

## 十六特勝與四禪八定的比較

### 第三講

#### 欲界定

最尊貴的淨蓮上師講解

我們現在開始練習一數、二隨、三止，數息到隨息到得止。如果說你們心不是很散亂的，就直接從隨息，覺得自己心很散亂就先數息，從一數到十，吸氣吐氣的時候數一，吸氣吐氣的時候數二，從一數到十，再回過頭來從一數到十，數到覺得說心念比較微細，呼吸比較微細的時候，我們就進入隨息。

隨息就是心念跟著呼吸一起從鼻子吸進來，一直到肚臍；吐氣，就是心念跟呼吸一起從肚臍一直吐，然後從鼻子出來，心念跟著呼吸走，這樣子有入、有出，心念隨著息入出，就是吸進來、吐出去，吸進來、吐出去，這樣一段時間之後，你會覺得有入出，有吸進來、吐出去嘛，覺得它還是會讓我們的心產生波動，慢慢因為你的心念越來越微細，呼吸也越來越微細，就是更微細了，微細到好像要停下來的感覺，這個時候你就不要再隨息了，你就進入止的階段。

不管你停在什麼地方，有的法門是停在人中這個地方，就是鼻子的下方，或者是身體的某一點上，我們都不要管，因為它會很自然的就停下來了，因為我們繼續再坐下去，身體會消失，所以它停在那一點其實不是重點，只要你入定，慢慢可以入欲界定、或者是未到地定，慢慢入定，其實身體在未到地定就會消失，所以我們不用擔心說我得止的那一點到底要放在那裡，那個不是重點，你會感覺說你的心念就會停在一個點上，但是那個點在那裡不重要，因為停下來了，那就是進入止的階段，那就可以慢慢地進入欲界定、未到地定，所以我們這次的進度是希望大家可以得欲界定。

欲界定怎麼來？就是從這樣子來的，慢慢心念、呼吸慢慢越來越微細、微細，然後就進入所謂的欲界定。欲界定到底是什麼情況？等一下各位坐完之後，我們來詳細解說，解說完之後，你們就會很確定的知道，我現在入的是什麼定，不會像很多師兄，他打坐一輩子，可是到底有沒有入定的經驗，在定中到底是有知覺？還是沒有知覺？我是應該知道？還是統統都不知道？不明白入定它到底是什麼情況。或者是你問他：那你入的是什麼定？他也說不太明白，也不是很清楚。我們是希望每個階段、每一種定，它到底有什麼樣的特徵，我們很確定說我們現在入的是什麼定，因為它每一個禪定都有很明顯的一種狀況，我們都會分別介紹的很清楚，所以我們一定會知道我們現在入的是什麼定。

以入定的階段來講，得止之後是先入欲界定，所以我們現在先練習，看可不可以得止。得止的意思，就是說你的心念就停下來了，不再有呼吸的出入的這種狀況，因為它越來越細了，你會覺得出入也是很多餘，所以

你就會停下來，這時候就是得止了。得止之後會有什麼狀況，我們現在大家就來坐坐看，體會一下，我等一下再解說，你們看是不是已經得欲界定。我們現在開始。

我們心念越來越微細以後，就能得止。得止的狀態，就是先從粗住進入細住，所謂的粗住心、細住心，就是得止之後，因為心念越來越寧靜，所以妄念越來越少，一直到好像有、又好像沒有，似有似無，心念似有似無，在這個過程偶爾會有一個念頭起來，不是完全沒有，就是可能久久才有一個，大部分的時間就是非常的寧靜，心念的活動非常的微細，在這個粗住再更微細的話，就是進入細住心。在進入粗住或者細住的這個過程當中，不一定在什麼時候會有一個現象，它就是欲界定的特徵，我們就是用這個來判定說你得的是不是欲界定，就是身體會自然的坐直，很自然的坐直，好像有一股力量幫你吧背脊骨打直，不管坐再久都不會累，這個就是欲界定的特徵。

可是有一種情況，就是身體突然挺直了，可是一下子就撐不住了，一下子又癱下來了，然後會很累，這個就不是，雖然你剛才身體直了一下，但是這個不是。真正的入欲界定，是你身體打直之後是不會累的，不管你入定多久都不會累，而且在定中沒有念頭，就是說它有一個力量好像讓那個念頭沒有辦法起來，之前是我們念頭想盡了辦法不要讓它起來，現在是不要，它自然有一股定力伏住，好像伏在那邊，你的心念是自然起不來，念頭它就是起不來，那個就叫定力。

