

十六特胜与四禅八定的比较  
第十五讲  
三禅生起前的三种过失、三禅的支林  
最尊贵的净莲上师讲解

各位大德！阿弥陀佛！

我们昨天讲到三禅。

三禅，怎么样从未到地定入三禅？如何从未到地定入三禅？就是定和乐一起生起，这个时候我们就知道入三禅了。

在未到地定生起三禅的时候，会有三种现象，我们要小心地观察，这个非常重要，要仔细听。因为这三种过失，如果没有避免的话，我们就很难让这个乐遍满，乐不遍满的话，我们就不能够说完全地进入三禅，只是三禅要刚刚生起的状态，但是你没有办法让那个乐遍满内外身，所以它一般刚刚生起乐的时候，定和乐刚刚生起的时候，它有三种情况，那我们要检查自己是哪一种情况，然后想办法去对治它。

第一种情况，就是心有沉没的现象。就是所谓的细昏沉，这时候定是比较多，慧比较少，所以偏在定的话，就会落入细昏沉的状态，我们发现这种现象的时候，就要赶快用智慧来观照，然后去除这样的过失。

第二种会发生的情况，就是智慧不断不断地涌发出来。这个时候是定比较少，慧比较多，就好像泉水一样，不断不断地涌出来。所以有些人到这个时候，平常不会写文章的，他就变得很会写文章，平常不会作诗的，他这时候没事情也会来两句，就是因为他智慧不断不断地涌发出来。我们常常说慧由定发，就是智慧从哪里来？是由定来的，所以你那个定力到达一个程度的话，那个智慧是很自然就会生起。可是，如果是像现在讲的这种源源不断地一直冒出来的话，让我们没有办法摄心，定心反而受到干扰的这种情况之下，我们就要加强定力，这时候加强三昧定力的摄持，让我们的心收摄回来，让它不要这么样的涌动，所以它也算是一种过失。或者，突然辩才无碍、滔滔不绝，就是有一些智能涌发的现象产生，我们也要非常的注意，如果有这种现象的话，我们就加强定力的摄持。

那当这个定慧力慢慢均等的时候，慢慢相等的时候，第一种情况是偏在定，第二种情况是偏在慧比较多，当我们定慧可以相等的时候，这时候乐不断从内心绵绵不绝的涌出来，那这种感受，经上面说，除了圣人以外，才能够舍离这种乐，其它没有人能够舍离，就是那个乐太强烈，一般很容易迷醉在这个里面，迷醉在定乐里面，所以，它算是第三种过失，我们要小心注意。我们沉醉在这个乐定里面，我们就很难继续地让我们的乐遍满之后，然后继续地往四禅，就不会，你就会停留在这里，因为非常耽着这样的一个乐受的状态，那我们就很难进步。所以，这时候要怎么对治呢？就想想后面还有四禅啊，还有空无边处、识无边处、无所有处、非想非非

想处、还有九次第定，然后还有种种大乘的三昧……，我们都还没有证得，那如果停在这里，是不是太可惜了？所以，我们要想说后面还有更快乐的、更殊胜的、更微妙的，还要继续地进步，所以就不能够沉醉在这样一个乐受当中。

这就是三种过失，当这个乐受生起的时候，会有这三种过失，那我们要分别去对治它，每个人的情况不一样，那都没有离开这三种状态，所以我们要先检查是哪一种，然后就是善巧去对治它，善巧的对治之后，我们的这个乐就能够慢慢遍满。

慢慢遍满的话，它是跟意识相应的，因为是由内发，这个乐是由内发，由内发就跟前五识没有关系，是跟第六意识相应，那跟乐根相应。因为意识是充满整个身内的，整个身内又包含五根：眼、耳、鼻、舌、身这五根，所以因为意识跟乐相应，然后意识又是遍满这个身内，所以五根也会跟着发乐，但是很重要的，就是五根本身非常的愉悦快乐，但是不会发五识，前五识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，不会发五识，为什么？因为没有色、声、香、味、触，外境的相对，所以它不会发五识，它只是五根感觉很愉悦这样而已。所以，如果有人问：我在三禅的境界当中，我看到了什么、听到了什么、我闻到什么味道、或者是我身体有种种什么感受的话，我们就知道骗人的，因为三禅里面，前五识是不起作用的，我们前面也曾经提过，从二禅开始，都只剩下意识相应，前五识都已经不起作用了，是暂时不起作用，所以不可能在定中看到什么、或听到什么、或闻到什么味道，都不可能，这个我们也要详细地去分别它。

