

释禅波罗蜜次第法门

第二讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心

二〇〇九年十二月二日

喇嘛！各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

今晚我们介绍第二卷——外方便。外方便有五个内容，就是具五缘、诃五欲、弃五盖、调五事、行五法。

为什么称为「外」呢？这个「外」的意思，就是指定外用心的意思，就是还没有得定之前的修心方法，所以称为外；「方便」的意思，就是善巧修习。所以外方便，就是在还没有得定之前，善巧修学调心的方法，叫做外方便。

调心的内容很多，这边是最粗的，就是调伏欲界的粗心，一开始先调伏欲界的粗心，所以这边的调心，指的是欲界的粗心，粗细的粗。表示他要在修禅定之前，做一些准备的功夫，把你的心调好，身、心、息都调好，然后才好用功，所以称为外方便，就是一个准备的功夫。

第一个是具五缘。这五缘，大家都熟悉了，就是持戒清净、衣食具足、闲居静处、息诸缘务、得善知识，这五个缘，要具备这五个缘，叫做具五缘。

我们先讲到第一个——持戒清净。我们都希望持戒清净，但是你知道你持的是哪一个戒吗？持戒的内容很多，从凡夫初发心，一直到成佛，它有不同持戒的内容。一般来说，依浅深的差别，我们分为十种，所以所谓的持戒清净，你持的到底是哪一种戒呢？要先弄清楚，才知道自己持的是世间的戒律清净？还是出世间的？还是出世间的上上戒清净？它有很大的差别。也是从凡夫持戒，一直到证初果、证三果，这个都是小乘的范围；然后呢，大乘菩萨他持戒清净的范围，他持的是什么戒？一直到圆满成就，譬如说圆顿根性的菩萨，他持的是什么戒？它有很大的差别，所以我们现在来一一介绍。

十种戒名	释 义	戒所持者	三观持戒	对别教阶位	三种戒净
一不缺戒	四重不犯	凡夫散心所持	因缘所生法， 通为观境。	十信位	世间戒净亦 得出世间戒 净
二不破戒	僧残不犯				
三不穿戒	下三篇不犯				
四无瑕戒 (不杂戒、定共戒)	不起谄心及诸恼觉 观杂念	凡夫得定所持			
五随道戒 (道共戒)	心行十六行观，发苦 忍智慧。	初果圣人所持	观因缘生法即空， 空观持戒。		出世间戒净
六无着戒	断欲界九品思惑尽	三果圣人所持	(真谛持戒)	十住位	
七智所赞戒	发菩提心，为令一切 众生得涅槃故持戒。	地前菩萨所持	观因缘生法即假， 假观持戒。	十行位、 十回向位	出世间上上 戒净
八自在戒	菩萨持戒，于种种破 戒缘中，而得自在。	地前菩萨所持	(俗谛持戒)		
九具足戒	菩萨能具一切众生 戒法，及上地戒。	登地菩萨所持	观因缘生法即中， 中观持戒。	初地以上	
十随定戒	不起灭定，现种种威 仪戒法，以度众生。	大根性菩萨所 持	(中道第一义谛戒)		

第一个，持的是不缺戒。这个缺，就是好像一个碗、或者一个器皿，它已经有残缺，完全没有办法使用，那我们就知道它实际上是很严重了，所以它指的就是律仪戒里面的四重罪，杀、盗、淫、妄四重罪，如果犯了这四个，我们就叫做缺戒。你能够持四重戒不犯，不犯四重戒，我们就说你持的是不缺戒，就好像器皿，它是没有任何的残缺的，就是还可以很完好的使用。

第二个，叫做不破戒，持的是不破戒。这个破，就比喻器皿它已经破损，有一些破损的现象，刚才是完全不能够使用，现在是有一些……譬如说破裂，可是也是没有办法像完好的，那么好的使用，就是它还是有一些破裂的地方，这个指的是律仪戒里面的十三僧残。所以，如果我们能够持戒，能够持不犯十三僧残的话，我们就说你持的是不破戒。

第三个，是持不穿戒。这个穿，就是穿漏的意思，就好像我们刚才比喻那个器皿，它有穿漏，但是它可以补的那种情况之下，所以我们就知道它是律仪戒里面最轻的，就是不犯五篇中的下三篇，这个内容你能够不犯，就叫做持不穿戒。

