

法爾禪修中心 十日禪(第一梯次) (A-8)

日期：2018/3/21-2018/3/30

主法者：釋善祥 阿闍黎

■日期：2018/3/26

小參：

剛剛有一個小參，美國的麗娟：師父尊敬，請教師父，如何得知呼吸已至某部位？例如我如何得知呼吸已能入喉間，懇請師父開示，謝謝您，南無阿彌陀佛！

師答：

你有沒有在觀呼吸進來，呼吸怎麼走，你有沒有在觀？你這個進來鼻孔裡面然後一吋，或者進去更遠一點，有沒有在觀？你都沒有觀嗎？有沒有感覺，這個要看你的敏感度。如果外面比較冷，你吸進來可能會感覺比較涼。

譬如說，我昨天講，這邊的嘛，你觀你這個一口氣，沒有動到胸部跟腹部，你就感覺它這個鼻子在吸氣，那你要觀它，哦，它走這樣，這樣下來，下來下到這裡，你氣就進不來了，因為你再進來，就會動到胸部跟腹部，這樣懂嗎？我是還可以再吸進來，但是吸進來你已經動到胸部跟腹部了，對吧！所以自然呼吸我就吸，我已經觀有感覺它到這邊來了，但是我再吸，還有一段路可以吸啊，但吸的時候，你就會動到胸部跟腹部，不然我用腹部的話，我可以吸很長耶，對吧！

我們以前用腹部呼吸，不是吸很長嗎？現在你這樣做，你自己要觀，這一條路，你是一定要先了解，從鼻頭到上顎，然後下到"喉嚨鐘"(台語，指喉嚨上方)，我們這喉嚨那個底墊，然後再下來，這個你會有感覺。起碼這個氣在走，雖然不是很敏感可以感覺，你也知道我達到這邊，如果再下去，你會覺得，會動到身體。你再試試看。

(麗娟：我的感覺是這樣子，當我這樣吸的時候，一股涼涼的感覺，然後目前只到這個地方就不下去，所以是不是已經進到這個喉間呢？)

對啊，動到這邊，你會有感覺，你已經感覺到這邊嗎？那就對了。那如果你還有氣，會再下去，因為你也不是剛開始在學，會再下去，但是下去已經動到你的胸部或者小腹，所以那個就不算自然呼吸。所以這個繼續做；繼續做，它自然欸我同樣再吸一口氣以後，我不動到胸部，欸！它又下來一點、又下來一點、又下來一點，這樣你這個一天兩天三天，一直這樣下去的話，你這個呼吸就會越來越長。

所以為什麼說，息相有從半麻、一麻，半麥、一麥，這論典裡面就是這麼講。剛開始沒有氣啊，因為你「自然呼吸」，不可能吸很多的氣，所以只能一點點、

一點點、一點點，再越來越長、越來越長、越來越長，長到一疇，一疇差不多快三公尺，兩公尺多，這個時候你就要轉。

我們昨天講的要減半，或者怎麼樣，你差不多可以數到十了吧，到十的話，就要變入「聚數」。所以一個數字的變化要搞懂，一個走的路線，你要觀它，大概是走到哪裡了，這麼不厭其煩的一直在攝這個心，到這邊開始就可以數了。妳應該可以數到 1-2-3-4 差不多到這邊，1-2-3-4 · 3-2-1。如果是沒有進展，你還是 4；如果可以再下去，那你可能數到 5。

（麗娟：比如說 3-2-1 這個 1 是在？）1，最後還是回到鼻端啊。妳這裡下去的嘛，從這裡起點下去這裡 1 嘛，1-2-3-4 假設這樣，這本來就是曲線，我們用外面來講；然後你這裡 3-2-1，還是回到鼻尖。要專注，然後它走，然後再感覺空氣，它怎麼走。在數的時候，就已經不是這個根塵識的觀。觀根塵識就比較簡單，初入門，要觀它空氣的樣子，進出多少，因為這個剛開始氣不長嘛。那你可以到十五公分左右，你就可以數了，數可以數了。如果不打妄想，你也可以數，當然我也講，你可以 1-2-3 · 2-1，到喉嚨裡面，這樣數。好，沒有問題了？

好。這個每一點大概都是好像以前差不多都講過了。

這個經行(caṅkramaṇa)，我只有看到黃 X 卿很認真地在經行。你要感覺那個方法重點，雖然我在這邊講的，沒有那麼詳細；你要看影片，或者看我在說明你怎麼走。甚至也可以從第一階段的練習腳跟，我們現在會踮腳，氣比較順，如果不順的話，你要從這邊基本練起。

你這個腳舉起來，然後腳板還要從右邊著下地去，前面的腳趾也著，感覺有壓到、緊迫。如果腳是很痛，表示你這裡氣很不通，這四個小腳趾頭很不通，你要在這邊用心點。這個動作慢慢的做，一腳趾接觸地面後換另一幾趾觸地(從小趾到大趾)。然後再來舉腳，然後再往前邁，然後再走下去，這慢慢動。你還不能驅動你的自性，很快說我下指令它就能做，下指令就做，這樣你這個前面這些練習都要做，慢慢學。

如果你不學這一部分，你不會到最後階段能如意，用經行時，你不下指令，它照樣還是可以走。當然下指令到差不多了，那你內心下指令，它馬上就開始動，雖很緩慢，因為它是用鈍性在動，它不是用它本來的那個自性在動作，本來的自性它是很快的。我們就是做第一個練習，你要用鈍性把它自動化的動作稍微來練習控制它，不要讓它反應那麼快速。

所以如果是，我昨天講的「受覺法界」，你產生幻相起來，你要控制你的第

八意識不要抓那個境。因為你有這麼練習，就很容易讓你理智很清楚，它也不會去抓那個境，這樣就離相，修行就做這件事。

順便講一下，昨天這個沈 X 君，她有問：「這個人『死』的時後，是第八識跟第七識一起去嗎？」沒有這種說法，有人說兩個心一起走去投胎，投胎只有中陰身，阿賴耶識。但是大家可能會誤會說，第八意識 **ālaya** 藏識，有時候它又叫作 **ādāna**。**ādāna** 它的意思是給名法，很執著那個名法，從執著上來講，它叫作 **ādāna**。

所以 **ālaya** 是藏識，儲存一切善惡業，可以由業感緣起。**amala**，**amala** 更高了，無漏識，**amala** 是無垢識，沒有污垢的，那是這個毘盧遮佛、大菩薩，第九識；一般的芸芸眾生都是第八識。那第七識以下的，都是「人」生了以後才在作用。你給這個名法，是它純粹的作用，第七意識，所以這個名字也叫作 **ādāna**。如果它叫作 **mano-vijñāna**，**mano** 就是思考、思惟(**o=ah**)，**vijñāna** 就第六意識的識。所以我依第六意識的識，再起念頭思惟，這種它也是第七意識。

