

# 四禪八定

1985 年于舊金山大覺蓮社

## ● 第一堂課

時間很快，上個月，十月五號《金剛經》講完的，到現在一個多月。四禪八定，是在講經的時候，有兩位居士提出來的問題，當時的時間不夠用，所以留待以後——安排在現在來講這個問題。

### 甲一、學習者（分三科）

四禪八定在佛法裡邊——戒定慧裡邊是屬於定學的，學習禪的人是應該要學習的，應該要多多的學習的。我寫了一個目次，照這個講，我一共是分四段：第一段是學習者。說學習禪的人，誰是學習禪的人？在我們這個世間上，人是很多的，但是若是分類的話，大約是有三種人，一種是求欲樂的人，一種是求三昧樂的人，一種是求涅槃樂的人。這個樂，安樂，或者是快樂，是人所追求的，在佛法裡邊來說，就是分這麼三種樂，大略地說分這三種快樂。

### 乙一、求欲樂

這個欲樂也叫做五欲樂，就是色聲香味觸這五種樂，如意的色聲香味觸能使令人得到快樂，那麼就叫做欲樂。追求欲樂的人很多很多的，很多很多的人都是追求這個欲樂的。

### 乙二、求三昧樂

第二種就是求三昧樂的人，三昧樂就是禪樂，禪定的快樂。我們沒得禪定的人，在欲上求樂的人，有欲樂的經驗；沒得禪定的人，沒有禪定的經驗。在欲上能得到樂；若是學習禪定，在禪定上能得到快樂，這又是一種樂。禪定的快樂是比欲樂殊勝得很多很多的。得到禪定的人，如果不是佛教徒，得到禪定以後，他的壽命非常的長，到色界頂天色究竟天，他的壽命有一萬六千大劫，壽命有這麼長。享受欲樂最殊勝的就是欲界頂天；欲界有六天，欲界頂天就是他化自在天，他化自在天的壽命是一萬六千歲，一萬六千歲。人間是一萬六千年（是）他的一晝夜，三十天一個月，十二個月一年，這樣子他能生活了一萬六千年。欲樂最殊勝的就是欲界頂天一萬六千年。得三昧樂的人不是佛教徒，他的最長的時間是一萬六千劫。可見禪定的快樂，在時間上說也是殊勝的，在樂的本身也強過欲樂。欲樂有很多的苦惱，苦多而樂少，三昧樂就完全

是快樂，當然也有多少苦。這是求三昧樂。

求三昧樂的人，為什麼他不求欲樂，而要求三昧樂呢？他就是對欲樂不滿足，感覺到欲樂不是樂，所以放棄了欲樂去追求三昧樂。在豐子愷畫的《護生畫集》上，好像有一首詩，詩說：「好花經摧折，曾無幾日香，憔悴剩殘枝，明朝棄道旁」。「好花經摧折」，這個花，廣義地說，所有的色聲香味觸都是花，如意的色聲香味觸都是花。「經摧折」，這裡這個摧折，就是按佛法無常觀來解釋，種種因緣的變化，這個好花都破壞了。「曾無幾日香」，說是沒有破壞，沒有破壞，時間也不是很多，時間也並不很長就沒有，「曾無幾日香」。「憔悴剩殘枝」，被破壞了的就是很憔悴的，剩一點殘枝，「明朝」就丟到「道旁」去了。這個意思就是所有的欲樂很容易被破壞的，很容易就破碎了，都不是很堅固的。並且追求欲樂的時候很苦，如果沒有失敗，你追求到快樂了，你還要保護它，保護的時候也很辛苦，防護是苦，如果失掉了更苦惱。防護是苦，保護的時候也是很苦，失壞了還是很苦，並且這個欲樂沒有知足的時候，這個無厭足又是很苦的。

《法喻經》上有一個小小的故事，一個貧窮的夫妻生活當然不怎麼好。當時有一個城市有一個集會，集會他這個太太也要去參加，但是穿的衣服不好，那麼就和他先生說，說是你給我買一件新的衣服穿，我就去參加這個集會，說如果你不給我買新衣服，我就不給你作太太了。那麼他這個先生心裡也很難過，但是沒有錢買，怎麼辦呢？想了很多的辦法，就去作賊，作賊去偷東西，然後來給太太買新衣服穿。作賊，結果還被人抓住了，也沒有成功，所以這個人是很苦的，欲樂是很苦的。所以他要求三昧樂，三昧樂不待外緣。

### 乙三、求涅槃樂

第三種是涅槃樂，涅槃是什麼呢？就是佛法裡面說的這一切佛、菩薩、阿羅漢，他們那個清淨的智慧安住的境界。這個地方是常、樂、我、淨，這個地方是永久的安樂，永久的自在，永久的清淨、安穩、不可破壞的。這個樂，若比禪定樂來說，禪定樂就不行了。因為禪定樂（不是佛弟子的禪定樂），也還是有時間性的，到了色究竟天就是一萬六千大劫，到了這個時候，這個人就死掉了，這個禪定也就失掉了，所以這個禪定樂也是不長久的，不是永久的。無色界天，他的禪定就是八萬大劫，比色界天更長，但是也有時間性，到了時候就結束了，唯有涅槃樂是永久的，所以佛弟子是求涅槃樂。

各別的說，就是有的人求欲樂，有的人求三昧樂，有的人求涅槃樂，實在不應該這樣說。我們欲樂不說，誰是求三昧樂的人呢？就是不滿意欲樂的人他求三昧樂，而

佛弟子求涅槃的人，也要求三昧樂的。佛弟子裡面，初開始的時候分兩類，有一類人他不需要得三昧樂，他不需要求三昧樂，他直接地去求涅槃樂，這是一種。第二種就是他先要求三昧樂，得到三昧以後再求涅槃樂。這兩種有什麼不同呢？就是得到三昧以後，再去求涅槃容易一點；你不得三昧，直接去求涅槃，困難一點。就像你駕駛一個沒有毛病的車，很正常的車，你很自在的就到你所到的地方去了；若是這個車有很多的毛病，你駕車的時候，它忽然間失火了，忽然間輪子掉了，那麼你很辛苦的，勉勉強強的到你所到的地方去。所以佛弟子求三昧樂，然後求涅槃樂比較自在一點，安樂一點，容易一點。直接求涅槃樂，雖然也可以成功，但是困難一點。

所以總結地說，佛弟子也求涅槃樂，也要求三昧樂。非佛教徒裡面，通常的話，就是外道，外道他是求三昧樂的，不求佛法裡面說的涅槃樂，因為他不相信，他認為三昧就是涅槃，所以他不再求佛法的涅槃。這是學習者，就是我們佛教徒也應該學習禪定的。

## 甲二、釋名

第二段解釋名字，解釋這個名字，就解釋這個禪和定。禪、定有什麼不同呢？禪不是中國話，是印度話，中國話叫做靜慮。靜，就是寂靜的意思，寂靜，這個地方沒有車聲，沒有人聲，沒有一切聲音的吵鬧，很寂靜的。但是這裡說寂靜不是說外邊的境界，說內心，內心是寂靜的，這就是所謂定，定的意思。慮就是觀察的意思，思慮、考慮、觀察的意思，就是智慧。有定也有慧，定慧很均平的，所以叫做靜慮。在佛法裡面講這個四無色定，四禪八定這個四無色定，這個無色界的定，他裡邊定的力量很高深，智慧不夠，就是不平均。佛法裡面又說到未到地定、欲界定，這個定裡邊，定的力量很微小，他的智慧比較大一點，也是定慧不均平。唯有色界天，初禪、二禪、三禪、四禪，他們裡邊的境界，定慧是均平的，不是說一個大，一個小的，不是一個力量強，一個力量弱，不是那樣子，他們的力量很平等的，所以叫做靜慮。這樣講，這個無色界天的定就不能叫靜慮了，因為他不平均。欲界定、未到地定也是不平均的，所以也不能稱為靜慮，唯獨色界天的四禪才可以叫做禪，才可以稱為靜慮的。這是禪字，簡單的這樣解釋。

八定，這個定，色界的四禪可以稱為定，無色界的四空定也可以稱為定，加起來就叫做八定。所以八定裡面就有了四禪了，就是已經有了四禪了。應該說四禪、四無色定，應該這樣說，但是把它加起來，就說八定，又把四禪又重覆一下子，所以叫做四禪八定，實在說就是四禪和四無色定。禪定還有一個名稱叫做等持。等持就是平等持心，於一境轉，有所成辦，所以叫做等持。平等持心這句話怎麼講呢？這個平等，

我們沒有得禪定的人，我們的心有兩種行相：一種就是這個心睡著覺的時候昏昧、一無所知，什麼也不知道，這是一種行相。第二個相貌就是睡醒了以後，這個心東西南北、天下古今什麼都想，想這個，想那個，做種種的事情，做種種的分別，這是一種行相。這樣的行相，站在禪定的立場來說，就叫做不平等。一睡著覺，什麼也不知道，這個也不是好相；睡醒了以後，東想西想，這叫做散亂。若是得了禪定以後，這個平等的心就是也不散亂、也不昏昧，這就叫做平等，就是又明又靜。明而不昏，靜而不亂，這就叫做平等。平等持心，心裡面明明了了的，沒有昏；靜而不亂，心裡面很寂靜，沒有東想西想，離一切想。雖然明了而不亂，不亂，但是可也沒有睡著覺，也沒有昏，這叫做平等，其實就是定。由這樣的力量來攝持自己的心，使令自己的心又明而靜，又靜而明，這叫做平等持心。

於一境轉，就是在一個境界上相續而住，轉就是相續的意思，沒有斷，不是說你在這一個境界上只有一分鐘，以後就亂了，或者就昏昧了，那就不是定。他能相續的明靜而住，所以那就叫做定，叫做等持。有所成辦，這個定有什麼好處呢？就是他能夠成就一切你要成就的事情——你想要有神通，有了定以後就可以有神通，有天眼通、天耳通、他心通、宿命通都可以。有種種功德，能成辦種種的功德，所以叫有所成辦。所以這個禪定也叫做等持，也叫做等至。定的勢力使令身心安和，得到定以後，這個身體，這個四大很調和，心很平靜，由定勢力身心安和，這叫做等。至持等位，名為等，所以叫做等至，能到了等的這個境界，所以叫做等至，其實也就是定，也就是等持。還有一個名字叫做等引，你得到定以後，你能夠引發出來種種的勝妙功德，所以叫做等引。名稱有很多，還有很多名稱，我不講了。這是解釋這個名稱。

### 甲三、明修證（分四科） 乙一、明四禪（分五科） 丙一、初禪（分二科） 丁一、修因（分二科） 戊一、釋息名

第三段叫做修證。四禪八定是要我們努力的去學習，去修行才能成就的，說這件事。這裡分成三段，第一段明四禪，說色界的四種禪，初禪、二禪、三禪、四禪。第一段就是初禪，因為他在色界的禪定裡面，他是最初的，他的次第是最初，所以叫初禪。這一科裡邊分兩段，第一段叫修因，第二段就是證相。我們這樣子修學，成功了，就是證相，得到了初禪的相貌，叫證相。

第一段是修因。想要得初禪的因是什麼呢？印度話叫安那般那，念是中國話，安那般那念，完全說中國話就是入息、出息念，或者把念放上面，念出入息，你這樣修行就是修初禪的因。什麼叫做息呢？我們簡單的說，就是我們這一口氣，這個氣，或由內向外出，叫出息；由外向裡邊入，叫入息。這個出入息又分成兩種，有內息、外

息，內外兩種息。怎麼叫內息呢？就是我們出息出完的時候，不出了，但是也沒有入，中間這一段這叫做內息。這個內息過去以後，息就要入了，入了以後，他又沒有立刻的就出，中間又有一段息，這也叫做內息，這兩個叫做內息，剛才說的出息、入息就是叫做外息。

念入出息，這個念怎麼講呢？念就是明了不忘的意思，明明白白的沒有忘。我心裡面想月亮，圓月的光明，這個形相在我心裡面現得清清楚楚的，那麼這就叫做念。現在不是說憶念這個圓月，而是憶念這個息，使令我們能得初禪定。禪定就是心裡面不亂，明靜：明而又靜、靜而又明，這就叫做定。為什麼要念出入息幹什麼呢？就是我們想要得禪定，我們應該有一個方法叫我們這個心定下來，有個方法讓他定下來，有什麼方法呢？就是找一個合適的境界，這個心在這個境界上面住下來、停下來，先這樣的辦法，就是這個意思。如果沒有一個適當的境界作我們內心的安住的地方，我們的心很難定的。就像猿猴，牠得到樹的時候，牠就各地方跳，各地方跑，牠不能安住在一個地方。若是你用索，用個繩把牠綁起來，綁在樹上牠就不能跑了，牠就不會跑的。我們這個心就是猿猴，要用念的方法把他綁起來，綁在出入息(算是一顆大樹)，用念作繩，綁住我們這個心的猿猴，綁在出入息這裡，那麼他就不跑了。時間久了，他就得定了，是這樣的意思。

## 戊二、釋用息方法（分六科） 己一、數

出入息這個方法一共有六種，第一個方法是數。「數」這個出入息，就是計數目，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，數出息，數入息，從一數到十。我們在經論上看，印度人分幾種方法，就是出息也數，入息也數，從一數到十，是這樣數。我們中國古代的大德多數主張數出息就不數入息，數入息就不數出息，這樣子。當然，印度的這些大德，主張出息也數，入息也數，但是也有主張數出息不數入息，數入息不數出息，也有的，也是各式各樣的方法。從一數到十，你不要數到十一，也不要數到九就停下來，從一數到十。這樣子，慢慢、慢慢的這個心他就會靜下來。但是聽人說這個數息的經驗，有的人數出入息，一數起來就很緊張，一數，數、數地就喘起來了，很辛苦了，就不能數了，有這種情形。所以天台智者大師他說：數息的時候，這個息有粗的息，有微細的息，這個息到微細的時候你再數，就是出入息很慢的時候再數，他就不緊張。若是我們這個息很粗的時候數，有的人就不合適，這是有這種情形。可是後來也有人想出來另一種方法來數這個息，就是你息粗的時候也可以數，怎麼數法呢？一開始的時候坐下來，單跏趺坐，或者雙跏趺坐，坐下來的時候，先沉靜一下，不要立刻的數。過一會兒你開始數，你一下子數到三，一、二、三，一下子數到三，

然後你注意這個出入息三次，出入息一次，出入息又一次，到三次。然後你再數四、五、六，連續的數四、五、六，這個時候你再注意這個出入息三次。完了的時候，再數七、八、九、十，再注意出入息四次。這樣子數就可能不緊張，就可能很自然的就數下去了，這也是一個方法，這是數。

## 己二、隨

第二個方法是「隨」，這個隨怎麼講呢？就是不計數了，這個心經過數一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，得到了一點成績，就是心裡面很靜，自然的這個心相續的注意出入息而不散亂了。這個時候就可以不用數，不用數就是隨——你要知道，這個心知道息的一出一入就好了，不要再計數目了。《清淨道論》這本書上面他說了一個譬喻，他說兩夫妻，兩個人玩鞦韆。玩鞦韆的時候，這個太太坐在這個板子上，她這個先生就坐在這個柱的旁邊，來推這鞦韆。這一推，這個鞦韆就是在搖動，一來一去，一來一去，一來一去的時候，這個先生坐在這裡，它去到那邊去，他也不管它，它去了那邊也不管，就是經過中間的時候他注意。那麼就是這個數息的人，這個隨息的人的時候，這個息的一出一入，一入一出的時候，你不用分別它是出是入，就是在經過鼻端的時候，這個息由鼻入到臍，由臍出到鼻，由鼻出到外邊去，經過鼻頭，鼻端這裡，就是注意鼻端這裡，他這樣講。這就叫做隨，也不妨這樣子試一試。

## 己三、止

數、隨、「止」。這裡邊有一個特別的事情，假設我們這個數，數得很合適，然後又用隨的方法的時候，可能會有一種特別的境界，什麼境界呢？就是漸漸、漸漸，這個息很微小，很微小，到時候沒有息了。沒有息了，就是這個人坐在這裡，靜坐在這裡，感覺到沒有息出入了，會有這個境界。會有這個境界，怎麼辦呢？這個時候怎麼辦呢？這個時候這是好境界，這個好境界這個時候你不要起來，有的人若不知道，可能會起來，我要去問我師父，怎麼會沒有息了呢？斷了氣了嗎？怎麼回事呢？你不要動，你還繼續坐在這裡，坐在這裡，你還注意鼻端這個地方。你自己在想：女人懷孕的時候，初懷孕的這個小孩沒有息的，死人沒有息，到無色界天的人也沒有息，到第四禪天的人也沒有息。我現在是欲界的人，也不是初投胎，我又不是無色界天的人，我怎麼能沒有息呢，我是有息的，不過我的智慧遲鈍，我還感覺不出來就是了。你還注意這個鼻端，他就會有息的，那麼你就坐在這裡這樣想、注意。注意，時間或長或短，就有息了，但是這時候有息，和以前可不同，有其他種種的境界。有什麼境界呢？可能會看見這裡有一個大蓮華，或者看見一個月亮，看見種種境界。實在這個說法，

這是《清淨道論》上講，這個說法，這個沒有息的這個境界，就是未到地定的境界，《清淨道論》沒有用這個名字。等到再有息的時候，從這裡開始就到初禪以後的境界了，所以這個境界是個好境界，那麼這樣講，這是深的境界。一般的人可能達不到這個境界，所以數、隨，這個息一直的是有，沒有說不有，沒有到那個境界。就是一直的有息的時候，但是息也很微細的，很微細，這個時候你可以不數，可以不用數息，不用數息，怎麼辦呢？就是止，第三個方法，數、隨、止。

止，「止」在什麼地方呢？心裡面不再去思惟這個息了，心也可以停在鼻端，就是注意這個鼻端，或者是注意這個臍輪，就是心停在肚臍這裡。肚臍這個地方和丹田的部位還不同，丹田是另一個部位，丹田是在臍以下，說是一寸三分，這以下，這個臍不是那個部位。或者注意地輪，就是你靜坐的這個地面，注意地面也可以。《俱舍論》上，他說也可以注意腳趾頭，那麼就停在這裡不動，那叫做止。數、隨、止。

#### 己四、觀

沒得禪定的人，止的時間久了，可能會昏沉，就打瞌睡了，怎麼辦呢？這時候就不要止，這時候應該「觀」，就心裡面思想，想什麼呢？還是想這個息，想這個息，如珠中縷，想我們這個氣息的出入，就像我們手拿的念珠裡面那條線似的。我們周身毛孔都有息，周身有息出入，遍身都有息出入的，這個息在身體裡面就像那個珠中縷似的，這樣觀察。這個息入到身裡頭，息一直的能到腳趾，周身的毛孔都有息出入，這樣觀，這是一種觀。也可以觀我們心念的起滅，心裡面有什麼想，思想什麼也可以觀，觀心，數、隨、止、觀。

#### 己五、還

心裡面想多了，也是要散亂了，就止、觀、「還」，「還」就是回來，回來再數、隨、止，還，是回來，再回來。你不要觀了，再回來，再數、隨、止，這樣子。舊的翻譯叫做還，而新的翻譯，玄奘三藏的翻譯，他不翻作「還」，他翻作「轉」，這個轉在這裡講，它的意思就是進步了。你數、隨、止、觀這樣子修行，你的程度進步了，你的境界進步了，不是一般的境界了，由一般的散亂心到了得到禪定的境界了，或者深的境界，或者是淺的境界，有進步的意思。若是翻作「還」，就是你觀完了以後，你再回來止，回來數、隨、止。你止了一個時候再觀，觀完了以後再止，這樣的方法也是對的。

