

十六特胜与四禅八定的比较

第五讲

未到地定对息遍全身

最尊贵的净莲上师讲解

我们前面讲到欲界定，上一堂课。不晓得各位证到欲界定了没有？我们每一堂课练习的进度，希望我回台湾之后，你们要继续地练习，因为我们介绍的内容是有次第性的，就是每一堂课是往上面加的，如果你前面没有基础的话，那就会慢慢、慢慢就愈来愈跟不上，因为我们是介绍禅定的课，就是修习止观的内容，止观它不是讲理论，一定要实修实证，所以练习非常的重要，只有透过不断不断地练习，我们才可能证到所谓止观的境界，对每一个境界的内容，我们必须要先弄清楚它，弄清楚，我们才知道我们坐得正不正确，我们自己本身是证到什么样禅定的境界，也要非常的清楚。

不管你今天是想止观成就，自己成就，还是将来要指导别人，最好是有发这样的愿，发心自己止观成就，然后再帮助众生止观成就，希望发这样的愿之后，我们就好好地来实修实证这个法门，因为所有有关于止观的内容介绍，只有天台智者大师做了最完整的规划跟整理，所有的次第非常的清楚，而且每个禅定的内容也都详细地说明，这就是为什么我们要选择天台止观来作介绍的原因，因为智者大师他经过整理，说得最严明，依照他这个内容来修的话，一定不会出任何的状况，而且非常的清楚，所有止观的内容。所以不管要自利还是利他，它都是一个很殊胜，脚踏实地可以去做到，可以去成就的止观法门。

我们要强调的只是说，每天最好有固定的时间来练习。所以从过去我们去年开始介绍「天台小止观」开始，到现在已经有一年多了，我们目前的进度才到欲界定介绍完，所以到目前各位是应该至少要证到欲界定。我们今天开始要介绍未到地定，明天就开始介绍怎么样从未到地定进入初禅的整个过程，所以下次我们来就要详细介绍初禅。意思就是说，我们在四月底之前，大家都应该要至少证到未到地定、入初禅这个阶段，不然我们下次介绍初禅，接下来是二禅、三禅、四禅，后面就会愈听愈渺茫，会不知所云，这就是因为自己本身没有透过练习，证到这样的定境，所以就会不清楚，因为它不是理论，我们再强调，因为它不是理论，所以跟平常的讲经说法不一样，不是说我知道了就好了，一定自己要证到，不然只是知道是没有用的，把它当作是一种数据或者是理论来听的话，是一点都没有办法受用的，所以希望各位发心来练习这个止观。

我们现在就开始练习，还是从一数、二随、三止开始，你要从数息开始进入也可以，你从随息进入也可以。要先得止，得止之后就进入欲界定。欲界定我们上一堂已经介绍，就是什么时候知道自己得欲界定呢？就

是你的身体自然的打直，不管坐多久都不会累，而且妄念是自然不起来，这个时候就是证到欲界定，所以它是很容易来拣别你现在有没有证到欲界定，所以前面你的身体不管是前后还是左右，不管你怎么样偏斜，可是当你证到欲界定的时候，你的身体会很自然的就标准姿势，很自然的打直。如果说自然打直，可是等一下就马上累了，就这样子软掉、瘫掉的话，那个就不是证欲界定，那个只是短时间坐得还不错这样子而已，可是很快就累了，那个不是欲界定。欲界定就是你不管坐多久，身体很标准的姿势，不管坐多久，都不会累，所以也有人可以入定一天、七天、还是一个半月，他入的就是欲界定而已，那就表示说这个姿势是可以支持很久，不出定，都是可以做得到的。所以，不是说我们看那个人入定，他就是定境很高，不一定，欲界定就可以入定好几天，甚至一个月、两个月都没有问题，所以我们要很清楚的拣别说他现在入的是什么定，或者是我们自己现在证到的是什么定，必须要很清楚的能够拣别。

在欲界定当中，是妄念自然不起，就好像有一股力量把妄念伏住了，它是自然没有妄念，而不是你想办法让妄念不起，不是，它是自然起不来，那个时候就是欲界定。所以我们就练习，看可不可以从数息或者随息入止，止的阶段，再继续坐，看可不可以得欲界定。欲界定如果继续再坐的话，就是再深入，刚才已经觉得说坐得很安稳，妄念也自然不起了，你再继续坐下去的话，就会入未到地定。

我们怎么拣别你现在入的是不是未到地定呢？就是看你有没有身体消失的感觉，这个大悲佛教中心好像在当下消失了，你的身体消失了，没有头的感觉、没有手的感觉、没有身体的感觉，连这一间教室也在那个当下好像消失了，身心世界在当下好像都消失了，整片就好像在虚空中，好像什么都有的那个感觉，它只是一个感觉，身心世界暂时都消失了，好像置身在虚空中的感觉，这个时候就是入未到地定。就是从欲界定怎么样入未到地定，就是你继续坐，再继续坐，坐到身心在刹那之间好像都暂时消失了，这个时候就是入未到地定。我们现在就是各凭本事了，看你们自己的本事，看从数息还是随息入手，看可不可以进入未到地定。

我们现在要说明，一般的未到地定，跟现在我们介绍的十六特胜的未到地定有什么差别。因为我们现在主要的课程是在介绍十六特胜，十六特胜第四个，知息遍身，就相对一般的未到地定。一般的未到地定我们刚才已经介绍过了，就是从欲界定继续坐，就会坐到好像身心世界在刹那之间消失，好像虚空一样，里面什么都没有，一般的未到地定就是这样的一个境界。

