是這樣，你要出一個好的聲音，也不能太緊、也不能太鬆。

好了，那怎麼辦？所以壓力太大造成你心反撲了，你就不能再逼它了。如果你從戒律下手的話，把你的眼耳鼻舌身在欲界就可以控制得很好，我可以不亂看，哪怕周圍之間怎麼好不好的。你還沒結婚嘛？還沒結婚不要亂看，看前面。這是威儀，那個威儀才能成就道業。你對自己的要求很高，要求很高是在你的威儀。

修行有一派就是說，注重表面的威儀。注重表面的威儀，你到底是修內心，還是修表面呢？人家阿羅漢證道以後，祂自然就威儀十足，不是說告訴你這樣做。像你們吃飯鏗鏗鏘鏘，當然鏗鏗鏘鏘是不對，阿羅漢吃飯祂就不會鏗鏗鏘鏘。佛有叫他說你不能出聲嗎？戒律裡面沒有一條說不能出聲，只是說你吃飯不要有嘴

巴的聲音。那個飯碗都會碰，但是祂修到阿羅漢的話，祂的威儀自然就動作很小心，動作不會出雜音，那是從內而外所表現出來的這個清淨。

那如果你本末倒置，修到最後怎麼樣？你個性也沒有改多少，但是注重表面文章，這個要這樣、那個要這樣，那個開電燈不能太大聲，幹什麼幹什麼這種表面的，這本末倒置。一個就是，證阿羅漢內心所現的威儀，祂自然就那麼柔和，不會犯錯。那一般人從這裡下手，他若是學一法執一法，就執著在那個。他不會去反觀我的內心裡面到底乾不乾淨，垃圾一大堆。這個就是智慧。

所以你沒有定，當然沒有絕對的智慧，有智慧你就可以離相。佛在講智慧，不管是 *jñāna*，或者是 *prajñā*。*prajñā* 是對所有的法它都可以離相，那是菩薩；那我們苦集滅道在修的是第二個名詞，眼智明覺的第二個法 *jñāna*。那是我還不行，但是我就產生智慧看著這個名相。它痛，我只看它在痛而已，不是我在痛。但是我那一天講，這種痛已經剩下百分之五十，我才有辦法看著它。

那一天講的方法，只有講前面跟後面，要找時間講到底要怎麼「滅」？怎麼「道」？這二諦怎麼修？「欸，今天還很痛的舉手，不堪忍的舉手看看。」有一個，兩個？「我看你坐著都不起來！怎麼會痛？」那表示堪忍，單盤應該還好啦，像已經第五天的話，單盤應該是久不久的問題，不會痛。

那雙盤，像他用雙盤，欸，你可以撐到 60 分才痛已經不錯了，一般 40 分就開始痛了。所以這個，我講話你都沒有聽進去！我說，告訴你你要用數息法，你專心數息就好，你不一定要盤腿。如果你到參加禪二十天的話，你已經超過十天了，我就要你--你要盤單盤。已經進入第二個十天了呢，你還在用散腿嗎？你要試試看單盤吧！因為你的痛已經堪忍了，堪忍你就要去試驗說，單盤的時候能不能坐到 2 小時、3 小時、4 小時。

如果你們覺得我打坐有氣的，又時間經過十天，你應該再往前提高吧？如果你真的要坐七天七夜，那你散盤也可以，因為過去阿羅漢祂們都這樣，散盤可以坐七天七夜。所以，不是修這個雙腿，這個身體都不是你的，這個雙腿更不是你！那你要練氣，練氣我深呼吸就有氣了。我不是叫爾息回去練寶瓶氣嗎？躺著觀呼吸這個更好。你這個要用，因為你到底年輕，也沒結婚，所以我躺著都比你在盤腿的效果要好得多，你知道嗎？

今天晚上回去就馬上做，側臥，然後放鬆，然後腳交疊最舒服的，看你怎麼疊比較舒服，不造成壓迫，專注觀呼吸。你有氣就吸一點就閉氣，讓它發展，它就開始走。這麼誘發起來，丹田發作的時候，它所有氣上下都會慢慢慢慢擴展，比你在這裡熬腿熬得痛得要命還要好。所以這個你要懂很多方便法，修行是修

心。

元音老上師，心中心法的上師，他常常講說，修行不一定要修這個腿，所以不一定要盤腿。好像對吧！但是你要當菩薩的話，境界高，你不盤腿你保證就可以進入無色界嗎？不一定。或者你已經很痛了，或者不痛了，我在這裡乾坐有什麼用，那你不用雙盤？試試看雙盤。

你知道雙盤是什麼意思？這是兩個物理的一個結構現象，不是只有靠呼吸產生氣。我這兩個腳壓力互相起物理現象，它自己會蹦出真氣出來，從腳擴散出去。像我們結手印也一樣，我們修心中心法結手印的時候，我這個手產生一股氣，我的腳雙盤產生一股氣。這個經典講的第四印如來母印，一定要雙盤的，他才可以開悟，才可以真正進入好的境界。所以你還沒有到這個要開悟不開悟的時候，他沒有強迫你一定要盤腿。在六個印之間，它無形中就告訴你哪個該盤腿，哪個可不必要盤腿。

初學的你腳一盤就痛，你怎麼唸咒？怎麼攝心？不行！什麼法都隱藏它秘密的境界。所以你要放開，這個要開悟也不是說在座上開悟的。你在走路，你在出坡，拿鋤頭在動作的時候，突然間氣脈通了就開悟了，但是它已經累積很久的能量，慢慢慢慢累積到一個境界了。

開悟是前面的因，造成現在的果，不是你都不修不行，然後就會開悟！那個一定是這些魑魅魍魎來灌氣，那你是它的徒弟，到最後你迷失掉著魔了！你的功夫似亂七八糟的很大，也不知道要修心，它不會讓你修心，它只讓你知道很靈驗，你想的事都成就。這個跟修行有什麼關係？我想一件事，結果幾天以後發生，是真的耶，那有什麼用？那是因緣法。

