

釋禪波羅蜜次第法門

第十六講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年九月十七日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們昨天介紹怎麼從未到地定進入初禪，那我們怎麼確定自己已經證入初禪了呢？有兩個檢查的標準：第一個，就是只要離了五蓋；第二個，是只要具足五支，就證入初禪。所以要確定自己是不是真的進入初禪，或者證得初禪，就是第一個--離五蓋，第二個--具五支。

爲什麼證入初禪可以離五蓋呢？離五蓋，就是脫離五蓋的束縛，我們欲界眾生就是都沒有離開過五蓋，就是沒有離開貪欲，沒有離開瞋恚，每天一定睡八個小時，常常心中在掉悔當中，疑根也從來沒斷過，這是欲界眾生。可是一旦進入初禪，這五蓋可以遠離，那爲什麼可以遠離呢？我們來說明原因。

爲什麼第一個它可以離貪欲蓋？因爲我們欲界的快樂是建立在什麼上面呢？就是五根面對五塵境界的時候，能夠引發我們的貪欲，五塵境界是從外來的，眼耳鼻舌身，相對色聲香味觸，由外境的牽動，引發我們內心的貪欲，所以我們喜歡看好看的，喜歡聽好聽的，喜歡聞香的，舌頭喜歡吃好吃的，身體喜歡好的感觸，這都是由外來的五塵境界。現在初禪，它是由內發，內心發起無比的輕安喜樂，它不用借助外在的五塵境界來滿足它的貪欲蓋，因此它可以調伏欲界五欲貪著的原因就在這裡。所以，一旦證入初禪，就可以遠離貪欲蓋。因爲在初禪境界的那種內心的喜悅，是沒有外在的…欲界的五欲是沒有辦法替代那種內發的喜樂，所以它不用再借助外在來滿足它的貪欲，因此它可以調伏欲界的貪。

那爲什麼可以離瞋恚蓋呢？在欲界當中，是有很多苦的因緣逼迫我們的身心，讓我們的身心逼惱，而產生種種的苦，就是有種種苦的逼迫，讓我們身心熱惱，然後產生瞋恚。爲什麼會產生瞋恚？就是苦嘛！我們才會產生瞋恚，那欲界有太多讓我們產生瞋恚的苦因。現在證入初禪，我們講過初禪就是輕安喜樂，所以它沒有這麼多的苦來逼迫我們的身心，因此就能夠遠離瞋

患蓋的原因在這裡。所以一旦證入初禪的人，他是沒有瞋恚心的，那他的瞋恚是不是真的斷了？也沒有斷，只是瞋恚的種子暫時被他的定力伏住，但是並沒有真的清淨，就是瞋恚的種子還在，只是因為現在定力很高，把它伏住，它暫時不起現行。每天身心是在一種喜樂的狀態當中，所以他是不會輕易發怒，還是不滿，還是批評，還是忿、恨、惱、嫉、害，對證初禪的人來講，他是不會現行了，暫時不現行。所以他沒有那種情緒，忿忿不平的情緒，恨別人的那種情緒、怨惱，都不會有，也不會嫉妒別人，也不會生起要害別人的心。我們生起想要傷害別人的心，是因為我們身心已經熱惱，瞋恚心起現行，才會想說怎麼去傷害別人。當你的身心是在一種輕安喜樂的狀態，當然你不會想到要怎麼去傷害別人，想的都是慈悲，慈心、悲心就是從這邊很自然的就生起，怎麼樣去關懷別人，讓別人快樂，為別人解除痛苦，很自然就很能夠生起這樣的心，所以它能夠遠離瞋恚蓋。

第三個，是它能夠遠離睡眠蓋。因為我們知道證得初禪之後，有定法持心，它的心都在這個定境當中，所以它的身心是處在一種明白清淨的狀態，既不昏沉，也不散亂，所以不需要睡眠。我們知道睡眠是大昏沉，可是入初禪之後，第六意識是一種非常清明的狀態，所以他不會陷入那個大昏沉當中，所以他不需要很深的睡眠。

第四個，是離掉悔蓋。掉悔的意思就是說，因為你的身口意處在掉舉的狀況當中，然後會容易犯錯，因為我們身口意掉舉的話，就容易說錯話、做錯事，那一做錯，心中就充滿悔恨，所以這個悔恨是從掉舉來的。可是現在已經得定了，你就不會掉悔（舉），沒有掉悔（舉），就不會悔恨，所以他自然就能夠遠離這個掉悔蓋。因為這個悔，是從掉舉來的，你身心安定，就不會有掉舉的狀態，沒有掉舉，就不會做錯事、說錯話，然後心生悔恨，所以自然就能夠遠離掉悔蓋。

