

# 释禅波罗蜜次第法门

## 第一讲

### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心

二〇〇九年十二月一日

喇嘛拉！各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们这一次就开讲天台的第三部止观——释禅波罗蜜。它的全名叫做释禅波罗蜜次第法门，这是它的全名，原来是这个名称，我们简称「释禅波罗蜜」。

所以，我们现在要解释它的经题，这个是什么意思呢？经题解释完，我们就知道这部止观最主要的目的在哪里。

「释」，就是解释、诠释；「禅波罗蜜」，就是指禅定波罗蜜。所以，我们首先要知道，什么是「禅」？什么是「波罗蜜」？

「禅」，它有三个意思：第一个意思，是定，我们平常都说禅定、禅定，就知道禅它第一个意思有「定」的意思；第二个意思，叫做思惟修；第三个意思，叫做功德丛林，这个等一下我们会解释。

所以，它第一个叫做定。这个定，就是不论你是凡夫、外道、小乘（就是二乘，声闻、缘觉小乘）、还是菩萨，包含佛，他们所得的禅定，都可以叫做禅。这时候的禅，最主要指的是根本四禅。

「波罗蜜」，就只有菩萨、还有佛才有，它是不共凡夫、外道、二乘的，所以凡夫、外道、二乘，他们所修的禅定，不能够叫做波罗蜜，只有菩萨、佛修的禅定，才可以叫做波罗蜜。

那为什么只有菩萨跟佛，他们修的禅定才能够叫做波罗蜜？那我们就要知道，什么叫做「波罗蜜」？波罗蜜的意思，就是到彼岸，大家都知道，可是现在这里讲的，大乘的波罗蜜——到彼岸，是到达中道，是通达中道，通达佛性的彼岸，而不是像小乘，他是从生死的此岸，到达涅槃的彼岸，那个是所谓的有余依涅槃、或者是无余涅槃。可是大乘菩萨，乃至佛，他们所到达的那个彼岸，是中道的彼岸，是无住涅槃。中道的意思，就是不落在空有两边，凡夫是着有，二乘着空，都不能够叫做波罗蜜，因为他们

都不了佛性，没有通达中道实相，所以不能够叫做波罗蜜。

凡夫是因为他贪着欲爱，凡夫就是欲界众生，他们贪着的就是欲爱，所以他们所成就的那个禅定，是不能够叫做波罗蜜的；外道，因为他们是错误的知见，所以他们贪着他们那个邪知邪见，因此他们所修的那个禅定，也不能够叫做波罗蜜；小乘，是因为没有大慈悲心，没有度众的方便，所以他们所成就的禅定，也不能够叫做波罗蜜。因为都不了佛性，不能通达中道实相，所以只有菩萨和佛所修的禅定，可以叫做波罗蜜，到达中道、佛性的彼岸。

我们知道小乘虽然证到阿罗汉，他也没有见到自性，所以我们说他不了佛性的意思，是说他没有明心见性，他只有破见思惑，尘沙、无明都还在，所以我们说他不了佛性，没有明心见性。

其实禅它也有共、不共的差别，像我们知道四禅八定它是共外道；九次第定的话，它就不共凡夫、外道；成佛的时候，所入的金刚喻定，它是不共二乘的。所以，禅其实它非常的广义，有共、还有不共的差别。我们现在这边讲的「禅」，就是刚才我们讲的，包含了根本的四禅，是最主要的根本四禅，还有叫做思惟修，还有叫做功德丛林，我们现在来解释。

禅既然有这么多内容，为什么这里的禅，指的是根本四禅？我们之前讲十六特胜的时候，曾经详细介绍过四禅八定，就是怎么从欲界定入未到地定，然后入初禅、二禅、三禅、四禅，那时候我们也曾经强调过根本四禅的重要性。因为根本四禅是舍念清静，所以你要开发你本自具足的一切的佛性的功德，也是要入根本四禅，就是初禅、二禅、三禅、四禅的那个四禅，我们称为根本四禅，因为它是一切修行的根本，一切内在修行的功德，都要依这个四禅才能够生起，依四禅才能够安住，所以它是一切禅定的根本，或者是一切功德的根本，你想要成就不管是神通也好，或者是你要把你本自具足的那种无量的智慧德能开发也好，都是依于根本四禅才能够发起。

虽然我们本自具足无量的德能，但是它为什么没有办法发起呢？就是因为我们的心的太散乱。我们那个无量的功德，什么时候才能够生起呢？就是你只要禅定证到根本四禅，我们本自具足的那个无量德能，就能够开发

出来。本来就是无量无边的，不管是智慧、还是慈悲、还是方便、还是种种的神通，都是本来众生都具有的，所以证到根本四禅，它其实是一个修行的基础。所以，如果想要成就、或者是想要开悟、或者是想要利益众生，这个根本的禅定都是必须要具备的条件，不管你是自己成就，还是成就之后要利益众生，这个根本四禅都是非常非常重要。所以，它这边的禅，才会第一个指的是四禅，根本四禅来说。这个就是第一个意思，叫做定，这边的「禅」叫做定。

它第二个意思，叫做思惟修。那什么是思惟修呢？就是我们在定中，先得定，我们刚才说有四禅八定，你先得定之后，在定中寂静思虑叫做「思惟」，专心研习叫做「修」，这个就是思惟修的意思。

这个定中寂静思虑非常重要，因为它是我们能够开发智慧的一个关键，我们常常都说你要正念思惟，你要好好地思惟观察，这个思惟，我们凡夫会以为是「想」，「想」是第六意识的分别，所以你虽然盘腿坐在那里，可是你全部都是用第六意识的比量，那个不叫思惟，那个叫做「想」。所以「思」，它是令心造作，它是比较深细的，比较内在的，它是在定中进行的，所以它才可能转我们那个含藏在八识的种子，它能够转、转变。

