

释禅波罗蜜次第法门

第五讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年三月九日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天开始介绍修禅波罗蜜的内方便。内方便分为「内外善根发相」和「如何检验恶根性」这两个部分。「内外善根发相」是卷三的内容；「如何检验恶根性」是卷四的内容。我们这一次先介绍卷三——内外善根发相。

为什么会有内外善根发相的情况发生呢？是因为修习禅定，修习禅定之后，我们的心念会慢慢地止息下来，心得止之后，我们宿世所熏习的根性就会发出来。发善根的有种种相貌，就叫做善根发相；发恶根的也有种种相貌，就叫做恶根发相。所以，一般老师就会根据我们所发的善恶根的情况，来决定要教他什么法门，或者是要对治什么法门。

所以在我们修禅定之后，如果发的是有关于阿那波那的善根，我们就知道他过去修的是数息、随息、或者是观息这个法门。如果发的是有关于不净的善根，我们就知道他宿世修的是不净观。这样等等的其它任何禅门都是一样，有它所谓发出来的善恶根的状况。如果这一世延续上一世所修的法门，就能够很快速的成就，为什么？你是累积的嘛，你过去就修过这个法门，这一世再继续修就很快。所以老师就会根据所发的善根，来教导他宿世所修习的禅门。

那也有的，他什么善根都不发，发的都是贪瞋痴等等的烦恼，就是所谓的恶根发相。这时候老师也会根据他所发的烦恼，看哪一个比较严重，教导他修习对治的法门，来破除障碍，等障碍破除了之后，自然就能够得禅定。

所以，好的老师就善观缘起，看他发的是什么样的根性，是善根、还是恶根。善根，就继续教他修习他过去已经修习过的那个法门，所以他这一世就可以很快速的成就那个法门；如果发的是恶根，就看它是哪一方面的恶根，然后教他对治法，对治法门修好了之后，自然就能够得禅定，也一样可以禅定成就，止观成就。

不论发的是善根、还是恶根，为什么会发呢？是因为修止来的。那修的

是哪些止呢？在天台来说的话，它的止门有三种：第一个是系缘止，第二个是制心止，第三个是体真止。我们这一次的四个晚上，就好好来练习这三种止。

什么是系缘止呢？系缘止，就是把我们的心念系在头顶、发际、鼻端、肚脐、脚底这五个地方。把我们的心念系在这五个所缘境上，使我们的心不再驰散，因而得止，叫做系缘止。把我们的心念系在这五个所缘境上，因而得止，所以叫做系缘止。这五个地方，我们就会一个一个来练习，看你放在头顶之后，会有什么样的情况发生，然后我们再来讨论。我们今天就是要练习把我们的心念系在头顶。

第二个，制心止。什么是制心止呢？就是当我们有心念生起的时候，就立刻制止它，不让它继续攀缘，因而得止，我们就称为制心止。就是制止我们的心念，不让它生起而得止，所以叫做制心止。

什么叫体真止呢？就是体悟到一切法本来空寂，因而得止，叫做体真止。我们练习的时候，会再详细说明。我们现在只是先概略地了解有三种止，这样就可以了，我们每一种止都会好好地练习。

修这三种止，能够证到什么结果呢？如果修这三种止，能够修到制心一处的话，就会发所谓的五轮禅。五轮禅就是地轮、水轮、风轮、金沙轮、金刚轮。

什么是地轮呢？这个地，就是大地的意思，用大地来比喻禅定的境界。世间的大地有两个意义：一个是住持不动，就是说大地它是不动的；另一个是能出生万物，就是一切万物都是要依止大地，才能够出生。就用这个比喻修止，修到我们身心都空掉之后，就是入所谓的未到地定。这个时候因为有定法持心不动，就好像大地能够住持不动；而且一旦入未到地定，就能出生初禅的种种功德，就好像大地它能够出生万物一样，所以叫做地轮。我们就知道，地轮它指的是入未到地定。

