

十六特勝與四禪八定的比較

第六講

初禪、十種善法功德生起

最尊貴的淨蓮上師講解

我們昨天講到未到地定。在未到地定當中，什麼時候發初禪呢？那個不一定，時間不一定是什麼時候，也許是一天、也許是兩天、乃至七天，也許是一個月、兩個月、乃至一年，如果能夠保持定心不壞，能夠善加守護，讓這個定境不斷、不斷增長的話，就可以在未到地定當中發初禪。

我們怎麼知道什麼時候發初禪呢？那就是有所謂的十六觸：地大有四個，水大有四個，風大、火大各有四個，所以是四四十六，有所謂的十六觸。十六觸，那一個先發呢？強的先發，可是大部分的人都是動觸先發，就是在未到地定當中，你不斷、不斷地練習，加深它的定境，就會在未到地定當中發動觸。動觸發的情況有三種，可能從上往下發，也可能從下往上發，或者是從腰中間往上、下發，然後動遍全身。什麼時候有動觸產生，就什麼時候發初禪，所以這個時候我們稱為初禪初發，就是最初發初禪，就是由動觸，什麼時候開始，它就什麼時候發初禪，是從這邊開始算的。這三種情況，是由下往上發的，它比較能夠持久；由上往下發，或者是由中間往上、下發，這個就比較不能持久，就是它一陣子就沒有了，它沒有辦法動遍全身，所以它的定境就沒有辦法不斷、不斷地加深，動觸發的情況是這樣子。

隨著動觸發的時候，有所謂十種的善法功德，所以我們是由有沒有這十種善法功德，來揀別你發的是不是初禪。如果沒有這十種善法功德的話，就是還是未到地定，就不能說是證初禪，所以它也是一個很重要的揀擇的標準。我們比較經常聽到的一句話，就是說雖然同樣得定，但是你有沒有身心輕安？所以身心輕安也是一個最簡單的揀別方法，就是你有沒有由欲界定、未到地定證初禪呢？你雖然得定，但是如果你沒有身心輕安的話，就不能說你證初禪，雖然一樣有得定，現在不是講的這麼簡單，它有十個功德善法，我們就檢查自己，我們在發動觸的時候，有沒有這十種善法功德同時生起。

這十個內容是什麼呢？

第一個，是定。就是得定了，這個時候一定是得定，可是這個定是可以出入自在的，所以我們如果說入定，沒有辦法自己控制，一定，定了七天，沒有辦法出定的話，這個叫做邪定，不是這邊講的正定，正定是你入定就入定，你要出定隨時可以出定，你是可以出入自在的，你是可以做主的，所以第一種定，得定是可以自在做主的，這個才是正定，不能夠自在做主的，一坐也不曉得自己會坐多久，定多久自己也沒有辦法決定，或者是沒有辦法自在出定的話，這個都不是正定，這是第一種狀況。

第二個，是空。因為當下身心世界不是消失了嗎？就是好像有空境現前的感覺，就是非常空靈，昨天我們是形容好像虛空一樣，什麼東西都沒有，就是一種非常空靈的狀態。可是這個空，很多人會誤以為說，我是不是見到空性了？我是不是證到空定了？都沒有，都還沒有證到空定，它只是有這個空靈的境界現前這樣子而已，千萬不要以為自己證到空了。

