

## 十六特勝與四禪八定的比較

### 第十講

證初禪後進退分的原因、初禪的功德

最尊貴的淨蓮上師講解

各位大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹證得初禪之後退步、還有進步的情況。

很多人問說：我好不容易證到初禪，它到底會不會退失？會不會退步，或者是失去這個初禪的境界？它是分成四種情況來說說明，就是你們看銀幕上面的說明，有四種情況：

第一種情況，叫做退分。就是會退步的情況，會退步的人，有些人他證到初禪之後，有時候是有原因，有時候是沒有原因，他就退失了。有的他再繼續地修，又可以再得證初禪，可是有些人，他雖然繼續再修，但是也沒辦法再重新證初禪。所以，退失有兩種情況，一個是能夠再得禪定，一種是不能夠再得禪定，為什麼不能再得呢？是因為他過去世，還有這一世的障礙現前的緣故，所以他即使再努力地修，怎麼樣努力精進，也沒有辦法再證回到初禪來，那是因為他的障礙現前的關係。

所以，要得禪定，其實它有幾個必要條件：

一個是一定要懺悔。因為懺悔就可以把無量劫以來的罪業，會障礙我們得禪定的業障先淨除，你在修習禪定的過程當中，才不會障礙重重，所以懺悔是非常的重要，等於是說你在修禪定之前，已經把過去障礙禪定的那些業都已經清淨了，所以你現在在正式修禪定的時候，就不會有這種退失的情況，或者是停止、然後不再進步這樣的情況，所以要勤修懺悔。

第二個，是持戒清淨。因為持戒清淨的人，他心才能夠得歡喜，心得歡喜，就容易得定，所以我們每天如果身心是處在一種喜悅的狀態，喜樂的狀態，輕安的狀態，很容易得禪定，得禪定也不容易退失，所以持戒清淨也非常的重要，因為持戒是修定的基礎。

第三個，就是要勤修功德善行。一個福報不夠的人，他也很難得禪定，所以很多人他以為說我今天沒有辦法好好修行，沒有辦法專修或閉關，是因為我沒有時間，因為我工作很忙碌，或者是我雖然有時間，但是我沒有地方可以讓我好好地閉關，可是，不一定就是這樣，等我們有了時間，也有地方，我們發覺進去之後，身心是沒有辦法安定下來的，老是想往外跑，那是為什麼呢？就是福報不夠。所以福報不夠，也是沒有辦法安下心來的，你就是坐不住，有時間就是不想用功，你們有假的時候就知道嘛，禮拜六、禮拜天，真正不上班的時候，真的就可以用功嗎？不一定吧，把該忙的都忙完了，看還有沒有時間、還有沒有力氣再說，所以不一定有時間就可以修，這說明什麼？就是福報夠不夠，福報夠的人才會有時間修行，才容易身心安頓下來，所以怎麼樣累積我們的福德資糧，在我們日常生活當中來說，

也是非常、非常的重要。

這些都是幫助我們能禪定不退失的一個必要條件。

這是第一種情況，會退步的人。

第二種情況，就是停住了。他證得初禪之後，可以安住在禪定當中不會退失，不會退步，也不會失去這個禪定。這也有兩種情況：一種是他自然而然，他就能夠安住在定中；另外一個，要善加守護，要很小心地守護好我們的心念，才可以安住在禪定當中，然後不退失。

第三種情況，就是可以再進步，繼續進步。證初禪之後，還可以再證二禪、三禪、乃至四禪、四空定，可以不斷不斷地進步。這也有兩種情況：一種是他自然而然就能夠進步；另外一個，他就要比較精進地修行，才能夠進步。

第四種情況，那個達分，就是通達的人。就是說你證得禪定的時候，你就會在定中破見思惑，得證涅槃，這個涅槃，是指小乘的涅槃，雖然只證到初禪，但是你就可以在初禪當中斷見思惑，我們知道破見思惑就可以證得小乘的涅槃果，阿羅漢果。這也有兩種情況：一個是自然而然就可以到達；另外一個，就是要修觀才能夠到達。

