

释禅波罗蜜次第法门

第六讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年三月十日

各位居士大德！阿弥陀佛！

如果能够善巧修习三种止门，一切的妄想、杂念自然就会停息下来，内心也会变得澄静。由于内心澄静的缘故，宿世的善根自然就会开发出来。没有善根的，就会发出恶根性。所以经中说：先以修定来动摇恶根性，然后再以智慧来拔除烦恼。这就是我们昨天讲的，由于修定，我们宿世所熏修的那些善、恶根都会发出来。

那善根发相的话，我们就观察是哪一种，是内善、还是外善，它可以帮助我们决定这一世继续修哪一个法门，是最快速成就的。因为你过去世已经熏习过了，这一世再继续修的话，会比较驾轻就熟。

有的他不发善根，他恶根先发，那也没有关系。所以经上说，我们用修定来动摇我们的恶根性，就是说一旦你修定，宿世所熏习的那些恶根它会发出来，然后我们再用智慧来拔除这些恶根性，所发出的贪瞋痴等等的烦恼，所以就可以修对治法。

所以我们最初修止，这个善恶两件事情，必定会有其中的一个先发出来。所以我们今天练习修止观，我们就应该要清楚来辨识善根发相，还有恶根发相，我们才知道善根是要取的，恶根是要舍的，我们在取舍之间才能够善分别，我们的修行才不会违背正道。所以我们必须对善根发相，还有恶根发相，要有一个很清楚的辨识。

我们今天先介绍善根发相。我们先介绍善根发相，并不表示善根会先发，有的人是先发恶根，所以完全是因人而异，只是我们先介绍善根发相的内容。

应该怎么样来检验善根性呢？我们先要知道善根有哪些内容。有所谓的外善，有所谓的内善。什么是外善呢？就是像布施，持戒，孝顺父母、师长，相信三宝、恭敬三宝、精勤供养三宝，还有就是读诵、听闻、讲说佛法，这五种都是属于外善的范围。

为什么叫做外善呢？那就是我们过去在修习这些善根的时候，都是在散

乱心中修习的，因为在散乱心中修习这些善根，所以它没有办法得定，也没有办法开发无漏的善根，这个我们叫做外善。就是我们过去世虽然修习这些善根，但是因为是散乱心中修习，所以它没有办法真正的得禅定，也没有办法开发无漏的智慧，这个我们称为外善。

这五种外善根发的时候，是什么样的情形，我们也要了解。一般它是分两方面来说：一种是见到种种的景象；另外一种，是你的善心不断不断地被开发出来，有这两种。

见到种种的景象，我们称为报因，这个是过去所修功德显现的果报。像过去如果喜欢布施的，你就会有在静定当中，看到种种的像衣服、卧具、饮食、珍宝、田园、池沼、车乘等等的这些，就跟你过去世布施的东西有关系，所以这些景象就不断不断地现前。像你现在打坐，忽然看见衣服，很洁净的衣服，或者是食物，或者是看到一片很漂亮的池塘，水池很清澈，像这些景象现前的话，我们就知道是过去世的报因善根发相。所以什么叫报因呢？就是你在定中所见的种种景象，这个我们称为报因，是跟你过去世所修的那个功德，有关的那些内容的景象就会显现。

善心开发，我们称为习因。这个就是过去所熏习的善根，现在因为心静的缘故就显现出来。如果过去世是熏习布施的善根的话，现在你在静定当中，很自然的就能够舍离了悭贪，然后喜欢对人布施，一点都不会吝惜，就会生起这种善心。这个就是过去世、还有这一世，布施的习因善根发相的现象，这个是以布施来说。

第二种，就是持戒忍辱的善根发相。它也一样的分报因、跟习因来说。如果你是在静定当中，忽然看见自己的身相端严，不管你这一世的容貌怎么样，可是你在定中你看到自己是相貌端严，穿的衣服都是非常的洁净如法，身体也洗得干干净净，而且得到清净的好东西，得到一些清净的物品，这个就是过去世、还有这一世，持戒报因的善根发的现象，就是你在定中会现出这些景象，就是持戒报因善根发的现象。

也是因为这个时候心清净，所以就发了「我要持戒、我要修忍辱」的这个心。那很自然的就知道戒律的轻重，就连犯了很小的罪，也会生起恐怖畏惧的心，而且整个人会变得很能够忍辱，还有非常的谦卑。这个我们就知道是过去世、还有这一世，持戒忍辱的习因善根发的现象。就是想要持戒忍辱，

