

十六特勝與四禪八定的比較

第十一講

修六行觀、中間禪

最尊貴的淨蓮上師講解

我們在證初禪之後，要在定中來起觀，就是所謂的「六行觀」。

首先，我們要複習一下，那個初禪它是怎麼樣證得的？初禪證得，是因為十六觸，任何一觸產生了之後，你任何的一觸什麼時候發，你就是發初禪，十六觸的任何一觸，初發的時候證初禪。所以我們就知道，初禪它是由身體的觸，身觸所產生的，而生起的這個初禪。

所以，初禪的五支就是覺、觀、喜、樂、一心，這個五支是怎麼來的呢？就是十六觸的任何一觸，發生的時候產生的。初發的時候是「覺」，那你怎麼知道你是發了十六觸的哪一觸呢？詳細去細心分別，這個是「觀」，由覺觀而生起喜、樂。所以我們知道初禪的喜樂，是從覺觀來的，那覺觀是由身觸來的，十六觸來的，所以如果沒有十六觸的話，就沒有初禪的覺觀，也沒有初禪的喜、樂、一心，這個我們首先要了解。

那我們了解了初禪是怎麼生起的，我們才可以跟二禪來做一個比較，初禪它為什麼叫做苦粗障？二禪為什麼叫做勝妙出？苦粗障，是指初禪來說；勝妙出，是指二禪來說，兩個互相做比較，我們才知道怎麼樣來厭離覺觀，就是所謂六行觀的內容。

各位看螢幕，就是現在在介紹六行觀。既然知道初禪的五支是由覺觀而有的，就是由身觸來的，所以如果我們一直停留在身體的觸受上面的話，我們是永遠都證不了二禪，這非常非常重要，因為很多師兄他打坐，坐了一輩子，他就是坐上去，然後很舒服，從此到此為止，再也不進步了，所以他每次一上座，就是在搞身體的感受，那個他最多最多，如果他那個身體的感受，能夠引發所謂的初禪五支，就是覺、觀、喜、樂、一心的話，他這輩子的成就，禪定的成就，就是初禪為止，永遠不可能再進步，因為他一直在搞身體的感受，一直停留在那個十六觸的狀態跟境界當中，雖然它能夠引發身心輕安、喜樂，但是它很難再進步。

所以，一旦證初禪的話，我們就要厭離初禪的覺觀，因為初禪的喜、樂、一心是由覺觀來的，所以我們只要能夠厭離覺觀，初禪的五支就會消失，然後就能夠有機會進入二禪。二禪的話，是已經完全沒有身識的感覺了，初禪是沒有鼻識、跟舌識，可是還有眼識、耳識、跟身識，所以它有身識，身體的那個識存在；眼識、耳識、身識，這是初禪。到二禪，眼識、耳識、身識沒有了，你才可以進入二禪，所以二禪它只剩下意識，只剩下意識，第六意識、眼、耳、鼻、舌、身、意的那個意，所以前五識它其實已經暫時停止活動了，它不是沒有了，它是暫時停止活動，所以他的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，二禪當中是不起作用的，因為進入禪定的狀態，

所以他只剩下意識的狀態。

那他這時候的意識，是怎麼樣的狀態呢？就是清淨，內心清淨的狀態。那他這個二禪的內心清淨怎麼達到呢？就是它一定要遠離前面五識的作用，只剩下意識清淨的狀態，才能夠入二禪。所以，如果說我們一直停留在身體的感受上面的話，身體觸受上的話，我們就知道，是不可進入二禪的。所以，我們在初禪的禪定當中，就要好好地來修這個六行觀。

初禪的覺觀是苦的，為什麼？因為它對深入禪定的心來講，它還是一種動盪。所謂的苦，第一個「苦」，苦就是有逼迫性，逼惱我們的身心，我們稱為苦，可是對我們一個很深禪定的那個心來講，覺觀是一種動盪，它會障礙內在的清淨，所以我們說它是苦的，必需要厭離。

初禪的喜樂是由覺觀而生起的，跟二禪的喜樂不同，二禪也有喜樂，但是它由內在清淨而發的，所以相對二禪內在的清淨而發的喜樂來講，初禪的喜樂是粗糙的，二禪的喜樂是微妙的，這就是第二個，苦「粗」。

第三個「障」。第一個苦，第二個粗，第三個障。障就是障礙，障礙什麼呢？覺觀障礙二禪的生起，覺觀障礙二禪內在的清淨，讓它沒有辦法生起，沒有辦法進入二禪，所以覺觀它是進入二禪的一種障礙，引發我們內在清淨的一種障礙。

