

释禅波罗蜜次第法门

第十九讲

(三禅)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年十二月八日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们先讲白骨观。昨天已经证到二禅，今天要进入三禅。

进入二禅，定跟喜发，所以这个时候，如果你想要继续增加你的定功的话，就必须舍弃二禅，而进入三禅，所以这时候，我们在定中就不再受大喜的勇动，只是很专心的观照八色的光明，观想这八色光采夺目，非常的耀眼，先要取这个相，专心观照八色光明，光采夺目，非常耀眼，取了这个相之后，就进入甚深的禅定之中。在这个甚深的禅定中，还要继续再修炼这个八色，使八色变得极端的光明清净，就是在定中修炼这八色，把它变得最光明、最清净这个意思。最光明、最清净之后，我们把心安住在这个最光明、最清净当中，这时候就可以入三禅。这是白骨观的修法，是舍弃二禅，就能够入三禅，只要你能够安住在这个八色光当中，就可以入三禅。

那怎么知道有没有入三禅呢？就是这个时候如果定跟大乐一起生起的时候，就是入三禅了。这时候我们见到的八色是光明清净，非常的皎洁，而且它的光是闪耀、照遍整个十法界，就是遍照整个十方法界。在三禅当中你看到的八色光是非常光明清净，非常的皎洁，而且非常的闪耀，明照整个十方法界，这个光也同时照耀自己的心，我们的心也变得非常的明净，之后，这个快乐就会逐渐逐渐的增加，到最后乐遍全身，全身遍满这个乐，非常的舒适愉悦，这个就是入三禅的一个境界。

好，我们现在练习。

如果要从二禅入三禅，也是一样要修所谓的六行观，就是厌下欣上。因为二禅的定，虽然是从内心的清净而发出来的，但是因为它有大喜心的勇动，所以这个定并不牢固。如果我们想要为我的心再找一个更安稳的地方，就应该舍弃二禅而更上一层楼，因此我们要舍弃二禅，思惟它是苦的、是粗的、是障的。因为定不牢固，心受到这个喜的勇动，所以它是苦的，只要生灭、无常，都是苦的嘛，所以这个定既然不牢固，所以它的本质是苦的。相

对三禅来说，它是粗的，因为三禅是殊胜微妙的，所以相对二禅来说，二禅就是粗的，没有三禅这么微妙。这个「障」就是说，如果你不舍弃二禅这个喜心，如果你舍不得说好不容易才证到二禅，我不能就这么轻易地就舍弃二禅这个喜心，如果是这样的话，这个喜心就会障碍永远没有办法发三禅，所以我们一定要舍弃，继续思惟三禅殊胜的功德。只有证到三禅才能够出离二禅喜心的障碍，这个就是「出」的意思，它是殊胜微妙，而且能够出离二禅的障碍。

所以舍弃的方法就是有三种：一个就是不再受着这个大喜；第二个是诃责这个大喜的过失；第三个是观察分析，这三个跟我们前面讲的完全一样，用这三个方法来舍弃二禅。

修这个六行观，还有舍弃这三种障碍的方法你都做到了，这时候二禅就会谢灭。在三禅没有生起之前，也同样有一个所谓的中间定、中间禅，这个时候就是一定要小心谨慎，千万不要心生忧悔，不然这一退，可能就退到初禅，然后再退，就退到未到地定、欲界定，可能再也不能够发初禅、二禅，所以这个时候一定要心非常的坚固，要对这个禅定有信心，对自己有信心，对这个法门有信心，然后不断不断的思惟六行观，你才可以很安全的进入三禅。所以就这样子不停的加紧用功，一心修习禅定，我们内心会觉得非常的湛然安静，这个时候就是三禅的未到地定。就是还没有入三禅之前，先有一个未到地定，这个就是说你心不生忧悔，然后定力不断不断的增加，非常的安稳的一个状态，这个时候是未到地定，因为那个乐还没有发。在这个未到地定当中，只要定跟乐同时发的时候，就是入三禅。

入三禅，就会有一股绵绵不绝的乐从内心生起，这个内心的乐是非常的美妙，是没有办法用言语来形容的。像我们世间的快乐，你可以用言语形容你身心是怎么样的舒畅，还是怎么样的乐感，它都是着重在感官的比较多，就是那个五官满足、享受的那种乐，要不然就是加上意识的乐这样而已，但是都是可以来形容的。可是这个三禅的乐是很难形容，除非你证得，世间的语言都很难去比喻它到底是乐到什么程度，没有办法，只能够如人饮水，冷暖自知。

