

释禅波罗蜜次第法门（25）

十六特胜一十六、观弃舍

六妙门一止、观、还、净

（相对非有想非无想定）

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一四年五月十八日

我们今天介绍第十六个特胜，叫做「观弃舍」。它是相对无色界的非有想非无想定来说的。

「非有想」，就是已经没有粗想了，「非无想」，就是并不是完全没有想。所以非有想，就是已经没有前面所谓的色界四禅，还有无色界空无边处、识无边处、无所有处，这些定的明显的粗想已经没有了。但是又不像已经入灭尽定的圣者，已经灭了想心所，所以是已经没有想了，所以它还有微细的想，所以它叫做非想非非想。这个名称的来源是这样。

那它这个细想的内容，就是还有非常微细的受想行识这四蕴。所以一般凡夫或者是外道，证到这个定的时候，他会以为是入了涅槃。因为这个其中就是剩下很微细、很微细的受想行识的作用。可是因为他们没有智慧的观察，所以会以为已经证到涅槃，然后就不再往前迈进了。所以修十六特胜，它殊胜的地方，就是它这个时候会有这个智慧……起智慧的观察，观察虽然是很微细的想，但还是因缘和合、还是虚妄不真实的，因此就不会耽着在这个定境当中，而不再进一步的求三界的解脱。

所以所谓的「观弃舍」，就是弃舍此定，知道非想非非想处定这个定不是究竟的涅槃，要弃舍，然后才能够再进一步证得真正的涅槃，就是灭受想定，再把想心所、受心所灭掉，才能够真正的入这个灭尽定。所以第二个弃舍的意思，就是说弃舍三界、三界的生死。然后第三个弃舍的意思，就是它双舍，双舍有想跟无想。

那这个定已经是三界禅定最高的了，可是它就是差那么一点点，所以没办法从三界当中解脱。只有佛法的禅定，才能够真正的从三界当中解脱。就是弃舍这个定，再进入那个九次第定，就是四禅八定，四禅八定再往上就是九次第定，才能够真正的证得涅槃。

我们十六特胜就介绍完了，那我们为什么要介绍十六特胜呢？是因为我

们在讲这个卷七「六妙门」的时候，把它放进来。卷七里面的「六妙门」，我们前面已经介绍了数息法，然后进入随息的时候，我们就把十六特胜放进来，因此时间拖的很长，就是想详细介绍。那现在既然介绍完了，所以我们就回到这个六妙门来。六妙门因为我们之前在《六妙门》那本书的时候，我们已经详细的介绍，所以我们现在就来一个总结论，这样就可以了。

我们知道六妙门它就是分十二，十二门，一数、二随、三止、四观、五还、六净，那每一个妙门又有跟它相应的六门，所以这样加起来是十二门。像数息的话，我们把息调好，就是远离那个风相、喘相、气相。这个息调好之后，开始数息，从一数到十，心不散乱，这个时候我们就是在修数。一直数到这个数字可以任运生起，从一到十不间断，心不分散，然后从一到十是任运的，就是说你不用再加功用了，它都不会断或者是数丢了。这个我们就是说你已经跟数相应。

一直数到你觉得数字很多余了，这个时候就可以进入随息。随息就是心念跟着呼吸走，呼吸到哪里，你的心念就紧紧跟随你的呼吸。像吸进来、吐出去，就跟着呼吸走，跟着呼吸出入。因为心念跟着呼吸走，这个就是修这个随息。因为心念一直在呼吸上，所以呼吸的状况，长啊、短啊，或者是冷啊、暖啊，整个息的状况就会非常的清楚，因为你的心念是在这个息上面。那慢慢的心念跟这个呼吸好像要合在一起了，慢慢的我们所谓的心息相依，这两个相依之后呢，会合一，心念跟这个呼吸，好像合在一起了，这个时候我们说已经跟随相应。

