

## 十六特勝與四禪八定的比較

### 第廿講

從四禪出入未到地定

最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天開始介紹無色界的「四空定」。

因為離開了色質，離開了一切色法，所以稱為「無色界」。

四空定，這個「空」是什麼意思呢？就像虛空一樣，沒有任何的形體跟質礙，所以用「空」來形容四空定。

離開了一切色法，那色法有哪些內容呢？在百法裡面，是把它分成五根、六塵。色法一共有十一種，五根、六塵，眼、耳、鼻、舌、身，色、聲、香、味、觸、法，這十一個是色法的範圍。現在說離開一切的色法，就是離開這十一種內容。

另外一種分法，就是有表色、跟無表色。

眼見色，這個色塵，可以看得見的，稱為「可見有對色」，眼根相對色塵，可以看得見的，是第一種色法，可見有對色，就是色塵。

第二種，「不可見有對色」，不可見，就是看不見的，像聲音看不見，味道看不見，所以耳根相對的聲塵，鼻根所相對的香塵，舌根所相對的味塵，還有身根所相對的觸塵，就是種種的感受，那個身根所相對的觸塵。聲、香、味、觸，跟眼、耳、鼻、舌、身，這個是屬於第二類的「不可見有對色」，它還是根塵相對，所以叫做有對色，因為它不可見，所以稱為「不可見有對色」。就是包含了四塵：聲、香、味、觸四塵，還有眼、耳、鼻、舌、身五根。

所以，這兩類是屬於有表色，就是可以表示出來的。

第三類，稱為「無表色」，就是沒有辦法表示的，它是「不可見無對色」，你也看不見，那也沒有根塵相對，它是屬於法塵的範圍。

所以，我們現在先要明了什麼是色法，色法的範圍有哪些，一般就是這樣子分，分成有表色、無表色，或者是三種色，剛才講的三種色；或者是五根、六塵，十一種內容，這個都是一切色法的內容。

那要從色界進入無色界，就一定要遠離這三種色，才能夠進入無色界的四空定。無色界的四空定有四個內容，就是一般所謂的空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處定，這四種定，是屬於四空定。

我們今天就介紹「空無邊處」，也叫做「空處定」。

為什麼叫空處定呢？因為它遠離了我們剛才介紹的那三種色法，心緣虛空，跟捨法相應，這個我們就稱為空處定。

那要怎麼從前面介紹的第四禪，進入這個無色界的空處定呢？修行的方法，就是首先要呵責色法的過患，然後讚歎空處定的殊勝。

色法有什麼過患呢？首先看看我們這個身體，我們活著，每天都是為

什麼保護這個身體，深怕它受到一點傷害，可是我們的身體是一切內外痛苦的根本。什麼是內在的痛苦呢？就是我們身體的本身，我們每天要吃飯、要喝水，幾天不吃、幾天不喝水，就會有生命的危險，會渴死、或者是餓死，所以我們沒有東西、或者是沒有水，都是沒有辦法活下去的，所以我們身體必須要靠吃、還有喝；還有四大不調的時候，會生種種的疾病，那也是會讓我們身體會受到傷害，還有生命受到威脅；還有我們的身體，九孔常流不淨，每天一定要排大小便，種種的污穢、不淨充滿我們的全身，這是以內在的痛苦來講。外在的痛苦，就是外在的環境，像太熱、太冷都不行，也有凍死人的，也有熱死人的；還有種種的天災、或者是人禍，都會讓我們身體受到傷害，或者是生命受到威脅。

所以，這個身體是一切內外痛苦的來源，實在沒有什麼好值得這樣保護、或者是執著的。我們每天都為它忙，一直到死為止，那是因為我們困在色法裡面，不得解脫。

所以，實際上一切色法都是讓我們心不得自在、不得解脫，生種種煩惱最主要的來源。所以，一切的色法，實際上是我們心的牢獄，實在沒有什麼值得貪戀、快樂的地方。

所以，首先我們先深深地呵責色法的過患，可是如果沒有這些色法的話，就沒有上面所說的這些過患，如果我們能夠進入無色界的空處定的話，就沒有這些煩惱、災難，才是真正寂靜、安穩、快樂的，這個是讚歎空處定的殊勝，這個是我們首先在定中做這樣的思惟。

