

## 十六特勝與四禪八定的比較

### 第十七講

#### 四禪

#### 最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天介紹四禪。

怎麼從三禪入四禪？經上說：三禪之樂不是凡夫可以捨棄的，除非聖人，那我們就知道，一般很容易耽著在三禪的樂定當中。可是如果一直處在這樣的狀態，就很難再進一步地入四禪，甚至後面的四空定，就很難再進一步，所以這個時候，我們就要修六行觀，看怎麼捨離三禪的樂定。

我們從前面一路修過來，從數息、隨息、粗住、細住、欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪，好漫長遙遠的路，禪定的路，這樣一路修過來，非常、非常的辛苦，好不容易證到了三禪，所以要得到三禪是非常、非常辛苦的，除非有很堅強的意志力，還要有恆心、耐心，還要有發願，才能夠一路支撐到現在，所以沒有得到的時候，非常辛苦；一旦得到，你又害怕失去，所以你要很小心地守護，怕它丟了；而且，又很容易耽著在上面，所以也是非常苦的；一旦失去的話，就更苦了，憂悔不已。所以三禪定，等於是你沒有得到，或者已經得到，或者失去，都是非常非常苦的，因為它無常變動，所以是苦的。

三禪的定，因為還有樂來干擾我們的心，不是真正的寂靜安穩，所以它是粗的。那一旦耽著在這個禪定的樂當中，就沒有辦法入四禪，很難再有進一步的發展，所以它等於是障礙了四禪的生起。所以，三禪並不是究竟的，就是我們的禪定，修到這裡，不是就已經圓滿結束了，後面還有，所以，它也不是真正的寂靜安穩。

除非進入四禪，四禪叫做「不動定」。不動定，就是不會再有喜樂，或者是憂苦來動搖我們的心了，這個時候才是真正的安穩，所以它是殊勝的。這時候的心念才是真正清淨的，所以它是微妙的。也只有證到了四禪，才能夠真正的出離三禪樂定的障礙，這就是勝妙出。

前面的是苦粗障，三禪，我們要思惟它是苦的、粗的、然後它是有障礙的，障礙四禪的生起。然後四禪是殊勝的、微妙的，而且它能夠出離三禪的執著。

我們一旦這樣子思惟了之後，三禪的五支就能夠消失。在三禪消失，四禪還沒有生起這個中間，我們稱為中間禪，所以整個中間禪就是以修六行觀為主，這樣子我們在三禪消失的時候，才不會生起憂悔的心，完全就是靠六行觀，讓我們的禪定不會退失，一直保持在寂靜安穩這樣的狀態。

我們慢慢地再進入更深的禪定，就入了未到地定。那在未到地定當中，什麼時候生起四禪呢？我們在未到地定當中，因為沒有生起憂悔的心，然後一直加強定力，因為定心安穩的關係，所以我們慢慢、慢慢地呼吸就會

停止，屬於不苦不樂的捨支，和定一起生起，這個時候就入四禪，所以四禪叫做「捨念清淨」，因為它是跟「捨」相應的。所謂的「捨」，就是不苦不樂，我們一般說感受有三種，有苦受、有樂受、有捨受，這個捨就是不苦不樂。所以進入四禪，就不再有喜樂來動盪我們的心了，所以這時候生起的是捨念。

這樣我們就很清楚地能夠鑑別，什麼時候入四禪？第一個現象是口鼻呼吸斷，第二個現象是捨念跟定一起生起，這時候就入四禪。所以，四禪也是很容易就能夠分別出，我現在入的是不是第四禪？就用這樣子來檢查，自己是不是入了四禪。

如果我們要比喻這時候的心念，當下是什麼樣的狀態呢？我們只能說它很像擦得很亮的鏡子，像明鏡一樣，不動搖的，所以它稱為不動定。因為它不再有苦樂、憂喜來動盪我們的心了，是真正的寂靜安穩，所以就像一面明鏡不動搖的，就像一面明亮不動搖的鏡子。

或者說，像沒有波浪清淨的水，因為口鼻呼吸斷，所以我們心念自然就停止，所以當下的心是非常的清明，就好像無雲的晴空一樣，只能這樣子作比喻，當下的心念是這樣的狀態。因為一般我們的心念跟呼吸，是同步進行的，我們呼吸越急促，念頭越多，所以我們一般坐在那邊，就是妄念不斷，那表示說你的呼吸非常的快速，所以我們才要數息，然後讓它慢慢地寧靜下來，呼吸慢慢地變得深長、緩慢、均勻，所以你呼吸調好了，你的心念、念頭自然就能夠減少，所以前面的那個數息、隨息的功夫非常非常重要，它等於是基本功，讓你妄念紛飛的心念能夠慢慢地沉澱下來，那完全就是靠數息跟隨息的功夫。到你的息非常微弱，慢慢、慢慢很細，愈來愈微細，慢慢就能夠好像沒有什麼呼吸，那一直到四禪就是完全沒有呼吸。那會不會窒息呢？不會，不會窒息，放心好了，因為它會轉為內呼吸，可能丹田有跳動，丹田跳動還是很粗的功夫，還不算很深長，因為真正的轉為內在的呼吸，就是說它這一口氣吸進去，它完全入脈了，所以就感覺沒有這個呼吸的波動，因為它氣息就是走我們裡面身體的氣脈，它完全入到比較粗的、還有微細的脈裡面去了，所以絕對不會窒息，還有一部分的呼吸，是用毛孔來呼吸。

所以，四禪的情況大概就是這樣子，心念非常的寧靜，幾乎不會動念了，就是妄念已經停止，為什麼妄念會停止？是因為口鼻呼吸斷，妄念自然就停止，它自然就起不來，因為我們剛才講過了，我們的妄念是跟呼吸是同步進行的，你的呼吸幾乎要停止了，那你的妄念也是幾乎要停止，所以什麼時候口鼻呼吸斷，什麼時候心念也完全地斷絕，而正式地入四禪。

我們現在就來試試看。