根據一九九五年三月十五日錄音磁帶記錄

南老師懷瑾（以下簡稱南師）：我們今天聚會在一起研究完了《大安般守意經》，安般這是古代的梵語翻音，詳細講是安那般那，出入息。這是釋迦牟尼親口傳授的。實際上很多經典裏頭都包含，內容都有放進來的，佛教我們怎麼修持的一種很實際的方法。拿現在的話講是很科學的，很平淡的，很規矩的，一步一步都告訴我們，大家看不懂。而且後來佛學昌明瞭以後，反而把這些修證做功夫之路不重視，大家犯了一個錯誤——好高鶩遠。大家一來都想走高路子，都想一來就馬上開悟成佛。好高鶩遠，對佛法沒有實際修持。現在世界上還在流傳安那般那——利用呼吸修行的方法，印度也好，中國也好，幾千年都在流傳，都變了。中國後來就變成亂七八糟的氣功，也不懂得真正的氣。印度也一樣。那麼，流傳到西方去呢，把這種數息的方法用到醫學上去，所以西醫治失眠，治心理障礙，就叫人注意自己的呼吸計數字。這個在其他經典裏還很多，講到如何翻譯的這部經典，文字古老一點，它意思講得最清楚了。中國後來天台宗傳到日本以後，用這種方法的很多，可是幾乎十個人修行、一百個人修行，沒有一個成功。道理在哪裏呢？道理都曉得這個法門叫作數息觀，問題也就是我們去年講了一年，什麼叫息，這個理解，這個思想，觀念上搞清楚沒有？現在我們這一次參與了《大安般守意經》的研究，我現在問幾個問題，希望大家自由地答，不要不答。我也不單獨問哪一個。什麼叫安那般那這個問題，請大家自由答覆。（久久顧視大衆，無人回答）又不講話了，又是中國人，同西方人談話就比較痛快，有問必答。

女答：出入息。

南師：大家講話，不要一個人講。（衆齊答：出入息）

南師：好，我爲什麼要這樣做呢？要你自己講出來，你的腦子記憶就會深刻。不要不肯講話。安那般那是梵文，剛纔講了出入息，那麼安那是什麼？般那是什麼？

某女：安那是入息，般那是出息。

南師：大家搞清楚了沒有？都清楚了嗎？希望講話。佛的教育裏頭有兩句話「學人不開口，那是沒有辦法的。都曉得了，出息入息。再問第二個，什麼叫做息？請大家答覆。

某男答：不呼不息叫息。

某女答：呼吸之間停着的那一剎那叫息。

南師：一個說不呼吸叫息，一個講呼吸停着那一個叫做息，那是你過去聽來的，這八個課你不在，不怪你。這次課有沒有聽？（學員答：有）有就好好聽。

某男答：自心叫息。

南師：自心叫息，怎麼叫自心叫息呢？進一步。

男續答：不可解釋。

南師：不可解釋，這個是佛學院的答覆。（南師對某一個女學員說）你說他這個話對不對？

某女答：自心叫息？

南師：不是，你說他這個話那一個對，那一個不對？

女續答：一呼一吸叫息不對。

南師：什麼是對？

女續答：剛纔X先生講的不呼不息叫息那位又講一呼一吸之間停頓的那也叫息，是一樣的。

南師：爲什麼是一樣？

女續答：因爲不呼不吸已經包括一呼一吸之間的停頓，這是就小範圍講的，乃至於不用鼻孔呼吸，還會出現不呼不吸這種情況，範圍比較廣。

南師：你簡單地說，你這樣越說越複雜了，什麼叫息？

女續答：就是不呼不吸叫息。

南師：包括那個自心叫息呢？

女續答：它這個面更大，又更深一層了。

南師：就是說我們的生命自然呼吸靜止了，不呼不吸中間停留這個階段。我們講過彌勒菩薩在《瑜伽師地論》上講叫中間息，息，不但氣止，呼吸寧靜、停止，不是用意壓下去的，心念要完全放下，清淨休息，那個叫息。認識清楚了啊！我們剛纔研究了《大安般守意經》這個息，現在我們問一下，大家都聽過課文的，息是怎麼來到？在生理跟物理世界是屬於什麼方面的，請大家答覆。

某男答：（聽不清）

南師：你是答的哲學理論。還有誰？

某女答：風大來的。

南師：你們怎麼都不講話！你們是來學還是來聽的？是不是想學呢？唉，如果不答話，我就請你出去喲。真的！跟我當學生，真教起來，我是非常嚴格的，誰都不容情，這是出了名的。不管你什麼地位，什麼年齡，有時我就要罵人，這種味道你們沒有嘗過。我在這裏很客氣，在這裏我爲什麼客氣，（因爲我）沒有把你們當真的學生看！當學生看，非常嚴格！注意喲，現在我再請問大家，息，剛纔問大家以生理、物理來講屬於那一個東西來的？

