

■日期：2018/3/27

好，現在有兩個小參。第一個是這個法行，他兩個問題。

小參 1：

「師父：阿彌陀佛！請師父開示身的問題。弟子平日在家運動需求，水量攝取甚多；此次參加禪十，為求久坐，水份攝入極少，有出現尿黃、喉痛等火氣大的問題。」

師答：

你吃飯照常吃嗎？你還吃三餐嗎？「兩餐？」「三餐。」這水份，不是說只有喝水才會製造水份，你吃的東西，它代謝以後，出來都是 H_2O ，就是水份，不是說你這個不喝水就沒有水份，照樣有水份。所以如果能夠從這個飲食上節量，那你這個就不會造成多尿、頻尿。現在你還不因為說你不喝水而沒有上廁所吧？還是有吧？所以那個就是從你這個吃了食物以後，代謝下來的水份來的。它總是要製造成 H_2O 出來，不管是蛋白質、脂肪、碳水化合物，如果不再被重吸收組成營養、組織，那當然就是代謝，代謝出來最後都是水跟其它的物質。

你的兩個問題，一個是不喝水，尿黃了。不喝水尿黃就是說，我們代謝以後，中間代謝物或者最後的代謝物，它裡面還有一個黃色的物質。那個肝，肝代謝之間它也會產生一種黃色的物質。所以不見得就是說，火氣大才會尿黃。「你有吃維他命嗎？」有吃維他命，維他命裡面 **B2** 就是黃色的，所以你這個也是尿黃，對吧？只是說你以前喝水多，所以稀釋掉了，看不出很黃；現在不喝水了，所以看起來很黃。像我們這吃維他命多的，那個每一次尿尿都是黃色的，喝水、不喝水沒有關係。

第二個問題就是，喉嚨會痛。怎麼不喝水喉嚨會痛？有沒有感冒啊？沒有啊？有時候感冒不知道！像我已經吃了三次感冒藥了。不是說很嚴重才來吃感冒藥，就是氣起不來了，這個身體它不大正常。本來是非常舒服的，結果你就覺得怪怪的，那個已經是感冒的前奏，那時候我就已經吃我們道場的感冒藥了。不要讓它發作才來吃，那個太慢了，所以你吃一次它就壓下去了。

因為我們藥裡面有一些是對症狀的，有一些是抗病毒、抗這個細菌的，所以裡面這個藥下去的時候，大部分都可以控制。這個就是說，如果是喉嚨痛，「現

在有沒有繼續痛啊？沒有啊？只有半天、一天啊？」「三、四天啊？」喔，三、四天也很長啊，那是有感冒了！

因為你少喝水不一定會喉嚨痛。你這個少水啊，影響多的是腦細胞。大部份百分之七、八十的這個營養，都被腦細胞用去了，其它的地方都比較少。所以應該是你喉嚨痛，打坐氣比較少，所以比較坐不住，比較會常常起來走動、走動。我看你常常到外面去坐，那個只有兩天有太陽，其它都是陰陰暗暗的，那個天氣是很容易感冒的。我那個高架坐墊拿來，我都還沒有去坐過一次，因為外面有陽光也不是很適合。

所以這個就是你要注意，你要到外面去時，要穿多一點。我看是感冒了，不是因為你少喝水：如果少喝水，你現在應該還是在痛啊，對不對？你只有痛兩、三天它就不痛了，這是感冒了！

我現在也很少喝水啊，連我早上用小食那個湯也少喝。現在你們香積組的，誰打菜啊？越來越大碗啊！這個湯也越來越多！我是不得已，把你吃完耶，結果你就越弄越多，這會增加這個胃部的負擔。所以有時我連喝湯都沒有，像早上就沒喝湯，這個就是減少水份。但是你還有吃飯、還有喝湯。我吃兩餐，你吃三餐，當然這個尿液還是多一點啦。

所以我覺得這個喉嚨痛不是問題，應該是你有感冒了！尿黃這是正常的，因為你少喝水，然後又吃維他命，所以尿是黃色的。如果你不吃維他命，尿黃，那就是有一點火氣大，有可能啊。因為你肝臟，如果這個它生化代謝太頻繁的話，它中間代謝物也會有，所以會變黃色也有。所以如果肝，變黃色出來，那比較不好，就是火氣大了。但是你不會一直惡化下去呀，你兩、三天以後就好了，所以這個第一個問題不是問題。

小參 2：

好，第二個問題是心的問題，心的部分。

「第二日早上時，鈍性還在，到了第三日，鈍性幾乎不見了。且也看不見念頭的起滅，念頭起來時，很慢才能察覺，不知是何原因？」

師答：

好了，先來作定義一下，什麼叫作「鈍性」？念頭起來，你怎麼用鈍性呢？鈍性是用在欲界跟初禪以前的境界。我看到了，人家罵我，我要生氣，我慢一下，慢半拍才反應，這是鈍性的作用。如果是心，那它本來起滅、起滅，它沒有刺激

到你呀，它只是腦筋裡面自己緣起念頭。那你不會自己想一個問題，然後自己就 kimo(氣持)很不好，然後就會發脾氣，沒有這種道理？如果有這樣的話，那個瞋心還是很重。

大部分都不會因為自己這個起心動念，然後自己想，就自己生氣。你也打坐那麼久了，不應該是這樣子；那這不修行的人會啊，他想一件事，然後想到哪個人，然後越想就越生氣。欸，人也沒有在你面前，已經過去的事，你就越想自己越鑽牛角尖，自己就生氣了。所以這個就是，他這個瞋心很重、很執著啊！

所以你要分別鈍性，就是說，人家做一件事、講一句話，你的 response 的那一種力道，如果你把它抓住了，它反應就會比較慢，這就是鈍性的作用。如果你是這個一般的念頭，它不會用到鈍性，大概都是五根對六塵的反應所現的這些現象。