讲到三禅都有快乐，初禅有乐，二禅有乐，三禅有乐，究竟它们有什么差别？我在定中同样的发乐，我怎么知道我现在证的是初禅的乐、还是二禅的乐、还是三禅的乐呢？很容易就分出来，如果我们前面有练习的话，很容易就分出来。因为初禅的乐，是由外来的，它是跟身识相应的，就是十六触来的，所以它是由外来，十六触来的，身识相应，所以它的乐是跟身识相应；二禅的乐，它是由内发的，从内发，所以它是跟意识相应，可是因为它是跟喜根相应，所以它的乐是不遍满的；三禅的乐，是乐根相应，所以它的乐是遍满的，这就是三种乐的差别，应该是很容易可以辨别出来。一个偏在喜、一个偏在乐，以二禅跟三禅来讲，虽然它们都是跟意识相应，可是它们喜乐的状态是不一样的，一个是遍满，一个是没有遍满，一个是跟喜相应，一个跟乐相应，这样应该是很容易就可以区分说我现在受乐，那到底我证的是第几禅。

接下来我们就说明，证得三禅有哪些支林？就是说，你只要是真正的证入三禅，乐遍满之后，就具足这五支，是一定有的，如果没有具足五支，你的三禅证得就不圆满，没有圆满具足的证得三禅，只要是圆满具足三禅，就一定有这五支。

第一个，是舍支。舍支是舍什么呢？就是因为得到三禅的乐定的时候，

我们就可以舍弃二禅的喜心，所以，第一个舍的意思，就是舍离了二禅的喜心，但是你不会生起忧悔的心。第二个舍的意思，就是我们刚才介绍的，就是你舍离了沉没，心不是有沉没的现象，那三种过失？那你只要真正进入三禅的话，你就可以舍离刚刚讲的那三种过失，心沉没、涌发、还有迷醉乐定这三种过失，这也是舍的意思，舍离这三种过失，然后舍离二禅喜心的过失，这是第一个。

第二个，是念支。念什么呢？就是刚才那三法，念刚才那个三法来守护，让我们的乐可以增长，然后遍满，这是念。就是念用三法来守护，这个「念」主要是来守护，那你能够守护的话，乐就可以遍满。

第三个，是智。这个智慧的智，就是我们善巧，用智慧善巧来运用这三法，用这三法就能够离开沉没、涌发、迷醉乐定这三种过失，善巧用这三法，所以它是智慧的作用，所以用这个智，来说明它。

第四个，就是乐支。就这时候，乐能够遍满全身，内外身都能够遍满受乐。

当这个乐慢慢止息之后，就能够入第五个，一心支。所以，这个时候心归于一，就入了一心支。

所以只要证入三禅，都有具足这五支，所以什么时候入三禅？就这五支圆满具足，就是入三禅，也很清楚地可以知道自己证到哪里。

我们今天就讲到这里，还是同样的，用昨天那个方法，来慢慢地练习。你没有办法一下入三禅，也没有关系，因为我们必须对每个步骤都非常的清楚，那你平常练习的时候也可以，也是这样来练习，就是先用随息，然后你现在能够入粗住心、细住心，那你就这样子，可以入欲界定就入欲界定，能够再入未到地定，就停在那边；当你欲界定、未到地定非常熟悉之后，你再入初禅；初禅非常熟悉之后，你再入二禅，每个必须要很清楚，这样一步一步的次第，都要非常非常的熟练，这样你以后才可以一念之间，说我这一念要入几禅，就入几禅，因为你每一个内容都这样熟练的练习过，所以一定要很清楚、很清楚。很清楚就是我们方便以后，就是要这样跳来跳去都没有问题，而且速度非常的快，我们现在慢慢地练习，一个一个来没有关系，那熟悉了之后，我们就可以很快，跳得很快，初禅、二禅、三禅、四禅，这样跳得很快，它都是经由长时间的累积出来的功夫，所以不要着急，现在没有办法证到三禅，不是你们的过错，因为需要时间来练习，除非你们已经前面功夫的基础已经打得很好，才能够按照我们的进度这样子超越得很快，那如果是初学的，那当然需要时间，所以不要着急，然后我们要有信心，这样一步一步来练习，我们先把地图看好，那我们在练习的时候，才不会惊恐。

很多人就打坐，坐到我身体不见了，然后吓得就从此不敢再坐，你说多可惜！因为他证得是什么？未到地定耶！很快就要入初禅了，所以多可惜，这样的过失，就是因为对禅定的内容、理论不明白。所以我们现在虽

然没有办法证到这种种禅定的内容，不过没关系，我们先把地图搞清楚，那对我们将来有时间好好地练习的时候，我们也不怕说走错路，或者是害怕说自己不晓得有没有走火入魔，或者是别人来问你问题的时候，你也可以回答说：你这种情况大概是初禅喔！或者是这种发乐是三禅，没有错！你也可以去教导别人，别人问你，也不会把你考倒，那你自己也是非常清楚地来证得四禅八定。

所以，希望各位师兄要坚持，坚持地修行下去，我们都发愿了，让佛法的禅定学久住世间，所以大家都不要放弃，要有长远心、还有恒心跟耐心，这功夫就是需要时间来累积而已，大家都是很有善根的人，只是缺少时间的练习这样子而已。

我们今天就再练习看看，看可以入几禅。