

釋禪波羅蜜次第法門
第二十二講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一一年二月十三日

我們今天介紹「四無色定」。

爲什麼叫做「無色定」呢？因爲它是依無色法而有，所以稱爲無色定。前面所說的四禪，它是依色法而有，所以就稱爲色界四禪。

爲什麼前面稱爲四禪這個「禪」，而現在要稱爲「定」呢？因爲前面色界已經有了禪的名稱，所以就不再重複立禪；第二個理由，就是四無色定它本身是沒有支林的，前面我們說過「支林」就是禪定的意思，那既然現在無色定沒有支林，就不能夠叫「禪」的名稱，所以就是爲什麼稱爲四無色定，用這個「定」的名稱的原因在這裡。

另外，四無色定又可以叫做「四空定」。因爲它沒有形體，沒有質礙，就好像虛空一樣，所以它另外一個名稱就稱爲四空定。

還可以叫做「四空定處」，這是以它的所觀境的處所來命名的。譬如第一個，它是以虛空作爲所觀境的處所，所以就稱爲「空處定」；第二個，是以心識作爲所觀的處所，就稱爲「識處定」；第三個，是以無所有處，這個無所有爲它所觀的處所，所以就稱爲「無所有處定」；第四個，是以非有想非無想爲所觀境的處所，以這個所觀境爲處所，所以就稱爲「非有想非無想處定」。

所以我們就知道四無色定有這些名稱，然後它是怎麼來的。

既然要入無色定，當然就要先把色法滅了，才可以入無色定。首先我們要知道，色法有哪些呢？

我們眼根所相對的色塵，它是可以被看見的，然後有相對的，所以我們就知道色塵是稱爲「可見有對色」。

耳根所相對的聲塵，鼻根所相對的香塵，舌根所相對的味塵，身根所相對的觸塵，這個聲、香、味、觸它是看不見的，可是又有相對，所以這四塵我們就稱爲「不可見有對色」。

另外，五根——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根這五根，它是屬於哪一

類呢？我們現在所謂的五根，不是指我們看得見的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、還有身體，不是，而是指它有見聞覺知的功能的這個勝義根。我們看得見的五官，它是屬於扶塵根。既然是勝義根，它就是看不見的，但是它是有相對的，因為它要依五塵境界來引發，所以這個五根，也把它列在「不可見有對色」。

另外還有一種色法，它既看不見，也沒有相對，也沒有辦法表示出來，我們就稱為「不可見無對色」，或者是「無表色」，它就是所謂的法塵。

那我們就知道一切色法包括了哪些內容，我們可以把它分成三大類：第一類，就是可見有對色，就是色塵；第二類，不可見有對色，就是聲香味觸這四塵、和五根；第三類，就是不可見無對色，也稱為無表色，就是法塵。

要怎麼把這色法滅，然後進入空處定呢？那就是先要訶責色法的過患，還有讚歎空處定的殊勝。因為畢竟我們還是生活在一切的色法當中，我們每天五根面對五塵境界，這個是色法；由分別意識所引起的法塵境界，也從來沒有停止過；更重要的是，我們還是很耽溺在五根六塵當中，也是因此才引發種種的煩惱。那我們就知道要訶責的是什麼？訶責的就是這一切的色法還繫縛著我們的心，使我們的心不得自在，說穿了，它就是心的牢獄，使我們的心受到種種的煩惱，所以它實在沒有什麼可以值得貪戀、快樂的地方。而且我們這個色身，它是一切內外眾苦的根本，我們的身內有種種饑、渴、病等苦，身外又有寒熱、刀杖等苦，所以也不值得我們這樣去保護它、執著它。

訶責完了色法的過患，我們就要讚歎空處定的殊勝。空處定有什麼殊勝的地方呢？就是一旦入了空處定，就沒有上面所說這些色法的過失，也再沒有種種的煩惱、還有災患，有的只是空處定的寂靜和安樂。