就是说我们修这三种止，第一个会达到的境界就是入未到地定。什么是未到地定？就是你身心世界都空掉了。我们讲过欲界定是有法持身，这个还没有什么，因为很容易就到达，你只要坐一坐，身体自动的打直了，那个就是欲界定，那个很容易到达。可是未到地定，就是你坐到身心世界都空掉，这个就有一点困难，为什么？因为一般人会害怕，他坐一坐，手不见了，他

就很害怕，等一下「我」不见了怎么办？所以马上又回来了。他那个「我」很难忘掉，那个「我」的观念。所以你要让它坐到身心世界当下都空掉，并没有消失，只是当下你入的未到地定，当下是没有身心世界的概念。像我们坐在这边，都没有忘记我坐在这里，然后我的心念不断不断地生起，种种的妄念我也看得到，身没有空掉，心没有空掉。那我坐在哪里，也是很清楚啊，坐在大悲讲堂嘛，也没有空掉。

可是，现在所谓的地轮，就是你修这三种止，很快就入未到地定，从欲界定很快就进入未到地定的状况，这个时候就好像大地一样，所以它用地轮来代表未到地定的境界。就是这个时候有定法持心不动，就好像大地一样住持不动。因为要入初禅了，所以它能够开始慢慢生起初禅的种种功德，就好像一切万物是从大地出生、生长，是一样的意思。所以第一个是所谓的地轮。

如果继续用功的话，就能够得初禅，就是第二个——水轮。世间的水，有两种意义：一个是水它能够滋润万物，使万物生长；另外一个，就是水的体性是柔软的。就用这个比喻，如果修到初禅，这个定水能够滋润我们的心田，使我们心中的善根增长，就好像水能够滋润万物，使万物生长。也是由于得定的缘故，我们身心会变得很柔软；身心柔软，就把原来那个贡高我慢的心给降伏了，我慢降伏了之后，就能够随顺善法，这个时候就好像水的性质是柔软的，什么坚硬的东西都能够软化。

我们之前可能个性比较刚强，可能比较自以为是，有时候比较会刚愎自用，所以那个善法都进不来。有人跟你说这个好、这个好，可是你就自以为是，不能够接受。那心呢，就是有棱有角的，个性也是比较刚强难化，所以那个善法都没有办法进入心中，就是不能够接受。然后再加上如果贡高我慢，认为我的见解才是对的，你怎么讲，我都觉得我比较高明，比较不能够接受，那是因为他的身心有自己的主见，在佛法叫做见取见，就是他有很强烈的主观意识。主观的见解，我们叫做见取见。当然，见取见是从萨迦耶见来的，先有我见，然后有「我」而生起的种种见解，就叫做见取见。我认为、我觉得这样才是对的，所以你怎么样说，那个佛法的正知见，他没有办法接受，所以这个时候很难随顺善法。

可是等你证到初禅，每天都是轻安喜乐，你的身心会变得非常的柔软。书中是说柔软得好像婴儿一样，婴儿你不管摸他哪个部分，他都是柔软的，

就是用这个比喻我们身心柔软的状态。也有比喻好像棉花，好像玉一样。棉花就是很柔软；那玉呢，很晶莹剔透。就是说你一旦证入初禅，你的身心会有很大的变化。你的禅定功夫再高的话，你看那个皮肤，好像是晶莹剔透的，好像是可以透过去的那个感觉，就是有点透明的感觉，所以它用玉来形容那个初禅境界的状况。好像棉花一样的柔软，好像玉一样的晶莹剔透。所以我们用水轮来象征初禅的境界，像水一样的滋润，像水一样的柔软。

如果再继续用功的话，就能够得到相似的智慧，和无碍的方便，就好像风轮一样。世间的风，它有三个涵义：第一个，风它在虚空中怎么样？游行无碍。风在虚空中，不管怎么吹，它都是畅通无阻的，没有丝毫的障碍，用这个来比喻。第二个，是风它能够鼓动万物。微风轻轻地一吹，那个树叶也摇摆，就是它能够鼓动万物。如果严重一点，就变成台风、飓风，那它就有很强的破坏力，所以风的第三个特征，就是它能够破坏万物。

