

天台止觀系列講座·第三部

釋禪波羅蜜次第法門·上册

智者大師演說◎最尊貴的淨蓮上師講授



荷影書苑
編排





最清修实证
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈
道尽一代上师理事圆融
善巧方便的慈悲与自在



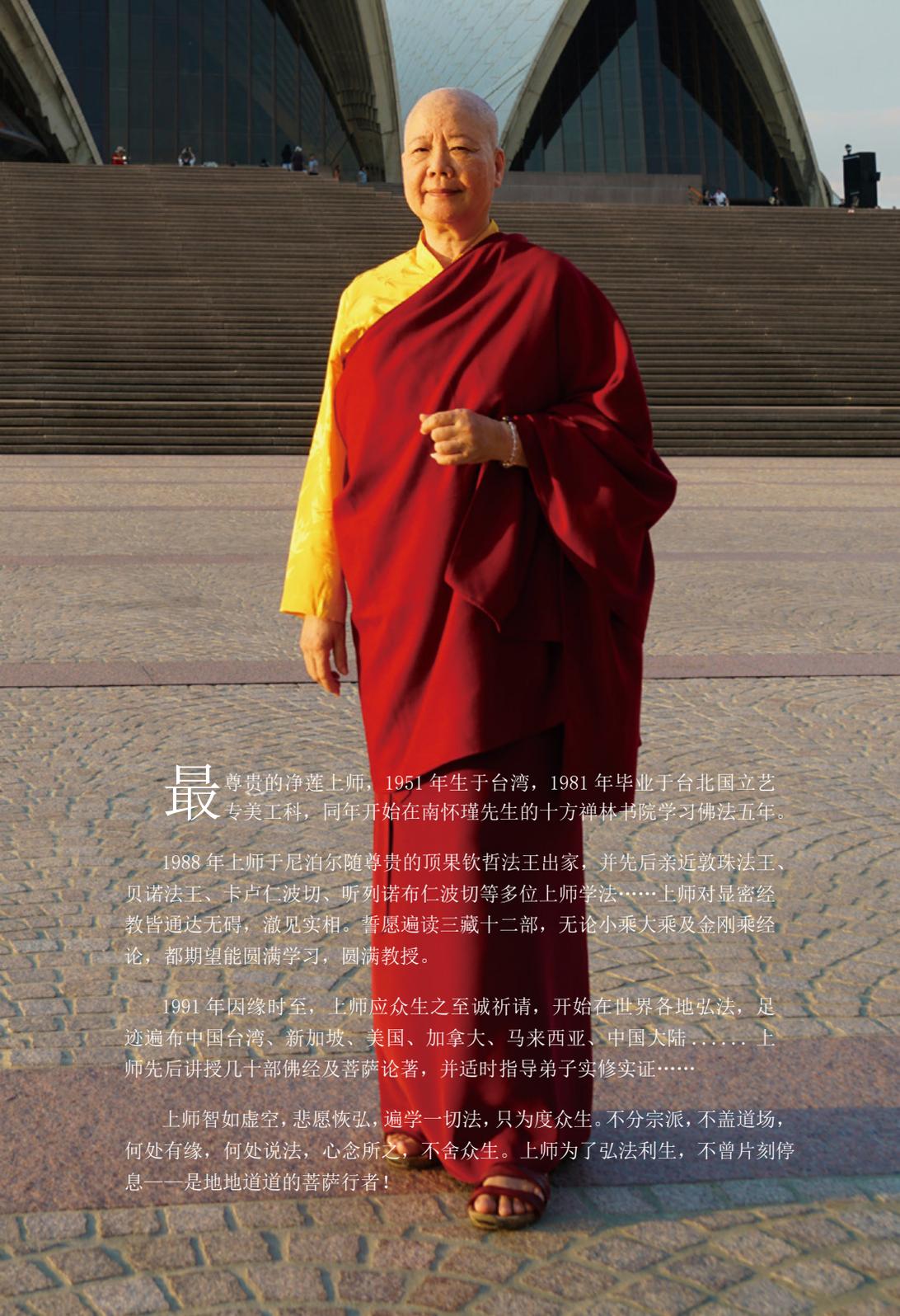
◎ PDF 文档信息

法宝名称：《释禅波罗蜜次第法门》上册

著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！



最 尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师为了弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



最尊贵的净莲上师法宝修证次第

缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

次第	修习侧重	上师讲授法宝系列	讲授概要	备注
首重基础	两部论典	菩提道次第广论	道前基础（学修基础） 下士道（来生人天道） 中士道（小乘解脱道） 上士道（大乘菩萨道）→发菩提心	
		大智度论	大乘佛法重要论书 以二谛阐释实相般若甚深之理	布施 持戒 忍辱 精进 菩萨六度 1 菩萨六度 2 菩萨六度 3 菩萨六度 4
次重见地	五部唯识	百法明门论 八识规矩颂 唯识二十颂 唯识三十颂 成唯识论	一切法无我 万法唯心所现，唯识所变	
再重行持	四部止观	天台小止观 六妙门 释禅波罗蜜次第法门 摩诃止观	奢摩他（止）→禅定 毗婆舍那（观）→智慧	菩萨六度 5 菩萨六度 6
	进阶止观	觉知的训练（日修行）	四部止观是《觉知的训练》的基础	
	高阶止观	梦瑜伽（夜修行）	《觉知的训练》是《梦瑜伽》的基础	
		

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

天台止觀系列講座·第三部

釋禪波羅蜜次第法門·上册

智者大師演說 ◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



荷影書苑 恭印



目錄



前言	1
卷一 修禪波羅蜜大意	3
一、釋題	5
二、十卷內容簡介	12
三、修禪發心	15
四、禪定波羅蜜的重要性	23
課堂練習修數、証數	28
卷二 外方便 (二十五方便)	31
一、具五緣	34
二、呵五欲	63
三、弃五盖	64
四、調五事	65
身口意與脈氣點	70
五、行五法	81
修觀	83

卷三 内方便 (正明因止发内外善根).....	85
一、三种止	88
二、内外善根发相	104
三、检验禅定虚实	129
卷四 内方便 (明验恶根性).....	153
一、明验恶根性	155
二、如何选择对治法	177
三、明治病	179
四、明魔事	190
卷五 如何修证世间禅相中的四禅.....	209
一、欲界定	211
二、未到地定	217
三、初禅	220
卷六 如何修证世间禅相中的四无量心与四无色定	235
一、四无量心	237
二、四无色定	257
卷七 如何修证亦世间亦出世间禅相中的六妙门、 十六特胜.....	269
一、六妙门	273
二、十六特胜	282

前言



修行首重发心，修禅定亦然，不同发心，会导致不同结果。发心之后，也不是马上就修禅定，而是要先做好准备工作。都准备好了之后，当然还要有正确修禅的次第和方法。在正式修禅以后，必定会发生种种身心的状况。这些状况，是宿世善、恶根的发相？是身体四大不调所致？还是着魔了？所得的定，是正定？还是邪定？因此，还要有一套标准来检验虚实。

《释禅波罗蜜次第法门》，就是按照这个次第，详细说明了所有的内容，使发心修禅的行者，有了最坚实可靠的依据，依之而修，当然必定会有最圆满的修证。

——最尊贵的淨蓮上師

編按



最尊贵的师父无尽慈悲，在讲授《释禅波罗蜜次第法门》之前，曾为修习的师兄们单独讲授过《十六特胜与四禅八定》及《不净观白骨观》。本次编辑简体版，遵照师父建议，将《十六特胜与四禅八定》及《不净观白骨观》作为附件分别编排于《释禅波罗蜜次第法门》卷七、卷十之后，以供十方大德参阅。

诸君拜读本册法宝后，如能参看网站上对应的视频讲座，则更能达到深入领会，融会贯通之效。关于网站地址及联系方式，敬请查看本书封面后的印行信息页。

祈愿法界众生早证菩提，早成佛道，利益一切如母众生！





釋禪波羅蜜次第法門

卷一 修禪波羅蜜大意

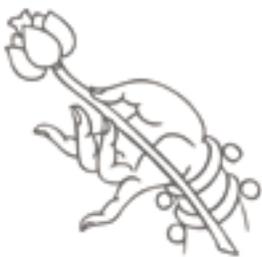
本卷概要

- ◎ 释题
- ◎ 十卷内容简介
- ◎ 修禅发心
- ◎ 禅定波罗蜜的重要性
- ◎ 课堂练习修数、证数



○ 釋禪波羅蜜次第法門·卷一

智者大師演說
最尊貴的淨蓮上師講授



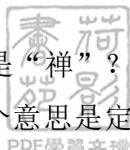
我们这次开讲天台的第三部止观——《释禅波罗蜜》，它的全名叫做《释禅波罗蜜次第法门》。

一、释题

首先解释经题，经题解释完，我们就知道这部止观最主要的目的在哪里。

“释”，是解释、诠释。

“禅波罗蜜”，就是指禅定波罗蜜，那什么是“禅”？什么是“波罗蜜”呢？“禅”有三个意思：第一个意思是定，



我们平常都说禅定、禅定，就知道禅有“定”的意思；第二个意思叫做思惟修；第三个意思叫做功德丛林。

首先讲第一个意思，定。不论是凡夫、外道、小乘（就是声闻、缘觉二乘）、还是菩萨，乃至佛，他们所得的禅定都可以叫禅。而本书讲的禅，主要指的是根本四禅。

禅既然有这么多内容，为什么这里的禅，指的是根本四禅？我们之前讲〈十六特胜〉时曾详细介绍过四禅八定（编按：请参阅本法宝下册之〈十六特胜与四禅八定〉），就是从欲界定入未到地定，然后入初禅、二禅、三禅、四禅，那时我们也强调过根本四禅的重要性。因为根本四禅是“舍念清净”，所以要开发你本自具足的一切佛性功德，也要入根本四禅（就是初禅、二禅、三禅、四禅的那个“四禅”称为根本四禅），因为它是一切修行的根本，一切内在修行的功德都要依四禅才能生起、才能安住，所以它是一切禅定的根本，或者是一切功德的根本。无论你想要成就神通也好、要开发本自具足的无量智慧德能也好，都要依于根本四禅才能发起。

虽然我们本自具足无量的德能，但它为什么没办法发起呢？就是因为我们的心太散乱。那我们无量的功德在什么时候才能生起呢？只要证到根本四禅，我们本自具足的无量德能就能开发出来。它本来就是无量无边的，不管是智慧、慈悲、方便、还是种种神通，都是众生本来就具有的。所以证到根本四禅其实是修行的基础。因此，无论是想自己成就、开悟，或者



成就之后利益众生，这个根本四禅都非常非常重要，是必须具备的条件。所以这里的禅指的是根本四禅。

这是禅的第一个意思，叫做定。

禅的第二意思，叫做思惟修。什么是思惟修呢？就是我们在定中，先得定。刚才说有四禅八定，先得定之后，在定中寂静思虑叫做“思惟”，专心研习叫做“修”，这就是思惟修的意思。在定中寂静思虑非常重要，因为它是我们能不能开发智慧的一个关键。我们常常都说要正念思惟、要好好思惟观察。这个“思惟”，我们凡夫会以为是“想”，“想”是第六意识的分别，虽然盘腿坐在那里，可全部都是用第六意识的比量，那不叫思惟，那个叫“想”。“思”是令心造作，它是比较深细、比较内在的，是在定中进行的，因此它才可能转变我们含藏在八识的种子。

“思”叫令心造作，就是我们心的造作，从恶的造作成善的；从错误的知见造作成正知正见。可是我们原来错误的知见凭什么能够改变？就是在定中思惟它才能改变，否则即便我们听经闻法，知道“一切有为法如梦幻泡影”；可碰到事情的时候，为什么就梦幻不起来？虽然知道，但统统都做不到！问题就出在没有定中思惟。我们只是想一想，可是境界来的时候，一切都是真实存在啊！没有一个空得了！明明我们就背得很熟说“一切有为法，如梦幻泡影”，可是为什么就是没办法转变呢？因为我们的心没有造作、没有令心造作，变成真的跟空性



PDF 學 器 文 庫



智慧相应。

空性智慧是从定中的思惟观察出来的，从你所听闻的这些有关大乘或般若的知见，然后你先修禅定，入定、得定之后，在定中思惟这个空义，思惟到你的心转变为止——这个叫令心造作，这个才是“思”；而不是坐在那边想一想，那是没有用的。你坐在那边想一想，下座之后还是一样，一切都是真实存在的，一个都空不了，那就是因为你没有思惟到心意转变。思惟到心意转变的意思就是说：你在定中不断不断这样思惟观察，一直到你的心意转变，一切有为法确实是梦幻泡影，那你在下座之后看一切境界、一切人事物，就好像在梦中一样，那个就对了。这样熏习久了，它才梦幻得起来，你就不会认为一切是实有的，这是因为在定中透过不断不断思惟的关系。

所以这个思惟修非常非常重要，可是它的大前提是你必须得定，不然如果你散乱地坐在那边想，一点用处都没有。下座之后，所有的习气、烦恼还是现前，一个也改不了，也是五毒俱全，原有的贪嗔痴慢疑五毒，还是一个都没有少。就是说我们烦恼、业力、习气种子很难转变的原因，第一个，是我们没有得定；第二个，是我们没有在定中思惟。因此虽然我们听了很多佛法理论，但还是没办法转变，就是因为没有思惟修。

所以我们现在看到“禅”，就知道它是思惟修的意思，它是在定中很深刻地思惟，而不是第六意识比量地随便想一想。所以它是现量，定中都是现量，而不是第六意识的比量分别，

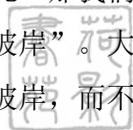


然后只是知道而已，这样是不管用的。因此“禅”的第二个意思是思惟修。

禅的第三个意思是功德丛林。经由这样不断地在定中寂静思虑、专心研习，就可以远离一切过失、成就种种神通变化、并且利益众生——这些种种功德就能生起、就能成就。因为这样思惟可以开发你的潜能，也就是我们本自具足的无量德能被不断不断地开发出来，所以你成就的功德愈来愈多。这么多的功德怎么来形容呢？好比草丛，因为草丛就是一大片草地，你能数清它有几片叶子吗？很难数，对不对？就是比喻很多的意思；或者一大片森林，你能数出来有多少棵树吗？也很难，所以就用草丛、树林来比喻这个功德很多。丛，就是草丛；林，就是树林，像草丛、树林这么多的功德，因此叫功德丛林。这是“禅”的第三个名称，叫做功德丛林，因为它成就的功德非常非常多；而那些都是本自具足的，只是有没有被开发出来而已。所以我们常说持戒得定，由定开发智慧，这一切都是从定中开发出来的。

“波罗蜜”，只有菩萨跟佛才有，它是不共凡夫、外道、二乘的，所以凡夫、外道、二乘所修的禅定不能叫波罗蜜，只有菩萨、佛修的禅定才可以叫波罗蜜。

为什么只有菩萨跟佛所修的禅定才能叫波罗蜜呢？那我们就要知道什么叫做波罗蜜，波罗蜜的意思就是“到彼岸”。大乘的波罗蜜——到彼岸，是到达中道、通达佛性的彼岸，而不



PDF 學 醫 文 庫



是像小乘从生死的此岸到达涅槃的彼岸，那是所谓的有余依涅槃或无余涅槃。可是大乘菩萨，乃至佛，他们所到达的彼岸，是中道的彼岸、是无住涅槃；中道的意思就是不落在空有两边。凡夫著有、二乘著空，都不能称为波罗蜜，因为他们都不了佛性，没有通达中道实相，所以不能叫做波罗蜜。

欲界的凡夫众生因为贪著欲爱，所以他们成就的禅定不能叫波罗蜜；外道因为知见错误，贪著邪知邪见，因此他们所修的禅定也不能叫波罗蜜；小乘由于没有大慈悲心，没有度众的方便，所以他们成就的禅定也不能叫波罗蜜。因为都不了佛性，不能通达中道实相。因此只有菩萨和佛所修的禅定才可以叫做波罗蜜，到达中道、佛性的彼岸。

我们知道小乘虽然证到阿罗汉，他也没有见到自性，所以说他不了佛性的意思，就是他没有明心见性，他只有破见思惑，但尘沙、无明都还在。

其实禅也有共跟不共的差别。像四禅八定是共外道的；九次第定就不共凡夫、外道；而成佛时所入的金刚喻定是不共二乘的。所以禅其实非常广义，有共跟不共的差别。

好，我们知道什么叫“禅”、什么叫“波罗蜜”了。那接下来，什么是“次第”？就是所有修行的次第，从凡夫到成佛的全部次第，都包含在这一部止观里面了。

最后，什么叫“法门”呢？法门就是藉由这个修行的次第，



一切佛法，没有一个遗漏的，佛陀说法四十九年，所说的一切佛法都在里面。不管是教理或行证，一个讲理论、一个讲功夫，实践理论的功夫叫行证；不管是说明事相，还是讲它的理体。事相就是一切现象界；理体就是讲本体界，本体界是不生不灭的，那是我们的自性，我们的自性可以显现一切法，随不同的因缘显现不同的法，这些都是我们心识所变现的。

我们的心是能现，识（八识）是能变，心现识变，才有一切万法，所以宇宙万有都没有离开我们的自性，我们的自性就是本体，它是没有生灭的。《心经》所说的“不垢不净、不增不减”，那个就是在形容我们的自性、本体；可是它所显现出来的是因缘所生，这个是现象界，自性所生起的一切法、依因缘所生起的一切有为法叫做现象界，它是有生灭的，依因缘而有生灭。这就包含了一切佛法在里面。

藉由智者大师所教导的这个修行次第，我们对一切佛法都能通达无碍，不但教理方面可以通达无碍，行证方面也可以通达无碍，一切现象界也可以了然于心，也能从现象界去悟到本体界，去见到我们的自性，就是明心见性、开悟——全部都包含在这一部止观的修行次第里面。所以，它是通往如来秘密法藏的道路之门，这就是“法门”的意思。

以上先解释这一部止观到底在说些什么？它最主要的目的是什么？就是开悟成佛，这是它最后的目的。



PDF 學 器 文 庫



二、十卷内容简介

这部止观是怎么来的呢？它是隋朝智者大师在南京瓦官寺宣说的，当时由大庄严寺沙门法慎所记录，原本有三十卷。后来章安灌顶禅师把它治为十卷，可是如果当初详细解释，可以编纂成为五十卷，但他简略地将它定为十卷，是这样来的。

我们看这十卷的内容：

第一卷，说明禅波罗蜜的大意，它有很多内容，但最主要还是讲发心的问题，就是说你今天为什么要来学止观？修习禅波罗蜜？你的目的是什么？你是什么发心跟动机？最主要是讲这个，这是第一卷的内容。

第二、第三、第四卷，是说明修习禅定的前方便。前方便又分为外方便跟内方便。

第二卷介绍的是二十五个外方便。二十五个外方便是说明开始修禅定必须具备的一些条件，如果这些条件都具足了再来修禅定，就能很快契入；修习禅定应该有什么准备功夫，就在这二十五个外方便里面讲。

第三卷介绍的是内方便里的内外善根发相。开始正式修止观之后，我们又会有一些现象产生，可能是我们过去世的业力、习气的种子，还有我们过去所熏修的一些法门，都会在我们修定和修行的过程中不断不断爆发出来。其中有好的、也有不好的，好的我们叫善根发相，不好的就叫恶根发相，这部分在第



三卷有详细的介绍。

第四卷是内方便，说明如何检验恶根性，这部分也很重要。为什么有的人会修到着魔还是什么的？就要详细来检验哪些是错误的、哪些才是正确的，这也是非常非常重要；不然修了半天成就邪定，还以为自己成就了禅定，结果却是邪通、邪定、邪慧，自己还不知道，所以这个部分也要详细地检验。

从第五卷开始，是介绍禅定的修证。智者大师把禅定分成三类：世间禅、亦世间亦出世间禅、出世间禅。世间的禅法是第一个种类；第二个种类叫亦世间亦出世间，“亦”就是“也是”的意思，可以说它是世间禅法，也可以说是出世间禅法，内容是说从你发心动机开始，到整个修证的过程，到你最后证果的内容来拣别：你修同样的法门，但有不同的结果，是成就世间的禅定、或出世间的禅定，还是证果了。如果是出世间禅的部分，就一定是成就出世间的智慧，一定是证果。

第五卷，是介绍如何修证世间禅相中的四禅，这个部分详细解释了初禅、二禅、三禅、四禅的内容。

第六卷，是介绍如何修证世间禅相中的四无量心和四无色定。我们知道四禅属于色界，接下来就要修慈、悲、喜、舍四无量心；还有四无色定，它属于无色界的四空定：怎样证空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处这四空定的内容，在第六卷有详细介绍。



PDF學藝文社



第七卷，是介绍如何修证亦世间亦出世间禅相中的“六妙门”和“十六特胜”。也就是同样修六妙门、十六特胜，但可能成就的是世间禅，也可能成就的是出世间禅。

第八卷，是介绍如何修证亦世间亦出世间禅相中的通明观。

第九卷，是介绍如何修证出世间禅相中的九想、八念、十想观。

第十卷，是介绍如何修证出世间禅相中的八背舍、八胜处、十一切处，这个部分属于观禅；九次第定属于炼禅；师子奋迅三昧属于熏禅；超越三昧属于修禅，这是第十卷的内容。

我们看完这十卷，就知道它是什么内容，依什么次第，从怎样发心修禅定开始说明，然后怎样做准备功夫，到修禅定会碰到什么状况，还有怎样成就世间禅，一直到出世间禅的内容，全部都包含在里面，一切禅法都介绍到了。

我们之前也讲过天台止观的殊胜，你只要有这个基础，要转修其他法门，不管是念佛三昧，还是大手印、大圆满，都很快就可以成就，因为它包含了一切禅法在里面。只要我们能深入通达这部止观，它包含了所有禅门的意趣，自然能够了解一切佛法，能够快速成就，所以我们就知道这部止观的重要性。

好，我们开始介绍第一卷：修禅波罗蜜大意。

就是讲到，我们问问自己：为什么来学禅定？为什么来



学习天台止观？是被人家拉来的，不好意思捧场一下呢？还是为了我个人呢？还是发心希望能够利益众生？

首先我们要问：菩萨为什么要修习禅波罗蜜呢？菩萨修习禅波罗蜜只有一个目的——正求菩提，就是我要成佛，就这么简单。那为什么要成佛呢？为了利益众生，所以我要成佛；为了度众生，所以我要成佛。因此菩萨修习禅定最终的目的就是正求菩提，就是所谓的阿耨多罗三藐三菩提，成就无上正等正觉。菩萨为了成就佛道，才发心修习禅波罗蜜。

什么是禅、什么是波罗蜜，前面已经解释过了。禅就是定，也叫思惟修，也叫功德丛林。透过禅定，才能到达中道实相的彼岸，才能究竟圆满成佛，所以菩萨要发心修习禅波罗蜜。既然发心修习禅波罗蜜，我们就希望是正确的发心。

三、修禅发心

十种错误发心

为了拣别我们的发心正不正确，我们先要介绍十种错误的发心，这样才知道什么是正确的发心。除了这十种以外，如果你是为了度众生而想要成佛，发真正的菩提心，这才是正确的发心。



PDF 學 器 文 禪



第一、地狱心。如果你是为了利养才发心修禅，这大多发的是地狱心。因为地狱鬼王最喜欢丰厚的供养，你看民间信仰为什么要拜土地公？为什么初一、十五要拜拜？拜的都是什么对象，你们知道吗？拜拜的目的，就是要让这些鬼类高兴，他一高兴就会保佑我们，所以民间信仰拜的这些，都是喜欢丰厚的供养。因此如果我们今天修习禅定是为了好的供养，想说“如果我禅定功夫好的话，我的供养就多，供养多，我就可以改善我的生活，然后有钱盖道场、建庙，所以不管修禅定有多苦，我一定要忍耐，一定要熬过去，以后就不怕没有供养了”。如果是为了丰厚的利养而发心修禅定，这样的发心就是地狱心。

第二、鬼神心。如果是为了名闻才发心修禅，这大多发的是鬼神心。因为鬼神都好名，鬼神最喜欢人家的称颂赞扬，这是鬼神很好乐的事。所以如果我们为了博得好的名声，欢喜人家的赞叹，这样发心修禅的话，发的就是鬼神心。

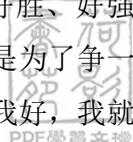
我们常常会听到有人赞叹说某位师兄好了不起！他一打坐就可以坐好几个时辰，意思就是说他一盘腿，那个功夫很了不起，可以坐很久，看他一坐好几个小时，到几天几夜都不下座。我们一般都会很羡慕，他禅定功夫那么高，一定有神通！而看一个修行人的成就，是看他熬腿的功夫吗？不是的！如果他下座之后还是贪嗔痴不断，我们就知道他那个禅定也只是会比较会熬腿而已，烦恼、习气如果没有因为他禅定的功夫变得比较少的话，也许他是为了好名。



所以，如果我们只是为了名闻称叹而发心修禅的话，说：“我发誓一定要成为一位大禅师，大家一提到我的名字，都竖起大拇指说：功夫了得！”如果是这样发心，发的就是邪伪的鬼神心，那他就忘了禅定真正的目的。我们为什么要来修禅定？是为了断烦恼、为了得解脱、为了证菩提、为了度众生，这才是修禅的目的，而不是为了人家的赞叹，或者有很大的名气、或者有好的名声，这不是修禅的目的。可是如果为了要别人赞叹我们才来发心修禅的话，发的就是鬼神心，这是第二种错误的发心。

第三、畜生心。如果我们是为了获得广大的眷属而发心修禅，这大多发的是畜生心。因为畜生都喜欢有众多眷属围绕。我们看动物大多是成群成群的，就是说牠们喜欢有很多眷属，在各类群体里面有狮子王、象王、猴王，而且牠们喜欢占地盘、有地域性。所以如果为了得到拥护自己的眷属而发心修禅，想说“如果我禅定成就的话，自然就会有广大的门徒，到时候我就能建一个属于自己的大道场，道场愈大，眷属愈多”；如果你是为了这些而发心修禅的话，那发的就是畜生心，这样的发心跟畜生没什么差别，为了成就一个大道场，然后里面有很多属于自己的眷属，如果这样来修禅定的话，就是错误的发心。

第四、修罗心。如果为了嫉妒别人、想胜过别人才发心修禅的话，就属于发修罗心；因为阿修罗的心就是好胜、好强、好斗、好嫉妒，这是阿修罗的特性。所以如果我们是为了争一口气，要把别人比下去，或者因为嫉妒别人修得比我好，我就



一定要发心胜过他，绝对不可以被他比下去，然后看到比我好的，我又嫉妒，如果是这样，发的就是修罗心。

第五、人心。如果为了怕堕恶道才发心修禅，这个属于发人心。因为不想堕恶道受种种苦报，所以才发心修禅；那怎样才能不堕恶道受苦呢？就是必须断十恶业；怎样才能断十恶业呢？除非修定，然后希望把烦恼伏住，才能断十恶业、修十善业，这样死后就不会堕恶趣受苦，因此我才发心修禅定。因为我们知道定能伏烦恼，虽然烦恼的种子都没有清静，都含藏在第八识；可是因为我们定力很高，可以伏住，不使它生起现行。所以只要修禅定，你就可以伏烦恼，不生烦恼就不会造恶业，没有恶业就不会堕恶道。如果是因为这样的发心来修禅定，希望能伏住烦恼，然后断十恶业修十善业，修十善业就能得人天果报，所以我们才会说他发的是人心。

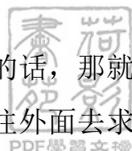
第六、六欲天心。因为六欲天的天人每天就在追求五欲的快乐。如果我们今天来修禅，只是为了自己身心安乐，发的就是六欲天心。所以他每天打坐，只要坐到身体很舒服、气脉很通畅、身体很健康，他就心满意足了，然后心能够宁静安详，每天开开心心过日子，他觉得这样就足够了。他的目的只是为了身心安乐：身安乐就是健康，心安乐就是没什么烦恼，他每天这样身心安乐地过日子就足够了，这个发的就是六欲天的心。那你说他会不会有不好的念头？也没有，他心很善良，日子过得很安逸，身心很快乐，他觉得人生这样就满足了。



第七、魔罗心。如果为了得大势力，又能够神通自在而发心修禅的话，这个发的就是魔罗心。这是魔王波旬，魔王波旬就是大自在天，喜欢有大势力，能统御所有眷属，又有种种神通自在。所以，如果是为了这个目的，希望自己很威猛、很有力量、有神通，这样发心来修禅定的话，那个魔罗马上就来找你，他会随着你的心念，你要神通，就给你神通，你要有大势力，就给你大势力，很快你就成为魔的眷属。你还以为自己修成了，其实不是；而是魔王波旬的加持力，让你很快就可以得到你想要的这些；可都不是你自己的力量，这就是为什么会着魔最主要的原因，因为你的发心不正确。我们说“因地不真，果招迂曲”，因地不真，就是说你因地的发心是错误的，那你的果一定是迂曲的，不是修成正果。所以一面修禅定，一面想要求种种的神通或境界，希望能得到什么能力，每次都在求这些，这就是很容易着魔的原因。

第八、外道心。如果是为了得到聪明利智、反应敏捷而发心修禅，这个发的就是外道心；因为外道就是很喜欢通过辩倒对方，来证明自己的理论或修行是最好的、最正确的。他们都不是钝根，而是利根的，很聪明、反应很快，而且善用言辞，他就是用这样的能力去击倒对方。他最爱做的事情就是把对方打倒，凭着他的能言善辩，还有敏捷的速度，反应很快，你这样说，他马上一个理论就把你压倒、压过去。

所以如果我们修禅，只是希望自己有这些能力的话，那就跟外道一样。什么叫做外道呢？就是心外求法，他往外面去求，



求聪明才智、求能言善辩，而没有往内求，因为我们本自具足的菩提自性是要往内求；可是他希望往外面得到一些能力或才智，所以我们说他是外道发心。因为所谓的外道就是心外求法，不知道这一切德能都是本自具足的，不用往外面去找，你家里全部都有，一个都没少，只是你怎么把它开显出来而已；如果你不往内找，拼命往外面找，就是心外求法。

第九、色、无色界心。如果我们是为了光明、清静、无念才发心修禅的话，这个就是发色界、无色界的心。因为有一些人修禅定，就是希望达到光明、清静、无念的境界，这就是色界和无色界主要的境界。色界天就是初禅、二禅、三禅、四禅，色界天最主要的境界就是光明清静。如果以求光明、清静的境界为修禅的主要目标，发的就是色界心。如果你希望打坐可以坐到无念，发的就是无色界心，因为无色界就是以无念为主要境界。所以我们修禅，如果只是为了达到这些境界，发的就是色、无色界心，死后就生在大梵天等色界或无色界当中，不能解脱、开悟，也不能成佛，因为都是错误的发心。

所以一般人修禅定，如果没有正知见的话，大部分、百分之九十只是要求乐、明、无念的境界。乐，就是刚才讲的，坐到身心轻安喜乐，这个是欲界；希望能看到光或者放光，不管是什么光，这就是色界天的发心；希望坐到无念，这就是无色界的发心——都没有离开三界。我们就知道，这样的发心是不能解脱三界的，乐、明、无念都是错误的境界，不要求。



第十、二乘心。如果修禅是为了要度老病死的苦，赶快证得涅槃，这就是发的小乘、二乘心。你说我为了解脱来修禅，难道这样也错了吗？因为你是为了个人解脱，没有想到众生，所以说发的是小乘心，小乘是为了自己解脱。而大乘的发心是为了帮助众生解脱，因此发愿要成就佛道，这才是大乘菩萨的发心。所以如果你为了个人解脱、个人利益来发心修禅定，发的就是二乘心。

以上所说的十种发心，有善恶的不同，前面四个是恶的发心，从第五到第九是善的发心；还有束缚和解脱的差别，前面九个发心属于束缚，因为还在三界当中，第十个是解脱，可以证果，证阿罗汉、辟支佛的果位，可以解脱三界。虽然有善恶的不同，有束缚、解脱的差别；但都属于错误的发心，不能和现在讲的禅波罗蜜相应，就是因为发心错误，所以不管他怎样修禅定，都不可能成就禅定波罗蜜。

正确发心

那什么才是正确的发心呢？就是大乘的发心。大乘发的什么心？发的是菩提心。什么叫菩提心呢？就是为了度众生，所以我要成佛——这就叫菩提心。因此他今天来修禅定，绝对不是为了自己的利益，不是为了自己的名闻利养，也不是要有广大的眷属，也不是要有大势力、大神通，也不是为了自己身心的安乐，也不是为了自己要求聪明智慧，也不是要求光明、清静、无念等种种禅定境界才发心修禅定，也不是为了个人的解脱；

PDF 學習文庫



而是为了度众生，所以我要成佛，因此我才来修禅定，这才跟禅波罗蜜相应，这样的发心才能成就佛道。

所以，什么才是正确的发心？就是清净的菩提心才是正确的发心，为了度众生，所以我要成佛。度众生是有大悲愿，我要成佛，凭什么可以成就佛道？就是要有中道正观，也就是般若正观。我们也常发四弘誓愿：众生无边誓愿度、烦恼无尽誓愿断、法门无量誓愿学、佛道无上誓愿成。每天念，这样就够了吗？想到就发一发，这样就够了吗？好像还是不够，所以光是发大悲愿是不够的，还必须行菩萨道，才能真正落实度众生的誓愿。

如果我们只是发愿，这样发心，可是没有落实去做的话，就好比我说要度人到彼岸，可是却没有准备船，所以我永远也没办法到对岸。这就好比你有发愿，但你没去做这件事情，也就是没有落实菩萨道。又好比说生病必须吃药，但你拿了药就放在口袋里，也不吃药，这样你的病永远也不会好。又好比穷人没有钱，可是看到钱他不拿，所以他就永远贫穷。或者说你想要旅行，一直在那边计划说要去哪里去哪里，但就是不上路，所以哪里也去不了。我们就用这四个比喻说明：如果只是发誓愿，但不实际上行菩萨道的话，是永远都没办法达到度众生、成佛的目标，所以行菩萨道也是很重要的。



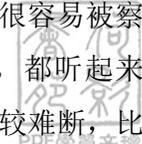
四、禅定波罗蜜的重要性

那什么是菩萨道的内容呢？我们都知道，从初发心到成就佛道有十波罗蜜，这就是菩萨道的所有内容，也就是圆满十波罗蜜。在圆满十波罗蜜里面，哪一个最重要呢？禅定波罗蜜最重要。因为这个修好了，其他九个也成就了。为什么这么说呢？

譬如说：菩萨为了发心修习禅定，把家庭舍了，事业舍了，也不再爱惜自己的生命，然后闲居在寂静的地方，好好地修禅定。像他这样把一切都放下了，没有丝毫吝惜，就是大布施。一切身心、内身外财全部舍下了，没有丝毫舍不得，然后一心一意修禅定，这就是大布施，布施波罗蜜。

而且，菩萨为了修习禅定，关闭他的六根，把眼耳鼻舌身意六根门头都收摄回来，他的身心就不会被六尘境界所牵动。这样，一切恶法就不能干扰、扰乱他的身心，这就是大持戒。所以他修禅定绝对不可能再破戒，因为他每天都一心一意地修禅定，六根面对六尘丝毫不动心。因为心不动，跟定相应，一切恶法或恶念就不能进到他的心中，因此他持戒能够持得很好，这就是大持戒。

另外，菩萨为了修习禅定，能忍一切难忍。别人赞叹，他也不生贪爱，例如软贼。软贼就是赞叹，懂吗？这个最难；硬贼就是人家怎么辱骂我们，我们就生气了，那个很容易被察觉；可是软贼比较难，因为有人赞叹，不管怎样，都听起来飘飘然，春风得意，所以贪爱其实比较难察觉、比较难断，比



嗔恚还难。但是当菩萨修习禅定时，他能忍一切难忍的，不管是别人的赞叹，也可以忍，不生贪爱；对别人的羞辱，也可以忍，不生嗔恚。不管什么境界来，就算一切逆境、所有倒霉、不如意全都降临到他身上，他也没有不能忍的，因为禅定成就，修禅定，定力功夫，他可以难忍能忍，这个就是大忍辱。凭什么可以做到？就是因为禅定的功夫好，所以就能做到不动心。

菩萨为了修习禅定，一心专注，绝对不放逸，不会埋怨修习禅定好辛苦、好累喔！就算身体有疲劳、有痛苦（因为难免四大不调会生病），菩萨也不休息。一年又一年过去了，即使没有什么修证、证悟，也始终不退心，像这样难行能行就是大精进。所以，由于修习禅定，虽然没有特别作意去修布施、持戒、忍辱、精进，但前面这四度自然就成就了。所以我们说在十波罗蜜里面，禅定波罗蜜最重要。

后面的五度也是一样。譬如说：当菩萨修禅定时，一心安住在正定当中，在定中思惟，不断不断地思惟修，因此他能够了知世间的一切都是生灭、无常、无我的。这时候的智慧，就像石缝中的泉水不断不断地冒出来，我们说由定而生慧，这时候的智慧，就是了知世间的一切都是生灭、无常、无我的，自性都是空的——这个空性的智慧不断地涌发出来，就像石缝中的泉水一直涌现，这就是由禅定而发的智慧，是般若波罗蜜。

那在甚深禅定当中，还能清楚地观见众生的根性，而生起种种善巧方便来接引众生，这是具足方便波罗蜜自然就会有

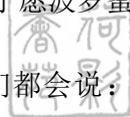


的观察的智慧。在没有成就禅定之前，连自己都看不清楚，更不要说观察众生的根性了。连自己的根性也不是很了解，所以才一直换法门，不知道自己的根性适合修什么法门，这样就不可能有善巧方便去接引众生，无法了知什么根性适合什么法门，因为他没有观察分辨的智慧。而这样的善巧方便从哪里来呢？就是从禅定波罗蜜来的，菩萨在定中自然看自己清清楚楚，看别人也是清清楚楚的，因此这个众生是什么根性、什么习气、什么个性，都看得很清楚，所以就知道了什么法门适合他，用什么法门来利益他、接引他，这就是方便波罗蜜，很自然地就具足了。

还有一切功德力、神通自在力，也是靠禅定才能发起。所以修习禅定，也同时能够具足力波罗蜜。一切神通力、大势力，种种功德力，从禅定中自然就被不断地开发出来，这就是力波罗蜜。

菩萨修习禅定，也自然能成就大誓愿力，这就是愿波罗蜜。他所发的大誓愿力，好像金刚一样，任何情况下都不可能改变。像我们常常退心，今天身心情况比较好、心情还不错，就发一个很大的愿；过两天情况不好，碰到什么不如意的事情，马上就退心了，就说众生很难度、我业障深重，各种借口都有。可是菩萨不会，他所成就的大誓愿力，是任何情况下都不可能动摇的，不可能被摧破，也不可能被影响，这就是成就了愿波罗蜜。

一切的智慧呢？智慧有很多种分法，一般我们都会说：



PDF 學 醫 文 庫



一切智、道种智、一切种智。就是从小乘的一切智，到菩萨的道种智，到佛圆满的智慧称为一切种智，这些智慧从哪里来呢？是由定而发的，所以只要你修习禅定，就能开发一切智、道种智、一切种智。因此才说只要修习禅定，就能够具足智波罗蜜。

这就是只要修习禅波罗蜜，就可以具足其他九个波罗蜜的原因在这里。

这个就是讲到，我们度众生不能只有誓愿而没有实际行菩萨道。菩萨行就是十波罗蜜，而十波罗蜜当中，又以禅定波罗蜜最重要，因为它可以让前面四个和后面五个波罗蜜都能不断不断增上，而且具足其他九个波罗蜜，这样我们度众生的誓愿才能落实，有了这样的条件，我们才可能成就佛道。

刚才说，为了度众生，我要成佛，所以度众生要落实十波罗蜜，要圆满才能成就佛道。可是很重要的是，在圆满十波罗蜜的过程中，都要以中道正观来完成，不然我们修的只是布施度、持戒度、精进度，但不是波罗蜜，为什么？因为波罗蜜要通达中道、了达佛性，这才是现在讲的波罗蜜。所以我们想要成就佛道，就一定要有中道正观，靠中道正观才能成就佛道。

那什么是中道正观呢？就是不落空有两边。

众生著有，看一切现象界都是真实存在的。明明是因缘所生，它是生灭、无常、无我的，自性是空的，但众生不了解，因为他的见思惑、尘沙、无明都没有破，由无明而生起了大邪



见，以为一切法是真实存在的，有我执、法执，所以我们说凡夫著在有边。二乘则著在空边，一心一意为了自己的解脱求证涅槃，都不管众生，所以我们说他落在寂灭边，没有发菩提心利益众生，他只要入他的涅槃就好了，涅槃寂静就等于是空边。所以他们都没有中道正观。

菩萨虽然知道一切因缘所生法，自性都是空的，但祂不会著在空当中，祂知道一切众生如幻，是如幻的众生；虽然祂是如幻的众生，“众生无边誓愿度”，不但要度，而且还要勇猛精进地度，所以是如幻的我，说如幻的法，度如幻的众生。菩萨都很清楚一切是如幻的，如虚空中的花朵；“一切有为法，如梦幻泡影”，都如实了知，一切都是空寂的，但祂不会著在这个空中，祂会任运生起大悲心，发四弘誓愿，随缘来度众生，没有任何执著，所以我们说祂不著有。众生著在有边，以为一切都是真实存在的，而菩萨不会著有，祂虽然发大誓愿度众生，但没有丝毫执著，为什么？因为祂有空性的智慧，可是又不会著在这个空的境界当中，而是依然生起大悲心。祂不著有，也不著空——这就是中道正观，就是发清净的菩提心，这才是正确的发心，就是发了度众生的誓愿，要落实、圆满十波罗蜜，然后再以中道正观来成就佛道；圆满十波罗蜜，你才可以真正落实说为了度众生，我要成佛，才能真正达到这样的目标，这个才是正确的发心，用这个发心来学习禅波罗蜜，这样才正确。

以上是第一卷的内容，我们先讲到这里。



PDF 學 器 文 禪



课堂练习修数、证数

好，我们还是来练习一下，虽然时间不够，因为我们上一堂曾经承诺：希望每一坐都能坐满四十分钟，今天可能没办法坐那么长的时间，不过我们先让新来的同学有一个练习的机会，所以我们还是把怎样上座的步骤交待一下。

我们上座时，首先暖身，然后才盘腿。我们是用毘卢遮那七支坐法来打坐。可是在打坐之前，因为我们的身体平常可能有一些僵硬、或者关节没有松开，所以在坐之前一般都会先做一些暖身运动，然后才开始打坐。（编按：暖身运动及七支坐法的视频请参阅网站 lianshi99.com 师父著述栏目《天台小止观》的附1及附2）

做完暖身运动，我们就先把身上觉得会紧的部分，譬如说把衣带放宽，皮带、腰带放松，有戴眼镜、手表的拿下来。

盘腿时，采用毘卢遮那七支坐法，单盘、散盘、双盘都可以。腿盘好，就手结定印，两手上下放，大拇指轻轻相触，尽量往身体靠，然后放在盘起的脚上面。接着顺时针慢慢摇动身体七八次。然后背脊打直，两个肩膀是平的，没有歪斜到左边或右边。头摆正，下巴轻轻收回来。收下巴是你的头先摆正，然后下巴往下压，不是整个头低下来；收下巴之后，它会压住两条颈动脉，你的妄念就会慢慢减少，这个是收下巴，不是低头的意思。接下来吐浊气三口，先吸一口气，然后吐气，慢慢地吸，慢慢地吐，鼻子吸气，嘴巴张开慢慢吐气。吐气时，观想



全身百脉阻塞的地方都随着气息打开，秽气也跟着排出来，这样观想三次，就是三口气。吐完，舌头就轻轻顶住上颚的地方，眼开三分。

数息法

我们从数息开始练习。所谓天台数息法，就是鼻子吸气，鼻子吐气，很自然地吸气，没有去控制呼吸，你平常怎样呼吸，现在保持自然的呼吸就好了。吸进来，然后吐出去，把气吐光之后数一。吐光之后才数，这个是重点，你才不会一面吐一面打妄想，因为你要等气吐光才数数字，这个时候比较专一，所以我们一定是吐完之后才数二。然后吸气，吐完之后数三……从一数到十，再回头从一数到十。因为各宗各派的方法不一样，像密教的数息，它就先数七，然后再加二倍，变成二十一，然后再三十五，再四十七，慢慢加、慢慢加，所以方法不一样。天台止观是从一数到十，之后再回过头来从一数到十，这样重复。

为什么一到十，没有十一、十二……？因为一、二、三都是单一的一个音，像十一变成有两念，一百一十一，三念，懂吗？一、一、一，要三个念头，所以它为了让我们更能专注，它就一、二……，都只有一个念，这样比较容易专注，十，没有两个音阶，没有像十一、十二是两个音阶，所以这是为什么从一数到十的原因，就是能更专注、能更单纯地、很专心地在这个数字上。



PDF 學 醫 文 庫



如果数丢了，就再回来。因为在打妄想，可能数到二十几、三十几还没有发现，所以当你发现数过了，就再回过头来数一，从头数。如果你不晓得想到哪里去了，再回过头来数一。所以不管你是数过头，还是数字数丢了，你都是永远回到一开始数，那就是练习专注的一种方法。

下座

下座时，放松心念，离开你的所缘境。开口吐浊气三次，也是一样的鼻子吸气，嘴巴张开吐气。吐气的时候，观想全身的气散开。然后顺时针慢慢摇动身体七、八次。肩膀动一动，两手可以打开，头动一动，脖子动一动，双脚也可以打开。

先用双手摩擦全身毛孔，然后手掌搓热之后盖在两个眼皮上，再张开眼睛。身上哪边有酸胀麻痛的地方，就加强按摩，要按到不会酸、胀、麻、痛为止，一直按到气血循环正常、呼吸正常。按摩很重要，一定要按到不会麻才站起来。如果没有按好，这样麻麻的就站起来，你下次打坐，腿很快就会麻，所以一定要把它按到不麻为止，才可以下座。

所谓数息，就是从一数到十，这个是“修数”。当你从一数到十，数目都不会间断，没有什么粗的妄念，虽然偶尔有一些细的妄念，但它已经不会干扰你数息的心念了，这时候我们就称为“证数”，就是说你已经证到数息了，就可以进入下面一个“随息”，以后我们会再练习。今天的课程就到这里。





釋禪波羅密次第法門
卷二 外方便 (二十五方便)

本卷概要

- ◎ 具五缘
 - ◎ 呵五欲
 - ◎ 弃五盖
 - ◎ 调五事
 - ◎ 身口意与脉气点
 - ◎ 行五法
 - ◎ 修观
- 

○ 釋禪波羅蜜次第法門·卷二

智者大師演說
最尊貴的淨蓮上師講授



接下来介绍第二卷——外方便。

外方便有五个内容：具五缘、呵五欲、弃五盖、调五事、行五法。为什么称为“外”呢？这个“外”是指“定外用心”的意思，就是说还没得定之前的修心方法，所以称为“外”；“方便”的意思就是善巧修习。所以在还没有得定之前，善巧修学调心的方法，叫做外方便。

调心的内容很多，这边是最粗的，就是一开始先调伏欲界的粗心。表示我们在修禅定之前，要做一些准备功夫，把我们的身、心、息都调好，然后才好用功，所以称为外方便，就是一个准备的功夫。



PDF學藝文社



一、具五缘

第一，要具备五个缘：持戒清净、衣食具足、闲居静处、息诸缘务、近善知识。

一、持戒清净

（一）十种戒

我们都希望持戒清净，但戒的内容很多，从凡夫初发心到成佛，有不同的持戒内容，一般依浅深的差别分为十种。所以所谓的持戒清净，要先弄清楚自己持的是世间的戒律清净、还是出世间的、还是出世间的上上戒清净？它有很大差别。从凡夫持戒，一直到证初果、证三果，这都是小乘的范围。还有大乘菩萨持戒清净的范围，譬如圆顿根性菩萨所持的是什么戒，都有很大的差别，我们现在来一一介绍。

第一、持不缺戒。这个“缺”，就好像一个碗或器皿，它已经有残缺，完全没办法使用，那就知道它实际上很严重了，它指的是律仪戒里面的杀、盗、淫、妄四重罪，如果犯了这四个就叫缺戒。能持四重戒不犯，就叫不缺戒，好比没有任何残缺的器皿，还可以很完好地使用。

第二、持不破戒。这个“破”，就比喻器皿已经有一些破损的现象，刚才是完全不能使用，现在是有一些破裂，也是没办法完好地使用，因为它还是有些破裂的地方，这个是指律仪



戒里面的十三僧残。所以，如果我们能不犯十三僧残的话，持的就是不破戒。

第三、持不穿戒。这个“穿”，就是穿漏的意思，好像前面比喻的器皿，它有穿漏，但还可以修补；这是律仪戒里面最轻的，就是五篇中的下三篇，这个内容能够不犯的话，就叫持不穿戒。

不缺戒、不破戒、不穿戒这三个，是指小乘律仪戒的全部范围；即使散心的凡夫，都能持这样的戒；以大乘来讲，它是十信人所持戒律的范围。

第四、持无瑕戒。也可以称为不杂戒，因为它没有烦恼等杂念，所以称为不杂戒。要怎样才能没有烦恼的持戒呢？除非入定，所以它是凡夫入定之后所持的戒，因此又称为“定共戒”。因为入定，有定法持心，心就不会妄动；心不妄动，意业就清净；意业清净，身业、口业也跟着清净。所以三业自然就能做到像皎洁的明镜一样，用这个比喻身口意三业清净不犯，所以称为无瑕戒，也称为不杂戒或定共戒，这是凡夫入定所持的戒。

第五、持随道戒。“随道”的意思，是指可以随顺道谛。小乘至少要证初果，破见惑，才能随顺“苦集灭道”四圣谛中的道谛，说明这是破见惑的初果圣人所持之戒，称为随道戒，凡夫没办法持这个戒。

前面三种，是凡夫散乱心所学习、能持的戒律内容，属于



PDF 學藝文庫



律仪戒的部分；第四个是凡夫必须入定才能持的定共戒，这四种是凡夫持的。而第五个则必须是证初果的圣人才能持，凡夫就没办法持隧道戒。

第六、持无著戒。“无著”是对思惑已经没有染著。要对欲界、色界、无色界的思惑不染著，至少要三果圣人，思惑完全断尽必须证阿罗汉，所以这个无著戒是证到三果的圣人才能持，初果都没办法持。

因此，第五跟第六是以真谛来持戒，它属于空观持戒。真谛，就是苦集灭道的“道谛”，他已经见到道谛了，就是初果圣人，所以初果跟三果圣人，他们就是以真谛来持戒。这个真谛是相对俗谛来说的，我们分为真谛、俗谛，空观、假观、中观，用这个来分持戒的内容，它们有种种的差别。

从第七开始，就是菩萨所持的戒律，但菩萨又分：登地以前的地前菩萨和登地之后的地上菩萨，他们所持的戒也是不同的。

第七、持智所赞戒。就是智者所赞叹的戒，有智慧的人都赞叹他。他持戒的内容，就是一般菩萨戒的内容，菩萨戒虽然有不同的戒本，有《瑜伽》戒本、《梵网经》戒本、或者其他菩萨戒的戒本，不管是哪一个戒本，只要持的是菩萨戒的内容，就是智所赞戒。

譬如：菩萨持十重、四十八轻戒。所以菩萨一旦发菩提



心之后，他为了令一切众生得证涅槃才持戒，他是为了一切众生持戒，而不是为自己持戒。为了自己持戒就是刚才讲的律仪戒，小乘的戒律，是为了自己持的。可是从发菩提心之后，都不是为自己，而是为众生持戒。所以，发菩提心持十重四十八轻的菩萨戒，持的就是智所赞戒。为什么有智慧的人都会称叹呢？因为持这个戒可以到达佛果，能教化众生，所以为一切智者所赞叹，就称为智所赞戒。

第八、持自在戒。这个又更高了，就是说菩萨持戒，能在种种破戒的因缘当中而得自在，所以叫自在戒。有关破戒，在《瑜伽》菩萨戒本里面提到，真正发菩提心的菩萨，他可以为了慈悲众生而犯下杀、盗、淫、妄，不但没有过失，还有功德，讲的就是这个，在破戒的因缘当中还能自在，这就是持自在戒。

像我们常常看到佛经故事里，菩萨为了度化某一位杀人魔王而把他杀掉，因为这样可以救更多的人。如果不把这个杀人魔王杀掉，他就会残害更多众生的生命。所以为了慈悲众生、也为了救度这个杀人魔王的缘故，菩萨把他杀掉，这样既可以利益这个魔王，又可以救度其他本来要被杀害的那些众生，因为把他杀掉，他就不会再继续造杀业，等于是两利。这时候，就是现在讲的：于破戒因缘当中而得自在。菩萨不会把对方杀掉之后然后说：“我完蛋了！”我们平常杀一只蚂蚁、蟑螂，就说要赶快忏悔呀！那就是我们对于持戒还没办法心得自在。

但现在我们说的这位菩萨，他为什么可以这样做呢？因为



PDF 學 器 文 庫



菩萨他了知犯罪、不犯罪都不可得，由于他对空性有一些了悟，所以他知道犯罪跟不犯罪是二元对立的，而在空性当中没有持戒、破戒的差别，持戒、破戒，杀生、不杀生，在空性的境界当中都不可得，是在这种情况下去做杀生等等看起来好像破戒的事情，其实他是为了利益众生。

而他持戒是为了利益众生，破戒也是为了众生，不管他持戒或破戒，都是为了利益众生，那持戒跟破戒对他来讲，自性都是空的，都是为了利益众生才做的。这个境界我们凡夫比较难体会，那是菩萨的境界。他持戒，是如幻的持戒；破戒，也是如幻的破戒，都不可得。所以他才能在破戒的因缘当中而得自在，心还是依然自在，都是在利益众生。

所以第七、第八是菩萨所持的戒律。菩萨修的是假观，知道一切众生如幻假有；持戒、破戒如幻假有，这是假观持戒。相对前面的真谛来说，它属于俗谛持戒。这两个都是菩萨为了利他所持的戒。凡夫没办法持这样的戒，二乘人也没办法持这样的戒，包含初果和三果圣人，都没办法持这样的戒，因为它是菩萨所持的戒。

