

釋禪波羅蜜次第法門

第二講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年十二月二日

喇嘛！各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

今晚我們介紹第二卷——外方便。外方便有五個內容，就是具五緣、訶五欲、棄五蓋、調五事、行五法。

爲什麼稱爲「外」呢？這個「外」的意思，就是指定外用心的意思，就是還沒有得定之前的修心方法，所以稱爲外；「方便」的意思，就是善巧修習。所以外方便，就是在還沒有得定之前，善巧修學調心的方法，叫做外方便。

調心的內容很多，這邊是最粗的，就是調伏欲界的粗心，一開始先調伏欲界的粗心，所以這邊的調心，指的是欲界的粗心，粗細的粗。表示他要在修禪定之前，做一些準備的功夫，把你的心調好，身、心、息都調好，然後才好用功，所以稱爲外方便，就是一個準備的功夫。

第一個是具五緣。這五緣，大家都很熟悉了，就是持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、得善知識，這五個緣，要具備這五個緣，叫做具五緣。

我們先講到第一個——持戒清淨。我們都希望持戒清淨，但是你知道你持的是哪一個戒嗎？持戒的內容很多，從凡夫初發心，一直到成佛，它有不同持戒的內容。一般來說，依淺深的差別，我們分爲十種，所以所謂的持戒清淨，你持的到底是哪一種戒呢？要先弄清楚，才知道自己持的是世間的戒律清淨？還是出世間的？還是出世間的上上戒清淨？它有很大的差別。也是從凡夫持戒，一直到證初果、證三果，這個都是小乘的範圍；然後呢，大乘菩薩他持戒清淨的範圍，他持的是什麼戒？一直到圓滿成就，譬如說圓頓根性的菩薩，他持的是什麼戒？它有很大的差別，所以我們現在來一一介紹。

十種戒名	釋 義	戒所持者	三觀持戒	對別教階位	三種戒淨
一不缺戒	四重不犯	凡夫散心所持	因緣所生法， 通為觀境。	十信位	世間戒淨亦 得出世間戒 淨
二不破戒	僧殘不犯				
三不穿戒	下三篇不犯				
四無瑕戒 (不雜戒、定共戒)	不起諂心及諸惱覺 觀雜念	凡夫得定所持			
五隨道戒 (道共戒)	心行十六行觀，發苦 忍智慧。	初果聖人所持	觀因緣生法即空， 空觀持戒。		出世間戒淨
六無著戒	斷欲界九品思惑盡	三果聖人所持	(真諦持戒)	十住位	
七智所讚戒	發菩提心，為令一切 眾生得涅槃故持戒。	地前菩薩所持	觀因緣生法即假， 假觀持戒。	十行位、 十迴向位	出世間上上 戒淨
八自在戒	菩薩持戒，於種種破 戒緣中，而得自在。	地前菩薩所持	(俗諦持戒)		
九具足戒	菩薩能具一切眾生 戒法，及上地戒。	登地菩薩所持	觀因緣生法即中， 中觀持戒。	初地以上	
十隨定戒	不起滅定，現種種威 儀戒法，以度眾生。	大根性菩薩所 持	(中道第一義諦戒)		

第一個，持的是不缺戒。這個缺，就是好像一個碗、或者一個器皿，它已經有殘缺，完全沒有辦法使用，那我們就知道它實際上是很嚴重了，所以它指的就是律儀戒裡面的四重罪，殺、盜、姪、妄四重罪，如果犯了這四個，我們就叫做缺戒。你能夠持四重戒不犯，不犯四重戒，我們就說你持的是不缺戒，就好像器皿，它是沒有任何的殘缺的，就是還可以很完好的使用。

第二個，叫做不破戒，持的是不破戒。這個破，就比喻器皿它已經破損，有一些破損的現象，剛才是完全不能夠使用，現在是有一些……譬如說破裂，可是也是沒有辦法像完好的，那麼好的使用，就是它還是有一些破裂的地方，這個指的是律儀戒裡面的十三僧殘。所以，如果我們能夠持戒，能夠持不犯十三僧殘的話，我們就說你持的是不破戒。

第三個，是持不穿戒。這個穿，就是穿漏的意思，就好像我們剛才比喻那個器皿，它有穿漏，但是它可以補的那種情況之下，所以我們就知道它是律儀戒裡面最輕的，就是不犯五篇中的下三篇，這個內容你能夠不犯，就叫做持不穿戒。

