

十六特胜与四禅八定的比较

第一讲

十六特胜的缘起、知息出、知息入

最尊贵的净莲上师讲解

我们今天介绍「十六特胜」这个法门。

这个法门我们要知道它是怎么来的，为什么会有这个法门的缘起，是从哪里说起呢？这个要谈到释迦牟尼佛出世之前，要从这个时候谈起。释迦牟尼佛还没有出世之前，当时的印度外道他们也修四禅八定，他们禅定功夫非常的高，都证得了四禅八定，但是没有办法解脱，没有办法了生死，因为他们只注重禅定的功夫，而没有智慧的观照，就是修止不修观，没有观的部分，所以没有办法了生死、出三界，最高就是证到无色界的非想非非想天，这样而已，就没有办法证到第九次第定而超越轮回。

一直到释迦牟尼佛出世的时候，首先在鹿野苑三转法轮，我们知道祂说的是四谛法门，四谛法门就可以了生死、出三界而证果，所以当时释迦牟尼佛成道之后，说四谛法门，就是苦集灭道这个四谛法门，而证果的人非常的多；可是还是有一些没有办法证果，所以佛就接着讲不净观这个法门；介绍不净观之后，又很多证果的，可是还是有一些人没有办法证果，听了四谛法门，没有办法证果，不净观修了，也没有办法证果，他们大部分是为什么不能证果呢？问题就是出在不净观这个法门，它是生起厌离心，非常厌恶我们这个色身。

不净观就是观想我们色身是三十二或者三十六个不净物的假合，分别一个、一个，发毛爪齿皮，从头发开始，一个一个观它是非常不净的，我们再作观想，每一个部分作观想的时候就是要引发那个厌恶感，这不净观我们会在十六特胜介绍完之后，会大家一起来修不净观。我们就知道，它主要是要引发厌恶感，对我们色身的每一个部分引发色身感（厌恶感）而厌离这个色身的执着，而达到解脱。它对治的对象是贪欲根性比较强的人，就是贪欲比较重的人适合来修不净观，而破除尤其是对这个色身、还有我见的执着。

可是，如果他的根性是本来就不太贪的，他本来贪欲就没有这么强的，这样的众生如果来修不净观，会有什么后果呢？他本来就很厌恶了嘛，本来就没有什么贪，本来也不会执着自己的身体，修不净观之后就更厌恶了，厌恶到他还没有证果之前，就已经很想抛弃自己这个色身，因为那个厌离心起来的话，就会很想很快速地就丢掉这个身体，可是怎么办呢？时间还没有到，寿命还没有了，那怎么办？他就请他的同伴，请他的大师兄来结束他的生命，因为那个厌患心非常非常的强烈，这就是修不净观，贪欲薄的人就有这样的一个过患。

释迦牟尼佛观察到这样的一个现象，因为很多就是引发这个厌离心之

后，就不想活在这个世上，很想了结这个生命，所以这种情况不断发生之后，释迦牟尼佛就介绍十六特胜，专门来对治这样的一个过患。

什么叫十六特胜呢？这个十六就是它有十六个阶段，每个、每个阶段它一共分成十六个阶段，十六个内容，从最初的欲界定、未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅，到无色界的空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处定，所有禅定的内容，四禅八定的内容详细地来一个一个来修，所以它分成十六个阶段。什么叫特胜呢？就是特别的殊胜，为什么特别的殊胜？我们刚才就知道，它能够对治修不净观的过患，因为它有定、也有慧，就是它修止、也修观，不是偏重在四禅八定本身而已，所以它比四禅八定还要更殊胜。它不但可以证到四禅八定，而且还可以破除对禅定的执着，而且还有智慧的观察，可以了脱生死、证果，其中有喜、有乐，所以就不会厌患此身，不会对自己的身体产生厌恶的感觉，因为它有喜乐的法包含在里面，所以修的时候会生起喜乐的心，而不会生起厌恶、出离的心，不会有这样的过患。而且还可以达到证果这样的目标，不管是声闻、缘觉、还是菩萨、到成佛的果位都可以，就看你的动机跟发心的差别，所以它还可以证三乘的果位，因此称为特胜，它特别的殊胜。

