目录

[出版說明 1](#_Toc73970778)

[第一章 拙火經驗分析 2](#_Toc73970779)

[第二章 移喜磋嘉與蓮花生大士 20](#_Toc73970780)

[第三章 密勒日巴與甘波巴的修行 36](#_Toc73970781)

[第四章 死亡 禪病 修持 49](#_Toc73970782)

[第五章 唯識法相--密宗的基本理論 55](#_Toc73970783)

[附錄 63](#_Toc73970784)

[第一章 大乘廣五蘊論 70](#_Toc73970785)

[第二章 密宗有關的修行 91](#_Toc73970786)

[第三章 如何修法報化三身 99](#_Toc73970787)

[第四章 五蘊解脫修證次第 114](#_Toc73970788)

[附錄 131](#_Toc73970789)

# 出版說明

---現代學佛者修證對話

一九九六年春,美國的包卓立（William Bodri）先生，向南師懷瑾先生提出佛法修證過程中的諸多問題，而引起了一連數月的談論對話。這兩本集子，就是那次對話的記錄。包卓立先生，原就讀康乃爾大學博士班時，即服務於紐約華爾街，他曾經學佛法密宗，一九八六年在美國與南師晤面後，旋即辭去華爾街的高薪工作，專心從南師修學佛法。十幾年來，其成就自不待言，並有著作在美及臺灣出版（注一）。

包卓立深感美國人士學佛學密，良師難遇，困難重重，他對當時在美國流行的一本有關密宗修拙火記錄的書（The Kundalini Experience）（注二），頗有疑問，故而特別請教南師。也由於另一個特殊的機緣，他看到了西藏貢噶活佛（注三）頒發給南師的證書，知道南師是西藏密宗各宗派認可的上師，故而要請南師講解並評論這本美國修拙火定書中的問題。

在對話的過程中，南師的解析涵蓋頗廣，一併提出研究的，還有西藏密宗有成就者的修行經歷。這些問題的提出，和南師的分析評論，解答了許多學佛修行者的疑慮，對密宗的修行者，解惑尤甚。更 要特別提醒讀者們的是，在研討後，南師接着爲修證佛法的行者們，講解了《大乘廣五蘊論》，並從《楞嚴經》中，抽出與五蘊解脫有關的章節，加以配合詳細的講解，俾使修持佛法的人們，明瞭五蘊解脫的根本性及重要性，以及修行解脫的方法和步驟。對 學佛修行的人來說，南師講解五蘊解脫這部分，是劃時代的重大貢獻，這是許多老修行們的一致想法與感受。因 爲在本書的編校過程中，曾有好幾位真修實證的朋友們參與，大家一致認爲，抱着這本書修行，疑問都有解答，而且不會迷路，更要緊的是不會入魔了。現 在修行人最大的苦惱是，佛的經典看不懂，雖然有許多大師們中規中矩的講解，但要落實在修持上，常常感到難以着力。舉 例來說，「觀想」這句話，法師們的講法是：「想是用情，觀是用慧」，聽起來這個解釋十全十美，但什麼是用慧？又怎麼能有慧？令人仍是無所適從。但在這本書下集中，南師懷瑾先生，排除宗教字眼，具體說明如何觀想，修行人應如何去做，這也不過只是一個例子而已。

古人說抱本參禪可以悟道，現代人在忙碌的生活中，哪有抱本參禪的機緣？只能在是生活中漸修，這本五蘊解脫的書，恰好是大家所需要的。因爲南師數十年講經說法，固然道盡了各種法門，但這一次不同，是應修行者提問而講，是集中有條理的深入說法，使修行人能瞭解修持步驟，能正確判斷自己的進度，不會再誤以爲自己已經成功了。

南師此次一連串宗教系列的講解和對話，分成上下兩集印行，上集是專門評析美國與西藏的密宗修行經驗。由於近年來，研究及修學密宗的人頗衆，尤以美國爲最，南師與包卓立的對話，可能糾正許多時下學密法的不正確觀念。下 集內容是五蘊解脫修證，我們爲這本集子的出版歡喜讚歎，真正修證佛法的朋友們，抱着這本書，可以走上康莊大道了。

在 出版過程中，承蒙許多朋友的協助。先是香港大學的趙海英教授，擔任口譯的工作，並做記錄及初步的整理。李素美居士，也曾擔任部分的口譯工作，其它如杭紀東教授、宏忍法師及歐陽哲，以及幾位不肯具名的老修行們，或幫助查覈資料，或對照經典，或校閱書稿等，對這兩本書的出版，盡力很多，在此對他們一併致答感謝之忱。

由 於南師懷瑾先生目前工作極爲繁重，故本書尚未經其過目，特此聲明。在 本書付印之際，忽接兩篇文稿，系包卓立先生與趙海英教授所撰，所言與本書內容有關，皆爲南師下課後與他們的零星問答，經由他們整理後，編寫成篇。這是他們的領悟和心得，更是有關修行的重要資訊，故特附錄於後，作爲補充，

以供讀者們參考。

又 本書中經文部分，採用版本如下：

《 大乘廣五蘊論》--新文豐

《 楞嚴經》--臺灣印經處

《 解深密經》--臺灣印經處

劉雨虹 記

二〇〇三年九月

[ 注一] 包卓立的著作：

（1）蘇格拉底也是大禪師（臺北老古）

（2）Twenty-Five Doors To Meditation（25 種修定法門）(美國SamuelWiser，INC.)

（3）The Story of Chinese Taoism

（4）The Insider｜s Guide to The World｜s Best and Worst Spiritual Pathsand Practices

（5）How to Measure and Deepen Your Spiritual Realization

（6）Kuan Tzu｜s Supreme Secrets for the Global CEO

（7）The Various Stages of the Spiritual Experience

[ 注二]臺灣後來曾譯成中文出版，書名爲《拙火經驗》（方智出版）。

[ 注三]嗊噶呼圖克圖（一八九三 至 一九五七）是密宗白教有成就的上師，他曾經多次到漢地宏揚，時在廿世紀三、四十年代。南懷瑾先生除白教外，亦曾依止根桑活佛，黃教的阿旺堪布、章嘉活佛、以及東本格西活佛等。

# 第一章 拙火經驗分析

---現代學佛者修證對話

包卓立：現在大部分人的修持程度都沒有跳出色陰的範圍。我們首先爲大家介紹一些一般人修行的經驗。一方面是爲了讓大家熟悉一下修持中可能遇到的現象，另一方面，避免有人在有了小小的體驗後，誤以爲自己悟道了，或者有了很優越的修行成就，而進入外道。李撒那拉（lee Sannella）博士在他的《拙火經驗》一書中，介紹了很多當代美國人修持的經驗。下面，我們以他這本書中的案例爲基礎，對靜坐中出現的一些基本現象加以說明和解釋。在後面的章節中，我們會對歷史上有修行成就的大德們的經驗，加以分析和說明。

案例一：人文學教授（男）

翻譯：他現在六十九歲。兒時，他曾經有很多特異功能。一九六三年，他休息了幾分鐘，手自然的放在大腿上，醒來時，發現大腿放手的部位起了一個三英寸的大皰。這個不尋常的經歷激發了他對心力功能的興趣，不到兩年時間，他就開始有規律的靜坐。不過，他沒有任何老師指導。一九六七年，他開始正式修習禪定。幾個月後，有一次靜坐，他覺得自己被金色的光所吞沒，這種情形延續了好幾分鐘。幾星期後，他又有了類似的經歷。靜坐的時候，他常有刺癢的感覺，這種感覺從腿內側到大腿根，一直到雙臂，胸部，背部，頭部和眉毛。然後，再移到臉頰，鼻子，有時甚至會到下巴。後來，靜坐的時候，喉部也會感覺到振動和癢。

十年以後的今天，他已經退休了，那些奇異的經歷也都消失了。但是，他現在可以讓自己的能量從骨盆部位向上移動，他覺得這個能量流可以幫助他增加生命力，並治好了他的背痛毛病。偶爾，他會覺得能量被堵在喉嚨部位，我（指作者），第一次見他的時候，他好像也是因爲喉嚨部位而無法發起拙火。

然而，最近他的身體發生了一些有趣的變化。他會作一些輕微的有氧運動，然後他會覺得年輕了十歲一般。他的肩膀和胸部增大了好幾英寸，腰部則變小好幾英寸。他體重減少了十五磅，他的手有時還是會發熱，他還會聽到鈴聲，有時會被很響的吱呲聲吵醒。

懷師：這些現象完全不是拙火發動，只是凡氣發動而已。一般練氣功的人亦會有這些現象。真正拙火是元氣的發動。有病的人，練習靜坐以後，身體很容易產生這些變化。我們與這個人雖未曾謀面，但從他氣機發動的情況來看，他的肝臟應該比較弱。另外，他前生應該是位修行人，所以靜坐不久就有了這些現象。這些都不是道、禪或者拙火。如果一個人對修行的理論有所瞭解，做功夫效果會更快。坐中所見到的金色光並非智慧之光，只是心與氣，或者說身體與心理摩擦而造成的有相之光。在心念驅動之下，身體地、水、火、風四大互相發生作用，就會產生這些光的現象。只有修行功夫很高的人，喉輪才能打開。他的喉部還沒有打通，所以他感到氣無法通過喉部。

案例二：高中教師（女）

翻譯：她是一位西班牙語老師，現已中年，練習瑜珈和靜坐已經很多年了。自從一九七0 年，她開始有很多症狀，比如頭痛，面部和鼻子抖動，喉部、心臟、和腹部會抽搐疼痛，整個身體表層會有跳動的感覺。每次靜坐，這些症狀就會變得很明顯。同時，她有空的感覺，她覺得聲音似乎不是她自己發出來的。

一九八五年十一月，她身體發生了很多變化。她參加了一次三十天的靜坐集訓，這期間，她可以感覺到很強的能量流通過並清洗她的整個身體。同時，除了頭部的感覺以外，其它器官都失去了感覺。她的面部和頭頂可以感受到拙火能量，喉輪、心輪、和腹部脈輪部位好像有阻礙和抽搐的感覺，強力靜坐的時恢，這些感覺都會加強。同時，這些部位都會有熱感。後來，她腦子裏面開始聽到像機器一樣的噪音，這種情況一直持續了好幾個星期。當她把眼睛閉上的時候，她可以看見自己的頭和臉發出白光。

三個月後，這些現象慢慢消失了，但是，當她開始靜坐以後，這些現象又出現了，並一直持續了好幾個星期的時間。拙火能量也恢復了，沿着脊椎骨往上流動，再往下流到面部和身體。同時，她還有像性快感一樣的感受。不久，她喉嚨抽搐，她害怕自己會嗆死，後來，其它的症狀也恢復了，而且，有好幾次，她覺得自己好像得了心臟病一樣。後來，這些症狀慢慢消失了。但是，她突然開始坐骨神經痛，經過檢查，發現坐骨有裂痕並且壓迫神經。三個月的治療毫無效果，於是她決定動手術。當時，她已經患上了腳脫落（foot drop）的毛病，從後背的下部到左腳大拇指都很痛，坐骨部位粗重發麻。後來，很突然的，三天之內，她的坐骨神經痛的毛病就消失了，而且她可以自己走路，只有輕微的跛腳。

六個月後，她的左邊小腿只有輕微的不適。她自己認爲，她背部本來就有問題，但是，一直都沒有顯現出來，直到後來拙火發動以後，症狀纔開始明顯化。她認爲，自己之所以能很快恢復正常是上天的慈悲(a gift of grace)。後來她一直堅持靜坐，所有的症狀也都消失了。

懷師：這個人脊椎骨有毛病，所以會帶來頭痛及喉嚨的問題。靜坐後發現自己脊椎有問題的人，不要馬上動手術，應該先用中醫的方法作整骨，或者作深層肌肉按摩。這個人很聰明，知道脊椎的問題並非因靜坐引起的，靜坐只是幫助她發現了問題而已。神經有問題的人，靜坐時亦會有類似的現象，一定要注意不要把這兩種情況混爲一談。

她的這些現象也不是拙火發動。遺憾的是，人們都把後天凡氣之動誤以爲是先天之氣的拙火發動。但你們要知道，並非沒有拙火，只是大家功夫不到家而已。正如唐朝黃檗禪師說的：「大唐國裏無禪師，不道無禪，只道無師。」拙火，以道家來講，就是先人一炁，就是先命還沒有來的時候，宇宙本體根根上來的那股力量。這裏講的這些身體上的變化，都是後大的，不是先天的，都是有了身體以後，生理、心理摩擦而發生的現象。也可以說是四大（地水火風）生理的神經摩擦變化所發生的現象。

案例三：藝術教師（女）

翻譯：這位女性現在四十五歲左右，十年前，她做「自動繪畫」（不用思索，想到甚麼就畫出甚麼）已經十四年了。最近兩年，她開始作「自然繪畫」，也就是毫不費力的，自然的畫出她內心深處的心理感受。這種情形開始得很偶然，兩年前的一天，她在作畫的時候，突然昏倒了。當她醒來的時候，她發現自己躺在地上，身體劇烈的顫動，而且感覺身體內部有一種巨大的能量。這種情形延續了大概半個小時左右。第二天早上她作瑜珈的時候又發生了一次，當時，她第一次作了這種「自然繪畫」。

很快，她作了第二幅「自然繪畫」。她能感受到一股強有力的能量流和內熱，她不知道自己是誰，也不知道自己在哪裏。她開始擔心自己是不是發瘋了。同時，她開始變得很焦急，並且頭痛。這時，她根據自己的幻覺作了第三幅「自然繪畫」。

這時，她完全崩潰了，得了憂鬱症，覺得自己要死了，並且經常哭泣。她的第四幅「自然繪畫」題目叫「分裂」，反映了她當時的心理狀態。之後的兩天，她畫了自己的面孔和一條纏着她的頭的蛇。晚上，她睡醒的時候，發現自己渾身顫抖，她還看見一個大象面孔的紅色怪物，那怪物把手指放在她的前額上。她還夢見畫布上的眼睛變成了真的眼睛。第二天早上，她開始畫一個紅藍色的男人，並畫出那個男人在治療她受傷的頭部。她還畫出那個男人生出一個孩子。

又有一次，她畫了一個紅色章魚，在極度驚喜的狀態下，她畫了一個頭安在一個黑色頭顱上的情景。畫完這幅畫後，她有重獲新生的感覺。

她畫第三十三幅自然畫的時候，又進入了憂鬱狀態，她覺得自己是被關在集中營裏，這些都在她的畫裏反映出來了。之後，她畫了一個蛋，有一個波浪形的人從裏面出來，之後，她又覺得充滿生命力，生命又變得完整了。

後來又有一次，她的腿有灼熱的感覺，一直擴張到胸部和手臂。她發過燒，也發過冷，無法進食。她頭部左右和眼睛後面都有痛感，而且血壓升高。後來她左腳大拇指很痛，好像指甲被拔出的感覺，當時，她的拇指已經發紅了，但並不是因爲流血發紅的。同時，她聽力消失了一個小時左右，她以爲自己要死了，醫生檢查後並沒有發現任何異樣的地方。

後來，她曾經有喉嚨打開的感覺，但同時她也感覺呼吸困難，腦部壓力加大。這些經歷似乎和她練習瑜珈以及她的藝術工作有關。後來她開始教書，她感覺教書的工作可以幫助她穩定情緒。

懷師：這個人的經驗和前面兩個不同。第一點要注意的是，她是練瑜珈的。

第二點，她的頸椎有問題。第三點，她本身腦神經有問題，需要檢查腦子。她的這些境界，按唯識來講，屬於第六意識的獨影意識引起的作用。我們平時能夠思想，能夠把眼耳鼻舌身的感受綜合起來起分別作用，能夠講邏輯，都是屬於第六意識的分別心的作用，也就是一般人講的意識的作用。第六意識的另外一面叫獨影意識，又叫獨頭意識。

第六意識要起作用需要配合前五識（眼識，耳識，鼻識，舌識，身識）。比如我們看書，就有思想作用，曉得對不對，這是意識的作用。獨影境界是獨頭起的作用，比如睡覺作夢，就是獨影起的作用。夢中我們可以看到東西，可以聞到香味，喫東西有味道，被打了也有痛感，但實際上，肉體還在睡眠狀態。所以意識境界裏有眼耳鼻舌身的作用，這個獨影的境界、獨頭的作用也都是意識的作用。現代西方心理學裏面講的下意識，或者叫潛意識，就是獨影、獨頭意識的作用。

那麼，在甚麼狀態下會出現獨影境界呢?有三種情況，一是做夢的時候。夢境仔細分析起來就很多了，有的夢牽涉到來生，有的牽涉到前生。還有些夢是把過去前生，今生，甚至來生，亂七八糟像卡通片一樣湊攏來一起呈現的。二是精神有問題的人，會出現各種幻象，那也是屬於獨影意識的作用。三是在禪定的時候。

所以有些真正打坐的人能夠前知，知道未來；能夠看到菩薩，看到各種境界。我們白天的時候也會有獨影意識的作用，比如說白日夢。另外，好比說你在專心的看書，或者在辦公室工作，忽然另外有一個思想、一個境界出來，那也是獨影意識的作用。一般學佛修道的人，對這些都分不清楚，都是糊裏糊塗的，所以禪宗祖師有兩句罵人的話：「通宗不通教，開口便亂道」，只曉得打坐參禪，不懂得佛學的這些邏輯教理，都是在亂說；「通教不通宗，好比獨眼龍」，有些人佛學講得很清楚，唯識也懂，但沒有真正禪定修持過，那是沒有用的，甚麼都不能真正看清。

現在回過頭來看看這個案例。這位女性生理上有病態，腦子有問題，但也不是大病，只是她的腦神經感受與一般人不同，腦皮質層有問題，所以引發了獨影境。她畫的那些畫都是獨影境界的，那些畫面與她前生的經驗，甚至小時候看過的漫畫、卡通等都有關係。

案例四：心理學家（女）

翻譯：小的時候，她參加了一次宗教色彩濃厚的夏令營。這之後，她就開始感覺到，自己與上帝，與自然萬物，是一體的，這種情況持續了大概一年左右。長大後，她經歷過好幾次嚴重的憂鬱症，其中有一次，情況很嚴重，她不得不住院治療。一九六O 年和一九七O 年她兩次企圖自殺，每次都是幾天昏迷不醒。

一九七二年，她開始參加超級冥想靜坐，這對治療她女兒夭折的創傷有所幫助，同時，也治好了她的哮喘病。她練習冥想靜坐六個月左右，又停了六個月，後來又恢復靜坐。不過她換了靜坐的方法，採用了佛家「觀」的法門，觀自己的呼吸、身體的感受和思想念頭。

慢慢的，她靜坐的時間越來越長，到了一九七四年的夏天，她每天都靜坐三到四個小時。這時，她開始感覺到自己靜坐的功夫越來越深入了。有一次靜坐，她覺得很混亂，不知道自己是在何方，她開始感到一絲恐懼感。之後，她的左腳大拇指的底部突然感到刺痛，痛感像水波一樣慢慢沿着腿往上傳播。然後她的左邊骨盆和海底感覺化膿發脹。當痛感傳播到腰部的時候，她的身體突然劇烈的向右轉。

在她的腹部，她清晰的感覺到自己要救度衆生的願望。產生這種想法之後，一股涼絲絲的感覺從頭頂降下，一直傳到胸，雙肩，和雙臂。同時，她還會告訴自己，「我還沒有準備好!」這種情形發生於一個小時的靜坐以後，延續了十到三十分鐘。

幾個月後，她閉關了一段時間。閉關期間，她又感覺到自己的身體被一股強大的力量所推動。然後，她感覺到，同時也「看」到，骨盆部位有像噴水池一樣的光束一直通到她的頭部，同時，她覺得自己的身體在中部被分開。

一九七五年，一位西藏大師說她的能量流偏於一進，於是她開始用西藏觀想的法門。此後，她開始體驗到身體不同脈輪（能量中心）的打開與關閉。同時，打坐時頭部和喉部會有呲哧的響聲，白天有時也會有這種現象。能量流和痛感一直持續了很久，到了年底的時候，她每晚又可以睡到三到四個小時了。

有一次，她在夢中見到沙哇目坦那達（Sawami Muktanand），於是她就去請教他。他教她一個咒語，並叫她注意頭部，不要注意身體，就像作「觀」的法門那樣。之後，她身體動得更厲害了，但是痛感和恐懼感減少了，同時，靜坐時的樂感和喜感增加了。她後背的下部和手的跳動和發熱的現象也增加了。

她開始發現，自己身體比較強壯的一部分會阻礙她成長和心理成熟。直到一九八七年，她才真正開始解決自己兒時的不幸經歷對她的心理所帶來的創傷。

最近，她那個「拙火頭痛」（伴隨拙火修持而來的頭痛病）的老毛病一直沒好，但是她以前感受到的那股能量似乎消失了。她現在和很多活着的，以及已經去世的老師們保持着精神上的聯繫。她的心理特異功能現象有所增加，而且她現在開始給人作特異功能治療。

懷師：這個案例與前面的又不同。她的一些經歷可以說是前生習氣帶來的，但是很可惜，她不知道空的道理，不知道把念頭空掉、觀心。如果有一個懂得空，懂得般若的人，指導她走禪定的路線，她進步會很快。當然，這本身也需要般若和般若的功德。在生理方面，她腦子還是有點問題，頸椎、腰椎、和坐骨神經一帶有問題。

蔡先生：她爲甚麼能給人治病?

懷師：這是因爲她的意識觀念，你們動一動念頭的話，也可以給人治病，有時候注意力就可以給人治病。所謂治病，並不是說可以把病根治好，而是說對當時情況有點幫助。所有的氣功治病也都是這樣，不可能根治的。

包卓立：那位印度大師的講法對下對?

懷師：不一定好！按禪宗來講，那是頭上加頭。不過，一般的密宗喇嘛跟一般的老師一樣，用的都是這些辦法。空的道理是最難懂的道理，一般人哪裏知道!我不是給你們講過，空能破一切法，能生一切法，空能包含一切法嗎?

案例五：電腦專家（男）

翻譯：他現在二十幾歲。九歲的時候，他的生殖器和下腹部突然疼痛，晚上，他感覺到有一股很強的力量沿着他的喉部向下壓。醫生暫時診斷他是低血糖。十歲出頭的時候，他和朋友們試驗催眠術，他發現很容易就可以讓自己與現實脫離。十六歲那年，有一天，他正靜靜的坐着，突然，他開始不能自制的渾身抖動，而且噁心，然後他彎下腰，之後，這個現象就慢慢消失了。第二天，也是靜靜的坐着的時候，他有了一次陰神出竅的經歷。更早的時候，他也有過一次輕微的陰神出竅的經驗。這一次不同，他可以在房子裏自由移動，可以清楚的看見自己的身體。他很喫驚，趕快抖動自己的手臂，於是靈魂就又回到身體裏面去了。幾星期後，他的世界完全崩潰了，曾幾次退學，他覺得自己要發瘋了。

後來，有一次，在作尾骨按摩的時候，他感情衝動，開始嚎啕大哭，身體顫動。突然，他感到一股強烈的能量從海底沿脊椎骨向上移動。這股能量到達頭部的時候，他頭顱內有一種空無邊的感覺，同時，前額似乎被開了一個洞口，頭顱內部看到五彩的光線。前額開口後，他感覺到一股強氣流從洞中流過，之後，在空無邊中，他感受到無窮的祥和。他以爲自己悟道了，後來，一位禪師告訴他，他不是悟道，他當時是處在一種三摩地的狀態。

十八歲的時候，他腹部神經網（Solarplexus）十分疼痛，他讓自己的身體隨當時的感覺作出各種姿勢，然後，疼痛就消失了。後來他才知道，那些姿勢都是一些特定的瑜珈姿勢。所以，他開始參加瑜珈班，練習呼吸控制等。直到現在，他每天還花兩個小時練習呼吸控制的法門。他希望通過練習瑜珈可以恢復自己的三摩地境界。同時，他還開始讀一些修行方面的書。

五年後，他發現了達·拉夫·阿難（Da Love-Ananda）的著作。學習的過程中，他感覺到自己的腹部充滿，肚子發熱。他很喫驚的發現，他的腰圍（girth）擴大了四英寸，但是他的體重並沒有增加。

很快他就成了達·拉夫·阿難的學生。他開始發現，自己之所以參加大負荷的瑜珈訓練是因爲他對死亡的恐懼，以及他減少生活壓力的願望。他意識到自己並沒有悟道，因爲他還有很強的自我觀念，而悟道最重要的前提就是放棄我執。

後來，他第一次正式跟達魯拉夫·阿難學習靜坐。看着老師在上百人前面坐着，他突然有一個邪惡的衝動，他想毀掉老師!

李居士、包卓立：我們也曾經有過想殺老師的經歷。

翻譯：他幾乎無法控制自己這個毫無理性的衝動，這時，老師與他兩眼相視，他馬上就回到了那個熟悉的喜樂和無邊無際的境界，不過這一次不同，他覺得與老師完全合一，共同熔化在愛（和慈悲）之中。

懷師：愛與殺都是魔境!

翻譯：他第一次有這種與另外一個人在完全的愛中合一的境界，這時，心中起來一個念頭：我應該告訴太太這個經歷，這個想法一出現，那個境界就消失了。慢慢的，他與老師的關係越來越開誠佈公，對老師的信任也越來越深，但是，有時候，他還是會認爲，這一切都是他自己的功勞。有一段時間，他有意玩弄自己的能量流。有時，他會讓自己進入陰神出竅的狀態，不過，很快他就知道這是在自我滿足。現在，他時刻提醒自己要把與老師的關係恢復到自然的狀態。偶爾，他還是會害怕，但那種恐懼的程度比以前小很多，他現在慢慢能夠把自己從恐懼中解脫出來，讓自己處於喜樂和平和(equanimity)的狀態。

懷師：這個案例和前面四個又不同。這個人前生修行的根基，比前面四個人都要好一點。他的經驗接近於真的拙火發動了，但也還不完全是，所以他能夠打開頂輪，但是他的三脈還沒有完全打開。他的頂輪、眉間輪打開過，所以他的三摩地接近於空無邊處定。那位老師告訴他，他的經歷是三摩地的境界，不是悟道，這個講法是對的。老師和他的緣份不夠好，而且老師還不夠高明，否則，在那個空無邊處定的時候點他一下，他就可能會悟道了。他後來的經歷都是拙火的餘波，如果真有般若智慧，福報也夠的話，很容易就可以發起拙火，也可以得定，可以悟道。

對一般人來講，拙火發動往往會性慾增強，一般人都不會轉化這種能量，都被自慰或性交消耗掉了，很可惜。這幾個案例都沒有講到他們的性行爲，這是一個缺憾，「飲食男女」是修行的兩個重點問題。

包卓立：以後的案例會講到這一點。老師，前面三個案例裏的人都有燥熱的感覺，這是爲甚麼?

懷師：那些燥熱的感覺不是拙火，是虛火，就是中醫講的五行的火。如果你懂得中醫，你就知道，火就是陽氣，火的本性又分陰陽。太陽的火是真陽，等於人生命和嬰兒身上的暖（不是熱）。西醫講的發炎，中醫講的虛火，也是火，但那是陰火，不是真陽。太陽熱能、柴火熱能是陽火，瓦斯是陰火，瓦斯沒有燃燒以前是冰的，可以冰死人。

包卓立：爲甚麼這些人感覺發熱而不是發冷?

懷師：發熱就表示是發炎，有陰火；有時發燒的時候，皮膚熱，裏面發冷，表示火力沒有了。

李居士：當我感覺五心煩躁的時候，肚子裏面是冰的；當我打坐坐得很好的時候，會吐出冰氣，裏面慢慢會有暖氣發動。

包卓立：一般人沒發動拙火也能有很熱很熱的氣，那種情形是不是一半風一半氣?

懷師：那說明他的拙火不穩定，真正的拙火，按佛經來說是暖、頂、忍、世第一法。你有點熱的感覺，那只是開始，還不是真的拙火發動。

包卓立：爲甚麼氣脈打開的時候會有很痛的感覺?

懷師：那是因爲，我們身體內部已經不是嬰兒狀態，經過幾十年的積累，內部有很多阻塞。氣脈要打通時，就像打通水管一樣，要把壞的打掉纔行。

包卓立：之所以會有幻聽的情況，是因爲後腦有問題還是別的問題?幻聽是因爲氣在脈裏流動還是因爲氣在血裏流動?

懷師：不僅僅是後腦的問題，前面和其它地方也有問題。氣既在脈裏流動也在血裏流動。比如說普通男女性交的快感，是像下雨一樣沉下來，沒有昇華。如果昇華了，真正的快感是在腦部，不是下面。氣脈打通了，頭腦有了樂感以後，下面的快感就看得很低了。

包卓立：男性性高潮時，整個身體都有感覺。

懷師：女性真到了那個功夫，跟男人是一樣的。

李居士：有時候樂感是從會陰發動，有時候從子宮，感覺子宮會收縮，好像有小孩子在裏面動一樣。

懷師：男性和女性還是不同，在性慾方面，男性很容易衝動，女性就不大容易衝動。拙火一般人都可以發動，可是，由於習氣的原因，只要一發動，他的第六意識就會配上男女性交的那個欲的觀念，結果那個拙火發動就變成欲了。如果樂感不配上欲，就可以解脫，得「離生喜樂」了。精蟲和拙火有關係，也沒有關係。對男性來講，拙火的功能引到兩個睾丸，在交媾高潮的時候，精蟲就會出來了。如果拙火發動到了睾丸，沒有配上欲，就會煉精化氣，就不會變成精蟲了。

女性生殖器就像蓮花一樣，到了高潮的時候子宮還會張開，但是性感的地方不一定是子宮，有些人是外生殖器敏感。高潮時，脈打開，蓮宮打開，有分泌液流出，這個分泌液不一定是卵。不管是男是女，這個流下來的液體都是由於快感刺激腦下垂體，變成另外一種液體而來的。一般人高潮的時候，真正的頭腦智慧部不會用的，頭腦都是迷迷糊糊的，都有獨頭意識的境界。入定的時候是「樂、明、無念」，是明白的，和性愛高潮的情況相反。

案例六：藝術家（女）

翻 譯：這位女性現在快六十歲了，修習超級冥想靜坐將近五年了。靜坐後，她的手臂開始振動，手掌開始發熱。接着，她連續幾天都無法入睡，身體內部充滿了能量。還有幾次，她感覺到自己的意識與身體分開了。她腦子裏面一直聽到一個很強的聲音。後來，她的腳拇指痙攣，大腿抖動，一夜之間，腳指甲就黑了，好像被錘子打了一般，最後，腳指甲脫落了。大腿的肌肉組織振動得很厲害，這種振動的感覺沿着身體一直傳到頭部，額頭好像有一條帶子綁着一樣。接着，她的頭也不由自主的搖了起來，身體也擺動起來，舌頭則自動的頂着上顎。

這些現象與瑜珈練習法門很有關係，舌頂上顎是瑜珈練習法裏面最祕密的法門之一，很多修習瑜珈有成就的人，使用的就是這個方法。這位女性沒有強迫自己的舌頭往上彎，她的舌頭自然而然的就頂住了上顎。

她的腦子裏同時還會自然的發出「嗡」的聲音，這個聲音是印度教裏面最神聖的聲音之一。振動一直通過頸部傳到頭部和麪部，兩鼻孔也受到影響，她覺得自己的鼻子似乎變長了。兩個眼珠可以各自獨立的轉動。

懷師：這種現象叫「象王視」，就是兩眼同時向外看的意思。

翻譯：同時，她覺得自己兩個瞳孔好像是頭裏面的兩個洞，在腦中心交會在一起。

懷師：對!

翻譯：後腦和整個頭顱骨以及前額都可以感覺到很大的壓力，這種感覺在讀書的時候尤其嚴重，甚至會導致眼睛不舒服，頭頂會有跳動的感覺。接 着，她感受到一股強光，並有樂感，人還會大笑。振動一直傳列嘴和下巴，這之後，她就開始夢到天堂的音樂。後來，這種感覺傳到喉嚨、胸部和腹部，最後，振動傳播的路線慢慢形成了一個像雞蛋一樣的封閉的團圈，能量沿着脊椎骨向上移動，然後從身體的前面流下來。俊來，她能感覺到身體的一些能量中心被啓動，這些中心分佈於下腹部、臍部、腹部神經網（solar plexus）、心、頭、以及喉部。整個圓圈形成的過程中，她覺得有能量從臍部進入她的身體，圓圈形成後，就不再有能量進入身體的感覺了。整個過程中，性慾都很強，她很自然的都在作一些瑜珈呼吸（控制呼吸）的法門。

這個拙火發動的現象持續了幾個月。後來她只是偶爾經歷過一些拙火的現象，一般都是在打坐的時候，或者是在牀上靜靜的放鬆的時候。她以前曾經讀過一些有關拙火的書，她知道自己的經歷是拙火發動的一種現象。開始的時候，她很放鬆，任其自然發展。俊來，這種經歷影響了她的日常生活，能量的流入白天晚上都有發生，影響了她的睡眠和工作。她覺得自己好像與生活分離開了，變成了自己日常活動的一個觀察者而已。

後來，她的身體的感受都恢復了正常，只是頭部還有壓力的感覺，她覺得自己和那個更高的自我的聯繫越來越深厚了，那種感覺，就好像找到了一個不被日常生活的上上下下所影響的本質、本體、或者說中心。

懷師：這個人的氣脈發動的情形比前面幾個人正確一點，有點像道家講的任督二脈打通的現象。她最後頭部還有壓力，她還有身見，說明她的頂輪和梵穴輪還沒有打開。在 這個過程中，她沒有睡眠，那其實是好現象，修道本來就是要斷除五蓋：財色名食睡（一般又說五蓋指：貪慾蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋）。所謂五蓋，就是說把你蓋住了，是道業的障礙。很多人斷除了睡眠，結果他反而害怕了，以爲失眠了，這是觀唸的錯誤，會影響心理。

最重要的是，她缺乏般若，所以不知道大小乘佛法真修的理論和修證程序。

包卓立：爲甚麼她的舌頭會自動抵住上顎?

懷師：任脈打通自然就會這樣，這是生理的自然反應，不過她還是初步。她之所以能這樣，是前生習氣帶來的。開始的時候，我們是作意把舌頭抵住上顎，到後來就自然會抵住上顎，任督二脈在那個位置接上。真到任督二脈打通的時候，舌頭還要往下拉。

包卓立：爲甚麼她會覺得自己和身體分開了?

懷師：這也是自然的現象，是前生修行帶來的，接近於初禪的「離生喜樂」，可是她不知道，就這麼浪費過去了。那麼後來她怕影響工作，就又退步了，如果她真肯專修，還是可以進步，可以很快恢復起來的。這叫「功不唐捐」，你過去修出來的功夫，不會白白丟掉的。不過依我看，在現在這種現實的社會，沒有人真肯學習出世法，跳出這個世界。

案例七：科學家（男）

翻譯：這個人現在已經六十多歲了，他一九六七年開始練習超級冥想靜坐。 靜坐五年後，他在打坐和睡覺的時候會全身動，這種情況持續了幾個星期。幾個月後，他小腿有振動感，腳大拇指痙攣。振動傳播列背部，同時他「看見」背部有紅色的光。慢慢的紅光變成了一個竿子一般，一直沿着脊椎骨往上移動。移到頭的時候，他看見腦子裏面有白光，白光慢慢變成一個光束，從頭頂出來。他的右臂和左腿都會抖動，當他把注意力放在這些部位的時候，抖動就消失了。有一次，他把注意力放在頭的中間，結果就開始痙攣。他還聽到過高頻的「嘶嘶」的聲音，有時，他會聽到音樂聲，也感覺過平和和樂感。

後來，由於身體不由自主的運動，他的睡眠受到影響。他有時會自然的做一些瑜珈的姿勢和瑜珈呼吸。振動會傳播到整個面部。振動傳播到盆骨的時候，會激起性慾。

一年後，晚上頭部會有壓力，並向下移動；同時，胃部會振動，並一直往上移動。兩種感覺在喉嚨部位相會，而且喉嚨部位似乎形成了一個洞，有很多聲音從洞中發出。他的這種感覺似乎是在很遙遠的地方感受到的。六個月後，這種感覺從喉嚨部位移到了腹部，後來又移到了骨盆部位。

懷師：這個人的經歷很普通。因爲他年齡比較大，氣脈很難發動，以中國道家的話來說，他的氣脈沒有歸元。他 之所以聽到聲音有兩個原因。第一，氣脈走到後腦通過兩邊的聽神經和視神經，因爲走不通，所以會發出聲音。就像普通人，感冒傷風的時候，偶然氣脈不通，就會有耳鳴的現象。第二，在正常定的境界，有時也會聽到聲音，實際上，那是我們內部血液流動，呼吸往來，心臟跳動的聲音。入定的時候，這些聲音聽起來也是很大的，這是正定的境界，一般人是聽不到這種聲音的。

那麼，他感覺好像在很遠的地方看自己，這種現象一般有兩種情況：第一，他是年齡大了纔開始修，精氣衰弱，所以會這樣。第二，對於真正修禪定的人，這種分離的感覺是進入初禪離生喜樂的前奏。兩種情況不同，但是很難說明。正禪定分離的現象會伴隨着清淨充實的感覺：相反的，年紀大的人，或者年輕有點衰弱的人，雖然也清明，但有一點陰陰的感覺。這是勉強對這兩種情況作一個說明。

前面這些案例裏面介紹的這些現象，沒有什麼好與壞，如果懂得佛法般若空的道理，這都是好事。這些現象都是偶然經過的-個過程而已，不執着就是了。

包卓立：與前面幾個人比起來，這個人身體運動多一點，爲甚麼?

懷師：每個人的身體稟賦和心理狀況不同，所以反應就不同。好比說，各人的心量大小，嫉妒與否，脾氣大小，等等，都是因各人業力不同所帶來的。即使是雙胞胎，看起來很像，其實也是不同的，這就是業力不同，仔細講起來就很多了。你看，世界上幾十億人口，都是兩個眼睛，一個鼻子，這麼簡單的幾個東西， 腦子裏而也都是裝的腦神經，但是每個人都不同，這就是各人業力不同帶來的。

同樣的道理，由於各人業力不同，同樣是打坐，每人動的情況不同。好幾個案例都講到，他們雖然沒有學過，可是自己會作各種瑜珈的動作，那是因爲最開始的時候，最原始的瑜珈和道家的那些拳，都是氣脈自然發動以後自然有的姿勢，每人情況不同，慢慢就發展成不同的流派了。

案例八：演員（女）

翻譯：這位女性四十出頭，孩重時期曾經有過很多特異功能經歷。少年時期，她常有偏頭痛的毛病，精神混亂，和突然的衝動怪異行爲。

懷師：她的一些奇怪行爲沒有具體講，其實這都是關鍵性問題。

翻譯：爲此，她作過心理治療，被診斷爲分裂性幻想症(schizophrenic)，但沒有住院。二十四歲的時候，她開始用各種方法靜修。大約一年以後，她頭痛得更厲害了，但是過了幾個星期，她的精神混亂和怪異行爲就停止了。

不到一年時間，她腿部開始振動，這種感覺一直傳播到手臂和胸部。幾個星期後，這種感覺傳播到了頸部，後腦，和前額。靜修的時候這種感覺會更明顯。有時，她整個的身體，尤其是手掌，會感覺到熱。靜修的時候，她會搖動，痙攣，還會焦急。後來，拙火週期又發動了。

包卓立：他們大部分人並不真正瞭解拙火的意思，只要有這些經歷，就誤以爲是拙火。

翻 譯：有一次，她靜修的時間比較長，她開始對自己的喉部有了新的認識。她似乎覺得頭與身體分開了，喉嚨開始自己發出聲音，她覺知到，還有一個正在觀察着這一切的「我」。這個經歷相當於喉脈打開，這之後，她大部分的拙火現象都消失了。

包卓立：爲甚麼她覺得自己的頭會浮在身體上面，和身體分開?

懷師：那是因爲，氣通過後腦走不通，氣下不來。而且她可能脊椎骨有問題，也許她還有慢性支氣管炎。

翻譯：之俊，她靜修的時候，一般都很安靜很平和。她說，通過靜修，她的工作效率和滿足感都增加了。

講到這裏，作者提到一位有特異功能的英國人，叫曼寧。他小時候就會看見東西動，其實他自己沒有動，可是他會覺得東西在動。這種情況一直持續到有一天，他發現自己可以不用思索就自動的寫文章。很快，他發現，他可以像一些歷史上很有名的畫家那樣畫畫，而且只要十到二十分鐘就可以完成一幅作品。後來，他就做這個工作，他也不再看見東西動了。

懷師：這位英國人，能看見東西動，那是因爲他的視覺神經不穩定，應該去檢查腦科。後來，慢慢傳到左腦神經去了，所以他思想特別多，視覺神經反而穩定了。他的思想神經很快，在中國醫學中，這叫「感傳」。

包卓立：那些動的東西是不是我們平常人講的鬼，還是說他的氣不對?

懷師：看見有東西在動，可以說是因爲氣的原因；但是，有的時候，確實是有東西在動，要仔細考察才知道到底是那種情況。一般情況下，很少真是鬼動，所以中國有句話：「魔從心造，妖由人興」。以唯識學來講，他的這些經歷屬於獨頭意識所造的獨影境，如果是帶質境就可以挾帶物質了。有時候，黑夜裏，我們看見一個人坐在那裏，其實那是一張椅子，上面放了一個皮包，掛了一件衣服，是我們看錯了，這叫做假帶質境；我們的身體是真帶質境，是阿賴耶識本質所呈現。

包卓立：有些小孩子聽到有人敲門，出去一看，並沒有人，這是不是也是他自己氣動引起的?

懷師：對。但是有時候也真是有感應，是真的。

案例九：心理學家（女）

翻譯：一九七三年，她四十一歲，當時，她已經能感受到頭部和胸部的熱感，靜坐時她身體和頭還會振動。另外，當她把舌頭抵到上顎的時候，會有性高潮一樣的樂感傳遍全身。她修習靜坐已經很多年了。她 胸部和喉嚨處經常感到熱，裏面也會參有冷的成分。她覺得自己的身體的形狀像一隻雞蛋。振動從骨盆開始，然後通過背部傳到頸部，胸部覺得很軟很開闊。有一次靜坐的時候，她覺得自己是一個很大的心。有時她全身會有癢癢的熱的感覺，她沒有爲這些經歷感到不安，因爲她認爲，這些經歷表示她的靜坐是有效的。

一 九七三年，這種「拙火現象」發生後幾個月，在靜坐時，她覺得自己變高了幾英寸，而且她覺得自己的眼睛是從頭上面往外看。這時，她自信她能夠知道別人內心的想法，後來很多經驗證實了這一點。

後 來，她開始腳痛和頭痛。她注意到，如果她想要控制能量流在身體內部的運動，頭痛會加重。按摩對腳痛的毛病有幫助，但是，她走路仍然很困難，甚至無法開車。她喫得很少，睡眠不穩，還會噁心。講話很困難，有時她甚至懷疑自己的經歷是否真實。她 背部的一邊感到熱，她自己認爲，如果另外一邊不感覺到熱，情況會很危險。後來，她想辦法做到了這一點，她心裏的恐懼就消失了。後來，她開始感覺到振動，這種感覺一直從骨盆傳播到頸部，她開始看見頭裏面有光。後來，此光順着脊椎骨往下移動，能量和振動的感覺一直傳到了前額，並在下巴處集中。她覺得頭頂有個洞，睡眠變得很困難，靜坐成了唯一能幫助她的事情。她自己覺得，如果她不繼續靜坐，身體內部的熱能會毀壞了她的身體系統。當別人觸模她的後背底部時，確實發現溫度很高。

後 來，她身體開始抖動，身體內部有波動的感覺，覺得身體被清洗，身體變得更平衡了。不久，她覺得臉頰和下巴有剌痛（針刺）的感覺。這之後，所有的令人不舒服的現象都消失了，不過她還是一直堅持靜坐。她的這個拙火經歷持續了一年左右，後來她成立了一箇中心，幫助其它修習拙火遇到問題的人。

懷師：關於這個人，有三個結論：一、她身體有先天性風溼，所以會覺得熱。另外，她神經很緊張。二、因爲她是學心理學的，用心太多，都在意識狀態的境界中。三、有些境界滿好的，但是都是下意識的自導自演，通過意識引動身體上的氣脈。然後反過來，身體上氣脈的感受又引導她心理意識的開發。按正統佛學來講，這都是意識自我產生的現象。

包卓立：前面案例中，好幾個人都可以在腦子裏面看見光，爲甚麼?

懷師：這是身心摩擦引起的。

包卓立：爲甚麼她覺得比平常高兩英寸?

懷 師：那是因爲氣不歸元。有時候人會覺得變高，有時候是變小，有時候覺得身體可以擴大到充滿整個宇宙。這都是身體上地水火風的變化所帶來的意識思想的獨影境界。

案例十：圖書館員（女）

翻譯：她現在五十多歲，靜修很多年了，但她都是按自己的方式靜修的。一九六八年的一天，她把手放在桌子上，慢慢入靜，後來就失去了知覺。等她醒來的時候，發現雙手把桌子燒焦了，留下了深深的手印。這種現象只發生了一次。

懷師：她身體病態嚴重，也是風溼的一種。

包 卓立：爲甚麼風溼會令人產生熱呢?

懷師：我們身體是由地水火風組成的，但不是完全平衡的，會偏重某一種。以風溼來講，就是風和水比較多，火大的成分比較少。西醫認爲風溼是因爲血液裏面不乾淨，等於水管渾濁，風力推動不夠，血液不能正常運行，動得很慢。風溼會發生熱，這個和瓦斯的道理一樣，瓦斯很冷，是陰的，但是會燃燒，會燒到很高溫度。

包 卓立：因爲這種會燃燒的拙火經驗，有人害怕靜坐時身體會突然起火，所以很多人害怕這種拙火訓練。

懷師：之所以會燃燒是因爲身體上的病態。

包卓立：有的人已經死了，可是突然身體自己會燒起來，但是衣服並沒有燒。

懷師：這也是因爲他有病。不過，也有外面的因素。

包卓立：西方人不認爲是氣引起身體裏面的波動，他們認爲是能量，所以他們只是說身體內部有波動現象。

翻譯：這本書的作者曾經和很多有類似經歷的人打過交道，他發現很多人在做完這些修煉之後，身體不能完全恢復，身體的某些部位不能很好的工作。

懷 師：那是因爲他們身體不夠健康。另外，他們很多人走錯了路，如果走對了路，不應該是這樣的。這 個作者敘述的時候兼帶有一些評論，但是他的程度很低。

案例十一：家庭主婦

翻譯：一九七二年，她五十多歲，經歷了一次很令人不安的事情：她突然覺得有一個甚麼東西從她的頭上降落下來，之後，她就暈倒了。這種現象重複了好幾次。一般在這種情況下，醒來後，人會有不穩的感覺，但是她完全沒有這種問題。

有一次，她腦子裏面好像有一個聲音在問她：「你準備好了沒有?」之後，她又聽到音樂聲。有一天下午，她突然覺得左腳大拇指痛，痛感一直傳到脛部，她可以感覺到膝蓋在自我治療。痛感時斷時續，但是她無法走路，只好在牀上度日。在牀上的時候，身體自然的會作出不同的瑜珈姿勢。

幾天以後，她可以感覺到，自己身體從腳到背部的各個部分都在作自我治療。在這個過程中，她鼻子的兩端會有痛感，能量流和振動的感覺一直傳到頸部。同時，背部有強烈的熱感，頭部好像被老虎鉗子夾住一樣有壓力感。由於身體內部的能量流的關係，她有時不得不像嘆氣那樣呼吸。

偶然，她的頭和頸會扭動，能量流進入她的頭，她的頭蓋骨會發冷，面部會發熱。經 過大約三年的時間，她慢慢覺得自己是上帝選出來，重獲新生的一個更高級的人。於是她認爲她所經歷的這個非人力的現象是她個人能力所造，她覺得自己比一般人優越。她認爲別人應該能完全理解她所說的話，並且亳無保留的接受她的意見，她慢慢的開始懷疑任何與她不同意見的人。

懷師：這個案例很簡單。她是一位正常的女性，由於處於更年期的年齡，所以有這些現象。她的頸椎骨可能有點錯位。她的那些經歷都是一些生理、心理感受的狀態，與靜坐、禪定都不相關。按中國道家的說法，女性每七年是一個週期，二七十四歲左右，第一次月經來；到了七七四十九歲就是更年期了，月經也會斷。具體個人，會稍有不同，有人提前幾年斷，有人遲後幾年斷。

這位女性的經歷，是更年期的現象，不是拙火發動。因爲受宗教意識的影響，所以她覺得自己與衆不同。女性在更年期的時候會發生很多心理和生理的變化，而且還會有很多病，都是醫學裏很難治療的。有人平時很小氣，可是到了更年期卻有可能變得很大方；有人本來很保守，跟男人談話都會臉紅，可是到了更年期，她可能甚麼都敢做。更年期的心理和生理是互相影響的。

男性是每八年一個週期。男孩子二八一十六的時候是發育期，兩個乳房會痛，等於女性第一次月經一樣。男性更年期是七八五十六歲，有人會一直延遲到六十四歲。到了更年期，男人會變得古里古怪的。有些男人一輩子都很規矩，到老了，卻開始討姨太太，找情人，搞得一塌糊塗。在臺灣，這叫「老來花」，其實，這都是更年期的現象。

並不是說，更年期到了，就是老了，完了。其實，更年期是另一個生命的開始，男女都是這樣。以道家修道來講，最好是經期沒有斷，沒到更年期以前就修成功，修到長生不老，成神仙。假如是月經斷了以後修，就需要加倍的努力，先要修到月經來，然後再修到月經斷，不是天然的斷，而是用功夫斷，在道家這叫「斬赤龍」。月經就像一條龍，硬是要把這條龍斬斷。斬斷以後就不分男女了。書裏沒有交代她婚姻感情如何，也沒有交代她性生活如何，資料都不全，沒有辦法作全面的分析。

包卓立：是停經以後更容易發動拙火還是停經以前更容易?

懷師：對心情寧靜的人來講，停經以後反而更容易發動拙火。比如有人更年期以後反而比年輕時還容易性衝動，一般人都忌諱講這個，很多醫生也不懂。我年輕的時候，讀過一本書，描述的是乾隆以後的一個故事。

有一個寡婦，兒子考上功名，在地方作縣令，突然老太太說要嫁人。這可不得了，兒子是地方官，媽媽臨老了要嫁人，你說這可怎麼辦?兒子很孝順，告訴媽媽說：「我給您找。」可是左等右等，都沒有找來。媽媽每天在那裏催，怎麼還沒有找來?痛苦萬分。兒子向一個醫生請教，醫生說：「這個好辦，我可以把她醫好。你回去告訴她，人已經找到了，不過她要穿上新娘衣服，騎一頭驢，嫁過去。然後，你給我找一頭驢，越瘦越好。驢子瘦，背脊骨就會一塊塊突出來。」兒子照辦了。老太太很高興。兒子叫媽媽騎在驢上，自己牽着驢在後花園裏轉了幾十圈，老太太清醒了，不要嫁人了。因爲經過那個瘦驢背的磨擦，荷爾蒙釋放掉了。這個醫生的辦法真是高明啊！這是我看醫書，在醫案裏看到的。

所以更年期以後的男女性，還有這樣的生命力，把握得好的話，經過修煉可以延年益壽，也許可以成道。實際上，道家的代表人物呂純陽真正成道是七十多歲。張三豐，就是那個教人太極拳的，他到三百多歲才成道。所以，你們還希望無窮啊!

案例十二：心理醫生（男）

翻譯：他現在四十歲出頭，練習靜坐已經有三年時間了。一九七五年的時候，他拙火發動，曾作我們的研究對象，試驗磁場對人體的作用。他一生下來，脊椎骨就有問題，曾作開刀治療，後來也就患了慢性背痛（背部的下面）的病。

一九七五年十二月，他參加了沙哇目坦那達（Swami MUktannanda）在一個週末舉行的集訓班。沙哇觸摸他以後，他進入了很深的定境，不到十分鐘，他的嘴自己就張大了，舌頭伸出來。幾分鐘後，他體驗到一種充滿樂感的寧靜，並且看見很多畫面，畫面中，沙哇上師幫助他和上師融合爲一體。幾分鐘後，他可以「看見」自己腹部、胸部和喉部被一股金色的能量所照亮。然後，他的背部的下面開始感到很痛，同時，他腦子裏面的白光也變得越來越強。靜坐完了的時候，他背痛的毛病就消失了，而且再也沒有復發過。

這 次經歷以後，他在家裏的靜坐也變得很有效。靜坐的時候，他似乎很快就可以解決自己感情心理的深層問題，還可以找到解決問題的方法。

一九七六年（次年）一月中，他身體上開始出現紅斑，而且那些紅斑呈彎彎曲曲的線狀。最開始的時候，紅斑是在他背的下部，兩次穿過背脊骨，一直延伸到左邊肩膀。他想，這也許有甚麼特殊的意義。這時，他靜坐的時候，開始重新聽到一些高頻聲音和搔抓的聲音，以前他作試驗對象，被磁場儀器刺激的時候，也有過類似的經歷。

一月，他又一次參加了沙哇的強化集訓班。沙哇又一次觸摸他，馬上，他的背的上部和頸部就有刺痛的感覺，同時還有冷熱的感覺。他的喉嚨發燒，頭和脖子會自己動。之後，他感到內心平和喜樂。後來，他的頭開始轉動，手掌開始顫動。此後，他膝蓋開始發燒，他覺得有一股東西沿着脊椎骨往上走，到了頭部的時候，就變成光和能量了。整個過程中，他的呼吸都不穩定，有時快而淺，有時慢而深。整個身體內部好像在鬆開，他感覺似乎在生小孩子一般。

靜坐快完的時候，他有很深的平和的感覺，他似乎深深的瞭解到自己的內心深處，覺得有了徹底的自由和解脫，而且有一種回家的感覺。第二天，他無法恢復到平時的狀態。

懷師：這個境界過了以後就很難迴轉了。

翻譯：同時，他無法集中精力，無法協調自己的一切。有好幾天時間，他都覺得很累，很疲乏。他靜坐感到越來越深沉。後來，一連好幾天時間，他左腳大拇指和整個左腳都有痛感，痛感一直傳播到小腿。後腦左邊也有痛感，痛感一直延伸到左眼，有時，左眼會因此而自動閉上。幾天後，這些斷斷續續的痛感都消失了，腿痛也消失了。

在 日常生活中，家裏人和朋友都說，自從拙火發動以後，他比以前更放鬆了，他的按摩師也有同感。他那個「回家」的感覺慢慢變成了與世界合一的感覺。後來，靜坐的時候，他的前額開始發癢，面頰偶爾也會發癢，這表明他的拙火週期在進步。

一九七六年底，他拜訪了沙哇上師在印度的住所。在那兒，他每天靜坐三次，一共四個小時，另外，他還會花三到四個小時的時間唸誦。靜坐的時候，他經常有愛的喜樂的感覺，而且經常會感覺到與知覺（意識）的藍色光明合一。這種強力訓練在第一結和第二結的部位激發了他的拙火能量。因此，能量的增加讓他生殖系統進入了極度快樂的抽搐中。他覺得自己的精予沿着中脈向上移動。

他後來知道，這經歷說明第一個結打開了。之後，他開始禁慾，他的腳指甲在同一個晚上都脫落了。從印度回來以後，他花了好幾年時間，想把自己的日常生活和修行結合起來。後來，他的第二個結也打通了。 後來，他又回到老師在印度的居所，他覺得拙火的能量集中在自己的眉心部位。馬上，沙哇就走過來，用手在第六結和頭頂中間的地方觸摸他，他感覺到拙火能量開始以V 形向頭頂中心流動。自從那次以後，拙火能量幾乎從來沒有離開過他的頭頂中心。

懷師：他說自己的氣到了男性生殖器，身心發生快感，這個同道家講的煉精化氣有一點相似，但還沒有達到煉氣化神的境界。他所瞭解的理論是印度的那一套，所以他以爲自己的中脈打通了，其實，他的中脈沒有打通，是任脈打通了。

任脈和中脈很接近，他們之間的距離只有一張紙那麼薄。印度講的左、中、右三脈是在一個平面上，而中國道家講的任脈在前面，督脈在後面。其實道家也講左右脈，就是所謂的左青龍，右白虎，只是一般不太注重而已。他的心脈還沒有完全打開，如果完全打開了，自己靜坐的時候，會聽到像爆炸打雷一樣的聲音，很可怕的。海底輪和臍輪打開的時候都不會有這種聲音。他看見自己和老師合一，那也是他自己心理意識的感受。

包卓立：現在西方的很多學派都認爲，修道成功的人可以看到一個很細的，像針絲一樣藍色的光，自己和那個藍色光合一以後纔算修道成功。這個案例中，他也看到了一個藍色的光，那是從他意識裏面來的，還是從任脈，或者督脈來的?

懷師：那個藍色是中脈的氣，中脈的氣是藍色的。那個藍色就是「萬裏青天無片雲」的那個青色，幾乎接近於黑了，但也不是黑色，也不是偏綠色的藍。那個顏色，就像你站在喜馬拉雅山頂上看到的那個天，或者雲南西邊夜裏的那個青天。

中脈真正打通的人，頂輪一定都打通了，自己會覺得空了，看見的現象是青青的天，滿天星斗，天上的太陽月亮的運動都能「看」得很清楚。這個看不是用眼睛看，而是說你有那麼個境界。這個人看見的藍光是意識境界，是靠外面刺激引發的，他的中脈沒有真正打開。中脈沒有真正打開的人，也可以觀想到藍色，而且那個觀想的藍色可以擴大可以縮小。比如我們現在觀想北京城，有的人想的是大的景象，有的人心很細，想的是家裏桌子上的一支筆。觀想到的藍色也是一樣的，都是意識狀態，是假象。

這個人的腰脊椎有毛病，頸椎有毛病，骨節也有一些小問題，他背上的紅斑是骨節毛病所引發的。他腰痠背痛的毛病之所以沒有了，是因爲氣路從別的地方走通了，其實他的腰脊椎毛病並沒有好。要想真正治好，他需要作骨節整形。

（沙哇目坦那達的老師）

包卓立：利用這次機會，我爲大家介紹一下沙哇目坦那達的老師的一些情況。沙哇的老師很胖，不愛說話。在印度，作靜坐的人有一個傳統，打坐時甚麼都不穿，只穿一件內褲。有人甚至內褲都不穿。這位老師名氣很大，大家認爲他把自己的一生完全獻給了修行，都覺得他很神聖，所以很多人會來祭拜並給他很多東西。

有 一次，他打坐的時候，他的生殖器突然很有力量的勃起，結果把褲子都弄破了，他換了一件新的，結果還是弄破了。他覺得這樣不太好，認爲別人會對他有看法，所以想要離開那個地方。他太不好意思了，甚至想自殺。這個故事在西方很流行。

懷師：男性靜坐好的人，元氣發動了，生殖器就會硬起來，有時候甚至七天都下不去。這種情況下，如果不配上慾念，沒有男女性交的心理，它還是會硬的，就像很健康的嬰兒一樣，睡覺的時候，他的那個小東西就會舉起。這時，如果能靜下來，配合這個生命的功能，迴轉來就可以刺激腦，就可以打開腦的氣脈了。

不過，要作到這一點很難。

女性坐得好的話下面也會衝動，兩個乳房會脹。女性性慾最開始敏感的地方是乳房，不是下面。這個時候，如果不配上性慾，下面的陰部會縮小，變成處女一樣，那麼（氣脈）就打通了。這是第一關，道家叫這種情形「降龍伏虎」，龍虎下山是要喫人的，所以要降服它。龍代表思想，思想在腦子裏面像個龍一樣，靜不下來，會到處亂跑。這位老師連降虎的本事都沒有，其它都是空談的。

包卓立：這位老師每次靜坐的時候，紅光一出現，就有一個女的會來，她會把衣服都脫光了，然後他的生殖器就會硬起來了。

懷師：那是外面的感應，真會有阿修羅、魔障來引誘他的。佛 經上有這麼一個故事。跟從釋迦牟尼佛出家的尼姑們私下議論佛，她們覺得佛大概是性無能，所以出家。另外，根據佛的像，雖然佛的男性生殖器很雄偉，但是像馬一樣，會縮起來，這在佛經上叫「馬陰藏相」。你看馬的那個東西很長，可是收起來後就一點點。佛也是，睾丸像嬰兒一樣收進去了。阿難聽見尼姑們議論，很受不了。有一次，夏天，佛在睡覺，那個東西就舉起來了，很雄偉，阿難故意把佛的裙子拉開。尼姑們知道了統統都跪下了，原來佛不是性無能。

包卓立：沙哇的老師本來想自殺，後來就跑到樹林裏的一個小茅篷裏面去靜坐。他發現裏面有一本書，裏面描述的情形和他的經歷一樣，還告訴人在那種情況下該怎麼做。以後，他就照着書上說的，把精從下面引到頭上來，這之後就沒有甚麼問題了。

懷師：密勒日巴祖師也有一段很有意思的經歷。修道到最後的時候，境界中出現很多女性生殖器，大小都有，無量無數把他包圍起來。他當然一點都不動心，但是，任他怎麼唸經、唸咒、觀想都降伏不了這些東西。忽然，他悟了，他把自己觀想成人大小小的男性生殖器，每一個都插進去，然後，那些東西都消失了。

（拙火的現象）

包 卓立：西方出版的關於拙火的第一本書就作了如下總結：第一，拙火發動的初期，人會有燒和熱的感覺，一般是先從背部開始，然後傳到整個身體。

懷師：這是拙火發動不正常的現象。按中國人陰陽的道理來說，這個火屬於陰的，不是陽的，不是陽火。陽火發動是安詳、暖和，很舒適的。以中醫來講，比如有人發炎，中醫叫「相火遊行」，不是君火。君火是陽火，相火是陰火。發燒發炎都是相火遊行。相火又分虛火和實火，仔細講起來就很細了。

包卓立：正常的現象是甚麼呢?如何真正發起拙火呢?

