

《般若波羅蜜多心經》第二十八講

最尊貴的淨蓮上師 講授

講於新加坡 Orchid Country Club

二〇二〇年一月十七日

好，我們昨天講到四如意足，四如意足就是修禪定。

那修禪定不管你是修什麼法門，一開始一定是心有所緣，那是講法門；可是之前要有一個欲——就是欲求，希望能夠修禪定，然後下定決心要修禪定。所以接下來呢，就是選擇一個法門來修，不管你選擇哪個法門，它的那個道理都是一樣的：讓你的心呢能夠集中在一個所緣境上。本來心向外境馳散，那現在把這些馳散的心把它…，往外散動的心、攀緣外境的心把它收攝回來，然後把它放在你的法門上面用功。

那我們的心有沒有那麼聽話呢？當然是沒有嘛！所以你雖然希望把心住在一個小小的所緣境上，就是本來很散亂的，好多點好多點，現在全部把它收回來放在一個點上，不管是呼吸也好、什麼念佛也好、持咒也好、數息也好，都是先把你的心放在一個、聚焦在一個點上，希望能夠達到專注。所謂止就是專注嘛，所謂定就是一心不散亂。

那怎麼樣達到能夠得一心或者是心不再散亂呢？就是讓我們的心拴在一個「木樁」上面，讓它能夠不再往外馳散。可是它不是這麼聽話，所以它會又向外去攀緣外境，這個時候我們就把心再收攝回來，再安住在那個點上面——你所用功的這個法門上。你發覺它一散動了、往外馳散了，再把它拉回來，心念再度放在你所用功的法門上。這樣子來來回回，要經過一段時間調心的這個過程。

可是往往呢，一般初學者他一打坐發覺自己的妄念很多，說「我沒坐都沒事，可是為什麼我一坐妄念很多？」那個不是因為你打坐妄念特別多，是你平常妄念更多，只是因為你的心散亂，你沒有發覺你的念頭原來這麼多。那現在安靜下來了，身體也不能做什麼事情，然後心呢？又要安住在一個點上，這個時候才發覺妄念特別多。所以這個其實是進步的表示嘛，之前看不到，現在看

到了，是不是進步了？所以恭喜進步了，妄念很多。

可是這個時候往往呢，他就開始跟妄念對抗了：妄念這麼多怎麼辦？趕快想辦法來打妄念，「怎麼樣、有什麼辦法讓我的妄念減少呢？甚至到沒有妄念呢？」就全部的功夫都用在這上面，怎麼樣來對付妄念，這個法門試一試，那個法門試一試。試了半天怎麼樣？妄念有沒有減少？不可能減少嘛！越來越多嘛！為什麼？因為你想了一大堆方法——這個全部都是妄念，懂嗎？它本來妄念還沒那麼多，因為你想要打擊妄念，然後想盡了各種辦法，然後一直、一個試一個試，全部都是大妄想！

一般就是都是卡在這裡：以為打坐就是要坐到沒有念頭啊，那現在有念頭怎麼可以呢？所以這是錯誤的觀念。我們昨天也是練習了六七分鐘而已，很輕鬆愉快嘛，你不用去管妄念嘛。妄念起來，你知道它起來；誼，就輕輕地就過去啦。然後你心情放鬆，什麼都不要管嘛，很簡單，什麼都不要管，什麼都不要想，就專注在呼吸上，就是這麼簡單！那妄念來就來啊，它就走了，沒有礙到你啊，它本來也留不住啊。你留留看，留不住！它本來就留不住，你為什麼要想那麼多辦法要留住它呢？沒有留住它，想要把它打跑呢？

所以這是一個很重要的觀念，就是不要害怕妄念。一定會有妄念嘛，你平常就這麼多了，它怎麼可能你那個腿一盤它妄念就不見了，自己就消失了，不可能嘛！所以它會一直出來一直出來，沒有關係嘛，就讓它出來啊，就輕輕地帶過、輕輕地帶過，知道妄念起來就好了嘛，它自己就消失了，起來就消失、起來就消失。所以我們儘量不用怕妄念的生起，要知道妄念生起，然後消失就好了；甚至不要理它啦，它自己起來就自己消失，你其實都不用花那麼多力氣在它身上。你只要安住在你的法門上——這個是重點。所以不是想很多的方法去打擊妄念，讓它不要生起，儘量做到沒有妄念，不是！而是增加什麼？正念的力量。

昨天講了第二個：念如意足。你增加正念的力量，妄念的力量怎麼樣？自動就減少了嘛，你正念力越來越強，妄念自然就不見了，懂嗎？所以是增加正念力，不是打擊那個妄念。所以那個對象都搞錯了，那個方法也弄錯了。你只要增加念如意足，什麼是念如意足？昨天講了，你在你曾經所修習的法門上面、

或者是你現在修習的法門上面儘量做到什麼？明記不忘，就是憶念保持不忘失，一直在你的這個法門上面憶念保持不忘失，就是明記不忘的意思。那你這個時間慢慢久了，正念力強了，那妄念自然就減少了嘛。當你得止的時候，你拜託妄念起來一下，它都起不來了，懂嗎？因為你的正念力太強了，妄念沒有機會生起，應該是這樣。

