

釋禪波羅蜜次第法門(25)

十六特勝④

(五、除諸身行一對初禪)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一二年四月二十九日

我們今天介紹十六特勝第五個——除諸身行。

在我們息遍全身，得未到地定之後，口鼻的呼吸已經變得很微弱了，這個時候全身的十萬八千個毛孔會自動的呼吸。因為息遍全身，覺知也遍全身整個細胞，所以身上的細胞就會開始轉化，生病的細胞轉化成健康的細胞，老化的細胞也活化起來，身上的三脈七輪也好，神經系統、內分泌系統也會開始慢慢轉化。所以之前什麼內分泌失調、自律神經失調，還是哪一個腺體失調，慢慢地它都能夠調回來，那五行氣也會開始走動。所以，不論是心理還是生理上，都會有很大的變化。

因為氣遍全身，所以整天你就會感覺飽飽的，因為氣充滿了，就不太有餓的感覺，所以自然就做到氣滿不思食；那頭部的氣脈也慢慢打通，所以昏沉的現象也會漸漸地減少，睡眠也自然減少了，就是所謂的神滿不思睡；拙火也會生起，把精都化成氣了，所以自然沒有男女的欲念，就是所謂的精滿不思淫。所以這些欲界的色身習氣自然……它是很自然地就會慢慢轉化，不用勉強，你只要功夫到，它自然就會有一些改變。

那在未到地定當中，你只要持續練習，不但是在坐中感覺氣遍全身，息遍全身，你平常也一樣有這樣的感覺，就是整天身體都是暖洋洋的，然後心都是非常的寧定，所以在定中它就會發所謂的十六觸，這是因為色界的四大生起了。色界的四大比較微細，我們欲界身的四大是比較粗糙的，那粗細相違，就是粗細不合。在我們這個欲界身要生起色界的定，就是所謂色界的初禪，它會產生一種磨擦，或者是轉化，再加上粗細不合，才產生所謂的十六觸。只要十六觸的任何一觸生起，就代表進入了初禪，這時候會伴隨著十種善法功德一起生起，我們就知道自己證到色界的初禪了。

可是，這中間也有一些比較不太明朗的情況，就是所謂的十六觸，因為在我們開始練習止觀，它就有十六觸產生，但是那個不是證入初禪的十六觸，而是我們這個欲界身的四大不調所產生的十六觸，所以它是生病的觸，

而不是證初禪的觸；而且，有一些還會引發所謂的五蓋，所以它是生五蓋的觸，而不是證初禪的觸。所以這個地方我們要小心地簡別：第一個，你是不是已經證到未到地定了？如果你連欲界定都還沒有證到，你這個觸是生病的觸、生蓋的觸，不是證入初禪的觸；第二個，你是不是有伴隨著十種善法功德同時生起？是不是已經伏五蓋？如果沒有的話，也同樣不是證初禪。

所以證初禪的情況，就是你隨時都是在空、明、定、清淨當中，身心輕安喜樂，感覺身心是一種解脫自在的狀況，因為不再被身的粗重、心的煩惱所束縛的那種輕鬆感。生起的念頭都是好的念頭，沒有埋怨、不滿，鬧情緒、發脾氣，如果還會生起不好的念頭，常常還有煩惱會生起，會困擾自己，這個就知道自己沒有證到初禪，因為並沒有跟十種善法功德相應，所以它也是很容易簡別的。

那在十六觸任何一觸跟我們身根接觸的感覺，我們稱為「覺支」；之後細心分別，我們稱為「觀支」，這個就是初禪的覺觀支。所以，覺支是身識的作用，觀支是意識的作用，這是一般證初禪的覺支。那我們現在十六特勝的「除諸身行」的覺支，它是在定中加上了智慧的觀照，所以在定中我們要觀我們的欲界身。

因為覺知遍滿全身，漸漸地你就能夠打開心眼，你會看到自己體內的臟腑，五顏六色的，肝心脾肺腎，就是青赤黃白黑，各種暗淡的、混濁的顏色，不是很明鮮亮麗的顏色，而且又髒又臭，你就會驚覺到這個欲界身實際上是非常臭穢、不淨的。

你再進一步分析這三十六種不淨物是不是我的？頭髮是不是我的？頭髮如果是我的話，我在剃頭之後，我就把「我」剃掉了；我每個禮拜剪指甲，如果指甲是我的話，我每個禮拜就把「我」也同時剪掉了……。你可以一個一個分析，髮毛爪齒皮，或者是心肝脾肺腎，都不是我，一個一個分析，它只是地水火風，它只是三十六種不淨物的聚合體，這中間找不到一個「我」的存在，四大的假合。這時候就能夠了知欲界身不可得，這個就稱為「除欲界身」，稱為「覺支」。

既然欲界身不可得，那麼由欲界身所起的種種善惡行也是不可得的，由身所起的種種行，我們稱為「身行」。身不可得，所以由身所生起的種種善惡行也是不可得，這個是「觀支」。

所以我們用智慧的觀察，了知欲界身不可得，由欲界身所生起的種種善惡行也不可得，因此就不會生起種種的善惡行，這個就是「除欲界身行」。

再進一步觀察色界身。我們說色界的四大會在未到地定十六觸當中生起，就是色界的四大生起，跟欲界身相互摩擦而產生了十六觸，這時候所生起的色界四大，它是從哪裡生起的呢？我們在定中觀察，它是從外來的嗎？如果是從外來的，那外在的四大跟我有什麼關係呢？它都是在外面呀！那如果是從我內在生起的話，我再找一找，我在內在怎麼樣生起這個色界的四大呢？也找不到它是從我內在什麼地方生起的。既不在外、不在內，難道它就在內外的中間生起的嗎？也找不到所謂的中間。因此，了知色界身不可得，這個是「覺支」。既然色界身不可得，當然由色界身所生起的種種善惡行也不可得，這個是「觀支」。這個就是「除色界諸身行」。

所以這個「除諸身行」，就包含了欲界身、還有色界身的身行，了知它都是不可得的，因此我們就不會在欲界身、或者是色界身上面，生起種種的貪著；也不會執著在由這個身而生起的任何的身行，不管是善的還是惡的，也不會在這個上面生起種種的執著。因此，它可以除身見，還有由身而生起的種種身行，也可以同時破除，因此它可以除種種的煩惱、結使。這就是它勝過一般初禪覺觀支的理由在這裡。

初禪的覺觀支只有知道觸生起了，然後知道哪一種觸生起了，這就是一般的覺觀支。但是他還會對這個身體，不管是欲界身還是色界身生起執著，因為他不知道這個色身是不可得的，對他所生起的初禪的禪定也會生起執著，然後由身所生起的種種善惡行也會執著。像我們就會很執著要去行善，對不對？你為什麼要行善？你為什麼要斷除身的殺盜婬惡業？為什麼要行種種的身的善行？就是在我們的觀念裡面有一個「我」，所以我要斷除我的身業，讓我的身業清淨，我要行種種的善行。所以只要在我們的觀念，覺得有一個我的身存在，還有種種由身所起的行，也是非常的執著我一定要行善，我一定要斷惡，這個就是沒有空性智慧的攝持。所以十六特勝特別殊勝的原因，就是它每一個練習都能夠幫助我們破除「我」的執著，不論是身的執著，還是對定境的執著，或者是身口意的善行的執著，所以修習十六特勝它見空性最快，破除執著最快。

那我們還有一點時間，就練習這個十六特勝的內容。