

释禅波罗蜜次第法门

第十五讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年九月十六日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们还是在卷五的部分。如果好好修止观的话，就会有三种证相：第一个是欲界定；第二个证相是未到地定；第三个证得的是初禅。

如果在未到地定当中，没有过明、或者是过暗的现象，又能够善加守护，让定更加增长的话，就会在定中忽然觉得隐隐约约在动，这个就是所谓的动触。在动的时候，以前不见的身体好像又回来了，我们讲过未到地定，就是身心世界在那一刹那消失不见了，你再继续坐的话，感觉那个身体又回来了，因为你开始产生动触，动触一产生，你的身体的感觉又回来。但是这个身体的感觉，跟之前身体的感觉是不一样的，在我们没有修定、或者没有入定之前，我们的身体觉得它是实有的，是很坚固的一个实体；这个时候虽然身体的感觉回来，但是身体对你来说，它是好像云、好像影子一样的，它是虚妄不真的，是这样的一个感觉。

所以这个时候的动触，它会从不同的部位开始发起，有从上往下发，也有从下往上发，也有从腰往上下同时发，都有。一般来说，是从上往下发的，是比较容易退失，由下往上发的，是能够再更增进定力。这个触发之后，它能够渐渐地动遍全身，就是在定中会产生这样的现象。

当这个动触发的时候，往往伴随着十种善法功德一起生起，哪十种善法功德呢？就是身心感觉非常的**安定、空灵**；然后在定中是**光明清净**的；内心充满**喜悦、快乐**；**善心不断的生起**；感觉无比的轻松自在，无比的轻松自在就是**无累解脱**，这个解脱不是真正从三界解脱，而是你对世间生起非常强烈的厌患心，然后也可以从五欲、五盖当中解脱出来，无累解脱是这个意思；还有就是**知见明了**，就是知见愈来愈清楚，你过去听闻或者思惟的佛法，这个时候它会自动出来，为什么会这样呢？就是我们常常说的由定而生慧，所以智慧会不断不断被开发出来，所以你对佛法的认知，这个正知见也会愈来愈正确；**心也跟着调柔软了**，这个调柔软对修止观来讲是非常重要的，

因为你的心柔软，你要修观就非常的容易，心如果很刚强、很坚硬的话，是不容易作观，就是那种主观的见解非常的坚固，或者是很强烈的执着自己的见解是正确的，就是表示心不柔软嘛，人家跟你唱反调的时候就不行了，这个都说明我们的心是不够柔软的，所以这样子来作观是观不起来，就算观起来也很快就消失，就是没有办法安住在那个观想当中，那个都是因为心不够柔软，可是你一旦进入初禅之后，你的心就能够调得非常柔软；最后一个是境界现前，这个时候初禅的境界就现前了。

所以当这个动触发了之后，可能经过一天，也许是十天，也许是一个月、四个月，甚至一年，那其余的触，它也会次第一个一个发出来，这个时候我们就叫做初禅。所以我们就知道，从未到地定进入初禅这个中间，会有所谓的八触、或者十六触的产生，其中的任何一个产生，就进入初禅，它会经过这样的一个过程。

还有其余的触，除了动触之外，还有其余的触是哪一些呢？一般来说就是有所谓的八触，就是在未到地定当中，你是发动触，我们刚才举例的是动触，或者是痒触、或者是凉触、暖、轻、重、涩、滑；另外有一种八触是掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软。这十六个，任何一个触产生，它会同时伴随着我们刚才讲十种的善法功德同时生起，这个时候就入初禅，所以它会有这样的过程。所以我们就能够很清楚的知道，我们已经正式进入初禅了，就是这十六触的任何一触产生，伴随着十种善法功德同时生起，这个时候就进入初禅。

这两种八触，看起来好像是有一些相似，但是如果你仔细分别的话，它还是有一些差别的，所以八个加八个一共是十六，我们所谓的十六触。所以我们看一般经论上讲说，入初禅的这个过程当中有八触或者十六触都对，就是这样的一个内容，有任何一触产生，伴随十种善法功德，就证初禅。

那为什么会有这十六触的产生呢？它到底是为什么？是因为色界清净的四大，它是在哪里发生？是在我们的欲界身，这个欲界的报身当中发起色界清净的四大，所以这个十六触是四大来的。那就是因为我们现在是这个欲界身，但是我们这个欲界身发的是什么？是色界的初禅，所以就变成说色界的定法，是在我们欲界的色身之中产生的。色界是比较微细，欲界是比较粗，这个粗细相违，粗细是互相违背的，粗细是不合的，因此它就会产生所谓的

