

释禅波罗蜜次第法门

第八讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年三月十二日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今晚介绍怎么检验禅定的虚实，就是说在定中所发的善根，都是真的善根吗？还是天魔所作的呢？所以在善根发相的时候，我们一定要检验它的真假，才不至于说把魔定当作是善根发，而因此得了病，或者是发了狂；同时也不会把真的善根发当作是魔定，不会因为疑心而舍离这个善的境界，如果是这样的话，就退失了善根发的利益。因为他会恐惧害怕，不晓得那个是不是魔来扰乱，因此他就不再修了，这个是非常可惜的。不要把正的当邪的，邪的当正的，所以什么是邪，什么是正，我们一定要把它弄清楚。

那么，要用什么方法来检验呢？有两种方法：一个是用境界来检验；另外一个是用法门来检验。

那怎么用境界来检验呢？就看境界是正，还是邪，就能够检验它的真假。那什么样的境界是邪呢？如果以初禅所发的八触当中的动触来说的话，如果有触体增减、定乱、空有、明闇、忧喜、苦乐、善恶、愚智、缚脱、心强软，这二十种情况发生的话，过与不及都是邪境界，我们称为二十种邪法。每一个里面有两个，所以一共是二十个。

第一个是触体增减。那就是说在动触发的时候，如果觉得自己的身体手脚都在动，你自己感觉啦，你坐在那边觉得我的手在动、我的脚在动，可是别人看你没有动，你是好端端的坐在那里，看起来还蛮宁静安详，可是你自己觉得在动；或者是，你看有些人坐在那边，他就开始打手印，或者在那边动，或者是甚至跳起来，一副好像邪魔附身的样子；或者是，静坐的时候，有种种奇异的景象，或者是很奇奇怪怪的境界出现，这些都是属于增相。触体增减，就是说动触发的时候，你的身体的那个感觉，它有增相、还有减相，所以每个里面有两个，一个是增、一个是减。真正的禅发相是寂静安详的，可是你现在居然身体动，或者是手动，或者是见到种种奇异的境界，本来是没有的，你现在有了，就是增加了。比原来的增加，叫做增相，这个是邪伪

相，这个是不正确的。如果有这些情况发生的话，我们就要小心对治。

那什么是减相呢？就是如果动触刚发的时候，它会往上、或者是往下，你们有一些师兄应该有这样的经验，就是坐在那边，突然好像一股气，或者是那个感觉，它往上推，这样不断不断推推推，有时候是往下推推推，不管是往上、还是往下，一般它是慢慢的就可遍及全身，可是没有。这样推推推，好像没有力，就没了，接着就不动了，不管是往上还是往下，它推推推，推一段时间就不动了。所以这个时候，什么境界也没有，坐的时候也会觉得索然无味，就觉得很寂寥，就是索然无味的那种感觉，那也没有办法持身，也没有办法摄心，这个就是所谓的减相。

因为一般你有八触发生，接下来就要入初禅，可是你居然没有。刚才说什么境界都没有的意思就是说，要发初禅的那十种德相没有，十种善法应该有的那些都没有，它只是动一动就没有了，什么境界都没有，就是要发初禅的那一些善法都没有发生。那我们也讲过，你坐一坐，应该欲界定的时候，就是有法持身，他也没有办法，那要摄心也没有办法，那表示说这个是错的。因为一般正确的，你动触发了之后，应该是那十种初禅的功德就会一个一个的生起，然后你就可以很顺利的入初禅，但是现在不是。应该有的没有了，我们叫做减相。应该有的初禅那些善法没有生起，而且你还越坐越觉得索然无味，就是初禅的那十种功德里面，就是有喜乐，可是你居然没有，所以这个也是错的。

第二个是定乱，就是定相跟乱相。那什么是定相呢？就是动触发的时候，你的身心好像被定束缚住，不得自在；因为不得自在，所以你这个时候就入了邪定当中。什么叫邪定呢？就是你可以一口气连坐七天不下座，旁边的人就：「哇！好厉害！不得了。他没事一坐，就是一个礼拜吧！他一定功夫很了得。」不晓得他入的是邪定。他为什么可以入定这么久呢？因为他身心不得自在，因为真正禅定的功夫是你出入定自在，那个才是正确的。不会说我一入定，我没有办法出定，我自己没有办法作主，那就是一定有其它的众生在作主，懂吗？所以我们才会说这个定相是错的，不管你这一座坐了多久，十天、半个月、一个月，都不是真正的禅定，不是真正的禅发相。真正的禅发相，就是能够出入定自在。所以一般我们平常，就是说你开始有禅定功夫的时候，其实你是可以告诉自己说我这一座要坐多久，它到时候自然就出定

了，是可以自在作主的，这个才是正确的。

那什么是乱相呢？就是动触发的时候，心意撩乱，一直攀缘、一直攀缘，一直不停的攀缘，就是妄念纷飞，想个不停，这个也是错的，为什么？我们刚才讲过，应该是动触发的时候，就直接入初禅才对，可是现在居然没有办法安定下来，所以我们知道，这个乱相是邪伪相。因为真正的禅发相是心很安定，不会这样子纷扰不安，所以我们就知道，这个不是真正的禅发相。

