

# 极妙乐 — 大乐

之三：“乐”的替代与升级

显密禅修学院

课程编辑组员：第一组

第二小组：明道、明五、明知

讲师：明道

2024年5月10日





祈 请 金 刚 上 师 带 安 来 !  
顶 礼 依 金 刚 上 师 带 安 来 !  
皈 依 金 刚 上 师 带 安 来 !





南无本师释迦牟尼佛  
南无本师释迦牟尼佛  
南无本师释迦牟尼佛

为度化一切众生，让我们一起深发无上菩提之心



# 本由

- 感谢空喜与明能组
- 分享 本组的理解与思维
- 使用“人”相对容易理解的角度去探究
- 请上师课后指正





# 基本理解

- 喜与乐
- 喜与乐的对子（二元）
- 二元对立的喜和乐 都是世间法 凡夫法 幻灭法
- （网购）







## 重点针对“乐”

- 由低层级向高层级 去探究“乐”
- 由凡夫向圣者的方向
- 借助大家最熟悉的“人”之“身乐”，  
以帮助理解和思维



# 乐（欲乐、粗乐）的层次和“替代”

- 欲界的“乐”
- 或不恰当但容易理解的例子，来理解它的层级：
- 人之“大乐” -- 照片、年长者、年轻人、丽容者、（难陀）、当量随年龄和疾患而变化
- 本质为无常、不净/染（贪）、轮回苦本、幻灭之乐；
- 天人之乐





## 欲界众生 - 欲乐的层次 和 “替代”

“阎浮提人，若行欲时，二根相到，流出不净；瞿陀尼人、弗婆提人、鬱单越人，并亦如是；一切诸龙、金翅鸟等，若行欲时，亦二根相到，但出风气，即得畅适，无有不净；诸阿修罗、四天王天、三十三天，行欲之时，根到畅适，亦出风气，犹如诸龙及金翅鸟，无有差异；夜摩诸天，执手成欲；兜率陀天，忆念成欲；化乐诸天，熟视成欲；他化自在天，共语成欲；魔身诸天，相看成欲，并得畅适，成其欲事。”

《起世经卷第七》

“乐”的升级、替代

依然是为苦为患为轮回

以对视为例  
(欲乐-形式的清净与身受乐的双向升级)





# 厌苦祈乐-转凡入圣的缘起

- 修行的本质
- 发起
- 本质也是乐的升级和替代
- 伴随着由染转净、转凡入圣
  
- 这条路 -- 一路舍、一路勇猛、一路丈夫、
- 一路清净、一路攀升、一路风险



# 欲界入色界



• 《楞严经·经卷第九》：

“阿难！世间一切所修心人，不假禅那无有智慧，但能执身不行淫欲，若行若坐想念俱无，爱染不生无留欲界，是人应念身为梵侣。”

- 假禅那的修行人，又该如何起修？
- 舍人天欲乐得初禅喜乐
- 初禅4小时、有觉有观、离生喜乐；喜乐重点在喜（大喜初禅）、乐亦升级
- （有漏的净禅）

答曰：菩萨知诸五欲及五盖，从因缘生无自性，空无所有，舍之甚易。众生颠倒因缘故，着此少弊乐。而离禅中深妙乐。菩萨为是众生故，起大悲心，修行禅定，系心缘中，离五欲，除五盖，入大喜初禅；灭觉观，摄心深入内清净，得微妙喜，入第二禅；以深喜散定故，离一切喜，得遍满乐，入第三禅；离一切苦乐，除一切忧喜，及出入息，以清净微妙舍而自庄严，入第四禅。



# 初入二

- 觉观为扰动，舍觉观，摄心深入内清净，定生喜乐入二禅
- 喜乐重在喜，微妙喜（粗向细升级）
- 舍来自正念、信念、不悔
  
- 反问：
- 你能立时舍觉观之喜乐吗？





# 二入三

- 喜（忧）为扰动，舍喜，而入三
- “以深喜散定故，离一切喜，得遍满乐，入第三禅”  
-- 《大智度论 - 卷20》
- 所有的能量、当量加注于一身：‘得遍满乐’

“受身乐者，是三禅乐，遍身受乐”。-- 《大智度论 - 卷17》

用人短暂、局部的欲乐去放大，想象：每一寸发梢、肌肤、腠理、皮骨、骨髓、每一个体细胞，每一个奔跑的血细胞。。。







## 二入三

“受身乐者，是三禅乐，遍身受乐。圣人能得能舍者，此乐世间第一，能生心著，凡夫少能舍者”