所以這個不缺戒、不破戒、不穿戒這三個，就是指律儀戒的全部的範圍，這個是小乘的律儀戒。凡夫只要散亂心，都能夠持這樣的戒；以大乘來講，它是十信人所持的戒律的範圍。

第四個，是持無瑕戒。也可以稱為不雜戒，因為它沒有煩惱等雜念，所

以稱為不雜戒。那怎麼樣能夠沒有煩惱的持戒呢？除非入定，對不對？所以它是凡夫入定之後所持的戒，所以它又稱為定共戒。因為入定，所以他有定法持心，心不妄動，那身口自然就清淨，身業、口業是從意業來的。那你意業入定了，有定法持心，所以你的心不會妄動；那你的心不妄動，意業就清淨，意業清淨，身業、口業也跟著清淨，所以三業自然就能夠做到像皎潔的明鏡一樣，用這個比喻他身口意三業清淨不犯的意思，所以它稱為無瑕戒，也稱為不雜戒，也稱為定共戒，這個是凡夫入定所持的戒。

第五個，持的是隨道戒。這個隨道的意思，就是指說他可以隨順道諦，小乘來講，他能夠順道諦，至少他證初果，破見惑，他才能夠隨順四聖諦那個道諦，苦集滅道那個道諦，他才能夠隨順，就是說明他是破見惑的初果聖人所持的戒，我們稱為隨道戒，這個凡夫就沒有辦法持了。

所以，我們剛剛說前面三個，是凡夫散亂心所學習、能持的戒律的內容，它是律儀戒的內容；第四個，必須凡夫入定才能夠持的定共戒，這四個是凡夫持的。可是第五個，就必須是證初果的聖人所持的，凡夫就沒有辦法持這個隨道戒。

第六個，是持無著戒。這個無著，是說對思惑已經沒有染著，那要證到幾果，對思惑才沒有染著呢？欲界的思惑，色界、無色界的思惑不染著，至少要三果聖人，對不對？我們說思惑完全斷盡證阿羅漢，但是對思惑已經沒有任何的染著，至少要三果，所以我們就知道這個無著戒，是證到三果的聖人才能夠持的戒，初果都沒有辦法持。

那我們就知道，第五跟第六，它是以真諦來持戒，它是屬於空觀持戒。真諦，就是說苦集滅道那個道諦，他已經見到那個道諦，就是初果聖人，所以初果聖人跟三果聖人他們所持的戒，我們就說他是以真諦來持戒。這個真諦，就是相對俗諦來說的，我們分為真諦、俗諦，空觀、假觀、中觀，我們用這個來分持戒的內容，它們有種種的差別。我們就知道第五、第六，它是屬於真諦持戒，就是空觀持戒。

從第七開始，就是菩薩所持的戒律，但是菩薩又有登地以前一一地前菩薩，還有登地之後的菩薩，他們所持的戒也是不同的。

第七個，持智所讚戒。這個智所讚戒，就是智者所讚歎的戒，有智慧的人都這樣讚歎他。那他持戒的內容，就是我們一般的菩薩戒的內容，雖然它

有不同的戒本，有瑜伽戒本、梵網經的戒本、或者是其他菩薩戒的戒本，不管你是哪一個戒本，持的是菩薩戒的內容，我們就說你持的是智所讚戒。

譬如說：菩薩持十重、四十八輕戒，所以菩薩一旦發菩提心持戒，他就不是爲自己持的，發菩提心之後，他是爲令一切眾生得證涅槃才持戒，他是爲了一切眾生持戒，不是自己持戒。爲了自己持戒，就是剛才我們講的那個律儀戒，小乘的戒律，是爲了自己持戒。可是，從發菩提心之後，都不是爲自己持戒，都是爲眾生持戒。所以，發菩提心持十重、四十八輕的菩薩戒，這個我們就說他持的是智所讚戒。

爲什麼有智慧的人都會稱歎呢？就是因爲這個戒可以到達佛果，能夠教化眾生，所以爲一切智者所讚歎，就稱爲智所讚戒。

第八個，持自在戒。這個又更高了，比剛剛那個還高，就是說菩薩持戒，能夠在種種破戒的因緣當中而得自在，破戒的因緣當中而得自在，所以叫做自在戒。破戒，我們菩薩戒，像瑜伽戒本裡面就講到，真正發菩提心的菩薩，他可以爲了慈悲眾生，而犯下殺、盜、姪、妄，不但沒有過失，還有功德，講的就是現在這個，你能夠自在的，在破戒的因緣當中，還能夠自在，這個就是現在講的，持的是自在戒。

像我們常常看佛經的故事，就是說菩薩爲了度化這一位殺人魔王，所以他把他殺掉，這樣可以救更多的人，如果不把這個殺人魔王把他殺掉，他會殘害更多眾生的生命，所以爲了慈悲的緣故，爲了救度這個眾生，這個殺人魔王的緣故，把他殺掉，這樣又可以利益這個魔王，因爲把他殺掉，他就不會再繼續地造殺業，那又可以救度其他本來要被他殺害的那些眾生，等於是兩利，有兩種利益，所以把他殺掉。這個時候，就是我們現在講的，於破戒因緣當中而得自在，他不會把他殺掉之後，然後說：「我完蛋了！」我們平常殺一隻螞蟻、還是蟑螂、還是什麼……，就說要趕快懺悔呀，就說我們對於這個持戒，還沒有辦法心得自在。

