

## 十六特胜与四禅八定的比较

### 第八讲

初禅五支、十种善法功德

最尊贵的净莲上师讲解

我们天台止观从开始上课到现在已经有一年多了，如果平常有保持静坐习惯的师兄们，应该有一些禅定的体验才对。就是新加入的师兄也没有关系，因为我们都留有数据，不管是 VCD、还是 CD，都可以从头学习。学习止观永远没有太晚的时候，都来得及，只要一口气还在都来得及。至于到目前为止，也还没有什么进展的同修也不要气馁，因为止观的功夫是日积月累，慢慢累积起来的，只要保持这个长远心，恒常不间断地练习，一定能够成就的。

很多人都觉得止观好像对于现代人来讲，不是很容易能够成就的，就是所谓的定慧力，以现代的信息发达、还有身心忙碌的情况来说，好像不太容易成就。其实这是错误的观念，是可以的，只要方法正确，要保持恒常练习，每天不管多么忙碌，至少要抽空，抽一段空闲的时间来练习。最重要的，还是要把地图看清楚，就是所谓禅定的内容，到底说了些什么？要先了解整个禅定学的内容，即使你功夫还没有到，可是理要先入，理论先了解之后，你坐起功夫来，进步得才快速，这样胜过每天修禅定，但是不知道所以然的，要比那个要快速，因为你理论通达到什么地方，你的功夫就提升到什么地方，这是非常重要的。所以即使现在不太清楚状况，也不是很明了我们讲的四禅八定、还有十六特胜的内容，也没有关系，请耐着性子，慢慢地把身心宁静下来，慢慢地契入，它其实没有这么困难，我们今天可以从头再来复习一遍。

你从数息下手，怎么样一步一步地证到欲界定、未到地定，然后入初禅，所以我们这三天的进度，就是要讲到初禅，把初禅的内容详细地说明，我们才知道我修定到底有没有证初禅？什么情况之下才叫做证初禅？初禅有那些现象？我们一定要非常非常的清楚，才不会坐在那边盲修瞎练，坐在那边等开悟，坐在那边等定来找我，那是不可能的。所以我们一定要坐得很清楚、坐得很明白。什么样的境界，那就是什么样的禅定内容，一定要理论跟实际的功夫要配合得非常好。

我们前面讲六妙门的时候，曾经详细地解释过怎么样从数息下手。数息用在什么时候呢？就是妄念纷飞的时候，心非常散乱的时候，这时候很适合来数息。可是当你的妄念没有这么多的时候，你就可以不要从数息下手，直接从随息下手就可以了，因为身心宁静下来的时候，你会发觉你的气息其实已经非常的微弱，你可能久久才吸一口气，那怎么数呢？没办法数，所以它从数息到随息的阶段，其实它是很自然进入的，就是你的心念愈来愈微细，你的呼吸愈来愈微细，那你自然就没有办法数了，为什么？

因为它可能数一，你那个呼吸就很微细到好像很久才会喘一口气，或者是很久下一口气才上来，所以这中间可能停顿的时间很长，甚至说你数一、二，就没有呼吸了，所以根本数不下去，所以它从数息到随息，其实是非常自然的进入的，只要你数息数得非常好，就是方法非常的正确，其实很快就可以进入随息的阶段。

当我们能够经常身心保持在宁静的状态当中的话，其实我们一上座就可以直接从观呼吸开始下手，就不需要数息，所以很多人他学这个数息的法门，他就这样子每次一上座就数，也不知道为什么，也不知道数到什么时候应该把这个数字给丢了，也不晓得，可能就这样数息数一辈子，他以为数息就是修定，修定就是数息，它就是这样而已，所以他就数了一辈子，那也可能有一些结果，可能有一些定境。可是如果他理论不明白的话，他可能会停顿在一个阶段、一个程度，他可能就很难再往上。可是如果有加入观的部分，我们讲六妙门的时候也提过，其实一个数息就可以证得涅槃，那也是要有正确的认识，也是可以，所以六妙门为什么叫做妙？就是每一门，数息、随息，每一门都可以证入涅槃，能够得无漏，可以证果，所以它叫做妙，可是它还是定中要加上观的部分，比较容易到达。

