

十六特胜与四禅八定的比较

第廿讲

从四禅出入未到地定

最尊贵的净莲上师讲解

我们今天开始介绍无色界的「四空定」。

因为离开了色质，离开了一切色法，所以称为「无色界」。

四空定，这个「空」是什么意思呢？就像虚空一样，没有任何的形体跟质碍，所以用「空」来形容四空定。

离开了一切色法，那色法有哪些内容呢？在百法里面，是把它分成五根、六尘。色法一共有十一种，五根、六尘，眼、耳、鼻、舌、身，色、声、香、味、触、法，这十一个色法的范围。现在说离开一切的色法，就是离开这十一种内容。

另外一种分法，就是有表色、跟无表色。

眼见色，这个色尘，可以看得见的，称为「可见有对色」，眼根相对色尘，可以看得见的，是第一种色法，可见有对色，就是色尘。

第二种，「不可见有对色」，不可见，就是看不见的，像声音看不见，味道看不见，所以耳根相对的声尘，鼻根所相对的香尘，舌根所相对的味尘，还有身根所相对的触尘，就是种种的感受，那个身根所相对的触尘。声、香、味、触，跟眼、耳、鼻、舌、身，这个是属于第二类的「不可见有对色」，它还是根尘相对，所以叫做有对色，因为它不可见，所以称为「不可见有对色」。就是包含了四尘：声、香、味、触四尘，还有眼、耳、鼻、舌、身五根。

所以，这两类是属于有表色，就是可以表示出来的。

第三类，称为「无表色」，就是没有办法表示的，它是「不可见无对色」，你也看不见，那也没有根尘相对，它是属于法尘的范围。

所以，我们现在先要明了什么是色法，色法的范围有哪些，一般就是这样子分，分成有表色、无表色，或者是三种色，刚才讲的三种色；或者是五根、六尘，十一种内容，这个都是一切色法的内容。

那要从色界进入无色界，就一定要远离这三种色，才能够进入无色界的四空定。无色界的四空定有四个内容，就是一般所谓的空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处定，这四种定，是属于四空定。

我们就今天介绍「空无边处」，也叫做「空处定」。

为什么叫空处定呢？因为它远离了我们刚才介绍的那三种色法，心缘虚空，跟舍法相应，这个我们就称为空处定。

那要怎么从前面介绍的第四禅，进入这个无色界的空处定呢？修行的方法，就是首先要呵责色法的过患，然后赞叹空处定的殊胜。

色法有什么过患呢？首先看看我们这个身体，我们活着，每天都是为

什么保护这个身体，深怕它受到一点伤害，可是我们的身体是一切内外痛苦的根本。什么是内在的痛苦呢？就是我们身体的本身，我们每天要吃饭、要喝水，几天不吃、几天不喝水，就会有生命的危险，会渴死、或者是饿死，所以我们没有东西、或者是没有水，都是没有办法活下去的，所以我们身体必须要靠吃、还有喝；还有四大不调的时候，会生种种的疾病，那也是会让我们身体会受到伤害，还有生命受到威胁；还有我们的身体，九孔常流不净，每天一定要排大小便，种种的污秽、不净充满我们的全身，这是以内在于痛苦来讲。外在的痛苦，就是外在的环境，像太热、太冷都不行，也有冻死人的，也有热死人的；还有种种的天灾、或者是人祸，都会让我们身体受到伤害，或者是生命受到威胁。

所以，这个身体是一切内外痛苦的来源，实在没有什么好值得这样保护、或者是执着的。我们每天都为它忙，一直到死为止，那是因为我们困在色法里面，不得解脱。

所以，实际上一切色法都是让我们心不得自在、不得解脱，生种种烦恼最主要的来源。所以，一切的色法，实际上是我们心的牢狱，实在没有什么值得贪恋、快乐的地方。

所以，首先我们先深深地呵责色法的过患，可是如果没有这些色法的话，就没有上面所说的这些过失，如果我们能够进入无色界的空处定的话，就没有这些烦恼、灾难，才是真正寂静、安稳、快乐的，这个是赞叹空处定的殊胜，这个是我们首先在定中做这样的思惟。

接下来，我们就要观察分析了。这个观察分析，是在四禅定当中观察的，出定之后观察就观察不出来，因为我们要观察你的色身，实际上是不存在的，在定中是不存在的，你没有那个身体的感觉了，那时候观察，你才能够见到你的身体，好像是消失了，一切的色法也都消失了，所以这个一定是在四禅定中做观察。就是怎么样从四禅定进入，舍四禅，然后进入无色界的空处定的一个过程，一个观察分析的过程。这个过程，就可以帮助我们很顺利地进入到无色界的空处定，没有丝毫的障碍，不然我们就会停在色界定当中，然后没有办法再继续再进步。所以，在定中怎么观察，让一切的色法消失，这个是非常非常重要，因为它是一个关键，就是转入无色界的一个关键。

所以，我们要在四禅定当中做这样的观察，我为什么能够证四禅定呢？是因为欲界身，我入四禅的时候，依的是这个欲界的色身，可是我在定中观察，这个色身是色法，可是我在定中观察，我看不到我的身体的存在，我们再回想一下四禅定当中的状态，是什么状态？口鼻呼吸断了，已经没有呼吸了，然后一心不动，你的心念已经不动了，所以叫做心念清净，对不对？念清净，而且是跟舍相应的，跟舍法相应，就是已经远离了苦、乐、忧、喜，然后一心不动，口鼻呼吸断，心念清净。所以你在这样的一个状态当中，你观察你的色身，看不到它的存在，在定中观察你的身体，它好

像是内外相通的，是可以穿越过去的，或者是它只是一团气体在那边，并没有实质的，像我们现在这样子的肉体的存在，在定中你没有感觉说它是一个实有的身体坐在那里，不是这种感觉，而是它是可以穿透的，好像很薄的纱，看起来有，但是它是可以内外相通的，进进出出，没有丝毫的障碍。所以，在四禅定当中，我们观察的色身，是这样的一个状态，这还是比较粗的状态。

你在定心再进一步微细的观察，你会发觉根本没有色身的存在，只剩下很微弱、很微弱的心识的活动这样而已。所以这时候，眼所见的那个色尘就没有了，因为身体是属于色法，色尘坏灭了，耳所听的音声，耳所相对的音声也没有作用，鼻嗅香、舌尝味、身体所生的种种的触觉、感觉，都渐渐的坏灭了，在定中观察，都渐渐地消失、不起作用。那你对一切色法的分别，也不再起作用，这样子分析，就是三种色法，我们刚才讲的三种色法就这样子消失了，一切的色法止息了。

在一切色法消失，空处定还没有生起之前，又有所谓的中间禅，跟前面一样，心缘虚空，不生忧悔。我们进入中间禅，都是心缘那个所缘境，但是一定不要生忧悔之心，这样才不会又退到原来的四禅定当中。所以，我们一旦一切的色法消失，空处定还没有现前之前，这个中间禅，那我们心要缘什么？就是缘虚空，因为一切的色法已经灭了，那你的心要系在什么呢？就是虚空，心缘虚空。一切色法灭了之后，一心缘空，这样就可以进入中间禅，然后心不生忧悔。

继续再心缘虚空，久久不舍，就是一直保持这样的状态，就可以入未到地定，再下去，就是入空处定了。

所以，入空处定是什么样的一个状态，我们明天再介绍。我们今天先练习，你怎么从四禅，进入这个空定，怎么样呵责，怎么样赞叹，怎么样观照分析，进入中间禅，然后未到地定，我们今天只练习到这里就好了。

我们现在试试看。