你這樣懂這些有什麼用，你那九十八個毛病沒有辦法拿掉一個！魑魅魍魎就喜歡這樣，不讓你真的修心，它也可能搞不懂要修心。如果它當時能夠修到這個境界，有聽過佛說，它就知道把它的習氣斷掉，它也成聖人，不必落在芸芸眾生裡面。這些觀念都要搞懂。

所以不要太強迫自己，讓壓力太大。身體你可以讓它盤腿，給它壓力，這個心不行。一般人有修行的人只有一個心，它都正向的。常常人家會講，你有兩個心：一個是善的、一個是惡的，那個是凡夫，我在講是凡夫的凡夫。凡夫裡面還有半聖人，還有天神，他起碼還是心有點清淨。如果你是有一個正面的，有一個負面的兩種心態，那表示你過去修得不對，但是你又很認真的要修行，表示過去世有修行，沒有接觸到正法。

發給你們那一個經文，最後那幾行看一看。結論它有劃一條線的，它告訴你，不要執著一切相，太緊也不行、太鬆也不行，對一切相就不能著相，這幾句話就結論了，修行就這樣。

所以在做不做，你不要著相就好了！你為什麼一定要自己去坐雙盤呢？因為尤其在南傳的法裡面，更不用盤，你盤腿你坐不久。我們過去在修中心法，勉強這麼逼自己，我們也說門檻是雙盤一個小時，到最後腳自動滑下來再坐一個小時，因為這樣可以念咒一千遍，那是經典裡面要求的。

如果你真的認真打坐，我們有一個以前是我們打坐班的同學，後來出家了，比我早幾年，他可以坐六小時雙盤，他也是痛得哇哇叫，還想要大喊大叫一樣，這樣對修心有用嗎？沒有用！

所以回過來觀你的心，起心動念我都知道它。你要先懂得這樣，止觀你要先搞懂。為什麼第一堂課先告訴你三自性？自性分別、憶念分別跟現觀分別。自性是緣起了；憶念分別，取了名法；然後現觀分別，我有這種能力，離相觀那個境。因為我還做不到，做不到才要修！所以我懂得第一個境的時候，我就要控制它，不要再起念。

你們的講義第二頁開頭不是這麼講嗎？「**數息為單，相隨為複，止而一意，觀而知意，還為行道，淨為入道。**」我昨天不是告訴你們嗎？你的經行跟飯食就是在做「還」跟「淨」的工作。你現在在肉體上，你去求心的定都還沒有，所以回過來止觀，前面的數息還是本業啦！因為過去我們不懂這個，所以他們很多打坐幾十年了，境界也不錯，就是習性沒辦法改進。就是沒有攝意，沒有辦法改進心病。

我以前還沒出家時，因為我是白衣，有的人像她三十幾年，後面的那個長老也是一樣，大長老、二長老，中華佛教居士會那時候就在一起打坐，幾十年了，民國 72、73、74。我沒有出家，沒有人要跟我禮敬；我出家以後，你們優婆塞戒律裡面有一條，見比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷長老，你不禮敬你就犯戒了。剛開始大家我慢心很重，都拜不下去，拜久了就習慣了。善因緣的，就是過去比較有緣的，他就很喜歡拜；過去沒有因緣的，又貢高我慢心的，他就不想拜。拜不拜是你的事，你拜了我也不會多長一塊肉，但我就知道你修得不夠好而已，馬上給人家判定，你這個幾分？59分，扣1分。如果你誠心地拜，那是你之間的因緣。如果你依法不依人，佛制定戒律就告訴你要這麼做，所以你就要拜。

這個更小的朋友，這個差你十歲，回家了，他還等我來了以後，他頂禮三拜才回去，我說這個 25 歲的小朋友他還不錯。所以這個就是說你心柔和，戒律告



訴你要這麼做、這麼做，才如法，你也很心甘情願去做，你的心就不會嘀咕。

修行上，從戒律下手，是最直接了當的。問題是你要接觸到對的人，跟會講戒的，不然有的守死戒。有的說這個不行、那個不行，不方便，不能夠用方便的心，造成大家很緊張，會變成執著，這叫作「戒禁取見」。沒有犯這個卻犯那個，沒有犯戒卻犯了戒禁取見，這個更糟糕，這個就是屬見濁。哪一個該、哪一個不該，某種情況之下，佛有說的允許。佛沒有說的，像現在的時空不一樣，有時候你也要方便。

戒律太深了，戒律是有智慧的人在修的。你不要看說，修戒律太簡單，都是有智慧的人在修。那個「六群」比丘，這翻譯不是很好，有一群六個比丘，叫作六群比丘。他是化現做調皮搗蛋的比丘，然後因為他犯了這個錯事，佛就可以制戒，犯了這個不如法的事情，佛就依它制戒。這六個人，從來不二過。他被校正以後，就不會再犯。你說他是聖人還是扯濫污？扯濫污的人是一犯、再犯、三犯，永遠再犯，他沒有智慧。這六個是再來菩薩，在製造戒律因緣的。不懂這個精神的話，你會以為這六個人很壞耶，在僧團裡面都在調皮搗蛋。因為他調皮搗蛋，佛才說這樣不行、那樣不行。

古代的人出家，依佛的威德力，大家很喜歡供養。他只要看到你穿的這個衣服漂亮，就說：「我要這件衣服」，你就要脫光給他耶！我脫光就沒得穿了，那是你的事情。出家人很威風，你知道嗎？大家都喜歡供養，因為佛在的時候，大家福報太好。後來消息傳到佛那邊了，當然佛都知道。知道的人他不能先講，他一定故作不知道，然後叫他來：「有沒有這回事情？你要某某人的衣服，搞得他沒有衣服穿，光著屁股回去？」「有。」「好！從今以後怎麼樣怎麼樣……」戒律就這麼制定了。你只能一件，不能有兩件，要兩件就要做羯摩。所以兩件多麻煩！一件洗一洗又穿就很好。只要你多一件，每十天要做一次羯摩。什麼叫羯摩？你大概也沒聽過，就是我們要作法的一種儀軌，你要照念。這些講戒律太深了，他們學了八年，現在才比較沒有問題，偶而才會發生問題。剛開始每個人都有問題，這樣對嗎？這樣不對嗎？有沒有犯戒？常常都在問，這樣你才可以學到法。