#### 己六、淨

這樣以後，結果你心裡面也不昏沉、也不散亂，明而靜、靜而明，明靜，這就叫做止、觀、還、淨的「淨」，叫做清淨。你若是昏沉了，就不清淨了，你打妄想了，也就不清淨了；也沒有其他雜亂的妄想，也沒有昏沉，那叫做清淨。你不斷的這樣修習，就得禪定了。這個修因就講到這裡。

## 丁二、明證相（分三科） 戊一、證欲界定相（分三科） 己一、粗住

第二個是證相，就是你有了成就的相貌。這一段裡邊分成三段，第一段是證欲界定的相貌，第二段是證未到地定的相貌，第三段是證初禪的相貌，分這麼三段。本來我們的題目就是四禪八定，我們直接講初禪也可以，但是同我們一般的散亂心中間有個距離，就是有欲界定、未到地定的距離，所以把這兩個定也說明它。

第一段是證欲界定。這個「證」在這裡來說，就是成就的意思，你成就了欲界定了，這就是在一切禪定裡邊最開頭的一個定，最淺的一個定，最微小的定力。這一段分成三小科來說，第一科是粗住，第二科細住，第三科明得失。「粗住」，這個「住」就是釋名的時候，也就剛才說修因的時候，你由這個數、隨、止、觀、還、淨這樣子修習，心裡面沒有雜念，也沒有昏沉，平等持心，有明了而又很寂靜，寂靜而又很明了，也沒有昏沉，也沒有散亂。你盤上腿這麼靜坐下來，這一下子坐兩鐘頭的話，一直的是明而靜、靜而明的，沒有昏沉也沒有散亂，這就叫做粗住。

## 己二、細住

第二個細住。怎麼叫做細住呢？就是你由粗住這個程度，繼續的努力靜坐，繼續的靜坐，要精進才可以，我一天就坐半小時，不可以，不行的，就坐一小時也不可以，要多坐才可以。那麼繼續這樣坐，坐久的時候，定的力量就強了，到時候有什麼感覺呢？感覺這個身體是在這兒坐著，但是這個身體如雲如影。如雲如影，這個雲在天空裡這個雲。我以前在香港大嶼山住過，大嶼山到了秋天以後，晴天多，但是春天、夏天這個霧特別多，高山上儘是霧，我從那霧裡面走過，就等於是從雲裡面走過。說身體如雲什麼意思呢？就是不是像我們現在坐在這裡感覺有這麼一個粗重的身體，不是這種感覺，感覺這個身體還是有，好像沒有似的，心裡面好像無障礙的樣子，但是感覺有身體。如影，就像太陽照出一個影似的，這個影是有這個影，但是這個也是無障礙的。就是靜坐的時候，明靜的境界繼續的進步，感覺這個身體若存若亡的樣子。還是有身體，但是可不是那麼粗重，很（像）虛空的樣子，無障無礙的樣子，這個時候就叫做細住。這個定的力量又進步了，比粗住強得多了。這個時候，其實用功的人，靜坐的人，若有這麼一個境界，也就算是不錯了。



### 己三、明得失（分二科） 庚一、從外緣失（分二科） 辛一、向人說

第三明得失。有這個粗住、細住的時候，另外還有一個什麼感覺呢？有持身法現出來。有持身法，就是坐的這個時候，在粗住的時候就能有了，細住當然也是有，就感覺有個力量，幫助你這個身體自然的能夠正直，端身而坐，坐在那裡，自然的有這個力量，感覺很好、很輕快，這是好的。這個持身法有好有壞（兩種），壞的就是這個持身法一來的時候，身體很僵硬，很僵硬，很拘束你，很不自在；這個持身法走了的時候，它謝落的時候很疲困，很疲倦的樣子，很不舒服，這不是好的持身法。持身法有好有壞，現出來這個相的。

明得失怎麼講呢？就是得到這個粗住、細住的時候，有的時候會發生一些問題，什麼問題？因為你這個時候比一般人不同了，就願意講一講，告訴人家，啊，我靜坐怎麼怎麼的，同人講。你一講，你這個粗住、細住就失掉了，你不能向人講的，你不能向人說，你定的境界，你不能說的，這是一種。就是不說，願意現出來定的境界給人看，也是能失掉這個粗住、細住的，這是一種。

#### 辛二、有事緣相壞

另外，你靜坐的時候，若是有的人他不知道保護你，他隨便的發出聲音打你閒岔，他感覺也沒有什麼聲音嘛，但是靜坐的人不是的，不同。靜坐的人，小小的聲音他感覺就是很大的，那麼這個時候你心裡面就憤怒了，坐在那裡，就來了煩惱，你這個人打我閒岔，憤怒！如果輕微的，不要緊，如果你很憤怒，你的粗住、細住就破壞了。我們在店裡面買東西，那個膠袋（塑膠袋），那麼東西很柔軟的，好像也沒有什麼。但是靜坐的時候，那個人旁邊把那個膠袋拿出來疊一疊，感覺好像沒有什麼聲音嘛，但是靜坐的人感覺聲音很大的，聲音都是很大的，那就是打閒岔。所以《瑜伽師地論》上講：你修定的人，你一個人獨住，不要同人一塊兒住，有這個事情。這也是容易破壞你的禪定的，這是一種。

### 庚二、內論得失（分四科） 辛一、希望心

第二種：常會有希望心。自己得到粗住、細住的時候，自己又有妄想：哎呀，我要得禪定了，啊，我要做大菩薩，我要去度化什麼什麼，做什麼大功德，就打妄想。你這一妄想就破壞，也破壞了，把自己的定就破壞了，也是自己不對。

#### 辛二、恐怖心

也有的人，一坐下來心就很靜，自己就害怕。我還看見一個人，他就這麼說，叫他用這個方法靜下來他就害怕，他就不敢坐。所以有種種的妄想，有恐怖心。

### 辛三、重愛

或者得到一種境界大喜，哎呀，歡喜得不得了，也會破壞自己的禪定。重愛，他愛著這個境界得不得了，也是不好。

### 辛四、疑悔

再就是疑悔，出了禪定不坐了，心裡面就疑惑，我還能不能得到呢？不能得了吧？老是這麼疑，這樣後悔，也能破壞這個禪定的。

這叫做「失」，要除掉這些，你不要這麼樣的多心，你就是出定就是出定，入定就是入定，不要顧慮那麼多事，不要打種種的妄想，那麼你這個定慢慢的就會增長，你會進步的，你多有這些顧慮，就破壞了自己了。

欲界定是我們靜坐初開始經過的境界，還不是容易成就的，成就了以後，很容易失掉的。我們得到了細住，坐在這裡，這個身體若有若無的樣子，好像很舒服。但是你出定以後，你同人家談話，談了幾個鐘頭以後，你再靜坐，沒有了，就失掉了，所以很容易失掉的。

## 戊二、證未到地定相（分二科） 己一、明證相

第二種證未到地定的相貌。分兩段，第一是證相，第二明得失。未到地定證的相貌是什麼呢？成就了未到地定是什麼相貌呢？這個未到地定怎麼講呢？「未到地」就是沒有到初禪，這句話就這麼講。就是在初禪以前的境界，也是超過了欲界定以後，欲界定以後，初禪以前的中間的這個定，這叫做未到地，也叫做「忽然湛心」。這個「忽然湛心」在經論上我們沒看見過這個名字，但是這個名字從那兒來的呢？是我們中國漢人古代的禪師取的名字，我們古代的漢僧得過這種境界，得過這種定，取個名字叫「忽然湛心」，這個忽然湛心現在不用解釋。

第一段明證相，得未到地定的相貌是什麼呢？由前面欲界定這個細住一坐下來時候，心裡面很寂靜、很明了，繼續這樣努力的去靜坐，就是修這個念出入息，繼續的這樣用功。繼續用功，時間久了就進步了，喔，這個境界變了，變什麼境界呢？忽然間不感覺有這個身體了，前面是感覺如雲如影，現在連影也沒有了，這個身體沒有了，坐的這個座位也沒有了，裡面的身體，外邊的房子什麼，統統都沒有了，只有這一念明明了了的這一念心在這裡，其餘的統統都沒有了，這就叫做未到地定。這個境界

也是很好，超過了欲界定。若是有的人不明白，沒有學習過禪波羅蜜這個禪的事情，沒有學習過，他靜坐到了這個境界就誤會，說我得無生法忍了，是大菩薩境界了，容易有這誤會，實在這不是，這是未到地定。這裡面也有深淺的不同。

## 己二、明得失（分二科） 庚一、定心過明 庚二、定心過暗

第二明得失。怎麼叫做得？怎麼叫做失呢？我們先說失，就是得到未到地定的時候，如果你雖然不見到這個身體，身體沒有了，座位也沒有了，這個地方統統沒有了，猶如虛空的境界。當然，你在這個境界上這樣就是很正常，但是有的人在這個時候有不正常的境界出來，什麼境界呢？簡單說有兩種，假設你在夜間靜坐，忽然間看見太陽，啊，虛空裡很光明，看見這個境界，有這個境界；或者是在夜間靜坐的時候，看見牆外頭，看見有人到廁所去。我們看《虛雲老和尚年譜》，你看有這個事，虛雲老和尚就是有這個境界，在禪堂裡夜間靜坐，有人到廁所去，中間有很大的距離，也有很多牆，都有房子，但是他在這兒坐著的時候就看見。有人說這就是得天眼通了，是不對的，不是天眼通，這就是未到地定裡面一種邪相，這是不對的。或者見到種種的光明；或者白天靜坐的時候，眼睛雖然閉上，就看見星辰了。白天有太陽的時候，我們很難看見星辰的，但是他靜坐的時候就能看見，實在這也不是好境界，這是失，這是不對的。說得呢，你要知道這個境界是不對的，不要愛著它，應該把它去掉，怎麼樣去掉呢？我們這裡不說，後邊再講。

這是明證相、明得失，這是未到地定。我們剛才解釋禪的時候說它叫三昧樂，有樂。到了粗住、細住的時候，心裡面還沒有樂，但是也很輕快，到了未到地定的時候，樂就增長了很多，但是還不是很廣大的，還不能稱為禪樂的。另外，欲界定和未到地定這裡面還有很多事情，在這裡沒有講，等到初禪的時候再說，還有很多事情的。欲界定和未到地定，現在再說一句，為什麼叫欲界定呢？就是我們這個欲界的身體，我們現在這個身體不是色界天的身體，我們是欲界人。佛教裡面劃分的區域分成三種，就是欲界、色界、無色界，我們是在欲界，我們這個身體是欲界的一種果報。我們想要得初禪，就是跳出去欲界到色界天去，是這個意思。但是現在這個定的境界雖然由粗住到了細住，但是始終還是有這個身體存在，始終還是有這個身體，這個身體沒有滅，沒有空，所以叫做欲界定。

未到地定他還沒到色界定，但是已經把欲界的身體空掉了，你在這個定的境界繼續的進步，不感覺有這個身體了，就把這個身體沒有了，所以就超過了欲界定。還沒有到初禪，雖然超過了欲界定，可是還沒有到初禪，所以只是空的境界，就是欲界和色界中間的境界。經上講：得到未到地定的人，如果他這個時候死掉了，他到什麼地

方去呢？就是他到欲界頂天——他化自在天去，他生到那個地方去。如果我們相信念佛法門，念阿彌陀佛，求生阿彌陀佛國，由他這個願力也可以到佛世界去，因為他有定的功夫，心有力量，臨終的時候心不顛倒，他念阿彌陀佛的話，阿彌陀佛放光接引，他就去了；他自己還是不能去的，要阿彌陀佛來接，他才能去。這是證欲界定和證未到地定這兩種。

### 戊三、明證初禪相（分二科） 己一、明初禪發相（分四科）

#### 庚一、明初禪發相（分二科） 辛一、八觸

第三段證初禪相，正式說明初禪的行相，你得到初禪是什麼相貌呢？這裡分成兩段，己一明發相，這裡分成四段。己二是辨支相。發相就是初禪的境界現出來了，叫做發，由你繼續靜坐的功夫進步，初禪的禪定現出來了，叫發。這裡分成四小段，第一段是證明初禪發相，正式說初禪定現出來了，初禪現出來是什麼樣子呢？未到地定的時候，你在這裡坐，這個身體沒有了，座位也沒有了，這個房子也沒有了，猶如虛空的境界，心裡面在那裡寂然不動，這個境界明明了了的。得到未到地定以後，容易得初禪，初禪容易得，未到地定不容易得的，很難的，當然有的人也可能容易的，也不完全一樣。就在這個沒有身體這個猶如虛空的，寂而常照、照而常寂的這個境界繼續不斷地用功的時候，你的功夫進步了，喔！忽然間你就感覺有了身體了，身體又有了，這個身體什麼樣？也是如雲如影，感覺有身體了，如雲如影的那樣子。在這個如雲如影的時候，就有八觸現出來，有八種觸。一個是動，就是裡邊動，外邊不感覺動，外邊不動，就是身體裡邊動。這個動，有的人先從頭頂開始，然後漸漸的普遍到全身，有的人先從腰這裡開始動，有的人從腳感覺那裡有動，慢慢的遍至全身。

天台智者大師他說：從頭開始動，他有可能會退，有可能這種定會退掉；若是從腳開始動，向上動，他的定就容易進步，向上進步的；若是在腰部先開始動，表示你這個禪定在這個時期能住下來，在這個禪定要住一個時期的，也不會退掉，也不容易進，有這種說法。我們中國古代的禪師多數是（不全是），多數是先有動，有動的感覺。但是我們讀《瑜伽師地論》，他說是先有重觸，輕重澀滑——動癢涼暖，輕重澀滑。先有重，感覺這頭頂先是重，有重的感覺。有重的感覺一現出來的時候，這個身體裡邊有輕安風，或者是有動觸，或者是重觸，有八種，也有的地方說十六種的，其中總是有一種，有一種感覺以後，這個身體有一種輕安風，就是裡面有風，叫做輕安風。這個風在裡面一動的時候，你感覺快樂，這個快樂是非常的美妙。它漸漸的遍滿全身，逐漸的遍滿全身，如果沒有失掉，逐漸的遍滿全身，有殊勝的快樂，這叫做八觸。八觸，可能這個禪師也可能就發一、兩種，或者發了動觸完了以後，又發了重觸；或者

是感覺得到了熱，或者是涼，其中有幾種，不一定是完全都發出來的。完全發出來，好，不完全發，也可以說是初禪的。有的人全發，有的人不全發的。發出來以後，因為修行的事情，這個禪定是有深有淺的，你靜坐一開始發出來以後，你這一坐你可能坐幾小時以後，你出定了，出定了，你有什麼事情做完了，你又靜坐，又發。一次又一次，一次又一次，你這個定的力量就加深了，就深妙了。

這個觸，頭一次是動觸，第二次也可能是重觸，也可能是熱觸，那麼你不斷的這樣子入定，就可以完全發，那麼叫做具足住，這叫初禪具足住，你就是圓滿，得大自在了。出禪也自在，入禪也自在，住在禪裡也是自在的，叫做具足住。發到這種時候，這個坐禪的禪師是經過長時期的努力，受了很多的辛苦，這一天有這麼好的成就，有這麼殊勝的快樂，心裡當然是很歡喜，和以前完全是不同了，那麼他得到初禪以後，他這個時候這個果報，這個身體是欲界的，但是他這個禪定是色界的，不是欲界的。底下還有十種功德，我們下一次講。

## ● 第二堂課

初禪發相，上一次講了一半，另外還有一半沒有講。修禪的這位禪師，從欲界定到未到地定，繼續不斷的修行，繼續不斷的靜坐，那麼他會得到初禪。上一次說過，初開始靜坐，能夠達到未到地定不是容易，若是已經成就了未到地定，再繼續向前進步到初禪就不難了，就比較容易。說是容易這個話也是對的，但是有一個問題，就是欲界這個地方（有欲界、色界、無色界），欲界的這個地方是個多難的地方，是個多事的地方，是多煩惱的地方，所以得到未到地定以後，到初禪是容易，但是其中也不是那麼簡單的，所以第一段說證明初禪發相，上一次說過，這個未到地定的境界是在靜坐的時候，這個身體沒有了，不感覺到身體的存在，猶如虛空似的。這個境界就是未到地定的境界，可是這個禪師在那裡靜坐，他自己內心的感覺是那樣子，但是別的人看見他，他的身體還是在的，並不是沒有。那麼他由這個境界繼續的修行，也可能很快，也可能要幾個月，或者一年不一定，就從沒有身體之中，又現出來了，又感覺到身體，但是不像我們現在沒有定的人這麼樣的感覺。我們感覺這個身體在這裡，但是未到地定的人，由沒有身體又感覺有身體那個時候的那種感覺，和我們現在不同。就是他感覺有身體，若有若無的樣子，所以說如雲如影，感覺這個身體就像雲似的，像影似的，有是有，但是好像無障無礙的樣子，這個時候就是初禪開始的境界。

在坐禪的書裡邊，現成的有兩句話，頭一句：「事障未來」。這個事，事是什麼呢？事就指這個身體說的，這個身體他障礙未來，這個未來就是未到地定叫未來，也叫未至定，也叫未來禪，都是未到地定的異名。有這個身體的存在，你靜坐的功夫就是沒

有達到未到地定，你靜坐的功夫一定是要感覺到這個身體空了，沒有了，如雲如影也沒有了，這個時候才是未到地定的。若是有這個身體，那個就是他障礙未到地定的現前，未到地定沒有現前，所以叫事障未來。「性障根本」，等一會兒講。現在說是從未到地定到初禪的時候，就是在那個沒有身體的感覺裡邊，又現出來如雲如影的身體來，這個時候開始到初禪。到了初禪的時候，有廣大的輕安樂，未到地定的時候，就是有輕安樂了。我們沒有得定的人，忽然間得到未到地定的時候，你感覺輕安樂是不得了的快樂的，但是未到地定的輕安樂，和初禪的輕安樂還不能比的，初禪的輕安樂是更廣大的，更普遍的。這個輕安樂一現前的時候，簡單的說，這就是初禪出現了，這個禪師他達到初禪的境界了。

上一次說有八觸。輕安樂，它初開始出現的時候，這叫八觸，就是八種感覺，這八種感覺裡邊一定有一種感覺的，或者是動，在身體裡邊有動的感覺，或者是有癢，或者是冷，或者是暖，或者是輕，或者是重，或者是澀，或者是滑，這八種感覺。這八種感覺裡邊一定有一種，這個感覺一出現的時候，輕安樂就出現了。輕安樂出現，一開始是一個部分，在身體裡邊一個部分有這樣的感覺，就有快樂。它還漸漸的普遍到全身，它不是一下子就全身都動，不是一下子就全身都感覺快樂，它是漸漸、漸漸的普遍到全身的。假設一開始的八觸裡邊，假設是動，那麼這個動的感覺他不是永久在身體裡邊，他還就過去了。過去了，你這位禪師繼續的靜坐，也可能就開始有癢的感覺，或者有澀的感覺，或者是有滑的感覺，這八觸裡邊，他過去了一種，他有可能又來了第二種，可能又有第三種、第四種。有的人是這八種感覺都有，一樣一樣的都會發現的，有的人就出現了一兩種，或者三種、四種、五種、六種，或不具足，不是一定。不管是具足不具足，都是初禪，都是這個人的功夫到了初禪的境界了。這是初禪發相的一種。

## 辛二、十種功德（分十科） 壬一、定

另外一種初禪的功德，叫做十功德。這十種功德也包含這八觸在內的，這是全面的說的，把初禪的功德全面的說出來就是有這麼多功德。定，當然初禪就是禪定，出現的時候，心裡面很寂然不動，寂靜，沒有其他的妄想。

## 壬二、智

智，初禪一現前的時候，八觸一現前的時候，他心裡面這個智慧很靈敏，不像沒有定以前那麼樣的遲鈍。假設沒有禪定的人，他的智慧也很靈敏，但是若得到禪以後，他是更靈敏，這個心更是靈動的。

