

释禅波罗蜜次第法门

第七讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年三月十一日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今晚介绍的是内善根发相。什么是内善呢？像阿那波那门、不净观门、慈心门、因缘门、念佛门，这五门禅都是属于内善的范围。

为什么叫做内善呢？因为这五种法门能通摄一切禅定，也都能够开发无漏的智慧，所以叫做内善。我们昨天讲外善，就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种法门，这五门禅得定，而且开发智慧，所以叫做内善。因为这五个法门都能够达到这样的目标，不管你是要得禅定也好，或者由禅定而开发智慧也好，由定而生慧，修这五门禅都可以达到得定开慧的目标，所以就称为内善。

那你说，内善的范围很广，为什么是说这五门呢？因为这五门，其实把所有的禅门都包括在里面，所以只说这五门就够了。譬如说：像数息门的话，第一个阿那波那，就是我们一般所谓的数息、随息、观息（所谓的通明禅），它都是属于阿那波那这个门的。所以数息这一门，它能够通到根本四禅、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，又能够通到十二因缘、四谛等等的慧行诸禅三昧。念佛门，能够通到九种大禅，以及一百零八种三昧。所以我们就知道，说这五门，其实包含了一切的禅门在里面。

而且，这五门禅还可以对治四大烦恼，也就是我们所谓的四分烦恼。我们把一切烦恼归纳整理成四分，这四分，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。每一分有两万一千，所以四分烦恼就有八万四千种烦恼。现在的这五门禅，它能够生出八万四千种的对治法门，不怕你的烦恼有多少，我都有一个对治烦恼的法门，都是从这五门禅所衍生出来的。

所以我们就知道，这五门禅实际上是可以完整的含摄一切的内善在里

面。所以这五门禅好好地修的话，你要转修其它禅门是非常快速可以成就的。

这五门禅的内容，就是我们之后的课程都会一个一个详细的来解说，还有解说完，大家就一起共修。所以我们今天要说的，只是内善根发相，就是会有这些宿世因为你修了这五门禅的关系，所以在静定当中，有种种的内善根显现出来，那你要知道你有这些善根发相的时候，是属于哪一个禅门的范围。所以我们今晚大略的说，会有哪一些现象产生，那你就知道你过去世是曾经修过哪一个禅门。

至于详细的修法，就没有说到，等到我们练习的时候才会讲。所以今天晚上讲的这些种种的境界，不懂没有关系，我们只是因为你现在开始修定，我们讲说前面因为修三种止，所以它就会发种种的善根，我们要了解大概是什么样的内容，万一我们发这些善根的时候，我们才能够有一个检验的标准。

第一个禅门是阿那波那门。它每一个禅门都有三种不同的善根性，所以我们就一个一个解释。

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这三种止，就是系缘止、制心止、体真止。当你坐到身心调和就会发欲界定，这个我们之前都讲过，然后未到地定。这个时候，未到地定我们讲说身心世界当下都空掉了，那这种定心安稳的情况，如果你能够继续地维持不退失的话，经过十天、半个月、或一年，有一天突然在定中发了八触，所谓的八触，就是动、痒、凉、暖、轻、重、滑、涩，这是所谓的八触，以后我们讲初禅会讲到。我们证初禅之前会有所谓的八触，或者是四四十六，四大地水火风，然后每一个又有四个，所以一共有所谓的十六触。

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，它就跟我们四大调整有关就对了。所以如果你在定中发了八触，这个就是发了根本初禅善根的现象，在定中发八触，接下来就是证初禅了。所以我们就知道，数息能够得根本初禅。那怎么知道得根本初禅？就是得根本初禅之前，会有八触的产生，也不是八个全发，可能其中的一个、或两个、或三个，不一定，每一个人的状况不一样。因为你原来的四大的状况不一样，所以你发八触的状况，每一个人也不一样，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，什么喜乐、轻安、善心、安稳……。这些初禅的状况，它实际上是很难用言语来形容，它就是一种身心的觉受。如果能够继续的用