但是，現在我們說的這個菩薩，他可以這樣子來做，他爲什麼可以這樣子做呢？就是菩薩他了知犯罪、不犯罪都不可得，因爲他對空性有一些了悟，所以他知道犯罪跟不犯罪是二元對立的，所以在空性當中，是沒有持戒、破戒的差別，持戒、破戒都不可得，殺生、不殺生，在空性的境界當中都不可得，是這種情況之下去做殺生等等的，看起來好像是破戒的事情，但是他

其實是爲了利益眾生來做，看起來好像破戒的事情。那持戒的事情，他也是爲了利益眾生持戒，破戒也是爲了眾生，不管他持戒、不持戒，持戒或者是破戒，都是爲了利益眾生，那持戒跟破戒對他來講，自性都是空的，都是爲了利益眾生才做的。這個境界我們凡夫比較不能夠體會，這個是菩薩的境界。所以他持戒，也是如幻的持戒，破戒，也是如幻的破戒，都是不可得。所以他才能夠在破戒的因緣當中，而得自在，心還是依然自在，都是在利益眾生。

所以第七、第八，我們就知道它是菩薩所持的戒律。菩薩修的是假觀，如幻假有，知道一切眾生如幻假有，持戒、破戒，如幻假有，所以這個是假觀持戒。相對剛才的真諦來說，它就是屬於俗諦持戒。這兩個都是菩薩爲了利他所持的戒，不是剛才講的二乘人能夠持的，凡夫當然也沒有辦法持這樣的戒。二乘人也沒有辦法持這樣的戒，包含了我們剛才講初果、還有三果的聖人，也沒有辦法持這樣的戒，它是菩薩所持的戒。

我們剛剛說前面三種戒是律儀戒，以菩薩的階位來講，我們也可以把它以菩薩的階位來說明，剛才我們說律儀戒是別教的十信菩薩所持的；那個無著戒，是十住菩薩所持的；第七、第八，它是屬於十行、十迴向的菩薩所持的。

第九個，持的是具足戒。爲什麼叫做具足戒呢？因爲菩薩他能夠具足一切眾生所持的戒法，一切眾生，就是包含我們剛才前面所說的，他全部都能夠持，所以叫做具足。他不但能夠具足一切眾生所持的戒法，還能夠具足初地以上，就是地上菩薩；地前菩薩的戒律，他可以持，地上菩薩的戒，他也能持。所以，我們就知道，它一定是初地以上的菩薩所持的戒律。初地以上的菩薩，他不但能夠圓滿具足我們前面講的，凡夫散心所持的律儀戒，這個是十信人所持的；凡夫定心所持的，叫做定共戒；還有初果聖人所持的道共戒；三果聖人所持的無著戒，這是十住人所持的戒律；還有地前菩薩所持的智所讚戒、和自在戒，這個是十行、十迴向的菩薩所持的戒律，這些就是所謂的一切眾生所持的戒律。還有地上菩薩，就是初地以上菩薩所持的，就是地上菩薩，地前、還有地上，證初地、二地、三地、四地，我們就稱爲地上的菩薩。所以我們就知道，持的這個戒律，一定是初地以上的人才能夠持，凡夫不管是散心、還是定心都沒有辦法持；小乘即使證果，也沒有辦法持；

地前菩薩也沒有辦法持這個具足戒，一定要等到初地以上才能夠持。

最後一個，持隨定戒。隨什麼定呢？就是隨首楞嚴大定。什麼叫做首楞嚴大定？就是自性本定，菩提自性本不動搖，這個就是首楞嚴大定，它不是修來的，你只要見到自性，菩提自性，我們的自性本來沒有動搖，就安住，它是本來就有的，不是你修出來的定，這個我們稱為首楞嚴大定，就是我們自性定，我們的自性本來就是沒有動搖的，那安住在這個定境當中，就是現在講的首楞嚴大定。

這個菩薩他能夠不起定，就是他安住在這個定境當中，又能夠現種種的威儀戒法來度眾生，他雖然現種種的威儀戒法來度眾生，但是他的心又沒有離開定，還是在這個首楞嚴大定當中，在定中起種種的戒法來利益眾生。我們常常聽到一句話，就是「那伽常在定，無有不定時」，就是在講這個，沒有不定的時候，行、住、坐、臥都在首楞嚴大定裡面，但是他又能夠現種種的威儀來利益眾生。這個時候所持的戒，我們稱為隨定戒。

這時候持的戒，也稱為中道第一義諦戒，所以他是中道持戒。我們前面講了空觀持戒，又講了假觀持戒，這個時候是中觀持戒，中道持戒，中道第一義諦，所以我們說他是中觀持戒。這個是大根性的菩薩所持的戒，通教的菩薩也做不到。我們知道有藏、通、別、圓，別教跟圓教的菩薩可以做到，只要他入這個中觀實相當中，他就能夠持這個戒，但是通教的菩薩沒有辦法持這個戒。

