

## 释禅波罗蜜次第法门

### 第十四讲

#### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心  
二〇一〇年九月十五日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们继续介绍。昨天是欲界定，所以我们今天继续欲界定之后，就是未到地定。证到欲界定之后，如果能够不退失，就是昨天讲的外缘、内缘你都做到，如果能够不退失，继续用功的话，你就会有在坐中突然见不到自己的身相。突然见不到自己的身相的意思，就是说你继续坐，入欲界定之后，然后再继续入定，你会坐到手不见了，头不见了，身体不见了，坐的蒲团也不见了，然后渐渐忘记自己坐在什么地方，好像刹那之间身心世界都消失了，这个时候就是入未到地定。

所以，什么时候入未到地定？就是坐到身心世界消失了。像我们现在坐在这里，没有一个消失不见，对不对？我们虽然在这边打坐，但是我们很清楚知道我身体坐在这里，所以我的身没有消失；每个心念，生起什么样的心念的内容，我也是非常清楚，所以我的心念也没有消失；我也没有忘记我坐在大悲讲堂，所以这就是身、心、世界统统都存在。像我们昨天说的欲界定，你入欲界定之后，你虽然是在一种定境当中，但是你并没有忘记你的身、心、世界，所以它们的差别就是入未到地定之后，你是在刹那之间就是没有身心世界的感受，好像都空掉了，身心世界在这个当下是空掉了，这种感觉就是入了未到地定，所以这就是未到地定的境界。

在这个定中是什么都没有，就好像虚空一样，什么都不存在，这句话是重点，所以你在定中见到任何的境界，都不是正定，都是邪定。譬如说：你在定中坐坐坐，我看到各种的颜色，不管是青色、黄色、赤色、白色，五彩缤纷的颜色；或者是我坐坐坐，突然很亮，我好像看到太阳，或者是一轮皎洁的明月，或者是满天的星斗，所以不管你见到的是日月星辰，哪一种的光明，这个都不是正定；或者是，我在定中见到华丽的宫殿，那我大概是到了忉利天宫了；或者是，我可以一入定就好几天，那我应该是定力很高了？所以入未到地定，你可以入定好几天，这个定是不能够自在的，就是说你好像

被定绑住了，你入定，但是你没有办法出定，你没有办法出入自在，所以即便你可以坐好几天，但是这个也不是正定；或者是在定中可以见到将来要发生的事情，你在定中见到我会发生什么事情，或者某人会发生什么事情，到时候居然都灵验，非常的灵验，你也不要以为你已经得了神通。所以我们要记住一句重点：就是在未到地定当中，是什么境界都没有，只是身心世界消失，但是什么都没有，好像虚空一样，这个才是正定，这才是正确的。

如果我们着在刚刚讲的，不管你看到任何的颜色，还是光明，还是看到各种的宫殿，可以入定好几天，或者是未来的事情可以先预知，那为什么会有这样的现象呢？是因为你在定中的心过分的分明，所产生的幻境，所以我们千万不能够着在上面，否则就很容易着魔，怎么着魔？就是这样着的，出现任何刚才我们说的那些幻境，你以为它是真实的，以为自己已经证到什么样的定境，然后着在这个种种的境界上。像未来的事情我都能够预先知道，然后就着在这个境界上面，然后每次入定，就想说我可不可以再看到未来的事情；或者是一上座就想：我这次入定要入定多久、几天；或者是说，我希望见到什么样的景象，这就是一种快要着魔的现象。所以不管它出现任何的境界，你只要着在上面，就是都走错了，那你也不可能再继续地入初禅、二禅、三禅、四禅，就不可能，因为你在这个境界上玩了嘛，开始玩弄你的意识。

定心过分明明的意思，就是定心过明，它的意思就是说我们在定中的那个心，不是真的在那个定当中，不是正定当中，不是真正的宁静安详，而是还有再更清明一些。所以真正的定，是一种非常平和，然后没有任何境界，然后是宁静安详的那一种氛围。但是如果你的心念太明利，这个时候太明利，它就很容易出现种种的境界，它就比较像细的掉举，是因为你的心不是真正的在定境当中，那个意识又太分明，因此它很容易产生种种的幻境，所以它不是真正的定境，它是因为这样子才有这些幻境产生，就是你的第六意识太分明。

