

十六特勝與四禪八定的比較

第十四講

三禪

最尊貴的淨蓮上師講解

我們已經進行到三禪的部分。

其實從前面的數息、隨息開始，可以一步一步的到達三禪。它可以在一座中間，就可以迅速的到達，那就是看我們功夫夠不夠熟練，如果夠熟練的話，我們可以在一座當中進入欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處、然後九次第定，可以按照這個順序一步一步的，這個是按照次第；那也可以往回退，從非想非非想處往後一步一步，一直退、一直退，一直到欲界定也可以；那也可以用跳的，我從初禪跳三禪，或三禪跳空無邊處，也可以用跳的，但是大前提就是你必須對每一個內容都非常非常的熟悉，而且功夫可以純熟到隨時可以順的、或者是逆的、或者是超越的，都可以做得到，那就是說隨心所欲，隨著你的心念到達，你可以一念就到達哪一禪、哪一禪。

這個時候，才能夠談神通自在，所有的神通境界，都是在你修定的這個基礎當中，非常非常的熟悉了之後，而且至少要證到四禪，第四禪，然後再加上這個功夫的訓練，就是順、逆、還有超越這個功夫的訓練，你就可以神通自在，那你在定中，你一念要發什麼樣的神通，或者是有什麼樣的神通作用，都是自在無礙的，所以我們才會說神通是由定發。除了由定發的神通，是真的神通以外，其他的沒有修就有神通，那個就不是神通，那可能是妖通、可能是鬼通、可能是靈通，就是不是佛法真正的神通，因為佛法真正的神通，就是一定由禪定而發的神通。而且要能夠得定自在，就是我今天要入第幾禪，我就可以入第幾禪，我要出，我就可以出入自在，任何一禪，四禪八定，一直到九次第定，都是出入自在，至少要有這樣的功夫，那定力就是要有四禪的定力的功夫以上，你才可以神通自在。

那神通自在做什麼呢？那不是佛法的目的嘛，所以有了這個定力的基礎，我們進一步要開發無我空性的智慧，這個才是我們學佛修行的目標。那神通自在要做什麼？是利益眾生用的，不是表演作秀用的，不是秀給人家看用的，也不是以這個來招攬大眾、或者是攝受大眾用的，都不是，而是在利益眾生，但是你不一定要讓眾生知道你有神通。可是本身呢，大菩薩都是有這種神通自在的力量，因為他的禪定的功夫，是非常非常的純熟，所以當他想要利益眾生，想要攝受眾生的時候，他都可以運用各種的神通來方便度眾。

所以，我們今天要明白，今天為什麼來這邊練習禪定的目標，是要邁向無我空性、解脫、開悟成佛這樣的目標，而不是禪定的本身，禪定是手段，不是目的，無我空性的智慧，才是目的，這樣我們就不會在修定的這

中間，就把自己迷失掉了，然後耽著在種種禪定的境界裡面，然後不可自拔，就不會有這樣的過失。

我們今天就從前面，看可不可以在一座中間，從前面的隨息開始，然後入欲界定、未到地定、初禪、二禪，一直到我們今天的三禪，看可不可以在一座中間，這樣的運用。那我們明白，它的方法其實非常的簡單，今天不能夠到達也沒有關係，至少我們要把理論、還有內容先弄清楚，那我們每天在家裡就比較好練習，才能夠同時檢查自己是不是正確，我修的是不是正確。

前面如果非常散亂，你們平常練習的時候，如果心非常散亂，就可以從數息下手，如果已經沒有這麼散亂，就直接從隨息就可以了。從隨息，你就感覺呼吸，吸氣是從鼻子，然後吸到肚臍；吐氣的時候，從肚臍，然後鼻子吐出來，就先這樣子，出入，隨著氣息出入。

