

釋禪波羅蜜次第法門

第十四講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年九月十五日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們繼續介紹。昨天是欲界定，所以我們今天繼續欲界定之後，就是未到地定。證到欲界定之後，如果能夠不退失，就是昨天講的外緣、內緣你都做到，如果能夠不退失，繼續用功的話，你就會在坐中突然見不到自己的身相。突然見不到自己的身相的意思，就是說你繼續坐，入欲界定之後，然後再繼續入定，你會坐到手不見了，頭不見了，身體不見了，坐的蒲團也不見了，然後漸漸忘記自己坐在什麼地方，好像剎那之間身心世界都消失了，這個時候就是入未到地定。

所以，什麼時候入未到地定？就是坐到身心世界消失了。像我們現在坐在這裡，沒有一個消失不見，對不對？我們雖然在這邊打坐，但是我們很清楚知道我身體坐在這裡，所以我的身沒有消失；每個心念，生起什麼樣的心念的內容，我也是非常清楚，所以我的心念也沒有消失；我也沒有忘記我坐在大悲講堂，所以這就是身、心、世界統統都存在。像我們昨天說的欲界定，你入欲界定之後，你雖然是在一種定境當中，但是你並沒有忘記你的身、心、世界，所以它們的差別就是入未到地定之後，你是在剎那之間就是沒有身心世界的感受，好像都空掉了，身心世界在這個當下是空掉了，這種感覺就是入了未到地定，所以這就是未到地定的境界。

在這個定中是什麼都沒有，就好像虛空一樣，什麼都不存在，這句話是重點，所以你在定中見到任何的境界，都不是正定，都是邪定。譬如說：你在定中坐坐坐，我看到各種的顏色，不管是青色、黃色、赤色、白色，五彩繽紛的顏色；或者是我坐坐坐，突然很亮，我好像看到太陽，或者是一輪皎潔的明月，或者是滿天的星斗，所以不管你見到的是日月星辰，哪一種的光明，這個都不是正定；或者是，我在定中見到華麗的宮殿，那我大概是到了忉利天宮了；或者是，我可以一入定就好幾天，那我應該是定力很高了？所以入未到地定，你可以入定好幾天，這個定是不能夠自在的，就是說你好像

被定綁住了，你入定，但是你沒有辦法出定，你沒有辦法出入自在，所以即便你可以坐好幾天，但是這個也不是正定；或者是在定中可以見到將來要發生的事情，你在定中見到我會發生什麼事情，或者某人會發生什麼事情，到時候居然都靈驗，非常的靈驗，你也不要以為你已經得了神通。所以我們要記住一句重點：就是在未到地定當中，是什麼境界都沒有，只是身心世界消失，但是什麼都沒有，好像虛空一樣，這個才是正定，這才是正確的。

如果我們著在剛剛講的，不管你看到任何的顏色，還是光明，還是看到各種的宮殿，可以入定好幾天，或者是未來的事情可以先預知，那為什麼會有這樣的現象呢？是因為你在定中的心過分的分明，所產生的幻境，所以我們千萬不能夠著在上面，否則就很容易著魔，怎麼著魔？就是這樣著的，出現任何剛才我們說的那些幻境，你以為它是真實的，以為自己已經證到什麼樣的定境，然後著在這個種種的境界上。像未來的事情我都能夠預先知道，然後就著在這個境界上面，然後每次入定，就想說我可不可以再看到未來的事情；或者是一上座就想：我這次入定要入定多久、幾天；或者是說，我希望見到什麼樣的景象，這就是一種快要著魔的現象。所以不管它出現任何的境界，你只要著在上面，就是都走錯了，那你也不可能再繼續地入初禪、二禪、三禪、四禪，就不可能，因為你就在這個境界上玩了嘛，開始玩弄你的意識。

定心過分分明的意思，就是定心過明，它的意思就是說我們在定中的那那個心，不是真的在那個定當中，不是正定當中，不是真正的寧靜安詳，而是還有再更清明一些。所以真正的定，是一種非常平和，然後沒有任何境界，然後是寧靜安詳的那一種氛圍。但是如果你的心念太明利，這個時候太明利，它就很容易出現種種的境界，它就比較像細的掉舉，是因為你的心不是真正的在定境當中，那個意識又太分明，因此它很容易產生種種的幻境，所以它不是真正的定境，它是因為這樣子才有這些幻境產生，就是你的第六意識太分明。

另外一種，就是反過來，是定心過暗。就是你在定中的心念，過度的晦暗，所以它就比較偏向細昏沉。就是你在定中就感覺一片昏暗，甚至完全沒有知覺，就好像睡得很熟的那種狀態，這就是定心過暗的一種現象，它當然也是邪定。所以不要以為這樣陷入一片無明當中，昏暗愚昧當中，然後以為