-- 《大智度论 - 卷17》

不舍？

当生困于此，来生轮回因

舍？

正智正念正信的大考。。。

舍-- 大丈夫 -- 何为此时的正智正念正信？

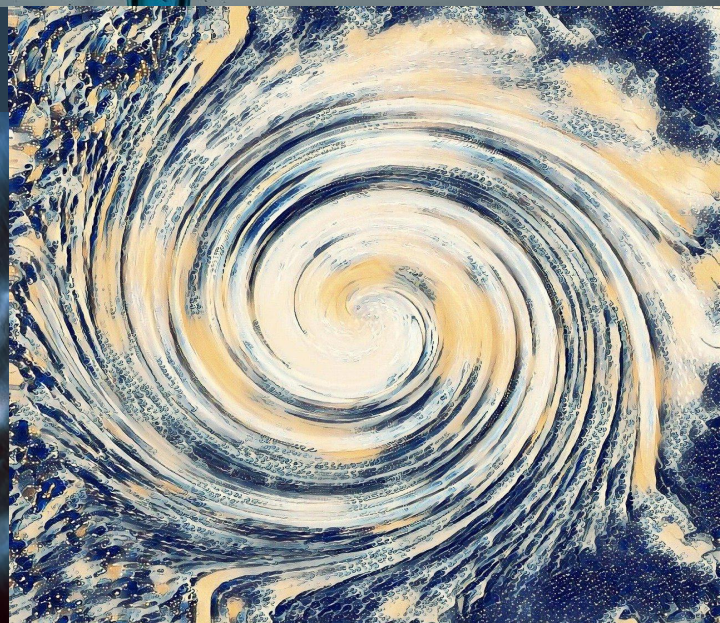
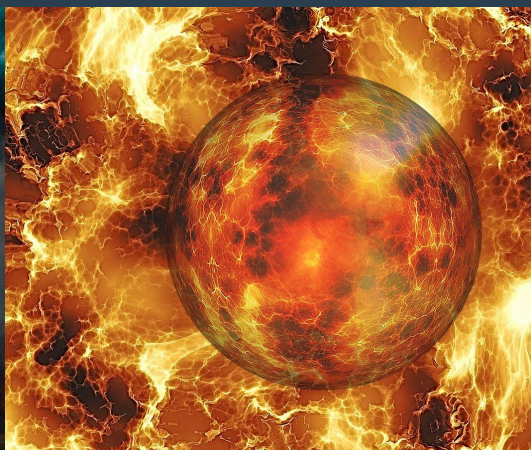
“行者观乐之失，亦如观喜，知心不动处，最为第一。若有动处，是则有苦；行者以第三禅乐动故，求不动处。”

-- 《大智度论 - 卷17》



# 一二三 为有漏，为净

- 有漏禅，
- 但因为是一路清净的善法而致，还是成为“净禅”
  
- 劫末三灾摧毁三禅天及以下







## 三入四（开始迈向无漏禅）

- 继续舍！舍世间第一大乐“世间乐”之极峰
- 舍而得？
- “行者一第三禅乐动故，求不动处。以断苦乐，先灭忧喜故，不苦不乐，舍念清净，入第四禅。是四禅中无苦无乐，但有不动智慧。”
- 心之喜忧，身之苦乐，断出入息，身心不动，不动智生发，此时已超越了世间最大的“大乐”，继续升级。。。
- 舍念清净，身法、心法开始向寂定清净方向继续修持，修“无漏禅”-- 圣者的状态开始出来了。。
- 所以 四禅天的殊妙 -- 定慧等持，如车稳行，最合修行



# 一瞥广果天的殊妙

- 广果天

“复次，比丘乐灭、苦灭，喜、忧本已灭，不苦不乐、舍、念、清净，得第四禅成就游。彼此定乐欲住，彼此定乐欲住已，必有是处，住彼乐彼，命终生果实天中。诸果实天者，生彼住彼，受舍、念、清净乐。。。”

《中阿含》第168经







# 广果天、五不还天

- 广果天
- 佛菩萨常常接引
- 五不还天（净居天）-- 阿那含的修行之处
- 利钝 -- 如何竖出三界，出世间，阿罗汉

## 四空天，充满巨大挑战的漫漫征程

- 舍色身、舍心法、微妙难察的舍，更大的挑战
- “照见五蕴皆空，度一切苦厄。”



