

## 十六特胜与四禅八定的比较

### 第二讲

#### 知息出、知息入

#### 最尊贵的净莲上师讲解

我们目前进行的是十六特胜，十六特胜的第一、跟第二。第一是知息入，十六特胜第二个是知息出，息入、息出，就是知道我们的呼吸，吸进来的状况跟吐出去的状况，这是十六特胜的第一跟第二，我们昨天练习了两个。就是随息的时候，从数息进入随息之后，观察呼吸的状况，吸气跟吐气的情况。

昨天我们练习的是第一个，知息入是粗，知息出是细，知息出入的状况，就是吸气的时候是比较细（粗）的，吐出去的是比较粗（细）的。第二个，是吸气进来之后，我们的身体是变得比较轻，吐出去气之后，我们的身体是变得比较重，这是昨天练习的。昨天答错的，可以今天再体会一下，是不是吸进来之后身体变得比较轻，吐出去身体变得比较重。

除了这个以外，我们再练习一个新的，就是知滑涩。滑涩，滑就是很顺畅，你的息，你的呼吸，那个息吸进来之后是非常顺畅的，还是不顺畅的？那个涩，就是非常艰涩，不滑溜，那个叫做涩，所以我们观察吸气跟吐气的状况，是吸进来比较顺畅，呼出去比较不顺畅？还是反过来，吸进来的时候比较不顺畅，吐出去的时候比较顺畅？我们作这样的观察，就是所谓的滑涩。

还要再观察，这个观察完之后，再观察冷暖，知息冷暖，冷还是暖？就是温暖的暖，就是你吸进来的时候，那个气是冷的，呼出去是暖的？还是反过来，你吸进来的那个气是比较温暖的，呼出去的气是比较冷的？这两个是那一个才是正确的？我们现在就练习这两种状况，知息滑涩、知息冷暖。

怎么样？吸气的时候比较顺畅？还是吐气的时候比较顺畅？吸气的时候顺畅，吐气的时候不顺畅？还是吸气的时候不顺畅，吐气的时候比较顺畅？一还是二？二？有一、有二，又要表诀了，一的举手，二的举手。差不多，有比较少一点点，少一两个。一是吸的时候比较顺畅，吐的时候不顺畅；吸的时候是滑，吐的时候是涩。第二是吸的时候是涩，吐的时候是滑，就是吸的时候反而没有那么顺畅，吐出来的时候比较顺畅。就是我们吸的时候一下子就吸进来了，没有任何的困难，对不对？所以它应该比较顺畅，我们吸的是干净空气，我们不是说吸进氧、吐出二氧化碳吗？对不对？吸进去干净空气，吐出来是浊气，它为什么是浊气？为什么是二氧化碳，是因为它已经经过什么？从鼻孔吸进来经过支气管、到肺脏，然后气体交换，然后把浊气吐出来，那它应该比较顺畅？还是比较不顺畅？比较不顺畅，对不对？因为它还要经过这个处理，我们吐出来的已经

是浊气了，已经是二氧化碳，已经是废气了，它经过体内的一个循环，呼吸的循环，然后再吐出来，所以它应该还是没有像我们吸的时候这么顺畅，吸就一下子就吸进来了，不是吗？是不是？所以吸的时候是比较顺畅，是滑，吐的时候没有那么顺畅，是比较艰涩的。

第四个练习，就是冷暖。你吸进来的空气，你觉得它比较冷，吐出去的比较暖？就是有温度，还是说反过来，你吸进来的空气是比较暖，吐出去的空气是冷的？一还是二？一。这个都答对了，因为这个太简单了，外面空气当然是比较冷，我们吐出来的经过加上体温，当然呼出来的气是比较有温度的，比较暖，这样就对了。

我们练习最后一个，快慢的问题。你是很快就吸进来，然后吐的时候觉得它比较慢？还是吸的时候比较慢，吐的时候比较快？最后一个练习，我们现在练习这个看看，我们这个阶段就可以告一个段落。

吸进来比较快，吐出去比较慢？还是吸进来比较慢，吐出去比较快？一还是二？吸进来比较顺畅，所以它应该比较快，吐出去比较不顺畅嘛，对不对？第一个也是讲我们吸进来比较粗，吐出去比较细，所以粗的是应该比较快，滑的应该比较快；细的比较慢，涩的比较慢，所以应该是吸进来比较快，吐出去比较慢，这是以快慢来讲。