然後他這個，你這個第二部份就講到：「我為什麼鈍性沒有了？然後念頭起來才發覺？你過去念頭起來，你馬上知道嗎？」「沒有馬上，但是它在轉兩、三次的時候.....」轉兩、三次才發覺啊？這個還沒有開悟就這樣。如果到無色界，開悟的人，它只要開始要動念，他就知道。那你轉了兩、三下，已經緣一轉、兩轉、三轉，你才警覺，那這個也不是用「鈍性」觀，是你的覺知比較遲，你的覺知還不敏銳。

所以身體這個氣不夠，然後腦筋這個窠臼，還有沒打破以前，不容易看到念頭。你如果是窠臼，黑漆桶打破了，svabhāva 開始要動，你已經知道了，那是真的是開悟的境界。你轉了兩、三個念頭，你才知道；現在是更久了，更遲鈍了。我們有時候太勞累了，身體氣不通，那這個敏感度就退失，注意力退失。那這個本來我三轉就感覺我的念頭，現在你要五、六下，五、六轉以後你才發覺它，這個就是還沒有抓到源頭。

那這個覺觀之間呢，因為你的這個可能是感冒的關係呀，它的反應就更慢了。本來是三轉我就可以發覺，現在你要五、六轉了才感覺，其實那已經轉了六個念頭，很多了耶。所以這個不是你的鈍性消失產生你這個樣子，是你的後面的心都是用覺知的，腦島裡面的覺知性。如果你很專注、攝受，然後起心動念都警覺，當下它一動就警覺，這個才是真正的你的定力有夠。那如果不是這樣，你是轉了三下、轉了六下，是身體影響的，不是因為你修行的功夫。

你一個證悟的人，他要退轉很難退呀，不會因為說身體狀況不好，他的定力就會退失，不會啊。剛開始氣通的時候，他起心動念慢慢控制、控制，到不動以後，碰到多大的困難，他都不會動。

像今天早上，突然間就頭這邊痛，看到這個爾行的爸爸說摔跤了，我看到那個，頭就痛，然後慢一點以後，整個從這邊痛到整個頭部來了。所以我中午貼了一個暖暖包在頭上，我看到這個爾閑：「奇怪，你怎麼被我感染了？你也在貼百會啊？」這百會就是暖暖包貼上去以後，心跳快它會降慢，心跳慢它會升高，血壓高它就降，血壓低它就升。這個當然配合其他的啦，我今天只有用百會，足三里是用中藥膏，那這三陰交也是用中藥膏，中脘中藥膏。現在腦筋叫得好大聲，一般人不能承受，何況頭在痛，很痛，那更普通。

因為你平時就有練這個定力，所以在障礙來的時候你還是一樣。我只是早上說可以不吃，所以沒有去吃飯；打坐還要來打坐，上課還要上課，不因為說身體不舒服就做不了事情，是吧？這就是定力！那你要學的是這種定力。當然這個身體.....你最近健康一點了，但是還沒有達到，你身體把它打開，修到真正內心去。所以鈍性先搞清楚，鈍性就是你有習性要反應的時候，你把它抓住，這就鈍性。

一進入色界、無色界的境界以後，都是心念起滅了，那是覺知的問題。覺知是本來的覺性，那鈍性是五十種法性之間的一種。我們五十個字母，每一個字母是一個自性衍生出來一個狀況，都是從心來的，從第八意識來的。所以第八意識、第七意識、第六意識，都是意識，只有這一個，只是它的功能不同，所以化成三個。

那前五識也是一樣，如果前五識加進去它化成八個，在講唯識啊，不是真正有八個，這八個都是從一個來，就是阿賴耶識來。但是它功能不同，所以顯現的心，作用不一樣，所以就給它一個名稱：哦，你是第六意識、你是第七意識、你是前五識，像這種名稱。現在你這個鈍性 **śa**，它就是，你在欲界裡面，或者還不到這個初禪的時候，你所現的色聲香味觸這些塵境，你在修這個界分別觀的時候，你要控制這個心不要動，這個用到鈍性，這個是鈍性。

如果你再修到二禪以上，**śa** 的自性會衍生出那種一般人看不到的東西，會見光、見外境，甚至於見過去、未來的這些因緣果報，都是 **śa** 的作用。那時候就是所謂，你看境界不要執著，在講初、二、三、四禪，就在講這些現象，所以那個時候是覺知或者 **consciousness**，英文叫作 **consciousness**。所以覺知對那個境不要動，那是定力。那如果你沒有修行，那個覺知面對一個法，它就產生第二念、第三念、第四念，沒完沒了的念。你講三轉就是這個覺知以後，你轉了一轉，認識那個名相，轉二轉三轉就進入那個「隨念分別」，就是你這個妄想了。這個都是還修得不夠，還要繼續修。

所以，鈍性比較偏向於跟五根一起引發的，或者對外境，不順的境界來，我

怎麼安住我這個心不要反應、不要反應。你所反應是你的習性，那你要抓住它後不要反應，那是你鈍性的作用，給它拉一下、拉一下。到最後鈍性慢慢，你得到了「苦法智」的時候，欲界修到「苦法智」，你就根本都對苦、對於憂喜苦樂，沒有感覺了，那個鈍性就成就。

所以鈍性先證到初步無漏智慧，是屬欲界的無漏智慧，對生活起居之間的人事物，你都能夠安住這個心。因為這個心慢慢的安住，所以這個鈍性等於是說沒事做了，因為你碰到逆境你根本都不動心了嘛。那以前剛剛開始，所以用這個 *kṣānti*，要忍、要忍，那忍的作用就是這個鈍性的作用在忍。

這樣的話你打坐禪修，修到這還沒有引起初禪境，所以你還有身覺、還有很多的妄想，這個心跟身都一起還在作用。這個雖然沒有超越鈍性，但是已經有稍微離開鈍性，要進入寂性 *śa* 的過程之間了。那 *śa* 的自性它就寂住，它緣生以後，你的覺知知道了，它自性本來是寂住不動的，就是你的習性還不淨，所以又把這個法，一轉二轉三轉到五六轉，那是習性還是存在。所以這個先了解這些心法，鈍性 *ṣa* 跟寂性 *śa* 的作用，緣起都是這一個觀念。好了，所以你還有念頭起滅，大略可以這麼了解。

