

天台小止观
(修习止观坐禅法要)
第三讲

最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年四月三十日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天讲第七章——善根发相。

只要按照前面的方法来修止观，修一阵子，就会有善根发动的现象产生，我们称为善根发相。为什么会有这种情况发生呢？那就是因为修止观，当你的身心安定下来之后，我们无量劫以来，宿世所含藏在第八识的善根种子都会爆发出来，所以就产生这种种善根发相的现象。所以对于这些现象，我们最好是能够分辨清楚，才不会误入邪道，或者是退失道心，因为我们知道为什么会突然有这样的状况发生呢？它的原因出在哪里，就不会害怕、或者是担忧，以为自己出什么状况，所以这个情况我们要解释清楚。

一般来说有两种不同的善根发相，就称为外善根发相、还有内善根发相。

为什么称为外善根发相？这个「外」的意思，就是它是属于外在事相的意思，就是说所发的善根，属于外在事相上面的。

譬如说：你在修习止观的时候，突然有很大的转变，譬如说本来你很吝啬小气的，突然变得很大方，本来舍不得送人的东西，现在都可以主动给，以前是开口要，一直要、一直要，他都舍不得给，不给就是不给，现在主动送上门，这是为什么呢？就是因为他修止观，让他过去生所修过布施的善根爆发出来，所以他突然好喜欢布施喔，突然就可以舍、放下，这是一种布施的善根发相。

那也有时候是持戒，本来是持戒持得懒懒散散的，也不会很欢喜去受戒、或者是持戒，可是修止观之后，突然对持戒认真起来了，觉得持戒不难啊，那我应该好好持戒，这就是你过去世因为持戒的善根，现在因为修止观，爆发出来，所以就在持戒方面有很大的转变。

那又譬如小孩子不听话，从来不听父母的话，老是惹父母伤心难过，可是因为他修止观，突然变得是一个听话的乖小孩，父母讲什么就：是！也不会像以前会回嘴，然后为自己辩护，然后说了很多理由，为什么做不到，现在都不会，很乖、很听话，为什么呢？就是因为他过去那个孝顺父母的善根，现在由于修止观，这个善根爆发出来，所以他就变得很孝顺父母，以前会忤逆的，现在都不会忤逆了。

有时候是对那个比较傲慢的，不管他是表面傲慢，还是他的骨子里面很傲慢，因为有的是看不出来，他是傲慢在骨子里，表面看不出来，那不管是哪一种傲慢，就是所有的长辈也没有放在眼里，今天学佛修行，所有

的上师也没有放在眼里，还是全世界他最大，他最厉害就对了，全部师长都没有放在眼里，上师或者是长辈都没有放在眼里，可是因为修止观，奇怪了，突然变得恭敬起来，这是为什么呢？就是过去世曾经恭敬师长的善根爆发出来了，所以他的态度上也有一些转变。

像这一些只是举例子，反正是好的方面的一些很大的转变，为什么会有这样的转变？都是因为过去世曾经熏习，只是说这一世暂时被蒙蔽，你过去的那些善根，曾经修过的善根，也许是因为业障，或者是因为烦恼太重、习气啦，让那些善根，虽然过去熏到第八识，但是它没有办法发展出来，现在因为修止观，你的身心宁静之后，第八识的这些善根的种子，就有机会爆发出来，所以你就会因为开始修习止观，而有很大的转变，这些都是因为过去世所熏习的这些善根，爆发出来的缘故。这些是属于外在事相上面的，我们就称为外善根发相。

另外，什么叫做内善根发相呢？它是属于内在修习禅定的善根，我们就称为内善根发相。这就是跟你过去世修习的法门有关系，你过去世曾经修习过什么法门，这一世就会有那个法门的有关现象爆发出来。

这个大部分都是得未到地定的时候所爆发出来的，因为真正入初禅之后，我们过去讲过四禅八定，从欲界定，怎么从粗住、细住，然后一直到入欲界定，然后入未到地定，然后初禅、二禅、三禅、四禅，还有空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，这所有的详细内容，我们曾经介绍过，不过为了没有遗憾，下一次来新加坡的时候，还会重复再讲一次「六妙门」跟「十六特胜」，因为在十六特胜里面，就是很详细地介绍四禅八定是怎样证得，还有它有很固定的支林，譬如说：初禅它是五支——寻、伺、喜、乐、一心这五支相应的，就是证到初禅，所以你修禅定，怎么知道自己现在是入了什么禅？你已经证到几禅？你是不是很清楚呢？那就要先知道这些禅定的内容，了解了之后，你才能够很安稳的、很快速的在禅定上面有所进步，也不会糊里糊涂的修了半天，然后不晓得自己得的是正定、还是邪定，所以我们会在下次上课，再详细地说明，因为那个要花很长的时间，我们下次要花四个晚上，详细把它说清楚，所以现在在这边就不可能说得很清楚。

我们现在要强调的是，现在所谓的内善根发相，都是在未到地定的时候，你没有得未到地定，不会发，在入未到地定，从欲界定入未到地定，还没有证得初禅之前，这个时候很多状况，还有所发生的这个善根发相，都跟你宿世所修习的法门有关，不同的法门，它出现不同的现象。现在既然是讲天台止观，天台止观最主要入门的就是五停心观，我们昨天介绍过五停心观，所以它这边现在举的例子，就是以五停心观的内善根发相来说明。如果你修的是别的法门，它就是不同的善根发相，你就可以请教教导你那个法门，看你现在是修什么法门，你有什么善根发相的情况，你可以向你的上师或者是老师报告、师父报告，让他鉴定你这个是不是真正的禅

定发相，还是邪定、邪慧，得的不是正定，就是邪定，开发的不是真正见空性的智慧，就叫做邪慧。不是真正由定而开发的神通，我们叫做邪通，可能是灵通、可能是鬼通、可能是报通，就不是真正的神通，所以我们要真正的去把它弄清楚。那可以请教你的上师，修习这个法门，我现在有这些善根发相的情况，是不是正确的？是正的、还是邪的，是真的、还是假的境界，要弄清楚。

现在它这边就举了五停心观，会有什么样的善根发相的情况发生呢？

譬如说：你过去修数息，像六妙门，第一个就是数息，第二个是随息，然后才止、观、还、净，这一共六个，所以你过去如果是修数息的话，那你就会在未到地定的时候，有八触产生，八触就是因为你四大，地、水、火、风四大在调整，所以它会有八触，就是八种身触，身的感触产生，大概说就是有重、涩（这个是属于地大），冷、滑（那是属于水大），暖、痒（这是属于火大），轻、痛（这属于风大），详细情况，所谓的八触，下一次讲六妙门的时候，会详细解释，就是会有这些所谓八触的产生，它是在你修数息这个法门，很明显就会有这样的善根发相出来。一般这个八触产生了之后，就能够真正的入初禅，所以入初禅之后，就没有这个八触了，所以它一般是在未到地定所发出来的。修习其它的法门，就比较没有这么明显的八触产生，所以我们知道有八触产生的时候，就知道是过去曾经修习过数息这个法门，现在这个善根被开发出来，所以有这个八触的产生。一般这个八触产生之后，你就心非常、非常的宁静，几乎没有什么妄念，然后身心感到轻安、喜乐，这个就是要入初禅的一些现象，因为初禅也是有轻安、喜乐，就是类似要入初禅的那些现象产生，我们就知道它是数息的善根发相。