这个善心不断不断地发出来，这个它就是属于习因善根发。

所以每一个它都有报因、跟习因。报因，就是呈现出种种的景象；习因，就是善心，那个善心不断不断被开发出来，这个是属于习因的范围。

第三种，如果我们在静定当中，突然看到我们的老师，或者看到出家人，看到我们的父母，或者是宗亲眷属，他们穿着很干净的衣服，然后整个表情是非常的愉快的。或者是，突然发起慈悲心、仁爱心、恭敬的心、孝顺的心、友爱的心，这个就是善心发。这个我们就知道，是过去世和这一世孝顺父母、尊敬师长的习因和报因，这两种善根发的现象。

第四种，如果我们在静定当中，忽然看见很多的塔庙、寺院、佛像、经书，还有种种供养非常的庄严，或者是很多清净的出家众，正在举办法会。或者是发起信心、恭敬心、尊重三宝的心，而且从此以后很好乐供养三宝，精进供养三宝，没有丝毫懈怠、或者是厌倦的心。这个就是过去世和这一世，相信、恭敬三宝，还有精勤供养三宝的习因和报因的两种善根发相。

第五种，就是如果在静坐当中，见到有人在讲说经典，或者自己正在听闻、受持、读诵大乘经典，或者是见到有德行的出家、在家四众。或者是，因为心很清净，你所读诵的经典自然就能够契入到心中，以前听不懂的，现在不管听闻什么佛法，马上就能够了悟其中的经义，心中也能够明白经律论、三藏十二部，还有大乘等等的经典，没有丝毫的障碍。这个就是过去世和这一世，读诵、听闻、讲说经典的习因和报因两种善根发相。

所以，一般所谓的外善根发相，就有这五个内容。所以我们在修禅定的时候，看你发的是什么样的现象，它有种种的景象，或者是你发的是什么样的善根，你就知道你过去世曾经熏习过哪一些善根的内容。只是它是在散乱心中所修的种种功德，现在因为心清静的力量，它就发出来了。

这个报因跟习因，是不是每个人都会显发出来呢？这也不一定。因为每个人他的根性不同，过去所修的功德、所种的善根也各有差别，所以有不同的情况发生。

有的人他是只发报因的现象，就是他在定中他会见到种种的境界，但是却不发习因的善心，就是说他那个善心不会被开发出来。他每次打坐，就是看到种种的景象、种种的境界这样而已，但是那个善心一直发不出来，有的人是这样子。所以也不是每个人打坐，他都有这两种现象。所以第一种情况，

是他只见到种种的境界，就是他有报因善根发的现象，但是没有习因发的善心。那为什么会这样子呢？就知道他过去着重在哪一个部分来修功德，就是他过去所熏习的善根比较少，所修的功德比较多，而且这个功德是有相的功德。

譬如说：我们现在都会鼓励人家你要多放生啊，如果你生病，还是要为哪一个长辈求长寿的话，你就应该要去放生，这都是有相的功德。因为布施有功德，所以你去布施，因为行善有功德，你才去行善，而且很着重在那个行善的那个相上面。这个就会到这一世，因为过去世是这样熏习的，所以到这一世你在定中发的，就是你过去所行的那些功德相貌就会被呈现出来。可是，善心很难开发，就是说你可能在行善的中间，只是着重在行善的相貌上，但是并没有因为行善，然后来开发你的善心，并没有达到这样的目的。就好像经常赶经忏，拜这个忏、拜那个忏，可是他的烦恼也没减少，习气还是跟原来一样，我们就知道，他虽然在修一些功德，可是他的内心并没有改变，就是这种情况。而且很执着的、很着相的在修行一些功德，所以他发的都是一些报因的那种现象，所以我们才会说要离一切相，修一切善。你修善可以，但是你没有着在那个相上，所以要离一切相，行一切善，这样的话就不会有这样的过失，那你的善心才会很容易就被开发出来，才不会只是在行一些表面上的功德，事相上的功德。

