

釋禪波羅蜜次第法門

第七講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年三月十一日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今晚介紹的是內善根發相。什麼是內善呢？像阿那波那門、不淨觀門、慈心門、因緣門、念佛門，這五門禪都是屬於內善的範圍。

爲什麼叫做內善呢？因爲這五種法門能通攝一切禪定，也都能夠開發無漏的智慧，所以叫做內善。我們昨天講外善，就是你在散心所修的一些功德。內善不一樣，內善是因爲你修這五種法門，這五門禪得定，而且開發智慧，所以叫做內善。因爲這五個法門都能夠達到這樣的目標，不管你是要得禪定也好，或者由禪定而開發智慧也好，由定而生慧，修這五門禪都可以達到得定開慧的目標，所以就稱爲內善。

那你說，內善的範圍很廣，爲什麼是說這五門呢？因爲這五門，其實把所有的禪門都包括在裡面，所以只說這五門就夠了。譬如說：像數息門的話，第一個阿那波那，就是我們一般所謂的數息、隨息、觀息（所謂的通明禪），它都是屬於阿那波那這個門的。所以數息這一門，它能夠通到根本四禪、十六特勝，還有通明禪，這些諸禪三昧。不淨觀門，它可以通到九想、八背捨、超越三昧等等。慈心門，它又能夠通到四無量心——慈、悲、喜、捨等等的諸禪三昧。因緣門，又能夠通到十二因緣、四諦等等的慧行諸禪三昧。念佛門，能夠通到九種大禪，以及一百零八種三昧。所以我們就知道，說這五門，其實包含了一切的禪門在裡面。

而且，這五門禪還可以對治四大煩惱，也就是我們所謂的四分煩惱。我們把一切煩惱歸納整理成四分，這四分，每一分有兩萬一千個煩惱，所以四分煩惱就是八萬四千種煩惱，所謂的八萬四千是從這邊來的。每一分有兩萬一千，所以四分煩惱就有八萬四千種煩惱。現在的這五門禪，它能夠生出八萬四千種的對治法門，不怕你的煩惱有多少，我都有一個對治煩惱的法門，都是從這五門禪所衍生出來的。

所以我們就知道，這五門禪實際上是完整的含攝一切的內善在裡

面。所以這五門禪好好地修的話，你要轉修其他禪門是非常快速可以成就的。

這五門禪的內容，就是我們之後的課程都會一個一個詳細的來解說，還有解說完，大家就一起共修。所以我們今天要說的，只是內善根發相，就是會有這些宿世因為你修了這五門禪的關係，所以在靜定當中，有種種的內善根顯現出來，那你要知道你有這些善根發相的時候，是屬於哪一個禪門的範圍。所以我們今晚大略的說，會有哪一些現象產生，那你就知道你過去世是曾經修過哪一個禪門。

至於詳細的修法，就沒有說到，等到我們練習的時候才會講。所以今天晚上講的這些種種的境界，不懂沒有關係，我們只是因為你現在開始修定，我們講說前面因為修三種止，所以它就會發種種的善根，我們要了解大概是什麼樣的內容，萬一我們發這些善根的時候，我們才能夠有一個檢驗的標準。

第一個禪門是阿那波那門。它每一個禪門都有三種不同的善根性，所以我們就一個一個解釋。

如果你過去世有修過數息法門的話，那你因為善巧修習前面說的這三種止，就是繫緣止、制心止、體真止。當你坐到身心調和就會發欲界定，這個我們之前都講過，然後未到地定。這個時候，未到地定我們講說身心世界當下都空掉了，那這種定心安穩的情況，如果你能夠繼續地維持不退失的話，經過十天、半個月、或一年，有一天突然在定中發了八觸，所謂的八觸，就是動、癢、涼、煖、輕、重、滑、澀，這是所謂的八觸，以後我們講初禪會講到。我們證初禪之前會有所謂的八觸，或者是四四十六，四大地水火風，然後每一個又有四個，所以一共有所謂的十六觸。