所以，我们现在回过头来，再讲从「数」下手。这个是心非常散乱的时候，你可以坐下来先数，你觉得心念已经变得非常微细，呼吸也变得非常微细，你就可以很快地进入随息，只要感觉呼吸的出入，这样就可以了。出入又有两种状况，你可以心念随着呼吸，从鼻子一直吸到肚脐，然后再从肚脐吐气，从鼻子出来，就是有出、有入，这是一种情况，这个是比较粗的状态。比较微细的状态的数息，就是你已经在一点上，那这一点是不是一定要在鼻端这个地方？我们称为鼻端白的地方，那也不一定。刚开始的时候，就是说你还没有忘记你这个身体的时候，你可能可以把它安住在鼻端这个地方，从这一点有吸气跟吐气，就是有出入息这样的现象，那去观察它的出入息，或者是我们前面介绍过的，观察它的粗细、长短，这样慢慢观察也可以。可是，如果你要直接契入四禅八定的话，你就不需要再进一步起观，而是直接得止。

所以，当你随息随到心念又再更微细的时候，它会停在一点上，这一点就不一定是身上的一点，为什么？因为你可能坐一坐就忘记有身体的存在，就是身体的感觉在那个时候，在定境当中是消失的，请问身体消失的话，你那一点可能在身体的任何一部分吗？就不一定嘛，对不对？因为已经没有身体的感觉了，已经没有身体的感觉，就是从欲界定进入未到地定，其实就已经开始没有什么身体的感觉，可是你会很明显的感觉到那个出入息在一点上，但是这一点不一定在那里。你们有自己亲身体会的就知道，它好像有一点，那一点就是出入息都在那个地方进出、进出，都在那一点上，等到它出入的现象停止下来，那就是进入止的阶段了。一数、二随、三止，这就是止了，就是不再有出入息的现象，而是停住了，这个就进入

止的阶段。所以它是很明显的，你从数息、到随息、到得止，应该很清楚，就是我们刚才讲的这样的现象，所以不会说不知道自己有没有得定，也不知道自己现在到底是什么状况，不会的，你只要随息到一个阶段，如果功夫纯熟的话，其实很快马上就进入了，就可以好像停止下来，这个就是得止。

你这个止，是什么样的止？是欲界定？还是未到地定？还是已经证初禅、二禅、三禅、四禅？你现在入的是什么止？得的是什么定？那就是最先，你觉得身体可以很自然的打直，再也不会摇动了，这个就进入欲界定，它是从粗住进入细住，这个粗、细，其实就是以它的微细度来说的，那个心念跟呼吸的微细度来分，你现在得止，是粗住？还是细住？先得粗住，然后再微细一点，就叫做细住。这个粗住、细住的过程当中，或者你将要入粗住或者细住，或者是已经进入粗住或者是细住，这个过程当中，不一定什么时候，你觉得有法持身，就是身体很自然的打直，这个就是得欲界定。这个打直，就是好像有一股力量，让你的心就是止在那边了，不会再动，所以我们看如果师兄还坐在那边，这样动一动、调整一下，那个我们就知道他没得欲界定。欲界定很明显的现象，就是他不再会动了，身体不再会动，好像有一股定力把它摄持在那个地方。所以不要小看欲界定，觉得它没有什么了不起，它也可以入定几天几夜都不动，只是欲界定就可以做到。

所以，我们怎么检查自己有没有得欲界定？就是看有没有「有法持身」？有没有一股能量把我们的身体很自然的挺直，然后就安住在那个地方，不再动摇了，所以也是很明显的可以检查出来，我有没有得到欲界定？有这种体验的师兄，就会马上明白我在说什么。就是它有一股强大的定力，让我们心念也不再容易生起了，所以它的妄念是自然伏住，而不是像之前我们希望它不要起来，那还要很作意的、很小心的看紧那个念头，看它有没有生起，不用，它是很自然的就不再生起任何的妄念了，或者很久、很久，可是它是很微细的这样动一下而已，跟之前的那种妄念纷飞的情况，那个念头不断地涌起来的情况是不一样的。所以这个时候，我们就比较能够体会说什么叫做定力可以伏烦恼，因为那个时候连心念都很难生起，更何况是烦恼，它是很自然地就伏住了。所以这个时候我们就知道，已经证得了欲界定。

