

天台小止觀
(修習止觀坐禪法要)

第三講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇〇九年四月三十日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天講第七章——善根發相。

只要按照前面的方法來修正觀，修一陣子，就會有善根發動的現象產生，我們稱爲善根發相。爲什麼會有這種情況發生呢？那就是因爲修正觀，當你的身心安定下來之後，我們無量劫以來，宿世所含藏在第八識的善根種子都會爆發出來，所以就產生這種種善根發相的現象。所以對於這些現象，我們最好是能夠分辨清楚，才不會誤入邪道，或者是退失道心，因爲我們知道爲什麼會突然有這樣的狀況發生呢？它的原因出在哪裡，就不會害怕、或者是擔憂，以爲自己出什麼狀況，所以這個情況我們要解釋清楚。

一般來說有兩種不同的善根發相，就稱爲外善根發相、還有內善根發相。

爲什麼稱爲外善根發相？這個「外」的意思，就是它是屬於外在事相的意思，就是說所發的善根，屬於外在事相上面的。

譬如說：你在修習止觀的時候，突然有很大的轉變，譬如說本來你很吝嗇小氣的，突然變得很大方，本來捨不得送人的東西，現在都可以主動給，以前是開口要，一直要、一直要，他都捨不得給，不給就是不給，現在主動送上門，這是爲什麼呢？就是因爲他修正觀，讓他過去生所修過布施的善根爆發出來，所以他突然好喜歡布施喔，突然就可以捨、放下，這是一種布施的善根發相。

那也有時候是持戒，本來是持戒持得懶懶散散的，也不會很歡喜去受戒、或者是持戒，可是修正觀之後，突然對持戒認真起來了，覺得持戒不難啊，那我應該好好持戒，這就是你過去世因爲持戒的善根，現在因爲修正觀，爆發出來，所以就在持戒方面有很大的轉變。

那又譬如小孩子不聽話，從來不聽父母的話，老是惹父母傷心難過，可是因爲他修正觀，突然變得是一個聽話的乖小孩，父母講什麼就：是！也不會像以前會回嘴，然後爲自己辯護，然後說了很多理由，爲什麼做不到，現在都不會，很乖、很聽話，爲什麼呢？就是因爲他過去那個孝順父母的善根，現在由於修正觀，這個善根爆發出來，所以他就變得很孝順父母，以前會忤逆的，現在都不會忤逆了。

有時候是對那個比較傲慢的，不管他是表面傲慢，還是他的骨子裡面很傲慢，因爲有的是看不出來，他是傲慢在骨子裡，表面看不出來，那不管是哪一種傲慢，就是所有的長輩也沒有放在眼裡，今天學佛修行，所有

的上師也沒有放在眼裡，還是全世界他最大，他最厲害就對了，全部師長都沒有放在眼裡，上師或者是長輩都沒有放在眼裡，可是因為修正觀，奇怪了，突然變得恭敬起來，這是為什麼呢？就是過去世曾經恭敬師長的善根爆發出來了，所以他的態度上也有一些轉變。

像這一些只是舉例子，反正是好的方面的一些很大的轉變，為什麼會有這樣的轉變？都是因為過去世曾經薰習，只是說這一世暫時被蒙蔽，你過去的那些善根，曾經修過的善根，也許是因為業障，或者是因為煩惱太重、習氣啦，讓那些善根，雖然過去薰到第八識，但是它沒有辦法發展出來，現在因為修正觀，你的身心寧靜之後，第八識的這些善根的種子，就有機會爆發出來，所以你就會因為開始修習止觀，而有很大的轉變，這些都是因為過去世所薰習的這些善根，爆發出來的緣故。這些是屬於外在事相上面的，我們就稱為外善根發相。

另外，什麼叫做內善根發相呢？它是屬於內在修習禪定的善根，我們就稱為內善根發相。這就是跟你過去世修習的法門有關係，你過去世曾經修習過什麼法門，這一世就會有關那個法門的現象爆發出來。

這個大部分都是在得未到地定的時候所爆發出來的，因為真正入初禪之後，我們過去講過四禪八定，從欲界定，怎麼從粗住、細住，然後一直到入欲界定，然後入未到地定，然後初禪、二禪、三禪、四禪，還有空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，這所有的詳細內容，我們曾經介紹過，不過為了沒有遺憾，下一次來新加坡的時候，還會重複再講一次「六妙門」跟「十六特勝」，因為在十六特勝裡面，就是很詳細地介紹四禪八定是怎麼樣證得，還有它有很固定的支林，譬如說：初禪它是五支——尋、伺、喜、樂、一心這五支相應的，就是證到初禪，所以你修禪定，怎麼知道自己現在是入了什麼禪？你已經證到幾禪？你是不是很清楚呢？那就要先知道這些禪定的內容，了解了之後，你才能夠很安穩的、很快速的在禪定上面有所進步，也不會糊里糊塗的修了半天，然後不曉得自己得的是正定、還是邪定，所以我們會在下一次上課，再詳細地說明，因為那個要花很長的時間，我們下一次要花四個晚上，詳細把它說清楚，所以現在在這邊就不可能說得很清楚。

我們現在要強調的是，現在所謂的內善根發相，都是在未到地定的時候，你沒有得未到地定，不會發，在入未到地定，從欲界定入未到地定，還沒有證得初禪之前，這個時候很多狀況，還有所發生的這個善根發相，都跟你宿世所修習的法門有關，不同的法門，它出現不同的現象。現在既然是講天台止觀，天台止觀最主要入門的就是五停心觀，我們昨天介紹過五停心觀，所以它這邊現在舉的例子，就是以五停心觀的內善根發相來說明。如果你修的是別的法門，它就是不同的善根發相，你就可以請教教導你那個法門，看你現在是修什麼法門，你有什麼善根發相的情況，你可以向你的上師或者是老師報告、師父報告，讓他鑑定你這個是不是真正的禪

定發相，還是邪定、邪慧，得的不是正定，就是邪定，開發的不是真正見空性的智慧，就叫做邪慧。不是真正由定而開發的神通，我們叫做邪通，可能是靈通、可能是鬼通、可能是報通，就不是真正的神通，所以我們要真正的去把它弄清楚。那可以請教你的上師，修習這個法門，我現在有這些善根發相的情況，是不是正確的？是正的、還是邪的，是真的、還是假的境界，要弄清楚。

現在它這邊就舉了五停心觀，會有什麼樣的善根發相的情況發生呢？

譬如說：你過去世修數息，像六妙門，第一個就是數息，第二個是隨息，然後才止、觀、還、淨，這一共六個，所以你過去世如果是修數息的話，那你就會在未到地定的時候，有八觸產生，八觸就是因為你四大，地、水、火、風四大在調整，所以它會有八觸，就是八種身觸，身的感觸產生，大概說就是有重、澀（這個是屬於地大），冷、滑（那是屬於水大），煖、癢（這是屬於火大），輕、痛（這屬於風大），詳細情況，所謂的八觸，下一次講六妙門的時候，會詳細解釋，就是會有這些所謂八觸的產生，它是在你修數息這個法門，很明顯就會有這樣的善根發相出來。一般這個八觸產生了之後，就能夠真正的入初禪，所以入初禪之後，就沒有這個八觸了，所以它一般是在未到地定所發出來的。修習其他的法門，就比較沒有這麼明顯的八觸產生，所以我們知道有八觸產生的時候，就知道是過去世曾經修習過數息這個法門，現在這個善根被開發出來，所以有這個八觸的產生。一般這個八觸產生之後，你就心非常、非常的寧靜，幾乎沒有什麼妄念，然後身心感到輕安、喜樂，這個就是要入初禪的一些現象，因為初禪也是有輕安、喜樂，就是類似要入初禪的那些現象產生，我們就知道它是數息的善根發相。

