

釋禪波羅蜜次第法門(25)

十六特勝①

(一、知息入；二、知息出一對數息)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一二年二月十九日

前面數息，只要數到氣息很微弱，心念也很微細的時候，就很容易入定。隨息也是同樣的，只要你的心念跟著息出入，很快也能做到心息相依，心息合一而入定。可是這個定，這個當中沒有慧觀，沒有智慧的觀察，只是修定而已，那就跟外道修四禪八定沒有什麼差別，因為經由數息、隨息也是很容易就能夠證到四禪八定。所以，佛陀就為眾生，進一步的利於我們智慧的觀察，而有了所謂的「十六特勝」。

十六特勝是為了那些貪欲已經變得比較薄弱的眾生而設定的，因為眾生如果說他貪欲本來就不是很強，那藉由修不淨觀，很容易又生起那個厭患身體的那種覺受，因此當時佛陀在世的時候，就很多佛弟子因為修不淨觀而厭患此身，紛紛想要了結這個生命。因為本來就沒有什麼貪，再加上修不淨，就更加的厭惡，而有了想要結束生命這樣的過患，因此，佛就教導弟子修十六特勝。十六特勝不但有定，也有觀，而且還有喜樂，就不會這麼厭患這個生命，或者這個身體。

所以我們從今天開始就進入十六特勝的部分，因為它整個十六特勝都是屬於隨息的這個部分。所以我們既然練習到這個隨息，我們就把十六特勝這個部分加進來，它能夠比四禪八定還要更殊勝，是因為它其中有慧觀的部分。

所以我們今天的練習，就是從數息進入隨息之後，我們的心念既然跟著息入出，所以就能夠了知入息、出息，既然心念跟著息出入，當然對入息跟出息的情況也能夠了知。

所以我們觀察，是入息的時候比較粗呢？還是出息的時候比較粗？所以第一個我們要觀察的是，粗細的問題。

第二個我們要觀察的是，輕重的問題。是入息比較輕？還是出息比較輕？入息比較重？還是出息比較重？這是第二個要觀察的是輕重的問題。

第三個要觀察的是，滑澀的問題。入息跟出息，哪一個屬於滑？哪一個比較澀？澀就是不滑利，相對滑來說的，滑澀的問題。

第四個我們要觀察的是，冷煖的問題。入息跟出息，哪一個冷？那個比較煖？

第五個是，近（靠近的近）跟久（長久的久），近久的問題。近就是，很快這一口氣就吸完了，或者是出息，很快息就出了，所以它就叫近。那久的話，就是它比較長久，那個時間比較長。所以也可以說是快或者是慢，可是書上是用近跟久，那我們也是忠於書本，我們就用近跟久。

所以我們現在開始練息觀察入息跟出息，它有粗細、輕重、滑澀、冷煖、近久的差別。

好，我們現在開始練習。

藉由觀察，我們可以了知入息的時候是比較粗的，出息比較細。因為入息的時候，很順暢地、很快地就把這口氣吸進來了，所以它是比較粗的；那呼氣的時候，是比較緩慢，比較細長，所以它是比較細的。

入息的時候，感覺比較輕，就好像氣球一樣，你充滿氣的時候，它是比較輕的感覺；那出息的時候，是比較重的。

入息的時候是滑的，因為它很順暢的就可以吸進來；出息的時候是澀的，因為入息之後，經過氣體的交流，吐出廢氣、濁氣、二氧化碳，所以它是比較澀的。

外面的空氣比較冷，所以入息自然是比較冷；出息的時候加上身體的溫度，所以它是比較煖的。

入息的時候比較近，因為它比較快速；出息的比較緩慢，所以它是比較久的，這是以近久來說。

那藉由這樣的觀察，我們可以體悟生命的無常。因為我們觀察出入息，只要出入息一斷，生命就結束了，所以我們危脆的生命，就是維繫在這個出入息上面，所以我們的生命是非常脆弱的，要靠出入息來維持，所以它是無常的。有了這樣的體悟之後，就能夠破除我們對生命的執著、愛護，對這個身體的愛護、生命的執著，所以它可以破我愛。

那在觀察的過程，我們只看到出入息種種的變化，也沒有一個「我」的存在，只有出入息，因此它也能夠破除我見。

既然生命這麼無常，也沒有一個我在入息、出息，自然就能夠破除我慢，沒有什麼好傲慢、憍慢的，生命那麼無常，我也不是真實存在的，所以也傲

慢不起來了。

所以這個特勝，它為什麼特別殊勝的原因，就在你藉由觀察出入息的變化，自然就能夠破除愛、見、慢等等的煩惱，因此它相對數息來說是特別的殊勝。

所以我們今天練習的就是十六特勝的第一個特勝——知息入，第二個特勝——知息出，它是相對數息來講，顯得特別的殊勝。那重點在這個「知」，知息入、知息出。這個知，就是培養我們的覺知，而不是知道的知。知道的知是第六意識，你去做種種的分別，粗細、輕重、冷煖、近久等等的分別，它不是用第六意是去分別出入息有什麼差異性，而是培養我們的覺知力，在觀察的過程當中，你是如實的了知，所以它是智慧力的觀察，因此它可以培養我們的覺知力，讓我們的智慧越來越明利，這樣才能夠達到特別殊勝這樣的好處。

那我們今天就練習到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。