所以这个不缺戒、不破戒、不穿戒这三个，就是指律仪戒的全部的范围，这个是小乘的律仪戒。凡夫只要散乱心，都能够持这样的戒；以大乘来讲，它是十信人所持的戒律的范围。

第四个，是持无瑕戒。也可以称为不杂戒，因为它没有烦恼等杂念，所以称为不杂戒。那怎么样能够没有烦恼的持戒呢？除非入定，对不对？所以它是凡夫入定之后所持的戒，所以它又称为定共戒。因为入定，所以他有定法持心，心不妄动，那身口自然就清净，身业、口业是从意业来的。那你意业入定了，有定法持心，所以你的心不会妄动；那你的心不妄动，意业就清净，意业清净，身业、口业也跟着清净，所以三业自然就能够做到像皎洁的明镜一样，用这个比喻他身口意三业清净不犯的意思，所以它称为无瑕戒，也称为不杂戒，也称为定共戒，这个是凡夫入定所持的戒。

第五个，持的是随道戒。这个随道的意思，就是指说他可以随顺道谛，小乘来讲，他能够随顺道谛，至少他证初果，破见惑，他才能够随顺四圣谛那个道谛，苦集灭道那个道谛，他才能够随顺，就是说明他是破见惑的初果圣人所持的戒，我们称为随道戒，这个凡夫就没有办法持了。

所以，我们刚刚说前面三个，是凡夫散乱心所学习、能持的戒律的内容，它是律仪戒的内容；第四个，必须凡夫入定才能够持的定共戒，这四个是凡夫持的。可是第五个，就必须是证初果的圣人所持的，凡夫就没有办法持这个随道戒。

第六个，是持无着戒。这个无着，是说对思惑已经没有染着，那要证到几果，对思惑才没有染着呢？欲界的思惑，色界、无色界的思惑不染着，至少要三果圣人，对不对？我们说思惑完全断尽证阿罗汉，但是对思惑已经没有任何的染着，至少要三果，所以我们就知道这个无着戒，是证到三果的圣人才能够持的戒，初果都没有办法持。

那我们就知道，第五跟第六，它是以真谛来持戒，它是属于空观持戒。真谛，就是说苦集灭道那个道谛，他已经见到那个道谛，就是初果圣人，所以初果圣人跟三果圣人他们所持的戒，我们就说他是以真谛来持戒。这个真谛，就是相对俗谛来说的，我们分为真谛、俗谛，空观、假观、中观，我们用这个来分持戒的内容，它们有种种的差别。我们就知道第五、第六，它是属于真谛持戒，就是空观持戒。

从第七开始，就是菩萨所持的戒律，但是菩萨又有登地以前——地前菩萨，还有登地之后的菩萨，他们所持的戒也是不同的。

第七个，持智所赞戒。这个智所赞戒，就是智者所赞叹的戒，有智慧的人都这样赞叹他。那他持戒的内容，就是我们一般的菩萨戒的内容，虽然它有不同的戒本，有瑜伽戒本、梵网的戒本、或者是其它菩萨戒的戒本，不管你是哪一个戒本，持的是菩萨戒的内容，我们就说你持的是智所赞戒。

譬如说：菩萨持十重、四十八轻戒，所以菩萨一旦发菩提心持戒，他就不是为自己持的，发菩提心之后，他是为令一切众生得证涅槃才持戒，他是为了一切众生持戒，不是自己持戒。为了自己持戒，就是刚才我们讲的那个律仪戒，小乘的戒律，是为了自己持戒。可是，从发菩提心之后，都不是为自己持戒，都是为众生持戒。所以，发菩提心持十重、四十八轻的菩萨戒，这个我们就说他持的是智所赞戒。

为什么有智慧的人都会称叹呢？就是因为这个戒可以到达佛果，能够教化众生，所以为一切智者所赞叹，就称为智所赞戒。

第八个，持自在戒。这个又更高了，比刚刚那个还高，就是说菩萨持戒，能够在种种破戒的因缘当中而得自在，破戒的因缘当中而得自在，所以叫做自在戒。破戒，我们菩萨戒，像瑜伽戒本里面就讲到，真正发菩提心的菩萨，他可以为了慈悲众生，而犯下杀、盗、淫、妄，不但没有过失，还有功德，讲的就是现在这个，你能够自在的，在破戒的因缘当中，还能够自在，这个就是现在讲的，持的是自在戒。

像我们常常看佛经的故事，就是说菩萨为了度化这一位杀人魔王，所以他把他杀掉，这样可以救更多的人，如果不把这个杀人魔王把他杀掉，他会残害更多众生的生命，所以为了慈悲的缘故，为了救度这个众生，这个杀人魔王的缘故，把他杀掉，这样又可以利益这个魔王，因为把他杀掉，他就不会再继续地造杀业，那又可以救度其它本来要被杀害的那些众生，等于是两利，有两种利益，所以把他杀掉。这个时候，就是我们现在讲的，于破戒因缘当中而得自在，他不会把他杀掉之后，然后说：「我完蛋了！」我们平常杀一只蚂蚁、还是蟑螂、还是什么……，就说要赶快忏悔呀，就说我们对于这个持戒，还没有办法心得自在。

