

釋禪波羅蜜次第法門

第十九講

(三禪)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年十二月八日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們先講白骨觀。昨天已經證到二禪，今天要進入三禪。

進入二禪，定跟喜發，所以這個時候，如果你想要繼續增加你的定功的話，就必須要捨棄二禪，而進入三禪，所以這時候，我們在定中就不再受大喜的勇動，只是很專心的觀照八色的光明，觀想這八色光光采奪目，非常的耀眼，先要取這個相，專心觀照八色光明，光采奪目，非常耀眼，取了這個相之後，就進入甚深的禪定之中。在這個甚深的禪定中，還要繼續再修鍊這個八色，使八色變得極端的光明清淨，就是在定中修鍊這八色，把它變得最光明、最清淨這個意思。最光明、最清淨之後，我們把心安住在這個最光明、最清淨當中，這時候就可以入三禪。這是白骨觀的修法，是捨棄二禪，就能夠入三禪，只要你能夠安住在這個八色光當中，就可以入三禪。

那怎麼知道有沒有入三禪呢？就是這個時候如果定跟大樂一起生起的時候，就是入三禪了。這時候我們見到的八色是光明清淨，非常的皎潔，而且它的光是閃耀、照遍整個十法界，就是遍照整個十方法界。在三禪當中你看到的八色光是非常光明清淨，非常的皎潔，而且非常的閃耀，明照整個十方法界，這個光也同時照耀自己的心，我們的心也變得非常的明淨，之後，這個快樂就會逐漸逐漸的增加，到最後樂遍全身，全身遍滿這個樂，非常的舒適怡悅，這個就是入三禪的一個境界。

好，我們現在練習。

如果要從二禪入三禪，也是一樣要修所謂的六行觀，就是厭下欣上。因為二禪的定，雖然是從內心的清淨而發出來的，但是因為它有大喜心的勇動，所以這個定並不牢固。如果我們想要為我們的心再找一個更安穩的地方，就應該要棄捨二禪而更上一層樓，因此我們要捨棄二禪，思惟它是苦的、是粗的、是障的。因為定不牢固，心受到這個喜的勇動，所以它是苦的，只要生滅、無常，都是苦的嘛，所以這個定既然不牢固，所以它的本質是苦的。

相對三禪來說，它是粗的，因為三禪是殊勝微妙的，所以相對二禪來說，二禪就是粗的，沒有三禪這麼微妙。這個「障」就是說，如果你不捨棄二禪這個喜心，如果你捨不得說好不容易才證到二禪，我不能夠就這麼輕易地就捨棄二禪這個喜心，如果是這樣的話，這個喜心就會障礙永遠沒有辦法發三禪，所以我們一定要棄捨，繼續思惟三禪殊勝的功德。只有證到三禪才能夠出離二禪喜心的障礙，這個就是「出」的意思，它是殊勝微妙，而且能夠出離二禪的障礙。

所以捨棄的方法就是有三種：一個就是不再受著這個大喜；第二個是訶責這個大喜的過失；第三個是觀察分析，這三個跟我們前面講的完全一樣，用這三個方法來捨棄二禪。

修這個六行觀，還有捨棄這三種障礙的方法你都做到了，這時候二禪就會謝滅。在三禪沒有生起之前，也同樣有一個所謂的中間定、中間禪，這個時候就是一定要小心謹慎，千萬不要心生憂悔，不然這一退，可能就退到初禪，然後再退，就退到未到地定、欲界定，可能再也不能夠發初禪、二禪，所以這個時候一定要心非常的堅固，要對這個禪定有信心，對自己有信心，對這個法門有信心，然後不斷不斷的思惟六行觀，你才可以很安全的進入三禪。所以就這樣子不停的加緊用功，一心修習禪定，我們內心會覺得非常的湛然安靜，這個時候就是三禪的未到地定。就是還沒有入三禪之前，先有一個未到地定，這個就是說你心不生憂悔，然後定力不斷不斷的增加，非常的安穩的一個狀態，這個時候是未到地定，因為那個樂還沒有發。在這個未到地定當中，只要定跟樂同時發的時候，就是入三禪。