如果是过去修随息，十六特胜它是六妙门里面随息的部分，详细地说明四禅八定的内容，所以如果过去修过随息这个法门，你就是在得未到地定的时候，这样坐坐坐，突然觉得没有呼吸了，全身的毛孔呼吸，全身的毛孔在呼吸，口鼻呼吸几乎微弱到没有感觉，那它转成毛孔呼吸。这个时候你会突然看到你的内脏，看到那个咚咚咚咚，心脏在跳，看到你的肝脏，你的胃里面还有很多食物在消化，看到你的肾脏，有很多尿液在里面，还没有排出来，不是用这个眼睛看，是用你的心眼，就是那个影像会出来，突然把你的身体那个结构看得清清楚楚。如果是这种情况发生，当你这种现象产生之后，就身心非常非常的安定、喜乐，因为这些都是要入初禅之前会发生的情况，有这些善根发相之后，你就跟以前不一样，妄念会变得非常少，然后身心长时间都是处在那个喜乐的状态、轻安的状态，那个就是很接近初禅了。

所以一般是内善根发相之后，入定特别快，譬如说你这一座有这样的情况发生之后，你下座之后，就会觉得身心好像脱胎换骨一样，以前会发脾气的，现在都不会了。所以，在禅定当中有这些现象产生之后，它就会

对你的身心有一个很大，或者是个性、或者是习气，都有一个很大的趋向善的力量，尤其以后要入定就很快，因为你有这个觉受之后，你下次再上座，很快就进入状况，不像之前，那个身体也没有办法调好，老是坐起来不舒服，都在那边熬腿，或者是全身酸胀麻痛，现在不会，你一坐下去就不想下座，然后心又没有什么念头，所以很容易进入状况，所以这些内善根发相都是好的，只要能够帮助你得定的，那个都是好的。也有不好的，等一下我们讲，善根发相之后，如果伴随着一些不好的现象，那个就是错的，不是真正的禅定发相，所以我们一定也要同时弄清楚，只要有善根发相之后，你的身心变得非常的宁静、喜悦、光明、清静，这些就都是好的，然后你那些善心不断不断被开发出来，这个就是好的，这个我们等一下再说。

如果说过去你修的是不净观的话，你就会在未到地定当中，看到种种不净的现象。也许你在修定的时候，尸体就浮现在你的眼前，也许是尸体腐烂的那个状况，从死亡、腐烂、一直到化成一堆白骨，它那个过程也许是脓烂相、也许是青瘀相，就是说过去你如果有修过九想观，这个我们以前也练习过，九想观，就是观想死亡之后的一个过程，死亡之后它就先膨胀起来，然后开始萎缩，开始溃烂，皮肉就是裂开，裂开之后我们的内脏就流出来，然后慢慢那个颜色也由五颜六色，慢慢转成很暗的颜色，然后流出来的那些内脏，也是非常的臭秽不堪。腐烂到一段时间之后就生虫，因为空气中有很多蛆的卵，所以它在腐烂一段时间之后，那个尸体就开始长蛆，那个蛆就开始在这个尸体，腐烂的肉里面钻进来、钻出去，可能从你的鼻孔钻进去、眼睛钻出来，耳朵钻进去、嘴巴钻出来，全身吃那个腐烂的肉，然后钻进钻出，全身都是蛆。所以你可能会吓一跳，突然那个全身都是蛆的那个尸体浮现在你的面前，那是因为你过去修过九想观，因为九想观，有一个就是噉想，就是虫噉想，噉就是吃的意思，就是虫在吃你腐烂的肉，虫噉想，有这一个观想，所以你过去修过，现在它就会浮现，这个虫就是蛆，在吃你腐烂的肉。然后啃啃啃，把这些腐烂的肉都吃完，就剩下一堆白骨，就剩下一副白骨而已。那再继续地，骨头跟骨头之间连接的是筋，它慢慢腐烂之后，筋就断掉，所以你每一节的白骨就散落一地，全部肢解开来，所以你如果打坐的时候，突然一堆白骨在你的面前，那个就是过去你有修过这个法门，这个就是九想观的善根发相。

那也可能在未到地定当中，你会看到自己充满不净，因为我们不净观也修过，也上过课，也大家一起共修过，发、毛、爪、齿、皮，就是我们身体实际上是三十二个不净物的聚合体这样而已，所以任何一个我们曾经观想过的不净物，会在你的定中就现出来，这也是善根发相的一种，那表示说你过去修过不净观，不管是看到自己是充满不净，或者是看到别人身体充满不净，或者是外在的山河大地，整个都是充满不净的，因为不净观它也有很多不同的修法，所以它现的就是你过去生所修过的那个不净观的

部分，现在它会显现出来，这个都是跟不净观有相关的善根发相。我们知道不净观它是对治贪欲的，所以等到这些有关不净观的善根发相之后，你就会对自己的贪也好，对他人的贪也好，或者是对外在的一切贪也好，这个时候突然变得非常的轻微，本来贪欲很重的，因为你善根发相之后，贪欲变得很轻、很薄，所以这个善根发相，就能够帮助你调伏贪欲。所以在这些不净相的善根发相之后，如果你的贪欲被调伏得很好，那表示是真正的禅定发相，而没有那个邪伪相，不是错的、也不是偏邪的。

过去生如果修过慈心观的话，你就会在未到地定当中，突然发起爱护众生的心、慈爱众生的心，那是因为你过去生修过慈心观，所以现在在定中，那个慈念众生的心就会被开发出来，就是你的内心充满了慈心，我们之前是偶尔发一下慈心，但是你没有那种整个心都被慈心充满的那个感觉，没有，这个时候你就开始有了。所以等到你下座之后，你也是一样充满了慈爱的心，那对众生也都是，你的神情都是柔和慈善的，这个就是所谓的慈心善根发相。

如果过去生是修因缘观的，那你就在未到地定当中，突然悟到无常的道理，你明白那个十二因缘，无明缘行、行缘识、识缘名色、六入……，因为我们知道它就等于是过去、现在、未来三世，所以这个时候你就能够体会，它只是因缘环环相扣的一个轮回的锁炼，这样而已，它都是因缘生法，在这个中间，找不到真实的「我」，你会体悟到这个道理，因为以为有「我」，就是无明，那就是十二因缘第一个无明，无明缘行、行缘识，你明白这三世它只是环环相扣，它都是因缘生灭、生灭的一个相续的轮回现象这样而已，找不到一个「我」的存在，你会体悟到这个道理，这就是因为你过去生修过十二因缘观。

如果过去修过念佛观的话，你在定境当中，你就会忽然忆念起佛的功德相好，不管是十力、还是四无畏、十八不共、种种的三昧，像首楞严定、还是什么种种的三昧，还有佛的神通变化，佛能够无碍说法，利益众生，就会突然忆念起佛的功德不可思议，那在禅定之后，你也会觉得好像自己也充满了佛的功德的那种感受，这就是念佛善根发相。