衆答：風大來的。

南師：風大！風大在佛學裏頭屬於那一方面呢？

衆答：四大，色法。

南師：四大！色法。對！風大變成息，剛剛我們研究過有幾種現象的分析？

某男學員：三種現象：最初是風，其次是氣，最後是息。

有人補充說：還有喘。

南師：對！這個都要搞清楚喲！你們真要學的話。這樣弄不清楚就是白搞的啊，不要以爲（是在）學打坐，不要浪費時間喲。風大是物理作用，在我們人體生命生理作用是屬於四大里頭的一個重大因素，叫風大！要自己用智慧聽了以後研究清楚。在宇宙裏頭就是氣流，叫做風。風！沒有聲音，也沒有顏色，也不是物質，但是也不是精神，可有這個作用，叫風，根本上叫風。風動了以後，聽不見聲音的，風來時聽到的聲音是風碰到了其他的東西，風跟物質磨擦發的聲音，不是風的聲音，是物質受風力的磨擦起來的聲音。風碰到金屬，碰到銅、鐵、它發的聲音不同，是銅鐵受風力的磨擦所發的聲音，碰到水，它發的聲音也不同。所以不要認爲有聲音是風，風是無聲、無色、無形、無相的東西。那麼它動了以後，這個風在我們這個地球上叫它氣，氣要流動的，所以每天的氣象報告，你看氣象圖上畫的氣流路線各有不同，要搞清楚喲！現在記着，下次發考卷裏要答得出來。這個氣靜止了，像我們現在房間裏也沒有開冷氣，也沒有外面風進來，很靜止，是假的靜止，悶悶的，這個接近於風跟氣寧靜的境界，這個叫息，因爲風不動。假使手一動，那息的境界就變成氣了，再大一點就變成風了。所以佛在《大安般守意經》上說分四種：風、氣、息、喘。大家昨天剛剛研究完了，怎麼樣是喘的現象呢？請諸位答覆。我這樣是考問你們記得沒有。

衆答：（聽不清）

南師：現在我們呼吸往來不停就叫做喘。至於說傷風了，大家鼻子呼吸，有聲音的，那個當然更是喘，喘氣。呼吸往來不停，喘氣，自己耳朵都聽到，吸呀！呼呀！吸進呼出都聽得到，這是風，不是氣。修安那般那是叫你先認識息的道理，呼吸往來不喘，鼻子呼吸聲音也寧靜了，有感覺的狀態，這個叫氣。感覺聲音都寧靜了，內在的，那個叫息。息是感覺得到的，感覺到自己身體內部內、外都在動，這個叫息。修安那般那出入息，是修這個息，不是修鼻子往來這個喲，搞清楚沒有？（衆答：搞清楚了）都清楚了，這是很重要的。希望你們這一次認真地研究。這是關係你們自己的事，是爲了你們自己，不是爲了別人，更不是爲了我。我是在犧牲給你們講話。老實講我喫飯了自己的飯沒有事情做，很願意給大家講這一套麼？我事情很多哎，很不願意哎，前些時間我晝夜都在趕，我是犧牲精神、時間抽出來爲大家講的，要知道這個意思喲！並不是我喜歡當老師，想傳給你們。我不承認你們是我的學生，我的學生標準是很嚴格的，真的我是幾十年沒有承認過一個學生，我的學生必須文的武的、出世入世都要會，甚至說文章、品德好。我到七八十歲還沒有找到一個人喲！要搞清楚喲，我這個話那麼嚴格地刺激你們，也使你們知道我是那麼慎重。我並不是說喫飽了飯沒有事找你們來閒談。爲了你們的修持，爲了你們自己要弄好，我願意犧牲時間、精神來做，是這個意思喲，請大家珍重自己呀。那麼瞭解了這一層，現在先認識息，這個理念先要認識。我再問大家，等一下再告訴你真正用功怎麼辦，這部《大安般守意經》重點在那裏？

