

释禅波罗蜜次第法门(29)

十想（上）

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一四年十月五日

好，各位法师、各位居士大德！早上好！

我们今天介绍十想，前面我们已经练习过九想、还有八念，接下来就是十想。那各位知道念跟想的差别吗？念就是忆念保持，明记不忘，心心念念都在这个念的内容里面，就是忆念不忘失，忆念保持，明记不忘，明白记忆不忘失，这个是念。

那想的话，它是有程度的差别。刚开始练习的想，你只是用第六意识去把它观想出，那个叫做法尘境界，第六意识相对的是法尘境界。所以所谓的观想，就是你第六意识在你的心上观想出那个影像，心上的影像叫做想。想就是心上面有一个相，那个相就是你观想起来的相，那个叫做想。你用你的第六意识去想出一个相，那个叫做想。那我们如果是初修的人，刚开始练习的话，是要先修念、还是先修想？想，先修想，为什么？因为还没有定力，你念也没有办法一直忆念保持，一下就忘失、一下就忘失，对不对？

如果没有止观的基础，你想什么也是一下又打妄想了，没有办法把那个想的境界可以一直保持的很久，所以它就是想就有、没想就没有。所以初步的想，就是你要把它想出来就想，想就有，可是它等一下失念又没有。或者是你就是想要把它保持的话，它也是有困难的。因为想跟念的差别，就在有想就有、没想就没有。

那念的话，你可以一直心心念念、一直在你的心中保持，所以我们这个课程，智者大师为什么要这样安排？就是九想，就是反正你还没有得定、也没有开发空性的智慧，所以先练习想。在你心中观想，那也是一种心的训练，把你的心训练好，要它想什么、就想什么，很快就想起来。

接下来就是八念，八念就是心心念念，都要忆念保持那个八念的内容，不管你是念哪一个。所以我们《广论》不是有念死无常吗？你就知道念死无常虽然放在很前面的次第，可是大家都没有忆念保持，明记不忘，对不对？那个死跟无常没有心心念念都在你的心里面，对不对？所以我们是想死、想

无常，没有念死无常。因为念死、念无常的话，应该是死亡来到的那一刻，不会惊慌失措、手忙脚乱、哭天抢地，因为你就已经念到什么，你心心念念都是念死了，你随时都准备好了。

像我们上一堂讲：我这一口气吸进来，我就没有打算再呼出去；呼出去，我也没有打算再吸进来，都 O.K.。已经念到这样的程度的话，那死亡来的时候我应该是不会手忙脚乱才对，那个叫做念死。那如果我们在念死无常那个阶段，如果没有念到这个程度的话，那当然是死无常来的时候，我也是不能接受，我也是想尽办法，看可不可以不要死，对不对？那无常来的时候，我也是想说可不可以顺着我的心意。无常就是任何的人事物，都是告诉你无常，因为一切有为法都是无常的，为什么？因为它是生灭的，只要是生灭就是无常的，所以只要是生有为法就是有生灭，就一定是无常的。

那如果我们念无常，念到你心心念念都已经就是无常了，你的想法就是无常了。所以无常来的时候，任何一个……譬如说你的计划，没有办法按照你的计划的时候，你可以接受吗？欸！你不是念无常吗？无常就是每一刹，它的因缘都在改变，你怎么能够说全部都要顺着你的意呢？所以任何你所期待的，当你的期待没有办法按照你原来的计划，或者是你希望得到的结果的当下，你是不是都能够接受？如果你有念无常，你就应该都能接受，因为无常生灭变化太快速了。

所以我们首先要弄清楚想跟念的差别，所以事情来的时候，你为什么可以想起来？因为你心里面已经有念了，懂吗？譬如说你心里面已经念到……念死、念无常已经念到，心心念念都在你的心里面，忆念保持，明记不忘的话，事情来的时候，你是不是这个无常想才可以想起来？所以为什么我们听了很多佛法的道理，可是境界来的时候，为什么来不及？就是没有变成念，懂吗？