懷師：真正的拙火現象是暖。唯一發起拙火的辦法是「空」!其它都是有形的，往往引動相火。真正空了，才能引動君火。邵康節有兩句詩，講易經宇宙生成的道理，正好拿來形容拙火發動「天根月窟閒來往，三十六宮都是春」。比方講，天根是梵穴輪、頂輪，月窟是子宮、海底，三十六宮代表身體上的所有部位。那麼，上下通了以後，身體所有部分就都舒服了。

密宗講的拙火是根據印度文翻譯過來的，也叫靈能，靈熱。這個翻譯很糟糕，不如佛經上說的「暖」字。這 裏他說，拙火發動的時候先從背部開始，這不是正規的，就好像說，從北京到香港九龍，他走的不是京九線，走偏了。其實，拙火發動不一定是從某一個地方開始，但比較正規的是從海底發動。當然，海底發動有一個問題，就像那個印度人一樣，沒有智慧的話，就不知道如何降伏那個東西。

包卓立：第二點，伴隨着拙火發動，能量會進入中脈，會有痛的感覺，但這不是病態。

懷 師：普通人身體裏面都有病，脈將通未通的時候會有痛觸的感受，刺痛過了以後就會發樂感了。實際上，氣脈通的時候不僅僅有痛觸，還有冷熱輕重、粗澀、滑、軟等等，歸納起來是八觸，八大種感受。如果要仔細分析，還不只八種。

包卓立：第三，拙火發動的時候，有人還有可能心律不整。

懷師：不是心律不整，心會跳動得很厲害。如果有「嘭」的一聲，心脈打開了，那個智慧的開發就很不同了。前面講的三點都很接近，但都不完全準確。

包卓立：第四，腳指頭會有螞蟻爬的感覺，有時，整個身體會抖動，好像有蟻或者一隻小蛇往上爬。

懷師：所以印度翻譯叫靈蛇。

包卓立：或者像小鳥在你身上跳來跳去，爪子在你身上抓來抓去：或者像魚在平靜的水中游動；或者像猴子在樹枝間跳躍。

懷 師：這些都是外形現象，拙火發動是會有類似的外部現象，但這都不是真拙火。

包卓立：有人跳舞也能引動那個氣，爲甚麼?

懷 師：很好的靜坐可以引發生命的功能，很合適的運動也可以引發生命本體的功能。其實，一個藝術家畫畫，寫字，跳舞，唱歌，或者一個科學家讀書很專心一致，有時候也會發生這種現象，會突然快活起來，那也是進入了這個拙火發動的情形，但是一般人認識不清楚。

一個真正的思想家哲學家，當他進入那個思想精微的境界的時候，有一種很安靜的樂感，他別有天地，甚至男女夫妻都不要了。所以，世界上很多藝術家的生活，在我們看來很不正常，其實，他有他自己的感受。他看我們很髒，我們看他們很神經。

# 第二章 移喜磋嘉與蓮花生大士

---現代學佛者修證對話

懷師：我們現在研究的是佛法實證修行的事。前面討論了西方人實際用功的十二個案例，很多西方人以爲那些現象就是拙火，他們都錯了。拙火這個概念，最初是從印度來的，其實，拙火也就是中國道家講的先天一炁。

包卓立真是很發心，費了很多功夫，找來了許多資料，買的書可以說是推積如山。這都是他有心，希望我們討論的結果對美國人有所幫助，不要走太多彎路。

（移喜磋嘉女佛）

懷師：最近，他找到一本新書，是關於移喜磋嘉的故事。移喜磋嘉是西藏一位女性修行大成就者，我早就曉得這件事，但中國沒有這方面的材料，只是口頭聽說，點點滴滴而已。有關女性實際修持經驗的書少得可憐，幾乎沒有。這次很難得，找到這本英文書，你們把重要的部分翻譯出來，大家作個研究，同時，也讓一般的女性修行者知道，修行不是一件容易的事情。

移喜磋嘉是西藏密宗教主蓮花生大士的明妃，也就是雙修的對象，她在西藏修行證果。在西藏，成佛的男性，也就是男佛，叫佛父，成佛的女性叫佛母。她經過艱苦的修行，後來活到兩百多歲，在這個世界上傳了很多法。昨天，我聽了這個資料自己就笑了，我本來想活五百歲，後來又想早一點走，現在看人家女的都那麼有志氣，還是多活一點好了（衆笑）。

等一下先由包卓立大概介紹一下這位女佛的情況，這是第一點。第二點，你們這幾位女性自己要發心，爲女性發心，不要偷懶佔便宜，要把東西整理出來，利益女性大衆，那樣就功德無量了。

包卓立：移喜磋嘉出身貴族，十三歲就成了藏王的妃子。後來，藏王把她獻給了蓮花生大士，她成了蓮花生大士的學生和明妃。移喜磋嘉忠實的記錄了蓮花生大士在西藏的教化，並將他們收藏保護於祕密處。但這不是我們研究的重點，我們研究的重點是移喜磋嘉實證修行的經歷和路線。

這本書的英文名字叫《The sky Dancer 》，第五章最重要（英文第六十五頁）。第五章簡述了移喜磋嘉的修持方法，她在帝卓密窟中的空行聚會所，以及其它地方的修持。下面我們就翻譯第五章的重點。這本書是以第一人稱，自述的方式寫的，所以，大部分翻譯都是移喜磋嘉的話。

（上師的淨土與壇城）

翻譯：剛開始的時候，我住在帝卓聚會所的密洞裏，地方上的施主都很慷慨，我在此勤力修持蓮師不受限制的實相法。禪定中，我很快就觀想到自己的身體轉化成天神般美妙的形態，本尊在我眼前清楚顯現，自己的氣與脈即是空行的壇城。所有這些轉化都是自然成就的。得益於上師的加持，我自心本體的明點以上師的舞蹈形式生起，而器世間的一切都呈現爲上師的淨土。我心中現起對上師無限的虔誠與敬意。與此同時，外在的壇城亦如虹光般現起，佛父佛母在我感官知覺中結爲一體。

李居士：請問老師，什麼是上師的淨土顯現？

懷師：所謂上師的淨土顯現，就是看到那個上師修成功的境界。比如阿彌陀佛的淨土，是西方極樂世界；釋迦牟尼佛的淨土，在這個世界；藥師佛是東方世界。

佛成就的最高境界叫「淨土」。嚴格來講，「土」應該念成「度」。「佛度」，這裏意思是說，她進入上師的那個境界了。後來，密宗所謂進入「上師相應法」的境界也是這個意思。Mandala （曼陀羅）的中文翻譯要注意，現在普遍都翻成「壇城」或「壇場」。密宗書裏面的那些四方的、三角的圖案就是壇場，也就是中文講的道場，那個道的境界,很難解釋的。比如你打坐起來，周圍感受的環境就是你的道場。

包卓立：她感覺到的這些景象，到底是因爲她自己氣動了呢，還是確實就有那麼一個道場，是佛陀們帶來的呢？

懷師：這是自力與他力互相感應的結果。這樣很好，你們就是應該把這些材料作爲一個課題來研究。空行淨土的供養

翻譯：在一片光明中，我來到空行淨土，鳥金康卓林。在這片淨土上，果樹形同刀片，地面以肉覆蓋，山丘則是一堆堆的骷髏。在這座壇城的中間，是一個無法估量的宮殿，宮殿是由頭顱骨堆建而成的，天花板和門簾則由人皮做成。以此宮殿爲中心，外圍三十萬裏的地方，有火山帶環繞，還有金剛杵的牆，雷電，墓地，以及美麗的蓮花組成的牆。在此邊界內，是一羣喝生血，喫生肉的鳥，邪魔似的野人和其它的野獸，男女都有。他們包圍着我，威脅的看者我，但不久就變得既不敵意也不友善了。

懷師：不要覺得可怕，這就是密宗的特點，天靈蓋呀，頭蓋骨的，人的身體就是整個的宇宙。

趙教授：西藏人認爲人死了是在「空」中，人活着是在身體中，死了就是空了。

懷師：對，沒錯。

翻譯：我進入宮殿，過了三道門，很多空行母印入眼簾。她們身體呈人形，帶着不同的供養給一位主要的空行母和她的伴侶。有些用刀子從身上割下一片片的肉做爲供養，有些則放出身上的血液，有些挖出眼球，有些割下鼻子、舌頭、或耳朵、有些挖出心肺，有些則供養骨髓和體液，甚至有些獻出了生命力和呼吸，頭和四肢。這位主要空行母和她的伴侶爲空行母們加持，並把她們的供養重新分配給她們，做爲她們誠信的標誌。

懷師：你們打坐修行碰到這個境界，非發瘋不可，真講修行，這些都是要來的。

翻譯：我問她們，你們爲何如此痛苦追求？沒有了生命，你們怎麼到達佛的彼岸呢？她們答到：喔，不積極進取的女人啊，真正的上師，時刻都在佈施他的慈悲，如果你明明知道什麼會取悅於他，而仍然不馬上付諸行動，你就延遲了他的喜悅，也失去了你的功德，拖延，修行的障礙就會加倍增加。你對真理的認知稍縱即逝，如果不把握每一刻覺悟的機會，功德便失去了，修行障礙就會加倍增加。我們擁有此身，時光短暫，我們依此身修法亦只有片刻，擁有此吉祥之身，卻沒能供養，拖延，修行的障礙就會加倍增加。

聽到這席話，我深感慚愧。

懷師：這纔是學佛的精神：佈施與供養，沒有絲毫猶豫。中國的佛學已經告訴你了，「無緣之慈，同體體之悲」「三輪體空」，無我相，馬上就做，不拖延一分一秒。如果一個窮人向我們要錢，我們還要猶豫猶豫，考慮考慮，那就不對了。

李居士：就是供養沒有第二念。當你有機緣遇到上師的那一刻，最好要把握住。

懷師：對！供養不能有分別心，不能有第二唸的分別心，這纔有功德。如果有第二念分別心，就沒有功德了。

（蓮師指導八大苦行修持）

翻譯：蓮師再來訪時，我描述了自己經歷過的各種境界。我告訴他，我也要修那種苦行，我請求蓮師接受我犧牲的誓言。蓮師指導我說：那只是一個象徵性的示現而已，你現在沒有必要作血肉供養，有一個更好的苦行修法：專注的聽我講，女神移喜磋嘉，人的肉身如金子般寶貴，修行無疑無悔的人，不需爲生命所需擔憂，不修行則只會空度一生，最後走向死亡。

發願修行下面的八大苦行吧，那於你有利。

修行節食的苦行：以礦物草藥精華爲生，然後以氣爲食。

修行衣物的苦行：着棉衣，然後只佩戴骨飾，最後完全赤裸，用拙火獲取生命的暖力。

修行語的苦行：持誦，觀想，唱祈禱文，持咒，修習呼吸法門，禁語，離棄無益的言辭。

修習身的苦行：大禮拜（拜佛），行香，修持身瑜珈，修習蓮花坐禪定的功夫。

修習意的苦行：修持生起及圓滿次第，修習空樂雙運的三摩地。

修習宏法的苦行：舉起佛陀的火炬，延續佛陀教旨的傳承，完美救度衆生的種種方便技巧。

修習慈悲的苦行：珍愛他人勝過自己，視敵若子，視金若糞土。

修習仁愛的苦行：不執着於自己身體和生命，培養大乘無我，服務衆生的願心。

如果你修習這些苦行，你將與佛、法合一，你將得無上成就，妙喜與上樂將與你同在。

如果你偏離這法門，無益的自殘肌體，你將與狂熱的極端分子無別。卡遷之女，把我的教法銘記於心。

懷師：這位老師教得很好。這裏所說的服礦物精華等，也就是中國道家講的外丹。至於說衣物的苦行，修行到某個程度後就可以去掉衣物了。另外，修習安那般那（呼吸法門）到氣住脈停時，就可以禁語了。翻譯英文的人，自己沒有修持，所以交代不清楚。慈悲就是要諸惡莫作，衆善奉行，修一切善。

包卓立：因緣真是有意思，昨天我還給老師看一本印度各種苦行的書，今天就講到苦行了。

懷師：明天帶給你們看。印度有很多殘害肌體的苦行，像裸形外道，灰土外道等，這些都不是真正的道。

包卓立：我想強調兩點：

第一，每次傳法開始的時候，她的上師都會說，你要仔細諦聽，用心理解，傳法結尾的時候，也會強調用心的重要。就好像在《金剛經》中，怫對須菩提也是這樣說的。我認爲這是個關鍵。

第二，移喜磋嘉修習這些苦行以前，她已經修行了很長時間，已經有了很多三摩地的境界。這種苦行很艱難，並不是每個人都應該走這種路線。移喜磋嘉的上師是一位已經證道的佛菩薩，他知道移喜嗟嘉的因緣和業力，只有這樣修行，移喜磋嘉才能成功。

所以，除非是有得道上師指導，否則不能輕易模仿這種修行路線。

懷師：上師的每句話都要深入進去，要身體力行。

（拙火發動）

翻譯：我發願勤力修習這些苦行。我從衣物苦行開始修起。帝卓山頂，冰寒地凍，我僅穿一件棉衣，禪修一年。開始時，拙火未能發起，身體幾乎不能忍受新年刺骨的寒風霜雪。我的雙修伴侶阿扎拉沙雷無法承受這些惡劣的條件，離開我去服侍上師去了。我則遵守誓言，繼續禪修。我全身佈滿水泡，體內飽受痙攣的煎熬。我不停的打嗝，已到了死亡的邊緣。我向上師祈禱：鳥金，有情衆生的真理之主，我祈請您以您慈悲的陽光，加持於我，幫助我點燃那拙火。

包卓立：爲什麼會這樣？

懷師：修行的人一定會經歷這麼一個過程。氣脈要從上面下來，下面上去，接不通就會打嗝。道家講，天氣下降，地氣上升，在中間不能變成甘露，變成雨，就會打雷了。開始的時候還打不出來呢。修行是科學，大家都不懂。密宗有一個觀想的修法，比如你修準提法，或文殊、阿彌陀佛的法門，佛菩薩給你灌頂下來，可是你海底的氣要接上去，一升一降，這樣纔會有用。這是祕密的祕密。

趙教授：如果海底的氣上不來，灌頂就完全沒有用了嗎？

懷師：也還是有用的。

翻譯：業力的力量引發了輕微的呼吸，我體內的拙火發動了。我對上師生起前所未有的誠信，唱起讚美歌，繼續祈請上師的恩典。立時，上師現黑魯嘎金剛相，賜我一天靈蓋的白菩提飲用，然後像夢一般消失了。在這連續不斷的如幻境界中。我的喜樂是真實的，溫暖是真實的。我開始像蛇一樣脫皮，我覺得可以去掉衣服，只佩戴骨飾了。我開始「三乘合一」的苦行，繼續修行禪定的功夫。我整年連一粒大麥也沒喫，只靠石頭和水維持生命。漸漸的，我對心之本體的洞察力減弱了，我的身體變得很虛弱，我的腿無法支撐身體，身體無法支撐我的頭，口鼻的呼吸都停止了。情況越來越壞，

我又一次到了死亡的邊緣。我呼喚着上師，並觀相不斷供餐的空行。我唱着祈禱文，向上師傾訴我的苦處。然後，我見到一位全裸的紅色女子，她將密處對準我的嘴，我深深的飲食着她的紅菩提，立刻，我身體變得充滿，像雄偉的雪獅一般。我告訴自己，修習全裸的時候到了，我不再喫任何食物，僅以服氣（也就是喫氣的意思）爲生。開始時還沒有什麼問題，後來，一絲疑惑飄入腦海，我開始呼吸停止，喉嚨和食道乾燥，鼻孔像塞了棉毛一般，五臟六腑刺痛，腸道萎縮，我又一次到了死亡的邊緣。我用最後的一點力氣，呼喚着遠處的上師。

懷師：修行會有很多要死的經歷。

如何得金剛身

翻譯：…在我前面一人高的虛空中，上師顯現在一團光明之中，向我道：聽着，卡遷之女，皇族之女，你被自己的美麗和快樂所迷惑，不能忍受痛苦之境。現在是以苦樂爲本修道的時候了。把痛苦轉化成純淨的喜樂，減少對舒適生活的慾望。

…………

一切無常，由此起修，深深體會下三道之苦，減少野心，我誠信善良的伴侶。不要認爲自己是優越的，現在是坦白自己錯誤的時候了。赤裸裸的呈現自己的不足，減少對名譽的追求，我誠信善良的伴侶。

…………

上師降到地上，繼續說道：「你太壓抑了，太心切了，現在是利用草木之精華恢復體力，開發智慧的時候了。我會把許多教法寶藏藏起來，等將來有機緣的有情取出。你要作這些寶藏的保管人。不久的未來，我還會告訴你更多的密續壇城，那時，也就是你傳法利生的時候了。」說完這些，他就回噶亞的空行淨土去了。

我帶着我的伴侶阿扎拉沙雷，和一個叫德哇摩的女孩，去不丹的仙吉宗修習禪定。我利用草藥，灌木和礦物的精華來轉變我的身體，得刀槍不入的金剛身。我的聲音亦變得如天音般柔美，兇猛的母虎聽到後也變得溫和柔順。我心安住金剛三摩地。

生起次第與圓滿次第修持

翻譯：我知道現在是修習最嚴謹苦行的時候了。第一，爲了淨化語業的污染，我修習了與本尊「趨近」和「認同」的法門，通過唱誦和觀想，本尊現前。通過禪修空性，我達到與本尊的合一。我不停的禮拜，祈禱，持咒，唱誦戒律和經典，像源源不斷的河流一般。

開始時，我的聲音變得結結巴巴，大量的膿血自喉間滲出，喉嚨變得扭曲、麻木，我又一次到了死亡的邊緣。最後，我的聲音變得甜美，不管我以什麼樣的方式說話，都能流暢自如。我得到了語言的六十種功德和保持記憶力的七種條件。

第二，我以蓮花坐修習禪定，根據生起次第的修法觀想八大本尊無上成就的壇城。我觀想誦咒，直至八大本尊的壇城清晰可見。我定於空性之中，與他們合一。開始時，本尊的出現都會伴隨着各種徵象，如燦爛的光芒等，同時，我心中亦現起各種覺受功德。接着，我由本尊得到指導和授權，以及八種神通力，並徹底認識了菩提薩埵金剛似的三摩地。最後，我得到一個預言性的景象，顯示我將得解脫，併入普賢如來佛母位。

懷師：得到解脫自在的境界是學佛的重點。

翻譯：第三，我依圓滿次第的修法，打開與上師心意相通的壇城。通過不斷的練習咒語，以及對生命能量和三摩地的控制自如，與上師心意相通的壇城在脈輪上生起。不通過任何分別心，我認識了氣，脈，明點的實相。開始時，脈疼痛，氣倒流，明點不起，死亡的恐懼又一次來臨。我豪不畏懼，繼續修習。過一段時間，本尊現起，我對自己的氣脈明點亦控制自如了。生老病死之河被截斷，我成了一位大成就者。我心中生起對上師無上恩德的無限感激，唱起了頌詞。

懷師：這是印度的規矩。

翻譯：我向上師許下諾言，發誓無我利他。我提取並服用了一百零八種植物草藥精華。此時，四百零八位藥物女神擁繞着四位聖者現身，他們手持盛滿靈丹妙藥的瓶子，讚美我爲利他而修習苦行，讚歎我已治癒生死流轉的宿疾。機緣真是巧妙，當我有某種需要時，外境就有了相應的配合。這時，一位名叫奇珍的女孩來訪，供養我大量的蜂蜜。有了這些補給，我開始修習身苦行。先是經行，接着是不分日夜的大禮拜。前額、腳掌、手掌都是傷口，骨頭外露，膿血並湧。我不顧這些，繼續修習無數的淨身功夫。開始時，身體精疲力竭，關節處的明點轉向淋巴，併發熱，發痛，扭曲，腫脹，筋腱裂開，肌肉鬆弛，身體又一次失去了生命力。當有毒的明點從純淨的明點分離以後，我的知性擴大了，明點也永遠的變成了覺性的本體。身體軟弱的部分變得堅韌，傷口和裂開之處都重新長合，疲憊亦煙消雲散了。由此，成就密續的基礎已經打下。

懷師：人一生下來就帶有胎毒，所以她身體會發熱，流膿流血。只有這樣，身體裏面的毒性纔會發出來。你們要注意，修行要有知識，沒有知識就免談修行了。真作功夫的話，這些現象都會出來的，那是很痛苦的。人老了病了，身體也會有這些反映。移喜磋嘉的老師不在身邊，她都知道該怎麼辦，要是你們，就不得了啦。

魔境中的誘惑

翻譯：然後，我在耐林仙給宗和其它的偏僻山洞中發誓，繼續身體的苦行。我端坐蓮花座，不放過任何一個要點，眼睛凝定不動，進入無言三摩地。當地的神靈鬼怪，無法忍受我三摩地的光輝，變換種種幻境來打擾我。他們先變出令人垂涎的美味食物，然後又變出美服，馬牛等世間各種必需和奢侈品。所有這些誘惑，於我都無濟於事，因爲，我有三摩地的光輝，我深深知道世間一切的本質都是如夢如幻。我厭惡對世間的執着，鬼魅因此就消失了。我用三昧力將土石變爲糞便，幻境也就變得可惡了。我發願把這些財物變爲當地未來的食物和財富，鬼怪就消失了。

又有一次，鬼怪們變成身體強壯，充滿慾望，令人一望就興奮的俊美少年。他們開始還很禮貌，很快就熟絡起來，對我講一些黃色猥瑣的話。有時，他們會跟我玩把戲，把密處暴露出來，向我低語「親愛的甜心，你要這個嗎？」他們還不斷的擁抱我，親吻我，撫摸我的胸部和密處。但所有的這些挑逗於我都無濟於事，我三昧的光輝制伏了他們，他們有的立即就消失了。我智慧的覺性告訴我，這一切皆虛妄幻象，都是騙徒的把戲。因爲我的菩提薩埵禪定，我生起厭離心，他們有的轉換成了黑色死屍，有的則轉換成了彎腰駝背的老人、麻瘋病人、盲啞人、殘廢人，或其它醜陋的生物，並且都消失了。

懷師：你們注意，這叫用心念轉變幻象，心念對了，魔境也就不打自退了。至於你心念運用的如何，那就要看你的智慧與見地了。欲與愛的誘惑，還不算厲害的，情的誘惑就更難解脫了，不過，移喜磋嘉會解脫得了的。

翻譯：誘惑不得其便，邪魔們變出了新的花樣。我四周開始地動山搖，並有咆哮聲，似千龍怒吼一般；黑白紅黃及藍色的閃電夾雜着爆炸聲，隆隆聲，犬聲，撲頭蓋臉而來。滿天閃爍着光，夾雜着刀槍的慘淡青色，一片森然。我三摩地的神力，將這一切都消融得無影無蹤。

還有一天，我被幻變的虎豹熊等各種野獸包圍，它們在洞口疵牙裂嘴，咆哮着要攻擊我。我已有身遠離的成就，不再執着與這個身體和對自身的愛，心中生起慈悲心，於是它們都消失了。剎那間，數以億計的蠍子、蜘蛛、蛇等昆蟲覆蓋了整片土地，它們鑽入我的五官，咬蜇抓爬，並互相吞食，四周殘骸遍野，令人憎惡。我略感顫慄，心中生起一念慈悲，我告訴自己，我已發願，不執着欲身語意，現在爲甚麼又要畏懼這些精靈的幻變花樣和業力示現的昆蟲活動呢？我應該知道，一切的一切，皆是唯心所造，保持心的寧靜吧。此念既生，我恢復了信心，並唱到：

一切現象都不過是心的遊戲，如果內觀，則找不到任何令人恐懼之物。這一切都只是明點自性的反射，不須反應，自如就是道。一切的活動都是我外在的裝飾，我應該繼續住於無言的禪定。

此時，我與法界合一，毫無分別心，進入禪定境界，所有的外相也都消失了。

魔境出現的原因

懷師：你們不要以爲這些是笑話，真作功夫就會碰到這些現象。你說你們還沒碰到，那是因爲你們還不夠資格，功夫還沒到家。遇到這種情況，心中要起一念慈悲，一切都可以佈施掉。

人自己的貪心、癡心、嫉妒心、毒害心、殺害心的根根就會引發這些示現。

比如有一次，我的老師袁先生在閉關，下座後他跟我說：「懷瑾啊，糟糕了，」我說，「什麼事啊？」他說：「我現在才曉得，我那個瞋心的根根沒有斷啊。剛纔我打坐入定時，座底下出來一條大蟒蛇，要喫掉我。我就笑了一下，還有這種境界，原來我的瞋心還沒斷啊，我的心還那麼毒啊。去啦，它就走了。」

饒先生：是根根發出來的，還是真有魔境？

懷師：當然有魔境，內外相合，自力他力都有作用。比如那些作邪法的，用紙剪成人、老虎、蛇，唸咒害你。真有效果哦！你不懂，一害怕，一樣會受傷，一樣會被咬死哦。它是法術變的，你說沒有他力嗎？有他力；你說是真的嗎？假的；假的嗎？真的。這個世界上萬法如此。比如這個房子，真的嗎？假的；假的嗎？真的。

饒先生：這樣講的話，心也跟着起作用了？

懷師：當然了，心物一元嘛！

如何驅魔

趙教授：如果心中無我，魔是否就來不了呢？

懷師：心中無我，魔也來得了。來了，你要知道它是空。我跟你們說過，要「念死」，不管魔是真的也好，假的也好，你（魔）要來喫我，我就一切佈施供養，發慈悲心仁愛心，希望你們（魔）吃了我得超生，得好果，我就很歡喜的供養你們（魔）。

你們也不是真修行，不過現在聽了這些佛法，萬一你們將來碰到這種情況，也知道該怎麼辦。你說，這些都是假的，我現在空，我不怕。告訴你們哦，說不定你就變成它的麪包點心哦，魔真是可以把你喫掉哦。不過，你一心念<心經>，或者《金剛經》就行了，準提咒也行。不過，你們不要以爲只有這些是魔障，現實中的魔障比這個還可怕。

玄奘法師西行取經，經過大沙漠，這些都經歷過，他的傳記裏都有記載。他念什麼咒都沒有用，最後只有<心經>。大家都講，我們現在流通的<摩訶般若波羅密多心經>是玄奘法師翻譯的，這是不對的。玄奘法師還沒出國以前，在成都大慈寺，當時二十幾歲，還是年輕的小和尚。我在那個寺廟住過，貢噶師父給我傳法授戒都在那裏。

當時，有一位有病的老和尚，渾身都是發臭的膿血，沒人照應。玄奘給他洗澡，照顧他。這位老和尚說：「我沒有什麼可以給你的，你就唸這個<心經>吧。」所以，這部鳩摩羅什大師翻譯的<心經>，玄奘當時就會背。後來碰到魔障困難，就靠這個<心經>起作用，後來玄奘法師參照鳩摩羅什的譯本，重新翻譯過，就是我們現在用的版本。那位老和尚其實是位菩薩化身，來試驗玄奘的。

夢中有時也會有這些恐怖現象，雖是夢，一樣可怕。有人夢中知道是幻象，但還是怕，說明修行還是不得力。夢中也會有愛，也很真實哦。

修習禪宗的人亦會有類似的經歷，不過，都不記載。禪宗一般只記載大悟以後的情形。比如黃龍南祖師，他已是大悟的人。他把地方上那些牛鬼蛇神的廟子都打爛了，拆了。因爲他是悟道的大和尚，聲望太高了，大家對他也沒有辦法。

他住在禪堂裏，夜裏睡覺時有一條蟒蛇出來咬他。他說聲：「你敢！」就翻身又睡了。他也不用念<心經>《金剛經》，蟒蛇就走了。

還有個禪師的故事。有個毒龍潭，人只要在旁邊動一下，毒龍就會從水裏冒出來。這位禪師索性脫了衣服跳進去游泳。毒龍不但沒出來，從那以後，毒龍就不敢住在那裏了。中國這些大禪師們，遇到這種情況，既不用咒，也不用法術，就這麼明瞭簡單，這是因爲他悟道了。我也有一個咒子：「他媽的，滾你的。」

一花一世界

翻譯：此後，又出現了許多恐怖的景象。我看見許多殘肢斷臂，和無身體的頭顱懸於空中。我還看見，在一個如芥子般大的城堡中，許多人在毆鬥，還看見火光，洪水，狂風，和山崩地裂，但我仍如泰山般巍然不動，定於金剛般的三摩地，於是這些景象就消失得無影無蹤了。

包卓立：這個小城堡是不是說明移喜磋嘉身體某個部位有毛病？

懷師：其實，我們人體的每一個毛孔，每一根頭髮都是一個世界，所有物理世界與精神世界都包含在裏面了。每一個細胞，乃至現在講的每一個基因，都是一個世界，都包含了一個宇宙。不過，現在的科學家們還不懂這個道理。所謂「一花一世界，一葉一如來」就是這個意思。你們要注意，她現在還是在五陰身體上做功夫，還在色蘊、受蘊、想蘊的境界裏，還沒到識蘊。她有三摩地，但還沒得道。她還沒得般若，但她信念堅定。你們不要看不起哦，對不起，你們還沒到那個程度呢。

饒先生：她感覺到膿和血，這與禪祕要法的白骨觀有什麼不同？

懷師：白骨觀是想陰境界，這裏是色陰境界。色陰是地水火風四大，或者再加一個空大，一共是五大，變化而來的；想陰是精神境界，是觀想來的。這兩個效果一樣，但也有差別。如果觀想到色身起了變化，那就差不多了。這兩種成就沒有高低之分，只是不同。

翻譯：經歷過這些形形色色的魔境之後，我的領悟更透徹，覺性進一步擴大，見地更深刻了。我得到了永不退卻的誠信，我再不會爲幻境所困惑，在我看來，任何景象都不過是空性的展現，神妙的幻象都是上師的慈悲，幫助我進一步擴展我的創造力。我不再有痛苦與快樂，好與壞的分別心。好與壞都是我們修行成就的方便工具，都是上師慈悲的展現。

金鐘罩鐵布衫

翻譯：新的魔障出來了。以紅、藍、黑三色爲代表的印度、西藏、及尼泊爾的魔鬼兵團，施法無效，遂引誘當地的民衆來打擾我。它們施法術，令黑霧籠罩大地。雷電、冰雹、暴風雨摧毀了農田，引來了瘟疫。一位不丹的獵人碰巧見過我，於是消息傳開，人們以爲我是罪魁禍首。他們來到洞穴，要向我報復。我告訴自己，我無法改善這種情況，我把這一切當成是心之所造，我繼續保持誓言，默然禪定，眼光凝靜，自觀心的本質。

他們將灰撒進我的眼睛，把刀插進我的耳朵，用弓箭射我，用棍棒打我，用矛刺我，用刀砍我，但無論如何，他們都無法傷害我。沒有辦法，他們只好各自回家了。

懷師：前面講過，她不動瞋恨之心，已有了金剛不壞之身，道家用另一個名子，叫「金鐘罩鐵布衫」。

李居士：假如沒有前面那段修行，她一念不生的話，傷不傷得到她？

懷師：那是另外一種境界。比如，黃龍禪師色身並沒有轉變，但他般若很高，呂純陽飛劍射黃龍禪師，還是傷不到他，所以，般若有無比的威力。不過，她沒有黃龍禪師那個道心，見道之心。

翻譯：這之後，各地的神鬼魔王們都歸順了我，發誓作我的護法。當地的男男女女也都誠心懺悔，對我恭敬禮拜。不丹的哈姆拉斯國王還將他具一切空行徵象的十三歲女兒獻給我。我帶她到巴洛塔克藏，和我的密伴阿扎拉沙雷以及阿扎拉吳揚，修習於我有益的最後的苦行：空樂雙運的苦行。

我們用營養植物滋養身體，日以繼夜的訓練自己的修習技巧，如此整整七個月之久。開始時，我身體虛弱發抖，心靈癡滯，淋巴液佈滿全身，身體生病，疼痛發熱，我又一次到了死亡的邊緣。但在這之後，所有的淋巴都轉換成了生命的精華。 懷師：注意，經過痛苦之後，轉化成精華了，這不是普通的精華。

翻譯：樂感傳遍全身。開始，這種樂感還有激情的染污，但很快樂感就轉爲覺性，最終，轉爲無間斷的覺性之流。我們的紅白菩提（seed essence ）融爲一體，成爲無二性的明點。我將心置於征服者的壇城，供養喜樂，並在喜樂中禮拜，於是，淨喜之身中又生起了最大的潛力的喜樂。紅色的光佈滿我白色的身體，我轉成純淨的金剛亥母，而我的外表仍保持着十六妙齡少女的模樣。同時，我見到無量壽佛的壇城，成就了不受病、老侵害的金剛不壞身和持明者。我亦獲預言，知道我將住世二百二十五年。榮耀的馬頭金剛和金剛亥母爲我驅除邪靈，五方佛與空行是我永恆的伴侶，如影子般常隨左右，在必要時顯現無礙神通。此時我已是能自己控制壽命的持明者，並得到天藍光明女神的名號。

紅菩提與白菩提

懷師：你們將英文的「種子精華」（seen essence ）翻成了（紅或白）菩提。

菩提這個佛學名詞，最初是從印度文翻成藏文，又從藏文翻成中文而來的。其實菩提也是一個代名詞，按唯識教理來講，也不叫菩提，玄奘法師叫它「淨色根」。所謂淨色根，就是物質的那個根源。現在講的基因、細胞等還不是淨色根。現在科學還不知道細胞生命的來源，那個來源就叫淨色根。現在科學研究到基因，已經無法再往下分了，將來科學也許會發現，生命最初的那一點就是淨色根。

密法中，女性的種子精華一般叫紅菩提，男性的叫白菩提。英文翻成種子，因爲英文中沒有這個字。其實，人能生出人來，也是靠那個種子。女性陰戶內有一種液體，是一種荷爾蒙；男性如果衝動了，生殖器口上也有一種液體，和女全的那種液體同一個性質。男性出精等於女性排卵，女性一個月排卵一個，男性一次可排幾億的精蟲，精卵相和就成了生命的種子，不過這不是紅白菩提。

這裏講到，他們雙修七個月，他們有精卵的排泄嗎？沒有！他們已經把女性的卵，男性的精化掉了，都變成了菩提種子。這都是科學的大問題。

真正告訴你們密宗的東西，你們會害怕的。好比說，他們認爲女人月經的血，男性的精-都是寶貝，都可以拿來供佛。洗澡的水倒了也犯戒，要先喝三口才能倒。一般人認爲身體是髒的，其實都是紅白菩提變出來的寶貝。拿莊子的話來說，我們認爲的世界上好的東西，像那些好喫的東西，其實都是最髒的東西變出來的，也就是化腐朽爲神奇。

翻譯：（英文第三十八頁）上師授予我成就本尊的祕密上師之法，給我祕密灌頂，教導我認識到我自己的五蘊之身即是殊勝壇城，脈就是本尊，氣就是咒語，明點就是大手印。我如法修持三或七天。（英文第四十三頁）這個灌頂的要點在於把愛昇華爲覺性，保持四喜不受障礙。我的感受一步步深化，從一個高峯到另一個高峯。這時，如果遺失明點（菩提心），就犯了殺害不變光佛的惡業，將入金剛地獄。我將自己的意識住於不受色慾污染的淨喜之中，不入昏沉，因此覺性生起。

移喜磋嘉女佛生平

十三歲：爲帝王之後

二十歲：得到完全灌頂，並開始苦行

三十歲：已了悟，並開始服務衆生的工作

四十歲：與上師心心相應

五十歲：開始降魔護法

六十歲：傳播佛法，擴增僧團

七十歲：了知實相的自性

八十歲：蓮師離開，去了西南方

九十歲：見到實相的本質

一百歲：明知達到圓滿

一百二十歲：爲帝王之師

一百三十歲：遍遊西藏

一百五十歲：保存寶藏於祕密處並作利他事業

一百六十歲：慕質增波王圓寂

一百七十歲：幫助剩下的弟子得解脫

一百八十歲：在洛扎克投射幻影的形象

一百九十歲：重見她唯一的姐妹，成就者女王

二百二十五歲：圓寂

末法時代的情形

包卓立：下面這段取自關於移喜嗟嘉的另一本英文書，書名《The CrystalGarland of Faultless Practice 》，其中第一百三十五頁「Padmasanbhava｜sOralInstucions to Lady Tsogyal 」。

翻譯：上師教導移喜磋嘉，當五百年的末法時期來臨的時候，修習誦咒的人只會口中唸唸有詞，而不知咒法的深意。他們將把密咒變成符咒之術，把三摩地境界變成空洞的儀式。他們會借用雙修的名義縱慾。他們會假裝救度衆生，而實際上卻是縱容其瞋心。他們將善惡不分，批販如來，把教法像物品一樣買賣，有的人甚至會借傳法之名斂財。他們會把殊密的咒語變成賭博的工具，滿足自己的政治野心。

懷師：每個宗教到後來都如此。許多人都會貪那個上師、大師、仁波切的名，貪圖利養錢財。這種事情現在太多了，令人心灰，令人心寒。歷史上很多人以修道當隱士來培養自己的聲望，然後等政府請他出來，他的野心其實比誰都大。

供養正法本來是應該的，佛所以吩咐大家，對真正的上師，有修持的善知識，要誠心供養。供養一個大阿羅漢不如供養一個佛，供養一個佛不如供養一個無事閒人，供養一個無事閒人不如供養一個生病痛苦中沒有飯喫的叫化子。救苦救難的功德最大。無事閒人不是佛也不是魔，連佛的觀念也解脫了，自己成了佛而沒有佛的觀念，也不作教主。

雙修與空行母

懷師：西藏的紅教講究男女雙修，美國也有很多人教人交媾的技巧，收費貴得很。真正的紅教雙修，講的是氣脈成就。關於雙修，各個派別爭論很多。有的說，開始時就要雙修，爲了了欲，等這一階段過了以後就單修了。有的認爲，先把氣脈修習到一定程度，再用雙修使氣脈達到最高的成就。有一派認爲，完成許多修行成就後，最後一次男女雙修得到報身成就，達到色身的轉化。報身也叫色身。

雙修的對象有很嚴格的條件，很難找到。比如男的找女的雙修對象，最好是年輕的，除非對方已經達到空行母的境界。有的說，女性雙修對象的眉心、喉處、或者心窩要有一顆紅痣。這裏講到，移喜磋嘉的男伴就有這麼一顆紅痣。另外，要家庭教養好，有見地，有智慧，有道德，心地善良，慈悲好施。

所謂空行母也有兩層意思。西藏一般學密宗的人，以爲空行母都是在虛空中飛來飛去的，這是有形的，其實空行母就是見了空性、明心見性、沒有慾望、一切空、一切爲度人幫助人的人。西藏黃教白教許多人單修，拼命修法，希望空行母來幫他。哎呀，夢中空行母來啊。我就罵他們，你們是在意淫，夢交，若要真正的空行母現身，除非你修持、智慧、福報、功德到了相當的程度纔有可能。空行母有時現很兇的姿態，而且很醜陋，有時現比天仙還美的姿態。她還會對你有各種各樣的測驗。如果你還有善惡醜美的分別心的話，空行母一個耳光把你打扁了。你在定中，如果空行母低頭這樣看你，你就千萬不要碰了，空行母對你已經生氣了，說你修行不對。如果背對着你，更不能碰了。換句話說，她警告你不要動雙修的念頭。

宗喀巴大師創立黃教，主張單修，禁止雙修。但是，他也承認，要想得法報化三身成就，只好等到自己這個肉體毀壞，中陰身時雙修，這是另外一個祕密了。

五世達賴的故事

懷師：在西藏，黃教的達賴是人王兼法王。第五代達賴告訴大家，他要雙修，那可不得了，歷代祖師都是規定單修的，因此左右宰相大臣都反對。

有一天，他叫來左右大臣和管宗教的「乾布」，也就是管總務的大師，在日本叫「館長」，國家的廟子都歸他管。他帶大家登上城牆，脫下褲子要屙尿，及至屙了一半，又把屙出來的尿吸回去了。他看看大家，意思是說，你們看我有資格雙修吧？大家都不講話。第五代達賴說，既然如此，我也不雙修了，不久就涅盤了，轉生爲第六代達賴。所以，第六代達賴風流倜儻，開後門，偷偷去酒家約會。結果因爲下雪天被人發現。第六代達賴的情詩就是這樣寫出來的。

消息傳到滿清政府，那是順治的時候，就召他進京處理。走到青海他就不走了，我是法王，怎麼這樣去見一個人王呢？就圓寂了，走了。第七代達賴就靠不住了（沒有這種功夫了）。據傳，第六代達賴並沒有死，他到了蒙古，還是喇嘛，還到過四川峨媚，活了很久，有沒有雙修不知道。據說，乾隆時期他還在世，乾隆答應他不宣佈他是第六代達賴，他才答應和乾隆談話，之後就走了，傳說後來圓寂在中國的五臺山。

像這裏講的這些大喇嘛，都在山洞裏專修過，程度都很高，這樣的大喇嘛很難得碰到的。這個（雙修）作起來，很恭敬的。布幔遮起來，兩人在裏面修七天七夜，外面的喇嘛圍着，七天七夜唸咒唸經，打坐供養，香花供養。據說，修好了整個帳篷都不見了，只有一團五彩的光明。元順帝得了雙修法，結果以此作樂，鬧得一塌糊塗，歷史上名聲很壞。

清朝的順治、康熙、雍正、乾隆都受過這些法的灌頂。所以，雍正沒有當皇帝以前住的王府，也就是現在北京的雍和宮，還供養雙身佛呢！歡喜佛就是這樣來源的。乾隆以後的嘉慶還有，以後就不知道了。康熙、雍正、乾隆對禪宗、密宗都很有研究，很高明。

禪宗對雙修既不表示批駁，也不表示贊成，根本不提這回事。有一位在家人，是一名尚書，名叫陳操。有一次，他請教一位禪宗祖師說：「喫肉嘛，犯戒；不喫肉嘛，不行。師父啊，你看我該怎麼辦？」這位禪師回答：「喫是你的祿，不喫是你的福。」也就是說，喫是你這一生的福報，不喫是你未來的功德。這就是

禪宗的教法，很妙。許多在家居士，不出家一樣悟道，禪宗也不作說明。

蓮花生大士的教導

包卓立：下面，我們介紹一下蓮花生大士對移喜磋嘉的教導，有些是她苦行以前教的，有些是苦行以後教的。

翻譯：第一，要有一位可以信賴的，真正的悟道上師。這位上師需要得到過不曾中斷過的傳承。蓮花生大士就是這麼一位上師。第二，不要輕易把法傳給那些會誤解法的人。第三，不要傳法給那些不精進，把法浪費掉的人。這些人就像商人一樣追逐名利，修行對他們來講並非人生大事，他們不求進步，只要有一點點成就，就會沾沾自喜。他們不會好好保護法的傳承，相反，他們會不經意的誤傳教法。第四，如果你要即身悟道的話，就一定要精進、自守戒律、念念在道上。

包卓立：從這裏我們可以理解，爲甚麼有些法老師不准我們修。老師也經常批評我們，好像學佛都是爲佛菩薩學的，爲老師學的。哦，我打過坐了，夠了，我聽過法了，夠了。

翻譯：（上面講的都是原則，下面是細節。）白天時，要把一切所感所想當成夢境一樣，放鬆，讓一切都自然發生，不要有人爲的痕跡，不要用分別心去修正什麼，一切都應該是自在，開朗的。你身心都在休息，同時心中一片清明。

懷師：學佛到了這一步已經很不錯了，算是有一點點基礎了。《金剛經》最後四句偈子已經告訴你了：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這幾句話，不光是理論的總結，實際上是修行的三摩地，是一個境界，一個功夫。那麼，怎麼做到呢？由打坐開始，然後平常都處在那種狀態中。打坐時有這麼個境界，下座，還有老婆孩子，還要做事，還要像在坐中一樣，如夢如幻。這是密宗的大法，叫夢幻觀。老實講，現代人打坐也到不了這個程度，古人也很少。真正做到了，身體若有若無，好像夢中的境界一樣，其實也沒有夢。假使有那麼一點點念頭動，也好像夢一樣，隨時空得掉。隨時若有若無，如夢如幻。

夢幻觀瑜珈是普賢如來化身也就是金剛薩埵所傳承的法門。如果你隨時都在那個境界中，身體比睡夢還鬆軟，即使不修氣脈，氣脈自然就通了。打個比方，那種情形就像喝酒喝到七分醉，人很放鬆。還有一種體會是用眼神，你半張半開看前面一個東西，不動，把神收回來，慢慢一切都是幻的了。看前面一個人，就像一個影子。常住這個境界，慢慢的整個世界都變成一個夢境，都是空的了。

包卓立：我想給大家講一個經驗。要修行，一定要讀很多書。即使是同一個法門，不同人有不同的經驗，用不同的語言說出來。你第一次看到某種修法時，也許心中沒有什麼共嗚，但種下了種子，以後再碰到，說不定會有共嗚。或者，有的修法你一看見就有共嗚。所以讀書能學到很多東西。

翻譯：到了晚上，則要以清醒爲修道的根本。也就是說，不要讓自己掉在昏沉裏，要保持清醒和心的靈敏。半夜時，將法融於沉睡之中，心中要有一個很強的念頭，讓自己夢中清楚自己是在做夢。這樣修行，你就可以做到即使在夢中亦不忘教法，就能解脫惡夢了。早上醒來時，則要以法爲修道的根本。也就是說，一旦醒來，馬上就將法融於心中，不要掉進昏沉散亂，不要偷懶，要精進、自律。

懷師：密宗分兩部分，一是夢成就，一是幻觀成就。白天和夢分不開，白天做事就好像做夢一樣。打坐唸佛也是夢，不過是打坐的夢，唸佛的夢。下座了則是另一個夢。到了夢中，則好像白天一樣，很清醒。如果能夠做到像白天那麼清醒，就不得了了。然後自己可以改變夢境。比如夢到火起，自己知道在做夢，念頭一轉，就把火變成水了。慢慢這樣修，修到夢中亦不動念頭。然後獨影境界起來，能夠前知，能夠後知，過去的事知道，未來的事也知道，一切都知道。白天的一切物質人生，一切的一切都只是一個大夢，要空掉就空掉，要有就有。這是夢成就。

夢也是幻，幻也是夢，但嚴格講起來，夢與幻有差別。現在開着燈，比如你看着前面，眼睛不動，時間久了，眼睛疲勞了，前面就變虛晃了，這是幻。真到了幻觀的境界，一切物質都變成軟的了，像麪粉一樣，一切東西都是影子，慢慢看到一切都是空的。這與神經分裂只一線之差，一般人到了這個境界就嚇壞了，以爲自己神經衰弱了，精神分裂了，不敢修了，要去看醫生了。幻觀成就修成了，山河大地也是幻的，要穿過去就穿過去了。這當然要很高的功力，不是說說就做得到的。這是幻觀成就。

這時，沒有時間空間感了，但還可以走路。這時走路是阿賴耶識引發身識的現量作用。所謂現量，就是進入幻境界去了，用到哪一識，哪一識就呈現，用到眼識，眼識就呈現。

懷師：這個學理分析起來很深的。現量與比量不同，像我們現在翻譯，是比量，是思維意識的作用。所以打坐，或者雙修，要達到這個境界很難的。

翻譯：專修的時候，不要穿別人的衣服，因爲那會玷污你的修行。要嚴格遵守一個平衡的飲食習慣，不要喫太油膩的食物，因爲油膩的食物容易幹擾你心理的平靜。

懷師：中國道家把閉關叫做 「入圜辦道」。道家正式修的時候是不看書的，專門做功夫。飲食要特別注意，要少喫多餐，餓了就喫一點點。一般是一日三餐，或五、六餐，七、八餐，慢慢減少，最後闢穀，不喫五穀肉類，只喝水。最後達到「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡」的境界。神滿不思睡就是晝夜長明，腦子晝夜清醒，但是空的，無唸的。

翻譯：閉關時，不要改變牀和打坐的位置，否則，禪定的境界會受幹擾，打生也會遇到一些突發性障礙。

懷師：拿普通人來說，有些人是認牀的，出門睡人家的牀，或住旅館就睡不好，生活習慣很難改。以道家來講，修道有四個重點：法、財、侶、地。法就是方法。財就是錢財，生活需要錢啊。侶不光是指男女雙修的那個伴侶，也包括一個能招呼你的、道上的伴。所謂地，就是說要講究風水地氣，拿現在流行的話來說，就是地球磁場。所以釋迦牟尼佛到處找地方，最後在菩提樹下悟道。據佛經說，自上古以來，那個菩提樹下的那一塊地是金剛地，有地氣升上來，過去佛，現在佛，未來佛都是在那個位置成道。初步開始，「地」是重要的，稍稍有成就以後就不一樣了，到處是道場，隨時隨地都可以成就，不須受這些拘束。

翻譯：不要一次發願就完了，要天天發願，否則容易變得懶散。閉關時，可能會出現各種各樣的境界，不要執着於這些境界，不要有分別心；不要接受或拒絕這些境界，要順其自然，心時刻在自然自在之中，繼續修道就好了。閉關時，一定要嚴格自律，接受不舒適的條件，不管任何事情發生，都不要輕易提前出關，不要較易的向困難低頭。

懷師：這裏我特別補充一下。初步閉關，自己要給自己規定功課，心裏想着，十手所指，十目所視，都有佛菩薩、護法看着你。孔子也講過，「小人閒居爲不善」，普通人，小人，只要一有空閒就散漫鬆懈了。其實，偷懶、懈怠、散漫本身就是罪過，所以佛法講精進。

像我個人來講，閉關的時候，一點也沒有懈怠過，一天二十四小時，都兢兢業業用完。睡眠也是功課之一，也要管理自己，不能貪睡。小時候讀書，除了老師規定的功課之外，我回到家裏自己都定了功課表。上午起來喫完早飯做什麼，下一個鐘頭做什麼都定好的。現在雖然不用功課表了，但幾十年來從沒有鬆懈過，是從小養成的習慣。像最近，白天把跟你們的這些事做完了，回去差不多十二點了，再看些資料就到兩三點了，然後開始寫東西，一直到天亮六點鍾，睡一會兒，很快就又起來了。事情很多，從來沒有鬆懈過。

你以爲，我每天來這裏，只是陪大家聊聊天啊，在我認爲，這不是聊天，我是在方便度化，我都在點你們。這對我來講並不是甚麼高興好玩的事。每天，我都要見許多不想見的人，聽許多不想聽的話，講許多不想講的話，做許多不想做的事。所以，你們平常生活就要嚴肅精進，平常修行就要把自己管理好了。不管你是修儒家，道家，什麼家的，就是做個普通人也應該如此。其實，這樣做都會迴向你自己，都會成爲你自己的磨鍊和功德。這是趁這個機會補充的。

翻譯：做唸誦修行時，要把每天分成三到四個時間段，每一個時間段都要督促自己做唸誦。最好每天一千遍，再差一點也要五百遍，至少也要一百零八遍。在所有咒語中，「嗡阿吽」是一切咒的根本（是普賢如來的根本咒）。滴水匯合成大海，只要你嘴脣閒着的時候，就要念咒，這樣積少成多，最後會有成就的。修法與正見合一纔是修行的正確路線。所謂修法，就是你在修習的那個法門，生起次第，圓滿次第都包括在內。所謂正見，就是能見空性的那個見地，以及自性光明。如果沒有悟到自性空，你就沒有得到正見。只有正見而沒有修法，你就沒有實修的經驗，只有修法而沒有正見，那麼你就沒有把真正的法放於實踐之中（那麼你就沒有修行真正的法）。因此，二者不可分離。

懷師：這裏的自性光明不是指物理的有相光，而是指無相的智能光明，是本體功能本來具有的。《聖經新約》裏說，「神即是光」。一般基督教徒以爲講的是物理的光，都錯了。更準確的翻譯是：「神即是般若的智光」。一般人一說起上帝，就着相了，就想起了威武的堯舜禹湯，或者黃帝。這都是錯誤的，神是智慧的成就。

翻譯：上座與下座無二，只有這樣你才能得到空性。禪定時，你要如法而行，不用意識思維，但心中一切明明瞭了。出禪定時，你要深深領悟一切現象沒有自性，一切皆空。不要執着於空性所現的各種境界，也不要爲這些境界興奮好奇，做到這一點，你自然會進步到禪定與出禪定無別，你自然會從思緒中解脫出來，就自然會煙消雲散，藍天現前。

懷師：這位老師指導得很好，很清楚。他教的都是大乘禪修的方法。沒有分別心，不管是上座還是下座，隨時都在一念清淨中。在這個三摩地的境界，就連定境都是空的。所謂空，沒有一個空相，一切無相。在這樣的境界中，智慧進步當然很快。但是，人人曉得講，個個做不到。哎呀，老師啊，我就是空不了。這一句話，已經着空相了。一般人以爲，「空」就是把那些雜念都分別去掉，另外有一個空出現。那還是空嗎？那是一塌糊塗的有！所以我常講，我最討厭一般學佛的人，一臉的「佛氣」，滿身的「佛相」，滿嘴的「佛話」，聽了就討厭。本來給你講空嘛，你這樣擺一副修行的樣子，早就空不了了。空是非常灑脫，非常自在，是大自在。

翻譯：禪定時，你融於法的自性之中。當昏沉出現時，你觀其自性，你會發現昏沉無自性，本來空。當散亂出現時，你觀其自性，你會發現散亂本無自性，本來空。

懷師：昏沉與散亂是兩個現象，一切衆生不是在昏沉中，就是在散亂中。一般人睡醒時，眼睛還沒張開，身子還沒起來，思想已經出來了。那就是散亂。細一點的散亂叫掉舉。衆生一醒來就散亂，不散亂、不掉舉就昏沉。粗的昏沉就是睡眠。有時候，你覺得沒有睡，但身心不清明，那是細昏沉。其實散亂昏沉也沒自性，它的本性也是空的。因爲，散亂久了就昏沉，昏沉久了就散亂，反反覆覆， 昏沉和散亂都是停不住的。

翻譯：不要只在靜坐的時候才心法合一，一下座就「我是我，法是法」了。你要把一念不生，禪定時所見到的那個無相的法之本體，應用於下座後的日常活動中，行、住、坐、臥都無分別，要時時刻刻如法而行，永遠在「合法」的境界中。

把佈施、懺悔、修法與日常生活分離開來，你就無法清除自己的業障。真正修行是把「合法」之行貫穿於自己的一切行動之中。「合法」者，就是你時時刻刻都在禪定，時時刻刻都有佈施心，時時刻刻都在做「合法」的事，比如唸誦，行香，等等。你的一切行動都無條件的與法一致。所以，要無分別心的修行身語意的善行。修法有成就了，你就會感到內在的樂、明、無念。不要執着於自己的情緒，你的思想就自然得解脫了。

懷師：達摩祖師講「二入（理入、事入）四行（報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行）」。四行裏面最高的那個成就是「稱法行」，就是隨時隨地都在法當中，隨時要合法。「法」不住空也不住有，「應無所住而生其心」。打個比方，就像電插頭一樣，隨時要插對了纔行。

翻譯：如果你行善行的時候，還有我和他的分別心，還有我在作善事這麼一念的話，你的善根終將枯竭。如果你爲名爲利作善事，你則曲解了修善行的原意。你要把善行變成一種不需要思維，自然自覺的行爲，要把所有思想感覺化爲虛空。這樣，不管你修什麼法門，你都能夠不斷擴大你的善根，直至到達無上證悟。

修行首先要打好基礎。如果你功德累積不夠，你就不會遇到一位真正的上師善知識。如果因緣不夠，你就無法理解教法。如果你沒有誠信和奉獻精神，你就無法體會上師善知識的功德。如果你沒有發願，自律和正覺正見，你就違反了修法的根本。如果沒有善知識親自口授，你就不知道如何修習禪定。如果你不精進，沒有恆心，你就不能真正進入修行之路。如果你不生起厭離心，你的修行就不可能有大成就。修法證悟需要許多因緣條件的配合，所以，不要忘記身口意的修持，要精進，要心行一致，把心中所想付諸行動。

# 第三章 密勒日巴與甘波巴的修行

---現代學佛者修證對話

密勒日巴的故事

懷師：密勒日巴是西藏一位修行真正有成就的大祖師，西藏人認爲他是真正的活佛。現在書店裏應該有他的傳記賣，叫《密勒日巴尊者傳》。其實他的傳記以前就有人翻譯，叫《木訥祖師》，木訥是密勒日巳的簡稱。

在西藏，不管是紅教，黃教，白教，還是花教，都很崇拜木訥祖師（一0五二至一一三五）。以我的研究來看，他是宋朝時代的人。爲了報復仇人，他最開始學的是黑教外道。他學會了唸咒和法術，還會神通。如果他對着某個地方唸咒，那兒就會下冰雹，打雷，結果害死很多人，破壞了很多生命財產。後來，他意識到自己不對，就誠心懺悔，開始學佛了。

他學佛的上師是很有名的瑪爾巴活佛。爲了磨鍊他，幫他消業，那諾巴上師一開始就狠狠的折磨他，讓他受了很多苦難。關於這些，他的傳記裏都有記載，你們要自己去看，我們當年讀他的傳記時候，都是一邊看一邊流眼淚的。紅教的祖師都是有太太孩子的，都是雙修，但也不一定生孩子。瑪爾巴上師是有孩子的。師父對密勒日巴這位徒弟說，你要跟我學，可以，沒問題，但是我是要求很嚴格的，而且我是要供養的。西藏人的財富就是牛羊，密勒日巴沒有錢，牛都養不起，就把家裏僅有的一點錢財供養師父。

除此以外，師父還用種種辦法整他，叫他蓋房子：你不是想跟我學嗎？那就要先培養功德，可是你的供養又少，那就在南邊給我蓋個房子吧。他就去挖地基，找材料，最後終於把房子蓋好了。師父故意整他，問他說：「你爲甚麼在南邊蓋房子啊？」「師父，你叫我在南邊蓋房子啊！」「亂說！我沒有講過啊，南邊是我風水最好的地方，你在那裏給我蓋房子幹甚麼？去，馬上給我拆掉！」他又只好再親自去把房子拆掉。師父又叫他在北面蓋個房子。等蓋好了，師父又罵他：「甚麼？蓋房子？那是我那天喝醉了，亂說的，去拆掉！」然後又叫他西邊去蓋房子，他背東西，做苦工，肩膀都磨爛了，但他還是接着做，一聲怨言都沒有。師父的兒子實在看不下去了，就去幫忙他。師父把兒子叫回來，然後罵密勒日巴：「我的兒子是法王的兒子，是太子，你憑甚麼資格叫我兒子去幫忙？」「師父，我沒有叫他，師兄是自己來幫忙。」師父臭罵他﹂頓，又叫他把房子拆掉。

師母看見這個情況也心疼了，就問這位師父：「你爲甚麼這麼折磨他啊？」「你不知道啊，他一生造的殺業罪過太大了，多少世修行都消不了啊，我這樣折磨他是幫他洗淨這一生的罪孽啊！」師父一邊解釋，自己也一邊流淚，不過叫太太不要告訴密勒日巴這個情況。

最後房子終於蓋好了，師父讓他過關了：「嗯，看你還像個真學佛的樣子。」就教給他法門，叫他去住山洞閉關。在山洞裏，密勒日巴沒喫的，就割草來喫， 一身脫得光光的，拚命用功。

密勒日巴出家以前有個未婚妻，家裏還有一個妹妹。她們知道密勒日巴在修行，但不知道在哪裏。最後終於找到這個山洞，見他一身光光，瘦骨嶙峋的在打坐，就忍不住哭了，並把眼睛遮起來。密勒日巴問她們爲甚麼不敢看，她們說：「你自己看看，你一身都是光光的。」「這是媽媽生的，大家都一樣，有甚麼不好意思！」於是，未婚妻和妹妹就去外面化緣，弄來些布給他做衣服，弄些臘肉之類給他補身體。

這本傳記寫得很有趣，像小說一樣很熱鬧。隨後，他未婚妻和妹妹又下山化緣去了，他就把布剪了，做了幾個套子，把兩隻手、腳，和生殖器都套起來。妹妹和未婚妻化緣回來，給他弄些供養來喫，見他這個樣子，妹妹就問他：「哥哥，你怎麼搞的，好不容易化來的布，你怎麼搞成這個樣子？不倫不類！」他說：「你們認爲最難看的，我把他們套起來就好了嘛，修行那有時間做衣服呢？」

這樣修了十幾年，後來好幾年也沒東西喫，他還不像那位女祖師，還懂得喫藥，他不懂喫，完全是靠功夫，經過了種種的病痛和苦難。他快要成功的時候，師父已經死了。師父死以前，曾給過他一個錦囊，叫他背在背上打坐，告訴他，不到萬不得已，實在是遇到不能解決的問題時不能打開。現在，他功夫到了最困難的難關，不知道該怎麼辦，於是想起了師父給的錦囊。打開一看，裏面有一句話：「此時全靠好飲食！」經過那麼多的痛苦，原來現在要喫好的補充了。正好，妹妹、未婚妻給他化緣來了臘肉和酒，他痛快的吃了一頓，當然以後不會常喫啦。喫完了，人一下子就變了，能在空中飛了。所謂飛，就是得道之人，五通裏頭的神足通。他以後就出來宏法講經，很多法師都很嫉妒他。

密勒日巴和六祖一樣，講出來的就是佛法，不過經典不如法師那麼熟。有一位在廟子裏講經的法師，當然對他很不服氣，就和他辯論。密勒日巴說：「你不要辯，你懂得甚麼是空嗎？」法師於是搬出一大堆理論，密勒日巴就指着大殿裏的柱子說：「唉，你那都是理論，你看這個柱子是空還是有啊？」法師說：「柱子是有的，怎麼會是空？」他說：「我說是空的，你說是有的。」一邊說，他就用手在石頭的柱子裏穿來穿去。所以，一直到現在，那個柱子還是兩雨截的，中間是空的。他說：「空即是有，有即是空，你們光知道嘴裏講空即是色，色即是空，那有甚麼用！」法師不敢說話了。他接着指着虛空說：「你說這個虛空是有還是空？」法師說是空，他說：「是有，我腳踏到虛空走路給你看！」法師不敢說話了，就皈依他了。所以，學佛要真修實證。

現在密勒日巴的故事大概介紹完了，下面包卓立要從密勒日巴英文翻譯的傳記中抽出一些重點來與大家分享，剩下的大家自己去讀。佛法難得

翻譯：密勒日巴遇到上師之前學的是魔法，後來意識到那不是正道。他很聰明，學魔法的時候，七天就學會了呼風喚雨、下冰雹，所以開始修佛法的時候，他不是很努力，以爲佛法也很容易。老師叫他閉關十四天，他開始的時候很放鬆，每天睡覺休息。上師檢查他的進度，他因爲沒有做甚麼也就沒有甚麼好報告的。

上師很生氣：「你出關到別的地方去好了，我和你沒緣。」

包卓立：這段小故事其實很重要。我們應該意識到學法的艱難，佛法不是很容易就可以得到的，要很努力修行纔行。

懷師：也就是說，不要人爲懂了一點佛學知識，打了三天坐，就以爲可以到西天成佛了。

月明簾下轉身難

翻譯：後來，上師給他準備了需要的束西，叫他去山洞裏閉關，他把點亮的油燈放在自己頭上，日夜靜坐，一點都不敢動。這樣堅持了十一個月以後，師父和師母來叫他出關，報告自己修行的身心經歷。他不願意出來，因爲身心感覺都很好，很祥和。師父和師母告訴他不要怕，說他十一個月以來，一直很精進，現在可以出來和師父說話了。他考慮到這是師父的命令，於是就遵命出來了。包卓立：很多人達到好的境界後很執着，捨不得出那個境界。

懷師：憨山大師有兩句名言：「荊棘林中下足易，月明簾下轉身難。」做人做事、修行都是一個道理，那個滿地都是荊棘，滿地都是刺的地方，腳一下去就被割破了，但這還是容易的哦！很多人不怕艱難困苦，最難過的關反而是得意的時候。學佛、作功夫，到了那個清淨的時候，就像秋天的天氣，月白風清，風景優美，要從這種美景中跳出來比從痛苦的境界裏跳出來還要難，所以叫「月明簾下轉身難」。有人是失意不忘形，這已經很難了，但是要他做到得意不忘形，不要認爲自己了不起，這個比失意不忘形還要難。所以佛法世間法都是同一道理。

擅自出關的後果

翻譯：人身難得，不能浪費做人的機會，能有血肉之軀是我們的幸運，利用得好的話，我們可以走向解脫之路。要想解脫悟道，有幾點很重要。一是要有明師指導，二是心要保持極其空明的狀態，第三是要行善積累功德。後來師父叫密勒日巴去閉關。有一天，密勒日巴突然作了一個夢，夢見自己家園被毀，母親去世，醒來時，他發現自己枕頭都被眼淚溼透了，於是他起來，決定出關回家看一看。上師問他：「你當初曾經對我說，你一切都不再執着了，現在讓你真正閉關，你卻又想念家裏，違背當初的誓言，提早出關，現在趕快回到閉關的洞裏去。」上師知道，因爲密勒日巴違背了自己當初的誓言，而且他擅自出關來見上師的時候，師父正在睡覺，這個徵兆表明他這一生就再也不能見到上師了。

懷師：這點需要討論一下。密勒日巴活佛當時很年輕，聰明絕頂，所以修黑教的法門時學得很快，不像我們一般人，一輩子也學不會。他就是因爲自己太聰明瞭，和龍樹菩薩一樣，把佛經拿來一看，覺得自己也可以成佛，很傲慢，所以你看他，很任性自己就出關了。這就像現在很多人，也跟着我學了一點點佛法，其實大家也沒有真正跟我學甚麼，修持一點都沒成，就覺得自己很靈光了，就出來作大師、作師父了。這都是自作聰明，都是大問題。所以密勒日巴這一段很值得注意研究。

翻譯：因爲他已無緣再與師父見面，於是師父作了一個很正式的法會，傳大法給他，並告訴他：「你不要以爲自己沒有給我甚麼供養，就認爲我沒有把所有的法都傳給你，我已經把所有的法都傳給你了，而你求道的願心就是對我最大供養。」之後，離別的時刻到了，師父爲密勒日巴示現神通，並告訴他隨便顯示神通是沒有意義的，現在現神通是爲了堅定密勒日巴的信心。師父要他記住，一切如幻，要他依此修行。師父叫他去罕無人跡的深山老林裏去修行，還給了他一個錦囊，讓他在最困難的時候打開。臨行時，大家都難過得哭了。

包卓立：現在我們很幸運，就在老師身邊，可是我們都沒有很努力的修行，等到將來有一天，老師離開的時候，我們恐怕就只會哭了。密勒日巴修行的身心變化

翻譯：之後，密勒日巴就去閉關了，併發誓若不悟道就不出關。閉關期間，他有類似移喜磋嘉的經歷。由於身體很虛弱，他呼吸困難，拙火無法發起，身體感到寒冷。

包卓立：書中說，他拙火無法發起是因爲他身體太弱，以我來看，他以前能發起拙人是因爲他在上師身邊。現在我們也在老師身邊，應該珍惜這個機會，好好修行。

懷師：密勒日巴前面經歷的也還不是真正的拙火，就像現在很多修行人，身體得了一點定，有一點暖，就以爲是拙火發動了，其實那都是拙火的假相。你們看，到了他這個時候，你就知道真正得暖不容易了。

翻譯：後來，他還經歷了很多和移喜磋嘉相似的艱苦，一直到最後，他打開老師給他的錦曩，知道應該補充營養。喫過東西以後，他繼續按老師錦囊的指示修習瑜珈和靜坐，他感到自己的中脈和各個微細的脈都打開了，他感受到樂、明、和清淨的覺性，以前只是理論上懂，現在是真實的體驗。他領悟到，不完美也就是完美；他意識到，法其實是極其平凡簡單的。之所以有輪迴是因爲我們錯誤的觀念，通過覺悟可以達到涅槃。他認爲，他有這一次的清明覺悟的經歷，是因爲上師的指導、自己以前的修行，以及這些食物。他理解到，密宗的修行方法，就是通過觸受的經歷達到形而上精神的成就。

懷師：也就是把前五識轉化爲阿賴耶識的現量境界。他喫的這個食物，相當於道家講的地元丹，因爲這些食物都是地球上的產品；他的那個清淨的境界，就相當於道家講的天元丹，所謂天，就是天然的意思。他經過老師準確的指導，氣脈發生變化，精化氣，氣化神，轉變色身，這是人元丹。

翻譯：後來，他白天的時候可以隨意變化自己的身體，可以騰空飛行。晚上夢中，他可以毫無阻礙的暢遊整個宇宙法界，可以有數以百計的肉體和精神化身，可以去不同的佛國聽法，還可以給很多不同種的有情衆生說法，同時，他的身體還可以變爲火焰或者噴水。因爲他的肉體可以飛行，所以他還曾飛到自己以前打坐的山洞去。.