然后再继续坐，就可以入未到地定。什么时候入未到地定？也是很明显的，只要你不再有身心世界的感觉，你就入了未到地定。未到地，就是未到，还没有到，还没有到达初禅，所以它叫做未到地定。这个时候身体消失了，心念也没有什么妄念，没有什么动念，你也会在那个刹那，就是整个你坐的那个房间，或者是外在的环境，在那一刹那好像也都消失了，好像在虚空里面的感觉，这个也是证到才知道，我们只能尽量形容，你们印证一下，我到底有没有这样的经验？如果有的话，就知道入了未到地

定。

所以欲界定跟未到地定也很容易分出来，一个是没有忘记这个色身，虽然它可以入定几天几夜，可是它始终没有忘记这个身体的存在，这个是欲界定，只是有一股很强烈的定力让他坐在那边，可以坐很久，然后不会累，可是他的念头里面没有忘记有一个我坐在这边，外在的环境也没有忘记说我现在是坐在我的家里、还是坐在佛堂、还是那里，都没有忘记，那个证的是欲界定。可是在这一刹那之间，好像身心世界都消失了，那个就入未到地定。所以我们从练习打坐到现在，如果从来没有忘记有一个我坐在这里，也没有忘记我坐在什么地方的话，就是你从来没有入未到地定过，始终没有进入这样的经验，它就好像虚空一样，虚空好像什么都没有，就是那种感觉，非常空灵的一个状态。

在这样的一个状态，看你继续再坐，定心再继续增加的话，就会发所谓的十六触。十六触，我们前面也详细介绍过十六触的内容，一般都是从动触先发，所以你在未到地定当中，继续地坐，发觉身体回来了，本来好像虚空一样，身体都不存在，可是因为动触发的关系，身体的感觉又回来了，可是这时候的感觉，跟原先欲界身相的感觉是不一样的，这个时候就好像影子一样，好像天上的云一样，没有真实感，虽然身体的感觉回来，但是你会觉得这个身体不是实有的，不是真的有一个很坚固的色身坐在这里，不是这种感觉，而是你是非常空灵的，说它没有嘛，可是它又有影子，影子是有的，可是你摸，它可以穿透。云朵，我们从地面上看是有的，可是它可以穿过，飞机可以穿过，这个时候身体的感觉就是这样子，它不是实质的，它是可以穿透的，它可能只是一股能量的感觉，好像有一股能量在这边，包在这个地方，包围在这个周围，一股很强的磁场也好，能量也好，可是它就不是有一个实在的身体，就是这种感觉在，这个如云似影的身体，有动触发生，这个就是我们今天要讲的「初禅初发」。你什么时候有十六触的任何一触产生的时候，就发初禅，就是初禅初发，你的初禅就是在这个时候开始，由未到地定进入初禅。

所以十六触的任何一触接触身根的那个感觉，最初产生的感觉，那个叫做觉支。我们今天讲初禅的五支，第一个，觉支。什么叫觉支？初心觉悟。初心觉悟，最初的那个感觉，这感觉怎么来的？十六触接触我们身根（这个身体），身根，所产生最初的那个感觉，这感觉一产生，我们就知道我们证初禅了，这个叫做觉支。所以这个时候，身根的这种触觉，这种感觉跟之前的欲界身接触到五欲之乐，色声香味触的那种感官的身根的感觉是不一样的，所以它也叫做惊奇觉悟。这个惊奇觉悟怎么来？就是十六触接触身根，是跟之前的感觉是不一样的，之前那个五欲之乐，引发身根的感觉是热恼的，五欲之火。可是现在的感觉，就好像我们大热天跳进去很冰冷的泉水当中，那是非常的欢喜快乐的，是一种清凉的感觉，所以这时候的身根虽然充满喜乐，但是它不会让我们产生热恼；可是欲界的五欲之

乐会让我们身心产生热恼。所以一个是五欲热恼的感觉，一个是清凉的感觉。所以这边讲的惊奇觉悟，就是从十六触来的，还有伴随我们前面讲的十种善法功德而产生的一种感觉，这感觉还是强调身根的触受，所以这边的惊奇觉悟，也属于觉支。所以我们知道觉支的内容是什么？就是初心觉悟跟惊奇觉悟，就是十六触跟身根接触的那个感觉跟觉悟，这个就是初禅的第一支，叫做觉支。

