

释禅波罗蜜次第法门(25)  
十六特胜⑩一十、心作摄  
最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店  
二〇一三年一月二十七日

我们十六特胜今天介绍第十个特胜，叫做「心作摄」，它是相对二禅的「一心支」来说的。当二禅的喜乐止息之后，就能够进入一心，这是真正的定境。那凡夫跟外道证到二禅一心支的时候，就容易心生贪着，把这个定境当作是真实的境界。可是修特胜的行者，他就不会有这样的过失，因为他知道这个一心是喜乐来的，喜乐虽然是法喜，但是还是不可得，只要是因缘所生的，都是不可得的。喜乐不可得，当然从止息喜乐而生起的一心也不可得，这个时候心就能够收摄回来，所以称为「心作摄」。摄，就是收摄。把心收摄回来，真正安住一心不动而进入这个一心的境界，安住在这个一心的境界。

那我们等一下练习，就可以从前面的十六特胜一开始，知息入、知息出、知息长短、知息遍身，然后把身体空掉。其实，息遍全身之后，你慢慢就没有身体的感觉，因为就只剩下一团气了，所以这个时候要把身体空掉是很容易的，其实不用故意空，它其实就……身体自然就没有感觉。身体的感觉没有了，然后心里的种种觉受也没有了，尤其是喜乐的觉受，这个时候就能够入这个一心的境界，那我们现在来练习看看。

（练习「心作摄」）

如果要问：一心是什么样的境界呢？我们可以勉强用和虚空合一来形容。因为这个时候你身也空掉了，你的心也空掉了，内外打成一片，就跟虚空合一了，这个就是一心的境界。

那如果你还是不能体会，我们也是有方便法来练习看看，就是现在就把心安住在你跟可以看得到墙壁的这个空间，就是你坐在这里，眼睛看过去，就看到墙壁了，这个中间就是虚空。所以你可以把你的身放下，就是身体空掉，心也放下，就是任何的心念也空掉，然后再把要空掉的这个念头再空掉。

（练习与虚空合一）

好，我们就练习到这里。

只要你身心能够空掉，你慢慢就能够跟这个虚空有那个合一的感觉，这

个就勉强来形容一心，就是与虚空合的这样一个境界。

我们就今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。