它的原理就是說，你的四大開始調整，所以就有種種的八觸產生，它就跟我們四大調整有關就對了。所以如果你在定中發了八觸，這個就是發了根本初禪善根的現象，在定中發八觸，接下來就是證初禪了。所以我們就知道，數息能夠得根本初禪。那怎麼知道得根本初禪？就是得根本初禪之前，會有八觸的產生，也不是八個全發，可能其中的一個、或兩個、或三個，不一定，每一個人的狀況不一樣。因為你原來的四大的狀況不一樣，所以你發八觸的狀況，每一個人也不一樣，因人而異。那在發了初禪之後，我們在定中就會有初禪的十種功德，什麼喜樂、輕安、善心、安穩……。這些初禪的狀況，它實際上是很難用言語來形容，它就是一種身心的覺受。如果能夠繼續的用

功，還有的人就能夠繼續發二禪、三禪、四禪，還有四空定。這個就是數息法的善根發相，能夠發四禪八定。

如果過去世有修習過隨息法門的話，那也是在修這個三種止的時候，得了欲界定、未到地定。它都是在欲界定、未到地定當中發的，如果你連欲界定都沒有得的話，那你說我打坐的時候，我也會有類似的八觸啊，我也會動，或者是哪邊癢，或者是我發冷，或者是我覺得全身很煖，或者覺得身體很輕，好像要浮起來了、要飄起來了，或者是我覺得我身體很重很重，這個都不是。如果你連欲界定都沒有得到的話，你這些只是平常四大在調整的一種現象，但是不是要發初禪之前的八觸。是你的四大生病了，四大不調，所以看起來好像有類似八觸的產生，但不是。所以我們現在講的五門禪，都是在欲界定、未到地定當中發的，如果不是的話，就不是真正的內善根發相。

所以過去世如果修隨息法的話，你在得了欲界定、未到地定的時候，就會在靜定當中，突然感覺到我們息出入的長短，全身的毛孔突然變得一個一個毛孔好像擴大，變得很空洞，你感覺你可以從每一個洞穿越過去的那個感覺，全身的毛孔就會有這樣的感覺。就是每個毛孔都放大放大，然後中間是中空的，每一個空間都可以穿越過去的那個感覺。

這個時候我們的心，也可以很清楚的看到我們身內的三十六物，就好像你打開糧倉，可以很清楚地看見這個糧倉裡面的米糧，它裡面放的是稻穀、還是粟米、還是芝麻、還是荳子，你都看得清清楚楚，這時候我們看身內的這些五臟六腑，也是可以看得清清楚楚。所以當下的心情是一種充滿了大驚喜，而且驚喜的同時，你又覺得非常的寂靜、安穩、快樂，身體也不會再造作善惡之業，這個就是十六特勝的善根發相。我們知道十六特勝是因為修隨息而有的。

第三個，就是觀息法的善根發的現象。如果我們在欲界定還有未到地定當中，突然見到自己身上的氣息從毛孔出入，而且息遍全身，身上的氣息從毛孔出入，就是毛孔呼吸就對了，全身的毛孔息入、息出，而且息遍全身。同時還可以看到自己身體的構造，一層一層的皮膚，薄皮、厚皮，一層一層，皮完了，就是膜肉，它不是一層一層，它是薄皮、厚皮、膜肉，各有九十九層，大小的骨頭有三百六十塊，你都看得清清楚楚。在骨頭跟肉中間有很多的蟲，有的是四個頭、四張嘴、九十九條尾巴，各式各樣的蟲，形相都不一

樣，而且牠們都發出各種不同的聲音，你都清清楚楚。你就看到蟲在裡面鑽過來鑽過去，來來去去的，然後發出各種不同的聲音，各式各樣的蟲進進出出，然後發出不同的聲音，你都能夠很清楚的知道。或者是你會看到自己的身體，好像中空的芭蕉樹，芭蕉樹我們講過，一層一層剝完，中間是空的，這時候你看自己的身體就是中空的，好像芭蕉樹一樣。或者是像暫時聚集在一起的泡沫，或者是像雲、像影子。這些都是形容，你當下可以感覺你的身體不是真實存在的，它好像雲一樣的。雲我們可以穿越過去，所以看起來是有雲，但是你可以穿越過去，沒有絲毫的障礙；那影子也是，你看有影子，但是你踩在上面，影子不會痛。這個都是形容身體的感覺沒有了，身體的障礙沒有了。這時候所獲得的那個歡喜跟快樂，是隨息善根發的一倍以上。