小參 3：

好了，另外一個美國的麗娟：「師父鈞鑒，(也是氣的問題啦)，我個人常在打坐中只要凝神心念佛號，就是用心念心聞，或目前的數息，腦內有一股非常堅固的氣鎖在腦內，弄得我不輕鬆，也不舒服。請師父開示，如何化解這股惱人的氣？謝謝師父！南無阿彌陀佛！」

師答：

全身氣要通，當然最難都是在頭部。就是說你身體就是當經絡打通了，不見得每個部位都通，尤其是頭部。這個有兩種方法，一種就是.....，我沒有看過你在踮腳啊？有嗎？不是在這裡？在寮房踮？很會節省時間喔。我那天在那邊做了 600 下，20 分鐘，我再回來坐的時候，那氣很緩慢地在走，然後就通到頭部，比較容易走。如果我氣不夠的話，現在年紀大了，我全身氣通是 36 歲，現在(年齡)是兩倍多四年了，慢慢會退失。氣太旺沒有智慧，有定沒有智慧，有氣什麼事情都引不起它的心在動，因為氣壓住了，這是以氣得定，這個不究竟，那個智慧也被你壓住，不會動腦筋想問題。

過去主要經絡打通還有幾個死角，還是要用瑜伽術幫忙打通。所以我剛剛講的就是踮腳，你氣緩慢上來。我這邊頸部老是不通，你常常聽到我在發出聲音嘛？劈啪劈啪的，它走不過去，走不過去它就會走另外一條路，然後造成這個骨骼劈啪劈啪響。在那一次踮腳以後，氣就一直上去、一直上去，緩慢一直上去。所以

這個還是腳的力氣不夠強大，所以到最後你頭部沒有打開。

腳，這個地大、水大基礎，火大可能好一點，到胸部風大好一點，一到上去頭部，要靠近空大的時候，就不行了，沒有辦法上去。過去我用兩個方法，一個是瑜伽肩立式，肩立式，頭跟肩膀靠在地上，兩個腳要翹舉起來，如果你行的話，這個頭與身體當然就是成這樣啦，L形的，這個頭下與身體不是成L形嗎？盡量啦，要到這麼180度(直立)是不大可能，但是你起碼這個背部跟頸部差不多快一條180度直線。

這個腳部為了要平衡身體，所以它有時候腳就比較靠身體這邊，這是平衡身體的問題。你這樣做完，我一般都做心脈搏跳720下，不用算的，那個血液衝到頭部去，它就shya shya shya 心的聲音，720下就是10分鐘。我們普通心跳是72下/分，它這麼shya shya shya 720下，不是差不多是10分鐘？當然你心也要可以清淨，心靜有時間你還可以做到15、20分鐘。這個要看時間跟你的這個心清不清淨，心不清淨會不耐煩，因為做什麼事情都這樣。

所以你這麼做完了，然後放下身體躺下來，然後毯子蓋著，兩個手自然伸出去，它的血液就會回流，然後再開始閉氣，回流差不多了，有時候就睡著了。如果氣很旺的話，開始休息一陣子，氣又開始上來，可以走這個中脈那裡面微細的一直衝衝，衝到「明點」那邊去；衝到明點進去，就腦內打開了，打開這個腦筋就撐開來了。這個是一個方法，這個氣不夠，所以要這麼幫忙。

另一種就不必用肩立式，你就躺著身體練寶瓶氣。我前幾天不是告訴你們要做寶瓶氣嗎？如果你有這麼練，寶瓶氣平躺比較好一點。平躺，佛說不能用平躺，平躺是阿修羅在躺的，一般都要側臥。但是你練這個功，這樣躺，肌肉身體骨節比較平順。所以你放鬆了，閉氣吸氣，閉氣吸氣，都吸得很少，然後它丹田起了氣，它就一直往上衝，衝到最後也一樣可以衝到明點，衝過腦筋裡面去，然後有可能就睡著了。

所以這個腦筋不打開，就是你下面的氣一直衝衝衝到...，地大走過了，水大走過了，火大走過，到風大跟虛空之間，就沒有辦法通順，所以卡在那裡，老是裡面都是被塞住；被塞住的話，這個不敏感了，念頭轉不動，想問題也想不起來，被塞住了。

這個還有一個方法就是「持咒」，持簡單的咒一直在裡面唸，一直唸，唸唸唸，像聰明咒。如果我平時打開，偶而塞住...。你是什麼狀況？本來就一直被塞住？(回答：我只要打坐就會這樣。)打坐才這樣？這是氣不足！你不打坐沒事，也就是說你這邊本來就塞住，這個塞住沒有氣來要突破它，所以它裡面好像覺得

沒有問題。現在你氣上來了，那麼多天的用功，衝到腦筋，你又被它堵住，本來就不通。所以這個就是要用一些技巧，那你也可以持咒，持一個咒語。

被障礙的時候，外來的東西它障礙你的兩個地方，一個頭部、一個胃部。胃部被塞住了，你頭部也不通，所以很多人就就迷迷糊糊。那你胃部被塞住沒關係，它有的就塞你頭部。今天我就是被塞頭部了，我這邊在痛。香港的爾知，我叫爾幻問她說，她是不是右邊的頭在痛？然後她就問她，她說是，她右邊的頭現在很痛。什麼事都有因緣的，她最近為了教媽媽，帶她持咒，要擺脫那種鬼神道，所以很辛苦地在戰鬥，那我要在這邊幫她。

所以你如果這個現象，你自己持咒，聰明咒一直持一直持一直持，它障礙就會化開。你們修沒有修到說，會碰到障礙來障礙你，那個是還不夠看。你修到有障礙，天天來障礙你，不管你是為自己還是為眾生，還是它看不順眼，就給你來一下，這種事常常有的。所以功夫要高就要碰到這些來磨練，磨練看你行不行啊。這個第三個方法就是持咒。看這幾個方法，建議你看怎麼做。塞在腦筋是很不舒服，這是後座力不夠。