有的人是刚好相反，他只发善心，习因的善心，而不发报因的境界。就是说他善心不断不断被开发出来，但是没有什么境界可言。这就是另外一种，跟刚才那个刚好相反。这就是因为他过去熏习的那个善根比较多，他比较不着重在修那个有相的功德，他比较注重要修心。你看我们有些人他学佛修行，他不会很注重那种外在的形相，他只着重在他的心有没有改变，所以他是修心，那不管外在的那些形相。像这样的情况，他不喜欢去行那个有相的功德，他只是着重在修自己的心。过去世是这样子熏习，所以他这一世所发的都是那个善心，因为他过去世就是修心，所以他善心很容易就被开发出来，但是他不是很着重在有相的功德上面，所以种种报因的善根的那些景象，就比较少被显现出来。

这是说开始修定的时候，有的人是先见到种种的景象，有的人是先善心被开发。可是也不一定，因为它有时候是有先后，可能前面看的都是景象，

可是后面就善根不断不断被开发，善心不断不断地涌出来。那也有人先开发善心，之后才见到种种的景象，也有这样子的，它有前后的差别。我们现在只是说你开始修定，它会有这些情况发生。这是两种了。

第三种，就是两种都发。他善心也发，境界也不断不断出现。

第四种情况，就是统统不发。也没有见到种种过去行功德的那些景象，也没有呈现出来，然后善心也不发。

所以一共有这四种情况。

那我们要问，这个习因跟报因，这些善根发相，有没有可能不是自己的善根发了，而是天魔所作的？有没有这个可能？有！所以我们也还要再进一步检验，这是自己的善根发呢？还是那个天魔趁你想要什么的时候，趁机而入呢？会不会是天魔他们所幻化的境界呢？所以我们要进一步的来检验，因为是有可能的，就是有的是天魔所造的假象。

我们应该怎么样来分辨呢？如果这些善根发相的时候，我们的心更动乱，使我们更增加烦恼，或者感觉受到逼迫，有很多障碍困难产生，这个就是天魔所作。真正的善根发相是，我们虽然还没有证到禅定，还没有证初禅，但是我们的身心会有一种清白的感觉，清净明白，就是清明的感觉，我们身心是一种清净明白的感觉。身体呢，你看他的气色愈来愈好，因为他开始修止观，气色愈来愈好，身体、气力也变好了。做事情的时候，也觉得都很吉祥顺利，善念也不断不断的开发。所以在善根发相之后，他的心很容易就收摄回来。之前可能很散乱，坐在那边一直打妄想，妄念纷飞，然后想要收摄也很费力。可是自从善根发了之后，心很容易就收摄回来，身心也比以前安稳，也没有任何的过失，或者是病患，这个就是真正的善根发相。所以，一个是不顺的，一个是顺的就对了，可以稍微检查一下。

那还有一个检验的标准，就是说那个报因的境界相出现了以后，很快就灭了。像定中看到衣服，看到有一大片绿油油的田，它这个景象出现之后，很快就消失了。然后那个善心发出来之后，被开发之后，相续不断的生起，一直被开发，相续不断的生起，善心一直起来，一直生起、一直生起，这个就是真正的善根发相。境界出现，很快消失；善心不断不断的生起，这个是对的。反过来，那个报因的境界出现之后，久久不灭，灭了又再出现，灭了又再出现，到最后怕怕的，它会逼迫扰乱修行人的心。善心只是短暂出现，

之后就没有了，从此不再起善心，或者有时候甚至变成恶念，这个我们就知道是邪魔来扰乱。就是这样子来分辨，这样应该能够分辨邪正了。

最后一个我们要问的，这些善根会在得禅定之前发呢？还是在证得禅定之后，在深定当中发呢？这个也不一定，不一定是在得禅定之前发。那为什么我们要先介绍外善，是不是它先发？不一定。因为外善比较粗显，所以我们现在先说这样而已。那也有先发内善的，什么是内善呢？我们就明天介绍内善的内容。所以它不一定是先发善根、还是恶根，先发内善、还是外善，都不一定。只是我们先介绍内善（外善），是因为它形相是比较明显的，我们比较容易分辨，所以我们先介绍。关于内善根发相，就是你过去修习什么法门，然后它就会在定中出现。我们明天再来详细的解释，我们今天就讲到这里。接下来我们就要练习系缘止。