這三個就是屬於阿那波那門，過去你有修習這三種——數息、隨息、還有觀息的話，你就會有這種種善根發的現象。

所以，這個觀息法的善根發的現象，我們稱為通明觀，我們後面也會大家一起共修。它為什麼叫做通明觀呢？通明的意思，就是說從你開始修，就可以身心息通通觀照，不是分開一個一個，你可以通通觀照身、心、息，又能夠徹底的明見，沒有障礙，所以叫做通明。另外一個通明的意思就是說，你能夠很順利快速的發六通、三明。所以這個通，就是六通的意思；明，就是三明，所以叫做通明。就是說你修這個觀息法，是最快速發三明六通的一種法門，所以它非常的快速，而且它非常的殊勝。

第二個禪門是不淨觀，也有三種善根發相的不同。

如果你過去有修過九想的話，那它善根發的現象就是說，你在欲界定或者未到地定的靜定當中，你會突然看見膨脹的屍體，可能是正在流膿的屍體，腐爛的屍體，全身爬滿蛆在啃屍體的肉的屍體，或者是散落在一地的白骨。這個內容，我們修過九想觀就知道，這些就是你在修九想觀，就是一個一個這樣觀想，從死了之後，身體開始膨脹，什麼青瘀想、血塗想、膿爛想……，所以你現在內善根發，就會見到你過去修九想的那些情境，那些境界就會呈現出來，那我們就知道這個是屬於九想善根發的現象。

如果你過去是修八背捨的話，八背捨善根發的現象，就是你在欲界定跟未到地定當中，你會忽然看見自己的身體膨脹，充滿了不淨，或者是見到白骨，見到自己就是一副白骨、骨人，然後節節相拄，整副白骨是下面的這一

節支撐上面的這一節，所以節節相拄的這一副的白骨。那你再繼續坐，你就會見到白骨放光。這個時候在定中，當然就是覺得身心非常的安穩，然後會覺得五欲非常的厭惡。所以這個善根發了之後，你就很自然的降伏之前的五欲之樂，或者是貪愛，是很容易、很自然就能夠降伏。

所以我們說，你只管很正確的修法門就好了，你不要壓抑的你的習氣、或者是貪欲，因為那個不是真實的功夫，你會想說修行人不應該貪，我就一直壓一直壓，吃東西也不敢吃好吃的東西，因為怕增長自己的貪，處處的壓抑說我不應該貪、我不應該貪，那到最後爆發的時候，就一發不可收拾，比以前更貪，為什麼？因為他壓得太久了，所以當它那個反彈力量出來的時候，就是很難收拾。所以我們是建議你儘管把你的功夫修好，但是不要刻意的壓抑你任何的習氣，你好好地修，不管是禪定、還是止觀的法門，你只要功夫到了，它是很自然的就降伏那個貪欲，而且它是連你那個八識田裡面那個貪欲的種子都同時清淨，這個才是連根拔除，徹底解決這個貪欲的問題，而不是用硬壓硬壓，壓抑來的。

所以修不淨觀也是，它都會有很好的效果，它是很自然的就調伏了貪欲。因為藉助種種不同觀想的緣故，而且它又是在定中發的，對不對？你得了欲界定、未到地定，在當中來修所謂的不淨觀、八背捨、還有八勝處，還有剛才講的九想，你不斷不斷的這樣練習，你貪愛的種子很自然的就會被降伏，因為藉由觀想的關係。這個觀想，不是在散亂心當中觀想，而是在定中觀想，所以那個禪定的功夫可以深入到你的八識田，把你貪愛的種子完全的淨除，這個才是徹底的解決辦法。

所以過去如果有修過八背捨的話，你就會看到種種不淨的狀況，還有白骨，那就是跟它的修法有關，之後我們也會一起修。從此以後就會厭患五欲，他是很自然的就不再執著自己的貪，或對別人的貪。

第三種，就是你過去有修八勝處的話，就是所謂的大不淨觀，就是修八勝處。它善根發的現象，也是在欲界定或者未到地定當中，會見到屍體，自己的屍體或者別人的屍體，還有一切飛禽走獸的屍體。不但是死掉的屍體，而且每個屍體都膨脹，都變形了，原來多麼可愛的形相，不再可愛，因為它好像氣球一樣膨脹，變得很醜。所以不但人死了，然後那個屍體膨脹，一切的飛禽走獸也是屍體，然後膨脹。然後在定中也會看到破破爛爛的衣服，又