「師父，請問你可以傳聰明咒給我嗎？」「聰明咒怎麼唸你不會啊？網路上有啊！」「有嗎？」這很早就有了，所以你從來不看網站嗎？吳 X 鳳倒很認真看，你們那邊大概吳 X 鳳第一啊，第二大概就莊教授吧？有時候他也太忙，最近這一學期又太忙都沒有上來。一些概念都是從這個臉書來的。

你光會唸經、光會打坐，沒有用啊。我們很多不懂的智慧，那是從佛說的法這麼去懂它。所以為什麼要深入經藏，智慧如海？你若有機會要講經說法，你不能告訴人家：你唸佛啊，你就打坐啊！你要講道理給人家聽，他的習性怎麼樣，用什麼方法斷除，這個咒是到最後都要講。現在自修，你當然都是打坐、誦經、念佛。好了，9 點了，上課了。三個問題回答到此。(註：聰明咒—*mite mite ūte ūte udātte svāhā*)

現在看這個 0123 的講義。上一次我們已經講到第一頁這個苦諦跟集諦，苦聖諦跟集聖諦。昨天我已經跟你們講了說，你現在已經坐不下去了，其實腳不是很痛，但是就不想坐，就東晃西晃的，然後就放蒲團在那邊坐，你自己都不曉得跑到哪裡去了。身體的苦受已經安住了、堪忍了，就是沒有完全不痛，但也是可以堪忍。坐在這裡已經第七天了嘛，該痛的已經痛得很痛了，再來都不痛了。不痛你坐久了，就是微微的有感覺，那不是痛，所以就進入「滅諦」。

那滅諦就是我們這苦集滅，你沒有修「滅」，就是你沒有在修「還」跟「淨」一樣的道理。所以你搞了半天，都在苦諦、集諦在修。那個要轉習性你都不去做，

只有忍受那個痛，忍受人間的苦難，忍忍忍。那根本腦筋裡面那些窠臼、無明，你要斷的是那些啊！

所以好不容易把這個苦諦已經證差不多了，大家的心開始有不清淨的心、不耐煩的心等等就起來了。習性越重的越坐不住了，習性好一點的，他還可以撐著，我看有的還是坐這個 4 小時啊。下午那一支香，有的還是很撐的在坐滿 4 小時，沒有像開始那麼很自在樣子，這就是進入心的修行了。所以心的修行，就是轉這個習性的第一個階段。我們對苦諦是在修那個痛，是對你這個色身上在修，用忍法在修這個色身的痛。現在如果境界好一點，起心動念都已經可以看到你的習性起滅起滅，這個開始就要修滅諦。

那這個「滅」，觀漢字，好像就是把那個法滅掉，把什麼東西用火燒掉。那個滅裡面還有火啊，還有什麼東西啊，還有刀啊，打打殺殺滅掉它。所以這個字，我懂梵文以後，就覺得翻得不是很好。你看它梵文 **nirodha**，**nirodha** 你先認識它，滅諦的滅也是 **nirodha**，「滅靜妙離」第一個法就是「滅」。

好了，那這個 **dha**，**dha** 就是法界，這個 **ro**，**r** 是法塵，一切有為法都是法，**o** 就是很多啊，**o** 是如瀑流多嘛，所以法塵很多的瀑流。**ni** 是以名相為主，**i** 就是「根」嘛，**n** 就是名相，法界的這些那麼多的法塵，這些名稱為為根本，我已經融合進去了。**ni** 也有融合、也有導入的意思，合起來 **ni** 是融合進入。把我的覺知，導入法界很多的法塵，都沒有罣礙，這個也可以講說「滅」。所以從來就沒有殺掉一個人、滅掉一個心，沒有！它只是告訴你融合進去那個境。

所以我在觀苦痛，如果我知道用這個方法，那已經在修心的境界。但是它告訴你在修苦諦要觀什麼？無常。因為你身體的痛，第一關你要先觀它無常，因為痛又不痛，不痛又痛。

前幾天我不是講嘛，你很專注數息的時候，那個痛就忘記它。如果妄想一起，你又回過來抓那個痛的感覺，它又回來了，又更痛了。所以這樣一下子有、一下子沒有，一下子有、一下子沒有，一直在那裡攪和，到你真的得到苦諦了，已經全部接受，那慢慢你才可以來觀因緣，然後再來就是觀，我怎麼融合進去那個境。觀因緣是法緣起的過程，你可以看。那我現在已經看懂它了，我現在要把我的我執、法執滅掉，融合到那個名相裡面去。我看到好的壞的都沒有分別，我就接受它，這種境界就是融合進去了，這叫作「滅」。

好的現象、不好的現象，都一樣，不是好的現象你融合進去了，融合進去還不要被它影響、被它左右，要保持腦筋清醒就對了，不要被它這個光啊或者是天上的美境，看得好漂亮，就迷糊掉了，就起了喜愛心，那不行。看那個境美就是

美，不要動心；看那個境，不好就是不好，不要動心。不要動心就是融合進去了，如果你動心就有你的想法，這個好嗎？這個不好嗎？這個什麼...，亂七八糟的念頭都來，這就是沒有融合進去。

所以「滅」是什麼？不是對那個境滅，是對你內心的習性，反過來滅它。如果要用中國字來講「滅」，就是滅我的習性；如果依梵文來講，是融合進去那個法界一切的法裡面，那這個沒有滅啊！它的現象是要滅沒有錯，它的動作、它的手段，並沒有說把它幹掉，只是叫你接受它而已啊，融合進去。

這個你在練苦諦的時候，已經練過了，現在練心法。滅諦就是在心法上，色界先修，然後無色界還要再修這個滅。無色界是對已經脫離肉體控制的這個念頭直接在修。那如果這個 *śā* 所產生出來的影像，或者你還會有想念，因為初禪到四禪到空無邊、識無邊的時候，都會有想念，只是粗跟細之間的差別。

那想念一動的話，你就是要，不要想，要融合進去。融合進去那個境，你就沒有你的想法；你如果不融合進去，就有你自己的喜怒哀樂的想法，這就是心的問題。所以在「滅諦」的時候，都在修這個心，如何跟那個境或者跟念頭，融合在一起。融合在一起意思也就是不受它所左右，不會因為看到它、覺知它，而起我自己的念頭，更不用講要不要，這些念頭都沒有，這是很高的禪修了。