現在回過來還是你的問題。第一個，你不一定說要六十分鐘、五十分鐘，你要雙盤也可以，但是你四十分的程度你就修四十分。如果這個心不定，亂了，你就不要再勉強它，對吧？因為我要修心，結果我的身體造成我心慌意亂，那你還要修什麼？你的受覺已經很痛，造成你心亂了，你何必再逼它呢？因為你最後是要修心，不是修這個肉體。那你逼著雙腿有什麼用？所以你要練的反而是練一些氣功好一點，氣功幫助你這個氣比較旺盛。也不能說哪個功法好不好，你要懂它的原則，什麼都好。懂得經絡、懂得氣的人，你用這樣一個招式，大家都一起弄就有興趣，有興趣的話它產生氣。只要你自己練的都好，就怕你著魔了，人家來

給你灌氣，那你也不知道著魔了。

你自己練的一定不會消失掉。所以你感冒，閉氣練寶瓶氣，兩個小時、三個小時它又來了，氣又起來了，那是你的。如果像上一次有一個女眾她來了，她說以前在內觀打坐，什麼身體消失了、地心引力消失了、什麼…，講的很玄！結果這一次來說：「參加你們的內觀，怎麼腳一直痛、一直痛？」我跟她講，你既然已經有初二禪的境界，你不應該失掉才對？為什麼要從頭來這邊就不行？我說那個境界不是你的東西！所以同樣，你要懂得這些道理，不要以為我坐很久就非常不得了、了不得，不是這樣！是我的習性都沒有脾氣，我眼睛、耳朵，看芸芸眾生我都好，你這麼做很好，我六根不染。

一個古代的上師不是這樣嗎？徒弟來告狀：「這個大師兄，怎麼樣怎麼樣不對。」師父說：「對，你講得有道理。」然後大徒弟就來講：「他怎麼壞怎麼壞，所以我罵他。」他又說：「對，你也講得很好。」師父都沒有說你對、你不對。事情都是因緣法，沒有什麼誰對誰錯，所以修行在修這個。你自己看的對錯都還在分別——我要用功不用功？我要坐多久？我坐三小時、五小時…。如果你很輕鬆做到那是 OK，如果你很辛苦的這麼熬熬熬到了兩小時，那個根本有反效果。

我們的心就是習性，這個習性變成習氣的時候，氣分出來了就更強。所以你要修心，是要排除你的念頭、觀念，盡量不要執著、不要執著、不要執著。結果你反過來說，我要坐多久、我一定要雙盤、我一定要怎麼樣……，那你這樣就是違背修行修心的原則。如果你很輕鬆可以坐，剛剛我講的七小時坐下去，光散盤就好了，已經不得了了。那你現在都不行，所以你為什麼一定要雙盤？這就是求好心切。這求好心切，有這個念起就不對了。所以不要給自己壓力，修行更是要自在！求自在！

好，再來要講，我剛剛有稍微提到，你要修到一個程度，佛菩薩才會護念你，才會來照顧你，無形中來誘導你。這個有兩個條件，一個就是我都不執著。如果你說我一定要雙盤才會好、才會成就，你的主觀意念太強，佛的念頭進不來，祂沒有辦法影響你，知道嗎？因為你主觀意念太強。

所以為什麼第一個我的執著要先拿掉，法的執著才拿掉？不要我想什麼就是好。你如果自己有智慧的話，你就知道中道就是好。中國人的中道，跟佛在說的中道不一樣，要搞清楚。中國人的中道就是 5 加 5，除以 2，還是 5，這是中道。你們在做生意，現在在打仗，做貿易打仗，一個出 50 塊，一個出 40 塊，扯來扯去扯半天，好啦！50 塊加 40 塊除以 2，那多少？45 切中間，你各讓一步，對吧？這種中道。你也應該這麼樣，這是不究竟的法，這不是佛說的。

佛說的中道就是說，你什麼事情都要離相，這就是中道，就 **samyak**，這 **samyak** 是正。正道就是中道，有的人翻作中道，因為不偏這邊、不偏那邊。我沒有喜愛說這樣才對，也沒有說那樣就不對，這就是中道。這個跟中國人在講的中道不一樣，取其中間，各得所需，那個不一樣。

所以第一個，你要回歸到零，以後要怎麼做，這個目標搞懂，修行是在修這個心，我不要再給自己的心造成壓力。然後剛剛講了，一切法都是緣起。你有正的念頭、有負的念頭，這兩個是緣起。正的念頭不是說很好，不要做。很多人在修行過程之間常常會感應鬼神眾生，好幾位都會這樣。然後它在拜託你：「去承天禪寺幫我寫個牌位吧？」你說菩薩義不容辭，聽了就去做。我看好幾個都這樣，他像很有成就感，他以為他是菩薩。

因為你這個習性，然後這個眾生它看你通靈了，就告訴你，然後你就去做，你永遠都迷失在這裡，不知道修心要斷習性。你說我在做菩薩，你自己都沒搞定！那是地前菩薩，不能說你不是菩薩，因為你有慈悲心。為什麼從來沒有一個人來找我說：「你幫我去哪裡寫個牌位？幫我誦一部經？」所以修行，不要落在這一套範圍裡面。落在這裡面，你不會自己要斷習性，你只會搞這些去了。

你自己都不成就，然後抱著一個心要幫忙別人，自己今生不能夠成就，未來能不能聽到佛法？不知道耶！你不要說好像現在佛法太簡單！佛隨便抓一把土說：「我們這個世界裡面，我抓這個泥沙有多少？這個世界的泥沙比較多，還是我手上的泥沙比較多？」「當然是世界的泥土多。」佛放下泥沙說：「你知道世界的泥土多，我的手的泥土少。現在懂得要修行的人，還不及我指甲裡面這些殘留下來的沙，一點點。」佛示現了也一樣，沒有那麼多人想要學佛。都是婆羅門，他寧願追逐婆羅門，因緣就是這樣。

