

## 十六特勝與四禪八定的比較

### 第五講

未到地定對息遍全身

最尊貴的淨蓮上師講解

我們前面講到欲界定，上一堂課。不曉得各位證到欲界定了沒有？我們每一堂課練習的進度，希望我回台灣之後，你們要繼續地練習，因為我們介紹的內容是有次第性的，就是每一堂課是往上面加的，如果你前面沒有基礎的話，那就會慢慢、慢慢就愈來愈跟不上，因為我們是介紹禪定的課，就是修習止觀的內容，止觀它不是講理論，一定要實修實證，所以練習非常的重要，只有透過不斷不斷地練習，我們才可能證到所謂止觀的境界，對每一個境界的內容，我們必須要先弄清楚它，弄清楚，我們才知道我們坐得正不正確，我們自己本身是證到什麼樣禪定的境界，也要非常的清楚。

不管你今天是想止觀成就，自己成就，還是將來要指導別人，最好是有發這樣的願，發心自己止觀成就，然後再幫助眾生止觀成就，希望發這樣的願之後，我們就好好地來實修實證這個法門，因為所有有關於止觀的內容介紹，只有天台智者大師做了最完整的規劃跟整理，所有的次第非常的清楚，而且每個禪定的內容也都詳細地說明，這就是為什麼我們要選擇天台止觀來作介紹的原因，因為智者大師他經過整理，說得最嚴明，依照他這個內容來修的話，一定不會出任何的狀況，而且非常的清楚，所有止觀的內容。所以不管要自利還是利他，它都是一個很殊勝，腳踏實地可以去做到，可以去成就的止觀法門。

我們要強調的只是說，每天最好有固定的時間來練習。所以從過去我們去年開始介紹「天台小止觀」開始，到現在已經有一年多了，我們目前的進度才到欲界定介紹完，所以到目前各位是應該至少要證到欲界定。我們今天開始要介紹未到地定，明天就開始介紹怎麼樣從未到地定進入初禪的整個過程，所以下次我們來就要詳細介紹初禪。意思就是說，我們在四月底之前，大家都應該要至少證到未到地定、入初禪這個階段，不然我們下次介紹初禪，接下來是二禪、三禪、四禪，後面就會愈聽愈渺茫，會不知所云，這就是因為自己本身沒有透過練習，證到這樣的定境，所以就會不清楚，因為它不是理論，我們再強調，因為它不是理論，所以跟平常的講經說法不一樣，不是說我知道就好了，一定自己要證到，不然只是知道是沒有用的，把它當作是一種資料或者是理論來聽的話，是一點都沒有辦法受用的，所以希望各位發心來練習這個止觀。

我們現在就開始練習，還是從一數、二隨、三止開始，你要從數息開始進入也可以，你從隨息進入也可以。要先得止，得止之後就能夠入欲界定。欲界定我們上一堂已經介紹，就是什麼時候知道自己得欲界定呢？就

是你的身體自然的打直，不管坐多久都不會累，而且妄念是自然不起來，這個時候就是證到欲界定，所以它是很容易來揀別你現在有沒有證到欲界定，所以前面你的身體不管是前後還是左右，不管你怎麼樣偏斜，可是當你證到欲界定的時候，你的身體會很自然的就標準姿勢，很自然的打直。如果說自然打直，可是等一下就馬上累了，就這樣子軟掉、癱掉的話，那個就不是證欲界定，那個只是短時間坐得還不錯這樣子而已，可是很快就累了，那個不是欲界定。欲界定就是你不管坐多久，身體很標準的姿勢，不管坐多久，都不會累，所以也有人可以入定一天、七天、還是一個月，他入的就是欲界定而已，那就表示說這個姿勢是可以支持很久，不出定，都是可以做得到的。所以，不是說我們看那個人入定，他就是定境很高，不一定，欲界定就可以入定好幾天，甚至一個月、兩個月都沒有問題，所以我們要很清楚的揀別說他現在入的是什麼定，或者是我們自己現在證到的是什麼定，必須要很清楚的能夠揀別。