第三個，就是光明清淨。當下的境界是非常光明清淨的。這個光明沒有種種的光色現前，這個光明不是像我們一般外在所看到的有種種的光色。譬如說，你在定境當中看到好亮、好亮，好像太陽一樣的，或者是很皎潔的一輪明月，或者是滿天的星斗，一閃一閃亮晶晶，滿天的星斗，這個都不是正定，所以你不管看到的是什麼光都不對，不是我們現在講的光明。或者你看到種種顏色，你看到紅色的明點、藍色的明點、白色的明點、黃色的明點，或者是整片的顏色，我在定中就是一片鮮紅色、或者是一片碧綠的顏色，這個統統都不是我們現在講的光明。現在講的光明清淨，是裡面什麼都沒有，看不到任何的日月星光、或者是種種的顏色，甚至明點都沒有。所以我們見到種種光色，就知道這個是邪定而不是正定。所以很多師兄在定中會看到種種的光色，我們就知道它是定心過明的現象，我們定心太過分明，他就會見到種種的光色，這個不是正定。反過來，定心過暗的話，就是會陷入一片漆黑，整個渾然不覺，好像睡得很熟一樣，完全沒有知覺，那是定心過暗的現象。不管定心過明、還是過暗，都是錯誤的，都是邪定，而不是正定，這個要非常非常的注意，因為大部分修定的師兄，都會卡在未到地定，沒有辦法跨越到初禪，就是他對這個過程，未到地定入初禪這個過程不是很清楚，所以往往就會在這邊走上偏邪的道路，自己證得邪定還不知道，還以為自己的境界很高，所以這個過程要特別特別的注意，把所有的內容要把它弄清楚。這是第三個，光明清淨。

第四個，就是喜悅。我們剛才講的身心輕安，就是包含了喜、樂，喜悅跟快樂在裡面，身心是一種輕安喜樂的狀態。所以十種功德善法，第四個，就是喜悅。但是這個喜悅不會好像興奮過度，障礙禪定，不會，那個喜悅從內心發出來，好像源源不斷、綿綿密密地從內心發出來一種喜悅的感覺，這個就是正確的。那種興奮過度，影響禪定的那個就是邪定，所以我們也要稍微弄清楚，如果我們在這個時候有那種身心很大的湧動，就是非常的喜悅、快樂，身心產生很大的起伏、湧動的話，那個我們就要小心一點，要再攝心，把心再攝回來，因為那個不是正確的定境。

所以，第五個，快樂也是同樣的。這個快樂也是源源不絕地從身心當中發出來，我們會覺得好像每個細胞都在微笑的那種感覺，這種快樂是世間任何的五欲之樂是沒有辦法代替的。所以真正的嘗到法味，這個禪定的禪悅之後，對於世間的這些五欲六塵的這種感官的享受，是一點都不會再吸引到他了，他是自然就沒有興趣，為什麼？因為他有更大的喜悅來代替原來的那種身心的感官的感受，所以對五欲六塵境界是自然看破、放下，

是從這個時候開始，之前可能都還要控制一下，我不要被境界轉，或者是什麼，要所謂的密護根門，還是六根面對六塵的時候要保持無分別、現量境，都還要花一分心力或者是力氣在這個上面，深怕被境界轉，可是這個時候就不用，它是很自然就看淡、放下，自然就不會著在五欲六塵境界上面，就是因為有這個喜樂現前的緣故，就是很自然就看破、放下了，是一點都不費力的，也不用再勉強自己說要壓抑自己的情緒、或者是感受、或者是自己的欲望，到這個時候都不用壓抑了，你是自然就看淡了、看穿了，覺得那個沒有什麼意思，只是剎那的感受而已，就不會再沉迷在裡面。所以現在的快樂生起的時候，如果說貪著或者是纏綿在這個快樂當中，那個就是錯誤了，這種樂是不會讓我們耽著纏綿在裡面的，所以當我們對這個喜悅或者快樂覺得產生貪著的時候，耽著在裡面不願意出來的時候，我們就知道我們又走錯路了，這種喜樂是不會耽著、或者是執著在上面才對。

第六，就是善心生。我們念過百法就知道，裡面有十一種善法，從信開始，無貪、無瞋、無癡、慚、愧……這些善心是這個時候自然就發出來了，為什麼？因為前面透過欲界定、未到地定，這個定力能夠伏住我們煩惱的種子，可以不讓那些煩惱的種子現前，就是貪瞋癡這些煩惱種子現前，所以從欲界進入色界之後，我們知道色界眾生是沒有瞋恚的，所以當我們能夠入色界的初禪開始，我們會發覺，我們以前脾氣很大的，現在都沒有辦法發脾氣了，那個小小的生氣也都不會有了，那種心裡的不滿意、埋怨，負面的情緒，你會發現慢慢都消失掉了，它是很自然的，因為定力伏住煩惱的種子，不讓它現行，種子是在，種子要靠慧觀來破，現在因為定力加強了，所以我們就能夠伏住那些煩惱的種子，暫時不讓它起現行。所以這時候你生起來的都是跟善法相應的，以前沒有慚愧心的，現在就有強烈的慚愧心，以前做錯事情都臉不紅、氣不喘，現在會自己不能夠原諒自己，人家還沒有開口，自己就已經羞愧的無地自容，發覺慚愧心會比較以前強烈，也不會像以前這麼樣的貪，也沒有什麼脾氣了，心也變得非常的柔和，這都是因為得禪定的關係，禪定的力量，所以這時候生起的都是好的念頭，那個善根不斷不斷地被開發出來，這就是第六種善法功德。