這四種都有自然而然，自然而然就是宿世善根深厚，過去世就已經有禪定的基礎，所以他這一世很快，他證初禪很快，然後二禪、三禪、四禪，很快，為什麼？因為他是在複習，不是從這一世才開始初修的，所以他會比較快，所以他自然而然，因為過去有宿世的經驗，所以他很快的就可以證，尤其得定之後，我們知道禪定可以發神通，所以宿世的那個全部回來了，記憶全部回來，所以修行的那些經驗也會回來，所以這時候就進步得非常快速，而且好像沒有花很多的力氣，很自然的他就一直往前進、進步。一般的人，就是要修觀，我們說要修正、修觀，修正非得定，修觀是開發智慧，那我們要證得無漏果的話，阿羅漢的涅槃果的話，就是一定要開發無漏的智慧，這個智慧一般是修觀來的，所以一般的根性來說的話，他就要在禪定當中加修觀的部分，那就可以證得無漏果位。

這是四種證初禪之後的情況。

如果還要再細分的話，我們在退分當中，還可以再分四種情況；住分當中也有四種情況。我們說明一種，其他以此類推。

我們一般把禪定分成九品，就是雖然大家都是證得初禪，可是它有深淺的差別，所以我們把它分成九品來說明。

證初禪，也有所謂的具足、不具足，像十六觸全部發的話，我們稱為具足的初禪；只發其中的三、五個觸的話，我們就叫做不具足初禪，所以雖然都是證得初禪，可是有深淺的差別，定力還是有功夫好不好的差別。

這九品怎麼分呢？我們都知道上、中、下三品；然後上品又分成上、中、下，就是上上、上中、上下，中上、中中、中下，下上、下中、下下，這樣就是九品，因為我們先把它分成九品來定禪定功夫的深淺，然後我們

才可以說明現在的退分，它到底是怎麼個退法。

以九品來講，第一個，「退退」。就是他已經證得最高的九品，禪定最高的九品，可是他慢慢、慢慢退步，一直退到完全沒有，這個我們就稱為退退。他雖然證到初禪最高的定力的功夫，可是他會退失，一直退退退，把九品、八品、七品、六品……，一直退，退到一品，然後退到完全沒有，這個是第一種情況，退退。

第二種情況，「退住」。就是他從九品退到六品、七品之後就停住，就是住分，就停住，不再繼續退了，所以我們叫做退住，他不會全部退完，退到一個程度就停住了，不再繼續退，所以叫做退住。退失當中，但是會停住，不會再繼續退。

第三種情況，就是「退進」。他從九品退到八品、七品，甚至退到一品，可是他還可以從一品、二品，再繼續進步，所以雖然他一直退，即使全部退到完，可是他還是再修的話，還會進步，這種情況就叫做退進。

那「退達」呢，就是他雖然是從九品退到八品、七品，甚至退到一品，可是沒有關係，他會在這個退步的過程當中，突然發無漏，突然開發智慧，證得無漏果，這個我們就稱為退達。雖然是在退步的這個過程當中，但是他一樣可以證得阿羅漢的果位，涅槃的果位。

這就是以退分來講，有這四種情況。住分、進分、達分，都是有四種情況，以此類推，我們不要花太多時間。

最後我們就說明，初禪有什麼功德？

你證得初禪之後，到底有什麼功德呢？一般我們是分成兩種功德：一個是離開過失的功德，我們叫做離過德，離開過失的功德；一個是生善德，就是生起善心的功德。

離開什麼樣的過失呢？就是五蓋，這時候已經可以遠離五蓋。所以我們前面也講過，你什麼時候離五蓋，什麼時候就證初禪，所以你證得初禪，一定是已經離五蓋。

第一個是貪欲蓋。這個貪欲，就是指欲界的五欲之樂，不再能夠讓你動心了，為什麼？因為你現在身根發的妙觸，十六觸，是欲界身根所從來沒有的經驗，非常的微妙快樂，所以你就不会再耽著欲界的五欲之樂當中了，所以你是很自然的就離開、遠離欲界的貪欲。這邊的貪欲，特別是指欲界的五欲之樂而已，那是因為有更好的經驗了，所以就不會耽著、難捨這個五欲之樂。

第二個是瞋恚蓋。我們欲界的眾生，為什麼會生起瞋恚？因為有苦的逼迫，苦的逼迫，不能夠安然忍受，就生起瞋恚心來了。可是我們知道，初禪它只有喜樂，身心無量的喜樂、輕安，所以它變成沒有機會生起瞋恚心，它沒有苦的逼迫，沒有這種機會，因為他身心都是在喜樂、輕安的狀態，一個人在快樂的時候，他是不會亂發脾氣的，就是只能這樣子來作比喻，何況他那個快樂，不是欲界感官的快樂，是非常殊勝的，那個身根，

