

釋禪波羅蜜次第法門

第六講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年三月十日

各位居士大德！阿彌陀佛！

如果能夠善巧修習三種止門，一切的妄想、雜念自然就會停息下來，內心也會變得澄靜。由於內心澄靜的緣故，宿世的善根自然就會開發出來。沒有善根的，就會發出惡根性。所以經中說：先以修定來動搖惡根性，然後再以智慧來拔除煩惱。這就是我們昨天講的，由於修定，我們宿世所熏修的那些善、惡根都會發出來。

那善根發相的話，我們就觀察是哪一種，是內善、還是外善，它可以幫助我們決定這一世繼續修哪一個法門，是最快速成就的。因為你過去世已經熏習過了，這一世再繼續修的話，會比較駕輕就熟。

有的他不發善根，他惡根先發，那也沒有關係。所以經上說，我們用修定來動搖我們的惡根性，就是說一旦你修定，宿世所熏習的那些惡根它會發出來，然後我們再用智慧來拔除這些惡根性，所發出的貪瞋癡等等的煩惱，所以就可以修對治法。

所以我們最初修止，這個善惡兩件事情，必定會有其中的一個先發出來。所以我們今天練習修止觀，我們就應該要清楚來辨識善根發相，還有惡根發相，我們才知道善根是要取的，惡根是要捨的，我們在取捨之間才能夠善分別，我們的修行才不會違背正道。所以我們必須對善根發相，還有惡根發相，要有一個很清楚的辨識。

我們今天先介紹善根發相。我們先介紹善根發相，並不表示善根會先發，有的人是先發惡根，所以完全是因人而異，只是我們先介紹善根發相的內容。

應該怎麼樣來檢驗善根性呢？我們先要知道善根有哪些內容。有所謂的外善，有所謂的內善。什麼是外善呢？就是像布施，持戒，孝順父母、師長，相信三寶、恭敬三寶、精勤供養三寶，還有就是讀誦、聽聞、講說佛法，這五種都是屬於外善的範圍。

爲什麼叫做外善呢？那就是我們過去在修習這些善根的時候，都是在散亂心中修習的，因爲在散亂心中修習這些善根，所以它沒有辦法得定，也沒有辦法開發無漏的善根，這個我們叫做外善。就是我們過去世雖然修習這些善根，但是因爲是散亂心中修習，所以它沒有辦法真正的得禪定，也沒有辦法開發無漏的智慧，這個我們稱爲外善。

這五種外善根發的時候，是什麼樣的情形，我們也要了解。一般它是分兩方面來說：一種是見到種種的景象；另外一種，是你的善心不斷不斷地被開發出來，有這兩種。

見到種種的景象，我們稱爲報因，這個是過去所修功德顯現的果報。像過去如果喜歡布施的，你就會在靜定當中，看到種種的像衣服、臥具、飲食、珍寶、田園、池沼、車乘等等的這些，就跟你過去世布施的東西有關係，所以這些景象就不斷不斷地現前。像你現在打坐，忽然看見衣服，很潔淨的衣服，或者是食物，或者是看到一片很漂亮的池塘，水池很清澈，像這些景象現前的話，我們就知道是過去世的報因善根發相。所以什麼叫報因呢？就是你在定中所見的種種景象，這個我們稱爲報因，是跟你過去世所修的那個功德，有關的那些內容的景象就會顯現。

善心開發，我們稱爲習因。這個就是過去所熏習的善根，現在因爲心靜的緣故就顯現出來。如果過去世是熏習布施的善根的話，現在你在靜定當中，很自然的就能夠捨離了慳貪，然後喜歡對人布施，一點都不會吝惜，就會生起這種善心。這個就是過去世、還有這一世，布施的習因善根發相的現象，這個是以布施來說。

第二種，就是持戒忍辱的善根發相。它也一樣的分報因、跟習因來說。如果你是在靜定當中，忽然看見自己的身相端嚴，不管你這一世的容貌怎麼樣，可是你在定中你看到自己是相貌端嚴，穿的衣服都是非常的潔淨如法，身體也洗得乾乾淨淨，而且得到清淨的好東西，得到一些清淨的物品，這個就是過去世、還有這一世，持戒報因的善根發的現象，就是你在定中會現出這些景象，就是持戒報因善根發的現象。

也是因爲這個時候心清淨，所以就發了「我要持戒、我要修忍辱」的這個心。那很自然的就知道戒律的輕重，就連犯了很小的罪，也會生起恐怖畏懼的心，而且整個人會變得很能夠忍辱，還有非常的謙卑。這個我們就知道

