

## 十六特胜与四禅八定的比较

### 第十一讲

#### 修六行观、中间禅

最尊贵的净莲上师讲解

我们在证初禅之后，要在定中来起观，就是所谓的「六行观」。

首先，我们要复习一下，那个初禅它是怎么样证得的？初禅证得，是因为十六触，任何一触产生了之后，你任何的一触什么时候发，你就是发初禅，十六触的任何一触，初发的时候证初禅。所以我们就知道，初禅它是由身体的触，身触所产生的，而生起的这个初禅。

所以，初禅的五支就是觉、观、喜、乐、一心，这个五支是怎么来的呢？就是十六触的任何一触，发生的时候产生的。初发的时候是「觉」，那你怎么知道你是发了十六触的哪一触呢？详细去细心分别，这个是「观」，由觉观而生起喜、乐。所以我们知道初禅的喜乐，是从觉观来的，那觉观是由身触来的，十六触来的，所以如果没有十六触的话，就没有初禅的觉观，也没有初禅的喜、乐、一心，这个我们首先要了解。

那我们了解了初禅是怎么生起的，我们才可以跟二禅来做一个比较，初禅它为什么叫做苦粗障？二禅为什么叫做胜妙出？苦粗障，是指初禅来说；胜妙出，是指二禅来说，两个互相做比较，我们才知道怎么样来厌离觉观，就是所谓六行观的内容。

各位看屏幕，就是现在在介绍六行观。既然知道初禅的五支是由觉观而有的，就是由身触来的，所以如果我们一直停留在身体的触受上面的话，我们是永远都证不了二禅，这非常非常重要，因为很多师兄他打坐，坐了一辈子，他就是坐上去，然后很舒服，从此到此为止，再也不进步了，所以他每次一上座，就是在搞身体的感受，那个他最多最多，如果他那个身体的感受，能够引发所谓的初禅五支，就是觉、观、喜、乐、一心的话，他这辈子的成就，禅定的成就，就是初禅为止，永远不可能再进步，因为他一直在搞身体的感受，一直停留在那个十六触的状态跟境界当中，虽然它能够引发身心轻安、喜乐，但是它很难再进步。

所以，一旦证初禅的话，我们就要厌离初禅的觉观，因为初禅的喜、乐、一心是由觉观来的，所以我们只要能够厌离觉观，初禅的五支就会消失，然后就能够有机会进入二禅。二禅的话，是已经完全没有身识的感觉了，初禅是没有鼻识、跟舌识，可是还有眼识、耳识、跟身识，所以它有身识，身体的那个识存在；眼识、耳识、身识，这是初禅。到二禅，眼识、耳识、身识没有了，你才可以进入二禅，所以二禅它只剩下意识，只剩下意识，第六意识、眼、耳、鼻、舌、身、意的那个意，所以前五识它其实已经暂时停止活动了，它不是没有了，它是暂时停止活动，所以他的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，二禅当中是不起作用的，因为进入禅定的状态，

所以他只剩下意识的状态。

那他这时候的意识，是怎么样的状态呢？就是清净，内心清净的状态。那他这个二禅的内心清净怎么达到呢？就是它一定要远离前面五识的作用，只剩下意识清净的状态，才能够入二禅。所以，如果说我们一直停留在身体的感受上面的话，身体触受上的话，我们就知道，是不可进入二禅的。所以，我们在初禅的禅定当中，就要好好地来修这个六行观。

初禅的觉观是苦的，为什么？因为它对深入禅定的心来讲，它还是一种动荡。所谓的苦，第一个「苦」，苦就是有逼迫性，逼恼我们的身心，我们称为苦，可是对我们一个很深禅定的那个心来讲，觉观是一种动荡，它会障碍内在的清净，所以我们说它是苦的，必需要厌离。

初禅的喜乐是由觉观而生起的，跟二禅的喜乐不同，二禅也有喜乐，但是它由内在清净而发的，所以相对二禅内在的清净而发的喜乐来讲，初禅的喜乐是粗糙的，二禅的喜乐是微妙的，这就是第二个，苦「粗」。

第三个「障」。第一个苦，第二个粗，第三个障。障就是障碍，障碍什么呢？觉观障碍二禅的生起，觉观障碍二禅内在的清净，让它没有办法生起，没有办法进入二禅，所以觉观它是进入二禅的一种障碍，引发我们内在清净的一种障碍。

