

十六特勝與四禪八定的比較
第一講
十六特勝的緣起、知息出、知息入
最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天介紹「十六特勝」這個法門。

這個法門我們要知道它是怎麼來的，爲什麼會有這個法門的緣起，是從哪裡說起呢？這個要談到釋迦牟尼佛出世之前，要從這個時候談起。釋迦牟尼佛還沒有出世之前，當時的印度外道他們也修四禪八定，他們禪定功夫非常的高，都證得了四禪八定，但是沒有辦法解脫，沒有辦法了生死，因爲他們只注重禪定的功夫，而沒有智慧的觀照，就是修止不修觀，沒有觀的部分，所以沒有辦法了生死、出三界，最高就是證到無色界的非想非非想天，這樣而已，就沒有辦法證到第九次第定而超越輪迴。

一直到釋迦牟尼佛出世的時候，首先在鹿野苑三轉法輪，我們知道祂說的是四諦法門，四諦法門就可以了生死、出三界而證果，所以當時釋迦牟尼佛成道之後，說四諦法門，就是苦集滅道這個四諦法門，而證果的人非常的多；可是還是有一些沒有辦法證果，所以佛就接著講不淨觀這個法門；介紹不淨觀之後，又很多證果的，可是還是有一些人沒有辦法證果，聽了四諦法門，沒有辦法證果，不淨觀修了，也沒有辦法證果，他們大部分是爲什麼不能證果呢？問題就是出在不淨觀這個法門，它是生起厭離心，非常厭惡我們這個色身。

不淨觀就是觀想我們色身是三十二或者三十六個不淨物的假合，分別一個、一個，髮毛爪齒皮，從頭髮開始，一個一個觀它是非常不淨的，我們再作觀想，每一個部分作觀想的時候就是要引發那個厭惡感，這不淨觀我們會在十六特勝介紹完之後，會大家一起來修不淨觀。我們就知道，它主要是要引發厭惡感，對我們色身的每一個部分引發色身感（厭惡感）而厭離這個色身的執著，而達到解脫。它對治的對象是貪欲根性比較強的人，就是貪欲比較重的人適合來修不淨觀，而破除尤其是對這個色身、還有我見的執著。

可是，如果他的根性是本來就不太貪的，他本來貪欲就沒有這麼強的，這樣的一個眾生如果來修不淨觀，會有什麼後果呢？他本來就很厭惡了嘛，本來就沒有什麼貪，本來也不會執著自己的身體，修不淨觀之後就更厭惡了，厭惡到他還沒有證果之前，就已經很想拋棄自己這個色身，因爲那個厭離心起來的話，就會很想很快速地就丟掉這個身體，可是怎麼辦呢？時間還沒有到，壽命還沒有了，那怎麼辦？他就請他的同伴，請他的大師兄來結束他的生命，因爲那個厭患心非常非常的強烈，這就是修不淨觀，貪欲薄的人就有這樣的一個過患。

釋迦牟尼佛觀察到這樣的一個現象，因爲很多就是引發這個厭離心之

後，就不想活在這個世上，很想了結這個生命，所以這種情況不斷發生之後，釋迦牟尼佛就介紹十六特勝，專門來對治這樣的一個過患。

什麼叫十六特勝呢？這個十六就是它有十六個階段，每個、每個階段它一共分成十六個階段，十六個內容，從最初的欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪，到無色界的空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處定，所有禪定的內容，四禪八定的內容詳細地來一個一個來修，所以它分成十六個階段。什麼叫特勝呢？就是特別的殊勝，為什麼特別的殊勝？我們剛才就知道，它能夠對治修不淨觀的過患，因為它有定、也有慧，就是它修止、也修觀，不是偏重在四禪八定本身而已，所以它比四禪八定還要更殊勝。它不但可以證到四禪八定，而且還可以破除對禪定的執著，而且還有智慧的觀察，可以了脫生死、證果，其中有喜、有樂，所以就不會厭患此身，不會對自己的身體產生厭惡的感覺，因為它有喜樂的法包含在裡面，所以修的時候會生起喜樂的心，而不會生起厭惡、出離的心，不會有這樣的過患。而且還可以達到證果這樣的目標，不管是聲聞、緣覺、還是菩薩、到成佛的果位都可以，就看你的動機跟發心的差別，所以它還可以證三乘的果位，因此稱為特勝，它特別的殊勝。

