

十六特胜与四禅八定的比较  
第十讲  
证初禅后进退分的原因、初禅的功德  
最尊贵的净莲上师讲解

各位大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍证得初禅之后退步、还有进步的情况。

很多人问说：我好不容易证到初禅，它到底会不会退失？会不会退步，或者是失去这个初禅的境界？它是分成四种情况来说说明，就是你们看银幕上面的说明，有四种情况：

第一种情况，叫做退分。就是会退步的情况，会退步的人，有些人他证到初禅之后，有时候是有原因，有时候是没有原因，他就退失了。有的他再继续地修，又可以再得证初禅，可是有些人，他虽然继续再修，但是也没办法再重新证初禅。所以，退失有两种情况，一个是能够再得禅定，一种是不能够再得禅定，为什么不能再得呢？是因为他过去世，还有这一世的障碍现前的缘故，所以他即使再努力地修，怎么样努力精进，也没有办法再证回到初禅来，那是因为他的障碍现前的关系。

所以，要得禅定，其实它有几个必要条件：

一个是一定要忏悔。因为忏悔就可以把无量劫以来的罪业，会障碍我们得禅定的业障先净除，你在修习禅定的过程当中，才不会障碍重重，所以忏悔是非常的重要，等于是说你在修禅定之前，已经把过去障碍禅定的那些业都已经清净了，所以你现在在正式修禅定的时候，就不会有这种退失的情况，或者是停止、然后不再进步这样的情况，所以要勤修忏悔。

第二个，是持戒清净。因为持戒清净的人，他心才能够得欢喜，心得欢喜，就容易得定，所以我们每天如果身心是处在一种喜悦的状态，喜乐的状态，轻安的状态，很容易得禅定，得禅定也不容易退失，所以持戒清净也非常的重要，因为持戒是修定的基础。

第三个，就是要勤修功德善行。一个福报不够的人，他也很难得禅定，所以很多人他以为说我今天没有办法好好修行，没有办法专修或闭关，是因为我没有时间，因为我工作很忙碌，或者是我虽然有时间，但是我没有地方可以让我好好地闭关，可是，不一定就是这样，等我们有了时间，也有地方，我们发觉进去之后，身心是没有办法安定下来的，老是想往外跑，那是为什么呢？就是福报不够。所以福报不够，也是没有办法安下心来，你就是坐不住，有时间就是不想用功，你们有假的时候就知道了嘛，礼拜六、礼拜天，真正不上班的时候，真的就可以用功吗？不一定吧，把该忙的都忙完了，看还有没有时间、还有没有力气再说，所以不一定有时间就可以修，这说明什么？就是福报不够，福报够的人才有时间修行，才容易身心安顿下来，所以怎么样累积我们的福德资粮，在我们日常生活当中来说，

也是非常、非常的重要。

这些都是帮助我们禅定不退失的一个必要条件。

这是第一种情况，会退步的人。

第二种情况，就是停住了。他证得初禅之后，可以安住在禅定当中不会退失，不会退步，也不会失去这个禅定。这也有两种情况：一种是他自然而然，他就能安住在定中；另外一个，要善加守护，要很小心地守护好我们的心念，才可以安住在禅定当中，然后不退失。

第三种情况，就是可以再进步，继续进步。证初禅之后，还可以再证二禅、三禅、乃至四禅、四空定，可以不断不断地进步。这也有两种情况：一种是他自然而然就能够进步；另外一个，他就要比较精进地修行，才能够进步。

第四种情况，那个达分，就是通达的人。就是说你证得禅定的时候，你就是在定中破见思惑，得证涅槃，这个涅槃，是指小乘的涅槃，虽然只证到初禅，但是你就可以在初禅当中断见思惑，我们知道破见思惑就可以证得小乘的涅槃果，阿罗汉果。这也有两种情况：一个是自然而然就可以到达；另外一个，就是要修观才能够到达。