所以，我们介绍这个法门，就是希望配合实际的修行，我们的进度非常非常的缓慢，各位要有心理准备，我们介绍非常缓慢，是因为我们要在课堂上就实际来作练习，所以我们这个课程会从这一次的四堂课，再加上明年的十二堂课，一共是十六堂课，才会把十六特胜介绍完，所以平均来说大概一堂课才练习一个进度这样而已，而且中间还要再扣掉我们休息的时间，就是我回台湾的时间，这个时间不是说我们上完课就没事了，这个时间就是给各位练习。譬如我们这次介绍欲界定、未到地定，那就希望各位证到欲界定跟未到地定，如果在课堂上没有证到，也希望我们下一次上课，二月份之前你们可以证到欲界定跟未到地定，然后我们下一次详细介绍初禅，在课堂上我们再练习，希望再下一次我们上课就是可以证到二禅这样子。

所以，我们的进度非常的慢，是因为配合实际修习的关系，不然我们可以在三天之内就把十六特胜讲完，可是有没有用呢？没有用啊，只是照课本上这样子把它念一遍，很快啊，我们三个晚上就可以详细把它介绍完，可是没有实修的经验。过去我们可能就学了很多法门，可是我们都会想说我先把它学下来，然后有空练习，那一定是没有空的嘛，对不对？然后慢慢越学越多法门，到你有空的时候，很烦恼，因为不知道要修那一个，选择太多了，所以这个修两天、那个修两天，结果一个法门都不成就。

所以，我们不管你过去修过什么、或学过什么，首先我们要认知的，就是这个法门绝对不会跟你过去修的法门互相矛盾、或者是冲突，是绝对不会的，所以安下心来。如果说你过去已经修得很好了，那我看你这个十六特胜我也觉得没有什么了不起，那你就试试看，你就现证给我看。如果

说你过去不管修什么法门，你已经有一个程度，或者是你有一些小小的成就的话，你现在应该是可以，我们讲到那里，你就应该可以证到那里，那就表示说你过去证的没有疑问。

你说：「我只会修那个法门，现在换一个法门我就不会了」，我们就会对你原来修的那个法门打一个很大的问号，因为法门一门通，应该门门通，可是为什么你通你那一门，这一门就不通了呢？所以也是可以来尝试说我们过去修的那个功夫，到底踏不踏实？是不是可以？如果说我们现在不管修学什么法门都可以马上契入的话，那表示我们原来修的那个法门没有问题，就是我们的修行、我们的修证是没有问题的，所以现在不管那一个法门，都应该听了就可以契入，这样就没有错，所以法门跟法门之间是绝对不会冲突，不会打架的，所以请各位放心，安心的来坐。

因为佛陀的法就是戒定慧，是不是？我们归纳佛所说的法门就是戒定慧三学，不是吗？我们衡量一个人他成不成就，也是看他戒定慧三学圆不圆满啊？戒定慧三学，就是说他是一个成就的人，就是说他自己的修行已经圆满了，就是看他戒定慧三学是不是已经圆满的修学？有修、有证了？是的话，那就是。所以，我们就知道，所有的内容都没有超出戒定慧三学，我们说修止观，首先要持戒清净，就包含了戒学在里面，我们现在修止、修观，修止就是定学，修观就是慧学，所以止观就是定慧，就是成就我们的定慧二学，所以它怎么会冲突呢？是不会冲突的。有了这个认识之后，我们就能够安心来坐，希望能够达到止观成就、或者定慧双修、或者是圆满的这样的一个修行人，如果你希望能够达到这样的目的的话，我们就按照这个法门很踏实的来修学，应该是可以不但证到四禅八定，这个禅定的部分，而且它每一个阶段里面都有智慧的观照，破除种种的执着，因此它可以证果，是绝对没有问题的。

这个前言讲完了，我们就介绍。什么是第一个跟第二个？就是配合前面的，就是相对前面我们介绍的六妙门，六妙门我们已经介绍过了，在这个之前已经圆满介绍六妙门的修行方法。六妙门，我们知道一数、二随，所以，现在第一特胜跟第二个，前面两个特胜，就是相对数息法来说的，它要比数息法更殊胜。