所以，我們介紹這個法門，就是希望配合實際的修行，我們的進度非常非常的緩慢，各位要有心理準備，我們介紹非常緩慢，是因為我們要在課堂上就實際來作練習，所以我們這個課程會從這一次的四堂課，再加上明年的十二堂課，一共是十六堂課，才會把十六特勝介紹完，所以平均來說大概一堂課才練習一個進度這樣而已，而且中間還要再扣掉我們休息的時間，就是我回台灣的時間，這個時間不是說我們上完課就沒事了，這個時間就是給各位練習。譬如我們這次介紹欲界定、未到地定，那就希望各位證到欲界定跟未到地定，如果在課堂上沒有證到，也希望我們下一次上課，二月份之前你們可以證到欲界定跟未到地定，然後我們下一次詳細介紹初禪，在課堂上我們再練習，希望再下一次我們上課就是可以證到二禪這樣子。

所以，我們的進度非常的慢，是因為配合實際修習的關係，不然我們可以在三天之內就把十六特勝講完，可是有沒有用呢？沒有用啊，只是照課本上這樣子把它唸一遍，很快啊，我們三個晚上就可以詳細把它介紹完，可是沒有實修的經驗。過去我們可能就學了很多法門，可是我們都會想說我先把它學下來，然後有空練習，那一定是沒有空的嘛，對不對？然後慢慢越學越多法門，到你有空的時候，很煩惱，因為不知道要修那一個，選擇太多了，所以這個修兩天、那個修兩天，結果一個法門都不成就。

所以，我們不管你過去修過什麼、或學過什麼，首先我們要認知的，就是這個法門絕對不會跟你過去修的法門互相矛盾、或者是衝突，是絕對不會的，所以安下心來。如果說你過去已經修得很好了，那我看你這個十六特勝我也覺得沒有什麼了不起，那你就試試看，你就現證給我看。如果

說你過去不管修什麼法門，你已經有一個程度，或者是你有一些小小的成就的話，你現在應該是可以，我們講到那裡，你就應該可以證到那裡，那就表示說你過去證的沒有疑問。

你說：「我只會修那個法門，現在換一個法門我就不會了」，我們就會對你原來修的那個法門打一個很大的問號，因為法門一門通，應該門門通，可是為什麼你通你那一門，這一門就不通了呢？所以也是可以來嘗試說我們過去修的那個功夫，到底踏不踏實？是不是可以？如果說我們現在不管修學什麼法門都可以馬上契入的話，那表示我們原來修的那個法門沒有問題，就是我們的修行、我們的修證是沒有問題的，所以現在不管那一個法門，都應該聽了就可以契入，這樣就沒有錯，所以法門跟法門之間是絕對不會衝突，不會打架的，所以請各位放心，安心的來坐。

因為佛陀的法就是戒定慧，是不是？我們歸納佛所說的法門就是戒定慧三學，不是嗎？我們衡量一個人他成不成就，也是看他戒定慧三學圓不圓滿啊？戒定慧三學，就是說他是一個成就的人，就是說他自己的修行已經圓滿了，就是看他戒定慧三學是不是已經圓滿的修學？有修、有證了？是的話，那就是。所以，我們就知道，所有的內容都沒有超出戒定慧三學，我們說修止觀，首先要持戒清淨，就包含了戒學在裡面，我們現在修止、修觀，修止就是定學，修觀就是慧學，所以止觀就是定慧，就是成就我們的定慧二學，所以它怎麼會衝突呢？是不會衝突的。有了這個認識之後，我們就能夠安心來坐，希望能夠達到止觀成就、或者定慧雙修、或者是圓滿的這樣的一個修行人，如果你希望能夠達到這樣的目的的話，我們就按照這個法門很踏實的來修學，應該是可以不但證到四禪八定，這個禪定的部分，而且它每一個階段裡面都有智慧的觀照，破除種種的執著，因此它可以證果，是絕對沒有問題的。

這個前言講完了，我們就介紹。什麼是第一個跟第二個？就是配合前面的，就是相對前面我們介紹的六妙門，六妙門我們已經介紹過了，在這個之前已經圓滿介紹六妙門的修行方法。六妙門，我們知道一數、二隨，所以，現在第一特勝跟第二個，前面兩個特勝，就是相對數息法來說的，它要比數息法更殊勝。

