

# 釋禪波羅蜜次第法門

## 第三講

### 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年十二月三日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今晚就介紹具五緣的第二個——衣食具足。

第一個持戒清淨，它是修行的助道法，因為持戒清淨，能夠得定，能夠開發智慧，所以它是修行的助道法。那這個衣食具足，它是助道的資糧，資糧具足，才能夠安心修行，所以它也是必須具備的條件。

那怎麼具足衣食的條件，它有種種等級的差別，以衣法來說，有上、中、下三等。

第一種是上根衣，就是像釋迦牟尼佛在雪山苦行六年，祂只需要穿一件衣服就可以了，就把身體遮一遮，這樣就足夠。因為是住在深山裡面，不需要到人間來遊行，而且又能夠忍耐酷寒，天氣再冷、下雪，還是一件衣服就夠了，是因為已經成就堪忍力，就是說包含了祂的氣脈已經成就了，止觀也成就了，所以祂可以忍耐酷寒，天氣非常非常冷，但是祂也只要一件衣服就夠，這個就是屬於上等人的衣法。

第二種是中根衣。像釋迦牟尼佛的弟子迦葉，我們知道他頭陀第一，所以像這一類行頭陀法的人，他只需要留三衣。三衣就是——大衣，大衣是登座說法的時候穿的；還有一種叫做五衣，五衣是平常穿的；還有就是七衣，是誦經、拜佛、或者是做佛事的時候穿的，就這三種，叫做三衣，大衣、五衣、七衣，只需要三衣就夠了，不需要其他更多的衣服，再怎麼冷，還是只有三衣。這個稱為中根衣，所以它是屬於中等修行人的衣法，是中根衣。

下根衣，就是如果是在寒冷的地方，因為修行力還沒有成就，所以不能像前面那個上根、中根的人那樣子修行，所以如來也特別開許，可以再多一件禦寒的衣服，但是有一個條件，就是必須要依這個戒律來說淨，多一件衣服可以，但是要先說淨。就是按照律儀的說淨的作法，就是把這件衣服先供養三寶、大眾，請三寶、大眾慈悲納受，這樣做就是說淨，就是既然已經供養給三寶、大眾，就不是屬於我所有的，而是三寶、大眾賜給我的，這個就

叫做說淨。如果沒有這樣做的話，就是屬於自己所有，就叫做不淨，戒律上是這樣子，有這樣的一個說淨法。那爲什麼要這麼做呢？就是要修行人知量知足，如果說過分的貪求，會增長欲念，對修道會有妨礙，所以必須要說淨，這個是屬於下等修行人的衣法，稱爲下根衣。

至於修行人的飲食法，有四等的差別。

第一種是上等的修行人，因爲他們大多是住在深山，人煙稀少的地方，所以他只要吃山上的一些野菜、野果子，這樣就可以了，就可以維持生命，這個就稱爲上根食。像道家也有這種修練方法，就叫做辟穀，就是他不吃五穀類的，吃山上的山藥、松子、黃精……等等的，這樣就可以延續生命，就是常常吃這些東西，不但不會餓，而且身體會變得很輕，我們吃五穀，會讓我們的身體變得非常的沉重。這是屬於上根食。

第二種是中等的修行人，就是常行頭陀，受乞食法，就是托鉢，這個是屬於中根食。

第三種是下等的修行人，是靠在家眾送飲食到出家眾的精舍、或者是阿蘭若處，這個就是屬於下根食。

第四種是下下等的食法，就是出家眾自己調理清淨的飲食，自己調理，自己煮的意思，這個稱爲下下根食。

以上所說的，就是具五緣的第二個，衣食具足。如果衣食不具足的話，心就會不安寧，對於修道就有妨礙，所以說必須要具足這個衣食的條件。

具足五緣的第三個，是閑居靜處，就是閑居在安靜的地方，以便修禪定，這個也有三種地方可以修禪定。

第一種是居住在森林高山，人煙絕跡的地方。因爲衣食不求人，所以可以住在深山裡面，在那裡沒有紅塵的喧嘩吵鬧聲，每天六根面對六塵的外境，都是非常清淨的。這樣子六根清淨，就很容易成就禪定，就是六根面對六塵的時候，沒有絲毫的染著，所以很快就能夠和道相應，所以這個是上根人的閑居靜處。