如果是過去修隨息，十六特勝它是六妙門裡面隨息的部分，詳細地說明四禪八定的內容，所以如果過去世修過隨息這個法門，你就會在得未到地定的時候，這樣坐坐坐，突然覺得沒有呼吸了，全身的毛孔呼吸，全身的毛孔在呼吸，口鼻呼吸幾乎微弱到沒有感覺，那它轉成毛孔呼吸。這個時候你會突然看到你的內臟，看到那個咚咚咚咚，心臟在跳，看到你的肝臟，你的胃裡面還有很多食物在消化，看到你的腎臟，有很多尿液在裡面，還沒有排出來，不是用這個眼睛看，是用你的心眼，就是那個影像會出來，突然把你的身體那個結構看得清清楚楚。如果是這種情況發生，當你這種現象產生之後，就身心非常非常的安定、喜樂，因為這些都是要入初禪之前會發生的情況，有這些善根發相之後，你就跟以前不一樣，妄念會變得非常少，然後身心長時間都是處在那個喜樂的狀態、輕安的狀態，那個就是很接近初禪了。

所以一般是內善根發相之後，入定特別快，譬如說你這一座有這樣的情況發生之後，你下座之後，就會覺得身心好像脫胎換骨一樣，以前會發脾氣的，現在都不會了。所以，在禪定當中有這些現象產生之後，它就會

對你的身心有一個很大，或者是個性、或者是習氣，都有一個很大的趨向善的力量，尤其以後要入定就很快，因為你有這個覺受之後，你下次再上座，很快就進入狀況，不像之前，那個身體也沒有辦法調好，老是坐起來不舒服，都在那邊熬腿，或者是全身痠脹麻痛，現在不會，你一坐下去就不想下座，然後心又沒有什麼念頭，所以很容易進入狀況，所以這些內善根發相都是好的，只要能夠幫助你得定的，那個都是好的。也有不好的，等一下我們講，善根發相之後，如果伴隨著一些不好的現象，那個就是錯的，不是真正的禪定發相，所以我們一定也要同時弄清楚，只要有善根發相之後，你的身心變得非常的寧靜、喜悅、光明、清淨，這些就都是好的，然後你那些善心不斷不斷被開發出來，這個就是好的，這個我們等一下再說。

如果說過去世你修的是不淨觀的話，你就會在未到地定當中，看到種種不淨的現象。也許你在修定的時候，屍體就浮現在你的眼前，也許是屍體腐爛的那個狀況，從死亡、腐爛、一直到化成一堆白骨，它那個過程也許是膿爛相、也許是青瘀相，就是說過去你如果有修過九想觀，這個我們以前也練習過，九想觀，就是觀想死亡之後的一個過程，死亡之後它就先膨脹起來，然後開始萎縮，開始潰爛，皮肉就是裂開，裂開之後我們的內臟就流出來，然後慢慢那個顏色也由五顏六色，慢慢轉成很暗的顏色，然後流出來的那些內臟，也是非常的臭穢不堪。腐爛到一段時間之後就生蟲，因為空氣中有很多蛆的卵，所以它在腐爛一段時間之後，那個屍體就開始長蛆，那個蛆就開始在這個屍體，腐爛的肉裡面鑽進來、鑽出去，可能從你的鼻孔鑽進去、眼睛鑽出來，耳朵鑽進去、嘴巴鑽出來，全身吃那個腐爛的肉，然後鑽進鑽出，全身都是蛆。所以你可能嚇一跳，突然那個全身都是蛆的那個屍體浮現在你的面前，那是因為你過去修過九想觀，因為九想觀，有一個就是噉想，就是蟲噉想，噉就是吃的意思，就是蟲在吃你腐爛的肉，蟲噉想，有這一個觀想，所以你過去修過，現在它就會浮現，這個蟲就是蛆，在吃你腐爛的肉。然後啃啃啃，把這些腐爛的肉都吃完，就剩下一堆白骨，就剩下一副白骨而已。那再繼續地，骨頭跟骨頭之間連接的是筋，它慢慢腐爛之後，筋就斷掉，所以你每一節的白骨就散落一地，全部肢解開來，所以你如果打坐的時候，突然一堆白骨在你的面前，那個就是過去你有修過這個法門，這個就是九想觀的善根發相。

那也可能在未到地定當中，你會看到自己充滿不淨，因為我們不淨觀也修過，也上過課，也大家一起共修過，髮、毛、爪、齒、皮，就是我們身體實際上是三十二個不淨物的聚合體這樣而已，所以任何一個我們曾經觀想過的不淨物，會在你的定中就現出來，這也是善根發相的一種，那表示說你過去修過不淨觀，不管是看到自己是充滿不淨，或者是看到別人身體充滿不淨，或者是外在的山河大地，整個都是充滿不淨的，因為不淨觀它也有很多不同的修法，所以它現的就是你過去生所修過的那個不淨觀的

部分，現在它會顯現出來，這個都是跟不淨觀有相關的善根發相。我們知道不淨觀它是對治貪欲的，所以等到這些有關不淨觀的善根發相之後，你就會對自己的貪也好，對他人的貪也好，或者是對外在的一切貪也好，這個時候突然變得非常的輕微，本來貪欲很重的，因為你善根發相之後，貪欲變得很輕、很薄，所以這個善根發相，就能夠幫助你調伏貪欲。所以在這些不淨相的善根發相之後，如果你的貪欲被調伏得很好，那表示是真正的禪定發相，而沒有那個邪偽相，不是錯的、也不是偏邪的。

過去生如果修過慈心觀的話，你就會在未到地定當中，突然發起愛護眾生的心、慈愛眾生的心，那是因為你過去生修過慈心觀，所以現在在定中，那個慈念眾生的心就會被開發出來，就是你的內心充滿了慈心，我們之前是偶爾發一下慈心，但是你沒有那種整個心都被慈心充滿的那個感覺，沒有，這個時候你就開始會有了。所以等到你下座之後，你也是一樣充滿了慈愛的心，那對眾生也都是，你的神情都是柔和慈善的，這個就是所謂的慈心善根發相。

如果過去生是修因緣觀的，那你就會在未到地定當中，突然悟到無常的道理，你明白那個十二因緣，無明緣行、行緣識、識緣名色、六入……，因為我們知道它就等於是過去、現在、未來三世，所以這個時候你就能夠體會，它只是因緣環環相扣的一個輪迴的鎖鍊，這樣而已，它都是因緣生法，在這個中間，找不到真實的「我」，你會體悟到這個道理，因為以為有「我」，就是無明，那就是十二因緣第一個無明，無明緣行、行緣識，你明白這三世它只是環環相扣，它都是因緣生滅、生滅的一個相續的輪迴現象這樣而已，找不到一個「我」的存在，你會體悟到這個道理，這就是因為你過去生修過十二因緣觀。

如果過去修過念佛觀的話，你在定境當中，你就會忽然憶念起佛的功德相好，不管是十力、還是四無畏、十八不共、種種的三昧，像首楞嚴定、還是什麼種種的三昧，還有佛的神通變化，佛能夠無礙說法，利益眾生，就會突然憶念起佛的功德不可思議，那在禪定之後，你也會覺得好像自己也充滿了佛的功德的那種感受，這就是念佛善根發相。

