

## 释禅波罗蜜次第法门

### 第二十二讲

#### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店  
二〇一一年二月十三日

我们今天介绍「四无色定」。

为什么叫做「无色定」呢？因为它是依无色法而有，所以称为无色定。前面所说的四禅，它是依色法而有，所以就称为色界四禅。

为什么前面称为四禅这个「禅」，而现在要称为「定」呢？因为前面色界已经有了禅的名称，所以就不再重复立禅；第二个理由，就是四无色定它本身是没有支林的，前面我们说过「支林」就是禅定的意思，那既然现在无色定没有支林，就不能够叫「禅」的名称，所以就是为什么称为四无色定，用这个「定」的名称的原因在这里。

另外，四无色定又可以叫做「四空定」。因为它没有形体，没有质碍，就好像虚空一样，所以它另外一个名称就称为四空定。

还可以叫做「四空定处」，这是以它的所观境的处所来命名的。譬如第一个，它是以虚空作为所观境的处所，所以就称为「空处定」；第二个，是以心识作为所观的处所，就称为「识处定」；第三个，是以无所有处，这个无所有为它所观的处所，所以就称为「无所有处定」；第四个，是以非有想非无想为所观境的处所，以这个所观境为处所，所以就称为「非有想非无想处定」。

所以我们就知道四无色定有这些名称，然后它是怎么来的。

既然要入无色定，当然就要先把色法灭了，才可以入无色定。首先我们要知道，色法有哪些呢？

我们眼根所相对的色尘，它是可以被看见的，然后有相对的，所以我们就知道色尘是称为「可见有对色」。

耳根所相对的声尘，鼻根所相对的香尘，舌根所相对的味尘，身根所相对的触尘，这个声、香、味、触它是看不见的，可是又有相对，所以这四尘我们就称为「不可见有对色」。

另外，五根——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根这五根，它是属于哪一

类呢？我们现在所谓的五根，不是指我们看得见的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、还有身体，不是，而是指它有见闻觉知的功能的这个胜义根。我们看得见的五官，它是属于扶尘根。既然是胜义根，它就是看不见的，但是它是有相对的，因为它要依五尘境界来引发，所以这个五根，也把它列在「不可见有对色」。

另外还有一种色法，它既看不见，也没有相对，也没有办法表示出来，我们就称为「不可见无对色」，或者是「无表色」，它就是所谓的法尘。

那我们就知道一切色法包括了哪些内容，我们可以把它分成三大类：第一类，就是可见有对色，就是色尘；第二类，不可见有对色，就是声香味触这四尘、和五根；第三类，就是不可见无对色，也称为无表色，就是法尘。

要怎么把这色法灭，然后进入空处定呢？那就是先要诃责色法的过患，还有赞叹空处定的殊胜。因为毕竟我们还是生活在一切的色法当中，我们每天五根面对五尘境界，这个是色法；由分别意识所引起的法尘境界，也从来没有停止过；更重要的是，我们还是很耽溺在五根六尘当中，也是因此才引发种种的烦恼。那我们就知道要诃责的是什么？诃责的就是这一切的色法还系缚着我的心，使我的心不得自在，说穿了，它就是心的牢狱，使我的心受到种种的烦恼，所以它实在没有什么可以值得贪恋、快乐的地方。而且我们这个色身，它是一切内外众苦的根本，我们的身内有种种饥、渴、病等苦，身外又有寒热、刀杖等苦，所以也不值得我们这样去保护它、执着它。

诃责完了色法的过患，我们就要赞叹空处定的殊胜。空处定有什么殊胜的地方呢？就是一旦入了空处定，就没有上面所说这些色法的过失，也再没有种种的烦恼、还有灾患，有的只是空处定的寂静和安乐。

这就是诃责还有赞叹，首先我们诃赞。

接着我们也可以用观照分析的方法。

就是在四禅当中我们这样观察，这个定是怎么来的呢？是依这个欲界身而有的，因为我们现在还在欲界，这个身是属于欲界身。这个定是依欲界身而有，完全具足了色法，可是我在定中，可以真实的看见我的身体吗？就观察，在第四禅当中，第四禅我们知道只剩下微弱的意识，前五识都暂时不起作用，所以当下你观你的身体，没有什么实质的感觉，可是它明明是欲界身，可是我在定中看不见我真实有一个色身的存在，我在定中观，它就好像罗网

一样，罗网就是一种非常柔软、非常薄的一种细纱，就是一种轻软稀疏的丝织品，它是内外可以穿透的。我们这时候观察身体，也是这种感觉，它内外是相通的，并不是真实的。而且它也像芭蕉树一样，一层一层剥到最后，并没有真实的芭蕉树可得；我们的身体也是，内在是空的，一点都不实在，就好像芭蕉树一样。这样观内身，没有了。