這就是訶責還有讚歎，首先我們訶讚。

接著我們也可以用觀照分析的方法。

就是在四禪當中我們這樣觀察，這個定是怎麼來的呢？是依這個欲界身而有的，因為我們現在還在欲界，這個身是屬於欲界身。這個定是依欲界身而有，完全具足了色法，可是我在定中，可以真實的看見我的身體嗎？就觀察，在第四禪當中，第四禪我們知道只剩下微弱的意識，前五識都暫時不起作用，所以當下你觀你的身體，沒有什麼實質的感覺，可是它明明是欲界身，可是我在定中看不見我真實有一個色身的存在，我在定中觀，它就好像羅網

一樣，羅網就是一種非常柔軟、非常薄的一種細紗，就是一種輕軟稀疏的絲織品，它是內外可以穿透的。我們這時候觀察身體，也是這種感覺，它內外是相通的，並不是真實的。而且它也像芭蕉樹一樣，一層一層剝到最後，並沒有真實的芭蕉樹可得；我們的身體也是，內在是空的，一點都不實在，就好像芭蕉樹一樣。這樣觀內身，沒有了。

外在的色法也是一樣，因為我們的內身是四大四微所構成的，外在一切的色法也是四大四微所構成的。現在觀我們的色身不存在，那外在的一切色，它也不是真實存在的。

接下來我們觀聲香味觸，還有剛才說的眼耳鼻舌身這個五根，在定中它也沒有起作用，我們說只剩下微弱的意識了。

所以剛才觀色身它不是真實有的，這個可以破色塵；繼續觀聲香味觸四塵、還有五根，它也沒有起作用，在定中，所以它也不是真實存在的；五根、五塵都不起作用的時候，那我們的分別意識還會不會起種種的念想呢？也不會了，因為一般是五根接觸五塵，第六意識才起分別，然後才有法塵的發生，那現在五根五塵都不起作用，當然意識也沒有什麼可以想念的，因此法塵也滅了。所以在定中透過這樣的觀察，色塵滅了，聲香味觸四塵滅了，五根滅了，法塵滅了，一切法都滅了。

就用訶責讚歎，還有這個觀察分析的方法，我們就可以把一切法都滅了。

好了，當一切法都滅了以後，我們一心緣空，一心緣空，色界的四禪就謝滅了。

在空處定還沒有發生之前，也有一個中間禪，這個時候我們只要小心謹慎，不要憂愁悔恨，勤加精進，一心念著空，就可以度過這個色界的難關。

如果我們繼續用功，可以安住，可以任運自然的安住在空中的話，這個就是未到地定。再繼續坐，心突然與空相應，就是心豁然開朗，與空相應，內心感到明白清淨，不苦不樂的捨受會增加，在這個甚深的禪定之中，我們只見到虛空，沒有任何的色相。既然沒有色法的束縛，我們的心識就會變得非常的澄靜，沒有障礙，自由自在，這時候的感覺就好像飛鳥出籠一樣，這個籠子就比喻色界的束縛。這時候一切法都滅了，我們就從色法當中解脫，就好像飛鳥脫離籠子，能夠飛騰在虛空，自由自在，這個時候就是證得空處定。

所以這個時候，就能夠超越一切的色質跟形相，這個就是我們剛才說的破色塵；由於在定中是以空法持心，所以一切的色法不可能再生起，因為我們一心緣空，不見一切的色，所以一切的色法在這個定中，也不可能再生起，因此我們就可以滅一切的有相對質礙的色，就是所謂的四塵跟五根，可以息滅有相對質礙之相；心中也不再憶念種種的相，就是破法塵，我們剛才說過了。

