瑜伽止觀禪修──修三摩地篇

（貳）安般念所緣──前四種修習

授課老師：廖誠麟

教材來源：（學院第三屆）法相宗─瑜伽止觀禪修進階[T067T]

2019 年 10 月 6 日至 12 月 29 日共 13 堂課

（本教材於 2023 年 10 月 4 日完成二校，僅供參考，尚在修訂中）

目次	摘於 音檔號	頁數
前言：課程大綱說明	67T001Z	P2 — P10
1. 確立 禪修意樂—瑜伽行道次	67T003Z	P11 — P26
2. 坐前 調身動禪—入堂上實際教學	67T013Z	P27
3. 上坐 調身八觸—太極拳的口訣	67T006Z	P28 — P30
4. 隨觀 安般四觸—安般念所緣七種略義	67T002Z	P31 — P47
5. 緣觸 算數修習—三摩地道次與安般念所緣修習	67T004Z	P48 — P67
6. 緣觸 覺知全息—四種作意	67T006Z	P68 — P74
過算數地	67T006Z	P75 — P87
六事差別所緣毗鉢舍那	67T008Z	P88 — P92
7. 座上 調治蓋纏—《六門教授習定論》於住勤修習－心亂	67T005Z	P93 — P99
8. 觀察 九心住相—《六門教授習定論》於住勤修習－九心住	67T005Z	P100—P108
9. 二取 名色分別— 悟入五蘊修習	67T009Z	P109—P124
10. 覺了緣起生滅— 悟入緣起修習	67T010Z	P125—P142
11. 體會苦諦四行— 悟入聖諦修習	67T011Z	P143—P156
緣性緣起—觀待道理	67T012Z	P157—P173
12. 觀察 勝解無相—禪修單元練習 12+1	67T013Z	P174—P189
+1 下座 戒淨四因	67T007Z	P190—P204

前言：課程大綱說明

《瑜伽師地論》 修所成地，四處七支	《六門教授習定論》	《攝大乘論》 入所知相分
瑜伽行道次： ├修處所 └生圓滿 ├修因緣 ├聞正法圓滿 ├涅槃為上首 └能熟解脫慧之成熟 ├修瑜伽 └修習對治 └修果 ├世間一切種清淨 └出世間一切種清淨	三摩地道次： ├求脫者 ├積集 ├種植善根─能持 ├無疑─樂聞正法 ├除熱惱─除二見 └法流清淨─除五蓋 ├於住勤修習 ├得三圓滿已 ├有依 └修定人	唯識觀道次*： ├能入識 ├說悟入 ├由何─由聞熏習 └云何 ├由方便─ 四尋思所引 四如實智 └入次第 ├入唯識性 ├入所知相 └入修道 ├知抉擇─ 聲聞現觀、菩薩 現觀有何差別？ └見真如─ 《五現觀伽他》 ├資糧位 ├加行位 ├見道位 ├修道位 └究竟位

*：非本次課程範圍，是屬於《瑜伽止觀禪修─進階手冊（參）:「四尋思觀」所引「四如實智」》，授課時間：2020/1/12~4/5。

課程大綱說明

「瑜伽行道次」：《瑜伽師地論》的卷 20 修所成地
對照 「三摩地道次」：《六門教授習定論》

在（學院第三屆）法相宗—瑜伽止觀禪修進階[T067T]的公告上，我就說了，末學就以自己 20 年，六經十一論學習的經驗，選出了三部道次，以《瑜伽師地論》的卷 20，「修所成地」的四處七支為主，對照到專門教導修學三摩地的《六門教授習定論》，《六門教授習定論》是玄奘法師之後的義淨三藏，去印度求經之後，帶回來補玄奘法師沒有翻譯的，這部論是無著菩薩所造，世親菩薩所作的解釋。也就是他們二位大德，在教學翻譯完了《瑜伽師地論》之後，另外別別再作的攝論，攝論就是抓重點，以甚麼為重點？以修三摩地為重點，分作六門來教學，這六門教學剛好跟《瑜伽師地論》我剛才的解釋的，四處七支《修所成地》的生起次第完全對照，文義互補。我要你們以何為主呢？我還是要你們以我們原本就有的教材，就是《瑜伽師地論》的卷 20 為主，如果你們有《修所成地》的課本，你們自己去參照，我用我的體會導讀，然後補充《六門教授習定論》的內容，我只用它科句的內容，如果你們願意求原典，坊間有人流通，這個《六門教授習定論》的講解，目前大概流通的講解，有三四種吧？如果你們在網路上善於搜索的話，都可以找得到。

今天還是在說明課綱，所以我們就分作，依照之前的慣例，就是前後二節課，如果開始以後，帶進單元的實修的時候，我的課程可能會以 40 或 45 分鐘，最多 50 分鐘為一堂課的內容，那中間就會休息十分鐘，剛好跟我們禪修的那個時數是相當的。我是允許可以有問答的，可以有問題的下課休息時間，你們可以親自來跟我問，我在下一堂課去作解釋，或者遞紙條給我，也可以！。

課程單元設計，依照安般念所緣的五種修學的前四種

每堂課的單元設計，就依照安般念所緣的五種修學的前四種，次第微細的按照操作的法要，來作指導性禪修，這個禪修跟我們一般的想法不一樣，不是你腿子得要盤起來，而且都要花你的專注內觀的身心的一種注意力，注意甚麼？注意我指導語所說明的那個狀態。你們今天很多人都問要帶甚麼教材來？因為原本設定的對象，是依著我們過去一直以來，學習的學長，他們都有我剛才所講的卷 19-卷 34 的教材內容，那其他的學長，今天新來的，我不曉得會不會持續聽？如果要持續聽的話，我下次可能就要用到卷 27，講五種淨行所緣的第五個：安般念所緣的教材，我們用的是福嚴佛學院的《瑜伽師地論》卷 27，如果以這個版本的話，它出在 109 頁，安那般那所緣，它是五種淨行所緣的第五個，它的標題出現在 108 頁最後一行，從 109 頁開始，很詳細的說明，我們進度不會快，因為我們也只選擇安般念所緣，當作學習的對象，所以下一次你們要準備你們的教材，那就是帶卷 27，這一段文，這一段文一直到哪裏呢？一直到 113 頁。

我們不進十六勝行，因為前面單元性的學習，就是前四種，十六勝行算是連續操作，在之前都是單元性、單元性的操作，一直到 113 頁。我們第一個階段，就是這 109 頁到 113 頁的內容，就是由出入息的息相的說明，光是息相說明我們就要開始進行觀察的練習了，加上開始算數修學你們就要實際上去操作，我就依著文告訴各位，每一段實際上怎麼操作？可是重點不在算數修學，算數修學不是堂上的功夫，是你們自己的功夫，堂上的修學主要是導讀，讓你們從文句義當中，知道自己操作怎麼做？我的目的就是藉由我把它拆割成，各個單元的操作指導的練習，讓你們明白這五項修學，每一個部分是怎麼樣生起的，一直到悟入聖諦修習以後，十六勝行才是完整的操作，這是先跟各位講以後所依止的東西。

整個安般念所緣在《瑜伽師地論》卷 27，他很詳細的把安般念所緣發展成五種修學的生起次第，從算數修學攝心成就正念開始，馬上就轉成悟入五蘊，然後悟入緣起，然後悟入四諦，當你成就了四諦正見之後，才開始修學見道位所成就的十六特勝。這些名詞你們不知道，就先按住不表，很完整的學修次第。當你於中攝心成專注定，叫奢摩他，以及於這個奢摩他的專注心當中，穩定相續的觀察他生滅的因緣的道理，當你對這個道理越穩固的，相續無間的能夠保持不增不減的觀察，再透過聞思所成的智慧去印證經論上面所講的道理，無非就是這個道理。而用這個道理推翻掉你過去緣境就會起五欲六塵、貪愛或者是瞋恚等煩惱心所的一個所依止的錯誤知見，把那個知見的種子拔除了，整個就是修行的過程。

所謂的二道止觀，修止修觀，他是互相為因緣的，不是獨立的兩件事，也不是無關的兩套技術。修止是為了讓止心當中能夠成就正觀，修觀是為了讓你散亂心的障礙，能夠超越而得到更穩定的正定，所以止跟觀在《瑜伽師地論》叫做修因緣，讓你的止心跟觀的心能夠互相當作生起的條件，而不是獨立的兩件事兒。不是專注的修定而不動用到觀，不是只是在那邊散心雜想而不修止，是因為止並不是專注的定，是一個你能觀的心跟你所生起的心緒，有一個能覺知的距離，是一個這樣的狀態，不受擾動的身心狀態，把你的專注心關注在你自己的能觀察的思惟心上，那個叫做修止。所以修止修觀是調動你的心，改變你的所緣。我先稍微這樣子懸講一下，這些東西次第，我們都會隨著教。

而至於第二門道次第就是用來特別專門說明修三摩地的道次第，我用的就是玄奘法師後，義淨三藏所翻譯的，無著菩薩所著的《六門教授習定論》，中間所寫的三摩地道次。今天都沒有詳細寫，因為以後會專門說明。而所謂的修三摩地，外人就會覺得他就是修定，因為他的偈頌就是修定人，對不對？可是修定，所謂的定有兩種定，一種叫做世間定，一種叫做出世間定，就是你定心所相應的狀態，如果你只是取能觀心當作所緣，那個就是叫做世間定；如果你緣於無分別的境界，起了無常苦無我的隨觀的觀察，那個就叫做出世間定，成就了四諦現觀的相應心，就是修瑜伽的狀態。所以修定就是修瑜伽，就是讓你專注成定的過程當中，你所相應的道理是世間四禪八定的勝進相，還是四諦因緣相應的道理性，你引心在這兩個道理的相應行上，生起的一個身心狀態，就完全不一

樣。這種學習很精準的以涅槃為我們學修的目的，然後呢，只有跟涅槃學修法緣相關的法相，才是我們學習的目的。

「瑜伽行道次」對照「三摩地道次」

瑜伽行道次：修所成地卷 20—四處七支；第一處「修處所」— 生圓滿

所以接下來為了要說明這些事情，我就先解釋概略的《修所成地》也就是我們這邊寫的瑜伽行的道次，而瑜伽行的道次就出自於修所成地卷 20。這四處七支修所成地所講，可以說是聲聞人，乃至於菩薩、佛，成佛的道次第一個最精簡的濃縮版。所謂的四處，那個處就是身心安住的處所，依照他生起次第的前後，最先開始第一處，叫做「修處所」。什麼是你的處所？就是你生命的所在，你現在用來修行，你想要解脫的這個人，這個人：內依你的五蘊根身，外有你的六根取外塵境界，當作生命互動的對象。而這個狀態是一個生在人間好學佛的一個實相的顯現，你對這個道理，我們人都會問，我活著為人，我生而為人，這一生的生命、生活的使命是什麼？你為什麼來到這個人間？人間有什麼優越性？依照《瑜伽師地論》來說，我們生在人間是圓滿的，這個圓滿總共有十相，我們以後再慢慢、慢慢依著卷 20 來跟各位說。所以簡單講，修處所就是要認知到，我們這一期的生命是非常莊嚴的。因為只有人生能學佛，只有人生能夠透過學佛得解脫，我生而為人，我六根具足，我能夠去有是非善惡、道德的判斷，我又遇到善知識為我講說佛法，又有人依著這個佛法的道理修學成功，能夠為我做見證。當你認識到有這樣的一個學習的對象，這個學習的對象我們稱他為佛法，稱他為解脫道，稱他為成佛之道都可以。在修行之前，由這個改變你的動機，因此我生而為人的目的，就不是來這邊吃喝拉撒睡的，就不是來這邊只是為了娶妻生子，慢慢變老，然後為了保險，養兒防老，結果這些念想沒有一個會成真的。

三摩地道次—《六門教授習定論》：

第一科「求脫者」對照瑜伽行道次—第一處「修處所」

所以當你建立了生圓滿的認知以後，你的動機會轉向追求解脫。我們先對照一下，《六門教授習定論》所安立的六門，六個階梯，叫做修三摩地的階梯，第一科就是「求脫者」，建立一個追求解脫的生命觀，剛剛好是不是對照？當你經常思惟我為什麼今生為人？此時為人有什麼莊嚴性？有什麼殊勝的道理？啊呀~ 只有人身能夠聽聞佛法，只有人身能夠依止佛法，修學解脫道。問題是你對解脫道有沒有意樂、有沒有動機？所以當你生命的抉擇，每一件事情你都跟這件事情的思惟去對照，改變你的動機，朝向解脫。因此你往下的手段積集，積集什麼？積集跟解脫有關的因緣，是吧！而這《六門教授習定論》積集的那一科當中有四門，這以後我們入內文再來談。

瑜伽行道次—第二處「修因緣」：聞正法圓滿、涅槃為上首、能熟解脫慧之成熟

可是《瑜伽師地論》的第二處就叫「修因緣」，因為佛法講因緣法，沒有因緣不成道理。所以當你有了解脫的意樂，你改變動機向於解脫，總不能每天只是想著解脫吧？不去從事任何跟解脫有關係的身語意業。所以你要把你的身語意業相應於你解脫的動機，就開

始做。在《瑜伽師地論》的第二處，就叫做修因緣。你要開始修集能夠讓你朝向解脫有關係的資糧條件。在修所成地當中定出了三個次第：第一個，要多聞，到處去求學，因此要聞正法圓滿。正法當然就佛法來講，你要去聽聞因緣的道理，你要去建立四諦的正見。四諦不是佛所發明的理論，他是由大自然因緣生因緣滅的道理，所建立出來的正法，你要就對這個正法，親近善士，正聞熏習，不斷的熏習，熏習到你能夠成就思所成慧，然後依著思所成慧所成立的正見修三摩地，必須要學習到這個地步。

但是你的聞正法不是到處亂聽，不是在聽聽啊，這邊學攝影，那邊學那個，這邊學這個，亂學一通。學習要有個宗旨，以何為宗旨呢？第二件事情，涅槃為上首，上首就是目標，你要有個這樣的準則，你要有個這樣的宗旨，我求解脫，解脫一個最高的狀態我們稱他為涅槃。涅槃是什麼？涅槃是一個煩惱不生不滅的狀態，是個對煩惱離繫縛的一個淺的狀態，進一步煩惱不生起的身心狀態。因此你在學習任何東西的時候，老師所教的這個道理跟方法，到底能不能夠導向於你向於解脫、成就涅槃？這個是你聽聞求學的一個非常重要的指標，然後你必須讓所聽聞向於涅槃的道理跟方法，在你自己的身心上作證，讓能夠解脫的智慧漸漸成熟。所以修學的次第，首先就是要建立聞正法，聞正法圓滿的目的是要動機轉變，然後以涅槃為上首的宗旨去抉擇所學習的對象，然後讓你的身心開始熟練，成熟這個能夠讓你的身心朝向解脫圓滿的智慧狀態。

三摩地道次— 第二科「積集」對照 瑜伽行道次—第二處「修因緣」

這個就對照我們《六門教授習定論》的「積集」。「積集」就是叫你要種善根，種善根要聽聞正法，然後這個聽聞正法聽到什麼地步？聽到一切疑問都沒有，所以佛法不是叫你聽了我就信。聽我者升天堂，你不信我的下地獄去，不是這樣，你允許懷疑的，可是你要有一個質疑思辨的論議方法，允許你疑，可是你必須在自己的身心上作證。你必須要有如理作意的生起次第，所以非常強調讓你學習一個正確思考的方法，不教你只是以信心盲信於說法者。這就是對照於《六門教授習定論》的第二個「積集」。

瑜伽行的道次—第三處「修瑜伽」

然後開始導向於修學，可是你發覺修學 SOP 擺在那裏，你沒有一樣做得來，為什麼？好，我說要知息入、知息出，是從數息開始，數了一二三，就沒有四五六，有的時候經常數到十七、十八，怎麼數得這麼多？表示你數歸數，但是昏沉掉舉，胡思亂想，障礙一大堆。說障，有兩種障，煩惱障、所知障；說蓋，有五蓋，貪欲、瞋恚、昏沉、掉舉、疑，說尋思有八種尋思，就是你的胡思亂想。這一切都是你入修的障礙，你如果沒有把這些障礙清淨掉了，你根本連正法要的 SOP 都下不了手、上不了路。

這一切都是你入修的障礙，你如果沒有把這些障礙清淨掉，你根本連正法要的 SOP 下不了手，上不了路。調伏你身心所產生出來的障礙狀態，叫作「修瑜伽」，修瑜伽分成三個階段：1.在家位必須要遠離貪欲；2.出家位必須調伏你的見解；3.寂靜位必須要追求內自證，解脫的生命現象，總共有 10 個所對治。因此你要根據你的病，把自己看待成

病人，把說者當作醫生，你去求教請他診脈，然後，共同去學習你的病理，然後去學藥性，然後再學習整個療癒的過程，在自己的身心上作證，這叫作修瑜伽，也叫作修對治。

三摩地道次一 第三、四科「於住勤修習」、「得三圓滿已」
對照 瑜伽行道次一第三處「修瑜伽」

在《六門教授習定論》的第三門，叫做「於住勤修習」，住甚麼？住止觀，可是你沒有辦法一下子修止觀就入正止觀，所以你要修集各種的對治行，怎麼樣叫做勤修習的圓滿相呢？你要得三種圓滿：1.你要遇到老師，老師必須是一個解脫的聖者，他是有經驗，他是過來人；2.你必須以涅槃為上首，成熟解脫慧，一個朝向解脫，成就涅槃的道理跟方法，你必須學這個東西；然後，你所聽聞的在內身當中，你可以得到完整的印證，當你確定之後，你就獨一靜處、專精思惟、住不放逸，去成就你的不退正念。所以「得三圓滿已」，你住止觀勤修習的標準要到這裡為止。

三摩地道次一 第五、六科「有依」跟「修定人」
對照 瑜伽行道次一第四處「修果」

「有依」跟「修定人」，對到我們四處七支就是第四處，當你對治了入修 SOP 止觀的障礙之後，你就開始要修果，可是「修果」有二種果，那看你修的定的品類而定。如果你修的是世間定，那你成就的是世間一切種清淨，這裡有一個專業名詞，叫做「一切種」。

甚麼叫一切種？一切種是一切跟種二個字的和合句，它是講佛陀的智慧，有二個別相：一個是一切，這一切不是全知全能，有人說：佛陀是全知全能，不是！佛陀只教導解脫相關的法相，所謂的一切指的就是五蘊、十二入、十八界，這蘊處界三科的法，稱為一切。所以這一切不是一切的一切，是少分的一切，是跟解脫生命現象有關係的對象，你對這些對象要有完整的知識，而佛陀會教導你正確的去認知這五蘊、十二入、十八界。怎麼去認知呢？去說明怎麼樣因緣生、因緣滅，由蘊處界教導你觀察緣生緣滅，然後去體會無常故苦，苦故無我的道理，建立這種隨觀的智慧。如果你這樣觀的話，那就叫作出世間一切種清淨，剛才講一切種的一邊，叫做一切。一切就是教導你跟解脫有關的五蘊、十二入、十八界，怎麼樣緣生、緣滅。

第二個種，「種」在佛法裡面叫作道種，種就是各式各樣的方便，善巧方便，蘊處界不是只有一種觀察的方法，不是只有一種調伏的次第，他隨著人的障礙不同，隨著每一個人的根器不同，隨著每一個人的願望不同，會有不同。佛陀第二種智慧叫作道種智，剛才講的第一種智慧叫作一切智，一切智是教導跟蘊處界有關的智慧，道種智是尋求能夠解脫蘊處界的繫縛的種種善巧方便的方法，讓你在這二種智慧上都圓滿，圓滿的狀態叫作清淨，清淨其實是跟空性相應的狀態。而在《六門教授習定論》跟修果對照的部分，叫做有依修定人，有依依三種，我們生命高低總共有三個依止性，欲界凡夫最基本的狀態，各位可以註明一下，叫作有尋有伺，尋伺就是起心亂想，想東想西，由尋伺生起欲

望，因為欲望造業故，所以你在欲界，乃至於在色界，無色界，不斷的流轉，所以這些最基礎的狀態，就是有尋有伺，你依於有尋有伺的心。

尋是粗的，去尋求因爲有疑問，尋求答案的那個動機，伺是不斷咬住一個問題之後，往後保持持續的觀察的一種身心狀態。所以第二種依叫作無尋唯伺，那個字以後我們都會寫給各位，你們姑且現在聽之。尋就是尋找的那個尋，伺就是人字邊，公司的司右邊，有尋有伺地如果依著四禪八定來講的話，他就是到所謂的初禪，初禪到二禪的中間禪叫作無尋唯伺，到了二禪以上，就是無尋無伺。也就是教你，當你有了止觀相應的身心狀態以後，你就不要攀緣外境胡思亂想了，你只要內證思惟你的身心因緣生、因緣滅的這個現象，在此生出定，由這邊去觀察因緣生滅，體會四諦的道理，這個就是依，依三種身心得定的由低到高的狀態。所以我們經常看到大乘的經論說，高明的大乘菩薩止觀，叫作無依止無所緣，其實無依止無所緣，就是無尋無伺的狀態，無尋無伺並不是你腦袋瓜沒有思想，你的思心所還是在的，你的作意心所還是在的，只是你不攀緣外境，起跟解脫無關的胡思亂想，你要調伏這種胡思亂想。

因為調伏故生出定，因為由定心當中，你可以更完整的觀察，因為觀察如實故，你更能夠生出無散亂定，你依於這三種定，你的定地的心就會一地一地增上，那要看你相應的道理，如果你只是相應一地一地的增上相，然後在住喜樂當中，心就這樣純一潔白的相續住，那是世間一切種清淨，你得到的定就是世間定。如果你能夠由此觀察因緣而作證四諦，你得到是出世間定。所以修定人有二種：一種是世間道清淨；一種是出世間道清淨，剛好對治到修果的二個。

小結：「瑜伽行道次」對照「三摩地道次」

所以你可以發現名字、法相完全不同，《六門教授習定論》完全跟四處七支的生起次第，名字不同，內容或者廣略有別，其實完全一樣。但是在三摩地道次的《六門教授習定論》他講的更詳細，可是很好玩咱們漢地真的懂得去教導這些經論的，卻是少之又少，不是完全沒有，有人以少為足就只是這個，但是如果你能夠知道它對照的四處七支，《修所成地》的內容，又知道《修所成地》的道次，是整個瑜伽行派十七地的道次，你可以參照的東西更明確。而且這十七地的道次完全又根據於，對應於《雜阿含經》，《瑜伽師地論》對它的解釋，完全可以前後對照。

當代文獻索引，檢索系統的流通，會有一個好處、有一個壞處。好處是你永遠可以找到你自己喜歡的解釋方式，壞處就是每一部其實它的中心思想，都有所不同，你明明是唯識派的，你找到一個中觀論相應的論典，你找到一切有部，尤其現在咱們漢地，很喜歡找一切有部的《大毘婆沙論》與其相關的《俱舍論》當作註解書，你沒有發現你以為註解書的名相一樣，他所解釋的就是一樣的嗎？每一部論都在支持它的中心思想，中心思想不一樣，你就把它的解釋拿來當作充填你對它的法相認知的一個知識，這樣對不對？

真的有問題。所以每一部論都應該前後披讀，不應該要跨界去跟不同中心思想的其他論本，去比較誰解釋的比較詳細，我認為這個研究方法應該要考慮。

「唯識觀道次」略說

但是，在《六門教授習定論》也好，在《修所成地》也好，他在四諦現觀這個部份講的略，到了聲聞地的本文，可能講的詳細，可是好像就沒有大乘止觀的味道，因此我就選擇了第三部道次，叫做唯識觀道次。唯識觀道次因為今天講解的內容，可能過於龐雜，而且它的重點都擺在後面，擺在出世間一切種清淨，唯識觀的重點是以這個為目標，它不強調深定，在唯識論說，你只要有未到地定，在《成實論》說：你只要有欲界定，欲界定是甚麼狀態？只要在欲界心當中，能夠專注穩定相續的觀察一個所緣境，就可以了，你只要能夠得到世間法的專注效果，你用這個專注就可以修持，修止觀，我認為是有道理，因為你自己實際操作就可以知道，依我們現在人能夠有欲界定，不錯了，從欲界定下手，慢慢會有未到定的味道，偶而會有初禪、二禪的體會，可是很難超過二禪。我常常跟同班那位師兄講，宗喀巴大師自己說的，宗喀巴是甚麼人？他當時那個時代聖人出土的也很多，可是他當時就說了，連他那個時候，成就初禪的人就已經少之又少了，何況我們現在是吧？所以我更可以預料瑜伽止觀禪修這種教導，更能夠吸引於這個世間，從聞所成慧學習方式開始改變，叫教的人改變，學的人改變，不但告訴你不是不要用大腦，而是要正確的用大腦，這就是我先選擇這三門次第。

所以在所謂唯識觀道次當中，我選擇哪一個經本呢？我選擇《攝大乘論》，這是我用的書，在《攝大乘論》當中，我選擇王恩洋的註解，王恩洋的註解為什麼好？因為他是近代人，但是他的註解比無著、世親的註解還更文言，我不是在比較文言，因為他是讀過了世親菩薩的解釋、無性菩薩的解釋，還有真諦三藏的解釋，他是讀過這些解釋，然後，他把這三大類的解釋揉合成他自己的註解，我當然也會找到原典，去找到無性菩薩在這一段文怎麼解釋，世親菩薩是怎麼解釋的，真諦三藏基本上跟世親菩薩用的版本一樣，可是解釋上宗旨意趣不太一樣，你可以去比較一下。在《攝大乘論》這部論當中，總共分成十個 chapter，十個章節，十個章節當中的第三大章叫做《入所知相》，入所知相就是《攝大乘論》教導唯識觀，很多人講唯識觀是甚麼？五重唯識觀，這是錯的。

五重唯識觀不是唯識觀，五重唯識觀是窺基法師對於一切教派的判教，歸納成五種種類，真正的唯識觀在《攝大乘論》、在《瑜伽師地論》、在《解深密經》。是甚麼？是四種尋思觀，引發四種如實遍智的那個止觀的所緣、道理、作意善巧跟方法，而這個道次寫在它第三個 chapter—《入所知相》，前二章，第一章叫做所知依，所知依就是一切法生起的依止；第二章叫做所知相。所知依講因緣生這個道理，所知相講因緣所生法所顯現的現象，入所知相就是要明白因緣所生法的實相。它完全沒有脫離根本佛法，就是建立因緣觀正觀緣起，去作證四諦的道理。而在《瑜伽師地論》安般念所緣，第一個算數修學算是攝心在定的一種奢摩他的一種方便。第二種就要悟入二取的五蘊，完全跟這個一模一樣。先觀察所取，是假名所建立的自性見，能取是於境無分別的能分別心，而二取

是觀待假立的，所以二取所建立的法：空性，所成就的能思惟心：無我，建立空無我的真實義，以真實義當作所緣境，依止自心生出正定。因為解釋不同，大家把它當作二件事，大乘止觀高明在哪裡？只是悟入程度的深淺，所緣境道理的廣狹分別而已。

唯識觀道次第我今天不表，因為他的重點在哪裡？它當然也有前面的求解脫，要積集法緣，這些因緣他都會有，可是它的重點都擺在出世間一切種相應的部分。所以當我們《六門教授習定論》跟四處七支的道理次第，一直到這裡為止，修果的地方為止，我們再移出來，用入所知相，開始入文的時候，就先問，為甚麼要從入所知相開始下手？然後誰能夠悟入？要怎麼悟入？要取甚麼相來悟入？怎麼樣修作意加行？一步一步依著問題，來實際的教導。它這邊就是二取觀的方法，尋思四種對象，名、事、自性、差別，其實就是五蘊的二取相。

不過我們這半年能不能夠講到這裡？不知道了，所以好在我們半年圓滿之後，我們明年四月開始，就會有新的第五屆法相宗，我們應該也已經確定，也選定了，第五屆講修的內容，我們第五屆所講修的內容，就是以《成唯識論》當作教本，《成唯識論》是《瑜伽師地論》六經十一論最後集其大成的一部論，可是在咱們漢地都強調窺基法師，跟他的弟子的三部解釋書，乃至於把《成唯識論》的宗見，跟《攝大乘論》無著菩薩的宗見，分成舊唯識派跟新唯識派；然後再分成有相唯識的漢地佛教，跟無相唯識的藏地佛教，這些分法我覺得都只是對於論本文的一種判教。可是就修學來講，佛法的根本哪有二種？沒有，最可怕的事情就是對於所謂「唯識無義」這四個字的解釋，那真的是天差地別，暫且不表。

1. 確立 禪修意樂

瑜伽行道次：

- 修處所
  - 生圓滿
    - 人、生中、根具
    - 業未倒、信處
    - 佛降、說正法
    - 教住、隨教轉
    - 有他具悲愍
- 修因緣
  - 聞正法圓滿
    - 正說法有二，隨順、無染污
    - 正聞法遠離
      - 驕傲及輕蔑
      - 怯弱及散亂
  - 涅槃為上首
    - 依聞道、道果
    - 信[1]實、[2]德、[3]己能
    - [4]決定義思智
    - 入[5]無間、[6]殷重
    - [7]證修智、[8]見道
    - [9]修道、[10]依無餘
  - 成熟解脫慧
    - 止觀慧成熟
    - 觀[1]依於善友
    - [3]真實欲、[5]樂聞
    - 止[2]依戒、[4]堪忍
    - [6]法明淨、[7]厭盛
    - [8]不願樂世間
    - [9]斷惡、[10]證聖果
- 修瑜伽
- 修果

於住勤修習

- 所緣
- 及自體
- 差別
- 并作意
- 心亂
- 住資糧
- 修定、出離果

瑜伽行道次：

- 修處所
- 生圓滿
  - 人、生中、根具
  - 業未倒、信處
  - 佛降、說正法
  - 教住、隨教轉
  - 有他具悲愍

從憶念生圓滿開始，就是發心為了要追求解脫，自證涅槃，而去聞思正法，也開始累積依學正法，慢慢進入解脫道的決定意志，保持在這個覺性相續安住，能夠降伏煩惱因緣的狀態。第一次講課的時候就參考《廣論》所造的攝頌，對於憶念生圓滿作略要的整理。方便記憶的習慣，依著道次、生起的次第，編成 5 個字一句或 7 個字一句，四句一個偈頌，方便記憶，來開展廣分別的名相。完整的修學當中記憶力是重要的，如《雜阿含經》每 10 經就有一個攝頌，註解《雜阿含經》的一部論《瑜伽師地論》裡面也安排了論的攝頌，對照《雜阿含經》，做廣分別的註解。

學習思惟暇滿（生圓滿）是要滿足 10 個要素，

自圓滿：修處所就是要憶念，我今生為人，就在這個場地，學習《瑜伽師地論》，我的意根看來不錯，聽了都明白，正確的理解後，都能依所教去做去行，朝向老師所教的，相信四諦的實相，知道這能夠有斷煩惱的功德，相信我們、一切眾生只要依著次第而入，大家都也能成就。

他圓滿：所聽聞的四諦教法，是透過佛出世，為比丘說法，弘宗演教的聖弟子們，輾轉傳教至今，到現在為止都還有依著四諦正法修學的聖人，又有人悲憫的教導於我，我的福報以及很多貴人支助我、護佑我，讓我能維持一個清淨心，在正法上繼續修學。

以上不必去背，當你一念心生起來，念我們的「明學修義」的時候，那個心情就隨著文，滿滿的帶起你的覺受，學佛不是要冷酷無情，客觀的意思並不是沒有知覺，客觀的意思是不要爭議無中生有的覺受，不要把實有的俱生受否認掉，要認清楚俱生受帶給你的意義，於中生起端正的想法，再進入正法要的思惟。防止煩惱生或來自於在煩惱擾動的狀況下，不被繫縛，不會在業上造業。

偈誦消化以後，要變成你觸境逢緣的如理作意思惟。思惟並不是想蘊，在想蘊中有一種是佛法最不喜歡的獨頭妄想，是不貼著即時現觀境，而依著阿賴耶識雜染的種子，水平聯想、乃至於無厘頭的亂想，這個是要被制止的，因為這不是心的正軌，令心擾動，容易推動三業造惡，讓你的身心更不穩定。思是造作的意思，就是行蘊的意思，造作前必是意為先，所以必須要覺照你的意，你有一個選擇權，思惟的意思就是保有你對境造作的選擇權，造業以後就要負責任。如果你知道這是惡業、染污業，故思而造業那你就要受那個罪，跑不掉的。如果你是無意造業雖是輕罪，但會累積變成一種業的習氣，這些都是你觀照的內容。

思惟在先，必須要有觀察慧，有觀察慧再加上聞思成就的正念，對境界產生兩種勝解，
第一、對於生死的過患起一種決定義的思所成智，但於中還有樂追求五欲的後有，故經常會忘失這正念。
第二、你必須對於涅槃的功德，也要有決定的勝解。

勝解是一種思所成智，智的意思就是意志，是經過你的覺照之後產生出來的抉擇，數數對境如理作意之後，推動對於念想的抉擇慧。在煩惱擾動的境界相續當中不被繫縛造業，乃至於漸漸清淨以後，煩惱的念想不生了，所謂的無生就是煩惱不生，即解脫道的兩個關鍵，認識思惟如是，就知道思惟是要學習的。

- 修因緣
  - 聞正法圓滿
    - 正說法有二，隨順、無染污
    - 正聞法遠離
      - 驕傲及輕蔑
      - 怯弱及散亂

所有名句文的定義，其實都是聖人透過止觀描述他的經驗，教導我們依著那種方式觀察，勝解，捨離增益、減損錯誤的思惟方式。觀察法的自相，是在學習思惟如理作意的過程，聞所成慧已經在學習止觀所需要的智慧。不是聽完之後，聞所成慧就不見了，更不要說思、修所成慧。

聞正法圓滿，是散心位的生死凡夫，朝向「以涅槃為上首」的某一種完成「成熟解脫慧」的過程，次第可完全用上面的攝誦背來熟悉，目的是兩件事：
第一、**懂道次**：透過審查現在五蘊身心的狀態，依道次的攝頌，判別你現在在道次當中的位置。
第二、**排除困難**：由這個判別來看，道前的資糧具足沒有，障礙對治了沒有，日常法師稱之為集資淨障，這要經常去觀察。對於你即將要進入的步驟，需要作的前行你具備了沒有，所需要準備聞思正念的善根，你熟練了沒有，將會遇到什麼困難，你心裡有沒有方法去對待他。

做到以上兩件事情，是得了決定勝解思所成智的人，他的身心狀態，懂了道次及可以自己排除困難，將身心帶到四加行位的煖位，不需要他力、外緣，身心會入思所成智決定解脫的身心狀態，這種狀態就是上路。

《瑜伽師地論》是教瑜伽止觀的老師怎麼教與學生要怎麼學。如依據七句義，不要停在文字義上面，把操作的過程在講解文句義時說明給大家，這個就叫做正說法。正說法論文當中有兩項，說法者必須要做到：
第一、**隨順**：不要發明法相，只要把經論裡面的法相講明白；難字詞是需要註解的，可是不能只停留在註解。還必須要告訴怎麼樣去思擇其義及修習得利，產生抉擇的智慧，經常對境相應，就會發起向於解脫、吻合涅槃的動機。

第二、**無染污**：分享自己修行的操作止觀方便，以及會出現的身心狀態，不要藏私。

正聞法弟子要遠離四個心態，
第一、**遠離驕傲**，就是不少聞喜足，講深了就是《大乘般若經》講的以無所得調練其心，這些不過就是解脫煩惱繫縛，沒有得什麼，讓你覺得有什麼好了不起的。
第二、**遠離輕蔑**，不看不起說法者，不挑毛病；若沒有殷勤恭敬的請問學習心態，就不具弟子相，就找不到老師。
第三、**遠離怯弱**，不怕經論文字艱難，不怕自己做不到。
第四、**遠離散亂**，心若散亂對境界無能為力，是止觀最大的障礙，有五種狀態。消除散亂發生的因緣，心就得定。

如果你們有一群思考習慣，層次差不多的學長，可組成四、五個人共修團體，進行討論做兩件事情：**聽懂別人的分享經驗、分享你願意分享的部分，而不是概念**；如果可能的話，就依據課堂作業操作一下，讓你的身心跟實相的道理相應，就是修瑜伽。以覺照為先辨析善惡，印證聞思教法。一個正聞法的人，懂得安排學習資源，讓自己能夠遠離驕傲、輕蔑、怯弱、散亂的因緣，透過他力因緣，幫助自己上路。當達到煖位的時候，這種他緣就不是太重要的事情。

你們可以開始依著禪修教材的講修及作業內容照表操課，練習觀察，與不斷的複習，對照我們的教材去把廣分別文句義做對照，獲得親身作證的生命經驗，這樣的話，課本就可以丟掉，即是我們講的離文字參。

入密集禪修加行之前，
一、**組成學修團體**，互相護持，分享，磨我、我所。要遠離正聞法四個心態，不被負面情緒打亂的生活相續，準備最好的狀態去做密集的超越，在禪十的時候會整個操作一遍，是要獲得論文中說的身心體驗，觀察一切法的自相，獲得共相的隨觀智，可以對照論文交叉相應。
二、**組成護僧的工作團體**，以共修為前提，學習共老共住生活所需。來幫我們解決共同需求的問題，學習修福，做共同所需，是自己舉手之勞互助的一種共同生活的方式。

- 修因緣
  - 涅槃為上首
    - 依聞道、道果
    - 信[1]實、[2]德、[3]己能
    - [4]決定義思智
    - 入[5]無間、[6]殷重
    - [7]證修智、[8]見道
    - [9]修道、[10]依無餘

學海無涯生命有涯，為避免走入顛倒道上，就要以涅槃為上首，要正確的認識涅槃，有十法轉、十個關鍵句，裡面最重要的是認識涅槃，要體驗少分涅槃的身心狀態，跟涅槃相近的狀態就是禪定，以及止觀跟第一義諦相應的法喜、法樂、法義明淨狀態；玅境長老稱為明靜而住；以及《雜阿含經》中對境的「眼、智、明、覺」的相續狀態，「眼」能夠現見四諦正法，「智」可以正確的比知、比類、比推不現見法，「明」就是心裡通達重重無盡的緣起，「覺」在四諦，世間與出世間的因果道理上，安忍其性、降伏其心，保持覺性的相續住在世間，這就是現法樂住彼分涅槃。

以涅槃為上首的動機，隨時較量、覺察這一念心，是不是走在涅槃相應的路上，這件事情有十法轉，分成兩科，
一、有餘依涅槃，與煩惱寂靜相應有九法，在這一生學習佛法的人，應當要列入為首要目標。
二、無餘依涅槃，與生死寂滅相應有一法，不再受流轉的牽纏、繫縛。

依聞道、道果

信[1]實、[2]德、[3]己能

聞所成慧為因，去聞思道與道果的關係，依聞正法圓滿，依止善士，聽聞正法，如理作意，法隨法行，依著這樣的聞思修入道。道就是三十七道品（隨法行），所成就的果報就是道果（法，以涅槃為上首），道果就是涅槃。在道諦的圓滿狀態，就是對境有抉擇慧的思惟修，身心不被煩惱繫縛，煩惱不生的相續狀態，清淨自在的狀態，不擾動在貪瞋癡，業上造業的相續狀態，那個狀態就叫做涅槃。

圓滿道果起三種信解，而信就是前面的思惟暇滿（生圓滿）：
一、**四諦的實有性**，四諦不是佛創的理論，而是正確看待世間與出世間因果的道理，是一種普世的自然法則。
二、**涅槃的功德性**，功德就是作用，相信四諦的因果，身心會不被錯誤的邪見繫縛，不需要為了邪見跟別人爭論，看懂大家的意見，這都不是圓滿，用般若的智慧看透而不拆穿，安忍學習觀察緣起。
三、**己能**，一切眾生與自己皆能成就，不要有怯弱性，不要以一生為限，生生世世都以這個為目標，慢慢成道。不輕視他人，擴大平等心正觀的能耐。

[4]決定義思智

生起了這三種清淨的信心（信實、信德、信己能），對於老師教導五取蘊法的集諦（如何生起）、滅諦（為何會消滅），不斷的順著四諦的道理，觀察五取蘊法，生命相續當中生起的現象，不待他緣自然滅壞的法則，去認識集諦、滅諦，就是觀察當下現前五蘊的生滅，四念處就是做這件事情。你的六根門頭遇境逢緣，根對境生起識心分別的那個相續心，你所認識一切的五取蘊法都是怎麼生起的，不待他緣有生即滅的自然法則，安忍的看見、明白、學習、警惕於心；保持這樣，下座生活當中就是這樣，上座安忍在你的安般念所緣上去作證，上座下座交叉應用善用其心，如果失念被煩惱繫縛，就會是散亂，不是掉舉就是昏沉，生活就被貪瞋癡宰治。

這時候就會經過四個階段，1. 開始搞懂慢慢信四諦道理，開始維持有一搭沒一搭正念覺知的狀態，這是止觀的基本，2. 偶爾還會忘念，有了正念的覺知就學習 – 不會就學，錯了就改，3. 這樣就可以慢慢不忘念、無間相續，4. 之後就可以不必特別作意，會到法義明淨的狀態，很多念誦就自然的會明白，不必去找註解書，一切的聞思都入到決定義的狀態，慢慢就可以隨著自己的經驗相應而明白，會**勝解兩件事情，對生死的過患與對涅槃的功德，因此決志要出離**。因此生出以涅槃為上首修道的生命決定，這就是印順老法師說的大乘三要的第一個出離心，以出離心為根本，若不想出離貪瞋癡的生命方式，你根本就不會修道。所以要以涅槃為上首來判斷，你的心所思惟所愛樂、貴重的東西是什麼，如果你對於生死還有一個後有，不是不可能，要幾輩子修來，但到最後還是會結束，那是生滅法，所以不值得愛染執取，要平常心看待。
在《雜阿含經》，觀察苦的寂滅，勝解在兩種道上，一種是生死的厭背，一種是對真實的嚮往，保持在這種狀態底下，這就是苦集滅道的正見，道諦轉成為味患離，把聞正法要遠離的四個心變成苦集滅味患離，就是緣起緣生無自性，而染著其味就有過患，實際上所緣是空，能取無我，根本不得自在，但求盡力而已，一種很甘願很歡喜認知，這種認知叫做正法的勝解，不是執著、固執，是一種生命已經找到答案的一種相續狀態 。

入[5]無間、[6]殷重

依止於決定義思智，兩種勝解的狀態，趣入兩種修行的方便道去修三十七道品，一個是對待時間的、一個對待方法的，這就是抉擇慧、思惟修，不是無想無念，不必對妄想獨頭的分別去花時間，保持現觀的如實知的狀態，一樣用眼耳鼻舌身意，保持見聞覺知的智慧的一種相續狀態，在這裡安住其心、降伏其心。

無間心：對時間在修行的過程必須要正念覺知，讓妄念隨轉到正念相續上。即無間的相續在全然的覺知上，保持覺照，只要正知住，一旦碰到非所緣擾動的狀態，就對治超越，集資淨障圓滿清淨心相續的狀態。

殷重心：對方法你必須清晰的辨識，輕重等持辨識因緣果的正道，保持如是因如是果的觀察慧。是用聞思正念去辨別，如是因如是果的業果的關係，要錙銖必較，不要放過細節，盡可能仔細，修持戒律上面叫做輕重等持，或是殷重行，不能像背心經一樣，受想行識亦復如是，源於色起的受想行識，四句六義要一樣觀察，有動機蠢蠢欲動，四句六義一樣觀察。雖然識心自己看不見，我應這樣的薰習保持四句六義的觀察，以後緣境界所生的業果，其實是由識心的種子跟當時的業緣所決定的，所以要保持一個警惕心。

[7]證修智、[8]見道 [9]修道、[10]依無餘

慢慢由無間殷重修行正念覺知，便是如是因如是果的因緣果生命現象，以此次第慢慢會有修所成智，就是入諦現觀，獲得一個不退轉四諦的正見，對於世間因果可以用苦集二諦來看待，出世間因果可以用滅道二諦去看待，而且這個心可維持在**得三摩地**：欲界定、未到地定、初禪，讓你的心能夠等持住；然後可得到**三摩地圓滿**：上到二、三禪，可以體驗到四禪；然後可得到**三摩地自在**的狀態：出入禪的各種狀態，讓心能

夠不死死的，固定黏在一個狀態，你需要用什麼樣身心的柔軟態度，去面對你的生命境界，隨你如理作意，你就可以隨心得自在，這種自在是比你升天都還好，得到任何圓滿的果報，都沒有好過這種修所成智的狀態。

證得修智得到無常、苦、無我的思惟智，通過《清淨道論》12 個智慧，準備見道，見道得根本智，入到後得智，會耐煩的、快樂的以學習為生命的依歸，就是修道的生活，這樣就會煩惱寂靜，活在所知障清淨，後得智圓滿增上的狀態。

見道是有學位的起碼的解脫狀態，見道而後修道，見道是證根本智，先開一切法空的智慧，空不是不存在，是因緣性空的道理，是解脫心；對解脫產生一種決定的信心之後，修道位都在建立後得智，活在生生世世“增上生、決定勝道“的一種學習過程，擴大、清淨你的所知，對你的所知、所學都不在作範疇上的設限，但不造惡也不取任何的業果，不以這個為念，以學習為樂，滿足在過程的學習、自我身心的鍛鍊上面。在這裡前九法達到煩惱寂靜，已經在這邊也圓滿，不被煩惱繫縛、乃至於不生起煩惱，安住在心的正道上，依聞思覺法調伏不正的思惟。

最後一法依無餘，是這一期生命滅了，不再受後有雜染生命的繫縛，叫做無餘依涅槃，那叫做生死寂滅，對生死以平等心對待沒有任何焦慮。

這 10 件事情就已經把你的身心，怎麼樣朝向涅槃有一個判準。這禮拜的功課就是背誦十法轉攝誦，可幫助兩件事：隨時要現觀身心處在哪一種狀態，再判別如何排除困難、增加積集善緣的狀態。

如是涅槃為首聽聞正法，當知獲得五種勝利：聽聞法時，饒益自他；修正行時，饒益自他；及能證得眾苦邊際。

以涅槃為上首的動機，隨時檢查自己的身心所處的狀態，用這種態度來聽聞正法，會有 5 種殊勝的利益，

第一、就在你在教室聽聞正法的時候你就會饒益他，就是成就說法的因緣，能夠傳播與大眾，讓如來家業不滅。

第二、 聽到了善、正法要，就是饒益自。

第三、你如果如所教行，會饒益別人，因爲依著聖教的方法，去修真理的身語意，別人就得到對待聖人的方式。

第四、因為饒益他為先，就得到自饒益，你就會把這種法供養給三世、十方佛菩薩，供養給自己的法身慧命、生生增上決定勝道，不辜負這一期父母生身的生命。

第五、最後達到證得眾苦滅的邊際，煩惱寂靜、生死寂滅，生命就走上圓滿解脫的狀態，就是涅槃。

修因緣
- 成熟解脫慧
  - 止觀慧成熟
  - 觀[1]依於善友
  - [3]真實欲、[5]樂聞
  - 止[2]依戒、[4]堪忍
  - [6]法明淨、[7]厭盛
  - [8]不願樂世間
  - [9]斷惡、[10]證聖果

成熟解脫慧

涅槃就是一個究竟解脫的狀態，這是需要透過加行，加行需要基於聞所成慧的兩件事情，取所緣、修作意，剩下就是加行來成就功德，即是成熟解脫慧的 10 個次第。
成熟解脫慧是讓你的二道的智慧成熟，二道是毗鉢舍那支及奢摩他支，你能夠運作毗鉢舍那支的觀，緣有分別影像的智慧，以及能夠反省自己的無分別影像能思惟心的奢摩他支的智慧。所以能成熟解脫慧，要靠止觀兩個力量，依於止觀才能夠對於境界，透過如理思惟推動抉擇的智慧，來解脫邪見向於涅槃，完成道品。唯識學把止觀都稱作智慧，因為智慧如果沒有奢摩他，光只有觀不叫做智慧；而沒有毗鉢舍那的有分別如理思惟的能力，光只有奢摩他，那是對境界無知的，不叫智慧。所以一定要止觀二道圓滿，才叫做智慧。

止觀慧成熟

要讓毗鉢舍那為先，成熟觀的智慧，而這個智慧，要慢慢的依止不起障蓋尋思的雜念，就是奢摩他圓滿，不會被二障五蓋八種尋思擾動你的心，你的心有免疫能力，心就可以正念覺知相續了，保持在這個奢摩他相續心，你就可以起抉擇的正觀，毗鉢舍那支也成熟，這種狀態就叫做解脫慧之成熟，底下有 10 個次第。

觀[1]依於善友 [3]真實欲、[5]樂聞

上面標號沒有按照次第，次第是間雜的。是以觀慧的成熟，依止善友為先，不是不依止善知識，腿子盤起來，就長時間修習專注定，那個是愚癡的、沒有智慧的觀察。依止善友及底下的兩支，特別跟觀慧有關。而奢摩他的心穩定相續，要以戒為先，就是身語意的規範，這又必須覺知為先，正念覺知是屬於觀慧的基礎，要取一個所緣，相續在所緣上，取所知事同分所緣數數隨念，這些都叫做觀慧，你不依止善知識，不以聞慧為先，你得不到這些知識的。奢摩他，腿子盤起來專注一緣就可以做到，可是觀慧的成熟，必須取所知事同分所緣數數隨念，裡面都有對象的知識與方法，你必須依止善友 。

依善友還要增上在兩個動作上，你要有覺知以涅槃為上首的真實義的欲望，這叫善法欲，心中必須對解脫沒有半點的疑慮，必須要有真實的欲望；因為以真實欲望為先，才有耐聽聞的意樂，把你的心調整在以涅槃為上首的十法轉的相續心上。

樂聞就是聞正法圓滿，遠離四種邪相應的行，少聞喜足的驕傲、輕蔑、怯弱、散亂。保持以涅槃為上首，安住在樂聽聞，隨所教行的相續心上。基本上這三件事情是一掛的，都跟觀慧成熟有關係。

止[2]依戒、[4]堪忍

長時間修觀心容易散動，會有狂慧，所以要修止，止道成熟首先要依止戒，戒不只有戒這件事情，戒是有什麼東西不要做、不讓心散亂，不會讓二障五蓋八種尋思旺盛，這必須要認識，所以還是要學習觀，所以戒要清淨，需要具足四因，幫著你的三業，在每一天規律清淨自在的生活相續上，讓你的心一提起作意，就可以止觀相應：
一、密護根門：守護六根，以正念覺知守護你的意，意就會守護你的身與口，讓你的三業六根門頭清淨。
二、飲食知量：三餐的飲食受用要清淨。
三、覺寤瑜伽：覺是醒來、寤是睡覺，每天的作息，日三時、夜三時要清淨，不要五蓋覆蓋你聖道的可能性。要注意睡覺不是無記，是還給你生命四大自體修復的機會，你不要用你的大腦去干預他。
四、正知而住：保持正知而住，去防護你的非所緣，遠離二障五蓋八尋思、分別心顛倒的因緣，讓你的身心慢慢清淨自在。

對於偶有違犯，你旁邊需要有三種人，經常看到、聽到、懷疑你犯錯，還願意跟你講，即或見或聞或疑舉發其罪，你不要拒絕，請他們說明清楚，如果是真的我犯就要改過，不會就要學習。因此，這就是為什麼要共修，共修團體的責任，就是互相舉罪，半月就一次布薩，就是結集，大家複誦戒律，互相舉罪，藉這個機會來觀、來學習因緣，戒律是學習因緣、增上緣，不是法庭的審判，所以學戒是很歡喜的，要把共修團體變成一個同梵行的團體。

你自己疑這樣是錯的，這叫做慚，別人舉罪而你疑這樣是錯的應該改，這叫做愧。以慚愧來居心，自慚就是自法，你自己清淨的身語意觀念來監察自己；愧他是別人或見或聞或疑舉罪於你，你就了解他的因緣，有則改之，沒有就學。所以一直在學習增上的過程當中，這叫堪忍，忍不是咬牙切齒，是諦察法忍，對於四諦因果的道理，要忍，不要覆藏，就能夠讓止道成熟。

[6]法明淨、[7]厭盛 [8]不願樂世間 [9]斷惡、[10]證聖果

底下是共止觀的，你可以有善根發相，法明清淨，你對法義不學而自明，法義明淨的清淨心狀態，慢慢就懂得決定義思智兩種勝解，辨別生死過患很容易偵查到，及涅槃功德很願意去體會。因此你會很警覺、警惕你所對境的那種受用，所以你會得到自然而然法義明淨的身心狀態。

厭離盛世，你做的有什麼好的，不在意不居功，什麼地方有熱鬧你也不會趕集，心裡已經不在意，不會黏在那個上面。

不願樂世間，也不願求三界的樂受，因為你的境界都跟涅槃相應，達到根本智的解脫狀態，再去學習世間出世間的善法，對於世間的業果完全沒有興趣，乃至於慢慢免疫。因為你真的決定了，就斷惡，斷一分惡就證一分聖果。

於住勤修習

- 所緣
- 及自體
- 差別
- 并作意
- 心亂
- 住資糧
- 修定、出離果

《六門教授習定論》，在第一次上課有教，「求脫者積集、於住勤修習、得三圓滿已、有依修定人」，還要記得跟四處七支的關係。

「求脫者」是最後的目標，是要解脫煩惱障跟所知障，所知障是煩惱障解脫以後的微細習氣，如果你單純只要解脫煩惱障為主，就會強化你的出離心，出離心強了就會對什麼事情都沒有興趣，連活著都沒有興趣，多喘一口氣都認為生死是過患的，這個時候你要念佛念法念僧，藉著戒的功德、布施的意樂、天界的果報（六念法），讓你的生命有點繽紛的色彩，不是一個攀緣的意樂，所以佛法是中道。

這件事情（中道）是佛從苦行裡面出來以後，到尼連禪河洗澡，接受牧羊女的供養，備受苦行林的弟子們的恥笑老師的墮落。他是墮落嗎？他的審察很微細，煩惱根本沒有斷，只是苦其心志，餓其身體，餓到皮包骨還解脫不了。在禪定當中以為沒事了，佛陀就覺得不對，這個不是金剛般若的智慧，世間的樂不是錯，錯在染著跟執取，錯在你的心，怎麼怪到境界？反而跟境界產生一種對立的態度，這不是解脫的方法。產生這個洞見是非常了不起的，跟當時的印度外道很不一樣，如塗灰外道、苦行外道，都是來自於對於因果錯誤的見解。

「積集」是判斷你的樂聽聞 4 種效果，「於住勤修習」是接下來我們要談的，住就是住二道止觀， 成熟二道止觀的智慧，必須精勤修習資糧的加行，總共有以下課題，其中所緣與住資糧是重點：
所緣：共有 12 種類。
及自體：心的體性及行相。
差別：三摩地有 9 相差別，即九心住。

并作意：攝九心住差別作意善巧，歸納成四種、七種作意。
心亂：有五類的狀態，四類要對治，有一類可以保存。
住資糧：要讓障蓋尋思不再發生，要住資糧，以戒清淨為先，具足四種法行的戒淨四因，
修定、出離果：修三界的禪定，以及出世間的四沙門果、解脫的道果。

《瑜伽師地論》是從卷 26 到卷 31，整個這一段全部是「於住勤修習」，其中歸納成四科，「九種住心、四慧行、六品尋思、七作意」，九住心是奢摩他心，四慧行是毗鉢舍那道，依止於九住心，引心得到等持住，修學有分別影像的四種慧行、毗鉢舍那行。這個要怎麼去成就呢？要以六品尋思攝在七作意裡面，「六品尋思、七作意」是要成就九種住心、四慧行。要學習的範疇就是這些，故把這些雜揉成四科。

這些都是術科，隨教都要你們做到，在藏傳佛教要聽經佛法之前，要先改變動機，要改變動機從生死的過患轉變成涅槃的功德，以涅槃為上首的意樂去聽聞正法，聽聞正法的過程就是懺悔的過程，明明白白覺察什麼是過失、認識什麼是功德，過失願遠離，功德願證得，這就是懺悔的狀況，以慚愧來住心，守住你的心，不向於生死流轉，慢慢以涅槃為上首去聽聞正法，讓你的二道智慧漸漸成熟，次第完全用攝誦背來熟悉。

單元練習：

一、思惟暇滿（生圓滿）的方法，滿足 10 個要素。

二、聞正法圓滿，要成就兩個團體，學修的團體與同時護僧的工作團體。就你能夠幫助的舉手之勞，幫助到別人；中間要革除 4 種心態，即遠離四種邪解脫的心所，少聞喜足的驕傲、輕蔑、怯弱、散亂。慢慢的以涅槃為上首去聽聞正法，得到 5 種利益，聞法與修行皆饒益自他、最後達到眾苦邊際的寂滅。進到成熟解脫慧，就是止觀二道的成熟，觀道的成熟要依善友，以涅槃的真實義為先，樂聽聞一切的正法，止道的成熟要依戒，透過同梵行者堪忍，然後讓法明清淨的善根發相，厭離盛世、不願樂世間，斷一分惡證一分勝。判斷你的身心處在這個底下嗎？有哪些障礙呢？這些都是下一科修瑜伽要對治的對象，有十相所對治，及修學這十種對治的法門，最後才能夠讓你得到世間禪定及出世間禪定的道果。

單元作業：生圓滿分享與回答

《瑜伽師地論》修所成地的四處七支，依著第一個修處所來思惟生圓滿，思惟生圓滿總共有十支，自圓滿五支、他圓滿五支。 當然你要依著法相中標列的序號來憶念，也是可以，不過呆板一點，我說明的方法，就比較依著自然起想的生起次第，希望我這樣子做的經驗能幫助各位。不過隨著說明過之後，會跟我私底下在網路上討論的學長，也問了幾個問題，我就解答這幾個問題。

在藏傳的各種儀軌上灌過的頂、或者是聽聞過、或者是曾經我也有說過，如果你是依著這個法要，比如說，因為藏傳的灌頂有所謂的歸依樹的觀想，就是類似生圓滿的觀想。其實同樣是觀想，你只要能夠生起求解脫的意樂，以涅槃為上首，為了成熟解脫慧，我念的很熟你們都知道我要講什麼。但是，能夠隨我這樣想就這樣想，不是隨我這樣想沒有關係，就聽明白就好。念這段生圓滿的文，目的就是要讓你回到當下現前，你依著什麼樣的初發心或動機，來到這裡共同學習《瑜伽師地論》，就是依著修所成地四處七支的第一處修處所。所謂的處所就是當下現前我這個人，依著什麼樣的動機到三學講堂第二教室，課堂的名稱就是瑜伽止觀禪修進階，這些都是很如實的，你不是糊里糊塗的依著習慣來到這裡，你是明覺相續，明白你的初發心、圓滿你的動機，相續加行來到此時此刻這裡，完成這三個小時的共修。這個過程當中你都必須要，抱持著這個正念、正知相續加行。這個憶念也不過就是相續加行當中的一個念白，只是要讓你恢復你的初衷、動機、初發心。所以我們的明學修義，當初設立也就是依著這個目的安立的。我今如力欲學行，我今天就依著我現在的因緣，來到此時此刻這裡，學習《瑜伽師地論》，不是爬梳文字而已，是藉著爬梳文字、文句義，慢慢入到你的生活實相的道理去體會。

所以有人學習完之後呢，依著他自己可能他已經操作一段時間以後問：我可不可以憶念本師釋迦牟尼佛、彌勒菩薩、無著菩薩、世親菩薩、護法、玄奘、窺基、乃至於一路，他也把我的名字放上去，就依著這些法脈的傳承，一個人一個人的去憶念。如果你是很熟悉這些人的本事因緣，你自己也有那樣子的一個情感，因為這種前行，本來就是帶起情感覺受的加行，生起這個覺受是非常重要的指標。所以有人問我說，這種前行要修到什麼樣子的狀態才算是到位？其實他要生起的狀態，就是要生起，你能夠保持初發心的學習意樂的那種旺盛求解脫的心。這個是一個指標，當然是跟自己比較的，所以你自己要去衡量。等一下我會用我們上禮拜也講過的四個標準，審察你這四個標準上，是不是每一次、每一天這樣子做，都在進步。

我再回到剛才那位提問的學長，他說：我在憶念我的傳承，當然是他認識的，經常也熟悉那樣子的本事因緣，從釋迦牟尼佛根本上師，一直憶念到傳法的老師，這樣憶念下來；憶念完之後，生起恭敬心，就在此時把這些列眾擺在自己的跟前，也憶念自己就在跟前這些大眾面前五體投地。在五體投地的過程當中或念誦、或不念誦隨便你，這儀軌都是在不同的軌則上，自己可以加減的，有人問我說這樣子可不可以？我都說可以，但是麻煩你再檢查一下，你自己過去所習慣的軌則，裡面是不是包含這 10 個元素？再回憶下哪 10 個元素？第一個一定要把自己當作當事人擺在裡面，你不能憶念一個概念的東西，要憶念一個我在情境中，一定要以我當主體，幹嘛？我在裡面學佛，學習什麼？學習《瑜伽師地論》修所成地的憶念生圓滿，這個主題是非常確定的，完全不要做任何概念，都是如實的依著你現在要怎麼做，就怎麼想，不要把他變成一個行禮如儀的軌則這樣憶念。

憶念自圓滿

一、我這個人在這裡，二、就是在學習《瑜伽師地論》瑜伽禪修這一個主題。三、我審查我現在的意根是不是明明白白清清楚楚，依著你這個意根，憶念起你要做的前加行的生起次第，依著生起次第把這個覺受，由想帶起來，表示你的意根是明利的。四、然後你的現業，就是跟著如所教行，而不是你腦袋瓜在想的這些軌則，可是你身體卻在做別的業，很多人念佛就是不能念到一心，所謂一心念佛就是說你的六根要攝在佛珠、佛號上，一個字一個字相續無間，這叫做如所教行。五、然後生起清淨的信心，相信我這樣子的學習是能夠證得實相；也了解證得實相的功德，是能夠離煩惱繫縛，令煩惱不生的；相信自己是能成就的，同我所行的一切大眾菩薩，也應當可以成就。

憶念他圓滿

這當然是我多說多想的，反正就是想，可是這想也不是概念性的想，是如實依照現前的因緣這樣起想。而我學習的《瑜伽師地論》是從根本上師釋迦牟尼佛出世說法以來，如剛才那位學長所憶念那樣子，傳承至今而我能夠學習，他的因緣來自於哪裡？一、佛出於世，二、他也說了四諦因緣的正法，三、也有他的弟子弘宗演教一直到我的老師，四、也有隨著這個教法修行有所證的人，五、他們也悲憫能夠教導於我，還有許多讓我受用福德，不至於匱乏，能夠學佛，有這樣子的一個餘力的因緣。由這樣因緣的想，生起那種感恩的受。

所以這個過程，雖說只是依著念文，就有學長問我說：這樣子的憶念，要不要出聲音？我們在念佛、在各種唱誦儀軌當中，念不念出聲音？念，還大聲的念了，隨著維那念，我們剛剛不是念了嗎！大眾當中共加行一起念出聲音來，是要調準每一個人共同的生起儀軌，不要各自加行。如果你自己個人加行，你要念出聲音來，沒有人管你，只要不要吵到人家，所以這個不是可不可以的問題，是你怎麼做的問題。

然後他又問：因為這些憶念都有文字相，我可不可以生起文字相？你生起大字報，乃至於真的貼大字報在牆壁上都是可以的，沒有問題。最重要的是這樣子的憶念到底憶念多久，到什麼樣子的身心現象生起，要用《六門教授習定論》對照四處修因緣中要積集四種：

第一、種植善根：也就是要把這個軌則，變成可以憶念的受持法，而不是要依賴眼去對文，乃至於有一個觀想的曼陀羅，當然你願意用這樣子把心更莊嚴，也沒有問題。可是第一個種植善根的標準，就是要能持，持就是受持不忘，這個善根必需要帶到一切時處，當你有憶念想要起修的時候，他都能夠現前，所以這個東西必須是一個能受持法。如果他不是一個憶念的勝解，他就沒有辦法帶起來，乃至於臨終更是這樣，臨終能夠依賴的法門，一定是這些勝解不忘的法門，所以能持法這件事情是非常重要的。

第二、無疑：所謂疑者就是心中會生起跟解脫無關的疑問。不是叫你沒有疑問，我們經常學佛聞思的過程當中都要起疑問，都要做思辨，但是所謂的無疑，是不要有跟解脫無關的問題；對於道果起了猶豫不決的心，而去問涅槃沒有我了怎麼辦呢？這些就是跟解脫無關的問題，表示你的正見不具備。要讓你的身心無疑，你必須要不能夠少聞喜足，你必須要樂聞正法，長時的熏習。所以我今天就要入修了，雖然講入修的第一段，跟各位講入出息的自相，這也是因為上禮拜容我講的沒有次第一點，不過你們自己去融貫。有人問我：聽說修止觀，就是思惟法的自相跟共相？姑且不要談共相，思惟法的自相的時候，我們經論上法的自相經常寫得非常的概念、定義化，如果憶念那個定義化的概念，這樣叫做止觀嗎？ 我說這樣不叫止觀，今天就要說明這件事情。

雖然我們離真正要入修還有一段日子，但是我就先講，這也不是我自己創的，是來自於《瑜伽師地論》講到安般念，之前他就有七段談到入出息的自相，你看看《瑜伽師地論》，在講到實修安般念的思惟自相的時候，他用什麼樣的生起次第來說明，你就知道了，很多人在論文上所學習憶念法的自相，其實是不對的；因為不對，所以生起不了因緣生因緣滅的理解。如果你因為憶念自相，沒有辦法生起因緣生因緣滅的理解，就無法產生無常隨觀，沒有無常隨觀，就推不動苦隨觀，以及無我隨觀的智慧，因此勝解不忘所謂的苦諦的正念，沒辦法穩定的生起來。所以思惟自相這件事情就非常重要，因為如果你不思惟自相，表示你在上坐的過程當中，自己把法義當作獨頭妄想，這也是不對的。如果你要對法義獨頭妄想，在聞思位就可以做了，何必修位的時候做。所以修位是應該你聞思所成就正念，已經達到勝解不忘的地步，你要坐上修必須要緣當下現前五蘊的自相起修，這樣才叫現觀。所以他既不是憶念論文當中自相的文句，但也不是沒有這些文句，你必須在聞思位的時候，就經常對這些文句跟你身心的現象，能夠如實照見，一起文句義的思惟的時候，你馬上可以看到當下現前五蘊生滅的相狀。因為法相我們以為的定義，其實都不過就是在描述一個聖者，在止觀的過程當中，他看見五蘊的生滅相。其實所謂的法自相就是五蘊的生滅相，你要把這個五蘊生滅相的通說轉成現觀，差別在這，等一下我們就會練習這個事。

所以回到剛才的前行，我們上禮拜也講過了，你們可以就這 10 個生圓滿的項目，逐步的轉成自己受用的法語，尤其是你自己容易生起覺受的法語，就依著這樣子，跟自己對話慢慢的或出聲音、或不出聲音，我的習慣是不出聲音。因為修止觀是從粗到細，他的目的是攝心得定，心減少往外的攀緣跟造作，回到寂靜的位置上，依著寂靜的位置住。因為奢摩他（samatha）的意思就是住寂靜的意思，住在身心不擾動的相續狀態。所以你能夠少動用到身心的造作，少一樣是一樣，當然如果你依賴這一樣才能生起覺受，所以無法你可以這麼做，因為生起覺受是一個關鍵的東西。

我此時此地在這裡學習《瑜伽師地論》瑜伽止觀禪修的進階，依我所明了如所教行，現在在思惟生圓滿，我相信他能夠讓我的身心，朝往以涅槃為上首、成熟解脫慧，來

聞正法、思正法，我信這些事情。所信法者，是佛世尊，乃至於無著、世親等聖弟子弘宗演教，乃至於上師為我所說，這就是教住。把他們實修的身心經驗，具悲憫心的教導於我，我也有這樣子的餘力，也有這樣子的暇滿，能夠在此時此地受學此法，感恩上師、感恩三世十方菩薩。我的習慣是不拘泥的，不拘泥的方式能夠活，而且可以不斷調動起，自己全心全意的去仰望十方佛菩薩，乃至於上師的加持，而特別情感能夠到位，這是目的。

而他要達到的目標就是你能夠受持不忘，看你對於法的整個完整性跟生起次第，是不是不忘念？這是第一個目標。第二個你會不會散心到那些無關的問題上去？你這時候竄起一個妄想，表示中間是夾雜的，這是第二個標準。不是說你一次要把這四個標準做到，而是每一次這些妨礙標準達到的這些障蓋因素，能夠慢慢減少。

第三、除熱惱：你只要修行是為了自己解脫，所以你要除掉兩種不正見：第一、我修行不是要給別人證明，不是要跟別人交代；第二、 也不是讓自己因為有所得，而有什麼好了不起的，自高舉的見慢，避免墮到這兩件事情上去。因為解脫就是關乎自己，無關乎他人；自己不跟別人比，就跟自己的過去比，這是跟自己交代的，叫做除熱惱。

第四、法流清淨：而你真正修止觀在前行過程當中，最重要的就是第四個法流清淨。法流者，就是以涅槃上首，去修行三十七道品的這個過程，必須攝持在清淨心底下，目的只有一個：淨除五蓋。淨除五蓋，《瑜伽師地論》教的方法，是餵養給你的五蓋心，一些他不喜歡的所對治法。當然有些上師的教導，我等一下也會講，他本身的一種相續就可以達到除五蓋的方法。而在修止觀一上坐的除五蓋的主要的重點，就是兩個蓋：昏沉睡眠蓋、以及尋思掉舉蓋；這兩個蓋是上坐所要對治主要兩個，至於疑、貪、瞋都是平常的加行。一上坐就要讓你的身心明覺相續，避免墮在昏沉跟掉舉相夾雜。 昏沉是為了太專注所以你身心耗弱，掉舉是因為你的習氣擾動，會有一些連自己都不是看得很明白的妄想的這些問題。

所以在《六門教授習定論》上面，他以求解脫淨除煩惱障、所知障這個目標為上首，而我們對照到《瑜伽師地論》的修處所思惟十支的生圓滿，由此生起一個聞思正法，入修三摩地的一個生起次第。他的標準就是，你能不能夠持念不忘，你能不能夠不少聞喜足，你能不能夠不以令他人知見，或者是令自身高舉為念，你能不能夠以淨除五蓋的昏沉掉舉，為正法、作為用功的下手處，就是這個目標。把心帶到這個位置上，之後開始進行你這一場的功課，或是聞或是思或是修三摩地，不一定，我們就會漸漸依著次第入正行，最後我們還有結行。

剛才班長有發給各位這張軌則，後面就有結行，就是兩件事。第一個稱念你的說法主，我們今天所學習的是《瑜伽師地論》，法門主就是彌勒菩薩；第二個然後生起三

皈依、做普賢法的迴向，這就是我做了一個簡軌，就是我們每次不管我們共修、或是你自己自修，都應該要進行的事情，以上回答兩位學長，不同的提問。

2. 坐前 調身動禪—入堂上實際教學

我們有座位上跟站起來的動禪，如果你學過法鼓山、去過佛光山，很多禪修的練習都應該會有動禪、或者你學八段錦、或者學太極拳。你只要願意活動活動，乃至於簡單的快經行、慢經行都隨你方便，只要你操作完動禪，上坐之後可以幫助你進入止觀的狀態就 OK，其實不見得會擺固定的法則，因為你的身心狀態不一樣。如果還要找一個動禪的教練教半天，禪修就變成動禪的傳播大會，完全違背我的原意，我的原意還是教坐上修的法要。動禪我不立標準，我有一個 2016 年的版本，以前教的學長是八段錦的老師，《成實論》以前的班長會「十巧手」也很好，或你要平甩功隨你。我的意思是說，有動禪的確幫助你在坐上修，需要有動禪的配合，在你兩次上坐中間，乃至於平常強健體魄是有幫助的。尤其是道家練氣的大宗，願意學這個也可以，不過不要學到過染，就有學長，最後學到黃帝內經去了，佛法也不學了。我不是講這樣錯，但是不要忘了，佛法重點是心法，練習身體練氣的，都可以幫忙，可是要讓你的心清淨、心解脫這是目標。我到時候，發給各位禪修綱要的時候，會有內容，那個內容還是有待教練去帶，每次實修的時候，這個單元，我認為各位自己可以去選擇適合的內容。

3. 上坐 調身八觸一太極拳的口訣

《釋禪波羅蜜》談到調息、調心、調身的三種調整。調息基本上就是藉著隨息的觀察，慢慢調整，讓他達到能止能觀的地步。調心只有兩件事，知道他、放鬆他，放鬆是正念，知道辨別那是正知，保持應審了達的辨別慧，那個叫做觀慧；隨相行知只是知、見只是見的那種放鬆的相續，那個叫做奢摩他；調心只有這兩個法要，不是正知就是正念，這樣保持熱忱相續，愛樂趣入，會有一種能勝任做得到，每一個都很準確的思量推察，去反復的印證，保持心相跟身行的觀察，這是整個止觀的重點。

可是有個重點也很重要，我早年可能是自己的身體的關係，會有肩膀斜的很厲害，這幾年我都還在調整這個問題。身體的調整依我學心理學 NLP 神經語言學，身體的姿勢調整，可能跟早年或者是成長過程當中的運動傷害很有關係，也很可能跟你心的習性有關係，很難得知、可以去找人診斷。可是止觀是一個練習身心調整的機會，我們經常講端身直上，這件事情是非常重要的，在《釋禪波羅蜜》裡面沒有特別講調身怎麼調，只講原則。所以我們就藉著循身觀，還記得各種經論講四念處是屬於循身觀，循著身體上下周遍的觀察，我就依著我練瑜珈的經驗，做了幾個口訣各位把它記下來。

調身其實是對治兩種蓋非常非常重要的方法，一個就是掉舉，一個是昏沉。如果你的掉舉心比較強，掉舉是一心多想，如果你的心相續在很多念，而且這個念的內容又不明白， 就這樣一直不斷的雜念，如雨後春筍這樣一直不斷的長，根莖花葉果一直不斷的發展；你如果是屬於一種掉舉行者，那麼你的循身觀，就要選擇由上往下觀察，上是你的百會頂門，從頭皮的縮緊放鬆開始，眉間的縮緊放鬆，眼睛的閉緊放鬆，兩邊嘴巴肉收緊放鬆，牙齒咬緊放鬆。這個是不得已的做法，因為我們平常工作勞累，難免是這樣，這種逐步的放鬆，放鬆不是癱在那裡，放鬆要逐步，心理學的診療經驗認為要逐步。如果你是屬於掉舉行者，你放鬆的順序是由上而下，先把作意力放在頭皮，頭皮撐緊放鬆，眉頭皺眉放鬆，眼睛閉緊放鬆，兩邊嘴巴肉收緊放鬆；瑜珈是說耳朵收緊，那個我就不談了。再來就是下巴，藉由牙齒咬合慢慢放鬆，牙口一放鬆肩頸就會跟著，可是肩頸放鬆，要跟著緊縮然後放鬆。肩頸放鬆跟手肘有關係，感覺手肘有東西拉你，特別牽引著往下走多一點點，然後再放鬆；所以打太極拳有一個沉肘，沉肩墜肘，他就感覺順著重力牽下去，牽下去不要放，太極拳教不丟不頂，不抵抗但也不放棄，隨著那個走到盡頭，自然就回來，就會有這個韻律，所以由上往下就是這樣。

我是沒有錄音，在坊間應該有這個錄音，不是只有音樂還有指導語，頭皮放鬆，眉間放鬆，慢慢逐步的；只要是隨意肌可以調動，就可以收緊注意他然後放鬆，同時他也是調心的方法。調身是順序的由上往下對治你的掉舉心，一方面你把心集中在這裡相續觀察，心就不會掉舉，隨著放鬆就會生喜樂受，也不會去搞那些妄想的東西，你就會愛樂趣入於所緣。我找了幾個點，臉部的細部比較多，你如果懂核心肌群你可以透