第七種，是知見明了。知見，正知正見；明了，就是頭腦好像突然清醒了，過去好像渾渾噩噩在過日子，可是現在好像頭腦突然比以前清明很多，以前看不見的，現在都看見了那個狀況，以前看自己看不清楚，看別人也看不清楚，可是現在開始看自己愈來愈清楚，檢查自己還有那些微細的煩惱、習氣、業力，也都比較看得清楚，你觀察別人也會比較清楚，這都是因為定力的關係。過去曾經所薰習的、聽聞、還有思惟的佛法，在這個時候因為得定的關係，它就會全部出來，所以我們不用擔心說我以前聽的，可是我現在忘記，沒有，因為它都種在八識田裡面，我們無量劫以來，不是這一世才開始修行，不管你修了多長的時間，都種到八識田成為種子，現在因為得定了，所以過去所薰習的這些善根現在全部都發出來，所以過

去所聽聞的，有關於空，雖然那時候沒有證到空性，可是曾經聽過的無常、苦、空，或者是一些佛法的內容，在這個時候會在定境當中都爆發出來，薰習的這些善根全部都會爆發出來，所以曾經聽聞過什麼因緣所生，無自性空，那個時候都空不了，可是這個時候會突然明白空性的道理。

所以，這邊的知見明了，最主要是指空性的智慧就能夠現前，所以我們才會說為什麼智慧是由定發的？為什麼修禪定可以開發智慧？就是因為這個道理，可是如果我們之前不薰修一些佛法的道理，我們現在雖然得定，可是沒有東西開發出來，所以平常的聽聞跟思惟非常非常的重要，你平常聽聞、思惟的功夫用到那裡，種了多少善法的種子，這個時候才有機會現前。所以我們前面也不用擔心我以前聽都聽不太懂，看書好像也不太懂，不用擔心，這個時候你就會懂了，過去曾經種下來的，到現在全部都會，你自己會明白，原來一切法如夢泡影，我現在就是當下我就覺得真的是如夢、如幻的那個境界就現前了，很自然的。這個就叫知見明了，最主要的是對空性、無我的智慧的一種了悟，這種境界會現前，所以由定開發空性的智慧、無我的智慧，就是這樣子出來的。

如果說這種境界現前，反而會增長我們的薩迦耶見、邊見、邪見、戒禁取見，五不正見，還有一個什麼見？薩迦耶見、邊見、邪見、戒禁取見、見取見，如果這個時候反而這種不正見現前的話，有一個我證得這個禪定，我很了不起，有這種種的邪見產生的話，那個我們就知道它不是現在講的知見明了，它是邪知邪見產生，生起的是邪知邪見，是增長我見，增長那個薩迦耶見，這個我們就知道是錯的，因為很多人也是在這邊，他得定了之後，那個我就變得更大了，就錯了，因為我們剛才強調說，這個時候由定而開發智慧，是空性的智慧、是無我的智慧，所以這個時候應該更明白無我的道理，一切法本來無我，那我現在好像比較能夠明白它的意思，這個才是正確的正知正見，可是這個時候發的反而是五不正見的邪知邪見的話，我們就知道錯了，所以我們真正得定的人，應該不會增長我們的我見才對，就是不會說我證到什麼初禪，還是我證到三昧境界，我很了不起，那個就知道他又走錯路了，應該愈來愈明白無我的道理，才是正定，得的才是正定，才是現在講的知見明了。