所以在經中，大部分就用這三句話來形容，或者是說明你已經證得空處定的情形。第一句話就是「過一切色」，就是超過一切的色質跟形相，就是破色塵；「滅有對相」，就是因為這時候是以空法持心，所以一切的色法不可能再生起，因此就能夠滅有相對質礙之相，就是滅有對相，第二句；第三句，就是「不念種種相」，就是我們心中不再憶念種種的相貌，就是破法塵的意思。所以第二句是破四塵跟五根，這樣就可以破一切的色法，而進入空處定。所以什麼時候證到這種相貌，我們就知道已經真正證到了空處定。

空處定它也有淺深的差別，我們最初得空處定的時候，是離開了這三種色法，心和十方虛空相應，後來這個空定漸漸地深，心識也覺得愈來愈明白清淨，所見得虛空也愈來愈廣大，定也愈來愈深，所以從最初的淺而狹小，然後慢慢的這個定愈來愈深、愈廣，因此它有九品的差別。

空處定它進退的情況，也跟前面所說的一樣，有退分、住分、進分、還有達分，每一分再分四，所以一共有十六種進退的情況。

空處定的功德，也是有離過德跟善心德。離開了色法的三種過失，這個就是離過德；生起了更殊勝的信心、恭敬心、跟慚愧心…等等的功德。

這就是有關於第一個空處定，它的修法跟證得的相貌。

我們介紹第二個「識處定」。

在空處定定久了之後，我們會發覺心和虛空相應，可是虛空無量無邊，心跟著緣多則容易分散而破壞定，而且虛空是外在之法，如果緣外法而入定的話，這個定一定不安穩。既然有這些過患，我們就應該不再緣外在的虛空，那往內緣，能夠緣什麼呢？那就是我們的心識。緣外不容易安穩，那緣內的話才容易安穩，這個就是訶責空處定的過失，還有讚歎識處定的殊勝，認為這樣才是真正的安穩，這是第一個方法——訶讚。

第二個方法就是要觀察分析。空處定是由什麼所形成的？就是受、想、

行、識，只剩下微弱的意識，不管你這個意識是強、還是弱，都是有受想行識這四陰在內，所以這時候的定，就是由受想行識和合而有的；既然是和合而有的，就知道它不是真實的，是生滅無常的，都是可厭患的，不是真實存在，是虛妄不真實的。所以，受陰就好像疾病一樣，大家都不喜歡生病，所以要連忙把它丟棄，病要趕快好；那我們觀想陰，就好像癰疽一樣，也是值得厭患的。癰是一種毒瘡，它的瘡口淺，或者是紅腫，我們稱爲癰；如果它的瘡口是淺（深），或者沒有紅腫的話，我們就稱爲疽，這是癰和疽的差別。那我們觀行陰，就好像膿瘡一樣，也是可厭患的，所以這個瘡我們就知道，它是會化膿的，它會腫起來，或者是化膿，這個我們就稱爲瘡。所以癰、疽跟瘡它是有差別的。那我們再觀這個識陰，就好像棘刺一樣，就是荆棘的刺，大家也都不喜歡被刺到，所以它也是可厭患的。這個是以事相上來觀察。

還可以以理體上來觀察，我們一般修四念處都知道，觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。那現在也是同樣的，我們觀識陰它是無常的，觀受陰是苦的，觀想陰是空的，觀行陰是無我的，所以都是虛妄不真實的。

所以不論是以事觀、還是以理觀，來觀察這個空處定，它都沒有什麼可以貪戀、快樂的地方，都是可厭患的，都是欺誑不真實的，這個就是所謂的「八聖種觀」：如病、如癰、如瘡、如刺，是無常、苦、空、無我的，這一共八個，我們稱爲八聖種觀。