外在的色法也是一样，因为我们的内身是四大四微所构成的，外在一切的色法也是四大四微所构成的。现在观我们的色身不存在，那外在的一切色，它也不是真实存在的。

接下来我们观声香味触，还有刚才说的眼耳鼻舌身这个五根，在定中它也没有起作用，我们说只剩下微弱的意识了。

所以刚才观色身它不是真实有的，这个可以破色尘；继续观声香味触四尘、还有五根，它也没有起作用，在定中，所以它也不是真实存在的；五根、五尘都不起作用的时候，那我们的分别意识还会不会起种种的念想呢？也不会了，因为一般是五根接触五尘，第六意识才起分别，然后才有法尘的发生，那现在五根五尘都不起作用，当然意识也没有什么可以想念的，因此法尘也灭了。所以在定中透过这样的观察，色尘灭了，声香味触四尘灭了，五根灭了，法尘灭了，一切法都灭了。

就用诃责赞叹，还有这个观察分析的方法，我们就可以把一切法都灭了。

好了，当一切法都灭了以后，我们一心缘空，一心缘空，色界的四禅就谢灭了。

在空处定还没有发生之前，也有一个中间禅，这个时候我们只要小心谨慎，不要忧愁悔恨，勤加精进，一心念着空，就可以度过这个色界的难关。

如果我们继续用功，可以安住，可以任运自然的安住在空中的话，这个就是未到地定。再继续坐，心突然与空相应，就是心豁然开朗，与空相应，内心感到明白清静，不苦不乐的舍受会增加，在这个甚深的禅定之中，我们只见到虚空，没有任何的色相。既然没有色法的束缚，我们的心识就会变得非常的澄静，没有障碍，自由自在，这时候的感觉就好像飞鸟出笼一样，这个笼子就比喻色界的束缚。这时候一切法都灭了，我们就从色法当中解脱，就好像飞鸟脱离笼子，能够飞腾在虚空，自由自在，这个时候就是证得空处定。

所以这个时候，就能够超越一切的色质跟形相，这个就是我们刚才说的破色尘；由于在定中是以空法持心，所以一切的色法不可能再生起，因为我们一心缘空，不见一切的色，所以一切的色法在这个定中，也不可能再生起，因此我们就可以灭一切的有相对质碍的色，就是所谓的四尘跟五根，可以息灭有相对质碍之相；心中也不再忆念种种的相，就是破法尘，我们刚才说过了。

所以在经中，大部分就用这三句话来形容，或者是说明你已经证得空处定的情形。第一句话就是「过一切色」，就是超过一切的色质跟形相，就是破色尘；「灭有对相」，就是因为这时候是以空法持心，所以一切的色法不可能再生起，因此就能够灭有相对质碍之相，就是灭有对相，第二句；第三句，就是「不念种种相」，就是我们心中不再忆念种种的相貌，就是破法尘的意思。所以第二句是破四尘跟五根，这样就可以破一切的色法，而进入空处定。所以什么时候证到这种相貌，我们就知道已经真正证到了空处定。

空处定它也有浅深的差别，我们最初得空处定的时候，是离开了这三种色法，心和十方虚空相应，后来这个空定渐渐地深，心识也觉得愈来愈明白清静，所见得虚空也愈来愈广大，定也愈来愈深，所以从最初的浅而狭小，然后慢慢的这个定愈来愈深、愈广，因此它有九品的差别。

空处定它进退的情况，也跟前面所说的一样，有退分、住分、进分、还有达分，每一分再分四，所以一共有十六种进退的情况。

空处定的功德，也是有离过德跟善心德。离开了色法的三种过失，这个就是离过德；生起了更殊胜的信心、恭敬心、跟惭愧心…等等的功德。

这就是有关于第一个空处定，它的修法跟证得的相貌。

我们介绍第二个「识处定」。

在空处定定久了之后，我们会发觉心和虚空相应，可是虚空无量无边，心跟着缘多则容易分散而破坏定，而且虚空是外在之法，如果缘外法而入定的话，这个定一定不安稳。既然有这些过患，我们就应该不再缘外在的虚空，那往内缘，能够缘什么呢？那就是我们的心识。缘外不容易安稳，那缘内的话才容易安稳，这个就是诃责空处定的过失，还有赞叹识处定的殊胜，认为这样才是真正的安稳，这是第一个方法——诃赞。