第二種是居住在修頭陀行的阿蘭若處，像水邊、林下、山巖、石窟這等等的地方，離村莊至少要有兩里以上的距離，這樣才聽不到放羊的聲音、牧牛的聲音、雞鳴狗吠的聲音，這個才稱爲寂靜處，一點都不吵鬧的意思。這個就是中根人的閑居靜處。

第三種是遠離在家眾的房舍，就是住在清淨的叢林、或者是寺院當中，這個是下根人的閑居靜處。

這個閑居靜處，對初學止觀的人非常的重要，尤其是想要住山、或者是閉關的修行人，那就更重要，所以他一定要知道怎麼樣來選擇適合他修行的地方。因為一般來說，我們想要成就，必須有三個條件。第一個條件，就是自己的根器，必須是具器的弟子，什麼是具器的弟子呢？就是說你想要這一世開悟成佛的話，即身成就的話，你就必須具備出離心、還有菩提心，這個是最基本的條件，有了這二心，我們就說他是具器的弟子。第二個條件，就是要有好的法門，如果他的條件，是修行的條件很好，是具器的弟子，但是他如果碰不到好的老師，教他好的法門，他這一世也不可能成就，不管他怎麼精進，就是法門的問題，他修的那個法門，不是這一世可以成就、可以開悟的法門的話，也是沒有辦法成就。第三個條件，就是要有一個好的修行處所。這三個條件如果都具備了，才能夠精進來修行，才能夠談到專修、或者是閉關、或者是住山，加上精進修行，這一世一定能夠成就，是絲毫沒有問題的。

那既然好的處所這麼重要，所以我們就必須要把它弄清楚。但是首先我們要知道，佛為什麼要我們閑居靜處？你說難道我在城市裡面修行不可以嗎？不是不可以啦，對於那個功夫已經成就的人來說是沒有差別，可是對初修的人來講，初學止觀的人，它就有很大的差別，因為在城市中是比較不容易來修，因為城市中就是俗事很多、誘惑很多，噪音多、空氣又不好，所以對初學的人來講，是比較難成就止觀的。所以，佛才會告訴我們，現在具足五緣第三個條件，就是閑居靜處，一定要我們遠離塵囂，在安靜的地方才好修行。

那我們要怎麼樣去找一個適合我們修行的地方呢？什麼樣才是好的修行地方呢？有一個大原則，你先把握大原則再去找，它的大原則就是凡是會讓我們善法增長的、信心增長的、三昧力增長的，又能夠發起出離心、菩提心的地方，這個就是好的修行地點。就是說你住在那邊，善法一直增長，信心不斷不斷地加強，定力不斷不斷地成就，而且又很容易生起出離心、還有菩提心，這個就一定是一個好地方，這是大原則。

所以，反過來講，會障礙我們善心善行的生起，就是說你住在那裡很難

生起善心善念，生起的都是不好的，都是煩煩惱惱的，什麼舊仇新恨，過去的那種潛藏在第八識、或者第六意識潛意識裡面的那個，不管是惡根、還是那些心結、還是什麼……，就是每天不斷不斷地冒出來；然後心念會變得很浮躁，煩惱一直增長，不善一直增長。修了半天，不但沒有開發智慧，反而更加的迷亂，心也沒有得定，不但沒有得定，更加的散亂。不但沒有慈悲心，他生起的都是哪個人曾經對不起我，那我一定要怎麼樣去報復他，就是那個鬪爭心一直一直出來，甚至嚴重一點，還會產生魔障。那這種地方就不是修行的好地方，這是大原則。我們一定要捨棄這種地方，不管這個地方，它的風景再怎麼優美，環境再怎麼清幽，還是說你曾經付出了很大的代價，才弄到這一塊地，還是蓋了這個房子，不管你付出了多少的代價，你一定要捨棄，不要捨不得。