懷師：據傅記上記載，有些與他沒緣的人去看他，他就會變成獅子老虎在路上把他們嚇走。那些獅子老虎是他變的，不是真的，可是，如果你硬要進去，那些老虎真會喫人哦！那些猛獸是真，也是幻。有人問他何以有這樣的神通，他說了一個最重要的祕訣：「心氣自在。」如果一個人修行到最高的止息境界，心息自在的境界，那麼只要念頭一動就甚麼都能變出來。重點是你能不能做到自在，一般人也都在那裏呼吸，但一點都不自在，無法控制宇宙之間的能量。密勒日巴在他那個境界，已經可以自由控制那個能量了，可以作主了，所以他身體可以暢遊法界，到其它佛國聽法。這個等於是道家的出陽神。

李居士：假如一個人只有法身智慧般若成就，沒有色身成就，他也能做到這些嗎？

懷師：也可以！如果真正法身徹底成就的話，也可以做到這個，那就要看你的功力了。

李居士：如果以他們的方法修色身需要很長的時間，如果法身成就的話，色身也會跟着轉變，那我們是應該先修色身成就呢？還是法身成就呢？

懷師：這個修行次序的問題，要根據各人多生累劫修持的路線和業報而定，但最後結果都是一樣的，到了最高處都是一樣的。《楞嚴經》上講，「遲速不同倫」「歸元無二路」，雖作用不同，但到最高處結果還是一樣的。這就是中國的禪宗，也就是大密宗，跟西藏修拙火的方法是兩個不同的路線，怛最後是一樣的。

所以中國過去的大禪師只強調法身證入，不管色身的轉化，一樣可以到達。密勒日巴的師父另有弟子，走的是修法身的路線，但他特別指定密勒日巴走拙火修色身報身的路線。五神通和生理、物理、拙火有絕對的關係，有了神通，世界上的人才更相信、更推崇你。法身只能在學理上、般若上知道，但般若智慧對一般人來講是很難看見的。像過去道家有人專門煉氣煉劍仙，鼻孔裏出兩道白光，千里之外可以殺人，可以砍樹，這樣的話就轟動了，大家就認爲他一定有道。但是密勒日巴不同，他是報身、般若成就都有的，他是真正的有道。甘波巴大師的修行

翻譯：密勒日巴大概有五萬個喇嘛和五百個稍有成就的學生，甘波巴是其中一位。甘波巴年輕時做過醫生，結過婚，也有孩子，後來太太和孩子在一次流行疾病中去世了，他後來也決定出家了。甘波巴曾做過喇嘛，位置很高。他精通教理，實證方面也很有造詣。但是他知道自己那些只是理論，還沒有真修實證的道，因此決定拜密勒日巴爲師。

密勒日巴問學生甘波巴：「你以前都學過甚麼法，得過甚麼灌頂？」甘波巴說自己曾經得到過很多大師的灌頂，並曾經連續七日打坐不下座。密勒日巴笑着回答說：「七日不下座算甚麼，你不是還沒有見過明點嗎？你要知道，任你如何，你都沒有辦法從砂子裏擠出油來，油是從芥末籽裏擠出來的！如果你真想了解心的本體，你就跟我學習拙火吧。」.密勒日巴告訴甘波巴：「我並不是說你以前學的柬西都不好，但是你要知道，與上師的前世因緣對你的修行是很重要的，你要成就就一定要學習我的傳承。」

甘波巴開始根據密勒日巴的指導修行，他一開始就得益不少，但後來，他發現密勒日巴的教導和其它師父的教導有不同之處，於是向師父請教。「師父啊，第一，根據我以前學的理論，供養上師一根頭髮的功德比供養三世諸佛山一樣多的珠寶的功德還要大，有沒有比這個更好的積累功德的方法呢？」密勒日巴回答說：「有啊！對上師的話信受奉行功德更大。」懷師：對！根據過去佛經的翻譯，同樣的供養，如果給十方三世諸佛，其功德不及供養上師功德的百分之一，乃至千分之一。但是，供養上師的功德，不及依照上師指示的法門切實修證的功德。即生成佛

翻譯：甘波巴接着問密勒日巴上師：「我曾經問過幾位上師，一個人是否可以即生成佛。不同上師給了我不同的答案。有的說，如果一個人對此生毫無執着的話，可以做到即生成佛；有的說，如果我吃了某種藥，得長生不老，與日月同壽，我就可以即生成佛了；也有的說，修行七世以後即可成佛；也有的說，如果我能看見莊嚴的神，就可以即生成佛；更有人說，如果我有能力自己到其他衆生國土的話，我就能即生成佛。到底哪個答案是對的呢？」

密勒日巴回答說：「對此生毫無執着，這一點很重要。如果一個真正的上師認爲你有修行的根器，只要你按上師的指示，連續的修習咒語壇城的生起和圓滿次第，上等根器的學生可以即生成佛；中等根器的學生會在臨死時成佛，或者他們會在中陰身成佛；即便是很懶惰（一般）的學生，如果他遵守自己的誓言的話，也可以在七生或者十六生內成佛。」另外密勒日巴還告訴甘波巴說：「即使你偶爾有樂明無唸的經歷，如果你不能確實徹底證悟到心的本質，那還不是悟道。」

懷師：假設達到了樂、明、無念，還不算是得道，必須要徹悟，也就是要明心見性，用中文來說，就是要透徹的明見本性。許多學密宗的，以爲樂明無念就是最高的了，得道了，那都是不對的。樂明無念是一個定力，是一個淨光的境界。

翻譯：密勒日巴繼續教導甘波巴說：「一切衆有情本覺具足，佛就是法界的淨光。通過修習各種法門，修行人自然可以證道，煩惱自然消失，二元觀念自然解脫，智慧自然降臨。那種感受無法用言語形容，就像聾啞人的夢。雖然衆生具足佛性，但衆生看不見這一點。所以，能夠追隨有傳承的上師是很重要的。本覺無始無終，本覺遍佈法界沒有障礙。本覺非言詞可說。所以，不要故意造一個甚麼，只要你放鬆，解脫，心的自然狀態就是本覺。」

懷師：用中文叫「任運自在」。

翻譯：密勒日巴接着說：「你只需觀照自心，不需心外求法。」

懷師：按禪宗來說，就叫「不從他得，不從外求，但自觀照自心。」

翻譯：「你不需要清除昏沉與散亂，這是最高的修定方法；如果你用心去清除，那無異於白日點燈。不要在接收與拒絕間徘徊，沒有分別心就是最好的行動。」

懷師：中國的大乘經典《圓覺經》有類似的說法，不過那是佛說的，比這個要高明多了。 居一切時，不起妄念；於諸妄心，亦不息滅；住妄想境，不加了知；於無了知，不辨真實。這是佛親口說的，是佛的大手印，是經典，是心法。

「居一切時，不起妄念；於諸妄心，亦不息滅」，對於妄想心，不要再用一個心把它壓下去。「住妄想境，不加了知」，不要另外再加一個知性。「於無了知，不辨真實」，統統都沒有了，不增不減了。這時，不再動那些念頭：哎呀，不知道這個對不對；哦，就是這個……等等。

翻譯：「放鬆並堅定對正知的信心，覺性就在你心中，上師就在你自己的心中。」

懷師：本身就有佛性，本身就是上師。

五方佛顯現

包卓立：甘波巴修行的經歷很獨特，別的書都沒有類似的記載，所以我們下面介紹一下他的一些閉關修行故事。

翻譯：他在兩個山谷交界的一個山洞裏閉關，沒有穿任何衣服。雖然夜風涼颼颼的，但他身體裏面有一種很快樂的溫暖的感覺。整整七天，他都沒有躺下來，一直都在靜坐的姿勢。第七天早上，五方佛在他的境界裏自然顯現。

懷師：這個不是分別觀想引起的，是自然顯現。

翻譯：他覺得這個經歷太重要了，就報告了密勒日巴上師。上師告訴他：「如果你揉揉眼睛，你會看見兩個月亮，你的這個經歷和看見兩個月亮一樣，沒有甚麼了不起，也沒有甚麼好與壞。你有這種現象是因爲你掌握了身體內的風大。繼續修持下去。」

懷師：《楞嚴經》上說，「十方諸佛，同時顯現」，這種境界不過是第二個月亮的影子，並不是得道。《楞嚴經》關於五十種陰魔的部分說：「不作聖心，名善境界」，如果你不認爲那些境界是甚麼了不起的成就，那些境界就是你的功德，是你的進步；「若作聖解，即受羣邪」，如果你認爲那就是得道了，了不起了，就是着魔了，佛變成魔了。這四句話很重要，佛在《楞嚴經》上講五十種陰魔的時候，每講到一種魔境都會重複這幾句話，這是一個大原則，不管遇到任何好壞境界，都按這個辦理就對了。我平常也經常告訴你們，這些境界都是由於四大的氣，以及生理、心理互相磨擦所引起的現象。

翻譯：聽完師父的話，甘波巴繼續修持。雖然師父告訴他那些境界並沒有甚麼了不起，但是他仍然覺得很受鼓舞，很高興。他很有勁頭的又繼續修持了三個月。）

懷師：講了半輩子的佛經，總算看見佛了。等於說，追求了幾十年，終於讓他找到了，當然高興啦！還精補腦 化精爲氣

翻譯：有一天早上，他突然感覺到整個三千大千世界像輪子一樣的旋轉，他開始頭暈並嘔吐。由於身體消耗得很嚴重，他昏倒了，很久以後才醒來。師父告訴他，這是由於左右脈的風進入中脈的原因，非好非壞，讓他繼續修持。又有一天，他看見洞內充滿了觀世音菩薩，而且每個觀世音菩薩的頭頂都有一個圓光。師父告訴他，這個現象是因爲甘波巴頭頂的大樂輪裏的精增加了，這個非好非壞，並叫他繼續修持。

李居士：我也有過類似的經歷，但是看過一次以後就沒有了，這是爲甚麼？

懷師：那是因爲你沒有專修。

包卓立：當頭頂大樂輪剛打開的時候，頭頂上好像有一片水銀似的。

懷師：你們看，這些有成就的大師講的法，這麼平常，這麼好，不像那些普遍做法師的邪門外道的師父會說：「哇！你這個不得了了，菩薩現身了」，那樣講的話，就會把自以爲了不起的人都引向魔道了。

包卓立：甘波巴的師父說，他的這個經歷是因爲精從底部上升到腦，頭頂的精增加了。老師您認爲應該是精還是氣？

懷師：「樂由精生，明由氣生。」這是我的口訣，是大祕密，我以前都告訴過你（指包卓立），但是你都不記得。精充滿了就要開始化了，化了就會得樂；而光明是由氣生的。所以，看見光明充滿十方世界是由氣生的，也不過是如此。「無念空，由神生」，所以道家講的「精化氣，氣化神，神還虛」都是對的。道家這句話連下來的最後一句是：「虛空粉碎，大地平沉」，虛空都粉碎了，歸到本位。如果還有個空的境界，那就是四禪八定的空無邊處定的境界，那還是在唯心、唯識、第六意識的境界裏。「粉碎虛空，大地平沉」講的是般若徹底的空。

包卓立，這可是我的專利，不能隨便賣哦！如果自己沒有修證到，隨便傳人，叫「未悟謂悟，未證言證」。等於說，一個沒有錢的人冒充有錢，騙人，那可是犯菩薩大戒哦，弄不好會墮落很厲害。所以密宗叫你守祕密，也是這個原因。道家也說：「妄傳非人，必遭天譴」，因爲自己喜歡吹牛，喜歡錶現自己高明，隨便傳法給不是根器的人，會得上天懲罰，會有果報的。有人甚至會把命都喪掉，這可不是開玩笑的。

李居士：如果是觀想菩薩，帶動自己內部氣脈變化而引起的光明，不是自然顯現光的話，是不是也是由精化氣引起的？

懷師：對，也是同一個原因，差不多。

李女士：英文原文說頂輪的大樂輪裏面的精增加了，這是不是道家講的「還精補腦」？

懷師：這樣講也差不多，其實差不多快要化氣了。

李女士：道家講的「還精補腦」這個時候，是開始化氣了還是已經化氣了？

懷師：在下面的時候是精，到腦上以後同時就在化氣，幾乎沒有界限差別。但是嚴格的講，是有先後，有邏輯層次差別的，這是很精細的。所以古人有的道書上寫真精、真氣、真神。普通人哪裏懂這些呢！真精的精不是男女交媾的精，是已經化掉的精；真氣也不是呼吸之氣，是安那般那止息的「息」，真息；真神也不是普通精神的神啦！通常我們說一個人頭腦好，會做文章，會發明，那還是普通的神，還不是真神。

道家有句術語：「還精補腦，長生不老。」這兩句話講生命的科學，很重要。普通人性交做愛，最後達到高潮，精就出來了。你以爲精是下面兩個睪丸變成精蟲出去嗎？實際上，精是腦下垂體、間腦中間荷爾蒙降下，再通過全身內分泌到達下部，然後再變成精蟲放掉的。所以真正守戒是很痛苦很難的，一般人做不到。「還精補腦」的「精」不是普通人講的精蟲。精到了腦，化爲氣的時候，就會有光明出現了。很多人頭容易昏沉，頭腦不清楚，智慧不夠，定力不足，雜念多，反應慢，這都是腦不健康的表現。腦很重要，就像中國人說的：「一分精神，一分事業」。從臉色看功夫

懷師：有些人修道家練氣功，拼命忍精不放，把精向腦子引。這種練法很糟糕，會出毛病的。他引的不是真的精，而是有形的精，這樣甚至會把大小便的毒性都引到腦子裏面去，結果不是變神經就是會早死。記住，真精是無形的！

有的人修道家，忍屁不放，認爲放屁會把元氣放掉，這樣打坐的話，慢慢毒氣會提上來，從督脈行到腦，把那些大便大腸的毒都提到腦子，他不死不瘋纔怪呢！這不是修道，這是修屁道，修尿道。還有人搞雙修、採補，把那些雜質引上來，看上去都是紅光滿面的，但是紅光中帶着紫色、黑色。一般人不知道，看見黑黑紅紅的，臉上發光，還以爲這傢伙有道呢。這些人的臉色就像油沒倒乾淨的炒菜鍋，油光油光的，是凡精之氣。這樣修雙修、修採補是往魔道鬼道上走，死後還要下地獄，至少是變畜生，千萬不要玩這種把戲。

李居士：那些人看起來很髒很濁。

懷師：有些牢裏面的犯人也是這種臉色，有經驗的法官一看就知道是犯罪的，滿臉黑亮黑亮的油光，和鍋底的油光一樣。道家看一個人是不是真有功夫，有這麼兩句話：「面如冠玉，碧眼方瞳。」面色像新玉那樣潤澤，眼睛清亮有神，瞳子好像方的，有輪廓，這種情形差不多有一點精化氣的樣子了。另外，「呼氣如龍」也是有功夫的人。

李居士：我有「呼氣如龍」的體會。假如你全身放鬆，進入一個很靜的境界，只有一個很清明的「覺」，然後你就會全身呼吸，吐出來的氣也會很大。

懷師：中國人用字很講究，狗是「吠」，狼是「嗥」，虎嘯，鶴唳，雞啼，鳥鳴，龍吟，用的字都不同。李居士講的那個還是有形的，你越放鬆就越好。文化不同的差別

懷師：中國那些禪宗祖師以及修道成仙的經驗都很多，但是中國文化不是很科學化，而是很文學化，從來不強調這些，都是簡單幾句話就帶過去了，很可惜。這些東西后來傳到西藏，他們很重視這些，記錄得很清楚。真正的邏輯學是佛家因明，從印度開始的，西方人說印度因明是從西方邏輯學來的，那是說反了。佛學唯識法相的學問很講究邏輯，再加上玄奘法師的翻譯很老實，結果大家愈看愈糊塗。邏輯的文章沒有那麼美，而中國人喜歡文學化的東西。

趙教授：中國人的語言不夠邏輯化，對研究唯識也許不太方便，但是，對禪宗來講，中國文字可能有特殊的優勢，因爲道是不可言表的。中國文字有點朦朦朧朧、模模糊糊，反而能讓人理解不同層次的意思。

包卓立：加果說印度是邏輯的文化，中國是文學的文化，那麼西方是甚麼樣的文化呢？因爲這個研究以後要出英文書，所以問老師這個問題。

懷師：西方文化也是偏重邏輯，所以走向了科學的路線。不過，印度的文學也很美，我們前面的結論都是比較的講法，實際上，每個文化都有邏輯和文學兩面，只是偏重有所不同而已。

地獄 六道 曼達拉

翻譯：有一天傍晚，甘波巴看見金剛地獄，同時，他心臟部位有堵塞、收緊的感覺，心風生起，他感到很憂鬱。上師告訴他，這種現象是因爲他的腰帶系得太緊，影響了上行氣的正常運行，他鬆鬆腰帶繼續修持就好了。

懷師：有時候消化不良，或者食物中毒也會帶來這種現象，不只一個原因。

包卓立：我曾經兩次在夢中看見地獄的情形，兩次都是因爲按摩腿太厲害，腿被弄得青一塊紫一塊。人死的時候，靈魂如杲是從腿下面出來，腳會發燒發熱，會到地獄去。

懷師：有時候是發冰，不見得是發熱。

翻譯：又有一次，甘波巴突然能夠看見六道衆生，從欲界天神到地獄衆生，都看得很清楚。同時，他還看見諸天降甘露給低層衆生飲用。他看見母親很瘦弱，快要死的樣子，她很渴很餓，但是無法飲用那些甘露。他向師父請教，師父回答說：「之所以有甘露，是因爲你喉部受用輪處的左右二脈裏面的精增加的緣故；你以前經歷的噁心的感覺是因爲風進入脈道的緣故，這次的經歷不是因爲風，而是因爲精進入脈道；你看見母親無法飲用甘露，那是因爲你中脈的開口處還沒有打開。這些都非好非壞，繼續修持，不要害怕。」上師教了他很多瑜珈方法，他繼續修持了一個月。後來，有一天，由於他練瑜珈的原因，身體開始抖動，他無法自制，他開始哭泣，並想大喊。甘波巴自問，我是鬼魔附體了嗎？上師告訴他，這是因爲心輪處精增加引起的，並叫他繼續修持以前教他的瑜珈。此後，甘波巴基本不需要進食了。

又有一天，他看見日蝕和月蝕，龍頭魔的兩個尾巴把太陽和月亮光都擋住了。他請教上師，師父告訴他這是因爲左右脈的風進入中脈而引起的，誇他很勇敢，並叫他繼續加倍修持。回答完他的問題後，上師自言自語的說：「有一個至高無上的柬西，就是這個時候了，就是這個時候了。」講完這些，他再沒說甚麼。

包卓立：有時候南老師也是告訴我們一句話後就不再講甚麼了，我們都沒有往意到，其實，他是講了一個很重要的事，講完了就過去了，可是我們經常就忽略過去了。

翻譯：之後，甘波巴回到洞中繼續更加努力的作功夫。一個月後，他見到紅色喜金剛的完整曼達拉。這時他記起上師上次說的話：「就是這個時候了！」莫非上師早就看到我本尊會顯現？他請教密勒日巴上師，上師告訴他，這是因爲從母親那裏來的紅菩提從他身體下部上升到心輪部位而引起的，非好非壞，並叫他繼續修持。

他繼續修持。有一天，他看見現骷髏身的上樂金剛的曼達拉。他請教上師。師父告訴他，這是因爲他的臍輪（也叫轉化輪）部位精充滿了，並叫他繼續修持。十四天後，他感覺到自己的身體如天空一般大，而且，從頭到腳整個身體都充滿了六道衆生。大部分衆生只是在飲食一般的牛奶，其他的則是飲用從星星上流下來的牛奶。他同時聽到暴風雨般的咆哮聲，當他把打坐的腰帶鬆開後，咆哮聲就消失了。他又去請教上師，師父告訴他，這說明氣把精推到了你身體的各個細脈中，現在是把業氣轉化爲智慧的時候了。此後，密勒日巴上師傳拙火大法給他。

又有一天，他似乎看見整個山谷充滿了煙，到了下午，就變成漆黑一團了。他看不見路，摸索着找到師父那裏。師父告訴他，不要擔心，叫他放鬆、靜坐，並教他清理上身的阻塞。之後，黑暗就消失了。又有一天晚上，他看見自己的身體沒有血肉，只是一個用氣脈連接起來的骷髏。師父告訴他，這是因爲他太努力、太心急了，叫他修安那般那的時候再放鬆一點。遵照上師無價的指導，他回到山洞裏繼續修持，雖然他是坐在硬硬的石頭上，他卻感覺很放鬆很舒適，氣可以在身體內自由流動。

懷師：甘波巴這個人真是很笨。教理雖然很通，真做起功夫來就甚麼都不知道了，沒有智慧，所以他的教理都是白學的。要是按中國禪宗的教育法，他每到老師那裏問一次問題都要挨老師一頓棒子打，而且老師也不會告訴他怎麼做。他的經歷都還是在玩弄生理的變化，在色陰境界那個小範圍裏轉動。所以過去禪宗教育有成就的傳記裏都不記錄這些，記錄這些是很丟人的事。所以達摩祖師說中國有大乘氣象，很不同。不過，大家聽了這句話，不要自豪，現在一般人連甘波巴整個程度都還沒有呢！

這些經歷都是在色陰區宇，而且還是很低層的身體生理變化。總的來說，這些現象說明身體生理、氣脈在轉化。中國道家不一定走同樣的路線，他們有時靠藥物外丹幫忙，身體可以轉化得很快。現在歐美人看了這些藏密的書，「哇，這個好，這個好！」其實在中國道家禪宗來講，這些都是四個字：「不值一談」。即便是用現在所謂科學來講，這些記錄也不完全，比如他們都沒有說明大小便，睡眠，皮膚等等的生理變化。

所以，如果要配合現代科學來研究，就要用血壓，心電圖，腦電波等等了。可是這樣一來，很多人又會嚇死了，哎呀，我血壓爲甚麼這麼低啊，哎呀，我心臟好像有問題了，還會有人說你營養不良啦，需要多種維他命啦，等等。真正修道，就要像古人說的四個字：「生死以之」，把生死都置之度外。說起來容易，做起來難，現在哪裏會有這樣的人！現在人是書讀得越多，離道越遠。

密勒日巴這位師父指導得很好，但還不夠大乘的道理，其實每一個生理變化都牽涉到唯心唯識的一面，但他都沒有講。

翻譯：甘波巴接着回去修持。一個月後的一天，他看見七個藥師佛的面孔，這個時候，他每天只需要呼吸一次。當他呼出一口氣的時候，藥師佛就消失了。又有一天下午，他靜坐閉氣，看見無際無量的佛之化身了（sambhogakaya） 和其它奇妙的景象，他太激動了，氣呼出來，這樣一分神，那些境界就消失了。

懷師：分神了，氣當然就閉不住了。

翻譯：傍晚的時候，他繼續修持閉氣。

懷師：應該是止息。

翻譯：這次，他看見有一千個佛圍繞着釋迦牟尼佛。他再一次請教上師。師父告訴他：「你不用告訴我，你看到甚麼我已經知道了。現在你已經看見你本尊的化身和報身，但是你還沒有看見本尊的法身，很快你就會看見了。」

李女士：爲甚麼他一天只需要呼吸一次？

懷師：這是修安那般那修氣來的。真有止觀有定了就會這樣。甘波巴每天還需要一次呼吸，止觀真到了以後，七、八天才需一次呼吸。

翻譯：上師告訴他，你很快就會有各種各樣的神通了，這個成就的路途上會有很多障礙。你要對那些神通保密，因爲壇城是密宗的一種教法，只有根器好的學生纔有資格學習。

懷師：神通可以對師兄弟、上師講，不能隨便向其他人宣揚，因爲那是犯戒的。甘波巴的這些經歷都是修氣修安那般那到止息境界纔來的。大乘教理告訴我們，我以前也經常講：止是定的因，定是止的果。光靠止定的境界就已經可以得五神通了（天眼通，天耳通，他心通，宿命通，神足通），但這還是凡夫境界，還是會漏，這時，就要由止轉觀了。觀是心地法門，智慧境界、般若境界。如果不轉成觀，縱然修成飛空自在和五通，都還是外道妖怪。注意哦，還沒有第六通哦，第六通是漏盡通，是佛法境界。像前面講的那種情形，以中國禪宗來講，師父就會拿棒子，打你這個笨蛋。但是現在中國也沒有禪宗了！

翻譯：密勒日巴告訴甘波巴：「你對心之本質的領悟會越來越深刻，當你真正證悟到心的本質的時候，你就會發現，你的上師就是佛，不可動搖的誠信就會在你心生起，到那時，你就可以宏法帶學生了。」

包卓立：很奇怪的是，英文的傳記講到這裏，就筆鋒一轉，說密勒日巴叫甘波巴練習把氣運到指尖。甘波巴很快就練成了，師父告訴他，現在他已經大概掌握了自已的氣了，不再需要和師父在一起了。

懷師：這就是藏密，始終差一等。大家還記不記得，開始的時候，密勒日巴把甘波巴罵了一頓，說他只知教理，教理有甚麼用？教他修拙火的路線，所以纔有這些報告。其實，不走這條路線也會經歷這種情形。這裏講到，甘波巴還要把氣引到指尖，其實安那般那修好了，氣自然會通達四肢，乃至指甲，統統圓滿，用不着練。他們這裏描述的這種練法，等於是練武功一樣，已經很下乘了。甘波巴現在還沒有神通，即使有神通了，出去宏法，也還是外道，沒有般若。不過，他的上師吩附他，你將來自己會悟道，會出去宏法，你會見到我佛性的境界。這樣還可以，否則是不行的，只能教教那些竹字頭（笨）的衆生。不過這個世界竹字頭衆生很多。

翻譯：接着，密勒日巴把自己的衣服掀起，露出自己的屁股給甘波巴看，告訴他：「誰有資格接受我這寶貴的教法呢，現在我就把這寶貴的教法給你。你看，這上面都是硬繭，我是經歷了無數的苦行纔到達今天的。我之所以成功，就是因爲我不懈的努力，能否成佛，完全看你的努力，這是我教法的中心點。你以後也要堅持在一個地方，一個位置修持，直到你悟道爲止。佛教最深刻的教法是：實際修行求證！孩子，聽我的，就像兒子聽從父親的指導一樣。」這段話給甘波巴留下了深刻的印象，在他以後無數次的困難中給他鼓勵。

懷師：大家都說密勒日已成了佛，看了這個資料，我只能給他個大阿羅漢，我以前也是這麼告訴你們的。如果他真的成功了，即使是永遠坐在石頭上，他的屁股也應該是光潤的，怎麼會有繭呢！這是第一點。第二，中國禪宗這樣苦行的多得很，長慶禪師坐破七個蒲團還沒有悟道，他沒悟道屁股也沒有坐出繭疤來呢！中國禪師們這些經歷多得很，寫出來給西藏人看看。給那些竹字頭的人看看。

翻譯：和密勒日巴同一傳承的，還有一位得道祖師諦諾巴，他比密勒日巴還要早。我們很簡短的介紹一下他的情況。諦諾巴的師父叫他白天在妓院裏爲妓女帶客，也就是幫助妓女把男客人帶進帶出；晚上叫他錘芝麻籽榨油。通過這種修行方式，他證得了真如。諦諾巴說：「從絕對真理的角度來講，沒有甚麼法門可修，得到與捨棄之間也沒有甚麼分別，成果時，並沒有得到或者丟棄了甚麼。但是，從相對真理的角度來講，一切法都是基於因果論而來的。每個有情都有佛性，在條件因緣合適的時候，佛性纔會被開發出來。」

懷師：一切衆生皆有佛性，好好用功，時間因緣到了都會悟道的。

包卓立：像宗喀巴大師，雖然他成就那麼高，根器那麼好，也還是要經過很苦的修持。他做了三百多萬的大禮拜，一百八十萬的曼達拉。

懷師：大禮拜，供養佛，這些都是加行法，資糧位。根據彌勒菩薩所講的標準，修行有五位；資糧位，加行位，見道位，修道位，以及修道以後的究竟位。

一個人成就以後，比他高的人知道他的成就，別人就很難說了。這些材料對心地法門都沒有提，對那些貪瞋癡慢疑的八十八結使習氣都沒有提。大概說起來，顯教比較偏重心理和外面的行爲，貪瞋癡慢疑減少到了某個程度才能跳出欲界，進一步減少以後才跳出色界。密宗這套比較迷人，講的都是功夫，很好玩，像演電影﹂檬，境界很多。

功夫 心地法門

包卓立：孔夫子主要是講修心行爲，和顯教一樣。

懷師：孔夫子有大乘菩薩的功德。孔子、老子差不多都是十地以上的菩薩了，莊子也是菩薩境界。他們都是用大乘心地法門，再配合人道天道的行爲來修行的。孔子對色身轉化這些都不談，孟子則談得比較多，孟子的安那般那養氣功夫是很標準的。

剛纔講到密勒日巴教甘波巴把氣硬引到指尖，這些英文翻譯都是有問題的，要看藏文原文。應該是教他怎麼樣讓氣發起作用。前面介紹的這些都是走拙火的路線，拙火修法也叫軍荼利，是欲界天升色界天最高的修法。這個修成了，就會自然發生清淨光明的境界，但這還不是佛，那只是佛的清淨面，整個的佛還沒有完成。按禪宗講，你這時只能成佛，還無法「成魔」。不是說魔比佛大，而是說你只認得白的那一面，還不認得黑的那一面。沒有外境誘惑的時候，你是聖人，有外境誘惑的時候，你是人性。包卓立，你看，我講這句話的時候，有多少人在聽！我這可是很負責任的話哦！

包卓立：我們前面介紹的那些大師們，都沒有走心地法門的路線，所以他們都沒有到達色界天？

懷師：我沒有說他們沒有到色界天，我只是說他們這幾個人比較注重拙火修法，他們應該也配上了心地法門，只是書裏沒有講而已，並不是說他們沒有修心地法門，別的書裏、別的地方也許講了。

這些書留下來的都是告訴我們怎麼作功夫，這就好比是我們現在寫一個人的傳記，講他年輕的時候怎麼苦，後來多麼有學問，是博士，再後來又怎麼去做事。至於當初別人是怎麼教他的，寫得並不仔細，不是不肯寫，而是認爲那些都是當然的事情，不需要寫，所以沒寫。因此，我們研究的時候不能只看到他寫的這一面。一般人看了這些傳記上寫的功夫這一面，就死死盯住了，以爲這些功夫就是佛法，這是錯誤的。大乘是要利世、利衆生的。關於這一點，這些傳記裏面沒有說，其實也說了，所以師父叫他們修成以後要出來利世。關於這一點，他們說的不多，不是不肯說，而是覺得那是很自然的事。可是我們後世的人看了以後，只知道抓功夫這一面，結果那些學佛修道的人都是越學越自私，心地行爲習氣甚麼都沒有轉變。所以，有很多人，功夫經驗都很了不起，做人就一塌糊塗了，更別說做佛了。

至於做功夫方面，不要說安那般那、拙火這些正道，老實講，即便你是修外道魔道，如果你有決心肯下功夫，也會有其境界。等於現在在大陸，有很多氣功啊、特異功能啊等等。其實，只要你肯做，都會有一些怪現象出來，可是大家做不到，所以就認爲那些是「異人」，所謂「異人」就是不同於一般常人。如果你認爲特異功能這些是道，那就是觀唸的大錯誤。這個道理《楞嚴經》講得很清楚了。

《楞嚴經》講到，對應色受想行識五陰，有五十種魔道，不過到了識陰就不叫魔道了，叫外道。所謂外道，就是說還沒有找到本心、本性，他所認識的偏在門外。比如說，一個人站在窗子外面看我們裏頭，你說他看清楚了嗎？沒有！還隔着一層玻璃呢。所以，佛在《楞嚴經》裏罵那些緣覺聲聞，說他們還不算成佛，還是外道。我們這裏是借這個題目作研究，不是故意要批評他們。他們對般若見道部分統統沒有提，所以我們只是拿他們介紹的這一部分作研究，不能說他們沒有般若沒有見道，否則就是以偏概全。就好像李居士去作生意，一分一毫都不肯讓，不肯客氣，人家氣死了，說你們學佛怎麼還這麼貪呢？其實，她的心地並不是那些人想象的那樣，但是，他們瞭解的就只是她作生意的這一面，他們的說法就落在了一面，生意這一面。這是作個比方。羅漢有四果，初果，二果，三果，四果。初果向說明他已經修行向着初果的路線方向去了，不是凡夫，不是普通人，是果位。這個初果叫預流果，好像太子，將來有權力作皇帝的。所以四果有四個果向，每一個果分兩個，一共是八個，所以又叫「四雙八輩」，八個學位。到了大阿羅漢境界就是無學位了，那就相當高了，但是還是偏於空，所以佛在《楞嚴經》裏講，聲聞、緣覺、羅漢還是外道，還沒有看到全面，看到面孔還沒有看到屁股，看到前面還沒有看到背，看到白的還沒有看到黑的，所以還是外道。

前面講的這些人修道，看到「有」的一面，還沒有看到「空」那一面；到過瑞士去滑雪，看到雪，但還沒有看到水，不知道雪化了就是水，或者你看到水了，但還沒有看到冰，那也不對。

# 第四章 死亡 禪病 修持

---現代學佛者修證對話

翻譯：現在我們主要爲大家介紹一下一些修行人臨死時的情況，在西藏，很多修行人有功夫，就表現在他們死的方式與衆不同。

縮小的彩虹身

翻譯：第一個故事大概發生在一九六九年，這個人死後身體由原來的正常高度，慢慢按比例縮小到幾英吋，像嬰兒那麼小。這個現象很多重要官員都看到過，火化時人們看見的不是五彩彩虹，而是白色的光。

懷師：白色光是對的，不是七色彩虹。

翻譯：火化以後發現了很多舍利子，可是當人們想把那些舍利子揀起來的時候，他們就消失了。

一世達賴喇嘛

翻譯：根據官方傳記的記載，第一世達賴喇嘛過世的時候是八十三歲。臨死時，他進入了壇城靜坐境界，他的呼吸停止了，心臟也停止跳動了。但是，這之後三十天，他一直保持靜坐狀態，身體沒有任何其他死亡的現象。他的身體從一個老人的樣子轉化成了年輕人的樣子，同時，他的身體放射出奪目的亮光，亮光很亮，人們幾乎無法直視他的身體。

包卓立：這裏的記載不是很清楚，它說達賴喇嘛的身體變年輕了，我們不知道它是指身體變小了，還是指皮膚變好了。

懷師：這裏記載不清楚，應該是指身體變小了。

身體的消失和影像

翻譯：有位叫大哇的修行人，他過世的時候外面有各種形狀的彩虹，有方形的，也有線形的。他哥哥不相信他死了，看見他穿着衣服在打坐，可是當他哥哥抓住他的衣服的時候，發現裏面是空的，只有一些頭髮和指甲掉在了地上。

根據記載，移喜磋嘉女佛活了兩百多歲，她去世的時候整個身體空掉，只留下了鼻樑骨，指甲，牙齒，頭髮和體毛。這是一位叫吉爾的喇嘛。他知道自己前生曾經設陷阱，用大山石殺死過一個女巫。這個女巫這一生變成了一位公主來討債，並準備用同樣的陷阱來殺他。喇嘛雖然已經能夠掌握四大的變化，可以不被石頭砸死，但是他還是選擇被砸死，以便了此血債。

他走進山谷的陷阱，第一塊石頭砸到他的腰部，他一點都沒有受傷，石頭上深深的印下了他腰部的印子。第二塊石頭壓住了他整個的身體，結果他從頭到腳都在石頭上留下了印子。第三塊石頭砸在他的腳上，他接受了自己殺業的果報，死去了。

他之所以顯示這些異象，也是爲了教育這位女性，改變她的心，以便對她將來修行有所幫助。

師子尊者之死

翻譯：師子尊者是印度的禪宗祖師。他生活的那個國家的國王非常討厭佛教，要殺掉所有的佛教徒。國王問師子尊者：「你是否已經達到了身心的空的境界？」師子尊者回答：「是的！」國王接着問他：「你已經解脫生死了嗎？」他回答：「是的！」於是國王說：「既然你已經解脫生死，那就把你的頭給我吧！」說着，就用劍砍下了師子尊者的頭。

劍起頭落，但是，師子尊者身體裏面流出的不是紅色的血，而是噴出了白色的牛奶一般的東西，同時，國王的右臂馬上就掉下來了，七天以後，國王就死了。

禪病--大發詩興的憨山

懷師：很多人在修行的過程中，會碰到一些奇怪的身心變化和行爲，這些不正常的現象叫禪病，因爲修禪而產生的一種病態。通過介紹這些情況，可以幫助大家在遇到類似情況的時候，瞭解發病的原因，並知道如何處理。

翻譯：憨山大師有一天有所領悟，一夜之間，寫了二、三十首詩，思想無法停下來，而且不需要用心，那些詩句自然而然的就出來了。憨山的文學底子本來就好，但沒有好到這種地步，所以他知道這樣不對了，是禪病。他想起自己以前曾認識一個和尚，那位和尚也發過禪病，思想停不了，嘴裏話多，甚至嘴歪流口水，自己作不了主。他問那位和尚，碰到這種情況怎麼辦，和尚告訴他：「最好能有明師、善知識打他一棒，使他知道，一切放下來就會過關了，就有進步了。」，想到這些，憨山就想辦法睡覺，開始時睡不着，後來一口氣睡了五天，病就好了。

懷師：當年也有人問過我，如果睡不着怎麼辦？我就告訴他，可以喝一點酒，讓自己沉睡，睡醒了就好了。還有別的方法，這裏就不講了。

告訴你們這些經驗都可惜了，你們也不是真的用功。有時候你如果用功得力了，精神會特別旺，思想不停，你怎麼處理？到這個時候你就需要知道很多方便法門了。你們如果碰到這種情況，還要注意看發禪病的是男還是女，年齡有多大，教育背景如何，血壓高還是低，等等。有人是血壓高精神旺，有人是血壓低精神旺，各個情況不同，所以學佛要「通一切法，徹萬法源」，光知道一點點是不夠的。

一個印度人的拙火禪病

翻譯：下面介紹的是一位印度修行者的故事。他應該已經達到了某種三摩地的境界，他走的是拙火的路線，但是還沒有得道。他的故事在西方很流行，因爲他的一些特殊經歷，很多西方人認爲修行會帶來很多問題，因此產生很多誤解。他已經結婚了，太太注意到他行爲古怪，沒有食慾，身體不穩定，喜歡不停的走動，尤其嚴重的是，他總是很焦急很沮喪。晚上睡覺的時候，他感覺腦子裏有光在旋轉，而且那些光還會在房間裏形成一些令人恐怖的怪象。他自己以爲這是由於靈火（拙火的別名）發動引起的，於是去請教另外一個修行人。那位朋友告訴他：「你的這種現象不是拙火，如果真是拙火發動的話，你應該感覺到樂感，你恐怕是有甚麼靈鬼附身了。」他的另一位道友告訴他：「如果你的右脈先打開，中脈後打開，你就有可能被身體內部的熱能燒死（自焚的現象）。」後來有一次靜坐，他觀想自己的右脈裏面有一條細細的涼絲絲的柬西，後來這種感覺變得很真實，像真的一般，之後，他突然聽到啪啪的聲音，從此以後，他的氣脈就開始改善了。他當時曾經很恐懼，覺得自己可能會死或者發瘋。

包卓立：他的故事在西方很流行，所以很多西方人覺得修習拙火很危險，對拙火的功夫有誤解，認爲有可能死掉或者發瘋。當然也有很多人跟他學，這個人寫了很多書，但是裏面並沒有大多修道的東西，大部分是描述一些功夫和冥想的境界。

懷師：叫你們聽這些，不是爲了聽故事，目的是要作研究，一方面利己，將來自己修行可以用；一方面利他，使人家瞭解，也可以幫助別人。這些東西現在在西方很流行，但是很亂，沒有真正的明師指導。東西方文化初步溝通，大概也只能這樣。這個人等於是在修瑜珈，但是他不懂學理，也沒有得到正統的功夫訓練。至於他爲甚麼學這個東西，學這個的目的是甚麼，書上也沒有交代。我平常一直跟你們講，現在是二十一世紀，佛法、道這一套東西一定要配合科學纔可以。我並不是說科學就可以解決問題，但是現在人類的知識智慧畢竟增加了，所以很需要配合現代科學和醫學的知識，對某些現象加以瞭解。以後瞭解一個人的情況的時候，應該知道他是出家還是在家，年齡，出身環境，爲甚麼修持，用的是甚麼法門，等等，要列一個表格，把情況都弄清楚。

根據你們剛纔介紹的情況，這個人的頸椎骨以及從頸椎上來到頭骨的關節有錯位，內臟、胃、肝、心臟、呼吸都有問題。印度人只講三脈七輪，所謂三脈就是左右脈和中脈。中脈是藍色的，左脈是紅色的，右脈是白中帶籃，像法國國旗一樣。 很多學密宗的人都是學印度這一套，覺得很稀奇，認爲是不得了。我就笑他們，中國傳統道家文化已經幾千年了，這些都有啊！不光這樣，我們還講五方呢！左青龍，右白虎，前朱雀，後玄武，中黃。實際上，左邊的這個脈是管氣的，比如我們頸部的兩個脈管，左邊是氣管，右邊是食道。右邊食道管切開了還可以救，如果是左邊氣管切了就沒有救了。光的顏色與健康

懷師：另外，中國的五脈還與五臟六腑有關係。五臟是心肝脾肺腎，六腑是三焦、大小腸、胃、膀胱、膽。其實，中國五臟六腑十四經脈互相都有關聯。而印度的那一套就不管這些了。當然中國道家也不懂三脈七輪，大家都是偏的，不完全。

我以前也告訴過你們，打起坐來有時候會看見不同的光色，或者不修行不打坐的人，偶然眼睛花了也會看見光色。如果看見的是紅色、紫色，說明與心臟有關係；黑色的與腎臟有關係，白色與肺有關係；綠與膽有關係；青色或者紫青色與肝有關係。

比如打起坐來，如果看見黑點，就曉得是腎的關係了。另外，黑點也是災難，說明會有點小災難，像傷風感冒等等。如果黑色濃一點，或者大一點，說明外面有災難，甚至可能代表死亡的前奏。如果看見紅色，曉得是魔障，有障礙，也可以說是心臟這一部分有問題。也許是旁邊有點發炎，心有點緊張，不見得是心臟。如果看見綠色，與阿修羅外魔有關，這個更嚴重了。如果是青色，肝氣來了，事情會有點不大順利，或者會有煩惱了。最好是白色，金色，清淨的色。但也不一定，有時候是五色俱全，是清淨吉祥的意思。你要有智慧才能判斷。一般來講，吉祥、平安、舒服、得喜樂都是對的，假設不對，就應該檢查身體了。

李居士：我住院的時候，開眼閉眼看見的都是黑塊，平時打坐的時候也會看見黑色，但是都很小，是黑點，開刀的時候，是很大的一塊，而且還會看見綠光，我知道逃不掉那一刀了。阿如也看見病房裏到處是蚊子，上千上萬個蚊子，其實不是蚊子，是黑點，像蚊子一樣。

懷師：你們現在還沒有經驗，到死亡來的時候，也是一片黑，很恐怖。你們現在這樣聽課都是在佔便宜，我們以前學法的時候，有問題，老師纔回答，哪像現在隨便都可以聽到。

剛纔有人問到中脈的藍色是甚麼樣的。其實，嚴格來說，應該說是青天色，不是藍色。坐飛機在高空可以看見的那個天的顏色就是，比黑色明一點，不是亮一點，比藍色灰一點的那種。或者，如果你到了太空，像那些載人火箭在太空看見的那個灰灰朦朦的那個顏色就是青色，那個顏色不是我們一般人看到太陽光的顏色。所以密宗裏的畫像都用青藍色，尤其是藥師佛。有人說，佛像應該很莊嚴，爲甚麼用像鬼一樣的青藍色？其實，青藍色是本色，我們白天看到的亮光是太陽光通過雲層，再反射到地球的，都不是真色，真色在中國字形容叫「杳杳冥冥」，像黑又不是黑，黑中還有亮光。

如果你打坐看見青光，假設沒有喜樂的境界，就說明肝有問題。像上面講的這個印度人，他觀右脈，「嘭」一下，就是右邊肝有問題，心臟有問題。因爲腦子有些地方不通，細骨節有問題，所以腦子裏有紅光，頭會暈。鍼灸對他應該有幫助。他的這些現象不能說是由於拙火發動、真氣發動引起的，普通人打坐也會碰到這種境界。他身體內部有發炎，骨節也都有問題，整個五臟六腑都有問題。應該用藥，或者鍼灸，或者推拿，沒有甚麼了不起的，不是甚麼修道的境界。

像他這種情形，本身功德不夠，智能不夠，又沒有明師指導，這樣發展下去會有些特異功能出來的，但那是魔道。另外，他思想智慧也沒有，書也讀不進，智力會越來越差了。

喜樂與輕安

懷師：剛纔提到修禪定會得喜樂，這是密宗的講法。修佛法還是要多注意顯教，要根據佛的經典和菩薩的經論修持，密宗的講法都有一點着相。在顯教就不用喜樂這個詞了，除了禪定方面叫喜樂，真正大乘佛法用的是「輕安」兩個字。一般人讀到輕安兩個字就很輕易的過去了，其實那是真功夫，是很重要的。一個人身體真通了以後，沒有痛苦，身體會變輕巧了，自己也感覺到沒有障礙了，安詳了，輕了。不像我們平常都覺得粗粗重重的。

喜樂也可以說是輕安的前奏，輕安也可以說是喜樂的前奏。真正的喜樂是絕對的輕安。像我們現在病痛難過起來，身體就粗重了，平常無病無痛的時候自己以爲很輕安了，其實那並不輕安。你若仔細研究一下就知道，有個身體本身就是障礙，所以老子說：「吾所以有大患者，爲吾有身。」最大的拖累就是這個身體。

元朝有一位大禪師高峯妙，徒弟向他問道，結果一進門就挨師父罵：「誰叫你拖這個死屍來的？」其實他不是罵徒弟，是叫他參究。我們的身體就是一個屍體，活着的時候會走路，會講話，也會思想，會吵架，當然也會做事。但是，那個拖動這個身體的又是甚麼東西呢？所以這裏，他用禪宗法語：「誰叫你拖死屍來的？」因爲，只要這個身體（屍體）在，都沒有達到輕安。但是，並不是說沒有身體就輕安了。不但要把身體轉化成輕安，心理、心情都要輕安纔行。你們看，有些人個性悶悶的，發不出來，情緒不安定。說得好聽一點叫內向，其實，內向都是有問題的。

大家一想到「樂」，就想到身體快感，就想到男女交媾達到高潮最樂，其實那是很普通的。「喜」，大家以爲哈哈大笑就是喜，那也是普通的喜。真的喜樂是大輕安！所以大乘經典上說，菩薩有內觸妙樂，那個妙樂就不是普通快感的那個樂了。密宗很少提到這些，只是用喜樂來講。

現在我問大家，你們想一想，你每天活着，覺得自己最粗重的是那一部分？（有人說腦，有人說肩膀）每個人都不一樣。真正達到輕安喜樂，有功夫的境界，頭腦永遠是清醒的，像藍天一樣，萬裏青天無片雪。所以說，佛者覺也！這個覺性永遠是清淨圓滿的。頭頂怕冷怕熱是外面觸受的作用，真到了那個境界，即使是外面還怕冷怕熟，但頭頂中心永遠是清涼的，不是昏昏沉沉的。真得輕安的感覺是清涼的。

所以，從現代科學來講，真正修道與腦的關係很大。需要弄清楚腦髓、間腦、皮質神經等。達到那個清淨、舒服、自在的境界時，精神是晝夜常明的，不需要睡覺，永還是太陽那麼光明，月亮那麼清涼。這個光明並不是有相的光。像我們年輕的時候，有時盯着人家看，看人家的頭，看到那些笨頭笨腦的，我真想鑽到他們的裏面，看看怎麼會有那麼多垃圾。莊子有句話：「夫子猶有蓬之心也夫？」夫子是客氣話，你老兄那裏頭是一堆爛草啊！

但要達到這些境界太難了。過去道書上講，初步人仙、地仙的神仙境界，可以「身輕如葉」，身體輕得像一片樹葉子在虛空裏飄一樣，是「晝夜常明」「夜睡無夢」，甚至說是「行疾奔馬」，他輕輕走路可以像馬跑那麼快。

所以說，生命有無比的功能，無比的價值，普通人在那裏輪迴千生萬劫，都是白活了，都沒有把生命功能發起來。拙火不過是把生命功能初步發起而已。這些都還只是講生理、物理的這一塊，還沒有講心理的呢！

包卓立：非常感謝老師！

一位日本禪師的故事

包卓立：下面給大家介紹一位日本醫僧白隱禪師的經歷。

翻譯：修行三年以後，他覺得自己雖有所領悟但還無法解脫。於是他下決心全身心投入修持，強迫自己咬緊牙關睜開眼，以解脫飲食和睡眠。這樣過了還不到一個月時間，他就覺得心頭的火已經到了頭上，肺部好像在熾熱的燃燒，腿部則好像是放在冰雪裏一樣發冷，耳朵聽到好像山谷裏溪水流動的聲音。他勇氣消失了，時刻處於恐懼之中，腋下出汗，眼睛裏充滿了淚水，精神衰竭。他拜訪了很多名醫和名師，但都毫無益處。

包卓立：他太緊張，太努力太性急了。

翻譯：後來，他找到一位長期住在山裏的修道人，據說那位道人已經兩百多歲了。道人的山洞很小，大概只有六平方英呎，裏面甚麼都沒有，只有一個小矮桌，桌上放了三本書：《中庸》《老子》和《金剛經》！

找到一位明師實在是太難了，他誠心向道人請教，道人發現他真有求道之心，終於開口說話了。道人告訴他：「你太緊張太用力了，以至於失去了修持的節奏，你的這個禪病很難治療，即使是最好的醫生也無能爲力。你現在要全身心投入內觀才能治療你的病，就像俗話說的，在哪裏跌倒，就在哪裏爬起來。」

接着，道人教了他一些道家關於氣脈的道理，並告訴他問題在哪裏。道人作了一個很有趣的比喻，他說：「維護身體就像治理一個國家，如果你總是往上看，不管下面，那麼所有的官員都不會關心民間疾苦，國家就會衰落。修持的時候也一樣，不要把一切都集中在腦子上。總的來講，有一個準則，那就是你的頭部應該感覺清涼，而你身體的下面應該感覺暖纔對。」另外，道人還告訴他很多關於《孟子》、內丹等等方面的事情。

道人還告訴他：「你之所以有這些禪病是因爲你心火上升引起的，如果你不把心火引導下去，甚麼藥都沒有辦法治你的病。我外表看起來似乎是屬於道家的，你可能以爲我教你的東西與佛家無關。其實，我教你的就是禪，等將來有一天，你見道的時候就會知道了。」

道人教他觀的法門，他說：「正確的觀是沒有觀，爲而不爲。觀很多點是錯誤的，你就是因爲觀很多點而得了禪病，所以治療你的病的辦法就是『無觀』」。之後，道人給他講述了很多佛家的教法。道人告訴他：「如果你把心火引到腳跟和腳底，你的胸部就會感到清涼，你就不會有算計妄想，不會受情愛的影響。這是真正的清淨的觀。你不要以爲這樣不是禪觀，佛說過：『把心放於腳底可治百病。』天台的止觀經典很詳細的介紹了各種病的現象和治療辦法，裏面講了十二種治病的呼吸法門。」

另外道人還叫他觀想頭頂有個鴨蛋大小的乳酪，乳酪慢慢融化，流到全身， 並觀想身體是暖的，慢慢的，他的病就好了。

懷師：後面還有很多材料，我們沒有時間講，請大家回去自己看。

包卓立：我也曾經用過這個鴨蛋大小乳酪的方法，很有效。以後大家碰到有人有病，也可以介紹他們這種方法。

前面我們介紹了一些西方人修持的小案例以及大德們修行的經歷，這一部分我們介紹了與修行有關的一些病症，我們可以介紹的就到這裏了，我們有很多問題，希望得到老師的指導。

# 第五章 唯識法相--密宗的基本理論

---現代學佛者修證對話

懷師：因爲包卓立提出了佛法實際修證方面的問題，所以我們做了這次的講課研究。到現在爲止，我們已經介紹了現在西方人功夫境界的一些情形，也介紹了西藏修行大德們的修行經歷，按說到這裏可以作一個結論了。後來想到密宗修證最重要的基本學理之一是唯識法相學，因此抽出彌勒菩薩的修證法門系統，也

就是我們現在講的法相唯識這一塊，再爲人家作一個補充。

上座部

釋迦牟尼佛快圓寂的時候，他的弟子們就分了好幾派。這裏所謂的派系並不是政治上的黨派，而是由於個人修證的心得不同，那些彼此成就相同、比較談得來的，就自然而然的形成了一個集團。政治的派系、黨派是利益關係，宗教的派系最初並不是利害關係，可以說是道義上的關係。彼此成就相同，功夫也差不多的自然容易談話，結合在一起，成爲一個派系。