這樣做一段時間之後，我們的身心就能夠慢慢地安靜下來，慢慢地安靜下來，就覺得好像沒有這個出入的動作，好像想要停下來，就是已經沒有這個出入這樣一個明顯的動作，因為氣息慢慢地微弱，然後我們的心念也慢慢地寧靜下來，所以不會很喜歡有這個出入的動作，所以你就覺得自己好像要在什麼地方停下來了，你的心跟呼吸好像要停下來了，那個感覺就是進入止的狀態。我們不是有粗住心、細住心嗎？這就是進入粗住，然後細住，就可以進入欲界定。

那什麼時候進入欲界定呢？就是你什麼時候覺得你的身體很自然的打直，然後也不太有什麼妄念了，這個時候，就是進入欲界定，我們叫做「有法持身」，所以有法持身就是一個揀別我們修定，由隨息入止，有沒有開始進入欲界定？就是看你有沒有「有法持身」這樣的一個狀況，這樣的一個現象，如果有的話，我們就確定自己已經入了欲界定了。

那就這個欲界定裡面，你繼續來坐，再增加那個定心，你會發覺自己的身體消失了，沒有身體的感覺，身體在瞬間好像沒有身體的存在，這個時候就進入未到地定，很容易揀別的，坐在那邊，還有很明顯的身體存在，然後沒有什麼念頭，然後身體可以坐得很正，那個就知道，只是欲界定，沒有入未到地定。那什麼時候入未到地定？就是你覺得身體消失了，沒有身體的感覺，這個時候就是進入未到地定。

如果你可以繼續再坐，在這個定心當中，突然有十六觸的任何一觸產生，十六觸的任何一觸產生，伴隨著十種善法功德，這個時候，就是發初禪。所以，什麼時候從未到地定進入初禪，就是看你什麼時候發十六觸的任何一觸，伴隨著十種善法功德產生了，那個時候就是入初禪了。所以也是很清楚地知道自己有沒有入初禪，不會糊裡糊塗說，我坐在那裡，然後我不知道我現在到底是什麼樣的境界，不會的，每一個步驟都非常非常的清晰明白，很容易辨別。

所以，初禪就是由身觸，它是跟身識相應的，十六觸都是身觸來的，

所以它是身識的作用，非常的明顯，你不可能說我身體有癢、或者是熱、煖，你自己會不知道，不可能，因為它非常的明顯，所以也不可能說我現在發初禪，然後我自己不知道，不可能的，所以只要你十六觸有跟這個十種善法功德一起生起的那個，才能確定你入了初禪。要不然就是生病了，因為生病也會有那個地、水、火、風四大的現象產生，那個前面我們都已經詳細介紹過，我們現在就是要很清楚地知道，我到底現在是入了第幾禪，就這樣子很清楚地入了初禪之後，所以是發身觸來的，跟身識相應，這個時候就有覺、觀、喜、樂、一心，五支具足，這個時候我們就知道證入了初禪。

那證入初禪，我們不會停在初禪，對不對？就要繼續進入二禪，那怎麼進入二禪？就是我們上一堂課講的，就是要修六行觀，要思惟初禪的苦粗障，二禪的勝妙出，就是明白覺觀它的過失，對我們定心是一種障礙，然後也障礙我們沒有辦法證入二禪，所以我們是要捨離的。所以明白了這個道理，明白了覺觀的過失，初禪覺觀的過失，我們就要捨棄，我們開始捨棄的時候，就是修六行觀。

我們明白覺觀的過失，要捨離初禪的時候，那初禪的五支就會消失，這個時候就進入中間禪，所以中間禪很重要的，就是我們一定要有六行觀來攝心，讓我們能夠不憂、不悔，不憂慮、不悔恨說：「我把初禪捨掉，我會不會就從此退失我的禪定呢？」不憂慮，然後也不後悔，要很有信心的，信心很堅固的，然後讓自己的心安住在六行觀當中，最重要的就是不生憂悔的心，那我們就可以從中間禪繼續進入未到地定，這時候得定的時候，就是由中間禪進入了未到地定。

在未到地定，就是看你什麼時候定心跟喜一起生起，那就是進入了二禪，什麼時候在未到地定當中，你的定心伴隨著喜心一起生起的時候，就進入了二禪，所以二禪怎麼揀別？就是定生喜樂，什麼時候你的喜心跟定心同時生起的那一剎那，就是進入了二禪，也是很容易揀別的。

