

释禅波罗蜜次第法门(25)
十六特胜一十二、观无常
(相对四禅)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一三年四月廿一日

我们今天介绍十六特胜的第十二个特胜，叫做「观无常」。它是相对四禅的不动定来说的，那四禅为什么称为不动定呢？因为它不再被喜乐所动，初禅、二禅、三禅都会被喜乐所动，到了四禅舍念清净不再被喜乐所动，所以就称为不动定。

那这个不动定是怎么达到的呢？就是心念清净达到的，就是舍念清净。那这个心念怎么能够达到清净呢？是因为心念断了，就是妄想断了。那妄想怎么可以断呢？是因为口鼻呼吸断了。

我们知道我们的妄念跟我们的呼吸有直接的关系，我们呼吸越急促，妄念越多，那当我们的呼吸慢慢调，调到缓慢细长均匀，慢慢越来越微弱之后呢，我们的心念也会跟着越来越微弱，一直到口鼻呼吸断，转成内在的呼吸了，可能是丹田呼吸，那也可能是息充满全身，所以不再藉助口鼻呼吸。那这个时候呢我们的心念自然就断了，就是妄想不再生起，那心念断，就能够达到心念清净，那舍念清净就能够达到所谓的不动定，所以四禅它是这么入的，就是这么入的。

所以我们拣别自己有没有证到四禅，是怎么看的？就是这么看。第一个看口鼻呼吸有没有断，第二个看念有没有断，然后看是不是已经定跟舍相应，这个时候就是入了第四禅。

那这个时候的心念，就好比明亮的镜子。明亮的镜子它本身有映现的功能，但它本身是不动的，物来则映，去则不留。这时候的心念就像这样子，明亮的镜子，它有映现的功能。

那也像虚空，虚空也是不动，但是它可以含容万物，风怎么吹，虚空不会受影响，虚空不会动摇，像今天下雨，也不会把虚空打湿。它要怎么烧也不会烧焦，也不会说太热、虚空太热，也不会。那像这几天有什么地震啊，地震的消息，虚空也还是不动的。所以我们就用不动的明镜，还有不动的虚空来比喻，这个不动定当中的心念，就是这样子的一种情况。

那一般人，或者是凡夫或者是外道，如果证到不动定的时候，他会以为是真的不动了，以为是真正入了无为，或者是已经证到涅槃，因此就耽着在这个境界当中，不可能再进步，因为他以为已经到达究竟，所以他不可能再继续地用功。

那修十六特胜的行者，他就不会有这样的过失，因为他在定中观察，用智慧的觉照，发觉它还是生灭的。就是你怎么证到不动定的呢？还是因缘所生，这个因缘如果具足了，他就可以入这个不动定。什么因缘？就是我们刚刚说的口鼻呼吸断啊、心念清净啊等等的，所以它也是因缘所生，因此它还是生灭的。生灭的就是无常的，所以他知道这个不动定，虽然暂时是不动，但是它不是真正的证到无为，也不是证到涅槃，也没有入涅槃，也不是我们的自性，因为我们的菩提自性本不动摇，这个才是真正的不动，因为这个是不生不灭的，它不是属于生灭法。

所以在不动定当中也可以观照，所以它称为无常想，无常想就知道这个不动定也是无常的，是生灭的，不是最究竟的。

好，我们现在练习。

（大众练习）

所以我们知道调息很重要，调息调得好的话，心念也就越来越微细，妄念自然就少，那很容易就进入那个无念的状态，那要到达舍念清净就没有这么困难。

那我们刚刚说，在不动定当中的心念像明镜，还有虚空，这个比喻是什么意思呢？就是在不动定当中，不是说一切都不动了，它是像明镜一样，它有映现的功能；还有像虚空，可以含容物万物的意思。就是这个时候，因为心念最清净，所以我们本自具足的无量的智慧德能，还有慈悲，还有神通，很重要的神通，大家都很爱的，都可以被开发出来。所以这个时候，要转修任何法也很容易成就，就是因为心念清净的缘故。

所以我们如果证到不动定的话，就是一定要有这个智慧的观照。知道它是无常的，所以这个第十二个特胜称为「无常想」，就是要知道，不动定也是无常的，就不会停顿在这个境界，以为究竟。另外还要再加修，不管你是加修小乘、大乘、还是金刚乘的任何法门都可以，在这个时候，只要心念一转，因为心念非常非常的清净，所以只要念头一转，你就很容易就成就这个

法门，很快就契入这个境界。

所以达到心念清净非常非常的重要，因为它等于是开悟的关键，成就一切法的关键，还有开发我们自性本自具足的无量神通智慧德能的关键，所以它非常的重要。

好，我们就练习到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。