昨天练习了第一个，我们还有四个。四个我们打算一口气就把它练习完，因为明天要练习制心止，后天要体真止，课程就结束了。所以我们如果一天练习一个的话，我们课程结束，系缘止还没有练习完，因为系缘止有五个，所以一定是没有办法这样子来练习的，所以我们只有今天把四个都练习完。因为昨天只练习一个的原因，就是比较详细说明，其它四个也是同样，都会经过五轮禅的过程，发的现象都是一样的，只是我们把我们的心系在身体的哪一个部位的差别，它发五轮禅的次第是一样的。那你放在不同的部位，它其实有不同的效果，等一下我们会分析，分析放在每一个的结果会是什么样子，那我们练习完会一一的解释。

我们还剩下把心念放在发际、鼻端、肚脐、脚底，还剩下这四个。所以我们就决定，每一个自己练习大概十分钟。因为这中间怕有人得止，所以我们不方便十分钟以后敲磬，然后说我们现在再把我们的心念转移到哪一个部位，这样子会打断那个止的功夫，所以我们就自己凭感觉，也不用看表，是不是十分钟到了，也不用，就凭感觉说这个部位大概练习得差不多，我就把它转到鼻子，差不多十分钟左右，我就把心念再换到肚脐，最后再把心念放在脚底。

发际到底在什么地方呢？我们在台湾练习的时候，我们说把心念放在发际。有师兄说发际就是一条啊，这边都是发际啊，那到底是哪一点呢？所以他就把心念放在一条线上面，结果心就很难得止，为什么？我们是固定放在

一点上，发际就是你的鼻子往上，直直的上来，碰到头发的这一点，我们是把心念放在这一点就好了。所谓的发际——头发的边际，头发跟我们额头这个的边际，头发的边际叫发际，所以我们就放在这一点上面。放的时候也是跟昨天一样，因为我们说心念放在发际，你的眼睛马上就往上看了，对不对？眼睛又吊起来了，那是不对的。所以我们心念放在发际，也一样的，眼光要把它收摄回来，只是轻轻地放在发际这边，眼光是收回来，这样子练习。

鼻端呢，就不是鼻子的本身，所以我们在台湾练习，也有师兄把心念就放在鼻子上，他就觉得开始痒痒的，然后麻麻的，不对的。是鼻端白，那个白，就是虚空的意思，鼻端外侧的虚空，所以不是鼻子的本身。如果是鼻子的本身就麻烦了，我们说眼开三分，然后心念又放在这里，然后你一直看鼻端，就看成斗鸡眼，所以一定不是这样子的。所以也是心念轻轻地放在鼻端白，鼻端外侧的虚空，心念轻轻地放在这里就可以了。

肚脐大家都找得到，就直接放在肚脐上，也是心念很轻松的放在肚脐上。

脚底，就是涌泉穴。我们把脚趾头往内扳的时候，它有一个凹的地方，那个就是涌泉穴的位置，五个趾头往内弯的时候，它有一个凹的地方，那个就是涌泉穴，所以我们也是把我们的心念放在涌泉穴。你说有两个脚，有两点，怎么办？是要放在两点？还是一点？两点啊！不然等一下身体侧一边怎么办？所以放在脚底涌泉穴是两点，两个脚的涌泉穴，同时放在上面。这也不是很困难，只是习不习惯的问题，刚开始会觉得好像比较难，你经常练习就 O.K.了。

我们现在就开始。也是一样的，先把腿盘好。眼镜什么的，可以摘下来的就摘下来，紧紧的地方把它松开。把腿盘好，手放好，我们旋转身体七次，我们检查背脊有没有打直，两个肩膀有没有平，下巴往内收。吐浊气三口，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身阻塞的地方都被冲开，浊气也随着排出来，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开慢慢吐气，鼻子吸气，嘴巴吐气。舌顶上颚，眼开三分。其实开眼、闭眼都没有关系，因为昨天下课之后，很多师兄问说，我到最后眼睛都闭起来，有没有关系？没有关系，你觉得开眼不容易收摄心的话，你把眼睛闭起来也是可以的。

我们现在把心念放在发际上，轻轻地放在发际上，眼睛往内收，把整个眼光收摄回来，没有往上看，只是心念放在发际上。身体放松，肩膀放松，

心念轻轻地放在发际，好，开始坐。

（敲磬）

把我们的心念离开所缘境。吐浊气三口，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开；鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开；鼻子吸气，嘴巴吐气。慢慢摇动身体七次，头动一动，肩膀、脖子动一动，手脚可以打开，然后按摩。