所以一发动触的时候，这个就是觉支产生了，可是你马上知道这个叫做动触，这个叫做轻，如果有轻的感觉，你感觉好像要飘起来，那个是风大，我们前面讲过四大有不同的感受，所以它一共有十六种身根的触感，或者是热、或者是暖、或者是冷、或者是滑、或者是涩，这个十六触一产生，你马上就知道我现在是动触产生了，我现在是冷触产生了，这个叫做观支。所以初禅的第二支，叫做观支，叫做「后细心分别」。就是觉支之后的细心分别，你用意识去分别说这个十六触的那一触生起了。所以什么叫做观支呢？就是细心分别。这个细心分别怎么来的？是觉支之后来的，因为它有动触产生，所以你马上知道这个叫做动触，马上就分别出来了。

所以我们这样子形容就知道，觉支跟观支有什么差别？同样都是被触尘（身根所接触的是触尘），这两个都是被触尘所引发的，可是它们会有差别，会有粗细的差别，对境界的初心感觉叫做觉支，对境界的细心感觉叫做观支。它会一个强、一个弱，觉支强的时候，观支就弱；观支强的时候，觉支就弱，它们之间互相的关系是这样子。身根跟身识相应的，我们叫做觉支；意根跟意识相应的，叫做观支。所以我们知道，观支是属于意识的分别，你怎么知道是什么？十六触的那一触？这是第六意识的分别，所以这个是意根跟意识相应的，我们叫做观支。身根跟身识相应的，我们叫做觉支。所以觉、观，它是有差别的。身识它是属于外在的，它作用比较钝，所以它比较粗；意识它属于内在的，内在的分别，第六意识的分别心，它是属于内在的，所以它作用就比较利，它能够分别种种不同十六触的内容，只要一发十六触的任何一触，你马上知道它是属于那一个内容，所以它是第六意识的分别，所以它比较细，这就是粗细的差别。一个属于外在，它作用比较钝，所以它比较粗；一个属于内在，意识属于内在，它作用比较利，所以它比较细，这就是觉支跟观支，是怎么在未到地定被触发出来的一个过程，我们就知道，我现在证得初禅了。那证得初禅的那一支呢？刚刚接触的那个初心感觉是觉支；马上知道这是属于十六触的那一触，这个叫做观支。

伴随着觉、观，就会有喜、乐产生，这是第三个，喜支。这个欢喜怎么来的？还是身根来的，十六触的触发来的。我们刚才形容了，好像大热天跳进清凉的池水的那一种喜乐，非常快乐的，所以它还是从觉观来的，就是从十六触来的。十六触是从来没有的经验，这时候身根的感受，跟之前五欲之乐是不同的，所以它是非常的欢喜踊跃，为什么会有欢喜踊跃的

感受生起呢？就是这种经验是从来没有的，所以初禅叫做「离生喜乐」，离开了五欲之乐而生起的那个喜乐。所以初禅的喜乐跟欲界的喜乐不一样，它是怎样产生的？是离开了欲界的五欲之乐才能够生起的，所以叫做离生喜乐，离开了欲界而生起的喜乐，叫做离生喜乐。所以我们就知道，这个喜乐跟欲界的感官刺激的快乐，那种喜乐是不同的，这种经验是从来没有的，所以它非常的欢喜踊跃，这个就是初禅的第三支，喜支生起。

伴随这个欢喜，身心非常的安稳快乐，这个就是第四支，乐支。初禅的第四支，乐支。这个喜、乐到底有什么差别呢？我们可以形容，用我们每天要吃饭的这个例子来作形容，每天要吃饭，当你很饿很饿的时候，看到饭桌前面放的菜，都是你平常最喜欢的，这时候是不是很欢喜？很饿很饿的时候，啊！这个我最喜欢的咖喱，我最喜欢的口味，这时候非常的高兴，赶快吃！所以看到的那一刹那，生起的欢喜心，那个叫做喜。接下来就赶快吃，吃完了之后的满足感，那个饱足感，身心都好像非常的安稳快乐，那个就是乐支。所以一个是看到的时候，还没有享受食物是什么滋味，那个是欢喜；可是吃完的那种寂静安稳，那种身心的稳定快乐，那个就是乐支，所以喜跟乐还是有不同的差别。

这个喜乐的享受，一生起的时候会比较强烈，渐渐它会止息下来，这个时候，就进入第五支，一心支。所以这时候的身心是非常安稳的，寂然不动，不再散动了，寂然安稳，身心在一种非常稳定的定境当中，这个叫做一心支。这时候还有没有觉观喜乐？有，但是不会被它吸引了，不会被它干扰了，这个叫做一心支。寂然不散，身心安稳，在这样的定心当中，不再被觉、观、喜、乐所干扰。