所以我們昨天才會說，它是自然而然到達，應該就是理所當然要得定的，只要你方法正確，你正念力越來越強，一直到得止，那個妄念自然就沒有辦法生起，為什麼？被那個定力定住了。所以只要有進入欲界定的那個經驗之後，你會發現那個妄念真的很難生起，因為定力已經把它初步地伏住了。

所以念如意足它的那個緣故就在這裡：你先有欲望想要修禪定，決定要修了之後，你就要安住在你這個正念當中，這個正念就是你所修的法門上。那有很多平常念佛的，他儘量做到佛號不斷嘛；所以現在來修天臺止觀的數息，數一數，佛號就出來了；可是他這個時候在修數息，這個時候出來的佛號是正念還是失念？這時候的佛號是不是正念？我在修數息，佛號出來了，佛號是正念還是你失念了？失念了嘛，對不對？所以所謂的正念就是你所修的法門。你現在當下盤腿打坐，你修的法門是什麼——這個時候它就是正念。你其他的東西進來，即使也是法門，我們也叫做失念，因為你不在數息上了嘛，你跑到阿彌陀佛那裡去，或者其他的佛號——觀世音菩薩，不管什麼，其他的進來了，或者其他的什麼咒語進來了，我們都叫做失念。因為這樣子，一下這個進來、一下那個進來，你也一樣沒有辦法培養正念力嘛，是嗎？因為你數息一直有別的東西穿插進來，你那個正念力也很難培養嘛，是吧？所以這個也是重點。

所以有很多念佛的，他來修數息的時候，或者觀呼吸，「哦，怎麼辦呢？佛號一直冒出來。」那表示心不自在嘛。我們昨天講「如意足」就是身心能夠得自在。你現在修一個法門你都心不能得自在，它想要什麼東西進來它就進來，你一點都沒有辦法控制你的心一直安住在正念上啊，那表示什麼？你的正念力不夠嘛，很簡單，就是這樣。你正念力夠的話，你現在修什麼法門就在那個法門上，其他法門都別想進來，更別講那個妄念，懂嗎？

但是我們沒有打擊他啦，就剛才講的很重要，其他的佛號啦、咒語進來，

我們也不是又開始想說「我怎麼來對付這個佛號或者是妄念、那個咒語」，也不是嘛，同樣的道理，你也是要增加正念力嘛。當你的正念力夠強，你其他都不會，無機可乘，沒有絲毫的機會讓它進來，如果你正念力夠強的話。

好，所以我們就是會經過這個拉扯的過程：跑掉拉回來，跑掉又拉回來，沒關係，要有耐心。只要你撐過五分鐘，第一個步驟，只要你撐過五分鐘，之後你就會覺得好多了，不會拉得這麼辛苦。前面就，啊，要把它拉回到所緣境上面，跑掉了，又把它拉回在你的法門上面。只要你可以安住在你的法門上五分鐘以上，恭喜你！第一步成功了。

可是這一關往往就很多人就在還沒有達到五分鐘之前就放棄了，因為他就專門去注意妄念去了嘛，沒有培養正念力，就想說「哦，妄念這麼多、這麼多，趕快換一個法門試試看」，妄念還是一樣多，因為他正念力還是沒有培養出來。你今天不管是換什麼法門，都一樣沒有辦法撐到五分鐘嘛，你知道嗎？這原理就在這裡。所以你第一步一定要撐過五分鐘，五分鐘之後你就會覺得：誒，好多了！沒有拉扯得這麼辛苦了。

其實也沒有辛苦啦，只是你自己嫌妄念太多。妄念也沒有什麼關係啊，因為它自己來自己就走了嘛，就讓它自由地來、自由地去，多輕鬆！不用那麼緊張嘛。你就是不斷地安住在你這個法門上，不斷正念力增加增加、增強增強。增強到你至少撐過十分鐘以上，這個時候就：哦，更好多了。那個妄念就會發覺越來越少，越來越少，為什麼？很簡單，因為你正念力越來越強嘛，你拉回來的次數越來越少，你越能夠、更能夠安住在你的法門上面用功。

當妄念越來越少，越來越少，昨天講的修定的障礙就來了，怎麼樣？昏沉掉舉。粗的在前面，拉扯的過程就是穿插著粗的昏沉跟掉舉。昏沉比較能夠明白，就是頭腦一片不清不楚，幾乎要睡著的那個感覺，就是大昏沉，還沒有到睡著，但是就是整個頭腦好像昏掉了，那個是很粗的昏沉。

那那個粗的掉舉，我們在《百法》有講到：它有身掉、口掉跟意掉嘛，身口意的掉舉。身掉就是身體好（hào）遊走，就是走來走去，他就沒有辦法安定在一個地方很長的時間，也不要很長的時間，比較長的時間。所以他就…，如果是在家裡，他就坐一坐，想到，哦，來喝個茶，然後就去燒開水啊，泡茶；

