

## 十六特胜与四禅八定的比较

### 第三讲

#### 欲界定

最尊贵的净莲上师讲解

我们现在开始练习一数、二随、三止，数息到随息到得止。如果说你们心不是很散乱的，就直接从随息，觉得自己心很散乱就先数息，从一数到十，吸气吐气的时候数一，吸气吐气的时候数二，从一数到十，再回过头来从一数到十，数到觉得说心念比较微细，呼吸比较微细的时候，我们就进入随息。

随息就是心念跟着呼吸一起从鼻子吸进来，一直到肚脐；吐气，就是心念跟呼吸一起从肚脐一直吐，然后从鼻子出来，心念跟着呼吸走，这样子有入、有出，心念随着息入出，就是吸进来、吐出去，吸进来、吐出去，这样一段时间之后，你会觉得有入出，有吸进来、吐出去嘛，觉得它还是会让我们的心产生波动，慢慢因为你的心念越来越微细，呼吸也越来越微细，就是更微细了，微细到好像要停下来的感觉，这个时候你就不要再随息了，你就进入止的阶段。

不管你停在什么地方，有的法门是停在人中这个地方，就是鼻子的下方，或者是身体的某一点上，我们都不要管，因为它会很自然的就停下来了，因为我们继续再坐下去，身体会消失，所以它停在那一点其实不是重点，只要你入定，慢慢可以入欲界定、或者是未到地定，慢慢入定，其实身体在未到地定就会消失，所以我们不用担心说我得止的那一点到底要放在那里，那个不是重点，你会感觉说你的心念就会停在一个点上，但是那个点在那里不重要，因为停下来了，那就是进入止的阶段，那就可以慢慢地进入欲界定、未到地定，所以我们这次的进度是希望大家可以得欲界定。

欲界定怎么来？就是从这样子来的，慢慢心念、呼吸慢慢越来越微细、微细，然后就进入所谓的欲界定。欲界定到底是什么情况？等一下各位坐完之后，我们来详细解说，解说完之后，你们就会很确定的知道，我现在入的是什么定，不会像很多师兄，他打坐一辈子，可是到底有没有入定的经验，在定中到底是有知觉？还是没有知觉？我是应该知道？还是统统都不知道？不明白入定它到底是什么情况。或者是你问他：那你入的是什么定？他也说不太明白，也不是很清楚。我们是希望每个阶段、每一种定，它到底有什么样的特征，我们很确定说我们现在入的是什么定，因为它每一个禅定都有很明显的一种状况，我们都会分别介绍的很清楚，所以我们一定会知道我们现在入的是什么定。

以入定的阶段来讲，得止之后是先入欲界定，所以我们现在先练习，看可不可以得止。得止的意思，就是说你的心念就停下来了，不再有呼吸的出入的这种状况，因为它越来越细了，你会觉得出入也是很多余，所以

你就会停下来，这时候就是得止了。得止之后会有什么状况，我们现在大家就来坐坐看，体会一下，我等一下再解说，你们看是不是已经得欲界定。我们现在开始。

我们心念越来越微细以后，就能得止。得止的状态，就是先从粗住进入细住，所谓的粗住心、细住心，就是得止之后，因为心念越来越宁静，所以妄念越来越少，一直到好像有、又好像没有，似有似无，心念似有似无，在这个过程中偶尔会有一个念头起来，不是完全没有，就是可能久久才有一个，大部分的时间就是非常的宁静，心念的活动非常的微细，在这个粗住再更微细的话，就是进入细住心。在进入粗住或者细住的这个过程当中，不一定在什么时候会有一个现象，它就是欲界定的特征，我们就是用这个来判定说你得的是不是欲界定，就是身体会自然的坐直，很自然的坐直，好像有一股力量帮你把背脊骨打直，不管坐再久都不会累，这个就是欲界定的特征。

可是有一种情况，就是身体突然挺直了，可是一下子就撑不住了，一下子又瘫下来了，然后会很累，这个就不是，虽然你刚才身体直了一下，但是这个不是。真正的入欲界定，是你身体打直之后是不会累的，不管你入定多久都不会累，而且在定中没有念头，就是说它有一个力量好像让那个念头没有办法起来，之前是我们念头想尽了办法不要让它起来，现在是不管，它自然有一股定力伏住，好像伏在那边，你的心念是自然起不来，念头它就是起不来，那个就叫定力。