如果有上面这种种善根发相的情况发生的时候，我们一定要弄清楚它是真的、还是假的，是正的、还是邪的。哪些现象是假的、是邪的呢？就是在发生了我们刚才说的那些善根发相的同时，如果有伴随着……，我们刚才说，尤其是内善根发相，我们是在坐中，对不对？你入未到地定那个时候，可是你会看到有些人坐一坐，他就开始动了，有没有？坐在那边动了，各种姿势就出来了，对不对？打拳的打拳，结手印的结手印的，这个就是邪伪相，这个不是真正的禅定发；或者是坐着坐着，感觉身体愈来愈重、愈来愈重，好像被很重的东西压住，这个也是错的；或者是你感觉你的身体很轻，好像感觉要飘起来了，坐一坐，觉得自己好像浮起来了，这个也是假的、邪的，不是真正的禅定；或者是觉得说全身突然好像被绑起

来，不能动，这个也是错的；或者突然觉得好累、好累，全身无力，这个也是错的；或者突然感觉好冷、好冷，或者是好热、好热，因为这个好冷、好热，不是我们平常说天气很热的那个热，不一样喔，可能是感觉好像在火上面烤、或什么，就是它热得很不寻常，或者是冷得很不寻常；或者是坐着坐着，好像突然头脑不清楚，没有办法判断、没有办法作主的那个感觉，突然好像被什么东西蒙起来了，被什么东西蒙蔽，突然脑筋不清楚，这个也是要注意；或者是突然起了很坏、很坏的念头，或者是很邪恶的念头；或者是想起了一些很奇怪的事情；或者是看到很怪异的现象；或者心情突然变得很激动，想要大笑、或者是大哭；或者突然变得很悲伤，在那边落泪；或者突然变得很掉动不安，就是坐不下去了，非常的烦躁这样子；或者是突然汗毛都竖立起来，全身，就是所谓的毛骨悚然，突然喔，汗毛都站起来了；或者是突然看他一个人在那边笑，不知道在笑什么。

像有些人也是，他修一段时间，打坐一段时间，他就逢人就嘿嘿嘿，傻笑，不知道的人以为他得了什么？他得了禅定，因为禅定就是会有喜乐，就会以为他修得不错，因为他每天就嘿嘿嘿，好像也不会发脾气，就是对着你傻笑这样子，它也是一种错误的现象，不是这样子。真正的喜乐，是你看起来很宁静安详，他内心充满了喜乐，不是那个情绪失控，因为那种情况是没有办法，情绪失控，就是我们刚才讲的，他突然想笑、想哭，或突然觉得很悲伤，那个都是失控，情绪失控，那就没有定力。一个有定力的人，他没有什么特别的情绪，然后是不能够自己控制的。那个突然爆发的情绪，然后又自己没有办法控制，那个就知道是错误的。

所以我们稍微举一些例子，当然还有很多状况，因为每个人他含藏在八识的种子不一样，所以等到爆发出来，那真的是千奇百怪都有，只是我们要弄清楚什么是正的、什么是邪的，一定要弄清楚，不然会以为自己就是刚才讲的，以为自己得定，然后以为自己有了开发智慧，或者是以为自己有了神通，所以是正定、还是邪定，它有很大的差别，因为只有正定才能够开发正慧，邪定开发的是邪慧，什么是邪慧呢？我们也会常常看到，那个平常不太会说话的，他突然会作诗，懂吗？突然抓着你，可以讲两个小时，他那个话匣子一打开，关不住的，然后我们听起来，他的内容是跳 tone 的，你知道吗？就是他的思路不是很清晰的，然后有些话题会一直重复、一直重复，那就知道他那个脑袋瓜子已经不太正常了。可是他有时候又好像讲的是佛法，好像讲得很有道理，像有一些乱童上身之后，他就会作诗句，那个看起来好像都是劝人为善的，你说它是佛法、善法也没错啊，可是那个不是真正由禅定所开发的智慧，那个是邪慧，因为他如果得了相似的邪定的话，他所开发的智慧一定不是真正的智慧，虽然他很会讲，听起来好像也蛮有道理的，可是那个不是真正的智慧。或者突然他能够知道未来会发生什么事，我们会以为他有神通，什么大小事情都要请问他，可是他可能不是自己开发的神通嘛，对不对？可能有灵鬼附身帮忙他，耳报，

告诉他什么、什么，所以他可能是灵通、可能是鬼通，也不是真的神通，所以我们要弄清楚是不是真正的禅定发相。

如果一旦有一些邪定、邪慧、邪通产生的话，修行人不知道分辨它的真、假、正、还是邪，又着在这个境界上，以为自己修得很好，那就惨了。他可能自己以为自己有一些修定的境界，然后又去帮助别人，因为他未卜先知，所以他也可以帮别人，你看有些人有灵通的，他还可以帮你治病、帮你开药方，说这是观世音菩萨说的药方、济公和尚说的药方，他就扮演那个自己修得很好，然后又可以利益众生的事，看起来他好像在行善啊。我们看民间信仰，就有很多这一类的，他其实是在帮鬼神办事情这样而已，不是他自己的能力。可是一般人弄不清楚，只要灵就好了，只要灵验，我就一定有事去找他。可是修行人如果不能够分辨，又着在这个境界上的话，那就是做为鬼神的眷属，死后到哪里去？就到鬼神道去啊！因为你活着就是它的眷属，你死了以后还是它的眷属啊，如果还有恶业没有报，就直接下地狱去了。所以不要说得定，然后开发空性的智慧，什么解脱轮回、断烦恼、了生死，都不可能的，因为他将来要去的地方就不是什么好地方，就是入鬼神道、或者地狱道这样而已。

所以我们一定一定要弄清楚，对于一切境界的产生，我们都不要贪着在上面，只要不贪着，任何境界现前一概不理，我们昨天讲的，这就是修止；观破它，就是修观，怎么观破？心不可得，所以由一切心所生的一切法，也是不可得的，现在不管什么境界，看起来是多么好的境界，它也是不可得的，你就不会着在那个境界上，你就不会出状况。不然那个严重一点的，就是心狂乱，或者是精神病，或者是严重一点，我们看那个中邪严重一点，到最后就死了，就死亡没救了，中邪、或者是着魔的，很多到最后就是丧命。所以，我们可以用修止、还有修观的方法，只要你不贪着那个境界，观破，知道它都是我们心识所变现的，那一切的境界，我们昨天讲过，都是你自心所变现的境界，不是外在给你的，都没有离开自己心意识的显现，因为我们过去也可能有熏习过一些不好的种子、习气、或者是烦恼，在我们的第八识，所以它现在爆发出来了，所以也没有离开我们自心的作用，所以有一些它是业力的显现，明白它自性是空的就可以了。

那什么才是真正的禅定相呢？如果在打坐的时候，我们刚才说善根发相，内善根发相是在坐中产生的，所以在坐中善根发相的时候，如果你觉得身心非常安定，这个就对了。然后感觉非常空灵，但是这个空灵不会让你以为是自己证到空了，如果弄不清楚，以为自己证到空，没有，不是，不是证到空的境界。