那喝兩口，啊，來個茶點吧，然後他就去翻冰箱啊，然後翻櫥櫃啊；他就是……，等下，哦，再切個水果也不錯；然後要開始準備午餐了，根本就沒辦法好好的。等下再洗個衣服，衣服還沒洗……。他整個早上也是非常的忙，他就是身體掉動不安——這個我們叫做「身掉」。

那出去的話也是啊，他家裡坐不住，就會出去，逛街也好啦，找朋友聊天也好啦，約人家喝咖啡也可以啦。反正他就是身體都是沒有辦法安定在一個地方比較久的時間——這個我們稱為身掉舉，很多這種哦。那過動兒，當然就是一定是安不下來嘛。就是一般的人，有很多他就是沒有辦法在一個地方安定很久，這個我們都稱為身掉。

那口掉就是滔滔不絕、口若懸河。他就講個沒完沒了的，一打開那個話匣子，就哇！天南地北，天馬行空，哇！就開始可以這樣講好幾個小時都不會累——那就是口掉。你叫他不講很難過的那種才是。那個應該要講的講話講重點嘛，然後怎麼樣？要遠離四種口業的過失嘛，這個就不算是那個口掉。可是他不是啊，他就是張家長、李家短，然後什麼都聊啊，天南地北。重點是他沒辦法安靜下來，這個才叫做口掉舉。有些人特別愛講話嘛，一碰到人拉到人就一直講，講個沒完沒了。你想要走、想要脫身都很難嘛，是吧？

那意掉舉的話就是心散亂。

所以這是比較粗的散亂，那個稱為身口意的掉舉，這是比較粗的。

可是我們現在講到你在修定，當你那個正念力越來越強，然後妄念越來越少之後，就會開始有比較細的昏沉或掉舉的現象產生。之前產生的，因為你的心還沒有安住，之前產生的都是粗的昏沉或掉舉。可是從這個時候，你的妄念越來越少了之後，覺得坐很久都沒有什麼念頭，這個時候它才會冒出來——比較微細的昏沉。

微細的昏沉，我們昨天也稍微講了，就是整個心沉沒了，雖然沒有什麼念頭，然後你以為你得定了，你以為那個是一種定境；其實不是，是你的心整個沉沒，心不明利。然後這時候也不可能有什麼抉擇力啊，或者是什麼警覺力啊、或者覺知力啊，都沒有，什麼力都沒有了，就是因為整個心都沉沒，雖然沒有

什麼念頭，但是心是一種細昏沉的現象。所以這個過程呢我們就自己要知道：這個並不是定境，我們要把那個心念再提起，因為心沉沒了嘛，我們就把它輕輕地提起來，增加那個心的明利度、或者是覺知度、或者是警覺度，把這個加進來。

可是又不能拉得太高，變成什麼？變成細的掉舉。所以它要平衡，它也是一種智慧的抉擇：你要知道你現在是什麼力量去察覺說：哦，你現在是細昏沉了，然後你讓自己的心念提起來，有沒有提得過度？然後又變成細的掉舉了？這個全部都是靠那個覺知力。我們不是有練習覺知嗎？這個覺知力非常非常的重要，讓我們的心明利，然後更有那個警覺力、觀察力或者是覺知力，要把這個力量增強，可是又不能太過，所以它要取得一個平衡。

有沒有太過？又是心有小小的浮動，這個浮動不是你很清楚地看見。我們昨天講的那個聲光幻影，它是一種。它好像那個潛流，有沒有？你看那個河水很平靜，下面有暗流。這個細掉舉就好比那個暗流，它偷偷地在下面旋轉，你不知道，表面上看起來：哇！這個人入定了，功夫很高。他裡面其實是細掉舉，因為暗流很多，這邊一個暗流，那邊一個暗流，不斷不斷有畫面出來，或者是不斷不斷有一些什麼？感應力出來。我們不是說可以看到過去那個，或者是未來嗎？他以為他發神通了嘛，我們就知道它是神通的兄弟來了嘛，神通的兄弟，大家都知道嘛：兄弟來了，不是神通來了，好兄弟來了。

所以呢，這個時候我們要怎麼樣？也要有一種覺知力去覺察說：「哦，這是一種細掉舉的現象」，絕對不是有什麼潛能被開發了，絕對不是！所以這時候所見到的，不管是見光啊、見蓮花啦，見佛啦，不管你見什麼、什麼境界，就算你的上師來了，也都不要理嘛，這個都是細掉舉，心識所顯現的。因為你平常怎麼想，它現在就怎麼現，那個不是真正的定境。

真正的定境我們講過了嘛，前兩個晚上都在講，一再強調：它是現量境，現量無分別當中沒有任何的畫面，好不好？所以「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」嘛，就是這個意思。你不要以為你見到什麼了，你看見的、你聽見的什麼統統都不是，是「人行邪道，不能見如來」，是障礙你明心見性。

