

釋禪波羅蜜次第法門

第十五講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年九月十六日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們還是在卷五的部分。如果好好修止觀的話，就會有三種證相：第一個是欲界定；第二個證相是未到地定；第三個證得的是初禪。

如果在未到地定當中，沒有過明、或者是過暗的現象，又能夠善加守護，讓定更加增長的話，就會在定中忽然覺得隱隱約約在動，這個就是所謂的動觸。在動的時候，以前不見的身體好像又回來了，我們講過未到地定，就是身心世界在那一剎那消失不見了，你再繼續坐的話，感覺那個身體又回來了，因為你開始產生動觸，動觸一產生，你的身體的感覺又回來。但是這個身體的感覺，跟之前身體的感覺是不一樣的，在我們沒有修定、或者沒有入定之前，我們的身體覺得它是實有的，是很堅固的一個實體；這個時候雖然身體的感覺回來，但是身體對你來說，它是好像雲、好像影子一樣的，它是虛妄不真的，是這樣的一個感覺。

所以這個時候的動觸，它會從不同的部位開始發起，有從上往下發，也有從下往上發，也有從腰往上下同時發，都有。一般來說，是從上往下發的，是比較容易退失，由下往上發的，是能夠再更增進定力。這個觸發之後，它能夠漸漸地動遍全身，就是在定中會產生這樣的現象。

當這個動觸發的時候，往往伴隨著十種善法功德一起生起，哪十種善法功德呢？就是身心感覺非常的**安定、空靈**；然後在定中是**光明清淨**的；內心充滿**喜悅、快樂**；**善心不斷的生起**；感覺無比的輕鬆自在，無比的輕鬆自在就是**無累解脫**，這個解脫不是真正從三界解脫，而是你對世間生起非常強烈的厭患心，然後也可以從五欲、五蓋當中解脫出來，無累解脫是這個意思；還有就是**知見明了**，就是知見愈來愈清楚，你過去聽聞或者思惟的佛法，這個時候它會自動出來，為什麼會這樣呢？就是我們常常說的由定而生慧，所以智慧會不斷不斷被開發出來，所以你对佛法的認知，這個正知見也會愈來愈正確；**心也跟著調柔**了，這個調柔對修止觀來講是非常重要的，因為

你的心柔軟，你要修觀就非常的容易，心如果很剛強、很堅硬的話，是不容易作觀，就是那種主觀的見解非常的堅固，或者是很強烈的執著自己的見解是正確的，就是表示心不柔軟嘛，人家跟你唱反調的時候就不行了，這個都說明我們的心是不夠柔軟的，所以這樣子來作觀是觀不起來，就算觀起來也很快就消失，就是沒有辦法安住在那個觀想當中，那個都是因為心不夠柔軟，可是你一旦進入初禪之後，你的心就能夠調得非常柔軟；最後一個是**境界現前**，這個時候初禪的境界就現前了。

所以當這個動觸發了之後，可能經過一天，也許是十天，也許是一個月、四個月，甚至一年，那其餘的觸，它也會次第一個一個發出來，這個時候我們就叫做初禪。所以我們就知道，從未到地定進入初禪這個中間，會有所謂的八觸、或者十六觸的產生，其中的任何一個產生，就進入初禪，它會經過這樣的一個過程。

還有其餘的觸，除了動觸之外，還有其餘的觸是哪一些呢？一般來說就是有所謂的八觸，就是在未到地定當中，你是發動觸，我們剛才舉例的是動觸，或者是痒觸、或者是涼觸、暖、輕、重、澀、滑；另外有一種八觸是掉、猗、冷、熱、浮、沉、堅、軟。這十六個，任何一個觸產生，它會同時伴隨著我們剛才講十種的善法功德同時生起，這個時候就入初禪，所以它會有這樣的過程。所以我們就能夠很清楚的知道，我們已經正式進入初禪了，就是這十六觸的任何一觸產生，伴隨著十種善法功德同時生起，這個時候就進入初禪。

這兩種八觸，看起來好像是有一些相似，但是如果你仔細分別的話，它還是有一些差別的，所以八個加八個一共是十六，我們所謂的十六觸。所以我們看一般經論上講說，入初禪的這個過程當中有八觸或者十六觸都對，就是這樣的一個內容，有任何一觸產生，伴隨十種善法功德，就證初禪。

那為什麼會有這十六觸的產生呢？它到底是為什麼？是因為色界清淨的四大，它是在哪裡發生？是在我們的欲界身，這個欲界的報身當中發起色界清淨的四大，所以這個十六觸是四大來的。那就是因為我們現在是這個欲界身，但是我們這個欲界身發的是什麼？是色界的初禪，所以就變成說色界的定法，是在我們欲界的色身之中產生的。色界是比較微細，欲界是比較粗，這個粗細相違，粗細是互相違背的，粗細是不合的，因此它就會產生所謂的

