

釋禪波羅蜜次第法門

第八講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年三月十二日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今晚介紹怎麼檢驗禪定的虛實，就是說在定中所發的善根，都是真的善根嗎？還是天魔所作的呢？所以在善根發相的時候，我們必須要檢驗它的真假，才不至於說把魔定當作是善根發，而因此得了病，或者是發了狂；同時也不會把真的善根發當作是魔定，不會因為疑心而捨離這個善的境界，如果是這樣的話，就退失了善根發的利益。因為他會恐懼害怕，不曉得那個是不是魔來擾亂，因此他就不再修了，這個是非常可惜的。不要把正的當邪的，邪的當正的，所以什麼是邪，什麼是正，我們一定要把它弄清楚。

那麼，要用什麼方法來檢驗呢？有兩種方法：一個是用境界來檢驗；另外一個是用法門來檢驗。

那怎麼用境界來檢驗呢？就看境界是正，還是邪，就能夠檢驗它的真假。那什麼樣的境界是邪呢？如果以初禪所發的八觸當中的動觸來說的話，如果有觸體增減、定亂、空有、明闇、憂喜、苦樂、善惡、愚智、縛脫、心強軟，這二十種情況發生的話，過與不及都是邪境界，我們稱為二十種邪法。每一個裡面有兩個，所以一共是二十個。

第一個是觸體增減。那就是說在動觸發的時候，如果覺得自己的身體手腳都在動，你自己感覺啦，你坐在那邊覺得我的手在動、我的腳在動，可是別人看你沒有動，你是好端端的坐在那裡，看起來還蠻寧靜安詳，可是你自己覺得在動；或者是，你看有些人坐在那邊，他就開始打手印，或者在那邊動，或者是甚至跳起來，一副好像邪魔附身的樣子；或者是，靜坐的時候，有種種奇異的景象，或者是很奇奇怪怪的境界出現，這些都是屬於增相。觸體增減，就是說動觸發的時候，你的身體的那個感覺，它有增相、還有減相，所以每個裡面有兩個，一個是增、一個是減。真正的禪發相是寂靜安詳的，可是你現在居然身體動，或者是手動，或者是見到種種奇異的境界，本來是沒有的，你現在有了，就是增加了。比原來的增加，叫做增相，這個是邪偽

相，這個是不正確的。如果有這些情況發生的話，我們就要小心對治。

那什麼是減相呢？就是如果動觸剛發的時候，它會往上、或者是往下，你們有一些師兄應該有這樣的經驗，就是坐在那邊，突然好像一股氣，或者是那個感覺，它往上推，這樣不斷不斷推推推，有時候是往下推推推，不管是往上、還是往下，一般它是慢慢的就可遍及全身，可是沒有。這樣推推推，好像沒有力，就沒了，接著就不動了，不管是往上還是往下，它推推推，推一段時間就不動了。所以這個時候，什麼境界也沒有，坐的時候也會覺得索然無味，就覺得很寂寥，就是索然無味的那種感覺，那也沒有辦法持身，也沒有辦法攝心，這個就是所謂的減相。

因為一般你有八觸發生，接下來就要入初禪，可是你居然沒有。剛才說什麼境界都沒有的意思就是說，要發初禪的那十種德相沒有，十種善法應該有的那些都沒有，它只是動一動就沒有了，什麼境界都沒有，就是說要發初禪的那一些善法都沒有發生。那我們也講過，你坐一坐，應該欲界定的時候，就是有法持身，他也沒有辦法，那要攝心也沒有辦法，那表示說這個是錯的。因為一般正確的，你動觸發了之後，應該是那十種初禪的功德就會一個一個的生起，然後你就可以很順利的入初禪，但是現在不是。應該有的沒有了，我們叫做減相。應該有的初禪那些善法沒有生起，而且你還越坐越覺得索然無味，就是初禪的那十種功德裡面，就是有喜樂，可是你居然沒有，所以這個也是錯的。

第二個是定亂，就是定相跟亂相。那什麼是定相呢？就是動觸發的時候，你的身心好像被定束縛住，不得自在；因為不得自在，所以你這個時候就入了邪定當中。什麼叫邪定呢？就是你可以一口氣連坐七天不下座，旁邊的人就：「哇！好厲害！不得了。他沒事一坐，就是一個禮拜也！他一定功夫很了得。」不曉得他入的是邪定。他為什麼可以入定這麼久呢？因為他身心不得自在，因為真正禪定的功夫是你出入定自在，那個才是正確的。不會說我一入定，我沒有辦法出定，我自己沒有辦法作主，那就是一定有其他的眾生在作主，懂嗎？所以我們才會說這個定相是錯的，不管你這一座坐了多久，十天、半個月、一個月，都不是真正的禪定，不是真正的禪發相。真正的禪發相，就是能夠出入定自在。所以一般我們平常，就是說你開始有禪定功夫的時候，其實你是可以告訴自己說我這一座要坐多久，它到時候自然就

出定了，是可以自在作主的，這個才是正確的。

那什麼是亂相呢？就是動觸發的時候，心意撩亂，一直攀緣、一直攀緣，一直不停的攀緣，就是妄念紛飛，想個不停，這個也是錯的，爲什麼？我們剛才講過，應該是動觸發的時候，就直接入初禪才對，可是現在居然沒有辦法安定下來，所以我們知道，這個亂相是邪僞相。因爲真正的禪發相是心很安定，不會這樣子紛擾不安，所以我們就知道，這個不是真正的禪發相。