過舉重，舉重也可以放鬆，呼吸都要配合，舉起來用力是吐氣還是吸氣？吐氣，吐氣放鬆，肌肉是要用力的講起來複雜，練習一下。

由上往下我定了幾個點，還參用了太極拳的幾個口訣，都是連帶的動作，
「頂頭懸、收下巴、頸中正、先墜肘、後沉肩、含胸、頂臀、直腰」。
「頂頭懸」：感覺那邊有一個線提著你的頭舉起來，感覺百會這邊有一個繩子往上吊，身體整個往上舉提到最高的位置，保持頭是正的。
「收下巴」：頂頭懸做的正確下巴要收的，但是不要收成兩層下巴，你可以收多一點再放鬆，有收的勢有頂的勢。先做頂頭懸的作意，再做收下巴的作意。
「頸中正」：再來頸要中要正，擺正，左右前後感覺一下是不是中正位置。中正就是把第二第三第四節的脊椎，挺直之後放鬆，讓整個頭放在肩膀上面。二、三、四節骨節往上頂，用力然後放回去的正頸的動作。
「先墜肘、後沉肩」：正完頸之後，不要先做沉肩，要先做墜肘，肘往下引肩膀就跟著往下沉。先墜肘，墜就是墮落、墜下去，刻意的墜下去，再把它放回來，肩沉下去在自然的浮起來。如果你們在水裡做瑜珈，很有幫助，牽引之後自然隨著水的浮力，浮是不沉不浮的狀態，是最放鬆的狀態。這叫調身也叫練作意，調身不只是你身體在練瑜珈而已，你要調動你的作意精準在哪裡，只有那個地方作業其他地方放鬆。
「含胸」：挺胸收回去含胸，把胸收回來，收回到比你的肚子還要進去，然後再折回來。所以你的後脊椎不是挺直的，透過頂頭懸、收下巴挺直之後，再縮回來，保持自然有上行氣，自然的放在底盤上，放在你的坐骨上面，這叫含胸。不要挺，挺的時候你自己感覺良好，可是腰會緊張，所以胸含回去。
「頂臀、直腰」：胸含回去之後，你不是坐在蒲團上。除非你是緬甸的坐法，只坐在平的蒲團上。漢傳多半後面多一個小墊，把你的尾椎骨墊高，臀就往後頭頂，收肚子臀就往後頭頂，坐在墊子上，就去頂後面的位置。頂的時候你胸、身體會往前傾，這又不對，所以你要把他拉回來，這時候要直腰。先頂臀之後，腰再直起來，身體要往上端直。

等你坐穩了之後，一段時候定時保持觀察，保持按照這個順序，從頂頭懸往下觀，一般人盤腿的問題，禪堂上再來解決。一般人打坐重點不在盤腿，先把這些調整的動作，保持作意，隨行作意。「應正隨行、應審了達」，這兩個才是重點，其他的都不是關鍵、是方法，幫助你做到這兩件事情，反覆的從上而下。

如果你是屬於掉舉心現的，就從上而下觀。反之， 如果你是屬於昏沉心現的， 昏沉是心容易昧劣，喜歡無知於對境，這種人一坐、頭就沉下去。因為昏沉人的生性容易那樣子偏，所以我們的口訣剛好反過來。反過來會怎麼做呢？第一個直腰，特別把身體挺起來，整個上身就挺直了。之後頂臀，刻意把臀頂出去再放鬆回來。然後胸含進去，在放鬆回來。肩沉下去，再收回來。手肘引下去，再收回來。頸子搖一搖，確定

中正。下巴一收，頭頂在一懸，就這樣子正正的往下擺，往下擺起來的動作，反過來操作，自己再練習一下。

當然都是我建議給各位的，你們可以保持由上而下、由下而上的原則，次第的循身觀察，分別由上而下對治掉舉，由下而上對治昏沉，你的心性藉由身行的轉變調整一下，調整之後你要懂得調動作意，所以能夠很精準的保持要作意的作意，知只是知、見只是見，感覺之後放鬆，下面練習都是這樣。

4. 隨觀 安般四觸—安般念所緣七種略義

辨入出息
- 入息：出息無間，內門風轉，始從面門、鼻門乃至臍處
- 中間入息：入息滅已，乃至出息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起
- 出息：入息無間，外門風轉，始從臍處，乃至面門、或至鼻端、或復出外
- 中間出息：出息滅已，乃至入息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起

出因緣：一、牽引業；二、臍處孔穴，或上身分所有孔穴

息所依：一、身，二、心
- 彼息應轉，然彼不轉
  - 若唯依身而息轉者，入無想定、入滅盡定、生無想天諸有情類
  - 若唯依心而息轉者，入無色定、生無色界
  - 若唯依身心而轉，非如其所應者，入第四靜慮，若生於彼諸有情類，及羯羅藍、頞部曇、閉尸等位諸有情類

息行：一者、入息向下而行；二者、出息向上而行

所依地：一、麤孔穴，二、細孔穴

異名：一名風，二名阿那波那，三名入息出息，四名身行

過患：一、太緩方便，二、太急方便

安般念所緣七種略義

依著我們平常的正軌，生起前行之後，就要步入正行的生起次第，我就把這個東西拿起來，本來應該要當作文句義解釋，可是我希望跟一般禪修一樣，並不是讀法本，當然老同學都有了講義，我上次講過他是出於《瑜伽師地論》卷二十七安般念所緣的義相當中，有本子就有本子，沒有本子也正好，就依著我上課講多少，你們就受用多少。

卷二十七的這一段文，就是教導安般念，我們在《瑜伽師地論》以後會學習到，六品尋思、七種作意、四種毗鉢舍那、九種住心，教過之後最後會總結。但是我們就實際先做，做了之後再來歸納，依著文再來說明，他的內容是什麼。在卷二十七 109 頁，在這一段文當中，他有 7 個條目，你怎麼樣去觀察入出息的相，當然他是用文句去解釋，你要把它變成實際觀修生起的次第。你先不必去管《瑜伽師地論》上面有幾種入出息相，我們就先試著自己去看吧，你們會看得到自己的入出息嗎？ 不必看成白煙，其實在坐上修觀，是主要依著我們眼耳鼻舌身意這六根的哪兩個？一、身觸。因為你眼睛通常是閉著，眼不見耳不聞。當然有人會梵唄音聲，可能會有耳聞、口誦的部分，不過基本上盡量減少擾動，那些是沒有的；可是身觸跑不掉，你屁股坐的、身子打直，像這些都要依賴身觸。二、還有意根的覺知，所以調整你的身觸跟意根的覺知，這兩個根以及這兩個識，是非常重要的事情。其實我們在《清淨道論》也好、《瑜伽師地論》也好，所講的業處、所緣，基本上都是依著這兩個根去取相，怎麼樣讓這兩個根能夠相隨順，是非常重要的一件事情，我們以後都有相關的文。

所以用你的身觸，就是要用你的身根直接去感覺，請問如果你要去觀察你的息相，你的身根會用到哪些地方？哪些地方會感受到入出息？鼻子，吸的大一點會有漲縮，微細一點會有出入息的風動的相。如果天氣再冷一點，或者息出息入快一點，還不到冷，就是風入出溫度的溫差，就溫差上來看你們的經驗如何呢？出息跟入息哪個溫度會更高一點？概念上是出息，不要用概念，試試看，以後學著不管講什麼經驗，都要試試看，除非你做不到。你就吐一下就發覺，一樣啊！表示什麼？息入息出的時間太短；如果你把息憋在身體裡面長一點，再吐出來會怎麼樣？會比較暖一點是不是，不信試試看，千萬不要用耳朵聽我的，你就試試看，看他的差別。止觀就是這麼回事，先把心拉回到你身上，當下現前自體的受，然後去觀察你的受，所謂觀察的意思就是用你的身觸去認識，然後用你的意識去辨別，能夠做這樣就是攝心，把你的心攝入在所緣處，你只要在這個地方活動，不往外攀緣，其實就是得定地方便，《瑜伽師地論》叫做三摩呬多、等引地，引發你的心向等持的那個過程，等持就是第九心住最高的標準，止觀能夠雙運的狀態。

身觸之外，除了鼻門能夠知道漲縮、知道入出的風動、辨別冷暖，如果加上意識去辨別，你還可以辨別入出、上下。有幾種觸覺加意識的辨別？漲縮、入出、冷暖、上行

風（從肚子擠出來）下行風（往肚子去）、長短。一開始還沒有入定，就是散心的時候，你還沒有上坐，你們去觀察一下，入息比較長還是出息比較長？ 你就正常的呼吸，請問入息長還是出息長？每一個人都不一樣，沒有標準答案，你只是去認得你現在的狀態。如果入息比出息長，為什麼？年輕是一個，但未必；還有什麼原因？為什麼入息會比出息長？請問人在運氣初期的時候通常是為什麼？出力，當你出力的時候也就動用到出息，所以入息是為了什麼？安定下來，吸大一點吐出來，讓自己慢慢的放鬆，可是放鬆完之後，息入息出都會變得長，就是這樣的一個過程。你也不要完全信我，今天開始你們接著的功課，就是完全觀察息的各種分別相。

如果一開始你刻意把你的息變短，快吸慢吐請問情緒會變成怎麼樣？吸的短一點刻意的，吸一下就停住然後慢慢吐，你的身心狀況會變得怎麼樣？如果你刻意吸得很長，然後很快的吐呢？如果快吸快吐了？如果刻意吸之後憋，憋到不得已的時候放，放完之後憋，憋到不得不入息的時候再入，又會怎樣呢？你們正常的打坐會不會幹這些事？不會，因為漢傳佛教都教我們安般念所緣，就是放給呼吸自然不要控制。我們今天就來談，你要練習安般念所緣，你的呼吸要不要控制，你得定的時候，定自在心是不需要控制的。但為了要得定，你要調伏很多身心的狀態，該不該去對治你的身心狀態？該不該調整你的身心狀態？因此你可不可以控制你的呼吸，去讓你的觀察心敏銳，可不可以？所以這本身是個假議題。可是很多漢傳佛教者就是在那邊迷信，哎呀！安般念所緣修入出息，就是不要控制放給他自然，看就好了，結果一看就睡覺了，這是問題所在。

所以我在設計的禪修手冊當中，就有很多控制呼吸的手段，乃至於有類似像藏傳九節風，或者寶瓶氣類似那樣子的教學方式，老實講那都有目的的，那不是一個正修止觀的方法，但是他是入修的方便。所以各位千萬不要把入修方便跟正修止觀的一種傳說的狀態混為一談，因為那些都是傳說不是你的，而你必須先認識你的問題，這就是回到攝心得定現觀的過程，所以你不是學習書本上的方法，你是為了要達到書本上描述那樣子的境界，自己依照自己的現觀身心狀態入修。先把這些錯誤的觀念先提到，但你必須回到你自己的身上去。我講這些東西就是要讓你們知道，其實息相有太多差別相，你們現在如果要開始入修這個方法，就必須要準備一本我稱為叫做修行手冊。第一堂功課就是不用任何的方法，你自己去實際觀察你自己的息相，設法描述你的息相，是下坐以後回憶你的息相去描述，如果你回憶不起來，代表你的念根不得力，什麼叫念根？憶念所緣的能力，你剛才所進行的身心生滅的過程，你也沒有清楚的觀察，心比較容易落於無記，就是息歸息，身心的觀察歸身心的觀察。所以想辦法要讓你的觀察慧、隨觀智，跟你的身心生滅的因緣相，要能夠吻合一起生滅，這是要練習的。

現在我們就用一支短香，就是 10 分鐘時間，我們各自去練習出入息的觀察，觀察之後，10 分鐘我就請你們出定，你們自己就描述一下，那我再去講解《瑜伽師地論》上

怎麼樣描述息相。依我的構想如果是在禪堂當中，我就會請每一個學長圍一個大圈輪流，去報告他所觀察的息相，在課堂上我們就得免。就對照你們所描述的記載下來，你觀察 10 分鐘的息相。

我現在就跟各位報告無著菩薩、彌勒菩薩，在《瑜伽師地論》當中是怎麼樣以 7 個向度來描述息相，在聽聞我的說明過程當中，你也對照一下你自己的觀察。首先，當然是要先確定入出息這個名稱，在梵文叫做阿那般那，阿那是入息，般那就是出息。

入息：出息無間，內門風轉，始從面門、鼻門乃至臍處

為什麼在描述入出息以入息為先？ 這是一個觀察的方便，所以在定義入息相的時候，他必定會以這個字當作開始。

「出息無間」，我們漢文的白話就是把氣吐盡。所以你要取入息相，必須要把入息的前一個息相先滅盡，就是你要引你的身體，把你現在存的身內的息，往外吐乾淨。就是現在試著做做看，引你的息往外吐盡，稍微憋住，這個狀態就叫做「出息無間」。無間是沒有間隔，立刻接著馬上就要入息了，我們當然現在刻意的把息憋著，你就認識到把出息出盡了，即將要入息這個狀態，就是入息相的開始。然後就跟著描述說「內門風轉」，什麼叫內門？就是鼻門這個地方，鼻門會有觸，你會辨別息是往內還往外？當你「出息無間」， 準備要入息的時候，這個時候你的息會轉向內還是轉向外？轉向內，所以叫做「內門風轉」，息就會轉向內門風入你的中央孔穴，進入你的鼻腔。請問內轉跟外轉，是身觸的相還是意識的分別？意識的分別；鼻門有觸是身觸是意識的分別？身觸 。

所以「出息無間」，你把身體當中的息吐盡了，轉向鼻門會有一個往內的風，開始進到你的中央孔穴、鼻腔內，而這個入息的狀態個人就不同了。你是屬於一個鼻腔呼吸的、還是胸腔呼吸的、還是腹式呼吸的，你們能辨別嗎？請問這時候你會用身體的哪一部位幫忙進氣？胸部，所以你胸部會擴大；還有咧，有人胸根本也不擴大，肚子、腹腔就脹大；有人腹腔跟胸腔都不動，息就這樣綿綿密密的，好像沒有入也沒有出，很短的呼吸；這是認識你的息相。可是你可以看到論文上是怎麼描述入息呢？「出息無間，內門風轉，始從面門、鼻門乃至臍處」， 臍處就是臍輪，在身體腹腔的位置。如果你現在還是一個不會腹式呼吸的人， 你們就現在先練習一下怎麼樣腹式呼吸，你的認識是你自己的事情，論文上是這樣講「乃至臍處」，臍輪會怎麼樣呢？膨脹，所以你先吐完氣，吐完之後先憋著，先把你的臍輪就是腹部脹大，脹大之後開始進氣， 繼續繼續脹，繼續進；進完之後，胸部也跟著擴大，怎麼擴大？稍微展胸一下就擴大，你看到氣進來就做深的入息，把它吸滿。然後吐氣也是一樣，肚子先扁下去，先壓一點出來，然後胸部再扁要去，再吐一點出來，然後再用餘力，再把他吐一點出來，都是以腹部做帶動。

各位先練習一下，怎麼樣用臍輪帶動你的入出息，都是臍輪先擴大、臍輪先縮小，引發身體把氣吸或吐，練習一下，觀察你自己的息相有什麼不一樣。論文上是這樣說「出息無間，內門風轉，始從面門、鼻門乃至臍處」，這個時候所有身業的變化、息相的狀態，都是你觀察的對象，這種觀察就是觀察你當下現前五蘊的生滅，什麼地方有相續什麼樣子的變化，你也不用去描述他，就把他觀察熟悉。但是這種觀察是以作意為先，要練習腹部呼吸，以這個作意為先，因為只有腹部呼吸，才能夠把息變長，變長了才容易觀察，變長了你的身心才會變得比較穩定。如果你息一直都很短，表示你身體總有什麼地方不是那麼健康的，順便觀察熟悉了，你就對照著你觀察的生息相，把這個文記下來。

「出息無間」，就是把剩下的氣吐光；「內門風轉」，鼻觸有覺知；「乃至臍處」，臍輪擴大，胸腔擴大，息綿綿密密的進到胸腔裡面。這時候就是把你的息相的觀察對照到文字相，那你文字相要不要再起不重要，你就懂得隨著論文文字相的描述，如實的去認識如其所說息相的生滅。所以這樣子的文字敘述，就是觀察五蘊，他不是思惟文句義，是依照文句義，也貼著你身心的生滅變異，如其文你也沒有增加什麼描述，他沒有什麼形容詞，你就這樣子觀察。文句義到哪裡就隨觀到什麼地方，隨觀到什麼地方文句義就自然生起，你說這個狀態有沒有名言？ 當然是有，你沒有名言你就不認識這個狀態。所以依著論文藉著聞思的正念，你會認識你身心的現象，而所認識就是你五蘊當下現前的因緣生滅相， 這個描述就叫做入出息的自相。所以都不是去背定義的，不是用大腦去背定義的，不是說不用，記憶力是用得上的，但熟能生巧，你不是刻意背嘛。但是你一定要在聞思位的時候，要練習如其文句義的描述，觀察身心的生滅，一定要練習這個，這個如果不成就，你上坐就不成就。

中間入息：入息滅已，乃至出息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起

「出息無間」把氣吐光，覺知鼻頭有觸，意識判斷「內門風轉」，身心的牽引業開始改變，如果你刻意練習腹部呼吸，臍輪先擴大，胸輪擴大，息慢慢的入，入的越慢，臍輪、胸輪就擴的越大，稍微憋一下。憋一下這個過程當中叫做「中間入息」，他的描述是說 「入息滅已」，不是滅掉入息，是入息已經不再有入息相了；「乃至出息未生」 就有一個不入不出的中間階段；「於其中間在停息處，暫時相似微細風起」，這時候會有一個將出未出的小小的息在流動，這個狀態就叫做「中間入息」。為了要觀察中間入息，你就必須要練一下藏傳所謂的寶瓶氣，寶瓶氣的意思，用我們的俗話來講就是憋氣，把氣用腹部呼吸吸滿了之後憋住，看你們能夠憋多久，這時候觀察什麼？觀察你的鼻門有沒有「相似微細風起」，有沒有將出未出輕輕擾動的相，這個時候你就慢慢的吐出來，這個時候就轉成出息。觀察這個東西憋住，觀察到不得不出息的時候，讓他出息。讓他出息的時候也一樣，臍輪就扁下去，胸輪扁下去，讓息吐完。

出息：入息無間，外門風轉，始從臍處，乃至面門、或至鼻端、或復出外

來試看看這一段。先從「出息無間」開始，「出息無間，內門風轉，始從面門、鼻門乃至臍處」，臍輪擴大，息繼續入，入到不能再入了叫做「入息滅已」，這時候也沒有立刻出息叫做「乃至出息未生，於其中間在停息處」，特別憋著觀察那個東西，觀察那種「暫時相似微細風起」的狀態，不得不出的時候，臍輪放鬆，胸部扁下去，息讓他吐光，就轉成出息相。看住息不入不出，有相似風起的那種微細相，觀察這個，因為你的相能夠觀察到越微細，你的心就越細，心越細你就越向等持住往前再更進一步。把這三個入息、中間入息、出息串起來。我就跟著念，你們就隨著我的文，隨觀到你的身心生滅。「出息無間」把氣吐光，覺知鼻輪「內門風轉」，牽引開始臍輪擴大，腹部擴大、胸部擴大、息漸漸入，入到不能再入「入息滅已」，還沒有出息的時候「乃至出息未生，於其中間在停息處」看著那個「暫時相似微細風起」，憋到不能再憋的時候「入息無間」，腹部扁下去、胸部扁下去，覺知鼻輪，「外門風轉，始從臍處，乃至面門、或至鼻端、或復（息）出外」，你看《瑜伽師地論》的入出息支相就描述那麼細，息於此有了四相，自己隨著息相去觀察。

中間出息：出息滅已，乃至入息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起

「出息無間」覺知鼻觸，「內門風轉」，臍輪生業，入息綿長；「入息滅已」不再入了，出息還沒有發生， 「於其中間在停息處」看著，你去看息相就會出現「暫時相似微細風起」； 「入息無間」覺知鼻觸，「外門風轉，始從臍處，乃至面門、或至鼻端、或復（息）出外」，「出息滅已，乃至入息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起」，如此展轉。息有四相，「出息無間」，入息、中間入息、出息、中間出息，如此觀察。 刻意練習你的腹部呼吸，引你的息長一點，所以這個絕對不是自然呼吸，你要練習，如所教行， 論文上怎麼教你就依著那個論文去實作，保持隨觀。

作意放在你的鼻輪跟臍輪，鼻頭會有觸，臍輪會有身業的覺知，鼻輪的觸，會帶著意識分別內門風轉、外門風轉，身觸會有緊、會有放鬆，鬆緊的身業那是身觸，鼻頭的入出那是意知，身觸跟意知的關係是什麼？ 保持這個觀察，這個不是獨頭妄想，這是現觀。因為你有論文所教的觀察向度，你觀察的寬度、向度就會多、微細，保持在固定的範圍之內，觀察息的四相，生滅的因緣轉生轉滅。把他看到熟門熟路，依著文就有描述的狀態，你就知道那是身心的什麼狀態，這還是在聞思位夾雜的過程，還不到修慧，所以不要跳過這個階段，很多人修安般念，就跳過這個階段。

作意放在臍輪，盡可能擴大拉長你的息相，「出息無間」把氣吐盡，覺知風門「內門風轉」，「始從面門、鼻門乃至臍處」乃至臍輪擴大，息相綿長；「入息滅已」，在

出息未生的時候，「於其中間在停息處，暫時相似微細風起」，越看見這一段，你的息相就越長；「入息無間，外門風轉」覺知你的鼻端， 從你的臍輪開始扁下去，乃至風門鼻端，息出於外 「始從臍處，乃至面門、或至鼻端、或復（息）出外」。試著眼睛微微的打開，覺知放在腹部鼻觸上下轉行，覺知腹部會有漲縮，分別風門會有息入出，展轉觀察。所以這種觀察是放鬆的、是穩定的、是相續的、是生滅有變化的、不是不動的，不是專注的、不是用力的；是放鬆的覺知，全然的觀察，隨著文句辨別息入息出的四相，臍輪的牽引，息有入出，不入不出有暫時風起。年紀比較大的、心力弱的老人家，就儘可能打開眼睛修， 不然容易昏沉；年輕人心比較掉動的，你就可以把眼睛閉起來。

「出息無間」覺知鼻觸，「內門風轉」臍輪擴大，息相綿長，「入息滅已，乃至出息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起」，「入息無間，外門風轉」始從臍輪，乃至到鼻端，息出於外。入出息是這樣子被描述的，每一個文句，都可以有你的身觸、意知觀察息相，他的相說穿了就是因緣生滅相。這種觀察在六妙門叫隨息，有人說我隨息就好了，為什麼還要數息呢？等一下說明。隨息觀是要認識息有四相，四相當然是分別安立假名的，不過他是幫助你先如實的觀察，息在論文當中你要觀察的那個差別相，這樣子觀察就是方便生起因緣生、因緣滅的理解跟認識，你打開眼睛隨時隨地攝心一觀，都可以這樣子看。當你能夠練習到受念處，你會發覺你的息相，跟你的情緒是會有相應關係的，你能夠自己這樣子觀，人同此心、心同此理，同理去觀察別人，你也就會認識到別人的息相，及息相相應的情緒。這就是我們心理學家幹的事情，你說我們有他心通，不會的；只不過是用人同此心、心同此理的方式，從對方的息相跟表情去認識。所以你只要隨著別人呼吸而呼吸，你就可以感受到別人的感受，相不相信？息相跟你的受，是相應的。 所以我們經常就會看著當事人的眼睛，隨著他的息入息出，或長或短，然後藉著問話，就可以交叉驗證，他當時思惟帶動的感受情緒是什麼狀態， 再用你的理解說出來，就可以得到互相的印證，所以定心中慧有他心通，是很容易理解的。

出因緣：一、牽引業；二、臍處孔穴，或上身分所有孔穴

第二個非常重要的，當你把息有四相觀察完了之後，馬上要去問入息出息依何緣何？就依於什麼讓他產生入出息相的差別，這就是出因緣，先要觀察辨別他的因緣。依於什麼樣子的條件、狀態而會有這四種息相差別，為什麼息相會被分成這四種。

入出息第一個因緣：牽引業

論文當中，入出息有兩個因緣，第一個你身體帶動呼吸的身業，剛剛講過了鼻頭有觸是一種覺知而已，依於覺知短短的呼吸，依於喉嚨；像靈鷲山心道法師，就主張喉嚨出入息會有聲音，這個你們不太會，他們山上的法師跟很多常住眾都會，讓出入息故意出到有聲音，那是一種方法。我們剛剛用胸部呼吸，用腹部呼吸帶引，這叫牽引業，乃至於你身體可以有動作，這都是牽引業。隨著你的身造作不同的業，帶動呼吸

的長短快慢，就會有差別。比如很容易認知，跑步的時候息會變快會變慢？會變長變短？不要立刻回答我，回去觀察。所以修行是一個很好玩的事情，他就是在你的身心上自體作證，去觀察你的身心變化，由此去認識到四諦的道理。 因為身體的變化就是 12 因緣，顯現出來的道理就是四諦苦集滅道，由此去慢慢加強你觀察的微細度。

所以入出息有兩個因緣，第一個因緣，你身體的動作就叫做牽引業， 因此身觸覺知，這件事情對於觀安般念是非常重要的一件事情，不是用意業觀察而已，意業無法觀察什麼，意業緣的是法塵境界，是名句文的描述的狀態。如果你沒有身觸覺知相應，你的意的覺知沒有辦法對照，所以安般念一定是用到身觸的觀察，以及意業的分別。論文上的文字就叫做牽引業，就是身體的動作，你是用什麼部位引發你的呼吸變長、變短、變快、變慢，去觀察這個，那個就是你息入息出的因緣，隨著這個因緣條件的不同，你的息相、快慢、入出息相會有不同，因此你息出息入的息的溫度冷暖、長短、上下行的相狀會有不同，因此隨著你身業帶動的變化，你的息相會有種種差別，所以你的息相是因緣所生法。由此去認知到，哎呀！我的息相不是恆常不變的，不是我想怎樣就怎樣的，隨著牽引業、隨著動作的變化，他不自在轉，隨著因緣隨著身業的變化，你的息相就跟著變化。所以息相本身沒有一個主宰意識，說我保持息相如是，我不變，是不能的，所以息相本身就是隨著牽引業的變化、隨著身體動作的變化，而動作變化有無量，因此息相變化就無量。

入出息第二個因緣：中央孔穴，以及與牽引業的交叉影響息相變化

還有一個跟著互動的，如果你本身像我、末學有所謂的鼻子過敏，呼吸道的發炎，內在器官的疾病等等。當你中央孔穴，從鼻到鼻腔、到喉腔、到呼吸的肺葉，到你身體肌肉羸劣，或者是強健的狀態不同，這個叫做中央孔穴。隨著你的鼻腔以下身腔的整個叫做中輪，整個鼻腔以下中央孔穴的狀態跟你身業的變化，我們稱為牽引業，這兩個交叉影響，你的息相入出息就有種種變化，所以觀察的東西就要更細。當然上坐會精心的去觀察，你一切時處都可以明白、清清楚楚的去觀察，你身體的動作跟中央孔穴的狀態，怎麼樣交叉影響，顯現出息入息出的種種差別相。也就是你要帶著這種明白，了知你身體正在做什麼，中央孔穴的狀態為何，因此你息相會有或長、或短、或快、或慢，息的溫度或暖或涼的種種變化，乃至於出入息會不會有聲音，跟你的快慢、長短也會有關係。你說我也不是在當醫生，但你就是修行人，修行人就看這個的。隨著因緣變化，隨觀你的息相會有種種差別，由息相跟受的相應，你也認識到你身心交叉的變化，人同此心、心同此理，你認識自己如是，同理別人也如是。

現在把牽引業跟中央孔穴的狀態，加進去這個元素，這其實剛才就觀察到，現在更有這個概念。你就依著這個牽引業，就是身體的動作的狀態，中央孔穴的狀態，因此會有息相的什麼狀態，你就依著這樣去隨觀。一樣不用閉眼睛就這樣隨著，你把胸部窩起來、直起來，身體直起來，手放輕鬆，手握緊手盤在胸前，這就是身業變化。隨著牽引業的身業變化，你的中央孔穴就受到不同的影響，因此你的息相顯現就是不同相

狀。你走路也是一樣，起進落、吃飯，吃到好吃的、不好吃的，你的息相也會跟著變化；嚼的快一點、慢一點，息相也跟著變化；遠遠聞到榴槤的味道，你如果是喜歡吃的、不喜歡吃的，你的息相也會跟著變化 。

同理可證，這一切時處都是可以觀察的，隨著觀察你身體的動作，就是牽引業的變化跟中央孔穴的狀態，你的息相就有種種差別的名稱。你不要以為這是打妄想，這叫現觀，所以現觀不是沒有想的，你要貼著身心因緣生因緣滅的狀態，依著論文的聞思慧去認知他、觀察他、理解他，這個時候無常隨觀、苦隨觀、無我隨觀，應運而生。不是故意去修無常觀、無我觀，是從隨觀身心的自相緣生緣滅，而生出隨觀的智慧。放鬆隨觀你的入出息，特別觀察你身業的變化，可以變化，不要老是杵著那個樣子，試著看看。所以你怎麼樣警覺不昏沉？因為昏沉，身體一定縮起來，怎麼樣保持明覺性？身體一定要打直，當然看你盤腿的狀態，如果雙盤你可以輕輕的往後仰。隨著這個身業的狀態，你就可以感覺，你的息相是不是在那個狀態底下，這就叫做五蘊的生滅相， 他隨著因緣顯現不同的差別，隨著什麼因緣？隨著你身體的動作以及中央孔穴狀態，息的入出的四相，就有不同組合的現相。不只是專注觀察本身，是去認識到，這麼多的因緣差別跟顯相的差別，中間是因緣生因緣滅的，要放鬆的觀察，因為你要全然的觀察，不是專注一點的觀察。全身都是你觀察的對象，因為你要看身業、看中央孔穴的變化；姿勢、頭的位置，稍微改變中央孔穴就會改變，息相就會有差別。

所以剛上坐，本來就是調身的過程，隨著身相的調整，牽引業、中央孔穴、息相就會變化，我剛剛有講，剛上坐，入息出息哪個長？上坐了一段時間之後，息相長短會不會變？會變化，很大的。如果你要對治昏沉，就把息變短，你要對治掉舉，就把息變長，可以刻意的控制一下，但不是常態。由此你更認知到隨著牽引業的變化，中央孔穴的狀態，就會顯現出息入息四種的種種差別相，就更肯定五蘊本來就是一個因緣生因緣滅，相續無間隨轉的狀態。於中只有名與色的組合，我安何在？不用給自己催眠，你就問，我在哪？我就是那個得自在隨轉的意志，欲如是、不如是的想，他能如何？所以到了煖位的第一個智慧，就是名色分別智，他就是這麼來的，不是故意練什麼 SOP 來的，就是觀察五蘊的生滅自相來的。他不用眼睛閉起來，也不用腿子盤起來，一切時處常作如是觀，《金剛經》就是這樣教的「常作如是觀」，不是只有那一支香幹這個事 。你從現在聞思開始，有人說上課是知識概念，不對；看教怎麼教、學怎麼學，他可以這樣，所以上課就是可以修止觀，依照《瑜伽師地論》的說法就是這樣。

等一下再放各位 10 分鐘下課，你們就隨著上廁所也好、倒水也好 、喝水也好、走路也罷、乃至於跟別人含笑問好也罷、不理別人上坐下坐也罷，常作如是觀，看著你的身業轉變中央孔穴的狀態：出息無間，覺知鼻門，內門風轉，乃至臍輪，息相差別，身觸意知，身觸全然，意知辨別，這叫做相應，身心的相應。身觸是身，意知是心，

身心得要相應， 相應不增不減就叫做「如」，這個心就叫做真如心，所以真如心也沒有什麼好特別的，就是一個於實相不增不減的身心狀態，常做如是觀是重點。一個修行人啊，要把這個事情當作平常事，平常心就是這個，平常心不是不用心，就依著文如所教行。我人在這裡學習《瑜伽師地論》，也明白佛所教，就如所教行，信真實、信功德、信我自己正在這麼做，佛是這麼教的，弘宗演教的弟子，乃至於我的上師也這樣子醍醐灌頂，令我明白如是，我如所教行，也這樣子把心得，由老師教給我，我也分享給別人。所以他完全不是一個想法而已，是個一直在實踐如來家業，所以你可以知道三世十方佛菩薩是加彼身同行，是跟著你的三業同生同滅。不要有一個時候是發呆的，要保持隨觀，隨觀身業狀態，中央孔穴顯現息入息出的勉強分別的四個階段，或長、或短、或上行、或下行、或內門風轉、或外門風轉；息相的溫度，受的相應，隨你能觀的寬度，他就有多少差別，不必跟著亂，就只是放鬆穩定的看著，等一下要練習一個更高段的東西，提高一個覺知的層次。

當你從息相遍觀到一切法皆如是，你的見道智慧就會生了，都無分別嘛！無分別不是你分別不了，都是因緣生因緣滅這個事實，說穿了也沒有什麼了不起，就這麼回事。出息無間，覺知鼻觸，內門風轉，乃自臍輪，入息滅已，出息未生，於其中間相似風起。有時候帶一點名言，憶念文字可以幫你提起正念，一句佛號菩薩名，乃至於咒語都可以引你的心攝心向內，然後再憶念一段操作的文句義，注意觀察你的牽引業的變化，一切唯是名，都是識心分別識心所緣，就如此認知了。所以他都不是思惟的道理，是五蘊生滅的現觀。

以後我們就用這樣子的作息，把課堂改變成類似像一支一支香的相續狀態，教的方法也盡量的實作，各位一定要跟得上，然後實作之後的要領也不多，也都會要求每一次的功課。

息所依：一、身，二、心。彼息應轉，然彼不轉

剛才這兩科是依著論文，先建立一個依著身心的兩種因緣，而會有息的四種相，一種交叉因緣生法的觀念。但是底下這一科叫做「息所依」，論主是依著這一段文四料簡，來破壞因緣生息相的這種固定的觀念。也就是說過去到現在為止，學習到依著身心的兩種因緣，會有息的四種相， 我們公式化就是這樣，但是問題是：一定要依著身心因緣就會有息相嗎？難道不是嗎？底下這段「息所依」四料簡，就是要破壞這個觀念，怎麼破壞？我先不講一個對立的觀念，我就叫你隨觀。

若唯依身而息轉者，入無想定、入滅盡定、生無想天諸有情類

第一個我們的息入出的相，能不能只依著身業而會隨轉？我們的息相會不會僅僅依著身相的因緣，就會有息相？也就是說不要心，你如果不要有心，身相的因緣是什麼，息相就是什麼，這是一對一的關係。所以即便身業是一樣的，因為心的因緣不同，息相就會不同，我們不是這樣學習的嗎？所以可不可以只依著身？很難，原則上、理論

上不能只依著身，為什麼？依照佛所教的三界九地的因緣，有三個狀態是沒有心的擾動，想心是不動的，想不動受就不動，只有身的業差別，可是息相不生的。依你們的觀念是哪三的狀態？只有身沒有心但卻沒有息相，第一、修到四禪相應的無想定，第二、或者依著無想定報到了無想天，無想天的無想，真的是沒有想蘊，想蘊不生，但是身業還在，依著清淨四大的身業，修無想定生到無想天，第三、或者跟無想定相類似的滅盡定，是超過四空定，三果聖人所入的狀態。

所以由此可以知道，當我們修行可以透過一種修世間禪定的方法，得到無想定，生到無想天，或者入了滅盡定，這三個狀態，身業還在心不動卻沒有息相，所以息相只依著身業能不能夠生？答案是不能，由此就破壞掉了，單單只依著身會不會有息相？不會，合理反證無想定、無想天、滅盡定，就沒有息相，身業在啊，沒有息相。所以只要心不相應，只有身不可能生出息相，這是第一個料簡。

若唯依心而息轉者，入無色定、生無色界

第二個料簡，如果只依著心的業因緣，沒有身業，可不可以有息相？答案是不會。何以見得，你入了四種無色定，或是依著四種無色定生到四種無色界去，如果你依著心，息相就會轉，入了無色定生無色天應該會有息相。但是四禪以上就沒有息相，得了四空定入了四空天的人，沒有息相，可是心功能在。沒有身，沒有了身業，只有心的功能，息相也不會生的。所以表示息相會顯現，不只是單依著身業，也不只是單單依著心的功能，剩下唯有一種可能，就是身心要相應。

若唯依身心而轉，非如其所應者，入第四靜慮，若生於彼諸有情類，及羯羅藍、頞部曇、閉尸等位諸有情類

第三個料簡，如果你也是有身業，可是你心業的功能也可以跟他相應狀態底下，是不是就一定會有息相？答案也是不一定。依照論文說，何以反證？四禪的時候，身在心也還在，不像修無想定，因為四禪可以修無想定，可是你保持佛所教的四禪身心的功能都還在，正常會有身心，腦波都測得到，可是沒有息相入出。這表示說即便你身心都俱全，身心也都能夠相應，息相不見得生。所以息相，可以說為身心相應的所生法嗎？問題在這，身心相應就一定會生息相嗎？不一定。

所以息相是無我：名色的一種組合狀態，依著身業跟心的相應狀態，會有不同差別，但不得決定。即便身心的因緣，都不決定息相的生滅， 他只會影響息相的差別。所以身心的因緣，會讓息相有差別，但他不是息相生滅的因緣；所以依著身心的因緣，息相會有轉變，可是息相沒有生自性，為什麼？就以剛才那三個料簡，入無想定、生了無想天、入了滅盡定，即便身業還在，心功能不轉，息相不生。 所以單一身業息不生，所以息不是由身業決定生的，可是他會有身業影響的轉變，轉變承許有身業的轉變，可是身業不令生，身業不是令息相生的親因。如果入了四空定，生了四種無色天，他沒有身相， 色蘊的四大不有， 息相也不生， 心會讓息相轉變，單單只有心

沒有辦法讓息相生，所以心的因並不是息的親因，他只是息的緣。這就是因緣生而無生的意思，因緣可以令息相轉變，身的因緣、心的因緣都會讓息相轉變，但他都不會決定令息相生，所以息不決定生，可是隨著心跟身的業因緣會有轉變。

所以我們只有名色的組合差別狀態，沒有哪一個是親因，沒有生的自性。所以當佛在講三界九地，當佛在教你安般念的時候，就要你自作證這件事情，證到兩個結論被稱為勝義諦，依身心因緣而有息相差別，所以表示息相是因緣生，因緣生會有息的自性生嗎？不許，因為獨獨依著身或心不會有，即便身心相應也不決定。所以身心的因緣和合都不令生，單獨也不可生，所以息相無自性生，但許身心因緣生。所以佛在菩提樹下，所證到的道理，就依著安般念就可以作證這樣子的勝義諦。等你們自己去作證，現在只是我說說而已，因為開悟是不待他緣，不藉著我這樣子的聞思，告訴你答案。我也不是自證的，也是藉著導讀告訴你們的。所以息所依的這一科，就是破壞剛才因緣生的錯誤觀念，佛是許因緣轉變，可是因緣不令生自性決定有。所以因緣生而無我，兩種無我，人無我、法無我。人沒有決定令生的決定意志，法、息相也沒有一定生的自性，他沒有穩定不變異的自性，他隨著因緣改變而改變，這個結果重不重要？很重要，因為我們愛牽拖一堆業跟煩惱因緣，生出種種雜染，流轉當中不得自在，這些都是我們牽拖出來的。認知到這個東西，用這樣正見降伏因緣生流轉不自在的業果，要靠這個正見，所以你要自己去作證，不待他緣，自己能夠淨信。現在我能夠幫各位的，就是達到淨信位，因為你的理性都沒有辦法跟我反駁，所以你只能在聞思位的時候承認：好啦你比較厲害，但是問題是你要去作證。

息行：一者、入息向下而行；二者、出息向上而行

所以我就在問了，安般念當中只是沉默無記的？顯然不是，藉著觀察剛才的自相，自相前面就講完了，我們既然依靠身心的因緣，身心可以決定令息生嗎？ 不得，所以由此因緣生而無我到這邊就決定。進一步，因為隨著因緣生滅以後，會有息行，就是上下行，所以息行就分為兩科：上行、下行，我們叫做上行風、下行風。上行風是入息還是出息？從臍輪到鼻觸，臍輪先縮鼻觸有風，風是動轉的意思，臍輪縮、扁進去，然後鼻有觸，這叫做上行風、出息。由肚子收縮，鼻頭就覺知有觸，那個風比剛才的入息風感覺暖一點，看你在身體裡面的時間長度而定，因此你意知他是分別為出息相。反之，出息無間之後，鼻先有觸這是先後想，臍輪擴大，息相綿長，往下行風轉，這個時候意就分別為入息。

所以身觸的覺察跟意的分別，是相應隨轉的，隨什麼相？取鼻觸跟臍輪的先後相。取了出息無間，鼻觸先有，風起臍輪擴大，分別為入息，說之為、安立為入息；下行風轉，先取了臍輪扁下去，在覺知鼻頭有觸，我現在都在描述我觀察的過程，你們也要跟著這樣子看，你們可以刻意這樣子做做看，就有意去覺知、認知，這個叫做出息。這是不是觀察他因緣生因緣滅的過程，取了什麼相？取了鼻觸、臍輪的相為先後，因此分別為上下，安立為入出，所以這是不是一個身心交互影響，隨轉相應的過程。所

以我們心動的很快，一下就知道這是入息、出息，那是你心昧劣，昧是不做記別、不去分別，劣就是不去分別於相，可是你細細觀察，一切息入息出，都在說明因緣生、因緣滅而二無我。我們都是取相分別，安立種種名，分別只有緣名言，根本沒有一個自性，唯有名言的安立，唯有取相因緣的組合上的差別，安立種種名而已。所以心都在名言上動，對安般念如是，對你心所行的念想亦如是，沒有例外；你不取到心裡面，不安立種種名，不因為名的差別你的情緒會動嗎？所以息行不是只在跟你講息的上下，是跟你講身觸跟意知的分別，由此心王心所相應隨轉，會有種種煩惱、隨煩惱相應而起。我們的意識分別，通通在名言取相安立上發生的，沒有例外，光子只是這樣，就為你說這個道理。

所以息行有幾種？上下。上行風、下行風如何讓你認知？是因為你取了臍輪跟鼻觸的先後相，上行、下行都是這兩個觸。先取什麼、後取什麼，因此會有上行跟下行的差別名，因此會有入出，因此會有長短，因此會有息的冷暖種種差別，唯有名言的差別，哪有自性呢？ 不用給答案，保持這個疑情含著，持續的觀察，這種資糧要夠，要累積到一定的時候。

所依地：一、麤孔穴，二、細孔穴

「所依地」這個東西當然不是我們粗心的人，可以看得到的。我們剛才講了，息入息出身心的因緣有幾種？牽引業跟中央孔穴。中央孔穴有兩種，一種叫粗的孔穴，一種叫細的孔穴，所以在「所依地」這邊有兩科：粗的孔穴，細的孔穴。

什麼叫做粗孔穴？鼻孔叫粗吧，喉腔叫粗吧，肺腔叫粗吧，這些中脈粗的輪相，都叫做粗孔穴。什麼叫細孔穴？ 氧氣隨著息入了肺泡，在肺泡當中跟微血管交換，氧氣就隨轉到全身的各個器官去，那叫做細孔穴。所以有一些心臟不太好的人，連晚上睡覺就都可能聽到心臟的聲音，那該要去看高血壓了，注意心臟病，要多運動，飲食也要注意。所以不是粗孔穴、細孔穴是分離的，是微細可觀察、不可觀察而已。所以我們在《釋禪波羅蜜》裡面，看到善根發相修出入息的，可以修到什麼地步？修到你的胸腔、整個身體的腔是打開的，息入息出乃至於細胞交換的相，都可以感覺到內觸，不是說你的眼睛會看到青黃赤白，有的人可能可以，我是沒有看過。但是那個聲音，微細的擾動相，是可以感覺的，尤其你作意到哪裡，那裡的微血管就比較會熱，那就是細的孔穴的風起相。

順便回答剛才有人說暫「息」風起，應該是暫「時」風起，是暫時會有一個身心擾動，風是動相，會有一個擾動的感覺，不見得是息，不見得是空氣本身，空氣本身是有物質性的，風起的那個風是指身心的動相，會有身心的擾動相，叫做暫時風起。似動未動，你會感覺到他的擾動，你的心越細，那種擾動的觀察就越敏銳。所以你隨作意，他會在微血管內的細孔穴，就會有更微細氧氣的交換，那你的身體的熱，乃至於可以修拙火，都是細孔穴的風起相。你說論文你就是用七科來定義嗎？不是，七科都

在說道理，道理都要順著息的自相去觀察，然後認識到這個道理，我們為什麼能夠講這個道理，因為體會到這裡覺得他相關嘛。所以論文不是只是做這 7 個科的定義而已，從先分別息有四相，息的四相因緣會有差別，那一定依著身心就會有行相生嗎？破壞掉，不決定。我們剛才只是依著粗孔穴，藉著牽引業的不同而不同，去分別息相，那細孔穴就有無量分別相。

異名：一名風，二名阿那波那，三名入息出息，四名身行

《釋禪波羅蜜》就說了，光是入息出息就有四種異名，叫做風、喘、氣、息。風是什麼相？出入如風，表示出入都有聲音，而且身心擾動不安。喘表示出入息都有聲音，入出息長短不定。 氣就是入出息慢慢沒有聲了，可是還是太粗。息是我們要達到安般的狀態，息相才叫做阿那般那，出入息沒有聲音，但是安靜綿長，也不能不穩定。所以調息就要從風相，調到喘、調到氣、轉入到息相，息相才稱之為阿那般那。像靈鷲山心道法師所教的，先讓你的喉嚨呼吸入息出息有聲音，是幫助你觀察，幫你攝心在你的身受上，那是一種方法，等到過了這個階段之後， 你要這個東西放掉，回到阿那般那出入不擾動，綿長安靜的相，這個相才叫做阿那般那。那麼《瑜伽師地論》上面，就舉了風、阿那波那、入息出息、身行，我覺得用《釋禪波羅蜜》的風、喘、氣、息會更好。

過患：一、太緩方便，二、太急方便

最後一科，息相會有兩種過患，第一種過患：太緩方便，你呼吸如果太慢，太緩就是太慢；息相太慢了，慢到不容易識別，會有什麼問題？昏沉睡眠。第二種過患：太急方便，如果太急呢？會讓身心不平等，身體不穩，心就不穩，就會胡思亂想，乃至於身心會有病症出現，所以不要強令身心，達到出入息不平等的狀態。所以我們就要去調息，調息就要調入息、出息、中間入息、中間出息的長短，這些都是可以進行調整的。調整都是進行一種對治，他對治的目的，就是要對治你的昏沉掉舉，讓你的身心，回歸到平等相續無間的狀態。我再問一下，息相可不可以控制？可以，但控制不是目的，控制是手段，控制是對治，對治什麼？我們在練習止觀當中對治，只有對治一件事情：五蓋，尤其初修業者，對治五蓋的昏跟掉。息長容易導致昏，所以息不要讓他變得那麼長，保持很清楚的覺知，身心就會容易明覺相續。如果你尋思太多，攝心在內，讓息相變長，觀察的向度變多，你的尋思，就會從妄想轉變成身受，回歸到身受，妄想自然熄滅，你根本不用對治妄想，你只要攝心回到觀察內身受，就可以了；回到內身受，一切妄想就根本就不會相續，才起就滅。

光只是調整息的入出，就可以對治昏沉掉舉，我們不用去修昏沉掉舉的對治想，用息相因緣的調整。但是你要能夠調整，必須要依賴於觀察能夠明確，隨觀要能夠全然的完整，你對息相如果不了知、不明瞭，你根本無法起相應的對治行，而對治行不要起其他的觀想，還是在息相上令息長、令息短，然後放掉控制權，讓他回歸到漸漸平衡隨轉的狀態。

覺知的層次

但是覺知狀態是重要的，今天最後一個練習，是練習一個高層次的覺知，我們先講概念，覺知有幾個層次？

第一個、自己根本無知無覺的當作別人觀察的對象，什麼狀態？ 活死人的狀態，這個不用學我們都會。你只要不起明覺性，每天就依著形式過活，那就是當時人家看的狀態，自己於你的身心變異是無覺的。

第二個、就像我們現在，你只要攝心在內，然後引心作觀，是不是有個能觀跟所觀。很清楚了，指頭拿起來，眼放在你的指尖上看著它，就有能觀跟所觀，是不是清清楚楚。

第三個、接下來又練習個比較難的，你現在把你的覺知擺在頂門，知道你坐在這裡，先去覺知你坐在這裡。然後眼睛打開著，先保持覺知你在這裡， 為了要確定你是不是坐在這裡，屁股、身體可以動一動，知道我在這裡，舉左手是左手，舉右手是右手，都明明白白。保持對身體全然的覺知，然後眼睛看著指頭，指頭伸出來，先保持頂門對全身的覺知，我在這，在這的我看見手指頭。把手指頭換掉，起一個內的影像，你起一個息相觀察息入息出，看著息入息出，先在頂門覺知你身體在這，我在這覺知息入息出。覺知兩件事情，覺知我在此時此地，我現在正在辨別息入息出的相，給各位 10 分鐘練習這個，這個比較難一點。

K.P.
先確定我的身相，覺知你的全身的身相，就好像你在看電影，你把你的神識，就到放映電影的地方去，你可以往下看到你人坐在那裡，又看到你在看電影。這必須是一個更放鬆的狀態，因為一專注只會有能所，太專注只會有所觀，放鬆才會回到能，回到能觀你這個人，保持能夠觀察二取的狀態。我們術語就是這個意思，要保持一個同時現觀二取的相續狀態，觀察有一個能觀的我，在取相分別安立種種名，看到這個二取的相續生、相續滅，看到息入息出，再退一下我在息入息出。其實就是保持身觸與意知，身有觸意可知，保持這兩個功能，隨轉相應的狀態。

結

把今天上課中所教的分段的、分別的，自己一項一項做練習。第一個你不特別控制你的息，第二個把息觀成四種相，再來觀察四種相跟牽引業及中央孔穴顯相變化，再去觀察到你能觀察全息的相。如此相續穩定放鬆的觀察，就是要體會息相只是名言的分別，他依著因緣差別而差別，卻沒有生自性可得，說起來複雜對不對，可是你就慢慢

體會這個道理。息有種種相，他只是名言分別，他隨隨著身心牽引業、中央孔穴而有種種相的變化，隨著因緣隨轉分別，卻沒有決定生的自性，由此經上說人無我、法無我。息相以後會學，隨著受相應，息相也會轉變， 隨著想法的內容，息相會轉變；隨著動機的轉變，息相會轉變；隨著受想行，息相會轉變。於中只有因緣的隨轉，而沒有生自性可得，這都是道理，這是經上佛說的結論，你要隨著觀察這些息的自相，去體會這些共相所說明的道理。所以有人說要修共相觀，共相觀不是去修的，要從觀察自相如實現觀五蘊生滅的自相下手，因為多聞熏習，漸漸就明白了。

妙境長老說有一天早上起來，因為睡飽了，精氣足了，一下子就開悟了，要悟根本智就這麼簡單。你的意根要經常去練習，不是去獨頭妄想，是隨著身體息入息出去現觀，依著生起次第從簡單的到複雜的，慢慢這樣子的觀察會把心攝住，攝住會有定，這個定也不是太深，最起碼就達到欲界定而已，就是放鬆的專注所緣，保持這樣子的身心狀態，對於一個現在的行者來講，就夠好了。為了讓你的心明確，生起次第還是重要的，息有四相那個文句，可能你還是要背一下，記、不是腦袋瓜硬記，是隨著息相的觀察配合著記。

來跟著我背：什麼叫做入息？剛才那一口氣吐光了，出息無間，覺知鼻觸，內門風轉，身業開始擴大，乃至臍處擴大；入息滅已，乃至出息未生，中間會有暫時的風起相，叫中間入息；入息無間，外門風轉，臍輪縮，鼻觸會有上行風，我們會安立為出息；於出息無間，還沒有入息的中間，會有個停息位，有一個暫時風起的擾動相，那叫做中間出息。如此四種息入息出的相，依緣於身體的牽引業，在中央孔穴會有四種分別相，分別是你的身觸，先取臍輪或取鼻觸先後相，安立為上行及與下行，把上行風說為出息，把下行風說為入息，如此種種分別。依著身業決定身息相嗎？不決定。依著心功能決定生息相嗎？不決定。即便身心相應了，息相就一定生嗎？不決定。不決定的原因你要去讀論文。由此可以知道身心相應，會隨生息相差別，但他卻不是息的生自性，所以因緣生法，卻人無我法無我，光這節課就把佛法學完了，光只是息相就把佛法學完了，剩下就是你們經常功課的練習了。所以妙境長老說修止觀就像打妄想一樣，但是要如理作意，如理作意不是獨頭妄想，不是少聞喜足，是這樣子學，教的人也要這樣的教。

所以回憶到上節課，我所講的四處七支的第二處修因緣，修因緣第一個要有正說法的人，你們也要擺出正聞法的態度，下一節課我們說明修因緣的第二科以涅槃為上首，什麼叫做以涅槃為修行的目標？我們來修行、來上課、來學佛法，不是為了要獲得知識跟概念，是要獲得現觀身心，對治煩惱的功夫，明白那個道理，獲得四諦的正見，所以抱持這個目標，也就是一開始叫你憶念生圓滿，思惟暇滿難得，那個十支的因緣，一路到這裡來。我現在只是跳接到息相的七相差別，原來息相的七相差別，雖然在說息的自相，是不是在說明獲得息共相的三種隨觀智的方法？就是啊！哪有離開息相的觀察，單獨教共相的智慧？沒有這回事，息相不是一堆的名相定義，定義不重

要，怎麼樣去觀察身心，現觀因緣的生滅，那個方法才是關鍵。而且要隨著現觀去理解，帶著這個文句義，去明白怎麼觀察，透過聞思的慧，漸漸擴展對你身心因緣生滅觀察的向度跟敏銳性。所以聞慧是不是止觀的必要條件？思慧是不是達到聞慧得勝解地？依著勝解的正念，才能夠以言破言，達到一種現觀的智慧。現觀的智慧不是按照 SOP 去操作的，操作那是概念的我、我所，隨觀不是那個，是隨著如實現觀生滅，去理解無常、苦、無我，去對治常樂我淨的顛倒，他是一個這樣子的轉變過程。

單元練習：

第一、觀察描述你平常的息相：就是離開論文息相的描述，依照平常出入息的樣子先去觀察描述，隨時能夠記錄你所觀察的息相；隨著你聞思越來越多，你對自己的息相觀察，就會越來越多元。

第二、依照論文息相操作，去觀察牽引業、中央孔穴所顯現出息的四相。依照我們論文當中，息有四相加上兩種因緣，去隨文觀察、操作、隨觀。我們課堂上多半都是教方法，依著方法你們自己去練習。

第三、不只是在坐上這樣觀察，保持一切時一切處正知而住，保持這種警覺都常做如是觀，保持修行日記。一個初修業者，記修行日記是非常重要的；否則你的修行經驗，很難沉澱累積。你就散心過去是不行的，藉著不斷的多聞思，然後隨著自己的隨修交叉驗證，用你的修行日記凝固、沉澱下來。如果你道理已經學得很多了，你就跟我剛剛所講的勝義諦的道理互相對照一下，怎麼樣從自相的隨觀，進步到共相的自作證，剩下的就是徧滿的問題。

5. 緣觸 算數修習—三摩地道次與安般念所緣修習

瑜伽行道次： 三摩地道次：

修處所 ┬ 求脫者
　　└ 積集
修因緣
修瑜伽 ─ 於住勤修習
　├ 所緣 ┬ 外
　　├ 上
　　└ 及以內：似法似義，有見意言
　├ 及自體 － 自體心無亂
　└ 此三所緣生，應知住有三：
　　├ 第一住相應，定心者能見，於境無移念，相續是明人。
　　├ 第二住相應，厭離心寂靜，專意無移念，相續是明人。
　　└ 第三住相應，於前境凝住，定意無移念，相續是明人。
　├ 差別
　├ 并作意
　├ 心亂
　├ 住資糧
　└ 修定、出離果

淨行所緣：
善巧所緣：
淨惑所緣
　├ 世間道
　└ 出世間道

5.1 三摩地道次

禪修教材主要鎖定在《瑜伽師地論》卷二十修所成地四處　七支，以及三摩地道次。《瑜伽師地論》聲聞地及修所成地主要是透過聞思修入三摩地，雖然有講到聲聞道果，但都以名詞帶過沒有內容。整個《瑜伽師地論》17 地本地分道果，唯有到菩薩地圓滿以後，在卷 50 講了兩種有餘依、無餘依涅槃，主張三乘道果共有餘依、無餘依涅槃，以涅槃為上首建立三乘道果。

唯識說一乘是方便，三乘是究竟

不像《法華經》擇三乘顯一乘，三乘權一乘實。一般我們都覺得三乘是權教，一乘是實教。可是在唯識說一乘是方便三乘是究竟，方便在唯識法相裡面就是三十七道品，精準的說就是成就聖道所需要的二道止觀的二道方便，即奢摩他道、毗鉢舍那道。瑜伽行在道跟道果的關係，就以涅槃為上首，即便專講大乘不共法的《攝大乘論》，他也講兩種大乘的道果，其中一個不免俗的就是無住涅槃，另外一個先不說。以涅槃為上首建立三十七道品，裡面最重要的就是八正道，修的就是四念處，今天就會提到是什麼所緣的狀態。在唯識見瑜伽行裡面的方便，就是指得止觀的方便、八正道的方便，成就入般涅槃的方法叫做方便，究竟就是讓一切眾生隨其根器入三乘的道，三乘道是隨眾生的根器而得度。《法華經》中大乘就認為聲聞、緣覺二乘道果究竟不了義，還要回小向大，由聲聞的涅槃入大乘的涅槃，這件事情到現在還是有爭議的，我們先按下不表，可能要到下一屆法相宗再來討論這個問題。

究竟只有一件事情，對大乘而言「令一切眾生成就無餘涅槃而滅度之」

我們在修習止觀，尤其是漢傳大乘的止觀，經常就把漢傳流通的法門當作究竟，不認識所有的法門都是方便，究竟只有一件事情，對大乘而言「令一切眾生成就無餘涅槃而滅度之」，這是《金剛經》所說的。既然佛發的是這個願，也稱為無上菩提、無上正等正覺，你就不能夠捨棄涅槃，不當作整個修道的目標，別別設立一個目標，所有其他別於涅槃之外的目標都是方便道。三乘道果共涅槃，不管你循那個道去成就，道果一定是涅槃，至於有沒有必要從聲聞涅槃到大乘無住涅槃，那個是法義爭執的問題，留給論書再來討論。就修行上沒這個問題，你只要依照聞所成慧為因，建立一個道果的認知，相信善知識所教，這是「隨信行」弟子的特質；或者「隨法行」的人是依老師的表義，就知道在法上面的原意是什麼，依法而行，略掉了善知識表現出來的文句標籤，也不要當愛迪生自己亂發明一通，入文學習，即依著法本，依著自己的學習選擇所緣，依這道次正確的修正你的作意，加行圓滿道果就顯現，道果畢竟一定就是涅槃，這是上禮拜我們談的，我們來銜接一下。

怎麼樣從概念法變成真實法，怎麼樣從假想觀變成真實義觀

上禮拜我們講了瑜伽行道次的修因緣，修因緣用《金剛經》來說的話，是云何安住其心，把自己變成一個發菩提心的道人，把自己變成一個法器，能夠接受善知識所教

導，以涅槃為上首、成熟解脫慧，道跟道果的所有知識。保留在知識的層次一定是概念，今天就要談怎麼樣從概念法變成真實法，怎麼樣從假想觀變成真實義觀。自己看文的理解，與你聽隨善知識隨文的教導或離文的指導，是有差別的；希望今天還是用依文講，而選擇的文句很重要，讓你們明白我們自己去讀修行的文句義理解操作下來的，跟人家有經驗的指導，修正過後的教導為什麼不一樣，這當然是經驗值的問題，經驗值不是我怎麼做非要你們怎麼做，而是我這麼做是有效果的，或許別的方法有效果，但是我把自己證明有效果的方法告訴你，你根據我所講的那個方法跟結果，體驗觀察的觀行，自己去不斷的操作、觀察你的身心，達到隨法行或者是隨信行，所要求達到道果的一些覺受，一些觀察的標籤。

把文句義的概念法或知識，把它變成操作性現觀的自證經驗

鋪排那麼多到底要談什麼呢？既然要談安般念所緣，上次第二回已經談過了隨文本講的論主所講的七句義，說明安般念所緣的七個自相，雖然都是文字的表述，他要講的不是一個概念，更不是建立一個知識，而是描述論主在修學止觀當中用來描述入出息相的各種特徵，分類成 7 類，略義的敘述。絕對是要帶著當下現前隨著牽引業跟中央孔穴的帶動，表現出來的各種具有可觀察特徵的相狀，所以一定要帶著操作，牽引你的身心去觀察他的生滅相，慢慢去尋思認知到所依所緣的因跟緣，這是非常重要的觀察。 把這個狀態準備到跟經文或論文所要求教導的條件相應，那個叫做「修因緣」。就把自己安住在能夠接受，正確方法教導的身心狀態，專心的學習，依照文去操作你的身心，如所教行，這是一個重要的關鍵。當我們不能不用文句、音聲、教者自己的經驗去敘述，學者應怎麼樣把耳聞、眼見的文字，轉變成操作性的現觀經驗，必須要依著所教而行，由隨行而隨觀、由隨觀而去覺知、覺察、辨識如其文句義所要說明的意思，因此你才能夠把文句義的概念法或知識，把它變成操作性現觀的自證經驗。我們不必把證量標註的非常高，證量就是由他緣聽聞，自己如理作意的操作，現觀所得如其文句義可以印證的身心狀態。慢慢由生而熟，由熟而能夠巧便。所以這個轉變的過程，要從聞慧為因，建立思所成智與修所成智。

聞所成慧、思所成智、修所成智的「慧」與「智」

有學長提問，在這要講解一下，為什麼以聞所成慧為因，聞所成慧是由善知識傳講佛所教導的方法，我們稱這個傳講的文句，是從上師世尊及聖弟子們，流傳在經跟論上面的文句義，傳講教導於我們的，這個是有證量的文句，透過聽聞把他熏習在心，這個過程就是以聞所成慧為因，「慧」這個字是具有證量的知識，我們聽聞佛法都是在佛證果的證量上去尋思的，我們依著散心位的狀態，慢慢學成跟他狀況一樣；所以你必須要把聞所成慧的文句義，透過思擇修習，思擇其義，修習其義，把它變成你的自證經驗之後，這表示你會操作了。會操作了並不表示你會跟佛一樣的證量，但可成就的兩種勝解，就是勝解生死的過患、涅槃的功德，乃至於產生一種決定出離的意志，這種身心狀態我們叫做思所成智，這個「智」是通散心位；你成就了根本無分別的智慧以後，就是你見道以後，所有的智慧都叫做「慧」，可是你以根本的智慧去尋思世

俗的分別，也通智慧的「智」，因為他分別世俗，所以智慧的「智」是分別的世俗，或者是還沒有一個證量智慧的狀態。所以要把聞所成慧的聖言量，透過操作轉變成思所成智，乃至於轉成修所成「智」入三摩地，但還沒有證果。如果你自己證了見道位，所有聞思修的三種狀態，通通可以稱為聞所成「慧」、思所成「慧」、修所成「慧」。

《六門教授習定論》三摩地道次來補充《瑜伽師地論》的內容

老師所講的經論的教量、聖言量，轉變成自己的自證經驗，是今天要談的事情。本來也就是修因緣的內容，在修因緣的內容，談不太出來這個意思，因此選擇了《六門教授習定論》來補充，也產生對位關係。《六門教授習定論》前兩科是「求脫者」、「積集」，要求解脫煩惱障與所知障，因此積集四種身心的善根。接下來就是「於住勤修習」，住就是修學止觀，必須要集資淨障，集聞思福德的資糧，除障蓋尋思的障礙，這一段文有 7 小科，可用攝頌來記，「所緣及自體、差別并作意、心亂住資糧、修定出離果」，修定是指世間定，出離果是四向四果。於住勤修習要具備這 7 個操作性的知識，不是概念化的知識，特別把於住勤修習七相，擺在接下來的幾堂課，連同安般念所緣的前四相修學，夾雜著來跟各位說明，目標就是要各位隨聞、隨行、隨觀、隨覺；隨著聽聞、隨著操作、隨著操作的身心過程觀察、覺悟、悟入佛四諦因緣的道理，所以要把聞慧變成思慧就要透過這四個階段。不是一直累積聽聞了半天才去修思慧，思慧是在聽聞的當下，修三摩地也是在聽聞思惟的當下。

三摩地有兩個條件：無移念與相續，無移念在漢傳佛教叫做不動，不動這個詞經常讓人家感覺，定只是專注，是不對的，定是指一個入定之前所選擇的範疇，依照聖人自證、隨著老師所教導、隨著名句文所說的生起次第，透過無間心、殷重心反覆的操作，對這樣的操作產生一種決定義的勝解，很準確的這樣在《瑜伽師地論》上敘述。隨所聽聞，在聽聞的過程當中一定要隨所教而行，在課堂上你可以操作，這叫做隨聞起觀就是隨行，之後你要懂得觀察，我們為什麼修行需要學習名句文的經與論，就是要學觀察智，否則你的觀察智隨著你的操作，你只會觀察你習慣觀察的，成為凡夫外道。所以觀察是需要學習的，你要懂得一個有證量經驗的瑜伽行者，他在行相續的過程當中觀察什麼，可以入諦現觀，成就無我的真智。由觀察隨覺，覺就是覺悟入聖道，依照佛法來講覺悟者就是覺悟四諦，四諦是一種證量。觀慧從觀因緣下手，在六根門頭上觀， 觀五蘊的生滅。若不學，離文字義參，就沒有學習，腿就這樣盤起來，你到底在觀察什麼。《瑜伽師地論》上說，你要入聖諦現觀必須要通過思慧的兩個關卡，必須要勝解所緣、愛樂所緣。

依照文句義所要求的資糧，慢慢排除障礙，就是集福德智慧的資糧，排除二障五蓋八尋思的妨礙因素，由這樣子集資淨障的過程，獲得了隨聞隨行隨觀隨覺的經驗，這些經驗就是個人還沒有成為道果之前加行的證量，這過程都叫做加行智，成就道果以後

這些都叫做道智與果智，就是我們 16 種觀智[附1]裡面的最後。可是你要建立這種種性，還要在進入道果智之前必須還要建立種性智，這就是 16 觀智的生起次第。

「於住勤修習」四句偈，第一句所緣及自體

所以我們就從「於住勤修習」四句偈，今天講第一句「所緣及自體」，所緣這個字非常重要，坊間也有很多教導，所謂的大圓滿的仁波切、大德，他們都很強調的要修無所緣，很多大乘的人也說無所依、無所緣的這種大乘圓教圓滿的止觀。在《瑜伽師地論》裡面的認知，即便自稱無所依、無所緣的大圓滿，或者是圓覺得止觀，都還是有所緣的。其實無所緣意思就是觀心為上，這就是我們今天要談的第三種內緣。你明白你的所觀境，意識所緣的意言，於相不取，如如不動的意思，就是了了遍知，你能夠不取於相、如如不動，你這樣子安住其心降伏其心。降伏的意思就是克服於中所有的二障五蓋八尋思、種種妨礙你入真定、乃至於成就出世間道果的一些障礙因素，這樣慢慢超越。

所緣分成三類選擇，修三摩地必須認知的，隨著所緣的狀態不一樣，你的止觀就有不同的進步，所以不要用所緣的有無，來辨別止觀的高低深淺，再高明的止觀，即便你已經證空性的止觀的心，都還是有所緣的。無所緣的話就是失明了，連失明都有所緣。

所緣 －外緣

第一種所緣稱為外所緣，是似識外顯現，好像顯現在你自體之外，這有點唯識無義的思想，對那個無義是不是沒有外境？不對，那是不是有外境？不對，外所緣就先當成是外境好了，如果月 30 大黑天去福山植物園眼睛瞪得大大的，你有沒有看到外境？你不能說看到，看到世俗上看到的，是眼識生起，在那個狀態光源不具足，眼識需要 9 種因緣，光源是其一，沒有光源眼識不生，你不能說我看到，你說我知道我沒有看到，因為眼識不生。我有《八識規矩頌》的知識，我知道 9 緣缺 1 緣眼識不生，可是隨眼識的分別意識，知道眼識不生，但你不能否認沒有外境。這個還不難，難在光源也具足，你就在哪裡，東方的曙光慢慢出現，慢慢眼前明亮，這時候問自己你有沒有看到？看到是眼識生，眼識有沒有創造外境？這要小心一點，如果是指離自體的外境，我們不可能去創造他，但是一個量子物理的說法，隨觀察者會改變外境，隨著你觀察的角度，你所存在的能量狀態是會影響外境顯現的狀態，我們不要講那麼深的東西；講自己目前凡夫的境界，能夠區分的狀態，眼識是不會去創造外境，可是只要光源具足，眼識會生，這時凡夫的思想，外境一直都在，只是剛才大黑夜的時候我沒有看到，現在看到了，這是我理智還可以的狀況。可是為什麼會有常樂我淨的顛倒，我們一直認為外境是常在的；依眼識九種因緣具足才生的現見外境，我們稱為真實的外境，什麼叫真實？我們在世俗應該這樣定義，如你所見的特質，保持常住相不變異的存在。可是他是不是常住不變異？他一直在變啊，怎麼樣變？外境有一個自主意識，他自己想變就變嗎？不是，我們理智夠一點就看到，是隨著種種他自體之外的種種條

件的變化，而他自體隨著轉變，講那麼麻煩做什麼，這樣子的認知才能夠讓你知道，他也不常在，為什麼？他一時一時在你眼識面前所顯示離自體的外相，是隨著因緣而顯現的；今天因緣俱足了才讓你見到，你不要從見到就推論他常在，以相續的觀察知道他隨因緣而一時一時的顯現，他不是常住相、不變異相，這是佛法教你的觀察慧，沒有這種觀察慧，你還是凡夫外道，還是隨著境界生貪嗔癡；也不是於境無想，這不是修聖道。

外緣是從假想來的，是藉著想的取相與安立名言，去認知你有一個眼對境的外境

外緣不是真正的所知，你被稱為離自體有你的六根所對的外境，其實不是真正的所知，這個時候你就不懷疑所知這兩個字，唯識把一切所緣境界稱為所知事，能知就是你的六根起的六識分別，你要認識六根對著六境生起六識，根境識的關係，於中你只要識心一生，在你的心中就會對你認知的對象有一個認知，心理學、一般的概念稱為認知，唯識學叫做所知事。所知事就更狹窄，在佛法裡面教導你修正所知的方法，選擇《瑜伽師地論》講的 12 種所知事，建立所知事的同分影像。外緣不是真正的所知，建立這種所知就知道他是從假想來的，假想的假並不是不存在，是藉著想，想是藉著取相與安立名言，去認知你有一個眼對境的外境，顯現在你眼前，為什麼那麼複雜，因為唯識是很精準的。為什麼他不是你真正的所知，藉著你的想蘊的功能，第一、是取相，借著你的根取了外境的某一種物理、或者審美的特性，第二、安立一組名言，去描述你所取的那個特性。所以想，事實上不是思想而已，代表一種隨著觀察的理解，隨著你的眼對境生起的眼識，分別意識就會去想，他有什麼特性，並不是他只有這些特性，是你注意到這些特性，這些特性就為你所取，並不代表就沒有其他的特性，你所取下來的不過就是想蘊所取的特性，這叫做你的所知，而且他還要變成名言稱呼他。

同樣的面對這個山河大地，有人一見就是小橋流水人家，有人一見枯藤老樹昏鴉，這兩套名言都是描述同一個外境，為什麼描述出來好像是兩個不同的地方，他隨著相應的心情不一樣。前者比較客觀，還有一點美感；後者代表心情很嚴重的憂鬱，你所見的色彩都蒙上一層灰跟藍色，因此你所選擇的名言，明明是描述跟前者一樣的外境的特徵，可是名言不一樣，會影響你接下來的心情。因此你會產生不同的動機，動機又有個別的差異，如果心情很好，就不喜歡往枯藤老樹昏鴉走，就會往小橋流水人家的描述走。

可是外緣他不是真正的所知，他是藉著想蘊取特質，取相安立名言描述出來的境界，他會讓你的想變成一種連續劇，用這種想去驅策你的心，向於這個所知，採取一個身、語、或者意業，所以我們藉著所緣，是要認識你的五蘊，不是要分析外境，你對外境極盡的分析是會傷害止觀的，是會造成散亂的，你分析不來而極力的去分析，是會造成昏沉的，生起一個所愛境跟非所愛境，會引發你的貪瞋心，乃至於你不想去明確的觀察，會落於無記無明，愚癡的狀態。不管你對境界怎麼做，只要有境界之想，你所有的造作，一定都會落於若貪若瞋若癡若疑、若種種不正尋思的狀態。你現在初

學止觀，什麼都不會，是要藉著你的想蘊，取特定佛、佛弟子、善知識所教外境，方便你生出相續止觀的智慧。所以外緣雖然不是真正的所知事，可是他是藉由想蘊取相安立名言來的，而取相安立名言是幫助你的身心，朝向他帶動你的身、語業去造作，我們修學止觀取外所緣，是這個目的。

淨行所緣：不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、安那般那念

在《瑜伽師地論》裡面總共有 12 類，《清淨道論》光是定地所緣，稱為業處有 40 種，業處就是所緣，都是修奢摩他的所緣境，《瑜伽師地論》統稱叫做修三摩地，可是三摩地包括了奢摩他與毗鉢舍那二道止觀，是若止若觀的所緣，共 12 類。

5 種淨行所緣，就是勝解所緣、外所緣、假想觀

淨行所緣不是真實所知而是假想觀現前，所以稱為勝解所緣，勝解就是不斷的想，透過經論所教名句文的方式，去引你的心去想那個境，而創造出來，很可能你也取了一些外境，可是取外境之後，於不現見時，透過數數憶念於心中生起。我們舉例不淨所緣，修不淨觀的人就要去澹泊路，在盡頭就是墳塚地，有人家捐的屍體，沒有埋藏起來，屍體慢慢透過 9 個階段變成白骨，修止觀的人從蒲團處起身往前走到墳塚，看一下屍體變壞的狀態，把他全然的看下來，轉身朝向你的蒲團經行，隨著經行慢慢憶念，憶念到蒲團的地方若還不明確，轉身再往墳塚去，如此往返一直到你憶念能夠勝解現前，即稍假作意如對目前，可以憶念全相，把整個膿爛真實的狀況，不用現觀，透過憶念的作意心就可以現前，這就是勝解所緣。

我們經常連所緣都會失去，掉到你的妄想還不自知，所以你怎麼樣成就思所成智、成就勝解所緣是需要過程的。有人說我是修真實義觀，如果連取相都取不下來，真實義難道是離開所知事別有的，真是外行人。所以你一定要透過勝解所緣，數數的起動你的想蘊，把它的特質記下來；然後不在現見的時候，透過憶念心能夠讓他現前。因此你在蒲團上一坐，你眼睛是閉起來沒有看到外境，一作意如對目前，把這個境現起來，才能夠依文起因緣或者起四諦的觀察，這都叫做外所緣。5 種淨行所緣，就是勝解所緣、假想觀。我們現在念的第五個安般念所緣，就是假想觀。在《清淨道論》把安般念歸為定地業處，用來修四念處的真實所緣不是他。可是在《阿含經》安般念所緣，可以成就聖道，這件事情《瑜伽師地論》倒是講的明白。因為這個所緣一開始，一定是勝解的假想觀，一定是外所緣，可是不停在哪裡，你只要數數的觀察安般念的入出息相，「於境無移念，相續是明人」，你只要不去放棄，不去失念，不忘失你所取得安般念的入出息四相，乃至於不忘記四相的反覆相，你的心就會慢慢入定地，勝進到從所謂的欲界定、未到地定、初禪，乃至於四空定。可不可以到四空定？不能，到四禪就沒有呼吸了，息相就不見了，這個時候所觀察的息相已經不是外所緣了。

所緣 －上；淨惑所緣

從數數的「於境無移念，相續是明人」，你心中定地的狀態就會一直不斷的勝進，這個時候你心的作意，就要轉成「上所緣」，上所緣就是慢慢入定地，以求勝進，這時候你從欲界定，就是專注，到未到地定，而後入到初禪前，就有一個忘掉我自體的身心狀態。我相重新現的時候，定地就從離欲喜樂，到定生的喜樂，到離喜的妙樂，到捨念清淨四禪的一種狀態，在《瑜伽師地論》叫做「淨惑所緣」，有世間道及出世間道兩種，一地一地的勝進的定地相，叫做世間道，從欲界的專注，到未到地定、初禪、二禪、三禪，因為你要學習過各個禪地相應心的相狀，因此你於定地心生的時候，你能夠辨知他是什麼狀態，可是這種作意已經不是專注在入出息的相上，何況到了四禪、四空定，已經沒有入出息的相，人還是活著因為他還有溫度。有人就很難想像無想定、四空定的人的生命狀態。

