

十六特勝與四禪八定的比較

第七講

十六觸

最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天先介紹什麼是十六觸。

地大，有四個。如果我們在定中感覺身體的重量很重，身體很重，這個是地大的第一個現象；或者是感覺身體往下沉，一直往下沉、一直往下沉、一直往下沉，這也是地大；第三個是感覺很堅硬，堅固或者是堅硬，你覺得身體非常的堅硬，或者是堅固的這種感覺也是地大的感覺；還有，就是滯澀，滑、澀是相對的，滑，就是非常的順暢，我們叫做滑；澀的話，就是不順暢，身體好像動作、感覺好像不是那麼順暢，像我們如果身體的關節不順暢，你會覺得走起路來怪怪的，那個我們就叫做澀，澀澀（閩南語），或者是身體的整個肉體的感覺也不是這麼順暢，就是氣血的運行也好、關節的活動也好，都好像不是這麼的滑利，我們就叫做澀。所以這個時候身體有這種滯，滯就是凝滯，好像停住了、不運行了、不滑動，這個叫做滯，就是滯礙難行的滯，停滯的滯，停留的那個滯。有這個凝滯、或者是艱澀的感覺的話，這也是地大。所以，我們在未到地定當中，有覺得身體很重，或者是往下沉，或者是覺得很堅固，身體突然變得很堅硬、堅固，或者是覺得很凝滯、粗澀的話，這個都是地大的感覺，會伴隨我們昨天講的那十種善法功德同時生起。

我們昨天介紹了，就是怎麼知道你在未到地定當中發初禪呢？就是有這十六觸的任何一個生起來的時候，像我們剛才講，地大有這四種情況，任何一種的情況，這個觸，譬如說重觸，第一個是感覺很重，這個叫做重觸，產生的時候，伴隨著十種善法功德同時生起，這十種善法功德剛剛開始發初禪的時候，可能沒有辦法一下子就十種善法功德同時現起，前面可能只有三個、有五個，然後慢慢、慢慢地，你入定愈來愈順暢之後，這善法功德會一直一直增長，到十個都完全具足，所以剛發的時候可能沒有辦法十個都有，可是都沒有離開這十個內容，伴隨著我們剛才講的地大的四種觸生起，一定要這十種功德的內容跟它一起生起。

如果是水大的感覺的話。水，我們知道它是涼涼的，所以你在未到地定當中感覺涼爽，這就知道是水大的作用，就是涼觸生起了，伴隨著十種善法功德；或者是冷，水的特質也有冰冷，身體感覺很冰冷，但是不是不舒服、不是生病的那種冰冷，而是伴隨這個冷觸生起，有昨天講的定、或者是善法生、或者是喜樂、或者是知見明了、無累解脫、心調柔輒，昨天講的那十個內容，或者光明清淨，有伴隨這些善法功德的話，我們就知道它是水大，有關於水大的觸受生起、有關於涼爽、冰冷、還有柔軟，我們知道水的特性也是非常柔軟的，還有就是剛才講的滑溜，滑的感覺，非常

順暢滑溜的感覺，沒有任何阻礙的那種感覺，身體就是好像很順暢，身心整個運作都非常順暢的感覺，這都是水大的感覺。再講一遍，涼爽、冰冷、柔軟、滑溜，伴隨著十種功德善法生起，我們就知道發初禪了。

火大的感覺，就是溫煖，你在未到地定當中感覺非常非常的溫煖，這個溫煖不是體溫的感覺而已，那溫煖是從心裡面溫煖起來，尤其是胸部的部分覺得非常的溫煖，從裡面這樣子慢慢地透出來；或者是感覺熱，一種燥熱的感覺；或者是柔軟，柔弱跟剛剛那個柔軟不一樣，它原來的字是一個犬字邊，一個奇怪的奇，(猗)是這個字，可是大部分的人不知道這個字是什麼意思，所以就把它翻成柔弱，就是柔弱的感覺；或者是癢，身體有癢的感覺，這個都是屬於火大。

為什麼每一大它有四個呢？原來是只有一個的，譬如說火大它原來是熱，火的特性是熱，可是如果這個熱加上水大的話，就變成煖，就變成我們剛才講，第一個講的煖，溫煖，溫煖就是火大加上水大，就變成煖；火大如果加上地大，就變成柔弱；火大如果加上風大，就變成癢，所以我們就知道它原來地水火風四大，有它原來的那一個，再加上其他的三個，所以就變成每一大有四種感覺，不同的感覺，它是這樣生起的，是這樣子產生的。

