

## 十六特胜与四禅八定的比较

### 第六讲

初禅、十种善法功德生起

最尊贵的净莲上师讲解

我们昨天讲到未到地定。在未到地定当中，什么时候发初禅呢？那个不一定，时间不一定是什么时候，也许是一天、也许是两天、乃至七天，也许是一个月、两个月、乃至一年，如果能够保持定心不坏，能够善加守护，让这个定境不断、不断增长的话，就可以在未到地定当中发初禅。

我们怎么知道什么时候发初禅呢？那就是有所谓的十六触：地大有四个，水大有四个，风大、火大各有四个，所以是四四十六，有所谓的十六触。十六触，那一个先发呢？强的先发，可是大部分的人都是动触先发，就是在未到地定当中，你不断、不断地练习，加深它的定境，就会在未到地定当中发动触。动触发的情况有三种，可能从上往下发，也可能从下往上发，或者是从腰中间往上、下发，然后动遍全身。什么时候有动触产生，就什么时候发初禅，所以这个时候我们称为初禅初发，就是最初发初禅，就是由动触，什么时候开始，它就什么时候发初禅，是从这边开始算的。这三种情况，是由下往上发的，它比较能够持久；由上往下发，或者是由中间往上、下发，这个就比较不能持久，就是它一阵子就没有了，它没有办法动遍全身，所以它的定境就没有办法不断、不断地加深，动触发的情况是这样子。

随着动触发的時候，有所谓十种的善法功德，所以我们是看有没有这十种善法功德，来拣别你发的是不是初禅。如果没有这十种善法功德的话，就是还是未到地定，就不能说是证初禅，所以它也是一个很重要的拣择的标准。我们比较经常听到的一句话，就是说虽然同样得定，但是你有没有身心轻安？所以身心轻安也是一个最简单的拣别方法，就是你有没有由欲界定、未到地定证初禅呢？你虽然得定，但是如果你没有身心轻安的话，就不能说你证初禅，虽然一样有得定，现在不是讲的这么简单，它有十个功德善法，我们就检查自己，我们在发动触的时候，有没有这十种善法功德同时生起。

这十个内容是什么呢？

第一个，是定。就是得定了，这个时候一定是得定，可是这个定是可以出入自在的，所以我们如果说入定，没有办法自己控制，一定，定了七天，没有办法出定的话，这个叫做邪定，不是这边讲的正定，正定是你入定就入定，你要出定随时可以出定，你是可以出入自在的，你是可以做主的，所以第一种定，得定是可以自在做主的，这个才是正定，不能够自在做主的，一坐也不晓得自己会坐多久，定多久自己也没有办法决定，或者是没有办法自在出定的话，这个都不是正定，这是第一种状况。

第二个，是空。因为当下身心世界不是消失了吗？就是好像有空境现前的感觉，就是非常空灵，昨天我们是形容好像虚空一样，什么东西都没有，就是一种非常空灵的状态。可是这个空，很多人会误以为说，我是不是见到空性了？我是不是证到空定了？都没有，都还没有证到空定，它只是有这个空灵的境界现前这样子而已，千万不要以为自己证到空了。

第三个，就是光明清净。当下的境界是非常光明清净的。这个光明没有种种的光色现前，这个光明不是像我们一般外在所看到的有种种的光色。譬如说，你在定境当中看到好亮、好亮，好像太阳一样的，或者是很皎洁的一轮明月，或者是满天的星斗，一闪一闪亮晶晶，满天的星斗，这个都不是正定，所以你不管看到的是什么光都不对，不是我们现在讲的光明。或者你看到种种颜色，你看到红色的明点、蓝色的明点、白色的明点、黄色的明点，或者是整片的颜色，我在定中就是一片鲜红色、或者是一片碧绿的顏色，这个统统都不是我们现在讲的光明。现在讲的光明清净，是里面什么都没有，看不到任何的日月星光、或者是种种的颜色，甚至明点都没有。所以我们见到种种光色，就知道这个是邪定而不是正定。所以很多师兄在定中会看到种种的光色，我们就知道它是定心过明的现象，我们定心太过分明，他就会见到种种的光色，这个不是正定。反过来，定心过暗的话，就是会陷入一片漆黑，整个浑然不觉，好像睡得很熟一样，完全没有知觉，那是定心过暗的现象。不管定心过明、还是过暗，都是错误的，都是邪定，而不是正定，这个要非常非常的注意，因为大部分修定的师兄，都会卡在未到地定，没有办法跨越到初禅，就是他对这个过程，未到地定入初禅这个过程不是很清楚，所以往往就会在这边走上偏邪的道路，自己证得邪定还不知道，还以为自己的境界很高，所以这个过程要特别特别的注意，把所有的内容要把它弄清楚。这是第三个，光明清净。