生命的存在條件：壽、煖、識

在佛法的說法，生命的存在，不見得一定要有呼吸，存在靠三個條件顯現，第一個有一段存續的生命叫做壽，第二個會有內在微細的代謝作用，會有煖氣、溫度，這個溫度是由攝受四大營養到代謝轉變而生起的溫度，維持一個恆溫的狀態，叫做煖。第三個分別心、識，六識的分別功能，是我們生命存在的第三種條件，叫做識。於佛所說、聖人所知，外道都認定，一期壽命有煖有識的狀態就叫做生命，可是並不包括呼吸。我們的息相可以一時不起作用，生命不會立刻就不見，可是長時間不去供給身體的氧氣，身體的功能會敗壞，不能給你識身做一個依止處，終究會死亡。呼吸只是維持生命一時存在的條件之一，但既不充分也不必要，所以息相是由一定身心條件所顯現的生命現象。

下地苦粗障，上地靜妙離

上所緣會透過定地一種相應心所的狀態，你會經驗只有分別意識由粗到細的感知境界，這時候你需要有一種作意的訓練，觀察你現在經驗的所有一切定心相應的狀態，都是分別意識苦、粗、障的狀態，不要於他起愛染心，你如果執取他、依賴他，你所觀察的境界就會變成掉悔的境界，他會讓你生起愛跟非愛的分別，就會讓你有想心，推動你去造業，這些都是讓你招苦的因緣。他是苦的因緣、粗顯的相狀，我要的是靜妙的狀態，因此出離於他，所以你就從厭下，厭離招苦、粗、障的身心狀態，去欣求、希望轉變，只要透過不愛，數數的在所緣上勝進，就會進到更寂靜、美妙、讓你能夠出離三界繫縛的身心覺受，你的感知狀態會更加微細，這種想他不是完全沒有想，佛法不是一個沒有想法的觀察，帶著教導來去觀察現在一切所緣都是苦、粗、障，因此你對於靜、妙、離的境界會起一個意樂，也不需要多造作什麼，只要數數在所緣上，隨念所緣，就會勝進你的定力，這個叫做上下想，也叫做「淨惑所緣」的世間道；這個時候，就從入出息分別覺知，進到上下定地心所相應，感知境界的辨別。作上下想，厭下苦、粗、障，欣上靜、妙、離，那個心叫做厭離心，這個會讓你越來

越寂靜，愈來愈不取於相如如不動；「無移念，相續是明人」，於境所觀的境界不要移轉了，就在這邊數數的不動、數數的轉變，就變成定地的勝進相。

所緣 －及以內：似法似義，有見意言

外緣不是極盡分析，離自體之外的外境，而是取依法、善知識所教導的外境的特性，數數的憶念於心，在不對境的情況，讓他在心裡生起一個，能夠勝解現前所觀的境界。稍後就會練習安般念怎麼取相，取得息入息出外境的某些特質，把他憶念於心，隨著對特質的覺知，對他觸受或者意知一種辨別，不斷的去憶念現前；這個現前會有愈來愈明白能夠看見、能夠讓你身心放鬆保持看見，這就是一個奢摩他心的狀態。你只是緣這樣的境去修，就是定地的效果，如果你懂得怎麼樣在定地勝進，要觀察於境苦、粗、障的特性，不要愛染，不要一直不斷的索求於那個境界，如你所知的那個顯現；然後慢慢反覆串習，愈能夠專注的放鬆，你的定地的相應心所就會愈靜妙，然後出離於前前境，這個時候要用你定地的知識，學過的聞慧去辨別他，原來心的所緣，心地的狀態與所緣境的狀態，是心生種種法生；心的狀態變了，法的特質就會顯現改變，由此進到內所緣。

貼著前面的外緣及定地勝進的上緣，把你聞慧所得的聖言量的知識，帶進來相應

「內所緣」就是意言，你就把以上的「外緣」，進到定地勝進的「上緣」，然後透過如理作意，把它轉變成意言境的觀察慧。什麼叫意言？簡單的講，到了意言的狀態，用的已經不是前五識，因為到了初禪，沒有了鼻、舌識，到了二禪，五識都不起作用，唯有定地的意識，綿綿密密的明覺相續。你在坐上修的時候，不管前五識，只要管你的定地的分別意識。因此只有你定地的分別意識，所緣現起的一切境界，唯是名言，是意識所緣的名言狀態、法塵，安立的名言相；可是也不能打獨頭妄想，這就不是現觀。所以你要貼著前面的外緣及定地勝進的上緣，這時候沒有到四禪，息相還在，定地是不斷的勝進，這時候保持全然的覺知、清晰的辨識，把你聞慧所得的聖言量的知識，帶進來相應；請注意不是離境獨頭思惟法句，更不是打獨頭妄想，而是貼著你所觀察的現象，相應你所聞思的法句，明白觀察他是因緣生、因緣滅的，生起一個無常隨觀的智慧。

《攝大乘論》對內緣的敘述：似法似義，有見意言

在《攝大乘論》入所知相，對內緣的敘述，你要取什麼所緣悟入所知相，他所標舉的所緣境，就是 8 個字：似法似義，有見意言。什麼是法？具有名句文相的聖言量，就是經論的文句，為什麼講似法？是憶念現前法句，不是獨頭妄想，是對境心起的名句文，所以名句文的狀態是「似法」。由讀經所成就的不忘失的念，於境界現觀的時候，起了一個相應的名句文，起了一個「似義」的理解，為什麼講似，因為不是去獨頭尋思他，是依著境界的觀察去印證，真的是依因待緣、相狀變異。所以他沒有常性可得，沒有自性可取。既然沒有取，現在蠢蠢欲動，想要欲如是、不欲如是的心，那是什麼？那就是我見，因此你可以現觀到我見種種差別相，這個不是想出來的，都是

透過現觀理解，以上講的都是「有見意言」。見就是分別，可以現前分別的意言。所以當你在聽聞的過程當中，如果你能夠這樣隨行操作、隨觀你的身心，你就會隨覺悟入「似法似義，有見意言」。所以透過聞思建立一個修唯識的所緣的狀態，即是內緣，就是意言，就是大乘觀的所緣境，也就是圓教所謂的無所依、無所緣。這時候你現前能夠了知，一切所緣是無自性的存在，這不是一個概念，是透過現觀如實了知，隨聞去印證的似法似義，有見意言。

當這個意言境能夠作意現前，當作你止觀思惟修的材料，我們就要教下一次的階段，唯識觀的道次，當你還沒有見到那個階段，都還是聲聞止觀的狀態。不是止心的所緣，就是觀心的所緣，藉由外緣取相，透過上緣定地勝進，再透過如理作意轉變成似法似義的有見意言的現觀。腿不一定要盤起來，用心觀心，這叫做無所依、無所緣，知道所依所緣是無自性，不是不用所依、不要所緣，要現觀因緣生因緣滅，你必須要有聞思的正念去印照，對境心數起的「似法似義，有見意言」。

安般念所緣操作練習（一）：腹式呼吸

鼻吸口吐腹式呼吸

回憶到我們第三單元，講的安般念所緣七句義，我們可以重新操作一遍。
息有四相怎麼觀察？先要出息盡，怎麼樣能夠完全的出息盡？在瑜珈或氣功有個訓練，這不是正常止觀的狀態，都是鼻吸口吐，鼻吸嘴巴要閉緊，吸滿稍微憋一下，然後把嘴巴打開，嘴吐出去，吐到盡，吐到你肚子都扁扁的；吐光之後鼻所吸的氣，是不是比剛剛多一點。如果你刻意把腹部漲大胸部擴大，就能夠吸的更多，這個時候吸滿， 嘴巴打開吐氣，只有用力吐氣到盡，你再下來的吸氣就會越來越自然的吸，越來越吸的長而且多；越來越能夠放鬆的帶動，身體的牽引業，不管是用胸部呼吸或是腹部呼吸。練習鼻吸口吐：
a.觀察在每一次在吐完之後的吸氣有沒有改變？
b.你牽引入息的方法有沒有改變？身心有沒有更鬆？息的量跟時間有沒有更長？ 如果只是比較短的喉嚨呼吸是不是可以轉成胸式的呼吸？
c.是不是可以把肚子放鬆擴大，讓你的橫膈膜下降，讓你的肺泡能夠容納更多的吸入的空氣？在吐光之後，可以稍微彎腰一下。
d.為了要增加你觀察的敏銳度，請你左手拿起來貼緊胸部，右手拿起來貼緊腹部，進行剛才的鼻吸口吐，看你是屬於哪一種呼吸？身體哪一部分動的大、哪一部分動的小、哪一部分動的先、哪一部分動的後、哪一部分根本沒有動？
如果你手的覺知已經夠敏銳了，就可以放掉。
e.這個練習你可以躺著做，請注意一件事，你的腿一定要弓起來，膝蓋要拱起來，腳平貼在地板、床面上。

這樣的練習，讓你慢慢作意，淺的喉嚨呼吸，到較深的胸部擴大呼吸，到腹部擴大的呼吸，讓你的腹部呼吸變得更自然，但是還是要稍微刻意一下，還不是你的本能反

應。 腹式呼吸對於身心、睡眠、老化等等，乃至於修學止觀，都有很大的好處，盡量去練習做到腹式呼吸。

辨入出息四相

已經能夠做到這樣腹式呼吸，你就開始取息入出的四個相。

一、出息盡已，內門風轉。先看到鼻頭有觸，之後腹部開始脹大，下沉的橫隔膜，胸部入的氣更大，但是你不必把胸部脹滿。

二、中間有一個不入不出的中間入息，

三、入息滅已，外門風轉，出息生；你這時候還是可以用口吐的方式，幫助腹式呼吸，能夠更放鬆自然。因為息相是出入無聲的，不要刻意發出聲音，但是若有教導就可以。

四、有一個出已還沒有入息的狀態就是中間出息，把四相取下來。要一次一次不要太粗略的觀察，一次一次的息入息出，能觀察的點就會越來越多，但是要慢，穩定的相續。

出因緣：牽引業、中央孔穴

這個時候我們就可以觀察到，依於身心的兩種條件，一個是牽引的作用，一個是中央孔穴的狀態，是呼吸所要依賴的身體條件。 當你鼻吸口吐很自然的腹部呼吸，你就回歸到鼻吸鼻吐，會讓你身心擾動減少，這時候所取得都是外緣。

這時候稍微要警覺一下其他的聲音，是不是還能夠辨別，還是聲音出來的時候你心裡面一抖、嚇一跳，這代表你的身心太沉沒了；如果你會覺得他很討厭，你的心太掉舉了。都能用這樣方式，去辨別你身心五蓋的狀態，雖然保持相續的觀察你的息入息出四種相，或者有必要的去修正你的牽引業，觀察你中央孔穴在你身體上表皮膚的變化。所以你觀察的東西還蠻多的，可是不亂，就在這個範圍裡面，穩定相續的觀察，產生一種如實的認知，又能夠隨著身心的觀察，起必要的回應， 還能夠警覺跟所緣無關的外境。

息所依：身、心

注意你的頭、你的身體，是不是點頭了，是不是彎腰了，上半身保持端直，對打坐的人是維持五蓋不生的條件之一。頭正不正，脊椎是不是適當的彎，保持柔軟的放鬆的彎度，對身體要保持覺察。肩膀兩邊是不是一邊高一邊低，是不是傾向右邊或左邊，就會讓你的身心不穩定。如果你連帶的調身，就隨著吸氣把身體挺直，調你下巴的位置高低，都可以隨時調整。隨著每次呼吸，能夠覺察的範圍更清楚、更明確、更寬廣，隨著每次的呼氣身心更能夠放鬆。你可以建立你的 SOP，先觀察頭頸的位置，觀察你背脊的狀態，觀察吐氣的狀態，吐完了吸氣的狀態。

外緣到上緣

外面的聲音很輕鬆去明白他是什麼，看看你身心對他的回應方式，再回到息入息出的相，一切都是穩定的轉變，隨著你一定的範疇轉變，這叫做「於境無移念，相續是明人」，這些都還在外緣。在外緣的觀察也會明白，一次一次息入息出身心放鬆的覺受，會有越來越寂靜的狀態，那個就是上緣。每一次入息的全然覺知，會引發對於呼氣的時候，一種身心放鬆進步的觀察，明白的去覺知他，定地改變的狀態，就知道你的心是變亂了，還是變得更寂靜了。不要不去觀察，要作意觀察，專注在觀察上，觀察是重點，不要不用心，不要不去辨別，要能夠清楚、放鬆的辨別。你可以訂一個 SOP，如果有意外，警覺一下再回來，反覆的操作。

我們現在的定地不容易到欲界定以上，你能夠觀察到欲界定，就是專注，不用很費力的能夠專注所緣上，「於境無移念，相續是明人」就不錯了。現在對大家的要求只到欲界定，在 15 分鐘之內要達到欲界定，上身是端直的，再一次強調是很重要的。頭頸部是頷首的，放鬆端正，不要點頭，點低了表示你沉沒了，你要定期的去覺察你身體的狀態，你如果不太清楚可以開眼看一看；也可稍微移動一下，自己能夠辨別他的狀態。

一些相應的口訣，在所觀察能取心的位置，稍微帶一下法句是無所謂的，幫助你能夠增加觀察的智慧，入定地當然就要捨掉。這時候你們的上緣，要去辨別五蓋不起身心寂靜狀態，有沒有更自然，不費力的能夠維持這個 SOP，表示你有相近欲界定的狀態，穩定相續，穩定就是於境無移念，相續就是能夠按照這樣子明覺的觀察，不斷的反覆重來保持覺知，是初修業者的要領。很多初修業者把它放成自然而越來越無知，這個不好，要反覆的提起歸零重來的 SOP，這是維持一種觀察智慧練習。

所緣 －及以內：似法似義，有見意言（續）

大概能夠明白選擇一個外緣，慢慢由這樣的所緣，數數的隨念能夠進到上緣的辨別，因為我們現在心還很難入深定，上緣的觀察我們就停在欲界定，乃至於有可能到未到地定， 我們後後時會再說欲界定與未到地定的相狀。初禪以上現在對我們來講，現在都是概念，初禪叫做離欲喜樂、定生喜樂，大概知道就好了。

接著來說明什麼叫做內緣，就是「似法似義，有見意言」，就是我們從聞思所得來的正念所緣，就是名句文。可是呢，不要把經跟論帶到蒲團上，我們有法師寫成小卡片，這個勉強好像作弊，上坐的時候可以用掌卡，可以幫你維持一個憶念的意言境，瞄一下之後就不要再不斷的看他。我們稱意言境，叫做似法似義，表示不是現見名句文，不是去讀經的，是你自己憶念起來了，為什麼憶念？對境憶念，是非常重要。在內緣的關鍵， 「於前境凝住」，什麼叫做前境？就是落謝的影塵，因為定地的時候，沒有動用前五識，唯有定地相續的分別意識，這個是定地的獨頭意識。雖然定地是獨頭，他緣自己的心，生滅相續是有相狀的，這邊所謂的前境，已經不是離自體的

外境，是心落謝的前境。一直不斷的警覺剛才的那種所觀察的身心狀態，一直過去了，保持知道「凡所見都是分別影塵隨生即滅」，這個是口訣， 明白這件事情，所以你分別意識所緣的意言境，是隨見他就隨滅，他是一個相續滅相的顯現，先觀察到已滅的是無常，現法正滅，未來當生他也會滅， 經上是這樣講的。不過還看不到那麼多，先看到現在定地所緣的現前境，隨見已滅，他就一直不斷的過去。有人說一直要不斷的強住在當下，當下無住時，那個當下只是警覺隨見即滅，不作未來的期待，不去顧戀滅去的無常相；你只要保持不去顧戀過去，不去希望未來，保持現觀當下隨見即滅的相狀就好了。

你還可以緣息相，看到息相一直在滅一直在滅，他不是有生有滅，有生有滅表示相在轉，心就一直不斷的隨著所觀境一直不斷的滅，「識心相續生，所見的隨轉滅」，這就是口訣；識心一直不斷的一瞥一瞥了別心生，識心相續生一瞥一瞥的看見，隨見就隨滅。所以見不是一直在見，見是一下一下的見，隨見你就了知、你就明白他是隨滅相。識心相續生，隨見相續滅，不斷的觀察這個生滅，生是識心生， 滅是隨見的相滅，不去了別而已。所以相的生滅其實是心的生滅，不要去分析相，見到這一切相的分別都是心的生滅。識心生就有種種了別相，凡所了別者，就滅去滅去，一直不斷的隨所見相續滅去，一旦滅去就不要分析他了，因為識心會不斷的一瞥一瞥再起來，我又看到他不同的相狀，隨所見他就隨滅，一直不斷的保持在這個狀態，這叫做安住當下。

安般念所緣操作練習（二）：二取

回到上身端正，頭頸放鬆，出息盡，內門風轉，鼻頭有觸。放在你的能取心的覺上面，我知道他在什麼位置，隨所知一直不斷的生，隨所見就一直不斷地滅，能知一瞥一瞥生，所知隨見一瞥一瞥滅，去辨別它的生滅相，注意在生滅上，不要維持相續，相續就變成不明瞭。特別一瞥一瞥知道他在鼻頭有觸，知道腹部脹，那個所取的位置是不是變，能取心就如是轉，到了那個位置就有一個不同於前的能取心，能知道他到鼻頭、到腹部、慢慢擴大了、中間不動了，你就有 1 個不同的一瞥一瞥知道，隨所知道的就一瞥一瞥的滅去，去注意那個生滅。一瞥一瞥的能取轉，這個警覺非常重要，這個警覺越微細，你的心就越細，你的定的就越深。能取心就是你能夠取到不同的相狀的一種認知，一瞥一瞥生，確定跟剛才不一樣，現在看到是這樣，隨所見你就看到他一瞥一瞥又滅去，滅去就不需要管他，因為隨轉能取心又如是轉一瞥一瞥生起，隨所見又一瞥一瞥去。

「上身端正，頭頸放鬆，出息盡，內門風轉，鼻頭有觸」，所講的每句話都是一個能取心得如是轉相，我現在知道要注意上身要端直、要頭頸放鬆、要出息盡、內門風轉、鼻頭有觸；每一個言說都是一個能取心如是轉的相，那個相就是你相續能取心的生相，隨所生的所知事就隨滅，識心生時所知事滅。 你甚至可以用隨身標記，上身要端直就跟著端直， 我看到我上身端直了；頭頸放鬆我看到我頭頸放鬆了；出息

盡，我知道出息盡了；多一個我知道的那一個辨別，到那個狀態我知道了，隨所知你就知道他隨所滅，又一個新的我知道了，能取心如是轉生，所知事隨即轉滅 。你放鬆了，可把眼睛打開，方便你操作，保持清醒明覺性 ，不見得要強閉著。生滅隨觀，就是入到內緣的門戶，這個隨觀的狀態能夠穩定，放鬆的明覺相續，就是入到「似法似義，有見意言」的關鍵。今天的功課就是練這個。看見這個就是看見二取心，我們上次息相的第四種練習看見二取，他的入門就從這裡入，看見二取就是看見生滅，生是識心生，有一個能取心如是轉生，隨所知就生已即滅，不待他緣就滅，保持這種了知，隨相了知一直到遍了知，心還能夠保持「於境無移念，相續是明人」，我們就很快地又把第一次的息相四種觀察作練習。

已略講「於住勤修習」第一科所緣有三，是跟第二科自體不亂，其實是相對的，你要觀察到自體不亂的心相，就必須要有三種住相應的相，跟 3 種所緣互相對照；關鍵都在這三句話，三種住相。我觀察各位學長，大概都很專注的用力的，在隨著我所教的去觀察，如果你用力的專注觀察，會引發在每一次練習之後 1 種身心狀態就是疲勞。如果你睡一覺起來，你會覺得沒有睡飽或疲累，表示你睡眠品質是不好；就跟打坐一樣，如果你一堂功課下來，就感覺疲勞表示你剛才是過於專注的。這個時候，你的放鬆的善巧要多一點，不要太訓練作意的部分，先放鬆覺知，就比較用短吸長吐的方式放鬆，不斷地用調身，讓你的身保持在韻律的，慢慢的進到寂靜的狀態。請注意這就是調五蓋的過程，調五蓋並不是在取所緣之外，別別修的過程，最好的調五蓋是隨著所緣取相，相續觀察的過程當中，警覺到你寂靜因緣的狀態，隨著相去對治；不要急著要在一定的功課上，你這時候身心出現什麼狀態，就去解決什麼狀態，不要急著在一支香達到你預定功課的目標，那樣是太有所得心了，此其一也。其二，你越這樣固執，越得不到，何苦來哉。不如保持明覺相續，但是放鬆還是很重要的狀態，這是一個勸告。

5.2 安般念所緣修習：瑜伽師地論卷二十七，阿那波那念所緣

十二所知事與所緣

明白剛才息相的善巧之後，我們來看到教材的卷 27，上次講完了 7 句義，接下來就說了，安般念有五種修學，要交代一下這個事情。剛才講過了「外所緣」有「淨行所緣」五個：不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、安那般那念。進到「上所緣」，就是要觀察，每一地的定地的狀態是苦粗障，不要染著要厭離，讓你的心更往寂靜處勝進，這個就叫做「淨惑所緣」的「世間道」；出世間道是四諦現觀，我們現在還不往那個地方，當你入到四諦現觀，緣著入出息相，轉成意言境的四諦現觀，那是「淨惑所緣」的「出世間道」。

讓你從淨行所緣，轉變到出世間道的所緣需要靠五種「善巧所緣」。怎麼樣運用五種善巧所緣，幫助你隨取得任何一種淨行所緣，慢慢的轉變成出世間道的淨惑所緣。因為世間道的淨惑所緣，隨著定地勝進，自然就會生，只要加上隨轉作意，隨著息入息

出相因緣觀察，勝進在定地上。可是要變成出世間道的淨惑所緣，就要透過 5 種善巧所緣：蘊、處、界、緣起、處非處。事實上前三種善巧是取所緣的善巧，緣起善巧是作意的善巧，處非處善巧是果的善巧。因就是取相，取所緣就是要取蘊處界，你在哪一個觀察上面，比較有自己的成見，你就偏取哪一類的所緣；如果你在果相上，沒有辦法如實知，你就取蘊；你在業緣上不如實知，你就取處； 你在因上不如實知，你就取界。作意的善巧，就是操作心的，緣的善巧就是緣起善巧；果上面辨別你的道果的善巧，是處非處善巧：講簡單一句話就是如是因如是果；不要非因計因非果計果，說起來複雜他總共有 16 種異論，62 種外道見，你要辨別心不要落入那些邪解脫見，你只要相續解脫那些邪解脫見，你的身心就會處在處非處善巧的狀態。

阿那波那念，應知略有五種修習：一、算數修習，二、悟入諸蘊修習，三、悟入緣起修習，四、悟入聖諦修習，五、十六勝行修習。

怎麼樣從任一個淨行所緣，都要隨著他的取相作意，轉變成善巧所緣，第一個是蘊善巧，所以我們要從安般念轉成善巧所緣，就要先五蘊的觀察。算數修習，是標準的淨行所緣的安般念，這是外所緣的方法，你怎麼樣從算數修習轉變成善巧所緣，就要透過悟入五蘊，所以 5 種安般念的修學，第一種就是算數修學， 算數修學就是標準的取外所緣的息相，去清淨你的五蓋的 1 種方法， 由他的下手，讓你的定地能夠慢慢勝進。可是要隨轉成出世間道，就要透過悟入五蘊，悟入五蘊的門就在悟入二取。要從外緣轉變成內緣，要從淨行所緣轉變成出世間道的淨惑所緣，關鍵就在二取，二取在哪裡見：五蘊，由算數修學的安般念，轉成悟入五蘊的蘊善巧。蘊處界三種善巧都是取所緣的善巧，你既然選擇悟入五蘊，就不要再去修處善巧與界善巧。就由悟入五蘊 ，跳到作意善巧的第四個：緣起善巧，第三種修學就是悟入緣起。這就是為什麼五種修學是這樣安立的理由。

第一個你取外緣，取你的息入息出的四種相，進行算數修學，讓你息相觀察能夠穩定，然後定地就會勝進。可是你要把淨行所緣轉變成淨惑所緣的出世間道，就要透過悟入五蘊的二取，二取就是一瞥一瞥能取心轉、所知事滅， 隨著生滅隨觀悟入二取。蘊處界是取相的善巧，我們既然選擇悟入五蘊，去觀察二取，就不用再去修處善巧與界善巧，就要轉成作意善巧的緣起善巧，觀察他的 12 支的因緣相，兩重四諦的道理：兩重因緣生滅悟入四諦；第四種安般念的修學就是悟入四諦。修學的次第，怎麼建立的？

第一、算數修習：因為我們要對治我們的尋思行，所以要選擇外緣：息入息出的四種相， 用的方法是算數修學配合隨息觀來取相。取相要從名色分別，進到緣攝受智，進到生滅隨觀智，這是思惟修所依的根本智慧建立起來。

第二、悟入諸蘊修習：要由淨行所緣轉變到淨惑所緣的出世間道，關鍵在善巧所緣，你要轉變擴大所緣觀察的深度，因此要靠生滅隨觀的悟入二取，就透過能取心轉所知事滅的生滅隨觀的觀察，這個就是安般念所緣的第二種修學悟入五蘊，關鍵就是要看見二取，由生滅隨觀，進行十六觀智後面的 13 個。

第三、悟入緣起修習：既然取得蘊善巧，就不用再觀察處善巧與界善巧，直接進入緣起善巧，第三種安般念的修學，就是悟入緣起。
第四、悟入聖諦修習：悟入緣起是為了要自證四諦，第四種安般念的修學就是悟入四諦 。
第五、十六勝行修習：這四種修學都叫做次第修，這四種修學都熟練的，就進到見道位的圓滿修是第五種修學，叫做十六勝行。不要跳著去修，分段動作都能夠熟練，稍假作意就能夠現前，能夠如實觀察因緣生滅，而建立起無常隨觀、苦隨觀、無我隨觀，16 觀智的前 12 個， 才能夠慢慢的穩定下來。因此你才會建立你的道種智，道智果智才會慢慢成熟。

四種算數修習

取相的關鍵就是算數，我隨息觀就可以取相為什麼要算數？理由在哪裡？算數修學有 4 種：一者、以一為一算數，二者、以二為一算數，三者、順算數，四者、逆算數。

一者、以一為一算數：先把息吐光，暫停在吐光的位置，就有一個特別作意，能取心要有一個能取轉。特別注意在內門風轉，息開始入的那個點，能取轉生；要習慣這個不是自然動作，這個觀察是需要訓練的，有個能取轉、有個如是轉。怎麼樣確定有一個能取心轉起？你在出息盡，內門風轉，在那一個瞬間，就標記為 1。這叫做如是轉，息就慢慢的入，入已不再出的中間入息的時候，你在有一個能取轉心生，你就標記為 2，息就轉成出相。在入息的那個瞬間、知息入：標 1，在出息的那個瞬間、知息出：標 2。你數了、標記了，還沒有真的入，開始入以後才數都是不如的相，隨標記就隨入、隨出，這個標記得能取轉心，不要太早、太晚，不要被拖在後面。
剛上坐，剛要取息相，的第一個算數修學，就是以一為一算數，重點不在算數，重點在利用算數做標記，標記的目的，是要讓你那個時候有一個刻意的作意心、能取心轉，特別取一個能取的入息、出息的那個瞬間。先粗粗的把入息、出息的點找到，再慢慢隨著寂靜，你的中間入息、中間出息會放長，因此你的四種息相，就可以確認，這是一個慢慢入修的過程。以一為一的修學目的，幫助你生滅隨觀的能取心轉，要有一個特別的作意，如果沒有相續穩定的明覺作意，心會慢慢沉沒，因為你習慣。算數標記一直反覆重來，讓你明覺相續的心「於境無移念，相續是明人」，他是很多相續相，重點在不亂，不是不動，他會隨轉但他不獨頭亂生想，這是關鍵因素；明白他只是名色一時一時的組合，於中沒有我，他都是因緣生因緣滅的相，所以由識心生相轉滅，認知一切生滅隨轉的思惟智，保持這樣的明覺相續，所有止觀的關鍵都一模一樣。

二者、以二為一算數：以二為一要幾次呢？只要取相確定了，以一為一就過了，就把以一為一轉成以二為一。什麼叫以二為一？把入出息轉成一個點做標記，問題就有兩個選擇，一個選擇把以二為一的每一個 1 數，標記在入息處或出息處。我建議你們去實驗，標記在入息處或出息處，接下來要計算一到十。請問各位的經驗，標記放在入

息處效果是什麼？也就是讓你的入息比較警覺、明覺，出息不要數只要保持自然放鬆、隨觀就好了。相反的，標記放在出息處效果是什麼？出息反而要更明覺一點，讓你的入息保持隨觀的明覺，如果你出息不去做作意、做標記，那麼出息的放鬆，就會漸漸變得沉沒。所以標記在入息處，這有警覺的效果，更明覺一點，你們的觀察是什麼回去試試看。

三者、順算數：是有技巧，念佛的就會知道蓋房子，你怎麼樣標記在入息和出息，兩種效果自己回去實驗。回去實驗標記以二為一，先練習以一為一，取相明確之後，轉成標記在入息或者是出息的以二為一，如此累積到十數，這叫做順算數。

四者、逆算數：方法如順算數從十逆算回到一。要先從一順算到十，再從十逆算回到一，目的是不要把順算數當作習慣性的沉沒，用逆算數恢復到明覺，更重要是訓練念心，念這個字在唯識學有一個記憶的意思，不是去東想西想的哪個過去回憶，是能夠短期的、明確的能夠辨識你現在，這段時間是屬於第幾個息入相或者是息出相。

勝進算數

為了要練習你能夠明記不忘的能力，要練習你的念力，你的明覺相續配合你的念力不忘失，彌勒菩薩又發明了勝進算數。勝進算數就是把剛才的以二為一的順算、逆算，累積兩次記為一，中間只是保持觀察，觀察又不標記。他還講計百次為一、計千次為一。 你能不能把百次的順算、逆算計為一次，這樣子再累積成十，再倒數回來。勝進算數不建議你們做。

為什麼要保持明記不忘的念力？這是對治五蓋的過程。你同時在取相修安般念，同時在對治五蓋。我們上坐主要是對治哪兩個蓋？昏沉睡眠、掉舉尋思。 再想想看用算數修學，是不是剛好對治； 你不算就會落於昏沉睡眠， 算得太多也可能昏沉睡眠或掉舉，算不來有一二三沒有四五六，沒有辦法順利算數圓滿一個週天，更不要說勝進算數，表示你中間岔出去的掉舉尋思太多了。你能夠圓滿一個週天，是給自己一個交代，如果你五蓋是清淨的，要達到順逆算數一個週天不難。我在 2016 年禪修的時候，要求他們 10 次順逆一個段落，不要太累， 沒有五蓋確定是心清淨的相續。

安般念所緣操作練習（三）：以一為一，以二為一開始

你練習觀察你的心從取相分明，會進到定地寂靜的勝進相，你心就會越來越寂靜，寂靜的標準是沒有五蓋、明覺相續的狀態。沒有五蓋，可以保持 SOP 反覆穩定的相續觀察，這才是寂靜的定義；可以同分所緣數數隨念，看到能取心轉，所知事滅。剛開始練一支香是會累的，你必須要慢慢的調整你自己的身心，讓他不累。所以算數修學的重點不在拼業績，不在拼那個量，而在檢查你的明覺性，重點保持在這裡，我的強調還是保持在在觀察慧上。觀察是有智慧的觀察，知道他是所緣到什麼樣的狀態，不

只是看得見，看見還能夠明確的辨別他是什麼狀態，該起對治就自然對治，不用對治就輕安行捨。

過算數地，不應復數

最後念一段瑜伽師地論卷二十七上面，辨別什麼時候該停下算數修學，進到安般念所學的第二項修學，就是悟入五蘊。剛才練習算數修學時，已經練習從觀察五蘊的生滅，進到生滅隨觀：知道能轉心起，所知相滅，以後我會很明確的標記。在卷二十七，「過算數地，不應復數 」，不要用算數修學再去練習，有 16 個字：

「相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉。」

「相續流注」：這個中間不間斷，一次一次相續的按照 SOP。

「無動無搖」：你沒有轉變過所緣，就是「於境無移念」。

「無散亂行」：沒有五蓋，也就是說算數修學在安般念重點，就是在相續流注，無動無搖，無散亂行。

「有愛樂轉」：這時候重點是最後四個字，觀察你的覺受，你對於安般念要生起這個覺受「有愛樂轉」，「愛」就是勝任的感覺，沒有障礙，這個時候你要讓他數成多少勝進算數，沒有問題的，不會覺得在做功課，變得很自然。這時候心是任運轉，明覺住的狀態。「樂」是意樂，有個勝任的意樂，不用特別用力，他就可以在算數修學上穩定的相續。這個時候你的心就自然安住，「唯於入息、出息所緣，令心安住」，論文這個意思。

在結束之前，有一段文就是我剛才請各位入到所謂的觀二取的關鍵，「又此勤修數息念者，若於中間其心散亂，復應退還從初數起，或順、或逆。若時算數極串習故，其心自然乘任運道，安住入息、出息所緣，無斷無間相續而轉。先於入息有能取轉，入息滅已，於息空位有能取轉；次於出息有能取轉，出息滅已，於息空位有能取轉。」

「又此勤修數息念者」：一個在精進算數修學的人。

「若於中間其心散亂」：就是五蓋心起的時候。

「復應退還從初數起，或順、或逆」：回到以一計一，以二計一。請注意不要直接從二計一開始，要回到以以一計一。知息入知息出穩定之後，再入出息數 1，順算數計十，倒數回來變一，這叫做一個小周天。回到一個小周天的一開始，以一計一「從初數起」。

「若時算數極串習故，其心自然乘任運道」：這個時候很自然能夠相續，你的心安住在入息出息的所緣上。有一個非常重要的標準「先於入息有能取轉，入息滅已，於息空位（中間入息）有能取轉；次於出息有能取轉，出息滅已，於息空位（中間出息）有能取轉。」，有四個能取心轉，很明確的將入息的時候，知道將入息，相續觀察，於息入空位的時候又有一個能取轉；相續觀察出息，出息相續觀察有一個能取轉，出息空位又有一個能取轉。從以一計一的兩個能取心，變成到息的四種相的能取心。為什麼你能夠這樣？如果你的中間息空位太短，標記不來，都一直不斷的相續入出，所以你找不到那個息空位去做標記。等到你的息空位綿密靜長，能夠在息空位有一個充

裕的時間標記息空；出息相續息空，息空要能夠長、夠綿密、夠寂靜，能夠讓你標記，這四個標記心你要能夠生起。這是判斷的標準。

由這樣進入那十六個字，「相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉。」，這個時候你就可以捨棄算數修學，可以從看見二取悟入五蘊，由悟入五蘊進到悟入緣起，從悟入緣起去自證四諦，等你這四個次第觀熟練了之後， 就可以集中加行十六勝行，準備見道。我不拿著課本照著念，我用我自己抉擇的次第，就是依照這樣的單元，慢慢一段一段的練習，讓你自己回去再去讀教材的時候，能夠這樣科解，能夠隨著聞思，到什麼位置要做什麼練習，確定練習的相，如文所說的描述能夠互相印證，以後你再去讀這一部《瑜伽師地論》，論文本身就好像彌勒菩薩親自為你說法。

單元練習：

第一、鼻吸口吐，練習腹式呼吸，解決當中的問題，讓你的腹式呼吸到自然為止。

第二、依腹式呼吸，第二次練習的安般念觀二取，於知息入知息出，至少要知道兩個點，能夠知道有一個能取心生，所知事滅，你能夠看到識心起隨相滅，能夠明白這個點，就是因緣生因緣滅，看到點能夠穩定的相續。

第三、練習以一為一，進以二為一，再要練習順、逆算數回去找出一個你用來累計順算數與逆算數的方法，進行順算數與逆算數累計十然後倒數回一，即一直到你能夠從 1 到 10 穩定的計數，再從 10 穩定的倒數逆算數回來，能夠這樣一次，就算是一個小周天。如果你忘了，只有一個規則，回來重算。

第四、 如果你能夠完成一個小周天的練習，判斷你的算數修學是不是可以不要用，標準是「相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉。」，這個時候你最好有四個息點可以標記， 知息入、息空位、知息出、息空位。為什麼息空位可以標記？是因為他夠長、夠穩定。若身心還是不穩定，還沒有入到息相，還在風喘相，出入還有聲音，這時候你的息不穩定，你連修安般念都不夠格，這時候先把身體調好。從風相、喘相、氣相、息相，入到綿密靜長的息相，然後把入出息點能夠確定之外，進一步在兩個息空位，夠靜夠長的時間，能夠有能取心轉的標記，這個時候你的生滅隨觀，識心起相滅的隨觀智，就可以穩定相續，這時候幫助你悟入五蘊。

附1 十六觀智:

1. ‘名色分別智’ (Namarupapariccheda ñ ā na)是首先要作的工作，用來破世人的“一個”，“一體”的邪見。
2. ‘緣攝受智’ (Paccayapariggahañ ā na)是幫助我們觀照名、色法個別的生起因緣。
3. ‘三相思惟智’ (Sammasanañ ā na)是斷除我們對五蘊的執著。
4. ‘生滅隨觀智’ (Udayabbayañ ā na)是觀照名、色法的生滅。
5. ‘壞隨觀智’ (Bhangañ ā na)是覺知名、色法的壞滅。
6. ‘怖畏現起智’ (Bhanyañ ā na)是生起對諸行法的怖畏。
7. ‘過患隨觀智’ (Ā dinavañ ā na)是觀照色法的過患與危厄。
8. ‘厭離隨觀智’ (Nibbid ā ñ ā na)是對諸行法的厭離。
9. ‘欲解脫智’ (Muñcitukamyat ā ñ ā na)是欲解脫出離於一切行。
10. ‘審察隨觀智’ (Patisankh ā ñ ā na)是審察前面的六智，它也是三相思惟智。
11. ‘行舍智’ (Sankh ā rupekk ā ñ ā na)是舍離諸行的智。
12. ‘隨順智’ (Anulomañ ā na)是隨順於前面的八智及後面的三十七菩提分法，以行道而得其道果。
13. ‘種姓智’ (Gotrabh ū citt ā)是超越凡夫種姓的智。
14. ‘四道智’ (Magga citt ā)是走向四位聖人的道智。
15. ‘四果智’ (Phala citt ā)是產生四位聖人的果智。
16. ‘余漏智’ (Paccavekkhaṇañ ā na)是審察自己的剩余的煩惱，而用擇法去斷除這些煩惱的智慧。

6. 緣觸 覺知全息ㄧ
四種作意、過算數地、六事差別所緣毗鉢舍那

6.1 四種作意

算數修學是偏重在奢摩他或是以安般念為所緣的算數修學，這個是通常在禪修初修的教導，就操作過程細節的教導，而且是充分且必要，我覺得佛法如果少了這樣子的明確教導，會變成一中各表、各說各話。這件事情就如玅境長老所期待的那個樣子，應該要大大的弘揚。更重要的是禪修，一直被當成跟經論文句義的學習，當成兩條平行線，而且彼此好像沒什麼關聯性。好像我們都讀讀書本，然後就捨文字相來參，參什麼？參這一念心，心是什麼東西？一中各表、隨人主張。就跟我們經論上所讀的甚深意，文句法義的很多教導，顯然沒什麼關係，很多人都在描述他的證量，都在講果報的差別名稱，可是對證量的內容、廣分別義，其實說：「都不會說啦」；不會說就算數了嗎？不會說就不會教，法脈就斷了，這件事情我覺得很嚴重。

不是我厲害，實在是《瑜伽師地論》是好東西，這一派廣說有 6 經 11 論，雖然少了兩部經缺了一部論，主要的教導還在。今年我是發大心，即將在明年四月，是第五屆的法相宗，我把我不願意碰的《成唯識論》，拿出來當作四年的功課，也發了心要把《攝大乘論》所有的譯本跟註解書，拿起來一起披讀。這個事情對初學佛者，或是想要解脫的人，其實是沒有必要，可是要解決每天都在那邊文字上戲論的人。成實論班的陳老師感慨的說，基金會辦了假日佛學院，開辦到今年第四屆為止，已經累積了很多的學佛的人，這是簡老師很大的功德。但是都只是讓很多人讀了很多的書，可是不好樂禪修。玅境長老就說了，漢傳佛教好像學了文字佛法之外，就只剩下不知所以然的淨土念佛跟禪宗參話頭，即便這兩件事情背後都有很深刻的教理，乃至於行法都有很仔細的文字上說明的教導方式。

我們經過安般所緣的學科、術科的說明，上次也有學長提問到底算數修學要修到什麼時候才可以放掉？經論上面的標準就是，你能夠算數修學到等持住才可以放掉。今天白板寫的是《瑜伽師地論》卷二十七的一段描述果相，描述你的算數修學已經完成，能夠進到安住正念，而且能夠開始進到觀慧的行相。這段文很多人讀過去，就變成文字解釋， 今天把它變成很動態的一種說明，希望各位隨著文，能夠操作安般念的隨相、隨行觀察，能夠了知它的相。其實你們的功課，相上是完成算數修學的數量，數量定在十次的順、逆算數，這個功課是每天的，要確實做到四句：遠離憒鬧、獨一靜處、專精思惟、住不放逸。放逸、懈怠與不放逸（精進）的差別：

- 懈怠是知道身心有狀況、問題，不解決拖著，讓自己、別人都受苦，你自己起煩惱沒有關係，你也把煩惱加到別人身上，而不去求改善，你完全對問題是擺爛的； 你去學了方法，學一半沒有學成就退了，這也算是懈怠。

- 放逸是學成了之後只擺在理解的位置，而不去串習。
- 住不放逸，就是要把你所學的方法如所教行，每天從別人的規範，變成自己的規範，慢慢這種自我推動的力量，慢慢進到煖地 ，那是四加行善根的第一個位置。能夠把身心加行住到煖位，就已經離見道不遠了，這是玅境長老對我，我也轉嫁給你們同樣的期待。

達到算數修學的圓滿位，開始可以捨算數而安住入出息所緣上，乘任運道，這個過程的描述就是等持的狀態，等持也叫做止觀雙運轉道。你的止持、定地，已經達到穩定相續的位置，這個時候你要轉向定心的種種分別行相；所以在白板上用長方形框兩個字覺跟了。覺就是正念覺知，每一念你能夠全然的去覺察身心的現況，這叫做現觀，維持在現觀相續的觀察，這叫做「全然的覺知」。請注意他不是專注的，主題能夠被看見的情況下，背景也是清楚的，雖然不是特別的去作意，你對背景不排斥，可是可以引心注意在主題上，而且主題本身是動態的，不是靜態的，這叫做「全然的覺知」。因為你有聞思的慧，所以對於所觀察的行相生滅，能夠「清晰的辨識」得了別，這叫了，了就是辨別。你能夠依著聞思的慧，辨別他是什麼行相，明白他是什麼緣起，果是如何緣生的，清清楚楚明明白白， 由此生出觀慧、抉擇，所以這種抉擇慧的狀態不是糊里糊塗的。佛陀因為這個，所以在解脫的後面加上解脫知見，就是他能夠自證解脫全然的行相，乃至於發悲憫心為他人說，而且尋求各種方便道，建立菩薩的道種智，都是因為這個。

所以我們從開始學，必須知道我們的功課是這樣，他就有方法。 我們就隨即馬上從四種作意轉到四種慧行，四種慧行又有兩種差別，今天或許我們可以談到其中的一種的三差別：隨相行、隨尋思、隨伺察，那個是在平常不只在坐上修，下坐也是一樣。很多人說法相宗就是名詞多，他不是名詞他是動詞，你要根據他所教導的每一個細節，隨所教行，根據這個操作你可以觀察你身心的變化狀態，於此去印證經論上很難用大腦懂的道理。所以慧律法師就說：「博士有什麼了不起，因為佛法的經論讀不懂。」，那他們當然沒有博士大腦的厲害，我們就是根據自己的體驗觀察，這是可以教的，這個類似的話，可以在各各有修證的大老、大德身上都可以看的見，更證明可以知道他本身會生出智慧，而不是用大腦的思惟可以達到的東西。可是他一定要遠離憒鬧、獨一靜處、專精思惟、住不放逸，這些事情我只能勸。

力勵運轉作意

稍微複習一下之前所教的要力勵運轉作意，什麼叫力勵運轉作意，我們來試一下；各位鼻吸滿肚子脹起，你如果吸氣肚子不能脹起來，表示你不是一個腹式呼吸的人，是一個淺的胸部呼吸，乃至於喉部呼吸的人，不要只憋在鼻子頭腔口喉的這個位置，要把橫隔膜放鬆沉下去，這樣子你的肺腔才可以吸滿氣。所以腹式呼吸不是把氣吸到肚子裡去，道家說肚子有丹田，那個是穴位的名稱， 用瑜珈的說法那個叫核心肌群。你要用核心肌群，用對的那個力量，橫膈膜會放鬆，之後你的肺腔可以擴到最大

的位置。如果你練瑜珈的話，我們的背肌還有幾塊核心肌群可以擴大肺腔，那個地方還要用點力一撐、一放鬆到最大的位置。

鼻吸口吐，要吐光不要吐一半，有一些殘餘的廢氣在腹腔裡面，這是不是很刻意做的。然後引你的心注意息將入，這個時候就引氣入鼻，在風門、鼻觸的位置你會有感知，感知會有涼風進來，吸的快涼風就會有匆促相，吸的慢就有綿密相，這不過就是一個對於他的形容詞而已，你要刻意用你學過的名詞去觀察，這個狀態是不是符合那個說的為止。這種作意叫做力勵運轉作意，是刻意有一點提醒自己即將要發生什麼，但不控制他，利用前面的控制在一個分位上提起專注，然後放行之後他的生滅行相就可以全然的觀察，這種提起的作意叫做力勵運轉作意。 等一下會講到兩個心所：尋跟伺，昨天我聽陳老師也講尋伺，他說尋伺是一個發起語言作業的一個心所，這話是對。

但是我們要談的事情是很多禪家都說，禪觀是離語言文字相， 但唯識見、唯識學告訴你，請問你離了語言文字相，你能夠了別前境、當下身心的狀態？因為你不善了別，報告出來就是這樣很難講，如果很難講的話，那麼世尊就都講假的，世尊不是一個善說者嗎？不但善說，還可以善說譬喻，他是在自證量之後能夠尋找方法， 為一切眾生善根的對應行，找出最適當眾生可以懂的方法去描述他。所以之前交給你們一個功課，經常隨時隨相去觀察你的行相，要用你的能力去描述他，如果你經常不喜歡用文字去描述你所觀察的現象，你的文字描述能力就會差。就像以前寫學生日記一樣，今天星期日，早上吃完早飯出去玩，回來就已經吃晚餐，然後就睡覺，這是什麼日記。 你看到人家的文字可以那麼美，我們不是要寫美的文句，是要寫真實的文句；問題怎麼說都是好美喔 ！去的歐洲好美喔！去到非洲好荒涼喔！就這樣沒有文句了，這不是文化貧乏的問題，是你觀察慧很窄。

第二個除了全然的覺知之外，還有清晰的了別、清晰的辨識，那是根據你經常欣賞美的東西、別人的文章，你慢慢學習，別人的東西也不是空穴來風的，他也是描述他自己有關的境界。你把他學來用他類似的語言變換成你的心得，描述你的對境，你越能描述越能夠了別，了別能力建立在文字語言的使用上，所以你怎麼可以離開語言文字呢？所以為什麼止觀需要用到尋伺心呢？說不要在尋伺起語，哎呀！就覺得他跟止觀沒關係。你起的語可以是胡說八道、獨頭妄想，也可以是聖言量相應的最極清淨法界等流的文句義，可以是世俗諦，更可以是勝義諦。不會用、就不學嗎？老是用成見情執去排斥他，我們懂了之後就真的要用方法。

就了解到佛法只是一個單純覺性的教育，誰不希望解脫，把解脫正確的涅槃完整的教導跟描述，誰不愛，反而用後天的教育去鼓勵五欲六塵的文明。你的自性、理性、文明、科技，其實應該要奠基在服務人類，不是對人類的五欲六塵服務，而是對五欲六塵的解脫服務，這是佛法有能力的地方。

有間闕運轉作意

在卷 27 我們談到了四種作意，已談第一個「力勵運轉作意」，第二個叫「有間闕運轉作意」，我們練習一下：鼻吸口吐，停一下注意，即將息入，息入鼻有觸，肚子慢慢擴大，這是刻意引你的心去注意，以上這種我的描述叫做力勵運轉作意。

現在我又講了一堆話，你是不是已經離開了這個作意，你有沒有發現你已經離開了這個作意，如果你發現你離開了，重啟觀察。知道你已經離開了叫做正知，再回到那個觀察就叫最初住，回到正念覺知的狀態，覺知誰？因為你選擇安般念入出息的所緣，又回到那裡。 正知異緣而住，你已經離開了那個所緣，然後讓你的心再回去最初住狀態，那個叫「有間闕運轉作意」。「有間闕運轉作意」其實也是「力勵運轉作意」，只是因為他前面已經有正念相續，後來已經異緣住、已經離開所緣，覺知離開所緣，正知以後又回到正念最初住的狀態，這個過程叫做「有間闕運轉作意」。

無間闕運轉作意

什麼叫做「無間闕運轉作意」？不需要作意，你只要知道他沒有離開所緣，保持穩定、明白的觀察，保持對於心生滅的觀察，判別念相續是安住在入出息的所緣上，確定這件事情不做任何干預，但作意去觀察這件事情。我相信對你們有一點難，但是試一試看，保持專注穩定的相續一個持續的生滅狀態，要警覺他有沒有離開所緣，只要離開所緣，正知就回到最初住，那個叫做有間闕運轉作意。保持相續的觀察叫做無間闕運轉作意，不需要刻意作意，你在行住坐臥轉變威儀的時候，自然心就在那裡住。

我經常講他就像彈鋼琴的左手，按著那個旋律的音保持不動，主要的旋律都在右手演奏，左手的背景音就是安住正念的狀態。你說這樣子是不是一心二用？你去問鋼琴家在他彈鋼琴的時候，他十個指頭在那邊動，身體還在那邊轉，請問他有一心二用嗎？昨天我們上課的時候，還在談成實論，只准一剎那只有一心，如果一剎那只有一心的話， 鋼琴家就無法彈奏了，他有 10 個指頭。更明白的講現觀的經驗，請問你眼識在動的時候，妨不妨礙你耳識能夠聽到的東西？你可以同時覺知，只是專不專注一件事情而已，這是現觀現量的經驗。我們一切文字的描述，都要回到現觀的經驗上去印證，不要在文句義上推敲，怎麼推敲，我覺得國語文都有問題，你要用你的禪觀經驗去解釋文句，不要把聖人的文句解錯了，解錯的文句還出書遺害萬年。一方面覺得他寶貴，二方面覺得他沒人教，我 40 年學佛沒有人教這個東西，直到自己讀到這個東西。

無功用運轉作意

所以我們在卷三十談到這四種作意，各位知道什麼叫做「力勵運轉作意」？不要只是知道名稱，你們知道身心怎麼操作，就是這個狀態，只要正知異緣離開所緣，突然警覺所緣不見了，再提起所緣那個叫有間闕，有間闕作意就保持正知而有正念。無間闕

是只要沒有退失所緣就保持觀察，還有一個刻意保持觀察的心，有一點難體會，改天我們在禪堂才能夠幹這個事。什麼叫做任運轉的「無功用運轉作意」，就是不作意，變成一個背景，心就一直在佛號也好、數息也好、隨息也好、觀息也好，保持在一個能觀察你在幹什麼的狀態，去做你做的事情。很明確我經常舉騎腳踏車就好了，一個剎那間你要控制多少事情，問題你心有沒有控制的念頭？沒有，為什麼？熟啊。碰到一個坑，車子怎麼抖，龍頭怎麼轉，屁股是夾緊還是放鬆，老實講有多少核心肌群在運動。

因為熟練，所以你就得善巧，是不是要多修、多習、多多修習。錯了就要修正，不熟的就要練習， 經常保持在修正練習，不會就學、錯了就改。問題要有覺知，要有正知力，要有正念的覺知、清晰的了別，你沒有這兩個力量，你根本止觀動不起來，止觀重點不是那兩個名詞跟定義，而是這兩種力量的操作。用這兩種力量操作的多寡，就定義了四種作意，四種作意分別出心流動狀態當中的九種行相，把九種主要行相為名詞，稱為最初住（內住）乃至於到最後任運住（等持），名稱是由這四種作意引發起身心分位 9 種的差別狀態。你學法相如果這樣學，你就是用禪觀去明白教法，學習教法也能夠反饋到操作的熟練性上去修正，不會就學、錯了就改，這種就叫做覺性教育。你不管學什麼都要回到這種心態上，請問你學哪一科不需要這種心態？佛法需不需要？佛法是一個最棒的，從小就可以開始的覺性教育，他是個最好的通識教育。

四種作意與奢摩他品、毗鉢舍那品

明白了這四種作意之後，他同時是止還是觀，何以證明？我用一段論文來說明， 請看到卷三十的 174 頁，就是講完九心住四種作意之後，標號四種慧行的前面一段話

「當知如是四種作意，於九種心住中，是奢摩他品。又即如是獲得內心奢摩他者，於毗鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毗鉢舍那，故此亦是毗鉢舍那品。」

「奢摩他品」是引你的心入等持住得定的類別、一種方法的種類。也就是 4 種作意是引你的心得到定的方法。「又即如是獲得內心奢摩他者，於毗鉢舍那勤修習時」，你得定的目的，就是為了讓你的心沒有散亂：離開五蓋、8 種尋思， 讓你的煩惱障暫時伏住不動，二障不起但沒有斷、五蓋不生、8 種尋思不相續的這種狀態底下叫做無散亂行，讓你的心無散亂行就叫做得定。得定不是專注， 是把心擾動的因素調伏，之後去引你的心觀注有分別影像，讓你的能思惟心、觀察心能取心，只在你所要觀察的對象上分別影像的性相差別，只跟四諦正見相關的法相上分別作意，不在二障、五蓋、8 種尋思相應的亂心上轉。得定是要調伏亂心，讓你的心無散亂行，能夠發起如理作意分別影像的觀察，所以還是要觀察定心中的行相。你獲得內心奢摩他，當你準備依著奢摩他心進行「毗鉢舍那」的觀察時，「於毗鉢舍那勤修習時」，也是由這四種作意，「方能修習毗鉢舍那」。 毗鉢舍那是什麼呢？是底下四種慧行。

「云何四種毗鉢舍那？謂有苾芻，依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，是名四種毗鉢舍那。」

最極思擇是把能正思擇做到圓滿，周遍尋思就是力勵運轉作意，之後保持無間作意的觀察，一旦忘失念了再把他調回來，那個叫做尋。當他能夠正念相續之後，保持沒有干預的無間相續觀察，那個叫做伺察。是不是都是這 4 種作意，力勵選擇行相保持觀察，一旦退失所緣再把他調回來，是不是都是這四種，熟練了、得善巧了就無功用住了，無住但有功能。你不會特別去在那裡作意，可是有功能相續。就像我身體有很多像呼吸，是一個無功用行，沒有特別注意他就呼吸；身體裡面也有很多自律神經，自己能夠對境界做反應，我們身體從娘胎帶來就有很多本能反應，這些都是俱生的能力，這些不要外加大腦的障礙。我們為什麼會有自律神經失調，因為大腦太旺盛，第六意識干預他，所以安眠藥是讓第六意識不起作用，讓身心還給自律神經應該怎麼樣就怎麼樣。所以禪修是一種治療的方法，是一種療癒的過程，大腦的干預來自於二障五蓋八尋思，所以得定不過就是調伏這樣的亂心，讓你的心回到穩定的相續上，你就有能力去分別如理作意相應心的行相。簡單講一下四慧行，

「能正思擇」：判別你現在的修學，選擇你的所緣，思惟這個所緣的盡所有性，也就是他的自相，這個我們後後時會說明。能正思擇不是亂想，而是要對你的身心狀態、修行目的，當下做一個決定，去達成做成決定的那個思惟，你選擇一個主題就開始工作。能正思擇就是能夠觀察所選擇的所知事的盡所有性，就是自相。

「最極思擇」：思擇觀察他的如所有性，思擇、思惟他的共相，叫做如所有性，周徧在十一支相上觀察。

「周遍尋思」：就是進行六品尋思。

「周遍伺察」：開起之後並完成六品尋思的完整性。

所以周遍尋思、周遍伺察關係到六品尋思；能正思擇、最極思擇關係到你選擇什麼所緣，你不能不依著聞思相應的所緣，去觀察他身心的自相跟共相。這就是四種慧行。可是我們一開始，散亂心沒有辦法、沒有能力觀察，所以要做一點調伏定的工作，如此我們就有這一段，是今天的後半段，乃至於下禮拜我們要學習的東西。

口訣：捨空位、知息入、鼻有觸、實其腹、停息位、不入出、轉上行、知息出

剛才力勵運轉作意，鼻吸口吐，引心作意息將入，在這個時候我跟各位編了一個口訣 ：「捨空位、知息入、鼻有觸、實其腹、停息位、不入出、轉上行、知息出」，編的口訣不是讓你想，是讓你隨行辨別，你的身心現在應該依次是什麼，他的行相差別，用幾個關鍵字來引你的心去特別注意他。

「捨空位」：鼻吸口吐，引心提醒自己息即將入。你們要記文字義，要記身心怎麼操作才是他文字所說的狀態，把你的心意先刻意的一下放空。放空是做一些收緊的動作，就像你要放鬆之前就要把全身的肌肉繃緊，之後引你的心在慢慢觀察，頭放鬆、頸子放鬆、肩膀放鬆、手肘放鬆、手掌放鬆，這是以前我們做心理諮商的時候，引個

案當時進行放鬆訓練的口訣。你要做放鬆動作之前要繃緊，繃緊之後逐步放鬆，為什麼要逐步放鬆？練習作意，練習頭部作意緊張動作的觀察，然後頭部還有 9 個地方要觀察，慢慢頸部你的每一個核心肌群的緊張跟放鬆，他都是隨意肌，什麼叫隨意？隨你的大腦， 你只要注意到哪裡就可以在那個地方動作，其他地方不動作。該放鬆的時候放鬆，該用的時候就只用那個，那個叫止觀雙運，該不用的不用叫做止，該用的就只用那個叫做觀。

「知息入」：你就放在鼻觸風門的位置，起一個力勵運轉作意，提醒自己息將入，不是去刻意，你只要放鬆自律神經，就會在肺部沒有氣的情況下，就會入氣，這是氣壓的關係。肺部的氣壓低，鼻孔肌肉只要放鬆，跟外息只要一通，自然從壓力高的地方，往壓力低的地方走，他是自然反應。你只要放鬆控制，用鼻吸口吐瑜珈的動作，放鬆之後息入就自然發生，重點要擺在覺察。

「鼻有觸、實其腹」：次第覺察兩件事情鼻有觸、肚子慢慢脹起來，除非你不會腹式呼吸，腹部保持起來撐大，撐大的意思其實是放鬆，不是故意用腹部肌肉把它撐大，之後腹部自然就放鬆，用一點作意力撐起。

以上是息入下行風的狀態，下是一種意識的分別。所以我就講，一心是有多種事還是一種事，當然你還可以強調他是次第事。

「停息位、不入出、轉上行、知息出」：「停息位」會推進到一種放鬆，而且息滿了，不急著息入的狀態。請注意不是刻意去停，而是你心細了，也放鬆對他的控制權，你知道他的相不入也不出，是「不入出」。

前面不是有入息的相，鼻不斷的有觸，肚子慢慢脹，肺部慢慢擴大， 這個過程叫做「乃至轉」，乃至文字義就是全程。當你看到一個地方有觸相，那個觸相不斷的變化，發現到有變化那叫做「是處轉」，變化的全程叫做「乃至轉」，轉到一個地方不動了叫做「如所轉」，到了一個時候就從下行風入息，轉成上行風的出息叫做「時而轉」，你發現有一個瞬間就放鬆了，息就從肺部引到風門出去，出了風門之後，一樣肚子慢慢縮，鼻頭又有觸。

「轉上行」是肚子縮下去，然後鼻頭會有風出的相，轉上行之後完成一個「知息出」的認知。請注意不是思惟這四句話，而是去覺察有這 8 個相。坐上修觀察一下，鼻吸口吐，自己隨文觀察，很清楚那一句話知道那個狀態到了，不是用大腦的想干預他，大腦的想要拉開跟你身心造作行相的距離。能觀察是能觀察、所行相是所行相，保持有距離的觀察這個叫做覺知，這個能力很重要。

6.2 過算數地

若時算數極串習故，
其心自然乘任運道，
安住入息、出息所緣，
無斷無間相續而轉。
先於入息有能取轉，
入息滅已，於息空位有能取轉；
次於出息有能取轉，
出息滅已，於息空位有能取轉。
如是展轉相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉。
齊此名為過算數地，不應復數。
唯於入息、出息所緣，令心安住。
於入出息應正隨行、
　　應審了達。
於入出息及二中間，若轉、若還分位差別，皆善覺 了。
彼復於此入出息緣安住念已，
若是處轉 －
若乃至轉 －
若如所轉 －
若時而轉 －
於此一切，由安住念，能正隨行，
　　能正了達：
如是加行有如是相。
於此加行若修、若習、若多修習
為因緣故 ┬ 起身輕安
　　心輕安
　　├ 證一境性
　　└ 於其所緣
　　愛樂趣入

口訣：
捨空位、知息入、鼻有觸、實其腹
停息位、不入出、轉上行、知息出

隨相行
隨尋思 － 思、量、推、察
隨伺察 － 如所安立
　　復審觀察

過算數地：從數息進到隨息

我們回到卷 27 的 111 頁 ，談在算數修學的最後面，在息差別那一段文當中，有這麼一段描述算數修學可以放下了，從數息進到隨息的狀態，有這麼一段話：

「若時算數極串習故」：就是你在順逆算數，10 種算數的加行上，不斷的練習當中，你的心從最初住一直到任運住（等持）。

「其心自然乘任運道」：任運道表示是任運住（等持）。什麼叫任運？你一定要達到任運轉道：任運作意、無功用作意。其心自然你就是不用作意，心就保持在他的隨相觀察上。

「安住入息、出息所緣」：由此隨相觀察的心，安住在入息、出息所緣上。

「無斷無間相續而轉」：無斷就是沒有間斷，無間就是不夾雜二障、五蓋、八尋思的想，這些異所緣的想都不生了， 不生並不是斷，只是伏住不動，能夠無斷無間相續而轉，對於全息的觀察能夠保持穩定相續。這時候很重要，一旦能夠達到這種狀態，怎麼樣進到從算數修學隨息觀察，轉變到奢摩他品，請注意修安般重點不在分別影像，重點在回來跟你的能取心同住。不在所取相上分別，而是要拉回來跟你的能取心同住，那個叫做安住相，不是內等安住的安住，能夠隨行上貼近你的能觀察心。 但是在此之前，你必須要辨別什麼是能觀察、所觀察，你寂靜的去思惟跟觀察分別影像，那個叫做所觀察，保持只是覺知，而不去分別影像，就叫能取、能觀察的思惟心。你要無間貼緊隨行在你的思惟心上，這叫做修學奢摩他。藉著入出息的所緣的觀察數息的相續，當你能夠任運轉了，拉回到能取心上，於境了知但不分別，這叫做六妙門「數、隨、止、觀、還、淨」的「止」， 由此止得定了以後，就要進行「觀」息了。止跟觀反覆進行叫做「還」， 然後達到清「淨」的地位，我們以後就用六妙門來歸納。

這裡就有四種能取轉，就是把心擺在覺知的分別位上，擺在你的能取心上，不去分別影像，不去分別入息出息的種種差別相，知道息入息出，及全程在相續無斷無間的任運轉，明白這個狀態，這時候是這樣說的。

「先於入息有能取轉」：鼻吸口吐即將入，從此開始進入息位，你要從所取的分別影像貼回來，知道他息入了，不要去分別他的影像，知道他息一直有入的相，在這保持有標記。我們當初為什麼要練習以一為一的算數修學，就是要標記這個息，就提醒自己又轉變了，在四處轉變的相上做一下標記， 這個標記是讓你回到安住所緣的正念上，強化一下，不然你就會墮在於境無知的無記心上。你如果對境界不去做這個分別作意的話，你心就慢慢墮於不分別，其實修禪觀是善分別，而心是強調在能分別的

知，不在分別影像上去起名稱，所以這叫做先調伏你的起語的心，不要用語言文字去貼標籤，但就保持覺知，這就是正念覺知的相續狀態。先於入息有一個能取轉，轉就是發生，本無而有，捨空位知息入， 你鼻吸口吐之後將入、正入、已入，經論上就會這樣描述，你知道他將入、正在入了、已經入了的三世相，就是能夠對他了知。

「入息滅已，於息空位有能取轉」：入息滅已，進到不入不出的位置，再起一個標記，知道這是一個息空位，又有個能取轉，再刻意拉回來，拉到能取心上知息空位。知道息在不入出的息空位上，知道是提醒，提醒之後放鬆，知道啦放鬆，保持這個節奏，特別去知道一下、放鬆，對初修業者一定不自然，但求各位一定要熬過這段時間。就跟你去學瑜珈，一開始一定熬的很辛苦，會痛耶，說會痛，他又把你拉開一下。在這裡跟他對話，跟他喝一杯茶，停一下越停越放鬆，越停不是提醒自己好痛好痛，提醒知道痛、放鬆，請注意這兩個關鍵「知道痛、放鬆」。知道痛之後不要貼一些標籤， 我是這樣何苦來哉，這些都是妄想，知道他息空位停了。

「次於出息有能取轉」：這個時候肚子縮下去了， 上行風了，鼻頭又有煖的觸發生，次於出息又有一個能取轉，知道他息出來，知道之後放鬆，這是先刻意的，然後慢慢有一搭沒一搭的，一切保持知道的穩定相續，一直到任運轉道為止。

「出息滅已，於息空位有能取轉」：已經出到沒有氣出了，不再出了也還不急著入，那個口訣轉成「不出入」了，入息的空位叫做「不入出」，出息的空位不再出了，但也不急著入，那叫「不出入」的那種狀態，那叫出息的息空位，特別標記一下。

「如是展轉相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉」：明白之後，就有上次跟各位唸過的一句話有四個狀態，這個我們會加以解釋， 一個叫做相續流注，就是無間相續，保持他恆常的相續中間又不夾雜，二障、五蓋、八種尋思的相應想，就表示心沒有了這些相。無動無搖他不忘失了，保持能夠隨相的觀察。無散亂行就是沒有五蓋。很重要就是底下四個字有愛樂轉，愛樂不是一種貪愛心，是一種勝任感，是一種放風箏漸漸放繩子的感覺，當你不是逆風拉著風箏跑，風箏漸漸會高，高的時候手上的繩子是不是感覺到緊， 這時候是不是放，知道放而沒有全放的那個狀態，叫做有愛樂轉。愛樂是一種勝任感 competent，他就會有覺觀喜樂心一境 ，要這個愛樂心起來你會歡喜，如果愛樂的所緣是佛號，你就得功夫成片了，這個就是等持住的狀態。

「齊此名為過算數地，不應復數」：齊就是到，到了這個時候我們稱為過算數地，這個時候你就不要再算數了，因為算數修學的目的是要調伏五蓋。 過算數的就要做什麼操作？隨息，隨息到得定，定地要勝進，都是叫做止息。這個時候止息的狀態底下，然而止息跟觀息不是分開的，得定時候恰恰好就是能夠觀的時候，你這個時候，就會有四慧行的 4 種毗鉢舍那要操作了。止觀要穩定的操作這叫做還，乘任運道了叫

做淨，所以六妙門重點在前 3 個位（數隨止），讓你的身心能夠起任運轉到無間、無功用的觀慧。所以你的身心這樣調伏了、定根調伏了發出定力，我們有信進念定慧，由信、善法欲生，精進在定跟慧的兩個心所，就讓你的身心起這種根，根就是能生出這種力量，這個力量能夠任運轉的對境就發生，你身心就會走在解脫的出離道上。你念佛也要這個，你念佛難道不信嗎？不欲嗎？不願往生嗎？不精進嗎？不止不觀嗎？都會嘛。你帶著這五根，然後根能夠防護你的身心不造業。

學長課間提問：你剛才下課間，看來是練氣的同修，他告訴我說：「他對於上行風跟下行風的理解，跟我們這邊所講的好像不同。」。我們在練瑜珈， 或者是修道練氣的人也有上行風跟下行風的說法。其實中醫有兩派，一派認識有任督二脈；練瑜珈的就講中脈有 7 個輪，都是用這樣來說明觀察的位置。我們練氣主要練的是上行風，一節一節在脊椎，或者一般講所謂的督脈，一節一節隨著丹田以氣往後灌滿之後，一節一節往上，就會有一個上行風。其實我們凡夫俗子，下行變成我們身心無知無記的狀態，所以練氣功其實就要練上行風，上行風跟我們所謂的息入息出是不一樣的。息入息出上行跟下行，是約我們的牽引業，我們呼吸的動作，空氣入出的方向來講上行跟下行，這個完全跟練氣的上行跟下行是不一樣；息入的時候，息往下氣是往上，我們就不講那個部分。

「唯於入息、出息所緣，令心安住」：這一段文在結束的時候，就歸結到說， 以上我們談到對於 4 個息位，入息知入息，入息空位，出息知出息，出息空位，於這四個息相上，能夠任運轉而保持明確的觀察，這個時候已經到了等住的狀態，就要捨掉你的算數修學，進到隨息的觀察就可以了。

「於入出息應正隨行、應審了達」：於入出息要做到兩個心，應正隨行、應審了達。應正隨行的隨行，就是你的能觀察心貼著所取相，保持正念覺知，正念覺知的心是屬於定，是定地的作意。應審了達的審就是仔細，分別的很詳細的一種狀態，了達知道他是什麼樣不同差別分位的狀態，應審了達是屬於偏觀慧的，依我的話來講就是清晰的辨識，你要依著聞思的慧，辨識他的行相，是什麼、非什麼，乃至於要去知道他的因緣。所以要保持這兩個心，正念覺知、清晰的辨識。清晰的辨識一定要對照你的聞思的慧，不是你自己胡思亂想，你要依著聞思慧聖言量所教導的行相去觀察，這個叫做觀察他的自相。以上我們講的入出息的所緣有 7 種略義，完全都在分別入出息，上面的自己特殊的息相。你要依據我們的七種略義，去觀察到、印證到就是 7 種略義的什麼相。

而更重要我們在後後時，一個新的句子「如是加行有如是相」，這個叫做應審了達，你隨著息入息出保持隨息的觀察，一直到你明白「如是加行有如是相」，這個時候你的思所成慧才穩定下來。所以你要保持能取轉的標記心，貼著知然後依這個能知的心，把能知的了別心放到所取的行相上，帶著緣起緣生的道理去明白行相，明白「如

是加行 」會「有如是相」。說穿了因緣觀所謂的「此有故彼有、此生故彼生」，就是從這個相的認知上得出來的體會。你這樣這樣牽引的加行，會導致於所觀察的行相被認知，你貼緊這個行相的隨相行的觀察，就有審細了別的認知此有故彼有、此生故彼生。同樣的道理，加行業不做，請問他會有無因緣生吧？不會了，此無故彼無、此滅故彼滅，所以這個叫做共相的了達。

為什麼你從自相的觀察，能夠產生共相的了達呢？就是你有聞思到修慧成就，你帶著聞思慧去印證修慧所觀察的行相，然後體會到有如是的加行，就有如是的行相顯現。所以這個相他不是自有的、不是恒常不變異的，你明白這個道理的時候，就了達於共相。什麼叫止觀？相續在自相上觀察，而明白共相的道理顯現，安住在這個道理，這個道理的安住心，就會讓邪解脫見不生。邪解脫見完全不生了，那就是見道、見法，你這時候理性上知道無我。你一時一時在變化，請問恆常不變的我在哪裡？就是個概念嘛。唯識講什麼？ 理無，道理上沒有一個恒常不變的，凡夫俗子不用學佛都知道；但是情有，感情上就感覺有，沒有我該怎麼辦。這一切色法都是變壞無常之相，不要學佛你都會明白的事情，可是問題是一般人不覺悟，問題是覺悟是什麼感受？那個覺悟要到大徹大悟的地步，會到想哭的地步，從想哭到法爾如是，本來一直就是這樣。這些道理不是我學佛才有的， 這道理也不是任何理論也不是佛創的，一直都明明白白擺在我眼前的事情，那時候就會有「啊哈」的感覺，見法就是「啊哈」的感覺。

於入出息應正隨行、應審了達，隨行就是隨相的正念覺知，了達就是隨相能夠了達於共相的道理。

「於入出息及二中間，若轉、若還分位差別，皆善覺了」

轉就是從鼻吸口吐的下行風，到了停息位的時候轉成上行，如此往返。轉就是轉入轉出，轉下行轉上行，轉就是改變，還就是反覆。 如此入出息，如此轉變反覆，能夠把轉還能夠明確的辨別那個叫做正念；能夠知道他是分位差別，如果你懂這個道理的話就是觀慧。什麼叫分位差別？有差別行相可是於中無自性無我，無自性勉強叫做空，於中空無我。你明白他只是分位差別，只是你的行相差別認知而已。只是你在無分別的影像上，勉強在你所取的分位上貼上差別名言，差別是在名言，行相不過就是一個相續的分位而已，分位在你取相之後才有名言，因為有名言所以才有差別的認知，由此分位差別顯現空性無我。你明白這個道理，勝義就顯現了。

皆善覺了，覺就是正念覺知，了就是應審了達，就是清晰的辨識，就保持這個覺了性。所以每個字是不是都是動詞？他不是名詞、他不是定義，他是可以觀察的行相，是一直不斷在相續分位上，顯現人無我法無我的道理，你能夠一直依著這個自相描述，你就明白這個道理。所以回家當然要透過聞思慧慢慢打基礎，在安止定上面數數的觀察，讓你能夠等持住了、心安定了，沒有五蓋要去對治，心就了達於這種 4 種分

位的差別上面，然後用聞思的慧去印證：喔！分位是我心的取相，差別是名言的安立，由名言安立故，就產生了自性差別的想，有想故執為真實，這叫做顛倒。所以佛法經論上面所講的一堆，若實若虛的語句，完全都在講這個意思。你如果沒有這種觀察慧，你就以有限的國語文去理解都還講錯。

像那天一樣在上課，我就講阿含經上面，根、莖、花、葉、實，花葉的後面寫一個實在的實，那個實就是果實。為什麼？從他的分位上就可以知道了，根、莖、花、葉，他不講果他講實，我們不是講果實果實嗎，實不是指木材實心的部分，一定講果。根、莖、花、葉、果，就是因緣法的相續相，而且這個相續相更重要講什麼？是不是根生出莖的？不對，根是莖的增上緣，佛法從來不講「根生莖，莖就生支，支就生葉，葉就長花，花就生果，前相生後相」。前相後相只做緣不做生因，生因是果法的自體，在果生時才勉強貼他一個名稱，用名稱的功用別別說他有體，體是分別來的，體是因為你取了分位相，安立名言之後認知為有。如果他有種子所生的行相作依作緣，這個行相姑且稱為實有；獨頭妄想沒有依沒有體，那個叫做虛假，實跟虛是這樣分別的。這種文字的基本法，老實講長期學習經論的都不見得懂，為什麼？沒有學習過《瑜伽師地論》，這些名言都是一中各表，乃至於那一天我就在講義上看到，《阿含經》裡面很重要的種子經，佛也講種子，這個種子講得很奇怪，根種子，莖種子，乃至於葉種子。你們綠手指懂栽培就知道，有些東西用種子把它發芽之後再去栽種，這叫根種子；有人是用莖插枝的；有人用一片葉子插在土上，從葉邊就會冒芽出來。那個能生果法的能力的所依的體，就被稱為種子。種子是什麼意思？不是一粒一粒的，是「能生功能差別」，這個定義下的那個所依的體，就被稱為種子，種子不是一個實有的東西，是有一種功能，依著功能我們說他為種子性。你知道嗎我明年為什麼發心，幹我不願意幹這兩件大事，解釋《成唯識論》跟《攝大乘論》的譯本，趁我現在還講得清楚，就是要回答一下這麼多年來，累積在我耳邊腦海中一堆的戲論分別；不見得我講的就對，但是供給所有歡喜討論唯識的人參考一下，老實說他跟止觀的認識，認識你自己的身心狀態是有關係的。

中間有談到鈍根人、利根人，這兩件事情留到禪十的時候再談，有些人的習氣是比較利根人、鈍根人，都有他們的回應方式，但不是誰對的問題。有人說安般念是屬於鈍根人修，其實不見得，這邊很明白的講，利根人也應該要修，只是教學者怎麼教的問題。