所以佛示現，只要過去他是有善因緣，要學正法解脫道的，才有辦法接觸到佛。或者你去掉貢高我慢心，去請教佛，祂才會跟你開示，讓他悟道了。所以講來講去就在講心，很少看到在講身體的。祂講身體的身跟受，說這個「身」，那一天講的，地水火風都是假的，因為分離了，都是假的，這個我不是我。那這個地水火風的假我，所產生的憂喜苦樂這個「受」，也不是真實的。祂就告訴你這樣！所以身心二法，都不真實！

不真實是我累劫已經養成這個習性了，我認為它真的，對吧？所以你要回歸到原點，不要正面的你就去做，負面的更不能做，都不要動。我就是這麼修的，起個善念頭，轉個念頭忘記了，也沒有人再來找你，你剛剛那個念頭沒有去做。你著相你才會去做，該做的你就會做。那這種念頭起來，你不一定要去做，因為那是妄想！你自己都還沒有回歸到塵埃落定，你做什麼都不行，因為你一動就是

執著。

所以後面結論不是講嗎？不要執著一切相。那一切相就是包括善的、惡的，都不要執著了，你這樣才能解脫！你能夠解脫，你才有那種慈悲心，慈悲心但我也有能力，那你就發菩提心去幫助眾生。幫助眾生不是拿錢去做一些小善事，那是積功德。我要告訴你說，你為什麼會一直輪迴？你為什麼今生都沒有錢？都是你過去造什麼業，所以因果就是這樣。你現在要反過來學佛法跳脫出來，這個才是大菩薩。轉人的心，不要去轉人家的福報，沒有用的。佛示現就是告訴你這件事而已。

所以你現在說困難也很困難，因為你過去認知不對；說簡單也很簡單，放下就沒事，回歸到原點。以後想的要做的都不要做，想想就好。我常常外來的念頭現這個相，我轉個念頭就忘記了，剛剛那個念頭是什麼？當然這個還不是究竟。如果你有這種解套的能力，但是你沒有那種，神通變化也沒有，你光說這個轉個念頭沒有。人家阿羅漢是過目不忘，聽過了也不忘，我們這咒語一個月兩個月不唸就忘記了，只有心中心咒跟這個大悲咒，因為唸得太多了。所以為什麼要念十萬遍才可以記起來？你再多困難，他還會背得起來。如果真的是不行，你也可以持一個咒就好。用菩薩的咒，來化解你心裡面的這些正反兩面的這種習性。

不行就求菩薩！解脫到最後，這個咒語都不能用，因為你要求解脫，還用一個法？不行！但是現在不行啊，所以陀羅尼對於初學的人它是幫助他安定、解套困難。等到他穩了，你自己要求解脫，你就不能再用陀羅尼。到八地菩薩，你要懂陀羅尼門，你就懂得它的意思在講什麼。

每個悉曇的字都要解釋，你就懂這原來的意思在講什麼，這你的智慧就增長。所以本來沒事，都是自己找事。有沒有想以後，你要反面操作？正的也好、負的也好，都不要去做。能夠安住的話，你智慧才會慢慢開顯，智慧開顯你這個欲界裡面的人事物你就可以自己解套。然後再來，內心才可以打坐，打坐定得住，定得住的話，你就會看到，śa 自性會現境，這個初禪、二禪、三禪、四禪的境界會現，那個你還是要離相。到最後進入無色界，就培養這個 ta 真如性。

修行三階段，一個 sa 鈍性，鈍性已經成就了，就進入 śa 寂性。你的緣起的自性會產生超能力了，可以看一千世界、三千世界、三千大千世界，那個是 śa 自性的功用。你說我沒有進去，沒有進去就沒有進入色界。但那個好現象也不能執著，還是要斷掉，才不會去受生為天神。如果你真的是再繼續下去就修入無色界。

現在講修行的境界，不是你盤腿就可以進去。你如果不是業力，進不了無色



界，為什麼？因為你還沒有修欲界定、沒有修色界定。你過去有得罪了這些鬼神，它就來整你。所以有的人就有這個靈通力，但他心又不定，所以他就搞得生活上亂七八糟，還要吃藥，對吧？這個就是過去碰到的冤家，結怨。那你碰到正法道場，當然慢慢聽法聽多了，哦，原來都是受這些鬼神的影響！那你慢慢懺悔，慢慢定住這個心，以後走一段時間，還是會走出來，心就清淨。

你要認識，「空」就是我們要學習的。然後正面的、負面的、邪法的，都是叫有為法，不要讓它現起。如果你要幫助人家，當然隨緣去做，量力而為。不一定說一定要做，是隨緣而做。因為你要成為菩薩的話，你還是要接觸眾生。光成解脫道是第一階段，你第一階段做到，你再轉入菩薩道，順理成章你就有那個定力、有那個智慧。

那佛都是用講的，講道理給你聽。二十億耳，你的弦太緊了吧？你放鬆一點吧！也不能太鬆，太鬆就沒聲音。祂就跟你講道理，他懂了他就會去調。你也是一樣，不要弄得太緊，太緊就斷弦，太鬆就像你講的散亂。這兩個怎麼調？你要去自己調。

我今天下午在想，要對你們講什麼？如果你真的體力還行，我可以忍痛，但我心已經很疲倦了，那你要去散散心、去走一走，不一定要在我面前打坐。他們南傳的鼓勵你回寮房睡覺，因為他們大都是初學來的，你要叫他怎麼熬？每一個人都熬的哇哇叫。只有一個，每天一個小時大家要共修，共修當然你不用盤腿，但是叫你不要動，這爾向參加過，光不要動就很辛苦。他只有這樣在要求你，其他你幹什麼他都不管，去睡覺、去幹嘛的，只是不能講話。我們這裡因為大家都是比較開放，我知道修行不是在修腿，不是在修什麼，但是你要學方法。不是告訴你——數息是在攝意，讓你不會胡思亂想？攝意，穩住了，你氣就越來越長。等一下還要再講一點課，已經九點了。這樣你攝意不亂動，像你還有什麼正面的念頭、負面的念頭在交戰，這個怎麼有禪定？這個不行。