这四种都有自然而然，自然而然就是宿世善根深厚，过去世就已经有禅定的基础，所以他这一世很快，他证初禅很快，然后二禅、三禅、四禅，很快，为什么？因为他是在复习，不是从这一世才开始初修的，所以他比较快，所以他自然而然，因为过去有宿世的经验，所以他很快的就可以证，尤其得定之后，我们知道禅定可以发神通，所以宿世的那个全部回来了，记忆全部回来，所以修行的那些经验也会回来，所以这时候就进步得非常快速，而且好像没有花很多的力气，很自然的他就一直往前进、进步。一般的人，就是要修观，我们说要修止、修观，修止是得定，修观是开发智慧，那我们要证得无漏果的话，阿罗汉的涅槃果的话，就是一定要开发无漏的智慧，这个智慧一般是修观来的，所以一般的根性来说的话，他就要在禅定当中加修观的部分，那就可以证得无漏果位。

这是四种证初禅之后的情况。

如果还要再细分的话，我们在退分当中，还可以再分四种情况；住分当中也有四种情况。我们说明一种，其它以此类推。

我们一般把禅定分成九品，就是虽然大家都是证得初禅，可是它有深浅的差别，所以我们把它分成九品来说明。

证初禅，也有所谓的具足、不具足，像十六触全部发的话，我们称为具足的初禅；只发其中的三、五个触的话，我们就叫做不具足初禅，所以虽然都是证得初禅，可是有深浅的差别，定力还是有功夫好不好的差别。

这九品怎么分呢？我们都知道上、中、下三品；然后上品又分成上、中、下，就是上上、上中、上下，中上、中中、中下，下上、下中、下下，这样就是九品，因为我们先把它分成九品来定禅定功夫的深浅，然后我们

才可以说明现在的退分，它到底是怎么个退法。

以九品来讲，第一个，「退退」。就是他已经证得最高的九品，禅定最高的九品，可是他慢慢、慢慢退步，一直退到完全没有，这个我们就称为退退。他虽然证到初禅最高的定力的功夫，可是他会退失，一直退退退，把九品、八品、七品、六品……，一直退，退到一品，然后退到完全没有，这个是第一种情况，退退。

第二种情况，「退住」。就是他从九品退到六品、七品之后就停住，就是住分，就停住，不再继续退了，所以我们叫做退住，他不会全部退完，退到一个程度就停住了，不再继续退，所以叫做退住。退失当中，但是会停住，不会再继续退。

第三种情况，就是「退进」。他从九品退到八品、七品，甚至退到一品，可是他还可以从一品、二品，再继续进步，所以虽然他一直退，即使全部退到完，可是他还是再修的话，还会进步，这种情况就叫做退进。

那「退达」呢，就是他虽然是从九品退到八品、七品，甚至退到一品，可是没有关系，他会在这个退步的过程当中，突然发无漏，突然开发智慧，证得无漏果，这个我们就称为退达。虽然是在退步的这个过程当中，但是他一样可以证得阿罗汉的果位，涅槃的果位。

这就是以退分来讲，有这四种情况。住分、进分、达分，都是有四种情况，以此类推，我们不要花太多时间。

最后我们就说明，初禅有什么功德？

你证得初禅之后，到底有什么功德呢？一般我们是分成两种功德：一个是离开过失的功德，我们叫做离过德，离开过失的功德；一个是生善德，就是生起善心的功德。

离开什么样的过失呢？就是五盖，这时候已经可以远离五盖。所以我们前面也讲过，你什么时候离五盖，什么时候就证初禅，所以你证得初禅，一定是已经离五盖。

第一个是贪欲盖。这个贪欲，就是指欲界的五欲之乐，不再能够让你动心了，为什么？因为你现在身根发的妙触，十六触，是欲界身根所从来没有的经验，非常的微妙快乐，所以你就不会再耽着欲界的五欲之乐当中了，所以你是很自然的就离开、远离欲界的贪欲。这边的贪欲，特别是指欲界的五欲之乐而已，那是因为有更好的经验了，所以就不会耽着、难舍这个五欲之乐。

第二个是瞋恚盖。我们欲界的众生，为什么会生起瞋恚？因为有苦的逼迫，苦的逼迫，不能够安然忍受，就生起瞋恚心来了。可是我们知道，初禅它只有喜乐，身心无量的喜乐、轻安，所以它变成没有机会生起瞋恚心，它没有苦的逼迫，没有这种机会，因为他身心都是在喜乐、轻安的状态，一个人在快乐的时候，他是不会乱发脾气，就是只能这样子来作比喻，何况他那个快乐，不是欲界感官的快乐，是非常殊胜的，那个身根，