另外一种，就是反过来，是定心过暗。就是你在定中的心念，过度的晦暗，所以它就比较偏向细昏沉。就是你在定中就感觉一片昏暗，甚至完全没有知觉，就好像睡得很熟的那种状态，这就是定心过暗的一种现象，它当然也是邪定。所以不要以为这样陷入一片无明当中，昏暗愚昧当中，然后以为

是在定中，这个也是错的，这个不是真正的定境，是陷入一种昏昧的状态。虽然是没有什么念头，但是不是真正的未到地定，这个也要注意。反正你陷入一片黑暗、无明，就是错的。

如果你没有这样的警觉心，去把它作调整的话，这个时候就要把你的意识再分明一点，刚才是过分的分明，现在是一点都不分明，所以就变成过犹不及，所以这个时候就是要再提高我们心念的警觉性，让我们的心念再更分明一些，就能够去除这个昏暗的境界。所以如果每次都入一片昏暗的话，那它就很容易生出颠倒心，就是说我们由定而开发智慧，但是这样昏暗的定，它是没有办法开发智慧的，它所生出来的智慧是一种邪慧，就是一种颠倒的知见，就是从这种无明、昏暗当中产生的一种错误的知见。

这个就是要特别注意，在未到地定当中，会有这两种情况发生。我们明白了之后，我们就要调整当下的心念，虽然是一片空灵，身心世界都消失，但是你的心念你还会很清楚，虽然没有什么妄念，但是心念当下的情况不能让它太分明、还是太昏暗，要恰到好处，这个才是真正的未到地定。所以很简单的一个检查标准，就是你只要在定中看到种种的境界，就知道不是，那是定心过明的现象；陷入一片黑暗、昏暗当中，那个我们就知道是一种定心过暗的现象，那我们再继续地把它调整，才能够入真正的未到地定。

所以，如果能够顺利的话，就能够入初禅，如果都没有这两种过失的话，继续用功，就可以入初禅，初禅我们明天介绍。因为我们昨天修白骨观的进度，就是观到两眉之间放光，发白光，然后这个白光向我们的心中照耀，虽然向心中照耀，但是我们的心念还是放在两眉之间。如果你可以这样子练习到我们刚才说的身心世界都消失，然后只是一片光明，但是又没有出现什么日月星辰，还是各种颜色，还是宫殿，还是在定中知道什么事，都没有的话，你就可以入我们刚才说的未到地定。只要你的两眉之间的白光，放白光，你可以很清楚的观出来，然后又能够坐到身心世界消失，然后没有任何的境界，好像虚空一样，这个时候就是入未到地定，这样应该很清楚了。

所以我们今天要有新的进度，观到这个时候，继续要怎么用功呢？只要你能够入未到地定，你的心能够任运安住在这个未到地定的这个定境当中，继续下去，你的善根就能够开发。善根开发，你就会见到眉间放出八色光明，就是八色光明从你的两眉之间旋转出来，八色光明从你的眉间旋转出来，怎

么样？把十方都照得十分光明清静。所以这个光一照出来，不是像昨天，范围是比较小的，主要就是身体的周遭，还没有周遍法界。那现在的八色光不一样，它可以遍照十方，这时候的十方是非常光明清静的，这个时候就能够入初禅。

详细的初禅，我们就明天介绍，一天介绍一个，比较不会混在一起，明天、后天我们都是介绍初禅，把初禅说清楚。这样从昨天的欲界定，到今天的未到地定，那怎么样入初禅，我们就会有一个很清楚的轮廓，我们自己打坐，就知道自己证得什么样的境界。不会说修定修了半天，然后自己证到什么样的境界不清楚，入了几禅也不清楚，或者根本不是真正的入定。因为一般就是到我们昨天说的粗住心、细住心，一般人就以为是入定，可是我们知道它还很遥远，他只要坐在那边，虽然身心很舒畅、很宁静，也没有什么妄念，他以为他得定了，可是还没有啊！还有未到地定、还有四禅八定他都还没有证得，可是一般人如果不明白四禅八定的内容，他会以为他是入定了，就是最多到欲界定，但是他没有继续进步的可能。所以我们不管功夫如何，但是所有禅定的内容我们应该先把它弄清楚，所以一旦入定，我们才知道我们入的是什么样的定境。

