

釋禪波羅蜜次第法門

第五講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年三月九日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天開始介紹修禪波羅蜜的內方便。內方便分爲「內外善根發相」和「如何檢驗惡根性」這兩個部分。「內外善根發相」是卷三的內容；「如何檢驗惡根性」是卷四的內容。我們這一次先介紹卷三——內外善根發相。

爲什麼會有內外善根發相的情況發生呢？是因爲修習禪定，修習禪定之後，我們的心念會慢慢地止息下來，心得止之後，我們宿世所熏習的根性就會發出來。發善根的有種種相貌，就叫做善根發相；發惡根的也有種種相貌，就叫做惡根發相。所以，一般老師就會根據我們所發的善惡根的情況，來決定要教他什麼法門，或者是要對治什麼法門。

所以在我們修禪定之後，如果發的是有關於阿那波那的善根，我們就知道他過去世修的是數息、隨息、或者是觀息這個法門。如果發的是有關於不淨的善根，我們就知道他宿世修的是不淨觀。這樣等等的其他任何禪門都是一樣，有它所謂發出來的善惡根的狀況。如果這一世延續上一世所修的法門，就能夠很快速的成就，爲什麼？你是累積的嘛，你過去世就修過這個法門，這一世再繼續修就很快。所以老師就會根據所發的善根，來教導他宿世所修習的禪門。

那也有的，他什麼善根都不發，發的都是貪瞋癡等等的煩惱，就是所謂的惡根發相。這時候老師也會根據他所發的煩惱，看哪一個比較嚴重，教導他修習對治的法門，來破除障礙，等障礙破除了之後，自然就能夠得禪定。

所以，好的老師就善觀緣起，看他發的是什麼樣的根性，是善根、還是惡根。善根，就繼續教他修習他過去已經修習過的那個法門，所以他這一世就可以很快速的成就那個法門；如果發的是惡根，就看它是哪一方面的惡根，然後教他對治法，對治法門修好了之後，自然就能夠得禪定，也一樣可以禪定成就，止觀成就。

不論發的是善根、還是惡根，爲什麼會發呢？是因爲修正來的。那修的

是哪些止呢？在天台來說的話，它的止門有三種：第一個是繫緣止，第二個是制心止，第三個是體真止。我們這一次的四個晚上，就好好來練習這三種止。

什麼是繫緣止呢？繫緣止，就是把我們的心念繫在頭頂、髮際、鼻端、肚臍、腳底這五個地方。把我們的心念繫在這五個所緣境上，使我們的心不再馳散，因而得止，叫做繫緣止。把我們的心念繫在這五個所緣境上，因而得止，所以叫做繫緣止。這五個地方，我們就會一個一個來練習，看你放在頭頂之後，會有什麼樣的情況發生，然後我們再來討論。我們今天就是要練習把我們的心念繫在頭頂。

第二個，制心止。什麼是制心止呢？就是當我們有心念生起的時候，就立刻制止它，不讓它繼續攀緣，因而得止，我們就稱為制心止。就是制止我們的心念，不讓它生起而得止，所以叫做制心止。

什麼叫體真止呢？就是體悟到一切法本來空寂，因而得止，叫做體真止。我們練習的時候，會再詳細說明。我們現在只是先概略地了解有三種止，這樣就可以了，我們每一種止都會好好地練習。

修這三種止，能夠證到什麼結果呢？如果修這三種止，能夠修到制心一處的話，就會發所謂的五輪禪。五輪禪就是地輪、水輪、風輪、金沙輪、金剛輪。

什麼是地輪呢？這個地，就是大地的意思，用大地來比喻禪定的境界。世間的大地有兩個意義：一個是住持不動，就是說大地它是不動的；另一個是能出生萬物，就是一切萬物都是要依止大地，才能夠出生。就用這個比喻修止，修到我們身心都空掉之後，就是入所謂的未到地定。這個時候因為有定法持心不動，就好像大地能夠住持不動；而且一旦入未到地定，就能出生初禪的種種功德，就好像大地它能夠出生萬物一樣，所以叫做地輪。我們就知道，地輪它指的是入未到地定。