那麼，釋迦牟尼佛以後分了幾個派系呢?第一是上座部，都是些修行有成就的大阿羅漢。上座在後來中國禪宗也叫首座，都是佛第一流的弟子，修持學理都有心得。比如迦葉尊者，就是禪宗的祖師，得佛的心法，自然是上座裏的上座。

阿難的故事

佛涅槃後，迦葉尊者馬上召集大家，把佛平生所講的佛法法要集中起來，這在佛學上叫結集，就是大家集中在一起，總結一下佛在哪月哪日，在什麼地方講了什麼法。

第一次結集，他召集了有成就的大阿羅漢五百人。講到這裏，我們要介紹一個很重要的人，那就是佛的堂兄弟阿難。他的長處是記憶力特別好，就像現在的錄音機一般，佛在哪一天講了什麼，他統統記得，我們現在看的佛經都是他講出來的。

迦葉尊者第一次結集的時候，不許阿難來，因爲阿難當時還沒有悟道。這樣做並不是故意爲難他，大家也都知道非等阿難不可，其實這是大師兄迦葉的教育方法。結集時，五百羅漢都進了山澗，迦葉把門關了，不許阿難進來。阿難就講：「你們對佛講的話都有點記憶，可是沒有我全啊，我大小乘都知道!請讓我進來吧!」迦葉說：「可是你沒有悟道沒有資格進來啊！你理論都懂，但還沒有證到。現在門已經關了，你要是有神通、有本事，你就自己進來啊，我們歡迎!」這一下阿難被逼急了，趕快去打坐，七天以後，他所有的都證到了，再來叫門，迦葉說：「你進來吧」，阿難就進來了，這是第一次結集的情形。後來迦葉是禪宗第一代祖師，阿難是第二代。

一切有部

後來派系分得很多，好比說有一派叫「一切有部」，他們也是跟佛學的，瞭解到一切皆是有，不是空的。換句話說，空就是有。以後一切有部的發展，形成了彌勒菩薩這一派講的法相唯識。其實一切有是講畢竟空，真正的空。像般若講空，其實是一切有，空也是有，所以很難講佛法本體究竟是空還是有。講到修持就是一切有，比如講到五蘊解脫，色的邊際是空，與空相對的邊際就是色，是有。在空、有之間也是有，叫中有。究竟是空還是有?這是最高哲學的問題。「一切有部」發展到密宗，密宗的基本理論是法相唯識，講一切有，那是法相之有，不是法性。法性是空的，起作用以後就一切都是有了。

因此，現在爲大家介紹大乘法相宗，也就是密宗的根本修持原理《解深密經》裏面的第六品，<分別瑜伽品第六>。這一章最重要的是講到修奢摩他--修止和修定，以及修毗婆舍那--修觀。所有佛法的宗派，不管是密宗還是顯教，都是要修止觀。止就包括得定，包括四禪八定，止是屬於功夫方面、實證方面的。觀是慧的方面，是般若。不管是顯教密宗，大乘小乘，任何的修法歸結起來就是兩個字：止觀。到後來的宗喀巴大師，他最著名的著作《菩提道次第論》，就是宏揚這一方面的佛法，講漸修次第，一步一步的修持。

《菩提道次第論》是根據阿底峽尊者的《菩提道炬論》來的，菩提就是成佛之路的意思。阿底峽尊者是中國宋初一個很了不起，有成就的印度出家人。他的《菩提道炬論》應該是根據彌勒菩薩的《瑜伽師地論》來的，嚴格來講，《瑜伽師地論》應該是根據佛說的《解深密經》來的。關於《解深密經》的第六品，這裏只是給你們大概介紹一下，你們回去以後自己要仔細研究。八、九年前我剛來香港的時候，就講過這部經，後來就沒有興趣講下去了。這個東西和打牌、跳舞一樣，要有好對象纔好玩，否則很難繼續下去。

彌勒菩薩的法相唯識這個系統，是根據《解深密經》《華嚴經》《勝鬘夫人經》這些來的，學的人要有很高的邏輯修養纔行。我們中國人天性不大喜歡這種分析來分析去的東西，什麼東西都喜歡大概，差不多就可以了。講到這裏，我想起一個笑話。滿清滅亡後，那些王族還是喜歡擺擺架子，叫傭人去買醬油和醋，但是隻給一塊錢。傭人很爲難：「老爺，一塊錢能買什麼啊?」，「想辦法給我去買！」沒有辦法，傭人只好去店裏，把那一塊錢往櫃檯上一放：

「買醋了!」派頭還是很大。雖然民國已經把清朝推翻了，老闆還是給了一點面子，把一塊收了，給他裝一點醋。「哎，錯了!我要的是醬油！」老闆只好把醋倒出來，給他換成醬油，所以他一塊錢醬油買了，醋也買了。中國人醬油、醋是不分的，反正醬油、醋差不多，都是黑黑的。中國人作學問也是這樣，不喜歡分析來分析去的學問，所以學習唯識法相就很難了。

《解深密經》說什麼

《解深密經》分八品，所謂「品」就是「篇」的意思。第一篇是<序言>，解釋佛爲甚麼講解這本經，這部分很短。第二是<勝義諦相品> 。佛學有個名詞叫「性宗」，講般若的，性宗講空，畢竟空，一空空到底，甚至最後成佛也是空，由空才能成佛。講到一切有的話，就講到了法相唯識，講勝義有，一切皆是有，就連空也是有。這裏爲什麼叫「勝義有」而不照普通那樣就叫「有」呢?因爲一講有，人們就容易把它和現實世俗上的觀念混淆了，以爲我有錢，有太太，有兒子的有與那個有是一樣的，那就錯了。所謂勝義有是指最高最高那個本體的空。所謂空，是顯教最高的理論，你的確可以證到空，可以成佛，的確有那麼個東西你可以證到，那個空就是有，是「勝義」。勝義就是最高的道理，這個道理是有的，不是空的。般若講空是破除世俗一切執着的那個有，所以是不得已纔給他講空。等你真正證到空性成佛了，是有個東西成佛，那個東西不是物質的，不像物質一樣的有，沒有辦法用語言表達，所以叫勝義有。佛法的道理就是講「畢竟空」「勝義有」。

能即生成佛嗎

自從佛涅槃後，畢竟空與勝義有的爭論持續了兩千多年，現在還在爭。主張勝義有研究唯識法相的人，根本不相信即生可以成佛，他們認爲要三大阿僧祗劫才能成佛。性宗的人講理論，當然可以這一生就成佛，可以馬上明心見性，立地成佛。

像我年輕的時候，聽到要三大阿僧祗劫，要數不清那麼多輩子才能成就，我就說這麼沒有希望，我不幹了，不學了。後來學禪宗，屬於性宗這一方面，講直指人心，立地成佛，這可以幹。有人問我：「依教理，不是要三大阿僧祗劫纔行嗎?怎麼這一生就會成就?」我就說：「佛修了三大阿僧祗劫，最後那一天在菩提樹下成佛，對不對?」

那人說：「是啊!那是佛最後生，三大阿僧祗劫修完了，到最後生。」我說：「那好，你怎麼曉得我不是最後生呢?」他們只好說：「你這個人，真是沒有辦法!」

我告訴他們：「我看你們纔是真沒有辦法!」這是講到勝義有、畢竟空順便講到的。本經的第二篇就是講勝義諦相（現象），講勝義有、一切有，成佛也的確是有佛可成。這本經的第三品是<心意識相品>，介紹心意識起作用的現象，這篇最後有一個偈子很重要，我以前講解過的：

阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流，

我與凡愚不開演，恐彼分別執爲我。

第四品是<一切法相品>，講的是一切法界的現象是怎麼生起的，大概介紹了唯識的三個要點：依他起，徧計所執，以及圓成實相。我們的心理狀況，從前生到將來，包括入胎變胎兒等等一切都是依他起。我們的心是本來空的，現象都是外界所引起的。見到一個影象，我們的根根就栽進去了，等影像一起來，我們就會把它抓得牢牢的。如果能夠對境心不起，不依他起，把自己的固執成見放掉，圓滿清淨的自性就會現前了。

第五品是<無自性相品>，一切法無自性。比如說這個茶杯是一切法，佛說它無自性，我們聽了會覺得莫名其妙，茶杯不是可以裝水裝酒，它不是有茶杯自己的性能嗎?佛說茶杯以及一切東西都無自性，因爲他們本來是沒有的，只因爲因緣湊合，人的力量或者其它的力量才造就成了這個東西，它不是永遠固定不變的，所以沒有自己獨立、單獨、自在的東西，所以叫做無自性。換句話說，一切法、一切相、一切作用都無自性，都可以破掉。只有最後那個東西，萬有總體的那個東西，那個就叫做佛如來。所以諸法無自性，痛苦、快樂、功夫，一切無自性，沒有一個單獨存在、永恆不變的東西。

佛法的重點

第六品是<分別瑜伽品>，我們稍微講仔細一點，瑜伽的意思很難懂，大概就是相應的意思。用現代話說，就是一種交感、互相感應的作用。禪定、打坐、作功夫都屬於瑜伽，這一品就是專門講止與觀。<分別瑜伽品第六>四十五頁起：爾時慈氏菩薩摩訶薩白佛言：世尊!菩薩何依?何住?於大乘中修奢摩他、毗鉢舍那？「摩訶薩」就是大菩薩，「慈氏」就是彌勒菩薩，又稱慈氏菩薩。觀世音是大悲菩薩，彌勒是大慈菩薩，也叫大慈氏。奢摩他是「修止」，毗鉢舍那是「修觀」。這位叫彌勒的菩薩向佛請問：佛啊!請問您，這些大菩薩們修大乘的法門，修止觀，是依據什麼?住在什麼境界啊?彌勒菩薩首先問的這個問題，是修行成佛的中心問題。他用「何住」而不用「定」字，就是說，他想知道修行的立足點是哪個方法，應該從哪裏開始。所有佛法修持歸納起來就是止觀兩個字，修止是修定，修觀就是修慧。

佛告慈氏菩薩曰：善男子!當知菩薩法假安立，及不捨阿耨多羅三藐三菩提願爲依、爲住，於大乘中修奢摩他、毗鉢舍那。佛就告訴彌勒菩薩說：孩子啊，你應該知道，大乘菩薩一切法皆是方便假立的，包括唸佛、準提法、參禪、密宗，等等，百千法門都是假設的。按現在話說，佛法都是假的。

爲甚麼說假安立呢?因爲本體本來是空的，一切萬有現象就像《金剛經》說的：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」你所有作爲和修法都是夢幻泡影，是真空的，妙有也是假有，所以叫做假安立。

即然唸佛、準提法、參禪、四禪八定、神通、成佛放光等等都是假安立，那麼佛法的重點在那裏呢?佛法的重點在於不捨離一個目標，那就是阿耨多羅三藐三菩提，大徹大悟，證得本體，明心見性。只有這個是最重要的，其他的方法都是假安立。所以佛告訴彌勒菩薩這個原則，要修一切法，但不要被一切法困住；也就是要法無我，要以三藐三菩提爲依，要根據這個道理、這個原則修行，要在這個願力上面安住，發起堅求無上正等正覺的願心，纔是大乘的止觀定慧。

四種所緣修法

慈氏菩薩復白佛言：如世尊說四種所緣境事：一者有分別影像所緣境事；二者無分別影像所緣境事；三者事邊際所緣境事；四者所作成辦所緣境事。於此四中：幾是奢摩他所緣境事?幾是毗鉢舍那所緣境事?幾是俱所緣境事?接着彌勒菩薩又問：我平常跟你那麼久，聽你說分析歸納起來有四種修行的方法。這時彌勒菩薩是直接向佛發問了。這裏先解釋一下「所緣境事」的意思。「境」就是境界。緣是心掛在那裏，抓住一個東西的意思。好像我們一般人想要心定，我們一定要抓住一個東西才能定，這個抓的東西是假立的。下面我給大家解釋一下四種修行的方法。

第一個方法是「有分別影像所緣境事」，意思是有分別心，有思想的，以這個分別思想爲所緣來修行。比如說禪宗參話頭，唸佛的是誰?能講話的是誰?身體是真的還是假的?這些都是從思想來的。再比如密宗講的閻曼德迦，也就是文殊菩薩大威德金剛，有三個牛頭、兩個角、三十六隻腳、十八隻手，每隻手部拿着東西，每隻腳也都踩着東西，前面還掛了很多珍珠瑪瑙寶石之類。這些都是有分別影像。再比如說修氣脈，甚麼打通任督二脈，打通中脈，這也都是有分別影像。有分別影像的修法有很多，這裏是講總的，沒有詳細分析。

第二種是「無分別影像所緣境事」，意思是甚麼心都不用，都放下。有人還有感覺，哎呀，我腿痛，我這裏氣動了，我的手有感覺，這都是因爲你念動了，都還是有分別影像。無分別影像是一切不起分別，但也不是無想定。

第三是「事邊際所緣境事」。不一定打起坐來纔算修道。你每天做人是追尋事，做佈施、做好事、做福利事業都是追尋事，做功夫也是追尋事。一切事到最後都是空的，在事情上磨練自己，做事時心中隨時都還在修行，這叫「事邊際所緣境事」，是菩薩境界。菩薩大慈大悲是真慈悲，我們一般人的慈悲是假慈悲，事沒有到邊際。

第四是「所作成辦所緣境事」，這就很高了，這時你的心念功夫到了，你念頭想到甚麼就成功甚麼，是佛的境界，佛的所緣境界。

包卓立：事邊際與所作成辦的境界有甚麼不同呢?

懷師：當然不同。像這種最後成果的境界，這本經後面都有討論。像這種經典，我大概不會給你們講下去，太辛苦了，這都是給菩薩境界講的，我們大家都還沒有到菩薩境界，很難聽懂。

關於成果的境界其實我以前也講過，你們可以參考一下《圓覺經略說》，這本書現在外面很流行，其中就有一部分是佛講給菩薩們聽的。這裏爲大家簡單提一下，總結來講，就是把禪那、修止、修觀這三個原則轉來轉去，有二十五個法叫二十五輪。可以先修禪，後修止，再修觀；也可以先修止，中修禪，後修觀；也可以先修觀，中修禪，後修止，等等。《圓覺經略說》上詳細說明都解釋了。

這二十五輪不是呆定的，是旋轉的，等於這個圓桌一樣，是圓的，從哪一面都可以到達。《圓覺經》的二十五輪與《楞嚴經》中講的二十五位菩薩圓通不同，《楞.嚴經》中是一個菩薩講一個法門，《圓覺經》是給大家講三個大原則，應用如何要看個人的情況，所以很難懂，其實這都是密宗的方法。現在我們再回到原文。

彌勒菩薩的問題很厲害，他說：這四種修行方法中，哪幾個是修止（奢摩他），屬於止定的境界?哪幾個是屬於觀的毗鉢舍那的所緣境?又有哪幾個是止觀一起來的?

佛告慈氏菩薩曰：善男子!一是奢摩他所緣境事，謂無分別影 像；一是毗鉢舍那所緣境事，謂有分別影像；二是俱所緣境事，謂事邊際、所作成辦。真要得止的時候，心中沒有思想雜念，意識心不起分別作用。有分別影像則屬於觀，毗鉢舍那有觀察、省察、反省的意思。所以真得定的時候，必定是無分別意識，一念不生，清淨圓明，但同時又都知道。

前面講的四種方法中，一個是講止，一個講觀，後面的事邊際所緣境事和所作成辦所緣境事，是俱所緣境事，有止也有觀，止裏頭有觀，觀裏頭有止，止觀同時具有。等於說我們在這個世界上要做事，有的同學要研究經濟學，有的同學要做生意辦公，這就要求你心很定，也就是說要有止。同時還要求你能運用智慧分析事情，要有觀，所以修行與做事的原則很像。修止的時候就要萬緣放下，修觀的時候就要研究透徹。

再比如說修準提法，開始叫你修生起次第，先定下來，把地水火風觀起來，觀到菩薩境界，準提菩薩心月輪中，這是有分別影像。最後到圓滿次第，隨時無分別影像，無分別影像纔是真正的止，纔是定，有分別影像屬於觀。等你修成功了，身心都會起變化，是事邊際所緣影事。最後你大徹大悟成佛是所作成辦的所緣境事。

慈氏菩薩復白佛言：世尊!云何菩薩依是四種奢摩他、毗鉢舍那所緣境事，能求奢摩他？能善毗鉢舍那？佛告慈氏菩薩曰：善男子！如我爲諸菩薩所說法假安立：所謂契經、應誦、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議。菩薩於此善聽、善受，彌勒菩薩接着又問：怎麼樣能夠得定得止呢？又怎麼樣才能善於觀慧呢？

注意，這裏講得止的時候用的是「求奢摩他」，講觀的時候用的是「善毗鉢舍那」，一個是求，一個是善，用的都很準確。

佛回答彌勒說，我帶領衆菩薩，講了幾十年的佛法，但所有的佛經都不是真正佛法，都是教育法而已。我對一年級講的是這個，對二年級講的是那個，對博士班講的又是一個，你不要死死認爲那就是佛法，三藏（經律論）十二部都是假安立，但也都是真的。一切大菩薩對這些所有經典的道理都「善聽」，聽懂了，就「善受」，接受了。不僅僅是聽進去了，而是都接受了。

言善通利，意善尋思，見善通達。這三點很重要，學佛就是要「言善通利」，對每一句佛經文字都明白：另外還要「意善尋思」，要在思想裏頭研究了又研究。這還不夠，還要在見地上能達到那個境界，要「見善通達」。即於如是善思惟法，獨處空閒，作意思惟。復即於此能思惟心，內心相續，作意思惟。

這裏講到禪定了，禪定是從梵文翻過來的中文，它真正的意義就是善思惟。這裏是說在沒有外緣幹擾的地方，自己內心相續作意思惟。如果被雜念或者感情、思想岔亂了，就不是內心相續了。如是正行多安住故，起身輕安，及心輕安，是名奢摩他。這個纔是大乘的定，不是守住某一點小法，而是在道理上定。長久的安住在這個境界上，你慢慢就會有身輕安、心輕安的變化，這一點很重要。你們大家講修氣修脈，甚麼任督脈通了，氣可以轉了，那我問你，你氣脈轉到甚麼時候爲止呢？你又何必在那裏轉氣脈呢？去買張公園的票，坐穿山車就好了，那是佛法嗎？修氣修脈不是結果，修氣修脈是因，輕安纔是果。

這裏說，你有了正思惟，得了定，身體就可以得輕安了，就無病無惱，健康長壽了。我們身體不舒服，那是身不輕啊！不僅如此，得定後心也可以輕安了,心中沒有痛苦煩惱，沒有悲傷，也沒有甚麼放不開的。這時，即便思想妄念來了，

那個妄念情緒黏不上你，都飄過去了，不是你去空它。這才叫奢摩他，叫得止得定。如果你還生氣還難過，那是因爲你被困住了，那不是輕安，是粗重。如是菩薩能求奢摩他。彼由獲得身心輕安爲所依故，得了輕安還不是究竟哦！得了身心輕安只是說明你學佛有了柺杖，有了倚杖，等於作生意有了本錢的意思。即於如所善思惟法內三摩地所行影像，觀察勝解，舍離心相。即於如是三摩地影像所知義中，能正思擇，最極思擇，周徧尋思，周徧伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀，是名毗鉢舍那。如是菩薩能善毗鉢舍那。依據於正思惟和內心得定的三摩地的境界，觀察自己，把心空掉、舍掉。

這時不能說沒有思想，還有一個影像在哦。「善思惟法內三摩地」不是講身體，而是講你內心的那個境界。「觀察勝解」，仔細的觀察，更求進步。所謂勝解是不用心意識，不用思想，一切都是自然的，舍離心相，不用心了。到了這個空的境界還會有岔路有偏見哦！所以還要「正思擇」，還要靜靜的思考、選擇，「最極思擇」就是到了極點的思擇。還要「周徧尋思」，到處找啊，找清楚。還要「周徧伺察」。尋思與伺察的意思差不多，但是不同。尋思就好像拿着手電筒在黑暗裏找東西，伺察就好像等在那裏看住，像貓看住老鼠一樣，老鼠連跑都不敢跑。這時，身上快感起來了，智慧也打開了，見地也懂了，也能觀察得很清楚了，這才叫毗鉢舍那修觀。

慈氏菩薩復白佛言：世尊！若諸菩薩緣心爲境，內思惟心，乃至未得身心輕安所有作意，當名何等？佛告慈氏菩薩曰：善男子！非奢摩他作意，是隨順奢摩他勝解相應作意。

彌勒菩薩接着問：那些初學菩薩們，在內心上用功夫，還是正思惟，可是他還沒有在身體上求證到輕安。心也沒有得到輕安，這又叫做甚麼呢？佛回答說：這個還不算是定，但也不錯了，算是往求定的路上走了。

世尊！若諸菩薩、乃至未得身心輕安，於如所思，所有諸法內三摩地所緣影像，作意思惟，如是作意，當名何等？善男子！非毗鉢舍那作意，是隨順毗鉢舍那勝解相應作意。

彌勒菩薩接着問：有些人身心未得輕安，可是他在用思想，在觀察內在作功夫，這個叫甚麼呢？佛說：這個不算是正修觀，但算是向修觀的這條路上走了。

這是玄奘法師翻譯的，很仔細，很邏輯，但是有點羅嗦。如果是鳩摩羅什翻譯，那就不同了。下面還有很多，你們自己回去研究。接着我們看本經的第五十五頁，第二行起。

七種真如

盡所有性者：謂諸雜染清淨法中，所有一切品別邊際，是名此中 盡所有性。如五數蘊、六數內處、六數外處，如是一切。如所有性者：謂即一切染淨法中，所有真如，是名此中如所有性。

佛告訴彌勒菩薩，我們現在是「雜染清淨法中」，我們凡夫的內心是雜的，污染的，不乾淨的。但是我們凡夫心中就沒有乾淨的一面嗎？其實也是有的，我們本來就是佛嘛！要「盡所有性」，就是要把道理都通透了，比如五蘊是甚麼，六根六塵是甚麼等等。要「如所有性」，就是要合於本體道理，所以唯識建立了真如，也就是本性的意思。阿賴耶識轉成佛的境界叫真如，一共有七種真如。

真如是佛學的名稱，就是佛，如來藏，在禪宗也叫明心見性的那個本性、本體。所以佛法是真正破除迷信的，沒有佛也沒有菩薩，那個東西叫真如，其實真如也是假立。真如這個詞，佛學翻譯的真是很高明，把真如反過來就是如真，好像有那麼個真東西一樣，其實並沒有個東西，而是空的。「所有真如，是名此中如所有性」，一切萬法都是真如起的作用，都是真如本體的功能。

此復七種：一者流轉真如，謂一切行無先後性。二者相真如，謂一切法補特伽羅無我性，及法無我性。三者了別真如，謂一切行惟是識性。四者安立真如，謂我所說諸苦聖諦。五者邪行真如，謂我所說諸集聖諦。六者清淨真如，謂我所說諸滅聖諦。七者正行真如，謂我所說諸道聖諦。

我現在把祕密都給你們講開了。甚麼叫「流轉真如」呢？一切生命生了死，死了生，或者輪迴六道，造了業下地獄，變畜牲，然後修行又跳出地獄畜牲道，重新變人，或者昇天。這個過程就像這個轉盤一樣，一直在那裏轉動、流轉，這就是流轉真如。一切的行爲沒有先後，自性輪迴就像這個圓盤一樣，起點就是終點，終點就是起點，是圓滿的。一切衆生的生命就在流轉之中，生了死，死了生，生生死死，死死生生，但那個能生死的是真如本性的功能，叫流轉真如。

第二是「相真如」。一切佛法，一切現象始終無我，像我們這個人的肉體，你說是我嗎？不是我，它會老會死，會變掉；腦筋是我嗎？思想是我嗎？都不是我。「補特伽羅無我性」，就是人無我。最後法也無我，也沒有個佛可成，也沒有個衆生可度，一切法皆是空的，這是「相真如」，現象的真如。

第三是「了別真如」。本體是空的，但是它甚麼都知道，甚麼都能了別。之所以能夠知道是心識起的作用。這三種真如最重要。

第四是「安立真如」。「謂我所說諸苦聖諦」，這裏其實是講教育方法了，等於叫你們出家、受戒、修四禪八定，證得阿羅漢果，叫菩薩修佈施持戒等六度萬行。

第五是「邪行真如」。好比說剛纔有同學報告說，在西安有人念準提咒，說靈得很，多少年的病，一念咒子就沒有了。那些人就抓住這個了，這就叫苦集滅道，集苦爲樂。但是念咒有沒有這個作用呢？有！但這是邪行真如，偏了、歪了。邪就是歪了，但還是在這盤子裏頭，不過擺歪了而已，還是真如，是邪門真如。

第六是「清淨真如」。就是萬緣放下，一念不生，是苦集滅道的滅諦。

第七是「正行真如」。就是證道。

當知此中：由流轉真如、安立真如、邪行真如故，一切有情平等平等。

一切有情衆生都在流轉真如、安立真如、邪行真如當中，所以，上至天人、帝王，下至凡夫、地獄，沒有一個人逃得過這個範圍，所以一切衆生平等。

由相真如、了別真如故，一切諸法平等平等。

相真如講補特伽羅無我，法無我，直到自己曉得一切無我，一切都放下了，還有甚麼呢？了別真如講自己有個智慧，自然清楚的。一切諸法平等，你就曉得一切法皆是空。

由清淨真如故，一切聲聞菩提、獨覺菩捉、阿耨多羅三藐三菩提，平等平等。

萬緣放下，一念不生滅了，那麼就得道成功了。一切小乘羅漢、獨覺、大乘菩薩都要知道清淨真如平等平等，最後都歸於成佛成道。

由正行真如故，聽聞正法，緣總境界、勝奢摩他、毗鉢舍那所攝受慧，平等平等。

修正行真如，萬緣放下，當下即是，不要想別的，就是正行真如。這一篇要好好研究，大乘佛法的定慧都在裏面了。

# 附錄

---現代學佛者修證對話

說明

講課期間，根據平常的習慣，課餘我們還經常就課堂上不清楚的問題繼續請教懷師，有時包卓立同學甚至還用他半生不熟的中國話，直接與老師溝通，說出幾個關鍵詞，用身體做一個動作，然後問老師：「是不是這樣？」「是不是這個意思？」有時候，我們旁邊的人不是很明白他在說甚麼，但老師會笑着告訴他對或者不對。那種情形也真是十分的有趣，當然，這種溝通方式也可能導致了一些理解上的偏差。

老師課餘的開示只是點到爲止，沒有長篇系統的論述，而且也沒有錄音。我們根據這些課餘開示，以及我們自己平時修持的心得，就上下冊分別整理出兩篇

附錄，希望對廣大讀者能有所裨益。文字內容多是拾老師牙慧，並非完全自己的發明。但如有不準確的地方，咎在我等，敬請各位先進不吝賜正爲感。

包卓立

趙海英（佩瑜）

二00 三年九月四日晚於北京

普通人修持案例小結

首先需要給大家交代的是，一般人以爲這些就是拙火發動的現象，其實，這些人都還沒有達到真正修氣的階段，更枉談修脈、修拙火。這些現象都不是真正的三摩地境界，大部分都是身心稍微寧靜以後，風大在經脈中移動所自然產生的現象。真正氣脈成就的人，身體的每一個細胞都會感到充實、溫暖、祥和，遠超過性交的快感。要想達到這種成就，你需要經常靜坐，不放縱慾望，積累功德。

第二，如何看待這些身心轉化的現象呢？我們特別向大家推薦懷師的《靜坐修道與長生不老》，這本書是修行者必備的參考書，對靜坐的原則有詳細的說明，前面案例中講的每一種情況，都能從中找到答案和解釋。舉例來說，案例二、三、四、六、七、九、十一、十二都提到，左腳拇指會有疼痛、腫脹或抽筋的感覺。我們生命的能量與腿腳密切相關。比如說，嬰兒躺在襁褓裏，他隨時都在玩自己的雙腿，慢慢長大了，開始到處爬，甚至到處跑，一刻也不願意停，那是因爲生命的能量和氣機很充實，他們有使不完的勁。但年紀大了就不同了，人老首先就是從腿開始，腿沒有力量了，走不動了。通過靜坐，可以打通腿部氣脈，讓你更健康長壽。腿內側一直到腳指頭的氣脈最難打通，一些重要的氣脈末梢就在腳指頭部位。僅僅是打通腿的氣脈這一點，就需要整整一章，甚至整整一本書來說明。

《靜坐修道與長生不老》指出：「人的根源在於頭頂，頭頂以上的虛空，就好比是植物的大地，而人的雙腿雙足，等於是植物枝葉的顛末。修習靜坐作工夫，如果氣機沒有到達兩腿雙足而暢通四肢的神經末稍，等於一株枝葉枯落的枯木，雖然幹身尚未腐朽，那也只是『不亡以待盡』而已，畢竟未能恢復生機。」初學靜坐者，很容易感覺氣在腳拇指和大腿內側間移動，「（這種現象，）實在是氣機開始發生了反應的作用。因爲氣機在筋脈血管肌肉之間，不能暢通流行，所以有了脹痛麻木的反應感覺。換言之，這便證明瞭在生理上陰蹻、陽蹻的氣脈上，已經有了後天的障礙。反過來講，當腿麻到不能過份忍受時，只須輕鬆的放開兩腿,慢慢地讓它自然舒暢之後，便會感覺到由於經過這一段短暫時間的壓迫，而換得新奇的舒服和快感。事實上，當靜坐功夫到達某種適當的階段時，無論盤腿或不盤腿，這種新奇而舒服的快感，是長期永恆地存在。此時，雖然長期盤腿而坐，不但沒有妨礙，這種舒服和快感，反而愈來愈盛。」（《靜坐修道與長生不老》，第八十六頁）。

佛在幾千年前就指出了腳對修行的重要性，譬如在不淨觀及白骨觀中，都叫大家從左腳大拇指開始觀起。長生不老的仙人修法也強調要做到氣通足底，道家則說「至人之恩以踵」（《莊子》）。所以說腳、腳拇指很重要。因爲腳拇指與腦有關, 左腳大拇指對應的是右腦。現在流行的足反射療法，也間接證明瞭腳拇指與腦的關係，尤其是與腦下垂體和松果腺的聯繫。這些案例之所以常常提到左邊身體的反應，是因爲左邊對應的是氣，右邊對應的是血，氣比血更容易轉化，靜坐初期的反應多是從左邊開始。前面案例中，很多人提到腳大拇指，印證了佛說的話。所以，修行是大科學，需要大智慧，絕對不是迷信。密宗認爲身體有二十四個主脈，分爲三組，每組八個。每個主脈又可以細分爲三個小脈，全身一共七十二個小脈。每個小脈又可以細分爲一千個微細脈，因此全身有七萬二千個微細脈。印度教說有三十五萬個微細脈，等等。這些數字沒有關係，重點是說明，身體內有很多微細的能量通道，就像無數的遍佈全身的神經網與微細血管一樣。

第三，案例中經常提到刺麻、刺痛等觸受感覺，其實，靜坐的觸受感覺很多，如酸、痛、脹、麻、癢、耳鳴、耳塞、冷、熱、抽搐、痙攣等，這些都是身心初步寧靜時身體四大自然的反應。靜坐時的身心變化現象，還與一個人的身體狀況、年齡、性情、職業等有關係，要想了解一個人靜坐的現象及對治法門，需要像中醫看病一樣，全面瞭解一個人的生活。譬如，如果身體內溼氣太重，則靜坐時容易出汗、產生熱感；如果身體太寒，靜坐時會感覺有「冷氣」往外冒。瞭解道家、佛家的氣脈理論，及地水火風四大，可以幫助我們理解修行時的一些身心現象。

第四，一般來講，長期靜坐的人身體比較敏感，對外在環境如風、溫度、溼度、氣味、天氣，以及疾病和旁邊的人等，反應比較敏銳。所以，當他們身體有問題時，很快就會知道，可以及時治療。一般人生病了自己都不知道，疾病得不到及時治療，隨着時間的推移，在身體內日積月累，甚至會變成嚴重的疾病，如風溼病、癌症等。所以當他們發現問題時，一般都已經太晚了，無法用改變生活方式或食物治療等方法保養身體，需要藥物或手術治療。

千萬應該注意的是，靜坐時身體不適的感覺，都是因爲早已有病根在內，靜坐時氣脈通不過，所以有堵塞、疼痛、麻脹等感受，因此靜坐可以幫你及早發現身體的病症，而不是因爲靜坐而導致這些病症。如果堅持靜坐，可以促使內在體能發生自我治療的功效，如果持之以恆，再配合藥物的治療，必然可以使自己恢復絕對的健康。所以，自古修道者，都必須對醫理有所瞭解。

案例中的這些人都有各種各樣的病態，其實，世界上沒有真正健康的人，只有佛纔是真正健康的人，在道家也叫真人。通過靜坐，你可以發現自己身上的毛病，而且是在發病以前，在病患潛伏期時就可以發現，比什麼X 光啊、核磁共振啊還靈光。同時，靜坐也可以幫助你身體自我治療。在中國道家，我們平時喫的中藥啊等等叫外丹，通過靜坐而自己產生治療效果，叫內丹，程度高的叫天丹。當然，很多情況下，修煉內丹也需要外丹的配合，需要用外丹調理身體。且不說修行，如果你每天都能花點時間，讓自己靜一靜，把那些雜亂的念頭空一空，身心真正休息，將對身體利益無窮，是最好的「補藥」。以後的科學會證明這一點的。

氣脈打通時，會有很痛的感覺。譬如說，心脈輪打開時，你甚至會有心臟病發作的感覺。禪宗二祖神光（慧可）氣通頭骨時，他以爲自己要死了，因爲頭骨實在是痛得很厲害。這些大師生活在古代，喫的都是自然的食物，也沒有化學、殺蟲劑、食品添加劑的污染，但他們的身體仍然有很多的堵塞和毒素，需要精進修持才能排出去。現代人更是如此。很多「新時代人類」（NEW AGE ）用意識力量強行導引，這些方法都是錯誤的。真正的法門是空，把身體都空掉，自然身體的氣脈會充滿起來，力量會越來越大，直到打通氣脈，將毒素排出體外。

西藏密宗案例小結

第一，飲食與修行。以中國文化來講，食物就是藥，所以適當的飲食對修行非常重要。現代社會一般人都是營養過剩，因此妄念、慾念特別多，修行更加困難。寺院裏要求出家人過午不食，就是爲了減少性慾和過多的妄念。寺院裏還要求大家清晨三點到五點就開始作早課，因爲這段時間屬陰，特別容易夢遺，這樣做可以幫助出家人避免漏精。所以修行的很多做法和要求都是很科學的，不是隨意制定出來的。

闢穀、斷食是很重要的修行法門，但大家一定要明白其中的道理和方法，不能隨便斷食，不要因飢餓而傷害了身體。從前面的材料可以看出，移喜磋嘉幾年時間沒有喫食物，而是以草藥礦物精華及服氣爲生，這就是道家講的闢穀。密勒日巴也有類似的經歷。他們之所以可以闢穀，以氣爲食，因爲他們修氣已經達到了相當高的境界，已經有了很高的三摩地境界。但即使如此，他們仍然經歷了很多艱難困苦，因爲身體四大還沒有完全轉化。

雖然斷食是重要的修持法門，但必要的時候也需要有營養的食物。像釋迦牟尼佛，只有在吃了牧羊女供養的乳酪，恢復了體力後才能悟道。密勒日巴也肯定需要有營養的食物，他遵照師父錦囊裏的指示，吃了有營養的食物，身體恢復體力後，纔有了那些神通和證悟。但他太久沒有食物了，身體需要一段時間適應這種情況，因此剛開始的時候，密勒日巴吃了妹妹帶來的食物，心中妄念增加、感到迷惑，這是因爲食物使得氣上升到大腦的緣故。僅僅是飲食一事，就有這麼多的學問，所以修行要有智慧，要知時知量。

第二，苦行與魔障。前面介紹的三位西藏密宗祖師，都經歷了很多的苦行與魔障的考驗，有時甚至是死的考驗。像移喜磋嘉，她修行的過程中有六七次要死的經歷，但真正的修行人，爲了求道，可以生死與之。所以修行需要大智大勇。就像禪宗講的，若要人不死，先要死個人。

那麼，大乘路線也會經歷很多困苦嗎？大乘的困苦更大，所謂難行能行，難忍能忍。大乘修行的魔障更大，不僅僅是身體的痛苦，開眼閉眼都有魔障。在家裏有魔障，到了工作的地方也有魔障，那些讓你煩惱的事情和人都是你的魔障。

真正修行，就會遇到各種各樣的魔障，這些魔障都是來測驗你的。你越是修持有進步的時候，越可能遇到各種魔障，譬如你靜坐剛剛寧靜一點，突然電話響了，或者身體病了，或者生意賠錢了，工作遇到困難了，性慾控制不了了等等。而這裏介紹的移喜磋嘉、密勒日巴的苦行多是身體的痛苦，不過這也是很難的，現代人根本做不到。重點是大家不要被這些花花現象迷惑住了，要有般若智慧，要透過這些覺了本心，覺了那個「不生不滅，不垢不淨，不增不減」的本心，真正解脫。

如何運用方便法門處理這些魔境，反映了一個人智慧的高低。根據聖經的記載，有個女人被指責犯了通姦罪，一羣人把她帶到耶穌面前，問該如何處置她，並說：「根據摩西約法，這個女人應該被石頭砸死。」如果耶穌回答說「是」，這個女人會被殺死，人們也會指責耶穌博愛的教導很虛僞；相反，暴徒就會指責耶穌違背了摩西的約法。面對這個難題，耶穌在地上列出了人類的原罪，並說，「請那些沒有這些罪業的人擲第一塊石頭。」沒有人符合這個條件，於是人羣就散去了。誰能說這不是智慧的方便法門呢？

第三，性與修行。這是一個很複雜的問題，我們自認沒有資格討論這個課題，只是想借此機會補充一點資料。

對修行人來說，守戒非常重要。佛在《楞嚴經》中告訴我們，不斷淫慾而想得定，無異煮沙成飯，是絕不可能的。憨山大師沒有動過慾念，所以他功夫進步很快。移喜磋嘉也沒有動過慾念，她知道，如果漏失明點，就會成就殺不變光佛之業，而將投生至金剛地獄；她有不被色慾染污的喜樂，有脫去心意造作的三摩地；她沒有昏沈，時刻融於覺性之流；所以她纔有資格修持雙修法門。性與健康也是一個很複雜的問題。在西方，很多運動員在大賽前，都會盡量避免多行欲事，但是一般科學家會嘲笑他們迷信。到目前爲止，西方醫學還無法證明，是否常常漏精的人更容易得病，甚至容易早亡。但根據中國傳統醫學道理，過份縱慾對身體是非常有害的。在這方面，西醫與中國和印度醫學分歧很大。

那麼禁慾是否就健康呢？大家仔細觀察一下那些年老的和尚、尼姑、修女，以及任何實行禁慾主義的宗教人士，他們很多人身心緊張僵硬，氣色很難看，身體問題很多。他們只是守住了戒律的形式，但他們沒有真正達到清淨的定境。只有達到清淨的定境，纔是真正的守戒，才能煉精化氣，軟化自己的身體和性情。

所以，不管你是什麼宗教，不管你走的是什麼修行路線，練習清淨的禪定都是很重要的，必不可少的。據記載，印度教大師拉摩克利斯那（RAMAKRISHNA ）有很多的三摩地境界，也很少漏精，但他很年輕的時候就死於喉癌。這說明他還沒有打通任脈，任脈打通的人，喉嚨不會出現這種問題。更正喉輪打通的人，就能夠掌握生死了。從拉摩克利斯那的例子可以看出，簡單的禁慾也可能對身體有害，硬性的忍精不放是不健康的，重點是你要能夠煉精化氣。前面懷師講過，性慾發動的時候，其實就是拙火在動，道家講的煉精化氣就是通過拙火化的。修持拙火有一個難關，在拙火發動以前，修持會使身體變得更健康，精氣神更充滿，性慾會比平常人更強烈，如果不能煉精化氣，在性交中把精氣神都消耗掉了，就永遠也無法達到拙火的境界。這個關口很難過，很多人到了這個關頭是屢戰屢敗，浪費了前期功夫的積累。這時性慾的增強，說明生命力更強了，如果不配合性慾的觀念，一念清淨，空掉身體的感受，功夫就能更上一步。性慾發動，一方面是心理的原因，一方面也是身體生理的原因，說明身體有阻塞，不通暢。從生理的角度來講，性慾強的人有兩種情況，一種是精力旺盛、身體很好的人，一種是身體弱但阻塞嚴重的人。性慾這種不通暢的壓力，要麼通過性交泄掉，要麼通過修持化掉，總之，它要找到一個出路。身體絕對健康的人，精氣神真正充滿了，身體通暢了，反而沒有性慾的壓迫了，正如道家講的，「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡」。就像前面提到的，其實這種境界的快感比男女交媾的快感要高多了。

第四，密宗與禪宗的流弊。印度與西藏特別注重轉化色身的修法，比較容易着相。達摩祖師初來中士的時候，就知道中土有大乘氣象，所以他介紹了禪宗。

當時，中國有道家、儒家、小乘佛法等等各宗各派，但禪宗從來就不強調身體觸受、功夫等外在現象，以免大家太着相，而忘記了本心。正所謂心外求法即是外道。禪宗法門走的是般若智慧的路線，是直取無上菩提，根本不在這些路邊小景上下工夫。但即心是佛也有其流弊，變成了口頭禪。不是即心是佛不對，而是衆生智慧不到，所以產生了流弊。

其實禪宗真正的中心，是達摩所提出來的行入，一般人都把那些應機教法如拈花微笑、棒喝餅茶當成了禪。其實即使是禪宗，開始修持也要從小乘修起，小乘都沒有修成，還談什麼大乘呢？如鳩摩羅什大師，他修持所走的路線，還是小乘禪觀的法門，也就是十念當中，念身的白骨觀，或不淨觀這一類法門（《如何修證佛法》第一百七十頁）。禪宗六祖慧能，聞《金剛經》悟道，但仍然要悟後起修，到現在他的肉身還完好無損。所以禪宗真正成就的，色身也會成就的。

禪宗天王道悟大師的故事最能說明禪宗與密宗的不同特點。據記載，這位禪宗祖師很有「架子」，他整天打坐，縣老爺來訪他也不理，縣長被惹惱了，叫人把他扔到河裏，結果河裏浮出一座蓮花，他就坐在蓮花上面，因此感化了這位縣長，成爲他的皈依徒弟。後來，天王道悟生病躺在牀上，疼的哎喲哎喲叫，旁邊服侍的徒弟說，師父，您叫輕點好不好？您是悟了道的大和尚，議人聽見，多丟臉啊！您當年的威風哪裏去了？

天王道悟一聽不再叫了，說：「哦！不對呀？我痛得叫哎喲哎喲裏，有個不痛的，你們知道嗎？」徒弟都說不知道。你看，禪宗就是這樣教育人的，叫你找到那個不痛的。但他也有功夫，能空能有，不是紙上談兵。 歷史上的西藏大德，也不全是偏重色身轉化。下面我們再爲大家介紹一位女成就者：瑪吉瑙準，她就是走的般若智慧路線。她是西藏「斷境施身（CHOD ）大手印」傳承的創始人。

瑪吉瑙準的修持

瑪吉瑙準、移喜磋嘉都是得道的大成就者，都對西藏文化產生了深遠的影響。但與其它文化一樣，西藏文化更重視男性成就者。佛性是無男女相的，但作爲本體的化身，男女在身心結構與特性上確有不同，因此他們修持的方法也有微妙的區別。其實，不僅僅是男女有別，每個衆生都是獨特的、不同的，煩惱也是不一樣的，所以佛說，衆生有八萬四千煩惱，佛有八萬四千對治法門。因此，一切法門都是對應衆生某種煩惱的方便法門。

比較而言，女性得定易，得慧難；男性得慧易，得定難。蓮花生大士也曾教導移喜磋嘉說：「身體是修行的基礎，男女並無重大區別，但如果已經有修行的願心，則女性的身體更利於修行。」因此，相對而言，男性很難解脫生理煩惱的束縛，如性慾等，而女性則更難解脫心理煩惱的束縛，如情感等。女性起步易，身體容易有各種各樣的氣脈反應，但後期智慧開發較慢；男性起步難，但一旦能脫開身體的束縛，後面的智能開發就相對容易一些。以五蘊來劃分，男性更難突破色陰的束縛，而女性更難突破受陰、想陰、行陰的束縛。成佛最終是智慧的成就，這也解釋了爲什麼歷史上有更多的男性成就者。

瑪吉瑙準與移喜磋嘉的修持方法不一樣，移喜磋嘉比較偏重身體的修持路線，而瑪吉瑙準則比較接近於般若智慧的路線。密勒日巴與甘波巴走的是拙火路線，也比較偏重於身體的修持。因此，我們很幸運，能在藏傳佛教中找到這麼一個案例，而且還是一位女成就者。當然，移喜磋嘉、密勒日巴、甘波巴最後也都有智慧成就，瑪吉瑙準也有色身轉化的成就，我們這裏只是強調一下，他們修持路線偏重之不同。

瑪吉瑙準年輕時，就學習了所有的大乘般若經典，爲她日後的修行打下了基礎。但她的一位老師索南喇嘛（KYOTON SONAM DRAG -PA ）告訴她，修行不能僅僅停止在書本上，般若智慧的教法一定要與身心行爲相聯繫。

「你似乎已經學習了所有的般若經典，但你真正明白經典的內涵嗎？」索南上師問。

「我明白。」 瑪吉瑙準回答。

「那麼，請你給我解釋一下。」

她仔細解釋並評論了菩薩十地、五位修行次第，及最後證道成佛的教義。

「看來你確實瞭解了經典的教義，但你還沒有把你心念的瀑流融於佛的教義。」

「怎麼做到這點呢？」她問。

「你剛纔講的那些道理是你對教義的『理解』，你說的都對，但現在你需要將這些知識與心念相融，合法而行，一旦做到這一點，原本被現象奴役的心靈就會進入全新的、對現象無有罣礙的境界。一旦解脫對現象的執着，你就會解脫主觀與客觀的觀念，解脫一切『能與所』的法塵境界。不二無對法門是智慧的火炬，能摧毀我見的黑暗。一切教法的中心，不外善知心念。你應依此而行。」

瑙準又開始唸誦經典，並深深參究索南喇嘛的教導。閱讀到魔障一章時，她忽然明白了老師的教導，一個前所未有的覺悟在心中生起，她解脫了所有觀唸的束縛，消除了我執、我見的魔障。無我的慧觀，如陽光驅散了黑暗，永遠滅除了我相的妄想……。

二十歲的時候，她是塔巴喇嘛的寺廟的供養僧，負責爲他人朗誦佛經法本。有一次，她請求塔巴喇嘛爲她灌頂，塔巴喇嘛告訴她： 「因爲你和索南喇嘛前生的因緣，我無法給你灌頂，你應該請索南喇嘛爲你灌頂。……」

於是她找到索南喇嘛，並說明瞭塔巴喇嘛的預言。索南喇嘛見她有成道的根基，答應了她的請求，爲她灌頂。在艾岡瓦寺廟，索南喇嘛給瑙準和其它四位修行者作了三灌頂：意灌頂，通過深刻的三摩地了知四灌頂的深意；名叫「開啓虛空大門」的祝福灌頂；及大幻網壇城的灌頂。

上述的最後一個灌頂過程中，當祈請智慧本尊，天空的星星開始清晰可見時，瑙準的身體跳起六尺高，示現了天人的二十四種舞蹈姿勢，並用神的語言--梵文唱誦，聲音有六十種功德之相；同時，她證得了金剛般的三摩地，完全進入了無量實相的境界。接着，廟宇的泥土牆不再是她的障礙，她騰空而去，在空中消失了。 她在一個叫色拉格之樹的地方落下，樹腳旁有一眼泉水，是忿怒月光龍王的住所。此地非常恐怖，甚至沒有人敢正眼看它。她立即用自己的三摩地之力壓倒了龍王，龍王召集附近的其它龍王，組成了巨大的隊伍，顯示一系列的恐怖神力。

瑙準立即將自己的身體變化成食物佈施給這些魔鬼。魔鬼無法毀滅瑙準，不得不投降，並供養他們的生命精華，以便能夠保存性命。最後，忿怒月光龍王及其它龍王都成了瑙準的護法，併發誓永不侵害衆生。

最後，黎明時分，其它學生終於在色拉格樹下找到了瑙準，他們一起回到索南喇嘛的廟宇。他們說，昨天，瑙準錯過了灌頂的主要部分，但索南喇嘛立即打斷他們：「你們得到的只是灌頂的形式而已，但瑙準得到的是證得實相之真正灌頂。」

瑪吉瑙準的故事再次說明瞭，什麼是真灌頂。現在有很多人像收集獎盃一樣，到處收集灌頂，甚至把得到多少次灌頂當作是衡量修行成就的尺規，這些觀念都是錯誤的。

另一點值得注意的是，瑙準處理魔境的方法與移喜磋嘉不同，瑙準沒有與魔鬼進行任何超自然的「戰鬥」，而是將自己佈施出去，同時她進入深深的三摩地境界，使得魔鬼無法傷害她，只好歸順於她。瑙準的這個佈施教法非常有名，這個方法也是解脫五蘊的重要法門。瑙準開創了「施身斷四魔」（斷境施身法）的法門，也就是通過佈施血肉來截斷對五蘊的執着的法門。這個法門基於<般若波羅蜜多心經>，與白骨觀法門類似，主要是通過觀想將身體佈施給其它衆生，通過拋棄色法的方法轉化色法。

其實，這種佈施的法門不僅僅適用於色法。譬如說，如果你能放開對情感、感受的執着，你則能解脫受陰。這就是般若智慧的法門。因此，瑪吉瑙準的修行法門比較類似禪宗，直接放下一切，到達本我，無須像道家或密宗那樣一步一步的轉化身心。

後來，她修行日趨深入，荼枳尼（天人）不斷給她傳遞視覺影像和預言，告訴她應該與印度大師拓巴哈紮結合，修持雙修的法門。之所以如此，是因爲雙修可以幫助瑙準更快的轉化色身。這也是她的宿命因緣。

雖然雙修是快速轉化色身的有效法門，但一般人都不能使用這個法門，因爲他們沒有足夠的般若智慧，沒有穩定的三摩地基礎。修習雙修法之前，你至少需要熟練掌握白骨觀及安般法門，並需要有足夠的智慧和福德。

據記載，一位頭戴骷髏冠和瓔珞的深藍荼枳尼（天人）告訴瑙準，「拓巴哈扎是骷髏杯佛化身，與他一起修持智慧、方便雙運的祕密法門吧，如此，你的傳承會增加，你的教法會得到廣泛宏揚，你自己則會證得十地菩薩的果位。」瑪吉

瑙準後來在女施主拉摩尊的房子碰到拓巴哈扎。

「……瑙準到達後的第十七天晚上，西藏陰曆初八，哈扎和瑙準完成了智慧、方便雙運的使命。這時，光明充滿了整個房子，女施主拉摩尊以爲是酥油燈不慎傾倒，使房子着火了，於是上樓看個究竟。但她只看見如彩虹一般的五色光明，充滿整個屋子，在閃耀的光芒下，兩個月亮結合在一起，一個是紅色，一個是白色。除此之外，她沒有看見任河人，她害怕的離開屋頂的佛堂，回到房間睡覺。」

瑪吉瑙準走的是般若智慧的路線，但與密勒日巴、移喜磋嘉、甘波巴一樣，她同時還是密宗在氣脈、拙火、脈輪方面的持明者。但她沒有像他們那樣經歷那麼多的身體苦行。

# 第一章 大乘廣五蘊論

---現代學佛者修證對話

由包卓立發起的這門課,到現在爲止,也講了一、二十天了。現在該做結論了。但要做結論，首先要了解五蘊的道理，因此抽出安慧菩薩的《大乘廣五蘊論》來討論。 佛學經典有「經」有「論」，「論」是菩薩們引申、演繹佛的教法所作的著作。最初，世親菩薩提出《大乘五蘊論》，安慧菩薩將它擴充，寫了《大乘廣五蘊論》，把五蘊的道理作了仔細的分析。 修行以五蘊爲基礎 佛法最重要的就是五蘊論，我們修行學佛，以及任何佛法以外的旁門左道，乃至魔道，一切的修持都離不開五蘊。根據佛法的歸納，生命就是一個五蘊。不管你是修持大乘的六度：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，還是小乘的戒、定、慧、解脫、解脫知見，都是以五蘊爲基礎。在這裏先爲大家定義幾個名詞。五蘊就是五個範圍：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊；六根是根據五蘊分析出來的，指的是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根；六識指的是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、和意識；與六根相對應的外在世界是六塵：色、聲、香、味、觸、法。六根對應六塵，中間靠六識起分別作用。六根、六塵、六識加起來一共十八，叫十八界。之所以叫「界」，是因爲六根六識六塵各有它們自己的範圍與界限。與眼相對的是色，與耳相對的是聲，與鼻子相對的是香臭，與舌頭相對的是味道，與身體相對應的是飽飢冷暖等，與識相對應的則是各種各樣的思想情緒，它樣各有各的界限。好比說，耳朵不能看色，鼻子不能聽聲。所以十八界也就是我們這個肉體生命與外在物質世界發生的作用。六根、六塵合在一起也叫十二根塵。 「蘊」是新譯，梵名塞建陀，是積集的意思，有蘊藏、含藏在裏面的意思。也有人翻譯成五陰，是舊譯，有蓋住的意思。就好像說衆生清淨光明的佛性被蓋住了，不是陽面，而是黑暗、無明這一面。兩種翻譯都對。濃縮歸納來講，六根、六塵、六識，十八界的作用都屬於五蘊的範圍。《摩訶般若波羅蜜多心經》說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」誰都會念，誰都沒有辦法把五蘊空掉，所以說有般若極難。 我們現在研究這個做功夫的課題，會把許多祕密揭穿！因爲我們不注重佛教的形式，好像隨便就把祕密都跟你們講了，你們不要因此而不曉得珍重啊！你們沒有多大的因緣和福報聽到佛法，現在聽了，要曉得回報給世界，發心把中、英文都整理出來。不能整理出來，罪過無邊啊！這裏嚴重告訴你們，不要輕易聽過去。 說色蘊 我們先介紹色蘊。用現代的話來解釋，色蘊是物質的、物理的，包括地水火風「四大」。所謂四大也就是四種大類的意思，地是堅固性的，水是溫性的，火是熱能，風就是氣，是動性。兩千多年前，科學還不發達，佛就簡單的把色蘊歸納爲四大。嚴格來講，還應該加一個空大，一共是五大，但一般只提四大。 整個五大是屬於物的方面，四大是物質的，空大已經接近物理的了。注意，我們可以看見的天空的那個空是有相的空，屬於色法（色蘊），不是般若的空。我們身體的氣、脈、血、熱能，乃至拙火，都屬於色蘊的範圍。 講到這裏，我要特別強調一點，一般人以爲只有心是不生不滅的，其實物也是不生不滅的！心與物同等的功能！一般人把這一點都忽略了，或者根本就不清楚。諸佛菩薩也沒有直接講這一點，現在我直接明白的告訴你們，物的功能也非常偉大。雖然物的功能很偉大，對修行來講，注重的還是唯心的一面。但是，這樣講並不是說心與物是對立的，心與物其實是同一個根根，是一體兩面，用中國的哲學觀念來講，就是心物一元。但是，世界上的凡夫都困在物這一面，跳不出來，都被物所左右，被物轉動了。正如《圓覺經》上說的，「一切衆生妄認四大爲自身相，妄認六塵緣影爲自心相。」所以，不管是大乘佛法還是小乘佛法，第一步都是要解脫物理的困惑，進入心的那一面，然後再用心轉物。 一般人修行打坐，不管是修持佛法，或者旁門左道，或者魔道，搞了半天，都是在那裏玩弄色蘊的變化，沒有什麼了不起啊！連佛法的邊都還沒有摸到呢！比如你坐在那裏盤腿打坐，不管你是修什麼法門，是修顯教還是密宗，乃至觀想什麼東西，反正你是四大這一堆東西堆在那裏對不對？你說，我坐起來這裏舒服那裏舒服，今天有個好境界，很清淨，明天境界不好，不清淨，這都是在色蘊的範圍。所有這些現象都只是說明色蘊在起變化，如果你認爲這就是佛法，那是你自己認識不清，自己亂加註解，自我陶醉。 一切凡夫之所以不能解脫，首先就是因爲被色蘊困在那裏。不要說佛法，要跳出三界外，就連你自己身體色蘊的三界你都跳不出來。比如說男女性衝動的問題，就與色蘊有關。不是說性衝動完全就是色蘊的關係，而是說色蘊很厲害，引動你的心理起作用。拿我們身體來講，從腳到橫膈膜這一段屬於欲界，男女性關係都是從這裏引動的；從橫膈膜到眼睛屬於色界；從眼睛到虛空則是無色界。

色身轉化的修行次序

如何轉化色身呢？密宗告訴你先修氣，再修脈，第三步修明點與拙火。我們前面研究了那麼多報告，都是在這個範圍裏打轉。包卓立找來的那些美國人的資料，更是連拙火的影子都沒有，他們把那些修氣修脈的色蘊裏發生的感受，當作是拙火，那是完全錯誤的。 身體四大很難轉變，地大的轉化最難，所以首先要修風大（修氣），修安那般那；風大轉化了以後，再轉化水大（修脈），脈包括血管、所有的微細神經，甚至細胞及遺傳基因；等風大和水大都轉化了，才能引發熱能，纔開始轉化火大，修拙火；等這三樣都轉化了以後，才能轉化地大。地大轉化了，才能轉化色蘊的空大。所以這種轉變是有一定的次序的，而要達到這種轉變，達到最後的成就，需要修持各種功德、智慧和加持。 這個修行次序，道家講得很明白，一般人弄不清楚，只是在那裏胡鬧。道家《諸家氣法•元氣論》第五十六卷說： 一年易氣，二年易血，三年易脈，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易發，九年易形，從此延數萬歲，名曰仙人。 第五十八卷說： 凡服氣斷谷者，一旬之時，精氣弱微，顔色萎黃；二旬之時，動作瞑眩，肢節悵恨，大便苦難，小便赤黃，或時下痢，前剛後溏；三旬之時，身體消瘦，重難以行；（已前贏弱之候，是專氣初脹所致，若以諸藥，不至於此也）四旬之時，顔色漸悅，心獨安康；五旬之時，五臟調和，精氣內養；六旬之時，體復如故，機關調暢；七旬之時，心惡諠煩，志願高翔；八旬之時，恬淡寂寞，信明術方；九旬之時，榮華潤澤，聲音洪彰；十旬之時，正氣皆至，其效極昌，修之不止，年命延長。三年之後，瘢痕滅除，顔色有光。六年髓填，腸化爲筋，預知存亡。經歷九年，役使鬼神，玉女侍旁，腦實脅胼，不可復傷，號曰真人也。 一旬就是十天。修習服氣斷谷的人，開始很難，修習到一旬的時候，人的精氣會變弱，面色萎黃。修習到二旬的時候，肢節都會難過，都會主硬；大便先是硬的，屙不出來，接著是稀稀水水的。到三旬的時候，身體會變瘦弱了，這是氣開始變化所引起的。不要害怕，如果懂得用藥物幫忙，就不至於這麼嚴重了。到四旬的時候，面色慢慢好轉，思想專一，心裏頭也沒有什麼雜念妄想了。如此繼續修習， 到八旬的時候,智慧打開,喜歡寂靜,即使在人世間很繁雜牡胤?也很清淨了.到這個時候,各種方術都懂了,小神通也都有了,什麼藥治什麼病也都知道了。到九旬，人就很漂亮了。等到十旬的時候，就能與宇宙之氣相通、與天地正氣合一了。 修到第六年的時候，氣充滿了，身體比嬰兒還要嬰兒；腸子裏面很乾淨、變成筋了，不過腸子中間還有洞，還可以排泄。如果這時砍了他的頭，流出來的不是血，而是白漿。到達這個程度，自己可以預知生死了，不過要想跳出生死，則還需要繼續修行。 這樣保持戒律清淨，修到第九年的時候，鬼神聽你指揮，天人伺候左右。如果是男的，女天人、空行女就來了，你就不用討姨太太了（衆笑）。如果是女的，就有男性的天人來伺候你了。這時，氣完全充實，不像你們幾位練武功的，兩脅還軟軟的，一抓就完了。最後，修道成功，到達真人境界。 這個服氣斷谷的經驗，都屬於色蘊的範圍，是真實不虛的，一般人只把他當成是道家的經驗，就忽略不注意了。 修行斷谷期間，有時會討厭喫東西，不必擔心，在這個過程中間，可以喝水，偶然也可以喫水果、或者一、二口東西，不過喫多了就會變成毒藥、障礙修道了。 練氣有時候會出汗、發癢、長皰、長膿，那是因爲風碰到水，散開了，把身體裏的溼氣都逼了出來。用卦相來表示就是（風水）渙卦。反過來是（水風）井卦，表示身上水分太多了，氣調不好，困在身體裏面，會出毛病的。 修氣的時候碰到火，就是（風火）家人卦，像包卓立最近鼻子紅紅的就是這種情況。反過來就是（火風）鼎卦，所以像丹田發熱啊，都是很平常的事，沒有什麼了不起，那不是拙火。再好比說（風地）觀卦，（地風）升卦，氣由下面往上升，這只是從字面上簡單解釋一下，真講起來內容很多。再比如（風山）漸卦，山就是背，這個卦相代表氣在督脈慢慢上升，如果透不出去，說明背部有風，督脈有風趕不出去。反過來就是（山風）蠱卦生蟲了，人會很不痛快，悶悶的。這是補充，現在還只是前奏，還沒有講到五蘊本身呢。