「於此入出息緣安住念已，若是處轉、若乃至轉、若如所轉、若時而轉，於此一切，由安住念，能正隨行，能正了達：如是加行有如是相。」

「於此入出息緣安住念已」：這個狀態是指什麼呢？是指能夠相續數息到到等持位了時候。

「若是處轉、若乃至轉、若如所轉、若時而轉」：這時候這四句話非常重要，這個對照我們剛才四個能取轉：入息位將入的時候有一個"我知道"，在息空位不入出的時候"我知道"，在轉成上行風準備要出息的時候"我知道"他要將出息，在他不出也還沒有急著入的時候，又有一個能取轉。四個分別認知為是處轉、乃至轉、如所轉、時而轉。

從文字上來講是什麼意思呢？什麼叫做是處轉，就是你能夠得到入息跟出息的信息的處、那個所在地，那個所在地是你身體的一個色法。比如說在鼻門或者在你的肚臍，或者在牽引業你的身心可以觀察到的行相，你在那裡認知道有觸，因為這個觸的前後加行的分別，請問知道什麼？「有如是加行就有如是相」，你在哪裡認知到，讓你判別有這個相的訊息，那個訊息的所依體的位置，就叫是處轉。所以安般念不是屬於身念處嗎？對，他是屬於身念處。從息相在牽引業，五蘊的色蘊上就產生了一種觸，在觸上產生一種觀察，是處轉是得到身觸的位置。身觸是誰去認知的？身根，身根對那個觸得到一種差別的觀察，然後隨行的意識，就分別為這是將出息、將入息、息空位。這兩件事情你貼在一塊，就可以達到心一境性，我們現在的目的，就是辨別怎麼樣透過四種作意，達到心一境性。四種作意同時推動奢摩他品、毗鉢舍那品，能夠任運轉隨相行，隨行了達，能夠達到這兩種力量等持雙運，這個時候就叫做安住念。

你在過程當中，就能夠很任運的觀察到 4 個相，在哪裡認知叫做得到是處轉？全程的觀察這叫做尋思，尋求他的相，分別前相滅已後相生，尋求他這個相生了，就叫做是處轉。是處轉就是尋，乃至轉靠的是伺察，保持前行的後勢力全程的觀察。我們用磬的聲音來了解尋跟伺，班長敲磬，我引你們去聽叫做尋，接續著聽叫做伺察，保持前所作業的相續觀察叫做伺察。轉變作業的對象叫做尋，尋就是轉向心，轉向之後在那個所轉的相上，保持相續的觀察叫做伺察，轉向叫做尋求，這兩個合起來就叫做隨相行。保持你的觀察慧，能夠隨著相的生滅相續的觀察，若轉若還分位差別，應正隨行、應審了達。這個都不是形容詞，都要你去觀察什麼相，有如是加行有如是相。尤其像我們學佛學到這種快要變成佛法法癡的地步，我們體會到這個道理，會有啥快樂，這就是那個講的東西，那種明白。所以白雲長老說開悟是三個過程：「明白」，「明明白白」，「明明白白了」，非常達意。「明白」說明白的東西，「明明白白」反覆能夠印證，「明明白白了」又沒有行相可得，不過就是分位差別而已，會有這種體會之後的快樂。但是不能只是在一種快樂，快樂是一種愛。

如所轉是一種對共相的一種體會。當你知道是處轉，這邊發生了入息相，入息的全相是這樣子，到了不入出的時候，知道就到了息空位了，這已經完成了如所轉，到剛才那個樣子，分位差別的相顯現，由牽引業在中央孔穴當中，有這樣子的取相，有這樣子的分別名言去認知，你就做個結論叫做如所轉。什麼叫時而轉？這時候空息位，到了不得不出的時候，就在那個瞬間，前面叫做處所後面叫做時間。請問這個時間是有自性的嗎？這個時間是因緣生的，這個時間中有我嗎？好像我可以勉強參與，可是不自在，我憋著不出，你看看可以憋著多久？他不得不出了，出入不過就是隨順自然而

已，乘任運道。所以於中那個相是空性的，那個能取心是無我的，所以處所觀察、全程明白、道理顯現、時而轉變；「若轉若還、分位差別」，把這 8 個字寫下來，這就是 4 個相得到的結論。入出息跟兩中間的 4 個差別分位，全部都是若轉若還、分位差別。這樣子就明白，等到哪一天你明明白白、明明白白了，你就見道了。於中只有名色的分別，哪有我咧！於中只有緣起緣生，哪有我咧！一切法就是生滅，生滅就是心的分別，心分別而有分位差別的種種稱謂，有無量行相顯現心的差別 。

我在 2016 禪修手冊上，我這麼樣分別，各位可以寫下來在禪修的時候特別講，

	入息下行	出息上行
是處轉	鼻門有觸。 你在那裡獲得色蘊的轉變相，這時候你鼻吸口吐，之後你在鼻門會觀察到有觸，有涼風的觸，息入的相轉成下行風。	臍輪縮。 肚臍眼上方會有個慢慢陷進去，表要是你的橫膈膜，就開始往上提。
乃至轉	實其腹。 看到他慢慢轉變，這個轉變的像用什麼去認知？我們口訣的實其腹，你肚子慢慢脹大。	鼻有觸。 這時候鼻又開始有觸。
如所轉	知息入。 就知道貼一個標籤，認知到是風門到肺部的下行風，你就知道，貼一個標籤，這叫下行風。	知息出。
時而轉	息空位。 你就慢慢等，等到他不入不出之後呢，他會有一個轉上行的相發生了。所以息空位，之後就會有一個轉上行的認知。	息空位。 出到不出，又不急著入的地方。再做一個標記。

先做下行風入息的觀察，再做出息觀察的四個分位，又這是個很文言的詞，來加以描述，這是我在 2016 禪修手冊上做的說明。

「於此一切，由安住念，能正隨行，能正了達：如是加行有如是相」

於此一切，由安住念，一樣兩個心，能正隨行就是正念覺知；能正了達，詳細的去分別他種種行相。重點在哪裡？能正了達後面加了一個冒號，你一定要沿著這個行的相續，認知到只是名色的分別，於中相沒有自性，能取心沒有自在我可得，這就是以下做真實義的觀察。所以這個認知從哪裡觀察？如是加行就有如是相。

各位在這個時候，花個時間，鼻吸口吐，去觀察到這個有如是加行。什麼相續的加行，因此會有什麼相，用口訣去認知，用是處轉、乃至轉、如所轉、時而轉去認知。

在那個時候，特別去標記一下，四相依次生了，對這個相的認知，知道是因為如是加行，所以有如是相，這叫做清晰的辨識。全程保持放鬆的觀察，明白因為相續的加行如是，有相似的相分位差別顯現，這個體會越放鬆、越輕鬆，越明白，你的止觀就可以等持相續。

安般念練習：給你們一點時間鼻吸口吐，開始做全程的觀察，可以複誦一下八句的口訣，你也可以用這四種轉相的下行風跟上行風，分別觀察 8 相，還有 8 種行相，最後對他產生一種體會，你會認知到他只有名色的分位差別，相是沒有自性的，能取是沒有我的，先體會這個。這種道理不過就是佛說的而已，他說他自證四諦之後，為五比丘說，展轉傳來，也一直都在說這個道理。我們只是用自己相續安般念的觀察，體會這個道理，這個體會才會深刻，不只是聽我講而已。

「捨空位、知息入、鼻有觸、實其腹、停息位、不入出、轉上行、知息出」，展轉分別鼻觸，跟身體牽引的差別相，去分別認知入息出息， 一直到入息的停息位， 跟出息的停息位，再起一個如所轉，等待時而轉的觀察，隨著這個相觀察，就叫做隨法正行、隨相正行、正念覺知，你能夠別別的很清楚認知道這個相，這叫做應審了達。
請注意很多人在修的時候，就在坐上背我的口訣，這個不對，就隨著我的口訣去看見、去認知到：哎呀！如是加行就有如是相顯現，這個相只是被稱為這個的名稱，不是去想這個的名稱，是隨著加行相續的相認知到這個相，對我們一般稱為什麼。你看到照片就認識到那個人是我、是誰名稱就浮出來。相續的觀察，你只得到如是加行有如是相，但有名言無有實義，一切經論的道理都在都在這個相現前，就看你體會多少。

「於此加行若修、若習、若多修習為因緣故，起身輕安及心輕安，證一境性，於其所緣愛樂趣入。」
修就是修正，習就是練習，當然練習 SOP，修正就知道他 NG 囉。知道他 NG 叫正知，相續的練習就叫做正念，這樣子多多的修習。為因緣故，會起四個境界

1. 身輕安是覺受，身所覺的樂受。
2. 心輕安是心的分別受，那個叫做喜受。
3. 證心一境性，你的六識能夠都攝六根、隨相正行，應審了達，都能夠穩定的等持相續運轉。即六識可以統合的運轉，因為無散亂行，沒有二障、五蓋、八尋思的相應行，心要怎樣就能怎樣，這是如意自在的狀態，進到如意自在的狀態叫做心一境性。

4. 於其所緣愛樂趣入：我上禮拜講，證心一境性有 4 個分位，數數隨念、同分所緣、流注相應、無罪相應，保持一個愛樂所緣趣入的狀態，專注一趣的定地勝進的狀態，因為那個勝進，有覺、觀、喜、樂、心一境，這五個心所，保持那個心是明明白白的，而且會有喜樂相隨。世間沒有比這個更快樂的，真的就是說不出的一種「啊

哈」的感覺，慢慢你住在這種相應行，分別世間的一切行相，他所出現的一種心性，就是禪家要的「真如的法性」。所以淨界法師說把心帶回家，是把心帶回這個狀態，老實講念佛人就是要修止觀的，聞思就開始修止觀，不是到了禪堂才修止觀。

流注、無罪後面都有適悅相應，適悅就表示愛樂所緣，心的堪能 Competent，你做得到而且不用費力做得到，那叫適悅相應。你達到這個狀態，數數隨念無間、無斷、無動無搖、無散亂行、愛樂所緣，這個就是心一境性的描述，只是差別名稱而已。展轉相續流注，無動無搖、無散亂行，愛樂所緣，愛樂趣入，帶著愛樂心、做得到的心，有喜樂的覺受，在心一境的相續上覺觀，保持應正隨行（覺）、應審了達（觀）。覺就是尋，觀就是伺察，轉向你的心相續的觀察，轉向你的心就是尋求，相續的觀察就叫伺察。我們把這段文講完了，自己嚮往，能不能達到身輕安、心輕安、心一境性、愛樂趣入的一種狀態，這個狀態能夠把他調動回來，做任何該要做的事情，就用這個心去平等運轉。

毗鉢舍那也有三個差別相：隨相行、隨尋思、隨伺察。

1. 隨相行：偏止，貼著相的生滅轉異，去保持有距離的觀察，那個叫做應正隨行。他也是觀察慧喔，不去分別影像，保持知息入知息出全程穩定的觀察。
2. 隨尋思：接著你要轉一個主題、轉向，特別去觀察應尋思。
3. 隨伺察：磬音敲了知道有聲音了，相續的聽那個音漸漸變弱，漸漸變弱是敲磬人讓他變弱的嗎？是法性如是；有為生滅，法性趨向於滅。是敲磬人造作是有為，相續趨滅的那叫法性、無為。有為法有轉變，無為法也在轉變，這就叫做不生不滅。奇怪吧！本來沒有聲音，敲磬人敲他，敲磬人做的是有為，為什麼？因為磬自己本身不會作業，造業之後你保持相續的觀察，他就漸漸無常了，法性如是，不是敲磬人如是，不是旁邊有一個老天爺把他變成這樣。磬也沒有自主意識說他要這樣，真的很體會、深刻體會。

以此現見智觀一切，智就是對不現現法，合理的明白道理都是這樣；現見法如是，一切有為法就像我現見的是這樣，一切不現見法不也是這樣嗎！所以你一定要到現見如是，非常清楚的明確地，帶的這個相，以你獲得的隨觀智，去觀察一切不現見的法，也肯定他如是，這叫做如所有性，能夠周徧尋思、周徧伺察，靠的就是這個。尋思就是轉向心，伺察是相續穩定的觀察心，這就是毗鉢舍那，所以止跟觀是分開的嗎？其實不是分開的，作意力用的都是那四個，讓他發生就是力勵運轉作意，有的時候警覺他失去了再把他拉回來，正知而後正念相續，這個叫做尋求、尋思。保持相續觀察，沒有事還沒有忘失所緣，沒有轉變所緣就保持觀察，那個叫做無間相續。不用特別注意他就像背景一樣，不斷的保持穩定的存在，對那個存在，認知到就是緣起緣生分位差別而已，相無自性、觀察無我，而且這體會要在一切覺受，覺受不要被喜貪轉；你一旦被喜貪轉了，這個世間就流轉了。你不被喜貪牽著走，這個覺知帶著觀察，你的

解脫的智慧，就會漸漸的成熟。他也不是特別在禪堂上發生的，禪堂是做精進的加行而已。

算數修學連結到卷三十，談到九心住、四作意、四慧行、到三種差別，其實他都是連貫的。用引類分章就有卷數的分別，我們把他聯繫起來，都在安般念的入出息的觀察當中串聯，各位把這個串聯一定要非常的熟練。

我們在回到最開始，四種作意，第一個作意叫做力勵運轉，就是刻意的透過鼻吸口吐，把身心以及注意力，準備到可以去觀察息入息出的相續所緣的差別上。力勵運轉是用尋伺心的哪一個？尋，尋就是轉向，從你散心沒有特別作意，轉向選取安般念所緣的相續上。轉向以後會有一個相續的隨行觀察，他會有忘失所緣，你警覺到那個叫做什麼？伺察，那個叫正知，你保持伺察心，就警覺到他的所緣不見了，再回到最初住，重新再自然的開始，這個就叫做伺察心，保持隨行的觀察。這時候尋求是轉向、是注意一個重點，伺察是那個重點的相續觀察。

所以這個時候就跟各位講三事毗鉢舍那，由這三門，第一個叫做隨相行，隨相行跟隨尋思行不一樣的就是 4 種心，隨相行不起這四種心。他只是保持，見只是見、知只是知不做分別，更不會做推論；對境了了知，差別就是他不是發呆，保持六根明覺，但不特別注意什麼，那個狀態就叫做隨相行毗鉢舍那。保持對入出息全程有距離的觀察，用知息入知息出於相不分別，不分別好醜、好壞、各種貪嗔癡相應的心、五蓋相應的心、八種尋思相應的心，有的話就是對治那個分別。

重點在尋思，隨尋思行動用到 4 個心的作用，叫做思、量、推、察。
1.思叫做造作，造作就是力勵運轉作意，你本來沒這麼想，你刻意起一個我想要怎麼做的動機轉變，思就是一種動機轉變；轉向造作尋求一個所緣，造作某一種作意的方法，去特別採用哪一種加行的方法，那個叫做思。讓一件事情發生，知道他將發生，然後你放行或不放行的決定心叫做思。思之後你或身業、或語業就造作了，之後你認知他確定如是，如我所思，依著我所造作的那樣做到了。
2. 量的意思是正確的認知，做到了就是這樣，中間當然保持完全的觀察，給他一個標記，沒有錯、無誤。
3. 推就是推度，於中的行相差別，就是我的這一念識心，取 4 種分位認知為入息、停息、出息、停息，如此的名字差別而已，這叫做推求。推求是對不現見法的一種推論，不是亂推而是聞思慧相應的想：他是不是就是這個，之後顯現什麼道理，你就會聯想到那個道理，這個不是獨頭妄想，是他定中的意識所推論的一種想，那個叫做推。
4. 察：保持這種推之後，因為你只要觀念改變了，你觀察就會更微細，所以推論以後了，還要保持非常重要的察。保持因為你有這個想之後，保持對心相跟身行轉變的全程觀察，那個叫做察，察就是伺察心。

伺察心只寫 8 個字：如所安立、復審觀察。安立是安立名言，當你取相安立名言認知他是什麼的時候，思而量而推，知道他是什麼道理顯現，如所安立就是前 3 個如思量推的安立，安立他的行相。然後復審觀察，保持對心相跟身行的觀察，心相就是受想行識，身行就是色，還是保持色受想行識五蘊生滅的觀察。保持對心相跟身行的觀察，那個叫做伺察。

你只要不做思、量、推、察，就叫做隨相行，即出入生滅的相，知只是知、見只是見。刻意尋求一個觀察的特性，去觀察那個自相，乃至於體會出共相，中間動用到四個心所，思就是造作令發生；量就是確定它完成；保持這個全程去推求他是什麼道理顯現，推求當然用的是知識，知識印證了就是現觀的經驗，藉由現觀的經驗一分一分證明這叫做推；因為你有了推求的概念，概念轉變、身行跟心相就會跟著變，你有如是加行就要隨著觀察，有如是相顯現，我一直講這很重要。完全就是若轉、若還、分位差別，分位為就是心的取相，差別就是名字差別。只有這樣、因此相沒有自性，能取沒有我，什麼叫沒有我？隨因緣才有這樣的觀察，沒有所取得相，哪有能取的心。能取的心，知只是知、見只是見的明覺性而已，能取的心於中無相，保持隨相行。如果你特別的去思、量、推、察，那就是尋求。保持如所安立的觀察，那個叫做伺察。你把這樣子的三個操作，不斷反覆穩定的進行，就是毗鉢舍那。

安般練習：所以你們對全程的 SOP 明白了嗎？從刻意的鼻吸口吐，知道息將入，開始觀察鼻有觸，肚子脹了，到達不入出的位置，知道息的空息位，息轉成上行將出了，將出的時候，臍輪縮下去了，鼻有相對的煖觸生了，相續的觀察。於中知道，若轉若還分位差別，這個話很重要，透過什麼觀察？透過如是加行、有如是相，去體會到這件事情。請注意都不要用背的，要由觀察引伸的智慧，這是關鍵因素。給各位幾分鐘去練習這個事，從端正身心、鼻吸口吐開始。你的桌上有筆記的，有必要可以開眼睛瞄一下，幫助你提起觀察的重點。肩膀放鬆，要提著也可以專注，能夠專注又能夠放鬆，關鍵是感覺他、放鬆他，感覺這個作意這個轉向心，你感覺萬一特別聳起來，放鬆他就比上次更鬆。要多練習才可以保持對這個生起次第的熟練。

結

今天我們就透過這幾個法要，把奢摩他品準備要轉進毗鉢舍那，其實這些東西也屬於奢摩他，也屬於毗鉢舍那，動用的都是 4 種作意。只要沒有那個狀態要進入那個狀態，就叫做力勵運轉作意。之後就保持審察，丟掉之後再讓他回來，丟掉之後正知，回來之後正念相續，就是有間。保持無間相續的隨行伺察，那個叫做無間。變成背景的隨相行那個叫做任運轉道、無功用行。調動是這 4 個作意，然後身行、心行就有種種相轉變，慢慢體會如是加行、有如是相，道理上就是此有故彼有、此生故彼生、此無故彼無、此滅故彼滅。現在沒有觀察慧的話，你體會不深，念會念體會但不到位，又可以從這個現見的智慧，隨觀到一切法，你就會有一種解脫的感受。解脫之後你還

是要隨世俗，該做的要做，該斷捨離的斷捨離，能力也做不到，不隨風去也不行，你慢慢認知到從不得已到安樂住，真正去體會這個事。

不管你是哪一宗哪一派，你不要說這是聖道的，我是淨土人，我不練這個；你在聞思就該這麼做了，教的人在教的時候就應該這樣教，學的人在學的時候就要這樣學，這樣的狀態就叫做 Yogacara 瑜伽行。他背後的道理就叫做唯識見，他完全都不是什麼理論，這是描述這種身心狀態的這種經驗，教的人要有自證量，學的人也要自己隨相行，如所教行慢慢體會，當教者、學者都這樣子跟聖言量相應了，我覺得佛法會興。寧靜教育是獎賞，讓人家感覺到寧靜的好處，讓他願意自己不斷的寧靜下來，除諸身行、除諸心行，到心安樂住。把那些不必要的造作，用明白道理讓他自然停下來。因為體驗過涅槃的樂，所以願意讓他相續，你不會執取他，就進到中道義。所以佛法一切的道理，都是從禪出教， 一切的教理不過就是描述，達到這種狀態的道理跟方法，他不是神學理論，乃至於他不是玄奇古怪不可思議的東西，不要動不動：「不可思議！不可思議！」，你不會講，不要說不可思議。所以我們除了自己能夠做到，還要隨著這些有經驗的教導，自己慢慢做到這些事。

6.3 六事差別所緣毗鉢舍那（六品尋思）：

安般念所緣七種略義

一、尋思義：如是如是語，有如是如是義。

對事相品時理，五個差別事，通通在「如是如是語」的上面，透過觀察要去理解、體會他的「如是如是義」的五種向度的意義，把一切自性見全部融化掉，可以證明到緣起性空、唯識無義、識所緣者識所變。緣起是可以觀察的世俗現象，唯識不過講現象的分別，而於中沒有真實義，分別是雜染因緣所顯的相，相只有名言沒有真實，緣起顯現一切法的自性，自性是空的，空不是沒有，而有世俗眾多相差別顯現，這些都是可以自作證。所以義不只是白話翻譯。

卷二十七安般念所緣七種略義的如是如是語，有對事相品時理，說明五個差別每一項的關係。透過聞思、修正念正知增上串習，去交叉印證，正了知黑白品，黑品就要保持他的距離，辨識因緣跟所行相的差別，最後證明法無自性，能取心無我。 於七種略義所指的真實境界，現觀當下五蘊的出入息相的生滅，繫心了達，無忘明記。

二、尋思事：若內、若外

內事是依根的相，外事是緣境的相，還有內外的交互關係，即尋思內依根的相、外緣境的相、兩中間內外交叉而生識分別相。所以，尋思事這就是尋思根境識三和合，觸心所相應起的作用，這是五蘊當下現前生滅的現象，觸相是因緣生因緣滅的，自性就顯現無所有不可得，於中還不自在，名之為無我。

尋思事即觀察觸心所生受想思次第起，於受不明了，於相顛倒而有愛，取而三有顯現，造作受業，有、一旦應緣顯現就有生老死的事，這是十二支。原來尋思於事，不過給十二支因緣正觀作觀察的基礎，原來佛所講的所有的文句義，都在於你怎麼樣顯現你取五蘊當下現前的生滅相，進行十二因緣次第生滅觀察。

入息、出息在內可得；繫屬（內）身故，外處（大虛空）攝故，內外差別。

三、尋思相：自相、共相

事有內依根、外緣境、識心分別生，觸引發受想思的種種差別相，這些相個別安立名，屬於特性的部分就叫做自相，屬於道理的顯現就叫做共相。

自相要去觀察五事因緣：自性、所依、所緣、助伴（心所）、業用（顯現）。我們認為有自性，都是把業用安立假名之後，執以為有自性。所以自性但有名言（假名）沒有真實義，是由所依、所緣、助伴、業用而建立的，是把業用分別說為有自性。所以要透過依緣助伴的相應行，於業用上的生滅分別，於中是怎麼樣顛倒，執以為或有、

或無、或染、或淨、或生、或滅、或一、或異，全部無所有不可得。觀察到無所有不可得名為心經，觀察到因緣有叫唯識論。

故自性是依、緣、助伴、業用，觀待於這四個條件，安立為有；而自性相是業用生滅相。由五事的「自相」，去建立無常苦空非我的「共相」：由現觀因緣生滅故無常，無常故苦，苦故無我，由無我說空。 由自相五事觀察，去體會共相因緣生滅所顯現的無常、苦、空、無我的道理，這叫做尋思相。

自相：身念住四種勝行次第，除「觀息除身行」，其為黑白品的敘述 。

1. 觀息長：觀入出息長；以一為一開始。
2. 觀息短：後觀到停息位；以二為一開始。
3. 觀息遍身：全息了知；順、逆算數勝進。
4. 觀息除身行：除五蓋、八個惡尋思，明覺相續寂靜住， 除滅身心不平等、擾動的黑品相，身、心輕安，心一境的相續行；由算數入到隨息。

共相：入出息轉繫屬命根（身）及有識身（一念一念隨行的了別心）；此（緣生）入出息（相）及所依止（身心）皆是無常。無常故苦是逼迫義，入出息滅已，不得不出入，令入令出不得自在，於中有我嗎？入出息相依緣於命根，命根依緣於一念一念的有識心與了別心；身心作依緣，息相才會生滅；息相是果、是緣生，緣生故無常，依緣於身心條件，身心也是生滅，生滅故無常。依緣的生滅無常，緣生息相的生滅無常，所以因緣無常、果相亦無常，無常的因緣條件，顯現果相的緣生無常性。隨著自相的觀察，就了別這個道理，原來生滅顯了無常，無常逼迫，不得不出、不得不入故苦，苦故無我，於中哪有一法有自性，恆常不變易得自在住？只有名色分位差別，但有假名，於中無我，這時候名色分別智，就漸漸生起；但有名色一時一時分位的假名，於中沒有作者我、受者我、流轉我，我、但有其名，世俗假立，勝義無所有不可得。

尋思義事相是分開的嗎？ 義就是分別在現觀的事因緣上，事在相上了別，由自相的隨順觀察，而起共相的了別於心。 能夠把前三個合在一起這叫做尋思於義、觀察於事、了別於相，這三個尋思是一個 SOP，讓你從聞思位的尋思義，現觀到內外事的因緣條件，而了別於自相所顯了的共相的道理，即由自相的隨順觀察，自證共相無非就是無常苦空無我。這三個尋思是安全操作 SOP，底下就是 NG 的條件，原來心一直都是息入息出的相，因此用正知力了別於異緣，這叫做尋思於黑品。

四、尋思品：黑品、白品

如果你沒有五蓋和八惡尋思的打擾，你的心能夠寂靜住，保持隨相行，你可以依著道理正尋思，正伺察的安全操作義、事、相 SOP。

萬一途中有煩惱障跟所知障相應起五蓋和八惡尋思，那個叫做黑品相。在止觀上黑品的心不是討厭，要透過正觀察對治，保持有距離的覺知去對治，要解了障的自性、因緣，把餵養他長大的因緣停止不生，只要不起蓋障生起的條件，障相、五蓋相、八惡尋思相會自動消滅。一切法有因緣果的建立要在哪裡清淨？在因緣上清淨，而不是在果相上對立，果相要保持有距離的觀察，要逆因緣回去問，他依緣什麼而有生。當你用全然的覺知、清晰的辨識，去替代五蓋、八惡尋思的因緣，因緣覺觀取代，果相就不生了，這是不是假名為對治！對治要跟果相對立嗎？不是，對治不是去對付果相，果相帶有假名，只是識心分別顛倒的過程，你只要用明相應觸的覺知，去翻轉顛倒的認知，整個看待就改變了。他是要你解了自性、因緣，起相應加行，這就關係到後面九品加行的內容。

你觀察到心有黑品相，你就逆緣起回去觀，他依什麼、緣什麼、助伴相應起什麼、而有什麼樣子的業用，保持有距離的觀察，身心放鬆、清淨所緣、轉所依，然後智清淨、見清淨。你解了所緣無自性，就是清淨所緣；所依就轉，從雜染顛倒的見跟情執，轉變為有距離的明相應觸；所以清淨所緣、轉所依，智清淨、見清淨，四種瑜伽所作就成就，你的隨觀智就建立起來了。白品是什麼定義？黑品的相違相。黑品心不生那個狀態就叫做白品；凡有相都是黑品，知道無相是無所有不可得是白品，那個白叫做明白，明白黑品無自性相。黑品經過正尋思、正觀察，了知是根境識三和合觸引發受想思於相顛倒，而無自性相可得，叫做白品的明白。

黑品不過是緣生的息相，伴隨著有相應的心所，心所只是相應，他不是我，不是息的自性，只是擾動於息相令心散亂；保持有距離的觀察，觀察的明覺心就會替代生起擾動的因緣相，因緣就被明覺轉變了、清淨了。所緣清淨了，所依就轉變了，所依轉變了，智清淨、見清淨，四種瑜伽所作就成辦，隨觀智就成就。觀察黑品自證因緣緣生，讓白品顯現，因此從隨息的苦觸，轉成隨息的樂觸，從不平等的息相，轉成平等的息相，身心輕安，心一境性，心保持不取不捨的平等住，就叫做寂靜，寂靜是法的空性、無我性。

五、尋思時：過去、未來、今世，入出息 VS.身心。

由時間建立前後次第，乃至於同時因緣果的關係，體會三世因緣果的關係。

黑品經過正尋思、正觀察，而無自性相可得，叫做白品的明白。這種明白，藉由過去、未來、今世，觀察息相跟身心因緣條件之間的交互關係。入出息是可以觀察粗的果相，要把果相跟因緣交叉觀察，是觀所依。由此明白，入出息繫屬於身心，身心也繫屬於出入息，看到他交互因果的關係，所以同時、次第因果可以假立，故說因果的自性是不有的，所以說無作者、無受者、無流轉者，這是就勝義諦說的。因為勝義諦是這樣子，作者因緣有、受者因緣有、流轉者因緣有，凡說為有，都是因緣有，就不是自性有，因此說為空， 空只是說名言自性空，他又不全空，所以有、無不要隨便

戲論。文字上是有這個相，你要透過觀察的尋思次第，慢慢明白，所以尋思時不只是觀察過去未來現在，為什麼要先觀察過去，後觀察未來，再了別於現在。過去未來是他所依的因緣，現在是他所緣生的相，你要明白依緣的過去未來，因為你顧戀過去、希求未來，後有愛、喜貪俱行愛、彼彼喜樂愛，不斷故，樂著於現在、希求於當來，因此於相顛倒故，造業相續，因此會有不自在的業果顯現。

為什麼會有黑品擾動，顧戀過去、希求未來的愛，因此染著於現在，顛倒生出見執著，這些無非是息相繫屬於身心，身心繫屬於息，沒有作者、受者、流轉者，可是因果宛然顯現。你只要造業，後面受果是不自在轉，如果你有智慧，雖前有作業，後不一定受果，因此我們說因性無生，有因不會自性生，保持隨觀智慧的因緣果相不生，果相可以隨智慧相應的慈悲心，變成你可以運用的外在條件增上緣，這就是無自性的意思，並不是沒有作者、受者、流轉者的因果現象，都是有，但他因緣緣生故無自性，無自性故無我。

尋思時是前四個事連續相，而顯現觀待道理。前三事是 SOP 安全操作，尋思品叫做 NG、例外操作。如果安全操作、例外操作，兩個慢慢除諸身行以後，會顯現過去未來現在，無自性而有轉相的生滅，但有名色生滅的分別，於中無作者、受者、流轉者，但有因果的宛然相續，無自性無我。證明過去心不可得，未來心不可得，現在心不可得，心的意思就是時間的主人，每個時間分位上，並沒有得做主者，只是因緣的分位差別相，但有名言沒有實義。只見到因緣生因緣滅，體會他的無常，由無常逼迫於身心故有苦，於中不得自在，知道無我，無常苦無我，但知道一切法緣生故無自性，唯識故無義。

六、尋思理：

到這裡，道理差不多都明白了，尋思理只不過是做一個結論：

1、觀待道理：現觀此有故彼有、此生故彼生，說明無自性、無我。觀待道理是尋思時所顯現的道理，因為你觀察到因緣緣生，但有假名，沒有變異的實性。

2、作用道理：作用道理串習故有，明白世俗，就是因為勝義諦觀待道理的空無我，才有世俗因緣的顯現。所以緣生無自性就是觀待道理，有相顯現就是作用道理。有兩種作用，**第一個雜染緣生**，如果於相你不如實知，顧戀過去、希求未來，樂著於現在，你樂著就會有生滅，不得自在，流轉而無自性；**第二個清淨緣起**，於相如實知，但有苦諦的寂滅，沒有自性故無我， 就不會樂著，三種愛就息滅，保持這個隨順的如實知的觀察，故無生所以般涅槃，就自證解脫，解脫知見。雜染但有名言無有實義，即是顯現清淨的緣生，就是修道，心就安住在道諦上，道諦是有為但無漏的修學，有為有生滅、無漏無染著，因為安住在如實知的相續上。如雜阿含經標準句：

「於苦集滅味患離如實知者，不樂著於相，不樂著故不生，不生故解脫，解脫知見。」

有沒有作者，有沒有受者？作業就會有受果的相續因果相。本來觀待道理顯現無自性，但有雜染無明、愛的推動相續，就會有作者跟受者。所以有串習的因果上，就會有作用道理顯現世俗的因果有。可是勝義的道理，由觀待道理顯現，法無我、法無自性，能取心不自在，說為無我。觀待道理顯現勝義，作用道理顯現世俗，世俗的因果相是存在，勝義卻顯現無常苦空非我。

3、證成道理：先了勝義再了世俗，勝義由觀待道理說明，世俗的因果假立由作用道理說明，由此證成道理。證成道理由「至教量」的透過聖人的言論、進而由「比量」的透過正比量去做思惟、去證成「現量」的現量觀察去做應證。

都不是在背句子，是從現觀的體會，回憶到佛的聖言量是這樣，再深刻的起正比量，原來他是這樣的解釋，因此你越來越能夠成就現量的智慧，隨觀智就成就了。

4、法爾道理：才了解原來這些道理、實相，不是因觀故有的，不是佛所設立的理論，不是佛說才存在的，不是一個概念法， 他是真實法，因為他是非觀故成就的法爾道理。雜阿含經就說了，不管如來出世、不出世，法界（緣起）法住（緣生），世間相常住。常住是道理、法爾的意思，不是佛說才有的，佛只是教導我們證明的方法，佛法重點在這個道理，是有證明的方法。法爾如是，沒有誰可以令他不如是，「如」是不動，「來」是有顯現，自性是不動的、沒有生滅的，自性不有故，我們說無作者、受者、流轉者，流轉但有分位差別，沒有實自性，但有因緣顯現，姑且隨世俗說作者、受者、流轉者。

如是清淨因緣，但看此無故彼無、由此此滅故彼滅，只是滅掉成見情執，只要保持如實知苦集滅，於中知味患離，不樂著於相，不起生滅，解脫自證而有解脫知見。於中都是佛證了這個實相之後，發起假想的施設言論而已，但有聖言量，他可以幫助我們起正比量，建立現量的智慧的一種止觀的方便道。於此證成作用道理染淨兩種因果，證成聖言量、比量、現量，但知法爾如是。

於出入息及二中間，若轉、若還，分位差別，皆善覺了。

7. 座上 調治蓋纏—《六門教授習定論》：於住勤修習–心亂

幾段止靜的過程，比禪堂還有禪味，有那個定的味道，你們自己慢慢觀察。請注意他不是自然得定，初修業者一定要用方法，一旦察覺心亂了，就要回到方法上。「察覺心亂回到方法」，把這 8 個字記起來，察覺心亂叫正知，然後自然就回到方法上叫正念流注、正念相續。這個要變成一個本能的反射動作。

所以接下來我們這一科，《六門教授習定論》的於住勤修習底下有 7 科，攝頌是「所緣及自體、差別并作意、心亂住資糧、修定出離果」，要把整個生起次第要記熟。選定內容、反覆操作，那麼你經常操作的那個所緣就會熟。

六妙門有數、隨、止、觀、還、淨；剛才講了，數就是要讓你能夠對治五蓋，讓你的心勝進到等持住的方便。功用住的時候可以進到隨息，表示你心可以無間有功用的相續，這個時候就能夠有正念正知，平等運轉的有功用住，就可以轉成隨息，放掉計數不要做計數的功課。進到等持住的時候，就叫做得定相，得定相的時候，我們就可以進到止息，止息本身是沒有方法辨別到那個狀態。

這個時候要進到下一個方法就要觀息，觀息是因為你有前面止息得定的後勢力，你就搭著後勢力。在南傳是要出定修觀，離開繼續計數，修定相續的心外，特別去修觀察，他們主張是定外修觀；而漢傳我們說定心中觀，定心過程當中隨息，所以止息就還在隨息的過程。止息的止是得定的狀態，辨別到心得定了，這時候心還在隨相觀察上，這個叫做隨相行毗鉢舍那。是要讓你明白，不要把六妙門切斷，不是這樣離開前相就進到後相，前後相達到圓滿相的時候，6 相都是具備的；達到九住心的時候，心也是很流利的在 9 種住心上面，自然像流水一樣運動著，不是切分的一階段一階段，慢慢的熟練，你能夠駕馭的細節越來越多。愈到圓滿熟練的階段，前面的能夠駕馭的狀況出現，自然就回應，不要切的那麼死。從止禪得定，保持隨相行毗鉢舍那的觀察，進到觀禪，這時候要觀禪的功課就很多了。但是觀禪會令心亂，這是很自然的，亂到一個地步，你必須覺察到亂到這樣而不樂意，就回到最初住；或者是捨掉分別所緣，回到隨息上，不做止觀隨息的能觀察心，我們下一次再辨別。就回到觀察你的心上面，不要去分別影像，這樣子心又回到定，定有力量的時候再轉成觀禪。

觀禪最初觀什麼？《六門教授習定論》說，觀察 5 種心亂相，是得毗鉢舍那的下手處。有人說我要對治煩惱，就是不生煩惱，那是聖人的狀態。有煩惱不被煩惱牽著造業，那是定，隨著煩惱的相觀察緣生緣滅，那是觀。所以所觀相是煩惱，煩惱不就是心亂相嗎，不要討厭那個亂相。《大智度論》說什麼叫做禪波羅蜜，是止跟散亂無別，定亂無別謂之禪。因為心不被相所繫縛，心是能觀察的無分別心，相只是隨心的影像，不必繫縛你的心，但是你的心可以保持有距離的觀察。請注意這個「有距離」的三個字，保持有距離的觀察，你的無分別觀察心能夠觀察有分別的所觀相，這是我

們下個禮拜的重點。你要看出心的二取相，能觀心是於相無別的，能夠了了知能知的心；能知的心於相無分別，所知的相你能夠了了知分別性相業用，其實都是心的兩邊的作用。

所以數、隨、止禪，當你的隨息觀隨相行觀察，能夠得定以後，在定的後勢力上，轉作意到分別所緣上，去觀察心亂的相。所以我們說正知力是屬於觀慧，正念力的相續是屬於定心。所以你心只要不困難的，相續安住在所緣上，那就是正念覺知，保持全然的覺知，不要排斥性，不要用力的覺知，要放鬆的、穩定的全然的覺知。主題就是你的安般念，背景就是隨時保持一緣，能夠保持覺察，一旦異所緣出現，去注意他，又回來到最初住，那個叫正知力。經過覆審住、後別住，各位一定要很熟練，每次找的那個主題都是相關聯的，都不只是概念，是操作過程當中自然的，因為你熟練聞思憶念，反覆操作。

五種心亂相

現在的關鍵是你轉成觀禪，觀以下五種心亂相，那就要加深你對心的行相的辨別力。無著菩薩在《六門教授習定論》上，分別有 5 種心亂相 ，

一、外散亂： 這是第一個要觀察的，心根本不在正念所緣上住，心馳騁於外，五根所對的五塵境界上，攀緣外境，不斷的隨念分別，去計度、顧戀過去、希求未來等等。

凡是你心有旁騖，於非所緣上住心的狀態，就叫做外散亂。請問有沒有必要？有必要。你不能在修念佛的時候，你的孫子說我溺水了，你說不要吵；不行嘛！你當然要引心異緣，去處理那個問題。外散亂本來就是正知力，你心在所緣上相續是在正念，你正知力察覺到有人在找你救命，那個事情是重要的，你正知力還有判斷的能力，判斷需不需要處理。一旦判斷需要，你要捨掉你的正念，回去處理那個事情。

可是如果你是不自在的就會這樣流動，異緣向外，心有旁騖，久久都回不來正念所緣，到無聊得要死，摳鼻子、摳腳丫子；都是沒有需要真正幹的事，就回不到所緣上，攀緣的回不來，那個叫做外散亂。如果你正知異緣，需要去處理，處理完就回來，那叫做正念真如。如的意思就是，該怎麼樣就怎麼樣，回到平常心；應該要怎麼樣而不怎麼樣，怎麼可以呢！該處理就處理，那叫做正念真如，沒有事了就回到所緣上，這就是對治自己的外散亂，何必讓你無聊而住。心已經離開你的應緣之境，旁騖攀緣於外，久久都回不到家來，這個叫做外散亂，怎麼對治？回到你的道心上，你為什麼要學習佛法，心能夠安住一處，不要連這個基本功都做不到，一樣憶念過患。

儒家都有吾日三省吾身，我們佛家就用做所謂的早課晚課，於中去念普賢警眾偈，誦無常經，誦念任何佛法當中的名句文，引你的心知道散亂的過患、涅槃的功德，心就

會自然回到再起正念，回到最初住。用九種心住讓你住心相應，從外緣進到上緣，再進到目標的內緣、意言境，一切法都是意言所顯的，這樣的觀察慧上。

二、內散亂：就是你已經不去用前五根去攀緣外五塵境界，而是意根散亂，總共有三種行相，第一個掉舉，第二個昏沉，第三個更微細叫做味著：

1. 掉舉：一心多緣，一下子想這個一下子想那個，不停的散亂而住，心惴惴不安：我兒子今天上班好嗎？媳婦今天身體有健康嗎？整天從頭到尾一次一次重複，想到哪裡就唸到哪裡，也有正念所緣，問題是每一個想到的東西，都沒辦法解決，心就覆滅了。你寧可這樣子煩惱住，還是正念住。也不是叫你想的很偉大，就是叫你覺知當下的息出息入。而尋思一個主題不斷的編劇，基本上還在這個主題。

2. 昏沉：心昧劣，根本沒辦法辨別你的身心的行相。你可能是討厭分別，令心放空。真正的放空是要跟空性相應，你沒辦法把心放成這樣子，變成心是墮無記的，無記是不好的，記就是分別。你沒辦法真實去分別對境，心放著輕鬆，心就昧劣掉了。掉舉太久了也容易昧劣，昧劣開始是昏沉，最後就睡著了。問題是坐著就打瞌睡，躺著就睡不著，都在講過去，隨做隨忘記，這就是老相，修習止觀就是避免老相。透過你的心力，擺在正確的選擇，放在不生煩惱的位置，是於煩惱可以離繫縛的位置，這跟你有多少心力沒有關係，沒有要你要理解很多法相，就只是要你安住所緣。所以一上坐要先解決掉舉跟昏沉，兩個都是障礙止觀，掉舉障礙止、昏沉障礙觀，有人也說相反。

3. 味著：愛染前境。你只要對前境起貪瞋都叫做味著，乃至於你對更微細的定地的受，不管是身受心受起愛染的心，也叫做味著：就覺得，噯呀！這個狀態很了不起，很難得遇到，以多住為樂，不知道過患，這個叫做味著相。這個時候一樣也要憶念掉舉、昏沉、味著，這三種心狀態的過患，我們是要成就聖道、自證聖諦，是要能夠善觀緣起的。若今天根本沒有觀到緣起，只是執著那個定相，反正只要墮有住相、有所得就是顛倒想，一旦憶念過患，就引心回到最初住，重新再來，沒有別的方法。

掉舉久了就會後悔，昏沉久了就睡眠，味著久了就貪瞋隨行。你在坐上修的時候起煩惱，你要知道是煩惱。問題那個煩惱，一定要會拖著你立刻要怎麼做不可嗎？那叫做繫縛。請問這種煩惱是一種念想的狀態，而且它是一種所觀的前境，在所觀境，他是不是你的能觀心？請注意，這個時候要拉開距離，於境起這樣的分別，能觀心就是於境無繫縛的狀態。因為你能夠覺知他是這個狀態，讓這個距離擴大，保持這種覺知不用隨相轉，知道他是怎麼樣因緣生、因緣滅，任其生滅莫管他，保持有距離的覺察就好了。有距離的覺察就叫做觀，能夠明明白白遍了知差別行相，但是不隨相轉，不起掉舉、昏沉、味著。

三、邪緣散亂：這時候就進到第三種微細的散亂，主要就是 8 種尋思。尋思而不警覺，而忘失所緣才叫做邪緣。尋思而能夠警覺，這個時候就是修觀的機會，差別在你能不能夠覺察、辨別，保持有距離的觀察。平常人叫散亂，修止觀的人這個叫做毗鉢舍那，所以毗鉢舍那不是在享受定中的喜樂受，那叫做味著相，反而是有定心的後勢力，能夠觀察煩惱的生滅，生滅只是念想的緣生緣滅，他不是我、不是我所有，這時觀慧出現。有距離的知道他緣生了，我們稱它是什麼煩惱，緣滅了原來一切法趨向於滅，他沒有自性不常住、是變異相，由變異執著故招苦，道理就慢慢明白了，因為你有聞思慧相應，這是不是自動滑到觀慧的下手處。但是如果不覺察，不斷越來越多掉舉，昏沉越厲害，墮貪欲、瞋恚、惱害相應。以下是主要的 8 種尋思：

1. 欲：想到自己愛戀的人事物。
2. 恚：想到自己的冤親債主，討厭的人事物。
3. 害：受害、惱害、心擾動，包括焦慮，包括無力感，包括擔憂未來種種無能為力，沒辦法處理的種種相。

   欲、恚、害是最重要的惡尋思，不容易除，要保持覺知不要對治，只要一起，就保持有距離的觀察他的內容，全然的覺知辨別他的種種行相，重點是要了知他是緣生，他的法性是緣滅。你只要看到我是凡夫，就趨向於聖道了，知道是凡夫有什麼不好，保持觀察，跟聖道的因緣道理相應，這是重點。欲、恚、害是到最後斷的。
4. 親里：親愛的眷屬。
5. 國土：你喜歡待的地方。

   親里、國土是有可愛人事物的寶貝，有人事物的具體形相，讓你起如意受的所在。貪欲、瞋恚、惱害是一種情緒，情緒的擾動是慢慢除的，具體的理性的顛倒，要先消滅。
6. 戲笑：跟別人戲鬧的言語、舉動
7. 不死：不死是佛教的話，一般我們在時間管理上，不死尋思很嚴重，就叫拖延。知道他是近期該要完成的，想到就該做了，隨想隨忘。這個明天、這個後天、這個我們明年再做，當然有些表定、法定計畫，到什麼因緣具足的時候才能夠做，那是不得已的。但是你自己主動可以舉手之勞可以做的，而你把他推之於後後時，你以為你真的有時間可以做嗎？什麼叫時間管理，來得及的時候，先做緊急且重要的。不要把重要的事情拖延成緊急，緊急又來不及處理被放棄，放棄久了就無力，無力之後就焦慮，焦慮就上吊自殺，我們的文明病就是這樣，拖延重要的事情。一開始就作四料簡，既重要且緊急先做，先做重要的不要把它拖成緊急，緊急能夠做到，在能力範圍之內，還要防止更重要的事情，在未來發生的過患。你有時間管理的一些觀念，幫助你不要墮入不死尋思。不死尋思是造成文明病、身心疾病非常大的兇手。

墮入尋思沒有關係，但不是保持要讓他不斷的編劇，這種尋思是來自於你過去記憶未完成的事件，現在正在做的後勢力。一旦警覺就叫做正知，覺察他的存在，過去

沒有完成，現在正在做他只是相續的想，保持有距離的觀察，下坐該要做的就去做，依照時間管理的優先順序，做不來找別人幫忙，求救說自己沒有能力處理，都是方法。所以這些，都不是坐上可以解決的，不要太相信我坐到有神通之後，來解決這個問題。因為你只要有這個擔憂，你神通定是達不到，神通就發不起來，根本不可能寄望神通幫你解決問題。你要用正知、判斷力，該要下坐就去處理，或者一支香功課解決了，該辦就辦，不要把事情拖延成坐上修的煩惱相、尋思相。

8. 輕蔑：有兩個，第一個是你輕蔑於他，第二個人家輕蔑於你。輕蔑於你就會起瞋恚尋思，輕蔑於他跟自己的見慢有關係。在此是比較偏輕蔑於別人，輕蔑是看不起：覺得我花了很多時間，在不重要的事情上面，都是某某人害我的，他沒有能力幹嘛說大話，開始在那個人身上栽贓、說壞話，想了一堆詛咒他死掉的話，根本就沒有用嘛。這個時候煩惱已經很多了，再看政論節目，跟著一塊罵，還去選邊站，那個都叫做惡尋思。

惡尋思用念想是不能解決問題的，只有逆因緣回去，怎麼因緣生的，只有解決因緣，這個果的尋思才可以解決，你要去逆緣起。請注意有人說，老師要讓我觀察煩惱，我就在坐上編煩惱的妄想，越編越大；我對老師說，我就可以寫編劇，我現在寫到第 62 集。老師沒有教你在坐上打妄想，我叫你在坐上觀察煩惱的緣生，要逆緣起的回去，這種就叫做十二因緣的老死相。

云何有老死？因為他有生因緣。云何有生？因為有愛取，為什麼會有愛取？因為我在那裡，會有自己在意的受，為什麼會有受？因為我有身，有六種觸，在六觸入處上生種種想，為什麼會有觸？因為有名色身，名色怎麼來？識心執受分別而來，為什麼會有識？...我念的很熟吧！這都不是用背的，常作如是觀來的。「當你看見煩惱，不是繼續順流打妄想，是要逆流觀緣起」，要記下來。不是說我要繼續在這邊編妄想的內容，妄想本身就是顛倒想，哪有叫你繼續想，離那個想保持有距離的觀察，逆緣起回去觀，又順回來，完整的是兩重逆順。先做一重逆順，才會有現在的果相。不要依著現在的果頭往後頭推論，不是幹這個事，我要看的是觀察，不是做推論，不是放縱想蘊，我是要做如理作意，引心逆緣起回去觀，它是此有故彼有、此生故彼生。我在這邊相續個鬼啊，相續本來就是顛倒，不是自然的現象，是源自於無明跟貪愛來的。一旦知道相續沒有利益，煩惱惑就會止息，止息就得定。

我們剛剛九住心是不是這樣，請問毗鉢舍那觀會不會引發定？你不去流到五蓋、八種尋思上轉，心就自然得定，得定就一地一地勝進。所以觀是不是增上於定，定是不是越能夠讓你有觀，因為阿賴耶識當中，有無量的煩惱惑的種子，不知道為什麼他就會起現行。起現行沒有關係，因為你有定的後勢力，保持有距離的觀察。問云何有生？生從何來？逆順如是，此有故彼有、此生故彼生。相續完全就是一種無明跟貪愛，得到這個果不是自性有的，這個果是觀待假立的，是顛倒愛染相續顯現，

這就是得到一次的勝解，被一次用這種道理的觀察肯定，這叫做自證，證四諦的道理。由觀察因緣，自證四諦因果正道理，反覆這樣練習。所以佛經上面經論的道理，都不是用背來的，都是用止觀操練，熟練來的。經論的語言，都是止觀描述的語詞，所以你要如所教行。由隨相行，起毗鉢舍那，以後我們會談到六品尋思，更多的法義。

一切法本來就是因緣生無生，就是無生法忍的由來，所以菩薩道主張安住無生法忍的觀察慧上，不去急著斷煩惱。有煩惱能夠讓你警覺、讓你謙虛，因為謙虛對治見慢，因為對治見慢，你會更同理眾生，由眾生起大悲，由大悲增上般若的智慧 。這是菩薩修無生法忍的由來，是有道理的不是愚癡的，安住於無生法忍，不急著斷煩惱、證涅槃。涅槃還是菩薩道的目標，不急著作證，保持安忍，安忍在聖道理的心續上，保持有善法，心還是積極的。

四、粗重散亂：粗重是對於苦樂受的執、對於過去的顧念、對於未來的計畫希望、對於現在的愛恨情仇，造成你身心的擾動。當你處於這種狀況，請寫下來，對治的方法就是捨緣下坐經行，不要在坐上。因為這種身心極大的粗重散亂，不是要去對治，要轉變你的所緣，你要放棄你的坐上修，下坐經行。如果他是急的事，拖延沒有解決，該處理就去處理。比如說在坐上，肚子餓就下坐去吃、渴了就去喝水，把那個問題的根源解決掉。粗重散亂就是身心的不平等、四大的不安定，該怎麼樣就怎麼樣，下坐去幹。但是這是在你能力、權力範圍之內，該做什麼做什麼。

五、作意散亂：全部來自於太在意你所觀察的境界，帶給你的受以及起的種種想，一直讓你推動的造種種業，欲如是不如是。當你已經太在意觀察你的對境到這個地步的時候，就叫做作意散亂。佛法要你修如理作意，不是要你不如理作意，不斷的讓他相續。

1. 觀察散亂：作意心是一種專注所緣的心，過度的專注產生了受想行，又不自在轉，那你這個時候，沒有體會到無我，你的觀察慧沒有生，隨相顛倒。這個時候，過度的觀察，極度的分析境界，這是不需要的。有人在打坐的時候，極盡分析心的行相，也是不需要，你沒有那個力量就放鬆，觀察到哪裡就到哪裡。太極盡分析心會散亂，對治的方法請記下來，「轉回到知就好了」、知道了。保持在觀察能分別於相的能思惟心，他是識所緣識所變。識是能取，現在觀察到所取的分別相，知道他因緣生的，你就退回到能知的無分別心上，回來觀心，唯有念心，回到心不隨相轉，寂靜不亂的狀態。

禪家講「寂寂惺惺」，能夠寂靜，又能夠了了知；然後又回來「惺惺寂寂」，能夠觀察，又能夠寂靜；惺惺就是能夠覺察、觀察，又能夠有距離、又寂寂不隨相轉。 這個是能夠貼在能思惟的心上轉，看著你的心， 把他當背景，不要極度的分

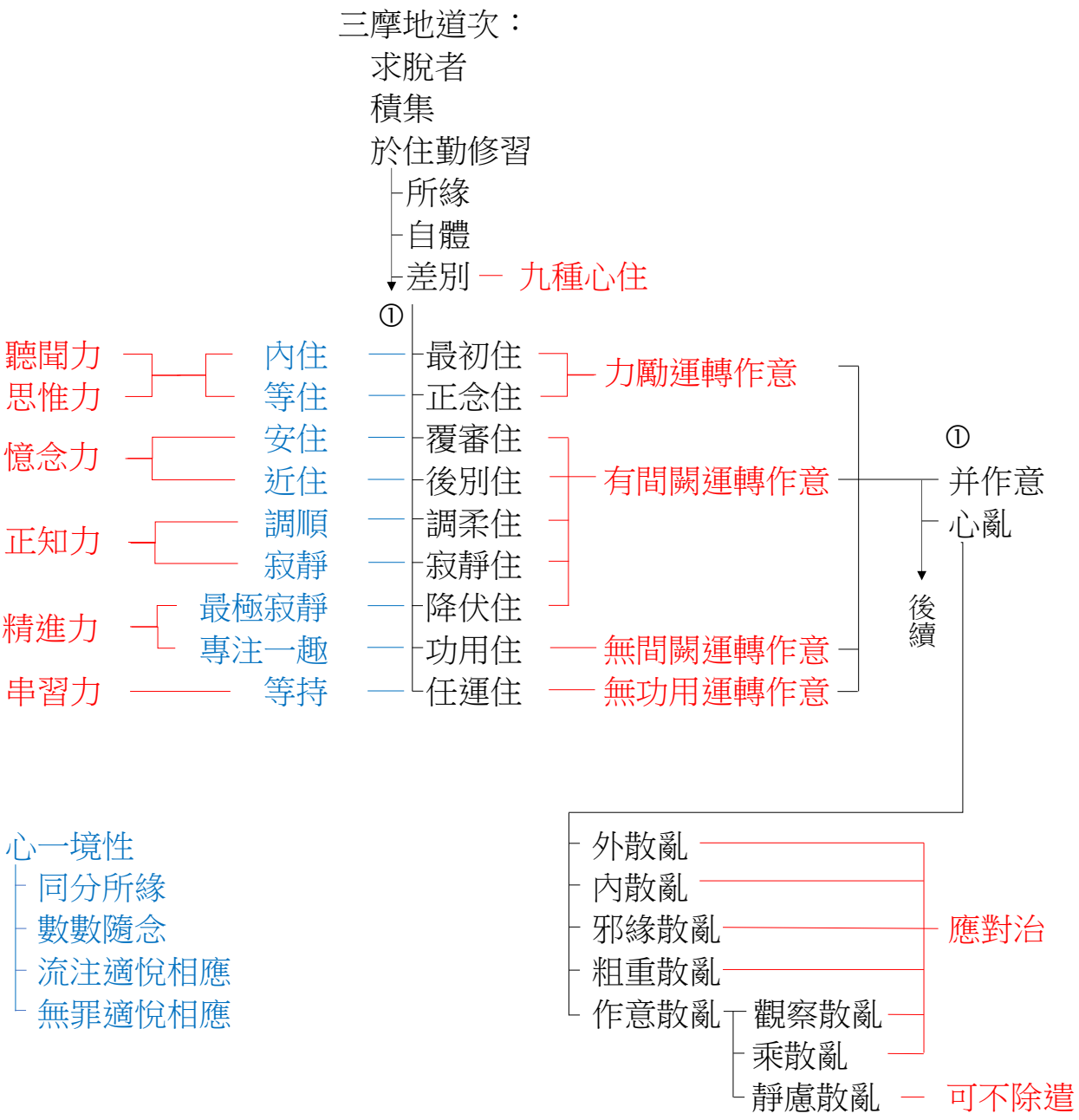
析那個相，不要當心理分析師，這個叫觀察散亂， 過度觀察所帶來的散亂，這個時候你就捨掉所觀察的境界，回到能觀察的心上，繼續回來數息修定，隨息漸漸寂靜住。

2.「乘散亂」：太快的轉變所緣。就在你坐上修，一個安般念沒有弄完，開始轉成不淨觀，後來又覺得很討厭；修慈愍觀，修完了之後；又修界差別觀，觀地水火風；這種所緣太快的轉變，根本得不到究竟就馬上轉變所緣。尤其在座有學長，把念佛跟安般合在一塊修的，也很容易不斷的轉換，最後的功夫都達不到究竟。乃至於太在意，所謂的菩薩禪觀、聲聞禪觀，換來換去，改變你的所緣，基本上任何一個所緣都達不到等持住，馬上就換所緣，自己還以為是從小乘轉到大乘，回小向大，這都是顛倒亂想。就是要觀察心，在任何所緣上住相的差別，體會到因緣生因緣滅的道理，這才是目的。你會了 108 種功夫，最後都達不到究竟，這樣一點用都沒。

以上「外散亂」、「內散亂」、「邪緣散亂」、「粗重散亂」、「作意散亂」當中的過度觀察的「觀察散亂」，還有轉變所緣的「乘散亂」，通通都要對治。怎麼對治？結果都是憶念這樣的過患，回到能觀察的心上住，就是回到「最初住」的心，也就是回來修奢摩他，修止的業處，定的所緣。

3.「靜慮散亂」：最後一種微細散亂，那是定地所緣的勝進相，不需要對治。從散心位進到欲界定、未到地，根據《釋禪波羅蜜》、《瑜伽師地論》所教的四禪八定的行相辨別，引你的心厭下苦粗障、欣上靜妙離，這個都叫靜慮散亂。特別引發你的心去做一件事情，做你前面不做的，保持做了之後的一種後勢力的觀察，這就是尋思心。尋思心基本上都等於散亂，可是在五大類的散亂當中，只有這一類不需要對治，保持觀察就好。而且要繼續厭下苦粗障、欣上靜妙離，於所得的定相，觀成因緣生，他就不需要住，受而不取。然後去不斷的憶念，現在到了欲界定，再進到未到地，未到地是什麼行相，去憶念一下聞思所得到的文句義，保持那個憶念。由那個憶念辨別你的心相，心相生的時候，就知道他是因緣所生，也不需要住，受而不取，繼續在憶念上一地的相。保持厭下，受而不取前境的定相，憶念文句義告訴你的下一地勝進的定相，心就一直不斷的得定，這種得定的靜慮散亂，不需要除遣，保持觀察，保持只要厭下欣上的上下想。當有人問你，上下想要想到什麼時候？想到你可以起意言境的觀察為止，意言境觀察不來，你就再回去最初住，永遠都是這個 SOP。連續這幾次 SOP，各位都明白了吧。

8. 觀察 九心住相—《六門教授習定論》於住勤修習-九心住



第五單元談三種所緣及自體，其中提到外緣是假想，假借一個你所選來的所緣，透過力勵運轉作意，有間、無間，到無功用運轉作意。就是今天要跟各位談的九住心的過程，就是一個過程讓你從一地到一地，在每一地當中你的心成熟穩定的過程，必需要用到 6 種心的力量：聽聞力、思惟力、憶念力、正知力、精進力、串習力。聽聞、思惟都是用來你修定的增上緣，今天聽過課，回去在文本上複習到了，專精思惟，操作一下，找到了那個要領。經常憶念這個聞思要領，再讓他重新現前，這叫做憶念。憶念完之後，心相續的狀態就是正念。如果有非所緣的夾雜，察覺到了令心返回，這叫做正知。如此用勝進算數，叫做精進。精進到無功用，叫做串習。

用 6 種力量配對住心相應每一地每一地的勝進成熟有 9 個階段，稱為九住心，從內住到等持。法相很多，不要看到《瑜伽師地論》的反覆廣分別的法相，心就亂了，其實帶著操作就知道，不過就是用不同的方法來描述，若略若廣的行相。他的方法就是以二為一，一次入出息數一的情況底下，以一計到十，十減到一，心在正念所緣，以及正知往返，這個過程的反覆行相。首先解決名詞的問題，在《六門教授習定論》與《瑜伽師地論》卷三十，在白板上九住心的名詞兩者是對位的。相對來看我比較喜歡《六門教授習定論》的翻譯，

九住心依《六門教授習定論》的翻譯

第一、「最初住（內住）– 堅持相」：鼻吸口吐（入座前行），引心準備觀察息入。這時候你的心還沒有特別在呼吸上面，因為呼吸是我們的本能反應。心馳騁在眼耳鼻舌身意，所對的色聲香味觸法的五塵境界，乃至於意根法塵的散亂上面，根本沒有進到一個一緣相續的狀態，所以心要從攀緣數數，拉回到專注一緣，《六門教授習定論》稱他為堅持，就是他的作用。你一定要刻意的選擇一個所緣，相續讓你的心，注意這個所緣，在這個所緣的差別相上，數數的去觀察。為了讓心不生五蓋，還要特別加上念力，去用順逆勝進算數，就是要讓你的心不斷的相續，在這個所緣上堅持而住。所以，「最初住」的相叫做「堅持相」。從你本來不是這個狀態，刻意的變成這個狀態，這叫做「最初住」，就是力勵運轉作意。

第二、「正念住（等住）– 正流相」：心相續的安住所選擇的所緣上，保持穩定的觀察，叫做正念住是「正流相」，正就是正念，保持在所選擇的所緣上，流就是相續流注，繼續保持穩定的觀察。你用尋求心選擇我要數在入息，知息入了保持作意計為一，在吐氣的時候數為二，1 跟 2 中間沒有妄想、沒有五蓋的相出現。最初安住在這個所緣，那個心叫做「最初住」是「堅持相」，相續的還能夠繼續在出入息的算數上，這個叫「正念住」是「正流相」，正念的安般念所緣，能夠很穩定的相續流注。

就順這個勢，剛剛心能夠自然這麼做的時候，就不要干預他，保持在旁邊觀察，如同你在門口當收票員，觀察是要的、干涉是不要的。這「最初住」、「正念住」兩個一掛，所用到的就是力勵運轉作意，他是刻意、是尋求、是伺察。找到了最初息出息入

的相，正確的去數一數二，勝進到十倒數回一，這個過程就叫做力勵運轉作意，他不過就是複習你聽聞及思惟；思惟就是你自己決定，反覆操作保持穩定觀察的一個身心狀態。即是可以透過聽聞所學到的智慧，跟他相應，這就是息入息出，息入時鼻頭會先有觸，腹部會脹；腹部扁下去，在鼻頭有風出相，這叫做出息，就可以調起來聽聞老師所講的就是這個意思，能夠對照。

第三、四「覆審住（安住）– 正知相」、「後別住（近住）– 轉得相」：「覆審住」叫做「正知相」。正知是警覺到有非所緣取代了你的所緣，忘失了正念所緣，心不在正念的所緣上相續流注。這個忘失可能會一段時間，或短或長，忘失之後警覺了他是非所緣，引心內住。如果你有異緣夾雜，警覺這個心令返，令返的心叫做「後別住」。警覺到異緣夾雜，那個警覺非所緣的心叫做「覆審住」，就是反覆審查他是不是還在所緣上住，就保持一個可以觀察息入息出的能力，保持他是不是相續流注的狀態。如果你警覺到他是非所緣，就又用「後別住」的作意力令返，讓他無掉無悔的自然回到最初數，不要後悔，又不是交業績、打考績。「後別住」叫做「轉得相」，本來失去了轉回來，得到正念所緣。

所以由「堅持相」進到「正流相」、「正知相」、「轉得相」，心又滑回到最初數的息入息出計為一，算數修學的過程，再透過順、逆算數，回來完成這一周天 10 次順逆修學，這是四住、四相都是一掛。可是我們不只是在練習呼吸而已，而是在坐上修，坐上修完整的一支香，最起碼要克服有間闕運轉作意的 5 住，不要只是停在「後別住」，至少要比上一次累積計數要進步，讓你有間闕的狀態漸漸減少，這 5 個住都在克服有間闕，有間闕是被非所緣夾雜，被五蓋打擾。

第五、「調柔住（調順）– 心喜相」：從「後別住」進到「調柔住」，調柔其實是修定的目標。有人說修定是要達到很深的定，我說四禪八定不管你住在哪一定，你如果住在那邊覺得很寶貴，在那邊數數住而不肯出，出了會發脾氣，這個《瑜伽師地論》叫做定地的相應煩惱、愛上煩惱；愛上了上緣、定地勝進的進步，進步在某一個你過去沒有的經驗，就數數的希望在這支香趕快回到那裡，在那裡住而不想回家的那種堅持相。這在開始時候是要的，到後頭你卻在這邊雜染，令人心生煩惱，這個是定地 4 種煩惱之一。我們不是要努力的住在那裡，觀察得到那一地的經驗，再透過後後的憶念力，能夠很簡單的又回到那裡，這是我的目的。這個目的的重點描述那個狀態，最好的詞就叫做「調柔住」。調柔你的心隨著作意，需要到哪裡就不困難了、不艱澀的，想入稍假作意就會入，住時也沒有其他的打擾因素，想出的時候也不會出不來，這個就叫做調柔。所以修定的目的是調柔自心，而不是要住地，住地就有愛上，容易起瞋這個煩惱就不好。

「心喜相」是這時候心就會有一種喜想，最初嘗到寂靜的喜樂，我以前經常會把第五住的「調柔住」，當作修止觀的第一個目的。很多人都會把「調柔住」的心喜相，當

做得身心輕安，還早咧。會有喜的覺受，那種覺受是心想，不是身受，身受是因緣條件都到位了，會有自然生樂的相。心喜是一種作意，就如同想到未來會娶到很美麗的老婆，那時候就很高興，問題你還沒得，你想就快樂。你們能夠分別喜跟樂的差別，還沒有受用，因為你想到了就覺得有慶幸的喜心，這叫「心喜相」，這時候已經沒有粗的五蓋。

第六、七「寂靜住（寂靜）– 對治相」、「降伏住（最極寂靜）– 惑息相」：這時候已經沒有粗的五蓋，但是這個時候會有太多的微細想，每一個人的習氣不一樣，有人因為美好的經驗而心喜，就會讓你回想到以前同樣喜樂的經驗。有人就會談到還是學佛好，五欲世間流轉實在是苦，開始想到小時候有多苦，爸爸媽媽多苦，以後不好好上進也會很苦，就開始三世心轉。這種微細想，第一個是忘失所緣，心已經不再安般念上面，你又不覺得失去正念，還繼續在那邊編劇，因為你已經把心喜當作自己可得的安住相。這個時候就要解決，很難解決的微細想。

解決微細想總共有兩個住，第一個在「寂靜住」，第二個在「降伏住」，這兩個住重點都擺在，清淨你的微細的煩惱想，透過正知力覺察到非所緣，你愛染其相，你有所得，訶斥你的心，怎麼樣訶斥？你這樣的繼續想有過患，這才是苦的因緣，那個想法的內容只不過是記憶材料，你在當中不肯出離，不知道他有過患，這叫做顛倒。顛倒是無明，無明會引發一切的煩惱，這才是流轉的因緣，在當中不知道出離，這叫做無明。訶斥你的心，就是憶念這種心狀態底下的過患，罵他沒有用，他就是你自己。但是你要知道憶念一下，這樣子的心有什麼破壞過患，聞思從文本上、善知識學到的憶念力，憶念一下回來這是有過患是要遠離，就相續在所謂的「寂靜住」跟「降伏住」。

「寂靜住」叫做「對治相」，你就起一個對治，就是憶念、想起這樣就是失念，這個失念就是無明，會引發煩惱，是流轉的因緣，過患從此生，用正知力把心再拉回到最初住上。微細之後還有微細，從貪瞋癡的對治到八種尋思的訶斥，都在這個階段。「降伏住」（最極寂靜）叫做「惑息相」，惑就是煩惱，煩惱都息滅。「寂靜住」就開始起對治，正知道他不是所緣，知道他有過患，憶念過患自然就止息，之後又回到正念所緣上。所以「寂靜住」是知道他要對治、思惟他的過患；煩惱不起喜樂相續了，再回來這相就是「降伏住」（最極寂靜）。這兩個又是一對。

小結

你們看到「最初住」、「正念住」是一對，「覆審住」、「後別住」是一對，「調柔住」是完成前面四住，沒有忘失所緣的相續流注的狀態的「心喜相」。之後心更細了，還沒有起現行的意業擾動，就被你看見了，就會思惟他的過患，訶斥他，這是「寂靜住」；訶斥他到不起的「惑息相」，就叫做「降伏住」（最極寂靜）。你有沒有看到他的動態，不是一格一格停格的，心是不斷的反覆前前後後的相轉變。

回憶一下，一開始是刻意去尋求，鼻吸口吐（入座前行）之後最初的安般念是「最初住」的「堅持相」，相續能夠在安般念上面，以二為一，順利算數這叫做「正念住」是「正流相」。警覺到跑掉了，開始打妄想，他叫做「覆審住」是「正知相」，正知再令心再回到最初住，安般念再回來了，叫做「後別住」是「轉得相」。轉得心就有一種喜悅的想法，這叫做「調柔住」是「心喜相」，開始有定的初分。又用正知力，警覺到有微細的妄想生，有貪瞋癡、隨煩惱、8 種尋思，這個叫做「寂靜住」是「對治相」，對治是以憶念我們所讀、善知識教這樣的過患，這時候你要有聞思的材料，為什麼打妄想是過患？我做一些發明，乃至於尋思獨頭妄想的偈頌，可不可以？那個也是非所緣，對修觀思惟可能有幫助，對修定他是妨礙的。對治清淨之後，煩惱不再起，叫做「降伏住」是「惑息相」，惑就是疑惑、煩惱惑，這個相不再起了，息滅了。有沒有像連續劇，不要聽我說要看見。

安般練習：試著練習以二為一，保持觀察看你的心滑到第幾住？你不需要刻意思惟那幾住的名稱，去辨別認得，一種觀察慧：就像你看到照片就知道，這個是我。如果你完全沒有妄想，那就是等持住了。 辨別就是知道就好，所緣還是在入出息上，順便看一下你怎麼計數。

學長提問：只要以二為一，進行順逆算數就好，為什麼要以一為一，在入息數 1、在出息數 2。從《瑜伽師地論》本來的教導，彌勒、無著菩薩他們的安般念所緣，就是這麼教的。因為止跟觀有 2 道，止稱為奢摩他、觀稱為毗鉢舍那，如果用操作的力量，止用正念，觀用正知。正念怎麼達成？只要你的心能夠依著你所選擇的所緣，相續的流注，無動無搖，沒有散亂，這樣就是定的相應，也就是偏奢摩他，用的力量就叫做正念，即是心相續安住在所選擇的所緣上的那個作意力。正知力是你所選擇的正念所緣，相續在正念上，不需要有其他的力量，但心不會這樣子一直穩定的，會出現別的東西，需要有一種稱他為辨識力，要辨別他不是所緣相，這個辨別引伸出來會到以後跟觀相應，所以修毗鉢舍那是要修分別的。

定的心、奢摩他強調正念相續，所以用念力去加強，就用以二為一，順逆算數，保持明覺相續， 這個力量就叫做正念。於中你能夠辨別，從入息相跟出息相辨別。剛才講以一為一還不夠細，你要鼻吸口吐（入座前行），吐光之後停一下，調度力勵運轉作意的心，當你有一種特別作意，提醒你自己息將入了，你會先觀察到鼻頭會入息有觸，腹部會漲起來。然後再停一下，特別引心注意息將出，腹部扁下去，鼻頭又有風出的相，這還是很粗的兩種息入息出相。爾後還要增加到中間入息、中間出息的空息位。 從這些息位要辨別身心相應，由身心相應去顯了因緣的道理，這些都是需要觀察的理解。能觀察、能辨別、能理解跟聞思的文句義相應，都是叫做毗鉢舍那。如果你不開始練習觀察的辨識力，你就保持做功課，把它數到一百個一千個以二為一，定力會深，之後不會自然起觀。我經常以菩提比丘的話翻譯成中文，「止觀就是要全然的覺知」，覺知不只是在正念上覺知，一些非所緣在擾動的時候，知道他是非所緣不

隨他轉，這叫全然的覺知。不要太專注、不要太硬的專注在一緣上，一緣保持安住、全然的覺知。主題在所緣，對非所緣還是要保持覺知，這才是佛教所教的標準的明覺相續、正念相續。

這種正念是偏定，你要有正知力，就是要辨別行相的差別。對於有分別的所緣，要能夠進行觀察、辨別、相應到文句義，那就關係到往後的毗鉢舍那 。止觀的過程是一下一下，不要心讓他心如流水，就沒有差別，這個是偏修定，這個並不是不重要，修定的目標，在佛法裡面不是目的，是工具義，他是要幫助你修觀的。修觀是引心觀察什麼，心就可以沒有其他的干擾，定只是要革除五蓋的雜染，容易引你的心如理作意什麼，思惟什麼東西相應，你們可以清晰的辨識行相，不會對行相完全無知，完全無所分別。無分別智是透過善分別去達到的，不是透過不想、不念、不分別去達到的，這是非常重要的，瑜伽止觀在這裡非常的可貴。 如果你只是緣當代江湖上所教的，而且又不相續學習，經常的錯誤就會在這裡，只知其一不知其後，後面相續的那個加行進步的功課。

安般念練習：九住心前六住練習與解說

我們在概念上順著你們的操作來練習一下。以一為一，鼻吸口吐（前行），停一下作意，知息入鼻有觸，腹部會漲；停一下作意，腹部縮，鼻有出息相；如此息入息出，知道辨別全程的觀察。我們就選擇入息數 1，進行以二為一，鼻吸口吐（前行），知息將入數 1，入出，再將入數 2，入出，再將入數 3，如此順算數到十。

1. 這個過程當中，刻意的開始觀察計數，這個叫做「最初住」，尋求安般念的入息相，開始反覆進行觀察，最初的觀察叫做「堅持相」。
2. 繼續叫做「正念住」是「正流相」，即是正念流注的相，正念是相續穩定的在入息數一數二數三，如此順、逆算數，都沒有錯誤。
3. 第三個住叫做「覆審住」，就是在這個正念住的過程當中，保持有一個心去觀察，發現到有非所緣夾雜進來，當你警覺的那個時候就叫做覆審住，過程當中保持全然的覺知。一旦知道非所緣出來了，就叫做「正知相」。
4. 就會回到最初住，不掉不悔的繼續相續，那個心就叫做「後別住」是「轉得相」。
5. 這個時候慶慰一下的心喜相，叫做「調柔住」是 「心喜相」，慶慰自己能夠又從得回來入出息的算數。
6. 這個時候心就比較微細，你會看到意業擾動的獨頭妄想的內容，或是貪瞋癡相應的想，或是尋思到特別的情境，有 8 種尋思相，這些要去對治叫做「寂靜住」是「對治相」，怎麼對治？憶念他的過患，不要去罵他，不要叫他走開，這個都沒有用，進行相的辨識與他的過患反覆憶念相應。
7. 對治之後同樣的煩惱不再起了，叫做「降伏住」（最極寂靜）是「惑息相」，剛剛講到這裡為止。

九住心依六門教授習定論的翻譯（續）

第八、「功用住（專注一趣）– 加行相」：就是能夠心相續流注的在一緣，能夠安住，是「加行相」，就是加功用行，繼續精進的在這個息相上，帶著有功用的注意、還要特別專注這件事情。有功用的意思就叫做專注，繼續還是要專注穩定的相續觀察這件事情，這時候可以不用計數了，只要隨息觀察就好。到了功用住就是可以從數息轉成隨息，因為要慢慢轉成觀了，觀的重點在觀察、辨別，辨別行相的差別，乃至於以後要去憶念思惟，緣起緣生的道理，這個都需要更清楚的念。這時候專注一趣，從穩定到加功用行，轉進作觀的練習，還沒有入觀喔，這叫做加行相。

