

十六特胜与四禅八定的比较

第十二讲

未到地定、二禅

最尊贵的净莲上师讲解

昨天讲到中间禅。

初禅的五支已经消失，二禅还没有生起之前，先进入中间禅。中间禅，就是一心系念思惟六行观。我们的心念不要离开六行观的内容，不然就很容易生起忧悔的心，如果我们能够一心系念在六行观上面，而不生起忧悔的心的话，就可以慢慢地进入所谓的未到地定，渐渐地身心宁静下来，感觉非常安稳，这个时候就可以进入未到地定。

如果定心能够再继续地增加，定心继续地增强，就可以从未到地定，进入二禅。那我们在未到地定当中，怎么知道我已经入二禅了呢？就看你在未到地定当中，什么时候生起喜悦的心，定心跟喜悦的心同时生起，这个时候就是进入二禅。

所以，什么时候发二禅？就是定和喜悦同时生起的时候入二禅。所以二禅又叫做「定生喜乐」，二禅的喜乐是由定所产生的，所以它跟初禅的喜乐不同，初禅的喜乐是跟身识相应的，由身触发的，十六触而产生的喜乐；二禅的喜乐，是内心清静而产生的喜乐，它是跟意识相应的。初禅的喜乐，是跟身识相应，身识；二禅的喜乐，是跟意识相应，这是它们的不同，所以二禅的喜乐是由定所产生的。

二禅的支林有哪些内容呢？二禅有四支：

第一个，是内净支。就是内心清静，这个内心清静，是因为已经远离了初禅的觉观，才能够生起内心的清静，所以这个内心的清静，是因为远离了觉观而到达的。

第二支，是喜支。这个喜，就是我们刚才讲的，在未到地定当中，定和喜悦同时发生，所以这个喜是由定而发的，定心而发起的喜悦。

第三支，是乐支。这个乐，是由喜来的，因为内心发生喜悦，继续维持下去的状态，就是身心非常寂静安稳，而产生的快乐，这个是进入乐支。

第四个，一心支。慢慢地，这个乐慢慢地止息以后，停止之后，我们的内心，内不缘喜乐，外不缘思想念头，一心不动，这个时候就进入一心支。

所以二禅一共有四支，在二禅的禅定状态之中，就有内净，内心清静，有喜，有乐，有一心，这就是二禅的境界，二禅的禅定的状态，就是跟这四支相应，这时候我们就知道证入了二禅。

我们今天就来练习看看，从昨天的六行观开始继续加强，加强六行观的内容，苦粗障、胜妙离，在这个状态之中，看可不可以进入中间禅，由中间禅再进入未到地定，在未到地定当中而发二禅，什么时候发呢？定和

喜悦同时发生的时候，就是入二禅了。
我们现在练习。