

十六特勝與四禪八定的比較

第八講

初禪五支、十種善法功德

最尊貴的淨蓮上師講解

我們天台止觀從開始上課到現在已經有一年多了，如果平常有保持靜坐習慣的師兄們，應該有一些禪定的體驗才對。就是新加入的師兄也沒有關係，因為我們都留有資料，不管是 VCD、還是 CD，都可以從頭學習。學習止觀永遠沒有太晚的時候，都來得及，只要一口氣還在都來得及。至於到目前為止，也還沒有什麼進展的同修也不要氣餒，因為止觀的功夫是日積月累，慢慢累積起來的，只要保持這個長遠心，恆常不間斷地練習，一定能夠成就的。

很多人都覺得止觀好像對於現代人來講，不是很容易能夠成就的，就是所謂的定慧力，以現代的資訊發達、還有身心忙碌的情況來說，好像不太容易成就。其實這是錯誤的觀念，是可以的，只要方法正確，要保持恆常練習，每天不管多麼忙碌，至少要抽空，抽一段空閒的時間來練習。最重要的，還是要先把地圖看清楚，就是所謂禪定的內容，到底說了些什麼？要先了解整個禪定學的內容，即使你功夫還沒有到，可是理要先入，理論先了解之後，你坐起功夫來，進步得才快速，這樣勝過每天修禪定，但是不知道所以然的，要比那個要快速，因為你理論通達到什麼地方，你的功夫就提升到什麼地方，這是非常重要的。所以即使現在不太清楚狀況，也不是很明了我們講的四禪八定、還有十六特勝的內容，也沒有關係，請耐著性子，慢慢地把身心寧靜下來，慢慢地契入，它其實沒有這麼困難，我們今天可以從頭再來複習一遍。

你從數息下手，怎麼樣一步一步地證到欲界定、未到地定，然後入初禪，所以我們這三天的進度，就是要講到初禪，把初禪的內容詳細地說明，我們才知道我修定到底有沒有證初禪？什麼情況之下才叫做證初禪？初禪有那些現象？我們一定要非常非常的清楚，才不會坐在那邊盲修瞎練，坐在那邊等開悟，坐在那邊等定來找我，那是不可能的。所以我們一定要坐得很清楚、坐得很明白。什麼樣的境界，那就是什麼樣的禪定內容，一定要理論跟實際的功夫要配合得非常好。

我們前面講六妙門的時候，曾經詳細地解釋過怎麼樣從數息下手。數息用在什麼時候呢？就是妄念紛飛的時候，心非常散亂的時候，這時候很適合來數息。可是當你的妄念沒有這麼多的時候，你就可以不要從數息下手，直接從隨息下手就可以了，因為身心寧靜下來的時候，你會發覺你的氣息其實已經非常的微弱，你可能久久才吸一口氣，那怎麼數呢？沒辦法數，所以它從數息到隨息的階段，其實它是很自然進入的，就是你的心念愈來愈微細，你的呼吸愈來愈微細，那你自然就沒有辦法數了，為什麼？

因為它可能數一，你那個呼吸就很微細到好像很久才會喘一口氣，或者是很久下一口氣才上來，所以這中間可能停頓的時間很長，甚至說你數一、二，就沒有呼吸了，所以根本數不下去，所以它從數息到隨息，其實是非常自然的進入的，只要你數息數得非常好，就是方法非常的正確，其實很快就可以進入隨息的階段。

當我們能夠經常身心保持在寧靜的狀態當中的話，其實我們一上座就可以直接從觀呼吸開始下手，就不需要數息，所以很多人他學這個數息的法門，他就這樣子每次一上座就數，也不知道為什麼，也不知道數到什麼時候應該把這個數字給丟了，也不曉得，可能就這樣數息數一輩子，他以爲數息就是修定，修定就是數息，它就是這樣而已，所以他就數了一輩子，那也可能有一些結果，可能有一些定境。可是如果他理論不明白的話，他可能會停頓在一個階段、一個程度，他可能就很難再往上。可是如果他有加入觀的部分，我們講六妙門的時候也提過，其實一個數息就可以證得涅槃，那也是要有正確的認識，也是可以，所以六妙門爲什麼叫做妙？就是每一門，數息、隨息，每一門都可以證入涅槃，能夠得無漏，可以證果，所以它叫做妙，可是它還是定中要加上觀的部分，比較容易到達。