功，还有的人就能够继续发二禅、三禅、四禅，还有四空定。这个就是数息法的善根发相，能够发四禅八定。

如果过去世有修习过随息法门的话，那也是在修这个三种止的时候，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，那你说我打坐的时候，我也会有类似的八触啊，我也会动，或者是哪边痒，或者是我发冷，或者是我觉得全身很暖，或者觉得身体很轻，好像要浮起来了、要飘起来了，或者是我觉得我身体很重很重，这个都不是。如果你连欲界定都没有得到的话，你这些只是平常四大在调整的一种现象，但是不是要发初禅之前的八触。是你的四大生病了，四大不调，所以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，如果不是的话，就不是真正的内善根发相。

所以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，全身的毛孔突然变得一个一个毛孔好像扩大，变得很空洞，你感觉你可以从每一个洞穿越过去的那个感觉，全身的毛孔就会有这样的感觉。就是每个毛孔都放大放大，然后中间是中空的，每一个空间都可以穿越过去的那个感觉。

这个时候我们的心，也可以很清楚的看到我们身内的三十六物，就好像你打开粮仓，可以很清楚地看见这个粮仓里面的米粮，它里面放的是稻谷、还是粟米、还是芝麻、还是荳子，你都看得清清楚楚，这时候我们看身内的这些五脏六腑，也是可以看得清清楚楚。所以当下的心情是一种充满了大惊喜，而且惊喜的同时，你又觉得非常的寂静、安稳、快乐，身体也不会再造作善恶之业，这个就是十六特胜的善根发相。我们知道十六特胜是因为修随息而有的。

第三个，就是观息法的善根发的现象。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，身上的气息从毛孔出入，就是毛孔呼吸就对了，全身的毛孔息入、息出，而且息遍全身。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，皮完了，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，而且牠们都发出各种不同的声音，你都清清楚楚。你就看到虫在里面钻过来钻过去，来来去去的，然后发出各种不同的声音，各式各样的虫进进出出，然后发出不同的声音，你都能够很清楚的知道。或者是你会看到自己的身体，好像中空的芭蕉树，芭蕉树我们讲过，一层一层剥完，中间是空的，这时候你看自己的身体就是中空的，好像芭蕉树一样。或者是像暂时聚集在一起的泡沫，或者是像云、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，它好像云一样的。云我们可以穿越过去，所以看起来是有云，但是你可以穿越过去，没有丝毫的障碍；那影子也是，你看有影子，但是你踩在上面，影子不会痛。这个都是形容身体的感觉没有了，身体的障碍没有了。这时候所获得的那个欢喜跟快乐，是随息善根发的一倍以上。

这三个就是属于阿那波那门，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。

所以，这个观息法的善根发的现象，我们称为通明观，我们后面也会大家一起共修。它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，不是分开一个一个，你可以通通观照身、心、息，又能够彻底的明见，没有障碍，所以叫做通明。另外一个通明的意思就是说，你能够很顺利快速的发六通、三明。所以这个通，就是六通的意思；明，就是三明，所以叫做通明。就是说你修这个观息法，是最快速发三明六通的一种法门，所以它非常的快速，而且它非常的殊胜。

第二个禅门是不净观，也有三种善根发相的不同。

如果你过去有修过九想的话，那它善根发的现象就是说，你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，全身爬满蛆在啃尸体的肉的尸体，或者是散落在一地的白骨。这个内容，我们修过九想观就知道，这些就是你在修九想观，就是一个一个这样观想，从死了之后，身体开始膨胀，什么青瘀想、血涂想、脓烂想……，所以你现在内善根发，就会见到你过去修九想的那些情境，那些境界就会呈现出来，那我们就知道这个是属于九想善根发的现象。

如果你过去是修八背舍的话，八背舍善根发的现象，就是你在欲界定跟未到地定当中，你会忽然看见自己的身体膨胀，充满了不净，或者是见到白骨，见到自己就是一副白骨、骨人，然后节节相拄，整副白骨是下面的这一

节支撑上面的这一节，所以节节相拄的这一副的白骨。那你再继续坐，你就会见到白骨放光。这个时候在定中，当然就是觉得身心非常的安稳，然后会觉得五欲非常的厌恶。所以这个善根发了之后，你就很自然的降伏之前的五欲之乐，或者是贪爱，是很容易、很自然就能够降伏。