我們一切的妄想、執著，都是第七意識在做的。識只能對那個境，對那個境不管是心法或者色法以後，我們的第七意識，它會 **manas** 思慮，這翻譯為末那識，**vijñāna** 識就是第六意識那個識，借用第六意識所看到的影像、念頭，它再起思惟的心，這是它的自己的功用。若是純粹的功用只有 **ādāna**，我給你第六意識的名法，我從第八意識那裡找名法來，告訴你那個名法叫什麼？所以這樣它是 **ādāna**，我給你名法，**da** 是給予，**na** 就是名法嘛，這梵文的意思這麼組合起來的。

為什麼第八識也叫 **ādāna**？第七意識要趨向第八意識拿這個檔案，當然第八意識對我來講，我檔案給你，這個名稱給你，還是 **ādāna**。這兩個意思：一個是八識給七識，一個七識給六識，所以兩者都叫 **ādāna**，都對這個名法在「給」。有的人如果不了解這些梵字與識的作用的話，他說：「欸！第七意識 **ādāna** 它也去投胎！」第七意識又叫 **ādāna** 嘛，第八意識也叫 **ādāna**，所以這兩個都去投胎？這個要搞清楚這個意識！他有上唯識，要看是誰寫的唯一識，那個八識規矩頌也好，什麼頌也好，是很簡潔的，沒有把這些搞懂，他不懂玄奘大師在講什麼耶。這順便說明一下。

你要不要上來先作心得報告啊？你明天就要回家了，分享一下吧！你看大家都在拍手了。明天還會上課？上完課再回去嗎？是後天早上走嗎？上完課就走，有人來接你，是嗎？妳自己開車？OK！OK！

好，我以為是說...，因為她這個很有心要修行，應該是有很多的感受。「欸！

妳不是只有心得報告，妳回去還要寫一寫文字檔，妳是研究所的學生，應很會寫文章。」好了，她問的問題就是這樣。有人問問題，我才會認真去想，然後才會認真回答，所以問問題是很好，你不要怕說：「唉呀！這個很粗淺，還是怎麼樣的，怕人家笑！」不要這麼想，因為我們不懂就是不懂。

但是因為你的問，就要認真的去想，他問這個問題是怎麼樣，有時候不必想，在講的時候，你自然思想就會連貫，就給你解答出來。因為(小參紙條)剛剛才拿來嘛！好，所以這一班怎麼問題這麼少，上一班好多問題。都是高手？高手就沒有問題。

【正式上課】

好，我看看還沒有上的課是哪一些，今天開始正式上課。

第六階段—自然呼吸下數息觀—增數、減數、聚數、正數、亂數、淨數

自然呼吸的「數息觀」就是增數、減數、聚數、正數，亂數跟淨數。今天台中還在 mail 過來問說：「正數跟淨數是不是一樣？」這個梵文就不一樣，你如果有看文章，正就是 **samyak**，**samyak** 就是我禪修之間所造的一切世間名相、總相，我都不執著，這就是「正」。

昨天有稍微講「中道」跟「正」，或者佛法講的「中道」，跟世間人他們講的「中道」是不一樣，中國人的中道真不一樣。所以主要講中道，就是我没有意見，全部就是照單全收。這個境就是這樣，我知道它名法以後，我不再起心動念，禪修就是在做這件事情而已。

慢慢要講到這個「滅諦」，你不講滅諦...，現在我問一下，到現在還坐得很辛苦的，舉手我看看，腳痛嗎？是腳會痛嗎？我看腳會痛，你坐三、四小時，怎麼腳會痛？不可能啊！現在已經進到「心」不耐煩了，你知道嗎？我腳是不痛了，但是我的心，沒有心情坐在這邊，已經是「心」的問題，不是「腳」的問題，這個身跟受這兩個，身已經差不多了。

如果受不了，你應該坐一小時，已經是要天天就去踣腳啦，因為很痛啊，坐不住啊！現在是可以坐得住，但是心不想坐，我還是去去外面走一走吧！去外面幹什麼嘛！我看你們這些，已經是「心」不定了，修行沒有修到心定，是沒有用的！

所以為什麼後面才有這個，「受」已經不痛了，從大痛到中痛到小痛，我是

可以坐，但我就是不想坐，坐不住啊！不會很痛，還很痛嗎？真的很痛？你雙盤是嗎？沒有雙盤怎麼會很痛？還很痛？應該堪忍了啦！沒有百分之二十，你還在百分之五十，也是堪忍，有痛也微微在痛，或者我可以忍受的痛，都還 OK 啦！

這個時候就是心不耐煩，所以這個就是要觀心。到「滅諦」跟「道諦」的時候，不是只有坐，你一定要用在你的起居生活之間，知道嗎？我起心動念，我都可以 **nirodha**(滅)，這個「滅、靜、妙、離」的法要用上，所以這是第二頁那個圖，我們這邊第 **page 1** 的那個圖裡面的滅諦跟道諦，它法還是「眼智明覺」的行觀，觀「滅靜妙離」。如果觀得好，能夠離相，你就進入道諦。道諦已經趨向須陀洹、斯陀含的道路走去了。這幾個名相你搞懂了，你才知道它在講什麼。

佛說這十六行觀是最重要的，讓你可以得到斯陀含的果位。你修四賢位(苦集滅道)，才有一個究竟，已經到第七賢位了，第七賢位以後，才能夠進入真正的三十七道品的修行，這些都有次第的。

所以不是只有在打坐在管你的起心動念。如果你已經是可以堪忍這個痛，你應該仔細把數息法把呼吸再加長，就是不想坐，你也在坐的時間裡面也要認真觀，才會有一點培養你的定力，耐煩啊！修行無它，就是在學習耐煩。

做這些同樣的動作，你會覺得很不耐煩，都在求新奇，每一天都有新的體驗是最好，但這個沒有定耶！為什麼呼吸一定要到三禪沒有呼吸之前，都還是在觀這個呼吸，要很耐煩的去觀它，你才會得到果位可以啊？這些呢，我剛剛講 **samyak** 就是「正」。「淨」呢？淨就是 **viśuddha**，你持咒語的 **viśuddhaṇi**，是清淨了，或者只有 **śuddhaṇi** 也是一樣。

善分別以後，把你的這個自性，像那個自性，從法界產生一切法以後，都融合在一起，跟這個名相融合在一起，就淨了。所以佛在說法都一定是有法之中能離相，用梵文怎麼講都是離相，你要懂梵文的話。