今天各位坐得比较散乱，可能有四个点要轮流作，所以心就比较散，没有昨天坐得好。

我们现在一个一个解释。如果把心念放在发际的话，心念放在发际，就是要注意，眼睛千万不要往上看，眼光一定要收摄回来，不然你这样子练习久了，你的眼睛就是老是往上吊吊的这样子；或者是会看到一些黄色、红色的颜色，种种颜色；或者会看到好像花朵、云朵种种的相貌出现，以为自己得了天眼通，产生了种种颠倒的知见，这个都是错的。正确的是你心念放在那里，只要你眼光收摄回来，身心都是放松的，很快就能够得止，因为它是一个地方，让我们心容易安住的一个很好修行的点。注意事项，就是你一定要注意，就是刚才我们讲的那个过失就能够避免，而能够很快的发禅定，尤其是你宿世修习过白骨观的，很容易就发白骨观的内善根。

内善根我们明天才要解释，它有修不净观，有白骨观，还有慈心观等等的。所以你把心念放在发际，只要你方法正确，它心很容易安住之外，也很容易发宿世修白骨观的善根。就是你在定中会看到一节的白骨，支撑上面那一节白骨，节节相拄，一根支撑一根白骨，所以你在定中会看到就是节节相拄的白骨的相貌，那个就是你过去世有修过白骨观，因为白骨观就是从眉心到发际这一段。那个修法我们希望下一次可以开始练习，因为我们下次就讲到恶根发相，就有对治贪欲，应该要修不净观、白骨观，所以我们下次就可以练习，怎么来修不净观跟白骨观。它观想的方法就是全身膨胀，全身膨胀之后，从这边开始，那个皮被剖开，就是眉心到发际这一片的皮先被剖开，然后露出白骨。所以因为是这样观想的缘故，所以你这一世把心念放在这里，你过去世有修过这个法门，很快就见到白骨，所以它会发宿世修白骨观的善根的原因在这里，因为它的修法就是从这边开始见到白骨的。这是第一个。

第二个，如果我们把心念放在鼻端白的话，因为鼻子是风门，就是风出

入的门户，就是我们会看到呼吸的出入，所以你心念放在这里，你会看到息的出入，它是没有刹那停留的，所以你很容易就惊悟到无常的道理。它也可以发宿世你原本修数息的善根，可以发数息的善根，你过去世有修过数息法门的话，你很快就会发数息的善根，也很快能够体悟到无常的道理，这样子修就是正确的。什么痒啊、麻啊，那个都是错的，那就是你在玩感受这样而已，但是没有办法得止，那也没有办法发宿世所修习的善根，因为你在玩感受，所以一定不是有种种的感受。

如果把心念放在肚脐的话，因为肚脐是气海，我们全身的气都汇集在这个地方，就好像百川纳入大海，所以称为气海，我们全身气所汇集的地方，叫做气海。所以你心念放在这里的话，你全身的气就会归元到这个气海的地方，所以它能够消除所有的病。那也能够发宿世修习随息的善根，你在定中可以见到身内的三十六种不净物，或者是发所谓十六特胜的禅定。

最后一个，我们把心念放在脚底的话，因为心念放在脚底，所以你身上的气都会随着心念往下流，因为你心念放在脚底，你的气也跟着往下流，那它能够调和我们身体的四大。过去世有修过不净观的，这个时候也会发宿世修习不净观的善根，因为不净观是从左脚大拇趾开始观的，左脚的大拇趾，第一节大拇趾膨胀，从那边开始观的。所以我们现在把心念放在涌泉穴，就离脚大拇趾很近，所以它很容易就发我们宿世修不净观的善根的原因在这里。

所以只要方法正确的话，它其实很快得止之外，发昨天讲的那个五轮禅之外，还可以最后证得种种的果位之外，还可以发宿世所修习的种种善根。你一旦有这个善根发，你这一世再继续修这个法门，就能够很快成就这个法门。

我们这两个晚上就把系缘止介绍完，也练习完了，相信各位对这五个地方应该都是很清楚明白，它会有什么样的功效，或者是有什么样的现象，或者它会发什么样的善根，都已经介绍完了。那我们明天晚上就练习制心止。

今天到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。