你听闻佛法的时候，就听完就忘失了，人家一讲又想起来，对啊！佛法都是这么说的，三界都是苦、没有快乐，可是为什么每天还是在追求快乐呢？每个人都不想过苦日子，都希望是顺境不要逆境，因为逆境的时候会生苦受。所以境界来的时候，你就知道你平常听闻的佛法，所有的内容你用得上、用不上？用不上都是理论，用不上也说明你所有佛法的内容，没有变成念的内容，没有转化成你的念头，就是佛法的内容。除非这样子，你境界来

的时候，你才来得及。一般都是自己的习气先反应，就是来不及嘛！佛法不是讲无我，可是我们念念有我，什么时候忘记我了？对啊！你没有无我，念无我念到心心念念都是无我。

所以我们现在讲，想，它有程度的差别，刚开始练习只是训练我们的心，可以比较专注。当你经过了念的训练之后，你就能够明记不忘在你的心里。境界现前的时候，你可以马上就想起来，就是忆念起来：这个就是业果的道理；这个就是一切因缘所生法，自性是空的道理；这就是无我的道理。马上就反应，就没有后面的起惑、造业了，就不会生烦恼、不会造业，也不用受轮回的苦。可是我们一直惑业苦、惑业苦，一直生烦恼、一直造业、然后一直受苦，然后受苦的时候还不知不觉，所以佛法再怎么样好的理论，我们都是用不上。

所以今天开始介绍的十想，就是已经有这个念的这个功夫了，所以这个时候如果是修无常想，十想第一个是无常想。那你这个无常想就不是想就有、没想就没有了，就是它能够转化成空性的智慧，为什么无常？因为生灭，一切因缘所生法，自性是空的，所以一切有为法是无常的，因为无自性，所以自性是空的，所以是无我的。对不对？只要是生灭、无常的，自性都是空的，自性是空就是无我的，这样无我的空性智慧是不是就现前了？所以光是一个无常想，就是要想到空性的智慧现前，是我们后面想的那个功夫，跟前面刚开始想一想，就是练习观想的程度已经不一样了。所以我们才会说卷九都是无漏法，为什么？每一个法都能够趋向涅槃解脱的，叫做无漏法。所以你修这个十想，每一个都是趋向涅槃解脱，都要想到它空性的智慧现前，所以它跟前面的想的程度已经不一样了。

先说明这个十想它的重要性，还有跟念的差别。我们一定要心心念念都已经在我们的心里面转了，这个时候你才随时可以想起来。所以这个十想，随便你想一个什么，都是趋向涅槃解脱的，都可以想到空性的智慧现前。所以为什么说它是无常呢？因为它是新新生灭，新就不是旧，就是新生新灭，每一个生灭都是新的，没有一个是旧的，新新生灭，所以它是无常的。因为它是因缘而有，所以是无常的。只要是因缘所生，自性就是空的，所以只要是因缘有的，一定是无常的，而且它不会增加、也不会累积。它不会生一直生、一直生，它就一直增加，没有，它生了就灭、生了就灭，不会增加、也

不会累积，这个就符合无常的定义。

然后它生的时候，没有来处；灭的时候，没有去处。这个之前我们好像也练习过，讲那个生处从哪里生起，生从哪里来，灭又灭到哪里去，你会发觉你找不到来处、也找不到灭处，这个就是所谓的无常。那我们平常怎么练习呢？就是无常有两种：一种是众生无常，一个是世界无常。众生无常就是我们的身心，世界无常就是世界，我们平常比较用的就是身心世界，它都是有为法。所以只要是生灭的，自性都是空的，自性是空，所以是无我的。

所以我们就练习，观我们自身、还有一切众生的从生到死，色身、还有心念，刹那刹那生灭、迅速变迁，从来没有一刻的停留。那外在的世界也是，不管是生住异灭、还是成住坏空，都是刹那刹那、迅速变迁，没有暂时的停留，从来没有暂时停留过。那等一下我们练习就是这样来练习，观我们的色身，我们的色身，我们都是以为这个是我，我的身体不是吗？不然是谁坐在这里呢？可是这个真的是我的身体吗？它每一刹那都在生灭，非常的快速，没有一刻的停留。所以刚刚你们走进这个教室，到现在你坐在这里，已经不是你了，已经不是刚才进来的那个色身，对不对？