好，這個「淨數」已經到最後，你心沒有妄想了，然後你這個緣起的法你都可以不執著它，這就淨數了。

第七階段—經行與飯食之鈍性學習（緣起觀、轉還迴淨禪修法）

這個第七階段的經行跟飯食之鈍性學習。你學緣起觀，我下指令它才動，這是一個緣起觀。你就知道說，沒有指令，如果練到最後它不動，表示說你已經差不多可以體會你的自性，它被控制了。如果是剛開始還沒有，你怎麼叫它，它照樣動作很快，沒有鈍性慢慢地這麼出去，它啪一下就出去。

我們吃飯不是普通都這樣嗎？我意念動了，這個手已經抓到要吃的食物了，然後再回來塞到嘴巴裡面，來回差不多三秒鐘就吃一口了，這個就是我們自性的反應。現在我下指令造一個自性，這個自性是我可以控制的，這個慢慢你就同樣一個東西，空性而來的緣起法，昨天我有說明 **abhava** 跟 **su** 合在一起緣起，就變成 **savbhāva** 的自性，一個法一個自性，一個自性就產生一個法相，一個法相就有一個名相，再來你對它要怎麼樣？客觀看著它，不執著它，好壞、善惡都不要去分別，在起居生活之間就做這些事情。這個轉「還」迴「淨」禪修法，這就是經行跟飯食。

你要慢慢操作，應該今天已經第六天了，如果你以前有一點打坐，經過六天的培養，你的靈性已經差不多恢復過來，恢復過來你就可以去很快體會到那個境界。如果你沒有的話，以前你打坐也沒有氣，也沒有怎麼樣感覺，那就另當別論。你要好好再打坐用功把氣培養起來，培養起來氣逼到腦筋這邊。

我在講這個「識」起，就是「腦島」這邊，你要逼到這邊去，才有一點碰到它看到它。如果你的氣都沒有到這裡，怎麼跟它相碰觸啊？不會的。所以到最後都是全身氣通一定會逼到腦筋裡面去，腦筋裡面去能到無色界境界，這個智慧才會現出來，什麼事情你想一下就懂、想一下就懂。

有時候你會恐怖喔，但是不能用，這個是天性、魔性。魔有不可思議的變，有不可思議這個變的能力。為什麼佛不修這個呢？因為它是天性，它是輪迴的一個本來自性，比我們凡夫的自性敏感一點，到最後佛弟子都一定學陀羅尼門。

你要現神通、你要開智慧、你要什麼能力，都靠陀羅尼門，最後陀羅尼門，經、律、論、般若、陀羅尼，是最高階了。八地菩薩以上都能入陀羅尼門，所以為什麼才有千萬億陀羅尼那麼多。這個咒語真的很管用，你碰到這個鬼神道的障礙，你持持咒、持持咒它就跑掉了，所以這個是不可思議，當然你要持得對音。

這個經行跟飯食由你自己去體會，這個假不了的。但是如果還不行的話，你慢慢還是要自己動作，自己慢慢以後，第一個就是你動作雖然是它在做，但我是慢下來，這個可以控制它吧？它本來一下子就去抓飯抓菜來吃了，我現在心裡面控制它慢一點，像黃 X 卿說行動慢一點、慢一點、慢一點，它就真的會慢下來，這是你第一步，初步控制它；這樣一步一步控制它以後，到最後你試試看。

爾向最有經驗，說趨向、趨向、趨向，到這裡以後你就不下指令，它就停在裡，因為你不下指令給它，這已經聽話了；你再說趨向、趨向下指令，它再往前走，這是不是你懂得緣起，它已經被控制，主控權已經回到你的這個妄想心來喔。下指令是妄想啊，對吧！這樣以後你慢慢再體會的話，你就用心說「趨向」，它

自己就開始慢慢動，不必這個每一兩秒下一個指令，每一兩秒下一個指令，你只要「趨向」，然後它走一段了，你再給它「趨向」，它再走一段，指令已經減少很多了，不必像剛開始每零點二公釐、零點三公釐，要下一個指令，這個根本它都不聽你的，是我自己在動、自己在動。

你要體會這些你才知道說，我跟它自性之間，空的自性怎麼緣起，慢慢去想這些問題。其實這些都是，無名緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入，這些十二因緣觀一個禪修方法，再加上我們講的「轉還迴淨」，這最後，不要說真正身體搞通了才見性，你起碼說我身體還沒有打通，我跟它已經有一點似曾相識，這樣才有一點樣子嘛。

第八階段—數息前加行開始之時機

這個第八階段講數息前加行的時機，數息前加行開始的時機，就是在講，自然呼吸如果我從鼻端經過上顎，然後再經過"喉嚨鐘"(台語)，喉嚨的這個突起的，然後下到這個鎖骨的差不多那個位置，就可以開始數了。這個大概可以數到 4，因為它也會現波浪型，差不多一寸數一，三公分數 1，應該就可以現波浪型。波浪型你只要觀它起點然後落點，它自己就有一種拋物線的樣子出來，不會這樣 1-2-3-4，因為你的空間跟它走的路你在觀想的時候，它自然就有一種波浪型的會出現出來。

這樣你慢慢適應它以後，專注觀它，你就知道我走的路跟到哪一點我該數，這樣起來你不用數，落下去的時候就數了，我知道落點要數，不然你知道哪裡怎麼數？隨便數嗎？高興 1 然後來到這邊才 2 然後跑到那邊才 3，長短都是你自己在弄的啊？不能這樣子！

你這樣的話是，不會一下子很長、不會一下子很短。如果你不懂這一套的話，你數 1，高興在這邊數 1，到這邊已經二十公分了才數 2，你不懂什麼道理啊。這個法，間距都要固定。如果我十五公分，我這個三公分數 1，我就可以數到三點多，對吧？起碼有 3，等於十二公分左右。

所以這些你要仔細，就是耐煩啊！在這邊沒事幹，就做這麼簡單的事情，你會覺得不耐煩。我胡思亂想不是很好嗎？為什麼做那麼無聊而且單調的事情啊？你不把你的心鎖住在這裡，你根本都是沒有辦法解脫的！

你不要小看這個數息法。我常常跟老同學講，為什麼你三十幾年禪修也很久了，為什麼什麼事情還看不開？就是我們以前就缺這一部分。現在你好不容易得到這個佛所說的這個法，是這麼在修的啊。新學的人應該是三五個月，他就什麼

事情會看得很開，因為他已經心管得很住了。

我們以前不是，都是氣很旺，都是我可以坐幾小時，心中心法可以坐兩小時還要雙盤，我都做了，一下坐以後心亂七八糟。持咒的人，心本來就比較散亂，因為你心在動啊。這個觀數息它心沒有動，只是我們走的路跟什麼在動。你持咒它每一個音都不一樣，你等於是在讓心活動一樣。初學的，要斷自己的障礙，要求菩薩加持，那是不得已，不然都是在八地菩薩以上才是真正得陀羅尼門。