還是回歸到本法，告訴你是數息，1-2-3-4·3-2-1，認真「數」，初學的都要做這一步，如果你很會胡思亂想。如果你已經不胡思亂想了，像這些老參有時候他不會再罣礙什麼事，你就可以用到《大安般守意經》的「在一數一，在二數二」。一口氣多長，吸吸吸，吸盡數一，吐盡數二，盡量還是不要動到胸部跟小腹，但是氣很長了，可以到胃部、可以到肚臍都可以，因為你坐好幾天了。像我今天就可以走下來，剛開始是短短的，因為你已經幾天這麼磨練了，它氣會增長一點。不必動到胸跟小腹。

你知道怎麼吸氣吧？吸氣進來它橫隔膜本來就是要動的，你不要讓橫隔膜動，但是膈仔骨(肋骨)那個膜它還在擴張，自然會吸氣進去，吸到你要動到胸部、動

到小腹你就要停，因為你的容納量就是這麼多。如果你再用意念擴胸，再讓小腹再膨脹一下，那已經動到有為心了，那是不行。

所以到第二階段要進入比較長的氣的時候，就是這樣。對你們這些老參，就是我不一定要數，因為我知道你已經打坐二三十年了。那不數，你就是這樣「在一數一，在二數二」就好了，吸盡數一，吐盡數二。這樣做也可以把氣增長，這樣才有辦法入初禪、二禪、三禪。這是題外話，因為講到哪裡就講。你們這個老同學，因為已經要講數息了，那數息就跟這個有關係。所以你這個已經講一小時多了，觀念上要先改正。那你要去把戒學好，因為你既然受了優婆塞戒跟梵網戒，你要去把戒學好，在你的生活上注意，你的身口二業自然就不被周圍的人事物干擾。

有這個定，你再回過來觀這個心，觀這個心就是要打坐去觀。那時候來打坐，不要求一定要坐雙盤。可以，那就 40 分鐘，我 40 分鐘不很痛，我堪忍，不會亂到我的心，那個才有用。如果已經動到你心慌意亂了，那你再打坐有什麼用？因為你要修心，反而用身體來干擾你的心？不定，這表示我的功夫只有到這裡，不必再勉強坐下去，不是在比賽誰坐的久。如果你坐久心亂，沒有用，因為我要修心反而亂，對吧？如果我坐一小時，這個心都很篤定，那你可以再延長，可以接受，已經心不亂了。

因為第五天要走下坡，我也在看每個人都不安於座，這邊去晃、那邊去晃。我要講這個題目，剛好他問這個問題，藉機會給大家一個了解說，這個坐不要太緊、不要太鬆。你自己要有一個挑戰，一點點就可以；你如果不行，心已經起煩了，所以心的問題你要用佛說的心法去解套。唯一究竟的法就是不要執著，不要執著，就不要起心動念都當它為真！不要聽它的！

我為什麼常常說，要反過來？你要指揮你的自性，你自性指揮要用口令緣起。所以你說一個善的自性，那是你先有善心起；一個惡的自性，要反彈的自性，那是你惡的心起來。那個自性只是會緣起緣滅，它不會操控你的，它是被你操控。你現在主客反過來講。它是被你影響才起念的，因為你有善念—我要認真用功，所以它才起這種念；你說我要抗拒，抗拒它才起這個念。這都是你的習性，跟自性沒有關係，自性只是一個緣起的法而已。所以罪性本空，因境而有。你沒有境，沒有心，它就沒有自性。

把這個搞懂，然後再有覺觀的能力，起心動念馬上警覺。這個你先要練。如果到初禪，起心動念我就知道。你知道我有一個心在要精進，我起心知道；我又有一個心要反彈。這兩個自性，一起來你就知道，知道就不要理它，正面的、負面的都不要理它，就這麼簡單的事情！這個也要有一點智慧，如果這樣放下就放

下的話，那每個人都是聖人，太容易了！有的人要磨很久。

以前在下棋，你知道吧，棋盤上有一個「觀棋不語真君子」，漢河楚界都講得很清楚。這個旁觀者清，他站在旁邊看，欸，這個要被抽「車」了，一看就很清楚，當局者迷，他看不清楚，因為這個棋子太多了，也有他的、也有我的，然後在旁邊看的人就憋不住，就要講。然後要勝的一方就告訴他，「你再講我就揍你！」真的不能講，觀棋不語，你講什麼？不能講。下下下，開始又要將軍了，將軍那是死棋耶，他又耐不住的又講了！那個人就起來跟他「巴」下去，就打了他一大巴掌，這個觀棋的還被人家揍，手摀著臉還繼續看；看了又發現危險了，又不得不講，還是要講。這個習性，已經被人揍了他還是要講，因為他看到這個危險，這個要抽「車」，不講行嗎？光一個簡單的事情就是這麼難斷習性。

如果人家告訴你，已經警告你了，不要講了。好，人家不高興，我不要再講。明明知道他要「死棋」了，算了，那是他的事情，不管他。修行，心很難修，就是這樣子。所以我為什麼說善的、惡的，你不把它打死的話，它永遠都有問題。古德講得很清楚，不通商量，不跟你 **argue**(諍言)，不跟你講東講西，就是什麼都不理。對的、錯的，你要當菩薩、當魔、當什麼…，我就是不理你。你沒有這種魄力，你修不到解脫道。你惡念不用怕，善念更不能喜歡，就這麼捨掉諸法而已。

好了，留下 15 分鐘講一下「數息」。因為已經進入第五天了，明天就認真「數息」，要把這個數息幾種法先講一下。當然那六頁的講義，你要從頭到尾看一遍，因為都是在講數息的名相。那是上課的時候 **download** 下來的。你那六頁全部看完，你就知道這幾個名相在講什麼。

我們第一個自然呼吸已經講了，這個第一天就是要這麼修。然後你修到入氣 15 到 20 公分左右，吸氣從鼻端到我的頸部基部這裡的時候，已經可以開始數了，就可以數到 4。如果你說我很散亂，我沒有辦法不數，然後才可以安心，我一定會亂，那你就「數」，1-2-3 也可以，法不是絕對的，但是要數得像樣一點就要到 4 為止。