### 壬三、空

空，這個空是什麼呢？空就是我們沒有得禪定的人，我們有貪瞋癡慢，各式各樣的煩惱；得到初禪的人，這個煩惱沒有了，沒有煩惱的時候，他那個心有另一種感覺，就是很空洞的，叫做空，這是一種解釋。另外一種解釋是說這個初禪的人，就是剛才說他這個身體如雲如影，有若無的樣子，就叫做空，也叫做空的。剛才我寫出來那兩句話，叫做「事障未來、性障根本」。這個「性障根本」在這裡面說呢，什麼叫做性？就是貪瞋癡的煩惱，叫做性，你有貪瞋癡的煩惱，就障礙你得初禪。在身體上的變化來說，就是剛才講過的，欲界定到細住的時候，感覺這個身體像如雲如影的樣子，到未到地定的時候，如雲如影的身體也沒有了，猶如虛空。猶如虛空以後，漸漸的進步，又出現了如雲如影的身體了，這時候到了初禪。這是在身體方面前後的變化這樣解釋。在煩惱方面來說呢，就是這個修行人，他這個貪瞋癡的煩惱一直的存在，他就沒有得初禪，初禪就沒有得到。未到地定的時候，煩惱雖然還有，但是很薄，這個貪心也有，瞋心也是有的，各式各樣的煩惱是有，但是很薄，很軟弱，這個煩惱不是很剛強的，就是煩惱微微的動。他如果正念一出現的時候，這個煩惱就沒有了，很容易折伏，很容易使令內心清淨，這未到地定是這樣境界。到了初禪的時候就沒有了，這個貪瞋癡就是指欲界的煩惱，到初禪的時候，欲界的煩惱就沒有了。欲界煩惱沒有的時候，這個時候他這個心空空洞洞的，所以叫做空。

### 壬四、明

明，他這個心，心裡面很明亮的，不是黑暗的。等一會兒，這個地方還要解釋。

### 壬五、善心生

善心生，得到初禪的時候，這個人他發生了很多的善心，好的心理，是什麼呢？就是對於這一切的賢人，這一切的聖人，這一切的大阿羅漢、佛菩薩的信心增長了。他感覺到由自己得到初禪的感覺，就比量的可以知道這一切的賢聖人有殊勝的功德，所以他對於這一切賢聖人的恭敬心就提高了，非常的恭敬一切的佛、菩薩、大阿羅漢，這一切的聖人，所以善心生。

### 壬六、喜

再其次，有喜。他得到初禪的時候，心裡面歡喜，心裡面很快樂，這個喜。

## 壬七、樂

樂，這個喜樂等一會兒還有解釋。

## 壬八、解脫

解脫，解脫就是剛才說，他沒有煩惱了。

## 壬九、柔軟

柔軟，就是得到禪定這個人，他這個性格非常的柔和，不是那麼粗暴的。

## 壬十、相應

相應，就是這麼多的功德，在他這個禪定的心裡面相應而不失掉，叫做相應。

有這麼十種功德，這個時候叫做初禪發相。我這一段講完了，正明初禪發相我講完了，你們各位有什麼問題可以提出來。

（以下問答，因錄音時未錄入提問題者之問題，故只有師父的回答。）

答：這種境界是在禪定裡面才有，這個禪師他入定的時候，就出現這個境界，他一出定以後，他這個境界不完全有，不完全有，剛才說過，這個煩惱是沒有。出定了以後，這個輕安樂還繼續的存在一個時期，你不靜坐了，你下來經行的時候，你這個快樂還是有，還要經過一段時間漸漸、漸漸的消失了，這個樂沒有了。可是這個人的性格就是十種功德裡面的有柔和、解脫、沒有煩惱。如果他不是聖人，說他沒有煩惱，還不是究竟沒有的，他如果若不守規矩，他也可能會退掉的，這個禪定也可能會退掉，不是說究竟堅固的。得到初禪以後，你要繼續不斷的常常入定，常常的再修習。這個初禪也是一個很大的範圍，漸漸的能深入，漸漸的堅固才能得到自在。得到自在的意思，就是你隨時可以入定，隨時願意出定就能出定，入定自在，住在定裡面自在，出定也自在，這時候你這個初禪的功德才圓滿的。

初得到初禪的人，都不是那麼自在，有的時候想要入定，可能不能立刻就入定，因為你不入定的時候，這個心就向外攀緣，向外攀緣的時候，說我現在要入定，要把心收回來，收回來你很自在，隨時可以收回來，那麼這是很好。住在禪定裡面也感覺自在，我要出定就出定；有的時候，你的功夫不對勁，想要出定不能出定，這就是不自在。



答：這是聖人，禪定有凡夫禪定，有聖人的禪定，現在說這個聖人，這麼多的阿羅漢都是有神通的阿羅漢。

答：龍王來供齋，供粥，用粥來供養這些阿羅漢。牠要做這個功德的時候，牠這個消息，可能牠不是有心保密，金翅鳥知道。還有一個王，叫金翅鳥王。這個金翅鳥王牠就是以龍作飲食的，牠這個兩個翅膀在大海裡面這麼一煽動，這海水就分開了，海底下這個龍就現出來了，現出來，這個金翅鳥抓過來就吃，金翅鳥是這麼厲害的。這個龍王，牠要來供齋，用粥來供養這些大阿羅漢的時候，這個金翅鳥在天空裡面就這麼想：說這個龍王供粥，等到牠出來的時候，我就抓過來吃。牠心裡這麼想。這麼想的時候，龍王出來供粥的時候，這個金翅鳥就下來了，下來，這個時候，這個阿羅漢不是凡夫僧，也不是沒有神通，這都是有神通的阿羅漢，其中有一位叫佛護長老。這個佛護長老一下子就是現出神通，用神通變化一個大山，就抓住這個龍王的胳膊就跑到山裡面去。金翅鳥從天空下來的時候，就觸這個山一下子，就飛回去了。這件事我們若不細去觀察，就是阿羅漢現神通就是了，其實這個事也不簡單，有神通，你不一定在緊急的時候就能現出來。這個問題就是你要得定自在，有禪定，你還得要自在，就是那麼短的時間內，你能夠入定，入了禪定以後才能現神通。阿羅漢如果不入定就沒有神通，所以在短的時間，在危急的時間，你能入定，能入定，能現出神通來，這就叫做定自在。

這個定自在從那兒來的呢？就是得到禪定以後，要不斷的修習，常常的練習，常常要入定的。《涅槃經》上、《大毗婆沙論》上也都提到，你得了禪定以後，你不常入定，你有可能就退掉了，就沒有了，你想入定就沒有定，不能入定了，就失掉了，所以要常入定的。所以這個定的境界，要入定以後才能有，不入定的時候，一部分有，一部分沒有的。喜樂，要入定以後才能有，出定以後漸漸就沒有了，是這樣子。有了禪定的人，因為他沒有欲界的煩惱，他有定的功德，雖然不入定，但是他的身體和沒有禪定的人的感覺不同，就是不那麼粗重。

各位也可能會聽說過，就是有人供千僧齋的時候，想要知道一千位的出家人來受供的時候，有沒有聖僧來，怎麼才能知道呢？有沒有聖人的大比丘來應供，怎麼辦法才能知道呢？就是散花，就是新鮮的花散在這個吃飯的座位上面，每個座位都散上去。等到吃飯這件事完全完了了，出家人統統走了，這一看，當然每個座位都要有人坐才行，你看座位那個花，還是很新鮮的，還是和原來一樣，沒有壓扁，那就是有聖僧來了。沒有禪定的人，這個身體就是很粗重的，你有什麼

東西，你那個花放在那裡，他一坐下來就壓扁了，那就知道那不是聖僧。聖僧他有聖道在身體裡頭，他這個身體如雲如影，沒有重量，姑且用這句話來說，就是沒有重量，你看他也是坐在那裡，但是沒有重量，什麼東西都是原來樣，那個花沒有變。所以說是他出定以後，他心裡面也是在見色聞聲這樣分別，但是他的身體可是不同的，還是不同的。

## 庚二、簡非禪之相

庚二簡非禪之相，來分別分別不是禪定的行相。剛才我們講，說是未到地定這個時候，這身體是空無所有的，就是一念靈明的心，寂而常照、照而常寂的這樣子。這樣子，漸漸的又出現了如雲如影的身體，這個同時就有動的感覺，感覺身體在動。但是有的人，我們看見那個人坐在那裡，他還伸手，他那個身體在動，在靜坐的時候，他在動，他是不是得初禪了？其實沒有。所以這個地方就是在欲界定的時候，這個人也有這種觸，有動，或者是癢，或者是冷，或者是熱，或者是輕、重、澀、滑這些都有的。我到加拿大去，就遇見一個居士，他說他靜坐，心若散亂就沒有事，心若一靜下來，這個手動得很厲害，並且還下了座，像打太極拳似的，一套一套的這樣打，他心裡面都明白。等到把這些打完了，然後又坐下來，他有這個境界，也有動的這些事情，這個是不是初禪呢？不是的，那個不是禪。

它有各式各樣的感覺，就是不但是初禪有這個八觸，就是前面這個未到地定、欲界定也是有的，也有這個觸。那麼它和初禪有什麼不同呢？和初禪的這個八觸有什麼不同呢？就是沒有十種功德莊嚴。很明顯的一樣，就是初禪的時候，沒有貪欲心，沒有貪欲心，實在來說就是沒有男女的欲心了，其他也不欲，世間的五欲的這個貪心都沒有了，這個初禪的境界。你現在靜坐的時候，也有動的感覺，或者是有冷的感覺、熱的感覺，你是不是也沒有（欲）了？那麼就可以知道你得沒有得初禪。得到初禪的時候有那樣的八種觸裡邊在活動的時候，同時有廣大的輕安樂。你在欲界定粗住、細住的時候沒有輕安樂，所以簡非禪之相，那個不是禪定，不是初禪之相。

問：那不是初禪，那叫什麼？

答：觸有幾種觸，一共有四種，也可以說五種。第一種就是病觸，就是身體這個四大有點問題，四大有點問題，一靜坐的時候，因為第六識一靜下來的時候，第六識的活動弱下來了，這個病相就現出來，就會動，各式各樣的情形。有的人感覺冷，就是他的地水火風這個水大有點問題。水大，實在若是按中醫來說，這個冷觸其實就是腎臟有點問題，就是有病。說這個動，動就是風大，地水火風這個風大有

一點問題，風大在中醫來說就是肝，風是木，木主肝，就是肝有點問題，有動。地水火風各式各樣的五臟六腑有點問題，他靜坐的時候就現出來，這叫病觸。第二種就是魔觸，你本身沒有什麼問題，魔王這個魔鬼來同你搗亂，你一靜下來的時候，他跑到你身體裡面去作怪，叫你這樣子那樣子，這叫魔觸，當然這是另一個問題的。

第三種是蓋觸，蓋觸就是煩惱觸，蓋就是煩惱，煩惱能蓋覆你，使令你不能得道，不能得禪定，這個也是障。你現出來各式各樣的觸，就表示你要有什麼煩惱，或者貪煩惱盛，或者瞋煩惱盛，或者高慢的煩惱，各式各樣的煩惱，這是一種。再來一種是治病觸，這是比較好的，就是你身體有病，你一靜坐的時候，它會現出來什麼樣的境界，能自動的治療你的病，還有這種情形，這是好一點的。最後一種觸就是初禪的觸，這是靜坐人的目的，想要得禪定的，那是對的；不對的問題就是病觸、魔觸、和蓋觸。一般來說，人多數是病觸，多數是因為身體裡面這個地水火風有點不調和，所以它是這樣子，但是你若不靜坐，它還不現出來，你去看醫生，醫生說你很正常，沒有病，就是醫生看不出來的，你就不那麼嚴重。那麼這件事應該怎麼處理呢？就是你在靜坐的時候，如果出現了這個觸的時候，就是你心裡面明白不明白，心裡面很明白的時候，你控制它，你作意：不要動，或者出聲也可以，不出聲也可以，舌頭不動，說不要動，控制它，慢慢它就不動。因為它是在意識軟弱的時候出現的，你心裡面一強起來，就把它鎮伏住了，就沒有事了，還是不動好，不要動。

問：不動，那麼我呼吸是從鼻子……？

答：你是不是完全按照佛法的方法靜坐？那好，你若沒有作意，沒有其他的方法加在裡面，不是你意識主動的變化，你裡面氣多，它可能在裡面動。你有看過天台智者大師關於靜坐的書嗎？沒有看過。你就觀想把它排泄出去。我們這個身體還是以心為主，心下命令，你心來引導它，從一個地方排泄出去，那麼就沒有事。當然在你現在還沒得到初禪以前可以這樣做，心裡要安，這個身，四大要安，要調和，裡面不要有衝突。佛法靜坐的目的就是調心，心若調了，身體就調了，佛法的靜坐是以心為主，不是說我為了身體健康要去靜坐，但是你靜坐，身體就會好一點，是這樣子的。……身體四大調和了，靜坐也有幫助。

問：那不算貪嗎？

答：也不算貪，也是合法。

問：若是病觸，能跟別人治病，可以不可以……？

答：三明六通、八解脫，禪定到了什麼境界，沒有說阿羅漢天天給人治病的，沒有這個事情的。

問：可是會有妨礙啊，對修行會有障礙。

答：對，是會有妨礙，並且也不是能完全有效的，不要說是我們有一點功夫，還是凡夫，就是佛都不能夠百分之百的，我決定把你的病治好了，不能的。因為各有各的因緣，各有各的業力，各有各的罪業，不是那麼回事的。

簡非禪之相。前面說這個動，這個八觸，在沒有得初禪以前的人，在欲界定粗住、細住、未到地定也都會有的，也都有，但那不是初禪，所以不能誤會這件事。

### 庚三、明禪發因緣（分二科） 辛一、善心功德力成就

庚三發因緣，就是初禪成就的因緣，這個動、癢、冷、暖，這個觸來了，身體快樂，究竟是怎麼回事呢？會這樣子呢，什麼原因呢？當然第一個主要的原因就是自己努力的成果，你對於禪定有信心、有興趣，我不怕辛苦，我能放棄其他這些妨礙定的事情，我都放棄了，我能專心在一個寂靜的地方修行，你不斷的努力，我也不怕腿疼，也不怕腰疼。那麼你長時期的努力，只要你的方法正確，那麼你就成功了，這是第一個原因。

### 辛二、色界五陰住欲界身

第二個原因，為什麼身體會動、癢、冷、暖、輕、重、澀、滑呢？什麼原因呢？就是我們是欲界的人，但是我們修禪定得到初禪的時候，這個初禪不是欲界法，是色界天的一種事情。你得到色界初禪的時候，色界的地水火風跑到你身體來了，那麼色界的地水火風和我們欲界這個人的地水火風一合起來，你就感覺到動、癢、冷、暖、輕、重、澀、滑了，就是這麼回事，所以才有的。這是純在物質上這麼說，但是這也不純是物質，也有色界天的初禪的受想行識，在我們欲界的受想行識裡邊和合起來了。那麼總起來說，就是色界初禪的色受想行識，和我們欲界這個禪師的色受想行識合起來，所以你會感覺到動、癢、冷、暖、輕、重、澀、滑，會感覺到快樂，或種種的感覺的。這個發的因緣就是這麼回事，不是無因緣的。

### 庚四、辨邪正之相（分三科） 辛一、正相（十種功德）

庚四辨邪正之相。這個禪發出來，我們欲界這個地方是個多煩惱的地方、多是非

的地方，所以我們想要從欲界跳出去到色界很不容易，所以得到初禪的時候，有邪、有正的不同。有的人很順利，一下子得到初禪了，很好，很正確，一點沒有什麼其他的事情，很好，但是有的人不是的，他的麻煩事還很多的。

問：有人說初禪是否一心不亂？

答：初禪是能一心不亂的，但是有程度的不同，因為他沒有欲界的煩惱，他想寂然不動是能的。得到初禪以後，他若念佛很快的就見佛了，就得一心不亂了，就是念佛三昧。

## 辛二、邪相（十雙）（分十科） 壬一、觸體增減

辨邪正之相，這邪正之相有十雙的不同。怎麼叫做正，怎麼叫做邪呢？剛才我們講那十種功德，那就叫做正。怎麼叫做邪呢？邪就是有魔鬼來了，有魔鬼入到這個禪定這個人的身體裡面來了，同他搗亂。這個也約十種功德來說，第一種就是觸體增減。觸體增減是什麼呢？譬如說是這個人這時候靜坐是個動觸來了，這個動觸就是他靜坐在那裡，他自己感覺動，但是別人看見他在那裡坐著是不動的，是這樣子。不像我們現在沒有得初禪的人，只是欲界粗住，多數是欲界粗住的境界，也會動，別人看見他身體也動，手也在動，腳也起來了，不是那樣子的。這個初禪的動觸一現出來的時候，他內心裡面感覺動，外面還是不動的。這觸體增減，現在說是邪相，那就不是剛才說的正相，他那個動就不得了了，就是剛才說身動，手也起來，腳也起來了，就比畫起來了，這是叫做增。減就是動觸來的時候，應該漸漸、漸漸的普遍到全身，有十種功德出現才對。他不是，他動觸來了，頂多沒有幾分鐘沒有了，統統都沒有了，也沒有喜，也沒有樂，連這個觸都沒有了，那麼這個人坐在那裡就是根本沒有滋味，就完全失掉了，這叫做減，觸體增減。所以有的人修行，他這時候不那麼順利，有這個境界的。

## 壬二、定亂

第二個是定、亂。觸一來的時候，應該是心裡面寂然不動，很自在的，很快樂的，但是他不是，他一來了定的時候，身體為定所縛，定好像一個大繩子把他綁起來了，他很不自在，是這樣子境界。我們來了定，有定的人，心裡面明靜不動，很自在，他不是，為定所困，他想要出定還不能出，就不自在，心裡就不能作主的，有這個境界，

這是一種。亂，本來是禪定，動觸來了是禪定的功德，他不是，一來了，心裡面亂，他心裡面東想西想，妄想很多、很雜亂，這就不對了。

### 壬三、愚智

愚、智。他這個動觸這個境界一出現的時候，他不是靈明智慧的那種境界，他這個人糊塗了，愚癡顛倒，他心裡面不是那麼一個正常的，反倒是糊塗，什麼都不懂的樣子，愚癡，很呆的樣子，這是愚。智，就是這個動觸一來了的時候，他的智慧很大，有種種的邪知邪見出來，有這種境界，不正常。我在香港的時候，遇見一個人，他穿的衣服是在家人的服裝，看這個人的精神非常好，氣色也非常好。我隨著一個老法師去看他，我倒不認識他，和老法師一說話的時候，一說到一個道理的時候，他這個辯才真是不得了，但是完全不講道理，但是他那個不講道理，說得無窮無盡的，無窮無盡的能說出來那個事情，就是他那個智慧是一種邪智慧。這個定，得到初禪的時候，如果遇見這種境界，就是這樣子，他沒有正知正見，就是邪智慧，很銳利的，很靈敏的，所以這叫做愚智。

### 壬四、空有

空、有。空有就是初禪發（相）現出來的這個人，本來是在沒有身體的境界，又出現了如雲如影的境界，這個如雲如影的境界出現了以後，它又沒有了，如雲如影又沒有了，就是身體是空無所有的境界，空無所有的境界，他就認為是證了空定了，這也是不對的。有，本來是有了這個身體，感覺像如雲如影那樣子，他不是，感覺像木頭似的，像個石頭似的，像那樣子。他想要出定不可以，不能自在，你想要怎麼樣動不可以，這個身體像木頭、像石頭那樣子、像木石那樣子塊然直住，就是住在那裡那種死板的境界，他不能自在。我看見別的人，有人坐禪出現了這種不自在的境界，你想要出定不能出定，不行，那位大老師也是，（說）這是神凝氣定的前相，神凝氣定以前現出這種相。空有這個有，感覺這個身體像木石那樣子塊然直住，這樣有，不得自在，這實在是不對的。