第三個是空有，空相跟有相。什麼是空相呢？就是指觸發的時候，看不見自己的身體，而自以爲證了空定，因此起了邪見。我們說入未到地定就身心世界消失了，可是那只是未到地定，還沒有入初禪，所以根本就不可能證到那個空，也不可能見空性，都沒有。可是他不知道，他以爲自己證了空，然後還自以爲了不起。真正見空性的人，會自以爲了不起嗎？不會嘛！對不對？見了空性就明白無我的道理啊，從此斷了我執跟法執，對我、法不再起任何的執著，那個是真正見了空性的人，才是沒有任何的執著，沒有我相、人相、眾生相、壽者相，所以四見四相還在的話，那沒有真正的見空性。所以他證的也不是真正的空定，只是在打坐的時候，剎那之間好像身心消失了，只是一種感受，不是真正證到那個空無相定，不是的。所以他入的就是邪定、邪空，不是真正的空。

那什麼是有相呢？就是指觸發的時候，覺得自己的身體好像石頭、或者是木頭這樣的堅硬，這個也是錯的。我們昨天才說，入初禪應該是身心柔軟，身體柔軟的好像嬰兒一樣。入初禪，就是說你身體的骨節，好像變得酥酥麻麻的，最早是這樣子，然後慢慢的，你全身的筋骨變得非常的柔軟，之前不能夠做到的動作，像你做一個瑜珈動作，之前碰不到的，腰彎不下去的，手碰不到腳的，現在都可以啦，而且它愈來愈柔軟。而且在入定的人，在沒有讓他受驚嚇的情況之下，他如果真的入定，你這樣拉他一隻手，可以一直拉拉拉，拉得很長很長，懂嗎？禪定中。這只是形容說他的身體是非常非常柔軟的，這個才對，可是現在居然像石頭、木頭一樣的堅硬，這個我們就知道是邪定，不是真正的禪發相。真正的禪發相，身體是柔軟得好像嬰兒一樣。

第四個明闇，明相跟闇相。明相，就是觸發的時候，你會見到外面的種種光，甚至看到太陽、看到月亮、看到星星，或者是看到黃色、青色、白色、紅色，種種的光明，這個不是真正的禪發相。真正的禪發相，不會看到這些

境界的。所以我們知道，見種種光，或者看到太陽、星星、月亮，這個都不是真正的禪發相，這是定心過明的現象，不是真正禪定的光明。真正禪定的光明，不是見到種種的光色，不是的，所以我們就知道它不是正確的。

那闇相呢，就是指觸發的時候，身心很昏闇，當下身心就好像進入一個很黑很黑的房間一樣。那你有聽說入定之後，一片黑暗的嗎？沒有嘛，一定是一片光明才對，所以我們就知道這個也是錯的，這是定心過闇的一種現象。因為初禪的十種功德裡面就有光明嘛，清淨，光明、喜樂……，這個才是正確的，所以絕對不會說入定之後一片黑暗的。

第五個憂喜。什麼是憂相呢？就是指觸發的時候，內心覺得很熱惱、煩悶不悅，這個是憂相。什麼是喜相呢？就是指觸發的時候，心中覺得非常非常的歡慶、愉悅，由於興奮過度，所以心勇動，沒有辦法安定下來，這個也是錯的。我們就說過份的亢奮，過度亢奮。

因為真正的禪發相是喜悅，所以它不會有憂愁、煩悶這樣的情緒，就知道他沒有證初禪。證初禪的人就是輕安喜樂，每個細胞都在微笑，你隨時看他都是很愉快的，從來沒有那個羅刹的臉、或者是阿修羅的臉，苦瓜臉、還是什麼臉，不會的，你隨時看他，不管有沒有笑，看上去就是很喜悅的感覺，為什麼呢？因為他的心是喜悅的，所以他顯現出來的那個面貌、或者是身相，就是充滿了喜樂。你跟他在一起，本來心情不好的，跟他在一起一段時間，談談話，相處一會兒，你的心情好像也變得愉快起來，變得輕鬆起來，這個才是真正的禪發相。

而這種喜悅，不是過度的亢奮。過度亢奮，就是自己沒有辦法控制的那種，精神很 high 的那種。所謂的喜，初禪的喜不是這樣子的，它是從內發，因為內心充滿了喜悅，所以從內發出來的一種喜悅，而不是那種神經過度亢奮，所以我們知道這種情況也是錯誤的禪發相。

第六，苦樂。苦相，就是指觸發的時候，身體到處都痛，因為身體痛，所以他心也跟著熱惱起來，這個就是所謂的苦相。要不然就是相反過來，所謂的樂相，就是觸發的時候，他得到很大的樂受，因此貪著纏綿在這個樂受當中。所以不管是苦相、還是樂相，都不是真正的那個初禪的快樂。

第七，善惡。善相，就是指觸發的時候，心裡念著外面的一些善，外面的一些善法，心裡面念著。因為心裡面念著這些善，因此就破壞了三昧的獲

得，因此沒有辦法得定，這就是所謂的善相。惡相，是指在動觸發的時候，心裡生出無慚、無愧、懷疑、不信……這等等的惡念，就是惡念不斷不斷的冒出來，這個就是所謂的惡相。

這兩種都是錯的，因為真正的禪發相是善心開發，我們之前那個課講的，你的善心不斷不斷的被開發出來，因為善心被開發，你更容易入三昧，這樣才對，而不是一直執著一些外相上的那些善，然後障礙我們不能得定，這樣就錯了嘛。應該是善心開發之後，更容易攝心，更容易得定，這個才是正確的善。