勝妙出，是指二禪的狀態。那以定心來講，剛才講，覺觀會擾亂我們的定心，所以它是苦的。二禪進入內在的清淨狀態，所以它是殊勝的，這個殊勝，是相對初禪那個覺觀的苦來說，障礙禪定的定心來說的，它是苦的，二禪它是殊勝的。二禪的喜樂，是由內在清淨而發的，所以它是殊勝的。

第二個「妙」，就是微妙的意思，是指二禪的喜樂來說。相對初禪的喜樂，是由覺觀，身觸而來的，所以一個是粗糙，一個是微妙的。

「出」，就是出離，從哪邊出離？從覺觀的障礙當中出離，從初禪進入二禪，只要能夠進入二禪，就能夠出離覺觀的障礙，這就是勝妙出的「出」的意思。

苦粗障、勝妙出，這六個就是在我們證入初禪的禪定當中，好好來思惟觀察，絕對不要受著。

我們繼續看後面的所謂的「三行」。

第一個是「不受不著」。就是對覺觀的情況，或者是初禪的五支，那個喜樂的狀態，我們不耽著在裡面，不產生貪愛、貪染的心，這樣我們才可能從初禪進入二禪。

而且我們要好好地去呵責，第二個是「呵責」。呵責什麼呢？呵責覺觀的障礙，因為覺觀就是障礙我們沒有辦法進入二禪，為什麼不能夠進入二禪？就是因為它停留在身識的感覺，身觸的感覺，所以沒有辦法進入二禪，所以我們要好好地去呵責覺觀的障礙。

好好地來觀察分析，怎麼樣來觀察分析呢？就是六行觀，觀察苦粗障、

勝妙出，修這個六行。還有三法，三法就是不受不著、呵責、還有觀察分析，這個三法。

修六行觀，行三法，這個就是在證初禪的禪定當中，做這樣的思惟觀察，好好地來分析觀察、思惟。

在這個思惟觀察的過程當中，初禪的五支就會消失，因為你一直呵責，呵責那個初禪的狀態，所以初禪的覺觀就會消失，初禪的覺觀消失，當然由覺觀而生起的喜樂也會消失，一心也會消失，所以你修六行觀的這個過程當中，慢慢地覺觀消失，喜樂、一心消失，初禪的五支就消失了。

在二禪還沒有生起之前，這個過程當中，我們就是一心一意思惟、觀察、分析這個六行觀，跟這個三法，千萬不可以離開這個六行的內容，為什麼它非常重要呢？因為你一離開了六行觀，你就會很容易生起那個憂愁、悔恨的心，就是初禪的五支消失了，然後你就後悔，我好不容易修到初禪，然後現在沒有了，那怎麼辦？它如果再不回來，怎麼辦？就會憂惱，開始憂愁嘛，然後後悔說：我不應該讓初禪的五支消失。如果是讓我們的心生起憂悔的心的話，我們就永遠都不可能生起二禪，所以它非常非常重要，永遠沒有辦法進入二禪，如果我們後悔、憂惱的話，二禪永遠發不起來，那可能你再入定，連初禪也發不起來。有的定力好一點的，善根比較深厚的，他再坐，還可以再證到初禪，可是有的情況，有一些禪定功夫的底子沒有這麼深厚的話，他可能一生起憂悔的心，連初禪都沒有了，從此以後要入初禪也難，也不可能證到二禪，所以這個中間我們一定要好好地來修六行觀，千萬不能夠讓我們的心生起憂惱、憂悔，就是後悔。

所以在初禪消失，二禪還沒有生起這個中間，有所謂的中間禪，中間禪修什麼呢？就是修六行觀，所以中間禪有一個名稱，叫做「無覺有觀三摩地」，或「無覺有觀三昧」。這個無覺有觀，這個「觀」，就是指六行觀，這個時候是有觀的，觀什麼？觀六行的內容，苦粗障、勝妙出，這六個內容，是在中間禪，你的心就是在這個六行觀裡面，所以你永遠不可能生起憂悔的心，你才可能順利地進入二禪，所以這個中間禪稱為無覺有觀三摩地。

都聽清楚了嗎？我們現在就練習，今天來練習六行觀的內容。

我們明天再繼續介紹接下來，你修六行觀之後，接下來是怎麼樣進入二禪的，明天再詳細介紹，我們今天不要講太多，等一下記不住，我們現在來練習六行觀怎麼修。