每一刹那都在生灭，而且非常快速，等一下离开的那个色身，已经不是当初你进来的色身，每一刹那都在迅速变迁，从不暂停，从来没有暂时停过，没有停留过。我们的心念也是，从刚才到现在动了多少念头，粗的看得见，那个细的念头，我们定力不够还看不见，因为它太快了。八识田的种子一直生现行、一直生现行，有的看得到、有的看不到，大部分看不到，所以我们的心念也是非常地快速。

那外在的世界也是，你不要以为你买了一个房子，它能够永恒存在；你不要以为你住在哪一个地区、还是国家，它可以永恒存在；火灾、刮个台风、风灾、还是地震，就山河变色了；土石流，整个灭村，整个村子找不到了，你的家在哪里？所以世界也是非常迅速在变迁。所以山河也会破碎，那你所谓的家园、你的房子、你所拥有的所有的财物，也不能够说永恒存在。那个都不是你的，如果是你的，你走的时候应该都带得走，可是你一分钱都带不走，那表示都不是你的，对不对？因为你带不走，所以早一点想通的话，早一点看破、放下，早一点轻松、早一点自在。所以无常想真的很好，我们就观我们的色身，还有我们的心念，还有外在的世界，它都是生灭、迅速变迁，

没有一刻的停留。

好，我们现在练习。

（练习无常想）

我们说这个无常想非常重要，一定要练习到空性的智慧现前，这个时候你的想就转成智慧了，在任何的情况之下决定不会动摇心念，境界来的时候马上就能够反应，用空性无我的智慧，看到问题、解决问题。这时候的无常想，就能够趋向涅槃解脱。所以这个想怎么样变成智慧的观照？就是我们刚开始说的，经过念的这个训练，才能够让这个想成为智慧的观照。

那无常想既然这么重要，请问：无常是真实存在的吗？无常是真实法吗？不是，大家都摇头。不是，无常不是真实的，佛干嘛说无常？叫我们还要无常想？为什么一切有为法是无常的？因为它是生灭的，从这边推的，因为刹那刹那生灭，非常迅速的变迁，所以我们叫做无常。那我们就去分析：这个生跟灭是真实的吗？如果有真实的生灭，才有真实的无常，如果生灭都不是真的，哪来的无常是真实存在的呢？

所以生如果是真实的，它会一直生，就一直生，就有无穷生的过失；灭如果是真实的，说灭就灭了，还会不会再生？不会再生了，叫做断灭。所以所谓的无常，它不会有无穷生的过失，也不会变成灭了就不再生了，那就不能生灭相续了。我们现在所谓的身心世界，因为它是生灭相续，所以我们说它是无常的，可见它还是会相续，没有断灭。

我们在《心经》的时候有讲过，有没有？不生不灭，不生不灭还记得吗？生灭只是因缘的聚散，没有真实的生、也没有真实的灭；只是因缘聚，我们叫做生；因缘散，叫做灭。所以所谓的生灭，只是因缘的聚散而已，没有真实的生、也没有真实的灭。一切法因缘所生，因缘聚就生，我们给它一个名称叫生。因缘散叫做灭，没有真实的生灭可得，所以无常也不是真实的。

那一切法因缘所生，什么因缘？亲因缘作为种子，所以一切法生起来一定种子生现行，一切种子又含藏在我们第八识。所以这个种子作为亲因缘，生起一切法的亲因缘，种子生现行才有一切有为法的生起。还要配上什么？增上缘、所缘缘、等无间缘，所以一个因、三个缘，加起来就是四缘，叫做因缘所生。就是亲因缘加上增上缘、所缘缘、还有等无间缘。这个我们这一次在新加坡的〈唯识三十颂〉刚好讲到，讲到这四缘，所以现在不知道什么

的赶快上网，已经在网站上面有 po 出来了。

就是只要是因缘所生法，是生灭无常，但是生灭又只是因缘、四缘的聚散，没有真实的生灭可得，因此无常也不是真实的。无常既然不是真实的，佛为什么要说无常？现在还叫我们好好的想无常想，想到无我空性的智慧现前，就能够趋向涅槃解脱，可见这个无常想很重要。不是真实法为什么叫我们好好的修？因为众生都有常倒，我们都有常的颠倒，以为一切身心世界都是恒常存在的，因此佛不得已为了要破除常的颠倒，因此说无常。