### 壬五、明暗

明、暗。動觸出現的時候，上一次在講未到地定明得失那個地方說了一點，譬如說夜間他在坐禪的時候，他就像白天一樣看見太陽了，萬物就跟白天一樣，隔著多少個房間，看見外邊，什麼什麼都看見；在白天坐禪的時候能看見星辰，他有這種境界，這叫做明，這是不對的，這實在是邪法。暗就是這個動觸一出現的時候，他就像坐在

黑暗的房子裡面似的，沒有燈，就是黑，心裡面就是這種境界，這是一種解釋。另外，這種動觸一出現的時候，他就像睡著覺那樣子，什麼都不知道了，一無所知。等到他醒過來了，他還不知道剛才做什麼事，都不知道，這就叫做暗。

我聽別人傳說，台灣有一個銀行的什麼總經理靜坐的時候，有這個境界，一坐下來時候，就像到了黑暗的房子裡面去了，什麼也不知道，心裡面有恐怖、害怕。後來也沒能找到人、找到一個法師解釋，解釋的也不滿意，就跑到道教裡面去，這個道教的人不知怎麼解釋的，以後就不知道了。所以靜坐有種種事情的。

### 壬六、善惡

善、惡。這個動觸，快樂的境界一出現的時候，他不能夠寂然不動，不能這樣子，他就想到，哎呀，我要去行菩薩道，我要去講經說法，我要勸人為善，他就想種種的這些散亂善法的境界，他這樣一思惟，就破壞了他的禪定了，善。惡，就是初禪的境界一出現，喔，他沒有善心，就是無慚無愧，生出來種種的惡心，他有這種境界。

### 壬七、憂喜

憂、喜。一靜坐，動觸出現的時候，他心裡面不快樂，他憂愁、憂惱，就是要大哭才行，就是流淚不止，要哭，要這樣子，憂愁。喜，心裡面大喜得不得了，要唱歌，要跳舞，不能坐在那裡，起來就是要舞起來，這樣子。我們看《楞嚴經》五十種陰魔裡面，就是說的這樣子。

### 壬八、苦樂

苦、樂。動觸一出現的時候，本來是快樂的，他周身都疼痛，有這個境界。樂，周身一樂的時候，他就快樂得不得了，貪著纏綿，為這個樂的事情心裡面不得了，不能夠安閒自在，愛著這個樂很厲害。

### 壬九、縛脫

縛、脫。本來得到初禪的時候，是沒有欲界的煩惱了，他反倒是貪心、瞋心，各式各樣的煩惱很厲害，縛：繫縛，為煩惱所繫縛。脫，就是他得到初禪的時候，什麼煩惱都沒有了，這是好境界，喔，他認為這是得了聖道，得大解脫了，他就是佛了，得大解脫，生增上慢。得到禪定的時候，有的時候，有的人就是這樣子，看別的人，你們拜那個佛，那是木頭的嘛，那是紙，我就是佛！你們拜我！就是有這種人。

## 壬十、強軟

強、軟。就是得了禪定以後，心裡面剛強得不得了，認為你三大阿僧祇劫才成佛，不是，我一念之間就成佛了，就是剛強得不得了，這是一個意思。第二個意思，剛強得不得了的時候，心情不自在，像剛才說的出定、入定不自在，你想出定不可以，想要入定也不可以，你自己不自在的，這是強。第二是軟，就是這個人得了這個動觸一出現的時候，心裡面很軟弱的，你讚歎他一句話，他受不了；你若是責備他一點，他更受不了，一點也擔不得沉重，猶如軟泥，不堪成器。得到動觸的時候，這個人他不剛強，他軟弱得很，猶如軟泥，不堪成器，你把它作一個碗，作一個盆，不行，作不住。就是得到禪定的時候，這個人就好像什麼也不能做，那就是特別的軟弱。

## 辛三、降魔方法（分六科） 壬一、預備降魔咒

這叫做十雙，這十雙都是魔鬼來搗亂他。剛才說明暗，人一坐、一入定的時候，就像入到黑暗的房子裡面去似的，就像是睡著覺似的，什麼也不懂，什麼也不知道了，等到醒過來，自己還不知道自己剛才做什麼。天台宗南嶽大師他說，他解釋這是怎麼回事呢？說是魔鬼蔽其心識，把他的心識蔽住了，所以什麼也不知道，是這麼回事。這十雙，總而言之，都是不正常，就是魔鬼來搗亂的，這都是邪相，不是好法。這個文是說初禪的時候，戌三證初禪相，分兩科，第一科明發相，發初禪的時候，有的時候有邪有正，約十雙來明它的邪正相。但是這件事，不但是初禪，就是未到地定也是有的，欲界定，修欲界，靜坐到欲界定的時候，粗住也有這種境界，粗住、細住和未到地定都有這種境界的，不但是初禪。因為欲界這個地方，就是人與人之間的關係，恩恩怨怨的關係很複雜的，你若想修行的時候，正好你那個怨家他是鬼神，那麼他就知道，和你過不去，你想要修行他知道，他就向你搗亂。

若是靜坐，我們有心要靜坐，我們一看這樣講，我們還靜坐不靜坐呢？所以這件事，佛菩薩大慈大悲，都給我們準備好了，我們若想要靜坐，應該要把大悲咒念好，念大悲咒能降伏這一切的小鬼。欲界天的魔王，他現在不搗亂，他要搗亂，我們是很難，他現在不搗亂，就是其餘的這些小鬼神，或者和我們有怨仇的這些鬼神，可能要搗亂的。我們念大悲咒，一般的這些搗亂的鬼神，能夠解決這些問題。有怨仇的，或者你欠他的債，你欠他的命債，你和他有像大海那麼深的怨仇，那就難一點。念大悲咒這是一個辦法。

## 壬二、誦金剛經

第二個應該念《金剛經》，因為念別的經太長，我們可能沒有那個時間，念《金剛



經》，我們簡單說兩個好處，一個是你多少也會明白點《金剛經》的道理。你一有問題的時候，你思惟無我觀，修無我觀，修無我觀的時候，就能解除這些問題，這是一個。第二個，念《金剛經》，金剛神能護持你，釋提桓因也來護持你，那麼也能幫助你解決問題。

### 壬三、預備鏡子

第三個方法，我們靜坐的時候，後邊預備一個鏡子，預備鏡子有什麼好處呢？這些邪的鬼神他來搗亂這些事，他都不現出他的本來面目的，他的面目不讓你看見，他就變化另一個面目，變化一個年輕的孩子，或者是一個女孩子，或者是個男孩子，或者變出一個年紀大的一個長者，一個老頭或者是一個老太婆來同你搗亂，可能叫你生貪心的辦法，或者叫你生瞋心，或者叫你恐怖，反正就是這些叫你生煩惱的辦法。這些鬼神，他能變化出另一個面目同你搗亂，他不願意你看見他的本來面目的，但是我們有辦法看見他，就是用一個鏡子。這個鏡子放在那裡，他不能變，這個鏡子裡就把他的本來面目現出來，他不能變，他一看見這樣子，他就跑了，他不敢同你搗亂，所以預備一個鏡子。古代預備一個鏡子可能不那麼方便，現在很容易。你後邊也預備鏡子，前面也預備，旁邊也預備鏡子。因為他和你一對面的時候，鏡子就現出來，他先自己看見，所以他就跑了。這都是我們中國古代的禪師的經驗，我們讀《瑜伽師地論》沒有這個話，中國古代的禪師告訴我們，預備一個鏡子，它是一個方鏡，四方的鏡子，這個都沒有關係，現在的鏡子很大，更是有用。

答：就說我們小孩子讀書，你由小學開始讀書，幼稚園不算，從小學讀書，小學、中學、大學，你得到博士學位，你要用多少時間，你要用多少心力、精神你才能成就。現在你想要，這件事是欲界的事情，現在要超過欲界拿到色界天的功德，這叫上人法，修禪靜坐這是上人法，這是超過人以上的一種功德。我一天就坐半個鐘頭，你想要有成就？我剛才說過魔鬼有兩種性格，一種是魔鬼有惡的，惡的這些魔鬼，當然魔鬼都是惡的，他看見別人修善法，他就嫉妒障礙，就來破壞你，來搗亂，這是一個原因。第二個原因，有的這些鬼，他和你前生有點問題，和你前生有過糾紛，他有怨恨在心，他想要報復，如果你要修行，你的功德高深了，他就不敢接近你，他不能報復了，趁著你現在還沒到那個程度，趕快的來找你，是這樣意思。你第一個問題，我就答覆這麼多。

第二個問題，

要離開塵勞的事情，修行的事和塵勞的事是兩件事，離開了塵勞的事情，單獨在寂靜處修行，就是容易進步的。我想你是有特別有善根的人，你如果能專心的離開了這個塵勞的世界，清淨的這麼修行，你很容易有進步的。人就是有善根，但是你在塵勞的事情，今天這個人同你來往這個事，叫你生貪心，過一會，那個人同你吵架，那個人又同你有什麼糾紛，人要在這樣的境界裡面修行，你很難有成就的，你非要離開才可以。

問：普通人喜歡靜坐，但是不知不覺就入了邪相，就是著魔了，又不能自主，自己又不能從魔鬼的圈套裡面跳出去，那該怎麼辦呢？

答：他自己受魔鬼的繫縛，束縛住了，他自己沒有辦法出來，他應該多讀經論，應該去訪問善知識，就可以解決這個問題。經律論你不讀，你又不問別人，學一學，那麼就沒有辦法，除非那個魔鬼他說：我不搗亂了。那麼可以，不然的話，你沒有辦法。

問：八觸，提到動的時候，到初禪境界的話，動的話，是自己感覺有動，而外人看是沒有動。我想請問是不是其他七觸也都是這樣子。譬如說涼的話，是自己覺得是涼，但是別人看到並不覺得涼，或是暖的話，是心裡覺得暖，別人不覺得暖？

答：是的。

問：那麼這樣的話，是不是如果拿溫度計去量的話，就沒有差別？如果再引申來講的話，是不是說是自己覺得熱，假如說是冬天的話，穿很少衣服都覺得不冷，還是說自己心裡感覺是熱，但是還是穿很多衣服，因為溫度沒有變化。

答：我們先說這一樣，溫度冷熱的問題，在沒得禪定的人有這種現象，就是他不靜坐的時候，他和一般人就是一樣的，但是若靜坐就不同，靜坐的時候，他就會熱，熱，這個時候就是得要減少衣服。你若用溫度計來量他，他就是溫度要高一點，平常這是可以量的。若得定的時候不同，得到初禪的時候，因為這個時候，他裡面這個身體不是欲界。當然這個身體，欲界裡面的這個人，他的色受想行識是欲界，他是在這個地球上生存的，我們用這個地球上的知識所假立的這些各式各樣的機械，可以去計算他，可以去量他。他這個時候得到禪定的時候，不是欲界了，是色界，是色界的色受想行識。到了這個時候，他外面表現出來的完全是正常，他心裡面有殊勝的境界，不能用欲界的東西去量，這是我這麼分別，不能用欲界的東西去量，你量他，也能得到一點消息，但不一定會正確。也能得到一點消息，

或者他的溫度高，或者他的溫度低，但是那個高低，不能用欲界人的知識去分別的，這是我這麼想。因為他不是我們這個世界上的地水火風，是不同一點。我們欲界這個人的身體，尤其是我們地球上欲界這個人，身體重量是很重的，色界天上的人的身體特別高大的，但是沒有重量，他也有地水火風，但是和我們完全不同的。所以你說是要用溫度計去量，我想可能不合適。

問：(缺文)

答：剛才那位居士用功的方法有問題，有事情的，如果你閉關用功七天，你專心讀《法華經》，專心念佛，或者是拜佛，這些散亂心的用功，這又是一回事。說是我要打禪七，我要打十個禪七，我現在是修三止三觀，我是寂然不動靜坐，這又是一回事。一般的散亂心用功，著魔的情形少一點，魔鬼來搗亂的情形少一點，就是有的時候，可能不嚴重，就是他來搗亂，就完了，一會兒就走了，就沒有事了，不至於說得精神病，沒有那麼嚴重。除非是有冤業在，那個情形就不同了，因為那個魔鬼他恨你，他一定要把你搞得死去活來的，他才快樂，那麼你本身不能抵抗他，你可能就會得精神病，怎麼怎麼的，這不一定的。

問：這個神經病來了以後，別的人怎麼樣解救他呢？

答：別的人給他唸唸《金剛經》吧！或者能好、可以，或者不一定的、不一定。這個我再簡單說幾句話。

我以前說過這一件事，這裡面可能有人不知道。我在加拿大在多倫多，我遇見一件事，就是有一個香港大學畢業，他是香港的學生到加拿大留學，是香港來的同學會的會長，這個人不相信佛法的。後來他被一個鬼捉弄得要死要活，他又念毛澤東語錄，也無效；念孔夫子的學而時習之，也不行。後來他遇見他的朋友有信佛的，說是你現在是鬼來迷惑你，念那些不行的，你要去找出家人。那麼就找性空法師、成祥法師來想辦法，這兩位法師說是我們念大悲咒，大家一起念，一念的時候，鬼就離他遠一點，別人看不見，就他能看見，這個鬼就離他遠一點，不敢來搞他。但是若不念大悲咒就不行，不念大悲咒，鬼還是來搞他。他後來又來找法師，說這怎麼辦呢？不念就不行，我不能老是念嘛，還要讀書，還要做事情嘛。這時候來問法師，說念佛，念阿彌陀佛，念阿彌陀經，大家幫他念，一念這個鬼就離他很遠，不念，不念還不行，還是很苦。還來找法師，法師說我們念《法華經》，讀《法華經》，大家幫他來讀。這一讀，這個鬼無影無蹤，看不見。從那麼以後，他就信佛了，他就天天讀《法華經》，所以讀《法華經》不可思議。

問：那麼這個鬼對他很好嘛！

答：是的。若是沒有這個鬼，他還不信佛的。

問：( 缺文 )

答：不應該給他，不能給他。

問：那麼業力永遠牽扯不完？

答：你同他講道理，可以的，因為什麼呢？我欠你的命債為什麼不還呢？應該還他嘛！應該還嘛！不能還，怎麼不能還呢？因為你現在得到人身，我們能夠對佛法有點信心，這個時候這個人身很寶貴，你用這個人身還他，你很不合算。因為以前你欠他命債的時候，可能那時候不相信佛法也不一定，那個是無所謂的。你應該同他講道理，我現在相信佛法，用功修行，我這功德送給你，請你暫時不要同我要債。

問：是不是等你修行好了，我就再也要不到了？

答：我修行好了，我還債。你可以告訴他：「我修行好了，我還債。」他也可能會同意的，那麼這個事情就和平解決了，你不要說不還債。

當然你講道理他也不聽，那麼他若一定要同你要債，你也可以不給，你就是努力的念佛，念大悲咒，念《法華經》，就能抵抗住，還是能抵抗的。

問：是不是不夠慈悲呢？

答：這不是不慈悲，我們這個命還給他，他也得不到什麼好處，他也是一樣，沒有什麼好，只是他解解恨。這個主要就是現在我們相信佛法，可以種善根，你現在把這個生命給他了，將來能不能遇見佛法，能不能修行，靠不住的。

### ● 第三堂課

上一次講到初禪的發相，第四段辨邪正之相。初禪的境界有邪有正，上一次已經講完了。可是在這裡面就是成就初禪的這個人，有的時候有魔鬼來搗亂的這件事，坐禪的人應該怎麼樣來對治這件事。上一次講了一部分，還有一部分沒有講。上一次講的一部分，就是關於外面的一部分。坐禪的人應該預備方鏡，預備鏡子這件事，這個不難，這件事容易辦到。再來就是應該準備一個降魔咒，降魔咒在佛法裡邊，大悲咒是很多人都會念，大悲咒就能夠降魔的，但是在《大集經》裡邊有很多很多的降魔咒，也可以在那裡邊選一個，把它讀得熟熟的，每天要固定的讀它多少遍。當然這是說你本身真實是想要深入的學習禪定，你就應該這樣準備。說我一天就坐半小時，不準備也可以。預備鏡子、預備降魔咒，上一次也提到讀《金剛經》的事情，讀《金剛經》

也能夠降魔的，也有這種作用。

#### 壬四、不受不著

說的這些方法，是在外面需要準備的。再其次就是這個坐禪的人的內心裡面應該怎麼樣準備呢？在內心裡面有三種方法來降伏魔的，第一個方法就是不受不著，這個不受不著，簡單的說就是不分別。魔鬼來的時候，他是會現出來一種境界，大略地說現出四種境界。這個魔鬼他來的時候，當然目的就是搗亂，破壞你的禪定的功夫，他的意思現出來一種境界叫你生貪欲心，這是一種；第二種，他現出來一種境界，叫你生憤怒心，這是一種；第三種就是叫你亂；第四叫你恐怖，你心裡面怕他，這樣子你的禪定的功夫就失掉了。如果你隨他轉，你真就是生了貪心，或者生了瞋恨心、憤怒心，你心裡生了恐怖心，你心裡面散亂，不能夠相續的寂靜住，那麼你就是中了他的計了，那就是被他破壞了。

這樣子來搗亂的時候，這個修行人，這個禪師怎麼辦呢？上一次謝居士用功的時候，有魔鬼來搗亂，他同他講道理，也把這個魔鬼降伏了，那麼講道理也是個方法。但是也有的魔鬼不可理喻，講道理也不行的。這裡說第一個方法「不受不著」，簡單的說，就是不分別。魔鬼來的時候，無論現出什麼境界，你心裡面不睬他，簡單的說就是不睬他，不睬他，魔王就沒有辦法。說「不受」就是不接受，你這個心不要接受他的這個境界。「不著」就是同他分開，譬如說有人進來，我們眼睛一看見，看見了，你這個心就分別這個人的相貌，這就是受了，也就是著了，外面的相同我們這個心相合了，就叫做著。禪師在坐禪的時候，魔王現出來種種境界，他種種的境界、種種的相貌，你心裡面不著，就是心裡面不分別那個相貌，你不執著，心裡面無分別住，也就是寂靜住。這樣子，魔王也沒有辦法，不能把你怎麼樣的，這是一個方法。

#### 壬五、以本法修治

第二個方法：以本法修治。就是你這位禪師坐禪，你原來怎麼樣修行的，你現在還繼續那樣修行。魔王來搗亂的時候，你不要睬他，你還繼續按照你原來的方去修行，也就是能降魔了。假設你原來是觀佛像的，觀想佛的相好莊嚴，那麼你繼續這樣觀。魔王有什麼活動，有什麼境界，不要睬他，這樣就能夠降魔的。你原來是修數息觀的，你現在繼續地修數息觀，不要管那個魔的事情，這樣子也是能夠降魔的。

#### 壬六、以智慧觀察

第三個方法，以智慧觀察，以智慧觀察也能夠降魔的。這個智慧觀察，怎麼樣觀

察呢？這是分三種辦法，第一種你觀察你所見的魔的境界、所聞所覺、所知道的這個魔王的現象都是假的，觀察他是假的，不是真的，觀察他是空的。像《金剛經》上說：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」，你按照這個道理去思惟，這個魔王就跑了，他不敢觸惱你的，這是一種。第二種的智慧觀察的方法，你反觀自己見聞覺知的心，你去見聞魔王的境界，這個能見聞的分別心，你觀察這個心是因緣所有的，是自性空的，也是假的，你就思惟這個道理，那麼這個魔王就沒有辦法了。第三個思惟就是雙方面的，所見聞覺知的境界，能見聞覺知的境界都是空的。魔界如，即是佛界如，一如無二如。你這樣思惟這個道理，魔王就不能搗亂了，就是能夠伏魔了。這是按照內心，應該這伏魔，這個還是一個最重要的。