# 伴随着乐的一路升级和超凡入圣 -- 小结

- 一路舍，一路飞升、一路进境、一路乐之升级替代、一路清净、一路转凡入圣
- 圣人，佛菩萨的大乐、极妙乐，清净寂定智慧慈悲具足的妙乐，已非凡人可以揣测，直至其之极，-- 佛之涅槃寂静（成道之乐、离苦而得乐）大乐，只有佛知。
- 凡夫--厌苦祈乐
- 声闻--知苦趣乐
- 菩萨--拔苦（予、以）乐
- 诸佛--成道之乐。离苦得乐、断证圆满、悲、智、力。

菩萨为是众生故，起大悲心，修行禅定，系心缘中，离五欲，除五盖，入大喜初禅；灭觉观，摄心深入内清净，得微妙喜，入第二禅；以深喜散定故，离一切喜，得遍满乐，入第三禅；离一切苦乐，除一切忧喜，及出入息，以清净微妙舍而自庄严，入第四禅。

大智度论释初品中三三昧义第三十二(卷第二十)





# 三世漫漫、转凡入圣

- 性德与修德
- 日食的譬喻





# 转凡入圣

- 性德 与 修德

- 一体两面
- 不增不减

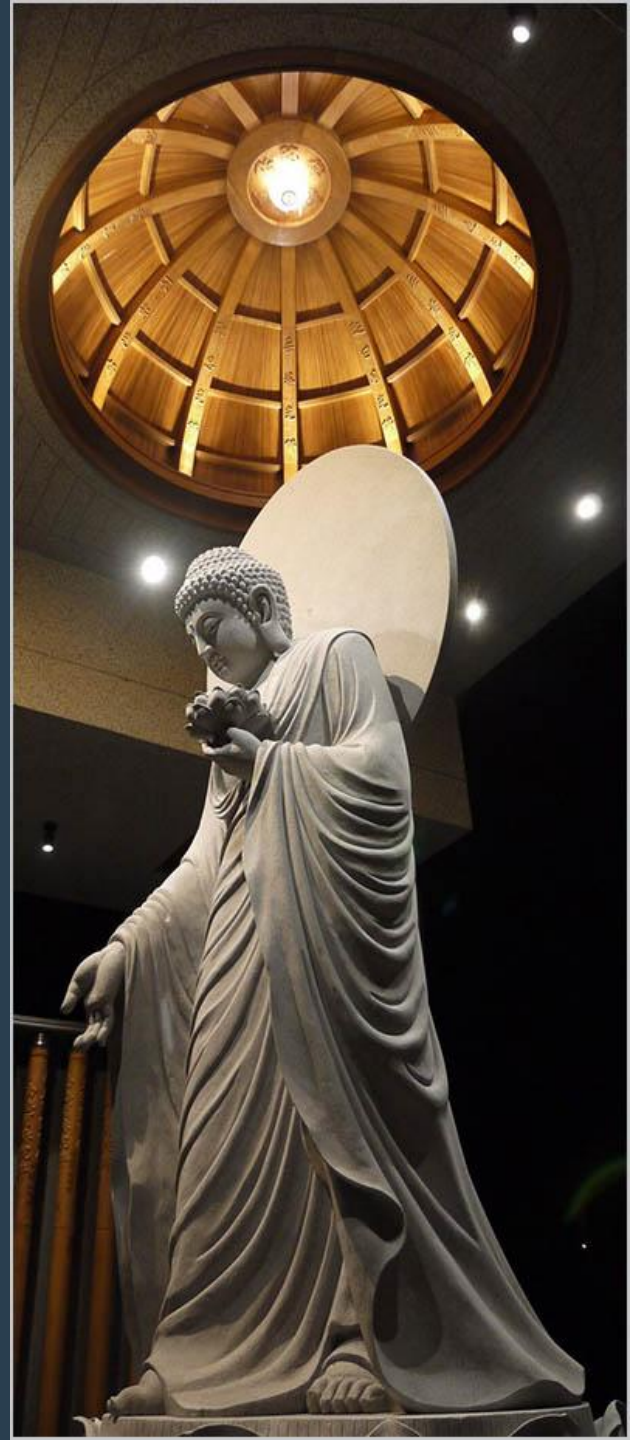






有正念，  
有次第，  
有进境，  
有飞跃，  
有成就；

有信心，  
有信念。





如是大乐法甘霖，令众心田二资盛  
于此业惑三有中，疲劳心性今休息

