

释禅波罗蜜次第法门(26)

通明禅

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一四年八月廿四日

好，我们今天介绍《释禅波罗蜜》卷八，通明禅，为什么叫「通明禅」呢？这个「通」的意思，就是修这个法门，一开始就三件事情通通观，哪三件事情呢？就是观息、观身、观心，一开始就三个通通观，所以称为「通」。那这个「明」，就是彻底明见、毫无障碍叫做「明」，就是我们在一座当中同时观这个息、身、心，而且彻底明白、彻底明见、没有障碍，所以称为「通明禅」。这个「禅」就是指禅定，如果这个禅定的功夫够的话，还能够开发六通、还有天眼明、宿命明、漏尽明，这三明。因为可以开发六通、三明，所以又称为「通明禅」。

所以我们今天就练习这个通明禅的观法，首先是观息，我们先摄心静坐，调和气息。大家都数息、随息，什么……从天台小止观、六妙门、到十六特胜、到释禅波罗蜜前面的不净观、还有白骨观，这个息，有关于息的这个修习应该都很熟悉了。那不熟悉、今天刚来的也没关系，我们就是观察我们的息在身体的出入的状况，这个息入身体之后，我们观察它到哪里去了？这个息出身体的时候，我们观察它又到哪里去了？息入息出全身，入到哪里去？出到哪里去？那我们就在这个静坐当中，一心的观气息的入出全身的状况。

好，那我们现在就开始练习。

（练习观息的出入）

你们有谁看到这个息进入身体之后，到了哪里去了呢？进入身体之后，到了哪里去了？可以说得出来它的入处吗？有没有？可以说出这个息进入身体之后，欸！它到底停留在哪里？或者是它到哪里去了？说不出来，对不对？说得出来吗？说不出来。那呼出去，那个息到哪里去了？也说不出来，对不对？像各位刚刚进入到这个讲堂，我们可以说你进到哪里去了，对不对？就是进到你现在坐的座位。那等一下出了讲堂，出到哪里去？可能回家、可能去办事情，总有一个去处。

可是我们观察气息，发觉它没有一个入处，也没有一个去处；没有来的

路，也没有去的方向。所以息入，没有积聚在身体的任何一个地方；出也不能说它分散到哪一个方向去；入无积聚、出无分散；就好像空中的风一样，虚空中的风，你可以说它哪一个方向吗？虽然气象报告说吹的东南西北风，可是你真的很难把握它的方向。虚空中的风，它如果没有看到那个风吹草动的话，你不知道风的存在。或者是吹在你的身体，你没有感受那个凉意或者是热意的话，你也不知道风的存在。所以虚空中的风，可以说它是无自性的。那我们现在观息的出入，也是发觉它入无积聚、出无分散，它也是无自性的。这个是观息的部分，我们练习到这里。

那息一定要依于身，对不对？没有身体的话，气息有没有办法单独出入呢？没有办法，所以如果没有身的话，也没有息的出入，息的出入一定要依于这个色身。所以接下来，我们就观察这个身，这个身是四大的假合，是三十六个不净物的聚合体，它真的是我吗？四大假合，这个四大是我吗？我们身体的地大就是骨头、肌肉，这个比较坚实的这个部分，我们称为地大。这个地大是我吗？如果地大是我的话，应该是所有的地大都是我，对不对？那外面的山，地大，是我；外面的大地，是我，是吗？外面的山、大地不是我，所以这个地大，我也不能说地大就是我，对不对？

那水大是我吗？我们身体的构造百分之七十是水，这个水大是我吗？如果这个水大是我的话，宇宙中的水大都是我，外面的碧潭……，从大海到河流、乃至小溪都是我，如果水大是我的话，应该是所有的水大都是属于我。可是我们知道，我们不能说长江、黄河是我，也不能说哪个大川、或者是溪流是我，所以也不能说水大是我。

同样的，火大，我们的体温、温度是火大，火大是我吗？如果火大是我的话，那我们点瓦斯炉的时候，这样「啪」！那个我就点着了，对不对？我煮完东西，把瓦斯炉关起来，我也关掉了，这不可能嘛！所以说火大也不是我。

