

十六特胜与四禅八定的比较

第七讲

十六触

最尊贵的净莲上师讲解

我们今天先介绍什么是十六触。

地大，有四个。如果我们在定中感觉身体的重量很重，身体很重，这个是地大的第一个现象；或者是感觉身体往下沉，一直往下沉、一直往下沉、一直往下沉，这也是地大；第三个是感觉很坚硬，坚固或者是坚硬，你觉得身体非常的坚硬，或者是坚固的这种感觉也是地大的感觉；还有，就是滞涩，滑、涩是相对的，滑，就是非常的顺畅，我们叫做滑；涩的话，就是不顺畅，身体好像动作、感觉好像不是那么顺畅，像我们如果身体的关节不顺畅，你会觉得走起路来怪怪的，那个我们就叫做涩，涩涩（闽南语），或者是身体的整个肉体的感觉也不是这么顺畅，就是气血的运行也好、关节的活动也好，都好像不是那么的滑利，我们就叫做涩。所以这个时候身体有这种滞，滞就是凝滞，好像停住了、不运行了、不滑动，这个叫做滞，就是滞碍难行的滞，停滞的滞，停留的那个滞。有这个凝滞、或者是艰涩的感觉的话，这也是地大。所以，我们在未到地定当中，有觉得身体很重，或者是往下沉，或者是觉得很坚固，身体突然变得很坚硬、坚固，或者是觉得很凝滞、粗涩的话，这个都是地大的感觉，会伴随我们昨天讲的那十种善法功德同时生起。

我们昨天介绍了，就是怎么知道你在未到地定当中发初禅呢？就是有这十六触的任何一个生起来的时候，像我们刚才讲，地大有这四种情况，任何一种的情况，这个触，譬如说重触，第一个是感觉很重，这个叫做重触，产生的时候，伴随着十种善法功德同时生起，这十种善法功德刚刚开始发初禅的时候，可能没有办法一下子就十种善法功德同时现起，前面可能只有三个、有五个，然后慢慢、慢慢地，你入定愈来愈顺畅之后，这善法功德会一直一直增长，到十个都完全具足，所以刚发的时候可能没有办法十个都有，可是都没有离开这十个内容，伴随着我们刚才讲的地大的四种触生起，一定要这十种功德的内容跟它一起生起。

如果是水大的感觉的话。水，我们知道它是凉凉的，所以你在未到地定当中感觉凉爽，这就知道是水大的作用，就是凉触生起了，伴随着十种善法功德；或者是冷，水的特质也有冰冷，身体感觉很冰冷，但是不是不舒服、不是生病的那种冰冷，而是伴随这个冷触生起，有昨天讲的定、或者是善法生、或者是喜乐、或者是知见明了、无累解脱、心调柔软，昨天讲的那十个内容，或者光明清净，有伴随这些善法功德的话，我们就知道它是水大，有关于水大的触受生起、有关于凉爽、冰冷、还有柔软，我们知道水的特性也是非常柔软的，还有就是刚才讲的滑溜，滑的感觉，非常

顺畅滑溜的感觉，没有任何阻碍的那种感觉，身体就是好像很顺畅，身心整个运作都非常顺畅的感觉，这都是水大的感觉。再讲一遍，凉爽、冰冷、柔软、滑溜，伴随着十种功德善法生起，我们就知道发初禅了。

火大的感觉，就是温暖，你在未到地定当中感觉非常非常的温暖，这个温暖不是体温的感觉而已，那温暖是从心里面温暖起来，尤其是胸部的部分觉得非常的温暖，从里面这样子慢慢地透出来；或者是感觉热，一种燥热的感觉；或者是柔软，柔弱跟刚刚那个柔软不一样，它原来的字是一个犬字边，一个奇怪的奇，（猗）是这个字，可是大部分的人不知道这个字是什么意思，所以就把它翻成柔弱，就是柔弱的感觉；或者是痒，身体有痒的感觉，这个都是属于火大。

为什么每一大它有四个呢？原来是只有一个的，譬如说火大它原来是热，火的特性是热，可是如果这个热加上水大的话，就变成暖，就变成我们刚才讲，第一个讲的暖，温暖，温暖就是火大加上水大，就变成暖；火大如果加上地大，就变成柔弱；火大如果加上风大，就变成痒，所以我们就知道它原来地水火风四大，有它原来的那一个，再加上其它的三个，所以就变成每一大有四种感觉，不同的感觉，它是这样生起的，是这样子产生的。