那相应之后，你就会觉得这个心念随着呼吸走，还有出入，也是觉得很多余，因为慢慢的心念觉得要止下来了、要停下来，那个息也是慢慢感觉要停止了，所以这个时候就能够进入止的阶段。那在这边它讲的那个止，是属于制心止，就是制止我们的心念，不再随着前面的数息或者是随息，要把这个所缘境，把它放下，制止我们的心念，不再随着数息或者心念走了。这样子你心才能够真正的止息下来，这个叫做制心止。所以这里讲的修止，就是修这个制心止。

那渐渐的，就能够什么有法持身、身心世界都消失了，或者是……就是可以慢慢的进入所谓的欲界定、未到地定、甚至初禅，这个时候我们就说跟止相应了。可是修定不是我们的目的，因为你就是定力再高，证得我们所谓

的四禅八定，你都还是在三界当中不得解脱，因为没有解脱的智慧。所以我们还要再进一步来修观，而且因为有智慧的观察，也知道不论再高的定境呢，它还是因缘和合而有的，是虚妄不真实的。任何禅定境界，都不是真实存在的，所以都要舍，然后从定中起智慧的观察。

那在释禅波罗蜜的第九章，它说到了很多的观门，譬如说：九想、八念、十想、八背舍、八胜处、九次第定、师子奋迅三昧、超越三昧等等，都在第九章介绍过。我们之前也修过那个不净观、白骨观，它其实都在第九章里面，有详细的介绍，我们只是把它提前拿来修，所以这个就是修观的部分。

你不管修哪一个观法，修到跟这个观法相应，就是……相应的意思就是说，譬如说修不净观能够调伏贪欲了，这个就是你已经做到能够调伏贪欲，就是跟这个观门相应。所以不同的观门，就是它有不同相应的部分，这个只要你达到它的效果，我们就说跟这个观门怎么样？已经修到相应了。

可是不论是哪一个观门，它一定有一个能观的心，跟所观的境。可是永远有能所的话，你是不可能见到我们的真心本性，因为我们的真心本性是没有能所的。所以修观还不能怎么样？明心见性，所以必须要再进入下面一个还门。「还」就是反本还原，所以我们了知能观的心跟所观的境都是了不可得的时候，它能够反本还原。所以等到我们修能所双亡，能观的心跟所观的境，两个都知道它不可得，能所双亡之后，我们的真心本性就能够现前。所以能所双亡的当下，我们说你跟还法相应了，那我们的自性自然就能够现前。

自性现前，我们就能够发觉到我们的自性，本来是清净的，这个时候就进入这个净门。自性本来是清净的，所以由我们自性所生起的一切法，也本来是清净的，这个就是修净。然后我们就能够从清净的自性当中，随缘的生起一切法、成就一切法、利益众生，这个时候就跟净门相应。

以上就是很简单的介绍六妙门跟这个相应的状况，很简单的介绍，也是很重要的一个修法。

所以还记得的话，我们现在就从数息一直到净门，好好的在这个坐中把它复习一遍。

好，现在开始练习。

（坐中练习六妙门）

所以这个六妙门如果熟练的话，我们可以在一座当中，就从第一个数息，一直到最后的那个还、净，在一座当中就可以完成。这个是对每一门都非常熟悉之后，可以每一座都这样子练习。那另外你也可以找相应的那一门来入手，之前我们介绍六妙门的时候也说过，任何一门都能够怎么样？通向涅槃，所以为什么称为「妙」的原因，就是都能够得证涅槃。所以不论你从六妙门的任何一门入手，只要修那一门就能够证得三乘的涅槃。

像之前的十六特胜也是同样的道理，十六特胜不一定要每一个特胜都修过，你可以修一遍，然后跟你比较相应的那一个特胜，你就从它下手，然后修到相应，也是能够修得三乘的涅槃。

所以天台止观不管哪一个法门，都是非常的殊胜，因为它就是证得解脱、这个涅槃非常的快速，所以我们想要赶快解脱、赶快利益众生的师兄呢，就要加紧来练习。

好，那我们有关于卷七的内容，我们就已经都讲解完毕，那我们今天的课程到这里结束。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。