是過去世、還有這一世，持戒忍辱的習因善根發的現象。就是想要持戒忍辱，這個善心不斷不斷地發出來，這個它就是屬於習因善根發。

所以每一個它都有報因、跟習因。報因，就是呈現出種種的景象；習因，就是善心，那個善心不斷不斷被開發出來，這個是屬於習因的範圍。

第三種，如果我們在靜定當中，突然看到我們的老師，或者看到出家人，看到我們的父母，或者是宗親眷屬，他們穿著很乾淨的衣服，然後整個表情是非常的愉快的。或者是，突然發起慈悲心、仁愛心、恭敬的心、孝順的心、友愛的心，這個就是善心發。這個我們就知道，是過去世和這一世孝順父母、尊敬師長的習因和報因，這兩種善根發的現象。

第四種，如果我們在靜定當中，忽然看見很多的塔廟、寺院、佛像、經書，還有種種供養非常的莊嚴，或者是很多清淨的出家眾，正在舉辦法會。或者是發起信心、恭敬心、尊重三寶的心，而且從此以後很好樂供養三寶，精進供養三寶，沒有絲毫懈怠、或者是厭倦的心。這個就是過去世和這一世，相信、恭敬三寶，還有精勤供養三寶的習因和報因的兩種善根發相。

第五種，就是如果在靜坐當中，見到有人在講說經典，或者自己正在聽聞、受持、讀誦大乘經典，或者是見到有德行的出家、在家四眾。或者是，因為心很清淨，你所讀誦的經典自然就能夠契入到心中，以前聽不懂的，現在不管聽聞什麼佛法，馬上就能夠了悟其中的經義，心中也能夠明白經律論、三藏十二部，還有大乘等等的經典，沒有絲毫的障礙。這個就是過去世和這一世，讀誦、聽聞、講說經典的習因和報因兩種善根發相。

所以，一般所謂的外善根發相，就有這五個內容。所以我們在修禪定的時候，看你發的是什麼樣的現象，它有種種的景象，或者是你發的是什麼善根，你就知道你過去世曾經熏習過哪一些善根的內容。只是它是在散亂心中所修的種種功德，現在因為心清靜的力量，它就發出來了。

這個報因跟習因，是不是每個人都會顯發出來呢？這也不一定。因為每個人他的根性不同，過去所修的功德、所種的善根也各有差別，所以有不同的情況發生。

有的人他是只發報因的現象，就是他在定中他會見到種種的境界，但是卻不發習因的善心，就是說他那個善心不會被開發出來。他每次打坐，就是看到種種的景象、種種的境界這樣而已，但是那個善心一直發不出來，有的

人是這樣子。所以也不是每個人打坐，他都有這兩種現象。所以第一種情況，是他只見到種種的境界，就是他有報因善根發的現象，但是沒有習因發的善心。那爲什麼會這樣子呢？就知道他過去著重在哪一個部分來修功德，就是他過去所熏習的善根比較少，所修的功德比較多，而且這個功德是有相的功德。

譬如說：我們現在都會鼓勵人家你要多放生啊，如果你生病，還是要爲哪一個長輩求長壽的話，你就應該要去放生，這都是有相的功德。因爲布施有功德，所以你去布施，因爲行善有功德，你才去行善，而且很著重在那個行善的那個相上面。這個就會到這一世，因爲過去世是這樣熏習的，所以到這一世你在定中發的，就是你過去所行的那些功德相貌就會被呈現出來。可是，善心很難開發，就是說你可能在行善的中間，只是著重在行善的相貌上，但是並沒有因爲行善，然後來開發你的善心，並沒有達到這樣的目的。就好像經常趕經懺，拜這個懺、拜那個懺，可是他的煩惱也沒減少，習氣還是跟原來一樣，我們就知道，他雖然在修一些功德，可是他的內心並沒有改變，就是這種情況。而且很執著的、很著相的在修行一些功德，所以他發的都是一些報因的那種現象，所以我們才會說要離一切相，修一切善。你修善可以，但是你沒有著在那個相上，所以要離一切相，行一切善，這樣的話就不會有這樣的過失，那你的善心才會很容易就被開發出來，才不會只是在行一些表面上的功德，事相上的功德。

