

十六特勝與四禪八定的比較

第廿六講

修八聖種觀入無所有處定

最尊貴的淨蓮上師講解

各位大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹「無所有處定」。

什麼叫做「無所有處定」呢？就是捨棄內、外境界，把我們的心念安住在「無所有」這個境界當中，就叫做無所有處定。我們的心跟「無所有」相應，無所有，就是什麼都沒有，沒有內在的境界，也沒有外在的境界，捨棄一切內外的境界，心安住在無所有當中，所入的定境，我們就叫做「無所有處定」。

前面一個是識處定，識處定是我們的心安住在當下的心念。所謂的心識，有過去、現在、未來三世，現在當下的心念馬上就過去，就成為過去的心念；還沒有生起的心念，我們叫做未來的心念；未來生起了，叫做現在；現在消失了，叫過去，所以過去、現在、未來，都是心念的生滅現象，這樣而已。

所謂的前面一個識處定，是我們的心安住在心識上面，可是心識它的活動，就是從未來到現在，然後到過去，生滅、生滅，未來到現在、到過去，不斷不斷地生滅，所以你的心安住在這樣的一個心識的狀態，能夠真正的安穩嗎？不可以，為什麼？因為心念念念在遷流、在變化、在生滅，所以你的心不可能安住得很好，因為心念一直在生滅、生滅、生滅，所以你的心安住在這樣一個過去、現在、未來三世的心識當中而入定，那個定心不安穩，所以我們要捨棄這個識處定，而進入今天講的無所有處定。

第一個「空處定」，它是緣外在的虛空而入定；第二個「識處定」，是緣內在的心識而入定。一個是緣外在的虛空，一個是緣內在的心識，所以不管是緣外在的虛空，還是內在的心識，你的心都不能夠真正的安穩，所以我們才要從第一個空處定，進入識處定，可是識處定又不是真正的安穩，所以我們要再捨棄。

所以，無所有處定，就變成是你捨棄了第一個空處定，緣外在的虛空而入定，外在的境界我們也捨棄；第二個識處定，緣內在的心識而入定，我們也一樣的捨棄。這樣捨棄外在、內在的境界，那怎麼辦呢？心總要緣在一個什麼地方，那就是內外皆捨的那個無所有，所以我們的心念就安住在無所有的這樣一個境界當中。這時候的心沒有依在過去、現在、未來的心識上面，沒有了，就是沒有心識的地方，心沒有任何的緣外在或者內在，心沒有任何的依倚，這個才是真正的安穩，這個就是讚歎。

我們首先呵責，呵責什麼？呵責識處定的過失，然後讚歎，讚歎什麼？讚歎無所有處定的殊勝，這就是第一個，我們先呵責識處定的過失，然後

接下來讚歎無所有處定的殊勝，怎麼樣殊勝？只有沒有心識的地方，你的心沒有任何的依倚，就是沒有任何的依靠，這時候你才能夠真正的安穩。

所以這個時候，我們就要修觀照法，這個觀照法就是我們上一堂已經介紹過的所謂八聖種觀，八聖種觀，就是如病、如癰、如瘡、如刺，是無常、苦、空、無我的。所以，我們現在也是要呵責這個識處定，識處定它的定是怎麼形成的？雖然已經沒有色法了，可是還有受、想、行、識，沒有色蘊，因為進入四空定就已經沒有色法了，已經捨棄色陰，可是還有受、想、行、識，所以四種空定，無色界的四空定，是已經沒有色法，但是都沒有離開受、想、行、識這四陰的和合，所以這四種空定都是受、想、行、識和合而有的定，所以它都不是真實存在的定境，是虛妄的，是不真實的，是因緣和合而形成的定境，是無常生滅的，所以它都不究竟，所以我們要一個一個的棄捨。

八聖種觀，就是幫助我們思惟前面這個識處定，它是可厭患的，因為我們大家都不喜歡生病嘛，也不喜歡長膿瘡，也不喜歡被刺扎到，很痛嘛，一個小小的刺扎到就很痛，這個都是我們不喜歡、非常厭惡的，所以我們就是要把它棄捨，像我們生病，就是希望要趕快把這個病丟掉，我們也是同樣的心情，要把前面所證得的那個識處定，趕快把它棄捨，因為它不是真正的安穩，所以我們就要做這樣的一個思惟，思惟受、想、行、識，因緣和合而有的識處定，它不是真實的，是虛妄、無常、生滅的，是虛假的。

我們這個圖片上有談到說分別的對治，我們上一堂沒有講，是因為它比較微細，如果說你要真正的一個一個來起觀的話，它是比較微細，我們這一堂因為有打上字幕，所以我們就可以稍微解釋一下。