而且我们凡夫遇到事情，都会寻求世间法来解决，有没有？现在很多专家，什么达人、还是专家，你婚姻出了问题，婚姻有可以咨询的，是不是？有婚姻专家，帮你解决婚姻的问题。小孩子不用功怎么办？有啊，也有专家来帮你解决、想办法；你小孩是过动儿，怎么办？有躁郁症怎么办？这个怎么办、那个怎么办？真的可以解决问题吗？世间一切法的问题，都有专家可以解决，它是真的可以根本解决吗？

如果没有佛法的内容，可以根本解决吗？而且它都是比量来的，没有一个现量境，都是第六意识的分别，说如果这个状况的话怎么办，用分析、推理、归纳，都是第六意识的比量分别。去寻求一个看起来，好像会比原来好一点的那个答案给你，这是专家的建议。可是不能够根本解决烦恼的问题，所有的问题都会生烦恼，那我们要问：烦恼怎么来的？是因为那些问题才有烦恼吗？烦恼的根本是什么？大家都背得很熟了，随便背都背出来了，烦恼的根本是什么？我执，对嘛！你看背得多熟，可是哪一个人念念无我了？

所以有烦恼正常，因为有我就会一定会生烦恼，有我就有贪瞋痴，我喜欢就贪，不喜欢就瞋，没有特别喜不喜欢就痴。因为有我就一定有贪瞋痴，有贪瞋痴就生烦恼，一切的烦恼都是由我来的。我比不过人家，我就还是自以为是了不起，那个就是慢。从来没信心，不管对自己也没信心，对修的法门也没信心，对师父也没信心，都没信心，那个就是疑。从人世间的跟人相处，到修学佛法，都是带着一个疑字。

所以贪瞋痴慢疑都没少一个，那个都是因为有我，不然是谁在怀疑？一定是我在怀疑。一定是我才有贡高我慢，有我才会有贪瞋痴。所以要解决问题，一定要从根本下手，根本就是慢，本来无我以为有我，要从这边下手。所以一切的世间法也不能根本解决问题，看起来会比原来好一点，那个是我们尊

重专家的建议。可是要想根本解决烦恼，这一定是用空性的智慧下手，才能根本解决。空性智慧怎么来？无常想来，因为是无常生灭的，所以是无我的，这样才能根本解决烦恼的问题，所以佛要讲无常想。

还有很多人认为持戒最重要，修行，持戒是根本，佛法的根本，你戒不好好持，你怎么可能成就呢？所以他说戒律最重要。喜欢打坐就说禅定最重要，你没有定力，你会常常破戒，也不可能开发出空性的智慧，所以禅定最重要。另外一个当然是说智慧最重要，多闻最重要。智慧哪里来？听闻来的，闻思修，听闻就有闻所成慧，你思惟有思所成慧，修有修所成慧。一切的智慧从闻思修来，所以要多闻。

那你说这些有没有错？没有错，可是你只是持戒清净、你只是成就定力、你只是成就多闻，你可以趋向涅槃解脱吗？这些都没有错，它都是趋向涅槃解脱的一分，不是全部，什么是全部？无常想，是真涅槃。什么叫涅槃？证到不生不灭叫做涅槃，怎么样证到不生不灭？无我空性的智慧，当下是没有生灭的，不生不灭、不垢不净、不增不减。我们的自性，清净的自性是真涅槃，清净的自性不生不灭、不垢不净、不增不减，这个才是真涅槃。

所以除非你证到空性，在空性里面才没有所有的二元对立，所以佛说无常想是真涅槃。你们大家认为最重要的，都是趋向涅槃的一分而已，所以佛要说无常想。讲到这里，相信大家都已经可以接受无常想是最重要的。好，它对于我们证得三乘的这个果位，真的是非常非常的重要。

因为无常，所以是苦，这是第二个是苦想。为什么是苦？因为是无常，会败坏、会变化，所以是苦。所以除非你证到那个没有生灭、没有无常的，那个叫涅槃。所以涅槃也是常乐我净，这个常乐我净，不是相对的那个无常、我啊、还是苦，已经不是了，它是已经离开苦乐两边的真乐。所以涅槃的那个乐，已经不是相对苦的乐，而是已经远离苦乐两边的真实的乐。因为它没有生灭了，所以只要是生灭无常的，它的本质是苦的。

