

# 释禅波罗蜜次第法门

## 第二十讲

### (四禅)

#### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年十二月九日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们继续白骨观。在昨天证入三禅之后，会发这个大乐，当乐止息之后，我们就安住在一心当中，在这个定中，我们还是一样专心的观照八色光明，它非常的耀眼夺目，继续锻炼这个八色，让它变得极端的光明清净，然后把心安住在这个中间。当定和舍念一起发的时候，就是进入四禅。这时候所见的八色光也是一样，这八色是光明清净、皎洁闪耀，遍照整个十方世界，这个光色同时也照耀自己的心，我们的心就变得非常的明净，就是光明清净。

由于四禅它是舍念清静，一心不动的缘故，所以我们可以在这个时候，随意成就一切法门而定心不动，就好像明镜，很明亮的镜子，它能够影现一切万物，但是镜子本身是不动的，就跟这个情况一样，我们现在练习。

三禅的乐定只有圣人才能舍弃，其它的人很难舍，所以想要得到四禅，就一定要能够见到三禅的过患，以及见到四禅不动定的大安稳才行。

三禅有哪些过患呢？它有四个过患：第一个过患是，我们最初想要得三禅乐定的时候，一心勤力去追求，非常的辛苦才能够获得；第二，既然获得，又要小心守护，然后心中又深生爱着，也是非常的辛苦；第三，一旦失坏，又会懊恼不已，又再次的受苦，所以经中说：第三禅的乐，是因为无常的变动，所以是苦的，只要是生灭、无常都是苦的，四禅八定，不管你证得哪一个禅定，它都是生灭、无常的，所以它都是苦的；第四，三禅的乐还会覆盖我们的心念，使我们的心不清净，因为有乐动荡我们的心，所以我们的心是没有办法真正的清静，只有证到四禅才是真正的清静。

既然深深地见到三禅乐定有这些过患，我们就应该一心的厌离这个乐，而求四禅的不动定，所以这时候修什么呢？还是修六行观，就是三禅的苦粗障，四禅的胜妙出。还要用三种方法来除遣乐定，就是不受不着、诃责、还有观照分析，在行这三法之后，三禅就会谢灭。

在没有到四禅之前，它也是有个中间禅，中间禅都是以六行观做为主体，

所以我们在这个中间禅当中，都是以修六行观，因为一旦离开了六行观，我们的心就很容易生出忧愁悔恨，所以这个时候一定要小心谨慎，不然禅定很容易就退失了。在这个中间禅当中，我们要不断地继续加深我们禅定的功夫，如果心没有散动，就可以入未到地定。

在这个未到地定当中，你就这样坐坐坐，突然心豁然开朗，定和舍念一起生起，出入息断，这个时候就是证入四禅。所以什么时候入四禅呢？就看你的定跟舍念什么时候生起，然后口鼻呼吸断，就是已经没有呼吸了，它全部转到内呼吸，内在的呼吸，你的毛孔会呼吸，内在气体会交换，你摸他的鼻子，几乎没有什么气息的感觉了，这个时候就是入了四禅。所以这时候没有苦、也没有乐，所谓的舍，就是不苦不乐，我们平常说有三受，苦受、乐受、不可不乐受，所以不苦不乐就是舍，所以你的定跟舍念一起生起，所以当下是没有苦、也没有乐的。那当下是什么觉受呢？你会觉得是空、明、寂静，同时伴随着十种善法功德生起。这十种善法功德少了什么呢？少了二禅的喜，少了三禅的乐，其它都是更加深，只是没有喜乐，没有喜乐才能够舍念清净，所以这时候的眷属，这十种善法眷属是没有喜乐的。

这时候的心是什么状态呢？我们只能用比喻的，就好像明镜不动，非常明亮的镜子它本身是不动的，但是镜子的功能它能够映现万物，什么境界到它的面前，它只是如实反映，但镜子本身是不动的，四禅的心就很像明镜不动。也很像净水无波，就是没有波浪清净的水，水没有波浪，本身又很清净，所以它也能够映现任何的…不管是天空、还是岸边的树木、还是飞过去的鸟，它都可以如实的反映，水因为平静无波，所以它也是不动的。所以这时候没有任何的想念了，正念非常的坚固，就好像虚空一样，虚空它可以容纳万物，但是虚空本身不动，这些都是比喻。

同样的，在这个四禅的禅定当中，我们也是可以成就一切内心清净的色法，这个是重点，其它初禅、二禅、三禅都没有这样的功能，为什么？因为初禅有觉观动心，二禅有喜动心，三禅有乐动心，只有到四禅舍念清净，你才能够真正的成就一切法，在你这个如明镜、如净水无波、像虚空这样的一个状态，它可以如实映现，所以在这个定中你可以随意自在的现出一切的法，所以它可以成就一切的法，就好像明镜它可以有映现的功能，虚空它有容纳万物的功能，所以这个时候你可以在定中起一切的观，入任何的三昧，还有