十六觸接觸身根的那種妙樂，所以當然他不會生起瞋恚心。但是他的瞋恚的種子還在，我們知道它只是被定力伏住了，初禪的定力把它伏住，暫時瞋恚的種子不現行而已，所以它伏的是瞋恚的現行，而沒有斷瞋恚的種子，只是定力把它伏住，暫時不生起現行這樣而已，所以看一個人的脾氣好不好，就知道他禪定的功夫到哪裡。

第三個是睡眠蓋。證得初禪的人已經很少睡眠了，爲什麼呢？因爲證得初禪，我們知道，那個心都在一心嘛，得一心的話，就是你的心寂然、不分散了，都能夠安住在定心當中，因爲有定心的攝持，有定力的攝持，所以不會陷入昏沉的狀態。我們知道睡眠是大昏沉，既然現在不昏沉，第六意識不昏沉了，當然那個睡眠蓋就慢慢地去除了。

我們剛才講，初禪有九品深淺定力的功夫的差別，所以也不是說證到初禪，你就一天會睡幾個小時，不一定，看你的定力，就是看你的定心持得好不好，還會不會散動，因爲我們知道，晚上要睡眠，就是因爲白天那個能量消耗得太多，所以晚上要休息來補充能量，可是你的心可以寂然、不分散，可以安住得很好的話，變成說你沒有什麼散發掉能量，因爲你都是攝心攝得很好，然後六根面對六塵的時候，也保持心不散動，那就變成說你的能量都沒有藉著六根往外發散，那就不需要太多的休息、太多的睡眠來補充你那個能量。所以證得初禪的人，很明顯的，他的睡眠就在減少，但是因人而異，就是他昏沉的狀態減少了，減輕了很多，可能晚上睡眠的時間會比以前少很多，是慢慢、慢慢地少，因爲我們定心愈來愈強的關係，所以我們睡眠的時間會愈來愈減少，睡眠的時候也是睡得很淺，不會像過去這樣，好像昏死過去，睡死過去，不會這樣子，是睡得很淺、很淺，就是第六意識仍然保持那個清明度，不會渾然不覺，白天也是，那個昏沉的現象很少，不會說吃過午飯，然後頭就昏昏的，開始想睡覺，這種現象會慢慢地減少，那就表示說我們即使是白天沒有睡眠的時候，那個昏沉的現象也是在減少的，所以第六意識就愈來愈清明。這是去睡眠蓋。

第四個是去掉悔蓋。掉，就是掉舉；悔，就是後悔。之前因爲我們沒有定力的攝持，所以我們常常說錯話、做錯事，起心動念都是很多不好的念頭，所以非常的散亂，非常的掉動，所以會經常做錯事、說錯話，然後常常在懊悔當中。生起不好的念頭，我們就會自己先後悔，然後懺悔，那都是因爲沒有定力的關係，所以我們會常常有身口意的過失。可是現在因爲有定力的攝持，所以我們散亂、掉舉的情況減少了很多，如果我們的心可以安住在定當中，安住得很好的話，那就是寂然、不散動，心就沒有掉動的情況，當然也不會說錯話、做錯事，那起心動念都是，我們說會善心生，十種善法功德當中有善心生，那生起的都是跟十一種善法相應的，所以它這個掉悔的情況，當然就慢慢能夠去除了。

第五個是疑蓋，懷疑不信。之前我們會懷疑自己說：我可以嗎？我真的可以證到禪定嗎？可能現在還是有一些師兄在懷疑，我真的可以證到四

禪八定嗎？等你真的證到，你這個懷疑才能夠去除，這個疑蓋才能去除。那之前可能懷疑自己啊，對自己沒有信心；那可能懷疑這個法門，說這個法門我到底相不相應？可能懷疑這個上師，他到底有沒有傳承、怎麼樣啊……就是他那個懷疑不信的心，會常常生起來，他會一面練習，一面那個疑根就現前了，然後障礙他得禪定，可是等到我們證初禪的時候，這個懷疑不信就能夠完全地去除，爲什麼？因爲你已經證到了嘛，所以你絕對不會懷疑了。