第二个方法就是要观察分析。空处定是由什么所形成的？就是受、想、

行、识，只剩下微弱的意识，不管你这个意识是强、还是弱，都是有受想行识这四阴在内，所以这时候的定，就是由受想行识和合而有的；既然是和合而有的，就知道它不是真实的，是生灭无常的，都是可厌患的，不是真实存在，是虚妄不真实的。所以，受阴就好像疾病一样，大家都不喜欢生病，所以要连忙把它丢弃，病要赶快好；那我们观想阴，就好像痈疽一样，也是值得厌患的。痈是一种毒疮，它的疮口浅，或者是红肿，我们称为痈；如果它的疮口是浅（深），或者没有红肿的话，我们就称为疽，这是痈和疽的差别。那我们观行阴，就好像脓疮一样，也是可厌患的，所以这个疮我们就知道，它是会化脓的，它会肿起来，或者是化脓，这个我们就称为疮。所以痈、疽跟疮它是有差别的。那我们再观这个识阴，就好像棘刺一样，就是荆棘的刺，大家也都不喜欢被刺到，所以它也是可厌患的。这个是以事相上来观察。

还可以以理体上来观察，我们一般修四念处都知道，观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。那现在也是同样的，我们观识阴它是无常的，观受阴是苦的，观想阴是空的，观行阴是无我的，所以都是虚妄不真实的。

所以不论是以事观、还是以理观，来观察这个空处定，它都没有什么可以贪恋、快乐的地方，都是可厌患的，都是欺诳不真实的，这个就是所谓的「八圣种观」：如病、如痈、如疮、如刺，是无常、苦、空、无我的，这一共八个，我们称为八圣种观。

既然已经知道空处定的过失，我们心就不会再喜乐，着在这个定当中，因此就能够舍弃空处定，缘什么呢？缘内在的心识。只要一心缘识，空处定就会谢灭。

在这个识处定还没有生起之前，也是有中间禅。心里不生忧悔，就不会退失禅定。继续用功，一心精进，就会任运自然的安住在识缘当中，这个就是未到地定。

之后，心豁然与识相应，不再动摇，在定中什么都看不见，只看到现在的心识念念现前而不停留，定心分明，识心广阔，无量无边。在定中我们也可以忆念过去已经灭的心识无量无边，未来将要生起的心识也是无量无边，三世的心识都在定中出现，和识法相应，所以我们这时候的心是以这个识法来持心，所以当下也感觉心念没有什么分散，就感觉这个识处定它是安稳的，是清净的，是寂静的，心识也是非常的明白通利，就是你的心识当下是非常

明利的状态。

另外，浅深、进退、还有功德，都和前面所说的一样，我们就不重复了。

第三个无色定是「无所有处定」。我们在识处定当中定久了之后，又发觉到了它的过失，什么过失呢？我们在定中，心缘于识，而过去、现在、未来的心识有无量无边，这样心缘无量则容易散乱，而破坏定，而且三世的心识念念不住，那又怎么安稳呢？所以它不是真正的安稳，这就是诃责识处定的过失。

前面的空处定，我们的心是依倚外在的虚空而入定，我们叫做外定；识处定是心依倚内在的心识而入定，叫做内定，但是不论是依内还是依外，都不是真正的寂静之法，那怎么办呢？不依内、不依外，内外都不依，那心要依在哪里呢？就什么都不依，叫做「无所有」，我的心就依倚那个无所有，就是什么都不依，不依内也不依外，我找一个没有心识的地方，就把我的心放在那里，叫做「无所有处」，就是缘这个无所有。既然内外都不安稳，那我就找一个无所有，找一个没有心识的地方。当我的心没有任何依倚的时候，应该就安稳了，这就是赞叹无所有处定的殊胜。

那接着我们也是修八圣种观。跟前面所说的一样，就是观识处定中的受想行识，如病、如痈、如疮、如刺，是无常、苦、空、无我的，是因缘和合而有，是虚假不真实的。这样观照了之后，就舍弃识处定，而系心在无所有处，这时识处定就会谢灭。

在无所有处定还没有生起之前，也是有中间禅的发生。只要心不生忧愁悔恨，专心修行，毫不懈怠，接下来心就可以任运自然的安住在无所有的缘境当中，这个就是未到地定。

之后，心豁然开朗，与无所有相应，这个时候的内心是无比的清静，空无所依，因为什么都不依，所以当下的觉受也是空无所依，也不见任何的法，只觉得心是寂然安稳，没有动摇，这个时候就是证得无所有处定的相貌。

其它有关浅深、进退、功德的内容，和前面所说的一样。

第四个是「非有想非无想处定」。我们的心虽然已经安住在无所有处定当中，我们感觉无比的清静，而且寂然安稳，没有动摇，但是我们反观当下的心识，却是在一片无明当中，就好像喝醉了、睡着了，被愚痴所覆盖，被黑暗所遮蔽，完全都不觉知，有这样的过失。既然有这样的过失，实在也没

