

十六特胜与四禅八定的比较

第十四讲

三禅

最尊贵的净莲上师讲解

我们已经进行到三禅的部分。

其实从前面的数息、随息开始，可以一步一步的到达三禅。它可以在一座中间，就可以迅速的到达，那就是看我们功夫够不够熟练，如果够熟练的话，我们可以在一座当中进入欲界定、未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处、然后九次第定，可以按照这个顺序一步一步的，这个是按照次第；那也可以往回退，从非想非非想处往后一步一步，一直退、一直退，一直到欲界定也可以；那也可以用跳的，我从初禅跳三禅，或三禅跳空无边处，也可以用跳的，但是大前提就是你必须对每一个内容都非常非常的熟悉，而且功夫可以纯熟到随时可以顺的、或者是逆的、或者是超越的，都可以做得到，那就是说随心所欲，随着你的心念到达，你可以一念就到达哪一禅、哪一禅。

这个时候，才能够谈神通自在，所有的神通境界，都是在你修定的这个基础当中，非常非常的熟悉了之后，而且至少要证到四禅，第四禅，然后再加上这个功夫的训练，就是顺、逆、还有超越这个功夫的训练，你就可以神通自在，那你在定中，你一念要发什么样的神通，或者是有什么样的神通作用，都是自在无碍的，所以我们才会说神通是由定发。除了由定发的神通，是真的神通以外，其它的没有修就有神通，那个就不是神通，那可能是妖通、可能是鬼通、可能是灵通，就是不是佛法真正的神通，因为佛法真正的神通，就是一定由禅定而发的神通。而且要能够得定自在，就是我今天要入第几禅，我就可以入第几禅，我要出，我就可以出入自在，任何一禅，四禅八定，一直到九次第定，都是出入自在，至少要有这样的功夫，那定力就是要有四禅的定力的功夫以上，你才可以神通自在。

那神通自在做什么呢？那不是佛法的目的嘛，所以有了这个定力的基础，我们进一步要开发无我空性的智慧，这个才是我们学佛修行的目标。那神通自在要做什么？是利益众生用的，不是表演作秀用的，不是秀给人家看用的，也不是以这个来招揽大众、或者是摄受大众用的，都不是，而是在利益众生，但是你不一定要让众生知道你有神通。可是本身呢，大菩萨都是有这种神通自在的力量，因为他的禅定的功夫，是非常非常的纯熟，所以当他想要利益众生，想要摄受众生的时候，他都可以运用各种的神通来方便度众。

所以，我们今天要明白，今天为什么来这边练习禅定的目标，是要迈向无我空性、解脱、开悟成佛这样的目标，而不是禅定的本身，禅定是手段，不是目的，无我空性的智慧，才是目的，这样我们就不会在修定的这

中间，就把自己迷失掉了，然后耽着在种种禅定的境界里面，然后不可自拔，就不会有这样的过失。

我们今天就从前面，看可不可以在一座中间，从前面的随息开始，然后入欲界定、未到地定、初禅、二禅，一直到我们今天的三禅，看可不可以在一座中间，这样的运用。那我们明白，它的方法其实非常的简单，今天不能够到达也没有关系，至少我们要先把理论、还有内容先弄清楚，那我们每天在家里就比较好练习，才能够同时检查自己是不是正确，我修的是不是正确。

前面如果非常散乱，你们平常练习的时候，如果心非常散乱，就可以从数息下手，如果已经没有这么散乱，就直接从随息就可以了。从随息，你就感觉呼吸，吸气是从鼻子，然后吸到肚脐；吐气的时候，从肚脐，然后鼻子吐出来，就先这样子，出入，随着气息出入。

这样做一段时间之后，我们的身心就能够慢慢地安静下来，慢慢地安静下来，就觉得好像没有这个出入的动作，好像想要停下来，就是已经没有这个出入这样一个明显的动作，因为气息慢慢地微弱，然后我们的心念也慢慢地宁静下来，所以不会很喜欢有这个出入的动作，所以你就觉得自己好像要在什么地方停下来了，你的心跟呼吸好像要停下来了，那个感觉就是进入止的状态。我们不是有粗住心、细住心吗？这就是进入粗住，然后细住，就可以进入欲界定。

那什么时候进入欲界定呢？就是你什么时候觉得你的身体很自然的打直，然后也不太有什么妄念了，这个时候，就是进入欲界定，我们叫做「有法持身」，所以有法持身就是一个拣别我们修定，由随息入止，有没有开始进入欲界定？就是看你有没有「有法持身」这样的状况，这样的现象，如果有的话，我们就确定自己已经入了欲界定了。

那就这个欲界定里面，你继续来坐，再增加那个定心，你会发觉自己的身体消失了，没有身体的感觉，身体在瞬间好像没有身体的存在，这个时候就进入未到地定，很容易拣别的，坐在那边，还有很明显的身体存在，然后没有什么念头，然后身体可以坐得很正，那个就知道，只是欲界定，没有入未到地定。那什么时候入未到地定？就是你觉得身体消失了，没有身体的感觉，这个时候就是进入未到地定。

如果你可以继续再坐，在这个定心当中，突然有十六触的任何一触产生，十六触的任何一触产生，伴随着十种善法功德，这个时候，就是发初禅。所以，什么时候从未到地定进入初禅，就是看你什么时候发十六触的任何一触，伴随着十种善法功德产生了，那个时候就是入初禅了。所以也是很清楚地知道自己有没有入初禅，不会胡里胡涂说，我坐在那里，然后我不知道我现在到底是什么样的境界，不会的，每一个步骤都非常非常的清晰明白，很容易辨别。