那风大是我吗？我们的呼吸乃至身体细胞之间气体的交换，都是属于风大，风大是我吗？如果是的话，所有的风大都是我，你刮台风，我在刮台风；飓风，是我在产生飓风；龙卷风都是我吗？也不可以说风大是我。所以就以此可以证明四大不是我。

我们这个色身只是四大暂时的假合，业力所显。我们这个色身，其实是

业力所显的，是第八阿赖耶识你过去世怎么样种，你的根身、器界，根身、器界就是正报跟外在的依报，你过去的种子是怎么熏的，那你这一世是怎么变现的，就是这一世人道的身心世界，所有的正报跟依报，其实是过去世的业力的因缘的种子含藏在第八识，然后第八识变现出所有的身心世界，是这样子来的。它都是生灭、无常、无自性的，都不能说它是我，自己八识所变现的身心世界，不能够说它就是我、身心世界是我，是我们心识所变现的，它都是空无自性的。

所以我们不管是分析四大、还是三十六个不净物，三十六个不净物我们也学过了，三十二个那个不净的内容，发、毛、爪、齿、皮什么的，肉、腱、骨、骨髓、肾脏，大家都背的很熟。头发是我吗？头发是我吗？那我过一段时间就要剪头发，难道我就被剪掉了吗？每个礼拜要剪指甲、修指甲，难道我被修掉了吗？我掉了一颗牙齿，我掉了；然后我再装一颗假牙，我又装起来了。所以你一一分析，不管是三十六、还是三十二个，它只是聚合体，这些不净物的聚合体，观身了不可得，没有一个真实的我可得。

所以五脏六腑是我吗？不是啊！我可以换心脏啊，难道我被换掉了吗？我的肝可以割掉一部分，难道我割掉了吗？所以五脏六腑生病没有什么可怕，因为它不是我的，它是八识所变现的，种子的变现，它不是我，所以生病没有什么可怕的。我们的很多器官可以移植，可见它不是我，不然我就被移植掉了，是不是？所以我们知道观身也是不可得的，不管你是从四大下手观，还是从三十六个不净物来观，都能够明白这个身是不可得的，它只是过去世的因缘，怎么样？八识所变现的一个产物。

那我们现在就练习观身的状况，明白它是假合的，因缘所生无自性。

（练习观身的状况）

好，身体必须要依于心，它能够有所动作，没有心念我们的身体不晓得要做什么动作，所以一定是依于我们的心，才能够身体有所动作，所以接下来，我们观察心念。

我们都认为是我在起心动念、我在打妄想，所以每个念头的内容，对我来说是非常重要的。我也很害怕打妄想，尤其是修止观的时候，最害怕妄念生起，拼命、拼了命想要把妄念止息。妄念有这么可怕吗？妄念真的是我吗？所以接下来我们观察我们的心念，发觉它生起、消失，生起、消失，念念生

灭没有停留，前念生、前念灭、后念生，生灭生灭，前念生、前念灭、后念生。如果妄念是我的话，前念灭，难道我灭了吗？后念又接着生起，难道我又生起了吗？难道是我在生灭生灭吗？是我在灭了又生、灭了又生吗？不是嘛！可见妄念不是我，它只是念念生灭，没有刹那的停留，只要是生灭就是无常，无常就是无我，可见心念不是我。

我们现在开始练习。

（练习观心）

好，修习通明禅这个法门，就是在一座当中观察息、观察身、观察心，这三样通通观察，结论就可以彻底明见、丝毫没有障碍，明白这三件事是毕竟空寂、了不可得，所以称为通明禅。那这三件事情，息、身、心它能够构成我们所谓的五蕴，五蕴就是没有离开身心，没有离开这三件事情，有关于身心的内容就是五蕴、十二处、十八界，都是这三件事情所组成的，这是详细分。所以它可以再扩展、再扩大到一切法，从五蕴、十二入或十二处、十八界扩展到一切法，都是同样的，空无自性、了不可得。所以藉由观察这三件事情，明白一切法不可得，一切法毕竟空寂，这个空性的智慧就能够现前，空性的智慧现前，就能够证果，证得三乘的果位。

