

釋禪波羅蜜次第法門

第二十講

(四禪)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年十二月九日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們繼續白骨觀。在昨天證入三禪之後，會發這個大樂，當樂止息之後，我們就安住在一心當中，在這個定中，我們還是一樣專心的觀照八色光明，它非常的耀眼奪目，繼續鍛鍊這個八色，讓它變得極端的光明清淨，然後把心安住在這個中間。當定和捨念一起發的時候，就是進入四禪。這時候所見的八色光也是一樣，這八色是光明清淨、皎潔閃耀，遍照整個十方法界，這個光色同時也照耀自己的心，我們的心就變得非常的明淨，就是光明清淨。

由於四禪它是捨念清淨，一心不動的緣故，所以我們可以在這個時候，隨意成就一切法門而定心不動，就好像明鏡，很明亮的鏡子，它能夠影現一切萬物，但是鏡子本身是不動的，就跟這個情況一樣，我們現在練習。

三禪的樂定只有聖人才能捨棄，其他的人很難捨，所以想要得到四禪，就一定要能夠見到三禪的過患，以及見到四禪不動定的大安穩才行。

三禪有哪些過患呢？它有四個過患：第一個過患是，我們最初想要得三禪樂定的時候，一心勤力去追求，非常的辛苦才能夠獲得；第二，既然獲得，又要小心守護，然後心中又深生愛著，也是非常的辛苦；第三，一旦失壞，又會懊惱不已，又再次的受苦，所以經中說：第三禪的樂，是因為無常的變動，所以是苦的，只要是生滅、無常都是苦的，四禪八定，不管你證得哪一個禪定，它都是生滅、無常的，所以它都是苦的；第四，三禪的樂還會覆蓋我們的心念，使我們的心不清淨，因為有樂動盪我們的心，所以我們的心是沒有辦法真正的清淨，只有證到四禪才是真正的清淨。

既然深深地見到三禪樂定有這些過患，我們就應該一心的厭離這個樂，而求四禪的不動定，所以這時候修什麼呢？還是修六行觀，就是三禪的苦粗障，四禪的勝妙出。還要用三種方法來除遣樂定，就是不受不著、訶責、還有觀照分析，在行這三法之後，三禪就會謝滅。

在沒有到四禪之前，它也是有個中間禪，中間禪都是以六行觀做為主

體，所以我們在這個中間禪當中，都是以修六行觀，因為一旦離開了六行觀，我們的心就很容易生出憂愁悔恨，所以這個時候一定要小心謹慎，不然禪定很容易就退失了。在這個中間禪當中，我們要不斷地繼續加深我們禪定的功夫，如果心沒有散動，就可以入未到地定。

在這個未到地定當中，你就這樣坐坐坐，突然心豁然開朗，定和捨念一起生起，出入息斷，這個時候就是證入四禪。所以什麼時候入四禪呢？就看你的定跟捨念什麼時候生起，然後口鼻呼吸斷，就是已經沒有呼吸了，它全部轉到內呼吸，內在的呼吸，你的毛孔會呼吸，內在氣體會交換，你摸他的鼻子，幾乎沒有什麼氣息的感覺了，這個時候就是入了四禪。所以這時候沒有苦、也沒有樂，所謂的捨，就是不苦不樂，我們平常說有三受，苦受、樂受、不可不樂受，所以不苦不樂就是捨，所以你的定跟捨念一起生起，所以當下是沒有苦、也沒有樂的。那當下是什麼覺受呢？你會覺得是空、明、寂靜，同時伴隨著十種善法功德生起。這十種善法功德少了什麼呢？少了二禪的喜，少了三禪的樂，其他都是更加深，只是沒有喜樂，沒有喜樂才能夠捨念清淨，所以這時候的眷屬，這十種善法眷屬是沒有喜樂的。

這時候的心是什麼狀態呢？我們只能用比喻的，就好像明鏡不動，非常明亮的鏡子它本身是不動的，但是鏡子的功能它能夠映現萬物，什麼境界到它的面前，它只是如實反映，但鏡子本身是不動的，四禪的心就很像明鏡不動。也很像淨水無波，就是沒有波浪清淨的水，水沒有波浪，本身又很清淨，所以它也能夠映現任何的…不管是天空、還是岸邊的樹木、還是飛過去的鳥，它都可以如實的反映，水因為平靜無波，所以它也是不動的。所以這時候沒有任何的想念了，正念非常的堅固，就好像虛空一樣，虛空它可以容納萬物，但是虛空本身不動，這些都是比喻。

同樣的，在這個四禪的禪定當中，我們也是可以成就一切內心清淨的色法，這個是重點，其他初禪、二禪、三禪都沒有這樣的功能，為什麼？因為初禪有覺觀動心，二禪有喜動心，三禪有樂動心，只有到四禪捨念清淨，你才能夠真正的成就一切法，在你這個如明鏡、如淨水無波、像虛空這樣的一個狀態，它可以如實映現，所以在這個定中你可以隨意自在的現出一切的法，所以它可以成就一切的法，就好像明鏡它可以有映現的功能，虛空它有容納萬物的功能，所以這個時候你可以在定中起一切的觀，入任何的三昧，

