

《佛子行三十七颂》 第 29 讲

造者：无著菩萨

讲解：曲望格西

29. 甚深禅定生慧观 能尽除灭诸烦恼

知己应离四无色 修静虑是佛子行

阿弥陀佛！在群里所有法友们，大家上午好！当然是今天我们可以上课，（因为）有点时间。那我们就是讲第 29 课。在这个当中，讲到的就是安止跟胜观——止观双运的这个安止跟胜观。

平常我们讲止观双运的三摩地，其实这个对我们学佛者来讲的话，了解安止跟胜观真的是非常重要的，尤其是那个三摩地。我们佛教界对于三摩地安止、胜观，对它的看法如何，今天我们就是依照这个教材的顺序，来给大家解释一下。

在这个当中提到的就是说：“藏文……”。那四句话的内容是什么呢？它的意思说：具有最胜的、具有最胜安止的一个胜观的话，它都能断除或者是一个降伏烦恼。对，我们要了解的就是说，具有最殊胜的安止，就能降伏烦恼，就能消除烦恼，就是这个意思。我们要了解的就是这个。

那接下来，后面两句话的内容是什么呢？超越四无色处的安止或者三摩地。对，修禅超越四无色界的禅定而修禅，是一个佛子的行为。那再来就是这四句话，确实一个一个地解释，这样子比较好的。不然的话，就是有点困难。

对，那第一个是说，具有最胜——胜，胜利的胜，最殊胜也可以。具有最殊胜的安止、具有最殊胜安止的胜观，才能消除烦恼，所以呢断除烦恼。要了知这种的情形，那我们要修的是什么？修超越四种无色界的禅定是佛子的行为，我们语法上来讲，大概就是这样子。

那所以这个（如果）我们不解释的话，大部分人就是不知道，为什么超越这个四无色界的禅

定，为什么这样讲呢？第一个具有最殊胜的安止的胜观，才能断除烦恼。为什么如此这样地强调呢？这事我跟大家讲一下。第一个，我们如何去成办安止与胜观？再来就是他的前提需要什么样的条件？——这是要了解的部分。那平常我们所说的修禅、修禅，这个禅是什么？它是属于是什么样子的？那所以呢，今天我们才开始知道，我们在群里所有的人，你就是扪心自问，那个静下心来，告诉自己。

今天，我们在这个四句当中所提到的，比如说我相信每一个人听说过很多次了，但是你能不能彻底了解三摩地、安止、胜观有什么区别？或者是有没有区别？那所以呢，就是这三种所修的道，有没有次第性的？必须一定要就成办什么什么先，再来就是中，再来就后，有没有这个先后的区别？那达到了什么样的境界，才能算是一个得到了什么三摩地，或者安止，或者胜观，有没有这样的概念？没有的话，平时我们学佛的过程，一定有问题的。

我刚才说前面讲的，一定有问题的原因是什么呢？你到目前为止，念念不忘，就是说过多少次，听过多少次，到目前为止还就是不傻傻，不傻傻就是马马虎虎的，就还是不太了解，模糊的；就是这个嘛。那如果你不太了解、模糊的话，那我们如何去实修它呢？就是逻辑上来讲，不合理的。这是我之前也跟大家讲过了，我们学佛者，你想要所修的，我不能说你要修所有的道，所有的什么——这是连我自己都做不到的。但是你想要修的这个道，是一定要清清楚楚了解，才可以顺利地修行。如果模糊或者是一个不了解，这样的情况下，我们怎么能够顺利地修？就是这样子。所以这个问题依然存在。

那第一个就是说，我们具有最殊胜的安止与胜观的话。那第一个就是，我们最胜的一个安止跟一般的安止有什么区别？所以就是我们一定要分清开来探讨，才知道的。不然的话，我们大部分人觉得，安止都是好的，都是最殊胜的，这个不是。殊不殊胜，是一个相对性的。就像是长短一样的——没有单独一个东西，这个是最长的，没有的；没有单独一个东西，这个是最短的，没有的；这个长短都是一个相对性的。同样的就是一个最殊胜，一定要相对什么什么来讲，它是一个最殊胜的。对，很多的若干当中，它就是提取出来或者选出来，它是一个最殊胜的。在这当中，它是一个最殊胜的，这个也是从相对性的角度来去推理，大概情况就是如此嘛。就是这个。