「思」叫做令心造作，你的心造作，从恶的造作成善的，从错误的知见，造作成正知正见，可是我们原来错误的知见，它凭什么能够改变？就是在定中思惟，它能够改变，不然你这样听经闻法，知道一切有为法如梦幻泡影，可是你碰到事情，为什么就梦幻不起来。我知道啊！可是我统统做不到！那个问题就在没有定中思惟，你只是想一想，可是境界来的时候，一切都是真实存在啊！没有一个空得了啊！可是明明你就会背得很熟，说「一切有为法，如梦幻泡影」，可是为什么我就是没有办法转变？就是你的心没有造作，令心造作，变成真的是跟空性相应，跟那个空性的智慧相应。

空性的智慧是从定中的思惟观察出来的，从你听闻的这些有关于谈论大乘、或者是般若的这样一个知见，然后你先入定，先禅定，然后得定之后，在定中思惟这个空义，思惟到你的心转变为止，这个叫做令心造作，这个才是思。不是坐在那边想一想，那个没有用，你坐在那边想一想，你

下座还是一样，一切是真实存在的，一个都空不了，就是你没有思惟到你的心意转变。思惟到心意转变的意思，就是说你在定中不断不断地这样思惟观察，一直到你的心意转变，一切有为法确实是梦幻泡影，那你在下座之后，你看一切的境界，一切的人事物，就好像在梦中一样，那个就对了。这样子熏习久了，它就梦幻得起来，你就不会认为一切是实有的，这是透过定中不断不断地思惟。

所以，这个思惟修非常非常的重要，可是它的大前提——你必须得定，不然你是散乱心，然后坐在那边想，是一点用处都没有的。下座之后，就所有的习气、烦恼还是现前啊，一个也改不了，原来有的贪瞋痴慢疑五毒，也是五毒俱全，也是一个都没有少，就是很难转变我们那个烦恼、业力、习气的种子的原因，就是第一个，我们没有得定；第二个，我们没有在定中思惟。所以，我们虽然听了很多的佛法的理论，但是就是没有办法转变，就是因为没有思惟修。

所以，我们现在看到「禅」，我们就知道它是思惟修的意思，它是很深刻的在定中的思惟，而不是随便第六意识比量的想一想，所以它是现量，定中都是现量，不是第六意识的比量、分别，然后我知道这样而已，这样是不管用的。所以，我们知道这个「禅」的第二个意思，就是思惟修的意思。

那也是因为这样不断不断在定中寂静思虑、专心研习，因此就可以成就了远离一切过失，还有种种的神通变化，还有利益众生，种种的功德就能够生起，就能够成就这些。那因为你这样思惟之后，因为可以开发你的潜能，就是我们本自具足的那个无量的德能，不断不断地被开发出来，所以你成就的功德愈来愈多。

那这么多的功德怎么形容呢？那就是用草丛，因为草丛就是这样一大片草地，你能够数它有几片叶子吗？很难数，对不对？比喻很多的意思；或者是一大片森林，你能够一下子把它数出来它有几棵树吗？也很难，所以就用这个草丛、还有树林来比喻这个功德的多，所以叫做功德丛林。丛，就是草丛；林，就是树林，像草丛、树林这么样多的功德，叫做功德丛林。这个是「禅」的第三个名称，叫做功德丛林，因为它成就的功德非常非常

的多，那个都是本自具足的，只是说你有没有被开发出来这样而已。所以我们常常说持戒得定，然后由定而开发智慧，所以这一切的都是从定中被开发出来的。

我们知道什么叫「禅」，什么叫「波罗蜜」了，那我们再回来解释这个经题。

「次第」，次第就是所有修行的次第，从凡夫到成佛，全部的次第都包含在这一部止观里面了。

那什么叫「法门」呢？藉由这个修行的次第，一切的佛法，一切的佛法喔！没有一个遗漏的，佛陀说法四十九年，所说的一切的佛法都在里面。不管你是教理也好，或者是行证，一个是讲理论，一个是讲功夫的，实践那个理论的功夫叫做行证。那也不管你是在事相说明，还是讲它的理体。事相，就是一切现象界；那个理体，就是讲本体界，本体界是不生不灭的，那个我们的自性，我们的自性可以显现一切法，随不同的因缘，显现不同的法，都是我们心识所变现的。

我们的心是能现，识——八识是能变，心现识变，才有一切万法，所以宇宙万有都没有离开我们的自性。我们的自性，就是本体，它是没有生灭的，不垢不净、不增不减，那个心经说的，那个就是在形容我们的自性、本体。可是它所显现出来的是因缘所生，这个是现象界，自性所生起的一切法，依因缘所生起的一切有为法，这个都是叫做现象界，所以它是有生灭的，依因缘而有生灭。所以，这个就包含了一切的佛法在里面。

那藉由这个，智者大师他所教导的这个修行的次第，一切的佛法都能够通达无碍，不管是教理方面也可以通达无碍，行证方面也可以通达无碍，一切的现象界也了然于心，也能够从现象界去悟到本体界，去见到我们的自性，就是明心见性、开悟，全部都包含在这一部止观里面的修行的次第。所以，它就是通往如来秘密法藏之门，所以叫做法门，就是「法门」的意思。就是它是通往如来、成佛，怎么样成就如来秘密法藏的道路之门，所以叫做法门。

这个就是先解释这一部止观，它到底在说些什么，它最主要的目的是什么，就是开悟成佛，这个是它最后的目的。

那这部止观它是怎么来的呢？它是隋朝智者大师在南京瓦官寺说的，当时它是由大庄严寺沙门法慎所记录的，原本它有三十卷。那后来章安顶禅师把它治为十卷，本来是三十卷，就把它治定为十卷。可是如果要详细讲的话，当初是可以把它详细地解释，然后编纂的结果，可以成为五十卷，如果要详细的话，可是他简略的就把它定为十卷，是这样子来的。