因為有時候，我們看一個地方，看上去很好啊！有一個美麗的湖，湖邊還長滿了青翠的草地，一片綠油油的，看起來很賞心悅目，上面還開滿了各式各樣的野花，很漂亮呀！不遠的地方，還有一棵很茂密的樹，一棵大樹，很茂密，枝葉茂密，看起來就是在下面打坐還不錯，夏天，因為枝葉茂密。旁邊還有一座空屋，想說那個沒有人住，正好！我如果進去閉關修行，一定很棒！哪裡曉得，一住下去，修行的障礙就開始了。那為什麼會這樣呢？就是你不看地方，你只是看表面，因為那一座湖，可能是惡龍居住的地方；那一棵樹，可能是夜叉、魔鬼的住處；那一間空屋，可能已經被魔王佔領了，愈聽愈害怕，對不對？不敢住了，可是你表面上看不出來，可是也許就是這樣。所以，不善觀察的話，就很容易找錯地方。

所以，我們如果一開始發現一個地方很喜歡，可是慢慢待下來，住久了，那個喜歡就慢慢消失，障礙愈來愈多，我們就知道這個不是一個真正的修行處。一般來說，就是有那個湖邊，草地、樹木、藥草、還是雜樹很多的地方，大部分都有那個穢神、惡龍、或者是地神它們所居住的地方，所以你不要看好像地理、風水還不錯，但是修行會有障礙。

那你說那一棵大樹還很茂密，看起來不錯啊，那重點是為什麼其他的樹都死光光，只剩下它那一棵呢？就一定有問題嘛，對不對？所以只有單獨一棵樹，其他的樹都活不了了，那個大部分都是女空行，就是夜叉，或者是魔鬼已經住在那邊了，住在那棵樹上，那個是它的家。所以在這裡修行，心容

易受到擾亂，障礙也會很多，因此沒有辦法修行。

至於說那個荒廢的空屋，像有一些破舊的神廟、土地公廟，或者是發生過很多事情的寺院、塔廟，這些大部分都被魔王佔領了。所以，你在這些地方修行的話，心會很散亂，妄念會很多，然後感覺一直被干擾，還會生起瞋恨心，脾氣愈來愈大，而且不斷產生修行上的障礙，所以也不適合修行。

另外呢，就是像深溝，那個水溝，很深的溝，或者是有洞穴的地方，你不要想說天氣很熱，在那邊剛好很涼快。像這些地方，深溝、或者是洞穴，大部分都是女妖住的地方，所以你在這個地方修行，很容易產生昏沉、掉舉，或者是進入那個恍惚的狀態，精神恍惚，或者很容易產生貪欲心，因此干擾我們修行。而且這種地方濕氣重，對身體也不好，濕氣又重、又陰暗，對我們身體有害，所以這種地方絕對不要選。

所以，就一定要慎選修行的地方，千萬不要找我們剛才講的那些世間的天魔、凶鬼所住的地方，絕對不要找這些地方。

這些地方誰可以住呢？就是有功力的，有道力的，然後心力很堅強的，這樣的修行人可以住，他不怕被干擾。可是像我們初學的人，就功夫不夠，道心也不夠堅固，所以很容易受到干擾。那你住下去的結果，就是多病、多煩惱、多障礙，還會出事、會出意外，所以這些地方一定要捨棄。如果要選擇的話，我們就要選那個非常莊嚴的天人，有善心的夜叉、天龍，就是它們這些非人所住的地方，你在那邊修行的話，就有龍天護法來護持，就不會有障礙，或者逆緣來干擾，修行就會得利。

一般來說，有三種情況，我們可以來觀察一個修行的地方，適不適合自己。第一個就是我們剛才講的，你開始很喜歡，但是漸漸熟悉之後，你反而愈來愈不喜歡，而且它會使我們的體力、精神、功力逐漸的衰退的，這個就是不適合我們修行的地方。第二種剛好相反，第二種情況就是說你剛住進去不是很喜歡，甚至還有一點害怕，因為對那個環境不是很熟悉，然後附近的那個環境，你就看起來好像有一點畏懼，有點恐懼害怕的心，可能剛開始是這樣子，可是慢慢熟悉了之後，你反而會變得很喜歡，而且你的身體、體力、精神、功夫逐漸在增加，如果是這樣的話，就是適合你修行的地方。第三種情況就是沒有特別喜歡、不喜歡的這種情況，住在那邊的修行也是平平，沒有特別增長、或者是衰退，都沒有，這個就是沒有特別適合、或不適合的這