我们用这个比喻，我们得了禅定，能够开发相似的智慧。相似的智慧，就表示说这个时候还不是真正的智慧，真正的智慧是见空性无漏的智慧，可是这个时候还没有见道，只是发相似的智慧。可是，这个时候虽然是相似的智慧，但是由于有了这个智慧，你就有无碍方便。之前可能处处有碍，这个想不通、那个猜不透，碰到事情就很伤脑筋，然后想破了头，也想不出什么解决的办法。可是这个由禅定而发的相似的智慧，虽然它没有办法证得无漏，但是它已经能够比之前来得更善巧，很多事情一来，它马上就有解决的办法，它是自己冒出来的，不是用第六意识的比量，然后一直去想怎么办、怎么办，不是。因为已经证得初禅了，初禅之后由禅定而发出的那个智慧，虽然还没有见空性，但是那个智慧在世间来说，它已经很好用了。所以它用风来比喻，能够畅通无阻。

而且能够鼓动万物。就是说这个无碍方便，它能够击发出种种世间的善根，使功德生长，就好像风一样，能够鼓动万物。所以这时候鼓动的是种种的善根，然后不断使功德生长，这是第二个。

这个相似的智慧和无碍的方便，也能够摧碎一切知见上的烦恼，就是错误的知见，这个时候也能够慢慢地导正。所以它就好像风，它能够破坏万物，这个时候是用相似的智慧、还有无碍的方便，来摧破一切知见上的烦恼，就是所谓的见惑，这个时候可以慢慢地破见惑。

所以这个风轮，在小乘指的是证得五方便，发相似的无漏解。在大乘来说，就是进入了十信位，由风轮来代表。

这时候再进一步，就能够见道，得的就是真实的智慧。有了真实的智慧，因为见空性了，所以你不再像以前那么执着，因为以前有一个我，所以有我执，然后生种种的烦恼。现在因为已经见道了，明白空性的道理，就知道一切法本来无我，所以这个时候也不会再执着了。所以，我们就用第四个——金沙轮来比喻。

这个「金」，比喻真实，因为这个时候才是真实的智慧；「沙」，是比喻无着，就是不住着，像一盘散沙，散沙就是它不会黏着在一起，用这个不住着来比喻，这个时候我们不会再有贪爱执着了，因为已经明白无我的道理，所以就不可能再执着。所以就用这个比喻，如果发了见思惑的真实智慧，就能够没有贪染执着，就好像金沙一样真实而无着。

这个时候，小乘就能够证得初果、二果、三果。大乘就能够进入十住、十行、十回向这个三贤位，还有十地，所以三贤位跟十地位，它能够破除一切的尘沙烦恼。小乘是破见思烦恼；大乘还能够进一步破尘沙烦恼，而进入三贤、还有十地位中。这就是金沙轮。

到最后证果，就是第五个——金刚轮。金刚它的体性坚固，不会被侵害，它有锐利的作用，还能够摧碎一切东西。就用这个比喻，当我们到达九次第定的时候，就能够不被虚妄的迷惑所侵害，锐利的智慧能断除一切的烦恼，就好像金刚一样的坚固锐利，能摧碎一切。

所以这个时候，小乘就是证阿罗汉果。大乘就能够破无明细惑，而证得一切种智，就是能够成就大菩提果。

这就是所谓的五轮禅。就是你修这三种止，就能够一步一步的从入未到地定；然后证得初禅；发相似的无漏；然后真正的见道，断除一切的见思惑，最后尘沙惑也能够破除；然后无明都破尽了之后，就能够成就大乘的佛果。小乘的话，就能够证得阿罗汉果。我们就知道，这三种止非常非常的重要。。

我们之前介绍六妙门的时候，也曾经提到随便宜（方便适宜）的来选择自己六妙门是从哪一门下手。所以我们可以从数息下手，也可以从随息下手，也可以从止直接下手，就是你一上座，就可以修我们现在介绍的这三种止都可以，系缘止、或者是制心止、或者是体真止都可以。我们经过这一次四个