佛說五蘊

下面我們看《大乘廣五蘊論》的第一段。 佛說五蘊。謂色蘊。受蘊。想蘊。行蘊。識蘊。云何色蘊。謂四大種及大種所造色。云何四大種。謂地界水界火界風界。此復云何。謂地堅性。水溼性。火煖性。風輕動性。界者。能持自性所造色故。

「云何色蘊。謂四大種及大種所造色。」注意啊，梵文的語法與中文相反，與英文一樣，都是倒裝句。按中文的語法應該寫成「色蘊云何」纔對。色蘊是什麼呢？色蘊就是四大種，以及通過質量互變，由四大種所變化、所構成的「色」——物質與能量。這個色後面還有解釋。 「云何四大種。謂地界。水界。火界。風界。此復云何。謂地堅性。水溼性。火煖性。風輕動性。界者。能持自性所造色故。」四大種包括地界、水界、火界、風界。這裏的「地界」，不是講地方的界限，而是指「地大」的範圍。「水界」是指液體的這個範圍。「風界」是指風大的範圍。地是屬於固體的，具堅固性。水具有溼性，火具有煖性，風具有輕動性。四大各有其範圍，各有各的特性和功能。 世界上所有的物質都含藏了地、水、火、風四大種性。比如這個錄音機，是人造的化工產品，它有燃燒的功能，所以有火大的種性；溫度高了，它可以變成軟軟的液體，所以它也有水大的種性。依次類推，它還有地大和風大的種性。即便是水果，像西瓜，也可以燃燒，也含有四大的種性。實際上，基因本身就具有地、水、火、風四大種性。 這個研究起來很細緻很科學的，但科學最終一定要歸納到哲學的高度。所以當今世界的科學很需要與哲學再來一次會合，但現在還沒有做到這一點。 《楞嚴經》所講四大 關於四大，《楞嚴經》解釋得最清楚了，以風爲例，《楞嚴經》講，「性風真空，性空真風，清淨本然，同遍法界，隨衆生心，應所知量，寧有方所，循業發現。」也就是說，四大的本體、那個「性」本來就是空的，而只有真正空了，才能生出妙有，空與有是分不開的。四大本來清淨、自然清淨，它充滿法界，無所不在，而你能了知的那個量，取決於你智慧的大小，依賴那股業的力量，它超越了時間和空間。所以物的功能很大，這是《楞嚴經》祕密的祕密，多少次講《楞嚴經》我們都沒有講這些，因爲一般人智慧不夠，聽不懂。他們研究《楞嚴經》，只注重七處徵心，只知道在心性方面一功夫，弄不清楚物的這一面。 這裏再補充說明一下。什麼叫作「應所知量」呢？比方說，你功夫好，定力高，你的功能就強，所知量就大。再比如說，你在那裏叫：「哎呀，我的身體好痛啊！」旁邊人叫你忍一下，輕點叫，那個旁邊的人不曉得你痛的程度，你的所知量知道你自己痛的程度，他的所知量不知道。再比如說，小乘羅漢修到最高成就，可以證到空，可以解脫了。他認爲那就是究竟，這是他的所知量，他只到達這個程度。菩薩境界的所知量就不同了，就超過這個了。真正到了大徹大悟、成佛得阿耨多羅三藐三菩提時，就連「即空即有、非空非有」都是戲論了，那個所知量又不同了。像你們現在聽課，聽同一個理論，同一句話，每個人理解的深淺也都不同，也是「應所知量」的不同。「寧有方所」，意思是這並不是死板一定的。「循業發現」，各人的業力不同，智慧不同，理解的就不同。氣派大的、智慧高的人瞭解得就多。四大所造色 ,云何四大所造色。謂眼根。耳根。鼻根。舌根。身根。色聲香味及觸一分。無表色等。造者。因義。根者。最勝自在義。主義。增上義。是爲根義。所言主義。與誰爲主。謂即眼根與眼識爲主。生眼識故。如是乃至身根與身識爲主。生身識故。 云何眼根。謂以色爲境。淨色爲性。謂於眼中一分淨色。如淨醍醐。此性有故眼識得生。無即不生。 云何耳根。謂以聲爲境。淨色爲性。謂於耳中一分淨色。此性有故耳識得生。無即不生。 云何鼻根。謂以香爲境。淨色爲性。謂於鼻中一分淨色。此性有故鼻識得生。無即不生。 云何舌根。謂以味爲境。淨色爲性。謂於舌上週遍淨色。有說此於舌上有少不遍。如一毛端。此性有故舌識得生。無即不生。 云何身根。謂以觸爲境。淨色爲性。謂於身中周遍淨色。此性有故身識得生。無即不生。 四大所造出來的這個東西，在地球上來說，就是這個物質世界，在我們人來說，就是我們這個身體。我們每個人的業報不同，所以我們每個人的身體這個色也不同。 云何四大所造色。謂眼根。耳根。鼻根。舌根。身根。色聲香味及觸一分無表色等。」那麼對於我們人來講，四大所造色是什麼呢？就是我們的眼睛（眼根）、耳朵（耳根）、鼻子（鼻根）、舌頭（舌根）、和身體（身根），以及眼睛所看的色、耳朵所聽的聲、鼻子所聞的香臭味、舌頭所嘗的味道、以及身體的感觸。注意哦，嘴巴屬於身根，不是舌根。色聲香味觸是我們可以感覺、可以知道的，但是還有一個無法表達的那個作用，叫無表色，關於這一點，下面還會討論到。 地、水、火、風四大各有其界限和功能。各自獨立，水與火不相融，風跟地不相融，《圓覺經》上說「四大性離」，就是這個意思。但是四大又可以混合在一起，造出我們這個人的身體，造出宇宙間的萬物。這初聽起來很奇怪、很奇妙，所以叫做不可思議。這個的後面到底是什麼在起作用呢？下面接著就解釋了。 「造者。因義。根者。最勝自在義。主義。增上義。是爲根義。」這裏翻譯的不是很高明，但是也已經很好了。他意思是說四大之所以能造出我們的眼、耳、鼻、舌、身五根，和色、聲、香、味、及觸一分無表色，是因爲「最勝自在義、主義、增上義」三個因素。 所謂「最勝自在義」就是那個妙不可思議的、最高明的、最偉大的那個力量，是那個最初的第一因的功能。宗教家們無以名之，只好稱這股力量爲神、上帝、佛菩薩。對一般凡夫，也可以叫它「業力」。它可以自在的變化出所有的東西。 「所言主義。與誰爲主。謂即眼根與眼識爲主。生眼識故。如是乃至身根與身識爲主。生身識故。」這個第一因的功能動了以後，還有一個作主的因素叫「主義」。比如一個剛死的人，雖然眼睛還沒有冷卻，因爲眼睛（眼根）損壞，那個眼識也就起不了作用。我們活著的人眼睛能看，是因爲眼根完好，眼識纔有了別作用，所以說「眼根與眼識爲主」。同樣的道理，「身根與身識爲主」，身體是由地水火風所組成的一團肉，人活著的時候，身識不起作用，身體就會有感覺，人死後，就失去觸的感覺了。什麼是身識呢？比如說，你睡著了，蚊子叮你，你「啪」一聲把它打死了，這時，你的意識不知道，是身識在起作用。再好比說，你們現在聽課，專心一致，意識完全集中在老師這裏，但是身子還有感覺，這種感覺並沒有通過第六意識，這是身識。打坐的時候，身識也會起作用，有人認識不清楚，以爲它是魔障、或者菩薩加被、或者特異功能，那都是錯誤的。 「增上義」就是增上緣、助緣，有幫助、另加的意思。好比說，一個人的眼睛漂亮而不近視，就是增上緣好，遺傳就屬於增上緣的範圍。總之，以眼睛爲例，眼睛能分別衆多形形色色的作用，是那個眼根「最勝自在義」。「主義」的功能，不近視、漂亮是「增上義」的功能。這三個「義」合攏起來「是爲根義」，才「造」出眼根的功能。 眼耳鼻舌身 廣義的心與物包括範圍很廣，五蘊論把這個範圍縮小，主要討論人的生理與心理的關係。爲了便於大家理解，首先向大家介紹佛學唯識學的一個名詞淨色根。淨，就是乾淨到極點的意思，淨色根就是色法的那個根根。我們很難找到另一個辭彙來解釋它的意思。當年翻譯這些經典的時候，玄奘法師帶領千餘人，費了喫奶的力氣才找到這個辭。現代科學進步了，我們把生命不斷的細分，發現基因可以決定我們的遺傳，是生命的根本。等到將來，科學進一步發展，人類還可以找出比基因更細的那個生命的根根。目前來講，你們可以暫且把基因假認爲淨色根，這樣比較容易理解。你們要注意，密宗裏講的紅白菩提也還不是淨色根。 「云何眼根。謂以色爲境。淨色爲性。謂於眼中一分淨色。如淨醍醐。此性有故眼識得生。無即不生。云何耳根。謂以聲爲境。淨色爲性。謂於耳中一分淨色。此性有故耳識得生。無即不生。云何鼻根。謂以香爲境。淨色爲性。謂於鼻中一分淨色。此性有故鼻識得生。無即不生。云何舌根。謂以味爲境。淨色爲性。謂於舌上週遍淨色。有說此於舌上有少不遍。如一毛端。此性有故舌識得生。無即不生。云何身根。謂以觸爲境。淨色爲性。謂於身中周遍淨色。此性有故身識得生。無即不生。」我們的眼睛這個生理組織所對應的外在境界是色相，它的體性是「淨色」。淨色很難解釋、很難形容，在古代，沒有別的物質可以比喻，把它比喻爲淨醍醐，就好像把牛奶提煉所得到的那個牛奶精華一樣。因爲有淨色這個體性、這個功能，所以眼睛可以配合眼識看東西。你們可以勉強把眼之淨色理解爲眼神經，如果眼神經、或者組成眼神經的那個細胞壞了，眼識就生不起作用了，眼睛就不能看東西了。所以說，「此性有故眼識得生，無即不生。」如果眼睛瞎了，眼根壞了，眼識還是存在的。這一點《楞嚴經》講得很清楚，佛問阿難：眼睛瞎了的人能不能看見啊？阿難回答說：眼睛瞎了的人，眼是不會看的。佛回答說：你錯了，瞎子也會看，只不過他看到的是黑洞洞的，那是眼識的作用，眼識還存在。依此類推，耳鼻舌身意也是一樣的。好比說，有人得一種病，喫東西一點味道都沒有，這就說明他舌頭上的淨色有問題了。再比如說，年齡大又有病的人，身體的一部分淨色死掉了，身體感覺就不會那靈敏了。給你們講這些，是因爲這與你們打坐、做功夫很有關係，只有瞭解了這些，打坐中出現各種境界時，你才能曉得到底是那一部分出了毛病。很多人講自己氣脈動了，有這樣那樣的境界，其實那只是身識所起的作用，還不是真功夫、真般若。這裏主要告訴你，做功夫時有些是生理、物理的變化，有些是心理變化。許多人打坐這些都不懂，都分不清楚，把假的當成真的，那就成了魔障、魔境界。《金剛經》說「凡所有相皆是虛妄」，也有這層意思，只是講得比較簡略而已。 色聲香味觸 云何色。謂眼之境。顯色。形色。及表色等。顯色有四種。謂青黃赤白。形色謂長短等。云何聲。謂耳之境。執受大種因聲。非執受大種因聲。俱大種因聲。諸心心法。是能執受。蠢動之類。是所執受。執受大種因聲者。如手相擊語言等聲。非執受大種因聲者。如風林駛水等聲。俱大種因聲者。如手擊鼓等。云何香。謂鼻之境。好香。惡香。平等香。好香者。謂與鼻合時於蘊相續有所順益。惡香者。謂與鼻合時於蘊相續有所違損。平等香者。謂與鼻合時無所損益。 云何味。謂舌之境。甘。醋。鹹。辛。苦。淡等。云何觸一分。謂身之境。除大種。謂滑性。澀性。重性。輕性。冷飢渴等。滑謂細軟。澀謂粗強。重謂可稱。輕謂反是。煖欲爲冷。觸是冷因。此即於因立其果稱。如說諸佛出世樂。演說正法樂。衆僧和合樂。同修精進樂。精進勤苦雖是樂因。即說爲樂。此亦如是。欲食爲飢。欲飲爲渴。說亦如是。已說七種造觸及前四大十一種等。 「云何色。謂眼之境。顯色。形色。及表色等。顯色有四種。謂青黃赤白。形色謂長短等。」 這裏「云何色」的色，不是四大色法的色，是眼可見的境界，它指的是各種顏色（顯色）、長短方圓（形色）和有色相可表的「表色」。唯識中還有一個叫「法處所攝色」，也就是意識裏面所生的色。比如說，你打坐或做夢，自己意識深處呈現出五顏六色，其實外面並沒有那些顏色。再比如說，你入定的時候，覺得自己沒有動心，但可以看到山光水色與紅花綠葉，那就是法處所攝色。人死後到中陰靈魂境界，那個意識也可以看到五顏六色，那也是法處所攝色，這是更深一層的道理。

「云何聲。謂耳之境。執受大種因聲。非執受大種因聲。俱大種因聲。諸心心法。是能執受。蠢動之類。是所執受。執受大種因聲者。如手相擊語言等聲。非執受大種因聲者。如風林駛水等聲。俱大種因聲者。如手擊鼓等。」 現在講到聲音了，什麼是聲呢？聲是與耳根相對應的外境。這裏要特別注意執受兩個字，執受就是我們那個什麼都抓住的習氣。比如說，耳朵聽到聲音，意識馬上就有分別了，馬上就執著了，而且抓得很牢。年輕人談戀愛，情人的一聲哥哥啊（妹妹啊）能讓你心波盪漾。再比如說，有的人對父母感情很好，自己已經是老頭子了，有時候還是會想他\*的那個聲音，哎呀，我媽媽當時是這麼吩咐我的。雖然聲音是抓不住了，但是衆生在意識上都很執著，這就叫做執受。 那麼，那個能執受的是什麼呢？「諸心心法，是能執受。」第一個心字，是意識的根根，第七識，心法是第六意識。這裏是說，你的意識有執受的功能。那個所執受的又是什麼呢？「蠢動之類，是所執受。」什麼叫蠢動之類呢？就是那些含靈的、會動的，包括各種蟲，包括我們人。有靈性、有生命的衆生，聽了聲音意識就會抓住，是所執受。他這裏講得很仔細，把聲分成三大類：執受大種因聲，就是有執受功能的衆生所發出的聲音，好比說拍巴掌、語言之類；非執受大種因聲，就是沒有執受功能的物質所發出的聲音，好比說風颳起來，樹林的聲音；俱大種因聲，就是有執受功能的衆生和沒有執受功能的物質共同發出的聲音，好比說手敲鼓的聲音。 「云何香。謂鼻之境。好香。惡香。平等香。好香者。謂與鼻合時於蘊相續有所順益。惡香者。謂與鼻合時於蘊相續有所違損。平等香者。謂與鼻合時無所損益。」 香（氣味）是與鼻子相對應的境界，分爲三類：聞起來感覺舒服的叫好香；聞起來生理和心理都感覺不舒服的叫壞香（惡香），好比說臭味；聞起來於五蘊相續既無損害又無利益的叫平等香。 「云何味。謂舌之境。甘。醋。鹹。辛。苦。淡等。」 味道是與舌頭相對應的境界，好比說甜酸苦辣等。 「云何觸一分。謂身之境。除大種。謂滑性。澀性。重性。輕性。冷飢渴等。滑謂細軟。澀謂粗強。重謂可稱。輕謂反是。煖欲爲冷。觸是冷因。此即於因立其果稱。如說諸佛出世樂。演說正法樂。衆僧和合樂。同修精進樂。精進勤苦雖是樂因。即說爲樂。此亦如是。欲食爲飢。欲飲爲渴。說亦如是。已說七種造觸及前四大十一種等。」 觸所包含的範圍很廣，這裏排除四大，只講觸的一部分，叫觸一分。除了四大以外，觸還包括滑澀重輕冷渴等許多方面。當身體感覺很熱的時候，我們就想要涼快點；感覺很餓的時候，我們就想喫飯；感覺渴的時候，我們就想要喝水。涼快了、喫飽了、喝過水了，人就快活舒服了。這是從因與果的角度討論觸這個概念。這樣，我們一共講了「觸一分」的七種（滑澀重輕冷飢渴），再加上四大種，一共是十一種。再好比說，諸佛最喜歡做的事就是演說正法，最高興的事情就是衆僧道友們相處融洽，修法精進，這些是諸佛的樂因，諸佛以此境界爲樂。

什麼是無表色

云何無表色等。謂有表業。三摩地所生無見無對色等。有表業者。謂身語表。此通善不善無記性。所生色者。謂即從彼善不善表所生之色。此不可顯示。故名無表。 三摩地所生色者。謂四靜慮所生色等。 此無表色。是所造性。名善律儀不善律儀等。亦名業。亦名種子。如是諸色略爲三種。一者可見有對。二者不可見有對。三者不可見無對。是中可見有對者。謂顯色等。不可見有對者。謂眼根等。不可見無對者。謂無表色等。 前面講過了表色，現在回過頭來講無表色。這裏提醒大家注意，色法在佛經中有兩個意思，一是色相，好比說男女愛漂亮，叫作好色，色相的色。色法的另一意思是物理的、物質的，在我們人來講，我們這個四大（或者說五大）所構成的有形身體，就屬於色法的範圍。你們讀佛學書碰到這兩個字的時候，自己要注意分辨它的意思。「云何無表色等。謂有表業。三摩地所生無見無對色等。有表業者。謂身語表。此通善不善無記性。所生色者。謂即從彼善不善表所生之色。此不可顯示。故名無表。」這裏把無表色分爲兩類：有表業所生色、三摩地所生色。「有表業者，謂身語表」，所謂有表業，就是身體動作、語言可以表示出來的那個業，那種力量。它有善、不善、及中性三種。我們之所以有某種語言動作，都是有原因的，都與我們以前所造的業有關係，都受那個業的驅動。而我們的語言動作又會造出新的因、新的業，因因果果，永遠不停。剛纔我叫我們的翻譯官說話慢一點，她笑笑說：這是我的業力。這句話沒錯，其實，我們一個人的壽命長短、健康與否等等，都是我們過去、現在所有業力的表達。這個有表業可以產生出無相可表的色，叫有表業所生無表色。注意！雖然我們的語言動作是由第六意識發動的，我們每時每刻都會有思想有腦海中飄過，但沒有付諸行爲的思想只屬於意念的範圍，不屬於這個可表色的範圍。 我們這裏有的朋友喜歡看看相啊，算算命啊，其實命和相也都是可以改的，所以中國人看相有一個大原則：「有心無相，相逐心生；有相無心，相逐心滅。」比如說一個人相很好，碰到什麼問題，忽然心中恨恨的，想要殺人，這時，他身上的細胞，他的臉相都會變了。再好比說，一個人生得一副大富大貴的相，但有相無心，道德行爲很差，他的相也會慢慢隨心而變的。這是從色、相、業力所引出來的一段話。 「三摩地所生色者。謂四靜慮所生色等。」 這裏所謂三摩地所生色，是指得定以後，在定的境界裏所生出來的色相。修道學佛打坐練氣功，常常會有些奇妙的境界，一般人不懂教理，認爲很神奇，其實這些境界都是生命本來就有的，生命、宇宙本來就是這樣的玄妙。

一般人打坐，都在那裏「坐馳」，腦子裏思想不停，那是胡思亂想三摩地。有人坐起來，男孩子想女孩子，女孩子想男孩子，那是相思三摩地。這裏講的三摩地是正修行，是四禪八定的三摩地。當時的翻譯，不用四禪定，而是用四靜慮，這是唐代玄奘法師根據儒家《大學》的話：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮」濃縮而來的。 「此無表色。是所造性。名善律儀不善律儀等。亦名業。亦名種子。」 爲什麼進入三摩地的定境會生出這些色呢？這都是我們多生累世善於守戒，或不善於守戒所積累的功德和不道德的業力造出來的。這個業也叫種子，所以我叫大家專心念咒唸佛，這個善的意念就會變成將來的種子。就像唯識學講的，我們現在這一生作人做事的遭遇，是前生的種子在這一生的現行，而我們這一生的作人好壞，又會變成未來的種子。 我們定中所生的色，是無表色，只有自己定境裏知道，它是我們過去、現在那個業力種子的發現。無表色不是科學儀器可以測驗到的。有一次，我的老師袁先生閉關打坐，看見有蟒蛇從座下鑽出，他難過得都要掉眼淚了，因爲那說明他的那個瞋心的根根還沒斷掉。「如是諸色略爲三種。一者可見有對。二者不可見有對。三者不可見無對。是中可見有對者。謂顯色等。不可見有對者。謂眼根等。不可見無對者。謂無表色等。」 「不可見無對色」是指不是眼睛看得見的，與眼不相對的那個色。比如說，我們眼睛可以看見紅色、藍色，知道這是葡萄，那是蘋果，這是看得見的，有對的，相對的。物質世界是有見、有對的，物理世界是不可見無對的。我們藉助儀器可以看見的東西，像細胞也都還屬於肉眼可見的範圍，還是可見的、有對的，而那個能量的東西是不可見的、無對的。 講到這裏，給大家作個總結。色分三種，一種是「可見有對」，好比說顏色、長短等；一種是「不可見有對」的，好比說我們的眼根，自己無法看見；還有一種是「不可見無對」的，無表色屬於這個範圍。

受蘊和想蘊

云何受蘊。受有三種。謂樂受。苦受。不苦不樂受。樂受者。謂此滅時有和合欲。苦受者。謂此生時有乖離欲。不苦不樂受者。謂無二欲。無二欲者。謂無和合及乖離欲。受。謂識之領納。 云何想蘊。謂能增勝取諸境相。增勝取者。謂勝力能取。如大力者說名勝力。 「云何受蘊。受有三種。謂樂受。苦受。不苦不樂受。樂受者。謂此滅時有和合欲。苦受者。謂此生時有乖離欲。不苦不樂受者。謂無二欲。無二欲者。謂無和合及乖離欲。受。謂識之領納。」 首先爲大家解釋一下受這個字，用現在的話來講，勉強可以叫它感覺。爲什麼說勉強呢？因爲感覺是我們四大生理的反應，是機械性的。但這個生理的反應會影響我們的心理，會帶給我們痛苦與快樂，所以「受」不僅僅是感覺，它還包括了心理的反應。這裏他說，受就是識之領納，領就是感覺的意思，納就是歸納、吸收，領納在心，就是放在心上了。比如說，你年輕的時候受過很多苦，現在想起來都還會難過，其實那個苦早就像夢一樣過去了，但你把它領納在你的心裏了，這就是受的道理。 我們現在活在這個世界，是受報應來的，有的人報應好，一輩子無病無痛，一輩子不知道傷風感冒是什麼。相反的，有人則是一天到晚生病。像我們喫完飯，坐在這裏研究佛學，覺得蠻有福報的，不像其他人，跑到什麼大富豪啊，迪斯科啊，在幽暗的燈光下跳來跳去，皮鞋踩來踩去。雖然我們覺得那樣很痛苦，但他們覺得那樣也很享受啊，這就是各人的受、報不同。你打起坐來，氣脈通了，身體舒服，那個三摩地的境界就是受，是你的善報，是你修善業才能達到的。 受有三種，一是樂受，就是說，一件事，一句話過去後，自己很舒服很高興，還希望下一次再碰到。一種是苦受，就是說，一件事情過去後，自己希望能逃避開，以後再也不要碰到那樣的事。最後是不苦不樂受，既不近切希望它再來，也不逃避，無所謂。《心經》中說：「無色無受想行識」，可是一般人做功夫都還在色蘊受蘊的範圍。我們前面討論的那些修苦行的人，甚至那些放光動地的境界，也都還在色蘊受蘊之中。他們的那些境界是用功的很好表現，但還不是佛法，不是阿耨多羅三藐三菩提，不是明心見性。

受與思想有什麼不同呢？嚴格分析起來，受是領納進來，不是思想，是「念」。所謂「念」，就是習慣性的會放在心上，是一種習慣性的力量。好比說，你特別喜歡某種東西，或者你想念你的情人，你會念念不忘，就是這個道理。 「云何想蘊。謂能增勝取諸境相。增勝取者。謂勝力能取。如大力者說名勝力。」 中國字很奇妙，思、想、念三個心理境界各有其範圍。「思」是比較細緻的，「想」我們馬上就會講到，而「念」則屬於後面要講的行蘊了。這裏說，「想」具有很大的力量，能夠抓住東西或境界。所以說，信宗教的人，誠心祈禱，往往會有好的結果，那是因爲想的增勝力、加強力的作用。再好比說，修密宗的人都要觀想，就是利用想的力量，如果在講話做事時，你也能清晰的觀想到觀音、文殊菩薩像的話，在密宗中就叫觀想成就了，那已經很難了，已經是相當高的功夫了。

關於行蘊

云何行蘊。謂除受想。諸餘心法及心不相應行。云何餘心法。謂與心相應諸行。觸。作意。思。欲。勝解。念。三摩地。慧。信。慚。愧……是諸心法。五是遍行。此遍一切善不善無記心。故名遍行。……

云何觸。謂三和合分別爲性。三和。謂眼色識。如是等。此諸和合心心法生。故名爲觸。與受所依爲業。 云何作意。謂令心發悟爲性。令心心法現前警動。是憶念義。任持攀緣心爲業。

云何思。謂於功德過失及以俱非。令心造作意業爲性。此性若有。識攀緣用即現在前。猶如磁石引鐵令動。能推善不善無記心爲業。 云何念。謂於慣習事心不忘失。明記爲性。慣習事者。謂曾所習行。與不散亂所依爲業。 云何三摩地。謂於所觀事心一境性。所觀事者。謂五蘊等及無常苦空無我等。心一境者。是專注義。與智所依爲來。因心定故知實了知。 云何睡眠。謂不自在轉。昧略爲性。不自在者。謂令心等不自在轉。是癡之分。又此自性不自在故。令心心法極成昧略。此善不善及無記性。能與過失所依爲業。云何尋。謂思慧差別。意言尋求。令心粗相分別爲性。意言者。謂是意識。是中或依思。或依慧而起。分別粗相者。謂尋求瓶衣車乘等之粗相。樂觸苦觸等所依爲業。 云何伺。謂思慧差別。意言伺察。令心細相分別爲性。細相者。謂於瓶衣等分別細相成不成等差別之義。云何心不相應行。謂依色心等分位假立。謂此與彼不可施設異不異性。此復云何。謂得。無想定。滅盡定。無想天。命根。衆同分。生。老。住。無常。名身。句身。文身。異生性。如是等。 「行」這個字很難解釋。首先，行是心的狀態，所以修行也叫修心。也就是說。修行要從自己的心理狀態修起，要改正自己的思想，要隨時注意修正自己的起心動念。打坐只不過是修行的一種，只是幫助你養成一種習慣而已。如果自己的行爲不改，那種修行是沒有用的。注意，思想是沒有表達出來的行爲，是未表的色，行爲是已經表達出來的思想。所以，我常常叫人家學佛要先讀《普賢行願品》，先要發大願，而且不光是思想發大願，還要貫徹於行動。 「行」還有動力的意思，比如說太陽、月亮時時刻刻都在轉動，那就叫行。有人說，胡適之提出，中國文化是靜態的，那種說法並不正確。中國佛道儒從來沒有講靜態，因爲靜態不過是動態裏的一個現象，是一種緩慢的動。易經乾卦的第一句話就是「天行健」，天就是宇宙，意思是說宇宙永遠都在動。如果天不動的話，宇宙生命就會毀滅了。其實死亡也是一個動態，所以宇宙生命本來是活動的。生死輪迴是動的，不生死輪迴也是動的。佛入涅槃也不是死亡，而是證得生命最初的那個活動的能力。其實沒有一個真正的靜態。宇宙就像圓桌、圓球一樣，是圓的，永遠在動。我們把圓的看成是直線，那是因爲我們人爲的把它切了。在小範圍內，圓與直線很相似，所以沒有真正的靜態。其實，動就是靜，靜就是動，沒有靜也沒有動，沒有陰也沒有陽，這是形而上的法則，很高很妙的。佛法真正到了最高境界是不動也不靜，即動即靜的。比如說阿羅漢入定，自己以爲不動了，其實還在動。大菩薩、佛境界也一樣的，不是不動，是慢動。「云何行蘊。謂除受想。諸餘心法及心不相應行。云何餘心法。謂與心相應諸行。觸。作意。思。欲。勝解。念。三摩地。慧。信。慚。愧……是諸心法。五是遍行。此遍一切善不善無記心。故名遍行。」 這裏說，行蘊包括了受、想兩蘊以外的所有與心相應和不相應的狀態。所謂與心不相應的，是說我們心理無法配合、無法轉變的東西，一共有二十四種，比如佛法的規律、時間、空間等。舉例來說，你打坐入定七天，你覺得很快，好像只有半個鐘頭，但是宇宙運行的時間還是七天，一點都沒法改變。與心相應的狀態就很多了，我們所有的意識心理狀態都屬於行蘊的範圍。行蘊不是你「想」出來的，好比說，我們很多思想是自己冒出來的，我們並沒有去著意想它，那就是行蘊。行蘊包括很多，我們只挑出下面幾個重要的來討論。 「云何觸。謂三和合分別爲性。三和。謂眼色識。如是等。此諸和合心心法生。故名爲觸。與受所依爲業。」 廣義來講，行蘊裏的「觸」這一部分，包括很多，像我們的身體就充滿了觸的作用，冷暖滑澀都是我們觸的感受。其實，我們的眼睛看見東西，耳朵聽到聲音，這裏面都有觸的作用。嚴格來講，我們的生命時時刻刻都與外面的物質與物理世界進行交感和交流，通過意識的作用產生痛苦和快樂。我們的生命，外在物質和物理世界，以及意識合在一起叫三和合。以眼爲例，眼睛看外面物質世界的色相，就像照相一樣沒有分別，但與意識配合後，就會知道這是紅的，那是藍的，這個好看，那個不好看。所以，眼睛、外在的色、意識這三緣和合起來後，就有了分別作用。這樣，三緣和合後，心會發生各種苦、樂、喜、怒等形態，我們將這些心理、生理狀態領受吸納進來，就會產生一種力量和業力，這叫作觸。「云何作意。謂令心發悟爲性。令心心法現前警動。是憶念義。任持攀緣心爲業。」 什麼是作意呢？作意直翻就是「作成意識」的意思，「謂令心發悟爲性」，就是說作意是一個使我們內心開悟，「喔，懂了！」這麼一個作用。另外，作意能「令心心法現前警動」，能令我們心中起警動的作用。好比說，別人很客氣，倒一杯茶給我們，我們馬上說「哎喲，不敢當！」這就是警動。作意還有第三層意思，「是憶念義，任持攀緣心爲來」。比如說，我們到一個地方，一個我們很尊敬或者不認識的人，突然很客氣，爲我們倒茶，我們馬上說「啊呀，不敢當！」我們心中對這個印象深刻，記在心裏了，這叫「憶念義」。同時，我們心還會攀緣，「哎呀，某人倒茶給我，真不好意思，下次有機會，我要請他喝茶！」這個攀緣心會造成一個業力，這就是作意的第三層意思。 「云何思。謂於功德過失及以俱非。令心造作意業爲性。此性若有識。攀緣用即現在前。猶如磁石引鐵令動。能推善不善無記心爲業。」注意，思與想不同，思屬於行蘊，想屬於想蘊。關於想，我們前面已經講過了，很重要，在五蘊中獨佔一蘊，而且想蘊是五蘊的重鎮。中文裏，經常把思與想連起來用，叫思想。比如說國民黨、\*\*\*\*都經常說：「某人思想有問題，應該抓起來！」我一直反對這樣做，我說，你們要搞清楚，世界上每個人都有思想，思想一定有問題，有問題纔會有思想，你難道要把天下人都抓了嗎？所以說，說別人思想有問題要講清楚，是男女思想有問題，還是政治思想有問題，還是經濟思想有問題，不能扣大帽子。這是講到「思」，順便提到的。這裏的「思」，是指對於自己所做的好事、壞事、不好不壞的事，很自然的有一種反省的力量，根據西方心理學的分類，這叫監察意識。就是說，我們心中有某一個思想時，旁邊還會有一個東西在監察這個思想。比如我們想喫某個東西，馬上又想到，哎呀，我不能喫，吃了恐怕會肚子痛，這就是監察意的作用，思的作用。這裏說，那個反思的作用構成了一種力量,意識的業力,再加上我們心意識的攀緣作用,我們的反思與反省就會隨時呈現於心中。好比說你做一件不好的事，或者你想追求某個女孩子，「剪不斷，理不亂」，你隨時都會想到她，她隨時都在你心中，就像磁石隨時能吸鐵一樣。這個思的力量很大，能導致我們善的行爲、惡的行爲、和不善不惡的行爲。注意，想是比較粗的，我們平常都在妄想之中，思則是比較細的，會在「想」的後面自動起作用。有一點要特別注意，我們講的這些心理狀態都屬於行蘊的範圍。說到行蘊，你們要了解佛在《解深密經》講的一個偈子，

阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流，

我於凡愚不開演，恐彼分別執爲我。

阿陀那識就是我們的心理思想作用。佛在這裏打了一個比方，我們這個生命一生下來，那個心意識作用就像長江、黃河的流水一樣，千秋萬代永遠在流。表面上看起來，只是一股水在流動，其實仔細分析起來，每個水分子都各有自己的作用與性能，非常複雜，非常細密。所以佛說，我對於沒有智慧、愚笨的人，不願意講這個道理，因爲怕他們聽了以後，誤以爲生命功能有一個究竟我的作用。其實，根本就沒有一個我，根本無我。你真懂了這個道理，你就懂了行蘊。 修行就是轉動切斷這個種子的瀑流，如果你僅僅是念唸佛，打打坐，禱告禱告，而你的思想瀑流從來沒有清淨過，那不算修行。當然，打坐、唸佛、禱告也有用，幫你練習練習。 「云何念。謂於慣習事心不忘失。明記爲性。慣習事者。謂曾所習行。與不散亂所依爲業。」 前面講到「想蘊」，講到「思」，現在講「念」。一般情況下，思、念、想的意思差不多，尤其中國文化比較文學化，有時甚至會將兩個字連起來用，像想念、思念，用的真是很美。古人作詩、作對，怕重複用字，更是把這三個字換著用。這是中國人的習慣，不喜歡太邏輯。但是在佛學中，這三個字代表的意思很不同。什麼是念呢？我們前面講過想、觸、思，因爲想，或者思，或者觸等等，在你心中引起一個影像，你永遠丟不開，永遠不能忘記，「心不忘失，明記爲性」，這就是念。相思病就是一個例子。再好比說，你從小受的教育，別人的虐待，或者別人的愛，雖然已經過去許多年了，但是你仍記在心中，不能忘懷，這也是念。 一般人唸佛「南無阿彌陀佛」，或者禱告「阿門」，只是嘴裏念念而已，根本就沒到心裏去。我就笑他們，這樣念，你什麼門都不會有！念，就須要隨時放於心中，隨時記得，那纔是真正的念。好比說，我們這位律師朋友明天要出庭打官司，如果今天有人請他跳舞喫飯，不管他今天晚上多麼開心，他還是丟不開明天要出庭這個念頭，這纔是念。 修行的重點在唸，要把修行變成一個習慣，不能渙散、散亂，要念念清淨。大家學打坐修禪，定要明白一個道理，打坐是很普通的事，那只是讓你的身體休息一下而已，禪定的境界纔是心念的功夫。至於說氣動啊，脈動啊，特異功能啊，都不算什麼。就好像你點蠟燭，旁邊一定會有黑煙，大家如果把黑煙當成了光，那就大錯特錯了。 「云何三摩地。謂於所觀事心一境性。所觀事者。謂五蘊等及無常苦空無我等。心一境者。是專注義。與智所依爲業。因心定故如實了知。」 這裏是講三摩地的總原則。三摩地是定的境界，「於所觀事」，對於心裏想要明白瞭解的事（注意！觀不是用眼下看），能「心一境性」就是三摩地的境界。什麼是心一境性呢，就是一心不亂，專心一致的意思，就好像打靶時，子彈要打在靶子的中心。注意，定是與智慧配合的，有了定才能發出真正的智慧，而且，只有心定了，你纔可以隨時了知，你所了知的也纔會究竟、徹底、真實。那麼，修行所觀的是什麼呢？「所觀事者，謂五蘊等。及無常、苦、空、無我等。」修行人要心一境性的內觀自己的色受想行識五蘊的變化。氣脈的變化，屬於四大的範圍，你要觀察得很清楚，同時，心不散亂。只有到了定的境界，你才能做到這一點，那個境界就好像一個擦得透亮的玻璃杯，即便是一點點灰塵，一點影像在動，都能看得很清楚。我們的心同時還要清楚的觀察到，這個五蘊的生命，是無常的，是苦的，是畢竟空的，一切作爲畢竟無我，沒有一個真我的存在，我是假我，畢竟無我。諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜就是小乘的三法印。我們這次講五蘊的目的，是要配合大家研究做功夫的道理，所以就不仔細說明智慧般若解脫，也不準備把五蘊所有的細節都全部解釋，下面看睡眠這一段。「云何睡眠。謂不自在轉。昧略爲性。不自在者。謂令心等不自在轉。是癡之分。又此自性不自在故。令心心法極成昧略。此善不善及無記性。能與過失所依爲業。」 睡眠是一種習氣，一種生理習慣，是多生多世的生理習慣積累而來的。修持到家的人，能斷除了睡眠，不需要睡覺。普通人到了要睡的時候，一點精神都沒有，你說，格老子，我就是不睡，但你做不到，你一點都不自在，不能自己做主，你糊裏糊塗就睡着了，所以叫做「昧略爲性」。睡着了以後，思想都沒有了，一片無明，屬於貪瞋癡中「癡」的範圍。睡覺有時是惡業，有時是善業，有時是無記業。好比說，你今天很生氣，想要殺了某人出氣，但轉念一想，算了，先睡一覺，明於起來再說。但睡過以後，那個殺人心念的力量就減小了，這就是睡眠的善業。但是，如果你說，我今天太累了，等休息好了，明天就去殺他，那就是惡業了。我們平常睡覺是無記，睡完覺，第二天什麼都忘記了。一個悟道的人，如果太疲勞時，他心裏明白，自己需要睡一下，這也不算過失，這是一種休息的定境。所以說睡覺也有很多學問，也很有意思，運用之妙，也是很難的。

我們的心理狀態反映了行蘊的力量，現在我們只是講大概的意思，真正仔細分析起來內容很多。下面我們接著講外兩個重要的心理狀態：尋與伺。這個與功夫很有關係，在《瑜伽師地論》中有詳細的論述。「云何尋，謂思慧差別。意言尋求。令心粗相分別爲性。意言者。謂是意識。是中或依思或依慧而起。分別粗相者。謂尋求瓶衣車乘等之粗相。樂觸苦觸等所依爲業。」「云何尋」，什麼是尋呢？尋這個中國字的意思就是尋找。那麼在行蘊中，這個「尋」是指什麼呢？「謂思慧差別。意言尋求。令心粗相分別爲性。」意思是說，我們在尋找一個東西的時候，思想會動，心會起分別作用。「意言者。謂是意識。是中或依思或依慧而起。」「意言」怎麼講呢？就是意識形態的意思。「是中」，這個中間，「尋」是靠「思」或者「智慧」而來的分別。 關於這個「思」的作用，給大家舉個例子，好比說有人修密宗的觀想法門，希望觀想到菩薩的相，這是想的作用，也有尋求的作用。有人「尋」不到佛菩薩的相，「老師啊，我那個佛像，怎麼觀想都觀想不起來！」我就告訴他，你放鬆一點嘛，不要想嘛，用思的作用輕輕帶一下就好了！「分別粗相者。謂尋求瓶衣車乘等之粗相。樂觸苦觸等所依爲業。」好比說我要買一個桌子、花瓶，或者一件衣服，我就要上街去，這裏看看，那裏瞧瞧，要去尋找，這就叫作分別粗相。再比如說，你打坐屁股痛，有苦觸，或者，你打坐很舒服，不肯下座，這中間你也在尋找。苦的時候，你要找樂，樂多了，你覺得沒有味道，你又要去找苦。尋找到了，你就很高興，找不到，你會有失望之感。我們打坐想得定，那也是在尋找。許多人功夫做了幾十年，定境都沒有見過，所以說凡夫都在「有尋有伺有」。修行、打坐，修止觀，要修到心理上無尋了纔對，等到了「伺」的境界，就又進一步了。如果達到「無尋無伺」，自心清淨，定境就出現了，那纔是功夫。「尋」與「伺」的差別很微妙，比如說打獵、獵狗到處尋找目標就叫「尋」，如果獵狗蹲在那裏，等待獵物出現，就叫「伺」。再好比說我們投資作生意，有時候到處找項目，找投資機會，結果費了半天勁，什麼收穫都沒有，這是「尋」。可是等到運氣來的時候，那個發財的機會會跑到你面前來，那是「伺」。「尋」與「伺」是兩種心理狀態，用在做功夫上很細緻的。「云何伺。謂思慧差別。意言伺察。令心細相分別爲性。細相者。謂於瓶衣等分別細相成不成等差別之義。」 他這裏翻譯解釋得不是很好，我們前面講尋的時候其實已經講到伺了。如果用中國禪宗的手法，那解釋得就很文學化，很妙了。 一兔橫身當古路，蒼鷹一見便生擒， 後來獵犬無靈性，空向枯椿舊處尋。 一隻兔子橫躺在大路上，那蒼鷹在空中已看得清清楚楚，從空中衝下來把它活活叼走了。可憐的獵狗聞到兔子的味道，還有那裏尋呢，哪知道天上蒼鷹早已把兔子叼走了。獵狗就是那個尋的境界。這是禪宗祖師借用這個故事，來說明一般人用功、參話頭，不過是像獵狗一樣在「尋」找一個境界。還有一個故事，也是講「伺」的道理，有個徒弟看見師父在研究佛經，這位徒弟已經悟道了，就在外面吟了一首詩，講那個蒼蠅好笨，「百年鑽故紙，何日出頭時」，都一百歲了，還在窗戶紙上鑽，哪有出頭的日子呢？師父聽到這個，馬上放下書本，對徒弟說：「你一定悟道了，以前你叫我師父，現在我叫你師父。」經過這位徒弟的指導，這位師父也得道了。後來有人作了一首詩：

蠅乃尋光紙上鑽，不能透過幾多難，

忽然撞著一時路，始信平生被眼瞞。

蒼蠅喜歡尋找亮光，所以在紙窗上鑽來鑽去，但無論如何也無法透過紙窗，飛出窗外。忽然撞到進來時的那個洞，才知道自己是被自己的眼睛騙了，原來那個洞就在這裏，這就是「伺」的境界。所以中國禪宗是很文學化的，用文學的語言表示出來，尋與伺境界的不同就很清楚了。「云何心不相應行。謂依色心等分位假立。謂此與彼不可施設異不異性。此復云何。謂得。無想定。滅盡定。無想天。命根。衆同分。生。老。住。無常。名身。句身。文身。異生性。如是等。」「心不相應行」在唯識中叫做「心不相應行法」。這裏的「心」就是意識心，所謂心不相應行，是指那些無法與我們的意識心配合的東西，一共有二十四種。「謂依色心等分位假立」，我們的大腦、心臟是色法，爲四大所造，這二十四種東西是依我們現有生命的想而假立的，不是真的。「謂此與彼不可施設異不異性」，這二十四種與我們的心可以說不同（異），也可以說是一體的（不異），但不是我們的意識心可以轉動或影響的，除非我們成了佛，達到心能轉物的境界。這二十四種下面都有解釋。「此復云何。謂得。無想定。滅盡定。無想天。命根。衆同分。生。老。住。無常。名身。句身。文身。異生性。如是等。」像無想定、滅盡定等都和我們的意識心不相應，跟我們的意識心絕對是兩個世界，你無法用意識心去轉動它。還有，我們也無法轉動時間和「勢」，這一點這裏沒有提到。所謂「勢」，就是一股擋不住的力量，好比說颱風，大風來的時候，你完全無法擋住，等它過去，就什麼都沒有了。禪宗的方法與這些研究教理不同，古代許多禪師都穿得破破爛爛的，也不洗臉，不像那些大法師們，穿得整整齊齊，架子擺得很大。有這麼一位禪師，坐在路邊的茶館裏喝茶，當時茶館裏還有一位大法師，派頭十足，旁邊坐著許多皈依弟子，對這位窮兮兮的和尚不大理會。這位禪師要整整他們，就跑到他們面前說：「法師啊，嘿，看你這個樣子，佛法一定很高明啊。那你們都講些什麼法呢？」「嗯，我研究的是法相唯識學。」禪師說：「哇！了不起，那我向你請教一個問題，唯識學講百法，那麼，昨天下雨今天晴是那一法？」這一下那位法師就愣住了，曉得碰到高手禪師了，「哎呀，老禪師，請指教！」禪師回答：「那是二六時中，心不相應行法。」一天有十二個時辰，天氣隨時都在變化，但你的意識心無法把晴天變成下雨，也無法把下雨變成晴天，所以那是心不相應行法。 行蘊講到這裏，算是簡單的概括了一遍。真要細講，內容還很多。

關於識蘊 ：云何識蘊。謂於所緣了別爲性。亦名心。能採集故。亦名意。意所攝故。若最勝心。即阿賴耶識。此能採集諸行種子故。又此行相不可分別。前後一類相續轉故。又由此識從滅盡定無想定無想天起者。了別境界轉識復生。待所緣緣差別轉故。數數間斷還復生起。又令生死流轉迴還故。阿賴耶識者。謂能攝藏一切種子。又能攝藏我慢相故。又復緣身爲境界故。又此亦名阿陀那識。執持身故。最勝意者。謂緣藏識爲境之識。恆與我癡我見我慢我愛相應。前後一類相續隨轉。除阿羅漢聖道滅定現在前位。如是六轉識。及染污意。阿賴耶識。此八名識蘊。「云何識蘊。謂於所緣了別爲性。亦名心。能採集故。」什麼是識蘊呢？就是說對於外界一切的緣，心中明明白白，很明瞭。識的作用也叫做心，它能把外在的境界收攏來，好比說，我們小學、中學所學的中文、外文現在還都能記得，就是這個心、識蘊的作用。「亦名意。意所攝故。若最勝心。即阿賴耶識。此能採集諸行種子故。」 識蘊也叫做「意」。注意，這裏的心是總體的心，中間的作用叫做「意」，因爲這個識包含在意內，「意所攝故」。我常常拿大海水作比方，那個大的波浪就好比說心所起的作用，叫第七識（末那識），大浪上面的波紋變化就好比是意（第六意識），而我們的眼耳鼻舌身五蘊就好比是大浪上面的浪花，很細，叫做識。所以，這個識蘊包含在「意」裏面了。那麼識是那裏來的呢？是唯心所起。「若最勝心。即阿賴耶識。能採集諸行種子故。」作用最大的那個，叫阿賴耶識，它無形無相，能採集一切心理行爲，將它們變成種子。所以，你這一生的行爲思想是來世果報的因；而你這一世所遭遇的果，是前世種的因。所以，唯識有兩句話：「種子生現行」，過去種性帶來的每個人的個性不同，遭遇不同：「現行生種子」。佛學把過去、現在、未來的關係都說得很清楚了，我們這是用前生、今生、來生來說明這個道理。 「又此行相不可分別。前後一類相續轉故。」 再說，這個識蘊的作用，它的動的「行相」（行就是運動），有時候幾乎分辯不出來。沒有時間、沒有空間，前後一律，連續的轉動，所以叫做輪迴，這是第二層的意思。 「又由此識從滅盡定無想定無想天起者。了別境界轉識復生。待所緣緣差別轉故。數數間斷還復生起。」 另外，得了滅盡定、無想定，或升到無想天的人，識暫時滅掉不起作用了，許多阿羅漢就在這個境界，但是，這只是把識的作用壓在那裏而已。「了別境界轉識復生。待所緣緣差別轉故。數數間斷還復生起。」等時間到了，重新出定的時候，如來藏裏行蘊的作用開始，加上各種因緣湊合，那個識的作用還會生起。 「又令生死流轉迴還故。」 這個識的作用，讓我們在生死輪迴中轉圈。注意，在這個轉的過程中，我們可以把惡的轉成善的，但有時，一念之差，無明起作用，也可以把善的轉成惡的，白的轉成黑的。一切衆生，都具備善、惡（不善）、無記的三種種子。沒有成佛以前，所有的種子都具備，就是缺三樣：聲聞（羅漢）、緣覺（獨覺佛）、成佛。其實嚴格來說，不是缺，而是說那個種子還沒有發出來。成佛以後，所有的種子都具備，不過，所有種子都被轉成白業了。所謂白業，就是純白純清的，純善無惡，也沒有無記性了。「阿賴耶識者。謂能攝藏一切種子。又能攝藏我慢相故。又復緣身爲境界故。又此亦名阿陀那識。執持身故。」 阿賴耶識就像一個倉庫，能包藏現在、過去、未來的一切種子。同時，更嚴重的是，阿賴耶識還包含了我慢的種子。我們覺得很了不起，很聰明能幹，很漂亮，那就是我慢。甚至，那個最笨的人也會覺得「格老子就是笨，怎麼樣？」這也是我慢。我們心意識同時還會把這個四大和合的肉體生命抓得很牢，所以又叫「阿陀那識」。 「最勝意者。謂緣藏識爲境之識。恆與我癡我見我慢我愛相應。前後一類相續隨轉。除阿羅漢聖道滅定現在前位。如是六轉識。及染污意。阿賴耶識。此八名識蘊。」那個藏識，或者說第八阿賴耶識，起用以後，如果沒有成道，就會生生世世與我癡（沒有智慧）、我見（我的主觀成見）、我慢（我了不起）、我愛（我所愛）相應，永遠輪迴生死。除非你能夠得道，大阿羅漢果，得滅盡定，把這個識蘊空掉，把行蘊轉過來，否則無法跳出輪迴。色受想行識（包括前六識、第七識、和第八阿賴耶識）都包含在阿賴耶識裏面，它們是識的八個層次、八個部位。佛的五蘊法相到這裏就講完了。

色陰境界的憨山

包卓立：現在五蘊已經講完了。我們首先想請教老師，怎樣把五蘊的知識應用於我們的修行。另外，希望老師能用五蘊的概念，對前面講的案例作一個評價。好比說，他們是否走了彎路，中否可以做得更好，以及他們的修行到了什麼程度。最後，請老師說明一下，五蘊與第六、七、八識的互相感應關係。

懷師：你的這三個問題，每一個都可以寫成一本一、二十萬字的書，我們先拿憨山大師年譜裏記述的例子作說明。比如憨山大師二十八歲時，有一次來到河北省的盤山。山上一個茅蓬裏住著一位修行的老和尚，憨山大師去看他。古時修行住的茅蓬一般是不關門的，像我過去在農村生活，那時，即便全家人都在農田裏幹活，家裏門也是開的，看門的只有雞啊、狗啊、貓啊。我們給人家送東西，老遠就要叫：某某在家嗎？家裏有人嗎？叫了半天，沒人應，就知道家裏沒人，送的東西擺在那裏就行了，也不用留條子。所以中國農村當時就是這種自然社會，外國也是一樣的。不像我們現在，不但要關門，還要兩三道鎖。這是講到茅蓬順便提到的。那位師父看見憨山來，並不理會，繼續修行。到晚上喫飯了，老和尚自己做飯，自己就吃了。憨山見老和尚喫飯不叫他，就自己拿碗添飯喫，老和尚也不罵他。到第二天，憨山就知道了，到晚飯的時候洗米做飯，老和尚回來不說話就喫，憨山也跟著喫。每天晚上，老和尚都會到盤山頂上經行，雙手甩開，大步一圈一圈的走，憨山也跟著他這麼一圈一圈的走。有一天晚上正在經行，憨山突然好像身心都空了，看見大海，整個世界都在一片光明之中，舒服清涼極了，這時當然沒有雜念妄想。老和尚已經知道了，故意問他：「怎麼樣？」注意哦，這時他們纔開始說話。憨山說：「一片光明中」。 根據《華嚴經》，這種境界叫「海印發光三昧」。如果你坐遠洋輪船，在大海之上，到了深夜，滿天沒有片雲，大海與天連成一片，人站在船上，身心皆空，那個情景就是這個境界。老和尚說：「哼，這有什麼了不起，我住山三十年，夜夜經行都在這個境界裏頭。」這種境界屬於《楞嚴經》裏講的色陰（色蘊）範圍，等於密宗講的氣脈起了變化。這當然也是個好的境界，不過與「道」無關。

李女士：書上說這位老和尚「夜夜經行此境但不著，則不被他昧卻本有。」

懷師：對，不要貪圖這個境界，這有什麼了不起呢？這不過是四大生理變化所反映的現象而已。你不要執著於它，否則就會被這些境界騙走了。所以這個老和尚很了不起，當然，能達到這個境界也很不容易，很了不起了。注意，這種境界不是隻有打坐才能達到，站著、經行、睡覺做得到，那纔是修行啊！憨山三十歲時，在五臺山習定修行，他住的地方有個溪流，轟轟隆隆很吵。如果像我們現在這樣講話，聲音太小，聽不見，需要大聲喊。憨山在那裏打坐靜不下來，一氣之下，「格老子，我就到溪水旁邊的橋上，在那個最吵的地方打坐，讓你吵個夠。」開始時水聲很大，後來就什麼都聽不到了，進入了一種定境。不知道過了多久，出定了，才發現飯鍋裏的飯已經長綠毛了。這樣算起來，起碼過了十幾、二十天了。這又是一個修行境界，像你們諸位打坐修行，連想都不敢想。三十一歲時，一位姓胡的平陽太守請憨山到自己家裏過冬。當時有人想請太守題詩，那太守胸無點墨，把古今詩集放在茶几上，準備等一會偶爾翻一翻，得點靈感。憨山碰巧翻了一下詩書，也準備吟上一首詩。忽然，靈感來了，一口氣寫了三十幾首詩，從前學的詩書詞賦都出來了，就算渾身都是嘴巴，也沒法把腦海中出現的那些詩詞都寫完。當時，沒有身子的感覺，整個身體好像要飛起來了。這樣過了一天，第二天他已經知道這是自己的文字習氣來了，是「禪病」。但是怎麼辦呢？沒有辦法，只好睡覺。睡覺果然有效，睡醒後接著就打坐，一下子就覺得身體沒有了。後來太守家的小傭人來敲門，但是沒人應，胡太守就把窗子打開，發現他在打坐，怎麼叫都不醒。好在憨山以前就告訴過這位胡太守，用引磬一敲，入定的人就會出定了。這時，憨山入定已有五日，但憨山已經不記得是怎麼一回事了。這是憨山大師的一段修行公案。中國曆代禪宗祖師們也都有類似的實證用功經驗，但是不像西藏與印度那樣記錄於案。大禪師們認爲，這些境界都是小玩意，沒有什麼了不起，都不大理會。所以，達摩祖師說中國有大乘氣象。當然，我不是說現在的中國人了不起，現在的中國人是起不了。憨山大師的修行經驗，是他的學生寫的。以前不叫傳記，叫年譜，老師把每一年的經過講出來，然後由學生記錄整理出來。年譜是到明朝纔開始有的，以前古人都不太寫自己，不像現在人，動不動就寫自傳、回憶錄，都是說自己怎麼了不起，看了以後你就知道，其實都是起不了。這些修行境界不是究竟，不是道，修行的人很容易被這些境界擋住。不過，以現代科學觀念來講，這些經歷也確實應該寫出來，給大家一個參考。所以我主張大家多研究、多寫。這是第一點。

第二，你們注意，憨山大師的經歷很特別，他很有天才，但就是喜歡走修行的路線，父母沒有辦法，只好同意他出家。憨山有一位很了不起的師祖（師父的師父），見他很有天才，沒有馬上同意他出家，而是請老師來教他世間的一切學問。拿現代話來講，就是物理、化學什麼都要他學一學。等憨山到了十幾歲的時候，在學問上就已經很有成就了。注意哦，他這時還沒有出家哦！這時師祖就問他，「你看你這一生要作什麼呢？」憨山還是決定出家，這個決定與他小時候的一個故事有關。那還是他很小的時候，母親和他談起讀書做官的事。他問母親：「功名考取做什麼？」「做官啊」母親回答。「官做到什麼最大？」他接著問，「宰相啊」，母親回答。「那宰相以後呢？」「罷了」。母親回答所謂罷了，就是退休的意思。憨山說，「那多沒意思，作了宰相還不是罷了，不如我去作佛吧！」所以師祖問他的時候，他還是決定出家。根據佛法的規矩，年滿十八，父母同意，而且自己真發願纔可以出家，不然則犯了佛的戒律。如果有家人，還要得到家人的同意纔可以。所以說出家可不是一件很隨便的事，佛的戒律是很有道理的。憨山的母親是拜觀音菩薩的，有一天，她夢見觀世音菩薩抱著一個小孩子給他，接著她就懷孕了。等到憨山九歲的時候，有一次，他在廟子裏讀書，聽見和尚說，念觀世音菩薩的經能夠救苦救難，他就向和尚要了這本經，讀完後就唸給媽媽聽。媽媽覺得很奇怪也很高興，不知道兒子怎麼會有這本經，而且念起經來有模有樣，像老和尚似的。十歲的時候，憨山就想要出家了。母親說：「那要看你有沒有這個福報了」，他說：「我有這個福報，就看你舍不捨得！」母親說：「只要你有這個決心，我就捨得。」憨山十九歲正式出家，見到棲霞山很有名的雲谷禪師。出家後，他看佛經、修行，在二十八歲到三十一歲的四年之中就有了那些境界。有一點要特別注意，在我看來，他在那個年齡應該沒有動過慾念，沒犯過手淫，沒有講過戀愛，沒有破過身。這樣的人，一旦開始修行，功夫進步會很快。所以，佛法的比丘戒和小乘戒都叫你戒淫慾。淫慾不僅僅指男女關係，還包括手淫和意淫。還有一個關鍵，大家恐怕都沒有注意到，三十一歲以後，他就開始宏法了，關於他功夫的記載也就少了。這之後他的名氣很大，儒、佛、道都通，著述很多，應該說是明朝以後出家人中著述最多的了。他可以說是影響了一個時代，到明朝末年的時候，甚至皇太后都皈依他，作了他的弟子。而當時的皇帝受西方文化影響，信天主教，因此與母親有衝突。講到這裏，我想起臺灣廣欽老和尚的故事。廣欽老和尚一輩子不喫飯，只吃水果，在臺灣很有名。當年，他曾在福建泉州的清源山洞入定，一定就是幾十天。他雖然不認識字，但大家都說他有道，也有些靈感（不算是神通）。我上山拜訪他，他講的是閩南話，我不會講，我講的是國語，他也不會聽，但是我們可以對答。當時旁邊沒有人，有人我就不好問了，我說：「聽說你在泉州山洞入定，有這麼一回事麼？」他說：「有啊，當時，我住在茅蓬裏，入定以後，後山頂廟子裏的和尚不懂，以爲我死了，要把我擡出去燒了。當時弘一大師在那裏掛褡，他問和尚們作什麼，和尚們告訴他，山頂有個住茅蓬的人死了。弘一大師說，慢一點，看樣子恐怕是入定了，不是死了。所以弘一大師敲引磬叫我出定，是他把我救出來的，否則，恐怕早被那些和尚燒掉了。」我接著問他：「師父，那個時候，你恐怕不超過三十歲吧？」他說：「對啊！你怎麼知道？」我說：「我想是這樣的。」我是故意逗他的，他也不曉得。我說：「你以後就沒有再經歷過這樣的定境了吧？」他說：「沒有，後來就來臺灣了。」我說：「爲什麼呢？」他說：「宏法太忙了」，我笑了一下，就不現談了。 你們再看中國歷史上的一個故事：宋徽宗致和三年的四月，四川嘉州地方忽然一陣驟風，吹倒了龍淵寺內的一株老樹。赫然發現樹幹中有一個入定的和尚。皇帝命令迎入京城（時在八月）。老和尚出定後卻問，「我哥哥慧遠法師在哪裏？」慧遠法師是東晉時代的人，在廬山創辦了淨土宗唸佛法門。大家告訴他，現在是宋朝了，幾百年前的人，怎麼是你哥哥呢（嘉泰普燈錄》卷廿二）？原來這位老和尚是晉朝四川嘉州龍淵寺的主持慧持法師，他入定過了幾百年（《釋氏稽古略》卷二），到宋朝纔出定。像這各修行的經驗裏面有很多問題，我們要走科學的路線，好好研究。其實佛法就是科學，你佛經講五蘊講八識，分析得那麼清楚。現在問題來了，爲什麼他們用功以後能有這樣的定境呢？他們的境界都屬於什麼定境（三摩地）呢？他們的定是否都是同樣的境界呢？如果用五蘊的道理來講，他們是受那一蘊的影響呢？我提了很多問題，你們要研究，明天你們要講話，否則有什麼用？談戀愛，打架也還要有個對象呢，你們要是提不出問題來，我就沒有對象了，就沒有意思了。