所以，我們現在回過頭來，再講從「數」下手。這個是心非常散亂的時候，你可以坐下來先數，你覺得心念已經變得非常微細，呼吸也變得非常微細，你就可以很快地進入隨息，只要感覺呼吸的出入，這樣就可以了。出入又有兩種狀況，你可以心念隨著呼吸，從鼻子一直吸到肚臍，然後再從肚臍吐氣，從鼻子出來，就是有出、有入，這是一種情況，這個是比較粗的狀態。比較微細的狀態的數息，就是你已經在一點上，那這一點是不是一定要在鼻端這個地方？我們稱爲鼻端白的地方，那也不一定。剛開始的時候，就是說你還沒有忘記你這個身體的時候，你可能可以把它安住在鼻端這個地方，從這一點有吸氣跟吐氣，就是有出入息這樣的現象，那去觀察它的出入息，或者是我們前面介紹過的，觀察它的粗細、長短，這樣慢慢觀察也可以。可是，如果你要直接契入四禪八定的話，你就不需要再進一步起觀，而是直接得止。

所以，當你隨息隨到心念又再更微細的時候，它會停在一點上，這一點就不一定是身上的一點，爲什麼？因爲你可能坐一坐就忘記有身體的存在，就是身體的感覺在那個時候，在定境當中是消失的，請問身體消失的話，你那一點可能在身體的任何一部分嗎？就不一定嘛，對不對？因爲已經沒有身體的感覺了，已經沒有身體的感覺，就是從欲界定進入未到地定，其實就已經開始沒有什麼身體的感覺，可是你會很明顯的感覺到那個出入息在一點上，但是這一點不一定在那裡。你們有自己親身體驗的就知道，它好像有一點，那一點就是出入息都在那個地方進出、進出，都在那一點上，等到它出入的現象停止下來，那就是進入止的階段了。一數、二隨、三止，這就是止了，就是不再有出入息的現象，而是停住了，這個就進入

止的階段。所以它是很明顯的，你從數息、到隨息、到得止，應該很清楚，就是我們剛才講的這樣的現象，所以不會說不知道自己有沒有得定，也不知道自己現在到底是什麼狀況，不會的，你只要隨息到一個階段，如果功夫純熟的話，其實很快馬上就進入了，就可以好像停止下來，這個就是得止。

你這個止，是什麼樣的止？是欲界定？還是未到地定？還是已經證初禪、二禪、三禪、四禪？你現在入的是什麼止？得的是什麼定？那就是最先，你覺得身體可以很自然的打直，再也不會搖動了，這個就進入欲界定，它是從粗住進入細住，這個粗、細，其實就是以它的微細度來說的，那個心念跟呼吸的微細度來分，你現在得止，是粗住？還是細住？先得粗住，然後再微細一點，就叫做細住。這個粗住、細住的過程當中，或者你將要入粗住或者細住，或者是已經進入粗住或者是細住，這個過程當中，不一定什麼時候，你覺得有法持身，就是身體很自然的打直，這個就是得欲界定。這個打直，就是好像有一股力量，讓你的心就是止在那邊了，不會再動，所以我們看如果師兄還坐在那邊，這樣動一動、調整一下，那個我們就知道他沒有得欲界定。欲界定很明顯的現象，就是他不再會動了，身體不再會動，好像有一股定力把它攝持在那個地方。所以不要小看欲界定，覺得它沒有什麼了不起，它也可以入定幾天幾夜都不動，只是欲界定就可以做到。