入三禪，就會有一股綿綿不絕的樂從內心生起，這個內心的樂是非常的美妙，是沒有辦法用言語來形容的。像我們世間的快樂，你可以用言語形容你身心是怎麼樣的舒暢，還是怎麼樣的樂感，它都是著重在感官的比較多，就是那個五官滿足、享受的那種樂，要不然就是加上意識的樂這樣而已，但是都是可以來形容的。可是這個三禪的樂是很難形容，除非你證得，世間的語言都很難去比喻它到底是樂到什麼程度，沒有辦法，只能夠如人飲水，冷暖自知。

這綿綿不絕的樂從內心生起之後，同時也伴隨著十種善法功德，這個都跟前面一樣，有十種善法功德，可是，我們上一堂課已經介紹過了，它有淺

深的差別，這時候的定當然就更深了、也更空靈了，這時候還有沒有喜？沒有喜了，只有樂。所以前面初禪、二禪都有喜樂的那個喜，可是三禪只有樂，已經沒有喜了，我們剛才講過，是因為你把二禪的大喜心捨棄了之後，你才能夠入三禪，入三禪那個樂才能夠發起，所以十種善法功德是沒有喜的，這是跟前面的差別在這裡。這個樂，也跟前面初禪、二禪的樂不一樣，這時候的樂是遍身而受，就是充滿全身的樂。佛經的比喻是舉身微笑，你全身都在笑，只能這樣比喻，可是還是沒有辦法明白什麼叫做舉身微笑，全身都在微笑，每個細胞都在微笑，每個細胞都充滿著那個樂受。那還有其他的善法功德，就是更深一層，像善根也不斷不斷的被開發出來，你就更有信心，更有恭敬心，更有慚愧心，那十一種善法不斷不斷的被開發出來。智慧也是不斷不斷的一直加深，悟得愈深、更深，以前不懂的，現在都懂了，以前不會的，現在也都會了，就是體悟不斷不斷的加深。隨時唾手可得，隨處所見，處處都是悟處，這個時候，在行住坐臥，日常生活當中，隨處你都會有悟處，就是因為你那個智慧不斷不斷的被開發出來。這時候要修止觀，也是更能夠得心應手，就是因為心更調柔軟了，所以你要它觀什麼就觀什麼，要入定就入定，要出定就出定，要觀什麼馬上就觀起來，就覺得說比較能夠隨心所欲來修止觀，沒有那個障礙。當然，世間的欲望一定是愈來愈減少，然後出離心不斷不斷的生起，所以之前被欲望所障礙，被五蓋所障礙，或者是被煩惱所障礙，業力所障礙，這個時候，好像這些都不是問題了，這就是無累解脫，好像那個累贅慢慢地解脫開來了，心愈來愈優游自在，這就是十種善法功德，一個禪定比一個禪定更深。

定與樂發之後，它沒有辦法一下就樂遍滿全身，一般來說它會有三種障礙，讓你的樂雖然發起，但是沒有辦法遍滿全身。剛開始這個樂定發的時候，因為這個定還很淺，所以這時候心容易沉沒，那你這時候要起觀，覺得好像沒有這麼明利，那個心沒有這麼明利，就是因為你那個定心還很淺，就是說你那個樂定剛剛發而已，所以這個時候智慧的作用是比較少的，因為定功還很淺，心容易沉沒，所以這個時候的智慧作用比較少。

第二個障礙，就是當你這個樂定又慢慢增加之後，由定而生慧，這個時候內心的智慧不斷不斷的勇發，反而好像沒有辦法去把它壓得住，就好像泉水從地裡面一直冒、一直冒，你沒有辦法把它塞住，然後讓它停下來，沒有