但是，现在我们说的这个菩萨，他可以这样子来做，他为什么可以这

样子做呢？就是菩萨他了知犯罪、不犯罪都不可得，因为他对空性有一些了悟，所以他知道犯罪跟不犯罪是二元对立的，所以在空性当中，是没有持戒、破戒的差别，持戒、破戒都不可得，杀生、不杀生，在空性的境界当中都不可得，是这种情况之下去做杀生等等的，看起来好像是破戒的事情，但是他其实是为了利益众生来做，看起来好像破戒的事情。那持戒的事情，他也是为了利益众生持戒，破戒也是为了众生，不管他持戒、不持戒，持戒或者是破戒，都是为了利益众生，那持戒跟破戒对他来讲，自性都是空的，都是为了利益众生才做的。这个境界我们凡夫比较不能够体会，这个是菩萨的境界。所以他持戒，也是如幻的持戒，破戒，也是如幻的破戒，都是不可得。所以他才能够在破戒的因缘当中，而得自在，心还是依然自在，都是在利益众生。

所以第七、第八，我们就知道它是菩萨所持的戒律。菩萨修的是假观，如幻假有，知道一切众生如幻假有，持戒、破戒，如幻假有，所以这个是假观持戒。相对刚才的真谛来说，它就是属于俗谛持戒。这两个都是菩萨为了利他所持的戒，不是刚才讲的二乘人能够持的，凡夫当然也没有办法持这样的戒。二乘人也没有办法持这样的戒，包含了我们刚才讲初果、还有三果的圣人，也没有办法持这样的戒，它是菩萨所持的戒。

我们刚刚说前面三种戒是律仪戒，以菩萨的阶位来讲，我们也可以把它以菩萨的阶位来说明，刚才我们说律仪戒是别教的十信菩萨所持的；那个无着戒，是十住菩萨所持的；第七、第八，它是属于十行、十回向的菩萨所持的。

第九个，持的是具足戒。为什么叫做具足戒呢？因为菩萨他能够具足一切众生所持的戒法，一切众生，就是包含我们刚才前面所说的，他全部都能够持，所以叫做具足。他不但能够具足一切众生所持的戒法，还能够具足初地以上，就是地上菩萨；地前菩萨的戒律，他可以持，地上菩萨的戒，他也能持。所以，我们就知道，它一定是初地以上的菩萨所持的戒律。初地以上的菩萨，他不但能够圆满具足我们前面讲的，凡夫散心所持的律仪戒，这个是十信人所持的；凡夫定心所持的，叫做定共戒；还有初果圣人所持的道共戒；三果圣人所持的无着戒，这是十住人所持的戒律；还有

地前菩萨所持的智所赞戒、和自在戒，这个是十行、十回向的菩萨所持的戒律，这些就是所谓的一切众生所持的戒律。还有地上菩萨，就是初地以上菩萨所持的，就是地上菩萨，地前、还有地上，证初地、二地、三地、四地，我们就称为地上的菩萨。所以我们就知道，持的这个戒律，一定是初地以上的人才能够持，凡夫不管是散心、还是定心都没有办法持；小乘即使证果，也没有办法持；地前菩萨也没有办法持这个具足戒，一定要等到初地以上才能够持。

最后一个，持随定戒。随什么定呢？就是随首楞严大定。什么叫做首楞严大定？就是自性本定，菩提自性本不动摇，这个就是首楞严大定，它不是修来的，你只要见到自性，菩提自性，我们的自性本来没有动摇，就安住，它是本来就有的，不是你修出来的定，这个我们称为首楞严大定，就是我们自性定，我们的自性本来就是没有动摇的，那安住在这个定境当中，就是现在讲的首楞严大定。

这个菩萨他能够不起定，就是他安住在这个定境当中，又能够现种种的威仪戒法来度众生，他虽然现种种的威仪戒法来度众生，但是他的心又没有离开定，还是在这个首楞严大定当中，在定中起种种的戒法来利益众生。我们常常听到一句话，就是「那伽常在定，无有不定时」，就是在讲这个，没有不定的时候，行、住、坐、卧都在首楞严大定里面，但是他又能够现种种的威仪来利益众生。这个时候所持的戒，我们称为随定戒。

这时候持的戒，也称为中道第一义谛戒，所以他是中道持戒。我们前面讲了空观持戒，又讲了假观持戒，这个时候是中观持戒，中道持戒，中道第一义谛，所以我们说他是中观持戒。这个是大根性的菩萨所持的戒，通教的菩萨也做不到。我们知道有藏、通、别、圆，别教跟圆教的菩萨可以做到，只要他入这个中观实相当中，他就能持这个戒，但是通教的菩萨没有办法持这个戒。