是在定中，這個也是錯的，這個不是真正的定境，是陷入一種昏昧的狀態。雖然是沒有什麼念頭，但是不是真正的未到地定，這個也要注意。反正你陷入一片黑暗、無明，就是錯的。

如果你沒有這樣的警覺心，去把它作調整的話，這個時候就要把你的意識再分明一點，剛才是過分的分明，現在是一點都不分明，所以就變成過猶不及，所以這個時候就是要再提高我們心念的警覺性，讓我們的心念再更分明一些，就能夠去除這個昏暗的境界。所以如果每次都入一片昏暗的話，那它就很容易生出顛倒心，就是說我們由定而開發智慧，但是這樣昏暗的定，它是沒有辦法開發智慧的，它所生出來的智慧是一種邪慧，就是一種顛倒的知見，就是從這種無明、昏暗當中產生的一種錯誤的知見。

這個就是要特別注意，在未到地定當中，會有這兩種情況發生。我們明白了之後，我們就要調整當下的心念，雖然是一片空靈，身心世界都消失，但是你的心念你還會很清楚，雖然沒有什麼妄念，但是心念當下的情況不能讓它太分明、還是太昏暗，要恰到好處，這個才是真正的未到地定。所以很簡單的一個檢查標準，就是你只要在定中看到種種的境界，就知道不是，那是定心過明的現象；陷入一片黑暗、昏暗當中，那個我們就知道是一種定心過暗的現象，那我們再繼續地把它調整，才能夠入真正的未到地定。

所以，如果能夠順利的話，就能夠入初禪，如果都沒有這兩種過失的話，繼續用功，就可以入初禪，初禪我們明天介紹。因為我們昨天修白骨觀的進度，就是觀到兩眉之間放光，發白光，然後這個白光向我們的心中照耀，雖然向心中照耀，但是我們的心念還是放在兩眉之間。如果你可以這樣子練習到我們剛才說的身心世界都消失，然後只是一片光明，但是又沒有出現什麼日月星辰，還是各種顏色，還是宮殿，還是在定中知道什麼事，都沒有的話，你就可以入我們剛才說的未到地定。只要你的兩眉之間的白光，放白光，你可以很清楚的觀出來，然後又能夠坐到身心世界消失，然後沒有任何的境界，好像虛空一樣，這個時候就是入未到地定，這樣應該很清楚了。

所以我們今天要有新的進度，觀到這個時候，繼續要怎麼用功呢？只要你能夠入未到地定，你的心能夠任運安住在這個未到地定的這個定境當中，繼續下去，你的善根就能夠開發。善根開發，你就會見到眉間放出八色光明，就是八色光明從你的兩眉之間旋轉出來，八色光明從你的眉間旋轉出來，怎

麼樣？把十方都照得十分光明清淨。所以這個光一照出來，不是像昨天，範圍是比較小的，主要就是身體的周遭，還沒有周遍法界。那現在的八色光不一樣，它可以遍照十方，這時候的十方是非常光明清淨的，這個時候就能夠入初禪。

詳細的初禪，我們就明天介紹，一天介紹一個，比較不會混在一起，明天、後天我們都是介紹初禪，把初禪說清楚。這樣從昨天的欲界定，到今天的未到地定，那怎麼樣入初禪，我們就會有一個很清楚的輪廓，我們自己打坐，就知道自己證得什麼樣的境界。不會說修定修了半天，然後自己證到什麼樣的境界不清楚，入了幾禪也不清楚，或者根本不是真正的入定。因為一般就是到我們昨天說的粗住心、細住心，一般人就以爲是入定，可是我們知道它還很遙遠，他只要坐在那邊，雖然身心很舒暢、很寧靜，也沒有什麼妄念，他以爲他得定了，可是還沒有啊！還有未到地定、還有四禪八定他都還沒有證得，可是一般人如果不明白四禪八定的內容，他會以爲他是入定了，就是最多到欲界定，但是他沒有繼續進步的可能。所以我們不管功夫如何，但是所有禪定的內容我們應該先把它弄清楚，所以一旦入定，我們才知道我們入的是什麼樣的定境。