第八個，是無累解脫。這個累，就是累贅的累，覺得說完全沒有累贅，好像當下身心非常的輕鬆自在，好像解脫的感覺。為什麼會有這種無比的輕鬆自在的感受呢？就是因為你入初禪，已經能夠伏什麼？前面講的呵五欲、棄五蓋，這個時候是完全的被控制住了，之前是被五欲境界轉，被五種蓋覆覆蓋我們的身心，可是現在你不管怎麼看，眼睛怎麼看，心不會動，你怎麼聽都不會，就是五欲，色聲香味觸這個五欲已經被定力伏住了，所以你現在不管怎麼樣面對五欲的境界，心都不會動搖，不會被這些境界轉，是不是覺得就可以自在做主了嘛，所以無比的輕鬆自在，是因為已經不會被五欲的境界所轉。也不會被貪欲、瞋恚、睡眠、掉舉惡作蓋、昏沉睡眠

蓋、還有疑蓋，這是所謂的五蓋，現在也不會被這五種蓋覆了，所以就有那種解脫的感覺，沒有任何的累贅，輕鬆自在解脫的感覺。

所以，這個時候定力就很強了，面對種種境界比較不容易生分別執著，那當然就不容易生煩惱，這都是因為定力伏住的關係，所以這個也是一個很明顯的現象。我們發覺說，我不像以前，會一定要看什麼、還是聽什麼、還是吃什麼、還是聞什麼，喜歡什麼氣味，或者是一定要很講究身體種種的觸覺、感受，冷熱的那種感受，好像對我們心裡面的影響蠻大的，現在都不會了，不容易受到外在境界的影響。睡眠也會比以前少，意識愈來愈清明，我們就知道，我們的昏沉睡眠蓋慢慢在減少，昏沉的現象也會減少，以前可能一天當中，可能是吃過飯的時候，頭會稍微比較昏沉一點想睡覺，現在這種情況也會慢慢地在改善當中，就是你意識清明的時間加長了，昏沉的時間減短了，那就對了，我們就知道這一蓋的蓋覆又再減輕了。或者是以前散亂心蠻重的，現在心都蠻專注，做什麼都很專注，不會胡思亂想，心也沒有像過去這麼散亂或者是掉舉了。也沒有強烈的貪、或者強烈的瞋、或者是懷疑不信任，也不會，現在比較容易相信人了，這就是所謂五蓋明顯的減少，這就是證到初禪的功德善法。

第九，是境界現前。這邊的境界現前，就是我們從剛才開始講的定、空、光明清淨、喜悅、樂、善心生、知見明了、無累解脫、還有等一下要講的心調柔輒，這些境界現前，就是正定。

可是這個時候，什麼打手印、好像中邪、又會大哭、大笑、大吼，這個就知道是邪定。或者是在定中看到好漂亮的宮殿，所以就想說是不是我的神識已經到欲界天？看到了欲界天宮，玉皇大帝的宮殿？還是什麼？你不管在定中看到種種奇異的現象，全部都不是現在講的境界現前，都不是正確的境界，境界只是我們講的這十種善法功德，這個是真正的境界，其他都不是真正的境界現前。或者是好像類似神通，預先好像都知道明天會發生什麼事情，今天好像有點預感，好像有一點超能力，或者是超強感應的能力，好像慢慢被開發了，這個都要非常非常的小心，不是得神通，跟神通一線之隔的就快要發作了，那個叫神經，神通的兄弟，這兩個很接近，一個不小心就跑到那邊去了。所以千萬不要執著在……，任何的境界現前都知道那個是邪定，是誘惑我們走到偏邪的道路上的一個非常危險的訊號，所以我們一定要認清楚，什麼才是正確的境界現前，其他都是邪定的境界現前。

任何的那種有關於怪力亂神的，有關於神通感應的，這個統統都不是真正的境界現前，真正的正定當中沒有這些東西的，真正的神通不是現在講的這個狀況，不是你看的什麼或什麼，不是，雖然神通是由定發，但不是在這個時候，這個時候見到的種種境界大部分不是真正的神通，而是我們的心有一些貪著，或者是之前就對怪力亂神、或者神通感應特別感興趣的，所以有一些是魔王波旬故意給你的一些境界，讓你覺得說我已經證到，