十六触接触身根的那种妙乐，所以当然他不会生起瞋恚心。但是他的瞋恚的种子还在，我们知道它只是被定力伏住了，初禅的定力把它伏住，暂时瞋恚的种子不现行而已，所以它伏的是瞋恚的现行，而没有断瞋恚的种子，只是定力把它伏住，暂时不生起现行这样而已，所以看一个人的脾气好不好，就知道他禅定的功夫到哪里。

第三个是睡眠盖。证得初禅的人已经很少睡眠了，为什么呢？因为证得初禅，我们知道，那个心都在一心嘛，得一心的话，就是你的心寂然、不分散了，都能够安住在定心当中，因为有定心的摄持，有定力的摄持，所以不会陷入昏沉的状态。我们知道睡眠是大昏沉，既然现在不昏沉，第六意识不昏沉了，当然那个睡眠盖就慢慢地去除了。

我们刚才讲，初禅有九品深浅定力的功夫的差别，所以也不是说证到初禅，你就一天会睡几个小时，不一定，看你的定力，就是看你的定心持得好不好，还会不会散动，因为我们知道，晚上要睡眠，就是因为白天那个能量消耗得太多，所以晚上要休息来补充能量，可是你的心可以寂然、不分散，可以安住得很好的话，变成说你没有什么散发掉能量，因为你都是摄心摄得很好，然后六根面对六尘的时候，也保持心不散动，那就变成说你的能量都没有借着六根往外发散，那就不需要太多的休息、太多的睡眠来补充你那个能量。所以证得初禅的人，很明显的，他的睡眠就在减少，但是因人而异，就是他昏沉的状态减少了，减轻了很多，可能晚上睡眠的时间会比以前少很多，是慢慢、慢慢地少，因为我们定心愈来愈强的关系，所以我们睡眠的时间会愈来愈减少，睡眠的时候也是睡得很浅，不会像过去这样，好像昏死过去，睡死过去，不会这样子，是睡得很浅、很浅，就是第六意识仍然保持那个清明度，不会浑然不觉，白天也是，那个昏沉的现象很少，不会说吃过午饭，然后头就昏昏的，开始想睡觉，这种现象会慢慢地减少，那就表示说我们即使是白天没有睡眠的时候，那个昏沉的现象也是在减少的，所以第六意识就愈来愈清明。这是去睡眠盖。

第四个是去掉悔盖。掉，就是掉举；悔，就是后悔。之前因为我们没有定力的摄持，所以我们常常说错话、做错事，起心动念都是很多不好的念头，所以非常的散乱，非常的掉动，所以会经常做错事、说错话，然后常常在懊悔当中。生起不好的念头，我们就会自己先后悔，然后忏悔，那都是因为没有定力的关系，所以我们会常常有身口意的过失。可是现在因为有定力的摄持，所以我们散乱、掉举的情况减少了很多，如果我们的可以安住在定当中，安住得很好的话，那就是寂然、不散动，心就没有掉动的情况，当然也不会说错话、做错事，那起心动念都是，我们说会善心生，十种善法功德当中有善心生，那生起的都是跟十一种善法相应的，所以它这个掉悔的情况，当然就慢慢能够去除了。

第五个是疑盖，怀疑不信。之前我们会怀疑自己说：我可以吗？我真的可以证到禅定吗？可能现在还是有一些师兄在怀疑，我真的可以证到四

禅八定吗？等你真的证到，你这个怀疑才能够去除，这个疑盖才能去除。那之前可能怀疑自己啊，对自己没有信心；那可能怀疑这个法门，说这个法门我到底相不相应？可能怀疑这个上师，他到底有没有传承、怎么样啊……就是他那个怀疑不信的心，会常常生起来，他会一面练习，一面那个疑根就现前了，然后障碍他得禅定，可是等到我们证初禅的时候，这个怀疑不信就能够完全地去除，为什么？因为你已经证到了嘛，所以你绝对不会怀疑了。