現在我要想回過來要記，老是記不進去。所以我們心中心法第五印不是叫作善集陀羅尼印嗎？善集一切陀羅尼的印，這一印就專門在降魔的，降魔印。還記得吧？我現在有一個念頭說我們是不是也要...，這邊是內觀，這邊是心中心法密法，密法還有一個是穢跡金剛。現在差不多該懂的都懂了，經典最重要的就是四聖諦，三十七道品，禪修方法都已經配合懂了，再來境界就是論典在講的。

你為什麼從 4 開始數？論典裡面就告訴你，它出現的就是 1-2-3-4。也有後來的人，把它寫成 3、寫成多少，改它了！最早的，這個《毘婆沙論》，不是《大毘婆沙論》，《大毘婆沙論》是後來的人五百阿羅漢做的，改了後會失去它的面貌。所以說這個第八就在講數，十五到二十公分左右，你可以數到 1-2-3-4 的時候，就可以開始數息，開始觀然後開始數。之前，距離比較短的時候，如果你不散亂，你這個數不數沒關係；如果散亂就一定要數，你不數的話你又胡思亂想啊，尤其是剛學的人，他胡思亂想的心太重，有一些事情看不開就要想，明天要做什麼，昨天又做了什麼，放不開啊。這是第八點。

把你現在第六跟第八連結在一起的話，它這個應該是在你增減數的時候，差不多有十五、二十公分的時候你就可以開始數。開始數的起跳點就是可以數到 4，1-2-3-4，然後減數就 3-2-1，要用心認真觀，不要亂數。我昨天已經講了，亂數是三個馬車各奔三個方向，一個能覺知的心，一個要你走的路，一個要數的數字，三個都分開了，這些就是亂了，不能出現「亂數」。

第九階段—入數息正行—大安般數息法（在一數一，在二數二，是為法行，正精進。）

第九在講「入數息正行」，最後一個數息法，昨天也稍微講了。如果你從增數可以增到 10，息長到腳趾，剛開始如果到小腹，可以數到 10，你要把間距拉長，1 跟 2 之間間距拉長，所以繼續再拉長，這個我們說數數字的弧度，這個波浪型更加大。從 1 數到 10 的時候，到大拇指腳趾，就到十，減數就從 9 倒算回去了。

這個時候你間距已經增到最大了，所以要把它(數字)切半，進入聚數。昨天講的，聚數就是我再回過來，本來 1 到 10 到這邊，我現在要練到 1 到 5 就要到腳趾，是不是這樣？進氣 5，吐氣 5，所以 1 到 5 之間距離同樣長。假設我從鼻端到腳趾是一公尺來講，剛開始我做到 1 到 10 是一公尺，就是一的時候到二，數二處是十公分，到十的時候剛好一公尺。現在我要把它減半，所以等於是數 1 的時候呢，可能要二十公分，數到五的時候就到腳趾，然後 6-7-8-9-10 吐光，這是「聚數」。

昨天我就分析了這中間幾種變化，一個數值分配不是均勻的，一個是呼吸長短是變化的，這裡面你要自己去體會。因為你進氣如果要數很多數字，你吐氣會比較少數字。如果正常是一半一半，這中間因為初禪二禪三禪的變化不一樣，所以這中間你怎麼去數，你怎麼去分配，不管怎麼分配，進氣如果 3 數到腳趾，吐氣就是 4-5-6-7-8-9-10 是吐氣。如果進氣還要數到 5-6，吐氣就是 7-8-9-10，就是這麼搭配。

原則初禪二禪進氣會比較多，反正進入聚數的時候，你要怎麼去分配這個 5 跟 5 之間它的變化，這就很活動。這一部分你只要懂了就自己去體會，不要在意它這樣對嗎？那樣對嗎？反正總共 10 嘛，你也數得很順，那就是對！

好了，現在我聚數已經數得很好了，我有「正數」，我在數的時候沒有妄想；我也有「淨數」，在數的時候也沒有這種有的沒有的心跑掉的狀況，沒有「亂數」的現象。這個時候你已經可以有氣很長，也沒有妄念，沒有妄念就不要再數了。

但是你氣很長，最後一關就要進入《大安般守意經》，在一數一，在二數二。本來是進氣吐氣合十數，現在我進氣合五，不是一口氣喔，是每一口氣數一，進氣盡數一，然後吐氣盡數二，還是五五十。所以進氣鼻端到不一定腳趾，也許你更長可以繞身體，到這個腳趾你吸氣還沒盡，所以你還想繞到左邊腳、右邊腳、還是海底輪、還是小腹，還是什麼...。論典在講的到最後你們老同學有上課就知道，像一個棉線球一樣，我們這個在打毛衣，這個毛線它纏成一團的時候，是這麼在繞的。到底怎麼繞？亂繞它很長，所以你氣很長的你會在身體裡面繞，就像在繞這個線球一樣。這個你到最後，五進五出也都是正數、淨數，你這個到最後就是進入隨息，最後一個，第十個「隨息」。

你如果守定點的話，怎麼隨息？守定點的話，你沒有辦法體會我剛剛講的這麼多的數息法。有的守鼻尖的就是一點，有的守小腹，也不對。佛說這是祂講的，所以很是變化多端，動中修才有定，這我常常講的。所以「在一數一」，所謂什麼叫作「在一」？就是吸了一口氣盡了的地方就是一，這個時候你再數一，你就默念一。有的人剛開始不懂，因為你前面已經增數、減數學過了，早期我們只有

教你在「在一數一，在二數二」，有的還沒有搞懂就吸氣的時候 1.....，一直 1，1 到吸盡了，不曉得唸了多少 1，不必這樣，這樣你心又更亂。

吸一口氣到這邊然後 1-1-1.....念了幾個 1 啊？你要觀它到盡了，如果真的到腳姆趾盡，我可以一口氣吸盡到這邊這一點就數 1。開始吐，吐不見得可以吐的量一樣，有多有少、有長有短，反正它吐盡了當下你就數 2 就對了。原則就是說，進氣盡數單數，吐氣盡數雙數，這是《大安般守意經》裡面所講的，這個已經是最後的境界。

但是它前面六潔意告訴你，你有「數息、隨息、止、觀、還、淨」，就有六個法。然後談到數息的話，只有講到這句話，其他的剛剛增數、減數、什麼什麼什麼...這些都在論典裡面講的，這就是秘密不外流，你要看論典才看懂。

現在論典跟《大安般守意經》兩個數息法結合在一起，就完美了，這都是釋迦牟尼佛講的，你把這些搞懂。然後數息到現在可以告一段落了，進來最後入「隨息」，隨息這一句話，論典裡面也有，還有《瑜伽師地論》裡面也有，就「內身等住循身等觀」，簡單八個字，你就要做很多的工作。

