

# 釋禪波羅蜜次第法門

## 第十三講

### 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心  
二〇一〇年九月十四日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們進行卷五的部分。前面已經詳細說明了修禪的外方便和內方便，所以只要專心修習，就一定有它的效果出來，所以，接下來就要說明修證的情形，有修有證。

前面這些內外方便都已經專心修習，因此就一定有所修證，第一個證得的是欲界定。所以不論你是修數息，還是我們上一堂介紹的白骨觀，只要坐到心念非常的微弱，你的身心會慢慢寧靜下來，心念的力量愈來愈微弱，好像整個凝結住了。因為之前心散亂的時候，你是不斷不斷地攀緣外境，要不然就是你內心不斷不斷地思慮一些事情，所以那個心是往外散動的。那現在呢，因為身心愈來愈寧靜，心念也愈來愈微弱，它就會好像凝結，整個心念凝結在一起，這個時候你不會再去攀緣任何的外境，內心也沒有思慮任何事情，這個時候我們叫做粗住心；如果心念可以再轉微細，就進入所謂的細住心。在這個進入粗住、細住，或者是將要進入粗住、細住，這個時候我們身體會自然的就挺直，這個叫做「有法持身」，心念也能夠任運不動，這個時候就進入欲界定。所以欲界定是在這個過程，粗住、細住這個過程當中發生的，你只要坐到身體很自然的挺直，心念也能夠非常的專注，沒有任何的散動，這個時候就是所謂的欲界定。所以，什麼時候進入欲界定，就是什麼時候你有法持身。

但是這個有法持身，也是還要再詳細地去辨別是真的、還是不是真的。因為所謂的有法持身，是身體會自然的挺直，不管你坐多久都不會累。身體自然挺直的這股力量，它是很緩慢、輕輕地扶住你的身體，如果你是突然有一股很強的力量，這股力量是來得很急、很強、很硬，然後這股力量離開的時候，你又身體好像整個軟下來，感覺很累，這個就不是真正的有法持身。所以在這個當中還要詳細地分別，是不是真的有法持身，只要這股力量來的時候，它是非常的緩慢，而且是非常的輕，不是很快、很急、很硬，就是說

身體雖然是挺得很直，但是很僵硬，那個就不是。那撐了半天，撐不住了，就好像跨掉，然後好累噢，這個就不是有法持身，因為有時候會這樣，就是坐起來雖然可以挺得很直，但不是真正的，所以我們還是要詳細的分別。

這個定對欲界眾生來講，容不容易證得呢？對一個凡夫眾來來講，就是心繫紅塵的凡夫眾生，身心都很忙亂、都很散動的這樣一個眾生，他其實是很難證得欲界定，為什麼？因為他五根不斷地攀緣五塵境界，眼睛要不斷地看，耳朵要不斷地聽，然後鼻子的嗅覺也從來沒有斷過，喜歡聞香的，那個香臭的感覺，舌頭要嚐不同的滋味，要喜歡的滋味，身體也是不斷不斷地去感受，所以眼耳鼻舌身，面對色聲香味觸，也從來沒有剎那的間斷過。然後第六意識所緣的法塵也是從來沒有……就是第六意識不斷不斷地分別、思慮不同的內容，所以也從來沒有停息過。對於這樣一個身心忙亂的眾生，你要他入欲界定是非常困難的，因為他已經習慣往外攀緣，那現在是要把整個六根收攝回來，然後心念不再散動，這個時候才能夠入欲界定，所以入欲界定對散亂心非常重的欲界眾生，是很難證得。

就算證得，它也很容易退失，為什麼會退失呢？它有很多原因，就是說你好不容易有那個入欲界定的感覺，但是從此以後就追不回來了，那種境界再想怎麼追都追不回來了，那個就是有所退失。

退失第一個原因，就是說你在得定的時候不善用心。「不善用心」就是我們前面講的，所謂的內外方便，你可能有一些違背、或者是犯錯的地方，這個也很容易讓我們好不容易得的欲界定退失。

第二個原因，就是我們在得定的時候，因為好不容易有這種經驗，很高興地去告訴別人，然後講的時候也有一些嬌慢在裡面，就說：「看！我有入定，你就從來沒有這種經驗吧！」然後津津樂道，講得很興高采烈，這個也是從此以後就沒有這種入定的經驗了。所以我們也要很小心，就是即使有這種得定的經驗，我們也不會輕易地去告訴別人。

那你說，我怎麼知道我坐得對不對？是不是真的欲界定？還是不是呢？如果你一定要講的話，就要找你的上師講，讓上師來辨別說你這是正的、還是邪的，所以我們如果修定有任何的身心覺受，我們只對教導我們的上師報告，不會告訴任何人。

第三個原因，就是故意顯現得定的相貌，讓別人知道。就是深怕別人不

知道你的定力很高，還是你的功夫很好，所以在別人面前，就是一副那個入定的樣子，大家都聚在一起，你就雙腿一盤，然後閉眉閉眼的，故作入定狀，讓人家覺得說：哇！他功夫好高噢！大家在談笑風生的時候，他也可以入定。諸如此類的，就是故意在別人面前顯現得定的相貌，讓別人知道，這個也是讓我們心退失的原因。