第九、「任運住（等持）– 串習相」：把這個「功用住」加功用行的作意心，放輕鬆、放掉，這時候你有一個後勢力，藉著後勢力安住其心，這個叫做「串習相」，是「任運住」。四種作意的第四種叫做無功用運轉作意，無功用的意思就是放輕鬆，不再計數了，因為你有定、正念的後勢力，你就搭著後勢力滑就好，保持這樣觀察。我的經驗是在這時候，放棄數息轉成隨息。「任運住」叫做「串習相」，也叫做「得定相」，我為什麼不喜歡叫做得定，因為定有四禪八定，這個時候你從散心位剛剛開始練安般，初得定是得欲界定。你能夠依著你所選擇的所緣，在這邊保持正念的相續，行相完全清晰的辨識，到這個時候也可以把任運住稱為「得定相」。

「得定相」就是六妙門（數、隨、止、觀、還、淨）的第三個，從數息、進到隨息、進到止息，止息就是依著安般念，得到最初的定地。定地就是從欲界定，進到未到地，進到初禪、四禪八定，這都叫做「得定相」。每次透過九住心，引你的心向上一地進步、勝進所緣，生起那一個定地相應的心所。

今天功課與解說

今天給各位的功課是達到欲界定，就依照今天的說明能夠去辨別它的行相，目標就是要達到等持住，我們稱為欲界定的狀態。人家修隆波通的動中禪的 15 個動作的觀察，他們的目標也是欲界定，不深的。雖然不深，我們散亂久的人，也不太容易達到，修行的第一個里程碑，就是要體會這件事情。成就了欲界定的經驗叫做得定，就種了一個定根，定根就是能生起這個定地狀態的力量，這個力量要怎麼樣引發？一作意引心取一個所緣，你隨便專注什麼，一下子心就定下來。

你可以看到不同的孩子，生來就有一種基因型，有的孩子就比較會去約束自己的行為，也容易專注。然而現在過動兒多，可能跟腦部、或者是父母親教養方式、或者是懷孕的身心狀態，有很多關係；過動兒現在學校一般的比例蠻多的，都是腦部發育的一種缺損狀態。只要透過這種練習，如靈鷲山就在推行寧靜運動，其實很多地方都在推行定的訓練，他的目標就是寧靜，讓你心能夠靜下來，為什麼不叫專注，不是叫他死死的在一個所緣上不變，是能夠引你的心在哪裡住緣，就能夠相續達到任運住。因

為繫心一處無事不辦，如果你沒有引心得定，心就是散亂，你能夠把心繫在一緣上，隨你如理作意隨所引，隨所引就可以住所緣，「相續流注，無動無搖，無散亂行」，能夠這樣子，這是最起碼的功夫。他裡面有兩種力量，一種是正念、一種是正知，一種是觀察、一種是辨識，正念相應就是觀察，能夠全然的觀察，辨別行相的差別叫做正知力，從正知的辨識，進到因緣的理解、緣生緣滅的理解 。

安般念練習：九住心練習與解說

給你們一點時間自己憶念，你們可能一下子做不到九住心，隨著我的引導先做一次，接下來你們自己多操作幾次，把九住心變成流水相。

鼻吸口吐（入座前行），注意息入息出，開始入息處數 1，勝進到 10，

1. 於中觀察「最初住」是「堅持相」。
2. 繼續讓他流注穩定，叫做「正念住」是「正流相」。
3. 如果有閃失正念，這個叫做「覆審住」是「正知相」。
4. 令心回到最初數，叫做「後別住」是「轉得相」。
5. 轉得之後心就有喜，叫做「調柔住」是「心喜相」。
6. 心喜之後繼續往內觀察，有沒有更細擾動的妄想，或者是煩惱，叫做「寂靜住」是「對治相」，怎麼對治？觀察這樣子狀態的過患。
7. 當這個相不再起了，叫做「降伏住」，因為他是連續來的，所以我喜歡用《瑜伽師地論》最極寂靜；所對治的煩惱止息不動，是「惑息相」。
8. 就可以一緣相續住，叫做「功用住」是「加行相」，保持二六時中，坐上修、下坐是這樣子，剛剛去洗手間、喝水有沒有繼續觀察；在這裡就可以放掉計數，隨息觀察就好，上坐至少要練到這裡，下坐保持專注一趣，還是正知而住，上坐下坐很快的保持到這個水平。
9. 然後把這個功用心放掉，叫做「任運住」，瑜伽師地論叫做「等持」，是「串習相 」或者「得定相」，這個定最初叫欲界定。

如此反覆的帶著一點點觀察，保持呼吸這樣繼續的審察，九住心不要那麼死的那九個，要輕鬆的辨別他的行相。憶念這個文句，其實已經不只是憶念，直接在這個行相上辨別，保持觀察是重要的，要觀察有沒有力量。正念相續叫做覺知，辨別行相差別，要細部的觀察到他生滅的因緣，所以你就一瞥一瞥的，只要有行相的差別，你就可以知道他是什麼。繼續相續的觀察，就叫做正念，辨別他的差異，叫做正知。練習你的心一察覺失念，就回到最初的狀態，淨界法師說把心帶回家，帶回到相續觀察緣起的狀態，就是回到如來家了。他不是用想的，他是用觀察的，隨著觀察去理解，相續在數息是正念，知道非所緣再回到最初，那個叫做正知。要勝解、愛樂這種所緣，讓你的心在這種相續生滅上，保持全然的觀察，清晰的辨識，還要放鬆的做，你做完之後感覺很累，表示你太用力了。

身體歪下來啦，頭低下來啦，要注意！ 這個也是屬於「覆審住」的狀態。審察你心慢慢昧劣，要回來調身、攝心，不是只專注在呼吸上而已，跟你身體配當的狀態，也保持全然的覺知，這樣子正念相續才是有品質的正念。

我們說六妙門有數、隨、止、觀、還、淨，我們剛才說明已經進度到止禪、止息。止息不是停下來不呼吸，還沒到那個力量；透過安般念相續數息，而得到了從隨息的有功用到無功用行，這個時候就得到了欲界定，是第一個階段。因為安般念得到定（止息），得到定之後不是在那裡住，你要另起力勵運轉作意，進行修觀，從數、隨、止、觀，就到了觀禪。這時候你就要去觀察安般念所緣，相應種種的毗鉢舍那的分別作意，這就是我們後後文要談的東西。在這之前，為了要幫助你得定，得定的力量最主要是正念，你能夠不假作意的，很輕鬆的就能夠在算數修學上，進到順逆勝進算數，這就是數息得定的一種工作。

單元練習：

一、不容易很快達到，就是請把 SOP 練習到欲界定。當你懷疑、以為、認為自己達到欲界定，請你私下來告訴我，來跟老師小參一下。

二、請各位下個禮拜，秀出來請從第一堂課到現在該做的作業，所有操作的 SOP，生起的次第，做一個作業列表，按照你的文字敘述，寫一份來給我看。不用交，秀出來表示你都清楚，我要檢查你有沒有做、確認你的工作單有沒有完整。也請四位班長的助理檢查一下每一個人的作業，老師會有標準答案。

結

所以我們說數息是對治五蓋，隨息保持有距離的觀察，止息就是得定。但繼續保持隨相行，觀 5 種心亂的因緣，其中 6 種應對治，而靜慮散亂可以保持，保持厭下苦粗障、欣上靜妙離的上下想。我們到這邊 SOP 是講完了，底下要偏講修觀的東西。接下來呢，就是住資糧、修定出離果，然後三圓滿、有依修定人，

9. 二取 名色分別一悟入諸蘊修習

如是彼於算數息念善修習已，
復於所取、能取二事，作意思惟，悟入諸蘊。
- 於入息、出息及息所依身，作意思惟，悟入色蘊
  - 四大種（能造）
    - 地 堅 持
    - 水 濕 攝
    - 火 煖 熟
    - 風 動 長
  - 四大種所造
- 於彼入息、出息能取念相應領納，作意思惟，悟入受蘊。
- 即於彼念，相應等了，作意思惟，悟入想蘊。
- 即於彼念，若念相應思及慧等（49 相應心所），作意思惟，悟入行蘊。
- 若於彼念，相應諸心、意、識，作意思惟，悟入識蘊。
  - 心 集起
  - 意 思量
  - 識 了別

如是行者，於諸蘊中乃至多住，名已悟入，是名悟入諸蘊修習。
- 種種差別性
- 非一眾多性
- 除此法外，更無所得、無所分別

唯蘊可得、唯事可得，非離蘊外有我可得，有常恆住無變易法是可得者，亦無少法是我所有。故除此外，更無所得、無所分別。

口訣：
入出息，依身觸，知色蘊，為所取，
緣觸相，能取轉，受想行，識相應。

色蘊：緣於所觸，牽引孔穴，
　　依持於地，濕滑為水，
　　涼煖是火，動轉是風。
受蘊：緣所取相，有能取轉，順苦樂觸。
想蘊：相續了別，種種想起。
行蘊：染淨心所，相應起行。
識蘊：識上了別，色受想行。

隨觀五蘊，分別自相，如所說蘊，種種差別，
非一眾多，除此之外，更無所得，無所分別。

悟入諸蘊修習

「如是彼於算數息念善修習已，復於所取、能取二事，作意思惟，悟入諸蘊。於入息、出息及息所依身，作意思惟，悟入色蘊。」

《瑜伽師地論》27 卷教材 p112 在完成算數修學之後結前生後有一段非常重要的話**「如是彼於算數息念善修習已」。**算數是幫助你明記不忘正念相續且能夠正知而住的一種力量，用這種方法像馬哈希就用標記，標記即將入息，即將出息，由這種輔助的力量，幫助你五蓋的因緣清淨，幫助你惡尋思因緣不生，五蓋不生的狀態，就叫作禪相。就是一路平靜的相，不要追求有相，《釋禪波羅蜜》講到很多的禪相，大家都追求那種禪相。禪相都不重要，禪相都是快快要離開的，在那裏知道因緣生放鬆掉就過去了，不用在那裏分別。**「如是彼於算數息念」**，你只要能安住息相，已經確定取到了入出息相跟息所依身這個相，你能夠全然覺知相的生滅，以及相跟你身業的造作，以及中央孔穴變化的取相分別，跟名言安立，這之間因緣生的關係。你能了知這個相，就叫善取相，才能成功的取相完成。

安般念到底要取甚麼相?入息出息的相，以及息所依身：身體的牽引以及中央孔穴的變化，那完全是取身觸相。誰來取? 隨行的意、隨行的念，隨行的意識去觀察你的身觸。隨行的意才是重點，這個能取緣觸相，你的能取心生，你能夠了別，了別之後，就有取相安立名的功能，就知道這是入息。入息相是甚麼? 是離開你的身體，有一個入息相可得嗎? 如果離開入息相有一個入息相，那個只是一個觀念，是意根所建立的名言，他不是息相本身。

息相的自性在哪裡生?依著色蘊在中央孔穴，牽引業的變化，你要記得如是加行，有如是相。因為身體這樣、這樣造作，所以你會觀察到你的息相，有這樣、這樣生滅，要很放鬆自然的體會到這件事情，這才叫作善取相已。這叫安住其相，這樣才叫安住正念。由安住正念為先，正知而住。所以得到安止定是這樣得的，不是用取息相得的，是用你了知息相，依緣於身心，依照這樣子的所取，能取心保持所取相的距離了了知，由這樣子安住正念而得的。如果這種安止定不生，你基本功其實沒有到位。所以透過上禮拜的六品尋思我們轉還到這裡。**「如是彼於算數息念，善修習已，復於所取、能取」。**請問所取是甚麼? 入出息相跟息所依身，整個所取是這個，所以我們才用安般念的七種略義跟各位說明六品尋思 。

「於彼入息 出息 能取念 相應領納 作意思惟 悟入受蘊」

悟入受蘊，於彼入息、出息，能取念，為什麼？因爲他了別所取相。請注意所取相它是身觸，不管你取風門、取肚子，都是你色蘊的變化相，那個是用甚麼東西知的? 用身觸去知的，你的身觸，不管你是入出、冷暖、長短都是你的身觸，你的隨行意去了別於相，這個時候你必須要回來看，這個叫作觸相，能取轉(能取心)怎麼了別於相。能取心去認為這個相是甚麼? 是入息、出息。因此你如果有聞思慧你就能了知，這只

有取相安立的名言，名言只是息相的分位差別。分位差別不過是你能取心，在息所依身的變化上取分位相，所安立的假名而已。這都不是大腦思惟，譬如我常常講的，你看到照片，一看到就知道我在哪裡一樣，很清楚的了了知，人家一叫廖誠麟的聲音，你馬上轉頭去，誰叫我? 一樣有這種警覺在，你不用期待有人叫廖誠麟，那是你根深蒂固的我執，只要有類似這種音聲，你立刻就會轉頭，正知其相，知道他是甚麼，你可以正念在你原本注意的事情上，一但相生了，你馬上能正知了別。這表示身觸是你所取的相，隨行意知的了別那是你的能取念。

「即於彼念 相應等了 作意思惟 悟入想蘊」

隨這個能取念，你會順著苦觸、樂觸、或不苦不樂觸，身觸會相應樂受、苦受、不苦不樂受，在三受上面你會有分別。等了是甚麼? 等就是相續的了別，慢慢會覺得這樣舒服~~繼續下去，這樣久了無聊，講無聊會被老師罵~~~不對~~回來…這些念頭通通是等了，這就是想蘊的相。

「即於彼念 若念相應 思及慧等(49 相應心所) 作意思惟 悟入行蘊」

於中你會引導你的心去相應 49 種心所的分別，那叫行蘊。**彼念**都是能取念。
能取念相應的在受上面的觸相。觸相是你所觀察的相，你對觸相相續了別成甚麼? 這個了別相不會一直都一樣的，他是會變的，他會相應不同的心所，想蘊、行蘊就會不同的變。

「即於彼念， 相應諸心意識，作意思惟，悟入識蘊」

比較難的是這個相應心意識，我不強調第六識、第七識、第八識。我強調三種作用的差別名。你會更深刻的，你會更穩定，你觀慧越深，你會知道他是集起的，他是熏習、積集、待緣、俱足一時相應合和而生叫集起。集起是從久遠劫來熏習，遇到生起緣顯現的過程。你會認知到這件事情，你會看到於中思量這個是我，這個是我所有。思量不是思惟的意思，是認定於中是我、是我所有；乃至於你會看到欲如是、不欲如是的微細隨行，這都是要現量看見，然後再去對種種相進行隨相的了別，了別的功能名之為識。思量是我的心，名之為意。他是由熏習緣生的，名之為心。你會看到不是獨有的自相，它是集起，思量為我的了別性相而已。它是熏習緣生、思量有我，分別的行相而已，它只是這樣。你如果能夠悟到這裡，你就有這三個分量，知道種種差別自性的分別、非一眾多是緣起緣生，既然是合這兩件事情，除此法外，只有五蘊的生滅假名，除此之外更無所得，無我、無我所有，一切的分別相，沒有所分別的自性可得。

體會悟入諸蘊的身心狀態

第二堂課來體會悟入諸蘊的身心狀態，假定各位對於息相善取相已。你對出入息相跟所依身的息相，應該都明白我們刻意的作腹式呼吸的練習，是為了作息相四觸的分別

是甚麼。把息相取得分明，是得定、修觀非常重要的關鍵，所以不要放任習氣，我們既然要練習取相，算數修學算是刻意取相的方法，為什麼要這樣子?是方便你取到相之後住於相，了別五蘊的差別，最後了了知但有這個分別，而沒有那種分別，就是此有故彼有，此生故彼生的明白性 。

◎認識息相:

1.鼻吸口吐、吐光憋住，我們現在進行不是正常呼吸，是爲了讓我們認識相是甚麼? 心有一個不入出，準備要息入的狀態，你要看到你有一個即將息入的作意心生，才放開中央孔穴的肌肉，讓息慢慢進去 。

2. 鼻吸、鼻頭有觸、肚子慢慢脹大，全然看見 (不需要上上下下看)，把覺知擺在臉部前方，就像現場轉播一樣，能取相明白，遠遠看見，這裡就知道即將入息、息漸漸入、鼻有觸。

◎認識四大:

這個口訣就是描述那種狀態而已，重點不是在背口訣。重點是藉由口訣認識到息相會發生甚麼? 鼻會有風觸，不用管涼暖，觸相就是地大的相，會有摩擦，摩擦那個反作用力，就叫支撐，支撐就叫作持(依持力)，依持就是身體的一種質礙性。你就認識到為什麼鼻有觸 ?怎麼描述? 因為風的密度跟鼻子的密度不一樣，鼻子的密度當作能依身是我，所入的息非我，非我入我的能依身，你就覺知有息入 (細的分別)，這是我描述，這是地大的相。如果你的鼻孔裡面有濕氣，潤滑的、濕滑的感覺就是水大，冷熱的差別就叫做火大，空間的分位就叫做風大。風大相會慢慢的推動從這裡鼻頭會有觸，地大支持的反作用力，就會在不同的地方明顯顯現，表示地大一直在轉變，水大的感覺會在鼻頭；乃至於用舌頭去舔嘴巴的內部，就有濕滑的感受，濕滑的感覺就叫水大，水大是生理性色大功能。冷熱涼暖的差別那是火大，位置的推動，雙手不動，身體有下沉的力量(地大)，意根推動打拳，身體肢體的運轉叫風大，於中慢慢毛孔打開汗水會冒出來(水大作用)，身體會變熱、溫度變高(火大的分別)。

你就引你的心專注在地的依持、水大的濕滑、火大的涼暖冷熱、風大的推動等等這些差別相上，作意這個東西，只有這些東西若大、若小、若勝、若劣種種的分位差別而已，要嘛是水大的增盛相、地大的增盛相，如果你專注這個就叫修界差別觀，今天我們知道他但不作意他。我們知道有種種的地大分別相、水大分別相、火大分別相、風大分別相。透過你的聞思慧跟你隨觀行相，越明白你就越明白知道種種相當中，有這麼多的種類差別、種種差別性。就認知到這個相，你心越細、定力越深，你的聞思慧對於相的了別就越多。

為什麼論師能夠把止觀的行相，分析成那麼詳細?智慧、經驗，這不是單從語言上的描述跟分析而已，這是一種從觀察所得到的認知。這是果相，果有種種差別相，每一個相背後都依緣於非一眾多性，若因、若緣。緣又有親因緣、所緣緣、增上緣、等無間

緣。若四緣生，生即隨滅，你會認知到唯有五蘊，四大及四大所造色的種種生滅，只有生滅的分別，沒有我（我是甚麼? 恆常不變異），也沒有得主宰，欲如是、欲不如是的意志力可行使，你只能隨相行，你只能隨尋思行，你只能隨伺察了別於相。了別是在能取念這邊，所取相不會是我，也不會是我所有，因為我沒有辦法欲如是、不欲如是，沒有恆常、不變異的自性，行相隨因緣生、因緣滅，根本沒有恆常住、不變異的相可得，所以相無自性、能取心無我、不得自在，就凝定在認知、感覺、理解裡面；凝定在這個感覺裡面，相續是明人。「凝定於前境，相續是明人」。

◎悟入色蘊練習操作

悟入色蘊練習操作:觀察息相:鼻吸口吐，單看著息入、息出這四種相(有人只知息入息出兩種相也可以)你看著是隨著你的身業造作，如是加行，有如是相，若轉、若還分位差別，這都是描述。上身端直，觀呼吸也要覺知全身狀態。你不妨把心調出來循身檢查一下都可以，很自然再回去。不要把他當作作功課，當作看一齣很喜歡的戲劇，乃至於聽一首自己喜歡的歌曲。你會很喜歡，你會很清楚的知道每一個韻角、每一個轉調。如果你學音感的都知道每一個韻調音律變化，進一步也知道都是自性分別他的美，你會看到相應的回憶會出現、知道了就回來、知道了就回來、不要去編劇。你的心很穩定了，也可以微微把眼睛打開，心還在觀察息相和所依身，眼前的境界還是了了知、不作分別而已。練習不妨礙別的認知，別的感官功能，你的心住在哪裡?住在作意處。作意在哪裡、心就在那裏住，別的東西知隨過、知就隨過，放鬆生起一種愛樂、趣入的意樂、歡喜。

昨天上課講年三十守歲最好的方法，打算不倒單一次，放鬆、雙盤可以坐著睡覺，這次要保持明覺性，你要很愛樂這麼作於中有喜樂，還要保持覺觀，六根能攝於一處，這叫心一境性。你要看到息相，更要看到你身體的作業的關係，身體有這樣子的變化，所以這種觀察安般念，下座以後一樣可以在行住坐臥一切威儀轉變，乃至於出遠門走路、跑步，你都可以隨觀到這個相的差別。把攝心觀呼吸，當作靜心的方法，每天要多練習。這個只有練習，熟能生巧， 沒有別的方法，你一開始練習甚麼方法，你的心就會在這裡多安住，多安住就會悟入，你能這樣子認知到這樣子的行相，就叫做悟入；不是太深的覺悟，就這樣悟入。轉你的見把你的認知轉到這種認識身心的現況，一警心就回到這裡，這叫做回家，騎牛回家。把無明愛取的笨牛牽回老家去，淨界法師說：帶回如來家，很喜歡這種回家的感覺，全然放鬆、全然覺知。開放你的六根，隨著你的作意，多安住在你的息入、息出跟息所依身的因緣生、因緣滅分位差別的認知上。隨觀這個相、尋思其義、尋思其事、尋思其相、尋思其品、尋思三時的因緣生滅、尋思四種道理慢慢體會。

只要忘念了，自然回來，不要去掉悔那件事情，很自然地回來，回到最初住的狀態、鼻吸口吐、hold 憋住一下，注意將入、正入、已入全然的覺知、清晰的辨識，出入息的分位差別跟身作業、跟中央孔穴變化之間的關係，保持全然的明白這個關係。保持

明白跟知，重要在那個知、重要在明白上，不是把你的心貼在所緣上，不是隨著息在出入，那心就太勞累。遠遠的知道，沒有我他也活得好好好的，於中會有好笑的感覺。越放鬆、明覺性越寬、要知，知在息相跟身業之間的轉變的關係，你是取身業的轉變相， 認定那叫作息入、息出，息入息出是你心的分別、假名的安立。你心是取在身處業的差別相，你取身處業、安立的名。都是甚麼在作用?都是你的能取念在作用，心就在這裡多住、知道這種依持的生滅狀態就叫色蘊；於中有苦受、樂受叫作受；相續的了別種種想—那是想；心所差別叫作行；集起的、思量有我的、分別種種的叫作識。

一次明白一件事，不要一次想很多，一次知息入，明白一點點，知息出，明白一點點，「凝定於前境，相續是明人」。習慣去認識你的眷屬們，都是你自心眾生的眷屬們，他是你的常住眾，你把自己當作身體的住持，常住眾供養你。不要慌慌忙忙的入， 慌慌忙忙的出。入出都有 SOP，SOP 就是引心作意這件事情跟自己宣告一下，我即將引心去注意這件事情，馬哈喜叫做標記，我們叫作作意。

悟入五蘊：對讀「蘊善巧」與簡介「界差別觀：色蘊」

「蘊善巧」總說

我們在五蘊的差別相上，白板所寫的就是 27 頁悟入諸蘊的文字 你們應該要對照《瑜伽師地論》的文，卷二十七教材 P 117 在說明五種善巧所緣的第一個蘊善巧。蘊善巧這段文總共分為兩段。一段介紹甚麼是蘊? 蘊的五種自相是甚麼?再來介紹怎麼於觀蘊得善巧，得善巧就是得這三種 ：1.種種差別性 2.非一眾多性 3.除此法外更無所得無所分別。

簡介「界差別觀」:

色蘊

- **四大種（能造）**
  - **地 堅　持**
  - **水 濕　攝**
  - **火 煖　熟**
  - **風 動　長**
- **四大種所造**

蘊的自相有五個:色受想行識甚麼叫作色蘊呢?**云何色蘊？謂諸所有色，一切皆是四大種及四大種所造。**今天功課：重讀 P106 界差別觀，有很清楚介紹地水火風的自相，四大種:地水火風稱為四界、四大，大的意思指它周遍。凡是有色的處所，不外乎是能造的四大，跟四大種所造的色相差別。所以色蘊總起來，能造的四大是色蘊，由能造四大跟所造的色相差別也是色蘊。所以色蘊有兩大類，一類是能造的四大，另一類是所造的四大種種相。所以今天我們看到的色，有青黃赤白這叫作顯色，有大小方圓叫

形色，這些種種的分別相就叫作種種差別性，這種種認知上色法的差別，全部都只有地水火風的分位而已，地水火風四大，四大所組合的狀態，就叫色蘊。色蘊生滅的總相、分別相種種，讓我們認知到四大種。四大種就是能造色，能造色有四種假名叫地水火風，它的自相是堅濕煖動，堅就是色法的質礙性，有密度的差別，由密度差別就會感覺到硬、煖、乃至於接觸的時候可穿越或不可穿越，那種可穿越、不可穿越的質礙性的差別相，請注意我們認知到是認知到這種差別，由差別推知它有自相，自相單獨去觸的時候沒辦法了別的，就像魚在水中不知水一樣，人在空氣裏面沒有特別去注意有空氣，也不會注意有空氣，因為已經習慣了，甚麼時候你會覺得有空氣依賴空氣呢?沒有空氣吸的時候，自己在喘氣的時候，當你息相有差別的時候，你馬上知道息依於出入空氣，讓你身體的器官作業，我們不是自主存在的，依賴這麼多條件，一時俱行相應和合。

如果我們依賴這麼多條件，一時俱行相應合和，請問有我嗎?那個我能怎樣就怎樣嗎?想怎樣就會怎樣嗎?不自在呀。不自在說為無我，不自在的那種逼迫性叫為苦，不自在的變化差別叫無常。經常這樣子體會，我們所觀察到一切色蘊的變化，只有無常，無常故苦，苦故無我，根本沒有恆常、不變異的我，常作如是觀。經常這樣子體會，你心專注在所緣上得到的體會，叫定心中慧。要引心攝心專注在這個行相上，然後取全相取息相的分別，跟所依身的分位差別，全相觀察體會。不要去急著得定，得定依照《瑜伽師地論》的定義， 甚麼叫正定?沒有邪見，心穩定的相續就叫作正定。定會有相應心所：覺觀喜樂心一境性，初禪的時候得。二禪以上漸捨，捨到四禪捨念清淨，身相滅了入四空定，唯有四種名法的差別而已，所以整個全部都只看到五蘊的生滅，分位的差別而已，只有這個而沒有我、我所有，常作如是觀。

對讀「蘊善巧」：「云何色蘊？謂諸所有色，一切皆是四大種及四大種所造」

甚麼是色蘊?色蘊就是一切色。一切色包括兩類:四大種跟四大種所造，而四大種就稱為地水火風。不要把它講成原子，這是唯物論的說法，你要注意它的功能，功能在那裡體會?在你的觸受上體會。我也是性空法師教的，四大在哪裡能夠完全明白?你舌頭去擾動一下嘴巴裡面，你去碰到牙齒那個堅硬性叫地大。濕濕的就是水大，熱熱的叫火大，轉動推動的分別相叫風大，風不是空氣，風是增長轉變，所以他的自相就是堅濕煖動。堅就是質礙的密度差別，濕就是濕滑，濕滑是水大增盛的相，如果你摸起來滑滑的感覺，就是水大增盛的作用，你認知到濕滑，濕滑就是水大增盛相，都在哪裡?四大只有兩個感官可以知道，一個是身觸，一個是意識。它不是眼，不是耳，不是鼻，不是舌。不是四根所觸，它是身根所觸，意根所覺知的對象，所以用身根去觸，在《集論》就把這四大分別成二十二種觸。用身去觸，意去隨行了別，知道這種觸，哪幾大增盛的分位。性空法師要你用舌頭去觸，去認識到那種堅硬地大，濕滑水大，冷煖火大，轉動風大，碰到了地大，然後提起手來風大，慢慢運動之後隨轉的水大，以及溫度的變化的火大，就隨轉這個東西。然後一切聚集的色，聚集相既然能造是四大，所造也是四大聚集的分別相，所以只有四大的聚散於中沒有我，於中法沒有自

性，沒有恆常不變異的法，常作如是理解體會。體會是順著觀察體會，不要獨頭去想，要順著觀察去體會，這叫作悟入色蘊。

對讀「蘊善巧」：「此復若過去、若未來、若現在、若內、若外、若麤、若細、若劣、若勝、若遠、若近。總名色蘊」

各位註明一下，你如果去認知五蘊的自相，色蘊的自相就是四大種及四大種所造，然後再遍觀色蘊的**此復若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麁、若細，若劣、若勝，若遠、若近。總名色蘊**。這十一支蘊支，你就遍一切相，色蘊在一切時一切處，十一支蘊支的分位上，他都顯現無常苦空無我。認知到他無常、苦、空、無我叫作如所有性，遍觀過去、未來、現在、內外等十一支叫盡所有性。如所有性如法性顯現的種種自相差別，遍十一支的盡所有性，無非只是名色的分位，無非只是五蘊這個名的分位差別，哪有恆常不變異的我？哪有可得的自性?沒有，常作如是觀，這叫作悟入色蘊。悟入色蘊非常重要，了別於相在觀察色蘊的過程當中**於彼入息**，你觀察入出息跟息所依身的所取相，你會有隨轉的能取念，因此你必須認知道能取念。

對讀「蘊善巧」：受蘊、想蘊、行蘊、識蘊

你們現在手拿出來，看著你的桌面，桌面是你等一下要觸的對象(所觸)，是眼睛看到不是身，身體不會知道他是所觸，意知道他是所觸，眼知道他是所觸，引你的手去觸你的所觸，就好像你鼻吸口吐之後，你 Hold 暫停著不入不出的狀態，知道息將入，我現在手將觸，手不知道，你手還沒有觸，手現在沒有觸的，慢慢透過風大去推動他，推動到啪、觸到了。觸才將生，這是觸生時，這個觸接觸到質礙的增盛作用，認知到密度的差別，有個堅硬的觸相生起，生起身觸，隨相行的意識去知道觸生了。手的觸覺觸摸到桌面，觸就生了。地大的增盛觸相生了，觸相生了是自性了別，意根去隨相尋思這是甚麼?這叫作觸，手觸是甚麼相?地大增盛，手觸是冷熱硬軟濕滑等等相，有很多分別。等了就是相續了別。你慢慢就會聯想到很多跟觸相有關的認知，你的念頭會生這個叫等了相，你知道這個是等了相，請問到這個等了相，想的念頭是觸相給你的嗎?不是。是你的能取念相應的想，你必需要分別這個，所取相有沒有自相生滅?自相生是在哪裡生?能取念上相應生。我知道有觸受了，觸受緣這個受的能取念上，相應有這個想分別濕的、滑的、冷的、熱的這些都叫想蘊。觸看看就是行蘊，觸了之後就有很多心所的相應行，這個工人古時候的手工真好，這個很醜釘子還在外面，種種想叫行蘊。行蘊靠幾個心所?除開 49 個，扣掉受心所跟想心所，因為受跟想比較粗容易觀察。依著百法五十一心所來說，性相業用通通是行蘊的相。

百法要用止觀來講，百法明門是止觀得到了見道位的那種智慧狀態，所以百法叫作明門，你證到百法他無非只有性相業用的分別，入明門得見道，所以百法明門是見道人的境界。開玩笑現在都把他當作初修者的功課，然後把他當作心理分析，隨便說說真的可惜。深度的去觀察，這是從無始時來由熏習、攝藏、待緣而顯現這叫集起。在熏習緣生相續轉變過程當中，思量是我、是我所有叫思量。身觸了別意識隨相知入息、

知出息，這個叫作了別。身觸有觸，隨行、意去覺知，然後取相安立名，認識到只有心意識的集起、思量了別的功能，這邊特別避掉了識的名稱，因為識的名稱會讓你生起識自體的想法，你要重視功能的觀察，因為所謂自體的想是一種想，是你取業用的差別分位，稱他為是甚麼，不是甚麼。所以唯識認為自體的想像，是由業用的差別去假名安立的，在你業用的差別相上這個是甚麼，不是甚麼，然後取不同的名稱，你就以為不同的名稱背後有個自體。現在很多佛學的學術專家都在幹這個事，然後把他分別有相唯識、無相唯識，舊的翻譯，新的翻譯等等研究，那個幹嘛?把它拿來當作建立止觀的法要不是比較重要嗎？！

隨著所取相在能取的念上相應有受、相應有想、相應有行，這就是五十一個心所。五十一個心所全部跟這三個相應的，哪三個?一、集起包括熏習跟緣生兩個勝作用；二、思量就是分別計有我、有我所叫作思量；三、了別就是六識的了別，眼了別於色，耳了別於聲，乃至於身了別於觸，意了別於法這六識了別。在六識了別上思量是我是我所，這一切都是熏習緣生的相續相而已，怎麼做都會到這裡，常作如是觀，坐上修是熟練這種觀察，在這種觀察當中隨相去理解這個意思，你要特別去認識我，這一支香我要去特別認識甚麼是色蘊?色蘊無非是能造的四大，能造的四大是堅硬、濕滑、冷熱、增長、推動的運動相叫持。堅濕煖動他的作用是甚麼?這是相的名稱，他的作用是持攝熟長，持是依持，讓你有依靠，所有一切生物界的存在一定要有依持。我們的身體依持於腳，腳依持於地，我屁股依持於坐椅，坐椅依持於講台，講台依持於樓板。樓板依持於棟樑，棟樑依持於大地。佛經還繼續講，我們依持於地球以後呢?地球依持於空。以前佛經就這樣講喔，我們所有一切的色最後依持於地，地依持於空，是在大虛空中存在。佛經中是這樣講，當時他們定中是不是可以看到這個大宇宙?不知道，他們止觀的境界是這個意思?有一天你們也可以自證，證到這個量，知識上告訴我們是這個量。

色依持於地，這件事情是可以現觀的，經常這樣子觀。你無非在依持於地，於中有受想行而認知到是集起、思量、了別而已，常作如是觀。於中法的自性都只有自性的分別，離識不可得，離識無義，離開識，相的自性在哪裡? 於中有欲如是、不如是的我可以主張怎麼樣嗎?可以得自在嗎?常作如是觀，然後凝定於這種觀察，凝定於這種相續的了別，心就在這裡安住。多住故，於這種唯有五蘊，沒有三種了知的認知上多住，多修、多習、多多修習，你觸境逢緣都這樣子，觀察這樣認知，把身心泡在這種觀察的體會上，名為已悟入，這是解悟。把你所理解的名字言說，隨行五蘊生滅的現觀去交互印證，這個叫作悟入諸蘊，常作如是修學。

對讀「蘊善巧」：「云何蘊善巧？謂善了知如所說蘊種種差別性、非一眾多性，除此法外，更無所得、無所分別，是名略說蘊善巧義。」

所以安般念，要隨著安般息相跟所依身，因緣生滅的關係，進行相續的現觀，然後去清晰辨識，這個是色蘊。色蘊是能造四大跟所造四大，能依跟所依的關係，於這個有

相應的受想思，而受想思都是心的三種功能集起、思量、了別的行相而已，常做這樣的觀察隨想，所以思惟修就是這樣，隨著你的現觀五蘊當下現前的生滅，了知於蘊善巧有三個結論 p118 :

一、「**種種差別性**」：五蘊有五種差別性，少一種不對，多一種不有，請問我在哪裡? 我是色蘊嗎?我是受蘊嗎?我是想蘊嗎?我是行蘊嗎?我是識蘊嗎?都不是呀!這些我能欲如是、不欲如是嗎?可以得自在轉嗎?不行。所以他也不能作為我所有，可是他不是不存在呀!他怎麼存在?因緣生、因緣滅的存在，因緣生滅我們不否認，無自性、無我是我認知道的結果，「凝定於前境，相續是明人」，這個叫作了知於種種差別性。不要只是死在於色蘊的觀察，色蘊是所取，能取就有相應的受想思，於中都依持於誰?依持於心的三種作用:熏習、緣生的集起，思量有我，了別六相的功能差別。你們的念根不夠是不行的，我特別在我的臉書上，引用菩提比丘他的兩篇很好的文章，第一個講正思惟，思惟離欲恚害的心是甚麼行相?他也描述他的正念正知。這兩篇文章是我看過很棒的文章，各位可以自己下載去流通。

第三堂課重點在認知到分別五蘊已經有點難度，你的觀察心要很細，聞思慧還要能夠隨相相應，你只是相續保持安般四觸的全然的覺知，清晰的辨識，保持穩定相續。至於生不生起這些體會，有人就採兩個觀點:你不要刻意去想，讓它自然生起，結果是不會生，會生甚麼?不決定!多半都是妄想。每一支香這個單元要自己設定的功課，這是重點，但不排斥別的東西生起，可以隨相體會。我們可以訂計畫，但不能排斥計畫相關非計畫內的體會會發生。所以不要用割裂的方式，因此不叫專注，我叫做全然的覺知，覺知就是正念相續。你要用不排斥的方法，引導你的作意去取那個相，我現在就是要去觸這個桌子，我將觸我會看到我的作意，請注意!我不是看我的手，我知道我將觸，還沒有觸相生，我將觸我看到這個念頭，這個念頭就是動機。我隨相趣入於觸，觸正生，正生的時候是自性分別，觸已之後就有隨念了別，乃至於會有計度分別會出現，這都是名詞不重要。

將觸是動機，正觸是自性分別，一念心的了別性，知道我觸了，觸已之後呢?隨著等了，相應思慧就會有種種心生，心只要一觸相，觸、識生時帶彼相起，帶種種相相續了別就生起，不要貼在相上去分別，我要你擺在遠遠處知道將觸、正觸、觸已種種想生，我要你站在高山上，看山下的馬匹互相踢鬥，不要捲入馬匹亂陣中跟隨著馬匹互相踢鬥，這我要，這我不要。知道全相，辨別這是甚麼，不是甚麼，莫作評價，不需干預明白嗎? 體會這個，這個叫作有距離的覺察，重點在前、中、後三時的因緣生滅相，將觸動機、隨轉正觸、自性了別觸相生，相續等了心所相應起，知而不隨。因為你只要不隨，那個念頭就不會相續，就會隨轉、隨轉；保持對息相，將入，入已、空息、不入出、將出，就這樣。馬哈希就是標記：將要下、正在下、下的相續，拉開覺察的距離，辨別差別行相。心越細你學過的聞思慧相應會越有種種差別，然後貼著種種差別，知道每一個相都是集起、思量是我，了別種種都是這個。這叫作生滅，生滅

代表三種功能集起、思量、了別。不要只是簡單用生滅兩個字，生滅只是你的分別假名而已，在生滅相上背後蘊涵三種道理，是集起的，他不是無因緣生的，因緣也不是無所從來的，於因緣生的相上計著有我，思量有我。而有我又有種種了別行相生滅隨轉，常作如是觀體會。一支香你不會這麼多，隨取一部份重點觀察這個，如果別的也會生、知道，然後在下一支香慢慢累積。只有一本薄薄的《百法明門論》夠你觀半輩子，你以為一百個心所你都看得見，你看得見你就是初果聖人。《華嚴經》說:百法明門是誰得的?是初地菩薩得的。

二、「**非一眾多性**」：種種差別是果相差別。非一眾多性是因緣差別，因緣差別下禮拜講，下禮拜從界善巧、處善巧，進到緣起善巧。重點是要悟入緣起，悟入緣起為什麼要透過界善巧跟處善巧? 界善巧是觀察因緣相，處善巧是觀察另外三種緣:所緣緣、增上緣跟等無間緣，由此悟入緣起。整個都要用到的，你以為修安般只管安般那段文字?你要修安般全部都用到，這就是主跟從。主要學習安般把安般念當作主要的觀察所緣，然後隨相觀察，透過其他善巧來輔助你認知，輔助你理解。

三、「**除此法外，更無所得、無所分別**」：但是只有五蘊無我、無我所，只有諸行流轉而無人我跟法我，就是這句話，但是要背整段：p118 名蘊善巧的第三段：除此法外，更無所得，無所分別。甚麼叫作除此法外，更無所得，無所分別呢? 就是唯蘊可得。蘊是甚麼? 色蘊是甚麼?出入息跟息所依的身，出入息的分別相，跟分別相所依的牽引業，還有中央孔穴的變化，這是所取相。然後再緣所取相，你知道有一個能取的念。能取念相應三件事情: 相應領納，順苦觸、樂觸、不樂不苦觸叫作受蘊。相續的了別叫作想蘊，相應 49 個心所的性相業用叫作行蘊。不要背百法的每一個，這個時候隨觀到哪一個相，了別那個是甚麼相就好了，不刻意。下坐以後再聞熏習如理作意思惟，坐上修，坐上修作意跟這個相相應慢慢來，所以光是薄薄的《百法明門論》夠你修止觀。

對讀「蘊善巧」：「謂唯蘊可得、唯事可得。非離蘊外有我可得，有常恆住無變易法是可得者，亦無少法是我所有。故除此外，更無所得、無所分別。」

「唯蘊可得」，只有這個分別相，這個分別相總起來就是二取。受想行叫作能取，所取跟能取共依止於心意識的三種差別作用。悟入五蘊就是悟入二取，悟入色蘊是我的能取念之所緣，是所取，能取念相應受想行，所以能取的念本身就是觸。你有個能取念觸，你了別他相應受想思，知道色受想行全部都是集起、思量、了別的作用而已。我再講一遍: 你看見，看見甚麼? 看見息相以及息相所依的牽引業跟中央孔穴的變化，那是我的所取相，所取的相是你識心所緣的觸相，這個觸相有個能取的念，那個能取念就叫作觸，是觸心所的觸，是你緣著身觸、意去了知的。你緣身觸，身觸了別有息入、息出，依緣於牽引業跟中央孔穴的變化，我的能取的念去取相安立入息出息的差別名，講出來比較需要時間，看只有明白就是這樣而已。就是手這樣將觸、正觸、已觸，息入的風門就是這個相，手是單獨手的存在嗎?不是。手依止於肩膀，肩膀

依止於軀幹，軀幹依止於胯，胯依止於屁股，屁股依止於腿，腿依止於座椅，座椅依止於地板，地板依止於樓板，相續依持，輾轉依持於地。經上是這樣寫的，就是這樣體會，隨著觀察體會，沒有這些依持的緣，一時俱行合和的相應，哪有我的功能，於中思量是我，甚麼是我?有一個恆常不變異的我嗎?有一個得自在的我嗎?找不到呀!無常故苦，苦故無我。反覆地「凝定於前境，相續是明人」，這叫作思惟修，現觀相應的如理作意。

經常多住在哪裡?現觀相應的如理作意，所取只是入息、出息及息所依身。能取只是相應的受想行，而色受想行都共依止在哪裡?共依止在心的三種差別作用集起，集起又分成熏習跟緣生這是口訣。都是依持於心的熏習跟緣生集起的作用，於中你思量是我、是我所有。而了別於六識的差別相，只有這三種增盛的功能，這叫作「唯事可得」，事就是這些:全部都是內外事，自相、共相、黑白品、三時的因緣相相應，都只是這些而已。蘊是假名，這個假名在哪裡稱的?在內外事上。取自共相、黑品、白品的三時因緣生滅相安立的，唯蘊而已，蘊只是法，蘊只是名，名只稱事，事是內外事，根境識三和合的觸相，種種名安立。論書上就講這麼多，把心直接引到可以現觀的對境，隨著相透過尋思伺察，明白他是甚麼，全然的覺知，清晰的辨識是甚麼、不是甚麼，隨相了別。

如果你會歡喜學法，你會在心中，在止觀當中去體會法，你會愛樂趣入，這是得輕安，得心一境的狀態。你臨入法性，體會到法性都在六根門頭，六根門頭於觸境了了知，一切都是色受想行識，色是所取，受想行是能取念的三種相應行。而色受想行這四法都依住在識的三種差別作用:集起、思量、了別性上，只有這個唯蘊可得，唯事可得。請注意畢竟空不是全無所有，唯有蘊的假名，唯有事的因緣生滅，由因緣生滅取相安立種種名，只有因緣假名世俗安立，只有這個，沒有離蘊外的我恆常住不變異的存在，沒有。一切只有二取的生滅相，二取在集起、思量、了別的作用上，種種差別性，非一眾多性。果相的五種差別，各有重重無盡的因緣生滅，而這個生滅的相，唯蘊假名，唯事因緣生，除此之外，找不到一個離蘊外的我，以及恆常不變異的自性，找不到。你就凝定在這個生滅相，找兩件事情: 1.有沒有恆常不變異的自性? 2.有沒有得自在的我? 你註明一下，你去於中找心，在心相中找這兩件事情，找不到。

你去找「凝定於前境，相續是明人」。你就在息入息出以及所依身相上，唯有受想行的生滅相應，而這些色受想行全部都在四識住，住在哪裡?心的集起、思量、了別行相上，**「唯蘊可得」**，蘊是果相**「種種差別性」**，而每個蘊相**「非一眾多性」**，都是因緣生、因緣滅的。所以他非一眾多性，不是一個獨一的相，五蘊的色蘊他不是獨一、不是有自性的相，他是非一眾多性，他是因緣生、因緣滅的，一瞥一瞥無量相差別，有無量因緣所生，很精采的。你在止觀過程當中，你如果聞思的教法相應深刻，你體會很多，你思惟五蘊，根本不用憶念經論上面五蘊的詞句，也不是只在背：**「唯蘊可得，唯事可得」**。你一看凡是可見到的都是名言的分別，在能取念上的分別，而分別

就只有三種：受想行，廣說五十一種心行相，行相每一個都是性相、業用、名言的安立而已，要說多就這麼多，要說少就是五蘊的眾多差別。每一個蘊相都由非一眾多的因緣所生，而每一個蘊相都是由集起、思量、了別種種行相上安立的，於中唯蘊可得假名，唯因緣生事可得，除此之外，找不到恆常不變異的自性，跟得自在的我，就這樣觀察體會。非離蘊外有我可得，有常恆性不變異的事可得，也沒有少法是我、是我所有，找不到那個我，也找不到我所有：「**非離蘊外有我可得，有常恆住無變易法是可得者，亦無少法是我所有**」。

所以結論：「**此外更無所得，無所分別**」，這句話反而不用背，背反而容易斷滅。一切法畢竟空無所有不可得，不要背結論。結論是從前面緣起緣生的觀察自然獲得的，他不是全無，可是他不是實有，有甚麼?有假名呀!有因緣呀!有因緣生的相續相上假名安立，唯蘊可得，唯假名可得。並不是全部沒有我，我明覺性在，我只要六根觸對六境識心生，就有種種假名安立，怎麼會沒有?假名是有的，唯識講有，中觀有些惡取空者強調—名沒有，唯識也講遍計本空，本空並不是沒有。本空就是因緣有、世俗有，不能說成無。唯蘊可得、唯有假名、唯因緣生，不能否認。不是因緣生就是自性有、世俗有的假名是因緣所生的，常作如是觀，除此之外沒有恆常不變異的自性，沒有我，既然沒有我，就沒有我所有，結論才說除此之外更無所得，無所有無所分別，這是畢竟空的結論。

空是作證出來的，不是去觀空，不是去思惟空本身，空是佛所講的結論，勝義諦是最勝義，你帶著最勝義，佛為什麼說一切法空呢?你用這樣觀緣起去自作證。你自己可以體會到觀察緣起所證的無所得、無分別的結論自證滅諦。所以自證緣起，自證涅槃，涅槃就是滅諦。佛是這樣講自證緣起才能自證滅諦，一切行事、一切境界，一切心在六根的觸對、在六根門頭上的了別，隨著現觀去體會這些事，這樣叫作悟入五蘊。

經常在這種觀察跟體會上多住故名為已悟入，悟入的行相就叫作悟入諸蘊差別，隨著算數修學，所以算數修學不只有算數，是包括數隨止觀還淨，隨著數隨止觀還淨的息念的增上相，去體會五蘊、體會緣起、體會四諦。我們今天談體會五蘊。體會五蘊是知道唯蘊可得，只有蘊的假名種種差別性，而每個五蘊都非一眾多性由因緣所生，唯蘊可得、唯事可得，除此之外，沒有恆常、不變異的自性跟得自在的我，更無所有。我都不有了，怎麼會有我所呢?因此結論:除此法外，法代表蘊的假名跟事的因緣，只有蘊的假名跟事的因緣。在世俗上因緣有，這個有是因緣有，安立有，是安立為名稱的這個有。除開這種有之外，沒有恆常、不變異的自性跟得自在的我。結論才是除此之外，以上比較重要。以下結論不用背，自然流露出來，此外更無所得，無所分別。前面比較重要因為那是你觀察的過程，隨著觀察思惟的過程，這個思惟就是如理作意思惟，就是六品尋思。進到四種道理，觀待道理有的，作用串習染淨分別有，除此之外，佛說畢竟空，然後你從至教量、正比量、現量自證如此。這是法爾如是，不是因觀故有。是我把他想成那個樣子，常作如是觀。

要悟入五蘊的目的，不是停在五蘊實有，而是五蘊的假有，五蘊有但不實有。為什麼不實有?因為他是由因緣、所緣緣、增上緣、等無間緣，在諸行相續安立的差別相，因此由此悟入緣起，所以悟入緣起還要順觀界善巧、處善巧，由界善巧悟入因緣，由處善巧悟入其他緣，由緣起悟入有的只是緣生緣起，最後是無生。假名為緣生，緣生是不生一法，緣生只是世俗說，為了什麼?為了簡別他不是自性生，緣不會生，緣生只是簡別他不是自性有的，方便說緣生。緣生是緣起的，是依於因緣有的，所以只要觀待於因緣，生者無生，相有而無自性。因此勝義亦無自性，勝義沒有獨有的空性在那裏存在，等我們去獲得；空性是一切法的本然，法爾如是，一直都是這樣子，等待你去作證而已。

我在我的禪修手冊上編了口訣:

入出息，依身觸，知色蘊，為所取。
緣觸相，能取轉，受想行，識相應。

要背這是整個生起次第，你要取入出息，簡單是兩個相，詳細是四觸相，不勉強。至少知息入、知息出，鼻吸、口吐，盡量引作意去專注獲得作意相。入出息，依身觸，在身觸上取相，你要攝心往內觀依身去取相。知道四大種跟四大種所造的色蘊，知色蘊，色蘊是所取，所取就是出入息相跟息所依身，息所依身就是牽引業跟中央孔穴的變化相，你只是取這個身觸的差別相為所取，緣這個所取的觸相有個能取的念，能取念就是觸心所的觸，只要你三和合觸生，觸本身就是你的能取念，這個能取念會相應三種受想思，連同色跟受想思，色是所取，受想思是觸的相應行叫能取。所取是色，能取是觸，觸相應受想思，色受想行都在哪裡住?都是識的相應行。識的相應行有三種增盛作用：集起、思量、了別。集起是熏習緣生，「無始時來界、一切法等依」，熏習緣生的相續生滅相，只有這個，於中呢?我莫名其妙非量計為我叫思量，我老是以為是我，其他非我者是我所有，我老是這樣思量，然後種種緣在六識的差別相上，只是色受想行都相應於集起、思量、了別的作用而已，作用不否認，作用只是諸行相續的分別相在這裡凝定。慢慢跟自己喝杯咖啡，接受這個本來的事實。我沒有暗示你，我沒有逼迫，你慢慢明白吧!一切的煩惱從此分別生。

色蘊：緣於所觸，牽引孔穴，
依持於地，濕滑為水，
涼煖是火，動轉是風。
受蘊：緣所取相，有能取轉，順苦樂觸。
想蘊：相續了別，種種想起。
行蘊：染淨心所，相應起行。
識蘊：識上了別，色受想行。

我把色受想行四蘊也都分別安上，依照蘊善巧的文，色蘊的相:緣於所觸，所觸是甚麼? 所觸是入出息以及所依身的相，他是由牽引業跟孔穴的變化，牽引業跟孔穴的變化全部都是地大，都依持於地，地大就是色的堅硬相。於中濕滑的為水，涼煖的是火，動轉的隨轉是風。舌頭遶一下嘴巴，堅硬的是地，濕滑的是水，熱熱的是煖是火大，動轉的隨轉功能是風，只有這四種增盛作用。在鼻觸上更粗，只有地大、風大，風不是那個息的空氣，不是分子，不要觀那個分子，是觀察那個觸覺，身的觸覺，我們講身觸，只有鼻門的身觸，你隨行的意去了別這個身觸，取相認知為入，認知為出，分別為上，分別為下，分別為涼，分別為煖，分別為長，分別為短。所以入出、上下、涼煖、長短全部都是隨行意的分別，在哪裡分別?在身觸上分別。能取念分別於觸相，而觸相只是四大的分別而已。很微細你要自己慢慢去體會，緣著這個文句，這些都是所觸相，能取念呢?能取念有受想行。受蘊是甚麼?緣所取相有能取轉，初一念心轉順苦觸、順樂觸、順不苦不樂觸，能取心初一念心轉就是受。所以觸最初的、最先的了別相就是受，所以我們經常講觸受、觸受。隨受而有想，想就是等了，等就是相續，了就是了別。你就相續去編劇，初開始認為甚麼，後又是認為甚麼，就開始編劇，這時候要停止。有種種染淨的心所，會相應起行，這色受想行全部都是識上的相應，識上的了別，了別甚麼?了別於色為所取，了別於受想行識能取念的三種相應，只有二取的相應行，在識上由集起、思量、了別建立，編成口訣。

隨觀五蘊，分別自相，如所說蘊，種種差別，
非一眾多，除此之外，更無所得，無所分別。

總頌 蘊善巧頌八句，於中要得到甚麼結論?這是整個實修的目的: 隨觀五蘊，分別自相，如所說蘊，種種差別(果相)。每一個差別相都是非一眾多，都是由因緣生，都是由因緣、所緣緣、增上緣、等無間緣相續生滅所顯。種種差別是果相，果相有五種，每一種果相都只有假名，他是依緣於四緣隨轉生滅而顯。非一眾多，除此之外更無所得，無所分別。無所得就是不得我跟我所有，無所分別是沒有可分別的法的自性，恆常不變異的自性是無所有的，我跟我所有是不可得的，不可得指的是我跟我所，無所有是指所分別的自性都是因緣緣生，哪來恆常不變異的自性呢？無自性說為空，不自在稱為無我，「凝定於前境，相續是明人」。

今天兩個功課:

第一個 預習: 界善巧、處善巧、緣起善巧 p118 ~~p119
第二個 背攝頌，由攝頌在止觀當中一念一念相應，在隨轉的入出息跟所依身的行相上自己觀察，不用每一支香觀察這麼多，一步一步來，背熟了一念相應是甚麼就是甚麼，我也不敢逼你們快，就是慢慢來穩健的相續。

功課變難了，是心太粗了，聞思不夠，三摩地太淺，資糧要跟得上。重點不要隨著習氣轉，這可能會逆著你的習氣走一段時間，等熟練，等你愛樂趣入，喜歡而且習慣這樣做，很自然的一切行處，每天都在見五蘊無我，你會覺得這種生命很可愛。

講個笑話：『我朋友有個兒子,剛上幼稚園第一天,就被幼稚園退費不歡迎再進入。唉!事情是這樣的.....，剛去第一天,幼稚園的小朋友全都在哭,就他兒子沒哭,老師還表揚了他一下,就不管他,去哄其他小朋友了!就在其他小朋友,漸漸安靜的時候,他冷不防的說:「我們的爸爸媽媽,不要我們了!」整個場面馬上失控.....。老師第二次,再把所有小朋友哄安靜的時候,他又蹦出一句話:「我們會被賣掉的!」頓時,全部小朋友哭翻天,有的哭到差點氣喘不過來,老師差點就瘋掉!好不容易熬到中午吃飯時間,他又說一句:「不是媽媽煮的不吃。」還故意翻倒碗,全部小朋友有樣學樣。等到放學時候,他是第一個被接的,馬上小跑步撲倒媽媽身邊,然後扭頭又跟其他小朋友說一句:「明天,我們還會被送過來的!」那瞬間,場面已經完全控制不住了!』

我為什麼要講這個笑話?跟五蘊有甚麼關係?我們很容易回到習氣上，在意別人講的內容，可是他在哪裡樂住?在我我所跟所愛境上樂住，那個東西根本不久住。一個人會長大不可能依賴在那些上面，這個小朋友只是講實話而已，講實話很難聽。五蘊現觀、四念住只是講實話，一開始會不舒服，不舒服你會有自然反應，老師講太快，法義太複雜，經論不用讀，我無受無想就好了，你們都只想不哭，哭過之後認知到我為什麼哭? 哭甚麼?甚麼東西讓你擾動，被那個話挑起來不得不哭，挑起甚麼東西？ 這是故事背後的意思，你會警覺到你會痛到這個地步，警覺到原來一切煩惱的大根本是無明跟貪愛，我們不是否定世間的愛，佛法沒有說愛不好，是愛有過患、怎樣知道過患還要愛，愛的有智慧，愛的懂慈悲，因為愛有苦，你在進退之間不要主宰你的控制慾，這是非常重要，佛法談的就是很簡單可是是很重要的事實，各位去體會。

10. 覺了 緣起生滅—悟入緣起修習

悟入緣起修習
若時無倒能見能知：
唯有諸蘊、唯有諸行、唯事、唯法
彼於爾時，能於諸行，悟入緣起

尋求：此入出息，何依？何緣？
- 依身
- 緣身
- 依心
- 緣心

尋求：此身、此心，何依？何緣？
- 依緣命根

尋求：如是命根，何依？何緣？
- 依緣先行

尋求：如是先行，何依？何緣？
- 依緣無明

如是了知：無明→先行→命根→身心→入出息
又能了知：無明滅→行滅→命根滅→身心滅→入出息滅

觀察行相續，覺了心緣起
- 出息無間，停息不入，行轉生苦
- 覺知入息，不得不入，離苦生樂
- 至滿息位，停息不出，行轉生苦
- 覺知出息，不得不出，離苦生樂

悟入五蘊探討「依」；悟入緣起探討「依、緣」

今天要更難一點，今天要悟入緣起。悟入五蘊，只要去看他的「依」，他依於甚麼而會有這個果。你要悟入緣起，還要看這個「依」於甚麼「緣」?依緣是一來一回的關係。甚麼叫作依?甚麼叫緣? 無明緣行，行緣識，順著流轉門都「緣」。他從哪來講「依」?往哪去講「緣」？

探討「依」

生老死依於甚麼?依於有；有依於甚麼? 愛取，愛取依於受，往逆緣起走，探討「依」，依是生因的意思，是逆緣起，依甚麼而生。逆緣起叫依，依是探討後法，一定先觀後的果，然後去探討果是怎麼來的?探討他的生因叫何依，看到前相，同時回來看前相要往哪裡去呢?以甚麼為理由?他為了甚麼東西相續?他去哪裡呢? 何依?探討五蘊原來我的息相依於甚麼? 依於身相的牽引，及與孔穴的變化，我取不同的分位相，安立種種的差別名。

探討「緣」

「緣」是前相的發生，接下來他有主要的目的要往哪裡去?是順緣生，緣甚麼而相續。何緣?前相往哪去?為什麼他會去那裏?如果你用邏輯的思辯這叫充分且周遍兩種理由，得到這種順逆兩種依緣的觀察，會得到「若且唯若」的一種充分且必要的邏輯。

按照正觀緣起的思惟:你為什麼會有後法? 果相為什麼是這樣子? 探討他怎麼來，不就是探討他的生因嗎? 你所探討的可能生因是不是只有一個?不會。你可能會有很多個，很多個當中你要一個一個去辨別。這個果相可能會有甚麼樣的前因而發生？這些可能的原因都叫做甚麼?他不是一個原因，問題你要回去看你從果相探討因，有很多因，哪個因是他的親因?近因?

你要回到因相去問?有他是不是必然有他的果法?如果你發現有一個因，只要他存在或發生，不見得是那個果，搭著前面的果問，因是甚麼有?好多個嗎?回去還要驗證每個因是不是只要他發生，是不是必然就是這個果呢?發覺他很有可能有各種果。而這個果雖然以他為因，可是這個因卻不見得一定是這個果，所以因不是果的必要，是果的充分因之一。或許沒有緣，果不會長的那麼好，種子對了，灌水不足，肥料不足，他長的小。

思辯的練習，這是基本的素養

親因可能品種不一樣，註定先天比較好，或者助伴條件比較好，因為因不是會生出果的唯一。這個因的存在，會引發很多相關不必然是我們探討的果，有些是充分而非必要，有些是必要但不充分。不是說只有他、別的條件就不要，有人問正觀緣起要作這麼多邏輯思惟?你們可能認為，這是邏輯、邏輯很難，一般訓練如果你從小就進行這種

思辯的練習，這是基本的素養。我們連夠用的理性都不足，你們覺得你們是甚麼樣子的文憑畢業的?我是博士畢業很厲害喔，你可能有先天的邏輯理性，可是仍不夠用。如果你沒有足夠的練習，可能還不夠用的。佛法不談勝義一定要論世俗，世俗不正確，勝義絕對不入。你基本的世俗邏輯世俗的理則都不合，你怎麼會合勝義佛法的真理，絕對合乎世俗的理則？不可能，連世俗理則都不吻合你能講勝義嗎?不經過世俗合理的理則思辯，不可能得悟入勝義，勝義還不在語言的範疇之內。但是他不能違反世俗的理則，連世俗都講不通怎麼可以有勝義呢?

在西藏尤其是宗喀巴大師，他就改革過去紅教強調修止觀，覺得可能辯經更重要，因此他們就很強調理則的思辨功能。在後期印度的大乘，也很重視思辨，玄奘法師在印度那爛陀學院，就很重視思辨訓練問題，但是他回到漢地來思辨訓練就推不開。

大家都自認為理性，但是理性都不夠用，連最簡單的邏輯理則都搞不通。比如若 P 則 Q 則一定認定若 Q 則 P，這代表你連正觀緣起都沒有？若 P 則 Q 建立充分的因果關係，推之必然嗎?這個結果不是唯一原因發生的，他不過是他的充分因之一而已。地上濕濕的，一定是天下雨嗎?何況是在室內，基本理則是他不合理，天下雨地上一定會濕嗎?你要問還有沒有中介變項?有沒有屋頂?有屋頂擋住雨，雨是在下、地上不會濕，地是指室內的地，會被遮蔽的地這叫中介變項。所以談因果關係，不是一個簡單的線性邏輯而已，依照佛法他是一個遍了知的過程，遍了知基本上要何依?何緣?

何依?由果去推生因，依於甚麼而會有他?然後去檢查生因，是不是有他之後必然有果?你會發現不必然，那還要去找另外一個生因，要一一考證那個生因，唯他的因，可是他必然會有那個果，所以生老死何依?何緣?因為有三有，因為有存在。你只要創造一個即將發生的生存條件，時節具足了，他就長成果相。所以那個有是他充分且必要，所以十二支因緣，每一支都是前後相的充分且必要，也就是他必然兩個條件：無明故行，行必然緣於無明，所以無明滅，行一定滅，無明有，行一定有，乃至於要講成四重關係：「此有故彼有、此生故彼生、此無故彼無、此滅故彼滅」。這個有無跟生滅還是不同的因果關係，有無叫牽引的關係、生滅是生起的關係，一個叫牽引因、一個叫生起因。這都是在《瑜伽師地論》教過的，請問佛法是不是適合回到體制內的教育教這些小朋友?你們都是很老的小朋友，才開始學人家沙彌要學的東西，你們還覺得很難喔~不然輪迴嘛!輪迴比較不難，原來不輪迴需要這麼費勁。

「悟入緣起修習」

總說：「悟入緣起修習，若時無倒能見能知：
唯有諸蘊、唯有諸行、唯事、唯法，彼於爾時，能於諸行，悟入緣起」
今天的進度悟入緣起的悟入，還是解悟。透過聞思慧跟修慧的交互印證，你還是保持簡單的觀察。教材在卷二十七 P112 C 悟入緣起修習，這個悟入一樣是解悟，所以你必

須從卷一到卷十的基本功夫，中間會經過五識身相應地、意地、有尋有伺等三地，乃至於在有尋有伺等三地的最後，要學習生流轉。生流轉那一段很詳細分說緣起的自相差別。在二十七卷 P112 C 悟入緣起這一段一開始就先總標，這個總標不是你起碼條件，不是你的入門款，是你的結論。他先講甚麼叫悟入緣起?「若時無倒能見能知」(這是悟入緣起的結論)，但是我放鬆一點，悟入緣起其實只是要能夠看見緣起的依緣關係，而不見得要悟得這麼深，你如果聞思慧夠這個理解少分，少分還是可以明白的。

「若時無倒」這是很重要的關鍵不顛倒，請注意在這個地方你還是要依著甚麼所緣?依著前面算數修學悟入諸蘊的所緣，入出息跟息所依身的關係，你還是要看這個東西他沒有轉變所緣，所緣仍然是息相跟所依身之間的關係。

「能見」，甚麼叫見?見就是現見，你能夠當下現前觀察他的全部的變化，這叫見。

「能知」，知是比知，因為你對現見的觀察反覆相續，所以你可以合理的推論，在不現見的時候，他也是這樣子。當下非現前的境界，也可以推論，也應當如你所見這般的存在相續。

譬如說:學長 A 是一位很內向的人，我為什麼會這樣認定？這一個認定、把我沒有見到他、跟他不相處的時候、都貼了標籤。搞不好他出了我的眼界之外，都是非常狂放的人也不一定，這是我猜我的推論由甚麼而來?由我在有限的時間、空間，對他的認知而來。因為這個認知是我現見的，因此我就比知我合理的推論，他離開我眼睛所看到的範圍也是這個樣子的。我們一樣把認知的這種狀態放到我們的止觀上來，你看到你的呼吸，因為呼吸是五蘊的通相，只要稱為五蘊只要是有為法，他一定俱有生滅、因緣生因緣滅的特性。所以你見呼吸如此，你也可以比知，一切的有為相是不是也如此?這個知就是比知，由你現見的觀察合理的推斷，即便我不現見的時候，也是這樣，只要有為法的特性，都是這樣，你合理推論的範圍，就可以或廣或深了。所以他把見擺在前面，依於現見的基礎，再去合理的正比知不現見的狀態亦復如是。

得到甚麼結論呢?就是底下這一段話:**「唯有諸蘊，唯有諸行，唯事、唯法」**。這個句子不全，你把這四句話括弧起來，他的全部句子在 P106，在緣性緣起所緣一開始就說了，**「云何緣性緣起所緣?謂於三世」**，三世非常重要，他也是標出觀察五蘊跟觀察緣起非常不一樣的地方。觀察五蘊是觀察甚麼?息相跟所依身一瞥一瞥你現見那一剎那，你對他的認知，下一剎那看他又是怎樣?下一個剎那又是那個樣子，他是一瞥一瞥一剎那，一剎那的看見。<u>所以悟入五蘊，是基於對息相跟所依身之間，一瞥一瞥的認知；可是悟入緣起，就要連結三世</u>，就是你必須要有短期記憶，記得你現在現觀這個東西的無間滅相是什麼?然後他要往哪裡去?<u>悟入緣起要悟入兩重關係，往前談依因、往後談緣因。</u>他從哪來?往哪去?是不是要逆順兩重緣起，悟入緣起一定要先逆後順，

為什麼要先逆?因為你現觀是果相，你看到果相就要警覺何依?從哪來?你的知識不要太花腦筋去想，用你直接的直覺就好了，這時候可以調出甚麼認知?甚麼知識?甚麼概念?你立刻就覺得他是甚麼?然後再合理的推論，有這個是不是一定有這個果呢?何緣?這個因相何緣?怎麼會必然去到那個果相。因此他要有三世相，先看過去，再由過去那個相問未來是甚麼?即是從果去探討依因，然後你立刻就認為甚麼依因，就從依因去問這個依因的未來相，是不是就是果呢?這叫何緣。

我的入息是鼻有觸、實其腹，肚子慢慢擴大，何依你會想依於甚麼?因為氣吐光了，有人會說我缺乏營養，因為我缺乏空氣，有很多理由。你立刻會有甚麼樣子的認知，甚麼依因而會有入息這個動作?為什麼會有入息的息相發生呢?你會立刻去觀察，是不是每次只要有那個依因發生果相，一定是入息?就發覺不見得吐氣吐光了才會有入息，有些時候我會重複入息，中間沒有出息的。像氣喘就是這樣，停一下然後再吸，前面吸不完整然後再吸，所以你會產生入息相原因有很多，你慢慢知道原來有通相、有例外、有別別因緣。因此你會對因緣的觀察會越來越微細，找到那個此有故彼有的那個牽引因（遠因），乃至進一步會找到此生故彼生叫生起因（近因），他有前後相續的關係，有必然跟充分的關係，不一樣的。所以要三世相，先從果探討他依因的前相、過去相，那由過去的因相，探討他是不是必然的果相，就是那個果呢?就是你觀察的那個東西的未來，未來不是指現在的未來，未來還沒有發生，你只有無間滅的記憶。所以先從果去問依因怎麼來，從依因去問他的未來相是不是必定是果相，由此知道現在。所以為什麼三世相是過去、未來、現在，由你現在的觀察去問過去的依因是誰?由過去的依因，探討他是不是必然會生現在觀察的果相。如果兩個問題都對，第一個問題問何依?第二個問題問何緣?第一個問題問生從何來?第二個問題問去往何處?如果確定都如是，你就認知道現在相是一個有因有緣而存在的，因此他是不是不變異的相?不是，他是不是一個有自性的相？不是，他是一個依因待緣而生起的顯相，他不叫自性相，他叫顯相。

甚麼叫顯相?在你識心上頭的分別相，被你認知為這樣子的，只是一時的因緣顯現，讓你分別有這個相。所以你探討何依、何緣故、有顯相發生，這都不是思惟來的，都是現觀三世相體會的，從果相探討依因何來?緣因何往?所以現在這個相，不是恆常住不變易有自性的相，因此你體會到無我、無所分別，這些都是體會來的，不是想來的，是由現觀的相續，因為你聞思慧相應了一時一時體會來的。請問既然是由觀察體會來的，他是不是必然成真?不見得，後後時有待觀察，你要保持觀察，就跟看懸疑片一樣，訊息慢慢越來越多，一下子得到這個答案，一下子又換成那個答案，慢慢的即便暫時得到答案的時候，你的結論還不決定，即便到了戲結束的時候、待續，也不曉得下一集演甚麼?這一集是好人的學長 A，下一集變壞人怎麼辦?很難說唄。這表示因為你看到任何認知，都是依因待緣無自性一時的顯相，因此他就沒有決定自性，也不是我要如是、不如是的結果。因此你得到悟入五蘊的結果，**「唯有諸蘊、唯有諸事」**，於中不是除了五蘊之外有法可得？有所分別？沒有，那個沒有不是全無，是沒有實有

性。你把實有性撥遣了，因緣性就顯現了，可是於因緣你還很謙虛的認知到他不是決定見。

所以你可以看我貼文，給大家看「鹿谷論禪」中，性空法師那種他要聽別人話仔細聽，他要講話會問你可不可以幫我解答這個問題?這是一種修養，修養不一定代表這個人有智慧，可是他一定是經過練習的，天生不是這樣的。可是另外那位老師：「我聽不懂你的話，我看你連基本都不懂。」，當然也有禪家的率性，不過就是很不舒服，甚麼東西不舒服?因為我見很不舒服，所以不怪那位老師，這就是智慧跟修養的問題，我經常講：「空性是智慧，無我是修養。」，無我也不是無所作為，空性是要空掉自己的成見跟情執，不是要空掉你所認知的存在，這是口訣。

「唯有諸蘊：唯行、唯法、唯事、唯因、唯果」
在這裡緣三世為所緣，你要認知到甚麼?以下你把這五句話全文抄過來在 P112；唯行、唯法、唯事、唯因、唯果，這順序一點都不能變不能亂改。

「唯行」，行就是指相續，就是生滅相續，「唯法」就是名句文的安立，「唯事」就是以這個法名去稱這個緣生事，緣生事要說明「若因」、「若果」的關係，這個唯行、唯法、唯事、唯因、唯果，都要說明五蘊的存在，五蘊的存在唯有諸蘊這個是結論。再講一遍這五句話，通通在解釋「唯有諸蘊」這個事實，諸蘊是佛法安立的名稱，唯有諸蘊這個事實有五個：

「唯行」：唯有諸行就是生滅相續，行就是行相續，就是生滅相續的過程。
「唯法」：佛法不否認隨世俗安立的一切相，都是有為法生命相續存在的現象。這個諸行，你一定要通過法的取相安立名，唯有諸法，法是指名句文，
「唯事」：名句文稱說這個現象，稱說甚麼?用一組名句文稱說行相續，一時一時的分位現象，是唯事，就是一組緣生事。
「唯因、唯果」：緣生事就是一時一時名色分別的組合，而這個組合是要說明甚麼?我們稱說若因、若果的關係。有一句話非常重要，若因、若果有沒有一個決定的關係?沒有。由此顯了甚麼?顯了緣起緣生。最重要的反而不是在這五句話裡面，你透過唯有諸蘊的結果，透過唯行、唯法、唯事、唯因、唯果的觀察、體會緣起緣生。

原來讀論還不簡單，為什麼重要的不寫?有呀，標題寫了悟入緣起，這是結論。當你能夠透過現見如是，而能夠比知如是，一切有為法都是這樣子，彼於爾時能於諸行悟入緣起，就能夠在行相續當中悟入緣起：**「彼於爾時，能於諸行，悟入緣起」**。

既然知道悟入緣起，就知道無我、無我所，而法怎麼樣呢？無自性可得，你所觀察的所取相沒有一法是有自性，得到這個結論，這個結論由甚麼相續觀察來的?請注意悟入緣起跟悟入諸蘊的所取相差別在哪裡?所緣、所取都在哪裡?都在息相跟所依身的關

係，悟入諸蘊只是觀察一瞥一瞥的認識，你認識到五蘊一時一時的相是甚麼。而悟入緣起就要取三世相、取果相，探討他的依因，由依因探討他的緣相往哪裡變?探討他的充分且必要關係，找他充分生因，找他必然果相。如果現觀這個現象，的確依因如是、緣相如是，他就是依因待緣的存在，就代表他不是一個恆常不變異的自性相。他沒有自性，你就不可以用我見欲如是、不如是，所以也無有我、我所可得。結論仍然跟悟入五蘊一模一樣，結論是一樣的只是更微細，悟入緣起要比悟入諸蘊還要更微細，悟入前面的五蘊，得到的就是「唯有諸蘊，唯有諸事，除此之外都無所有、都不可得」得到的結論是這樣，這還是利根人。

如果你是鈍根一點的話，就一瞥一瞥看它像煙火，煙火美嗎?就一閃一閃亮晶晶你覺得好看嗎?好看在哪裡?很吵“蹦蹦蹦”，這表示不解風情。每個人的觀察慧心態不一樣，不要以為看到一組相續、結論就一定一樣，每個人聞思勝解的狀態準備度不一樣，你得到的結論就不一樣，這就是何依、何緣的探討。所以你要取三世相悟入緣起，一定要取五蘊的相續相，相續相的未來相是觀察不到，所以它的合理觀察，是先看果相的過去因的無間滅的相，再從無間滅相有多種可能性隨取一相，就問果相必然是這個嗎?如果是這樣的話，現在現觀現見的存在，就是一個依因待緣的存在，有這個因緣成就，所以才有這個相顯現，分別所知是這樣存在，所以這個存在一樣，兩個結論：沒有我、我所可得，沒有法的自性、無所得、無所分別，結論跟悟入五蘊一樣但只是更微細、先講結論。

別釋：「尋求：此入出息，何依？何緣？依身、緣身、依心、緣心」

怎麼樣去觀察緣起呢?都是用甚麼動詞?尋求。尋求是甚麼心?要力勵運轉，刻意起疑情，此入出息何依何緣?你現在看到誰?看到入出息，你問入出息依因為何?是不是那個依因就必然是這個結果?你在這個地方凝定不動，讓你心中自然浮出答案來，你不要用背的，這個答案我背過。聽說是身心，那身心何依、何緣？命根，命根是甚麼?不知道，你的慧是不相應，這都是你自然明白了知的結果，請問它用了甚麼東西?明白了知，最後要得到遍了知的結果如是，了知無明緣行、行緣命根、命根緣身心、身心緣入出息。如果無明滅行、一定不會有的、一定是行滅，行滅一路滅到入出息，一個是充分一個是必要，逆順兩重緣起，得到這種了了知完全明白，沒有一個自相不清楚的，沒有一個共相不體會的，你能遍了知一一法的自相及與共相，這是結論。透過四重觀察這就是尋求，尋求是要起疑情，第一個起疑情，很簡單你要問前相所觀境它何依何緣?一路一直逆緣起去探討，入出息是鼻吸口吐之後的、那個不得不入的那個息相。

那個息相依於誰?依於有身，如果心不相應可不可以?前面講過七種略義不是讀過了嗎?身心都有了，是不是必然發生也不必然，所以他都不決定，這是一個充分且必要兩個因素之一—身跟心。所以身心要與息相應，你沒有身相哪有入出息呢?心如果不執受於身，生命也不會有入出息的生命現象，所以息相一定要依緣於誰?依緣於身心，依身緣