好，那我们第一个谈到的就是说：三摩地、安止、胜观，这三个就是在一个修行者的相续当中，必须要有次第性的，一定是有次第性的。先得到三摩地，再去得到安止，再来去成办胜观；胜观是最后得到的。这个是有原因的，不是没有原因的。那么这样的情况下，三摩地、

安止之间有差别的。以时间来判断的话，一定有先后的差别。这样的话，就是差距很大的。那这三种的，就是他们产生的一个时间来看的话，就是有一定有先后的差别，当然是有差别的。那本质的角度来看的话，三摩地跟安止都是属于三摩地的本质，（这是）没有错的。但是胜观的话，它属于是智慧。对，具有能观察对境的能力，具有抉择的能力者，所以呢，它属于是一个智慧；胜观是一个智慧。那么这样的话，三摩地或者是一个安止跟胜观的话，互相是相违的。互相相违，就是没有一个相附者。有相附者的话，在什么样的情况下，才称它作为是相附者呢？一个法，它是安止又是胜观，没有这种东西。它是一个安止的话，绝对不是胜观；是胜观的话，绝对不是一个安止；这两个本质上是完全不同的两个心所。这是大家第一个要了解的部分。

那么，第二点是什么呢？第二点就是，在我们若干的一个安止当中，若干的三摩地当中，所以具有最殊胜的安止是什么意思呢？比如说我举例来讲，这样你们就是比较容易理解的。修禅得到了（禅定）的一个禅者，不一定是佛教的修行者。古代的时候也是，各种各样的外道徒，他们也得到了无数的三摩地和安止——这个外道徒也是可以得到的。那我们就是修禅，这个就是从一个修行的方式来讲的话，内外道——内道佛教或者外道都是共同所修的一个法。我们不能说修禅都属于是佛教的修行，这是错误的概念。尤其是历史上来讲的话，应该是我们世间的禅。对，就世间禅方面来讲的话，其实很多的外道徒都是能得到了。所以呢，四禅的安止跟无色界，对，四种无色界的正禅，大概就是具有这种四禅八定的一种外道徒，是依然存在的。

那么所以呢，这个是我们学了、懂了，才会给我们自己带来什么样的一个反馈或者是一个帮助呢？就是对我们的帮助是什么呢？对我们的帮助，就是我们知道，禅是一个外道也好，内道也好，都共同所修的一个法。如果你以为，你以为就是修禅，都是非常好的，他是一个礼敬的对象，有神通。对，修禅得到了一个禅的境界的话，就有神通。有神通的话，我们大家就是把他作为一个礼拜的对境、崇拜的对境。（这样我们了解了以后），就是这种一个盲目的心就可以消解了，就可以消除了。

为什么这么说呢？那所以呢，我们现在是一个 21 世纪的社会，从人们的思想或者是我们意识形态上来去思维的话，比如说，这个里面有信仰者，有没有信仰者。如果信仰者当中，也是信仰各种各样的宗教的，当然我们佛教也是其中之一嘛。那就我们佛教界的这样一个信徒来讲的话，所以过去没有受过严格教育的时候，我们很多自己认为是一个佛弟子的这种情况下，不少人的心中有什么样的想法呢？大家觉得应该是听说过有神通广大，他有具备了一些

的超能力，或者一个神通什么什么的时候，马上就把他当做一个跪拜的对境，他是一个礼敬的对境。因此呢跟着他，所以到处去寻找他，所以呢跪拜他，所以等等这种的情境就出现了。其实我跟大家讲的就是说，我们只是因为他具备了一个神通，所以把他当做一个自己皈依的对境——归依境，或者礼拜的对境的话，就是容易出错的。那过去这么多的一个外道，他们神通广大，他们有神变的力量，就是飞到天空翱翔，具有如此这样的能力的时候，他也是我们跪拜的对境吗？他是归依的境吗？就是这个问题依然存在嘛。你想想看。现在我们大部分的人，盲目地相信。没有足够的一个智慧的时候，就会产生如此这样的一个心态。