衆答：在守意。

南師：好！這個答對了。重點不在安那般那吧？

女答：是。

男答：安那般那是工具，帶到守意裏面。

南師：好！守意，意是什麼東西，瞭解清楚了沒有？意是什麼東西？

衆答：意念，思想。

南師：好！這是在學理上講是意念、思想，這是對的。那麼，這是第六意識了，對不對？

衆答：是，根在七識。

南師：意根在七識，對。現在當我在講話是不是意在講呢？

衆答：是。

南師：諸位聽課的時候是不是意在聽呢？

衆答：是。

南師：請問大家，意在什麼地方？在身體哪裏？

衆答：在頭部。

南師：好！現在都在頭部，感覺在腦部，初步這樣認識，瞭解了，其實要認清楚，現在講話，我們進入情況一點。諸位不一定盤腿，先把眼睛閉起來，心情放清淨。剛纔答覆意識是在腦子裏頭，現在還沒盤腿，要盤也請你自由。我怕等一下正式坐的時候，你們腿喫不住，不要因腿妨礙用功，是這個意思。現在只求寧靜，全身、眼耳鼻舌身頭腦都要寧靜下來。告訴大家，意，它的作用機關在頭腦，沒有錯，諸位答的也沒有錯。但是要注意喲。我們坐在這裏，外面汽車走動的聲音聽到沒有？

衆答：聽到了。

南師：自己感覺坐在這裏，各方面，包括身體外面的環境知道沒有？

衆答：知道了。

南師：全體是意！它並不在身體以外，並不在身體以內，也並不在中間。不過，剛纔爲什麼講在腦裏頭？在我們現有父母生的身體，腦子這部分感到意在這裏動，思想在這裏動，這個思想動是意的分別作用，在腦裏頭。把思想分別不動，比如思想都在腦子裏想，每個思想來了，你就把它拋開，都不動，沒有睡眠，並沒有睡着，也並不昏頭，都不動，清清爽爽，所有思想來了都掃掉，不要管這個腦，也不要管這個身體，這個意同內外是全體、整個的。這樣懂了麼？體會一下，要注意這樣體會。那麼真正的守意就是大乘佛法的觀心，觀什麼心？不是觀心臟。每個思想來了，心裏一起什麼思想或者感覺的或者知覺的，這個就是心意識在動，這個「動」都要把它掃清，誰去掃它呢？你知道自己在思想，那個是真意，那個纔是意，第六意識清清明白的意。你的思想是意識上面，等於水上面的一層油，水什麼飄的。所以不要給自己這個思想動力騙了。這個油麪都把它清了，那個清清明明的就是剛纔我所指的。你看，我講話你們也聽到，坐在這裏，身體也感覺到，外面的情形，四面八方都知道，這是本意。這樣認得這個意沒有？

衆答：認清了。

南師：不在頭腦裏頭喲！腦裏頭在思想，這個是妄想。所以人能做到把腦子裏頭的思想、每個思想都掃清了，都打開了，清清明明在這裏，清淨得很。大家很清淨吧？是不是很清淨？

衆答：是。

南師：好！我小現在用現代化的講法，那麼清楚一層一層告訴你，你再看看自己腦子裏面的思想，過起過去同你沒有相干嗎？你那個意知道自己在思想，這個是清淨的。理論上就叫知，知道那個知，叫知性，性質那個性，明心見性的那個性，這就是知性。這個知不一定是腦子裏的作用，它無所不在。這個是意。所以安般守意先不講安般，教你隨時隨地，不僅是打坐，平常走路，做人做事，隨時保持這個清淨。拿現在的話來說，你保持腦子裏的清淨，這個是意。守意就守這個境界，定也定在這個境界。這樣，守着了這個清淨，一切雜念都沒有了，這就是止，就是定。那麼定久了，初禪、二禪、三禪……。所以你看，《大安般守意經》上講佛入定九十天，九十天在這個定中，爲了給我們說法，九十天以後才下決心要告訴大家，再講這部經。那麼安般守意經上告訴你，假如你會入定三天，就入這個定。怎麼叫入呢？進入這樣一個狀況叫入。怎麼叫出定呢？你這個狀況沒有了，腦子亂七八糟又亂想了，就叫出定，離開定了，入定出定這個道理懂了吧？

衆答：懂了。

南師：好！現在你進入這種狀態，真入定了，不一定盤腿，站着也可以，坐着也可以，有時一定三天都不動，雜念來了就掃，甚至掃到以後不用掃也沒有雜唸了，也沒妄想了，這正是守意。這樣懂了沒有？