可是，十六特胜的知息遍身，有什么差别呢？各位师兄刚刚坐的，你们的气息在那里？你们刚刚在坐中的气息在那里？呼吸，还有没有呼吸？有呼吸吗？是什么样的状态？呼吸是什么状态？是跟前面随息的时候一样，很清楚的知道息是从鼻子进来，经过喉咙、气管、一直到达肚子，呼

气的时候，再从肚子一路从鼻子出来，这个出入是这样子的状态吗？是的举手，你们的呼吸是这样的状态的举手。不是这样的状态的举手，就是说好像没有很明显的出入息了，没有很明显的从鼻子吸进来到肚子，然后从肚子、鼻子再出来，没有很明显的经过这样的路径，没有这样出入的状态的举手，就是说口鼻的呼吸已经非常非常微弱，微弱到好像找不到它到底是从那边进去，那边出来的，还蛮多的喔，那状况不错。事实上是这样的状况，可是你们有没有观察它是从那边吸进来，从那边吐出去的？因为口鼻的呼吸已经非常、非常微弱到好像几乎要没有了，可是它到底是怎么样喘气的，你们有察觉吗？那个息的出入是什么状态，你们有没有察觉？说说看，它是什么状态，它从那边吸进来？从那边出去？息的出入从哪里？你们都说没有明显的那个，那它是什么状态，可以说得清楚吗？有没有师兄起来说，把握机会，不然我就要说了，什么状态？息的状态，是怎么样出入的，有没有察觉？没有呼吸了？那我们为什么没有断气？它总是有出入嘛，息是怎么出入的状态？对，口鼻很微细，然后它是什么状态？无意识的状态啊？出入息的状态，不是我们心识的状态，不是讲我们的意识，是无意识、还是有意识，是说出入息这个时候变成什么样的状态，跟我们平常呼吸已经不一样了，它到底是什么状态？都没有人说得清楚吗？可有可无？似有若无？还有没有别的状况？他说似有若无。这个很重要，你们仔细听。

这个时候，已经气息遍全身毛孔，气息遍全身毛孔，所以这时候的呼吸，已经从口鼻呼吸转成大部分是毛孔呼吸了，息遍全身，毛孔出入，全身毛孔出入。所以它就不像前面，很明显的从鼻子吸进来到肚子，然后从肚子再吐出去，完全不是这样的状态，这样就对了，你觉得你的气息好像已经遍满全身了。

我们现在是要说明十六特胜的未到地定的状态，所以我们修十六特胜，要进入未到地定的时候，也是身心世界先消失，可是因为我们前面是有数息、随息，一直有观察呼吸的状态，所以我们会比一般修四禅八定的行者，会对这个身心息的状态会比较有更进一步的观察，这个就是跟一般的未到地定最大的差别，就是它仍然可以继续观察身心息的状态，所以它是先消失没有错，跟一般未到地定一样，可是很快的，他的身体又恢复感觉，可是这个身体已经不是原来的那个实实在在的身体了，就好像云一样的，所以你坐在这边，因为身体刹那之间消失，就没有头、没有手、没有身体的感觉，可是那个身体的感觉好像又慢慢回来了，回来就感觉这个身体不是真实的，不是实在的，可能像一团云雾、或者是一团气在这里，就是说你好像可以从你的身体这样穿过去。那个云朵也是，天上的云朵，飞机直接穿过去，你看好像有云，可是它是可以穿透的，所以现在的身体感觉，又回来有身体的感觉，但是它不是实有的，就好像一朵云坐在这边，那你是可以穿透的。或者像一个影子在这里，影子我们看有影子，但是你也是可

以从上面踩过去，就是这种感觉，好像一个影子坐在这里，或者是一朵云、一团雾气，所以慢慢就是恢复身体的感觉，变成这样的感觉。

所以，你这个时候观察你的身体，就可以很明显的看到它，其实它好像是空的，它是这样的虚假，是这样的不实在，身体是不是实有的？这个时候就会有一些体悟，它不是真实存在的，身体它实际上是空的，看起来有，可是它可以穿透，好像又不是实有的。息的状态也是同样的，最先什么都消失了，可是慢慢你会观察到那个息的状态，你发觉息已经是遍身，息遍全身了，全身的毛孔出入在呼吸，所以这个时候你就可以很明显的察觉出入的状态，其实也是生灭无常的，因为气息从毛孔进入，它没有进到什么地方，那个气息进入到身体，但是它没有继续在什么一个地方，不像前面说你从鼻子吸进来，它就跑到肚子去了，可是现在不是，因为它已经气息遍整个身体了，所以它就没有一个固定，你这一口气是吸到什么地方，没有。呼出去，也不是从鼻子呼出去，然后就散开，也没有，因为全身毛孔同时出，同时入、同时出，它既然还有出入，那表示这个气息，入息跟出息也是生灭无常的。

所以，现在所谓的未到地定，是怎么样形成的呢？就是这个如云如影的、虚妄不实的身体，还有遍全身毛孔的出、入息，这三件事情因缘和合而有现在所谓的未到地定，如果没有身体、出息、入息的话，就没有所谓的未到地定的产生。所以，未到地定这个境界是不是实有的？不是嘛！它是由虚幻的身体，再加上生灭无常的出、入息，这三件事情暂时和合而有的未到地定的境界，我们观察这个身、出、入息，它都不是实有的，都是生灭无常的，因此这个定也不是真实存在的，这样就可以打破对未到地定的执着。所以我们说它胜过一般的未到地定，所以叫做特胜，特别殊胜的原因就在这里。

所以我们现在再坐一座，就看可不可以继续观察，你们刚才坐得很好，有些师兄已经进入那个状态，你们在身体消失之后，再看可不可以观察当下的身体，还有出入息的状态，如果可以的话，那就是正式进入十六特胜的知息遍身的未到地定的状态。我们再练习一座。