就是說我們修這三種止，第一個會達到的境界就是入未到地定。什麼是未到地定？就是你身心世界都空掉了。我們講過欲界定是有法持身，這個還沒有什麼，因為很容易就到達，你只要坐一坐，身體自動的打直了，那個就是欲界定，那個很容易到達。可是未到地定，就是你坐到身心世界都空掉，這個就有一點困難，為什麼？因為一般人會害怕，他坐一坐，手不見了，他

就很害怕，等一下「我」不見了怎麼辦？所以馬上又回來了。他那個「我」很難忘掉，那個「我」的觀念。所以你要讓它坐到身心世界當下都空掉，並沒有消失，只是當下你入的未到地定，當下是沒有身心世界的概念。像我們坐在這邊，都沒有忘記我坐在這裡，然後我的心念不斷不斷地生起，種種的妄念我也看得到，身沒有空掉，心沒有空掉。那我坐在哪裡，也是很清楚啊，坐在大悲講堂嘛，也沒有空掉。

可是，現在所謂的地輪，就是你修這三種止，很快就入未到地定，從欲界定很快就進入未到地定的狀況，這個時候就好像大地一樣，所以它用地輪來代表未到地定的境界。就是這個時候有定法持心不動，就好像大地一樣住持不動。因為要入初禪了，所以它能夠開始慢慢生起初禪的種種功德，就好像一切萬物是從大地出生、生長，是一樣的意思。所以第一個是所謂的地輪。

如果繼續用功的話，就能夠得初禪，就是第二個——水輪。世間的水，有兩種意義：一個是水它能夠滋潤萬物，使萬物生長；另外一個，就是水的體性是柔軟的。就用這個比喻，如果修到初禪，這個定水能夠滋潤我們的心田，使我們心中的善根增長，就好像水能夠滋潤萬物，使萬物生長。也是由於得定的緣故，我們身心會變得很柔軟；身心柔軟，就把原來那個貢高我慢的心給降伏了，我慢降伏了之後，就能夠隨順善法，這個時候就好像水的性質是柔軟的，什麼堅硬的東西都能夠軟化。

我們之前可能個性比較剛強，可能比較自以為是，有時候比較會剛愎自用，所以那個善法都進不來。有人跟你說這個好、這個好，可是你就自以為是，不能夠接受。那心呢，就是有稜有角的，個性也是比較剛強難化，所以那個善法都沒有辦法進入心中，就是不能夠接受。然後再加上如果貢高我慢，認為我的見解才是對的，你怎麼講，我都覺得我比較高明，比較不能夠接受，那是因為他的身心有自己的主見，在佛法叫做見取見，就是他有很強烈的主觀意識。主觀的見解，我們叫做見取見。當然，見取見是從薩迦耶見來的，先有我見，然後有「我」而生起的種種見解，就叫做見取見。我認為、我覺得這樣才是對的，所以你怎麼樣說，那個佛法的正知見，他沒有辦法接受，所以這個時候很難隨順善法。

可是等你證到初禪，每天都是輕安喜樂，你的身心會變得非常的柔軟。書中是說柔軟得好像嬰兒一樣，嬰兒你不管摸他哪個部分，他都是柔軟的，

就是用這個比喻我們身心柔軟的狀態。也有比喻好像棉花，好像玉一樣。棉花就是很柔軟；那玉呢，很晶瑩剔透。就是說你一旦證入初禪，你的身心會有很大的變化。你的禪定功夫再高的話，你看那個皮膚，好像是經瑩剔透的，好像是可以透過去的那個感覺，就是有點透明的感覺，所以它用玉來形容那個初禪境界的狀況。好像棉花一樣的柔軟，好像玉一樣的晶瑩剔透。所以我們用水輪來象徵初禪的境界，像水一樣的滋潤，像水一樣的柔軟。

如果再繼續用功的話，就能夠得到相似的智慧，和無礙的方便，就好像風輪一樣。世間的風，它有三個涵義：第一個，風它在虛空中怎麼樣？遊行無礙。風在虛空中，不管怎麼吹，它都是暢通無阻的，沒有絲毫的障礙，用這個來比喻。第二個，是風它能夠鼓動萬物。微風輕輕地一吹，那個樹葉也搖擺，就是它能夠鼓動萬物。如果嚴重一點，就變成颱風、颶風，那它就有很強的破壞力，所以風的第三個特徵，就是它能夠破壞萬物。