因為「內身」就是我的身體，我不外觀別人的身體，我是內觀我的身體，然後觀什麼？能觀的心，英文叫 **consciousness**，如果是我們的覺知就是 **vijñāna**，能觀的這個覺知，觀我的氣，觀呼吸它走哪一條路，然後呼吸你可以控制它，因為它走都是胸前這一條路嘛。如果到腳趾它還有多餘的氣還可以再繞，你才會再繞到別的地方去，大概是這一條。

但是氣，我剛剛講的是空氣；我內在的真氣，不是你可以控制的。我吸進來的氣，它已經變成內在的真氣的時候，它是亂走的；亂走你就要全部能夠觀得到，這邊的氣往這邊走，那邊的氣往那邊走。如果你可以看到白光或看到有色光，那更簡單，有人學外丹功學什麼邪功，很容易造成這現象，看你就知道，哪裡有氣、哪裡沒氣、或哪裡氣在走。

這樣你自己在觀的話，你就覺得很有興趣，這個怎麼也有顏色？如果上面這個五個字，最後這個字不要講，**a、vī、ra、hūṃ** 這四個字，有四種顏色(黃、黑、赤、白)，你觀它身體氣變成哪種顏色，氣，白色是風大，如果變黑色呢？黑色大概是跟水大又夾在一起，氧融入水中的話，你這個黑本來是最黑的嘛，白跟這個黑色就變成墨綠色，還是墨色？我那一天講的這空的青色，就是上面這些大概都是合在一起的顏色，最後空掉了。

好啦，不管你能夠看到什麼相，你不要奇怪，也不要太在意它。注意它的氣

怎麼走。如果身體有光有什麼，你也看看就好了，不用在意。你如果看到內臟去的話，我的肺部是現白光，我的肝臟會現青色光，這密教裡面經典講的，我的這個脾臟它就現黃色光，這個跟四大的顏色有一點相似。如果腎臟它是水大的中心，它會現黑色光。這些你要觀，觀就觀嘛，觀、不觀其實無所謂，但是你到這個境界的時候，還沒有全身突破身體的經絡，你還是「內身等住」，就是心跟氣甚至於你可能看到的光一樣，反正就是兩個三個都好，幾個因素，你都要「等住」。「等」就是平等觀叫作「等」，**sama sama**。我跟 **sa** 世間相兩個沒有分別就是平等，你要用梵文就是這麼簡單。

如果跟你講平等，你搞不懂啊，什麼叫作平等？**ma** 就是我，一切相就是 **sa**，**sama**，原來合起來就是，凡所有一切有為法的相跟我這兩個，沒有分別地夾在一起就平等了。這樣就是剛剛講不是照單全收嗎？修行就是只有在做這件事情，沒有你自己胡思亂想，沒有你要不要，沒有想什麼好不好，如果你懂這樣，馬上做得到，智慧一級棒，很有智慧。

如果是知道了，但是做不到，你們都是如此，這幾個人都是聽了嘛，但是做不到，你智慧就差一點，習性重一點，這個更要認真管它，要多經行，反過來操控它。你不要罵它，罵它沒有用，因為罵來罵去都是罵你的妄想，它都是你的妄想。但是你罵也會有效，我以前高中在打坐，只要起一個念，一個字兩個字，我馬上警覺。那時候不懂唯識，現在懂了，第六意識知道它在起心動念，你罵它內心起妄想，就是這麼罵它：「妄想！」第三個字慢慢就消下去，因為你已經阻斷它思想的那個連貫。

法是一引申二，二引申三，三引申四...，這麼一直連續下去才有法，我們叫作念頭；是不應該有的，我們的毛病就是這樣子，所以一直在輪迴，你搞不懂。現在我知道，一起來了我馬上警覺，不讓它再產生二，它就沒有了，因跟緣已經斷掉了。那時候不懂，現在我懂它了，因為我懂因緣法，緣給它斷掉了，它要接到第二步驟的時候已經斷掉它了。所以有第一個因，你沒有第二個緣給它，它就死在那裡，就下去了，沒有了。

但是知其然，不知其所以然，佛說法不會這樣，佛說法一定給你搞得清清楚楚，理念也好、意思也好，祂還給你名相，你才曉得原來佛是這麼偉大，示現就是做這件事，這個菩薩還做不來的，你知道嗎？每一個境界、每一個步驟、每一個方法、每一個層次，都要講清楚，沒有佛的智慧做不來。

好了，「內身等住」，要記起來，身體每一個部位都要走到，「循身等觀」，每個身體都要走到，這循身用平等法觀透透，還是保持 **sama sama** 的平等觀。第一個先「住」，它到哪裡，你就跟著它到哪裡；第二個是走身體的哪一部位，你

就平等觀它。平等觀就現觀，我知道它的樣子，但我不會執著它，就像第一天發的這個表的現觀分別的名相。你能夠做到這樣，你就知道 sama sama。等觀也好、等住也好，等住就是到這裡平等觀它，就不再動心，就等住了。如果整個身體都在走，你用 sama 的話，沒有我的主觀意念的心態，在看它境界是怎麼樣。

《瑜伽師地論》這兩句話以外，它還有「外身等住循身等觀」。這是第一步而已，你不要以為這樣就修完了，就沒有了！還要觀外境，外境的人的身，或者是山河大地，這個石頭、這個怎麼樣，你要觀到內外到最後都交融在一起，就內外身等住循身等觀。表示說所有的物相都可以結合在一起的，這個境界是《瑜伽師地論》的，已經是阿羅漢後面所修的這些境界了。十七瑜伽師地論還沒有講完，沒有時間再寫了，才講到第十二嘛，聞思修地，聞思修成三摩地，才講到這邊。

第十階段—入隨息—內身等住循身等觀

最後第十階段，如果你真的是老參，然後也學到了這幾天所說的法，你也有這個能力可以做到「內身等住循身等觀」，那你就去做。如果還沒有到這個境界，回去，哪一天有到這個境界，你就進入隨觀，隨息而觀，就不必再數了。

在一數一、在二數二，已經是繞了很久，這最後的一關了。這個時候身體已經被你塞滿了氣，塞滿了氣不是入第三禪定，就是進入第四禪定，差不多可以到那邊了。所以現在第一張(講義)差不多結束了，明天再講為什麼你經過六天的磨練會坐不住？也不覺得痛，就是不耐煩，不甘願坐。後面的滅、道，滅諦跟道諦，明天再來講，要講新的問題。所以還是要認真熬下去，既然腳都不痛了，為什麼都沒有看到大家坐在這裡？你們都跑到哪裡去了？很快，明天第七天，走下坡。有問題嗎？好！來，你大聲一點。