衆答：懂了。

南師：好！請大家盤起腿來，這是正式盤腿了。

某男問：老師，每次在坐之前要不要呼一口氣呢？

南師：現在沒有講這個，你先認識守意，這個意搞清楚了。剛纔講的理解清楚了沒有？認識清楚了沒有？趕快！腿一盤，放下。所謂放下，一句話就是腦子裏什麼都丟開，意念很清楚，有一個思想已經起了浮雲作用，已經有了雜亂作用。先把這個意念弄清楚。好！剛纔X老闆問要不要先呼一口氣呢？這是第二個問題，不過連帶這個問題，教你們六個字，現在你們在守意當中聽，六個字都教過你們的，一個是「呵」，口字旁一個可，國語念「喝」，廣東音念「河」，這個字發音，這個嘴形，呼氣是管心臟的。這六個字在每次上坐前做一下也好，有時習慣了，功夫到了，也不一定做。有時候感覺到心中悶，裏頭有濁氣，就用這個字，呵呼長氣出來，不要出聲音，我都能聽到就不對了，你自己聽到了也不對，心裏念這個字，沒有聲音，嘴脣這樣，呵　　　　　，管心臟。第二字是噓，口字旁虛空的虛，管肝臟。呼完氣，你將嘴巴閉上，也不要吸氣，自然……（有五個字聽不清）閉攏來，自然作用，然後第三個字呼，呼叫的呼，管胃的，第四字吹，管腎的，膀胱、腎、腰以下的，膀胱、小腸，包括腺、包括夷髒的功能屬於腎的部分，用吹。第五個字嘻，口字旁歡喜的喜，國語念「洗」，廣東話發音讀作「喜」，臉拉開像笑起來，整個臉拉開，管三焦，全部身體。第六個字四，管肺的。這六個字，剛纔X老闆問要不要呼一口氣，這六個字  
是調身體的，隨便你。這個問題答覆了。迴轉來注意喲！希望大家認識這個意，諸位，我給你們講什麼叫清淨呢？你兩腿一收，眼睛一閉，已經清淨了嘛，不要另外求一種方法，另外用一種方法練一口氣，什麼叫打通氣脈，那已經不清淨了，那意就亂了，不叫做止，不叫做定了，所以重點在守意，那麼要問佛要教我們安那般那，現在是初步叫你認識意，意就是心的功能，最中心的作用，你整個還沒有認識，還要用功，還要入定。入定，我們的障礙是什麼？就是肉體，這個肉體要使它轉變調整，非利用安那般那出入息不可了，這一方法。你這樣意念清淨了，不要另外呼吸喲，坐好身體端正，不要太用力，全身放鬆，從腦起都要放鬆，從頭腦裏頭放鬆一直到全身放鬆，統統放下，不要管呼吸，都放下。你這時意念不要妄想。（有學員問，南師回答說）實際上你不要管它，這個意會知道自己在呼吸，就是你們大家自己呼吸，從鼻孔裏頭一進一出，有這個作用。這個懂了沒有？

衆答：懂了。

南師：好！

學員問：怎樣數息？

南師：你不要去數它，我們不走這個法門，現在我告訴你們的方法，走的是高的方法，認識意以後，不用守了，就是隨。什麼叫隨，不是跟着呼吸，現在我們意念清淨，腦子清淨，這個呼吸往來隨時進來長短，進來｀｀｀｀｀｀出去，或進來長｀｀｀｀到身體內部，不要跟着它｀｀｀｀，到腸子了，有感覺了，你都不理。出去也知道，你知道就叫做隨了。隨的意思就是意識心念跟氣配合爲一了。一有雜念就趕快掃掉。

X老闆你那裏難受不準動身體，你不要打坐起來身體也好腿也好，那裏難受就幫忙動一下，做運動可以，真要入定你不要搞習慣，搞習慣了，你的思想、意就跟着感覺走了，沒有在安那般那工夫上了，這就散亂了。寧可難受，姿勢你開始把身體擺好不動，爲什麼你感覺到頭部難受、脖子難受、身體難受，你那個難受的地方就有濁氣有碳氣在裏頭，你慢慢跟着呼吸、意念，把它排出去。慢慢來！

現在這個隨這個息，進叫安那，出叫般那，一進一出。都知道了，意念也清淨了。慢慢慢慢由風變成氣，由氣變成息，到息的境界，好象念頭也空了，腦子也不想了，氣息好象停止了，這個就是息的境界。這是息，這叫止，停在哪裏。當然你們初步這個機會，這種境界很少，有時候一剎那之間就過去了。但是沒有關係，慢慢練習止在這裏，止在這裏以後，注意喲！還有呼吸沒有呢？有啊！現在我不敢斷定你們這樣聽了就做到，不見得。在座的當中有人可以做到。做到的更好，沒有做到的慢慢來。

