

释禅波罗蜜次第法门

第三讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年十二月三日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今晚就介绍具五缘的第二个——衣食具足。

第一个持戒清淨，它是修行的助道法，因为持戒清淨，能够得定，能够开发智慧，所以它是修行的助道法。那这个衣食具足，它是助道的资粮，资粮具足，才能够安心修行，所以它也是必须具备的条件。

那怎么具足衣食的条件，它有种种等级的差别，以衣法来说，有上、中、下三等。

第一种是上根衣，就是像释迦牟尼佛在雪山苦行六年，祂只需要穿一件衣服就可以了，就把身体遮一遮，这样就足够。因为是住在深山里面，不需要到人间来游行，而且又能够忍耐酷寒，天气再冷、下雪，还是一件衣服就够了，是因为已经成就堪忍力，就是说包含了祂的气脉已经成就了，止观也成就了，所以祂可以忍耐酷寒，天气非常非常冷，但是祂也只要一件衣服就够，这个就是属于上等人的衣法。

第二种是中根衣。像释迦牟尼佛的弟子迦叶，我们知道他头陀第一，所以像这一类行头陀法的人，他只需要留三衣。三衣就是——大衣，大衣是登座说法的时候穿的；还有一种叫做五衣，五衣是平常穿的；还有就是七衣，是诵经、拜佛、或者是做佛事的时候穿的，就这三种，叫做三衣，大衣、五衣、七衣，只需要三衣就够了，不需要其它更多的衣服，再怎么冷，还是只有三衣。这个称为中根衣，所以它是属于中等修行人的衣法，是中根衣。

下根衣，就是如果是在寒冷的地方，因为修行力还没有成就，所以不能像前面那个上根、中根的人那样子修行，所以如来也特别开许，可以再多一件御寒的衣服，但是有一个条件，就是必须要依这个戒律来说净，多一件衣服可以，但是要先说净。就是按照律仪的说净的作法，就是把这件衣服先供养三宝、大众，请三宝、大众慈悲纳受，这样做就是说净，就是既然已经供养给三宝、大众，就不是属于我所有的，而是三宝、大众赐给我的，这个就

叫做说净。如果没有这样做的话，就是属于自己所有，就叫做不净，戒律上是这样子，有这样的一个说净法。那为什么要这么做呢？就是要修行人知量知足，如果说过分的贪求，会增长欲念，对修道会有妨碍，所以必须要说净，这个是属于下等修行人的衣法，称为下根衣。

至于修行人的饮食法，有四等的差别。

第一种是上等的修行人，因为他们大多是住在深山，人烟稀少的地方，所以他只要吃山上的一些野菜、野果子，这样就可以，就可以维持生命，这个就称为上根食。像道家也有这种修炼方法，就叫做辟谷，就是他不吃五谷类的，吃山上的山药、松子、黄精……等等的，这样就可以延续生命，就是常常吃这些东西，不但不会饿，而且身体会变得很轻，我们吃五谷，会让我们的身体变得非常的沉重。这是属于上根食。

第二种是中等的修行人，就是常行头陀，受乞食法，就是托钵，这个是属于中根食。

第三种是下等的修行人，是靠在家众送饮食到出家众的精舍、或者是阿兰若处，这个就是属于下根食。

第四种是下下等的食法，就是出家众自己调理清净的饮食，自己调理，自己煮的意思，这个称为下下根食。

以上所说的，就是具五缘的第二个，衣食具足。如果衣食不具足的话，心就会不安宁，对于修道就有妨碍，所以说必须要具足这个衣食的条件。

具足五缘的第三个，是闲居静处，就是闲居在安静的地方，以便修禅定，这个也有三种地方可以修禅定。

第一种是居住在森林高山，人烟绝迹的地方。因为衣食不求人，所以可以住在深山里面，在那里没有红尘的喧哗吵闹声，每天六根面对六尘的外境，都是非常清净的。这样子六根清净，就很容易成就禅定，就是六根面对六尘的时候，没有丝毫的染着，所以很快就能够和道相应，所以这个是上根人的闲居静处。