如果有上面這種種善根發相的情況發生的時候，我們一定要弄清楚它是真的、還是假的，是正的、還是邪的。哪些現象是假的、是邪的呢？就是在發生了我們剛才說的那些善根發相的同時，如果有伴隨著……，我們剛才說，尤其是內善根發相，我們是在坐中，對不對？你入未到地定那個時候，可是你會看到有些人坐一坐，他就開始動了，有沒有？坐在那邊動了，各種姿勢就出來了，對不對？打拳的打拳，結手印的結手印的，這個就是邪偽相，這個不是真正的禪定發；或者是坐著坐著，感覺身體愈來愈重、愈來愈重，好像被很重的東西壓住，這個也是錯的；或者是你感覺你的身體很輕，好像感覺要飄起來了，坐一坐，覺得自己好像浮起來了，這個也是假的、邪的，不是真正的禪定；或者是覺得說全身突然好像被綁起

來，不能動，這個也是錯的；或者突然覺得好累、好累，全身無力，這個也是錯的；或者突然感覺好冷、好冷，或者是好熱、好熱，因為這個好冷、好熱，不是我們平常說天氣很熱的那個熱，不一樣喔，可能是感覺好像在火上面烤、或什麼，就是它熱得很不尋常，或者是冷得很不尋常；或者是坐著坐著，好像突然頭腦不清楚，沒有辦法判斷、沒有辦法作主的那個感覺，突然好像被什麼東西蒙起來了，被什麼東西蒙蔽，突然腦筋不清楚，這個也是要注意；或者是突然起了很壞、很壞的念頭，或者是很邪惡的念頭；或者是想起了一些很奇怪的事情；或者是看到很怪異的現象；或者心情突然變得很激動，想要大笑、或者是大哭；或者突然變得很悲傷，在那邊落淚；或者突然變得很掉動不安，就是坐不下去了，非常的煩躁這樣子；或者是突然汗毛都豎立起來，全身，就是所謂的毛骨悚然，突然喔，汗毛都站起來了；或者是突然看他一個人在那邊笑，不知道在笑什麼。

像有些人也是，他修一段時間，打坐一段時間，他就逢人就嘿嘿嘿，傻笑，不知道的人以為他得了什麼？他得了禪定，因為禪定就是會有喜樂，就會以為他修得不錯，因為他每天就嘿嘿嘿，好像也不會發脾氣，就是對著你傻笑這樣子，它也是一種錯誤的現象，不是這樣子。真正的喜樂，是你看起來很寧靜安詳，他內心充滿了喜樂，不是那個情緒失控，因為那種情況是沒有辦法，情緒失控，就是我們剛才講的，他突然想笑、想哭，或突然覺得很悲傷，那個都是失控，情緒失控，那就沒有定力。一個有定力的人，他沒有什麼特別的情緒，然後是不能夠自己控制的。那個突然爆發的情緒，然後又自己沒有辦法控制，那個就知道是錯誤的。

所以我們稍微舉一些例子，當然還有很多狀況，因為每個人他含藏在八識的種子不一樣，所以等到爆發出來，那真的是千奇百怪都有，只是我們要弄清楚什麼是正的、什麼是邪的，一定要弄清楚，不然會以為自己就是剛才講的，以為自己得定，然後以為自己有開發智慧，或者以為自己有了神通，所以是正定、還是邪定，它有很大的差別，因為只有正定才能夠開發正慧，邪定開發的是邪慧，什麼是邪慧呢？我們也會常常看到，那個平常不太會說話的，他突然會作詩，懂嗎？突然抓著你，可以講兩個小時，他那個話匣子一打開，關不住的，然後我們聽起來，他的內容是跳 tone 的，你知道嗎？就是他的思路不是很清晰的，然後有些話題會一直重複、一直重複，那就知道他那個腦袋瓜子已經不太正常了。可是他有時候又好像講的是佛法，好像講得很有道理，像有一些乩童上身之後，他就會作詩句，那個看起來好像都是勸人為善的，你說它是佛法、善法也沒錯啊，可是那個不是真正由禪定所開發的智慧，那個是邪慧，因為他如果得了相似的邪定的話，他所開發的智慧一定不是真正的智慧，雖然他很會講，聽起來好像也蠻有道理的，可是那個不是真正的智慧。或者突然他能夠知道未來會發生什麼事，我們會以為他有神通，什麼大小事情都要請問他，可是他可能不是自己開發的神通嘛，對不對？可能有靈鬼附身幫忙他，耳報，

告訴他什麼、什麼，所以他可能是靈通、可能是鬼通，也不是真的神通，所以我們要弄清楚是不是真正的禪定發相。

如果一旦有一些邪定、邪慧、邪通產生的話，修行人不知道分辨它的真、假、正、還是邪，又著在這個境界上，以為自己修得很好，那就慘了。他可能自己以為自己有一些修定的境界，然後又去幫助別人，因為他未卜先知，所以他也可以幫別人，你看有些人有靈通的，他還可以幫你治病、幫你開藥方，說這是觀世音菩薩說的藥方、濟公和尚說的藥方，他就扮演那個自己修得很好，然後又可以利益眾生的事，看起來他好像在行善啊。我們看民間信仰，就有很多這一類的，他其實是在幫鬼神辦事情這樣而已，不是他自己的能力。可是是一般人弄不清楚，只要靈就好了，只要靈驗，我就一定有事去找他。可是修行人如果不能夠分辨，又著在這個境界上的話，那就是做為鬼神的眷屬，死後到哪裡去？就到鬼神道去啊！因為你活著就是它的眷屬，你死了以後還是它的眷屬啊，如果還有惡業沒有報，就直接下地獄去了。所以不要說得定，然後開發空性的智慧，什麼解脫輪迴、斷煩惱、了生死，都不可能的，因為他將來要去的地方就不是什麼好地方，就是入鬼神道、或者地獄道這樣而已。

所以我們一定一定要弄清楚，對於一切境界的產生，我們都不要貪著在上面，只要不貪著，任何境界現前一概不理，我們昨天講的，這就是修止；觀破它，就是修觀，怎麼觀破？心不可得，所以由一切心所生的一切法，也是不可得的，現在不管什麼境界，看起來是多麼好的境界，它也是不可得的，你就不會著在那個境界上，你就不會出狀況。不然那個嚴重一點的，就是心狂亂，或者是精神病，或者是嚴重一點，我們看那個中邪嚴重一點，到最後就死了，就死亡沒救了，中邪、或者是著魔的，很多到最後就是喪命。所以，我們可以用修止、還有修觀的方法，只要你不貪著那個境界，觀破，知道它都是我們心識所變現的，那一切的境界，我們昨天講過，都是你自心所變現的境界，不是外在給你的，都沒有離開自己心意識的顯現，因為我們過去也可能有薰習過一些不好的種子、習氣、或者是煩惱，在我們的第八識，所以它現在爆發出來了，所以也沒有離開我們自心的作用，所以有一些它是業力的顯現，明白它自性是空的就可以了。

那什麼才是真正的禪定相呢？如果在打坐的時候，我們剛才說善根發相，內善根發相是在坐中產生的，所以在坐中善根發相的時候，如果你覺得身心非常安定，這個就對了。然後感覺非常空靈，但是這個空靈不會讓你以為是自己證到空了，如果弄不清楚，以為自己證到空，沒有，不是，不是證到空的境界。