在欲界定當中，是妄念自然不起，就好像有一股力量把妄念伏住了，它是自然沒有妄念，而不是你想辦法讓妄念不起，不是，它是自然起不來，那個時候就是欲界定。所以我們現在就練習，看可不可以從數息或者隨息入止，止的階段，再繼續坐，看可不可以得欲界定。欲界定如果繼續再坐的話，就是再深入，剛才已經覺得說坐得很安穩，妄念也自然不起了，你再繼續坐下去的話，就會入未到地定。

我們怎麼揀別你現在入的是不是未到地定呢？就是看你有沒有身體消失的感覺，這個大悲佛教中心好像在當下消失了，你的身體消失了，沒有頭的感覺、沒有手的感覺、沒有身體的感覺，連這一間教室也在那個當下好像消失了，身心世界在當下好像都消失了，整片就好像在虛空中，好像什麼都沒有的那個感覺，它只是一個感覺，身心世界暫時都消失了，好像置身在虛空中的感覺，這個時候就是入未到地定。就是從欲界定怎麼樣入未到地定，就是你繼續坐，再繼續坐，坐到身心在剎那之間好像都暫時消失了，這個時候就是入未到地定。我們現在就是各憑本事了，看你們自己的本事，看從數息還是隨息入手，看可不可以進入未到地定。

我們現在要說明，一般的未到地定，跟現在我們現在介紹的十六特勝的未到地定有什麼差別。因為我們現在主要的課程是在介紹十六特勝，十六特勝第四個，知息遍身，就相對一般的未到地定。一般的未到地定我們剛才已經介紹過了，就是從欲界定繼續坐，就會坐到好像身心世界在剎那之間消失，好像虛空一樣，裡面什麼都沒有，一般的未到地定就是這樣的一個境界。

可是，十六特勝的知息遍身，有什麼差別呢？各位師兄剛剛坐的，你們的氣息在那裡？你們剛剛在坐中的氣息在那裡？呼吸，還有沒有呼吸？有呼吸嗎？是什麼樣的狀態？呼吸是什麼狀態？是跟前面隨息的時候一樣，很清楚的知道息是從鼻子進來，經過喉嚨、氣管、一直到達肚子，呼

氣的時候，再從肚子一路從鼻子出來，這個出入是這樣子的狀態嗎？是的舉手，你們的呼吸是這樣的狀態的舉手。不是這樣的狀態的舉手，就是說好像沒有很明顯的出入息了，沒有很明顯的從鼻子吸進來到肚子，然後從肚子、鼻子再出來，沒有很明顯的經過這樣的路徑，沒有這樣出入的狀態的舉手，就是說口鼻的呼吸已經非常非常微弱，微弱到好像找不到它到底是從那邊進去，那邊出來的，還蠻多的喔，那狀況不錯。事實上是這樣的狀況，可是你們有沒有觀察它是從那邊吸進來，從那邊吐出去的？因為口鼻的呼吸已經非常、非常微弱到好像幾乎要沒有了，可是它到底是怎麼樣喘氣的，你們有察覺嗎？那個息的出入是什麼狀態，你們有沒有察覺？說說看，它是什麼狀態，它從那邊吸進來？從那邊出去？息的出入從那裡？你們都說沒有明顯的那個，那它是什麼狀態，可以說得清楚嗎？有沒有師兄起來說，把握機會，不然我就要說了，什麼狀態？息的狀態，是怎麼樣出入的，有沒有察覺？沒有呼吸了？那我們為什麼沒有斷氣？它總是有出入嘛，息是怎麼出入的狀態？對，口鼻很微細，然後它是什麼狀態？無意識的狀態啊？出入息的狀態，不是我們心識的狀態，不是講我們的意識，是無意識、還是有意識，是說出入息這個時候變成什麼樣的狀態，跟我們平常呼吸已經不一樣了，它到底是什麼狀態？都沒有人說得清楚嗎？可有可無？似有若無？還有沒有別的狀況？他說似有若無。這個很重要，你們仔細聽。