X老闆不要動，你一動你將來這身體轉化不過來，非要受這個罪不可了，慢慢來。就是你把那一部分難受的意識，這個守意命令它這個意識放鬆，這部分神經，慢慢這個息就會通過。

剛纔話又給他岔了，現在你氣這樣停止了叫做止息，所謂數息本來數這個。這個方法我不叫你做了，直接走隨息路線達到止。真到了鼻子呼吸，不是《大安般經》教你最好守着鼻孔呼吸，嘴巴上面兩個孔——出入氣的煙囪麼，教你守在這裏，守在這裏，意同它配合，在這把封閉了封不是忍着氣，念也空了，呼吸最後很微弱，甚至微弱到沒有，到沒有以後，你內在裏頭的身體內部還是感覺到在動，那個叫內息。那個東西定久了以後，道家講打奇經八脈、打通任督二脈，密宗講三脈七輪，你一概不理這些道理。有沒有？奇經八脈也真的，三脈七輪也真的，這樣在止息境界慢慢都打通。這一部分暫時不講，講了會害你們就有慾望去追求這個，不要管，你只管止息境界。念頭也清淨，清淨就叫做空，息也清淨。

如果昏沉了呢？腦子沒有那麼清淨了呢？那呼吸一定往來粗的，呆定的。你把握着呼吸，腦子一定清醒。所以你說你坐起來就昏沉，那你就趕快注意在鼻子的呼吸，剛纔講的先不要用守意了，先用數出入息，等出入息把握止息了，腦子清淨了，念頭也就清淨了。

今天晚上初步就講到這裏，做試驗，大家最後試驗結果要作報告。報告不是我要聽，是爲了你們，不要浪費時間，真學到東西沒有？你看我講得那麼兇那麼嚴厲，是爲了你們好啊！不是爲了我啊！我就沒有那麼多空時間要求這個，還想在這裏做老師，吹牛，沒有這個意思。講得嚴勵是爲你們好，師不嚴道不尊哪！特別來歷是爲你們好。現在我們來坐堂，不講時間，你們真坐不住可以放腿，不要放掉心理跟呼吸這個境界。坐完了，各個做心得報告，然後回去可以用功了，將來準有辦法，也可以真正上路。你將來身體、心理、智慧開發了，人格道德也嚴謹起來了，身體裏頭也轉化了。不多講，講了會打攪大家。

（靜坐若干時間後開始作心得報告）

某男：……感到身體內部那個氣在各個部分一點一點跑動、跑動、跑動，身體感覺不是特別不正常的感覺，所以不理它，只注意在寧靜上面，在風跟思想？？。（有兩個字聽不清）的關係上面自己安定自己，在靜的時候就象這個樣子。

南師：非常好！恭喜你。不過，我再問問你，在這個時候你的鼻子呼吸往來管理得怎麼樣？

男續答：我沒有管它，它快就是快，慢就是慢。但是在中間有一段時間，有一兩次來的時候，當我馬上反應到，我就把注意力特別注意在鼻孔一出一入的呼吸上，那個思想上好象慢慢的沒有了。

南師：好！非常好。你報告地非常滿意，就這樣一路下去。你有進步。

男答：謝謝老師。

……

某女學員；我沒有特別注意到呼吸這邊，有些時候我呼吸比較停止一點，但是我一想到停了多少時間的話，我馬上就要呼吸了。所以我沒有特別注意到多少時間，停在哪裏。

南師：你注意呼吸的時候，那個意就亂了。

女繼續說：對，這樣就容易亂，不注意它的時候，我就知道比較平靜，比較舒服。這個時候呼吸很慢很慢，但是一注意到多少時間，我的呼吸就亂了，但是大部分時間很平靜，很平靜，都很平靜的。

南師：對，又錯了。對，你這功夫，因爲你沒有參加聽這個課，但是你也懂了一點，所以就你對。爲什麼說你又錯了呢？當你講很平靜、很安祥，也沒有管它呼吸的時候，你這個呼吸非常柔和，其實那個清淨知道柔和，那個意已經在和呼吸配合。你後來特別加一個注意就不對了，所以守意就守那個清淨念，配合呼吸，第一下對了，第二下不對了，以後必過來。知道了？要認識這個道理，搞清楚。後面還有沒有？

……

某女問：老師，開頭感到很平靜，很……。

南師：你有什麼問題要問？

女繼續：對，想問。自己怎麼樣都沒有感覺，整個人很放鬆，但是當中好象昏沉過去了，好象有夢境來了似的，有夢境後又趕快又拉回來，拉回來又把自己放下來，這當中怎麼控制？

南師：你靜下來以後有沒有管出入息？

女續答：沒有管。

南師：沒有管出入息，對！教你靜下來以後仍要帶着好象有好象沒有一樣帶着出入息配合，這種情形就不會發生了。不過出會發生，你說夢境一樣，初步是這樣，而夢境一樣的中間出入息也看管到，很清楚甚至會自然地停止了，不是有意的，那你就進步了。有問題就問完。

女：想到了再問。

南師：就是說這個沒問題了。

某男學員：老師，我還有個問題忘記問你，當我開始感覺很安靜的時候呢，我沒有特地提出來，當時我好象有一種感覺，有一個主跟客人分別一樣，好象我知道是寧靜的感覺，好象自己我在作主位，但是我知道沒有特地用意去控制這個主，有一種感覺，好象我現在就是主位了，你們思想好象是客位。這樣的狀況，這是什麼原因呢？