第五個，是遠離疑蓋。我們在沒有證得初禪以前，我們會懷疑自己，我真的能夠證入初禪嗎？我真的能夠得定嗎？那現在已經親自證得，當然這個懷疑心就去除，所以他能夠遠離疑蓋的原因在這裡。

這是第一個檢查的標準，就是能夠脫離五蓋。

第二個，就是能夠具足五支。這個五支就是覺、觀、喜、樂、一心這五支，所以禪定它又叫做支林的意思。

這個「支」，就是支林的意思。支有兩個意思：一個是分離的意思，就好像一枝樹幹，它可以分離出很多的枝條，我們現在就用這個來比喻，我們從一個定心，能夠生出五支，就好像樹能夠發出很多的枝條一樣，這是第一個支的意思，就是分離，因為從一個定心，可以生出五支，所以叫做支。

第二個意思，就是扶持的意思。我們前面講到欲界定，說欲界定它很難得，然後它很容易退失，就是因為它沒有支林，沒有現在所謂的支。現在初禪它為什麼不容易退失？是因為它有五支來扶持它，所以一旦得初禪，沒有那麼容易退失，我們最後會講到，你證得初禪之後，是會退失？還是不會退失？它沒有欲界定跟未到地定那麼容易退失，就是因為它有五支來扶持它。欲界定跟未到地定，它雖然也是有那個安靜的定心，可是因為沒有五支的扶持，所以它的定心非常的淺薄，很容易退失，一旦進入初禪之後，就因為有覺、觀、喜、樂、一心這五支的扶持，所以它的禪定之心就能夠安穩而且牢固，不會退失，也不會散壞，不容易退失散壞。

那「林」是什麼意思呢？我們知道說樹林、樹林，就是很多樹木的聚集，我們稱為「林」。那現在是由五支的和合，所以我們把這個禪定叫做「林」。所以，禪定就是支林的意思。所以我們看到支林，也知道它指的是禪定，它有支、還有林的意思，所以禪定就叫做支林。

我們現在就把這五支分別的來做說明。

這五支第一個是覺支。覺，有兩個意思。第一個是感覺的意思，就是十六觸最初接觸到我們的身根所產生的感覺，叫做覺支這個「覺」的意思。所以「覺」我們就知道，它是屬於我們這個身根，因為在未到地定當中，發了十六觸，對不對？這個觸碰觸到我們的身根，因此產生了意識的感覺，所以才有這個觸的相貌，所以我們叫做覺支。所以第一個「覺」，是感覺的意思，十六觸跟我們的身根互相接觸所生起的感覺。

第二個覺的意思，叫做驚悟。驚悟的意思，就是驚奇覺悟。這驚奇覺悟從哪裡來的呢？就是十六觸來的，我們講過十六觸生起之後，會伴隨著什麼？十種善法功德，這十種善法功德是以前從來沒有過的，所以對我們來講，心中會生起大大的驚奇覺悟，這個就是覺的意思。覺的第二個意思就是驚悟，這個驚悟從哪裡來呢？就是從發十六觸之後，所伴隨著十種善法功德而來的。

第二個是觀支。觀，是細心分別的意思。就是說它在覺之後的細心分別，分別什麼呢？分別十六觸中各種不同的相貌。剛才「覺」，是感覺十六觸生起，但是每一觸它有不同的相貌，那你又能夠細心去分別這種種不同的相貌，這就叫做「觀」。所以這個觀，是從覺之後馬上就產生，就是說你一有那個覺，感覺十六觸碰到我們身根，你一有那個感覺的時候，就是說你馬上就知道這個是屬於動觸，還是我們昨天介紹那個十六觸的內容，你馬上就知道它是屬於哪一觸，所以它是覺之後的細心分別，很清楚知道每一觸的相貌是各別不同的，這個就是「觀」的意思。

所以我們把這個「覺」跟「觀」拿來做一個比較的話，就知道一個是對境界的初心感覺，這個是覺支；一個是對境界的細心分別，這個叫觀支。覺，它是身根，跟身識相應；觀，是意根，跟意識相應，所以一個是屬於身識，一個是屬於意識，就是感覺之後的意識的細心分別，這是它們兩個的不同。所以身識是在外，所以它作用是比較鈍的，所以它比較粗；意識是在內的，第六意識，意識的細心分別，所以意識是屬於內，它作用是比較明利的，所以它比較細。所以，覺觀它有粗細的差別，有鈍利的差別，有外內的差別，就是內外、利鈍、細粗的差別。