前面三种戒是律仪戒，以菩萨的阶位来说：律仪戒是别教十信菩萨所持的；无著戒是十住菩萨所持的；第七、第八是十行、十回向的菩萨所持的。

第九、持具足戒。为什么叫做具足戒呢？因为菩萨能具足一切众生所持的戒法，包含前面所说的戒，他全都能持，所以



叫做具足。他不但能具足一切众生所持的戒法，就是地前菩萨的戒律，他可以持，还能具足初地以上、就是地上菩萨的戒律。所以我们就知道，这一定是初地以上菩萨所持的戒律。

初地以上的菩萨，他不但能圆满具足前面讲的凡夫散心所持的律仪戒，这是十信人所持的；凡夫定心所持的叫定共戒；还有初果圣人所持的随道戒；三果圣人所持的无著戒，这是十住人所持的戒律；还有地前菩萨所持的智所赞戒和自在戒，这是十行、十回向的菩萨所持的戒律——这些就是一切众生所持的戒律。还有地上菩萨，就是初地以上菩萨所持的戒律。所以我们就知道，这个戒律一定是初地以上的菩萨才能持，凡夫不管是散心还是定心都没办法持；小乘即使证果也没办法持；地前菩萨也没办法持这个具足戒，一定是初地以上的菩萨才能持。

第十个、持随定戒。随什么定呢？就是随首楞严大定。首楞严大定，就是自性本定，菩提自性本不动摇，它是本来就有的，不是修来的，你只要见到菩提自性，安住在这个定境当中，就是首楞严大定。

在这个阶段的菩萨，他能够不起定，安住在这个定境当中，又能现种种的威仪戒法来度众生。他虽然现种种的威仪戒法来度众生，但是他的心又没有离开定，还是在首楞严大定当中，在定中起种种的戒法来利益众生。所谓“那伽常在定，无有不定时”，就是在讲这个，没有不定的时候，行、住、坐、卧都



PDF 學 醫 文 庫



在首楞严大定里面，但他又能现种种的威仪来利益众生。这时候所持的戒，就称为随定戒，也称为中道第一义谛戒，所以他是中道持戒。我们前面讲了空观持戒、假观持戒，这时候是中道第一义谛，所以我们说他是中观持戒。这是大根性菩萨所持的戒，通教的菩萨也做不到。我们知道有藏、通、别、圆，别教跟圆教的菩萨可以做到，只要他契入中观实相当中，他就能持这个戒，但通教的菩萨没办法持这个戒。

到这里，我们作一个结论。

前面四个戒属于世间的清净持戒，如果持的是小乘律仪戒的内容，就是世间的清净戒。如果你因为持这个戒律而证初果、二果、三果，证到小乘圣位的话，这时候就不是世间的持戒了，而是出世间的持戒清净。

如果你持的是第五跟第六，观因缘生法即空，就是空观持戒，这时候你持的是出世间的戒律清净。如果是第七、第八，观因缘即假，就是假观持戒。还有第九跟第十，观因缘生法即中，即空、即假、即中，这个即是中，就是中观持戒。七、八、九、十这四个，属于出世间上上戒净。上上持戒清净，是最高者的持戒。

所以，我们今天发心要持戒清净，先要看你持的是这十种的哪一种，就知道你持的是凡夫散乱心所持的戒，还是凡夫入定之后所持的戒，还是初果圣人所持的戒，还是三果圣人持的戒，还是十住、十行、十回向的菩萨持的戒，还是初地以上菩



萨持的戒。

还有一种最圆满的，就是圆顿根性的，他能在一念之中圆观、圆修、圆证，十种戒律全部圆满具足。为什么可以做得得到？因为他一心当中，空、假、中三观圆满具足，空假中三观于一心中得，就是一念心当中同时具足空假中三观，是不是所有的戒律都在他这一念当中？他一念可以即空、即假、即中，因此他可以十种戒律全部圆满具足，这是最利的根性，圆顿根性的菩萨可以做得得到。

以上所说的，就是从初发心一直到成佛持戒的差别。但严格来说，如果以圆满成佛的标准来说的话，只有佛一个人是清净的持戒，其他人都是破戒的人，这一句话是经上说的。

所以我们应该要发心持戒清净，但是随分随力，就是依各人的情况，修行的进度、根性，也不要着急，你就随分随力，希望能不断不断地增进持戒的内容，从前面的律仪戒开始清净，然后可以发菩提心持菩萨戒，再更进一步，能于一心当中圆满具足所有的戒。重点是如果不持戒清净，是很难发禅定的，这就是为什么具五缘的第一个就讲到持戒清净的原因，因为在我们修禅定的过程中，它是非常非常重要的一个关键，一定要做到持戒清净，才能得禅定。

但是，持戒一定会发禅定吗？破戒就一定不能发禅定吗？
有时候还真不一定。一般来说，有四种情况：



PDF 學 醫 文 禪



第一种情况，有的人虽然犯戒，但他却发禅定；而有的人，虽然持戒，但不发禅定。为什么他虽然犯戒，却又能发禅定呢？那就跟他过去世有关，过去世修习禅定的善根非常深厚，所以这一世他虽然破戒，但因为宿世善根太深厚了，所以他还是可以得禅定，就是所谓禅定的善根发相。也有可能是这一世的因缘，就是他破戒之后，生起很强烈的惭愧心，然后忏悔清净他所犯的戒，才能发禅定，要不然还是不行。所以重点还是在他有忏悔，并且忏除清净；再加上他过去世修习禅定，以禅定善根深厚为因，加上这一世生惭愧心、忏悔清净为缘，有这样的因缘，所以他这一世虽然犯戒，但依然发禅定。

那为什么持戒又不发禅定呢？因为他过去世没有修禅定，没有过去世禅定的善根，或者他生生世世虽然学佛，可能都是修其他法门，没有修习禅定，因此，这一世等于是刚开始，刚开始就要马上得定是有一点困难，所以过去世如果没有修习禅定的经验，这一世想要持戒清净得禅定，有时候还没有这么快。由此可知，虽然他看起来持戒清净，但一直不发禅定，那就跟他过去世有关，过去世从来不修禅定，这一世也很难发禅定，这是第一种情况。

第二种情况，破戒就不发禅定，持戒才发禅定，这是正常的情况，我们都能理解。

第三种情况，不论你是持戒还是犯戒，都发禅定。持戒发禅定，可以理解；而犯戒发禅定，就是刚才讲的第一种情况，



宿世修习禅定，善根深厚，加上这一世虽然犯戒，但他有忏悔清静，所以可以发禅定。

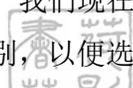
第四种情况，是通通不发，不管你持戒还是犯戒，都不发禅定。那是什么原因呢？就是前面说过的持戒不发禅定，虽然他持戒清静，但过去生没有修禅定的善根，所以这一世比较难发禅定。而犯戒是本来就不会发禅定，所以不管是持戒还是犯戒，都不发禅定。

以上说明持戒清静是不是一定能发禅定呢？就分为这四种情况来说明。

所以结论就是：破戒一定不能发禅定，禅定一定是经由持戒才发的。但我们刚才说那些破戒的人可以发禅定，原因是他过去修习禅定的善根深厚。请问他为什么过去世禅定能够成就，而有这么深厚的善根呢？还是持戒清静来的。因为持戒清静，所以过去禅定修得这么好，一直可以影响到这一世的善根，所以结论是：如果不好好持戒，常常破戒、犯戒，是不可能发禅定的。

（二）忏悔的方法

所以一旦犯戒，立即忏悔就很重要，一定要忏到清静才能发禅定。忏悔的方法很多，但综合起来不外乎三种。我们现在介绍忏悔的三种方法。一定要弄清楚它们有什么差别，以便选择一个最快速、效果最好的忏悔方法来忏，好过那个慢慢忏但



PDF 學 醫 文 庫



总是没办法清净的，也没办法得禅定。所以了解忏悔的方法之后认真忏，也是蛮重要的。

第一、作法忏悔。这是小乘的忏悔法，它是依照戒律的方法来忏悔，只要依照戒本如法地忏，就称为作法忏。

第二、观相忏悔。这是以禅定的方法来忏悔，也是依照经典中所说的忏悔方法，专心修定，在定境当中要见到种种好相。像菩萨戒里面就讲到，必须见到好相，罪才能灭除，所以它称为观相。观相，就是观种种的好相，看有没有种种的瑞相产生。哪些好相呢？譬如说：有佛来给你摩顶，或者见到种种光明、见到莲花等等瑞相。这些瑞相可能在定中出现、也可能在梦中出现、也可能在你修行时出现，所以就要观有没有种种的好相出现，才知道我们的罪业有没有清净。

有人会问：天魔也会幻化出种种现象，那要怎么分辨这种种相是天魔化现的？还是因为我很诚心忏悔，才现出这种种瑞相，代表我罪业已经清净了呢？要怎么分辨？这时候善知识就很重要，如果你有亲近的善知识，他能分辨邪正的话，你就直接请问你的上师，因为只有善知识他才能知道真假、辨别邪正。如果找不到善知识的话，怎么办？有几个大原则，你只要把握住，大概也没有太大问题。

第一，我们要观察的是，你见到这种种瑞相之后，是不是就能内证种种的法门？你是不是从此身心轻安喜乐？道心开发？你是不是更容易得定？以前修了半天，就是一直打妄想，

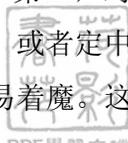


心很散乱，不是掉举就是昏沉，总有种种障碍，因此没办法得定。可是自从见了种种瑞相之后，就很容易就得定，这个大概就错不了，而且道心愈来愈坚固，不容易退心。以前是修一修，没有什么觉受就停住了，哪一天心血来潮，再修一修，道心很容易动摇。可是见到种种瑞相之后，道心非常坚固，不管有觉受、没有觉受，有证悟、没有证悟，照样勇猛精进修禅定，这样就对了。

或者过去修定，修得烦烦恼恼的，因为坐下来不是腰酸背痛、就是酸胀麻，身体不舒服，也没有轻安喜乐。心呢，烦恼不断，过去宿世业力、习气、烦恼的种子不断不断地冒，很难得定。身不轻安，心也不喜乐；可是自从见到种种瑞相之后，身心经常在轻安喜乐的状态，这个也错不了。

第二个要观察的是：这种种瑞相，是不是你自己有心去求来的境界？因为一直说要见种种好相才代表我的罪业清净，所以我修禅定，就去求种种好相，做梦也希望梦到种种瑞相。有一天，终于被你求来了，这有可能是天魔化现的，因为你有所求，天天想要见，天魔就让你见，你就以为已经达到了；然后对于所现的种种境界又非常执著，这就容易为魔所趁，就是说容易有着魔的现象。

也就是说，第一，你很努力、很用心地去求；第二，对种种境界产生很强烈的执著，一直很执著说我梦到、或者定中见到、听到什么音声、跟我讲什么话——这样就容易着魔。这



PDF 學 器 文 庫



两个重点，如果我们能把握的话，大概就不会出太大的差错。

所以，所谓的观相，就是你没有去求种种瑞相，而只是很用心地修习禅定，等功夫到了，境界自然就会出现，然后你再依境界来判断罪业是不是已经消灭；而不是说在修定的时候，你心里面求种种瑞相，然后又很执著境界，这样反而容易出状况。这是所谓的观相忏悔，只要按照经论上种种观相忏悔的方法来修，然后修到见种种好相，你就知道你的罪业已经消灭。

第三、观无生忏法。这是以智慧的方法来忏悔。首先两腿一盘，开始观察：一切罪业是从哪里来的？别人给你的吗？不是，是自己的心造作出来的。既然是由心造的，那么心是真实存在的吗？心念生起、消失、生起、消失，它是真实存在的吗？生起消失的，叫过去心；还没有生起的，叫未来心；当下这一念，叫现在心。

那我们就观这三心，是不是实有的？过去心已经过去，可见它不是真实存在的；未来心还没有来，所以它也不是真实存在的；那现在心，才说它，又过去了，念念不住。所谓的现在，就是生起还没有消失，叫做现在；消失叫做过去；还没有生起叫做未来。

过去心已经过去，未来心还没有来，这个没有问题；但现在当下这一念是不是真实的呢？虽然它马上又过去了，变成了过去心，可是我每一个当下都有念头生起啊，每一个当下就是现在心，只要这个心念生起还没有消失之前，都叫现在，所



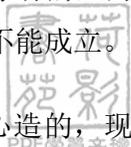
以是不是就不能说没有现在心呢？好，就算有现在心，请问：现在心在什么地方？它是在里面、外面、还是在中间？我们可以找找看。

如果说现在心在里面，它就不用等外缘才会造业。我们会造业的原因，就是内在烦恼的种子与外缘相应，才会造业，所以一定要有一个外缘让我造业。可是假如说现在心是在里面，那就不用等待外缘才会造业，我里面的现在心自己就造业了，这样是不能成立的，因为一定要有外缘来牵动，我们内在烦恼的种子才会造业；没有外缘的牵动，我们内在的种子就还是含藏在第八识，它也不会自己跑出来，所以一定是有一个外缘，来牵动我们内在烦恼的种子，才会造业。所谓起惑造业，就是生烦恼，然后造业。为什么会生烦恼？就是因为有一个外缘让你生烦恼。可是如果说现在心在里面，那它应该在里面自己就会造业了，而不用等待外面的因缘；但这不是造业的条件，而是要有内因加上外缘才能造业。可见现在心在里面的假设是不能成立的。

那现在心是在外面吗？如果心在外面的话，就跟我没有关系啊！何况外面的山河大地，这些无情也不能说它是心啊，所以也不能说现在心在外面。

那现在心在中间啰？中间是相对于内、外来说才有的，而现在没有内外，哪来的中间？所以现在心在中间也不能成立。

所以说现在心不可得。我们说一切罪业是由心造的，现



在观心，过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，三心不可得。那罪业可不可得呢？能造罪业的心不可得，所以由心所造的罪业，当然也不可得，这样能所双亡之后，你就能体悟罪业的自性本来空寂；既然本来空寂，它本来是清净的，所以无量劫以来的罪业，是不是一下就清净了？这就是观无生忏悔：只要观到能所双亡，明白罪业的自性本来空寂，本来清净，所有的罪业就清净了，很快。

这就是真正的忏悔，就是偈颂所说的：“罪性本空由心造，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。”一切罪业由心造，并没有它的自性可得，这是“罪性本空由心造”。“心若灭时罪亦亡”，如果我们观察心不可得的时候，那么由心所造的罪业也不可得。“心亡罪灭两俱空”，了悟能造的心和所造的罪，两者都不可得。有了这样的了悟之后，“是则名为真忏悔”，这时候就是真正的忏悔。

当我们要修观无生忏的时候，就先打坐，盘起腿来，然后观一切罪业从心起；再观三心不可得；心既不可得，由心所起的罪业也不可得，这样就可以能所双亡；能所双亡，就回归到自性当中，在这个清净的自性当中，没有任何罪性可得，就明白罪业的自性本来空寂；既然空寂，就说明它本来清净，这样无量的罪业自然就清净。所以一定是观到能所双亡之后，这个空性的智慧才能生起；空性的智慧一旦生起，无量劫以来的罪业立刻消除，就好像太阳一升起，冰雪自然就融化。太阳比喻空性的智慧，冰雪比喻我们无量的罪业，只要太阳一出来，

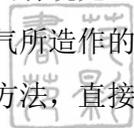


它就融化了。所以我们只要有空性的智慧一观照，无量的罪业自然消灭，这就是观无生忏，观一切罪性本空、本来无生，这个才是真正的忏悔，它能够直接破无明，这就是它殊胜的地方。

前面的两种忏法，作法忏悔跟观相忏悔，没办法破无明。作法忏悔只能破除障道罪，就是违背戒律的罪，它属于小乘的戒法，就是律仪戒的内容。因为违背了戒律，就会障碍我们修道，所以叫障道罪，就是所谓的戒罪。罪有三种：戒罪、性罪、还有无明烦恼根本罪。作法忏悔，只能破除障道罪（戒罪）。对于声闻乘的戒律，只要违背律仪戒的内容，就称为戒罪。戒罪用作法忏悔就可以清净。

观相忏悔能破除性罪，也就是自性罪。性罪就是自性本体的罪，就是说自体本来有罪，像杀生就属于自性罪，它本身就是一种罪，叫做自性罪、也叫性罪。像这类自性罪，观相忏悔可以清净，但作法忏悔就没办法清净性罪。譬如，如果比丘犯了杀生戒，他可以用作法忏悔得到戒清净，就是把刚才讲的那个障道罪灭除；但杀生的果报并没有灭，因为杀生属于性罪，要用观相忏悔才能清净。所以，我们就知道作法忏跟观相忏的差别：一个是清净戒罪，一个是清净性罪，而且观相忏悔又比作法忏悔的能效大。

可是，前两个都没办法破无明烦恼的根本罪。只有观无生忏悔可以清净，它能破除无明，还有一切由烦恼习气所造成的罪。所以观无生忏悔是最究竟除灭罪业根本源头的方法，直接



PDF 學習文庫



破无明，因为一切都是由无明而起的，你只要直接破无明，全部罪业一定能够清净。所以观无生忏悔非常重要。

二、衣食具足

接下来，介绍具五缘的第二个——衣食具足。第一个持戒清净，是修行的助道法，因为持戒清净，能够得定、开发智慧，所以它是修行的助道法；而衣食具足是助道的资粮，资粮具足，才能安心修行，所以它也是必须具备的条件。

（一）衣

具足衣食的条件，有种种等级的差别，以衣法来讲，有上、中、下三等。

第一、上根衣。就像释迦牟尼佛在雪山苦行六年，祂只需要穿一件衣服，把身体遮一遮，这样就足够了。因为是住在深山里面，不需要到人间来游行，而且又能忍耐酷寒，天气再冷、下雪，还是一件衣服就够了，因为祂已经成就堪忍力，包含祂的气脉已经成就了、止观也成就了，所以祂可以忍耐酷寒。虽然天气非常非常冷，但是祂只要一件衣服就够了，这就属于上等人的衣法。

第二、中根衣。像释迦牟尼佛的弟子迦叶，头陀第一，像这一类行头陀法的人，他只需要留三衣。三衣就是：大衣，是登座说法时穿的；五衣，是平常穿的；七衣，是诵经、拜佛、



或者做佛事时穿的——这三种叫三衣（大衣、五衣、七衣），只需要三衣就够了，不需要其他更多的衣服，再怎么冷，还是只有三衣。这个称为中根衣，它属于中等修行人的衣法。

第三、下根衣。如果是在寒冷的地方，因为修行力还没有成就，不能像上根、中根的人那样修行，所以如来（佛陀）也特别开许，可以再多一件御寒的衣服；但有一个条件，就是必须依戒律说净。按照律仪说净的作法，把这件衣服先供养三宝、大众，请三宝、大众慈悲纳受，既然已经供养给三宝、大众，就不属于我所有的，而是三宝、大众赐给我的，这个就叫“说净”。如果没有这样做的话，就属于自己所有，就叫“不净”，戒律上有这样一个说净法。这就是要修行人知量知足。如果说过分贪求，就会增长欲念，对修道会有妨碍，所以必须说净，这个属于下等修行人的衣法，称为下根衣。

（二）食

至于修行人的饮食法，有四等差别。

第一、上等修行人，因为他们大多住在深山，人烟稀少的地方，所以只要吃山上的野菜、野果就可以维持生命，这就称为上根食。像道家也有这种修练方法，叫做辟谷，就是不吃五谷类，只吃山上的山药、松子、黄精等等，这样就可以延续生命。常常吃这些东西，不但不会饿，而且身体会变得很轻，这属于上根食。



PDF 學 醫 文 庫



第二、中等修行人，即“常行头陀，受乞食法”，就是托钵，这属于中根食。

第三、下等修行人，是靠在家众送饮食到出家众的精舍或者阿兰若处，这属于下根食。

第四、下下等食法，是出家众自己调理清净的饮食，就是自己煮食，这个称为下下根食。

以上就是具五缘的第二个，衣食具足。如果衣食不具足的话，心就会不安宁，对于修道就有妨碍，所以说必须具足衣食的条件。

三、闲居静处

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

第一、居住在森林、高山，人烟绝迹的地方。因为衣食不求人，因此可以住在深山里面，在那里没有红尘的喧哗吵闹声，每天六根面对六尘的外境都是非常清净的。这样六根清净，很快就能和道相应，所以就很容易成就禅定，没有丝毫的染著，这是上根人的闲居静处。

第二、居住在修头陀行的阿兰若处，像水边、林下、山岩、石窟等等地方，离村庄至少要有两里以上的距离，这样才听不到放羊、牧牛和鸡鸣狗吠的声音，所以称为寂静处，就是一点



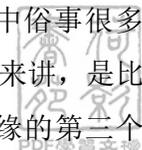
都不吵闹的意思。这是中根人的闲居静处。

第三、远离在家众的房舍。住在清净的丛林或者寺院当中，这是下根人的闲居静处。

闲居静处对于初学止观的人非常重要；尤其是想要住山或者闭关的修行人，那就更重要，所以他一定要知道如何选择适合他修行的地方。因为一般来说，想要成就，必须有三个条件。

第一个条件，自己的根器必须是具器的弟子。什么是具器的弟子呢？就是说你想要这一世开悟成佛、即身成就的话，就必须具备出离心与菩提心，这是最基本的条件。有了这二心，我们就说他是具器的弟子。第二个条件，要有好的法门。如果他的条件很好，是具器的弟子，但却碰不到好的老师教他好的法门，不管怎么精进，他这一世也不可能成就，这就是法门的问题。如果他修的法门不是这一世可以成就、开悟的法门，也是没办法成就。第三个条件，要有一个好的修行处所。这三个条件如果都具备了，才能谈到专修、闭关、或者住山，加上精进修行，这一世一定能够成就，是丝毫没有问题的。

既然好的处所这么重要，我们就必须了解清楚。首先我们要知道，佛为什么要我们闲居静处？在城市里面修行不可以吗？不是不可以，对于功夫已经成就的人来说是没有差别的，可是对初学止观的人就有很大的差别。因为城市中俗事很多、诱惑很多，噪音多、空气又不好，所以对初学的人来讲，是比较难成就止观的。因此佛才会教导我们：具足五缘的第三个



条件，就是闲居静处，一定要远离尘嚣，在安静的地方才好修行。

那么要怎样寻找一个适合我们修行的地方呢？大原则就是，凡是会让我们善法增长、信心增长、三昧力增长，又能发起出离心、菩提心的地方，就是好的修行地点。也就是说你住在那边，善法一直增长，信心不断加强，定力不断成就，而且又很容易生起出离心、菩提心，这一定就是个好地方，这是大原则。

相反的，会障碍我们善心、善行的生起，就是说你住在那里很难生起善心善念，生起的都是不好的、烦烦恼恼的一些旧仇新恨，乃至过去潜藏在第八识或者第六意识潜意识里面的恶根、心结等等，每天都不断地冒出来；然后心念也会变得很浮躁，烦恼一直增长，不善一直增长。修了很久，不但没有开发智慧，反而更加迷乱，心不但没有得定，反而更加散乱。不但没有慈悲心，生起的都是哪个人曾经对不起我，我一定要怎样去报复他，就是那个斗争心一直出来，甚至严重一点，还会产生魔障。像这种地方就不是修行的好地方，这是大原则。我们一定要舍弃这种地方，不管这个地方的风景再怎么优美，环境再怎么清幽，还是说你曾经付出了很大代价才弄到这块地、盖了这个房子，不管你付出了多少代价，一定要舍弃，不要舍不得。

因为有些地方，看上去很好啊！有一个美丽的湖，湖边长满了青翠的草地，一片绿油油的，看起来很赏心悦目，上面还开满了各式各样的野花，很漂亮啊！不远的地方，还有一棵枝



叶茂密的树，好像夏天在树下打坐还不错。旁边还有一座空屋，如果在里面闭关修行，一定很棒。哪里晓得，一住下去，修行的障碍就开始了。为什么会这样呢？就是因为你不会看地方，你只是看表面。那一座湖，可能是恶龙居住的地方；那一棵树，可能是夜叉、魔鬼的住处；那一间空屋，可能已经被魔王占领了，可是表面上看不出来。所以不善观察的话，就很容易找错地方。

如果一开始发现某个地方觉得很喜欢；可是住下来，待久了之后，那个喜欢就慢慢消失，而且障碍愈来愈多，我们就知道这不是一个真正的修行处。一般来说，湖边、草地、树木、药草、或者杂树很多的地方，大部分都有秽神、恶龙、或者地神居住，所以不要看好像地理、风水还不错，但修行会有障碍。

有时我们看到一棵大树很茂密，看起来不错，但附近其他的树为什么都死光光，只剩下它那一棵呢？就一定有问题。如果只有单独一棵树，其他的树都活不了，那个大部分都是女空行（夜叉）、或者魔鬼已经住在那棵树上，那个是他的家。所以在那种地方，心容易受到扰乱，障碍也会很多，因此没办法修行。

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



PDF 學 醫 文 庫



另外，像深沟、水沟，或者洞穴那些地方，不要想说天气很热，在那边刚好很凉快。像这些地方，大部分都是女妖住的地方，在这里修行，很容易产生昏沉、掉举，或者进入恍惚的状态，或者很容易产生贪欲心，因此会干扰我们修行。而且这种地方湿气重、又阴暗，对我们身体有害，所以这种地方绝对不要选。

因此一定要慎选修行的地方，千万不要找刚才讲的那些世间天魔、凶鬼所住的地方。这些地方必须是有功力的、有道力的、心力很坚强的修行人才可以住，他不怕被干扰。可是如果是初学的人，功夫不够，道心也不够坚固，就很容易受到干扰。住下去的结果就是：多病、多烦恼、多障碍，还可能会出事出意外，像这种地方一定要舍弃。

如果要选择的话，就要选那个非常庄严的天人，或有善心的夜叉、天龙所住的地方，如果在那边修行，就会有龙天护法来护持，才不会有障碍或者逆缘来干扰，修行就会得力。

一般来说，有三种情况，可以观察一个地方适不适合自己来修行。

第一种，就是刚才讲的，你开始很喜欢，但渐渐熟悉之后，反而愈来愈不喜欢，而且它会使我们的体力、精神、功力逐渐衰退，这就是不适合我们修行的地方。

第二种，刚好相反，就是你刚住进去不是很喜欢，甚至还



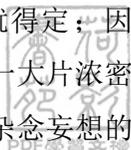
有一点害怕，因为对那里不是很熟悉，而且附近的环境看起来让人有点畏惧，刚开始是这样；可是慢慢熟悉之后，你反而会很喜欢，而且身体、体力、精神、功夫逐渐增加。这样的话，那就是适合你修行的地方。

第三种，就是没有特别喜欢、不喜欢，住在那边的修行也是平平，没有特别增长、或者衰退，都没有，这就是没有特别适合、或不适合的情况。

总之，能让修行人精进、道力增加的，就是适合的地方；会使修行人懈怠、功力衰退、障碍增加的，就是不适合的地方。所以不管是住山还是闭关，我们都要勤加观察。那究竟要观察多久呢？一般至少要观察半个月，就是先住在里面半个月，然后再以你的修行是增长还是衰退，由这两方面来决定它到底是不是适合你修行的地方，就能做决定了。如果你住两个星期，还觉得不太能决定，就再多住一段时间，一直到它非常明显，有很大差别为止，这时候你大概就不会选错了。

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

当我们定力需要加强的时候，我们就待在比较适合修止的地方，譬如说：林中，在树林里面修止，很容易就得定；因为在森林里面，光线不会太亮，心容易安住。通常一大片浓密的森林，它的光线不会太亮，也很隐秘，这时候你杂念妄想的



流动，自然就会慢慢减低速度，因此比较容易得止。如果是散乱心比较重的话，也适合在山林里面修，因为修止观最怕两种障碍：一是散乱，二是昏沉，所以当我们散乱心比较重的时候，也适合在林中来修。

如果昏沉性比较重的话，就要在适合修观的地方，它也同时可以对治我们昏沉的心，那就适合在山顶上修。因为在山顶上心容易清净，当我们一看到壮阔的山，心自然也变得宽阔起来。我们在高山上看到绵延不断的山，心胸自然就开阔，变得很清净。心一清净，智慧的光明就容易显现，所以修观就容易成就，因此修观要在高山的山顶上修，这样也容易对治昏沉的心。

如果是要修出离心的话，就适合在水边修。在湖边、溪边、河边来打坐。在水边修，心容易清明，当我们看着水的流动，就会看到生灭、生灭、生灭、无常、无常、无常，就好像时间一样快速地生灭、生灭，而且一刹那也不停留，因此就能体悟无常而生起出离心。所以要修出离心的话，就要到水边去修。

如果希望止观都成就，能够做到止观双运的话，就要在山岩里面修。在山岩里面修的话，不但容易生起无常厌离的心，心也能够清净明亮，清净就容易产生定力，明亮就容易产生慧力，因此觉观力就愈来愈强。觉观力强的话，就能止观双运，而成就止观。

还有一个更好的修行地方，就是大家都不想去的地方，叫做尸陀林。印度古时候有很多乱葬岗，尤其是贫穷的人死了，只用

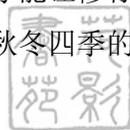


白布包一包就丢在尸陀林。慢慢的白布被野狗、野狼撕开，尸体就暴露在外面，那些动物就会去吃尸体，再加上蚂蚁或蛆，慢慢就把腐烂的肉啃光了。接下来风吹、雨淋、日晒，本来是很完整的一副白骨，也慢慢的支解了，一根一根的白骨散落一地。在这个地方修行，每天看到死人，从腐烂到化成白骨的过程，要念死、念无常，这样的心很快就容易生起，所以这个才是最好修行的地方。那就念念念，念到万念俱灰，就得止了，想到我奋斗了一辈子，到最后就是这样而已，是不是万念俱灰？然后不再打妄想，那就得定了。再观察它生灭、无常、变化的过程，你就体会到无我，就得观了。所以很快就能有所成就，很快得定，很快开发空性、无我的智慧，达到止观成就。

这是依修行的法门来选择地点。

另外，依春夏秋冬四季的变化，所选的修行地点也会有所不同、也要因此改变。像春天，要在山林间修行，或者有海、湖泊、溪流的地方修行。夏天，要到高山的山顶上修行。秋天，要在森林里面的岩洞、山洞里面修行。冬天要找冬暖夏凉的洞穴来修行，如果要盖房子的话，要盖得低低的，因为太高会太冷，所以房子要低低的，才能保暖，这样就适合冬天来修行。

以上所说的，就是如何找一个适合自己修行的地方。不但要依自己所修的法门，还要符合四季的变化，这样才能让修行契入法门当中，所以环境很重要。其次，观察春夏秋冬四季的变化也很重要。



PDF 學 醫 文 庫



这些都选择好了之后，就要依止善知识的教导精进努力地修行。但最重要的还是要发大愿，不论闭关、住山、或者专修，一定要发大愿，然后不怕吃苦，修行上的苦，不管是身苦、心苦、还是种种修行法门的苦，要难忍能忍、难行能行。这就符合了好的处所、好的法门、好的根器这三个条件，那这样的话，一定能够即身成就，这一世要成就是一点问题都没有的。

能不能找到好的地方修行，与我们过去世和这一世的福报、因缘有很大关系。如果福报、因缘都不够的话，就不容易找到好的修行地点；福报、因缘够的话，就比较容易找到好的修行地点，这跟我们过去是不是有累积福德资粮有很大关系。再加上你的善根深厚，有好的因缘，就能找到好的地方来修行。

因为有的人想要闭关，但找不到好的地方，那就可能是从过去世到这一世，福报或者因缘不具足。像有些人，因为福报不够，或者因缘不够，就算今天有很好的地方，他也不想去。你说你想修行，有人给你建议说什么地方可以闭关、可以专修，可是你都不喜欢，你也不想去，那就说明自己的福报跟因缘不具足，所以这个条件也很重要。

这是有关于第三个，闲居静处。

四、息诸缘务

第四个，是息诸缘务。就是停止所有的外缘俗务，这个缘务有很多种：



第一、息生活缘务。这是对自己来说的，就是止息生活上的缘务，不做一切世间有为的事业。士农工商、三百六五行，不管从事什么职业，这时候最好暂时放下，只要生活没有困难，暂时放下，不要从事任何赚钱、生活上的缘务，专注修习止观。

第二、息人事缘务。这是对他人来说的，就是要停止人事上的往来，不再继续结交朋友，亲戚也要暂时不联络（并没有抛弃他们）。为什么？因为要好好地来修正观。

第三、息工巧技术缘务。就是我们在修正观的这段时间，如果想要好好专修的话，也最好停止工巧技术上的缘务，不做世间的工匠。工匠包含了很多，例如手工艺品、打拳、研究机械、学电脑等等，都暂时不要做；还有为病人治病、开药方，这些医药方面的工作也要暂时停止；另外，像画符念咒，或者念一些禁咒帮人家治病；或者卜卦、看相、书写、算计……这些所有的事情都要暂时停止。

第四、息学问缘务。就是不再追求世间的学问，停止一切阅读，不再看世间的书，也不再背诵诗词歌赋、世间的学问，也不再去听演讲，或者从事一些辩论的事情，这些都要暂时停止。

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



息诸缘务。

五、近善知识

第五个，近善知识。就是要亲近善知识，善知识有三种：

第一、外护善知识。就是在外面护持我们的善知识，当我们住山、或者专修、闭关的时候，护持我们的就称为外护善知识。但并不是随便谁都可以，最好是有修行经验的，就是说他自己有从事过住山、或者专修、闭关这样的修行人，因为有经验，所以他能够护持你，没有任何负面的影响，他知道在里面用功需要哪一些生活所需，他会帮你打理好；他也知道怎样护念你在里面修行的心，不会让你心生烦恼，不会恼乱你的心。因为不懂的人，他就会常常做一些让你生烦恼的事，不但没办法护持你，而且还让你产生烦恼，等于是恼乱修行、干扰修行，这就不是一个好的外护善知识。所以好的外护善知识，一定是能够打理你生活上的所需，不管是衣食住行、医药卧具等等，而且同时还能善巧将养爱护修行人的心，不会相互恼乱，这才是好的外护善知识。

第二、同行善知识。共同修行的善知识，就是所谓的同参道友。可能大家在一起同修一个法门，彼此互相勉励、规劝，但不会互相扰乱，这才是同行善知识。

第三、教授善知识。就是能教导、传授我们怎么修行的善知识。例如在学习止观时，这位善知识必须能够教导我们如



何调伏内外身心，如何修种种善巧方便、以及所有禅定的法门，这才是好的教授善知识。我们跟他学，不但能受到佛法或者修行上的利益，而且还会心生欢喜，这才是好的教授善知识。

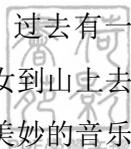
所以，常常有人问：“跟这个师父相应不相应？”很简单，你看到他心中欢喜，就是相应。他教的法，你很喜欢修，就是相应。修得没有压力，不会恐惧害怕，或者认为它是一种负担，这就是相应。所以好的教授善知识，不管叫我们修什么法门，一定都能让我们快速成就，而且重点就是你能够心生欢喜，你跟他相处也好，修这个法门也好，你都是欢喜心去做的，这个才是相应的善知识。

以上所说的，就是具足五缘。

二、呵五欲

接下来介绍二十五外方便的第二项，就是“呵责五欲”。五欲就是色、声、香、味、触。为什么要呵责五欲呢？因为它会使我们无法得禅定。就算你已经得禅定，有了神通，也会因为五欲的破坏而丧失禅定跟神通。

像在《大毘婆沙论·卷第六十一》里就谈到：过去有一位国王，名字叫隍（wù）陀衍那，有一天他带着宫女到山上去游玩，宫女们弹奏美妙的音乐，燃起种种的妙香，美妙的音乐



缠绕整个山谷，国王一高兴，就叫宫女们脱下衣服跳舞。这时候，正好有五百位仙人从空中飞过，因为他们已经证得禅定，有了神足通，当他们从天空飞过，刚好看到下面的妙色、妙声、妙香，于是就像鸟的翅膀被折断一般，纷纷掉到地上。

国王一听，怎么会有那么多声音咚！咚！咚！从天上掉下来，就问说：“是谁啊？”这五百位仙人就说：“我们是仙人。”国王就问：“那你们证得初禅了吗？”这五百位仙人非常惭愧地说：“我们曾经证得初禅，也得了神通，但是现在全部丧失了。”国王一听，他们既然不是圣人，曾经只是证得初禅，却又丧失神通，所以国王很生气，就说：“你们这些没有离欲的修行人，怎么胆敢偷看我的宫女！”于是就拔起利剑，把他们的手脚都砍断。

我们就用这个曾经发生过的故事，来说明呵责五欲的重要性，因为它确实是障碍我们没办法得禅定一个很重要的原因。即使你证得禅定，已经得了神通，也还会因为五欲的生起而丧失，所以我们在修禅定之前，一定要严重地呵责五欲的过患。

三、弃五盖

第三项，舍弃五盖。五盖也是障碍我们没办法得初禅最主要的原因，五盖就是贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉举盖、疑盖。



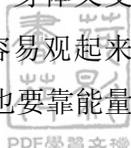
只要任何一盖没有被调伏，就没办法证初禅。所以在正式修禅定之前，我们也要想办法舍弃五盖。

四、调五事

外方便的第四项是调和五事。就是调和饮食、睡眠、身、息、心，把这五个都调和好了，就很容易成就禅定，然后成就止观的功夫。

第一、调和饮食。饮食本来是为了滋养我们的色身，方便修道用的，可是如果不善调的话，不但不能利益我们的身体，反而还有坏处，所以对饮食一定要善调。我们每天必须滋养我们的色身，以便成就法身慧命。那怎么调呢？第一个，不要吃太饱。如果吃得太饱，整个身体都会觉得很胀，不但胃胀，而且身体也整个胀满，然后变得很沉重，呼吸又急又喘，气脉都阻塞不通，心好像也跟着闭塞起来了。这时候来打坐的话，心念很难安定，所以吃太饱会使我们容易心生懈怠，懒懒散散的，只想睡觉，不想修行，那一定会荒废道业。而且经常吃太饱，也会百病丛生，因为很多病都是吃出来的，所以饮食知量就好。

其次，吃得太少也不行。如果吃得太少的话，身体又变得很虚弱，心念没办法稳固，就无法观想；好不容易观起来，又没办法持久，就是心念的力量不够强；因为心念也要靠能量，



PDF 學 器 文 庫



如果吃得太少，能量不够，精神就不能集中。

有些人肚子饿的时候脾气就不好，就是心情郁闷、思虑纷飞，总觉得好像虚虚的，吊在半空中的感觉。如果饿到身体很虚弱，好像有一点精神恍惚，这时候会感觉身体飘飘然，能量已经快要消耗完的感觉，那是没办法修行的，所以这时候也很难得定。

尤其是要入定的那一刹那，需要很高的能量，不但气要很足，而且能量也要很强，才可以入定。入定之后，饮食、睡眠、男女都可以慢慢减少，不过那是得初禅之后的事。但得初禅之前，你就必须要把饮食调好，不能太多，也不能太少，这样才容易得定。

再者，如果吃了污秽或者混浊的食物，会使我们的意识陷入昏沉，反而会增加生病的机会，所以凡是会增长睡眠、增长烦恼的食物，都不应该吃，它都属于污秽或混浊的食物。修习禅定的人，必须很讲究每天吃的饮食，并且作记录，比方我中午吃了什么，结果下午打坐昏沉、或者精神亢奋，都要记录。昏沉也不可以，太亢奋也不可以，因为太亢奋也没办法收摄身心，也很难得定。

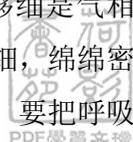
另外，不适宜的食物也应该避免。譬如说：生病的时候，会有些饮食禁忌，或者会造成旧病复发的食物也不适宜。每个人的状况不一样，凡是不适宜自己的食物就应当避免。这是开始修定的时候，我们就要谨慎地注意，做到调和饮食。



第二、调和睡眠。我们知道睡眠很重要，但睡太多会荒废修道的的时间，使功夫丧失，心识陷入昏暗，它会使我们善根沉没，所以不可以睡太多。而睡太少也不适合，因为睡太少会心神恍惚，对身体也有亏损。所以要善调睡眠，使我们经常神清气爽，就是你觉得头脑清楚、精神饱满，那就是睡够了。因为每个人需要的睡眠时间不一样，只要你睡到第二天精神很好，头脑很清楚，那个睡眠对你来说就够了。如果睡起来累累的，也没有什么力气，那可能就是睡眠太少、不够。

第三、调身。分为上座、坐中、下座这三方面，我们都要善调。上座的时候，先以七支坐法把身体坐好，要把姿势做标准，因为它能够让我们的五行气入中脉，五大支气入中脉，中脉开发的话，就很容易明心见性、开悟。因为中脉属于智慧脉，所以我们这个姿势一定要做标准，五行气才容易入中脉。在一座当中保持这样的姿势，不管坐多久，随时要注意自己的身体有没有歪、斜，或者往前倾、往后仰，座中随时把身体调整好。下座的时候，先摇动身体七、八次，然后按摩。这些都属于调身的部分。

第四、调息。调息也是分上座、坐中、下座三方面来介绍。上座时，先以七支坐法坐好之后，就开始调我们的呼吸。呼吸有四种，其中三种是不调相，一定要把它调成息相。呼吸如果有声音，就是风相；呼吸不顺畅是喘相；呼吸不够细是气相。只有调到呼吸不但没有声音，而且很顺畅，呼吸很细，绵绵密密、似有似无，这就是息相。所以我们在一座当中，要把呼吸



调到息相；三种不调相，尽量把它调成息相。

如果发现有风相、喘相、气相等不调相的话，就要先停止我们的所缘境（编按：所修的法门），先要把我们的心念放松，整个身体也放松，然后观想气充满全身，全身的毛孔同时吸气、吐气，这样调一段时间以后，慢慢就能调成绵绵密密、若有若无的息相。藉着这样的观想，就能把呼吸调好。

在坐中也是一样，随时发现呼吸有不调的时候，就用这个方法做调整，等调好了，才继续用功。

下座的时候，先吐浊气三口，然后观想全身的百脉气都散开，这是下座时的调息。所以上座是先调身，然后调息，最后是调心。

第五、调心。调心也分为上座、坐中、下座时的调心。上座的时候，先调身，七支坐法先坐好；然后调息；最后调心，就是把心念放在所缘境上，看我们现在是数、随、止、观、还、净（六妙门）的哪一个，或者另有所缘境，我们的心念缘在那个所缘境上，就是上座时候的调心。

下座则相反，先调心，然后调息，最后调身。下座的时候，先把我们的心离开所缘境，接着吐浊气三口，然后摇动身体。身是最粗的，心是最细的，所以上座是从粗到细，下座则是由细到粗。

那在坐中怎么调心呢？如果发现有昏沉的现象，就暂时停止，因为陷入昏沉时，不可能把所缘境修得很好、拿捏得很好。



这时候先停下来，暂时不要缘那个所缘，心离开所缘境，先对治昏沉的现象。对治的方法就是把心念放在鼻端白，意念稍微守住这边，过一段时间，头脑慢慢清醒过来，昏沉的现象就会消失。“鼻端白”不是在鼻端，而是鼻端外面的虚空，叫做鼻端白。

如果发现心散乱的话，就把心念放在肚脐，然后意守肚脐一段时间，等散乱的情况改善之后，再继续用功。

如果在坐中发现胸口痛、或者闷闷的不舒服，就表示我们的心在缘所缘境时，意念守得太紧，所以会有胸闷、胸痛，然后觉得这边有阻塞的情况发生。这时候就要放松心念，然后观想全身的气都往下流，只要把气降下来，它就不会卡在胸口。或者有时候会觉得头晕、头胀胀的不舒服，那个都是我们的意念太用力，让气血往上冲，冲到脑部，才会觉得头晕，有点微微头痛，然后闷闷的不太舒服，这都是意念太紧。这时可以先把心念放松，观想全身的气都往下流，气都往下散开了，胸闷或头晕的现象就会消失。

如果在坐中，坐到身体歪了，心念也跑掉了，那就是心念太松。这时候，我们就要再把身体坐起来、坐直，然后收摄我们的心，重新把心放在所缘境上，这个就是坐中调心的方法。

下座的调心，就是将心念放松，离开所缘境，这就是下座时的调心。



PDF 學 醫 文 庫



身口意与脉气点

接下来要进一步说明调身、调息、调心的重要性。为什么我们前面一直强调七支坐法一定要做到很标准呢？因为它可以让我们的五行气，还有五支气都能入脉，这样我们的智慧就容易开显。所以，接下来要详细说明身、语、意，以及脉、气、点的内容。了解这个部分之后，我们就知道为什么七支坐法要求那么严格，一定要做到标准，它的原因在哪里？因为它可以帮助我们更快成就气脉、成就禅定、成就止观，更重要的是让我们的智慧能够早一点开显，因为中脉是智慧脉，我们的自性是行于中脉的，所以这个姿势为什么那么重要的原因在这里。

我们看，显教所谓的身、语、意，在密教就称为脉、气、点。为什么会这样称呼呢？因为脉积聚而成身，我们的身体是由脉所积聚的，所以脉在显教就称为身。以现代术语来说，它属于神经系统。修脉的目的，是要把我们的脉调柔，而且到最后，脉要达到通达透明，才能成就所谓的虹光身，最低至少要有舍利，这就是修脉气点的精华所呈现的一个现象。

一、身（脉）。所谓身脉，就医学的角度而言，有动脉、静脉、神经，神经有中枢神经、末梢神经等等，这是医学上的说法。可是对修行人来讲，只要管中脉、左脉、右脉就可以了，因为这三个是最重要的。

那中脉在哪里呢？它在我们身体的正中间，从我们前额实际向上的四指，从这一点开始是中脉的起点，然后这样笔直下来，



穿过身体的中央，一直到脐下的四指之处，就是肚脐往下四个指头横放的宽度，到这边结束。所以从头顶直直往下，到肚脐下面的四个指头为止，这是中脉。它刚好在我们身体的正中央，就像吸管一样，一根直直的，外面是白色，里面是红色，可是远远的看，它是淡蓝色，所以一般说中脉是蓝色。它是我们自性所行的地方，我们的自性就在中脉。但如果把人体解剖开来，也找不到中脉在哪里，所以我们又说它是“无为脉”。可是修行的人或修气脉的人，他就会知道。只要中脉可以开显，就具有空性的智慧，是真正的明心见性，所以一定要想办法让我们的气都能入中脉，转业气为智慧气。这是中脉。

左脉在中脉的左边，跟中脉平行。可是它是从哪里开始呢？它是从左鼻孔吸上来，进入脑袋瓜里面，然后再直直地往下，跟中脉平行，也是到达肚脐下面四指的地方，跟中脉连接。

同样的，右脉也是从右鼻孔直直上来，进入脑里面，也是直直的下来，跟中脉平行，然后在肚脐下面四个指头的地方，跟中脉会合。中脉、左脉、右脉在肚脐四指下面连接，所以它的尾端有点像 W 的形状。左脉是白色的，它是男性荷尔蒙所运行的脉。右脉是红色的，是女性荷尔蒙所行的管道。这就是身，称为脉。

二、语（气）。那语就称为气。为什么显教的语在密教称为气呢？就是“气屈曲而成语”。因为要讲话、要呼吸就一定要有气，没有气就没办法讲话，气跟语有直接关系，所以就



PDF 學醫文庫



气称为语。

一般来说，我们把呼吸分成外呼吸和内呼吸。外呼吸，就是我们的肺吐出二氧化碳，吸进氧，跟体外接触，这是外呼吸。内呼吸，是体内组织之间，氧气跟二氧化碳的交换，称为内呼吸。

第三、肚脐呼吸。脐呼吸，也称为横膈膜呼吸，就是深深地吸一口气进来，往下降，它就穿过你的横膈膜，到达肚脐。所以如果你这一口气可以吸到肚脐，就称为脐呼吸、肚脐的呼吸，也称为横膈膜呼吸。

第四、毛孔呼吸。一般人流汗的时候，因为要把汗从身体里面逼出来，必须要有气，如果没有气的推动，水就没办法流出来变成汗，所以当出汗的时候，就是那个气跟着汗水一起排出来，可是回头它又会吸进去，所以就感觉好像毛孔有呼吸。一般人在排汗的时候比较明显。

第五、是涌泉呼吸。道家有句话“圣人呼吸以踵（zhǒng）”，意思就是说得道的圣人，他的呼吸是一口气到达脚底，然后涌泉穴在跳动。如果我们禅定已经得到轻安的话，就会有这种觉受。譬如我们打坐坐到轻安时，没有很明显的口鼻呼吸，已经变得非常非常微弱了，可能有一部分转成毛孔呼吸，或者你那口气一吸进来，会发觉你的涌泉穴在跳动，那个叫踵呼吸，就是所谓的涌泉呼吸。

一般来讲有以上这些。



可是修行人就不是了。修行人有根本气、支分气。根本气就是我们之前介绍过的，上行气、下行气、遍行气、平住气、还有命根气（就是命气）。支分气，就有行气、循行气、正行气、最行气、决行气，因为它不是最主要，它只是分支而已，所以我们之前没有介绍，最重要的就是那五个根本气，以上介绍的是“语”。

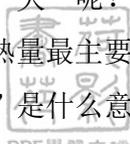
我们修气的目的，就是让气能够导顺，能变得缓慢、细长、均匀、调气，所以调息非常非常重要。

三、意（点）。意，密教称为点，相当于现代的术语就是：细胞、消化系统、血液、精液。

点，为什么称为意呢？因为“点抽象而成意”，就是说我们要起心动念，那个意是从点出来的，因此称意为点。修这个点的目的，就是要把我们的点净化、升华。

这个意有哪一些内容呢？它分为净点跟浊点。浊点，就像我们的涎、痰、流的汗垢、还有大小便，这都属于浊点。净点，就是我们的精液、胃液、血液、骨髓、还有津液，这个属于净点，这是人体结构就有的。

但修行人不讲这个，在密教的点，就是所谓的“拙火”。密教成不成就，就看你拙火成不成就。它为什么叫“火”呢？因为它颜色是红的，所以叫火，而且它是我们身体热量最主要的来源，它可以转化成热量，所以称为火。那“拙”是什么意思



PDF 學醫文庫



思呢？因为它一直固守着它的岗位不妄动，它不会乱跑乱跑的。它永远固守岗位的目的是什么？才不会引火入魔，所以它一直都在它应该要待的地方。

那它到底在什么地方呢？它的位置在肚脐下面四指，再往下两个指头，就是拙火的位置。它的下面，有一个叫生法宫，所以它在肚脐下面四指到生法宫的中间，刚好是两个指头的高度。

那什么是生法宫呢？生法宫就是两个立体三角形，上面一个三角形是倒过来的，尖在下面，而下面那个三角形尖在上面，所以它是尖对尖，上面看到是三角形的底部，下面也是看到三角形的底部，然后中间尖尖的地方连接。

它为什么是这样的构造呢？因为它可以吸收精华，从你自己身体的精华，到宇宙的精华，它有很强的吸收能力，吸收一切精华到你拙火的地方。所以它为什么是这样的构造，就是因为上面的底可以吸收上面的精华，下面那个三角形的底可以吸收下面的精华，上下一吸收，你的拙火就点燃了。它有观想的方法，我们现在只要知道拙火的构造就行了。因为在密教，是要上师传的，不可以随便看书，然后自己观想，它有观想的方法，以及修拙火的方法，可以请教密教的上师。我们这边因为讲到脉气点，因此说明这个点的重要性。

那拙火长得什么样子呢？它本身是红色的，颜色非常红，而且透明、很尖、很细，弯弯曲曲的，它不是直直的，有的形



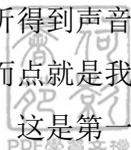
容好像九曲狐毛，狐狸的毛，有九个弯曲，而且非常细，它不是静止在那边不动，而是一直在颤动，非常非常热。

这样我们就知道，为什么常常听说喜马拉雅山冰天雪地里，可是拙火成就的人，根本不用穿衣服。前面说上根衣是穿一件衣服，而他一件衣服也不用，在山洞里面如果没有人，他不需要遮起来的话，他可以不用穿。甚至拿一块布放到水里打湿，然后披在身上，一会儿那块布就干了，那就是拙火成就的最基本功，就一定有这样的功夫。

像比较早期的灯泡，里面不是有一个钨丝吗？就很像那个，细细的，然后它是弯的，红色透明的，温度非常高。这个拙火，因为它是弯曲的，而且一直在颤动，所以它的形状很像脉，可是它动起来是气，它的本质又是点，这说明什么呢？它是脉气点合起来最精华的地方，所以密教修行人，很注重拙火修行的原因就在这里。这个就是“点”。

我们继续介绍脉气点的分级。最主要是要说明为什么一座要四十分钟，不可以再缩短一点吗？因为从你比较粗的气点入粗脉，一直到细的气点入细脉，它就需要这么长的时间。那我们先看脉气点它的分级，一般是分成五级脉：

一级的脉，是在剧烈运动时动到的，就是你在运动的时候，“气之出入自觉有风，名之为风”。这时候的呼吸听得到声音，吸气、吐气都感觉它有风，所以称为风，这是气。而点就是我们的二便、还有我们的汗垢，这个我们称为浊点，这是第一



级的脉气点。

第二级，就是你慢慢走路和说话的时候，会动到第二级的脉，它比刚才又细一点了。这时候的气，吸进来、吐出去已经没有声音了，但结滞不通，不是很顺畅，称为喘。以点来讲，就是血液、细胞、津液等等，这个我们称为净点，这是第二级的点。

第三级的脉，是我们在思考、计划事情的时候，也就是在动脑筋的时候，这时是动到第三级的脉。这时候的呼吸，出入已经没有声音，也不会不顺畅，但不够细，我们称为气。第三级的点，就是我们身体的精华，看上去这个人容光焕发，这个就是第三级的点所行于外表现出来的气色，那就是第三级的点。

第四级的脉，就是喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲等七情，我们在动情的时候，会动到第四级脉，就是有一些情绪的时候，动的是第四级脉，所以它比较深细。这时候的气就称为息，因为这时候的呼吸不但没有声音，而且也很顺畅，也够细，就是绵绵密密、若存若亡，好像有，又好像没有，很微细了，这个我们称为息。要传宗接代、生儿育女所用到的那个精液，也属于第四级。所以我们就知道，男女这一关如果没有过的话，很难成就，因为它是第四级的脉、气、明点。所以如果禅定的功夫不到初禅，或者没有空性观察的智慧的话，他打坐、或者练气功，会积聚能量在他的丹田，就是肚脐下面四指的地方，称为丹田。那个地方也是拙火的位置，道家叫丹田，也叫气海，就是所有的气、所有的能量都在那边聚集。所以当你一直修练，



那边的能量愈来愈强，气愈来愈饱满，会发生什么事？男性就遗精了，于是前功尽弃，再从头来。我们就知道为什么那么严重，就是因为它属于第四级的点，它一漏掉的话，就全身很虚弱，然后再开始聚集能量，慢慢累积、累积，累积到一个时候，又漏掉了，所以道家的功夫也很难成就的原因在这里。

佛家也一样，不管是打坐、还是修练气脉，也都是卡在这里，所以男女的欲念如果不断的话，还真的很难成就，因为它会刺激性荷尔蒙，使人产生欲念。所以如果没有证到初禅的功夫来把它伏住的话，就会有一些生理的反应。就好像杯子装水，一直倒、倒、倒，倒到满，它就流出来了，那是很自然的生理现象，凡夫就是这样才传宗接代。可是修行人这样的话，功夫就白练了，又要从头开始。

