

释禅波罗蜜次第法门

第十三讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年九月十四日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们进行卷五的部分。前面已经详细说明了修禅的外方便和内方便，所以只要专心修习，就一定有它的效果出来，所以，接下来就要说明修证的情形，有修有证。

前面这些内外方便都已经专心修习，因此就一定有所修证，第一个证得的是欲界定。所以不论你是修数息，还是我们上一堂介绍的白骨观，只要坐到心念非常的微弱，你的身心会慢慢宁静下来，心念的力量愈来愈微弱，好像整个凝结住了。因为之前心散乱的时候，你是不断地攀缘外境，要不然就是你内心不断地思虑一些事情，所以那个心是往外散动的。那现在呢，因为身心愈来愈宁静，心念也愈来愈微弱，它就会好像凝结，整个心念凝结在一起，这个时候你不会再去攀缘任何的外境，内心也没有思虑任何事情，这个时候我们叫做粗住心；如果心念可以再转微细，就进入所谓的细住心。在这个进入粗住、细住，或者是将要进入粗住、细住，这个时候我们身体会自然的就挺直，这个叫做「有法持身」，心念也能够任运不动，这个时候就进入欲界定。所以欲界定是在这个过程，粗住、细住这个过程当中发生的，你只要坐到身体很自然的挺直，心念也能够非常的专注，没有任何的散动，这个时候就是所谓的欲界定。所以，什么时候进入欲界定，就是什么时候你有法持身。

但是这个有法持身，也是还要再详细地去辨别是真的、还是不是真的。因为所谓的有法持身，是身体会自然的挺直，不管你坐多久都不会累。身体自然挺直的这股力量，它是很缓慢、轻轻地扶住你的身体，如果你是突然有一股很强的力量，这股力量是来得很急、很强、很硬，然后这股力量离开的时候，你又身体好像整个软下来，感觉很累，这个就不是真正的有法持身。所以在这个当中还要详细地分别，是不是真的有法持身，只要这股力量来的时候，它是非常的缓慢，而且是非常的轻，不是很快、很急、很硬，就是说

身体虽然是挺得很直，但是很僵硬，那个就不是。那撑了半天，撑不住了，就好像跨掉，然后好累噢，这个就不是有法持身，因为有时候会这样，就是坐起来虽然可以挺得很直，但不是真正的，所以我们还是要详细的分别。

这个定对欲界众生来讲，容不容易证得呢？对一个凡夫众来讲，就是心系红尘的凡夫众生，身心都很忙乱、都很散动的这样一个众生，他其实是很难证得欲界定，为什么？因为他五根不断地攀缘五尘境界，眼睛要不断地看，耳朵要不断地听，然后鼻子的嗅觉也从来没有断过，喜欢闻香的，那个香臭的感觉，舌头要尝不同的滋味，要喜欢的滋味，身体也是不断不断地去感受，所以眼耳鼻舌身，面对色声香味触，也从来没有刹那的间断过。然后第六意识所缘的法尘也是从来没有……就是第六意识不断不断地分别、思虑不同的内容，所以也从来没有停息过。对于这样一个身心忙乱的众生，你要他入欲界定是非常困难的，因为他已经习惯往外攀缘，那现在是要把整个六根收摄回来，然后心念不再散动，这个时候才能够入欲界定，所以入欲界定对散乱心非常重的欲界众生，是很难证得。

就算证得，它也很容易退失，为什么会退失呢？它有很多原因，就是说你好不容易有那个入欲界定的感觉，但是从此以后就追不回来了，那种境界再想怎么追都追不回来了，那个就是有所退失。

退失第一个原因，就是说你在得定的时候不善用心。「不善用心」就是我们前面讲的，所谓的内外方便，你可能有一些违背、或者是犯错的地方，这个也很容易让我们好不容易得的欲界定退失。

第二个原因，就是我们在得定的时候，因为好不容易有这种经验，很高兴地去告诉别人，然后讲的时候也有一些傲慢在里面，就说：「看！我有入定，你就从来没有这种经验吧！」然后津津乐道，讲得很兴高采烈，这个也是从此以后就没有这种入定的经验了。所以我们也要很小心，就是即使有这种得定的经验，我们也不会轻易地去告诉别人。

那你说，我怎么知道我坐得对不对？是不是真的欲界定？还是不是呢？如果你一定要讲的话，就要找你的上师讲，让上师来辨别说你这是正的、还是邪的，所以我们如果修定有任何的身心觉受，我们只对教导我们的上师报告，不会告诉任何人。

第三个原因，就是故意显现得定的相貌，让别人知道。就是深怕别人不

知道你的定力很高，还是你的功夫很好，所以在别人面前，就是一副那个入定的样子，大家都聚在一起，你就双腿一盘，然后闭眉闭眼的，故作入定状，让人家觉得说：哇！他功夫好高噢！大家在谈笑风生的时候，他也可以入定。诸如此类的，就是故意在别人面前显现得定的相貌，让别人知道，这个也是让我们心退失的原因。

