

释禅波罗蜜次第法门

第十六讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年九月十七日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们昨天介绍怎么从未到地定进入初禅，那我们怎么确定自己已经证入初禅了呢？有两个检查的标准：第一个，就是只要离了五盖；第二个，是只要具足五支，就证入初禅。所以要确定自己是不是真的进入初禅，或者证得初禅，就是第一个--离五盖，第二个--具五支。

为什么证入初禅可以离五盖呢？离五盖，就是脱离五盖的束缚，我们欲界众生就是都没有离开过五盖，就是没有离开贪欲，没有离开瞋恚，每天一定睡八个小时，常常心中在掉悔当中，疑根也从来没断过，这是欲界众生。可是一旦进入初禅，这五盖可以远离，那为什么可以远离呢？我们来说明原因。

为什么第一个它可以离贪欲盖？因为我们欲界的快乐是建立在什么上面呢？就是五根面对五尘境界的时候，能够引发我们的贪欲，五尘境界是从外来的，眼耳鼻舌身，相对色声香味触，由外境的牵动，引发我们内心的贪欲，所以我们喜欢看好看的，喜欢听好听的，喜欢闻香的，舌头喜欢吃好吃的，身体喜欢好的感触，这都是由外来的五尘境界。现在初禅，它是由内发，内心发起无比的轻安喜乐，它不用借助外在的五尘境界来满足它的贪欲盖，因此它可以调伏欲界五欲贪着的原因就在这里。所以，一旦证入初禅，就可以远离贪欲盖。因为在初禅境界的那种内心的喜悦，是没有外在的…欲界的五欲是没有办法替代那种内发的喜乐，所以它不用再借助外在来满足它的贪欲，因此它可以调伏欲界的贪。

那为什么可以离瞋恚盖呢？在欲界当中，是有很多苦的因缘逼迫我们的身心，让我们的身心逼恼，而产生种种的苦，就是有种种苦的逼迫，让我们身心热恼，然后产生瞋恚。为什么会产生瞋恚？就是苦嘛！我们才会产生瞋恚，那欲界有太多让我们产生瞋恚的苦因。现在证入初禅，我们讲过初禅就是轻安喜乐，所以它没有这么多的苦来逼迫我们的身心，因此就能够远离瞋

患盖的原因在这里。所以一旦证入初禅的人，他是没有瞋恚心的，那他的瞋恚是不是真的断了？也没有断，只是瞋恚的种子暂时被他的定力伏住，但是并没有真的清净，就是瞋恚的种子还在，只是因为现在定力很高，把它伏住，它暂时不起现行。每天身心是在一种喜乐的状态当中，所以他是不会轻易发怒，还是不满，还是批评，还是忿、恨、恼、嫉、害，对证初禅的人来讲，他是不会现行了，暂时不现行。所以他没有那种情绪，忿忿不平的情绪，恨别人的那种情绪、怨恼，都不会有，也不会嫉妒别人，也不会生起要害别人的心。我们生起想要伤害别人的心，是因为我们身心已经热恼，瞋恚心起现行，才会想说怎么去伤害别人。当你的身心是在一种轻安喜乐的状态，当然你不会想到要怎么去伤害别人，想的都是慈悲，慈心、悲心就是从这边很自然的就生起，怎么样去关怀别人，让别人快乐，为别人解除痛苦，很自然就很容易生起这样的心，所以它能够远离瞋恚盖。

第三个，是它能够远离睡眠盖。因为我们知道证得初禅之后，有定法持心，它的心都在这个定境当中，所以它的身心是处在一种明白清净的状态，既不昏沉，也不散乱，所以不需要睡眠。我们知道睡眠是大昏沉，可是入初禅之后，第六意识是一种非常清明的状态，所以他不会陷入那个大昏沉当中，所以他不需要很深的睡眠。

第四个，是离掉悔盖。掉悔的意思就是说，因为你的身口意处在掉举的状况当中，然后会容易犯错，因为我们身口意掉举的话，就容易说错话、做错事，那一做错，心中就充满悔恨，所以这个悔恨是从掉举来的。可是现在已经得定了，你就不会掉悔（举），没有掉悔（举），就不会悔恨，所以他自然就能够远离这个掉悔盖。因为这个悔，是从掉举来的，你身心安定，就不会有掉举的状态，没有掉举，就不会做错事、说错话，然后心生悔恨，所以自然就能够远离掉悔盖。