還有，在定中是光明、清淨的，這個光明不是說你見到種種光，又錯了，那個是定心過明，我們以前講過，定心過明就會看到各種光，看到太陽、看到月亮，那個是定心過明，也不對，現在講的光明，不是看到各種的光。一般這個光，我們會分成命光、還是性光，命光就是說有關你的身

體的氣脈，有關你這個肉身上的，那個我們稱為命光，有關於這個色身的；性光的話，就表示你心性、自性的光明，所以你這時候的光明，可能是你身體氣脈所發的光明，也可能是你心性所發的光明，自性的光明，那就還要再看是哪一種光明，不過這個時候的光明，是真正的禪定發相，不是見到種種的光，因為這種光明能夠開發你內在的智慧，所以它才是真正的禪定發相。見到種種的光的顏色也好，或者是看到星星、太陽、月亮，那個會讓你著在那個境界上，所以那個是不好的，沒有辦法開發你內在的智慧，所以它是不一樣的情況。

還有，就是我們剛才講的，你會內心喜悅，但是這個喜悅不是過度的興奮，因為過度的亢奮，它反而會擾亂我們的定心，沒有辦法得定，所以這時候講的內心喜悅，是一種發自內在的，還有快樂也是，發自內在的快樂，在經書上都是這樣形容說「舉身微笑」，舉身，就是全身都在微笑，全身怎麼微笑？那你得了禪定，你就知道什麼叫做「舉身微笑」，全身的細胞都在笑，那才是真正的快樂，而不是外在的那個五欲之樂的那個快樂，不一樣，這是內在發出來的那個喜樂，它是不會讓人家耽著，像我們五欲之樂，會讓我們生起那個貪愛的心。

還有，好像是突然智慧開了，突然在定中明白了很多佛法的道理，你過去聽聞的、思惟的，現在全部都從你的八識田裡面爆發出來，所以有很多你過去背的那些經裡面的偈頌，你現在突然能夠體會得非常、非常的深刻。還有，就是善心被開發，信心、恭敬心不斷、不斷在增長，就是說你的信心也會增加，以前因為沒有那個禪定的經驗，你會不太有信心，懷疑自己：我可以嗎？或者懷疑這個法門，或者是懷疑這個教導我們這個法門的老師，就會信心不夠，可是現在你那個信心突然增加了很多，那是因為你的疑根被調伏了。我們說定可以伏煩惱，所以發覺信心大增，這就表示我們的疑根被調伏了；恭敬心增長，那表示我們的憍慢被調伏了，這個都是好的。還有，也有那個智慧分辨很多事情，以前會卡在那邊，不曉得這樣好、還是那樣好，就是沒有那個分辨的智慧，現在很清楚，也不用傷腦筋，然後去想破頭說應該要怎麼辦比較好，沒有，現在都不用傷腦筋，也不用動腦筋，事情來，你很自然就知道要怎麼辦，而且不會判斷錯誤。

而且，身心柔軟。還有，對世間會生起厭患的心，就是那個出離世間的心，這個時候會很自然就發起，所以你就會看起來好像看破紅塵，以前很執著的一些事情，現在好像可以看破、放下了，那就說明你的出離心慢慢地發出來了。也沒有很強烈的欲望，你會開始看淡一些名聞、利養、恭敬什麼的，會淡泊名利之類的。

舉一些例子，因為還有很多，我們可以講兩個晚上都講不完，就是只要它是好的，能夠幫助我們的戒定慧的，可以幫助我們可以持戒得更好，因為你得定，身心安靜，你就不容易破戒，當你頭腦清楚，你也不會破戒，因為破戒就是在放逸、失念、不正知的時候，可是你的頭腦非常清楚的時

候，是不容易破戒的，所以你要持戒清淨，這個時候也很容易就做到。然後也很容易入定，因為我們講的這些，就很類似初禪的十種功德，還記得嗎？入初禪有十種功德，就很類似我們現在講的這些內容，就是證初禪的那些功德，它一共有十種。真正得定，當然就很容易開發智慧，解脫的智慧也很容易生起，這個才是真正的禪定發相。

這樣對外善根發相跟內善根發相應該有很清楚的認識了，我們就不會弄錯，把正的當邪的，把邪的當正的，把假的當真的，把真的當假的。

我們現在講第八章——覺魔。覺魔，就是覺知魔事。這個初學的，就是放一百個心、一萬個心，因為魔看不上你的，因為你功夫太差，所以那個初學的不用擔心會走火入魔，因為魔這個時候不會來，魔什麼時候來呢？就是你功夫好的時候他才來。所以當我們修止觀，功夫愈來愈好的時候，我們就要注意了，因為魔會擔心，擔心什麼呢？因為魔就是管理欲界的大魔王，你本來就是他的眷屬，因為我們是欲界眾生，那你現在藉著修止觀，又是修止、修觀，然後又是正觀，我們昨天講那個正觀可以什麼？可以了生死、出三界，跳出輪迴，那魔王不得了了，很緊張，因為他的魔眷屬就要少你一個，所以他在這個時候很緊張，尤其是你快要成就的那個時候，他眼看著馬上就要少一個眷屬，而且是這麼好的眷屬，要趕快來找你的麻煩，所以你的魔考就來了，所以這個覺知魔事也是蠻重要的，尤其對那個功夫好的，快要成就的修行人來說，要特別特別注意，不要受到他的干擾。

我們先給「魔」一個定義，什麼叫做「魔」呢？魔，就是殺的意思，殺什麼呢？他專門殺修行人的功德法財，專門殺修行人的法身慧命，這個就叫做魔，反正破壞我們的功德法財的，破壞我們的法身慧命的，那個就是魔。所以它是很廣義、很廣義的魔，魔的定義，只要是障礙我們成就的，那個都是魔。專門破壞眾生善根，讓他不能夠成就功德、智慧，不能夠入涅槃，讓他最好是永遠流轉生死的，永遠是他的眷屬的，這個叫做魔。所以廣義來說，魔是非常、非常多的，內容非常、非常的廣。

我們現在要特別講三種魔，鬼、神、還有魔三種。其實鬼，是在廣義的魔的裡面的一種，所以要真的把它分清楚的話，其實鬼、神是（屬於）魔，這個魔的範圍很大，它是魔其中的一類，或者好幾類，所以鬼、神它是屬於魔類的。可是我們現在要把它分開來講，介紹兩種鬼，還有一種魔。

這三種，我們要介紹的第一種叫做精魅鬼，它也叫做時魅鬼，因為它是屬於十二時獸。我們一天，不是有十二個時辰嗎？子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，十二個時辰，每一個時辰都有它代表的動物，就跟我們十二生肖的算法一樣，很容易，第一個是什麼？老鼠嘛，老鼠是子，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，那子時是幾點到幾點？半夜的十一點到凌晨一點，對不對？這個是子時，第一個是老鼠，第二個是牛，所以丑時就是牛，這樣子算，所以十二個時辰，就是跟我們十二個生肖是相對應的。所以，這十二時獸，十二時辰做代表的這