種情況。

所以，總而言之，就是能夠讓修行人精進、道力增加，這個就是適合的地方；那會使修行人懈怠、功力衰退、障礙增加的地方，就是不適合的地方。這樣大概會選了？

所以不管是住山、還是閉關，我們都要勤加觀察，那究竟要觀察多久呢？你說我住一段時間，這一段時間是多久呢？一般是至少要觀察半個月，住在裡面半個月，然後再以你的修行是增長、還是衰退，這兩方面來決定它到底是不是適合你修行的地方，就能夠做決定了。兩個星期，半個月以上，如果你住兩個星期，還覺得不太能夠決定，你就再多住一段時間，一直到它非常的明顯，有很大的差別，這個時候你大概就不會選錯了。

另外，我們選擇的地方，也會因為所修的法門，而有一些不同，看你是修什麼法門。如果以我們現在修止觀來講，什麼地方適合修止？什麼地方適合修觀？什麼地方又適合止觀雙修呢？這個我們也要了解。

我們定力比較需要加強的時候，我們就待在那個比較適合修止的地方，譬如說：林中，在樹林裡面修止的話，就很容易得定。因為在森林裡面，心容易安住，它光線不會太亮，因為可能一大片很濃密的森林，所以它光線不會太亮，也很隱密，所以這個時候你的雜念妄想的流動，自然就會慢慢、慢慢地減低速度，因此比較容易得止，在這種地方修止的話。如果我們是散亂心比較重的話，也是適合在山林裡面修，因為我們知道修止觀最怕就是兩種障礙，一個是散亂，一個是昏沉，所以當我們散亂心比較重的時候，我們也適合在林中來修。

如果昏沉性比較重的話，就是要在適合修觀的地方，它也同時可以對治我們昏沉的心，那就適合在山頂上修。因為在山頂上，心容易清淨，因為你一看到壯闊的山，你的心自然也變得寬闊起來。你們到那個高山上，看到那個綿延不斷的山，心胸自然就開闊，然後變得很清淨。心一清淨的話，智慧的光明就容易顯現，所以修觀就容易成就，所以修觀要在高山的山頂上修，它也容易對治昏沉的心。

如果是要修出離心的話，我們就適合在水邊修，在湖邊、溪邊、河邊來打坐。在水邊修，心容易清明，因為你看著那個水流動，水不斷不斷地流動，你就會看到生滅、生滅、生滅、無常、無常、無常，就好像時間一樣地那麼

快速的生滅、生滅、生滅，而且一剎那也不停留，剎那不停留，就是它變化得非常的快速。你看那個流動的水，很快。因此就能夠體悟無常，而生起出離心。所以要修出離心的話，就要到水邊去修。

如果希望止觀都成就，能夠做到止觀雙運的話，我們就要在山巖裡面修。在山巖裡面修的話，不但容易生起無常厭離的心，心也能夠清淨明亮，清淨就容易產生定力，明亮就容易產生慧力，因此那個覺觀力就愈來愈強、愈來愈強。覺觀力強的話，就能夠止觀雙運，而成就止觀，同時成就止觀，這個就是要修正觀雙運的話，要在山巖裡面修。

還有一個更好的修行地方，就是大家都不想去的地方，叫做尸陀林。印度那個時候有很多亂葬崗，尤其是貧窮的人，有人死了，它就白布包一包，然後就丟在尸陀林。慢慢那個布被野狗、野狼，慢慢地就把它撕開，屍體就暴露在外面，那些動物就會去吃那個屍體，所以屍體也是慢慢、慢慢被那些動物，螞蟻、還是蛆，慢慢就把那個腐爛的肉啃光了。接下來那個風吹、雨淋、日曬，那個白骨，本來是很完整的一副白骨，也慢慢地支解了，頭歸頭，就這樣散落了一地，一根一根的白骨。所以你在這個地方修行，是不是很快就成就了？每天看到死人，它那個從腐爛，到化成白骨的過程，要念死、念無常，很快就容易生起，所以這個才是最好修行的地方。那你就念念念，念到萬念俱灰，就得止，你說我這樣奮鬥了一輩子，到最後就是這樣子而已，是不是萬念俱灰？然後不再打妄想，那就得定了嘛！然後在這個觀察它的生滅、無常變化的過程，你就體會到無我啊！那就得觀了嘛！對不對？所以很快就能夠有所成就，很快得定，很快開發空性、無我的智慧，所以止觀成就。