所以，我们常常说定力可以伏烦恼，我们不太有概念，可是当你入欲界定之后，你就有概念，因为这个时候是自然不起来，它就没有了，可是你很清楚，你还有这个身体，都还在，你的心念的状态也都知道，意识是非常的清明的，但是它就是没有念头起来，这个时候就正式入了欲界定，不管你入定多久，几个小时，还是三天、五天、一个星期、一个月，这个是欲界定，只要你还有感觉身体的存在，这个欲界身还存在的话，这个都是规范在欲界定的范围里面，这样应该很清楚了。

所以，这个我们称为「有法持身」，就是有一股力量把你的背脊骨打直，所以这个之前我们也不用太过担心，说我的打坐的姿势是不是很正确，你就是前面歪来歪去，往前倒来倒去，都没有关系，因为到这个时候它会自然打直，这个时候才是最标准的姿势，这个之前只能靠我们自己来调。可是入欲界定之后，它会自然地就调直，所以我们也不用太过担忧说现在我们刚开始练习的姿势，是不是有错误？或者不正确？没有太大关系，你只要想办法入定就可以了，它就会自然作调整。有了这样的一个经验之后，你以后要入定就很快了，因为你已经知道什么是叫做欲界定，身体从此以后也会每次打坐身体都会很直，就是很正确，那个坐姿都会很正确，因为已经调好了之后，你就知道原来是这样子是正确的，那你下次一上座就知道是这样坐，就没有错。我们现在帮各位调身也是辅助，刚开始学习，辅

助一个身体让它正直的话比较容易入定，所以也是蛮重要的，只是说在家里没有人在旁边看，没有人帮忙调的话会担心不够正确，其实这个也是没有关系的。

这个定容不容易退呢？很容易退，一般散心，就是很散乱的人，不太容易得欲界定，偶尔有这样的经验也很容易退失。所以，我们接下来要知道它退失到底有哪一些原因，会让我们的欲界定退失。

它为什么会退失的原因，是因为它没有支林的支持，什么叫支林呢？就是每一种禅定，像初禅有初禅的支林，像寻、伺、喜、乐、一心这五支，五种支林是支持初禅的，让它禅定能够支持的力量，可是现在没有，没有任何一个，什么寻、伺、喜、乐、一心都没有，所以等于说你这个欲界定没有那个支林去支持它，所以它很容易退的原因在这里。

有外缘，所谓的外缘让我们退失，就是你没有具足天台小止观前面讲的具五缘、弃五盖、呵五欲、行五法，一共有二十五个前方便，你可能那个部分没有具足，所以可能要回头来检查那二十五个前方便，譬如说：我是不是最近有破戒了？这样子来详细检查，我的问题到底出在那里？为什么我曾经得过欲界定，但是从此以后再也没有看到它了？再也找不回来了，那就要找出它为什么退失的原因。

所以它可能是不善用心，就是二十五个前方便，可能这中间有那边不具足的地方。那也可能你有了这个经验以后，因为非常兴奋，就跟人家讲说：「我昨天入定了！」完蛋！从此以后再回不来了，所以我们不要告诉人家说我们现在的境界到那里，这个也是很重要的，因为往往一讲出去都没有了，以后从此就没有这样的经验，所以我们也是只跟我们的上师或教导我们的老师报告，跟他确定一下，这样就可以，但是其它的人尽量不要去说，这样对我们的修行会比较好一点。或者是故意在别人……爱现嘛，在别人面前有模有样的、装模作样的在那边打坐，要让别人认为说我们有入定的经验，我们功夫很好喔，爱 show 嘛，这个也会让我们退失，因为不是每个人都是会赞叹你的，欢喜赞叹，不是，有一些他会嫉妒，嫉妒就障碍，那就会让我们造成禅定上的障碍。或者是最近外缘特别多，有朋友找，事情比较忙碌，那也是会退失，这是一定的，事情一多、一忙就没有了。所以有关于外缘大概就这几个原因，我们可以找，我是为什么，是什么原因让我们退失禅定的？