所以，我們怎麼檢查自己有沒有得欲界定？就是看有沒有「有法持身」？有沒有一股能量把我們的身體很自然的挺直，然後就安住在那個地方，不再動搖了，所以也是很明顯的可以檢查出來，我有沒有得到欲界定？有這種體驗的師兄，就會馬上明白我在說什麼。就是它有一股強大的定力，讓我們心念也不再容易生起了，所以它的妄念是自然伏住，而不是像之前我們希望它不要起來，那還要很作意的、很小心的看緊那個念頭，看它有沒有生起，不用，它是很自然的就不再生起任何的妄念了，或者很久、很久，可是它是很微細的這樣動一下而已，跟之前的那種妄念紛飛的情況，那個念頭不斷地湧起來的情況是不一樣的。所以這個時候，我們就比較能夠體會說什麼叫做定力可以伏煩惱，因為那個時候連心念都很難生起，更何況是煩惱，它是很自然地就伏住了。所以這個時候我們就知道，已經證得了欲界定。

然後再繼續坐，就可以入未到地定。什麼時候入未到地定？也是很明顯的，只要你不再有身心世界的感覺，你就入了未到地定。未到地，就是未到，還沒有到，還沒有到達初禪，所以它叫做未到地定。這個時候身體消失了，心念也沒有什麼妄念，沒有什麼動念，你也會在那個剎那，就是整個你坐的那個房間，或者是外在的環境，在那一剎那好像也都消失了，好像在虛空裡面的感覺，這個也是證到才知道，我們只能儘量的形容，你們印證一下，我到底有沒有這樣的經驗？如果有的話，就知道入了未到地

定。

所以欲界定跟未到地定也很容易分出來，一個是沒有忘記這個色身，雖然它可以入定幾天幾夜，可是它始終沒有忘記這個身體的存在，這個是欲界定，只是有一股很強烈的定力讓他坐在那邊，可以坐很久，然後不會累，可是他的念頭裡面沒有忘記有一個我坐在這邊，外在的環境也沒有忘記說我現在是坐在我的家裡、還是坐在佛堂、還是那裡，都沒有忘記，那個證的是欲界定。可是在這一剎那之間，好像身心世界都消失了，那個就入未到地定。所以我們從練習打坐到現在，如果從來沒有忘記有一個我坐在這裡，也沒有忘記我坐在什麼地方的話，就是你從來沒有入未到地定過，始終沒有進入這樣的經驗，它就好像虛空一樣，虛空好像什麼都沒有，就是那種感覺，非常空靈的一個狀態。

在這樣的一個狀態，看你繼續再坐，定心再繼續增加的話，就會發所謂的十六觸。十六觸，我們前面也詳細介紹過十六觸的內容，一般都是從動觸先發，所以你在未到地定當中，繼續地坐，發覺身體回來了，本來好像虛空一樣，身體都不存在，可是因為動觸發的關係，身體的感覺又回來了，可是這時候的感覺，跟原先欲界身相的感覺是不一樣的，這個時候就好像影子一樣，好像天上的雲一樣，沒有真實感，雖然身體的感覺回來，但是你會覺得這個身體不是實有的，不是真的有一個很堅固的色身坐在這裡，不是這種感覺，而是你是非常空靈的，說它沒有嘛，可是它又有影子，影子是有的，可是你摸，它可以穿透。雲朵，我們從地面上看是有的，可是它可以穿過，飛機可以穿過，這個時候身體的感覺就是這樣子，它不是實質的，它是可以穿透的，它可能只是一股能量的感覺，好像有一股能量在這邊，包在這個地方，包圍在這個周圍，一股很強的磁場也好，能量也好，可是它就不是有一個實在的身體，就是這種感覺在，這個如雲似影的身體，有動觸發生，這個就是我們今天要講的「初禪初發」。你什麼時候有十六觸的任何一觸產生的時候，就發初禪，就是初禪初發，你的初禪就是在這個時候開始，由未到地定進入初禪。

