

十六特勝與四禪八定的比較

第十二講

未到地定、二禪

最尊貴的淨蓮上師講解

昨天講到中間禪。

初禪的五支已經消失，二禪還沒有生起之前，先進入中間禪。中間禪，就是一心繫念思惟六行觀。我們的心念不要離開六行觀的內容，不然就很容易生起憂悔的心，如果我們能夠一心繫念在六行觀上面，而不生起憂悔的心的話，就可以慢慢地進入所謂的未到地定，漸漸地身心寧靜下來，感覺非常安穩，這個時候就可以進入未到地定。

如果定心能夠再繼續地增加，定心繼續地增強，就可以從未到地定，進入二禪。那我們在未到地定當中，怎麼知道我已經入二禪了呢？就看你在未到地定當中，什麼時候生起喜悅的心，定心跟喜悅的心同時生起，這個時候就是進入二禪。

所以，什麼時候發二禪？就是定和喜悅同時生起的時候入二禪。所以二禪又叫做「定生喜樂」，二禪的喜樂是由定所產生的，所以它跟初禪的喜樂不同，初禪的喜樂是跟身識相應的，由身觸發的，十六觸而產生的喜樂；二禪的喜樂，是內心清淨而產生的喜樂，它是跟意識相應的。初禪的喜樂，是跟身識相應，身識；二禪的喜樂，是跟意識相應，這是它們的不同，所以二禪的喜樂是由定所產生的。

二禪的支林有哪些內容呢？二禪有四支：

第一個，是內淨支。就是內心清淨，這個內心清淨，是因為已經遠離了初禪的覺觀，才能夠生起內心的清淨，所以這個內心的清淨，是因為遠離了覺觀而到達的。

第二支，是喜支。這個喜，就是我們剛才講的，在未到地定當中，定和喜悅同時發生，所以這個喜是由定而發的，定心而發起的喜悅。

第三支，是樂支。這個樂，是由喜來的，因為內心發生喜悅，繼續維持下去的狀態，就是身心非常寂靜安穩，而產生的快樂，這個是進入樂支。

第四個，一心支。慢慢地，這個樂慢慢地止息以後，停止之後，我們的內心，內不緣喜樂，外不緣思想念頭，一心不動，這個時候就進入一心支。

所以二禪一共有四支，在二禪的禪定狀態之中，就有內淨，內心清淨，有喜，有樂，有一心，這就是二禪的境界，二禪的禪定的狀態，就是跟這四支相應，這時候我們就知道證入了二禪。

我們今天就來練習看看，從昨天的六行觀開始繼續加強，加強六行觀的內容，苦粗障、勝妙離，在這個狀態之中，看可不可以進入中間禪，由中間禪再進入未到地定，在未到地定當中而發二禪，什麼時候發呢？定和

喜悅同時發生的時候，就是入二禪了。
我們現在練習。