八触或者十六触，这个是因为这样产生的，就是你色界的定在欲界身中发起。那色界清净的四大，依于欲界的报身，因此才会有这个十六触的产生，为什么？因为粗细不合，那我们就知道十六触为什么会生起。

这个十六触，其实它主要就是四大，四大本来是四个，但是地大还有伴随着其它水、火、风，所以加起来就变成地大有四个：一个是它本身的，然后再地大加水大、地大加火大、地大加风大，这样就有四个。地大有四个，水大有四个，火大有四个，风大有四个，这样子就有所谓的十六个，就是现在讲的十六触，它其实是四大来的。

所以地大的四种感觉，就是重、沉、坚、涩，就是你感觉身体重得好像石头一样，没有办法动，非常坚硬的石头，非常沉重的石头，你没有办法轻易的把它移动的这种感觉，就是我们现在所谓的重，它就是一种重量的感觉；沉呢，就是不断不断的往下沉，因为地大就是往下沉，因为它是非常的稳重，所以它是往下沉的一种感受；还有，地大是坚固的；还有，它是滞涩的，滞，就是有滞碍的那个滞；涩，就是经上是形容好像那个木皮，就是你没有抛光之前的，抛光之后，我们现在摸那个木头抛光之后，它是非常的细滑，可是它没有抛光之前，连带着那个树皮，你摸起来是一种非常涩的感觉，就是不滑的意思，所以涩是相对滑来说的，地大的感觉就是涩。所以有这个重量、下沉、坚固、滞涩这样的感觉，它是属于地大的感觉。

那水大的感觉呢？就是凉爽的、冰冷的、柔软的、滑溜的，这个就是水大的感觉。

火大的感觉，是温暖、燥热；那个「猗」，就是柔软，或者是轻盈的意思；还有就是痒，就是发痒，这个也是火大。

风大的感觉，是动荡、掉散、轻松、飞浮，就是动、掉、轻、浮。这个轻，就是身体好像云、好像灰尘一样的轻，是飘浮的，所以下面一个浮，就是飞浮的意思，就是你有好像要飞起来的感觉，或者甚至有在飞行的那个感觉，它是属于风大的感觉。

这就是所谓的十六触跟四大的关系。那我们刚才也讲过，一个是它本身有的那个感觉，另外三个是跟其它三大混合起来。我们举一个例子，譬如热是火大的本体，火大就是热；可是它如果加上水大的话，它就变成暖的感觉；如果加上风大的话，它就是痒的感觉，所以我们有那个痒的感觉，就知道它

是火大加风大；火大如果加地大，它就是刚才讲那个猗的感觉，就是柔弱或者轻盈的感觉，这个就是火大加上地大。所以变成每一大都有四个，一个是它本身的，然后再加上另外三大，所以加起来是十六触。任何一触产生，就进入初禅，这个应该很清楚就知道自己是不是真的进入了初禅。

可是，我们如果生病的话，它也有十六触，所以我们要很小心的捡别，是不是真的入初禅？还是我的四大生病了？那怎么检查呢？我们刚才讲这十六触在什么时候产生的？在未到地定当中产生的，就是未到地定要进入初禅这个过程当中产生的，如果你没有证到未到地定，这个时候十六触当然是生病了，是你的地水火风四大生病了，因为你可能连欲界定都没有证得，也没有证得未到地定，那你这时候所发的十六触，当然不是初禅，这是第一个可以检查的标准，就是你有没有入未到地定。你这些十六触是在未到地定当中产生的吗？如果不是的话，就不是初禅。另外一个检查的标准，就是我们刚才讲的，你这十六触产生的时候，有没有伴随着十种善法功德同时生起呢？如果没有的话，也不是入初禅，也是四大生病了，就是这两个检查的标准。第一个，你有没有入未到地定？第二个，有没有同时伴随十种善法产生？这样应该很清楚了。

因为我们在刚开始静坐的时候，由于四大的调整，也会有十六触的产生，譬如说你坐坐坐，坐到你觉得重涩的话，那个表示你的地大生病了；如果坐到有轻动的感觉，那个就表示你的风大生病了；如果感觉热又痒，那是火大生病了；感觉冷滑，是水大生病了，不是入初禅。