所以我们说，你只管很正确的修法门就好了，你不要压抑的你的习气、或者是贪欲，因为那个不是真实的功夫，你会想说修行人不应该贪，我就一直压一直压，吃东西也不敢吃好吃的东西，因为怕增长自己的贪，处处的压抑说我不应该贪、我不应该贪，那到最后爆发的时候，就一发不可收拾，比以前更贪，为什么？因为他压得太久了，所以当它那个反弹力量出来的时候，就是很难收拾。所以我们是建议你尽管把你的功夫修好，但是不要刻意的压抑你任何的习气，你好好地修，不管是禅定、还是止观的法门，你只要功夫到了，它是很自然的就降伏那个贪欲，而且它是连你那个八识田里面那个贪欲的种子都同时清净，这个才是连根拔除，彻底解决这个贪欲的问题，而不是用硬压硬压，压抑来的。

所以修不净观也是，它都会有很好的效果，它是很自然的就调伏了贪欲。因为藉助种种不同观想的缘故，而且它又是在定中发的，对不对？你得了欲界定、未到地定，在当中来修所谓的不净观、八背舍、还有八胜处，还有刚才讲的九想，你不断不断的这样练习，你贪爱的种子很自然的就会被降伏，因为藉由观想的关系。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的净除，这个才是彻底的解决办法。

所以过去如果有修过八背舍的话，你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，之后我们也会一起修。从此以后就会厌患五欲，他是很自然的就不再执着自己的贪，或对别人的贪。

第三种，就是你过去有修八胜处的话，就是所谓的大不净观，就是修八胜处。它善根发的现象，也是在欲界定或者未到地定当中，会见到尸体，自己的尸体或者别人的尸体，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，都变形了，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，然后那个尸体膨胀，一切的飞禽走兽也是尸体，然后膨胀。然后在定中也会看到破破烂烂的衣服，又

脏又臭的衣服，即使有饮食出现，我们平常觉得好吃好吃的，可是你会发觉里面爬满了虫，或者是粪便在里面，你就：啊！好厌恶！或者是，整片山林树木，但是不是绿油油的，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，或者是树木。或者是你会看到满街的白骨，你从这边这样看出去，走在街上，满街没有一个是人，全部都是白骨，或者是满山满谷的白骨。现在是说在定中，有的人如果他可以继续保持这个境界，他出定以后也是，他看到每个人都是白骨，就是因为他过去世是熏修这个法门，所以很自然的就会觉得你现在坐在这边，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。或者是看到自己是一副白骨，然后放光，或者是满山遍野的白骨全部放光，这个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。这个就是大不净观，或者是称为八胜处的善根发相的状况。这个善根发相之后，当然你对一切的贪爱执着都没有了，自从内善根发相之后，很自然的就降伏了一切的贪爱。

第三种禅门就是慈心观。同样也有三种不同的善根发相。

第一个是众生缘慈的善根发相。它的现象就是说，在欲界地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，不管是他的父亲、母亲，第一个他见到的是他的亲人，然后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，也神情很愉悦，也是很快乐，那就是他真正的慈心发出来了，因为他是缘一切的众生，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，都是充满了慈心。所以他这个时候的慈心，就能够遍满十方，广大无量，就是整个慈心遍满整个法界，内心就充满了慈心，然后一直扩大到整个法界，所以他见到的一切众生，都是神情很快乐的样子。当然，这个时候的心里就不会像以前有瞋恚、怨恨、埋怨、苦恼，都没有，只是充满了无量的慈爱之心，这个就是称为众生缘慈的善根发相。其它悲、喜、舍也是同样的，所以它是缘这个众生慈，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。

第二个是法缘慈。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。我见

生起的，只有法生起；灭的，只有法在灭。我看不到众生、我、我所，我都看不到，我只看到法生起、法灭，自然有这样的体悟，因为过去有这样子熏习过。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，生灭、生灭。所以这个时候，自然能够感受到快乐，那就在这个乐受当中发出了慈心定，在这个慈心定当中，当然就没有瞋恚、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，这个就是法缘慈的善根发相。其它悲、喜、舍的情形都是一样的。