好，所以這個時候要特別的注意，所以我們知道沒有什麼妄念的接下來會發生什麼事，不是很順利地就得定了，還有一些細昏沉的現象，然後細掉舉的現象，我們要提高警覺性，或者是覺察力，或者覺知力，去給它做到一個平衡。

所以你這個覺知力越來越強的時候呢，它就是後面由定可以生慧嘛。所以這個慧是這個時候來的，你的心越來越明利，然後覺知力越來越強之後。慧就是於境揀擇嘛，《百法》上的，它的體性就是於境揀擇，就是對於境界呢，它有一個分辨的能力，揀擇是非善惡對錯的那個能力叫做慧，所以它是一種分別的智慧：這個當下的這種情況，它是真的定境嗎？還是不是真的定境？它是一種細昏沉的現象？還是細掉舉的現象？然後要怎麼樣達到平衡？這個就是慧的作用。所以你經過這個階段以後，你的慧力就增加了。由定而生慧，它是這樣子生的。所以那個心的明利度越來越強，覺知度越來越強，那就是後面的由定而生慧的那個「慧」就生起。

所以接下來你就是任何的境界現前，有了這個慧之後，任何的境界現前你都：這一念生起，你馬上就可以知道它是正邪、是非、善惡還是對錯，馬上就可以知道，這不是第六意思的比量來的哦，是由定而生慧的一種作用。

所以那個修定修到沒有什麼分別心，因為他說要現量無分別，他就真的沒有分別，然後又經常在那個細昏沉的那個他以為是定境當中，那他下座之後是怎麼樣？他就是對境心不起嘛，因為他覺得說「就是不要有念頭啊，然後我的定力很高，所以什麼境界來，我都不動心啊」，這樣對嗎？然後周遭發生了什麼事情，他都渾然不覺，重點在這裡——渾然不覺，表示他沒有慧在裡面嘛，他就是那種「枯木禪」。所謂的「枯木禪」，一灘死水這樣而已嘛，他這個定是沒有辦法開發智慧的，然後他以為這樣才對，就是「我要為了要不動心嘛，境界來了我不動心，然後我儘量不分別，就這樣子」，然後你問他什麼，他就說「反正是沒有分別嘛，反正都一樣嘛，不是一味嗎？等同一味嘛」。說得很高嘛，一味，一味是你沒有分別心之後，沒有二元對立之後才有一味嘛。這個時候哪里是一味啊？所以它也是一個岔路，要非常非常地注意。很多人修定到最後，反應很慢，就是慢半拍啊。你跟他講話，五秒鐘沒有反應，十秒鐘沒有反應，因為他「無分別」呀，所以他沒有反應，我們就知道這是錯的。

真正有定有慧的、定慧等持的，他是更清楚，但是心不動，但是他看起來很活潑，然後跟一般人沒有什麼差別，有的反應比一般人還強烈，為什麼？因為他更敏感啊，他六根更明利啊，他看的比你快，聽得比你快，然後沒有分別哦——這才是有定，對境心不起，然後外不著相嘛，然後內心不動嘛，就是這樣，就定慧等持這兩個要平衡。境界來的時候，你心不動，但是你清清楚楚，明明白白，比一般人還更有觀察力。一般人看東西就只看到那一點；可是有定力的人他是全部都看到啦，所以他周遭發生什麼事情，有什麼動作，他都很清楚啊，不是說我不分別然後都不知道旁邊發生了什麼事，不是的，要比一般人觀察力更強，覺知力更強，這才有定慧等持。

所以這個定慧等持就是我們剛剛講這個過程來的。你慢慢沒有了那個念頭了之後，然後你調你的昏沉，細的昏沉掉舉，調好了之後，它慢慢地自然定慧等持。那個慧力由定發嘛，慢慢地就有了那個揀擇外境的分別力，那個分別的慧力就產生了，它是很自然的。

所以我們一再強調說：得定很自然，開發智慧也是很自然的，是本來就是，理所當然是這樣的過程；只要你方法正確，次第清楚。次第也很重要，次第就是我們現在講的都是修行的次第，就是從四念處開始，四正勤，然後四如意足，一定是先什麼？斷惡修善，你才來修禪定的，一定是這樣的過程，先持戒清淨，你才可能得定，得定才可能開發智慧。所以定是最主要的，因為你有了定力之後，你自然不會犯戒；有定之後，你自然有智慧。所以禪定是非常非常重要的，它讓我們能夠持戒清淨之外，還能夠開發空性的智慧。所以這整個過程呢就是這樣的一個修定的過程：從前面的拉扯、跟妄念的拉扯，一直到沒有什麼妄念。

但是它又開始有另外的考驗了。那當你這個定力跟慧力都平均了之後，就是到達定慧等持，大概的過程就是這樣子。所以這個時候呢就是，任何一個境界來，你當下就知道（不是第六意識的比量），就知道它是非、對錯、善惡，當下就能夠了了分明，就是剛才講的那個慧力來了。

好，這個就是所謂的四如意足——整個修禪定的過程。所以剛才講說，你正念，要加強正念的那個階段，就是加強那個「念如意足」，接下來有昏沉掉舉的現象，就是要什麼？要進入精進如意足，精進是什麼？講過了嘛，「精」