还有，在定中是光明、清淨的，这个光明不是说你见到种种光，又错了，那个是定心过明，我们以前讲过，定心过明就会看到各种光，看到太阳、看到月亮，那个是定心过明，也不对，现在讲的光明，不是看到各种的光。一般这个光，我们会分成命光、还是性光，命光就是说有关你的身

体的气脉，有关你这个肉身上的，那个我们称为命光，有关于这个色身的；性光的话，就表示你心性、自性的光明，所以你这时候的光明，可能是你身体气脉所发的光明，也可能是你心性所发的光明，自性的光明，那就还要再看是哪一种光明，不过这个时候的光明，是真正的禅定发相，不是见到种种的光，因为这种光明能够开发你内在的智慧，所以它才是真正的禅定发相。见到种种的光的颜色也好，或者是看到星星、太阳、月亮，那个会让你着在那个境界上，所以那个是不好的，没有办法开发你内在的智慧，所以它是不一样的情况。

还有，就是我们刚才讲的，你会内心喜悦，但是这个喜悦不是过度的兴奋，因为过度的亢奋，它反而会扰乱我们的定心，没有办法得定，所以这时候讲的内心喜悦，是一种发自内心的，还有快乐也是，发自内心的快乐，在经书上都是这样形容说「举身微笑」，举身，就是全身都在微笑，全身怎么微笑？那你得了禅定，你就知道什么叫做「举身微笑」，全身的细胞都在笑，那才是真正的快乐，而不是外在的那个五欲之乐的那个快乐，不一样，这是内在发出来的那个喜乐，它是不会让人家耽着，像我们五欲之乐，会让我们生起那个贪爱的心。

还有，好像是突然智慧开了，突然在定中明白了很多佛法的道理，你过去听闻的、思惟的，现在全部都从你的八识田里面爆发出来，所以有很多你过去背的那些经里面的偈颂，你现在突然能够体会得非常、非常的深刻。还有，就是善心被开发，信心、恭敬心不断、不断在增长，就是说你的信心也会增加，以前因为没有那个禅定的经验，你会不太有信心，怀疑自己：我可以吗？或者怀疑这个法门，或者是怀疑这个教导我们这个法门的老师，就会信心不够，可是现在你那个信心突然增加了很多，那是因为你的疑根被调伏了。我们说定可以伏烦恼，所以发觉信心大增，这就表示我们的疑根被调伏了；恭敬心增长，那表示我们的懦弱被调伏了，这个都是好的。还有，也有那个智慧分辨很多事情，以前会卡在那边，不晓得这样好、还是那样好，就是没有那个分辨的智慧，现在很清楚，也不用伤脑筋，然后去想破头说应该要怎么办比较好，没有，现在都不用伤脑筋，也不用动脑筋，事情来，你很自然就知道要怎么办，而且不会判断错误。

而且，身心柔软。还有，对世间会生起厌患的心，就是那个出离世间的心，这个时候会很自然就发起，所以你就会看起来好像看破红尘，以前很执着的一些事情，现在好像可以看破、放下了，那就说明你的出离心慢慢地发出来了。也没有很强烈的欲望，你会开始看淡一些名闻、利养、恭敬什么的，会淡泊名利之类的。

举一些例子，因为还有很多，我们可以讲两个晚上都讲不完，就是只要它是好的，能够帮助我们的戒定慧的，可以帮助我们持戒得更好，因为你得定，身心安静，你就不容易破戒，当你头脑清楚，你也不会破戒，因为破戒就是在放逸、失念、不正知的时候，可是你的头脑非常清楚的时

候，是不容易破戒的，所以你要持戒清净，这个时候也很容易就做到。然后也很容易入定，因为我们讲的这些，就很类似初禅的十种功德，还记得吗？入初禅有十种功德，就很类似我们现在讲的这些内容，就是证初禅的那些功德，它一共有十种。真正得定，当然就很容易开发智慧，解脱的智慧也很容易生起，这个才是真正的禅定发相。

这样对外善根发相跟内善根发相应该有很清楚的认识了，我们就不会弄错，把正的当邪的，把邪的当正的，把假的当真的，把真的当假的。

我们现在讲第八章——觉魔。觉魔，就是觉知魔事。这个初学的，就是放一百个心、一万个心，因为魔看不上你的，因为你功夫太差，所以那个初学的不用担心会走火入魔，因为魔这个时候不会来，魔什么时候来呢？就是你功夫好的时候他才来。所以当我们修止观，功夫愈来愈好的时候，我们就要注意了，因为魔会担心，担心什么呢？因为魔就是管理欲界的大魔王，你本来就是他的眷属，因为我们是欲界众生，那你现在借着修止观，又是修止、修观，然后又是正观，我们昨天讲那个正观可以什么？可以了生死、出三界，跳出轮回，那魔王不得了了，很紧张，因为他的魔眷属就要少你一个，所以他在这个时候很紧张，尤其是你快要成就的那个时候，他眼看着马上就要少一个眷属，而且是这么好的眷属，要赶快来找你的麻烦，所以你的魔考就来了，所以这个觉知魔事也是蛮重要的，尤其对那个功夫好的，快要成就的修行人来说，要特别特别注意，不要受到他的干扰。

我们先给「魔」一个定义，什么叫做「魔」呢？魔，就是杀的意思，杀什么呢？他专门杀修行人的功德法财，专门杀修行人的法身慧命，这个就叫做魔，反正破坏我们的功德法财的，破坏我们的法身慧命的，那个就是魔。所以它是很广义、很广义的魔，魔的定义，只要是障碍我们成就的，那个都是魔。专门破坏众生善根，让他不能够成就功德、智慧，不能够入涅槃，让他最好是永远流转生死的，永远是他的眷属的，这个叫做魔。所以广义来说，魔是非常、非常多的，内容非常、非常的广。

我们现在要特别讲三种魔，鬼、神、还有魔三种。其实鬼，是在广义的魔的里面的一种，所以要真的把它分清楚的话，其实鬼、神是（属于）魔，这个魔的范围很大，它是魔其中的一类，或者好几类，所以鬼、神它是属于魔类的。可是我们现在要把它分开来讲，介绍两种鬼，还有一种魔。

这三种，我们要介绍的第一种叫做精魅鬼，它也叫做时魅鬼，因为它是属于十二时兽。我们一天，不是有十二个时辰吗？子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，十二个时辰，每一个时辰都有它代表的动物，就跟我们十二生肖的算法一样，很容易，第一个是什么？老鼠嘛，老鼠是子，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，那子时是几点到几点？半夜的十一点到凌晨一点，对不对？这个子是子时，第一个是老鼠，第二个是牛，所以丑时就是牛，这样子算，所以十二个时辰，就是跟我们十二个生肖是相对应的。所以，这十二时兽，十二时辰做代表的这