风大的感觉，就是动荡，动的感觉，就是我们昨天讲的那个就是动触。你从下往上发，还是从上往下发，或者是从中间往上下发，这个是属于动触的产生，发动触的时候的一种现象，这个动触就是属于风大；还有就是掉散，掉举的掉，散乱的散，掉散的感觉也是属于风大；轻的感觉也是风大；或者是浮的感觉，就是感觉身体好像往上飘，好像要飞起来了，要浮起来了，这个都是风大的感觉。

所以动、掉、轻、浮是风大的感觉；暖、热、猗、痒是火大的感觉；凉、冷、软、滑是水大的感觉；重、沉、坚、涩是地大的感觉。

这个发的次第，我们昨天也讲过，一般人大部分都是从动触开始发，也有比较强的先发，也是发了之后等这个全部发完之后，才会到另外一个，不会说这个发一下、那个发一下，不会，是一个发完之后。经过多少时间？我们昨天也介绍过了，可能是一天，可能是十天，可能一个月，可能四个月，可能一年，每个人的情况不一样，看你的定境增长的情况，它一个发完之后，才另外一个，也不会说十六触全部发，也不会，看个人的情况来决定。最主要的它拣别的标准，就是它一定要跟十种善法功德一起生起，因为我们刚开始练习打坐的时候，也会有这些现象，那个是生病了，那是四大生病了。像地大生病的话，你也是会感觉身体很重，就是说我们现在练习打坐的时候，你会觉得身体好重、好重；或者是那个涩的感觉，全身关节或者是筋骨好像非常的僵硬、不滑利，这个就是涩的感觉，这个时候我们就知道地大生病了，而不是现在讲的这个重触、或者是涩触生起，不是，所以我们一定要弄清楚。

那怎么来分辨说我现在是我的四大生病了，还是说我的十六触产生，发初禅呢？就是有两个拣别的标准，第一个，就是你有没有入未到地定？你的定境是不是已经到未到地定了，因为它是在未到地定当中发的，那个才是十六触，才是发初禅，如果你连欲界定都还没有入，也没有进到未到地定，都还没有证得，可是你有这些四大的种种的触受生起的时候，我们就知道是我们四大生病，而不是发初禅，这是第一个，你有没有证到未到地定？第二个，有没有十种善法功德同时跟十六触一起生起，所以这两个拣别的标准，如果没有入未到地定，也没有十种善法功德同时生起，那就是四大生病了。

因为我们在练习禅定的过程当中，我们四大的病它会发出来，所以我们要了解。那内容就是跟刚才十六触的内容是完全一样的，一般我们是说八触，没有讲到这么细，如果是地大生病的话，就是感觉身体很重，或者是有涩的感觉；如果是风大生病，就是有轻、或者是动的感觉，就是你在打坐的时候，有感觉轻、或者是动的感觉，我们就知道风大生病了；如果有感觉热、或者是痒，有时候觉得好像有蚂蚁在脸上爬，像这一类的就是属于火大的病，有热、或者是痒的感觉，就是火大生病；有冷、或者是滑的感觉，就是水大生病了，所以这个也要分辨是发初禅，还是我们的身体病了。

还有，就是它会生起五盖，就是伴随着这地水火风的内容的这种种的触受生起，也会让我们生起五盖的情况，就是说我们这种种的触受生起，实际上它是生病的触，是生五盖的触，那些触受会生起这五盖的内容？我们要稍微解释一下。你也会知道说大部分是地大生病，会让我们生起那一盖？也稍微了解一下。

像水大（火大）的病，就是我们水大（火大）的病发出来的时候，就容易引发贪欲盖，就是有暖、热或者是痒的这种情况，反而我们那段时间会觉得说贪欲特别重，这个是很正常的，好像贪的习气爆发了，为什么我没有打坐没事，可是我打坐之后，比以前还贪，那你就好好地检查，我是不是火大生病了，我在打坐的这一段期间之内，我是不是有暖、或者是热、或者是痒的现象？如果有的话，我们就很确定我是火大的病，引发我这一阵子特别的贪，那就是引发贪欲盖，这三种触会引发我们的贪欲盖，这三种触是属于火大的病。

地大的病容易引发我们的瞋恚盖，我们身体觉得很重、很坚硬、或者觉得很涩的时候，就是都不顺畅，那当然脾气不好，所以最近我的脾气特别坏，瞋恚的种子爆发了，这一阵子很小的事情就心里面不太高兴，好像不定时的炸弹随时会爆发，最近又是脾气不太好，很不耐烦，做什么事情都不耐烦，那就检查我最近在打坐的情况，我是不是身体的障碍比较多，是不是觉得身体特别的重，硬邦邦、非常的硬，好像动作各方面也不是那么的顺畅，那我们就知道地大生病了，它引发我们的瞋恚盖，会比过去更