有的人是剛好相反，他只發善心，習因的善心，而不發報因的境界。就是說他善心不斷不斷被開發出來，但是沒有什麼境界可言。這就是另外一種，跟剛才那個剛好相反。這就是因爲他過去熏習的那個善根比較多，他比較不著重在修那個有相的功德，他比較注重要修心。你看我們有些人他學佛修行，他不會很注重那種外在的形相，他只著重在他的心有沒有改變，所以他是修心，那不管外在的那些形相。像這樣的情況，他不喜歡去行那個有相的功德，他只是著重在修自己的心。過去世是這樣子熏習，所以他這一世所發的都是那個善心，因爲他過去世就是修心，所以他善心很容易就被開發出來，但是他不是很著重在有相的功德上面，所以種種報因的善根的那些景象，就比較少被顯現出來。

這是說開始修定的時候，有的人是先見到種種的景象，有的人是先善心

被開發。可是也不一定，因為它有時候是有先後，可能前面看的都是景象，可是後面就善根不斷不斷被開發，善心不斷不斷地湧出來。那也有人先開發善心，之後才見到種種的景象，也有這樣子的，它有前後的差別。我們現在只是說你開始修定，它會有這些情況發生。這是兩種了。

第三種，就是兩種都發。他善心也發，境界也不斷不斷出現。

第四種情況，就是統統不發。也沒有見到種種過去行功德的那些景象，也沒有呈現出來，然後善心也不發。

所以一共有這四種情況。

那我們要問，這個習因跟報因，這些善根發相，有沒有可能不是自己的善根發了，而是天魔所作的？有沒有這個可能？有！所以我們也還要再進一步檢驗，這是自己的善根發呢？還是那個天魔趁你想要什麼的時候，趁機而入呢？會不會是天魔他們所幻化的境界呢？所以我們也要進一步的來檢驗，因為是有可能的，就是有的是天魔所造的假象。

我們應該怎麼樣來分辨呢？如果這些善根發相的時候，我們的心更動亂，使我們更增加煩惱，或者感覺受到逼迫，有很多障礙困難產生，這個就是天魔所作。真正的善根發相是，我們雖然還沒有證到禪定，還沒有證初禪，但是我們的身心會有一種清白的感覺，清淨明白，就是清明的感覺，我們身心是一種清淨明白的感覺。身體呢，你看他的氣色愈來愈好，因為他開始修止觀，氣色愈來愈好，身體、氣力也變好了。做事情的時候，也覺得都很吉祥順利，善念也不斷不斷的開發。所以在善根發相之後，他的心很容易就收攝回來。之前可能很散亂，坐在那邊一直打妄想，妄念紛飛，然後想要收攝也很費力。可是自從善根發了之後，心很容易就收攝回來，身心也比以前安穩，也沒有任何的過失，或者是病患，這個就是真正的善根發相。所以，一個是不順的，一個是順的就對了，可以稍微檢查一下。

那還有一個檢驗的標準，就是說那個報因的境界相出現了以後，很快就滅了。像定中看到衣服，看到有一大片綠油油的田，它這個景象出現之後，很快就消失了。然後那個善心發出來之後，被開發之後，相續不斷的生起，一直被開發，相續不斷的生起，善心一直起來，一直生起、一直生起，這個就是真正的善根發相。境界出現，很快消失；善心不斷不斷的生起，這個是對的。反過來，那個報因的境界出現之後，久久不滅，滅了又再出現，滅了

又再出現，到最後怕怕的，它會逼迫擾亂修行人的心。善心只是短暫出現，之後就沒有了，從此不再起善心，或者有時候甚至變成惡念，這個我們就知道是邪魔來擾亂。就是這樣子來分辨，這樣應該能夠分辨邪正了。

最後一個我們要問的，這些善根會在得禪定之前發呢？還是在證得禪定之後，在深定當中發呢？這個也不一定，不一定是在得禪定之前發。那為什麼我們要先介紹外善，是不是它先發？不一定。因為外善比較粗顯，所以我們現在先說這樣而已。那也有先發內善的，什麼是內善呢？我們就明天介紹內善的內容。所以它不一定是先發善根、還是惡根，先發內善、還是外善，都不一定。只是我們先介紹內善（外善），是因為它形相是比較明顯的，我們比較容易分辨，所以我們先介紹。關於內善根發相，就是你過去修習什麼法門，然後它就會在定中出現。我們明天再來詳細的解釋，我們今天就講到這裡。接下來我們就要練習繫緣止。