這個時候，已經氣息遍全身毛孔，氣息遍全身毛孔，所以這時候的呼吸，已經從口鼻呼吸轉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，很明顯的從鼻子吸進來到肚子，然後從肚子再吐出去，完全不是這樣的狀態，這樣就對了，你覺得你的氣息好像已經遍滿全身了。

我們現在是要說明十六特勝的未到地定的狀態，所以我們修十六特勝，要進入未到地定的時候，也是身心世界先消失，可是因為我們前面是有數息、隨息，一直有觀察呼吸的狀態，所以我們會比一般修四禪八定的行者，會對這個身心息的狀態會比較有更進一步的觀察，這個就是跟一般的未到地定最大的差別，就是它仍然可以繼續觀察身心息的狀態，所以它是先消失沒有錯，跟一般未到地定一樣，可是很快的，他的身體又恢復感覺，可是這個身體已經不是原來的那個實實在在的身體了，就好像雲一樣的，所以你坐在這邊，因為身體剎那之間消失，就沒有頭、沒有手、沒有身體的感覺，可是那個身體的感覺好像又慢慢回來了，回來就感覺這個身體不是真實的，不是實在的，可能像一團雲霧、或者是一團氣在這裡，就是說你好像可以從你的身體這樣穿過去。那個雲朵也是，天上的雲朵，飛機直接穿過去，你看好像有雲，可是它是可以穿透的，所以現在的身體感覺，又回來有身體的感覺，但是它不是實有的，就好像一朵雲坐在這邊，那你是可以穿透的。或者像一個影子在這裡，影子我們看有影子，但是你

也是可以從上面踩過去，就是這種感覺，好像一個影子坐在這裡，或者是一朵雲、一團霧氣，所以慢慢就是恢復身體的感覺，變成這樣的感覺。

所以，你這個時候觀察你的身體，就可以很明顯的看到它，其實它好像是空的，它是這樣的虛假，是這樣的不實在，身體是不是實有的？這個時候就會有一些體悟，它不是真實存在的，身體它實際上是空的，看起來有，可是它可以穿透，好像又不是實有的。息的狀態也是同樣的，最先什麼都消失了，可是慢慢你會觀察到那個息的狀態，你發覺息已經是遍身，息遍全身了，全身的毛孔出入在呼吸，所以這個時候你就可以很明顯的察覺出入的狀態，其實也是生滅無常的，因為氣息從毛孔進入，它沒有進到什麼地方，那個氣息進入到身體，但是它沒有繼續在什麼一個地方，不像前面說你從鼻子吸進來，它就跑到肚子去了，可是現在不是，因為它已經氣息遍整個身體了，所以它就沒有一個固定，你這一口氣是吸到什麼地方，沒有。呼出去，也不是從鼻子呼出去，然後就散開，也沒有，因為全身毛孔同時出，同時入、同時出，它既然還有出入，那表示這個氣息，入息跟出息也是生滅無常的。

所以，現在所謂的未到地定，是怎麼樣形成的呢？就是這個如雲如影的、虛妄不實的身體，還有遍全身毛孔的出、入息，這三件事情因緣和合而有現在所謂的未到地定，如果沒有身體、出息、入息的話，就沒有所謂的未到地定的產生。所以，未到地定這個境界是不是實有的？不是嘛！它是由虛幻的身體，再加上生滅無常的出、入息，這三件事情暫時和合而有的未到地定的境界，我們觀察這個身、出、入息，它都不是實有的，都是生滅無常的，因此這個定也不是真實存在的，這樣就可以打破對未到地定的執著。所以我們說它勝過一般的未到地定，所以叫做特勝，特別殊勝的原因就在這裡。

所以我們現在再坐一座，就看可不可以繼續觀察，你們剛才坐得很好，有些師兄已經進入那個狀態，你們在身體消失之後，再看可不可以觀察當下的身體，還有出入息的狀態，如果可以的話，那就是正式進入十六特勝的知息遍身的未到地定的狀態。我們再練習一座。