

十六特勝與四禪八定的比較
第十五講
三禪生起前的三種過失、三禪的支林
最尊貴的淨蓮上師講解

各位大德！阿彌陀佛！

我們昨天講到三禪。

三禪，怎麼樣從未到地定入三禪？如何從未到地定入三禪？就是定和樂一起生起，這個時候我們就知道入三禪了。

在未到地定生起三禪的時候，會有三種現象，我們要小心地觀察，這個非常重要，要仔細聽。因為這三種過失，如果沒有避免的話，我們就很難讓這個樂遍滿，樂不遍滿的話，我們就不能夠說完全地進入三禪，只是三禪要剛剛生起的狀態，但是你沒有辦法讓那個樂遍滿內外身，所以它一般剛剛生起樂的時候，定和樂剛剛生起的時候，它有三種情況，那我們要檢查自己是哪一種情況，然後想辦法去對治它。

第一種情況，就是心有沉沒的現象。就是所謂的細昏沉，這時候定是比較多，慧比較少，所以偏在定的話，就會落入細昏沉的狀態，我們發現有這種現象的時候，就要趕快用智慧來觀照，然後去除這樣的過失。

第二種會發生的情況，就是智慧不斷不斷地湧發出來。這個時候是定比較少，慧比較多，就好像泉水一樣，不斷不斷地湧出來。所以有些人到這個時候，平常不會寫文章的，他就變得很會寫文章，平常不會作詩的，他這時候沒事情也會來兩句，就是因為他智慧不斷不斷地湧發出來。我們常常說慧由定發，就是智慧從哪裡來？是由定來的，所以你那個定力到達一個程度的話，那個智慧是很自然就會生起。可是，如果是像現在講的這種源源不斷地一直冒出來的話，讓我們沒有辦法攝心，定心反而受到干擾的這種情況之下，我們就要加強定力，這時候加強三昧定力的攝持，讓我們的心收攝回來，讓它不要這麼樣的湧動，所以它也算是一種過失。或者，突然辯才無礙、滔滔不絕，就是有一些智慧湧發的現象產生，我們也要非常的注意，如果有這種現象的話，我們就加強定力的攝持。

那當這個定慧力慢慢均等的時候，慢慢相等的時候，第一種情況是偏在定，第二種情況是偏在慧比較多，當我們定慧可以相等的時候，這時候樂不斷從內心綿綿不絕的湧出來，那這種感受，經上面說，除了聖人以外，才能夠捨離這種樂，其他沒有人能夠捨離，就是那個樂太強烈，一般很容易迷醉在這個裡面，迷醉在定樂裡面，所以，它算是第三種過失，我們要小心注意。我們沉醉在這個樂定裡面，我們就很難繼續地讓我們的樂遍滿之後，然後繼續地往四禪，就不會，你就會停留在這裡，因為非常耽著這樣的一個樂受的狀態，那我們就很難進步。所以，這時候要怎麼對治呢？就想想後面還有四禪啊，還有空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非

想處、還有九次第定，然後還有種種大乘的三昧……，我們都還沒有證得，那如果停在這裡，是不是太可惜了？所以，我們要想說後面還有更快樂的、更殊勝的、更微妙的，還要繼續地進步，所以就不能夠沉醉在這樣一個樂受當中。

這就是三種過失，當這個樂受生起的時候，會有這三種過失，那我們要分別去對治它，每個人的情況不一樣，那都沒有離開這三種狀態，所以我們要先檢查是哪一種，然後就是善巧去對治它，善巧的對治之後，我們的這個樂就能夠慢慢遍滿。

慢慢遍滿的話，它是跟意識相應的，因為是由內發，這個樂是由內發，由內發就跟前五識沒有關係，是跟第六意識相應，那跟樂根相應。因為意識是充滿整個身內的，整個身內又包含五根：眼、耳、鼻、舌、身這五根，所以因為意識跟樂相應，然後意識又是遍滿這個身內，所以五根也會跟著發樂，但是很重要的，就是五根本身非常的愉悅快樂，但是不會發五識，前五識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，不會發五識，為什麼？因為沒有色、聲、香、味、觸，外境的相對，所以它不會發五識，它只是五根感覺很愉悅這樣而已。所以，如果有人說：我在三禪的境界當中，我看到了什麼、聽到了什麼、我聞到什麼味道、或者是我身體有種種什麼感受的話，我們就知道騙人的，因為三禪裡面，前五識是不起作用的，我們前面也曾經提過，從二禪開始，都只剩下意識相應，前五識都已經不起作用了，是暫時不起作用，所以不可能在定中看到什麼、或聽到什麼、或聞到什麼味道，都不可能，這個我們也要詳細地去分別它。