第三个是无缘慈的善根发的现象。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；妄想熄灭，就得到了寂然安乐。这时候的心就会跟慈定相应，能够以平等来观察一切众生，以平等心来观一切众生，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，也是没有瞋恨、怨恼等等的情绪，只有慈心遍满整个十方法界，广大无边，这个就是无缘慈善根发的现象。或者是发了无缘悲定、无缘喜定、无缘舍定，情形都是一样的，慈、悲、喜、舍，四无量。

第四种禅门，就是因缘观，也是有三种不同的善根发相。

因缘观有三种不同的观法，看你过去熏习的是哪一种，大部份都是都是所谓的三世十二因缘，我们《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。过去有经常的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，这个三世因缘这样子 run 一遍，你看不到我、人，只是无明缘行、行缘识……，一环接着一环，但是没有我、或者是众生，人、我、众生都没有。这时候就不会落在断常两边，就能够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，然后观慧分明，就是观察的智慧非常的明利，观什么都一切通达无碍，就是说那个智慧被开发了，这个就是三世十二因缘

观慧的善根发相。只要过去世思惟三世十二因缘，他就会有这样的善根发相出现。

如果过去修的是果报十二因缘的话，这一世现在你在静定当中，你就会突然体悟到，你就在定中思惟观察，你去寻找我最初结胎的时候的状态，因为讲果报，你这一世的果报身，它是怎么来的？就是父精、母血，加上你第八阿赖耶识那个神识，三缘和合而成胎，所以你定中会忽然觉察到、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，我把它当作是我自己。可是我观察，这个是我吗？这个时期它只是一片无明这样而已，然后无明缘行、行缘识，这样一直到老死，这个就叫十二因缘。所以我观察当初父精、母血、还有我神识，三缘和合而成胎的那一刹那，那个是我吗？找不到我，为什么？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」是到因位识而已，果位识的话就是投胎了。因位识就是种子识，你过去世带着那个八识，含藏过去的无量劫以来的种子，然后入胎。所以它只是因缘和合，不是真实有一个「我」出生了，不是。它只是无明缘行、行缘识这样而已，三缘和合，所以也没有所谓的我、还是人、众生，这些都不是真实有的。

所以整个十二因缘，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，你不能说它真实有。那你说它毕竟无吗？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，那个才叫做毕竟无。所以你也不可以说它真实有，也不能说它毕竟无，就能够体悟到因缘所生的，它是不可得的。但是虽然不可得，你又不应该说它是毕竟没有，毕竟无的。所以你这样子思惟的时候，就能够破有无二见，因为不能说它真实有，也不能说它毕竟无，那你就不会落在空有两边，就能够破除执有、或者是执无的这两种错误的见解，就能够被破除。所以这个时候就能够得正定，就是开发正定，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的邪知邪见，这个就是果报十二因缘的善根发相。

那还有一种，是叫做一念十二因缘的善根发相。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，就是每一

个刹那的当下这一念，你可不可以看到我、人、众生？没有，其实没有。因为它一念一念生起就消失，生起就消失，那我在那里？如果这一念是我，消失了，我也消失了嘛。所以你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，也没众生了。所以这一念如果要生起的话，必须要藉助因缘，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。那因缘无自性，只要是因缘所生，它都是空无自性的，这个我们知道。所以，这一念，会不会是真实有的？就不会真实有的，因为这一念生起必须要藉助因缘，可是因缘又不是真实有。那你说这一念是真实有吗？当然就不是真实有。这样就能够破除执一切世间为实有的执着、或者邪见，你就不再会有这样的邪见。所以这个时候就跟正定相应，也能够开发智慧，远离一切的邪知邪见。这个就是所谓的一念十二因缘的善根发的现象。