第三个是空有，空相跟有相。什么是空相呢？就是指触发的时候，看不见自己的身体，而自以为证了空定，因此起了邪见。我们说入未到地定就身心世界消失了，可是那只是未到地定，还没有入初禅，所以根本就不可能证到那个空，也不可能见空性，都没有。可是他不知道，他以为自己证了空，然后还自以为了不起。真正见空性的人，会自以为了不起吗？不会嘛！对不对？见了空性就明白无我的道理啊，从此断了我执跟法执，对我、法不再起任何的执着，那个是真正见了空性的人，才是没有任何的执着，没有我相、人相、众生相、寿者相，所以四见四相还在的话，那没有真正的见空性。所以他证的也不是真正的空定，只是在打坐的时候，刹那之间好像身心消失了，只是一种感受，不是真正证到那个空无相定，不是的。所以他入的就是邪定、邪空，不是真正的空。

那什么是有相呢？就是指触发的时候，觉得自己的身体好像石头、或者是木头这样的坚硬，这个也是错的。我们昨天才说，入初禅应该是身心柔软，身体柔软的好像婴儿一样。入初禅，就是说你身体的骨节，好像变得酥酥麻麻的，最早是这样子，然后慢慢的，你全身的筋骨变得非常的柔软，之前不能够做到的动作，像你做一个瑜珈动作，之前碰不到的，腰弯不下去的，手碰不到脚的，现在都可以啦，而且它愈来愈柔软。而且在入定的人，在没有让他受惊吓的情况之下，他如果真的入定，你这样拉他一只手，可以一直拉拉拉，拉得很长很长，懂吗？禅定中。这只是形容说他的身体是非常非常柔软的，这个才对，可是现在居然像石头、木头一样的坚硬，这个我们就知道是邪定，不是真正的禅发相。真正的禅发相，身体是柔软得好像婴儿一样。

第四个明闇，明相跟闇相。明相，就是触发的时候，你会见到外面的种种光，甚至看到太阳、看到月亮、看到星星，或者是看到黄色、青色、白色、红色，种种的光明，这个不是真正的禅发相。真正的禅发相，不会看到这些

境界的。所以我们知道，见种种光，或者看到太阳、星星、月亮，这个都不是真正的禅发相，这是定心过明的现象，不是真正禅定的光明。真正禅定的光明，不是见到种种的光色，不是的，所以我们就知道它不是正确的。

那闇相呢，就是指触发的时候，身心很昏闇，当下身心就好像进入一个很黑很黑的房间一样。那你有听说入定之后，一片黑暗的吗？没有嘛，一定是一片光明才对，所以我们就知道这个也是错的，这是定心过闇的一种现象。因为初禅的十种功德里面就有光明嘛，清淨，光明、喜乐……，这个才是正确的，所以绝对不会说入定之后一片黑暗的。

第五个忧喜。什么是忧相呢？就是指触发的时候，内心觉得很热恼、烦闷不悦，这个是忧相。什么是喜相呢？就是指触发的时候，心中觉得非常非常的欢庆、愉悦，由于兴奋过度，所以心勇动，没有办法安定下来，这个也是错的。我们就说过份的亢奋，过度亢奋。

因为真正的禅发相是喜悦，所以它不会有忧愁、烦闷这样的情绪，就知道他没有证初禅。证初禅的人就是轻安喜乐，每个细胞都在微笑，你随时看他都是很愉快的，从来没有那个罗刹的脸、或者是阿修罗的脸，苦瓜脸、还是什么脸，不会的，你随时看他，不管有没有笑，看上去就是很喜悦的感觉，为什么呢？因为他的心是喜悦的，所以他显现出来的那个面貌、或者是身相，就是充满了喜乐。你跟他在一起，本来心情不好的，跟他在一起一段时间，谈谈话，相处一会儿，你的心情好像也变得愉快起来，变得轻松起来，这个才是真正的禅发相。

而这种喜悦，不是过度的亢奋。过度亢奋，就是自己没有办法控制的那种，精神很 high 的那种。所谓的喜，初禅的喜不是这样子的，它是从内发，因为内心充满了喜悦，所以从内发出来的一种喜悦，而不是那种神经过度亢奋，所以我们知道这种情况也是错误的禅发相。

第六，苦乐。苦相，就是指触发的时候，身体到处都痛，因为身体痛，所以他心也跟着热恼起来，这个就是所谓的苦相。要不然就是相反过来，所谓的乐相，就是触发的时候，他得到很大的乐受，因此贪着缠绵在这个乐受当中。所以不管是苦相、还是乐相，都不是真正的那个初禅的快乐。

第七，善恶。善相，就是指触发的时候，心里念着外面的一些善，外面的一些善法，心里面念着。因为心里面念着这些善，因此就破坏了三昧的获

得，因此没有办法得定，这就是所谓的善相。恶相，是指在动触发的时候，心里生出无惭、无愧、怀疑、不信……这等等的恶念，就是恶念不断不断的冒出来，这个就是所谓的恶相。

这两种都是错的，因为真正的禅发相是善心开发，我们之前那个课讲的，你的善心不断不断的被开发出来，因为善心被开发，你更容易入三昧，这样才对，而不是一直执着一些外相上的那些善，然后障碍我们不能得定，这样就错了嘛。应该是善心开发之后，更容易摄心，更容易得定，这个才是正确的善。

第八，愚智。就是指触发的时候，心识变得愚痴、迷惑、昏沉、颠倒，这个是愚相。智相呢，也不是真正的智慧，它是在触发的时候，内心产生我见等等的邪知见，因为这个邪知见，反而破坏了三昧的证得，所以这不是真正的智慧相。真正的禅发相是智慧明了，因为由定而开发慧，所以你这个时候是念念分明的，你的意识都是在清明的状态，然后是真正的智慧现前，而不会产生种种的邪知邪见。