我们看这十卷的内容，就是第一卷，说明禅波罗蜜的大意，它有很多内容，但是最主要的，还是讲到那个发心的问题，就是说你今天为什么要来学止观？你的目的是什么？你是什么样的发心？你的动机？为什么要修习禅波罗蜜？那怎么样来发心修这个禅定？最主要是讲这个，这个内容就是我们今天晚上要介绍的内容，就是第一卷的内容。

第二卷、第三卷、第四卷，它是说明修习禅定的前方便。前方便它分为外方便、还有内方便。

第二卷介绍的就是外方便，就是二十五个外方便。

第三卷介绍的是内方便里面的内外善根发相。

二十五外方便就是你现在要开始修禅定，必须具备的一些条件，那你这些条件都具足了，你来修禅定，很快就能够契入，它应该有什么样的准备功夫，就在这二十五个外方便里面讲。

开始正式修止观之后，你又会有一些现象产生，可能是我们过去世的业力、习气的种子，还有我们过去所熏修的那些法门，都会在你修定、还有修行的这个过程当中，不断不断会爆发出来，那有的是好的、有的是不好的，所以好的我们就叫做善根发相，不好的我们就叫恶根发相，那到底会有哪一些内容呢？那就是在这边，在第三卷里面有详细的介绍。

第四卷，就是说明内方便里面的如何检验恶根性，这个部分也很重要。为什么有的人会修到着魔、还是什么，就是要详细地来检验，哪一些是错误的、哪个才是正确的，这个也是非常非常重要。不然修了半天成就邪定，还以为自己成就了禅定，结果他是邪通、邪定、邪慧，然后他自己不知道，所以这个部分也是要详细地检验。

从第五卷开始，就是介绍禅定的修证，智者大师他把禅定分成世间禅、亦世间亦出世间禅、还有出世间禅。就是世间的禅法是第一个种类；第二

个种类，也可以归在世间，也可以归在出世间，所以它叫做亦世间亦出世间，就是「也是」，也可以说是世间禅法，也可以说它是出世间禅法，这样的内容，就是说可能从你的发心动机开始，到整个修证的过程，还有你最后证果的内容来拣别，你修同样的法门，但是有不同的结果，那你成就的是世间的禅定呢？还是出世间的禅定？还是证果了？出世间禅的部分，就一定是成就出世间的智慧，一定是证果。

所以第五卷，它是先介绍如何修证世间禅相中的四禅，所以这个部分就是详细解释初禅、二禅、三禅、四禅的内容。

然后第六卷，是介绍如何修证世间禅相中的四无量心，还有四无色定。四禅，我们知道它是属于色界的。接下来就要修四无量心，就是慈、悲、喜、舍四无量心。还有四无色定，它是属于无色界的四空定，怎么样证空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，这四空定是属于无色界。那你怎么样修证到进入这个四空定的内容，在第六卷当中有详细介绍。

第七卷，就是介绍如何修证亦世间亦出世间禅相中的六妙门、还有十六特胜。就是你同样的修六妙门、十六特胜，但是你可能成就的是世间，也可能成就的是出世间的禅。

第八卷，就是介绍如何修证亦世间亦出世间禅相中的通明观。这到后面都会详细介绍，我们现在要知道它十卷的内容，到底讲些什么。

第九卷，是介绍如何修证出世间禅相中的九想、八念、十想观。

第十卷，就是如何修证出世间禅相中的八背舍、八胜处、十一处处，这个部分是属于观禅的部分；九次第定，这是属于炼禅；师子奋迅三昧，它是属于熏禅；超越三昧，是属于修禅，这个是第十卷的内容。

我们看完这十卷的内容，就知道它是什么样的内容，依什么样的次第，它是从怎么样发心修禅定开始说明，然后怎么样做准备的功夫，到修禅定会碰到什么样的状况，还有怎么样成就世间禅，一直到出世间禅的内容，全部都包含在里面，就一切的禅法都在这个里面，都介绍到了。

所以我们之前也讲过这个天台止观的殊胜，你只要有这个基础，你转修其它的法门，很快、就快速就能够成就。不管你是成就念佛三昧，现在流行什么？还是什么大手印、大圆满，其实很快就可以成就，因为它包含

了一切的禅法都在里面。所以，我们只要能够深入的通达，这个所有禅门的意趣，自然能够了解一切佛法，那你要转修其它法门，也是能够快速成就，所以我们就知道这部止观的重要性。

我们现在开始介绍第一卷——修禅波罗蜜大意，就是讲到我们问问自己：我今天为什么来学禅定？为什么来学习天台止观？是被人家拉来的，不好意思捧场一下呢？还是我是为了个人呢？还是我发心，希望能够利益众生呢？

所以，首先我们要问：菩萨他为什么要修习禅波罗蜜呢？菩萨修习禅波罗蜜只有一个目的，是什么？正求菩提，就是我要成佛，就是这么简单。那为什么你要成佛呢？为了利益众生，所以我要成佛。所以我为了度众生，所以我要成佛，这是菩萨为什么要修习禅定，他最终的目的就是正求菩提，就是所谓的阿耨多罗三藐三菩提，成就无上正等正觉，这是菩萨他为什么要修习禅波罗蜜的目的。所以菩萨为了成就佛道，所以才发心修习禅波罗蜜。

那什么是禅、什么是波罗蜜，我们刚才已经解释过了。禅就是定，也叫做思惟修，也叫做功德丛林，那透过禅定，才能够到达中道实相的彼岸，才能够究竟圆满成佛，所以菩萨要发心修习禅波罗蜜。既然发心修习禅波罗蜜，我们就希望能够发的是正确的发心。