所以，我们给一个结论，就是前面四个戒，它是属于世间的清净持戒，你说我要持戒清净，你如果要持的是小乘的律仪戒的内容，我们就说你持的是世间的清净戒。那如果你因为持这个戒律，而证初果、二果、三果，证到小乘的圣位的话，这个时候就成了出世间的净戒，清净持戒，你持的

就是出世间清净戒，如果你可以证果的话，就不是世间的持戒了，就是出世间的持戒清净。

如果你持的是第五个跟第六个，就是观因缘生法即空，就是空观持戒，这个时候我们就说你持的是出世间的戒律清净，所以这时候的持戒清净，是出世间的净戒，清净的戒律。如果是第七、第八，就是观因缘即假，就是假观持戒。那还有第九跟第十，是观因缘生法即中，即是中。即空、即假、即中，这个即是中，这个就是中观持戒。七、八、九、十这四个，是属于出世间上上戒净，上上持戒清净，这个是最高者的持戒。

所以，我们今天发心要持戒清净，先要看你持的是哪一种，这十种的哪一种，你就知道你持的是凡夫散乱心所持的戒，还是凡夫入定之后所持的戒，还是初果圣人所持的戒，三果圣人持的戒，还是十住、十行、十回向的菩萨持的戒，还是初地以上菩萨持的戒。还有一种最厉害的，就是我们说他是圆顿根性的，有没有？圆顿根性的，圆观、圆修、圆证的这个圆顿根性的，他能够在一念之中，十种戒律全部圆满，一念当中，十种戒律全部圆满具足，圆顿根性的人可以做得得到，为什么可以做得得到？因为他一心当中，空假中三观圆满具足，空假中三观于一心中得，就是一念心当中，同时具足空假中三观，是不是这个所有的戒律都在里面？都在他这一念当中？所以他一念可以即空、即假、即中，因此他可以十种戒律全部圆满具足，这个是最利的根性，圆顿根性的菩萨可以做得得到。

以上所说的，就是从初发心一直到成佛，持戒的差别。但是严格来说，只有佛一个人具足最清净的戒律，其它的人都称为破戒者，如果以圆满成佛的标准来说的话，只有佛一个人是清净的持戒，其它的人都是破戒的人，这是经上说的，这一句话。

所以，我们应该要发心持戒清净，但是随分随力，就是说你现在是什么样的情况，什么样修行的进度，或者你现在是什么样的根性，也不要着急，你就随分随力，希望能够不断不断地增进持戒戒律的内容，可以不断不断地增进，从前面的律仪戒开始清净，然后不断不断地，然后可以发菩提心，然后持菩萨戒，然后再更进一步的，能够于一心当中圆满具足所有的戒。重点是，如果不持戒的话，不持戒清净，是很难发禅定的，这个是

我们为什么具五缘第一个，就讲到持戒清净，因为它是非常非常重要的一个关键，在我们修禅定的这个过程当中，它是一个很重要的，一定要做到的，一定是持戒清净，才能够得禅定。

但是，有时候又不一定。持戒，一定会发禅定吗？破戒，就一定不能够发禅定吗？有时候还真的不一定。所以一般来说，它有四种情况：

第一种情况，就是虽然犯戒，但是他却发禅定；有的人，他是持戒，但是不发禅定，这是第一种情况。他为什么虽然犯戒，但是他又能够发禅定呢？那就跟他过去世有关，过去世修习禅定的善根非常深厚，就是说他过去禅定修得非常好，所以到这一世他虽然破戒，但是那个宿世善根太深厚了，所以他这一世虽然破戒，但是他还可以得禅定，是因为他过去禅定修得好，我们所谓的善根发相，禅定的善根发相。可是，有一个很重要的这一世的因缘，就是他破戒之后，有生起很强烈的惭愧心，然后忏悔清净他所犯的戒，才能够发禅定，要不然还是不行。所以，重点还是在他有忏悔，有把它忏除清净，这一世所犯的；再加上他过去世的修禅定，善根深厚为因，加上这一世的生惭愧心、忏悔清净为缘，有这样的因缘，所以他这一世虽然犯戒，但是依然发禅定。

那为什么持戒又不发禅定呢？那我们就知道为什么了，因为他过去世也没有修禅定，没有过去世的禅定的善根，或者是他生生世世虽然学佛，可能都是修其它的法门，他都没有修习禅定，所以到这一世，等于是刚开始，刚开始马上就要得定，是有一点困难，因为大家都是已经熏修了多生多劫，都不是这一世才开始修习，所以他过去世如果没有修习禅定的经验，这一世想要持戒清净得禅定，有时候还没有这么快。所以我们就知道，有时候虽然他看起来持戒清净，但是为什么一直不发禅定？那就跟他过去世有关，过去世从来不修禅定，所以这一世也很难发，这是第一种情况。