有关于内缘，就是我们有种种的心念，就是想要得欲界定，或者想要入定，所以我们在这一座，要上座之前就说，我这一座要入欲界定、未到地定，还是我要入初禅，那完蛋，因为那个希望心，还没坐之前就希望我能够入定，我这一座能够好好地打坐，或者是我希望我能够得定，所以我们内缘，就是内心，第一个是希望心，所以我们就是不要说我这一座要怎么样、怎么样，没有，就是按照正确的方法坐下来，就是按照这个方法这样子练习就好了，不要心存希望，因为你那一念希望心就是在打妄想，它

会障碍你这一座就是绝对不会入定的，就是那一念妄念在那边作祟，所以我们入定之前不要有希望心。

得定之后也不要怀疑，所以我们就说，你要了解每一个定的状态，那你就不会怀疑我这个到底是不是？对不对？我得的是什么定？我有没有坐错？就起怀疑，那一怀疑的话，你可能就不会再用功、或者精进，所以也不要起怀疑，不起怀疑就是你只要对整个禅定的内容有详细地了解，这个大概就可以去掉。

也不要惊慌恐怖，譬如说：坐到怎么手不见了、头不见了、身体不见了，吓死了，说我会不会走火入魔？完蛋了，从此以后就不会再入定了，很可惜，很多人都是卡在这里，他一害怕他就不敢坐了，有什么境界现前，看到了什么，他就不敢再坐，多可惜啊！看到什么，会在下面的欲界定会介绍，我们定心过明、或过暗，尤其是定心过明，就会看到种种的境界，不要去管它就好了，那是进入邪定的境界，但是我们只要了解那个不是走火入魔，那个是很正常的一个定心过明的一种状态，所以惊慌恐怖也会让我们没有办法再入定，是我们禅定退失一个很重要的原因。

或者是兴奋过度，兴奋过度也会，因为过去从来没有这样的经验嘛，现在有入定的经验，就会很欢喜，这一欢喜、一高兴，我们的心就动了，那你也不要再入定。

或者曾经有这样的经验，你就以后一上座，或者是你坐得很舒服，很多是因为坐了一段时间身体发暖，很舒服，他就很喜欢这种很舒服的感觉，所以每一次一上座就去找那个很舒服的感觉，这样慢慢地就会对这个禅定产生贪爱跟执着，就是耽着禅味，这个也会让我们禅定退失一个很重要的原因。或者没有办法再进步，因为你就在玩感受了嘛，你就困在受蕴当中不得解脱，那你不要想继续进步，所以就是到此为止了，你每一上座就是坐到很舒服，然后等一下下座，很欢喜，就这样子，就没有了，禅定不可能成就的，所以它也是让我们退失一个很重要的原因。

这个都是在入定的状态，刚才是没有入定之前不要有希望心，入定之后就是不要有怀疑心、惊慌恐怖、兴奋过度、还有产生很执着的贪爱、对禅定产生执着贪爱。

还有下座之后，刚刚那个好的境界下座之后就没有了，常常就会忧心、后悔，这是下座之后常常会后悔说那个境界是不是再也找不回来了？就会忧心忡忡，那忧心忡忡，你一担心，境界又跑掉了，就很容易退失。因为禅定它也是生灭法，它也是种种因缘，然后现在才有这个禅定的产生，所以它也是无常的。无常的，你不可能说证到这个境界之后，你就希望永远就是那样子，或者每一座都可以到达那样的境界，没有坐到的话，你就会追悔，你就会非常的忧悔，那是不明白禅定它也是无常生灭的，它是因缘所生法，不是永恒存在的。所以常常这样子忧悔的话，或者是曾经有的经验，那再也不能够重复同样的经验，就是同样的经验从此不再出现，然后

就对禅定丧失了信心，可能就不坐了，所以它就退失了。

所以这六种心，就是从我们内心所产生，让我们退失禅定最主要的原因。

我们就今天练习到这里，我们今天先了解欲界定是什么样的状态，我们明天就修十六特胜的第三个，第三个进度，它是相对今天的欲界定来说，它为什么比欲界定殊胜？我们明天先练习之后，再来分析。我们现在先休息。