

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀<sup>⑩</sup>

非想非非想處定

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年三月三十一日

我們還是繼續不淨觀的部分。

不淨觀一直觀想到滅八色光，就進入無色界。首先滅一切色法，入的是空處定，心緣虛空而入定。可是入定之後才發覺，虛空無量無邊，心緣多則散，心不容易安穩，因此，就捨去緣外在的虛空，而嘗試緣內在的心識，所以就捨空處定而入識處定，看緣內在的心識能不能讓我們的心安穩。一旦入識處定之後，又發覺過去、現在、未來的心識也是無量無邊，同樣的，緣多心就容易散亂，這個定也是不安穩的，因此，就再捨棄緣內在的心識，而緣一個無所有，就是既不緣外在的虛空，也不緣內在的心識，找一個沒有心識的地方，叫做無所有處，看入這個無所有處，能不能讓我們的心真正的安穩。結果呢，一旦入這個無所有處定之後才發覺，心想要找一個沒有任何依靠的地方，沒有心識存在的地方，結果我們的心識就愈來愈暗鈍，結果是一片愚癡黑暗，完全沒有覺知，因為你讓你的心識在無所有，這樣慢慢、慢慢地入深定之後，你的心識不能夠起任何的覺觀的作用，它才會愈來愈暗鈍。所以既然找到它的過失，這個也不是真正的安穩處，那怎麼辦呢？為什麼無所有處定不是真正的安穩？它就是偏在空這一邊，想要找一個沒有心識的地方，可是在定中是真正的沒有心識的活動嗎？也不是，對不對？因為我們知道還有受想行識，很微細的心念的活動，心識的活動還是有的，所以沒有所謂心識不存在，沒有存在心識的這個地方其實是沒有的，在四空定當中也仍然有受想行識的活動，只是說你的心是緣在虛空、還是心識、還是無所有。

所以我們討論這個心識到底是有？還是無呢？如果說它是有的話，它就應該是真實有，我這一念起來，就應該不會消失，這個叫做真實有。可是念念不住呀！念念不停留，我這一念生起，它馬上就消失了，可見這個心識不是真實有，所以是非有，非有想。

那說它是無嗎？心識如果是無的話，就跟草木沒有什麼差別，因為草木也是完全沒有覺知，既然還有受想行識，微弱的意識活動，我們就不能說心

識是無的，所以是非無想。

不能說它是真實有，叫做非有，或者非有想；也不能說它是完全沒有心識的活動，叫做非無，或者是非無想。不落在有這邊，也不落在無那邊，是非有非無，那就讓我們的心識停留在這個非有非無這個當下。既然不落在兩邊，應該是比較安穩的，所以我們就嘗試入所謂的非有想非無想處定。

所以我們訶責了無所有處定的過失，然後讚歎非有想非無想處定的殊勝，再進一步修八聖種觀，就是思惟無所有處定中的受想行識，如病、如癰、如瘡、如刺，是無常、苦、空、無我的，這就是所謂的八聖種觀。就這樣決定了之後，我們就捨去無所有處定。

在非有想非無想處定還沒有生起之前，也有一個中間禪。那我們仍然繼續用功，一直到我們的心可以任運安住在非有想非無想處當中，這個就是未到地定。

再繼續用功，真正的非有想非無想處定就發生了，真正的生起。這個時候我們的心識既然沒有…就是非有，也是非無，完全的寂靜，心識在三界當中是最安穩的，因為這個中間是有定有慧，所以三界當中最殊勝、最尊貴的定，就是非有想非無想處定。這時候還沒有解脫，所以如果能夠再進一步的滅受想，想心所、受心所滅之後，就可以證小乘的阿羅漢果。

那我們現在也是從脹想開始練習，一直到滅八色光之後，看能不能就是入這個所謂的非有想非無想處定當中，我們現在練習。

（師父開示）

我們不淨觀如果修到這裡，我們欲界的煩惱如果還沒有被調伏，貪欲也還在，每天面對色聲香味觸種種境界，心還是很容易被牽動，而且觀什麼也觀不清楚，白骨觀不清楚，好不容易清楚一點，又不放光，什麼明點也看不清楚，八色光也沒有影子，如果是這樣的話，我們不淨觀就必須進入第二個階段。所以第二個階段的目的，就是希望——第一個，能夠快速地斷除欲界的煩惱，尤其是貪欲；第二個，希望我們的觀力功夫比較純熟，就是觀想的心力叫做觀力。我們剛才說觀白骨觀不清楚，那個就是你觀想的心念還沒有穩固，我們稱為觀心未穩，觀想的心念功夫還不穩固，所以我們就希望能進一步的加強訓練那個觀力的功夫，希望能夠慢慢純熟。

所以從下一堂開始，我們就會進入第二個階段，那個已經解脫的就不用

來上課，如果還沒有有的話，就可以再進一步的來訓練我們的心。

也許有人會心中懷疑，或者是認為就是白白做工嘛！我們好不容易訓練說要入一個定，然後又說這個有過失，訓練了半天，然後又捨棄，要進入下一個，下一個又說不是真正的安穩，再捨棄，好像白白做很多工，早知道我們就最後就非想非非想就好了嘛，前面都要捨棄的，我們就直接把它捨棄，直接跳。如果我們想入什麼定，沒有辦法入的話，就是我們剛才說的，你的觀想力也不夠，觀想力不夠是因為你的定心也不穩，所以要觀什麼也觀不清楚。所以四禪八定是訓練我們的定力，有了這個定力的基礎之後，你的觀想力才容易成就，不然你觀什麼都散亂心觀，怎麼可能觀得清楚？也沒有辦法安住，更不可能開什麼智慧，沒有定力哪來的智慧？還有之後的什麼神通、什麼智慧德能也都是…修了半天也是不可能被開發，那原因就出在我們的定力不夠。所以我們雖然是本自具足無量的神通、智慧、德能，但是它就是不開顯，所以定力是非常非常重要的，不要認為說好像浪費了很多的時間。

像世間法也很容易理解嘛，你說我要登上一百層樓，來一個摩天大樓，我們的目的是一百層，那前面九十九層就不需要，我就直接一百層就可以了，那我們就知道是不可能的嘛。第二層一定是在第一層上面的，這一百層一定要九十九層的支撐，那我們修行也是一樣，每一步都要踏得非常的安穩。那我們念書也是呀！你說我最後的目的是博士，我就直接念博士，可能嗎？沒有，還是要從幼稚園開始，小學、中學、高中、大學。那你說前面都白唸了？也不白唸，就是打基礎。尤其是修行，就是老老實實修，它是最快速成就的，想要貪快貪多，那個反而是更慢。那一念心很急切的話，就不能得定嘛，我們知道，我們說過有希望心，你就很難得定，你這一座一上座，你就是放鬆心情，它很快就到，可是你希望這一座怎麼樣、怎麼樣，就都沒有，因為都是在打妄想。所以功夫就是按部就班、腳踏實地，慢慢被訓練出來的，我們想入定，沒辦法入什麼定、三昧，想觀什麼，沒辦法成就也就是…問題都是出在這裡。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。