为了要拣别我们的发心是不是正确，我们先要介绍十种错误的发心，我们才知道什么是正确的发心，除了这十种以外，然后你为了度众生，说我要成佛，这个就是真正的菩提心，是真正正确的发心。可是我们先要知道什么是错误的发心，它一共有十种错误的发心。

第一个，就是如果你是为了利养才发心修禅，这个大多发的是地狱心。因为地狱鬼王，它最喜欢就是丰厚的供养，你看我们民间信仰，为什么要拜土地公啊？为什么初一、十五要拜拜啊？拜的都是什么对象，你们知道吗？所以拜拜的目的，就是要让这些鬼类高兴，懂吗？它一高兴，就会保佑我们，所以民间信仰拜的这些，都是喜欢丰厚的供养。所以，如果我们今天修习禅定是为了好的供养，想说如果我禅定功夫好的话，我的供养就多，供养多，我就至少可以开始改善我的生活，然后我有钱盖道场、有钱建庙，所以不管修禅定有多苦，我就一定要忍耐，一定要熬过去，以后就



不怕没有供养。如果是这样发心修禅，发的就是地狱心，为了利养，丰厚的利养而发心修禅定，这个叫做地狱心。

有的是为了名，所以我们为了名闻才来发心修禅的话，这个大多发的是鬼神心。因为鬼神都好名，鬼神最好名，鬼神最喜欢人家的赞叹、称颂赞扬它，这个是鬼神很好乐的事。所以如果我们是为了要博得好的名声，欢喜人家的赞叹，这样子发心修禅的话，这个发的就是鬼神心。

我们常常会听到有人赞叹说某位师兄，好了不起呀，他每一座，他一打坐就可以坐好几个时辰，一个时辰是四个小时，现在是两个小时，古时候是四个小时，我们现在叫做小时，就是比原来的四个小时要再小一点，叫做小时。好几个时辰的意思，就是说他一盘腿，那个功夫很了不起，可以坐很久，像他可以一座就坐这么久的话，看他好几个小时，到几天几夜都不下座。那我们一般都会很羡慕嘛，他那个禅定功夫那么高，一定是发神通，一定有神通！所以看一个修行人的成就，是看他的熬腿功夫吗？不是嘛！对不对？所以如果他下座之后，还是贪瞋痴不断，那我们就知道他的那个禅定也只是会比较会熬腿而已，烦恼、习气如果也没有少，没有因为他禅定的功夫而烦恼变得比较少的话，也许他是为了好名。

所以，我们如果只是为了名闻称叹而发心修禅的话，说：「我一定发誓要成为一位大禅师，大家一提到我的名字，都要竖起大拇指说：『功夫了得！』」如果是这样子发心，发的就是邪伪的鬼神心，那他就忘了禅定的目的是什么。你为什么要来修禅定？是为了断烦恼，为了得解脱，为了证菩提，为了度众生，这个才是修禅的目的，而不是为了人家的赞叹，或者是有一个很大的名气，或者是好的名声，不是，这个不是修禅的目的。可是我们是为了要别人赞叹我们，才来发心修禅的话，发的就是鬼神心，这是第二种错误的发心。

我们如果是为了获得广大的眷属而发心修禅，这个大多发的是畜生心。因为畜生都喜欢有众多的眷属围绕，我们看动物大多是成群成群的，一大群、一大群，就是牠们喜欢有很多的眷属，那成群成群里面有狮子王、有象王、有猴王，然后牠们喜欢占地盘，有那个地域性。所以，如果是为了得到拥护自己的眷属而发心修禅的话，就是想说如果我如果禅定成就的话，我

自然就有广大的门徒，到时候我就能够建一个属于自己的大道场，然后道场愈大，眷属愈多，如果你是为了这样子，然后发心修禅的话，发的就是畜生心。这样的发心跟畜生没有什么差别，为了成就一个大道场，然后里面有很多属于自己的眷属，这样子来修禅定的话，就是错误的发心。

第四个，如果是为了嫉妬别人、想胜过别人才发心修禅的话，就是属于发修罗心。因为阿修罗的心就是好胜、好强、好斗、好嫉妬，这个是阿修罗它的特性，所以如果我们是为了争一口气，要把别人比下去，或者是因为嫉妬别人修得比我好，然后我就一定要发心胜过他，绝对不可以被他比下去，然后看到比我好的，我又嫉妬，如果是这样的发心的话，发的就是修罗心。

如果是为了怕堕恶道才发心修禅，这个是属于发人心。因为不想堕恶道，受种种的苦报，所以才发心修禅。那怎么样才能够不堕恶道受苦呢？就是必须要断十恶业，怎么样才能断十恶业呢？除非修定，然后把烦恼伏住，所以我是希望能够把烦恼伏住，断十恶业、修十善业，这样子就不会死后堕恶趣受苦，因此我才发心修禅定。因为我们知道定能够伏烦恼，虽然烦恼的种子都没有清静，都含藏在第八识，可是因为你定力很高，可以伏住，不让它生起现行，那是靠定力来伏住。所以只要你修禅定，你就可以伏烦恼，不生烦恼就不会造恶业，没有恶业就不会堕恶道。他是因为这样的发心，然后来修禅定，希望能够伏住烦恼，然后断十恶业、修十善业。那修十善业我们知道，他就能够得人，得人天果报，所以我们才会说他发的是人心。