我們是有所謂的總觀、跟別觀。

總觀，就是我們剛才講的，你所證的那個空處定、或者識處定，它都是由受、想、行、識四陰和合而有的定，所以它不是實有的，因此是可厭患的，不實在的，這個是總觀。

別觀，就是分別、分別來觀，有事相上的，有理體上的。所謂事相上的意思，就是我們的現象界，有理法界跟事法界，理體本身來講，就是講我們的本體，講它的自性，講它的本體；事相來講，就是講整個現象界。所以我們就是別觀，就是這四種、四種，一共是八種，叫做八聖種觀。就是以事相上來觀察，然後以理體上來觀察。

以事相上來觀察，不管是前面講的空處定，它是可厭患的，或者是第二個識處定，它都是可厭患的。

以事相上來觀照，我們就是用「疾病」來對治受陰，那我們就不會耽著在種種的感受當中，因為每一種空處定的境界都有不同的受陰的境界，我們不管你是什麼樣受陰的境界，都要把它棄捨。像很多師兄，他如果喜歡玩感受的，他就很難進步，他的禪定很難進步，為什麼？因為他一上座就要感受他身體的感受，或者是心的感受，那就是被那個受陰所束縛，不

得解脫。所謂的解脫，就是從五陰當中解脫，可是他如果喜歡玩感受，不管他進入什麼樣的境界當中，身心有什麼感受，他如果著在上面，他就很難突破，很難從受陰這個感受當中解脫，所以千萬不要玩感受，玩感受的很容易就停留在欲界定，都很難突破到未到地定，甚至入初禪，他會有障礙，因為他一直停留在身體的感受，或者是氣走到哪裡啊、氣脈有哪些變化，都停留在這個色身上的種種感受當中，他的定境是很難突破的。

那也很難開發智慧，為什麼？因為修定的目的，是要開發智慧。修定就是把我們整個身心都寧靜下來，非常非常的安穩、寧靜之後，我們本來的那個智慧才有透脫出來的那個可能性，可是你現在把你的心念全部都放在感受上面，你就變成說你的身心沒有辦法真正安穩、寧靜下來，我們雖然是本自具足的智慧，但是它沒有機會顯露，因為你都在玩感受，所以我們希望都是從受陰當中解脫。那這個受陰對我們來講，就好像我們生很重很重的病，要趕快痊癒，希望趕快把這個病丟掉，這樣的一個心情，來捨棄空處定，或者識處定，或者一切禪定的受陰的那種感受，要趕快把它丟棄，所以我們用疾病來對治，就好像我們生很嚴重、很嚴重的病，就快要死掉了，所以我們千萬不能耽著這種種的感受境界當中，所以我們就用這個疾病來對治受陰，我們就不會被任何的感受所困住，可以一一的超越，我們的定境就飛速的進步，一個一個很快的就可以突破，這就是受陰來講。

我們用「癰疽」來對治想陰。癰疽，我們上一堂也介紹過了，癰、疽、跟瘡，這三個是不一樣的，下面是膿瘡，癰疽跟膿瘡，它的差別在哪裡？因為癰疽也是一種毒瘡，我們說長瘡了，可是長瘡它有過程，對不對？它可能先紅腫，然後再化膿，然後再潰爛，對不對？它的過程，所以如果我們的瘡口是很淺，還沒有很深的时候，很淺，然後有一些紅腫，這個時候我們叫做癰；我們的瘡口如果說已經很深了，可是沒有很紅腫的現象，我們叫做疽，癰疽，癰跟疽的差別就在這裡。一個是有紅腫，一個是沒有紅腫；一個是瘡口比較淺，一個是瘡口比較深，這樣的差別。如果已經化膿的話，就進入膿瘡的階段，已經化膿才叫做膿瘡，已經化膿的瘡口，叫做膿瘡，甚至潰爛這樣子，它就是膿瘡，就是它從開始長毒瘡，一直到化膿潰爛這樣的一個過程，我們給它不同的名稱，這樣子而已。目的都是什麼？要厭惡，因為不喜歡長膿瘡，因為膿瘡特別痛，有時候還會發炎，還會感染，大家都不喜歡，因為那個感覺是非常、非常疼痛的。

所以，我們就用這個來比喻，我們要捨棄空處定、或者識處定，就好像我們已經長了一個毒瘡，非常非常嚴重的毒瘡，那我們也希望趕快把它丟掉，趕快痊癒，這樣的一個心境，來對治想陰跟行陰。用癰疽來對治想陰，用膿瘡來對治行陰，就是不要執著種種的想，也不要執著行陰。

行陰的意思，就是流轉的意思，像我們推動這個輪迴的力量，就是行陰的力量，你沒有辦法把它切斷，沒有辦法停止說明天太陽不要出來，沒辦法，我不要老，沒辦法，為什麼？因為行陰一直在流轉，它一直往前推，

