

释禅波罗蜜次第法门(25)

十六特胜⑤

(六、受喜一对初禅)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一二年六月三日

我们今天介绍十六特胜的第六个特胜，就是「受喜」。

这个「喜」是从哪里来的呢？是从觉观来的，那觉观又是从哪里来的？是从身根来的，就是十六触。生起了十六触之后就有觉观，有觉观之后就生起这个喜。

喜就是欢喜，这个欢喜是跟我们欲界的欢喜是很大的不同，欲界的欢喜都要借着五欲之乐达到满足，才会感觉欢喜。像我们每天追求的五尘境界，都是来满足我们的欲乐，当欲乐感到满足的时候，我们就会觉得……感觉是身心安稳，但是当然这个不是真正的安稳，只是暂时的一种欲乐而已。

一直要等到我们证了十六触，任何的一触之后，这时候身根引发的喜或者是乐，跟五欲之乐就不同。它不是满足了我们的五欲生起的喜乐，而是脱离了五欲之乐而生起的喜乐，所以初禅称为「离生喜乐」。这个「离」是离什么呢？离欲界的五欲之乐而生起的喜乐，叫做离生喜乐。离欲界五欲之乐而生起的喜乐，所以初禅称为「离生喜乐」。那我们就知道这个喜乐是属于色界所有，而不是欲界的喜乐。

所以一般在修四禅八定，证到这个喜的时候，就容易引发贪爱跟执着，因为这时候身根所引发的喜乐跟五欲之乐不同，因此他内心非常的欢喜，然后就耽着在上面，因为这是我们之前的欲界身从来没有过的经验。那贪爱执着在这个境界上，他就很难再进步，那贪爱执着也是属于烦恼，所以我们知道这个也是有过失的，因此我们才需要修十六特胜。

十六特胜它不叫喜支，它叫「受喜」，表示这个喜是可以受的，会生起贪爱执着的喜是不应该受的。可是透过十六特胜智慧的观照，我们知道前面的觉支是不可得的，我们上一次所练习的「除诸身行」就等于是觉观支，知道它不是真实的，所以由觉观支所生起的喜，当然也不是实有的。这中间就有空性的智慧来观照，因此它不会生起贪爱跟执着，所以这个喜是可以受的，因为它不会有任何的过失，所以叫做受喜。

那这个喜也是真正的法喜，真正的法喜一定是由定发的，一定是跟空性的智慧相应的，这个时候才是真正的法喜，所以它不会生起任何的烦恼，而且会让我们的智慧更增长，这个才是真正的法喜。

所以这种法喜生起来之后，你的身心都会觉得舒畅无比，这只能形容，它又跟我们欲界的喜乐不同，可是它是从内在每个细胞所发出来的一种欢喜。这种欢喜也让我们更笃定了，觉得说我的修行经过这么长时间的努力、精进，终于有一些体悟了，因为这个禅定都是由身来证的，你实证到了，你的心中就会更有信心，更确定自己没有走错路。然后再加上十六触所生起的觉观、还有这个喜，就会更确定自己的修行是有实证的功夫开始生起了，所以心中感到无比的欢喜。

这时候身心当然也慢慢地转变了，像我们每天早上起来，就是口干舌燥，然后那个口水是苦涩的，又苦又涩，可是这个时候你的口水是甘甜的。然后睡醒之后也会觉得精神饱满，心情愉快，不是很疲累，然后很烦闷。所以这个欢喜不是在定中才有的，你下座之后，你在日常生活当中，这个欢喜心它也是能够一直保持，所以你会发觉你的脾气也改了很多，个性也慢慢变了，都会有一些转变。那定力的功夫也在日常生活上可以感觉用得上了，就是心更定了，然后看事情更清楚了，就是慢慢智慧也打开了。所以禅定非常的重要，不然我们听了很高深的理论，但是都证不到，就是因为身心没有转化，就是没有变化气质。

变化气质，也是你得禅定功夫之后才会变化气质。这个「气」，就是你身上的那个气脉的气，因为前面数息数得很好，知息入、知息出、知息长短、知息遍身，所以你身上的气、还有脉都产生了很大的变化。气质的这个「质」，就是物质，就是我们这个色身，它也产生了很大的变化。这个之前我们都介绍过，它怎么样慢慢地从我们的荷尔蒙系统、还是神经系统，全身的、各个的色身每个细胞也是开始转化，慢慢趋向自然正常的分泌，所以身体自然就健康、远离病痛，都是真实的功夫来的。所以，所谓的变化气质，就是透过禅定的功夫才能够达到的。

