

## 十六特胜与四禅八定的比较

### 第十七讲

#### 四禅

最尊贵的净莲上师讲解

我们今天介绍四禅。

怎么从三禅入四禅？经上说：三禅之乐不是凡夫可以舍弃的，除非圣人，那我们就知道，一般很容易耽着在三禅的乐定当中。可是如果一直处在这样的状态，就很难再进一步地入四禅，甚至后面的四空定，就很难再进一步，所以这个时候，我们就要修六行观，看怎么舍离三禅的乐定。

我们从前面一路修过来，从数息、随息、粗住、细住、欲界定、未到地定、初禅、二禅、三禅，好漫长遥远的路，禅定的路，这样一路修过来，非常、非常的辛苦，好不容易证到了三禅，所以要得到三禅是非常、非常辛苦的，除非有很坚强的意志力，还要有恒心、耐心，还要有发愿，才能够一路支撑到现在，所以没有得到的时候，非常辛苦；一旦得到，你又害怕失去，所以你要很小心地守护，怕它丢了；而且，又很容易耽着在上面，所以也是非常苦的；一旦失去的话，就更苦了，忧悔不已。所以三禅定，等于是你没有得到，或者已经得到，或者失去，都是非常非常苦的，因为它无常变动，所以是苦的。

三禅的定，因为还有乐来干扰我们的心，不是真正的寂静安稳，所以它是粗的。那一旦耽着在这个禅定的乐当中，就没有办法入四禅，很难再有进一步的发展，所以它等于是障碍了四禅的生起。所以，三禅并不是究竟的，就是我们的禅定，修到这里，不是就已经圆满结束了，后面还有，所以，它也不是真正的寂静安稳。

除非进入四禅，四禅叫做「不动定」。不动定，就是不会再有喜乐，或者是忧苦来动摇我们的心了，这个时候才是真正的安稳，所以它是殊胜的。这时候的心念才是真正清净的，所以它是微妙的。也只有证到了四禅，才能够真正的出离三禅乐定的障碍，这就是胜妙出。

前面的是苦粗障，三禅，我们要思惟它是苦的、粗的、然后它是有障碍的，障碍四禅的生起。然后四禅是殊胜的、微妙的，而且它能够出离三禅的执着。

我们一旦这样子思惟了之后，三禅的五支就能够消失。在三禅消失，四禅还没有生起这个中间，我们称为中间禅，所以整个中间禅就是以修六行观为主，这样子我们在三禅消失的时候，才不会生起忧悔的心，完全就是靠六行观，让我们的禅定不会退失，一直保持在寂静安稳这样的状态。

我们慢慢地再进入更深的禅定，就入了未到地定。那在未到地定当中，什么时候生起四禅呢？我们在未到地定当中，因为没有生起忧悔的心，然后一直加强定力，因为定心安稳的关系，所以我们慢慢、慢慢地呼吸就会

停止，属于不苦不乐的舍支，和定一起生起，这个时候就入四禅，所以四禅叫做「舍念清净」，因为它是跟「舍」相应的。所谓的「舍」，就是不苦不乐，我们一般说感受有三种，有苦受、有乐受、有舍受，这个舍就是不苦不乐。所以进入四禅，就不再有喜乐来动荡我们的心了，所以这时候生起的是舍念。

这样我们就很清楚地能够鉴别，什么时候入四禅？第一个现象是口鼻呼吸断，第二个现象是舍念跟定一起生起，这时候就入四禅。所以，四禅也是很容易就能够分别出，我现在入的是不是第四禅？就用这样子来检查，自己是不是入了四禅。

如果我们要比喻这时候的心念，当下是什么样的状态呢？我们只能说它很像擦得很亮的镜子，像明镜一样，不动摇的，所以它称为不动定。因为它不再有苦乐、忧喜来动荡我们的心了，是真正的寂静安稳，所以就像一面明镜不动摇的，就像一面明亮不动摇的镜子。

或者说，像没有波浪清净的水，因为口鼻呼吸断，所以我们心念自然就停止，所以当下的心是非常的清明，就好像无云的晴空一样，只能这样子作比喻，当下的心念是这样的状态。因为一般我们的心念跟呼吸，是同步进行的，我们呼吸越急促，念头越多，所以我们一般坐在那边，就是妄念不断，那表示说你的呼吸非常的快速，所以我们才要数息，然后让它慢慢地宁静下来，呼吸慢慢地变得深长、缓慢、均匀，所以你呼吸调好了，你的心念、念头自然就能够减少，所以前面的那个数息、随息的功夫非常重要，它等于是基本功，让你妄念纷飞的心念能够慢慢地沉淀下来，那完全就是靠数息跟随息的功夫。到你的息非常微弱，慢慢、慢慢很细，愈来愈微细，慢慢就能够好像没有什么呼吸，那一直到四禅就是完全没有呼吸。那会不会窒息呢？不会，不会窒息，放心好了，因为它会转为内呼吸，可能丹田有跳动，丹田跳动还是很粗的功夫，还不算很深长，因为真正的转为内在的呼吸，就是说它这一口气吸进去，它完全入脉了，所以就感觉没有这个呼吸的波动，因为它气息就是走我们里面身体的气脉，它完全入到比较粗的、还有微细的脉里面去了，所以绝对不会窒息，还有一部分的呼吸，是用毛孔来呼吸。

所以，四禅的情况大概就是这样子，心念非常的宁静，几乎不会动念了，就是妄念已经停止，为什么妄念会停止？是因为口鼻呼吸断，妄念自然就停止，它自然就起不来，因为我们刚才讲过了，我们的妄念是跟呼吸是同步进行的，你的呼吸几乎要停止了，那你的妄念也是几乎要停止，所以什么时候口鼻呼吸断，什么时候心念也完全地断绝，而正式地入四禅。

我们现在就来试试看。