第八，愚智。就是指觸發的時候，心識變得愚癡、迷惑、昏沉、顛倒，這個是愚相。智相呢，也不是真正的智慧，它是在觸發的時候，內心產生我見等等的邪知見，因為這個邪知見，反而破壞了三昧的證得，所以這不是真正的智慧相。真正的禪發相是智慧明了，因為由定而開發慧，所以你這個時候是念念分明的，你的意識都是在清明的狀態，然後是真正的智慧現前，而不會產生種種的邪知邪見。

第九，縛脫。縛相，就是指在觸發的時候，心識被五蓋、還有種種煩惱所覆蓋遮蔽，這個叫縛相。脫相，就是自以為證到空無相定，自以為得道，自以為證果，自以為斷煩惱、得解脫，因此產生了增上慢，所以我們就知道錯了嘛，他不是真正的解脫。真正的解脫，是見到了空性，無我的智慧現起，所以他不會起增上慢，起增上慢就是我很了不起，就是還有一個「我」嘛，就知道他不是真正的解脫。所以，真正得定是可以調伏，我們說定可以伏煩惱，應該是伏住我們那個慢心才對啊，不會反而增長我慢，我們就知道這個不是真正的禪定。真正的定，應該是可以調伏我慢，而不是生起增上慢，而且厭離世間才是真正的解脫相。

第十個，心強軟。強相，就是指觸發的時候，心變得很剛強，還有就是剛才講的，出入定不得自在之外，還心變得很剛強，好像瓦片、石頭一樣的頑固，不能夠迴轉改變，因此不能夠順從善道。那我們就知道，他不是真正的得禪定。因為證得初禪，就是身心柔軟，剛才是講身柔軟，現在是講心柔軟，心是柔軟的，因為心柔軟才能夠順從善法。

那什麼是軟相呢？它是反過來，一個是像石頭一樣的硬，現在反過來，變得很軟弱。所以他心志變得很軟弱，很容易敗壞，就好像軟泥巴一樣，不

堪爲器。就是軟泥巴你沒有辦法捏造成任何的器具，你要做什麼陶罐、還是花瓶都沒有辦法，因爲泥巴太軟了。就用這個來形容，他的心志當下是非常的軟弱，意志薄弱，不夠堅強。所以心強軟的意思，就是說不是太剛強、就是太軟弱，都不是真正的禪發相。

以上這二十種邪法，它會擾亂修行人坐禪的心，破壞禪定的功夫，使修禪的人心生邪見，所以是屬於邪定發的現象。有這些現象都不是正定，都是邪定。

這二十種邪法發生的時候，如果我們不去分別其中的真假，反而心生貪愛執著的話，就會因此發瘋、發狂，就是我們所謂的失心狂亂。或者，你看他有時候唱歌唱得很大聲，好像旁若無人，高興怎麼唱就怎麼唱；有時候又哭泣，無緣無故在那邊哭得很傷心，問他爲什麼，他也說不出來爲什麼，沒有理由的，無厘頭的；那有時候就看他嘿嘿嘿在那邊傻笑，也不知道在笑什麼，你問他高興什麼，他也說不出一個所以然；有時候大吼大叫的；有時候又看起來好像很驚慌的到處這樣亂走，沒有目的的到處漫遊，然後神情是驚慌的神情；或者有的時候會得病，嚴重一點甚至會死掉；有時候他又心血來潮，跑到那個山頂說要從上面跳下來；看到火，又很想去跳到火裡面去；有時候想不開，就想自己把自己了斷，或者是殘害自己，絞殺自己，殘害自己。這種種都是因爲邪禪發的障礙，還有煩惱。除了這邊隨便舉例，其他還有很多，因爲個人過去的業力，還有所種的種子不一樣，所以發出來的現象千奇百怪，什麼樣子的都有。

這二十種邪法當中，只要發生任何一項，就和印度九十六種外道的鬼神法，其中的一種相應。如果自己不察覺、不認識，還繼續修下去的話，這個鬼神就會隨著你的心念，進入到你的心中，因此你就證了鬼神法門。如果你自己不自覺的話，就很危險。這個時候鬼神會更增加你的威勢、還有力量，使你能夠發種種深的邪定，或者是發邪智慧、邪的辯才，使你能夠知道世間的吉凶禍福，又能夠顯現神通，各種奇異的能力，現出種種稀有的事情來感動眾生。於是你就開始到處的傳播邪思想，或者是做很多邪惡的事，去破壞眾生的善根。

所以，被邪鬼附身的修行人，雖然有時候表面上看起來好像在做善事，他也說他在行善、在幫助眾生啊，但是，差別是他的心不清淨，爲什麼？因

爲跟鬼神法相應，跟煩惱相應，也可能是業力的顯現，也可能是鬼神施加一些力量在他身上。所以他所做的善事，總是摻雜著一些雜染、虛偽的成份在裡面，不是真正清淨心、慈悲心、平等心來行善，不是的。

可是我們世間人沒有辦法分辨，因爲世間人沒有智慧，所以只看到這個人有很多神通，或者是你問他什麼都很靈驗，你求他什麼，也都能夠如願。你問他什麼，好像都知道，因爲他有鬼神通，靈通、或者鬼通，所以你問他什麼，他都知道。然後有什麼病去求他，他也可以幫你開藥方什麼的，那個叫靈籤。所以一般人就覺得說這個人很有能力，然後就把他當作是聖賢，對他就是深深地相信、服從。而實際上這個人，他自己內心顛倒，專門在行鬼法，也常常以鬼法來教人，他自己很靈驗的那一套，他還可以傳他的徒子徒孫。相信他而照著做的人，就成了破壞正戒、破壞正見、破壞威儀、破壞淨命的人。像印度很多外道就是嘛，有的吃大便的，我們有看過、聽過，或者是那個裸體的，裸形外道就是沒有穿衣服，他也不覺得有什麼羞恥，有各式各樣的外道。