晚上练习之后，你大概也知道哪一个比较适合你，然后你以后一上座就可以直接就修止。

这个五轮禅的「轮」，是代表运转的意思。世间的轮，是从这个地方，运转到另外一个地方。现在这个五轮禅，它能够从下地转到上地，最后能够转到三乘的圣果，所以只要善巧修这三种止，就能够具足这五轮禅，而证得三乘的圣果，小乘到大乘的果位都能够证得，所以我们知道这三种止非常的重要。不多说，我们现在就正式开始练习。

第一个，我们就是把我们的的心念放在头顶。那个姿势大家都已经很会做了，所以我们就直接来上座。先把身上的手表、眼镜都放下来，皮带或者身上觉得紧的地方，先把它松开，然后把腿盘好，手结定印。之后我们旋转七次，顺时针旋转七次。旋转好之后，我们检查我们的背脊有没有打直，两个肩膀有没有平，下巴微微的往内收，但是头没有低下来，只是下巴稍微往内收一点点，压住两边的颈动脉，但是头还是正的。这时候我们吐浊气三口，用鼻子慢慢地吸气，嘴巴慢慢吐气，观想全身阻塞的地方，随着气息打开，浊气也随着排出来，然后再鼻子慢慢地吸气，嘴巴慢慢吐气，鼻子慢慢吸气，嘴巴慢慢吐气。舌顶上颚，眼开三分。

我们现在把心念轻轻地放在我们的头顶。头顶这一点，就是从鼻子划一条线往上，然后两个耳朵往上划一条线，它会有一个交叉点，就刚好是那个交叉点上面。心念轻轻地放在头顶那一点，你只要专注，就会觉得有一个地方紧紧的，头皮紧紧的那个地方，你就把你的心念放在那个地方。

那要注意的就是，你的眼睛不要往上看，因为说心念放在头顶，你的眼睛就马上往上看，不用。只是心念轻轻地放在头顶，但是你的眼光是把它收回来，眼光收回来，没有往上看，往内收，只是心念轻轻地放在头顶上，似有似无。轻轻地放在头顶上，似有似无的意思是说，你的意念不要抓得太紧，就是紧紧地抓住那一点，这样子会有过失。似有似无的意思，就是说你的心念只是轻轻地放在那边，好像有放，又好像没放，就是那个力量非常的轻微。你说它没有放，它又轻轻地放在那边，心专注在那一点；你说它有放，它又没有很用力地抓住那一点，叫做似有似无。全身放轻松，呼吸自然，只是很轻松的把它放在头顶那一点，这样就可以了。非常专注的放在那一点，但是又没有用力，全身放轻松，心放轻松，轻轻地放在那一点，觉得头皮有一点

紧紧的那一点就是了，现在开始坐。

把你的心念离开所缘境。吐浊气三口，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身的气散开；鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开；鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开。慢慢摇动身体七次，然后头动一动，脖子、肩膀动一动，手脚可以打开，从头到脚按摩一次。最后手搓热放在眼睛上，眼睛就可以张开了。

这个就是我们第一个练习的，把心念系在头顶上。到底是哪一点呢？你就耳朵最尖的地方往上划一条线，然后鼻子往上划一条线，两条线交叉的这一点，就是顶门，我们就把意念放在这里，轻轻地放着就可以了。

如果你越坐妄念越多，表示你的基本功不够，就是前面的数息或者是随息，你坐的状况并不是很好，就是妄念很多。所以现在你把你的心念往上提，那就妄念更多，表示说你平常打坐的状况，就是妄念很多。如果坐一坐，因为我们的的心念往上提，你就觉得整个身体好像浮在半空中，或者是觉得好像整个身体要飞起来，好像得了神通，要飞起来，这个都是错误的。