所以，除了禅定的功夫要加强，修气脉的功夫也要加强。加强的意思，就是把实质的精化成气，这样就好了，它就不会刺激你的欲念。因此道家有很多练精化气的方法，修气脉也有修练气脉的方法，只要把它化成气就没有事了。最主要是它形成精了以后，会刺激我们的欲念，让我们的功夫很难成就，禅定也很难成就，然后身体都搞坏了。所以当气很饱满的时候，如果你漏掉的话，反而更糟糕，会比你之前的身体还要差，因为它是第四级，表示它都是你身体的精华。我们刚才也讲了，那个拙火的部位，是脉气点的精华，所以一旦漏掉，就很伤身体。因此修行人不能成就，大部分都是卡在男女这一关过不了。



PDF 學 醫 文 庫



第五级脉，就是心灵所寄。气，就是我们生命的这一口气，这一口气不来的时候就走了，也就是命气。这属于第五级的气。第五级的点，就是借助节欲、勤修佛法，就能成就明点，死了之后，烧出来就会有舍利，可以说舍利就是点的精华。

我们一开始静坐的时候，是把第一级跟第二级的脉气点净化，让它先停止活动，接下来第三级、第四级的脉气点，我们刚才可能身体还在活动，可能还在跟人家讲话，所以我现在开始坐下来要打坐，才从第一级、第二级的，慢慢让它静止下来。所以这时候，我们第一级跟第二级的气和点，就可以运行到第一级跟第二级的脉，是从气跟点运行到脉，然后我们的身心才开始宁静下来，所以这时候是不可能入定的，因为还很表面，你只是开始宁静下来。接下来，第三级的气跟点才会运行到第三级的脉，然后愈来愈细，愈来愈入那个细的脉，最后入第四级。

所以这个细气、细点，要自动运行到细脉，就非要四十分钟不可，它需要这么长的时间，你身心才能真正的宁静下来，然后得定。这就是为什么我们说你每天练习打坐，最好能坐上四十分钟的原因，因为它从粗的到细的，这样一级一级，一直宁静下来，就需要这么长的时间。

我们也说过，你每天打坐最好是固定的时间、固定的地点。为什么要固定的时间呢？因为你每天固定那个时候做什么，生理时钟就直接反应。所以你每天在固定的时间打坐，你的脉气点到那个时候自然就自己运作了，就好像生理时钟，因此效果

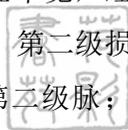


非常快速的原因在这里。

所以我们每天练习静坐，第一个是时间要固定，不要一下提前，一下延后，那就会事倍而功半。第二个就是我们一直强调的，你的姿势一定要很正确，才能让五行气入中脉。第三个很重要的，就是要放松，如果没有放松，你的脉气点都不能运作，所以放松也很重要，要松到好像婴儿般的柔软。如果觉得很难松，你就每次打坐的时候微笑，因为你笑的时候，身体就放松了，心也放松了，打坐微笑，能帮助放松。第四个要注意的，就是每天坐四十分钟。

第五个要注意的，就是静坐不忘运动。因为打坐等于在调你的脉，如果常常静坐，你的细脉慢慢地净化，那你的粗脉同时运动，两者配合来做的话，效果会更好，它可以帮助你更快得定。至于时间，我们之前也讲过，如果一天静坐四十分钟的话，你的运动时间要加倍，就是八十分钟，这样效果最好。不是剧烈运动，而是散步、上下班、或者平常去逛街、买东西时的走路都算，只要不是坐姿，站起来活动身体的时间都算，就是运动的时间要加倍。

我们知道，修身脉至少可以健康，修气可以长寿，修意点能证果。如果我们第一级、第二级的脉退化、或者损坏的话，我们可以靠一些平常的保养，譬如说：可以好好睡个觉，睡得很沉，醒过来神清气爽，这样可以恢复你第一级、第二级损坏的脉；或者去做个按摩，也可以调整第一级跟第二级脉；



PDF 學醫文庫



或者泡澡、泡温泉，这些一般的养生，都可以帮助我们第一级跟第二级的脉做调整。

可是从第三级开始就没办法了，如果是第三级以上的脉有消耗、退失、或者损坏的话，只有靠静坐才可以补充恢复，你怎么养生都没有用，所以静坐对我们调脉、气、明点非常重要。因此如果我们每天能拨出一点时间来静坐的话，不调的脉可以慢慢地调，不顺的气也可以调到顺，不净的点也能调到净。

在密教而言，如果精进修持，再加上上师、佛的加持力，可以这一世成就的原因，就是因为有一些修气脉、修拙火的方法，它可以把脉调到很柔，而且透明；将气导顺，转业气为智慧气；把点净化升华，成为离戏明点，所以才可能有最上等的成就：就是走的时候不麻烦各位，自己解决，化做一道彩虹就飞走了，那个叫“虹光身”；要不然他的身体也会一直慢慢缩小，缩到很小，那也算虹光身成就；或者至少能烧出来一些舍利。

我们现在明白了这个脉气点跟静坐的姿势，还有它之于修行为什么这么重要，它等于是我们能不能成就一个很主要的关键。因此，我们现在调身、调息、调心，特别强调这个部分，那我们也能同时了解调身、调息、调心的重要，就是调脉气点，调身语意。



五、行五法

二十五外方便，最后是行五法。

因为第一个具五缘，就已经具备了修道的助缘；第二个呵责五欲，是让外尘境界不会打进我们的心，就表示已经把外面的境界摆平了；第三个弃五盖，是我们自己内心的障碍，我们有贪欲盖、嗔恚盖、疑盖等等，不让它生起，表示内在的烦恼也调伏了；第四个调五事，就是调饮食、睡眠、身、息、心，这些都调好了；再加上现在讲的行五法，你不管修任何止观，都一定会成就，所以这个非常非常重要。许多久修的修了半天不成就，可能要先从这二十五方便来检查，到底少了哪一项，因为它都是非常非常重要的基本条件。

那什么是五法呢？

第一、欲。就是我发愿、立志要修止观，这个是欲。欲，就是《百法》讲的“希望为性”，我希望、我发愿，我现在希望成就止观，也是首先要发愿。发清净的菩提心，不是为自己成就，而是为了利益众生成就止观，我立志要修止观。而且很精进地修，不是偶尔修一下。

第二、精进。就是要好乐精进来修止观，这就是精进。在没有证得禅定之前，绝不休息，这个也很重要。

第三、念。就是我不再忆念世间的五欲之乐，而是经常忆念禅定的功德，这个是念。不再念世间的五欲六尘，它不再会



让我动心了，因为前面已经呵五欲了，所以外在境界不再会诱惑我，这时候忆念的是禅定的种种功德，止观的成就。并且希望成就之后，由定而开发空性智慧，然后不再执著，又能有种种神通来利益众生，我们就是忆念这些禅定的功德。

第四、巧慧。就是有善巧的智慧来分辨禅定的殊胜，也就是巧慧。不觉得世间有什么是殊胜的，只有禅定最殊胜。因为禅定成就，就一定持戒清净，而且一定能开发空性的智慧，所以以三学的成就来讲，也是禅定最重要。我们前面也讲到，要圆满十波罗蜜，禅定波罗蜜最重要，因为禅定具足了，其他前面四个、后面五个，这九个波罗蜜很自然的就具足了，就能增上，所以禅定波罗蜜才是最重要的。就是因为有这个善巧的智慧，能辨别禅定的殊胜，而没有其他更殊胜的，这个就是巧慧。

第五、一心。就是再加上有一颗像金刚一样坚定的心，不会轻易地被天魔、外道所破坏。我们的信心像金刚一样坚固，就算经过长时间的修习，没有任何收获，也绝对不会后悔、不会半途而废，只是一心一意修止观，这个就是一心。这个也很重要，能不能贯彻始终，就靠这个一心了，任何情况下都不会动摇。

以上说的二十五个外方便，就是修禅定的基本条件。



修观

接下来说明止观的练习，一般是先暖身之后再打坐，这样可以比较快进入状况（编按：暖身运动及七支坐法请参阅网站 lianshi99.com 师父著述栏目《天台小止观》的附1及附2）。

盘腿时，把身上的东西放下来，腰带太紧的把它松开，眼镜、手表拿下来。先盘腿，然后手结定印，两手上下叠放，大拇指轻轻相触。顺时针慢慢摇动身体七、八次。背脊打直，两个肩膀平平的放着。头摆正，没有往上、往下、往左、往右，都没有。然后收下巴，下巴收进来，压住颈动脉，注意头不要低下来，这样就可以了。接着吐浊气三口，鼻子慢慢吸气，然后嘴巴张开，慢慢吐气，同时观想全身百脉阻塞的地方都随着气息打开，秽气也随着排出来，这样做三次。然后舌头轻轻地顶住上颚，眼睛开三分，这样就可以了。

我们前面练习了数息，数息是从一到十，这个是“修数”；数目可以不断，这个是“证数”。然后心念随着呼吸进出，这个是“修随”；修到心念和呼吸合一了，这个是“证随”。一直到心念跟呼吸停止了，这个是“修止”；当你坐到身心轻安喜乐，这个是“证止”。

在这个定中，我们就要开始来观察，称为修观，进入观的阶段，一数、二随、三止、四观。我们得止之后，在定中观察：观察我们的身，好像芭蕉树一样不真实，芭蕉树一层一层的剥开，里面是空的，就用这个比喻我们身体，一个一个分析到最后，



也没有身体可得。而我们的心念，生起、消失，非常快速，好像瀑流水一样，刹那不停留，可见它也不是真实有。我们的呼吸，吸进来、吐出去就没有了，一下有、一下没有，好像虚空中的风，刮过去就没有了，可见我们的息，它也不是真实有。所以在定中观察：身好像芭蕉树，心念好像瀑流水，息好像空中风，都不是真实有的，身、心、息都不是真实有。

那么，“我”是真实有吗？“我”也不是真实有，所谓的“我”，就是身、心、息所和合，才有一个叫“我”的东西，可是我们现在观察，身、心、息都不是真实有，可见那个“我”，它也没办法存在，它也不是真实有。而我们修的种种定境，是真实有吗？也不是，因为我们的禅定是由身、心、息和合才成就种种禅定的境界，不管是未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅、还是四空定，它都是由身、心、息和合才有的定境，现在我们分析身、心、息都不是实有的，可见所证的种种禅定境界也不是真实存在的。

所以我们现在练习在定中观察身、心、息，还有种种定的境界，它都不是真实有的。好，这个就是修观。我们这样修观，因此了悟一切法的真实相，什么是一切法的真实相？就是身、心、息、定都是无常、无我的，这个就是“证观”，证到观的这个部分了，了悟一切法是无常、无我的。





釋禪波羅蜜次第法門

卷三 內方便 (正明因止發內外善根)

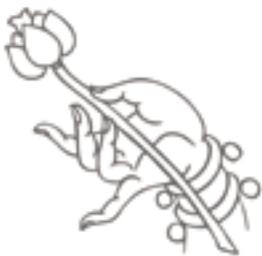
本卷概要

- ◎ 止门：三种止、立三止之因、五轮禅
- ◎ 内外善根发相
- ◎ 检验禅定虚实，拣别魔、非魔



○ 釋禪波羅蜜次第法門·卷三

智者大師演說
最尊貴的淨蓮上師講授



接下来介绍修禅波罗蜜的内方便。内方便分为“内外善根发相”和“如何检验恶根性”这两个部分。“内外善根发相”是卷三的内容；“如何检验恶根性”是卷四的内容。

首先介绍“内外善根发相”。为什么会有这种情况发生呢？是因为修习禅定之后，我们的心念会慢慢止息下来，心得止之后，我们宿世所熏习的根性就会发出来。发善根的有种种相貌，就叫善根发相；发恶根的也有种种相貌，叫做恶根发相。所以一般来说，老师就会根据我们所发的善恶根的情况，来决定要教我们什么法门，或者用什么法门对治。

在修禅定之后，如果发的是有关于安那般那的善根，我们就知道他过去修的是数息、随息、或者观息这个法门。如果发的是有关于不净的善根，就知道他宿世修的是不净观。其他



任何禅门也都是一个样，有善恶根发的状况。如果这一世延续上一世所修的法门，就能很快速地成就，因为是累积嘛，他过去世就修过这个法门，这一世再继续修就很快。所以老师就会根据所发的善根，来教导他宿世所修习的禅门。

那也有的是什么善根都不发，发的都是贪嗔痴等等烦恼，就是所谓的恶根发相。这时候老师也会根据他所发的烦恼，看哪一个比较严重，教导他修习对治的法门来破除障碍，等障碍破除之后，自然就能得禅定。所以，好的老师能够善观缘起，看弟子发的是什么根性，是善根、还是恶根。如果发的是善根，就教他过去已经修习过的法门，这样他这一世就可以很快速地成就那个法门；如果发的是恶根，就看是哪一方面的恶根，然后教他对治法，对治法门修好了之后，自然就能得禅定，也一样可以禅定成就、止观成就。不论发的是善根、还是恶根，都是因为修止而来的。

一、三种止

那修的是哪些止呢？天台的止门有三种：第一个是“系缘止”，第二个是“制心止”，第三个是“体真止”。

第一、系缘止。把我们的心念系在头顶、发际、鼻端、肚脐、脚底这五个所缘境上，使心不再驰散，因而得止，叫做系缘止。



第二、制心止。当我们有心念生起的时候，就立刻制止它，不让它继续攀缘，因而得止，叫做制心止。

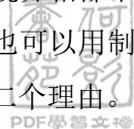
第三、体真止。体悟到一切法本来空寂，因而得止，叫做体真止。

立三止之因

为什么要立这三种止呢？有三个理由：

第一、浅深差别。这三种止可以说明浅深相貌的差别。因为一般止它是从粗到细，因此有浅深相貌的不同。像系缘止跟制心止，是从事相上来修，所以属于比较粗浅的；体真止是从理体上来修的，所以属于比较深细的。因此这三种止就是要说明它有浅深的差别。

第二、对治相破。这三种止可以对治跟相破。它可以用深的来破浅的，也可以回互相破。怎样用深的来破浅的呢？就是用制心止来破系缘止，用体真止来破制心止，这就是用深的来破浅的。那什么是回互相破呢？就是当你在修某一种止的时候，一旦产生邪见、错误的知见，就赶快利用另外一种止来对治、破除它，所以它可以回互相破。譬如说你修系缘止，产生了邪见，系缘止可以放在头顶、发际、鼻尖、肚脐，或者脚底，当你产生了种种过失的时候，赶快用体真止来破它，一切境界相都不可得，这个邪见就被破除了。所以它可以互破，你也可以用制心止来破系缘止，都可以，它是活用的。这就是第二个理由。



PDF 學 醫 文 庫



第三、随心乐欲。第三个理由，是随顺修行人他心所好乐，看他喜欢修哪一个，就修哪一个。因为有的人喜欢修系缘止，他觉得很快就能得止，比较容易，因为系缘止比较粗。当妄念纷飞的时候，要他制心止没办法，因为越制止，那个妄念越一直冒，这时候反而没办法得止，所以有的人喜欢修系缘止。可是有的人喜欢修制心止，也有的人喜欢修体真止。可以随个人的喜欢，就修那一个。所以，老师有时候也会随众生所好乐的来教导他，你既然好乐这个修止的方法，老师就教你这个方法。

第四、随方便机宜。可是，有时候又不一定是随着弟子心所好乐的来教，而是针对根机，或者适宜的情况来教。所以第四个理由，就是随机宜来修这三种止。虽然这个弟子可能好乐修体真止，可是修了半天他也不入定，虽然这三种止当中，体真止看起来最深细，好像最高明，可是有的人他就不合适，这时候反而教他暂时来修系缘止看看，结果很快就发了禅定。所以有时也不一定要随着喜欢的法门来教他，而是应该随机宜来教授法门。

因为以上四个理由，所以要立这三种止门。第一个，要说明它有浅深的不同；第二个，要用深的来破浅的，还可以回互相破；第三个，是随心的乐欲来修任何一种止门；第四个，有时候也可以随方便和适宜的情况来变换法门。这样我们就知道怎么来修这三种止了，你可以一个一个试，看你最适合哪一个，有时候又可以交换一下，都没关系。这三种止是多么的殊胜，我们第一堂课也讲过，它可以证得五轮禅，可以得禅定，又可



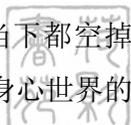
以开发无漏的智慧，也可以证果，三乘的果位都没有问题，所以它是很殊胜的三种止的法门。

五轮禅

修这三种止，能证到什么结果呢？如果这三种止能修到制心一处的话，就会发所谓的五轮禅。哪五个呢？

第一、地轮。什么是地轮呢？地，就是大地的意思，用大地来比喻禅定的境界。世间的大地有两个意义：一是住持不动，就是说大地它是不动的；二是能出生万物，一切万物都要依止大地才能出生。用这个比喻：修止修到我们身心都空掉之后，就入了未到地定。这时候因为有定法持心不动，就好像大地能住持不动，而且一旦入未到地定，就能出生初禅的种种功德，就好像大地能出生万物一样，所以叫地轮。我们就知道，地轮指的是入未到地定。

所以这三种止，第一个会达到的境界就是入未到地定，就是你身心世界都空掉了。我们讲过欲界定是有法持身，这个还没有什么，因为很容易就到达，你只要坐一坐，身体自动打直了，那就是欲界定。而未到地定，是坐到身心世界都空掉，这就有一点困难，为什么？因为一般人他坐一坐，手不见了，他就很害怕，等一下“我”不见了怎么办？所以马上又回来了，他那个“我”的观念很难忘掉。所以要坐到身心世界当下都空掉，事实上并没有消失，只是入未到地定的当下，没有身心世界的



PDF 學 醫 文 禪



概念。像我们坐在这边，都没有忘记我坐在这里，然后我的心念不断不断地生起，种种妄念我也看得到，身没有空掉，心也没有空掉。因此我坐在哪里也很清楚，也没有空掉。

可是，现在所谓的地轮，就是你修这三种止，很快就从欲界定进入未到地定，这时候因为有定法持心不动，就好像大地一样住持不动。所以用地轮来代表未到地定的境界。因为要入初禅了，所以它能够开始慢慢生起初禅的种种功德，就好像一切万物从大地出生、生长，是一样的意思。所以第一个是地轮。

第二、水轮。如果继续用功的话，就能得初禅，就是第二个——水轮。世间的水，有两种意义：一个是水能滋润万物，使万物生长；另外一个，就是水的体性是柔软的。就用这个比喻，如果修到初禅，这个定水能滋润我们的心田，使我们心中的善根增长，就好像水能滋润万物，使万物生长。也是由于得定的缘故，我们身心会变得很柔软，身心柔软，就把原来贡高我慢的心给降伏了。我慢降伏之后，就能随顺善法，这时候就好像水的性质是柔软的，什么坚硬的东西都能软化。

我们之前可能个性比较刚强，可能比较自以为是，有时候会比较刚愎自用，所以善法都进不来。有人跟你说这个好，可是你就自以为是，不能接受。那个心是有棱有角的，个性也是比较刚强难化。如果再加上贡高我慢，认为我的见解才是对的，不论你怎么讲，我都觉得我比较高明，因此不能接受，那是因为他有自己的主见，就是说他有很强烈的主观意识，在佛法上

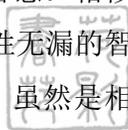


叫做“见取见”。当然，见取见是从萨迦耶见来的，先有我见，然后由“我”而生起的种种见解，就叫见取见。我认为、我觉得这样才是对的，所以他没办法接受佛法的正知见，这时候很难随顺善法。

可是当你证到初禅，每天都是轻安喜乐，你的身心会变得非常柔软。经中说柔软得好像婴儿一样，你不管摸他哪个部分，都是柔软的，就用这个比喻我们身心柔软的状态。也有比喻好像棉花、好像玉一样，棉花很柔软，玉很晶莹剔透。就是说你一旦证入初禅，你的身心会有很大的变化。禅定功夫高的话，那个皮肤是晶莹剔透的，好像可以透过去，就是有点透明的感觉，所以用玉来形容初禅境界的状况。这是用水轮来象征初禅的境界，像水一样滋润、像水一样柔软。

第三、风轮。如果继续用功的话，就能够得到相似的智慧和无碍的方便，就好像风轮一样。世间的风有三个涵义：第一个，风在虚空中，不管怎么吹，它都是畅通无阻的，没有丝毫障碍，就用这个来比喻。第二个，风能鼓动万物；微风轻轻地一吹，树叶也摇摆，就是说它能鼓动万物。如果严重一点，就变成台风、飓风，那它就有很强的破坏力，所以风的第三个特征是它能破坏万物。

用这个比喻，得了禅定之后，能开发相似的智慧。相似的智慧就表示不是真正的智慧，真正的智慧是见空性无漏的智慧；可是这时候还没有见道，只是发相似的智慧。虽然是相



PDF 學 器 文 庫



似的智慧，但有了这个智慧，你就有无碍方便。之前可能处处有碍，这个想不通、那个猜不透，碰到事情就很伤脑筋，想破了头，也想不出什么解决的办法。可是由禅定而发的相似智慧，虽然没办法证得无漏，但已经比之前来得更善巧，很多事情一来，马上就有解决的办法，它是自己冒出来的，不是用第六意识的比量，一直去想怎么办，不是。因为已经证得初禅了，之后由禅定而发出的智慧，虽然还没有见空性，但那个智慧在世间来说已经很好用了。所以它用风来比喻，能够畅通无阻，而且能鼓动万物。就是说这个无碍的方便，它能激发出种种世间的善根，使功德生长，就好像风一样，能鼓动万物。所以这时候鼓动的是种种善根，使功德不断生长，这是第二个。

这个相似的智慧和无碍的方便，也能摧碎一切知见上的烦恼，因此错误的知见也能够慢慢导正。所以它就好像风，能够破坏万物，这时候是用相似的智慧、还有无碍的方便，来摧破一切知见上的烦恼，就是所谓的见惑，这时候可以慢慢地破见惑。

所以这个风轮，在小乘指的是证得五方便，发相似的无漏解。在大乘来说，就是进入了十信位，以风轮来代表。

第四、金沙轮。这时候再进一步，就能见道，得的就是真实的智慧。因为见空性了，有了真实的智慧，所以你不再像以前那么执著，以前有一个我，有我执，然后生种种烦恼。现在因为已经见道了，明白空性的道理，就知道一切法本来无我，这时候也不会再执著了。所以就用第四个“金沙轮”来比喻。



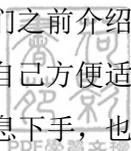
这个“金”，比喻真实，因为这时候才是真实的智慧；“沙”，比喻无著，就是不住著，像一盘散沙，散沙它不会黏著在一起，比喻这时候我们不会再有贪爱执著了，因为已经明白无我的道理，发了破见思惑的真实智慧，就能没有贪染执著，就好像金沙一样真实而无著。

这个时候，小乘就能证得初果、二果、三果；大乘就能进入十住、十行、十回向这三贤位，还有十地，它能破除一切尘沙烦恼。小乘是破见思烦恼；大乘还能进一步破尘沙烦恼，而进入三贤、还有十地位。这就是金沙轮。

第五、金刚轮。到最后证果，就是第五个“金刚轮”。金刚的体性坚固，不会被侵害，它有锐利的作用，还能摧碎一切。用这个来比喻，当我们到达九次第定的时候，就能不被虚妄的迷惑所侵害，锐利的智慧能断除一切烦恼，就好像金刚一样坚固锐利，能摧碎一切。所以这时候，小乘能证阿罗汉果；大乘就能破无明细惑，而证得一切种智，成就大菩提果。

这就是所谓的五轮禅。借由修这三种止，就能一步一步地从入未到地定，之后证得初禅，发相似的无漏，然后真正的见道，断除一切见思惑，接着尘沙惑也能够破除；最后无明都破尽之后，就能成就大乘的佛果。小乘就能证得阿罗汉果。

因此我们就知道，这三种止非常非常重要。我们之前介绍《六妙门》的时候，也曾经提到“随便宜”，就是自己方便适宜地来选择应该从六妙门的哪一门下手：可以从数息下手，也



可以从随息下手，或者从止直接下手，就是你一上座，就可以修现在介绍的这三种止：系缘止、制心止、或者体真止都可以。

这个五轮禅的“轮”，是代表运转的意思。世间的轮，是从这个地方，运转到另外一个地方。而这个五轮禅，它能够从下地转到上地，最后转到三乘的圣果。只要善巧修习这三种止，就能具足这五轮禅而证得三乘的圣果，从小乘到大乘的果位都能证得，所以我们知道这三种止非常重要。

如果能善巧修习三种止门，一切妄想、杂念自然就会停息下来，内心也会变得澄静。由于内心澄静的缘故，宿世的善根自然就会开发出来。没有善根的，就会发出恶根性。所以经中说：先以修定来动摇恶根性，然后再以智慧来拔除烦恼。这就是我们讲的，由于修定，我们宿世所熏修的善、恶根都会发出来。

如果是善根发相的话，我们就观察是内善、还是外善，它可以帮助我们决定这一世继续修哪一个法门是最快速成就的。因为你过去世已经熏习过了，这一世再继续修的话，就会比较驾轻就熟。

接下来我们就要练习系缘止。

系缘止（一）：头顶

把我们的心念放在头顶。七支坐法大家都会了，所以我们



就直接上座。

先把身上的手表、眼镜都摘下来，皮带或者身上觉得紧的地方，先松开，然后把腿盘好，手结定印。之后顺时针旋转七次。旋转好之后，检查我们的背脊有没有打直，两个肩膀有没有平，下巴微微往内收，压住两边的颈动脉，但头没有低下来，头还是正的。这时候我们吐浊气三口，用鼻子慢慢地吸气，嘴巴慢慢吐气，观想全身阻塞的地方随着气息打开，浊气也随着排出来，然后再用鼻子慢慢吸气，嘴巴慢慢吐气；鼻子慢慢吸气，嘴巴慢慢吐气……，舌顶上颚，眼开三分。

现在把心念轻轻地放在头顶。就是从鼻子划一条线往上，然后两个耳朵往上划一条线，会有一个交叉点，就刚好是那个交叉点上面。心念轻轻地放在头顶那一点，你只要专注，就会觉得有一个地方头皮紧紧的，你就把心念放在那个地方。

要注意的是，你的眼睛不要往上看，只是心念轻轻地放在头顶，但你的眼光是往内收回来，所谓心念轻轻地放在头顶上，似有似无，这个意思是说，你的意念不要抓得太紧，如果紧紧地抓住那一点，这样会有过失。似有似无的意思，就是说你的心念只是轻轻地放在那边，好像有放，又好像没放，就是那个力量非常轻微。你说它没有放，它又轻轻地放在那边，心专注在那一点；说它有放，它又没有很用力地抓住那一点，叫做似有似无。全身放轻松，呼吸自然，只是很轻松地把它放在头顶那一点，这样就可以了。非常专注地放在那一点，但又没有



PDF 學醫文庫



用力，全身放轻松，心放轻松，轻轻地放在那一点，觉得头皮有一点紧紧的那一点就是了。

这就是我们第一个练习的，把心念系在头顶上。到底是哪一点呢？就从耳朵最尖的地方往上划一条线，然后鼻子往上划一条线，两条线交叉的这一点，就是顶门，我们就把意念放在这里，轻轻地放着就可以了。

如果你越坐妄念越多，表示你的基本功不够，就是前面的数息或随息，你坐的状况并不是很好，所以妄念很多。因此现在你把心念往上提之后，妄念更多，表示说你平常打坐的时候妄念就很多。如果坐一坐，因为我们的的心念往上提，你就觉得整个身体好像浮在半空中，或者觉得好像得了神通，整个身体要飞起来，这个都是错误的。

那正确的是怎样呢？就是如果你的功夫还不错的话，应该是心念一放在头顶，你会觉得这一点开始有点紧紧的。当你进一步专注的时候，身体很快就打直，因为心念放在这边，就等于把整个身体拉直，所以很快就得了欲界定，有法持身。

接着因为这边慢慢紧之后，它就突然“啵”一下，好像小鸡出壳，小鸡本来在鸡蛋里面，鸡蛋里面是黑的，可是牠要破壳出来，牠的嘴巴先戳破蛋壳，牠一戳破蛋壳，外面的光就透进来。所以接下来的状况，就是你会透出一点点光明，好像微微亮，就好像小鸡出壳，开始看到一点点光，就是说你这边紧紧的，然后你再继续坐，放轻松，不要抓得太紧，抓得太紧



就会血脉贲张，那是错误的。它是轻轻的，就感觉这边紧紧的，然后突然就“啵”一下，就是好像开了，就开始有光进来的那个感觉。最先是微微亮，然后愈来愈亮、愈来愈亮，亮到好像有一个太阳挂在你的头顶上这么亮，如日中天，很亮、很亮、很亮。所以这时候，如果你要找自己的身体，找不到，它就是雾茫茫的一片，全部都是一片光明了。在道家叫做虚室生白，就是整个房间一片光明。

那你再继续坐，就是刚才形容的初禅。刚才身体直起来是欲界定，然后身体也不见了，全是一片光明，那就是入未到地定，身心世界消失，只剩下一片光明。接下来就是慢慢产生清净、光明、喜乐……，就是初禅的十种功德，慢慢就会生起。

就是前面形容的，你的身体好像棉花一样柔软，好像玉一样晶莹剔透，因为就是一片光明，没有这个实质的肉体，所以感觉这个身体可以透过去、是透明的，已经没有实质的感觉了，这就是初禅的十种功德慢慢生起了。我们刚才讲的那个五轮禅，会一个一个依照次第发，再来就是有相似的智慧，接下来就真的见空性了，就是有真实的智慧，然后慢慢地破见思惑、尘沙惑、无明惑，最后就能证果。所以光凭这一个就可以证果，它并不是很困难，只要方法正确，千万不要太紧张，就是说你那个意念不要抓得太紧，不然就虚火上升。

或许有人怀疑说：“我心念一直放在这里，会不会高血压？”不用担心，会证得五轮禅而已，不会得高血压。修过金



PDF 學 醫 文 庫



刚乘的就知道，金刚乘修本尊观，都把本尊放在头顶上，也没有听过修本尊观得高血压的，所以我们一定要对这个法门有信心，也相信自己可以证得三乘的圣果，是一点问题都没有的，你只要按照这个方法轻松地坐，它并不是很困难。天台止观的殊胜，就是它的方法很简单，可是又有很殊胜的效果。

我们现在就先练习第一个，第一个练习的时间会比较长，说明比较清楚，后面的四个，就接下去一个一个来练习。确实它每一个都可以证到五轮禅，是一点问题都没有的，只是说每一个人的根性不一样，你的心念放在上面还有下面的差别。如果是昏沉的话，心念就往上提，你可以放在头顶、发际、鼻端来对治。而散乱的话，就把你的心念往下沉在肚脐、或者脚底，你的身心就容易宁静下来，它是不同的对治。等一个一个练习完之后，你也知道哪一个是你最快得止的，最快发欲界定、未到地定、初禅的，只要常常练习，相信很快就可以找到最适合你的，然后你就专门用那个来用功，应该很快就可以止观成就了。

系缘止(二)：发际、鼻端、肚脐、脚底

前面练习了第一个，还有四个。因为系缘止有五个，前面练习第一个的时候，说明得比较详细，其他四个也是同样的，不同的只是我们把心系在身体哪个部位的差别，它发五轮禅的次第是一样的。只是放在不同的部位，就有不同的效果，等下面我们练习完会一一解释。



接着介绍把心念放在发际、鼻端、肚脐、脚底，这四个。

发际到底在什么地方呢？发际就是你的鼻子往上，直直的上来，碰到头发的这一点，把心念固定放在这一点就好了，而不是一整条发际线。所谓的发际，就是头发跟额头的边际，叫做发际，我们就放在这一点上面。放的时候要把眼光收摄回来，只是轻轻地放在发际这边，而不是眼睛吊起来往上看，那是不对的。

鼻端，是指鼻端白，那个白就是虚空的意思，鼻端外侧的虚空，而不是鼻子本身。如果是鼻子的本身就麻烦了，本来就眼开三分，然后你心念又放在这里，这样一直看鼻端，最后就看成斗鸡眼。也有师兄把心念放在鼻子上，他就觉得痒痒的、麻麻的，所以一定不是这样。而是把心念轻轻地放在鼻端白，鼻端外侧的虚空就可以了。

肚脐，大家都找得到，也是心念很轻松地放在肚脐上。脚底，就是涌泉穴。把我们的心念放在涌泉穴，我们把五个脚趾头往内扳的时候它有一个凹的地方，那就是涌泉穴的位置。可是有两只脚，就会有两点，怎么办？是要放在两点？还是一点？两点！不然身体会侧一边。所以放在脚底涌泉穴是两点，两只脚的涌泉穴，同时放在上面。这也不是很困难，只是习不习惯的问题，刚开始会觉得好像比较难，经常练习就会习惯了。

接下来我们一个一个解释。



PDF學醫文庫



二、发际。把心念放在发际时，要注意眼睛千万不要往上看，眼光一定要收摄回来，不然这样练习久了，你的眼睛就会老是往上吊吊的；或者会看到一些黄色、红色……种种颜色；或者会看到好像花朵、云朵的相貌出现，以为自己得了天眼通，产生了种种颠倒的知见，这都是错的。正确的是你心念放在那里，只要你眼光收摄回来，身心都是放松的，很快就能得止，因为它是让我们心容易安住的一个很好修行的点；但一定要避免刚才我们讲的过失，这样就能很快地发禅定，尤其是宿世修习过白骨观的，很容易就发白骨观的内善根。

内善根后面会解释，它有修不净观、有白骨观、还有慈心观等等。所以如果你把心念放在发际，只要方法正确，心会很容易安住，也很容易发宿世修白骨观的善根，就是你在定中会看到白骨节节相拄，一根支撑一根，这就是你过去世有修过白骨观，因为白骨观最初就是从眉心到发际这一段。观想的次第就是先观全身膨胀，之后从眉心到发际的这片皮被剖开，然后露出白骨。所以如果过去世有修过这个法门，你这一世把心念放在这里，很快就见到白骨，这就是它会发宿世修白骨观善根的原因。这是第一个。

三、鼻端白。如果我们把心念放在鼻端白的话，因为鼻子是风门，是风出入的门户，所以你心念放在这里，就会看到息的出入没有刹那停留，因此你很容易就惊悟到无常的道理。如果过去世有修过数息法门的话，你很快就会发数息的善根，也很快能够体悟到无常的道理，这样修就是正确的。什么痒啊、



麻啊，那都是错的，没办法得止，也没办法发宿世所修习的善根，因为你在玩感受，所以一定不是在于有没有种种感受。

四、肚脐。如果把心念放在肚脐的话，因为肚脐是气海，我们全身的气都汇集在这个地方，就好像百川纳入大海，所以称为气海。如果心念放在这里的话，你全身的气就会归元到这个气海的地方，所以它能够消除所有的病。也能发宿世修习随息的善根，你在定中可以见到身内的三十六种不净物，或者发所谓十六特胜的禅定。

五、脚底。最后一个，如果把心念放在脚底的话，因为心念放在脚底，所以你身上的气都会随着心念往下流，它就能调和我们身体的四大。过去世有修过不净观的，这时候也会发宿世修习不净观的善根，因为不净观是从左脚大拇趾开始观的。现在我们把心念放在涌泉穴，就离脚大拇趾很近，所以很容易发宿世修不净观善根的原因在这里。

只要方法正确，除了可以很快得止，发前面讲的五轮禅之外，最后还可以证得种种果位，以及发宿世所修习的种种善根。一旦善根发，你这一世再继续修这个法门，就能很快成就这个法门。



PDF學醫文禪



二、内外善根发相

有的人不发善根，而是恶根先发，那也没有关系，可以修定来动摇我们的恶根性。一旦开始修定，宿世所熏习的恶根会发出来，我们再用智慧来拔除这些恶根性，对于所发出的贪嗔痴等等烦恼，可以修对治法来加以对治。

在最初修止时，善恶这两件事情，必定会有其中一个先发出来。所以我们练习修止观，就应该要清楚地来辨识善根发相，以及恶根发相，才知道善根是要取的，恶根是要舍的，我们在取舍之间才能善分别，修行才不会违背正道。所以我们必须对善根发相与恶根发相要有一个很清楚的辨识。

外善根发相

我们先介绍善根发相，但这并不表示善根会先发，有的人是先发恶根，因此完全是因人而异。

应该怎样来检验善根性呢？我们先要知道善根有哪些内容。有所谓的外善，有所谓的内善。

什么是外善呢？就是像布施、持戒、孝顺父母师长、相信三宝、恭敬三宝、精勤供养三宝，以及读诵、听闻、讲说佛法，这五种都属于外善的范围。为什么叫外善呢？那就是我们过去在修习这些善根的时候，都是在散乱心中修习的，因为在散乱心中修习这些善根，所以它没办法真正得定，也没办法开发无



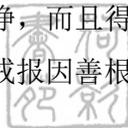
漏的善根，这个我们叫做外善。

这五种外善根发的时候，一般分两方面来说：一种是见到种种景象；另外一种，是善心不断地被开发出来，有这两种。见到种种景象，称为报因，这是过去所修功德显现的果报相。

第一、布施的善根发相。过去喜欢布施的，就会在静定当中，看到像衣服、卧具、饮食、珍宝、田园、池沼、车乘等等景象，就跟你过去世布施的东西有关系，所以这些景象就不断地现前。如果在坐中，忽然看见很洁净的衣服，或者食物，或者看到一片很漂亮、很清澈的池塘，这些景象现前时，我们就知道是过去世的报因善根发相。所以什么叫报因呢？就是你在定中所见的种种景象，它是过去世你所修的那个功德，相关的内容就会显现。

善心开发，称为习因。这是过去所熏习的善根，现在因为心静的缘故就显现出来。如果过去世是熏习布施的善根，现在你在静定当中，很自然地就能舍离悭贪，而且喜欢对人布施，一点都不会吝惜。这就是过去世还有这一世，布施的习因善根发相的现象，这是以布施来说。

第二、持戒、忍辱的善根发相。也一样分报因跟习因来说。不管你这一世的容貌怎样，但在定中你看到自己是相貌端严，穿的衣服都非常洁净如法，身体也洗得干干净净，而且得到一些清净的物品，这就是过去世以及这一世，持戒报因善根发相的现象。



PDF 學 醫 文 庫



因为这时候心清净，所以就发了“我要持戒、我要修忍辱”的心。也会很自然地就知道戒律的轻重，就连犯了很小的罪，也会生起恐怖畏惧的心，而且整个人会变得很能忍辱，还有非常谦卑。就是想要持戒、忍辱的这个善心不断地发出来，这个就是过去世、还有这一世，持戒忍辱的习因善根发的现象。

所以每一个善根发相都有报因跟习因。报因，就是呈现出种种的景象；习因，就是那个善心不断被开发出来。

第三、孝顺父母师长的善根发相。如果我们在静定当中，忽然看到我们的老师或出家人，看到我们的父母或者宗亲眷属，他们穿着很干净的衣服，而且表情非常愉快。或者突然发起慈悲心、仁爱心、恭敬心、孝顺心、友爱心，这个就是善心发。这是过去世和这一世孝顺父母、尊敬师长的习因和报因，这两种善根发的现象。

第四、相信三宝、恭敬三宝、精勤供养三宝的善根发相。如果我们在静定当中，忽然看见很多塔庙、寺院、佛像、经书，还有种种非常庄严的供养；或者很多清净的出家众，正在举办法会；或者发起信心、恭敬心、尊重三宝的心，而且从此以后很好乐供养三宝、精进供养三宝，没有丝毫懈怠或者厌倦的心。这个就是过去世和这一世相信、恭敬三宝，还有精勤供养三宝的习因和报因两种善根发相。

第五、读诵、听闻、讲说佛法的善根发相。如果在静坐当中见到有人在讲说经典；或者自己正在听闻、受持、读诵大乘



经典；或者见到有德行的出家、在家四众；或者因为心很清静，你所读诵的经典自然就能契入到心中。以前听不懂的，现在不管听闻什么佛法，马上就能了悟其中的经义，心中也能明白经律论等三藏十二部，还有大乘经典等等，没有丝毫障碍。这个就是过去世和这一世，读诵、听闻、讲说经典的习因和报因两种善根发相。

一般所谓的外善根发相就有这五个内容。所以我们在修禅定的时候，看你发的是什么现象、什么善根，就知道你过去世曾经熏习过哪一些善根的内容。只是它是在散乱心中所修的种种功德，现在因为心清静的力量，它就发出来了。

这个报因跟习因，并不一定每个人都会显发出来。因为每个人的根性不同，过去所修的功德、所种的善根也各有差别，所以有不同的情况发生。

有的人只发报因的现象，就是他在定中会见到种种境界，但却不发习因的善心，就是说他的善心不会被开发出来，善心一直发不出来。因此也不是每个人打坐都有这两种现象。所以第一种情况，是他只见到种种境界，就是他有报因善根发的现象，但没有习因发的善心；原因就是他过去着重在某一个部分来修功德，就是他过去所熏习的善根比较少，所修的功德比较多，而且这个功德是有相的功德。

譬如说我们现在都会鼓励人家要多放生：“如果你生病，还是要为哪一位长辈求长寿的话，你就应该去放生。”这都是



有相的功德。因为布施有功德，所以你去布施，因为行善有功德，你才去行善，而且很着重在行善的那个相上面。因为过去世是这样熏习的，所以到这一世你在定中发的，就是你过去所行的那些功德相貌就会被呈现出来；可是善心很难开发，就是说你可能在行善时，只是着重在行善的相貌上，但并没有因为行善而开发你的善心。

就好像经常赶经忏，拜这个忏、拜那个忏，可是烦恼也没有减少，习气还是跟原来一样，虽然修一些功德，可是内心并没有改变。而且很执著地、很著相地在修行一些功德，因此他发的都是一些报因的现象。所以要离一切相，修一切善。你修善可以，但是没有著在那个相上，要离一切相，行一切善，这样就不会有前面讲的过失，那你的善心才会很容易被开发出来，才不会只是在行一些表面上、事相上的功德。

有的人刚好相反，他只发习因的善心，而不发报因的境界。就是他善心不断被开发出来，但是没有什么境界可言。这跟前面那个刚好相反。这是因为他过去熏习的善根比较多，比较不着重在修有相的功德上，而是比较注重修心。像有些人学佛修行，并不会很注重外在的形相，他只着重在他的心有没有改变，所以他是修心，不管外在的那些形相。像这样的情况，他不喜欢去行有相的功德，只是着重在修自己的心。如果过去世是这样熏习，他在这一世所发的就会都是善心，但他不是很着重在有相的功德上面，所以种种报因善根的那些景象就比较少被显现出来。



因此开始修定的时候，有的人是先见到种种的景象，有的人是善心先被开发。有时候是有先后，可能前面看的都是景象，后面就善根不断被开发、善心不断地涌出来。那也有人先开发善心，之后才见到种种景象，它有前后的差别。

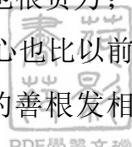
第三种，就是两种都发。他善心也发，境界也不断不断出现。

第四种情况，就是统统不发。没有见到种种过去行功德的那些景象，善心也不发。

一共有以上这四种情况。

那这个习因跟报因的善根发相，有没有可能不是自己的善根发了，而是天魔所作的？有！有可能是天魔所造的假象。所以我们还要再进一步检验：这是自己的善根发呢？还是天魔趁你想要什么的时候，趁机而入所幻化的境界呢？如果这些善根发相的时候，我们的心更动乱，烦恼更增加，或者感觉受到逼迫，有很多障碍困难产生，这就是天魔所作。

真正的善根发相是：虽然还没有证到初禅的禅定，但我们的身心会有一种清白的感觉，就是清净明白、清明的感觉。因为他开始修止观，气色愈来愈好，体力、气力也变好了；做事情觉得都很吉祥顺利；善念也不断地开发。之前可能很散乱，坐在那边一直打妄想、妄念纷飞，想要收摄也很费力；可是自从善根发了之后，心很容易就收摄回来，身心也比以前安稳，没有任何的过失或者病患，这就是真正的善根发相。



PDF 學 器 文 庫



所以，天魔所作是不顺的，善根发相是顺的，就可以稍微检查一下。

另外还有一个检验标准，就是如果那个报因的境界相出现之后，很快就灭了。像定中看到衣服，看到一大片绿油油的田，这类的景象出现之后很快就消失，然后那个善心被开发之后，相续不断地生起，这就是真正的善根发相；境界出现，很快消失，善心不断地生起，这个是对的。反过来，如果是报因境界出现之后久久不灭，或灭了又再出现，到最后怕怕的，会逼迫扰乱修行人的心；那个善心只是短暂出现之后就没有了，从此不再起善心，有时候甚至变成恶念，这个就是邪魔来扰乱。这样应该就能分辨邪正了。

最后一个我们要检视，这些善根会在得禅定之前发呢？还是在证得禅定之后，在深定当中发呢？这也不一定，不一定是在得禅定之前发。那为什么我们要先介绍外善？因为外善比较粗显，所以先介绍。也有先发内善的情形，所以不一定是先发善根、还是恶根，先发内善、还是外善，都不一定。只是因为它形相比较明显，我们比较容易分辨，所以先介绍。而内善根发相，就是你过去修习什么法门，它就会在定中出现。

内善根发相

我们接下来介绍的是内善根发相。什么是内善呢？像安那般那门、不净观门、慈心观门、因缘观门、念佛观门——这五



门禅都属于内善的范围。为什么叫内善呢？因为这五种法门能通摄一切禅定，也都能开发无漏的智慧，所以叫做内善。前面介绍的外善，是你在散心所修的一些功德。内善不一样，内善是因为你修这五门禅得定，而且开发智慧，所以叫内善。因为不管是要得禅定也好，或者由禅定而开发智慧也好，由定而生智慧，修这五门禅都可以达到得定开慧的目标，所以就称为内善。

那内善的范围很广，为什么只说这五门呢？因为这五门其实就把所有的禅门都包括了，所以只说这五门就够了。譬如说：像数息门的话，第一个安那般那，就是我们一般所谓的数息、随息、观息（所谓的通明禅），它都属于安那般那这个门的，因此数息这一门，它能通到根本四禅、十六特胜，还有通明禅这些诸禅三昧。不净观门，它可以通到九想、八背舍、超越三昧等等。慈心门，它又能够通到四无量心——慈、悲、喜、舍等等的诸禅三昧。因缘门，又能通到十二因缘、四谛等等的慧行诸禅三昧。念佛门，能通到九种大禅，以及一百零八种三昧。所以这五门就包含了一切禅门在里面。

而且，这五门禅还可以对治四大烦恼，也就是所谓的四分烦恼。我们把一切烦恼归纳整理成四分，而每一分有两万一千个烦恼，所以四分烦恼就是八万四千种烦恼，所谓的八万四千是从这边来的。现在这个五门禅，它能生出八万四千种对治法门，不管烦恼有多少，都有可以对治的法门，这都是从五门禅所衍生出来的。



PDF 學 醫 文 禪



所以这五门禅实际上可以完整含摄一切内善在里面。如果好好地修这五门禅的话，要转修其他禅门是非常快速就可以成就的。在之后的章节我们会一个一个详细地来解说这五门禅的内容，解说完，大家就一起共修。

接下来说明内善根发相，因为宿世修行五门禅的关系，因此在静定当中，有种种的内善根显现出来，我们要能辨别这些善根发相的时候，属于哪一个禅门的范围，这样我们就知道过去世曾经修过哪一个禅门。至于详细的修法，我们也会在练习的时候介绍。前面因为修三种止，所以会发种种善根，我们要了解大概是什么内容，万一这些善根发的时候，才能有一个检验的标准。

以下我们一个一个解释五种禅门，每一个禅门都有三种不同的善根性。

► 第一种、安那般那门

第一、数息法善根发相。

如果你过去世有修过数息法门的话，那你因为善巧修习前面说的系缘止、制心止、体真止这三种止，当你坐到身心调和就会发欲界定，然后未到地定。这时候，身心世界当下都空掉了，这种定心安稳的情况，如果能维持不退失的话，经过十天、半个月、或一年，有一天突然在定中发了八触，就是动、痒、凉、煖、轻、重、滑、涩，这是所谓的八触，以后我们讲初禅会讲



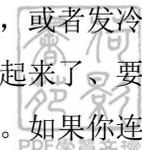
到。证初禅之前会有所谓的八触，或者四四十六，四大地水火风，然后每一个又有四个，所以一共有十六触。

它的原理就是说，你的四大开始调整，所以就有种种的八触产生，它跟我们四大的调整有关。如果你在定中发了八触，就是发了根本初禅善根的现象，接下来就是证初禅了。所以我们就知道，数息能得根本初禅。那怎么知道得根本初禅呢？因为得根本初禅之前，会有八触产生，那也不是八个都全发，可能是其中的一个、两个、或三个，不一定，每个人的状况不一样；因为你原来四大的状况不一样，所以发八触的状况，每个人也不一样，因人而异。

那在发了初禅之后，我们在定中就会有初禅的十种功德，包括喜乐、轻安、善心、安稳等等。这些初禅的状况，实际上很难用言语来形容，它就是一种身心的觉受。如果能继续用功，有的人就能继续发二禅、三禅、四禅，还有四空定。这个就是数息法的善根发相，能发四禅八定。

第二、随息法善根发相。

如果过去世有修习过随息法门的话，那也是在修这三种止的时候，得了欲界定、未到地定。它都是在欲界定、未到地定当中发的，如果你连欲界定都没有得的话，那即使你打坐的时候，也有类似的八触，譬如说也会动，或者哪边痒，或者发冷，或者觉得全身很暖，或者觉得身体很轻，好像要浮起来了，要飘起来了，或者觉得身体很重、很重，这些都不是。如果你连



欲界定都没有得到的话，这些只是平常四大在调整的一种现象，但不是将发初禅之前的八触，而是你的四大生病了，四大不调，因此看起来好像有类似八触的产生，但不是。所以我们现在讲的五门禅，都是在欲界定、未到地定当中发的，否则就不是真正的内善根发相。

过去世如果修随息法的话，你在得了欲界定、未到地定的时候，就会在静定当中，突然感觉到我们息出入的长短，全身的毛孔突然一个一个好像变得扩大、变得很空洞，好像你可以从每一个洞穿越过去的那个感觉，就会有这样的感觉，就是全身的毛孔每个都放大、放大，然后中间是中空的，每一个空间都可以穿越过去的感觉。

这时候我们的心，也可以很清楚看到我们身内的三十六物，就好像打开粮仓，可以很清楚地看见粮仓里面的米粮，它里面放的是稻谷、粟米、芝麻、还是豆子，你都看得清清楚楚，这时候我们看身内的这些五脏六腑，也可以看得清清楚楚。当下的心情充满了一种大惊喜，而且惊喜的同时，你又觉得非常寂静、安稳、快乐，身体也不会再造作善恶之业，这就是十六特胜的善根发相，十六特胜是因为修随息而有的。

第三、观息法善根发相。

如果我们在欲界定还有未到地定当中，突然见到自己身上的气息从毛孔出入，而且息遍全身，也就是毛孔呼吸。同时还可以看到自己身体的构造，一层一层的皮肤，薄皮、厚皮，一



层一层，皮下面就是膜肉，它不是一层一层，它是薄皮、厚皮、膜肉，各有九十九层，大小的骨头有三百六十块，你都看得清清楚楚。在骨头跟肉中间有很多的虫，有的是四个头、四张嘴、九十九条尾巴，各式各样的虫，形相都不一样。你就看到虫在里面钻过来钻过去，来来去去的，而且发出各种不同的声音，你都能够很清楚地知道。

或者你会看到自己的身体，好像中空的芭蕉树一样，芭蕉树一层一层剥完，中间是空的。或者像暂时聚集在一起的泡沫，或者像云、像影子。这些都是形容，你当下可以感觉你的身体不是真实存在的，它好像云一样，看起来有云，但你可以穿越过去，没有丝毫障碍；影子也是，你看有影子，但你踩在上面，影子不会痛。这都是形容身体的感觉没有了，身体的障碍没有了。这时候所获得的欢喜跟快乐，是随息善根发的一倍以上。

这三个就属于安那般那门，过去你有修习这三种——数息、随息、还有观息的话，你就会有这种种善根发的现象。

这个观息法善根发的现象称为通明观，我们后面也会一起共修。为什么叫做通明观呢？通明的意思，就是说从你开始修，就可以身心息通通观照，不是一个一个分开，又能彻底地明见，没有障碍，所以叫通明。通明的另外一个意思，就是你能很顺利快速地发六通、三明。通，就是六通；明，就是三明，所以叫通明。就是说你修这个观息法，是最快速发三明六通的一种法门，而且非常殊胜。



PDF 學 醫 文 庫



► 第二种、不净观门

第一、九想善根发相。

如果你过去有修过九想的话，那它善根发的现象就是在欲界定或者未到地定的静定当中，你会突然看见膨胀的尸体，可能是正在流脓的尸体，腐烂的尸体，全身爬满蛆在啃肉的尸体，或者散落在一地的白骨。我们修过九想观就知道，它是依序一个一个这样观想，从死了之后，身体开始膨胀，血涂想、脓烂想、青瘀想等等，所以你现在内善根发，就会见到你过去修九想的情境，那些境界就会呈现出来，我们就知道这属于九想善根发的现象。

第二、八背舍善根发相。

如果过去是修八背舍的话，八背舍善根发的现象，就是在欲界定跟未到地定当中，会忽然看见自己的身体膨胀，充满了不净，或者见到自己就是一副白骨、骨人节节相拄，整副白骨是下面一节支撑上面一节。再继续坐，就会见到白骨放光。这时候在定中，当然觉得身心非常安稳，然后对五欲非常厌恶。这个善根发了之后，你就很自然地降伏之前的五欲之乐，或者贪爱，是很容易、很自然就能降伏。

所以你只管很正确的修法门就好，而不要刻意压抑你的习气、或者贪欲，因为那不是真实的功夫，比方你会想说修行人不应该贪，所以就一直压一直压，吃东西也不敢吃好吃的，因



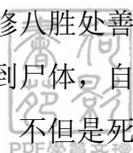
为怕增长自己的贪，处处压抑说我不应该贪、我不应该贪，到最后爆发的时候，就一发不可收拾，比以前更贪，为什么？因为他压得太久了，所以当那个反弹力量出来的时候，就很难收拾。因此建议你尽管把功夫修好，但不要刻意压抑任何习气，只管好好地修，不管是禅定、还是止观的法门，只要功夫到了，它很自然地就降伏了贪欲，而且它是连你八识田里面贪欲的种子都同时清净，这才是连根拔除，彻底解决贪欲的问题，而不是用硬压、压抑的方式来的。