那麼有方鏡，當然長方的也是可以，圓的也是可以的，有鏡、有降魔咒，你又能讀《金剛經》，讀《般若經》，內心有這樣的準備，那麼你靜坐，學習禪定還是很安全的，魔王雖然能夠來搗亂，而實在是無效的，還能繼續會有成就的。這是辨邪正之相。這是證初禪相，分兩段，第一段明發相，講完了。

## 己二、辨支相（分三科） 庚一、釋支義

第二段就是己二辨支相。辨支相是什麼意思呢？就是把初禪的功德相把它分成這麼多，把它合成這麼多，前面說十種功德相，現在把它合成幾種。這個支字怎麼講呢？支者，別也。支就是總分出來的別，把別合起來就是總。那麼什麼是總呢？就是禪，禪就是總，把總的禪把它分成幾部份的說明，那麼就叫做別，就叫做支。就像一棵大樹，一個根本，它分出多少支來，類似這樣的情形。再其次的說明就是在禪定裡面，把這裡面幾個重要的部分，把它列出來，這就叫做支。

## 庚二、釋支名（分二科） 辛一、列名

這裡面分成兩段，第一段是列名，第二段釋義。初禪，它的支一共有五個，五個支，就是五個部分。這五個部分就是尋、伺、喜、樂、心一境性這麼五個部分。尋伺，玄奘三藏法師翻譯為尋伺，玄奘法師以前的翻譯叫做覺觀。心一境性，舊的翻譯翻作一心，玄奘法師翻作心一境性，義還是一樣的。這是列名。

## 辛二、釋義（分五科） 壬一、尋 壬二、伺

現在第二段釋義，什麼叫做尋伺呢？尋伺實在說起來也就是如理作意的意思。如理作意就是隨順道理去思惟、觀察，這就叫做如理作意，這也就叫做尋伺，就叫做覺觀。再分別這個覺觀的不同，覺是粗略的分別，大概的分別，大概的這麼去觀察，那

叫做尋。微細的、周遍的、深入的觀察，那就叫做伺。也有解釋這個尋是引心趣境叫做尋。引心趣境叫做尋，這分兩部分，沒有得定以前的境界和得定以後。得定以後，你想要入定的時候，要引心趣境，你要引導你這一念心到那個禪定的境界裡面去，那就叫做覺，也就叫做尋。心到了那個境界以後，要繼續的，要深入的思惟這個境界，那就叫做觀。這是這兩個字不同的地方。但是這裡邊究竟是怎麼回事呢？我們看很多的關於說這個禪的地方，他的解釋我們看不懂，當然簡簡單單的就是那樣解釋。唯有《瑜伽師地論》說得明白，把這件事說得明白。他說這個尋伺是怎麼意思呢？是因為我們坐禪的人，得到未到地定的時候，從欲界定進步到未到地的時候，當然這個功夫是進步了，境界又深入了一步，有不同的境界出現了。但是其中有不如意的地方，就是還有煩惱，得未到地定的這位禪師他還有煩惱的，他還是有貪心，他還是有瞋心、有高慢心、有種種的疑惑心，還是有，但是比欲界定的時候軟弱了一點。我們一點功夫沒有的人，當然我們就是平常的這種境界，心隨境界轉。有點功夫的人稍好一點，其實好不到多少，但是到欲界定，到未到地定的時候好了很多，但是還是有煩惱，這個貪欲心，這個男女之愛的愛心還是有的。他有，他這個正念就是如理作意這個覺觀，這個智慧一提起來的時候，這個煩惱就沒有了，很容易的就把煩惱除掉了。不像我們沒有功夫的人，這個欲心若來了，很久很久它不離開，很久很久它不停下來，但是得到未到地定這個人不是，他這個煩惱來了，他馬上就能停下來，他這個正念一現出來的時候，這個煩惱立刻停下來，但是並沒有除掉，他隨時還有可能生起，所以他這個時候怎麼辦呢？還要修如理作意。

人是不一樣的，有的人就是一個平常的人，不是佛教徒也沒有什麼修養的人，他也沒有什麼欲心，欲心也很輕，也有這種情形；也有的人，雖然信仰佛教，很用功修行，但是他的欲心很重的，這是各式各樣的情形都有的。有了未到地定的這個人，假設這個人，不管是在家的居士也好、出家的法師也好，得到未到地定的這個人，他這個時候欲心還是有，雖然是不重，隨時還有，那麼怎麼辦呢？我們上一次講，說「事障未來，性障根本」。性障根本這個性，就是貪欲心、瞋恨心、疑惑心、高慢心，就是這些煩惱，這些煩惱，你這樣子有煩惱就障礙你得初禪，你就不能得初禪，初禪就不現前。你怎麼樣修行，只要你煩惱還在，你這個初禪就沒有成就。所以初禪能夠成就，你一定沒有這些煩惱了。上一次說在定裡面的境界，感覺身體空掉了，不感覺有身體了，像虛空似的。那麼繼續的修行，又漸漸的有了身體了，如雲如影那樣的身體出現了，這就是初禪，是的，這就是初禪。但是你要得到這個境界，一定要沒有煩惱，你內心這個貪心沒有了，無論什麼樣微妙的境界，心裡面不動了；無論怎麼樣憤怒的境界出現了，毀辱的境界出現了，不饒益的境界出現了，心裡面不憤怒、不瞋恨，心裡

面還是很平靜的、很溫和的。這些煩惱去掉了，這個時候，你才是初禪。說外面你的感覺，沒有身體之中，又漸漸的出現了如雲如影的身體，這是一種感覺，但是內心上還要有這樣的清淨的功德，你才是初禪的。初禪是色界，不是欲界，你這個人還是欲界的人，但是你現在到了色界的境界了，就是把欲界的這些東西都除掉了，你才是色界，你才是初禪。

剛才說是得到未到地定的人，他的煩惱很輕，這個正念一提起來，這個煩惱立刻沒有了，但是煩惱沒有斷，他隨時又出來了，還會出來的。你看他好像很容易除掉，好像很軟弱，但是還會再來，所以就是未到地定這個人還要繼續的修行。不管你是家居士也好、出家的比丘也好，如果你是這樣的話，假設是欲心的話，就是得要修不淨觀來對治。說我是在家人，我不能修不淨觀，那你就不能得初禪。不過在家居士若有欲的生活，你也很難得到未到地定，也不容易的，一定是要離欲的，沒有欲的事，也還要沒有欲心才行的。所以這個時候要修不淨觀，假設未到地定這個人，他這個時候沒有什麼欲心，但是有瞋心，你看他很有修行，他一坐幾天不出定也可以，但是有一點不如意就發脾氣，就是這樣情形，就是他這一方面，他就不對勁。那麼他這個時候就得要修慈悲觀，在禪定裡面要修慈悲觀，也就是如理作意。這樣子，或者時間長，或者時間短，這個煩惱除掉了；煩惱除掉了，那麼在這個身心空了的境界，漸漸的又出現了如雲如影的身體了，得到初禪了。

得到初禪以後，我們上一次講有十種功德，十種功德的時候，就是心裡面歡喜快樂，但是同時他有這個覺觀，他有這個尋伺的心理，就是感覺到初禪功德的殊勝。欲界是很污穢的，欲界是很粗略的，色界初禪的境界功德殊勝，他在分別這個境界，那麼這就叫做尋伺，這就是覺觀。這是覺觀這麼樣解釋，這樣解釋表示在沒有得初禪以前，你要有這種覺觀的修行。修行得到初禪以後，在禪定裡面，還有覺觀，還有這樣的尋伺的。現成的名字叫做出離尋伺、無恚尋伺、無害尋伺。出離尋伺就是沒有欲了，出離了欲的境界，不貪欲了，對於欲界色聲香味觸的境界，他得解脫了，不欲，沒有貪欲，沒有愛欲了。無恚尋伺，恚尋伺是什麼呢？這個恚就是欲斷其命，想要殺掉他的命，那叫做恚尋伺。現在沒有了，無恚尋伺。這個害尋伺是什麼意思呢？欲打、縛眾生，想要打他，想要把他綁起來，想要觸惱他，那叫做害尋伺。現在沒有，心完全是對於他人有饒益心，有安樂心，我要安樂你，要利益你，不想要傷害的，更不想要斷其命的。這個時候在禪定裡面，有出離的尋伺、有無恚尋伺、有無害尋伺，這是尋、伺兩個字。

### 壬三、喜



第三個是喜，喜是什麼意思呢？喜，當然我們平常說就是歡喜。發心坐禪的人，你費了很長久的時間，受了很多的辛苦，忽然間得到初禪了，當然是歡喜，這個喜就是這個意思，歡喜。慶悅之心，名之為喜，就是歡喜我現在成功了，得到禪定的境界，心裡面歡喜。

#### 壬四、樂

樂是什麼意思呢？恬怡美快叫做樂。喜是有個衝動性，踴躍歡喜，我們通常說手舞足蹈，他這個人快樂得不得了，那叫做喜。說這個坐禪的這個人，得到初禪的時候，當然他沒有手舞足蹈，但是心裡面很踴躍，很衝動，叫喜。樂就是很寂靜的；恬怡是，這個色界四大，色界的地水火風來到我們欲界這個身體的地水火風裡面，這兩種地水火風一和合的時候，我們有快樂的感覺，這個樂，就是這個樂。喜也是歡樂的意思，樂也是歡樂，那麼有什麼不同呢？譬喻一個飢餓的人，人很久沒有吃飯，很餓，忽然間有人說我請你吃飯，雖然還沒有吃，心裡就歡喜，這叫做喜。等到真實把這個菜、飯什麼東西放到口裡面，嚐到這個滋味的時候，這時候是快樂，這是樂。所以樂和喜不同，但是它們兩個有連帶關係。初禪，因為有這個樂的境界才有喜，但是到三禪的時候，就沒有喜，光是有樂了，那又不同。所以喜和樂情形是不一樣的。得到禪定的時候，當然這個樂已經有了，就是有了，但是分別的說，就是喜是第六意識，第六意識感覺歡喜。但是這個歡喜它不是永久的歡喜，他在禪定裡面歡喜一陣子，這個喜就過去了，過去了，心裡面這時候就寂靜下來，但享受寂靜之樂，這是樂。

#### 壬五、一心

第五個是心一境性。雖然有尋、伺、喜、樂，但是完全是禪定裡面，心裡面並不亂，說是心還是一境性，心安住在一個境界上，那這叫做心一境性，就是定的意思。

#### 庚三、辨分類（分三科） 辛一、對治支（尋伺）

就這麼五支，這五支若給它分類的話，這五支可以分成三類，尋伺這兩部分可以說是對治支，喜樂兩支是利益支，心一境性是自體支，或者說自性支也可以，性就是體。對治支是什麼意思呢？這個對治就是除滅的意思，把它除掉。這個屋子裡面有很多垃圾，我把它除掉，這叫對治。這裡說對治是什麼呢？就是把欲界的煩惱都除掉，叫對治。這個對治是誰能夠有這個力量呢？就是覺觀兩個支，就是尋伺，尋伺有這個力量，把欲界的這一切煩惱，把欲界的這一切惡業都除掉，那麼叫對治支。

## 辛二、利益支（喜樂）

對治了以後有什麼好處呢？你得到什麼利益了呢？得到喜樂，得大歡喜，得大輕安樂。我們沒有得禪定的人，有兩種情形，一種就是我們有病了，有病的時候這個四大不調和，我們感覺不對勁，頭痛、肚子痛，反正就是難過的境界。等到病好了，感覺很輕鬆、很快樂、很正常，就舒服了，不那麼難過了，這是一個現象。第二個我們沒有病的時候，我們做事情，或者用腦，或者用體力、勞力做什麼工作，做完的時候就有點疲勞。你休息了一會兒，這個疲勞過去了，身體又感覺正常了，有精神了。我們欲界的人，我們有貪心，有瞋心，有種種的煩惱，我們這個煩惱，他不但就是有煩惱，他也使令我們有一種煩惱以後身體也有一種感覺的，那個感覺在佛法裡面說叫做粗重。這個粗重怎麼解釋呢？無堪能性，就是沒有能力了。譬如說我們這個腦力的活動，活動的時間久了，就不能再用腦了，你就得要休息了，不能再用腦了，那就是無堪能性。譬如我們現在也不慣走路的人，一下子叫你走一百里路，說我的腿走不動了，一定要坐下來，沒有能力再走了，無堪能性，所以那叫做粗重，無堪能性。我們有煩惱的人，種種煩惱的活動，活動的結果，我們身體就有一種無堪能性，有一種粗重。現在若是得了禪定的時候，有這個尋伺，這個對治支，把這個煩惱除掉了，煩惱除掉了，這個粗重也就沒有了。沒有了，那麼這個時候是什麼境界，就是快樂，這個禪定人就是快樂，但是這個快樂實在就是什麼？就是你能除掉了欲界的煩惱，你就是色界天上的人了。那麼你是色界天上的人，不是這麼一句話，就是有色界的色受想行識到你的身體裡面來了，所以你就感覺快樂了，這快樂就是這麼有的。所以這個利益支就是因為有對治才有利益，才得到這喜樂的利益。這是喜樂兩個是利益支。

## 辛三、自體支（一心）

自體支就是最後一個心一境性。禪定裡邊尋伺和喜樂，它都要靠這個禪定才能存在的，如果你沒有禪定，就根本沒有這回事，也沒有喜樂，也沒有這個尋伺的，所以它是為主體的，定是為主體的。喜樂也好，尋伺也好，都依附在這個定：心一境性上面，若是把心一境性失掉了，就完全沒有了，所以它是為主體的，所以叫自體支。在《瑜伽師地論》上還有一個譬喻說明這件事，譬如我們世間上的人，我們在社會上有個正當的職業，我們去求財寶、求發財，去做種種的事情，去求發財，那麼成功了，發財了，我們這時候享受，這是第二個意思，去求發財是一個意思。第二個意思，求到了以後能夠享受，這是第二個。第三個自在隨轉，就是你得到的財富，你對於你這個財富，你有自在力，你這個自在力繼續的隨逐你相續下去的，因為你可以不斷的再享受。這個自在力怎麼講呢？就是無障礙，你隨時想要享受，沒有人能障礙的，那就

叫做自在。若是你享受，別人說不可以，你就不能享受了，那就沒有自在力，沒有自在力隨逐你。現在說有自在力，那麼這譬喻什麼呢？就譬喻你得到禪定，你有了心一境性的時候，隨時你可以入了心一境性裡面去享受喜樂的，享受這個禪定的快樂的。正好，這個對治支就是求財寶的意思，利益支就是求財寶以後能夠受用，心一境性就是自在隨轉的意思。這是初禪，我大略的就講到此為止。

初禪，我上一次講的時候提過，就是從欲界進步到色界第一個站，第一個境界就是初禪。這一個階段是最不容易的，因為我們欲界的人，從無始劫來，我們這個貪瞋癡的煩惱很頑固的。我們說是把欲界的煩惱除掉很不容易的，所以想得初禪就是困難，就在這裡，但是我們看佛經上，也有的大阿羅漢，他很容易的就得禪定，那什麼原因呢？就是宿世修行過，他修行過，他內心裡面有殊勝的善根，他那個善根的力量一發動了，就能消滅煩惱，所以他容易得禪定；若是沒有善根，那就不行的。

## 丙二、二禪（分二科） 丁一、明修行（分二科）

### 戊一、明修行方法（離初禪三種方便）（分三科） 己一、不受不著

現在說這個二禪，丙二、二禪。二禪可以分成兩段來說，第一段明修行，第二段明證相。修行也分兩段來說，第一段修習的方法，第二段明中間禪。修習二禪的方法，怎麼修行呢？用功這個事，除非是到成佛了才功德圓滿，其餘的人都是沒有滿足的，都是有所缺的，都是不足的。所以得到初禪，在欲界的人來說，那只是第一部分的上人法，還有很多的功德要得到，所以成就了初禪以後，還要繼續的要修二禪。但是這裡邊應該知道的，初開始得到初禪的人，他還不是太好，還要不斷的練習，不斷的再入定，按照得定的境界，不斷的要入定，天天的、晝夜的，還要修習，使令你這個初禪特別的熟練才可以，才能進修二禪。你不能夠一得到初禪，還不怎麼熟悉就去修二禪，這個不可以的，如果你那樣做，二禪也修不成，初禪也丟掉了，那反倒不好。

二禪的修行方法，為什麼要修二禪呢？因為常常的入定，得到初禪以後，你常常入定，常常入定，你就感覺到有問題了。我們沒有得禪定的人用功修行，忽然間得到初禪了，我感覺很滿意，但是你常常入定，常常入定，就有問題，有什麼問題呢？就感覺到初禪裡面覺觀這兩個字，這是心所法，不好，不高興這個覺觀的境界，因為一入了定以後，這個覺觀是分別，不高興這個分別的境界。在《大智度論》上說出一個譬喻，譬如這個人疲乏了，特別的疲乏，他就要睡覺，正在睡覺，睡得很好的時候，有人家招呼他，他心裡很不高興。「譬如人大極，安隱睡眠時；若有喚呼聲，其心大惱亂」，他心裡面很煩惱，很不高興。就是這個得初禪的人，常常入定，常常入定，就感覺寂靜住，享受這個喜樂很好，但是要去分別就不高興，有覺觀，還要去分別，心裡

面很不高興，所以要除掉這個覺觀，除掉這個覺觀，這是一件事的。除掉，怎麼樣除法呢？就是不受。入禪的時候，就是不去分別，拒絕這個覺觀。當然覺觀是自己在覺觀，就是自己這時候不覺觀，就停下來，這是一個方法。

## 己二、呵責

但是你長期的修行，利用這個覺觀才成就了初禪的，它也很有功勞的，那麼你也成了習慣了。說是一下子不覺觀還不是這麼容易的，所以說是不受還不夠，還得要呵斥，呵斥這個覺觀。你自己入在這個初禪裡面，你再呵斥這個覺觀的不對。說是你這樣分別，能破壞這個禪定的。這樣呵斥它，呵斥，當然你心裡面還寂靜住。

## 己三、觀行

或者觀察這個覺觀，這個分別心是因緣有的，空無所有的，然後心裡面寂靜住。常常這樣子修行，這個覺觀就停下來了。覺觀停下來，不但是覺觀沒有了，連喜樂也沒有，心一境性也沒有了，初禪完全是沒有了。沒有了，這個人就變成一個白人，以前他是得到初禪，是色界天上的人，現在是什麼也沒有了。什麼也沒有這個時候，這個修行人心裡面要沉得住氣，不要顧慮，這時候繼續的修行。

## 戊二、明中間禪相

繼續修行，怎麼修行呢？就是你以前得初禪的時候，譬如說由數息觀得初禪，你這時候繼續的修數息觀。一心專精，加功不止，不斷的，白天也靜坐，夜間也要靜坐，這樣修行。忽然間一天心裡面又得定了，心裡面有了定的力量，但是這裡面沒有快樂，也沒有什麼歡喜，沒有其他的，光是能寂靜住，這個時候，就叫做中間禪，就是初禪和二禪之間的一種定，叫中間禪。中間禪的時候，這個時候出現的時候，沒有尋，但是還有伺，沒有覺而有觀。