髒又臭的衣服，即使有飲食出現，我們平常覺得好吃好吃的，可是你會發覺裡面爬滿了蟲，或者是糞便在裡面，你就：啊！好厭惡！或者是，整片山林樹木，但是不是綠油油的，不是很翠綠、很茂盛的山林樹木，而是腐爛的、壞滅的一片殘破景象的森林，或者是樹木。或者是你會看到滿街的白骨，你從這邊這樣看出去，走在街上，滿街沒有一個是人，全部都是白骨，或者是滿山滿谷的白骨。現在是說在定中，有的人如果他可以繼續保持這個境界，他出定以後也是，他看到每個人都是白骨，就是因為他過去世是熏修這個法門，所以很自然的就會覺得你現在坐在這邊，就是一副白骨坐在這邊，然後看誰都是白骨，走在街上也統統是白骨，爬山也是，滿山遍野都是白骨。或者是看到自己是一副白骨，然後放光，或者是滿山遍野的白骨全部放光，這個都是過去世修習這個法門，然後透過這樣的觀想，所以現在這個景象現前了。這個就是大不淨觀，或者是稱爲八勝處的善根發相的狀況。這個善根發相之後，當然你對一切的貪愛執著都沒有了，自從內善根發相之後，很自然的就降伏了一切的貪愛。

第三種禪門就是慈心觀。同樣也有三種不同的善根發相。

第一個是眾生緣慈的善根發相。它的現象就是說，在欲界地定跟未到地定的靜定當中，突然對眾生發起慈愛的心。他首先會見到親人，不管是他的父親、母親，第一個他見到的是他的親人，然後每個親人看起來都很快樂；接下來他會看到不認識的人，也充滿了愉快的神情；最後看到他最討厭的冤家，最恨的敵人，也神情很愉悅，也是很快樂，那就是他真正的慈心發出來了，因爲他是緣一切的眾生，沒有怨親中庸對象的差別；最後他看到一切眾生，他緣的一切眾生，都是充滿了慈心。所以他這個時候的慈心，就能夠遍滿十方，廣大無量，就是整個慈心遍滿整個法界，內心就充滿了慈心，然後一直擴大到整個法界，所以他見到的一切眾生，都是神情很快樂的樣子。當然，這個時候的心裡就不會像以前有瞋恚、怨恨、埋怨、苦惱，都沒有，只是充滿了無量的慈愛之心，這個就是稱爲眾生緣慈的善根發相。其他悲、喜、捨也是同樣的，所以它是緣這個眾生慈，四無量心，悲、喜、捨也是同樣的狀況，也會在定中發所謂的四無量心。

第二個是法緣慈。這個法緣慈，就是緣一切法。所以在靜定當中，自己就會有這樣的體悟，一切身心內外沒有我、我所，只有五陰、十二入。我見

生起的，只有法生起；滅的，只有法在滅。我看不到眾生、我、我所，我都看不到，我只看到法生起、法滅，自然有這樣的體悟，因為過去有這樣子熏習過。這個內善根發了，你在定中自然就會有這樣的體悟，沒有真正的我、人、眾生，只是法生起、法滅，這樣而已，生滅、生滅。所以這個時候，自然能夠感受到快樂，那就在這個樂受當中發出了慈心定，在這個慈心定當中，當然就沒有瞋恚、怨恨、埋怨、不滿，都沒有這些情緒，也沒有苦惱，只有慈心廣大無量，遍滿十方，這個就是法緣慈的善根發相。其他悲、喜、捨的情形都是一樣的。