显现任何的神通变化，还有任何的法门，通明禅、四无量心、八胜处、十一处处、十四种变化…等等所有的这些，都是依四禅而起的。

所以在这个定中，一切的色法都能够自在的显现，但是对这个定却没有丝毫的损减，不会说你现一切法，然后你的心就动了，没有，还是如如不动，所以四禅称为不动定的原因在这里，你可以成就一切法，但是心不动，你的定没有丝毫的损减，所以它是在定中成就一切法的，就好像我们刚才说明亮的镜子，它的本体是清净的，所以它能够显现一切的色。所以这就是为什么说在四禅当中，如果你想要转学其它的任何法门都能够随意成就，所以法门没有什么好分的呀，只要你功夫到了，你想要成就什么法门就成就什么法门，进入什么三昧就进入什么三昧，念佛三昧，没问题呀！任何三昧都没问题，这是功夫的…你只要有四禅的功夫，随意成就一切法，完全没有丝毫的障碍，我们就知道四禅非常非常的重要，它是我们这一世能不能成就最主要的键。所以佛才会在经中说：佛以四禅做为根本，就是根本定，佛以四禅做为根本定。根本，就是一切法成就的根本，就是四禅。

四禅有四支的功德，四禅有哪四支呢？

第一个是不苦不乐支。在四禅初发的时候，它是跟舍受一起，而舍受是不和苦乐相应的，所以就叫做不苦不乐支。什么时候发四禅？就是什么时候定跟舍一起生起，这个舍是不苦不乐，所以我们就称为不苦不乐支。

第二个是舍支。这个舍，就是舍下三禅这个殊胜的乐，虽然它是非常的殊胜，但是还是要舍，你才能够入四禅，所以只要你进入四禅，就一定是舍下三禅的乐了，你才能进入四禅，所以这个舍支就是说，既然已经得到不苦不乐定，就能够舍下三禅殊胜的乐而心不生厌悔。所以在我们发四禅的时候，心只要不念着，自然就能够舍离，所以我们称为舍支。

第三是念清净支。所以四禅又称为「舍念清净」，就是因为在四禅当中，我们的心念才是最清净的，才是真正的清净。我们刚才讲了，因为初禅有觉观扰动我们的心，所以心念不清净；二禅有喜心，也不清净；三禅有乐来动心，也不清净；只有四禅离了忧喜苦乐，所以心念是清净的。像我们平常也是啊，我们的心不清净，有烦恼，就是忧愁、欢喜、痛苦、快乐让我们的心不清净嘛，所以只有达到四禅，灭忧喜苦乐，这个时候心念是清净的。第二个原因是没有出入息了，我们刚才说口鼻呼吸断了，没有呼吸，你的念自然

就不动，所以这时候的心念是最清净的。平常我们的心念是跟我们呼吸同步进行，你呼吸愈快，心念愈多，妄念愈多，呼吸愈急促，所以当你的呼吸断了之后，当然就没有什么念头了，这时候的心念是最清净的。第三，就是它是定慧力相等，定慧力相当，一心不动，所以它的心念是清净的。四禅当中，不偏在定，也不偏在慧，它是定慧均等的，所以它心是最清净的。

第四是一心支。由于禅定的心寂静，虽然面对众多的因缘，心也没有丝毫的动念，所以叫做一心支。你在定中面对一切的境界，或者我们刚才说你可以成就一切，但是你的心依然不动，所以称为一心。

同样的，四禅也是有离过德跟善心德。只有四禅有离忧喜苦乐的过失，这就是它的离过德，离什么过失呢？离忧喜苦乐的过失，只有四禅才能够做到。什么善心德呢？就是具足不苦不乐支、舍支、念清净支、一心支，这四支的功德。还有像善心、恭敬心、信心、惭愧心……这等等的善法，都是从四禅不动定所发出来的。我们说这一切的善根其实都是本自具足的，但是因为我们烦恼、无明的覆盖，它发不出来，那我们之前说，你这些信心、恭敬心、惭愧心也会发出来，但是都没有完全的发出来，就是发出来的一部分、一部分都不圆满。所以你所有的善，什么时候能够真正完全被开发出来呢？就是证到四禅的时候，才能够完全的发出来，所有的善。因为它本自具足，我们自性里面本来就具足无量的功德，什么时候发出来？四禅的时候都能够被开发出来。所以神通什么时候发？四禅发，没有证四禅之前，都不是真的神通，这样就能够很容易分辨是什么通了，是灵通、鬼通、还是邪通、还是什么通，就不是真正的神通，真正的神通是在四禅发的，之前发的也是一点点小小的神通，但也不是大神通，因为神通也是我们本自具足的，在四禅才能够真正的发大神通。所以我们说这个四禅的功德、还有善根，要比前面初禅、二禅、三禅要再更深厚，而且加倍的殊胜。

其它像定的浅深的问题，还有进退的情况都和前面一样，我们昨天、前天晚上都讲过一遍了，定的浅深有差别，每个人证的不同，进退也是有差别，跟我们过去熏习的善根、还有业障有很大的关系，所以是会继续地进步？还是不进不退？还是会退步？还是在定中就能够证得无漏的智慧而证果呢？每个人是不同的状况，这个我们之前都介绍过了。

有关于四禅，我们就介绍到这里。

我们这一次的课程到今晚就圆满结束，希望各位发心成就，然后再以这个止观法门来利益一切众生。

我们功德回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。