第三個是喜支。喜，就是歡慶喜悅的心情。這個喜支從哪裡來？就是從剛剛第二個「觀」--細心分別了之後，我們就思量覺知這個十六觸，就是這種種的妙觸，是以前從來沒有過的，十六觸的這種妙觸是我們在欲界的時候是從來沒有過的，那當然我們的內心就會十分的歡喜，就是生起那個歡喜踊躍的心情，這個就是喜支。所以它是細心分別了之後，所產生的一種歡喜踊躍的心情，我們叫做喜支。

樂支呢，樂，就是恬然澹泊的心情。就是你歡喜生起了之後，它這個歡喜心會止息，內心就處在一種恬然澹泊的這個心情當中，能夠感受觸中的快樂，這個樂會讓我們的心愉悅、安穩，還有恬然，所以我們叫做樂支，所以這個樂是從喜之後來的。

所以我們把喜跟樂如果做一個分別的話，喜它是比較粗，樂它是比較細；一個跟喜根相應，喜支是跟喜根相應，樂支是跟樂根相應。心中覺得歡喜踊躍，這個是喜；歡喜踊躍之後，心慢慢的止息下來，而生起一種恬靜快樂，這個就是樂。

所以喜跟樂的差別，就是我們舉一個例子說，那個很窮很窮的人，有一天發現珍寶，一發現珍寶，他心中很歡喜，這個是喜支；很歡喜之後，他就拿這個珍寶開始受用，去買什麼，然後他想要做什麼樣的享受都可以，受用之後所生起的那個是稱為樂支，所以這個樂，是從喜來的。剛發現珍寶很歡喜，這個是喜；之後受用種種的快樂，這個就是屬於樂支。所以我們知道，喜跟樂還是有微細的差別。

第五個，一心支。一心，就是我們的心念寂然而不散動，叫做一心。這個歡喜踊躍、還有恬然澹泊的心情慢慢止息了之後，或者是我們剛才說他受樂之後，這個樂心慢慢地止息了之後，他的心就好像怎麼樣？安定了下來，這時候我們的心念就不再分散，能夠定住在這個寂靜當中，這個時候就叫做一心支，就是說你的心沒有絲毫的散動，就是一心。

所以，我們現在就知道自己有沒有證入初禪，只要能夠離五蓋、具五支，就是真正的進入初禪，真正的證得初禪的境界。

初禪有什麼功德呢？就是我們剛才講過的，他能夠遠離一切的過失，所以它有離開過失的功德，我們稱為「離過德」，就是離開過失的功德，就是剛才指的，什麼過失呢？五蓋的過失。第二種功德，就是「善心德」，就是它能夠生出善心的功德，就是剛才講的，具足五支的功德。離五蓋，它是有止惡的功能；善心德，它有行善的功能。所以一個是止惡的善功德，一個是行善的善功德，這就是初禪的功德。

伴隨這個功德，還可以具足信佛（信三寶），所以你對三寶的信心，對上師的信心，還是對止觀的信心都增強數萬倍，就是信心突然增強，為什麼？之前半信半疑，是因為還沒有證得，現在親證，當然就沒有絲毫的懷疑，所以那個信心會加倍的堅固。

還有持戒，也能夠比過去更加的清淨。不容易得定我們講過，是因為持戒不清淨，持戒不清淨，身口意就有種種的過失，然後造作種種的業，然後這些業又來障礙禪定。你現在已經得定，定心可以伏住煩惱，我們剛才講也可以遠離五蓋，所以身口意就比較容易趨向清淨，所以身口意也不容易有犯戒、或者破戒的機會。所以想要持戒清淨，除非得定，要不然真的很難。如果我們放逸、懈怠、散亂，你說不要違犯，那是很困難的，因為放逸、懈怠、失念、不正知什麼的，就容易生煩惱，生煩惱就一定造業，那一定破戒，一

定會有犯戒的時候，所以想要持戒清淨，除非證得初禪，你才容易持戒清淨，不容易有違犯的機會。

另外，就是對世間的貪欲，剛才講可以伏貪欲蓋，可以捨離貪欲蓋，所以自然對世間的種種欲望也能夠慢慢調伏，所以這個時候要修出離心是比較容易，因為對世間的五欲也沒有什麼耽著了，所以它對捨欲的善心來講，它也很容易的就能夠生起。自然什麼清心寡慾、淡泊名利，這個對他來講，一點困難都沒有。