我們用這個比喻，我們得了禪定，能夠開發相似的智慧。相似的智慧，就表示說這個時候還不是真正的智慧，真正的智慧是見空性無漏的智慧，可是這個時候還沒有見道，只是發相似的智慧。可是，這個時候雖然是相似的智慧，但是由於有了這個智慧，你就有無礙方便。之前可能處處有礙，這個想不通、那個猜不透，碰到事情就很傷腦筋，然後想破了頭，也想不出什麼解決的辦法。可是這個由禪定而發的相似的智慧，雖然它沒有辦法證得無漏，但是它已經能夠比之前來得更善巧，很多事情一來，它馬上就有解決的辦法，它是自己冒出來的，不是用第六意識的比量，然後一直去想怎麼辦、怎麼辦，不是。因為已經證得初禪了，初禪之後由禪定而發出的那個智慧，雖然還沒有見空性，但是那個智慧在世間來說，它已經很好用了。所以它用風來比喻，能夠暢通無阻。

而且能夠鼓動萬物。就是說這個無礙方便，它能夠擊發出種種世間的善根，使功德生長，就好像風一樣，能夠鼓動萬物。所以這時候鼓動的是種種的善根，然後不斷使功德生長，這是第二個。

這個相似的智慧和無礙的方便，也能夠摧碎一切知見上的煩惱，就是錯誤的知見，這個時候也能夠慢慢地導正。所以它就好像風，它能夠破壞萬物，這個時候是用相似的智慧、還有無礙的方便，來摧破一切知見上的煩惱，就是所謂的見惑，這個時候可以慢慢地破見惑。

所以這個風輪，在小乘指的是證得五方便，發相似的無漏解。在大乘來說，就是進入了十信位，由風輪來代表。

這時候再進一步，就能夠見道，得的就是真實的智慧。有了真實的智慧，因為見空性了，所以你不再像以前那麼執著，因為以前有一個我，所以有我執，然後生種種的煩惱。現在因為已經見道了，明白空性的道理，就知道一切法本來無我，所以這個時候也不會再執著了。所以，我們就用第四個——金沙輪來比喻。

這個「金」，比喻真實，因為這個時候才是真實的智慧；「沙」，是比喻無著，就是不住著，像一盤散沙，散沙就是它不會黏著在一起，用這個不住著來比喻，這個時候我們不會再有貪愛執著了，因為已經明白無我的道理，所以你就不能再執著。所以就用這個比喻，如果發了見思惑的真實智慧，就能夠沒有貪染執著，就好像金沙一樣真實而無著。

這個時候，小乘就能夠證得初果、二果、三果。大乘就能夠進入十住、十行、十迴向這個三賢位，還有十地，所以三賢位跟十地位，它能夠破除一切的塵沙煩惱。小乘是破見思煩惱；大乘還能夠進一步破塵沙煩惱，而進入三賢、還有十地位中。這就是金沙輪。

到最後證果，就是第五個——金剛輪。金剛它的體性堅固，不會被侵害，它有銳利的作用，還能夠摧碎一切東西。就用這個比喻，當我們到達九次第定的時候，就能夠不被虛妄的迷惑所侵害，銳利的智慧能斷除一切的煩惱，就好像金剛一樣的堅固銳利，能摧碎一切。

所以這個時候，小乘就是證阿羅漢果。大乘就能夠破無明細惑，而證得一切種智，就是能夠成就大菩提果。

這就是所謂的五輪禪。就是你修這三種止，就能夠一步一步的從入未到地定；然後證得初禪；發相似的無漏；然後真正的見道，斷除一切的見思惑，最後塵沙惑也能夠破除；然後無明都破盡了之後，就能夠成就大乘的佛果。小乘的話，就能夠證得阿羅漢果。我們就知道，這三種止非常非常的重要。。

我們之前介紹六妙門的時候，也曾經提到隨便宜（方便適宜）的來選擇自己六妙門是從哪一門下手。所以我們可以從數息下手，也可以從隨息下手，也可以從止直接下手，就是你一上座，就可以修我們現在介紹的這三種止都可以，繫緣止、或者是制心止、或者是體真止都可以。我們經過這一次

