

釋禪波羅蜜次第法門

第一講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年十二月一日

喇嘛拉！各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們這一次就開講天台的第三部止觀——釋禪波羅蜜。它的全名叫做釋禪波羅蜜次第法門，這是它的全名，原來是這個名稱，我們簡稱「釋禪波羅蜜」。

所以，我們現在要解釋它的經題，這個是什麼意思呢？經題解釋完，我們就知道這部止觀最主要的目的在哪裡。

「釋」，就是解釋、詮釋；「禪波羅蜜」，就是指禪定波羅蜜。所以，我們首先要知道，什麼是「禪」？什麼是「波羅蜜」？

「禪」，它有三個意思：第一個意思，是定，我們平常都說禪定、禪定，就知道禪它第一個意思有「定」的意思；第二個意思，叫做思惟修；第三個意思，叫做功德叢林，這個等一下我們會解釋。

所以，它第一個叫做定。這個定，就是不論你是凡夫、外道、小乘（就是二乘，聲聞、緣覺小乘）、還是菩薩，包含佛，他們所得的禪定，都可以叫做禪。這時候的禪，最主要指的是根本四禪。

「波羅蜜」，就只有菩薩、還有佛才有，它是不共凡夫、外道、二乘的，所以凡夫、外道、二乘，他們所修的禪定，不能夠叫做波羅蜜，只有菩薩、佛修的禪定，才可以叫做波羅蜜。

那為什麼只有菩薩跟佛，他們修的禪定才能夠叫做波羅蜜？那我們就要知道，什麼叫做「波羅蜜」？波羅蜜的意思，就是到彼岸，大家都知道，可是現在這裡講的，大乘的波羅蜜——到彼岸，是到達中道，是通達中道，通達佛性的彼岸，而不是像小乘，他是從生死的此岸，到達涅槃的彼岸，那個是所謂的有餘依涅槃、或者是無餘涅槃。可是大乘菩薩，乃至佛，他們所到達的那個彼岸，是中道的彼岸，是無住涅槃。中道的意思，就是不落在空有兩邊，凡夫是著有，二乘著空，都不能夠叫做波羅蜜，因為他們都不了佛性，沒有通達中道實相，所以不能夠叫做波羅蜜。

凡夫是因爲他貪著欲愛，凡夫就是欲界眾生，他們貪著的就是欲愛，所以他們所成就的那個禪定，是不能夠叫做波羅蜜的；外道，因爲他們是錯誤的知見，所以他們貪著他們那個邪知邪見，因此他們所修的那個禪定，也不能夠叫做波羅蜜；小乘，是因爲沒有大慈悲心，沒有度眾的方便，所以他們所成就的禪定，也不能夠叫做波羅蜜。因爲都不了佛性，不能通達中道實相，所以只有菩薩和佛所修的禪定，可以叫做波羅蜜，到達中道、佛性的彼岸。

我們知道小乘雖然證到阿羅漢，他也沒有見到自性，所以我們說他不了佛性的意思，是說他沒有明心見性，他只有破見思惑，塵沙、無明都還在，所以我們說他不了佛性，沒有明心見性。

其實禪它也有共、不共的差別，像我們知道四禪八定它是共外道；九次第定的話，它就不共凡夫、外道；成佛的時候，所入的金剛喻定，它是不共二乘的。所以，禪其實它非常的廣義，有共、還有不共的差別。我們現在這邊講的「禪」，就是剛才我們講的，包含了根本的四禪，是最主要的根本四禪，還有叫做思惟修，還有叫做功德叢林，我們現在來解釋。

禪既然有這麼多內容，爲什麼這裡的禪，指的是根本四禪？我們之前講十六特勝的時候，曾經詳細介紹過四禪八定，就是怎麼從欲界定入未到地定，然後入初禪、二禪、三禪、四禪，那時候我們也曾經強調過根本四禪的重要性。因爲根本四禪是捨念清淨，所以你要開發你本自具足的一切的佛性的功德，也是要入根本四禪，就是初禪、二禪、三禪、四禪的那個四禪，我們稱爲根本四禪，因爲它是一切修行的根本，一切內在修行的功德，都要依這個四禪才能夠生起，依四禪才能夠安住，所以它是一切禪定的根本，或者是一切功德的根本，你想要成就不管是神通也好，或者是你要把你本自具足的那種無量的智慧德能開發也好，都是依於根本四禪才能夠發起。

雖然我們本自具足無量的德能，但是它爲什麼沒有辦法發起呢？就是因爲我們的心太散亂。我們那個無量的功德，什麼時候才能夠生起呢？就是你只要禪定證到根本四禪，我們本自具足的那個無量德能，就能夠開發出來。本來就是無量無邊的，不管是智慧、還是慈悲、還是方便、還是種種的神通，都是本來眾生都具有的，所以證到根本四禪，它其實是一個修行的基礎。所以，如果想要成就、或者是想要開悟、或者是想要利益眾生，這個根本的禪定都是必須要具備的條件，不管你是自己成就，還是成就之後要利益眾生，

這個根本四禪都是非常非常重要。所以，它這邊的禪，才會第一個指的是四禪，根本四禪來說。這個就是第一個意思，叫做定，這邊的「禪」叫做定。

它第二個意思，叫做思惟修。那什麼是思惟修呢？就是我們在定中，先得定，我們剛才說有四禪八定，你先得定之後，在定中寂靜思慮叫做「思惟」，專心研習叫做「修」，這個就是思惟修的意思。

這個定中寂靜思慮非常重要，因為它是我們能不能夠開發智慧的一個關鍵，我們常常都說你要正念思惟，你要好好地思惟觀察，這個思惟，我們凡夫會以為是「想」，「想」是第六意識的分別，所以你雖然盤腿坐在那裡，可是你全部都是用第六意識的比量，那個不叫思惟，那個叫做「想」。所以「思」，它是令心造作，它是比較深細的，比較內在的，它是在定中進行的，所以它才可能轉我們那個含藏在八識的種子，它才能夠轉、轉變。