還有，就是禪定，禪定也能夠不斷不斷的增長。因為我們知道初禪是根本定，根本定是什麼意思？就是一切禪定的基礎就是初禪，所以你想要得更高的禪定，二禪、三禪、四禪，或者是無色界的四空定的話，你也一定要有初禪的基礎，或者是你想要入種種的三昧，你也一定要有證得初禪的基礎，你再要入其他種種的三昧就非常容易了。所以它對禪定的提升來講，也是一種非常重要的基礎。

還有，聽經聞法來講也是。你在定中聞法，跟你散亂心聽聞佛法是完全不同的。散亂心聽聞佛法，就一下有，一下沒有，然後一下聽得懂，一下聽不懂，然後也沒有辦法契入經裡面所說的那些境界、或者是內容，不容易相應，也不容易契入。可是你在禪定當中來聞法的話，聽聞佛法，那馬上就能夠契入，跟所說的法的內容，可以馬上相應，這個也是得禪定所有的功德。

還有智慧也是，智慧會源源不斷，就像那個泉水不斷不斷的湧發出來，由定而生慧，這個我們都知道。所以智慧從哪裡來？就從禪定發，所以除非你證得初禪以上，要不然雖然你本自具足的智慧都是本來有的，可是它就發不出來，為什麼？因為沒有得定，所以不管是空性的智慧，還是什麼智慧，什麼根本智、後得智，不管什麼樣的智慧，因為智慧也很多內容，都是從定發的，所以禪定真的很重要。

最後我們說明，一旦證得初禪之後，是會退失？還是不會退失？那就看是哪一種根性的人，它有四種不同根性的人，來說明是會退、還是不會退。它是比前面的欲界定跟未到地定不容易退，但是它還是有可能會退。

如果你是屬於會退的根性的人的話，你一旦證得初禪，也很可能會退失，所以我們叫做退分，第一個叫退分。就是會退失初禪的這樣一個根性的人，只是說有一些他是有原因退失，另外一種是沒有什麼原因他就退失，所

以它也是有這樣的差別。

那退失之後，能不能再得初禪呢？又有兩種情況：一種是你再繼續修，它很快又回來了，因為已經找那個路，怎麼樣證初禪的路，因為有這樣的經驗，你可能很快又能夠再入初禪；可是有一種，你不管再怎麼樣精進努力，就是追不回來了，從此以後初禪的影子再也看不見，這個就是一旦退失，沒有辦法再證得禪定。那什麼原因呢？就是過去世還有這一世修禪定的障礙生起，這個障礙一現前，你就是沒辦法再入禪定，再入初禪，這是因為業障的關係。障礙，就是過去或者這一世，你曾經有造作障礙禪定這樣的一個業障，那現在業障現起，所以你沒有辦法再證得初禪。

第二種根性，就屬於住分。就是停住了，不進也不退，不會退失，但是它也不會再繼續進步。這也有兩種情況：一種不再進步，是它任運的，不用再很努力的，他就一直能夠安住在初禪，雖然沒有進步，但是他也不會退，但是他也不用很用功，他就能夠安住；另外一種情況，就是他要提高警覺，善加守護，然後才能夠不讓它退失，所以有這兩種根性的差別。

第三種，就是會進步的這樣的根性。他會繼續地證二禪、三禪、四禪，但是它也有兩種不同的根性：一個是很輕易的，可能是過去四禪八定修得很好，所以他一旦證入初禪，很輕易的，也不用很精進用功，就可以繼續地進步；但是有另外一種，他就要努力、很精勤的修行，他才能夠繼續再證二禪、三禪，才能夠再進步。

第四種根性，就是屬於達分的。就是通達的人的這樣一個根性，這是屬於比較利根的。就是說他雖然是證得初禪，還沒有證二禪、三禪、四禪，然後四空定也都沒有證得，但他可以在初禪當中怎麼樣？直接斷見思惑，證入涅槃，這個就是屬於通達位的人，就是這樣的一個根性，非常的利的根性，雖然證得初禪，但是他可以直接就入涅槃。因為我們知道小乘涅槃就是斷見思惑，就可以入涅槃了，所以他可以在初禪的定當中就直接斷見思惑，證入涅槃。可是還是有兩種差別：一個是任運自然就可以證涅槃；另外一個就是要修觀，還要再加修觀，修怎麼斷見思惑的種種不同的觀法。像我們之前介紹經論的時候有介紹，怎麼修我空觀、法空觀，就是還要再修種種的觀，然後來破見思惑，他才能夠證入。