看你的发心跟动机，是小乘发心、还是大乘发心，来决定你所证的果位，三乘的果位，是小乘、还是大乘的果位，还是最后毕竟成佛、究竟圆满成佛的果位。所以这个通明禅和之前六妙门、十六特胜，它们的差别就在于是依于什么根性来修，这三个都是属于息道，就是出入息这个息道的修法。六妙门数息、随息，那随息的范围又是十六特胜，就是在讲随息的部分，那现在我们今天介绍的通明禅，也同样是从观息入手，所以这三个法门都是属于息道的修法。但是依于个人根性的不同，因此佛才善巧方便分成这三种修法。

如果是智慧多的，定力少的，佛就教导六妙门，因为六妙门智慧多，所以他可以在欲界定、未到地定、甚至初禅，他就可以证果，是因为他智慧比较明利。那十六特胜，是适合那个喜欢修四禅八定的，就是他定力多、智慧少，所以他证果一定要初禅以上，凭他的定功才能够证果。那今天介绍的通明禅，它是定慧等持，智慧也多、定力也强，这个就适合来修通明禅。他在欲界定就可以证果，就是因为他不但空性的智慧很快就现前，像我们刚刚练习这一座，智慧明利的他就能证果，因为明白一切法毕竟空寂，然后他定

力又高，所以他可以在欲界定就能够证果，当然未到地定、初禅就更没有话说，就一定可以证三乘的果位。

所以这三门都称为亦有漏亦无漏，就说它可以是有漏、也可以是无漏。前面我们介绍的四禅八定，它是属于有漏禅，有漏禅就是你四禅八定都证到了，定功再高，但是没有办法出三界、了生死，就是因为它是属于有漏禅。那为什么是四禅八定都证得，还是不能证果呢？就是因为他从初发心修禅的时候，他就没有发起出离心，他只是贪求禅定的快乐、还有禅定的果报，譬如说知道禅定可以发神通，他好乐神通，他就是勇猛精进修四禅八定，即使得到种种神通，他也是依然在三界当中轮回。而且他在得禅定的时候，对每一种禅定的境界都非常的执着，把它当作是真实存在的，耽着难舍。出定之后，烦恼依然现前，不能够断烦恼，所以我们称为四禅八定是有漏禅的原因在这里。

那至于六妙门、十六特胜、还有通明禅，它为什么称为亦有漏亦无漏呢？就是从初发心开始，它是摇摆不定，他有时候生起出离心，希望能够藉由这个修止观，能够了生死、出三界、甚至证果。可是有时候又难免又耽着禅乐，有时候又想追求禅定的快乐，还有禅定种种的果报，所以它称为亦有漏亦无漏。那在证得禅定的时候也是，有时候是可以伏烦恼，有时候又没有办法伏烦恼，所以它在证得禅定也称为亦有漏亦无漏。可以伏烦恼，这个空性的智慧现前的时候，因为由定而生慧，他得定如果可以开发空性的智慧，这个时候就是无漏的。那如果不能够伏烦恼，这个就是称为有漏的。那出定之后也是，如果你可以伏烦恼，这个就是属于无漏的；烦恼依然现前，这个是属于有漏的；所以它是亦有漏亦无漏的差别在这里。

那至于通明禅它的修证的次第，它也是依四禅八定来了解它修证到什么地步、到什么程度。那四禅八定因为我们前面已经重复讲过很多次，像十六特胜也讲四禅八定跟十六特胜的差别、比较也说过了；然后我们在修不净观、白骨观的时候，也又再次提到了四禅八定跟证不净观、跟白骨观之间的关系；所以我们就打算再重复四禅八定的内容，我们今天就把卷八通明禅就告一个段落，今天课程就到这里结束。

来，回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。