有的人他是不恭敬三寶、不尊重父母師長，或者毀壞經書、佛像、塔寺，做種種忤逆的罪惡，斷滅眾生的善根，專門做這些事情。可是他們有時候也會現出平等相，說我對一切法沒有執著，我對任何的宗教也沒有執著，我對善惡也沒有執著，什麼意思？就是沒有什麼事情不能做的嘛，都可以做，爲什麼？因爲我的心平等，善惡心平等，邪正心平等，所以什麼邪法都可以做。他有時候甚至還說他沒有執著，他沒有不能夠做的事，你看，多麼的自在！所以他會稱讚自己所做的都是平等法，對一切非正道的事情，做起來都沒有絲毫的障礙，你看多自在！所以，他會毀滅他人修善法，說這個不是正道，或者是說一些邪因邪果的道理，或者是說一些無因無果的道理。總之，他們就會說各式各樣的邪法，來破壞、擾亂正法。如果聽信、接受這些邪法，就會被邪法染污自己的心，就是全部聽進去，種到第八阿賴耶識，邪知邪見的種子種下去，不是影響這一世，因爲種子生現行，生生世世都是跟這個邪法打交道，會變成這樣子。

所以這樣努力修行邪法的結果，除了內心可以證得邪禪三昧、智慧、功德種種的法門，就是說他能夠證邪定、邪智、邪功德，都不是正的，他內心是這樣子。外在所現的，就是他也可以辯才無礙，所以他是邪辯才，講得頭

頭是道，聽起來很有道理，很能夠蠱惑人心。一般人沒有辦法分辨邪正的話，就全部聽進去了，因為他很有那個辯才，那個叫做邪辯才，能言善道怎麼樣？他也有他的威風啊，所以他很威風的度化眾生。因此也獲得名聞，還有廣大的眷屬，就是信徒很多，因為他很靈驗嘛，所以信徒就很多。也獲得種種的供養、禮敬、稱揚、讚歎，這些利益他都能夠獲得。

所以在《九十六種道經》裡面說，這些邪行者為人說法的時候，鬼神就加力給他，使一切聽聞的人都相信他、接受他，使一切見到他的人，都對他產生愛敬的心。為什麼力量有這麼大？因為鬼神的加持，懂嗎？讓他在說法的時候特別有攝受力，使聽的人很容易就接受，那個是鬼神的加持。因為有這種種的情形，所以邪行者深深地執著在這個邪法當中，到了不可回頭的地步。因為他獲得名聞利養，又有這麼多的徒眾跟隨著他，相信他、膜拜他、信仰他，要他回頭就很難。所以一旦走到這個地步，都是很難回頭的，因此不斷的行種種顛倒的事。

但是我們要知道，這種人他已經遠離了聖法，命終之後就直接墮到三惡道去，這邊斷氣，就直接墮三惡道去，就是這樣的下場，行邪法的人。那些以虛偽心行善的人，我們剛才說為什麼是虛偽心，就是他不是真正的清淨、平等、慈悲的心來行善，他有夾雜著各種名聞利養，或者是煩惱、或執著來行善。但是行善還是有行善的功德，是沒有錯的，我們也講，你雖然是有執著的，有我執來行十善法，也是有人天果報，對不對？所以我們看其他的宗教在勸人為善，他也可以死後生天，或者再來當人。所以行善還是有人天果報，只是說他的心不純正，動機發心不正，然後有我執、法執，但是他畢竟行的是善法。所以像這樣子的人，他雖然不至於墮到惡趣當中，但是因為邪知邪見的緣故，將來生生世世都會障礙發三乘的無漏法。就是說剛才我們講的，這邪知邪見種到他八識田裡面，生生世世都受到它的影響，因為種子是這樣子種的，所以他想的都是邪知邪見，所以會生生世世都有這樣的影響，很難親近真正的三乘聖道，很難證得無漏，就是說很難證得聖果。那命終之後到哪裡去呢？會隨著他所相應的鬼神法，生到那一類的鬼神當中，成為那一類鬼神的眷屬。有的是成為鬼神的眷屬，因為你活著的時候就是相信他，活著的時候是他的眷屬，死了之後還是他的眷屬，就墮到那個鬼神道當中，有一部份是這樣子。要不然就是生到人道、或者是天道當中去，因為修善的

緣故，還是能夠生在人天當中。

所以有其他的教派，他也是都在勸人爲善，他也是勸眾生修善，他自己的身口也是在行善，只是知見上錯誤，那內心理解錯誤，當然就不可能開悟證果，生生世世都被耽誤了，不可能成就聖道。所以他雖然生到天道、還有人道當中，但是冥冥之中，還是和邪魔外道同屬一類的。因爲種的都是邪知邪見的種子，所以他們喜歡親近邪師，樂於聽聞邪法，好樂修行邪道，親近、供養、稱揚、讚歎的都是修邪行的人。

所以很多佛教徒，他一旦學佛修行，覺得這個很好，然後看其他那些拼命往那邊跑，很想去度他們，很想去幫他們，好說歹說、死勸活勸的，他就是不回頭，爲什麼？我們現在知道爲什麼了，真的很難勸。因爲過去就已經結緣結得很深，你現在怎麼拉都拉不出來，所以他會生生世世都很好樂邪法，然後親近的都是邪師，然後繼續串習，就愈來愈難度，懂嗎？很難把他引到正法上面來。所以我們要特別小心謹慎，就是說每一個種子都要種得很正確，都是正法的種子，千萬不要種邪法的種子，因爲它影響不是這輩子而已，生生世世，一直到你的果報受得差不多，哪一天善根發了，然後又有親近三寶的機會，然後你還要善根發，就是你那個信，信就是善根，十一種善法第一個就是信，還有你相信三寶，願意改變，那個時候才能夠回頭，可是那個時候不知道多久以後了。