時間一直往前推，你是沒有辦法切斷的。說明天不要來，沒辦法；我永遠二十歲，依然美麗漂亮，沒辦法，因為行陰一直在流轉變化，我們整個輪迴、或者十法界，它就是行陰的流轉的變化，就是一切的現象界，從三界六道輪迴，一直到整個十法界，都是行陰的流轉的現象。

我們雖然在定中，譬如說這個人已經入定了，已經沒有呼吸，看起來好像沒有生命的現象，像我們現在講的無所有處定，你真正入無所有處定的話，沒有呼吸了，外行人會以為他是不是已經坐化了？是不是已經走了？可是沒有，他入的是無所有處定。所以，這個時候要非常非常的注意，不要以為他沒有呼吸，可是他生命現象還在持續，那個就是行陰的力量，只是那個變化變得非常的微細了，我們從外在不太容易觀察，可是他的生命還在走，他的身心也還在變化，也還在新陳代謝，只是速度變慢了，外在的口鼻呼吸轉成內在的呼吸，所以他內在的細胞跟細胞之間還是有作用，只是非常非常的微細了，然後變得非常非常緩慢，所以他的老化現象，常常入定的人，他老得比較慢，為什麼？因為他的新陳代謝比較慢，他的呼吸變慢，所有的活動都變慢，身心的活動都變慢，所以就會變成說他這個老化的過程會比較慢。

這就是講到什麼是行陰，一般我們比較難體會，就是那個抓都抓不回來的青春，就是行陰的流轉變化。

我們用這個「棘刺」來對治識陰。心識，就是過去、現在、未來，那個不斷不斷地生滅的那個，就是我們心識的變化，所以它也是無常的，也不是真實存在的，所以我們就用這個，好像我們被荆棘，我們說滿地的荆棘，就是佈滿了那個刺，所以被刺到也是非常疼痛，我們也是希望趕快把它丟棄，是這樣的心情，然後來修這個事相上的觀照、捨棄，由受、想、行、識和合而有的識處定，我們用這個非常厭惡的這四種聖觀，把它捨棄掉。

接下來，我們就是理體上的觀察，就是我們的本體，我們的菩提自性，實際上是本來沒有生滅的，自性是空的，本來沒有生滅的，所以一切現象界，受、想、行、識，它的自性都是空的，都不是實有的，都是無我的。

所以，我們用「無常觀」來對治識陰。識陰我們知道是念念變化，過去、現在、未來三世的心識，念念生滅，是無常的。這樣子就可以對治識陰，我們會執識陰為實有、真實的，這樣的一個錯誤的顛倒，就可以對治。因為我們的菩提自性沒有生滅的，沒有生滅，它就不是無常，它是常的。只要有生滅，我們都稱為無常；沒有生滅的，稱為永恆、恆常。

用「苦觀」來對治受陰。不管你是苦受、樂受、還是捨受，苦、樂、憂、喜、捨，五受，我們講這五種感受，其實它也是因緣而有的。

我們所謂的快樂，它的根本還是苦的，因為世界上、或者是三界當中，只要你還在輪迴，沒有真正的快樂，我們所謂的快樂，是苦的減少，你的苦的減少，你的錯覺，是快樂。像現在非常非常的熱，天氣非常非常的熱，

你一進入冷氣房，你會覺得很樂嘛！很舒服，好涼快喔！可是你一直吹、一直吹，從二十八度一直降，二十四、十八……零下以下就很冷了嘛，就很不舒服了，所以，冷，它不是快樂的，對不對？只是因為你很熱，然後你突然覺得很涼快，那是一種樂受的生起，可是你一直冷下去，它也不樂，那就說明什麼？那個冷，不是真正實有的快樂，要不然那個樂不會消失，因為一直吹、一直吹，愈吹愈樂才對，因為如果那個冷是快樂的，它應該冷氣愈吹愈快樂，可是不是啊，我就開始苦啦。如果零下的話，我就又要開什麼？又要開暖氣了，對不對？所以那個暖氣也不是真正的快樂，只是你原來的那個苦受減輕了，你會覺得好像是快樂，可是它不是真正的快樂。所以那種歡喜、或者是那種樂受，喜受或者樂受，它也不是真正的快樂，它的本質都是苦的。

所以，一切輪迴的現象，它的本質都是苦的，沒有所謂的快樂，我們的快樂是虛妄的，我們的一種感覺而已，沒有真正的這個東西存在。輪迴的本質是苦的，所以我們就用這個苦觀來對治受陰。我們知道你一切的感受，本質都是苦的，那你就會著在那個樂受當中，或者是任何的感受當中，就不會耽著在裡面所，所以我們就用苦觀來對治受陰，明白一切受的本質都是苦的。