而且也会因为这十六触生起，而引发五盖。因为我们也讲过，你什么时候伏五盖，你才能够入初禅。可是这个十六触产生，往往也伴随着…不但没有入初禅，反而引发五盖的生起。像暖、热、痒，它会引发我们的贪欲盖，如果有这些触受的话；如果你感觉重、感觉滑、感觉沉的这种触受生起的话，很容易引发睡眠盖；如果动、浮、冷触产生的话，就容易引发掉悔盖；如果觉得强、涩，就容易引发疑盖；如果感觉重、坚、涩，就容易引发瞋恚盖。所以我们要知道这十六触，也许是你的四大生病了，也许会引发我们五盖的生起，这个时候的十六触就不是入初禅，而是引发病触、还有盖障，这样应该很清楚的辨别了。

我们接着要问，这十六触是全部发呢？刚才说过次第发，次第发是一个

一个全部发完呢？还是不一定全部发完？或者是它有没有前后的次序？有没有前后的次第？第一个发哪一个？第二个发什么触？第三个发什么触？它是不是有一定的次第呢？它不会全发，也没有一定的次第。一般来说，是力量最强的先发，不过大多数的人都是从动触先发。动触就是说你在未到地定当中，觉得那个身体的感觉又回来了，开始有那个动的感觉，那就是刚才讲的，你是由上往下，还是由下往上，还是从腰往上下发动触是因人而异的，大部分的人都是从动触先发。就是你坐，本来未到地定当中身心世界都消失了，但是继续再坐，身心更加安稳，继续再坐，它就会静极思动，它就开始动，有那个微微动的感觉，不是全身颤抖，微微动的感觉，有这个经验的人就知道，它就是从一个地方开始动起，然后好像会牵引，由上往下，或由下往上，它就会这样渐渐地遍全身，动触遍满全身。这个时候十种善法功德就同时生起，这个时候就入初禅。所以它其实是很清楚的可以辨别说你有没有入初禅。所以这十六触不一定全发，也没有一定前后的次第。

那我们刚才讲说那个十种善法功德，是不是十个都有呢？也不一定，有的人只有三个、五个，也算是入初禅，只要是我们刚才讲这十个里面的都算，不一定十个全部圆满的具足，不一定，有的是全部圆满具足，但是有的是…它有一个过程，就是慢慢的。因为我们知道从欲界进入色界，我们的身心会有一个很大的调整，所以这个十种善法功德，它有的是先发几个，然后后面慢慢、慢慢地就圆满的具足十个，可是它不会在你刚开始发生动触、或者十六触的任何一触的时候，它马上就圆满具足这十种功德，不会这样子，它会先发几个，然后慢慢地圆满十个，它会有一个过程。因为我们欲界身要转换成色界身，它有一个很长时间的调整。它的时间也会因人而异，看个人的功夫，还有过去的善根培养得怎么样，所以这个时间是不一定的。

我看我们今天就先讲到这里，有关于初禅，剩下的我们明天再继续介绍，因为我们今天还要有一个观想的进度。

我们昨天八色光有没有看见呀？如果有的话，继续下去就会比较容易，因为继续呢，八色光要从我们全身三百六十个骨节怎么样？旋转出来，三百六十个骨节，每一个骨节当中旋转出八色光，可是它是会有一个次第，慢慢的由上往下的次第。所以坐到昨天眉间放八色光之后，八色光旋转出来之后，这八色光昨天讲过，遍满十方都是八色光，那我们就可以安住在这个境界当

中。

那你也可以继续再观，继续再观就是说，你再度的从头到脚，从脚到头观这一副白骨，跟前面一样，从头到脚，从脚到头，反复的再观整副的白骨。把它观清楚之后呢，我们再摄心观照我们的额头，我们的额头这个时候你又会见到八色光明旋转出来，从这个眉间旋转出来。

这个八色光有次第的，先从发际旋转出八色光；然后头顶旋转出八色光；两个耳孔旋转出八色光；耳孔同样的高度就是眉骨，旋转出八色光；眼骨旋转出八色光，由上往下；然后鼻骨旋转出八色光；口旋转出八色光；牙齿，每一个牙齿的间隙旋转出八色光；过来就是下巴，旋转出八色光；过来脖子，脖子有好几节，每一节、每一节的骨节当中旋转出八色光，然后依照次第往下，慢慢每一个骨节都旋转出八色光，最后全身三百六十个骨节当中都旋转出八色光。我们今天就练习到这里，明天还有一点，我们第一个阶段的白骨观就结束了。那从下一次，我们就要进入第二个阶段，所以各位师兄加油！我们现在开始练习。

我们明天介绍入初禅之后，初禅是什么样的境界，一旦证得初禅，还会不会退失呢？这个我们明天再详细介绍，今天就到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。