好，以上这些所说的，都不是依照我个人的思想去讲的，这些都是我个人过去这么长时间研究、学习、探讨的过程，终于得出了一个结论是什么？我们就是以根据来告诉大家，这样子比较好的。

那第一个根据，就是我们以道理来告诉大家。比如说我们神通也好，但是神通、神变，这些都是一个三摩地的力量、三摩地的结果。如果你达不到三摩地的话，就没有神通的力量，没有神变的结果，没有的。那么这样的情况下，具有神通，你就觉得他是一个归依境，他是一个或者崇拜的对境，或者礼敬的对境的话，那些问题在哪里呢？我跟你们讲。业与烦恼导致所产生的一个神通，有很多了。对，有漏的神通，业与烦恼导致所产生的神通，这个是一个异熟体性的神通——异熟果的异熟——异熟体性的神通很多。那我跟大家讲一下，这样子比较好的。好，饿鬼道的众生——饿鬼道的众生，有不少的饿鬼都有神通。中阴众生都有神变能力或者神通；大多数的非人都有神通；色界、无色界的轮回当中的众生、天人都有神通。还有其他的，我们畜生当中也有，这是它们的能力，就是一个知识的能力也好，或者它的那个神通的能力也好，就是往往超越人类的，也有不少；畜生当中也有很多。就是这个。那么这种的，都不是那个透由修习得来的神通，这些都是业与烦恼导致所产生的一种神通。那你以为他就是有神通，他是一个礼拜的对境，他是归依境的话，那你误会大了吧。

这些都是以真实的情况来推理，提出来的一个道理。那我们就是以教法，就是以论典来，就是告诉大家的。简单来讲，我们逻辑最优秀的法称菩萨，在《释量论》的第二品当中提到的。这个里面就是我们寻找遍知，寻找遍知的一个科判的这个阶段，就是讲到的。就是说，我们该寻找的遍知，我们该寻找的善知识是什么样子的；就是这个意思。

那他说，法称他确实高瞻远瞩。他知道他当时或者未来众生的看法。他就告诉我们说，不少的众生，只是因为他具足神通广大，所以呢，他是一个礼拜的对境，拥有这样的意识形态者，

他故意告诉我们说，这种人应当依止老鹰——鸢鹰嘛，老鹰或者鸢鹰，依止鸢鹰也是可以的。他故意讲的，你就把鸢鹰当做自己的善知识；应该是这样子才对的，原因是什么？他讲说，因为鸢鹰也有小小的神通智故。这是法称《释量论》的第二品当中提到的。

OK，那第三点的道理。比如说，我举例来讲。我们自己的归依境也好，我们自己依止善知识的话，我们就是寻找有超能力的人、神通的人。如果他具有神通的话，你觉得他是一个最殊胜的上师，或者是一个依止的对象，有等等这样的一个意识形态的时候。你就容易误会的，就是误导了。法称的意思就是这个意思，原因是什么呢？比如说我举例来讲。前面我们讲了一些道理，有些人具有一些的神通，他的能力比我们一般人还是很大的，来的大。这样的情况下，你以为他是一个依止的对境，跟随他学习。他既然有这样的一个小小的神通，但内心没有对众生的慈心、怜悯心、大悲心，等等这样的心没有的话，那就糟糕了！他用这样一个超强的能力来去欺骗众生，肯定会有的。那现在，甚至我们现实生活当中，有没有发生过如此这样的一个情况？我不知道。你们想想看。有的话，这是我们每个人的教训。所以今天我们才知道，学佛者跟随什么样的上师？跪拜什么样子的一个对境？需要什么样的归依境？