「思」叫做令心造作，你的心造作，從惡的造作成善的，從錯誤的知見，造作成正知正見，可是我們原來錯誤的知見，它憑什麼能夠改變？就是在定中思惟，它才能夠改變，不然你這樣聽經聞法，知道一切有為法如夢幻泡影，可是你碰到事情，為什麼就夢幻不起來。我知道啊！可是我統統做不到！那個問題就在沒有定中思惟，你只是想一想，可是境界來的時候，一切都是真實存在啊！沒有一個空得了啊！可是明明你就會背得很熟，說「一切有為法，如夢幻泡影」，可是為什麼我就是沒有辦法轉變？就是你的心沒有造作，令心造作，變成真的是跟空性相應，跟那個空性的智慧相應。

空性的智慧是從定中的思惟觀察出來的，從你聽聞的這些有關於談論大乘、或者是般若的這樣一個知見，然後你先入定，先禪定，然後得定之後，在定中思惟這個空義，思惟到你的心轉變為止，這個叫做令心造作，這個才是思。不是坐在那邊想一想，那個沒有用，你坐在那邊想一想，你下座還是一樣，一切是真實存在的，一個都空不了，就是你沒有思惟到你的心意轉變。思惟到心意轉變的意思，就是說你在定中不斷不斷地這樣思惟觀察，一直到你的心意轉變，一切有為法確實是夢幻泡影，那你在下座之後，你看一切的境界，一切的人事物，就好像在夢中一樣，那個就對了。這樣子薰習久了，它就夢幻得起來，你就不會認為一切是實有的，這是透過定中不斷不斷地思惟。

所以，這個思惟修非常非常的重要，可是它的大前提——你必須得定，

不然你是散亂心，然後坐在那邊想，是一點用處都沒有的。下座之後，就所有的習氣、煩惱還是現前啊，一個也改不了，原來有的貪瞋癡慢疑五毒，也是五毒俱全，也是一個都沒有少，就是很難轉變我們那個煩惱、業力、習氣的種子的原因，就是第一個，我們沒有得定；第二個，我們沒有在定中思惟。所以，我們雖然聽了很多的佛法的理論，但是就是沒有辦法轉變，就是因為沒有思惟修。

所以，我們現在看到「禪」，我們就知道它是思惟修的意思，它是很深刻的在定中的思惟，而不是隨便第六意識比量的想一想，所以它是現量，定中都是現量，不是第六意識的比量、分別，然後我知道這樣而已，這樣是不管用的。所以，我們知道這個「禪」的第二個意思，就是思惟修的意思。

那也是因為這樣不斷不斷在定中寂靜思慮、專心研習，因此就可以成就了遠離一切過失，還有種種的神通變化，還有利益眾生，種種的功德就能夠生起，就能夠成就這些。那因為你這樣思惟之後，因為可以開發你的潛能，就是我們本自具足的那個無量的德能，不斷不斷地被開發出來，所以你成就的功德愈來愈多。

那這麼多的功德怎麼形容呢？那就是用草叢，因為草叢就是這樣一大片草地，你能夠數它有幾片葉子嗎？很難數，對不對？比喻很多的意思；或者是一大片森林，你能夠一下子把它數出來它有幾棵樹嗎？也很難，所以就用這個草叢、還有樹林來比喻這個功德的多，所以叫做功德叢林。叢，就是草叢；林，就是樹林，像草叢、樹林這麼樣多的功德，叫做功德叢林。這個是「禪」的第三個名稱，叫做功德叢林，因為它成就的功德非常非常的多，那個都是本自具足的，只是說你有沒有被開發出來這樣而已。所以我們常常說持戒得定，然後由定而開發智慧，所以這一切的都是從定中被開發出來的。

我們知道什麼叫「禪」，什麼叫「波羅蜜」了，那我們再回來解釋這個經題。

「次第」，次第就是所有修行的次第，從凡夫到成佛，全部的次第都包含在這一部止觀裡面了。

那什麼叫「法門」呢？藉由這個修行的次第，一切的佛法，一切的佛法喔！沒有一個遺漏的，佛陀說法四十九年，所說的一切的佛法都在裡面。不管你是教理也好，或者是行證，一個是講理論，一個是講功夫的，實踐那個

理論的功夫叫做行證。那也不管你是在事相說明，還是講它的理體。事相，就是一切現象界；那個理體，就是講本體界，本體界是不生不滅的，那個我們的自性，我們的自性可以顯現一切法，隨不同的因緣，顯現不同的法，都是我們心識所變現的。

我們的心是能現，識——八識是能變，心現識變，才有一切萬法，所以宇宙萬有都沒有離開我們的自性。我們的自性，就是本體，它是沒有生滅的，不垢不淨、不增不減，那個心經說的，那個就是在形容我們的自性、本體。可是它所顯現出來的是因緣所生，這個是現象界，自性所生起的一切法，依因緣所生起的一切有為法，這個都是叫做現象界，所以它是有生滅的，依因緣而有生滅。所以，這個就包含了一切的佛法在裡面。

那藉由這個，智者大師他所教導的這個修行的次第，一切的佛法都能夠通達無礙，不管是教理方面也可以通達無礙，行證方面也可以通達無礙，一切的現象界也了然於心，也能夠從現象界去悟到本體界，去見到我們的自性，就是明心見性、開悟，全部都包含在這一部止觀裡面的修行的次第。所以，它就是通往如來秘密法藏之門，所以叫做法門，就是「法門」的意思。就是它是通往如來、成佛，怎麼樣成就如來秘密法藏的道路之門，所以叫做法門。

這個就是先解釋這一部止觀，它到底在說些什麼，它最主要的目的是什麼，就是開悟成佛，這個是它最後的目的。

那這部止觀它是怎麼來的呢？它是隋朝智者大師在南京瓦官寺說的，當時它是由大莊嚴寺沙門法慎所記錄的，原本它有三十卷。那後來章安頂禪師把它治為十卷，本來是三十卷，就把它治定為十卷。可是如果要詳細講的話，當初是可以把它詳細地解釋，然後編纂的結果，可以成為五十卷，如果要詳細的話，可是他簡略的就把它定為十卷，是這樣子來的。

