

## 釋禪波羅蜜次第法門(25)

### 十六特勝⑤

(六、受喜一對初禪)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一二年六月三日

我們今天介紹十六特勝的第六個特勝，就是「受喜」。

這個「喜」是從哪裡來的呢？是從覺觀來的，那覺觀又是從哪裡來的？是從身根來的，就是十六觸。生起了十六觸之後就有覺觀，有覺觀之後就生起這個喜。

喜就是歡喜，這個歡喜是跟我們欲界的歡喜是很大的不同，欲界的歡喜都要藉著五欲之樂達到滿足，才會感覺歡喜。像我們每天追求的五塵境界，都是來滿足我們的欲樂，當欲樂感到滿足的時候，我們就會覺得……感覺是身心安穩，但是當然這個不是真正的安穩，只是暫時的一種欲樂而已。

一直要等到我們證了十六觸，任何的一觸之後，這時候身根引發的喜或者是樂，跟五欲之樂就不同。它不是滿足了我們的五欲生起的喜樂，而是脫離了五欲之樂而生起的喜樂，所以初禪稱為「離生喜樂」。這個「離」是離什麼呢？離欲界的五欲之樂而生起的喜樂，叫做離生喜樂。離欲界五欲之樂而生起的喜樂，所以初禪稱為「離生喜樂」。那我們就知道這個喜樂是屬於色界所有，而不是欲界的喜樂。

所以一般在修四禪八定，證到這個喜的時候，就容易引發貪愛跟執著，因為這時候身根所引發的喜樂跟五欲之樂不同，因此他內心非常的歡喜，然後就耽著在上面，因為這是我們之前的欲界身從來沒有過的經驗。那貪愛執著在這個境界上，他就很難再進步，那貪愛執著也是屬於煩惱，所以我們知道這個也是有過失的，因此我們才需要修十六特勝。

十六特勝它不叫喜支，它叫「受喜」，表示這個喜是可以受的，會生起貪愛執著的喜是不應該受的。可是透過十六特勝智慧的觀照，我們知道前面的覺支是不可得的，我們上一次所練習的「除諸身行」就等於是覺觀支，知道它不是真實的，所以由覺觀支所生起的喜，當然也不是實有的。這中間就有空性的智慧來觀照，因此它不會生起貪愛跟執著，所以這個喜是可以受的，因為它不會有任何的過失，所以叫做受喜。

那這個喜也是真正的法喜，真正的法喜一定是由定發的，一定是跟空性的智慧相應的，這個時候才是真正的法喜，所以它不會生起任何的煩惱，而且會讓我們的智慧更增長，這個才是真正的法喜。

所以這種法喜生起來之後，你的身心都會覺得舒暢無比，這只能形容，它又跟我們欲界的喜樂不同，可是它是從內在每個細胞所發出來的一種歡喜。這種歡喜也讓我們更篤定了，覺得說我的修行經過這麼長時間的努力、精進，終於有一些體悟了，因為這個禪定都是由身來證的，你實證到了，你的心中就會更有信心，更確定自己沒有走錯路。然後再加上十六觸所生起的覺觀、還有這個喜，就會更確定自己的修行是有實證的功夫開始生起了，所以心中感到無比的歡喜。

這時候身心當然也慢慢地轉變了，像我們每天早上起來，就是口乾舌燥，然後那個口水是苦澀的，又苦又澀，可是這個時候你的口水是甘甜的。然後睡醒之後也會覺得精神飽滿，心情愉快，不是很疲累，然後很煩悶。所以這個歡喜不是在定中才有的，你下座之後，你在日常生活當中，這個歡喜心它也是能夠一直保持，所以你會發覺你的脾氣也改了很多，個性也慢慢變了，都會有一些轉變。那定力的功夫也在日常生活上可以感覺用得上，就是心更定了，然後看事情更清楚了，就是慢慢智慧也打開了。所以禪定非常的重要，不然我們聽了很多高深的理論，但是都證不到，就是因為身心沒有轉化，就是沒有變化氣質。

變化氣質，也是你得禪定功夫之後才會變化氣質。這個「氣」，就是你身上的那個氣脈的氣，因為前面數息數得很好，知息入、知息出、知息長短、知息遍身，所以你身上的氣、還有脈都產生了很大的變化。氣質的這個「質」，就是物質，就是我們這個色身，它也產生了很大的變化。這個之前我們都介紹過，它怎麼樣慢慢地從我們的荷爾蒙系統、還是神經系統，全身的、各個的色身每個細胞也是開始轉化，慢慢趨向自然正常的分泌，所以身體自然就健康、遠離病痛，都是真實的功夫來的。所以，所謂的變化氣質，就是透過禪定的功夫才能夠達到的。