第六个，发的是六欲天心。就是如果我们是为了身心的安乐才发心修禅的话，这个就是发六欲天心。因为我们知道六欲天的天人，每天就是在追求五欲的快乐，所以我们今天来修禅，只是为了自己身心的安乐的话，发的就是六欲天心。所以他每天打坐，他只要坐到身体很舒服，气脉很通畅，然后身体很健康，他就心满意足了，然后心能够宁静安详，他每天开开心心过日子，他觉得这样就足够了。所以他的目的，只是为了身心的安乐，身安乐就是健康，心安乐就是没有什么烦恼，他每天这样身心安乐的过日子，他就足够了，这个发的就是六欲天的心。因为六欲天的天人，每

天追求的就是五欲的快乐，所以跟那个六欲天的天人的心没有什么差别。那你说他会不会有那个不好的念头？也没有，他心很善良，然后日子过得很安逸，身心很快乐，就是这样子，他就觉得人生这样就满足了。

第七，如果是为了得大势力，又能够神通自在而发心修禅的话，这个就是发魔罗心。就是大自在天，他能够神通自在，然后有大势力，能够统御所有的眷属，这是魔王波旬，魔王波旬就是喜欢有大势力，然后有很多的眷属，都能够统御所有的眷属，然后有种种的神通自在。所以，我们如果是为了这个目的，希望有很威猛、很 powerful，为了这个来修禅定的话，希望有神通，你这样子一发心，那个魔罗马上就来找你。它会随着你的心念，你要神通，就给你神通，你要有大势力，它就给你大势力，所以你很快就成为魔的眷属，然后你还以为自己修成了，其实不是，是魔王波旬的加持力，让你很快就可以得到你想要得到的这些，可是都不是你自己的力量，这就是为什么会着魔最主要的原因，就是你的发心不正确。我们说「因地不真，果招迂曲」，因地不真，就是说你因地的发心是错误的，你的果一定是迂曲的，不是修成正果。所以一面修禅定，一面想要求种种的神通、或者是种种的境界，每次都在求这个，希望能够得到什么样的能力的，这个就是很容易着魔的原因，就在这里。

第八，是外道的发心。如果是为了得到聪明利智、反应敏捷而发心修禅，这个属于外道，发的是外道心。因为外道它就是很喜欢辩倒对方，来证明自己的理论，或者是自己的修行是最好、最正确的，所以他们都不是钝根的，他们都是利根的，然后很聪明、反应很快，而且善用言辞，所以他就是用这样的能力，然后去击倒对方，他最爱做的事情，就是把对方打倒，凭着他的能言善辩，还有敏捷的速度，反应很快，你这样说，他马上就一个理论把你压倒、压过去。所以如果我们修禅，只是希望自己有这些能力的话，那就跟外道一样。什么叫做外道呢？就是心外求法，他往外面去求，求聪明才智、或者是求能言善辩，他没有往内求，因为我们本自具足的菩提自性是要往内求，可是他希望往外面得到一些能力，或者是才智，所以我们说他是外道发心。因为所谓的外道就是心外求法，不知道一切的德能都是本自具足的，所以你不用往外面去找，你家里全部都有，一个

都没少，只是你怎么去把它开显出来这样而已，可是你不往内找，拼命往外面去找，所以就是心外求法。

第九，如果我们是为了光明、清静、无念才发心修禅的话，这个就是发色、还有无色界的心。因为有一些人他修禅定，就是希望达到这样的境界，光明的境界、清静的境界、无念的境界，这个就是色界、还有无色界主要的境界。因为我们知道，色界天它就是以光明、还有清静为主，色界天就是初禅、二禅、三禅、四禅，看是哪一禅，从光明到清静，就是色界天的境界，最主要的境界就是光明清静。所以你求光明、清静这样的境界为主要修禅的目标，那个发的就是色界心。可是你希望能够打坐，坐到无念，那你发的就是无色界的心，因为无色界就是以无念为主要的境界。所以我们修禅，如果只是为了要达到这些境界，发的就是色、无色界心，死后就生在大梵天等等的这些地方，色界或者无色界的地方，不能够解脱，也不能开悟，也不能成佛，因为它是错误的发心。

所以我们说，一般修禅定，如果没有正知见的话，他大部分，百分之九十，他只是要求乐、明、无念这样的境界。乐，就是我们刚才讲的身心的喜乐，坐到身心轻安喜乐，这个是欲界；希望能够看到光、还是放光，不管它是什么样的光，他不管，就是希望能放光，这个就是色界天的发心；希望坐到无念，这个就是无色界的发心，就是没有离开三界，我们就知道这样的发心是不能够解脱三界的，乐、明、无念都是错误的境界，不要求。

第十个，如果修禅是为了要度老病死的苦，赶快证得涅槃，这个是发二乘心，这是小乘的发心。那你说我为了解脱来修禅，难道这样也错吗？因为你是为了个人的解脱，没有想到众生，所以说你发的是小乘的心，小乘才为了自己解脱。所以你今天是为了自己的解脱，才来修禅定的话，那个发的是二乘的心，为了自己解脱。所谓大乘发心，就是为了帮助众生解脱，发愿要成就佛道，这个才是大乘菩萨的发心。所以你为了个人的解脱、个人的利益来发心修禅定，所以我们说你发的是二乘的心。

以上所说的十种发心，它虽然有善恶的不同，我们看它前面四个是恶的发心，从第五到第九它是善的发心；也有束缚和解脱的差别，前面九个发心是属于束缚，因为还在三界当中，第十个是解脱，解脱三界的，可以

证果，证阿罗汉、或者辟支佛的果位，可以解脱三界的。虽然是有这样的差别，有善、恶的不同，有束缚、解脱的差别，但都是属于错误的发心，都不能和我们现在讲的禅波罗蜜相应，就是因为它的发心错误，他不管怎么样修禅定，都不可能成就禅定波罗蜜。