你说八色光，是哪八色光呢？就是地、水、火、风、青、黄、赤、白这八色。

地大的颜色，但是这个地大，不是我们现在看到的那个黄土的地大，不是我们欲界的地大的颜色。因为我们说只要你八色光从眉间旋转出来，你就入初禅，那初禅是不是在欲界呢？不是，它是属于色界，所以这个时候的八色光，是属于色界的色，色界的地水火风，色界的青黄赤白，所以不是我们欲界的这么混浊的八色，不是。它是非常清静的色界的光明，色界的八色。所以虽然用地大来形容，因为色界天人，他也是地水火风，只是他是色界的四大，而不是我们欲界非常粗糙的四大，所以这个时候地大的颜色，我们只能勉强形容它是黄白色的清静地，完全没有染污，清静地，只能这样形容，因为除非你入色界，要不然你也不知道色界的地水火风长什么样，我们只能勉强用欲界看得到的地水火风来形容，但是它是清静地大。我们现在看到的地大都是染污的，因为里面很多杂质，现在虽然是黄白色的，但是它是非常清静地大。

那水大呢？我们也看过很多水，江水、河水、大海水，但是它都是染污的，对不对？因为里面很多杂质，可能深不见底，你站在河边，但是你看不到河底是什么，所以我们只能勉强想象说那个水很清澈、很清澈，一直清澈到连一点淤泥、泥沙都没有，就好像一潭很深的深渊，很清楚的看到那个底，那个水底很清楚看到，然后没有任何的泥沙、或者是杂质，完全没有，清澈见底，深渊的水清澈见底，所以它是非常澄清的水，只能用这样子形容来想象一下，就是如深渊中澄清的水，这是色界的水大，勉强只能这样子形容。

那火大呢？像我们烧柴，就一直冒烟嘛，那个火也是很多杂质在里面，所以我们现在要形容色界的火大，只能说你烧柴它是没有任何的烟所烧出来的那个清净的火。

那风呢？我们现在这样刮一阵风过去，什么沙尘暴啊，有没有？就表示我们空气中很多的灰尘，还包含细菌、什么东西的，就是很多杂质在里面，那现在我们也只能想象说没有纤尘，就是最细最细的灰尘都没有的那个清净的风。

这就是色界的地水火风，勉强这样子形容。就是像黄白色清净的地，如深渊中澄清的水，像没有烟的清净的火，没有尘的清净的风，没有任何灰尘清净的风这样子来形容。所以等一下我们观想的时候，那个地水火风就是这样的一个状态，色界清净的四大。

那青黄赤白，我们就比较容易想象。青色，什么最青？我们就形容青青翠竹，像翠竹的青色。什么郁郁黄花，像黄花一样的黄色。赤色呢？就是红色，那个红色最接近什么红色呢？就好像朝霞，早上太阳要出来之前的那个彩霞，那一年四季，春夏秋冬，哪一季的彩霞最美丽呢？最绚烂？最偏这个赤色呢？就是春天的彩霞。春天早上朝阳的那个彩霞，是最接近我们现在讲的赤色，就是整片天空是红色的，太阳要出来之前，天空先变红色，然后太阳才慢慢出来，就是那个朝霞的颜色。白色比较容易，就是像白玉一样的白，像雪一样的白，就是白如珂雪。

所以我们等一下练习，就是从胀想开始，还是这样一步一步慢慢地观想，到昨天的放白色光，你再继续地再入更深的定，然后你再把你的意念放在你的眉心，两眉之间，它能够旋转出八色光，然后遍照整个十方世界，那整个十方世界就因为你八色光的照耀而变得十分的光明、清净，然后就能够入

初禅。初禅是什么样的内容，我们明天就会详细的介绍，我们今天就先来练习八色光旋转而出。

每一个色相都放光，有八色光，然后光光分明，不是一片，然后全部混在一起，不是。八色光，但是每一个色相都是分开的，像青黄赤白，它不是这样一片，不是，你可以把每一条很细的光明，这一条是青色，这一条是黄色，这一条是白色，这一条是红色，可以很清楚的看见，所以它虽然是八色，但是每一个色相都是分明的。分明，就表示说它不是混浊一片，是每一个光线都是分明的，八色是分明的。然后它没有实质的存在，好像彩虹一样，你看有一道彩虹，但是你可以穿越过去，我们现在八色光也是，清净的色界的八色光，它是没有实质的存在，它不是属于我们欲界所有，所以它是非常殊胜的八色光。

好，我们现在练习看看。

如果你坐到轻安喜乐，就是入初禅，这个是最基本的条件。至于详细的内容，我们就明天介绍，怎么样从未到地定入初禅的过程？然后我们怎么知道自己是不是已经入初禅了？初禅有哪一些功德？我们明天都会详细介绍，我们今天就到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。