所以，我們常常說定力可以伏煩惱，我們不太有概念，可是當你入欲界定之後，你就有概念，因為這個時候是自然不起來，它就沒有了，可是你很清楚，你還有這個身體，都還在，你的心念的狀態也都知道，意識是非常的清明的，但是它就是沒有念頭起來，這個時候就正式入了欲界定，不管你入定多久，幾個小時，還是三天、五天、一個星期、一個月，這個是欲界定，只要你還有感覺身體的存在，這個欲界身還存在的話，這個都是規範在欲界定的範圍裡面，這樣應該很清楚了。

所以，這個我們稱為「有法持身」，就是有一股力量把你的背脊骨打直，所以這個之前我們也不用太過擔心，說我的打坐的姿勢是不是很正確，你就是前面歪來歪去，往前倒來倒去，都沒有關係，因為到這個時候它會自然打直，這個時候才是最標準的姿勢，這個之前只能靠我們自己來調。可是入欲界定之後，它會自然地就調直，所以我們也不用太過擔憂說現在我們剛開始練習的姿勢，是不是有錯誤？或者不正確？沒有太大關係，你只要想辦法入定就可以了，它就會自然作調整。有了這樣的一個經驗之後，你以後要入定就很快了，因為你已經知道什麼是叫做欲界定，身體從此以後也會每次打坐身體都會很直，就是很正確，那個坐姿都會很正確，因為已經調好了之後，你就知道原來是這樣子是正確的，那你下次一上座就知道是這樣坐，就沒有錯。我們現在幫各位調身也是輔助，剛開始學習，輔

助一個身體讓它正直的話比較容易入定，所以也是蠻重要的，只是說在家裡沒有人在旁邊看，沒有人幫忙調的話會擔心不夠正確，其實這個也是沒有關係的。

這個定容不容易退呢？很容易退，一般散心，就是很散亂的人，不太容易得欲界定，偶爾有這樣的經驗也很容易退失。所以，我們接下來要知道它退失到底有哪一些原因，會讓我們的欲界定退失。

它為什麼會退失的原因，是因為它沒有支林的支持，什麼叫支林呢？就是每一種禪定，像初禪有初禪的支林，像尋、伺、喜、樂、一心這五支，五種支林是支持初禪的，讓它禪定能夠支持的力量，可是現在沒有，沒有任何一個，什麼尋、伺、喜、樂、一心都沒有，所以等於說你這個欲界定沒有那個支林去支持它，所以它很容易退的原因在這裡。

有外緣，所謂的外緣讓我們退失，就是你沒有具足天台小止觀前面講的具五緣、棄五蓋、呵五欲、行五法，一共有二十五個前方便，你可能那個部分沒有具足，所以可能要回頭來檢查那二十五個前方便，譬如說：我是不是最近有破戒了？這樣子來詳細檢查，我的問題到底出在那裡？為什麼我曾經得過欲界定，但是從此以後再也沒有看到它了？再也找不回來了，那就要找出它為什麼退失的原因。

所以它可能是不善用心，就是二十五個前方便，可能這中間有那邊不具足的地方。那也可能你有了這個經驗以後，因為非常興奮，就跟人家講說：「我昨天入定了！」完蛋！從此以後再也回不來了，所以我們不要告訴人家說我們現在的境界到那裡，這個也是很重要的，因為往往一講出去都沒有了，以後從此就沒有這樣的經驗，所以我們也是只跟我們的上師或教導我們的老師報告，跟他確定一下，這樣就可以，但是其他的人儘量不要去說，這樣對我們的修行會比較好一點。或者是故意在別人……愛現嘛，在別人面前有模有樣的、裝模作樣的在那邊打坐，要讓別人認為說我們有入定的經驗，我們功夫很好喔，愛 show 嘛，這個也會讓我們退失，因為不是每個人都是會讚歎你的，歡喜讚歎，不是，有一些他會嫉妒，嫉妒就障礙，那就會讓我們造成禪定上的障礙。或者是最近外緣特別多，有朋友找，事情比較忙碌，那也是會退失，這是一定的，事情一多、一忙就沒有了。所以有關於外緣大概就這幾個原因，我們可以找，我是為什麼，是什麼原因讓我們退失禪定的？