接下來，我們就要觀察分析了。這個觀察分析，是在四禪定當中觀察的，出定之後觀察就觀察不出來，因為我們要觀察你的色身，實際上是不存在的，在定中是不存在的，你沒有那個身體的感覺了，那時候觀察，你才能夠見到你的身體，好像是消失了，一切的色法也都消失了，所以這個一定是在四禪定中做觀察。就是怎麼樣從四禪定進入，捨四禪，然後進入無色界的空處定的一個過程，一個觀察分析的過程。這個過程，就可以幫助我們很順利地進入到無色界的空處定，沒有絲毫的障礙，不然我們就會停在色界定當中，然後沒有辦法繼續再進步。所以，在定中怎麼觀察，讓一切的色法消失，這個是非常非常重要，因為它是一個關鍵，就是轉入無色界的一個關鍵。

所以，我們要在四禪定當中做這樣的觀察，我為什麼能夠證四禪定呢？是因為欲界身，我入四禪的時候，依的是這個欲界的色身，可是我在定中觀察，這個色身是色法，可是我在定中觀察，我看不到我的身體的存在，我們再回想一下四禪定當中的狀態，是什麼狀態？口鼻呼吸斷了，已經沒有呼吸了，然後一心不動，你的心念已經不動了，所以叫做心念清淨，對不對？念清淨，而且是跟捨相應的，跟捨法相應，就是已經遠離了苦、樂、憂、喜，然後一心不動，口鼻呼吸斷，心念清淨。所以你在這樣的一個狀態當中，你觀察你的色身，看不到它的存在，在定中觀察你的身體，它好

像是內外相通的，是可以穿越過去的，或者是它只是一團氣體在那邊，並沒有實質的，像我們現在這樣子的肉體的存在，在定中你沒有感覺說它是一個實有的身體坐在那裡，不是這種感覺，而是它是可以穿透的，好像很薄的紗，看起來有，但是它是可以內外相通的，進進出出，沒有絲毫的障礙。所以，在四禪定當中，我們觀察的色身，是這樣的一個狀態，這還是比較粗的狀態。

你在定心再進一步微細的觀察，你會發覺根本沒有色身的存在，只剩下很微弱、很微弱的心識的活動這樣而已。所以這時候，眼所見的那個色塵就沒有了，因為身體是屬於色法，色塵壞滅了，耳所聽的音聲，耳所相對的音聲也沒有作用，鼻嗅香、舌嚐味、身體所生的種種的觸覺、感覺，都漸漸的壞滅了，在定中觀察，都漸漸地消失、不起作用。那你對一切色法的分別，也不再起作用，這樣子分析，就是三種色法，我們剛才講的三種色法就這樣子消失了，一切的色法止息了。

在一切色法消失，空處定還沒有生起之前，又有所謂的中間禪，跟前面一樣，心緣虛空，不生憂悔。我們進入中間禪，都是心緣那個所緣境，但是一定不要生憂悔之心，這樣才不會又退到原來的四禪定當中。所以，我們一旦一切的色法消失，空處定還沒有現前之前，這個中間禪，那我們心要緣什麼？就是緣虛空，因為一切的色法已經滅了，那你的心要繫在什麼呢？就是虛空，心緣虛空。一切色法滅了之後，一心緣空，這樣就可以進入中間禪，然後心不生憂悔。

繼續再心緣虛空，久久不捨，就是一直保持這樣的狀態，就可以入未到地定，再下去，就是入空處定了。

所以，入空處定是什麼樣的一個狀態，我們明天再介紹。我們今天先練習，你怎麼從四禪，進入這個空定，怎麼樣呵責，怎麼樣讚歎，怎麼樣觀照分析，進入中間禪，然後未到地定，我們今天只練習到這裡就好了。

我們現在試試看。