所以呢，到目前为止，我们拥有的依止上师的一个心态对不对？寻找自己依靠的这种的一个心意识形态对不对？由于我们如此这样的一个证据来推理思维的时候，才能够知道。那个知道了之后，你就是内心又产生了一种新的一个正确的智慧的话，这是一个佛的加持、三宝的加持。对，由于闻思修，得来的一种正确的智慧，这个智慧对你生生世世是有利益的，这个是不容置疑的。

我们（由于）自己思想意识形态不正确、颠倒，所以呢，把自己带到了个黑暗的地方，让自己受苦受难。这是我们人自己内心捏造出来的，是不是这样？当然是啊！你思想对，你感觉好了嘛。我们自己思想不对的话，你就感觉不好啊。都是我们一个人的经历来去评论、推理的时候，就知道了，不需要到处都去问。由于自己好坏的一种思想，当下就是导致我们得到了一些好坏的感觉，这是一个事实的。那么这样的话，你看，完全是我们的实修，没有什么一个正观的话，其实好可怕的，就是这个。所以呢，我刚才就是道理已经讲好了。

那我接着就是跟大家讲一下。比如说，世间的三摩地或者是世间的安止。当然是这个安止，安康的安，止就是止观的止。那翻译的关系，有些地方翻译成寂止。其实寂止也好，安止也好，都是可以的。这个翻译的版本不同，两个都可以用。我自己常常就是用安止。有些人就是用寂止。那简短的话，就是用我们简词来讲的话，止观双运。

好，那外道他们，就是一开始没有这个三摩地、没有安止的时候，他如何去成办安止跟三摩地？这个方式我给大家讲一下，你们就能够理解了。大多数的外道，就是他们修安止的时候，本来安止就是，它本身不是一个欲界的心，它属于是上二界的心——色界跟无色界的任何一种的心。那么这样的情况下，我们现在就是每个人——欲界的人的话，（由于）欲界的烦恼，充分的烦恼，现起的烦恼太强了。这样的情况下，不能够得到世间的安止。

那么这样的话，为了得到上二界的安止，外道他们这样子去修的。他们去看欲界的烦恼很粗，由于欲界烦恼，带来欲界的众生领受痛苦——生、老、病、死的痛苦等等，这些都是伤害。所以呢，不断地把它看成为欲界的过患，不断地去串习的时候，他们对于欲界的看法就是改变了。有什么样的改变？对欲界的处所、身体、受用，一点都没有兴趣，一点感觉都不去贪着的时候，他逐渐地去、不断地去缘一个所缘，专心一意地去修禅。当然是修禅的时候，还没有达到真正的一个禅的境界；那他的一个想法就是这个。欲界就是生命短，过患多。

是这样子不断地去思维的时候，他跟谁相较？他就是上二界。比如说，有些人就是我们色界的话，色界十七天嘛。那欲界上面就是初禅，那他就是去看初禅的天人，他的受用，他的身体，他的环境，等等去看的时候，那一直执着初禅的身体受用，等等这样的功德呢，所以他去执着的时候，他自然就对欲界的烦恼，对于欲界的五妙欲而嫌弃的，对五妙欲而产生的嘛。那如果你看到了、思想到了，就是一个色界的初禅、身体所用等等这样去执着它的时候，你心里自然就不去执着欲界的任何的法。这样的情况下，欲界的初品的烦恼，就是完全压制住了。就是这个。第一方面来讲的话，对于欲界的身体受用，或者是一个任何欲界的五妙欲，这些他都是看成为一个不好的；色界的受用、身体等等都是好的。

当拥有这样的意识形态，或者是一个看法上面去成办那个修禅的时候，成办那个安止的时候，那逐渐地，就是他心里对于欲界五妙欲的执着等等，所有的粗品的烦恼完全是销声匿迹了，不是说彻底断除。它现起的部分完全销声匿迹了。那一旦所有欲界的烦恼被压制住了，那个时候，他就能得到初禅的正禅。（得到）初禅正禅的话，这个是属于世间的安止。

这个是属于那个世间的安止。为了得到初禅的正禅安止。所以呢，外道他们必须要如此这样子去相较起来，所以呢不断地修才能得到的。他不像我们佛教修禅的这种方式；这两个方式完全不一样。那所以呢，虽然他已经得到了安止，但是修安止的这个方式也好，或者得到的这个安止也好，都有问题的。为什么这么说呢？我举例来讲。这种的外道修行者的话，他对