風大的感覺，就是動盪，動的感覺，就是我們昨天講的那個就是動觸。你從下往上發，還是從上往下發，或者是從中間往上下發，這個是屬於動觸的產生，發動觸的時候的一種現象，這個動觸就是屬於風大；還有就是掉散，掉舉的掉，散亂的散，掉散的感覺也是屬於風大；輕的感覺也是風大；或者是浮的感覺，就是感覺身體好像往上飄，好像要飛起來了，要浮起來了，這個都是風大的感覺。

所以動、掉、輕、浮是風大的感覺；煖、熱、猗、癢是火大的感覺；涼、冷、軟、滑是水大的感覺；重、沉、堅、澀是地大的感覺。

這個發的次第，我們昨天也講過，一般人大部分都是從動觸開始發，也有比較強的先發，也是發了之後等這個全部發完之後，才會到另外一個，不會說這個發一下、那個發一下，不會，是一個發完之後。經過多少時間？我們昨天也介紹過了，可能是一天，可能是十天，可能一個月，可能四個月，可能一年，每個人的情況不一樣，看你的定境增長的情況，它一個發完之後，才另外一個，也不會說十六觸全部發，也不會，看個人的情況來決定。最主要的它揀別的標準，就是它一定要跟十種善法功德一起生起，因為我們剛開始練習打坐的時候，也會有這些現象，那個是生病了，那是四大生病了。像地大生病的話，你也是會感覺身體很重，就是說我們現在練習打坐的時候，你會覺得身體好重、好重；或者是有那個澀的感覺，全身關節或者是筋骨好像非常的僵硬、不滑利，這個就是澀的感覺，這個時候我們就知道地大生病了，而不是現在講的這個重觸、或者是澀觸生起，不是，所以我們一定要弄清楚。

那怎麼來分辨說我現在是我的四大生病了，還是說我的十六觸產生，發初禪呢？就是有兩個揀別的標準，第一個，就是你有沒有入未到地定？你的定境是不是已經到未到地定了，因為它是在未到地定當中發的，那個才是十六觸，才是發初禪，如果你連欲界定都還沒有入，也沒有進到未到地定，都還沒有證得，可是你有這些四大的種種的觸受生起的時候，我們就知道是我們四大生病，而不是發初禪，這是第一個，你有沒有證到未到地定？第二個，有沒有十種善法功德同時跟十六觸一起生起，所以這兩個揀別的標準，如果沒有入未到地定，也沒有十種善法功德同時生起，那就是四大生病了。

因為我們在練習禪定的過程當中，我們四大的病它會發出來，所以我們也要了解。那內容就是跟剛才十六觸的內容是完全一樣的，一般我們是說八觸，沒有講到這麼細，如果是地大生病的話，就是感覺身體很重，或者是有澀的感覺；如果是風大生病，就是有輕、或者是動的感覺，就是你在打坐的時候，有感覺輕、或者是動的話，我們就知道風大生病了；如果有感覺熱、或者是癢，有時候覺得好像有螞蟻在臉上爬，像這一類的就是屬於火大的病，有熱、或者是癢的感覺，就是火大生病；有冷、或者是滑的感覺，就是水大生病了，所以這個也要分辨是發初禪，還是我們的身體病了。

還有，就是它會生起五蓋，就是伴隨著這地水火風的內容的這種種的觸受生起，也會讓我們生起五蓋的情況，就是說我們這種種的觸受生起，實際上它是生病的觸，是生五蓋的觸，那些觸受會生起這五蓋的內容？我們要稍微解釋一下。你也知道說大部分是地大生病，會讓我們生起那一蓋？也稍微了解一下。

像水大（火大）的病，就是我們水大（火大）的病發出來的時候，就容易引發貪欲蓋，就是有煖、熱或者是癢的這種情況，反而我們那段時間會覺得說貪欲特別重，這個是很正常的，好像貪的習氣爆發了，為什麼我沒有打坐沒事，可是我打坐之後，比以前還貪，那你就好好地檢查，我是不是火大生病了，我在打坐的這一段期間之內，我是不是有煖、或者是熱、或者是癢的現象？如果有的話，我們就很確定我是火大的病，引發我這一陣子特別的貪，那就是引發貪欲蓋，這三種觸會引發我們的貪欲蓋，這三種觸是屬於火大的病。

地大的病容易引發我們的瞋恚蓋，我們身體覺得很重、很堅硬、或者覺得很澀的時候，就是都不順暢，那當然脾氣不好，所以最近我的脾氣特別壞，瞋恚的種子爆發了，這一陣子很小的事情就心裡面不太高興，好像不定時的炸彈隨時會爆發，最近又是脾氣不太好，很不耐煩，做什麼事情都不耐煩，那就檢查我最近在打坐的情況，我是不是身體的障礙比較多，是不是覺得身體特別的重，硬邦邦、非常的硬，好像動作各方面也不是這麼的順暢，那我們就知道地大生病了，它引發我們的瞋恚蓋，會比過去更