所以像這些喜歡修邪行的人，他見到學習正法三乘的人，他也不樂於親近，甚至還會去惱亂修習正法的人，會變成這樣子，所以會難上加難。所以這些人雖然生到天上、人間，還是屬於魔的眷屬，經常造作魔事。甚至已經出家了，還是造作魔業。因爲《涅槃經》上有說，佛陀去世五百年以後，魔道漸漸興起，這些魔眷屬都會出家作比丘，然後來破壞擾亂佛法。這是《涅槃經》裡面講的，佛陀去世五百年以後，魔道漸漸地興起。所以我們現在末法是魔道愈來愈強，佛法愈來愈弱，一定是這樣的趨勢，而且出家眾特別多行魔法的人，因爲他們當初就是發願：我要到你們佛教裡面出家，然後來破壞你們的佛法。當初他們都是這樣子發願的，所以紛紛來投生，所以魔道的力量會愈來愈強。在《大集經》當中也有說了很多魔造業的情形，有興趣的可以參考《大集經》。

這就是二十種邪法。

這二十種是全部發呢？還是不一定？有全部都發的，那就是很嚴重了，也有發一個、兩個，不一定，看個人。可是只要有一種邪法，如果不馬上去除的話，就會墮在邪定當中。我們剛才講那二十種邪法，只要有任何一種發生的話，就會墮在邪定當中，一種就會，何況是二十種都全發，那一定是影響很大。就好像說我們二十個人一起出門上路，其中只要一個人是賊，其他十九個人生命都很危險，對不對？因為他可能謀財害命。就用這個來比喻，禪法也是一樣，只要有一個惡法產生，就會破壞其他的善法，那這樣就不能夠叫做正定了，何況有很多的惡法產生，那當然是非常非常的危險。

這個是以動觸發生的邪相來作說明。我們說一共有八觸，其他的七觸的邪相發生的情況，也是相同的，也都可以比照來看。

還有，你是修其他禪門，入定時的邪法，我們應該也要去知道怎麼辨識它。譬如說：你修不淨觀禪入定的時候，也是會有這二十種邪法產生，其他的十四門禪都是一樣，所以我們都要懂得怎麼去分辨。我們昨天介紹有十五門禪，都是一樣的，都會有這些邪法產生。

那修行人如果證得禪法，只要善知邪法，就是剛才講的二十種邪偽相，我們一定要弄清楚，這二十種是錯的，然後用智慧去觀照，然後去分辨，你就會明了。然後不著在這個邪定當中，就是不迷著在這個邪定的境界當中的話，這個邪法自然就會消滅。所以，我們用智慧來觀照、來檢驗剛才講的二十種邪法，一個一個檢驗，看是不是這二十個裡面，是的話，趕快去把它對治。這是二十種邪法。

什麼才是真正的禪發相呢？就是沒有上面所說的二十種惡法，而是具足十種善法，這個就是真正的禪發相。就是剛才講的，下面加個「如法」，觸相如法、定相如法、空相如法、明相如法、喜相如法、樂相如法、善相如法、智相如法、解脫相如法、心調相如法，這個十個就是真正的禪發相。剛才一共有二十個，有十個是對的，但是要如法，因為剛剛那二十個，就是過、或者是不及，都不對，要如法，真正的如法。什麼是如法？相對這十個來講，就是你定心要安穩、自在、空靈、光明、喜悅、快樂、善心開發、智慧明了、厭離世間、身心柔軟，這十個善法，這個就是真正的禪發相。這樣子來辨別，應該很清楚了。這是第一個方法，用境界來檢驗真假。

第二個方法，是用法門來檢驗。因為邪禪的境界非常的微細，有時候很

難分辨，因為它跟真正的禪發相很相似，因為剛剛都是用那個名稱，只是加了「如法」這兩個字。可是如不如法，有時候很細微，很難去分辨，這個時候就要用第二個方法來檢驗了。如果用境界你很難去檢驗它的邪正的話，你可以現在用法門來檢驗，因為它有時候很難去分辨。

那應該用什麼法門來檢驗禪發的邪、或者是正呢？就是用這三種法門來驗知：第一個，是用禪定來研磨；第二個，是用本法來修治；第三個，是用智慧來破析。我們一個一個說明。

怎麼樣用禪定來研磨呢？研磨，就是研究揣摩。就是說如果動觸一發，如果你不知道是正、是邪的話，你就應該更深入定心當中，繼續入定，入更深的定，看一看它會發生什麼事。對於所發的境界，我們不取也不捨，不要很高興說我可能得了神通，還是我有什麼能力，這個是取；那捨的話，就是也沒有弄清楚它是邪、還是正，就趕快把它捨棄，也不對啊，因為你沒有分別，說不定它是真正的禪發相，可是你把它捨棄了，那也很可惜嘛，對不對？所以這個時候，我們只要用平等心安住，定住，如果是善根愈發，定力就愈深，這個就是正法。不是再繼續入更深的定嗎？如果這個時候善根繼續的發出來，然後定力愈來愈深，這個就對了嘛，對不對？如果是境界很快就消失了，這個就知道是魔來搗亂。你再入定，也沒有辦法再繼續的入深定；然後之前的那個好像是善根發的境界，它很快就消失了，這個我們就知道不是真正的禪發相。這是第一個，用定心好好地來研究揣摩，是正？還是邪？就是繼續入深定，看善根是不是能夠繼續開發，定是不是愈入愈深，是的話就對了；如果那個境界很快消失，就是錯的，這樣很容易嘛。

