

释禅波罗蜜次第法门(25)

十六特胜③

(四、知息遍身一对未到地定)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一二年四月十五日

我们介绍十六特胜第四个——知息遍身，它是相对未到地定来说的。

前面藉由数息进入随息之后，我们知息出、知息入、知息长短，重点不是在息的出入长短，而是在「知」，就是觉知的训练。进入随息之后，我们心念是随着息，所以息到哪里，你的心念就到哪里，你的觉知就会到达哪里，所以透过一步一步的训练，你的觉知会慢慢地越来越增强。

那到了欲界定之后，我们已经能够很微细地观察到息的状态，这个也是透过觉知的作用。在欲界定当中，我的息变得越来越微弱，没有很明显的从鼻子进入，然后到达脐，然后再从脐很明显的途径，再从鼻出，没有很清楚的从鼻到脐的这样的途径，因为息已经很微弱了，所以往往这一口气吸进来之后，你会发觉那个气不见了。只要到达欲界定，你就会常常发觉息不见了，然后久久才吸一下，而且这个吸也不是很用力的吸，是很轻轻地，很微弱地吸一下，然后久久再吸一下，这是欲界定息的状态，应该是这样。

那这个息，到底到哪里去了呢？已经没有明显的出入，它到哪里去了呢？原来它都入脉了，一口气吸进来，那个气马上就入脉，而且慢慢地可以入很微细的脉。我们全身都充满着微细的脉，遍满微细的脉在我们的全身，所以这个息慢慢、慢慢从粗的脉进入细的脉，慢慢就到达全身，这个时候就是我们今天要练习的「知息遍身」。你的息入脉之后，心念跟着息走，对不对？所以你的心念随着你的息也遍全身，你的觉知也遍全身，所以「息遍全身」的意思，就说明你的心念、还有觉知是遍满全身的，所以这个时候可以说你全身的细胞都充满着觉知。既然息遍全身，你就会感觉这个身体不是实质的存在，充满了气息嘛，所以它等于是被一团或者一股气充满，被整个气息围绕遍满，所以这个身体的感觉就好像一团气，它已经没有这个实质的存在了，所以你渐渐会没有身体的感受，只是一股气被息遍满，然后也同时被觉知遍满，这个就是知息遍身的状况。

所以我们之前介绍未到地定，是刹那间你身心世界好像消失了，所以你

坐到息遍全身，你就有这种感觉，身体已经不是实质的存在，那心念也是遍满全身，息也是遍满全身，所以这个时候你没有办法说这个息入是入到哪里去了，息出又是出到哪里去了，因为已经没有像之前随息那个这么明显的路径，从鼻到脐，因为它都入脉了，所以你没有办法很清楚地觉得说息入，好像积聚在丹田、或者在脐部，那息出的话，好像就从鼻分散出去，现在都没有这种感觉了，所以它息入没有积聚，息出没有分散。

那这个未到地定是怎么形成的呢？就是你这个身体去观察出入息的状态，觉知息慢慢它遍身之后才证到这个未到地定，所以这个定境等于就是由我们这个身体、还有出入息所成就的定力。可是我们现在观察身，好像已经不是实质的存在，好像天上的云，或是地上的影子。天上的云，你看它好像有，可是它是可以穿透的，又好像没有；地上的影子也是同样，你看到地上有影子，可是你是可以踩过去，你是可以越过去，它也好像没有，所以它是空而非空，好像没有，但是你又不能说它没有，天上的云有，地上的影子有，可是它好像又不是实质的存在。那我们当下在未到地定的身也是这种感觉，是有这个身坐在这里，可是你又感觉它不是实质的，所以也是空而非空。息呢，已经入没有积聚，出没有分散，息好像也不是实质的存在。既然这个定是由身跟出入息所成就的，那现在身跟息都不是实质存在，那这个定要依什么而存在呢？没有办法存在，对不对？所以我们对所证的未到地定，就不会觉得它是一个很了不起的定境，然后执着在这个定境当中，因为它也不是实质存在，都是生灭无常的。这就是它为什么胜过一般的未到地定的原因在这里，显得特别殊胜的原因。

一般的未到地定在身心世界消失的那一刹那，他会以为他证到空了，既然身心世界都消失，在当下好像虚空一样，所以他会误认以为他证到空了，然后对这个境界又很执着。可是我们练习十六特胜就不会有这样的过失，知道它是空而非空，这就是它为什么显得特别殊胜的原因，

那我们现在就开始练习知息遍身。

（练息「知息遍身」。）

这个未到地定——知息遍身它非常重要，因为它是一个进入初禅的主要关键，或者一个很重要的关卡，只有当你能够做到息遍全身，觉知遍满全身之后，你的每一个细胞才会开始产生变化。当你能够觉知每一个细胞的状况，

所谓的脉轮、经络，因为古代没有这么先进的医学、解剖学等等，那他们是怎么发现身上的这些脉轮、或者是经脉，它的走向，或者它运作的状况，很多是在定中观察到的。也是在你能够觉知每一个细胞的状况，你才能够转变你的细胞，最低的标准也能够达到健康长寿的状态，就是原来所有的病，四大不调的病，五脏六腑的病，也能够慢慢地转，包含癌症也是可以的，只要你做到这样的功夫，能够转变你的细胞，没有什么病是不能够治的。

所以从欲界身要进入色界身，它必须要有一个转变的过程，我们知道证到色界初禅，你的色身就已经改变，你的色身就从欲界身转到色界身，它不再是这个欲界，充满了各种欲望，或者男女、饮食、睡眠的这样子粗重的色身，它必须要转变才能够进入初禅。那它是怎么转变的，我们现在就知道了，除非你做到息遍全身，它才可能转变，所以才有之后的八触、或者是十六触，它就是一个转变的过程。所以我们修定如果没有办法修到这个阶段，你这个欲界身是没有办法转的，该生病的时候还是照常生，那心中还是充满了各种的烦恼，就是因为功夫没有到，所以我们才会说这个欲界定（未到地定）是进入色界初禅一个很重要的关卡，原因就是在这里。希望各位师兄能够多花一点时间在这个上面，相信对我们的禅定力也好，智慧力也好，都会有很大的帮助。

那我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。