所以，这个就是初禅的五支，觉、观、喜、乐、一心。所以我们什么时候证到初禅，就是有这五支现前的时候，从十六触接触我们身根的那一刹那开始，就生起了这五支，所以五支也可以说它可以同时存在，也可以说它很快速的有前后差别，但是它非常、非常的微细，我们为什么要分开来讲呢？就是可能前面开始刚刚接触的初心觉悟，一开始接触的那个时候是觉支比较明显，所以后面的我们都不讲，后面的四支就没有这么强调，可是它也可以同时存在的，只是接下来你马上知道这个是动触了，那就是这一刹那观支感受比较强烈，可是会不会伴随着喜乐？有啊，身心会有喜乐的感受又生起来了，所以如果我要说它前后生起次第的话，就是非常的快速，因为它快速到几乎可以说是同时生起五支也不为过，也可以这样说，就是我们身根跟十六触刚开始接触的那一个当下，可能五支就现前，只是它前后微细的差别，那一支比较明显这样子来说，可是也可以说五支是同时存在，也可以说它是先后生起，但是速度非常的快，我们就应该能够很清楚的检查出来，我到底有没有证初禅？

前面我们也讲过，证初禅有十种善法功德产生，还记得吧？

十种善法功德，第一个是什么？「定」。这个时候的定，就是我们现在

讲的一心支，我们现在初禅五支，来对照十种善法，因为它就是在十六触刚刚接触身根的时候，十种善法功德也会很快速的生起，或者先后的生起，或者同时的生起，或者是那一个会比较明显，我们当下如果要细心分别，这个是那一个的话，那一个会比较明显，但是你慢慢去观察它，它都是存在的。像我们现在就知道，我们回头再来看这十种善法功德，怎么知道我不是证初禅？就是有这五支，觉观支是在你初心觉悟，一接触的身根的那一刹那，你就生起觉支，马上知道我动触产生了。在这个动触当中有一心支，就是定，十种善法第一个——定，就是寂然不动。

有「空」。空，就是刚才我们讲未到地定，就已经有虚空的感觉了，所以这个空是一定就有的，它是从未到地定当中发初禅的，所以未到地定既然就有好像是处在虚空的感觉，所以现在是一定有空的境界现前，它一直都在的，所以这个空是一直都在。

还有，第三个，「喜」。就是我们现在讲的喜支。

十种善法功德，还有「乐」，就是我们现在讲的乐支。所以它是可以融会贯通的。

还有，就是「光明清静」。明净，光明清静。因为从初禅开始，就是属于色界。色界天人，我们知道他的身就是光明、还有清静身，所以从初禅、二禅、三禅，就是不同天人，我们怎么分他是初禅的初禅天人、还是二禅天人，初禅还有再分，什么少光天……，以清静来分的，有少净天，一直到遍净。我们就知道，色界天人他是以光明跟清静来分他是那一天的天人，所以你只要证得初禅的话，你这欲界身就会慢慢转成色界身，这个光明清静是慢慢、慢慢就会增加的，所以一定会有清静光明，所以这十种善法功德里面，就一定有清静光明。这样讲了五个。

还有，「善心生」。这个善心，念过百法的就知道，就是十一种善法，你这时候很自然的就产生了。所以之前没有修禅定的话，你想要动一个好念头是很困难的，如果那一天身心的状况不是最佳的时候，又有逆的境界现前的时候，你说要身心喜乐，实在是有点困难，想要生起利益众生的心、还是发菩提心，是有一点困难。可是得禅定的人就不一样，我们现在已经知道，你只要证得初禅，你随时都在喜乐的状态，那时候生起的心念都是好的。所以为什么修止观很重要？修定非常、非常的好，就是只要你证到初禅，你一定每天很开心的过日子，喜乐源源不断地从你的内心、还有身体里面，身体里面也是举身微笑，每个细胞都在微笑，你的身体是喜悦的，好像每个细胞都是非常开心的，你的心也是从里面源源不断涌出喜乐的心情，所以每天一定是过得非常的愉快。这时候善心生，要发心利益众生也比较有可能。