是不夾雜，不夾雜惡法在裡面，現在的惡法就是昏沉掉舉；然後不間斷、善法不間斷，因為惡法會讓善法間斷，或者會讓那個善法什麼？退失。所以就是精進如意足，這個時候我們就是，當我們那個昏沉掉舉現象生起的時候，我們這個時候就用精進如意足；然後來讓那個昏沉和掉舉的現象達到一個平衡，去掉之後，定慧等持，好，這就是思惟如意足。思就是令心造作嘛，《百法》來講，「思」它的體性就是令心造作，讓你的心有所造作。那個造作就是造作善或者是造作惡，它有從你起心動念，然後到發動思，就是說你已經發動你的身口，去做出來的這就是發動思，所以它有一個過程。像我們念《百法》那個五遍行——作意、觸、受、想、思，有沒有？作意、觸、受、想、思——五遍行，讓這一念完成，這一個念頭生起來具足五遍行，這裡面有作意、觸、受、想、思——這個「思」就是你這一念完成，你是決定要造善還是要造惡，這一念已經完成了，這樣明白吧？所以令心造作是你這時候已經決定要造善還是造惡，這樣能夠比較能夠明白那個思——思惟為什麼意思，它就是讓我們這一念完成的時候，就已經完成這一念是善念還是惡念，你是要造善還是造惡。

所以它也是那個觀察力的來源。我們剛才講不是說這中間靠警覺力、或者觀察力、或者覺知力，這個就是思惟如意足。調伏那個散亂掉舉的過程是用精進如意足。接下來怎麼樣達到定慧等持？你要靠你的覺知力、或者是觀察力、或者警覺性，去檢查你現在是要哪一個：心沉沒的時候要提起，提得太過又要讓它再沉一點——這個都是思惟如意足，令心造作。我現在要調一個什麼，讓心念提起呢？還是要讓它不要提得太高、不要提得太過，再沉下來一點呢？就是令心造作嘛，有沒有？這個時候就是思惟如意足。

所以我們就知道這四個如意足跟禪定的關係，還有它整個過程，它是一個一個：你先有「欲如意足」，我發心想要修禪嘛，我很好樂修禪，我決定一定禪定要成就，先發這個願求、欲求；然後才接下來的成就正念，讓正念力越來越強，這就是「念如意足」；然後這個過程有任何的夾雜惡法在裡面，這個惡法就是散亂啦、掉舉，或者我們昨天講的懶啦，這個都屬於修禪定的惡法——三大障礙，這時候你怎麼樣來調伏，這個是「精進如意足」，精進就是沒有惡法夾雜在裡面，然後在善法上呢沒有間斷地，怎麼樣？那個精進力就是「進」的意思，進就是不退，惡法會讓善法退失，所以我們要在善法上沒有間斷；然

後在調伏過程的那個思惟力，就是靠「思惟如意足」，去揀擇應該要怎麼樣來讓它達到最後的定慧等持。好，這樣應該很明白了。

所以這四如意足呢，就是四加行的第二個：頂位。這個時候，功夫慢慢上升，還記得嗎？四加行第一個是煖位，它是四正勤斷惡修善之後能夠到達煖位，四加行的第一個。我們那時候也講說你的業力啊、習氣啊、煩惱啊，已經開始慢慢地轉了。那到達頂位的時候，你可以怎麼樣？有一些就可以轉過來了。所以這個時候就好像說一座塔，你慢慢爬爬爬，已經爬到了頂了，所以它叫做頂位。

好，那以身體的頂來講就是什麼？頂輪嘛！所以這個時候也是同樣的，你會常常有那個氣遍全身的感覺，氣遍全身、遍滿整個身體，感覺說那個氣充滿了，整個身體氣充滿了，然後流動，很自然地流動。所以很多人他氣機發動之後，就怎麼樣？氣機如果是往上走的話，它就可以通過那個腦門，然後就「啵」一聲，頂門就開了（「啵」是形容，不一定是這個聲音啦）形容那個頂門可以打開，就是因為你的氣脈，全身氣脈流動得非常順暢。然後它往上走的話頂門就開了。好，這個時候就初步體驗到那個宇宙合一的感覺，或者是法界同體的那個感覺，就是有那個一體的感覺，初步體驗，還沒有到達，因為這時候還沒開悟哦，還記得還在加行位。煖、頂、忍、世第一都走完才是見道。還沒有，所以它——初步。

其實我們都是進進退退嘛，偶爾好像境界還不錯，可是很快就退失了嘛，因為沒有正精進，有惡法夾雜在裡面。所以偶爾好像境界還不錯，可是很快就退失了，所以這個時候也是初步有那個一體的感覺。一體的感覺也是我們…，直接講，講那個回家的感覺嘛，等你回到家，你才發現說從來沒有離開過，這時候一體的感覺就是：誼！整個大海就是你了，那個小水滴不見了，小水滴已經融入大海。這時候整個法界啊，或者是整個宇宙啊有那個合一的感覺，就是我的身體不見了，消失不見了，我的心好像也融入了整個法界，這時候就感覺整個法界就是我，我就是整個法界——這就是一體的感覺，就是有那個回到家的感覺，因為回到家就是一體嘛，就是回到了源頭、一切法的源頭。