身、依心緣心甚麼意思?這是下禮拜的重點。依身是依於誰?依於眼根，比如說生眼識，眼識為什麼生?因為有眼根，眼根是一個色法，是一個色蘊的支相，你有了眼根之後，眼根見甚麼?眼根見色，依身緣身這還是交互因果，交互因果是異時因果，我依於一個過去的色蘊生出現在，現在法緣於當來諸色的分別相，這是異時因果。從過去的舊種子生出眼識的現行，眼識就有緣前相的功能，是次第緣生的相續相。所以依於身緣於身，請問身獨立的存在它就會發生?不見得喔，依於受想行識名法，依（於過去）是讓它生起（現在），緣（於現在）是它能夠去分別（當來），生起之後他就有分別心法的功能，依於身就能緣於身、依於心就可以緣於心。身叫色法，心叫名法，這就是悟入名色分別。有的是甚麼?在因緣世俗有，你可以得到的有相是甚麼?只有名色分別而已，依於名，緣於名，依於心，緣於心，只有這四重逆順關係。

「尋求：此身、此心，何依？何緣？依緣命根」

再去提疑情，這個身心何依何緣?有了身心的確就會有息相，可是如果這個身心死掉呢?如果是一個死的身體，他的色蘊在那裏呀!尤其剛剛死的身相，都還沒有全冷喔。可是息相不有，是不是有身心的狀態，他就一定有息相？不決定喔，他要有命跟執持才可以。甚麼叫命根?壽煖識，三個條件識最重要的，識就叫作執受識，唯識家講的阿賴耶識，執受根身，根身就有生命的現象，他就有煖，煖就是一個代謝，會有煖氣的生命現象，維持煖氣的那個一段時間相，就叫壽。所以壽煖識，三個命根的條件依於有識，所以我們講色蘊叫有識身，因為會有識執受這個根身，這個根身就會顯現有煖，維持一段生命的現象，一個具有命根壽煖識現象的存在，他才會有息相，一直不斷的去探討更微細的依因。

身心何依、何緣?難道有身剛死的人，根身還沒有全滅的狀態，這樣他的息相也不有，為什麼?因為沒有一個執受識，沒有一個命根的功能，命根的功能因為有識執受於根身，所以他有煖、他有一段壽命。有壽煖識的現象，這個身心的存在，才叫作生命。有生命的身心現象，才會有息的入出。

「尋求：如是命根，何依？何緣？依緣先行」

繼續再尋求，這個命根何依何緣?這個壽煖識怎麼存在?有先行。先行叫前業，甚麼叫前業?你們知道整個投胎的過程?因為有過去造業，所以你跟今生的父母有緣，父母真的要有緣、還要能夠結合，你還要能夠依托在父母的胞胎上面，還要長大沒有夭折的因緣。如果臍帶還沒有剪斷，就把你丟在垃圾桶，你還能活？這個人命很大。所以你要知道生命要活著真的不容易的事情，這個叫前行，前面的作業因緣，能不能許你有生的相續，這需要條件。命根壽煖識的存在，依於先行(前業)，因為前業有因緣，所以後有就相續生，後有(命根)就是相續命根的功能顯現，依緣於前業。沒有前業他不會無因而有，他不會無因無緣從天上掉下來。

「尋求：如是先行，何依？何緣？依緣無明」

到了先行，過去業何依、何緣?不知道，無明很簡單答案就是無知、不知道。可是知道他不是無因無緣，知道他有因有緣但是因緣甚深。佛說九種不思議、他是其中之一，不要想業因果報不可思議，就不要想。唯識有十九種不知道，哪十九種?過去[1]現在[2]未來[3]三世的無知。內[4]外[5]及與內外[6]內依根外依緣境內外分別。業[7]異熟[8]跟業異熟[9]的因果關係。佛[10]法[11]僧[12]最勝愚，一個能夠教導你開悟解脫，道理跟方法的佛法僧的三種皈依。如果你不知道要去找這個東西，溺在輪迴裡面一直不斷造業受輪迴。你即便依止了佛法僧，是把他當作福田供養著，你不懂得在佛法僧中學習苦[13]集[14]滅[15]道[16]，苦集滅道在說甚麼?苦集滅道是在說一套神學理論？不是，他在講因緣所生法的關係，這就是染淨愚；為什麼會有流轉?為什麼會有還滅?若染、若淨、生滅流轉跟還滅的因果關係、因[17]跟所生法[18]的關係。無知最重要是第十九個無知，於六入處的無知[19]，你不曉得這一切都是六根門頭，依根緣境自心分別生，取事相安立名言的識心差別而已。講得很複雜請去學《瑜伽師地論》卷九~卷十正觀緣起生流轉那一段，這不過是以前沙彌就要學的知識，我們現在老掉牙都不見得聽得懂，現代人重視不必要重視的，卻不重視值得重視的東西，所以世人真的是顛倒，這就是四種尋求。

「如是了知：無明→先行→命根→身心→入出息
**　又能了知：無明滅→行滅→命根滅→身心滅→入出息滅」**

尋求是不是要一直不斷尋求？後面我尋求完了，我問完了，玅老說四念住怎麼修?有人一分鐘就修完四念處：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，修完了，連 30 秒都不到，表示你只有尋求少了誰?少了伺察，伺察就是保持疑情的後續相續的觀察，一直到你心中浮出答案為止，而這個答案必須怎麼考證?若因、若緣。這個有甚麼充分因?每個因是不是必要的果？前後你順兩重緣起的考察，這就是伺察。這種尋思跟伺察的心要練習的，不然我們最會甚麼?無相想，就是不會想，要怎麼想?沒人教? 你還沒有到那個階段，沒辦法教你。所以要反覆的尋思伺察，真的修止觀是不是很忙?問題你不曉得怎麼忙起來?有人修止觀只修寂靜住，不要想就好了。

所以你得到甚麼結論?無明雖然有十九種無知，就是不知道所從來?當你找到那個盡頭，過去一定有業因，可是究竟甚麼回事，我實在不知道。這不知道有十九種不知道，最重要的不知道是第十九個：於六入處無知。你沒有辦法在六入處如實知見，因此你有前面十八種無知，因此你有見慢雜染，由見慢雜染造業受果輪迴不停，這時刻你就要甘願真的沒智慧，把那個我慢折掉。所以六處入如實知，就是要折掉我慢，慢慢折掉，你的修養就慢慢出來。這個時候就得到兩個結論，又能如是了知這樣子你透過四種的尋求，你就可以得到結論，不是想來的，是合理的得到結論：無明依緣於先行，先行依緣於命根，命根依緣於身心，身心依緣於入息出息。又反過來，這叫充分。對!無明是可以產生先業，先業產生命根的現象，命根現象的執受產生身心，依緣於身心所以才有入出息的現象，你說十二支不完整，十二支不用全部看完，你只要看到重重無盡的依緣關係，這於中細節等一下會談。第三節課會談右邊白板這一大塊，六根、六塵、六界彼此依緣的關係，由這樣就可以悟入充分且必要的原因。

又能了知無明滅故行滅，這是探討他的必要因，如是名為悟入緣起。這時候又要回到結論—「若時無倒」。這個時候就可以不顛倒的能見，能現見於當下，而能夠比知於一切不現見的情境，背五句話，唯有諸蘊、唯有諸行、唯有諸法，法就是行相續的分位假名，只有法的安立，那個法是取甚麼為相？取緣生事為相，唯事。事要顯甚麼?若因若果的關係。若因若果的關係是甚麼?沒有講就是緣起及與緣生。在因位講緣起，在果相說緣生，不過就是緣起跟緣生現象。唯有諸蘊而沒有我這是一頭一尾，沒有諸蘊的存在，是說明甚麼?唯有行相續，只有生滅相續，而生滅相續，唯有法去描述他，而這個法是取緣生事的安立名，而這個事要顯因果的關係，因果的關係只是說明緣起及與緣生，這是一個結論。

你說這次禪十可不可以得到這個結論?你能得到這個結論，我要跟你五體投地膜拜。可以背、但要自證了知。我真的要膜拜你，你已經進入煖位的行者，這樣表示你已經得到生滅隨觀智。十六觀智把這三相思惟智稱為能修止觀的基礎條件，這個時候進到煖位。煖位就是不用別人逼，也不要找我這位凡夫老師，凡夫老師只能當導讀。你能獲得不忘失的生滅隨觀智，或者三相思惟智：無常、苦、無我。你能夠得到這種不退不忘失的思惟智，可以入煖位自己修了，我目標越定越低，以前是開悟見道，現在定在煖位。你能夠順向三相思惟智，能順觀一切法，能夠從入諦現觀得到一種因緣生滅故無常、無常故苦、苦故無我的結論。然後有欲界定的依持，你的心能夠在欲界定，你可以每天做功課，如玅老所說某天早上起來開悟了，我一路一定成阿羅漢究竟解脫。《心經》講一句話：「遠離顛倒夢想」，就是究竟解脫遠離顛倒，就是你不要有邪解脫見，你把正確處非處你的因果知識，跟認識的道理方法完全搞清楚，你只要不墮這個邪見、遠離這個顛倒夢想，就究竟涅槃、一路就是涅槃門。如果你不獲得生滅隨觀的智慧還是流轉路。雖然還會分段生死，聖人一樣會斷生死，可是他三生七世乃至於三大阿僧祇劫，究竟一定涅槃，他走的是一路涅槃而我們呢?一路墮落輪迴流轉不能捨離。

五蘊在哪裡觀?一定在六根門頭

我們剛才悟入緣起，只得到甚麼答案?無明緣行，行緣命根，命根最重要的就是壽煖識的識，等於行緣識，識緣身心(名色)，無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣入出息。六入後面的十二支觀察如果要圓滿怎麼辦呢? 我們回來問一個最基本的問題：當下現前的五蘊，請問五蘊在那裡觀察?我們叫即身觀察，是貼著自己所依的身相觀察，所以《阿含經》叫循身觀，循就是依循於身相，一部分一部分的相續生滅的現行稱為五蘊，可是重要在哪裡?請問五蘊的功能，甚麼叫能取、能知?甚麼才是能觀呢?能觀的門在那裡?眼耳鼻舌身意這六根，六根的所對境是誰?色聲香味觸法，也就是你必須藉由你的六根，依於身的六種根門，取甚麼?取你循身的五種色塵：色聲香味觸法，生起甚麼?眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，以及意識的了別性。我再講一遍，五蘊怎麼觀察?我剛才講過五蘊只有名，名只是要稱事，而事只是要顯因果關係，可是你要回來合

理的問:蘊在哪裡觀?請問空中會有寫我是色蘊嗎?不會。你用甚麼東西觀察很重要，你要知道這是眼識的分別，這是耳識的分別，你聽到你咳咳的聲音，你聞到你身體的味道，你嘴巴嚐到口水今天的品質不一樣，身觸不同。所以你的所觸是在能觸的六根上，產生六識的了別性，六根取六識的差別所緣。我剛才特別講十九種無知，最終要依於六入處的不如實知，所以修觀就是要轉成注意這一切相都在哪裡了別?都在六入處上產生六識的了別性，而六識的了別性才生，你就要探討六識怎麼來的?依根緣境而來，他依於根生出了別的功能，而功能在哪裡顯現?在緣境的差別了知上顯現，在能生作意正起。

五蘊在哪裡觀?一定在六根門頭，六根門頭先見是誰?是六識的了別。六識的了別一定要依根緣境，還要加上能生作意正起，否則你會怎麼樣呢?見同於不見。聽同於不聽，為什麼?你的能生作意不起，因為你心在想愛人在那裡?怎麼今天都沒看見?那天我打手機為什麼是男生接的?你的作意心都在這裡，你的作意心有沒有打開?眼根功能在不在?都在呀! 境界也在那裏，根的功能也在那邊，你的作意不相應。所以根不壞，境界還要現前喔，能生作意跟這個一時俱行和合相應生起，這是很準確經論上的話，這個時候你才能對境了別。再問一句五蘊在哪裡看?六根門頭，六識正生的時候，識心起才可以知道他是怎麼來的，識心是怎麼生的?依根緣境能生作意正起的這個當下，藉著你所施設的名言去見。所以你這個現見都不是離名言觀的，都是依因待緣假藉名言去了別的，請問你有哪個知見是不假藉名言的?你不施設名言是不知不見的。

我再講一遍，你不施設名言，你沒有因緣合和相應，你沒有施設相當的名言，你是無法了別境界。即便你能夠了別，也只是根境識的自性分別，可是你沒有隨念分別，你根本不曉得前境為何?就像在座有許多學長我多半都能夠叫出名字，即便叫出名字綠梅，我不知道他姓甚麼?每次看到他就叫綠梅，可是他不見得穿綠色可是我就知道叫她綠梅，叫綠梅的不見得是梅子，她是個人，我不會依名求事，可是有些人的名字我不知道，有些名字叫不出來，有些可能會叫錯，有一次我看見學長 B 師兄叫學長 A，我知道我叫錯了，他說：「不是啦!我是學長 A」，他還故意糗我，就是這樣，你對境是不是一定能夠了別?不見得。你經常見到你高中老師，叫錯名字，認錯人，乃至一天你經過看過多少地方；見過多少人，你一個一個會回憶得起來嗎?回憶不起來，不見得不存在，回憶得起來，也不代表他存在。

我不是採懷疑主義，我的意思是說，一切都是認知的殘餘結論。而殘餘結論都是曾經事的經驗，殘留下來的名言相而已。當你用名言去回憶的時候，你就不知不見，不是現見的法。你在作現觀的過程，如果你不依因待緣，如果你不取事相，如果你不安立名言，你是無從了知，所以當了別性生的時候一定要知道，他是依因待緣取事相，名言安立隨世俗假立而有。有就有，為什麼要講的這麼複雜?說這麼複雜是要讓你明白，他不是如你所知、如你所見，那樣客觀簡單的存在；你所認知到的純淨的存在，他只有諸行相續、你又不如實知，於受還顛倒。佛法警告這個東西，你煩惱怎麼來的?是因

為色不如實知，於色顛倒造業受果來的。你要解決煩惱，看到因緣，因緣都不知不見能夠解決煩惱嗎?不行。原來問題在那裡?五蘊在哪裡觀?六根門頭上，當六識了別的時候，你知道這一切都是甚麼?因緣生因緣滅，你才知道：唯有諸蘊是假名，假名是要稱緣生事，緣生事是要顯因果，因果是要說緣起緣生道理。如果解脫道只是懂這些東西，而且我講那麼多次，比起你從小到大，累積那些糞便不如的煩惱，你花點時間弄清楚搞明白，會委屈各位嗎?

不要以為修安般練禪坐就是練無知無想，不是，是正確的知見，是要學習如理的作意，調動你的作意，按照道理稱理而行，了解你的問題在那裡?然後對應你的問題，去找到適當的對治法，安住在道諦上，產生對滅諦的一種體會，了解這一切煩惱根本是無所有不可得的，慢慢懂得在情執上鬆綁這個過程。可是你一定要知道取甚麼當所緣，取息相與所依身當所緣，一瞥一瞥五蘊的認知進到三世相，了解他是依緣而成立的，緣名言、稱緣生事、而有種種了別，所見的相是名言，所講的自性是緣生，而緣生假立了自性，恰恰巧無自性。以無自性為自性，隨自己的受想而有自性差別假立，唯有這樣，慢慢鬆綁掉你的誤會，你的顛倒，這個不知道要經過多少回的一支香一支香的練習。所以我再一次問:五蘊的觀門在那裡?六根門頭，所以六根門頭是昏天暗地、是無明黑暗，還是放光動地?就決定於你是一個有明覺的人?還是無明住相的人?差別在這兒。所以要學習在那裡安住?在六根門頭明覺相續，安住於觸，了知於緣生而無自性，在這裡多住，由多住故，悟入緣起，不見得有甚麼體會喔!你只要經常把你的心，不忘念的安住在這種觀察慧上，就已經叫作悟入緣起了。你已經能夠警覺三世緣生，假名安立的差別，你已經可以這樣，這已經是一種很了不起的現觀。雖然這個還不能叫作毘鉢舍那，因為他還沒有正定，觀慧也還沒有成就，但是他還是隨順止觀的一種過程。

「悟入緣起修習」對讀補充

1.「唯有諸蘊：唯行、唯法、唯事、唯因、唯果」

2.「悟入緣起：唯有諸法能引諸法，（若復了知，唯有諸法滋潤諸法，唯有諸法等潤諸法，唯有諸行引發諸行，而彼諸行，因所生故，緣所生故，本無而有有已散滅）無有作者及與受者。」

所以在這裡我們往前翻到卷 27 開始看到所標的緣性緣起，叫各位緣三世、起五種觀察，三世怎麼樣?唯行、唯法、唯事、唯因、唯果，抄到 P112。後面還有一句話第三行: 唯有諸法能引諸法，無有作者及與受者。這句話也抄下來，可是這句話也一樣不完整，完整的話在那裡呢?請各位把他補齊。

P119 緣起善巧的第三段悟入無常那一段: 「若復了知，唯有諸法滋潤諸法，唯有諸法等潤諸法，唯有諸行引發諸行，而彼諸行，因所生故，緣所生故，本無而有有已散滅，體是無常。」把這段話除了體是無常四字不用抄之外，全部把它抄過 P106 下面

的那兩句話，唯有諸法能引諸法，把這句話補滿，用 P119 補滿，結論就是「無有作者及與受者」，先把法句完整。然後再把這句話抄到 P113，如是名為悟入緣起的後面，全文照抄，這是你們今天回家的功課。把這三段文抄到一塊抄到 p112 、p113 這段悟入緣起的段落。這段才是我們主要的文，你就補前面的 P112，補後面的 P119，把他補齊了。把他補進 p112、 P113 了解所得到的一種證量，一種悟處是契入甚麼道理?當然要懂觀待道理、作用道理、證成道理、法爾道理，這個下禮拜再用白板解釋那個六事差別的悟入，就是悟入聖諦的門，這時不談。剛才兩重緣性緣起跟緣起善巧的兩重，把他補滿到悟入緣起這裡。

甚麼叫作悟入緣起? 你要明白唯有諸法滋潤諸法，甚麼叫滋潤?就是創造一個容易生起的條件。甚麼叫等潤?等的意思就是相續，還要相續。你不能一天打魚十天曬網，今天把種子播下去了，然後灑個水從此不管他，看天吃飯，就沒有等潤，你種了種子，澆了水，還要相續澆水，這水不能過多，也不能太少，太多把它淹死了，不夠水讓它乾枯掉，或者沒有照顧，黃鼠狼來就把牠叼走了，他都沒有生起的條件。唯有諸法滋潤諸法，唯有諸法等潤諸法，滋潤跟等潤就是創造生起的條件，底下唯有諸行引發諸行，唯有因跟因所生法之間假立的因果關係，而這個關係唯有緣起及與緣生(P119)，因所生故，緣所生故。

唯有諸法滋潤諸法，唯有諸法等潤諸法，唯有諸行引發諸行。那個法義要等到我們卷 31 P183 標一下：緣起的六事差別，到那裏會有完整的結論。你要去觀察他的牽引因、生起因。因為你觀察牽引因，你可以知道此有故彼有，你觀察他的生起因，因此你知道此生故彼生，這是流轉門。那還要從還滅門，知道此無故彼無，驗證他充分且必要關係。此滅故彼滅，走還滅道修道諦，這四個結論不是背來的，是觀察體會來的。觀察甚麼？觀察三世的緣生相，體會到就是這個，創造充分且必要條件能夠生起後有，可是必要條件是甚麼?因此證明此有，只要有這個東西的存在，那個東西就容易發生。

譬如說學長 A 跟我是天生的冤親，我如果修養還好脾氣還不錯，早上也吃飽血糖還正常，看到他無所謂，但是盡量不跟他打交道，偏偏學長 A 很會講話：「我要當維那你要聽我的」，常常在盯別人，我看了就不高興，忍一下、忍兩下，然後忍不住：「學長 A 你有甚麼好跩?你講甚麼?」，兩人就槓起來了，因所生故，緣所生故，算他不是必然，可是因緣合和一時相應，問題在那裡?學長 A 如果不出現，這種情景容不容易發生?就不容易。因為他出現了，我也出現了，因此這件事情就容易發生，這叫牽引因。牽引因不見得會生起，他又一直老是在累積觸我的霉頭，就是我最討厭的那些行為，他一直在發生，生起因有了。如果他今天很乖，很有修養一副很神聖的樣子，我不會生起煩惱，他的存在不見得一定會讓我生煩惱，是不是?！

一個事情有沒有遠因?遠因叫牽引因，近因是挑起那個事端的近因，那叫生起因。此有這個才有，那叫牽引因，此生故彼生，那叫生起因。所以你一定要修遠離，怎樣修遠

離?此無故彼無，你要選擇一個遠因不存在的狀態去修遠離，讓你的身心能夠練習寂靜住，寂靜住的出離根有了。此滅故彼滅，滅不是他消滅，意思就是我取相，就認定這樣，所以這輩子讓我厭惡的，不一定是這輩子觸惱過我的人，這就是業因唯有先行，先行怎麼來的?莫名其妙來的，我就不知道是哪一個細胞記住，就是這樣牽引生起，輾轉四重的逆順緣起緣生的關係，是體會來的，你要緣起有像我這麼熟，我相信以後你們會更熟練。因為你有這麼熟的勝解，所以對境界你能夠透過穩定、相續、寂靜住的觀察，而體會到這個道理。就像你看一個偵探片，他不過給你幾個訊息，你馬上就知道，這個凶手是學長 A 不是學長 B，後來才發現學長 B 才是兇手，學長 A 是冤枉的。就這樣呀!這是體會來的。不必有人跟你講甚麼是答案，那個答案是自己證的，不是因他緣令你證知的，所以開悟見道是一個不待他緣，是一個自證量，是不必依賴別人的言說，不依賴別人的引發，不依賴別人的告知，而依著自己現觀的經驗、正比知而來的，是這樣建立的。

十八界

十八界總共有十八法，從眼界到意界，從色界到法界，從眼識界到意識界，是不是十八項。界的意思是種子性的意思，是他以種子過去熏習攝藏而得，能生萬法但是還沒有生的那種能生功能差別的狀態，他由過去法熏習而攝藏在我們阿賴耶識，或稱為種子識裡面等待緣起，這些都攝藏在我們的種子識裡面，這些通通叫因緣。所以你不要以為眼根是既有的自性法，色塵是既有的自性法，這些都是有因緣來的。請注意色法待幾緣?親因緣跟增上緣。只有心法要待四緣，多了所緣緣跟等無間緣，這是基本觀念、基本知識的法相。所以十八界由過去業熏習攝藏在種子識當中，等待若二緣、若四緣的緣生才能夠生起，等他緣生之後呢，他就有這輩子，從先業所引，父精母血而得來的十二處。

十二處住在那裡?依在你的異熟果報上顯現有十二處的功能，哪十二處?眼根乃至於意根，色塵乃至於法塵，前六根是你的根身，色塵乃至於法塵，是屬於你的對境，也就是你的自體果報跟你的受用境界果報。請注意喔!佛法認為你的異熟果報有兩分：一分是根身、一分是器界。器界就是你的根身得以存活的外在條件，你從先業所引這一期得來的異熟的根身，一定會存活在那裡?這個根身容易存在的外在生命條件裡面，所以你會處在甚麼家庭，就會長出甚麼習性，因為你有過去業因的習性相應，所以你會生在甚麼家庭。甚麼動物會生在森林?甚麼動物可以養在家裡?甚麼動物會關在籠子裡面?即便籠子的門打開他都不敢飛出去，飛出去他會餓死。有些動物被關在籠子裡面就會被氣死悶死，即便你餵給牠飯。每個人的習性不一樣，習性就會自己去選擇相應的器界，去長養他的生命。所以異熟果報，就包括根身那一分、跟受用的器界這一分，這兩分如果不適合的存在，你不適應生存你就會夭折，一旦你沒有辦法讓你生命的條件存續，你就會夭折了。這些都是你異熟果報，異熟果報是由先業所引，引你到這一期異熟果報生起的條件來，一時有壽命煖相的顯現，所以這種壽煖識的顯現功能就叫作

命根，這命根會讓一個一樣是四大的色蘊的體，被你稱為我的身體，我的感受，我的想法，我的動機，我的識心分別等，你的我見是依緣於這些東西的存在而來的。

四緣和合相應會有六識生

這邊講十八界跟十二處的關係，所以十八界前十二界的種子性，適當的因果，會有一期與果報十二處的緣生相顯現，而這個十二處的緣生相，前面的六根是對於你這一期，一剎那一剎那的六識扮演甚麼緣?扮演增上緣。請在增上緣下面寫所依，增上緣有很多，「增上緣」是不妨礙你生起的各種條件叫增上緣。增上緣當中有一個充分且必要的增上緣叫所依，你一定要有依根，表示你的六識要生有很多增上緣，這麼多增上緣當中，有一種增上緣是非常重要—所依根。有所依根識就能生，其中有一個根是最特別的意根，意根他不是一個色根，基本上他是一個心法，前面的眼耳鼻舌身這五根，都屬於五種色根，依止於色身的。所以他是屬於色蘊的分位，色蘊的一部分，這叫眼睛，這叫耳朵。色塵、聲塵乃至於所謂的法塵，法塵有一部份是色法，多分是心法。這五塵境界被稱為六識生起的「所緣緣」，這句話很有深意，所緣緣是生起當作境界的那一部份，這一部份不是離識別有的，有人認為離識客觀而有。眼根等六根當作六識生起的所依，增上緣當中最重要的所依根，根的意思是能生功能差別的作用。那個所依的色法，這個色法當作增上緣，然後六塵境界都是你的所緣緣，其中的法塵境界，少分是色法，多分是心法，而意根本身就是心法，不是色法。

其中有一個非常重要的，請問你這一期的識心，是不是一瞥一瞥的剎那生、剎那滅？前識生已、滅已後識生。所以後一個識要生起，必須依賴於增上緣的所依根，以及所緣緣之外，還要有一個非常重要的條件，如果前識不滅，前一個識心不滅，後一個識心就不會生起，所以後一個識心，要生起除了要有增上緣、所緣緣之外，還要有他自體識的「無間滅識」，他的自體識滅去了，才會讓自體心的識心生起來。這個或稱為無間滅識或稱無間滅意，為什麼他不稱為識?他不是現量，他為什麼稱為意，有些人記憶力不太好隨作隨忘，所以他無間滅識的功能，對於生起後有的識心作用不大，雖然他會讓位產生次第緣，次第緣不是覺知下的結果。今天觀三世相、觀過去的滅相，無間他會生起一個心的識相，前面那個滅相跟識相的關係就叫作「次第緣」，唯識稱作「無間滅識」，無間滅識作為心識的甚麼緣?「等無間緣」。有了根的增上緣，有了塵境的所緣緣，又有他自體的無間滅識當作等無間緣，還差親因緣。種子識當中所攝藏的六識的種子功能，就是提供給六識不斷生起的「親因緣」。所以配合根的「增上緣」，色塵境界的「所緣緣」，跟自體無間滅的「等無間緣」，加上種子識所攝藏自體識的「親因」，四緣和合相應會有六識生。

六六法：六內入處，六外入處，六識身，六觸身，六受身，六愛身

我在臉書上也貼了一個很重要的文，叫六六經。六六經是由哪六個六法?六法由眼耳鼻舌身意這六種根門的功能差別而分別，我們都會因為六根緣境產生觸境的相應受。我眼睛看到了學長 A，這個人真想掐死他，這是眼根所生的惡感。耳根我只要聽到學長 A 的聲音，我沒有見到他的人，只是聽到學長 A 的聲音，耳識所生起的惡感，如果他有特別的體味，每次我只要聞到紅茶的味道，他又端一杯茶來了，茶並不是他，可是他經常跟茶一起出現，聞香就知道這個人來了，你用各別六根的功能，而認知到你所起的苦受、樂受的對象。你的六種受是不是緣境界來，這六六法是「六內入處」、「六外入處」，六內入就是六根，六外入就是六塵起六識，「六識身」就是心王，心王就有六受，「六觸身」、「六受身」、（六想身、六思身）、「六愛身」，愛取動機的轉變。你既然在六根門頭看見五蘊的生滅，你就會明白這六六法，也就是依於六根緣於六塵境界，起六識的觸，六識的觸就會引發誰?六受六想六思，你愛在受想思上面，因此有六愛生。所以無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣入出息，入出息裡面細細的觀察，他在哪裡觀察?六根門頭上觀察，觀察六六法，他就會生起名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生老死。

所以往後的這幾支相在那裡看?都在六入處上觀察五蘊的生滅，而得到這種觀察。如果你要詳細在經上論上說明，六入處的說明都緣於名色而有分別，由一組一組名色，一時一時的分別顯現，於中就沒有作者、受者、無我跟我所有，也沒有法的自性可得，於中依緣於名色而有六入觸受愛取有，因此你會看到入出息生滅的現象，是不是十二支相都有了?所以現觀息相，是以息相當作一個果，當作一個對象，當作五蘊的生滅相去觀察，逆緣起去探討。息相依於誰?依於身心，身心依於壽煖識，壽煖識依於先行，先行依於十九種無知。順下來到息相那裡，息相在那裡看到生滅?六根門頭。緣六入而會有觸，緣觸而會有受想思，緣受想思會有愛取有，緣愛取有，才會有息相的生與老死的滅，十二緣起全部在息相，以息相為主體，往上往下去尋求若依若緣的觀察，心要很勇敢。要不然念佛就好？你要理解做不到是一回事，你還不用急，因爲不得善巧。可是你不是因為不得善巧，因為念佛本身就具足萬法，你不要用這種下劣心去念佛，念佛不莊嚴。所以兩邊都應該學，但是要隨分學。即便我自己學不來，去當莊嚴眾護法也很好，這是我的意見。

結

P119 合前面的，你就會得到緣起善巧。你就可以覺了一個現象，甚麼現象?緣起體。你會看到緣起體，息的三世相顯現甚麼象?顯現無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，乃至召集如是純大苦蘊，是名緣起。你把緣起的體相明白了，底下三個結論：悟入無常，悟入苦，悟入無我的三相隨觀智，所以必須要通過悟入緣起。而悟入緣起必須要通過悟入五蘊，悟入五蘊必須要完全安住在息相的取相，透過九心住的寂靜住上，所以我們透過數、隨、止，在息相上取相而得到心的安止，由安止在息相上，能夠觸於息相悟入

五蘊。由悟入五蘊當作依止悟入緣起，悟入緣起就是取息相的三世，去分別唯有諸蘊，唯行、唯法、唯事、唯因、唯果，前一回悟入五蘊只是辨識五蘊的（名色）差別，這回要辨十二支相，十二支不是十二個概念，這十二支全部以甚麼相顯現?十二支相只是名言差別而已，全部以一個相、甚麼相?入出息相，而入出息相稱為甚麼?也稱為五蘊的生滅相。所以我們講入出息相也就是這十二支，這十二支也被分類為五蘊的差別相，以名言差別存在，所以也是五蘊的生滅相。每一支都是五蘊的差別，每一支都在息相的五蘊差別上，顯現前後三世的依緣關係。你看到的都是息，你還是安住在相續穩定的息相上觀察，觀察到一瞥一瞥的五蘊差別，由五蘊差別連成三世相，由果去問因，由因去看果是不是必然?然後慢慢體會到三世相，顯現結果是唯行、唯法、唯事、唯因、唯果而顯現。而因果的顯現是要說明緣起的牽引，以及緣生的生起，牽引因—此有故彼有，生起因—此生故彼生。還滅呢?先去遠離—此無故彼無，所以慢慢—此滅故彼滅。由充分悟入緣起的道理，你就可以了解無常，無常故苦，苦故無我，就是底下這個結論。

今天作業：

今天講的東西很重要，而且有一點複雜。五蘊已經夠複雜了，又把五蘊三世相開展成三世的緣生，請把這十二支跟息相的觀察對照起來，他是延續的，由息相逆回去：看到息相依於身心，身心依於識的執受，識的執受依於先行，先行依於無明。息相本身就是五蘊的差別，五蘊的差別在那裡看?在六入處上看，六入處依緣於誰?依緣於名色。往下呢?有觸就有受、想、思，就跟受同一個位次，緣於觸而有受，緣於受而有愛取，緣於愛取而有有、生、老死。明白這十二支就「凝定在前境，相續是明人」。一樣是凝定觀察，觀察體會到緣生滅故無常，無常故苦，苦故無我，這三個如骨牌一樣，生出一種三相生滅的隨觀智，當你能夠穩定不忘失的去獲得這三相隨觀智，我們判別你入到煖位，煖頂忍世第一，四加行位的第一個位置，就恭喜各位。這個位置通常你知識到位之外，寂靜位的功夫，也一定都會有九心住以上，到欲界定，或未到地定。這個時候你就可以找一個山洞去閉起來，某一個早上或晚上就開悟見道了。見道以後念佛絕對是上品，不會到阿彌陀佛國後被包在蓮花裡面，雖然一樣可以聽到阿彌陀佛說法，只是不知道要經過多少劫?因為那裡的時間特別長，跟各位互勉了。

觀察行相續，覺了心緣起

- **出息無間，停息不入，行轉生苦**
- **覺知入息，不得不入，離苦生樂**
- **至滿息位，停息不出，行轉生苦**
- **覺知出息，不得不出，離苦生樂**

口訣:主要觀察息相的色蘊，以及由息相的觸去觀他的受，受會有三受的差別，若苦、若樂，這裡所謂的行轉生苦就是不苦不樂，那裡有一個不苦不樂的狀態，那個其實就是行苦。由色蘊隨觀相應的三受，這是整個息相跟所依身上面的所取，這個是重要，你從悟入諸蘊、悟入緣起都不只在觀這個而已，我們文字寫那麼多，那都是看你的根的利鈍，看你的聞思慧有多麼熟練，你的聞思慧夠，你相應悟入的程度就會深、會廣。保任的問題就看你的定力，定力越深保任的越久。

11. 體會 苦諦四行一

11.1 悟入聖諦修習

如是彼於緣起悟入，善修習已，

復於諸行如實了知：從眾緣生，——唯有諸法滋潤諸法

- 悟入無常：悟入諸行是無常故，本無而有，有已散滅。
- （悟入苦）：若是「本無而有，有已散滅」即是生法、老法、病法、死法。若是生法、老法、病法、死法，即是其苦。
- （悟入無我）：若是其苦，即是無我。

唯有諸法等潤諸法

唯有諸行引發諸行

而彼諸行，因所生故、緣所生故本無而有，有已散滅

體是無常

——是無常故，即是生法，老法，病法，死法，愁、悴、悲、歎、憂、苦、惱法，則名為苦

（無我）：不得自在，遠離宰主。——由是苦故，不得自在，其力羸劣

由是因緣，定無有我

如是名為：由無常、苦、空、無我行——悟入苦諦

又彼如是：

- 能正悟入：諸所有行眾緣生起，其性是苦，如病、如癰，一切皆以「貪愛」為緣。——悟入集諦
- 又正悟入：即此能生眾苦貪愛，若無餘斷，即是畢竟寂靜、微妙。——悟入滅諦
- 我若於此：如是了知、如是觀見、如是多住，當於貪愛能無餘斷。——悟入道諦

悟入緣起：

依身緣觸，心分別生

由識執受，依緣先行

三際無知，而起流轉

生滅之想，分別變異

唯有諸行，唯有蘊名

唯事　　唯名，當情者誰？

「悟入聖諦修習」

所謂「悟入」是解悟，不是證道的證悟

卷 27「悟入聖諦修習」，這邊的所謂「悟入」是解悟。解悟是透過隨順觀察，完全可以理解聞思慧名句文所指的身心現象，真的如經論那樣所敘述。解悟已經有了現觀的功夫，有了聞思慧的相應，有了修慧上面對照身心生滅狀態的印證的狀態，可是因為還不穩定，所以還不達到見道的無分別狀態，姑且稱之為悟入，這是解悟，不是證道的證悟。瑜伽行派或者是唯識家整個經論最強調，最詳細說明由解悟到證悟的部分，就是唯識家特創的煖、頂、忍、世第一的四加行位，唯識經論特別在四加行位講的詳細。唯識論或者瑜伽行的經論，與其說是一派的宗見，不如說是止觀學，我個人認為，不管那一宗那一派，要談到止觀的方法跟止觀相應的道理，沒有不學《瑜伽師地論》，沒有不了解唯識見，連學南傳禪法的性空法師，連寂靜禪林的開仁法師他們也都在學習《瑜伽師地論》。

唯識學不該講一宗之見，他應該講是一乘的佛法，裡面重要的宗見，就是要回歸到二取：能取心、所取境上面，觀待假立，串習作用，由證成道理去顯法爾道理的這個自證的過程。所以學習《瑜伽師地論》重點應該擺在這裡修三摩地，那怎麼樣透過聞思修入三摩地，《楞嚴經》也是這樣子教，那問題是《楞嚴經》有講這麼微細的方法嗎？很難。所以不管你是那一宗那一派，包括如果讀過天臺宗四部止觀的書，再來學習《瑜伽師地論》，就不一樣。玅境長老對天台四部止觀很尊重，怕有人開頭一碰到《瑜伽師地論》學不來，也用《小止觀》來當入門，表示智者大師的《小止觀》是給初修止觀的人學的，根據《小止觀》十門開啟，能夠入瑜伽行派止觀的道理方法，很重要、是相容的，表示是一派傳承來的。講到各種微細的禪相，乃至五種功德叢林的那種方法，他老人家也會用到《釋禪波羅蜜次第法門》的書。乃至清楚地跟他的常住弟子講：等《瑜伽師地論》學完後，一定要去學《摩訶止觀》，表示《摩訶止觀》講的圓頓止觀狀態。

四種悟入：是獲得四諦正見的見道的門票，接下來十六勝行的第五種修學，修學見道位的四念住

當你有了這種解悟之後，這四種悟入安般念所緣修習：算數修學、悟入諸蘊、悟入緣起、悟入四諦，是獲得四諦正見的見道的門票，接下來十六勝行的第五種修習，是要修學見道位的四念住，這種相當於天台止觀的分別次第三觀，由次第三觀入一心三觀，一心三觀就像十六勝行、見道位的四念住。那你要獲得見道位四念住的學修道果之前，你必須透過次第止觀，去獲得那個聞思修慧的正見，推動正思惟，就是正確修習的意志、方向、願想，然後再透過正語、正業、正命的戒清淨為上首的定資糧，在正精進的護養底下，成就正念，而後完成正定。這是八正道的過程，所以怎麼樣獲得正見？什麼是正見？苦集滅道是正見，十二因緣是正見；十二因緣是觀法，四諦是他的結論，透過十二因緣現觀，能夠得到四諦的結論。而這個結論，你可以用他為所緣，請注意，見道位的人是以四諦的滅諦為所緣，知道貪愛使一切法生，只要貪愛無餘斷，就自證一切法的清淨自性，就是證滅諦。怎麼樣去證入道諦？如是了知，如是觀見，如是多住，就叫做悟入四諦。

所以你只要於苦諦的生滅現象當中，如實了知，怎麼樣如實了知？要如實觀見，怎麼如實觀見？要如實多住，多住在數、隨、止的安般念上，由此悟入只有一時一時名跟色的組合，而顯現輾轉依緣的關係，由此悟入緣起。由悟入緣起故，體會到苦、集、滅、道因緣所顯的道理。而這其中非常重要的是得到三相思惟智：無常智，苦智，跟無我智，就是這段文要談的東西。

悟入「聖諦修習」，「復於諸行如實了知：從眾緣生，悟入無常。」

所以在卷 27P113 這段，悟入「聖諦修習」，一開始結前「**如是彼於緣起悟入善修習已」，**就是把前面算數修學，進到悟入諸蘊，悟入緣起。你在這個地方多修、多習、多多修習已，然後你能夠解悟到緣起，只有五蘊顯現緣起生滅的現象，沒有我跟我所有，這個無我、無我所，還微弱，那個自證量的強度還不夠，這個時候你要接著「**復於諸行如實了知：從眾緣生，悟入無常。」**這裡的諸行就是五蘊，這邊的五蘊要觀察誰？這裡的五蘊是息相跟息所依身的關係，你還是繼續去觀察誰？息相跟息所依身的關係：怎麼樣的牽引業在中央孔穴分位假立出息相的種種差別名，必須如實了知這件事情，如實了知是明白。而明白來自於看見，看見來自於多住，經常要這樣練習，你經常這樣子的練習，你就會看得見，看得見之後，你就會體會，你就會了知，只有名色分別，只有緣起的生滅，哪來的我跟我所有？保持在這種疑情底下，「凝定於前境，相續是明人」，那個狀態就是有止有觀的九心住，能夠把你的心緒，維持在這種情況底下多住已，這個時候你要進一步凝聚在哪裡？「如實了知」這四個字很重要，一切法「從眾緣生」，當然你不會看到一切法，而是一一法，看見法只是在識上顯現的相，而這個相是依因待緣而顯，是從眾緣所生，沒有無因無緣孤起的相，沒有常住的相。

一切法「從眾緣生」，更進一步明白只是識上的相

如果你有唯識觀聞熏習的話，更進一步明白他只是識上的相，他不是離識別有的物質界，但並不否認物質界存在跟不存在。不去探討境界離識獨立存在的現象，因為那個現象是屬於科學要討論的。達賴喇嘛就講一句話，屬於科學研究的，就交給科學吧！如果現在你對佛法的理解跟科學不同，相信科學，佛法不跟科學辯論。因為就修學止觀來講，他根本不關心離你認識的領域之外，客觀的存在，是一個什麼樣子的實況？佛法不探討這個。所以修行不在意客觀的境界，客觀的境界不是我們關心的對象。問題在哪裡？就算是離識別有客觀的外境，那佛法也不辯。如果如你所說，離識的自性，外境是存在的，那為什麼一中各表？為什麼一境各見？隨見會有不同的分別情緒相應？同樣的情緒，會有不同的三業顯現？同樣的業，會有不同的果報？為什麼面對一個果報，會有不同的理解？為甚麼不同的理解，會有不同的修養及智慧，或者是墮落？一碼歸一碼，前提是對境假設有實有性，那為什麼緣他得到的回應，卻是各各不同，佛法就問這個事情。

所以佛法就主張唯識所現，識所緣者，識所變。你的六識所緣的對境，是你識轉變之後的所緣，你取那個所緣，生起你這個識，識與所緣是互為因果的。所以唯識家提出了同時因果，非常傑出、重要的詮釋方式，可是許多人把唯識這種同時因果拿來批評：因果

怎麼同時有？如果因跟果同時有，那麼果就不是因所生的，如果果不是因所生的，那麼怎麼可以把因稱為果的因？唯識的主張：既主張因果同時，也主張因果異時。他提出一個三法輾轉的生命現象。佛法是講活的現象，不是死的物質界的現象，所以三法輾轉，無有定時，他沒有一個恆常可以固著的現象，他是舊種子緣生現行，現行再同時熏轉新的種子，新的種子跟舊的種子叫異時因果；種子生現行，現行熏種子這兩件事情，叫同時因果，但這是結論。你如果沒有長期熏習唯識，是不了解的。所以如果沒有弄懂中論及唯識，是連辯的資格也沒有。不要忘了生命是一個無間相續的現象，我們任何概念化，就是把他停住，有個畫面，有個元素，有個法相，這個法相就被孤立下來了。一旦法相被孤立下來，就概念化了，我們凡是言說都是處理概念化的東西，那是處理死的現象，不是處理活的現象。活只有諸行相續，他不否認這個東西，只有因緣果三法輾轉的無間相續現象，唯識許這個有，難道中觀不許這個有嗎？阿含也許這個有，因緣有，假名空。中觀講他的自性空，是講他的法爾道理，唯識講他假名空，是講他認識的識所緣的現象，識所轉變的，所以他只有假名，沒有實自性，唯識是這樣說的。

所以你要依著唯識的說法來理解唯識的理論，為了要讓你明白，不得不創造一個理論讓你們理解。理解是屬於想蘊的事情，是概念上不要生起錯誤的理解，是用概念打掉概念的過程，不是修證止觀的過程，證止觀的過程，就是保持距離，看清楚生滅，由此顯現眾緣生故無常，無常故苦，苦故無我的體會。由這個體會拿掉了你過去常樂我淨的顛倒，是這個過程，他跟概念化沒有關係，我們現在在讀經論一切概念化的理論，都只是為了要去辯破錯誤的認定，在死的道理上，一些錯誤的認定。所以學佛不是學這些死的道理，死的道理用邏輯想得通，你只要順著邏輯，順著世間的理則去想，你就不會墮入非處邪因果的邪知見，你不生起邪見，你才可以修止觀，每天在邪見上戲論，你可以修止觀嗎？不行的。所以文句上面的經論，是為了要以幻除幻，以概念除概念，唯識創造這麼多法相，包括各各經論創造出這麼多法相，不是強調他有真實，都在撥亂反正，都在把錯誤因果的論述辯破。所以我們的論述要不要思辯？當然要思辯，佛法本來就是一個思辯的方法，所以宗喀巴大師強調，當你正見不具備的時候，你不要勉強去修止觀，一修止觀馬上生出邪境界，先用辯經把這些概念打掉，不要做錯誤的因果思考，所以現在學佛，沒有理由拿這部論去批評另一部論。可是論中不是在批評嗎？論中不是在批評，論中是在思辯。思辯跟批評是不一樣的，可是後人從論中的思辯的文句，就創造對立的概念，這是不對的。

喻說「從眾緣生」與名色分別智、緣攝受智

「從眾緣生」是甚麼概念？不是科學的那種概念。成觀法師就講，不是兩顆氫原子（H_2）加上一顆氧原子（O），不小心就變成水。看水的法性，水的生化特性，有氫的特質嗎？沒有；有氧的特質嗎？沒有。氧是助燃性，水會把火滅掉。那兩顆氫原子（H_2）加上一顆氧原子（O）怎麼組合在一起？是誰組合的？佛法談這個，他說這是虛偽無主的，他就是這樣發生了。當他在法性許的情況底下，鍵結成一個這樣子—因緣所生之法，並不必然具備概括的繼承所依元素的物理跟化學特質。所以請問因緣所生法，是

因緣所生的嗎？是因所生？還是緣所生？請問水是由氧原子生的？那一部分是氧原子的特性，那一部分是氫原子的特性？那如果兩個特性都不繼承，那為什麼說水是兩顆氫原子（H_2）加上一顆氧原子（O）來的，但是沒有氫原子加上氧原子一定形式的鍵結，他不會有水分子出現。然而佛法不是談這些客觀現象而已，任何存在都沒有獨一的因緣，他是隨著因緣改變而改變，眾緣生是這個意思。他不是講固定的現象，是由一組固定的因緣所生的—眾緣所生，並沒有同意他的內容就是這個因緣，如果就是這個因緣，他還是因緣的變易相、組合相，因緣變成水，他還是因緣，你要看他是氫原子還是氧原子，他不過是氫原子、氧原子排列組合的一個形式而已，如果只有形色，依照唯識《觀所緣緣論》的說法，如果色法只有形狀，形狀不是真實法，形狀是分別法，他的本質才是他的自性，問題是他有沒有本質？如果水分子的本質就是兩顆氫原子加上一顆氧原子，那麼把它鍵結，他還是兩顆氫原子、一顆氧原子的結合方式，只有名色的組合，哪來名之為水的自性？如果我們這個身體是由四大所生的色，那你怎麼看都是四大才對啊，你應該立刻就有名色分別智，我隨時的狀態就只有四大組合的狀態，請問哪個是我？哪裏有我？如果我的主體都不有，那麼我腦袋瓜的俱生我執跟分別我執怎麼來的？依何、緣何而有我執？那來的法執？執甚麼東西？這只是簡單的事實，佛法的止觀，沒有太深的道理，他就是簡單的事實，合理的懷疑。

氫氧原子再怎麼組合，他只有不同的組合方法，不同的組合方法是假法，本質如果就是那些，永遠就是物質不滅的前提底下，處在不同的組合方式。那麼不同的組合，你就比較高貴，蔡英文問韓國瑜，你憑什麼選總統？韓國瑜就問蔡英文說你施政哪裏好？大家都是四大，這個四大就比較優秀，那個四大就比較低賤，這個四大叫庶民，那個四大叫權貴，根本就是戲論，無中執有，更可怕的是撥有為無，都在戲論有無，所以名色分別智本來就是一個事實，不是一個經過很辛苦作證才會得到的智慧，緣攝受智也是一個很簡單的生命現象，那個現象都是生滅的，一定是依因待緣有的，分別變易所顯的，沒有一個恆常不變易的自體，所以名色分別，緣攝受，是兩個簡單的事實。

三相思惟智：總說

「諸行如實了知：從眾緣生，悟入無常。無常故苦；苦故無我。」

由此所顯，顯什麼？顯無常，無常故苦，苦故無我，三個結論。不要把無常講成有一個無常，有法在無常，這個都是錯。無常故苦，苦的意思並不是那個苦的受，是苦的法性，苦的意思就是逼迫，就有逼迫造業。內在的煩惱有一個驅使你去造業的衝動，所以英文講那個叫 drive 或 lead，那個驅動你一定要做點什麼，而且你會主張，一定要這樣子，不能那樣子，有欲如是、不欲如是的那個主張。每個人不就是四大一時一時組合的方式？那我怎麼來？那我沒有，我所是甚麼？所以由「眾緣生故」的意思，不是組合的意思，如果大家的組合都是來自名色，來自四大，那每個人那個獨一無二的我想、我見、我愛、我慢、我癡怎麼來的？重點在這，他顯然不是來自四大。四大的組合，也不過只是形式，既然是形式，他就可以轉變，可以轉變就是無常，無常就是沒有常性可得，可是莫名其妙，連這個無常法性，就會有一個非如此、非不如此的驅動力，那種一定要為他造業，

去滿足他的需求的一種莫名其妙的妄想，那個妄想就叫做苦，由這個苦會招來一個：你想法是有，可是當你有想法，把這想法要滿足的時候，你又發覺不得自在、無有宰主。

簡單的認知到一切法因緣生

即便自稱創造天地的上帝，他都要等待因緣，連人都聽說是他造的，他都要等待因緣。等待因緣是甚麼意思？表示他只是一個意志，這個意志必須要有所依，有所緣，他不是只要我想怎麼樣就可以了，可是我見是怎麼樣的狀態？我見就是一個一直在那邊妄想，只要我喜歡，有什麼不可以，只要我這樣子認為，就一定可以做得到。這種得自在，有主宰性的身心狀態，得或不得？你們的生命經驗告訴我，得或不得？中國話講：「不如意事十有八九」，不是十有八九，十個就是十個不如意。如意的只不過是概括承受而已，不過在你容錯範圍之內，這種情況底下認同的，才有如意的境界，否則那有如意？有如意的境界就很麻煩，如果這時的想法是清淨，境界就清淨；一個想到「狗屎」，狗屎就出現了。境界如果是心因緣所生的，假定是如意的，你看人很顛倒，追求如意的境界，希望得主宰性，如果一切都如意，一切有宰主的話，那很可怕啊，偶爾不小心會出現你滿意的狀態，那不過是一剎那而已，下一個心就變了，然後他就變成狗屎了，黃金立刻變狗屎，心如意、得自在、有主宰性好嗎？不太好，所以為什麼我們一定要追求如我之意？請用客觀、夠用的理性想想就好，佛法有講奇怪的理論嗎？

佛說他沒有自創理論，不管我出來或不出來，我這樣子講，不這樣子講，這個法界、這個法性、這個法住就是這樣，有沒有主張一個生命現象？有沒有創造一個宇宙生起的理論？不必。他從來沒有發明這個理論，他只是看到這現象，有這個認識而已。他是清楚、很全然認知這個現象，推動一個不增不減的道諦的心，修道的心，過這一期一期的生命，佛法是這樣子莊嚴的，所以不必主張有一個法是無常的，如果你去想一切法無常，你主張一切法無常，又佛法主張以涅槃為上首，那麼涅槃是不是無常？為了避免涅槃不小心變成無常，真如變成生滅，所以就說真如是不生滅的，我就想有一個不生滅的真如，不生滅的真如像甚麼？像石頭一樣，你要一個像石頭一樣不改變的真如嗎？抱一個真如，何時放下真如？住一個涅槃，涅槃完全都不改變，十分鐘不改變，就覺得無聊了。如果涅槃是一個恆常不變易的狀態，你會有存在的認知嗎？既然沒有認知，你希罕他是生滅或是不生滅？你幹嘛要希罕他是不生滅的東西，還把不生不滅當作比生滅高，這不是很顛倒嗎？所以無常是—沒有法是常的，有法都是心因緣生的。所以你只要簡單的認知到一切法因緣生，即便你可以做主，無作者、無我，並不是否定你可以做主。

我要舉右手，我就舉右手。舉例一位師姐的手因筋膜受傷，舉手困難。我只要想，我就做得到(舉手)，是嗎？你沒有因緣相助，你沒有因緣和合隨順，你有這個想法，有這個意志，你心想事情就成就嗎？無我就是這個意思。無我並不是沒有我，無我許你有我，我就是你的妄想而已，妄想不是說沒有，作用不無，所以你想怎麼樣，你造業還是會有業果的。所以有一位學長就跟我辯：什麼叫無作者，無受者，明明就有，我結婚是我受苦，我不結婚就不受苦了嗎？不同的苦，所以有作者、有受者，他就一直強調。你不要跟我辯那個文字遊戲，無不是沒有，無是有，可是他所堅持的東西不決定，為什麼不決

定？從眾緣生故，要依賴眾緣而有，所以他不得自在，遠離宰主，是談這個東西。而他不直接下這個結論，他還從眾緣所生去推，他沒有常法可得。

既然講沒有常法可得，請問有一法是無常的嗎？如果有一法是無常，假定這個命題成真的話，一切法無常這個命題是假的，懂嗎？如果有一法是無常，那麼那一法就是恆常是無常，這與無常法性這個語義就相違，恆常都如是，可是他恆常是甚麼相?無常。這有就是沒有，這在說什麼？這個苦的就是甜的，講什麼？胡說八道。所以無常撥前兩邊見，兩邊見就叫做分別見。你只要緣相分別心生，一定墮兩邊，若有若無，若生若滅，若染若淨，若來若去，這四種兩邊見，就是你執自性之後，你有我之後，自然的結果。《中論》就講這四處兩邊都是妄想，所以二刀論法的思辯都不可得，因此談八不中道，，阿含經講十不，早就有了，不是《中論》才有的。所以龍樹菩薩不過講出經裡面的一個結論，所以什麼叫做無我？眾緣生故。眾緣生故，不是兩顆氫原子加上一顆氧原子變成水，佛法不那麼講。四大就成色，他講色是甚麼？是能造的四大 and 所造的四大，通通都叫做色，四大是色推論的本質，四大和合所造的聚色，是四大的分別相，通通都歸類為色，這都是基本功，當代佛教徒很多基本法相都搞不清楚。

一切法：心因緣生

我曾經問過一個問題，請跟我定義什麼叫法？唯識定義法是：軌生物解，任持自性。這是心理面的想法而已，軌就是一個形式，你執一個公式化的思考，就生出一個好像有你所講的那麼一回事，那一回事的概念就會任持，就是概括性的攝受所有你認為他該有的特質，這是法的定義。這法的定義代表甚麼？代表有實自性的東西嗎？不是。代表一切法：心因緣生，所以法本身的定義就是這個意思。所以當你要講任何法的時候，要回來看你是怎麼看他的，他只是依你所看他的方式一時一時存在，他不是實有，他不是恆常，他不是不變易，他不是你說了算的狀態，他是從眾緣生。從眾緣生，就這麼來的，不是實有因緣組合成法。眾緣生不是同意因緣可以變成法，如果因緣會變成法，兩個可能性：因緣是常有的，如果因緣常有，那麼因緣所生法不就是常有？那還要生幹嘛？如果生起來，還是因緣的特質，那因緣所生法還是因緣，一直都是因緣的組合狀態，哪有所生法的那個我呢？那個法呢？這兩者都不可得。照理說每個人都應該開悟才對，為何一堆顛倒的人？這是一個很簡單的理則而已，如果佛法只是主張這樣，有什麼好開悟的呢？所以很多佛教學者都以為自己是阿羅漢。

我如果沒有一點修養的智慧的話，我也會認為我是阿羅漢，因為到現在為止，我學佛這麼多年，沒有甚麼經論沒有讀過的，沒有什麼經論的道理我沒弄懂的，可是即便我弄懂，又怎樣？我是佛了嗎？我就看到我還有煩惱，我還有情緒，我還有要調伏的這些東西，這條路上還有很多東西要去面對，這些東西都是無知的現象。所以我還是三際無知的人，這些東西都必須要了解的。那些自稱都是阿羅漢的，難道他無所不知了嗎？難道他可以保證一切他都明白了嗎？眾緣所生，就是心分別生的意思，你把心帶到一個條件底下，你就會把一切法認知成那個樣子。枯藤老樹昏鴉跟小橋流水人家，描述的不同，或許講

同一個境界，描述的語詞不同、帶給人的情緒就不一樣，回應就不一樣，請問有客觀的外境嗎？不是否認有跟沒有，有跟沒有是戲論，你碰到這個馬上就要想：因緣從眾緣生，我心是處在甚麼條件底下？所以你認知成這個樣子，是你心處在這個條件讓你認知成這個樣子，所以你這種認知是不穩定的，沒有常法可得的。可是你只要這樣子認定，無常認定為常，就才有苦的逼迫性，你有 drive、lead、你有妄想，當你把妄想付出三業實現時，你發覺一想要做，好像想比較簡單，做比較困難，還等東風，東風何時來？不知道。

「從眾緣生，故無常；從眾緣生，故苦；從眾緣生，故無我」，從眾緣生是最重要的。
這一切都是從眾緣生引發出來的認識。因為「從眾緣生，故無常；從眾緣生，故苦；從眾緣生，故無我」，從眾緣生是最重要的。你必須保持安住因緣所生的相續觀察上，心至少要達到九心住，然後穩定相續的觀察，一切法真的諸行相續，只有從眾緣生，這個可以看見的簡單的事實，由這個簡單的事實，可以推論出三個理解：第一，悟入無常，稱無常智。第二，悟入苦，稱苦智。第三，悟入無我，稱無我智。得到三相思惟智，這三相思惟智在哪裡被看見？就在從眾緣生的諸行上看見。什麼是諸行？就是你現觀當下，唯有諸行，只有你所看到的息入息出的息相，跟息所依身的相續轉變，從眾緣生就是相續轉變，為什麼會轉變，因為只要條件轉變，就轉變。條件也不過就是你認識的那一塊，你在甚麼狀態下認知為甚麼，就一時顯現是甚麼，沒有恆常不變易的法可得。

三相思惟智：悟入無常智

諸行從衆緣生，由此顯現：本無而有，有已散滅。
所以什麼是有的？諸行從衆緣生是有的，這叫做因果流轉的現象。諸行相續是有的，可是於中就沒有人我跟法我，所以一切法無我，這個結論是這樣來的。這個是結論，這個不是可以觀察的。無我不是一個可以觀察的現象，佛法也沒有否認這個世間的經驗，無我並不是講我的存在不可得，他只是承認，他只是一個簡單的顯現，我隨時隨地都被因緣改變而改變，所以法無自性，我不自在。我沒有講無作者，你想怎麼樣就怎麼樣，你想怎麼樣，就能怎麼樣嗎？我要你看清這件事情，你只會看到諸行從衆緣生，由此顯現本無而有，有已散滅。你可以相信一切有法，有因有緣生，但是因緣還沒有生法之前，你知道嗎？這個就是本無，本來沒有、後來因緣所生法的那個現象，因緣所生法的現象是本來沒有的，由一組條件和合了，他就顯現了，顯現的時候，你識的分別生了，你就說他為有，有是一種心分別生，一個識生時種種相隨轉的現象，只有諸行從衆緣生，本無：沒有這個所生的現象，而因為一定的條件生了，所以那個從因緣生的條件，是從果相回推的。

容錯率是因緣的奧秘
可是科學家當他從果相回推那些因緣會生這個法之後，他就想辦法去控制那個因緣，想辦法要創造出那個果相。到現在為止，科學界有沒有辦法像上帝一樣，百分之百的創造果？沒有辦法。都在一定的容錯率底下，都在統計數字底下。容錯率是因緣的奧秘，不

可思議之所在，我曾經跟一個神學很有修養的基督教徒對話，我說你們的 God，我說在我心中我相信有上帝，我認為的 God 在統計學叫做 Error，Error 叫做誤差，在一定的誤差範圍之內，我就姑且接受。A 跟 B 的分配，他在一定的容錯、統計範圍之內，我接受他是一或是異，一異就是分別的意思。本來可以得出兩個統計分配，而這兩個分配的眾數（statistical mode）有個差距、中位數（median）是有差距的，可是這個差距只要在我可接受的容錯範圍內，我就姑且認同為一，只要超過一定的範圍之外，我就認為是異，可是當我認定為一或者為異時，他還是可能會錯的。我不是要上統計課，我的意思是說，科學其實是統計，是一種歸納出來暫時的結論，等待被推翻的，所以一切的結論都帶有他的假設命題，我們叫做虛偽的前提，等待被推翻的前提，只要前提不真，結果就一定錯，絕對沒有前提真、推論真，結果會變錯的，沒有這回事。我們現在理性的人，認為的真實，不過是在統計學上誤差範圍之內，對一跟異的暫時認定，等待被推翻的假設狀態，他是不是像佛法，他跟佛法講的有沒有一模一樣？得諾貝爾獎的物理學家，聽到佛法就跪下去，他們說這種佛法只能跪著聽。所以佛法沒有講奇怪的理論，他就講諸行，諸行就是分別變易，一切你可看到的分別變易，都不過是從衆緣生，一時一時的認知而已。

所以就沒有恆常的現象，就沒有不變易的現象，他就是沒有自性得主宰的現象。因此推論為無常、苦、無我。無常就是他沒有恆常不變易的現象，本來沒有的，一個因緣底下他就有了，有了之後，他不會因此不滅，他不待他緣，有了就滅掉了。只要一有，他就散壞，因為令這個果相顯現的支持條件，在生起的時候就消滅了，只有生起消滅，果相才會顯現，果相現顯現在哪裏？因緣隨滅的那個 moment，那個剎那，果相顯現。因緣隨滅，果相暫現，果相才顯現。果相顯現，是被你的識取了相，認知了，安立了名言說之為有，那個是說時遲那時快的現象。可是你取的那個相是一時生起的因緣，當你分別為有的時候，那一組因緣已經消滅了，不再支持這個果相顯現。所以當隨你認知為有的時候，他隨即就滅，不待他緣，因為讓它消滅的因緣，就是讓他生起因緣的隨滅相，隨滅相既稱為生相，也稱為滅相。你必須在你的安般念上看到這一點，一瞥一瞥的，一切法只有生滅、一時分別心的顯現而已，到那時候你會感慨，因此人生要積極，可是積極也不得用，帶著過患想，姑且為之而已，他不是一個消極的心態，他知道不可得，他知道無自性，可是他不得不做，知道過患還是做。

喻說（1）：你只要帶著緣起的正見去看待任何事情，那個事情就是佛法

在飲食知量有一個很動人心扉的生滅現象，是父母帶小孩朝聖的故事：父母知道自己的生命必須依賴食物，食物是我最愛的對象，因而父母滅掉所愛的小孩當作食物，在旅程中保持父母的生命相續，只是為了完成一個為修梵行，為達到一個涅槃究竟圓滿，不得不做的結果。佛眼看眾生都如自己的獨子一般，他看到獨子在那邊流轉生滅，請問做父母的人會不會心中有苦？有苦但又無可奈何，他把這個兒子從四十里灰河拔救出在岸邊，但又眼睜睜看他往灰河跳，身為父母的人擋不住他跳，知道他跳下去，我還是要把他救出來。但救出來之後，他如果還沒作證四諦，他還是會跳，不得不做，可是又擋不

住必然流轉的結果。知道有過患，起於悲心故，採方便行，一個覺悟的聖人是處在這種心態底下，他不會認為有我，他不會認為佛度眾生，只要我想度，沒什麼不可以，他不會有佛的想法，他不會有作者的認知，我可以做，做了之後沒有效果，因為要有效果必須等待因緣和合相應。只要這個人不覺悟，我只能扮演增上緣，佛只能扮演增上緣，佛只能扮演緣起，佛不決定生甚麼法，因為客觀簡單的智慧就認識到這個事實，不用太辛苦的觀察，這個就是一個簡單的事實，你只要不帶著貪愛，如實的看見，你就可以如實的了知。你只要多住在這種觀察慧底下，這種結果就是自然可以作證的東西。

因此佛說只有看到諸行從衆緣生，不是眾緣和合會生出法來，當你的心處在不同的條件因緣底下，就會看見諸行分別變易的現象，佛法沒有探討本質、沒有探討本體論的必要性。如果有客觀、有自性的本體，就隨他有本體吧，本體論隨他有無，他有就有，他無就無，他清淨就隨他清淨，染污就染污，問題在佛法從緣起的角度去看，一切法沒有染淨的分別，為什麼？染淨看用途，大便是乾淨的？還是髒的？看你的用途。所以有人問淨界法師說：念佛可不可以往生？就看你怎麼念。這叫做有因緣正見所講的佛法，佛法不見得是非要從佛口中去說，你只要帶著緣起的正見去看待任何事情，那個事情就是佛法，這是合乎佛法的正見，佛法就是這種看見而已。安住在這種如是了知的狀態底下，如是了知來自於如是觀見，如是觀見來自於如是多住。你只要多住於諸行從衆緣生的觀察，你就同意無常，什麼是無常：本無而有，有已散滅。本無而有，一組因緣支持果相生，隨即因緣滅了的時候，果相一時顯現，被你認知為有，可是因緣隨滅，果相就隨滅，所以不待他緣，那個果相不是真的會存在一段時間，他是隨其顯現，隨即消滅。為什麼？當你被看見的時候，他的因緣就消滅掉了，再看就不是同一個樣子了。

喻說（2）：諸行從衆緣生，他就沒有常法可得

老子就舉個例子，流水譬喻，手重複插入水裡兩次，拿出來再插入一次，就不是同樣的水，所以只要諸行從衆緣生，他就沒有常法可得，連佛教徒所謂的涅槃，都不是一個所謂常，我們世間分別心的那個常的現象，那個常是指的真如的常，甚麼叫真如的常？如是因緣和合的時候，就有如是涅槃的自性顯現，因為涅槃是一切法的真實性，是這個意思。所以你不要想涅槃有一個固定不變的狀態，那個狀態就是恆常的，如果那個地方是恆常不變易，我才不去。不要胡思亂想淨土的境界，我不是講他有無，不要緣著文字起胡思亂想，可是那個地方為什麼會吸引你去？他有什麼值得你去的地方？他的殊勝到底在那裏？他可以讓你現在做不到的事情，可以做得到，那才是功德，你不憶念那個功德，你怎麼去得了？！

由因緣顯現一法，才顯現被你認知的時候，他就隨滅，滅不待因緣就滅，所以你可以看到什麼？你可以看到這個現象「本無而有，有已散滅」，而把這個現象就稱為無常，沒有常法可得，一切法本無而有，不是常有的，才有還無、不久住，他可不可以用你的意志力令他不如是，沒辦法，因為他是自然法則。

三相思惟智：悟入苦智

若是「本無而有，有已散滅」，即是生法、老法、病法、死法

如果是本無而有，有已散滅，那麼你所看到的現象，從生命的現象來看，他就是生老病死，從客觀外境來看，他就是生住異滅。緣起觀老實講是觀察生命的，生命是無時無刻在生老病死，在分別變易。可是你同樣的方法，也可看客觀法界，客觀的物質界，他也存在，因為一切法界，只要存在，他就是有為法，有為法一定就是生住異滅，所以你可以講：如果是本無而有，即有已散滅。如果那個現象是屬於有情生命，他就是生老病死法；如果屬於無情器界，他就是生住異滅法。你只有生老病死跟生住異滅的分別變易可見，你可以見到的只有這個，請問有常嗎？！

若是生法、老法、病法、死法、即是其苦

但是莫名其妙會有個現象，如果是生老病死，如果是生住異滅，即是其苦。他不是就是苦，他是苦的由來，只要這個現象是生老病死跟生住異滅，他就是苦的由來，為什麼是苦的由來？因爲那是凡夫的性格。因為凡夫希望有樂，而樂可以怎麼樣？常住。請問有什麼東西可以代表男女情愛的海枯石爛？要鎖住的是一種無常的人心，但人心是沒辦法常的。另外，縱使你主張孩子是你生的，其實你也只能創造孩子的增上緣，都是無主宰性、佛都說他度眾生是增上緣，他不決定生法的，這是個簡單的事實。什麼叫無作者？苦，他逼迫你造業，逼迫你生出幻想，用那個幻想去造業，造業就會受果，受果就覺得我當初不是這樣的訂單。苦並不是就是苦，他是苦的由來，他會一時讓你有苦，一時讓你有樂。當父母的會說：養小孩是甜蜜的負擔，甜蜜在哪裏？都是在誤差的範圍之內，姑且的概括承受，一時一時的受而已，而那個受會變易，因為受會變易故，所以是一味的苦性。

因此佛法主張其性是苦，不是說他一直是苦受，佛法講的不是那個感受的苦，講的是遭苦的因緣，只要那個法是無常的，是生滅變異的，是生老病死的，他就一定是招來苦，苦就是逼迫性，逼迫性之後你會造業，推動你一定要去造什麼業。有同學說：有作者有受者，你造的業就要受，佛法同意這件事情，但他即便有因果，因果的關係是不決定的，因為因果的關係叫做緣起跟緣生，你只要正確的認識諸行是從衆緣生，你同意這件事，就同意無常，沒有常法可得，你所取的對象就一定是生住異滅，生老病死，只要是生老病死，就是其性是苦，就是苦的因緣，注意他本身不是苦，他是苦的因緣，因為你有一個常樂我淨的顛倒見，這是凡夫的我執跟法執的屬性，因為凡夫的屬性是這樣子，所以只要你所愛的貪愛的對象是生老病死法，你的貪愛本身就不久住，其性是苦。

三相思惟智：悟入無我智

若是其苦，即是無我，不得自在，遠離宰主

怎麼悟入無我？如果生滅法其性是苦，那就是無我。那什麼是無我？無我的定義就是不得自在，遠離宰主，沒有辦法想怎麼樣，就怎麼樣。想怎麼樣，還要等待因緣和合相應，

即便相應，隨生即滅，不得自在，所以無我，不是沒有我，無我並不是沒有造業的人，無我並不是沒有受果的人，造業的人可以有，受果的人可以有。比如說我肚子餓了，我可以吃飯，可是張三沒有芋頭稀飯，他不吃，李四吃什麼都很美味，請問哪個人比較舒服？有一種時鐘隨時隨地都不準確，他隨時都在走。有一種時鐘一天準兩次，可是他不動，你要當那一種時鐘？一種時鐘是一直走，但不準確，你一直追求圓滿，可是他不可得。一種時鐘，不會動，一天準兩次，請問你要哪種生命？很簡單的選擇，一直不斷的追，一直不斷的造作，一直不斷的流轉，可是想圓滿，永遠圓滿不了，想自在永遠不可得，想要如是，偏偏如是不了，不如是，又偏偏生了。

愛別離、求不得、怨憎會、生老病死，加上行苦，八苦相隨，百八受相隨，請問有作者嗎？請問有受者嗎？你這樣做，會想是這樣受的嗎？你受的時候會希望那個作者不存在嗎？你已經在受那個果了，你甘願這樣子受嗎？你不甘願這樣受，你就想逃脫，逃脫得了嗎？永遠八個字：不得自在，遠離宰主。他的意思並不是否認你不可以做，他的理由也不是告訴你不會有受，他更不是否認沒有流轉的現象，因為流轉的現象是有的。他是誰？諸行由眾緣生，所以你唯一可以看得見的是生滅，所以你用三相的智慧，只有看到生滅，除了生滅之外，沒有我我所，四諦現觀就是這樣子的智慧，所以什麼叫無我？因為沒有得自在的，沒有可以主宰的，其背後的理由是從衆緣生，問題是眾緣是你嗎？眾緣屬於你嗎？眾緣屬於你的心生嗎？不決定。

如果決定，上帝不需要幾次跟眾生打交道，有所謂的新約、舊約的問題，他為什麼跟人類約定，人類不是你造的嗎？你這個上帝的意志，不是可以改變眾生的心嗎?上帝為什麼不改變？為什麼要用大水把眾生淹死掉？為什麼還要挑選諾亞一家人，諾亞一家人傳的後代難道就如你的意嗎？所以不得不從舊約改成新約，如果連上帝都不得自在，遠離宰主，那什麼是 The God？只有覺性，只有把覺性的自主權還給眾生，你就許眾生有一個覺性，所以如是名為：由無常、苦、空、無我行悟入苦諦，就是獲得這四個法性的認知，你完全肯定一切法從衆緣生的事實底下就顯現無常、苦、無我。那你會問為何沒講到空？「空」就是無常，就是沒有常的自性，苦就是沒有分別受的自性，無我就是沒有我的自性。所以無常、苦、無我就是講一切法無自性，為什麼講無自性？眾緣生故，所以沒有恆常不變易的自性，沒有不讓你不受苦的可能性，沒有得決定的可能性，合起來說為「空」。

悟入四諦

「悟入苦諦：由無常、苦、空、無我行。」

什麼叫做悟入苦諦？就是完全理解苦。生命就是一個苦諦的存在，就是一個無常、苦、無我的存在，你能不能隨時隨地看到一切的對境，你就可以認知到苦諦，認識到無常、苦、空、無我，如果你可以，表示你已經入諦現觀，你已經拿到見道位的門票。不管你是哪個宗派，都要學到四諦正見，否則你不是佛教徒，就這麼簡單，而他不過就是個簡單的事實，不管你是不是佛教徒，他就存在在你眼前，可以自作證的。所以諸行從衆緣

生，他就顯現三個現象，無常、苦、無我。一切法無自性，假名為空的這個現象，這個現象，佛法就給他一個專有名稱苦諦。依於這個苦諦，再悟入集諦、滅諦、道諦。

「悟入集諦：諸所有行眾緣生起，其性是苦，如病、如癰，皆以『貪愛』為緣。」
怎麼樣悟入集諦？又彼如是能正悟入：「諸所有行眾緣生起，其性是苦。」還是回到從衆緣生，還是回到看息相，是由各種業行轉變，分別變易所顯，你還是看到這個東西，所以其性是苦。所以苦的本身，就是一個有逼迫性的病，即便他暫時不讓你痛，如病，病表示你有四大不平等的、不圓滿的受。如癰，癰就是膿腫，那個膿就是續發炎的現象，你只要不挑破，只要好好照顧他，有時還會蠻舒服的，佛法講這個身體不舒服的時候如病，這個身體舒服的時候如癰，只要挑破這癰，其痛無比，又會感染。佛法用比喻是沒有誇張的，真的是那個樣子，苦受本身如病一樣，不舒服，沒有苦受時，如癰的樣子。加一句：一切皆以「貪愛」為緣。貪愛是一種情緒，他是怎麼來的？對因緣果不正確的認識，妄想分別執著而來的。佛法沒有滅掉有的動機，佛法沒有消滅存在的想法，所以佛法要滅掉不真實的貪愛。

「悟入滅諦：即此能生眾苦貪愛，若無餘斷，即是畢竟寂靜、微妙。」
所以什麼是滅諦？ 又正悟入：「即此能生眾苦貪愛，若無餘斷，即是畢竟寂靜、微妙。」是後有的貪愛不生，如果知道現在苦是貪愛，貪愛不再繼續，你現在就立刻不苦，後有的貪愛也不生，如果你不受後有，你就不受貪愛逼迫的狀態。中國人有一成語：無欲則剛，欲就是貪愛，你只要不讓貪愛折磨，你就是金剛，那個時候的心是最大的，因為得自在，當你無所求。當你認知貪愛是生起一切苦的根本，貪愛是沒有必要的情緒，他有沒有叫你消滅客觀的存在，他有沒有叫你不要去受用飲食，他有沒有叫你不要睡覺，他有沒有叫你不要作生命任何自然的現象？沒有，只要你不以貪愛為因緣，只要你不被貪愛所逼迫，你遠離貪愛就可以得自在。得自在、遠離貪愛的那種身心狀態，我們稱為得涅槃，所以涅槃沒有固定的狀態，涅槃也是隨因緣，隨眾緣生的狀態，什麼眾緣顯現什麼狀態，就接受這個狀態，中國人稱隨遇而安的狀態，鄭板橋稱難得糊塗的狀態，他所講背後的受就是彼分涅槃的狀態，是涅槃某一部份的看見，請問是不是美滿的？是呀，那種狀態即是畢竟寂靜、微妙。為什麼講微妙？他不是沒有，他又不是一直只是那樣，你的心態只要保持空性無我，你看他就是小橋流水人家，恆恆時、常常時，即如是。注意，他不是應如是，他是即如是。大航法師說：一切的現前就剛剛好。「阿甘正傳」阿甘的話：just happen，就是悟入真如，一時一時就是眾緣所生，就甘願了，於中沒有受者、作者、流轉者。