个畜生道，它就会在这个时辰来干扰修行人。

譬如说：你是子时打坐，半夜十一点到一点之间打坐，这时候出现的是什么？老鼠精在作怪，所以看你在打坐是在什么时辰，那就是什么动物，懂吗？那怎么办呢？如果它来干扰你，它是怎么样来干扰你？它有很多方法的，它可能会变化，如果你喜欢看帅哥，它就变化出帅哥，喜欢美女，就变化出美女；你怀念你的什么长辈，它就化现老年人，懂吗？老婆婆、老公公都出现了；也可能你害怕狮子、老虎，它就现狮子、老虎来吓你，都有可能。所以，它可以化很可爱的形相、也可以化很恐怖的形相，然后来吓你，那这时候怎么办呢？我们看现在是几点钟，然后就开始开骂，开始呵责它，因为这个十二时兽，这个精魅鬼，最害怕人家识破它，懂吗？你现在就直接说：「我就知道你是老鼠精在作怪！我才不怕你！」它就吓得赶快跑，因为它已经被你识破，所以看什么时辰，你就这样子呵责它就对了，它马上就吓跑了，它也不会再来干扰你。所以你一发觉不对劲，我打坐，为什么一直出现各种的幻觉，或者是觉得说好像旁边有什么东西，一直干扰我，你就开始：「我就知道你是什么精在作怪！我才不怕你！」它就跑了，很灵验的。这是第一类。

第二类，我们叫做堆惕鬼。就是我们有时候在打坐的时候，会听见好像有蛀虫在啃木头的声音，蛀虫在啃木头的声音有听过吧？或者是觉得旁边明明没有人，可是你就听到讲话，啾啾啾，很小声啾啾啾，讲话的声音；或者是有时候我们打坐，会觉得说有东西在我们头里面钻来钻去，或者在我们的脸钻来钻去，最好是没有这种感觉啦，就是说如果有这些情况发生的话，觉得自己的头、或者是脸有东西钻来钻去，刺进来、刺出去，刺进刺出、钻进钻出，这种感觉；或者是坐一坐，觉得好像被什东西抱住了，这个时候就是堆惕鬼来了。

这个堆惕鬼，到底是什么样的鬼呢？传说它是有来头的，最早最早就是在拘那含佛的时候，有一位比丘，他就是好吃懒做，好吃的意思，就是说很喜欢吃，非时食，比丘都有什么时间不可以吃，那叫非时，可是他都会在非时的时候偷吃东西，因为贪吃，懂吗？爱吃、好吃。又懒做，又很懒惰，好吃懒做，非常懒惰，懒惰到什么样的情况呢？他居然可以骗人家说我的戒腊有多高多高，因为反正去服劳役的，就是说那个杂务的，都是那种新学比丘，刚刚出家一年、两年，那个戒腊没有很高的，都会叫那个，他就说：我已经出家几年，我戒腊很高，所以人家都不敢叫他去做事情，可是他是用骗的。譬如说，他今天在这个道场来挂单，他就说我出家多少年，如果没有看戒牒也搞不清楚，对不对？那他为什么要这样子说骗话呢？就是不想工作，不然你说我去年才刚出家，好，来来来，你来帮我扫这个、扫那个，禅堂做什么事、然后厨房又帮什么事。所以他懒惰，就骗人家说戒腊很高，因为戒腊少的要恭敬那个戒腊高的，然后什么事情，也都是那个刚出家的人在做的。

所以，这样久了，会不会被人家拆穿？会啊！所以他待在一个僧团久了，人家发觉他好吃懒做，他那个戒腊都是骗人的，就把他赶出去，赶出那个僧团。他一怒之下，就发了恶誓：我发誓以后专门扰乱坐禅人，有谁坐禅，尤其是他又特别喜欢破戒的人，因为他自己算是破戒的，被赶出去的。

所以，现在如果我们破戒，它就很喜欢来找我们。所以没有破戒的，也不怕这个堆惕鬼来找，因为它专门喜欢找破戒的人，因为持戒它有戒神在，懂吗？它根本没办法来的，戒神就帮你挡掉了。我们说过你受五戒，每一戒有五个护法神，你受了五戒，然后你五戒都守得很好，你有二十五位护法神，它能不能靠近你，没有办法的，懂吗？所以持戒清净的，也不用害怕它会来找你。所以它专门是找那个破戒的，而且他发的恶誓就是说，我以后一定专门去找那个破戒的，或者是那个喜欢坐禅的，这就是它的老祖宗，就是这样来的。那之后，你说现在来的，是不是都是它？不一定喔，不一定原来的它会出现，就是说之后也会堕到这个鬼类当中，就是说它也是好吃懒做这一类的，懂吗？他死后就会堕在这一类的鬼类当中，那它现在也会来干扰修行人。

怎么办呢？怎么对付他？也是开骂、呵责，我们一心专注，然后闭上眼睛，呵责它，我知道你的名字，它的名字叫吉支，吉支就是一个鬼的名字。吉支这个鬼，它是为什么会堕到这一类的鬼呢？它是因为破戒，才会堕到这个鬼类，那这一类的鬼，它的名字就叫做吉支。所以，现在也是一样要喝斥它：「我知道你的名字，你就是阎浮提当中，专门食火嗅香偷腊的吉支」，偷腊，就是偷戒腊，骗人家说你戒腊很高，叫做偷腊（那个腊，就是戒腊的腊）。又喜欢偷吃东西，所以就是专门食火嗅香，那个好吃的东西很香，专门喜欢闻那个香味，哪边有香味就往哪里去，然后找到那个食物就偷吃，所以专门是食火。食火，就是因为你煮东西要用火，所以是专门食火嗅香偷腊的吉支。阎浮提当中，专门做这种事情的鬼，吉支鬼。那因为邪见，专门喜欢破戒的人，但是我现在持戒清净，所以不怕你。这个时候，它也会因为被识破，然后慢慢、慢慢地往后退，然后慢慢地就爬走了，偷偷地爬走，因为你跟他说：「我是持戒的人，我不害怕」。

那如果我今天不是持戒清净的人，怎么办？没关系，赶快下座，诵戒本，懂吗？出家众，就赶快诵戒本，在家众，赶快诵三皈五戒、八戒，戒本赶快拿起来诵，为什么呢？因为一切的鬼神都害怕戒法，所以不只是这种鬼，一切的鬼神都害怕戒法，所以一个持戒清净的人，那个鬼神不会来干扰你的，放心好了，而且一切鬼神都害怕戒法，所以我们想要让一切的那个，就是说你觉得有什么干扰，你就诵戒本，就很安全，它就离开了。这是第二类。

第三类——魔罗。我们刚才讲，什么叫魔？就是杀，杀修行人的法身慧命、功德法财的，我们就叫做魔。这个魔罗，大部分都是化做种种的境

界相，然后来破坏修行人的善心。我们刚才说破坏你的功德法财，让你没有办法成就功德法财，没有办法成就你的法身慧命，专门来破坏这个的，所以它就要幻化成种种的境界来破坏你。