修不净观也是，它都会有很好的效果，会很自然地就调伏了贪欲。因为借助种种不同观想的缘故，而且它又是在定中发的。你得了欲界定、未到地定，在当中来修不净观、八背舍、八胜处、以及九想，经过不断的练习，你贪爱的种子很自然地就会被降伏，因为这是借由观想的关系。这个观想，不是在散乱心当中观想，而是在定中观想，所以那个禅定的功夫可以深入到你的八识田，把你贪爱的种子完全净除，这才是彻底的解决办法。

所以过去如果有修过八背舍的话，就会看到种种不净的状况，还有白骨，那就是跟它的修法有关。从此以后就会厌患五欲，而且很自然地就不再执著对自己的贪，或对别人的贪。

第三、八胜处善根发相。

过去有修八胜处的话，就是所谓的大不净观。修八胜处善根发的现象，也是在欲界定或未到地定当中，会见到尸体，自己的尸体或别人的尸体，还有一切飞禽走兽的尸体。不但是死



掉的尸体，而且每个尸体都膨胀、变形了，原来多么可爱的形相，不再可爱，因为它好像气球一样膨胀，变得很丑。所以不但人死了，然后尸体膨胀，一切的飞禽走兽也都是尸体，然后膨胀。在定中也会看到又脏又臭的衣服，即使有饮食出现，就算是我们平常觉得好吃的，可是你会发觉里面爬满了虫，或者有粪便在里面，你会觉得很厌恶。或者，整片山林树木，但不是很翠绿、很茂盛的山林树木，而是腐烂的、坏灭的一片残破景象的森林，或者树木。或者你会看到满街的白骨走在街上，满街没有一个是人，全部都是白骨，或者满山满谷的白骨。

如果可以在定中继续保持这个境界，他出定以后也是，看到每个人都是白骨，就是因为他过去世是熏修这个法门，所以很自然地就会觉得现在就是一副白骨坐在这边，然后看谁都是白骨，走在街上也统统是白骨，爬山也是满山遍野都是白骨。或者看到自己是一副白骨，然后放光，或者满山遍野的白骨全部放光，这都是过去世修习这个法门，然后透过这样的观想，所以现在这个景象现前了。这就是大不净观，或者称为八胜处善根发相的状况。这个善根发相之后，当然你对一切的贪爱执著都没有了，自从内善根发相之后，很自然地就降伏了一切贪爱。

► 第三种、慈心观门

第一、众生缘慈善根发相。

它的现象就是在欲界定跟未到地定的静定当中，突然对众生发起慈爱的心。他首先会见到亲人，不管是父亲、母亲，每



个亲人看起来都很快乐；接下来他会看到不认识的人，也充满了愉快的神情；最后看到他最讨厌的冤家、最恨的敌人，神情也很愉悦、很快乐，那就是他的慈心真正发出来了。因为他是缘一切众生，没有怨亲中庸对象的差别；最后他看到一切众生、他缘的一切众生都充满了慈心。这时候他内心充满了慈心，然后一直扩大到整个法界，所以他见到的一切众生，神情都是很快乐的样子。

当然，这时候就不会像以前有嗔恚、怨恨、埋怨、苦恼的心理，都没有，只是充满了无量的慈爱之心，这就称为众生缘慈的善根发相。其他悲、喜、舍也是同样的，所以它是缘众生慈这个四无量心；悲、喜、舍也是同样的状况，也会在定中发所谓的四无量心。

第二、法缘慈善根发相。

这个法缘慈，就是缘一切法。所以在静定当中，自己就会有这样的体悟：一切身心内外没有我、我所，只有五阴、十二入。生起的，只有法生起；灭的，只有法在灭。因为过去有这样熏习过，这个内善根发了，你在定中自然就会有这样的体悟，没有真正的我、人、众生，只是法生起、法灭，这样而已。这时候自然能够感受到快乐，就在这个乐受当中发出了慈心定，在这个慈心定当中，当然就没有嗔恚、怨恨、埋怨、不满，都没有这些情绪，也没有苦恼，只有慈心广大无量，遍满十方，这就是法缘慈的善根发相。其他悲、喜、舍的情形都是一样的。



PDF 學 醫 文 庫



第三、无缘慈善根发相。

所谓的“无缘大慈，同体大悲”就是这边讲的无缘慈。他在静定心中，突然觉悟到一切诸法非有非无，所以他不会落在断常两边，也没有所谓的法、还是非法，是众生、还是非众生，这些都是不可得的，自然就会有这样的体悟。既然一切法都不可得，当然就没有什么好攀缘的；因为心没有攀缘，那一切颠倒妄想就止息了；妄想息灭，就得到了寂然安乐。

这时候的心就会跟慈定相应，因为无缘大慈，也是没有怨亲中庸的差别，都是以平等心来观察一切众生，一切众生也都是得到安乐。所以在这个慈心定当中，也是没有嗔恨、怨恼等等情绪，只有慈心遍满整个十方法界，广大无边，这就是无缘慈善根发的现象。或者发了无缘悲定、无缘喜定、无缘舍定，情形都是一样的，慈、悲、喜、舍，四无量。

► 第四种、因缘观门

第一、三世十二因缘善根发相。

大部分都是所谓的三世十二因缘，《广论》介绍的也是三世十二因缘，就是十二因缘通过去、现在、未来三世。过去有经常思惟修习三世十二因缘这个观法的话，你现在在未到地定或欲界定当中，忽然觉悟的心就生起，然后你就会推寻过去、现在、未来这三世，从过去世最初的无明缘行，一直到未来世，三世因缘这样推寻一遍，你看不到我、人，只是无明缘行、行



缘识……，一环接着一环，但没有我或者众生，人、我、众生都没有。这时候就不会落在断常两边，就够能破除当时印度外道的六十二种邪见。在这个静定当中，当然也是安稳、寂然的，然后观慧分明，就是观察的智慧非常明利，观什么都通达无碍，就是说那个智慧被开发了，这就是三世十二因缘观慧的善根发相。

第二、果报十二因缘善根发相。

如果过去修的是果报十二因缘的话，这一世你在静定当中，就突然会去寻找最初结胎时的状态。因为讲果报，你这一世的果报身是怎么来的？就是父精、母血，加上你第八阿赖耶识的神识，三缘和合而成胎，所以你在定中会忽然觉察到、了悟到：我最初生的时候，只是把父亲的精子、母亲的卵子，所结合成的这个受精卵当作是我自己。可是这个是我吗？这个时期它只是一片无明而已，然后无明缘行、行缘识，这样一直到老死，这就叫十二因缘。

当我们观察当初父精、母血、还有神识，三缘和合而成胎的那一刹那，那个是我吗？找不到我，只是无明缘行、行缘识，这样而已。我们讲过十二因缘就知道，无明缘行、行缘识，那个“识”是因位识而已，果位识就是投胎了。因位识就是种子识，你过去世带着第八识，含藏过去无量劫以来的种子，然后入胎。所以它只是因缘和合，不是真实有一个“我”出生了。它只是三缘和合，所以也没有所谓的我、人、还是众生，这些都不是



PDF 學 器 文 庫



真实有的。

整个十二因缘，就是无明缘行、行缘识……，我们不能说它是真实有，为什么？因缘所生的，自性都是空的，所以不能说它真实有。也不能说它毕竟无，不然我们每个人在这边，难道就是空无一片吗？不是啊！所以因缘和合的时候，还是有的，只是它是如幻假有；你不能说毕竟无，毕竟无就是连因缘所生的那个现象都没有了，彻底推翻了，那才叫毕竟无。

所以也不可以说它真实有，也不能说它毕竟无，如此就能体悟到因缘所生，它是不可得的；虽然不可得，又不能说它是毕竟无。这样思惟的时候，就能破有无二见，不会落在空有两边，就能破除执有或者执无这两种错误的见解。这时候就能得正定，然后由定再开发智慧。有了这个正知见、真正的智慧，当然就可以破除一切邪知邪见，这就是果报十二因缘的善根发相。

第三、一念十二因缘善根发相。

过去如果修的是一念十二因缘的话，你现在在静定当中，就会突然觉悟到这一念的刹那心，就是每个刹那的当下这一念，是不可以看到我、人、众生的。因为它一念生起就消失、一念生起就消失，那我在哪里？如果这一念是我，而这一念又没有了，消失了，我也消失了？因此观察每一个刹那当下这一念，你会发觉找不到我，没有我，当然就没有人，也没有众生了。所以这一念的生起必须借助因缘，这就是所谓的一念十二因缘。一



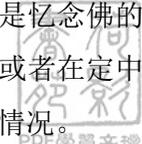
念无明缘行，一念行缘识，一直到最后的老死，它都是一念缘一念。因缘无自性，只要是因缘所生，都是空无自性的，所以这一念就不是真实有的。因为这一念生起必须借助因缘，可是因缘又不是真实有，那这一念当然就不是真实有。这样就能破除执一切世间为实有的执著或邪见。所以这时候就跟正定相应，也能够开发智慧，远离一切邪知邪见。这就是所谓的一念十二因缘善根发的现象。

► 第五种、念佛观门

第一、念应身佛善根发相。

在静定心中，我们会突然忆念佛的功德，心中会这样忆念：如来祂在过去无量阿僧祇劫当中，为了一切众生修行六波罗蜜，还有一切功德智慧；因为这个缘故，所以祂身有无量的相好光明，心有智慧圆照，还能降伏一切魔怨，不但自己觉悟，还能帮助众生觉悟。祂觉悟之后转正法轮，说法普度一切众生，甚至入了涅槃之后，还留下舍利、经教，广大地利益众生。

你就会突然忆念佛种种的功德，这些功德是无量无边的。这样忆念了之后，自然会对佛生起崇高的景仰、敬爱的心。这时候三昧开发，就能进入到禅定当中而得到安乐；或者我们在定中见到佛的身相，于是善心被开发；或者听闻佛说法，信心清净，解悟开发。所以不一定是什麼境界，只要是忆念佛的功德，或者见到佛的相好光明，或者在定中见佛，或者在定中闻佛说法，这一类的，都属于念应身佛善根发相的情况。



第二、念报身佛善根发相。

也是在静定当中，我们心里会忽然忆念十方诸佛真实圆满的果报之身。这个报身佛，祂不但色心都是清净的，而且微妙寂灭，功德智慧充满整个法界。其实报身佛是不生不灭的，祂本身只是随顺因缘，是没有造作的。所以，你说释迦牟尼佛，当时是真正有一个印度，然后真的有印度王宫诞生的那一尊佛吗？祂是真实的吗？或者祂最后是在两棵树中间涅槃的，是真实灭度了吗？以报身佛来讲，其实并没有所谓的从印度王宫出生，最后在两棵树中间涅槃，祂只是为了度化众生，而在十方佛土里面示现有种种生灭，这样而已。

因为众生有感，佛就有应，实际上没有生灭。所以报身佛的功德是无量无边、不可思议的。我们在定中这样忆念的时候，就定心安稳，三昧开发，慧解分明。从此之后，我们就能很清楚地用智慧来了解佛法；或者我们在定中见到不可思议的佛法境界，因此生出无量的愿行。本来不会发愿的，这个善根发以后就很会发愿，或者你在定中就直接发愿了，所以会生出无量的愿行，还有无量的功德，以及无量的智慧，种种三昧法门，这些都被开发出来。这就是念报身佛的善根发相。

第三、念法身佛善根发相。

我们知道法身是没有形相的，祂当然也没有生灭。法身就



是我们的自性，我们的自性好像虚空法界一样。所以，所谓的心、佛、众生三无差别，就是在说法身实际上是没有差别的，因为法身没有生灭，祂没有任何形相。用这个名称，只是在说明我们自性的状态，我们的自性本来没有生灭，心、佛、众生都是一样的，我们的自性跟佛的自性没有差别。所以才会说，众生和诸佛是共同一法身。

“共同一法身”的意思就是说，实际上是一个。所谓入不二法门，就是说实际上是一个，没有二、也没有三，讲的就是这个法身佛的境界，是众生本自具足的。只是因为无明的遮障，所以才说破一品无明，见一分法身，等无明全都破尽，整个法身就显现，我们本自具足的自性就现前了，这跟佛没有任何差别，在圣不增，在凡不减。所以我们这样忆念的时候，三昧就现前，真实的智慧就开发了，立刻能够通达无量的法门，在这个寂然不动的禅定之中，一切不可思议的境界都会在定中显现。这就是念法身佛善根发的现象。

以上就是因为修三种止，而发的十五门禅的相貌。五种禅门，每一种又有三种，所以一共是十五种。它都是在什么时候发呢？就是欲界定跟未到地定，入初禅的时候发，大部分是这时候所显现的，之后就证初禅、得禅定，然后由禅定开发智慧。

为什么会有这些现象产生呢？我们也知道，因为过去世到这一世所修习的法门不同，所以它发出各种禅门的内善根发相也不同，最主要是这样。除了这五门禅以外，还有很多的善根



PDF 學 器 文 禪



发，你过去世或这一世有修这五种禅门的话，其实还会发其他的，它是相通的。所以一切禅门，其实都包含在这五种禅门里面。

制心止

接着练习三种止的第二种——制心止。前面讲系缘止，就是把我们的心念系在头顶、发际、鼻端、肚脐、或者脚底这五个地方。这是为了要破除缘外境的散乱心，因为我们的的心很散乱，老是往外攀缘，现在把它收摄回来，所以把我们的心系在这五个所缘境上而得止，叫做系缘止。

有人可能会问：心念不是色法，我们怎么可以说把它放在哪里就放在哪里呢？比方说杯子可以放在桌上，花可以插在花盆里，因为它是色法，也看得到，你要怎么放就怎么放。可是心念又抓不到，要怎么把它系在什么地方，放在头顶、鼻端、肚脐呢？因为安立这个系缘止，是为了破除缘外境的散乱心。可是心念又不属于色法，怎么可以把它系在什么地方呢？我们原来的目的，只是要把心静下来，既然要把心念静下来，就应该停止一切的攀缘；但我们现在系缘，还在攀缘啊！我们只是要止息妄念，就把我们的心攀缘在这五个地方，这样真的能得止吗？是可以的，因为它比较粗显。

所以，为什么要立制心止呢？因为它比较深细，立制心止是为了破系缘止的。系缘止是你心念妄念纷飞，好像野马抓都抓不回来，很难驯服的时候，我们就用系缘止，因为它比较粗显，



先把心收摄回来，然后把心念放在这五个地方的任何一个，就很容易得止。可是当我们的心的比较宁静下来之后，就不应该再去攀缘了。既然最初是为了处理妄念的问题，那我们就直接从妄念下手，去对付妄念就好了；所以只要妄念一起来，就制止它，不让它继续流动，制止心念不再继续攀缘而得止，叫做制心止。

既然是要让我们的心念停止下来，就不应该让它继续攀缘，就直接去对付那个妄念。怎么对付呢？就是提高警觉，因为你有高度的警觉，当心念一生起，你就看到了，制止它，它就不会继续一念攀缘一念。所以制心止的修法很简单，你只要很轻松地坐在那里看念头就好了，念头一起来，赶快制止它。因为本来就不要继续让妄念一直生起，所以只要直接对付那个妄念就好了。我们只要看着它一生起，其实你看它的当下，它就消失了，因为它本来就留不住的。

所以你只要很轻松地坐在那里提高警觉就好了，因为你有警觉心，所以念头一起来你就看到了，就不会继续攀缘。因为你没有警觉心的话，就会坐在那边想五分钟、十分钟，一念攀缘一念。由于我们现在有警觉心了，所以念头一起来，我们能够发现，它就不会再继续了，这就是所谓的制心止，它其实是来破系缘止的。

我们现在开始练习……

这个方法很简单，只要看着念头就可以了。没有念头的时候，我们的心就安住，有念头就发现它，然后它就消失了。慢



慢地这个心安住的时间会愈来愈长，然后妄念会愈来愈少，一直到你的身体很自然地就能打直，这就是欲界定；坐到身心世界都消失，这个就是入未到地定。它可以非常快的次第发五轮禅，只是它的大前提必须是你的心念比较微细的时候。

如果是妄念很多，妄念纷飞的时候，这时想要看着它，其实是很困难的，变成既要很紧张地看着它，可是你的妄念又不断。在这种情况下，就回到系缘止，当妄念多的时候，把你的心念往下沉，把心念系在肚脐或者脚底；如果是昏沉的时候，就把你的心念往上提，放在头顶、发际也可以，一般比较多的放在鼻端，因为它不在最上面，所以比较容易。如果心念要往下的话，就放在肚脐的情况比较多，因为脚底比较远。所以最上面、最下面的地方我们一般比较少用，都是放在鼻端和肚脐这两个地方比较多。把心念先放在那边一段时间，等妄念慢慢变少，心也比较宁静的时候，这时再看着念头，这样会比较快。要不然坐在那边，心念也是一直停不下来，那是因为我们的身心状况可能太疲累，也可能是有心事，因此心比较躁动，那个时候用制心止的效果就不好。

虽然制心止是用来破系缘止的，但不是任何情况下都合适，还要看当时身心的状况，适合用这三种止的哪一种。其实它可以互相破，也可以互相立。所以修制心止时，如果你的心念是比较少的时候，要发五轮禅其实就很快。只是刚开始修的时候，你的身心状况是不是适合用制心止，这样的差别而已。实际上，这三种止，我们可以随着每天不同的身心状况，选择一个来修。



三、检验禅定虚实

接下来我们介绍怎么检验禅定的虚实，就是说在定中所发的善根，都是真的善根吗？还是天魔所作的呢？所以在善根发相的时候，我们必须检验它的真假，才不至于把魔定当作善根发，而因此得病或者发狂；同时也不会把真的善根发当作是魔定，不会因为疑心而舍离这个善的境界，如果是这样的话，就退失了善根发的利益；因为他会恐惧害怕，不晓得那是不是魔来扰乱，因此他就不再修了，这是非常可惜的。不要把正的当成邪的，邪的当成正的，所以什么是邪，什么是正，我们一定要把它弄清楚。

那要用什么方法来检验呢？有两种方法：一个是用境界来检验；另外一个是用法门来检验。

（一）用境界检验禅定虚实

怎么用境界来检验呢？就看境界是正或邪，就能检验它的真假。什么境界是邪呢？

■ 二十种邪法

以初禅所发的八触当中的动触为例，如果有触体增减、定乱、空有、明暗、忧喜、苦乐、善恶、愚智、缚脱、心强软，这二十种情况发生的话，过与不及都是邪境界，我们称为二十种邪法。每一种里面有两个，所以一共是二十个。



PDF 學 器 文 禪



第一、触体增减。动触发的时候，你身体的感觉有增相、还有减相。

比方说在动触发的时候，如果觉得自己的身体手脚都在动，你坐在那边觉得手在动、脚在动，可是别人看你没有动，你是好端端的坐在那里，看起来还蛮宁静安详的，可是你自己觉得在动；或者有些人坐在那边，就开始打手印，或在那边动，甚至跳起来，一副好像邪魔附身的样子；或者静坐的时候，有种种奇异的景象、奇奇怪怪的境界出现，这些都属于增相。因为真正的禅发相是寂静安详的，可是你现在居然身体动，或者手动，或者见到种种奇异的境界，本来没有的，你现在有了，就是增加了。比原来的增加，叫做增相，这是邪伪相，是不正确的。如果有这些情况发生的话，我们就要小心对治。

那什么是减相呢？就是如果动触刚发的时候，它会往上或者往下，就是在坐中，突然好像一股气，或者感觉，它不断往上推，或者往下推，不管是往上还是往下，一般是慢慢地可以遍及全身。可是如果这样推推推，不管是往上还是往下，推一段时间就不动了，好像没有力，接着什么境界也没有，坐的时候也会觉得索然无味，就觉得很寂寥，也没办法持身，也没办法摄心，这就是所谓的减相。

因为一般是八触发生之后，接下来就要入初禅。可是，如果没有要发初禅的那十种德相、应该有的十种善法都没有，它只是动一动就没有了，什么境界都没有；比方欲界定的时候，



应该是有法持身，他也没有，要摄心也没办法，就表示这是错的。因为正确的动触发了之后，应该初禅的十种功德就会一个一个的生起，然后就可以很顺利地入初禅。但现在不是，应该有的没有了，我们叫做减相。初禅应该有的那些善法没有生起，而且你还越坐越觉得索然无味，所以这个也是错的。

第二、定乱——就是定相跟乱相。

定相就是动触发的时候，你的身心好像被定束缚住不得自在。因为不得自在，所以这时候就入了邪定当中。什么叫邪定呢？比方他可以一口气连坐七天不下座，旁边的人还误以为他的功夫一定很了得，不晓得他入的是邪定。为什么可以入定这么久呢？因为他的身心不得自在。真正禅定的功夫是能够出入定自在，那才是正确的。不会说一入定，反而没办法出定，自己没办法做主，那一定有其他的众生在做主。所以这个定相是错的，不管你这一座坐了多久，十天、半个月、一个月，都不是真正的禅定，不是真正的禅发相；真正的禅发相是能出入定自在。一般我们开始有禅定功夫的时候，其实是可以告诉自己这一座要坐多久，到时候自然就出定了，可以自在做主，这个才是正确的。

那什么是乱相呢？就是动触发的时候，心意撩乱，一直不停地攀缘，妄念纷飞，想个不停，这个也是错的。因为动触发的时候，就直接入初禅才对；可是现在居然没办法安定下来，所以我们知道这个乱相是邪伪相。因为真正的禅发相是心很安



PDF 學 醫 文 庫



定，不会纷扰不安，因此这就不是真正的禅发相。

第三、空有一——空相跟有相。

什么是空相呢？就是指触发的时候，看不见自己的身体而自以为证了空定，因此起了邪见。我们说入未到地定身心世界就消失了，可是那只是未到地定，还没有入初禅，所以根本就不可能证到那个空，也不可能见空性，都没有。可是他不知道，以为自己证了空，还自以为了不起。真正见空性的人会自以为了不起吗？不会的！见了空性就明白无我的道理，从此断了我执跟法执，对我、法不再起任何执著，那是真正见了空性的人才没有任何执著，没有我相、人相、众生相、寿者相。如果四见四相还在的话，就没有真正的见空性。所以他证的也不是真正的空定，只是在打坐的时候，刹那之间身心好像消失了，只是一种感受，不是真正证到那个空无相定，不是的。所以他入的就是邪定、邪空，不是真正的空。

至于有相，就是指触发的时候，觉得自己的身体好像石头或者木头一样坚硬，这也是错的。因为入初禅应该是身心柔软，身体柔软得好像婴儿一样，就是说你身体的骨节变得好像酥酥麻麻的，最早是这样；然后慢慢的，你全身的筋骨变得非常柔软；像你做一个瑜伽动作，之前腰弯不下去的、手碰不到脚的，现在都可以了，而且它愈来愈柔软。还有就是，在没有受惊吓的情况下，他如果是真的入定，在禅定中，你拉他的一只手，可以一直拉，拉得很长很长，这只是形容说他的身



体是非常柔软的，这个才对。可是现在居然像石头、木头一样坚硬，这个我们就知道是邪定，不是真正的禅发相。真正的禅发相，身体柔软得好像婴儿一样。

第四、明暗——明相跟暗相。

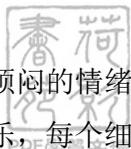
明相，就是触发的时候，你会见到外面的种种光，甚至看到太阳、月亮、星星，或者看到黄色、青色、白色、红色，种种的光明；这都不是真正的禅发相，而是定心过明的现象，不是真正禅定的光明。真正禅定的光明，不是见到种种的光色，所以我们就知道它不是正确的。

暗相，就是指触发的时候，身心很昏暗，当下身心就好像进入一个很黑很黑的房间一样。入定之后一定是一片光明才对，所以我们就知道这也是错的，这是定心过暗的一种现象。因为初禅的十种功德里面就有清静、光明、喜乐……，这才是正确的，所以绝对不会在入定之后一片黑暗。

第五、忧喜——忧相和喜相。

忧相，就是指触发的时候，内心觉得很烦恼、烦闷不悦，这个是忧相。喜相，就是指触发的时候，心中觉得非常非常欢庆、愉悦；由于兴奋过度，所以心就涌动，没办法安定下来，这也是错的，这是过度亢奋。

因为真正的禅发相是喜悦，因此如果有忧愁、烦闷的情绪，我们就知道他没有证初禅。证初禅的人就是轻安喜乐，每个细



胞都在微笑，你随时看他都是很愉快的，从来没有那个好像罗刹的脸、或者阿修罗的脸、苦瓜脸。你随时看他，不管有没有笑，看上去就是很喜悦的感觉，为什么呢？因为他的心是喜悦的，所以他显现出来的面貌或者身相就充满了喜乐。如果你跟他在一起，本来心情不好的，可是跟他在一起一段时间，谈谈话，相处一会儿，你的心情好像也变得愉快、轻松起来，这才是真正的禅发相。而这种喜悦不是过度亢奋。过度亢奋就是说自己没办法控制，精神很亢奋的那种。所谓初禅的喜不是这样的，它是从内发出来的一种喜悦，所以我们知道神经过度亢奋这种情况也是错误的禅发相。

第六、苦乐——苦相和乐相。

苦相，就是指触发的时候，身体到处都痛，因为身体痛，所以他的心也跟着热恼起来，这就是所谓的苦相。要不然就是反过来，所谓的乐相，就是触发的时候，他得到很大的乐受，因此贪著缠绵在这个乐受当中。所以不管是苦相或乐相，都不是真正初禅的快乐。

第七、善恶——善相和恶相。

善相，就是指触发的时候，心里念著外面的一些善法。因为心里面念著这些善，就破坏了三昧的获得，因此没办法得定，这就是所谓的善相。恶相，是指在动触发的时候，心里生出无惭、无愧、怀疑、不信等等恶念，就是恶念不断地冒出来，这就是所谓的恶相。



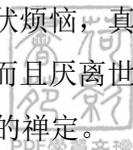
这两种都是错的，因为真正的禅发相是善心开发，我们之前讲过，你善心不断地被开发出来，因为善心被开发，你更容易入三昧，这样才对；而不是一直执著一些外相上的善，然后障碍我们不能得定，这样就错了。应该是善心开发之后，更容易摄心，更容易得定，这才是正确的善。

第八、愚智——愚相和智相。

愚相，就是指触发的时候，心识变得愚痴、迷惑、昏沉、颠倒。那智相呢，它是在触发的时候，内心产生我见等等的邪知见，因为这个邪知见，反而破坏了三昧的证得，所以这不是真正的智慧相。真正的禅发相是智慧明了，因为由定而开发慧，所以你这时候是念念分明的，你的意识都是在清明的状态，是真正的智慧现前，不会产生种种邪知邪见。

第九、缚脱——缚相和脱相。

缚相，就是指在触发的时候，心识被五盖、还有种种烦恼所覆盖遮蔽，这个叫缚相。脱相，就是自以为证到空无相定，自以为得道，自以为证果，自以为断烦恼、得解脱，因此产生了增上慢，所以这不是真正的解脱。真正的解脱是见到了空性，无我的智慧现起，因此他不会起增上慢。起增上慢就是觉得“我”很了不起，还有一个“我”，我们就知道他不是真正的解脱。真正得定是可以调伏烦恼的，我们说定可以伏烦恼，真正的定，应该可以调伏我慢，而不是生起增上慢，而且厌离世间才是真正的解脱相；所以我们就知道这不是真正的禅定。



第十、心强软——强相和软相。

强相，就是指触发的时候，除了入定不得自在之外，心还变得很刚强，好像瓦片、石头一样顽固，不能回转改变，因此不能顺从善道。那我们就知道，他不是真正的得禅定。因为证得初禅就是身心柔软，刚才是讲身柔软，现在是讲心柔软，心是柔软的，心柔软才能顺从善法。

软相，则是反过来（一个像石头一样硬，现在反过来），心志变得很软弱，很容易败坏，就好像软泥巴一样不堪为器。因为泥巴太软，没办法捏造成任何器具，你要做陶罐还是花瓶都没办法。我们就用这个来形容，他当下的心志非常软弱，意志薄弱，不够坚强。

所以心强软的意思就是说不太刚强、太软弱，都不是真正的禅发相。

以上这二十种邪法会扰乱修行人坐禅的心，破坏禅定的功夫，使修禅的人心生邪见，所以属于邪定发的现象。有这些现象都不是正定，都是邪定。

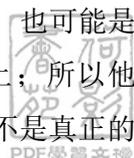
这二十种邪法发生的时候，如果我们不去分别其中的真假，反而心生贪爱执著的话，就会因此发疯、发狂，就是所谓的失心狂乱。或者，你看他有时候唱歌唱得很大声，好像旁若无人，高兴怎么唱就怎么唱；有时候又哭泣，无缘无故在那边哭得很伤心，问他为什么，他也说不出来，没有理由、无厘头的；



有时候就看他在那边傻笑，也不知道在笑什么，你问他高兴什么，他也说不出所以然；有时候大吼大叫的；有时候又看起来好像很惊慌、没有目的地到处漫游；或者有时候会得病，严重一点甚至会丧命；有时候他又心血来潮，跑到山顶说要从上面跳下来；看到火又很想跳到火里面去；有时候想不开，就想自己把自己了断，或者残害自己、绞杀自己。这种种现象都是因为邪禅发的障碍和烦恼。除了这边举的例子，其他还有很多，因为各人过去的业力、还有所种的种子不一样，所以发出来的现象千奇百怪，什么都有。

这二十种邪法当中，只要发生任何一项，就和印度九十六种外道鬼神法的其中一种相应。如果自己不察觉、不认识，还继续修下去的话，这个鬼神就会随着你的心念进入你心中，因此你就证了鬼神法门。如果你自己不自觉的话，就很危险；这时候鬼神会更增加你的威势、还有力量，使你能够发种种深的邪定，或者发邪智慧、邪的辩才，使你能够知道世间的吉凶祸福，又能显现神通，各种奇异的能力，现出种种稀有的事情来感动众生。于是你就开始到处传播邪思想，或者做很多邪恶的事去破坏众生的善根。

所以，被邪鬼附身的修行人，虽然有时候表面上看起来好像在做善事，他也说他在行善、在帮助众生，但差别是他的心不清净，为什么？因为跟鬼神法相应，跟烦恼相应，也可能是业力的显现，也可能是鬼神施加一些力量在他身上；所以他所做的善事总是掺杂着一些杂染、虚伪在里面，而不是真正的



PDF 學藝文



清净心、慈悲心、平等心来行善。

可是世间人因为没有智慧，没办法分辨，所以只看到这个人有很多神通，或者你问他什么都很灵验，你求他什么，也都能如愿；然后有什么病去求他，他也可以帮你开药方什么的，那个叫灵籤（qiān），因为他有灵通、或者鬼通。所以一般人会觉得这个人很有能力，就把他当作圣贤，对他深深地相信、服从。而实际上这个人，他自己内心颠倒，专门在行鬼法，也常常以鬼法来教人，他自己很灵验的那一套还可以传给他的徒子徒孙。相信他而照着做的人，就成了破坏正戒、破坏正见、破坏威仪、破坏净命的人。

像印度很多外道就是，有吃大便的；或者裸形外道，就是没有穿衣服，他也不觉得有什么羞耻，有各式各样的外道。有的人不恭敬三宝、不尊重父母师长，或者毁坏经书、佛像、塔寺，做种种忤逆的罪恶，断灭众生的善根，专门做这些事情。

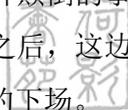
可是他们有时候也会现出平等相，说我对一切法、对任何宗教、对善恶都没有执著，什么意思？就是没有什么事情不能做的，都可以做，为什么？因为我的心平等，善恶心平等，邪正心平等，所以什么邪法都可以做。他甚至还说他没有执著，所以没有不能做的事，你看多么的自在！他会称赞自己所做的都是平等法，对一切非正道的事情，做起来都没有丝毫障碍。所以，他会毁灭他人修善法，说这个不是正道，或者说一些邪因邪果的道理，或者说一些无因无果的道理。总之，他们就会



说各式各样的邪法来破坏、扰乱正法。如果听信、接受这些邪法，就会被邪法染污自己的心，因为全部听进去，邪知邪见的种子就种到第八阿赖耶识，因为种子生现行，生生世世都会跟这个邪法打交道，不是影响这一世而已。

这样努力修行邪法的结果，除了内心可以证得邪禅三昧、邪智慧、邪功德种种的法门之外，他能证邪定、邪智、邪功德都不是正的，他内心是这样；外在所现的，是他也可以辩才无碍，所以他是邪辩才，讲得头头是道，听起来很有道理，很能蛊惑人心。一般人没办法分辨邪正的话，就全部听进去了。因为他能言善道，很有威风，所以他很威风地度化众生，因此也获得名闻，还有广大的眷属，就是信徒很多。因为他很灵验，所以信徒就很多，也获得种种的供养、礼敬、称扬、赞叹，这些利益他都能获得。

所以在《九十六种道经》里面说：这些邪行者为人说法的时候，鬼神就加力给他，使一切听闻的人都相信他、接受他，使一切见到他的人都对他产生爱敬的心。为什么有这么大的力量？因为鬼神的加持，让他在说法的时候特别有摄受力，使听的人很容易就接受，也使令邪行者深深地执著在这个邪法当中，到了不可回头的地步。因为他获得名闻利养，又有这么多徒众跟随他、相信他、膜拜他、信仰他，要他回头就很难。所以一旦走到这个地步，都是很难回头的，因此不断地行种种颠倒的事。但是我们要知道，这种人他已经远离了圣法，命终之后，这边断气，就直接堕三恶道去了，行邪法的人就是这样的下场。



PDF 學 醫 文 庫



而那些以虚伪心行善的人，他不是真正的清静、平等、慈悲心来行善，他有夹杂着各种名闻利养，或者烦恼执著来行善。但行善还是有行善的功德没有错，虽然有执著、有我执地来行十善法，也有人天果报。像其他宗教在劝人为善，他也可以死后生天、或者再来当人。所以行善还是有人天果报，只是说他的动机发心不纯正，还有我执、法执；但是他毕竟行的是善法。像这样的人，他虽然不至于堕到恶趣当中，但因为邪知邪见的缘故，将来生生世世都会障碍发三乘的无漏法。因为这个邪知邪见种到他八识田里面，生生世世都会受到影响，因为种子就是这样种的，所以他想的都是邪知邪见，因此很难亲近真正的三乘圣道，很难证得无漏，很难证得圣果。那命终之后到哪里去呢？会随着他所相应的鬼神法，生到那一类鬼神当中，成为那一类鬼神的眷属。因为你活着的时候就相信他，活着的时候是他的眷属，死了之后还是他的眷属，就堕到那个鬼神道当中，有一部分是这样。要不然就是生到人道或者天道当中，因为修善的缘故，还是能生在人天当中。

所以有些教派，虽然也都劝人为善，他自己的身口也在行善，但是知见错误，内心理解错误，当然就不可能开悟证果，生生世世都被耽误了，不可能成就圣道。他虽然生到天道或人道当中，但冥冥之中，还是和邪魔外道同属一类。因为种的都是邪知邪见的种子，所以他们喜欢亲近邪师，乐于听闻邪法，好乐修行邪道，亲近、供养、称扬、赞叹的都是修邪行的人。

所以很多佛教徒，他一旦学佛修行，觉得佛法很好，然后



看其他那些拼命往外道跑的，就很有想去度他们、帮助他们，好说歹说、死劝活劝的，他就是不回头，为什么？我们现在知道原因了，真的很难劝。因为过去就已经结缘结得很深，你现在怎么拉都拉不出来，所以他会生生世世都很好乐邪法，而且亲近的都是邪师，继续串习，就愈来愈难度，很难把他引到正法上面来。

所以我们要特别小心谨慎，每一个种子都要种得很正确，都要是正法的种子，千万不要种邪法的种子，因为它影响的不是这辈子而已，生生世世，一直到你的果报受得差不多，哪一天善根发了，才有亲近三宝的机会，而且你还要善根发，就是那个信的善根（十一种善法的第一个就是信），要相信三宝，愿意改变，那个时候才能回头，可是不知道那是多久以后了。

像这些喜欢修邪行的人，他见到学习正法三乘的人，他也不乐于亲近，甚至还会去恼乱修习正法的人，所以会难上加难。这些人虽然生到天上、人间，还是属于魔的眷属，经常造作魔事。甚至已经出家了，都还是造作魔业。因为《涅槃经》上有说：佛陀去世五百年以后，魔道渐渐兴起，这些魔眷属都会出家做比丘，来破坏扰乱佛法。所以现在末法时代，是魔道愈来愈强，佛法愈来愈弱，一定是这样的趋势；而且出家众特别多行魔法的人，因为他们当初就是发愿要到佛教里面出家，来破坏佛法的，所以魔道的力量会愈来愈强。在《大集经》当中也说了很多魔造业的情形，有兴趣的可以参考《大集经》。



PDF 學 醫 文 庫



这就是二十种邪法。那这二十种是全部发呢？还是不一定？有全部都发的，那就是很严重了；也有发一个两个的，不一定，看个人。可是这二十种邪法，只要有任何一种发生的话，就会堕在邪定当中，一种就会，何况是二十种都全发，那一定是影响很大。就好像说我们二十个人一起出门上路，其中只要一个人是贼，其他十九个人的生命都很危险，因为他可能谋财害命；就用这个来比喻，禅法也是一样，只要有一个恶法产生，就会破坏其他善法，这样就不能叫正定了，何况有很多恶法产生，那当然非常危险。

这是以动触发生的邪相来作说明。我们说一共有八触，其他七触邪相发生的情况，也是相同的，可以比照来看。

还有，如果是修其他禅门，入定时的邪法，我们应该也要知道怎么辨识。譬如说：修不净观禅入定的时候，也会有这二十种邪法产生，我们前面介绍的其他十四门禅也都一样，我们都要懂得怎么去分辨。

修行人如果证得禅法，只要善知邪法，就是刚才讲的二十种邪伪相，我们一定要弄清楚，这二十种是错的，然后用智慧去观照、去分辨，就会明了，而不迷著在这个邪定的境界当中，这样的话，这个邪法自然就会消灭。所以，我们一个一个用智慧来观照、来检验，看是不是这二十个邪法，是的话，赶快把它对治。这是二十种邪法。



■真正的禅发相

什么才是真正的禅发相呢？就是没有上面所说的二十种恶法，而是具足十种善法，这就是真正的禅发相。就是刚才讲的，后面加个“如法”，触相如法、定相如法、空相如法、明相如法、喜相如法、乐相如法、善相如法、智相如法、解脱相如法、心调相如法，这十个就是真正的禅发相。刚才一共有二十个，有十个是对的，但要如法，太过或者不及都不对，要真正的如法。什么是如法？相对这十个来讲，就是你的定心要安稳、自在、空灵、光明、喜悦、快乐、善心开发、智慧明了、厌离世间、身心柔软——这十个善法就是真正的禅发相。这样来辨别，应该很清楚了。这是第一个方法，用境界来检验真假。

(二)用法门检验禅定虚实

第二个方法，是用法门来检验。由于邪禅的境界非常微细，有时候很难分辨，因为它跟真正的禅发相很相似，刚刚都是加了“如法”两个字。可是如不如法，有时候很细微、很难去分辨，这时候就要用第二个方法来检验了。如果用境界很难检验邪正的话，就可以用法门来检验，因为它有时候很难分辨。

那应该用什么法门来检验禅发的邪或正呢？就用以下三种法门来验知：第一，用禅定来研磨；第二，用本法来修治；第三，用智慧来破析。我们一个一个说明。

第一、用禅定来研磨。



PDF學醫文禪



怎样用禅定来研磨呢？研磨，就是研究揣摩。当动触一发，如果你不知道是正是邪的话，就应该继续入更深的定，看一看会发生什么事。对于所发的境界，我们不取也不舍，不要很高兴说我可能得了神通，还是我有什么能力，这个是取。舍的话，就是也没有弄清楚它是邪还是正，就赶快把它舍弃，也不对，因为你没有分别，说不定它是真正的禅发相，可是你把它舍弃了，那也很可惜！

所以这时候，我们只要用平等心安住，如果是善根愈发，定力就愈深，这个就是正法。不是再继续入更深的定吗？如果这时候善根继续发出来，而且定力愈来愈深，这个就对了！如果是境界很快就消失了，这个就知道是魔来捣乱。你再入定，也没办法继续入深定，然后之前那个好像是善根发的境界也很快消失了，我们就知道这个不是真正的禅发相。这是第一个，用定心好好地来研究揣摩是正还是邪？就是继续入深定，看善根是不是能继续开发，定是不是愈入愈深，是的话就对了；如果那个境界很快消失，就是错的，这样很容易辨别。

第二、用本法来修治。

本法，就是看你原来修什么法，你就继续修。譬如说如果你发的是不净观的禅，你就还是修不净观，如果境界随着所修的不净观愈来愈清楚的话，这就是正法、就对了。如果你继续修不净观，但这个境界渐渐就坏灭，很快就没有了，就知道这是邪发相。就是说你本来修什么法门，继续修，如果境界很快



消失，就知道这不是真正的禅发相。

第三、用智慧来破析。

就是用智慧去观察所发的境界是从哪里生起的，找来找去，也找不到它是从哪里生起的，找不到境界的生处，就知道一切法本来空寂；一切法本来空寂，你心就不会住著，邪相自己就会消失，正相自然就会显现。这就好比是真的金子，你用火愈烧，它愈来愈亮；如果是假的金子，用火一烧，它就愈来愈黑，甚至会坏掉、散掉，那就不是真正的金子。所以这个方法就是用智慧去破析，破析到最后，你发觉一切境界相不可得，邪的境界自然就消失了。

只要用这三种方法来检验，邪正自然就会分晓。其他的禅定也可以用这三种方法来检验它的邪正。

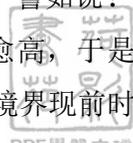
拣别魔、非魔

（一）境界是魔所作

一般来说，魔所作的境界有两种情况：

第一种情况、魔入定中。

那个境界不是魔所作的，而是魔进入禅定当中。譬如说：这位修行人心中发了禅定，魔恐怕他的道行愈来愈高，于是就扰乱这位修行人，进入他的禅定当中。如果种种境界现前时，



PDF 學 醫 文 禪



他心生贪著，或者心生忧惧，这时魔就有机可乘。所以这个魔是进入他的禅定当中，因为当种种境界产生时，如果修行人没有智慧的话，他就会贪著在这个境界相上面，就被魔有机可乘。所以任何境界产生的时候，即便是刚才讲的，有初禅的十种功德，也不能执著，因为它只是一个过程，如果你著在那个禅定相上面的话，也一样会着魔。反正心生贪染或执著的话，都容易着魔。

如果有这种情况发生，我们就用上面所说的方法来退却。一般用上面所说的方法，魔的邪法就会消失。就好像云层很厚的时候，只要把云层去掉，太阳光自然就会显现，用这个来比喻，太阳一直都在，只是云层太厚。那我们现在也是用破魔的方法，把魔退却之后，禅定自然就能显现。这是第一种情况。

第二种情况、魔所幻化。

所得的禅定，根本就是魔所作的。魔幻化成种种境界，来欺骗迷惑这个修行人。所以如果这个修行人知道禅定的境界是假的，就用方法来对治。当魔退却了之后，行者他是一点禅法都没有，那就知道是魔所作的，因为他用方法对治了之后，他原来的那些境界全部消失了，就知道那不是他自己的境界，而是魔所幻化出来的禅定境界。目的是什么呢？要欺骗迷惑修行人，让他上当而已。

（二）境界非魔所作

不是魔所作的境界也有两种情况：



第一种、业障现前。

是修行人他自己的罪业障碍了禅定。就是说他自己有过去的罪业障碍了禅定，看起来好像是魔所作的境界，实际上不是魔所作。所以我们还是要详细地辨别，是魔所作？还是自己过去的罪业现在现前了？障碍禅定，你以为是魔来了，其实不是。我们就用前面所说的方法来退却，如果始终退却不了，就知道是自己的罪业，不是魔；因为你用了一些方法还是没有用，那就表示不是魔所作的，而是自己的罪业。这时候就要勤修忏悔，等到罪业消灭了，那些怪异的现象自然就会消失不见，禅定自然就能现前。这是第一种，不是魔所作的情况。

第二种、禅定理论不足。

修行人在入定的时候，因为他对禅定的理论，还有所有的内容、次第都不是很清楚，所以他有这种境界现前的时候，以为是魔所作的，其实不是，而是他自己的善巧方便不够，才使得境界不如法。当这种情况发生时，他只要善加调适，他所证的禅定就能继续现前，这时候就知道不是魔所作的，而是自己的方便善巧不够，智慧也不足，没有办法分辨。

以上所说的，就是如何来检验我们所证的禅定是真的还是假的、是正的还是邪的。只要能正确地判断，善巧对治，很快就能发真正的禅定，而没有任何的过失。



PDF 學 醫 文 禪



练习体真止

接下来练习第三种，体真止。体真止就更容易了，你只要明白一切法本来空寂，这样就好了。体真止，体悟一切法的真性本来空寂，自然就能得止，这就叫做体真止。

我们前面练习制心止，可是有人说：因为心念没有形相，你没办法形容心念是长的什么样子，长的、短的、方的、圆的，没办法说。你可以说出心念在什么地方吗？你从里面找到外面，上面找到下面，也找不到你的心念到底在什么地方；它生起就消失，生起就消失，它本来就不可得。因此有人会说：“心念没有形体、没有相貌、没有处所，自性也不可得，又怎么能制止得了呢？”所谓制心止，就是心念一生起，你就要制止它，不让它继续流动；可是它没有形体、没有相貌、没有处所，自性不可得，又怎么能制止得了呢？如果是有形体相貌的，当然很容易制止，像这个杯子，我可以不让它打开盖子，因为它有形体、相貌、又有处所，我很容易就制止它。可是心念不是，根本就很难捉摸的，你制止得了吗？

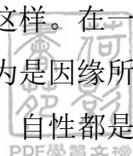
所以不要这么麻烦，你只要明白心不是真实有的，就可以不起妄念了，妄念本空啊，干嘛去空它？干嘛制止它？妄念它生起来，自己就消失了，不用去制止它，妄念的自性本来就是空的，你干嘛那么费劲，还要制止它呢？它生起，自己就消失，留都留不住，你留一个妄念给我看看？留不住啊！它自己就跑了，那你干嘛还制止它呢？你只要体悟妄念的自性本空就好了！本来就空的啊！



一切法也是本来空寂的，不管是五阴、十二入、十八界、自性都是空的。以五蕴来说，我们都把色蕴当作是我，这个色蕴是我，我种种的感受是我，要不然为什么每一个感受生起，都对我影响很大，是因为我们把受蕴当作是我。我们每个想法也很重要，所以你跟我唱反调的时候，我就受不了啊，因为我执著那个想蕴是我。

色、受、想、行、识，我们把五蕴当作是我。可是我这个色蕴是真实存在的吗？如果是真实存在的，那个婴儿一出生就是那个样子，就不会改变，他不会继续长大，也不会生老病死，因为是真实存在。不会改变的才叫真实存在，所以我一出生是什么样子，它应该永远都是那个样子，叫做不会改变；可是我居然会长大、会老，最后还会死，可见这个色蕴不是真实存在的。

所以你要见空性的话，从哪边见？把色蕴丢掉，我就能见空性吗？色蕴丢掉，你也见不到空性，空性要到哪边去找？色蕴的当下去找啊！你去分析，用智慧去观察，色蕴刹那生灭、生灭，就是无常、无常，就是无我、无我。因此色蕴的当下就是空的，离了空也没有色，离了色也找不到空，所以“色即是空，空即是色”，我们就明白了。因此空不是把这个五蕴丢掉，另外去找一个空，不是的！你在当下就能体悟五蕴本空，“色受想行识亦复如是”，《心经》大家都会背，就是这样。在一切法的当下，体悟到它本来是空寂的，为什么？因为是因缘所生，只要是因缘所生的，都是生灭、无常、无我的，自性都是



不可得的，所以一切法本自空寂。只要你体悟到一切法本自空寂，因而止息一切的妄念，这就是体真止。

体悟到一切法的真实面貌，这个面貌就是本自空寂。所以这个“空”，也等于体真止的那个“真”。“真”就是空的意思，“体”就是体悟，你体悟到什么？一切法本自空寂的真实面貌，一切法既然本来空寂，就没有什么好攀缘的，那么一切妄念就止息了，是不是很快就得止了？这就叫体真止。因为体悟到一切法的真实相，就是一切法本自空寂的实相，因此止息了一切的妄想，叫做体真止。

当你止息了一切妄想，真心自然现前。真心本来无念的，那要不要去制止它？没有啊，本来无念的，真心本来离念的，干嘛还要起一个妄念去制止它呢？它本来空的，是不是很容易？所以它比较着重在理体上的说明，这个理你透的话，很快就得止了，很快看破、放下，因为一切因缘所生法本来自性就是空的。当你体悟到这个真相的话，自然就能得止，既然是空的就没有什么好攀缘的，那一切妄念自然就止息下来，就能得止。

而且这个止是真正的止，不像前面还要有所对治，要用一个妄念去制止前面那个妄念，那个不是真正的止。真正的止，就是明白一切妄念自性本来空，妄念就止息了，所以它是真正的止。只要体悟菩提自性，本不生灭；菩提自性，本不动摇，安住在自性本定当中，就得止了！试试看，因为这个要悟性比较高一点，就很容易契入，我们来修修看。



先把皮带松开，眼镜拿下来，手表拿下来，腿盘好，手结定印。摇动身体七次。检查背脊有没有打直，肩膀有没有平放。口吐浊气三次，鼻子吸气，嘴巴吐气，三次。观想全身阻塞的地方都随着气息打开，浊气也随着排出来。舌顶上颚，眼开三分。

没有妄念的话就安住，一有妄念生起，当下了知它是因缘所生，空无自性就可以了。

（坐中练习……）

心念放松，吐浊气三口，鼻子吸气，嘴巴吐气。吐气的时候观想全身的气散开，三次。身体慢慢旋转七次，头动一动，脖子、肩膀动一动，手脚都可以松开，然后从头到脚按摩一次。最后手掌搓热，放在眼皮上，然后眼睛就可以张开。



PDF學醫文禪





釋禪波羅蜜次第法門
卷四 內方便 (明驗惡根性)

本卷概要

◎ 明驗惡根性

惡根發相種類、對治惡根發相

◎ 如何選擇對治法

◎ 明治病

禪病的原因及現象、治病的方法及十條件

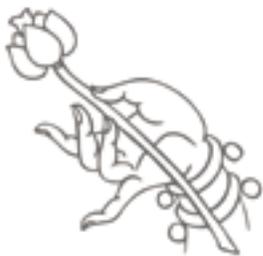
◎ 明魔事

四種魔、如何破魔



○ 釋禪波羅蜜次第法門·卷四

智者大師演說
最尊貴的淨蓮上師講授



接下来介绍什么是恶根发相的种类。有的人在修禅定的时候，什么善根也不发，烦恼却一直发出来，这种情况我们就知道是恶根发了。为什么会有恶根发的情况发生呢？就是因为他过去世没有深植善根，善根没有种得很多，再加上烦恼重，然后罪业又深，所以在这一世修禅定的时候，这些恶根就发出来了。

一、明验恶根性

恶根发相的种类

究竟有哪一些恶根发的情况呢？我们把它归纳成五大类，



每一类有三种，加起来就有十五种恶根发相的情况，我们来一一介绍。

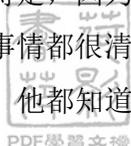
第一类、觉观恶根发相。

觉观，我们学过《百法》的人都知道什么是觉观，就是第六意识比较粗的分别我们把它归在“觉”，比较细的分别把它归在“观”。所以总的来说，觉观就是我们心的分别，就是说第六意识分别心比较重的人，他在修禅定的时候，不管是粗的分别还是细的分别，会在修禅定的同时，妄念一直起来，分别心一直出来，一直忙着打妄想，忙着分别，所以他很难得定的原因，就是他觉观多。

觉观多，又分三种情况：像他在那边胡思乱想，是很清楚知道自己在胡思乱想呢；还是有时候清楚，有时候不是很清楚；还是有时候甚至陷入一片昏沉，可是在昏沉当中，他好像又知道自己在打妄想，所以觉观多的这种恶根发相，又分成三种情况来说：

第一、明利心中觉观。

就是在修定的时候，他什么善根也不发，只觉得念念攀缘，停都停不住，就是妄念纷飞，一下缘贪，一下缘嗔，一下又缘痴，所以不管他修禅定修多久，就是不发禅定、不得定，因为他心停不下来，就是一直攀缘。由于他对所攀缘的事情都很清楚，刚才心在攀缘什么，譬如说刚才坐了四十分钟，他都知道



自己这四十分钟打了哪些妄想，最主要的内容是哪一些，清清楚楚、明明白白，这就叫“明利心中觉观”。就是说他觉观的现象是在心明利的状态，心没有落入昏沉，所以他打了哪些妄想、哪些内容，他都清清楚楚；但又没办法停止妄想，停都停不住，就是因为觉观多，它也成为得定的一个障碍。这是第一种情况。

第二、半明半昏心中觉观。

就是他在修定的时候，觉观烦恼是念念不住，念念都不停留，也是一直攀缘、一直攀缘，有的时候能清楚明白自己在攀缘什么事情；但有时陷入昏沉的时候，又不能察觉自己在攀缘什么，有时候心明利，有时候心昏沉，叫做“半明半昏心中觉观”。

第三、一向沉昏心中觉观。

就是他在修定的时候，虽然有时候陷入昏沉的状态，好像快睡着了，可是在昏暗当中，他又觉得自己念念不停地在攀缘，知道自己的心在打妄想，这种情况叫做“一向沉昏心中觉观”。

这是第一类，觉观多的有以上三种。

第二类、贪欲恶根发相。

贪欲恶根发相也分三种：第一种是对别人贪；第二种是不但对别人贪，对自己也贪；第三类最严重，就是他不但对别人贪，对自己贪，对外在的一切境界也贪，遍一切处贪。所以贪欲恶根发相也有三类，以下分别说明：



第一种、外贪欲。

就是在修定的时候，他心中突然产生贪欲，男的想女的、女的想男的之类的。想他的什么呢？想他的容貌、姿色、动作、言语，就这样念念攀缘，停都停不下来，这就是外贪欲发的现象，就是说对别人，他有一个贪爱的对象，这个称为“外贪”。

第二种、内外贪欲。

就是不但对别人产生贪欲，对自己的形貌、动作、举止也是念念染著，这就叫内外贪欲发的现象。不但对别人贪，对自己也贪，贪的内容跟第一种一样，不管是容貌、姿色、动作、还是言语，在打坐的时候，那个贪欲的念头一直跑出来，有时候是对别人的贪欲，有时候是对自身的贪欲，这就是第二种，“内外贪欲”。

第三种、遍一切处贪欲。

他不但对别人、对自己产生贪欲之外，还对一切色声香味触五尘境界产生贪欲，还有一切长养我们生命的东西、一些资生用具，他也会产生贪爱，有的是贪著田地、园林、房舍、衣服、或者饮食，这就是遍一切处贪欲发的现象。就是他在禅定的时候，这些东西会一直冒出来。所有的内容都没有离开贪，只是他贪的对象不一样，所以把它分成三类。