所以，初禪叫做離生喜樂，二禪叫做定生喜樂，所以這個時候的喜樂，二禪的喜樂，跟初禪的喜樂是不一樣的，我們上一堂也比較過，一個是由身識發的，由外在來的，一個是跟意識相應的，是由內發的喜樂。所以，初禪的喜樂，相對二禪的喜樂，它就是比較粗，所以我們才要思惟苦粗障，那二禪勝過初禪，所以是勝妙出，比較殊勝、比較微妙，只要證到二禪，就可以出離初禪的覺觀的障礙。

我們上一堂已經證入二禪了，那今天怎麼樣由二禪進入三禪呢？也是同樣的修六行觀，我們知道即使證入二禪，但是那個喜心還是會讓我們的定心受到干擾，我們的心還是會湧動，受到那個喜心的湧動，所以對定心來講，還是不安穩的，所以它是苦的，以定心來講。苦就是有逼迫性，這個大喜心讓我們心的湧動，會逼迫我們的心沒有辦法安穩，所以它是一種苦的。那相對三禪的樂來講，三禪的樂是遍身的樂，相對二禪的喜心來講，

它沒有辦法遍滿全身，所以二禪跟三禪來比較的話，二禪還是屬於比較粗糙的，最主要是因為它的喜心是跟喜根相應，跟喜根相應，它就沒有辦法遍全身，而有那個喜的感受，沒有辦法全身遍滿，所以它是屬於粗的，所以這個大喜心就障礙三禪的生起。苦粗障，大喜心障礙三禪的生起，所以我們要捨離。所以相對三禪來講，三禪是勝妙出，它是比較殊勝、比較微妙的，為什麼比較殊勝、微妙？就是它的定心，它的定生喜樂，二禪是定生喜樂，三禪是離喜妙樂，所以一定要捨棄那個喜心的干擾我們的定心，然後才可以進入三禪的樂滿全身的那個樂，這個樂，是跟樂根相應的，所以它可以遍滿全身，所以它是比較殊勝、微妙。所以，只要我們證到三禪，就可以出離二禪喜心的障礙，所以這是勝妙出。

同樣的，這樣子來思惟，我們就不會耽著在喜心當中，然後沒有辦法出離，就不會耽著在這個上面，然後我們要呵責喜心的障礙，障礙我們三禪沒有辦法生起，所以我們停在喜心的狀態的話，我們就沒有辦法順利地入三禪，所以我們必須要出離，這就是勝妙出，然後不貪著這個喜心，呵責喜心的過失，然後用我們的智慧來好好地觀察，分析、觀察，這樣子就可以捨離了二禪的四支，二禪的四支就是內淨、喜、樂、一心，就可以因為修六行觀，就捨離了二禪的四支。

同樣的，捨離的這個時候，我們就進入中間禪，所以中間禪是修什麼呢？也是修六行觀，所以，所有的中間禪，都叫做「無覺有觀三摩地」，無覺有觀，這個有觀，就是六行觀的意思。所以，現在要由二禪進入三禪，也是一樣的修六行觀。同樣的，當我們二禪的四支消失的時候，我們一樣不會生起憂悔的心，因為我們有信心可以入三禪，只要不生起憂悔的心，我們就可以進入未到地定，繼續地定心增加。

在未到地定當中，什麼時候生起三禪呢？就看什麼時候我們的定心跟樂一起發，所以三禪叫離喜妙樂，我們剛才講，離喜妙樂，就是說三禪是以樂為揀定的標準。所以，什麼時候你在定中發起那個樂，就知道我們已經進入了三禪。

我們今天就講到這裡。那後面的，怎麼樣讓我們的樂遍滿，它會有什麼樣的過失，我們明天在介紹。今天我們嘗試看看，可不可以從剛才講的隨息，進入欲界定、未到地定、初禪、二禪、進入三禪，練習看看。