個畜生道，它就會在這個時辰來干擾修行人。

譬如說：你是子時打坐，半夜十一點到一點之間打坐，這時候出現的是什麼？老鼠精在作怪，所以看你在打坐是在什麼時辰，那就是什麼動物，懂嗎？那怎麼辦呢？如果它來干擾你，它是怎麼來干擾你？它有很多方法的，它可能會變化，如果你喜歡看帥哥，它就變化出帥哥，喜歡美女，就變化出美女；你懷念你的什麼長輩，它就化現老年人，懂嗎？老婆婆、老公公都出現了；也可能你害怕獅子、老虎，它就現獅子、老虎來嚇你，都有可能。所以，它可以化很可愛的形相、也可以化很恐怖的形相，然後來嚇你，那這時候怎麼辦呢？我們看現在是幾點鐘，然後就開始開罵，開始呵責它，因為這個十二時獸，這個精魅鬼，最害怕人家識破它，懂嗎？你現在就直接說：「我就知道你是老鼠精在作怪！我才不怕你！」它就嚇得趕快跑，因為它已經被你識破，所以看什麼時辰，你就這樣子呵責它就對了，它馬上就嚇跑了，它也不會再來干擾你。所以你一發覺不對勁，我打坐，為什麼一直出現各種的幻覺，或者是覺得說好像旁邊有什麼東西，一直干擾我，你就開始：「我就知道你是什麼精在作怪！我才不怕你！」它就跑了，很靈驗的。這是第一類。

第二類，我們叫做堆惕鬼。就是我們有時候在打坐的時候，會聽見好像有蛀蟲在啃木頭的聲音，蛀蟲在啃木頭的聲音有聽過吧？或者是覺得旁邊明明沒有人，可是你就聽到講話，啾啾啾，很小聲啾啾啾，講話的聲音；或者是有時候我們打坐，會覺得說有東西在我們頭裡面鑽來鑽去，或者在我們的臉鑽來鑽去，最好是沒有這種感覺啦，就是說如果有這些情況發生的話，覺得自己的頭、或者是臉有東西鑽來鑽去，刺進來、刺出去，刺進刺出、鑽進鑽出，這種感覺；或者是坐一坐，覺得好像被什麼東西抱住了，這個時候就是堆惕鬼來了。

這個堆惕鬼，到底是什麼樣的鬼呢？傳說它是有來頭的，最早最早就是在拘那含佛的時候，有一位比丘，他就是好吃懶做，好吃的意思，就是說很喜歡吃，非時食，比丘都有什麼時間不可以吃，那叫非時，可是他都會在非時的時候偷吃東西，因為貪吃，懂嗎？愛吃、好吃。又懶做，又很懶惰，好吃懶做，非常懶惰，懶惰到什麼樣的情況呢？他居然可以騙人家說我的戒臘有多高高，因為反正去服勞役的，就是說那個雜務的，都是那種新學比丘，剛剛出家一年、兩年，那個戒臘沒有很高的，都會叫那個，他就說：我已經出家幾年，我戒臘很高，所以人家都不敢叫他去做事情，可是他是用騙的。譬如說，他今天在這個道場來掛單，他就說我出家多少年，如果沒有看戒牒也搞不清楚，對不對？那他為什麼要這樣子說騙話呢？就是不想工作，不然你說我去年才剛出家，好，來來來，你來幫我掃這個、掃那個，禪堂做什麼事、然後廚房又幫什麼事。所以他懶惰，就騙人家說戒臘很高，因為戒臘少的要恭敬那個戒臘高的，然後什麼事情，也都是那個剛出家的人在做的。

所以，這樣久了，會不會被人家拆穿？會啊！所以他待了一個僧團久了，人家發覺他好吃懶做，他那個戒臘都是騙人的，就把他趕出去，趕出那個僧團。他一怒之下，就發了惡誓：我發誓以後專門擾亂坐禪人，有誰坐禪，尤其是他又特別喜歡破戒的人，因為他自己算是破戒的，被趕出去的。

所以，現在如果我們破戒，它就很喜歡來找我們。所以沒有破戒的，也不怕這個堆惕鬼來找，因為它專門喜歡找破戒的人，因為持戒它有戒神在，懂嗎？它根本沒辦法來的，戒神就幫你擋掉了。我們說過你受五戒，每一戒有五個護法神，你受了五戒，然後你五戒都守得很好，你有二十五位護法神，它能不能靠近你，沒有辦法的，懂嗎？所以持戒清淨的，也不用害怕它會來找你。所以它專門是找那個破戒的，而且他發的惡誓就是說，我以後一定專門去找那個破戒的，或者是那個喜歡坐禪的，這就是它的老祖宗，就是這樣來的。那之後，你說現在來的，是不是都是它？不一定喔，不一定原來的它會出現，就是說之後也會墮到這個鬼類當中，就是說它也是好吃懶做這一類的，懂嗎？他死後就會墮在這一類的鬼類當中，那它現在也會來干擾修行人。

怎麼辦呢？怎麼對付他？也是開罵、呵責，我們一心專注，然後閉上眼睛，呵責它，我知道你的名字，它的名字叫吉支，吉支就是一個鬼的名字。吉支這個鬼，它是為什麼會墮到這一類的鬼呢？它是因為破戒，才會墮到這個鬼類，那這一類的鬼，它的名字就叫做吉支。所以，現在也是一樣要喝斥它：「我知道你的名字，你就是閻浮提當中，專門食火嗅香偷臘的吉支」，偷臘，就是偷戒臘，騙人家說你戒臘很高，叫做偷臘（那個臘，就是戒臘的臘）。又喜歡偷吃東西，所以就是專門食火嗅香，那個好吃的東西很香，專門喜歡聞那個香味，哪邊有香味就往哪裡去，然後找到那個食物就偷吃，所以專門是食火。食火，就是因為你煮東西要用火，所以是專門食火嗅香偷臘的吉支。閻浮提當中，專門做這種事情的鬼，吉支鬼。那因為邪見，專門喜歡破戒的人，但是我現在持戒清淨，所以不怕你。這個時候，它也會因為被識破，然後慢慢、慢慢地往後退，然後慢慢地就爬走了，偷偷地爬走，因為你跟他說：「我是持戒的人，我不害怕」。

那如果我今天不是持戒清淨的人，怎麼辦？沒關係，趕快下座，誦戒本，懂嗎？出家眾，就趕快誦戒本，在家眾，趕快誦三皈五戒、八戒，戒本趕快拿起來誦，為什麼呢？因為一切的鬼神都害怕戒法，所以不只是這種鬼，一切的鬼神都害怕戒法，所以一個持戒清淨的人，那個鬼神不會來干擾你的，放心好了，而且一切鬼神都害怕戒法，所以我們想要讓一切的那個，就是說你覺得有什麼干擾，你就誦戒本，就很安全，它就離開了。這是第二類。

第三類——魔羅。我們剛才講，什麼叫魔？就是殺，殺修行人的法身慧命、功德法財的，我們就叫做魔。這個魔羅，大部分都是化做種種的境

界相，然後來破壞修行人的善心。我們剛才說破壞你的功德法財，讓你沒有辦法成就功德法財，沒有辦法成就你的法身慧命，專門來破壞這個的，所以它就要幻化成種種的境界來破壞你。