所以我们透过这样的练习，就知道十六特胜它到底殊胜在什么地方，它相对数息这个法门来讲，它到底为什么特别殊胜呢？因为数息法没有对出入息的观照，它只是从一数到十，数到气息非常微弱、心念非常微弱的时候就进入随息，随息只是感觉呼吸的入出这样而已，但是并不明白整个出入的状况，没有这样的智慧的观照，所以不清楚整个呼吸的状况，所以这种情况之下你修数息法的话，就容易对这个法门产生执着。怎么说呢？什么叫做执着呢？就譬如说，很多一开始学静坐，老师就教他数息，你从一数到十，还是有其它数息的方法都不管，他就从一数到十，没有事情就练习，从一数到十，他就这样一直数、一直数，他有一天去参加别的法会，他坐下来也是数，因为他数得很习惯了嘛，就一数到十、一数到十这样子练习，人家念佛，他也从一数到十，人家八关斋，他也从一数到十，反正坐下来就是一数到十，他这样数一辈子，会开悟吗？所以曾几何时，他已经被数息法困住，他自己不知道，这个我们就称为，你修这个法，结果被这个法门困住了，对这个法门产生贪爱执着，你自己不知道。所以，变成说你没有智慧的观照加进去的话，你修数息法就容易有我爱，「我」在修嘛，我爱，这样的情况产生。那是谁在修数息？「我」在修啊，所以那个「我见」也出来了，每次从一数到十，就没有忘记我在数息啊，我从一数到十这样子。

像我们前面练习过六妙门就知道，我们就不会落入这样的过失，因为我们知道，从数息数到不想数的时候，就应该进入随息，随息也还没有结束，慢慢随息心念越来越细、呼吸越来越细，它好像要停止了，这个时候

就要舍弃随息而进入止，止也还没有完，这个法门也还没有修完，后面还要再起观，所以从止当中起观，先得止之后，就是得定之后，在定中起观，这是非常非常重要，所以观的部分是在得定之后进行，那只有修止、没有修观，就是永远都没有办法破除执着，或者是断除我执，或者一切烦恼，所有的问题都不能解决，因为没有智慧的观照。

所以，我们修定是为了要起慧观用的，修定本身不是目的，要在定中起观照，这个才是目的。所以不明白这个道理，你修数息法就容易产生我见，刚才讲我爱，就是到那边都是数息，然后数一辈子，没有什么结果，也不容易得定，因为他没有忘记数字嘛，他一直有一到十，所以他也没有得定，也不能开发智慧，所以就产生我爱，然后有一个「我」在数息，产生我见。如果说他可以偶尔有一些小小的境界的话，那他又不得了，他觉得你们都不会数息，只有我会修这个数息法，所以又产生「我慢」，就会有这样的过失。

现在这个十六特胜，不但很清楚地观照整个出入息的状况，这个观照非常的重要，我们知道它是由粗细、轻重、滑涩、冷暖、还有快慢这样的差别，这差别很重要，经过这样的观察整个过程，我们会发现什么？出入息还有种种的状况，这五种状况，那说明什么？得到一个什么样的结论？出入息是无常的、生灭的，对不对？吸进来、吐出去，然后有粗细、轻重……种种的差别，可见它不是一定停留在什么样的状况，它是生灭，而且不断、不断地有五种不同的变化，说明它是无常的。

这个认知就能够打破我们对这个法门的执着，而不会产生我爱，不会贪爱这个法门，为什么？出入息是无常生灭的嘛，没有什么好执着的，对不对？我们只看到一个事实的真相，就是它是无常生灭的，这中间我们在观察这五种过程，出入息的状况的中间，有没有「我」的出现？有没有？只有出入息啊，没有「我」，对不对？整个息的出入没有看到「我」的存在，我们只是观察出入息的状况，这中间没有「我」，对不对？最先我们从随息开始，吸进去从鼻子到肚脐，再从肚脐到鼻子，这中间有没有「我」？没有「我」啊！只是进出这样而已，从鼻子到肚脐，肚脐到鼻子，出入、出入这样子，没有「我」，我们就知道气息不是我，所以我们再进一步观察，不管它是粗细、轻重，这中间也没有「我」，因为是息的状态，出入息的状况，出入息不是我，就破了我见，没有一个「我」在观察出入息的状况，就是观察整个出入息的状况这个当中，只有粗细、轻重种种的差别，但并没有我的存在。所以得到的结论就是气息不是我，就不会产生我见，只有出入息的状态，根本就没有一个「我」的存在，也没有什么十六特胜的这个法门的执着，那也没有什么好骄傲的，自以为了不起的，没有啊！所以就破我慢了吗，我爱、我见、我慢。

在我们一开始修这个十六特胜就能够分分破，所以我们说它胜过数息法，特别的殊胜，道理在这里，这个智慧的观照非常重要，所以我们在练

习这个阶段的时候就要体悟，息是无常生灭的，气息不是我，我们悟到无常，就不会产生我慢，贡高我慢就生不起来，无常生灭的东西没有是什么可以停留的嘛，当然就没有一个「我」多么了不起，有种种的境界、状况，这个都生不起来。

我们这个阶段就练习到这里，明天有新的进度，先休息。