「悟入道諦：如是了知、如是觀見、如是多住，當於貪愛能無餘斷。」
怎麼讓貪愛能無餘斷。十二個字「如是了知、如是觀見、如是多住」：如是了知是果，了知什麼？了知無常、苦、空、無我。怎麼如是了知？由如是觀見，看到當下現前只有五蘊生滅，這種觀要如是多住。逆回來操作：多住五蘊的現觀，如何多住？攝心在安般念上，看見息相與息所依身的關係，由此悟入五蘊，由此悟入緣起，由此悟

入無常、苦、無我的苦諦的三相。唯有這三相顯生滅，除此之外沒有我，沒有我所有，有沒有作者？有。做了就受，但是於做時，有許多不同的選項，做了以後，受果有沒有選擇？有。所以什麼叫做智慧，智慧就是選擇的智慧，於造業受果之間是不自在的，但是選擇是可以有智慧的，智慧是一種什麼狀態？是一種抉擇的明相應觸，抉擇時能夠隨順緣起，起無生法忍的智慧，隨著般若的智慧行慈悲的六度，只有這樣子過一個無學聖人的生命方式，至於你做什麼決定，你就受什麼結果，既然做了，就當個阿甘，你能這樣多住，就能這樣看見，這樣看見，就能這樣了知，了知什麼？了知一切法只是諸行從衆緣生，由此顯現三相，顯現無常、苦、無我，要這樣正確認知，由這正確認知，就叫做入諦現觀獲得四諦的正見。後面的三諦都是隨苦諦轉，認知苦諦的現象來自貪愛，貪愛是分別妄想，分別妄想無餘斷之後，就叫做滅，那個是畢竟寂靜、微妙清淨的現象。這個滅怎麼滅？你只要多住、觀見、了知無常、苦、無我。就會很甘願的長嘆，長嘆後就當歡喜佛，入見道位就修，所以入初極喜地，見道位以後的狀態就是積極、不被這種苦逼迫的這種自在的狀態，我們稱他為現法樂住，中國的知識份子稱他為：難得糊塗。糊塗不是笨，糊塗是大智若愚。有了三相思惟（分別）智，表現了隨順因緣而已，但求盡力，可是心中保持空性。

11. 體會 苦諦四行—

11.2 緣性緣起 — 觀待道理

緣性緣起 – 觀待道理

- 二種果：
  - 自體果 – 於今世諸異熟生 六處等法
  - 受用境界果 – 愛非愛業增上所起 六觸所生諸受
- 二種因：
  - 牽引因 – 於二果發起愚癡
    - 愚癡為先，生福、非福及不動行
    - 行能攝受後有之識，令生有芽
      - 能攝受識種子故
      - 令其展轉攝受後有名色種子、六處種子、觸、受種子
      - 為令當來生支想所攝識、名色、六處、觸、受次第生故
      - 今先攝受彼法種子
  - 生起因 – 若領受諸無明觸所生受時
    - 由境界愛生後有愛，及能攝受愛品、癡品所有諸取
    - 由此勢力、由此功能，能潤業種子
    - 令其能與諸異熟果
- 由此二因增上力故，便為三苦之所隨逐，招集一切純大苦蘊

體會 苦諦四行

前相滅已，隨觀於生，唯是新新，而非故故，
暫時而有，變異散滅，如是法性，其性無常，
內外受用，同歸變壞，當來法性，亦復如是，
三受皆苦，名之分別，無有常恆，堅住主宰，
行空無我，不自在轉。

我們這次正說所採用的教材是卷 31，P184，**緣性緣起的六事差別所緣毘鉢舍那**，裡面尋思四種道理的尋思觀待道裡。這段文我覺得特別重要，拿出來跟各位再強調一遍。因為悟入緣起跟悟入四諦是不能分開的二個階段，悟入四諦不過就是悟入緣起的自然的體會，所以我今天在白板寫：體會苦諦四行，所謂的苦諦四行就是無常苦空非我，我們叫做共相的智慧，而共相的智慧是從觀察自相，透過如理作意推動下來，你在身心生滅的當下會有的體會。

其實我們容易看到生滅，也大概透過聞思可以理解甚麼叫做緣起，可是我們經常誤會緣起，錯解緣起，何以誤會？何以錯解？是因為如果你真的悟入緣起了，你為什麼不悟入四諦呢？你如果悟入四諦了，你為什麼不見道呢？如果已經見道了，你為什麼沒辦法相應無分別智呢？如果你相應無分別智，為什麼你還是隨順分別呢？而這個分別還是你顛倒的分別，為什麼呢？難道佛法從聞思到開悟那麼困難嗎？困難在於你的邪勝解，了解嗎？困難在於你對緣起有錯誤的理解；看到生滅不難，正確的理解就不可得，所以如果你沒有聞思的基礎，你苦苦的在你的鼻頭參究了生滅，一樣得不到開悟的智慧，我敢這麼說。你得到的不過是定地的經驗而已，所以聞思乃至於導讀佛法的講者，應該要負很大的責任；聽的人呢，也必須要相續的向經論的文字殷勤的請問，真的！去深思考裡面細節的事情，有沒有對文字義有過錯解。

真諦：唯有諸業及異熟果，其中主宰都不可得

請各位看到我們的 p.184，31 卷，一開頭（白板上沒有寫）先講觀待道理的結論。觀待道理的結論就是二諦，哪二諦？各位標一下：「唯有諸業及異熟果，其中主宰都不可得」，這邊請括弧，這二句話括弧起來，叫做「真諦」。

你可以發現，他講一個有、一個無（不可得），有甚麼？有業跟異熟，這個是有的，佛在世俗上許他有，可是在勝義上顯現甚麼？如果你只是見到業跟異熟的相續生滅，那麼其中主宰者都不可得，這是勝義。所以因為你只看到誰？看到業跟異熟的轉變相，甚麼叫業？一個行為啊；甚麼叫異熟？這個行為之後，我們會推論後頭，不見得是立刻，為什麼叫異熟？他會經過一段時間以後，我們叫變異成熟，你透過一段時間之後呢，會出現一個現象，這現象遠遠可以推論甚麼？推論它應該跟久久之前我做過一件事情有關係。你可以透過不是立刻相續的二個生滅現象，他只是一時一時的五蘊，前前時的一時的業相，後後時，不見得立刻喔，後後時的一個業相，其實業是一個業相，異熟也是個五蘊的業相，二個 moment 都是一時一時五蘊的組合現象，前面的稱為業，後面稱為異熟。我們先解釋甚麼叫異熟？異熟就是變異成熟，他轉變了原來引發跟生起的因緣條件，在後後時一個適當的條件，他就會顯現一個跟他相關的結果，這個後後時不是立刻，後後時所引發生起一個相關的結果，我們在果相上推知它必有因緣，因此就會經過經驗歸納，甚麼樣子的行為會容易導致這樣的結果，因此我們會建立一個業因果報的關係。

佛法在世俗上，請注意，這是世俗，從世俗上我們同意有一個前前時的業因造作了，後後時就會有一個變異成熟果的五蘊相顯現，佛法許這個有。可是他說：「這個業因跟異熟果之間的因果關係，甚深！甚深！」。佛法他並不講有，也不說無，他說：「唯有前前時的業因，的確你不做這個事情，後後時不會有果的啊！」，你前前時的確作了個業因，這業因只不過是當時的條件底下，你所做的一個五蘊造作的行為，這個行為是發生過，佛法不否認曾經發生過的事實，這個事實，在後後時，不見得立刻，後後時一個適當因緣條件和合的時候，他就會顯現有一個一期的果報，那個果報其實還是五蘊的生滅相，前前時的五蘊、後後時的五蘊，我們從果這一邊，推知它跟這個業因的行為有關係。因此我們就會簡單的歸納：只要殺生者，必得被殺或者是生病多病的果報，佛也這麼說，但請注意，這種說法並不是佛自創的理論，是婆羅門的理論。很多人都把殺生者必得多病的果報，當作是佛說的因果，佛隨順說這個因果，因果的說法是婆羅門的說法。佛在這個因果當中說：「業因沒有一個自性的作者，果異熟沒有一個自性的受者，於中沒有一個恆常不變易得主宰的流轉的主體」，佛法重點在講這個，這個是佛法的不共見。

佛法講因緣生，從簡單的邏輯上顯現沒有果的自性生，所以你才可以同意四因無生，因為

一、因不自生，因為它待緣。

二、緣也不能生，因為緣離了因，緣普遍的存在，它不會一直有自生果，它不能夠離於因；因不給果自性，緣也不給果自性。

三、只是自然的結論，所以因緣和合，因緣如果在一起，請注意，它只是在一起，因緣共在一起，因為如果即便同時同地一時顯現，它都存在了，果也不見得會發生。這個時候，你要有疑情問：那到底怎麼樣才會發生？我們經常講，這個因緣不來電咩！甚麼叫來電？我跟你們也相應啊，相應也不決定喔，相應只是有那個 mood，有那個心所生，心所生是相應生，可是生也沒有真的生，生是你自作多情生啊。如果因緣和合，一時一地就會生，那一些人都會生啊，我們同見生滅，為什麼大家都不悟？不悟無分別智呢？為什麼只有佛悟了呢？他智慧成熟了，這才是親因啊，好，我們大家所栽培的波羅蜜不一樣，所以一時一時因緣和合，即便共相應，和合共作了，它不見得生法喔，事實上是甚麼？根本不能生，還是一樣不生的。

四、生的關鍵在誰？生其實只有分別心生，這是唯識的說法。唯有在業因跟果異熟之間的因果關係推論生了，甚麼東西生了？你在業因跟果異熟之間的推論生了。當你對這個業因跟果異熟之間的關係作了不同的推論，你就會產生不同的情緒，不同的情緒就會產生不同的想法，不同的想法就會推動不同的業，不同的業就會推動不同的果，所以只有業因跟果異熟提供我們很多推論的素材。由於不同的推論生了，所以業果就相續不停。

俗諦：所謂作者及受者，唯有於法，假想建立

佛法沒多幾個能夠見道開悟的聖人，佛法沒辦法成其大，我們不必在乎佛教徒到底有幾個，真的要在乎我們所教跟學的佛法，真的能夠解脫煩惱，有多少能力，大家要一個一個去作證，這個才是重點。佛法也不是提供給你死後的安慰，是你從現法樂住當中去找到一個正見得解脫，你活著的時候就可以依正見解脫，死後能夠得生善處，生生能夠親近佛法，這才是佛法的淨妙之處。很深刻的感慨啊！

所以於中這句話不是講得很清楚嗎？這個就是真諦。佛法同意有業因跟異熟的關係，因為他就是一直不斷的輾轉行相續，而緊鄰著的生命現象只有五蘊的差別，沒有真實的因果的自性可得，有的是業跟異熟的關係，於中主宰都不可得，這是關鍵，這是勝義。而於中我們會有很多的詮釋，這些詮釋是：唯有諸事的因緣與五蘊的生滅，唯有諸名的種種描述分別；只有：「唯有其事，唯有其名」。只有名跟事，我們緣於名跟事起種種的自性見跟差別想。老實講，只有眾生心，由眾生心想三界的生滅。

「所謂的作者及與受者」

佛法在世俗諦上同意這個有，但是「所謂的作者及與受者」，那個造作的主體是誰？如果造作有主體，那個主體者知道後果是那麼慘，他會故思作業嗎？不會啊，那表示甚麼？表示這個作者在造業的時候不知道會受那個果，那這個作者叫作者嗎？他只是在無明嘛！只是個無明的生命現象，一時顛倒的顯現。如果受果的人知道他過去生造的業，自己不得不要受這個果報，難到他就甘願了嗎？難到他就沒辦法解脫，不能出離了嗎？佛講解脫是可能的。由此可以證明甚麼？沒有固定的受者啊！受果異熟這個現象是有的，可是這個主體者不成立，於中不得主宰。不得主宰也不只是講不得自在這件事情而已，是一個更深的無自性這個事實。更重要的，我覺得無自性很難懂，老實講一句話，不曉得你們幾個人對於無自性有感覺？你們想到緣生無自性，只是唸唸，唸歌啦!可是這個唸歌有沒有真心呢？我覺得很難，可是我覺得唯識的說法很令人動容，你們會去體會這件事情。

「唯有於法，假想建立」：唯有於法

於中「所謂的作者及與受者，唯有於法」，甚麼叫法？法有二個意思，請各位註明一下（佛學基本常識）：

一、五蘊：色受想行識這五種簡單的生滅現象，就是當下剎那剎那生滅的五蘊，這個叫做生命現象或者稱為事情的事，「唯有其事」，只有這麼一件事兒，甚麼事？五蘊的生滅，只有五種簡單的差別事情，差別因緣生生滅滅，唯有其事，只有甚麼？只有五蘊當下當下的生滅，這個生滅唯是新新而非故故，都是一時一時的生滅，沒有一個恆常住的、不變易的、有主宰的那個五蘊自性，你得不到啊。

二、名句文：特別是指描述五蘊現象的名句文－有五蘊的事，有名句文的名，名跟事我們把它兜在一塊兒，生出我們的自性見跟差別想，這是唯識觀的素材喔。還有「唯有其名」，只有甚麼？只有相續有我、我所有的那個概念，只有那個名句文去描述你對因果的見。所以這個見來自於甚麼？來自於名跟事的關係，你有種種的自性見跟差別想，緣於名跟事，不同的眾生就會起不同的自性見跟差別想。只有我們緣於五蘊的生滅事，跟五蘊的假名做了種種不同的推論，在這邊叫做「唯有於法，假想建立」，所以你不要小看。經論上說：這一切法假，你們看到一切法假了沒有？我們怎麼看都是一切法是真的啊，對不對？不願意相信的，就說它是一切假的，只有這樣而已啊!你說了算？一切法假容易看嗎？

唯有於法，法有二個解釋：再說一遍，一、只有五蘊的生滅，這叫做「唯有其事」，只有因緣的生滅事兒，這個事情佛法在世俗上同意為有，然後呢，重點在哪裡？二、「唯有其名」，只有你對一時一時的五蘊差別的名言描述，描述甚麼？描述業因跟果異熟之間的關係，當你推論出不同業因跟果異熟的故事，這個故事不一樣，你的情緒不一樣，你的想法也不一樣，你的動機造作不一樣，因此呢，相續的業果就會跟著不同，你有不同的詮釋，你就有不同的生命境界。

「唯有於法，假想建立」：假想建立

所以佛就說了：三界由心想生，想甚麼？你建立五蘊的生滅事，跟名句文之間的關係，都是由自性見跟差別想所建立的，這叫做「法假安立」。「唯有於法，假想建立」的，只有這個事兒，只有你緣於名跟事，做種種的自性見跟差別想，這個世間只有這件事情，這個事情呢，日本話叫做物語~人間物語，story, just story。

也就是「唯有於法」五蘊的生滅事，起種種的名言說而生起了自性見跟差別想，「假想建立」，簡單就是這八個字：「唯有於法，假想建立」。這個說起來心就痛。所以我們生命過程什麼樣？乃至於你對未來有多少憧憬，都是「唯有於法，假想建立」，也就是沒有幹真事。甚麼叫真的事？去立刻透過聞思慧改變你當下的認知，跟你對未來的願望，這才是修行。

「修行在改變二件事情」

所以修行，學習緣起，正觀緣起，悟入四諦，關鍵在二件事情：

一、如實知：改變對當前的認知，因為我們都是對於境界不如實知，於境界又起了種種顛倒受想行，所以才會造業受果不自在轉，我們會不自在流轉是因為這個理由。其實他不是完全不能自在，因為佛陀是自在的嘛！所以不自在不是一個真實法，不是實有作者、不是實有受者、不是實有流轉者，是因為你在造業的時候不知道後果，即便你考慮過後果，你甘願會去受他的結果，可是也不如你所知道的那個樣，都是你不如實知這個境界，又用顛倒的受想行才不得自在的，這個才是真正的麻煩所在。「唯有於法，假想建立」，你沒有辦法改變你的想，如果你繼續顛倒想，怎麼可以搖頭晃腦

看到安靜的世界呢？《楞嚴經》就講，每天在那邊紛紛擾擾相，你在紛紛擾擾相當中怎麼樣談開悟解脫呢？先把自己的心定下來嘛，可是定還不是最關鍵的，要有定心中慧！

二、如理思惟：你要於一個一個當下現前做正法的抉擇，只有這個抉擇會改變，抉擇會採用不同的行為，這個行為錯了就改，不會就學；別人舉罪，你就請問他：「如果是你，你會怎麼辦？」不要鬧情緒，這才是智慧的選擇！而且這智慧選擇必須在定心中慧當中進行，所以佛陀並不是講無我，他是在講我是怎麼存在的，你要如實認知我的存在。我是怎麼存在的？是因緣有故，異熟有；因緣無故，異熟無。所以因緣及與異熟的關係是甚麼？是一個此有故彼有的關係，是一個此生故彼生的關係，他是一個「唯有於法，假想建立」的關係，他是有選擇權的關係。你如果改變當下現前的認知，你如果修正你的願求，你的志願，因為改變當下的認知，你就會改變對未來的想像，你的目標就會不一樣；因為目標不一樣，你採用的方法不一樣；方法不一樣，結果就會不一樣。

重點在態度，因為你修正認知了，所以你態度會怎麼樣？會跟空性相應，會跟慈悲相應。而這種空性跟慈悲，不需要別人來規範你，是你自己只要如實知，修正你的顛倒見，重新在名跟事的關係當中，修正你的自性見跟差別想，你只要願意修正你的自性見跟差別想，你就可以透過這種修正，達到解脫的地步，佛陀是講這種真實法。你不要在哲學上跟我辯有沒有作者受者，老實講，這根本就是假議題嘛，緣生法就跟你講無自性，無自性因為你很難懂，理論上每個人都說我懂，可是你把因緣執為實有啊，把因緣執以為能生啊，可是佛說因緣所生法，他有說因緣實有嗎？他有講因緣能生嗎？他都沒有講，他只是要透過因緣生來撥那些無因生的人，如果你是無因生的斷滅者、惡取空的，佛跟你講因緣生。你執以為有生的人，佛卻要跟你講一實相應的無生法印，所以佛有種種法說，你不要只是偏取一個法，還誤解他老人家。

佛說因緣生，是要告訴你無生的事實，無生也不是告訴你不會生，唯識就跟你講生的機轉，生的機轉就是八個字「唯有於法，假想建立」，觀念在這兒對於名跟事，你有了錯誤的連結，「事只是事，名只是名」，名跟事其實是不搭嘎的，因為名是你假立的，是因為你對於五蘊的生滅事有不同的取相，你採用不同的名言去描述他，所以名跟事的關係完全都是你取相之後的自性見跟差別想。自性見跟差別想根本跟五蘊的生滅事無關，都是你自己安立的，都是你自己假想，在這個假想的事背後，你還推論有作者、有受者，乃至於推論這個作者受者是一或者是異。推論是一，我過去造業，我現在受果，甘願；如果你不同意作者是以前的我，為什麼那個人造業我要現在受果？概括不接受，你可以不接受嗎？這樣更奇怪了，別人造業你受果，這不是很奇怪嗎？乃至於認為這是大自在天，這是神的裁判，閻羅王的懲罰，這些東西都是錯誤的因果見解，不對！這些東西都不成立的，唯有一時一時「唯有於法，假想建立」。

也就是你取了不同的事，安立了不同的名，在名跟事上建立了自性見跟差別想，所以顛倒來自於你的自性見跟差別想，顛倒不在於有沒有作者、有沒有受者、有沒有流轉者。佛就告訴你，那個主體是根本不有的，有的不過就是一時一時業與異熟而已，於中主宰是不可得。你們能有 FU 嗎？你們就看著息入息出，「唯有其名，唯有其事」，這都是我的名言喔！可是那個「當情者誰」的情緒出得來、出不來？疑情出得來、出不來？不要太快墮入錯誤的結論，不要太快的隨順你的自性見，不要太快的去接受差別想，那個疑情在不在？那個疑情就是創造出你能觀跟所觀的距離的能力，那就是深觀五蘊的覺照力，你只要覺照一拉開能觀跟所觀，不過就是一時採用的立場，所見到的分別相而已，對不對？你會看到我現在是甚麼立場，因此我分別了甚麼相；你會看到因為如是想故，如是相；如是見故，如是想。所以一法跟一法之間，都是「此有故彼有，此生故彼生」的關係。

略說二因

「牽引因」

好，我把這二句話貼到今天的牽引因。「此有故彼有」，是流轉門的牽引因；「此無故彼無」，是還滅門的牽引因。所以你要流轉、你要還滅，都有待因緣。只有一時一時因緣的分別變易，而於中就是沒有得主宰者，因此你所謂的作者及與受者，完全都是「唯有於法，假想建立」而已。你取了不同的事，安立了不同的名想言說，所以你有種種的生命造作，因此隨著這個生命造作，有種種的業果相續的現象，這個現象有，但它不決定。你要在這邊生出多麼痛的領悟，你才會去修正它。你那個帶著情緒的領悟如果生不出來，你修正的動作是不會成，知道只是知道，差很遠哩！所以覺悟是一種很深刻的痛醒，是要切身的痛醒，不是那種若有若無的理解，那是大腦的工作。

「生起因」

當你愛取一觸受，果相就生了，「此生故彼生」，是流轉門的生起因。「此滅故彼滅」，那是還滅門的生起因。你只要真正盡滅了，你這樣的想法，把那個現行跟種子都隨盡滅了，那麼他的後有就不再有了。能夠讓他永拔永斷的唯有滅盡你的顛倒想，所以你的顛倒想跟愛取有，只要不生了，只要滅盡了，後有就不再牽纏你。這是一個多麼痛的領悟二句話，所以你要悟透這二個因。

「牽引因」

「於二果發起愚癡，愚癡為先，生福、非福及不動行，行能攝受後有之識，令生有芽」

牽引因於二果愚，二果是哪二果？自體果跟受用境界果。甚麼是「自體果」？自體果的定義很重要喔，於今是，於 here and now~此時此刻，諸異熟生是過去有個業因，這一期有跟那個業因相應的、變易成熟果報的自體顯現，而且這個自體指的是六入處，五根身，就是你六識所依的身，只有這個東西。只有過去所造的業，此時此刻所受的

變易成熟的六觸法而已，這叫做自體果。老實講，只有你此時此刻的思想跟感覺而已。所以存在主義說的沒有錯：我思故我在！反過來講，我們現在的存在，只有你的想法、感受、跟動機的存在，而你的感受想法跟動機，是被因緣所影響著的，所以你以為我作主的、那是我精心計畫的，淨界法師說：是嗎？！因為有人問他說：「念佛能不能往生？」經論上不是說：「念佛者得往生嗎？」（好像經論上不是這個意思）為什麼淨界法師回答說：「念佛能不能得往生，看你怎麼念喔！」重點就是這個，你怎麼做？就可以有果異熟，這是佛許的話嘛！問題是你有沒有看你怎麼做？念佛一樣是阿彌陀佛啊！可是你是怎麼念的？你心相應甚麼？這才是問題所在。

甚麼叫「受用境界果」？受用境界果定義很清楚：是由愛非愛業。甚麼叫做愛非愛業？你順從於顛倒的情緒，你或愛或不愛，都取愛的境界、避開非愛的境界，我們都是這樣。我們都是造了愛業或非愛業，增上就是不斷的串習，不斷的這樣反復，重點在所生起的六觸諸受。

這邊有二個字非常重要，整個這句話「自體果者，謂於今世諸異熟**生**六處等法，受用境界果者，謂愛非愛業增上所**起**六觸所生諸受」，非常重要的是異熟生的生，增上業所起的起，這個**生**叫緣生，這個**起**叫緣起，你們還要進一步去了解緣生跟緣起不一樣喔！緣生是在果現前的那個 moment 所講的生命現象，本無而有的現象；緣起是你造作之後，不會立刻有果法生的那個生命現象。你造作之後，很久很久以後會有個跟它有關的果現象發現，那個叫做果異熟，異熟生。可是你會把這個很久很久以後的生命現象的生起，歸因給誰？緣起就是一個理由，但你不容易歸因給過去的業喔，你會歸因給當下做了甚麼，當下發生了甚麼。緣生所依的是甚麼？緣生所依的是過去所造作的各種無明行，所熏成就的種種的種子性，一時一時有合適的因緣，它就顯現了。所以生只是顯現，是變易成熟的顯現相，它只是變易成熟的顯現相。甚麼叫緣起？創造了未來的可能性。老實講，生命的相續，我們以為有二種果：一個是自體果，一個是境界受用果。這二種果只是二個生命現象，一個就是變易成熟顯現的相，以及造作之後的一個後勢力，它給了未來有種種可能性，所以緣起講可能性：你造作之後所創造的可能性，因為每一種業，都會去影響生命現象，讓它未來某一種可能性增加了，可是它不立刻就生的，不立刻就會有果報的。

大腦功能越強盛，就愈不會立刻有果報，我們稱這種叫做理性。這種理性是大腦的理性，不是佛法要的理性。人家罵你一句：「你笨喔」，你一回頭：「你講誰啊？」，人家回：「我有講你嗎？」當然我是掰啦，問題是你也太自作多情了，我舉個例子，我以前講過的笑話：「有個人開著車子，很快的前面有個車子閃身而過，差一點擦撞，在那個電光火石的一剎那，他居然把車窗搖下來，伸頭跟你講：豬。這時候怎麼氣得過，真的是忍不下去，你差點撞到我，還搖下車窗罵我是豬，就在這個時候碰蹚一下，撞到甚麼東西了，手煞車一拉，開門下車一看，一頭豬！原來他是好意啊，他為什麼開的這麼搖搖晃晃？因為他閃豬哩，所以為了要閃豬差點撞到你，很抱歉啊，與其抱歉不如提醒你那裡有豬，可

是你不領他的好意還生氣啊，這種事情每天都在發生。」網路裡的一個笑話也是這樣，「一隻鳥往南飛要求溫暖，太冷了，啪，掉在地上，一隻狗過來拉了一坨熱熱的大便在牠身上，正準備罵的時候，一隻貓過來，把牠撇乾淨，牠正準備感謝的時候，貓一口就把牠吃掉，請問牠要感謝誰？」我用這二個例子只是要說明：我們的生命都是不如實知於境界，顛倒於受想，所以你的造業就是輪迴業。佛法沒有否認這個輪迴業，可是問題我們不是要認識輪迴業而已，我們要滅苦！

滅苦要甚麼？二件事情：一、改變你對於當下現前的認知，你對當下現前的認知如果不改變，改變成甚麼結果？改變成四諦的正見，改變成無常苦無我的看見。你必須看見無常苦無我，二、你必須建立這三相的思惟智，而且要正確的看見，然後生起離欲、無害、無瞋的解脫的意樂，你的動機必須轉變成離欲、無瞋、無害。如果這個動機不能轉變成這個離欲、恚、害，你的認知不能把他看成四諦無常苦非我，認知不能當下轉變，自相不能修正動機、目標，你的流轉就不能出離。儘管你懂得甚麼叫四諦，甚麼叫十二因緣，即便你說你是菩薩道，你行六度，那就是顛倒六度，因為你根本所依的就是不正見，不正見所生起的就是邪解脫的志向。所以八正道，你前二支違背了，就不要講後面的東西，因爲正見不具足、正思惟不如理，請問往後會有嗎？我們在聞思位能夠幫各位做的就是這個，到這裡為止，教你們怎麼樣建立你的正見，怎麼樣起正思惟，如果我沒有辦法用我的情感跟我的學習講到你們動容，講到你們改變，我不盡責，我只能盡責在這理，至於以後，正語、正業、正命，要靠你們去修了，正精進要靠你們去把握了，正念、正定，要靠你們自己去作證，我都幫不上忙，我也沒辦法跟著去。咱們就是兄弟登山，各自努力！聞思的階段，我能夠幫上忙，就是幫助你們修正你們的邪解脫見，以及改變你們的動機、跟你們好好商量，你們不願意往這裡去，那我一點法子都沒有，這樣明白嗎？這是牽引因。

所以關鍵是這個，你對二果有一個不如實知的顛倒見，這是關鍵，所以你才會造了種種業，而這個業就會引發種種識所攝藏的種子性，甚麼叫種子性？可能性嘛！你擁有的只是無限的可能性，被前業所影響的可能性，所以你現在不過就是一組因緣條件的顯現：過去這麼多可能性當中一組因緣條件的顯現的顯現而已，可怕的不是顯現，可怕的是還沒有顯現，所以老兵在戰場上為什麼不容易死？碰碰碰，炸彈一直丟，菜鳥都會往哪裡躲？右邊一個碰碰，他馬上往左邊跑，就剛好碰碰，輪到他被中彈；老兵啊，看到碰碰，他就往碰碰的地方跑，新兵說那裡有炸彈啊，你看到炸彈，炸彈就過去了，炸彈會有個坑，坑躲起來，不被前面的機關掃射，對不對？老兵的想法是這樣。同樣見生滅啊，老兵的想法跟菜鳥的想法就不一樣，喔，這裡危險，趕快往那裏去，因那裡沒事兒，現在沒事，等下有事，去了剛好有事，赴死，懂意思嗎？

「正見、如理思惟」：聞思位要改變這二件事情

所以流轉跟還滅只是見的差別，你怎麼認知當下現前，你怎麼樣用這個認知改變你的志向，改變你的目標。因為目標會修正你的行為，這不是學一堆的知見，不是持咒會

解脫，不是念佛會解脫，不是種種修行的相會解脫，不是你一天拜幾拜會解脫，這些都是相上求的，那個相背後的品質是重要的，那品質決定於二件事情：**第一個，你的正見（如實知）；第二個，你的如理思惟**。聞思位要改變這二件事情，若改變不了，我對你沒辦法。剩下的是必須自己上路，實踐你必須自己去持，修定你必須自己去修，證果你自己去證，我也分不到一分，頂多你回向我而已，回向只是個感謝而已，那個感謝要付之於行動。甚麼叫做付之於行動的感謝？看到這個人你就懷疑：「這個可憐人怎麼在這裡托缽？」你就懷疑這個可不可能是我以前的老師，以前我的父母，所以現在我手頭如果較鬆，就多少布施一下，供養一下。

不同的業，爾後會有不同的異熟生。而異熟生只不過就是眾多可能性的一個，發生的那一個不重要，因為它生起即滅去，可怕的是隨轉的業因、還沒有現行的那些東西。異熟本身是無記的，你即便墮到甚麼樣的異熟果，果現前就是滅相，它本身是無覆無記的，這叫做生。你於中怎麼想，那是顛倒的還是智慧的？那就不決定了。你只是隨轉的、眾多的可能性，可是你每次只要一發生，那不過就是 just happen，它就是果相和合相應顯現而已，顯現的不重要，隨轉的、沒有發生的、未來當起的那個才是重要，那怎麼樣去解決這個問題？二件事情：**改變你的認知（正見、如實知），修正你的方向（如理思惟）**。用你學到佛法的任何概念，不管你採用甚麼方法修行，修行的相要引發這種品質，修行的相不管外面的包裝紙是甚麼，一定要帶動你的正見跟正思惟，如果它帶不動你的正見跟正思惟，甚麼修行的相都是如淨界法師說：不決定啊！看你怎麼修囉。就不要在那辯：哪一種修行方法是佛說、非佛說。

能解脫的法必然具有四諦正見，跟如理作意的思惟，這二個功能。如果不具備，它就不是佛法，而且它又不是共識，它也不是教條，<u>它就是簡單對於因果的看見，以及離欲、無瞋、無害的如理思惟而已</u>，只要你有這個思想，你有這種認知，那麼你怎麼做，就自己擔負業果，是不是這樣子？佛陀就算綁褲帶綁在你旁邊，他都幫不上忙，佛度有緣人，是度那些願意由他的言語獲得正見，修正你的解脫意願，你如果沒有這二件事情，褲帶綁在一起也沒有用。

所以淨界法師到處推廣念佛法門，可是他很少替別人助念，他沒有特別推廣助念這件事情，因為他非常強調：雖然他強調「他力」的阿彌陀佛的法門，可是他說「他力」的法門不用懷疑，信是深信這個東西，麻煩在哪裡？是你自己怎麼做？所以他是用他的解釋定義禪淨雙修，禪就是修心，你要「自力」修心，去獲得四諦的正見，你不是單純只是避苦而已，去那邊得樂的想法而已，真的去那邊解脫的。解脫不是有無的戲論，你這些正見、正思惟你要有，那麼你念佛就可以往生，不是要透過那些方便攝受的那些方法，那些方法都是世間法，都是安慰的，甜甜嘴巴的東西。

「能攝受識種子故，令其展轉攝受後有名色種子、六處種子、觸、受種子，為令當來生支想所攝識、名色、六處、觸、受，次第生故，今先攝受彼法種子」

所謂的種子，請各位不要把它想成一顆一顆的，種子就是你造業之後的影響力。凡是造業，就必然產生對於後有的各種影響力，影響甚麼？五件事情—識、名色、六入、觸跟受，五個生命現象，你只要一造業，一造業當下，同時因果就會攝受未來的識、名色、六入、觸跟受，你未來會有甚麼識、名色、六入、觸、受，由你一時一時的業就創造了，就影響出了未來的可能性，可是它會不會立刻生？不會！它只是影響你的未來，可是不決定未來。那未來生，怎麼生？就是生起因。

簡單的先歸納剛才所謂的牽引因，它就是此有故彼有的流轉，此無故彼無的還滅。都是在久遠劫前，或者是我們每個當下，我們一直不斷在造業，造業的當下立刻就會創造了很多未來的五種果報的可能性，哪五種果報？識、名色、六入、觸、還有受，後有的這五種生命現象。所以其實後有也不過就是識所執受的名色、六入、觸、受而已，我們一時一時的五蘊也不過就只是這個生命現象的顯現，可是這個顯現怎麼來的？是由你過去業所造，它就影響未來這五法種子生起現行的可能性，請注意，它只是創造了可能性，它不是立刻生的，福報越好的生命，他得異熟生的時間就越長，就越不決定，中間有很多被修改的可能性，只要他還沒有現行之前，他就是處在一種被改變的狀態，這個被改變的狀態叫做緣起。

「牽引因」的小結：緣起與還滅

所以甚麼叫做緣起？我們一時一時的業，生生滅滅的業，創造了不斷被改變的可能性，關鍵在哪裡？關鍵就在“二果愚”的無明，來自於你對自體果跟受用境界果的不如實知。所以牽引因來自於你的無明，由無明推動你的行，行有三種行：福行、非福行跟不動行。行就是你的動機，動機推動了行為本身，而無明就是你的見，如果你的見不基於如實知，你的見就是錯誤的，就是不如實知推動你的顛倒行，所以我們說學佛聞思要改變哪二個東西？一、改變成四諦正見，四諦正見就是要你如實知二果，不要於二果愚，你正確的認知你生命所依的自體，所緣的受用境界，你只要把自體跟受用境界的業因果報的事實搞清楚，就沒有二果愚了，你要獲得這個，就叫做獲得四諦正見。你獲得四諦正見，就是要把自體果跟受用境界果的因緣實相搞清楚，否則你會由他推動，不管造甚麼福行、非福行、不動行，福行就是善業，非福行就是不善業，不動行就是所謂的寂靜業，就是四禪八定的業。不管你造甚麼業，你總之就是隨業流轉，所以你只要有無明行，你就隨業流轉。解脫怎麼辦？解脫就是（1）四諦的正見，（2）推動離欲恚害的正思惟，你就容易選擇一些還滅的道理、還滅的道、成就還滅的道果，就是尋求解脫的道及道果去成就。

「生起因」

生起因決定於愛取，如果你領受無明觸，就是你在無明觸的前提底下所生的受，當你沒有正確的看二果的因緣，你如果對二果愚沒有解脫，沒有得到四諦的正見，你只要不具備有四諦正見，那麼你就會隨著你過去生的習氣所帶來的二種愛：境界愛跟後有愛—境界愛就是受用境界的自以為是、自作多情，那麼你就會自己以為甚麼境界對你

是好的。你會選擇以後所依的報體，要甚麼樣的報體比較好。所以我以前就看到好多人還在湖邊，羨慕那些魚優游，好自由喔，我來生如果變成魚有多好，那真是冤枉喔！仰望看到飛鳥，鳥飛來飛去，唉呀，真好，如果知道鳥今天晚上，下雨天，很冷的晚上，沒有窩可以住，沒有棉被可以蓋，會有多好？我們都是於自體及受用境界起顛倒的受，緣這個受起愛、非愛業，每天活著就跟你愛那個業一樣，每天都操作你所愛的業。當時就有人問佛陀：說持牛戒的人以後生哪裡？不用想就知道，生哪裡？牛咩！持狗戒的會生哪裡？狗嘛！你喜歡甚麼樣業，你就生那個行為的功能自體跟受用境界，就這樣啊！

所以未來你會到哪裡去？不是看未來，不是去算命，看你現在！跟你說算命也是看你現在而已，懂得判斷你現在的業，你的業相就顯現未來的去處啊，越接近臨終就越顯相，所以你到臨終如果是如入禪定，還會安慰旁邊念佛幫你助念的人：「你會口渴嗎？」表示你慈悲心是在啊，「不要唸太大聲，太吵了」，他會有這種正確的思考的。所以業果就是在現在，一直不斷的明顯的顯現未來的可能性，那個可能性是由你隨時所造的業攝藏起來，所以所謂的攝受是攝藏跟執受，攝藏就是你造作業以後就越有這麼做的可能性，你把它攝藏起來；然後一直不斷的認為執受，不斷的認為未來要這麼做才是對的，你反覆做越多次，你以後反覆越會出現這種行為，你就越會被這種可能性所影響，所以這種種子的力量就越大。

生起因是甚麼？我講個不倫不類的例子：「有沒有便祕過？便祕是在肛門口的那一段大便是最硬的，所以怎麼樣解決便祕？用通便器去潤滑肛門口的那一段，那一段是不隨意肌，所以你要用潤滑劑潤滑，或者是把那一段硬便摳出來，後面比較軟便就會自然排出。那個滋潤肛門口的東西叫做能潤，你只要用一些能潤的方法滋潤一下。問題是便祕的大便是怎麼來的？不是你肛門生的，是你過去幾天吃東西積壓的宿便，所以過去吃東西叫甚麼？叫做牽引因，肛門口沒有辦法滋潤積留宿便，最後造成便祕。有兩個原因，第一、以前所吃的東西，是不是容易排？第二、你身體的機能，肛門口是不是隨時保持滋潤？但我們就以為沒有辦法讓你排便是肛門有問題。到底是甚麼東西有問題？你吃的東西、睡眠的習慣、每天排便、作息的習慣、飲食的習慣，你對這些東西沒有明相應觸的知識，你不改變這個東西，就會把肛門切掉拉管子以後自動排便。所以能潤生起因，生起因不是肛門生出那個便祕的大便，不是它生的，可是我們就會以為是它生，因此就一直不斷在選擇，我可不可以選擇一個比較好的肛門，不是好不好的肛門？再好的肛門也都要改變你的作息跟飲食習慣。所以培養五門定資糧才是關鍵因素，用四念住改變你的四諦正見，用正思惟修正你解脫的動機，這才是關鍵，它才會根本的改變你的行為，行為才會讓你的器官功能健全。而不是每次大便都要靠滋潤，滋潤是愛非愛業，它只不過是能夠潤業種子，改變造業的能力而已，它沒有改變根本因，根本因是名言種子，以及你建立各種可能性的有支種子，這二個才是內容。」

生起的近因，我們稱它為生起因，可是是不是真的它生起的？它是造成障礙的因，你把這個障礙排除了，它就容易解決了，所以你就以為那個因是生因，其實也不是它生

的，可是我們總在那裡追求舒適的業，怎麼樣的業是舒適的？我就那麼樣造作，永遠沒有去改變。所以一個人如果有高血壓，有三高，要改變甚麼？還是一樣改變飲食跟作息習慣。改變你整個生命的看待：正見跟正思惟，這才是根本的健康之道。四大本來就是由過去所限定的一種業因緣的壽命相，它只是這樣，你再怎麼讓他舒適，它舒適不了多久的，它總是畢竟壞滅之法。

「若領受諸無明觸所生受時，由境界愛生後有愛，及能攝受愛品、癡品所有諸取，由此勢力、由此功能，能潤業種子，令其能與諸異熟果」

佛法不是講悲觀消極的，它只講個簡單的事實，真正能夠讓你解脫的，不是在這個業果上面舒服一點，你追求舒適，乃至於追求只要我喜歡沒甚麼不可以，OK，自造業自受果，甘願作你就歡喜受，佛也幫不上你。佛法所講的是根本的原因。在牽引因那個地方，你不要無明行；在生起因那個地方，不要愛取有。甚麼叫愛取有？由對於境界愛跟後有愛，以及能夠引發愛品跟癡品相應的各種行為，執取就是行為，取相你的偏好，你帶著強烈情緒的偏好，隨著不正見推動，由此勢力、由此功能，能潤種子，甚麼叫潤，你就會有利於某一類的業造作，所以甚麼東西令你的果生了？你當下所造的業，可是問題是不是它生的？不是它生的，它讓過去某一組名言種子跟有支種子起現行，了解吧？它開放了最後現果的可能性，它把那個障礙門拉開了，那個業種子，你滋潤的業種子，就是拉開了生起的最後一道門檻，所以你把生起的原因就歸給它，你只是做了一個愛取的選擇而已。

愛，來自於錯愛，你錯愛了你的身體，錯愛了你的境界，隨著錯愛，滋潤了某一種業，隨順生，所以生不是生自性，不是自性生，根本沒有一個自性，你不決定要這麼生的，你即便過去造甚麼業，現在受甚麼果，也不決定喔。在你還沒有受果之前，乃至於你果相發生了以後，你怎麼去看待、你那個態度、你生命的狀態，都會改變你的相續，佛法談這個啊，佛法談你當下的智慧啊，你當下只要獲得正見，保持正思惟，一切都是空性相應。所以在空性相應的離欲思惟底下，你只能夠行慈與悲，修正掉你的瞋與害，這叫做修八正道。

「安住在八正道上：隨時保持對於現前當下的一種四諦正見，及與離欲恚害的思惟」

安住在八正道的正修行上，這是唯一的生命形態，聖人的生命就是這樣形態。可是流轉者呢，牽引因創造了很多無明的行為，製造了未來某一種可能性，越偏好這種可能性就越強烈，那麼生起的節骨眼的時候，你就用了錯愛，錯愛了某一種自體，錯愛了境界，以為那種境界對你最好，以為那一種報體對自己最可愛，你就依著你的顛倒見選擇了愛取的對象，後有的根身以及器界的受用。就像我剛剛講的那樣，希望變現成魚、希望變現成鳥，魚跟鳥是你正確的選擇嗎？還是你要被獻祭的羔羊？如果羔羊能夠不用任何學習，沒有困難的就生到上帝那邊去，如果你要到它那邊去，是不是成為羔羊比較快？牠最好長得肥肥美美，等到有人拿刀出來要選哪隻羔羊要屠宰的時候

呢，你就問他說：老闆，你甚麼時候要宰給上帝？宰我！宰我！這樣就很快升到上帝身邊去啦，你要做這種愚痴業嗎？佛法不談這個東西。

佛法談背後四諦的正見跟離欲恚害的正思惟，而這個東西不是用教條勉而為難，逼你這麼做的，他不是由他緣，他是由銷歸自性，自己認同，回到很簡單自然的思想。
對，一切業果是存在的，所以你造業受果是有的，佛陀沒有反對這件事情，可是你造業要看到後果，受果的時候呢，要想像怎麼樣不要“業上造業”，隨時保持對於現前當下的一種四諦正見，及離欲恚害的思惟，你保持這個才會安住在八正道上，這才是佛所說的關鍵，你根本不要去問有沒有作者、有沒有受者、有沒有流轉者？那是哲學的辯論，那叫佛法哲學，那個不重要。

四因不生，甚麼東西生？那也假議題，因為根本就講無自性，還管有沒有生？既然講因緣生了，就是跟你講無生啊，無生不是說沒有生滅，無生說生滅是由因緣所影響的，自性因是不決定的。而修行上你可以真正具有抉擇的智慧是來自於四諦因果的正見，及離欲恚害的正思惟。所以不要把你對於佛法的問題擺錯地方，你老是在思惟無作者無受者無流轉者，你想破頭了都得不到答案，佛就跟你講緣起、空、無我，你還在那邊想無作者，難道有作者你就比較平安嗎？有作者，該造的還是造，該受的還是受，一切就是甘願嗎？學了業果之後就是繼續輪迴的很甘願嗎？學佛法之後的結果是要去努力滅苦的因緣，而不是要輪迴的很甘願，你真的要去滅苦的因緣，你才能夠真正解脫自在，對不對？這樣我了解，佛法不是得到一個詮釋系統而已，我想通了，佛法要你真正看透了，完全放下了你的誤會，完全能夠免於解脫的繫縛，佛法是這種方法跟道理。佛法不是讓你理解，然後甘願，然後自我轉念。

昨天貼了一個六年前的文，六年前就貼這麼好的東西：蜜蜂去採花蜜，取其蜜保持生命，能夠長養自己，長養牠的族群，還可以讓人有蜂蜜可以賺，牠不過就是做一個簡單維持生命的東西，有沒有破壞花？牠就任其花色自然開自然滅，牠不取於色、不取於相好，只取生命需要的那個。離欲不是叫你活不下去，只是叫你正確的認識業因果報的真正的實相，獲得這個智慧，向於離欲恚害的解脫的生命去努力，而不是接受生命的流轉。所以你要花幾支香的功夫，把我所講的道理變成你不假思惟、自然流露的一種對於現況的認知，以及你生命的嚮往，學佛是要改變這個東西。如果你對生命的認知，一點都沒有改變，你的嚮往、你的目標一點都沒有修正，學佛學再久，還是一樣依然故我，

「結」:牽引因與生起因 VS.如實知與正確的選擇

一個修行人一定具有二個能力：一、他會一直不斷的觀照生命的因緣，二、然後錯了就改，不會就學。他就是正確的認知二個因：牽引因，不過二果愚所推動的行為，因為二果愚的行為就會創造未來輪迴的識、名色、六入、觸、受的可能性，這個可能性怎麼樣生起？生起因，由愛取有生起，愛取有是因為你錯認了某一種自體的後有比較可愛，你錯認了某一種境界比較殊勝，因此你一直不斷去追求那個境界，追求那個後

有，那個追求的業。讓你生起異熟果報的是誰？愛取有，所以當下你的選擇，愛取的選擇，你會遭遇甚麼生命境界，你會得到甚麼樣生命的報體，是你選擇來的，是你自己用愛非愛業自己選擇來的。弗洛伊德更講得非常犀利：男生是因為愛你媽媽來的，女生是因為愛你爸爸來的，你都是於行淫過程當中起顛倒想，所以你才受果的，所以你都在償舊業嘛。當下讓他發生的時候，不過就是以為那樣好嘛，不了解你已經被二果愚的業行、創造了有限的可能性影響了，你只是讓某一種可能性生起的業種子被滋潤而已。

我還記得我老爸最後看的那位胃科的醫生，他給的建議，我講過很多次，是最寶貴的。我爸爸問他說：「吃甚麼藥，我的胃才會好？」 那位醫生說：「你性情改好一點兒！」我爸爸又問：「我的飲食吃甚麼比較不會胃痛？」他說：「甚麼都可以吃，但是你要看你身體狀況，不要喜歡的吃太多，不喜歡的一點都不碰，那樣不對喔！」我爸爸又問：「藥，要吃多久？」「你想吃多久？每次繳費就給你藥，你問我要吃多久？問你自己啊，你想吃多久？」那個醫生，看診的診所後面掛四個字：「無生法忍」。不簡單的醫生吧！

真的，佛法不必是宗教，它就是給你一個生活的智慧—二種智慧：對於牽引因—二果愚的正確的如實知，以及對於生起因—愛取有正確的選擇。佛法只是教你二件事，不要無端端的創造未來莫名其妙的可能性，也不要無端端的錯愛，做了不對的選擇，所以它就是不如實知跟顛倒受，流轉就是這二件事情。如實知與正確的選擇，那就能導向解脫。

雖然我是很愛哲學的、我也很愛心理學，但是這些都只是詮釋理論，不管它自以為再怎麼科學，我都覺得它只是詮釋學而已，充其量就是現代學，或現代主義的現象學而已。真的讓我心動的是，不是要轉我的念頭，改變一種想法，然後自我安慰而已，這種轉念就是諮商，諮商強調是轉念，可是你要回去改變你的生命嘛，修改你生命的可能性嘛！修改生命的可能性，佛法就給你八正道：正見推動正思惟，活成三種道德的型態：正語、正業、正命，然後用正精進推動正念，完成正定。關鍵就在前面的正見跟正思惟，正見就是我們悟入四諦的苦諦，這是關鍵。正思惟就是如理思惟，欲是苦本，因此你不要錯愛根身器界的境界，以舒適為原則，以為只要我喜歡，沒甚麼不可以，當做選擇權。一定要用智慧去如實知，推動你離欲恚害的正思惟，這才是解脫的關鍵因素。

你如果每一支香看著你生滅的息入息出，看到了它只是五蘊，恭喜你，通過二關！知道他是緣起的，恭喜你，通過三關！他就是無常苦無我，這甚麼意思？如果你沒有FU，一樣，到死不悟。真的，你修正不了你情緒的偏好，你前面的知見都沒有用，毀在最後一里路上。我們這一輩子的最後一里路是臨終的那個念，臨終那一念是我們這一生學佛所栽培出來的善根，你要栽培甚麼？你要相續甚麼？不是做一個拿香跟拜的形式主義，所以修行不在於相，整個的關鍵如《阿含經》都說：你修四念處，還要完

成在哪裡？無相三昧。不要說無相三昧只有大乘《金剛經》說，《阿含經》都說，你修四念處，還要能夠完成在無相三昧上，至於《阿含經》講甚麼是無相三昧，請到星期五的課我們班上來繼續學習，往後都在講這個東西。他講得比大乘經典的註解書更準確、更清楚更明白。

因為無相，所以不取；因為不取，所以不著；因為不著故解脫。是不是這樣子？一點都沒有高尚，因為你知道所取有過患，當然不取啊，不取，對那個事情就不染著了，就不會起愛品的煩惱、不會起癡品的煩惱；愛癡品的煩惱不生，就不會造那個業；不造那個業，就不會愛取有；不愛取有，就不會給過去的無明行、各種雜染種子生起的可能性。每天就幹甚麼事？是依著四諦正見過著離欲恚害的生命方式，然後行於六度。佛法有那麼多各宗各派需要去麻煩嗎？對一個追求解脫的聖人而言，聖道行者而言，就這麼簡單，生命就是這樣。你正確的認知了，當下的選擇權清清楚楚了，你就不會走跟涅槃相違的道路。

連續三次的口訣都沒有說，留待下禮拜最後一個單元再一起說，後面的句子很重要，下禮拜也會花一點時間談這個東西。當你有這二個因，有牽引因，叫遠因，也有果現行的近因，所以生起因叫近因，用現在的名詞比較好，牽引因叫遠因，過去所造的業，它就會攝受一些未來果報的可能性，甚麼果報？自體的果報跟境界果報。所以你要怎麼改變牽引因？就要修正你對於果報的正見，你對於因緣果報的正見一定要修正，然後解脫，解脫要有個正確方向的志向，要能夠去修正。

生起因就是近因，你一下一下生起的東西是甚麼？是你對於境界跟受用的自體，所依自體的一種錯誤的選擇，錯誤的選擇是因為你當下現前滋潤了甚麼業，不斷的造甚麼業，某一種當下的業就會引發過去的某一類的名言種子跟有支種子起現行，所以我們要把握甚麼？把握每個當下所創的有支種子跟名言種子的思想內容，那是根本改變，可是呢，每個當下你要尊重你所選擇造的業，因為那個業會讓相應的名言種子跟我見種子生起，所以《攝大乘論》就講三種種子：管內容的就是名言種子跟我見種子；管生起的時機的就是業（有支）種子，所以《阿含經》就說：一切的緣起從業感生，為什麼？因為業造了就不得不有，就不得不生，可是你生甚麼內容呢？就由你過去的無明行所創造的可能性來提供。那整個怎麼修正？你要認識到他的苦，因為這二種因的增上與三苦相應，**「由此二因增上力故，便為三苦之所隨逐，招集一切純大苦蘊」**。三苦的文獻在卷 27，P121 一直到 P122，把這 2 頁八苦所攝的三苦：苦苦、壞苦、跟行苦，你把這三種苦建立，我們說一切法苦性所顯，就是這三苦。

不管你的無明觸所引的受是甚麼受，都歸納為三種苦性，而三種苦性是由甚麼東西增上的？是由二因增上：牽引因跟生起因所增上。所以當你在看著息入息出，當你在觀察一切的五蘊生滅的當下，就是要引發甚麼？引發對於生命境界的自體跟受用境界正確因緣果報的認知以及願望，你對它的認知改變，志向就轉變，你每天所放在心上的

正思惟的內容就不一樣，有了這種四諦的認知，以及離欲恚害的正思惟，你會導向八正道的解脫，這是今天要學的重點。所以這個才是悟的重點。由這個重點銜接甚麼？銜接悟入緣起跟悟入四諦，否則你看見緣起不等於悟入四諦，四諦不是一種知識，不是一種概念，不是一種標籤，啊，環境是無常啊，一切法無常啊，所以你變成消極啊，那都是因為用大腦去學四諦。如果用生命去感悟、去體會四諦，這是重要的，直到你經過多麼痛的領悟之後，那個情緒的感受會改變你的見解，你的見解也會越清楚你的選擇權，或有正確的選擇權，才是解脫道的根本，否則你就隨順愛跟非愛業，愛非愛業引發的、生起的就是流轉。

12.禪修單元練習 12+1

安般念操作

1. 確立 禪修意樂 ——— 10/20
2. 坐前 調身動禪
3. 上坐 調身八觸
4. 隨觀 安般四觸 ——— 11/10 + (10/13+11/24)
5. 緣觸 算數修習
6. 緣觸 覺知全息
7. 座上 調治蓋纏
8. 觀察 九心住相 ——— 11/3
9. 二取 名色分別 ——— 12/1
10. 覺了 緣起生滅 ——— 12/8
11. 體會 苦諦四行 ——— 12/15 + 12/22
12. 觀察 勝解無相 ——— 總頌
+1 下座 戒淨四因 ——— 11/17

其餘：
- 10/6
- 10/27

總頌：

攝心內緣 身觸八相 息相四觸
隨息受想 行相續相 尋思自相
體會共相 唯有其事 唯有其名
了知唯識 相續觀察 九心住相

總說

這 12+1 次課程以及我所設計的禪修單元練習，要根據內容對位的關係，大家回去可能要不止一次的作複習。等一下對照完之後再來講解，每一單元主要的練習是什麼項目，都是我在各堂課程中講過的。在 2015、2016 年禪修手冊，我也定了這 12+1 的題目，題目原則上都一樣，順序我稍微調動一下，怎麼樣調動都很難圓滿，因為需要透過解釋你們才知道，雖然有前後的順序，可是中間有一個互相為用的觀念。

我們一項一項說，依目錄順序講解，再把每一個單元練習的動作向各位說明，你們就可以把課堂上所講解的內容回憶起來，自己回去排功課，不定任何標準，一樣一樣去熟悉。我說過 12+1 是單元練習，是分段練習，他不是一個正修止觀正常的狀態，正常狀態就是上坐就好了。但是你要上坐完整的圓滿次第的練習，你必須要熟練每一個環節，以及認識每一個環節所出現的身心現象，跟我們所學到名句文經論裡面的法義，會怎麼樣關聯。即便我把這 12+1 禪修單元練習，稱為初階，可是已經是很不初階的了，如果要說初階的話只有安般四觸、算數修習，就只這樣很多人搞了五、六年頂多到覺知全息。所以我們透過《瑜伽師地論》，安般念 5 種修學的前 4 種歸納下來，即便還沒有進入正修止觀，它範圍內容的廣度跟深度，可以說是整部佛法了。

禪十目標就擺在九心住

這次要到深坑華藏園區禪修的學長，問：我們應該把這一次禪十的共修擺在什麼範圍？ 我說：你可不可以到第八單元，因為我把第九單元以後這次第，擺在第八單元的後面，也就是說起碼要到九心住。我就問其中一位學長：你有九心住嗎？九心住也就是達到等持了，你的定心中慧才可以平等運轉，否則何以說是由止觀得作意？你沒有得到作意，往後的作意修都不會上路。所以我這一次的目標也就擺在第八單元，但是要不要設定這個標準，隨你。有人還是喜歡在坐上思惟法義，因此他會往下面串，是 ok 的，因為本來就是 12+1 分段練習，這些都是初階，之前的課也都講到了，你就把它獨一靜處、專精思惟，形成聞所成慧之後的思所成智，是 ok 的。但是你們如果要正修止觀，第一件事情就必須達到九心住，這是一個最起碼的標準。九心住以下的單元都是文句義的理解，頂多能夠成就思所成智，還沒有辦法入修所成智得作意，連得作意都沒有，更何況得三摩地九心住的自在、圓滿，因此你的證量就是沒有的；有沒有證量，表現出來的身心反應是絕對不同的， 過來人一看就明白的，一直不斷處於一種有知識的凡夫階段，就容易形成學佛的外道。你是在學佛你都對，但是你還是外道，因爲佛法沒有入心，有人問我說你怎麼入心？至少不忘記正念。

什麼叫佛法入心？最起碼是得作意，得作意的技術字眼就是九心住

妙境長老有些話不得不講重一點，講了之後就說南無觀世音菩薩，這個我們是他的弟子都學會了七字觀音聖號，也會加上很多，我看見很多負面情緒出現了，業也造了，不會因為你念佛而不受的，之後你就修改成清淨的作意，我們凡夫人多半都是這樣

子，你能有這個作意就很寶貴了。能夠讓你的負面情緒、煩惱不起， 那個看見叫做得作意，因為作意為先你才會發動身業跟口業，你能夠以如理作意為先，你會看得見你的念頭，就可以管得住你的身業跟口業，其實修行最起碼的事情，就是管得住你的身業跟口業，如理如法而行，這叫做有正念。什麼叫佛法入心？最起碼是得作意，得作意的技術字眼就是九心住，這是起碼的標準。你能夠把心擺在九心住的位置思惟佛法， 那個心才叫做正止觀；否則還不算，即便你學的佛都還對，老師教的也還可以，你的理解大概還算正確，即便是這樣，你都還是標準外道，這是請各位要小心的事情，所以實修上以 9 心住為標竿。

觀慧的資糧在九心住之前都可以做，這個階段叫聞所成慧，依照聖言量去聽聞正法，熏習無漏的菩提種子，這些你都可以獨一靜處、專精思維，包括 9 到 12 的單元，乃至於去進行總頌。先說明一下，總頌的 12 句就是觀察勝解無相的內容，是整個止觀的完成，就是 2020 年 1 月到 3 月的 11 堂課，要講《攝大乘論》的入所知相。

三個道次

一開始 2019 年 10 月 6 號第一次課程，有三個道次：

1. 三摩地道次: 用《六門教授習定論》，現在已經學習到求脫者、積集、於住勤修習。底下就屬於階段性的判準，得三圓滿已、有依、修定人，我們先不談，那個是修果階段的法句。最重要我們《六門教授習定論》，講的是三摩地道次，因為三摩地得作意，由三摩地圓滿而得自在；整個修所成慧的完成，就要靠《六門教授習定論》來完成，用來補充修所成地。
2. 瑜伽行道次：是以修所成地四處七支為綱領，開展出聲聞、緣覺、跟菩薩的道果，所以三乘道果完全依於前面的聞思修慧。修慧的總綱都是卷二十修所成地的四處七支，我們學到修處所、修因緣、到修瑜伽，修瑜伽的十支相我們沒有入文去談，我們就用這 12+1 道次，給各位十二堂課的說明，這是講課程設計的學習架構，理解之後就依著這個架構，去學習每一堂課的內容，每一堂課都有在這個架構當中的一個位置。
3. 唯識觀道次：我們還沒有入。

   所取空

   前面的重點都在完成唯識觀的第一段：知所取空，可是能取亦空的這種智慧，唯有入唯識觀才能做得到。所取空就可以證明人我空，一切心外去執有一法是我、是我所都不可得，你透過周遍了知，你可以在所取相上去作證，一切所取都是緣生無自性。這種證到一切所取緣生無自性的智慧，其實只是人我空。你知道沒有一個可以當作我的，我的法句是：「唯有其事，唯有其名，當情者誰」，我在體會四諦的時候，我用這個當結論，只有因緣一時一時的和合，在分位差別相續假立名字，於中有什麼真實自性呢？法有什麼自性呢？人有什麼我咧？ 簡單四個字「當情者誰」，誰在裡面自作多情？誰在裡面自以為是？你就問這些事情就好了，找不到卻有功能，這就是中道的現象， 五蘊的行相續就

是這個現象，這個現象不能否認，可是理性上作觀，就得不到法自性跟人我。這些法自性跟人我，完全在所取相觀，你如果觀一切所知事，所知事都在所取相觀，但是你要用所取空反顯能取亦空，能取亦空不是能觀的心沒有，而是告訴你，你只要看到能取心給予所取相任何自性見，凡有自性見者都是不對。所以為什麼所取空就能顯能取空？因為什麼時候可以達到所取空？ 當能取不再增益自性，也不再減損真如的時候，才可以真正做到所取空，否則所取一定墮見，你只要觀所取，所取即便給你說空了，無常故苦，苦故無我， 你把它觀成苦諦的四行法性。你即便隨順法性作觀，所取就等於法性，法性等於實有，你把法性執為實有，所取就不空了，為什麼？所取就有真實了。佛法的正觀不會說所取沒有，佛法會覺得所取是世俗有、是因緣有、是假名有，不會在所取上戲論有無、說一異、說來去、講增減、說生滅，因爲你如實正觀他就沒有自性可得。法離自性，何以能夠說一異、來去、增減、生滅，乃至於染淨，說似一物即不中，可是他卻了了知。

能取空

能取的心不過就像鏡子一樣，如物所顯，所顯的差別相就是能取心的行相，不是離識別有的自相，一切所取相都是能取心的分別相。能觀的識心上就有一分相分，我們把相分當以為離識別有的所緣，但是你是在所觀的外境上取一部分的特性當作你的分別相，許他是識上帶起的第一分就是相分，相分是用見分標準、立場、價值、取向、態度種種去取，因為你帶著能取心的特質，因此你把所取相看成那樣子。那些你自己先天或後天所學習，帶來自以為是、自作多情的特質，都是你能取心的成見、情執，這叫做見分。因為有見分，你把相分看成的那些， 取了那一部分，所以見分跟相分共同出於自證分，就是識自體的自性，就是分別心，就把所取跟能取，分別為相分跟見分。為什麼講分？因為它只是一部分，識心只要一起，一切相就隨分。你自己採一種取相的標準，就把相看成那樣子，然後你自動就覺得，那是我看成的樣子，他是離識別有的，就把二取分開來了，這叫做自以為是。 你完全攝入在你的所取相當中， 因為你把所取當作真實的、離識別有的，不知道所取，只是觀待見分所採用的立場而有的，能夠看到這個道理，就把相分跟見分的分別，還給他生出的自證分，就表示那是唯識。

了知唯識

所以觀察勝解無相，那個無相是唯有識，所以「唯有其事，唯有其名，當情者誰」他的答案，就是了知唯識。你只是見相頓生於自證分的識自體，假立為所緣跟所依，把相分當作所緣，把見分當作所依，各各執為實有，如此這樣只有識體。問題識體是不是有的？識體是小我還是大我？假如說稱為識就是雜染的，那是小我，稱為如來藏就是大我，都是不對的；但他都不是我們仇視的對象，它不是對跟錯的問題，還是我們論書當中所要說明的事實，他是一呢？還

是異呢？他是別別體，還是依著體差別用呢？已墮於這種討論，背後有一種共同的有自性的見解，請問一心論跟多心論是不是個別都有自性見？各各有自體，所以才有一跟異的討論，如果你知道他是緣生無自性，請問哪有一跟異的問題，一跟異就不成立嘛。可不可以差別成立？可以呀，一心多用可以呀，差別有無都可以呀，正說就好了，你不要墮於自性見就可以啦，所以你中間怎麼說，都可以安立。所以唯識觀就是大乘止觀的一種論述方式，他不是唯一的，你可以採用不同的觀法，你可以採用天台的一心三觀、華嚴的法界三觀四觀，你要正確的使用各宗各派的語言，不要跨界來亂說一通。你可以不學，但你要學就學對，不要到最後，只有自己對別人都錯，如果學佛法墮於這樣子，就是墮於佛法 5 種邪見當中的見取，什麼叫做見取見？就是認為只有我對別人都錯，而對錯起於分別，對錯就是執分別實有自性。但分別就是顯現無自性， 怎麼會只有我對別人都錯，別人一定有對的部分，我即便都對，理解都不見得對，我自己也做不到完美的地步，唯有佛一人才是如戒者、如所行者，我們都是破戒的、不如的，這個你必須同意的。我不是要把佛神格化及完美化，佛不過就是一個代名詞，講覺行遍滿到圓覺的地步，但是你不要用圓教的說法，我大開圓解，你圓了嗎？我看你是完蛋了吧，圓就沒有話可以說了，圓就是一個如是的理解、法爾道理的明白而已，如果你願意接受我真心的參與，那我就說，你不願意我就閉嘴，一直不斷創造眾生可被度的機會，這是菩薩的所行。

唯識止觀

回到止觀的方法，止觀就是自己把心性帶到解脫的位置，由此依於實相起慈悲喜捨的願行，你達不到禪修止觀的清淨位，你所起的慈悲喜捨都是帶著我見，這個位置很重要，不管你哪一宗哪一派，只要是佛法一定會帶到的位置，那個位置我們稱它為四諦正見。四諦正見源自於因緣正觀，一切法只有緣生，依於緣起的因、起緣生的果，因果是這樣建立的，沒有實自性可得，有的是唯識，一切都是識的四分而已，你把相分當作離識別有的所緣，把見分當作所依，如果有真實的話，你的所緣是不會變，大家共所見應該都同見一法。你的所依會改過、會學習，連你前後幾次都不見得會一致，哪有實有的所依呢？實有的所依表示所依不會變， 如果你的所依會變，表示他是無自性的。能夠改變是不是比較健康的狀態？ 是不是比較有適應的能力？你追求一個不變的真實，還是追求可以變的功能？當然可以保持在一個可以變的功能上面，不要給可以改變設立自己的障礙。每個人都可以改變，為什麼要找困難、找藉口、找很多理由咧？我老狗學不了新把戲，你要自甘墮落那就算了，你就是三等老人：等吃、等喝之外就等死，你要幹那種事情就隨你。我可不甘願，但我也不是要去抓住快樂的尾巴，「只要我喜歡，沒有什麼不可以」也沒有那個必要，只要對智慧的開發，悲心的擴展有幫助的智慧行跟慈悲行，深見廣行都應該可行的，學佛者就是學這個東西，學這個狀態完成。

12+1 禪修單元練習的說明

「1. 確定 禪修意樂」

我們對照的是 10 月 20 號這堂課，講修四處七支的第一處，修處所的憶念生圓滿，要怎麼做呢？ 有 10 個元素：「人、生中、根具、業未倒、信處、佛降、說正法、教住、隨教轉、有他具悲愍」，依照口訣回去復聽，前後都有結前生後，自己回去複習。我的教法是不拘形式的，你自己採用喜歡的方法，目標要達到生起一個禪修意樂動機，你要很珍惜要有剋期開悟的準備。但是你有這個動機，並不代表你會成辦，你只能夠積聚因緣，這些事情都是很真實的去看待。你可以自己編，像我不喜歡自己編，我可以隨順大家共同冥想的法句，依著法句隨聞起觀，滿滿的去覺得很珍惜這一次的機會，這樣上坐，你自己願意學，把做到的東西願意跟別人分享，有問題就立刻找有經驗的老師去小參，當次就解決這個問題。

（安般念操作：第二～第七單元是術科）

「2. 坐前 調身動禪」

我在 12 堂課並沒有講，這是要到禪堂實際操作，我們有座位上跟站起來的動禪，如果你學過法鼓山、去過佛光山，很多禪修的練習都應該會有動禪、或者你學八段錦、或者學太極拳。你只要願意活動活動，乃至於簡單的快經行、慢經行都隨你方便，只要你操作完動禪，上坐之後可以幫助你進入止觀的狀態就 OK，其實不見得會擺固定的法則，因為你的身心狀態不一樣。如果還要找一個動禪的教練教半天，禪修就變成動禪的傳播大會， 完全違背我的原意，我的原意還是教坐上修的法要。動禪我不立標準，我有一個 2016 年的版本，以前教的學長是八段錦的老師，《成實論》以前的班長會「十巧手」也很好，或你要平甩功隨你。我的意思是說，有動禪的確幫助你在坐上修，需要有動禪的配合，在你兩次上坐中間，乃至於平常強健體魄是有幫助的。尤其是道家練氣的大宗，願意學這個也可以，不過不要學到過染，就有學長，最後學到黃帝內經去了，佛法也不學了。我不是講這樣錯，但是不要忘了，佛法重點是心法，練習身體練氣的，都可以幫忙，可是要讓你的心清淨、心解脫這是目標。我到時候，發給各位禪修綱要的時候，會有內容，那個內容還是有待教練去帶，每次實修的時候，這個單元，我認為各位自己可以去選擇適合的內容。

「3. 上坐 調身八觸」：

口訣：頂頭懸、收下巴、頸中正、先墜肘、後沉肩、含胸、挺臀、直腰。

1.頂頭懸：百會往上提、頂上去。
2.收下巴：之後自然把下巴收起來，也不要收到兩層下巴，這樣脖子是緊的，來去之間要找到最放鬆的位置。這是要讓你的身心回到身觸和意的覺知，這個是練習，調身是方便，讓你達到身心可以放鬆，但是保持覺知是重要的關鍵因素。
3.頸中正：你有頂，有收，但不能歪斜。

4.先墜肘：手肘往下引。
5.後沉肩：肩自然被這個手肘往下墜，就拉下來，手就結印。
6.含胸、7.挺臀、8.直腰： 腰要端直往上挺，含胸拔背收回去，還給脊椎自然的幅度，所謂自然的幅度是怎樣？身體造型不一樣，自己要去用身觸去感覺、用意去覺知，一定要分別這兩個。

下行上行反覆，從上往下行引心寂靜、靜而能止，從下行往上行引心舉而能觀，把止觀透過止跟舉去調和。光只是調身，只要覺知，把隨觀這 8 處的狀態，如果對、就保持安住相續 ，如果不對、就修正。覺知本身就是正念，修正本身就是正知，這個都在坐前、入正止觀之前基本的功夫，他既在練正念正知，也在幫助你的心明覺相續，而且明覺相續不要死在一個專注的點上面。要隨行隨觀隨覺，這是我講過的口訣，你的動作到哪裡，觀察就到哪裡，覺知就到哪裡，不是擺在一點上不動，而是在一定穩定的範圍當中，循身隨轉、隨觀、隨覺。

調呼吸怎麼配合？口訣就是吸氣的時候提升覺知，呼氣的時候暗示自己放鬆，這都是刻意要做的事情，為什麼？因為你一開始還不熟練，身心還散亂，不得不要經過這樣，包括等一下要談到的的安般四觸相。

有學長問：空息位是不是要憋在哪裡？你如果看不見要憋一下是必然的，可是每次都要憋一下就很難過，我沒有叫你非憋不可。順序是先做二觸相，再進到四觸相，有相你才看的見，故意製造那個相，一方面只是為了要你練習腹式呼吸，可是回歸到自然呼吸還是正道。所以分段練習會有些不自然的造作，那是要讓你引心內觀，隨著你的行去看見之後覺知，覺知之後去辨識他，目標只是這個，當你學會看見之後，你就回到自然的呼吸上。如果我真的自己帶禪修，我可能會花一段時間，讓不懂腹式呼吸的人要學。不是自然呼吸就是對的，如果一直都是胸部很淺的呼吸，我覺得對身體不好，尤其坐很久又是淺的呼吸，中醫講容易鬱結。你如果平常有走路、運動，氣會比較暢通，我們不鼓勵坐太久，其實初修的人也不宜坐太久，你只要能夠攝心有定，建議坐多次短香；尤其你們腹式呼吸又不健全，坐長香很容易會鬱結身體裡面，反而得禪病。

「4. 隨觀 安般四觸」
口訣：捨空位、知息入、鼻有觸、實其腹、停息位、不入出、轉上行、知息出。

是 11 月 10 號講的課，「捨空位」：鼻吸口吐，「知息入」：鎖定在鼻門知息入，「鼻有觸」，「實其腹」：慢慢隨觀到你的腹部，這是對於已經有腹式呼吸的人而言，肚子就慢慢漲大，到達「停息位」，「不入出」：有一個不入不出的狀態，「轉上行」，「知息出」：鼻觸就會有一個知息出的覺知。你把這 8 句話，或二觸或四觸 ， 隨你身心的狀態，只不過是引你的心去注意有這些相，你的專注心，在《瑜伽

師地論》的重點是覺知全息，不是鎖定在一個點上。如果你能夠緣心一處，你能夠了知全相，你如果有這個本事也可以，就把它鎖定在鼻門上面，知道全息的狀態。請注意安般念所緣的所知事，那個觀相是誰？4 種息相與息所依身的關係，這是我們的所觀。

這 8 句話是總的四觸相的偈頌，實際上操作，你就依據你的腹式呼吸，或者你的呼吸的狀態，至少要做到「知息入、知息出」，從以一為一到以二為一，到算數的增、到算數的逆，這樣子 10 次順逆，做一個大周天，自己量力去完成它， 這個叫做「隨觀安般四觸」。隨觀只是先練習取相，分段的去看，請各位註明一下，我會把腹式呼吸專門練習的操作，把它擺在這個單元裡面，讓那些短呼吸的、淺呼吸的、小呼吸的，特別為自己專門練習腹式呼吸。練習的方法有前傾式、躺臥式兩種，你們可以上網去 Google，任何有關腹式呼吸練習的 Youtube， 那個不是止觀的內容，但他是改善你健康的 1 種方法。如果你有任何身心的疾病，可以從這個過程當中去發現，把呼吸所依身體的狀態，帶到健康的位置，才有利於進行禪觀，否則你呼吸太短，不是說自然的呼吸禪觀就是殊勝的，沒有這個意思，還是一個健康的身心狀態有利於呼吸。如果你氣血虛弱，年紀已經大了，老實講看那些老菩薩修止觀很難，與其淨心去修止觀，我建議還不如發出聲音來好好念佛就好，我不是說念佛比較差， 因為他身心狀態就適合念佛。像我們年輕的人，即便念佛，像我喜歡先慢慢念佛、規矩念佛，鏘、坐下來，一個聲音都不出的念佛，那是我身心狀況還可以，有些人就不行，他就歡喜拜佛可不可以？歡喜繞佛可不可以？歡喜出聲可不可以？ 歡喜慢慢念可不可以？你要追頂念可不可以？都可以，問題你要看，那樣子做跟你的身心狀態相不相應。調整心相應的狀態，採用不同的修行方法，法無定法，只要跟你們的身心相應，讓你們的身心能夠帶到明覺相續的狀態、感應道交的狀態，所以你的身跟心要準備好，這是入坐前的前提，你要經過觀察、勝解， 最後不拘泥於相，能夠到位就好了。

11 月 10 號後面的括弧，寫 10 月 13 號是我們的第二次課，講卷 27 彌勒菩薩講的安般念七種略義，尋思其義的如是如是語的內容，大義要能夠看得見記得起來，要跟 11 月 24 號第七次的課講六品尋思來配合，其內容來自第二單元安般念七種略義，六品尋思與七種略義，自己要配對，那個是完全內容性的理解。從息相看的見息所依身，慢慢建立對於七種略義的看見與理解，就是你在安般四觸，乃至於調身八觸過程當中，要保持明覺隨觀的過程。請注意都在練習，我講給你的聞所成慧，你自己能夠獨立的完成看的見，然後有一分一分的理解（勝解），一定要自己到達勝解的位置，一作意七種略義、六品尋思，就可以在現前看得見。你如果看半天都是知息入、知息出，於中如是如是語，沒有如是如是義，你的尋思義都起不來，那也可以，你就這樣安住得到定，你就專修一向修的奢摩他，達到九心住也可以，達到之後身心狀況會改善，之後你再來改善你的聞慧跟思慧，或許也有幫忙，那個再說。那個狀態的調整，完全看你實修止觀的時候，跟小參的老師怎麼討論。我都是講 SOP，可是會有很多 NG 的流程，就是 No Good 不正常，不正常不是錯跟對的問題，是你身心起了這種相

