

釋禪波羅蜜次第法門(26)

通明禪

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一四年八月廿四日

好，我們今天介紹《釋禪波羅蜜》卷八，通明禪，為什麼叫「通明禪」呢？這個「通」的意思，就是修這個法門，一開始就三件事情通通觀，哪三件事情呢？就是觀息、觀身、觀心，一開始就三個通通觀，所以稱為「通」。那這個「明」，就是徹底明見、毫無障礙叫做「明」，就是我們在一座當中同時觀這個息、身、心，而且徹底明白、徹底明見、沒有障礙，所以稱為「通明禪」。這個「禪」就是指禪定，如果這個禪定的功夫夠的話，還能夠開發六通、還有天眼明、宿命明、漏盡明，這三明。因為可以開發六通、三明，所以又稱為「通明禪」。

所以我們今天就練習這個通明禪的觀法，首先是觀息，我們先攝心靜坐，調和氣息。大家都數息、隨息，什麼……從天台小止觀、六妙門、到十六特勝、到釋禪波羅蜜前面的不淨觀、還有白骨觀，這個息，有關於息的這個修習應該都很熟悉了。那不熟悉、今天剛來的也沒關係，我們就是觀察我們的息在身體的出入的狀況，這個息入身體之後，我們觀察它到哪裡去了？這個息出身體的時候，我們觀察它又到哪裡去了？息入息出全身，入到哪裡去？出到哪裡去？那我們就在這個靜坐當中，一心的觀氣息的入出全身的狀況。

好，那我們現在就開始練習。

（練習觀息的出入）

你們有誰看到這個息進入身體之後，到了哪裡去了呢？進入身體之後，到了哪裡去了？可以說得出來它的入處嗎？有沒有？可以說出這個息進入身體之後，欸！它到底停留在哪裡？或者是它到哪裡去了？說不出來，對不對？說得出來嗎？說不出來。那呼出去，那個息到哪裡去了？也說不出來，對不對？像各位剛剛進入到這個講堂，我們可以說你進到哪裡去了，對不對？就是進到你現在坐的座位。那等一下出了講堂，出到哪裡去？可能回家、可能去辦事情，總有一個去處。

可是我們觀察氣息，發覺它沒有一個入處，也沒有一個去處；沒有來的路，也沒有去的方向。所以息入，沒有積聚在身體的任何一個地方；出也不能說它分散到哪一個方向去；入無積聚、出無分散；就好像空中的風一樣，虛空中的風，你可以說它哪一個方向嗎？雖然氣象報告說吹的東南西北風，可是你真的很難把握它的方向。虛空中的風，它如果沒有看到那個風吹草動的話，你不知道風的存在。或者是吹在你的身體，你沒有感受那個涼意或者是熱意的話，你也不知道風的存在。所以虛空中的風，可以說它是無自性的。那我們現在觀息的出入，也是發覺它入無積聚、出無分散，它也是無自性的。這個是觀息的部分，我們練習到這裡。

那息一定要依於身，對不對？沒有身體的話，氣息有沒有辦法單獨出入呢？沒有辦法，所以如果沒有身的話，也沒有息的出入，息的出入一定要依於這個色身。所以接下來，我們就觀察這個身，這個身是四大的假合，是三十六個不淨物的聚合體，它真的是我嗎？四大假合，這個四大是我嗎？我們身體的地大就是骨頭、肌肉，這個比較堅實的這個部分，我們稱為地大。這個地大是我嗎？如果地大是我的話，應該是所有的地大都是我，對不對？那外面的山，地大，是我；外面的大地，是我，是嗎？外面的山、大地不是我，所以這個地大，我也不能說地大就是我，對不對？

那水大是我嗎？我們身體的構造百分之七十是水，這個水大是我嗎？如果這個水大是我的話，宇宙中的水大都是我，外面的碧潭……，從大海到河流、乃至小溪都是我，如果水大是我的話，應該是所有的水大都是屬於我。可是我們知道，我們不能說長江、黃河是我，也不能說哪個大川、或者是溪流是我，所以也不能說水大是我。