有什么可以爱乐的地方。所以不要以为说心不依倚任何东西，就是真正的寂静安稳，只要还有过失，都是心识之病，它不是真正的安稳，不是真正的寂静处。也不要以为真正找到一个没有心识的地方，就是无所有，真的有一个没有心识的地方吗？真的有一个叫做无所有吗？「无所有」是真的什么都没有了么？它就是一片无明啊！有啊！有无明而已，其它都没有。

所以在定中，这个心识到底是有？还是无呢？如果说心识是有，但是你在定中求过去心、现在心、未来心都不可得呀！为什么？因为刹那刹那不住嘛，求三心不可得；而且它也没有形体相貌，也没有处所，所以我们不能说它是有，那就是「非有」了，对不对？那心识是无吗？在定中的心识如果是无的话，那跟草木有什么差别呢？那我们都变成石头、木头一样的没有觉知了，所以也不能说它是无，那就是「非无」了。所以在定中的心识是「非有非无」，不能说它真实有，也不能说它是毕竟空，非有非无。

那在定中是有想呢？还是无想呢？非有想非无想。非有想，就是它已经没有粗想了，非有这个「有」，就是粗想，它没有粗想了，也是非有，就是非有想；但是细想还有，所以是非「无」，所以它是非无想，这非无想就是它还有细想，不是真的完全没有心的作用，因为定中还有受想行识，所以不可能说它没有心识，还有受想行识和合而有的，而成就的定。

所以是「非有非无」，或者是「非有想非无想」。

那我们就知道，为什么无所有处定它会落入一片无明昏沉当中了，无明黑暗的原因，就是它偏在无边，以为心识是无，因为它要找一个没有心识的地方，心没有任何的依倚才是真正的安稳，但不是真正的安稳，这个就是诃责无所有处定的过失。只有非有非无才是真正的安稳，就是非有想非无想定的殊胜，赞叹非有想非无想定的殊胜，这时候才是真正的安稳。所以在定中，我们不能说我们的心识是有，也不能说它是无，非有想非无想。

同时我们也是要修习八圣种观，观无所有处定，它是如病、如痈、如疮、如刺，是无常、苦、空、无我的，虚妄不真实，因缘和合而有的。这样观照了之后，我们就舍无所有处定，把心缘在非有非无当中，也是非有想非无想当中，其余的什么都不想，这样无所有处定它就会谢灭。

那在非有想非无想处定还没有生起之前，也有一个中间禅。这个时候也是不要心生忧悔，只管一心精进，加紧用功，心就可以任运自在的安住在非

有想非无想当中，这个时候是未到地定。

之后，忽然真实的非有想非无想处定就会发生了。这个时候不见有，也不见无，只觉得心识泯然寂绝，泯然寂绝的意思就是心识好像都完全灭了，我们用「泯然寂绝」来形容。恬然清静，无有动摇，有如涅槃的境界。所以这个定是非常的微妙的，在三界里面没有超过它的，它是最尊贵、最殊胜的定。也是因为这个时候在定中是定慧相等，有无平均，所以它才是真正安稳的地方，是最安稳的，三界里面一切的定，只有这个定最安稳。

那可不可以解脱呢？我们知道也不能解脱。所以凡夫如果证到这个定，他会以为是真实的，他不知道是四阴和合而成的，以为有它的自性可得。

那外道呢？外道证到这个定，他是以为证得涅槃了，因此非常的贪爱执着，也不可能再进一步解脱，他以为已经到了终点。而且外道进入这个定当中，他是不见有也不见无，但是，是谁知道它是非有非无呢？是不是还有一个觉知的心？不然是谁知道？你当下境界是非有非无，好像涅槃，这个知道的是什么呢？他就是以为有一个神我的存在，这个就一定是真神不灭了！一切法都可以灭，就是这个觉知的心不会灭，因为灭了就没有一个东西去觉知说你当下的定是什么状态嘛，所以这个东西是不可以灭的，这个叫做「真神不灭」。它是最微细的，但是它永远是不会坏灭的，这个就叫做「神我」。是不是真的有一个神我呢？没有呀！这是外道错误的知见。

那佛弟子就知道，这个定其实还是受想行识四阴和合而有的，它是虚假不真实的，只是我们心中的一种想念而已，并没有另外一个能觉知的心，叫做「真神」的这个东西，并没有。所以他才可能再进一步的灭受想，入灭受想定，而证到真正的小乘的涅槃，外道跟佛弟子就差在这一点而已。

其它浅深、进退、功德，都和前面所说的相同。

那我们到这里，就把无色界的四空定介绍完了，我们就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。