但是你已經修了二三十年了，以前不懂這些道理，現在你要學這個佛說的正法，你就要懂這些道理。以後再迴心返照觀你的內心，生活起居之間也要觀，不是只有在打坐，打坐沒得觀的。觀痛已經過去了，那你不讓它胡思亂想，它就不會想很多的雜事，都是一般生活之間面對人事物，才會緣起你內心的感受，才會有一大堆的念頭。這個時候你要融合進去那個境，不要再起第二第三念，這 *nirodha* 就是這個意思。緣起了，融合進去那個境，那個境就滅了，你不受它左右。

那這個苦集，當然身也是那個最主要第一關要修的。那如果集滅呢？法有時候沒有緣起啊，真正的「集」應該是有緣起。那我們的「滅」所要對治的，就是我的心。我的心這不是外界來的，是過去我自己造的習性，所以這是「內緣」。從內部自己習性緣起的法，不是外面有冤親債主來讓你緣起這個法，所以這個是你內心的。

真正修到可以觀你內心起滅起滅，在禪修中、在一般生活中，都是要這麼做的。只能觀，不能受它左右。如果還不能止住，那你就用 *śamatha* 止，把好幾個念頭「止」在一個念頭，不要讓它起了好幾個念頭才警覺。一念起就要「止」，只能有一意，「止而一意」。起一個念可以，那個念是覺知的分別念。那你再觀它，

哦，這是什麼名，「觀而知意」嘛，這過程之間就是在做「還」的工作。前幾天講的「還、淨」，經行、飯食就是在講這件事，你要轉啊。

如果我假設念頭六轉以後，才能夠控制它，你要慢慢控制到五轉、四轉、三轉、二轉，到覺知以後轉一轉，知道名相就完了，這就是融合進去了；沒有你的習性，你的習性已經淡薄，淡薄就起不了作用。所以滅的境界就是這樣啊。那起碼你依梵文講，就融入法界這件事而已。法界的法塵太多了，但是你知道名相以後融合進去，不要再起你的喜怒哀樂的想法，這就是 **nirodha**。

好了，往上看。如果你有因緣法，你就觀「因」了；如果你本身對這個內心的法，那你就觀它「滅」了，就 **nirodha** 融合進去。緣起總是有因緣，這時候都內心眼觀，那個鈍性就外心眼觀。剛剛講，對色聲香味觸這些塵境所產生的法，都是外心眼，就是我們的眼根、耳根；你要觀這個內心的這些念頭，都是要用這個內心眼，也是覺知。那你為什麼還是要用到鈍性？過去是對於身體跟因緣法在用鈍性反應，現在回過來對我內心的念頭，它還是內緣起的法，你還不能夠安住，所以它會轉三轉，他講的轉六轉，以前三轉來禪修反而轉六轉。會轉就是你沒有融合進去那個法界。

一般不用這麼解釋的話，你用中國的佛法，你說「不怕境起，只怕覺遲」，覺那個境比較慢。這個佛說法不會這樣，佛說法就講這樣，真正的有名有相的。所以中國的禪宗講那個話，不是上等智慧的人，是很難去理解。那懂了他會做，我不怕境。境來緣起就會起相了，那我知道以後，我就安住了，就怕你覺得太遲了，所以三轉六轉了。這個就是你要懂得佛說，當然直接了當的都有名有相。

好了，再往右走的話就用智慧觀。你如果已經可以用 **jñāna** 的智慧觀你內心的心法，它會得到寂靜，這不是「靜」嗎？「滅靜妙離」，所以就 **śānta**。**ta** 就是真如性，**śa** 就是我們從真如性所緣起的這種，能夠有一種超能力現象的，這種自性。那自性緣起了以後，不管心法還是色法，緣起以後它卻可以安住，所以它用這個長音 **śā**；那中間的 **n**，它是菩提音，它就告訴你就是要，懂得它名相以後，用菩提智就不要動心了。

所以自性，從這個上面，很少除了緣起法以外，我執有 **t** 以外，你看看還有緣起法的因緣有 **t**，那個像真又不像法的，到這邊呢，它 **ta** 現起來就是，不是只有色界的境界，**śa** 是色界的，**ta** 就是無色界的。你要認識無色界的真如，那才是真正在修行。

那你認識 **śa** 的真如性，它是在色界裡面現，你可以看到影像、可以看到外界、可以看到什麼。所以，初二三四禪所看的境，或者真如所現的一些念，你都

要知道它名法以後，就安住寂靜不動，就是靜 *sānta*。這前面有「滅」，「滅」修好了融合進去，後來就修到「靜」，「靜」就是這麼樣子，所以這個用智慧觀。

智慧就是對著這個名相，產生智慧以後，就可以直接觀著它，不必像 *nirodha* 這樣，融合進去、不融合進去。融合進去就是你不排斥它，如果你有你自己的執著，當然就融合不進去了。你要好的，覺得比較容易融合，但是好的融合進去，就迷失掉了。那不好的，你只能排斥，因為看起來就不好，那怎麼融合？所以這是我們有分別，對好壞都要能夠融合進去。

所以第一個，你能夠「滅」，融入那個境以後，你才能夠用智慧來觀。真如起的念，或者是 *śa* 所產生的這些有為相、色相，那只是一個名法而已，我都能夠寂住不動，這就是所謂的「靜」。

這個時候你上面已經對於這個苦，當然在欲界跟初禪已經修過了。現在你已經修到這個「滅」的境界，所以往下移的話，你會修到心。這心，我剛剛講 *ta* 來自於無色界，*śa* 來自於色界，都是它的自性現。那你現起這些相，緣起以後你都能夠安住不動，這是「靜」，那這個也是對名法根本都不動心。

所以在這個色界的話，就是還有喜樂的感受；在無色界的話呢，對於真如性所感知的事情，你當然也有這種好惡微細的心，那已經很微細了，所以這些你都能夠用智慧離相。這個離相就是我剛剛講的，你看到你的起心動念，都能夠馬上知道，它一動你已經知道它要起念了。那當然起念後，你在讀了它以後，你就不動心，這就是智慧離相觀，用智慧觀。