【Q&A】

問題 1：

問：師父，南無阿彌陀佛！我最近打坐的時間比較少，但是呢，有一個新的問題。

答：新的問題？

問：對，我是覺得滿奇怪的就是說，它會一直重複，就是我的頭腦會有一個聲音一直重複。

答：就一個名詞一直重複？

問：一個看法、一個事件它一直重複，其實我已經...。

答：過一段時間就來？

問：對！對！對！我已經對它沒有感覺，所謂沒有感覺就是我沒有看法。

答：譬如呢？譬如是什麼念？無聊的念嗎？還是很重要的...？

問：不是，不重要，一點都不重要，它像留聲機一樣，就是會一直重複。譬如說對一個事情的看法，其實我已經對這個事情沒有什麼看法，但是這個聲音就會一直重複、盤旋。我只是覺得很奇怪說，它為什麼一直重複？

答：同樣的一句話，過一段時間就一直再出現？

問：同樣的概念，同樣的一個...

答：這個就是在賴耶識裡面，你過去種進去的，你剛剛有舉例嗎？你舉個例子嘛。比如說你說我為什麼天天要吃飯嗎？這種念頭？還是什麼？

問：比如事情的對或錯啊。

答：對或錯？

問：對！但是我已經沒有對錯....

答：對或錯總是有幾個字吧？哪一句話叫對？哪一句話叫錯？

問：譬如說這件事該怎麼樣？可是我沒有看法！就是....

答：這個沒有意義的事情耶，已經發生過了，你不管在你公司所做的事情，做對、做錯，過去就過去了，你還在罣礙，那是你的習性啊！

問：問題是我並沒有特別的感受在那一個話上面，它好像就是留聲機一直重複。

答：你知道它會再現的這些念，都是你種進去的。所有法種進去就不會滅，為什麼我們一直在輪迴就是這樣。所以佛告訴你說，這些都是心緣心，都不真實的，緣起法而已，你就客觀看著它。你如果過去很在意說，這件事我做錯了，我怎麼樣了，你不是只有一次，你應該熏了很長幾個月都在想這件事，很懊惱。每熏一次，像我們在煮飯一樣，這個鍋本來沒有顏色的，給它煮久了，怎麼變成黃色了？再給你熏半個月，欸！怎麼變有一點黑色啦，再跟你熏一兩個月以後，見不到這個底了，你就是這樣，這種法塵就一直會再現。你現，這個沒有辦法除掉它，那怎麼辦？只有你真的把經絡打開，全身經絡打開進入無色界，然後它還是在晃；晃的時候，因為你已經有定力了，也認識它了，不會在意它，你想你自己去想嘛，我做我的事，這已經兩個沒有關係了。

問：可是這個感覺就是，我覺得很奇怪，你看我已經沒有被它影響了。

答：第一個你認識它，你在罣礙什麼事？你讀它嘛，你讀它說，欸，總是有譬如說五個字，我知道它罣礙這五個字，這件事五個字，五個念頭，那就好了。它要晃讓它去晃，你也沒有辦法左右它。有一天晃晃晃，到最後它不晃了，不晃的話它就沉靜了，這種子它不再現。所以為什麼說有的人，開悟的時候，所有法塵都會像灰塵，你不掃地還沒有灰塵，你拿掃帚來掃地，那灰塵都飛起來，是有很多的灰塵在你心中一直飛啊。哪一個時候才落地？它慢慢飛飛飛，飛到你不執著它的话，它沒有著力點；所有法塵飛起來沒有著力點，它自然又落回去。

我們會輪迴就是，它飛起來，你一看到馬上抓它，你認為這是真的，所以這樣才一直在輪迴。現在練到最後說，你現你的吧，我也不會理你，這樣你就解脫了；解脫它還在，不因為你心不在意，或者不受它影響，它就沒有；不會的，它

還在，不過以後再現起來的時候，你就可以坦蕩蕩對著它。像你這種還小事，你去做我們這個犯戒的殺盜淫妄的事，這才是大事。但是你知道了一個心，這過去造的業都是這麼影像影像幻相幻相，你懂了就不要理它就完了，罪惡感也能夠空掉，這樣就叫作離相。

好了，你可以體會說心念裡面的這個東西，它就是虛幻不實在的緣起緣滅。你經過苦受的練習這個痛，你再來本來這第二步，就心跟法，身受心法四念處，這受是憂喜苦樂的覺受，你現在已經進到心法。心法就是你剛講，這些垃圾、這些法塵一直在冒，冒它的 OK 啊，你就看它在冒什麼就好。它在罣礙你不要跟它相應，不跟它相應它就沒有著力點了，它以後慢慢慢慢就不想了。你也不要看它，看它的話，你還會在意說，到底幾天以後才不會晃。你不注意它的話，哪個時候不見的，都忘記了，都不知道。還有嗎？長老？教授也要問問題。好了，教授先來吧，讓教授問吧！

問題 2：

問：師父慈悲！師父這幾天都在開示的時候，講第六識第七識，我們要利用吃飯，利用經行，要來控制、要來訓練控制第八識？

答：控制還是用我們的妄想，六、七識的妄想在控制。

問：在訓練嘛，訓練…

答：對，這就是我們學佛以後，懂得這些名法，然後第八識它不會有煩惱的，它只是把你過去的種子，不管善惡它儲存起來，它隨緣再現起。跟他剛剛想的樣子一樣，現起了法以後，你總是要斷它。你如果不懂，一般人就抓它。我現在懂佛法了，我要 sama sama 的平等觀它。不管做得到做不到，我第一步就是要觀它。觀它你不執著它，它現起來，我們一般會變第二念第三念，都是抓它以後，它才會變第二念第三念第四念。第一念現起我不抓它，它沒有著力點，它就下去了。誰告訴你我來離相？以妄修真是這麼在修的。我的所學的佛法，不管一句經典依什麼，你用它的觀念對你的妄想，雖然這不真實，但是你理智緣起的法，總是比你這妄想的心要好啊，因為在你可以掌控之下。

學佛的人，我做到了，我要把我這種控制這種妄想的念也要拿掉。證了常樂我淨以後，不要再執著。你從這個什麼無常、苦、空，然後這個煩惱跳出來以後，你就執著這常樂我淨。佛告訴你說，你進入另一種八大煩惱，這個後面的要把它捨掉。所以不知不覺你當然凡夫，覺了以後，你說我學到佛法，我用這些法來對治我的心。