第五个，是远离疑盖。我们在没有证得初禅以前，我们会怀疑自己，我真的能够证入初禅吗？我真的能够得定吗？那现在已经亲自证得，当然这个怀疑心就去除，所以他能够远离疑盖的原因在这里。

这是第一个检查的标准，就是能够脱离五盖。

第二个，就是能够具足五支。这个五支就是觉、观、喜、乐、一心这五支，所以禅定它又叫做支林的意思。

这个「支」，就是支林的意思。支有两个意思：一个是分离的意思，就好像一枝树干，它可以分离出很多的枝条，我们现在就用这个来比喻，我们从一个定心，能够生出五支，就好像树能够发出很多的枝条一样，这是第一个支的意思，就是分离，因为从一个定心，可以生出五支，所以叫做支。

第二个意思，就是扶持的意思。我们前面讲到欲界定，说欲界定它很难得，然后它很容易退失，就是因为它没有支林，没有现在所谓的支。现在初禅它为什么不容易退失？是因为它有五支来扶持它，所以一旦得初禅，没有那么容易退失，我们最后会讲到，你证得初禅之后，是会退失？还是不会退失？它没有欲界定跟未到地定那么容易退失，就是因为它有五支来扶持它。欲界定跟未到地定，它虽然也是有那个安静的定心，可是因为没有五支的扶持，所以它的定心非常的浅薄，很容易退失，一旦进入初禅之后，就因为觉、观、喜、乐、一心这五支的扶持，所以它的禅定之心就能够安稳而且牢固，不会退失，也不会散坏，不容易退失散坏。

那「林」是什么意思呢？我们知道说树林、树林，就是很多树木的聚集，我们称为「林」。那现在是由五支的和合，所以我们把这个禅定叫做「林」。所以，禅定就是支林的意思。所以我们看到支林，也知道它指的是禅定，它有支、还有林的意思，所以禅定就叫做支林。

我们现在就把这五支分别的来做说明。

这五支第一个是觉支。觉，有两个意思。第一个是感觉的意思，就是十六触最初接触到我们的身根所产生的感觉，叫做觉支这个「觉」的意思。所以「觉」我们就知道，它是属于我们这个身根，因为在未到地定当中，发了十六触，对不对？这个触碰触到我们的身根，因此产生了意识的感觉，所以才有这个触的相貌，所以我们叫做觉支。所以第一个「觉」，是感觉的意思，十六触跟我们的身根互相接触所生起的感觉。

第二个觉的意思，叫做惊悟。惊悟的意思，就是惊奇觉悟。这惊奇觉悟从哪里来的呢？就是十六触来的，我们讲过十六触生起之后，会伴随着什么？十种善法功德，这十种善法功德是以前从来没有过的，所以对我们来讲，心中会生起大大的惊奇觉悟，这个就是觉的意思。觉的第二个意思就是惊悟，这个惊悟从哪里来呢？就是从发十六触之后，所伴随着十种善法功德而来的。

第二个是观支。观，是细心分别的意思。就是说它在觉之后的细心分别，分别什么呢？分别十六触中各种不同的相貌。刚才「觉」，是感觉十六触生起，但是每一触它有不同的相貌，那你又能够细心去分别这种种不同的相貌，这就叫做「观」。所以这个观，是从觉之后马上就产生，就是说你一有那个觉，感觉十六触碰到我们身根，你一有那个感觉的时候，就是你说你马上就知道这个是属于动触，还是我们昨天介绍那个十六触的内容，你马上就知道它是属于哪一触，所以它是觉之后的细心分别，很清楚知道每一触的相貌是各别不同的，这个就是「观」的意思。

所以我们把这个「觉」跟「观」拿来做一个比较的话，就知道一个是对境界的初心感觉，这个是觉支；一个是对境界的细心分别，这个叫观支。觉，它是身根，跟身识相应；观，是意根，跟意识相应，所以一个是属于身识，一个是属于意识，就是感觉之后的意识的细心分别，这是它们两个的不同。所以身识是在外，所以它作用是比较钝的，所以它比较粗；意识是在内的，第六意识，意识的细心分别，所以意识是属于内，它作用是比较明利的，所以它比较细。所以，觉观它有粗细的差别，有钝利的差别，有外内的差别，就是内外、利钝、细粗的差别。