第二情况，就是我们一般所说的，就是破戒就不发禅定，持戒就发禅定，这个一定是这样子的，我们能够理解，这是第二种正常的情况。

第三种情况，就是不论你是持戒、还是犯戒，都发禅定。持戒发禅定，是可以理解；那犯戒发禅定，就是刚才我们讲的第一种情况，宿世修习禅定，善根深厚，加上这一世虽然犯戒，但是他有忏悔清净，所以可以发禅

定。所以我们就知道，第三种情况是不论他是持戒、还是犯戒，都能够发禅定。

第四种，就是通通不发，不管你持戒、还是犯戒，都不发禅定。那什么理由？我们也可以同理可证，前面说过的持戒不发禅定，就是他过去生没有修禅定的善根，所以这一世比较难发禅定，虽然他持戒清净。那犯戒是本来就不会发禅定，所以不管是持戒、还是犯戒，都不发禅定。

一共分这四种情况来说明，就是持戒清净，是不是就一定能够发禅定呢？就是有这四种情况来说明。

结论是什么呢？结论就是破戒一定不能够发禅定，禅定一定是经由持戒才发的。那你刚才说那些破戒的人，但是可以发禅定，那我们说了嘛，原因他过去修习禅定的善根深厚，请问他为什么过去世禅定能够成就，而有这么深厚的善根呢？是不是持戒清净来的？还是持戒清净来的。所以他为什么过去禅定修得这么好？因为持戒清净，所以禅定修得这么好，一直可以影响到这一世那个善根，所以我们知道，你不好好持戒，常常破戒、犯戒，是不可能发禅定的，这个是我们的结论。

所以，一旦犯戒就忏悔很重要，一定要忏到清净，才能够发禅定。所以说到忏悔，它的方法很多，但是综合起来，不外乎三种，我们现在介绍忏悔的三种方法，然后它们有什么差别，一定要弄清楚，然后选择一个最快速，效果最好的忏悔方法来忏，好过那个慢慢忏，但是总是没办法清净，然后也没办法得禅定。所以认识这个忏悔的方法，然后认真的忏，也是蛮重要的。

第一种是作法忏悔，这个就是小乘的忏悔法。它是依照戒律的方法来忏悔，你只要依照那个戒本，如法的忏，这个我们就称为作法忏。

第二种，观相忏悔，这个是以禅定的方法来忏悔。这个也是依照经典中所说的忏悔方法，专心修定，在定境当中要见到种种的好相，像菩萨戒里面就讲到，必须见到好相，罪才能灭除，所以它称为观相。观相，就是观种种的好相，有没有种种的瑞相产生。哪些好相呢？譬如说：有佛来给你摩顶，或者见到种种的光明，见到莲花……等等的瑞相。这些瑞相可能在定中出现，也可能在梦中出现，也可能是在你修行的时候出现，所以我

们要观，看有没有种种的好相，才知道我们的罪业有没有清净。

那有人说啊，那个天魔它也会幻化出种种的现象，那你怎么能够分辨说，我现在见的这个种种瑞相，是天魔化现的，还是因为我很诚心的忏悔，然后才现出这种种的瑞相，代表我罪业已经清净了呢？要怎么分辨？所以这个时候善知识就很重要，如果你有亲近的善知识，他能够分辨邪正的话，你就直接去问你的上师，说我现在见的这个瑞相，是天魔化现的？还是真正代表我的罪业已经清净了？因为只有善知识，他能够知道真假，他能够辨别邪正。

如果找不到善知识，怎么办呢？有几个大原则，你只要把握住，大概也没有太大的问题。第一个，我们要观察的，就是说你见到这种种的瑞相之后，你是不是就能够内证种种的法门？你是不是从此身心轻安喜乐？你是不是从此道心开发？你是不是更容易得定？以前修了半天，就是一一直在打妄想，心很散乱，不然就是掉举，不然就是昏沉，就是有种种的障碍没有办法得定，可是自从见了种种瑞相之后，很容易就得定，这个大概就错不了。道心愈来愈坚固，不容易退心，以前是修一修，没有什么觉受，就停住了，然后哪一天心血来潮，再修一修，道心很容易动摇。可是从这个时候，见到种种瑞相之后，道心非常的坚固，不管有觉受、没觉受，有证悟、没证悟，照样勇猛精进修禅定，这样就对了。