所以十六觸的任何一觸接觸身根的那個感覺，最初產生的感覺，那個叫做覺支。我們今天講初禪的五支，第一個，覺支。什麼叫覺支？初心覺悟。初心覺悟，最初的那個感覺，這感覺怎麼來的？十六觸接觸我們身根（這個身體），身根，所產生最初的那個感覺，這感覺一產生，我們就知道我們證初禪了，這個叫做覺支。所以這個時候，身根的這種觸覺，這種感覺跟之前的欲界身接觸到五欲之樂，色聲香味觸的那種感官的身根的感覺是不一樣的，所以它也叫做驚奇覺悟。這個驚奇覺悟怎麼來？就是十六觸接觸身根，是跟之前的感覺是不一樣的，之前那個五欲之樂，引發身根的感覺是熱惱的，五欲之火。可是現在的感覺，就好像我們大熱天跳進去很冰冷的泉水當中，那是非常的歡喜快樂的，是一種清涼的感覺，所以這時候的身根雖然充滿喜樂，但是它不會讓我們產生熱惱；可是欲界的五欲之

樂會讓我們身心產生熱惱。所以一個是五欲熱惱的感覺，一個是清涼的感覺。所以這邊講的驚奇覺悟，就是從十六觸來的，還有伴隨我們前面講的十種善法功德而產生的一種感覺，這感覺還是強調身根的觸受，所以這邊的驚奇覺悟，也屬於覺支。所以我們知道覺支的內容是什麼？就是初心覺悟跟驚奇覺悟，就是十六觸跟身根接觸的那個感覺跟覺悟，這個就是初禪的第一支，叫做覺支。

所以一發動觸的時候，這個就是覺支產生了，可是你馬上知道這個叫做動觸，這個叫做輕，如果有輕的感覺，你感覺好像要飄起來，那個是風大，我們前面講過四大有不同的感受，所以它一共有十六種身根的觸感，或者是熱、或者是煖、或者是冷、或者是滑、或者是澀，這個十六觸一產生，你馬上就知道我現在是動觸產生了，我現在是冷觸產生了，這個叫做觀支。所以初禪的第二支，叫做觀支，叫做「後細心分別」。就是覺支之後的細心分別，你用意識去分別說這個是十六觸的那一觸生起了。所以什麼叫做觀支呢？就是細心分別。這個細心分別怎麼來的？是覺支之後來的，因為它有動觸產生，所以你馬上知道這個叫做動觸，馬上就分別出來了。

所以我們這樣子形容就知道，覺支跟觀支有什麼差別？同樣都是被觸塵（身根所接觸的是觸塵），這兩個都是被觸塵所引發的，可是它們會有差別，會有粗細的差別，對境界的初心感覺叫做覺支，對境界的細心感覺叫做觀支。它會一個強、一個弱，覺支強的時候，觀支就弱；觀支強的時候，覺支就弱，它們之間互相的關係是這樣子。身根跟身識相應的，我們叫做覺支；意根跟意識相應的，叫做觀支。所以我們知道，觀支是屬於意識的分別，你怎麼知道是什麼？十六觸的那一觸？這是第六意識的分別，所以這個是意根跟意識相應的，我們叫做觀支。身根跟身識相應的，我們叫做覺支。所以覺、觀，它是有差別的。身識它是屬於外在的，它作用比較鈍，所以它比較粗；意識它屬於內在的，內在的分別，第六意識的分別心，它是屬於內在的，所以它作用就比較利，它能夠分別種種不同十六觸的內容，只要一發十六觸的任何一觸，你馬上知道它是屬於那一個內容，所以它是第六意識的分別，所以它比較細，這就是粗細的差別。一個屬於外在，它作用比較鈍，所以它比較粗；一個屬於內在，意識屬於內在，它作用比較利，所以它比較細，這就是覺支跟觀支，是怎麼在未到地定被觸發出來的一個過程，我們就知道，我現在證得初禪了。那證得初禪的那一支呢？剛剛接觸的那個初心感覺是覺支；馬上知道這是屬於十六觸的那一觸，這個叫做觀支。