所以，我們給一個結論，就是前面四個戒，它是屬於世間的清淨持戒，你說我要持戒清淨，你如果要持的是小乘的律儀戒的內容，我們就說你持的是世間的清淨戒。那如果你因為持這個戒律，而證初果、二果、三果，證到小乘的聖位的話，這個時候就成了出世間的淨戒，清淨持戒，你持的就是出世間清淨戒，如果你可以證果的話，就不是世間的持戒了，就是出世間的持戒清淨。

如果你持的是第五個跟第六個，就是觀因緣生法即空，就是空觀持戒，這個時候我們就說你持的是出世間的戒律清淨，所以這時候的持戒清淨，是出世間的淨戒，清淨的戒律。如果是第七、第八，就是觀因緣即假，就是假觀持戒。那還有第九跟第十，是觀因緣生法即中，即是中。即空、即假、即中，這個即是中，這個就是中觀持戒。七、八、九、十這四個，是屬於出世

間上上戒淨，上上持戒清淨，這個是最高者的持戒。

所以，我們今天發心要持戒清淨，先要看你持的是哪一種，這十種的哪一種，你就知道你持的是凡夫散亂心所持的戒，還是凡夫入定之後所持的戒，還是初果聖人所持的戒，三果聖人持的戒，還是十住、十行、十迴向的菩薩持的戒，還是初地以上菩薩持的戒。還有一種最厲害的，就是我們說他是圓頓根性的，有沒有？圓頓根性的，圓觀、圓修、圓證的這個圓頓根性的，他能夠在一念之中，十種戒律全部圓滿，一念當中，十種戒律全部圓滿具足，圓頓根性的人可以做得得到，為什麼可以做得得到？因為他一心當中，空假中三觀圓滿具足，空假中三觀於一心中得，就是一念心當中，同時具足空假中三觀，是不是這個所有的戒律都在裡面？都在他這一念當中？所以他一念可以即空、即假、即中，因此他可以十種戒律全部圓滿具足，這個是最利的根性，圓頓根性的菩薩可以做得得到。

以上所說的，就是從初發心一直到成佛，持戒的差別。但是嚴格來說，只有佛一個人具足最清淨的戒律，其他的人都稱為破戒者，如果以圓滿成佛的標準來說的話，只有佛一個人是清淨的持戒，其他的人都是破戒的人，這是經上說的，這一句話。

所以，我們應該要發心持戒清淨，但是隨分隨力，就是說你現在是什麼樣的情況，什麼樣修行的進度，或者你現在是什麼樣的根性，也不要著急，你就隨分隨力，希望能夠不斷不斷地增進持戒戒律的內容，可以不斷不斷地增進，從前面的律儀戒開始清淨，然後不斷不斷地，然後可以發菩提心，然後持菩薩戒，然後再更進一步的，能夠於一心當中圓滿具足所有的戒。重點是，如果不持戒的話，不持戒清淨，是很難發禪定的，這個是我們為什麼具五緣第一個，就講到持戒清淨，因為它是非常非常重要的一個關鍵，在我們修禪定的這個過程當中，它是一個很重要的，一定要做到的，一定是持戒清淨，才能夠得禪定。

但是，有時候又不一定。持戒，一定會發禪定嗎？破戒，就一定不能夠發禪定嗎？有時候還真的不一定。所以一般來說，它有四種情況：

第一種情況，就是雖然犯戒，但是他卻發禪定；有的人，他是持戒，但是不發禪定，這是第一種情況。他為什麼雖然犯戒，但是他又能夠發禪定呢？那就跟他過去世有關，過去世修習禪定的善根非常深厚，就是說他過去禪定

修得非常好，所以到這一世他雖然破戒，但是那個宿世善根太深厚了，所以他這一世雖然破戒，但是他還可以得禪定，是因為他過去禪定修得好，我們所謂的善根發相，禪定的善根發相。可是，有一個很重要的這一世的因緣，就是他破戒之後，有生起很強烈的慚愧心，然後懺悔清淨他所犯的戒，才能夠發禪定，要不然還是不行。所以，重點還是在他有懺悔，有把它懺除清淨，這一世所犯的；再加上他過去世的修禪定，善根深厚為因，加上這一世的生慚愧心、懺悔清淨為緣，有這樣的因緣，所以他這一世雖然犯戒，但是依然發禪定。

那為什麼持戒又不發禪定呢？那我們就知道為什麼了，因為他過去世也沒有修禪定，沒有過去世的禪定的善根，或者是他生生世世雖然學佛，可能都是修其他的法門，他都沒有修習禪定，所以到這一世，等於是剛開始，剛開始馬上就要得定，是有一點困難，因為大家都是已經熏修了多生多劫，都不是這一世才開始修習，所以他過去世如果沒有修習禪定的經驗，這一世想要持戒清淨得禪定，有時候還沒有這麼快。所以我們就知道，有時候雖然他看起來持戒清淨，但是為什麼一直不發禪定？那就跟他過去世有關，過去世從來不修禪定，所以這一世也很難發，這是第一種情況。

