

釋禪波羅蜜次第法門(25)

十六特勝③

(四、知息遍身一對未到地定)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一二年四月十五日

我們介紹十六特勝第四個——知息遍身，它是相對未到地定來說的。

前面藉由數息進入隨息之後，我們知息出、知息入、知息長短，重點不是在息的出入長短，而是在「知」，就是覺知的訓練。進入隨息之後，我們心念是隨著息，所以息到哪裡，你的心念就到哪裡，你的覺知就會到達哪裡，所以透過一步一步的訓練，你的覺知會慢慢地越來越增強。

那到了欲界定之後，我們已經能夠很微細地觀察到息的狀態，這個也是透過覺知的作用。在欲界定當中，我的息變得越來越微弱，沒有很明顯的從鼻子進入，然後到達臍，然後再從臍很明顯的途徑，再從鼻出，沒有很清楚的從鼻到臍的這樣的途徑，因為息已經很微弱了，所以往往這一口氣吸進來之後，你會發覺那個氣不見了。只要到達欲界定，你就會常常發覺息不見了，然後久久才吸一下，而且這個吸也不是很用力的吸，是很輕輕地，很微弱地吸一下，然後久久再吸一下，這是欲界定息的狀態，應該是這樣。

那這個息，到底到哪裡去了呢？已經沒有明顯的出入，它到哪裡去了呢？原來它都入脈了，一口氣吸進來，那個氣馬上就入脈，而且慢慢地可以入很微細的脈。我們全身都充滿著微細的脈，遍滿微細的脈在我們的全身，所以這個息慢慢、慢慢從粗的脈進入細的脈，慢慢就到達全身，這個時候就是我們今天要練習的「知息遍身」。你的息入脈之後，心念跟著息走，對不對？所以你的心念隨著你的息也遍全身，你的覺知也遍全身，所以「息遍全身」的意思，就說明你的心念、還有覺知是遍滿全身的，所以這個時候可以說你全身的細胞都充滿著覺知。既然息遍全身，你就會感覺這個身體不是實質的存在，充滿了氣息嘛，所以它等於是被一團或者一股氣充滿，被整個氣息圍繞遍滿，所以這個身體的感覺就好像一團氣，它已經沒有這個實質的存在了，所以你漸漸會沒有身體的感受，只是一股氣被息遍滿，然後也同時被覺知遍滿，這個就是知息遍身的狀況。

所以我們之前介紹未到地定，是剎那間你身心世界好像消失了，所以你

坐到息遍全身，你就有這種感覺，身體已經不是實質的存在，那心念也是遍滿全身，息也是遍滿全身，所以這個時候你沒有辦法說這個息入是入到哪裡去了，息出又是出到哪裡去了，因為已經沒有像之前隨息那個這麼明顯的路徑，從鼻到臍，因為它都入脈了，所以你沒有辦法很清楚地覺得說息入，好像積聚在丹田、或者在臍部，那息出的話，好像就從鼻分散出去，現在都沒有這種感覺了，所以它息入沒有積聚，息出沒有分散。

那這個未到地定是怎麼形成的呢？就是你這個身體去觀察出入息的狀態，覺知息慢慢它遍身之後才證到這個未到地定，所以這個定境等於就是由我們這個身體、還有出入息所成就的定力。可是我們現在觀察身，好像已經不是實質的存在，好像天上的雲，或是地上的影子。天上的雲，你看它好像有，可是它是可以穿透的，又好像沒有；地上的影子也是同樣，你看到地上有影子，可是你是可以踩過去，你是可以越過去，它也好像沒有，所以它是空而非空，好像沒有，但是你又不能說它沒有，天上的雲有，地上的影子有，可是它好像又不是實質的存在。那我們當下在未到地定的身也是這種感覺，是有這個身坐在這裡，可是你又感覺它不是實質的，所以也是空而非空。息呢，已經入沒有積聚，出沒有分散，息好像也不是實質的存在。既然這個定是由身跟出入息所成就的，那現在身跟息都不是實質存在，那這個定要依什麼而存在呢？沒有辦法存在，對不對？所以我們對所證的未到地定，就不會覺得它是一個很了不起的定境，然後執著在這個定境當中，因為它也不是實質存在，都是生滅無常的。這就是它為什麼勝過一般的未到地定的原因在這裡，顯得特別殊勝的原因。

一般的未到地定在身心世界消失的那一剎那，他會以為他證到空了，既然身心世界都消失，在當下好像虛空一樣，所以他會誤認以為他證到空了，然後對這個境界又很執著。可是我們練習十六特勝就不會有這樣的過失，知道它是空而非空，這就是它為什麼顯得特別殊勝的原因，

那我們現在就開始練習知息遍身。

（練息「知息遍身」。）

這個未到地定——知息遍身它非常重要，因為它是一個進入初禪的主要關鍵，或者一個很重要的關卡，只有當你能夠做到息遍全身，覺知遍滿全身之後，你的每一個細胞才會開始產生變化。當你能夠覺知每一個細胞的狀

況，所謂的脈輪、經絡，因為古代沒有這麼先進的醫學、解剖學等等，那他們是怎麼發現身上的這些脈輪、或者是經脈，它的走向，或者它運作的狀況，很多是在定中觀察到的。也是在你能夠覺知每一個細胞的狀況，你才能夠轉變你的細胞，最低的標準也能夠達到健康長壽的狀態，就是原來所有的病，四大不調的病，五臟六腑的病，也能夠慢慢地轉，包含癌症也是可以的，只要你做到這樣的功夫，能夠轉變你的細胞，沒有什麼病是不能夠治的。

所以從欲界身要進入色界身，它必須要有一個轉變的過程，我們知道證到色界初禪，你的色身就已經改變，你的色身就從欲界身轉到色界身，它不再是這個欲界，充滿了各種欲望，或者男女、飲食、睡眠的這樣子粗重的色身，它必須要轉變才能夠進入初禪。那它是怎麼轉變的，我們現在就知道了，除非你做到息遍全身，它才可能轉變，所以才有之後的八觸、或者是十六觸，它就是一個轉變的過程。所以我們修定如果沒有辦法修到這個階段，你這個欲界身是沒有辦法轉的，該生病的時候還是照常生，那心中還是充滿了各種的煩惱，就是因為功夫沒有到，所以我們才會說這個欲界定（未到地定）是進入色界初禪一個很重要的關卡，原因就是在這裡。希望各位師兄能夠多花一點時間在這個上面，相信對我們的禪定力也好，智慧力也好，都會有很大的幫助。

那我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。