如果 1 的話是 1 吋來講，你要 4 吋，1 吋 3 公分，4 吋 12 公分到 15 公分，從鼻端到頸基這邊，吸氣可以到這樣，你就可以開始「數息」。然後你經過五天了，應該還可以再下來一點。你如果自己主動一點，已經在數了，可能數到 6 了。1-2-3-4-5-6 到我胸部，繼續做，你越專注數息，它就越拉長，你就可以數到 7-8-9-10，我數到 10 大概是小腹這裡了，假設啦。

好，現在你要將 1 跟 2 之間距離，你要拉長，間距拉長。因為從 1 鼻端到

腳趾，大拇指腳趾這邊，要吸滿的時候到 10，我現在只有 5、6，所以在中間。我繼續把間距拉長，間距拉長我如果數到 10，剛好是可以從鼻端到腳趾，那你就已經第一步成功了，所以這個是第一個要做的。

再來，「增數」就是進氣增加數字。因為我吸進來的氣，1-2-3 往上數，所以叫「增數」，往上增加數字。這個數字只能到 10 最高，不能再超過，超過就要換跑道，要換另外一個法。吐氣就是「減數」。減數，我如果數到 5 來講，我吐氣就是從 4 開始數。進氣 1-2-3-4-5，假設已經到我的這個肚臍上面，然後再倒回去 4-3-2-1。因為你距離長，你會產生波浪狀，它自然會產生。如果太短，產生不了波浪狀。這個我們何教授已經體會了，原來真的有這麼回事情。為什麼要這樣？因為你在數息的話，還要加入觀，那你觀哪裡？觀我呼吸進去這一條路，還要觀它在哪裡停，1 的結尾停，2 的結尾停，3 的結尾停，4 的結尾停，你這樣你還會打妄想嗎？因為你心已經都發生在這一個「路徑」，第二個「數」，第三個還要看它這個哪一個「落點」我才數，已經很忙了，你還會打妄想嗎？你不會打妄想了。

所以增數就是一直增加數字。現在從 4 起跳，你才有辦法數息。如果沒有，我剛剛已經講了，初學的人氣不長，那他沒辦法，你就短短的 1-2 的數。就像有人上一次來的時候，她就光觀鼻尖進吐氣、進氣吐氣，就這樣，慢慢觀久了，它就會長一點，就慢慢加長。所以你 20 天的話，很有這種拉長的機會的，不可能天天都是在那裡。因為你天天做這件呼吸的事情，然後怎麼都沒有進步，不可能的！

你如果進氣數到 5，然後吐氣總是少 1。為什麼要少 1？這佛的智慧就是這樣。我吸進 4，我吐出去 3，那我就留一口氣在我體內，對不對？假設你從鼻子漏掉一點點，那起碼還有 0.7、0.8 的氣留在我體內。

你為什麼要進入初禪二禪，你這個身體不把它灌滿氣，它會進入初禪二禪嗎？所以一切都跟氣有關係，那氣就跟呼吸量有關係。當然跟你丹田，能夠把這個空氣、氧氣，轉成內能量也有關係。你丹田沒有成形的話，它變出來的氣比較微弱，這些都沒關係，因為你有的剛開始。如果你已經修二三十年了，那方法要懂，以後你指導人家才會講對，你自己不見得再來修這個，要修最後《佛說大安般守意經》「在一數一，在二數二，是為法行，正精進。」。

那剛剛講，如果你已經可以數到 5，然後再來增加了 6-7-8-9-10，我一口氣從這邊數到大拇指腳趾，已經可以數到 10 了。那我吐氣呢，吐氣當然從 9-8-7-6-5-4-3-2-1 倒回去了，到最後還是留一口氣在體內。這中間我都沒有妄想，這叫作「正數」。我看得很清楚，路怎麼走，哪一個時候該數，然後我也沒有打



妄想，這就是「正數」samyak gaṇanā。gaṇanā 就是數，這是梵文。就是你不執著那個境來說東說西，這就是「正」。那你觀呼吸也是這麼在觀。

好，再來已經做到了，間距也拉長了，拉到 10 剛好已經最長了。這時候你就要進入「聚數」。「聚」就是有幾個把它湊在一起叫作「聚」。在數息法裡面的「聚」，就是「增數」跟「減數」兩個湊在一起來數叫作「聚」，聚合在一起來「數」。所以這樣的話，我本來從鼻端到腳趾是 10，那現在這個 10 的數字，又要給進氣跟呼氣一起用，那是不是要砍斷一半，對吧？正常是這樣，我 10 把它砍一半，一半 5 給進氣，一半 5 給吐氣，加起來還是 10，這基本理論是這樣。

現在我進氣用 5 要數，你要不要再拉長？我剛剛 1 數到 10 已經到腳趾了，現在 1 到 5，你要再拉長 1 跟 2 之間間距，讓它加長。從 1 到 5 你就要到腳趾，這麼可以理解吧？然後 5 再吐氣，這個時候不能從 4 開始了，是從 6 開始，吐氣就數 6-7-8-9-10 吐光，所以進 5 吐 5，這是理論上講。我們的呼吸長短跟初禪二禪三禪四禪境界有關係的。那我們講理論，我從 1 進氣到 5，已經拉長到腳趾，那吐氣 6 到 10 吐盡，這是你要去拉長間距。

現在你在內觀的時候，你會觀到說，欸！我初禪二禪進氣，好像比較長。所以這個 10 個數字就會分配啦。我已經把它五五分的時候，變成這一口氣怎麼要 6 到 7？6 到 7 你不能改變它。你不要說剛剛我數到 5，這一口氣為什麼要到 7？它隨每一口氣都不一定相等的，你的專注力跟身體的變化，那是不一定的。你只要觀就好，因為你是要正觀，你不要自己出主意。所以內觀的人，只能看著那個境，不能左右它要怎麼做。就像你在自然呼吸一樣，你不能用胸部要來多吸一口，用小腹再來多吸一口，這些都不行的。你入定還可以去擴胸嗎？還可以去鼓小腹嗎？已經快到三禪了，它快不呼吸了，這些動作都沒有了。這就培養你要入定的一種基本的功夫，這樣講你就比較能夠理解。