第三类、嗔恚恶根发相



PDF學醫文禮



嗔恚恶根发相也有三种：第一种是莫名其妙的、没有理由的就起嗔心；第二种是有理由的、合理的起嗔心；第三种是跟人家意见不同，有一些争论。就分成这三类。

第一、非理嗔。

莫名其妙的他就在那边发脾气，这个称为“非理嗔”。平常我们生气时会说：“都是你招惹我的，如果不是你怎样、怎样……”，或者“如果不是那件事情怎样、怎样发生，我是不会生气的。”那就是说有一个引发你嗔心的对象。可是现在的这第一类不是，他一个人坐在那边，没有事他也可以生气，所以我们说它是没有道理的、没有理由的嗔。如果我们在修定的时候，嗔心突然起来，这时候也不管是有道理还是没有道理，有人侵犯还是没人招惹，他反正没有事就莫名其妙地生起嗔心，这个就称为“非理嗔”。

这个在专修或闭关的时候比较明显，因为平常很忙碌，我们都会怪东怪西，以为是外在的问题：都是谁怎样，或者那件事情怎样，还是这个环境怎样，我如果换一个环境，或者远离这些是非，都没有人招惹我，应该就OK了。可是当他一个人躲在山上闭关或专修的时候，没有人来招惹，莫名其妙的，里面嗔心就一直发起来，我们就知道嗔心其实跟外面没有关系，而是他嗔心的种子还在。只是当有外缘牵动的时候，它比较明显，是因为什么外缘来牵动他内在八识田里面嗔恚的种子生起现行。可是当没有外缘的时候，他坐在那边打坐，那个嗔心也会一直

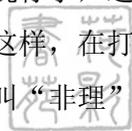


冒出来，那表示什么？都不是别人的错，最主要的错，是因为自己嗔恚的种子还没有清净，这个才是最主要的。

所以当我们碰到事情时，还一直往外面去找答案的话，我们的修行很难进步，如果想要进步快速，当你碰到事情的时候，永远向内找，看自己的问题在哪里。我生气，就是我嗔心的种子还在！所以我应该忏悔，然后努力地修对治，把我那些嗔恚的种子完全清净，不管是忿、恨、恼、嫉、害，根本烦恼、随烦恼，把这些种子都清净，这才是彻底解决问题。

当贪欲起来，我不能怪别人来引发我的贪，而是因为自己贪欲的种子还在，所以都不是别人的错，都是自己的错，自己的贪嗔痴慢疑，所有这些烦恼的种子都没有清净，因此一有外缘牵动的时候，它很自然就现行了。如果我们修行能这样来反观自己，来清净这些种子的话，这样是比较容易成就的。要不然你会一直停顿在一个阶段，很难突破，因为你都往外面去找答案，其实答案都在自己，自己的心就是自己最大的敌人，烦恼是自己最大的敌人。只要你的心摆平了、烦恼摆平了，你就成就了，就是这么容易！

所以所有的答案都不在外面，都在自己的内心。这些烦恼、业力、习气全部都摆平，就天下太平了，不管人家怎么招惹你，也不会引发你的贪嗔痴，因为已经没有种子可以生现行了，这才是彻底解决问题。我们现在这个“非理嗔”就是这样，在打坐的时候也没有人招惹你，莫名其妙就生气，这就叫“非理”，



PDF 學 器 文 庫



就是不合道理的，没有道理的就起了嗔心。

第二、顺理嗔。

如果在修定的时候，确实有人触怒你、恼怒你的话，这个我们就称为“顺理嗔”。就是有道理的嗔，确实有一个外缘来迁怒你，让你起嗔恚心，这就是第二种，它是合乎道理的，可能是合乎戒律的道理。譬如说：你是一个持戒很清净的人，可是看到别人犯戒，你就起嗔心，看到人家这个不如理，那个不如法，就很生气。为什么你生气，是可以讲出道理的，因为他不合乎戒律，或者不合乎佛法的理念，这时候就是理直气壮，可以生嗔恚的，称为“顺理嗔”。就是说它是顺乎道理才生起嗔恚，不是无缘无故地乱发脾气。

第三、诤论嗔。

就是对佛法太过执著了，认为我对佛法的理解、我的见解永远是对的，别人都是错的。所有反对我的、跟我的理念不合的，跟我讨论或者辩论，产生争执的时候，我就会引发嗔恚心，只要你的见解跟我不合的时候，我就生起嗔恚，这个称为“诤论嗔”。它是因为对一些理念，或者对佛法理解的诤论，因为彼此想法不一样，就生起嗔恚，这一类的我们称为“诤论嗔”。

第四类、愚痴恶根发相

愚痴恶根发相也有三种。我们知道佛法讲中道，是不落两边的；所以只要你落一边，不管你是著有、还是著空，著断、



还是著常，这些都是邪见。那为什么会有这种情况？就是因为愚痴，不明白中道实相的道理，才会产生这种错误的见解，所以我们就把它归在愚痴恶根这个范围里面。因为愚痴，才不明白事实的真相、或者佛法的真理、或者宇宙的真理。

这个愚痴，不是像我们形容说“你跟什么动物一样笨”之类的，不是讲那个笨，而是指你的理解错误。因为愚痴，理解错误，由于邪见的关系，它就会障碍你得正定，即使得的也是邪定，它会障碍你发正慧，你发的是邪慧；就算有神通，也是邪通，邪定、邪慧、邪神通、邪的辩才无碍，都是因为愚痴才会有这样的过失。

所以现在讲的愚痴恶根发相也有三类：看你是堕在断常，还是有无，还是妄计一切世间法有它真实的自性。

第一、计断常。

它是怎么发生的呢？就是在修定当中，在明利心当中（就是说他的心不是陷入愚钝暗昧的状态，他的脑筋很清楚，第六意识分别很明利），在这种情况下，他开始起了邪思惟。怎么思惟呢？过去世的我，还有过去世的我是怎么形成的？就是色、受、想、行、识五蕴。过去的我、还有五蕴这种种法，是因为灭了才有现在世的我、还有五蕴等等法呢？还是说没有灭，一直延续到现在世的我、还有诸法呢？从过去到这一世，它是灭了才生？还是不灭就可以生？就是它一直延续。



PDF 學 器 文 禮



如果这样思惟之后，认为过去世的我、还有五蕴诸法是灭了以后才有现在世的我、还有五蕴诸法的话，就落在了断见，因为他觉得过去世跟这一世没有关系，它是灭了之后，然后这一世我才生，生出我、还有五蕴等等这些法，这就落在了断见。可是，如果你思惟的结果是认为没有灭，继续就到这一世的我、还有五蕴诸法，这个就落入了常见，它没有灭，它就是这样一直延续到这一世，从过去世到这一世。所以这两个都是错的：一个是断见，一个是常见，这个我们就把它归在第一类：“计断常”愚痴恶根发的现象。

第二、计有无。

也是他在修定的时候，心中突然起了分别，就开始思惟：现在的我、还有五蕴这种种法是一定有呢？还是一定没有？如果他推寻的结果认为是一定有的话，他就落在有边；认为一定没有的话，就是落在无边；落在两边都错，这个就是“计有无”愚痴发的现象。

第三、计世性。

就是妄计世间相有它的自性，叫做计世性。计，就是妄计；世，就是世间相；性，就是自性；妄计一切世间相都有它的自性。那他为什么会有这样的想法呢？也是因为愚痴性的关系，不明白中道实相的道理，所以他在修定的时候就观察一切众生还有世界，它是怎么来的呢？是地水火风四大的假合才有这个身体；外在的世界也是地水火风构成的，所以不管外在的世界、



还是自身，都是地水火风的假合才有。

再进一步推，地水火风是怎么来的呢？一定有实际的东西形成地水火风，这个实际的东西是什么？再继续去分析它，分析到最后就是什么分子、粒子、原子等等，现在最小的就是夸克。不管怎么分析，它就是物质，分析到不能再分析，最微小的那个单位，不管叫它什么名称，就是有这个东西。所以一切众生，还有一切世界，它是地水火风所形成的，地水火风又是由微尘（物质分析到最小的那个单位）的积聚才有了地水火风，然后才有一切众生跟世界。他在定中这样思惟就得出这样的结论，他就认为这是正确的。这说明什么？宇宙的一切相貌有它的自性，都是由微尘所积聚而成的，这个微尘是真实存在的；所以说它是愚痴的恶根发相，因为这样的推理是错的，这就是“计世性”愚痴发的现象。

第五类、恶业障道恶根发相，也分成三种：

第一、沉昏暗蔽障。

就是我们在修定的时候，才开始要摄心就昏睡过去了，有些人一上座就打瞌睡，一上座就昏沉。他才要开始用功，就昏过去了、睡过去了，可能还打呼、流口水也说不定，这就是第一种障碍，昏沉性比较重的，整个心都暗蔽、被遮蔽了，然后一片昏暗，这就是“沉昏暗蔽障”发的现象。就是说你一上座就好像昏睡过去了，都没办法用功，没办法摄心，然后第六意识也不清楚，懵懵懂懂的，无所记别这样的一个状态，就障碍



没办法发禅定。

第二、恶念思惟障。

就是在修定的时候，虽然没有昏睡过去，但是生起恶念，恶念一直冒出来。有些人说“我没有打坐都没事，一打坐生起的就都是坏的念头，一直冒，连忏都来不及忏”。我们说要造业，是意业在先，恶念生起之后，就付诸身口，会开始想要造口业、造身业，所以当恶念起来，又没有正知正念的话，往往恶念起来之后，你就一定要讲恶口，一定要去做伤害谁的事情。因为恶念一直冒出来，力量非常强，就会想要开始造作十恶业、五逆重罪、四重，比较严重的，或者想做一些破戒的事情，或者想要还俗……，打坐时那个恶念一直起来，就想：我还俗算了、我就破戒算了之类的。所以当有这种情况发生的时候，我们就知道它属于“恶念思惟障”。

第三、境界逼迫障。

就是他在修定的时候，身体突然觉得疼痛，不坐都没事，一坐全身痛；要不然就是遭受种种逼迫的事，就是说有一些逼迫他生气的境界现前了，坐着坐着，就看到没有头的怪物出现了，要不然就是没有手、没有脚、没有眼睛……很恐怖的那些境界都现前。或者看到自己穿得破破烂烂的，而且是很憔悴、很无助的相貌。或者打坐的时候，看到自己无缘无故就陷到地里面去了，无缘无故就被火烧。或者从很高的悬崖上掉下来，吓出一身冷汗，惊醒过来。或者看到两座山一直逼过来，自己就困



在两座高山中间，不得动弹，也是很恐怖的一种情况，因为那座山很高，你想逃都逃不出去，那个惊恐的心就出来了。或者看到罗刹出现，想吃你的肉、喝你的血。或者看到老虎在后面追，好像恶狼要扑羊的感觉，很恐怖，然后就一直逃，有种种恐怖现象，所以叫“境界逼迫”。就是说你身心觉得有逼迫，然后生起了惊慌、恐怖、苦恼的情绪或感受，没办法安心修道，所以它是一种“境界逼迫障”发的现象。

以上我们介绍这五大类，十五种恶根性，可以把它归纳成三障：就是烦恼障、报障、业障。所以我们前面说那五类里面有贪嗔痴，这三毒就属于烦恼障；觉观属于报障；最后一个，因为恶业而引起的三种障道的属于业障，一共是三障。这三障会障碍修行人不能发禅定，不能开发智慧，所以称为“障”。障道的因缘有这五大类，十五种，所以我们称为恶根发相。

以上介绍恶根发相的内容。

（编按：禅修部分敬请参阅《释禅波罗蜜次第法门》下册之〈不净观白骨观〉）

对治恶根发相

接下来介绍怎么对治恶根发相。既然恶根发相有十五种类，对治法也有十五种类。

第一类、对治觉观多的毛病



PDF學藝文社



经典中说：觉观多的众生，要教他数息。觉观的毛病有三种，所以对治法也有三种：

第一、明利心中觉观多的对治法：

明利心中觉观，就是你在静坐的时候，心里面一下缘贪，一下缘嗔，一下缘过去，一下缘未来，可是你心中是明利的，知道你在攀缘哪些内容，但没办法让它停止下来，怎么办呢？这时候就要把心念系在数息上，所以对治明利心中觉观多的方法就是数息。数息的时候，从一到十清清楚楚，这中间尽量不要忘记你所数的数字，这样就能破除胡思乱想。原来心很散乱，一下想这边，一下想那边，心缘在很多的点上，现在把这么多的点收摄在一个点上——就是数字。只要专注在数字上，每次缘一个数字，然后重复从一数到十，就能破除这个觉观。所谓明利的心，就是很清楚的乱心，很清楚你在打哪些妄想，因为数数字的时候，你的心是在非常沉稳、非常审慎的状态下，因此它可以对治明利的心。

第二、半明半昏心中觉观的对治法：

这个就要修随息。心念随着呼吸走，呼吸到哪里，心念就跟着到哪里，这个称为随息。心念跟着呼吸走，慢慢地心念就跟呼吸合一了，这必须要非常专注，所以就能破觉观的毛病。至于那个不清楚的状态怎么办呢？因为由于心随着气息的出入，因此气息的状态是轻、重？冷、暖？还是长、短？你很清楚的知道，这样的训练，就可以破除昏沉的毛病。所谓半明半昏觉

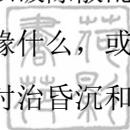


观的状态，就是有时候清楚你在打什么妄想，有时候不是很清楚，就是有一点陷入昏沉的状态。对于散乱这个部分，只要心念随着呼吸，自然就能够专注，就能对治那个觉观；而在心念随着呼吸的过程当中，你又能够很清楚地知道息的状态，因此随息能对治半明半昏觉观的毛病。

第三、昏沉心中觉观的对治法：

就要修观息，就是观呼吸。怎么观呼吸呢？观你的呼吸是从鼻子进来，然后经过整个呼吸道，可能到丹田，或者甚至可以到达全身，就看你那一口气有多长，息可以到达多远；然后吐出来也是，从丹田吐出来，经过整个呼吸道，然后从鼻子出来。就观它是从哪里吸，经过哪里，到达什么地方，然后吐的时候也是这样来观。

这样观的目的是什么呢？就是要找出你气息的根源，你的气息到底是从哪里开始？到哪里结束？它是怎么吸进来？怎么吐出去的？这样观察的结果，你会发现这个息吸进来，它并没有停留在什么地方，吐出去，它也并没有分散到哪里去，结论是：它入没有积聚，吐没有分散，其实这个气息并没有固定的相貌。藉由这样观息的过程，因为是非常用心、明白地在观这个息出入的状态，然后试图要找出它的根源，因此可以破除昏沉；同时以澄静的心念来依著这个气息，因此可以破除散乱。这就是说在昏沉当中，你又仿佛依稀知道自己在攀缘什么，或者在打什么妄想，所以藉由这个观息，它可以同时对治昏沉和



PDF 學 醫 文 庫



散乱。

第二大类、对治贪欲多的毛病

怎么对治贪欲多的毛病呢？就是有外贪、内外贪、还有遍一切处贪。

第一、对治外贪多的方法：

我们用九想观。首先观想你最亲爱的人死了，躺在你的面前，接着观想他（她）身体怎样膨胀，经过坏想、血涂想、脓烂想、青瘀想、噉想、骨想、散想、最后到烧想，烧出一把灰这样的九个过程。经常这样思惟就可以对治外贪，比方对某人的贪著，就可以因为九想观得到对治。这是第一种对治外贪欲的方法。

第二、对治内外贪欲的方法。这就是所谓的“初背舍”。它的观法就是不净观加上白骨观的内容。观察的对象是自己，先观自身膨胀，经过坏想、血涂想、脓烂想、青瘀想、噉想、到成为白骨，藉由这样一连串的练习，不但能够对治对自身的贪爱，也可以对治对他人的贪爱，所以它是对治内外贪一个很好的办法。

第三、对治遍一切处贪的方法，就是“大不净观”。既然你对自身、他身、还有外在的一切境界都会生起贪爱的话，那你就观这一切都是不清净的，这样来对治。当对治内外贪的方法练习完之后，就可以练习这个遍一切处贪的对治法。就是观这一切都是不清净的，看你贪著什么，你就观那个是不清净的，



既然是遍一切处贪，就是没有一个不贪的，只要你接触到的，从自身到他身、到外在的一切环境，都可能引发你的贪欲，因此要观这一切都是不清净的，就能有所对治。

第三大类、对治嗔恚多的毛病。

经典中说：嗔恚多的人，应该教他修慈心观。慈心观有三种：众生缘慈，法缘慈、无缘慈，它分别对治三种嗔。

第一、非理嗔。就用众生缘慈来对治。它的修法就是先观想你最亲爱的人，最容易引发你生起慈心的一个对象，最亲爱的家人或者你最爱的人。因为对最关爱的人，你会希望他快乐，所以就观想他很快乐的样子。等到观想出来，你的内心充满了慈心之后，接下来，就观想那个你不认识的、中庸的人，因为这是第二个比较容易生起慈心的对象。等到这些跟你不相干的人，你也可以观想出来他们每个人的表情都非常快乐，充满了喜乐的样子之后，第三个就要观你最恨、最讨厌的那个人，他也是充满喜乐的样子。

最后，把你的慈心遍满到法界一切众生身上，就观想法界一切众生都是快乐的，神情都非常愉快。观到这里的时候，你的心就是慈无量心，就能遍满整个法界，这就称为众生缘慈。当你慈心遍满之后，当然当下就不会对众生生起任何嗔恼或怨恨的心，因为这时候你只有慈心，任何忿恨恼嫉害都没有了，这是用慈心来对治非理嗔的状态。



PDF 學 醫 文 庫



第二、顺理嗔。看起来，好像他嗔得很有道理，譬如喜欢持戒的人，看到人家破戒就会生起嗔心，或者看到不如理不如法的事情，他也会生起嗔心，而且他还理直气壮，因为他是合乎道理的嗔。这种情况应该修什么呢？修法缘慈。这个“法”就是一切法，从每一个众生都是众缘和合而生开始观起。哪些众缘呢？就是色、受、想、行、识，合起来才有众生这个假名，其实都是因缘所生、空无自性。众生都是五阴的假合，五阴既然是虚假的，众生当然也是虚假的，又哪来的持戒、犯戒的问题？

因此，这时候就思惟：对一切虚假的众生，应该要慈心爱念，不应该加以恼害。思惟到这里，自然慈心充满，因为对众生已经没有丝毫执著了，知道都是虚假的，五阴也是虚假的，那就恨不起来了。因为我们不可能对虚假的空气生起嗔恚心、或者恼害心，它自然就平息了。那生起的是什么？就是无限的慈爱而已。虽然众生是虚假的，但我应该要慈念众生，希望一切众生都快乐，这时候原来的嗔恚心已经被降伏了，因此慈心很容易就能生起来，这个称为“法缘慈”，它可以对治顺理嗔的毛病。

第三、诤论嗔。对于那个很喜欢跟人家辩论的，辩输了回去三天三夜睡不着，然后想下次碰到他要怎样把他辩赢，只要有人反对你的意见，你都不能接受，而且会生起很大的嗔恚心。其他什么事情都可以无所谓；但就是别人讲的一定要合乎你的道理，如果觉得不能接受，你就会火冒三丈。所以第三个诤论嗔，就是由坚持自己的理论是正确的，而生起的一种执



著。不论你对法有什么执著，是执著空、还是执著有，是非空非有、还是即空即有，还是离四句、绝百非，到最后你还觉得有一个中道实相，也错！最后要连中道也不存，这才是究竟的对一切法都不执著。只要别人跟你有所争论时你还会生起嗔恚心，因此要修无缘慈来对治争论嗔。

那要怎么思惟呢？一切法是怎么来的？一切法从心想生。我们清净的自性当中有一切法吗？本来没有一切法，它是因缘故生法，不是真实存在的。所以佛说法，就是顺着众生的因缘或根性，然后从祂清净的自性当中自然就流露出一切法来。那个执著空的，佛就用有来破；执著有的，佛就用空来破，因此执著有、执著空都错。佛所说的一切法，都是要破除众生的执著而已，一切法都不是真实有的。思惟到这里，我们就知道，从清净的自性流出来的一切法，只要有所执著，不管执著什么，乃至对对中道的执著，也全部都是错误的。

当你能够回归到清净的自性当中，就知道这一切法其实不是真实存在的，只是方便善巧、利益众生而说的一切法。而你却那么坚固执著，要跟人家辩论，实际上是非常多余的。这时候就是“言语道断，心行处灭”，什么都没有留下来，在一片清净当中，嗔心自然就被降伏了。这时候生起的只有无限慈爱的心，自然就能远离恼害他人的嗔念，而且就能生起平等的大悲心，平等地给一切众生清净的快乐，因此可以用无缘慈来对治争论嗔的过失。



PDF 學 醫 文 禪



第四大类、对治愚痴多的毛病。

愚痴多的人，就要修因缘观来对治。愚痴有三类，因此因缘观也有三种。

第一、对治断见、常见愚痴的方法：

我们就是观“三世十二因缘”（编按：请参阅《菩提道次第广论》第三册，中士道）。我们知道过去世有无明、行这两个因缘；现在世有识、名色、六入、触、受、爱、取、有这八个因缘；未来世有生、老死两个因缘，这就是所谓的三世、十二因缘通三世。我们观过去、现在、未来，那它们相互之间的关系是什么？就是互为因果：无明缘行、行缘识……，一个缘一个，因为互为因缘。虽然自性是空的，但不断灭，虽然相续，但不恒常。因为它中间没有断，三世十二因缘是一个轮回、轮转的现象，所以不能说它断灭，也不能说它恒常，因为它是生灭法。

这样来思惟、了解十二因缘流转的现象，以及它相互之间的关系，自然就能破除断常二见。

第二、对治有见或不见愚痴的方法：

这个“我”，是有？还是无？那怎么来对治这样的邪见呢？就要思惟“果报十二因缘”。果报，比如我们这一期的生命就是果报体，我们这一世生为人，有人的果报，那是怎么产生的？就是父精、母血，然后加上我们的神识——中阴身，三缘和合



而成胎，才有这一期的生命。

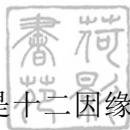
我们观这一期的生命，它是有？还是无呢？如果它是真实有，那就是永恒存在的，可是它不是永恒存在的，而是随因缘而生的，十二因缘也是随因缘所生。虽然是因缘所生，但又没有它的自性，所以不可说它有，也不可说它无。如果真实有的话，不会消失的才叫真实有；如果说是无的话，又落入断灭。所以观一期果报的十二因缘，就可以破除这个有无的愚痴。

第三、对治世性愚痴的方法：

计世性，就是认为一切世间相有它真实的自性。而一切众生及世界是由四大和合而成的，那四大怎么来呢？由微尘积聚而来，“微尘”就是物质分析到最后、最小的单位，于是认为它是真实有的，因为有这个微尘的积聚才有四大，有四大才有一切众生跟世界。他就妄计一切世间相都有真实的自性，包含了这一念也是有它真实的自性。

这样的妄执要怎么破呢？就用思惟“一念十二因缘观”来破。我们常听到“一念一轮回”这句话，其实一念当中就具足了这十二个因缘，十二因缘就在讲这个生命怎么流转、怎么轮回的现象；而他错误地认为这一念也有它真实的自性。所以我们观这一念具足十二因缘，也是无明缘行、行缘识……，每一念互为因缘，念念攀缘，然后才有轮回的现象。

虽然这一念当中有十二因缘，可是这一念不是十二因缘，



PDF 學 器 文 庫



十二因缘也不是这一念，不能画上等号，所以它是非一非异的。既然是一念缘一念，就说明这一念心没有一定的自性，如果这一念有它的自性，无明就有它的自性可得，这样，无明就一直是无明，它就不会消失。无明缘行，行又有它的自性；可是不是啊！它是一个缘一个，它是生灭法，经由这样的思惟，就知道“一念有它自性可得”这个观念是错误的，是一种愚痴，因此藉由观一念十二因缘，就可以对治世性愚痴的毛病。

第五大类、对治恶业障道多的毛病

经典中说：对于障碍修道、障碍得道的人，就要教他念佛法门。这个念佛法门，不是现今净土宗的念阿弥陀佛，而是念应身佛、报身佛、法身佛这三身佛。最早讲的念佛法门都是这个，南传也是，因为他们也没有阿弥陀佛，所以他们的念佛都是念三身佛。障道有三种，因此对治法也有三种。

第一、对治沉昏暗蔽障的方法：

我们就观应身佛的相好。从应身佛的三十二相当中任选一相来练习，譬如说：可以先取佛的眉间白毫相，取好相之后，就闭着眼睛来观佛眉间的白毫相，如果想不起来，就请一张很庄严的佛像放在面前，看着祂眉间的白毫相，看一看，然后眼睛闭起来观，看可不可以把白毫相观起来，等到又观不清楚了，再睁眼看一看白毫相长什么样子，然后闭起眼再练习。这样练习把一相观清楚之后，再依照次序把一个一个相都观出来，到最后应身佛的三十二相好都遍观了，就可以对治沉昏暗蔽障。



第二、对治恶念思惟障的方法：

如果在打坐时恶念一直冒、一直冒，怎么办呢？这时候赶快观报身佛的功德，用正念的心来对治邪念，用善念来代替原来的恶念。因为忆念报身佛的功德，你念念都是正念，念念都是善念，它是殊胜的善法。缘这个殊胜的善法所生起的心念，来代替原来缘恶法所生出来的心念，善能破恶就是这个道理。所以只要好好地忆念报身佛的功德，自然就能对治不断不断生起恶念思惟的障碍。

第三、对治境界逼迫障的方法：

这个我们就要忆念法身佛。但是法身佛没有形相，法身佛是无相的。一切法本来空寂，法身佛本来无相，是清净平等、是不生不灭的，没有任何形体或色相，是空寂、无为的，在空寂无为中没有任何的境界，没有任何境界又哪来的逼迫相呢？所以种种逼迫身心的、种种恐怖的、让自己很惊吓的那些境界相就自然能够被破除。

种种境界本来就是因缘所生、空无自性的，是由恶业的种子所现的种种境界相，都不是真实的。就好像做梦一样，梦是心的作用所生起的种种梦境，醒过来后也知道它是虚假的，所以一切境界相其实都不是真实存在的，都是生灭的，既然是生灭法，就不是实有的。只有法身空寂、不生不灭，才能说它是真实的，那就是我们的自性、我们的佛性，这个不生不灭的法身，才是永恒存在的，才是真实的。只要常常忆念那个不生不



灭、无相的法身佛，一切逼迫你的境界相自然就会消失。因为你知道它本来没有，就像法身佛一样本来空寂。

那么，当有境界逼迫相的时候，可以教他忆念应身佛的三十二相吗？不合适！因为他已经很著相了，已经被种种境界所恼乱了，这时候如果再教他取更多的相，反而会因此着魔，著在那种种境界上。所以这时候观应身佛的三十二相，就不是好的对治法；但观法身佛无相，就能破除一切相，这才是真正的善对治。

而且这个念佛法门，不管是念应身佛、报身佛、还是法身佛，其实你只要正心念佛，功德无量，不但能灭除极重的罪业，而且清净业障最快。

二、如何选择对治法

介绍完这十五种恶根发相和对治的方法。接下来开始修止观，我们要选择哪一个对治法最合适呢？以下几种，看要选哪一种：

第一、随便宜。随顺修行人的根性，用方便适宜的方法来修。那什么叫随修行人的根器、方便适宜的方法呢？前面讲善根发相的时候有说过，如果你过去世有修过这个法门，现在开始修习，那个善根就发了，比方在定中看到不净的九想过程，看到



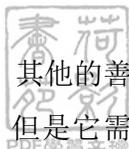
有尸体膨胀、腐烂，或者看到白骨，就知道过去有修过不净观、白骨观，那你这一世来修不净观、白骨观就很快，因为过去世已经熏习过，这是第一种方法。看你有哪一个善根发相，那就是你宿世所修习的法门，就是你的根器，随顺自己的根器来修这个法门，大概就不会错了，这一世就能很快速地成就。

第二、随习气。随你的习气来修对治法。贪欲多的就修不净观，嗔恚重的就修慈心观，看哪一个习气比较重，就修对治法，来专对你的习气来修，把那个最重的习气先对治好，等烦恼都降伏了，自然就能很快得定，然后开发智慧，成就止观。

第三、随好乐。随你心所好乐的来修。你喜欢修什么就修什么，哪个法门你一听了就很欢喜，很想去修修看，那就是随你心所乐欲的、好乐的那个法门来修。

第四、随次第。如果你愿意按照天台止观的次第来修也很好，怎样的次第呢？第一步先修数息，因为数息法可以证到根本的四禅、四空定，就是四禅八定，如果你想要成就四禅八定，你就修数息，那很快就能证得。第二步就是修随息法，随息法就能证到十六特胜；接下来修观息法，就是所谓的通明禅，这个部分之后会介绍。接着要修不净观，就是所谓的九想、还有八背舍等等。最后，再观心性、入九种大禅，这是天台止观修行的次第，就这样修。

第五、随第一义。就是可以直接入第一义来修，其他的善根发相、恶根发相全部一概不理，把它们放一边；但是它需



要有一点根性，根性利的人就直接入中道实相，直接入第一义谛，这样来观是最快速的。

以上这五个，看各位要怎样选择都可以。

（编按：禅修部分敬请参阅《释禅波罗蜜次第法门》下册之〈不净观白骨观〉）

三、明治病

接下来要介绍的是治病的方法。因为练习打坐，就有可能得所谓的禅病，得禅病的原因有哪些？发病是什么现象？用什么方法来对治？就是我们现在要介绍的内容。

禅病的原因

为什么打坐会得禅病呢？有四个原因：

第一、四大本有病。我们身体本来就潜伏有四大的病，就是说你之前就已经病了，只是没有发出来，现在因为修定、用心修行的缘故，我们的心念跟气息交互冲击，它就会内在鼓动而发病。

第二、不善巧调身息心。就是不善于调身、调息、调心的缘故，这样也会发病。所以如果真的想要好好地来学习禅修，就应该



把所有禅修的理论跟方法先弄清楚之后才练习，千万不可拿起一本书就开始练起来了。因为可能对法门、对它的理论或方法不熟悉的关系，又没有老师指导，只是自己想大概是这样，就开始练起来，这也是很危险的事情。

即使你已经学习，可是如果不善巧的话，还是会因为不善调身、息、心的关系，而有发禅病的现象产生。如果能善巧用心的话，在坐禅的时候，会因为修定的缘故，把所有的毛病，不管是原来的，还是后来得的，全部都可以治好，就是因为禅定的功夫可以治百病，确实有这样的功效，但大前提是要善于调身、息、心。相反的，如果不懂善巧用心的话，反而会百病丛生，所以善巧不善巧，差别就很大。关于怎样调治的方法，可以参考《天台小止观》、《六妙门》，关于修止观应该注意的事项，尤其《天台小止观》是入门的书。

第三、鬼神所作。鬼神作祟，或者天魔故意恼害，也会发禅病。

第四、业障现前。过去世或这一世造业而得的业报病，没有修没有事，一修业障现前。那业障怎么来的？也不是人家给你的，而是你过去世造的，现在发了；或者这一世造的，在你修禅定的时候发出来。

我们总结得禅病有四个原因：第一个，是本来就有病；第二个，是因为不善巧调身、息、心；第三个，是因为有外在的鬼神或天魔恼乱；第四个，是因为过去世或这一世所造的业力使然，业障现前，因此得病——这是得禅病的四个原因。



禅病的现象

禅病发有哪些现象呢？那就看发的是四大的病、还是五脏或五根的病。如果在禅坐的时候有这些现象，那就知道是因为什么。它有时候在梦中出现，有时候在定中出现，不一定。

第一、四大的病。

关于四大的病情，可以在禅坐的时候，或者睡梦当中仔细地检查。如果是四大增损（四大就是地水火风，增损就是增减），太过不行，不足也不行，都会发病。

如果是地大增损发病的现象，就会觉得身体肿胀、沉重，全身水肿、或者气肿，或者觉得身体很重，这是增；反过来，损减呢，就是干枯，或者瘦弱。这些情况出现时，就知道是地大生病了。

如果是水大发病的话，就会觉得有痰，然后胀满的感觉；饮食不消化，肚子痛，或者拉肚子，有时候坐一坐，会突然想上大号，那表示肠胃在调整。这是水大调整的过程，就会有这种现象。

如果是火大发病，就会觉得坐的时候，身体或四肢关节疼痛，这就是火大发病的现象；或者觉得嘴巴没有味觉；或者大小便不通畅，可能是便秘，或者想上但上不出来，不通畅，这些都是火大发病的现象。



如果是风大发病的话，整个人就会有好像悬空的感觉，或者筋会痛，筋骨的筋。刚才说关节疼痛是火大的问题，可是关节跟筋不一样，如果是筋疼痛的话，那是风大，因为肝主筋，肝属于风大，所以如果是筋不舒服或疼痛的话，就知道是风大的问题；或者呕吐、咳嗽、气急（就是气有点喘），这些都属于风大发病的现象。

第二、五脏的病。

至于五脏生病的现象，如果觉得身体有寒热的现象，或者口干舌燥，就是心脏生病了。如果觉得身体整个是胀满的，而且四肢疼痛，胸闷、鼻塞，这是肺脏生病的现象。如果是肝郁闷，大部分的时间都是觉得忧愁、不快乐，或者悲观，或者专想一些悲伤的事，而且容易发怒、头痛、眼睛痛，这就是肝脏生病了。如果是脾脏的话，就会从头到脚，全身都觉得有风在游走，好像身上有气一直在走，一下这边，一下跑到那一边，好像气在身上窜来窜去；或者觉得闷痒、疼痛，或者吃东西没有味道，这些都是脾脏的毛病。如果感觉到喉咙好像有东西塞住了，卡卡的；或者肚子胀的感觉，或者耳朵有胀满的感觉，那就是肾脏的问题。

第三、五根的病。

五根就是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根。

眼根生病的话，像有的人打坐的时候，虽然是眼睛开三分



PDF 學醫文庫



或闭起来，可是你会觉得他好像在翻白眼，眼睛好像老是要往上翻，那就是眼根毛病；还有看东西视力模糊，也是眼根的问题；打坐的时候，如果觉得眼前一片黑暗，有时候是眼根的问题；有时候则是境界的问题。种种的境界相，有时候光明，有时候黑暗，可是除了境界相之外，如果你眼根有问题，在坐的时候或者在梦中，所有的梦境也都是一片昏暗，都是灰蒙蒙的，如果有黑暗或者觉得眼睛疼痛，这些都是眼根的问题。

耳根发病的现象，就是觉得耳朵里面老是胀胀的，有胀满的感觉；或者耳朵有疼痛的感觉；或者听力不好，就是听不见、重听；或者耳鸣，老是听到耳朵里面有嘈杂的声音，这些就是耳根的问题。

鼻根的病，就是鼻子塞住不通；或者流脓，鼻蓄脓，有鼻窦炎的会流脓；或者流鼻涕、流鼻水，这些是鼻根的问题。

舌根的问题，像有时候说上火，肝火太旺，所以舌头生疮或舌头疼痛；或者觉得舌头抽得很紧；或者吃东西没有味道，这些都是舌根的毛病。

有关于身根，就是突然疼痛，或者关节酸痛，或者生疮、发痒，有时候坐一坐，这边痒、那边痒，这属于身根的问题。

以上说的四大、五脏、五根这三种病还要再分：它是内因还是外因？有时候不是因为打坐，如果是外感风寒，着凉了；或者饮食不慎，吃到不适合的食物，或者不适合体质、不适合



病情的饮食，也会发病。如果是因为这些因素发病的话，就是外在引起的病，跟禅坐就没有关系了。

禅坐引起的病，就是刚才讲的：不善于调身、调息、调心，大部分由内在所发的因（内因），都是不善调心比较多，就是用心不调；或在修观照的时候不如法；或者内心有境界现前，却不知道如何处理，因此发病了。

这样的情况，由于内心而发病，就是内因；外在因素的话，就称为外因，有外因、内因的差别。前面所讲的鬼神作祟、天魔故意恼害而得病，属于内因，大部分是心的问题；以及宿世或今生造业而得的业报病，也是归在内因的范围里面。

治病五法

发病以后，应该怎么来治病呢？有五种方法：

第一、用气息治病。就是六种气与十二种息。六气就是：吹、呼、嘻、呵、嘘、咽（xi）。还有十二种息，就是上息、下息、满息、焦息、增长息、灭坏息、暖息、冷息、冲息、持息、和息、还有补息，在《天台小止观》有详细介绍过，所以今天尽量不要重复。要详细看内容的话，可以再请书，或者请MP3（音频）来听。这是第一种，用气息来治病，看你会哪一个或喜欢哪一个，就用那一个来治病。

第二、用假想治病。我们之前也介绍过，就是用第六意识



PDF學醫文庫



的假想把病治好。

第三、用咒术治病。那就要请教咒师，教你种种的咒术来治病。

第四、用心主境治病。看你哪边生病，就把心念专注放在你生病的地方，时间一久，病就好了。或者有些禅师说：如果生禅病，就把你的心念很专注地放在丹田，就是肚脐下面两寸半的地方，时间久了，大部分的病都会好，为什么？因为丹田是气海，我们全身气汇集的地方，所以那边气满的话，就可以运这些气到你生病的地方，它慢慢就会好。也有禅师说：有病的话，应该把心念放在脚底，就是涌泉穴的地方，久了病也会好。因为大部分的病都是由于心浮气躁，然后整个气血都往上冲，所以得病，那你只要常常观脚底，把整个气血降下来，病自然就好了。

第五、用观照分析的方法来治病。用空性的智慧去分析为什么会有病？因为四大不调，那四大是真实的吗？四大不是真实存在的，它是因缘所生，是生灭法、是无常的、是无自性的。既然四大不是真实存在，那由四大所生的病，也不是真实有的，那病是真实的吗？病没有它的自性，把它观破病就好了。

病其实没有真实的自性，它如果真实存在的话，应该永远不会消失；可是病会好啊！就表示它是生灭法才会好。如果它是永恒存在的、是真实的，病就永远病，不可能转变的，那才叫做实有。本来没有病，它可以生，已经生的病，也可以好，



说明它是生灭无常、空无自性，所以病没有什么可怕，它不是真实存在的。

用空性的智慧来观照分析，观到最后，病就被你观破了，因为不是真实存在的，所以它无从生，无从灭，你找不到它的生处，也找不到它的灭处，就没有了！本来就是不可得的！它只是因缘所生，暂时有的一个现象。你觉得病起来好苦苦，其实苦也是没有自性、也是生灭的，不然就会永远苦下去了。它也有灭的时候，所以病不可得、苦也不可得！这样一想，就好了八九成，然后再盘腿坐一下，把气血调好，病往往就可以好。

最难治的就是心病，每天想我病了，我一定哪边有毛病，真的就想出病来，因为一切法从心想生。你每天想我生病，就真的生病了，所以心病是比较难医的。

如果是鬼神或天魔加害而得病的话，就是念咒，什么咒都可以，威猛不威猛没有差别，最大的差别在你有没有坚固的意志力。常常有人说：“你有状况、有干扰就持咒啊！”可是有的人有效，有的人没有效，为什么？就看他心力软不软弱，意志坚不坚强，跟他内在的心力强不强有很大的关系：心力强，咒语的力量就强，如果再加上有信心，力量就更强，就一定可以好。所以那个持咒不会好的，往往是因为他的意志比较脆弱，然后心力不够坚强，心不能做主、很软弱；即使他持咒，力量却很微弱，没能大过鬼神、天魔干扰的力量，病也很难好，所以一定是你的咒力大过那个力量，病才会好。



那怎么大过？就是靠你的心力，心念的力量实际上是不可思议的，只是我们有没有去把它发出来。一般人从生到死，就开发一点点心力，然后就死了，大部分的潜能是没有被开发的。如果真能被开发出来，那个爆发力是惊天动地，一念就可以到达尽虚空遍法界，我们心念的力量本来是这么大的。可是加上没有信心，或者意志薄弱，就没办法发挥那个力量。所以不管念什么咒，确实有它的力量，更重要的是你的心力要坚固，病就一定会好。

如果有空性的智慧就更快，就是刚才讲的，用观照分析的方法：有真实的鬼神或天魔吗？没有，都是你心魔变现的。既然一切法从心想生，学过唯识就知道，都是心意识所变现的，一切境界都是，我们的根身、还有外在的器世界，包含鬼神、天魔，都是八识所变现，所以不是真实存在的。

因此我们才会说，其实最难的是心魔，把心摆平了，就没有魔，也没有佛，魔佛一如，都是我们心识所变现的。心清净，变现出来的就是佛；心不清净，变现出来的就是魔，佛跟魔没有差别，为什么？不是没有好坏的差别，而是说都没有自性可得，都不是真实存在的。在空性里面没有二元对立，所以没有佛魔对立；空性里面所有的对立都消失了，所以佛跟魔在空性里面来说没有任何差别；只是不同的心，变现出不同的东西而已。佛也不是真实存在的，你不要以为佛是真实存在的。

最后一个，业障病。业障现前怎么办？赶快去拜忏，所



以拜忏的地方人最多。也可以用修福的方法，持戒修福，好好地持戒，并且把过去的业障好好地忏，把它忏掉，然后再修功德、造作福业。还要经常读诵大乘经典，为什么要读诵大乘经典？因为只有大乘经典谈到空性的智慧，《心经》就一路空到底，所以不管什么境界，有空性的智慧就统统解决了。因为在空性的智慧里面，这些全部都不存在，都不是真实有的。

病在空性里面不是真实有的，它本来没有，只是因缘所生，出现了这样的现象而已。所以经常读诵大乘经典，就可以开发空性的智慧，就能观破一切境界，不管什么境界，佛境界、魔境界、还是什么病，全部都可以观破，这也是对治业障病最好的办法。业障是不是真实的？不是！它有没有？有啊！因缘有，不是真实有，如果业障真实有，它永远不会消灭的话，我们忏半天它还是在啊！你可以透过忏悔把它清净，表示业障也不是真实存在的，没有什么可怕。过去因为不明白，才造了一些身口意的业；现在明白了，好好地忏，知道业的自性也是空的，很快就能清净了。

所以，有禅病发生，我们就用这五种方法，随你喜欢用哪一种都可以。如果加上以下十个条件也都具备了，不管修哪一种治病法，都会有效，一定有效，保证有效。

治病十条件

第一、信。我们一定要有信心，相信这个对治法一定能治病。



PDF學醫文禪



第二、用。随时常用，偶尔用一下效果当然不好，如果已经病很久了，怎么可能修一两下就想要好？所以要随时常用，而且要专心精勤。

第三、勤。不停地使用这个治病法，一直到它好为止。

第四、恒住缘中。要仔细用心。如果一面打妄想，一面散乱或昏沉，然后来修对治法，当然效果不好，所以要恒常安住在这个对治法当中，心不散乱，才会有效。

第五、别病因起。要善于分辨病起的原因。如果辨别错误，当然也是没有效，譬如说四大生病了：你水大生病，却以为是火大生病，然后去治火大，当然治不好，一定要很正确地辨别。

第六、方便。要懂得善巧方便。前面讲对治法，治病的方法有五种，要善巧地用最适宜的方法，才好得快。

第七、久行。如果短时间没有效也没有关系，也要不计日月地经常练习而不放弃，就是久行。不放弃地经常来练习，它还是会好的。

第八、知取舍。要知道哪个应该取，哪个应该舍，对我们有利的、有效的，我们就取，没有效、没有利益的，我们就舍弃。如果该取的不取，该舍的不舍，当然病也不会好。

第九、知将护。善于认识各种不同的因缘，还有对病情的影响，这个也很重要。



第十、识遮障。要知道、要认识什么是应该遮、什么是应该障的。意思就是说，如果善用治病的方法，把病治好了，千万不要马上就昭告天下，说我因为是修什么什么才好的，往往这样就会障碍现前，所以不要轻易地向别人宣说。如果病不好的话，也不可以毁谤，也不要怀疑说这个法门是不是有问题？天台智者大师是不是讲错了？绝对不是他的问题，一定是自己的问题，问题出在哪里？就是这十个条件可能哪一个没有具备。所以问题不在这个法门，因为这个法门已经流传很长一段时间了，到现在还这么兴盛，一定有它存在的理由。如果这个法门不好的话，老早就被淘汰，不会流传到现在，所以佛法能流传到现在，都是经得起时间的考验。因此绝对不要轻易地怀疑或毁谤。

具足这十个条件，修任何治病的方法一定有效。

四、明魔事

接下来我们介绍“魔事”。什么叫魔事呢？魔罗所做的事，叫做魔事。那魔罗做什么事呢？就是经常以破坏众生的善根，令众生在生死中流转为事，叫做魔事，所以它是相对佛事来说的。佛事，就是佛所做的事，佛做什么事呢？就是以功德和智慧来度脱众生，使众生能得入涅槃为事。一个是令众生在生死当中不断不断地流转，一个是使众生能入涅槃，所以魔事



是相对佛事来说的。有佛就有魔，无佛就无魔，它们永远是一起存在的。如果修行人能安心在修道的法门上，就会因为道力高强，而魔变得更强盛，所以我们必须要善于辨识魔事的内容。

四种魔

魔到底有哪几种呢？一般来说有四种魔：第一类是烦恼魔，第二类是五阴魔，第三类是死魔，第四类是欲界天子魔。

第一、烦恼魔。那什么是烦恼魔呢？就是指根本烦恼、随烦恼，因为这些烦恼能破坏修道的事，所以叫做魔。它们让我们没办法解脱轮回，不断地造恶业，因此称为烦恼魔。

第二、五阴魔。什么是五阴魔呢？就是色、受、想、行、识这五阴束缚一切众生，让一切众生没办法清净善根、功德、智慧；使善根、功德、智慧都没办法增长，所以称为魔。五阴魔的种类非常多，我们就大略提一下，没有办法详细讲。

■色阴

比方我们在打坐的时候，如果觉得身体好像虚空一样，没有丝毫的障碍，好像有一个身可以脱离我这个肉身跑出去，这个称为意生身，就是第六意识所形成的身，这就是入了色阴魔。并不是证到神通，或者证到解脱，已经色身无碍了，不是！只是在禅定当中暂时有这样一个境界而已，但是没有开悟，没有解脱，也没有证果。如果对这种境界非常贪著，而执著以为自

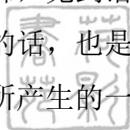


己已经得道了、已经证果了，那就是入魔了，就着了色阴魔。

那有的人打坐，坐到身体里面全部都看得清清楚楚，伸手一进去，还可以抓出各种虫子来，大的、小的、长的、短的，把这些虫子抓出来之后，肚皮并没有坏，还是原来的肚皮。有这种记录片，报导很多世界上所谓的神医，完整的记录整个过程，你就眼睁睁看到他手伸进去那个病人的肚子里面，然后摸出一摊好像血块的东西，再摸摸肚子，就恢复原来的样子，一点伤口都没有，这就属于色阴魔。如果执著这就是究竟的话，那你就入了色阴魔。

再者，有时候我们听到虚空中有说法的声音，不要以为自己已经修到跟什么相应了、跟法界相应、还是跟本尊相应，因此可以听到本尊的咒语或者佛号。那为什么有这种现象呢？是因为我们的魂魄、意志、精神互相涉入，互为宾主的结果。当然跟你因地也有关系，因为你在因地曾听过经、闻过法，所以你的魂魄、精神、意志里面就有这样的记忆，这一生因为用功，就把它逼出来了，它只是你用功的一个境界，也不要执著，它也是一种色阴魔的境界。

或者你坐着坐着，突然见到高高的天光台上，现出千丈的毘卢遮那佛身，周围有一千位佛围绕，百亿国土都现在你的面前，还有青黄赤白种种的莲花，你会以为自己见到佛，见到诸佛的净土了，以为自己已经入了佛的境界。这样想的话，也是着了色阴魔。这种现象是因为你的心跟魂交互作用所产生的



PDF 學 醫 文 庫



种境界，并不是真实进入了佛的世界，也不是真正见到毘卢遮那佛，所以你以为见佛了，一执著，那就着魔了。

有的时候，会在定中见到整个十方虚空现出七宝的颜色，或者百宝的颜色，青黄赤白各种颜色都历历分明。这样的境界就是在修行的时候，你一直压制自己的妄想，不让妄想起来，这样压制久了之后，因为用功的修行功力，超过平时应该有的份量，就现出这种境界，并不是真正的放光。并不是真正的整个十方虚空都现出百宝的颜色，或者七宝的颜色，并不是真实见到这样的境界，只是你心识所变现出来的，属于色阴魔的境界，所以要非常小心。

因为妄想是我们无始劫以来的习气，那我们在打坐修定的时候，硬要把妄想压制下来，这样就很容易着魔。因此对治妄想的方法绝对不能用压抑的方式，乃至对治习气或者烦恼、业力的爆发，也不用压制的方式；因为如果修行用压抑的方法迟早会出问题。当有种种境界现前，而你又著在这上面，就很容易着魔。

所以强行压制妄想的结果，就很容易着魔，因为它是无量劫以来的习气，不是用压就可以解决的。可以用止观的方法：看着它、随它去，或者观妄想的自性也是空的……，有很多方法，就是不要用压的方式。所以我们要用真正的智慧，正确的止观方法来解决妄想的问题，是让它自然不起，不是压制不让它生起。

其实也不会太困难，因为只要你入了欲界定，就有一股



定力会伏住，那时念头就会很少，而且你可以很清楚地看到你的每个念头，它久久才会起一个，所以还不是很高的四禅八定。因为在那时你的呼吸变得很微弱，心念也变得很微弱，功夫到了，妄念自然不生起，这样就不会出问题，而不是用硬压制的方式。

有的时候，我们晚上在房间里面打坐，坐着坐着，突然在黑暗的房间里面，你可以看到东西，床在哪里、桌子在哪里、书放在哪里，都看得清清楚楚。有时候连屋外的东西，譬如隔壁房间的东西，也看得见。不要以为你的功夫很高，是不是得了天眼通？不是！是你正要着色阴魔，它也是不究竟的。

以上这些都是我们在修止观的时候，可能会遇到的，它只是功夫到达一个程度所暂时呈现的现象，并不是实修实证的境界，你只要不执著，它很快就消失了，这样就不会有问题。可是如果你很执著，认为自己开悟、证果了，或者有神通了，问题就来了，因为你很耽著这个境界，所以它就久久不会消失；而你慢慢走上着魔的路。而且如果你觉得这个是证果、或者证涅槃、证解脱、或者开悟、或者成佛的境界，就去告诉别人，那就是大妄语！死后堕无间地狱，果报非常严重，所以一定不要误判。看自己的智慧，各方面的功德力，是不是都已经到达？如果没有的话，就不是真实的境界。在修止观的过程当中，会有种种境界现前，原因在哪里，后面也都会有说明。

有时候，突然你的身体跟草木一样没有知觉，这时候拿火烧，你不会觉得热；拿刀砍，好像木头一样，也没有知觉，



PDF 學習文庫



可以到达这么高的功夫，好令人羡慕！什么入水不溺，入火不焚，有这样形容这种功夫的，这也是一种色阴境界，不是真实的。为什么会有这种情况发生呢？就是我们修止观，进入止观的状态，原本地大就是地大，火大是火大，风大是风大，是分开的，只要你把自身的地水火风四大的自性融合了，合为一个了，就会产生这种境界，身体变得没有知觉，因为四大融合了。所以只要修到四大融合，你跳到水里面不会淹死，火也烧不死；可是也不究竟，因为它属于色阴境界，你一执著就着魔了。

或者，你忽然看见一切山河大地都变成佛国了，而且光明遍满，整个虚空都遍满了诸佛如来，很清楚地可以看到佛国的楼阁，或者宝殿，非常华美，往上可以看到天宮的景象，往下可以看到所有地狱的景象，小心！这也是色阴的境界，着了色阴魔了。为什么会有这些景象现在你的面前呢？是因为你二元对立的心太强。好、坏，喜欢跟讨厌，喜欢佛国土、喜欢天宮；讨厌地狱！这样在心里面二元对立久了之后，凝结成一股想念，然后就化现这样的境界。所以也不是真正看到天宮、地狱、或者佛国土，而是你对立的心念凝结久了，想像出来的境界现前而已，它也属于色阴境界，不是真实的。

或者，有时候在半夜突然看到远方城市、大街小巷，看得清清楚楚。你可以看到你的亲戚、好朋友现在正在做什么，甚至可以听到他们在讲话，讲什么话都可以听得见。为什么会有这样的现象？是因为你在修行的时候，强迫你的心去修行，这样逼迫到了极点，心念就飞出去，因此你就可以看得见、听得

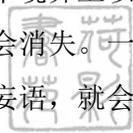


见种种的境界。所以不要以为自己证到天眼通、天耳通，这也属于色阴的境界。

或者，有一天你看到上师怎么变了？不是上师的样子，有时候变老，有时候变年轻，有时候变男，有时候变女，为什么上师的形相老是在改变？这也是一种色阴境界。我们也常常听到有师兄说：“我每天看我家供的那一尊佛菩萨，总觉得祂每天的脸像都在改变吧！”就是这样的情况，因为你心境的不同，所见的佛菩萨表情就不一样。同样的，你见到上师，就觉得他变来变去，为什么呢？那就是妄想太多，都是打妄想所变现的境界。

如果有善根的话，就会变成好的境界；如果善根不够，看到就是不好的境界，也许上师变成比较丑陋、吓人的面貌，那就表示你的善根不够，所以看到的是恶境界。不管是善或恶的境界，都是你妄想所变现的。有这种情况就要特别注意，也很容易受到魑魅魍魉的干扰，或者让天魔很容易入到你心腹里面，让你突然能说法，好像通达了佛法甚深的妙义；可是都不是真的，不是真正能说法，也不是真正的通达诸佛的妙义；那是天魔加持你，让你有这样的情形，这些都属于色阴境界。

前面十种都属于色阴境界，都是互相用心的结果，都不是真实的境界。只要知道它是一种过失，不要著在这个境界上以为自己证果了、开悟了、成佛了，这个现象很快就会消失。一旦执著这种境界，以为自己已经成就了，然后打大妄语，就会



PDF 學 醫 文 庫



堕在无间地狱当中。所以在修正观的过程当中，应该要非常小心谨慎，不要让魔有机可乘。

■ 受阴

悲魔。有时候在突然之间发出一种无穷的悲心，看到那些小生命，就好像看到自己的小孩一样，生出一种怜愍的心，常常会不知不觉地掉眼泪，这是因为用功的时候过分压制自己的思想，压制得太厉害了，所以才会有这种情况发生。要小心提高警觉，知道自己有这种情况发生，就是你看到这个悲心起来，然后没有事情就流眼泪，这是受阴的境界，属于受阴魔，这时候入的就是“悲魔”。