第三個是無緣慈的善根發的現象。所謂的無緣大慈，同體大悲，就是這邊講的無緣慈。他在靜定心中，突然覺悟到一切諸法非有非無，所以他不會落在斷常兩邊，也沒有所謂的法、還是非法，是眾生、還是非眾生，這些都是不可得的，自然就會有這樣的體悟。既然一切法都不可得，當然就沒有什麼好攀緣的；因為心沒有攀緣，那一切顛倒妄想就止息了；妄想息滅，就得到了寂然安樂。這時候的心就會跟慈定相應，能夠以平等來觀察一切眾生，以平等心來觀一切眾生，因為無緣大慈，也是沒有怨親中庸的差別，都是以平等心來觀察一切眾生，一切眾生也都是得到安樂。所以在這個慈心定當中，也是沒有瞋恨、怨惱等等的情緒，只有慈心遍滿整個十方法界，廣大無邊，這個就是無緣慈善根發的現象。或者是發了無緣悲定、無緣喜定、無緣捨定，情形都是一樣的，慈、悲、喜、捨，四無量。

第四種禪門，就是因緣觀，也是有三種不同的善根發相。

因緣觀有三種不同的觀法，看你過去熏習的是哪一種，大部份都是都是所謂的三世十二因緣，我們《廣論》介紹的也是三世十二因緣，就是十二因緣通過去、現在、未來三世。過去有經常的思惟修習三世十二因緣這個觀法的話，你現在在未到地定或欲界定當中，忽然覺悟的心就生起，然後你就會推尋過去、現在、未來這三世，從過去世最初的無明緣行，一直到未來世，這個三世因緣這樣子 run 一遍，你看不到我、人，只是無明緣行、行緣識……，一環接著一環，但是沒有我、或者是眾生，人、我、眾生都沒有。這時候就不會落在斷常兩邊，就能夠破除當時印度外道的六十二種邪見。在這個靜定當中，當然也是安穩、寂然，然後觀慧分明，就是觀察的智慧非常的明利，觀什麼都一切通達無礙，就是說那個智慧被開發了，這個就是三世

十二因緣觀慧的善根發相。只要過去世思惟三世十二因緣，他就會有這樣的善根發相出現。

如果過去修的是果報十二因緣的話，這一世現在你在靜定當中，你就會突然體悟到，你就在定中思惟觀察，你去尋找我最初結胎的時候的狀態，因為講果報，你這一世的果報身，它是怎麼來的？就是父精、母血，加上你第八阿賴耶識那個神識，三緣和合而成胎，所以你定中會忽然覺察到、了悟到，我最初生的時候，只是把父親的精子、母親的卵子，所結合成的這個受精卵，我把它當作是我自己。可是我觀察，這個是我嗎？這個時期它只是一片無明這樣而已，然後無明緣行、行緣識，這樣一直到老死，這個就叫十二因緣。所以我觀察當初父精、母血、還有我神識，三緣和合而成胎的那一剎那，那個是我嗎？找不到我，為什麼？只是無明緣行、行緣識這樣而已。我們講過十二因緣就知道，無明緣行、行緣識，那個「識」是到因位識而已，果位識的話就是投胎了。因位識就是種子識，你過去世帶著那個八識，含藏過去的無量劫以來的種子，然後入胎。所以它只是因緣和合，不是真實有一個「我」出生了，不是。它只是無明緣行、行緣識這樣而已，三緣和合，所以也沒有所謂的我、還是人、眾生，這些都不是真實有的。

所以整個十二因緣，就是無明緣行、行緣識……，我們不能說它是真實有，為什麼？因緣所生的，自性都是空的，你不能說它真實有。那你說它畢竟無嗎？也不能說它畢竟無，不然我們每個人在這邊，難道就是空無一片嗎？不是啊！所以因緣和合的時候，還是有的，只是它是如幻假有。你不能說畢竟無，畢竟無就是連因緣所生的那個現象都沒有了，徹底推翻了，那個才叫做畢竟無。所以你也不可以說它真實有，也不能說它畢竟無，就能夠體悟到因緣所生的，它是不可得的。但是雖然不可得，你又不能說它是畢竟沒有，畢竟無的。所以你這樣子思惟的時候，就能夠破有無二見，因為不能說它真實有，也不能說它畢竟無，那你就不会落在空有兩邊，就能夠破除執有、或者是執無的這兩種錯誤的見解，就能夠被破除。所以這個時候就能夠得正定，就是開發正定，然後由定再開發智慧。有了這個正知見，真正的智慧，當然就可以破除一切的邪知邪見，這個就是果報十二因緣的善根發相。