或者过去修定，是修得烦烦恼恼的，因为坐下来不是腰酸背痛、就是酸胀麻，身体也不舒服，也没轻安喜乐。心呢，烦恼不断，过去宿世业力、习气、烦恼的种子不断不断地冒，很难得定。身不轻安，心也不喜乐，可是自从见到种种瑞相之后，身心经常在轻安喜乐的状态，这个也是错不了。

第二个，我们观察，这种种的瑞相，是不是你自己有心去求来的境界？因为一直说要见种种好相，才代表我的罪业清净，所以我修禅定，就去求种种的好相，作梦也希望梦到种种的瑞相。有一天，终于被你求来了，就可能是天魔化现的，因为你有所求，你天天想要见，天魔就让你见，你就以为你已经达到了；然后对于所现的种种境界，又非常的执着，这个就容易为魔所趁，就是容易有着魔的现象。就是第一个，很努力的、用心的去求；第二个，又对种种的境界，产生很强烈的执着，一直很执着说我梦到、

或者我定中见到、或者我有听到什么音声、跟我讲什么话，如果非常的执着，就容易着魔。

就是这两个重点，如果我们能够把握的话，大概就不会出太大的差错。所以，我们所谓的观相，就是你没有去求种种的瑞相，你只是很用心的在修习禅定，等到你功夫到了，境界自然就会出现，然后你再依境界来判断罪业是不是已经消灭，而不是说在修定的时候，你心里面求种种的瑞相，然后又很执着境界，这样反而容易出状况。

这个是所谓的观相忏悔，只要按照忏悔的方法，经论上面有种种观相忏的修法，你只要按照那个来修，然后修到见种种好相，你就知道你的罪业已经消灭。

第三个是观无生忏法，这个是以智慧的方法来忏悔，就是用智慧来观察。两腿一盘，开始观察一切的罪业，是怎么来的？一切的罪业是怎么来的？别人给你的吗？不是，是你自己的心造作出来的。

所以首先问，一切的罪业是从哪里来的？是由心造的。那么心，是真实存在的吗？一切的罪业是由心造的，那我们来观这个心，是真实存在的吗？你看你的心念生起、消失、生起、消失，它是真实存在的吗？生起消失的，叫做过去心，对不对？还没有生起的，叫做未来心；当下这一念，叫做现在心，对不对？那我们就观这三心，是不是实有的？

过去心已经过去，可见它不是真实存在的；未来心，还没有来，所以它也不是真实存在的；那说现在心，它又过去了，念念不住，现在，就过去了。所谓的现在，给它一个定义，就是生起、还没有消失，叫现在，可是因为它非常快速，生起、还没有消失叫现在。消失叫过去，还没有生起叫未来；生起、还没有消失，叫现在。

过去心已经过去，未来心还没有来，这个都 O.K.，那现在当下这一念，是不是真实的呢？它虽然马上又消失，它马上又过去了，变成过去心，可是我每一个当下都有念头生起啊，那我说每一个当下就是现在心，你也不能说我错，对不对？只要这个心念生起，还没有消失之前，都叫做现在，所以你不能说没有现在心嘛。

好啦，就算有现在心，请问：现在心在什么地方？它究竟在哪里？你

说有现在心，拿给我看，现在心在哪里？它在里面、外面、还是在中间？在哪里？找找看。

如果说现在心在里面，在里面，它就不用等外缘，然后才会造业嘛，对不对？我们说为什么会造业，就是我内在的烦恼的种子怎么样？跟外缘相应了，我才会造业，所以一定要有一个外缘让我造业，是不是？可是你现在说现在心是在里面，那我就不用等待外缘才会造业，我里面自己就造业啦，这样不能成立嘛。因为我们造业，一定要有外缘来牵动我们内在烦恼的种子，才会造业；没有外缘的牵动，我们内在的种子，就还是含藏在第八识，它也不会自己跑出来啊，所以它一定会有一个外缘，牵动你的内在烦恼的种子，然后才会造业。我们说起惑、造业，生烦恼、然后造业，那为什么会生烦恼呢？就是因为有一个外缘让你生烦恼，可是你现在说现在心在里面，那就应该它在里面，自己就会造业了，而不用等待外面的因缘。可是不是，这不是造业的条件，是要有内因加上外缘，才能够造业。所以，可见你说现在心在里面，这个是不能够成立的。

那就在外面啰？心在外面，跟我有什么相干？跟我没关系啊！心如果在外面的话，跟我没关系啊！何况外面的山河大地，这些无情，也不能说它是心啊，是不是这样子？所以，也不能说现在心在外面。

那就在中间啰？中间是相对内、外来说，才有中间，现在没有内、外，哪来的中间？所以现在心在中间，也是不能够成立，对不对？

那现在心可不可得？不可得。过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，就是三心不可得。三心不可得，那你说一切的罪业是由心造的，现在观心，三心不可得，那罪业可不可得？能造业的心已经不可得了，所造的业，可得不可得？就不可得了嘛，对不对？那这样罪业就清净了，很快。