第四个，就是喜悦。我们刚才讲的身心轻安，就是包含了喜、乐，喜悦跟快乐在里面，身心是一种轻安喜乐的状态。所以十种功德善法，第四个，就是喜悦。但是这个喜悦不会好像兴奋过度，障碍禅定，不会，那个喜悦从内心发出来，好像源源不断、绵绵密密地从内心发出来一种喜悦的感觉，这个就是正确的。那种兴奋过度，影响禅定的那个就是邪定，所以我们也要稍微弄清楚，如果我们在这个时候有那种身心很大的涌动，就是非常的喜悦、快乐，身心产生很大的起伏、涌动的话，那个我们就要小心一点，要再摄心，把心再摄回来，因为那个不是正确的定境。

所以，第五个，快乐也是同样的。这个快乐也是源源不绝地从身心当中发出来，我们会觉得好像每个细胞都在微笑的那种感觉，这种快乐是世间任何的五欲之乐是没有办法代替的。所以真正的尝到法味，这个禅定的禅悦之后，对于世间的这些五欲六尘的这种感官的享受，是一点都不会再吸引到他了，他是自然就没有兴趣，为什么？因为他有更大的喜悦来代替原来的那种身心的感官的感受，所以对五欲六尘境界是自然看破、放下，

是从这个时候开始，之前可能都还要控制一下，我不要被境界转，或者是什么，要所谓的密护根门，还是六根面对六尘的时候要保持无分别、现量境，都还要花一分心力或者是力气在这个上面，深怕被境界转，可是这个时候就不用，它是很自然就看淡、放下，自然就不会着在五欲六尘境界上面，就是因为有这个喜乐现前的缘故，就是很自然就看破、放下了，是一点都不费力的，也不用再勉强自己说要压抑自己的情绪、或者是感受、或者是自己的欲望，到这个时候都不用压抑了，你是自然就看淡了、看穿了，觉得那个没有什么意思，只是刹那的感受而已，就不会再沉迷在里面。所以现在的快乐生起的时候，如果说贪着或者是缠绵在这个快乐当中，那个就是错误了，这种乐是不会让我们耽着缠绵在里面的，所以当我们对这个喜悦或者快乐觉得产生贪着的时候，耽着在里面不愿意出来的时候，我们就知道我们又走错路了，这种喜乐是不会耽着、或者是执着在上面才对。

第六，就是善心生。我们念过百法就知道，里面有十一种善法，从信开始，无贪、无瞋、无痴、惭、愧……这些善心是这个时候自然就发出来了，为什么？因为前面透过欲界定、未到地定，这个定力能够伏住我们烦恼的种子，可以不让那些烦恼的种子现前，就是贪瞋痴这些烦恼种子现前，所以从欲界进入色界之后，我们知道色界众生是没有瞋恚的，所以当我们能够入色界的初禅开始，我们会发觉，我们以前脾气很大的，现在都没有办法发脾气了，那个小小的生气也都不会有了，那种心里的不满意、埋怨，负面的情绪，你会发现慢慢都消失掉了，它是很自然的，因为定力伏住烦恼的种子，不让它现行，种子是还在，种子要靠慧观来破，现在因为定力加强了，所以我们就能够伏住那些烦恼的种子，暂时不让它起现行。所以这时候你生起来的都是跟善法相应的，以前没有惭愧心的，现在就有强烈的惭愧心，以前做错事情都脸不红、气不喘，现在会自己不能够原谅自己，人家还没有开口，自己就已经羞愧的无地自容，发觉惭愧心会比较以前强烈，也不会像以前这么样的贪，也没有什么脾气了，心也变得非常的柔和，这都是因为得禅定的关系，禅定的力量，所以这时候生起的都是好的念头，那个善根不断不断地被开发出来，这就是第六种善法功德。