這兩個都是因為你有煩惱相，不管你是有驕慢，還是故意要炫耀，還是要表現自己定的功夫很高，這個其實都是煩惱相，因此它讓我們本來得的定心會很容易退失。

第四個原因，就是突然有事情，或者是外緣來破壞我們的禪定。就是沒修都沒事，一修就很多事出來，不想精進的時候，放逸、懈怠都不會有障礙，一想勇猛精進的時候，障礙就現前。這個情況就是大部分是因為我們過去生中有障礙別人修禪定，所以這一世我們修禪定，障礙就現前。

這就是四個原因，都會讓我們退失禪定，這是屬於外緣。

另外，還有因為內緣也會使我們的禪定退失，哪些內緣呢？

就譬如說：我們在還沒有得定之前，希望能夠得定，這個叫做希望心。就是說我這一座，一上座就想：這一座我一定要坐五十分鐘，我一定要入欲界定，或者是我一定要入未到地定，一定要入初禪，或者是我一定要達到什麼樣的三昧境界，這個就是希望心，因為這個都是打妄想。所以你這個妄想打多了，你一旦要上座，就不可能入定了，就不可能得定。所以第一個我們要避免的，就是希望心。

那你說，我們本來就應該要希望我們能夠證得四禪八定呀！難道我們不應該有所希望嗎？那個是你平常可以發願，而不是在你要上座的時候，就開始想一堆，希望證得什麼樣的一個禪定境界，你可以平常發願，我希望能夠證得甚深的禪定，證得甚深禪定的目的是什麼呢？因為有定才能夠開發智慧，那我有了定慧力之後，我才有能力去利益一切的眾生，因此我才要證得禪定，開發我的智慧，平常可以這樣發願。但是一旦要上座，你就要萬緣放下，就不要再打妄想，這樣的情況才容易再有得定的經驗。這是在還沒有得定之前，我們會有所希望，希望得到什麼樣的境界、或什麼，不管你是任何希望，這個時候都不應該打這樣的妄想。

那一旦得定之後，又會懷疑，怕自己走火入魔啦，怕自己修錯啦，因此

驚慌恐怖，這個也會讓我們好不容易得的禪定退失。怕自己走火入魔，怕自己修錯，這個是疑心。就是你懷疑自己，我證的這個是欲界定嗎？我真的沒有修錯嗎？就是懷疑自己是不是真的已經得禪定，這個也會讓我們的…因為你不相信嘛！所以它很容易就退失了，因為你不相信你已經證得。

或者是有任何身心的覺受、或者狀況的時候，你就心生恐怖，會不會出什麼差錯？會不會怎麼樣？這個驚慌恐怖，我們就稱為驚怖心。驚慌恐怖的心，也會讓我們退失禪定，因為我們害怕了，不敢再坐了。很多人坐到身體消失，他就很害怕，萬一我不見了怎麼辦？就嚇得以後都不敢再坐了，這個就是所謂的驚慌恐怖，它是讓我們退失定的一個因緣。

有的人雖然他沒有懷疑、驚怖，但是他會興奮過度，因為從來沒有這樣的體驗，他就很興奮。那個很興奮的心，就是你的心又掉動了嘛，這個我們稱為大喜心，就是過度亢奮的那種狀況，當然你的心動盪的這麼嚴重，當然就不可能再入定了，所以它也是一種退失的因緣。

要不然呢，就是對自己的定境產生了很深的愛著，這個我們稱為重愛心。就是很深重的愛著，在你所證得那個禪定的境界當中，從此以後就不可能再進步了。譬如說你證得欲界定，那你每一次上座，就希望再追回那個欲界定的感覺，然後一旦得定，也很深深地耽著在這個定境當中，這個耽著就是貪愛，又是煩惱心，所以它也會讓我們的禪定退失，然後不可能再繼續地進步，什麼未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪，都不可能再有了，就是因為你已經生起那種貪愛、愛著禪定境界的心。

有些人是他一旦證得之後，以後每一座想要追回那個感覺，都不再追得回來，因此生起了憂愁追悔的心，這個我們就稱為憂悔心。想要追都追不回來，然後非常的沮喪說：我是不是一直在退步？我為什麼從此以後就沒有以前的那種境界再出現了呢？因此常常在憂悔當中，這個也是讓你沒有辦法再得定的原因。

所以我們明白了這個外緣、還有內緣，讓我們退失的內外因緣以後，我們就要避免，不要讓它再發生。怎麼樣避免呢？就是剛才講過的都做到就可以避免，就是有關於外緣方面的，就是要善於用心，前面講的內外方便，你都盡量不要違背，或者是犯錯的時候；然後第二個，就是你一旦得定，不要向外人說；第三個，也不要故意在別人面前顯現你自己的禪定，顯現自己

得定；第四個，就是如果是因爲過去障礙人家禪定，因此現在你修禪定有障礙的話，你就要懺悔，懺悔過去障礙別人修禪定的業障，然後再小心呵護自己的禪定，不要讓任何突然發生的事情、或者是外緣來破壞我們好不容易得的禪定，這個是外緣方面。