有關於內緣，就是我們有種種的心念，就是想要得欲界定，或者想要入定，所以我們在這一座，要上座之前就說，我這一座要入欲界定、未到地定，還是我要入初禪，那完蛋，因為那個希望心，還沒坐之前就希望我能夠入定，我這一座能夠好好地打坐，或者是我希望我能夠得定，所以我們內緣，就是內心，第一個是希望心，所以我們就是不要說我這一座要怎麼樣、怎麼樣，沒有，就是按照正確的方法坐下來，就是按照這個方法這樣子練習就好了，不要心存希望，因為你那一念希望心就是在打妄想，它

會障礙你這一座就是絕對不會入定的，就是那一念妄念在那邊作祟，所以我們入定之前不要有希望心。

得定之後也不要懷疑，所以我們就說，你要了解每一個定的狀態，那你就不会懷疑我這個到底是不是？對不對？我得的是什麼定？我有沒有坐錯？就起懷疑，那一懷疑的話，你可能就不會再用功、或者精進，所以也不要起懷疑，不起懷疑就是你只要對整個禪定的內容有詳細地了解，這個大概就可以去掉。

也不要驚慌恐怖，譬如說：坐到怎麼手不見了、頭不見了、身體不見了，嚇死了，說我會不會走火入魔？完蛋了，從此以後就不會再入定了，很可惜，很多人都是卡在這裡，他一害怕他就不敢坐了，有什麼境界現前，看到了什麼，他就不敢再坐，多可惜啊！看到什麼，會在下面的欲界定會介紹，我們定心過明、或過暗，尤其是定心過明，就會看到種種的境界，不要去管它就好了，那是進入邪定的境界，但是我們只要了解那個不是走火入魔，那個是很正常的一個定心過明的一種狀態，所以驚慌恐怖也會讓我們沒有辦法再入定，是我們禪定退失一個很重要的原因。

或者是興奮過度，興奮過度也會，因為過去從來沒有這樣的經驗嘛，現在有入定的經驗，就會很歡喜，這一歡喜、一高興，我們的心就動了，那你也不要再入定。

或者曾經有這樣的經驗，你就以後一上座，或者是你坐得很舒服，很多是因為坐了一段時間身體發煖，很舒服，他就很喜歡這種很舒服的感覺，所以每一次一上座就去找那個很舒服的感覺，這樣慢慢地就會對這個禪定產生貪愛跟執著，就是耽著禪味，這個也會讓我們禪定退失一個很重要的原因。或者沒有辦法再進步，因為你就是在玩感受了嘛，你就困在受蘊當中不得解脫，那你不要想繼續進步，所以就是到此為止了，你每一上座就是坐到很舒服，然後等一下下座，很歡喜，就這樣子，就沒有了，禪定不可能成就的，所以它也是讓我們退失一個很重要的原因。

這個都是在入定的狀態，剛才是沒有入定之前不要有希望心，入定之後就是不要有懷疑心、驚慌恐怖、興奮過度、還有產生很執著的貪愛、對禪定產生執著貪愛。

還有下座之後，剛剛那個好的境界下座之後就沒有了，常常就會憂心、後悔，這是下座之後常常會後悔說那個境界是不是再也找不回來了？就會憂心忡忡，那憂心忡忡，你一擔心，境界又跑掉了，就很容易退失。因為禪定它也是生滅法，它也是種種因緣，然後現在才有這個禪定的產生，所以它也是無常的。無常的，你不可能說證到這個境界之後，你就希望永遠就是那樣子，或者每一座都可以到達那樣的境界，沒有坐到的話，你就會追悔，你就會非常的憂悔，那是不明白禪定它也是無常生滅的，它是因緣所生法，不是永恆存在的。所以常常這樣子憂悔的話，或者是曾經有的經驗，那再也不能夠重複同樣的經驗，就是同樣的經驗從此不再出現，然後

就對禪定喪失了信心，可能就不坐了，所以它就退失了。

所以這六種心，就是從我們內心所產生，讓我們退失禪定最主要的原因。

我們今天就練習到這裡，我們今天先了解欲界定是什麼樣的狀態，我們明天就修十六特勝的第三個，第三個進度，它是相對今天的欲界定來說，它為什麼比欲界定殊勝？我們明天先練習之後，再來分析。我們現在先休息。