第二情況，就是我們一般所說的，就是破戒就不發禪定，持戒就發禪定，這個一定是這樣子的，我們能夠理解，這是第二種正常的情況。

第三種情況，就是不論你是持戒、還是犯戒，都發禪定。持戒發禪定，是可以理解；那犯戒發禪定，就是剛才我們講的第一種情況，宿世修習禪定，善根深厚，加上這一世雖然犯戒，但是他有懺悔清淨，所以可以發禪定。所以我們就知道，第三種情況是不論他是持戒、還是犯戒，都能夠發禪定。

第四種，就是通通不發，不管你持戒、還是犯戒，都不發禪定。那什麼理由？我們也可以同理可證，前面說過的持戒不發禪定，就是他過去生沒有修禪定的善根，所以這一世比較難發禪定，雖然他持戒清淨。那犯戒是本來就不會發禪定，所以不管是持戒、還是犯戒，都不發禪定。

一共分這四種情況來說明，就是持戒清淨，是不是就一定能夠發禪定呢？就是有這四種情況來說明。

結論是什麼呢？結論就是破戒一定不能夠發禪定，禪定一定是經由持戒才發的。那你剛才說那些破戒的人，但是可以發禪定，那我們說了嘛，原因

他過去修習禪定的善根深厚，請問他爲什麼過去世禪定能夠成就，而有這麼深厚的善根呢？是不是持戒清淨來的？還是持戒清淨來的。所以他爲什麼過去世禪定修得這麼好？因爲持戒清淨，所以禪定修得這麼好，一直可以影響到這一世那個善根，所以我們知道，你不好好持戒，常常破戒、犯戒，是不可能發禪定的，這個是我們的結論。

所以，一旦犯戒就懺悔很重要，一定要懺到清淨，才能夠發禪定。所以說到懺悔，它的方法很多，但是綜合起來，不外乎三種，我們現在介紹懺悔的三種方法，然後它們有什麼差別，一定要弄清楚，然後選擇一個最快速，效果最好的懺悔方法來懺，好過那個慢慢懺，但是總是沒辦法清淨，然後也沒辦法得禪定。所以認識這個懺悔的方法，然後認真的懺，也是蠻重要的。

第一種是作法懺悔，這個就是小乘的懺悔法。它是依照戒律的方法來懺悔，你只要依照那個戒本，如法的懺，這個我們就稱爲作法懺。

第二種，觀相懺悔，這個是以禪定的方法來懺悔。這個也是依照經典中所說的懺悔方法，專心修定，在定境當中要見到種種的好相，像菩薩戒裡面就講到，必須見到好相，罪才能滅除，所以它稱爲觀相。觀相，就是觀種種的好相，有沒有種種的瑞相產生。哪些好相呢？譬如說：有佛來給你摩頂，或者見到種種的光明，見到蓮花……等等的瑞相。這些瑞相可能在定中出現，也可能在夢中出現，也可能是在你修行的時候出現，所以我們要觀，看有沒有種種的好相，才知道我們的罪業有沒有清淨。

那有人說啊，那個天魔它也會幻化出種種的現象，那你怎麼能夠分辨說，我現在見的這個種種瑞相，是天魔化現的，還是因爲我很誠心的懺悔，然後才現出這種種的瑞相，代表我罪業已經清淨了呢？要怎麼分辨？所以這個時候善知識就很重要，如果你有親近的善知識，他能夠分辨邪正的話，你就直接去問你的上師，說我現在見的這個瑞相，是天魔化現的？還是真正代表我的罪業已經清淨了？因爲只有善知識，他能夠知道真假，他能夠辨別邪正。

如果找不到善知識，怎麼辦呢？有幾個大原則，你只要把握住，大概也沒有太大的問題。第一個，我們要觀察的，就是說你見到這種種的瑞相之後，你是不是就能夠內證種種的法門？你是不是從此身心輕安喜樂？你是不是從此道心開發？你是不是更容易得定？以前修了半天，就是一一直在打妄想，

心很散亂，不然就是掉舉，不然就是昏沉，就是有種種的障礙沒有辦法得定，可是自從見了種種瑞相之後，很容易就得定，這個大概就錯不了。道心愈來愈堅固，不容易退心，以前是修一修，沒有什麼覺受，就停住了，然後哪一天心血來潮，再修一修，道心很容易動搖。可是從這個時候，見到種種瑞相之後，道心非常的堅固，不管有覺受、沒覺受，有證悟、沒證悟，照樣勇猛精進修禪定，這樣就對了。