这绵绵不绝的乐从内心生起之后，同时也伴随着十种善法功德，这个都跟前面一样，有十种善法功德，可是，我们上一堂课已经介绍过了，它有浅

深的差别，这时候的定当然就更深了、也更空灵了，这时候还有没有喜？没有喜了，只有乐。所以前面初禅、二禅都有喜乐的那个喜，可是三禅只有乐，已经没有喜了，我们刚才讲过，是因为你把二禅的大喜心舍弃了之后，你才能够入三禅，入三禅那个乐才能够发起，所以十种善法功德是没有喜的，这是跟前面的差别在这里。这个乐，也跟前面初禅、二禅的乐不一样，这时候的乐是遍身受，就是充满全身的乐。佛经的比喻是举身微笑，你全身都在笑，只能这样比喻，可是还是没有办法明白什么叫做举身微笑，全身都在微笑，每个细胞都在微笑，每个细胞都充满着那个乐受。那还有其它的善法功德，就是更深一层，像善根也不断不断的被开发出来，你就更有信心，更有恭敬心，更有惭愧心，那十一种善法不断不断的被开发出来。智慧也是不断不断的一直加深，悟得愈深、更深，以前不懂的，现在都懂了，以前不会的，现在也都会了，就是体悟不断不断的加深。随时唾手可得，随处可见，处处都是悟处，这个时候，在行住坐卧，日常生活当中，随处你都会有悟处，就是因为你那个智慧不断不断的被开发出来。这时候要修止观，也是更能够得心应手，就是因为心更调柔软了，所以你要它观什么就观什么，要入定就入定，要出定就出定，要观什么马上就观起来，就觉得说比较能够随心所欲来修止观，没有那个障碍。当然，世间的欲望一定是愈来愈减少，然后出离心不断不断的生起，所以之前被欲望所障碍，被五盖所障碍，或者是被烦恼所障碍，业力所障碍，这个时候，好像这些都不是问题了，这就是无累解脱，好像那个累赘慢慢地解脱开来了，心愈来愈优游自在，这就是十种善法功德，一个禅定比一个禅定更深。

定与乐发之后，它没有办法一下就乐遍满全身，一般来说它会有三种障碍，让你的乐虽然发起，但是没有办法遍满全身。刚开始这个乐定发的时候，因为这个定还很浅，所以这时候心容易沉没，那你这时候要起观，觉得好像没有这么明利，那个心没有这么明利，就是因为你那个定心还很浅，就是说你那个乐定刚刚发而已，所以这个时候智慧的作用是比较少的，因为定功还很浅，心容易沉没，所以这个时候的智慧作用比较少。

第二个障碍，就是当你这个乐定又慢慢增加之后，由定而生慧，这个时候内心的智慧不断不断的勇发，反而好像没有办法去把它压得住，就好像泉水从地里面一直冒、一直冒，你没有办法把它塞住，然后让它停下来，没有

办法，所以这个时候反而会导致我们的内心不安稳，为什么？因为智慧一直冒、一直冒，所以它也是一种过失。要一直到你的定心跟你的智慧，定慧力相等的这个时候，它就不会了，因为定力又更增加了，然后慧力跟定力是相当的程度，还有相当的力量，定慧均等，这个时候你美妙的快乐会绵绵不绝的、不断不断的生起。

那个美妙的快乐，绵绵密密，美妙的快乐，它又会有另外一种过失，什么过失呢？就是你的心就会开始心生贪着，就贪着在这种美妙的快乐，然后迷醉在这个乐定当中。

所以它会有三种过失，当你刚刚定乐发，一直到乐定慢慢地增加，一直到微妙的乐绵绵不断地生起，这整个过程会有三种过失：第一个是心沉没的过失；第二个是智慧勇发的过失；第三个是心生贪着，迷醉在这个定乐当中的过失。所以佛经里面就说道，这种快乐是只有圣人才能够舍弃，其它的人是很难舍的，一定会耽着在这个上面。除非圣人，他已经无我了，知道这个乐不可得，它也是生灭、无常的，所以他不会耽着在这个上面，因为这个身不是我，所以这个乐是从身根来的，身不是我，那乐呢，也不可得，他自然就不会耽着。可是没有这个空性智慧的凡夫，他就做不到了，一定会迷醉在里面。所以想要乐遍全身，就必须要知道怎么样来善加调适这三种过失，才能够让我们这个所谓的乐定能够继续地增长，然后一直到遍满全身。

那要怎么样来调适呢？三种过失，当然就有三种方法：

第一种，当我们的的心沉没的时候，我们就要用正念力、用精进力、然后用慧力（慧，就是于境简择，叫做慧），要有这个分辨的智慧，然后用正念力、精进力来策动这个沉没的心，让它能够再生起，继续不断地让这个定乐能够又再更加深。

再加深，不是有那个智能不断不断勇发的这个过失吗？所以这个时候我们就要用三昧定法来摄心，这个时候就会变成慧比较多，那我们就再加强这个定力来摄心，来收摄我们的心，让它能够定慧等持。

定慧等持之后，因为又太乐了，又容易迷醉在这里面，所以当第三种过失，心迷醉生起的时候，这个过失生起的时候，我们就要告诉自己说这个不是我们修禅定的目的，这还没有完，后面还有更殊胜的、更微妙的禅定等着我们去证得，我们修定的目的也不是要受这个大乐，然后就到此为止，这不