我們看這十卷的內容，就是第一卷，說明禪波羅蜜的大意，它有很多內容，但是最主要的，還是講到那個發心的問題，就是說你今天為什麼要來學止觀？你的目的是什麼？你是什麼樣的發心？你的動機？為什麼要修習禪波羅蜜？那怎麼樣來發心修這個禪定？最主要是講這個，這個內容就是我們今天晚上要介紹的內容，就是第一卷的內容。

第二卷、第三卷、第四卷，它是說明修習禪定的前方便。前方便它分為

外方便、還有內方便。

第二卷介紹的就是外方便，就是二十五個外方便。

第三卷介紹的是內方便裡面的內外善根發相。

二十五外方便就是說你現在要開始修禪定，必須具備的一些條件，那你這些條件都具足了，你來修禪定，很快就能夠契入，它應該有什麼樣的準備功夫，就在這二十五個外方便裡面講。

開始正式修正觀之後，你又會有一些現象產生，可能是我們過去世的業力、習氣的種子，還有我們過去所熏修的那些法門，都會在你修定、還有修行的這個過程當中，不斷不斷會爆發出來，那有的是好的、有的是不好的，所以好的我們就叫做善根發相，不好的我們就叫惡根發相，那到底會有哪一些內容呢？那就是在這邊，在第三卷裡面有詳細的介紹。

第四卷，就是說明內方便裡面的如何檢驗惡根性，這個部分也很重要。爲什麼有的人會修到著魔、還是什麼，就是要詳細地來檢驗，哪一些是錯誤的、哪個才是正確的，這個也是非常非常重要。不然修了半天成就邪定，還以爲自己成就了禪定，結果他是邪通、邪定、邪慧，然後他自己不知道，所以這個部分也是要詳細地檢驗。

從第五卷開始，就是介紹禪定的修證，智者大師他把禪定分成世間禪、亦世間亦出世間禪、還有出世間禪。就是世間的禪法是第一個種類；第二個種類，也可以歸在世間，也可以歸在出世間，所以它叫做亦世間亦出世間，就是「也是」，也可以說是世間禪法，也可以說它是出世間禪法，這樣的一個內容，就是說可能從你的發心動機開始，到整個修證的過程，還有你最後證果的內容來揀別，你修同樣的法門，但是有不同的結果，那你成就的是世間的禪定呢？還是出世間的禪定？還是證果了？出世間禪的部分，就一定是成就出世間的智慧，一定是證果。

所以第五卷，它是先介紹如何修證世間禪相中的四禪，所以這個部分就是詳細解釋初禪、二禪、三禪、四禪的內容。

然後第六卷，是介紹如何修證世間禪相中的四無量心，還有四無色定。四禪，我們知道它是屬於色界的。接下來就要修四無量心，就是慈、悲、喜、捨四無量心。還有四無色定，它是屬於無色界的四空定，怎麼樣證空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，這四空定是屬於無色界。那你怎麼樣

修證到進入這個四空定的內容，在第六卷當中有詳細介紹。

第七卷，就是介紹如何修證亦世間亦出世間禪相中的六妙門、還有十六特勝。就是你同樣的修六妙門、十六特勝，但是你可能成就的是世間，也可能成就的是出世間的禪。

第八卷，就是介紹如何修證亦世間亦出世間禪相中的通明觀。這到後面都會詳細介紹，我們現在要知道它十卷的內容，到底講些什麼。

第九卷，是介紹如何修證出世間禪相中的九想、八念、十想觀。

第十卷，就是如何修證出世間禪相中的八背捨、八勝處、十一切處，這個部分是屬於觀禪的部分；九次第定，這是屬於鍊禪；師子奮迅三昧，它是屬於薰禪；超越三昧，是屬於修禪，這個是第十卷的內容。

我們看完這十卷的內容，就知道它是什麼樣的內容，依什麼樣的次第，它是從怎麼樣發心修禪定開始說明，然後怎麼樣做準備的功夫，到修禪定會碰到什麼樣的狀況，還有怎麼樣成就世間禪，一直到出世間禪的內容，全部都包含在裡面，就一切的禪法都在這個裡面，都介紹到了。

所以我們之前也講過這個天台止觀的殊勝，你只要有這個基礎，你轉修其他的法門，很快、就快速就能夠成就。不管你是成就念佛三昧，現在流行什麼？還是什麼大手印、大圓滿，其實很快就可以成就，因為它包含了一切的禪法都在裡面。所以，我們只要能夠深入的通達，這個所有禪門的意趣，自然能夠了解一切佛法，那你要轉修其他法門，也是能夠快速成就，所以我們就知道這部止觀的重要性。

我們現在開始介紹第一卷——修禪波羅蜜大意，就是講到我們問問自己：我今天為什麼來學禪定？為什麼來學習天台止觀？是被人家拉來的，不好意思捧場一下呢？還是我是為了個人呢？還是我發心，希望能夠利益眾生呢？

所以，首先我們要問：菩薩他為什麼要修習禪波羅蜜呢？菩薩修習禪波羅蜜只有一個目的，是什麼？正求菩提，就是我要成佛，就是這麼簡單。那為什麼你要成佛呢？為了利益眾生，所以我要成佛。所以我為了度眾生，所以我要成佛，這是菩薩為什麼要修習禪定，他最終的目的就是正求菩提，就是所謂的阿耨多羅三藐三菩提，成就無上正等正覺，這是菩薩他為什麼要修禪波羅蜜的目的。所以菩薩為了成就佛道，所以才發心修習禪波羅蜜。

那什麼是禪、什麼是波羅蜜，我們剛才已經解釋過了。禪就是定，也叫做思惟修，也叫做功德叢林，那透過禪定，才能夠到達中道實相的彼岸，才能夠究竟圓滿成佛，所以菩薩要發心修習禪波羅蜜。既然發心修習禪波羅蜜，我們就希望能夠發的是正確的發心。