这就是离开五盖的过失，第一种，离开过失的功德。

第二种，生起善心的功德。就是我们前面讲的善心生，就是跟十一种善法相应，你会比以前更有信心，对佛法的信心、或者是对法门的信心、或者上师的信心、或者是对自己的信心，都会不断不断的加强，随着我们证得禅定的那个力量，定力增强，我们的信心也同时不断不断地增强。还有，惭愧心也不断不断地增强。还有，就是自然的欲望就慢慢在减少，从五欲之乐，慢慢地减少，所以就慢慢可以做到无贪；身心常常充满喜乐，那就可以慢慢做到无瞋；由定力不断、不断开发智慧，慢慢去除愚痴，所以就可以做到无贪、无瞋、无痴。这个时候就开始正精进，因为有信心了，我已经证到初禅，有信心了，就会更加的勇猛精进，因为有信心，你就有那个推动力，所以也会发精进。然后安住在禅定当中，心不散动，那就能够做到不放逸。还有行舍，行舍就是心正直而住，住在禅定当中。这个是念过百法的人就知道，我们只是稍微提一下，这个是百法「善十一」里面的内容。还有，就是不害，因为不害的话，就是不再会生起伤害众生这样的念头了，因为害心是跟瞋恚心相应的，那既然现在已经调伏瞋恚盖的话，当然就不会生起伤害众生的念头。这个就是生起善心的功德。

证得初禅之后，就是有这两种功德。

初禅大约介绍到这里，我们还有一点时间来练习禅定。

各位都坐得不错，希望今天之后，各位还是仍然持续每天养成静坐的习惯，就是短短的半个小时也好，功夫总是日积月累出来的，最重要的是我们能够发愿，希望止观法门能够久住世间。今天修习止观，不只是为了自己的成就，希望能够宏扬，自己成就之后，再把这个法门教导更多的众生，这样止观法门才不会很快在世间上消失，修的人越少，讲的人越少，它很快就灭了，所以我们除了自己要精进地修习之外，还希望能够发愿，继续宏扬，护持止观法门，让佛陀的止观法门，能够久住世间。因为目前来说的话，修习止观的人很少，就是教导四禅八定的老师已经很少了，那讲解十六特胜的就更少了，能够把四禅八定跟十六特胜再放在一起讲的，几乎快没有了，所以我们忧心忡忡，希望跟各位师兄共同勉励，共同发愿。先发愿，然后再成就，因为发愿它是一个很好让我们不懈怠、精进的一股动力。修的人越多，它就越容易宏扬开来，止观法门才不会在这个世间上很快地就消失了，因为我们知道止观非常的重要，所谓的成佛，就是止观

成就，戒定慧三学，持戒清净，才能够得定；有真正的正定，才能够开发与生俱来的智慧，所以止观就是成就我们定慧力最主要的来源，最主要的根本，以戒律为根本，然后修习止观，这样才可能成佛。

所以，止观不是很狭隘的说我坐在这边盘腿，叫做修止修观，它是非常广义的，就是几乎一切的法门都没有离开止观这个范围。你说我是念佛的，念佛念到一心，也是修止观；禅宗也是啊，明心见性，也是修止观，所以它是非常广义的，就是几乎涵盖了所有的成佛的法门，都没有离开止观的范围；你说我修密教的大手印、大圆满也是止观啊，不管你修什么法门，都是止观的范围。那我们就知道它的重要性，离开止观是不可能成佛的，就好像我们离开一切的法门，是不可能成就佛果的，是同样的道理。

只是止观的法门，它有不同的契入的地方，可是你成就一门之后，你统统都可以契入，因为它是相通的，所以你只要一门的止观成就，其它所有的止观都能够同时通达，没有丝毫的障碍，那我们要利益众生的方便善巧，就无量无边了。你可以从止观法门契入其它的任何法门，法门无量誓愿学，所以你要成就一切的法门，就变得比较容易，众生需要什么法门，你就可以马上教导他，因为你可以圆融无碍的通达一切的止观法门，只要一个法门成就，就可以做到，因为它是相通的，所以在跟各位师兄共同勉励。

我们休息十五分钟。