

## 十六特勝與四禪八定的比較

### 第十九講

#### 觀無常一對四禪

#### 最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹十六特勝的「觀無常」，它是對破四禪的不動定來說的。禪定法有兩種，一種是動法，一種是不動法。初禪、二禪、三禪屬於動法，因為這個時候還有喜樂來動心、所以我們稱為動法；到了四禪不動定，我們就稱為不動法。

凡夫證到四禪，會以為真的不動了，因為呼吸也停止了，心念也不動了，他就以為得到恆常的定，然後心生愛染而取著此定，就著在這個定上面，以為究竟。也有很多外道，他證到四禪，在四禪的當下，在這個不動的當下，他覺得沒有生滅了，那不生不滅，不就是那個無為的涅槃嗎？所以有一些外道，證得四禪，也以為他已經證到涅槃，誰知道離涅槃還有很長的一條路。

所以，十六特勝的「觀無常」，它為什麼這麼殊勝呢？就是他證到四禪，知道四禪也是無常的，所以這個觀無常，是觀四禪不動定也是無常的。所謂無常，就是它有生、住、滅的階段。

我們也知道四禪是怎麼生起的？就在三禪滅了之後，入中間禪，然後未到地定，在未到地定當中，什麼時候捨念和定一起生起的時候，就入四禪，這時候就證入四禪，這時候是四禪生起的時候。我們能夠安住在這樣的禪定的狀態，這個就是住，所以它有生、有住。我們在四禪當中，你要轉修其他的三昧也好，禪定也好，或者是其他的法門也好，或者是我們接下來要介紹的無色定的空無邊處定也好，那一定是四禪滅了之後，你才可以入空無邊處定，所以也可以證明說四禪它是會滅去的。

那既然有生、住、滅，這個就不是不動，不是真正的不生不滅的那個究竟涅槃，只是我們安住在四禪的當下，好像不動了，但是它不是真正的沒有生滅。這個很重要的一個觀念，要不然我們證到四禪，以為就已經到底了，已經到達那個禪定的最高境界，或者是最高的階段，我們會有這樣的誤解。

所以，禪定學的理论也是非常重要的，我們要先了解，我們才不會修到什麼程度，自己不知道，因為功夫是跟著見地走的，你見地到哪裡，你的功夫就提升到哪裡，所以見地比較重要，你功夫沒有到沒關係，但是你正確的見地要先建立，這個非常非常重要。你沒有正確的見地的話，你就坐在那邊盤個腿，然後盲修瞎練，也不知道自己坐得怎麼樣，所以就變成說你的功夫也很難提升，是因為你沒有禪定的見地。所以，我們首先先把禪定的內容先弄清楚，那功夫慢慢培養沒有關係，只要見地正確的話，我

們的功夫就不會走岔路，也不會有種種的誤解產生，也不會擔心害怕。

所以，經典上也說，不管是動法、還是不動法，它都是可以被破壞的，都不是安定的，因為它是無常、變動的。這就是介紹十六特勝的「觀無常」，它為什麼殊勝的原因，就是它可以破除這樣的以為不動的執著。

我們現在就練習看看。

各位只要放輕鬆，其實證入禪定沒有這麼困難，把所有的感受都放下，苦、樂、憂、喜都放下，就是捨受生起，就是四禪了嘛，它沒有那麼困難，好不好？