爲了要揀別我們的發心是不是正確，我們先要介紹十種錯誤的發心，我們才知道什麼是正確的發心，除了這十種以外，然後你爲了度眾生，說我要成佛，這個就是真正的菩提心，是真正正確的發心。可是我們先要知道什麼是錯誤的發心，它一共有十種錯誤的發心。

第一個，就是如果你是爲了利養才發心修禪，這個大多發的是地獄心。因爲地獄鬼王，它最喜歡就是豐厚的供養，你看我們民間信仰，爲什麼要拜土地公啊？爲什麼初一、十五要拜拜啊？拜的都是什麼對象，你們知道嗎？所以拜拜的目的，就是要讓這些鬼類高興，懂嗎？它一高興，就會保佑我們，所以民間信仰拜的這些，都是喜歡豐厚的供養。所以，如果我們今天修習禪定是爲了好的供養，想說如果我禪定功夫好的話，我的供養就多，供養多，我就至少可以開始改善我的生活，然後我有錢蓋道場、有錢建廟，所以不管修禪定有多苦，我就一定要忍耐，一定要熬過去，以後就不怕沒有供養。如果是這樣發心修禪，發的就是地獄心，爲了利養，豐厚的利養而發心修禪定，這個叫做地獄心。

有的是爲了名，所以我們爲了名聞才來發心修禪的話，這個大多發的是鬼神心。因爲鬼神都好名，鬼神最好名，鬼神最喜歡人家的讚歎、稱頌讚揚它，這個是鬼神很好樂的事。所以如果我們是爲了要博得好的名聲，歡喜人家的讚歎，這樣子發心修禪的話，這個發的就是鬼神心。

我們常常會聽到有人讚歎說某位師兄，好了不起呀，他每一座，他一打坐就可以坐好幾個時辰，一個時辰是四個小時，現在是兩個小時，古時候是四個小時，我們現在叫做小時，就是比原來的四個小時要再小一點，叫做小時。好幾個時辰的意思，就是說他一盤腿，那個功夫很了不起，可以坐很久，像他可以一座就坐這麼久的話，看他好幾個小時，到幾天幾夜都不下座。那我們一般都會很羨慕嘛，他那個禪定功夫那麼高，一定是發神通，一定有神通！所以看一個修行人的成就，是看他的熬腿功夫嗎？不是嘛！對不對？所以如果他下座之後，還是貪瞋癡不斷，那我們就知道他的那個禪定也只是比

較會熬腿而已，煩惱、習氣如果也沒有少，沒有因為他禪定的功夫而煩惱變得比較少的話，也許他是爲了好名。

所以，我們如果只是爲了名聞稱歎而發心修禪的話，說：「我一定發誓要成爲一位大禪師，大家一提到我的名字，都要豎起大拇指說：『功夫了得！』」如果是這樣子發心，發的就是邪偽的鬼神心，那他就忘了禪定的目的是什麼。你爲什麼要來修禪定？是爲了斷煩惱，爲了得解脫，爲了證菩提，爲了度眾生，這個才是修禪的目的，而不是爲了人家的讚歎，或者是有一個很大的名氣，或者是好的名聲，不是，這個不是修禪的目的。可是我們是爲了要別人讚歎我們，才來發心修禪的話，發的就是鬼神心，這是第二種錯誤的發心。

我們如果是爲了獲得廣大的眷屬而發心修禪，這個大多發的是畜生心。因爲畜生都喜歡有眾多的眷屬圍繞，我們看動物大多是成群成群的，一大群、一大群，就是牠們喜歡有很多的眷屬，那成群成群裡面有獅子王、有象王、有猴王，然後牠們喜歡佔地盤，有那個地域性。所以，如果是爲了得到擁護自己的眷屬而發心修禪的話，就是想說我如果禪定成就的話，我自然就有廣大的門徒，到時候我就能夠建一個屬於自己的大道場，然後道場愈大，眷屬愈多，如果你是爲了這樣子，然後發心修禪的話，發的就是畜生心。這樣的發心跟畜生沒有什麼差別，爲了成就一個大道場，然後裡面有很多屬於自己的眷屬，這樣子來修禪定的話，就是錯誤的發心。

第四個，如果是爲了嫉妬別人、想勝過別人才發心修禪的話，就是屬於發修羅心。因爲阿修羅的心就是好勝、好強、好鬥、好嫉妬，這個是阿修羅它的特性，所以如果我們是爲了爭一口氣，要把別人比下去，或者是因爲嫉妬別人修得比我好，然後我就一定要發心勝過他，絕對不可以被他比下去，然後看到比我好的，我又嫉妬，如果是這樣的發心的話，發的就是修羅心。

如果是爲了怕墮惡道才發心修禪，這個是屬於發人心。因爲不想墮惡道，受種種的苦報，所以才發心修禪。那怎麼樣才能夠不墮惡道受苦呢？就是必須要斷十惡業，怎麼樣才能斷十惡業呢？除非修定，然後把煩惱伏住，所以我是希望能夠把煩惱伏住，斷十惡業、修十善業，這樣子就不會死後墮惡趣受苦，因此我才發心修禪定。因爲我們知道定能夠伏煩惱，雖然煩惱的種子都沒有清淨，都含藏在第八識，可是因爲你定力很高，可以伏住，不讓

它生起現行，那是靠定力來伏住。所以只要你修禪定，你就可以伏煩惱，不生煩惱就不會造惡業，沒有惡業就不會墮惡道。他是因為這樣的發心，然後來修禪定，希望能夠伏住煩惱，然後斷十惡業、修十善業。那修十善業我們知道，他就能夠得人，得人天果報，所以我們才會說他發的是人心。