第七种，是知见明了。知见，正知正见；明了，就是头脑好像突然清醒了，过去好像浑浑噩噩在过日子，可是现在好像头脑突然比以前清明很多，以前看不见的，现在都看见了那个状况，以前看自己看不清楚，看别人也看不清楚，可是现在开始看自己愈来愈清楚，检查自己还有那些微细的烦恼、习气、业力，也都比较看得清楚，你观察别人也会比较清楚，这都是因为定力的关系。过去曾经所熏习的、听闻、还有思惟的佛法，在这个时候因为得定的关系，它就会全部出来，所以我们不用担心说我以前听的，可是我现在忘记，没有，因为它都种在八识田里面，我们无量劫以来，不是这一世才开始修行，不管你修了多长的时间，都种到八识田成为种子，现在因为得定了，所以过去所熏习的这些善根现在全部都发出来，所以过

去所听闻的，有关于空，虽然那时候没有证到空性，可是曾经听过的无常、苦、空，或者是一些佛法的内容，在这个时候会在定境当中都爆发出来，熏习的这些善根全部都会爆发出来，所以曾经听闻过什么因缘所生，无自性空，那个时候都空不了，可是这个时候会突然明白空性的道理。

所以，这边的知见明了，最主要是指空性的智慧就能够现前，所以我们才会说为什么智慧是由定发的？为什么修禅定可以开发智慧？就是因为这个道理，可是如果我们之前不熏修一些佛法的道理，我们现在虽然得定，可是没有东西开发出来，所以平常的听闻跟思惟非常非常的重要，你平常听闻、思惟的功夫用到那里，种了多少善法的种子，这个时候才有机会现前。所以我们前面也不用担心我以前听都听不太懂，看书好像也不太懂，不用担心，这个时候你就会懂了，过去曾经种下来的，到现在全部都会，你自己会明白，原来一切法如梦泡影，我现在就是当下我就觉得真的是如梦、如幻的那个境界就现前了，很自然的。这个就叫知见明了，最主要是对空性、无我的智慧的一种了悟，这种境界会现前，所以由定开发空性的智慧、无我的智慧，就是这样子出来的。

如果说这种境界现前，反而会增长我们的萨迦耶见、边见、邪见、戒禁取见，五不正见，还有一个什么见？萨迦耶见、边见、邪见、戒禁取见、见取见，如果这个时候反而这种不正见现前的话，有一个我证得这个禅定，我很了不起，有这种种的邪见产生的话，那个我们就知道它不是现在讲的知见明了，它是邪知邪见产生，生起的是邪知邪见，是增长我见，增长那个萨迦耶见，这个我们就知道是错的，因为很多人也是在这边，他得定了之后，那个我就变得更大了，就错了，因为我们刚才强调说，这个时候由定而开发智慧，是空性的智慧、是无我的智慧，所以这个时候应该更明白无我的道理，一切法本来无我，那我现在好像比较能够明白它的意思，这个才是正确的正知正见，可是这个时候发的反而是五不正见的邪知邪见的话，我们就知道错了，所以我们真正得定的人，应该不会增长我们的我见才对，就是不会说我证到什么初禅，还是我证到三昧境界，我很了不起，那个就知道他又走错路了，应该愈来愈明白无我的道理，才是正定，得的才是正定，才是现在讲的知见明了。