當然這個到「滅諦」的話，都是已經進入了這個色界、無色界來修。如果是你這樣對於內心真如所現的無色界的念，或者自性在色界所現的這些超能力，色界所現都是超能力。超能力現那個天上人間的這些美境，你到底有沒有執著？一般人不學佛法，當然很執著，那個很好看耶，很漂亮啊，你看每個都會發光，天上都非常美妙，哪一個不會喜愛呢？所以一喜愛的話，你就是沒有脫離輪迴，你就是生色界天，然後忘記要斷你的內在九十八個煩惱，你忘記真修了，一生天以後沒有在做修行的事，只有佛示現他們會來護持、會來請法。

一般人，佛不在的時候，他在天上都很享受，不要講這些高天，就是六欲天也是一樣，都是注重享受。所以佛一直告誡說，不要去生到欲界天，你起碼修到須陀洹、斯陀含寄居在色界天。那因為你修所斷的習性有根本一個究竟，所以我寄居在天上人家那裡。像好孩子，心很清淨的孩子，寄居在壞家庭裡面，他不會學壞。他自己本身都已經有固定的個性，不會寄居在這個什麼家庭裡面，被他污染了，被哪一個家的小孩子污染，不會！

須陀洹、斯陀含不是像這樣嗎？因為祂還不能究竟得到阿羅漢，所以就寄居在色界天了。那斯陀含再來人間一次，祂就證阿羅漢。須陀洹的最根基差的，天上人間還要跑七次，最後一次來人間才證阿羅漢；當然中間也有算中等智慧的，也許來兩次三次，祂就證阿羅漢了。這個就是你起碼要建立起這種對法的認知的智慧。你走到這邊還不行，還要到「道諦」—「道如行出」的「出」能證得，然後色界走完，無色界走完，才有辦法證到斯陀含。

所以我們現在在講「滅諦」而已耶，還有好幾個還沒走完。你要懂得佛法修行是這麼現實的，不是嘴巴講講就可以做到，都是有很認真的在打坐，然後面對境界這麼去斷心念習性了。

如果你進入無色界比較好修就是說，我打坐不打坐我都可以修。為什麼？因為你起心動念你都馬上警覺了，那有習性起來也知道，馬上就知道。如果控制不了，頂多讓它發作一下，你也知道這個不行，這個還沒有控制好，很容易發覺去控制。

在色界的話就比較難，因為它還是被你的身體壓住、套住，法的緣起緣滅他也搞不懂。已經由 *svabhāva* 緣起了，第一念、第二念你才覺知，所以這個就是慢半拍，還不究竟就是這樣子。所以為什麼打坐修行，一定要欲界、色界、無色界這麼全部走過，再走這十六行相，每一個地方都要走過。

好，如果你「*sānta* 靜」都能夠做得很好了，然後表格就往右移了，你心已經「明」了。這邊剛剛講「靜」的時候，就對於歡喜心也要不動，對於起了這種快樂的身體的感覺，也不能動，這才是「靜 *sānta*」。所以從真如性起、從這個寂靜的自性起，所有的名法你都能安住了，寂住不動了，這就「靜」。

這中間就有，初禪有覺有觀，剛開始喜歡覺觀；二禪以後就無覺無觀，那歡喜心就起來；三禪這個身體的快樂感就起來，氣很充滿。這個都你要讓心安靜，不要執著那個法。這樣你心安靜你就有「明」了，還是在 *vidyā* 這個明，心不動就是明，來觀這個「妙」。

所以這個「妙」就是特別要認知，因為這個「妙」在中國的禪宗來講，天台宗來講，這個「妙」用得太多。如果你不懂它什麼叫作「妙」，人家這個名詞為什麼翻作「妙」？這不是英文那個 *wonderful*，*wonderful* 是心裡高興，也不知道怎麼妙。它講的都是跟你這些智慧、離相有關的語彙。

好了，我們看這個 *prañīta*，這是「妙」。我怎麼用智慧來觀心法？因為「滅」就在觀心法，苦集是在「滅」身受。這個後面還有另外一個表，就是第三頁的那

個表就在講這個，可能上不到那裡去，那有興趣你自己看一看。

「妙」這個梵文稍微記一下，**praṇīta**。你看 **ṇī** 也是用長音，**tā** 也是用長音，只要長音都是寂住不動。那真如產生自性以後，產生法相，本來就空就是不動。然後 **ṇī**，**ṇa** 本來就是諍論，很喜歡辯論，很喜歡跟人家講東講西，去爭一個理念上的對錯，這些都是 **ṇa**。當然 **ṇa** 也有智慧的意思，所以從真如性所現起的這種智慧，我們不能用它的愛諍論來講，這邊要用以根本的智慧。

這個智慧就是悉曇字母第三句門，第三句門都要捲舌頭的。它的五個字這麼排下來就是「慢、長、怨、執、諍」。「慢」，就是傲慢、佛慢，這裡是講佛慢，佛的慢。怎麼佛會有慢？佛不會有慢心啊，但是我要向佛學習，誓言要成佛，**an oath**。我學習這種對什麼事情都不會去有我的意見、我的執著，這種覺悟的心就是佛慢。通過考驗確認斷言，勢必成佛(**confirming an assertion by ordeal**)。

你有這種心的話，你對世間法就不會常常去跟它接軌，不會接軌。不會接軌你看起來就有一點...，有智慧的人都別樹一格啊，因為你不理人，人家都不敢靠過來。西藏人翻作佛慢，「佛」是釋迦牟尼佛的佛，「慢」就是傲慢的慢了。佛慢是講好的，往上成佛走去的路。我要成佛，也是一種佛慢；有的人不敢講我要成佛，因為他說那個太遙遠了。你看《妙法蓮華經》告訴你，每個三皈依弟子都可以成佛，只是早來晚來而已啊，這跟你內心到底修多少清淨有關係。