## 丁二、明證相（分二科） 戊一、明二禪發相

得到了這個中間禪以後，繼續的再加功不止的修行，忽然間有一天早晨，或者是晚間，或者什麼時候，喔，第二禪出現了，就是身體又有很大的輕安樂，有很大的歡喜心出現了，就像人從黑暗的屋子裡邊出來看見光明了，豁然開朗，心裡面明靜不動，那麼這個時候就是得到二禪了。明證相，證到二禪了。中間禪也名為轉寂心，這個轉寂心怎麼講呢？寂心就是寂靜住的這個心，轉寂心就是一心之後，更復一心。初禪是心一境性，到中間禪又是心一境性，所以叫轉寂心，但是初禪的時候有喜樂，這個時

候沒有喜樂，中間禪沒有喜樂。到了二禪出現的時候才有喜樂，就是沒有覺觀，有喜樂，這時候這個喜樂要比初禪更為圓滿的，所以那時候叫做二禪。

## 戊二、明支義（分四科） 己一、內淨

二禪它也有支，它就是內淨支、喜支、樂支、心一境性，有這麼四支。內淨怎麼講呢？字面上說就是內心是清淨的，就是原來在初禪的時候，這個覺觀，這個禪師不高興這個覺觀，那叫做內垢，就是內心裡面有覺觀的污垢。現在得到二禪的時候，這個垢除掉了，所以叫做內淨。

## 己二、喜 己三、樂

除掉就是經過一番的修行才除掉的，除掉了以後，他就得到喜。也得到樂，這個喜樂，字面上的意思，和前面初禪的講法一樣。

## 己四、一心

也有心一境性，講法是一樣，但是比初禪來的深一點。這在《成實論》上說：初禪的定力淺一點，二禪的定力深一點。他說一個譬喻，初禪的定力像花葉上的水珠，二禪的定力如漆漆木，像油漆漆在木頭上面，你很難除掉它的，二禪的定力是高過初禪很多的。另外一個不同的地方，我們常說到這個聲音是禪的刺。這個聲音，我們初學坐禪的人，當然有聲音是不行的，這個心感覺不對勁，沒有坐禪的味道，若能寂靜，這個心就好一點，那麼這當然是很膚淺的境界。就是你到了初禪的這個境界的時候，這個聲音還是刺，還能夠刺你，一有聲音的時候，你就從這個初禪出來了，就不能定了。初禪還是這麼個境界，到第二禪就沒有這個問題了，你有聲音不在乎，到二禪的時候不要緊。初禪的時候還有聲音，初禪的時候這個觸，這個坐禪的人他得到初禪，你想要叫他出定，我們出家人的習慣，打引磬，你打引磬他就出定了，若是沒有引磬，你觸他，他也就出定了；二禪不可以，二禪你打引磬也不行，你觸他也不可以。說是得到非非想定的人，就是打雷都是聽不到的。

但是在別的文上說是目犍連尊者，他入無所有處定的時候，那是在四空定裡面，入無所有處定的時候，他聽到遠遠的大象在叫的聲音，那麼這是怎麼回事呢？這個解釋從幾種解釋，就是目犍連尊者禪定的入出非常的快，非常的迅速，一剎那出定，一剎那能夠入定，那麼他在聽見大象的聲音的時候，就在那一剎那出定的時候他聽見，他若是不出定，是不聽見的，這是一種解釋。再其次，初禪的時候，得到初禪的人有聲音的時候，他就從定出來，他不能住在定，不能入定。但是得到二禪以後的人，你

有聲音的時候，他也可能聽見，他聽見的時候，他可以不出定。因為他那個耳識一聽見了，但是第六識不動，這時候就是沒有影響他的定，但是初禪就不行，這是一種解釋。但是也有說，到第二禪的時候，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識都不動了，前五識不動，耳識不動，這個聲音和第六識就是有距離，就是聽不見。這個相，經論說得微細的。二禪的人，聲音不是刺了，初禪的時候還有這種境界。這裡邊還有意思，後文再說。

### 丙三、三禪（分二科） 丁一、明修習（分二科） 戊一、不受

現在說三禪，三禪也分成兩段，第一明修習，第二明得證。得到二禪的時候，也像得初禪那樣子，要常常的入定再練習，常常的練習，練習久了，你這個二禪的定力就更加深了，但是也就發現了問題，什麼問題呢？感覺這個喜不對勁。入了定以後，這個歡喜心很衝動的，這個坐禪的人，這個禪師不高興這個喜，不高興這個喜就想要除掉它，那麼也是不接受它，就這樣的修行。

#### 戊二、呵責

感覺這個喜打開岔，喜在擾動，一衝動的時候在擾動他的心，嚴重了也能破壞這個禪定的，所以現在要除掉。那麼他呵斥這個喜的不對勁，然後再靜下來，靜了一個時候，再呵斥這個喜的不對。

### 丁二、明得證（分二科） 戊一、明三禪發相

這樣修行、修行，這個喜是沒有了，樂也沒有了，二禪完全沒有了，完全沒有了，還繼續的修行，修這個禪定。修行一個時期，啊，心裡面又得定了，得了定的時候，但是這時候沒有樂，光是一個定，那麼這個時候也叫做中間禪。還繼續的修行，忽然間一天，三禪出現了，就是沒有喜，而有殊勝的快樂。這個快樂在《大智度論》上說，說是「聖人得能捨，餘人捨為難。」這個快樂，若是佛教徒修行得到聖果的聖人，他若得到這個三禪樂的時候，能把這個樂捨掉，他有這個力量；若不是聖人，其餘的人，「捨為難」，你叫他棄捨這個樂，那可是很難的，不容易，就是凡夫得到三禪想要棄捨這個三禪樂，可是不容易，這表示什麼呢？表示三禪樂是最能迷人，能夠令人迷醉，捨不得，你說去掉不要這個樂，不行的，捨不得。這表示三禪的樂是最殊勝的，初禪、二禪的樂都不如它那麼強大，到四禪以上也沒有這個樂，所以在凡夫的世界，最第一的，最殊勝的樂就是三禪的樂，這個樂是最殊勝的。那麼得到三禪的時候，這個樂出現了，但是沒有喜。

## 戊二、明支義（分五科） 己一、正念

三禪它也有支，三禪也是有五支。第一個就是念，正念，這個念字就是明記不忘的意思。我記得清清楚楚的不忘失，這就是念的意思。這裡是怎麼講法呢？就是得三禪的人，除掉了二禪的喜的這個境界，他能夠明明了了的不忘，叫這個喜不要現出來，叫它不生，叫這個喜不生，明了不忘，那麼這叫做念。

## 己二、正知

這個知是什麼意思呢？就是有的時候這個念失掉了，這個明記不忘，他忘了，就是這個念失掉了。念失掉了，這個喜又來了，喜又來了，這時候要正知，知道喜來了，要除掉它，這個作用叫做正知。書本上有一個譬喻，說是母牛有一個犢，這個牛犢來吃這個母牛的乳，人想要用這個乳，叫這個牛犢不要吃太多，要留下來一點，就把這個牛犢分開，把牠驅逐出去，驅逐到別的地方，你還要在這個地方看著的，不然這個牛犢又回來了，又來吃乳。這表示這個念就是看守著沒有喜的這個境界，等到你若不看守的時候，就是沒有念了，沒有念，這個喜又出現了，出現了，就是要正知，就要把這個喜要除掉，就是把這個牛犢趕走，有這麼一個譬喻，這是正知。

## 己三、捨（分三科） 庚一、心平等

捨怎麼講呢？就是你繼續這樣修行，你的功夫深了，就到了捨的境界，這個捨是這樣的意思。心平等性，這個平等性就是心裡面是平等的，也不掉舉、不散亂，又不昏沉，這個時候心裡面明明了了而又很寂靜，寂靜而又很明了的，這時候叫做平等。心平等性，這就是開始得定的時候是這個境界。

## 庚二、心正直

心正直性，這個正直是什麼意思呢？就是得到了心平等性以後，你不需要加上力量，他自然的能相續下去，繼續的心平等，他不會忽然間又打妄想了，或者又打瞌睡了，不是的，他繼續的心平等，叫正直性，心正直性。

## 庚三、無動轉而安住性

無動轉而安住性，或者心無動轉而安住性，就是你得到了正直性的時候，這個正直性，這個功夫就高過心平等性，就是心平等性又進一步了。你得到了心正直性以後，你要繼續的這樣修行，功夫要再進一步的時候，你心裡面很安閒，你不怕有其他的雜

念侵入到你心裡面，你不怕那個喜再跑進來。「於諸雜染，無怯慮性」，就是對那些你不高興的尋、伺、喜，那些雜染、那些擾動你內心的那些事情，你不怕它再進來了。「無怯慮」，怯慮就是怕它，不怕了，不顧慮這件事，那麼你這個時候心能夠無動轉而安住性。在心正直的時候，你還顧慮，哎呀，不要有妄想進來，心裡面還有這個顧慮，等到心無動轉而安住性的時候，就是沒有這顧慮了，心裡面不動了，寂靜而住了。

這是初中後，心平等是初，心正直是中，心無動轉而安住性是後，初中後，分這麼三個階段，合起來叫做捨。就是正念、正知、捨。三禪這個人有這個捨的功夫，到這麼個程度。

#### 己四、樂 己五、一心

有樂，有心一境性。

具足這麼五支，這裡面，正念、正知、捨這三支是對治支，樂是利益支，心一境性是自體支。第二禪也可以照這個意思分類。

#### 丙四、四禪（分三科） 丁一、明修習方法

現在說四禪，四禪分成兩段，第一是修習方法，第二明發相。得到三禪以後也是要不斷的練習，不斷的修習，使令它更熟悉而更深入。得到三禪以後，常常這麼練習，又有了問題，就是不高興這個樂，人就是這樣子。在書本上說，說是有大富貴的人，享受欲樂，他享受欲樂久了，他就厭煩這個欲樂，不享受欲樂了，去享受法樂。享受法樂是什麼呢？啊，我歡喜讀書，歡喜寫字，歡喜畫畫，或者是親近宗教，相信宗教。過了一個時期，不，我還是去享受欲樂，欲樂享受一個時期又厭煩了，又去享受法樂，人的心理就是這樣，久了就厭煩。得禪定的人，久了，他也是，他享受三禪的樂，沒得、得到的時候歡喜得不得了，不願意喜，單是享受這個樂，樂享受久了也厭煩，就不高興這個樂，不高興這個樂就進一步的來修四禪。修四禪就是要棄捨三禪的樂，要棄捨它，棄捨它的時候，就是他要感覺到這個三禪樂的過失。三禪樂的過失就是使令人能夠迷醉。

三禪的樂因為特別的殊勝，這個人就被這個樂迷住了，別的什麼都不想，不想去得四禪，其他的什麼功德我都不歡喜，就是歡喜這個樂，令人迷醉。得禪的這個人，當然我們沒有學禪的人，書本上或聽人講，會講到有四禪，還有四空定，還有三明六通，還有種種殊勝的境界，何況得禪的人，所以他這個心理一方面久了，厭煩這個樂，一方面也願意再得到更殊勝的境界。所以他就棄捨這個樂，常生厭離心，生厭離心以後，他不能老厭離，他還要靜下來，寂靜住。寂靜住以後又厭離，就這樣修行。



## 丁二、明發相

修行了一個時期，你不高興它，就沒有了，這個樂就沒有了，樂一沒有了，所有的其他的四個支：正念、正知、捨、心一境性，統統都沒有了。沒有了，這個修行人，這個禪師你心裡不要慌，還要繼續的寂靜住，還要再修行。修行，修行，喔，心裡面又得定了，這叫做中間禪。得了定，只是定，那麼繼續的又再修行，或者時間長，或者時間短，就得到四禪了，得到第四禪。

## 丁三、明支義（分四科） 戊一、念清淨

得到第四禪的時候，心裡面特別的明靜、安穩，超過前面的初禪、二禪、三禪的。這裡邊我簡單說，它也有支。發出來第四禪的時候，四禪分出來這麼四個支，一個是（正念）念清淨、捨清淨、不苦不樂受、心一境性。念清淨這個念和前面三禪一個解釋，就是除掉了三禪的樂，這個境界他明了，明記不忘，這個是念。

## 戊二、捨清淨

捨清淨，這個捨清淨也和三禪那樣解釋：心平等性、心正直性、心無動轉而安住性。那麼就是這裡邊有一個清淨：念清淨、捨清淨，這個清淨怎麼講呢？到第四禪的時候，他沒有八種擾亂的事情，那八種呢？就是苦、樂、憂、喜這四種都沒有，沒有出入息。三禪、二禪、初禪和我們一般人還都有出入息，這一出一入這個呼吸，到第四禪的時候沒有這回事。另外這個四禪天的境界，沒有水火風三災，這是八種，沒有這八種擾亂的事情，所以叫做清淨。念清淨、捨清淨。

## 戊三、不苦不樂

不苦不樂，苦在第二禪的時候就沒有了，現在又說，就是總起來說，沒有這個苦、樂、憂、喜都沒有。這件事簡單說就這樣也就是說完了，不過應該再多說幾句。得到初禪的時候，沒有憂，沒有憂愁。就是我們人間受五欲樂的人有憂愁，你雖然得到五欲的財富，但是在財富上心裡面擔憂，有憂。但是得到初禪的時候沒有憂，因為他不貪著世間的五欲了，所以也就沒有憂了。但是苦還是有的，還有苦的感覺，有苦的感覺就是得到禪定的人，他還沒有到色界天去，他還是人間的人，但是他這個時候得到二禪的時候，他苦才除掉。有的文上說的很簡單，就說沒有苦，究竟怎麼沒有苦，我們也不明白，但是《瑜伽師地論》就說明白。不平衡，這個火若太多了，他苦惱，就是有病；或者外邊有大火燒，得初禪的人也不行，或者大火、大風、大水，或者是這

個身體的地大有問題，這個初禪的人他還有苦惱。

到第二禪的人，他說就沒有這個苦了，這個文上就是這麼解釋，再沒有多說。但是我們讀《阿含經》的時候，這些大阿羅漢，阿那律尊者有個病，都是有神通的阿羅漢；舍利弗尊者，就是佛的第一位大弟子，他也有病的。那麼這個說二禪的人沒有苦，這個話怎麼講呢？我沒有看見有解釋，若是我這麼分別，就是得初禪、二禪、三禪、四禪的人，得四空定的人，得到阿羅漢果有大神通的聖人，只要你是人間父母所生的身體，你都有可能會有病痛，都有這種可能的。在有病痛的時候，你得初禪的人，你有苦惱。若是得到二禪以上的人呢，雖然有病，他心裡不苦惱，就叫做沒有苦。不過這一段話是我分別的，我沒有根據。所以說二禪沒有苦，我姑且這麼樣解釋。到三禪的時候，沒有喜，到第四禪的時候沒有樂。四禪，這四種受，苦、樂、憂、喜這四種受，這樣分配。受裡面有捨受，四禪就是有個捨受，捨受還存在的。到入無餘涅槃的時候，這個捨受也沒有了。

這是念清淨、捨清淨這麼解釋。第四禪有個不苦不樂，這時候有這麼一種感覺，也沒有苦的感覺，也沒有樂的感覺。

#### 戊四、一心

最後一支：心一境性。這是四禪。

#### 丙五、引發勝利

底下第五段是引發勝利。引發勝利怎麼講呢？這是讚歎四禪功德的。初禪、二禪、三禪的定力，他們的功德沒有第四禪殊勝。我們的本師釋迦牟尼佛得無上菩提，就在第四禪裡面得無上菩提的。有些阿羅漢也是在第四禪裡面得阿羅漢果的。得六種神通，得前五通：天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通，也都是在第四禪是最容易得到的。所以四個禪裡面，第四禪的功德最大，他的力量是最殊勝的，所以能引發勝利。初禪、二禪、三禪也是能得神通的，得到禪以後，可以修神通。在未到地定不可以，不能得神通的，四無色定也不可以，也不能得神通。因為什麼呢？因為四禪裡面，他有定也有慧，定慧是平均的，所以他的力量大；四無色定，定力深，智慧不夠，這樣子他的力量就不夠了，想要修神通，你在四無色定裡面不可以，他不能引發神通，要在四禪裡面才可以，所以叫引發勝利。

#### ● 第四堂課

上一次把四禪講完全了，這以下應該是講四無色定，但是在四禪裡邊，從欲界定、

未到地定到初禪，在這個階段裡面，這個修行人，這個禪師辛苦了一點，因為人從欲界開始靜坐，解脫欲界的煩惱是很難的。其中在本身的煩惱能障礙自己，另外還有魔鬼來搗亂的事情，所以這個禪師不是容易順利的會成就的。當然也有人沒有什麼事，很太平的就從欲界定就得到初禪了。不管是怎麼樣情形，到了初禪以後，由初禪到二禪以後，就沒有魔搗亂的事情了，魔他不來搗亂了。因為這個修行人對於欲，對於色聲香味觸沒有欲的時候，魔王雖然有心破壞，但是也無能為力了，魔王他失掉了自在力，他不能影響這個修行人了。可是這裡邊，若不是佛教徒，他沒有聽聞佛法，沒有佛法的信心，這樣的修行人，他得到初禪，或者他再進步，二禪、三禪到四禪，或者是到了四空定，他還得回來，他還要回來的，從無色界定回到色界天，或者直接回到欲界來，所以他還是要受到魔王的控制的。唯有佛教徒，假設這樣修行，到了初禪生到二禪以後，一定會證聖果的，那就永久的解脫了魔鬼的繫縛了，魔鬼是失掉了自在力。

## 乙二、明四無色定（分四科） 丙一、空處定（分三科） 丁一、釋名

現在開始講四無色定。四無色定，在三界裡邊，欲界、色界、無色界，它是屬於無色界的定力的，所以叫做無色定，也是因為這四種定都是沒有色法的。欲界和色界是有色法的，都有地水火風的，無色界天是沒有色法的，所以叫做無色定。色就是地水火風，但是在眾生這一方面來說，有兩種色，一種叫業果色，一種叫定果色。業果色就是由自己所創造的業力，得到的果報上面的地水火風，所以叫業果色。這業果色是什麼呢？主要的就是我們的腦，當然全身也應該包括在內，但是這裡邊有長養的一部分。長養就是我們有飲食增長他，滋養他。如果我們不吃飯，當然這個色法也不行的，他就會有問題了，他會變化的，所以也是長養，但是他也是業所得到的果報。如果這個人的業力，我們現在以人作例子來說，得人的果報的這個業力，現在到時候了，盡了，窮盡了，它這個力量到此為止了，就是我們還能吃飯，這個生命也要結束了，所以它也叫業果色。

定果色是什麼呢？就是你若得到色界四禪，或者你得到無色界的四空定，你得到這樣的禪定了以後，你能夠隨心所欲的變現任何的地水火風的。你心裡想要這樣變現，那麼這樣就出來了，他這個色法隨這個禪師的定力去變現，現成的色法他能轉變。說它現在是一個房子，這個地水火風是個房子，但是這個禪師說這個房子是一個椅子，它就是個椅子，說它是一道橋，像河上面一道橋，它就是一道橋。已經有的，他能轉變，沒有的他也能現出來，這叫做定果色，也叫做定自在所生色。你若有那樣的禪定，你就有這樣的自在力，隨你心怎麼樣想，他就怎麼樣變現，那叫做定自在所生色，也

就叫做定果色。定果色這個色法是臨時性的，業果色是由開始生存到最後死亡，這一個期裡面，時時存在的。定果色是臨時性的，他變現了以後就沒有了，當然隨這個禪師的心意，他的意思認為沒有這個作用了，不需要了，他就沒有了。現在說四無色定，無色是無什麼色呢？他沒有業果色，無色界天上的人沒有業果色，他有定果色。這是無色定的名字這樣說。也叫做四空定，四空定是因為四無色界天的這個人，沒有色法，沒有物質，沒有形體，就和虛空相似的，所以叫做四空定。四無色定是有四種，第一是空處定，第二是識處定，第三是不用處定，第四是非想非非想定，這四種定。