第八个，是无累解脱。这个累，就是累赘的累，觉得说完全没有累赘，好像当下身心非常的轻松自在，好像解脱的感觉。为什么会有这种无比的轻松自在的感受呢？就是因为你入初禅，已经能够伏什么？前面讲的呵五欲、弃五盖，这个时候是完全的被控制住了，之前是被五欲境界转，被五种盖覆盖覆盖我们的身心，可是现在你不管怎么看，眼睛怎么看，心不会动，你怎么听都不会，就是五欲，色声香味触这个五欲已经被定力伏住了，所以你现在不管怎么样面对五欲的境界，心都不会动摇，不会被这些境界转，是不是觉得就可以自在做主了嘛，所以无比的轻松自在，是因为已经不会被五欲的境界所转。也不会被贪欲、瞋恚、睡眠、掉举恶作盖、昏沉睡眠

盖、还有疑盖，这是所谓的五盖，现在也不会被这五种盖覆了，所以就有那种解脱的感觉，没有任何的累赘，轻松自在解脱的感觉。

所以，这个时候定力就很强的了，面对种种境界比较不容易生分别执着，那当然就不容易生烦恼，这都是因为定力伏住的关系，所以这个也是一个很明显的现象。我们发觉说，我不像以前，会一定要看什么、还是听什么、还是吃什么、还是闻什么，喜欢什么气味，或者是一定要很讲究身体种种的触觉、感受，冷热的那种感受，好像对我们心里面的影响蛮大的，现在都不会了，不容易受到外在境界的影响。睡眠也会比以前少，意识愈来愈清明，我们就知道，我们的昏沉睡眠盖慢慢在减少，昏沉的现象也会减少，以前可能一天当中，可能是吃过饭的时候，头会稍微比较昏沉一点想睡觉，现在这种情况也会慢慢地在改善当中，就是你意识清明的时间加长了，昏沉的时间减短了，那就对了，我们就知道这一盖的盖覆又再减轻了。或者是以前散乱心蛮重的，现在心都蛮专注，做什么都很专注，不会胡思乱想，心也没有像过去这么散乱或者是掉举了。也没有强烈的贪、或者强烈的瞋、或者是怀疑不信任，也不会，现在比较容易相信人了，这就是所谓五盖明显的减少，这就是证到初禅的功德善法。

第九，是境界现前。这边的境界现前，就是从刚才开始讲的定、空、光明清静、喜悦、乐、善心生、知见明了、无累解脱、还有等一下要讲的心调柔软，这些境界现前，就是正定。

可是这个时候，什么打手印、好像中邪、又会大哭、大笑、大吼，这个就知道是邪定。或者是在定中看到好漂亮的宫殿，所以就想说是不是我的神识已经到欲界天？看到了欲界天宫，玉皇大帝的宫殿？还是什么？你不管在定中看到种种奇异的现象，全部都不是现在讲的境界现前，都不是正确的境界，境界只是我们讲的这十种善法功德，这个才是真正的境界，其它都不是真正的境界现前。或者是好像类似神通，预先好像都知道明天会发生什么事情，今天好像有点预感，好像有一点超能力，或者是超强感应的能力，好像慢慢被开发了，这个都要非常非常的小心，不是得神通，跟神通一线之隔的就快要发作了，那个叫神经，神通的兄弟，这两个很接近，一个不小心就跑到那边去了。所以千万不要执着在……，任何的境界现前都知道那个是邪定，是诱惑我们走到偏邪的道路上一个非常危险的讯号，所以我们一定要认清楚，什么才是正确的境界现前，其它都是邪定的境界现前。

任何的那种有关于怪力乱神的，有关于神通感应的，这个统统都不是真正的境界现前，真正的正定当中没有这些东西的，真正的神通不是现在讲的这个状况，不是你看的什么或什么，不是，虽然神通是由定发，但不是在这个时候，这个时候见到的种种境界大部分不是真正的神通，而是我们的心有一些贪着，或者是之前就对怪力乱神、或者神通感应特别感兴趣的，所以有一些是魔王波旬故意给你的一些境界，让你觉得说我已经证到，