第二個，怎麼用本法來修治呢？本法，就是看你原來修什麼法，你就繼續修。譬如說：你發的是不淨觀的禪的話，你就還是修不淨觀，如果說境界隨著所修的不淨觀愈來愈清楚的話，這個就是正法。愈修，那個不淨觀愈來愈清楚，就對了嘛。如果這個境界是漸漸就壞滅的話，就知道它是邪發相，就是你繼續修不淨觀，但是這個境界很快就沒有了，這個就知道是邪發相。就是你本來修什麼法門，繼續修，境界如果很快就消失，就知道不是真正的禪發相。

第三個，怎麼用智慧來破析呢？就是我們用智慧去觀察所發的境界，這個境界到底是怎麼生起的呢？去找一找，這個境界從哪裡生起的，找來找

去，也找不到它是從哪裡生起的，找不到境界的生處，就知道一切法本來空寂；一切法本來空寂，你心就不會住著，邪相自己就會消失，正相自然就會顯現。這個就好比是真的金子，你用火愈燒，它愈來愈亮；如果是假的金子，你火一燒，它就愈來愈黑，甚至就壞掉、會散掉，那就不是真正的金子。就是用智慧去破析，破析到最後，你發覺一切境界怎麼樣？一切境界相不可得，邪的境界自然就消失了。這是用智慧去破析它，那個邪的境界，這個要有一點智慧，觀察的智慧。

所以只要用這三種方法來檢驗，邪正自然就會分曉。其他的禪定也可以用這種方法來檢驗它的邪正。

所以一般來說，魔所作的境界有兩種情況：

一個呢，那個境界不是魔所作的，而是魔進入禪定當中。譬如說：修行人他心中發了禪定，這個魔恐怕他的道行愈來愈高，於是他就擾亂這個修行的人，進入他的禪定當中，這個修行人如果心生貪著，有種種境界的時候，他心生貪著，或者是心生憂懼，這個時候魔就有機可趁。所以這個魔是進入他的禪定當中，他的境界是真的，但是因為有種種的境界產生，修行人如果沒有智慧的話，他就會心生貪著在這個境界相上面，就被魔有機可趁。所以任何境界產生的時候，即便是剛才講的，有初禪的十種功德，也是不能夠執著，因為它只是一個過程，如果你著在那個禪定相上面的話，也一樣會著魔。反正心生貪染，或者執著的話，都容易著魔。

如果有這種情況發生，我們就用上面所說的方法來退卻，看那個魔能不能退卻。一般用上面所說的方法的話，魔的邪法就會消滅，就會消失。就好像那個雲層很厚，你只要把雲層去掉，太陽光自然就會顯現，用這個來比喻。太陽一直都在，只是雲層太厚。那我們現在也是用那個破魔的方法，把魔退卻了之後，禪定自然就能夠顯現。這是第一種情況。

魔所作的境界有兩種情況：第一個，他是進入到禪定當中來擾亂你，讓你心生執著，你如果上當的話，就著魔了。

第二種情況，就是所得的禪定，根本就是魔所作的。魔他幻化成種種的境界，然後來欺騙迷惑這個修行的人。所以這個修行人，如果知道禪定的境界是假的，就用方法來對治。當魔退卻了之後，行者他是一點禪法都沒有，那個就知道是魔所作的，因為他用方法對治了之後，他原來的那些境界全部

消失了，就知道那個不是他自己的境界，而是魔所幻化出來的禪定境界。目的是什麼呢？要欺騙迷惑修行人，讓他上當這樣而已。

不是魔所作的境界，也有兩種情況：

第一個，是修行的人他自己的罪業，障礙了禪定。就是他自己有過去的罪業，然後障礙了禪定，所以看起來好像是魔所作的境界，實際上不是魔所作。所以我們還是要詳細的去辨別，是魔所作？還是自己的罪業？過去的罪業，現在現前了，障礙禪定，你以為是魔來了，其實不是，是自己過去的業產生了障礙，那我們就用前面所說的方法來退卻。如果始終退卻不了，就知道是自己的罪業，不是魔，因為你用了一些方法還是沒有用啊，那就表示不是魔所作的，而是自己的罪業。所以這個時候就要勤修懺悔，等到罪業消滅了，那些怪異的現象自然就會消失不見，禪定自然就能夠現前。這是第一種，不是魔所作的情況。

第二種情況，就是因為修行人在入定的時候，沒有善巧方便，就是他對禪定的理論，還有所有的內容、次第都不是很清楚，所以他有這種境界現前的時候，他以為是魔所作的，其實不是，而是他自己的善巧方便不夠，所以才使得境界不如法。所以這種情況發生，他只要善加調適的話，那他所證的禪定就能夠繼續現前，這時候就知道不是魔所作的。他只要調適一下，自然那個禪定就能夠現前，所以不是魔所作的，而是自己的方便善巧不夠。所以也有這種情況之下，是自己的問題，不是自己的業障，就是自己的方便善巧不夠，然後智慧也不足，沒有辦法分辨。

我們以上所說的，就是如何來檢驗我們所證的禪定是真的、還是假的，是正的、還是邪的。只要能夠正確的判斷，善巧對治，很快就能夠發真正的禪定，而沒有任何的過失。

我們這四個晚上，就已經把第三卷「內外善根發相」介紹完了。

我們下一次的課程會講解第四卷。第四卷的內容，第一個就是如何檢驗惡根性。就是說我們有時候修禪定，善根沒有發，那個惡根一直發，所以我們要了解有哪些惡根性，這些惡根先發的時候，我們應該怎麼來對治，這是第一個重點我們要解說的。