既然已經知道空處定的過失，我們心就不會再喜樂，著在這個定當中，因此就能夠捨棄空處定，緣什麼呢？緣內在的心識。只要一心緣識，空處定就會謝滅。

在這個識處定還沒有生起之前，也是有中間禪。心裡不生憂悔，就不會退失禪定。繼續用功，一心精進，就會任運自然的安住在識緣當中，這個就是未到地定。

之後，心豁然與識相應，不再動搖，在定中什麼都看不見，只看到現在的心識念念現前而不停留，定心分明，識心廣闊，無量無邊。在定中我們也可以憶念過去已經滅的心識無量無邊，未來將要生起的心識也是無量無邊，三世的心識都在定中出現，和識法相應，所以我們這時候的心是以這個識法來持心，所以當下也感覺心念沒有什麼分散，就感覺這個識處定它是安穩的，是清淨的，是寂靜的，心識也是非常的明白通利，就是你的心識當下是

非常明利的狀態。

另外，淺深、進退、還有功德，都和前面所說的一樣，我們就不重複了。

第三個無色定是「無所有處定」。我們在識處定當中定久了之後，又發覺到了它的過失，什麼過失呢？我們在定中，心緣於識，而過去、現在、未來的心識有無量無邊，這樣心緣無量則容易散亂，而破壞定，而且三世的心識念念不住，那又怎麼安穩呢？所以它不是真正的安穩，這就是訶責識處定的過失。

前面的空處定，我們的心是依倚外在的虛空而入定，我們叫做外定；識處定是心依倚內在的心識而入定，叫做內定，但是不論是依內還是依外，都不是真正的寂靜之法，那怎麼辦呢？不依內、不依外，內外都不依，那心要依在哪裡呢？就什麼都不依，叫做「無所有」，我的心就依倚那個無所有，就是什麼都不依，不依內也不依外，我找一個沒有心識的地方，就把我的心放在那裡，叫做「無所有處」，就是緣這個無所有。既然內外都不安穩，那我就找一個無所有，找一個沒有心識的地方。當我的心沒有任何依倚的時候，應該就安穩了，這就是讚歎無所有處定的殊勝。

那接著我們也是修八聖種觀。跟前面所說的一樣，就是觀識處定中的受想行識，如病、如癱、如瘡、如刺，是無常、苦、空、無我的，是因緣和合而有，是虛假不真實的。這樣觀照了之後，就捨棄識處定，而繫心在無所有處，這時識處定就會謝滅。

在無所有處定還沒有生起之前，也是有中間禪的發生。只要心不生憂愁悔恨，專心修行，毫不懈怠，接下來心就可以任運自然的安住在無所有的緣境當中，這個就是未到地定。

之後，心豁然開朗，與無所有相應，這個時候的內心是無比的清淨，空無所依，因為什麼都不依，所以當下的覺受也是空無所依，也不見任何的法，只覺得心是寂然安穩，沒有動搖，這個時候就是證得無所有處定的相貌。

其他有關淺深、進退、功德的內容，和前面所說的一樣。

第四個是「非有想非無想處定」。我們的心雖然已經安住在無所有處定當中，我們感覺無比的清淨，而且寂然安穩，沒有動搖，但是我們反觀當下的心識，卻是在一片無明當中，就好像喝醉了、睡著了，被愚癡所覆蓋，被黑暗所遮蔽，完全都不覺知，有這樣的過失。既然有這樣的過失，實在也沒

有什麼可以愛樂的地方。所以不要以為說心不依倚任何的東西，就是真正的寂靜安穩，只要還有過失，都是心識之病，它不是真正的安穩，不是真正的寂靜處。也不要以為真正找到一個沒有心識的地方，就是無所有，真的有一個沒有心識的地方嗎？真的有一個叫做無所有嗎？「無所有」是真的什麼都沒有了嗎？它就是一片無明啊！有啊！有無明而已，其他都沒有。

所以在定中，這個心識到底是有？還是無呢？如果說心識是有，但是你在定中求過去心、現在心、未來心都不可得呀！為什麼？因為剎那剎那不住嘛，求三心不可得；而且它也沒有形體相貌，也沒有處所，所以我們不能說它是有，那就是「非有」了，對不對？那心識是無嗎？在定中的心識如果是無的話，那跟草木有什麼差別呢？那我們都變成石頭、木頭一樣的沒有覺知了，所以也不能說它是無，那就是「非無」了。所以在定中的心識是「非有非無」，不能說它真實有，也不能說它是畢竟空，非有非無。