我已經定力很高，我已經可以見到很多的境界，所以有一些是外在的干擾，就是魔王波旬之類的來誘惑你，讓你走向他那一邊去，成為他的眷屬。有一種是因為你原來的根性就是喜歡那些怪力亂神的、喜歡神通感應的，本來你的根性就是喜歡這個，所以你這時候的根性，這樣的種子現前，就會發生這樣的現象。所以有兩種情況，一種是外在的干擾，一個是你自己的種子爆發，就是喜歡這一類的這種種子，因為過去喜歡就會薰習了很久，現在因為得定，這個種子爆發，所以你就會見到種種的，你以前希望見到的種種景象、境界，它就會現前。所以不管是內在的、還是外在的，我們都要非常非常的小心，千萬不要走偏。

或者是我們剛才講說那個動觸發的時候，不管是由上下，還是從中間開始發，它會慢慢動遍全身。可是它如果只是開始動，可是過一陣子就沒有了，你坐在那邊就變成心很難去收攝回來，或者是坐在那邊心情突然覺得非常的落寞，這種情況也不是正確，不是真正的動觸發，也不是真正現在講的境界現前，這個也要稍微注意，它一定是要動遍全身的，它才是正確的。至於會動多久，那也是不一定的，因人而異，也許是一天，也許是十天，也許一個月，也許四個月，也許一年，每個人的狀況不一樣，這個動觸發完之後，才會發其他的，一共有十六觸，我們明天詳細來介紹這個十六觸的內容。所以一般是動觸發完之後，全部發完之後，才會再發其他的，強的先發這樣子。

我們講最後一個，心調柔輒。心調柔輒，就是這個時候脾氣變好了，以前講話很直、很衝的，現在也會比較婉轉，讓人家聽起來比較舒服，不管是語氣、口吻、用詞，都會感覺說你這個人好像心裡比較柔輒，我們心裡是先調柔之後，我們表現出來的會讓人家感受比較舒服一點，不是有話直接講，叫做直心，不是。直心是沒有殺傷力的，直心是從我們真心，那個清淨的真心裡面直接說出來的，我們自性的現前，那個叫做直心，而不是說我直接講，我想說什麼就直接說什麼，那個叫直心，直心是道場，不是這個意思。當我們的習氣，強烈的貪瞋癡如果還在的話，我們直接表達，那個一般是會有殺傷力的，因為沒有慈悲心的攝受的關係，不是從菩提心裡面所說出來的真心話，所以它常常會傷人，但是我們不知道，我們覺得說我很坦率、我很直接、我很天真。

所以現在講的心調柔輒，不管你是跟別人相處，還是你在為人處世，或者你平常的一些動作都可以看得出來，本來開門是砰！就可以知道這個人回來了，因為他開門很大聲，關門「砰」很大聲，現在不會，他一定是輕輕的開門，輕輕的關門，走路也是動作不會很大，平常的動作上也可以看得出來，不會像以前撞過來、撞過去，看起來會比較優雅，比較緩慢，這個都是因為得定了以後，我們就從他的外在、那個行為上、動作上，還有言語上，都可以很明顯的察覺出來，他跟以前不太一樣，因為他心調得比較柔輒。

可是心調柔輒，不會就變得好像沒有個性，好啊、都好啊、可以啊，好像變得很軟弱，那個又錯了，不是。該怎麼表達，還是一樣的會有自己的想法，只是沒有像過去這麼堅持，或者是跟人家對立性這麼強，不是這樣的情況，所以不會變得好像完全都沒有什麼自己的想法，那個表示說心調得很柔輒，那就好像非常柔軟的泥巴，你想要把它捏成盤子、還是杯子、還是盆子，都沒有辦法塑造，那個就是錯誤的情況，應該是要怎麼樣塑造都可以，就是可塑性非常的高，很容易來塑造，而不是完全像一堆爛泥，就是非常軟的泥巴，就是你都沒有辦法給它捏成任何的形狀了，不是這種情況。

我們今天就稍微介紹到這裡，我們再來練習坐一座。