這個是依修行的法門來選擇地點。

另外呢，還能夠依四季的變化，春夏秋冬，你所選的修行地點也會有所不同，依照四季的變化，修行的地方也要因此改變。像春天，要在哪裡修行呢？要在山林間修行，或者是有海、湖泊、溪流的地方修行，春天。那夏天呢？要到高山的山頂上去修行。秋天呢？要在森林裡面的岩洞，山洞裡面修行。冬天呢？就要找那個冬暖夏涼的洞穴來修行，那你如果要蓋房子的話，就要蓋得低低的，因為太高會太冷，所以房子要低低的，然後能夠保暖的，那個就適合冬天來修行。

我們以上所說的，就是如何找一個適合自己修行的地方，不但要依自己

所修的法門，還要符合四季的變化，這樣才能夠讓自己的修行能夠契入你的法門當中，所以環境很重要；然後春夏秋冬，觀察四季的變化，這個時間也很重要。

這些都選擇好了之後，就是要依止善知識的教導，看你修學什麼法門，就依止善知識的教導，精進努力的修行。但是最重要的，還是要發大願，你閉關、或住山、或者是專修，一定要發大願，然後不怕吃苦，修行上的苦，不管是身苦、還是心苦，要不怕吃苦，還是你修行那個法門的種種的苦，要難忍能忍，難行能行。那這樣子，就等於是符合了好的處所、好的法門、還有好的根器這三個條件，那這樣的話，一定能夠即身成就，這一世要成就是一點問題都沒有。

但是能不能找到好的地方修行，那跟我們過去世，還有這一世的福報、還有因緣有很大的關係。如果過去世、還有這一世，福報、還有因緣都不夠的話，你就不容易找到好的修行地點；那福報、因緣夠的話，就比較容易找到好的修行地點，這跟我們過去是不是有累積福德資糧，有很大的關係。再加上你有那個善根深厚，再加上好的因緣，你就能夠找到好的地方來修。因為有的人他想要閉關，但是找不到好的地方，那可能就是福報、或者是因緣不具足，從過去世到這一世。像有些人，他因為福報不夠，或者是因緣不夠，就算今天有很好的地方，他也不會想去。你說你想修行，可是有人給你建議說什麼地方可以閉關、什麼地方可以專修，可是你都不喜歡，你也不會想去，那個就說明自己的福報跟因緣是不具足的，所以這個條件也是很重要。

這個就是有關於第三個，閑居靜處。

第四個，是息諸緣務，就是停止所有的外緣俗務。這個緣務有很多種，對自己來說的話，是息生活緣務，就是止息生活上的緣務，不做一切世間有為的事業，就是士農工商，我們三百六十五行，不管你什麼職業，這個時候你最好是放下，暫時放下，如果你的生活沒有困難，就暫時放下來修止觀，這是對自己來說，你不要從事任何賺錢、生活上的緣務。

第二個對他人來說的話，就是息人事緣務，就是要停止人事上的往來，不再繼續結交朋友，親戚也要暫時不連絡，為什麼？因為要好好地來修止觀，暫時不連絡，沒有拋棄他們。

第三個是息工巧技術緣務，就是說你在修止觀的這段時間，如果你想好



好專修的話，也最好停止所謂的工巧技術上的緣務，就是不做世間的工匠，工匠就包含了很多，像一些手工藝品、或者是打拳、研究機械、學電腦……這些，都暫時不要；還有為病人治病、或者是開藥方，就是從事醫藥上面的，這方面的也暫時要停止，醫藥、還有醫方；另外就是一些禁咒，咒語的咒，就是說畫符唸咒，或者是唸一些禁咒幫人家治病，還有卜卦、看相、書寫、算計……這些所有的事情都要暫時停止。

第四個是息學問緣務，就是停止學問上的緣務，就是不再追求世間的學問，停止一切的閱讀，不再看世間的書，也不再背誦什麼詩詞歌賦，也不再背誦世間的學問，也不再去聽演講，或者是去從事一些辯論的事情，這些都要暫時停止。