這就是離開五蓋的過失，第一種，離開過失的功德。

第二種，生起善心的功德。就是我們前面講的善心生，就是跟十一種善法相應，你會比以前更有信心，對佛法的信心、或者是對法門的信心、或者上師的信心、或者是對自己的信心，都會不斷不斷的加強，隨著我們證得禪定的那個力量，定力增強，我們的信心也同時不斷不斷的增強。還有，慚愧心也不斷不斷的增強。還有，就是自然的欲望就慢慢在減少，從五欲之樂，慢慢地減少，所以就慢慢可以做到無貪；身心常常充滿喜樂，那就可以慢慢做到無瞋；由定力不斷、不斷開發智慧，慢慢去除愚癡，所以就可以做到無貪、無瞋、無癡。這個時候就開始正精進，因爲有信心了，我已經證到初禪，有信心了，就會更加的勇猛精進，因爲有信心，你就有那個推動力，所以也會發精進。然後安住在禪定當中，心不散動，那就能夠做到不放逸。還有行捨，行捨就是心正直而住，住在禪定當中。這個是念過百法的人就知道，我們只是稍微提一下，這個是百法「善十一」裡面的內容。還有，就是不害，因爲不害的話，就是不再會生起損害眾生這樣的念頭了，因爲害心是跟瞋恚心相應的，那既然現在已經調伏瞋恚蓋的話，當然就不會生起傷害眾生的念頭。這個就是生起善心的功德。

證得初禪之後，就是有這兩種功德。

初禪大約介紹到這裡，我們還有一點時間來練習禪定。

各位都坐得不錯，希望今天之後，各位還是仍然持續每天養成靜坐的習慣，就是短短的半個小時也好，功夫總是日積月累出來的，最重要的是我們能夠發願，希望止觀法門能夠久住世間。今天修習止觀，不只是爲了自己的成就，希望能夠宏揚，自己成就之後，再把這個法門教導更多的眾生，這樣止觀法門才不會很快在世間上消失，修的人越少，講的人越少，它很快就滅了，所以我們除了自己要精進地修習之外，還希望能夠發願，繼續宏揚，護持止觀法門，讓佛陀的止觀法門，能夠久住世間。因爲目前來說的話，修習止觀的人很少，就是教導四禪八定的老師已經很少了，那講解十六特勝的就更少了，能夠把四禪八定跟十六特勝再放在一起講的，幾乎快沒有了，所以我們憂心忡忡，希望跟各位師兄共同勉勵，共同發願。先發願，然後再成就，因爲發願它是一個很好讓我們不懈怠、精進的一股動力。修的人越多，它就越容易宏揚開來，止觀法門才不會在這個世間上很快地就消失了，因爲我們知道止觀非常的重要，所謂的成佛，就是止觀

成就，戒定慧三學，持戒清淨，才能夠得定；有真正的正定，才能夠開發與生俱來的智慧，所以止觀就是成就我們定慧力最主要的來源，最主要的根本，以戒律為根本，然後修習止觀，這樣才可能成佛。

所以，止觀不是很狹隘的說我坐在這邊盤腿，叫做修止修觀，它是非常廣義的，就是幾乎一切的法門都沒有離開止觀這個範圍。你說我是念佛的，念佛念到一心，也是修止觀；禪宗也是啊，明心見性，也是修止觀，所以它是非常廣義的，就是幾乎涵蓋了所有的成佛的法門，都沒有離開止觀的範圍；你說我修密教的大手印、大圓滿也是止觀啊，不管你修什麼法門，都是止觀的範圍。那我們就知道它的重要性，離開止觀是不可能成佛的，就好像我們離開一切的法門，是不可能成就佛果的，是同樣的道理。

只是止觀的法門，它有不同的契入的地方，可是你成就一門之後，你統統都可以契入，因為它是相通的，所以你只要一門的止觀成就，其他所有的止觀都能夠同時通達，沒有絲毫的障礙，那我們要利益眾生的方便善巧，就無量無邊了。你可以從止觀法門契入其他的任何法門，法門無量誓願學，所以你要成就一切的法門，就變得比較容易，眾生需要什麼法門，你就可以馬上教導他，因為你可以圓融無礙的通達一切的止觀法門，只要一個法門成就，就可以做到，因為它是相通的，所以在這裡跟各位師兄共同勉勵。

我們休息十五分鐘。