第一個是空處定，也叫做空無邊處定。因為虛空是無量無邊的，所以叫無邊處定。處是什麼意思呢？「處」是生長的意思。因為這四種定，在印度的其他宗教，認為這四種定就是涅槃，就是最後的安穩處，永久也不會再失壞的。我們的本師釋牟尼佛不同意這種說法，認為這四種定，他還是有生死輪迴的，沒有究竟解脫，沒有究竟的安穩的，所以叫做處，有這個意思。這個空處定分三部分來解釋，第一是釋名，第二是修空的方法，修空無邊處定的方法，第三是證相。

空無邊處定解釋它的名字，怎麼解釋呢？是得到色界第四禪的人，他要再進一步去得空無邊處定。這樣子情形，他需要把這個色，這有兩種情形。一種是這個人是欲界裡邊的人，是人間的人，人間的人得到第四禪了，他要再進一步去得空無邊處定，他需要破除去這個色法。破除去色法，他要去思惟這個虛空的境界，思惟這個虛空，這樣漸漸、漸漸的修行才能得空無邊處定的，所以叫做空無邊處定，以虛空為所緣。譬如說這個最初想要得色界初禪的時候，我們原來最初開始要靜坐的時候，假設是修數息觀，那麼以息為所緣，用氣息，一呼一吸的這個息作所緣境。我們這個方法若沒有錯誤，漸漸、漸漸，我們能得初禪。現在得到了色界第四禪以後，他想要得空無邊處定的時候，他用什麼作所緣的境界呢？以虛空為所緣。剛才我說想要得色界四禪，以息為所緣，這是其中的方法之一，不是說完全都是這樣子，也有的以地水火風作所緣境，也可以得四禪，倒不是說是唯一的以息為所緣的。得到色界第四禪以後，想要得空無邊處定，要以虛空為所緣。以虛空為所緣這句話怎麼講呢？就是得色界四禪這個人，他在第四禪的禪定裡邊，緣念這個虛空，思惟這個虛空，這樣子能得空無邊處定的，不是說是在禪定以外，他是在禪定裡邊。因為以虛空為所緣而得空無邊處定，所以叫做空無邊處定，名稱就是這麼個意思。

## 丁二、明修空方法（分二科） 戊一、明所修之境（分二科） 己一、障境

第二段是修空的方法。修行空無邊處定的方法，這裡分成兩個方法，第一段明所修之境，所修行的境界。這個境界有兩種，一種是障礙的境界。你想要得空無邊處定，

他障礙你，這種境界它有障礙的作用。第二種是相成境，它能成就你的空無邊處定的境界，分兩種。這個障境，什麼是障礙的境界呢？就是色法，這個地水火風。我們欲界的人，這個身體的果報就是個色法，我們的眼耳鼻舌身意去接觸色聲香味觸法的時候，多數都是色法，眼一見都是色法；耳所聽聞的聲音，聲音也是色法，因為這個色法的振動才發出聲音的。香，鼻所聞的香，舌所嚐的味，身體所覺的冷熱的觸，這都是色法，都是地水火風的。我們心裡面想的有不是色法的，但是其中有一部分也是色法。我們的眼耳鼻舌身意接觸的多數都是色法，這一切色法就是障境，障礙我們得空無邊處定的。我們的心常緣念色法，常思惟這一切的地水火風，就不能得空無邊處定的，所以它叫障境，能障礙你。

## 己二、相成境

相成之境，相成之境是什麼呢？就是虛空，虛空是為這個修行人，這個禪師他的智慧去思惟這個虛空，因為這個虛空而能入空無邊處定，所以這個就叫做相成之境，它是能成就你空無邊處定的。有這兩種境。

## 戊二、明能修之心（分二科） 己一、呵讚

第二段是明能修之心。能修行的這個心怎麼樣用法呢？也是分兩段，第一是呵讚，第二是觀行。這個呵讚怎麼講呢？就是呵斥它，呵斥它不對，叫呵斥；讚是讚揚，讚歎它的功德。這個修行人費了很長的時間，很多的精神，很多的辛苦，得到了初禪、二禪、三禪、四禪，得到第四禪很好、很好的。現在他要得空無邊處定，他就要呵斥這個障境，呵斥這個色法的不對，要呵斥它，這是一個方法。這個色法有什麼不對呢，要呵斥它呢？我們人間的人，這個色法，當然主要的就是生命的這個色法，這個身體，我們有這個色法，這裡面有什麼問題呢？我們有這個身體，有飢渴的毛病，有飲食的問題。有飢渴，還有病，有疾病，有這個身體就有病，這個病實在都是色法，都是有形相的。有大小便利，要到廁所去。這些都不是快樂的事情，也是苦惱事，有疾病，這是一個很大的苦惱，飢渴也是苦惱事。

另外在外邊來說，還有大寒大熱。我們有這個色法的存在，大寒，我們身體也是受不了，太熱了也受不了，寒熱。刀杖，人若說拿刀來，你心裡就不舒服，若拿杖來也是不舒服，有刀杖的困難。有枷鎖、刑罰，要到牢獄裡面去。因為有色法才有這些苦惱事的。我們這個身體是業果色，是前生的業力得到這個身體，得到這個色法。我們這個明了性的這個心，就在這個色法上存在，存在在這個眼耳鼻舌身意裡邊，他為這個色法所繫縛不得自在。說個譬喻，這個身體就好像是心的牢獄，把他困住你不能

解脫。我們拿杖，或者拿什麼東西來傷害這個身體，心就苦惱，這個色法上面有什麼變化，心就苦惱，所以這個身體在這一方面來講是不可愛樂的，所以這就叫做呵斥，呵斥這個色法不好，這個身體有這麼多的過患。

讚是讚歎什麼呢？讚歎虛空，虛空沒有這回事情，虛空沒有飢渴、疾病，大小便利的事情，也沒有寒熱、刀杖的這些問題。虛空這裡面很寂靜，離諸過患，虛空是好的。這個色法有這麼多的問題，這就叫做呵讚，就是得到色界第四禪以後，想要進一步得空無邊處定，你要這樣子呵，要這樣子讚，使令這個心厭煩這個色法，歡喜這個虛空，要有這種心理，這是呵讚。

## 己二、觀行

第二就是觀行。呵讚了以後要怎麼修行呢？怎麼樣修行才能成就空無邊處定呢？觀就是內心裡面思惟，行就是不斷的向前進，你要不斷的去修行，那麼就成功了。怎麼樣修行法呢？他要有個方便，就是在色界第四禪裡邊，入到色界第四禪以後，然後思惟這個身體周身的毛孔，周身都有毛孔，思惟這個毛孔擴大，猶如羅縠。思惟這個身體猶如羅縠，羅，實在就是網，也有綿織品織出來的，就是有微細的孔的那樣的紗布。思惟這個身體毛孔擴大，漸漸的擴大，像蜘蛛網似的。色法漸漸的微小，漸漸的微細，虛空漸漸的擴大。漸漸的擴大，漸漸、漸漸的這個身體就沒有了，這個身體的地水火風就不見了，完全看見是虛空了。

我們沒有禪定的人，我們去思惟什麼事情，有的時候就有困難，不容易，但是有禪定的人，他的心力特別強大，他就漸漸這樣想，這件事就現出來了，這個身體漸漸就不見了，就看見就是虛空，能現出這個境界的。這個身體是內色，這個內色，觀察、思惟它是空的，然後再思惟外邊的房子、山河大地也都是漸漸、漸漸的沒有了，都是空了；內色也空了，外色也空了，就是這樣子去觀行，在禪定裡面去修行，這就叫做觀行。

這個觀行裡面，我們知道，前面呵讚就是厭煩色法而歡喜虛空，有這樣的心理，然後他又能夠這樣去觀察色法，漸漸、漸漸沒有了，空現出來了。因為這樣觀察這個空，而有欣厭心理的關係，這樣觀察以後會出現什麼境界呢？最先出現的境界就是色界第四禪失掉了，沒有了。是在禪定裡面這樣子呵讚，這樣子去觀行，最初出現的境界就是四禪沒有了，第四禪退掉了，退掉了以後，這個人就成了白人，就是沒有功夫，心裡面就是平常的境界，這個時候這個修行人繼續的修行，繼續這樣子觀，觀察這個身體是空的，繼續這樣觀。雖然說色界第四禪失掉了，就是不現出來了，但是他繼續再修行，還會出來的，出來什麼？就是定力還會出現，定力出現這個時候，最初色界

第四禪失掉了以後，心裡面就是散亂了，等到繼續修行，這個定力又出來了，心裡面又能定。

### 丁三、明證相

我們以前那個中間禪，就是這裡還是有中間禪的，色界第四禪到空無邊處定之間有中間禪的，就是心裡面又能夠寂靜下來。寂靜下來以後還沒成功，還要繼續的修行，勤加精進。你功夫到了，喔，空無邊處定出現了，這就是在這個定裡邊，不見一切色法，所有的色法都不見了，唯見虛空無量無邊的。最初我們這個沒有禪定的人，心為色法所障礙所繫縛，等到這個時候，他心離了色法的繫縛，離開了色法的障礙，寂然不動，安樂自在，就出現這個境界，就像什麼似的呢？就像鳥在籠子裡邊，籠子壞了，這個鳥就是在虛空裡可以飛騰自在，說得空無邊處定亦復如是，也是這樣子。得初禪的時候，初禪、二禪、三禪，他們都是有很猛烈的快樂、輕安樂的，到第四禪的時候，這個樂沒有了，心裡面就是不苦不樂，叫做捨受。第四禪的時候，他的心裡面是不苦不樂，不苦不樂就叫做捨受，捨掉了苦，也捨掉了樂，是不苦不樂的感覺。空無邊處定也是不苦不樂的，也不苦也不樂，是捨受的境界，但是這個時候禪定的定的功夫是高過了色界四禪的，更深妙。這就是空無處定的證相，就是這樣子。

### 丙二、識處定（分三科） 丁一、釋名

第二是識處定，識無邊處定。識無邊處定它是什麼意思呢？他是棄捨了空，以識為所緣境，不緣、不觀察、不思惟、不憶念這個空了，捨掉這個空，而去憶念這個識，因識而入定，所以叫做識無邊處定。

### 丁二、明修行方法（分二科） 戊一、呵讚

第二段是修行的方法，第一段也是呵讚，呵讚是呵什麼？就是呵虛空，虛空有什麼不對呢？人就是這樣子，沒得到就想要得到，得到以後，久了就厭煩，所以他得了空無邊處定以後，他又不高興這個空無邊處定。這個空有什麼不好？有兩個地方有點問題，第一個空是無量無邊的，這個禪師在禪定裡面，去緣念這個無量無邊的虛空，常這樣緣念，他的心就容易散亂，就有可能破壞這個定。他有這個顧慮，恐怕這樣常常的緣念、常常憶念空，會令心散亂，會失掉了空無邊處定，有這個顧慮，這是第一個。第二個他感覺這個色法，這個地水火風不是個好事，這個空無邊處定距離色界定很近，感覺不安全，希望再遠一點，所以他就不高興這個空無邊處定，再往前進一步，這樣意思。就像人坐船過河，過了河以後，也不要這個船了。他是因為觀察這個空而

解脫了色法的，色法解脫了以後，空也不要了，這樣意思。也譬喻說是人在盜賊的地方居住不安全，心裡不高興，就要逃出去，逃得越遠越好，是這個意思。所以他得了空無邊處定，他還要再進一步，說這個空不好。

底下說讚，讚是讚什麼呢？讚歎這個識是好。空是外邊的事情，從外邊的法上面得禪定，禪定不夠安穩，識是內法，識無邊處定這個識是內法，內法比較安全、安穩，所以應該緣念這個識去得定，不要這個空無邊處定，這樣意思。是讚歎、觀察這個識，緣念這個識而得識無邊處定是更為安穩的，讚是這樣意思。

## 戊二、觀破

第二是觀破，觀破這個空。得到了空無邊處定，也並不是那麼容易就得到的，也是經過了一番的長時期的修行才得到的，得到了以後，你說不要它，不是那麼一句話就能夠不要的，也要經過一番的修行的。你要有厭離它的心，然後要作觀，就在空無邊處定裡邊來說這個空無邊處定不好，心裡面在厭煩它，呵斥它。這樣觀察，觀察，這裡面分成兩部分，一種就是非佛教徒，若是得了空無邊處定，想要學習識無邊處定的時候，就是呵讚就夠了，就是呵讚的方法。若是佛教徒加上了一部分的方法，就是觀察這個空無邊處定裡邊，他也有受想行識的，他沒有色法，但是有受想行識的。有受想行識，他觀察空無邊處定的受想行識如病、如癱、如瘡、如刺。這個修行人，在定裡面觀察這個空無邊處的受想行識，如病、如癱、如瘡、如刺，這裡邊簡單的解釋，就是用這樣的譬喻來增強他的厭離心，加強這個禪師對於空無邊處定的厭離心，所以說他是如病、如癱、如瘡、如刺，這樣的意思。若是用佛法的道理來講，當然也有道理可講的，就是我們三界內所有的人，所有的眾生，只要你沒有得阿羅漢果，你沒有證聖果，我們的色受想行識裡面都是不清淨的。當然我們在人間的人，雖然我們現在沒有得色界四禪，沒有得無色界四空定，但是我們的受想行識裡邊，可能有那樣的種子。因為我們在佛法裡面講，是無始，時間是沒有開頭的，久遠久遠劫以來，我們可能是得過色界四禪，我們也可能得過無色界四空定的。所以我們這個色受想行識裡邊，有那樣的種子，所以我們若是修行，是很有希望能夠得到色界四禪、無色界四空定的。

色界四禪的這些禪師也好，無色界四空定的這些修行人也好，他們的受想行識裡邊，也還有三惡道的種子，他們也有。因為他們無始劫來也是一樣的做了很多很多的惡事，還沒有受果報的，已經受了果報的是沒有作用了，也有沒有受果報的三惡道的業力在裡邊。所以在那受想行識裡邊，空無邊處定的人入了禪定，感覺很好，但是那受想行識裡面有三惡道的罪業在裡邊，所以說是如病、如癱、如瘡、如刺，並不是一個很好的東西、很清淨的東西。這樣子觀察這個空無邊處定的受想行識，這樣如病、



如癱、如瘡、如刺，厭離心一強了，這個空無邊處定慢慢就失掉了。失掉了，他就一心的思惟這個識，思惟這眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，思惟這個明了性的識，他是無形無相的，但是有明了性，有過去的識，有未來的識，有現在的識，是無量無邊的，一心專誠的專精思惟。這樣子專精思惟，加上厭離空無邊處定的關係，時間久了，這空無邊處定就失掉了，就沒有了。

### 丁三、明證相

失掉了，這個時候又是這麼一個中間的境界，繼續的修行，又能使令心靜下來，就是中間禪；再繼續精進的修行，識無邊處定就現出來了。識無邊處定現出來以後，比空無邊處定定力更高深，心裡面寂靜明了，安閒自在的。這就是識無邊處定的境界。

### 丙三、不用處定（分三科） 丁一、釋名

第三段是不用處定。不用處定也分成三段，第一是釋名。不用處定是怎麼講法呢？空無邊處定以空為所緣，前面那個空處，已經把色法破壞了，有空的境界，空完了，又識的境界，現在把這些都去掉，不用，不思惟，唯思惟這個無所有，因此而得定，所以叫無所有處定，所以也叫做不用處定。這是釋名。

### 丁二、明修行方法（分二科） 戊一、呵讚

第二段明修行的方法，第一段也是呵讚。空無邊處定有個無邊，識無邊處定也有一個無邊。這個修行人，這個禪師現在不高興去緣念這個無量無邊的這種境界，因為緣這個無量無邊太粗動，容易使令心散亂，所以又是不高興這個空，也不高興這個識，願意「心於所緣，捨諸所有，寂然而住」。也不依空，也不依識，心無所依，這是安穩處，他歡喜這樣子。這樣子一方面讚歎這個捨諸所有，這個是安穩處。心有所依，你依於空，或者依於識，都是不安穩的，那麼這叫做呵讚。

### 戊二、觀行

底下是觀行。就像剛才說，觀察識無邊處定裡邊，他裡面的受想行識也是如病、如癱、如瘡、如刺，唯思惟無所有，這就是觀行。

### 丁三、明證相

這樣不斷的修行，也是，這個識無邊處定落謝了，謝滅了，謝滅了以後，繼續的修行，心又能夠寂靜住，寂靜住以後又繼續的精進的修行，這個無所有處定就出現了。

心能離一切相，唯安住於無所有，寂然不動，那麼這就是無所有處定。這是第三。

#### 丙四、非想非非想定（分三科） 丁一、釋名

第四段非想非非想定。這個非想非非想定，這在定的力量來說，在三界裡邊，是最高深的定力。色界四禪，在前面空無邊處定、識無邊處定、無所有處定，都沒有他的定力的高深，所以這是最後一個定。這一個也分成三段，第一是釋名，第二修行方法，第三明證相。第一個釋名。

這個非想怎麼講呢？非想在字面上說就是沒有想；非非想，第二個非就是無的意思，又不是無想，不是想，又不是無想，字面上是這樣的意思。事實上是怎麼個意思呢？就是他沒有明利想，前一個說非想，就是他沒有明利想。這個心很明了，很銳利的，這樣的想沒有；那麼他非非想是什麼呢？就是沒有無想，沒有明利想，他有昧劣想，昧就是不大明，沒有那麼明，雖然有想，而想很軟弱，很劣弱的，他這個想很劣弱的，不明利，所以還是有想，不過這個想不是那麼強，就是這樣的意思。這是釋名。

#### 丁二、明修行方法（分二科） 戊一、呵讚

第二是修行方法。修行方法還是呵讚，他對於無所有處定，他不高興，他有什麼不高興呢？他認為這個無所有處定，心裡面什麼也沒有，這個時候這個境界，如癡、如醉、如暗的境界。他認為這個無所有處的境界，就像人很愚癡似的，什麼也不懂；如醉，像人喝醉酒了似的；如暗，像人在黑暗的地方似的；還有一個如眠，像人睡著覺似的，沒有智慧。呵斥這個無所有處定是這樣子，他不如非非想定最為殊勝、最為寂靜、最為安穩，讚歎非非想定好，那麼有這樣的欣厭，有歡喜心，有一個厭煩心。這是呵讚。

#### 戊二、觀行修習

他正式修行也就是這樣思惟，思惟這個非想非非想是最殊勝的。我們剛才釋名，說他這個想不明利，說他是昧劣想，這是佛的意思，是我們的佛陀這樣批評他。但修非非想定的人不是這樣想法，他認為非非想定是最殊勝、最好的，不是昧劣的意思。前面由初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定都是有明利想，而這個禪師認為這個明利想是苦惱的事情，心裡面去想這個、想那個是苦惱的事，厭煩這個明利想。但是說是要完全沒有想，像一個木頭，像一個石頭也不對，所以他說：非想、非非想是最好的。他心就這樣子思惟，思惟這個非明利想，也不是有想也不是無想，是最安穩、最自在的境界，他就是這樣子思惟，呵斥前面無所有處定的境

界，這樣子久了，無所有處定也就退下來了。

### 丁三、明證相

也有中間禪，繼續的修行久了，那麼非想非非想定就出現了。這個時候在非非想定的甚深的定裡邊，最安穩自在，超過了其餘的一切定。這個地方在外道裡面說，認為這就是到了究竟的地方，是一個涅槃的境界，就是沒有生死的境界，但是在佛法裡面說他這裡邊也還有受想行識。非非想定的這個人，他能夠破了色界四禪的色，又能夠遠離了空無邊處定、識無邊處定、無所有處定的境界，把這些的愛著心都除掉了，但是這個非想非非想他本身來說，那個地方是什麼呢？那個最微細的那個了知性，就是真實的神。那個真實的神是常住不壞的了，也就是說這就是常住真心、性淨明體了。這個常住真心、性淨明體這是《楞嚴經》上的話。外道修到非非想定的時候，那個非想非非想的明了性，那是真實的神，就是我，所執著的這個我，這個我是不壞的了，永久存在的，這是常住真心、性淨明體，就是我。外道是這樣子，這是最高深的境界。