那我们今天就来练习这个受乐（受喜）的部分，每一次练习也都是从知息入、知息出，重点是你要知到这个息的状态，你很快就能够进入状况，就是很快呼吸也慢了，然后心念也越来越微细了，就是重点在这个息，之前我

们介绍过了。然后知息长短、知息遍身，一定要经过这个过程，所以很快你就能够达到息遍全身，那初禅都是从这个之后才发生的。

所以如果说你前面的这个功夫没有做好的话，后面我们再一直讲的话，就是越来越遥远了，就是都证不到，所以重点在知息遍身之后，那怎么样做到知息遍身呢？又从知息这个「息」开始，你只要能够把握这个息的重点，很快就能够透过观息的长短等等那个内容，很快就能够达到知息遍身。

「知息遍身」曾经也有一位师兄在下课之后问过，它就自然…你就这样坐，自然就可以到达的吗？是自然就可以到达。可是你也可以藉一些方便，也许会更快，这个方法是密教里面它也有所谓的六妙门，但是它更难。所以在密教的六妙门的修法里面，它就是有随息之后，它有观息的部分，就是息进来之后，你就观它充满全身，充满你的手脚、还有身体，就是藉由这样的观想，就是你这一口气吸进来，你就观想它充满你的两手、还有两个脚，然后再吐气，然后再吸气的話，又充满全身。它加上这样的观想，也许会更快达到息遍全身的效果，我们也可以方便运用一下，也没有关系。

可是不用这个方法也一样可以到达，就是说一定要确实做到整个过程，整个步骤，每个步骤都把它做出来。像知息长短，那个过程是息遍全身的一个基本功，所以前面第三、第四如果没有做确实的话，就很难有后面的效果，所以我们就试试看，现在开始练习。

（练习受喜）

今天练习的这个受喜非常的重要，因为它是一个转折点，从欲界入色界的一个转折点。因为我们说进入色界之后是没有瞋恚的，那凭什么没有瞋恚？就是除非你心中已经充满了喜乐，你才可以真正的慢慢远离那些忿恨恼嫉害。所以你一旦得了这个欢喜之后，我们刚才说不但是坐中欢喜，你下座之后也一样的能够一直保持这个欢喜心，它会让你对人、对事，还有对这整个世界都有一个很大的转变，你会从此改观。你看人不再会有那个仇恨的眼光，那你对事情来的时候，也会有更多的耐心。然后看整个世界也会觉得它非常的美好，都是开始正面的思考、正面的想法。然后看到人，那个感觉会觉得不一样，跟之前不一样，你会很想要去关心他、帮助他，那个不是勉强的，是自然而然就从你内心就会生出这样子的一个心。那你会对任何的事情也会开始非常的感恩，之前都是抱怨比较多，那从此之后，你会觉得处处有

温暖，然后就是觉得每个人活着都是很辛苦，然后怎么样让他们变得更快乐，就是会开始有一些慈悲心生起来了。

像如果你走在公园或者森林里面，你的心情就是你会觉得那个鸟好像都是在为你唱歌，那每一朵花好像都是在对着你微笑，每一片叶子好像都闪着光，是真正的！你看到那个叶子好像每一片它都是发光的，就是这样子的心情。即使下雨，下雨你会觉得说整个世界变得更光鲜亮丽，更充满光明慈悲，是形容啦，就是说你心情会有很大的转变，跟之前那种心情老是闷闷的，然后看这个有意见、那个不顺眼，就是有很大的差别，是因为你已经慢慢远离了瞋恚的缘故。

所以这个实证的功夫真的真的是非常的重要，就是鼓励各位师兄要多多花点时间，在禅定的功夫上加油，因为它真的对我们这一世的修行来讲，是有很大的帮助，而且才有能力去想到怎么去帮助其它的人。一定要自己证到才有能力，自己都说不清楚，怎么去说给别人听？自己也没做到就比较困难，即使你有那个心、那个愿，也是能力不足，所以还是要先成就自己。

我们就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。