現在假設我是二禪好了，二禪我 1-2-3-4-5-6，到大拇指，那 6 再接下去就 7 了，吐氣 7-8-9-10 吐光。進氣多，吐氣少。其實吐氣的時候它距離比較長，是不是吐氣也比較多？數字是少。越到後面，它這個吐氣得越長，進氣越少。所以會變成說，吸氣 1-2-3 到腳趾，然後吐氣，這時候還是進氣比較多了，但是數字少。初、二禪，進氣多。如果你數到 3 的時候，吐氣數字多，但是它的量會少。這些你不管它是進氣多，還是數字多，你只要觀就好。因為這是生理上它自己的變化，這一口氣跟下一口氣不是絕對相等，但是跟你禪定的境界有關。

現在回過來結論就是說，我進氣一般會比較長，是在一二禪；三禪的時候呢，吐氣會比較長。所以你這個數字，如果我一二禪的話，我進氣的部分會用的數字會比較多，然後吐氣的時候雖然氣多，但數字少，這一種現象。

如果是我進氣只有數到 1-2 然後就到腳趾了，進氣也蠻多，那可能初禪還不到，可能世間禪定也不一定，吐氣數字很多。反過來講，如果我進氣只有 1-2 就吸不進來了，這個不是氣到腳趾的問題了，這是氣已經吸不進來了。這兩種狀況，剛剛講的那是可以到腳趾的狀況去分配，現在如果我 1-2-3 就沒氣進來了，不能到腳趾了，只有到胸部這裡了，數字。那你吐，吐卻可以，不是從這裡開始。吐氣你只能數數字，那就這裡 3，4-5-6-7 呼呼呼 8，呼 9，呼呼呼還在吐，10。進氣 3，吐氣要花 7，才把它數完，進氣數短了。

我剛剛講是可以吸到腳趾，現在已經進氣就進不去了，所以只有到 1-2-3，進不去了，沒有氣吸了。吐氣，為什麼我吸進 3，還有到 7 的那個量出去呢？這就是丹田製造出來的氣，所以慢慢呼出去了。所以這已經進入三禪以後的事了，三禪以後的吐氣數字跟吐氣都佔得多，這樣有沒有搞懂？

一個就是五五分的時候，你可能還是吸氣吐氣還可以到腳趾，慢慢這麼變化，不管是六四分還是七三分。慢慢的呢，你進來進不來了，進氣只能數到 1-2-3 了，那吐氣照道理是 4-5-6，3 比 3，就吐光，沒有欸，6 還沒有完，你還吐 7-8-9-10 才呼呼呼氣吐光。這表示，吐氣已經比進氣長，這些已經快靠近三禪。

那如果你不管它長短，你只要能夠吸氣盡量數，然後吐氣，就是多餘的就吐。如果進氣真的是 1-2-3 到 6，那吐氣很短就 7-8-9-10 就完了，那你就承認那種事實，看著它就好。如果反過來慢慢，我只能吸進 1-2-3，那吐氣卻可以到 4-5-6-7-8-9-10，那就表示已經進入三禪，這是呼吸上。

打坐到四禪根本定以前，都要呼吸，這觀念要注意。你不要自己亂講說你幾禪幾禪！你如果還有在呼吸就是還沒有「根本定」。我要呼吸進不來，那才是有一點進入三禪的末端。氣進不來，他不會死掉，為什麼？像吳 X 芳為什麼不會死掉，她還腦筋清楚？她可能轉成皮膚呼吸，或者九孔還會漏氣還會吸氣，你知道嗎？我們的九孔這些都有氣在進出的。

有一個比丘尼跟我講：「我這耳朵怎麼會有這個氣都一直出去、一直進來？」我說：「你用這個耳孔在呼吸。」你沒有看經典，真的會覺得，欸！怎麼會有這種事情！你知道佛告訴你說，九孔要閉住不呼吸，改皮膚呼吸，皮膚呼吸也不呼吸，就進入四禪根本定。那時候你就根本只有心了，身體已經不能動。二禪以上就不能動，不能控制了。

「聚數」，我剛剛講得很複雜，你去觀你的狀況，就是吸氣跟吐氣一起使用 10 來數。那因為我要讓你知知道說，你從 1 到 5 是剛剛用 10 來數的，現在我用 5 再把它這個間段拉長，拉長之間不能如你的意，我只能拉到這個 3-4，表示說後

面已經氣進不來了，那你這個時候從 4-5-6-7-8-9-10 就要吐氣了。你順著它，反正我知道進氣吐氣要 10。進氣多還是吐氣多，你就讓它自己去調，那還是專注觀它。假設這麼可以做到的話呢，你就會進入沒有妄想，然後數息也不亂，那最後數息的最後一階段，就是《安般守意經》的數息了。

數法本來是 10 對不對？現在變 5。現在從 5 再變 1。什麼「1」？我進氣全部一直吸吸吸到盡，也許我可以觀到腳趾，也許還可以身體再繞。吸氣盡，那時候數「1」，單數 1-3-5-7-9 吸，吐氣 2-4-6-8-10，最高還是 10。我們從 1 到 10；變 1 到 5，五五分；到現在最後呢？變 1。這個距離更長了吧！1 到 10 到腳趾；1 到 5 到腳趾，間距更長；現在我數 1 就到腳趾，那不是呼吸更長了嗎？單數進，呼氣吐，總共還是 10。這是佛說的數息法，不能超過 10。

如果我這樣都沒有起一個妄念，我也正念可以觀我的呼吸，這個時候路徑跟氣它怎麼走向，你都清楚在觀，這就是「淨數」了。最後一個法就「淨」。我有「淨」的念，不再起妄想，我看得很清楚呼吸的過程，我也沒有妄想，這就淨念了。淨念的時候，你就可以換跑道了。也沒有妄想起來了，覺得呼吸再來數 1-2-3 是多餘的，你就要進入「隨息」了。就我的念隨著呼吸，它走到哪裡，我就觀它、觀它、觀它。這個時候你很忙，因為氣往哪裡走有很多方向，你都要去觀。這是最後的《安般守意經》的「在一數一，在二數二，是為法行，正精進。」