那什么才是正确的发心呢？就是大乘的发心，才是正确的发心。大乘发的什么心呢？就是发的菩提心，什么叫菩提心呢？就是为了度众生，我要成佛，这个就叫菩提心。所以他今天来修禅定，绝对不是为了自己的利益，不是为了自己的利养，不是为了自己的名闻，也不是要有广大的眷属，也不是要有大势力、大神通，也不是为了自己身心的安乐，也不是为了自己要求聪明智慧，也不是要求种种禅定的境界，刚刚讲的光明、清静、无念，也不是为了要求得这样的境界，然后才发心修禅定，也不是为了个人的解脱，而是为了度众生，所以我要成佛，因此我才来修禅定，这个才跟禅波罗蜜相应，这样的发心才能够成就佛道。所以，什么才是正确的发心？就是清静的菩提心，才是正确的发心，为了度众生，所以我要成佛。

度众生是有大悲愿，我要成佛，凭什么可以成就佛道？就是要有中道正观，就是般若的正观。可是，我们常常也在发四宏誓愿，众生无边誓愿度……，每天念，这样就够了吗？想到就发一发，这样就够了吗？好像还是不够喔，所以光是发大悲愿还是不够，还必须行菩萨道，所以还必须行菩萨道，才能够真正的落实度众生，这样的一个誓愿。

如果我们只是发愿，这样子发心，可是没有落实去做的话，就好比我说要度人到彼岸，可是我没有准备船，所以你永远也没有办法到对岸，我这样想啊、我这样发心啊，我希望把众生度到彼岸去，我都这样发心，可是我没有船啊，所以你怎么样都不可能到彼岸，懂吗？这就好像你有发愿，但是你没有去做这件事情，没有落实菩萨道。那就好比说你生病必须要吃药，但是你拿了药，就放在口袋里，也不吃药，所以你的病永远不会好。也好像穷人，穷人要钱，可是看到钱他不拿，所以他永远贫穷。或者我们说你想要旅行，想要远行，但是你永远不上路，一直在那边计划说我要去哪里、去哪里，你就是不上路，所以哪里也去不了。就用这四个比喻说明，我们只是发誓愿，但是不实际上去行菩萨道，是永远都没有办法达到度众

生、成佛，都永远不可能到达，所以这个行菩萨道也是很重要的。

那什么是菩萨道的内容呢？我们都知道，从初发心到成就佛道有十波罗蜜，这个就是菩萨道所有的内容，就是圆满十波罗蜜。那在圆满十波罗蜜里面，哪一个最重要呢？哪一个波罗蜜最重要？就是我们现在讲的，禅定波罗蜜最重要，因为你这个修好了，其它九个，它的前面有四个，后面有五个，其它的九个也不小心就成就了，为什么会这么说呢？我们现在开始要分析，你只要好好修禅定波罗蜜，其它九波罗蜜就同时具足了，为什么会这么说呢？

譬如说：菩萨为了发心修习禅定，所以他把他的家庭也舍了，把事业也舍了，也不再爱惜自己的生命，然后找一个什么？我们说要闲居静处，所以闲居在寂静的地方，好好地修禅定。像他这样把一切都放下了，没有丝毫的吝惜，就是大布施，对不对？一切身心全部舍下了，内身外财全部舍下了，没有丝毫的舍不得，这个就是大布施，然后一心一意的修禅定，其它都放下了，这个就是布施波罗蜜，对不对？

菩萨为了修习禅定，关闭他的六根，关闭六根就眼耳鼻舌身意都怎么样？六根门头收摄回来，他的身心就不会被六尘境界所牵动，这样一切的恶法就不能够进入去干扰、去扰乱他的身心，这个就是大持戒。所以他修禅定，绝对不可能再破戒，对不对？因为他每天一心一意的修禅定，六根面对六尘怎么样？丝毫不动心，是不是就是大持戒？因为心不动，跟定相应，一切的恶法、或者是恶念就不能够进入到他的心中，因此他能够持戒持得很好，这个就是大持戒。

菩萨为了修习禅定，能忍一切难忍。别人赞叹也好，他也不生贪爱，像那个软贼，软贼就是赞叹，懂吗？这个最难。那个硬贼，硬贼就是人家怎么辱骂你，你就生气，那个很容易被察觉，懂吗？可是那个软贼比较难，因为有人赞叹，不管怎么样，都是听起来飘飘然，春风得意，所以贪爱其实是比较难察觉，比较难断，比瞋恚还难。可是现在菩萨修习禅定，他能够忍一切难忍的，不管是别人的赞叹也可以忍，不生贪爱，对别人羞辱也可以忍，不生瞋恚，就算一切的逆境，所有倒霉、不如意全部都降临到他的身上，他也没有不能够忍的，因为禅定成就，修禅定，定力功夫，他可

以难忍能忍，这个就是大忍辱。不管什么境界来，他都能够忍，没有不能够忍的，这个就是大忍辱。凭什么可以做到？就是禅定的功夫好，就能够做到不动心。

菩萨为了修习禅定，他一心专注，不放逸，绝对不放逸，不会说我修得好辛苦、好累喔！然后来休息一下，不会。就算身体有疲劳、有痛苦，因为难免四大不调会生病，也不休息。然后一年过了，又一年又过了，没有什么修证，没有什么证悟的地方，也始终不退心，像这样难行能行，就是大精进。

所以，由于修习禅定，虽然没有特别作意说我要去修布施、我要修持戒、我要修忍辱、我要修精进，但是前面这四度自然就成就了，所以我们说禅定波罗蜜最重要，在十波罗蜜里面它最重要。