第三个是喜支。喜，就是欢庆喜悦的心情。这个喜支从哪里来？就是从刚刚第二个「观」--细心分别了之后，我们就思量觉知这个十六触，就是这种种的妙触，是以前从来没有过的，十六触的这种妙触是我们在欲界的时候是从来没有过的，那当然我们的内心就会十分的欢喜，就是生起那个欢喜踊跃的心情，这个就是喜支。所以它是细心分别了之后，所产生的一种欢喜踊跃的心情，我们叫做喜支。

乐支呢，乐，就是恬然澹泊的心情。就是你欢喜生起了之后，它这个欢喜心会止息，内心就处在一种恬然澹泊的这个心情当中，能够感受触中的快乐，这个乐会让我们的内心愉悦、安稳，还有恬然，所以我们叫做乐支，所以这个乐是从喜之后来的。

所以我们把喜跟乐如果做一个分别的话，喜它是比较粗，乐它比较细；一个跟喜根相应，喜支是跟喜根相应，乐支是跟乐根相应。心中觉得欢喜踊跃，这个是喜；欢喜踊跃之后，心慢慢的止息下来，而生起一种恬静快乐，这个就是乐。

所以喜跟乐的差别，就是我们举一个例子说，那个很穷很穷的人，有一天发现珍宝，一发现珍宝，他心中很欢喜，这个是喜支；很欢喜之后，他就拿这个珍宝开始受用，去买什么，然后他想要做什么样的享受都可以，受用之后所生起的那个是称为乐支，所以这个乐，是从喜来的。刚发现珍宝很欢喜，这个是喜；之后受用种种的快乐，这个就是属于乐支。所以我们知道，喜跟乐还是有微细的差别。

第五个，一心支。一心，就是我们的心念寂然而不散动，叫做一心。这个欢喜踊跃、还有恬然澹泊的心情慢慢止息了之后，或者是我们刚才说他受乐之后，这个乐心慢慢地止息了之后，他的心就好像怎么样？安定了下来，这时候我们的心念就不再分散，能够定住在这个寂静当中，这个时候就叫做一心支，就是说你的心没有丝毫的散动，就是一心。

所以，我们现在就知道自己有没有证入初禅，只要能够离五盖、具五支，就是真正的进入初禅，真正的证得初禅的境界。

初禅有什么功德呢？就是我们刚才讲过的，他能够远离一切的过失，所以它有离开过失的功德，我们称为「离过德」，就是离开过失的功德，就是刚才指的，什么过失呢？五盖的过失。第二种功德，就是「善心德」，就是它能够生出善心的功德，就是刚才讲的，具足五支的功德。离五盖，它是有止恶的功能；善心德，它有行善的功能。所以一个是止恶的善功德，一个是行善的善功德，这就是初禅的功德。

伴随这个功德，还可以具足信佛（信三宝），所以你对三宝的信心，对上师的信心，还是对止观的信心都增强数万倍，就是信心突然增强，为什么？之前半信半疑，是因为还没有证得，现在亲证，当然就没有丝毫的怀疑，所以那个信心会加倍的坚固。

还有持戒，也能够比过去更加的清净。不容易得定我们讲过，是因为持戒不清净，持戒不清净，身口意就有种种的过失，然后造作种种的业，然后这些业又来障碍禅定。你现在已经得定，定心可以伏住烦恼，我们刚才讲也可以远离五盖，所以身口意就比较容易趋向清净，所以身口意也不容易有犯戒、或者破戒的机会。所以想要持戒清净，除非得定，要不然真的很难。如果我们放逸、懈怠、散乱，你说不要违犯，那是很困难的，因为放逸、懈怠、失念、不正知什么的，就容易生烦恼，生烦恼就一定造业，那一定破戒，一

定会有犯戒的时候，所以想要持戒清净，除非证得初禅，你才容易持戒清净，不容易有违犯的机会。

另外，就是对世间的贪欲，刚才讲可以伏贪欲盖，可以舍离贪欲盖，所以自然对世间的种种欲望也能够慢慢调伏，所以这个时候要修出离心是比较容易，因为对世间的五欲也没有什么耽着了，所以它对舍欲的善心来讲，它也很容易的就能够生起。自然什么清心寡欲、淡泊名利，这个对他来讲，一点困难都没有。

