

十六特胜与四禅八定的比较

第十九讲

观无常一对四禅

最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍十六特胜的「观无常」，它是对破四禅的不动定来说的。

禅定法有两种，一种是动法，一种是不动法。初禅、二禅、三禅属于动法，因为这个时候还有喜乐来动心、所以我们称为动法；到了四禅不动定，我们就称为不动法。

凡夫证到四禅，会以为真的不动了，因为呼吸也停止了，心念也不动了，他就以为得到恒常的定，然后心生爱染而取着此定，就着在这个定上面，以为究竟。也有很多外道，他证到四禅，在四禅的当下，在这个不动的当下，他觉得没有生灭了，那不生不灭，不就是那个无为的涅槃吗？所以有一些外道，证得四禅，也以为他已经证到涅槃，谁知道离涅槃还有一条很长的路。

所以，十六特胜的「观无常」，它为什么这么殊胜呢？就是他证到四禅，知道四禅也是无常的，所以这个观无常，是观四禅不动定也是无常的。所谓无常，就是它有生、住、灭的阶段。

我们也知道四禅是怎么生起的？就在三禅灭了之后，入中间禅，然后未到地定，在未到地定当中，什么时候舍念和定一起生起的时候，就入四禅，这时候就证入四禅，这时候是四禅生起的时候。我们能够安住在这样的禅定的状态，这个就是住，所以它有生、有住。我们在四禅当中，你要转修其它的三昧也好，禅定也好，或者是其它的法门也好，或者是我们接下来要介绍的无色定的空无边处定也好，那一定是四禅灭了之后，你才可以入空无边处定，所以也可以证明说四禅它是会灭去的。

那既然有生、住、灭，这个就不是不动，不是真正的不生不灭的那个究竟涅槃，只是我们安住在四禅的当下，好像不动了，但是它不是真正的没有生灭。这个很重要的一个观念，要不然我们证到四禅，以为就已经到底了，已经到达那个禅定的最高境界，或者是最高的阶段，我们会有这样的误解。

所以，禅定学的理论也是非常重要的，我们要先了解，我们才不会修到什么程度，自己不知道，因为功夫是跟着见地走的，你见地到哪里，你的功夫就提升到哪里，所以见地比较重要，你功夫没有到没关系，但是你正确的见地要先建立，这个非常非常重要。你没有正确的见地的话，你就坐在那边盘个腿，然后盲修瞎练，也不知道自己坐得怎么样，所以就变成说你的功夫也很难提升，是因为你没有禅定的见地。所以，我们首先先把禅定的内容先弄清楚，那功夫慢慢培养没有关系，只要见地正确的话，我

们的功夫就不会走岔路，也不会有种种的误解产生，也不会担心害怕。

所以，经典上也说，不管是动法、还是不动法，它都是可以被破坏的，都不是安定的，因为它是无常、变动的。这就是介绍十六特胜的「观无常」，它为什么殊胜的原因，就是它可以破除这样的以为不动的执着。

我们现在就练习看看。

各位只要放轻松，其实证入禅定没有这么困难，把所有的感受都放下，苦、乐、忧、喜都放下，就是舍受生起，就是四禅了嘛，它没有那么困难，好不好？