昨天練習了第一個，我們還有四個。四個我們打算一口氣就把它練習完，因為明天要練習制心止，後天要體真止，課程就結束了。所以我們如果一天練習一個的話，我們課程結束，繫緣止還沒有練習完，因為繫緣止有五個，所以一定是沒有辦法這樣子來練習的，所以我們只有今天把四個都練習完。因為昨天只練習一個的原因，就是比較詳細說明，其他四個也是同樣，都會經過五輪禪的過程，發的現象都是一樣的，只是我們把我們的心繫在身體的哪一個部位的差別，它發五輪禪的次第是一樣的。那你放在不同的部位，它其實有不同的效果，等一下我們會分析，分析放在每一個的結果會是什麼樣子，那我們練習完會一一的解釋。

我們還剩下把心念放在髮際、鼻端、肚臍、腳底，還剩下這四個。所以我們就決定，每一個自己練習大概十分鐘。因為這中間怕有人得止，所以我們不方便十分鐘以後敲磬，然後說我們現在再把我們的心念轉移到哪一個部位，這樣子會打斷那個止的功夫，所以我們就自己憑感覺，也不用看錶，是不是十分鐘到了，也不用，就憑感覺說這個部位大概練習得差不多，我就把它轉到鼻子，差不多十分鐘左右，我就把心念再換到肚臍，最後再把心念放在腳底。

髮際到底在什麼地方呢？我們在台灣練習的時候，我們說把心念放在髮際。有師兄說髮際就是一條啊，這邊都是髮際啊，那到底是哪一點呢？所以

他就把心念放在一條線上面，結果心就很難得止，爲什麼？我們是固定放在一點上，髮際就是你的鼻子往上，直直的上來，碰到頭髮的這一點，我們是把心念放在這一點就好了。所謂的髮際——頭髮的邊際，頭髮跟我們額頭這個的邊際，頭髮的邊際叫髮際，所以我們就放在這一點上面。放的時候也是跟昨天一樣，因爲我們說心念放在髮際，你的眼睛馬上就往上看了，對不對？眼睛又吊起來了，那是不對的。所以我們心念放在髮際，也一樣的，眼光要把它收攝回來，只是輕輕地放在髮際這邊，眼光是收回來，這樣子練習。

鼻端呢，就不是鼻子的本身，所以我們在台灣練習，也有師兄把心念就放在鼻子上，他就覺得開始癢癢的，然後麻麻的，不對的。是鼻端白，那個白，就是虛空的意思，鼻端外側的虛空，所以不是鼻子的本身。如果是鼻子的本身就麻煩了，我們說眼開三分，然後心念又放在這裡，然後你一直看鼻端，就看成鬥雞眼，所以一定不是這樣子的。所以也是心念輕輕地放在鼻端白，鼻端外側的虛空，心念輕輕地放在這裡就可以了。

肚臍大家都找得到，就直接放在肚臍上，也是心念很輕鬆的放在肚臍上。

腳底，就是湧泉穴。我們把腳趾頭往內扳的時候，它有一個凹的地方，那個就是湧泉穴的位置，五個趾頭往內彎的時候，它有一個凹的地方，那個就是湧泉穴，所以我們也是把我們的心念放在湧泉穴。你說有兩個腳，有兩點，怎麼辦？是要放在兩點？還是一點？兩點啊！不然等一下身體側一邊怎麼辦？所以放在腳底湧泉穴是兩點，兩個腳的湧泉穴，同時放在上面。這也不是很困難，只是習不習慣的問題，剛開始會覺得好像比較難，你經常練習就 O.K.了。

我們現在就開始。也是一樣的，先把腿盤好。眼鏡什麼的，可以摘下來就摘下來，緊緊的地方把它鬆開。把腿盤好，手放好，我們旋轉身體七次，我們檢查背脊有沒有打直，兩個肩膀有沒有平，下巴往內收。吐濁氣三口，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身阻塞的地方都被衝開，濁氣也隨著排出來，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開慢慢吐氣，鼻子吸氣，嘴巴吐氣。舌頂上顎，眼開三分。其實開眼、閉眼都沒有關係，因爲昨天下課之後，很多師兄問說，我到最後眼睛都閉起來，有沒有關係？沒有關係，你覺得開眼不容易收攝心的話，你把眼睛閉起來也是可以的。

我們現在把心念放在髮際上，輕輕地放在髮際上，眼睛往內收，把整個

眼光收攝回來，沒有往上看，只是心念放在髮際上。身體放鬆，肩膀放鬆，心念輕輕地放在髮際，好，開始坐。

（敲磬）

把我們的心念離開所緣境。吐濁氣三口，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開；鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開；鼻子吸氣，嘴巴吐氣。慢慢搖動身體七次，頭動一動，肩膀、脖子動一動，手腳可以打開，然後按摩。