那個我們形容說你回到家，其實是從來沒有離開過啦；可是為什麼感覺離

開？就是你產生了幻相了，然後在裡面輪回，然後跳不出來嘛，那都是你自己製造的幻相啊。可是你暫時的迷惑顛倒，以為你出去流浪了，其實你從來沒有離開過家，因為那個幻相也是從你的源頭怎麼樣？自己變現出來的嘛，所以它還是從來沒有離開過我們的真心本性。那現在的一體的感覺就是暫時有那種，好像是不再抓住那個小水滴是我了，小水滴本來沒有離開大海；可是因為之前你以為小水滴是我嘛，然後抓得很緊嘛，那就是我執嘛；一切法也抓得很緊嘛：我這小水滴有我的勢力範圍嘛，我的家庭啊、事業、小孩，就是我這小水滴的小小的可愛的城堡嘛，對不對？我要好好地維護它嘛，所以那個執著越來越堅固、越來越堅固，終於它覺得說跟大海沒關係：大海是大海，我是小水滴，我獨立的小水滴。其實從來沒有離開過，這個意思就是說：其實你雖然在幻相裡面，可你從來沒有離開過家——是同樣的意思。可是有初步的體會什麼時候？就是這個時候，你有初步的體會說：「哦，本來就是大海水嘛，你還怎麼你這個小水滴、我這個小水滴、他的小水滴，分那麼清楚」，實在是很有意思，覺得很可笑。可能會笑出來，不知道，可能大哭一場，就說「哦，我怎麼過去這麼迷惑顛倒？哦，原來做夢做這麼久，從來沒有醒來過」，然後就哈哈，就是很好笑嘛，對不對？真的很好笑，你回頭看真的是，就每天在幻相裡面，然後玩不同的花樣把戲，哇！然後熱鬧得不得了，然後又分別啊、執著啊、妄想啊，又是你恨我啊、我愛你啊，怎麼熱鬧得不得了，所以人生如戲，這個戲真的很好看，可是它全部都是幻相。就是說不要入戲太深的意思嘛。做戲可以啦，陪眾生做戲，但是你自己不要太入戲嘛。因為入戲又陷到幻相裡面，然後以為一切幻相是真實存在嘛，是嘛？

所以這個時候頂位也蠻重要的，因為你有那個法界合一、同體的那個感覺了。

好，這就是四如意足。

那接下來呢，我們要修的就是「五根」。這個第一天晚上我們已經講過五根，就是那五蓋會障礙我們的身心，然後遠離五種善根，然後遮止這五種善根沒有辦法生起，就是五蓋的過患。那時候我們有稍微提到了什麼是五根、五種善根。那這個時候，四如意足之後為什麼要修五根呢？是為了讓善法堅固。

你們看過那個植物嗎？植物的生長，植物從那個種子開始，它是先發芽還是先長根？你沒有孵過綠豆芽黃豆芽？當然是芽先開始嘛，然後才長根嘛，有嗎？是嗎？對嘛！是吧。孵過的都知道、孵過豆芽的；或者你看那個小樹的生長也知道啊，它從種子開始，一定是先發芽嘛，然後才長根。

好，所以我們前面雖然說什麼要斷惡修善啦，這樣一步步啦，一步一步的，四正勤，修禪定啊。那個就好比善法剛剛發芽，還沒有長根，所以這個芽很容易爛掉。如果它來不及長根的話，那個芽就會爛掉；除非它那個根已經開始長了，它那個芽才會繼續地茁壯。所以沒有長根之前，那個芽很容易爛壞掉。所以現在的意思呢就是用這個來比喻，前面雖然有點那個善法冒芽了、萌芽了；但是還沒有根，所以我們才要接著修這個五根，讓它怎麼樣？生長、還有保持，讓這個善法繼續地生長。所以它為什麼叫「根」？它有生長的意思，還有保持，保持什麼？保持讓它不會爛壞。所以這裡的根的意思就是生長，讓那個善法繼續地生長，然後不會爛壞掉。所以有所謂的五根。

那這第一個是信根，這個是總相。我們前面也一再強調那個「信」的重要，你有信，後面才有嘛，所以信是五根的總相；然後另外四個是別相，各別再說明。可是這五個最重要的是什麼？就是信嘛，因為你有真信才會真精進，才有第二個，你有第一個信根，你才會真正的精進。然後你才會心在所修的法門上明記不忘，使妄念沒有機會可以進入，這個時候才有了念根，就是我們剛才講的，你要成就那個正念的力量。然後真正念到了才能夠得定嘛，我們剛才講，你不斷不斷增加那個正念的力量，它那個念的功用是什麼？它的作用是什麼？就是得定嘛；所以真正念到了才能得定，這個是第四個：定根；然後得定了、得定之後呢，才能夠發慧——這個就是第五個：慧根。