伴隨著覺、觀，就會有喜、樂產生，這是第三個，喜支。這個歡喜怎麼來的？還是身根來的，十六觸的觸發來的。我們剛才形容了，好像大熱天跳進清涼的池水的那一種喜樂，非常快樂的，所以它還是從覺觀來的，就是從十六觸來的。十六觸是從來沒有的經驗，這時候身根的感受，跟之前五欲之樂是不同的，所以它是非常的歡喜踴躍，為什麼會有歡喜踴躍的

感受生起呢？就是這種經驗是從來沒有的，所以初禪叫做「離生喜樂」，離開了五欲之樂而生起的那個喜樂。所以初禪的喜樂跟欲界的喜樂不一樣，它是怎麼產生的？是離開了欲界的五欲之樂才能夠生起的，所以叫做離生喜樂，離開了欲界而生起的喜樂，叫做離生喜樂。所以我們就知道，這個喜樂跟欲界的感官刺激的快樂，那種喜樂是不同的，這種經驗是從來沒有的，所以它非常的歡喜踴躍，這個就是初禪的第三支，喜支生起。

伴隨這個歡喜，身心非常的安穩快樂，這個就是第四支，樂支。初禪的第四支，樂支。這個喜、樂到底有什麼差別呢？我們可以形容，用我們每天要吃飯的這個例子來作形容，每天要吃飯，當你很餓很餓的時候，看到飯桌前面放的菜，都是你平常最喜歡的，這時候是不是很歡喜？很餓很餓的時候，啊！這個我最喜歡的咖哩，我最喜歡的口味，這時候非常的高興，趕快吃！所以看到的那一剎那，生起的歡喜心，那個叫做喜。接下來就趕快吃，吃完了之後的滿足感，那個飽足感，身心都好像非常的安穩快樂，那個就是樂支。所以一個是看到的時候，還沒有享受食物是什麼滋味，那個是歡喜；可是吃完的那種寂靜安穩，那種身心的穩定快樂，那個就是樂支，所以喜跟樂還是有不同的差別。

這個喜樂的感受，一生起的時候會比較強烈，漸漸它會止息下來，這個時候，就進入第五支，一心支。所以這時候的身心是非常安穩的，寂然不動，不再散動了，寂然安穩，身心在一種非常穩定的定境當中，這個叫做一心支。這時候還有沒有覺觀喜樂？有，但是不會被它吸引了，不會被它干擾了，這個叫做一心支。寂然不散，身心安穩，在這樣的定心當中，不再被覺、觀、喜、樂所干擾。

所以，這個就是初禪的五支，覺、觀、喜、樂、一心。所以我們什麼時候證到初禪，就是有這五支現前的時候，從十六觸接觸我們身根的那一剎那開始，就生起了這五支，所以五支也可以說它可以同時存在，也可以說它很快速的有前後差別，但是它非常、非常的微細，我們為什麼要分開來講呢？就是可能前面開始剛剛接觸的初心覺悟，一開始接觸的那個時候是覺支比較明顯，所以後面的我們都不講，後面的四支就沒有這麼強調，可是它也可以同時存在的，只是接下來你馬上知道這個是動觸了，那就是這一剎那觀支感受比較強烈，可是會不會伴隨著喜樂？有啊，身心會有喜樂的感受又生起來了，所以如果我要說它前後生起次第的話，就是非常的快速，因為它快速到幾乎可以說是同時生起五支也不為過，也可以這樣說，就是我們身根跟十六觸剛開始接觸的那一個當下，可能五支就現前，只是它前後微細的差別，那一支比較明顯這樣子來說，可是也可以說五支是同時存在，也可以說它是先後生起，但是速度非常的快，我們就應該能夠很清楚的檢查出來，我到底有沒有證初禪？

