

釋禪波羅蜜次第法門 (25)

十六特勝—十六、觀棄捨

六妙門—止、觀、還、淨

(相對非有想非無想定)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於台北新店

二〇一四年五月十八日

我們今天介紹第十六個特勝，叫做「觀棄捨」。它是相對無色界的非有想非無想定來說的。

「非有想」，就是已經沒有粗想了，「非無想」，就是並不是完全沒有想。所以非有想，就是已經沒有前面所謂的色界四禪，還有無色界空無邊處、識無邊處、無所有處，這些定的明顯的粗想已經沒有了。但是又不像已經入滅盡定的聖者，已經滅了想心所，所以是已經沒有想了，所以它還有微細的想，所以它叫做非想非非想。這個名稱的來源是這樣。

那它這個細想的內容，就是還有非常微細的受想行識這四蘊。所以一般凡夫或者是外道，證到這個定的時候，他會以為是入了涅槃。因為這個其中就是剩下很微細、很微細的受想行識的作用。可是因為他們沒有智慧的觀察，所以會以為已經證到涅槃，然後就不再往前邁進了。所以修十六特勝，它殊勝的地方，就是它這個時候會有這個智慧……起智慧的觀察，觀察雖然是很微細的想，但還是因緣和合、還是虛妄不真實的，因此就不會耽著在這個定境當中，而不再進一步的求三界的解脫。

所以所謂的「觀棄捨」，就是棄捨此定，知道非想非非想處定這個定不是究竟的涅槃，要棄捨，然後才能夠再進一步證得真正的涅槃，就是滅受想定，再把想心所、受心所滅掉，才能夠真正入這個滅盡定。所以第二個棄捨的意思，就是說棄捨三界、三界的生死。然後第三個棄捨的意思，就是它雙捨，雙捨有想跟無想。

那這個定已經是三界禪定最高的了，可是它就是差那麼一點點，所以沒辦法從三界當中解脫。只有佛法的禪定，才能夠真正的從三界當中解脫。就是棄捨這個定，再進入那個九次第定，就是四禪八定，四禪八定再往上就是九次第定，才能夠真正的證得涅槃。

我們十六特勝就介紹完了，那我們為什麼要介紹十六特勝呢？是因為我

們在講這個卷七「六妙門」的時候，把它放進來。卷七裡面的「六妙門」，我們前面已經介紹了數息法，然後進入隨息的時候，我們就把十六特勝放進來，因此時間拖的很長，就是想詳細介紹。那現在既然介紹完了，所以我們就要回到這個六妙門來。六妙門因為我們之前在《六妙門》那本書的時候，我們已經詳細的介紹，所以我們現在就來一個總結論，這樣就可以了。

我們知道六妙門它就是分十二，十二門，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，那每一個妙門又有跟它相應的六門，所以這樣加起來是十二門。像數息的話，我們把息調好，就是遠離那個風相、喘相、氣相。這個息調好之後，開始數息，從一數到十，心不散亂，這個時候我們就是在修數。一直數到這個數字可以任運生起，從一到十不間斷，心不分散，然後從一到十是任運的，就是說你不用再加功用了，它都不會斷或者是數丟了。這個我們就是說你已經跟數相應。

一直數到你覺得數字很多餘了，這個時候就可以進入隨息。隨息就是心念跟著呼吸走，呼吸到哪裡，你的心念就緊緊跟隨你的呼吸。像吸進來、吐出去，就跟著呼吸走，跟著呼吸出入。因為心念跟著呼吸走，這個就是修這個隨息。因為心念一直在呼吸上，所以呼吸的狀況，長啊、短啊，或者是冷啊、煖啊，整個息的狀況就會非常的清楚，因為你的心念是在這個息上面。那慢慢的心念跟這個呼吸好像要合在一起了，慢慢的我們所謂的心息相依，這兩個相依之後呢，會合一，心念跟這個呼吸，好像合在一起了，這個時候我們說已經跟隨相應。