第九，缚脱。缚相，就是指在触发的时候，心识被五盖、还有种种烦恼所覆盖遮蔽，这个叫缚相。脱相，就是自以为证到空无相定，自以为得道，自以为证果，自以为断烦恼、得解脱，因此产生了增上慢，所以我们就知道错了嘛，他不是真正的解脱。真正的解脱，是见到了空性，无我的智慧现起，所以他不会起增上慢，起增上慢就是我很了不起，就是还有一个「我」嘛，就知道他不是真正的解脱。所以，真正得定是可以调伏，我们说定可以伏烦恼，应该是伏住我们那个慢心才对啊，不会反而增长我慢，我们就知道这个不是真正的禅定。真正的定，应该是可以调伏我慢，而不是生起增上慢，而且厌离世间才是真正的解脱相。

第十个，心强软。强相，就是指触发的时候，心变得很刚强，还有就是刚才讲的，出入定不得自在之外，还心变得很刚强，好像瓦片、石头一样的顽固，不能够回转改变，因此不能够顺从善道。那我们就知道，他不是真正的得禅定。因为证得初禅，就是身心柔软，刚才是讲身柔软，现在是讲心柔软，心是柔软的，因为心柔软才能够顺从善法。

那什么是软相呢？它是反过来，一个是像石头一样的硬，现在反过来，变得很软弱。所以他心志变得很软弱，很容易败坏，就好像软泥巴一样，不

堪为器。就是软泥巴你没有办法捏造成任何的器具，你要做什么陶罐、还是花瓶都没有办法，因为泥巴太软了。就用这个来形容，他的心志当下是非常的软弱，意志薄弱，不够坚强。所以心强软的意思，就是说不是太刚强、就是太软弱，都不是真正的禅发相。

以上这二十种邪法，它会扰乱修行人坐禅的心，破坏禅定的功夫，使修禅的人心生邪见，所以是属于邪定发的现象。有这些现象都不是正定，都是邪定。

这二十种邪法发生的时候，如果我们不去分别其中的真假，反而心生贪爱执着的话，就会因此发疯、发狂，就是我们所谓的失心狂乱。或者，你看他有时候唱歌唱得很大声，好像旁若无人，高兴怎么唱就怎么唱；有时候又哭泣，无缘无故在那边哭得很伤心，问他为什么，他也说不出来为什么，没有理由的，无厘头的；那有时候就看他嘿嘿嘿在那边傻笑，也不知道在笑什么，你问他高兴什么，他也说不出一个所以然；有时候大吼大叫的；有时候又看起来好像很惊慌的到处这样乱走，没有目的的到处漫游，然后神情是惊慌的神情；或者有的时候会得病，严重一点甚至会死掉；有时候他又心血来潮，跑到那个山顶说要从上面跳下来；看到火，又很想去跳到火里面去；有时候想不开，就想自己把自己了断，或者是残害自己，绞杀自己，残害自己。这种种都是因为邪禅发的障碍，还有烦恼。除了这边随便举例，其它还有很多，因为个人过去的业力，还有所种的种子不一样，所以发出来的现象千奇百怪，什么样子的都有。

这二十种邪法当中，只要发生任何一项，就和印度九十六种外道的鬼神法，其中的一种相应。如果自己不察觉、不认识，还继续修下去的话，这个鬼神就会随着你的心念，进入到你的心中，因此你就证了鬼神法门。如果你自己不自觉的话，就很危险。这个时候鬼神会更增加你的威势、还有力量，使你能够发种种深的邪定，或者是发邪智慧、邪的辩才，使你能够知道世间的吉凶祸福，又能够显现神通，各种奇异的能力，现出种种稀有的事情来感动众生。于是你就开始到处的传播邪思想，或者是做很多邪恶的事，去破坏众生的善根。

所以，被邪鬼附身的修行人，虽然有时候表面上看起来好像在做善事，他也说他在行善、在帮助众生啊，但是，差别是他的心不清净，为什么？因

为跟鬼神法相应，跟烦恼相应，也可能是业力的显现，也可能是鬼神施加一些力量在他身上。所以他所做的善事，总是掺杂着一些杂染、虚伪的成份在里面，不是真正清净心、慈悲心、平等心来行善，不是的。

可是我们世间人没有办法分辨，因为世间人没有智慧，所以只看到这个人有很多神通，或者是你问他什么都很灵验，你求他什么，也都能够如愿。你问他什么，好像都知道，因为他有鬼神通，灵通、或者鬼通，所以你问他什么，他都知道。然后有什么病去求他，他也可以帮你开药方什么的，那个叫灵签。所以一般人就觉得说这个人很有能力，然后就把他当作是圣贤，对他就是深深地相信、服从。而实际上这个人，他自己内心颠倒，专门在行鬼法，也常常以鬼法来教人，他自己很灵验的那一套，他还可以传他的徒子徒孙。相信他而照着做的人，就成了破坏正戒、破坏正见、破坏威仪、破坏净命的人。像印度很多外道就是嘛，有的吃大便的，我们有看过、听过，或者是那个裸体的，裸形外道就是没有穿衣服，他也不觉得有什么羞耻，有各式各样的外道。