于某些轮回部分，他就是产生了一个出离他的心。但是又对于某些轮回的部分，还是去执着。拥有这样的意识想法的情况下，才能得到了这样的安止嘛！那你看有没有问题？修行人当然有问题啊！虽然你不会去过度去执着于欲界的五妙欲，但你还是过度去执着色界的这样一个色法，或者是一个受用身体啊。那所以这个都是三界的受用，身体都是属于轮回当中的，是轮回的一个法，这都是一样嘛。那所以呢，这个是一定有问题啊，就是这个。这个就是外道他们所成办安止的一个方式，就是如此的。

那佛教不是！佛教修行的第一开头就是皈依三宝，再来皈依发心，发心之后就是尽量去修出离心——出离轮回之心，他本来出离轮回之心，就是因为那个透由一个四谛的基础。不外乎四谛基础的这个基础上面取舍的部分，在这个基础上面去成办了修禅，或者成办了安止、胜观。这样子是不同的，也就是这个吧。那我们修行的人，就是先修皈依发心，再来就是我们修出离心的时候，修出离三界轮回的心。就这个吧。

第二，我们开始就是想说，欲界、色界、无色界，三界的六道众生，他们的受用、身体、处所，都是不可执着。不应当要去执着、过度去执着，这些都是没有什么兴趣的。就是一个执持具有过患的一个法，想要（出离）三界轮回。对，所以这种的心一直不断地修行的时候。那你看，这个跟外道的修行方式，有没有就是一样的？完全不一样。

我们修禅的时候，主要的基础是一个出离心；再来的基础是一个四谛取舍的法；那再来就是方式、目的。对，成办的这个过程来讲的话，他的那个所缘境，或者执持境是不一样的。那我们佛教修禅的时候，缘微细的无常、空性、无我等等，缘它而修禅。不是说缘世间的某某部分的精彩、华丽、美丽、英俊等等而去修的，这两个不同的地方就是这个。

那当然是一样的，我们就是一个次第上来讲的话，如果你想要得到外道的修行方式的话，你想要得到初禅的17天，第一个初禅的安止的话，得到它的主要的一个障碍，障碍是什么？障碍就是欲界的烦恼，欲界的粗品的烦恼。你一定要压制住欲界粗品的烦恼，才能得到初禅的安止。那你欲要得到二禅的安止的话，必须要压制初禅现起的烦恼。那如果你想要得到三禅的一个安止的话，必须要对治二禅的烦恼。这样子上面、上面，就是一直类推，一直类推到有顶——无色界的有顶。就是这个吧。好，这是外道他们一般的修世间禅的一个方式。

那这三个就是，刚才我们前面讲的，一开始我们成办三摩地，达到了三摩地的时候再加强，为了得到安止去静坐。达到了安止的时候，还是我们为了得到胜观而不断地去观察。这样的

一个顺序也好，或者方式也好，这是我们由《经庄严论》、《阿毗达磨上论》等等这些的论典来，就是给大家解释。

那确实，今天我们讲太多了，我怕讲太多的话，大家就是不想听了。这样的话，我就是那个一直不断地讲，没有人听的话，就是像狗叫一样的吧！呵呵……对，狗一直叫，就是不需要听的人嘛，对不对？啊，就类似这样的话也不行。那所以呢，我们应该是，今天的课我们就讲到这里。那后续的话，比如说，我们依据论典来讲，怎么去成办三摩地，再去就是成办安止，再来就是胜观，这个过程，所以我们就是慢慢给大家分享。今天我们不急了，慢慢讲就可以了。

好。今天我上课就讲到这里。大家好好地去思维一下，今天所讲的内容。这样的话，今天自己所听到的内容、问题，跟自己的相续比较相契合的话，你也具备了如此这样的过患的话，一定要改变，一定要改善，一定要改邪归正，这样才对了。好，谢谢大家！