因为他这种悲心是没有空性智慧的摄持，所谓“慈悲生祸害”，他这时候所生起的慈悲，因为没有智慧的缘故，就会心肠很软，然后去做很多他认为是慈悲的事情，但往往都适得其反，没有什么好的效果。这种境界相不是真实的同体大悲，而是你已经入了悲魔，这个也要小心注意。

狂魔。或者，我们在定中会突然生起无限的大勇猛心，就说：“我一定要跟佛一样！”成佛需要三大阿僧祇劫，但我发愿在一念之间就要超越三大阿僧祇劫、就要成佛。这个愿力够大了吧？小心！这是入了“狂魔”。不是说不要发勇猛心，可以勇猛精进去学佛修行，但不可以生起“我一念就可以超越三大阿僧祇劫”，它是一种我慢心。所以有这种慢心生起，就要告诉自己这个不是真实的境界，这样就不会入这个狂魔。否则

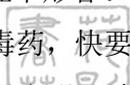


一旦傲慢生起就“上不见佛，下不见众生，自己最厉害”，当这种慢心生起，就是入了狂魔。

忆魔。有的修行人，修了一阵子，却没有什麼新的境界，过去证的种种功夫好像慢慢也退失了，曾经得的智慧好像也越来越衰弱了，就觉得自己好像越来越差，越修越退步，好像快要堕落了，前途一片茫然，于是心中生起大枯竭的心，那种感觉就是单调、枯燥、乏味，然后很渴望佛的法水来滋润。这样日子久了，不断不断忆念“我的境界、功夫、智慧都退失了，我越修越退步了”，整天都这样想的结果，很容易就入到“忆魔”的境界，它也是一种受阴境界。所以修了半天没有进步，甚至退步，也不要气馁，照样要发大心、修大行、证大果，这个愿力永远不要退失，就是一旦发了菩提愿，不管功夫怎样都不要退失，还是勇猛精进，这样就不会入这个忆魔。

易知足魔。有时候，我们修了一段时间，觉得这样就够了，每天偶尔打个坐，持戒修福，就满足了，没有发愿一定要成佛，一定要度众生，这也是一种受阴的境界，叫做“易知足魔”。就是很容易就满足了，没办法发起菩提大愿，得少为足。所以如果发觉自己好像退心了，就赶快再发起菩提大愿。

常忧愁魔。要不然就是修了一阵子，该证的道果也没有证得，心情越来越不好，突然就生起无尽的忧愁、烦恼。经中形容：常常想像自己坐在地狱里的铁床上，或者好像喝了毒药，快要死的那种心情，就是越来越阴沉、黯淡，然后失去了光明、希



PDF 學 醫 文 庫



望，这样的心情也是一种受阴境界。过去可能很积极地想要证到一个什么果，有一些成就；但用功了许久，好像都白费力气，因此心灰意冷，就入了“常忧愁魔”。

如果继续悲观下去，他就会想要伤害自己，每天都很忧愁，慢慢地就远离人群，然后一个人跑到山里面躲起来，不想见人。就是有这样的修行人，到最后躲起来，谁也不想见，因为他已经心灰意冷，就觉得自己修了半天都没有结果，罢！罢！罢！就自己躲起来了。这就是入了常忧愁魔。

这种情况就是不了解善巧方便。其实法门无量，这个修不好，还可以换其他的啊！觉得这个道场或者师父不相应，可以再换其他地方啊！我们说有八万四千法门，八万四千是一种形容词，它是相对我们的烦恼有八万四千种来说，其实是无量的法门。但他因为这个法门修不好，就钻牛角尖，就觉得自己完蛋了，已经没有希望了，就这样自己打击自己，有挫折感。其实只要转换心情，转换另一个修行的环境，或者换一个师父，也许就OK了。他就是不知道善巧方便，才会让自己这样消沉下去，最终入魔了，这也是一种受阴的境界。

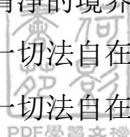
好喜乐魔。另外，当修定入了初禅，或者二禅、三禅、四禅，就会有一种轻安喜乐的状态；可是这种状态并没有智慧的摄持，所以他那个轻安、喜乐心生起的时候，他是没办法控制的，好像失控的那种状态。他可能见人就笑，因为他很快乐，可能在大街上就手舞足蹈，不顾大众，众目睽睽之下唱歌、跳舞也无



所谓，因为没办法控制自己的情绪或感受。这也是一种受阴境界，是“好喜乐魔”来入他的心腑。他以为自己已经得到无碍解脱，已经得大自在了！都无所谓了，每天很开心地过日子，以为这个就是了，不知道自己已经入魔了。

大我慢魔。还有一种是生起大慢心。密教中讲要生起佛慢，那个佛慢并不等于大慢，那个佛慢是没有我执、法执的一种状态。可是那个我慢是对“我”的大执著，我执更强烈所生起的一种大慢，这是一种入魔的现象，是“大我慢魔”进入他的心腑。像有些师兄觉得自己已经开悟、证果、成佛了，就生起了这种大我慢。然后见到佛也不拜，看到塔庙也不顶礼，甚至把经书拿去烧，把佛像也给劈了。像古代禅宗的故事，不是劈佛像来当柴烧吗？他就效法古人禅宗的境界，说经书是树叶做的，古代就是贝叶做的，现代是纸张做的，为什么不能烧？佛像就是木头雕的，木头本来就是拿来烧的啊！这就是大我慢才会做这种事；这样耽误自己的结果，就是入无间地狱，因为焚毁三宝像的业很重。这种色阴魔的境界，并不是真正证果，或者开悟成佛，因为他还有我慢，我执还那么重，怎么可能证果？连初果都没有！因为初果已经没有我见了；所以我们就知道他只是入魔，并没有真的证果。

好轻清魔。另外一种，因为生起无量的轻安，就说自己已经成佛，已经得大自在，其实他只是得到一种轻安清净的境界而已，但并没有真正的证果。他以为自己证果，于一切法自在叫做法王，所以他可能会封自己说：我就是法王，于一切法自在。



这是入一种叫作“好轻清魔”，认为这个就是究竟，所以他也可能再上进。

空魔。还有一种，就是在定中体悟到一切皆空的道理，因此就认为什么都是空的，业果也是空的，只要是生灭法，都是无自性的，都是空的，他就抓住这个空不放，什么都是空的。既然业果是空的，一切法都是空的，因此不需要持戒，持戒是小乘的事，因为《维摩诘所说经》里面就讲到：淫怒痴就是戒定慧啊！所以只有小乘才需要持戒，因为他要走解脱道；大乘菩萨不需要，为什么？因为一切法空，持戒的自性也是空的，这是大乘空性的境界，在空性里面没有持戒、犯戒的问题，他就认为不需要持戒，因为烦恼就是菩提！这就入了“空魔”。

欲魔。还有一种，就是他在定中突然生起无限的慈爱，这种爱发挥到了极点，就入了贪欲魔。所谓的“欲魔”，是生起无限的贪爱，但那不是真正的慈悲，慈悲是没有执著在里面的；可是他这个是有我、有执著的贪欲，而且是突然生起的，很强烈有我执、有法执的一种贪欲。他就想爱每一个人，想把他这种博爱扩展到一切众生身上，他不知道他正入了“欲魔”。

为什么是欲魔？他这种慈爱难道不是真的吗？不是，他不是无缘大慈、同体大悲，不是这样的境界，因为他对我、对法都还有很强烈的执著，他那个贪欲是从“我”产生的。他会认为贪欲就是菩提道，也没有什么不可以做的事，所以他就可能做一些破戒的事，这也是一种受阴境界。

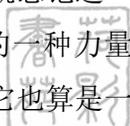


我们先讲到这里，关于五阴魔的现象其实有很多种，这里只作大略的介绍。色阴跟受阴的部分，已经各举了十种例子，这都是在我们修行用功的时候，心互相作用所生出来的种种变化。修行人一定要善于辨识这些五阴的境界，要度量自己是不是真的可以证到这样的境界？还是因为我们用心错误，而产生的一种错误的邪境界呢？如果不认识自己，不能度量自己的能力或功力到哪里，就以为自己已经证果、是圣人了，像这样没有得说自己得，没有证说自己证，就是打大妄语，一定会堕在无间地狱当中。所以我们一定要小心谨慎，不要让魔有机可趁。

只要明白以上都是五阴的境界，它都是暂时的。只有当我们执著这个境界时，它不会消失。只要有智慧分辨、不执著，它很快就消失了，就可以继续用功，而不会入魔，或者耽著在种种色阴境界而障碍自己的修行，那最后就是什么？堕无间地狱。就不会有这样的果报。

这个是第二种，所谓的五阴魔。

第三、死魔。就是死亡之魔。修行人最怕什么？我很想精进用功，结果生病死了，或者被人害死了，所以我这一世修习圣道的机会就没有了，这一世因为死亡，修行就到此结束，如果没有种善根、结善缘，福德资粮也不够，下一世可不可以继续修行，还要轮回多久，很难讲。因为下一世可能就忘记这一世修行的事了，所以死亡是障碍我们成道很主要的一种力量，它让我们的修行间断，这一世就到此为止了，因此它也算是一



PDF 學習文庫



种魔。或者有些修行人在修道的时候，因为贪爱、执著自己的身体，害怕因为修行的苦，让自己害病甚至死亡，就不敢再修道了，这种情况也是死魔的一种。

第四、天子魔。这是指欲界天最高的他化自在天，就是我们常说的魔王波旬，他统治整个欲界。当修行人精进用功的时候，他就慌了，因为他害怕这个修行人会脱离他的势力范围。所以如果有人精进修行，可能很快就证得初禅，就超越欲界而入色界了，这时他会开始害怕失去他的眷属。因此就会派他的眷属、魔子魔孙，或者鬼神，对这个修行人做种种的恼乱，破坏修行人善根的事，这些鬼神、眷属，就是所谓的天子魔、鬼神魔。

它有哪一些种类呢？我们之前在《天台小止观》介绍过，详细内容请参看《天台小止观》。《天台小止观》是从《释禅波罗蜜》的卷三、卷四里面节录出来的。因为我们之前在《天台小止观》中讲得非常详细，这里就不重复了。现在只大略介绍这三种鬼神魔：

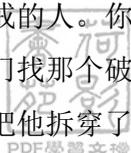
精魅。这是十二时辰野兽的精魅所变化成的，它是配合子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二个时辰，相对十二个生肖，从鼠开始……，不同的时辰，各有不同生肖的野兽精魅出现。如果觉得受到干扰，就看是什么时辰，然后只要说：“你就是什么动物的精魅所变化的。”它就会吓得赶快消失，就这么简单。譬如说在早上五点到七点打坐，觉得受到干扰，五点到七点是卯时，卯时属兔，那就是兔精来干扰，



这时就说：“我知道你就是兔精所变化的精魅！”一旦真面目被拆穿，它就会害怕地消失了，就用这种方法来破精魅出现的现象。它有时也会幻化成各种男的、女的、老夫或老妇，或者很可怕的样子来恼乱修行人，就好像狐狸精可以幻化各种人，它可以幻化各种不同的形相来干扰修行人，这就是精魅鬼。

堆惕鬼。它也是做种种恼乱修行人的事。他可以变成虫，爬进修行人的头上、脸上，畏畏缩缩地钻来刺去，让人会觉得好像有东西钻进来、刺出去。他也可能突然撞击修行人的两腋下面，或突然抱住修行人，或发出很吵闹的说话声，当你在打坐时，就会听到啾啾啾……，好像有很多声音在耳朵旁边。或者变化成各种野兽的形状来恼乱修行人。当有这些情况发生，我们就要立刻察觉：堆惕鬼来了！

怎么办呢？只要一心专注，眼睛闭起来，狠狠地喝斥他，你就在心里面暗骂它说：“我知道你是谁！你就是阎浮提里面专门吃火、闻香、偷腊的吉支鬼！你的名字就叫吉支！你充满了邪见，最喜欢破戒的人，我是持戒的人，根本就不怕你！”就这样先骂他一顿，然后开始诵戒经，出家众就诵出家戒，在家众就诵三皈五戒，或者菩萨戒的十重四十八轻戒都可以。这时候堆惕鬼就会向后，偷偷地向后一直退、一直退，然后在地上慢慢爬着出去，因为被拆穿了。为什么叫作吉支呢？它名称的由来，就是过去破戒的人，他发愿以后要干扰破戒的人。你就说“我是持戒清净的人，所以我不怕你，你是专门找那个破戒的人下手，可是我持戒清净，所以不怕你”，就把他拆穿了，



他就没办法干扰到你。

魔罗。它会幻化成三种情况来恼乱修行人：第一种，是显现很可怕的色声香味触五尘境界，譬如说变化作老虎、野狼、狮子、罗刹……种种的形相，来恐怖修行人，让修行人心生畏惧，它就达到目的了。第二种，魔罗也可以幻化成各种可爱的境界，譬如说变化成你的父母、兄弟姐妹、诸佛菩萨的形相，或者变化成长相端正的男女等，种种可爱的境界，让修行人心生贪著。第三种，它也可以现出平常的五尘境界，来扰乱修行人的心。因为普通的境界不会让人心生贪爱，也不会心生恐怖，但它就是会让你心受到干扰，就是要动乱修行人的心，让他失掉禅定的功夫，这就是魔罗来干扰的目的。

如何破魔

那要怎么来破魔呢？当这三种鬼神魔出现的时候，应该怎么来破魔呢？

第一个、一切所见的境界都不是真实存在的。譬如你在定中看到老虎，请问你有看过打坐的人被老虎吃掉吗？没有啊！或者在定中见到火，你有看过修行人被火烧死吗？也没有啊！可见这一切魔境界都不是真实存在的。前面已经分析过，五阴魔只是你心交互作用所产生的境界，其实都是你心意识所变现的，都不是真实的。外在没有老虎、狮子，也没有毒蛇猛兽，都没有！都是心的黑暗面所现出的种种恐怖境界；如果你的



心是光明面，就现出佛菩萨种种善的境界，一切境界也没有离开你心识的作用，所以都是不真实的。

第二个、能见种种境界的心，也不是真实的。如果是真实的话，见到佛就是永远见佛了，可是一下见到佛，一下见到魔，可见能见的心也不是真实的，是虚妄的。能见的心既是虚妄的，所见的境界也不是真实的，如此心境皆空，能所双亡，自性就现前。所以佛和魔都是心识所变现的，在清净的自性当中，没有魔境界要舍弃，也没有佛境界要取著，因为没有二元对立的分别心，也没有执著种种境界的心，心一旦没有取舍，一切魔自然就消失了。

第三个、如果其他方法这样观了之后，魔境界还是一直来，没有关系，还有方法：

第一、读诵大乘经典，明白万法皆空的道理，知道一切魔境界的自性是空的；有了空性的智慧，不管什么境界，很快就消失了。再不行，就心念三宝，然后默诵咒语，就是持咒。

第二、忏悔。为什么有烦恼魔？就是因为你烦恼的种子没有清净！有烦恼的种子就会造业，然后业识的种子就会含藏在你的第八识当中，才会现出这种种的魔境界。经由忏悔，把我们的业识清净了之后，这个境界自然就消失了，所以忏悔也很重要，我们要生起惭愧心来忏悔业障。如果再加上读诵《菩萨戒经》就更殊胜了，就没有什么魔境界不能对治的，因为邪法不能干扰正法，所以时间久了之后，魔境界自然就会灭亡，这



也是破魔的方法。

第三、端坐念实相。最究竟的方法，就是端坐念实相。经论上说：除了诸法实相之外，其余的一切都是魔事。所以不要以为你发善心去行一些功德就叫菩萨事业。还要看你的发心，如果你忘失菩提心，一切的善业都会变成魔业，这是经论上说的。只要你的心念离开了中道实相，离开了菩提心，你所行的一切善都是魔业，更不要说恶了，那当然更是。所以将心念安住在中道实相当中，才是彻底破魔的方法，所行的一切就统统对了。

什么是中道实相？不落空有两边，连中道也不存，就是中道实相。所以著有也错，执著有功德，就是著有；著空也错，前面说入了空魔，以为一切法皆空，又落在空边。假如说不落两边，那就抓一个中道，对不对？心里面还有一个中道，也错！所行的也还是魔业。所以连中道也不存，这时候任意行趣的一切，才是真正的菩萨事业，就不是魔业了。一旦离开了这一念中道实相的心，你所做的一切都是魔业。





釋禪波羅蜜次第法門

卷五 如何修證世間禪相中的四禪

本卷概要

◎ 欲界定

禅定退失的外缘及内缘

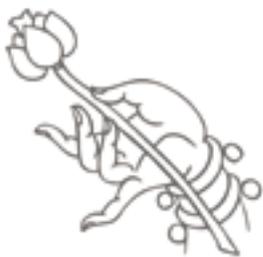
◎ 未到地定

定心过明、定心过暗

◎ 初禅

十种善法功德、八触、十六触、初禅的功德、初禅的进退





我们现在进行卷五的部分。前面已经详细说明了修禅的外方便和内方便，只要专心修习，就一定有效果出来。所以接下来要说明修证的情形，有修有证。

一、欲界定

第一个证得的是欲界定。不论是修数息，还是白骨观，因为之前心很散乱，于是不断不断地攀缘外境，不然就是内心不断不断地思虑一些事情，所以心往外散动。现在因为身心愈来愈宁静，心念也愈来愈微弱，好像整个心念凝结住了，不会再攀缘任何外境，内心也没有思虑任何事情，这个时候叫做粗



住心；如果心念可以再转微细，就进入细住心。

在进入粗住、细住，或者是将要进入粗住、细住时，身体会自然挺直，这个叫做“有法持身”，心念能够任运不动，就进入欲界定。但是有法持身，在这当中还要再详细地去辨别是不是真的。所谓有法持身，就是身体会自然挺直，这股力量，它是很缓慢的、轻轻地扶住你的身体，不管坐多久都不会累。如果是突然有一股力量来得很急、很强、很硬，当这股力量离开的时候，身体好像整个软下来，感觉很累，这就不是真正的有法持身。

禅定退失的外缘

对心系红尘的凡夫众生来讲，身心都很忙乱、很散动，是很难证得欲界定的。因为他的五根不断地攀缘五尘境界，眼睛不断地看，耳朵不断地听，鼻子的嗅觉也从来没有断过，对香臭的感觉很强，舌头要尝不同的滋味，身体也是不断地去感受，眼耳鼻舌身，面对色声香味触，从来没有刹那的间断过。而第六意识对所缘的法尘也是不断地分别、思虑不同的内容，从来没有停息过。对于这样一个身心忙乱、习惯往外攀缘的众生，要他入欲界定是非常困难的，因为他已经习惯往外攀缘，而现在要他把六根收摄回来，然后心念不再散动，这时候才能入欲界定，所以入欲界定对散乱心非常重的欲界众生来讲很难证得。即使证得，也很容易退失：就是好不容易有入欲界定的感觉，但是从此以后那种境界再想怎么追都追不回来了，那个就是有



所退失。为什么会退失呢？它有很多原因：

第一、不善用心。就是在得定的时候“不善用心”。可能像前面讲的内外方便有些违背、或是犯错的地方，就很容易让好不容易得的欲界定退失。

第二、僇慢。在得定的时候，因为好不容易有这种经验，就很高兴地去告诉别人，然后讲的时候有一些僇慢，比方说：“看！我有入定，你从来没有这种经验吧？”就津津乐道，讲得兴高采烈，这也会导致从此以后就没有这种入定的经验了。所以要很小心，即使有得定的经验，也不轻易去告诉别人。那你说怎么知道坐得对不对？是不是真的欲界定？如果一定要讲的话，就要找你的上师讲，让上师来辨别这是正的、还是邪的。所以如果我们修定有任何身心觉受，只对教导我们的上师报告，不会告诉其他任何人。

第三、故意炫耀。就是生怕别人不知道你的定力很高、功夫很好，所以在别人面前就是一副入定的样子。大家聚在一起谈笑风生的时候，你就双腿一盘，然后闭眉闭眼的，故作入定状，让人家觉得你功夫很高！这样也可以入定……，诸如此类，故意在别人面前显现得定的相貌，让别人知道，这也是退失的原因。

以上两个，不管是僇慢还是故意炫耀，或者是要表现自己定的功夫很高，其实都是烦恼相，因此让本来得的定心会很容易退失。



PDF 學 醫 文 庫



第四、有事破坏。就是突然有事情，或是外缘来破坏。就是没修都没事，一修就有很多事出来，不想精进的时候，放逸、懈怠都不会有障碍，一想勇猛精进的时候，障碍就现前。这种情况大部分是因为过去生中我们曾经障碍别人修禅定，所以这一世修禅定时障碍就现前。

这四个原因，都会让我们退失禅定，这是属于外缘。

禅定退失的内缘

另外，内缘也会使我们的禅定退失：

第一、希望心。譬如说：在还没有得定之前，希望能够得定，这个叫做希望心。就是我一上座就想：这一座我一定要坐五十分钟，一定要入欲界定，或者一定要入未到地定，一定要入初禅，或者一定要达到什么样的三昧境界，这个就是希望心，因为这些都是打妄想，妄想打多了，一旦要上座，就不可能得定。所以第一个要避免的是希望心。

那有人就说：我们本来就应该要希望能够证得四禅八定啊！难道我们不应该有所希望吗？平常是可以这样发愿，希望能够证得甚深的禅定，因为有定才能够开发智慧，有了定慧力之后，才有能力去利益一切众生；但是一旦要上座，就要万缘放下，不要再打妄想，这样才容易再有得定的经验。

第二、疑心。一旦得定之后，又怀疑，怕自己走火入魔，



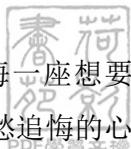
怕自己修错，因此惊慌恐怖，这样也会让我们好不容易得的禅定退失。有这种疑心，怀疑自己所证的是欲界定吗？真的没有修错吗？就是怀疑自己是不是真的已经得禅定，因为不相信，所以很容易就退失了。

第三、惊怖心。此外，有任何身心的觉受或状况时，就心生恐怖，会不会出什么差错？这就称为惊怖心。有些人坐到身体消失，就很害怕，万一我不见了怎么办？就吓得以后都不敢再坐了，这个惊慌恐怖的心，也是让我们退失禅定的一个因缘。

第四、大喜心。有的人虽然没有怀疑、惊怖，但是会兴奋过度，因为从来没有这样的体验。那个很兴奋的心，我们称为大喜心，就是过度亢奋，让心动荡得这么严重，当然就不可能再入定了，所以它也是一种退失的因缘。

第五、重爱心。也有些人对自己的定境产生了很深的爱著，这个称为重爱心。就是很深重地爱著在自己所证得的禅定境界中，从此以后就不可能再进步了。譬如说证得欲界定，于是他每一次上座，就希望再追回那个欲界定的感觉，然后一旦得定，也会深深地耽著在这个定境当中，这种耽著就是贪爱，也是烦恼心，会让我们的禅定退失，不能再继续进步，什么未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅，都不可能再有了，就是因为已经生起那种贪爱、爱著禅定境界的心。

第六、忧悔心。有些人一旦证得禅定，以后每一座想要追回那个感觉，但都不再追得回来，因此生起了忧愁追悔的心，



这个称为忧悔心。想要追都追不回来，就非常沮丧，觉得自己是不是一直在退步？为何没有以前的那种境界了？因此常常在忧悔当中，这也是没有办法再得定的原因。

明白了让我们退失禅定的内外因缘以后，我们就要避免，不要让它再发生。怎么避免呢？外缘方面，就是要善于用心，前面讲的内外方便，都尽量不要违背或是犯错。第二个，就是一旦得定，不要向外人说。第三个，不要故意在别人面前显现自己的禅定。第四个，如果现在修禅定有障碍的话，就要忏悔过去障碍别人修禅定的业障，然后小心呵护自己的禅定，不要让任何突然发生的事情或者外缘来破坏我们好不容易得的禅定，这是外缘方面。

内缘方面，就要避免六种心——希望心、疑心、惊怖心、大喜心、重爱心、忧悔心，这六个尽量不要犯。这样，我们一旦证入禅定就没有退失的因缘。

以上是卷五的第一个部分，就是欲界定。修习天台止观，不管是从六妙门下手，或者任何止观法门下手，以四禅八定来讲，都是先得欲界定。欲界定从粗住、细住心的过程当中，会有有法持身，还有心念非常专注，不散乱，任运不动的状况，我们就知道已经证入了欲界定。



二、未到地定

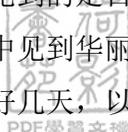
证到欲界定之后，如果前面讲的外缘、内缘都做到了，能够不退失，继续用功的话，就会在坐中突然见不到自己的身相。意思是说入欲界定之后，再继续入定，就会坐到手不见了、头不见了、身体不见了、坐的蒲团也不见了，然后渐渐忘记自己坐在什么地方，刹那之间好像身心世界都消失了，这个时候就是入未到地定。

像我们现在在这里打坐，很清楚地知道身体坐在这里，我的身体没有消失；每个心念生起什么内容，也非常清楚，我的心念也没有消失，我也没有忘记我坐在大悲讲堂。所以入欲界定之后，虽然是在定境当中，但是并没有忘记自己的身心世界。

这之间的差别是在刹那之间就没有了身心世界的感受，当下都空掉了，这就是未到地定的境界。在这个定中，什么都没有，就像虚空一样，什么都不存在，这句话是重点。所以在定中见到任何的境界，都不是正定，都是邪定。

定心过明

譬如说：在定中看到各种颜色，不管是青色、黄色、赤色、白色，五彩缤纷的颜色。或是坐中突然很亮，好像看到太阳，或是一轮皎洁的明月，或是满天的星斗，不管见到的是日月星辰，还是哪一种光明，都不是正定。或是在定中见到华丽的宫殿，以为是到了忉利天宫。或是一入定就可以好几天，以



PDF 學習 文庫



为应该是定力很高了；可是这个定是不能够自在的，就是好像被定绑住了，虽然可以入定，却没有办法出定，没有办法出入自在，所以这个也不是正定。或是在定中可以见到自己或某人将来要发生的事情，到时候居然都灵验了，千万不要以为自己已经得了神通。所以要记住一个重点：就是在未到地定当中，是什么境界都没有，只是身心世界消失，好像虚空一样，这才是正定、才是正确的。

为什么会有前面所举的这些现象呢？是因为在定中的心过分分明所产生的幻境，所以千万不能著在上面，否则很容易着魔。如果出现任何前面所说的那些幻境，你以为是真实的，以为自己已经证到什么样的定境，然后耽著在这些境界上。像能够预先知道未来的事情，每次入定就想再看到未来的事情；或是一上座就想这次要入定多久、几天；或是希望见到什么样的景象，这样就错了，都是快要着魔的现象。如此也不可能再继续进入初禅、二禅、三禅、四禅，因为你在这个境界上开始玩弄自己的意识。

这就是定心过明，就像细的掉举，在定中的那个心，没有真正在定境当中，不是真正的宁静安详，而心念太明利，意识又太分明，因此很容易产生种种幻境。它是因为这样子才有这些幻境产生，就是第六意识太分明，所以它不是真正的定境。真正的定，是一种非常平和，没有任何境界，是宁静安详的一种氛围。



定心过暗

反过来，另一种就是定心过暗，就是在定中的心念过度晦暗。它比较偏向细昏沉，就是在定中感觉一片昏暗，甚至完全没有知觉，好像睡得很熟的状态，这就是定心过暗的现象，当然也是邪定，这个也要注意。只要陷入一片黑暗、无明、昏昧的状态，虽然没有什么念头，都是错的，并不是真正的未到地定。

刚才是过分的分明，现在是一点都不分明，就变成过犹不及。这个时候就要再提高我们心念的警觉性，让心念更分明一些，就能够去除这个昏暗的境界。本来说由定而开发智慧，但是这样昏暗的定，是没有办法开发智慧的，如果每次都入一片无明、昏暗的话，就很容易生出一种错误、颠倒的知见，一种邪慧。

如上所说，在未到地定当中会有这两种情况发生，要特别注意。明白了之后，就要调整。当下的心念，虽然是一片空灵，身心世界都消失，但是心念很清楚，没有什么妄念；但是当下的心念不能让它太分明、或者是太昏暗，要恰到好处。一个很简单的检查标准，就是只要在定中看到种种境界，就知道那是定心过明的现象；如果是陷入一片黑暗、昏暗当中，就是定心过暗的现象，适当地把它调整，才能够入真正的未到地定。



PDF學醫文庫



三、初禅

如果我们好好修止观的话，就会有三种证相：第一个是欲界定；第二个是未到地定；第三个证得的是初禅。如果在未到地定当中，没有过明或是过暗的现象，又能够善加守护，让定更加增长的话，就会在定中忽然觉得隐隐约约在动，这就是所谓的动触。

前面在未到地定的阶段，身心世界在刹那间都消失不见了，再继续坐的话，动触一产生，身体的感觉又回来。但是这跟之前身体的感觉是不一样的。在我们没有修定、或者没有入定之前，会觉得身体是很坚固的一个实体；动触之后，虽然身体的感觉回来了，但是好像云或影子一样虚妄不真实。这时候的动触，会从不同部位开始发起，有从上往下发，也有从下往上发，也有从腰往上下同时发。一般从上往下发的比较容易退失；由下往上发的能够再更增进定力。这个触发之后，会渐渐动遍全身，这是在定中会产生现象。

十种善法功德

当动触发的时候，往往伴随着十种善法功德一起生起。哪十种呢？就是身心感觉非常安定、空灵；在定中是光明清静的、内心充满喜悦、快乐；善心不断生起；感觉无比轻松自在，就是“无累解脱”。这个解脱不是从三界解脱，而是对世间生起非常强烈的厌患心，然后也可以从五欲、五盖中解脱出来的



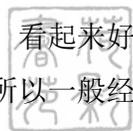
意思。

还有知见明了，就是知见愈来愈清楚，过去曾经听闻或思惟的佛法，这时会自动出来。为什么会这样呢？这就是所谓的由定而生慧，所以智慧会不断被开发出来，你对佛法的认知也会愈来愈正确。心也跟着调柔软了，这对于修止观来讲是非常重要的，因为你的心柔软，要修观就非常容易；如果心很刚强、很坚硬的话，是不容易作观的。如果主观的见解非常坚固，或是很执著自己的见解是正确的，就表示心不柔软，有人跟你唱反调就不行了。这样的心不够柔软，所以要作观就观不起来，就算观起来也很快就消失，没有办法安住在观想当中。可是一旦进入初禅之后，你的心自然就能够调得非常柔软。最后一个境界现前，这时初禅的境界就现前了。

当这个动触发了之后，可能经过一天或十天，也许一个月、四个月，甚至一年，其余的触，也会次第一个一个发出来，所以我们就知道，从未到地定进入初禅的中间，会有八触或十六触的产生。

八触、十六触

所谓八触，就是在未到地定当中发动触，或是痒触、凉触、暖、轻、重、涩、滑；另外有不同的八触是掉、猗(yī)、冷、热、浮、沉、坚、软。这两种八触，就是所谓的十六触，看起来好像有些相似，但如果仔细分别，它还是有差别的。所以一般经



PDF 學 醫 文 庫



论上说，入初禅的过程当中有八触或十六触，都对，就是这样的内容。当任何一个触产生，它会伴随着前面讲的十种善法功德同时生起，有这样的过程，我们就能够很清楚地知道，已经正式进入初禅了。

为什么会有这十六触的产生？它是在哪里发生？是在我们这个欲界的报身当中发起色界清净的四大，因此十六触是四大来的。就是因为是这个欲界身发色界的初禅，所以色界的定法，是在欲界的色身之中产生的。那色界比较微细，欲界比较粗，粗细是互相违背的、是不合的，色界清净的四大依于欲界的报身，因此就会产生所谓的八触或者十六触。

这个十六触，其实就是四大，四大本来是四个，但是地大还伴随其他水、火、风，所以加起来就变成地大有四个。一个是它本身，然后地大加水大、地大加火大、地大加风大，这样地大就有四个，水大有四个，火大有四个，风大有四个，这样就有十六个，就是十六触，它其实是四大来的。

地大的四种感觉就是：重、沉、坚、涩。感觉身体像非常坚硬、非常沉重的石头一样，没有办法轻易地将它移动，这就是重，它就是一种重量的感觉。沉，就是不断往下沉的感觉，因为地大是非常的稳重，所以是往下沉的感受。滞，就是滞碍。地大也是坚固的，是滞涩的。涩，经上形容好像木皮，就是没有抛光之前的木皮，木头在抛光之后是非常细滑的，可是在没有抛光之前，连带着树皮摸起来是非常涩的感觉，就是不滑的。



意思。所以涩是相对滑来说的，地大的感觉就是涩。这个重量、下沉、坚固、滞涩，就属于地大的感觉。

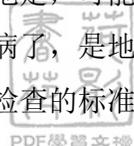
水大，就是凉爽的、冰冷的、柔软的、滑溜的感觉。

火大的感觉是温暖、燥热；猗，就是柔软或是轻盈的意思；还有痒，就是发痒，这些都是火大的感觉。

风大的感觉，是动荡、掉散、轻松、飞浮，就是动、掉、轻、浮。这个轻，就是身体好像云、或是灰尘一样轻，是飘浮的，所以浮就是飞浮的意思，有好像要飞起来，甚至在飞行的感觉。这是属于风大的感觉。

这些就是十六触跟四大的关系。一个是它本身有的感觉，另外三个是跟其他三大混合起来。举个例子，譬如热是火大的本体，火大就是热，如果加上水大的话就变成暖的感觉；如果加上风大就是痒的感觉；火大如果加地大，就是猗，它是柔弱或者轻盈的感觉。所以每一大都有四个，加起来就是十六触。任何一触产生，就进入初禅，这样应该很清楚知道自己是不是真的进入了初禅。

可是，如果生病的话也有十六触。那怎么检查我们是不是真的入初禅？还是四大生病了？因为这十六触是在未到地定要进入初禅的过程当中产生的，如果还没有证到未到地定，可能连欲界定都没有证得，却有十六触的话，当然是生病了，是地水火风四大生病了，当然不是初禅，这是第一个可以检查的标准。



另外一个检查的标准，就是这十六触产生的时候，有没有伴随着十种善法功德同时生起？如果没有，也不是入初禅，也是四大生病了。总之，就是这两个检查标准：第一，有没有入未到地定？第二，有没有同时伴随十种善法产生？

在刚开始静坐的时候，由于四大调整，也会有十六触的产生，譬如说坐到觉得重涩的话，那表示地大生病了；如果坐到有轻动的感觉，就表示风大生病了；如果感觉热又痒，那是火大生病了；感觉冷滑，是水大生病了，不是入初禅。

也有可能因为这十六触生起，而引发五盖。因为什么时候伏五盖，才能够入初禅。如果有像暖、热、痒这些触受的话，会引发贪欲盖；如果感觉重、滑、沉的这种触受生起的话，很容易引发睡眠盖；如果动、浮、冷触产生的话，就容易引发掉悔盖；如果觉得强、涩，就容易引发疑盖；如果感觉重、坚、涩，就容易引发嗔恚盖。所以这个时候的十六触就不是入初禅，也许是四大生病了，引发病触、还有盖障，这样应该可以很清楚地辨别了。

接着要了解，这十六触是全部发呢？还是不一定？它有没有一定的次第呢？它不会全发，也没有一定的次第。一般来说，是力量最强的先发，不过大多数的人都是从动触先发。动触就是在未到地定当中，觉得身体的感觉又回来了，开始有动的感觉，那是由上往下，还是由下往上，或是从腰往上下发动触，是因人而异的。



本来未到地定当中身心世界都消失了，但是继续再坐，身心更加安稳，继续再坐，就会静极思动，就开始有那个微微动的感觉。不是全身颤抖，它是从一个地方开始动起，然后好像会牵引，由上往下，或由下往上，渐渐地遍全身、动触遍满全身。接着十种善法功德会同时生起，这个时候就入初禅，因此它其实是很清楚可以辨别的。所以十六触不一定全发，也没有前后一定的次第。

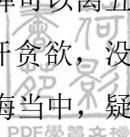
那十种善法功德是不是十个都有呢？也不一定！有的人只有三个、五个，也算是入初禅，不一定十个全部圆满具足，但也有的是全部圆满具足。因为从欲界身要转换成色界身，身心会有一段很长时间的调整，时间因人而异，看个人的功夫，还有过去善根培养得怎么样。所以这十种善法功德，不会在刚开始发生动触、或者任何一触的时候，马上就圆满具足这十种功德，有的是先发几个，然后慢慢地就圆满具足十个，会有一个过程。

初禅的功德

怎么确定自己是不是真的证入初禅呢？有两个检查的标准：第一是离了五盖，第二是具足五支，就证入初禅。

（一）离过德（离五盖）

离五盖，就是脱离五盖的束缚。为什么证入初禅可以离五盖呢？我们欲界众生都没有离开过五盖：没有离开贪欲，没有离开嗔恚，每天一定睡八个小时，心中常常在掉悔当中，疑



根也从来没断过。可是一旦进入初禅，就可以远离这五盖。我们现在来说明原因：

第一、离贪欲盖。

因为欲界的快乐是建立在五根面对五尘境界的时候，会引发我们的贪欲。眼耳鼻舌身，相对色声香味触，由外境的牵动，引发内心的贪欲，所以我们喜欢看好看的，喜欢听好听的，喜欢闻香的，舌头喜欢吃好吃的，身体喜欢好的感触。这都是由外来的五尘境界。但是初禅是由内心发起无比的轻安喜乐，那种内心的喜悦，是外在欲界的五欲没有办法替代的，不用借助外在的五尘境界来满足贪欲盖，因此就可以调伏欲界的五欲贪著。所以一旦证入初禅，就可以远离贪欲盖。

第二、离嗔恚盖。

在欲界当中，有很多苦的因缘逼迫，让我们的身心热恼，因此产生种种的苦，然后产生嗔恚。而初禅是轻安喜乐，它没有这么多苦来逼迫我们的身心，因此就能够远离嗔恚盖。所以一旦证入初禅的人，是没有嗔恚心的，但是并不是真的断了，只是嗔恚的种子暂时被他的定力伏住，并没有真的清净，只是暂时不起现行。每天身心在一种喜乐的状态当中，就不会轻易发怒，或是不满、批评，或是忿、恨、恼、嫉、害，这些都暂时不现行了。所以他不会有忿忿不平或恨别人的情绪，也不会怨恼或嫉妒别人，也不会生起要害别人的心。当身心在这种轻安喜乐的状态，当然不会想到要去伤害别人，想的都是慈悲，



就是会想怎样去关怀别人，让别人快乐，为别人解除痛苦，这样的心很自然就很能够生起，因此就能远离嗔恚盖。

第三、远离睡眠盖。

因为证得初禅之后，有定法持心，在定境当中，身心处在一种明白清净的状态，既不昏沉，也不散乱，所以不需要睡眠。因为睡眠是大昏沉；可是入初禅之后，第六意识是在一种非常清明的状态，所以他不会陷入大昏沉当中，也不需要很深的睡眠。

第四、离掉悔盖。

因为当我们的身口意掉举时，就容易说错话、做错事，一做错，心中就充满悔恨，所以悔恨是从掉举来的。而现在已经入初禅，身心安定就不会掉举，没有掉举，就不会悔恨，所以他自然就能够远离掉悔盖。

第五、远离疑盖。

尚未证得初禅以前，我们会怀疑自己真的能够证入初禅吗？真的能够得定吗？一旦已经亲自证得，这个怀疑心当然就去除了，所以能够远离疑盖。

（二）善心德（具五支）

所以第一个检查标准，就是能够脱离五盖。第二个，就是能够具足五支。五支，就是觉、观、喜、乐、一心，所以禅定



又叫作支林。“支”有两个意思：

第一个，是分离的意思，就好像一枝树干，可以分离出很多枝条，就用这个来比喻，从一个定心能够生出五支，就好像树能够发出很多枝条一样。

第二个，是扶持的意思。前面讲到欲界定很难得，而且很容易退失，就是因为它没有支林。而一旦得初禅，因为有五支来扶持，就没有那么容易退失。欲界定跟未到地定，虽然也有安静的定心，可是因为没有五支的扶持，所以定心非常浅薄，很容易退失。一旦进入初禅，就有觉、观、喜、乐、一心这五支扶持，这时的禅定之心就能够安稳而且牢固，不容易退失散坏。

那“林”是什么意思呢？我们知道，树林就是有很多树木的聚集称为“林”。那由于有五支的和合，所以把禅定叫作“林”，因此禅定就是支林的意思。

我们现在把五支分别来作说明：

第一、觉支。

觉，有两个意思：第一个是感觉的意思，就是在未到地定当中，发了十六触，最初碰触到我们的身根，因此产生意识的感觉，之后才有触的相貌。第二个意思叫作惊悟，惊悟就是惊奇觉悟。十六触生起之后，会伴随着十种善法功德，这是以前从来没有过的，因此心中会生起大大的惊奇觉悟，就是这个意思。



第二、观支。

观，是在觉之后细心分别的意思，分别十六触中各种不同的相貌。当十六触碰到身根，一有那个感觉的时候，马上就知道是属于动触，或是十六触其他的哪一触，很清楚地知道每一触的相貌是各别不同的，这就是“观”的意思。

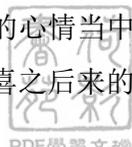
将“觉”跟“观”拿来作比较，一个是对境界的初心感觉，是觉支；另一个是对境界的细心分别，叫观支。觉，是身根与身识相应；观，是意根与意识相应，觉是属于身识，观是属于意识，就是感觉之后意识的细心分别，这是两个不同之处。身识是在外，作用是比较钝、比较粗的；意识是在内的，第六意识的细心分别，作用是比较明利、比较细的。因此，觉观有粗细、钝利、外内的差别。

第三、喜支。

喜，就是欢庆喜悦的心情。在“观”的细心分别之后，就思量觉知十六种妙触是在欲界的时候从来没有过的，于是内心生起欢喜踊跃的心情，这个就是喜支。

第四、乐支。

乐，就是恬然淡泊的心情。在欢喜生起了之后，这个欢喜心会止息，内心处在愉悦、安稳，还有恬然淡泊的心情当中，能够感受触中的快乐，因此叫作乐支，所以乐是从喜之后来的。



PDF 學 醫 文 庫



如果把喜跟乐做一个分别，喜比较粗，乐比较细；喜支是跟喜根相应，乐支是跟乐根相应。心中觉得欢喜踊跃，这个是喜；欢喜踊跃之后，心慢慢地止息下来而生起的恬静快乐，就是乐。举一个例子说明：有个很穷的人，有一天发现珍宝，他心中很欢喜，这是喜支。很欢喜之后，他就拿这个珍宝去买什么，或是想要做什么，都可以开始受用，受用之后所生起的就称为乐支，所以乐是从喜来的。喜跟乐还是有微细的差别。

第五、一心支。

就是心念寂然而不散动，叫做一心。当欢喜踊跃、还有恬然淡泊的心，就是受乐的乐心慢慢地止息了之后，心就安定下来，心念就不再有丝毫的散动，能够定住在寂静当中，这个时候就叫作一心支。

所以只要能够离五盖、具五支，就知道自己是真正证得初禅的境界。

以上说明初禅的二种功德：第一，能够远离一切过失，有离开五盖过失的功德，称为“离过德”。第二种功德，就是“善心德”，能够生出善心、具足五支的功德。所以一个是止恶的善功德，一个是行善的善功德，这就是初禅的功德。

伴随这个功德，还可以具足对三宝、对上师、以及对止观的信心都增强数万倍。之前半信半疑，是因为还没有证得，现在亲证了，当然就没有丝毫怀疑，信心就会加倍的坚固。



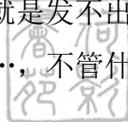
还有持戒，也能够比过去更清静。不容易得定是因为持戒不清净，持戒不清净，身口意就有种种过失，造作种种的业，然后这些业又来障碍禅定。如果能够得定，定心可以伏住烦恼、远离五盖，身心趋向清静，因此身口意也比较不会有犯戒或破戒的机会。所以想要持戒清静，除非得定，要不然真的很难。因为放逸、懈怠、失念、不正知等等，就容易生烦恼、造业，就一定犯戒、破戒，所以除非证得初禅，才容易持戒清静。

此外，还可以舍离贪欲盖，就是对世间的种种欲望能够慢慢调伏，清心寡欲、淡泊名利，这时要修出离心就比较容易，因为对世间的五欲不再耽著，所以舍欲的善心自然能够生起。

禅定也能够不断增长。因为初禅是根本定，是一切禅定的基础，如果想证得更高的禅定：二禅、三禅、四禅，或是无色界的四空定，或想入种种三昧，都一定要有证得初禅的基础。

还有听经闻法。在定中闻法，跟用散乱心听闻佛法是完全不同的。散乱心听闻佛法，一下有，一下没有，有时听得懂，有时听不懂，不容易相应，也没有办法契入经中所说的境界或内容。可是在禅定当中听闻佛法，马上就能契入法的内容，能够相应，这也是得禅定而有的功德。

另外，智慧也会源源不断地像泉水一般涌发出来。由定而生慧，除非证得初禅以上，否则你本自具足的智慧就是发不出来，不管是空性的智慧，或者是根本智、后得智……，不管什么样的智慧，都是从定发的，所以禅定真的很重要。



PDF 學 醫 文 庫



初禅的进退

最后要说明，一旦证得初禅之后，会不会退失？那就看是哪一种根性，有四种不同根性的人，来说明是会退还是不会退。虽然初禅比欲界定跟未到地定不容易退，但还是有可能会退。

第一、退分。如果是属于会退的根性，虽然证得初禅，也很可能会退失。只是有些退失是有原因，另一些没有什么原因就退失了，所以有这样的差别。

那退失之后，能不能再得初禅呢？又有两种情况：一种是继续再修，很快又回来了，因为已经找到怎么证初禅的路，有了经验，可能很快又能够再入初禅。也有一种是不管再怎么样精进努力，就是追不回来了，从此以后再看不见初禅的影子，一旦退失，就没有办法再证得禅定，这是因为业障的关系。障碍，就是过去世或这一世，你曾经造作障碍禅定的业，现在业障现前，所以就没有办法再证得初禅。

第二、住分。就是停住了，不进也不退，不会退失，但也不会再继续进步。这也有两种情况：一种是任运的，不用再很努力、很用功，就一直能够安住在初禅，虽然没有进步，但也不会退。另外一种情况，就是要提高警觉，善加守护，才能够不退失。

第三、进分。就是会进步的根性，他会继续地证二禅、三禅、四禅。这也有两种不同的根性：一种是很轻易的，可能

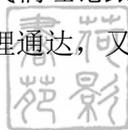


是过去四禅八定修得很好，所以一旦证入初禅，不必很精进用功，就可以继续进步。另外一种就要很努力、很精勤地修行，才能继续再证二禅、三禅……，才能再进步。

第四、达分。虽然他证得初禅，还没有证二禅、三禅、四禅，四空定也都没有证得，但是他可以在初禅当中直接断见思惑，证入涅槃，这就是属于通达位的人、非常利的根性，虽然只证得初禅，却可以直接就入涅槃。因为小乘只要断见思惑就可以入涅槃了。可是还有两种差别：一种是任运自然就可以证涅槃；另外一种还要再加修观，修我空观、法空观、种种不同的观法来破见思惑，才能够证入。

所以有人问说：证初禅还会不会退呢？那就看你是怎样根性的人，有可能会退，有可能不会退，也可能就停住了，不进不退，也有可能直接就证得涅槃，有这四种差别。

这次的课就讲到这里。我们下一次会介绍卷五的后半部，就是二禅、三禅、四禅，这样卷五的部分就圆满了。为什么要分两次呢？就是要配合白骨观，因为我们白骨观到这一次的进度，就是证到初禅，刚好上课跟我们修这个观法能够配合，所以我们这一次就只讲到初禅。接下来的白骨观是第二个阶段，就是怎么证二禅、三禅，所以我们就配合卷五后面的后半部，二禅的内容、三禅的内容、还有四禅的内容，这样我们理论跟实际的修法可以马上就结合在一起，所以既做到教理通达，又有实证的功夫，同时进行，这样也不错。



PDF 學 醫 文 禪



（编按：有关白骨观的禅修敬请参阅《释禅波罗蜜次第法门》下册之〈不净观白骨观〉；有关四禅的内容敬请参阅《释禅波罗蜜次第法门》下册之〈十六特胜与四禅八定〉）。





釋禪波羅蜜次第法門

卷六 如何修證世間禪相中的
四無量心與四無色定

本卷概要

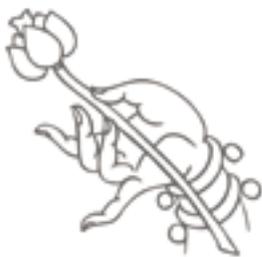
◎ 四无量心

哪些人修四无量心；修四无量心的时机、修法及功德

◎ 四无色定

释名，空处定、识处定、无所有处定、非有想非无想处定



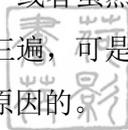


我们今天开始介绍《释禅波罗蜜》卷六。第一个部分是“四无量心”，第二个部分是“四空定”，首先介绍四无量心。

一、四无量心

哪些人修四无量心

哪些人会修四无量心呢？像密教的法本一开始，不管修哪一个本尊，都是先念皈依、发心，就是发四无量心，或者虽然我们每天早晚课念法本，就是四无量心念一遍或者三遍，可是修了几年下来，四无量心也发不出来，它其实是有原因的。



PDF 學習文庫



修四无量心，有分世间、还有出世间的修行人。世间的修行人，就是凡夫或外道，他们修四无量心的目的是为了自己。像那个性格喜欢高胜自在的，高，就是高高在上，喜欢高人一等这样的性格；胜，就是殊胜，他什么都喜欢最好的、最殊胜的；自在，就是他喜欢自由自在、无拘无束，不喜欢被人家管，只有他发号施令，没有人家命令他的份儿。像这种好乐高胜自在的性格，他就会很喜欢当大梵天王，所以如果死后生在色界天，他就希望可以当大梵天王。

可是，即使他在生前修到初禅、二禅、三禅、四禅，如果没有修四无量心的话，也一样没办法当大梵天王。虽然禅定很高，但他只是自己独善其身，对于众生没有丝毫功德可言。所以想要当大梵天王，除了要有四禅的定功，还要再加上四无量心。因为四无量心，修的是心缘十方众生，对他们修慈悲喜舍，这样功德累积得才会快速，才能够当大梵天王。这是世间的凡夫、或者外道修行人会走的路。

可是佛弟子的目标不是大梵天王，小乘想要自己解脱，或是大乘想利益众生，都必须修四无量心。既然小乘自利就好了，为什么还要修四无量心呢？如果只是修四圣谛、十二因缘，没有修四无量心的话，因为调心功夫不好，只是修四禅八定，不容易调伏贪嗔痴、断我执，很难证涅槃。而且证涅槃也需要福德，而修四无量心能够快速累积福德。

小乘人的三善根就是无贪、无嗔、无痴，是要断我执才能



断烦恼障，才能够出三界。但想要直接就无贪、无嗔、无痴很难做到，如果能够常常心缘十方众生，修慈悲喜舍，自然我执就没有那么重，调伏烦恼比较得力，当然就没有贪嗔痴。所以小乘的佛弟子也一定要修四无量心才能够证得涅槃。大乘以利他为主，是以大悲心为根本，当然就一定要修四无量心。

因此，凡夫、外道、小乘、大乘的佛弟子都要修四无量心，只是目的不一样。

修四无量心的时机

那什么时候修四无量心是最合适的时机呢？如果是在欲界定、未到地定当中修四无量心，因为定功太浅，效果不好，累积功德不快；而且四无量心是在甚深禅定当中才能够发起，因此定功至少要在初禅以上，才能够发起四无量心。

为什么至少要得初禅才发得起四无量心呢？因为初禅有觉、观、喜、乐、一心这些支林，在觉观当中修四无量心很快，因为觉、观就是心的分别，能够善于了知一切众生的苦，到底苦在哪里，就很容易生起悲无量心，悲就是拔苦。而我们现在自己都苦得不得了，都很想把苦转移掉，所以如果没有甚深的禅定功夫去观察每一个众生身心的苦，我们看的都只是外表的苦，可是他内心的苦我们看不见。因为没有天眼通，只能看到人道很粗浅的苦，其他地狱、畜生、或天人的苦，也看不到！那怎么拔苦呢？



PDF學藝文社



所以除非有觉观的分别，从甚深禅定当中观察，才能够深切了知一切六道众生的苦，这时候悲无量心很自然就能够生起。不然即使依照《广论》思惟三苦、八苦，也是一样没有办法理解众生的苦，那个苦的深刻度是不够的，因为我们禅定的功夫不够，所以观察得不够微细、不够深刻。

初禅五支的第三支是喜支。在初禅的喜支当中，很容易就生起喜无量心，希望给一切众生欢喜。第四、乐支。一旦有初禅的乐支，自然就很容易生起希望一切众生快乐的慈无量心。第五、一心支。它是相对舍无量心来说，当心安住在一心当中，舍无量心就很容易生起。

以上是以初禅来说，所以至少要证得初禅才能修四无量心，是以相对初禅的五支来说的。

若分别以初禅、二禅、三禅、四禅来说也是同样的道理。初禅的觉观，就容易观察一切众生的苦，容易成就悲无量心；二禅是以大喜为主，所以在二禅的喜心当中来修，就容易成就喜无量心；而在三禅的大乐当中，就很容易生起慈无量心，所以慈无量心在这时修就能很快成就；四禅舍念清净，当然修舍无量心是最快速成就的。

此外，在禅跟禅中间的中间禅，也可以修四无量心，也是很快能够转念，成就四无量心。



四无量心修习方法

（一）方法

接下来就介绍修习的方法。如何修慈无量心呢？慈心既然是希望一切众生快乐，在修之前就先发愿：愿一切众生都能够得到快乐。发愿之后我们就入定，看能入几禅，初禅以上都可以，当然最好是初禅。如果还没有得定的人，只是要熏修的话，那就看之前修什么法门，如果是修六妙门的，就先数息或是随息，修到身心比较宁静的时候就发愿，然后再开始修慈悲喜舍四无量心。

发完愿之后，就先观想，在定中观想我们最亲爱的人受乐的情形，观想他非常快乐的样子；观想起来之后，就观想中庸，不是亲人也不是怨敌这样的对象，他也受乐；中庸也观好了之后，第三个对象，就是怨敌，观想怨敌非常快乐的样子；等到怨敌也可以观起来，最后观想十方一切众生都受乐的样子——这就是慈无量心的修法。

那也可以把这个心慢慢扩大，最先是观想一个人，然后慢慢扩大，十个、百个、千个、万、亿的人，一个聚落的人、一个国土的人，慢慢扩大，整个阎浮提的人、一个四天下的人，把心量再扩大，扩大到整个十方法界无量的众生都是受乐的情形，就这样不断地熏修。

