

# 「释禅波罗蜜法门」禅修

不净观<sup>16</sup>

非想非非想处定

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一一年三月三十一日

我们还是继续不净观的部分。

不净观一直观想到灭八色光，就进入无色界。首先灭一切色法，入的是空处定，心缘虚空而入定。可是入定之后才发觉，虚空无量无边，心缘多则散，心不容易安稳，因此，就舍去缘外在的虚空，而尝试缘内在的心识，所以就舍空处定而入识处定，看缘内在的心识能不能让我们的心安稳。一旦入识处定之后，又发觉过去、现在、未来的心识也是无量无边，同样的，缘多心就容易散乱，这个定也是不安稳的，因此，就再舍弃缘内在的心识，而缘一个无所有，就是既不缘外在的虚空，也不缘内在的心识，找一个没有心识的地方，叫做无所有处，看入这个无所有处，能不能让我们的心真正的安稳。结果呢，一旦入这个无所有处定之后才发觉，心想要找一个没有任何依靠的地方，没有心识存在的地方，结果我们的心识就愈来愈暗钝，结果是一片愚痴黑暗，完全没有觉知，因为你让你的心识在无所有，这样慢慢、慢慢地入深定之后，你的心识不能够起任何的觉观的作用，它才会愈来愈暗钝。所以既然找到它的过失，这个也不是真正的安稳处，那怎么办呢？为什么无所有处定不是真正的安稳？它就是偏在空这一边，想要找一个没有心识的地方，可是在定中是真正的没有心识的活动吗？也不是，对不对？因为我们知道还有受想行识，很微细的心念的活动，心识的活动还是有的，所以没有所谓心识不存在，没有存在心识的这个地方其实是没的，在四空定当中也仍然有受想行识的活动，只是说你的心是缘在虚空、还是心识、还是无所有。

所以我们讨论这个心识到底是有？还是无呢？如果说它是有的话，它就应该是真实有，我这一念起来，就应该不会消失，这个叫做真实有。可是念念不住呀！念念不停留，我这一念生起，它马上就消失了，可见这个心识不是真实有，所以是非有，非有想。

那说它是无吗？心识如果是无的话，就跟草木没有什么差别，因为草木也是完全没有觉知，既然还有受想行识，微弱的意识活动，我们就不能说心

识是无的，所以是非无想。

不能说它是真实有，叫做非有，或者非有想；也不能说它是完全没有意识的活动，叫做非无，或者非无想。不落在有这边，也不落在无那边，是非有非无，那就让我们的心识停留在这个非有非无这个当下。既然不落在两边，应该还是比较安稳的，所以我们就尝试入所谓的非有想非无想处定。

所以我们诃责了无所有处定的过失，然后赞叹非有想非无想处定的殊胜，再进一步修八圣种观，就是思惟无所有处定中的受想行识，如病、如痛、如疮、如刺，是无常、苦、空、无我的，这就是所谓的八圣种观。就这样决定了之后，我们就舍去无所有处定。

在非有想非无想处定还没有生起之前，也有一个中间禅。那我们仍然继续用功，一直到我们的心可以任运安住在非有想非无想处当中，这个就是未到地定。

再继续用功，真正的非有想非无想处定就发生了，真正的生起。这个时候我们的心识既然没有…就是非有，也是非无，完全的寂静，心识在三界当中是最安稳的，因为这个中间是有定有慧，所以三界当中最殊胜、最尊贵的定，就是非有想非无想处定。这时候还没有解脱，所以如果能够再进一步的灭受想，想心所、受心所灭之后，就可以证小乘的阿罗汉果。

那我们现在也是从胀想开始练习，一直到灭八色光之后，看能不能就是入这个所谓的非有想非无想处定当中，我们现在练习。

（师父开示）

我们不净观如果修到这里，我们欲界的烦恼如果还没有被调伏，贪欲也还在，每天面对色声香味触种种境界，心还是很容易被牵动，而且观什么也观不清楚，白骨观不清楚，好不容易清楚一点，又不放光，什么明点也看不清楚，八色光也没有影子，如果是这样的话，我们不净观就必须进入第二个阶段。所以第二个阶段的目的，就是希望——第一个，能够快速断除欲界的烦恼，尤其是贪欲；第二个，希望我们的观力功夫比较纯熟，就是观想的心力叫做观力。我们刚才说观白骨观不清楚，那个就是你观想的心念还没有稳固，我们称为观心未稳，观想的心念功夫还不稳固，所以我们就希望能进一步的加强训练那个观力的功夫，希望能够慢慢纯熟。

所以从下一堂开始，我们就会进入第二个阶段，那个已经解脱的就不用

来上课，如果还没有的话，就可以再进一步的来训练我们的心。

也许有人会心中怀疑，或者是认为就是白白做工嘛！我们好不容易训练说要入一个定，然后又说这个有过失，训练了半天，然后又舍弃，要进入下一个，下一个又说不是真正的安稳，再舍弃，好像白白做很多任务，早知道我们就最后就非想非非想就好了嘛，前面都要舍弃的，我们就直接把它舍弃，直接跳。如果我们想入什么定，没有办法入的话，就是我们刚才说的，你的观想力也不够，观想力不够是因为你的定心也不稳，所以要观什么也观不清楚。所以四禅八定是训练我们的定力，有了这个定力的基础之后，你的观想力才容易成就，不然你观什么都散乱心观，怎么可能观得清楚？也没有办法安住，更不可能开什么智慧，没有定力哪来的智慧？还有之后的什么神通、什么智慧德能也都是…修了半天也是不可能被开发，那原因就出在我们的定力不够。所以我们虽然是本自具足无量的神通、智慧、德能，但是它就是不开显，所以定力是非常非常重要的，不要认为说好像浪费了很多的时间。

像世间法也很容易理解嘛，你说我要登上一百层楼，来一个摩天大楼，我们的目的是一百层，那前面九十九层就不需要，我就直接一百层就可以了，那我们就知道是不可能的嘛。第二层一定是在第一层上面的，这一百层一定要九十九层的支撑，那我们修行也是一样，每一步都要踏得非常的安稳。那我们念书也是呀！你说我最后的目的是博士，我就直接念博士，可能吗？没有，还是要从幼儿园开始，小学、中学、高中、大学。那你说前面都白念了？也不白念，就是打基础。尤其是修行，就是老老实实修，它是最快速成就的，想要贪快贪多，那个反而是更慢。那一念心很急切的话，就不能得定嘛，我们知道，我们说过有希望心，你就很难得定，你这一座一上座，你就是放松心情，它很快就到，可是你希望这一座怎么样、怎么样，就都没有，因为都是在打妄想。所以功夫就是按部就班、脚踏实地，慢慢被训练出来的，我们想入定，没办法入什么定、三昧，想观什么，没办法成就也就是…问题都是出在这里。

我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。