数息法跟随息法我们现在先来复习一下，如果说各位已经修过六妙门，觉得说你的心已经非常的宁静，不需要再重新数息的话，你就直接进入随息的阶段，直接随息。你觉得我现在坐在这边心很散乱，胡思乱想，妄念纷飞的话，你就先数息，从一数到十，吸气、吐气的时候数一，吸气、吐气的时候数二，从一数到十，再回过头来从一数到十，数到你觉得气息非常微弱的时候，心念跟气息都很微弱的时候，就进入数息（随息）的阶段。你觉得你可以不用透过数息，就可以马上宁静下来，你就直接从随息就可以了，也可以，自己选择。

我们现在开始要练习，你要从数开始也可以，从随开始也可以。随息

就是感觉呼吸从鼻子吸进来，一直吸到肚脐，吐气就是从肚脐然后从鼻子出去，这整个过程都要随着我们的气息作观照，你要知道气息从鼻子吸进来，经过喉咙、心间下来一直到肚脐，可能会住气，就是可能会停一下，我们就自然呼吸，不要去控制呼吸，你是怎么样的快慢都没有关系，就是吸进来到肚脐之后吐气，那你要随着气息吐出来，你的心念也要跟着气息走，气息从肚子慢慢经过心间、喉咙、从鼻子出来，那你的心念就要跟着呼吸同进同出，吸进来从鼻子到肚脐，吐出来从肚脐到鼻子，这样子进出、进出，这就是随息，一面随息，一面心作观照，就是要知道它整个出入息，入息跟出息的整个过程要非常的清楚，你的息走到那里，你的心念就跟到那里，不要跟丢，这就是随息。

我们现在就作这个练习。

到这边为止有没有问题？有问题可以提出来。接下来我们就要继续了，继续下面的进度。随息都没有问题吧？修过六妙门的就没有问题，没有问题，我们就要接下来观察。我们刚才是吸进去、吐出来，心念随着呼吸出入，我们现在要同时观察，我们是吸进去的气息比较粗呢？还是吐出来的比较粗？粗细的差别。还是相反过来，说我吸进来的气息是比较细，吐出来比较粗？哪一个才对？还是吸进来比较粗，吐出来比较细？第一个，粗细的问题。

第二个，轻重的问题。我吸进来的气息是比较轻？还是吐出去的比较轻？就是那个气息吸入到身体之后，我身体的感觉是感觉我的身体比较重？还是我呼气的时候，就是吐出来的时候，我的身体比较重？吸进来比较重？还是吐出去比较重？就是说我是吸进来比较重，吐出去比较轻？还是吸进来比较轻，吐出去比较重？这样子讲比较清楚。

我们先观察这两个，粗细跟轻重的差别。入息跟出息这个中间，是入息比较粗呢？是我吸进来，入息比较粗，吐出去比较细？还是反过来，我吸进来比较细，吐出去比较粗？第一个。第二个我们要观察的，随息的过程当中，我的那个气息吸进来之后，我的身体感觉比较重呢？呼出去，我的身体感觉比较轻？还是反过来，我吸进来感觉身体比较重（轻），呼出去之后感觉身体比较轻（重）？我们先观察这两个，不要太多，一共五个，我们先练习两个看看，等一下告诉我答案。

怎么样？粗细的差别。吸气的时候粗，吐气的时候细？还是反过来？吸气的时候细，吐气的时候粗？第一个？还是第二个？第一个？对！吸气的时候比较粗，吐气的时候比较细。

第二个是问，吸气的时候身体比较轻，吐气的时候身体比较重？还是反过来，吸气的时候身体比较重，吐气的时候比较轻？一还是二？吸气进来以后身体感觉比较轻？不是？第二？第一？表决一下。第一的举手，第二的举手，第一的对，第一的比较多，事实上是这样，我们明天练习的时候，因为我们今天时间差不多，我们明天练习的时候，就从这边开始练习，

各位再体会一下。它的原理就好像什么？好像气球，对不对？气球你吹气进去之后，它是比较轻，它就可以往上升，所以我们吸进气体到我们身体之后，我们的身体是比较轻的，为什么？因为里面充满了气，我们的身体会感觉比较轻，吐气之后身体会比较重，这个才是正确的，我们明天就从这边开始练习，然后再继续下面的进度。我们先休息。