我已经定力很高，我已经可以见到很多的境界，所以有一些是外在的干扰，就是魔王波旬之类的来诱惑你，让你走向他那一去，成为他的眷属。有一种是因为你原来的根性就是喜欢那些怪力乱神的、喜欢神通感应的，本来你的根性就是喜欢这个，所以你这时候的根性，这样的种子现前，就会发生这样的现象。所以有两种情况，一种是外在的干扰，一个是你自己的种子爆发，就是喜欢这一类的这种种子，因为过去喜欢就会熏习了很久，现在因为得定，这个种子爆发，所以你就会见到种种的，你以前希望见到的种种景象、境界，它就会现前。所以不管是内在的、还是外在的，我们都要非常非常的小心，千万不要走偏。

或者是我们刚才讲说那个动触发的时候，不管是由上下，还是从中间开始发，它会慢慢动遍全身。可是它如果只是开始动，可是过一阵子就没有了，你坐在那边就变成心很难去收摄回来，或者是坐在那边心情突然觉得非常的落寞，这种情况也不是正确，不是真正的动触发，也不是真正现在讲的境界现前，这个也要稍微注意，它一定是要动遍全身的，它才是正确的。至于会动多久，那也是不一定的，因人而异，也许是一天，也许是十天，也许一个月，也许四个月，也许一年，每个人的状况不一样，这个动触发完之后，才会发其它的，一共有十六触，我们明天详细来介绍这个十六触的内容。所以一般是动触发完之后，全部发完之后，才会再发其它的，强的先发这样子。

我们讲最后一个，心调柔软。心调柔软，就是这个时候脾气变好了，以前讲话很直、很冲的，现在也会比较婉转，让人家听起来比较舒服，不管是语气、口吻、用词，都会感觉说你这个人好像心里比较柔软，我们心里是先调柔之后，我们表现出来的会让人家感受比较舒服一点，不是有话直接讲，叫做直心，不是。直心是没有杀伤力的，直心是从我们真心，那个清净的真心里面直接说出来的，我们自性的现前，那个叫做直心，而不是说我直接讲，我想说什么就直接说什么，那个叫直心，直心是道场，不是这个意思。当我们的习气，强烈的贪瞋痴如果还在的话，我们直接表达，那个一般是会有杀伤力的，因为没有慈悲心的摄受的关系，不是从菩提心里面所说出来的真心话，所以它常常会伤人，但是我们不知道，我们觉得说我很坦率、我很直接、我很天真。

所以现在讲的心调柔软，不管你是跟别人相处，还是你在为人处世，或者你平常的一些动作都可以看得出来，本来开门是砰！就可以知道这个人回来了，因为他开门很大声，关门「砰」很大声，现在不会，他一定是轻轻的开门，轻轻的关门，走路也是动作不会很大，平常的动作上也可以看得出来，不会像以前撞过来、撞过去，看起来会比较优雅，比较缓慢，这个都是因为得定了以后，我们就从他的外在、那个行为上、动作上，还有言语上，都可以很明显的察觉出来，他跟以前不太一样，因为他心调得比较柔软。

可是心调柔软，不会就变得好像没有个性，好啊、都好啊、可以啊，好像变得很软弱，那个又错了，不是。该怎么表达，还是一样的会有自己的想法，只是没有像过去这么坚持，或者是跟人家对立性这么强，不是这样的情况，所以不会变得好像完全都没有什么自己的想法，那个表示说心调得很柔软，那就好像非常柔软的泥巴，你想要把它捏成盘子、还是杯子、还是盆子，都没有办法塑造，那个就是错误的情况，应该是要怎么样塑造都可以，就是可塑性非常的高，很容易来塑造，而不是完全像一堆烂泥，就是非常软的泥巴，就是你都没有办法给它捏成任何的形状了，不是这种情况。

我们就今天就稍微介绍到这里，我们再来练习坐一座。