

釋禪波羅蜜次第法門

第十七講

(六行觀)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年十二月六日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們繼續白骨觀的部分。上一次觀到白骨放八色光，今天繼續觀這個白骨，它其實也是虛妄、不真實的，所以我們就觀這整副白骨毀壞，碎為微塵，整個骨架子就這樣毀壞掉，然後剩下粉末跟灰塵，最後連粉末、灰塵也沒有了，然後就安住在這個定境當中，我們開始練習。

如果剛剛的觀想可以觀得出來的話，就可以從初禪進入二禪。一般來說，初禪要進入二禪，中間有一個過程，因為好不容易證到了初禪，所以就容易耽著在上面，會擔心害怕，我萬一初禪把它放下，滅了初禪，萬一我不能夠入二禪怎麼辦？可是如果你不滅去初禪，又沒有辦法入二禪，所以這中間爲了不要生起這種憂愁悔恨的心，我們必須要修六行觀。

六行觀的目的，就是要能夠很安全的，可以由下進入上，所以六行觀就是所謂的「厭下欣上」，你一定要找出初禪有什麼過失，二禪有什麼殊勝，你才願意更上一層樓。

所以六行觀主要就是前面三個，就是厭下，要找出覺觀的過失。覺觀有什麼過失呢？它是苦的、它是粗的、它會障礙二禪的生起，所以就是厭苦行、厭粗行、跟厭障行，這三個是針對初禪覺觀的過失來的。

那我們要回溯初禪的覺觀是怎麼生起的？它是由十六觸的任何一觸所生起的，所以只要發了十六觸的任何一觸，再伴隨著十種善法功德生起，我們就說入了初禪。一旦入了初禪，就有五支，覺、觀、喜、樂、一心這五支，就確定自己證了初禪。所以這個覺觀是從十六觸來的，有了覺觀之後，生起喜樂，所以喜樂是由覺觀來的。覺觀既然是從十六觸來，因此，對於安穩的定心來說，它是苦的，爲什麼呢？因爲覺觀會動亂、逼惱我們的定心，因爲它是從十六觸來的，十六觸一發的話，你的心當下是動亂、逼惱的，所以它是苦的。因爲有初禪的覺觀，才有生起喜樂，所以喜樂是由覺觀來的。

覺觀既然是苦的，所以由覺觀所生起的喜樂，相對二禪的喜樂來說，它

是粗的，這個就是厭粗行。

因為初禪的覺觀會障礙二禪內在的清淨，所以叫做厭障行。你覺觀不放棄的話，二禪的內在清淨是沒有辦法發起的，所以它等於是障礙了二禪的生起。

二禪有什麼殊勝微妙的地方呢？就是後面三個，要欣上，就是欣勝、欣妙、跟欣出。

二禪的內在清淨安穩，勝過初禪的覺觀的動亂，所以我們說它是殊勝的，叫做欣勝行。

二禪的喜樂是由內在的清淨而發生的，所以是微妙的，這是相對初禪由覺觀而發的喜樂來說的，一個是粗的，一個是微妙的。

在得到二禪之後，心就能夠得到出離覺觀的障礙，這個就是欣出行。這個「出」，是出離的意思，除非你證到二禪，才能夠出離覺觀的障礙。

所以在知道初禪覺觀的過失之後，初禪會障礙二禪的生起，所以想要遠離這個障礙，就要依三種方便法來修：

第一個就是不受不著，就是對覺觀我們不再…因為它很難才證到初禪的覺觀，不要因為這樣而捨不得放棄，所以就不要受著在這個覺觀上面，這樣你才能夠出離覺觀的障礙。

第二就是要訶責。就是訶責覺觀這個障礙，你訶責它，就能出離這個障礙。

第三個就是觀析。就是用觀照分析的方法來看覺觀這個障礙，就能夠出離。

就是用這三種方法，就可以使這個初禪的覺觀能夠離去，只有當覺觀離去，才有可能證入二禪。

但是它也不是馬上你這個覺觀一消失，然後二禪就生起，沒有這麼快，它還有一個過程，我們稱為中間禪。那我們剛剛修了六行觀，又三種方便之後，初禪的覺觀這個時候就會息滅，覺觀息滅，喜、樂、一心也跟著息滅，因為喜、樂、一心是由覺觀來的，那你現在覺觀沒有了，當然喜、樂、一心也沒有了，這個時候初禪的這五支就滅去了。這中間因為沒有支林的扶助，所以它很容易退失，就是這時候的定是不牢固的，因為你證到初禪有五支--覺、觀、喜、樂、一心五支，然後來支撐你的初禪，可是現在這五支都消失