悲无量心也是同样的方法：第一个是缘最亲爱的人，第



PDF 學 醫 文 庫



二个是中庸，然后怨敌，最后是十方一切众生。悲是拔苦，也是要先发愿：希望能够除一切众生的苦，这样发愿之后，再观想自己最亲爱的人受苦的样子，就会心生不舍，那个悲悯心很快就会生起，希望能够除他的苦，这时候的悲无量心就能够生起。当这个心念生起之后，就观下一个，中庸，然后怨敌，到十方一切众生，这是悲无量心的修法。

喜无量心，就是希望一切众生欢喜。其实是有次第的，前面说慈无量心是希望一切众生快乐，所以你在修慈心定当中，可以观想一切众生都很快乐，一直扩大、一直扩大，扩大到一切众生都受乐，在定中是这样观；可是出定之后，看到这个众生也苦、那个众生也苦，这个时候就希望除他们的苦，所以悲无量心很自然就能够生起。因此在定中也可以做这样的观想，就是众生并不是真正的都很快乐，因此就希望继续观除他们的苦。

所以第三个，喜无量心，是从悲无量心延续下来的，众生的苦被除了之后，才可能得到快乐，然后才容易生起欢喜心。同样的也要发愿：愿一切众生都能够心生欢喜。先观想我们最亲爱的人苦除去了之后，得到了快乐，然后在快乐当中生起欢喜心。如果能够观想起来，就观想中庸的对象也能生起欢喜心，然后是怨敌，最后十方一切众生都心生欢喜，这就是喜无量心。

第四个，舍无量心。前面我们观想众生受苦受乐的时候，自己也同时会生起忧喜之心，但这个忧喜的心也是属于烦恼，



所以如果只是修慈、悲、喜心的话，也是很难解脱的，因为心都跟烦恼相应，而且如果众生只有慈、悲、喜，也没有办法真正安稳。心能够不苦不乐才是真正的安稳，因为已经没有忧喜之心了。以修行人来讲，能够解脱这忧喜等等的烦恼，就是在舍心当中；因此才要继续修舍无量心。就是把前面的慈、悲、喜这三心都要舍弃，然后安住在不苦不乐的舍心当中，这就是延续慈、悲、喜一路走来，最后要修舍无量心的原因。当我们自己本身不跟烦恼相应，才能给众生真正的安稳。

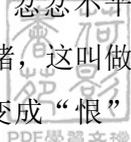
要舍弃这三心，也是要先发愿：愿一切众生都能得到微妙的舍心。发完愿之后，也同样先观自己最亲爱的人不苦不乐的样子，观想起来之后，也是一步一步的，然后中庸、怨敌，最后十方一切众生都得到微妙的舍心，这就是舍无量心的修法。

（二）修习

◆ 慈无量心

我们现在来练习慈无量心。慈，就是爱念众生，经常想利益众生、想要让众生快乐。什么是无量心呢？就是这个慈心能够遍施于十方，平等、没有隔碍，就叫做慈无量心。也只有修慈无量心才可以去除众生的嗔恚之情。

嗔恚有浅深的差别，像我们对眼前的不满意、忿忿不平，就是最初一点点不愉快，是眼前当下心中有一些情绪，这叫做“忿”。如果这种情绪没有排解，就会慢慢累积变成“恨”。



如果常常怀恨在心，不是当下眼前的，而是事后想到还会生气，这就进入恨的阶段。如果这个恨还是没有办法从心中去除，就会想要发泄情绪，然后就一定要采取某些行动，不管是用讲的、还是做的方式，这时候就称为“恼”，身心已经产生热恼，就会去做恼害众生的事。

所以嗔恚程度的差别就是：忿、恨、恼、害这些情绪。除非是慈心充满，才不会有忿恨恼害，只要一离开慈心，这些情绪就来了。就看自己有没有高度的反省能力、高度的定力，看每一个当下的心念、情绪到底是什么样的状态。不是一有事情来就生气，那已经很严重了；当心里面闷闷的、不愉快，其实就已经有忿了，只要我们的心念一离开慈，其实就跟嗔恚相应，所以除了修慈无量心之外，没有别的办法，这就是为什么我们要修慈无量心的目的。

那怎么修呢？在上座之前要先发愿：愿一切众生都能够得到快乐，希望在定中都能够见到他们受乐的情形，发愿之后才开始坐。

先从最亲爱的人开始观想，不管是你的父母、兄弟、姐妹、配偶、子女，或是其他的人，选一个世界上你最亲爱的人，因为这个对象最容易让你很快就生起希望他快乐的念头，所以先取一个这样的对象，然后观想他（她）受乐的情形。

修的时候如果有杂念生起，或有任何境界现前，不管是好境界、坏境界，一概不理睬，就要收摄心念，继续缘你最亲



爱的人，观想他（她）受乐的情形；否则就会随着那个境界，好境界就增长贪，坏境界就开始恐惧、害怕、担忧……，妄念不断，这些都会障碍我们没有办法成就慈心定。

如果在观想的过程中发禅定，不管是初禅、二禅、三禅、四禅，也一概不理睬，因为我们是修慈无量心，不是修禅定。就是让我们的心念能够缘最亲爱的人受乐的情形，尽量做到念念分明、心心相续，不间断，一间断就有杂念，赶快切断，赶快收摄你的心，回到这个所缘境上。

现在开始练习……

如果在定中亲见你最亲爱的人受乐的情形，在定中就好像看见他身心非常快乐、神情愉悦的样子，清清楚楚，这时候就是发慈心定了。如果这样的情景非常清楚，就要换所缘境，第二个缘的是中庸的对象。当你在定中也可以看见中庸对象受乐的情形，就再进一步缘你的怨敌。如果也能够亲见怨敌受乐的情形，最后缘十方一切众生，身心快乐、神情愉悦。

这些都没有问题之后，我们就要把心量渐渐扩大，本来缘一个人，现在缘十个，慢慢增加百个、千个、万个、亿个；地方也渐渐地扩大，从一个聚落，到一个国土，到一个阎浮提，到四天下，最后十方，整个法界都充满你的慈心。就这样慢慢练习。

那要怎么检查你的慈心修得圆不圆满呢？它有广、大、无



PDF 學 醫 文 庫



量的差别。如果你的慈心只能缘你最亲爱的人，再继续就没办法了，你在定中没有办法见到中庸、怨敌，或者十方一切众生也都受乐的情形，只能观想你最亲爱的人快乐的情形，接下来都观不起来，这时候的慈心称为“广”；如果能够进一步缘中庸也没有问题，这个时候叫做“大”；如果连最恨的怨敌也观想得起来，叫做“无量”，所以慈心有广、大、无量的差别。

像地方也是，一开始心量没有这么大，所以如果只能缘一方的国土，这个叫做“广”；四方，叫做“大”；十方、扩大到整个虚空法界，叫做“无量”。

如果你修慈心只是为了调伏自己的嗔恚，这叫做“广”；如果是为了自己的解脱，这时候叫做“大”；不但自己解脱，还希望一切众生解脱，这个时候叫做“无量”。

如果你修慈心只能去除忿，叫做“广”；去除恨，叫做“大”；去除恼害，叫做“无量”。

以上就是怎么检查自己的慈心到底是广、大、还是无量，要修到什么程度，可以用这些标准来检查自己的慈心圆不圆满。什么时候才算圆满呢？就是不管是怨、亲、中庸，乃至六道、十方一切众生，任何对象，你的慈心都同样的平等、没有差别，把他们看着像自己的父母、兄弟、姐妹，家亲眷属一样看待，没有差别对待，这时就称为慈无量心圆满。

就是在任何情况、对任何对象都能任运自然地生起慈心。



任运自然，就是随时都可以做到，不用观想、还是提念，提醒自己应该要慈悲，都没有这样的念头，叫做任运自然。任何一个对象，任运自然，慈心都能够生起，希望他快乐，希望能够利益他们，这个时候就是慈无量心圆满。

那要给众生什么样的快乐呢？它也有程度的差别。像世俗人就给世俗的快乐；而现在的修法，是缘一切众生，希望一切众生快乐，称为“众生缘慈”。这时候给众生的快乐，只能是世间的快乐，欲界的快乐，初禅、二禅、三禅、四禅的快乐，只能到这里。所以众生缘慈，是属于死后想生大梵天、想当大梵天王的凡夫修的。也是初果、二果、三果罗汉修的，目的就是要调伏自己的嗔恚心，增长自己的福德，好早一点入涅槃，证得解脱，所以要修慈无量心。

第二种快乐是涅槃乐，这是谁修的呢？就是阿罗汉、辟支佛、还有佛，他们都有这样的能力，所以他们缘众生的这个慈心称为“法缘慈”。“法”就是了知一切因缘所生法它是相续有，但自性是空的。阿罗汉、辟支佛、佛，都已经断了我执，所以是谁在修这个法缘慈呢？在祂的观念里面，并没有一个“我”在修法缘慈。

所谓的“我”与一切众生，都是五蕴和合相续有，自性是空，慈心也是因缘和合相续有，自性是空——是在这样的境界当中，给予众生快乐。因为众生不知道一切因缘所生法自性是空，都还非常执著，所以为了要利益众生，就以这样一个心态，



PDF 學 醫 文 庫



缘众生来修法缘慈，他并没有认为我、众生、慈心这三件事情是真实有的，都是相续有、自性空；因此这是解脱的人才可以有的境界。这时候给众生的是涅槃的安乐，但还不是究竟圆满的安乐。

那什么是究竟圆满的安乐？除非成佛了，安住在常乐我净，这个“乐”才是真正佛性完全开显的快乐，才是究竟圆满的安乐，这是一切诸佛都希望一切众生都能够证得最后究竟圆满的安乐，这时候的慈心称为“无缘慈”。这是诸佛才有的，小乘阿罗汉都做不到，因为他必须要证得中道实相，了解诸法实相的道理。什么时候能证到我们的佛性？就是要明白诸法实相的道理：一切法毕竟空，无所有，因缘也空，这时才能心无所缘，在不落空有、苦乐两边的境界当中来真实地利益众生。因为众生执一切法为真实有，有我、有众生、有苦乐，所以有所取舍，就希望离苦得乐，把苦乐都当作是真实存在的；所以佛悲悯众生，希望能够教化众生，得到诸法实相的智慧，明白苦乐也无所有。在这个悲悯心当中，心无所缘的境界来教导众生怎么样成佛，究竟圆满安乐，就称为无缘慈。

所以修慈无量心，如果要做到众生缘慈，它是在根本禅当中发的，就是至少要得初禅，或者二禅、三禅、四禅都可以证到慈无量心。只有欲界定、未到地定没有办法证得慈无量心，必须初禅以上的禅定，才可能发起慈无量心，或者禅与禅之间的中间禅才可能发起众生缘慈。而法缘慈是在十六特胜、通明禅、八背舍，或者其他的无漏禅当中才可能发起。无缘慈则要



在首楞严三昧、法华三昧，或者九种大禅当中才可能发起。所以如果我们希望众生快乐，除非自己先证得，然后才可以真实地利益众生。

◆ 悲无量心

我们继续练习悲无量心。何谓悲心？就是怜悯众生所受种种的苦，希望能够救护他们所生起的心。当我们的悲心能够遍施十方，平等、没有隔碍时，就称为悲无量心。修悲无量心可以除去众生的恼害之情。随着悲心的增长，我们可以一步一步地调伏忿、恨、恼、害。所以心中一旦离开了悲心，想要伤害众生的念头，想恼害众生的话语、还有一些动作就会生起，因为我们当下的心是跟忿、恨、恼、害相应的。如果心中随时都充满着悲心，就急着要救护众生，想要帮他们拔苦，怎么可能生起恼害众生的心呢？所以悲心是除去众生的恼害之情，一旦离开了悲心，所有恼害众生的那些身口意就会开始造作，这就是为什么要修悲无量心的原因。

前面我们修慈无量心，可以在定中观想一切众生都能够获得快乐。一旦慈心定生起，心中遍满慈心，然后再慢慢地扩展到一切众生身上。可是一旦出定，离开了慈心定，却看到周遭的人每个都很苦，于是生起希望能够救护他们、想帮他们拔苦的悲心。

那要怎么修悲无量心呢？同样的，在上座之前我们先发



PDF 學習文庫



愿：愿一切众生都能远离种种身心的苦，希望在定中能够见到众生的苦，然后生起想要救护他们的心，这样发愿之后就入定。在定中先观察我们最亲爱的人受苦的情形，见到最亲爱的人受苦，我们很自然地会生起希望帮他们拔苦的悲心；这个心可以生起之后，再进一步观中庸的对象受苦的情形，也能够生起救度他们的心；接下来观怨敌受苦的情形，希望也能生起救护他们的心；最后，我们的心缘十方一切众生受苦的情形，希望能够帮他们拔苦，这就是练习悲心的次第。

我们现在开始练习……

什么时候生起悲心定呢？就是你在定中，确实看见最亲爱的人受苦的情形，也确实生起了悲悯的心，当这个心生起，你才继续往下练习。可以每一座缘不同的对象，先缘最亲爱的人，等功夫纯熟了，再缘中庸，如果没问题了，再缘怨敌，最后是十方一切众生。然后再慢慢扩大：从缘一个人，到十个人，百个、千个、万、亿；从一个聚落，到一个国土，到阎浮提，到整个四天下，最后十方世界。

那要怎么检查我们的悲心是不是有不断增长？它是广、是大、还是无量呢？跟慈无量心一样，如果我们能够缘最亲爱的人生起悲心，就称为“广”；能够缘中庸生起悲心，叫做“大”；能够缘怨敌生起悲心，叫做“无量”。其他也一样，看是能够缘一方、四方、还是十方；如果修悲心是为了除自己世间的苦，或是想除自己轮回的苦，或是想为众生除苦；由于修悲心能



够调伏忿、恨、与恼害，而各有广、大、无量的差别，因此我们就可以检查自己的悲心到了什么样的程度。

当在任何情况之下，你的心可以任运自然地对一切怨亲中庸，乃至十方一切众生，想要拔苦的悲心都是平等、没有差别的时候，你的悲无量心就圆满了。

如果我们看到别人受苦的时候能够生起悲心，但是他快乐的时候没有办法生起悲心，或者不苦不乐的时候也没有办法生起悲心，这是不善修悲无量心。是因为我们没有如实了知一切众生的苦到底苦在哪里，不只是看表相的快乐。即使在天界享受天的快乐，那也不是真正的安乐。如果能够解脱，证阿罗汉果、辟支佛果，那是真正的快乐吗？也不是究竟圆满成佛的快乐。所谓悲心遍满一切众生的意思就是：只要还在十法界的众生，我们都一样希望为他们拔苦。六道众生有六道众生的苦，四圣法界有四圣法界各别的苦，如果含糊笼统，就观一切众生的苦，是一样没有差别，那就是不善修悲无量心。应该要很微细地了知一切众生每一道、每一法界众生各别的苦，才知道怎样教导他们除苦的方法。

所以，悲无量心什么时候才能真正生起？就是至少入初禅，要有初禅的定力，有觉观，在定中起觉观的分别，才能够善于了知、观察十法界各别众生的苦；如果没有入初禅，根本不明白，也没有办法体会他们苦在哪里，又怎么帮他们拔苦呢？所以至少是初禅，在初禅的定中，用觉观支来观察一切众生的苦，才



PDF 學 醫 文 庫



是真正的善修悲无量心。因此它是有次第也有步骤的，一步一步练习，慢慢就能到达，从广、大，一直到无量，到最后圆满。

◆ 喜无量心

接下来，练习喜无量心。什么是喜心呢？就是要让众生从快乐中得到欢喜，当这个喜心能够遍施十方平等而没有隔碍的时候，就称为喜无量心。修喜心的目的，就是为了要除去众生的不愉悦之情。只要我们心里有不愉快、不欢喜，就容易生起忿恨恼害，所以要修喜无量心，因为它不但可以除去不愉悦之情，还可以进一步调伏忿、恨、恼、害。

当我们进入悲心定之后，由于怜悯一切众生被种种苦所逼恼，这时候心里就想：我应该如何让众生脱离痛苦，获得快乐，而且生起欢喜？因此就发愿能拔济一切众生的苦，愿我在定中能够看见众生得到快乐而生欢喜。首先，入定观察我们最亲爱的人离开痛苦、受乐欢喜的样貌，尽量念念都了了分明亲人受乐欢喜的样子。观想出来之后，进一步就观想中庸，然后怨敌，最后一切众生都能够离开苦，然后受乐欢喜。

现在开始练习……

我们何时可以生起喜心定呢？就是在定中能够看见我们最亲爱的人受乐欢喜的相貌，了了分明；这个做到之后，再练习对中庸，如果也能生起同样的喜心，接下来就是怨敌，最后是十方一切众生。接着就扩大，由一人到十人，百、千、万、亿；



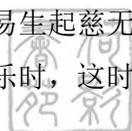
由一个聚落到一个国土，到整个阎浮提、四天下、十方世界。

如果要检查自己修到什么程度，跟前面一样来检查，就知道自己的喜心已经到达什么阶段：是广、大、还是无量。那什么时候喜无量心才能够圆满呢？就是无论怨、亲、中庸，乃至一切众生，都能任运生起希望他们受乐欢喜的心，平等而没有差别，这个时候就是喜无量心圆满了。

前面讲到慈心是希望让众生快乐，喜心是希望让众生受乐欢喜。这个乐跟喜到底有什么差别呢？身体上的快乐，叫做乐；心理上的快乐，叫做喜。跟五识相应的乐，叫做乐；跟意识相应的乐，叫做喜。由五尘境界所引生的乐，叫做乐；由法尘境界所引生的乐，叫做喜。所以乐比较粗，喜比较细。刚获得快乐的时候，叫做乐；心因此而生起欢喜踊跃之情，叫做喜，这就是乐跟喜的差别。

当我们的心中充满乐的时候，就很容易生起慈无量心；当心中充满欢喜的时候，比较容易生起喜无量心。因此在初禅的时候是最容易成就的，初禅有喜支、乐支，所以在初禅喜支的当下，来转修、转念，这时候来观想、修习喜无量心，是很容易生起的。另外就是二禅，叫做“喜俱禅”，在这时候转修喜无量心，也很快就能成就。

乐无量心也是同样，在初禅得乐支的时候，容易生起慈无量心。另外，三禅叫做“乐俱禅”，在三禅遍身受乐时，这时转念来修慈无量心，很快也能够成就。



PDF 學 醫 文 庫



所以我们就知道，至少是在初禅，乃至初禅以上，二禅、三禅，才容易成就慈跟喜无量心。如果定力不够，要累积福德资粮很难，只能说种种种子，然后熏习熏习，种种善根而已，但是不可能有任何成就的。所以我们在定力方面也是要再加强，才能够成就四无量心。

◆ 舍无量心

我们现在练习舍无量心。什么是舍心？舍，就是舍弃慈、悲、喜三心，以不憎恨、不贪爱的心思念众生。如果这个心能够平等、没有隔碍，遍施十方，就称为舍无量心。为什么要修舍心呢？就是为了要除去众生的憎恨、贪爱之情，除非我们的心住平等舍，才能够除去憎恨跟贪爱的对立分别，忿恨恼害也就能够跟着被调伏。

在出喜心定后，我们心里就想：修慈心是为了要给众生快乐，修悲心是为了要拔众生的苦，修喜心是要使众生欢喜，如果心中始终念念不忘有一个“我”能“利益众生”这两件事情，就不算是殊胜的修行。而且众生快乐的因缘很多，不单单只有我能给众生快乐。如果认为只有我能够给众生快乐，这样想是有点过分的。何况修慈要给众生快乐，这只是我们个人的理解，众生不一定因为这样就能真实得到快乐。如果认为我可以真实给众生快乐，这样想的话就叫做颠倒。而且，在观想众生受苦、受乐的时候，心中会生起忧喜之情，就是生烦恼，就很难解脱。如果自己都很难解脱，又怎么帮众生解脱呢？我们



应该给众生的是清净的善法，而没有生烦恼的过失，所以应该舍弃慈、悲、喜三心，才能给众生清净的善法，帮助众生解脱。

这样思惟之后，我们就舍弃慈、悲、喜三心，然后一心发愿：愿一切众生都能获得微妙的舍心，愿我在定中都能看见。发愿之后就入定，观想最亲爱的人受不苦不乐的相貌，能够想起来，接着就观想中庸，然后怨敌，最后十方一切众生都受不苦不乐的相貌，这就是修舍心的方法。

现在开始练习……

如果在定中能够任运自然，看见自己最亲爱的人受不苦不乐的相貌，了了分明；接着中庸、怨敌、十方一切众生也都能够任运自然，看见他们受不苦不乐的样子，了了分明，这个时候就是生起舍心定了。其他从一人，到千、万、亿人；从一个国土，到十方国土；还有广、大、无量，这些内容都跟前面所说的一样。

那什么时候是修舍心最恰当的时机呢？就是初禅的一心支，这时候要生起舍心是比较容易的；另外，就是证得四禅，当舍念清净的时候，要转修舍无量心，也比较容易成就。

那么，修慈、悲、喜三心都会有福德，但是修舍心，让众生得不苦不乐，有什么利益呢？前面修慈、悲、喜三心时，是希望众生可以离苦得乐；可是当乐失去的时候，又再度感到苦恼，可见这个乐还是烦恼、累赘。现在修舍心，让众生得不



苦不乐，心才能够真正得安稳，再也没有灾患，因此以舍心来饶益众生所得的福很大。另外，我们在修慈心跟喜心时容易心生贪著，修悲心时又容易生起忧悲之情，这时的福德又少又薄。如果修舍心就能够除去贪爱及忧悲的过失，没有这些烦恼，所得的福更大。因此结论就是：修舍心的福德，比修慈、悲、喜三心的福德还要大。

再者，修四无量心都是先发愿，接着入定观察，然后看见，请问：这个看见是真的看见？还是观想的看见？有两种情况：一种是已经得天眼，那是真实的看见，定中看见，出定之后还能看见；另一种，是观想的看见，这是第六意识的法尘境界，也是独影境，出定之后就看不见了，所以不是真正的看见。这就是“见”的两种差别。

到这里，我们把慈、悲、喜、舍四无量心介绍完了。如果想得大梵天王，或想这一世成就，看是想自己解脱，或是帮众生解脱，还是想证果、开悟成佛，这都是必须要的基础。依于这个基础，才可能有一些成就，因此它很重要，而它又是从禅定发起的，所以我们要从四禅下手加紧用功，才能够早一点成就四无量心。

修四无量心的功德

最后，修四无量心有什么功德呢？在《阿含经》里面谈到，一个入慈心三昧的人，现世能够得到五种功德：第一个，



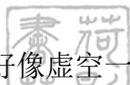
入火不烧，就是在火里面也不会被烧到；第二个，中毒不死，中了毒也不会死掉；第三个，兵刃不伤，兵器、刀刃、所有的武器都伤不了他；第四个，终不横死，就是临命终时，他不会遇到横祸而死；第五个，善神拥护，他的身边随时都有善神来拥戴、保护。这是现世有的五种功德。那未来世的功德，就是前面说的，如果生在色界天的话，他可以当大梵天王，这些是以世间法来讲。出世间法就是不管修解脱道或者菩萨道，都能够证阿罗汉果、辟支佛，或是最后成就佛果。

二、四无色定

释名

我们现在介绍“四无色定”。为什么叫做“无色定”呢？因为它是依无色法而有，所以称为无色定。前面所说的四禅，它是依色法而有，所以称为色界四禅。为什么前面称四禅为“禅”，而现在却称“定”呢？因为前面色界已经有了禅的名称，所以就不再重复立禅；再者，四无色定本身没有支林，前面说过“支林”就是禅定的意思，既然无色定没有支林，就不能够叫做“禅”，这就是为什么四无色定用这个“定”的原因。

而且，因为四无色定没有形体，没有质碍，就好像虚空一样，所以它另外一个名称就叫做“四空定”，也可以叫“四空



PDF 學藝文社



定处”，这是以它的所观境的处所来命名的。譬如：第一个，以虚空作为所观境的处所，就称为“空处定”；第二个，以心识作为所观的处所，就称为“识处定”；第三个，以无所有作为所观的处所，就称为“无所有处定”；第四个，以非有想非无想作为所观境的处所，就称为“非有想非无想处定”。以上是四无色定的名称。

空处定

（一）灭三种色

既然要入无色定，就要先把色法灭了，才可以入无色定。首先要知道色法的内容，我们眼根所相对的色尘，是可以被看见的、有相对的，所以色尘称为“可见有对色”。耳根所相对的声尘，鼻根所相对的香尘，舌根所相对的味尘，身根所相对的触尘，因为声、香、味、触是看不见的，可是又有相对，所以这四尘就称为“不可见有对色”。

另外，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根这五根，不是指看得见的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、还有身体（这些看得见的五官属于扶尘根），而是指有见闻觉知功能的胜义根。既然是胜义根，就是看不见的，但是它是有相对的，因为要依五尘境界来引发，所以这五根，也列在“不可见有对色”。还有一种色法，既看不见，也没有相对，也没有办法表示出来，就称为“不可见无对色”或是“无表色”，也就是所谓的法尘。



所以一切色法的内容有三大类：第一类，可见有对色，就是色尘；第二类，不可见有对色，就是声香味触这四尘和五根；第三类，不可见无对色，也称为无表色，就是法尘。

那要如何把色法灭去而进入空处定呢？

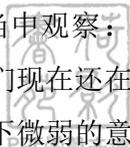
第一、呵责赞叹。

首先，要呵责色法的过患，并赞叹空处定的殊胜。毕竟我们还生活在一切色法当中，每天五根面对五尘境界，由分别意识所引起的法尘境界也从来没有停止过；而且我们还很耽溺在五根六尘当中，因此引发种种的烦恼。所以要呵责这一切色法还系缚着我们，使我们的心不得自在。说穿了，这些色法就是心的牢狱，使我们的心受到种种烦恼，所以实在没有什么可以值得贪恋、快乐的地方。而且这个色身，是一切内外众苦的根本，我们的身内有种种饥、渴、病等苦，身外又有寒热、刀杖等苦，所以也不值得这样去保护它、执著它。

呵责完了色法的过患，就要赞叹空处定的殊胜。因为一旦入了空处定，就没有以上所说这些色法的过失，也再没有种种的烦恼、灾患，有的只是空处定的寂静和安乐。

第二、观照分析。

我们也可以利用观照分析的方法，就是在四禅当中观察：这个定是怎么来的呢？是依欲界身而有的，因为我们现在还在欲界，完全具足了色法。可是在第四禅当中，只剩下微弱的意



识，前五识都暂时不起作用，这个当下观自己的身体，并没有实质的感觉，虽然它明明是欲界身，可是在定中看不见有一个真实的色身存在，我们在定中观，它就好像罗网一样。罗网就是一种非常柔软、非常薄的细纱，一种轻软稀疏的丝织品，而且它是内外可以穿透的。这时候观察身体，就是这种感觉，内外是相通的，并不是真实的。而且它也像芭蕉树一样，一层一层剥到最后，并没有真实的芭蕉树可得，我们的身体也是，内在是空的，一点都不实在。这样观内身没有了。

因为我们的内身是四大四微所构成的，外在一切色法也一样是四大四微所构成的。现在观我们的色身不存在，那外在的一切色也不是真实存在。所以接下来我们观声、香、味、触，前面说眼、耳、鼻、舌、身五根，在定中也没有起作用，只剩下微弱的意识了。

所以观色身不是真实有的，就可以破色尘；继续观声香味触四尘、还有五根，在定中也没有起作用，所以也不是真实存在的。一般我们是五根接触五尘，第六意识才起分别，然后才有法尘的发生，当五根五尘都不起作用，自然分别意识也没有什么可以想念的，因此法尘也灭了。在定中透过这样的观察，色尘灭了，声香味触四尘灭了，五根灭了，法尘灭了，一切法都灭了。

我们用呵责赞叹，还有观察分析的方法，就可以把一切法都灭了。当一切法都灭了以后，再一心缘空，色界的四禅就谢



灭了。

在空处定还没有发生之前，有一个中间禅，这时候只要小心谨慎，不要忧愁悔恨，勤加精进，一心念著空，就可以度过这个色界的难关。如果继续用功，可以任运自然地安住在空中的话，就是未到地定。再继续坐，心突然豁然开朗，与空相应，内心感到明白清静，不苦不乐的舍受会增加，在这个甚深的禅定之中，只见到虚空，没有任何色相。没有了色法的束缚，心识就会变得非常澄静，没有障碍，自由自在，感觉就好像飞鸟出笼一样，笼子比喻色界的束缚。这时候一切法都灭了，我们就从色法当中解脱，就好像飞鸟脱离笼子，能够飞腾在虚空，自由自在，这时候就是证得空处定。

这个时候就能够超越一切色质跟形相，这就是破色尘；由于在定中是以空法持心，一心缘空，不见一切的色，所以一切色法在这个定中也不可能再生起，因此可以熄灭四尘、五根等一切有相对质碍的色，心中也不再忆念种种的相，就是破法尘。

在经中有三句话形容、说明证得空处定的情形。第一句话“过一切色”，就是超过一切的色质跟形相，也就是破色尘。第二句“灭有对相”，因为这时候是以空法持心，所以一切的色法不可能再生起，因此就能破四尘与五根，灭有相对质碍之相。第三句“不念种种相”，这时心中不再忆念种种相貌，就是破法尘的意思。所以什么时候证到这些相貌，就知道已经破一切色法，真正证到了空处定。



PDF 學 器 文 禪



空处定也有浅深的差别：最初得空处定时，是离开了这三种色法，心和十方虚空相应，后来心识会觉得愈来愈明白清净，所见的虚空愈来愈广大，定也愈来愈深，从最初的浅而狭小，然后慢慢的这个定愈来愈深、愈广，因此它有九品的差别。

空处定进退的情况也跟前面所说的一样：有退分、住分、进分、还有达分，每一分再分四，所以一共有十六种进退的情况。

空处定也是有离过德跟善心德。离开了色法的三种过失，就是离过德；生起了更殊胜的信心、恭敬心、跟惭愧心等等，就是善心德。

以上是关于第一个空处定的修法跟证得的相貌。

识处定

接着介绍第二个，“识处定”。在空处定定久了之后，我们会发觉心和虚空相应；可是虚空无量无边，心跟着缘多则容易分散而破坏定。而且虚空是外在之法，如果缘外法而入定的话，这个定就不安稳，既然有这些过患，就不应该再缘外在的虚空，而要往内缘我们的心识。

缘外不容易安稳，缘内的话才容易安稳，就是呵责空处定的过失，还有赞叹识处定的殊胜，认为这样才是真正的安稳，这是第一个方法——呵赞。

第二个方法，观察分析。空处定是由什么所形成的？就是受、



想、行、识，只剩下微弱的意识，不管意识是强、是弱，都有受想行识这四阴在内，这时候的定，就是由受、想、行、识和合而有的；既然是和合而有的，就知道它是生灭无常的、可厌患的，不是真实存在、是虚妄不真实的。所以，受阴就好像疾病一样，大家都不喜欢，都急着把病丢弃，病要赶快好。而想阴就像痈（yōng）疽（jū）一样，也是值得厌患的。痈是一种毒疮，它的疮口浅、或者是红肿，称为痈；如果疮口深的，或者没有红肿，就称为疽。我们观行阴就像脓疮一样，也是可厌患的，疮是会化脓的，会肿起来。所以痈、疽跟疮是有差别的。我们再观识阴，就好像棘刺一样，就是荆棘的刺，大家都不喜欢被刺到，所以它也是可厌患的。这个是以事相上来观察。

再者，以理体上来观察。一般修四念处都知道：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。现在同样来观识阴也是无常的，观受阴是苦的，观想阴是空的，观行阴是无我的，都是虚妄不真实的。

因此不论是以事观或理观，来观察空处定，它都没有什么可以贪恋、快乐的地方，都是可厌患的，都是欺诳不真实的，这些就是“八圣种观”：如病、如痈、如疮、如刺，是无常、苦、空、无我的，一共八个，我们称为“八圣种观”。

既然已经知道空处定的过失，我们的心就不会再喜乐，著在这个定当中，因此就能够舍弃空处定，一心只缘内在的心识，空处定就会谢灭。



PDF 學 醫 文 庫



在识处定还没有生起之前，也有中间禅，只要不心生忧悔，就不会退失禅定。继续用功，一心精进，就会任运自然地安住在识缘当中，这个就是未到地定。之后，心豁然与识相应，不再动摇，在定中什么都看不见，只看到现在的心识念念现前而不停留，定心分明，识心广阔，无量无边。在定中也可以忆念过去已经灭的心识无量无边，未来将要生起的心识也是无量无边，三世的心识都在定中出现，和识法相应。这时候是以识法来持心，所以当下感觉心念没有分散，就感觉这识处定是安稳的，是清淨的，是寂靜的。心识也非常明白通利，就是你的心识当下是非常明利的状态。至于浅深、进退、还有功德，都和前面一样，在此就不重复。

无所有处定

第三个无色定是“无所有处定”。我们在识处定中定久了之后，又发觉到它的过失，什么过失呢？因为在定中，心缘于识，而过去、现在、未来的心识有无量无边，这样心缘无量则容易散乱，而破坏定，而且三世的心识念念不住，所以不是真正的安稳，这就是呵责识处定的过失。

在空处定，我们的心是依倚外在的虚空而入定，叫做外定；识处定是心依倚内在的心识而入定，叫做内定。但是不论是依内还是依外，都不是真正的寂靜之法，如果内外都不依，那心要依在哪里呢？就什么都不依，找一个没有心识的地方，就把心放在那里，叫做“无所有处”，就缘这个无所有。当心没有



任何依倚的时候，应该就安稳了——这就是赞叹无所有处定的殊胜。

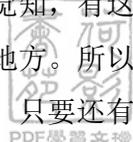
接着也是修八圣种观。跟前面一样，就是观识处定中的受想行识如病、如痛、如疮、如刺，是无常、苦、空、无我的，是因缘和合而有、虚假不真实的。这样观照之后，就舍弃识处定，而系心在无所有处，这时识处定就会谢灭。

在无所有处定还没有生起之前，也有中间禅的发生。只要心不生忧愁悔恨，专心修行，毫不懈怠，接下来心就可以任运自然地安住在无所有的缘境当中，这就是未到地定。

之后，心豁然开朗，与无所有相应，此时的内心无比清静，空无所依。因为什么都不依，所以当下的觉受也是空无所依，也不见任何的法，只觉得心是寂然安稳，没有动摇，这时候就是证得无所有处定的相貌。其他有关浅深、进退、功德的内容，和前面一样。

非有想非无想处定

第四个是“非有想非无想处定”。我们的心虽然已经安住在无所有处定当中，感觉无比的清静，而且寂然安稳，没有动摇，但是反观当下的心识，却是在一片无明当中，就好像喝醉了、睡着了，被愚痴所覆盖，被黑暗所遮蔽，完全都不觉知，有这样的过失。既然有过失，实在也没什么可以爱乐的地方。所以不要以为心不依倚任何东西，就是真正的寂静安稳，只要还有



过失，都是心识之病，就不是真正的安稳，不是真正的寂静处。也不要以为找到一个没有心识的地方，就是无所有。真的有一个没有心识的地方吗？真的有一个叫做“无所有”吗？“无所有”是真的什么都没有了么？它其实就是一片无明而已，其他都没有。

所以在定中，这个心识到底是有？还是无呢？如果说是有，我们在定中求过去心、现在心、未来心都不可得啊！因为刹那刹那不住！求三心不可得；而且它也没有形体相貌，也没有处所，因此不能说它是有，那就是“非有”了，对不对？那心识是无吗？在定中的心识如果是无，那跟草木、石头、木头没有什么差别，一样没有觉知，因此也不能说它是无，那就是“非无”了。所以说在定中的心识是“非有非无”，不能说它真实有，也不能说它是毕竟空。

那在定中是有想、还是无想呢？非有想非无想。非有想这个“有”就是粗想，它已经没有粗想了，就是非有想；但是细想还有，所以是非“无”；因此说是非无想，不是真的完全没有心的作用，因为定中还有受想行识，所以不能说没有心识，还有受想行识和合而成就的定。以上说明“非有想非无想”。

为什么无所有处定会落入一片无明昏沉当中、无明黑暗？因为它偏在无边，以为心识是无，因为它要找一个没有心识的地方，心没有任何依倚才是真正的安稳，事实上这不是真正的安稳，这就是呵责无所有处定的过失。只有“非有非无”才是

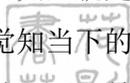


真正的安稳，如此赞叹非有想非无想定的殊胜。

同时我们也要修习八圣种观，观无所有处定如病、如痛、如疮、如刺，是无常、苦、空、无我的，虚妄不真实，因缘和合而有的。这样观照之后，就舍无所有处定，把心缘在非有想非无想当中，其余的什么都不想，这样无所有处定就会谢灭。

那在非有想非无想处定还没有生起之前，也有一个中间禅。这时也是不要心生忧悔，只管一心精进，加紧用功，心就可以任运自在地安住在非有想非无想当中，这时候是未到地定。之后，忽然真实的非有想非无想处定就会发生了。这个时候不见有，也不见无，只觉得心识泯然寂绝，就是心识好像都完全灭了，恬然清静，无有动摇，有如涅槃的境界。所以这个定是非常微妙的，在三界里面没有能超过它的，它是最尊贵、最殊胜的定。因为这时候在定中是定慧相等，有无平均，它是真正最安稳的，三界中一切的定，只有这个定最安稳。如果凡夫证到这个定，他会以为是真实的，不知道是四阴和合而成的，以为有它的自性可得，所以也不能解脱。

如果外道证到这个定，会以为证得涅槃了，因此非常的贪爱执著，也不可能再进一步解脱，就认为已经到了终点。而且外道进入这个定当中，他是不见有也不见无，但是还有一个觉知的心，就会以为有一个神我存在，一切法都可以灭，就是这个觉知的心不会灭，如果灭了就没有一个东西去觉知当下的定是什么状态，这叫做“真神不灭”。它是最微细的，而且是



PDF 學 器 文 庫



永远不会坏灭的，这个就叫做“神我”，这是外道的错误知见。其实并不是真的有一个神我存在。

但是佛弟子知道，这个定其实还是受想行识四阴和合而有的，是虚假不真实的，只是我们心中的一种想念而已，并没有另外一个能觉知的心叫做“真神”。所以他才可能再进一步的入灭受想定，而真正证到小乘的涅槃，外道跟佛弟子就差在这一点点而已。

其他浅深、进退、功德，都和前面相同。

到这里，无色界的四空定就介绍完了。





釋禪波羅蜜次第法門

卷七 如何修證亦世間亦出世間禪相
中的六妙門、十六特勝

本卷概要

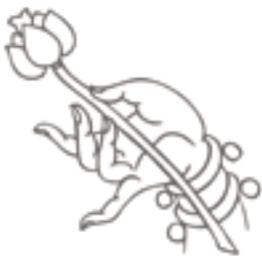
◎ 六妙门

◎ 四十六特胜



○ 釋禪波羅蜜次第法門·卷七

智者大師演說
最尊貴的淨蓮上師講授



前面介绍的四禅、四无量心、四空定属于有漏禅，是共凡夫跟外道的。为什么称为“有漏禅”呢？因为在初发心修禅定的时候，没有生起厌离心，只是为了禅定的快乐和果报而修，所以在修禅的过程中没有智慧的观察，因此不能出离三界。在证得禅定时，也以为这些禅定的境界是真实存在的，出定之后，面对一切境界依然会生起烦恼、造业，所以称为“有漏禅”。“漏”就是烦恼的意思。只要跟三界的烦恼相应，都称为“有漏”。所以我们就知道，纵使修习四禅、四无量心、四空定，也依然不能够出离生死、解脱三界。

那接下来要介绍的六妙门、十六特胜是卷七的部分，卷八是通明禅，这三种属于亦有漏亦无漏，就是说可以属于有漏禅，也可以属于无漏禅。这三个法门是佛弟子修的，它可以证得声

PDF 學習文庫



闻、缘觉、菩萨三乘的果位。

有时候发心修禅，可以厌离生死，生起厌患的心；有时候又会为了禅定的快乐和果报来修禅，虽然修习的过程当中，有智慧观察的部分，但是对治力非常劣弱，在证得禅定的时候，可能还会耽著在禅定的境界当中。但有时候又能够了知一切禅定也是生灭无常的；出禅定之后，有时候还会生起烦恼、造业，有时候又可以断除烦恼，所以这三个法门称为“亦有漏亦无漏”的原因在这里。

以小乘来讲，只要还在初果向、初果、二果向、二果、三果向、三果、四果向，这些都属于有漏禅；一旦证得不退的四果阿罗汉，就能够称为“无漏禅”。

既然这三个法门都称为“亦有漏亦无漏禅”，那为什么要分三个呢？这是为了度化众生，因此才依三种不同的根性来建立。如果是慧多定少，就适合修六妙门，因为智慧比较多，所以他可以在下地的禅定当中，即使是欲界定、未到地定、初禅，他也一样可以发三乘的无漏。如果是定多慧少，就适合修习十六特胜，因为禅定比较多，慧比较少，必须在初禅以上的上地禅定当中才能够证得无漏。如果是定慧相当，就教导他修习通明禅，所以他可以在下地，乃至上地，都能够证得无漏，就是从欲界定开始，到最后的四禅八定，都能证得三乘的果位。就依照根性的差别，所以分别用三种法门来教导。



一、六妙门

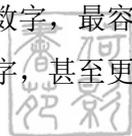
我们首先练习六妙门。就是一数、二随、三止、四观、五还、六净，一共六个；“妙”就是都能够通向涅槃；“门”就是道路。所以有六种通向涅槃的方法道路，称为“六妙门”，其中任何一门都是可以通向三乘果位，证得涅槃的方法道路。

数息

那我们就先从第一个数息开始练习。数息，就是数呼吸，在吐气数，就是吐完再数，不控制呼吸，一般自然的呼吸状态就可以了。吸气，然后吐气，自然的吐光之后，数一；再自然的吸气、吐气，吐完之后数二，以此类推，一直数到十之后，再回过头来从一再数到十，这就是数息的法门。

我们现在练习数息法门，是数出息，收摄我们的身心，把心念放在出息上，从一到十。如果数字还没有数到十，中间数丢了，就再回到一从头数；如果数超过十，发现之后，也一样回过头来，从一开始数。这样从一到十，一直重复地练习。

为什么是从一到十呢？难道继续数十一、十二、十三……不行吗？数到一〇一、一〇二、一〇三……，不可以吗？因为数息的目的是要对治我们的散乱心，什么方法能让心念最快达到专一，我们就用这个方法。从一到十，只有一个数字，最容易让我们专一。如果一个心念有两个数字、三个数字，甚至更多，反而容易散乱。



PDF 學 醫 文 庫



一、二……，一直到十，它只有一个数字。如果十一、十二，有两个数字，这时候的心念是要放在十，还是放在一上面？反而容易分散。又如一〇一、一〇二，就是三个数字，我的心念是放在一，还是〇，还是二上面？是不是又更散乱？而且超过十继续数，身体的气容易越来越满，腹部会有越来越膨胀的感觉，气息也会感觉越来越满，所以反而心不容易安，这就是为什么我们从一数到十的原因，因为心念最容易专一。

（一）数入出息的差别

至于数息是数出入息，那为什么我们选择数出息，而不数入息？这两个有什么差别呢？那什么是“息”？我们要得到这个要领，才容易很快能够得定，或者是入三昧。

所谓数息，就是数入出息，可以数入息，也可以数出息。那为什么我们选择数出息呢？如果各位回去有练习过，就知道这两者的差别。因为数入息的话，就是先吸气，吸完以后数一，然后吐气，再吸气，吸完之后数二，从一到十，之后再从头来，从一到十。这个时候你会发现，吸完很快就想要吐气了，这中间的时间比较短，如果在这时候数，会觉得气有一点急促；但是在数出息的时候，一般是气吐完之后，会停留比较长的时间再吸气，所以吐完之后再数，会觉得时间比较长，就没有那么急促。

如果连续吸气数的话，你会觉得气越来越饱满，身体越来越膨胀，反而不容易入定。但是有一种情况例外，当感觉身体



比较累，精神比较差，觉得好像没有能量，这个时候来数入息，你会觉得好像在补气的感觉，因为你吸气数、吸气数，就会觉得能量好像一直进来。除了这种情况以外，如果你想要比较快速入定的话，数出息是比较容易的。

所以，吐完之后数，第一个优点，就是气不会急促；第二个，气都吐完之后再数，身体不会有膨胀的感觉，你的身心都会觉得比较轻，而且顺畅，因此比较容易得定。基于这两个理由，我们就选择数出息。

（二）辨别息相

那什么叫“息”呢？当我们数息时，如果感冒、鼻子不通，呼吸有声音，这个时候来数，不但不能得定，而且还会越数心越散乱，一呼一吸都听到自己鼻子噉咕噉咕呼吸的声音，因此很难得定。这个心容易散乱。

如果呼吸没有声音，但不是很顺畅，譬如说你吸进来，还没有吸完就吐，还没有吐完又吸，这中间气就有打结的感觉，好像卡卡的。数息如果是这种情况，气就容易打结。

如果呼吸没有声音，也很顺畅，可是不绵密，就像我们平常的呼吸，吸进来、吐出去，吸进来、吐出去，但是没有到那种绵绵不绝、若存若亡的地步。只是空气的吸进、吐出，只是一种气相，因此一坐下来，都是在数气，不是在数息，那就容易疲劳。



PDF 學 醫 文 庫



以上这三种都不是数息。第一种称为“风相”，就是呼吸有声；第二种称为“喘相”，久了呼吸会打结，就是气不是很顺畅；第三个，没有声音，也顺畅，但是不绵密，称为“气相”。所以数息如果是数风相、喘相、气相的话，就是“不调相”，都不是数息，因此都没有办法得定，而且还有过失。因此想用数息法门快速入定的话，就一定要数“息相”。

那什么是息相呢？就是你吸一口气，吐气，吐完之后，不是好像有一个休息的时间吗？因为气在吐完之间，不会马上吸，还没有吸进来之前，停留的时间叫“息”，这个时候来数；然后再吸气、再吐气，吐完之后停留的时间数二，这个叫做数“息”。所以“息”就是绵绵密密的、若存若亡，存就是存在，亡就是消亡，那时候是一种停止的状态，如果说它没有，但是你又没断气，那一口气还在，所以你不能说它没有气；如果说有气，可是又停住了，好像存在，又好像消亡，叫做若存若亡。当你的气变得绵绵密密，绵绵不绝，若存若亡，这个时候就是“息”。如果你数的是息，很快就得定了。所以如果我们把数息这个法门说成“数呼吸”，其实不是很贴切，因为是数入息或出息，停止的时候数，才叫做数息，而不是数呼吸的那个气。

所以我们一开始上座，首先检查呼吸是不是风相、喘相、气相？如果是不调相，就要先把呼吸调好之后才数，才不会有前面说的那些过失。因此，首先把身体放松，心念也先放松，不要在数字上，全身都放松，很自然地吸一口气，让这口气充满全身，然后再从全身的毛孔吐出去。很自然的吸进来，气充



满全身，再从毛孔吐出去。这样重复做几次之后，息就调了，你再数数看，吸气，自然地吐气，吐光之后数一；然后再自然地吸气、自然地吐气，还没吸气前数二……，这才是真正的数息。

我们常听到一句话“一息尚存”，我们之所以活着就是因为一息尚存，那个息，就是指现在说的这个息，只要这一口气不来，生命就死亡了，这个息是生命的根本，所以它很重要。

这个息如果调好之后，你平常呼吸就是很缓慢、细长、均匀，身体也自然能够健康，因为这口气可以越来越长。呼吸越短浅，就是妄念越多，命也越短。如果只是吸到胸口就吐掉，身心就都在紧张或焦虑不安的状态，身体也很难健康。假如呼吸慢慢比较长了，可以吸到丹田，身体就会比较健康，心也比较容易宁静。它还可以更深长，这一口气吸进来，可以到达脚底，充满全身，这个时候叫做“气遍全身”。所以只要这个息数得好，它慢慢就能充满全身，让人每天觉得精神饱满，当然身体也健康，然后寿命也长。所以这个息，实际上跟我们的生命有很直接的关系，当然对我们修止观来讲更是重要，因此调息非常非常重要，息调好了，自然就容易得三昧。

那我们现在练习看看这个数息的方法。

（坐中练习……）

这样数息，要数到什么时候才证到数息呢？从开始练习，



PDF 學醫文庫



一直到证数，它有一些过程的变化。像初学者刚开始练习，因为妄念纷飞，他可能根本没有办法数。藉着慢慢练习，他虽然一面数，一面还在打妄想，所数的数字不是数丢就是数过头，所以数得断断续续的。一发觉自己数丢了，或者数字超过了，就回过头来再从一开始数，一直忙着收摄自己的身心，回到数字上，这个是第二个阶段。第三个阶段，所数的数字可以不间断，但是妄念仍然不断。再继续练习，加强数息的正念，慢慢正念力可以大过妄念的力量，妄念就会慢慢减少，数字也还是不会断。接下来就是数字可以数得不间断，但是没有什么念头了，久久才生起来一个，但也不再干扰数息的正念力了，这时候就称为“证数”，证到数息了。

当我们数息数到没有什么念头了，如果你还没有忘记有一个“我”在数，有一个“息”是我在数的，还有所数的“数字”，这三件事情都没有忘记的话，但只要有法持身，就知道是证得“欲界定”。再继续数，数到忘了数息的我、所数的数字、还有息，就证到了“未到地定”。这个阶段如果有十六触的任何一触产生，就可以入初禅。

如果在得欲界定、未到地定，或者初禅的时候，转修其他三乘的观门，就可以证得三乘的无漏。二禅以上不适合修观，因为已经没有寻伺的作用了，那时定太深，念头都起不来，无法思惟三乘的观法，所以一般我们转修观门是在得欲界定就可以开始了，未到地定也可以，最多是证到初禅，因为初禅还有寻伺的作用，那时你的心还有粗细的分别，还可以转修观门。



所以，可以数息数到得止之后，然后转修观，就可以证得三乘的无漏果，因此数息也称为“妙门”。

当我们觉得这个数字很多余，不想再数，就可以进入下面一个“随息”的阶段。

随息

数息的时候，如果数的是息，不是另外三个不调相的话，应该很快气息就会变得很微弱，心念也越来越微细。所以有些师兄说，数到最后，好像不想再数了，觉得数字很多余，然后久久才吸一口气，也没办法再继续数下去，这个时候我们就要进入随息的阶段。

当你不想再数，觉得数数字反而是一种累赘的时候，这时心念就随着你的呼吸，知道气从鼻子吸进来，经过胸，一直到肚脐，心念跟着呼吸进来。然后呼出去的时候，心念也是跟着呼吸走，知道是从肚脐，经过胸，最后从鼻子呼出去。所以知息入，知息出，心念紧紧地跟着呼吸入，还有出。

（坐中练习……）

止

这样心念随着息同入同出，慢慢的心息就能相依，最后心息合一，这个时候就证到随息了。接下来会觉得有入息、出息还是很多余，心念渐渐地要停下来的感觉，好像要安住在



个地方，不想再入出了，这个时候就能够进入下一个阶段——“止”。当心念不再入出，就得止了。

◆ 总结

因为我们之前在讲六妙门的课程时，已经详细介绍过了（编按：敬请参阅《六妙门》），所以我们现在来做个总结就可以了。

我们知道六妙门分为十二门：一数、二随、三止、四观、五还、六净；每个妙门又有跟它相应的六门，所以这样加起来是十二门。像数息的话，我们把息调好，就是远离风相、喘相、气相。息调好之后，开始数息，从一数到十，心不散乱，这时候我们就是在修数。一直数到这个数字可以任运生起，从一到十不间断，心不分散。任运，就是说你不用再加功用，它都不会断或者数丢，就是说你已经跟数相应了。

一直数到你觉得数字很多余了，这时候就可以进入随息。随息就是心念跟着呼吸走，呼吸到哪里，你的心念就紧紧跟随你的呼吸。吸进来、吐出去，就跟着呼吸走、跟着呼吸出入，这就是修随息。因为心念一直在呼吸上，所以呼吸的状况，长、短、冷、暖，整个息的状况就会非常清楚，因为你的心念在这个息上面。慢慢的心念跟呼吸好像要合在一起了，就是所谓的心息相依，心念跟呼吸好像合在一起了，这时就跟“随”相应。

相应之后，你会觉得心念随着呼吸走，还有出入也是很多余。



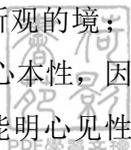
慢慢的觉得心念要停下来，那个息也感觉慢慢要停止了，这时候就能够进入“止”的阶段。这边讲的止属于制心止，就是制止我们的心念，不再随着前面的数息或随息走，要把这个所缘境放下。这样心才能够真正止息下来，这就是修制心止。渐渐地就能够有法持身、身心世界都消失了，就可以慢慢的进入欲界定、未到地定、甚至初禅，这个时候就是跟止相应了。

可是修定不是我们的目的，因为纵使你定力再高，证得四禅八定，都还在三界当中不得解脱，因为没有解脱的智慧。所以我们还要再进一步来修观，因为有智慧的观察，知道再高的定境，它还是因缘和合而有的，是虚妄不真实的。任何禅定境界，都不是真实存在的，所以都要舍，然后从定中起智慧的观察。

在《释禅波罗蜜》的第九章介绍了很多观门：譬如九想、八念、十想、八背舍、八胜处、九次第定、师子奋迅三昧、超越三昧等等。我们之前修过的不净观、白骨观，在第九章里面都有详细的介绍，我们只是把它提前拿来修，这就是修观的部分。

不管哪一个观法，都要修到跟这个观法相应。“相应”的意思，譬如说修不净观，你已经修到能够调伏贪欲，就是跟这个观门相应。不同的观门，有不同相应的部分，只要你达到它的效果，我们就说已经修到跟这个观门相应了。

不论哪一个观门，它一定有一个能观的心跟所观的境；可是如果永远有能所的话，就不可能见到我们的真心本性，因为我们的真心本性是没有能所的。所以修观还不能明心见性，



必须要再进入下面一个：还门。“还”就是返本还源，当我们了知能观的心跟所观的境都是了不可得的时候，它能够返本还源。等我们修到能所双亡，知道能观的心跟所观的境都了不可得，能所双亡之后，我们的真心本性就能够现前。在能所双亡的当下，就是跟还法相应了，那时我们的自性就自然能够现前。

自性现前，就能够发觉到我们的自性本来是清净的，这时候就进入净门：自性本来是清净的，由自性所生起的一切法也本来是清净的——这就是修净。然后我们就能够从清净的自性当中随缘生起一切法、成就一切法、利益众生，这时候就跟净门相应。

以上很简单地介绍了跟六妙门相应的状况，它也是很重要的一个修法。我们现在就从数息一直到净门，好好在坐中复习一遍。好，现在开始练习。

（坐中练习……）

二、十六特胜

前面数息只要数到气息很微弱，心念也很微细的时候，就很容易入定。随息也是，只要你的心念跟着息出入，很快也能做到心息相依、心息合一而入定。可是这个定当中没有慧观，



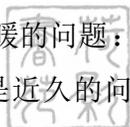
只是修定，就跟外道修四禅八定没有什么差别，因为经由数息、随息也是很容易就能证到四禅八定。所以佛陀就为众生进一步作智慧的观察，而宣讲了“十六特胜”。