前面我們也講過，證初禪有十種善法功德產生，還記得吧？

十種善法功德，第一個是什麼？「定」。這個時候的定，就是我們現在

講的一心支，我們現在初禪五支，來對照十種善法，因為它就是在十六觸剛剛接觸身根的時候，十種善法功德也會很快速的生起，或者先後的生起，或者同時的生起，或者是那一個會比較明顯，我們當下如果要細心分別，這個是那一個的話，那一個會比較明顯，但是你慢慢去觀察它，它都是存在的。像我們現在就知道，我們回頭再來看這十種善法功德，怎麼知道我不是證初禪？就是有這五支，覺觀支是在你初心覺悟，一接觸的身根的那一剎那，你就生起覺支，馬上知道我動觸產生了。在這個動觸當中有一心支，就是定，十種善法第一個——一定，就是寂然不動。

有「空」。空，就是剛才我們講未到地定，就已經有虛空的感覺了，所以這個空是一定就有的，它是從未到地定當中發初禪的，所以未到地定既然就有好像是處在虛空的感覺，所以現在是一定有空的境界現前，它一直都在的，所以這個空是一直都在。

還有，第三個，「喜」。就是我們現在講的喜支。

十種善法功德，還有「樂」，就是我們現在講的樂支。所以它是可以融會貫通的。

還有，就是「光明清淨」。明淨，光明清淨。因為從初禪開始，就是屬於色界。色界天人，我們知道他的身就是光明、還有清淨身，所以從初禪、二禪、三禪，就是不同天人，我們怎麼分他是初禪的初禪天人、還是二禪天人，初禪還有再分，什麼少光天……，以清淨來分的，有少淨天，一直到遍淨。我們就知道，色界天人他是以光明跟清淨來分他是那一天的天人，所以你只要證得初禪的話，你這欲界身就會慢慢轉成色界身，這個光明清淨是慢慢、慢慢就會增加的，所以一定會有清淨光明，所以這十種善法功德裡面，就一定有清淨光明。這樣講了五個。

還有，「善心生」。這個善心，念過百法的就知道，就是十一種善法，你這時候很自然的就產生了。所以之前沒有修禪定的話，你想要動一個好念頭是很困難的，如果那一天身心的狀況不是很佳的時候，又有逆的境界現前的時候，你說要身心喜樂，實在是有點困難，想要生起利益眾生的心、還是發菩提心，是有一點困難。可是得禪定的人就不一樣，我們現在已經知道，你只要證得初禪，你隨時都在喜樂的狀態，那時候生起的心念都是好的。所以為什麼修止觀很重要？修定非常、非常的好，就是只要你證到初禪，你一定每天很開心的過日子，喜樂源源不斷地從你的內心、還有身體裡面，身體裡面也是舉身微笑，每個細胞都在微笑，你的身體是喜悅的，好像每個細胞都是非常開心的，你的心也是從裡面源源不斷湧出喜樂的心情，所以每天一定是過得非常的愉快。這時候善心生，要發心利益眾生也比較有可能。

所以，這個時候信心會增強，因為你現在有實證的經驗，所以你對三寶的信心也好，你對上師的信心、法門的信心、對自己的信心都會不斷、不斷一直在增強，所以得定的人，他的信心不斷、不斷一直在增加，就是

因為有這十種善法功德，因為善心會不斷、不斷生起的關係，所以你的信心會不斷、不斷地加強。

還有慚愧，慚愧心會愈來愈強。之前是做錯事情，人家講還不太高興，現在是自己會看到自己的錯誤在那裡，然後生起強烈的慚愧心，所以很快就改。所以我們說要對付我們的煩惱、還是習氣、還是業力，沒有得定還真的有點困難，你有一點定力的話，因為你的慚愧心生起了，所以你要持戒清淨也比較容易，因為你就不會犯錯，不允許自己犯錯，因為有定力的關係，所以你會觀察自己的煩惱，起心動念會觀察得非常的清楚，所以那個不好的念頭一生起來，馬上就知道，馬上就羞紅了臉，馬上慚愧心生起，第二念就平息下來了，然後趕快懺悔。