我們修學色界四禪，初禪、二禪、三禪，得到殊勝的喜樂，到第四禪樂去掉了，不苦不樂的安穩境界，我們感覺沒有什麼問題。但是若是無色界的四無色定，到了由空無邊處定到識無邊處定，又到了無所有處定，又到了非想非非想定，這與佛法有什麼不同呢？這會引起來這個問題。這個問題，到了第三段、明愛味等差別裡面講。這個地方還應該說出一樣事情來，譬如說我們修行，由欲界定得到未到地定，進一步得到初禪，得到初禪以後，感覺有問題，就要去修二禪。修二禪的時候，在中間就把初禪失掉了，這樣展轉由二禪到三禪，三禪到四禪，乃至到非非想定，那麼這個人他現在只是一個非非想定，是不是這樣子？不是的。就是這個修行人，他到非非想定的時候，他還是能入初禪、入二禪、入三禪、入四禪、入空無邊處定、識無邊處定、無所有處定到非非想定的，他還是這樣子。他沒得非非想定的時候，他只得前面七種禪定，進一步修非非想定的時候，他一定要把無所有處定這個愛著心去掉，所以他這樣就把無所有處定失掉了，失掉，但是他很容易還會成就。所以這個修行人…按我們這個凡夫平常人的境界，我們今天吃麵條，我們明天吃餃子，後天吃白飯，吃飯，我們老這麼調動吃，心裡很快樂，合口味很快樂。這個修行人他也是，他這時候歡喜入初禪，這時候就入初禪；歡喜入初禪，到二禪，到三禪，享受三禪的快樂，他就入三禪；入久了不高興就入四禪；四禪不高興，就到空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非非想處定，是這樣子。所以得阿羅漢果的人，得三果聖人也能的，就是也是由初禪，他可能這一坐，假設這一坐，坐五個鐘頭的話，他這一坐，由初禪一直到非非想定，往上進；他還能回來，由非非想定出來，入無所有處定，由無所有處定入識無邊處定，

由空無邊處定入四禪、三禪、二禪、初禪，他能這樣倒過來，也能順也能逆。他還能超，由初禪入第三禪，由三禪就入空無邊處定，他能超越。所以剛才我們講修行的時候，他有建設性，也有破壞性，但是這個修行人他不是那麼回事，初開始是那樣，他還是這幾種禪定完全都成就的。這是四空定這樣解釋。

### 乙三、明愛味等差別（分三科） 丙一、味禪

現在解釋第三段、明愛味等差別。這個愛味等差別怎麼講呢？我們入了初禪、二禪、三禪的時候，這個禪裡面有喜樂的境界，有喜樂的境界，我們就愛著這個喜樂的境界，愛著這個喜樂的境界，這叫做味禪，像吃東西有滋味，歡喜吃。入在這個禪定裡面，感覺舒服，感覺快樂，生愛著心，這就叫做味禪，也就是愛味。這個「等」是什麼呢？等裡面還有第二種叫做淨禪，淨禪是什麼呢？就是入在這個禪裡面，入在四禪、四空定，雖然有喜樂，或者是喜、樂、捨這些差別的境界，心裡面不愛味，不愛著，沒有種種的分別，也不生高慢心。

入在禪定裡邊，我剛才說，就是愛著，這叫味禪，其實不止於愛，就是也有人入了禪定生高慢心，啊，我是能得到禪，我能得到非非想定，你們都不能，我比你們都強，生出這個高慢心。他不一定態度表示出來，但是他的心裡面有這樣的分別，那就叫做慢。有愛著心，有高慢心，或者是生出來種種的邪知邪見。因為我們沒有禪定的人，我們的眼耳鼻舌身意接觸的就是普通的色聲香味觸法的境界，他們若是得到色界四禪，若得到無色界四空定的時候，他能接觸到我們沒有禪定的人沒有接觸過的境界，特別的境界，那若有神通就更不用說了，他會生出來特別的一種邪知邪見。這個都叫做味禪。

### 丙二、淨禪

淨禪，這個淨就是沒有這些事情，他雖然四禪、四空定裡面有種種不同的境界，他心裡面只是這樣安住不動，不生愛味，也不生我慢，也不生種種邪知邪見的，那麼這叫做淨禪、清淨的禪、清淨的四空定。但是這個人還是凡夫，就是有的人，他不生愛味，在昨天不生愛味，今天又可能生起了，那麼後天又可能不生了，這是有變動的，所以這個淨禪還不是太好。

### 丙三、無漏禪

無漏禪，這就是佛法的。他在四禪裡邊修無我觀，觀察這個禪定，四禪也好，四空定也好，都是因緣所有的，都是無常的，都是苦的，都是空的，是無我的。他修這

個無我觀，修這個無常觀，就把所有的煩惱都除掉了，把這一切的貪瞋癡、我見都除掉了，他就變成聖人。變成聖人的時候，他入這個禪定的時候，心裡面是究竟清淨的，那就叫做無漏禪。

所以這個明愛味等差別，是有這麼三種差別。無漏禪是屬於佛弟子所修的，其餘的兩種都是屬於世間的。這個地方，剛才說非非想定，他能夠把色界禪，欲界的欲沒有了，色界的欲也沒有了，無色界空無邊處定、識無邊處定、無所有處定這個愛欲也都能解脫，就是一個非想非非想，那個微細的明了性，寂然不動的境界，和佛法有什麼不同呢？就是他沒有無我的智慧，他不知道諸法是緣起的，不知道緣起法是无常的，是空的，是无我的，他沒有這種智慧。他沒有這個智慧，他這個我見就不能解脫。所以經論上說，凡夫能夠離開欲界的欲、色界的欲，但是不能夠離開我，這個我不能解脫，總感覺還有一個我，所以他不能成為聖人，他不是佛教徒。若是佛教徒，他有無我觀，到了非非想定天這個禪定裡面的時候，他用無我的智慧的時候，他一定是能得阿羅漢果的。

但是這裡面一個問題，就是剛才說非想非非想定裡面，他那個心非常的沒有明利想，他心裡面很昧劣，不十分明了，而非常的軟弱，所以在那一個非非想定裡面，不能修無我觀的。這個無我觀的智慧生不起來的，除非你已經是聖人，可以，你不是聖人，就不可以。那麼就是得要在無所有處定這個定裡面修無我觀，觀察非想非非想處定是緣起的，是空無所有的，是无我的，就能把非非想定的煩惱斷掉了，就能得阿羅漢果了，這是這麼一個差別。

#### 乙四、總結

底下是第四段總結。我們沒有得禪定的人，我們在欲界，欲界的人是生活在欲裡面，眼耳鼻舌身意總是要去攀緣色聲香味觸法的，生活在欲的境界裡邊。四禪和四空定是另一個世界，是個離欲的世界，是完全不同的。這個欲的境界是苦惱，雖然也有樂，樂少而苦多，所以人間是很苦，的確是苦惱。離欲了，到了色界四禪，到了無色界四空定的時候，欲界的苦惱完全解除了，是安閒自在了。就是我們人間的人得到四禪，得到四空定，他這個身體還是欲界，但是他的心是色界，是无色界的境界，不是人間的，他也還是安閒自在。可是如果不是佛教徒，他死掉以後，雖然可以生到色界天，生到無色界天去，但是還要回來，他從無色界天，從色界天還要回到人間來，他不能夠究竟的解脫。就像鳥，用繩把牠的腳綁住了，這個繩雖然很長，可是飛到盡頭的時候，這個鳥就是得要回來了，你不能夠自在的遠遠的飛。所以有愛煩惱、有見煩惱，見煩惱就是我，有我的執著的人，你到了非非想定天，你還是得要回來的，你不能

究竟解脫。唯有佛弟子，你能修無我觀才能究竟的解脫，不然是不能的。

在《大智度論》上說兩個譬喻，說一個大富盲兒的譬喻。就是一個大富貴家的小孩子，但是眼睛盲了。盲了，他家裡富貴的境界他都看不見，他都不知道，他出去乞食，他出去向人家要飯吃，要衣服穿。那麼這件事，這是個譬喻，譬喻什麼呢？就譬喻我們在欲界生活的人，享受欲的生活的人，就是這樣子。因為我們無始劫來，我們也有過色界四禪、無色界四空定的，我們心裡面有這個種子的，那麼這就是大富貴境界。但是我們自己不知道去把這個大富貴的境界發現出來，不能去得這個禪定的快樂，就去享受欲的生活，就像乞兒去乞食那樣子。《大智度論》這樣譬喻，譬喻欲樂和三昧樂的不同。當然理智上是這樣說，但是事實上當然也不是容易，無量劫來受這個欲的生活，說我們要離欲，也不容易，這是一個。

第二個是棉花的譬喻，棉花的譬喻怎麼講呢？是說我們人間這個凡夫的世界，有的人有無漏的善根，能得聖果，得無生法忍的這種善根。那麼佛就為他說出世間的法門，說四諦、十二因緣、六波羅蜜去修行可以得聖道。但是也有人沒有這個善根，或者有而沒有成熟，那麼這個怎麼辦呢？佛就給他說四禪、四空定，他依此修行，可以不墮落到三惡道去。我們欲界的人很容易到三惡道去的，若能夠修四禪、四空定，就能夠超生到色界天、無色界天，不墮落三惡道。就像轉輪王他的兒子從高樓上掉下來，這個轉輪王沒有辦法，就在地上鋪上棉花，那麼這個孩子掉下來不會受傷。這個意思，如果沒有棉花就掉在地下，就譬喻這個人掉到三惡道去了。所以佛說四禪八定，或者說五戒十善，就譬喻是棉花似的，這樣意思。

但是我們現在佛教是念佛的法門比較普遍，大家念佛往生淨土，比較普遍。說靜坐去修禪定的人也是有，不是很多。但是散亂心念佛，也是不容易有成就的，若能攝心不亂的念佛，容易有成就，容易得念佛三昧。就是沒有得念佛三昧，因為你常常攝心，你有這個習慣，你也容易往生的，並且攝心，也就是等於修禪的，所以念佛也就是三昧，念佛三昧。我就簡單說到這裡。

我現在講一個定自在所生色的故事，就把這個四禪八定結束了。定自在色，這是一個特別的事情，當然我們從佛法的這一方面來講，也容易說佛法是唯心論，色法 is 心變現的。佛在世的時候，有一個比丘叫婆世躋比丘。這個婆世躋比丘，他原來不是比丘，他是個在家人，他的父母是一個很有財富，很不得了的一個人，父母對他也很愛護，由小孩子漸漸長大了。這個小孩子漸漸長大了，他就不會老是在家裡，他也離開家各處跑，小孩子都是這樣子。跑，結果就來了問題，什麼問題呢？在他同住的這個區域，另外有一個伎家，這個伎家，翻譯的這個字是個伎家，這個伎家是什麼呢？大概就是懂得幻術，變戲法這些事情，或者有馬戲團做這種事情的家裡頭。這個小孩

子，這個婆世躓。佛在世的時候和我們現在的出家人有點不同，佛在世的時候，比丘出家了不是另外取一個名字的，就是你原來叫什麼名字還叫什麼名字，他原來就叫婆世躓，出家了還叫婆世躓。婆世躓這個青年人，就是仗家裡面看見了一個女孩子，這個女孩子長得面貌很清淨，婆世躓看見她了，心裡面染著很厲害，這個心就是不能離開，明白一點說，就是愛得很厲害。回家去就報告他的父母，就說某某家有一個女孩子怎麼怎麼的，要求他的父母給他聯絡，要同她結婚。他父母說，說這件事不對，因為我們是一個貴族，她是個仗家，是屬於賤族，我們不能通婚的。這個婆世躓說這個道理我也是明白，但是我現在這個心不能改變的，就非要同她結婚不可，如果不結婚，我很難再生存下去的。那麼他父母也能看出來，說一定要這樣子，也就去聯絡，聯絡，就派人去聯繫。那個仗家的人也是這樣說，你們是貴族，我們不能和你們通婚，就拒絕了。因為父母愛兒還是要再去聯絡，聯絡，這個仗家就提出條件來，說是一定要同我們的女孩子結婚，你要做我們這一行，到我們這一行來，和我們做同一事業，也就是變戲法，做馬戲團這些事情。你若同意了，就可以這樣子。

這個條件提出來以後，婆世躓的父母是不同意的，但是他這個兒因為愛這個女孩子，也就同意了。同意了，就得要去學習，就到這一家來學唱歌、跳舞，各式各樣的這些技能。但是人家說學，你要畢業了才能結婚的，不畢業是不能的，那麼他就努力的學。這孩子也是聰明人，很快的都畢業了，就學好了。學好了，不能說這樣就算學好了，要公開表演的，表演成功了，然後結婚。當然這件事，這個地區的人大家都在傳說，都在議論，啊，訂出來時間要表演了，大家都來看，連這個地區政府的長官也來看。來看的時候，當然表演不是他一個人，還有很多人在表演。這個時候到了婆世躓這個青年到他班了，出來表演，表演得很好，所有的節目完全表演完了。表演完了，但是這個地方的長官忽然間提出意見來，說是你剛才有一個節目叫做空中走索，在虛空裡面有這個鐵索在上面行，這個節目。這個青年已經從這裡走過去了，這就成功了嘛，當然婆世躓已經成功了，心裡很快樂，但是這個地方的長官提出來，說你剛才空中走索走的時候，我大意了，沒看見，你再重走一遍，要求他。那麼他說：好。又重走。那麼他又從頭走，走到中間的時候，氣力不夠，精神差一點，心神恍惚，就恐怖了，就沒有把握走過去。

就在這個時候目犍連尊者來了。佛的弟子神通第一的目犍連尊者來了，來了，就在他旁邊就對他說，說現在你是要命呢？是要這個女孩子？如果你若想要出家當和尚的話，我保險你安全的過去；如果你還想要這個女孩子，我不管你。這麼一講，婆世躓一想，我如果摔下去，還能娶這個女孩子嗎？不，我不要這個女孩子，我當和尚。這個時候，立刻地這個境界就變了，空中不是鐵索，是平地，是平地，他很安閒、很

自在的就走過去了，就沒有事了，這就是出家去當和尚了。這個時候，這樣講，他看見是平地，這個平地是什麼？定自在所生色，就是目犍連尊者，他這個禪定的力量變現出來這麼一塊地，但別的人看不見，其他的人沒有一個人能看見的，看見還是一個索，而婆世躋他看見就是平地，就立刻的心就變了，他不恐怖了，那麼這是定自在所生色。從這個地方我們看出一樣事來，我們凡夫有的時候辦什麼事情，敲你竹槓，威脅你，這聖人也有這個事情，在你困難、危險的時候來威脅你，但是他是慈悲心，你要出家當和尚呢？你是要這個女孩子？來威脅，當然這個人也算是善根，所以他就出家當和尚。

四禪八定，我就這樣講完了。如果真想要坐禪，我講的這個還不夠，還要多讀這一類的書才可以。

問：(缺文)

答：想要坐禪，玄奘三藏他翻譯的《瑜伽師地論》一定要讀。第二《摩訶止觀》，這是天台宗智者大師講的，智者大師是在玄奘法師以前，他是陳隋之間的人，他講的《摩訶止觀》和《釋禪波羅蜜》，讀了《瑜伽師地論》，你還是得要讀《摩訶止觀》和《釋禪波羅蜜》的。《大智度論》是鳩摩羅什法師翻的，也是要讀，使令你坐禪的時候，般若波羅蜜的智慧強一點，坐禪的時候你安全一點。

問：修禪定和修止觀有什麼不同？

答：修止觀，我們一般的講法，唯獨是佛法，這是修止觀。修禪定，通於非佛教的，有世間的禪定，佛法也說禪定，所以禪定是通於佛教、非佛教，是共有的。說止觀這個名稱，唯獨是佛法。

問：(缺文)

答：我們可以修行去得色界四禪，可以得無色界四空定，我們得了，成功了，但是我們還是欲界的人，我們在欲界這個果報，到時候要死掉的，死掉了以後，他就生到色界天去，或者生到無色界天去，是另外有一個地方的，有初禪天、二禪天、三禪天、四禪天，有地方。但是無色界天不是這麼說法的，無色界天，比如說這個得空無邊處定的這個人，他在那個地方死掉了，他就在那個地方；他那個地方，他並不是到別的地方去，不是的。那個人假設他在喜馬拉雅山，修空無邊處定成功了，他也在那兒死掉了，他那個受想行識就在那裡，他就在那裡生存了，他不



到別的地方去的。初禪有三層天，二禪也有三層天，三禪也有三層天，四禪有九層天，色界有十八層，無色界有四層：四空定，每一個定算一個天，所以說有四天。

問：修到無色定的人，在喜馬拉雅山死掉的話，受想行識就留在那邊，這個意思是說沒有生死輪迴？還是有輪迴，但是定在那一點上？

答：他就是聖人，他也可能還沒到阿羅漢果，他若到阿羅漢果，他要到那個壽命完了的時候才入無餘涅槃的。若沒得阿羅漢果，也不是佛教徒，是在家非佛教徒，他得了四空定，他還有生死輪迴。他死掉了以後，他可能來到欲界來，也可能作人，也可能作一個鳥，也可能作一條蛇，不一定，還是隨業流轉，還是有輪迴的，沒有跳出輪迴。

問：(缺文)

答：他這個癢和我們的癢有小小的類似，但是不完全同的。他一癢的時候，周身快樂，周身樂一來的時候，癢並不難過，是周身快樂，得初禪這個人，他就享受這個樂，他不排斥。所以初禪有五支：尋、伺、喜、樂、一心，到了樂的時候，他就在那個寂然不動的時候來享受這個輕安樂，他不出定，他不是不歡迎，他是享受。他享受，他心裡面還是寂靜的，並不亂，過了一個時候，這個裡面，有的地方有提到，有的地方沒有提到。譬如這個入禪定的人，忽然間他要去廁所，他就要出定。出定以後，應該做的事情當然還不只這一件事，還有其他的什麼事要出定，出定事情做完了以後，他還需要抓住時間，不能懈怠，還要繼續入定，時時這樣的訓練、鍛練，這個定還要增長。初開始得初禪的時候，這個定力還沒有圓滿。初禪這一個範圍內的定還沒圓滿，他要時時地訓練，時時入定，要這樣子，他不排斥。

問：(缺文)

答：我剛才說是不能夠在非想非非想定修無漏觀、修無我觀。因為非想非非想定，他那個想太劣弱，不能夠生起強力的無我觀。無漏的智慧，力量很大的，他不適合。要在空無邊處定、識無邊處定、無所有處定，這三個定可以，可以生起無漏觀。四禪也好，初禪、二禪、三禪、四禪也可以，未到地定也可以。所以未到地定，加四禪這是五個，加空無邊處定，識無邊處定，無所有處定這三個，這八個都可以修無漏觀的，唯獨非想非非想定不可以。第二，你這個問題，說我得到初禪、二禪、三禪、第四禪，我不要修四空定，我就在這個地方修無我觀，得阿羅漢果，

或者是修六波羅蜜得無生法忍，去廣度眾生，也是可以，隨這個人自己的好樂也是可以的。得到色界四禪的時候，這個人的能力非常強的，他若想得四空定也不是很難的，也是能，當然也還要一番努力，但不是很難。所以有的地方讚歎第四禪力量是很大的，有很大的力量、很大的能力。想要得神通就是第四禪最好，在第四禪裡面修神通，很容易得到。