我们把一切的境界，把它归纳成三类，就是一切可爱的境界，还有恐怖的境界，还有一般的境界，把它分成这三类。所以，它有时候是化做种种可爱的五尘境界相，来让修行人心生爱着，你喜欢什么，它就化什么，让你心生贪爱，心生贪爱就破坏你的禅定了，它就达到目的了。所以它可能化做你最贪爱的那个对象，或者是父母兄弟，或者是你整天想见佛的，它就化成那个佛的形相出现；还有刚才我们讲，喜欢那个帅哥美女的，它就化现成会让你贪着的帅哥美女，这是以色尘来说。色、声、香、味、触这个五尘境界，它都能够幻化出来，让你心生贪着，所以它也可能幻化成很可爱的声音，让你心生贪着，很喜欢的香味、很喜欢的滋味、或者很喜欢的触感、乐受，让你产生贪着那个乐的境界。它也可能化做种种可怕的五尘境界，然后让修行人心生恐惧。譬如说：你怕老虎的，它就化做老虎，怕狮子的，就化做狮子，怕罗刹、夜叉的，它就化现种种很可怕的形相，来惊吓修行人，这是以色尘来说。那它也可能声尘，化做恶的声音、或者是臭的气味、或者是恶的滋味、或者是苦的境界。一般的五尘境界相的话，它也能够化做种种的境界，让我们修行人心生动乱，因此失去禅定力，它就是想尽了办法来破坏我们的道法就对了，让我们没有办法成就功德法财，没有办法成就法身慧命。

所以，讲到这个魔罗，其实它的范围很广，我们刚才讲，连那个鬼神都归在它这一类当中，所以只要是化做种种五尘境界来扰乱修行人，让他失去善法，生起烦恼的，我们都称为魔，所以这个魔有很多，它不但破坏我们的佛法，还会让我们修行人生起各种的烦恼、贪欲、忧愁、饥渴、渴爱，就是那个欲望，我们那个贪爱就好像口渴一样，不喝不可以，所以叫做渴爱，好像口渴一样。还有睡眠也是一种障碍，或者是恐怖、或者是疑悔、或者是瞋恚、或者是利养、名称、或者是贡高我慢……等等，反正是会让你心生烦恼的，这个都算是魔。

这就是三类的魔，那我们知道，前面两类我们已经讲说应该怎么办了，第三类的魔，我们应该怎么来修止、修观，来退魔呢？我们可以用修止的方法，来退却一切的魔境界，也可以用观的方法。只要知道这一切的魔境界都是虚妄不真实的，不管任何的魔境界现前，我的心不会害怕、不会恐惧、不会执着、不去分别，这样它就拿我没办法，我就心不动，一切的魔境界现前，我的心不动，这个就是修止。怎么做到心不动？就是你不用忧愁、也不用恐惧、也不用害怕，然后也不去分别、执着它是怎样的魔境界，因为你一心执着，它就过不去，它就老是来，它就会一再一再的出现，因为你很害怕，你愈害怕，它就愈来，因为它达到目的了；你愈执着，它也愈来，所以你就挥不掉，怎么样想办法，就是没有办法去掉，所以我

们就不要恐惧害怕、不要忧虑、不要分别、执着，不受到它的影响，这个就是修止。当然，修观一定是观破，不是真实存在的，一切的魔境界，它是怎么生起的呢？都是我们心识所变现的，十法界都是我们心念所变现的，魔境界当然也没有离开我们当下这一念的心，所以我们反观这一念的心，能见魔境界的这一念的心，是真实存在的吗？找了半天，我们昨天正观找了半天，也找不到心的存在，可见心没有。既然没有能见魔境界的心，那怎么会有所见的境界呢？有能见，才有所见，所见是我们看到的魔境界，要有一个能见的心，那我们现在找，能见的心找不到，那个所见的境界有没有？也不可得了啊，没有能见的心，怎么会有所见的境界呢？既然没有所见的魔境界，那又是谁在被干扰呢？所以没有魔境界，也没有被干扰的人，这样子魔境界很快就消失了，这就是修观的方法。

如果这样修止、修观，它还是不走，怎么办呢？你就把心安住在正念当中，不起丝毫的恐惧，分析：我怕什么？我怕我受到伤害啊，可是「我」是什么呢？四大的假合，五蕴的假合，四大本空，五蕴本来不是我，那我怕什么？没有「我」啊，你怕什么？本来我是怕「我」被受到伤害，可是我分析了半天，找不到「我」的存在，我只看到四大的假合，五蕴不是我，因为它都是因缘所生，四大都是因缘假合的，生灭、无常的，都是无我的，五蕴也是生灭、无常，所以也不是我，四大不是我，五蕴不是我，没有「我」的存在？那到底是谁在害怕呢？实际上，是一个内在的那个恐惧，是怕什么？就是怕「我」被受到伤害，那我们现在观，根本就没有「我」的存在，我们就不会贪恋、爱惜自己的生命，你就不会害怕，观了半天，没有「我」的真实存在。

那魔境界是不是真实存在？也不是啊！魔境界的自性也是空的。那你说那个佛境界是真实存在的吗？也不是，对不起，佛境界的自性也是空的，魔境界的自性空的，佛境界也是不可得，既然自性都是空的，那在这个空性当中，魔境界跟佛境界自性都是空的，在这个空性当中，魔境界和佛境界，有没有什么差别？有没有差别？既然自性都是空的，在这个空性当中，所谓的佛、魔，有没有差别？没有差别啊！因为在自性当中，一切法平等，没有二元对立，你现在来一个魔，用佛来对付这个魔，你的心有二元对立，这个没有见空性。一切法，自性都是空的，所以不管你今天是魔境界也好、是佛境界也好，自性都是空的，所以在这个空性当中，佛、魔是平等不二。

那有没有魔，要很害怕的把它退却？或者是佛，很喜欢的、很贪着？要不要？要不要取佛境界，然后舍魔境界？有没有需要？佛、魔自性都是空的，自性是平等的，所以没有佛要去取着，也没有魔要舍弃，因为在空性当中，都是平等不二的。所以，你只要心安住在这个空性当中，魔境界自然就消灭了，这是彻底的消灭，因为你不会取着好的，也不会舍弃坏的，好、坏都是二元对立，在空性当中，平等不二，没有好、坏的差别，因为好、坏的自性都是空的。所以我们见到魔境界，也不需要心生忧愁，现在

看到魔境界消失，要不要心生喜悦啊？也没有什么好喜悦的，因为它自性本来是空的，所以不管有没有魔境界，都没有什么好忧愁、喜悦的，只要我们真的明白了这个道理，一切的魔境界，自性都是空的，我们就不会心生忧愁，当这个境界消失，我们也不会心生喜悦，因为它本来空嘛。

所以，实际上，没有一个真实的「我」在坐禅，因为我分析「我」不可得，所以，有没有一个「我」在这边打坐呢？这个「我」不是真实存在的。所以，真正明白这个道理，实际上没有一个「我」在坐禅；那有没有那个来干扰我的那个魔呢？魔也不可得；那有没有魔所幻化的种种魔境界呢？也是如虚空中的花朵，也是不可得的。没有一个真实的我，也没有一个真实的魔，也没有真实的魔境界，这样应该 O.K.、没事了吧？所以不管什么境界，一定是彻底消灭。