所以，他要處理自己煩惱的問題也好，或者習氣的問題也好，也比較能夠使得上力，之前都是習氣跑比較快，都是事後後悔說，我剛才不應剛講那個話不好聽，不應該做那個事情，做錯了，可是都來不及了，因為已經造了，造業已經造了，可是為什麼會這麼慢呢？省悟得這麼慢呢？就是因為沒有定力，如果有定力的話，你當下就可以看見，你從起心動念就已經看到了，所以更不要說去把它說出來、或做出來，那個都非常非常的粗糙，你的警覺心不夠，才會在事後才發現。可是有定力的人不一樣，因為你在那個念頭生起來的時候，你就已經看到了，所以要平息它、或者處理它，就比較容易，而且會比較快，所以你的定力會快過你煩惱的速度、你造業的速度，

所以，這個時候說要持戒清淨也比較容易。所以持戒能不能持得好？也要看你的定力夠不夠，你的定力強的話，你就容易持戒清淨，為什麼？因為自己看得到我的身口意有沒有犯？很容易就檢查出來，你意業一動的時候，你馬上就觀察到了，你就不會去造口業跟身業了，所以你身口意三業是不是很快就清淨了？再加上有強烈的慚愧心的關係，所以你一犯錯，就自己會懺悔，不用等到人家開口，自己都已經不能夠原諒自己了，所以要改正自己的習氣，調伏自己的煩惱，就會比較得心應手。

我們剛才是講善心生，其他的善法我們就不講了，十一種善法都會不斷、不斷地生起來，就是善法是不斷、不斷地在增加的，那當然惡法不斷、不斷地在減少，所以第六個是善心生。

第七個，是「知見明了」。對佛法的知見愈來愈明了，這個就是由定而開發智慧的最好證明。智慧怎麼來？由定來，所以不修禪定要開發智慧，只能是希望是這樣子，可是不會很理想，不會開發得很好，就是因為沒有定力的攝持，你本有的智慧，你本自具足，可是它就是出不來，因為身心太混亂了，煩惱太重、習氣太重，這樣一層一層把它蓋住了，雖然本自清淨，一切本自具足，我們都知道。無量智慧也是本自具足，可是它就出不來，為什麼？因為層層的蓋覆，煩惱遮障，無明、習氣、業力，就是讓它透不出來，可是現在不一樣，修定得定了，你身心寧靜下來，與生本有的

智慧的光明它就透出來了，知見明了。

所以，以前看不懂的，現在就看得懂了，經論拿起來就慢慢可以契入，以前聽不懂的，現在也聽得懂了，思惟力也會比以前強。因為以前是說我們要聞思修，可是那個都不是修，那是第六意識的想，所以，以前都是用「想」心所在看經、在思惟，以為它是在思惟，不是，所以它很難開發智慧的原因，就是它不是正思惟。可是得定之後，你由定境當中所體悟的你之前聽聞的那些經義，在定中它就自然現前，「一切有為法，如夢幻泡影」，這個時候你的體悟跟之前念那一句「一切有為法，如夢幻泡影」的經驗是不一樣的，這個時候是從定境當中，它就是體悟得比較深，它是深層的體悟，因為你身心完全寧靜下來，所以你之前所聽聞到的那些佛法，會從定中自然的就顯現，那個時候是現證，跟之前的第六意識的分別，用第六意識的分別，那個想心所，以為在思惟的情況是不一樣的，因為那個不能夠開發智慧，那個不是真正的慧，現在才是真正的慧，從定中所開發的那個才是真正的智慧。

真正的正思惟，由正思惟體悟出來的那個就是修，修所成慧。聞所成慧、思所成慧、修所成慧，修所成慧是屬於實證的，由正思惟來的，正思惟怎麼來？由定中發的，那個才是正思惟。所以，我們想要思惟佛法，不是這樣看一看，散亂心這樣看一看，然後說我來思惟這一段經義，不是，那是第六意識的想，不是思。什麼才是真正的思？就是你把這一段經文好好地看了，好，打坐，打坐得欲界定、未到地定、初禪，這個時候，你前面薰修進來的那個，它就自然現前了，那個才是正思惟，所以正思惟是從定中出來的東西，而不是散亂心在那邊想的那個叫做思惟。