是我们修定的目的，我们是要由定而开发空性的智慧，证到人无我、法无我，然后发菩提心利益众生，这个才是我们修定的目的，当初的发心跟动机是这样子，然后警惕自己，不要迷醉在这个乐定当中，这时候我们的心就会醒悟过来，然后不再贪着这个乐。

如果我们能够善修这三种方法来调适乐定的话，一定就会让这个乐法不断增长，最后就能够遍满全身。

那有人问，如果这个乐充满全身的话，那全身…全身还有什么？还有眼耳鼻舌身嘛，这个五根，是不是也跟着能够感受到这个快乐呢？因为你的乐已经遍满全身了，那我们的五根是不是同时受乐呢？当然是同时受乐，对不对？所以当这个乐遍满全身的时候，我们每个毛孔都觉得欢欣愉悦，我们才会说你每个毛孔都在微笑，只是形容因为你乐遍全身，你每一个毛孔都充满那个乐受，五根当然也是全部都很悦乐。这个时候因为没有色声香味触，你的眼耳鼻舌身这五根受乐，但是会不会产生五识呢？不会，为什么？因为没有色声香味触五尘境界来引发，所以它就不会引发这个五识。五根要有五尘来引发五识，现在没有五尘境界，当然就不会引发五识，所以它只是五根受乐这样而已。因为五根是依着这个身体的，那现在身体的快乐既然遍满，当然五根也统统快乐，是不是？因为五根就是依着这个身根而有的，这个身体受乐，当然五根也跟着受乐。这个乐是跟意识相应的乐，而不是五识的乐，是意识的乐，因为意识充满全身，所以这个定乐也就会遍身都感受到，这就是来形容乐受遍身的情况，是连五根都会觉得很愉悦。

所以三禅有两种程度的乐，一种是快乐，就是说这个乐定最初发生的时候，还没有遍满全身的乐，我们称为快乐；可是当这个快乐已经增长，全身已经遍受的时候，这个我们称为受乐。所以快乐跟受乐是不同的，一个是才刚刚生起这个乐，还没有遍满全身；用受乐来形容的时候，就已经乐受遍满全身，有这样的差别。

说到三禅它有五支：

第一个是舍支。这个舍有两个意思，一个意思就是得到三禅乐定的时候，自然就舍弃了二禅的喜心，一点也不会后悔，因为现在已经证到三禅了，所以自然就舍弃了二禅那个喜心，这个是舍的第一个意思。第二个舍的意思，就是舍离了刚刚说的那三种过失，心沉没、智慧勇发、还有心迷醉在乐定当

中的三种过失，这个时候也可以舍弃了。因为舍弃这三种过失，你才能够乐遍全身受，所以你只要证到三禅乐遍全身，自然就舍弃了这三种过失，才能够到达这个遍身受乐，所以这就是所谓的舍支。

第二个是念支。念，就是忆念保持，就是一心忆念保持在这三种的对治法，我们刚才说三种对治法是对治三种过失，你要一心都忆念在这个当中，然后来守护这个乐定，这个乐定才能够继续增长，最后乐遍全身，这就是要靠这个念的功德，你要一心忆念保持在这个正念当中，你才不会被这三种过失障碍住，所以他要一直忆念保持在这个正念当中，才可以一直很安全的到最后乐遍全身。如果你没有办法忆念保持得很好，你可能在第一种过失就没有了，就到那个程度，就是因为你的正念力不够，所以这个念也很重要，它就是…只要你能够安住在这个正念当中，它自然就能够到达三禅乐遍全身受。

第三个智支也很重要。智，就是说有那个智慧，什么智慧呢？就是善巧运用这三种对治法，你要善巧运用，你不要用错了，所以你要善于观察说你现在是第一种--心沉没的过失？还是第二种--智能不断勇发的过失？还是第三种--心迷醉的过失？如果说你智慧不足，没有办法分辨的话，你的对治法用做错了，它还是一样的没有办法到达最后的乐遍全身，所以这个智慧也是很重要，就是善巧运用三种对治法来对治这三种过失，你只要运用得当，能够很正确的对治，那自然这三种过失就不会再发生，自然就能够到达最后的遍身受乐。

第四个就是乐支。这前面的都做到了，当然就有遍身的快乐。

第五个是一心支。就是当这个受乐的心止息之后，一心寂定，这个时候就是一心支。

三禅的功德也是有两种，离过德跟善心德，这个是一样的，都是离过德、善心德，只是内容不一样。离什么过呢？就是离开二禅喜心的过失的功德。什么善心德呢？就是具足舍、念、智、乐、一心这五支的功德，还有其它都一样，什么信心、惭愧…这些都一样的。

还有定的浅深，我们昨天说分九品，有浅深的差别，虽然同时都是证到三禅，但是每个人的定有浅深的差别，所证的这五支，三禅的五支也有浅深的差别，它分为九品，我们昨天已经介绍过了。

那还有就是进退的问题，也是同样的，也是有退分、进分、住分、还有达分，每一分再分四分，所以四四十六种进退的差别，这个都是相同的内容。

这就是三禅的情况，已经介绍完了。那我们明天就把四禅再作一个说明，今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。