好了，依你的智慧，**ī** 也有災難的意思，面對心裡面的糾葛不清淨，你都要能夠用智慧安住。那所產生的法塵，你就能夠住在第一義諦中，**pa** 就第一義諦中。這個第一個你有真如性產生法，第二個你對於這個智慧，能夠充分的利用。利用在哪裡？對一切法塵，你都能夠住在第一義諦中不動，那就是「妙」。

這個 **praṇīta** 不是講說離相喔，這是講說有那個法，那我對這個法塵，第一義諦意思就是說，我對著法，第一念覺以後，我就不再動心，也是這個意思啊。**pa** 也有保護的意思，我保護我自己的真如性。法塵那麼多呢，我用我的這個智慧，能夠安住，這樣就是「妙」。

所以你如果是說對一切法執著，那你就是不妙，這個「妙」就用不上了，就不是你能用的。這樣慢慢的去修，用你已經發「明」的心，把前面還有心裡面的，修到的心就是喜樂感，苦痛是在這第一階段，身體疼痛嘛，你這二禪三禪都是在講心了，那心態的快樂。

心態的快樂，你要觀它不苦不樂，不能觀它樂了就好，所以這個只有佛法才能解套，不然世間禪定的人，他很喜歡那種禪悅的高興。所以 **praṇīta** 這個這麼

講起來，你對於這些智慧產生的真如性，面對法塵住在第一義諦之中，可以做得得到。那在無色界跟色界之間，都要走一趟，那才是叫作「妙」，這個屬於滅諦裡面的法。

因為你要控制你的心不動，所以對上去就是學習到空。這個苦諦的「空」跟集諦的「生」，這裡是滅諦的「妙」，就是你有法但你能夠安住，就是「妙」。到最後覺悟了，表格往右移，往右移你看這邊是「離」。

這「離」什麼？還是那個法相，你覺悟了以後，不被它誘惑綁住。**saraṇa** 就是被抓住了，**niḥ** 就是否定詞，**niḥsaraṇa** 就是不被抓住、不被綁住，就是離開了。所以它這梵文沒有告訴你說，什麼「離」啊，它只告訴你說，這個「法塵」看成不是「法塵」，你不要被它抓住，那就「離」了。離那個境、離那個法、離那個相，所以滅諦修此「滅靜妙離」。

「妙」**praṇīta**，是我用心觀它；如果是「離」**niḥsaraṇa** 的話，我用覺悟的心觀它，它的緣起是怎麼緣起，它的法是怎麼樣，我可以這麼樣觀照。如果從梵文一個字一個字講的話，它這裡 **ṇa**，對於世間的諍論，這裡就要講諍論了，或者世間的法塵，**sa** 就是世間嘛，世間的法塵不再去諍論。

諍論知道嗎？一個「言」字旁一個競爭的「爭」，諍論。你不會再去跟人家講哪個對、哪個不對，反正你做什麼我都 **ok**，我都接受。所以為什麼阿羅漢叫作「無諍三昧」？阿羅漢的人證道了，祂不管你做什麼事，對我來講根本沒有關係啊；那是你的事情，因果你自己去負，祂看得很順眼，做好、做不好，祂都不會講話，叫作「無諍三昧」。

所以這個從分解梵字來講，就是不要被抓住。從悉曇的一個字一個字講，就是你面對的這些世間法塵裡面呢，你不要愛諍論。不要愛諍論，詞前面有個 **ḥ** 就是涅槃。你融合進去一切世間相、一切法塵，**ni** 不是說融合嗎？那這字就是還是跟這個 **nirodha** 一樣的意思。就是那個境來，我跟它不對立，站在同一邊，不管它好壞的境界，這樣就融合進去了。

融合進去才是「離」啊，你不融合進去，就是看起來是「離」？不是，兩個黏在一起，因為你的心跟境黏在一起。那你融合進去以後，沒有你自己的心意念，也不會去諍論，好壞、對錯、善惡都不去講這些，這樣你就離一切相了，對吧？所以一個人看開的時候，什麼事情都沒有，沒有就是「離」那個境。這就是，你要「滅」，就是要修這四個法「滅靜妙離」。

那這個每一個梵字講的，不是融合進去，就是不要執著它那個境。那這樣你

就知道說，所有的梵字它從「阿」無相中緣起變成有相的時候，那個「阿 a」本來就是不執著、空無的。密教來講很簡單啊，不管是從「阿 a」產生的這個韻母有十二個，或者十六個都好，從「阿 a」產生出來的五句門五五二十五個，它還是回歸到「阿 a」。從九遍口音產生出來的九個好的字，它還是回到「阿」，所以「阿」就本不生。緣起法很風光的這麼混了一下，然後又回到空。我們人生、我們的心念、我們的因果，都是像這樣啊，那這樣你還沒有搞懂佛法嗎？

梵文，這些密教的人，一個字就解釋完了。「阿字觀」，「阿」是沒有，然後產生一切法，產生一切法又離不開這個「阿」，最後回歸到「阿」，沒有了，緣盡了。世間事都是這樣，那我們一世又一世都一直搞不清楚，所以一直在輪迴。為什麼佛告訴你說，你要「滅靜妙離」，要去接受它那個境，你不要跟它對立？不認為那是一個境，好壞都接受了，那你就「離」了，離這個相，不被它抓住。今天就講到「滅」，如果你沒有聽過的話，你也應該有一個概念。

「道」是要走到成須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢的那一條道路上去。所以走到這裡，只有到斯陀含了；但是你沒有用這麼「道」來修，不修「道如行出」這四個法，你連斯陀含都證不到。所以把道理搞懂了，認真在心地上裡面去管你這個心。

你的心就是習性，習性管完了，那個心起心滅就不要理它。它還是會起，好壞心念都還會起，你不要去執著說，好的我要，不好的你就非常討厭。念頭裡面，哪一個時候起好念，哪一個時候起壞念，常常變來變去。你只要維持一個原則，就是我要離相、離相，你起什麼念都跟我沒關係，這樣你很容易就解套。

當然練要練一陣子，你如果真的因緣成熟，佛菩薩都在照顧你，製造境界來考你，一次考、兩次考、三次考，再笨的考三次也差不多覺悟了吧？天天都是被這個境緣來考倒。所以為什麼要皈依三寶就是這樣，你皈依三寶佛菩薩都常常在照顧你。今天有沒有問題啊？9點40了。