第一關就是，你對它這個還是妄想，但是這是佛所說的正法。所以佛告訴你說「依法不依人」嘛，這個依佛所說的法，不要依是誰講的；然後依這個義，不

要依語，不要注重他嘴巴講的字，或者名相是什麼，注意它的意思在講什麼。我在講空的時候，你不要去抓這「空」，你要抓說，「空」就是不要執著它這種概念，是它的義。如果你執著它的名相，就是執著字跟語，這個都不行。

這個現在你問的問題就在「了義不了義」。我用一個法來對治另一個法，還是不究竟，但是總是比你不知不覺的人要好。我了義的話，我什麼都不必用，我了解它真正的意義就是空。一切法緣起一切法緣滅，我可以現觀看著它不動，這種我悟到了義了。佛說的真正講的都在講這個，我用這個來對治一切心法、一切色法都好。你連我起一個覺知說「你不要這樣」，「不要這樣」的念頭都沒有，它自然就安住，最後的境界就解脫。

如果還要用一個法來用，不是究竟，但是總比有些人不知道方法要好。用了佛告訴你三十七道品也好，四聖諦也好，什麼也好，這個是你解脫要用的，用完了以後要捨掉，才能究竟。

問題 3：

問：師父有說這個我們要應用在往生的時候，我們要利用這個 sa，我們利用這個鈍性，我們不要去抓取它。看到火球來了，你往後邊跑，你跑到冷冰地獄嘛，那麼如果說這個人在念佛，祂來了，阿彌陀佛現相，那時候要不要抓？

答：這個如果你要講念佛法門，你就不要起懷疑心。因為解脫是一個自我解脫的一種實證當下。念佛，我是藉佛的力量，這沒有解脫，只是祂帶你到那個地方，不會墮落的地方去而已。你心的不乾淨，以後再來還是你自己要修，也不是佛幫你修。所以你去西方極樂世界，垃圾這裡帶多少去，最後還是你自己要去倒掉。所以不懂佛法，不聽到佛法，你當然就說念佛最好，念佛因為有佛在攝受力，當然比較不會煩惱。你要知道佛祂證悟的時候，祂都不動意念，這麼多的天魔來干擾祂，祂都不動，這個是究竟成就的如來。我們不行，不行就求菩薩，求阿彌陀佛給你帶到那邊去，你是要繼續修啊！

根據經典在講，去阿彌陀佛那邊，你起碼要有初果二果三果，不是說每個人都去那裡啊。我在電視上講，就是西方極樂世界前面還有兩個化池：一個是觀世音菩薩，一個大勢至菩薩祂來教化的。這個就是不夠格啦，但是他有善心、他有念佛。念佛的人，一定要有願力說我要去；第二個就是你認真要念到起碼三聖來的時候，這些你的冤親債主來你不迷糊。如果你真的、假的都搞不清楚，然後你的冤親債主就來跟你作弄了，搞得你自己心慌意亂啊，你自己就已經先迷糊掉了，等不及這個時間到，就自己迷糊了。

有人念佛念到要死了一個多月以前，「哎喲！我還想要吃這個什麼鴨肉啦、雞

肉啦，什麼…」，顛倒就來了！壽命還沒有到，已經快完了，他就起顛倒了！所以有時候，你要懂這些道理，修心養性，是不管你要去哪裡都要修的。有的人不懂就哎喲念佛最好、最穩當。念佛就不要修嗎？念佛是比較一個用有為法在修，你不行才這樣，跟持咒一樣嘛。你要懂這些的話，反正你沒有到三賢位、七賢位，你就放在這個化池裡面那邊去，還是觀世音菩薩在教化，還是說：「你這個身受心法要觀，還有這個苦集滅道要修」，還不是在講這些？佛都是懂這些啊！所以為什麼今生聞到法要認真修就這樣。

有的不懂，以為說佛為什麼沒有因緣就講這《阿彌陀經》？這是對這個根基很差的人在講的，總是給你一條路嘛。你不能走到聖路，你走這一條也不會走錯路，這樣而已啊。不是說這個是最好，因為你當下解脫最好，進入虛空。當然佛對於這些怕有為法的人，暫時去休息一下，祂是鼓勵你轉入菩薩道，祂已經究竟解脫了。所以這個，我們念佛還真正不能夠說空掉一切的時候，還是要念佛。好吧，問題這樣解答了嗎？

問題 4：

問：謝謝師父！現在會感覺說，有時候在坐，你會看到我坐二、三個小時也在坐，那時候也堪忍；但是有時候酸到忍受不了，就爬起來走。

答：你說痛忍不住？

問：沒有痛，就是酸啦。

答：酸啊？剛好幾天前不是都在講這個嗎？你就用你的內心眼，要觀它無常。它在酸，腳在酸，我觀我的腦島裡邊，跟它下指令：「無常啊！無常啊！」你專注在無常觀的時候，你會感覺，欸！我只要起無常觀，它的痛好像不見了；然後我又沒有想無常，它又痛了。因為你一個心在觀無常，就不會再注意這個痛；你心停下來了沒有再觀無常，它又回到去執著這個痛了。因為你起心動念的第六意識心比較強，它會說「無常、無常」，所以你要多下指令就是這樣。這個都是前幾天都在講這個啊，你還沒有實習用上嗎？

問：對！這個最近師父有提到這個「順逆平等觀」。這個順逆平等觀這一個是不是我們六法，我們不是有六境嗎？就是數、隨、止、觀、還、淨，這一個本身是不是我們可以看它，是一個轉的這個作用？我們碰到逆境，我們心要保持平等，或是說我們不理它？我們的 *sa*，我們要鈍性要出來，讓它不去做惡業，這個就是順逆平等觀，本身也就是我們止觀還淨這個「還」的動作，這個算是一個「還」？然後慢慢慢慢慢慢的，像師父講的這些灰塵都掉下去了，乾淨了嘛。

答：止觀在我數息還不成就的時候，你的意念很散亂，所以才用數息、隨息來攝受你的意念。如果你意念都不打妄想了，這時候你才可以進入止觀。止觀就觀我身體的痛，這剛好是苦集滅道跟身受心法，在這裡觀。求這個「苦法智忍」欲界

觀，或者是「苦類智忍」這是色界觀，在觀這個身體的痛，這止觀。如果你還打妄想，你就數息做不好，你當然剛剛你講的這些念頭、這些什麼，都管不到它，你止觀這不叫真的止觀。你沒有進入「苦集滅道」，用「眼智明覺」去觀「身受」這兩個基本法，止觀也用不上。因為你這個觀的，都是被你的妄想抓走了，你沒有針對你的境，身體發生的現象，跟心所感受的現象去轉它。所以這樣你「止觀」做不好，沒有辦法「還」跟「淨」。