講到三禪都有快樂，初禪有樂，二禪有樂，三禪有樂，究竟它們有什麼差別？我在定中同樣的發樂，我怎麼知道我現在證的是初禪的樂、還是二禪的樂、還是三禪的樂呢？很容易就分出來，如果我們前面有練習的話，很容易就分出來。因為初禪的樂，是由外來的，它是跟身識相應的，就是十六觸來的，所以它是由外來，十六觸來的，身識相應，所以它的樂是跟身識相應；二禪的樂，它是由內發的，從內發，所以它是跟意識相應，可是因為它是跟喜根相應，所以它的樂是不遍滿的；三禪的樂，是樂根相應，所以它的樂是遍滿的，這就是三種樂的差別，應該是很容易可以辨別出來。一個偏在喜、一個偏在樂，以二禪跟三禪來講，雖然它們都是跟意識相應，可是它們喜樂的狀態是不一樣的，一個是遍滿，一個是沒有遍滿，一個是跟喜相應，一個跟樂相應，這樣應該是很容易就可以區分說我現在受樂，那到底我證的是第幾禪。

接下來我們就說明，證得三禪有哪些支林？就是說，你只要是真正的證入三禪，樂遍滿之後，就具足這五支，是一定有的，如果沒有具足五支，你的三禪證得就不圓滿，沒有圓滿具足的證得三禪，只要是圓滿具足三禪，就一定有這五支。

第一個，是捨支。捨支是捨什麼呢？就是因為得到三禪的樂定的時候，

我們就可以捨棄二禪的喜心，所以，第一個捨的意思，就是捨離了二禪的喜心，但是你不會生起憂悔的心。第二個捨的意思，就是我們剛才介紹的，就是你捨離了沉沒，心不是有沉沒的現象，那三種過失？那你只要真正進入三禪的話，你就可以捨離剛剛講的那三種過失，心沉沒、湧發、還有迷醉樂定這三種過失，這也是捨的意思，捨離這三種過失，然後捨離二禪喜心的過失，這是第一個。

第二個，是念支。念什麼呢？就是剛才那三法，念剛才那個三法來守護，讓我們的樂可以增長，然後遍滿，這是念。就是念用三法來守護，這個「念」主要是來守護，那你能夠守護的話，樂就可以遍滿。

第三個，是智。這個智慧的智，就是我們善巧，用智慧善巧來運用這三法，用這三法就能夠離開沉沒、湧發、迷醉樂定這三種過失，善巧用這三法，所以它是智慧的作用，所以用這個智，來說明它。

第四個，就是樂支。就這時候，樂能夠遍滿全身，內外身都能夠遍滿受樂。

當這個樂慢慢止息之後，就能夠入第五個，一心支。所以，這個時候心歸於一，就入了一心支。

所以只要證入三禪，都有具足這五支，所以什麼時候入三禪？就這五支圓滿具足，就是入三禪，也很清楚地可以知道自己證到哪裡。

我們今天就講到這裡，還是同樣的，用昨天那個方法，來慢慢地練習。你沒有辦法一下入三禪，也沒有關係，因為我們必須對每個步驟都非常的清楚，那你平常練習的時候也可以，也是這樣來練習，就是先用隨息，然後你現在能夠入粗住心、細住心，那你就這樣子，可以入欲界定就入欲界定，能夠再入未到地定，就停在那邊；當你欲界定、未到地定非常熟悉之後，你再入初禪；初禪非常熟悉之後，你再入二禪，每個必須要很清楚，這樣一步一步的次第，都要非常非常的熟練，這樣你以後才可以在一念之間，說我這一念要入幾禪，就入幾禪，因為你每一個內容都這樣熟練的練習過，所以一定要很清楚、很清楚。很清楚就是我們方便以後，就是要這樣跳來跳去都沒有問題，而且速度非常的快，我們現在慢慢地練習，一個一個來沒有關係，那熟悉了之後，我們就可以很快，跳得很快，初禪、二禪、三禪、四禪，這樣跳得很快，它都是經由長時間的累積出來的功夫，所以不要著急，現在沒有辦法證到三禪，不是你們的過錯，因為需要時間來練習，除非你們已經前面功夫的基礎已經打得很好，才能夠按照我們的進度這樣子超越得很快，那如果是初學的，那當然需要時間，所以不要著急，然後我們要有信心，這樣一步一步來練習，我們先把地圖看好，那我們在練習的時候，才不會驚恐。

很多人就打坐，坐到我身體不見了，然後嚇得就從此不敢再坐，你說多可惜！因為他證得是什麼？未到地定耶！很快就要入初禪了，所以多可惜，這樣的過失，就是因為對禪定的內容、理論不明白。所以我們現在雖

然沒有辦法證到這種種禪定的內容，不過沒關係，我們先把地圖搞清楚，那對我們將來有時間好好地練習的時候，我們也不怕說走錯路，或者是害怕說自己不曉得有沒有走火入魔，或者是別人來問你問題的時候，你也可以回答說：你這種情況大概是初禪喔！或者是這種發樂是三禪，沒有錯！你也可以去教導別人，別人問你，也不會把你考倒，那你自己也是非常清楚地來證得四禪八定。

所以，希望各位師兄要堅持，堅持地修行下去，我們都發願了，讓佛法的禪定學久住世間，所以大家都不要放棄，要有長遠心、還有恆心跟耐心，這功夫就是需要時間來累積而已，大家都是很有善根的人，只是缺少時間的練習這樣子而已。

我們今天就再練習看看，看可以入幾禪。