有的人他是不恭敬三宝、不尊重父母师长，或者毁坏经书、佛像、塔寺，做种种忤逆的罪恶，断灭众生的善根，专门做这些事情。可是他们有时候也会现出平等相，说我对一切法没有执着，我对任何的宗教也没有执着，我对善恶也没有执着，什么意思？就是没有什么事情不能做的嘛，都可以做，为什么？因为我的心平等，善恶心平等，邪正心平等，所以什么邪法都可以做。他有时候甚至还说他没有执着，他没有不能够做的事，你看，多么的自在！所以他会称赞自己所做的都是平等法，对一切非正道的事情，做起来都没有丝毫的障碍，你看多自在！所以，他会毁灭他人修善法，说这个不是正道，或者是说一些邪因邪果的道理，或者是说一些无因无果的道理。总之，他们就会说各式各样的邪法，来破坏、扰乱正法。如果听信、接受这些邪法，就会被邪法染污自己的心，就是全部听进去，种到第八阿赖耶识，邪知邪见的种子种下去，不是影响这一世，因为种子生现行，生生世世都是跟这个邪法打交道，会变成这样子。

所以这样努力修行邪法的结果，除了内心可以证得邪禅三昧、智慧、功德种种的法门，就是说他能够证邪定、邪智、邪功德，都不是正的，他内心是这样子。外在所现的，就是他也可以辩才无碍，所以他是邪辩才，讲得头

头是道，听起来很有道理，很能够蛊惑人心。一般人没有办法分辨邪正的话，就全部听进去了，因为他很有那个辩才，那个叫做邪辩才，能言善道怎么样？他也有他的威风啊，所以他很威风的度化众生。因此也获得名闻，还有广大的眷属，就是信徒很多，因为他很灵验嘛，所以信徒就很多。也获得种种的供养、礼敬、称扬、赞叹，这些利益他都能够获得。

所以在《九十六种道经》里面说，这些邪行者为人说法的时候，鬼神就加力给他，使一切听闻的人都相信他、接受他，使一切见到他的人，都对他产生爱敬的心。为什么力量有这么大？因为鬼神的加持，懂吗？让他在说法的时候特别有摄受力，使听的人很容易就接受，那个是鬼神的加持。因为有这种种的情形，所以邪行者深深地执着在这个邪法当中，到了不可回头的地步。因为他获得名闻利养，又有这么多的徒众跟随着他，相信他、膜拜他、信仰他，要他回头就很难。所以一旦走到这个地步，都是很难回头的，因此不断的行种种颠倒的事。

但是我们要知道，这种人他已经远离了圣法，命终之后就直堕到三恶道去，这边断气，就直接堕三恶道去，就是这样的下场，行邪法的人。那些以虚伪心行善的人，我们刚才说为什么是虚伪心，就是他不是真正的清静、平等、慈悲的心来行善，他有夹杂着各种名闻利养，或者是烦恼、或执着来行善。但是行善还是有行善的功德，是没有错的，我们也讲，你虽然是有执着的，有我执来行十善法，也是有人天果报，对不对？所以我们看其它的宗教在劝人为善，他也可以死后生天，或者再来当人。所以行善还是有人天果报，只是说他的心不纯正，动机发心不正，然后有我执、法执，但是他毕竟行的是善法。所以像这样子的人，他虽然不至于堕到恶趣当中，但是因为邪知邪见的缘故，将来生生世世都会障碍发三乘的无漏法。就是说刚才我们讲的，这邪知邪见种到他八识田里面，生生世世都受到它的影响，因为种子是这样子种的，所以他想的都是邪知邪见，所以会生生世世都有这样的影响，很难亲近真正的三乘圣道，很难证得无漏，就是说很难证得圣果。那命终之后到哪里去呢？会随着他所相应的鬼神法，生到那一类的鬼神当中，成为那一类鬼神的眷属。有的是成为鬼神的眷属，因为你活着的时候就是相信他，活着的时候是他的眷属，死了之后还是他的眷属，就堕到那个鬼神道当中，有一部份是这样子。要不然就是生到人道、或者是天道当中去，因为修善的

缘故，还是能够生在人天当中。

所以有其它的教派，他也是都在劝人为善，他也是劝众生修善，他自己的身口也是在行善，只是知见上错误，那内心理解错误，当然就不可能开悟证果，生生世世都被耽误了，不可能成就圣道。所以他虽然生到天道、还有人道当中，但是冥冥之中，还是和邪魔外道同属一类的。因为种的都是邪知邪见的种子，所以他们喜欢亲近邪师，乐于听闻邪法，好乐修行邪道，亲近、供养、称扬、赞叹的都是修邪行的人。

所以很多佛教徒，他一旦学佛修行，觉得这个很好，然后看其它那些拼命往那边跑，很想去度他们，很想去帮他们，好说歹说、死劝活劝的，他就是不回头，为什么？我们现在知道为什么了，真的很难劝。因为过去就已经结缘结得很深，你现在怎么拉都拉不出来，所以他会生生世世都很好乐邪法，然后亲近的都是邪师，然后继续串习，就愈来愈难度，懂吗？很难把他引到正法上面来。所以我们要特别小心谨慎，就是说每一个种子都要种得很正确，都是正法的种子，千万不要种邪法的种子，因为它影响不是这辈子而已，生生世世，一直到你的果报受得差不多，哪一天善根发了，然后又有亲近三宝的机会，然后你还要善根发，就是你那个信，信就是善根，十一种善法第一个就是信，还有你相信三宝，愿意改变，那个时候才能够回头，可是那个时候不知道多久以后了。