我們把一切的境界，把它歸納成三類，就是一切可愛的境界，還有恐怖的境界，還有一般的境界，把它分成這三類。所以，它有時候是化做種種可愛的五塵境界相，來讓修行人心生愛著，你喜歡什麼，它就化什麼，讓你心生貪愛，心生貪愛就破壞你的禪定了，它就達到目的了。所以它可能化做你最貪愛的那個對象，或者是父母兄弟，或者是你整天想見佛的，它就化成那個佛的形相出現；還有剛才我們講，喜歡那個帥哥美女的，它就化現成會讓你貪著的帥哥美女，這是以色塵來說。色、聲、香、味、觸這個五塵境界，它都能夠幻化出來，讓你心生貪著，所以它也可能幻化成很可愛的聲音，讓你心生貪著，很喜歡的香味、很喜歡的滋味、或者很喜歡的觸感、樂受，讓你產生貪著那個樂的境界。它也可能化做種種可怕的五塵境界，然後讓修行人心生恐懼。譬如說：你怕老虎的，它就化做老虎，怕獅子的，就化做獅子，怕羅刹、夜叉的，它就化現種種很可怕的形相，來驚嚇修行人，這是以色塵來說。那它也可能聲塵，化做惡的聲音、或者是臭的氣味、或者是惡的滋味、或者是苦的境界。一般的五塵境界相的話，它也能夠化做種種的境界，讓我們修行人心生動亂，因此失去禪定力，它就是想盡了辦法來破壞我們的道法就對了，讓我們沒有辦法成就功德法財，沒有辦法成就法身慧命。

所以，講到這個魔羅，其實它的範圍很廣，我們剛才講，連那個鬼神都歸在它這一類當中，所以只要是化做種種五塵境界來擾亂修行人，讓他失去善法，生起煩惱的，我們都稱為魔，所以這個魔有很多，它不但破壞我們的佛法，還會讓我們修行人生起各種的煩惱、貪欲、憂愁、飢渴、渴愛，就是那個欲望，我們那個貪愛就好像口渴一樣，不喝不可以，所以叫做渴愛，好像口渴一樣。還有睡眠也是一種障礙，或者是恐怖、或者是疑悔、或者是瞋恚、或者是利養、名稱、或者是貢高我慢……等等，反正是會讓你心生煩惱的，這個都算是魔。

這就是三類的魔，那我們知道，前面兩類我們已經講說應該怎麼辦了，第三類的魔，我們應該怎麼來修止、修觀，來退魔呢？我們可以用修止的方法，來退卻一切的魔境界，也可以用觀的方法。只要知道這一切的魔境界都是虛妄不真實的，不管任何的魔境界現前，我的心不會害怕、不會恐懼、不會執著、不去分別，這樣它就拿我沒辦法，我就心不動，一切的魔境界現前，我的心不動，這個就是修止。怎麼做到心不動？就是你不用憂愁、也不用恐懼、也不用害怕，然後也不去分別、執著它是什麼樣的魔境界，因為你一心生執著，它就過不去，它就老是來，它就會一再一再的出現，因為你很害怕，你愈害怕，它就愈來，因為它達到目的了；你愈執著，它也愈來，所以你就揮不掉，怎麼樣想辦法，就是沒有辦法去掉，所以我

們就不要恐懼害怕、不要憂慮、不要分別、執著，不受到它的影響，這個就是修止。當然，修觀一定是觀破，不是真實存在的，一切的魔境界，它是怎麼生起的呢？都是我們心識所變現的，十法界都是我們心念所變現的，魔境界當然也沒有離開我們當下這一念的心，所以我們反觀這一念的心，能見魔境界的這一念的心，是真實存在的嗎？找了半天，我們昨天正觀找了半天，也找不到心的存在，可見心沒有。既然沒有能見魔境界的心，那怎麼會有所見的境界呢？有能見，才有所見，所見是我們看到的魔境界，要有一個能見的心，那我們現在找，能見的心找不到，那個所見的境界有沒有？也不可得啊，沒有能見的心，怎麼會有所見的境界呢？既然沒有所見的魔境界，那又是誰在被干擾呢？所以沒有魔境界，也沒有被干擾的人，這樣子魔境界很快就消失了，這就是修觀的方法。

如果這樣修止、修觀，它還是不走，怎麼辦呢？你就把心安住在正念當中，不起絲毫的恐懼，分析：我怕什麼？我怕我受到傷害啊，可是「我」是什麼呢？四大的假合，五蘊的假合，四大本空，五蘊本來不是我，那我怕什麼？沒有「我」啊，你怕什麼？本來我是怕「我」被受傷害，可是我分析了半天，找不到「我」的存在，我只看到四大的假合，五蘊不是我，因為它都是因緣所生，四大都是因緣假合的，生滅、無常的，都是無我的，五蘊也是生滅、無常，所以也不是我，四大不是我，五蘊不是我，沒有「我」的存在？那到底是誰在害怕呢？實際上，是一個內在的那個恐懼，是怕什麼？就是怕「我」被受傷害，那我們現在觀，根本就沒有「我」的存在，我們就不會貪戀、愛惜自己的生命，你就不會害怕，觀了半天，沒有「我」的真實存在。

那魔境界是不是真實存在？也不是啊！魔境界的自性也是空的。那你說那個佛境界是真實存在的嗎？也不是，對不起，佛境界的自性也是空的，魔境界的自性空的，佛境界也是不可得，既然自性都是空的，那在這個空性當中，魔境界跟佛境界自性都是空的，在這個空性當中，魔境界和佛境界，有沒有什麼差別？有沒有差別？既然自性都是空的，在這個空性當中，所謂的佛、魔，有沒有差別？沒有差別啊！因為在自性當中，一切法平等，沒有二元對立，你現在來一個魔，用佛來對付這個魔，你的心有二元對立，這個沒有見空性。一切法，自性都是空的，所以不管你今天是魔境界也好、是佛境界也好，自性都是空的，所以在這個空性當中，佛、魔是平等無二。

那有沒有魔，要很害怕的把它退卻？或者是佛，很喜歡的、很貪著？要不要？要不要取佛境界，然後捨魔境界？有沒有需要？佛、魔自性都是空的，自性是平等的，所以沒有佛要去取著，也沒有魔要捨棄，因為在空性當中，都是平等不二的。所以，你只要心安住在這個空性當中，魔境界自然就消滅了，這是徹底的消滅，因為你不會取著好的，也不會捨棄壞的，好、壞都是二元對立，在空性當中，平等不二，沒有好、壞的差別，因為好、壞的自性都是空的。所以我們見到魔境界，也不需要心生憂愁，現在

看到魔境界消失，要不要心生喜悅啊？也沒有什麼好喜悅的，因為它自性本來是空的，所以不管有沒有魔境界，都沒有什麼好憂愁、喜悅的，只要我們真的明白了這個道理，一切的魔境界，自性都是空的，我們就不會心生憂愁，當這個境界消失，我們也不會心生喜悅，因為它本來空嘛。

所以，實際上，沒有一個真實的「我」在坐禪，因為我分析「我」不可得，所以，有沒有一個「我」在這邊打坐呢？這個「我」不是真實存在的。所以，真正明白這個道理，實際上沒有一個「我」在坐禪；那有沒有那個來干擾我的那個魔呢？魔也不可得；那有沒有魔所幻化的種種魔境界呢？也是如虛空中的花朵，也是不可得的。沒有一個真實的我，也沒有一個真實的魔，也沒有真實的魔境界，這樣應該 O.K.、沒事了吧？所以不管什麼境界，一定是徹底消滅。