南師：這是對的，你這個問題非常好！那一天你聽到我答覆美國講賓主問題你在這裏麼？

南師：那就更好，對！這個就是你剛纔比方的那個，寧靜知道的那個是主，然後知道其他的雜念、輕微的　　感覺、思想來了是賓客人。客人就是客人，它來去自由你不要管它。你那個主人作主的作用，清淨在這裏就對了。

男答：知道了。

南師；你的意思在問，就是說我清淨當中，怎麼有一個作主的好象看到一個來往的客人一樣呢？那個來往思想是我們後天生出來的，佛學叫妄想，虛忘是靠不住的。如果不經過修持，我們一輩子隨時隨地都被客人做了主人了，我們都被這個妄想做了奴隸了，你懂了麼？

男答：懂了。

南師：所以你現在修持，就是以主人回到本位做主人。這個客人，這個妄想，就當成虛空中飄來飄去的灰塵一樣，不去理它，慢慢這灰塵就會澄清下來，就是這個意思。你進步很快，瞭解得很深，很了不起。還有問題麼？

男答：沒有了。

某男學員：我一開始就什麼都放下，讓呼吸自己隨便發動，我打座時，不去找什麼，不去達到什麼，坐了一陣子，感到比較寧靜。後來覺得自己還沒有達到那種止的境界。當呼吸非常微細的時候，發現自己心在喘動，好象看到眼前很亮，看到一點影象，一些東西。當然我也沒跟隨它，後來好象很寧靜，好象昏沉的那種狀態。我想問，突然一個很深呼吸，好象我們在打阿叱一樣，自己也沒在意，他很深從裏面吸進去，我不曉得是什麼現象。

南師：這個還是氣，你氣還不通順。第二點，你這個意念知覺，這個靈明覺性沒有跟呼吸真正配合。不過你總算學佛十幾年二十年，現在懂一點做功夫。我要處罰你，因爲你搞了一二十年，換句話說你現在還是連氣都沒有認識清楚，更談不到息。可是今天你報告出問題，比過去你進步一點了，昏沉中一定有境界，所以作夢一樣會看到東西，有許多特異能都在這個昏沉裏頭髮生。換句話說，這個昏沉久了，腦子慢慢就起變化了。這個問題是醫學道理。這樣答覆清楚了沒有？你滿意了麼？還有問題沒有？有問題再問？

男學員：……老師提到喘的問題，我感到這個喘比較接近心理上的東西，心不安，靜下來……（聽不清）

南師：因爲你息本來是管呼吸的，對不對？你後來意跟息分離開，你意又在動，妄念要想看個東西了，息有沒有管着了？所以禪宗常常作比方，說我們的心像猴子，又像一條牛，這頭野牛亂跑，要用什麼把它栓住呢？就拿呼吸作繩子把它栓回來，慢慢把這頭牛帶領，把它調教培訓，慢慢歸服順了，這牛不亂跑、跪在這裏了。這樣懂了沒有？還是你意動心動，所以氣也動了，就發喘的現象，由腦影響到心臟，突然靜止下來，意一動氣也散亂，心就有喘的現象，心的感覺，心臟的感覺。這樣懂了嗎？好！哪一位，後面，你有問題沒有？

某男：老師，好象聽清楚了老師所講的每一句話。可是練習的時候，最大的缺點，好象坐的時候，把握不着老師所講的話，聽的時候聽得很清楚，每一句話每一做法都聽得很清楚。因爲以前把握不住，自己坐了差不多一年了，也沒什麼進步的地方。聽了老師所講，今天坐的時候，開頭時候什麼都放下，好象以前一樣，坐的時候很寧靜，有的時候守意有妄想來了，自己曉得不讓它進來，後來發現自己呼吸有一點緊，緊張的緊，就控制自己不理它，不一會肚子有一點痛，就按照老師所講的用意將它帶出來，然後閉住不讓它進來，馬上肚子沒有事了。再坐下去的時候，不一會，就好象自己呼吸比剛纔好了，呼吸好象停下來一樣。

南師：靜下來，和平的多了。

男答：是。

南師：還有沒有？

男答：沒有了，老師。

南師：就是說這一堂實練下來，比較深入了，把握着入門的方法了。我們這樣很好！那麼，我們過幾天大家集中的時候，再來考驗。我是恨鐵不成鋼，恨水不成冰，希望大家快點成功，那樣我就高興了。好，後面還有嗎？男問