第二种是居住在修头陀行的阿兰若处，像水边、林下、山岩、石窟这等的地方，离村庄至少要有两里以上的距离，这样才听不到放羊的声音、牧牛的声音、鸡鸣狗吠的声音，这个才称为寂静处，一点都不吵闹的意思。这个就是中根人的闲居静处。

第三种是远离在家众的房舍，就是住在清净的丛林、或者是寺院当中，这个是下根人的闲居静处。

这个闲居静处，对初学止观的人非常的重要，尤其是想要住山、或者是闭关的修行人，那就更重要，所以他一定要知道怎么样来选择适合他修行的地方。因为一般来说，我们想要成就，必须有三个条件。第一个条件，就是自己的根器，必须是具器的弟子，什么是具器的弟子呢？就是说你想要这一世开悟成佛的话，即身成就的话，你就必须具备出离心、还有菩提心，这个是最基本的条件，有了这二心，我们就说他是具器的弟子。第二个条件，就是要有好的法门，如果他的条件，是修行的条件很好，是具器的弟子，但是他如果碰不到好的老师，教他好的法门，他这一世也不可能成就，不管他怎么精进，就是法门的问题，他修的那个法门，不是这一世可以成就、可以开悟的法门的话，也是没有办法成就。第三个条件，就是要有一个好的修行处所。这三个条件如果都具备了，才能够精进来修行，才能够谈到专修、或者是闭关、或者是住山，加上精进修行，这一世一定能够成就，是丝毫没有问题的。

那既然好的处所这么重要，所以我们就必须要把它弄清楚。但是首先我们要知道，佛为什么要我们闲居静处？你说难道我在城市里面修行不可以吗？不是不可以啦，对于那个功夫已经成就的人来说是没有差别，可是对初修的人来讲，初学止观的人，它就有很大的差别，因为在城市中是比较不容易来修，因为城市中就是俗事很多、诱惑很多，噪音多、空气又不好，所以对初学的人来讲，是比较难成就止观的。所以，佛才会告诉我们，现在具足五缘第三个条件，就是闲居静处，一定要我们远离尘嚣，在安静的地方才好修行。

那我们要怎么样去找一个适合我们修行的地方呢？什么样才是好的修行地方呢？有一个大原则，你先把握大原则再去找，它的大原则就是凡是会让我们善法增长的、信心增长的、三昧力增长的，又能够发起出离心、菩提心的地方，这个就是好的修行地点。就是说你住在那边，善法一直增长，信心不断不断地加强，定力不断不断地成就，而且又很容易生起出离心、还有菩提心，这个就一定是一个好地方，这是大原则。

所以，反过来讲，会障碍我们善心善行的生起，就是说你住在那里很难

生起善心善念，生起的都是不好的，都是烦烦恼恼的，什么旧仇新恨，过去的那种潜藏在第八识、或者第六意识潜意识里面的那个，不管是恶根、还是那些心结、还是什么……，就是每天不断不断地冒出来；然后心念会变得很浮躁，烦恼一直增长，不善一直增长。修了半天，不但没有开发智慧，反而更加的迷乱，心也没有得定，不但没有得定，更加的散乱。不但没有慈悲心，他生起的都是哪个人曾经对不起我，那我一定要怎么样去报复他，就是那个鬪争心一直一直出来，甚至严重一点，还会产生魔障。那这种地方就不是修行的好地方，这是大原则。我们一定要舍弃这种地方，不管这个地方，它的风景再怎么优美，环境再怎么清幽，还是说你曾经付出了很大的代价，才弄到这一块地，还是盖了这个房子，不管你付出了多少的代价，你一定要舍弃，不要舍不得。