那還有一種，是叫做一念十二因緣的善根發相。過去如果修的是一念十二因緣的話，你現在在靜定當中就會突然覺悟到這一念的剎那心，就是每一

個剎那的當下這一念，你可不可以看到我、人、眾生？沒有，其實沒有。因為它一念一念生起就消失，生起就消失，那我在哪裡？如果這一念是我，消失了，我也消失了嘛。所以你觀察每一個剎那當下這一念，你會發覺找不到我，沒有我，當然就沒有人，也沒眾生了。所以這一念如果要生起的話，必須要藉助因緣，這就是所謂的一念十二因緣。一念無明緣行，一念行緣識，一直到最後的老死，它都是一念緣一念。那因緣無自性，只要是因緣所生，它都是空無自性的，這個我們知道。所以，這一念，會不會是真實有的？就不會真實有的，因為這一念生起必須要藉助因緣，可是因緣又不是真實有。那你說這一念是真實有嗎？當然就不是真實有。這樣就能夠破除執一切世間為實有的執著、或者邪見，你就不再會有這樣的邪見。所以這個時候就跟正定相應，也能夠開發智慧，遠離一切的邪知邪見。這個就是所謂的一念十二因緣的善根發的現象。

最後一個禪門，第五種禪門就是念佛觀，也有三種不同的善根發相。

第一個，是念應身佛的善根發的現象。在靜定心中，我們突然會憶念佛的功德，我們心中會這樣子憶念：如來祂在過去世的無量阿僧祇劫當中，為了一切眾生，修行六波羅蜜，還有一切的功德智慧。因為這個緣故，所以祂身有無量的相好光明，心有智慧圓照，還能夠降伏一切的魔怨，不但自己覺悟，還能夠幫助眾生覺悟。祂覺悟之後轉正法輪，說法普度一切眾生，甚至入了涅槃之後，祂還留下舍利、經教，廣大的利益眾生。你就會突然憶念佛種種的功德，這些功德是無量無邊的。這樣子憶念了之後，自然就生起對佛敬愛的心，很自然的生起崇高的景仰、敬愛的心。這時候三昧開發，就能夠進入到禪定當中，而得到安樂；或者是我們在定中見到佛的身相，於是善心被開發；或者是聽聞佛說法，信心清淨，解悟開發。所以不一定是什麼樣的境界，反正是憶念到佛的功德，或者見到佛的相好光明，或者是在定中見佛，或者在定中聞佛說法，這一類的都是屬於念應身佛的善根發相的情況。

第二個，是念報身佛的善根發相。也是在靜定當中，我們心裡會忽然憶念十方諸佛真實圓滿的果報之身。這個報身佛，祂不但色心都是清淨的，而且是微妙寂滅，功德智慧充滿整個法界。這報身佛，其實祂是不生不滅的，祂本身是沒有造作的，只是隨順因緣。所以，你說釋迦牟尼佛，當時是真正有一個印度，然後真的有印度王宮誕生的那一尊佛嗎？祂是真實的嗎？或者

是祂最後是在兩棵樹中間涅槃的，是真實的滅度了嗎？以報身佛來講，其實祂沒有所謂的從印度的王宮出生，然後最後在兩棵樹中間涅槃，以真實來說沒有，祂只是爲了要度化眾生，而在十方佛土裡面示現有種種的生滅，這樣子而已。反正眾生有感，佛就有應，實際上沒有生滅。所以報身佛的功德是無量無邊、不可思議的。我們在定中這樣憶念的時候，我們就定心安穩，然後三昧開發，慧解分明。從此之後，我們就能夠很清楚的用智慧來了解佛法；或者是我們在定中見到不可思議的佛法境界，因此生出無量的願行。本來不會發願的，從這個善根發以後就很會發願了，或者是你在定中就直接發願了。所以會生出無量的願行，還有無量的功德，以及無量的智慧，種種的三昧法門，這些都被開發了。這個就是念報身佛的善根發相。