四個晚上練習之後，你大概也知道哪一個比較適合你，然後你以後一上座就可以直接就修正。

這個五輪禪的「輪」，是代表運轉的意思。世間的輪，是從這個地方，運轉到另外一個地方。現在這個五輪禪，它能夠從下地轉到上地，最後能夠轉到三乘的聖果，所以只要善巧修這三種止，就能夠具足這五輪禪，而證得三乘的聖果，小乘到大乘的果位都能夠證得，所以我們知道這三種止非常的重要。不多說，我們現在就正式開始練習。

第一個，我們就是把我們的心念放在頭頂。那個姿勢大家都已經很會做了，所以我們就直接來上座。先把身上的手錶、眼鏡都放下來，皮帶或者身上覺得緊的地方，先把它鬆開，然後把腿盤好，手結定印。之後我們旋轉七次，順時鐘旋轉七次。旋轉好之後，我們檢查我們的背脊有沒有打直，兩個肩膀有沒有平，下巴微微的往內收，但是頭沒有低下來，只是下巴稍微往內收一點點，壓住兩邊的頸動脈，但是頭還是正的。這時候我們吐濁氣三口，用鼻子慢慢地吸氣，嘴巴慢慢吐氣，觀想全身阻塞的地方，隨著氣息打開，濁氣也隨著排出來，然後再鼻子慢慢地吸氣，嘴巴慢慢吐氣，鼻子慢慢吸氣，嘴巴慢慢吐氣。舌頂上顎，眼開三分。

我們現在把心念輕輕地放在我們的頭頂。頭頂這一點，就是我們從鼻子劃一條線往上，然後兩個耳朵往上劃一條線，它會有一個交叉點，就剛好是那一個交叉點上面。心念輕輕地放在頭頂那一點，你只要專注，就會覺得有一個地方緊緊的，頭皮緊緊的那個地方，你就把你的心念放在那個地方。

那要注意的就是，你的眼睛不要往上看，因為說心念放在頭頂，你的眼睛就馬上往上看，不用。只是心念輕輕地放在頭頂，但是你的眼光是把它收回來，眼光收回來，沒有往上看，往內收，只是心念輕輕地放在頭頂上，似有似無。輕輕地放在頭頂上，似有似無的意思是說，你的意念不要抓得太緊，就是緊緊地抓住那一點，這樣子會有過失。似有似無的意思，就是說你的心念只是輕輕地放在那邊，好像有放，又好像沒放，就是那個力量非常的輕微。你說它沒有放，它又輕輕地放在那邊，心專注在那一點；你說它有放，它又沒有很用力地抓住那一點，叫做似有似無。全身放輕鬆，呼吸自然，只是很輕鬆的把它放在頭頂那一點，這樣就可以了。非常專注的放在那一點，但是又沒有用力，全身放輕鬆，心放輕鬆，輕輕地放在那一點，覺得頭皮有一點

緊緊的那一點就是了，現在開始坐。

把你的心念離開所緣境。吐濁氣三口，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身的氣散開；鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開；鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開。慢慢搖動身體七次，然後頭動一動，脖子、肩膀動一動，手腳可以打開，從頭到腳按摩一次。最後手搓熱放在眼睛上，眼睛就可以張開了。

這個就是我們第一個練習的，把心念繫在頭頂上。到底是哪一點呢？你就耳朵最尖的地方往上劃一條線，然後鼻子往上劃一條線，兩條線交叉的這一點，就是頂門，我們就把意念放在這裡，輕輕地放著就可以了。

如果你越坐妄念越多，表示你的基本功不夠，就是前面的數息或者是隨息，你坐的狀況並不是很好，就是妄念很多。所以現在你把你的心念往上提，那就妄念更多，表示說你平常打坐的狀況，就是妄念很多。如果坐一坐，因為我們的心念往上提，你就覺得整個身體好像浮在半空中，或者是覺得好像整個身體要飛起來，好像得了神通，要飛起來，這個都是錯誤的。