辦法，所以這個時候反而會導致我們的內心不安穩，爲什麼？因爲智慧一直冒、一直冒，所以它也是一種過失。要一直到你的定心跟你的智慧，定慧力相等的這個時候，它就不會了，因爲定力又更增加了，然後慧力跟定力是相當的程度，還有相當的力量，定慧均等，這個時候你美妙的快樂會綿綿不絕的、不斷不斷的生起。

那個美妙的快樂，綿綿密密，美妙的快樂，它又會有另外一種過失，什麼過失呢？就是你的心就會開始心生貪著，就貪著在這種美妙的快樂，然後迷醉在這個樂定當中。

所以它會有三種過失，當你剛剛定樂發，一直到樂定慢慢地增加，一直到微妙的樂綿綿不斷地生起，這整個過程會有三種過失：第一個是心沉沒的過失；第二個是智慧勇發的過失；第三個是心生貪著，迷醉在這個定樂當中的過失。所以佛經裡面就說道，這種快樂是只有聖人才能夠捨棄，其他的人是很難捨的，一定會耽著在這個上面。除非聖人，他已經無我了，知道這個樂不可得，它也是生滅、無常的，所以他不會耽著在這個上面，因爲這個身不是我，所以這個樂是從身根來的，身不是我，那樂呢，也不可得，他自然就不會耽著。可是沒有這個空性智慧的凡夫，他就做不到了，一定會迷醉在裡面。所以想要樂遍全身，就必須要知道怎麼樣來善加調適這三種過失，才能夠讓我們這個所謂的樂定能夠繼續地增長，然後一直到遍滿全身。

那要怎麼樣來調適呢？三種過失，當然就有三種方法：

第一種，當我們的心沉沒的時候，我們就要用正念力、用精進力、然後用慧力（慧，就是於境簡擇，叫做慧），要有這個分辨的智慧，然後用正念力、精進力來策動這個沉沒的心，讓它能夠再生起，繼續不斷地讓這個定樂能夠又再更加深。

再加深，不是有那個智慧不斷不斷勇發的這個過失嗎？所以這個時候我們就要用三昧定法來攝心，這個時候就會變成慧比較多，那我們就再加強這個定力來攝心，來收攝我們的心，讓它能夠定慧等持。

定慧等持之後，因爲又太樂了，又容易迷醉在這裡面，所以當第三種過失，心迷醉生起的時候，這個過失生起的時候，我們就要告訴自己說這個不是我們修禪定的目的，這還沒有完，後面還有更殊勝的、更微妙的禪定等著我們去證得，我們修定的目的也不是要受這個大樂，然後就到此爲止，這不

是我們修定的目的，我們是要由定而開發空性的智慧，證到人無我、法無我，然後發菩提心利益眾生，這個才是我們修定的目的，當初的發心跟動機是這樣子，然後警惕自己，不要迷醉在這個樂定當中，這時候我們的心就會醒悟過來，然後不再貪著這個樂。

如果我們能夠善修這三種方法來調適樂定的話，一定就會讓這個樂法不斷增長，最後就能夠遍滿全身。

那有人問，如果這個樂充滿全身的話，那全身…全身還有什麼？還有眼耳鼻舌身嘛，這個五根，是不是也跟著能夠感受到這個快樂呢？因為你的樂已經遍滿全身了，那我們的五根是不是同時受樂呢？當然是同時受樂，對不對？所以當這個樂遍滿全身的時候，我們每個毛孔都覺得歡欣愉悅，我們才會說你每個毛孔都在微笑，只是形容因為你樂遍全身，你每一個毛孔都充滿那個樂受，五根當然也是全部都很悅樂。這個時候因為沒有色聲香味觸，你的眼耳鼻舌身這五根受樂，但是會不會產生五識呢？不會，為什麼？因為沒有色聲香味觸五塵境界來引發，所以它就不會引發這個五識。五根要有五塵來引發五識，現在沒有五塵境界，當然就不會引發五識，所以它只是五根受樂這樣而已。因為五根是依著這個身體的，那現在身體的快樂既然遍滿，當然五根也統統快樂，是不是？因為五根就是依著這個身根而有的，這個身體受樂，當然五根也跟著受樂。這個樂是跟意識相應的樂，而不是五識的樂，是意識的樂，因為意識充滿全身，所以這個定樂也就會遍身都感受到，這就是來形容樂受遍身的情況，是連五根都會覺得很愉悅。