或者過去修定，是修得煩煩惱惱的，因為坐下來不是腰痠背痛、就是痠脹麻，身體也不舒服，也沒輕安喜樂。心呢，煩惱不斷，過去宿世業力、習氣、煩惱的種子不斷不斷地冒，很難得定。身不輕安，心也不喜樂，可是自從見到種種瑞相之後，身心經常在輕安喜樂的狀態，這個也是錯不了。

第二個，我們觀察，這種種的瑞相，是不是你自己有心去求來的境界？因為一直說要見種種好相，才代表我的罪業清淨，所以我修禪定，就去求種種的好相，作夢也希望夢到種種的瑞相。有一天，終於被你求來了，就可能是天魔化現的，因為你有所求，你天天想要見，天魔就讓你見，你就以為你已經達到了；然後對於所現的種種境界，又非常的執著，這個就容易為魔所趁，就是容易有著魔的現象。就是第一個，很努力的、用心的去求；第二個，又對種種的境界，產生很強烈的執著，一直很執著說我夢到、或者我定中見到、或者我有聽到什麼音聲、跟我講什麼話，如果非常的執著，就容易著魔。

就是這兩個重點，如果我們能夠把握的話，大概就不會出太大的差錯。所以，我們所謂的觀相，就是你沒有去求種種的瑞相，你只是很用心的在修習禪定，等到你功夫到了，境界自然就會出現，然後你再依境界來判斷罪業是不是已經消滅，而不是說在修定的時候，你心裡面求種種的瑞相，然後又很執著境界，這樣反而容易出狀況。

這個是所謂的觀相懺悔，只要按照懺悔的方法，經論上面有種種觀相懺悔的修法，你只要按照那個來修，然後修到見種種好相，你就知道你的罪業已經消滅。

第三個是觀無生懺法，這個是以智慧的方法來懺悔，就是用智慧來觀察。兩腿一盤，開始觀察一切的罪業，是怎麼來的？一切的罪業是怎麼來的？別人給你的嗎？不是，是你自己的心造作出來的。

所以首先問，一切的罪業是從哪裡來的？是由心造的。那麼心，是真實

存在的嗎？一切的罪業是由心造的，那我們再來觀這個心，是真實存在的嗎？你看你的心念生起、消失、生起、消失，它是真實存在的嗎？生起消失的，叫做過去心，對不對？還沒有生起的，叫做未來心；當下這一念，叫做現在心，對不對？那我們就觀這三心，是不是實有的？

過去心已經過去，可見它不是真實存在的；未來心，還沒有來，所以它也不是真實存在的；那說現在心，它又過去了，念念不住，現在，就過去了。所謂的現在，給它一個定義，就是生起、還沒有消失，叫現在，可是因為它非常快速，生起、還沒有消失叫現在。消失叫過去，還沒有生起叫未來；生起、還沒有消失，叫現在。

過去心已經過去，未來心還沒有來，這個都 O.K.，那現在當下這一念，是不是真實的呢？它雖然馬上又消失，它馬上又過去了，變成過去心，可是我每一個當下都有念頭生起啊，那我說每一個當下就是現在心，你也不能說我錯，對不對？只要這個心念生起，還沒有消失之前，都叫做現在，所以你不能說沒有現在心嘛。

好啦，就算有現在心，請問：現在心在什麼地方？它究竟在哪裡？你說有現在心，拿給我看，現在心在哪裡？它在裡面、外面、還是在中間？在哪裡？找找看。

如果說現在心在裡面，在裡面，它就不用等外緣，然後才會造業嘛，對不對？我們說為什麼會造業，就是我內在的煩惱的種子怎麼樣？跟外緣相應了，我才會造業，所以一定要有一個外緣讓我造業，是不是？可是你現在說現在心是在裡面，那我就不用等待外緣才會造業，我裡面自己就造業啦，這樣不能成立嘛。因為我們造業，一定要有外緣來牽動我們內在煩惱的種子，才會造業；沒有外緣的牽動，我們內在的種子，就還是含藏在第八識，它也不會自己跑出來啊，所以它一定會有一個外緣，牽動你的內在煩惱的種子，然後才會造業。我們說起惑、造業，生煩惱、然後造業，那為什麼會生煩惱呢？就是因為有一個外緣讓你生煩惱，可是你現在說現在心在裡面，那就應該它在裡面，自己就會造業了，而不用等待外面的因緣。可是不是，這不是造業的條件，是要有內因加上外緣，才能夠造業。所以，可見你說現在心在裡面，這個是不能夠成立的。

那就在外面囉？心在外面，跟我有什麼相干？跟我沒關係啊！心如果在

外面的話，跟我沒關係啊！何況外面的山河大地，這些無情，也不能說它是心啊，是不是這樣子？所以，也不能說現在心在外面。

那就在中間囉？中間是相對內、外來說，才有中間，現在沒有內、外，哪來的中間？所以現在心在中間，也是不能夠成立，對不對？

那現在心不可得？不可得。過去心不可得，未來心不可得，現在心不可得，就是三心不可得。三心不可得，那你說一切的罪業是由心造的，現在觀心，三心不可得，那罪業不可得？能造業的心已經不可得了，所造的業，可得不可得？就不可得了嘛，對不對？那這樣罪業就清淨了，很快。