那我們今天就來練習這個受樂（受喜）的部分，每一次練習也都是從知息入、知息出，重點是你要知到這個息的狀態，你很快就能夠進入狀況，就是很快呼吸也慢了，然後心念也越來越微細了，就是重點在這個息，之前我

們介紹過了。然後知息長短、知息遍身，一定要經過這個過程，所以很快你就能夠達到息遍全身，那初禪都是從這個之後才發生的。

所以如果說你前面的這個功夫沒有做好的話，後面我們再一直講的話，就是越來越遙遠了，就是都證不到，所以重點在知息遍身之後，那怎麼樣做到知息遍身呢？又從知息這個「息」開始，你只要能夠把握這個息的重點，很快就能夠透過觀息的長短等等那個內容，很快就能夠達到知息遍身。

「知息遍身」曾經也有一位師兄在下課之後問過，它就自然…你就這樣坐，自然就可以到達的嗎？是自然就可以到達。可是你也可以藉一些方便，也許會更快，這個方法是密教裡面它也有所謂的六妙門，但是它更難。所以在密教的六妙門的修法裡面，它就是有隨息之後，它有觀息的部分，就是息進來之後，你就觀它充滿全身，充滿你的手腳、還有身體，就是藉由這樣的觀想，就是你這一口氣吸進來，你就觀想它充滿你的兩手、還有兩個腳，然後再吐氣，然後再吸氣的話，又充滿全身。它加上這樣的觀想，也許會更快達到息遍全身的效果，我們也可以方便運用一下，也沒有關係。

可是不用這個方法也一樣可以到達，就是說一定要確實做到整個過程，整個步驟，每個步驟都把它做出來。像知息長短，那個過程是息遍全身的一個基本功，所以前面第三、第四如果沒有做確實的話，就很難有後面的效果，所以我們就試試看，現在開始練習。

（練習受喜）

今天練習的這個受喜非常的重要，因為它是一個轉捩點，從欲界入色界的一個轉捩點。因為我們說進入色界之後是沒有瞋恚的，那憑什麼沒有瞋恚？就是除非你心中已經充滿了喜樂，你才可以真正的慢慢遠離那些忿恨惱嫉害。所以你一旦得了這個歡喜之後，我們剛才說不但是坐中歡喜，你下座之後也一樣的能夠一直保持這個歡喜心，它會讓你對人、對事，還有對這整個世界都有一個很大的轉變，你會從此改觀。你看人不再會有那個仇恨的眼光，那你對事情來的時候，也會有更多的耐心。然後看整個世界也會覺得它非常的美好，都是開始正面的思考、正面的想法。然後看到人，那個感覺會覺得不一樣，跟之前不一樣，你會很想要去關心他、幫助他，那個不是勉強的，是自然而然就從你內心就會生出這樣子的一個心。那你會對任何的事情也會開始非常的感恩，之前都是抱怨比較多，那從此之後，你會覺得處處有

溫暖，然後就是覺得每個人活著都是很辛苦，然後怎麼樣讓他們變得更快樂，就是會開始有一些慈悲心生起來了。

像如果你走在公園或者森林裡面，你的心情就是你會覺得那個鳥好像都是在為你唱歌，那每一朵花好像都是在對著你微笑，每一片葉子好像都閃著光，是真正的！你看到那個葉子好像每一片它都是發光的，就是這樣子的心情。即使下雨，下雨你會覺得說整個世界變得更光鮮亮麗，更充滿光明慈悲，是形容啦，就是說你心情會有很大的轉變，跟之前那種心情老是悶悶的，然後看這個有意見、那個不順眼，就是有很大的差別，是因為你已經慢慢遠離了瞋恚的緣故。

所以這個實證的功夫真的真的是非常的重要，就是鼓勵各位師兄要多多花點時間，在禪定的功夫上加油，因為它真的對我們這一世的修行來講，是有很大的幫助，而且才有能力去想到怎麼去幫助其他的人。一定要自己證到才有能力，自己都說不清楚，怎麼去說給別人聽？自己也沒做到就比較困難，即使你有那個心、那個願，也是能力不足，所以還是要先成就自己。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。