第六個，發的是六欲天心。就是如果我們是爲了身心的安樂才發心修禪的話，這個就是發六欲天心。因爲我們知道六欲天的天人，每天就是在追求五欲的快樂，所以我們今天來修禪，只是爲了自己身心的安樂的話，發的就是六欲天心。所以他每天打坐，他只要坐到身體很舒服，氣脈很通暢，然後身體很健康，他就心滿意足了，然後心能夠寧靜安詳，他每天開開心心過日子，他覺得這樣就足夠了。所以他的目的，只是爲了身心的安樂，身安樂就是健康，心安樂就是沒有什麼煩惱，他每天這樣身心安樂的過日子，他就足夠了，這個發的就是六欲天的心。因爲六欲天的天人，每天追求的就是五欲的快樂，所以跟那個六欲天的天人的心沒有什麼差別。那你說他會不會有那個不好的念頭？也沒有，他心很善良，然後日子過得很安逸，身心很快樂，就是這樣子，他就覺得人生這樣就滿足了。

第七，如果是爲了得大勢力，又能夠神通自在而發心修禪的話，這個就是發魔羅心。就是大自在天，他能夠神通自在，然後有大勢力，能夠統御所有的眷屬，這是魔王波旬，魔王波旬就是喜歡有大勢力，然後有很多的眷屬，都能夠統御所有的眷屬，然後有種種的神通自在。所以，我們如果是爲了這個目的，希望有很威猛、很 powerful，爲了這個來修禪定的話，希望有神通，你這樣子一發心，那個魔羅馬上就來找你。它會隨著你的心念，你要神通，就給你神通，你要有大勢力，它就給你大勢力，所以你很快就成爲魔的眷屬，然後你還以爲自己修成了，其實不是，是魔王波旬的加持力，讓你很快就可以得到你想要得到的這些，可是都不是你自己的力量，這就是爲什麼會著魔最主要的原因，就是你的發心不正確。我們說「因地不真，果招迂曲」，因地不真，就是說你因地的發心是錯誤的，你的果一定是迂曲的，不是修成正果。所以一面修禪定，一面想要求種種的神通、或者是種種的境界，每次都在求這個，希望能夠得到什麼樣的能力的，這個就是很容易著魔的原因，就在這裡。

第八，是外道的發心。如果是爲了得到聰明利智、反應敏捷而發心修禪，

這個屬於外道，發的是外道心。因為外道它就是很喜歡辯倒對方，來證明自己的理論，或者是自己的修行是最好、最正確的，所以他們都不是鈍根的，他們都是利根的，然後很聰明、反應很快，而且善用言辭，所以他就是用這樣的能力，然後去擊倒對方，他最愛做的事情，就是把對方打倒，憑著他的能言善辯，還有敏捷的速度，反應很快，你這樣說，他馬上就一個理論把你壓倒、壓過去。所以如果我們修禪，只是希望自己有這些能力的話，那就跟外道一樣。什麼叫做外道呢？就是心外求法，他往外面去求，求聰明才智、或者是求能言善辯，他沒有往內求，因為我們本自具足的菩提自性是要往內求，可是他希望往外面得到一些能力，或者是才智，所以我們說他是外道發心。因為所謂的外道就是心外求法，不知道這一切的德能都是本自具足的，所以你不用往外面去找，你家裡全部都有，一個都沒少，只是你怎麼去把它開顯出來這樣而已，可是你不往內找，拼命往外面去找，所以就是心外求法。

第九，如果我們是爲了光明、清淨、無念才發心修禪的話，這個就是發色、還有無色界的心。因為有一些人他修禪定，就是希望達到這樣的境界，光明的境界、清淨的境界、無念的境界，這個就是色界、還有無色界主要的境界。因為我們知道，色界天它就是以光明、還有清淨爲主，色界天就是初禪、二禪、三禪、四禪，看是哪一禪，從光明到清淨，就是色界天的境界，最主要的境界就是光明清淨。所以你求光明、清淨這樣的境界爲主要修禪的目標，那個發的就是色界心。可是你希望能夠打坐，坐到無念，那你發的就是無色界的心，因為無色界就是以無念爲主要的境界。所以我們修禪，如果只是爲了要達到這些境界，發的就是色、無色界心，死後就生在大梵天等等的這些地方，色界或者無色界的地方，不能夠解脫，也不能開悟，也不能成佛，因為它是錯誤的發心。

所以我們說，一般修禪定，如果沒有正知見的話，他大部分，百分之九十，他只是要求樂、明、無念這樣的境界。樂，就是我們剛才講的身心的喜樂，坐到身心輕安喜樂，這個是欲界；希望能夠看到光、還是放光，不管它是什麼樣的光，他不管，就是希望能放光，這個就是色界天的發心；希望坐到無念，這個就是無色界的發心，就是沒有離開三界，我們就知道這樣的發心是不能夠解脫三界的，樂、明、無念都是錯誤的境界，不要求。

第十個，如果修禪是爲了要度老病死的苦，趕快證得涅槃，這個是發二

乘心，這是小乘的發心。那你說我爲了解脫來修禪，難道這樣也錯嗎？因爲你是爲了個人的解脫，沒有想到眾生，所以說你發的是小乘的心，小乘才爲了自己解脫。所以你今天是爲了自己的解脫，才來修禪定的話，那個發的是二乘的心，爲了自己解脫。所謂大乘發心，就是爲了幫助眾生解脫，發願要成就佛道，這個才是大乘菩薩的發心。所以你爲了個人的解脫、個人的利益來發心修禪定，所以我們說你發的是二乘的心。

以上所說的十種發心，它雖然有善惡的不同，我們看它前面四個是惡的發心，從第五到第九它是善的發心；也有束縛和解脫的差別，前面九個發心是屬於束縛，因爲還在三界當中，第十個是解脫，解脫三界的，可以證果，證阿羅漢、或者辟支佛的果位，可以解脫三界的。雖然是有這樣的差別，有善、惡的不同，有束縛、解脫的差別，但都是屬於錯誤的發心，都不能和我們現在講的禪波羅蜜相應，就是因爲它的發心錯誤，他不管怎麼樣修禪定，都不可能成就禪定波羅蜜。