那像常常我們會被人家問到說：某某人已經精神不正常，某某又受到很嚴重的干擾，有哪一個人又著魔了、哪一個人又心發狂了，那問我們怎麼辦？我們現在就說怎麼辦，因為他已經沒有辦法思惟了，懂嗎？我們剛才說魔境界不可得、什麼自性都是空的，聽不懂啦！因為他沒有辦法判斷，因為他已經心神狂亂了，懂嗎？那這時候你沒有辦法說：你要正觀啊，他根本沒有辦法集中精神，因為他受到嚴重的干擾，所以這個時候我們可以給他一些建議。所以說，如果種種魔境界擾亂修行人，經年累月不去，就是說他已經瘋很久了，他已經不正常很久，他已經受干擾很久，他已經著魔很久了，怎麼辦呢？

如果我們是頭腦還很清楚的話，就可以自己把我們的心怎麼樣？因為正念，正心正念，那個魔自然就沒有辦法干擾，所以我們看可不可以端正我們的心，讓我們的正念非常堅固，然後剛才分析過了，四大、五蘊都不是我，所以就不會愛惜自己的生命，也不會心懷憂愁、恐懼，先把這個心理建設好，然後幹什麼呢？讀誦大乘經，楞嚴經、維摩經、心經、金剛經都很好，一切經都可以，誦經。第一個方法——誦大乘經典。

第二個方法——持咒，楞嚴咒、大悲咒，看你會什麼咒都 O.K.，當然那個屬於忿怒尊的咒語，可能力量也比較強一點，都可以。第一個是誦經，第二個是持咒。如果你是在打坐的時候被干擾，你就馬上持咒，不管你修什麼法門，暫時放下，你發覺被干擾，剛才我們講那種狀況發生的話，你就趕快持咒，如果還不放心，你下座之後繼續持咒。

第三個方法，我為什麼會有這些境界呢？人家都一路順暢，很快就進入禪定，然後開發智慧，修行好像也很少障礙，那為什麼我會碰到這些障礙呢？一定是我過去怎麼樣？不曉得對人家怎麼樣，不曉得造了什麼樣的惡業，所以我要不要懺悔啊？因為我相信因果，我過去如果沒有惡業，我今天應該沒有障礙才對，可是為什麼障礙這麼多？尤其是這個魔境界，它為什麼魔特別喜歡來找我？可能我過去跟它結過緣，而且是惡緣，不然它幹嘛找你，所以可能有一些障礙，是因為過去的惡業，所以我們這個時候

最好也是懺悔，心懷慚愧，然後懺悔，這是第三個方法。我們剛才也有講，說你功夫好的話，魔也會來找你，可是如果我們功夫還沒有那麼好，它就來找的話，可能是業力的因素比較多。

還有，就是我們剛才講，一切的鬼神都怕什麼？都怕戒法，所以我們也可以誦一切戒，看你曾經受過什麼戒，你就拿那個戒本出來誦戒，它也一樣很快就離開。

所以這四種方法都可以，你可以誦經、你可以持咒、你可以懺悔、你可以誦戒，這四個方法。你用一段時間，如果你不放心，你就四個都做，一定效果加倍，這樣修一段時間，一切的魔境界自然就會消滅，一定是有它的功效，光是一個就有效，何況四個都加起來，懂嗎？

所以，如果要說到這個魔境界的話，有一句話很重要：「除了諸法實相以外，全部是魔境界」，因為都是讓我們迷惑顛倒的嘛！然後破壞我們的法身慧命，破壞我們的功德法財，所以除了我們已經悟到諸法實相，證到諸法實相，如果不是這樣，其他的全部都是魔境界，因為都是讓我們迷惑顛倒、生煩惱、造業、輪迴最主要的原因，那些都是魔境界，所以它是廣義來說，就是這樣子。

最後我們要強調的，就是那個信心很重要，不管你是對三寶有信心、諸佛菩薩有信心、還是對你的上師有信心，這個信心非常的重要，因為有人問到說：我是初學的，憑什麼那個魔不會來找我？因為我是初學的，我沒有什麼道力，戒定慧三學也不圓滿，才剛剛初學而已，是誰保護我，讓我不受到這些干擾呢？那就是諸佛菩薩的護念，所以我們有三寶的護念、諸佛菩薩的護念、龍天護法的護念、上師的護念，我們應該很安全，可是就怕你沒有信心，懂嗎？你沒有信心，就表示說你的防護罩很多破洞，所以那些鬼啊、神啊、魔啊，就可以從你那個破洞就進來了，懂嗎？是因為你那個信心的網破掉了，所以鬼、神、魔都能夠得其便，很方便就進到你的心裡，然後來干擾你。所以信心它其實是一個最好的保護層，你對三寶、諸佛菩薩有信心的話，你這個防護罩就是很嚴密，怎麼樣？滴水不漏，找不到那個縫隙可以鑽進來，所以你光是靠信心就能夠成就，很安全的上壘，止觀成就，懂嗎？所以，最後我們講到這個魔境界，我們就強調信心的重要性，光是靠信心，一切的鬼、神、魔都不得其便，都沒有辦法干擾、障礙你。

我們今天的課講完了，明天我們就講「治病」，你在修行的過程當中，有哪一些病，然後我們怎麼樣自己能夠治，因為你可能在深山裡面閉關，找不到醫生，也可能你在專修，也不方便，如果你知道怎麼樣來調自己四大、五臟的病，或者是我們剛才講，那個鬼、神、魔的干擾，你怎麼辦？你如果知道的話，就很方便，我們可以自己來治病。首先要知道病有哪一些內容，然後用什麼方法來治病，怎麼用止觀來治病，我們明天就講這個，還有最後的「證果」。

現在還有一些時間，昨天說要練習正觀，所以請兩位師兄上台來，我們再練習一次。因為可能有初學的，昨天也不是很完全的記住怎麼上座，然後怎麼下座的動作，所以我們今天再練習一次，我們明天就不練習，我們明天要練習一種「六氣治病法」，也是請兩位師兄上台來為各位做示範，明天我們就不打坐了，所以今天我們是做最後一次練習。

首先就是暖身運動，請各位站起來，兩腳打開，與肩膀同寬。首先是頭部運動，上、下三次。左、右，左看、右看，也是三次，每個動作做三次。然後頭靠左肩膀、靠右肩膀，也是做三次。旋轉，前、右、後、左，前、右、後、左，前、右、後、左，然後回到前面。然後我們反方向，前、左、後、右，前、左、後、右，前、左、後、右，頭回到中間。接下來我們就是肩膀，先往後三次，往後轉，然後往前三次。兩個手伸直，先順時鐘轉三次，然後反時鐘轉三次，甩手。接下來，我們就要轉動我們的腰，往前彎，然後往右，然後後、左，旋轉三次，前、右、後、左，前、右、後、左，旋轉；然後反方向再轉三次，前、左、後、右，前、左、後、右，三次。接下來就是兩腳併攏，我們轉動膝蓋，兩手放在膝蓋上，然後順時鐘轉三次，逆時鐘轉三次。然後我們轉動右腳的腳跟，所以腳尖立起來，然後轉動腳跟，順時鐘轉三次，逆時鐘轉三次，轉完就甩腳，甩一甩，甩三次。然後我們就換左腳轉三次，然後反方向轉三次，再甩三次，這樣就可以坐下來了。

坐下來，首先是盤腿，先把腿盤好，不管你是雙盤、單盤、還是散盤、還是正襟危坐都可以，先盤腿。然後手結定印，把你的左手手掌放在右手手掌上，大拇指輕輕地相觸，然後靠身體，儘量靠身體放，放在腳上。背脊打直，兩個肩膀平直，頭擺正，收下巴。吐濁氣三口，鼻子吸氣，然後口張開吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出，鼻子慢慢地吸氣，吸完之後張開口，用口吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出來，然後再用鼻子吸氣，開口吐氣。舌頭輕輕頂住上顎，眼開三分。