所以，為什麼定能夠開發智慧的原因？就是這個時候才是正思惟，定中當中的正思惟所開發的，就是真正的智慧。所以知見明了，就是這樣子來的，由定而開發的智慧。所以，前面聞思的內容愈多的話，這時候所實證的境界，或者是佛法的內容就愈多。所以，之前我們的薰修也非常的重要，你雖然根性也不是很好，也是散亂心，都沒有關係，可是你就要不斷、不斷地串習，不斷、不斷地聽聞，第六意識打妄想也好，至少有想比沒有想好，比想那個煩惱好，把那個打妄想、生煩惱的時間拿來想一想佛法也是好的，至少練習如理作意、如理思惟，所以前面的薰習非常、非常重要，因為沒有前面薰習的階段，你現在也沒有辦法得定，也沒辦法定中來開發智慧。佛法的這些內容，它怎麼現前？就是你之前有聽聞進去，有思惟進去，含藏在第八識的種子裡面，所以這個時候才可以從種子爆發出來你之前聞思的內容。

「無累解脫」。這個時候不再會被五欲、或者是五蓋所束縛了，就從色界的五欲、還有五蓋，蓋覆我們沒有辦法得定、開發智慧的那個五蓋，從這當中解脫了，所以叫做無累。無累，就是沒有累贅。解脫，這個解脫，不是真正的從三界當中解脫，而是從五欲、還有從五蓋當中解脫出來，所

以當下是身心輕安、喜樂，身心輕安的狀態，就是我們前面講的喜樂，是身心非常的歡喜踴躍，而且安穩快樂，再加上身心沒有粗重的感覺，所以它也是從粗重當中解脫出來，身心的粗重當中解脫出來。身的粗重，就是我們氣脈不通，坐在那邊酸脹麻痛，五臟六腑不調，這是身的粗重；心的粗重，就是煩惱不斷，坐在那邊胡思亂想，舊愁新恨湧上心頭。所以心平常是粗重的，身也是粗重的，因為沒有調好，氣脈不通，五臟六腑那個病也很多，所以會從這個當中解脫出來。

還有「境界現前」。這個境界，就是好的境界。之前我們也有分別什麼是十種不正確的境界，我們前面講過，什麼才是十種正確的境界，這邊講的境界現前，就是有關於初禪所有應該有的這些境界會現前。

最後一個，就是「心調柔輒」。這時候身心就是被調柔了。所以有一些修練的方法，像印度有一派的 yoga，它是有一些體位法，就是做一些瑜伽的姿勢，但是它先靜坐，先靜坐，然後坐完之後才練習瑜伽，雖然看起來他是在做一些瑜伽的動作，可是他是在定中進行的。還有一個，就是我們現在講的，你身體會柔軟，你得定之後身體會柔軟，所以你先修定，之後才來做一些瑜伽動作的話，它就會調柔，身體會比較柔。心也會比較柔軟，所以之前可能脾氣、情緒，會鬧情緒，會有一些脾氣爆發，可是得初禪以後的人是不會常常心裡面忿忿不平、鬧情緒、不滿，會懷恨，或者是身心熱惱，都不會有這些現象了，為什麼？因為已經得喜樂，所以他的心是非常柔軟，也不會跟人家槓上、還是起衝突，都不會有這些現象，就是因為他的心已經被調柔了。

這就是十種善法功德。我們現在就跟初禪五支來對照，併合在一起來說明，什麼時候是證到初禪？就是這十種善法功德現前，還有伴隨著初禪的五支，我們就知道我已經證得初禪了。

我們講了這麼久，要不要再坐一下，還是就不坐了？我們講了五十分，我們今天就不坐了。我們現在休息，等一下來上課。