那后面的五度也是一样。

譬如说：像菩萨他修禅定，一心安住在正定当中，在定中思惟，不断地思惟修，因此他能够了知世间的一切都是生灭、无常、无我的，这个时候的智慧，就好像石缝当中的泉水，不断不断地冒出来，我们说由定而生慧，所以这个时候的智慧，什么样的智慧呢？就是了知世间的一切都是生灭、都是无常的，自性都是空的，所以它是无我的。这个空性的智慧，不断不断地涌发出来，好像石缝中的泉水一直冒、一直冒、一直冒，这个就是般若波罗蜜，由禅定而发的智慧，是般若波罗蜜。

也因为在甚深的禅定当中，能够清楚地观见众生的根性，而生起种种的善巧方便来接引众生，这个就是具足方便波罗蜜，自然就会有的智慧，观察的智慧。像我们没有成就禅定之前，是自己都看不清楚，你不要说观察众生的根性，自己什么根性也不是很了解，所以一直在换法门，就是他不知道他的根性适合修什么法门，所以就不可能有那个善巧方便去接引众生，说什么样的根性、适合什么样的法门，他没有那样的智慧，观察分辨的智慧。所以这样的善巧方便，从哪里来呢？就是从禅定波罗蜜来的，你在定中自然看自己清清楚楚，看别人也是清清楚楚，因此这个众生他是怎样的根性、什么样的习气、什么样的个性……是看得很清楚，所以就知道了他适合什么样的法门来利益他、接引他，这个就是方便波罗蜜，很自

然的就具足了。

一切的功德力、神通自在力，也是靠禅定才能够发起的，所以修习禅定，也同时能够具足力波罗蜜。一切的神通力也好，我们刚才讲的那个大力也好，种种的功德力，自然就从禅定不断不断地被开发出来，这个就是力波罗蜜。

菩萨修习禅定，也自然能够成就大誓愿力，这个就是愿波罗蜜。他所发的大誓愿力，好像金刚一样，任何情况之下都不可能改变的。像我们常常退心嘛，有没有？今天身心情况比较好，心情还不错，就发一个很大的愿，过两天情况不好，碰到什么不如意的事情，马上就退心了，就说众生很难度、又是什么啦、我业障这么重啦……什么借口都来了。可是菩萨不会，他所成就的大誓愿力，是任何情况之下都不可能动摇的，也不可能被摧破，也不可能被影响，这个就是成就愿波罗蜜。

一切的智慧呢？一切的智慧，我们一般都把它分成……有很多种说法，很多种分智慧的方法，那一般我们都会说是一切智、道种智、一切种智，就是从小乘的一切智，到菩萨的道种智，到佛圆满的智慧，叫做一切种智，这些智慧从哪里来呢？由定发的，所以只要你修习禅定，就能够开发一切智、道种智、还有一切种智，这些都必须靠禅定才能够发起。所以，我们说只要修习禅定，就能够具足智波罗蜜。

这个就是只要修习禅波罗蜜，就可以具足其它九个的原因在这里。

这个就是讲到度众生，不能只有誓愿，然后没有去实际行菩萨道，什么是菩萨行？就是十波罗蜜。那十波罗蜜当中，又以禅定波罗蜜最重要，因为它可以让前面的四个、还有后面的五个波罗蜜，都能够不断不断地增上，而且具足其它九个波罗蜜，这样你度众生的誓愿才能够落实，有了这样的条件，我们才可能成就佛道。

我们刚才说，为了度众生，所以我要成佛，所以度众生要落实十波罗蜜，要圆满，才能够成就佛道。可是很重要的，现在要解释，你在圆满十波罗蜜的当中，都要以中道正观来完成，不然你修的只是布施度、持戒度、精进度，但是不是波罗蜜，为什么？我们刚才讲了，什么叫波罗蜜？要通达中道，还有通达佛性，了达佛性，这个才是现在讲的波罗蜜。所以我们



想要成就佛道，就一定要有中道正观，所以我们是靠中道正观，才能够成就佛道的。

那什么是中道正观呢？就是不落空有两边，众生着有，就是一切现象界都是真实存在的，对众生来讲，明明是因缘所生的，它是生灭、无常的，自性是空的，它是无我的，但是众生不了解，因为他的见思惑、尘沙、无明都没有破，由无明而生起的大邪见，就是以为一切法是真实存在的，有我执、还有法执，所以我们说凡夫他是着在有边。那二乘呢？就着在空边，他一心一意为了自己解脱要证涅槃，然后都不管了，不管众生，所以我们说他落在寂灭边，没有发菩提心要利益众生，他只要入他的涅槃，这样就好了，涅槃寂静就等于是空边。所以，我们说他们都没有中道正观。

菩萨虽然知道一切法空寂，一切因缘所生法，自性都是空的，菩萨知道啊，但是他不会着在空当中。他知道一切众生如幻，众生无边誓愿度，可是是如幻的众生，你还要不要度？还要度，而且要勇猛精进的度，虽然他是如幻的众生。所以是如幻的我，说如幻的法，度如幻的众生，菩萨都很清楚一切是如幻的，虚空中的花朵嘛，对不对？一切有为法，如梦幻泡影，都如实了知，一切都是空寂的，但是他不会着在这个空中，他会任运生起大悲心，发四宏誓愿，随缘来度众生，没有任何的执着，所以我们说他不着有。众生着在有边，以为一切是真实存在的，菩萨不会着有，他虽然发大誓愿度众生，但是他没有丝毫的执着，为什么？因为他有空性的智慧，可是他又不会着在这个空的境界当中，依然生起大悲心。所以我们说他不着有，也不着空，这个就是中道正观，这个就是发清净的菩提心，所以我们说这个才是正确的发心。就是发了度众生的誓愿，要落实圆满十波罗蜜，然后再以中道正观来成就佛道，圆满十波罗蜜，你才可以真正落实说为了度众生，我要成佛，才能够真正的达到这样的目标，这个才是正确的发心，用这个发心，然后来学习禅波罗蜜，这样才正确。