好，我們開始修正觀。

既然妄念不斷，我們現在就觀能起妄念的心，它是有？還是沒有？如果沒有，就沒有心，那就跟木頭、石頭一樣，木頭、石頭沒有心，所以不能說能起妄念的心，它是沒有的。

如果說能起妄念的心，是有的話，它是屬於過去、未來、還是現在？如果說它是屬於過去，過去已經過去，怎麼會有心呢？如果是屬於未來，未來還沒有來，又怎麼會有心呢？如果是屬於現在，可是我們觀現在，念念生滅，它不能夠停留，怎麼能說是有呢？因為念頭生起就消失，念念不停留，所以不能夠說它是真實有的。所以，從過去、未來、現在，我們都找不到心，找不到我的心在哪裡，因為不能說它是屬於過去，也不能說它屬於未來，也不能說它屬於現在，因為念念不住，不能說它是現在。

可是我們觀察，它明明有念念生滅，我們的妄念不斷地生起、消失，不斷地生起、消失，說明它有生滅，它是剎那、剎那生滅，所以我可以說每一個剎那，它就是現在，雖然它馬上就消失，可是每一個剎那的生，我都可以說它是現在心，因為它不斷不斷地生起，所以生起這個剎那，我就可以說是現在心。

好，如果是有現在心，那應該看得見，請問它是什麼相貌？它是長、是短？是方的、還是圓的？我們找不到它的形狀，是長得什麼樣。那你說它是青色的、黃色的、紅色的、還是白色的？我們也沒有辦法形容它的顏色。那你說現在心，是在我身體裡面？還是在身體外面？還是在內外的中間？找找看，全部找完，也不到我現在的心，它是在內、在外、還是中間。既然說不出它的相貌，所以就不能證明現在心是有的。

可是我們觀，它明明就是有生滅，它是剎那、剎那生滅的，所以那個剎那、剎那生滅的，就是我的心，就是我現在的心，它是剎那、剎那，很快的生、滅、生、滅，所以它是剎那、剎那，生滅、生滅，這個就是我的現在的心。

如果說，那個剎那生滅就是你的現在心，那麼這個生滅，就是你心的形相囉？因為你說你的心就是剎那生滅，那這個生滅，應該就是你心的形相，對不對？什麼是你的心？就是生滅是你的心，是不是這樣子呢？如果說生滅就是你的心，那草木也有生滅啊，難道草木就是你的心嗎？一切有生滅的，都是你的心嗎？不能這麼說，對不對？那生滅就不是我的心嗎？可是你又說你的心是念念生滅，所以你也說生滅不是你的心。所以，不管說生滅、還是不生滅，我們都找不到你的心在哪裡，所以就不能證明你的心是存在的。不管是說生滅就是你的心，還是說生滅不是你的心，就是不生滅的意思，所以不管是生滅、還是不生滅，都不能夠找到你的心。

可是如果你一定還是要說，現在生滅的，就是你的心的話，那我就要問你，你說現在生滅的，就是你的心，如果是這樣的話，請問：是過去心滅了，現在心才生？還是過去心不滅，現在心又生了呢？如果是過去心滅了，現在心才生的話，請問它是從哪裡生起來的？找不到生起來的地方，對不對？如果過去心不滅，現在心又生的話，那你就有兩個心了，也不對。所以，不論是滅生，還是不滅生；就是不論過去心滅了，現在心才生；還是說過去心不滅，現在心又生，我們都找不到它的生處。所以，不論是滅生，還是不滅生，都找不到它的生處，不知道它從哪裡生起來的。沒有生處，就沒有滅處，沒有生滅，又怎麼能夠形成心呢？因為你剛剛自己說，念念生滅是我的心，現在我們分析的結論是沒有生滅，變成沒有生滅了，所以就不能夠證明，那個念念生滅就是你的心。

那剛才說，找不到現在心的生處，就是剛才說過去心滅了，現在心才生，請問它是從哪裡生起的？現在心，它是從哪裡生起的？它是自生、他生、自他共生、還是自他不共生呢？如果你說現在心是有的，請問它是自

己生的呢？如果說它是自己生的，它就自己會一直生，那個心會一直生，不用對境生心，可是一般我們沒有對境不會生心，所以就證明它不是自生，沒有辦法自己生出這個現在心，它不是自己生的。那難道是他生的嗎？他人生他心，怎麼會變成我的心呢？那如果說是自他共生，自他都各有自己的心，不必等到自他和合才生心，他有他的心，我有我的心，所以不能夠說自他共生，自他和合，然後才生出我的現在心，這個也不對，不可能的。那難道是自他不共生嗎？就是無因生嗎？沒有理由，它就生出心來了，你的現在心是無因生嗎？虛空中，莫名其妙就生出你的現在心嗎？虛空中不可能生出任何的心，所以我們也不能說它是無因生，因為虛空不能生心。既然不是自生、不是他生、不是自他生、不是無因生，就不能證明有現在心，因為我們找不出它的生處。

我們找了半天，得到一個結果：就是觀心不可得。不管你用什麼分析的方法，分析到最後，都不能夠證明心的存在。過去的已經過去了，就別說；未來的沒有來，也不說；可是你也沒有辦法證明現在心，它是真實存在的，所以觀心不可得，心不是真實存在的。那麼由心所生的一切法，也不是真實存在的，因為觀心不可得，由心所生的一切法，也不可得。既然一切法不是真實存在，你就不會貪著在任何一法上面，因為如實了知它不是實有的，一切法是不可得的，既然是不可得的，你就不可能對它貪著；不可能貪著在任何一法上，你就不會生起任何的念頭了。所以，這時候妄念自然息滅，你知道一切法不可得，你就不會取著在這個上面，自然妄念就能夠去除了。妄念息滅，就能夠得正定；得正定，就可以開發智慧；開發智慧，就可以永斷生死，證得涅槃。

所以，我們在坐中不斷不斷這樣子練習，修習正觀，就能夠明了諸法實相。什麼是諸法實相呢？就是空而不空的道裡，一切法是因緣所生，自性是空的，這個就是「空」；雖然自性是空的，但是它還是會隨因緣，而顯現有，這個是「不空」。所以，我們不會落在空邊，說一切法畢竟無，這就落在斷滅見；我們也不會落在有邊，以為一切法真實有，永恆存在，這個就落在常邊。遠離空有兩邊，就能夠契入中道，這就是一切法的真實面貌，就是「空而不空」的道裡，這樣就可以證得諸法實相。

我們現在準備下座了，先放鬆我們的心念，我們剛才思惟、分析，那個心念先把它鬆開，放鬆心念。

開口吐濁氣三次，鼻子慢慢地吸氣，開口吐氣，觀想氣息從百脈隨意流散，就是觀想全身的氣散開，然後鼻子再慢慢吸氣，再開口吐氣，觀想全身氣散開，然後慢慢吸氣，開口吐氣，觀想全身氣散開。

慢慢搖動身體七、八次。動肩膀，兩手放開，頭動一動，脖子動一動，兩腳放開。用兩手摩擦全身的毛孔，從頭到腳。最後兩手摩擦生熱之後，放在兩個眼皮上，然後把眼睛睜開，這樣就可以下座了。

謝謝兩位師兄的示範，我們今天的課就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。