那相應之後，你就會覺得這個心念隨著呼吸走，還有出入，也是覺得很多餘，因為慢慢的心念覺得要止下來了、要停下來，那個息也是慢慢感覺要停止了，所以這個時候就能夠進入止的階段。那在這邊它講的那個止，是屬於制心止，就是制止我們的心念，不再隨著前面的數息或者是隨息，要把這個所緣境，把它放下，制止我們的心念，不再隨著數息或者心念走了。這樣子你心才能夠真正的止息下來，這個叫做制心止。所以這裡講的修止，就是修這個制心止。

那漸漸的，就能夠什麼有法持身、身心世界都消失了，或者是……就是可以慢慢的進入所謂的欲界定、未到地定、甚至初禪，這個時候我們就說跟止相應了。可是修定不是我們的目的，因為你就是定力再高，證得我們所謂

的四禪八定，你都還是在三界當中不得解脫，因為沒有解脫的智慧。所以我們還要再進一步來修觀，而且因為有智慧的觀察，也知道不論再高的定境呢，它還是因緣和合而有的，是虛妄不真實的。任何禪定境界，都不是真實存在的，所以都要捨，然後從定中起智慧的觀察。

那在釋禪波羅蜜的第九章，它說到了很多的觀門，譬如說：九想、八念、十想、八背捨、八勝處、九次第定、師子奮迅三昧、超越三昧等等，都在第九章介紹過。我們之前也修過那個不淨觀、白骨觀，它其實都在第九章裡面，有詳細的介紹，我們只是把它提前拿來修，所以這個就是修觀的部分。

你不管修哪一個觀法，修到跟這個觀法相應，就是……相應的意思就是說，譬如說修不淨觀能夠調伏貪欲了，這個就是你已經做到能夠調伏貪欲，就是跟這個觀門相應。所以不同的觀門，就是它有不同相應的部分，這個只要你達到它的效果，我們就說跟這個觀門怎麼樣？已經修到相應了。

可是不論是哪一個觀門，它一定有一個能觀的心，跟所觀的境。可是永遠有能所的話，你是不可能見到我們的真心本性，因為我們的真心本性是沒有能所的。所以修觀還不能怎麼樣？明心見性，所以必須要再進入下面一個還門。「還」就是反本還原，所以我們了知能觀的心跟所觀的境都是了不可得的時候，它就能夠反本還原。所以等到我們修能所雙亡，能觀的心跟所觀的境，兩個都知道它不可得，能所雙亡之後，我們的真心本性就能夠現前。所以能所雙亡的當下，我們說你跟還法相應了，那我們的自性自然就能夠現前。

自性現前，我們就能夠發覺到我們的自性，本來是清淨的，這個時候就進入這個淨門。自性本來是清淨的，所以由我們自性所生起的一切法，也本來是清淨的，這個就是修淨。然後我們就能夠從清淨的自性當中，隨緣的生起一切法、成就一切法、利益眾生，這個時候就跟淨門相應。

以上就是很簡單的介紹六妙門跟這個相應的狀況，很簡單的介紹，也是很重要的一个修法。

所以還記得的話，我們現在就從數息一直到淨門，好好的在這個坐中把它複習一遍。

好，現在開始練習。

（坐中練習六妙門）

所以這個六妙門如果熟練的話，我們可以在一座當中，就從第一個數息，一直到最後的那個還、淨，在一座當中就可以完成。這個是對每一門都非常熟悉之後，可以每一座都這樣子練習。那另外你也可以找相應的那一門來入手，之前我們介紹六妙門的時候也說過，任何一門都能夠怎麼樣？通向涅槃，所以為什麼稱為「妙」的原因，就是都能夠得證涅槃。所以不論你從六妙門的任何一門入手，只要修那一門就能夠證得三乘的涅槃。

像之前的十六特勝也是同樣的道理，十六特勝不一定要每一個特勝都修過，你可以修一遍，然後跟你比較相應的那一個特勝，你就從它下手，然後修到相應，也是能夠修得三乘的涅槃。

所以天台止觀不管哪一個法門，都是非常的殊勝，因為它就是證得解脫、這個涅槃非常的快速，所以我們想要趕快解脫、趕快利益眾生的師兄呢，就要加緊來練習。

好，那我們有關於卷七的內容，我們就已經都講解完畢，那我們今天的課程到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。