男問：老師，我想到一個問題，我想了解一下是不是這個意思，老師，請教你。你教我們打座的時候，可以用唸咒子，唸經的方法，是不是這個意思呢，達到的目的：一、就是把思念意念集中一點，容易不散念不昏沉；第二、就是一口氣念下去的時候，把體內的碳氣盡量吐出來，所以分解的物理，舒服一點以後容易達定的境界，是不是這個意思呢？

南師：教你念經唸咒子，像你所講的意思四分之一，四分之一的關係，唸經唸咒子也是達到專一。你剛纔講唸咒子唸完了，出氣把碳氣吐掉，也對。不過唸經唸咒子同這個方法不同，它藉助他力，藉助佛菩薩的力量幫助你，現在修安那波羅是不借助佛菩薩的力量幫助，完全靠自己進入那個情況，靠自己的力量，靠自己的本錢。那麼，真正的佛菩薩雖然你不借助它，如果修這個法門，它無形中也在幫助你。所以每一個法門不同，但是有一點你講對了，初步都是教你專一下來，先把心寧靜下來，這個是對的。唸咒呀，唱、念也是安那波那的法門，不過不告訴你是安那波那。你唱、念比如念：呵……把你的碳氣、身子的病氣、煩惱都給它除了，也是這個法門，不過諸佛菩薩把這個安那波那祕密放到那個法子裏去，不告訴你，等於我們做香腸一樣，把肉裝進腸子裏，不告訴這是什麼肉。就是這個道理。

男答：知道了。

某男學員：老師，剛纔打坐時那個氣好象是外面的，跳來跳去在外面的！

南師：因爲你心沒有歸一，沒有進來，心念還沒有靜下來，氣沒有回來，慢慢慢慢你進一步再做下去，氣就回轉了，那你身體就不同了。感覺在外，換句話說，就是精神外溢，不要害怕，身體有些虛弱，氣當真回到裏頭了，比什麼補藥、比用什麼藥都好。慢慢來，你不要聽到就頭痛。再回去再體會。

男學員：報告老師，這一次坐呢，這一次因爲聽過這幾天講大安般的原故，我是好象掌握了一種情形，這是以前沒有的。就是這個意念以前都是有點太過分。這一次因爲剛纔一開始的時候，老師教我們怎麼樣放鬆，怎麼樣好好把握這個意，那麼，我好象有點感覺就是沒有……

南師對另一學員說：你不要低頭，千萬練習仰起來，不然你身體給氣壓住了，對身體健康有妨礙。

南師對男學員說：我剛纔對他講，我插一句。你繼續講。

男繼續：因爲把握得比較穩定的緣故，所以坐這幾個月了我自己感覺這一次坐得最好。

南師：我也相信，看得出來。

男繼續：呼吸停止的時間最長了，非常地清寧、清淨。

南師：那你安那般那的修持初步理解起清楚一點了，認識到了，恭喜。一路這樣下去，雜念也少了。

男：都沒有了。

南師：還要放鬆，身體還要放鬆下去，只管氣，沒管肉體了。你再試試看，你只管放下，眼睛合上，意念就這樣不加也不減，自然清淨，意就在這裏了，帶到呼吸，自然……對了，好！靜一下……不要用心，因爲意念已經感覺到這個就是意，這個心是清淨，呼吸回來了……靜下來，急性子，這條繩子要解開放掉，你能做到這一下就回去再坐。你看，你看，沒有事。沒有事你又動了意了嘛，就是不動，不動就是清淨。再回來……不要用力，不加也不減，很自然，然後忘掉身體，不管身體，你不是知道麼，你現在不求什麼，不增不減，只個知性跟自然的呼吸、父母生來本來自然的往來配合這個，然後注意出去也不管，停住……在鼻子這關守住，不要用力，慢慢練習，它呼吸歸元凝止，你身體就不同了。要坐着要放腿也可以，隨便你。你急性子要改，你這條腿一來就動，你急性子，就是說清淨境界，隨時一動就給你搞亂了。

男：靜下來，就好象很深了。

南師：對了，但是你又動了。你還是動念，你知道我講完了，你還在講，這個習慣你改變了，你的事業前途就會不同。你知道了，不要講了，意念清淨守那個，不管這個動的，不要管它熱，熱也不要管，你管熱，管這個感覺，你沒有管出入息了，你只管出入息。它熱也好，舒服也好，快感也好，你都不理，然後漸漸出入息止息了，這個清淨與這個止息定的境界配合爲一，這樣就對了。千萬改變你這個急性子，要不就不能守意，意就動了，就是這個道理。