所以苦想，就是想只要是无常的，因为它会败坏、会变化，所以本质一定是苦的。这个就是苦想最主要，就是是要明白无常它的那个败坏性。那我们怎么下手修呢？就是每天六根面对六尘的时候，会生起六识，就是根境识三缘和合而生触、受。所以我们每天眼睛要看、耳朵要听、鼻子要闻，六根面对六尘境界的时候，会产生心识的活动，所以触、受就产生了。根境识三

缘和合而生触、受，受，顺境就是乐受，逆境就是苦受，不顺不逆就是不苦不乐，叫做舍受。

那我们就分别思惟苦受、乐受、舍受生起的时候，它是无常的，所以它的结论就是苦的。所以乐受生起的时候，为什么是苦？因为它会败坏。你希望得到的时候，追求的过程很苦，一旦得到又怕它失去，也很苦。而且乐受你不能永远保持，它还是会败坏，所以当乐受消失了之后，苦又生起了。那苦受也是一样，苦受比较能够理解，因为本来就是苦的。所以不管是乐受生起、还是苦受生起，都会跟烦恼相应，对不对？

乐受跟贪相应、苦受跟瞋相应，生烦恼就造业，怎么样？果报还是苦的，果报就是轮回，只要是轮回都是苦的。所以不管你是乐受、还是苦受，都是会无常败坏的，都会生烦恼、然后造业、然后受苦，所以它的本质是苦的。那舍受，你说没有什么特别的感觉，它还是无常、败坏的，所以本质还是苦的。所以我们知道证得四禅舍受清净，以上四空定全部都跟舍受相应，但是他们有没有轮回的苦？还是有，那个叫行苦，苦苦、坏苦、行苦，这是所谓的三苦。

苦苦，苦的本质是苦的，我们说不管你是三苦、还是八苦，它的本质都是苦的。坏苦就是我们刚才说的，它都是会变坏的，会坏的所以也是苦的。因为行蕴不能够停，还是在轮回当中，还是在生死当中不能够解脱，所以它本质也是苦的。所以我们练习的话，就是从乐受生起，不管你当下是乐受、是苦受、还是舍受，这个受，种种感受生起的时候，我们当下就观它的本质是苦的。因为它是无常、败坏的，然后因为会生烦恼的缘故，因此会造业、然后受苦。我们现在练习。

（练习苦想）

我们说每天我们六根一定要面对六尘，那生起的都没有离开苦乐舍三受，苦受跟瞋相应、乐受跟贪相应、舍受跟痴相应。因为舍受的当下，不明白它是无常、是苦的、是无我的，所以是无明愚痴一片。所以你说我现在也没有什么特别的感受，应该还是没有烦恼吧？还是有，你只要当下不明白无我空性的道理，还是无明愚痴，所以它是跟痴相应。所以结论就是每个当下，没有离开贪瞋痴，果报就是地狱、畜生、饿鬼，果报在三涂。贪瞋痴的果报，就是三恶道。

所以我们一定要修这个苦想，修到每个当下空性的智慧要现前，不管你是苦受、乐受、舍受生起，都知道它是无我的，这样空性的智慧才能现前，不会继续的生烦恼、造业。那你说那些证果的圣人他们还有苦吗？既然无常是苦，证果的圣人还有苦吗？圣人也会生病、也会老，老有很多种苦，病也有很多种苦，不同的病、不同的苦，老的过程都是苦，对不对？像当初佛在世的时候，舍利弗他有风热病的苦，然后毕陵伽婆蹉他有眼痛的苦，所以这些圣人他其实身体也有苦。那你说他们生病的时候、然后在渐渐老的过程，所引发的苦，他们会觉得是苦吗？会苦吗？不会苦，为什么？