用「空觀」來對治想陰。我們都會說：我想什麼、你想什麼，我的想法、你的想法，然後都著在上面，然後都會執著說我的想法才是對的，你的想法是錯的。可是，那個想心所，不是一生起來，它就消失了嗎？想心所的本身，它的自性是空的，那我們為什麼會那麼執著呢？就是因為我們以為那個想是真實的，我的想法是真實的，然後堅固，不容易被你隨便打敗的，所以我會堅持我的想法是對的，你的想法是錯的，那我們都落在把「想」當作是實有的這樣一個錯誤顛倒裡面。想也是生滅的，想了就沒有了，這一個念頭起來，就消失了，所以你任何的想法，其實它也是生滅法，只是我們沒有用空觀來觀照它，所以我們才會執著種種的想法是實有的，然後堅持得不得了，所以我們就要用空觀來對治想陰，知道一切想的自性是空的。

用「無我觀」來對治行陰。就是整個行陰的流轉，是無我的。我們剛才已經解釋過什麼叫行陰，我們也說過整個輪迴的現象，都不是真實存在的，只是行陰的生滅、生滅的相續這樣而已，我們會以為有真實的三界六道在輪迴。那有沒有一個「我」在輪迴？沒有！沒有一個「我」在輪迴！我也不可得，輪迴的現象也不可得，所以沒有一個我在輪迴三惡道、三善道，不斷不斷地輪轉，有沒有？沒有一個真實的「我」在輪迴。

我們都錯了，我們都以為有一個真實的我，然後真實的六道輪迴在輪迴，這個一切都是實有的，這是我們的無明，以為有我的存在，以為一切的現象界是真實的。輪迴就是現象界，反正是生滅的、無常的，都不是真實存在的，都是虛妄的，自性是空的，都是不可得的，所以整個輪迴現象

也不是真實存在的，可是它有沒有？有啊！現象界是有的，自性是空的。有沒有我的身心？我某某某，有沒有？你不能說沒有啊，不然怎麼那麼多人坐在這裡，怎麼有一個肉團坐在這裡？你不能說它沒有，現象界是有的，但是我分析我的身心，都是生滅無常的，所以沒有一個我的存在，沒有一個我的身體、我的感受、我的想法，統統都不是真實存在的，所以沒有一個「我」在輪迴。

所以，我們就用無我觀來對治行陰的流轉，整個流轉的現象是無我的。人無我、法無我，所以一切法無我。無我、無人、無眾生，那整個輪轉的現象，包含十法界，是不是真實的？沒有，它就是整個輪轉的現象，行陰的變化這樣而已，它也不是真實存在，也是無我的。所以，一切法是無我的，人無我、法無我，這兩個無明都去除了，就可以真正的開悟成佛，真正圓滿地開悟成佛。

我們不能成佛的理由，雖然每個眾生都有佛性，但是不能夠成佛的理由，就是因為我們有我執跟法執，佛性沒有辦法開顯。佛性真正開顯的時候，也是一個名稱，成佛只是一個名稱，我們很嚮往的名稱。可是你真正成佛的時候，才覺得無佛可成，一切修道的過程，無法可修，到時候是這樣，因為法也不可得。我不可得，法不可得，所以沒有一個我怎麼樣？在成佛，也沒有一切的法可修，無法可修，無法可證，也沒有一個我在成佛，最後的境界就是這樣子，就是完全無明去除了之後，剩下的那個，就是不可說、不可說的那個。所以真正成佛的話，就沒有什麼好說的，一切的說法，都是為了顛倒無明的眾生，以為有我、有法，真實存在的這樣的眾生而說的，那大家都已經破除這樣的執著，就沒有什麼法好說了，因為一切的法只是要破除這兩種執著而已。

我們現在講的這個八聖種觀，就已經介紹完了。我們就是用這個來捨棄識處定，它是虛妄、不真實的，是因緣和合，無自性空的。我們這樣子觀了之後，自然你的心就不會再緣那個三世的心識了，不會再緣心識，而能夠捨棄，這樣子你的心就緣在一個無所有的這樣一個狀態當中。不緣外在的虛空，不緣內在的心識，全部捨棄了之後，你的心就安住在那個無所有。

當你的心念安住在無所有之後，前面那個識處定就會消失。在無所有處定還沒有生起之前，也有一個所謂的中間禪，我們也是跟前面一樣，不生憂悔，就能夠很安全的進入了無所有處定。

無所有處定的境界是什麼樣子？我們明天就再來介紹。

我們現在練習用這個八聖種觀來呵責、讚歎，然後觀照分析這個八聖種觀，來做一個練習，我們現在開始。