

释禅波罗蜜次第法门(25)

十六特胜②

(三、知息长短一对欲界定)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一二年四月八日

我们今天介绍十六特的第三个——知息长短，这是相对欲界定来说的。

当我们修数息，一直数到不想数的时候，觉得数字很多余的时候，我们这个时候就要舍数入随息。那随息就是心念跟着息入出，渐渐地心跟息相依了，最后合一了，这个时候就能够得定。

首先得的是欲界定，所以我们在定中就观察息长短的相貌，它一共有四个阶段，所以我们今天分四个阶段来练习。

那第一个要观察的是什么？就是观察入息跟出息的差别，它长短的差别。因为已经得欲界定，所以我们的的心念是非常宁静的安住在我们的身内，所以息随心入的时候，我们就能够觉知它是长的；心既然已经不向外攀缘，所以这个时候可以觉知入息（出息）的时候短。这个就是我们第一个要练习的——觉入息长，出息短。

好，我们现在练习。

（练习一：觉入息长、出息短。）

我们第二个要练习的是——觉息长则心细，觉息短则心粗。

这就是我们心念的粗细，跟息长短的关系。我们心念越微细，我们的息也越细；息细的话，我们入息从鼻到脐，它就比较缓慢而长，这个时候息就长。如果我们心粗的话，息就粗；息粗的话，我们入息从鼻到脐的时间，就比较急促而短，这个时候就是息短。所以，觉息长则心细，觉息短则心粗。

好，我们现在练习。

（练息二：觉息长则心细，觉息短则心粗。）

我们第三个要练习的是——息短故觉心细，息长故心粗。

这个也同样是心粗细和息长短的关系。正好跟刚才相反，这个是因为我们的心越来越宁静，定功越来越深的缘故，我们会发觉入息的时候，从鼻入，可能到咽喉气就尽了，就那一口气不见了。那我们出息的时候，也可能从脐到胸，还没有到鼻，到胸的时候那个气也尽了，气会不见了。就是没有办法

每一口都是从鼻到脐，然后出息是从脐到鼻，没有办法这么长，所以它的距离好像变短了，可是它心念反而越微细，所以这个时候我们说「息短故觉心细」。如果我们入息的时候是从鼻到脐，出息的时候是从脐出到鼻，看起来距离比较长，或者是息比较长，反而它是心念比较粗的状态，所以我们说「息长故心粗」。这个是心比较宁静的时候，反而会有这种相反的一种现象。

那我们现在来体会一下。

（练习三：息短故觉心细，息长故觉心粗。）

我们第四个要练习的是——短中觉长则定细，长中知短则是粗。

这个就讲到定的粗细跟息长短、还有距离的差别。如果我们入息的时候，从鼻到胸那个息就尽了，可是久久才到脐，这个时候距离短，但是时间很长。距离短，是讲你入息的时候，从鼻到胸，可能那一口气就不见了，所以距离很短，但是它很久这个息才到达脐，所以我们就说它时间却很长，这就是「短中觉长则定细」，这个时候的定是比较细的。

反过来，如果我们的的心比较粗的时候，我们入息虽然是从鼻到脐，这个时候的距离虽然比较长，但是时间比较短，是因为我们的的心粗，息就很快，从鼻到脐，很快就可以到达，所以这个时候就是「长中知短则是粗」。就是说你的距离长，从鼻到脐的距离长，但是时间短，这个时候的定就粗，是因为你的心比较粗。这样听明白了？我们现在练习。

（练习四：短中觉长则定细，长中知短则是粗。）

我们一般在证得欲界定的时候，就是有法持身，你在定中可以坐得很久都不会累，而且在定中一片光明清静，可是这个时候对息的相貌却浑然不觉，所以它只能增长定，而不能够开发智慧，这个是一般只修欲界定的情况是这样。可是，我们现在修十六特胜的第三个特胜——知息长短，它就是在欲界定中观察心念粗细的差别，还有息长短的差别，就能够体会心念粗细，它一直生灭不定，而且息的长短也是没有一定，就能够觉悟无常的道理，更能够加深对无常的体悟，而对任何的定不再执着，出定之后也知道一切有为法都是生灭无常，也不会再执着在任何的事相上，而对空性理体的了悟也能够再更深入，这就是十六特胜比一般修定更殊胜的原因在这里。

我们今天介绍第三个特胜就到这里结束。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。