

释禅波罗蜜次第法门

第十七讲

(六行观)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年十二月六日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们继续白骨观的部分。上一次观到白骨放八色光，今天继续观这个白骨，它其实也是虚妄、不真实的，所以我们就观这整副白骨毁坏，碎为微尘，整个骨架子就这样毁坏掉，然后剩下粉末跟灰尘，最后连粉末、灰尘也没有了，然后就安住在这个定境当中，我们开始练习。

如果刚刚的观想可以观得出来的话，就可以从初禅进入二禅。一般来说，初禅要进入二禅，中间有一个过程，因为好不容易证到了初禅，所以就容易耽着在上面，会担心害怕，我万一初禅把它放下，灭了初禅，万一我不能够入二禅怎么办？可是如果你不灭去初禅，又没有办法入二禅，所以这中间为了不要生起这种忧愁悔恨的心，我们必须修六行观。

六行观的目的，就是要能够很安全的，可以由下进入上，所以六行观就是所谓的「厌下欣上」，你一定要找出初禅有什么过失，二禅有什么殊胜，你才愿意更上一层楼。

所以六行观主要就是前面三个，就是厌下，要找出觉观的过失。觉观有什么过失呢？它是苦的、它是粗的、它会障碍二禅的生起，所以就是厌苦行、厌粗行、跟厌障行，这三个是针对初禅觉观的过失来的。

那我们要回溯初禅的觉观是怎么生起的？它是由十六触的任何一触所生起的，所以只要发了十六触的任何一触，再伴随着十种善法功德生起，我们就说入了初禅。一旦入了初禅，就有五支，觉、观、喜、乐、一心这五支，就确定自己证了初禅。所以这个觉观是从十六触来的，有了觉观之后，生起喜乐，所以喜乐是由觉观来的。觉观既然是从十六触来，因此，对于安稳的定心来说，它是苦的，为什么呢？因为觉观会动乱、逼恼我们的定心，因为它从十六触来的，十六触一发的话，你的心当下是动乱、逼恼的，所以它是苦的。因为有初禅的觉观，才有生起喜乐，所以喜乐是由觉观来的。

觉观既然是苦的，所以由觉观所生起的喜乐，相对二禅的喜乐来说，它

是粗的，这个就是厌粗行。

因为初禅的觉观会障碍二禅内在的清静，所以叫做厌障行。你觉观不放弃的话，二禅的内在清静是没有办法发起的，所以它等于是障碍了二禅的生起。

二禅有什么殊胜微妙的地方呢？就是后面三个，要欣上，就是欣胜、欣妙、跟欣出。

二禅的内在清静安稳，胜过初禅的觉观的动乱，所以我们说它是殊胜的，叫做欣胜行。

二禅的喜乐是由内在的清静而发生的，所以是微妙的，这是相对初禅由觉观而发的喜乐来说的，一个是粗的，一个是微妙的。

在得到二禅之后，心就能够得到出离觉观的障碍，这个就是欣出行。这个「出」，是出离的意思，除非你证到二禅，才能够出离觉观的障碍。

所以在知道初禅觉观的过失之后，初禅会障碍二禅的生起，所以想要远离这个障碍，就要依三种方便法来修：

第一个就是不受不着，就是对觉观我们不再…因为它很难才证到初禅的觉观，不要因为这样而舍不得放弃，所以就不要再受着在这个觉观上面，这样你才能够出离觉观的障碍。

第二就是要诃责。就是诃责觉观这个障碍，你诃责它，就能出离这个障碍。

第三个就是观析。就是用观照分析的方法来看觉观这个障碍，就能够出离。

就是用这三种方法，就可以使这个初禅的觉观能够离去，只有当觉观离去，才有可能证入二禅。

但是它也不是马上你这个觉观一消失，然后二禅就生起，没有这么快，它还有一个过程，我们称为中间禅。那我们刚刚修了六行观，又三种方便之后，初禅的觉观这个时候就会息灭，觉观息灭，喜、乐、一心也跟着息灭，因为喜、乐、一心是由觉观来的，那你现在觉观没有了，当然喜、乐、一心也没有了，这个时候初禅的这五支就灭去了。这中间因为没有支林的扶助，所以它很容易退失，就是这时候的定是不牢固的，因为你证到初禅有五支--觉、观、喜、乐、一心五支，然后来支撑你的初禅，可是现在这五支都消失

了，你等于没有那个支林来撑住这个定，所以它这个定是不牢固的，所以这个时候就一定要修六行观，来安住在这个六行观当中，让这个定不会很快就消失，这样才可以很安全的进入二禅。所以在这个过程中很重要的，就是不要生起忧悔的心，一旦忧悔的心生起的话，你很快初禅就消失了，这一消失可能永远就不会再回来，你再怎么修都回不来，有的比较有善根的，退失之后，你再修还可以再回来，可是这个都是因为没有修六行观的缘故，才会让初禅很快就退失，初禅的五支一灭了之后，禅定就没有了，如果你没有在这个中间很小心的呵护，修这个六行观的话，它很容易就退失，是因为它没有支林的支撑，所以这个过程我们要非常的小心谨慎。

所以这个中间禅，我们就称为「无觉有观三摩地」。初禅是有觉有观，因为它有觉观支，现在觉观消失了，这中间禅因为有六行观，所以它还是有观，但是它已经没有觉了，所以就称为无觉有观三摩地，这个是中间禅。

所以如果你修这个六行观，定力不退失的话，再下去的话，继续地努力用功，专心精进的、不歇息的，这样我们的内心就可以达到一个非常澄静的状态，我们称为未到地定。所以每一禅中间都有一个中间禅，有一个未到地定，然后才证入下面一个禅定，所以它会先证未到地定。「未到」，是未到什么？就还没到到二禅这个中间，你的定心不退失，还继续地增长，这个我们称为未到地定。

那在未到地定当中，你这个定心不断地增加，一直坐到突然你的心光明清净，突然开朗起来，而且生起了那个喜悦，这时候的定心跟喜一起发的话，这个时候就入二禅。所以未到地定到底这中间发生了什么事，它就是一个关键。如果这个定跟喜一起发的话，还伴随着前面讲的十种善法功德一起生起，我们就知道、就确定自己入了二禅，所以它的过程是这样子。

所以我们观想这个白骨，它已经整个毁坏，化为灰尘、粉末一样的，最后灰尘、粉末也没有了，这时候剩下什么呢？剩下八色光嘛，对不对？本来是白骨放八色光，白骨化掉了，还剩下八色光，所以这个时候的定心就是由内发，由内在发出这个八色光，然后安住在这个当中，就可以进入二禅。因为有人会问：前面初禅这八色光，是由每一个骨节旋转出来的，最后白骨再放八色光，那现在白骨没有了，八色光是从哪里来的？它就是由我们内在，清净的内在所发出的八色光，因为这个八色光本来是有的，只是我们…就是

欲界的凡夫有很多的遮障，把它遮障住了，所以没有办法体会到这个八色光，欲界的众生没有办法体会。我们之前也介绍过，这个八色光是属于色界的光，色界的八色光，它是清淨的、光明的，所以欲界的众生是没有办法体会这个八色光它是怎样的清淨、光明，虽然我们只能够用比喻，什么青黄赤白、地水火风，但是就跟我们欲界的这个八色是不一样的，欲界是比较粗糙的，色界的八色光是比较清淨、光明的。

所以这样子应该很清楚地能够知道自己证的是初禅呢？还是二禅？还是我们接下来要介绍的三禅、四禅呢？每一禅都有它的支林、还有功德，应该是能够很清楚的来界线，看清楚它们的分界点在哪里。

我们时间到了，今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。