所以有人問說，證初禪還會不會退呢？那就看你是怎麼樣根性的人，有

可能會退，有可能不會退，也可能就停住了，不進不退，那也有可能直接就證得涅槃，有這四種的差別，我們的課就介紹完了。

這一次的課就講到這裡，我們下一次就會介紹卷五的後半部，就是二禪、三禪、四禪，這樣卷五的部分就圓滿。爲什麼要分兩次呢？就是要配合我們的白骨觀，因爲我們白骨觀到這一次的進度，就是證到初禪，剛好上課跟我們修這個觀法剛好能夠配合，所以我們這一次就只講到初禪。接下來的白骨觀第二個階段，就是怎麼證二禪、三禪，所以我們就配合卷五後面的後半部，二禪的內容、三禪的內容、還有四禪的內容，這樣我們理論跟實際可以馬上就結合在一起，實際的修法，所以既教理通達，又有實證的功夫，同時進行，這樣也不錯。

所以觀的部分還剩下最後一點點，我們再加以說明，第一個部分的白骨觀也是圓滿了。

我們昨天講到八色光從全身三百六十節的骨節中旋轉出來，之後呢，我們的心念就還要再把它轉爲更微細，心念再微細，然後從頭到腳，從腳到頭怎麼樣？再觀之前一節一節的白骨，再把它觀清楚，最後白骨全身放光，普照十方一切世界，這樣就結束了，第一階段就觀到這裡。所以最後是白骨全身放光，普照十方一切。所以接著昨天的進度，我們今天就把心念再轉更細微，從頭到腳，一節一節白骨儘量把它觀清楚，從頭到腳，從腳到頭，然後白骨就放光，普照十方一切。

好，我們現在練習。

最後我們把這四個晚上所證得的三種證相，和我們的不淨觀、白骨觀的修法作一個對照。最初從修不淨觀開始，一直到白骨放光，這時候證入欲界定；繼續觀兩眉之間放白光，這時候入的是未到地定；當八種光明旋轉而出，這時候證得初禪。

初禪有五支，這時候是什麼情況呢？當八種光明從眉間旋轉出來之後，這八色光明是屬於色界，不是欲界的八色光，是屬於色界的八色光，因爲已經證入初禪，所以這時候所見到的八色光，是之前我們從來沒有見過的，因此心中大大的驚奇而覺悟，這就是覺支。我們剛剛說覺支是感覺跟驚悟，驚奇覺悟這八色光是從來沒有見過的，所以這個時候是屬於覺支。之後細心分別是屬於觀支，所以，這時候分別這八色光每一個相是各有不同的，不是屬

於世間所有的，像彩虹一樣的，看見光，但又不是實有的，就是這個光是沒有實質的存在，這個是屬於觀支，是細心分別之後所得的結論，心中了了分明。這時候的內心是歡喜踊躍的，非常的慶幸，因此歡喜踊躍，這個就是屬於喜支。內心恬澹快樂，這個是屬於樂支。雖然見到八色光，但是內心不顛倒，依然安住在三昧當中，心不動搖，所以這就是一心支。所以當我們眉間的八色光可以旋轉而出的時候，這五支就能夠開始出現。

接下來我們還有繼續觀，對不對？每個骨節放光，所以這時候的五支就更加的深入，那定境也再更深入，因為這五支有淺深的不同，是從淺的五支慢慢入深的五支，所以你再繼續往下觀的話，它這個五支是由淺而深入，依然是這個五支的範圍，但是有淺深的差別，所以到最後也是白骨放光，對不對？那這時候的白骨放光，跟剛剛一開始講的白骨放光，證入欲界定有什麼差別？我們現在就知道有差別，雖然都是白骨放光，但是之前的是欲界定而已，現在的是初禪，所以初禪的五支是之前沒有的，像輕安喜樂這些，是證欲界定的時候是沒有這個無比的歡喜踊躍、什麼澹然快樂，是沒有這些覺受的，所以這時候的放光，那個歡喜踊躍的心情，是比最初白骨放光，是勝過千萬倍，所以那個境界是不同的，一個是初禪的境界，一個只是剛剛入欲界定的境界，所以它有很大的差別。

那我們觀到這邊的時候，我們就安住在這個白骨放光的境界當中，也許只是一片光明，白骨的形相不是很清楚，可能是這樣，但是白骨也沒有忘記，只是在一片光明當中安住不動，就是安住在這個初禪的境界當中，一直到打妄想你再下座。

接下來我們就下一次再介紹，它還可以再繼續觀的，這只是第一個階段，所以我們這次四個晚上的課程內容，就到這裡圓滿解釋清楚了。

我們最後迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。