內緣，就是要避免六種心，就是希望心、疑心、驚怖心、大喜心、重愛心、憂悔心，這六個儘量不要犯，這樣子我們一旦證入禪定就不會退失，就沒有退失的因緣。

這個就是卷五的第一個部分，就是欲界定。修任何的天台止觀，不管你是從六妙門下手，還是任何的止觀法門下手，它都是第一個得的是欲界定，就是以四禪八定來講，都是先得欲界定。欲界定是從粗住、細住心這個過程當中，會有有法持身，還有心念非常專注，不散亂，任運不動這樣的一個狀況之下，我們就知道已經證入了欲界定，這是今天要講的課程內容。

我們要延續上一次白骨觀的部分。上一次我們的進度，是從頭到腳，從腳到頭，全身仔細觀察，反覆百遍千遍，一直觀到你的骨頭白如珂雪，最後白骨放光，我們上一次是練習到這裡。那你只要能夠觀到自己的骨頭非常的白，白如珂雪的意思，就好像白玉，或者是冬天下的雪，或者是像白琉璃，這樣的白，然後白骨還可以放光，這個時候就是證欲界定，就是我們今天講的欲界定，你就能夠證得欲界定。你自然在觀到自己骨頭白如珂雪，還有白骨放光，這時候自然就是剛才講的有法持身，還有心念非常的專注不散，這種情況就會發生，我們就知道進入了欲界定。

那有的人會說，我觀了半天，我的白骨從上到下，從下到上，我觀的白骨就是沒有辦法這麼白；有的人說我的骨頭好像發黑；有的人說好像灰灰的，就是沒有這麼白；要不然就是黃黃的，都會有這樣的情況。爲什麼會有黑的、有灰的、有黃的，就是不會發白呢？這個有兩種原因：第一個原因，就是業障，業障深重，所以骨頭髮黑；另外一個原因，就是你的不同部位生病了，所以我們會觀到哪一個部分還蠻白的，可是再繼續觀，可能胸部的地方它就是黑黑的，或者灰灰、黃黃的，那你就知道你胸部這個部分生病了，內在有病根，或者是已經在生病了，所以它的骨頭就會反應出不是非常的雪白。所以我們從這個觀想，也知道我們的身體哪裡出了問題，或者是我們應該要懺悔業障，如果它一直不白的話，是因爲業障的原因，我們可能就要加

修懺悔，一直懺到你的骨頭慢慢從黑變灰、變黃，然後到白。所以，黑我們就知道它是最嚴重的，第二嚴重就是灰色，第三嚴重就是黃色，一定要觀到白色，你就知道你的業障…你一面懺，一面修，就知道它慢慢在轉變，你就知道你的業障慢慢在清淨了。如果是因為生病，然後骨頭有不同的顏色，那你就去好好把你的病醫好，也會因為你那個部位愈來愈健康，那個骨頭自然就會愈來愈白，這個是有這樣的情況。

這個就是上一堂的進度，就是可以證到欲界定。我們今天的進度，就是我們見到骨頭髮白之後，我們就要觀兩眉之間，把你的心念放在兩眉之間，一直到你的眉間也放白光。只要你是真正的證到欲界定，你這個時候再把你的心念放在兩眉之間，它自然就會放白光，在欲界定中它可以放白光。這個白光是向你的心照耀，放光當然是全部都照耀到，但是它最主要是往內在的心的部位放光，當然它都是十方同時放光，但是最主要它是向我們的心這個方向放光。雖然它不斷地放出白光，但是我們的心念還要一直放在兩眉之間，心不散動，很專注的放在兩眉之間，不管它的光是放到多遠，還是多寬廣，我們的心念一直放在兩眉之間，這個就是我們今天要練習的。所以聽清楚之後，我們現在就開始練習。

還是從前面最早的脹想、五想、然後骨想，然後全身的肉剖開，露出白骨，然後再白骨節節相拄，只看到全身是白骨，下面的白骨支撐上面的一節白骨，這樣一節一節互相的支撐，然後結合了這一副白骨，它其實沒有「我」的存在，只有一節一節的骨頭互相支柱這樣而已。接下來就是從頭到腳，從腳到頭，不斷不斷地觀，然後就可以觀到骨頭白如珂雪，最後放光，然後再加上今天的，把你的心念放在兩眉之間，一直到眉間也放白光，然後它向我們的心照耀，雖然向心照耀，但是我們的意念還是不散的放在兩眉之間。

好，我們現在開始練習。

我們為什麼要觀兩眉之間放光呢？因為兩眉之間是一切氣聚合的體性，氣修好了，自然容易得定，這就是為什麼要放在兩眉之間的原因在這裡。只要你能夠觀兩眉之間放白光，自然就能夠從欲界定進入未到地定。什麼是未到地定呢？它是什麼樣的境界？我們怎麼檢查自己是不是真正入了未到地定呢？是真正的入正定？還是入邪定？怎麼檢驗正邪？這些內容我們都明天詳細來介紹，所以我們今天的課程就到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。