嚴重。

如果是疑蓋的話，也是地大，就是身體特別、特別的不順暢，就是強烈的澀的感覺的時候，就容易引發疑蓋，這一段時間特別會懷疑別人，對自己也好像愈來愈沒有信心，好像自信心慢慢在喪失，那就可能是因為這一陣子打坐，疑蓋在增加，身體的感受就是特別的覺得都不是很順暢，活動起來，身體好像不是脖子扭到、就是腰閃到、還是什麼……，就是身體的動作非常的不滑利、不順暢，那就是知道地大生病了。

如果是感覺身體很沉重，沉跟重，這兩個都是地大，還有再伴隨著滑，這三個，兩個地大，重跟沉，再加上一個水大的滑，這三個會引發我們的睡眠蓋，就是最近特別昏沉，很想睡覺，好像永遠都睡不飽，那我們就檢查看看，我最近打坐的時候，是不是感覺身體特別的沉、或者是重、或者是特別的滑溜，如果是的話，就知道是跟這個有關，知道生病了。

如果是在坐的時候，動，有這個動觸產生，動，我們知道是屬於風大，或者是感覺浮，好像身體要整個浮起來，要飄浮起來，這個也是屬於風大。

還有一個就是冷，坐在那邊很冷，有時候覺得那個冷是從骨髓發出來的，從外面一直冷冷冷，冷到骨髓裡面去，有時候也有這種現象，我們知道冷它是屬於水大，這個時候就容易引發我們的掉舉惡作蓋，就是掉悔蓋，常常在後悔，這樣做也後悔，不做也後悔，這樣也後悔、那樣也後悔，就是常常都在掉舉跟疑悔當中，這個就知道我們最近打坐一定是有動、或者是浮、或者是冷的現象產生，那就表示我們的風大兼水大生病了，這就是五蓋跟觸的互相的影響。

所以，我們一定要先分清楚，我是生蓋的觸？還是發初禪的十六觸？這一定要先弄清楚，我們在整個修禪定的過程才不會發了這些，在生病，以為自己發初禪，就不會有這樣的誤解了，所以這個非常的重要，要先交代清楚。

這個十六觸，到底是什麼原因產生的呢？就是在未到地定當中，因為發了十六觸的內容而證初禪。初禪我們知道它是屬於色界的，初禪開始，初禪、二禪、三禪、四禪屬於色界；四空定是屬於無色界，所以變成說我們發了十六觸，這個情況是屬於色界定，它應該是色界的五陰，可是我們又是欲界的身體，所以變成說你的色界定跟你的欲界身互相摩擦所產生的十六觸。還有色界的五陰跟欲界身，色界比較微細，欲界身比較粗，粗細不合，互相違背，粗細相違，粗細不合所產生的結果，就是有十六觸的產生。

所以，十六觸它到底是怎麼產生的？就是粗細相違，色界定在欲界身發出來，所以它互相碰觸、摩擦出來的這個現象，就是有十六觸的產生。一個是屬於色界，一個是屬於欲界的身體，屬於色界定，色界的五陰是在欲界的身體發出來，所以就變成會有這樣的一個十六觸的現象。我們明白這個道理之後，我們就能夠很安全的上壘，從前面的欲界定，很安全的就

可以進入未到地定，安全上壘，上到初禪，這整個過程的內容，到現在都非常的清楚明白了，所以我們就可以回去安心打坐，不怕說我這個身體有四大種種十六觸的變化，然後不知道怎麼辦，我會不會走火入魔？還是什麼？又想一大堆，可能就因此又停了，因為怕走火入魔就停止，這是非常可惜的，因為有太多的修禪定的修行人，他就是卡在未到地定當中，發出這十六觸的現象，他不知道是怎麼回事，或者是我們昨天介紹那十種善法功德生起，他可能也分辨不出是正定還是邪定的差別，因此而走到旁邊，走岔了，這樣的情況非常非常的多，所以變成說要非常的安全的證到初禪，就是變成有很多的狀況，所以我們先把這個內容了解之後，我們在練習打坐的時候，就能夠非常的安心，那也能夠很清楚知道自己現在坐的情況是什麼樣的現象，我們還有一點時間，再坐一座。

我們想到有這麼多苦難的眾生，自己就懈怠不下來，因為自己沒有成就的話，真的還是很難幫得上忙。自己沒有定慧力，止觀不成就，就是沒有定慧力，沒有定慧力想要度眾生，障礙重重。所以先發願自己成就，再來利益更多的眾生。我們休息十五分鐘。