能造罪业的心不可得，所以由心所造的罪业，当然也不可得，这样能所双亡之后，你就能够体悟罪业的自性本来空寂。罪业的自性既然本来空寂，它本来是清净的，所以无量劫以来的罪业，是不是这一下清净了？这就是观无生忏悔，只要观到能所双亡，明白罪业的自性本来空寂，本来清净，所有的罪业就清净了。

这个就是真正的忏悔，就是这个偈颂所说的，「罪性本空由心造，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔」。一切的罪业是由心造，并没有它的自性可得，这是「罪性本空由心造」。「心若灭时罪亦亡」，如果我们观察心不可得的时候，那么由心所造的罪业也不可得。「心亡罪灭两俱空」，那有了这样的了悟之后，像这样了悟能造的心、和所造的罪，两者都不可得。「是则名为真忏悔」，这个时候，就是真正的忏悔，这个才是真正的忏悔。

所以，当我们要修观无生忏的时候，我们就先打坐，盘起腿来，然后观一切的罪业从心起，再观三心不可得，心既不可得，由心所起的罪业也不可得，这样就能够能所双亡；能所双亡，就回归到自性当中，在这个清净的自性当中，没有任何的罪性可得，就明白罪业的自性本来空寂；既然空寂，就说明它本来清净，这样无量的罪业自然就清净。所以一定是观到能所双亡之后，你这个空性的智慧才能够生起；空性的智慧一旦生起，无量劫以来的罪业，立刻消除，就好像太阳一升起，冰雪自然就融化。这个太阳，比喻空性的智慧；这个冰雪，比喻我们无量的罪业，只要太阳一出来，它就融化了嘛。所以，我们只要有这个空性的智慧一观照，无量的罪业自然就消灭，这个才是最殊胜的忏悔法。这个就是观无生忏，就是观一切罪性本空，本来无生，这个才是真正的忏悔，它能够直接破无明，这就是它殊胜的地方，它可以直接破无明。

刚才那两种忏法，作法忏悔跟观相忏悔，能不能破无明呢？没有办法破无明。作法忏悔，它只能够破除障道罪，什么叫障道罪呢？就是违背戒律的罪，我们刚才说它属于小乘的戒法，就是律仪戒的内容，违背了戒律，就会障碍我们修道，所以它叫做障道罪，就是我们所谓的戒罪。罪有三种，知道吧？戒罪、性罪、还有就是无明烦恼根本罪，三种罪。那作法忏悔，只能破除障道罪，就是只能破除戒罪，就是违背戒律的罪。那个声闻乘的戒律，律仪戒的内容，只要有违背，我们就称为戒罪。那戒罪就用作法忏悔，就可以清净。

观相忏悔，它是能够破除性罪，就是自性罪，性罪就是自性本体的罪，就是自体本来有罪，像杀生，它就是属于自性罪，它本身就是一种罪，叫

做自性罪，也叫做性罪。像这个自性罪，观相忏悔可以清静，但是刚才第一种忏法，那个作法忏悔是没有办法清静性罪，性罪要靠观相忏悔，才能够清静。

所以说，譬如比丘他犯了杀生戒，他可以用作法忏悔，得到戒清静，就是把刚才我们讲的那个障道罪，可以灭除；但是杀生的果报并没有灭，因为杀生它是属于性罪，要用观相忏悔才能够清静。所以，我们就知道作法忏跟观相忏，它两个有什么差别，一个是清静戒罪，一个是清静性罪。哪个范围比较大？那个功效比较大呢？就是观相忏悔比作法忏悔的功效大。

可是，这两个都没有办法破无明的罪，就是无明烦恼的根本罪，是第三类，这个只有观无生忏悔可以清静，其它两种都没有办法破无明，所以观无生忏悔，它能够破除无明，还有一切由烦恼、习气所造作的罪，它都能够破除。所以，观无生忏悔，它是最究竟除灭罪业根本源头的方法，直接破无明，因为一切都是由无明而起的，你只要直接破无明，全部的罪业一定能够清静。所以我们就知道，观无生忏悔非常的重要，如果你用这个忏悔方法，可以直接破无明。

我们今天时间的关系，只能讲到这里，剩下的时间，我们就练习。昨天是数息，今天我们就随息，随息如果做得好的话，就能够得止。

昨天数息，从一数到十，如果你那个数字清清楚楚，不会数丢，也不会数过头，那个粗的妄念，已经没有什么粗的妄念，细的妄念虽然有，但是已经不会妨碍你数息的那个数字，都不会断，那个我们就称为证数，已经证到数息了。