說定 ，定的境界也叫三摩地，佛經上說「百千三昧」，就是說，有成百上千個三摩地的境界，各有不同。好比說，剛有同學寫毛筆字，進步入了寫毛筆字的定境，忘我了，忘了外面的時間與空間，沒有其他妄想了，一心都在書法上，這叫書法三昧。畫畫的人可以進入畫畫的三昧，讀書的也可以進入讀書三昧。這些都是屬於普通的，比較小的定境。

現在，我們再回過頭來，看那些修行人的定境。像廣欽老和尚儘管只吃水果，並且已經修行幾十年了，而且還有那些定境，但是他的背是彎的，像羅鍋一樣。 很多人打坐都有這個羅鍋的問題。你看中國畫上的那些老和尚，也都是彎腰駝背的，沒有一個像雕塑的菩薩那樣端容正坐。如果這叫作打坐入定，那我何必學這個呢？我學羅鍋就好了。你看你們自己打坐坐得好的時候那個樣子（師表演昏沉樣），那是小昏沉，還算不上大昏沉呢（師接着表演彎腰駝背點頭樣）。這算什麼定呢？ 還有，達摩祖師到中國傳法，面壁九年，結果日本人就學會了面壁，每個人打坐都要找一個地方面壁，背向外面打坐。我就笑他們，修行不是修腿，也不是看壁。你說修行到底是怎麼一回事呢？另外，你們已經聽了移喜磁磋嘉女佛的修行故事，還有密勒日巴、甘波巴等等，這裏面都有很多問題值得研究。我們現在只是把問題提出來，等到後面再討論。憨山大師入定後，叫不醒他也喊不醒他，最後是靠引磐才能出定，這又是什麼道理呢？你們現在也學了一點佛法了，也要買把磐，作個準備，萬一什麼時候會需要，也能幫助人家，否則，人家告你麻醉，告你引導自殺，你還要去法院，還要消災呢！不過，我想你們是不會入定的，你們那是五漏之身，是個漏得一塌糊塗的破房子，怎麼會真正入定呢？ 如果真有人打坐入定了，千萬不要搖動他，否則，他出定後身體會受傷。中國古代的《神尼傳》裏有很多這樣的記載。比如說，徒弟不知道師父入定了，拉師父的手叫師父起來喫飯，結果手像麪筋一樣越拉越長。當然，放開以後，手還會自然收回去，但是出定以後就受傷了，不過，這是可以治的，重新入定後氣脈還可以重新轉過來。

還有一個故事，是唐朝時候的事。有一位禪師是修水觀的，徒弟去看師父打坐，結果看不見人，只看見房間裏一池水，徒弟好奇，就往水裏丟一個小瓦片。師父出定後身體就有問題了，於是問徒弟：「我剛纔打坐，你來看過我嗎？」「我來叫師父喫飯」，「那你做了什麼？」徒弟回答：「我見都是水，就丟了一個小石頭進去。」師父吩咐徒弟說：「我再打坐入定，你把那塊石頭撿走就行了。」這樣以後就沒有事了。

陳女士：禪師入定的時候對石頭沒有感覺嗎？

懷師：這時，色身的四大、氣脈都已經轉變了，這些人修行都是很有功力的。那位禪師進入水觀境界的時候，已經沒有身見了，我就是水，水就是我。所以看不到人，只有水。所以說物可以變心，心也可以變物。《神僧尼傳》中記錄的很多高僧尼姑都很了不起，隨煬帝的父親楊堅，就是神尼帶大的。除了水觀外，還有人作樹觀、入「樹觀定」以後就變成樹了。另外，修光明定的人作火觀，入火觀的時候人就看不見了，只能看見一團亮光。如果在房子裏打坐，房子也不會燒，只是房子也看不到了，只見到一團火光。中國古時候這種記載很多，有人以爲着火了，跑去救火，到地方纔知道沒有起火，只是有人入定了。但是這個火觀的火也真能燒起來哦！再比如說，大阿羅漢有神通，但平時一般不會示現給大家看，等他現十八變給你看的時候，說明他快要死了。十八變就是左邊出水右邊出火，或者左邊出火右邊出水，身體下面出水上面出火，或者下面出火上面出水。他會把虛空變成實體，實體變虛空，可以在虛空中行、坐、飛行，等這些示現完了以後，就一陣火光走了。這些大阿羅漢走的時候不用柴火，僅用自己的三昧真火就可以燃燒了。所謂三昧真火，就是說在定中，他調動火大把自己焚化了。如果他調動的是水大，他就會變成水了，如果調動氣大，就會變成風了，如果調動空大就會空了，沒有了。這些佛法都需要實證的，沒有那麼簡單。有的修行人走的時候會化成彩虹，這種情況與上面講的差不多，不過道理不同，境界又不同了，這就是所謂百千三昧。有時候，我們身體一邊是冰的痛苦，而另一邊卻在發燒，或者下面寒上面卻發炎。我們的情緒有喜怒哀樂，我們的身體每分每秒都不同，都在變。如果你能夠穩定自己的情緒、思想、身心，那就是很大的定力了，很難做到哦！這個定與前面講的定又不同了。大家不要以爲打坐、唸佛、拜佛就是修行，不要以懂了理論就是修行，那樣的話，你連修行的影子都沒有呢！所以我常說，只有兩個人是真修行，一個死了，一個還沒有投胎。所以研究教理固然重要，但光研究教理而不修行也沒有用。根據唯識學的教理，有五種情況屬於無心地：睡眠、悶絕、無想定、無想天、大阿羅漢的滅盡定。悶絕就是昏迷過去，比如麻醉、植物人都屬於悶絕。「無心」就是沒有意識思想的意思。 比如說無想定、無想天、空無邊處定、無所有處定。這四種定與悶絕有什麼不同呢？滅盡定與無想定的差別又在那裏呢？這些問題你們都不會想的啦，你們隨便去打打坐還可以，那是休息、好玩。我以前就講過，世界上最享受的就是打坐，但要真學佛修道，就要很認真的研究了。佛經講了四禪八定的大原則，但是沒有講放光變彩虹之類的。除了《楞嚴經》五十種陰魔講這些境界外，其他佛經都不談這些，都不談神通，因爲神通都是唯物唯心的變化，都是無常。沒有這個身體，你就什麼都不通了，有人說沒有身體還中可以有神通，比如說「鬼通」，那我問你，你看見過鬼嗎？

趙教授：無想定是一個定境，無想天是一個果位，爲什麼把兩個並列放在一起呢？

懷師：得了無想定境界的人還有一個肉體存在，而你若進了無想天你就不是這個肉體了，差別就在這裏。好比說你拿了博士學位，那只是說明你到了那個境界，你若當上教授或者總統，那就表示你到了那個果位，教授與總統就好比是不同的果位。注意！五位無心地也包括滅盡定，滅盡定並不是斷滅相。斷滅相是佛學名詞，包括兩層意思，一是斷見，一是常見。什麼是斷見呢？好比說×××××××信仰唯物哲學，他們認爲生命死了就是死了，沒有輪迴也沒有三世因果，就像這香菸一樣，抽完就沒有了，不會再回來，這就是斷見。什麼是常見呢？比如說基督教和天主教認爲生命死了還存在，等到末日的時候再復活，再聽上帝的審判，這是常見。再比如說，印度有學派認爲輪迴是一個階段，而我們既然有輪迴，可見有個生命是不生不死的，生命是永遠存在的，其實這也是錯誤理解了佛法，也落在了常見。斷常二見都不對，佛法是智慧的見解。一般人不是落於斷見就是落於常見，學習佛法最怕的就是落在兩邊，落在斷常坑。好比說剛纔講的滅盡定，那是一種方法，一種功夫。如果你得了滅盡定就認爲一切滅了，修道成功了，就落在了斷見上。滅盡定或者無想定是功夫，是可以求證來的，而那個斷見是見解的問題，屬於理解、智慧這一面。

趙教授：爲什麼說斷常兩見都不對呢？如果說輪迴不說明生命常在，難道說輪迴說明生命不常在嗎？

懷師：大家注意！輪迴並不說明生命常在，輪迴只是說明生命的變化，到最後是沒有一個東西的。落在空不對，落在有也不對，什麼都不對，連「什麼都不對」這種說法也不對。

小乘佛法講的是「斷惑證真」，認爲斬斷一切迷惑，一切妄念，什麼都沒有了就是道，這是錯誤的，是斷見。實際上，我們的貪嗔癡慢疑這些「惑」是非常非常的，不是切得斷的。好像說你今年五十歲了，你以爲五十年前的事就沒有了，都斷了嗎？其實，五十年前的事都有，都還存在，你一回想，它不就都來了嗎？你說這算不算有呢？今天不是昨天，明天也不是今天，所以說它是非「常」。可是，你說它沒有嗎？今天也就是昨天，明天也就是今天，所以說它也不是「斷」。這是本體論，這纔是菩提道，這纔是佛法，至於那些功夫，不過都是花樣外表而已。 「修行恐落斷常坑」，所以你面對現實不對，逃避現實也不對，半面對關逃也不對，說不對也不對，說對也統統不對。佛法、菩提道是離四句絕百非，哪能四句呢？就是空、有、即空即有、非空非有」。所謂百非，就是不對是不對，不對不對也還是不對，就是說一百個不對（非）也還是不對（非）。什麼打坐啦，四禪八定，那也不是道，不定也不是道，倒定不定也不是道。放光不是道，不放光也不是道。如果放光是道，那何必修一輩子呢？電燈泡就得道了。你死了能化爲彩虹又怎麼樣呢？與我又有什麼關係呢？如果靠你照亮的話，那我還不如買個電筒好了，如果你說彩虹好看，那我還不如看電視呢！ 道、菩提，到底是個什麼東西呢？這真正是很難講！禪宗有個公案，沒有正式記載，相傳的，說有一個人修行了幾十年都沒得道，於是就回家了，還是做個普通人。夜裏抱著太太搞了一半，突然就悟道了。

趙教授：我們沒有嘗過悟道的滋味，只有悟了以後才知道什麼是「道」。

懷師：「隨順世緣無掛礙，涅槃生死等空花。」這是張拙秀才的詩，有沒有道？那個就是道！在用功方面，《楞嚴經》有一句話：「狂性自歇，歇即菩提。」注意，這只是方便說法哦！以禪宗的規矩，這兩句話也要打棒子的，歇也不是菩提！但是，誰又真能做到狂性自歇呢？ 有這麼一個故事。一位禪師悟道了，在內褲上寫了一個佛字，徒弟模仿師父，也在內褲上寫了一個佛字，師父告訴他：「你怎麼可以這樣，不得了啊！」徒弟說：「師父，你不就是這樣嗎？」師父說：「哎呀，不能跟我學啊！」結果徒弟的身體統統爛掉了。師父是悟了道的，可以這樣玩一下，沒悟道的人不可以隨便這樣。 還有一個禪宗故事是這樣的：有個小孩跑到大殿，對著佛像撒尿，和尚嚇壞了，說：「你這個小孩怎麼可以這樣？」小孩回答說：「佛經上說，十方三世都有佛，不在這裏屙，你叫我在那裏屙啊？」對啊，佛無所不在，你叫他在好裏屙呢？憨山大師走的是中國禪宗大乘佛法的路線，先漸修然後到達頓悟，與西藏、印度許多人的行路線不同。像憨山大師那種經歷，要是在西藏或者印度，烘托一下，宣揚一下，講起來就不得了啦。

# 第二章 密宗有關的修行

---現代學佛者修證對話

五蘊 五行 五方佛

包卓立：前面講瞭如何利用五蘊的知識去理解那講過的案例。現在我手頭上有一份英文資料，它說色是物質的，就好像是啤酒上那些細的泡沫；受則像是肥皂水吹的大泡泡；想就像海市蜃樓；行就像芭蕉樹；而識就好像人的幻覺。

懷師：這種說法是西藏一般學佛的人，根據佛說的五蘊，再加上密宗的一些道理而來的，佛並沒有完全這樣講。我們現在還沒有對五蘊做總結論，也還沒有把佛學經典與西藏佛學作比較。你們剛纔講的這些比喻與做功夫都是有關係的。把色蘊比喻爲聚沫，受蘊比喻爲大泡沫，想比喻爲海市蜃樓，這樣比喻不是很恰當。其實整個學佛本身就可以被比喻爲海市蜃樓，例如釋迦牟尼佛當時說法的時候就說過，一切如夢如幻，這就是海市蜃樓的意思了。 行蘊講的是一個動能，按道家來說，就是宇宙萬物那個生生不已的功能。剛纔他說識蘊是虛幻的，從佛學的理論來講，這個說法有問題，識蘊是非空非有，不能完全認爲是虛幻的。他的這五個比喻犯了一個錯誤，引用諸葛亮的話來說，叫作「引喻失義」。講邏輯（也叫因明）是可以用比喻的，但這裏這種比喻不當。不管是儒家還是道家，或者是算命、看風水的陰陽家，中國人用的是金木水火土五行，也就是相當於佛學的五蘊，這其實也是個比喻。東方屬木，爲什麼呢？因爲生命力最強的是草木，生生不已，就像唐朝詩人白居易的詩所描述的：

離離原上草，一歲一枯榮，

野火燒不盡，春風吹又生。

草木具有很強的生髮力量，我們地球最初形成的時候，首先出現的就是草木，就連從一千多年前的墳墓裏挖出來的種子，經過培養，還能重新發芽成長。木屬於行蘊，代表那股生生不已的力量。南方屬火，火屬於想蘊；北方水屬於受蘊；西方金屬於色蘊；而中央戊已土屬於識蘊。中國陰陽家有兩句話：「四象（太陰、太陽、少陰、少陽）五行皆藉土，九宮八卦不離壬。」這是地球文化，土能生長萬物，含藏萬物，識蘊也有這個功能，所以識蘊屬土，這是聽到他們的比喻而聯想起來的。

李居士：五蘊也叫五陰，老師剛纔說行蘊代表了那股生生不息的力量，似乎代表的是「陽」的那一面，而不是「陰」的那一面，那爲什麼不叫「五陽」呢？

懷師：在佛學裏，修持沒有成就以前叫阿賴耶識，叫作衆生的妄心，那是陰的一面；而修行成佛以後，就不叫阿賴耶識了，叫如來藏識，那就是陽的一面了。修行並不是斷了什麼，而是回到本來。五蘊是對凡夫衆生講的，成佛以後就不叫五蘊了，叫五方佛，這是密宗所用的祕密，現在都給你們講透徹了。空本身就是有，空就包含了一切，能生一切萬法。密宗自己認爲比顯教高，其實密宗是佛涅槃後，佛弟子們中的一派，他的修法屬於「一切有」部。不管是顯教還是密宗，都認爲空、般若第一。這裏要特別提出來的是，本性是不生不滅的，唯心的那個作用是不生不滅的，唯物的也是不生不滅的。這個祕密《楞嚴經》裏有講，以後我們作總結論的時候還會提出來講。你轉識成智成佛以後，色蘊（金）就變成了西方極樂世界，阿彌陀佛就在西方極樂。行蘊（木）則轉成東方琉璃世界，東方藥師佛和阿閦佛在東方琉璃世界。想蘊（火）變成了南方寶生佛。受蘊（水）變成了北方不空佛。而識蘊（中央）則變成了毗盧遮那佛。古今中外，古往今來的一切佛都是毗盧遮那佛的化身，所以釋迦牟尼佛，乃至阿彌陀佛都是毗盧遮那佛的化身而已。真正的佛，總體的佛，就是毗盧遮那佛。盧舍那佛是色界天成佛的，是報身佛。所以說唯心可以成佛，唯物也可以成佛，不過要真正轉物就需要真功夫真本事了，所以說學佛是一個大科學。這些都是大祕密，是佛學的內幕，現在都替你們揭穿了。大毗盧遮那佛的密宗修法是最大的一部，包括了日本的東密和西藏的藏密，中國翻譯成大日如來，日本人就拿大日來炫耀自己。

李居士：如果這樣分的話，那不是說，在西方極樂世界，只是轉化了色蘊而已，其他四蘊都沒轉呢？

懷師：不是，由於各人業力不同，所以轉的方面不同，但最後還是唯心的。這裏他只是用這個來說明唯物與唯心是一個根根，物與心都是不生不滅的，不過他用宗教的言語一講就變成這個樣子了。

時輪金剛

包卓立：下面要給大家介紹的這段是從時輪壇城裏翻譯成英文的，壇城的內容一般是不允許翻譯的，我們很幸運，這一段剛好被翻出來了。這段講的是人身體的發育過程，他說，卵受精以後先開始發育的是脈，脈是由四個元素組成的，共有五個：督脈、任脈、中脈、左脈、右脈。色蘊是基於血肉來的，想是基於血來的，受蘊是基於呼而來的，行蘊是基於吸而來的，識蘊是基於熱而來。

懷師：這樣翻譯都有問題，不知道藏文原文是怎麼講的。不能說色蘊是基於血肉來的，說血肉是基於色蘊來的還差不多。其他的那幾點也都不對。在西藏的密宗來講，時輪金剛是個大法，他們認爲時輪金剛有十二人頭在那裏旋轉。時輪金剛的灌頂威力很大，要想得到時輪金剛法門的灌頂非常困難。 宗喀巴大師是西藏黃教的祖師，他修的最大法門是閻曼德迦（Yamantaka)，藏文也叫十三尊大威德金剛，是文殊菩薩的化身，有三個牛頭，十八隻手，三十六隻腳等。 時輪金剛幾乎和十三尊大威德一樣的嚴重，所以在西藏是很大的法。現在我要揭開時輪金剛修法的祕密，首先向十方諸佛抱歉，還不僅僅是向諸菩薩抱歉。時輪金剛的修法其實與長壽佛、藥師佛的修法是相通的。時輪金剛有十二個頭旋轉，代表了一天十二個時辰，一年十二個月。藥師佛也有十二大護法神，他們是一個系統的法門。這是首先對時輪金剛作的一個說明，許多喇嘛活佛們也不見得懂。我始終不肯講密宗，講出來怕有些人也許會拿毒藥給我喫呢。按這材料講，生命首先發育的是脈，這句話還馬馬虎虎過得去，不過，他沒有講生命與風大的關係。佛其實在《入胎經》裏很仔細的講了生命發展的過程，佛說，懷胎時，每七天一個變化，有一個風輪在轉動。所謂風輪，就是中國人講的氣，不過不是空氣的氣，好個風代表的生命的能量，無以表之，只好用氣字來代表，其實也就是行蘊的轉變。

另外，出入氣是生滅法，不能說受蘊、行蘊是基於出入氣，只能說地水火風四大的變化與脈的關係密切。我們的每一個細胞都具備了地水火風空五大種性，不能說它是屬於心肝脾肺腎或者什麼經脈。好比說唯識法相宗講八識，按西藏說法，好像眼耳鼻舌身前五識都在身上，屬於外面，第六意識在腦裏面，第七識在身上的海底，第八阿賴耶識在中脈，這種固定的說法都是不通的。關於這一點，《楞嚴經》曾經提到，比如說我同時打你的頭、膀子、和腳，你不會說只有頭痛，或者只有腳痛，或者只有膀子痛，它們三個地方會同時反應痛。所以說，識無處不在，不能硬性把它歸爲身體的某部位。

重要的第六意識

戴教授：你說不能這樣分類，可是修拙火就與第六意識有關啊！

懷師：修拙火當然與第六意思有關係，與四大也有關係啊！任何一種修法，不管是顯教還是密宗，都與第六意識有關係，都是靠第六意識的功能來的，包括最後成佛也是靠第六意識來的。這是回答你問題的第一點。第二點，到現在爲止，我還沒有對拙火作總結。不過既然你提到這個問題，我就先說明一下。我們前面討論的密宗修法的那些境界都是在生理的、唯物方面的，那些修行法門都屬於佛法的加行法，不是究竟的方法。那些修氣所發生的境界,都是四大的變化所引起的。比如說，修氣、修安那般那可以轉變風大，這之後修脈則轉變水大，然後修拙火轉變火大，風、水、火都轉了以後，最後轉變地大。整個色身的轉變是修報身的過程，是唯物的、生理的部分，不過，要做到這些，都要靠意識的力量。許多學密宗的人，都被這些唯物轉變的種種現象迷惑住了，以爲這就是佛法，其實這只不過是佛法的加行法，不算什麼了不起。中國禪宗祖師們走的是大乘路線，對這些境界都不大記載，而在西藏，則特別重視記錄這些色身轉變的過程。 風大、水大、火大、地大都轉變了以後，還不算是成就報身，要到涅槃的時候，才達到報身成就。化一道虹光，或者大阿羅漢的十八變，都只是四大變化所發生的各種功夫現象而已。真正的佛法在智慧、菩提那一面，不是這個功夫現象。這些顯教密宗的修法祕密，《楞嚴經》上都有，大家都沒有去看，也看不懂。

拙火與成佛

現在我們先回憶一下以前講的內容。我們的課是從包卓立介紹的美國人修習拙火的案例開始的。所謂拙火是印度瑜珈修持的專門名詞，密宗，尤其是密勒日巴那一派，非常重視修氣、修脈、修色身，也就是修報身成就，而修拙火定是修報身的重要法門。 拙火的印度梵文本名叫軍荼利，拙火是中文的意譯，表示它是生命本能上就有的功能。對普通人來講，它處於睡眠狀態，如同死了一般。所謂「拙」就有笨笨的、傻傻的、潛伏在身體內部的意思。也有人把拙火翻成靈能或靈力，拙火是從元朝開始用的中文翻譯。 密宗、印度瑜珈或婆羅門教等，經常用一條半睡半醒的蛇來表示拙火，通常的畫面是一條身體盤起，頭翹起來的蛇。中國的道家，比如說北方道家的真武大帝——也叫玄武大帝，就有一種說法：在武當山上供奉的玄武大帝，前面有龜蛇二將，蛇盤在那裏，與烏龜成交媾狀。這個造型代表了道家，也代表了拙火，不過在道家不叫拙火，而是叫「先天一炁，從虛無中來」。現在藏密以及印度瑜珈，正向歐美和全世界傳播，到處都有人在講拙火，那麼有沒有人真正明白拙火的道理，真正修習到拙火的成就呢？在我看來，答案是「沒有」。有人自己標榜有功夫、有成就，以我來看，別的功夫沒有，有的只是莊子講的「吹功」。包卓立看了很多案例，也懷疑是這種情況，所以要我作個說明。他介紹的那些美國案例，都是自以爲有拙火，其實他們的經歷不過是第一步修氣的反應，而且還談不上是真氣，也談不上修脈，更談不上拙火了。從修行的次序來講，第一要修氣，第二修脈，第三步才修拙火。現在後世的人學藏密，動不動就隨便講什麼修氣脈，甚至講什麼男女雙修，他們對修持的次序，對雙修欲樂定與拙火、氣脈的關係都不清楚，都在那裏亂搞，如果這樣學密宗，那是離佛法越來越遠了，這是第一點要說明的。

第二，密宗很重視修氣、修脈、修拙火。密宗流行以後，全世界都好像以爲，只要到了拙火發動就成佛得道了。在這裏，我可以肯定的下一個斷語，這種觀念是絕對錯誤的！修習拙火在佛法中只能說是加行法的方便法門，雙修的欲樂定的方法也是加行法的方便法門，這些與明心見性悟道成佛，與佛所說的阿耨多羅三藐三菩提，可以說根本不相干。

但是，你們也不要片面理解我講的這句話，真正得道成佛，大徹大悟明心見性的人，他的氣脈一定是通的，他的拙火一定是發動的，他自然就會到那個境界。所以說，你也不能說修氣脈拙火毫無價值。這裏主要是想提醒大家，學佛要有正知正見，要明白學佛的最高目的是證得無上菩提、明心見性而成佛成道，並不是成就拙火，拙火只是輔助的。假如說有人理通了，明心見性了，但是氣脈不沒有通，這個還不算真成就，還要悟後起修、做功夫。佛說的顯教經典翻譯成中文的有五、六千卷，但並沒有講到修氣、修脈、修拙火的問題。這些都是印度後期的佛法，在初唐的時候傳到西藏，再由西藏傳到全世界的。藏密的這種修法，配合印度的瑜珈，纔有了修氣修脈修拙火這種說法。如果嚴格的站在人類歷史發展的立場來講，應該說印度文化受了中國道家的影響，或者說後期的密宗受了印度瑜珈和道家綜合的影響，才產生了這些對人體生命功能的理論研究和經驗。這是從學術考據的立場來看這個問題。

四加行 密行 苦行

佛菩薩所說經典，以及後世弟子們的著作五千多卷，表面上來看沒有提到氣脈拙火的修行，其實，顯教經典裏也講了，只是一般研究佛學的人都是書呆子，只懂學理，自已沒有修持，所以不瞭解。佛經的顯教經典，經常提到四加行的方法，它對小乘的聲聞緣覺以及菩薩、或者凡夫修行成佛都很重要。所謂加行，按現在的話來說，就是對好的材料進行加工，把它變成成品。

四加行就是暖、頂、忍、世第一法。從三國以後到唐宋元明法的歷代法師們，都是這樣解釋四加行的：

暖——就是把我們的惡念慢慢轉成善念，善念慢慢轉成清淨沒有妄想的境界，功夫到了暖法，全身軟綿綿的，如嬰兒一般。

頂——就是達到很高的清淨境界，與天地精神相往來。

忍——就是忍受，修忍辱波羅蜜，妄想截斷了，超然獨立。

世第一法——就是能斷一切法，作人到達了頂尖，但仍未超出世間。

一般講學理的人都是把四加行說成是心理道德的修養，當然這樣講也不爲錯，但是，四加行實際上講的是修行的功夫境界。比如大家唸佛修行，真正能得「暖」的人不多，如果雜念妄想惡念去掉了，都轉成善念了，四大也就轉化了，人就會隨時都在「暖」中。注意，生命就是一個「暖」字，萬物都是溫暖的春天裏成長，如果冷卻了，就是死亡。得暖以後，功夫達到了，則頂脈打開了，也就是所謂的與佛菩薩法界合一了，這就是「頂」的境界 「忍」有切斷的意思，到了「忍」的階段就一切切斷了，一切停住了，一切空了。所以「忍」纔是大家，這之後才達到「世第一法」。

有一部經典，是彌勒菩薩講的《現觀莊嚴論》，過去一直沒有翻譯，是幾十年前太虛法師的弟子法尊法師到西藏留學帶回來的。中文翻譯的文字不是很高明，用的是玄奘法師翻譯的體裁，不過，也已經很不錯了。 所謂「現觀」就是現量境界，「莊嚴論」是專門講四加行的。修氣、修脈、修拙火屬於四加行暖頂忍的範圍，所以說，顯教密宗本來就是相通的，只是一般人沒有學通，所以就越來越不通了。

前面講的那些現代美國人修行的案例，都不是拙火，所以後來我們就提出移喜磋嘉、瑪吉瑙準兩位女性成就者，以及密勒日巴、甘波巴等這些有拙火定成就的男性來作討論。注意哦！我只是說他們有拙火定成就，我沒有說他們有別的成就哦！你們注意，這些人拙火發動以前，都經歷了幾十年種種的苦行修持，都受了很多磨難。現在有些學密宗的人，不了一點點，叫人家灌了一下頂，就以爲是學密宗了。我就笑他們，拿水灑一灑就叫灌頂嗎？要想真正灌頂，你首先自己要修持到某個程度纔行，到那時候，諸佛菩薩自然給你灌頂！我可以明白的給你們講，你修持到四加行「暖頂」的程度，灌頂可以初步有作用了。真正的大灌頂是在快要成佛的時候，那是十地菩薩以上的灌頂位（或者叫灌頂地）法王子，再一個身就可以成佛成教主了，那時的灌頂纔是真正的灌頂。學密宗的人很容易著相，常常在那裏癡人說夢，哦！我昨天夢中又得感應啦，等等。真正達到拙火定，得到氣脈成就，要很多苦行，很多功德。我們介紹的那幾位西藏祖師（編按：移喜磋嘉、密勒日巴、甘波巴等。）的拙火成就，算是比較標準的了。

包卓立：達到拙火定成就是不是一定要經過苦行呢？

懷師：是的。比如說你生活環境很好，但是你需要天天修持，唸經拜佛，唸咒子修定，即便你是帝王，如果要修行，也需要這樣做。另外你還要作功德，要救世救民。菩薩行本身就是苦行，不是說一定要去討飯住山洞。住山洞是小乘的苦行，大菩薩入世，難行能行，做不到的能夠做；難忍能忍，救世救人，這種苦行比住山洞、討飯、喫素還要難。換句話說，苦行有明顯的苦行和祕密的苦行兩種，祕密的苦行在佛經裏也叫密行。不苦行磨鍊自己，就不能消去多生多世累積的業，就不可能成就。在印度現在還有很多人是修苦行的，我也自認爲一輩子到現在，一直在修苦行。爲什麼要修氣脈拙火那麼我們爲什麼要修氣脈修拙火呢？不管是顯教還是密宗，都沒有拉開帷幕直接回答這個問題，現在我就明白的告訴你們。我們這個父母所生，四大和合的身體，是業力所生。來到這個世界的衆生善業少，惡業多，所以我們全身都是惡業的習氣。這個習氣在佛學裏面，尤其在密宗裏面有專門的名詞，叫業氣，我們生命活著就是業力這股氣。我們的業氣是受惡法污染的業氣。拿現代話來說，生理與心理是互相影響的，所以有時我們希望念頭清淨，不起雜亂妄想，但是我們做不到，因爲我們受四大生理的影響，我們被業氣緾住了。

所以說，病痛、煩惱、煩惱障、所知障這些障礙，固然是唯心的，但也會受四大業氣的影響。四大業氣太深，就清淨不了，守戒也守不住，想得定也定不了，慧力也發不起來，因此須要修氣脈修拙火，轉化四大的業氣。修氣修脈修拙火是修色身、報身的最好方法。修色身首先要利用安那般那呼吸法修氣。《達摩禪經》、天台宗止觀的修法，乃至天台宗小止觀六妙門的修法，都是從安那般那入手的。密宗密勒日巴所修的六種成就法等等，也是從安那般那入手的。其實，我們除了鼻子的呼吸以外，全身十萬八千毛孔，乃至五臟六腑也都在呼吸，都在安那般那，但是一般人不瞭解這一點。

任何人，只要還活著，就自然會呼吸，但是一般凡夫不知道把心與呼吸配合爲一。假使一個人能修到隨時心氣合一，在道家也叫心息相依，他的功夫就差不多了。修氣可以修到念住氣住，我們念頭動的時候思想就會動，呼吸就會跟著動，安那般那出入息就會動。如果思想真正停住了（注意不是空了，空也是一種住的方法），出入息一定會停止，這就是修息了。我們生命活著的這股業氣就是一股風力，這股風力力量很大。彌勒菩薩在《瑜伽師地論》裏把這股風力分爲大刀風、小刀風兩種，我們身體有時會感覺痛，就是因爲氣在身體裏面，像一把刀一樣在割你。等氣都順了，念住了，呼吸住了，色身的風大就起了變化。關於安那般那呼吸法，我只是講一個大原則，幾句話就講完了，你們不要以爲修起來很簡單。普通一般人修行，也許一輩子也修不到那個成就。如果懂了方法，真正的好好修行，也許三天就可以了。釋迦牟尼佛在世的時候，有的弟子聽佛一講完這個法門，就到達了那個境界。氣通了以後，就可以開始修脈了。我們身上的脈屬於水大，血管是粗的脈，肌肉裏面的纖維是細的脈。比如說北京那位盧醫生講，我們身體很多毛病都出在肌肉上，肌肉並不像大家想像的那樣是一塊一塊的。相反的，肌肉是一束一束的肌肉纖維組成的，而每一條纖維就是一條細的脈管。當你氣住脈通,把這些微細的脈管都打通了，你就可以得樂了。這種樂比男女交媾的快感要高很多，有了這種樂你就不要結婚了，所以佛經上講，菩薩有內觸妙樂。關於修氣修脈的道理，道家用下面幾句話作了總結：煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，然後粉碎虛空。

修氣等於轉變風大，把業力之風轉成善行功德之風。修脈等於修水大，把業力所產生的水大變成清淨光明，用唯識的語言來說，就是變成淨色根的水大。打通氣脈需要很多年，以及很多功德和苦行。氣脈通了以後，拙火自然發動，可以得暖了，這是修火大的階段。你們知道那些自然作物，那些稻子麥子，都需要在適當的溫度下才能成長，我們的生命也一樣，只有在這種溫暖的情況下，才能真正健康成長，生生不已。五臟六腑也屬於脈的範圍，氣脈通了，拙火發動了以後，五臟六腑就會轉變了，這之後開始轉變骨頭。所以說，前面總結的那個道家的色身修行次序是對的，你們不要忽視了那個資料。拙火發動不一定都是從下面開始，真正的拙火發動是全身一起來的。我年輕的時候，有位學密宗的同學跟隨我講：「我拙火發動了，丹田都是燙的。」我告訴他：「你小心一點，趕快喫藥，那不是拙火，是發炎。」有一種病叫骨蒸，感覺身體骨頭都是發燙的，那是病態，不是拙火。真正拙火發動以後，身體都是鬆軟的，你會忘記了身體的感覺，身體是一團清淨光明，有內觸妙樂。用雙修也能達到這種境界，不過那是個危險的道路，跳不出來就墮落了。關於雙修，密宗有個祕密的口訣：「精不降則樂不生。」一般凡夫做不到這一點，精一降就放射了，所以男女交媾消耗一次，生命就消耗一次。

精降樂生就是精化氣了，密宗只有這句口訣，後面就沒有了，現在我把我的密宗口訣告訴你：「氣不定則光明不起」。氣不凝聚，身體內的有相光明就不會顯現，「神不凝聚，則雜念不會清淨」。我把這些祕密都告訴你們了，你們不要出去亂傳。神由寧靜變成澄清，然後會很清明，就像晴朗的天空，萬裏無雲萬裏天。

修氣修脈到達拙火定的境界時，只是說明你轉化了色蘊和受蘊，還不是成佛境界。修氣修脈修拙火是修定的一種共法，除了學佛以個，阿修羅、天人、一切外道都可以達到那種境界。佛的不共法是至高無上的般若成就，但是一般修密宗的人都是在境界上轉，那樣就著相了，就變成外道法門了。所以說般若智慧很重要，如果認識錯了，就離菩提越來越遠。

氣脈打通的現象

李居士：我有三個問題。精神病的人大腦一定有毛病，這是不是因爲他的氣升不上來？第二，道家講打通任督二脈，與我們講的修氣修脈有什麼關係呢？第三，氣脈打通的外表現象是什麼？自己怎麼知道氣脈打通了？

懷師：你說得對，精神有毛病的人是因爲氣上不來。至於道家講的打通任督二脈，那不過是修氣的初步而已，不是真正的打通氣脈。氣脈打通的人，內部外部都是有標準的有特徵的，不過我不想告訴你們外部特徵，否則有人就會拿這個尺碼去量別人了。從內部來看，氣脈打通的人會有內觸妙樂，神凝氣聚，隨時都在空定之中，身體感覺如同虛空一樣。講到這裏，有兩個要點要提醒你們。修氣修脈修拙火定的次序，並不一定是一步一步來的，並不是那麼死板。根器好的，前生修行過的，善心善行功德多的，有智慧的人，可以很快就拙火發動，而且不一定按步驟來。有時拙火先動，氣脈隨後，有時脈先動，氣與拙火隨後，沒有一定的步驟。但是，一般來講是按我們前面講

的次序來的。總之，修行沒有善行功德智慧則一切免談。這是第一點。

第二點，修氣修脈修拙火屬於功夫，不是佛的獨有法門，阿修羅、天人、外道都可以做到那個境界。關於這一點，佛經和密宗的經典上都沒有直接講清楚。這種修法是證得菩提前修的一種方便，也是修行的一種功德。

拙火定 雙修 火光定

拙火定是從化樂天到他化自在天的欲界天天人的修法，雙修也是欲界天天人的修法。雙修的原理是「以欲除欲」，或者用中國禪宗的話講，叫作「以楔除楔」，就好像一個釘子釘在木頭裏取不出來，再拿一顆釘子釘進去，就可以把原來那個釘子打出來了欲樂定與拙火定有很密切的關係，衆生都在欲界之中，性慾發動的時候就是拙火在動，但是一般人認識不到這一點，無法把那個性慾的衝動化掉。所以說道家講的煉精化氣是通過拙火化的，就是這個道理。

關於拙火，老子也曾提到。一個男嬰兒睡足了，神足氣滿以後，生殖器就會翹起來，那個時候並沒有欲，那就是拙火，嬰兒長大就是靠這個拙火。等長大以後，一有慾望，配合心理的作用就會想要發泄，一旦發泄就消耗了，下墮了。雙修欲樂定的修法，可以幫助你化精爲氣。我在這裏只是講個大原則。身體不健康，或者老年人，很難自己發動拙火，中國人叫那種狀態是「吊兒郎當」。所謂吊兒就是那個東西，所謂郎當就是說那個東西不行了，只能在那兒搖鈴了。對女人來說，沒有拙火的時候人就乾癟了，胸部也鬆了。老年人如果還有感覺的話，說明身體還健康，是好事。嬰兒可以很自然的就把精化掉，對大人來說就很難了。那種感覺來的時候，不要配合男女的心理慾念，把它清淨空掉就可以化精爲氣了。不過要做到這一點很難，有一個祕訣，那就是用安那般那（出入息）法門。有些學佛的人很傲慢，看不起這些欲界天人的修法，聲稱三界天人是其護法，要跳出三界外不在五行中。你要知道，要想死後作個天人也不容易哦，你要做很多的善事，要經過修持纔可以啊！

《楞嚴經》上介紹了二十五位菩薩的圓通法門，其中有一位菩薩，他原來的淫慾很重，通過修火觀而得火光定。注意火光定與拙火定的修法不完全一樣，但是拙火發動的現象與火光定的現象有相似之處。修火觀真正得定的話也會發動拙火。這是給你們囑咐一下，不過你們都還沒到那個境界，不能真正明白這句話，等你們到菩薩境界的時候，就會懂了。

我們這裏有同學在靜坐的時候，曾經看到一位帶著火焰會放光的菩薩，那位菩薩用的就是修拙火的方法。你看到的那個火併不是真正的火，那是智慧的火焰。得拙火定以後身體都空了，沒有障礙，心中十分清明，有內觸妙樂，是一種很好的定境。注意，拙火發動以後如果不繼續修持，它還是會重新「休息」的。修氣修脈修拙火是轉變四大色身，是轉變這個業氣之身的最好最重要的一個修法，但是拙火定也不是很容易就可以達到的。修氣從安那般那入手，飲食、男女慾念都要遵守一定的戒律。等到修脈的時候就可以變化氣質，是由氣到質的變化，這些都需要很多年的專修功夫。

道家氣脈系統與密宗的區別

包卓立：爲什麼修任督二脈是修氣而不是修脈呢？

懷師：道家講的任督二脈和奇經八脈，是中國傳統文化、傳統醫學裏提出來的，與密宗的三脈七輪很不同。任督二脈和奇經八脈是生理的，是四大身體現有的現象，只要保養得好，它本來就是通的，不用做什麼特別的功夫，如果不通的話身體就會生病了。

從宋元明清一直到現在，道家都很重視任督二脈。所謂打能任督二脈，就是把氣吸到丹田，然後用意識的引導作用，從海底從肛門引上來進入督脈，上到頭頂，然後再沿任脈回到丹田，這樣叫大周天。這樣引導呼吸通氣脈，只能說是普通的氣功，是很低層的。真正修持修道是更高一層的，要由定發慧，修到身心轉變成佛的境界。

現在中國文化成了氣功文化，甚至也不是真正的氣功。在古代，學氣功有四步，第一是學武功、運動、練拳。武功又分內外兩種，有兩個內涵。「內練一口氣」，也就是訓練用意識控制呼吸的出入，不是密宗的修氣，也不是安那般那出入息；在外功方面是「外練筋骨皮」。

等武功練好以後，纔是第二步練氣功。氣功原則上講，是練「吐故」，把身體裏的碳氣排出去，和「納新」——吸進親鮮的氧氣。等氣功修好了，進一步修道功，也叫內功。修道功有點類似密宗的觀想，要用意念的作用作導引。道功練好了，纔到第四部修禪功（不是禪宗），修清淨法門。這是你們問到任督二脈順便講到的。有人修大周天時怕氣漏掉，忍屁不放，這樣會把小便小腸的毒氣都用意念引導到頭上來，結果臉色發黑發紫。有人覺得自己滿面紅光，還自以爲是有道之士，其實不是有糖尿病就是有心臟病或者血壓高。所以道家宋元以後，修任脈、督脈奇經八脈，真正修成功的人很少，幾乎沒有，因爲大家都太著相，太執著於後天的妄想。

包卓立：道家講的煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，這是屬於修氣還是修脈？這些修法屬於四加行的那一方面？拙火的修法是否相當於四加行的暖？雙修是修氣還是修脈？雙修是不是修拙火的另一種？雙修與四加行又有什麼關係？

懷師：這些都是大問題，要詳細研究需要幾十萬字，很嚴重。一般人，包括你們，對道家也外行，對佛家也不怎麼內行，自己也沒有真正好好做功夫，跟你們很難講。現在不想直接回答你的這些問題，因爲講起來太複雜，扯開講太長了，等將來有機會再討論。總而言之，這些修法互相之間都有一點相似，但又不完全一樣，煉精化氣也好，煉氣化神也好，這些修法的目的都是幫助你轉變色蘊、受蘊，換句話說，都是幫助你轉變生理，轉變本身業氣的方法。大家這個要點都沒有抓住，回家以後也沒有好好參究，光知道聽，聽完了也沒有了。這叫作沒有心得，沒有回到自己身心做功夫上面去體會。這點很重要。

現在轉回來給大家作總結論，歸納起來，修氣修脈修拙火和雙修都是欲界天天人的修法，不能說誰高誰低，差不多，修氣修脈修拙火與四加行也有相關之處，不同的是正統佛學很重視心理狀態，根據心理結使、習氣的不同，修行所能達到的成就也會有所不同。好比說雙修的法門，雙修的目的不僅僅是爲了發動拙火，更重要的是要利用它修氣修脈最後發動拙火，然後配合心理化解男女性慾的根本習氣與結使。總而言之，佛學統統要歸結到心理方面的功夫。修氣修脈修拙火可以幫助我們轉化這個父母所生、業氣所生、受痛苦煩惱的罪報之身。轉化了以後，我們才能慢慢證到一個很正規的三摩地定境。換句話說，我們轉個方向，不配合心理的狀態來講，如果修氣修脈修拙火成功了，得了拙火定，身心解開了，可以說破除了我們世俗欲界的身見（沒有身體了）而得了一種定境，這種定境也可以說包括了一、二、三、四禪定所能達到的定境。

# 第三章 如何修法報化三身

---現代學佛者修證對話

這次的課的緣起，主要是因爲許多西方人迷信密宗，結果都走了岔路，包卓立爲了幫助他們，提出來研究實驗做功夫這個課題。那麼佛法到底是什麼呢？在中國文字中，佛法的代號很多，佛、如來、菩提、般若、法身等等，這些名詞都代表了那個東西。用現代的觀念來解釋，佛就是宇宙衆生一切生命的本體。菩提就是覺悟的意思，一切衆生，只要覺悟了就是佛，因此真正的佛法不是宗教，沒有宗教的形式，沒有形象，也不是盲目的崇拜。

那個本體也叫如來，它沒有來也沒有去，它沒有動也沒有靜。如果你明白了這個道理，這個智慧就叫般若，這個大的境界就叫涅槃。所以追求宇宙萬物生命的根本，纔是佛法的真義。拿宗教哲學來講，這就是宇宙的第一因、初因、最基本的東西，你叫它神也好，阿拉也好，總之它就是那個東西。用西方哲學的語言，這屬於本體論。這是你們首先要了解的。所以真正修行就是要找這個東西。按佛學名詞來講，成佛有三身：法身、報身、化身。法身就是體（本體），沒有形相。報身是本體的顯現，有形相。報身也叫報應身，有善報、惡報、不善不惡報。成佛得法身的人，爲度衆生而重新來到世間或者其他衆生的世界，那個叫應化身。所謂應化，就是因有所「感」而有所「應」的意思。好比說你們有問題問我，我就講了這個課，這也是應化。化身是一個變化的作用，所以中國人講化有千百億化身。修行就是要找回法身成佛，那纔是大成就。佛法本來是破除一切迷信，破除一切偶像崇拜，一切究竟皆空。但是到了後期，佛法受到釋迦牟尼以前就存在的，多神印度文化的影響而有了很大變化。印度人崇拜很多神，有很多密法和修持方法，龍樹菩薩等，把這些各種各樣的修法系統化，像灌香腸一樣融於佛法之中，根據這個新的教法，毗盧遮那佛代表了法身佛，是本體，一切佛，包括釋迦牟尼佛，包括阿彌陀佛，乃至一切衆生一切萬有，都是毗盧遮那佛的化身。它的報身是色界天的盧舍那佛。從這裏產生了後來的密宗。

化身代表了變化，變化就是輪迴，變化就是一定是無常，不是永恆。中國道家把這個宇宙萬有叫作造化，也就是這個意思。比如我們人類，自卵子受精後，就根據父母的遺傳基因不斷生長變化，我們隨時都在生長，我們隨時也都在死亡。我們靠食物、水、空氣、日光等生存，我們變化萬物，萬物也變化我們。

中國唐朝有一位年輕的道家神仙，名叫譚峭，他寫了一本書，叫《化書》，用我國當時所瞭解的物理原理，講解了宇宙的造化作用。他認爲我們的宇宙就是一個大的化學鍋爐，我們的生命不過是鍋爐裏的一分子，隨時都在與其它分子互相變化。他說：摶空爲塊，見塊而不見空；粉塊爲空，見空而不見塊。把虛空捏攏來就變成塊，等於說我們生命從虛空中來，但是一旦基因精蟲卵子變成了人，我們見塊（見人）而不見空了；不過，當我們把這塊物質的東西打碎變成了虛空，我們就見空不見塊了。這個宇宙一切萬有都在變化之中，沒有停留，沒有永恆，一切無常。在變化的就是那個本體法身的功能，它是無相、無聲的，看不見也摸不著。

從現象認識本體

既然如此，那麼我們如何瞭解那個本體的功能呢？我們是通過本體功能變化所帶來的有形有相的現象來認識本體，認識法身與化身的關係。就像我們剛纔引用的譚峭的話，不管我們見的是空還是塊，都是一個現象，這個現象有形有相，這個現象就是報身。

其實就是那麼一個東西在三個層面上輪轉。這是顯教、密宗、道家的大原則，你們不要被一些宗教的外形迷惑了。就像人，變成白人的樣子，看上去就是白人，變成黃皮膚，看上去就是東方人的樣子，其實都是一個東西變的，不要因爲樣子不同你就不認識了。

話雖如此講，但本體是無形無相的，無所在無所不在，你怎麼能抓得住那個本體呢？你怎麼去求證那個本體呢？所以釋迦牟尼佛到最後傳禪宗法門的時候沒有講話，只是拿著花微笑了一下就講完了。這就是禪宗的教法，當時大家都不懂，只有佛的大弟子迦葉尊者懂了，佛也知道了，這就是禪宗有名的「拈花微笑」。換句話說，我們生命的本體、清淨法身本來如此，從來沒有動過。

禪宗祖師們走的路線是「直取無上菩提」。本體掌握以後，還要留個舍利子作什麼呢？身體發光等等，這些也都不過是狗屁事情。輪迴死亡都沒有什麼可怕了，死與生不過是昨天與今天，進房間與出房間一樣普通，本體從來就沒有動過，生命涅槃一切皆空。這是禪宗的路線。

龍樹菩薩怎麼講本體呢？他寫了一部《中觀論》，裏面講了有名的中觀「八不」，也叫中觀正見：「不生不滅」，沒有生過也沒有死過；「不去不來」，「不斷不常」，「不一不異」，不是一元論也不是多元論，也沒有兩樣，其實仔細講起來不止八個啦，比如說不善與不惡，不空也不有，等等。有了這個正見，什麼功夫啦、妄想啦，一概放下就是了。 所以《大乘起信論》講了兩樣東西：妄想與真如。沒有妄想了就是那個東西，起了妄想了，本體就動了。就像水，起了波浪就不是水了，但是波浪是水做的，等波浪沒有了，還是迴歸到水。成功了以後還會不會死呢？當然還是會死，會不會生呢？當然還是會生，不過生與死沒有什麼可怕的，所以悟道的人說：「涅槃生死等空花。」得到清淨境界是唯心所造，混亂的境界及煩惱痛苦也是唯心所造，只要心放下了，就接近那個本體了。所以佛在《楞嚴經》中，開頭就告訴阿難：「現前縱得九次第定，猶是法塵分別影事」，你即使現在得到了各種三昧，各種定境，甚至你可以放光動地，那也不過是心理思想功能的一種變態，不是真的。換句話說，假如說你修到可以在空中飛，你去美國還要不要買機票呢？恐怕還是要買，否則太累了，偶爾飛飛還可以。再比如你身體會放光，你恐怕還是需要裝電燈。至於說臨死時化爲虹化，那種神通又有什麼用？舍利子也不過是爛骨頭，佛之所以留下舍利子，不過是爲了向你示現一下，表示確實有這麼回事，法身有這麼個功能。

凡是你修成功的東西，就一定壞得了，不修就沒有了。而佛的境界是不生不滅的，不修也不壞，這到底是什麼呢？你找到這個東西纔是大徹大悟。

法身本體是本來空、徹底空，空也是空。你們今天坐在這裏聽課，五十年以後你還在這裏嗎？這個房子還有嗎？你說你修持好，神通高，釋迦牟尼佛的大弟子，神通最大的目連尊者，比密勒日巴、甘波巴神通還高，那又怎麼樣呢？ 佛說：神通沒有用啊！你會放光動地，但是你逃不過一個東西，那就是無常，最後一切還是會歸於沒有的。那些聖人，那些會飛的、放光動地的，而今何在啊？都會過去的。過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。法身本來清淨，管它未來與過去！該生就生，該死就死，不生不死就不生不死，都不過是偶爾玩玩的，是水上的泡影。佛在《金剛經》上告訴你：一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。

佛菩薩也不過是夢幻泡影，一個大魔術師而已啊！他的魔術比我們演得好一點，是法身境界。法身可沒有三摩地哦！三摩地是法身的用和相，它本身沒有三摩地，一切三昧都是唯心所造。

三身的修法

以我們以來講，我們的心意識是最無常的，我們的思想情緒每一分每一秒都在變，永遠不會停留。但是我們對每一個思想情緒都有知覺，這是法身變成報身所起的作用，是唯心的。所以禪宗祖師臨濟大師說：「赤肉團上有一位真人」，每個人都有一個沒有位子的真人（人的那個根本的人）；「常從汝等面門出入」，每天在我們的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴里跑進跑出，找不到自已的本來。所以雲門大師也說：「乾坤之內，宇宙之間，中有一寶，祕在形山」，我有一個寶貝，被這個身體限制住了。柏拉圖也認識到這一點，所以他把世界分爲兩部分，一個是精神世界，一個是物質世界。法身本體功能起作用以後，一方面產生了我們的思想意識，一方面產生了我們的四大肉體。所以法身形成了宇宙萬有，包括衆生生命。法身有這樣的功能，可見不是空的，認識到這一點以後，再回轉來改變自己的身心，這是修報身化身的原理。那麼修持的方法呢？戒、定、慧。幾乎所有的宗教，所有的聖賢都是走的這條路。所謂戒就是從我們的心理、生理、思想與行爲入手，去惡爲善，達到最後無惡無善，畢竟清淨的境界，接近法身。所謂定，就是把散亂無常的心寧靜下來，歸到清淨本來的境界。戒定圓滿後，你就可以自然見到萬物的本體，回到本體的功能，與本體合一，慧是自然產生的。

宇宙生命的本體是空的，但可以生萬有，空與有是同一個根源，是一體的兩種功能。心與物也是同一根源，物能轉心，心也能轉物。現代人很可憐，精神思想都受物質的影響和左右，而修行就是用本體的功能去轉物。現在我們每一個生命都是化身，因爲我們各人的心理思想、行爲、個性以及業力不同，所以我們的化身也不同，但是我們的根根統統是一樣的。修行就是要轉變我們的受苦受樂，以及受不苦不樂的受報之身，最後證得法身。爲了讓大家對三身瞭解得更清楚，給大家打個比喻。清淨法身就好比是不起波浪的大海水，報身就好比是大海水所起的波浪，而波浪上面的水泡和泡沫就好比是化身。我們現在就是波浪裏面的水點。修行就是回到本來清淨的地方。藥師佛修成佛了，所以有了東方藥師佛，等將來彌勒菩薩修成佛了，就會有一個彌勒佛。修成後，菩薩們還會發願回到這個世界上來度衆生。

趙教授：我本來是海底的一顆水珠，不知道是誰把我推上來變成水花了。

懷師：（指著一位做過船員的同學）他在海底做了很久的海精，大概是他把你推上來的（衆笑）。告訴你吧，是因緣聚會，是因緣所生。

四禪八定

前面我們把法報化三身的修路線和原則，以及顯教密宗等等，作了一個簡略的歸納。要證得宇宙萬有的自性，不能光在理論上轉圈，要經過實際求證纔可以。世界上各國宗教及聖賢，都有他們修持求證的方法。所以佛說衆生煩惱八萬四千，對治衆生的八萬四千煩惱，諸佛菩薩的方便法門（修證法門）也有八萬四千，各有各的三昧（三摩地）。要想求證到本體成佛的境界，必須從身心兩方面著手，佛法尤其偏重於心，要使心沒有煩惱妄想，達到清淨，得到定境。這裏的定屬於功夫，每一個定境，佛學中也叫三摩地，都有它的境界和現象，不同的境界有不同的現象。佛所講的原則是共法，是其他外道以及一切宗教共通的（共有的），不是佛法裏獨有的方法。佛法特有的方法叫不共法，不共法就是菩提、涅槃。修定的共法，也就是修定的那個原則叫四禪八定，加上佛法小乘大阿羅漢的滅盡定，叫九次第定，不論是對大、小乘，還是顯、密教，四禪八定都非常重要，東南亞流行的南傳佛教尤其推崇這個。

關於四禪八定，我已經給大家講了不知道多少遍了，大家好象都聽了，但是沒有真正作研究，沒有真正聽懂，都漏掉了，所以你們大家修的是漏盡通，都是漏盡的菩薩。其實佛法已有幾千年了，現在全世界也有很多人研究佛，都知道這個名詞，但都只是跟著佛的嘴巴，拿佛的口水講一講而已，幾乎沒有人真正做到，真正成就的。初禪就是「心一境性，離生喜樂」，心專一在一點上，思想境界都專一了，變成習慣了，然後有分離解脫之感而生出喜和樂。拿出教理來講，「喜」是心理的境界，「樂」可以說是身體的境界，但是喜與樂幾乎是不可分的，生理與心理是合一的，我們這裏只是勉強作一個分類。

修行也叫「修爲」，有修持有作爲；也叫行持，有堅持不斷的行爲和動作的意思。達到初禪境界的人，已經超越了欲界，進入初級色界天人的境界了。配合這個功夫，如果同時轉化和減輕了心理的結使和五見，可以進入小乘羅漢的境界了，可以說得到初果羅漢的果位了。這在佛學中叫「預流果」，預流果就是預備候補的意思。「結使」是佛學的專有名詞，就是心理的貪嗔癡慢疑根本煩惱的習氣（師手作結繩狀）。結使的「結」就好比是我們用線結的一個結子，「使」是指有那麼一個意念，指使我們的心理、個性和情緒，我們自己作不了主。這個「結」不僅僅是這一生打下來的，它多生多世都在那裏，我們的理性不想這樣作，但被它驅使去作，所以叫結使。我們每個人的個性都是結使來的。所謂五見就是邪見、身見、邊見、見取見、戒禁取見。譬如我們修行學佛，把六根放清淨，閉眼或者開眼盤腿打坐，我們說：「哎呀，他入定了！」那是開玩笑的，盤腿打坐勉勉強強可以說是「習定」，練習定的境界。盤腿打坐只是練習定的一個方便，一個方法而已，其實，各種宗教的禱告也都是打坐的一種形式。佛法打坐的形式主要是七支坐法，這裏面有很深的道理，等以後再討論。

什麼是心一境性

心一境性有三個層次：身（身體），口（嘴巴），意（意識思想），三者都要進入專一境界。之所以用打坐這個方式，是因爲我們的身體習慣於動，甚至坐在那裏都要歪著坐，眼睛沒有事地要東看西看，打坐至少是讓你的生理有一個假裝的靜相。打坐的時候，嘴巴也休息了，不說話，意識也要專一於一個東西。有的方法要求嘴巴唸咒、唸佛號或者唸佛經，但那也是爲了讓你得止。這是修定的基本原則，所有的修法，不管是佛法還是外道，都要遵循這個路線。譬如說修白骨觀，嘴巴不說話，身體站著、睡著、或者盤腿坐著，意識觀想自己爲一個白骨。這個法門也須要專心一致、心一境性哦！心專一了，不理會別的什麼思想和感覺，把它變成一個習慣性的境界，這才叫白骨觀，誰做到了？現譬如說呼吸法門，修安那般那，你要專一的聽自己的呼吸，要把心理和風大的呼吸配合，把二者統一。心就是呼吸，呼吸就是心，其他雜念妄想丟開，把這種境界變成一個習慣，誰做到了？

譬如唸佛，你用嘴巴或者在心裏念一句南無阿彌陀佛，念至整個心裏都是這個佛號，其他雜念不起。將這種專一念佛號的境界變成一種習慣，心一境性，誰又做到了？你們修行打坐還要問一問，你今天坐了幾次啊？我坐了兩次啊，三次啊。我就笑你們，坐了一次，你就好象對得起祖宗十八代了，好像打坐都是爲了別人。

打坐的時候，你要靜下來，思想都寧靜了，心專一了，自然感覺到一個清淨狀態，並把這種境界變成一種習慣。所謂變成一種習慣，不是說只有打坐的時候才這樣，要做到不管是走路也好，睡覺也好，做事也好，時時刻刻都在這個境界中，那纔是心一境性。

我們再看密宗，他們是身口意三方面一起來，手裏叫你拿著杵啊，搖著鈴啊，嘴巴里叫你唸著咒語，心裏面還要觀想四臂觀音、曼達拉等等。我們前面研究的移喜磋嘉、密勒日巴、甘波巴等都是用這種方法，不管你用什麼方法，首先都必須要做到專一，心一境性，並把它變成一種習慣，行住坐臥都在那個境界上纔可以。中國禪宗標榜的是直指人心明心見性，號稱沒有方法的方法。但到後來就慢慢演變爲參話頭了。所謂參話頭就是提起一個懷疑的話頭在心中研究。譬如說：「生從那裏來？」「死了有沒有？」「唸佛的是誰？」「哪裏來？哪裏去？」等等，就叫做話頭。話頭也要參到心一境性，然後才能談得上開悟不開悟，這也是初禪的第一步。

再譬如說我們一般人學靜坐，或者天主教、基督教、回教的禱告，也都是要心一境性。譬如有人不用任何方法，只是閉目養神，思想來去也不管，一切清清楚楚，這個叫空心靜坐。至於它的價值與好壞，它的般若智慧與功力，我們暫且不談，這也屬於一種定，也要心一境性。甚至像哲學家、科學家，他們用思想研究一個問題，會專心到忘我的地步，心中除了他們的問題外，沒有任何別的雜念。道家有個詞，形容得很好，叫「精思入神」，精密的思想已經到了進入神話中那個神的境界，這也是一種定了。所以管子說：「思之，思之，鬼神通之」，用很專一的思想來思維，到最後突然靈感發了，什麼都知道了，這也是一種境界哦，接近初禪了！所以講，有成就的人都有他定的修養的一面，這樣給你們講你們就可以瞭解了。世界上所有的宗教和哲學，都要達到心一境性這個狀態，並把它變成習慣，忘記了時間和空間，永遠在那個境界。但是世界上誰做到了？有些人想錢、名利、男女，到了發瘋的境界，那也是專一啊，但那不是道，那是病態，他是走岔了路，我們叫他神經病。中國武俠小說有個名詞，叫走火入魔，那也是專一啊。所以佛說四禪八定是共法，是佛道以及外道共同的一個法和原理，但並不是佛法。我們用現代化的邏輯的辦法，把顯教、密宗給你們分別講清楚了，也告訴了你們心一境性的道理。現在回過頭來，看一下前面講的那些祖師們，他們證道非達到心一境性的境界不可。你們大家也在學靜坐，你們大部分不過是坐在那裏閉眼休息一下，等於睡眠，不是靜坐修道，大家要反省一下自己了。