最后一个禅门，第五种禅门就是念佛观，也有三种不同的善根发相。

第一个，是念应身佛的善根发的现象。在静定心中，我们突然会忆念佛的功德，我们心中会这样子忆念：如来祂在过去世的无量阿僧祇劫当中，为了一切众生，修行六波罗蜜，还有一切的功德智慧。因为这个缘故，所以祂身有无量的相好光明，心有智慧圆照，还能够降伏一切的魔怨，不但自己觉悟，还能够帮助众生觉悟。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，祂还留下来舍利、经教，广大的利益众生。你就会突然忆念佛种种的功德，这些功德是无量无边的。这样子忆念了之后，自然就生起对佛敬爱的心，很自然的生起崇高的景仰、敬爱的心。这时候三昧开发，就能够进入到禅定当中，而得到安乐；或者是我们在定中见到佛的身相，于是善心被开发；或者是听闻佛说法，信心清净，解悟开发。所以不一定是什么样的境界，反正是忆念到佛的功德，或者见到佛的相好光明，或者是在定中见佛，或者在定中闻佛说法，这一类的都是属于念应身佛的善根发相的情况。

第二个，是念报身佛的善根发相。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，而且是微妙寂灭，功德智慧充满整个法界。这报身佛，其实祂是不生不灭的，祂本身是没有造作的，只是随顺因缘。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

是祂最后是在两棵树中间涅槃的，是真实的灭度了吗？以报身佛来讲，其实祂没有所谓的从印度的王宫出生，然后最后在两棵树中间涅槃，以真实来说没有，祂只是为了要度化众生，而在十方佛土里面示现有种种的生灭，这样子而已。反正众生有感，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，我们就定心安稳，然后三昧开发，慧解分明。从此之后，我们就能够很清楚的用智慧来了解佛法；或者是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，从这个善根发以后就很会发愿了，或者是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，种种的三昧法门，这些都被开发了。这个就是念报身佛的善根发相。

最后一个，念法身佛的善根发相。法身佛我们也知道，法身是没有形相的，祂当然也没有生灭的。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，就是在讲这个法身，实际上是没有差别的，因为法身没有生灭，祂没有任何的形相。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，常常听到这句话。「共同一法身」的意思就是说，实际上是一个，所谓的入不二法门，就是实际上是一个，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，只是无明的遮障。所以我们才会说破一品无明，见一分法身，全部的无明都破尽了，整个法身就显现了，就是我们本自具足的自性就现前了，这跟佛是没有任何的差别，在圣不增，在凡不减。同样的，所以我们这样忆念的时候，三昧就现前了，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。这个就是念法身佛的善根发的现象。

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，所以它就是在初禅的时候，最初显现出来的境界，大部份是这个时候所显现的，证初禅的时候。所以它是在入欲界定、未到地定的时候发这些善根，然后就证初禅，然后得禅定，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，因为过去所修习的法门不

同，过去世或者这一世，你也是曾经有修过这样的法门，过去世到这一世所修习的法门不同，所以它发出的各种禅门的内善根发相也不同，最主要是这样子。除了这五门禅以外，还有很多的善根发，我们前面一开始上课的时候讲过，其实一切的禅门都包含在这五个禅门里面。你过去世或这一世有修这五种禅门的话，其实还会发其它的，它是相通的，还会发其它的禅门。所以一切的禅门，其实都包含在这五种禅门里面，这样应该很清楚了。

我们今天修三种止的第二种——制心止。前面两个晚上是系缘止，就是把我们的心念系在头顶、发际、鼻端、肚脐、或者是脚底这五个地方。为什么要系在这五个地方呢？是为了要破除缘外境的散乱心，因为你的心很散乱，老是往外攀缘，现在把它收摄回来，放在这五个地方的任何一个地方的目的，就是要破除缘外境的散乱心，所以把我们的心系在这五个所缘境上而得止，叫做系缘止，把我们的心念放在这五个地方。

所以有人说了，心念不是色法，你怎么可以说把它放在哪里，就放在哪里呢？对不对？你说杯子我放在桌上 O.K.，这个花插在花盆里面 O.K.，因为它是色法，你也看得到，你要怎么放就怎么放。可是，心念你又抓不到，你说我把它系在什么地方，放在我的头顶，放在我的鼻端，放在我的肚脐。刚才讲过了，为什么要立这个系缘止，是为了要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？因为我们原来的目的，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，你现在系缘，还在攀缘啊！把你的心念系在什么地方，是不是攀缘？我们只是要止息妄念，然后就把我们的心攀缘在这五个地方，这样是真的能够得止吗？是可以啊，因为它比较粗显。所以，为什么要立制心止呢？它比较深细，所以立制心止破系缘止的。系缘止是你心念妄念纷飞的时候，抓都抓不回来的时候，好像野马的时候，你的心念像野马，很难驯服的时候，我们就要用系缘止，因为它比较粗显，所以我们就把心收摄回来，把心念放在这五个地方，任何一个地方，它就很容易得止。可是当我们的心的比较宁静下来之后，你的心就不应该再去攀缘了，对不对？既然最初是为了要处理那个妄念的问题，那我们就直接从妄念下手，去对付妄念就好了，所以现在只要妄念一起来，我就 stop！制止它，不要让它继续的流动，这个就是制心止，制止心念不要继续的攀缘而得止，叫做制心止。