还有，就是禅定，禅定也能够不断不断的增长。因为我们知道初禅是根本定，根本定是什么意思？就是一切禅定的基础就是初禅，所以你想要得更高的禅定，二禅、三禅、四禅，或者是无色界的四空定的话，你也一定要有初禅的基础，或者是你想要入种种的三昧，你也一定要有证得初禅的基础，你再要入其它种种的三昧就非常容易了。所以它对禅定的提升来讲，也是一种非常重要的基础。

还有，听经闻法来讲也是。你在定中闻法，跟你散乱心听闻佛法是完全不同的。散乱心听闻佛法，就一下有，一下没有，然后一下听得懂，一下听不懂，然后也没有办法契入经里面所说的那些境界、或者是内容，不容易相应，也不容易契入。可是你在禅定当中来闻法的话，听闻佛法，那马上就能够契入，跟所说的法的内容，可以马上相应，这个也是得禅定所有的功德。

还有智能也是，智能会源源不断，就像那个泉水不断不断的涌发出来，由定而生慧，这个我们都知道。所以智慧从哪里来？就从禅定发，所以除非你证得初禅以上，要不然虽然你本自具足的智慧都是本来有的，可是它就发不出来，为什么？因为没有得定，所以不管是空性的智慧，还是什么智慧，什么根本智、后得智，不管什么样的智慧，因为智慧也很多内容，都是从定发的，所以禅定真的很重要。

最后我们说明，一旦证得初禅之后，是会退失？还是不会退失？那就看是哪一种根性的人，它有四种不同根性的人，来说明是会退、还是不会退。它是比前面的欲界定跟未到地定不容易退，但是它还是有可能退。

如果你是属于会退的根性的人的话，你一旦证得初禅，也很可能会退失，所以我们叫做退分，第一个叫退分。就是会退失初禅的这样一个根性的人，只是说有一些他是原因退失，另外一种是没有什么原因他就退失，所以它

也是有这样的差别。

那退失之后，能不能再得初禅呢？又有两种情况：一种是你再继续修，它很快又回来了，因为已经找那个路，怎么样证初禅的路，因为有这样的经验，你可能很快又能够再入初禅；可是有一种，你不管再怎么样精进努力，就是追不回来了，从此以后初禅的影子再也看不见，这个就是一旦退失，没有办法再证得禅定。那什么原因呢？就是过去世还有这一世修禅定的障碍生起，这个障碍一现前，你就是没办法再入禅定，再入初禅，这是因为业障的关系。障碍，就是过去或者这一世，你曾经有造作障碍禅定这样的一个业障，那现在业障现起，所以你没有办法再证得初禅。

第二种根性，就属于住分。就是停住了，不进也不退，不会退失，但是它也不会再继续进步。这也有两种情况：一种不再进步，是它任运的，不用再很努力的，他就一直能够安住在初禅，虽然没有进步，但是他也不会退，但是他也不用很用功，他就能够安住；另外一种情况，就是他要提高警觉，善加守护，然后才能够不让它退失，所以有这两种根性的差别。

第三种，就是会进步的这样的根性。他会继续地证二禅、三禅、四禅，但是它也有两种不同的根性：一个是很轻易的，可能是过去四禅八定修得很好，所以他一旦证入初禅，很轻易的，也不用很精进用功，就可以继续地进步；但是有另外一种，他就要努力、很精勤的修行，他才能够继续再证二禅、三禅，才能够再进步。

第四种根性，就是属于达分的。就是通达的人的这样一个根性，这是属于比较利根的。就是说他虽然是证得初禅，还没有证二禅、三禅、四禅，然后四空定也都没有证得，但他可以在初禅当中怎么样？直接断见思惑，证入涅槃，这个就是属于通达位的人，就是这样的根性，非常的利的根性，虽然证得初禅，但是他可以直接就入涅槃。因为我们知道小乘涅槃就是断见思惑，就可以入涅槃了，所以他可以在初禅的定当中就直接断见思惑，证入涅槃。可是还是有两种差别：一个是任运自然就可以证涅槃；另外一个就是要修观，还要再加修观，修怎么断见思惑的种种不同的观法。像我们之前介绍经论的时候有介绍，怎么修我空观、法空观，就是还要再修种种的观，然后来破见思惑，他才能够证入。