最後一個，念法身佛的善根發相。法身佛我們也知道，法身是沒有形相的，祂當然也沒有生滅的。法身就是我們的自性，我們的自性好像虛空法界一樣。所以，所謂的心、佛、眾生三無差別，就是在講這個法身，實際上是沒有差別的，因爲法身沒有生滅，祂沒有任何的形相。用這個名稱，只是在說明我們自性的狀態，我們的自性本來沒有生滅，心、佛、眾生都是一樣的，我們的自性跟佛的自性沒有差別。所以才會說，眾生和諸佛是共同一法身，常常聽到這句話。「共同一法身」的意思就是說，實際上是一個，所謂的入不二法門，就是實際上是一個，沒有二、也沒有三，講的就是這個法身佛的境界，是眾生本自具足的，只是無明的遮障。所以我們才會說破一品無明，見一分法身，全部的無明都破盡了，整個法身就顯現了，就是我們本自具足的自性就現前了，這跟佛是沒有任何的差別，在聖不增，在凡不減。同樣的，所以我們這樣憶念的時候，三昧就現前了，真實的智慧就開發了，立刻能夠通達無量的法門，在這個寂然不動的禪定之中，一切不可思議的境界都會在定中顯現。這個就是念法身佛的善根發的現象。

以上就是因爲修三種止，而發的十五門禪的相貌。五種禪門，每一種有三種，所以一共是十五種。它都是在什麼時候發呢？就是欲界定跟未到地定，入初禪的時候發，所以它就是在初禪的時候，最初顯現出來的境界，大部份是這個時候所顯現的，證初禪的時候。所以它是在入欲界定、未到地定的時候發這些善根，然後就證初禪，然後得禪定，然後由禪定開發智慧。

爲什麼會有這些現象產生呢？我們也知道，因爲過去所修習的法門不

同，過去世或者這一世，你也是曾經有修過這樣的法門，過去世到這一世所修習的法門不同，所以它發出的各種禪門的內善根發相也不同，最主要是這樣子。除了這五門禪以外，還有很多的善根發，我們前面一開始上課的時候講過，其實一切的禪門都包含在這五個禪門裡面。你過去世或這一世有修這五種禪門的話，其實還會發其他的，它是相通的，還會發其他的禪門。所以一切的禪門，其實都包含在這五種禪門裡面，這樣應該很清楚了。

我們今天修三種止的第二種——制心止。前面兩個晚上是繫緣止，就是把我們心念繫在頭頂、髮際、鼻端、肚臍、或者是腳底這五個地方。爲什麼要繫在這五個地方呢？是爲了要破除緣外境的散亂心，因爲你的心很散亂，老是往外攀緣，現在把它收攝回來，放在這五個地方的任何一個地方的目的，就是要破除緣外境的散亂心，所以把我們的心繫在這五個所緣境上而得止，叫做繫緣止，把我們的心念放在這五個地方。

所以有人說了，心念不是色法，你怎麼可以說把它放在哪裡，就放在哪裡呢？對不對？你說杯子我放在桌上 O.K.，這個花插在花盆裡面 O.K.，因爲它是色法，你也看得到，你要怎麼放就怎麼放。可是，心念你又抓不到，你說我把它繫在什麼地方，放在我的頭頂，放在我的鼻端，放在我的肚臍。剛才講過了，爲什麼要立這個繫緣止，是爲了要破除緣外境的散亂心，可是心念又不屬於色法，怎麼可以把它繫在什麼地方呢？因爲我們原來的目的，只是要把心靜下來，既然要把心念靜下來，就應該停止一切的攀緣，你現在繫緣，還在攀緣啊！把你的心念繫在什麼地方，是不是攀緣？我們只是要止息妄念，然後就把我們的心攀緣在這五個地方，這樣是真的能夠得止嗎？是可以啊，因爲它比較粗顯。所以，爲什麼要立制心止呢？它比較深細，所以立制心止破繫緣止的。繫緣止是你心念妄念紛飛的時候，抓都抓不回來的時候，好像野馬的時候，你的心念像野馬，很難馴服的時候，我們就要用繫緣止，因爲它比較粗顯，所以我們就把心收攝回來，把心念放在這五個地方，任何一個地方，它就很容易得止。可是當我們的心比較寧靜下來之後，你的心就不應該再去攀緣了，對不對？既然最初是爲了要處理那個妄念的問題，那我們就直接從妄念下手，去對付妄念就好了，所以現在只要妄念一起來，我就 stop！制止它，不要讓它繼續的流動，這個就是制心止，制止心念不要繼續的攀緣而得止，叫做制心止。