應的狀態，怎麼去修正，就跟你的小參老師，根據各次狀態去討論，找到一個調整的方法，這個功課你們要自己去做，這個叫做理解的內容。六品尋思與七種略義，自己去對照，全部顯現在安般四觸的觀察上，從頭到尾只有安般四觸，你就必須完全的在安般四觸上看見七種略義，完成六品尋思，急不得。你看得見就看得見，能理解就理解，不能理解就只能反覆的保持熏習。最起碼，你如果已經身心寂靜了，因緣隨順了，達到九心住應該不成問題，以後呢？改善了定的狀態，觀慧資糧就慢慢再進步，所以我把「隨觀 安般四觸」，把他擺的比較重的功課，這個是銜接前面的聞慧跟思慧來的，然後進入連續修。

「5. 緣觸 算數修習」

所以 「5. 緣觸 算數修習」、「6. 緣觸 覺知全息」、「7. 座上 調治蓋纏」，乃至於到「8. 觀察 九心住相」，這四個是每次上坐的 SOP。一上坐之後，緣安般二觸、四觸相都可以，就開始進行以一為一的算數，入息為一、出息為二，至少取到知息入、知息出的明覺。11 月 10 號也都有講到四觸相行相，有講到「是處轉 、乃至轉 、如所轉 、時而轉」，不過是與《瑜伽師地論》上面的名詞，就是四觸相的名言。以一為一做完了之後，變成以二為一，你自己決定數在出息或是入息，數在一個知道全息的相。然後順算數，數到十，逆算數，數回到一，由一到十，由十逆回一，完成這樣的一個周天。每一坐都要從算數修習開始，可是算數要進行多長？我的最低標準是順逆一次，要不要達到你可以自作決定 ，然後有順逆一次的過程當中，觀察判斷你是九心住的什麼位置。

九心住是在 11 月 3 號的課程，要運用四種作意，把自己的心帶到三個關鍵點：
1.得不得所緣，有沒有忘失所緣，還沒有得所緣，你就要有「最初住」和「正念住」。
2.如果會忘失所緣，你就會有「覆審住」跟「後別住」。
3. 如果已經不忘失所緣，你就至少進到「調柔住」。

這個時候就要解決兩件事情「調柔住」與「寂靜住」，即是有沒有惡尋思的問題，如果尋思也停下來了，你就進到「降伏住」，就是最極寂靜，最極寂靜之後，你還要無間運轉，然後放掉作意心任運做到，就是「等持住」了 。得到四種作意是關鍵，九心住是你的判斷，你要知道你現在的身心，是屬於九心住的哪一個狀態，你在某一種狀態你就用哪一種作意力。一個是憶念你所緣的內容，再來就是重新來，再來就是看，把惡尋思當作你的所觀境，「看」不是涉入尋思的內容；有人去看惡尋思，然後在那邊編劇對不對？不對啊，我叫你看你的惡尋思，是要跟你的惡尋思的內容保持距離，是要知道你的心在想，這是看他的背影，不涉入他的內容，一涉入內容你就跟著打妄想， 知道你的心在想，但不隨想，是一個不迎不拒的狀態，知道他看著他的背影，漸漸消失在遠方，不理它就好。再來心就拉到「最初住」或者「覆審住」，重新開始，把所緣再提起來，隨時判斷你的九心住狀態，找到相應的作意力，該憶念所緣

就憶念所緣，該警覺非所緣發生，你就遠遠的看見，知道他是緣生的假法，不要涉入它的內容，不要評價他，也不要起討厭他的情緒。看見 I see you， 我看見你啦，不斷的回來，維持坐上修，我們不是個別修對治，個別修對治就有修瑜伽的 10 種想。

「 6. 緣觸 覺知全息」

最後慢慢的九心住的過程當中，伴隨著「 6. 緣觸 覺知全息」，這是超越算數修學，依著「六妙門」我們就進到哪裡？ 數、隨、止、觀的隨息到止，就是九心住的完成，之後才有觀息的可能性， 這能不能夠做一些隨順觀？是可以的，我的口訣怎麼寫：「 隨觀於四觸，隨覺能取轉」，你就有兩個或四個能取轉，在哪裡轉？知息入的時候一瞥，停息的時候一瞥，轉知息出的時候又一瞥，在出息盡的時候又一瞥，至少是兩個點，就保持知道、標記一下，然後就開始隨息，全息這樣反覆出入。這樣子你就可以看到，這個息相緣於什麼東西而有差別？緣牽引孔穴依身心相應，身就是身觸，心就是意的覺知就會分別上下行，由鼻門跟臍處取相安立名。 當你能夠如實了知，他是取相安立名，在這個地方「定心於前境，相續是明人」，就是凝定心相續，就在這裡看住，所緣就看到息相跟依身的關係，顯現什麼道理？顯現取相安立名的「內緣」，從「外緣」到「上緣」，就是定心的上下想，進到「內緣」，這些都是識所顯的相，當你能夠凝心在這個地方看見的時候，能夠覺知這個道理的時候，凝心在這個道理上安住。如果你只是看到息入息出的生滅相，你在那裡安住也可以，那叫做「外緣」，看到你的定心上下勝進叫做「上緣」， 知道這些都是心的分別取相的安立，你看到這個東西，就在道理上隨觀於前境，凝定心相續叫做「內緣」。你明明白白的知道，你是屬於這三種緣、心的相續住的什麼狀態，自己去辨別。

「7. 座上 調治蓋纏」

我們沒有講「7. 座上 調治蓋纏」，我在 2016 年禪修手冊上有講方法，我現在斟酌不用這個方法，而講另外一個方法，怎麼樣在坐上修的時候調治你的五蓋，第一個方法是什麼？ 做成調身八觸的觀，捨掉安般念，一但你看到身心或昏沉或掉舉，一警覺就捨掉所觀境，回到調身，從調身的隨身八觸去隨觀，把你身體調一調，或乾脆起來經行，或拜佛，或者把眼睛打開，回到調身 8 觸上，這個動作既可以解決昏沉，也可以解決掉舉。就是不要在安般念所緣上繼續奮鬥，在那邊奮鬥，你不得作意，也不得善巧，不是墮昏沉，就是墮尋思掉舉，你怎麼對治都是心亂而已，不如起坐。所以初修業者，在南傳的教導，要你長時間經行，上坐的時間短、多次，如果你的身心狀況是這樣，就可以用這樣子的方法，不要再坐上跟你的五蓋奮鬥，不要覺得這支香好快喔，為什麼會快？因為你心不明覺，應該每一個念頭都是清清楚楚的，不是會快、也不是會慢，就是如實而已。如果覺得應付這個東西太麻煩，乾脆打開眼睛，然後進一步調身，還不行，起來經行、拜佛，不用在息相上跟他奮鬥。我後來覺得初修業者，在息相上奮鬥太累了，如果禪修完有非常疲憊，乃至於害怕下一支香，那就有禪病了。

禪病有 4 種：「作，止，任，滅」。「作」：是非要怎麼樣不可。功夫沒有很好，姿勢很多，要求很多，蒲團要怎麼樣軟硬度要怎麼樣，菜色怎麼樣，什麼都要求。應該沒那麼多好要求的，只管用功剋期取勝而已。「止」：什麼都不做。「任」：管他怎麼樣都可以。「滅」：只要出現的身心不如 SOP 的方法，就跟他幹到底，之後身心很疲累。作，止，任，滅的狀態都不吉祥，乾脆打開眼睛、調身八觸、起來經行、拜佛，這四招來調治蓋禪。但不准去讀經，不准跟別人攀談，一定要完全的止語，心要寂靜住，一定要回到你的身心當下， 回不來就藉由開眼、調身、經行、拜佛，把心帶回家，之後再上坐。

「8. 觀察 九心住相」

當你能夠解決五蓋尋思的問題之後，你還是回到前面的單元，請注意「8. 觀察 九心住相」這是 11 月 13 號的課程內容，他的內容是隨著第二單元到第七單元都要進行的。從禪修意樂生起之後，一上坐到調身，到取你的息相，到開始算數，到開始能夠覺知全息，全部都要觀察九心住相。九心住相並不是課堂講解後就可以完成，從你開始進行算數取息相，觀察他全息的整個過程，全部都要判斷你身心是屬於九心住的什麼位置。如果屬於在前四住，要用什麼力？ 聽聞、思惟跟憶念力，要憶念所緣，把六品尋思的尋思義，經常帶起來複習。如果不得已開眼看一下掌卡。接下來第五住、第六住要練什麼？要練正知力，要練警覺有沒有非所緣串入，一旦警覺串入，重新回來憶念所緣，從最初住重新開始。

「9. 二取 名色分別」

再來把你的惡尋思當作你的所觀境，遠遠的保持距離去看到，怎麼去看到？看到我在這裡坐，知道我的心在想，但不涉入想的內容裡面，原則就是這樣。把你的作意心擺在能想心的後面，看到這個我在想那個事，拉開這個距離，這個要練習，你們現在聽也不見得一定懂，練習到跟小參的老師去判斷你到這個位置，就表示你能夠看到二取了。看到二取了，就表示你的心，能夠明覺相續一段穩定的時間了，這時候你就知道一瞥一瞥，只有不同的分位名色差別，少分少分的知道法無我，人不自在，「眾緣生故無常，無常故苦，苦故無我」，這個三相隨觀，就慢慢建立起來，有所謂的名色分別，進到緣觸受，只有因緣的生滅，於中只有無常、苦、無我的顯現， 只有相的生滅與無常苦無我法性的理解。所以在 10 月 27 號課程的逐字稿當中，就舉了南傳十六觀智給各位做判斷，我們用前四個：1.名色分別智、 2.緣攝受智、 3.三相思惟智、 4.生滅隨觀智，你能夠進步到只有三相，而沒有我、我所，那就有了能觀的基本門票。所以你的定心要達到九心住，觀智必須達到三相思惟智，看見生滅只有三相顯現。有了九心住、三相思惟智，這兩個是入門，你才算是得到正止觀的門票。在此之前，你就要反覆的回到前面的安般念操作單元，不要長時的修止觀。初修業者，如果這 12 個單元的功夫沒有上路，長時的修止觀是沒有用的，有用也不過能達到專注定，那樣的專注定就有味禪的可能性，你會溺在寂靜位裡面是不吉祥的，這個是觀智獲得的地方，請各位採用 12 月 1 號的白板。

「10. 覺了 緣起生滅」

名法的一切只有二取名色分別的分位，一瞥一瞥你就能夠看到二取，二取只不過是一時一時名色的組合而已， 進一步由此悟入緣起，請各位對照在 12 月 8 號的白板、筆記、音檔。

「11. 體會 苦諦四行」

悟入緣起其實會同時體會苦諦，苦諦重點擺在前面四行，四行要由什麼東西入？由緣起入，由眾緣生故無常、無常故苦、苦故無我，順序是這樣，只要完整緊貼著我的講次，所以用了兩次白板 12 月 15 號及 12 月 22 號。

「出息無間，停息不入，行轉生苦
覺知入息，不得不入，離苦生樂
至滿息位，停息不出，行轉生苦
覺知出息，不得不出，離苦生樂」

所以我在覺了緣起生滅的時候，我設了一個偈頌，在 12 月 8 號的白板。

「出息無間，停息不入」，你在這個位置上看到「行轉生苦」，什麼是行？是一種五蘊不苦不樂的一個狀態，停息位剛剛開始，有一個不苦不樂寂靜的位置，然後會變成一種不得不入的一種（Drive）驅策力，你處在那個不入出的狀態其實是行苦，就是捨受，轉成不得不入的時候，行苦就轉成生苦了。

「覺知入息，不得不入，離苦生樂」：去認識不得不轉成入息的逼迫性，那個苦叫做行苦。開始吸的時候感覺還好、還活著，即便生苦開始的相是樂相，是你的慾望被滿足的相，滿足完之後就慢慢繼續吸。

「至滿息位，停息不出，行轉生苦」：吸到再也吸不進去，樂就轉成苦了，是轉成觸受上緣你的安般四觸，要看觸受不自在的生苦。

「覺知出息，不得不出，離苦生樂」：除非你是過敏、呼吸器官有毛病，自然呼吸是完全不苦，即便你很隨順，注意到不得不入不得不出，停著不動感覺是寂靜，可是問題是這樣子能夠多久呢？所以你就知道，凡是生滅其性就是苦， 只要墮生滅相，他的法性就是苦。

不管入出息的行轉生苦、離苦生樂，都是苦的生滅，凡生滅法者就有三受相應，不管相應哪一種狀態，他的法性就是一味苦性。苦不是皺眉頭的苦，這時候你會覺得，欲令息入、欲令息出那個簡單的動機，其實法性就是無常故苦，苦有逼迫性，於中誰是主人？沒有。這個時候，雖然你還沒有證到無我，你就感覺我不自在，只有苦的逼迫性，問題苦逼迫誰？你可不可以不理他？沒有辦法，連不理他的我都不存在， 只有

那個不得不理他的我是存在，可是這個我不自在，所以叫做無我。感覺認知就是這樣，有沒有我？有，那個我是管不住的，沒有辦法欲如是、不如是，你就認知我就是這個狀態而已，你可以令息入、令息出，可是你就不自在。所以苦逼迫而轉，為什麼？無常故，為什麼無常？眾緣生故，道理都懂，可是你的覺受要生起來， 生出「欲為苦本」的覺受，欲不是道德上的錯誤，他就是生苦的所依，你有欲就一定苦，你沒有辦法隨欲還不苦的，欲望沒有辦法、也不可能滿足你的需求而得樂。 所以你錯把欲望的滿足，當做得樂的工具，你就顛倒了。

你可不可以一時一時有因緣的欲望滿足？可以，那是不得已的，那是無我的顯現，那時候你會有一個極端平靜的喜樂受，不是悲哀，你如果感覺很悲哀，表示你還在愛見裡面，為什麼？我想要愛，但愛不了，表示你還是有一種想愛的執取心。因為愛取有故苦，欲為苦本，你如果有愛取有的對象，你還希望不苦？自己是愚癡啦，很甘願的平靜認同這件事情，他會有一種平靜的喜樂，而無欲心就剛起來，無欲倒不是不受欲，你們去體會一下這個過程。這時候原來有悲哀，慢慢就知道，原來有悲哀的受這就表示沒有真正明覺、沒有跟聖諦相應，你跟聖諦相應的觸受一樣生滅，可是你覺察空無我，心就解脫釋放，一但釋放就有那種因為法觀帶來的輕安，那才是正定。由專注帶來的身輕安、心輕安那不是正定，那個叫做味禪，用法觀帶來的身心喜樂，那叫做是正定相應的禪支，你會分別這種喜樂的狀態跟專注定的喜樂狀態不一樣，這種喜樂名為喜樂，但只是平安，只是沒事。你問這支香怎麼樣？沒事，沒事就好像「有事不怕事，沒事不找事」，就很自然。

所以我在這邊寫了 12 句，就要從你的息相的觸，轉成相應的受，這是觀緣起的關鍵；不要一直在觸上面，當你的觸相已經是明覺相續，你就從觸相的觀察轉成觸所引的受，由觸所引的受上面，體會眾緣生故無常、無常故苦，苦故無我，那就是苦諦的四行。所以由觸相的隨觀完成，這叫說名色分別，悟入五蘊，由名色分別看到觸會引發受想，看受想就顯現無常故苦、苦故無我，因此這三個幾乎都是一塊的。當你從觸相的隨觀全息完成之後，你就知道息相跟所依身的關係，只是一時一時名色的組合方式，他顯現牽引跟生起的關係，兩種因生的關係說明什麼道理？說明眾緣生故無常、無常故苦，苦故無我的道理，那就是一種全然的明白，心中如果還有半點有所得的妄想，就會被看見，原來苦來自有所得。得失不過是生滅的代名詞， 得失是一種不相應的心所、是一種錯解的生滅，不能夠隨觀法性的一種顛倒性，哪有得失，你在得什麼呢？失什麼呢？ 在這裡得到平安。

你能不能夠在幾支香達到這個狀態，是不強求的，簡老師說了要悟就悟了，一早起來可能就悟了，但是不是耽誤就不知道了，還是要很規律的回去每支香練習，如果你真是悟的人，可以有隨觀的那個狀態，你可以明覺相續得到觀察慧，觀察之後勝解什麼？ 眾緣生故無常、無常故苦，苦故無我，可以勝解四諦。之後你會不會留存四諦的法見？不會，你會流於無相，一切都不過是識所顯故，識生時帶彼相起，眾相就緣

生而起，於中說什麼都不對。這個時候依照我們唯識觀的四個階段，當你能夠自證所取空，一分知道能取空的時候，就到煖頂忍世第一的忍位。菩薩止觀就在這裡凝定心相續，這地方穩定了，你就成就了最低程度的的無生法忍，就恭喜各位了， 那個狀況叫做無相，因為四念住一定要導歸無相三昧，才可以成就見道。

同樣的，無相是什麼狀態？無相就知道所取空，一分知道能取亦空，可是還沒有真正觸無所得的見道，所以為什麼我們還是要回來，透過唯識觀來總結聲聞止觀，因為聲聞止觀在這裡不詳說，因為他重點在哪裡？只要知道所取空，你可以離一切所取，然後就離三界欲了，可是這個時候留著什麼東西？留個尾巴，有我去證涅槃，這個能取還不空嘛，有一個疾證涅槃的強迫、驅力在，這個是好的、清淨的、不構成煩惱的，可是他會變成棄捨智慧的一種灰身滅智，你會對於智慧的一種完成、學習都會覺得多餘的， 你會棄捨智慧的學習。而菩薩行者，要保留這一份智慧學習的動機，但不要隨相染著，就要得無相三昧，因此你要把心帶到什麼位置？ 有事就解決問題，沒事就不要惹事，保持距離的看見，你的心永遠是隨行、隨觀而隨覺，觀察勝解而無相。

「前相滅已，隨觀於生，唯是新新，而非故故，
暫時而有，變異散滅，如是法性，其性無常，
內外受用，同歸變壞，當來法性，亦復如是，
三受皆苦，名之分別，無有常恆，堅住主宰，
行空無我，不自在轉。」

12 月 27 號就是隨觀緣起的偈頌，最重要的就是我剛講過了「唯有其事，唯有其名，當情者誰」，重點就是提這個疑情，之後自己就得到什麼答案？就得到在 12 月 22 號苦諦四行偈頌的體會，很簡單你就會看到「前相滅已」，你的心就有個識在「隨觀於生」，這些都是一瞥一瞥的、一碼一碼的「唯是新新，而非故故」，不是從過去來到現在，過去那個狀態不復可得，未來那個狀態又不立刻生，就在這個當下有一瞥一瞥的能取心隨因緣生，「暫時而有，變異散滅，如是法性，其性無常」，就沒有常一主宰的獨一性可得。 這個時候由觸轉成受，「內外受用」看到苦、樂、不苦不樂的隨轉相，任何一個觸所引的受相不住，「同歸變壞」。由此由過去到現在來的相，你就可以比知當來一切觸所引的受，亦復如是，「當來法性，亦復如是」。 因此就可以得到一個結論，「三受皆苦」。以下這四個字才是重要「名之分別」，或名為苦受，或者名為樂受，或者名為不苦不樂受，不過就是名字差別。同樣的道理，你可以用名色分別智去觀察「唯有其事，唯有其名，當情者誰」，有沒有那一回事呢？如果有那回事他應該不變，不過就是一時一時對他的認知，誤會了、自作多情了，當情者誰呢？底下四句話「無有常恆，堅住主宰，行空無我，不自在轉」，後面我留了「兩個格子」，還有兩句話，等一下送給各位。

你到無我的結論時候，無我就是涅槃了，涅槃本來就沒事，怕不怕有事？不怕，因為你已經沒事了，怎麼會怕有事，有事與我有何干？永遠都是保持有距離的一個參與者

的觀眾，你知道參與其中，共業不可逃。你證涅槃請問天塌下來你會不會壓到？一定被壓到的嘛，壓到大家一起死，這有什麼好怕的。某個學長有貼文：在菩薩行品裡面，有問題他就有問題，沒有問題就沒有問題，請問「有問題」有問題嗎？有問題就是一個有問題的狀態；沒問題就沒有問題，你不用懷疑、也不用怕這個問題。老實講現在很多的仇恨都是來自於自卑、恐懼，其所緣境都是莫須有的，但它真實強大，只要搧動那群眾的情緒，仇恨就很容易發自於身口，而這樣仇恨可以給自己帶來什麼好處嗎？其實根本沒有。

上面說的這「兩個格子」，送給各位的兩句話就是沒有內容，你們自己填，疑情就是一定要填滿 8 個字，就是要說明無我之後的心得，小參的時候如果我有去帶禪修，我要問你。前提當然你要證到無我，一分一分體會到無我，當你體會到無我、然後呢？我要問這個狀態，用 8 個字你自己去放你的體會，那是你的悟處。到這個時候就開悟了嘛，勝解無相是不是開悟啦？ 你已經通過所取空了嘛，能取亦無，已經觸無所得了嘛，我一不得，不得之後呢？問題在這裡，就可以看出你的種性，給答案就等於給了一個模板，所以我今天不給答案，你們小參的時候告訴小參的老師，當你有這個覺受之後身心狀態，用 8 個字形容一下，那就是你開悟的偈，你是不是已經進到開悟的狀態，用 8 個字一看就明白。所以這 8 個字我沒有給你們，你們雖然想抄但沒有內容，當你知道沒有之後，也不會停在沒有的狀態，沒有非要有那是什麼狀態？那不是一個不自在轉的狀態，那是一個得根本智之後開悟的狀態，開悟並不是叫你不要活了，你還是活著吧！

「12. 觀察 勝解無相」

「攝心內緣 身觸八相 息相四觸
隨息受想 行相續相 尋思自相
體會共相 唯有其事 唯有其名
了知唯識 相續觀察 九心住相」

就是我們的總頌，我也簡單的講一下，先結前，「攝心內緣 」從外所緣取一個息相，然後慢慢讓你的心上下勝進，然後有「身觸八相 息相四觸 隨息受想」，隨息會看到你的受想行，是不是相續隨轉「行相續相」，緣你觸所生的受，「尋思自相」做六品尋思，最後進到觀待道理、作用道理，證成到聖言量的眾緣生故無常、無常故苦、苦故無我「體會共相」的智慧，以上是結前。

勝解無相進到無相三昧的狀態，就是底下三句話「唯有其事 唯有其名 了知唯識」，不能完全墮無，有什麼？有因緣、有假名，只有一碼一碼的因緣事，分位取相安立種種名，把事、名當作自性，把事、名當作差別，有種種自性差別想，周遍尋思之後都只有識的四分相，了知一切法唯有識，唯有識不是只有識，是只有分別所分別而已、就是二取。二取無性，但功能不無嘛，這些道理都可說，經論上學了半天，三藏十二

部經講完了就是這幾句話。你這個時候心甘情願完全了解，之後不會墮於虛無，這時候保持凝定心相續的相續觀察九心住相「相續觀察 九心住相」。

我們在 10 月 27 號的課程，有四句話要放在「12. 觀察 勝解無相」的單元這裡，「第三住相應，於前境凝住，定意無移念（沒有動轉的念頭），相續是明人」，用我的句子「凝定心相續」也可以， 於哪裡凝定？於前境的識生隨滅相「凝定心相續」，也是上面四句的《六門教授習定論》第三住相應的句子 ，這才叫做正定，是瑜伽行派所講的定，是法觀所生的定，定於隨識生、隨相滅的狀態。這個我們在 10 月 27 號的課講得很清楚了，我幾乎從第三堂課就一直講，這句話幾乎就帶在我的口邊，不管你在哪個階段，都會滑到這裡：凝定心相續，在前境的識生隨滅相上面，你體會到只有這一念明覺。難怪如來藏的學者會說常住真心，其實指的就是這一念心，這一念心在哪裡？這一念心就隨觀到所取相空，能取心一分的無自性，他不是全無，他還沒有開大圓解，還留了一分明覺心在，所以「第三住相應，於前境凝住，定意無移念，相續是明人」把這四句話放在這裡，用我的話說是「隨識生、隨相滅」，在這個所緣上 「凝定心相續」，這是我的體會與口訣，保持在這個狀態底下。

「+1 下座 戒淨四因」

+1 不是加在第 12 單元的後面，而是加在每一個單元的後面，這是我不寫 13 而寫+1 的理由。每個單元假設是一支香，上坐就幹這 12 件事，下座就幹戒淨四因的事。我在 11 月 17 號的課講到戒淨四因，用正知而住為前提，是有五種住時、五種行時，要調整你的飲食、作息，養成密護根門，以正念守護心，正知而住的身心相續，要練習心一下座就保持在這個地方。而戒淨四因，可以完成、保任前面 12 個單元的功夫，所以叫+1，從每一個單元一但下座都要加戒淨四因，這就是你的生活，所以修行不離生活，你生活上不上軌道，每一支香都是驗證、驗收你的修行功夫。所以你要安住其心、降伏其心，都在戒淨四因的功夫上。

今天的功課

今天的功課很重要，是依據我今天的講解、前面 12 次的白板、與你們的筆記，對照音檔或參考、或不參考，你覺得我的講解有幫助你理解，你就去參考。我不想給你我編的禪修手冊，我要你們自己編自己的禪修手冊，內容都有啦。根據我今天講的，採用 12 次的白板當作目錄、音檔內容當做理解，去編你可以做得來的綱領，把它編成你自己的禪修手冊，你編的出來就代表你做得到、或者你願意做，剩下就是找禪修的機會多去練習，我也不排斥你去參加任何地方的禪修活動，我們一樣可以隨順別人的禪修指導，一樣可以練自己的功，都不成問題的。

+1 下座 戒淨四因

瑜伽行道次：　　三摩地道次：

- 修處所 —— 求脫者
  - 生圓滿
- 修因緣 —— 積集
  - 聞正法圓滿
  - 涅槃為上首
  - 成熟解脫慧
- 修瑜伽 —— 於住勤修習
  - 所緣
  - 及自體
  - 差別
  - 并作意
  - 心亂
  - 住資糧 —— 住戒戒清淨，是資糧住處
    - 善護諸根 – 正行於境界
    - 飲食知量 – 與所依相扶
    - 覺寤瑜伽 – 於善事勤修
    - 正知而住 – 能除諸過失
    - ⇨四淨因應知
  - 修定出離果 —— 由三種定，得三出離
    - 緣外境時 – 得作意住
    - 緣上境時 – 得世清淨
    - 緣內心時 – 得出世淨
      永得出離
      必趣涅槃
      更不退轉

得三圓滿已

- 修果 —— 有依
  - 修定人

「住資糧」

我們今天正課的主題，住資糧的內容，我還是回到《六門教授習定論》的攝頌，其實白板上盡量寫跟攝頌一樣的文字。比如說主頌就是：**求脫者積集、於住勤修習、得三圓滿已、有依修定人**。這四句偈就把總頌都講完了，各自的別頌都在裡面會有，於住勤修習的七科頌在這兒：所緣及自體，有人說他明明就一科，寫自體就好了，因為那是攝頌的內容。**所緣及自體，差別並作意，心亂**，就是你要在得作意之後，還要觀察心亂的微細因緣，有五種心亂相，然後以上這五科都是屬於住時的因緣，就是住止觀，你在一個蒲團、在禪堂上坐香時的工作內容，範圍是這五個。可是平常下了坐之後，平常的生活作息要幹什麼事呢？要**住資糧**。資糧總共有五門，所以我們經常也講五門定資糧。來，老同學背一背，第一個叫做淨心戒，第二個叫做根律儀，第三個叫做飲食知量，第四個叫做覺寤瑜伽，第五個叫做正知而住。我們背都是這樣子背，可是《瑜伽師地論》既然稱為論，他有一個主從的關係，他有個總別的關係，各位不只是要背別別法相，還要把主從、總別的那個關係也都要能夠背下來。所以我經常講，你不要用文字性的次第背，你要用圖像背，所以我經常會做科表，科表的重點在於關係，法相的內容你當然要去理解，你理解它是什麼樣的狀態你容易描摹他，可是重點是那個法相跟法相之間的生起次第、圓滿次第，整個那個順逆兩重的關係，那關係要記住，所以我經常保持這個攝頌。這五個坐上修止觀的因緣能夠操作熟練，你平常就必須住資糧。

「住戒戒清淨，是資糧住處」

住資糧就是住戒，基本上就是這兩個字，住戒就是要去求戒、去受戒、然後要去聽戒，然後要去持戒，持戒之後你有違犯，就要懺悔。這就是整個讓你的戒法清淨的學修過程，你要透過聞思，當然求戒之前有聞思，聞思之後覺得出離心讓你想走解脫道，想走解脫道就必須要修止觀，就是要走定慧這兩條路，可是定慧必須要有資糧，所以定慧住什麼資糧？住戒的資糧，如果沒有戒清淨的資糧，你的定慧生不起來，不只是定慧的資糧，還是讓定慧圓滿的增上緣。住戒的目的是下手處，所以透過聞思得解脫是必要的，去求戒，求戒之後你要去受戒，受戒之後你去聽戒、學戒，學的過程當中你要持戒，持戒之後就有開遮持犯的觀察。只要開遮持犯，只要有違犯，你就要去拜懺，求心清淨，求業清淨，這些都是讓你戒清淨的過程。所以接下來這一科的攝頌叫做住戒戒清淨，這個是目標。

這個目標要能夠成就，住戒要能達到戒清淨這個結果，必須要有四種因緣，幫助持戒能夠達到清淨。這四種因緣首先說明，住戒這件事情是修止觀的資糧住處，資糧就是要成就止觀所需要具備的條件。要能夠讓住戒清淨要有四組因緣，能夠讓持戒達到清淨，哪四組因緣？攝頌上講說，善護諸根等，等是攝頌的略說，略說就包括另外攝頌裡面沒有講，長行裡面才說明的另外四個，我都有把它變成四個字，好去把背下來，

戒淨四因：一、「善護諸根」

第一個善護諸根，我們有幾個根哪？六根。眼耳鼻舌身意，分做兩組，前五根是一組，意根是一組。前五根是要守護的對象，用什麼東西來守護？用意根來守護。那什麼東西守護你的意呢？正見。你要聞思正見，你要住正見去守護你的意，用意去守護你的身口，

讓你的三業對境能夠心清淨，這是他們的關係。所以你的重點在哪裡?不在前五根上，在意根上。然後要把你聞思位所獲得的正見，透過你的前五根對境去操作，在哪裏沉澱?在意根上沉澱，藉著能夠反復憶念的正見，心就回到正念上相續明覺而住，這叫做善護諸根。若根護得好，你對境就會達到兩個效果，不取於相、不取隨好。那麼我每天活著跟睜眼瞎子一樣，視而不見、聽而不聞，你做個這麼樣子的人不會嗎? 不是喔~不取相、不取隨好，重點不在不取，重點在如實認知相跟隨好。不取是因為無所取，所以你取什麼? 所取都沒有了，能取的功能怎麼用呢? 沒有了所取的相，能取的心是怎麼樣存在的呢? 因此你體會到虛妄分別有，於此二都無，哎呀~ 那個經論上所學習的道理就體會了，就印證了，不是背下來在定中思惟的，定中還是回到現觀，可是你現觀因為有聞思慧，所以你會一時一時印證，那叫做啊哈！從一下一下的啊哈，到啊~哈~~，一直到永斷煩惱清淨。這叫做善護諸根。

可是善護諸根在哪裡護呢? 在一天，一天我們叫做日三時、夜三時。當時佛陀制戒的時代是中夜時四個鐘頭睡覺，我們現在沒辦法，現在健康好像提倡睡足八個小時，以前大概就是頂多有深度睡眠的時間大概五個小時了不起了，現在五個小時起來喝喝茶，放放尿，再回去強迫自己再睡三個小時，那叫解勞睡，給自己找理由，解勞睡，但是那是調你作息的方法，過去長時間睡眠少的身心狀況，稍微調一調，這是治病的方法，找理由。

戒淨四因：二、「飲食知量」

所以你的生活，跑不掉的就是三餐飲食，飲食就是吃你該吃的唄，喔~ 沒那麼簡單。在《雜阿含經》雜因誦裡面，他說人生命的存在，一開始是前業所引，前業所引你得了父精母血的胞胎以後，往後就是靠自己，透過什麼東西來長養你的身心? 四食：段食、觸食、思食、識食，透過這四種飲食的方法，由那個方法的如法性，以及那個方法所攝受的對象跟內容，以及你身心對於這些所攝受的食養條件的一種處理的機制，保持你存在健康的狀態。所以往後的因緣，不要把飲食當作飲食，飲食是一個因緣住處，是你由前業所引，這叫做能引因，你透過前面造作因，在這邊受個異熟果報，可是異熟果報能不能健康長大到你壽命圓滿，中間不夭折，需要靠食養。有四種食養：段食、觸食、思食、跟識食，都要去學習。佛法在《雜阿含經》當中把四食的生滅組合的狀態放在雜因誦，放在觀察因緣這一科裡面，所以不要忘了，飲食是觀察因緣的住處，那有法觀的味道在裡面。

所以你要住止觀去受用飲食，看到你是個需要飲食才能夠維持生命的人，表示你不是一個獨立可以存在的，你依賴於這麼多食養的條件，你能夠得自在? 這些飲食來處清不清淨? 受用的時候清不清淨? 受用已清不清淨? 你能不能夠完全的受用呢? 不決定喔。不決定代表無我，飲食的美好與否也無自性，也不決定喔~ 你要觀察這件事情。可是他又具足很多的過患，追求的時候有過患，受用的時候有過患，食用已有過患。整個前中後全部都跟過患相應，可是有過患你能夠不吃嗎? 哎呀~ 更委屈的條件是要觀察，你又不得不吃；不得不吃不是找理由去吃，吃個粗飽，不是這樣，也不是說明天要被斷頭了，所以今天趕快去吃一個飽，也不是為了這樣。你要攝受梵行而飲食，攝受梵行就是修行，你是為了要保持這個命根好修行，所以受用足夠的飲食。所以你受用的程度不能過多，

也不能過少；過多或過少，《瑜伽師地論》叫做不平等食。你為了要攝受梵行，故受作意，雖有過患，可是我知道他有過患，可是我不得不吃，因為我要攝受梵行，故受平等食。所以這些東西都要有智慧的觀察，就像一位學長講，佛法教你什麼都要有智慧相應。

世間什麼意思？隨遇而行；什麼叫出世間行？你做還是做那些事情，可是隨智慧而行。什麼叫智慧？不生煩惱的因緣，不觸惱別人的因緣，你要抉擇不生煩惱，你要抉擇不觸惱他人的因緣，選擇你的受用。你知道凡是有受用都一定有過患，可是你又不得不受用，是吧？這是我說，內容很多，都在 22 卷，後半部是戒清淨，23 卷、24 卷，各分上下，總共講了這四個，善護諸根、飲食知量、覺寤瑜伽、跟正知而住的內容。那是略義，就是整理，把那個繁瑣的內文稍微整理一下，我經常鼓勵學長至少要能夠看懂略義，有那個結構性的關係。

戒淨四因：三、「覺寤瑜伽」

第三個就是作息，就是你除了中夜四個鐘頭睡眠，或者八個鐘頭睡眠，扣除睡眠，扣除你無夢的睡眠之外，我特別講，扣除無夢的睡眠之外，只要你還在躺臥睡覺的狀態，但有意識的活動，意識的活動還是被覺寤瑜伽所規範，你即便躺著，即便睡覺的狀態，你只要有意識的活動，還是必須要覺寤，很細的。但是呢，很多人讀過這一段文之後，如同很多人跟玅老講：「玅老，你講故事很好，可是你也講一點現代人的故事，講一些老人家的公案，像聽神話一樣啊。」，你自己要轉變嘛。讀書，如果盡信書就不如無書，你要依著書舉一而反三，你現觀於法要用類智去比推，回到你的生活因緣上去產生出抉擇。我在禪修的時候就要求，其實我現在就要求你們，你們要回去複習，我不在這邊課堂上重講。我以前第一屆就講過了，第三屆李老師也講過很長的時間，她比我還更用心仔細做很多的科表。然後昨天一位大陸學長，還特別跟我微信說，叫我感謝李老師，她講課有個特好的習慣，就是講完一段、幾堂課之後呢又總複習一遍，總複習之後還有總複習的總複習，他叫我特別對她表示感謝，他說這樣子的教學對他很受用。

所以表示說，你睡就是完全的睡，只要你無夢的睡眠也不能幹嘛事，不要帶著煩惱難入睡就好了，然後只要是有意識的行住坐臥的狀態，都包括在覺寤瑜伽的正思惟狀態底下。

戒淨四因：四、「正知而住」

第四個正知而住。可是呢，我讀完反覆實驗之後，我覺得學習這四門—這四門叫做四淨因。在《六門教授習定論》叫做戒淨四因，因為住戒要達到戒清淨，需要具備四個因緣條件，也就是說你持戒要在哪裡持，把戒持得好，戒是一個果相的行為。你的身口要如戒而住，可是你要要求你的身口如戒而住，你平常的生活就必需要有正念正知、熱誠而住的習慣。所以我學習是逆著次第來的，我用我的口訣跟各位講，你們拿筆稍微記一下，因為文字在 23、24 卷有很長的內容。我受持的方法是先記住正知而住的十種業處，行時五業、住時五業。你們不要記那個詞，我用口語講給你們聽。

你們從一天的起床、睡覺，整個一天的過程當中，《瑜伽師地論》彌勒菩薩把它歸納成住時跟行時。我特別講，住時的住是指住止觀，你在禪堂當中修止觀，跟止觀相關的五種業，只要下坐不修止觀，做一些必要的生活執事的工作，那叫行時。所以在《瑜伽師

地論》講，你不是經行就是宴坐，宴坐就是跟自己相處，自己在蒲團上修止觀；要嘛就經行，經行就是你做一些往來，做一些必須要做的事情。《瑜伽師地論》的略義就是先解釋行時五業，你再上坐修止觀，大概有這五種事情是要幹的。

◎行時五業

一、往還，什麼叫經行？來來去去嘛，倒也不是沒有目的，有事情從此處到彼處去，所以你要記住往還，往就是從你此處到彼處去，做完之後你要回到本處來。所以經上講，佛日中一食的時候就整理好衣服，然後托缽，一趟回來，敷座而坐，一切都解決完了之後，要把腳洗乾淨，準備再去宴坐。一個修道人就是基本上幹兩件事情，沒事宴坐，有事經行。經行的第一件事情，往還，還到本處。各位會記吧？這個不用看本子喔~

二、睹瞻，往還時，這叫身業，這時候的過程當中，你會用到睹瞻。睹就是專注的看著一個什麼，瞻就是遠望，遠望近看，動用你的眼業，你眼睛要去取相—睹瞻。

三、屈伸，睹瞻之後就是身業—屈伸。屈伸不是只有這麼單純的工作，包括你身體的一些造作，因為你要取拿東西，跟人事物的一些互動，難免都用到你的肢體去做必要的動作。

四、持作，經過屈伸之後，就要持衣缽、持衣物，穿衣、脫衣、拿東西、放東西，那叫做持作，持就是拿在手上，拿來作業，作業之後放下，你就拿衣物、衣缽等去作一些作業的事情。

五、食飲噉嘗，持作完之後，完全解決之後，就要取飯拿來享用它，這叫噉嘗，食飲噉嘗，食就是吃、飲就是喝，噉就是咀嚼，然後這就跟飲食知量有關係，嘗它的味，飲食噉嘗。整個合起來口訣就是：往返、睹瞻、屈伸、持作、食飲噉嘗。記得起來嗎？我們再念一遍：往返，本文是還，去了還要回來，往還，睹瞻，近物是睹，遠物是瞻、瞻望，身業就屈伸，屈伸之後就持作，持作之後就食飲噉嘗。這是行時五個業。

◎住時五業

住時五個業。有人說住是在蒲團上坐，坐只不過是威儀的一種狀態，你從住時五業就知道，你要在以下五種業因緣上面去修止觀。住時五業：

一、行住坐，第一個業就是行住坐，這三個。你走路的時候，你站著的時候，坐只不過是前三業之一，最後第四個業就是臥，臥是跟睡覺有關係。所以住止觀的第一個叫做行住坐。行時有行時的止觀，住時就是站在那裡，停在某處的時候要有停在某處的止觀，上坐以後有上坐的止觀。這一切時處都要修止觀。住時五業的第一個就是行住坐這三個威儀事。

二、若語，行住坐之後，若語—講話，該要講的，講話之前要想，對誰說啊，說什麼東西，達到什麼目的。

三、**若默**，若語之後若默—不說話，講到什麼地步，要 shut up，聽別人講。

四、**若臥**；五、**若解勞睡**。

這樣會不會? 背一背，行住坐這是修止觀主要的三個威儀狀態，行住坐的時候幹嘛事? 要看見你的念頭，看見你的念頭有兩個狀態，言語的狀態，若語、若默。若默並不代表你沒有在作意，你的尋思心一樣在動，觀心為上。然後，臥是指上床睡，把身體躺平了，那是第四種威儀。你上床還有上床的念頭。大航法師曾經在金剛寺也教我們上床睡覺的觀想，去觀想很多，觀想自己躺在蓮花當中，如果你這一覺醒得來，就醒來繼續為佛工作，如果醒不來，躺在蓮花裡面，阿彌陀佛就把你接走了，心很安慰就睡得著了。所以你懂得覺寤瑜伽，其實得到的結果就是很容易睡，我每次呼吸數不到十下就睡著了，羨慕吧?! 就這樣，睡著之後的深度睡眠大概就五個小時，大概不到六個小時我就一定會醒，醒來以後，以前習慣就開始讀書了，做別的事兒。就是這樣的過程。

正知而住：於十個業處，要特別思惟起想，是假想觀

反過來，正知而住，重點不在那個作意的內容，重點在這十個業處，十種時機。這十種時機要提醒自己，特別起正思惟，明白嗎? 正思惟的內容我這邊不講了，我這邊只是提醒，當你身心處於這十種狀態的時候，你要特別思惟起想，論上就講思惟起想。這種是三種緣的那一種緣? 外緣，是假想觀，它就轉念，他是一種轉念的修法，他不是正確的止觀。可是你平常在你散心思惟作業的生活期間，就要這樣子調心；這是調心的過程，轉念的過程，假想觀的勝解的過程都叫做住資糧，OK 嗎? 這表示你即便在不上座的過程中都還是攝心，心若是管不住，心是攀緣、造作的。

這十種業處，各位一定要特別注意，經上怎麼講? 裡面最深刻的就是，你要把飲食當作吃你自己親兒子的肉，它是《阿含經》裡面的一個比喻，他說，父母帶著一個兒子去遠遊，去朝聖，在過程當中曠野當中飲食都斷炊了，所以他們就商量，如果我們兩個大人不在了，兒子也活不了，可是如果我們都沒有飲食的話，我們三個都要一起死掉，所以父母就商量了，我們就把兒子剁來吃吧。如果你知道你的飲食都是來自於你親兒子的血肉，你會吃得很高興嗎? 你只是為了要維持身心平等，不得不吃，那個心情是不是有啊? 經上就有些內容，兒啊~兒啊~我不是愛吃你的肉，我不得不依止你的肉，因此我這個要作一個善的迴向，起個增上行，把這個功德都讓你這個因緣圓滿，所以這就是一個這樣的過程。

整個飲食知量，我覺得裡面很多的文字是很動容，包括我們今天齋堂叫做五觀堂，五種想也是飲食知量的內容，還不只是如此，你平常工作是為了一口飯吃，你需要爭這口氣嗎? 所以你只是要獲得每個月的生計，圖什麼? 生活上應該要怎麼樣用心，這些其實都是廣義的飲食知量，乃至於廣說，以上都還只是講到段食的內容，**觸食**就跟正知而住有關係，十種業處都是你觸食，都是你根對境，識心分別起，很多的不如理的想法，都是影響你的感受心情（Kimoji），觸食就是感受心情（Kimoji），身體的感受心情（Kimoji）、心裡面的感受的那些內容；然後**思食**就是希望，我們說有希望就有盼望，就自己可以活

得積極一點，所以你要定目標，做目標管理等，這些是思食。**識食**是你自己能夠記憶，能夠從記憶當中調出各種回憶的正念，這些都叫識食。

這些都是讓你生命能夠產生出有一種生滅有為的造作力的一種後面的推動的因緣，這是正知而住的十種業處，然後你需要覺寤瑜伽。所以在正知而住這十種業處要幹什麼事？能除諸惑思，所以為什麼叫正知而住？正知是不是需要正念，沒有正念就沒有正知，所以你一定要有一個平常攝心的正念。那念佛人就念佛囉，那數息的人就數息囉，數息已經得善巧的人隨息就好了，乃至於你就可以不斷的全然覺知。如果你已經可以放鬆的全然覺知，那你就全然覺知吧。看著這一切都是因緣生因緣滅，不斷的無量相轉變，迅速生滅，以及不斷的體會這個過程。這樣子呢，知道有問題了，就解決問題，能除諸惑息，不要把那個問題拖延。正知而住的關鍵就在哪裡？維持現觀，能夠讓你回到寂靜住的明覺相續的狀態，所以有問題必須要解決，你就要去解決，不要拖延。這樣子就是正知而住，然後保持你醒的時候的一個正念心，就叫覺寤瑜伽，醒的時候你幹嘛事？佛說善事只有兩樁：經行、宴坐。Again 又來了，宴坐就修止觀，經行就是那十處的時機，然後於善事勤修。

而一旦要勤修，就是那五項：「所緣及自體、差別並作意」，然後觀察微細的五種「心亂」相，認得因緣生因緣滅，諸行無我，工作就是這樣，所以一旦回到正念就是回到這五個，然後這裡的四項戒淨四因，重點就是十個業處正知住，只要你意識有功能要維持正思惟，讓你的正見穩定相續，於善事勤修，《瑜伽師地論》講得非常詳細，比《廣論》都還詳細。再來就是三餐飲食，或者你今天持齋，過午不食，飲食都要飲食：① 你正在受用飲食，② 即將要飲食，③ 飲食以後，分成這三段時間要去觀想。這就是做功課，佛教徒，不要以為功課就是早課跟晚課，很多人連二課都不做，那更重要的一課是什麼？定資糧，就是這個。

你對什麼境界，就要練習什麼淨土，有人說這是假想觀。假想觀就是藉想練心，這叫做住資糧，讓你的身心修遠離，遠離讓你五蘊憒鬧的那些因緣，然後讓你攝心能夠得住。所以得住的第一個住處就是得作意住，什麼叫得作意住？你的如理作意一調動你的作意力，調動得來不會跑掉，要在哪裡住就在哪裡住，不會調不回來，不會心攀緣，馳走於五欲六塵當中，所以修行第一件事情要能夠讓你住資糧，住資糧的第一個工作就是得作意住，就是能夠調動你的作意力，隨你的作意，這時候該做什麼就做什麼。禪家講得很帥，對不對？這些東西需要長時間的練習，而且這練習還有兩個宗派，一派是要求你用力的專注而住，《瑜伽師地論》要你放鬆的、放鬆的無作而作。難吧？講起來好像很難。

續論「住資糧」

其實什麼叫作「**戒清淨**」？戒體是無作為戒體，是不作惡，因為惡因有惡果，惡的加行就有惡的行相，讓你造業受果不得出離，沒有好處的，所以你只要知道輪迴是有過患，就不隨業轉了，很自然就這樣子。所以什麼叫做戒？戒就是對因緣看得清清楚楚、明明白白，你知道惡，所以不會故思造業，你不會故意去造業因，所以無作就是一個觀察慧的一種狀態，你具有明覺的觀察慧，因此知惡而不故思造業，你知道那是惡業，所以你不作，不作就戒清淨了，你要讓戒清淨不是要故意作什麼，不是故意要作什麼，而是不

作惡而已。不作惡是要知道因緣，懂得簡擇，自然就不隨惡境因緣轉了，那只是這樣。所以，大乘的說法，以無作為戒體，應當視為開遮持犯的因緣，然後無作而住，所以它其實不是一個很苦的狀態。

所以**「飲食知量」**怎麼樣定呢? 於所依相扶，扶就是扶助，互相增上，什麼是所依? 我們的生命都依在哪裡? 依在色蘊上—根身，根身的造作條件是什麼? 四大，所以你要維持這四大的清淨跟平等；而四大扶持誰? 扶持意根，讓意根能夠對境明利，而明利之後能夠依著正見而住。所以兩種依，一種是欲界的依，也就是根身，一種是出世間的依，依什麼? 依智慧，這兩個相續住，互相幫忙，魚幫水、水幫魚，在這十種業處調整你的作息，對飲食能夠正知，然後最後的效果是能夠密護你的根門—善護諸根。善護諸根就是讓你的六根不是專住，專住是外道的瑜伽行，佛法的瑜伽行—密護諸根，是正行於境界，甚麼叫正行?如實知，如實見。於六根行於六塵境界，在六識分別當中如實知，如實見。只有名色的分別，於中無我無我所，前天我在《雜阿含經》中講，三個要領你要看懂：一、這一切都是因緣所生法，二、既然因緣所生法一切法無自性，但有相顯現，相就是分別心，三、而這相顯現還有無量差別，無量差別迅速生滅，不斷體會這三件事情。一切時處你不要以為住資糧沒有止觀，住資糧是培養止觀的資糧，資糧有兩類:福德和智慧，福德是讓你能放得下這些俗事因緣，找到一個時間可以密集加行，智慧資糧是讓你加行，懂道理跟方法，你平常不儲備他，你一入坐就等禪師看你啦!老師加油。你幹嘛?等加持?！

回憶一下口訣:於行住十業處，調整作息，善修正念，於飲食正思惟，養成密護根門的覺知力，整個住資糧的戒淨四因的發心目的，是要讓你培養正念正知、熱誠而住的生命習慣。你沒有這種習慣，你以為求哪一個上師？哪支香？哪個禪堂？哪個法門？哪個道場？很拚的。當我讀過《瑜伽師地論》之後，我更強調尤其是在家人，跟出家人，都必須要注重一件事情，就是你的執事工作。因為僧團是一群出家人共住，以僧護僧的一種生活過程，生活過程如果調不好，你會有一支香當中坐上修的境界嗎?我經常講一支香坐上的境界，那是你驗收住資糧的成績，不是你的功課在那裏，你的功課在平常，那裏是驗收的。住資糧是主業，是非常重要的功課。

「密護根門」不是戒斷你的根，不去取境界，雖然他的口訣:不取於相，不取隨好。重點不是在不取，重點是在如實知他無所取，都在訓練你的正念，正行於境界的那個觀察跟體會。我經常講瑜伽就是加兩個動詞:「觀察」「體會」。你這個觀察跟體會能夠印可於經論的聖言量，就跟他對照。你不要盡信書，你要信書，就不如無書，既然讀了就要拿來印證，也不要因為是佛說的你們就信，你們要正行於境界，自己去作證，有用了你才信。沒有用你姑且保持懷疑，讓你的根能正行於境界，然後懂得跟你的出世間依，跟你的世間依可以互相扶助，與所依相扶。然後於善事勤修，有事就做事，沒事就住止觀，經行宴坐交叉進行。

我哪有時間坐香？沒時間就住資糧，資糧總共有**「行時五業」**：往還、睹瞻、屈伸、持坐、食飲噉嘗。以上所講的每一個字，都有他應該相應思惟的內容。你要取甚麼相?你要做甚麼思惟?如果你看到有行人從你旁邊經過，論上就講，你要看一個是林志玲走過

去，一個是阿匹婆走過去，你要取誰為相?你要瞥一眼林志玲不去極盡分析，馬上轉向阿匹婆，她也會老成這樣子。別人如是我也如是，轉念是這樣子轉。書上讀的苦諦，你不在這裡練習，集諦不在這裡思惟觀察，請問你甚麼時候成就正念呢?你就期望進禪堂自然正念從天上掉下來?禪師會吐金光加持到你的腦袋瓜嗎?不可能的事情。經上的語言不容易記，生活上的體驗就容易勝解，勝解要靠生活。生活當中不作證，蒲團上沒有正念。真的不容易，整個頭都是黑暗的。往還、睹瞻、屈伸、持作、食飲噉噹，每一個時機都要知道怎樣取相，怎麼看到自己安立?怎麼生心?怎麼回應?怎麼取捨?表示每一個時候你是醒著，帶著你的覺性受用你的生命，把這個東西也變成你的習慣。你在蒲團上一支香才有作用。

「住時五業」：行住坐、若語、若默、若臥、若解勞睡。累了上床之後的正思惟讓你起一個光明想，起一個業盡之想，讓你身心安頓，然後解勞睡知道也跟飲食知量一樣睡覺跟死亡一樣，睡下去可能醒不過來，一樣是可怕的過患。既然要睡我為了要攝受梵行，行平等飲食睡眠的必要性不得不受用，你是帶著清醒的覺知去入睡，而且入睡之前，今天事所作已辦，萬一明天我起不來，不受後有無礙，能夠把生活過成這樣，你不覺得很美好嗎?你說: 我還是欲界凡夫，還有欲沒甚麼過失，那你就把欲的內容調一調，問題是佛就說了，少欲喜足，慾壑難填，你追求欲惑這件事情沒有止盡的。

昨天我們在讀《阿含經》的故事。有一位叫頂生王，他管整個南瞻部洲，聽說還有東洲、西洲，聽說北俱盧洲更殊勝，聽說他已經管完了四大洲轉輪聖王，聽說還有三十三天，第三十三天還分他半座。既然我能做半座，我就把你幹掉，整個三十三天都歸我管。這個念頭才一動，就從三十三天掉到他的南瞻部洲上去，再也沒有辦法如其所願。他準備要入滅快死之前反省，懺悔這個過程，然後就跟一位尊者告罪，他就把整個過去順欲的流轉過程，他知道過患，懺悔過程講一遍，他就證初果阿羅漢。只要反省一遍，那樣利根人就證初果阿羅漢，能夠痛徹心扉到這個地步，可以知道他不是修深定來的，那種狀態都不是很深的定。但是攝心得定的起碼過程是有的，問題是有正見，正見是很深刻；是從生命經驗獲證不退轉，不忘失的一種正見，你只要對這種正見深刻的不忘必生善處，即便墮到惡業生處，墮地就往還回來。甚麼是你的保證?不是外面的力量跟你加持，如果佛主張這個加持力，就不教你這麼多道理。他是讓你明白這個道理，讓你有隨觀的智慧。

「修定出離果：由三種定，得三出離」

三定三出離的偈頌: 修定出離果。修三種定就出離三種果，所以談三定跟出離果的關係。談得三種定，還是回到一開始的三種所緣上，你要修學三定一定要有所緣，所以所緣一定逃不開在前言當中講到的外緣、上緣、內緣，不要把這三種緣當作三個別別的東西，他是一種合理的進程，首先不管你再高明的人，修一定要修甚麼?

「緣外境時 － 得作意住」

先取外緣為境，外緣本來不是你心的住處叫外，甚麼是你的心?能觀才是你的心，原本就有恒住不忘的相嗎?沒有，所以你引心去住相，任何這個動作，你所住的相都叫外，所以即便是安般，即便是法義勝義都是外相，一開始都是這樣，你要似外而住取相內攝。

知道他似外好像外境一樣的顯現，就引心去把相取下來，尋伺憶念去觀察他的特性，就這樣你的身心就從外亂的狀態，慢慢攝心，而得到內等安近等九心住的過程，漸漸到達等持。達等持的時候你的心就得到專注、穩定、相續的功能，你選擇依照你之前的意志所選擇的所緣，到那裏相續明覺而住，得作意或者叫得三摩地。三摩地就叫寂靜住，令心不散亂的心住處，達到這個狀態就叫得三摩地，在此文叫「得作意」。《瑜伽師地論》的四處七支第四處修果有兩支，得世間道清淨、得出世間道清淨。世間道清淨就是四禪八定，四禪八定還不叫世間清淨，世間清淨的最極果，最圓滿的果是誰?請各位註明—滅盡定。如果你還沒有到達滅盡定，你世間道清淨只不過在少分的過程，還沒有圓滿。所以我們在三摩呬多地，總共有三個分位(三個階段)。

「第一階段」: 得三摩地，當你的心選擇一個外緣，你想住就可以住得下來，不生起五蓋，不生起八惡尋思的散亂因緣。你心於境界不亂，那叫於外緣得作意，也叫得三摩地，你的心依著你的尋伺，引導你的作意在那裏生出分別，然後相續的分別都可以對照到法義，一念一念相應心就不散亂，不去獨頭妄想，這叫得作意，得作意只不過是初分而已。

「第二階段」:三摩地圓滿，你要進到四禪，但佛主張要你修四空定不叫你住四空定。聖人的住處喜歡住在四禪處，你至少心能夠保持在四禪的住處，你的心就圓滿了。可是不在那裡常住，你該調動回來到散心位，就到散心位，需要到滅盡定住，就到滅盡定住。最後會到達超越三昧，天台止觀上說你可能超二、超三、超四。也就是說，你可能超越兩地到四地，依照經論的意思，你可能隨自意三昧，你的心認為這個時候需要到甚麼狀態，就到甚麼狀態，他是一個調伏住的狀態，心是調柔的。你需要用多少的專注力，就用多少專注力，你能夠依著調動，需要去對境界圓滿住，這叫得三摩地圓滿。

「第三階段」：可是得三摩地圓滿，進一步的第三個分位，是甚麼?得三摩地自在，就是隨欲自在，就是天台宗的隨自意三昧。你需要到哪裡就到哪裡，不拘泥一個境界，也不於一個定地生出四種煩惱行，不要忘了修定能調伏煩惱，讓煩惱暫時不現行。可是你對定地的境界，會起四種煩惱行:愛見慢癡，還是凡夫，只不過是你愛的比較清淨而已，你還會愛那個寂靜味，你會在那裏覺得有境界，因此起見，看不起別人的慢。你不曉得你根本沒有解脫，把定地的境界當作解脫，那叫增上慢。

即便你有定的修養，當時六十二見的外道全部是有定的，比我們高明很多了，結果那些外道弟子跑到僧團來偷法，到處去問，外道問佛弟子說:你是阿羅漢嗎? 佛弟子說: 我是阿羅漢。你是阿羅漢是依四禪，還是依四空?他就一個一個問，你不是四禪，那有三禪嗎?有二禪嗎? 有沒有初禪?沒有，他就很懷疑，問了好幾個都是自稱阿羅漢的，他連初禪都沒有。他就跑去問佛說:您的弟子怎麼都是增上慢的人，都沒有禪定的功夫，都自稱阿羅漢。佛反問：他們有沒有回答你，他們是慧解脫，他有正見，可是沒有心解脫，沒有俱解脫的功能。因此那種慧解脫的阿羅漢，通常不發神通的。如果你是俱解脫，你能夠在四禪八定得滅盡定，得超越三昧自在的人，他隨心所欲的，依照經上講，他可以騰躍虛空有如意足神足通，想去哪裡就去哪裡。

哎呀~~我現在想去加拿大見見冬天的感覺，念想就去了。剛才我講的頂生天頂生王，就是具有定地的神足通。他想你在南瞻部洲，沒有甚麼了不起，東西北都還有美麗的國土，他一想就到那裏，他就奪得政權，他到三十三天還想把帝釋天幹掉，慾壑難填。你說人能滿足嗎?所以一樣都是這樣，這叫得作意。心到哪裡、業的行處就到哪裡。而且六根能夠攝心得住，不各別散亂作意，這叫得作意，得三摩地，還要後後地勝進。

「緣上境時 － 得世清淨」

緣上境不是別別取上境，我們上次講到三種所緣的時候，你只要在外緣當中數數調四個作意，在九心住當中一地一地勝進，自然就會轉成上緣，甚麼叫上緣?上緣就是比較出你下地的定境界是苦粗障，你的學思又知道更上一地的定地是更靜妙離的，你只要有這個抉擇，抉擇一地一地勝進，就會在下地不住，自然就會勝進到上一地的定地境界。在那裏之後，你繼續一直到非非想處定，你就知道這是外道的沒有想心的功能，直接超越到滅盡定，到滅盡定之後，那裏也不住~這時候你遇緣對境需要甚麼心，你就從滅盡定為依，隨時到哪裡，你就變成三摩地自在，對我們來講「現在」都是神話，不如好好學思你的經論，這是關鍵因素。這是自然滑進去，可是不要忘了，要在這裡要有般若無住的智慧，你才能夠一地一地，真的讓你勝進的不是取捨，而是知道取捨都是虛妄分別，最後的住處是無住。以滅盡定的究竟功能，你已經有這個功能，連這個功能你都不住，隨因緣而住，不取於相如如不動。不取於相如如不動不是都不動的狀態，該怎麼住就怎麼住，完全心住在現觀的等流上清淨住，這叫「得世清淨」。註明一下:世間道清淨的目標是滅盡定，但不是在滅盡定上住而不動，是以滅盡定為依隨心所欲，但不違背住戒清淨的規矩。所有戒淨四因的法行，都是為了住戒得清淨，都是為了這個目的。

「緣內心時 － 得出世淨」

緣上境時得世清淨，可是重點在哪裡?這一切都是所取境，能取心於境無分別但有功能，這個功能還是妄心，你要警覺這件事情。警覺這件事，緣內心時，《六門教授習定論》說這種狀態「得出世清淨」。註明一下:甚麼是得出世清淨?修所成地定義就是入諦現觀。你一切對境都可印可到世間道的苦集二諦，出世間的滅道二諦安住道諦而修，多修多習多多修習。這叫緣內心時，得出世淨。入諦現觀獲得四諦的正見，就在四諦的正見上面觀察一切的對境，如病、如癰、如刺、如殺，印可無常苦空非我，不斷的反覆印可，這樣漸漸得出離從欲界的九品惑，先斷三品得初果。再薄、再斷得三果，然後再把善惡界愛斷清淨，不受後有俱解脫的阿羅漢，永得出離就是漸漸出離，到不受三界業果繫縛必趣涅槃。為什麼他可能不是這一生證涅槃，他可能三生七世往返，三世往返到第七世的時後證得涅槃。最晚是這樣，住涅槃地之後更不退轉，涅槃叫作貪瞋癡不生的生命狀態，佛說他是十四無記，你不要去想他是甚麼狀態，他的結果，就是讓你不如意的流轉的業因緣永斷，那樣是不是有我的生命存在，你有這個想法就叫外道；不要去想，你只要知道這些流轉的業因果報都是有過患，你願意出離這些過患，這才是重點。不要問到底，你會耽誤你的生命的清淨，你就數數用四諦正見，觀他有過患思惟出離，要漸漸離欲自證解脫。還可以把解脫知見分享給他人，走這條路不是很好嗎？！

所謂大乘是包含解脫乘，是不排斥解脫，是以解脫為上首一樣的，他要發個願要令一切眾生隨其根，在他的因緣道上得解脫，不是隨我的願，你一定要用大乘道解脫，你不用

大乘道解脫就不是我的弟子，那你的眷屬欲望也太強了。佛的教法是這樣，唯識說：不見得要主張一佛乘，在唯識觀三乘是究竟，反正依他的根機，依他的因緣能夠究竟涅槃速速趣、不耽誤，到了那裏之後，就是佛的事情，聽說涅槃就是佛果地的境界，你就不用替他煩惱。去那邊作佛，你可以依照你的功能，做你該做的事情，一個修聖道的人，就不會有這些坑坑巴巴想法。那叫出世間道清淨，那叫更不退轉，不會回到五欲六塵的思惟抉擇的境界，不會進也有過患、退也有過患，取捨全部是過患。

前幾天在我手機上突然傳來，以前學長的一個 LINE 的訊息：「我好久沒有回你的話，因為兩個禮拜前，腦部有腫瘤去開刀」。我心裡面一陣憂傷起來，我就很自然打了一些問候語，等了老半天，他總算又回覆了：「老師不用來探望我，我每天都還有機會聽你的錄音帶，知道你繼續在講經說法，很快樂的。」，他居然還安慰我，叫我不要去看他，這個好樣的。大家都在道上，我們這個果德是不孤獨的，雖然不見得很親密的在一起，不是呼之即來，揮之即去。不是親親蜜蜜來來去去的關係，但就覺得親蜜，能夠憶念到這樣的因緣，就覺得此生無憾，真的，一個不遺憾的生命。就藉著你正確的用心，能做多少是多少，不在成果的多少，有相的成果都是虛妄的就是生滅法。有學長早上也覺悟了，聖人得定也會退呀!所以再退的時候，你還要再重新得定，要從基本法再來，基本法就是我們現在正在學的東西，如果連俱解脫阿羅漢要再得定，還是做我們同樣的事，你覺得我們現在做的事，有沒有覺得很冤枉，完全不會。還再問有沒有更殊勝?鼻子動一動就可以飛到天上去，別想了。

三定三出離這三個果是緣三種緣，三種緣的進程關係是取外緣，你內心要發動力勵運轉作意，去把你非所緣的東西取為所緣，心可以調度，你心能夠怎樣作意，那裏識心就對境，不增不減的生出那種分別，然後就跟四諦的道理相應，一切無間殷重生起四諦相應的實相，思想改變你的感受，感受改變你的動機，動機就讓你的業清淨，業清淨你的正定就生了，這叫《瑜伽師地論》由觀生出的止，由慧的抉擇生出定心。因為我們要的定，不只是調伏定，而是調伏正見之後，不起邪解脫見的明覺相續，那是自然的法定，所以不求深定，但求不起邪見的正見相應的定。很多人為了得深定，去抗拒聞思學習正見，不對。因為你的生命不見得還有明天，你以為你得到四禪之後，還有機會聞思嗎?你的聞思只要在起碼的欲界定，能得作意的狀況底下，矚耳以聽，諦觀、諦觀就好了，何必要深定呢?真正的深定是跟涅槃相應的定，你只要取外緣內住，透過四種力量的恰當應用，九心住就不斷的流動，你的心就跟寂靜的流水一樣，有甚麼好困難的，所以正見的思惟生起那是關鍵，把正思惟的生起次第，要能夠串習成熟這是關鍵。有人對於思惟法義覺得很散亂。

有學長問:以前蠻寂靜，現在依照你的道理，現在思惟法義就覺得很散亂?還不得法，這個真的需要調一調。所謂思惟法義不是獨頭思惟法義，是貼近你的安般正念上面去相應法義。所以這叫修瑜伽相應行觀修法要，重點在這裡，一直體會不到，這個關卡過不去。

觀察你的入出息，放掉這些名言，在你的現觀相續上自作證四諦道理

請注意!我叫你注意安般，有沒有只教你只守住風門，有沒有?沒有喔!我的口訣是甚麼?首先為了要攝心鼻吸，口吐，盡量吐光，hold 住一下調你的作意出來，即將要息入了，

息入之後，鼻先有觸，漸漸腹脹起來，這個時候如果你的安般七種略義明白，這就是牽引業改變你中央孔穴的顯像，就是這個意思。所以業就是有為的造作，就會引發你識心觀察的相，有眾相顯現，而且那個相才生他就滅了，沒有住相可得，這些都是我說的道理，這些道理不是要你思惟這些語句，是要藉貼著鼻吸口吐這種加行，然後作意調過來：鼻頭有觸，息就入，你為什麼知道他是入相?因為肚子脹起來，這個時候不用守在風門，知道身體會有微微的改變，為什麼要這樣子觀察?為什麼要分別相續相?注意到你有次第的想，隨著行會有種種的色差別。為什麼要觀察這麼多?做這些觀察的分別所爲者何?各位知道嗎?鼻吸、口吐，引心注意，鼻吐、肚縮，住息不入出，轉上行，鼻又有稍暖的觸生，如此分別顯現甚麼道理呢?如是加行，有如是相。出入息及兩中間，若轉、若還，顯現心取相的分位，你的心一直在諸行相續的分位上，一時一時但有假名差別，沒有恒常住不變異的我跟我所有，這是我描述的。

請注意!我不是要你在坐上思惟這些語句，這些語句是要你平常聞思熟練之後，你但觀察你的入出息，而自作證這個道理。是要作證這個道理，不是要思惟這個道理。平常聞思位披讀的時候，你可以思惟我所講，反覆把我的話聽懂，可是工作要在哪裡?放掉這些名言，在你的現觀相續上自作證四諦道理。你自己作證這個道理，去作證明題。譬如:1+1=2 為什麼?你用數學理則邏輯論述去證明為什麼 1+1=2? 大概是高中的題目，這不是廢話嘛。我們中國人數學很厲害大概都用背的，那個 MPM 新式數學的教法，很多家長都很討厭那種教法，背就好了答案就出來了，我們這種四則運算的背誦力，大概能夠駕馭兩位數到三位數的數學，到 10 的幾次方以上，我們就駕馭不了。什麼叫 Log 函數？是解釋為什麼會有曲線，是加速度的變化趨勢，而 Log 就是慾望的增上心。數學不是計算，計算只是方法而已，數學的問題在邏輯，邏輯的關鍵在因果，因果的現象都在生滅上，你懂得觀察生滅你就認得因果，於中的道理變成算式，就是數學的顯現，數學為什麼是科學之母?有道理的。

所以我們的邏輯不夠用為什麼?不喜歡正思惟，但是喜歡打妄想，玅老說:修止觀就跟打妄想一樣，但是要透過聞思聖言量，把你的所緣轉變成似法似義有見意言。透過聞思位，把你的聖言量透過自證四諦的實驗、觀察、體驗的過程，把他變成似法似義有見意言。好像經論上的文字，你不用完全一字不改，依照我的體會意思到了就好。似法似義好像那個文句，好像那個體會。那個體會沒有一次一樣，可是完全不離那個規矩，你要透過聞思，透過四諦，在身心生滅上觀察體驗，透過觀察體驗而得到好像經論上的文句、好像經論上的語義似法似義，有見就是能夠於現見的境界上面得到四諦的觀察慧，有見意言還要知道觀察慧是甚麼狀態?是意識所緣的名言境而已，不把這種智慧，當成非常高尚的智慧狀態，透過外境外緣觀察，漸漸成就上緣，上緣是由觀成就定。然後把定心往內，從所取相的分別，轉成能取心的無分別，那伽常在定，心就是知，知就是知，見就是見。如是知、如是見，緣內心得出世間清淨，你就可以穩定的獲得四諦無常苦空無我的隨觀智，你可以用這個隨觀智觀察任何事，只要你的心一切時處跟四諦見相應，就叫作涅槃相應的正受，那就是一個解脫的支分。

你不管甚麼修法，都要攝持在這種狀態底下，你的修法才能夠功夫成遍，你持咒也要有涅槃相應的定，你念佛也要有這種定，功夫成遍就是在這種欲界定的功夫底下。瑪哈希的定也是欲界定，隆波通動中禪也是欲界定，定都不用太深，就只做那件事情:全然的覺知而已，保持放鬆的觀察慧。有主題，可是背景也不割裂，任何主題不可能割裂於背景，因為你主題割裂於背景，就是在修你的自性見。你一直不斷地警覺到你的主題的現見，跟背景有關連性，你就會警覺一切法是因緣生的，因緣不久住，不待他緣他就謝滅，為什麼不能令住?因為無我空性。這個道理稍稍一提起，你就明白了，而這種明白，你就慢慢就可以為別人分享經驗，完全是你自證量發出來的似法似義有見意言。有人跟我講：聽老師上課有相似止觀的境同，如果我不講散心雜話，我只要講理上純粹的思惟，隨著我想、把心交給我，依著我的文起這樣的想，你的心只要有一點點必要的定，你就有法觀的能力。我班上的同學有很多去其他的道場，道場的禪師都說廖老師教出來的學生法觀很好，定心不夠，所以只要定再加強一下，在那裡不用讀經學論只要修定，先隔離外緣讓你們身心清淨，去除五蓋，修定的因緣，修定是這個並不是要獲得深定，當你有一些得作意住的功能就可以，這邊也是這樣，慢慢你自然用功就會得到涅槃相應的世間道清淨，這個才是關鍵。

從外緣進到上緣，從上緣進到內緣，再從內緣當中觀心而住。口訣:「凝定於前境」，為什麼叫前境?為什麼不叫現前境? 因為現前境就是你的能觀心，現前當下的境只有能觀心，沒有所取境。你只要用名言描述所取境，所取境就是前境。聽懂嗎?能夠了別，能夠用描述的去講給別人聽，明白他是甚麼，不是甚麼，那個分別慧，那個所取境都是前境。當下現前的境只有這一念能了別的心，可是他不獨住，他是跟前境謝滅，前境的謝滅叫次第緣，次第緣就是心生起的四種條件，心要有自種子親因緣，要有他的所緣思惟想起，所緣不是識外的東西，能觀心裡面攝藏一切種子，你用作意調動一個種子，跟你要觀察的所緣境相應生起，由見分帶起的相分，在相分當中再起相續的分別，這些都是理論描述。這描述相對不重要，你可以用這些道理來理解這句話。「凝定於前境，相續是明人」，你要做個明覺相續的人，心在那裡擺?不取於境，如如不動，他的狀態是甚麼?凝定於前境，為甚麼是前境?就是這一念能知的心，了了知，了了見。不取於相知道無自性可取，無我能取，就只是諸行相續，人無我、法無我，一切生命的道理都在這個觀察裡面。我都不是在定中思惟這些語句，是我從定心當中生出這些語句，這叫定心中慧。這些智慧的語言，我現在來講都不用背，只要推到一個狀態，只要有次第生起的因緣，自然上路，在那裏可以坐很久。現在的問題在那裡?該出來就要出來，不要把世間的事情拖著不做，飯沒有煮，鍋子生銹了，水龍頭壞掉了，這些都要正知而住。能除諸過失，這些因緣不隨順，就沒有福報。沒有福報，你再多的智慧資糧也沒有用，所以福報與智慧能夠偏廢嗎?一點都不能偏廢，佛法教你的生活是中道的智慧。

結

再回憶一下今天的重點:正知而住，十種業處，行時五處:往還、睹瞻、屈伸、持作、食飲噉嘗。不要只背這幾個字，對照卷 23、24，每一個業處都有每個業處取相起想的內容，把那些內容舉一反三，舉類到你現前的生命經驗當中，找到適合的描述，用這個如理的作意調動心，去取你現前境當中的因緣，依照聞思的道理去體會。數數調你的心，如果你經常這樣觀察你的生命，讀經就會很有趣味，即便是佛陀時候的公案，你會跟我

現在的境界相應。讀經有個好處，經常讀經會有出離心，因為你跟著佛陀跟聖弟子思考，如果你經常讀大乘經你的悲心會起來，你經常去讀唯識跟般若經好像會有空正見，你是依著別人的方便得到似法似義的有見意言，把它拿來相應到你一切謝滅的前境，「凝定於前境，相續是明人」，這種觀心為上這叫大乘的禪。無住而住，無所緣無所依的狀態，《金剛經》說:不取於相，如如不動的狀態就是這個。這個怎麼入?還是從外緣這樣進來的，慢慢練習。聽懂了，就要依所教去操課，操作多了，這些隨觀的能力方法，才能夠熟練、才能夠變成你真正的東西。

今天功課:

十業處的相應思惟，回去讀論，依照你的語言模式操練，當作你每天對著這十個業處應該要起想的內容。

行時五處:往還、睹瞻、屈伸、持作、食飲噉嚐。

住時五處:行住坐、若語、若默、若臥、若解勞睡。

行住坐三個威儀，可以很正式（serious）修止觀的過程，臥處的意識比較昧略，要起一個光明想，讓身心容易進到休息狀態，都很有道理的。當然你要找到論文跟方法，數數去練習，很重要的事情是逐步放鬆，調動作意，要得作意，三定三出離的功能，第一個:得作意，注意心就是作意的功能，隨你的意志調動，不要連這個都管不住，甚麼叫作意?就是自律神經。自律神經基本上是本能反應，從娘胎來就有的反應，可是你用大腦的功能把他架空了，你下架你自律神經的功能，所以大腦就不會讓你好過，因為你隨著你的想法不能夠如意住這是正常，因為想蘊的內容就是妄想，不是真的。真的你不顧，假的一直想，怎麼會睡著?包括法上的想像都是妄想，你不現觀作證。是我們要依賴名句文聖言量，但是你要把名句文聖言量，轉變成四諦的正見，四諦正見依照唯識觀的說法就是似法似義，“似”他是個相似法，不是準確嚴格一定要照著名句文那樣背，我們要有背誦的法藏，要有名句文當作依止沒錯，重點是你要引來現觀。透過現觀轉變的那個內容叫似法似義，要變成能夠現見五蘊生滅的道理跟方法，很明白是意言境，連智慧的隨觀都是唯識，都是虛妄分別有的，是作意的因緣和合才有的，你不得作意他是不生的，連智慧的隨觀都是唯識，這道理要明白。你獲得一個智慧的能力，你要很珍貴，因緣許你，你才可以這樣觀察，這樣得作意住才能夠世間道清淨，還可以進到凝定於前境，跟出世間的四諦相應，常作如是觀。