還有顯現任何的神通變化，還有任何的法門，通明禪、四無量心、八勝處、十一切處、十四種變化…等等所有的這些，都是依四禪而起的。

所以在這個定中，一切的色法都能夠自在的顯現，但是對這個定卻沒有絲毫的損減，不會說你現一切法，然後你的心就動了，沒有，還是如如不動，所以四禪稱為不動定的原因在這裡，你可以成就一切法，但是心不動，你的定沒有絲毫的損減，所以它是在定中成就一切法的，就好像我們剛才說明亮的鏡子，它的本體是清淨的，所以它能夠顯現一切的色。所以這就是為什麼說在四禪當中，如果你想要轉學其他的任何法門都能夠隨意成就，所以法門沒有什麼好分的呀，只要你功夫到了，你想要成就什麼法門就成就什麼法門，進入什麼三昧就進入什麼三昧，念佛三昧，沒問題呀！任何三昧都沒問題，這是功夫的…你只要有四禪的功夫，隨意成就一切法，完全沒有絲毫的障礙，我們就知道四禪非常非常的重要，它是我們這一世能不能成就最主要的關鍵。所以佛才會在經中說：佛以四禪做為根本，就是根本定，佛以四禪做為根本定。根本，就是一切法成就的根本，就是四禪。

四禪有四支的功德，四禪有哪四支呢？

第一個是不苦不樂支。在四禪初發的時候，它是跟捨受一起，而捨受是不和苦樂相應的，所以就叫做不苦不樂支。什麼時候發四禪？就是什麼時候定跟捨一起生起，這個捨是不苦不樂，所以我們就稱為不苦不樂支。

第二個是捨支。這個捨，就是捨下三禪這個殊勝的樂，雖然它是非常的殊勝，但是還是要捨，你才能夠入四禪，所以只要你進入四禪，就一定是捨下三禪的樂了，你才能進入四禪，所以這個捨支就是說，既然已經得到不苦不樂定，就能夠捨下三禪殊勝的樂而心不生厭悔。所以在我們發四禪的時候，心只要不念著，自然就能夠捨離，所以我們稱為捨支。

第三是念清淨支。所以四禪又稱為「捨念清淨」，就是因為在四禪當中，我們的心念才是最清淨的，才是真正的清淨。我們剛才講了，因為初禪有覺觀動擾我們的心，所以心念不清淨；二禪有喜心，也不清淨；三禪有樂來動心，也不清淨；只有四禪離了憂喜苦樂，所以心念是清淨的。像我們平常也是啊，我們的心不清淨，有煩惱，就是憂愁、歡喜、痛苦、快樂讓我們的心不清淨嘛，所以只有達到四禪，滅憂喜苦樂，這個時候心念是清淨的。第二個原因是沒有出入息了，我們剛才說口鼻呼吸斷了，沒有呼吸，你的念自然

就不動，所以這時候的心念是最清淨的。平常我們的心念是跟我們呼吸同步進行，你呼吸愈快，心念愈多，妄念愈多，呼吸愈急促，所以當你的呼吸斷了之後，當然就沒有什麼念頭了，這時候的心念是最清淨的。第三，就是它是定慧力相等，定慧力相當，一心不動，所以它的心念是清淨的。四禪當中，不偏在定，也不偏在慧，它是定慧均等的，所以它心是最清淨的。

第四是一心支。由於禪定的心寂靜，雖然面對眾多的因緣，心也沒有絲毫的動念，所以叫做一心支。你在定中面對一切的境界，或者我們剛才說你可以成就一切，但是你的心依然不動，所以稱為一心。

同樣的，四禪也是有離過德跟善心德。只有四禪有離憂喜苦樂的過失，這就是它的離過德，離什麼過失呢？離憂喜苦樂的過失，只有四禪才能夠做到。什麼善心德呢？就是具足不苦不樂支、捨支、念清淨支、一心支，這四支的功德。還有像善心、恭敬心、信心、慚愧心…這等等的善法，都是從四禪不動定所發出來的。我們說這一切的善根其實都是本自具足的，但是因為我們有煩惱、無明的覆蓋，它發不出來，那我們之前說，你這些信心、恭敬心、慚愧心也會發出來，但是都沒有完全的發出來，就是發出來的一部分、一部分都不圓滿。所以你所有的善，什麼時候能夠真正完全被開發出來呢？就是證到四禪的時候，才能夠完全的發出來，所有的善。因為它本自具足，我們自性裡面本來就具足無量的功德，什麼時候發出來？四禪的時候都能夠被開發出來。所以神通什麼時候發？四禪發，沒有證四禪之前，都不是真的神通，這樣就能夠很容易分辨是什麼通了，是靈通、鬼通、還是邪通、還是什麼通，就不是真正的神通，真正的神通是在四禪發的，之前發的也是一點小小的神通，但也不是大神通，因為神通也是我們本自具足的，在四禪才能夠真正的發大神通。所以我們說這個四禪的功德、還有善根，要比前面初禪、二禪、三禪要再更深厚，而且加倍的殊勝。

其他像定的淺深的問題，還有進退的情況都和前面一樣，我們昨天、前天晚上都講過一遍了，定的淺深有差別，每個人證的不同，進退也是有差別，跟我們過去薰習的善根、還有業障有很大的關係，所以是會繼續地進步？還是不進不退？還是會退步？還是在定中就能夠證得無漏的智慧而證果呢？每個人是不同的狀況，這個我們之前都介紹過了。

有關於四禪，我們就介紹到這裡。

我們這一次的課程到今晚就圓滿結束，希望各位發心成就，然後再以這個止觀法門來利益一切眾生。

我們功德迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。