我們過去講的只有講最後這個，所以造成說打坐 2、30 年，為什麼我的心老是控制不了？就是在初步這個數息的階段沒有做好，所以沒有得到攝意的動作。

你沒有打開色身，修心就很辛苦，所以習性沒有辦法改進，念頭妄想沒有辦法控制。要進入無色界，才可以控制這個妄想念，慢慢讓它淡薄淡薄，起心動念馬上知道，那時候好修行。你要管住它，第一次、第二次不知道，幾次以後就知道了，它又要動念了；動念你就看著它，它就不敢再動，反而好修行。現在叫你不要動念，還要用呼吸來控制它。不得不然，因為你妄想太多。

還有一個「亂數」，什麼叫作「亂數」？我一個覺知的心對不對？我們那一天講的腦島，腦島在所有的四個腦的部位的中間那邊，有一個小島，腦的島，那邊是意識的發起。我用這個意識的心，可以觀我起心動念，這叫「能觀的心」，這「識」，知識的識；再來觀「所觀的數字」；哪一個地方走哪一條路，就是你觀的「境」。如果智慧夠，它氣有沒有起來？走哪裡、走哪裡？你還要知道。

一個能觀的「心」，一個被你所觀的「境」，一個「數字」，這三個東西：一個工具，你要來數的嘛；一個路徑，哪一點要數，這是被你觀的境；一個我的覺

知，觀這個境。這三個如果分開了，就錯亂。嘴巴我們在唸一個數字，很習慣 1-2-3-4 · 3-2-1，1-2-3-4 · 3-2-1，你唸得太順了，所以那個像留聲機照樣在唸 1-2-3-4 · 3-2-1，你這邊卻在打妄想。你沒有觀那個路徑，沒有觀落點，要數的那一點，它跑去胡思亂想了。

三個，你失掉兩個，我說小亂。三個三頭馬車都分開啦，你閃神了，就嘴巴在唸 1-2-3-4 · 3-2-1，你的心在胡思亂想，你也不去觀它走的路，三個都亂了，這叫「亂數」，亂得太離譜了！你這個怎麼會攝意？沒有，那是很不正常的一個境界！

你看論典，有的搞不懂，他就說這樣 1-2-3-4，然後就怎麼樣怎麼樣，你數亂了，不是數亂的問題，是你——心亂了！「心」跟「境」跟要數的「數字」，都錯亂了，沒有綁在一起，這就是「亂數」。所以希望這種現象出現的時候，你稍微要警覺一點，我妄想也太多了吧，我罣礙那個事情，為什麼要罣礙？一定有一個事情讓你很罣礙，才會我在打坐之間要想那個事情。一想的話，我嘴巴還在唸，1-2-3-4 · 3-2-1 還在唸，嘴巴在唸跟你心在想是兩回事情，它做它的不管啦。

你心沒跟你的一個心聲…，你說我沒有動嘴巴，我也還是用心聲在唸。它數字照樣唸，你在心裡面 1-2-3-4 · 3-2-1，另外一個心還在胡思亂想。你就可以想了，我在 1-2-3-4 · 3-2-1 應該是第六意識的識在數，那我在胡思亂想是第七意識。我可以觀的那個不知道跑到哪裡去了，不見了，這跟一般人一樣，覺性不見了。這些現象，你在修內觀的時候要做得好，真的要這樣做。那個什麼，你在執著要用功不用功、要怎麼樣，這些念頭都不會有，因為都被你控制好了。希望你們對這個數息法，這論典裡面講這幾個名相，要把它搞懂。

昨天我告訴你說，一個小姐來問說：「欸！你們的內觀是屬於哪一派？」她今天又來 mail 了，我跟她講：「也不是南傳的，也不是北傳的天台宗的止觀。」，我說：「釋迦牟尼佛講的，祂教阿羅漢的法。」然後她就：「好，我要參加，這一期來不及了，我要參加 9 月 5 號到 10 月 5 號的 30 天。」原來她是住在加拿大，妳的隔壁。「妳 9 月再來嗎？你跟她一起來？美國跟加拿大。」她住在魁北克，講法語的。她也在那邊的禪修中心待過，不曉得是哪一派的，不知道。

不管哪一派，我剛剛講這幾個數息法，他們都沒有在用。因為一個是觀鼻尖一直守定點，一個是觀小腹，這佛不會教你這樣子！「內身等住循身等觀」，你要觀遍到全身，你怎麼可以守哪一點？那你守哪一點，氣走到那裡就完了。但是你守鼻尖，比較容易看到光，因為你心靠頭部。我們昨天講的四種顏色，風就發白光，那你很專注呼吸當然氣旺了，就看見白光。



你觀小腹，把氣降下來，看不到光，但是丹田很容易成形，這個男生比較好。那女眾要守哪裡？女眾的氣的起源是在臙中穴，兩個乳頭的一條線，跟你的中間線交界點，那就是臙中穴。你如果是不守上、不守下，因為你在觀呼吸，這觀呼吸在守呼吸，這是對的。如果你要像他們說，女生要早一點產生氣，你守臙中，氣會比較容易得到。身體比較虛的，你專心觀那一點。這是方便法，但是你要回歸到佛說的究竟法，那才能修心。這個氣起來以後，你就要專心修心，修心以後還回歸到佛說的最早的論典所說的法。

還好超過 10 分鐘而已，這個阿君有沒有解答你問題了？大概有概念了？希望你下一次有機緣再看到你就已脫胎換骨。觀念改，做法要改，不要給自己製造壓力。

好啦，其它還有問題嗎？我剛剛講的有沒有聽到？如果你已經就是腳都不大痛，你可以試試單盤，堪忍。不然你坐在那裡，你起碼單盤還有一點腳的氣會上來，你散盤只是讓它通順一點。單盤還有一點壓力，有壓力就會反彈，不一定要用雙盤，你要雙盤你要覺悟說，我 40 分鐘 50 分鐘 60 分鐘就好了，再下去超忍那就痛，你心就亂，沒有用。就不要忍，適當就可以了。所以給兩個腳一點壓力，它也會有反彈的力氣產生，但不要超過你心容忍度。如果那觀苦受已經操得心慌意亂了，那你再坐就沒有意義了。好。