男學員：老師今天打坐的時候很清淨，我發現再清淨的時候就用守意的方法，但守意這兩個字本身並不是很正確的一種形容，事實上守意應該是守而不守。（南老師插話：對，很對！）如果有個守的話已經有一個分別心幫忙來處理，如果自己陷入到昏沉跟散念過程當中，就稍稍用一點分別心守着自己的呼吸，把自己的呼吸調整過來，然後再退回到守意，守而不守的狀況，以此爲報告。

南師：好！那麼出入息呢？你只報告守意這一面，安那般那出入息呢？

男繼續：安那般那出入息嘛，開始的時候，先用粗的呼吸，然後慢慢心情放鬆下來，呼吸變得細微，這時沒有所謂的風，也沒有所謂的氣，慢慢進入隨息狀況，守在那個地方。

南師：什麼地方？

男繼續：息的那種情況，也不管出去和進來的問題，內部在運作，那時候就用守意的方式來處理。

南師：將來你內部還會有變化的。

某女學員：老師，我前兩天晚上聽了《大安般守意經》，前天晚上我回家，大前天是第一天講課，我看見老師很辛苦，四點半一直到晚上十點鐘都沒有停過，好象拼了命一樣，我回想老師那麼辛苦，我自己也試試看。整個晚上都在看書，看完以後就坐。從來很少做安那般那，因爲我數息，數息以後比平常打坐還要亂，所以一般試一兩次就很少再去研究。那天回去把整個經看，看得好辛苦，我全部看了，看過以後，把所有東西，明白多少就多少，不是字面上明白，而是嘗試靜坐的時候，把經裏所講的東西一步一步去求證。我沒從數息開始，就從隨息開始，而且先注意出息，先把出息調好，出氣的時候，先把呼吸慢慢放出來，放的時間很長，慢慢慢慢，那個呼吸很細很細，經裏有幾句話，它說意動念動，念動以後呼吸再動。聽了好久，但是沒有真正信進去，相信它，正正經經做它，那天晚上，我就把經裏那兩句話好好去體會，那天老師也講過，不要把那個意壓下去，一定要很自然很自然地讓它自然地來，壓下去反過來的反效果更不好。那天晚上慢慢呼吸，意念靜下來的時候，那個呼吸可以完全停止。我的停下來時，我自己自己感覺幾乎很微很微，然後我就發覺老師說有一個知覺在，那個知覺，我以前打坐知道自己在打坐，知道自己身體的變化，也知道時間有多長久。但最近從那天晚上到現在，我覺得那個時間，知性沒辦法知道時間是怎麼過去的，而且那個空間的感覺也沒辦法知道。譬如說我自己的身體跟外界之間是怎樣分別，有沒有界限，我的知覺也沒辦法知道了。這個問題是爲什麼連時間空間忽然好象斷掉了知覺？因爲我以前在廈門還有好多時間老師過去你聽到外頭車的聲音沒有？聽到外面小鳥叫的聲音沒有？聽見了以後也不要注意它，讓它就這樣靜下去。以前聽了以後，一直記着這些話，現在就一次把所有的話都把它忘掉，經上面的看完就算了。不要守着它，所有東西我都不要了。慢慢自己去體會。因爲我一直以爲你想那些話和經上的話一直都是腦子上面還有東西在，沒辦法清淨下來，所以我從前天晚上所有這些東西你講過以後，明白以後，我就把它忘掉。

南師：好。

女繼續：連你講的聲音都從印象裏把他放出去了。

南師：你這個情況，接近佛說《大安般守意經》裏所講的初禪，接近了。真正到了這種境界，換句話說，六步法中接近於止，已經超過隨了。這樣慢慢可到離生喜樂。恭喜你！這一次上路的更好了。

女繼續：逼出來的。

南師：什麼？

衆：逼出來的。

南師：逼出來的，對對對，所以有時我罵人用的。

某男學員：我跟XXX、XXX感覺一樣，覺得這個意加上去更麻煩，對守意覺得不管它更好，開始的時候，有一點硬加上去，越守越覺得麻煩。

南師：就是說你加上一個守字，把意這個守意用文字語言，只好這樣表達。但是你死死抓着一個守就錯了，說不守意比較更好，那就是守意，就是說守的意思，這個更好，這個念清淨叫你不要忘記了這個，怎麼文字表達呢？所以叫做守意。並不是要另外加一個守，再加個守就是頭上加頭了。

某男：關於這個問題，我這個息呼出去的時候，就會很舒服，身體裏面可以放鬆下來，氣出的時候，裏面那個氣動得更厲害，我想就把身體不好的地方，那個氣發就動得越好，我就喜歡這個。但是呼吸要動的時候，就比較麻煩，呼吸一動那個氣機就不動。

南師：對，所以裏面講氣機動，這就是息的境界，息起的作用，這是不要跑來跑去。