那正确的是怎么样呢？就是如果你的功夫还不错的话，你应该是心念一放在头顶，你就觉得这一点是开始有点紧紧的。当你再进一步专注的时候，你就很快身体就打直，因为你的心念放在这边，就等于说你整个身体拉直，所以你很快就得了欲界定，就是有法持身。就是说你的心念放在这边没多久，很快整个身体就直了，为什么？是因为你的心念往上提，提到头顶上，所以这个身体也跟着拉直，就是欲界定，有法持身。

接着你就会感觉，因为这边慢慢紧紧紧，慢慢紧之后，它就突然「啵」一下，好像小鸡出壳，小鸡本来在鸡蛋里面，鸡蛋里面是黑的，可是牠要破壳出来之后，牠的嘴巴先戳破那个蛋壳，好比这个小鸡出壳，牠一戳破蛋壳，外面的光就透进来。所以接下来的状况，就是你会透出一点点的光明，好像微微亮，就好像小鸡出壳，开始看到一点点光，就是说你在这边紧紧的，对不对？然后你再继续坐，放轻松，不要抓得太紧，抓得太紧就会血脉贲张，那个就是错的。其实是轻轻的，就感觉这边紧紧的，然后它突然就啵一下，有那个啵的感觉，就是好像开了那个感觉，那就开始有光进来的那个感觉。最先是微微亮，然后愈来愈亮、愈来愈亮，亮到好像有一个太阳挂在你的头顶上这么亮，就是如日中天，很亮、很亮、很亮。所以这个时候，如果你要

找自己的身体，找不到，它就是雾茫茫的一片，就是全部都是一片光明了。那个在道家叫做虚室生白，就是整个房间就是一片光明。

那你再继续坐，就是我们刚才形容的那个初禅。刚才身体直起来就是欲界定，然后变成身体也不见了，就是一片光明，那个就是入未到地定，身心世界就消失，只剩下一片光明。然后接下来就是慢慢产生清静、光明、喜乐……那些，就是初禅有十种功德，慢慢就会生起。所以就是我们刚才形容的，你的身体好像棉花一样的柔软，好像玉一样的晶莹剔透，因为就是一片光明，没有这个实质的肉体，就感觉这个身体是可以透过去的，是透明的，已经没有实质的感觉了，是这样子。这就是初禅的十种功德慢慢生起。就是我们刚才讲的那个五轮禅，会一个一个依照次第发，过来就是有相似的智慧，接下来就真的见空性了，就是有真实的智慧，然后慢慢地破见思惑、尘沙惑、无明惑，最后就能够证果。所以光凭这一个就可以证果，它并不是很困难，只要方法正确，千万不要太紧张，就是你那个意念不要抓得太紧，不然就虚火上升。

或者是有人怀疑说，我心念一直放在这里，我会不会高血压？也不用担心会高血压，会证得五轮禅而已，不会得高血压。要不然那个修过金刚乘的就知道，金刚乘修本尊观，都把本尊放在头顶上，那也没有听过修本尊观得高血压的，对不对？所以我们一定要对这个法门有信心，然后也相信自己可以证得三乘的圣果，是一点问题都没有的，你只要按照这个方法，轻松的坐，它并不是很困难。天台止观它的殊胜，就是它的方法很简单，可是又有很殊胜的效果。

我们今天就先练习第一个，第一个我们会练习的时间比较长，说明比较清楚，它确实是可以证到五轮禅，是一点问题都没有的。那后面的四个，我们就明天一个一个来练习，那确实每一个都是可以证到，只是说每一个人的根性不一样。你的心念放在上面还有下面的差别，就是你如果昏沉的话，我们就说心念往上提，你可以放在头顶、放在发际、放在鼻端，这是当你昏沉的时候，我们前面也讲过，你可以用这个来对治。散乱的话，就把你的心念往下沉，你的身心就容易宁静下来，所以你就可以把你的心念系在肚脐、或者是脚底，它是不同的对治。然后我们一个一个练习完之后，你也知道你哪一个是能够最快得止的，最快发欲界定、未到地定、初禅的，你只要常常练

习，你很快就可以找到最适合你的，然后你就专门用那个来用功，应该是很
快止观就可以成就了。

我们今天的课就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。