所以像这些喜欢修邪行的人，他见到学习正法三乘的人，他也不乐于亲近，甚至还会去恼乱修习正法的人，会变成这样子，所以会难上加难。所以这些人虽然生到天上、人间，还是属于魔的眷属，经常造作魔事。甚至已经出家了，还是造作魔业。因为《涅槃经》上有说，佛陀去世五百年以后，魔道渐渐兴起，这些魔眷属都会出家作比丘，然后来破坏扰乱佛法。这是《涅槃经》里面讲的，佛陀去世五百年以后，魔道渐渐地兴起。所以现在我们末法是魔道愈来愈强，佛法愈来愈弱，一定是这样的趋势，而且出家众特别多行魔法的人，因为他们当初就是发愿：我要到你们佛教里面出家，然后来破坏你们的佛法。当初他们都是这样子发愿的，所以纷纷来投生，所以魔道的力量会愈来愈强。在《大集经》当中也有说了很多魔造业的情形，有兴趣的可以参考《大集经》。

这就是二十种邪法。

这二十种是全部发呢？还是不一定？有全部都发的，那就是很严重了，也有发一个、两个，不一定，看个人。可是只要有一种邪法，如果不马上去除的话，就会堕在邪定当中。我们刚才讲那二十种邪法，只要有任何一种发生的话，就会堕在邪定当中，一种就会，何况是二十种都全发，那一定是影响很大。就好像说我们二十个人一起出门上路，其中只要一个人是贼，其它十九个人生命都很危险，对不对？因为他可能谋财害命。就用这个来比喻，禅法也是一样，只要有一个恶法产生，就会破坏其它的善法，那这样就不能够叫做正定了，何况有很多的恶法产生，那当然是非常非常的危险。

这个是以动触发生的邪相来作说明。我们说一共有八触，其它的七触的邪相发生的情况，也是相同的，也都可以比照来看。

还有，你是修其它禅门，入定时的邪法，我们应该也要去知道怎么辨识它。譬如说：你修不净观禅入定的时候，也是会有这二十种邪法产生，其它的十四门禅都是一样，所以我们都要懂得怎么去分辨。我们昨天介绍有十五门禅，都是一样的，都会有这些邪法产生。

那修行人如果证得禅法，只要善知邪法，就是刚才讲的二十种邪伪相，我们一定要弄清楚，这二十种是错的，然后用智慧去观照，然后去分辨，你就会明了。然后不着在这个邪定当中，就是不迷着在这个邪定的境界当中的话，这个邪法自然就会消灭。所以，我们用智慧来观照、来检验刚才讲的二十种邪法，一个一个检验，看是不是这二十个里面，是的话，赶快去把它对治。这是二十种邪法。

什么才是真正的禅发相呢？就是没有上面所说的二十种恶法，而是具足十种善法，这个就是真正的禅发相。就是刚才讲的，下面加个「如法」，触相如法、定相如法、空相如法、明相如法、喜相如法、乐相如法、善相如法、智相如法、解脱相如法、心调相如法，这个十个就是真正的禅发相。刚才一共有二十个，有十个是对的，但是要如法，因为刚刚那二十个，就是过、或者是不及，都不对，要如法，真正的如法。什么是如法？相对这十个来讲，就是你定心要安稳、自在、空灵、光明、喜悦、快乐、善心开发、智慧明了、厌离世间、身心柔软，这十个善法，这个就是真正的禅发相。这样子来辨别，应该很清楚了。这是第一个方法，用境界来检验真假。

第二个方法，是用法门来检验。因为邪禅的境界非常的微细，有时候很

难分辨，因为它跟真正的禅发相很相似，因为刚刚都是用那个名称，只是加了「如法」这两个字。可是如不如法，有时候很细微，很难去分辨，这个时候就要用第二个方法来检验了。如果用境界你很难去检验它的邪正的话，你可以现在用法门来检验，因为它有时候很难去分辨。

那应该用什么法门来检验禅发的邪、或者是正呢？就是用这三种法门来验知：第一个，是用禅定来研磨；第二个，是用本法来修治；第三个，是用智慧来破析。我们一个一个说明。

怎么样用禅定来研磨呢？研磨，就是研究揣摩。就是说如果动触一发，如果你不知道是正、是邪的话，你就应该更深入定心当中，继续入定，入更深的定，看一看会发生什么事。对于所发的境界，我们不取也不舍，不要很高兴说我可能得了神通，还是我有什么能力，这个是取；那舍的话，就是也没有弄清楚它是邪、还是正，就赶快把它舍弃，也不对啊，因为你没有分别，说不定它是真正的禅发相，可是你把它舍弃了，那也很可惜嘛，对不对？所以这个时候，我们只要用平等心安住，定住，如果是善根愈发，定力就愈深，这个就是正法。不是再继续入更深的定吗？如果这个时候善根继续的发出来，然后定力愈来愈深，这个就对了嘛，对不对？如果是境界很快就消失了，这个就知道是魔来捣乱。你再入定，也没有办法再继续的入深定；然后之前的那个好像是善根发的境界，它很快就消失了，这个我们就知道不是真正的禅发相。这是第一个，用定心好好地来研究揣摩，是正？还是邪？就是继续入深定，看善根是不是能够继续开发，定是不是愈入愈深，是的话就对了；如果那个境界很快消失，就是错的，这样很容易嘛。