因为有空性的智慧，因为身苦、心不苦，所以苦还分成身苦、还是心苦。你身发出种种苦受的时候，欸！当下你有空性的智慧去观照，让你的心不受到影响，身苦就苦，苦的自性也是空的，不是吗？苦也是因缘所生，当下会不会好，好了一半！欸！身不是我，好了九成了，差不多快解脱了。所以只要心念……就是我们刚才讲的，你怎么心心念念都把无常、死想都变成念，念死无常、还有无我，心心念念都是这个的话，那你身苦的话，这些马上就现前了。

所以念的意思就是说，你把这些所有佛法的智慧，全部都念到你的八识田成为种子，所以境界一来的时候，死、无常一来的时候，你那个什么就现前，种子就生起现行。那个我们叫做想得起来，那个境界来都想不起来，就是你没有念到种子里面去，所以它没有种子生现行。你是听完就没有了，八识田还是没有种下去，所以它没有东西想起来。没有办法想起来，或者是事后很久才想起来，那个都是念的功夫不够。所以像佛陀涅槃的时候，阿难不是哭得、痛哭流涕，哭得很伤心，因为他还没有证果，对不对？

那三果的圣人呢？惊愕，还是会吓一跳，因为他还没证四果阿罗汉，还没有成无漏。惊愕，还是错愕，有一点好像觉得说：怎么佛涅槃了，这样，还是有一点惊惶，然后错愕。只有四果的阿罗汉，都好像没有事情（台语）。有啦，还是有啦，他就说一句，淡淡地说一句：世间眼寂灭。世间眼就是形容佛陀是世间的眼目，这么快就灭了。就这样就讲完了，然后也没什么其它的表情。

好，我们就知道那个心的作用是最大的，心的作用，你能起什么样的作用，就是看你修行的功夫了，你念的功夫念到什么程度。如果还会受到惊吓，

就是至少三果以下。欸！本来就是，生灭无常的，本来就是自然现象，这不是很自然，再自然不过，生死病死不是很自然的事吗？有什么好惊惶失措的，就是有这样的差别。

所以我们说无常是不是一定是苦的？以身苦、心苦来说，无常是不是一定会引发苦？不一定，证果的圣人就不会，他虽然身苦，但是他的心不苦，为什么？因为他的心如实了知，只要是无常一定是会毁坏的。你有贪着才会苦，你知道无常生灭，是本来就是这样子，你没有心生贪着就不苦了。所以重点在苦的当下，或者无常的当下，你会不会心生贪着，你只要一贪、一执着，一贪爱、一执着就苦了。所以苦受来的时候没关系，你知道它是生灭无常，然后它本来就是会毁坏的，然后心不生贪着，就没这么苦了。所以这个苦想也是很重，我们也是在日常生活当中不断不断的这样来练习，把它念到八识田成为种子，随时它能够现前。这个就是明记不忘、忆念保持的功夫。

因为是苦，所以是无我的，所以十想的第三个是无我想。为什么是无我的呢？其实从无常就可以直接推了，生灭、无常，自性是空的，所以是无我的，这个也是很合理的，就可以空性、无我的智慧现前。那为什么苦是无我的呢？因为你不能够自在叫它不要苦。因为合乎我的定义，就是可以主宰，我叫它不苦它就不苦，可是你没办法叫它不苦，你还是会被苦逼迫，你一点都不能够自在作主，所以是无我的。所以不管是从无常、生灭、自性是空的，来推到无我；还是从苦想，因为是苦的，所以它是无我的，为什么？因为不自在苦。

所以这三个可以说是一件事情，也可以说是三件事情，无常故苦、苦故无我，所以无常、苦、无我是一件事情，可不可以一件事情？因为无常，所以是苦的，所以是无我的，对不对？它是一件事，可是你要分别来观，分成三个观门来说，它就是三个观门。可是它本质是一件事情，对不对？因为无常是苦的，所以是无我的，所以它也是……以观门来说可以分成三个。

那无常是对治常倒，苦是对治乐倒，无我是对治我倒。众生有四颠倒，这样分别对治，这个种种的颠倒。所以它为什么可以趋向涅槃解脱、证得三乘的果位的原因在这里。希望各位平常就好好的多思惟，思惟的意思就是说令心造作，思是令心造作，就是不管你是想、还是念，念到你的心意转变为

止，转变成什么？就是无常、苦、无我的智慧。

好，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。