第二個內容，就是有關於安心的法門，怎麼來選擇讓自己安心的法門，就是要怎麼來選擇你所要修的法門。你是隨自己的根器來選擇呢？還是隨你

要對治習氣的來選擇你的法門呢？還是隨你心所好樂的來選擇法門？還是說要隨著禪門的次第方法來選擇法門？還是用第一諦的方法來修？那個時候會介紹這些安心的方法。

第三個要介紹的是怎麼來對治禪病。就是說明我們修定會有哪些禪病發生，這些由禪定而發的這種種病要怎麼來對治。這個內容就順便回答之前有師兄問說：「禪病有哪些內容？」因為要講一個晚上，所以我就沒有回答，就是因為我們在卷四的時候，會詳細說明禪病的內容，然後還有對治的方法，那個時候就順便回答這位師兄的問題。

最後我們就是要說明有哪一些魔事的內容，就是所謂的著魔，到底是著了什麼魔，又要怎麼來破魔。這就是我們下次要介紹的課程內容。

我們還有一點時間，就來練習第三種——體真止。體真止就更容易了，你只要明白一切法本來空寂，這樣就好了。體真止，體悟一切法的真性本來空寂，自然就能夠得止，懂嗎？這就叫做體真止。聽起來還是不太明白，我們繼續解釋到你明白為止。

我們昨天不是練習制心止嗎？可是，有人有意見說，心念沒有形相，你沒有辦法形容心念是長得什麼樣子，長的、短的、方的、圓的，你能說嗎？沒有辦法說，心念看不見，所以你不知道它什麼形相。你可以說出心念在什麼地方嗎？你從裡面找到外面，上面找到下面，也找不到你的心念到底在什麼地方。你可以告訴我，心念在什麼地方嗎？沒有。它生起就消失，生起就消失，它本來就不可得啊，懂嗎？所以他就說了：「心念沒有形體、沒有相貌、沒有處所，自性也不可得，又怎麼能夠制止得了呢？」所謂制心止，就是心念一生起，你就要制止它嘛，不讓它繼續流動，可是它沒有形體、沒有相貌、沒有處所，自性不可得，你又怎麼能夠制止得了呢？對不對？你說有形體相貌的，很容易制止啊，我說這個杯子，蓋子不讓它打開，我可以制止它，不讓它打開，因為它有形體、相貌、又有處所，我很容易就制止它，不讓它怎麼樣。可是心念沒有啊，你根本就很難捉摸的，你制止得了嗎？你在那邊修半天。所以呢，不要這麼麻煩，你只要明白心不是真實有的，就可以不起妄念了嘛，妄念本空啊，你幹嘛去空它？你還去制止它幹嘛？妄念它生起來，它其實自己就消失了，你不用去制止它，對不對？妄念的自性本來就空的，你幹嘛那麼費勁，還要制止它呢？它生起，自己就消失，它留都留不

住啊，你留一個妄念給我看看，留不住啊！它自己就跑啦，那你幹嘛還制止它呢？所以你只要體悟，妄念的自性本空，就好了嘛！本來空的啊！

一切法也是本來空寂的，不管你說出來的五陰、十二入、十八界、還是什麼，自性都是空的，一切法本來空寂，對不對？五蘊來說，我們都把色蘊當作是我，這個色蘊是我，我種種的感受是我，要不然我為什麼會有這麼大的影響呢？每一個感受生起，都影響我很大，是因為我們把受蘊當作是我。我們每個想法也很重要，所以你跟我唱反調的時候，我就是受不了啊，我執著那個想蘊是我。

色、受、想、行、識，我們把五蘊當作是我。可是，色蘊是真實存在的嗎？我這個色蘊是真實存在的嗎？如果是真實存在的，我那個 baby 一出生就是那個樣子，他不會改變，因為是真實存在的，懂嗎？他不會繼續長大，然後也不會生老病死，因為是真實存在，它不會改變的才叫做真實存在。所以我一出生是什麼樣子，它就永遠都是那個樣子，叫做不會改變。可是我居然會長大，還會老，最後還會死掉，所以可見這個色蘊不是真實存在的嘛，對不對？

所以，你要見空性的話，從哪邊見？你說把色蘊丟掉，我就能見空性嗎？色蘊丟掉，你也見不到空性，對不對？所以空性要到哪邊去找？色蘊的當下去找啊！你去分析，你去觀察，用智慧去觀察，色蘊剎那生滅、生滅，就是無常、無常，就是無我、無我嘛！所以色蘊的當下就是空的，離了空也沒有色，離了色也找不到空，所以色即是空，空即是色，我們就明白了嘛！所以空不是把這五蘊丟掉，然後另外去找一個空，不是的！你在當下就能夠體悟五蘊本空，色受想行識亦復如是，心經大家都會背，就是這樣啊！在一切法的當下，體悟到它本來是空寂的，為什麼？因為是因緣所生，只要是因緣所生的，都是生滅、無常、無我的，自性都是不可得的，所以一切法本自空寂。只要你體悟到一切法本自空寂，因而止息一切的妄念，這個就是體真止。體悟到一切法的真實面貌，這個面貌就是本自空寂。所以這個「空」，也等於體真止的那個「真」。那個「真」，就是空的意思。體，就是體悟。你體悟到什麼？一切法本自空寂的真實面貌，一切法既然本來空寂，有沒有什麼好攀緣的？沒有什麼好攀緣的。沒有什麼好攀緣的，一切妄念就止息了，是不是很快？這樣就得止了嘛！所以就叫做體真止。因為體悟到一切法的真實相，