因为有时候，我们看一个地方，看上去很好啊！有一个美丽的湖，湖边还长满了青翠的草地，一片绿油油的，看起来很赏心悦目，上面还开满了各式各样的野花，很漂亮呀！不远的地方，还有一棵很茂密的树，一棵大树，很茂密，枝叶茂密，看起来就是在下面打坐还不错，夏天，因为枝叶茂密。旁边还有一座空屋，想说那个没有人住，正好！我如果进去闭关修行，一定很棒！哪里晓得，一住下去，修行的障碍就开始了。那为什么会这样呢？就是你不会看地方，你只是看表面，因为那一座湖，可能是恶龙居住的地方；那一棵树，可能是夜叉、魔鬼的住处；那一间空屋，可能已经被魔王占领了，愈听愈害怕，对不对？不敢住了，可是你表面上看不出来，可是也许就是这样。所以，不善观察的话，就很容易找错地方。

所以，我们如果一开始发现一个地方很喜欢，可是慢慢待下来，住久了，那个喜欢就慢慢消失，障碍愈来愈多，我们就知道这个不是一个真正的修行处。一般来说，就是有那个湖边，草地、树木、药草、还是杂树很多的地方，大部分都有那个秽神、恶龙、或者是地神它们所居住的地方，所以你不要看好像地理、风水还不错，但是修行会有障碍。

那你说那一棵大树还很茂密，看起来不错啊，那重点是为什么其它的树都死光光，只剩下它那一棵呢？就一定有问题嘛，对不对？所以只有单独一棵树，其它的树都活不了了，那个大部分都是女空行，就是夜叉，或者是魔鬼已经住在那边了，住在那棵树上，那个是它的家。所以在这里修行，心容

易受到扰乱，障碍也会很多，因此没有办法修行。

至于说那个荒废的空屋，像有一些破旧的神庙、土地公庙，或者是发生过很多事情的寺院、塔庙，这些大部分都被魔王占领了。所以，你在这些地方修行的话，心会很散乱，妄念会很多，然后感觉一直被干扰，还会生起瞋恨心，脾气愈来愈大，而且不断产生修行上的障碍，所以也不适合修行。

另外呢，就是像深沟，那个水沟，很深的沟，或者是有洞穴的地方，你不要想说天气很热，在那边刚好很凉快。像这些地方，深沟、或者是洞穴，大部分都是女妖住的地方，所以你在这个地方修行，很容易产生昏沉、掉举，或者是进入那个恍惚的状态，精神恍惚，或者很容易产生贪欲心，因此干扰我们修行。而且这种地方湿气重，对身体也不好，湿气又重、又阴暗，对我们身体有害，所以这种地方绝对不要选。

所以，就一定要慎选修行的地方，千万不要找我们刚才讲的那些世间的天魔、凶鬼所住的地方，绝对不要找这些地方。

这些地方谁可以住呢？就是有功力的，有道力的，然后心力很坚强的，这样的修行人可以住，他不怕被干扰。可是像我们初学的人，就功夫不够，道心也不够坚固，所以很容易受到干扰。那你住下去的结果，就是多病、多烦恼、多障碍，还会出事、会出意外，所以这些地方一定要舍弃。如果要选择的话，我们就要选那个非常庄严的天人，有善心的夜叉、天龙，就是它们这些非人所住的地方，你在那边修行的话，就有龙天护法来护持，就不会有障碍，或者逆缘来干扰，修行就会得利。

一般来说，有三种情况，我们可以来观察一个修行的地方，适不适合自己。第一个就是我们刚才讲的，你开始很喜欢，但是渐渐熟悉之后，你反而愈来愈不喜欢，而且它会使我们的体力、精神、功力逐渐的衰退的，这个就是不适合我们修行的地方。第二种刚好相反，第二种情况就是说你刚住进去不是很喜欢，甚至还有一点害怕，因为对那个环境不是很熟悉，然后附近的那个环境，你就看起来好像有一点畏惧，有点恐惧害怕的心，可能刚开始是这样子，可是慢慢熟悉了之后，你反而会变得很喜欢，而且你的身体、体力、精神、功夫逐渐在增加，如果是这样的话，就是适合你修行的地方。第三种情况就是没有特别喜欢、不喜欢的这种情况，住在那边的修行也是平平，没有特别增长、或者是衰退，都没有，这个就是没有特别适合、或不适合的这