那什麼才是正確的發心呢？就是大乘的發心，才是正確的發心。大乘發的什麼心呢？就是發的菩提心，什麼叫菩提心呢？就是爲了度眾生，我要成佛，這個就叫菩提心。所以他今天來修禪定，絕對不是爲了自己的利益，不是爲了自己的利養，不是爲了自己的名聞，也不是要有廣大的眷屬，也不是要有大勢力、大神通，也不是爲了自己身心的安樂，也不是爲了自己要求聰明智慧，也不是要求種種禪定的境界，剛剛講的光明、清淨、無念，也不是爲了要求得這樣的境界，然後才發心修禪定，也不是爲了個人的解脫，而是爲了度眾生，所以我要成佛，因此我才來修禪定，這個才跟禪波羅蜜相應，這樣的發心才能夠成就佛道。所以，什麼才是正確的發心？就是清淨的菩提心，才是正確的發心，爲了度眾生，所以我要成佛。

度眾生是有大悲願，我要成佛，憑什麼可以成就佛道？就是要有中道正觀，就是般若的正觀。可是，我們常常也在發四宏誓願，眾生無邊誓願度……，每天唸，這樣就夠了嗎？想到就發一發，這樣就夠了嗎？好像還是不夠喔，所以光是發大悲願還是不夠，還必須行菩薩道，所以還必須行菩薩道，才能夠真正的落實度眾生，這樣的一個誓願。

如果我們只是發願，這樣子發心，可是沒有落實去做的話，就好比我說要度人到彼岸，可是我沒有準備船，所以你永遠也沒有辦法到對岸，我這樣

想啊、我這樣發心啊，我希望把眾生度到彼岸去，我都這樣發心，可是我沒有船啊，所以你怎麼樣都不可能到彼岸，懂嗎？這就好像你有發願，但是你沒有去做這件事情，沒有落實菩薩道。那就好比說你生病必須要吃藥，但是你拿了藥，就放在口袋裡，也不吃藥，所以你的病永遠不會好。也好像窮人，窮人要錢，可是看到錢他不拿，所以他永遠貧窮。或者我們說你想要旅行，想要遠行，但是你永遠不上路，一直在那邊計劃說我要去哪裡、去哪裡，你就是不上路，所以哪裡也去不了。就用這四個比喻說明，我們只是發誓願，但是不實際上去行菩薩道，是永遠都沒有辦法達到度眾生、成佛，都永遠不可能到達，所以這個行菩薩道也是很重要的。

那什麼是菩薩道的內容呢？我們都知道，從初發心到成就佛道有十波羅蜜，這個就是菩薩道所有的內容，就是圓滿十波羅蜜。那在圓滿十波羅蜜裡面，哪一個最重要呢？哪一個波羅蜜最重要？就是我們現在講的，禪定波羅蜜最重要，因為你這個修好了，其他九個，它的前面有四個，後面有五個，其他的九個也不小心就成就了，為什麼會這麼說呢？我們現在開始要分析，你只要好好修禪定波羅蜜，其他九波羅蜜就同時具足了，為什麼會這麼說呢？

譬如說：菩薩為了發心修習禪定，所以他把他的家庭也捨了，把事業也捨了，也不再愛惜自己的生命，然後找一個什麼？我們說要閑居靜處，所以閑居在寂靜的地方，好好地修禪定。像他這樣把一切都放下了，沒有絲毫的吝惜，就是大布施，對不對？一切身心全部捨下了，內身外財全部捨下了，沒有絲毫的捨不得，這個就是大布施，然後一心一意的修禪定，其他都放下了，這個就是布施波羅蜜，對不對？

菩薩為了修習禪定，關閉他的六根，關閉六根就眼耳鼻舌身意都怎麼樣？六根門頭收攝回來，他的身心就不會被六塵境界所牽動，這樣一切的惡法就不能夠進入去干擾、去擾亂他的身心，這個就是大持戒。所以他修禪定，絕對不可能再破戒，對不對？因為他每天一心一意的修禪定，六根面對六塵怎麼樣？絲毫不動心，是不是就是大持戒？因為心不動，跟定相應，一切的惡法、或者是惡念就不能夠進入到他的心中，因此他能夠持戒持得很好，這個就是大持戒。

菩薩為了修習禪定，能忍一切難忍。別人讚歎也好，他也不生貪愛，像

那個軟賊，軟賊就是讚歎，懂嗎？這個最難。那個硬賊，硬賊就是人家怎麼辱罵你，你就生氣，那個很容易被察覺，懂嗎？可是那個軟賊比較難，因為有人讚歎，不管怎麼樣，都是聽起來飄飄然，春風得意，所以貪愛其實是比較難察覺，比較難斷，比瞋恚還難。可是現在菩薩修習禪定，他能夠忍一切難忍的，不管是別人的讚歎也可以忍，不生貪愛，對別人羞辱也可以忍，不生瞋恚，就算一切的逆境，所有倒楣、不如意全部都降臨到他的身上，他也沒有不能夠忍的，因為禪定成就，修禪定，定力功夫，他可以難忍能忍，這個就是大忍辱。不管什麼境界來，他都能夠忍，沒有不能夠忍的，這個就是大忍辱。憑什麼可以做到？就是禪定的功夫好，就能夠做到不動心。

菩薩爲了修習禪定，他一心專注，不放逸，絕對不放逸，不會說我修得好辛苦、好累喔！然後來休息一下，不會。就算身體有疲勞、有痛苦，因為難免四大不調會生病，也不休息。然後一年過了，又一年又過了，沒有什麼修證，沒有什麼證悟的地方，也始終不退心，像這樣難行能行，就是大精進。

所以，由於修習禪定，雖然沒有特別作意說我要去修布施、我要修持戒、我要修忍辱、我要修精進，但是前面這四度自然就成就了，所以我們說禪定波羅蜜最重要，在十波羅蜜裡面它最重要。