第二个，怎么用本法来修治呢？本法，就是看你原来修什么法，你就继续修。譬如说：你发的是不净观的禅的话，你就还是修不净观，如果说境界随着所修的不净观愈来愈清楚的话，这个就是正法。愈修，那个不净观愈来愈清楚，就对了嘛。如果这个境界是渐渐就坏灭的话，就知道它是邪发相，就是你继续修不净观，但是这个境界很快就没有了，这个就知道是邪发相。就是你本来修什么法门，继续修，境界如果很快就消失，就知道不是真正的禅发相。

第三个，怎么用智慧来破析呢？就是我们用智慧去观察所发的境界，这个境界到底是怎么生起的呢？去找一找，这个境界从哪里生起的，找来找去，

也找不到它是从哪里生起的，找不到境界的生处，就知道一切法本来空寂；一切法本来空寂，你心就不会住着，邪相自己就会消失，正相自然就会显现。这个就好比是真的金子，你用火愈烧，它愈来愈亮；如果是假的金子，你火一烧，它就愈来愈黑，甚至就坏掉、会散掉，那就不是真正的金子。就是用智慧去破析，破析到最后，你发觉一切境界怎么样？一切境界相不可得，邪的境界自然就消失了。这是用智慧去破析它，那个邪的境界，这个要有一点智慧，观察的智慧。

所以只要用这三种方法来检验，邪正自然就会分晓。其它的禅定也可以用这种方法来检验它的邪正。

所以一般来说，魔所作的境界有两种情况：

一个呢，那个境界不是魔所作的，而是魔进入禅定当中。譬如说：修行人他心中发了禅定，这个魔恐怕他的道行愈来愈高，于是他就扰乱这个修行的人，进入他的禅定当中，这个修行人如果心生贪着，有种种境界的时候，他心生贪着，或者是心生忧惧，这个时候魔就有机可趁。所以这个魔是进入他的禅定当中，他的境界是真的，但是因为有种种的境界产生，修行人如果没有智慧的话，他就会心生贪着在这个境界相上面，就被魔有机可趁。所以任何境界产生的时候，即便是刚才讲的，有初禅的十种功德，也是不能够执着，因为它只是一个过程，如果你着在那个禅定相上面的话，也一样会着魔。反正心生贪染，或者执着的话，都容易着魔。

如果有这种情况发生，我们就用上面所说的方法来退却，看那个魔能不能退却。一般用上面所说的方法的话，魔的邪法就会消灭，就会消失。就好像那个云层很厚，你只要把云层去掉，太阳光自然就会显现，用这个来比喻。太阳一直都在，只是云层太厚。那我们现在也是用那个破魔的方法，把魔退却了之后，禅定自然就能够显现。这是第一种情况。

魔所作的境界有两种情况：第一个，他是进入到禅定当中来扰乱你，让你心生执着，你如果上当的话，就着魔了。

第二种情况，就是所得的禅定，根本就是魔所作的。魔他幻化成种种的境界，然后来欺骗迷惑这个修行的人。所以这个修行人，如果知道禅定的境界是假的，就用方法来对治。当魔退却了之后，行者他是一点禅法都没有，那个就知道是魔所作的，因为他用方法对治了之后，他原来的那些境界全部

消失了，就知道那个不是他自己的境界，而是魔所幻化出来的禅定境界。目的是什么呢？要欺骗迷惑修行人，让他上当这样而已。

不是魔所作的境界，也有两种情况：

第一个，是修行的人他自己的罪业，障碍了禅定。就是他自己有过去的罪业，然后障碍了禅定，所以看起来好像是魔所作的境界，实际上不是魔所作。所以我们还是要详细的去辨别，是魔所作？还是自己的罪业？过去的罪业，现在现前了，障碍禅定，你以为是魔来了，其实不是，是自己过去的业产生了障碍，那我们就用前面所说的方法来退却。如果始终退却不了，就知道是自己的罪业，不是魔，因为你用了一些方法还是没有用啊，那就表示不是魔所作的，而是自己的罪业。所以这个时候就要勤修忏悔，等到罪业消灭了，那些怪异的现象自然就会消失不见，禅定自然就能够现前。这是第一种，不是魔所作的情况。

第二种情况，就是因为修行人在入定的时候，没有善巧方便，就是他对禅定的理论，还有所有的内容、次第都不是很清楚，所以他有这种境界现前的时候，他以为是魔所作的，其实不是，而是他自己的善巧方便不够，所以才使得境界不如法。所以这种情况发生，他只要善加调适的话，那他所证的禅定就能够继续现前，这时候就知道不是魔所作的。他只要调适一下，自然那个禅定就能够现前，所以不是魔所作的，而是自己的方便善巧不够。所以也有这种情况之下，是自己的问题，不是自己的业障，就是自己的方便善巧不够，然后智慧也不足，没有办法分辨。

我们以上所说的，就是如何来检验我们所证的禅定是真的、还是假的，是正的、还是邪的。只要能够正确的判断，善巧对治，很快就能够发真正的禅定，而没有任何的过失。

我们这四个晚上，就已经把第三卷「内外善根发相」介绍完了。

我们下一次的课程会讲解第四卷。第四卷的内容，第一个就是如何检验恶根性。就是说我们有时候修禅定，善根没有发，那个恶根一直发，所以我们要了解有哪些恶根性，这些恶根先发的时候，我们应该怎么来对治，这是第一个重点我们要解说的。