种情况。

所以，总而言之，就是能够让修行人精进、道力增加，这个就是适合的地方；那会使修行人懈怠、功力衰退、障碍增加的地方，就是不适合的地方。这样大概会选了？

所以不管是住山、还是闭关，我们都要勤加观察，那究竟要观察多久呢？你说我住一段时间，这一段时间是多久呢？一般是至少要观察半个月，住在里面半个月，然后再以你的修行是增长、还是衰退，这两方面来决定它到底是不是适合你修行的地方，就能够做决定了。两个星期，半个月以上，如果你住两个星期，还觉得不太能够决定，你就再多住一段时间，一直到它非常的明显，有很大的差别，这个时候你大概就不会选错了。

另外，我们选择的地方，也会因为所修的法门，而有一些不同，看你是修什么法门。如果以我们现在修止观来讲，什么地方适合修止？什么地方适合修观？什么地方又适合止观双修呢？这个我们也要了解。

我们定力比较需要加强的时候，我们就待在那个比较适合修止的地方，譬如说：林中，在树林里面修止的话，就很容易得定。因为在森林里面，心容易安住，它光线不会太亮，因为可能一大片很浓密的森林，所以它光线不会太亮，也很隐密，所以这个时候你的杂念妄想的流动，自然就会慢慢、慢慢地减低速度，因此比较容易得止，在这种地方修止的话。如果我们是散乱心比较重的话，也是适合在山林里面修，因为我们知道修止观最怕就是两种障碍，一个是散乱，一个是昏沉，所以当我们散乱心比较重的时候，我们也适合在林中修。

如果昏沉性比较重的话，就是要在适合修观的地方，它也同时可以对治我们昏沉的心，那就适合在山顶上修。因为在山顶上，心容易清净，因为你一看到壮阔的山，你的心自然也变得宽阔起来。你们到那个高山上，看到那个绵延不断的山，心胸自然就开阔，然后变得很清净。心一清净的话，智慧的光明就容易显现，所以修观就容易成就，所以修观要在高山的山顶上修，它也容易对治昏沉的心。

如果是要修出离心的话，我们就适合在水边修，在湖边、溪边、河边来打坐。在水边修，心容易清明，因为你看着那个水流动，水不断地流动，你就会看到生灭、生灭、生灭、无常、无常、无常，就好像时间一样地那么

快速的生灭、生灭、生灭，而且一刹那也不停留，刹那不停留，就是它变化得非常的快速。你看那个流动的水，很快。因此就能够体悟无常，而生起出离心。所以要修出离心的话，就要到水边去修。

如果希望止观都成就，能够做到止观双运的话，我们就要在山岩里面修。在山岩里面修的话，不但容易生起无常厌离的心，心也能够清净明亮，清净就容易产生定力，明亮就容易产生慧力，因此那个觉观力就愈来愈强、愈来愈强。觉观力强的话，就能够止观双运，而成就止观，同时成就止观，这个就是要修正观双运的话，要在山岩里面修。

还有一个更好的修行地方，就是大家都不想去的地方，叫做尸陀林。印度那个时候有很多乱葬岗，尤其是贫穷的人，有人死了，它就白布包一包，然后就丢在尸陀林。慢慢那个布被野狗、野狼，慢慢地就把它撕开，尸体就暴露在外面，那些动物就会去吃那个尸体，所以尸体也是慢慢、慢慢被那些动物，蚂蚁、还是蛆，慢慢就把那个腐烂的肉啃光了。接下来那个风吹、雨淋、日晒，那个白骨，本来是很完整的一副白骨，也慢慢地支解了，头归头，就这样散落了一地，一根一根的白骨。所以你在这个地方修行，是不是很快就成就了？每天看到死人，它那个从腐烂，到化成白骨的过程，要念死、念无常，很快就容易生起，所以这个才是最好修行的地方。那你就念念念，念到万念俱灰，就得止，你说我这样奋斗了一辈子，到最后就是这样子而已，是不是万念俱灰？然后不再打妄想，那就得定了嘛！然后在这个观察它的生灭、无常变化的过程，你就体会到无我啊！那就得观了嘛！对不对？所以很快就能够有所成就，很快得定，很快开发空性、无我的智慧，所以止观成就。