所以，這四種就是息諸緣務的內容，就是停止一切會妨礙道業的外緣俗務。那為什麼必須要停止這些緣務呢？因為外緣、外務多了，就會荒廢修行，荒廢修定，整天都在忙著打妄想，第六意識就忙著分別、分別，心太雜亂，很難收攝，所以不能夠得禪定，所以我們想要成就禪定的這段時間，我們暫時把這些全部放下，叫做息諸緣務。

第五個，就是近善知識，就是要親近善知識。善知識有三種，第一種稱為外護善知識，所謂外護善知識，就是在外護持我們的善知識，就是說在我們住山、或者是專修、或閉關的時候，那個護持我們的，我們就稱為外護善知識。但是他不是隨便誰都可以，最好是有修行過經驗的，就是他自己有從事住山、或者是專修、或閉關這樣的修行人，因為他有經驗，所以他能夠護持你，沒有任何的負面的影響，他知道在裡面用功需要哪一些生活上的所需，他會幫你準備好，幫你打理好；那他也知道怎麼樣護念你在裡面好好修行的心，不會讓你心生煩惱，不會惱亂你的心。因為不懂的話，他就會常常做一些讓你生煩惱的事，這個做不好、那個弄不好，老是出差錯，所以他在裡面打坐就一直生煩惱，那個叫做惱亂，不但沒有辦法護持他，而且還讓他產生煩惱，等於是惱亂修行，干擾修行，這個就不是一個好的外護善知識。所以好的外護善知識，一定是他能夠打理你生活上的所需，不管是衣食住行、醫藥臥具等等，而且同時還能夠善巧將養愛護修行人的心，不會相互惱亂，這個才是好的外護善知識。

第二個是同行善知識，就是共同修行的善知識，就是我們所謂的同參道

友，這個也是同行善知識，可能大家在一起同修一個法門，然後彼此互相勉勵、規勸，但是不會互相擾亂的，這個才是同行善知識。

第三個就是教授善知識，就是能夠教導、傳授我們怎麼修行的善知識。那現在我們想要學習止觀的話，這個善知識他必須能夠教導我們如何調伏我們內外身心，還有怎麼樣修種種善巧方便的，這所有禪定的法門，他必須都能夠教授，這個才是好的教授善知識。所以我們跟他學，不但能夠受到佛法或者是修行上的利益，而且還會心生歡喜，這個才是好的教授善知識。

所以，常常有人問說，我跟這個師父相應不相應？很簡單啊，你看到他很歡喜，就是相應啊；他教的法，你很歡喜修，就是相應啊；修得沒有壓力，不會恐懼害怕，或者是認為它是一種負擔，這個就是相應。所以好的教授善知識，一定是能夠讓我們修行可以快速的進步，不管修什麼法門，都能夠快速的成就，而且重點就是說你能夠心生歡喜，你跟他相處也好，修這個法門也好，你都是歡喜心去做的，這個才是相應的善知識。

以上所說的，就是具足五緣，剛好到一個段落。

我們明天就繼續介紹二十五方便的第二項——訶責五欲，就是外境，我們不能夠抵擋的就是色聲香味觸，這個會讓我們沒辦法得定的外緣，所以這個我們要訶責它。第三項就是捨棄五蓋，障礙我們得定的就是這五蓋，你這五蓋調伏了，你就證初禪，就是貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、跟疑蓋，它是讓我們不能夠得禪定，不能夠開發智慧最主要的原因，就是這些讓你的內心沒有辦法調伏。外方便的第四項，是調和五事，就是要把飲食調好，睡眠調好，還有把我們的身、息、心調好，所以要知道怎麼調身、怎麼調息、怎麼調心。然後再加上最後一個行五法，就是加上欲、精進、巧慧、念、一心。這些都具足了，我們修禪定很快就能夠得定、開發智慧。這就是我們明天要介紹的內容。

那我們還要補充說明，就是我們為什麼要用這個姿勢打坐，然後它跟我們脈、氣、點的關連，它一共分成五級的脈。那為什麼我們說一定要時間比較長，你修行才能夠進入狀況，那就跟這個脈、氣、點有很大的關係，所以我們明天也要詳細的介紹脈、氣、點的內容，還有它跟我們禪修有什麼直接的關係，這個大概就是明天要上課的內容。