这两个都是因为你有烦恼相，不管你是有傲慢，还是故意要炫耀，还是要表现自己定的功夫很高，这个其实都是烦恼相，因此它让我们本来得的定心会很容易退失。

第四个原因，就是突然有事情，或者是外缘来破坏我们的禅定。就是没修都没事，一修就很多事出来，不想精进的时候，放逸、懈怠都不会有障碍，一想勇猛精进的时候，障碍就现前。这个情况就是大部分是因为我们过去生中有障碍别人修禅定，所以这一世我们修禅定，障碍就现前。

这就是四个原因，都会让我们退失禅定，这是属于外缘。

另外，还有因为内缘也会使我们的禅定退失，哪些内缘呢？

就譬如说：我们在还没有得定之前，希望能够得定，这个叫做希望心。就是说我这一座，一上座就想：这一座我一定要坐五十分钟，我一定要入欲界定，或者是我一定要入未到地定，一定要入初禅，或者是我一定要达到什么样的三昧境界，这个就是希望心，因为这个都是打妄想。所以你这个妄想打多了，你一旦要上座，就不可能入定了，就不可能得定。所以第一个我们要避免的，就是希望心。

那你说，我们本来就应该要希望我们能够证得四禅八定呀！难道我们不应该有所希望吗？那个是你平常可以发愿，而不是在你要上座的时候，就开始想一堆，希望证得什么样的一个禅定境界，你可以平常发愿，我希望能够证得甚深的禅定，证得甚深禅定的目的是什么呢？因为有定才能够开发智慧，那我有了定慧力之后，我才有能力去利益一切的众生，因此我才要证得禅定，开发我的智慧，平常可以这样发愿。但是一旦要上座，你就要万缘放下，就不要再打妄想，这样的情况才容易再有得定的经验。这是在还没有得定之前，我们会有所希望，希望得到什么样的境界、或什么，不管你是任何希望，这个时候都不应该打这样的妄想。

那一旦得定之后，又会怀疑，怕自己走火入魔啦，怕自己修错啦，因此

惊慌恐怖，这个也会让我们好不容易得的禅定退失。怕自己走火入魔，怕自己修错，这个是疑心。就是你怀疑自己，我证的这个是欲界定吗？我真的没有修错吗？就是怀疑自己是不是真的已经得禅定，这个也会让我们的…因为你不相信嘛！所以它很容易就退失了，因为你不相信你已经证得。

或者是有任何身心的觉受、或者状况的时候，你就心生恐怖，会不会出什么差错？会不会怎么样？这个惊慌恐怖，我们就称为惊怖心。惊慌恐怖的心，也会让我们退失禅定，因为我们害怕了，不敢再坐了。很多人坐到身体消失，他就很害怕，万一我不见了怎么办？就吓得以后都不敢再坐了，这个就是所谓的惊慌恐怖，它是让我们退失定的一个因缘。

有的人虽然他没有怀疑、惊怖，但是他会兴奋过度，因为从来没有这样的体验，他就很兴奋。那个很兴奋的心，就是你的心又掉动了嘛，这个我们称为大喜心，就是过度亢奋的那种状况，当然你的心动荡的这么严重，当然就不可能再入定了，所以它也是一种退失的因缘。

要不然呢，就是对自己的定境产生了很深的爱着，这个我们称为重爱心。就是很深重的爱着，在你所证得那个禅定的境界当中，从此以后就不可能再进步了。譬如说你证得欲界定，那你每一次上座，就希望再追回那个欲界定的感觉，然后一旦得定，也很深深地耽着在这个定境当中，这个耽着就是贪爱，又是烦恼心，所以它也会让我们的禅定退失，然后不可能再继续地进步，什么未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅，都不可能再有了，就是因为你已经生起那种贪爱、爱着禅定境界的心。

有些人是他一旦证得之后，以后每一座想要追回那个感觉，都不再追得回来，因此生起了忧愁追悔的心，这个我们就称为忧悔心。想要追都追不回来，然后非常的沮丧说：我是不是一直在退步？我为什么从此以后就没有以前的那种境界再出现了呢？因此常常在忧悔当中，这个也是让你没有办法再得定的原因。

所以我们明白了这个外缘、还有内缘，让我们退失的内外因缘以后，我们就要避免，不要让它再发生。怎么样避免呢？就是刚才讲过的都做到就可以避免，就是有关于外缘方面的，就是要善于用心，前面讲的内外方便，你都尽量不要违背，或者是犯错的时候；然后第二个，就是你一旦得定，不要向外人说；第三个，也不要故意在别人面前显现你自己的禅定，显现自己

得定；第四个，就是如果是因为过去障碍人家禅定，因此现在你修禅定有障碍的话，你就要忏悔，忏悔过去障碍别人修禅定的业障，然后再小心呵护自己的禅定，不要让任何突然发生的事情、或者是外缘来破坏我们好不容易得的禅定，这个是外缘方面。