这就是第一卷的内容，我们今晚就讲到这里。明晚我们就介绍第二卷的外方便，外方便有五个内容：有具五缘、诃五欲、弃五盖、调五事、行五法，我们从明晚开始介绍这些内容。

这样我们还有没有时间打坐啊？还是我们就讲到这里就好了？好，我

们还是来练习一下好了，虽然时间不够，因为我们上一堂曾经承诺，希望每一坐都能够坐满四十分钟，今天可能是没有办法坐那么长的时间，但是我们先让今天新来的同学有一个练习的机会，所以我们还是把怎么样上座的那个步骤交待一下。

两位师兄请上台，我们都会先暖身，然后才盘腿。我们是利用七支坐法，昆卢遮那七支坐法，可是在坐之前，因为我们的身体平常可能有一些僵硬、或者是关节没有松开，所以我们一般都会有一些暖身运动先做，然后我们才开始打坐。请各位师兄起立，跟着台上的两位师兄一起练习。

做完暖身运动，我们就先把身上的觉得会紧的部分，譬如说衣带把它放宽，皮带、腰带把它放松，那个有眼镜的拿下来，手表拿下来。

我们先盘腿，你要单盘、散盘、还是双盘都可以。腿盘好，就手结定印，两手上下放。这个姿势我们从明天开始，会在上课前十五分钟开始放，我们过去有那个录像带，讲得比较详细，详细解说怎么样上座的，每个姿势详细解说，如果初学的，想要详细了解，你就早十五分钟来，我们会放录像带，你就照着那个练习就可以。我们每个晚上，因为时间的关系，没有办法每次都重复详细说明白，所以我们现在只能把每个姿势做好就好了。

手结定印，大拇指轻轻地相触，尽量往身体靠，然后放在盘脚的上面。摇动身体七、八次，你就顺时针慢慢地摇动你的身体。然后背脊打直，两个肩膀就是平的，没有歪斜到左边还是右边。头摆正，下巴轻轻地收回来。我上次说收下巴，大家就变成低头了，不是。收下巴是你的头先摆正，然后下巴往下压，不是整个头就低下来了，所以收下巴的意思是往下压，我们讲过这边有两个颈动脉，是因为你这样子收下巴，它就压住这两个颈动脉，你的妄念就会慢慢地减少，这个是收下巴的意思，不是低头的意思。

接下来我们就吐浊气三口，先吸一口气，然后吐气，慢慢地吸，慢慢地吐，鼻子吸气，嘴巴张开慢慢地吐气。吐气的时候，我们就观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也跟着排出来，这样观想三次，就是三口气。吐完，我们舌头就轻轻顶住上颚的地方，眼开三分。

我们还是从数息开始练习，所谓的天台数息法，就是鼻子吸气，鼻子吐气，很自然的吸气，没有去控制你的呼吸，你平常怎么样呼吸，你现在

就是保持自然的呼吸就好了。那它吸进来，然后吐出去，把气吐光之后数一，吐光之后才数，这个是重点，你才不会一面吐，一面打妄想，因为你要等着它吐光，你才数数字，这个时候比较能够专一，所以我们一定是吐完之后才数二。然后吸气，吐完之后数三。然后从一数到十，再回过头来，从一数到十。因为各宗各派的方法不一样，像密教的数息，它就先数七，然后再加二，变成二十一，然后再三十五，再四十七，慢慢加、慢慢加，所以方法不一样。天台止观它是从一数到十，再回过头来，从一数到十，这样子重复。它为什么一到十，没有十一、十二……？因为一、二、三都是单一的一个音，像十一变成有两念，一百一十一，三念，懂吗？一、一、一，要三个念头，所以它为了要让我们更能够专注，它就一、二……，就是都是只有一个念，这样比较容易专注，十，没有两个音阶，十一、十二，没有，所以这是为什么它从一数到十的原因，就是能够更专注，能够更单纯的，很专心的在这个数字上。

如果数丢的，再回来，因为在打妄想，所以可能数到二十几、三十几还没有发现，所以当你发现，你就再回过头来数一，从头数。如果你数到一二三四……，不晓得想到哪里去了，再回过头来数一。所以不管你是数过头，还是数字数丢了，你都永远回到一开始数，那只是练习专注的一种方法而已。我们今天因为时间的关系，我们就先练习数息就好了。

等一下我会下去帮你们调整姿势，不要吓到，我会拿香板放在你的背后，你只要靠着香板，那个才是正确的姿势。

（下座）

放松心念，离开你的所缘境。开口吐浊气三次，也是一样的鼻子吸气，嘴巴张开吐气。吐气的时候，观想全身的气散开。然后慢慢摇动身体七、八次，顺时针慢慢摇动身体七、八次。肩膀动一动，两手可以打开，头动一动，脖子，还有两个脚也可以打开。

先用两个手摩擦全身的毛孔，然后两个手掌搓热之后，盖在两个眼皮上，然后张开眼睛。身上哪边酸胀麻痛的地方，就是加强按摩那边，就是按到不会酸、不会胀、不会麻、不会痛为止，要一直按到气血循环正常，呼吸正常。按摩很重要，一定要按到不会麻，然后才站起来，如果没有按

好，这样麻麻的就站起来，你下次很快，打坐很快腿就麻了，所以一定要把它按到不麻为止，才可以下座。

所谓的数息，就是从一数到十，这个是修数。当你数到你的数目不会间断，从一到十，数目都不会间断，没有什么粗的妄念，偶尔有一些细的妄念，但是它已经不会干扰你数息的心念，这个时候我们就称为证数，就是说你已经证到数息了，就可以进入下面一个随息，那以后我们会练习。

谢谢文福师兄，还有 Thomas 的示范。

我们今天的课程就到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。