所以，初禅就是由身触，它是跟身识相应的，十六触都是身触来的，

所以它是身识的作用，非常的明显，你不可能说我身体有痒、或者是热、暖，你自己会不知道，不可能，因为它非常的明显，所以也不可能说我现在发初禅，然后我自己不知道，不可能的，所以只要你十六触有跟这个十种善法功德一起生起的那个，才能确定你入了初禅。要不然就是生病了，因为生病也会有那个地、水、火、风四大的现象产生，那个前面我们都已经详细介绍过，我们现在就是要很清楚地知道，我到底现在是入了第几禅，就这样子很清楚地入了初禅之后，所以是发身触来的，跟身识相应，这个时候就有觉、观、喜、乐、一心，五支具足，这个时候我们就知道证入了初禅。

那证入初禅，我们不会停在初禅，对不对？就要继续进入二禅，那怎么进入二禅？就是我们上一堂课讲的，就是要修六行观，要思惟初禅的苦粗障，二禅的胜妙出，就是明白觉观它的过失，对我们定心是一种障碍，然后也障碍我们没有办法证入二禅，所以我们是要舍离的。所以明白了这个道理，明白了觉观的过失，初禅觉观的过失，我们就要舍弃，我们开始舍弃的时候，就是修六行观。

我们明白觉观的过失，要舍离初禅的时候，那初禅的五支就会消失，这个时候就进入中间禅，所以中间禅很重要的，就是我们一定要有六行观来摄心，让我们能够不忧、不悔，不忧虑、不悔恨说：「我把初禅舍掉，我会不会就从此退失我的禅定呢？」不忧虑，然后也不后悔，要很有信心的，信心很坚固的，然后让自己的心安住在六行观当中，最重要的就是不生忧悔的心，那我们就可以从中间禅继续进入未到地定，这时候得定的时候，就是由中间禅进入了未到地定。

在未到地定，就是看你什么时候定心跟喜一起生起，那就是进入了二禅，什么时候在未到地定当中，你的定心伴随着喜心一起生起的时候，就进入了二禅，所以二禅怎么拣别？就是定生喜乐，什么时候你的喜心跟定心同时生起的那一刹那，就是进入了二禅，也是很容易拣别的。

所以，初禅叫做离生喜乐，二禅叫做定生喜乐，所以这个时候的喜乐，二禅的喜乐，跟初禅的喜乐是不一样的，我们上一堂也比较过，一个是由身识发的，由外在来的，一个是跟意识相应的，是由内发的喜乐。所以，初禅的喜乐，相对二禅的喜乐，它就是比较粗，所以我们才要思惟苦粗障，那二禅胜过初禅，所以是胜妙出，比较殊胜、比较微妙，只要证到二禅，就可以出离初禅的觉观的障碍。

我们上一堂已经证入二禅了，那今天怎么样由二禅进入三禅呢？也是同样的修六行观，我们知道即使证入二禅，但是那个喜心还是会让我们的定心受到干扰，我们的心还是会涌动，受到那个喜心的涌动，所以对定心来讲，还是不安稳的，所以它是苦的，以定心来讲。苦就是有逼迫性，这个大喜心让我们心的涌动，会逼迫我们的心没有办法安稳，所以它是一种苦的。那相对三禅的乐来讲，三禅的乐是遍身的乐，相对二禅的喜心来讲，

它没有办法遍满全身，所以二禅跟三禅来比较的话，二禅还是属于比较粗糙的，最主要是因为它的喜心是跟喜根相应，跟喜根相应，它就没有办法遍全身，而有那个喜的感受，没有办法全身遍满，所以它是属于粗的，所以这个大喜心就障碍三禅的生起。苦粗障，大喜心障碍三禅的生起，所以我们要舍离。所以相对三禅来讲，三禅是胜妙出，它是比较殊胜、比较微妙的，为什么比较殊胜、微妙？就是它的定心，它的定生喜乐，二禅是定生喜乐，三禅是离喜妙乐，所以一定要舍弃那个喜心的干扰我们的定心，然后才可以进入三禅的乐满全身的那个乐，这个乐，是跟乐根相应的，所以它可以遍满全身，所以它是比较殊胜、微妙。所以，只要我们证到三禅，就可以出离二禅喜心的障碍，所以这是胜妙出。

同样的，这样子来思惟，我们就不会耽着在喜心当中，然后没有办法出离，就不会耽着在这个上面，然后我们要呵责喜心的障碍，障碍我们三禅没有办法生起，所以我们停在喜心的状态的话，我们就没有办法顺利地入三禅，所以我们必须要出离，这就是胜妙出，然后不贪着这个喜心，呵责喜心的过失，然后用我们的智慧来好好地观察，分析、观察，这样子就可以舍离了二禅的四支，二禅的四支就是内净、喜、乐、一心，就可以因为修六行观，就舍离了二禅的四支。

同样的，舍离的这个时候，我们就进入中间禅，所以中间禅是修什么呢？也是修六行观，所以，所有的中间禅，都叫做「无觉有观三摩地」，无觉有观，这个有观，就是六行观的意思。所以，现在要由二禅进入三禅，也是一样的修六行观。同样的，当我们二禅的四支消失的时候，我们一样不会生起忧悔的心，因为我们有信心可以入三禅，只要不生起忧悔的心，我们就可以进入未到地定，继续地定心增加。

在未到地定当中，什么时候生起三禅呢？就看什么时候我们的定心跟乐一起发，所以三禅叫离喜妙乐，我们刚才讲，离喜妙乐，就是说三禅是以乐为拣定的标准。所以，什么时候你在定中发起那个乐，就知道我们已经进入了三禅。

我们今天就讲到这里。那后面的，怎么样让我们的乐遍满，它会有什么样的过失，我们明天在介绍。今天我们尝试看看，可不可以从刚才讲的随息，进入欲界定、未到地定、初禅、二禅、进入三禅，练习看看。