这个是依修行的法门来选择地点。

另外呢，还能够依四季的变化，春夏秋冬，你所选的修行地点也会有所不同，依照四季的变化，修行的地方也要因此改变。像春天，要在哪里修行呢？要在山林间修行，或者是有海、湖泊、溪流的地方修行，春天。那夏天呢？要到高山的山顶上去修行。秋天呢？要在森林里面的岩洞，山洞里面修行。冬天呢？就要找那个冬暖夏凉的洞穴来修行，那你如果要盖房子的话，就要盖得低低的，因为太高会太冷，所以房子要低低的，然后能够保暖的，那个就适合冬天来修行。

我们以上所说的，就是如何找一个适合自己修行的地方，不但要依自己

所修的法门，还要符合四季的变化，这样才能够让自己的修行能够契入你的法门当中，所以环境很重要；然后春夏秋冬，观察四季的变化，这个时间也很重要。

这些都选择好了之后，就是要依止善知识的教导，看你修学什么法门，就依止善知识的教导，精进努力的修行。但是最重要的，还是要发大愿，你闭关、或住山、或者是专修，一定要发大愿，然后不怕吃苦，修行上的苦，不管是身苦、还是心苦，要不怕吃苦，还是你修行那个法门的种种的苦，要难忍能忍，难行能行。那这样子，就等于是符合了好的处所、好的法门、还有好的根器这三个条件，那这样的话，一定能够即身成就，这一世要成就是一点问题都没有。

但是能不能找到好的地方修行，那跟我们过去世，还有这一世的福报、还有因缘有很大的关系。如果过去世、还有这一世，福报、还有因缘都不够的话，你就不容易找到好的修行地点；那福报、因缘够的话，就比较容易找到好的修行地点，这跟我们过去是不是有累积福德资粮，有很大的关系。再加上你有那个善根深厚，再加上好的因缘，你就能够找到好的地方来修。因为有的人他想要闭关，但是找不到好的地方，那可能就是福报、或者是因缘不具足，从过去世到这一世。像有些人，他因为福报不够，或者是因缘不够，就算今天有很好的地方，他也不会想去。你说你想修行，可是有人给你建议说什么地方可以闭关、什么地方可以专修，可是你都不喜欢，你也不会想去，那个就说明自己的福报跟因缘是不具足的，所以这个条件也是很重要。

这个就是有关于第三个，闲居静处。

第四个，是息诸缘务，就是停止所有的外缘俗务。这个缘务有很多种，对自己来说的话，是息生活缘务，就是止息生活上的缘务，不做一切世间有为的事业，就是士农工商，我们三百六十五行，不管你什么职业，这个时候你最好是放下，暂时放下，如果你的生活没有困难，就暂时放下来修止观，这是对自己来说，你不要从事任何赚钱、生活上的缘务。

第二个对他人来说的话，就是息人事缘务，就是要停止人事上的往来，不再继续结交朋友，亲戚也要暂时不连络，为什么？因为要好好地来修止观，暂时不连络，没有抛弃他们。

第三个是息工巧技术缘务，就是说你在修止观的这段时间，如果你想好

好专修的话，也最好停止所谓的工巧技术上的缘务，就是不做世间的工匠，工匠就包含了很多，像一些手工艺品、或者是打拳、研究机械、学计算机……这些，都暂时不要；还有为病人治病、或者是开药方，就是从事医药上面的，这方面的也暂时要停止，医药、还有医方；另外就是一些禁咒，咒语的咒，就是说画符念咒，或者是念一些禁咒帮人家治病，还有卜卦、看相、书写、算计……这些所有的事情都要暂时停止。

第四个是息学问缘务，就是停止学问上的缘务，就是不再追求世间的学问，停止一切的阅读，不再看世间的书，也不再背诵什么诗词歌赋，也不再背诵世间的学问，也不再去听演讲，或者是去从事一些辩论的事情，这些都要暂时停止。