所以，这个时候信心会增强，因为你现在有实证的经验，所以你对三宝的信心也好，你对上师的信心、法门的信心、对自己的信心都会不断、不断一直在增强，所以得定的人，他的信心不断、不断一直在增加，就是

因为有这十种善法功德，因为善心会不断、不断生起的关系，所以你的信心会不断、不断地加强。

还有惭愧，惭愧心会愈来愈强。之前是做错事情，人家讲还不太高兴，现在是自己会看到自己的错误在那里，然后生起强烈的惭愧心，所以很快就改。所以我们说要对付我们的烦恼、还是习气、还是业力，没有得定还真的有点困难，你有一点定力的话，因为你的惭愧心生起了，所以你要持戒清净也比较容易，因为你不会犯错，不允许自己犯错，因为有定力的关系，所以你会观察自己的烦恼，起心动念会观察得非常的清楚，所以那个不好的念头一生起来，马上就知道，马上就羞红了脸，马上惭愧心生起，第二念就平息下来了，然后赶快忏悔。

所以，他要处理自己烦恼的问题也好，或者习气的问题也好，也比较能够使得上力，之前都是习气跑比较快，都是事后后悔说，我刚才不应刚讲那个话不好听，不应该做那个事情，做错了，可是都来不及了，因为已经造了，造业已经造了，可是为什么会这么慢呢？省悟得这么慢呢？就是因为没有定力，如果有定力的话，你当下就可以看见，你从起心动念就已经看到了，所以更不要说去把它说出来、或做出来，那个都非常非常的粗糙，你的警觉心不够，才会在事后才发现。可是有定力的人不一样，因为你在那个念头生起来的时候，你就已经看到了，所以要平息它、或者处理它，就比较容易，而且会比较快，所以你的定力会快过你烦恼的速度、你造业的速度，

所以，这个时候说要持戒清净也比较容易。所以持戒能不能持得好？也要看你的定力够不够，你的定力强的话，你就容易持戒清净，为什么？因为自己看得到我的身口意有没有犯？很容易就检查出来，你意业一动的时候，你马上就观察到了，你就不会去造口业跟身业了，所以你身口意三业是不是很快就清净了？再加上有强烈的惭愧心的关系，所以你一犯错，就自己会忏悔，不用等到人家开口，自己都已经不能够原谅自己了，所以要改正自己的习气，调伏自己的烦恼，就会比较得心应手。

我们刚才是讲善心生，其它的善法我们就不讲了，十一种善法都会不断、不断地生起来，就是善法是不断、不断地在增加的，那当然恶法不断、不断地在减少，所以第六个是善心生。

第七个，是「知见明了」。对佛法的知见愈来愈明了，这个就是由定而开发智慧的最好证明。智慧怎么来？由定来，所以不修禅定要开发智慧，只能是希望是这样子，可是不会很理想，不会开发得很好，就是因为没有定力的摄持，你本有的智慧，你本自具足，可是它就是出不来，因为身心太混乱了，烦恼太重、习气太重，这样一层一层把它盖住了，虽然本自清净，一切本自具足，我们都知道。无量智慧也是本自具足，可是它就出不来，为什么？因为层层盖覆，烦恼遮障，无明、习气、业力，就是让它透不出来，可是现在不一样，修定得定了，你身心宁静下来，与本自有的



智慧的光明它就透出来了，知见明了。

所以，以前看不懂的，现在就看得懂了，经论拿起来就慢慢可以契入，以前听不懂的，现在也听得懂了，思惟力也会比以前强。因为以前是说我们要闻思修，可是那个都不是修，那是第六意识的想，所以，以前都是用「想」心所在看经、在思惟，以为它是在思惟，不是，所以它很难开发智慧的原因，就是它不是正思惟。可是得定之后，你由定境当中所体悟的你之前听闻的那些经义，在定中它就自然现前，「一切有为法，如梦幻泡影」，这个时候你的体悟跟之前念那一句「一切有为法，如梦幻泡影」的经验是不一样的，这个时候是从定境当中，它就是体悟得比较深，它是深层的体悟，因为你身心完全宁静下来，所以你之前所听闻到的那些佛法，会从定中自然的就显现，那个时候是现证，跟之前的第六意识的分别，用第六意识的分别，那个想心所，以为在思惟的情况是不一样的，因为那个不能够开发智慧，那个不是真正的慧，现在才是真正的慧，从定中所开发的那个才是真正的智慧。