我們前面介紹的那些男女祖師們，乃至中國一般修禪的，都是真正下過功夫後達到心一境性的境界的。不經過這樣的修證功夫而想要證悟成佛，那是絕對不可能的！沒有經過這樣的功夫，你一生所學都是枉然，沒有用。你可能會說，有些人智慧很高，像六祖啊，中國其他的禪宗大祖師啊，包括像有些密宗的大祖師們，他們似乎沒有經過這些經歷就悟道了，那是因爲他們多生累世所積累的戒定慧根基深厚了，在道理上一下就悟道了。注意哦！他們那個空是般若的空，不是空無邊處定的那個空；他們的心一境性是大乘的心一境性，比一般的心一境性要高很多，這是我們對心一境性的研究分析。所以我經常講，一般人都不懂，把顯教、密宗跟普通的佛的教理都分開了，其實，顯教就是密宗，密宗就是顯教，你懂了學理就明白這一點了。

中國有四個字「好學深思」，要深入研究。叫你證得空性，不是叫你不用大腦。修行證道如果不用頭腦，會越來越笨，來生變豬，豬也變不上，都變昆蟲了。這是很嚴重的事，不要搞錯了，往畜牲道去修了。正確的修持方法再加上時間，當你達到心一境性的境界時，你的身心，包括氣脈，當然要起變化。要達到那種境界，也許要幾十年，也許一百年，也許三、五天，這就要看各人的根器，看你前生所種的種子了。像釋迦牟尼佛在世的時候，很多弟子聽他說法後，當下就得阿羅漢果。唯識有兩句話：「種子生現行，現行燻種子」，多生多世修行的種子，生出你現在的情形，你身心的變化也許很快，也許很慢，不是呆定的。身心的變化也許伴隨著痛苦，也許伴隨著快樂，身體有時候痛苦，有時候是舒服，總之會有各種反覆的變化。前面講的西藏那些修行人身心變化的境界，很令人響往，但也令人望而卻步，「哎呀，我怎麼受得了那種苦行，我沒有那麼多功德啊！」

初禪——離生喜樂

初禪是「心一境性、離生喜樂」，心一境性我們剛講過了，那麼什麼叫「離生喜樂」呢？「離」就是對人世間的厭離心，對人世間有脫離之感，這是初步。然後，慢慢氣脈打開了，你可以得喜樂了。這個喜不是普能發了財，或者討了一個好老婆，或者嫁了一個好男人那種喜，是法喜充滿，無比的快樂。到了這個程度，你有分離之感，身心可以分離了。如果身體衰老了，不想留在人世間了，也可以馬上走，如果再想來，找一個身體投胎就是了。佛把什麼都告訴你了，可是一般研究佛學的人，甚至研究唯識學的人，只知道在嘴巴上講講四禪八定，而不經過各種各樣的修持，所以永遠不能瞭解佛法的深意。佛法越來越衰沒了，也就是這個原因。我們普通人懂了一點佛法的道理，或者有一點體會，也會很高興快樂。但這只是一種心理上偶然的反應，也是很好的，對現有的生命也會有幫助。但要想修證做功夫，這個是不算數的。你看那些有成就的祖師們，都曾經離開塵世去專修，也許即生成就，也許兩生，也許很多生，不一定的。如果走大乘的路線，修菩薩道，一方面有家庭，有事業，一方面還要修持，那需要大智慧，大功德，大氣派。修菩薩道要一邊入世做事情，一邊隨時有慈悲心，在大願，利世利他。這個比出世專修還要難，也許成就比小乘還要快還要大。

要達到初禪境界就要修持，或者叫行持，在大乘叫行願。行願所培養的功德必然會引發身心的變化。在密宗他們是用修氣修脈修拙火的方法。如果自己的拙火發動不起來，也可以用修火觀的方法。至於說哪種方法更適合你，沒有一個呆定的說法。但有一點，不管你是用什麼方法，要想有成就都需要修持自身的功德，這個功德包括自己心理行爲的轉化。功德到了的人，不修氣脈，拙火也會發動起來，四加行裏面的「煖、頂、忍、世第一法」的境界，也都會來。有些人初步有一點功夫，他的傲慢心就來了，而且脾氣瞋恨心就越來越大，越來越討厭別人，看不起別人，這樣就走向外道魔道了。所以說修定是共法，就是這個道理。孟子說：「人之患、好爲人師」，不是說不可以爲人師，傳道是應該的，但是要做到不受人家恭維，不被這些事影響了自己的靜修，所以這句話裏戒定慧包含了。如果你有功夫以後，更能反省自己，知道自己得到的一切，不過是衆生本有的自性功能，因而發起更多的慈悲心、佈施心，那就是佛法了。

同樣的道理，修密宗的人尋找上師，要對上師很嚴格的考察，如果一個人吝嗇沒有慈悲心，就不是一個好的上師。換句話說，上師對弟子也要作嚴格的考察，看這個人有沒有資格作學生。四禪八定加上佛法小乘境界，以及大阿羅漢的滅盡定，都不是究竟，這不過都是法塵影事而已。

欲界的喜與樂

現在我們討論的是真正修證做功夫的事，不是普通的學理，所以需要把顯教密宗融會貫通起來研究。如果拉開來講，這個課題涉及到人體生命科學的很多方面。但簡單的歸納起來講，「喜」是心理方面的境界和現象，「樂」是身體生理方面的反應。喜樂的境界有大有小，我們普通講的喜樂都是欲界的事。譬如飲食，看到好的菜，心裏很高興，就是喜，喫得很舒服就是樂。但喫飽了以後又生病，不舒服。如果拿男女作比喻就更清楚了，兩個人情啊愛啊抱在一起，有了性慾就性交做愛，就會高興、有快感，喜樂都包含在裏面了。男女性高潮的快感只有一剎那的時間，喜樂都過去以後，兩人身心都空空洞洞的，嚴重的甚至有虛脫的情況，因爲這是普通的喜樂。 一切衆生都有一個共同的目標，那就是離苦得樂，包括修道成佛也是這個目標。譬如欲界天人也和我們一樣，仍有男女飲食的慾望，他們交合還是五欲（色聲香味觸）之樂。但是與我們人相比，天人的修養層次高一點，他們的福報大一點，喜樂也比我們高一點強一點。欲界天分六層，人道以上的有四天王天、三十三天（忉利天），以及再上面的焰摩天、兜率天、化樂天，和他化自在天。以性這個問題來講，四大天王和三十三天的喜樂比我們高了，但是和我們人一樣，還是從「笑視交抱觸」中得喜樂。眼睛要看漂亮的，耳朵要聽好聽的，像「我愛你」啊、「達令」啊之類的，還要聞氣味對不對，還要接吻呀等等，總之身心都要接觸在一起。天人境界比我們高，福報比我們大，因爲他們的生理和心理結構與我們不同，至於說有沒有悟道，那完全是另一回事。在三十三天以上的欲界天，就不一定是笑視交抱觸了。焰摩天的天人是「執手爲樂」，手一握住就達到喜樂的最高境界了。再高一點的天人，連手、身體都不用接觸了，笑一笑就達到那個最高境界了。再高一點到化樂天和他化自在天，眼睛一看，甚至連看都不需要看了，意識一溝通就可以了。所以說天人境界比我們高，不像我們，要身心合一才能達到很短暫的一點點喜樂。我們人類的性交需要精氣神合一，比我們高一點的天人境界是精交，再高一點的是氣交和神交。所以說密宗的欲樂定的修法是欲界天天人的修法，不是佛法中最高最了不起的，但也可以變成最高最了不起的，那就要看你自己的智慧了。

這是爲了要讓你們瞭解禪定之樂而對一般的喜樂作的一個補充，要詳細討論的話，涉及到生理學醫學的知識，我們就省略了。

戴教授：到達初禪境界還有身見嗎？

懷師：到初禪還是有身見。你們要注意，我們現在研究的禪定境界都在講功夫這一塊，而有否身見是思想境界的問題。譬如我們很生氣，要跟人家打架，那時你可能忘了自己，暫時忘了身見。五見都屬於慧的見解範圍，不是功夫的境界，這個邏輯上的差別你們要搞清楚。再譬如你初步得喜樂的時候，都還在身心兩個方面，偶然也可以忘記身見。如果你能通過慧的見解真正忘了身見，你的初禪的禪定就會更大一點了。

李居士：色蘊、受蘊解脫了是不是就可以去掉身見了？

懷師：不一定，身見的根根在心意識的第七識上面。等於說你可能沒有性行爲了，但那並不代表你淫根已經斷了，因爲你心理可能還有性慾。

輕安的境界的喜樂

不同天人境界的喜樂，其程度也不同。在佛學中我們只是用喜樂二字來說明那種不同的感受，其實這兩個字並不能準確的表達那個境界，所以你們不要執著於這兩個字。「輕安」也可以說是一種喜樂，得到輕安境界的人，已經過了拙火發動的境界，但用輕安來描述那種境界，也不是很準確。初禪的喜樂比天人喜樂還要高，其實清淨的定境本身就是一種喜樂，而欲界的喜樂有點執著於其中的意思。打坐的喜樂與性交所發出的喜樂不同，打坐時，氣脈打通的地方就會有喜樂的感覺。

包卓立：輕安的境界有清涼的感覺，可是拙火發動不是暖的現象嗎？

懷師：暖是輕安的前奏，清涼也是輕安的前奏。宗喀巴大師在《菩提道次第論》裏說，你用功打坐時，頭頂有清涼之感，這個算輕安了。不過由頭頂發起的輕安有時會退掉的，如果清涼從腳底或者海底發起，一直通到上面就不會退掉了。這種都還只能算是小輕安，大輕安就不得了了，身體的氣脈拙火都過了，整個身體是輕靈的。所以說輕安有大小程度的不同，真到了廣大的輕安的境界是可以得神通的，身體可以飛了。一個月前，一個南普陀的和尚來看我，他在東南亞學了安那般那呼吸法門，和四禪的修行祕訣。據他老師說，身體某部位有覺受是初禪，某部位是二禪，某部位是三禪，某部位是四禪。他說這是南傳佛法。

我聽了笑一笑，不好講他對不對，其實也不能講對不對，真修安那般那呼吸法門，開始是鼻子呼吸，慢慢功夫深了以後就不用鼻子呼吸了，變成零呼吸了，到達那個程度，你身心的感受也不同了。等呼吸到達住的時候，就更不同了，再達到歇，就又不同了。所以說不能說他不對，但如果說這裏是初禪，那裏是二禪，那裏是三禪，那裏就是四禪，那就不對了。這裏爲大家總結一下初禪境界。要達到初禪喜樂的境界，需要經過很多修持和苦行，但是最重要的還是靠智慧，靠自己行爲功德的修持，靠轉變貪瞋癡慢疑的心理結使。借用中國古代大禪師的一句話，「一片白雲橫谷口，幾多歸鳥夜迷巢」，理路不通，道理不通，就會像迷巢的飛鳥一樣，找不到自己的窩了。有時境界會突然出現，可是要保住那個境界卻非常難。

二禪 三禪 四禪

二禪是「定生喜樂」。注意哦，雖然不談心一境性了，實際上還是心一境性哦。心一境性的境界很多，你可以定在空無邊處定，或者識無邊處定等等。心一境性了，自然就可以達到離生喜樂的境界，二禪當然還在心一境性的境界上，心本來就是清明的，所以進入二禪後就不提心一境性了，不過這個新的層次和境界又不同了。四禪八定的這個翻譯法歷代都沒有動過，大家都沒有異議，只有玄奘法師把「禪」翻譯成「靜慮」，把四禪譯成初靜慮，第二靜慮，第三靜慮和第四靜慮。不過不管是靜慮也好，定也好，都是從儒家《大學》的「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮」來的。這是學理方面，我們不再多講。定生喜樂，注意這幾個字，二禪這個「定」，有定的境界，比初禪大了，所生出來的喜樂也比初禪更進一步了。這個二禪的喜樂連佛菩薩，連那些祖師們也只能講到這裏，沒有更好的形容詞來解釋翻譯了。我們只能勉強地說，二禪的喜樂境界比初禪更清淨、更偉大。有同學曾經對我說：「我得了這個境界以後，好像過幾天就沒有了。」我說：「其實你都在那個境界裏啊！只是你自己不瞭解而已。」這好像一個窮人忽然挖到寶，高興得三天三夜都睡不著覺。慢慢錢越來越多了，他就不會睡不著覺了，這時的煩惱是怕錢少了才睡不著覺。

喜樂、輕安境界得到了，大家自己不知道。所以我經常用古人的一個比喻，一個人挖井，第一天、第二天……第一個禮拜，嚇，成績好得很，挖出好多泥巴。等你挖出一丈、兩丈深的時候，你就慘了，挖了好幾天才一筐泥，其實這個成績同你剛開始是一樣的，而且更深、更細、更難，只是你自己沒有感覺而已。喜樂的境界跟這個是一樣的道理。所以二禪定生喜樂比初禪更定，喜樂的境界更擴大、更嚴重了。二禪已是色界天天人的境界，包括三個層次：少光天、無量光天、極淨光天，都在光中。講到這裏，要提醒大家研究三界天人表。

前面討論的修行人做功夫的報告，尤其是修密宗的人的報告，都是與離生喜樂和定生喜樂的境界有關，禪定的喜樂境界和禪定本身的境界，包括四禪八定以及第九次第定，都是意識狀態所造成的。意識與五蘊配合，或者說與色陰、受陰、行陰配合，就會發生這種境相，這個原則首先要把握住。二禪的境界是天人境界，是意識狀態和受陰配合所產生的。三禪是離喜妙樂，包括少淨天、無量淨天、和遍淨天的境界。到三禪，已經超過了喜的境界，只有樂的境界。這種樂與欲界天的飲食男女之樂不同。四禪是「舍念清淨」，舍掉了煩惱、假想、妄念，這個已經超過了那些喜樂的境界。換句話說，有喜有樂還是受陰的感受，還是念的作用。有一點特別值得注意，如果拿佛學唯心的道理來看，色受想行識都是一念，到了四禪「舍念清淨」的境界，這些喜樂感受的念都沒有了，完全是清淨的境界。注意，清淨並不是空哦！這種清淨境界已到了色界天的最高層。配合天人境界共有九層，分別是福生天、福愛天、廣果天、無想天、無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天（也稱有頂天），不同天的三摩地境界也不同，但都屬於舍念清淨。普通人以爲心境清淨了，就是四禪的舍念清淨境界，這是完全錯誤的。須要說明的一點，舍念清淨不是空定，不是小乘的空定，更不是般若空的境界。另外，舍念清淨還是意識的境界，還沒有離開意識的作用。所以說三界都沒有跳出意識的範圍，你看，意識有這麼大。如果意識修持到能捨一切雜念妄想而得清淨，那也是很大的功德哦，但還不是佛法。所以說四禪八定是共法，是佛法與一切外道等的共法，道理也就在這裏。其實，做到舍念清淨已經很難了，一切神能、一切生命的特異功能，都還是從這些禪定出來的。普通人，乃至學佛的人，有幾個真修到了這個境界呢？四禪都離不開意識狀態，這一點要首先認識。這是四禪，下面我們討論四定。

空無邊處定

佛學的很多境界都有很微細的差別，比方佛學講到，唯識的無心位（這裏的心是指意識心）分五種：睡眠、悶絕、無想定、無想天、和滅盡定。無想定是三摩地的境界，無想天是無想定所得的天人果位。再比方密宗紅教講的「大幻化綱境界」，裏面提到五、六種中陰境界。人死後到投胎之前的這個階段是一箇中陰，是生死的中陰；從醒到睡眠是另一箇中陰；呼吸的出入氣之間是一箇中陰等等。所以中陰境界也有很多微細的差別。我們研究打坐、學佛、做功夫，就要學習認識自己定的境界。四禪八定裏的四定，就是四種三摩地的境界，屬於三界天裏的無色界，已經超越了色界。無色界，顧名思義，已經超越了物理（色界）、物質（欲界）世界，完全是精神世界的現象。 四禪八定裏面的四定，就是空無邊處定（也叫色無邊處定）、識無邊處定、無所有處定、和非想非非想處定。需要了解的一點是，從四禪到四種定，不一定是像樓梯一樣，非要一層一層上不可。你可以修空無邊處定進入初禪，再由初禪到四禪，或由初禪到三禪、到二禪或任何一個境界，都沒有一定的。不過，四種禪定的境界，在功夫修行的層次上不同，有非常微細的差別。那麼，空無邊處定的「空」是什麼呢？給大家作個比方，一個人學佛、打坐用功，有時候會說：「哎呀，我今天唸經唸咒，都不知道自己的身體了，好像進入了空的境界。」這只是偶然之間忘了色陰和受陰而已，還不是這裏講的空的境界。再比如，有人研究念頭之間顯現的那個階段，會說：「剛纔好像沒有我了」，實際上，一瞬間那個沒有我的境界也是受陰，仍然是意識範圍之內。所謂空無邊處定，確是一種空，硬是做到有個空的境界，當然離不開意識的指導。比方我們坐飛機，當飛到三萬公尺以上時，看到天空的那個感受。假想沒有坐飛機，而是你就在那個高空，這個空的境界，比較我們坐在這個房間裏空的境界，是完全不同的！這是一個物理的空的境界。空的力量很大，這個原理用於武器研究，就能造出毀滅性很大的原子彈。但是空也有生長萬物的功能，正如佛早就說過的，「空」包含了地水火風空覺識等七種東西。過去佛學講到這裏，大家都不從物理科學的角度研究，只是一帶而過了。

如果你真想修這個空無邊處定，打坐時，兩腿一盤，什麼都不管，將自己身體丟掉，進入地球外面太空的那個空的境界就可以了。這時你的意識當然還是清楚的。所以佛經翻譯時，也會把空無邊處定譯成色無邊處定。這個境界裏有光明，可是灰濛濛的，也可以有各種顔色，不一定是亮光，但有個光明的境界。等於我們在高空中看到的那個虛空，虛空也是個東西，但不能叫它物理的或物質的。這就是空無邊處定的道理。

識無邊處定

識無邊處定,這個名詞在佛經上只是提了一下,不管是顯教還是密宗,均沒有作詳細的解釋,好像忽略了,但是它很重要。識無邊處定是意識境界，連帶包括第七識及阿賴耶識的作用。這個識不是我們平常所指的：思想能感覺，耳朵能聽，嘴巴能說，眼睛能看等等意識相互配合的作用。識無邊處定的這個「識」，是精神境界的範圍，不是「空」的了。換句話說，空無邊處定是個「空」的境界，有個空，是虛空的境界；而識無邊處定是個「有」的境界。我們不用去觀，不用去觀想一個什麼佛像、空之類，而只是把我們的精神意識合於物質的作用，把它放到無量無邊的偉大境界裏頭，這個就是識無邊處定。換句話說，我們的身心都沒起作用，可是有個知性，知道一切，在虛空中有個虛空的知覺，都知道。這個是識無邊處定。宋朝理學家程明道（顥）有兩句詩講：「道通天地有形外，思入風雲變態中。」這位理學家也是講究靜坐的，也有其偉大的境界。這個境界接近識無邊處定，也可以說就是識無邊處定的境界，有思，但不是不是想。這是「有」的這一面，不落在空無邊處定的「空」的那一面。這個境界沒有喜樂，什麼氣脈也都不在話下了。

無所有處定

無所有處定，中國古代的大善知識們，花了很大的功夫才找到這個翻譯。從表面意思來看，「無所有」不就是空嗎？不是已經有一個空無邊處定了嗎？無所有，什麼都沒有了，對不對？這個無所有同「無想定」又有什麼差別呢？無所有不是什麼思想都沒有嗎？由此我們想起明末清初的大哲學家顧亭林的一個比喻。顧亭林也曾研究過佛學，他的理解是佛學沒什麼好研究的，它就是兩個桶，一個桶空的，一個桶有水，佛學就是把那桶水倒過來倒過去，倒來倒去還是那麼一桶水。乍一聽好像滿有道理，智慧高的人聽完只是一笑，你說倒來倒去還是一桶水，但到底還是兩個桶啊，一個是空一個是有，可見你不懂，還是個笨桶。

要修無想定，硬是需要用意識修練，把它變成無想、沒有思想，等於是把思想包住了、壓住了。修到無想還是外道，不過修到無想也不容易，無想定是色界天高層的天人境界呢。無所有處定比無想定還要高一點，是無色界的境界。無所有處定等於《莊子》第一篇<逍遙遊>裏描寫的一個境界，其中講到，北冥有條魚化爲鳥，從北極飛到南極。《莊子》這裏是比喻氣脈，講的是物理的變化，大家以爲他只是比喻而已，其實，他是比喻又不是比喻。<逍遙遊>的最後兩句是：「無何有之鄉，廣漠之野」什麼都沒有了。用佛法的四禪八定來講，這個講法就是無想的，無所有處定了。《莊子》這句話很妙，很有學問。「無何有之鄉，廣漠之野」，無邊的虛空，無邊際的空，這個地方什麼都沒有，初看起來和空無邊處定差不多，其實很不同。無所有處定是意識自然達到的境界。用言語只能表達到這裏了，需要大智慧才能瞭解。無想定是把思想排斥掉而達到無想，人的身心如木石，但有知性，知道自己這個時候是無想。在這個無想定的境界，這個知也是無想。得到無所有處定的境界也是很偉大、很了不起的。這都是三界天人的境界，當然已經超過物理現象的色界了。

這裏我們順便補充一個文學典故。一個人修到「無何有之鄉」的境界，連大沙漠都沒有了，當然還有自己，那個情景一定如唐朝大詩人陳子昂的一首詩所寫的：前不見古人，後不見來者，

念天地之悠悠，獨愴然而涕下。

中文字沒有那麼多的詞彙，所以只能用無想定、無所有處定等等，來描述這些不同的境界。釋迦牟尼佛十九歲出家，第一個學的就是無想定，以他的聰明和能力，修了三年才修到。然後他說這個不是道，就拋棄了。你說你不學這個，你學得到嗎？要達到這個境界不容易啊，這個境界的果報是無想天，那是無色界的高層呢！

非想非非想處定

再來就是「非想非非想處定」。非想，不是一般的思想，沒有了思想，不知道了。非非想，並不是不知道。

這個定境是什麼？與識無邊處定有什麼差別呢？非想就是說不用很強烈的分別意識思想，但是它有知，有知性、知覺。非非想，這個沒有空，也不談有，是這麼一個境界。嚴格講，這個同獨影境差不多。比如當我們睡下，將睡非睡的時候，或者走路時，一件事情忘記了，腦子裏忽然顯現出另外一個思想，不是用心來的，這個就是獨影顯現出來的意識境界，跟非想非非想有類同之處。再好比說,你很疲勞了，回家就靠在沙發上，說你沒有睡，其實你睡著了；說你睡著了，你又知道，叫你時你還會回答：「我沒有睡呀！」這也類似非想非非想這個境界。再舉例說，假設你觀想一個菩薩或一個佛，修到身心皆忘，但又不是很清明的時候，沒有用心，又好像知道這麼一個境界。所以觀想時也會產生非想非非想的境界。我們有時候修行作觀想，作曼陀羅，認爲到達了觀想成就，其實是落入這個境界裏，自己還搞不清楚。實際上觀想與識無邊處定是相通的。釋迦牟尼佛十九歲出家，先修了三年的無想定，修成後，講了四個字：「知非即舍」，知道這個不是道，只是一種功夫，用心理作成的功夫，它修得成就壞得了。因此他走了，找到更高明的老師，修這個非想非非想處定，又花了三年。修成後又是四個字：「知非即舍」，這個也不是道，還是心理造成的一種狀況，沒有離開意識思想。因此他又離開，去修其它的外道。接著他修了六年苦行，二、三十歲的人餓得像七、八十歲的老頭子，但苦行仍不是道。直到最後，拋掉所有這一切，證得菩提，那完全是另外一回事了，我們這裏暫時不講了。

現在我們研究這個四禪八定的境界，初禪、二禪、甚至三禪，都還未離開生理的色陰和受範圍，離不開氣脈的感覺狀態。到了四禪定的境界，已經不談氣脈了，氣脈已經通了。但是，達到這個境界是否就是成佛得道了？還不是。所以佛在《楞嚴經》上告訴阿難：「現前縱得九次第定，猶是法塵分別影事。」意思是說，現在，你就是修到九次第定，也還不過是意識的境界。「法塵」，與第六意識相對的叫法，包括一切思維、知覺、和感覺；塵，外面的灰塵，還不是本身。「分別影事」，心意識的分別所產生的，由思想功能變化而來的，還只是道的影子，不是道的體。釋迦牟尼佛當時對阿難講：你不追尋生命功能的本體，只在這些功夫境界上轉，距離道還呢！但是從另一個方面講，一切賢聖、阿羅漢，一切菩薩，他們的功夫都到達一定的境界了。當然有些禪宗祖師們，不走功夫的路線，直取無上菩提也是有的，這裏不談這個路線。但到底他們只是瞭解了最好的，最清淨、美麗的，真善美的一面。相反的，不是真善美的那一面你還沒有去見，沒有走完全程。要走過全程，必須要漸修四禪八定，任何一程都要走到，直到菩提，這纔是了不起的事。

阿羅漢的滅盡定

我們把四禪八定給大家作了一個簡單的介紹,下面爲大家講解一下小乘阿羅漢境界的滅盡定。

羅漢進入涅槃時，會跳到虛空現十八變給你看，完了以後，自己用三昧真火，在空中引起定中的火大，把自己化掉，不用汽油或瓦斯。羅漢成就最後走的時候有四句話：我生已盡，梵行已立；所作已辦，不受後有。 我所有的生命，到這一生已達到盡頭，該做的事已經做了，人世間欠的帳該還的已經還了，不再回來了，證得滅盡定，一切智慧都不用了。滅盡定是證得涅槃境界的一種現象，而涅槃是道體。以大乘菩薩、佛的境界來講，羅漢境界是「有餘涅槃」，並非佛菩薩境界的無餘涅槃。所以，羅漢進入滅盡定涅槃境界，八萬四千劫後非出定不可，出來以後重新修行，迴心向大，走大乘路線，最後成佛，得無餘涅槃。得了滅盡定還沒有跳出三界外，以禪宗來講，得了滅盡定是「擔板漢」，走到了「空」的一邊，還不能起妙有。換句話說，這個境界只能讓你避開八萬四千劫，最後出定，重新走大乘路線才究竟。得到滅盡定的人，氣脈當然已經通了，所以他可以調兵遣將一樣，隨意調動自己的四大，要想調動火大當然可以做到。羅漢分兩種，一種兼修神通，一種不兼修神通，所以羅漢不一定有神通。由此再回轉來看那些密宗祖師們，大部分都是走四禪八定小乘的路線，最後，充其量不住滅盡定的涅槃，往生他方佛菩薩的國度去了。對於這個苦難的娑婆世界，都有點逃避的味道，因此都被禪宗祖師們列入半吊子的範圍裏了。

四禪八定與四加行

四禪八定是共法，既然是共法，你要學佛求證形而上道這個本體，自然也離不開這個共法，你不要認爲是共法就看不起。不管是顯教還是密宗，都是從我們的根本老師釋迦牟尼佛那兒來的。釋迦牟尼佛本身的修證，就是從共法開始的，這是第一點要了解的。釋迦牟尼佛以後的那些密宗大祖師們，不管是紅教、白教、黃教、還是花教，都曾經過嚴格的禪定修持。他們記錄下來的那些境界，都屬於禪定的範圍，都離不開氣脈的變化。修氣脈修拙火充其量都是在初禪、二禪，最高不過三禪的境界，但這樣說並不代表做到這點很容易。這是第二點總結。前面講到很多人的入定經驗，像有名的憨山大師山上入家和在弟子家入定，慧持法師入定好幾百年，以及現代的廣欽老和尚入定的經驗。他們入定後身心皆忘，甚至不知道入定有多少天，都是靠引磬纔出定的。什麼都不知道的定境也有很多差別，一種是無想定，一種是無所有處定，一種是昏沉，不包括空無邊處定。空無邊處定還有空的境界。其實昏沉不是定，把它算作定境的一種是我講話的方便。那麼這些案例都是什麼定呢？是無想定還是無所有處定？還是昏沉定？現在一般人學佛打坐第一個困擾是思想停不了，好像每個人都想入定，其實你問他入定是什麼意思，他也不清楚。是不是什麼都不知道叫作定呢？難道佛法的目標就是什麼都不知道嗎？如果這就是佛法，那我還何必學呢？喫安眠藥就可以了，再不然學成木頭石頭一樣，那不是比我們講的那些定的境界還厲害嗎？山門外的那對獅子在那裏一千多年了，那是成佛得道了嗎？所以「定」是一個大問題。

我提出這些問題是叫你們參究，要大家懂得教理。光知道呆板的打坐而不通教理，就是外道，就是魔道。所謂外道就是「心外求法」，到本心以外去找佛法。所謂魔道就是被迷糊住了，被魔悶住了，自己不清楚自己在做什麼。再其次，像憨山大師、廣欽和尚那樣證到什麼都不知道，一入定就是好多天也很難啊！他們的氣脈總應該有點通了，否則，一個身體有障礙不舒服的人，別說入定好幾天，就是讓他連睡三、四十個種頭他也做不到。打坐不一定是「定」，打坐是練習進入一種定的姿勢。「定」的境界在佛法中也叫三摩地，舊譯中簡稱三昧。三摩地有很多種，所以佛講有「百千三昧」。衆生有八萬四千煩惱，可以進入對應某一種煩惱的三摩地。因爲煩惱不是有意修持來的，所以煩惱不叫三摩地，只有修持的成果才叫三摩地。比如作水觀的人，把身心都融化爲水的現象現前，那是水觀的三摩地；作火觀的人整個身心進入很深的定境，別人只能看見一團火光，火光裏面還有身體的形象，這是火觀的三摩地。

佛法真正的修定修止觀之路，與四禪八定有什麼關係呢？每一個禪定過程都有四加行的暖頂忍世第一法，因此彌勒菩薩特別講了一部《現觀莊嚴論》，講解四加行的重要。四禪八定裏面的四個定境，用現代的話來說，屬於精神狀態，跟生理有關聯但又不同。實際上四禪八定都沒有離開第六意識的範圍。籠統來講，可以說修氣脈、得初禪、二禪、三禪比較偏重於生理的色陰、受陰區域。四定修好了，你的氣脈一定也有一點通了，否則你無法得定。四加行是這些定的前奏，沒有四加行的基礎你無法得定。其實，暖頂忍世第一法，也在那個定境裏面，就好像我們今天晚上喝的湯裏面放了醬油、鹽、白糖、辣椒，你覺得很好喝，你也不會去管裏面是醬油還是鹽，或者別的什麼東西，其實那個湯包括了所有這些成分。

四禪與四定沒有什麼固定的搭配，四定其實也是一個方法，可用在四禪的任何一禪裏面。

憨山大師在五臺山入定，出定後好像忘記了一切，虛雲老和尚在終南山入定幾十天，也有類似的情況。根據我個人的經驗，有時候出定後連人都不認識了，你們沒有真實修持經驗，不懂。但是嚴格來講，這種定不是正定，屬於唯識講的昏沉的無心，等於一種睡眠和悶絕。憨山大師是明朝的大師，我不好公開講，你們文字上最好不要記載，記載了很多人要罵我的。我倒不怕罵，祖師自己也知道那不是清明的定境界。所以，你們不管是學密也好，學顯教也好，都要把般若中觀唯識三樣搞清楚。但是很可惜，一般人都把唯識當成哲學研究了，其實唯識是一個非常嚴重的講修證用的書。紅教六種中有,,我們有的同學修過紅教,紅教裏面講六種「中有」（生死中有、夢境中有、妊娠中有、禪定中有、法性究竟期、轉生中有）。比如說，我們人從死後到重新投胎是一段中有，這段的中有身也叫中陰身，死後靈魂重新投胎，變成胎兒出來。我們活著的這一段也是中有，從白天醒著到夜裏睡著了，這個中間又是一箇中有。所以我常常問一般參禪用功的人，你知道自己是怎麼睡著的嗎？注意啊，當你靠有枕頭上要睡著的那一剎那是什麼樣，你知道嗎？一般人聽了我的話就去注意了，結果又睡不著了。不注意呢，就又昏沉了，一般人就是這樣。

我們的念頭在夢與醒之間也是一段中有。一個念頭過去了，後一個念頭還沒有生起，有時候好像楞住一樣，這一段也是中有。我們呼吸一進一出之間也是中有，彌勒菩薩在《瑜伽師地論》裏告訴我們，有個「中間息」，指的就是這個。修安那般那修止息，我所以常常罵你們修數息觀都在亂修，不是叫你光數呼吸啊！又不是學會計！中有認識清楚之後，你就可以把握昏沉與散亂中間是什麼了。如果拿本體來講，散亂不是定，昏沉也不是定，散亂與昏沉都是本體來的，就好像黑暗與光明都是一個東西所變的。不過我們現在是講功夫，不管你本體不本體，黑暗就是黑暗，光明就是光明。那麼在黑暗與光明中間是不是也有一段中有呢？那個好像亮又好像不亮的東西是什麼？認識清楚這個，你就懂得用功了，上起路來就快了。

鐵牛定禪師公案

現在我用禪宗的方法，叫你們參一個公案，注意，不是參話頭。我特別把《大事因緣》這本書印了，希望你們大家注意。書中有這麼一個公案，有一位叫鐵牛持定的禪師，很用功，已經參禪很久了。有一天，大家在禪堂打坐，都很嚴肅，他老兄卻躺下來睡覺了。這可不得了，按禪堂的規矩，這樣做是犯規矩的，要打棒子，不是打屁股，是打背。嚴重的時候，一個香板打下來膀子就脫掉了。不過師父都有本事，馬上就可以給你重新把膀子接起來。如果沒有這個本事的話，千萬不要隨便拿香板打人啊！他師父曉得他已經領悟了，把他叫起來問他：「怎麼可以犯規矩呢？你說，你的心在那裏？」鐵牛持定就作了一個偈子：

鐵牛無力懶耕田，帶索荷犁和雪眠，大地白銀都蓋覆，德山無處下金鞭。

他說，我好像一條牛在耕地那麼辛苦，帶著身上的繩索和犁地的鐵犁，倒在雪地裏就睡了，整個世間都被一片白色覆蓋，德山師父向那裏打我呢？嘿！大悟了，不處罰了，你們參參這個公案。

凡夫定與頑空定

剛纔有同學問到，如果有人入定十幾天，醒來以後所有的事都記得，這算不算一種定？答案是，不一定。不過要了解這一點，需要看五蘊解脫的道理，這個我們馬上就要講到，現在只作一個初步的說明。佛在顯教的經典裏講到：「制心一處，無事不辦」。制心一處就是一種定的初步，凡夫也可以做得到。佛有一次作過一個試驗，叫國王找一位被判死刑的犯人來，令犯人頭上擺一盆洗臉水，手裏拿兩盞燈，如果犯人能三天三夜不動，油燈不熄，就恕犯人無罪。如果犯人頭動了，洗臉盆倒下來，油燈就會熄，犯人就失去了這次免罪的機會，就要被處死。這個犯人很感謝，結果三天三夜沒有動。所以制心一處，無事不辦也是一種定境，是凡夫的定境，也是一種功夫，不過不是般若，不是修道的禪定。所以，我常常說，任何功夫，不管是練武功也好、氣功也好，制心一處，無事不辦，假以時日，自會成功。

現在給你們講一個我個人的經驗。我二十多歲的時候，有一個階段，自己試驗頑空定的境界，這個境界不是無想定，不是空無邊處定，就是拿一個空的觀念，把其他都丟掉。結果，三個月以後，拿起筆來一個字也不會寫，所有寫過的書，看過的東西，也都忘記了。嘿！這個境界太可怕了。慢慢的，通過思想回憶，五天以後都恢復了。這個也說明記憶這個東西是非斷非常，你若想把它斷了，則什麼都沒有了，你要把它提起來，則什麼都有了。這些都是實際求證的經驗。總而言之，不要以爲進入定境就是什麼都不知道了，常入這種定，死後來生的果報是畜牲道，變豬，這點要特別搞清楚。 換句話說，你爲什麼智商主低呢？從科學的角度來說，這與腦有關，左腦的某一部分，如果長期不用，會達到白癡的境界，活著是白癡，死後變畜牲，這樣的修行不如不修。

另外，宗喀巴大師在《菩提道次第論》裏也再三提到這一點，大家要特別注意。但是你們不要聽了就不敢打坐，不敢入頑空定了。哎呀，我拜託你，你能入頑空定我還向你頂禮呢，你們是連頑空也頑空不了啊，尤其像那些腦筋時時刻刻活動的人，能做一天白癡也不錯。

# 第四章 五蘊解脫修證次第

---現代學佛者修證對話

前面講了五蘊以及四禪八定，現在我們講五蘊解脫和修證次第。我把《楞嚴經》的重點和祕密抽出來，取個名字＜增補楞嚴法要串珠修證次第＞。你們許多人雖然都讀過這個經典，但是怕都沒有注意到這些重點，因此就拿原文，帶領你們讀書。《楞嚴經》講五十種魔境，就是說修持走岔路的境界有五十種。現在人不知道，實際上，像國內氣功、特異功能，包括印度、尼泊爾歐美那些莫名其妙的修法，這些魔境，佛當年都已經講過了。大家看不懂，因爲翻譯用的是古文。其實佛說的都是有科學根據的。如果把五十種魔境配合現代科學，詳細作個說明，對人類的貢獻應該很大，但是沒有時間去做，這個世界人太多，讓他瘋一下也不錯。

色陰解脫與楞嚴大定

汝坐道場，銷落諸念，其念若盡，則諸離念一切精明。動靜不移。憶忘如一。當住此處，入三摩地。如明目人，處大幽暗。精性妙淨，心未發光。此則名爲色陰區宇，若目明朗，十方洞開，無復幽暗，名色陰盡。是人則能超越劫濁，觀其所由，堅固妄想以爲其本。（《楞嚴經》卷九---一七九頁。）

汝坐道場，銷落諸念，其念若盡，則諸離念一切精明。道場兩個字翻譯得很有趣。四十年前，一位中國教授在美國史丹福大學教禪學，他翻譯了很多禪宗典故寄到臺灣，要我給他修改。我看了就頭大。修改還不如自己寫！他是位老先生，怎麼給他改呢？當時我有個學生，年紀比我大，要是現在還活着，已經超過一百歲了。我這位學生曾留學加拿大，我說，你看英文，看完後告訴我內容。他看了就笑：「老師啊，他把禪宗祖師講的道場譯成了墳場。」我說：「他沒有錯啊。」他是沒有錯，他小的時候在中國大陸，一定看到過和尚給死人唸經，送到墳上，叫做「作道場」。所以他把道場翻譯成墳場了。他當然是錯了，什麼是道場呢？道場就是修道的場合，密宗叫曼陀羅或壇城。你今天在這個位置上兩腿一盤，或者打坐，或者唸佛，這裏就是你的道場。也不一定講打坐不打坐，所以佛告訴你，行住坐臥都行。不過，靜坐是求證道業方法裏面最重要的一個姿勢，尤其是盤腿跏趺坐，是過去、現在、未來諸佛採用的。所以這裏講，你坐在道場。你注意啊，他中文翻譯得太美了，很容易一下就讀過去了，每個人都認爲自己很聰明，不肯用心。「銷落諸念」，一切雜念自己不起了，注意不是你把它壓下去了。「銷落」等於下雪時雪飄下來自己化了，雜念都掉下來，雜念自己清淨了。「其念若盡」如果你所有的雜念都乾淨了，清清楚楚了，注意，我把念都解釋成雜唸了，到下一句就清楚了。「則諸離念一切精明」那麼你就內心清清楚楚，明明白白，這可不是雜念，不是妄想，很自然的，中間一個雜念都不上來，道家有一句話，「煩惱無由更上心」，此時，外界對你沒有任何影響，即使是一把槍頂在你頭上，你都沒有生氣和煩惱，來吧，打死就打死吧！比如參禪、唸佛、或唸咒，開始時雜念非常多，等你制心一處，專心到某個程度的時候，慢慢雜念沒有了，就連唸咒這一念也沒有了，一切離念，離開妄想。「動靜不移，憶忘如一。當住此處，如三摩地。」一動一靜之間，都一直保持雜念自然清淨的境界，沒有變動。一動一靜是講生活的形態，尤其是在家人，還要去辦公室工作，還要做事，在動中也要保持這種境界。或者趕快去辦公室一兩個鐘頭，處理完事情回來，再進入這種狀態。「憶忘如一」，不管你是用心去保持這個境界或者不用心去保持都一樣。這裏的「憶忘」兩個字，一個代表用心加上保持，一個不需要用心保持，它反正在這個境界中。「當住此處，入三摩地」，應該這樣入三摩地，這是定境。如果盤起腿打起坐來只是在禪堂有定境，放掉腿就什麼都沒有了，那不是修定，那是修腿。你們應該提問題啊，你們不提，那好，我幫你們提。世尊，有沒有一種方法可以求得制心一處呢？您老人家告訴我，達到這個境界氣脈是否通呢？答案是：不用方法。這個《楞嚴經》所講的「楞嚴大定」，等於《華嚴經》裏面講的「法界自性」。以我們中國話來講，要「體任天然」任是一切放下，連放下也不要，很自然就達到那個境界，這裏其實也是講專一，不過這個專一不像小乘，要加一個什麼方法或者念一句佛、咒子或者作一個菩薩本尊的觀想等。這裏是自然就達到的。體任自然，銷落諸念，在智慧裏，這就叫做「法界體性自性智」。當然你也可以走小乘的路線，那是別的法門了。從現代生理科學的立場告訴你，在這個境界上，氣脈一定寧靜，氣住就達到止息的境界，呼吸幾乎沒有了，但是還有一點，心脈也快要打開了，所以講心與物是互相影響的，氣脈不調和，色身四大沒有調好，雜念思想就不會停下來，氣就寧靜不下來，注意，佛對這個一點沒有明說，這是我加進來的，很值錢啊！

色陰區宇

「如明目人，處大幽暗。精性妙淨，心未發光，此則名爲色陰區宇。」佛他老人家真是很慈悲，又爲你作了一個比喻。他說，到了這個境界，就好像是一個眼睛好好的，沒有瞎，沒有近視，也沒有老花的人，被關在一個黑暗的房子裏，先問你們一個問題，你們有沒有被關到一個極其黑暗的房子裏的經驗？（有人答：「有，停電的時候。」師答：「關那麼一下下不算數。」）密宗有一個方法，叫「閉黑關」只准七天，房間不大，可以通風，裏面有牀鋪，有洗澡的地方，可能還擺一張桌子和椅子，當然還有佛像，你一個人裸體在裏面打坐，一點光都沒有，這是修眼通，也可以說是修天眼用的。處在黑暗久了，慢慢會有亮光了，那個亮光不是太陽光，不是月亮光，也不是燈光，是真實能看見的光哦！至於這種亮光在物理上叫什麼，我現在不告訴你們，要參考現在的物理學、光學的理論。佛是說你上面的這個境界，就好比是有眼睛的人處於黑暗裏，我給它加上褲子啊衣服啊，根據自己的經驗，把它形容得更仔細，你們不要被我的話騙住了。所以現在學佛不懂科學就免談了，佛都知道這些道理，不過，他老人家生活在兩千多年前，不是現在，如果現在他老人家再來說法，就會加上科學了。黑暗中那個隱隱的光是有相的光，不是自性的光明，不過於宇宙自性和你自性也有關聯。在黑暗的房子裏，什麼都看不見，可你心裏特別清楚。像我們原來帶兵的時候，最好的處罰就是關禁閉，不是正式坐牢，而是把你關在暗室裏，一點亮光也沒有，一點聲音也聽不見，普通人在這種情況下會怕哦，當然，如果把我關進去，那我正得其所哉，正好打坐。這時你的心孤零零的，只有個精性，心裏頭自己思想都很清楚，可是自性的智慧光明還沒有發出來。「心未發光」是說還沒有發智慧的光芒，無相的，心裏頭還沒有透亮，沒有大徹大悟的那種境界。「如明眼人，處大幽暗」那個黑暗裏的亮光是有相的光，是物理的作用。心光不是物理的作用，但是文字只能用光字來形容、來代表。

現在很多學密宗的人，動不動就把「心光」的光看成有相的光，都錯了，有個電影裏演中陰境界時，也用那麼一團光，我告訴大家，這樣理解中陰光，人就更難得度了。你以爲中陰時還真有一片光明來接你啊，有是有，是「心光」，不是有相的光。像我們常說：這件事情我沒有想通，突然靈光一現，我想出答案來了，這也是心光。佛說到了這個境界叫「色陰區宇」。色陰是身體四大（地水火風）加空大所變化作用範圍，還不是道，憨山大師在盤山頂上經行時，看到整個的海天和世界，在一片光明之中，那是生理變化，也是在色陰區宇。下面佛會講十種魔境，講修行過程中的岔路，十種還只是講原則而已，許多練氣功的人，也有一點心得，有時也會有清淨的心境，但很容易從這裏走到岔路上去，很容易入魔。魔者磨也，就是自己迷糊了。你說沒有外魔嗎？也有啊！外魔內魔一起來的。這也是在色陰區宇。如果能把十種陰魔配合現代醫理和物理講出來，是很大的貢獻。這裏補充兩點，要修一個閉黑關的關房很難，需要雙重牆壁，不能透一點光，但是空氣要流通。這是一。第二，其實，我們現在閉眼打坐就是「如明目人。處大幽暗」啊！不過不是在房裏頭，而是在爸爸媽媽借給你的這個身體的房間裏打坐。這都是在生理、唯物的範圍內轉哦，都還是色陰區宇的範圍。

色陰解脫 超越劫濁 「若目明朗，十方洞開，無復幽暗，名色陰盡。是人則能超越劫濁。觀其所由，堅固妄想以爲其本。」佛接着打比方說：如果像白天張開眼睛看東西一樣，一切都明明白白，清清楚楚，看到天空，看到空靈的境界了，這才叫色陰盡。在生理方面，現在氣脈完全通了，跳出了生理的範圍，這叫色陰盡。這段色陰的討論是講生理的，物理的，不蓋在無明中，發生光明瞭。到達這個境界的人，不再受這個物理世界及社會環進境的影響了，但是還沒有成佛證得菩提。爲什麼呢？因爲這還在妄想境界，心念想念還在。但是，也就是靠這個堅固妄想，才能達到這個境界。你若思想不堅定，學學就退道，那你還達不到這個境界呢？雖然這個不是道，不是菩提，可是功夫能做到這一點，那已經不得了啦！通過定的境界再加上般若的開發，你可以到達色陰盡了，不過這裏不用什麼方法，只是講銷落諸念，一切雜念都放下，一切都銷融掉，進入動靜不移，憶忘如一，這是修大乘菩薩的境界。在這種三摩地的定境裏，自然包含了四禪，至於說用那一個定，到這時，連四定這個念都要放下，四禪八定已經微不足道了。但是四禪定的經歷就在裏面了。所以大可以包小，但小不能包大。從欲界到無色界的三界，四禪八定，乃至小乘的滅盡定，都沒有離開第六意識的範圍。注意第六意識並不是什麼壞東西，轉了就變成妙觀察智，還是那個第六意識，重要的是看你怎麼用。《楞嚴經》裏面講的十種仙，壽可達萬歲，長生不死也都是靠這個堅固妄想，所以從作用的角度來講，堅固妄想作用很大。當然這還不是菩提道。

　 爲什麼我們有色陰區宇呢？因爲自從無始以來我們這個生命都在堅固之中，所以叫「堅固妄想以爲本」。我們的色陰區宇就是我們這個肉體色法。包括地水風火，我們一入胎，有了這個地水風火的生命，就有這個色陰區宇了，甚至入胎以前，生死中陰的時候也有，在唯識學中叫「法處所攝色」是在意識境界中，自己有個地水風水空的物質觀念。好比說，在夢中，本來是個夢，我們還是覺得有個身體，那個身體是法處所生的色，換句話說，自無始以來，我們認爲這個身就是我，身見很難忘掉。那麼身見又是怎樣來的呢？是堅固妄想來的。所以我們的身體就像一個牢籠一樣，把我們困於色陰區宇，就是雲門禪師所講，「中有一寶，祕在形山」被形體關住了，空不掉。要解釋色陰區宇，達到色陰盡，需要銷落諸念，那時就好比十方世界，一切幽暗都沒有了。但是用什麼方法達到這一點呢？大乘的方法不是四禪八定一步一步做工夫了，而是用智慧的解脫，就像永嘉大師所說的：「了因之所了，非生因之所生。「一步步做工夫，慢慢進去，那是「生因之所生」，所以永嘉大師的方法是不用方法，等於《楞嚴經》講的無門爲法門，這是真正的大祕密。一般人只是把這些當作是顯教的教理，這些都錯了。了因之所了，「了」就是了，放下就是了。換句話說如果用數學公式來表達，「道」就是「了」，「了因之所了」的「了」是減法，一減一等於零。零就是零。「生因之所生」的「生」是加法。在《圓覺經》上佛說：「一切衆生妄認四大爲自身相」，衆生都錯了。把四大肉身誤認爲是自己，  
「妄認六塵緣影爲自心相」，把六根六塵接觸的反應當成了自己的心，所以身心兩方面都認錯了。我們今天父母所生的四大之身和六根，都是第二、三重的影子，自性功能本來在那裏，沒有動過，所以《圓覺經》是很高的華嚴境界，本來也是佛境界。如果你真正認識到這個色身不過是四大假合之身，一切放掉，管他生也好，死也好，苦也好，樂也好，根本不去理它，那就是大乘根器了。

　 有人問這時氣脈通了沒有，有兩個答案。第一，你這句話本身就說明你堅固妄想的習氣沒有變。第二，告訴你，真的放下了，氣脈當然就轉變了。佛在《楞嚴經》第三卷就告訴你了：「返觀父母所生之身」，迴轉來看看父母所生的這個身體，「若存若亡」，好像有好像沒有，幾十年，或者一百年，隨時都會走掉，我們的身體不過是我們借住的一個房子，如果你真能明白這個道理，明白自身的體相，不妄認四大爲自身相，不妄認六塵緣影爲自心相，一切放下，就對了。問題是大家就是放不下。比如你們大家學佛打坐，眼睛一閉，坐在那裏，都是悶在牢籠裏一般，所以禪宗祖師罵人：「黑漆桶一團」，等於一個東西放在桶裏，蓋住了出不來。一般人打起坐來很難跳出色陰的範圍，動不動就在那裏做功夫，可見身體這個牢籠很厲害的，色陰的範圍很嚴重。如果你的心不在身體上搞什麼氣脈了，不爲它所轉了，就像《楞嚴經》一開始就告訴你的：「虛空生汝心中，猶如片雲點太清裏」，整個虛空在你心裏，猶如一片浮雲在太空裏一樣，那麼渺小，你的心、本體有這麼大，整個身體，整個世界有多麼渺小啊，爲什麼還要管這個身體呢？這樣你認識本來之後，再「返觀父母所生之身，若存若亡」，就是這樣的，本來空的。不管你是走大乘還是小乘路子，若真能轉化色陰，銷落到空了，於虛空合一，連虛空也銷落了，就像道家講的：「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」這時還沒有到家啊！「虛空粉碎，大地平沉」，就是打破色陰的牢籠了，算是色陰盡了。虛空粉碎，大地平沉是一個比喻，已經是虛空了，還粉碎什麼呢？地球都毀滅了，沒有時間空間了，更沒有肉體這些觀唸了，都打破了。

李居士：色陰盡的物理現象或者說標記就是「若目明朗，十方洞開」好像站在高山之頂，一切都看得清清楚楚，都是亮的，整個虛空都沒有障礙了，不像「處大幽暗」的時候，什麼都是黑的。

包卓立：「十方洞開」，這種境界是不是暫時的？不修就沒有了？像西藏有一些記錄，有的大法師曾經有一段時間可以看得很遠很遠，什麼都可以看見，但是過一段時間就沒有了。

懷師：真的達到「十方洞開」這個境界的時候，所有的脈統統都打開了，而且這種成就不是暫時的，至於你說的那個大法師的情形，他只是中脈打開了而已，還在色陰範圍。氣、脈、拙火都是色陰範圍。之所以跳不出來，是因爲無始以來自已的堅固妄想這個根根沒有破掉。道家「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」也還是在色陰範圍。破這個堅固妄想還是要用第六意識，還是用堅固妄想去破它，這叫以楔出楔。色陰區宇還包括生理，物理方面。下面講不同的東西了。

受陰解脫 超越見濁

彼善男子，修三摩提，奢摩他中，色陰盡者，見諸佛心，如明鏡中，顯現其像。若有所得而未能用。猶如魘人，手足宛然，見聞不惑，心觸客邪而不能動。此則名爲受陰區，若魘咎歇，其心離身，返觀其面，去住自由，無復留礙。名受陰盡。是人則能超見濁。觀其所由，虛明妄想以爲其本。（一八二頁）彼善男子，修三摩提，受陰盡者，雖未漏盡，心離其形，如鳥出籠。已能成就，從是凡身，上歷菩薩六十聖位。得意生身，隨往無礙。（一八六頁）「彼善男子，修三摩提，奢摩他中，色陰盡者，見諸佛心，如明鏡中，顯現其像。若有所得而未能用。」這裏文字用得很妙。講色陰區宇是從「汝坐道場」開始，這裏換成「彼善男子」了。在《金剛經》中，有善男子，善女人，在大乘菩薩境界，不管你是男是女，到了菩薩境界都稱童子，所以文殊菩薩又稱文殊童子。這裏佛說，諸位先生們，諸位兄弟們，修定修止達到色陰盡的境界，你見到一切佛的心就和我們的心一樣，一切衆生心等於一切佛的心一樣，這一點你看得很清楚，好像明鏡中的影像一樣。注意啊，這時你還在定中啊！在奢摩他（止）的境界裏啊，自己的每一個思想念頭，都像影像一樣飄過來飄過去，無所謂，好像是空的，很輕鬆。你們用功有時也會有這個境界啦。這時你自己覺得好像已經懂了，明心了，但還不能起用。「猶如魘人，手足宛然，見聞不惑。心觸客邪而不能動。此則名爲受陰區宇。佛作了一個比方，此時的情形，就等於我們在睡覺做夢，好像被鬼壓在那裏，心裏很明白起心動念都很清楚，但叫不出聲，手腳都在，也感覺得到，但就是動不了，被它壓得死死的，很害怕

爲什麼會有這樣的夢呢？因爲「心觸客邪」，有靈鬼，或者魔障，或者因爲身體裏有病，總之，都是邪氣碰到你的身體，而使你的心起這麼一個反應。這種情形叫受陰範圍。受是怎麼來的呢？無始以來，我們生命多生累劫，觸受都搞慣了，受苦、受樂、非苦非樂、喜憂，這些都是受陰解脫不了而來的。還沒有離開身見的作用。「若魘咎歇，其心離身，返觀其面，去住自由，無復留礙。名受陰盡。是人則能超越見濁。觀其所由，虛明妄想以爲其本。」

前面講到睡著了，被鬼壓住了，後來一下子醒了，鬼也沒有了，身體也不受壓了，這時身心可以分離，隨時可以把這個身體丟掉，要走就走，可以解脫這個身體了，功夫到了這裏，觸受都沒有了。等於道家講的陽神出竅一樣，不過道家講的陽神出竅還有一個影子，這裏連影子都沒有了，身心都無所謂了。此時，去住自由，沒有障礙了，要留在身體裏也可以，要走也可以。這是受陰盡。修行到這種境界的人，智慧打開了，觀念思想不會有偏差了，不會被小乘的五見（邪見、身見、邊見、見取見、戒禁取見）所縛了。色陰盡的時候是超越劫濁，不再被現實的物質世界所困住，不像二十世紀末二十一世紀初的這批人，被電腦等等這些物質文明所困。到受陰盡，超越了思想見解，得正見了。爲什麼會這樣呢？因爲我們無始以來的「虛明妄想」。色陰的時候，是被堅固妄想抓得牢牢的，到受陰，是被虛明妄想抓住了。好比說你坐在公園裏，思緒飛得好遠好遠，可能想到阿拉斯加去了，這就是虛明妄想。受陰境界有觸受兩面，有十種魔境，都是虛明妄想來的。要想妄想不虛明瞭，還需要小心用功。正如神秀大師講的：「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」

受陰盡得意生身

「彼善男子，修三摩提，受陰盡者，雖未漏盡，心離其形，如鳥出籠。已能成就，從是凡身，上歷菩薩六十聖位。得意生身，隨往無礙。」

受陰盡了，就好比是人睡覺不受夢魘壓力了，但不是成道，還沒有得漏盡通。六根都不漏了，一念不生，得無生法忍，念念清靜了叫漏盡通。普通天人有五通：「天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通，但沒有漏盡通。只有佛的弟子，小乘阿羅漢或者大乘的菩薩纔有漏盡通，尤其是大阿羅漢，得漏盡通，六根都不漏了。換句話說，不動心了，等於中國孔子講的對境心不起，起而不起，不是完全不起，起了也像是沒有起。佛說，到受陰盡的時候，雖未證得漏盡通的涅槃境界，但是心已經可以離開身體了。此時，要死就，要留也可以留。那個舒服程度就像小鳥出籠一般，到這個程度，當然比道家所謂出陽神高明多了。不過這個時候，壽命沒有盡，業力沒有完，如果想要早走，逃避痛苦，那是犯了殺戒。這是順便提到的。這時如同經歷了菩薩的六十聖位一般（六十聖位包括三漸次，十信、十住、十回向、四加行，十地，妙二覺等），對佛菩薩的境界都能體會了。這就比道家的陽神高了，天上人間任意寄居，隨便你的意思。寄居，只是掛褡一下，偶然住住。苦難的人世間需要我來就來一下。

想陰解脫　　超越煩惱濁

譬如有人，熟寐寢言。是人雖則無別所知，其言已成音韻倫次。令不寐者，鹹悟其語。此則名爲想陰區宇。若動念盡，浮想銷除。於覺明心，如去塵垢。一倫生死，首尾圓照，名想陰盡。是人則能超越煩惱濁，觀其所由，融通妄想以爲其本。（一八七頁）「譬如有人，熟寐寢言。是人雖則無別所知，其言已成音韻倫次。令不寐者，鹹悟其語。此則名爲想陰區宇。」這時佛又作了一個比喻。這個情況就好比是一個人睡著了說夢話，他自己也不知道自己在講話，可是他的講話話別人聽起來都能聽懂。達到這個層次的人，可以像菩薩一樣說法了，說的法與大菩薩、佛說的一樣，使沒有睡的人聽了他的話都懂了，可是他自己不知其所以然。你若問：「你怎麼會說出來？」這時他是自然就說出來了。所以，你不要輕視普通弘法的人，他雖然沒有到家，他講的話卻是菩薩的話。這是想陰的範圍，分析起來又有十條岔路。「若動念盡，浮想銷除。於覺明心，如去塵垢。一倫生死，首尾圓照，名想陰盡。是人則能超越煩惱濁。觀其所由，融通妄想以爲其本。」浮想也就是妄想。如果心念如如不動，任運自在，一切妄想都沒有了，塵垢都洗去了，一念不生，悟了，生也無所謂，死也無所謂，爲了度畜牲，就去投畜牲道，要走就走，這叫一倫生死。這時，從頭到尾都是圓滿清靜的。修到這裏，就是想陰盡了。修到這裏，一切煩惱都沒有了。前面講過，妄想有堅固作用，虛明作用，而我們之所以有想陰，是因爲妄想的融通作用。所謂融通，就是融會貫通的意思，融會貫通了，則一悟千悟，一了百了，此心「一念不生全體現」，平常什麼都明白了，像大明鏡一樣。我們一般人都受想蘊的控制，隨時都被控制着。但是平時思想用在對自己身體的堅固妄想方面，很嚴重。有時候也會有虛明妄想來。有時候看佛經修持，忽然有所領悟，似乎很解脫了一樣，那個就是屬於妄想的融通作用。

在想陰區宇，已經得意生身，自己可以自由來去，但還不能成形，而且生死也還沒有看通，還在現在這個身體裏，等到想陰盡的境界，對六道輪迴、生生死死都無所謂了，生死涅槃等空花。含光默然不管時間長短，現在大家打坐至少可以瞭解什麼叫身心（思想的心）分開了。你閉眼打坐，好像被關在黑桶裏一般，身體不動，思想來來往往、昏昏擾擾的，但是慢慢的，你可以把身體六根和思想往來分清楚了，能隨時清淨自己的思想念頭了。有了這麼一個基礎，即使心仍然被蓋在這個肉體裏面，能夠這樣清靜的人已經很少了，很不錯了。有了這個認識，估計你還聽得進我們這個五蘊解脫的課，否則是聽不進了。你們大部分人都是閉眼打坐，照古代嚴格的講，打坐並不完全是閉眼，眼睛應該是微微張開的。後來道家對這種方法叫「垂簾」，眼睛的上下眼皮，等於窗簾一樣，閉三分之二，留一點縫。根據古時候佛經的翻譯，做白骨觀也好，安那般那呼吸法門也好，都要眼觀鼻，鼻觀心。就是說眼睛三分之二關閉起來，看着自己的鼻尖，而鼻子與心窩子對成一條直線，然後不管眼睛，迴轉來觀自己的心念。另外嚴格地講，小乘修法是半閉眼睛看前面三步距離的地方，大乘修法是開眼對着前面五、六步的地方。

　 使眼睛去看的這個注意力是意識，我們一般人習慣性的會把眼識和意識配合起來去看。如果是開眼打坐，要把眼睛的意識拿掉，眼珠子開着，但沒有看，這種方法與閉眼的感受不同。你們平時閉眼打坐習慣了，讓你開眼你還受不了呢。如果你訓練自己把眼識拿掉，那你對於身心分開，思想與身體分開的體會就會比較清楚了。