就是一切法本自空寂的實相，因此止息了一切的妄想，叫做體真止。

所以當你止息了一切妄想，真心自然現前。真心本來無念的，所以要不要去制止它？沒有啊，本來無念的，真心本來離念的，你幹嘛還要起一個妄念去制止它呢？它本來空的嘛，這樣懂嗎？是不是很容易？所以它比較是著重在理體上的說明，所以這個理你透的話，很快就得止了，然後很快看破、放下，因為一切因緣所生法，本來自性就是空的。那你體悟到這個真相的話，自然就能夠得止，空的就沒有什麼好攀緣的，沒有什麼好攀緣的，一切的妄念自然就止息下來，就能夠得止。而且，這個止是真正的止，不像前面還要有所對治，要用一個妄念去制止前面那個妄念，那個不是真正的止。真正的止，就是明白一切妄念自性本來空，妄念就止息了，所以它是真正的止。這樣會修了嗎？說了那麼多，應該會了啦。你就菩提自性，本不生滅；菩提自性，本不動搖，安住在自性本定當中，就得止啦！試試看啦，因為它這個要悟性比較高一點，就很容易契入，我們來修修看。

先把眼鏡、皮帶鬆開，眼鏡拿下來，手錶拿下來，腿盤好，手結定印。搖動身體七次。檢查看背脊有沒有打直，肩膀有沒有平放。口吐濁氣三次，鼻子吸氣，嘴巴吐氣，三次。觀想全身阻塞的地方都隨著氣息打開，濁氣也隨著排出來。舌頂上顎，眼開三分。

沒有妄念的話就安住，一有妄念生起，當下了知它是因緣所生，空無自性就可以了。有妄念生起，當下了知它是因緣所生，空無自性，沒有妄念就安住。

心念放鬆，吐濁氣三口，鼻子吸氣，嘴巴吐氣。吐氣的時候觀想全身的氣散開，三次。身體慢慢旋轉七次，頭動一動，脖子、肩膀動一動，手腳都可以鬆開，然後從頭到腳按摩一次。最後手掌搓熱，放在眼皮上，然後眼睛就可以張開。

我們這四個晚上就練習了三種止。為什麼要立這三種止呢？

第一個理由，是可以說明淺深相貌的差別。因為止它是有粗跟細，一般止它是從粗到細，所以有淺深相貌的不同。像繫緣止跟制心止，它是從事相上來修，所以它是屬於比較粗淺的；體真止它是從理體上來修的，所以它是屬於比較深細的。這就是為什麼要立這三種止，就是要說明它有淺深的差別。

第二個理由，是這三種止可以對治跟相破。就是它可以用深的來破淺

的，它也可以迴互相破。怎麼樣用深的來破淺的呢？就是用制心止來破繫緣止，用體真止來破制心止，這個就是用深的來破淺的。那什麼是迴互相破呢？就是你在修一種止的時候，一旦產生邪見，錯誤的知見產生，你就趕快利用另外一種止來對治，破除它，所以它是可以迴互相破，可以互相破的。也可以用深的來破淺的，也可以互相破。譬如說你修繫緣止，產生了邪見，我們前面講，你繫緣止可以放在頭頂，或者是髮際、鼻端、肚臍，或者是腳底，當你產生了種種過失的時候，趕快用譬如說我們今天講的體真止來破它，一切的境界相都不可得，這個邪見就被破除了。所以它是可以互破，你也可以用制心止來破繫緣止，都可以，它是活用的。這就是第二個理由。

第三個理由，就是隨順修行人他心所好樂。他的樂欲，看他喜歡修哪一個，他就修哪一個。因為有的人他喜歡修繫緣止，他覺得很快就能夠得止，比較容易，因為繫緣止比較粗。他妄念紛飛的時候，你叫他制心止沒有辦法，因為他愈制止，那個妄念一直冒、一直冒，這個時候反而沒有辦法得止，所以有的人他是喜歡修繫緣止。可是，有的人又喜歡修制心止，有的人喜歡修體真止，那可以隨個人的喜歡，然後就修那一個。所以，老師有時候也會隨眾生所好樂的來教導他，你既然好樂這個修止的方法，老師就教你這個方法。

可是，有時候又不一定是隨著弟子心所好樂的來教，而是隨針對根機，或者是適宜的情況來教。所以就有第四個理由，就是隨機宜來修這三種止。所以這個時候，雖然這個弟子他可能好樂修體真止，可是修了半天，他也不入定，雖然這三種止它看起來最深細，好像最高明，可是有的人他就不合適，修了半天也沒辦法得止，也不入定，那這個時候反而教他暫時來修這個繫緣止看看，結果很快就發了禪定，所以有時也不一定要隨著喜歡的法門來教他，而是應該隨機宜來教授法門。

就是有這四個理由，所以要立這三種止門的原因。再說一遍，第一個，要說明它有淺深的不同；第二個，是要用深的來破淺的，還可以迴互相破；第三個，是隨心的樂欲來修任何一種止門；第四個理由，是有時候也可以隨方便和適宜的情況來變換法門。這樣我們今天回去之後，就知道怎麼來修這三種止了，就是這樣子來修，你可以一個一個試，看你最適合哪一個，那有時候又可以交換一下，都沒有關係。這三種止是多麼的殊勝，我們第一堂課也講過，它可以證得五輪禪，可以得禪定，又可以開發無漏的智慧，也可以

證果，三乘的果位都沒有問題，所以它是很殊勝的三種止的法門。

從下一次開始，我們前面上完課，也是同樣的，大家來練習不淨觀跟白骨觀，下一次的課程內容是這樣子的內容設計。這一次的課就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。