

釋禪波羅蜜次第法門(25)  
十六特勝—十二、觀無常  
(相對四禪)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一三年四月廿一日

我們今天介紹十六特勝的第十二個特勝，叫做「觀無常」。它是相對四禪的不動定來說的，那四禪為什麼稱為不動定呢？因為它不再被喜樂所動，初禪、二禪、三禪都會被喜樂所動，到了四禪捨念清淨不再被喜樂所動，所以就稱為不動定。

那這個不動定是怎麼達到的呢？就是心念清淨達到的，就是捨念清淨。那這個心念怎麼能夠達到清淨呢？是因為心念斷了，就是妄想斷了。那妄想怎麼可以斷呢？是因為口鼻呼吸斷了。

我們知道我們的妄念跟我們的呼吸有直接的關係，我們呼吸越急促，妄念越多，那當我們的呼吸慢慢調，調到緩慢細長均勻，慢慢越來越微弱之後呢，我們的心念也會跟著越來越微弱，一直到口鼻呼吸斷，轉成內在的呼吸了，可能是丹田呼吸，那也可能是息充滿全身，所以不再藉助口鼻呼吸。那這個時候呢我們的心念自然就斷了，就是妄想不再生起，那心念斷，就能夠達到心念清淨，那捨念清淨就能夠達到所謂的不動定，所以四禪它是怎麼入的，就是這麼入的。

所以我們揀別自己有沒有證到四禪，是怎麼看的？就是這麼看。第一個看口鼻呼吸有沒有斷，第二個看念有沒有斷，然後看是不是已經定跟捨相應，這個時候就是入了第四禪。

那這個時候的心念，就好比明亮的鏡子。明亮的鏡子它本身有映現的功能，但它本身是不動的，物來則映，去則不留。這時候的心念就像這樣子，明亮的鏡子，它有映現的功能。

那也像虛空，虛空也是不動，但是它可以含容萬物，風怎麼吹，虛空不會受影響，虛空不會動搖，像今天下雨，也不會把虛空打濕。它要怎麼燒也不會燒焦，也不會說太熱、虛空太熱，也不會。那像這幾天有什麼地震啊，地震的消息，虛空也還是不動的。所以我們就用不動的明鏡，還有不動的虛空來比喻，這個不動定當中的心念，就是這樣子的一種情況。

那一般人，或者是凡夫或者是外道，如果證到不動定的時候，他會以為是真的不動了，以為是真正入了無為，或者是已經證到涅槃，因此就耽著在這個境界當中，不可能再進步，因為他以為已經到達究竟，所以他不可能再繼續地用功。

那修十六特勝的行者，他就不會有這樣的過失，因為他在定中觀察，用智慧的覺照，發覺它還是生滅的。就是你怎麼證到不動定的呢？還是因緣所生，這個因緣如果具足了，他就可以入這個不動定。什麼因緣？就是我們剛剛說的口鼻呼吸斷啊、心念清淨啊等等的，所以它也是因緣所生，因此它還是生滅的。生滅的就是無常的，所以他知道這個不動定，雖然暫時是不動，但是它不是真正的證到無為，也不是證到涅槃，也沒有入涅槃，也不是我們的自性，因為我們的菩提自性本不動搖，這個才是真正的不動，因為這個是不生不滅的，它不是屬於生滅法。

所以在不動定當中也可以觀照，所以它稱為無常想，無常想就知道這個不動定也是無常的，是生滅的，不是最究竟的。

好，我們現在練習。

（大眾練習）

所以我們知道調息很重要，調息調得好的話，心念也就越來越微細，妄念自然就少，那很容易就進入那個無念的狀態，那要到達捨念清淨就沒有這麼困難。

那我們剛剛說，在不動定當中的心念像明鏡，還有虛空，這個比喻是什麼意思呢？就是在不動定當中，不是說一切都不動了，它是像明鏡一樣，它有映現的功能；還有像虛空，可以含容物萬物的意思。就是這個時候，因為心念最清淨，所以我們本自具足的無量的智慧德能，還有慈悲，還有神通，很重要的神通，大家都很愛的，都可以被開發出來。所以這個時候，要轉修修任何法也很容易成就，就是因為心念清淨的緣故。

所以我們如果證到不動定的話，就是一定要有這個智慧的觀照。知道它是無常的，所以這個第十二個特勝稱為「無常想」，就是要知道，不動定也是無常的，就不會停頓在這個境界，以為究竟。另外還要再加修，不管你是加修小乘、大乘、還是金剛乘的任何法門都可以，在這個時候，只要心念一轉，因為心念非常非常的清淨，所以只要念頭一轉，你就很容易就成就這個

法門，很快就契入這個境界。

所以達到心念清淨非常非常的重要，因為它等於是開悟的關鍵，成就一切法的關鍵，還有開發我們自性本自具足的無量神通智慧德能的關鍵，所以它非常的重要。

好，我們今天就練習到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。