那後面的五度也是一樣。

譬如說：像菩薩他修禪定，一心安住在正定當中，在定中思惟，不斷不斷地思惟修，因此他能夠了知世間的一切都是生滅、無常、無我的，這個時候的智慧，就好像石縫當中的泉水，不斷不斷地冒出來，我們說由定而生慧，所以這個時候的智慧，什麼樣的智慧呢？就是了知世間的一切都是生滅、都是無常的，自性都是空的，所以它是無我的。這個空性的智慧，不斷不斷地湧發出來，好像石縫中的泉水一直冒、一直冒、一直冒，這個就是般若波羅蜜，由禪定而發的智慧，是般若波羅蜜。

也因為在甚深的禪定當中，能夠清楚地觀見眾生的根性，而生起種種的善巧方便來接引眾生，這個就是具足方便波羅蜜，自然就會有的智慧，觀察的智慧。像我們沒有成就禪定之前，是自己都看不清楚，你不要說觀察眾生的根性，自己什麼根性也不是很了解，所以一直在換法門，就是他不知道他的根性適合修什麼法門，所以你就不可能有那個善巧方便去接引眾生，說什麼樣的根性、適合什麼樣的法門，他沒有那樣的智慧，觀察分辨的智慧。所

以這樣的善巧方便，從哪裡來呢？就是從禪定波羅蜜來的，你在定中自然看自己清清楚楚，看別人也是清清楚楚，因此這個眾生他是什麼樣的根性、什麼樣的習氣、什麼樣的個性……是看得很清楚，所以就on知道他適合什麼樣的法門來利益他、接引他，這個就是方便波羅蜜，很自然的就具足了。

一切的功德力、神通自在力，也是靠禪定才能夠發起的，所以修習禪定，也同時能夠具足力波羅蜜。一切的神通力也好，我們剛才講的那個大勢力也好，種種的功德力，自然就從禪定不斷不斷地被開發出來，這個就是力波羅蜜。

菩薩修習禪定，也自然能夠成就大誓願力，這個就是願波羅蜜。他所發的大誓願力，好像金剛一樣，任何情況之下都不可能改變的。像我們常常退心嘛，有沒有？今天身心情況比較好，心情還不錯，就發一個很大的願，過兩天情況不好，碰到什麼不如意的事情，馬上就退心了，就說眾生很難度、又是什麼啦、我業障這麼重啦……什麼藉口都來了。可是菩薩不會，他所成就的大誓願力，是任何情況之下都不可能動搖的，也不可能被摧破，也不可能被影響，這個就是成就願波羅蜜。

一切的智慧呢？一切的智慧，我們一般都把它分成……有很多種說法，很多種分智慧的方法，那一般我們都會說是一切智、道種智、一切種智，就是從小乘的一切智，到菩薩的道種智，到佛圓滿的智慧，叫做一切種智，這些智慧從哪裡來呢？由定發的，所以只要你修習禪定，就能夠開發一切智、道種智、還有一切種智，這些都必須靠禪定才能夠發起。所以，我們說只要修習禪定，就能夠具足智波羅蜜。

這個就是只要修習禪波羅蜜，就可以具足其他九個的原因在這裡。

這個就是講到度眾生，不能只有誓願，然後沒有去實際行菩薩道，什麼是菩薩行？就是十波羅蜜。那十波羅蜜當中，又以禪定波羅蜜最重要，因為它可以讓前面的四個、還有後面的五個波羅蜜，都能夠不斷不斷地增上，而且具足其他九個波羅蜜，這樣你度眾生的誓願才能夠落實，有了這樣的條件，我們才可能成就佛道。

我們剛才說，爲了度眾生，所以我要成佛，所以度眾生要落實十波羅蜜，要圓滿，才能夠成就佛道。可是很重要的，現在要解釋，你在圓滿十波羅蜜的當中，都要以中道正觀來完成，不然你修的只是布施度、持戒度、精進度，

但是不是波羅蜜，爲什麼？我們剛才講了，什麼叫波羅蜜？要通達中道，還有通達佛性，了達佛性，這個才是現在講的波羅蜜。所以我們想要成就佛道，就一定要有中道正觀，所以我們是靠中道正觀，才能夠成就佛道的。

那什麼是中道正觀呢？就是不落空有兩邊，眾生著有，就是一切現象界都是真實存在的，對眾生來講，明明是因緣所生的，它是生滅、無常的，自性是空的，它是無我的，但是眾生不了解，因爲他的見思惑、塵沙、無明都沒有破，由無明而生起的大邪見，就是以爲一切法是真實存在的，有我執、還有法執，所以我們說凡夫他是著在有邊。那二乘呢？就著在空邊，他一心一意爲了自己解脫要證涅槃，然後都不管了，不管眾生，所以我們說他落在寂滅邊，沒有發菩提心要利益眾生，他只要入他的涅槃，這樣就好了，涅槃寂靜就等於是空邊。所以，我們說他們都沒有中道正觀。

菩薩雖然知道一切法空寂，一切因緣所生法，自性都是空的，菩薩知道啊，但是他不會著在空當中。他知道一切眾生如幻，眾生無邊誓願度，可是是如幻的眾生，你還要不要度？還要度，而且要勇猛精進的度，雖然他是如幻的眾生。所以是如幻的我，說如幻的法，度如幻的眾生，菩薩都很清楚一切是如幻的，虛空中的花朵嘛，對不對？一切有爲法，如夢幻泡影，都如實了知，一切都是空寂的，但是他不會著在這個空中，他會任運生起大悲心，發四宏誓願，隨緣來度眾生，沒有任何的執著，所以我們說他不著有。眾生著在有邊，以爲一切是真實存在的，菩薩不會著有，他雖然發大誓願度眾生，但是他沒有絲毫的執著，爲什麼？因爲他有空性的智慧，可是他又不著在這個空的境界當中，依然生起大悲心。所以我們說他不著有，也不著空，這個就是中道正觀，這個就是發清淨的菩提心，所以我們說這個才是正確的發心。就是發了度眾生的誓願，要落實圓滿十波羅蜜，然後再以中道正觀來成就佛道，圓滿十波羅蜜，你才可以真正落實說爲了度眾生，我要成佛，才能夠真正的達到這樣的目標，這個才是正確的發心，用這個發心，然後來學習禪波羅蜜，這樣才正確。