那當有了這個五根之後，我們就可以到達四加行的第三個——忍位。所以這個時候呢就氣住脈停，雜念妄想是自然不生起了。因為我們在講功夫嘛，所以四加行不是四個名稱，然後念過去跟我們修行沒關係，不是！它都是在講功夫，我們前面兩個也是講功夫到達了，怎麼？頂門初步開了。那現在呢，就是會到達氣住脈停，這個時候因為氣住脈停，你整個雜念妄想它自然不會生起。我們剛才講，拜託你起一個妄念，它就是起不來嘛，所以你只要功夫到了，你

不用前面這樣硬要壓那個妄念，它越壓越多。你是真正功夫到了，你妄念雜想它自然不會生起，這個就是所謂的那個忍位了，這個時候就是到達忍位，就是切斷一切…，那個「忍」就是切斷的意思，切斷什麼呢？切斷一切的妄想雜念，這個時候可以做到了，功夫到達這樣的一個位階，叫做忍位。

那接下來就是「五力」。那你說已經有五根了為什麼還要五力呢？這是因為善根雖然已經怎麼樣？發芽了，也長根了，但是為了要讓這個善根繼續地增長，讓這個善根增長到成熟了，它才有破惡的功能。所以這個五根到達五力，已經那個產生力量，只有這個力量才能破除一切的惡，不管是煩惱啊還是什麼、邪魔外道啊、邪知邪見啊，一切的惡都可以破了。所以你前面雖然善根已經發了，但是沒有那個力量，破惡的能力沒有。所以讓這個善根繼續地增長，然後一直長到可以破惡了——這個時候就叫做「五力」。

那五力第一個就是「信力」。信力可以對治不信。我們前面一再強調不信的結果很那個嘛，一切的善法都等於是…，十一種善法，你只要沒有「信」，後面十種善法都沒有辦法生起。那什麼時候才有力呢？信才有力呢？就是到了這個五力的信力的時候，你才能夠真正的對治不信。

所以不要以為說「我很有信心、我很有信心」，真的嗎？你從初學佛到現在，你一直都很有信心嗎？你都信心滿滿嗎？那別人給你建議什麼，你不會就那個…。現在太多了嘛，新興宗教啦，還是，哇！如雨後春筍般地冒出來各種新的法門。你這邊修到很那個、很挫折的時候，那邊「誒，我介紹你一個地方」，「哇！那個好快哦」，對不對？馬上你就會有感受、或者感覺，還是你什麼什麼，馬上就可以怎麼樣？哇，那個聽了，哇，眼睛又亮了，趕快去嘛。你真的有信嗎？人家一講你心就動搖，你真的信嗎？

所以信也有百分比的，你是 5percent，還是 10percent，還是 50、還是 70、80、90、100，100%？所以它跟修行有關，除非你證到的，你就百分之百相信，因為你已經做到了嘛。你沒有做到之前哦，很難講，就看你有沒有信力，沒有信力就很容易動搖。所以什麼時候那些邪知邪見不再會影響你呀？或者是其他的那個各種的誘惑不會再那個…，如果你又貪快，又貪好，又貪什麼，那就很難說了。

所以只有到這個時候、有信力的時候，你才能真正地破除一切的邪見，或者是那個…，嗯，一直不想講這個名稱，就是邪魔歪道、外道啦，或者是邪道啦，這個時候你才不會被他們誘惑，這時候的信力才是真正的。

那你知道這個信力怎麼來？就這樣一路來嘛：四念處、四正勤，什麼？四如意足嘛；然後你已經有禪定了嘛，怎麼樣？對境心不起了嘛，它怎麼誘惑，你就是如如不動啊，因為你有禪定了嘛，然後定慧等持，有那個慧力來抉擇它是不是真的佛法嘛，還是相似法，還是根本就是外道法、邪道法？你馬上一聽就明白了嘛。所以為什麼有這個信力，就是一路修過來了，不是說我剛學佛我就相信了，那個信是經不起任何考驗的。只有到這個時候，因為你也有定慧力了，你也會抉擇了，然後你有足夠的定力，任何的境界起來你的心也能夠不動了，然後又有智慧去揀擇是非、善惡、對錯、好壞。再加上前面的那個善根也什麼？也長根了嘛，又生長、又保持，然後現在才是真正發揮破惡的力量，所以它這個時候才能夠真正對治一切的不信；之前怎麼不信的，這個時候是完全相信了。好，所以它能夠產生這樣的力量，然後它也可以破除煩惱，這個時候才有力量破除煩惱，讓信根不斷不斷地增長了之後，它就能夠破除煩惱，然後不會再被其他的不管是邪道還是外道所迷惑了。