八觸或者十六觸，這個是因為這樣產生的，就是你色界的定在欲界身中發起。那色界清淨的四大，依於欲界的報身，因此才會有這個十六觸的產生，為什麼？因為粗細不合，那我們就知道十六觸為什麼會生起。

這個十六觸，其實它主要就是四大，四大本來是四個，但是地大還有伴隨著其他水、火、風，所以加起來就變成地大有四個：一個是它本身的，然後再地大加水大、地大加火大、地大加風大，這樣就有四個。地大有四個，水大有四個，火大有四個，風大有四個，這樣子就有所謂的十六個，就是現在講的十六觸，它其實是四大來的。

所以地大的四種感覺，就是重、沉、堅、澀，就是你感覺身體重得好像石頭一樣，沒有辦法動，非常堅硬的石頭，非常沉重的石頭，你沒有辦法輕易的把它移動的這種感覺，就是我們現在所謂的重，它就是一種重量的感覺；沉呢，就是不斷不斷的往下沉，因為地大就是往下沉，因為它是非常的穩重，所以它是往下沉的一種感受；還有，地大是堅固的；還有，它是滯澀的，滯，就是有滯礙的那個滯；澀，就是經上是形容好像那個木皮，就是你沒有拋光之前的，拋光之後，我們現在摸那個木頭拋光之後，它是非常的細滑，可是它沒有拋光之前，連帶著那個樹皮，你摸起來是一種非常澀的感覺，就是不滑的意思，所以澀是相對滑來說的，地大的感覺就是澀。所以有這個重量、下沉、堅固、滯澀這樣的感覺，它是屬於地大的感覺。

那水大的感覺呢？就是涼爽的、冰冷的、柔軟的、滑溜的，這個就是水大的感覺。

火大的感覺，是溫暖、燥熱；那個「猗」，就是柔軟，或者是輕盈的意思；還有就是痒，就是發痒，這個也是火大。

風大的感覺，是動盪、掉散、輕鬆、飛浮，就是動、掉、輕、浮。這個輕，就是身體好像雲、好像灰塵一樣的輕，是飄浮的，所以下面一個浮，就是飛浮的意思，就是你有好像要飛起來的感覺，或者甚至有在飛行的那個感覺，它是屬於風大的感覺。

這就是所謂的十六觸跟四大的關係。那我們剛才也講過，一個是它本身有的那個感覺，另外三個是跟其他三大混合起來。我們舉一個例子，譬如熱是火大的本體，火大就是熱；可是它如果加上水大的話，它就變成暖的感覺；如果加上風大的話，它就是痒的感覺，所以我們有那個痒的感覺，就知道它

是火大加風大；火大如果加地大，它就是剛才講那個猗的感覺，就是柔弱或者輕盈的感覺，這個就是火大加上地大。所以變成每一大都有四個，一個是它本身的，然後再加上另外三大，所以加起來是十六觸。任何一觸產生，就進入初禪，這個應該很清楚就知道自己是不是真的進入了初禪。

可是，我們如果生病的話，它也有十六觸，所以我們也要很小心的檢別，是不是真的入初禪？還是我的四大生病了？那怎麼檢查呢？我們剛才講這十六觸在什麼時候產生的？在未到地定當中產生的，就是未到地定要進入初禪這個過程當中產生的，如果你沒有證到未到地定，這個時候十六觸當然是生病了，是你的地水火風四大生病了，因為你可能連欲界定都沒有證得，也沒有證得未到地定，那你這時候所發的十六觸，當然不是初禪，這是第一個可以檢查的標準，就是你有沒有入未到地定。你這些十六觸是在未到地定當中產生的嗎？如果不是的話，就不是初禪。另外一個檢查的標準，就是我們剛才講的，你這十六觸產生的時候，有沒有伴隨著十種善法功德同時生起呢？如果沒有的話，也不是入初禪，也是四大生病了，就是這兩個檢查的標準。第一個，你有沒有入未到地定？第二個，有沒有同時伴隨十種善法產生？這樣應該很清楚了。

因為我們在剛開始靜坐的時候，由於四大的調整，也會有十六觸的產生，譬如說你坐坐坐，坐到你覺得重澀的話，那個表示你的地大生病了；如果坐到有輕動的感覺，那個就表示你的風大生病了；如果感覺熱又痒，那是火大生病了；感覺冷滑，是水大生病了，不是入初禪。