同樣的，火大，我們的體溫、溫度是火大，火大是我嗎？如果火大是我的話，那我們點瓦斯爐的時候，這樣「啪」！那個我就點著了，對不對？我煮完東西，把瓦斯爐關起來，我也關掉了，這不可能嘛！所以說火大也不是我。

那風大是我嗎？我們的呼吸乃至於身體細胞之間氣體的交換，都是屬於風大，風大是我嗎？如果是的話，所有的風大都是我，你刮颱風，我在颶颶風；颶風，是我在產生颶風；龍捲風都是我嗎？也不可以說風大是我。所以就以此可以證明四大不是我。

我們這個色身只是四大暫時的假合，業力所顯。我們這個色身，其實是業力所顯的，是第八阿賴耶識你過去世怎麼樣種，你的根身、器界，根身、器界就是正報跟外在的依報，你過去的種子是怎麼熏的，那你這一世是怎麼變現的，就是這一世人道的身心世界，所有的正報跟依報，其實是過去世的業力的因緣的種子含藏在第八識，然後第八識變現出所有的身心世界，是這樣子來的。它都是生滅、無常、無自性的，都不能說它是我，自己八識所變現的身心世界，不能夠說它就是我、身心世界是我，是我們心識所變現的，它都是空無自性的。

所以我們不管是分析四大、還是三十六個不淨物，三十六個不淨物我們也學過了，三十二個那個不淨的內容，髮、毛、爪、齒、皮什麼的，肉、髓、骨、骨髓、腎臟，大家都背的很熟。頭髮是我嗎？頭髮是我嗎？那我過一段時間就要剪頭髮，難道我就被剪掉了嗎？每個禮拜要剪指甲、修指甲，難道我被修掉了嗎？我掉了一顆牙齒，我掉了；然後我再裝一顆假牙，我又裝起來了。所以你一一分析，不管是三十六、還是三十二個，它只是聚合體，這些不淨物的聚合體，觀身了不可得，沒有一個真實的我可得。

所以五臟六腑是我嗎？不是啊！我可以換心臟啊，難道我被換掉了嗎？我的肝可以割掉一部分，難道我割掉了嗎？所以五臟六腑生病沒有什麼可怕，因為它不是我的，它是八識所變現的，種子的變現，它不是我，所以生病沒有什麼可怕的。我們的很多器官可以移植，可見它不是我，不然我就被移植掉了，是不是？所以我們知道觀身也是不可得的，不管你是從四大下手觀，還是從三十六個不淨物來觀，都能夠明白這個身是不可得的，它只是過去世的因緣，怎麼樣？八識所變現的一個產物。

那我們現在就練習觀身的狀況，明白它是假合的，因緣所生無自性。
（練習觀身的狀況）

好，身體必須要依於心，它才能夠有所動作，沒有心念我們的身體不曉得要做什麼動作，所以一定是依於我們的心，才能夠身體有所動作，所以接下來，我們觀察心念。

我們都認為是我在起心動念、我在打妄想，所以每個念頭的內容，對我來說是非常重要的。我也很害怕打妄想，尤其是修止觀的時候，最害怕妄念生起，拼命、拼了命想要把妄念止息。妄念有這麼可怕嗎？妄念真的是我嗎？

所以接下來我們觀察我們的心念，發覺它生起、消失，生起、消失，念念生滅沒有停留，前念生、前念滅、後念生，生滅生滅，前念生、前念滅、後念生。如果妄念是我的話，前念滅，難道我滅了嗎？後念又接著生起，難道我又生起了嗎？難道是我在生滅生滅嗎？是我在滅了又生、滅了又生嗎？不是嘛！可見妄念不是我，它只是念念生滅，沒有剎那的停留，只要是生滅就是無常，無常就是無我，可見心念不是我。

我們現在開始練習。

（練習觀心）

好，修習通明禪這個法門，就是在一座當中觀察息、觀察身、觀察心，這三樣通通觀察，結論就可以徹底明見、絲毫沒有障礙，明白這三件事是畢竟空寂、了不可得，所以稱為通明禪。那這三件事情，息、身、心它能夠構成我們所謂的五蘊，五蘊就是沒有離開身心，沒有離開這三件事情，有關於身心的內容就是五蘊、十二處、十八界，都是這三件事情所組成的，這是詳細分。所以它可以再擴展、再擴大到一切法，從五蘊、十二入或十二處、十八界擴展到一切法，都是同樣的，空無自性、了不可得。所以藉由觀察這三件事情，明白一切法不可得，一切法畢竟空寂，這個空性的智慧就能夠現前，空性的智慧現前，就能夠證果，證得三乘的果位。