这个时候，你就会觉得那个数字很多余，是一个累赘，明明我的心已经很定了，还必须一二三四五六七八九十，那个实在是很多余，因为当初数那个数字，是为了要摄心，因为我们的心本来很散乱，到处都是，那我们现在把它归到一点，就是数字上，让我们摄心的一个方便这样而已。那我们现在心已经宁静下来了，那个数字就可以不要，就把它丢掉，所以我们就进入第二个阶段，叫做随息。就是随着你的呼吸，心念随着你的呼吸，这样就可以。你的呼吸到哪里，你的心念就跟着你的呼吸走就对了，知

道吸进来了，知道吐出去了，就是心念跟着呼吸走。如果你要再详细一点，就是你知道这一口气吸进来，是从鼻子吸进来，然后经过你的喉咙，到达肚脐；吐的时候，就从肚脐经过你的喉咙、鼻子，又吐出来。你要再微细一点，就可以这样子，还知道它是怎么样吸进来，怎么吐出去的那个过程，你也可以清楚。

这样练习，慢慢地，你的心念就跟呼吸合在一起了，因为紧紧相随，紧紧跟随，你的心念一直跟着呼吸走，然后跟得很好，你的心念就跟呼吸合在一起了，这个时候，我们就称为证随，证到随息了。前面心念跟着呼吸走，是修随，修随息；那现在心念跟呼吸合一了，我们就称为证随，证到了随息。

只要证到了随息，你的心念就会慢慢停止下来，这个我们就叫做得止，就进入第三个，一数、二随、三止。所以我们今天就看可不可从随息，就入止了，心念跟呼吸合一，慢慢心念就会停止下来，好像停在什么一个地方，那个就得止，就不会再进出、进出了，懂吗？刚才还从鼻子进来到肚脐，对不对？肚脐再从鼻子，再吐出来，有进出，从鼻子到肚脐，从肚脐到鼻子，进来、出去、进来、出去。当你的心念跟呼吸已经合一了，你会觉得那个进来、出去也是很多余的，它慢慢就不想要进出、进出，觉得太累赘，它就会想要好好地，我就停在一个地方就好了，这个时候就进入第三个，得止。很简单嘛，对不对？

我们现在来练习看看，也请两位师兄上来做示范。

好，我们现在就开始打坐。先把身上腰带松开，眼镜、手表拿下来，把腿盘好。手结定印，两个手上下交迭放，大拇指轻轻地相触。摇动身体七、八次，顺时针摇动七、八次。背脊打直，两个肩膀平放。头摆正，收下巴。吐浊气三口，用鼻子吸气，慢慢地吸气，嘴巴张开吐气，观想全身阻塞的地方，都随着气息打开，身上的秽气也随着排出来，这样做三次，鼻子吸气，嘴巴张开吐气。舌头轻轻地顶住上颚，眼睛微微张开，就是眼开三分。

然后数息，从昨天讲的，从一数到十，这个时候就是用鼻子吸气、鼻子吐气，吸气、吐气，吐完之后数一，吸气、吐气数二，吐完才数，这样

子三四五六七八九十，就回过头来，再从一开始数到十，这个就是数息。

数到没有什么妄念的时候，觉得数字很多余，你就进入随息，就是心念跟着呼吸进出、进出。等到你心跟呼吸合一了，就不想再进出了，这个时候就进入止的阶段，我们今天练习到这里，一数、二随、三止。

（下座）

慢慢放松你的心念，离开所缘境。开口吐浊气三次，鼻子吸气，嘴巴吐气，观想全身的气散开。慢慢摇动身体七、八次，顺时针转动七、八次。头动一动，肩膀动一动，脖子动一动，两手、两脚都可以打开了。先用两手摩擦毛孔，两手摩擦之后，放在两个眼皮上，两个眼睛可以睁开。

明天我们介绍具五缘的另外四个。具五缘的第二个是要衣食具足，但是它的衣跟食有分上根人的衣食、中根人的衣食、还有下根人的衣食，到底是怎么分呢？第三个是闲居静处，就是说我们修禅定，要住在一个比较安静的地方，那怎么样去找适合禅定的地方？它也分上根、中根、下根人的闲居静处。那如果我们今天想闭关、专修，怎么样去找一个适合闭关、专修的地方呢？我们明天也会告诉大家，怎么找一个好地方修行。第四个，就是息诸缘务，就是要停止四种缘务，外缘事务都要停止。第五个，是要得善知识，得到善知识的指点，那善知识我们一般分三种善知识，哪三种呢？我们明天再介绍。今天就到这里。

我们谢谢 Thomas 师兄、还有文福师兄的示范。

我们回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。