既然是要让我们的心念停止下来，就应该不让它继续攀缘，直接去对付那个妄念。怎么对付呢？就是提高警觉，当你的心念一生起，因为你高度的警觉，你心念一生起，你就看到了，制止它，它就不会再继续了，不会继续一念攀缘一念。所以制心止的修法很简单，你只要很轻松的坐在那里看念头就好了，念头一起来，赶快制止它，念头一起来制止它，因为本来就不要再继续的一直让妄念生起，所以我们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，懂吗？所以你只要提高警觉，保持警觉的状态就可以了，很轻松的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，好了，就不继续攀缘。因为你没有这个警觉心的话，就会坐在那边想五分钟、十分钟，然后想一堆，那就是一念攀缘一念。因为现在我们有警觉心了，所以念头一起来，我们就发现，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。只要心念一起来，我们马上制止它，不让它继续流动，这个就是制心止。方法很简单，我们现在开始练习。

一样的，把眼镜手表，所有束缚身体的东西都把它先放下来。腿盘好，手放好，身体顺时针摇动七次。

这个方法很简单，只要看着念头就可以了。所以没有念头的时候，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，一直到欲界定，你的身体也是很自然的就能够打直，这就是欲界定，然后坐到身心世界都消失，这个就是入未到地定。跟我们第一个晚上讲的一样，它可以次第发五轮禅，它也是非常快的，只是它的大前提就是说，你的心念是比较微细的时候。譬如说你的妄念很多很多的时候，妄念纷飞的时候，你这个时候想要看着它，其实是很困难的，你变成说你又要很紧张的看着它，可是你的妄念又不断不断。所以这种情况，就还是回到我们前两天练习的那个系缘止，就是妄念多的时候，你把你的心念往下沉，你就可以把你的心念系在肚脐、或者是脚底；如果是打瞌睡的时候，昏沉的时候，你就把你的心念往上提。一般就是在鼻端，头顶、发际也可以，一般是比较多在鼻端，因为它比较容易，它没有在最上面。然后心念往下的话，我们就是在肚脐的情况比较多，因为脚底比较远。所以最上面、最下面，我们一般对治的时候也比较少用，一般都是用在鼻端、还有肚脐这两个地方

会比较多。你就把你的心念先放在那边一段时间，等你的妄念慢慢变少，心也比较宁静的时候，这个时候你再看着念头，这样会比较快。要不然坐在那边，也是心念一直停不下来，那个是因为我们的身心状况可能太疲累，那可能是有心事要想，就是心比较躁动，那个时候用制心止的效果是不好的。所以我们虽然刚才听起来，制心止是用来破系缘止，但是不是任何的情况之下，它都是合适的，还要看当时身心的状况，适合用这三种止的哪一种。这个我们明天会再分析，其实它是可以互相破，然后也是可以互相立的。所以修这个制心止，如果你的心念是比较少的时候，其实你入欲界定以后，就没有什么妄念了，之后就很快，要发那个五轮禅其实就很快。只是刚下手，你是不是当时的状况，身心的状况是不是合适用制心止，只是这样子的差别而已。所以，实际上这三种止，我们可以随着每天身心不同的状况，来选择一个来修。我们明天练习体真止。

课程的内容，我们会介绍所谓善根发相之后，怎么来检验你发的是自己的善根发，还是有邪魔来捣乱，必须要很清楚的来辨别，才不会把邪当做正，把正当做邪，所以是不是真的禅定发，发的是邪的、是正的，是真的、还是假的，我们明天来说明。今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。