

释禅波罗蜜次第法门(25)

十六特胜①

(一、知息入；二、知息出一对数息)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一二年二月十九日

前面数息，只要数到气息很微弱，心念也很微细的时候，就很容易入定。随息也是同样的，只要你的心念跟着息出入，很快也能做到心息相依，心息合一而入定。可是这个定，这个当中没有慧观，没有智慧的观察，只是修定而已，那就跟外道修四禅八定没有什么差别，因为经由数息、随息也是很容易就能够证到四禅八定。所以，佛陀就为众生，进一步的利于我们智慧的观察，而有了所谓的「十六特胜」。

十六特胜是为了那些贪欲已经变得比较薄弱的众生而设定的，因为众生如果说他贪欲本来就不是很强，那藉由修不净观，很容易又生起那个厌患身体的那种觉受，因此当时佛陀在世的时候，就很多佛弟子因为修不净观而厌患此身，纷纷想要了结这个生命。因为本来就没有什么贪，再加上修不净，就更加的厌恶，而有了想要结束生命这样的过患，因此，佛就教导弟子修十六特胜。十六特胜不但有定，也有观，而且还有喜乐，就不会这么厌患这个生命，或者这个身体。

所以我们从今天开始就进入十六特胜的部分，因为它整个十六特胜都是属于随息的这个部分。所以我们既然练习到这个随息，我们就把十六特胜这个部分加进来，它能够比四禅八定还要更殊胜，是因为它其中有慧观的部分。

所以我们今天的练习，就是从数息进入随息之后，我们的心念既然跟着息入出，所以就足够了知入息、出息，既然心念跟着息出入，当然对入息跟出息的情况也能够了知。

所以我们观察，是入息的时候比较粗呢？还是出息的时候比较粗？所以第一个我们要观察的是，粗细的问题。

第二个我们要观察的是，轻重的问题。是入息比较轻？还是出息比较轻？入息比较重？还是出息比较重？这是第二个要观察的是轻重的问题。

第三个要观察的是，滑涩的问题。入息跟出息，哪一个属于滑？哪一个比较涩？涩就是不滑利，相对滑来说的，滑涩的问题。

第四个我们要观察的是，冷暖的问题。入息跟出息，哪一个冷？那个比较暖？

第五个是，近（靠近的近）跟久（长久的久），近久的问题。近就是，很快这一口气就吸完了，或者是出息，很快息就出了，所以它就叫近。那久的话，就是它比较长久，那个时间比较长。所以也可以说是快或者是慢，可是书上是用近跟久，那我们也是忠于书本，我们就用近跟久。

所以我们现在开始练息观察入息跟出息，它有粗细、轻重、滑涩、冷暖、近久的差别。

好，我们现在开始练习。

藉由观察，我们可以了知入息的时候是比较粗的，出息比较细。因为入息的时候，很顺畅地、很快地就把这口气吸进来了，所以它是比较粗的；那呼气的时候，是比较缓慢，比较细长，所以它是比较细的。

入息的时候，感觉比较轻，就好像气球一样，你充满气的时候，它是比较轻的感觉；那出息的时候，是比较重的。

入息的时候是滑的，因为它很顺畅的就可以吸进来；出息的时候是涩的，因为入息之后，经过气体的交换，吐出废气、浊气、二氧化碳，所以它是比较涩的。

外面的空气比较冷，所以入息自然是比较冷；出息的时候加上身体的温度，所以它比较暖的。

入息的时候比较近，因为它比较快速；出息的比较缓慢，所以它比较久的，这是以近久来说。

那藉由这样的观察，我们可以体悟生命的无常。因为我们观察出入息，只要出入息一断，生命就结束了，所以我们危脆的生命，就是维系在这个出入息上面，所以我们的生命是非常脆弱的，要靠出入息来维持，所以它是无常的。有了这样的体悟之后，就能够破除我们对生命的执着、爱护，对这个身体的爱护、生命的执着，所以它可以破我爱。

那在观察的过程，我们只看到出入息种种的变化，也没有一个「我」的存在，只有出入息，因此它也能够破除我见。

既然生命这么无常，也没有一个我在入息、出息，自然就能够破除我慢，没有什么好傲慢、憍慢的，生命那么无常，我也不是真实存在的，所以也傲

慢不起来了。

所以这个特胜，它为什么特别殊胜的原因，就在你藉由观察出入息的变化，自然就能够破除爱、见、慢等等的烦恼，因此它相对数息来说是特别的殊胜。

所以我们今天练习的就是十六特胜的第一个特胜——知息入，第二个特胜——知息出，它是相对数息来讲，显得特别的殊胜。那重点在这个「知」，知息入、知息出。这个知，就是培养我们的觉知，而不是知道的知。知道的知是第六意识，你去做种种的分别，粗细、轻重、冷暖、近久等等的分别，它不是用第六意是去分别出入息有什么差异性，而是培养我们的觉知力，在观察的过程当中，你是如实的了知，所以它是智慧力的观察，因此它可以培养我们的觉知力，让我们的智慧越来越明利，这样才能够达到特别殊胜这样的好处。

那我们今天就练习到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。