第二个内容，就是有关于安心的法门，怎么来选择让自己安心的法门，就是要怎么来选择你所要修的法门。你是随自己的根器来选择呢？还是随你

要对治习气的来选择你的法门呢？还是随你心所好乐的来选择法门？还是说要随着禅门的次第方法来选择法门？还是用第一谛的方法来修？那个时候会介绍这些安心的方法。

第三个要介绍的是怎么来对治禅病。就是说明我们修定会有哪些禅病发生，这些由禅定而发的这种种病要怎么来对治。这个内容就顺便回答之前有师兄问说：「禅病有哪些内容？」因为要讲一个晚上，所以我就没有回答，就是因为我们在卷四的时候，会详细说明禅病的内容，然后还有对治的方法，那个时候就顺便回答这位师兄的问题。

最后我们就是要说明有哪一些魔事的内容，就是所谓的着魔，到底是着了什么魔，又要怎么来破魔。这就是我们下一次要介绍的课程内容。

我们还有一点时间，就来练习第三种——体真止。体真止就更容易了，你只要明白一切法本来空寂，这样就好了。体真止，体悟一切法的真性本来空寂，自然就能够得止，懂吗？这就叫做体真止。听起来还是不太明白，我们继续解释到你明白为止。

我们昨天不是练习制心止吗？可是，有人有意见说，心念没有形相，你没有办法形容心念是长得什么样子，长的、短的、方的、圆的，你能说吗？没有办法说，心念看不见，所以你不知道它什么形相。你可以说出心念在什么地方吗？你从里面找到外面，上面找到下面，也找不到你的心念到底在什么地方。你可以告诉我，心念在什么地方吗？没有。它生起就消失，生起就消失，它本来就不可得啊，懂吗？所以他就说了：「心念没有形体、没有相貌、没有处所，自性也不可得，又怎么能够制止得了呢？」所谓制心止，就是心念一生起，你就要制止它嘛，不让它继续流动，可是它没有形体、没有相貌、没有处所，自性不可得，你又怎么能够制止得了呢？对不对？你说有形体相貌的，很容易制止啊，我说这个杯子，盖子不让它打开，我可以制止它，不让它打开，因为它有形体、相貌、又有处所，我很容易就制止它，不让它怎么样。可是心念没有啊，你根本就很难捉摸的，你制止得了吗？你在那边修半天。所以呢，不要这么麻烦，你只要明白心不是真实有的，就可以不起妄念了嘛，妄念本空啊，你干嘛去空它？你还去制止它干嘛？妄念它生起来，它其实自己就消失了，你不用去制止它，对不对？妄念的自性本来就空的，你干嘛那么费劲，还要制止它呢？它生起，自己就消失，它留都留不

住啊，你留一个妄念给我看看，留不住啊！它自己就跑啦，那你干嘛还制止它呢？所以你只要体悟，妄念的自性本空，就好了嘛！本来空的啊！

一切法也是本来空寂的，不管你说出来的五阴、十二入、十八界、还是什么，自性都是空的，一切法本来空寂，对不对？五蕴来说，我们都把色蕴当作是我，这个色蕴是我，我种种的感受是我，要不然我为什么会有这么大的影响呢？每一个感受生起，都影响我很大，是因为我们把受蕴当作是我。我们每个想法也很重要，所以你跟我唱反调的时候，我就是受不了啊，我执着那个想蕴是我。

色、受、想、行、识，我们把五蕴当作是我。可是，色蕴是真实存在的吗？我这个色蕴是真实存在的吗？如果是真实存在的，我那个 baby 一出生就是那个样子，他不会改变，因为是真实存在的，懂吗？他不会继续长大，然后也不会生老病死，因为是真实存在，它不会改变的才叫做真实存在。所以我一出生是什么样子，它就永远都是那个样子，叫做不会改变。可是我居然会长大，还会老，最后还会死掉，所以可见这个色蕴不是真实存在的嘛，对不对？

所以，你要见空性的话，从哪边见？你说把色蕴丢掉，我就能见空性吗？色蕴丢掉，你也见不到空性，对不对？所以空性要到哪边去找？色蕴的当下去找啊！你去分析，你去观察，用智慧去观察，色蕴刹那生灭、生灭，就是无常、无常，就是无我、无我嘛！所以色蕴的当下就是空的，离了空也没有色，离了色也找不到空，所以色即是空，空即是色，我们就明白了嘛！所以空不是把这五蕴丢掉，然后另外去找一个空，不是的！你在当下就能够体悟五蕴本空，色受想行识亦复如是，心经大家都会背，就是这样啊！在一切法的当下，体悟到它本来是空寂的，为什么？因为是因缘所生，只要是因缘所生的，都是生灭、无常、无我的，自性都是不可得的，所以一切法本自空寂。只要你体悟到一切法本自空寂，因而止息一切的妄念，这个就是体真止。体悟到一切法的真实面貌，这个面貌就是本自空寂。所以这个「空」，也等于体真止的那个「真」。那个「真」，就是空的意思。体，就是体悟。你体悟到什么？一切法本自空寂的真实面貌，一切法既然本来空寂，有没有什么好攀缘的？没有什么好攀缘的。没有什么好攀缘的，一切妄念就止息了，是不是很快？这样就得了嘛！所以就叫做体真止。因为体悟到一切法的真实相，