這就是第一卷的內容，我們今晚就講到這裡。明晚我們就介紹第二卷的外方便，外方便有五個內容：有具五緣、訶五欲、棄五蓋、調五事、行五法，我們從明晚開始介紹這些內容。

這樣我們還有沒有時間打坐啊？還是我們就講到這裡就好了？好，我們

還是來練習一下好了，雖然時間不夠，因為我們上一堂曾經承諾，希望每一坐都能夠坐滿四十分鐘，今天可能是沒有辦法坐那麼長的時間，但是我們先讓今天新來的同學有一個練習的機會，所以我們還是把怎麼樣上座的那個步驟交待一下。

兩位師兄請上台，我們都會先暖身，然後才盤腿。我們是利用七支坐法，昆盧遮那七支坐法，可是在坐之前，因為我們的身體平常可能有一些僵硬、或者是關節沒有鬆開，所以我們一般都會有一些暖身運動先做，然後我們才開始打坐。請各位師兄起立，跟著台上的兩位師兄一起練習。

做完暖身運動，我們就先把身上的覺得會緊的部分，譬如說衣帶把它放寬，皮帶、腰帶把它放鬆，那個有眼鏡的拿下來，手錶拿下來。

我們先盤腿，你要單盤、散盤、還是雙盤都可以。腿盤好，就手結定印，兩手上下放。這個姿勢我們從明天開始，會在上課前十五分鐘開始放，我們過去有那個錄影帶，講得比較詳細，詳細解說怎麼樣上座的，每個姿勢詳細解說，如果初學的，想要詳細瞭解，你就早十五分鐘來，我們會放錄影帶，你就照著那個練習就可以。我們每個晚上，因為時間的關係，沒有辦法每次都重複詳細說明白，所以我們現在只能把每個姿勢做好就好了。

手結定印，大拇指輕輕地相觸，儘量往身體靠，然後放在盤的腳的上面。搖動身體七、八次，你就順時鐘慢慢地搖動你的身體。然後背脊打直，兩個肩膀就是平的，沒有歪斜到左邊還是右邊。頭擺正，下巴輕輕地收回來。我上次說收下巴，大家就變成低頭了，不是。收下巴是你的頭先擺正，然後下巴往下壓，不是整個頭就低下來了，所以收下巴的意思是往下壓，我們講過這邊有兩個頸動脈，是因為你這樣子收下巴，它就壓住這兩個頸動脈，你的妄念就會慢慢地減少，這個是收下巴的意思，不是低頭的意思。

接下來我們就吐濁氣三口，先吸一口氣，然後吐氣，慢慢地吸，慢慢地吐，鼻子吸氣，嘴巴張開慢慢地吐氣。吐氣的時候，我們就觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也跟著排出來，這樣觀想三次，就是三口氣。吐完，我們舌頭就輕輕頂住上顎的地方，眼開三分。

我們還是從數息開始練習，所謂的天台數息法，就是鼻子吸氣，鼻子吐氣，很自然的吸氣，沒有去控制你的呼吸，你平常怎麼樣呼吸，你現在就是保持自然的呼吸就好了。那它吸進來，然後吐出去，把氣吐光之後數一，吐

光之後才數，這個是重點，你才不會一面吐，一面打妄想，因為你要等著它吐光，你才數數字，這個時候比較能夠專一，所以我們一定是吐完之後才數二。然後吸氣，吐完之後數三。然後從一數到十，再回過頭來，從一數到十。因為各宗各派的方法不一樣，像密教的數息，它就先數七，然後再加二，變成二十一，然後再三十五，再四十七，慢慢加、慢慢加，所以方法不一樣。天台止觀它是從一數到十，再回過頭來，從一數到十，這樣子重複。它為什麼一到十，沒有十一、十二……？因為一、二、三都是單一的一個音，像十一變成有兩念，一百一十一，三念，懂嗎？一、一、一，要三個念頭，所以它爲了要讓我們更能夠專注，它就一、二……，就是都是只有一個念，這樣比較容易專注，十，沒有兩個音階，十一、十二，沒有，所以這是爲什麼它從一數到十的原因，就是能夠更專注，能夠更單純的，很專心的在這個數字上。

如果數丟的，再回來，因為在打妄想，所以可能數到二十幾、三十幾還沒有發現，所以當你發現，你就再回過頭來數一，從頭數。如果你數到一二三四……，不曉得想到哪裡去了，再回過頭來數一。所以不管你是數過頭，還是數字數丟了，你都永遠回到一開始數，那只是練習專注的一種方法而已。我們今天因爲時間的關係，我們就先練習數息就好了。

等一下我會下去幫你們調整姿勢，不要嚇到，我會拿香板放在你的背後，你只要靠著香板，那個才是正確的姿勢。

（下座）

放鬆心念，離開你的所緣境。開口吐濁氣三次，也是一樣的鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣。吐氣的時候，觀想全身的氣散開。然後慢慢搖動身體七、八次，順時鐘慢慢搖動身體七、八次。肩膀動一動，兩手可以打開，頭動一動，脖子，還有兩個腳也可以打開。

先用兩個手摩擦全身的毛孔，然後兩個手掌搓熱之後，蓋在兩個眼皮上，然後張開眼睛。身上哪邊痠脹麻痛的地方，就是加強按摩那邊，就是按到不會痠、不會脹、不會麻、不會痛爲止，要一直按到氣血循環正常，呼吸正常。按摩很重要，一定要按到不會麻，然後才站起來，如果沒有按好，這樣麻麻的就站起來，你下次很快，打坐很快腿就麻了，所以一定要把它按到不麻爲止，才可以下座。

所謂的數息，就是從一數到十，這個是修數。當你數到你的數目不會間斷，從一到十，數目都不會間斷，沒有什麼粗的妄念，偶爾有一些細的妄念，但是它已經不會干擾你數息的心念，這個時候我們就稱為證數，就是說你已經證到數息了，就可以進入下面一個隨息，那以後我們會練習。

謝謝文福師兄，還有 Thomas 的示範。

我們今天的課程就到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。