我們現在講三種在座上修的話，你要到「還」跟「淨」，就是你在止跟觀的時候，我知道「止」就不要起第二念，「觀」的時候我知道現在的現象是怎麼樣。我的習性它會抗議，順逆它會有哪一種心啊？逆就是不高興，它要逃避；順的話它就很高興要抓它。像這種你沒有辦法去轉它，因為你第一關都還沒有修好，還會動念。所以沒有辦法去體會「苦、集」跟「身、受」這兩個交叉的四個法，現在你身體跟受覺這個憂喜苦樂上面。

你要先有「定」了，我不會再胡思亂想，才能夠去體會這個苦跟集跟身跟受這個法。觀是觀，你只要不抓這個境，就一定在「還」，做「還」的動作。真正的這個究竟了，就變「淨」了。我對這個身體的痛，已經是全部都接受了，不管我坐七天七夜還是三天三夜，我都已經忍受這種痛，你「苦諦」就差不多有一點樣子了。所以這個，初學就是在「數、隨」這兩部分，進入「止、觀」就已經穩定了，我在修「苦集滅道」跟「身受心法」這四個法的交錯在作用，都是靜中在觀，觀身體的變化跟心的變化。

你平等觀就是這麼離相離相觀，接受它，不能去分別順逆，順也隨它，逆也隨它。順的話就產生氣很旺，我這一支香坐了 6 小時、7 小時、我這一支香都怎麼樣。我看你有時候也坐得很久，這個是很順啊；無常啊，怎麼又下一支香就不順了。這一直在變化，不要被它左右，我可以坐多少就坐。

像昨天講的，也不必把自己造成壓力，或者甚至於一個心，我要求更好、我要求更多。身體要成就，那練氣功什麼很快，你認真練一、兩個月，氣就很旺。你要心要成熟說沒有煩惱，那才沒有辦法一下子就做到，所以這個就是你在欲界的身體痛苦，跟色界身體的痛苦，起碼初禪一定要突破。這些你都能夠慢慢照單全收，也久坐，你才有辦法突破。好了，所以這個就是「止觀」進去的話，才有「還、淨」。我們這個在講比較積極一點的就是「經行」跟「飯食」。我在理智清楚的時候，我就可以來轉它，我不必那麼痛苦的在轉它。光經行就可以做，來轉它。好了！

問：謝謝師父！

問題 5：

長老，換你了，你可以大聲一點嗎？你要講什麼？

問：阿彌陀佛！就是說這個法塵現的時候，夢中出現…

答：夢本來就不是很真實，所以你不要去在意它。

問：當然是不在意，只是說這個是第八識儲存的種子。

答：喔這個啊，

問：它會夢中還會現….

答：這就是第六意識啦。

問：過去的記憶。

答：第六意識的。

問：這是第六意識喔？

答：當然是第八意識的種子。

問：對，很清楚，就現出來。

答：現起來就是第六意識的作用。第六意識它有兩種作用，一個就是你這個半昏迷的時候，我們定中所現的境，第六意識看到，我們在夢中所現的境，也是第六意識感應到所現起來的，現這個境，叫作夢中「獨頭意識」，這個眼耳鼻舌身它已經不起作用，光第六意識在作用，這叫作「夢中獨頭」。它緣從哪裡起？還是從第八意識那邊種子映現出來。所以有時候你們不必有神通，腦筋清楚氣旺一點的時候，欸！今天做到這個夢，現在在座的某某人，我跟它過去有因緣啊，你就可以知道了，現在你心中的因緣，雖然長得跟現在不見得一樣，但是你心裡面會感覺，這個就是現在的誰呀，這叫作夢中獨頭。

如果我在定中觀，觀這個過去的因果，就現起某某人過去跟我是什麼因緣，那是定中觀的。定中它也是獨頭第六意識在觀，還是從第八意識現。所以定中獨頭跟夢中獨頭，它的第六意識有這兩種作用，不跟五識一起作用的，只有它獨自在作用。所以夢中不要太在意它真假，就是很壞你也不要擔心，你有認真在修行，都有佛菩薩在護念。

所以這個，有的就常常夢到說，「喔是真的、是真的」。真假不知道啦，我夢的沒有一次真的。如果無關痛癢的，這個是過去誰、那個是過去誰，懂一下，不能去亂講，我們只能懂在心中口難開。都有因緣啦，沒有因緣怎會湊在一起呢？緣深緣淺，是同修的緣，還是夫妻緣，還是兒女，這個什麼兄弟、姊妹什麼一大堆，都是這樣，我們無明就是這麼一直在輪迴。所以知道就好，你如果是到處講——你的法的執著還沒有滅，我的執著還有，那怎麼修啊？

問：我很少作夢，要去印度也一直作夢，來護七來這裡，每次來這裡就一直會作夢。

答：你夢完以後都記起來嗎？

問：看著它，會啊，清楚啊，我就認為是第八識的種子現出來。

答：有的人很執著這個啊，要去哪裡它先現你要去哪裡，這個很危險的。你有辦法你自己觀啊！阿羅漢都要先觀才知道我看的是什麼，那是你自己在觀，當然緣起是你啊。若別人跟你加持啦、灌氣啦，然後讓你觀到哪裡，喔！你說我知道很多事情，到底是真的假的啊？也沒有禪觀，也沒有這些佛法的概念，所以這個都不能相信的。講得很好聽，最近常常聽到在「授記、授記」，你要懂得授記，我看你也修得不怎麼樣，還被授記？《妙法蓮華經》裡面被授記的，起碼都是阿羅漢的徒弟耶、大愛道徒弟，祂的法眷，起碼要修到有七賢位以內。不然你還要五十個世界微塵數那麼多的佛要供養，只能說你會成佛，哪一個時候成佛不知道，有等於沒有一樣啊。

如果你修到現在，是初果二果三果四果就不一樣了，到四果真正阿羅漢了。它都跟你寫清楚了嘛，六萬兩千億的如來你供養完，就成如來。已經六萬兩千，你看到數字了，再加一個「億」而已啊。這個五十個世界微塵數，到底多少啊？不可數，那個不用講啊。所以你有希望，但是渺渺茫茫啊，每個都可以成佛啊。

所以為什麼我一直鼓勵你們，當下知道未來要成佛，我現在佛法也知道，我為什麼不趕快用功？不要在嘴巴裡面，不要在心裡面搞這些有的沒有的，趕快把你的習性一直斷掉、一直斷掉，什麼都無所謂，你們要對我怎麼樣、對我怎麼樣，看到什麼好的壞的什麼都照單全收，要趕快做！修行就做這件事！不懂就不懂啊，懂的話，你光這個十六行相，就可以讓你起碼有可以證到二果了。要趕快做！煖頂忍世第一法，也要做！忍法就是 *kṣānti*，*kṣānti* 就在忍一切境嘛，什麼事都要忍。還有嗎？哇！十點多了，打板都打完了，好了。