既然是要讓我們的心念停止下來，就應該不讓它繼續攀緣，直接去對付那個妄念。怎麼對付呢？就是提高警覺，當你的心念一生起，因為你高度的警覺，你心念一生起，你就看到了，制止它，它就不會再繼續了，不會繼續一念攀緣一念。所以制心止的修法很簡單，你只要很輕鬆的坐在那裡看念頭就好了，念頭一起來，趕快制止它，念頭一起來制止它，因為本來就不要繼續的一直讓妄念生起，所以我們只要直接對付那個妄念就好了。我們只要看著它一生起，其實你看它的當下，它就消失了，因為它本來就留不住的，懂嗎？所以你只要提高警覺，保持警覺的狀態就可以了，很輕鬆的坐在那裡提高警覺就好了，因為你有警覺心，所以念頭一起來你就看到了，好了，就不繼續攀緣。因為你沒有這個警覺心的話，就會坐在那邊想五分鐘、十分鐘，然後想一堆，那就是一念攀緣一念。因為現在我們有警覺心了，所以念頭一起來，我們就發現，它就不會再繼續了，這就是所謂的制心止，它其實是來破繫緣止的。只要心念一起來，我們馬上制止它，不讓它繼續流動，這個就是制心止。方法很簡單，我們現在開始練習。

一樣的，把眼鏡手錶，所有束縛身體的東西都把它先放下來。腿盤好，手放好，身體順時鐘搖動七次。

這個方法很簡單，只要看著念頭就可以了。所以沒有念頭的時候，我們的心就安住，有念頭就發現它，然後它就消失了。慢慢這個心安住的時間會愈來愈長，然後妄念會愈來愈少，一直到欲界定，你的身體也是很自然的就能夠打直，這就是欲界定，然後坐到身心世界都消失，這個就是入未到地定。跟我們第一個晚上講的一樣，它可以次第發五輪禪，它也是非常快的，只是它的大前提就是說，你的心念是比較微細的時候。譬如說你的妄念很多很多的時候，妄念紛飛的時候，你這個時候想要看著它，其實是很困難的，你變成說你又要很緊張的看著它，可是你的妄念又不斷不斷。所以這種情況，就還是回到我們前兩天練習的那個繫緣止，就是妄念多的時候，你把你的心念往下沉，你就可以把你的心念繫在肚臍、或者是腳底；如果是打瞌睡的時候，昏沉的時候，你就把你的心念往上提。一般就是在鼻端，頭頂、髮際也可以，一般是比較多在鼻端，因為它比較容易，它沒有在最上面。然後心念往下的話，我們就是在肚臍的情況比較多，因為腳底比較遠。所以最上面、最下面，我們一般對治的時候也比較少用，一般都是用在鼻端、還有肚臍這兩個地方

會比較多。你就把你的心念先放在那邊一段時間，等你的妄念慢慢變少，心也比較寧靜的時候，這個時候你再看著念頭，這樣會比較快。要不然坐在那邊，也是心念一直停不下來，那個是因為我們的身心狀況可能太疲累，那可能是有心事要想，就是心比較躁動，那個時候用制心止的效果是不好的。所以我們雖然剛才聽起來，制心止是用來破繫緣止，但是不是任何的情況之下，它都是合適的，還要看當時身心的狀況，適合用這三種止的哪一種。這個我們明天會再分析，其實它是可以互相破，然後也是可以互相立的。所以修這個制心止，如果你的心念是比較少的時候，其實你入欲界定以後，就沒有什麼妄念了，之後就很快，要發那個五輪禪其實就很快。只是剛下手，你是不是當時的狀況，身心的狀況是不是合適用制心止，只是這樣子的差別而已。所以，實際上這三種止，我們可以隨著每天身心不同的狀況，來選擇一個來修。我們明天練習體真止。

課程的內容，我們會介紹所謂善根發相之後，怎麼來檢驗你發的是自己的善根發，還是有邪魔來搗亂，必須要很清楚的來辨別，才不會把邪當做正，把正當做邪，所以是不是真的禪定發，發的是邪的、是正的，是真的、還是假的，我們明天來說明。今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。