能造罪業的心不可得，所以由心所造的罪業，當然也不不得，這樣能所雙亡之後，你就能夠體悟罪業的自性本來空寂。罪業的自性既然本來空寂，它本來是清淨的，所以無量劫以來的罪業，是不是這一下清淨了？這就是觀無生懺悔，只要觀到能所雙亡，明白罪業的自性本來空寂，本來清淨，所有的罪業就清淨了。

這個就是真正的懺悔，就是這個偈頌所說的，「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔」。一切的罪業是由心造，並沒有它的自性可得，這是「罪性本空由心造」。「心若滅時罪亦亡」，如果我們觀察心不可得的時候，那麼由心所造的罪業也不可得。「心亡罪滅兩俱空」，那有了這樣的了悟之後，像這樣了悟能造的心、和所造的罪，兩者都不可得。「是則名為真懺悔」，這個時候，就是真正的懺悔，這個才是真正的懺悔。

所以，當我們要修觀無生懺的時候，我們就先打坐，盤起腿來，然後觀一切的罪業從心起，再觀三心不可得，心既不可得，由心所起的罪業也不可得，這樣就能夠能所雙亡；能所雙亡，就回歸到自性當中，在這個清淨的自性當中，沒有任何的罪性可得，就明白罪業的自性本來空寂；既然空寂，就說明它本來清淨，這樣無量的罪業自然就清淨。所以一定是觀到能所雙亡之後，你這個空性的智慧才能夠生起；空性的智慧一旦生起，無量劫以來的罪業，立刻消除，就好像太陽一升起，冰雪自然就融化。這個太陽，比喻空性的智慧；這個冰雪，比喻我們無量的罪業，只要太陽一出來，它就融化了嘛。所以，我們只要有這個空性的智慧一觀照，無量的罪業自然就消滅，這個才是最殊勝的懺悔法。這個就是觀無生懺，就是觀一切罪性本空，本來無生，

這個才是真正的懺悔，它能夠直接破無明，這就是它殊勝的地方，它可以直接破無明。

剛才那兩種懺法，作法懺悔跟觀相懺悔，能不能破無明呢？沒有辦法破無明。作法懺悔，它只能夠破除障道罪，什麼叫障道罪呢？就是違背戒律的罪，我們剛才說它屬於小乘的戒法，就是律儀戒的內容，違背了戒律，就會障礙我們修道，所以它叫做障道罪，就是我們所謂的戒罪。罪有三種，知道吧？戒罪、性罪、還有就是無明煩惱根本罪，三種罪。那作法懺悔，只能破除障道罪，就是只能破除戒罪，就是違背戒律的罪。那個聲聞乘的戒律，律儀戒的內容，只要有違背，我們就稱為戒罪。那戒罪就用作法懺悔，就可以清淨。

觀相懺悔，它是能夠破除性罪，就是自性罪，性罪就是自性本體的罪，就是自體本來有罪，像殺生，它就是屬於自性罪，它本身就是一種罪，叫做自性罪，也叫做性罪。像這個自性罪，觀相懺悔可以清淨，但是剛才第一種懺法，那個作法懺悔是沒有辦法清淨性罪，性罪要靠觀相懺悔，才能夠清淨。

所以說，譬如比丘他犯了殺生戒，他可以用作法懺悔，得到戒清淨，就是把剛才我們講的那個障道罪，可以滅除；但是殺生的果報並沒有滅，因為殺生它是屬於性罪，要用觀相懺悔才能夠清淨。所以，我們就知道作法懺跟觀相懺，它兩個有什麼差別，一個是清淨戒罪，一個是清淨性罪。哪個範圍比較大？那個功效比較大呢？就是觀相懺悔比作法懺悔的功效大。

可是，這兩個都沒有辦法破無明的罪，就是無明煩惱的根本罪，是第三類，這個只有觀無生懺悔可以清淨，其他兩種都沒有辦法破無明，所以觀無生懺悔，它能夠破除無明，還有一切由煩惱、習氣所造作的罪，它都能夠破除。所以，觀無生懺悔，它是最究竟除滅罪業根本源頭的方法，直接破無明，因為一切都是由無明而起的，你只要直接破無明，全部的罪業一定能夠清淨。所以我們就知道，觀無生懺悔非常的重要，如果你用這個懺悔方法，可以直接破無明。