好，那第二個是精進力，它這個時候才有力量什麼？對治懈怠。也是前面的精進根增長，然後才能夠消除自心的懈怠，然後成辦一切出世間的善法，這個就稱為精進力。

那接下來是念力，它可以破除邪念。邪念就是一切錯誤的思想見解所造成的障礙，這個時候能夠破除了，所以它可以對治放逸。所以如果前面那個念根能夠增長的話，就能夠破一切的邪想，成就一切出世間正念的功德。那所謂的「都攝六根、淨念相繼」，這個時候才有這個念力，才能夠做到都攝六根、淨念相繼。念佛的不是都希望做到都攝六根、淨念相繼嗎？這也是正念力的成就。然後定力呢就是可以對治散亂，斷除雜念，然後發一切的禪定，做到外不著相，內不動心。好，這就是成就定力可以對治散亂。

好，那第五個就是慧力。它可以對治愚癡，可以破除一切的邪見啦偏見啦，有了這個智慧力可以辨別，因此它可以對治愚癡。那我們最後看這個「根」跟

「力」的差別就是：根它是能夠生善法，那力呢？它是能夠破惡，一個生善，一個破惡，這是根跟力的差別。那五根五力它其實就跟我們之後要講的，我們下次講「七覺支」、「八正道」，「七覺分」、「八正道」。

其實說為什麼一切的善根就是信、進、念、定、慧這五個，不要看這五個，其實它就是八正道的全部的內容，它是沒有什麼太大的差別。所以我們說這個五根五力呢，它跟八正道啊的次第還有內容呢大體上是一致的。那像信的話呢，就等於八正道的正見、正思惟；那個精進呢？「進」它就是含攝了得戒學之後的正精進、正語、正業、正命；那念呢就是等於八正道的正念；那定等於是八正道的正定；那慧呢？是依定而得解脫的正見。你們看這個正見還有第一個信也有正見，這兩個正見是：一個是講那個開始信的那個正見；最後這個慧的正見是依定而解脫的「慧」的正見，它是因為得慧之後才有的，才能夠達到解脫的這個正見。所以它稍有不同，但是八正道裡面只有一個正見，我們之後會詳細的說明。現在只是先強調五根、五力它的重要性，它其實就是我們之後每天要行八正道的內容，其實就沒有離開信、精、念、定、慧這個五根跟五力的內容。它其實是、等於是大致上是相同的。

好，因為我們今天時間已經到，所以沒有辦法再詳細地解說。我們今天就上到這裡，剛好一個段落。

還有一個，我就覺得還有一個沒講，還有哪個沒講？大家有發現嗎？有(投影)出來嗎？還有一個「世第一」啊，開玩笑，沒有「世第一」沒有辦法見道。就覺得還有一個沒講到。剛才五根是忍位嘛，四加行最後一個——「世第一」就是五力。你這個五力都做到了，能夠破惡了之後你就可以達到四加行的最後一個——世第一。世第一就是這個世間你是最高了，你是第一了，因為再下去就見道、就開悟了。所以在這個塵世間呢，它已經是最高的了，所以叫做世第一。就是在一切世間當中它已經是第一了，所以它叫世第一。

接下來，就是見道，就是開悟了，明心見性了。所以四加行的功夫如果到的話，它就可以引發我們那個空性的智慧而達到開悟、就是明心見性。所以就知道，它是靠什麼到的？正確的見地之後，還有什麼？功夫的配合。所以你那個理論上背得滾瓜爛熟，你還是沒有，你功夫沒有到，功夫就是我們剛才講的

煖、頂、忍、世第一，你一定會經過這樣的一個過程，你才可能真的見道；而不是解悟，是真的證悟了。之前只是在理論上這樣子說來說去，可是只要你功夫沒有到，你都沒有辦法真正的開悟。都是在、停留在那個解悟，就是說理解，第六意識理解，第六意識的比量，對這個經義的內容你能夠理解了，但是你的功夫沒有到，因為你沒有經過四加行：煖、頂、忍、世第一這樣的一個功夫的過程。你沒有真正的經過這樣的功夫的話，你也沒有辦法見道，沒有辦法真的開悟。所以它不但是你的見解要到，你的功夫也要到。

所以先要有那個正見做引導，然後再功夫的配合。那功夫怎麼來？大部分都是禪定嘛，先從斷惡修善的每一個當下去檢查你每一個的念頭是善還是惡，那惡的要馬上斷，有沒有？沒有生起的惡也不要讓它生起；那個已經生的善要讓它增長；還沒有生的要希望它能夠趕快趕快生起——每個當下就這樣子來檢查，所以你很快就能夠破惡，然後很快就能夠斷惡修善。然後才可以安心來修禪定，然後那個禪定過程就是剛才我們講的，不管你什麼樣的那個法門都是經過這樣的過程，一直到定慧的等持，你這個時候有功夫、有定力又有慧力，這個才是真正的禪定；不是那個定力很高，但是沒有智慧。所以它一定是定慧等持，才是真正的禪定的功夫到了。然後再加上這個五根的善根不斷不斷地增長，然後五力怎麼樣？破煩惱、破一切的邪魔外道，一切的邪知邪見全部都破完了，你才可能真正的見道。

好，今天時間到了，就到這裡。

（師頌，眾師兄跟頌）願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。