所以三禪有兩種程度的樂，一種是快樂，就是說這個樂定最初發生的時候，還沒有遍滿全身的樂，我們稱為快樂；可是當這個快樂已經增長，全身已經遍受的時候，這個我們稱為受樂。所以快樂跟受樂是不同的，一個是才剛剛生起這個樂，還沒有遍滿全身；用受樂來形容的時候，就已經樂受遍滿全身，有這樣的差別。

說到三禪它有五支：

第一個是捨支。這個捨有兩個意思，一個意思就是得到三禪樂定的時候，自然就捨棄了二禪的喜心，一點也不會後悔，因為現在已經證到三禪了，所以自然就捨棄了二禪那個喜心，這個是捨的第一個意思。第二個捨的意思，就是捨離了剛剛說的那三種過失，心沉沒、智慧勇發、還有心迷醉在樂

定當中的三種過失，這個時候也可以捨棄了。因為捨棄這三種過失，你才能夠樂遍全身受，所以你只要證到三禪樂遍全身，自然就捨棄了這三種過失，才能夠到達這個遍身受樂，所以這就是所謂的捨支。

第二個是念支。念，就是憶念保持，就是一心憶念保持在這三種的對治法，我們剛才說三種對治法是對治三種過失，你要一心都憶念在這個當中，然後來守護這個樂定，這個樂定才能夠繼續增長，最後樂遍全身，這就是要靠這個念的功德，你要一心憶念保持在這個正念當中，你才不會被這三種過失障礙住，所以他要一直憶念保持在這個正念當中，才可以一直很安全的到最後樂遍全身。如果你沒有辦法憶念保持得很好，你可能在第一種過失就沒有了，就到那個程度，就是因為你的正念力不夠，所以這個念也很重要，它就是…只要你能夠安住在這個正念當中，它自然就能夠到達三禪樂遍全身受。

第三個智支也很重要。智，就是說有那個智慧，什麼智慧呢？就是善巧運用這三種對治法，你要善巧運用，你不要用錯了，所以你要善於觀察說你現在是第一種--心沉沒的過失？還是第二種--智慧不斷勇發的過失？還是第三種--心迷醉的過失？如果說你智慧不足，沒有辦法分辨的話，你的對治法用做錯了，它還是一樣沒有辦法到達最後的樂遍全身，所以這個智慧也是很重要，就是善巧運用三種對治法來對治這三種過失，你只要運用得當，能夠很正確的對治，那自然這三種過失就不會再發生，自然就能夠到達最後的遍身受樂。

第四個就是樂支。這前面的都做到了，當然就有遍身的快樂。

第五個是一心支。就是當這個受樂的心止息之後，一心寂定，這個時候就是一心支。

三禪的功德也是有兩種，離過德跟善心德，這個是一樣的，都是離過德、善心德，只是內容不一樣。離什麼過呢？就是離開二禪喜心的過失的功德。什麼善心德呢？就是具足捨、念、智、樂、一心這五支的功德，還有其他都一樣，什麼信心、慚愧…這些都一樣的。

還有定的淺深，我們昨天說分九品，有淺深的差別，雖然同時都是證到三禪，但是每個人的定有淺深的差別，所證的這五支，三禪的五支也有淺深的差別，它分為九品，我們昨天已經介紹過了。

那還有就是進退的問題，也是同樣的，也是有退分、進分、住分、還有達分，每一分再分四分，所以四四十六種進退的差別，這個都是相同的內容。

這就是三禪的情況，已經介紹完了。那我們明天就把四禪再作一個說明，今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。