今天各位坐得比較散亂，可能有四個點要輪流作，所以心就比較散，沒有昨天坐得好。

我們現在一個一個解釋。如果把心念放在髮際的話，心念放在髮際，就是要注意，眼睛千萬不要往上看，眼光一定要收攝回來，不然你這樣子練習久了，你的眼睛就是老是往上吊吊的這樣子；或者是會看到一些黃色、紅色的顏色，種種顏色；或者會看到好像花朵、雲朵種種的相貌出現，以為自己得了天眼通，產生了種種顛倒的知見，這個都是錯的。正確的是你心念放在那裡，只要你眼光收攝回來，身心都是放鬆的，很快就能夠得止，因為它是一個地方，讓我們心容易安住的一個很好修行的點。注意事項，就是你一定要注意，就是剛才我們講的那個過失就能夠避免，而能夠很快的發禪定，尤其是你宿世修習過白骨觀的，很容易就發白骨觀的內善根。

內善根我們明天才要解釋，它有修不淨觀，有白骨觀，還有慈心觀等等的。所以你把心念放在髮際，只要你方法正確，它心很容易安住之外，也很容易發宿世修白骨觀的善根。就是你在定中會看到一節的白骨，支撐上面那一節白骨，節節相拄，一根支撐一根白骨，所以你在定中會看到就是節節相拄的白骨的相貌，那個就是你過去世有修過白骨觀，因為白骨觀就是從眉心到髮際這一段。那個修法我們希望下一次可以開始練習，因為我們下次就講到惡根發相，就有對治貪欲，應該要修不淨觀、白骨觀，所以我們下次就可以練習，怎麼來修不淨觀跟白骨觀。它觀想的方法就是全身膨脹，全身膨脹之後，從這邊開始，那個皮被剖開，就是眉心到髮際這一片的皮先被剖開，然後露出白骨。所以因為是這樣觀想的緣故，所以你這一世把心念放在這裡，你過去世有修過這個法門，很快就見到白骨，所以它會發宿世修白骨觀的善根的原因在這裡，因為它的修法就是從這邊開始見到白骨的。這是第一

個。

第二個，如果我們把心念放在鼻端白的話，因為鼻子是風門，就是風出入的門戶，就是我們會看到呼吸的出入，所以你心念放在這裡，你會看到息的出入，它是沒有剎那停留的，所以你很容易就驚悟到無常的道理。它也可以發宿世你原本修數息的善根，可以發數息的善根，你過去世有修過數息法門的話，你很快就會發數息的善根，也很快能夠體悟到無常的道理，這樣子修就是正確的。什麼癢啊、麻啊，那個都是錯的，那就是你在玩感受這樣而已，但是沒有辦法得止，那也沒有辦法發宿世所修習的善根，因為你在玩感受，所以一定不是有種種的感受。

如果把心念放在肚臍的話，因為肚臍是氣海，我們全身的氣都匯集在這個地方，就好像百川納入大海，所以稱為氣海，我們全身氣所匯集的地方，叫做氣海。所以你心念放在這裡的話，你全身的氣就會歸元到這個氣海的地方，所以它能夠消除所有的病。那也能夠發宿世修習隨息的善根，你在定中可以見到身內的三十六種不淨物，或者是發所謂十六特勝的禪定。

最後一個，我們把心念放在腳底的話，因為心念放在腳底，所以你身上的氣都會隨著心念往下流，因為你心念放在腳底，你的氣也跟著往下流，那它就能夠調和我們身體的四大。過去世有修過不淨觀的，這個時候也會發宿世修習不淨觀的善根，因為不淨觀是從左腳大拇趾開始觀的，左腳的大拇趾，第一節大拇趾膨脹，從那邊開始觀的。所以我們現在把心念放在湧泉穴，就離腳大拇趾很近，所以它很容易就發我們宿世修不淨觀的善根的原因在這裡。

所以只要方法正確的話，它其實很快得止之外，發昨天講的那個五輪禪之外，還可以最後證得種種的果位之外，還可以發宿世所修習的種種善根。你一旦有這個善根發，你這一世再繼續修這個法門，就能夠很快成就這個法門。

我們這兩個晚上就把繫緣止介紹完，也練習完了，相信各位對這五個地方應該都是很清楚明白，它會有什麼樣的功效，或者是有什麼樣的現象，或者它會發什麼樣的善根，都已經介紹完了。那我們明天晚上就練習制心止。

今天到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。