所以，这四种就是息诸缘务的内容，就是停止一切会妨碍道业的外缘俗务。那为什么必须要停止这些缘务呢？因为外缘、外务多了，就会荒废修行，荒废修定，整天都在忙着打妄想，第六意识就忙着分别、分别，心太杂乱，很难收摄，所以不能够得禅定，所以我们想要成就禅定的这段时间，我们暂时把这些全部放下，叫做息诸缘务。

第五个，就是近善知识，就是要亲近善知识。善知识有三种，第一种称为外护善知识，所谓外护善知识，就是在外护持我们的善知识，就是说在我们住山、或者是专修、或闭关的时候，那个护持我们的，我们就称为外护善知识。但是他不是随便谁都可以，最好是有修行过经验的，就是他自己有从事住山、或者是专修、或闭关这样的修行人，因为他有经验，所以他能够护持你，没有任何的负面的影响，他知道在里面用功需要哪一些生活上的所需，他会帮你准备好，帮你打理好；那他也知道怎么样护念你在里面好好修行的心，不会让你心生烦恼，不会恼乱你的心。因为不懂的话，他就会常常做一些让你生烦恼的事，这个做不好、那个弄不好，老是出差错，所以他在里面打坐就一直生烦恼，那个叫做恼乱，不但没有办法护持他，而且还让他产生烦恼，等于是恼乱修行，干扰修行，这个就不是一个好的外护善知识。所以好的外护善知识，一定是他能够打理你生活上的所需，不管是衣食住行、医药卧具等等，而且同时还能够善巧将养爱护修行人的心，不会相互恼乱，这个才是好的外护善知识。

第二个是同行善知识，就是共同修行的善知识，就是我们所谓的同参道

友，这个也是同行善知识，可能大家在一起同修一个法门，然后彼此互相勉励、规劝，但是不会互相扰乱的，这个才是同行善知识。

第三个就是教授善知识，就是能够教导、传授我们怎么修行的善知识。那现在我们想要学习止观的话，这个善知识他必须能够教导我们如何调伏我们内外身心，还有怎么样修种种善巧方便的，这所有禅定的法门，他必须都能够教授，这个才是好的教授善知识。所以我们跟他学，不但能够受到佛法或者是修行上的利益，而且还会心生欢喜，这个才是好的教授善知识。

所以，常常有人问说，我跟这个师父相应不相应？很简单啊，你看到他很高兴，就是相应啊；他教的法，你很高兴修，就是相应啊；修得没有压力，不会恐惧害怕，或者是认为它是一种负担，这个就是相应。所以好的教授善知识，一定是能够让我们修行可以快速的进步，不管修什么法门，都能够快速的成就，而且重点就是说你能够心生欢喜，你跟他相处也好，修这个法门也好，你都是欢喜心去做的，这个才是相应的善知识。

以上所说的，就是具足五缘，刚好到一个段落。

我们明天就继续介绍二十五方便的第二项——诃责五欲，就是外境，我们不能够抵挡的就是色声香味触，这个会让我们没办法得定的外缘，所以这个我们要诃责它。第三项就是舍弃五盖，障碍我们得定的就是这五盖，你这五盖调伏了，你就证初禅，就是贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖、跟疑盖，它是让我们不能够得禅定，不能够开发智慧最主要的原因，就是这些让你的内心没有办法调伏。外方便的第四项，是调和五事，就是要把饮食调好，睡眠调好，还有把我们的身、息、心调好，所以要知道怎么调身、怎么调息、怎么调心。然后再加上最后一个行五法，就是加上欲、精进、巧慧、念、一心。这些都具足了，我们修禅定很快就能够得定、开发智慧。这就是我们明天要介绍的内容。

那我们还要补充说明，就是我们为什么要用这个姿势打坐，然后它跟我们脉、气、点的关连，它一共分成五级的脉。那为什么我们说一定要时间比较长，你修行才能够进入状况，那就跟这个脉、气、点有很大的关系，所以我们明天也要详细的介绍脉、气、点的内容，还有它跟我们禅修有什么直接的关系，这个大概就是明天要上课的内容。