了，你等於沒有那個支林來撐住這個定，所以它這個定是不牢固的，所以這個時候就一定要修六行觀，來安住在這個六行觀當中，讓這個定不會很快就消失，這樣才可以很安全的進入二禪。所以在這個過程很重要的，就是不要生起憂悔的心，一旦憂悔的心生起的話，你很快初禪就消失了，這一消失可能永遠就不會再回來，你再怎麼修都回不來，有的比較有善根的，退失之後，你再修還可以再回來，可是這個都是因為沒有修六行觀的緣故，才會讓初禪很快就退失，初禪的五支一滅了之後，禪定就沒有了，如果你沒有在這個中間很小心的呵護，修這個六行觀的話，它很容易就退失，是因為它沒有支林的支撐，所以這個過程我們要非常的小心謹慎。

所以這個中間禪，我們就稱為「無覺有觀三摩地」。初禪是有覺有觀，因為它有覺觀支，現在覺觀消失了，這中間禪因為有六行觀，所以它還是有觀，但是它已經沒有覺了，所以就稱為無覺有觀三摩地，這個是中間禪。

所以如果你修這個六行觀，定力不退失的話，再下去的話，繼續地努力用功，專心精進的、不歇息的，這樣我們的內心就可以達到一個非常澄靜的狀態，我們稱為未到地定。所以每一禪中間都有一個中間禪，有一個未到地定，然後才證入下面一個禪定，所以它會先證未到地定。「未到」，是未到什麼？就還沒到到二禪這個中間，你的定心不退失，還繼續地增長，這個我們稱為未到地定。

那在未到地定當中，你這個定心不斷地增加，一直坐到突然你的心光明清淨，突然開朗起來，而且生起了那個喜悅，這時候的定心跟喜一起發的話，這個時候就入二禪。所以未到地定到底這中間發生了什麼事，它就是一個關鍵。如果這個定跟喜一起發的話，還伴隨著前面講的十種善法功德一起生起，我們就知道、就確定自己入了二禪，所以它的過程是這樣子。

所以我們觀想這個白骨，它已經整個毀壞，化為灰塵、粉末一樣的，最後灰塵、粉末也沒有了，這時候剩下什麼呢？剩下八色光嘛，對不對？本來是白骨放八色光，白骨化掉了，還剩下八色光，所以這個時候的定心就是由內發，由內在發出這個八色光，然後安住在這個當中，就可以進入二禪。因為有人會問：前面初禪這八色光，是由每一個骨節旋轉出來的，最後白骨再放八色光，那現在白骨沒有了，八色光是從哪裡來的？它就是由我們內在，清淨的內在所發出的八色光，因為這個八色光本來是有的，只是我們…就是

欲界的凡夫有很多的遮障，把它遮障住了，所以沒有辦法體會到這個八色光，欲界的眾生沒有辦法體會。我們之前也介紹過，這個八色光是屬於色界的光，色界的八色光，它是清淨的、光明的，所以欲界的眾生是沒有辦法體會這個八色光它是怎麼樣的清淨、光明，雖然我們只能夠用比喻，什麼青黃赤白、地水火風，但是就跟我們欲界的這個八色是不一樣的，欲界是比較粗糙的，色界的八色光是比較清淨、光明的。

所以這樣子應該很清楚地能夠知道自己證的是初禪呢？還是二禪？還是我們接下來要介紹的三禪、四禪呢？每一禪都有它的支林、還有功德，應該是能夠很清楚的來界線，看清楚它們的分界點在哪裡。

我們時間到了，今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。