數息法跟隨息法我們現在先來複習一下，如果說各位已經修過六妙門，覺得說你的心已經非常的寧靜，不需要再重新數息的話，你就直接進入隨息的階段，直接隨息。你覺得我現在坐在這邊心很散亂，胡思亂想，妄念紛飛的話，你就先數息，從一數到十，吸氣、吐氣的時候數一，吸氣、吐氣的時候數二，從一數到十，再回過頭來從一數到十，數到你覺得氣息非常微弱的時候，心念跟氣息都很微弱的時候，就進入數息（隨息）的階段。你覺得你可以不用透過數息，就可以馬上寧靜下來，你就直接從隨息就可以了，也可以，自己選擇。

我們現在開始要練習，你要從數開始也可以，從隨開始也可以。隨息

就是感覺呼吸從鼻子吸進來，一直吸到肚臍，吐氣就是從肚臍然後從鼻子出去，這整個過程都要隨著我們的氣息作觀照，你要知道氣息從鼻子吸進來，經過喉嚨、心間下來一直到肚臍，可能會住氣，就是可能會停一下，我們就自然呼吸，不要去控制呼吸，你是怎麼樣的快慢都沒有關係，就是吸進來到肚臍之後吐氣，那你要隨著氣息吐出來，你的心念也要跟著氣息走，氣息從肚子慢慢經過心間、喉嚨、從鼻子出來，那你的心念就要跟著呼吸同進同出，吸進來從鼻子到肚臍，吐出來從肚臍到鼻子，這樣子進出、進出，這就是隨息，一面隨息，一面心作觀照，就是要知道它整個出入息，入息跟出息的整個過程要非常的清楚，你的息走到那裡，你的心念就跟到那裡，不要跟丟，這就是隨息。

我們現在就作這個練習。

到這邊為止有沒有問題？有問題可以提出來。接下來我們就要繼續了，繼續下面的進度。隨息都沒有問題吧？修過六妙門的就沒有問題，沒有問題，我們就要接下來觀察。我們剛才是吸進去、吐出來，心念隨著呼吸出入，我們現在要同時觀察，我們是吸進去的氣息比較粗呢？還是吐出來的比較粗？粗細的差別。還是相反過來，說我吸進來的氣息是比較細，吐出來比較粗？哪一個才對？還是吸進來比較粗，吐出來比較細？第一個，粗細的問題。

第二個，輕重的問題。我吸進來的氣息是比較輕？還是吐出去的比較輕？就是那個氣息吸入到身體之後，我身體的感覺是感覺我的身體比較重？還是我呼氣的時候，就是吐出來的時候，我的身體比較重？吸進來比較重？還是吐出去比較重？就是說我是吸進來比較重，吐出去比較輕？還是吸進來比較輕，吐出去比較重？這樣子講比較清楚。

我們先觀察這兩個，粗細跟輕重的差別。入息跟出息這個中間，是入息比較粗呢？是我吸進來，入息比較粗，吐出去比較細？還是反過來，我吸進來比較細，吐出去比較粗？第一個。第二個我們要觀察的，隨息的過程當中，我的那個氣息吸進來之後，我的身體感覺比較重呢？呼出去，我的身體感覺比較輕？還是反過來，我吸進來感覺身體比較重（輕），呼出去氣之後感覺身體比較輕（重）？我們先觀察這兩個，不要太多，一共五個，我們先練習兩個看看，等一下告訴我答案。

怎麼樣？粗細的差別。吸氣的時候粗，吐氣的時候細？還是反過來？吸氣的時候細，吐氣的時候粗？第一個？還是第二個？第一個？對！吸氣的時候比較粗，吐氣的時候比較細。

第二個是問，吸氣的時候身體比較輕，吐氣的時候身體比較重？還是反過來，吸氣的時候身體比較重，吐氣的時候比較輕？一還是二？吸氣進來以後身體感覺比較輕？不是？第二？第一？表決一下。第一的舉手，第二的舉手，第一的對，第一的比較多，事實上是這樣，我們明天練習的時候，因為我們今天時間差不多，我們明天練習的時候，就從這邊開始練習，

各位再體會一下。它的原理就好像什麼？好像氣球，對不對？氣球你吹氣進去之後，它是比較輕，它就可以往上升，所以我們吸進氣體到我們身體之後，我們的身體是比較輕的，為什麼？因為裡面充滿了氣，我們的身體會感覺比較輕，吐氣之後身體會比較重，這個才是正確的，我們明天就從這邊開始練習，然後再繼續下面的進度。我們先休息。