我們還有時間，可以再坐一坐，請兩位師兄上來做示範。我們前面都是

先暖身，然後再打坐，這樣子可以比較快進入狀況，所以請各位站起來，跟著兩位師兄一起做。

做完我們盤腿。把身上的東西放下來，腰帶太緊的把它鬆開，眼鏡、手錶把它拿下來。先盤腿，然後手結定印，兩手上下放，然後大拇指輕輕地相觸。搖動身體七、八次，順時鐘慢慢地搖動七、八次。背脊打直，兩個肩膀平平的放著。頭擺正，沒有往上、往下、往左、往右，都沒有。然後收下巴，頭沒有低下來，下巴把它收進來，壓住你的頸動脈，這樣就可以了，頭不要低下來。然後吐濁氣三口，鼻子吸氣，慢慢地吸進來，然後嘴巴張開，慢慢吐氣，同時觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出來，這樣做三次。舌頭輕輕地頂住上顎，眼睛開三分，就是打開一點點，這樣就可以了。

我們昨天練習到，從隨看能不能進入止，前天跟昨天，就是前面兩個晚上，我們從練習數息，數息從一到是十，這個是修數；數目可以不斷，這個是證數。然後心念隨著呼吸進出，這個是修隨；修到心念和呼吸合一了，這個是證隨。一直到心念跟呼吸停止了，這個是修止；那你坐到身心輕安喜樂，這個是證止。

在這個定中，我們就要開始來觀察，所以我們今天是修觀，進入這個觀的階段，一數、二隨、三止、四觀。我們得止之後，在定中觀察，觀察我們的身，好像芭蕉樹一樣的不真實，芭蕉樹一層一層的剝開，裡面是空的，就用這個比喻我們身體，一個一個分析到最後，也沒有身體可得。那我們的心念，好像瀑流水一樣，好像瀑布的流水，剎那剎那也不停留，我們每一個心念生起、消失、生起、消失，非常的快速，好像瀑流水一樣，剎那不停留，可見它也不是真實有。我們的呼吸，好像空中風一樣，虛空中的風，颳過去就沒有了，我們的呼吸也是，吸進來、吐出去就沒有了，一下有、一下沒有，可見我們的息，它也不是真實有。所以在定中觀察，身好像芭蕉樹，心念好像瀑流水，息好像空中風，都不是真實有的，身、心、息都不是真實有。那「我」是真實有嗎？「我」也不是真實有，所謂的「我」，就是身、心、息所和合，才有一個叫做「我」的這個東西，可是我們現在觀察，身、心、息都不是真實有，可見那個「我」，它也沒有辦法存在，它也不是真實有。那我們修的種種的定境，是真實有嗎？也不是，為什麼？因為你的禪定是由

身、心、息和合才成就種種禪定的境界，不管你是未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪、還是四空定，它都是由身、心、息的和合，才有的那個定境，現在我們分析身、心、息都不是實有的，可見你證的種種禪定境界，它也不是真實存在的。所以我們現在就在定中觀察身、心、息，還有種種定的境界，它都不是真實有的。好，我們現在開始練習。

（下座）

放鬆心念，離開你的所緣境。開口吐濁氣三口，鼻子吸氣，嘴巴張開吐起，觀想氣息從百脈隨意流散，就是全身的氣都散開，然後再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開慢慢吐氣，觀想全身的氣散開，再用鼻子吸氣，嘴巴張開慢慢吐氣，全身的氣散開。然後慢慢搖動身體七、八次，頭動一動，脖子、肩膀動一動，兩手可以打開，兩腳也可以打開，然後用兩個手摩擦全身毛孔。兩個手摩擦之後，蓋在眼皮上，然後眼睛睜開。身上哪裡有痠脹麻痛的，我們就那個地方多按一按。

我們謝謝文福師兄、跟 Thomas 師兄的示範。

我們今天練習的是修觀的部分，就是在定中觀察，我們的身、心、息都不是實有的，定也不是實有的，這個就是修觀。我們這樣子修觀，因此了悟一切法的真實相，什麼是一切法的真實相？就是身、心、息、定都是無常、無我的，這個就是證觀，證到觀的這個部分了，了悟一切法是無常、無我的。

我們明天就剩下兩個，還跟淨門，我們明天一起練習，今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。