严重。

如果是疑盖的话，也是地大，就是身体特别、特别的不顺畅，就是强烈的涩的感觉的时候，就容易引发疑盖，这一段时间特别会怀疑别人，对自己也好像愈来愈没有信心，好像自信心慢慢在丧失，那就可能是因为这一阵子打坐，疑盖在增加，身体的感受就是特别的觉得都不是很顺畅，活动起来，身体好像不是脖子扭到、就是腰闪到、还是什么……，就是身体的动作非常的不滑利、不顺畅，那就是知道地大生病了。

如果是感觉身体很沉重，沉跟重，这两个都是地大，还有再伴随着滑，这三个，两个地大，重跟沉，再加上一个水大的滑，这三个会引发我们的睡眠盖，就是最近特别昏沉，很想睡觉，好像永远都睡不饱，那我们就检查看看，我最近打坐的时候，是不是感觉身体特别的沉、或者是重、或者是特别的滑溜，如果是的话，就知道是跟这个有关，知道生病了。

如果是在坐的时候，动，有这个动触产生，动，我们知道是属于风大，或者是感觉浮，好像身体要整个浮起来，要飘浮起来，这个也是属于风大。

还有一个就是冷，坐在那边很冷，有时候觉得那个冷是从骨髓发出来的，从外面一直冷冷冷，冷到骨髓里面去，有时候也有这种现象，我们知道冷它是属于水大，这个时候就容易引发我们的掉举恶作盖，就是掉悔盖，常常在后悔，这样做也后悔，不做也后悔，这样也后悔、那样也后悔，就是常常都在掉举跟疑悔当中，这个就知道我们最近打坐一定是有动、或者是浮、或者是冷的现象产生，那就表示我们的风大兼水大生病了，这就是五盖跟触的互相的影响。

所以，我们一定要先分清楚，我是生盖的触？还是发初禅的十六触？这一定要先弄清楚，我们在整个修禅定的过程才不会发了这些，在生病，以为自己发初禅，就不会有这样的误解了，所以这个非常的重要，要先交代清楚。

这个十六触，到底是什么原因产生的呢？就是在未到地定当中，因为发了十六触的内容而证初禅。初禅我们知道它是属于色界的，初禅开始，初禅、二禅、三禅、四禅属于色界；四空定是属于无色界，所以变成说我们发了十六触，这个情况是属于色界定，它应该是色界的五阴，可是我们又是欲界的身体，所以变成说你的色界定跟你的欲界身互相摩擦所产生的十六触。还有色界的五阴跟欲界身，色界比较微细，欲界身比较粗，粗细不合，互相违背，粗细相违，粗细不合所产生的结果，就是有十六触的产生。

所以，十六触它到底是怎么产生的？就是粗细相违，色界定在欲界身发出来，所以它互相碰触、摩擦出来的这个现象，就是有十六触的产生。一个是属于色界，一个是属于欲界的身体，属于色界定，色界的五阴是在欲界的身体发出来，所以就变成会有这样的一个十六触的现象。我们明白这个道理之后，我们就能够很安全的上垒，从前面的欲界定，很安全的就

可以进入未到地定，安全上垒，上到初禅，这整个过程的内容，到现在都非常的清楚明白了，所以我们就可以回去安心打坐，不怕说我这个身体有四大种种十六触的变化，然后不知道怎么办，我会不会走火入魔？还是什么？又想一大堆，可能就因此又停了，因为怕走火入魔就停止，这是非常可惜的，因为有太多的修禅定的修行人，他就是卡在未到地定当中，发出这十六触的现象，他不知道是怎么回事，或者是我们昨天介绍那十种善法功德生起，他可能也分辨不出是正定还是邪定的差别，因此而走到旁边，走岔了，这样的情况非常非常的多，所以变成说要非常的安全的证到初禅，就是变成有很多的状况，所以我们先把这个内容了解之后，我们在练习打坐的时候，就能够非常的安心，那也能够很清楚知道自己现在坐的情况是什么样的现象，我们还有一点时间，再坐一座。

我们想到有这么多苦难的众生，自己就懈怠不下来，因为自己没有成就的话，真的还是很难帮得上忙。自己没有定慧力，止观不成就，就是没有定慧力，没有定慧力想要度众生，障碍重重。所以先发愿自己成就，再来利益更多的众生。我们休息十五分钟。