這樣眼睛半睜半閉，用中國字來形容叫「含光默然」，那個樣子就像健康嬰兒睡覺那樣，眼睛有一條虛虛的縫。注意，只有腦力、神充滿了才做得到這樣，對現代人來講，我主張閉眼打坐，什麼道理呢？因爲現代人用眼用腦太過度，神都不充滿，開眼打坐容易把氣神都提到腦上，算不定搞出毛病來，把神經搞錯亂了。爲什麼眼睛要這個樣子？你看佛菩薩塑相都是這樣。我告訴你，比方借用道家的煉精化氣，煉氣化神來說，神充滿了，你想閉眼都閉不住，自然會開開。但是眼睛開開並不是看哦。我不叫人走這個路線，因爲普通人會習慣性地往前面看，這就不對了。有人打坐，在那裏規規矩矩地「眼觀鼻，鼻觀心」。我做給你們看，你們注意我的眼睛，它慢慢變成兩個眼珠向上去，前面一條白的線出來，這樣是不對的哦，這還是有意在看，是把眼睛硬拉到上面去看，這樣都會使精神出問題，是一種病態。你們用這個方法很容易這樣出問題，理由等一會兒告訴你們。眼睛巧妙得很，你們身心有時候觀照不清楚，就有這個毛病，所以在講行陰之前補充講一下。

七處徵心 八還辨見

這個是順便帶到，也是很重要的事情。廣東韶關六祖道場南華寺，我們有同學從那兒回來跟我講：「哎呀！那真是大祖師！我們拜下去，他的眼睛好像在注意我們一樣，我們換一個地方站，他的眼神好像就會跟着我們換一個方向。」你要曉得他的肉體眼睛是半開半閉的，佛菩薩塑相也是這樣，這可是個大關鍵哦。《楞嚴經》裏佛開頭就講兩個要點，「七處徵心」，跟阿難討論「心」是個什麼東西，心在哪裏？七次往返討論心的問題。佛說心不在外，不在內，也不在內外中間，不在虛空，也不是不在虛空。換句話說，心也在內，也在外，也在中間，也在虛空，也不在虛空，無所在也無所不在，全體內外、心物一體都是一個心的作用。所以你若真明白了這個心的道理，就不要守着自己這個肉體、和這個思想意識心，這些都算不了什麼。

《楞嚴經》已經把這個大祕密告訴大家了，你們也都讀過《楞嚴經》，只是就這麼讀過去了，都沒有看懂。一般法師們講《楞嚴經》，也都是像鸚鵡學舌傳聲筒一樣的過去了，我們很多同學在外面講《楞嚴經》也是一樣的情況。不過，即便是傳聲筒，也還是了不起，還是有功德的。

《楞嚴經》開頭講的第二個要點是「八還辨見」。八次辯論「看見」這個「見」字的道理，佛特別用眼睛來講這個道理，我們開眼可以看見光明，那是因爲宇宙裏有光，像太陽光、月光、星星的光，還有人造的電燈光等等。佛問阿難：「瞎子能看嗎？」阿難說不能看，佛說：「你錯了，瞎子也能看。看到裏面黑洞洞的，不像我們看到外面這個樣子。」開眼見光，閉眼見暗。這樣來回有八次辯論。佛就告訴阿難，明來暗去，暗來明就去，現象的變化是無常的，但能見明見暗的那個能見的東西，不在明暗上面。有人說，佛說的不如現在詳細，不如現在科學，那是亂說。當今科學雖然很詳盡，但對很多事情也還沒有定論。佛是兩千多年前講的，那真是了不起。你們現在學佛經很容易有主觀成見，不像我們當年看這些經典，那是完全聽他的，然後用自己做試驗，把自己的主觀都拿掉。佛說，你把光明還給太陽、月亮、星星，把障礙還給牆壁（如果是一張紙擋住你了，就把障礙還給那張紙），把一切都還完了，但還有一個東西沒有辦法可以歸還的，也沒有辦法還給虛空，那個東西不就是你那個能見的嗎？這樣分析完了，佛講了四句名言「見見之時，見非是見，見猶離見，見不能及。」見道時，明心見性的這個見不是眼睛看見的見，見道的本身不是物質的東西，離開物質的東西，離開現象的東西，不是眼睛看見的見所能達到的，這是談形而上的見。那麼佛爲什麼在提出七處徵心以後就提出眼睛談「見」呢？道家有一個最古老的經典，姜太公的《陰符經》，也有人說是姜太公的師父作的，到底如何不知道。《陰符經》就講「機在目，機在心」（眼心之機也），眼睛是心的開關，當我們休息好了，睡醒了，眼睛就要打開，做白天一切的活動。等疲勞了，就要走入黑暗狀態，走入陰境界，就閉上眼睛睡眠了。一陰一陽都在眼睛這個機關裏，所以開眼見明，閉眼見暗。這兩句話可以用來修道，也可以是世法大政之治，大謀略的哲學。「機在目」，外面要觀察清楚，「機在心」，應用之妙就在於你的思想心了。爲什麼講到這裏呢？因爲前面講到一念之間有堅固妄想，有虛明妄想，還有融通妄想，大家平時都沒有看清楚，《楞嚴經》把這些言語文字表達不出來的祕密都告訴你了。眼睛能見色，見一切物理的現象，但是還有無表色，還有理念世界，那就不是物理的現象了，但與眼睛也都有關聯。講這些就是告訴你們，不能光聽色受想陰的理論，要自己試驗。現在要講行陰了。

行陰解脫 超越衆生濁

彼善男子，修三摩提，想陰盡者，是人平常夢想消滅，寤寐恆一。覺明虛靜，猶如睛空，無復粗重前塵影事。觀諸世間大地山河，如鏡鑑明。來無所粘，過無蹤跡，虛受照應，了罔陳習，唯一精真。生滅根元，從此披露。見諸十方十二衆生，畢殫其類。雖未通其各命由緒。見同生基，猶如野馬，熠熠情擾。爲浮根塵究竟樞穴。此則名爲行陰區宇。若此清擾熠熠元性 ，性入元澄，一澄元習。如波瀾滅，化爲澄水，名行陰盡，是人則能超衆生濁。觀其所由，幽隱妄想以爲其本。（一九七頁）

行陰區宇前的想陰盡現象「彼善男子，修三摩提，想陰盡者，是人平常夢想消滅，寤寐恆一。」修定修慧到想陰盡的時候，平常就沒有夢與想了，等於《心經》裏講的「遠離顛倒夢想」。夢就是想、想就是夢，夢、想消滅以後就清淨了，而普通人不是在做夢就是在思想。這裏講的「沒有想」是真的一念不生，是自然的一念不生，不是壓下去的，壓下去就是無想定了。到這個時候，「寤寐恆一」，清醒與睡眠一個樣，這就很難懂了，一定要實際修持到那個境界才瞭解。三祖僧璨禪師的《信心銘》就講：「眼若不寐，諸夢自除，心若不異，萬法一如。」如果你瞪着眼不睡覺，自然就沒有夢了，如果你心沒有分別沒有變異，也就萬法如一了。這裏的「夢想消滅，寤寐恆一。」是想陰盡的境界，只有到了想陰盡的人才曉得行陰，行陰是很難懂的。「覺明虛靜，猶如睛空，無復粗重前塵影事。」到這個時候，纔是靈明覺知之境，永遠清楚，永遠清淨。佛作了一個比方，說這個時候就像萬裏無雲，永遠是晴空萬裏那個樣子。用中國文學來形容它，就是「千江有水千江月，萬裏無雲萬裏天」。這時身心沒有粗重的感覺，很輕靈。這時也還能像普通人一樣做事。思想嗎？也可以！但是我們普通人做事都負擔很重，很粗重，而到了這個時候不管是喫飯也好，高興也好，罵人也好，都飄飄的，像做夢一般，又不是做夢。以前的事情也都像影子一樣。「前塵」不是以前的意思，現在所有的也都是前塵，我們睜眼閉眼看的，心裏想的，都是前塵影事。「觀諸世間大地山河，如鏡鑑明，來無所黏，過無蹤跡。虛受照應，了罔陳習，唯一精真。」這個樣子想陰清淨了，就慢慢進步了，看一切世間，整個物質世界，整個地球，山河大地，一切事和物，此心是「心如明鏡臺」「如鏡鑑明」，完全清清楚楚，心不會被黏住，一切用完了就了無蹤跡了，心中還似明鏡一般。我們普通人想陰沒有盡，自己隨時都會被自己的思想騙住。《楞嚴經》不用騙這個字，而是用黏，像漿糊粘住那樣，普通人那個思想的灰塵一來就粘住了，慢慢越積越多，明鏡就不見了。想陰盡的人，一切灰塵來了都無法黏了，一下就溜過去了，連一點影子都沒有了，永遠「虛受照應」。那麼這時他還是起作用嗎？沒有想陰的人，作用比我們普通凡夫還要大，智慧還要高，更清明，只要一來就有反應，所以有時候你一起頭講，下面的結論我就已經很明白了，不用等你講完。所謂「虛受」就是像鏡子照東西一樣，「物來則應，物去不留」，一切都照應，都有反應。但過去了就過去了，沒有留。「了罔陳習，唯一精真」。這個翻譯太高明瞭。「了」就是明明瞭了，「罔」就是恍恍惚惚，一切事情都是不實在的。「陳習」就是無始以來陳舊的習氣，拿這一生來講，從小到大我們這個陳舊的習氣都是想陰的連續作用。想陰過了，習氣就真可以轉了。「了罔陳習」，是說不會被思想騙了，現代人經常講的「理性」也是思想。「唯一精真」的這個精，不是男女性交出精的那個精，這個精是形容詞，就是中國人講的精神的精。這裏是說到了這個時候，唯一那個精，是真的。真正的精就是心中很清明，沒有雜念，沒有昏沉和散亂，什麼都很清楚，那個是精真。色陰境界與醫學、生理學、解剖學，生化都有關係，受陰與神經系統，呼吸系統、五臟六腑、荷爾蒙系統都有關係。講到想陰解脫，「了罔陳習，唯一精真」就完全講到腦裏面去了，腦裏面的細胞都要起變化了，起真空爆炸式的變化。真精可能是間腦這部分起變化，這都是真的哦！我可不是在亂說。講到想陰盡，才知道行陰之難懂。整個太陽地球月亮的轉動，就是個行陰的作用。像我們思想停不了，感覺停不了，也都是行陰的作用。你今天還活着，還沒有死，這也是行陰的作用。甚至你死了以後進入中陰，再輪迴，那也是行陰的作用。再比如我們一生下來就要睡覺，也是行陰的作用。道家講打通任督二脈，我經常笑大家，叫你們不要有意去打通，他本身就是通的，它也是行陰的作用。這行陰最難辨，可是佛兩千多年前就講了，但是也還是沒辦法表達，尤其是這本經，翻譯成那麼優美的中文，就更難懂了。

行陰區的宇的魔障

「生滅根元，從此披露。見諸十方，十二衆生，畢殫其類。雖未通其各命由緒。見同生基，猶如野馬，熠熠清擾。爲浮根塵究竟樞穴。此則名爲行陰區宇。」達到唯一精真以後，你在那個定的三摩地境界裏，對於生與滅的根本就很清楚了，某人要死了，會投胎變豬，或者會昇天，對這些物理的變化都可以看得清清楚楚。這些都是定中的境界，這個定並不是故意打坐纔有的，你本來就在定中嘛！這時候你能「見諸十方，十二衆生」東南西北、東南角、東北角，西南角、西北角，上下一共是十方。一般我們都講六道，《楞嚴經》是講十二類衆生，若有色（有形有相的），若無色（沒有形象）都包括在裏面了。這時「雖未通其各命由緒」，雖然還不能完全看清一個人生命之來源，但已經能夠「見同生基」，能看到我們一切衆生的共同生命後面有個動力，已經能看清生命輪迴轉動的能源。這個生命能源「猶如野馬」野馬是引用《莊子》的，野馬不是一匹馬，是陽焰，虛幻的煙，好像有又好像沒有，所以莊子說「野馬也，塵埃也，生物之以息相吹也。」拿現代比喻來講，好比說原子彈爆炸那個動力，好像有又好像沒有。但是一旦爆炸了，那個威力就大了，有聲音、有亮光、還有味道，你聞到還會死，色聲香味觸都有。佛經用了這些文學翻譯，現代的人，不把它當成野馬野狗才怪呢！講到「各命由緒」，給你們講個故事。大阿羅漢可以看到每個人生命八萬劫以前的事。有一次，有一個人向佛要求出家，舍利佛這些佛的大弟子們就在門口把他攔住了，吵了起來，不許他出家。佛在屋子裏打坐，問他們吵什麼，舍利弗說：「世尊啊，我們看了，這傢伙八萬劫來都沒有結佛緣，不能出家。」佛就笑了，「你們這些羅漢功夫修養只能看八萬劫，他八萬零一以前是條狗，同我結了緣。那時我是緣覺佛，已經涅槃了，人家給我立了塔，供舍利子。這時候，上面有人屙大便掉在這隻狗的尾巴上，它被驚跑了，尾巴一搖就把大便甩到了我的塔上，就是這麼個因緣，它就是可以出家了。」大便是狗最好喫的東西，所以那也是供養。生命的那個能源猶如陽焰一樣，它「它熠熠清擾」像閃電一樣，閃得很快，力量很大，很清，可是也很擾亂。熠熠就是形容有亮光的，嘩嘩閃的意思。這個生命能源是「浮根塵究竟樞穴」。浮根塵就是我們這個生命，我們的眼耳鼻舌身五根。這個生命的中樞有個動力在動，這個動力，或者說這個行陰很厲害，這個東西不是思想。你打坐修到一念不生，或者念念清淨，你身上的任督二脈，十二經脈還在轉動，心臟還在跳動，這個作用就是行陰區宇，就是動能。這個中文翻譯得實在是太美了。翻譯這部經的人是宰相房融，被下放到廣東，就翻譯了般刺密帝帶來的這本經典。

莊子之所以用野馬這個詞，也是有道理的，野馬這個東西是會亂跑的，塵埃也是用來形容野馬的。講到這裏有兩點需要注意。第一點，「爲浮根塵究竟樞穴」，佛在這裏講得很隱晦，但很有道理。我們人類的整個生命在腦部，所以我在《靜坐修道與長生不老》書中講，人蔘就像我們人一樣，它的倆個根根在土裏，兩隻腳從上面長出來，人蔘一千年會變成人形。對我們人來講，我們的土是頭頂上的虛空，兩個腳就是人蔘兩個叉子，所以我們一切都在這個腦部。下面男女生殖器是神經末梢，整個中樞神經在頭部。佛講那個動力，「爲浮根塵究竟樞穴」用的非常高明，所以那個生命的動力與我們的腦子關係很大。究竟樞穴大概等於我們現在講的間腦，所以道家講靈魂是從頭頂上出去，但這個並不是肯定的。

第二點是，對應行陰區宇也有十種魔障。前面講過色受想陰，每一陰都對應有十種岔路，十種魔障。有人說怕打坐，因爲怕走火入魔。告訴你們，你不用功的話，魔還不屑來看你呢，這些魔障你不用功還出不來呢。就好像一個男孩子被女孩子看上，那還不容易呢！講到魔境，有四句重要的話：「不作聖心名善境界，若作聖解即受羣邪。」

如果你自己認爲那些境界沒什麼了不起，心裏不執著，就是好的：相反就是入魔了。這四句話是要點，佛講到每種魔境都要重複說一遍。所以我經常告訴你們，不管碰到什麼境界，都要記住《金剛經》上的一句話：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」換句話說，你若用得好，對魔境不執着，不被它騙走，魔境是你進步的一種考驗，是一種好事情。等於我們做人、做事業，如果沒有艱難困苦你就不會有進步。受到艱難困苦，你仍然不被魔住，那你就超脫了。「若此清擾熠熠元性，性入元澄，一澄元習，如波瀾滅，化爲澄水，名行陰盡。是人則能超衆生濁。觀其所由，幽隱妄想以爲其本。」這個有動力的行陰很清，可是也很擾亂，它無形無相，可是又有一點形象，有一點影子，好象黑夜裏一點亮光，它似亮光又非亮光。如果這個根本源頭的性質不動了，好象沒有波浪的，永遠乾淨，一澄到底的水那樣，就是行陰盡了。這時候沒有呼吸了，很久纔有一下，但不是死了。這時可以超越衆生濁了，他要發願來這個世界就可以來，不發願就可以不來，可以定在那個境界。「觀其所由，幽隱妄想以爲其本」，這也是一念起的作用，這個念很難懂了，等作結論時再說。「幽」就是看不見的，「隱」就是人世間看不見的，這個妄想有這麼一個功能，看不見也摸不着。在這種境界定久了就可以解脫了。光理論懂了還不行，還要功夫到，上面講到行陰，其實想陰、行陰，識陰都講了，說到底，五陰就是一念，一個人如果能夠把自己一念五陰檢查出來，那就不得了啦。

識陰解脫 超越命濁

彼善男子、修三摩提，行陰盡者。諸世間性，幽清擾動，同分生機，倏然隳裂，沉細綱紐，補特伽羅，酬業深脈，感應懸絕。於涅槃天，將大明悟。如雞後鳴，瞻顧東方，已有精色。六根虛靜，無復馳逸。內外湛明，入無所入。深達十方十二種類，受命元由。觀由執元，諸類不召。於十方界，已獲其同。精色不沉，發現幽祕。此則名爲識陰區宇。若於羣召已獲同中，銷磨六門，合開成就。見聞通鄰，互用清淨。十方世界及與身心，如吠琉璃，內外明澈。名識陰盡。是人則能超越命濁。觀其所由，罔象虛無，顛倒妄想以爲其本。（二○四頁）汝等存心。秉如來道。將此法門，於我滅後，傳示末世。普令衆生覺了斯義。無令見魔，自作沉孽。保綏哀救。銷息邪緣。令其身心入佛知見。從始成就，不遭歧路。（二○九頁）

識陰區宇前的行陰盡現象「彼善男子，修三摩提，行陰盡者。諸世間性，幽清擾動，同分生機， 倏然隳裂，沉細綱紐，補特伽羅，酬業深脈，感應懸絕。於涅槃天，將大明悟。」這裏和前面一樣的，你都還在那個定慧等持（平等保持）的三摩地境界，現在新的翻譯也叫三摩鉢地。現在講到行陰盡了。其實呢，如果你真正懂了般若《心經》，「無無明，亦無無明盡」，你就知道，也無所謂盡與不盡，行陰也是本體的功能，重點是你要轉化它，就好象一個機器在轉動。所謂轉化就是把它停住，其實也不是停住，就是非常慢，靜態的意思。慢其實就是很快。好比說以物理學的原理來講，宇宙運行速度很快，可是我們感覺起來卻很慢。所以行陰盡是這麼個意思，當然無所謂盡與不盡，這裏之所以用「盡」這個字，是爲了講話方便。世間萬有生命的就是行陰的作用，「幽清擾動，同分生機」是形容行陰的動性。所謂「幽清」是說它是看不見的，但有個東西在起作用。所謂「同分生機」就是說在沒有成佛以前，大家都共同有這麼個東西，這就是業力，也叫業氣，也就是投胎、轉胎這個東西。「同分」就是共業。顯教一般叫業力，一股力量的意思，密宗比較注重形象，叫業氣。這時，行陰「倏然隳裂」，啪！一下就打開了，破掉了，就好像物理上講的爆炸開了，與虛空合一了。這裏這個倏然用得很好。「沉細綱紐，補特伽羅，酬業深脈」是說，行陰平常都沉得很深、很細，像螺絲釘釘在那裏，無法轉動，都生鏽了。「補特伽羅」就是生命一出來，就有的那個我執，我們入胎覺得有個我，剛生下來的嬰兒也覺得有個我，雙胞胎也會搶奶喫，都是隻管我，不管他人。爲什麼叫「酬業深脈」呢？這個我執是天生俱來的，也就是業力形成的第七識這個我，在世界上輪迴，善有善報，惡有惡報，不善不惡有不善不惡報，都是業力，所謂輪迴就是還那個業力。這個東西像脈絡一樣很深，停不了的，所以叫「深脈」並不是說真的一條脈，是形容它像一條脈。現在倒轉來講，中陰身其實就是業力形成的，中陰身就是幽清擾動，沉細綱紐的那個東西。所以修行人，如果不能把業空掉、切斷的話，死了以後還會反覆，還有報應，該投胎你就躲不掉，還是要來，就像磁石吸鐵一樣，一感應就把你吸過來了，你就入胎了。這裏是說你修行到這一步，行陰盡功夫到了，「感應懸絕」，能夠隔離開來，自己作主，不受業力影響了，這時你「於涅槃天將大明悟」快要開悟了。修行到這裏最難了，行陰難看清楚，不是光靠知識就夠的，非功夫到不可。所謂功夫到，並不是另外產生個什麼，那個清淨的涅槃境界是你本有的，涅槃就是自性那個境界，常樂我淨，不生不滅。講教理的人說：禪宗有人蔘話頭開悟了，那是你所理解的那個悟，你要功夫真悟了，非到行陰不可。當然五蘊裏最重要的還是想陰，想陰一念空了，行陰慢慢跟着就上了，所以五蘊中想陰在中心，很厲害。想陰與第六意識有關，你要第七識無我，還是要靠第六意識來轉，玄奘法師《八識規矩頌》說「六轉呼爲染淨依」，凡夫叫染依，會染污一切善惡，第六意識想陰轉清淨了，才能轉成淨依，才能進入行陰，把第七意識轉了。

從行陰到識陰「如雞後鳴，瞻顧東方，已有精色。六根虛靜，無復馳逸。內外湛明，入無所入。深達十方十二種類，受命元由，觀由執元，諸類不召，於十方界，已獲其同。精色不沉，發現幽祕。此則名爲識陰區宇。」佛講到這裏給大家作了一個比方，說修行到這個時候「如雞後鳴，瞻顧東方，已有精色」。我們先看這個文字，現在年輕人翻譯這種經典，一定會錯。這裏爲什麼會用「如雞後鳴」呢？雞叫不就天亮了嗎？你們全錯了！因爲你們沒有聽過雞叫，雞第一次叫大概是夜裏三四點鐘，天還沒有亮，等最後一次叫快天亮了。修行到這裏就好像被雞最後一聲叫醒那個時候，看看東方已經有一點亮了，這時行陰快要寧靜，快要轉過來了，自性的智慧光明出現，快要見道了。這一段是講行陰到識陰境界的過程，下面就要講到識陰了。「六根虛靜，無復馳逸」，這時眼耳鼻舌身意這六根，隨時隨地都在寧靜定境之中，外界來的事物都知道，但不會跟着它跑，即便不要定也是在三摩地的境界。我們平常人不同，眼睛看見一個影像就會跟着跑了，眼識也跟着轉了。耳朵聽到一個聲音，意識也會跟着跑了，有人喜歡音樂，身體都會跟着搖起來，要跳舞了，像馬一樣奔馳放逸掉了。這時你「內外湛明，入無所入」，身心內外像水一樣湛清，清到極點，內外似水晶一樣透亮。此時外界境界通過六根進來，等於沒有進來一樣，沒有被黏住。這時你就能夠「深達十方十二種類，受命元由」你能深深通達十方世界，知道十二類衆生的「受命元由」，知道爲什麼有的會變人，有的會變狗，變老鼠，你能把那些因果看得清清楚楚。「觀由執元」，我們生命的來源都是因爲起心動念來的。「由」就是「因」，「執元」就是本來的源頭，我們把它抓得很牢。「諸類不召」，修行到這個程度，如果自己不想轉世入胎了，即便是馬上曉得自己一念動可以生在無色界天，也可以不去了，自己甚至會笑自己怎麼會動這麼個念頭。這時，六道輪迴、十二類衆生，對你已經沒有那個吸引力了，已經不能感召你了。這時，「於十方界，已獲其同」。看十方世界，一切法界，虛空無盡，都看得很清楚。「精色不沉，發現幽祕，此則名爲識陰區宇。」一切都空了，一切妄念都平靜了，想陰也不起，受陰也無關，色陰變化就更不理了（但是一切都知道，心裏很明白），行陰也寧靜了。此時，你纔會發現有一個東西，叫唯心，那個心意識動了會變成物質的，返本還源，那個物也歸到精神。這時，你才發現生命那個看不見的祕密，你才曉得心意識的功能有這樣的厲害，這纔算進到了識陰區宇。識陰區宇也有十個岔路，十個魔境。識陰裏面的魔境就很嚴重了，以這個來講，聲聞、緣覺，羅漢，也都還屬於外道。聲聞緣覺都是佛的親傳弟子，但只看到了一半，只看到了「空」，沒看到「有」。其實準確地講，這十個並不是魔，前面的四十個都是魔境，這十個是外道，門外漢，還沒有認識到生命的本原。

識陰盡的境界

若於羣召已獲同中，銷磨六門，合開成就。見聞通鄰，互用清淨。十方世界及與身心，如吠琉璃，內外明澈。名識陰盡。」「若於羣召已獲同中」，這時的定更清淨了。所謂定，就是把混亂的水變得清淨又清淨，等於化學提煉到達清淨的極點。這時的定已經進入慧中，知道一切衆生是共同一個東西來的，一個本體來的。這個東西在凡夫叫阿賴耶識，對大徹大悟的人就叫如來；如來藏就是涅槃，我們現在就叫它本體吧。我們一般人習慣的會用自己的六根（六門），眼睛會看，耳朵會聽，鼻子會呼吸聞香臭，舌頭會嘗味道，身體會感覺，意識會思想。但到這個時候，「銷磨六門」，無所謂分成六個作用了，就是一個「合開成就」。所以《楞嚴經》上面提到，很多衆生無目而視，不用眼睛就可以看東西；不用耳朵就可以聽聲音。比如蝙蝠在夜裏飛，它沒有眼睛而是靠感覺（聲覺）就能分別得很清楚。所以修行成功了以後，「合開成就」六根合攏一起用，鼻子可以當眼睛看，耳朵可以當鼻子聞，就不受我們平常習慣約束了；可以分開來用，也可以合攏來用，隨便你選擇，這是大神通了。其實也不是神通，而是生命本來具有的，你找到根源後就可以隨便用了。功夫到了，「見聞通鄰，互用清淨」，眼睛不用開已經看到了，耳朵不用聽已經知道了，這就是互用清淨。這個時候，「十方世界及與身心，如吠琉璃」，整個空間、法界、無量的虛空，以及我們個體生理、心理，都像水晶一樣，「內外明澈」裏頭外面通明。這個時候纔到「識陰盡」。所謂「盡」，是形容，無所謂盡與不盡。「是人則能超越命濁，觀其所由，罔象虛無，顛倒妄想以爲其本」。到了識陰盡的人，心意識道理完全搞清楚了，可以超越命濁了。我們的生命很濁，自己作不了主。父母生孩子，無法命令他來；孩子來投胎，也沒有辦法自己作主，莫明其妙，糊裏糊塗就進來了。所以生命很濁，一切無明，而且來的時候，還要靠精蟲卵髒，靠基因的演變。

　 據密宗講，蓮花生大士（釋加牟尼佛轉世）再來的時候，不經過男女關係不經過孃胎，是在蓮花苞中間，嘭的一聲，就出來了一個小孩，這就是超越命濁，可以自  
己作主了。這也等於道家有兩句話：「散而爲氣，聚而成形」。這個「 氣」也還是形容，意思是說可以空掉，你找不到它在哪裏，它散到虛空之中；但只要念頭一動，就馬上可以有個形體，要變人或者菩薩，或者癩蛤蟆，只要一念就能「聚而成形」了。「觀其所由，罔象虛無，顛倒妄想以爲其本」。識陰境界的根根就是「罔象」好像有那麼個作用。比如我們的思想，一生下來就有了，你說它是個什麼東西呢？現在科學研究都說思想是腦波的反應，過去大家講是心的作用，都沒有一個定論。你不要以爲思想一定是腦的作用，它這個東西是「罔象」沒有現象，沒有個實體，是虛無的，但它有這個作用。思想其實就是心意識的作用。衆生都被這些東西給騙住了，「顛倒妄想」都在妄想之中，把假的當真的，不曉得真的是什麼。我們認爲現在一切生命的有，思想的有都是真實的，所以當空真的來的時候就害怕起來了，認爲沒有了，所以是顛倒妄想以爲其本啊！

　 這裏爲大家補充說明一點。佛學總稱這個世界爲五濁惡世。這個世界上的人思想都不好，這是見濁。這個世界的衆生到處都在爭，這是衆生濁；這個世界上的衆生每天都在痛苦煩惱之中，這是煩惱濁；我們的命本來不好，靠精蟲卵髒，現在甚至用試管嬰兒，都是髒東西做的，所以叫命濁；這個世界幾千年來隨時戰爭，隨時死人，隨時有問題，這是這個時代的劫數，這是劫濁；佛說娑婆世界是五濁惡世，沒有一樣是好的，到處都是煩惱、痛苦、病痛。學佛修行本來是要解脫這些痛苦，但現在很多人是越學見越濁，煩惱越濁，命越濁，不學佛修道還好一點。

　 「汝等存心。秉如來道。將此法門。於我滅後，傳示末世。普令衆生覺了斯義。無令見魔，自作沉孽。保綏哀救。銷息邪緣。令其身心入佛知見。從始成就，不遭岐路。」

　 五蘊講完了，佛接着說：你們要發心啊，抓住我講的佛法道理，五蘊解脫法門。當我死了以後，把它傳給後代衆生，讓衆生普遍懂得這個修持的道理。有些人自以爲有些特別功夫，你們要幫助那些衆生不要見魔，不要自己作弄沉淪造孽。注意，這裏佛用的是「自作沉孽」的「孽」字，而不是「業」，業有善業、惡業、不善不惡業，孽就不同了，孽完全是壞的。所謂「見魔」是指見解上的錯誤，這裏是說要幫助衆生得到佛的正知見。你們要「保綏哀救」，保護大家平安，要救他們啊！「綏」  
就是平安，「哀」就是大慈大悲；「銷息邪緣」，要幫助他們不要走錯了路；「令其身心入佛知見」，使他們身心進入佛的正知見；「從始成就」，從一開始就走這條大路（正路），「不遭歧路」，不要走岔了路。

五陰解脫總結

精真妙明，本覺圓淨。非留生死及諸塵垢，乃至虛空，皆因妄想之所生起。斯元本覺妙明精真。妄以發生諸器世間，如演若多，迷頭認影。妄元無因。於妄想中，立因緣性。迷因緣者，稱爲自然。彼虛空性，猶實幻生。因緣自然，皆是衆生妄想心計度。(二一一頁)這一段，佛講本體起用，講體與用的關係，很精要，等於密宗裏紅教的《大圓滿》，或者白教，花教的《大手印》。「精真妙明，本覺圓淨。非留生死及諸塵垢，乃至虛空。」他說一切衆生本來自性是最「精」致最「真」實的。精真是形容詞，不要誤以爲真有個什麼東西。這是說衆生本來明白，一切衆生本來是佛，「本覺」，一切衆生本來就有，只是他迷糊了。衆生的本來自性是能夠成佛，本覺的，是圓滿清淨的。「非留生死」，生死沒有留痕跡，「及諸塵垢」，一點塵埃都沒有，就像《心經》上所說的：「不垢不淨，不增不減」；乃至虛空，本覺裏頭也沒有什麼虛空，虛空也是個假象，物理世界乃至理念世界的虛空都是假象；「皆因妄想之所生起」這些假象都是衆生自己妄想生起的。「斯元本覺妙明精真。妄以發生諸器世間，」「斯」，就是這個，「元」就是根本的。這個根本的本來是佛，是「本覺」的，本來就是覺悟的，妙不可言的，它本來明白，來本就是精緻的，真善美的。「妄以發生諸器世間」妄想一動，才形成了物理世界、物質世界，乃至這個宇宙。「器世間」就是物理世界、物質世界。唯物是唯心變來的。妄想心怎麼會變成物呢？這就要配合現代科學哲學來研究了，人類正在往這方面走，但還沒有研究通。「如演若多，迷頭認影」演若多是一個人的名字。《楞嚴經》上講到，佛在世的時候，城裏有個瘋子叫演若多，他早起來照鏡子，越照越覺得自己漂亮，照了半天，慢慢的，他突然覺得自己的頭沒有了，就變瘋了，到處找：我的頭呢？我的頭呢？他的這個瘋病等到什麼時候纔會好呢？佛說，等到有一天，他再去照鏡子：我的頭原來就在這裏啊！他就又好了，不瘋了。這裏是拿演若多作比方，說衆生都像演若多一樣，以爲真的有個什麼，是迷頭認影。大家都像那個活寶演若多一樣，自己頭本來就在身上，卻對着鏡子照影子，自己以爲頭掉了，就瘋了。也就是說，衆生本性本來就在那裏，卻拼命修行啊，明心見性啊，向外找一個東西，所以叫「迷頭認影」。再比如說那些練氣的，你生命中本來就有氣啊！你沒有氣就死了，還要外面的氣做什麼？這也叫「迷頭認影」。講到這裏想到密宗有個修法是對鏡子修的。你把四面上下都安上玻璃鏡子，用眼睛盯着看，慢慢的，自然就看見自己是個影子，慢慢地看見自己沒有頭了，也沒有身子了。這個方法不能隨便修，容易得離魂症。但是，如果你修好了，可以把自己空掉，靈魂可以自由了。這個不能多講，只露一點點給你們。「妄元無因。於妄想中，立因緣性。迷因緣者，稱爲自然。」衆生的這個妄想是沒有原因的，你們常問：「哎呀！我的這個是什麼原因來的？是沒有原因來的，本來就這樣，本來沒有原因，但爲了表達給大家聽，就講一個因緣，說許多因緣湊合攏來就有思想啦！現在心理學分析一個人的心理，會牽扯到社會的因素，家庭的因素。那都是心理學家說的，其實那些因素本身就是妄想。佛法認爲因緣分兩種：親因緣和疏因緣，任何東西都是相對的，都是很多因素構成的。既然很多因素構成了一個事物，那把這些因素都分析了以後，不就沒有個東西了嗎？所以佛法在妄想中立了一個因緣的道理。緣生本空，靠因緣湊攏來的本來就是空的。比如說一個木頭做的桌子，是靠了人工、木頭等等因緣而變成了一個桌子；木頭本身又是靠種子、泥巴等等許多因緣湊攏纔有的。這些都是因緣的現象。其實因緣本身是個方便，佛是爲了給你分析問題才提出來的。從哲學學派的角度來講，有的人不懂因緣，走的是唯物論的路線，認爲這個宇宙是自然的，萬物是自然生出來的。宗教家則認爲是上帝啊、天啊造就了一切。「彼虛空性，猶實幻生。因緣自然，皆是衆生妄心計度」。這個宇宙、生命、虛空，其實沒有個東西。你說沒有嗎？它也有。好比說電燈的光，也是幻象，它是靠電配合我們的眼睛這個因緣纔有光可以看見，實際上分析起來中間沒有任何東西，都是空的，一切都是幻生幻滅，能生能滅的那個東西是本來清淨，沒有動過的。所謂因緣所生，或者自然來的，那都是些狗屁的理論。「皆是衆生妄心計度」都是衆生自己的妄想、思想，美之名曰學問、道理、修道，其實都是自己的妄想在那裏估計、推測。「度」就是推測，「計」就是計算，佛自己講因緣，又推翻了因緣，也推翻了自然。阿難，知妄所起，說妄因緣。若妄元無，說妄因緣，元無所有，何況不知，推自然者。是故如來與汝發明，五陰本因，同是妄想。（二一一頁）是五受陰，五妄想成。汝今欲知因界淺深。唯色與空，是色邊際。唯觸及離，是受邊際。唯記與忘，是想邊際。唯滅與生，是行邊際。湛入合湛，歸識邊際。此五陰元，重疊生起，生因識有。滅從色除，理則頓悟，乘悟並銷。事非頓除，因次第盡。（二一二頁）「阿難，知妄所起，說妄因緣。若妄元無，說妄因緣，元無所有」佛接着說：「阿難啊！我告訴你啊，因爲知道有個妄想起來，你們拚命問妄想是怎麼起來的，我就只好回答你，說妄想就是因緣所起。但「說妄緣無」妄想本來沒有啊! 「說妄因緣，元無所有」，妄想哪有什麼因緣啊？妄想就是因緣，妄想本來空的嘛！我說妄想是因緣所生，那也是爲了方便，理論上說說而已啊！「何況不知，推自然者。」佛問阿難：現在你懂了嗎？你還是不懂啊！更何況那些不知道這個道理的人呢？他們推測有個自然的作用，以爲生命是自然來的。自然又是個什麼東西呢？你說是自然，虛空能掉下個人來嗎？你還不是要經過精子、卵子結合才變成一個人！其實自然是個假說，因緣也是個假說，都只是名稱而已。「是故如來與汝發明，五陰本因，同是妄想。」

所以佛明白的告訴你，五陰的本原都是妄想來的，你真正懂了這個，就悟道了。「是五陰受陰，五妄想成。汝今欲知因界淺深。唯色與空，是色邊際，唯觸及離，是受邊際。唯記與忘，是想邊際。唯滅與生，是行邊際。湛入合湛，歸識邊際。」這五個陰都是妄想所成的。佛很慈悲，又進一步爲我們分析它的「因界淺深」，它的成因與範圍。色與空是色的邊際。觸就是接觸、感覺，離就是分開了。比如我打你，你就有觸痛的感覺，分開來觸受就沒有了，所以觸與離是受的邊際。記憶與忘記是想的邊際。所以禪宗祖師講，不要妄想，妄想一放就到空了，忘掉也就是丟掉。這個「忘」字加個心不好，應該用古文的「亡」字，亡就是丟掉，沒有了，不記他了，不念他了，是想的邊際。滅與生是行的邊際。識陰的邊際最難明白了，「湛入合湛，歸識邊際」你不動念，本來就清淨，能回到那清淨的本位，就是識陰的邊際了。

「此五陰元，重疊生起。生因識有，滅從色除」

色受想行識這五陰都是一念來的，沒有次序的，他們互爲因果，重重疊疊，我們的生命來的時候，就是靠那麼一念動了，阿賴耶識變成中陰身來投胎，然後又和精蟲卵子一起，像攪牛奶一樣這麼一攪，就進去了。但你要解脫的時候，嘿，你還是要從「色除」，還是要從四大身心變化，氣脈，拙火處着手，你還是要轉化色陰。

「理則頓悟，乘悟並銷。事非頓除，因次第盡」

真正有大智慧的人，一懂了這個道理就空掉了，就進入了佛境界，所以叫「乘悟並銷」。如果你智慧不夠，道理雖然懂了，但力量還不夠，你還要「因次第盡」一步步，一點點來，庵提遮女問文殊菩薩也是這個問題：「師父啊，明知道生死是空的，卻就是被生死之流轉動了，跳不出來，這是怎麼回事呢？文殊菩薩回答說：「其力未充」道理你雖然懂了，但上起座來你就是放不下，空不掉。所以要漸修，你要一點點做功夫纔行。

# 附錄

---現代學佛者修證對話

說明

講課期間，根據平常的習慣，課餘我們還經常就課堂上不清楚的問題繼續請教懷師，有時包卓立同學甚至還用他半生不熟的中國話，直接與老師溝通，說出幾個關鍵的字，用身體作一個動作，然後問老師：「是不是這樣？」「是不是這個意思？」有時候，我們旁邊的人不是很明白他在說什麼，但老師會笑着告訴他對或者不對。那種情形也真是十分的有趣，當然，這種溝湧方式也可能導致了一些理解上的偏差。

老師課餘的開示只是點到爲止，沒有長篇系統的論述，而且也沒有錄音。我們根據這些課餘開示，以及我們自己平時修持的心得，就上下冊分別整理出兩篇附錄，希望對廣大讀者能有所裨益。文字內容多是拾老師牙慧，並非完全自己的發明。但如有不準確的地方，咎在我等，敬請各位先進不吝賜正爲感。

包卓立 趙海英（佩瑜）

二00三年九月四日晚於北京

關於五蘊

掌握五蘊的道理對修行非常重要，但一般人都不喜歡學習五蘊。覺得很枯燥。這主要是因爲，大家不知道如何把五蘊的道理應用於實際修持，用於理解自己修行的各種經歷，判斷自己修行進步的程度，而把它當成了純粹學術的理論探討。從前面的討論我們可以看到，那些發光動地的境界，都沒有超過五蘊的範圍，甚至都沒有超過色蘊與受蘊的範圍。生命就是一個五蘊，那些現象也都是生命本來就有的功能，沒有什麼神祕的。那些腦海裏出現的光啊、佛啊、身體感覺的暖啊、樂啊等等，不過是色受想行識五蘊互相交感的影像反應而已。且不說一般人修行打坐的身心感受，即使你得了各種三摩地的境界，那也不過是五蘊的作用，意識的幻象而已。放下對五蘊的執著，方能尋得本心。一切現象和境界都是暫時的存在，如夢幻泡影。但大家太執着於修行路上的風景線，因此迷失了本心。佛在《楞嚴經》上說，「現前縱得九次第定，猶是法塵分別影事」。佛苦口婆心，把五蘊的道理做了仔細的分析，把各種境界和現象的範圍作了詳細的分類，就是爲了讓我們知道這些現象都是心外之物，別受騙上當，正所謂「頻呼小玉原無事，只要檀郎認得聲」

關於淨色

五蘊的理論中提到淨色一詞，現代科學還不知道淨色到底是什麼，淨色是比基因，DNA更基本的物質，它也是由四大及空大組成的。淨色只存在於生命組織中，像其它生命那樣，它也有生老病死。通過靜坐，使淨色更充滿和健康，所以身體感覺會更加靈敏。現代科學一直在尋找心與物的連接點，淨色即是這個連接的關鍵所在。事實上，我們的眼耳鼻舌五根的生理組織瀰漫着淨色，因此五根才能與五識一起配合起作用。以後，科學會知道到什麼是淨色，目前，只有那些得到很高三摩地境界的人，才能認識到什麼是淨色。譬如說，當修持者感到全身細胞都在喜樂境界的時候，就等於說他全身的淨色都啓動了。淨色瀰漫於我們的色身之中，每一個細胞都可以變成一個佛，佛經中有很多這樣的描述，修持報身成就就是把每一個細胞都轉化成淨色，這是修行的一個大祕密，西藏密宗也沒有把這點指出來。一切賢聖皆以無爲法而有差別前面介紹的很多三摩地境界和現象，在其它宗教中也有類似的記載。其實不管你是佛教還是基督教、印度教、伊斯蘭教、猶太教、神道。小乘佛教、大乘佛教、顯教、密教、道家、儒教，或者任何其它宗教，只要你專心修持，都可以達到四禪八定的境界。四禪八定是共法，是各種三摩地境界的概括，代表不同的心的清淨程度。所有宗教的聖者都有三摩地，否則他們不可能成爲歷史上的聖人，就像《金剛經》說的，一切賢聖皆以無爲法而有差別。不管你信仰什麼宗教，只要你進入一定的禪定境界，都有可能發生各種各樣色身的變化，這些現象並不神祕，生命本來就有這些功能。譬如前面提到過的神尼傳中的故事，入定以後，手可以像麪筋一樣越拉越長，西方天主教的修女也有類似的記錄。譬如說拙火，其它宗教描述的沒有佛學這麼詳盡。但也有類似的說法。在印度教叫「SHAKTI」，也就是精神力量的意思；伊斯蘭教的蘇非派叫分離之火；基督教則叫神火。再譬如說輕安的境界，在基督教神祕學裏，也有與輕安類似的概念，他們叫「洗足」，因爲當輕安從足部發起時，感覺就像清風或柔軟的清涼之氣從腳上飄過。這種境界與性交所產生的喜樂截然不同。輕安境界開始出現的時候，腦下垂體會分泌有點甜味的荷爾蒙，有利身體健康。在希臘古文化中，這被稱作「神的食物」；印度最古老的吠陀教派，稱爲甘露；在中世紀基督教神祕學派，稱爲聖酒；在密教經典中稱爲神酒；在伊斯蘭的蘇非派禁慾神祕主義教派，稱爲甜酒；還有很多其它各宗各派，包括中世紀的鍊金術，都稱此爲長生不老的仙露。印度吠陀教義的《奧義書》這樣描述這種境界；當生命之火已經點燃，生命的氣息已經自在可控，甘露已經在身內流動，這時心纔出生。這裏描寫的就是呼吸已止，甘露已生，即將到達三摩地的煉精化氣的過程，所以，世界上的各宗各教都是相通的，只是描述的方法和精細程度不同而已。再譬如說空無邊處定的境界，這是一個有形的空的境界。一切思緒妄念都沒有了，只有一個無障無礙、無量無邊的虛空。印度教大師阿什塔夫（ASHTAVAKRA）自己親身經歷了這個境界，他描述說：「我就像虛空一樣無量無邊，宇宙就像一個大容器，被虛空圍繞，被虛空充滿；不須放下、接受、或銷落什麼，這就是智慧；沒有黑暗，沒有光明，也沒有停止，這裏根本就是空無一物；沒有天堂，沒有地獄，甚至也無所謂解脫。修道人眼前無有一物。

唯識五位

以唯識的分類，修行有五大階段：資糧位，加行位，見道位，修道位，究竟位。一個人要想修行，首先要積累功德智慧的資糧本錢就像開公司賺錢，首先要投資一樣。至少要積德行善，嚴守戒律，不放縱慾望。積累了足夠資糧，然後纔到加行位。到了這個階段，修行者開始精進的修持氣脈拙火，修持各種三摩地及智慧，爲見道位打下基礎。只有通過三摩地和智慧的修持，纔可能截斷妄想，識得空性；沒有三摩地的定力，不可能真正見道。前面介紹的那些氣脈修持成就以及拙火，不過是加行位而已，只是爲明心見性打基礎，還沒有見道。只有見道以後，才談得上真正的修行，這之前的修持不過是爲見道所作的準備工作而已，正如禪宗五祖說過的「不識本心，學法無益」。但即使見道了明心見性了，仍然要悟後起修。所以叫修道位。最後一切圓滿了，得到了法身、報身，化身三身成就，纔是究竟位，纔是真正成佛。不管是禪宗、印度教、伊斯蘭教、猶太教，還是基督教，都要遵守這個基本的修行次第。只有見道以後，才知道如何是真正修行。當然，各人根基不同，修行次第的表現形式不同，根器好的、智慧高的人，可能很快就可以直接見道，而不需經過前面的氣脈修持。有的人有很高的氣脈成就，也有拙火境界，基至各種神通，他們修持的功德很大，死後可能會轉到很高的天人境界，但這不代表他們已經見道。見道是智慧的成就，那些功夫境界是共法，明心見性纔是佛法獨有的。

四禪八定與三界天人

以佛法來看，衆生癡迷。不斷在三界中生死輪迴，而修行就是要跳出三界外，不在五行中。所謂三界指的是：「欲界、色界、無色界，色界比欲界清淨。而無色界比色界更清靜。用現代科學的語言來說欲界是一個物質的世界，色界更接近於一個能量的、物理的世界，而無色界則好比是一個更高層的精神世界。欲界衆生最根本的煩惱之一是性慾，色界天天人已經沒有性慾的纏縛。我們人類屬於欲界衆生，當你修行達到四禪定的境界時，你的心就跳出了欲界，與色界天天人的境界一樣了；當你達到四空定的境界時，你心的境界就與無色界天天人的境界一樣了。達到這些禪定境界的修行人，他們身在這個世界，但心的境界已經與天人相合一了。初禪境界與道家的精氣神修行次序又有什麼關係呢？初禪已經超了欲界天，所以，要想達到初禪境界，首先要能作到解脫性慾、不漏精，在道家這是煉精化氣的階段，正是因爲「精」充滿了才能達到初禪的身心喜樂境界。也可以說，此時你身體的細胞都轉化成淨色了，都充滿了生命本來的能量，每個細胞都在快樂之中。在煉精化氣的境界，氣機已經達到大腦，煩惱妄想減弱了。密宗說，精不降則樂不生；道家說，煉精化氣，精滿不思淫。把這些說法與我們上面講的聯繫起來，那麼初禪的境界與精、氣、神的轉化一定是密切相關的。同樣的，雙修的目標必定是通過修持拙火、空樂雙運，從而達到以欲除欲，並進一步進入初禪境界。注意。初禪境界已經超越了欲界天，屬於色界天了，所以不同的宗派的修持方法其實是相通的，一個智慧的修行人要學會融會貫通，舉一反三。根據歷史記錄，古時的基督教聖人和一些其它修行者都曾經進入到一種「極喜」的境界，事實上，衆生對自己的身體以及這個世界上的一切都抓得很緊不肯鬆手，如果能夠一念放下，放下對身心感受的執著，甚至放下身體這個念頭，身體內部氣的流動將更加通暢，你自然就會體驗到身心的喜樂。從這裏也可以看到，身心是一體的、合一的。達到初禪境界並不見得能夠解脫受陰，因爲還有喜樂，只是說此時是樂受，不是苦受了。

如何修持達到二禪的境界呢？熟練掌握初禪境界後，用你的般若智慧觀察那些更微細的心理結使和妄念，慢慢把這些微細的煩惱也放下，就能進入二禪了。在這個過程中，你可能覺得自己沒有什麼進步，其實就像黎明前的黑暗，只要不執著於初禪的境界，不斷的精進下去，就是黎明，就能到達更深、更細、更清明的二禪境界了。

從色身轉化的角度來講，初禪境界對應的是道家「煉精化氣」階段，二禪境界對應的則是「煉氣化神」的階段，此時已經可作到氣住脈停，氣已止，脈已通，已經不需要口鼻的呼吸，身體所有的細胞都可以呼吸。道家名言：氣滿不思食，神滿不思睡，所以如果要修持道家的闢穀（禁食）最好是差不多達到初禪以後。當然，佛家與道家的修持境界不能絕對的一一對應，我們只是想說明，各種不同的修持方法其實是相通的，互相有關聯的。同修持二禪的境界一樣，要想達到三禪的境界，需要在二禪的基礎上，用你的般若智慧觀察那些更微細的心理結使和妄念。在初禪和二禪境界，既有心理的喜受又有生理的樂受。到了三禪境界，智慧已經能夠觀察到「喜」亦是塵，放下「喜」之束縛執著，即進入一個更清淨的境界。三禪叫「離喜得樂」，仍有生理的樂感，仍是色陰與受陰境界，但這種樂比初禪、二禪更加微妙，非欲界衆生那種粗樂感可比。三禪境界對應道家之「煉神還虛」階段，心境更空靈了，此時甚至脈搏都會停止了。

四禪境界比前面三禪更清淨，初禪到三禪仍在色陰與受陰境界，四禪已經跳出色陰與受陰的束縛，開始修持想陰了。一切喜樂境界都離不開第六意識的分別作用，到四禪境界，只有極細微的妄想及很淡的我執，很多阿羅漢由此境界證得解脫。從另一個角度來講。我們也可以說初禪是「有尋有伺」境界；到二禪與三禪是「無尋有伺」境界，一知便了；到了四禪則是「無尋無伺」境界，下面要講的各種空定境界也是「無尋無伺」境界。不過，這些仍是小境界的「無尋無伺」不是大境界的「無尋無伺」（編按：此段所說爲別部傳承）前面講過，四禪的定的境界是分層次的，越到高層，定的境界就越大，所以修持時要按照一定的順序，先從較粗的初禪、二禪、再到三禪、四禪逐步達到更微細、更廣大的禪定境界。但四定不同，他們都是屬於無色界，不能說哪個定境更高，只能說他們各有自己的定的特徵，修持時也沒有什麼固定的順序。當然四定在功夫修行的層次上有微細的不同，起觀的物件目標也是不同的，也可以勉強按清淨的程度排列。另一方面，四禪對應的是色界天的境界，四定對應的是無色界天的境界，因爲無色界高於色界天，我們可以說四定高於四禪，但從一個意義上來說，我們也不能機械的說無色界比色界天境界高，他們就像鹽與糖，只是不同而已。

成道的障礙

障礙我們得定的因素很多，總的來說貪嗔癡慢疑五毒是最基本的障礙。這五毒是衆生基本的習氣結使，會時時刻刻生出各種各樣的煩惱與障礙。正是這些煩惱與障礙將衆生緊緊束縛，使衆生不能得定。譬如說，打坐有進步，身體會生出樂感，但衆生對身樂感的貪戀會障礙你進入更高的定境，使你無法進步。有人甚至因爲身體好了，反而生更強的慾念，身體積累起來的一點能量化作一江春水向東流。除了上面講的五毒以外五見也會障礙我們得定，進而得道。所謂五見是指身見、邊見、見取見、邪見，戒禁取見。要想得定，進而得道，需要有正確的見地，見地對了，修行才能上路，但只有通過修持禪定，纔能有心靈深處的轉化。否則你的轉化都是不持久的、不深刻的。譬如達到初禪境界的人，雖然還沒有完全空掉身見和我見，但身見、我見已經比較淡了、薄了；雖然還沒有完全空掉貪念、嗔念，但已經很淡了。而且已經沒有欲界衆生的慾唸了。智慧需要「定水」滋潤，所以要想修行悟道，四禪八定是基礎，不管你是那種宗教，要有所成就，都必須修持三摩地，所以四禪八定是共法。但如果你不通教理，則很容易走入處道，所謂外道就是不識本心，心外求法。現在西方流行的催眠狀態以及薩滿教的「出神」狀態都是外道。他們無法控制自己的精神意識，與修道根本是風馬牛不相及，還有人追求靈魂出竅（OOBE）、通靈等等，這些人都是在精神病態的邊緣，對身心都會造成傷害。

密勒日巴，甘波巴，移喜磋嘉，瑪吉瑙準等西藏大師都修習過各種禪定法門，得定以後，他們繼續精進，三摩地境界不斷深化，直至親證無上道體。其實，自心本來清淨，常在定中，一切三摩地也都不過是本心清淨的自然流露，衆生來來在定中，只因顛倒妄想不能證得。因此，修行的一般次第是，首先證得空定，然後以此爲基礎，粉碎一切束縛，證得本心。修持三摩地是修行的基礎，《金剛經》說，「一切賢聖皆以無爲法而有差別」，沒有空定爲基礎免談修行成就。

五見也叫見惑，會迷惑你的那些思想、見地；五毒也叫思惑。《楞嚴經》說：「理則頓悟，乘悟並銷；事非頓除，因次第盡。」一般人即使見地對了，也還要經過長時間的修持才慢慢除掉思惑。當然智慧真正到了的，思惑自然也就解除，就像我們前面提過的大禪師們，他們似乎沒有經歷過那些身體的變化就悟道了，那是因爲他們多生累世積累的戒定慧的根基深厚了，在道理上一下就悟道了。

許多大師如印度的拉摩克利斯那（RAMAKRISHNA），瑜珈那達（YOGANANDA），目坦那達（MUKTANANDA），他們都有一定的三摩地功夫，有的也有一些般若智慧，但他們沒有一人是真正悟道的。在西方，有些人如RUDOLF STEINER，EDGAR CAYCE，他們有精神特異功能，但他們沒有上面講的禪定功夫，更免般若智慧和空性，也有人如MEISTER ECKHART，PADRE PIO，他們從未見道，但有一定的禪定工夫，聖經裏面的許多先知也一樣，雖然有一些定的功夫，但還沒有悟道。也有人的我執少一點，不會到處標榜自己悟道了，但卻高推自己的功夫境界。比如說，很多人靜坐以後身體比較健康了，氣機比較充滿了，就誤認爲自己已經達到了空無邊處定或識無邊處定的境界等等。其實他們都還在色陰裏面打轉，那些境界只不過是身體氣脈摩擦在意識境界裏的折射而已。反過來講，即使你悟道了，你也不見得馬上就有在空中飛行或者穿透牆壁的神通，除非你同時修持神通，相反，有人有神通，卻不見得有很高的智慧成就，所以不能簡單從一個的神通判斷他智慧成就的高低，比如說偉大的聖者孔子 ，他從來沒有示現過任何神通，而西藏的大修行人密勒日巴，示現過各種神通。當然我們不敢肯定說孔子就一定沒有神通，也許他只是不願標榜神通，而是希望以道德行爲教導衆生，以免社會大衆誤入歧途。所以，當弟子問孔子鬼神之事時，孔子很巧妙地回答說：「敬鬼神而遠之，可謂知矣」，「未能事人，焉能事鬼？」大儒王陽明也一度很熱衷各種神通變化，但他後來領悟到這並沒有很大的功德，因此知非即舍。根據柏拉圖《對話錄》記載，蘇格拉底可能也有神通，他能預見未來，但他也從未濫用自己的神通。像孔子一樣，他的主要目的是教導人們做人的道理，智慧與行持纔是他教導的重點。修行路上歧途很多，所以需要真正悟道的明師指導， 如日本和尚HAKUIN開始修行時，第六意稍清淨了一點，得到了一點空的境界，但他以爲自己悟道了，沒有人比自己更高明瞭，他回憶說「我的自我意識膨脹的像山一樣，我的傲慢心理像大海的潮汐一樣淹沒了我的覺性」高推自己境界在修行人中是很常見的，因此修行路上要處處小心，觀察清楚自己的貪嗔癡慢疑心理結使。幸運的是HAKUIN有一個好老師，DOKYO大師沒有印證他的經歷，後來HAKUIN還有很多境界，並多次以爲自己悟道了，但他從來沒有得到DOKYO大師的印證，大師稱他是山洞裏可憐的魔鬼。所以不自欺欺人是很難的。當你修持到很高的禪定境界的時候，很容易走向歧途，佛在《楞嚴經》裏面把這些歧途總結爲五十種陰魔，在修行的路上，佛被考驗過，耶酥被考驗過，移喜磋嘉被考驗過，密勒日巴被考驗過，任何認真修行的人都會被考驗。所以要切記佛講的：「現前縱得九次第定，猶是法塵分別影事」，「不作聖心，名善境界；若作聖解，即受羣邪」。南師：「銷落諸念」，一切雜念自己不起了，注意不是你把它壓下去了。「銷落」等於下雪時雪飄下來自己化了，雜念都掉下來，雜念自己清淨了。「其念若盡」如果你所有的雜念都乾淨了，清清楚楚了，注意，「其念若盡」，如果你所有雜念都乾淨了、清清楚楚了，注意，我把念都解釋成雜唸了，到下一句就清楚了。「則諸離念一切精明」那麼你就內心清清楚楚，明明白白，這可不是雜念，不是妄想，很自然的，中間一個雜念都不上來，道家有一句話，「煩惱無由更上心」，此時，外界對你沒有任何影響，即使一把槍頂在你頭上，你都沒有生氣和煩惱，來吧，打死就打死吧！比如參禪、唸佛、或唸咒，開始時雜念非常多，等你制心一處，專心到某個程度的時候，慢慢雜念沒有了，就連唸咒這一念也沒有了，一切雜離念，離開妄想。從現代理生科學的立場告訴你，在這個境界上，氣脈一定寧靜，氣住就達到止息的境界，呼吸幾乎沒有了，但是還有一點，心脈也快要打開了，所以講心與物是互相影響的，氣脈不調和，色身四大沒有調好，雜念思想就不會停下來，氣就寧靜不下來。。。輕安開始出現的時候，腦下垂體會分泌有點甜味的荷爾蒙，有利身體健康。在希臘古文化中，這被稱做「神的食物」；印度最古老的吠陀教派，稱爲甘露；在中世紀基督教神祕學派，稱爲聖酒；在密教經典中稱爲神酒；在伊斯蘭的蘇非派禁慾神祕主義教派，稱爲甜酒；還有很多其它各宗各派，包括中世紀的鍊金術，都稱此爲長生不老的仙露。印度吠陀教義的《奧義書》這樣描述這種境界；當生命之火已經點燃，生命氣息已經自在控制，甘露已經在身內流動，這時心纔出生。這裏描寫的就是呼吸已止，甘露已生，即將到達三摩地的煉精化氣的過程，所以，世界上的各宗各教都是相通的，只是描述的方法和精細程度不同而已。首先要能作到解脫性慾、不漏精，在道家這是煉精化氣的階段，正是因爲「精」充滿了才能達到初禪的身心喜樂境界。也可以說，此時你身體的細胞都轉心化成淨色了，都充滿了生命本來的能量，每個細胞都在快樂之中。在煉精化氣的境界，氣機已經達到大腦，煩惱妄想減弱了。只有通過修持禪定，纔能有心靈深處的轉化。否則人你的轉化都是不持久的、不深刻的。譬如達到初禪境界的人，雖然還沒有完全空掉身見和我見，但身見、我見已經比較淡了、薄了；雖然還沒有完全空掉貪念、嗔念，但已經很淡了。而且已經沒有欲界衆生慾唸了。智慧需要「定水」滋潤，所以要想修行悟道，四禪八定是基礎，不管你是那種宗教，要有所成就，都必須修持三摩地，所以四禪八定是共法。只有通過三摩地和智慧的修持，纔可能截斷妄想，識得空性；沒有三摩地的定力，不可能真正見道。前面介紹的那些氣脈修持成就以及拙火，不過是加行位而已，只是爲明心見性的打基礎，還沒有見道。只有見道以後，才談得上真正的修行，這之前的修持不過是爲見道所作的準備工作而已，正如禪宗五祖說過的「不識本心，學法無益」。但即使見道了明心見性了，仍然要悟後起修。最後叫修道位。最後一切圓滿了，得到了法身、報身，化身三身成就，纔是究竟位，纔是真正成佛。