我們今天時間的關係，只能講到這裡，剩下的時間，我們就練習。昨天是數息，今天我們就隨息，隨息如果做得好的話，就能夠得止。

昨天數息，從一數到十，如果你那個數字清清楚楚，不會數丟，也不會數過頭，那個粗的妄念，已經沒有什麼粗的妄念，細的妄念雖然有，但是已

經不會妨礙你數息的那個數字，都不會斷，那個我們就稱為證數，已經證到數息了。

這個時候，你就會覺得那個數字很多餘，是一個累贅，明明我的心已經很定了，還必須一二三四五六七八九十，那個實在是很多餘，因為當初數那個數字，是爲了要攝心，因為我們的心本來很散亂，到處都是，那我們現在把它歸到一點，就是數字上，讓我們攝心的一個方便這樣而已。那我們現在心已經寧靜下來了，那個數字就可以不要，就把它丟掉，所以我們就進入第二個階段，叫做隨息。就是隨著你的呼吸，心念隨著你的呼吸，這樣就可以了。你的呼吸到哪裡，你的心念就跟著你的呼吸走就對了，知道吸進來了，知道吐出去了，就是心念跟著呼吸走。如果你要再詳細一點，就是你知道這一口氣吸進來，是從鼻子吸進來，然後經過你的喉嚨，到達肚臍；吐的時候，就從肚臍經過你的喉嚨、鼻子，又吐出來。你要再微細一點，就可以這樣子，還知道它是怎麼樣吸進來，怎麼吐出去的那個過程，你也可以清楚。

這樣練習，慢慢地，你的心念就跟呼吸合在一起了，因為緊緊相隨，緊緊跟隨，你的心念一直跟著呼吸走，然後跟得很好，你的心念就跟呼吸合在一起了，這個時候，我們就稱為證隨，證到隨息了。前面心念跟著呼吸走，是修隨，修隨息；那現在心念跟呼吸合一了，我們就稱為證隨，證到了隨息。

只要證到了隨息，你的心念就會慢慢停止下來，這個我們就叫做得止，就進入第三個，一數、二隨、三止。所以我們今天就看可不可從隨息，就入止了，心念跟呼吸合一，慢慢心念就會停止下來，好像停在什麼一個地方，那個就得止，就不會再進出、進出了，懂嗎？剛才還從鼻子進來到肚臍，對不對？肚臍再從鼻子，再吐出來，有進出，從鼻子到肚臍，從肚臍到鼻子，進來、出去、進來、出去。當你的心念跟呼吸已經合一了，你會覺得那個進來、出去也是很多餘的，它慢慢就不想要進出、進出，覺得太累贅，它就會想要好好地，我就停在一個地方就好了，這個時候就進入第三個，得止。很簡單嘛，對不對？

我們現在來練習看看，也請兩位師兄上來做示範。

好，我們現在就開始打坐。先把身上腰帶鬆開，眼鏡、手錶拿下來，把腿盤好。手結定印，兩個手上下交疊放，大拇指輕輕地相觸。搖動身體七、八次，順時鐘搖動七、八次。背脊打直，兩個肩膀平放。頭擺正，收下巴。

吐濁氣三口，用鼻子吸氣，慢慢地吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身阻塞的地方，都隨著氣息打開，身上的穢氣也隨著排出來，這樣做三次，鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣。舌頭輕輕地頂住上顎，眼睛微微張開，就是眼開三分。

然後數息，從昨天講的，從一數到十，這個時候就是用鼻子吸氣、鼻子吐氣，吸氣、吐氣，吐完之後數一，吸氣、吐氣數二，吐完才數，這樣子三四五六七八九十，就回過頭來，再從一開始數到十，這個就是數息。

數到沒有什麼妄念的時候，覺得數字很多餘，你就進入隨息，就是心念跟著呼吸進出、進出。等到你心跟呼吸合一了，就不想再進出了，這個時候就進入止的階段，我們今天練習到這裡，一數、二隨、三止。

（下座）

慢慢放鬆你的心念，離開所緣境。開口吐濁氣三次，鼻子吸氣，嘴巴吐氣，觀想全身的氣散開。慢慢搖動身體七、八次，順時鐘轉動七、八次。頭動一動，肩膀動一動，脖子動一動，兩手、兩腳都可以打開了。先用兩手摩擦毛孔，兩手摩擦之後，放在兩個眼皮上，兩個眼睛可以睜開。

明天我們介紹具五緣的另外四個。具五緣的第二個是要衣食具足，但是它的衣跟食有分上根人的衣食、中根人的衣食、還有下根人的衣食，到底是怎麼分呢？第三個是閑居靜處，就是說我們修禪定，要住在一個比較安靜的地方，那怎麼樣去找適合禪定的地方？它也分上根、中根、下根人的閑居靜處。那如果我們今天想閉關、專修，怎麼樣去找一個適合閉關、專修的地方呢？我們明天也會告訴大家，怎麼找一個好地方修行。第四個，就是息諸緣務，就是要停止四種緣務，外緣事務都要停止。第五個，是要得善知識，得到善知識的指點，那善知識我們一般分三種善知識，哪三種呢？我們明天再介紹。今天就到這裡。

我們謝謝 Thomas 師兄、還有文福師兄的示範。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。