十六特胜是为了那些贪欲已经变得比较薄弱的众生而设定的。因为如果众生贪欲本来就不是很强，那藉由修不净观，很容易又生起厌患身体的觉受，因此当佛陀在世的时候，就有很多佛弟子因为修不净观而厌患此身，纷纷想要了结这个生命。因此佛就教导弟子修十六特胜，不但有定，也有观，还有喜乐，就不会有厌患这个生命或身体而想要结束生命的过患（因为本来就没有什么贪，再加上修不净，就更加厌恶）。

十六特胜属于随息的部分。所以既然练习到随息，我们就把十六特胜加进来，它比四禅八定还更殊胜，是因为其中有慧观。就是从数息进入随息之后，我们的心念既然跟着息入出，所以就足够了知入息、出息的情况。

一、知息入；二、知息出——相对数息

所以，第一个我们要观察的是：入息的时候比较粗呢？还是出息的时候比较粗？粗细的问题。第二个要观察的是轻重的问题：是入息比较轻？还是出息比较轻？入息比较重？还是出息比较重？第三个要观察的是滑涩的问题：入息跟出息，哪一个属于滑？哪一个比较涩？第四个要观察的是冷暖的问题：入息跟出息，哪一个冷？哪一个比较暖？第五个是近久的问



PDF 學醫文庫



题：近就是一口气很快就吸完了，或者是出息，很快息就出了；久就是比较长久，时间比较长。所以也可以说是快或是慢，书上是用近跟久，为了忠于书本，我们就用近跟久。那我们现在开始练习观察：入息跟出息，它有粗细、轻重、滑涩、冷暖、近久的差别。

我们现在开始练习……

藉由观察，我们可以了知：入息的时候很顺畅地、很快地就把这口气吸进来了，所以它是比较粗的；呼气的时候是比较缓慢、比较细长，所以它是比较细的。入息的时候，感觉比较轻，就好像气球充满气的时候，是比较轻的感觉；那出息的时候是比较重的。入息的时候是滑的，因为它很顺畅的就可以吸进来；入息之后，经过气体的交换，吐出废气、浊气、二氧化碳，所以出息的时候是比较涩的。外面的空气比较冷，所以入息自然是比较冷；出息的时候加上身体的温度，所以比较暖。以近久来说，入息的时候比较近，因为快速吸入；出息比较缓慢，所以是比较久。

藉由以上的观察，我们可以体悟生命的无常，只要出入息一断，生命就结束了，所以我们的生命是非常脆弱的，要靠出入息来维持，因此它是无常的。有了这样的体悟之后，就能够破除对生命的执著、爱护，以及对这个身体的贪爱，因此可以破“我爱”。在观察的过程中，我们只看到出入息的种种变化，并没有一个“我”的存在，只有出入息，因此它也能够破除“我



见”。既然生命这么无常，也没有一个真实的我在入息、出息，就能够破除“我慢”，没有什么好懦慢的，生命那么无常，我也不是真实存在的，自然也傲慢不起来了。所以这个特胜为什么特别殊胜？是在于藉由观察出入息的变化，自然就能够破除爱、见、慢等等烦恼，因此它相对数息来说是特别殊胜的。

十六特胜的第一个特胜“知息入”，第二个特胜“知息出”，它是相对数息来讲显得特别殊胜。重点在这个“知”，这个知就是培养我们的觉知，而不是知道的知（知道的知是第六意识去做种种的分别，粗细、轻重、冷暖、近久等等分别）；它不是用第六意识去分别出入息的差异性，而是培养我们的觉知力。在观察的过程当中，如实了知，所以它是智慧力的观察，因此它可以培养我们的觉知力，让我们的智慧越来越明利，才能够达到特别殊胜的好处。

三、知息长短——相对欲界定

十六特胜的第三个“知息长短”，这是相对欲界定来说的。如果修数息，一直数到不想数，觉得数字很多余的时候，这时我们就要舍数，入随息。随息就是心念跟着息入出，渐渐地心跟息相依，最后合一了，这时候就能够得定。首先得的是欲界定，所以我们在定中就观察息长短的相貌，它一共有四个阶段。因此我们分成四个阶段来练习。

第一个要观察入息跟出息长短的差别。因为已经得了欲界



PDF學醫文庫



定，这时我们的心念是非常宁静地安住在身内，所以息随心入的时候，我们就能够觉知它是长的；心既然已经不向外攀缘，所以可以觉知出息的时候短。这就是第一个要练习的——觉入息长，出息短。

（练习一：觉入息长、出息短。）

第二个要练习的是——觉息长则心细，觉息短则心粗。就是心念的粗细跟息长短的关系。心念越微细，息也越细，息细的话，我们入息从鼻到脐，就比较缓慢而长，这个时候息就长。如果心念粗的话，息就粗，息粗的话，我们入息从鼻到脐的时间就比较急促而短，这个时候就是息短。

好，我们现在练习。

（练习二：觉息长则心细，觉息短则心粗。）

第三个要练习的是——息短故觉心细，息长故心粗。这也是心粗细和息长短的关系。正好跟前一个相反，这是因为心越来越宁静，定功越来越深的缘故，我们会发觉入息的时候，从鼻入，可能到咽喉气就尽了，那一口气不见了。出息的时候，也可能从脐到胸，还没有到鼻，到胸的时候那个气也尽了，气会不见了。就是没有办法每一口气都是从鼻到脐，然后出息是从脐到鼻，没有办法这么长，它的距离好像变短了，可是心念反而越微细，所以说“息短故觉心细”。如果入息的时候是从鼻到脐，出息的时候是从脐出到鼻，看起来距离比较长，或是



息比较长，反而是心念比较粗的状态，因此说“息长故心粗”。这是在心比较宁静的时候，反而会有这种相反的现象。

那我们现在来体会一下。

（练习三：息短故觉心细，息长故觉心粗。）

第四个要练习的是一一短中觉长则定细，长中知短则是粗。这是讲到定的粗细跟息长短、还有距离的差别。入息的时候，从鼻到胸，可能那一口气就不见了，距离很短，但是很久这个息才到达脐，这就是“短中觉长则定细”，这个时候的定是比较细的。

反过来，当心比较粗的时候，我们入息虽然是从鼻到脐，虽然它的距离比较长，但是时间比较短，因为心粗息就很快，从鼻到脐，很快就可以到达，所以是“长中知短则是粗”。这个时候的定就比较粗。

（练习四：短中觉长则定细，长中知短则是粗。）

一般在证得欲界定的时候，就是有法持身，可以在定中坐很久都不会累，而且在定中一片光明、清净；可是对息的相貌却浑然不觉，所以它只能增长定，而不能开发智慧，这是一般只修欲界定的情况。但是十六特胜的第三个特胜——知息长短，就是在欲界定的定中，观察心念粗细以及息长短的差别，就能够体会心念粗细，一直是生灭不定，而且息的长短也没有一定，就更能加深对无常的体悟，而对任何的定不再执著。出



定之后也知道一切有为法都是生灭无常的，不再执著任何的事相，对空性理体的了悟也能更深入，这就是十六特胜比一般修定更殊胜的原因。

四、知息遍身——相对未到地定

十六特胜第四个“知息遍身”，它是相对未到地定来说的。前面藉由数息进入随息之后，就明白知息出、知息入、知息长短，重点不是在息的出入长短，而是在“知”，就是觉知的训练。进入随息之后，心念是随着息，所以息到哪里，心念就到哪里，觉知就会到达哪里，因此透过一步一步的训练，觉知慢慢会越来越增强。

到了欲界定之后，已经能够很微细地观察到息的状态，这也是透过觉知的作用。在欲界定中，息变得越来越微弱，没有很明显的从鼻子进入，到达脐，然后再从脐到鼻子出，也没有很清楚的途径。因为这时息已经很微弱了，所以往往这一口气吸进来之后，会发觉气不见了，然后久久才吸一下，而且也不是很用力地吸，是很轻地、很微弱地吸一下，这是欲界定息的状态。

这时息已经没有明显的出入，到哪里去了呢？原来它都入脉了，一口气吸进来，那个气马上就入脉，而且慢慢可以入很微细的脉。我们全身充满着微细的脉，这个息慢慢从粗的脉进入细的脉，之后就到达全身，这就是今天要练习的“知息遍身”。

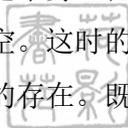


当息入脉之后，心念跟着息走，因此“息遍全身”，就是心念、还有觉知是遍满全身的，所有全身的细胞都充满着觉知。既然息遍全身，就会感觉身体不是实质的存在，它等于是被一股气充满，同时也被觉知遍满，感觉这个身体就好像一团气，所以渐渐会没有身体的感受，这就是知息遍身的状况。

之前介绍未到地定，是刹那间身心世界好像消失了，当坐到息遍全身，就会有这种感觉，身体已经不是实质的存在，心念遍满全身，息也遍满全身。此时不能说这个息入是入到哪里，息出又是出到哪里，从鼻到脐，已经没有像之前随息那么明显的路径，因为都入脉了。所以没有办法很清楚地觉得息入时，是积聚在丹田、或者在脐部，息出时，好像就从鼻分散出去，现在都没有这种感觉了，所以息入没有积聚，息出没有分散。

藉由身体去观察出入息的状态，觉知息慢慢遍身之后才证到未到地定，所以这个定境等于是由我们的身体和出入息所成就的。可是我们现在观察身，好像已经不是实质的存在，而是像天上的云或是地上的影子。天上的云看上去好像有，但是它可以穿透，又好像没有；同样的，地上的影子，你可以踩过去，可以越过，但也好像没有，所以说空而非空，好像没有，但又不能说它没有。

那我们当下在未到地定的身也是这种感觉，有这个身坐在这里，可是又感觉它不是实质的，所以也是空而非空。这时的息，入没有积聚，出没有分散，息好像也不是实质的存在。既



PDF學醫文庫



然这个定是由身跟出入息所成就的，而身跟息都不是实质存在，那这个定境也不是真实存在。所以我们对所证的未到地定，就不会觉得它是一个很了不起的定境而执著在这个定境当中，因为它也不是实质存在，都是生灭无常的。

一般的未到地定在身心世界消失的那一刹那，当下好像虚空一样，所以他会误以为他证到空了，然后对这个境界又很执著。如果能够练习十六特胜，就不会有这样的过失，知道它是空而非空，这就是它为什么显得特别殊胜的原因，那我们现在就开始练习知息遍身。

（坐中练习……）

这个未到地定“知息遍身”非常重要，因为它是进入初禅的主要关键，只有当你能够做到息遍全身，觉知遍满全身之后，当你能够觉知每一个细胞的状况，你的每一个细胞才会开始产生变化。古代没有先进的医学、解剖学等等，那怎么能够发现身上的这些脉轮、或者经络走向，和它运作的状况呢？很多是在定中观察到的。也是在你能够觉知每一个细胞的状况，你才能够转变你的细胞，最低的标准也能够达到健康长寿的状态。原来所有的病，四大不调、五脏六腑的病，包含癌症，也能够慢慢地转。只要达到这样的功夫，能够转变你的细胞，那就没有什么病是不能够治的。

证到色界初禅，你的色身就已经改变，从欲界身转到色界身，就不再是充满了各种欲望，或者男女、饮食、睡眠等等欲



界粗重的色身，它必须要转变才能够进入初禅。那它是怎么转变的？就是除非你做到息遍全身，才可能转变，才有之后的八触或十六触，它就是一个转变的过程。如果我们修定没有修到这个阶段，这个欲界身是没有办法转的，该生病的时候还是照常生，心中还是充满各种烦恼，就是因为功夫没有到。所以才说这个未到地定是进入色界初禅一个很重要的关卡。

五、除诸身行——相对初禅觉观支

十六特胜的第五个“除诸身行”。在我们息遍全身，得未到地定之后，口鼻的呼吸已经变得很微弱了，这个时候全身十万八千个毛孔会自动呼吸。因为息遍全身，觉知也遍全身，所以身上的细胞就会开始转化，生病的细胞转化成健康的细胞，老化的细胞也活化起来，身上的三脉七轮、神经系统、内分泌系统也开始慢慢转化。之前如果有内分泌失调、自律神经失调，或者哪一个腺体失调，慢慢地都能够调回来。五行气也会开始走动。所以，不论是心理还是生理上，都会有很大变化。

因为气遍全身，气充满了，所以你整天都感觉饱饱的，就不太有饿的感觉，自然就做到“气满不思食”；头部的气脉也慢慢打通，昏沉的现象也会渐渐地减少，睡眠也自然减少了，就是所谓的“神满不思睡”；这时拙火也会生起，把精都化成气了，自然没有男女的欲念，就是所谓的“精满不思淫”。这些欲界的色身习气很自然地就会慢慢转化，不用勉强，只要你功夫到了，自然就会有一些改变。



PDF 學 器 文 庫



在未到地定当中，只要你持续练习，不但是在坐中感觉气遍全身、息遍全身，平常也一样有这样的感觉，整天身体都是暖洋洋的，心都是非常的宁定，所以在定中就会发十六触，这是因为色界的四大生起了。色界的四大比较微细，我们欲界身的四大比较粗糙，在粗细相违之下，当欲界身要生起色界定、就是色界的初禅，会产生一种摩擦或转化，再加上粗细不合，才会产生所谓的十六触，只要任何一触生起，就表示进入了初禅，这时候会伴随着十种善法功德一起生起，那我们就知道自己证到色界的初禅了。

可是这中间也有一些比较不太明朗的情况，因为在我们开始练习止观时，就有十六触产生，但那不是证入初禅的十六触，而是欲界身的四大不调所产生的，它是生病的触，而不是证初禅的触；而且有一些还会引发五盖，所以它是生五盖的触，而不是证初禅的触。所以这个地方我们要小心地拣别：第一个，自己是不是已经证到未到地定了？如果连欲界定都还没有证到，那这是生病的触、生盖的触，而不是证入初禅的触；第二个，是不是有伴随着十种善法功德同时生起？是不是已经伏五盖？没有的话，也不是证初禅。

所以证初禅的情况，是随时都是在空、明、定、清净当中，身心轻安喜乐，感觉身心是一种解脱自在的状况，因为不再被身的粗重、心的烦恼所束缚的轻松感。生起的念头都是好的念头，没有埋怨、不满、闹情绪、发脾气。如果还会生起不好的念头，常常还有烦恼会生起，会困扰自己，就知道自己没有证



到初禅，因为没有跟十种善法功德相应，所以是很容易拣别的。

在十六触任何一触跟我们身根接触的感觉，称为“觉支”；之后的细心分别称为“观支”，这就是初禅的觉观支。所以觉支是身识的作用，观支是意识的作用，这是一般证初禅的觉支。那我们现在十六特胜“除诸身行”的觉支，是在定中加上了智慧的观照，所以在定中要观自己的欲界身。因为觉知遍满全身，渐渐地就能够打开心眼，会看到自己体内的脏腑，五颜六色的；肝心脾肺肾，就是青黄赤白黑，各种暗淡的、混浊的颜色，不是很鲜亮丽的颜色，而且又脏又臭；就会惊觉到这个欲界身实际上是非常臭秽、不净的。

再进一步分析，这三十六种不净物是不是我？头发是不是我？头发如果是我，我在剃头之后，就把“我”剃掉了；我每个礼拜剪指甲，如果指甲是我，我每个礼拜就把“我”剪掉了……，发毛爪齿皮，或心肝脾肺肾，都不是我。一个一个分析，它只是地水火风四大的假合，只是三十六种不净物的聚合体，这中间找不到一个“我”的存在。这时候就能够了知欲界身不可得，这就称为“除欲界身”，称为“觉支”。

既然欲界身不可得，那么由欲界身所起的种种善恶行称为“身行”，也是不可得，这是“观支”。所以我们用智慧的观察，了知欲界身不可得，由欲界身所生起的种种善恶行也不可得，因此就不会生起种种的善恶行，这就是“除欲界身行”。

再进一步观察色界身。色界的四大会在未到地定当中生起，



跟欲界身相互摩擦而产生了十六触。在定中观察，这色界四大是从哪里生起的呢？如果是从外来的，那外在的四大跟我有有什么关系呢？它都在外面啊！如果是从内在生起的话，就再找一找，内在怎么样生起这个色界的四大呢？也找不到它是从内在什么地方生起的。既不在外、也不在内，难道它就在内外的中间生起的吗？也找不到中间。因此了知色界身不可得，这是“觉支”。既然色界身不可得，当然由色界身所生起的种种善恶行也不可得，这是“观支”。这个就是“除色界诸身行”。

所以说“除诸身行”，就包含了欲界身、还有色界身的身行，了知它都是不可得的，因此我们就不会在欲界身或色界身上面生起种种贪著；由这个身而生起的任何身行，不论是善的还是恶的，也不会在这个上面生起种种执著。所以它可以除身见，并破除由身而生起的种种身行，因此可以除种种烦恼、结使。这就是它胜过一般初禅觉观支的原因。

初禅的觉观支只知道哪一种触生起了，但是因为不知道这个色身是不可得的，他还会对这个身体，不论是欲界身还是色界身生起执著，对所生起初禅的禅定和由身所生起的种种善恶行也会执著。一般人会很执著要去行善，为什么要断除身的杀盗淫恶业？为什么要行种种身的善行？就是在观念里面有一个“我”，我要断除我的身业，让我的身业清净，我要行种种的善行，非常执著我一定要行善、我一定要断恶，这就是没有空性智慧的摄持。所以十六特胜特别殊胜的原因，就是它每一个练习都能够破除“我”的执著，不论是身的执著，还是对定境



的执著，或是身口意等善行的执著，因此修习十六特胜见空性最快，破除执著最快。

（坐中练习……）

六、受喜——相对初禅喜支

十六特胜的第六个“受喜”，这个“喜”是从哪里来的呢？是从觉观来的，那觉观又是从哪里来的？是从身根来的，就是十六触。生起了十六触之后就有觉观，有觉观之后就生起这个喜、喜就是欢喜。这种欢喜跟欲界的欢喜有很大的不同，欲界的欢喜都要藉着五欲之乐来达到满足，才会感觉欢喜。像我们每天追求五尘境界，都是为满足我们的欲乐，当欲乐感到满足的时候，我们会感觉身心安稳，当然这不是真正的安稳，只是暂时的一种欲乐而已。

一直到我们证了十六触的任何一触之后，这时身根引发的喜或乐跟五欲之乐就不同了。它不是满足了我们的五欲生起的喜乐，而是脱离了五欲之乐而生起的喜乐，所以初禅称为“离生喜乐”。这个“离”是离什么呢？离欲界的五欲之乐而生起的喜乐。这个喜乐属于色界所有，而不是欲界的喜乐。

一般修四禅八定，证到这个喜的时候，就容易引发贪爱跟执著，因为这时候身根所引发的喜乐跟五欲之乐不同，因此他内心非常的欢喜，然后就会耽著在上面，因为这是之前欲界身从来没有过的经验。一旦贪爱执著在这个境界上，他就很难再

PDF 學習文庫



进步，所以这也是一种烦恼，也有过失，因此才需要修十六特胜。

十六特胜它不叫喜支，而称“受喜”，表示这个喜是可以受的，反观会生起贪爱执著的喜是不应该受的。透过十六特胜智慧的观照，知道前面的觉支是不可得的，之前曾经练习的“除诸身行”就等于是觉观支，由觉观支所生起的喜，也不是真实有的。这中间有空性的智慧观照，因此不会生起贪爱跟执著，不会有任何过失，这个喜是可以受的，所以叫做受喜。

那这个喜也是真正的法喜，真正的法喜一定是由定发、一定是跟空性智慧相应的，所以它不会生起任何烦恼，而且会让我们的智慧更增长，这才是真正的法喜。这种法喜生起来之后，你的身心都会觉得舒畅无比，这只能形容，它又跟欲界的喜乐不同，它是从内在每个细胞所发出来的欢喜，这种欢喜也让我们更笃定，觉得说自己修行经过这么长时间的努力、精进，终于有一些体悟了。因为禅定都是由身证的，你实证到了，你的心中就会更有信心，更确定自己没有走错路。再加上修十六触所生起的觉观、还有喜，就会更确定自己的修行是有实证的功夫、没有走错路，所以心中感到无比的欢喜。

这时候身心也会慢慢转变，不像以前每天早上起来都是口干舌燥、口水是苦涩的；而现在你的口水是甘甜的。然后睡醒之后也会觉得精神饱满，心情愉快，不会很疲累或者很烦闷。所以说这个欢喜不是在定中才有的，即使下座之后，在日常生活当中，这个欢喜心也能够一直保持，你会发觉自己的脾



气也改了很多，个性也慢慢会有一些转变。定力的功夫在日常生活中都可以用得上，心就更定了，然后看事情更清楚了，慢慢智慧也打开了。所以禅定非常重要，不然听了很多高深的理论，但是都证不到，就是因为身心没有转化，就没有变化气质。

得禅定功夫之后才会变化气质。这个“气”，就是你身上气脉的气，因为前面数息数得很好，知息入、知息出、知息长短、知息遍身，所以你身上的气和脉都产生了很大的变化。气质的“质”，就是物质，就是说这个色身也产生了很大变化。慢慢地从我们的荷尔蒙系统、或神经系统，全身每个细胞也开始转化，慢慢趋向正常的分泌，所以身体自然就健康、远离病痛，都是真实的功夫来的。因此所谓的变化气质，就是透过禅定的功夫才能够达到。

现在就来练习这个受喜的部分，每一次练习也都是从知息入、知息出，重点是你要知道这个息的状态，你很快就能够进入状况：呼吸变慢了，心念也越来越微细了，然后知息长短、知息遍身，一定要经过这个过程，很快就能够达到息遍全身，初禅就是从这之后才发生。所以如果前面的功夫没有做好，后面再讲，只会越来越遥远，就是都证不到，因此重点在知息遍身之后。那怎样做到知息遍身呢？又从知息这个“息”开始，你只要能够把握这个息的重点，就能透过观息的长短等等内容，很快就能达到知息遍身。

曾经有师兄问过“知息遍身”，这样坐，自然就可以到



PDF 學 醫 文 庫



达的吗？是自然就可以到达。也可以借一些方便，也许会更好。密教也有，所以在密教的随息之后，有观息的部分，但是它更难，就是藉由观想，这一口气吸进来，你就观想它充满两手、两只脚，还有身体，然后吐气、然后再吸气，又充满全身。它加上这样的观想，也许会更好达到息遍全身的效果，我们也可以方便运用一下，没有关系。

可是不用这个方法也一样可以到达，只是一定要确实做到整个过程，每个步骤都要做到，像知息长短是息遍全身的一个基本功，所以前面第三、第四如果没有做确实，就很难有后面的效果。那我们就试试看，现在开始练习。

（坐中练习……）

今天练习的这个受喜非常重要，因为它是从欲界入色界的一个转折点。进入色界之后是没有嗔恚的，为什么？因为心中已经充满了喜乐，才可以真正慢慢远离那些忿恨恼嫉害。一旦得了这个欢喜之后，不但是坐中欢喜，下座之后也一样能够一直保持欢喜心，它会让你对人、对事、对这整个世界都有一个很大的转变，你会从此改观！

你看人不再会有仇恨的眼光，当事情来的时候，也会有更多的耐心。然后看整个世界也会觉得非常美好，开始都是正面的思考、正面的想法。看到人的感觉会跟之前不一样，会很想要去关心他、帮助他，而且不是勉强的，是自然而然就会生出这样的心；你对任何事情也会开始非常感恩，之前都是抱怨



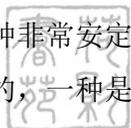
比较多；从此之后，你会觉得处处有温暖，觉得每个人活着都很辛苦，会想怎样让他们变得更快乐，就会开始有一些慈悲心生起来了。

像你走在公园或森林里面，你的心情就会觉得那个鸟儿好像都在为你唱歌，每一朵花好像都是在对着你微笑，每一片叶子好像都闪着光，就是这样的心情。即使下雨，也会觉得整个世界变得更光鲜亮丽，更充满光明慈悲，心情会有很大的转变，跟以前心情老是闷闷的，然后看这个有意见、那个不顺眼，就有很大的差别，是因为你已经慢慢远离了嗔恚的缘故。

所以实证的功夫真的非常重要，各位师兄要多花点时间，在禅定的功夫上加油，因为它对我们这一世的修行来讲有很大的帮助，而且一定要自己证到，才有能力去帮助其他的人。如果自己都说不清楚，怎么去说给别人听呢？自己没做到就比较困难，即使有那个心、那个愿，也是能力不足，所以还是要先成就自己。

七、受乐——相对初禅乐支

十六特胜的第七个，“受乐”。这个乐是从脑发的，然后慢慢遍及全身，所以这个时候的感受，就是全身的细胞都舒服到极点。这个乐是从喜来的，喜是欢喜踊跃，好像刚刚得到一件宝物，心中非常欢喜；等欢喜过了之后，内心有一种非常安定、稳定、快乐满足的感觉，这就是乐。乐跟喜是不同的，一种是



PDF 學 醫 文 禪



心非常涌动，等这一股涌动的心慢慢平息了之后，全身受乐，全身的那种安稳快乐，是很难用言语来形容的。

所以我们一般都会觉得说这边不满足、那边有匮乏，那是因为我们身心上没有乐受，总是认为生活上好像有一些欠缺，或者心灵上有一些不满足的地方。一旦得了初禅的乐支，身心进入一种非常稳定、非常满足、充实的那种感觉，就不会感觉好像有所欠缺，在这种安定的状况，才能到达下一阶段的“一心支”。一心支是你得了喜乐、安稳之后才有的。

一般人进入乐支之后，很容易耽著在乐当中而很难再进步。那十六特胜的殊胜，在于知道这个乐也是不可得的，也是因缘所生、空无自性的；即使有这个乐生起，他也不会耽著在上面，所以他尽管在身心受乐的状况下，却不会贪著，因此它比初禅的乐支要更殊胜。

那我们现在就试图来体会一下这个受乐的殊胜。

（坐中练习……）

八、受诸心行——相对初禅一心支

十六特胜的第八个，“受诸心行”，是相对初禅的一心支来说的。

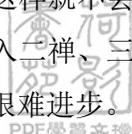
当喜乐止息之后，就会进入一种寂静、安稳、不散动的状态，这时候就是一心支。一般证到一心支的时候，会认为好不



容易经过欲界定、未到地定，证到初禅，已经得定了，就很容易耽著在上面。可是修十六特胜就不会有这样的过失。因为“一心”是从前面喜乐来的，喜乐从觉观来，觉观又从十六触来；而十六触是生灭的，觉观、喜乐也是生灭的，所以这个一心也是生灭的，它是虚妄、不真实的，它不是我们的真心，真心是没有生灭的，所以就不会在耽著在这个定境当中。那为什么叫“受诸心行”呢？意思就是受一心支的不动之行，你可以受这个一心，但是不会耽著在上面。一般耽著的一心是不可以受的，那这时候因为不会耽著，所以可以受这个一心支。

什么叫做“不动之行”呢？受诸心行这个“心行”，就是心之所行，分为动行跟不动行。觉、观、喜、乐是属于动行，一心支属于不动行。前面说它是寂静、安稳、不散动，所以心之所行这个时候是不动的。受诸心行，就是受一心支的不动之行，也是“三昧正受”，真正的得止、得定了就是从这个时候开始。所以初禅叫做“根本定”，最基本的定功，就是至少要证初禅的一心支，才算真正得定了。之前的欲界定、未到地定都不是真正的定境。

所以这个不动行，就是已经不会再受到觉观、喜乐所干扰、或者吸引，可以让我们的心一直安住在寂静、安稳、不散动的状态，所以说得了三昧正受。虽然得了一心，又能了知这一心是虚妄、不真实的，因为它不是我们的真心，这样就不会以为定境是真实存在，而不再进一步地要求自己进入二禅、三禅，甚至四禅，就会在这个地方停留很长时间，而很难进步。



PDF 佛學文庫



这个根本禅是一切禅定的基础，也是开发智慧的基础；可是如果一直停留在这个阶段，仍然不会开悟。因为开悟是在几禅开悟呢？在第四禅“舍念清净”，这个时候般若无分别智才能够现前。所以现在的三昧正受，并不是真正的寂静安稳，还必须再越过二禅、三禅，一直到四禅，才是真正的舍念清净，安住在那个状态，我们菩提自性才有现前的机会。在四禅之前，身心还是一种掉动的状态，所以我们本自具足的佛性还是没有办法开显。虽然现在说得一心支是寂静安稳，但还不是真正的安稳，因为它还会受到二禅的喜、三禅的乐动心，所以还不是真正到达不动的禅定状态。这个地方，它只是一个定慧的基础，但并不是停留在这边就算功夫完成，还必须继续地再增进。

那我们现在练习这个“受诸心行”。

（坐中练习……）

九、心作喜——相对二禅内净、喜支

我们前面十六特胜讲到初禅的时候就停下来，然后练习觉知，原因是对于一般人来讲，证初禅很难，要生起初禅的喜乐更难。难在哪里？因为外在的境界会牵动我们的心，境界一来就生烦恼、闹情绪，或者开始分别执著。加上身体的种种境界、种种感受，或者是心的种种觉受，包含种种妄念、情绪、烦恼，使我们没有办法产生喜乐。因此我们才会加进来这个觉知的训练，希望能够安住在没有二元对立的觉性当中。（编按：敬请参



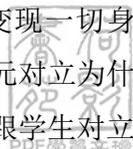
阅《慧言集·觉知的训练》)

虽然经过这样的练习，但是大家仍然感到要安住在没有二元对立当中是非常困难的，为什么？因为我们把一切外在境界都当作是真实的，境界来的时候，你当下知道它是梦幻泡影吗？没有啊！心里不痛快、闹情绪、生烦恼的时候，当下是没有觉知的；如果当下了知、在觉知当中的话，你就不会生烦恼，也不会产生分别执著了。

一切众生本来是佛，本来是觉悟的，那为什么佛变众生呢？就是因为产生了二元对立。你只要能够一直安住在觉性当中，你就是佛；一迷了，就变众生。所以只要一离开我们的本觉，一产生二元对立，你就变成众生了；一回到觉性当中，你就是佛了，因为一切众生本来觉悟啊！就是一念分别、执著而有了二元对立，马上就迷惑颠倒，变成众生了。

所以我们才又加进《八识规矩颂》的课程。读了《八识规矩颂》之后，知道一切身心世界都是自己心识所变现的，好像梦境里面有山河大地，有种种人物，发生种种事情，它都是我们心识所变现的，梦境里面的人事物都不是在外面。同样的，我们现在也都在梦境当中，在没有开悟之前，我们都在轮回的、十法界的梦中。

因为无明、一念妄动，就有了八识，八识又变现一切身心世界，都是我们心识所变现的。所以说不落入二元对立为什么这么困难呢？因为我们就活在对立的世界，老师跟学生对立，



父母跟子女对立，老板跟员工对立，每个人都站在自己的立场，为自己的利益打算，所以要没有二元对立很困难！我现在要装潢房子，我跟装潢师傅谈价钱，要杀价，也是二元对立啊！不然这个生意怎么谈？除非你真正了悟到：这一切对立的現象都是自己八识所变现的，所有对立的物件都是你心识所变现的，你才能够没有对立，才能够法界同体了，也知道是梦幻泡影，要不然都是真实存在的。

因此，《八识规矩颂》我们要好好地研读它、修证它，等你真正实证到了，知道一切对立都是自己心识所变现的，那么要安住在没有二元对立当中就非常容易，这时候就能够法界同体了。

我们为什么要加入《觉知的训练》、《八识规矩颂》这些课程呢？就是要帮助我们的功夫能够更快速地进步。因为有了理论的基础，再加上觉知训练的功夫，你才可以把外在与内在的种种境界全部都摆平，这时候要安住在没有二元对立当中是比较可能的。而且除非你能够安住得很好，喜乐才能够真正生起，这时候要入初禅就非常快速，二禅也没问题。所以，十六特胜的第九个是“心作喜”，它是相对二禅的内净、喜支来说的。

初禅的喜乐是从觉观来的，觉观又是从身触来的，所以它是跟身识有关。可是到二禅之后，“眼耳身三二地居”，眼耳身这三识止于初禅，二禅就没有眼耳身这三识了，而鼻舌二识初禅就已经没有了；因此前五识到二禅就没有了，那它的喜



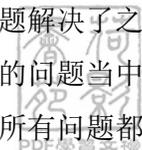
乐从哪里来？不是从身触来的，它是从内在的清静所生起的喜乐，二禅跟初禅喜乐的差别就在这里，一个跟身识相应，一个跟意识相应，它是因为内在清静了以后才产生的喜乐。

一般凡夫或外道产生了二禅的境界之后，他容易心生耽著；可是修十六特胜就没有这样的过失，尤其我们有觉知的训练之后，任何喜乐都消融在觉知当中，所以自然对这个喜乐也不会产生耽著了。

有了这个理论基础，再加上实证的功夫，相信我们面对生活的一切境界应该都没有问题了，有问题是出在功夫还不够纯熟。因为我们生活在红尘当中，每天有很多生活琐事要面对，在对立跟没有对立中间拉扯，理论跟实际的境界又拉扯，产生一些矛盾、冲突，那就是功夫不够纯熟的问题。执著，但是又知道不应该执著，都做不到，所以还是要不断不断地加强训练。

有了觉知的训练，再加上教理通达，这两个配合的话，那我们每天面对境界，什么该了的、该还的都会还得比较心甘情愿，了得比较痛痛快快；而不是用一种逃避，或是害怕造业（的心态），每天在情绪里面纠葛；就不会产生这样的过失。

只要还会生烦恼，就表示你的教理还没有圆融、融会贯通，实证的功夫也没有到达。所以这两个继续加强的话，在红尘俗世当中，一切问题应该都能迎刃而解。当自己的问题解决了之后，我们才可以关心到众生，如果每天都困在自己的问题当中，我们很难发愿去利益其他众生。所以先要把自己的所有问题都



摆平了，那个菩提心才发得起来。

其实一切问题的根本都在那个“我”，那是第七识见分的执著而已。并没有一个真实的我，一切法本来无我，因为对立也是从“我”来的，那个“我”并不是真实的，它只是第七识的作用。加深这个思惟、还有功夫，应该就没有什么不能够解决的问题了。

十、心作摄——相对二禅一心支

接下来介绍第十个特胜，叫做“心作摄”，它是相对二禅的“一心支”来说的。当二禅的喜乐止息之后，就能够进入一心，这是真正的定境。凡夫跟外道证到二禅一心支的时候就容易心生贪著，把这个定境当作是真实的境界。可是修十六特胜的行者就不会有这样的过失，因为他知道这个一心是喜乐来的，喜乐虽然是法喜，但还是不可得，只要是因缘所生，都是不可得的。喜乐不可得，当然从止息喜乐而生起的一心也不可得，这时候心就能够收摄回来，所以称为“心作摄”。摄，就是收摄。把心收摄回来，真正安住一心不动而进入、安住在这个一心的境界。

等一下练习，我们可以从前面的十六特胜开始：知息入、知息出、知息长短、知息遍身，然后把身体空掉。其实，息遍全身之后，慢慢就没有身体的感觉，因为只剩下一团气了，这时候要把身体空掉是很容易的，不用故意空，身体自然就没有感觉。身体的感觉没有了，然后心里的种种觉受也没有了，尤



其是喜乐的觉受，这个时候就能够入一心的境界。那我们现在来练习看看。

（坐中练习……）

如果要问：一心是什么样的境界呢？我们勉强可以用“和虚空合一”来形容。因为这时候你身也空掉了、心也空掉了，内外打成一片，就跟虚空合一了，这就是一心的境界。

如果你还是不能体会，我们也有方便法来练习，就是现在你坐在这里，眼睛看过去，看到墙壁，这个中间就是虚空，把心安住在你跟墙壁的这个空间。所以你可以把你的身放下，就是身体空掉，心也放下，任何的心念都空掉，然后把要空掉的这个念头再空掉。

（坐中练习……）

好，我们就练习到这里。

只要你身心能够空掉，慢慢就能有跟虚空合一的感觉，这就是勉强来形容一心与虚空合一的境界。

十一、心作解脱——相对三禅乐支

接下来介绍十六特胜的第十一个特胜，“心作解脱”。它是相对三禅的乐支来说的。三禅的乐是从内在不断地涌发出来，然后遍满全身，所以它不是从外身，也不是从内心发的。



PDF 學 醫 文 禪



初禅的乐，它是从外身发，因为它是由十六触来的，所以它是跟身识相应的。二禅的乐，它是由内心清静而发，是跟意识相应的。三禅的乐，虽然也是跟意识相应，但是它跟二禅的乐不同：二禅的乐不能够遍满，而三禅的乐能够遍满内外身。二禅的乐，因为它是跟喜根相应，所以它的乐不能够遍满；三禅的乐是跟乐根相应，所以它能够遍满，因为是跟意识相应，意识跟乐根相应，所以它能内身遍满。那意识又遍满身内，身内又包含了眼耳鼻舌身五根，所以乐也能够遍满内身跟外身，外身就包含了眼耳鼻舌身这五根，因此三禅的乐是遍满内身跟外身。

一般证到三禅的乐就非常耽著在里面，很难舍掉，因为它实在是太乐了，不但心乐，而且全身每个细胞都发乐，世间任何的享受或乐受都没有办法跟它相比。所以一旦证得三禅的乐，就希望这个乐不要消失，永远停留在乐受当中，因此容易被乐受所困住而不能解脱。不但不能够再继续进入四禅，也不可能证果。

因为我们知道要进入四禅，必须要把这个乐受舍去，才能够进入四禅；否则他的禅定也是到此为止，那也不可能证果，因为证果是要入灭受想定，要灭了受蕴、受心所，还有想心所；那现在困在受蕴这个乐受当中，受蕴不得解脱，因此他也不可能入灭尽定，不可能灭掉受心所跟想心所，不可能证果。

如果是修十六特胜的行者，他就不会有这样的过失，因为



他能够用智慧来观照，知道这个乐受也是因缘所生。只要是因缘所生，它就是无常、生灭的、无我的，因此就不会困在这个乐受当中不得解脱。所以第十一个特胜称为“心作解脱”，这个解脱是从乐受当中解脱，而不是从轮回当中解脱，不会再被这个乐受所困住。

好，那我们现在就来练习。

十二、观无常——相对四禅

接下来介绍十六特胜的第十二个特胜，“观无常”。它是相对四禅的不动定来说的。为什么四禅称为不动定呢？因为它不再被喜乐所动。初禅、二禅、三禅都会被喜乐所动，到了四禅舍念清净，不再被喜乐所动，所以就称为不动定。

这个不动定是怎么达到的呢？它是心念清净达到的，就是舍念清净。心念怎么能够达到清净呢？是因为心念断了、妄想断了。那妄想怎么可以断呢？是因为口鼻呼吸断了。

我们知道妄念跟呼吸有直接的关系，呼吸越急促，妄念越多。当我们的呼吸慢慢调到缓慢、细长、均匀，慢慢越来越微弱之后，我们的心念也会跟着越来越微弱，一直到口鼻呼吸断，转成内在的呼吸：可能是丹田呼吸、也可能是息充满全身，因此不再借助口鼻呼吸。这时候我们的心念自然就断了，妄想不再生起。那心念断，就能够达到心念清净，舍念清净就能够达到所谓的不动定，所以四禅就是这么入的。



PDF 學 醫 文 庫



我们拣别自己有没有证到四禅，是怎么看呢？第一个看口鼻呼吸有没有断，第二个看念有没有断，然后看是不是已经定跟舍相应，这个时候就是入了第四禅。

这时候的心念，就好比明亮的镜子有映现的功能，但是它本身是不动的，“物来则映，去则不留”，这时候的心念就像这样子。又像虚空，虚空也是不动的，但是它可以含容万物，风怎么吹，虚空不会受影响，虚空不会动摇；下雨也不会把虚空打湿。用火也不会把虚空烧焦；也不会说虚空太热；像这几天有地震，虚空也还是不动。所以我们就用不动的明镜和不动的虚空，来比喻不动定当中的心念，就是这样一种情况。

一般凡夫或外道，如果证到不动定的时候，他会以为是真的不动了，以为是真正入了无为，或者已经证到涅槃，因此耽著在这个境界当中，不可能再进步，也不可能再继续用功，因为他以为已经到达究竟。

修十六特胜的行者就不会有这样的过失，因为他在定中观察，用智慧觉照，发觉它还是生灭的。虽然证到不动定，那还是因缘所生的。如果因缘具足了，他就可以入这个不动定。什么因缘？就是刚刚说的口鼻呼吸断、心念清净等等的也是因缘所生，因此它还是生灭的。生灭就是无常的，所以他知道这个不动定，虽然暂时是不动，但它不是真正证到无为，也不是证到涅槃，还没有入涅槃，也不是我们的自性，因为我们的菩提自性本不动摇，这个才是真正的不动，是不生不灭的，它不是



属于生灭法。

在不动定当中也可以观照，所以它称为无常想，无常想就知道这个不动定也是无常的、生灭的，不是最究竟的。

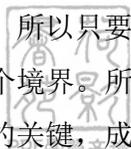
好，我们现在练习。

（坐中练习……）

所以我们知道调息很重要，调息调得好的话，心念也就越来越微细，妄念自然就少，就很容易进入那个无念的状态，要到达舍念清净就没有这么困难。

我们刚刚说，在不动定当中的心念像明镜、也像虚空。这个比喻是什么意思？就是在不动定当中，不是一切都不动了，它是像明镜一样，有映现的功能；还有像虚空，可以含容万物。因为这时候心念最清净，所以我们本自具足的、无量的智慧德能，以及慈悲，还有神通，都可以被开发出来。这时候要转修任何法也很容易成就，就是因为心念清净的缘故。

所以如果我们证到不动定的话，一定要有这个智慧的观照，知道它是无常的。因此第十二个特胜称为“无常想”，就是要知道不动定也是无常的，就不会停顿在这个境界以为究竟。另外，在这个时候还要再加修，不管你是加修小乘、大乘、还是金刚乘的任何法门都可以，因为心念非常非常清净，所以只要念头一转，就很容易成就这个法门，很快就契入这个境界。所以达到心念清净非常非常重要，因为它等于是开悟的关键，成



就一切法的关键，也是开发我们自性本自具足的无量神通、智慧德能的关键，所以它非常重要。

十三、观出散——相对空处定

接下来介绍第十三个特胜，“观出散”。它是相对空无边处定来说的。一旦入了空无边处定，就能够出离色界，散三种色，所以叫做“出散”。因为空无边处定属于无色界的四空定，所以它可以出离色界，也可以说它出离色界的四禅——相对初禅、二禅、三禅、四禅。所以这个“出”可以说出离色界，也可以说出离色界的四禅。“散”是散三种色，三种色就包括了一切色法，一切色法有五根、五尘、无表色（就是法尘），也就是五根六尘，这是一切色法的内容。

因为进入无色界了，所以能够出离一切色界、出离一切色法。而这个时候心著在哪里呢？心住著在无边的虚空，它是怎样的觉受呢？就是如鸟儿突然挣脱了囚笼，那样的逍遥、闲散、自在，所以牠能够脱离一切色法的束缚。一般凡夫如果证到空无边处定，他就会以为已经获得了真空安稳的境界，然后心贪著在这个境界当中，以为究竟。

可是修十六特胜的行者，就不会有这样的过失，因为他能够在定中以智慧观察，明白虽然出离了色法，但是心法仍然存在。这个心法就包含了受想行识，它依然存在。这时候的“受”是跟舍受相应；“想”就是心念想着虚空；“行”蕴，就是



这时候的心念还是念念迁流，所以行蕴也没有灭，“识”蕴也还在。因为这时候第六识、第七识、第八识仍然在作用，只有前五识暂时停止活动，所以他的识蕴还在，受想行识都是生灭法，因此不是真正的真空安稳，真正的真空是没有生灭的。

再进一步以智慧观察，所谓的出散，是心出散？还是虚空出散？如果是心出散的话，心随着过去、现在、未来迁流，念念生灭，过去已经过去了，未来还没有来，当下的心念也是念念无住的。这样随着过去、现在、未来生灭的心念，又怎么出散呢？如果是虚空出散的话，虚空没有知觉，没有知觉的东西又怎么出散呢？由此可知，还在生灭无常、随着因缘而有的这个空无边处定，并不是真实有的境界。他明白这个定不是真实的，只是因缘所生，还是生灭无常的，就不会贪著在这个境界当中而不继续前进。这个就是观出散。

那这个空无边处的空、或者四空定的空，就好像虚空一样，没有形体跟质碍。我们之前也练习了看天空，首先是在教室里面，观室内的虚空；后来我们到室外，面对虚空来练习怎么跟虚空合一的感觉。如果之前练习得很纯熟的话，那现在讲空无边处定，你就可以随时入这个定，因为这个定就是心缘无量无边的虚空。之前你能够修到跟虚空合一的话，心缘无边的虚空，当然很快就入了这个境界。可是有些人看了半天虚空，我还是我，虚空还是虚空，虚空不是我，我不是虚空，没有办法跟虚空合一。



PDF 學 醫 文 禪



因此接着我们来练习方便法，再进一步地加强观想，看可不可以跟虚空完全合一。首先想：我被整个虚空包围，整个虚空拥抱我，紧紧地拥抱；然后我再拥抱虚空。这样是不是很快合在一起，紧紧地结合在一起了？所以这个当下就有跟虚空融合的感觉，我们现在就来练习，看有没有这样的觉受生起。

十四、观离欲——相对识处定

接下来介绍十六特胜的第十四个：“观离欲”。它是相对识无边处来说的。前面我们舍弃了空无边处定，把心念放在现在的心识上面，就能够进入识无边处定。一般凡夫或外道，入了识无边处定，就会以为心和识法相应这个境界是真实而安稳的，由此心生贪著。

修十六特胜的行者就不会有这样的过失，因为他有智慧照了：在这个识无边处当中，虽然心安住在当下的心识，但是当下的心识也是念念迁灭不停留的。虽然有定法持心，可以入所谓的识处定，看起来好像能够安住在当下的心识；但是时间久了，当下现在这个心识还是一样会过去、成为过去的心识；还没有生起来的心识，叫做未来的心识；心念生起的时候，它就变成了现在的心识。不管是过去、现在、未来，它其实是连续的，好像时间之流一样，是相续不间断的，但它本身是生灭无常、空无自性的。

所以，虽然依这个心识而入定，但是这个定也不是真实存



在的，同样是虚妄不真实的。有了这个智慧，明白这个定境并不是真实存在的，有这样的智慧照了，就不会耽著在这个定境当中。

那为什么称为“观离欲”呢？这个“欲”，是指一切外在的境界，从前面的欲界定一直到空无边处定，所有的定境，都是依外在的境界而入定，像空处定是依外在的虚空。而我们现在是远离一切外在境界，不生任何贪爱执著，所以叫做离欲。那这个“观”就是：虽然入了识处定，但也知道它是虚妄不真实的。

所以，他就在定中以这个智慧的观察：过去的心识无量无边，现在的心识无量无边，未来的心识无量无边，都是生灭迁流的。所谓的定境，它并不是永恒的，也不是真正证到了、或是已经见性了，都没有。它只是由因缘而有的一个定境而已。

我们之前练习空无边处定时，用了很多的办法：观室内的虚空，又到外面观外在的虚空；又练习让虚空拥抱自己，然后自己也去拥抱虚空，把虚空也拥在自己的怀里——这所有的努力，都是希望能够证到空无边处定。

如果之前全部无效的话，也没有关系，还有一个办法，你可以把这个空慢慢、慢慢地扩大。譬如我们现在坐在这个地上，就可以从我们坐的这个地的范围的虚空慢慢扩大，扩大到整个房间，再扩大，扩大到整个台北，或者整个台湾，再继续扩大，一直扩大，扩大到无量无边，然后能够安住的话，这样很容易



就入了空无边处定。

那怎样由这个空无边处定很快转到识无边处定呢？因为你的心念已经扩大到整个无量无边的虚空了，所以现在只要转换就好了：无量无边的虚空，转换成无量无边的心识，包含了过去的心识、现在的心识、未来的心识，都是无量无边的。我们现在来练习看看。

十五、观灭——相对无所有处定

接下来介绍十六特胜的第十五个特胜：“观灭”。它是相对无所有处来说的。无所有处是怎么进入的呢？就是先舍弃前面缘外在的虚空，接着再舍弃缘内在的心识，把心安住在无所有当中，就可以入无所有处定。

它为什么叫做观灭呢？因为一般凡夫或外道，他证到这个定的时候，他会以为心完全熄灭了，因此耽著在这个定当中，没有办法超越。

修十六特胜的行者，他在定中有智慧的观察，虽然心识好像已经熄灭了，但是仍然有很微弱的心识在里面。这个微弱的心识，还包含了受想行识这四阴的和合，所以它仍然是无常生灭、虚妄不真实的。因此所谓的观灭，就是观心的熄灭——它仍然是受想行识四阴虚假的和合，是无常、无我的。因此不会耽著在这个当中，依然有智慧的观照。



我们之前是练习空无边处定和识无边处定，现在练习无所有处定，也是从虚空开始下手。首先，观想我们座位大小的虚空，慢慢地扩展出去，一直到无量无边的虚空，这时候就能够入空无边处定。接着，把心念再转换成识无边处，也就是把我们的心念同样扩展到无量无边的心识。

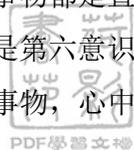
再下来，是我们今天要练习的“无所有处”。所以我们再把心念从识无边处，转成无所有处，仍然能够遍虚空，然后安住在这个当中，就能够入无所有处定。好，我们现在开始练习。

（坐中练习……）

好，虽然我们说这个定叫做“无所有”，“无所有”不是什么都没有，它还是有受想行识四蕴的作用，并不是完全没有作用。此时这个“受蕴”的当下，不再被苦、乐、忧、喜所动，所以它是跟舍受相应的。

“想蕴”，想就是心的念头，这时候心念是想着“无所有”，想心所是第六意识，它所相对的是法尘境界，所以无所有是法尘境界，这当下心是在“无所有”这个念头当中。只要是生灭无常的，都是“行蕴”的作用，不断迁流。

而“识蕴”，它是心的知觉作用。我们说过证到识无边处的行者，因为他的心识能够遍一切处，所以他观察事物都是直接能够了知，不是透过第六意识比量的认识。他不是第六意识的认识作用，而是心的知觉，直接透过直观去观察事物，心中



PDF 學 醫 文 庫



了然。因此，识蕴的这个“识”，它是心的知觉作用。虽然证到无所有处定当中，他不是什么都不知道，因为他还有识蕴的作用，心还有知觉。

那知觉的状态是什么样子呢？它是可以无中生有、有中化无。一般人很难体悟，“无所有”是不是什么都没有了？当下到底是什么样的定境、什么样的境界？其实透过你的想心所、思心所，它还是可大、可小、可有、可无。所以它大可以大到无边，充塞整个宇宙，小也可以小到如微生物，或是原子、电子，乃至现在发现最微小的粒子，都可以。它可以无限大，也可以无限小，可以无中再生有，也可以有中再化无，它是这样的境界。因此我们才说它不是真的心念熄灭了。

因为心念熄灭，你就不能够生起一切法。我们说心生，所以种种法生，一切法从心想生，既然还有想心所，那可见它可以生起一切法。我们就不会误解，以为证得无所有处定的行者，就一直在这个定境当中，什么心念都不再生起？也不是。他还是有一些想心所的作用，还有心的知觉、识的作用。

所以证得定境的行者，他平常的生活就跟一般凡夫不太一样。他如果是在定境当中，他就只剩下很微弱的心念；面对一切境界，他也能够安住得很好，只剩下很微细心识的活动而已。

好，我们就练习到这里。



十六、观弃舍——相对非有想非无想定

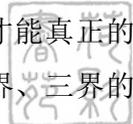
接着介绍第十六个特胜，“观弃舍”。它是相对无色界的非有想非无想定来说的。

“非有想”，就是已经没有粗想了；“非无想”，并不是完全没有想。非有想，就是已经没有前面的色界四禅，还有无色界空无边处、识无边处、无所有处，这些定明显的粗想已经没有了。但是又不像入灭尽定的圣者已经灭了想心所、已经没有想了；它还有微细的想，所以叫做非想非非想。这是它名称的来源。

这个细想的内容，就是它还有非常微细的受想行识四蕴。一般凡夫或外道，证到这个定时，他会以为是入了涅槃。因为就只剩下很微细、很微细的受想行识的作用。可是因为他们没有智慧的观察，所以会以为已经证到涅槃，然后就不再往前迈进了。

而修十六特胜的殊胜之处，就是他这个时候会起智慧的观察，了知虽然是很微细的想，但还是因缘和合、虚妄不真实的，因此不会耽著在这个定境当中，而不再进一步求三界的解脱。

所谓“观弃舍”，就是弃舍此定，知道非想非非想处定不是究竟的涅槃，要弃舍，然后才能再进一步证得真正的涅槃，就是灭受想定；必须再把想心所、受心所灭掉，才能真正的入灭尽定。所以第二个弃舍的意思就是：弃舍三界、三界的



PDF 學 器 文 庫



生死。第三个弃舍的意思就是：它双舍，双舍有想跟无想。

因为这个定已经是三界禅定中最高的了，可是它就差那么一点点，所以没办法从三界当中解脱。只有佛法的禅定，才能真正从三界当中解脱，必须弃舍这个定，再进入九次第定，四禅八定再往上就是九次第定，才能够真正的证得涅槃。

以上我们就把十六特胜介绍完了。

前面我们讲过《六妙门》，如果对《六妙门》每一门都非常熟悉、熟练的话，我们可以从第一个数息……一直到最后的还、净，在一座当中就可以完成，每一座都可以这样练习。另外，也可以找相应的那一门来入手，因为之前我们介绍《六妙门》的时候也讲过：任何一门都能通向涅槃，所以为什么称为“妙”的原因，就是都能够得证涅槃，不论你从六妙门的哪一门入手，只要修那一门就能够证得三乘的涅槃。

那现在的十六特胜也是同样的道理，十六特胜不一定要每一个特胜都修过，你可以全部修一遍，然后选择跟你比较相应的那一个特胜，就从它下手，一直修到相应，也能够修得三乘的涅槃。

所以天台止观不管哪一个法门都是非常的殊胜，因为它能非常快速证得解脱、涅槃，如果我们想要赶快解脱、赶快利益众生的话，就要加紧来练习。

以上有关于〈卷七〉的内容，我们已经讲解完毕了。





普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生
世世安稳充法喜 无始业尽心清净
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者
悉皆发菩提
我等与众生
皆共成佛道



荷影書苑
編排



【法寶貴在學修流通·請君切勿束之高閣】