内缘，就是要避免六种心，就是希望心、疑心、惊怖心、大喜心、重爱心、忧悔心，这六个尽量不要犯，这样子我们一旦证入禅定就不会退失，就没有退失的因缘。

这个就是卷五的第一个部分，就是欲界定。修任何的天台止观，不管你是从六妙门下手，还是任何的止观法门下手，它都是第一个得的是欲界定，就是以四禅八定来讲，都是先得欲界定。欲界定是从粗住、细住心这个过程当中，会有有法持身，还有心念非常专注，不散乱，任运不动这样的一个状况之下，我们就知道已经证入了欲界定，这是今天要讲的课程内容。

我们要延续上一次白骨观的部分。上一次我们的进度，是从头到脚，从脚到头，全身仔细观察，反复百遍千遍，一直观到你的骨头白如珂雪，最后白骨放光，我们上一次是练习到这里。那你只要能够观到自己的骨头非常的白，白如珂雪的意思，就好像白玉，或者是冬天下的雪，或者是像白琉璃，这样的白，然后白骨还可以放光，这个时候就是证欲界定，就是我们今天讲的欲界定，你就能够证得欲界定。你自然在观到自己骨头白如珂雪，还有白骨放光，这时候自然就是刚才讲的有法持身，还有心念非常的专注不散，这种情况就会发生，我们就知道进入了欲界定。

那有的人会说，我观了半天，我的白骨从上到下，从下到上，我观的白骨就是没有办法这么白；有的人说我的骨头好像发黑；有的人说好像灰灰的，就是没有这么白；要不然就是黄黄的，都会有这样的情况。为什么会有黑的、有灰的、有黄的，就是不会发白呢？这个有两种原因：第一个原因，就是业障，业障深重，所以骨头发黑；另外一个原因，就是你的不同部位生病了，所以我们会观到哪一个部分还蛮白的，可是再继续观，可能胸部的地方它就是黑黑的，或者灰灰、黄黄的，那你就知道你胸部这个部分生病了，内在有病根，或者是已经在生病了，所以它的骨头就会反应出不是非常的雪白。所以我们从这个观想，也知道我们的身体哪里出了问题，或者是我们应该要忏悔业障，如果它一直不白的话，是因为业障的原因，我们可能就要加修忏悔，

一直忏到你的骨头慢慢从黑变灰、变黄，然后到白。所以，黑我们就知道它是最严重的，第二严重就是灰色，第三严重就是黄色，一定要观到白色，你就知道你的业障…你一面忏，一面修，就知道它慢慢在转变，你就知道你的业障慢慢在清净了。如果是因为生病，然后骨头有不同的颜色，那你就去好好把你的病医好，也会因为你那个部位愈来愈健康，那个骨头自然就会愈来愈白，这个是有这样的情况。

这个就是上一堂的进度，就是可以证到欲界定。我们今天的进度，就是我们见到骨头发白之后，我们就要观两眉之间，把你的心念放在两眉之间，一直到你的眉间也放白光。只要你是真正的证到欲界定，你这个时候再把你的心念放在两眉之间，它自然就会放白光，在欲界定中它可以放白光。这个白光是向你的心照耀，放光当然是全部都照耀到，但是它最主要是往内在的心的部位放光，当然它都是十方同时放光，但是最主要它是向我们的心这个方向放光。虽然它不断地放出白光，但是我们的心念还要一直放在两眉之间，心不散动，很专注的放在两眉之间，不管它的光是放到多远，还是多宽广，我们的心念一直放在两眉之间，这个就是我们今天要练习的。所以听清楚之后，我们现在就开始练习。

还是从前面最早的胀想、五想、然后骨想，然后全身的肉剖开，露出白骨，然后再白骨节节相拄，只看到全身是白骨，下面的白骨支撑上面的一节白骨，这样一节一节互相的支撑，然后结合了这一副白骨，它其实没有「我」的存在，只有一节一节的骨头互相支柱这样而已。接下来就是从头到脚，从脚到头，不断不断地观，然后就可以观到骨头白如珂雪，最后放光，再加上今天的，把你的心念放在两眉之间，一直到眉间也放白光，然后它向我们的心照耀，虽然向心照耀，但是我们的意念还是不散的放在两眉之间。

好，我们现在开始练习。

我们为什么要观两眉之间放光呢？因为两眉之间是一切气聚合的体性，气修好了，自然容易得定，这就是为什么要放在两眉之间的原因在这里。只要你能够观两眉之间放白光，自然就能够从欲界定进入未到地定。什么是未到地定呢？它是什么样的境界？我们怎么检查自己是不是真正入了未到地定呢？是真正的入正定？还是入邪定？怎么检验正邪？这些内容我们都明天详细来介绍，所以我们今天的课程就到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。