胜妙出，是指二禅的状态。那以定心来讲，刚才讲，觉观会扰乱我们的定心，所以它是苦的。二禅进入内在的清净状态，所以它是殊胜的，这个殊胜，是相对初禅那个觉观的苦来说，障碍禅定的定心来说的，它是苦的，二禅它是殊胜的。二禅的喜乐，是由内在清净而发的，所以它是殊胜的。

第二个「妙」，就是微妙的意思，是指二禅的喜乐来说。相对初禅的喜乐，是由觉观，身触而来的，所以一个是粗糙，一个是微妙的。

「出」，就是出离，从哪边出离？从觉观的障碍当中出离，从初禅进入二禅，只要能够进入二禅，就能够出离觉观的障碍，这就是胜妙出的「出」的意思。

苦粗障、胜妙出，这六个就是在我们证入初禅的禅定当中，好好来思惟观察，绝对不要受着。

我们继续看后面的所谓的「三行」。

第一个是「不受不着」。就是对觉观的情况，或者是初禅的五支，那个喜乐的状态，我们不耽着在里面，不产生贪爱、贪染的心，这样我们才可能从初禅进入二禅。

而且我们要好好地呵责，第二个是「呵责」。呵责什么呢？呵责觉观的障碍，因为觉观就是障碍我们没有办法进入二禅，为什么不能够进入二禅？就是因为它停留在身识的感觉，身触的感觉，所以没有办法进入二禅，所以我们要好好地呵责觉观的障碍。

好好地来观察分析，怎么样来观察分析呢？就是六行观，观察苦粗障、

胜妙出，修这个六行。还有三法，三法就是不受不着、呵责、还有观察分析，这个三法。

修六行观，行三法，这个就是在证初禅的禅定当中，做这样的思惟观察，好好地来分析观察、思惟。

在这个思惟观察的过程当中，初禅的五支就会消失，因为你一直呵责，呵责那个初禅的状态，所以初禅的觉观就会消失，初禅的觉观消失，当然由觉观而生起的喜乐也会消失，一心也会消失，所以你修六行观的这个过程中，慢慢地觉观消失，喜乐、一心消失，初禅的五支就消失了。

在二禅还没有生起之前，这个过程当中，我们就是一心一意思惟、观察、分析这个六行观，跟这个三法，千万不可以离开这个六行的内容，为什么它非常重要呢？因为你一离开了六行观，你就会很容易生起那个忧愁、悔恨的心，就是初禅的五支消失了，然后你就后悔，我好不容易修到初禅，然后现在没有了，那怎么办？它如果再不回来，怎么办？就会烦恼，开始忧愁嘛，然后后悔说：我不应该让初禅的五支消失。如果是让我们的心生起忧悔的心的话，我们就永远都不可能生起二禅，所以它非常非常重要，永远没有办法进入二禅，如果我们后悔、烦恼的话，二禅永远发不起来，那可能你再入定，连初禅也发不起来。有的定力好一点的，善根比较深厚的，他再坐，还可以再证到初禅，可是有的情况，有一些禅定功夫的底子没有这么深厚的话，他可能一生起忧悔的心，连初禅都没有了，从此以后要入初禅也难，也不可能证到二禅，所以这个中间我们一定要好好地来修六行观，千万不能够让我们的心生起烦恼、忧悔，就是后悔。

所以在初禅消失，二禅还没有生起这个中间，有所谓的中间禅，中间禅修什么呢？就是修六行观，所以中间禅有一个名称，叫做「无觉有观三摩地」，或「无觉有观三昧」。这个无觉有观，这个「观」，就是指六行观，这个时候是有观的，观什么？观六行的内容，苦粗障、胜妙出，这六个内容，是在中间禅，你的心就是在这个六行观里面，所以你永远不可能生起忧悔的心，你才可能顺利地进入二禅，所以这个中间禅称为无觉有观三摩地。

都听清楚了吗？我们现在就练习，今天来练习六行观的内容。

我们明天再继续介绍接下来，你修六行观之后，接下来是怎么样进入二禅的，明天再详细介绍，我们今天不要讲太多，等一下记不住，我们现在来练习六行观怎么修。