我们还有时间，可以再坐一坐，请两位师兄上来做示范。我们前面都是

先暖身，然后再打坐，这样子可以比较快进入状况，所以请各位站起来，跟着两位师兄一起做。

做完我们盘腿。把身上的东西放下来，腰带太紧的把它松开，眼镜、手表把它拿下来。先盘腿，然后手结定印，两手上下放，然后大拇指轻轻地相触。摇动身体七、八次，顺时针慢慢地摇动七、八次。背脊打直，两个肩膀平平的放着。头摆正，没有往上、往下、往左、往右，都没有。然后收下巴，头没有低下来，下巴把它收进来，压住你的颈动脉，这样就可以，头不要低下来。然后吐浊气三口，鼻子吸气，慢慢地吸进来，然后嘴巴张开，慢慢吐气，同时观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出来，这样做三次。舌头轻轻地顶住上颚，眼睛开三分，就是打开一点点，这样就可以。

我们昨天练习到，从随看能不能进入止，前天跟昨天，就是前面两个晚上，我们从练习数息，数息从一到是十，这个是修数；数目可以不断，这个是证数。然后心念随着呼吸进出，这个是修随；修到心念和呼吸合一了，这个是证随。一直到心念跟呼吸停止了，这个是修止；那你坐到身心轻安喜乐，这个是证止。

在这个定中，我们就要开始来观察，所以我们今天是修观，进入这个观的阶段，一数、二随、三止、四观。我们得止之后，在定中观察，观察我们的身，好像芭蕉树一样的不真实，芭蕉树一层一层的剥开，里面是空的，就用这个比喻我们身体，一个一个分析到最后，也没有身体可得。那我们的心念，好像瀑流水一样，好像瀑布的流水，刹那刹那也不停留，我们每一个心念生起、消失、生起、消失，非常的快速，好像瀑流水一样，刹那不停留，可见它也不是真实有。我们的呼吸，好像空中风一样，虚空中的风，刮过去就没有了，我们的呼吸也是，吸进来、吐出去就没有了，一下有、一下没有，可见我们的息，它也不是真实有。所以在定中观察，身好像芭蕉树，心念好像瀑流水，息好像空中风，都不是真实有的，身、心、息都不是真实有。那「我」是真实有吗？「我」也不是真实有，所谓的「我」，就是身、心、息所和合，才有一个叫做「我」的这个东西，可是我们现在观察，身、心、息都不是真实有，可见那个「我」，它也没有办法存在，它也不是真实有。那我们修的种种的定境，是真实有吗？也不是，为什么？因为你的禅定是由身、

心、息和合才成就种种禅定的境界，不管你是未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅、还是四空定，它都是由身、心、息的和合，才有的那个定境，现在我们分析身、心、息都不是实有的，可见你证的种种禅定境界，它也不是真实存在的。所以我们现在就在定中观察身、心、息，还有种种定的境界，它都不是真实有的。好，我们现在开始练习。

（下座）

放松心念，离开你的所缘境。开口吐浊气三口，鼻子吸气，嘴巴张开吐起，观想气息从百脉随意流散，就是全身的气都散开，然后再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开慢慢吐气，观想全身的气散开，再用鼻子吸气，嘴巴张开慢慢吐气，全身的气散开。然后慢慢摇动身体七、八次，头动一动，脖子、肩膀动一动，两手可以打开，两脚也可以打开，然后用两个手摩擦全身毛孔。两个手摩擦之后，盖在眼皮上，然后眼睛睁开。身上哪里有酸胀麻痛的，我们就那个地方多按一按。

我们谢谢文福师兄、跟 Thomas 师兄的示范。

我们今天练习的是修观的部分，就是在定中观察，我们的身、心、息都不是实有的，定也不是实有的，这个就是修观。我们这样子修观，因此了悟一切法的真实相，什么是一切法的真实相？就是身、心、息、定都是无常、无我的，这个就是证观，证到观的这个部分了，了悟一切法是无常、无我的。

我们明天就剩下两个，还跟净门，我们明天一起练习，今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。