那像常常我们会被人家问到说：某某人已经精神不正常，某某又受到很严重的干扰，有哪一个人又着魔了、哪一个人又心发狂了，那问我们怎么办？我们现在就说怎么办，因为他已经没有办法思惟了，懂吗？我们刚才说魔境界不可得、什么自性都是空的，听不懂啦！因为他没有办法判断，因为他已经心神狂乱了，懂吗？那这时候你没有办法说：你要正观啊，他根本没有办法集中精神，因为他受到严重的干扰，所以这个时候我们可以给他一些建议。所以说，如果种种魔境界扰乱修行人，经年累月不去，就是说他已经疯很久了，他已经不正常很久，他已经受干扰很久，他已经着魔很久了，怎么办呢？

如果我们头脑还很清楚的话，就可以自己把我们的心怎么样？因为正念，正心正念，那个魔自然就没有办法干扰，所以我们看可不可以端正我们的心，让我们的正念非常坚固，然后刚才分析过了，四大、五蕴都不是我，所以就不会爱惜自己的生命，也不会心怀忧愁、恐惧，先把这个心理建设好，然后干什么呢？读诵大乘经，楞严经、维摩经、心经、金刚经都很好，一切经都可以，诵经。第一个方法——诵大乘经典。

第二个方法——持咒，楞严咒、大悲咒，看你会什么咒都 O.K.，当然那个属于忿怒尊的咒语，可能力量也比较强一点，都可以。第一个是诵经，第二个是持咒。如果你是在打坐的时候被干扰，你就马上持咒，不管你修什么法门，暂时放下，你发觉被干扰，刚才我们讲那种状况发生的话，你就赶快持咒，如果还不放心，你下座之后继续持咒。

第三个方法，我为什么会有这些境界呢？人家都一路顺畅，很快就进入禅定，然后开发智慧，修行好像也很少障碍，那为什么我会碰到这些障碍呢？一定是我过去怎么样？不晓得对人家怎么样，不晓得造了什么样的恶业，所以我要不要忏悔啊？因为我相信因果，我过去如果没有恶业，我今天应该没有障碍才对，可是为什么障碍这么多？尤其是这个魔境界，它为什么魔特别喜欢来找我？可能我过去跟它结过缘，而且是恶缘，不然它干嘛找你，所以可能有一些障碍，是因为过去的恶业，所以我们这个时候

最好也是忏悔，心怀惭愧，然后忏悔，这是第三个方法。我们刚才也有讲，说你功夫好的话，魔也会来找你，可是如果我们功夫还没有那么好，它就来找的话，可能是业力的因素比较多。

还有，就是我们刚才讲，一切的鬼神都怕什么？都怕戒法，所以我们可以诵一切戒，看你曾经受过什么戒，你就拿那个戒本出来诵戒，它也一样很快就离开。

所以这四种方法都可以，你可以诵经、你可以持咒、你可以忏悔、你可以诵戒，这四个方法。你用一段时间，如果你不放心，你就四个都做，一定效果加倍，这样修一段时间，一切的魔境界自然就会消灭，一定是有它的功效，光是一个就有效，何况四个都加起来，懂吗？

所以，如果要说到这个魔境界的话，有一句话很重要：「除了诸法实相以外，全部是魔境界」，因为都是让我们迷惑颠倒的嘛！然后破坏我们的法身慧命，破坏我们的功德法财，所以除了我们已经悟到诸法实相，证到诸法实相，如果不是这样，其它的全部都是魔境界，因为都是让我们迷惑颠倒、生烦恼、造业、轮回最主要的原因，那些都是魔境界，所以它是广义来说，就是这样子。

最后我们要强调的，就是那个信心很重要，不管你是对三宝有信心、诸佛菩萨有信心、还是对你的上师有信心，这个信心非常的重要，因为有人问到说：我是初学的，凭什么那个魔不会来找我？因为我是初学的，我没有什么道力，戒定慧三学也不圆满，才刚刚初学而已，是谁保护我，让我不受到这些干扰呢？那就是诸佛菩萨的护念，所以我们有三宝的护念、诸佛菩萨的护念、龙天护法的护念、上师的护念，我们应该很安全，可是就怕你没有信心，懂吗？你没有信心，就表示说你的防护罩很多破洞，所以那些鬼啊、神啊、魔啊，就可以从你那个破洞就进来了，懂吗？是因为你那个信心的网破掉了，所以鬼、神、魔都能够得其便，很方便就进到你的心里面，然后来干扰你。所以信心它其实是一个最好的保护层，你对三宝、诸佛菩萨有信心，你这个防护罩就是很严密，怎么样？滴水不漏，找不到那个缝隙可以钻进来，所以你光是靠信心就能够成就，很安全的上垒，止观成就，懂吗？所以，最后我们讲到这个魔境界，我们就强调信心的重要性，光是靠信心，一切的鬼、神、魔都不得其便，都没有办法干扰、障碍你。

我们今天的课讲完了，明天我们就讲「治病」，你在修行的过程当中，有哪一些病，然后我们怎么样自己能够治，因为你可能在深山里闭关，找不到医生，也可能你在专修，也不方便，如果你知道怎么样来调自己四大、五脏的病，或者是我们刚才讲，那个鬼、神、魔的干扰，你怎么办？你如果知道的话，就很方便，我们可以自己来治病。首先要知道病有哪一些内容，然后用什么方法来治病，怎么用止观来治病，我们明天就讲这个，还有最后的「证果」。

现在还有一些时间，昨天说要练习正观，所以请两位师兄上台来，我们再练习一次。因为可能有初学的，昨天也不是很完全的记住怎么上座，然后怎么下座的动作，所以我们今天再练习一次，我们明天就不练习，我们明天要练习一种「六气治病法」，也是请两位师兄上台来为各位做示范，明天我们就不打坐了，所以今天我们是做最后一次练习。

首先就是暖身运动，请各位站起来，两脚打开，与肩膀同宽。首先是头部运动，上、下三次。左、右，左看、右看，也是三次，每个动作做三次。然后头靠左肩膀、靠右肩膀，也是做三次。旋转，前、右、后、左，前、右、后、左，前、右、后、左，然后回到前面。然后我们反方向，前、左、后、右，前、左、后、右，前、左、后、右，头回到中间。接下来我们就是肩膀，先往后三次，往后转，然后往前三次。两个手伸直，先顺时针转三次，然后反时针转三次，甩手。接下来，我们就要转动我们的腰，往前弯，然后往右，然后后、左，旋转三次，前、右、后、左，前、右、后、左，旋转；然后反方向再转三次，前、左、后、右，前、左、后、右，三次。接下来就是两脚并拢，我们转动膝盖，两手放在膝盖上，然后顺时针转三次，逆时针转三次。然后我们转动右脚的脚跟，所以脚尖立起来，然后转动脚跟，顺时针转三次，逆时针转三次，转完就甩脚，甩一甩，甩三次。然后我们就换左脚转三次，然后反方向转三次，再甩三次，这样就可以坐下来了。

坐下来，首先是盘腿，先把腿盘好，不管你是双盘、单盘、还是散盘、还是正襟危坐都可以，先盘腿。然后手结定印，把你的左手手掌放在右手手掌上，大拇指轻轻地相触，然后靠身体，尽量靠身体放，放在脚上。背脊打直，两个肩膀平直，头摆正，收下巴。吐浊气三口，鼻子吸气，然后口张开吐气，观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出，鼻子慢慢地吸气，吸完之后张开口，用口吐气，观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出来，然后再用鼻子吸气，开口吐气。舌头轻轻顶住上颚，眼开三分。