你說八色光，是哪八色光呢？就是地、水、火、風、青、黃、赤、白這八色。

地大的顏色，但是這個地大，不是我們現在看到的那個黃土的地大，不是我們欲界的地大的顏色。因為我們說只要你八色光從眉間旋轉出來，你就入初禪，那初禪是不是在欲界呢？不是，它是屬於色界，所以這個時候的八色光，是屬於色界的色，色界的地水火風，色界的青黃赤白，所以不是我們欲界的這麼混濁的八色，不是。它是非常清淨的色界的光明，色界的八色。所以雖然用地大來形容，因為色界天人，他也是地水火風，只是他是色界的四大，而不是我們欲界非常粗糙的四大，所以這個時候地大的顏色，我們只能勉強形容它是黃白色的清淨的地，完全沒有染污，清淨的地，只能這樣形容，因為除非你入色界，要不然你也不知道色界的地水火風長什麼樣，我們只能勉強用欲界看得到的地水火風來形容，但是它是清淨的地大。我們現在看到的地大都是染污的，因為裡面很多雜質，現在雖然是黃白色的，但是它是非常清淨的地大。

那水大呢？我們也看過很多水，江水、河水、大海水，但是它都是染污的，對不對？因為裡面很多雜質，可能深不見底，你站在河邊，但是你看不到河底是什麼，所以我們只能勉強想像說那個水很清澈、很清澈，一直清澈到連一點淤泥、泥沙都沒有，就好像一潭很深的深淵，很清楚的看到那個底，那個水底很清楚看到，然後沒有任何的泥沙、或者是雜質，完全沒有，清澈見底，深淵的水清澈見底，所以它是非常澄清的水，只能用這樣子形容來想像一下，就是如深淵中澄清的水，這是色界的水大，勉強只能這樣子形容。

那火大呢？像我們燒柴，就一直冒煙嘛，那個火也是很多雜質在裡面，所以我們現在要形容色界的火大，只能說你燒柴它是沒有任何的煙所燒出來的那個清淨的火。

那風呢？我們現在這樣颳一陣風過去，什麼沙塵暴啊，有沒有？就表示我們空氣中很多的灰塵，還包含細菌、什麼東西的，就是很多雜質在裡面，那現在我們也只能想像說沒有纖塵，就是最細最細的灰塵都沒有的那個清淨的風。

這就是色界的地水火風，勉強這樣子形容。就是像黃白色清淨的地，如深淵中澄清的水，像沒有煙的清淨的火，沒有塵的清淨的風，沒有任何灰塵清淨的風這樣子來形容。所以等一下我們觀想的時候，那個地水火風就是這樣的一個狀態，色界清淨的四大。

那青黃赤白，我們就比較容易想像。青色，什麼最青？我們就形容青青翠竹，像翠竹的青色。什麼鬱鬱黃花，像黃花一樣的黃色。赤色呢？就是紅色，那個紅色最接近什麼紅色呢？就好像朝霞，早上太陽要出來之前的那個彩霞，那一年四季，春夏秋冬，哪一季的彩霞最美麗呢？最絢爛？最偏這個赤色呢？就是春天的彩霞。春天早上朝陽的那個彩霞，是最接近我們現在講的赤色，就是整片天空是紅色的，太陽要出來之前，天空先變紅色，然後太陽才慢慢出來，就是那個朝霞的顏色。白色比較容易，就是像白玉一樣的白，像雪一樣的白，就是白如珂雪。

所以我們等一下練習，就是從張想開始，還是這樣一步一步慢慢地觀想，到昨天的放白色光，你再繼續地再入更深的定，然後你再把你的意念放在你的眉心，兩眉之間，它就能夠旋轉出八色光，然後遍照整個十方世界，那整個十方世界就因為你八色光的照耀而變得十分的光明、清淨，然後就能

夠入初禪。初禪是什麼樣的內容，我們明天就會詳細的介紹，我們今天就先來練習八色光旋轉而出。

每一個色相都放光，有八色光，然後光光分明，不是一片，然後全部混在一起，不是。八色光，但是每一個色相都是分開的，像青黃赤白，它不是這樣一片，不是，你可以把每一條很細的光明，這一條是青色，這一條是黃色，這一條是白色，這一條是紅色，可以很清楚的看見，所以它雖然是八色，但是每一個色相都是分明的。分明，就表示說它不是混濁一片，是每一個光線都是分明的，八色是分明的。然後它沒有實質的存在，好像彩虹一樣，你看有一道彩虹，但是你可以穿越過去，我們現在八色光也是，清淨的色界的八色光，它是沒有實質的存在，它不是屬於我們欲界所有，所以它是非常殊勝的八色光。

好，我們現在練習看看。

如果你坐到輕安喜樂，就是入初禪，這個是最基本的條件。至於詳細的內容，我們就明天介紹，怎麼樣從未到地定入初禪的過程？然後我們怎麼知道自己是不是已經入初禪了？初禪有哪一些功德？我們明天都會詳細介紹，我們今天就到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。