所以有人问说，证初禅还会不会退呢？那就看你是怎么样根性的人，有

可能会退，有可能不会退，也可能就停住了，不进不退，那也有可能直接就证得涅槃，有这四种的差别，我们的课就介绍完了。

这一次的课就讲到这里，我们下一次就会介绍卷五的后半部，就是二禅、三禅、四禅，这样卷五的部分就圆满。为什么要分两次呢？就是要配合我们的白骨观，因为我们白骨观到这一次的进度，就是证到初禅，刚好上课跟我们修这个观法刚好能够配合，所以我们这一次就只讲到初禅。接下来的白骨观第二个阶段，就是怎么证二禅、三禅，所以我们就配合卷五后面的后半部，二禅的内容、三禅的内容、还有四禅的内容，这样我们理论跟实际可以马上就结合在一起，实际的修法，所以既教理通达，又有实证的功夫，同时进行，这样也不错。

所以观的部分还剩下最后一点点，我们再加以说明，第一个部分的白骨观也是圆满了。

我们昨天讲到八色光从全身三百六十节的骨节中旋转出来，之后呢，我们的心念就还要再把它转为更微细，心念再微细，然后从头到脚，从脚到头怎么样？再观之前一节一节的白骨，再把它观清楚，最后白骨全身放光，普照十方一切世界，这样就结束了，第一阶段就观到这里。所以最后是白骨全身放光，普照十方一切。所以接着昨天的进度，我们今天就用心念再转更细微，从头到脚，一节一节白骨尽量把它观清楚，从头到脚，从脚到头，然后白骨就放光，普照十方一切。

好，我们现在练习。

最后我们把这四个晚上所证得的三种证相，和我们的不净观、白骨观的修法作一个对照。最初从修不净观开始，一直到白骨放光，这时候证入欲界定；继续观两眉之间放白光，这时候入的是未到地定；当八种光明旋转而出，这时候证得初禅。

初禅有五支，这时候是什么情况呢？当八种光明从眉间旋转出来之后，这八色光明是属于色界，不是欲界的八色光，是属于色界的八色光，因为已经证入初禅，所以这时候所见到的八色光，是之前我们从来没有见过的，因此心中大大的惊奇而觉悟，这就是觉支。我们刚刚说觉支是感觉跟惊奇，惊奇觉悟这八色光是从来没有见过的，所以这个时候是属于觉支。之后细心分别是属于观支，所以，这时候分别这八色光每一个相是各有不同的，不是属

于世间所有的，像彩虹一样的，看见光，但又不是实有的，就是这个光是没有实质的存在，这个是属于观支，是细心分别之后所得的结论，心中了了分明。这时候的内心是欢喜踊跃的，非常的庆幸，因此欢喜踊跃，这个就是属于喜支。内心恬澹快乐，这个是属于乐支。虽然见到八色光，但是内心不颠倒，依然安住在三昧当中，心不动摇，所以这就是一心支。所以当我们眉间的八色光可以旋转而出的时候，这五支就能够开始出现。

接下来我们还有继续观，对不对？每个骨节放光，所以这时候的五支就更加的深入，那定境也再更深入，因为这五支有浅深的不同，是从浅的五支慢慢入深的五支，所以你再继续往下观的话，它这个五支是由浅而深入，依然是这个五支的范围，但是有浅深的差别，所以到最后也是白骨放光，对不对？那这时候的白骨放光，跟刚刚一开始讲的白骨放光，证入欲界定有什么差别？我们现在就知道有差别，虽然都是白骨放光，但是之前的是欲界定而已，现在的是初禅，所以初禅的五支是之前没有的，像轻安喜乐这些，是证欲界定的时候是没有这个无比的欢喜踊跃、什么澹然快乐，是没有这些觉受的，所以这时候的放光，那个欢喜踊跃的心情，是比最初白骨放光，是胜过千万倍，所以那个境界是不同的，一个是初禅的境界，一个只是刚刚入欲界定的境界，所以它有很大的差别。

那我们观到这边的时候，我们就安住在这个白骨放光的境界当中，也许只是一片光明，白骨的形相不是很清楚，可能是这样，但是白骨也没有忘记，只是在一片光明当中安住不动，就是安住在这个初禅的境界当中，一直到打妄想你再下座。

接下来我们就下一次再介绍，它还可以再继续观的，这只是第一个阶段，所以我们这次四个晚上的课程内容，就到这里圆满解释清楚了。

我们最后回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。