而且也會因為這十六觸生起，而引發五蓋。因為我們也講過，你什麼時候伏五蓋，你才能夠入初禪。可是這個十六觸產生，往往也伴隨著…不但沒有入初禪，反而引發五蓋的生起。像暖、熱、痒，它會引發我們的貪欲蓋，如果有這些觸受的話；如果你感覺重、感覺滑、感覺沉的這種觸受生起的話，很容易引發睡眠蓋；如果動、浮、冷觸產生的話，就容易引發掉悔蓋；如果覺得強、澀，就容易引發疑蓋；如果感覺重、堅、澀，就容易引發瞋恚蓋。所以我們要知道這十六觸，也許是你的四大生病了，也許會引發我們五蓋的生起，這個時候的十六觸就不是入初禪，而是引發病觸、還有蓋障，這樣應該很清楚的辨別了。

我們接著要問，這十六觸是全部發呢？剛才說過次第發，次第發是一個

一個全部發完呢？還是不一定全部發完？或者是它有沒有前後的次序？有沒有前後的次第？第一個發哪一個？第二個發什麼觸？第三個發什麼觸？它是不是有一定的次第呢？它不會全發，也沒有一定的次第。一般來說，是力量最強的先發，不過大多數的人都是從動觸先發。動觸就是說你在未到地定當中，覺得那個身體的感覺又回來了，開始有那個動的感覺，那就是剛才講的，你是由上往下，還是由下往上，還是從腰往上下發動觸是因人而異的，大部分的人都是從動觸先發。就是你坐，本來未到地定當中身心世界都消失了，但是繼續再坐，身心更加安穩，繼續再坐，它就會靜極思動，它就開始動，有那個微微動的感覺，不是全身顫抖，微微動的感覺，有這個經驗的人就知道，它就是從一個地方開始動起，然後好像會牽引，由上往下，或由下往上，它就會這樣漸漸地遍全身，動觸遍滿全身。這個時候十種善法功德就同時生起，這個時候就入初禪。所以它其實是很清楚的可以辨別說你有沒有入初禪。所以這十六觸不一定全發，也沒有一定前後的次第。

那我們剛才講說那個十種善法功德，是不是十個都有呢？也不一定，有的人只有三個、五個，也算是入初禪，只要是我們剛才講這十個裡面的都算，不一定十個全部圓滿的具足，不一定，有的是全部圓滿具足，但是有的是…它有一個過程，就是慢慢的。因為我們知道從欲界進入色界，我們的身心會有一個很大的調整，所以這個十種善法功德，它有的是先發幾個，然後後面慢慢、慢慢地就圓滿的具足十個，可是它不會在你剛開始發生動觸、或者十六觸的任何一觸的時候，它馬上就圓滿具足這十種功德，不會這樣子，它會先發幾個，然後慢慢地圓滿十個，它會有一個過程。因為我們欲界身要轉換成色界身，它有一個很長時間的調整。它的時間也會因人而異，看個人的功夫，還有過去的善根培養得怎麼樣，所以這個時間是不一定的。

我看我們今天就先講到這裡，有關於初禪，剩下的我們明天再繼續介紹，因為我們今天還要有一個觀想的進度。

我們昨天八色光有沒有看見呀？如果有的話，繼續下去就會比較容易，因為繼續呢，八色光要從我們全身三百六十個骨節怎麼樣？旋轉出來，三百六十個骨節，每一個骨節當中旋轉出八色光，可是它是會有一個次第，慢慢的由上往下的次第。所以坐到昨天眉間放八色光之後，八色光旋轉出來之後，這八色光昨天講過，遍滿十方都是八色光，那我們就可以安住在這個境

界當中。

那你也可以繼續再觀，繼續再觀就是說，你再度的從頭到腳，從腳到頭觀這一副白骨，跟前面一樣，從頭到腳，從腳到頭，反覆的再觀整副的白骨。把它觀清楚之後呢，我們再攝心觀照我們的額頭，我們的額頭這個時候你又會見到八色光明旋轉出來，從這個眉間旋轉出來。

這個八色光有次第的，先從髮際旋轉出八色光；然後頭頂旋轉出八色光；兩個耳孔旋轉出八色光；耳孔同樣的高度就是眉骨，旋轉出八色光；眼骨旋轉出八色光，由上往下；然後鼻骨旋轉出八色光；口旋轉出八色光；牙齒，每一個牙齒的間隙旋轉出八色光；過來就是下巴，旋轉出八色光；過來脖子，脖子有好幾節，每一節、每一節的骨節當中旋轉出八色光，然後依照次第往下，慢慢每一個骨節都旋轉出八色光，最後全身三百六十個骨節當中都旋轉出八色光。我們今天就練習到這裡，明天還有一點點，我們第一個階段的白骨觀就結束了。那從下一次，我們就要進入第二個階段，所以各位師兄加油！我們現在開始練習。

我們明天介紹入初禪之後，初禪是什麼樣的境界，一旦證得初禪，還會不會退失呢？這個我們明天再詳細介紹，今天就到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。