【Q&A】

問題 1：

問：我的胃非常不舒服，那個胃氣一直往上堵，堵到心臟就一直跳一直跳，坐在這邊好像跑了很久這樣子，心跳得很快，就是跑百米這樣子。

答：哪個時候？心跳跳得很快是開悟的時候就會啊。

問：是那個胃氣一直往上衝，衝不上來的時候，就會堵到心臟。

答：你說胃部裡面的氣？

問：對！那我如果就是把它打出去的時候，把它從上面打出去的時候，它就會緩下來，可是它一直常常，一直這樣子起來，我們常常都會聽到氣一直打嗝打嗝這

樣子，這個要怎麼樣去控制它？

答：氣通的人，他這個胃往上衝，它就沒有很順，所以這個時候你當然要幫助它一下，捲舌頭把氣弄出去。當然我們心臟跳得快，吃藥不要去講它。

第一個，就是你這個胃被堵住，然後它上下氣不能通順，所以就會跳得很快。

第二個是你這個左邊的腋下這邊塞住了，這邊就影響到這個肺部也有影響，肺經就在這邊嘛。

那這兩點影響到心跳很快。所以最重要是胃部，胃部你要化解。那化解因為氣衝上來不順，所以你很簡單就捲舌頭讓它打嗝。那個障礙來，它也是這樣子，進到你胃部，跟你佔一個位置，你把它打嗝送出去了，那就好了。這個心它就慢慢慢慢就跳回正常。所以中國的這個醫學啊經絡學，這個印度比較沒有，它有它的好處，就是說你要懂得這個五行相生相剋的道理，你要怎麼去紓解這個經絡。

一般在行菩薩道，你這些什麼都要學，而且你如果累劫這麼走的話，你一學就會；如果你開始學，你當然「哦！這個很深耶」，搞不懂它。再來的菩薩，大概都是看一下就懂、看一下就懂。我為什麼懂那麼多？就實驗，身體實驗在這裡啊；吃的也是一樣，這個藥吃下去到底反應怎麼樣；那這個經絡哪裡被堵住，你用什麼方法它就打開，這個都是隨便試一下就馬上懂。

所以我為什麼告訴你們說，胃堵住一定要從「中脘穴」這邊去開解；然後腋下這邊，那邊一定會痛，痛就影響到心臟跳得很快。

若是身體打開的人，心臟起碼跳 100 到 110，這是正常的。因為你氣經過竇耳結，心臟裡面有一個竇耳結，專門在點火的，點下去它整個肌肉被刺激它就收縮，然後收縮時間到了，它又張開。張開又第二道的電流又出去，它又縮起來。現在你氣太旺了跟它點火，點、點、點，人家是一分鐘點 72 下，你一分鐘點了 100 多下，給它點火啊，它當然是這樣就一直跳啊，這個沒辦法。

這個到你整個身體經絡都順了，然後你把佛法搞懂了，它才會慢慢慢慢恢復到 80 幾下算正常。那如果你閒來無事都不做事情、不勞累，回到 72 也可能啊。像我這個天天在操它的話，我就 80、81 是很正常的，81 左右都堪忍。有的生病的話你 90 或者 100 的也有啊。所以你知道怎麼處理啊，你就會處理。只是這裡不順，你知道打嗝就好了。

問：對！可是它會影響我呼吸啊。因為它實在跳很快的時候，其實它不是單一，它就是只要氣一上來，心臟就跳快，然後你呼吸就沒辦法。

答：跳快，你是緊張要加緊呼吸是嗎？

問：也不是…，就是會沒辦法呼吸。那吸一點點嘛，它也是一樣跳很快。就覺得

很滿，然後吐出去又很缺氧。

答：這是你這幾天才發生的，還是以前就發生了？

問：以前就會這樣子。

答：所以你這個，以前就已發生，應該繼續再用功，才會早一點走過去。現在來這邊又重新發生一次，然後過一陣子都消失掉了，然後又開始修行，然後又發生一次，一直沒有究竟解決！最後那一關沒有突破。如果最後那一關突破，你就不會退轉，不可能退轉了。

一個開悟的人，很少會退轉的，他都是勇往直前的，後面死路一條不能回去，就只有往前走，往前走殺掉你內在的所有習性，都要斷。當然你還有其他方便方法啦，這個手要動一動，因為手三陽、手三陰，這個足三陽、足三陰都是互相連結的嘛。你平時要保持它暢通，它心跳就會正常一點，這都方便方法。

問：平時大概都 80 幾，85 左右。平時在量就是 80 幾。

答：只要固定一個數字，就 OK。因為這個你沒有氣，它大概跟一般人一樣都跳得正常一點 72。你身體有氣，所以常常去跟它點火啊，氣走過去心臟就點火，走過去就點火，當然會比別人快，習慣就好了。還有嗎？

問題 2：

問：師父剛才說那個百會穴貼布，那是貼辣椒膏嗎，還是貼什麼？

答：貼辣椒膏不夠力，你要貼用熱的，貼暖暖包。

問：哦，貼暖暖包。

答：熱的，熱灸。他有貼，我都教他們，這幾個地方啊，貼下去的話什麼病都解決了。再加上湧泉，湧泉穴兩個，足三里兩個，然後中脘跟這個膻中穴，然後腋下，再頭頂，這麼下去的話，所有大小病，大概急救都是要這樣做。這個為什麼常常有心臟病或者什麼毛病的，要帶這些道具，幾塊小小的暖暖包在身邊。你不要在那裡看醫生啊，自己趕快處理就好了。

問：那個跳很快，貼腋下有效嗎？貼暖暖包有效嗎？

答：腋下啊，左腋下。左腋下靠近心臟，這裡被塞住，這心也跳很快。這個每一個急救都要學。我剛剛不是講嗎？你修得不好，沒有人來干擾你；你修得好的話，天天都很多過客都會來騷擾，不懷好心的就跟你作惡，善心就跟你護持，就是這麼回事啊！