看你的發心跟動機，是小乘發心、還是大乘發心，來決定你所證的果位，三乘的果位，是小乘、還是大乘的果位，還是最後畢竟成佛、究竟圓滿成佛的果位。所以這個通明禪和之前六妙門、十六特勝，它們的差別就在於是依於什麼根性來修，這三個都是屬於息道，就是出入息這個息道的修法。六妙門數息、隨息，那隨息的範圍又是十六特勝，就是在講隨息的部分，那現在我們今天介紹的通明禪，也同樣是從觀息入手，所以這三個法門都是屬於息道的修法。但是依於個人根性的不同，因此佛才善巧方便分成這三種修法。

如果是智慧多的，定力少的，佛就教導六妙門，因為六妙門智慧多，所以他可以在欲界定、未到地定、甚至初禪，他就可以證果，是因為他智慧比較明利。那十六特勝，是適合那個喜歡修四禪八定的，就是他定力多、智慧少，所以他證果一定要初禪以上，憑他的定功才能夠證果。那今天介紹的通明禪，它是定慧等持，智慧也多、定力也強，這個就適合來修通明禪。他在欲界定就可以證果，就是因為他不但空性的智慧很快就現前，像我們剛剛練

習這一座，智慧明利的他就能夠證果，因為明白一切法畢竟空寂，然後他定力又高，所以他可以在欲界定就能夠證果，當然未到地定、初禪就更沒有話說，就一定可以證三乘的果位。

所以這三門都稱為亦有漏亦無漏，就說它可以是有漏、也可以是無漏。前面我們介紹的四禪八定，它是屬於有漏禪，有漏禪就是你四禪八定都證到了，定功再高，但是沒有辦法出三界、了生死，就是因為它是屬於有漏禪。那為什麼是四禪八定都證得，還是不能證果呢？就是因為他從初發心修禪的時候，他就沒有發起出離心，他只是貪求禪定的快樂、還有禪定的果報，譬如說知道禪定可以發神通，他好樂神通，他就是勇猛精進修四禪八定，即使得到種種神通，他也是依然在三界當中輪迴。而且他在得禪定的時候，對每一種禪定的境界都非常的執著，把它當作是真實存在的，耽著難捨。出定之後，煩惱依然現前，不能夠斷煩惱，所以我們稱為四禪八定是有漏禪的原因在這裡。

那至於六妙門、十六特勝、還有通明禪，它為什麼稱為亦有漏亦無漏呢？就是從初發心開始，它是搖擺不定，他有時候生起出離心，希望能夠藉由這個修止觀，能夠了生死、出三界、甚至證果。可是有時候又難免又耽著禪樂，有時候又想追求禪定的快樂，還有禪定種種的果報，所以它稱為亦有漏亦無漏。那在證得禪定的時候也是，有時候是可以伏煩惱，有時候又沒有辦法伏煩惱，所以它在證得禪定也稱為亦有漏亦無漏。可以伏煩惱，這個空性的智慧現前的時候，因為由定而生慧，他得定如果可以開發空性的智慧，這個時候就是無漏的。那如果不能夠伏煩惱，這個就是稱為有漏的。那出定之後也是，如果你可以伏煩惱，這個就是屬於無漏的；煩惱依然現前，這個是屬於有漏的；所以它是亦有漏亦無漏的差別在這裡。

那至於通明禪它的修證的次第，它也是依四禪八定來了解它修證到什麼地步、到什麼程度。那四禪八定因為我們前面已經重複講過很多次，像十六特勝也講四禪八定跟十六特勝的差別、比較也說過了；然後我們在修不淨觀、白骨觀的時候，也又再次提到了四禪八定跟證不淨觀、跟白骨觀之間的關係；所以我們就不打算再重複四禪八定的內容，我們今天就把卷八通明禪就告一個段落，今天課程就到這裡結束。

來，回向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。