就是一切法本自空寂的实相，因此止息了一切的妄想，叫做体真止。

所以当你止息了一切妄想，真心自然现前。真心本来无念的，所以要不要去制止它？没有啊，本来无念的，真心本来离念的，你干嘛还要起一个妄念去制止它呢？它本来空的嘛，这样懂吗？是不是很容易？所以它比较是着重在理体上的说明，所以这个理你透的话，很快就得止了，然后很快看破、放下，因为一切因缘所生法，本来自性就是空的。那你体悟到这个真相的话，自然就能够得止，空的就没有什么好攀缘的，没有什么好攀缘的，一切的妄念自然就止息下来，就能够得止。而且，这个止是真正的止，不像前面还要有所对治，要用一个妄念去制止前面那个妄念，那个不是真正的止。真正的止，就是明白一切妄念自性本来空，妄念就止息了，所以它是真正的止。这样会修了吗？说了那么多，应该会了啦。你就菩提自性，本不生灭；菩提自性，本不动摇，安住在自性本定当中，就得止啦！试试看啦，因为它这个要悟性比较高一点，就很容易契入，我们来修修看。

先把眼镜、皮带松开，眼镜拿下来，手表拿下来，腿盘好，手结定印。摇动身体七次。检查背脊有没有打直，肩膀有没有平放。口吐浊气三次，鼻子吸气，嘴巴吐气，三次。观想全身阻塞的地方都随着气息打开，浊气也随着排出来。舌顶上颚，眼开三分。

没有妄念的话就安住，一有妄念生起，当下了知它是因缘所生，空无自性就可以了。有妄念生起，当下了知它是因缘所生，空无自性，没有妄念就安住。

心念放松，吐浊气三口，鼻子吸气，嘴巴吐气。吐气的时候观想全身的气散开，三次。身体慢慢旋转七次，头动一动，脖子、肩膀动一动，手脚都可以松开，然后从头到脚按摩一次。最后手掌搓热，放在眼皮上，然后眼睛就可以张开。

我们这四个晚上就练习了三种止。为什么要立这三种止呢？

第一个理由，是可以说明浅深相貌的差别。因为止它是有粗跟细，一般止它是从粗到细，所以有浅深相貌的不同。像系缘止跟制心止，它是从事相上来修，所以它是属于比较粗浅的；体真止它是从理体上来修的，所以它是属于比较深细的。这就是为什么要立这三种止，就是要说明它有浅深的差别。

第二个理由，是这三种止可以对治跟相破。就是它可以用深的来破浅的，

它也可以回互相破。怎么样用深的来破浅的呢？就是用制心止来破系缘止，用体真止来破制心止，这个就是用深的来破浅的。那什么是回互相破呢？就是你在修一种止的时候，一旦产生邪见，错误的知见产生，你就赶快利用另外一种止来对治，破除它，所以它是可以回互相破，可以互相破的。也可以用深的来破浅的，也可以互相破。譬如说你修系缘止，产生了邪见，我们前面讲，你系缘止可以放在头顶，或者是发际、鼻端、肚脐，或者是脚底，当你产生了种种过失的时候，赶快用譬如说我们今天讲的体真止来破它，一切的境界相都不可得，这个邪见就被破除了。所以它是可以互破，你也可以用制心止来破系缘止，都可以，它是活用的。这就是第二个理由。

第三个理由，就是随顺修行人他心所好乐。他的乐欲，看他喜欢修哪一个，他就修哪一个。因为有的人他喜欢修系缘止，他觉得很快就能够得止，比较容易，因为系缘止比较粗。他妄念纷飞的时候，你叫他制心止没有办法，因为他愈制止，那个妄念一直冒、一直冒，这个时候反而没有办法得止，所以有的人他是喜欢修系缘止。可是，有的人又喜欢修制心止，有的人喜欢修体真止，那可以随个人的喜欢，然后就修那一个。所以，老师有时候也会随众生所好乐的来教导他，你既然好乐这个修止的方法，老师就教你这个方法。

可是，有时候又不一定是随着弟子心所好乐的来教，而是随针对根机，或者是适宜的情况来教。所以就有第四个理由，就是随机宜来修这三种止。所以这个时候，虽然这个弟子他可能好乐修体真止，可是修了半天，他也不入定，虽然这三种止它看起来最深细，好像最高明，可是有的人他就不合适，修了半天也没办法得止，也不入定，那这个时候反而教他暂时来修这个系缘止看看，结果很快就发了禅定，所以有时也不一定要随着喜欢的法门来教他，而是应该随机宜来教授法门。

就是有这四个理由，所以要立这三种止门的原因。再说一遍，第一个，要说明它有浅深的不同；第二个，是要用深的来破浅的，还可以回互相破；第三个，是随心的乐欲来修任何一种止门；第四个理由，是有时候也可以随方便和适宜的情况来变换法门。这样我们今天回去之后，就知道怎么来修这三种止了，就是这样子来修，你可以一个一个试，看你最适合哪一个，那有时候又可以交换一下，都没有关系。这三种止是多么的殊胜，我们第一堂课也讲过，它可以证得五轮禅，可以得禅定，又可以开发无漏的智慧，也可以

证果，三乘的果位都没有问题，所以它是很殊胜的三种止的法门。

从下一次开始，我们前面上完课，也是同样的，大家来练习不净观跟白骨观，下一次的课程内容是这样子的内容设计。这一次的课就到这里结束。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。