好，我们开始修正观。

既然妄念不断，我们现在就观能起妄念的心，它是有？还是没有？如果没有，就没有心，那就跟木头、石头一样，木头、石头没有心，所以不能说能起妄念的心，它是没有的。

如果说能起妄念的心，是有的话，它是属于过去、未来、还是现在？如果说它是属于过去，过去已经过去，怎么会有心呢？如果是属于未来，未来还没有来，又怎么会有心呢？如果是属于现在，可是我们观现在，念念生灭，它不能够停留，怎么能说是有的呢？因为念头生起就消失，念念不停留，所以不能够说它是真实有的。所以，从过去、未来、现在，我们都找不到心，找不到我的心在哪里，因为不能说它是属于过去，也不能说它属于未来，也不能说它属于现在，因为念念不住，不能说它是现在。

可是我们观察，它明明有念念生灭，我们的妄念不断地生起、消失，不断地生起、消失，说明它有生灭，它是刹那、刹那生灭，所以我说每一个刹那，它就是现在，虽然它马上就消失，可是每一个刹那的生，我都可以说它是现在心，因为它不断不断地生起，所以生起这个刹那，我可以说是现在心。

好，如果有现在心，那应该看得见，请问它是什么相貌？它是长、是短？是方的、还是圆的？我们找不到它的形状，是长得什么样。那你说它是青色的、黄色的、红色的、还是白色的？我们也没有办法形容它的颜色。那你说现在心，是在我身体里面？还是在身体外面？还是在内外的中间？找找看，全部找完，也不到我现在的心，它是在内、在外、还是中间。既然说不出它的相貌，所以就不能证明现在心是有的。

可是我们观，它明明就是有生灭，它是刹那、刹那生灭的，所以那个刹那、刹那生灭的，就是我的心，就是我现在的心，它是刹那、刹那，很快的生、灭、生、灭，所以它是刹那、刹那，生灭、生灭，这个就是我的现在的心。

如果说，那个刹那生灭就是你的现在心，那么这个生灭，就是你心的形相啰？因为你说你的心就是刹那生灭，那这个生灭，应该就是你心的形相，对不对？什么是你的心？就是生灭是你的心，是不是这样子呢？如果说生灭就是你的心，那草木也有生灭啊，难道草木就是你的心吗？一切有生灭的，都是你的心吗？不能这么说，对不对？那生灭就不是我的心吗？可是你又说你的心是念念生灭，所以你也不能说生灭不是你的心。所以，不管说生灭、还是不生灭，我们都找不到你的心在哪里，所以就不能证明你的心是存在的。不管是说生灭就是你的心，还是说生灭不是你的心，就是不生灭的意思，所以不管是生灭、还是不生灭，都不能够找到你的心。

可是如果你一定还是要说，现在生灭的，就是你的心的话，那我就要问你，你说现在生灭的，就是你的心，如果是这样的话，请问：是过去心灭了，现在心才生？还是过去心不灭，现在心又生了呢？如果是过去心灭了，现在心才生的话，请问它是从哪里生起来的？找不到生起来的地方，对不对？如果过去心不灭，现在心又生的话，那你就有两个心了，也不对。所以，不论是灭生，还是不灭生；就是不论过去心灭了，现在心才生；还是说过去心不灭，现在心又生，我们都找不到它的生处。所以，不论是灭生，还是不灭生，都找不到它的生处，不知道它从哪里生起来的。没有生处，就没有灭处，没有生灭，又怎么能够形成心呢？因为你刚刚自己说，念念生灭是我的心，现在我们分析的结论是没有生灭，变成没有生灭了，所以就无法证明，那个念念生灭就是你的心。

那刚才说，找不到现在心的生处，就是刚才说过去心灭了，现在心才生，请问它是从哪里生起的？现在心，它是从哪里生起的？它是自生、他生、自他共生、还是自他不共生呢？如果说现在心是有的，请问它是自

己生的呢？如果说它是自己生的，它就自己会一直生，那个心会一直生，不用对境生心，可是一般我们没有对境不会生心，所以就证明它不是自生，没有办法自己生出这个现在心，它不是自己生的。那难道是他生的吗？他人生他心，怎么会变成我的心呢？那如果说是自他共生，自他都各有自己的心，不必等到自他和合才生心，他有他的心，我有我的心，所以不能够说自他共生，自他和合，然后才生出我的现在心，这个也不对，不可能的。那难道是自他不共生吗？就是无因生吗？没有理由，它就生出心来了，你的现在心是无因生吗？虚空中，莫名其妙就生出你的现在心吗？虚空中不可能生出任何的心，所以我们也不能说它是无因生，因为虚空不能生心。既然不是自生、不是他生、不是自他生、不是无因生，就不能证明有现在心，因为我们找不出它的生处。

我们找了半天，得到一个结果：就是观心不可得。不管你用什么分析的方法，分析到最后，都不能够证明心的存在。过去的已经过去，就别说了；未来的没有来，也不说；可是你也没有办法证明现在心，它是真实存在的，所以观心不可得，心不是真实存在的。那么由心所生的一切法，也不是真实存在的，因为观心不可得，由心所生的一切法，也不可得。既然一切法不是真实存在，你就不会贪着在任何一法上面，因为如实了知它不是实有的，一切法是不可得的，既然是不可得的，你就不可能对它贪着；不可能贪着在任何一法上，你就不会生起任何的念头了。所以，这时候妄念自然息灭，你知道一切法不可得，你就不会取着在这个上面，自然妄念就能够去除了。妄念息灭，就能够得正定；得正定，就可以开发智慧；开发智慧，就可以永断生死，证得涅槃。

所以，我们在坐中不断不断这样子练习，修习正观，就能够明了诸法实相。什么是诸法实相呢？就是空而不空的道里，一切法是因缘所生，自性是空的，这个就是「空」；虽然自性是空的，但是它还是会随因缘，而显现有，这个是「不空」。所以，我们不会落在空边，说一切法毕竟无，这就落在断灭见；我们也不会落在有边，以为一切法真实有，永恒存在，这个就落在常边。远离空有两边，就能够契入中道，这就是一切法的真实面貌，就是「空而不空」的道里，这样就可以证得诸法实相。

我们现在准备下座了，先放松我们的心念，我们刚才思惟、分析，那个心念先把它松开，放松心念。

开口吐浊气三次，鼻子慢慢地吸气，开口吐气，观想气息从百脉随意流散，就是观想全身的气散开，然后鼻子再慢慢吸气，再开口吐气，观想全身气散开，然后慢慢吸气，开口吐气，观想全身气散开。

慢慢摇动身体七、八次。动肩膀，两手放开，头动一动，脖子动一动，双脚放开。用两手摩擦全身的毛孔，从头到脚。最后两手摩擦生热之后，放在两个眼皮上，然后把眼睛睁开，这样就可以下座了。

谢谢两位师兄的示范，我们今天的课就到这里结束。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。