真正的正思惟，由正思惟体悟出来的那个就是修，修所成慧。闻所成慧、思所成慧、修所成慧，修所成慧是属于实证的，由正思惟来的，正思惟怎么来？由定中发的，那个才是正思惟。所以，我们想要思惟佛法，不是这样看一看，散乱心这样看一看，然后说我来思惟这一段经义，不是，那是第六意识的想，不是思。什么才是真正的思？就是你把这一段经文好好地看了，好，打坐，打坐得欲界定、未到地定、初禅，这个时候，你前面熏修进来的那个，它就自然现前了，那个才是正思惟，所以正思惟是从定中出来的东西，而不是散乱心在那边想的那个叫做思惟。

所以，为什么定能够开发智慧的原因？就是这个时候才是正思惟，定当中的正思惟所开发的，就是真正的智慧。所以知见明了，就是这样子来的，由定而开发的智慧。所以，前面闻思的内容愈多的话，这时候所实证的境界，或者是佛法的内容就愈多。所以，之前我们的熏修也非常的重要，你虽然根性也不是很好，也是散乱心，都没有关系，可是你就要不断、不断地串习，不断、不断地听闻，第六意识打妄想也好，至少有想比没有想好，比想那个烦恼好，把那个打妄想、生烦恼的时间拿来想一想佛法也是好的，至少练习如理作意、如理思惟，所以前面的熏习非常、非常重要，因为没有前面熏习的阶段，你现在也没有办法得定，也没办法定中来开发智慧。佛法的这些内容，它怎么现前？就是你之前有听闻进去，有思惟进去，含藏在第八识的种子里面，所以这个时候才可以从种子爆发出来你之前闻思的内容。

「无累解脱」。这个时候不再会被五欲、或者是五盖所束缚了，就从色界的五欲、还有五盖，盖覆我们没有办法得定、开发智慧的那个五盖，从这当中解脱了，所以叫做无累。无累，就是没有累赘。解脱，这个解脱，不是真正的从三界当中解脱，而是从五欲、还有从五盖当中解脱出来，所

以当下是身心轻安、喜乐，身心轻安的状态，就是我们前面讲的喜乐，是身心非常的欢喜踊跃，而且安稳快乐，再加上身心没有粗重的感觉，所以它也是从粗重当中解脱出来，身心的粗重当中解脱出来。身的粗重，就是我们气脉不通，坐在那边酸胀麻痛，五脏六腑不调，这是身的粗重；心的粗重，就是烦恼不断，坐在那边胡思乱想，旧愁新恨涌上心头。所以心平常是粗重的，身也是粗重的，因为没有调好，气脉不通，五脏六腑那个病也很多，所以会从这个当中解脱出来。

还有「境界现前」。这个境界，就是好的境界。之前我们也有分别什么是十种不正确的境界，我们前面讲过，什么才是十种正确的境界，这边讲的境界现前，就是有关于初禅所有应该有的这些境界会现前。

最后一个，就是「心调柔软」。这时候身心就是被调柔了。所以有一些修练的方法，像印度有一派的 yoga，它是有一些体位法，就是做一些瑜伽的姿势，但是它先静坐，先静坐，然后坐完之后才练习瑜伽，虽然看起来他是在做一些瑜伽的动作，可是他是在定中进行的。还有一个，就是我们现在讲的，你身体会柔软，你得定之后身体会柔软，所以你先修定，之后才来做一些瑜伽动作的话，它就会调柔，身体会比较柔。心也会比较柔软，所以之前可能脾气、情绪，会闹情绪，会有一些脾气爆发，可是得初禅以后的人是不会常常心里面忿忿不平、闹情绪、不满，会怀恨，或者是身心热恼，都不会有这些现象了，为什么？因为已经得喜乐，所以他的心是非常柔软，也不会跟人家杠上、还是起冲突，都不会有这些现象，就是因为他的心已经被调柔了。

这就是十种善法功德。我们现在就跟初禅五支来对照，并合在一起来说明，什么时候是证到初禅？就是这十种善法功德现前，还有伴随着初禅的五支，我们就知道我已经证得初禅了。

我们讲了这么久，要不要再坐一下，还是就不坐了？我们讲了五十分，我们今天就不坐了。我们现在休息，等一下来上课。