

释禅波罗蜜次第法门(25)

十六特胜④

(五、除诸身行一对初禅)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一二年四月二十九日

我们今天介绍十六特胜第五个——除诸身行。

在我们息遍全身，得未到地定之后，口鼻的呼吸已经变得很微弱了，这个时候全身的十万八千个毛孔会自动的呼吸。因为息遍全身，觉知也遍全身整个细胞，所以身上的细胞就会开始转化，生病的细胞转化成健康的细胞，老化的细胞也活化起来，身上的三脉七轮也好，神经系统、内分泌系统也会开始慢慢转化。所以之前什么内分泌失调、自律神经失调，还是哪一个腺体失调，慢慢地它都能够调回来，那五行气也会开始走动。所以，不论是心理还是生理上，都会有很大的变化。

因为气遍全身，所以整天你就会感觉饱饱的，因为气充满了，就不太有饿的感觉，所以自然就做到气满不思食；那头部的气脉也慢慢打通，所以昏沉的现象也会渐渐地减少，睡眠也自然减少了，就是所谓的神满不思睡；拙火也会生起，把精都化成气了，所以自然没有男女的欲念，就是所谓的精满不思淫。所以这些欲界的色身习气自然……它是很自然地就会慢慢转化，不用勉强，你只要功夫到，它自然就会有一些改变。

那在未到地定当中，你只要持续练习，不但是在坐中感觉气遍全身，息遍全身，你平常也一样有这样的感觉，就是整天身体都是暖洋洋的，然后心都是非常的安定，所以在定中它就会发所谓的十六触，这是因为色界的四大生起了。色界的四大比较微细，我们欲界身的四大是比较粗糙的，那粗细相违，就是粗细不合。在我们这个欲界身要生起色界的定，就是所谓色界的初禅，它会产生一种磨擦，或者是转化，再加上粗细不合，才产生所谓的十六触。只要十六触的任何一触生起，就代表进入了初禅，这时候会伴随着十种善法功德一起生起，我们就知道自己证到色界的初禅了。

可是，这中间也有一些比较不太明朗的情况，就是所谓的十六触，因为在我们开始练习止观，它就有十六触产生，但是那个不是证入初禅的十六触，而是我们这个欲界身的四大不调所产生的十六触，所以它是生病的触，而不

是证初禅的触；而且，有一些还会引发所谓的五盖，所以它是生五盖的触，而不是证初禅的触。所以这个地方我们要小心地简别：第一个，你是不是已经证到未到地定了？如果你连欲界定都还没有证到，你这个触是生病的触、生盖的触，不是证入初禅的触；第二个，你是不是有伴随着十种善法功德同时生起？是不是已经伏五盖？如果没有的话，也同样不是证初禅。

所以证初禅的情况，就是你随时都是在空、明、定、清净当中，身心轻安喜乐，感觉身心是一种解脱自在的状况，因为不再被身的粗重、心的烦恼所束缚的那种轻松感。生起的念头都是好的念头，没有埋怨、不满，闹情绪、发脾气，如果还会生起不好的念头，常常还有烦恼会生起，会困扰自己，这个就知道自己没有证到初禅，因为并没有跟十种善法功德相应，所以它也是很容易简别的。

那在十六触任何一触跟我们身根接触的感觉，我们称为「觉支」；之后细心分别，我们称为「观支」，这个就是初禅的觉观支。所以，觉支是身识的作用，观支是意识的作用，这是一般证初禅的觉支。那我们现在十六特胜的「除诸身行」的觉支，它是在定中加上了智慧的观照，所以在定中我们要观我们的欲界身。

因为觉知遍满全身，渐渐地你就能够打开心眼，你会看到自己体内的脏腑，五颜六色的，肝心脾肺肾，就是青赤黄白黑，各种暗淡的、混浊的颜色，不是很明鲜亮丽的颜色，而且又脏又臭，你就会惊觉到这个欲界身实际上是非常臭秽、不净的。

你再进一步分析这三十六种不净物是不是我的？头发是不是我的？头发如果是我的话，我在剃头之后，我就把「我」剃掉了；我每个礼拜剪指甲，如果指甲是我的话，我每个礼拜就把「我」也同时剪掉了……。你可以一个一个分析，发毛爪齿皮，或者是心肝脾肺肾，都不是我，一个一个分析，它只是地水火风，它只是三十六种不净物的聚合体，这中间找不到一个「我」的存在，四大的假合。这时候就能够了知欲界身不可得，这个就称为「除欲界身」，称为「觉支」。

既然欲界身不可得，那么由欲界身所起的种种善恶行也是不可得的，由身所起的种种行，我们称为「身行」。身不可得，所以由身所生起的种种善恶行也是不可得，这个是「观支」。

所以我们用智慧的观察，了知欲界身不可得，由欲界身所生起的种种善恶行也不可得，因此就不会生起种种的善恶行，这个就是「除欲界身行」。

再进一步观察色界身。我们说色界的四大会在未到地定十六触当中生起，就是色界的四大生起，跟欲界身相互摩擦而产生了十六触，这时候所生起的色界四大，它是从哪里生起的呢？我们在定中观察，它是从外来的吗？如果是从外来的，那外在的四大跟我有什麼关系呢？它都是在外面的呀！那如果是从我内在生起的话，我再找一找，我在内在怎么样生起这个色界的四大呢？也找不到它是从我内在什么地方生起的。既不在外、不在内，难道它就在内外的中间生起的吗？也找不到所谓的中间。因此，了知色界身不可得，这个是「觉支」。既然色界身不可得，当然由色界身所生起的种种善恶行也不可得，这个是「观支」。这个就是「除色界诸身行」。

所以这个「除诸身行」，就包含了欲界身、还有色界身的身行，了知它都是不可得的，因此我们就不会在欲界身、或者是色界身上面，生起种种的贪着；也不会执着在由这个身而生起的任何的身行，不管是善的还是恶的，也不会在这个上面生起种种的执着。因此，它可以除身见，还有由身而生起的种种身行，也可以同时破除，因此它可以除种种的烦恼、结使。这就是它胜过一般初禅觉观支的理由在这里。

初禅的觉观支只有知道触生起了，然后知道哪一种触生起了，这就是一般的觉观支。但是他还会对这个身体，不管是欲界身还是色界身生起执着，因为他不知道这个色身是不可得的，对他所生起的初禅的禅定也会生起执着，然后由身所生起的种种善恶行也会执着。像我们就会很执着要去行善，对不对？你为什么要有行善？你为什么要有断除身的杀盗淫恶业？为什么要有种种的身的善行？就是在我们的观念里面有一个「我」，所以我要断除我的身业，让我的身业清净，我要行种种的善行。所以只要在我们的观念，觉得有一个我的身存在，还有种种由身所起的行，也是非常的执着我一定要行善，我一定要断恶，这个就是没有空性智慧的摄持。所以十六特胜特别殊胜的原因，就是它每一个练习都能够帮助我们破除「我」的执着，不论是身的执着，还是对定境的执着，或者是身口意的善行的执着，所以修习十六特胜它见空性最快，破除执着最快。

那我们还有一点时间，就练习这个十六特胜的内容。