那在定中是有想呢？還是無想呢？非有想非無想。非有想，就是它已經沒有粗想了，非有這個「有」，就是粗想，它沒有粗想了，也是非有，就是非有想；但是細想還有，所以是非「無」，所以它是非無想，這非無想就是它還有細想，不是真的完全沒有心的作用，因為定中還有受想行識，所以不可能說它沒有心識，還有受想行識和合而有的，而成就的定。

所以是「非有非無」，或者是「非有想非無想」。

那我們就知道，為什麼無所有處定它會落入一片無明昏沉當中了，無明黑暗的原因，就是它偏在無邊，以為心識是無，因為它要找一個沒有心識的地方，心沒有任何的依倚才是真正的安穩，但不是真正的安穩，這個就是訶責無所有處定的過失。只有非有非無才是真正的安穩，就是非有想非無想定的殊勝，讚歎非有想非無想定的殊勝，這時候才是真正的安穩。所以在定中，我們不能說我們的心識是有，也不能說它是無，非有想非無想。

同時我們也是要修習八聖種觀，觀無所有處定，它是如病、如癱、如瘡、如刺，是無常、苦、空、無我的，虛妄不真實，因緣和合而有的。這樣觀照了之後，我們就捨無所有處定，把心緣在非有非無當中，也是非有想非無想當中，其餘的什麼都不想，這樣無所有處定它就會謝滅。

那在非有想非無想處定還沒有生起之前，也有一個中間禪。這個時候也是不要心生憂悔，只管一心精進，加緊用功，心就可以任運自在的安住在非

有想非無想當中，這個時候是未到地定。

之後，忽然真實的非有想非無想處定就會發生了。這個時候不見有，也不見無，只覺得心識泯然寂絕，泯然寂絕的意思就是心識好像都完全滅了，我們用「泯然寂絕」來形容。恬然清淨，無有動搖，有如涅槃的境界。所以這個定是非常的微妙的，在三界裡面沒有超過它的，它是最尊貴、最殊勝的定。也是因為這個時候在定中是定慧相等，有無平均，所以它才是真正安穩的地方，是最安穩的，三界裡面一切的定，只有這個定最安穩。

那可不可以解脫呢？我們知道也不能解脫。所以凡夫如果證到這個定，他會以為是真實的，他不知道是四陰和合而成的，以為有它的自性可得。

那外道呢？外道證到這個定，他是以為證得涅槃了，因此非常的貪愛執著，也不可能再進一步解脫，他以為已經到了終點。而且外道進入這個定當中，他是不見有也不見無，但是，是誰知道它是非有非無呢？是不是還有一個覺知的心？不然是誰知道？你當下境界是非有非無，好像涅槃，這個知道的是什麼呢？他就是以為有一個神我的存在，這個就一定是真神不滅了！一切法都可以滅，就是這個覺知的心不會滅，因為滅了就沒有一個東西去覺知說你當下的定是什麼狀態嘛，所以這個東西是不可以滅的，這個叫做「真神不滅」。它是最微細的，但是它永遠是不會壞滅的，這個就叫做「神我」。是不是真的有一個神我呢？沒有呀！這是外道錯誤的知見。

那佛弟子就知道，這個定其實還是受想行識四陰和合而有的，它是虛假不真實的，只是我們心中的一種想念而已，並沒有另外一個能覺知的心，叫做「真神」的這個東西，並沒有。所以他才可能再進一步的滅受想，入滅受想定，而證到真正的小乘的涅槃，外道跟佛弟子就差在這一點點而已。

其他淺深、進退、功德，都和前面所說的相同。

那我們到這裡，就把無色界的四空定介紹完了，我們就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。