那正確的是怎麼樣呢？就是如果你的功夫還不錯的話，你應該是心念一放在頭頂，你就覺得這一點是開始有點緊緊的。當你再進一步專注的時候，你就很快身體就打直，因為你的心念放在這邊，就等於說你把整個身體拉直，所以你很快就得了欲界定，就是有法持身。就是說你的心念放在這邊沒多久，很快整個身體就直了，為什麼？是因為你的心念往上提，提到頭頂上，所以這個身體也跟著拉直，就是欲界定，有法持身。

接著你就會感覺，因為這邊慢慢緊緊緊，慢慢緊之後，它就突然「啵」一下，好像小雞出殼，小雞本來在雞蛋裡面，雞蛋裡面是黑的，可是牠要破殼出來之後，牠的嘴巴先戳破那個蛋殼，好比這個小雞出殼，牠一戳破蛋殼，外面的光就透進來。所以接下來的狀況，就是你會透出一點點的光明，好像微微亮，就好像小雞出殼，開始看到一點點光，就是說你在這邊緊緊的，對不對？然後你再繼續坐，放輕鬆，不要抓得太緊，抓得太緊就會血脈賁張，那個就是錯的。其實是輕輕的，就感覺這邊緊緊的，然後它突然就啵一下，有那個啵的感覺，就是好像開了那個感覺，那就開始有光進來的那個感覺。最先是微微亮，然後愈來愈亮、愈來愈亮，亮到好像有一個太陽掛在你的頭頂上這麼亮，就是如日中天，很亮、很亮、很亮。所以這個時候，如果你要

找自己的身體，找不到，它就是霧茫茫的一片，就是全部都是一片光明了。那個在道家叫做虛室生白，就是整個房間就是一片光明。

那你再繼續坐，就是我們剛才形容的那個初禪。剛才身體直起來就是欲界定，然後變成身體也不見了，就是一片光明，那個就是入未到地定，身心世界就消失，只剩下一片光明。然後接下來就是慢慢產生清淨、光明、喜樂……那些，就是初禪有十種功德，慢慢就會生起。所以就是我們剛才形容的，你的身體好像棉花一樣的柔軟，好像玉一樣的晶瑩剔透，因為就是一片光明，沒有這個實質的肉體，就感覺這個身體是可以透過去的，是透明的，已經沒有實質的感覺了，是這樣子。這就是初禪的十種功德慢慢生起。就是我們剛才講的那個五輪禪，會一個一個依照次第發，過來就是有相似的智慧，接下來就真的見空性了，就是有真實的智慧，然後慢慢地破見思惑、塵沙惑、無明惑，最後就能夠證果。所以光憑這一個就可以證果，它並不是很困難，只要方法正確，千萬不要太緊張，就是你那個意念不要抓得太緊，不然就虛火上升。

或者是有人懷疑說，我心念一直放在這裡，我會不會高血壓？也不用擔心會高血壓，會證得五輪禪而已，不會得高血壓。要不然那個修過金剛乘的就知道，金剛乘修本尊觀，都把本尊放在頭頂上，那也沒有聽過修本尊觀得高血壓的，對不對？所以我們一定要對這個法門有信心，然後也相信自己可以證得三乘的聖果，是一點問題都沒有的，你只要按照這個方法，輕鬆的坐，它並不是很困難。天台止觀它的殊勝，就是它的方法很簡單，可是又有很殊勝的效果。

我們今天就先練習第一個，第一個我們會練習的時間比較長，說明比較清楚，它確實是可以證到五輪禪，是一點問題都沒有的。那後面的四個，我們就明天一個一個來練習，那確實每一個都是可以證到，只是說每一個人的根性不一樣。你的心念放在上面還有下面的差別，就是你如果昏沉的話，我們就說心念往上提，你可以放在頭頂、放在髮際、放在鼻端，這是當你昏沉的時候，我們前面也講過，你可以用這個來對治。散亂的話，就把你的心念往下沉，你的身心就容易寧靜下來，所以你就可以把你的心念繫在肚臍、或者是腳底，它是不同的對治。然後我們一個一個練習完之後，你也知道你哪一個是能夠最快得止的，最快發欲界定、未到地定、初禪的，你只要常常練

習，你很快就可以找到最適合你的，然後你就專門用那個來用功，應該是很
快止觀就可以成就了。

我們今天的課就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。