

## 釋禪波羅蜜次第法門(25)

### 十六特勝②

#### (三、知息長短一對欲界定)

#### 最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一二年四月八日

我們今天介紹十六特的第三個——知息長短，這是相對欲界定來說的。

當我們修數息，一直數到不想數的時候，覺得數字很多餘的時候，我們這個時候就要捨數入隨息。那隨息就是心念跟著息入出，漸漸地心跟息相依了，最後合一了，這個時候就能夠得定。

首先得的是欲界定，所以我們在定中就觀察息長短的相貌，它一共有四個階段，所以我們今天分四個階段來練習。

那第一個要觀察的是什麼？就是觀察入息跟出息的差別，它長短的差別。因為已經得欲界定，所以我們的心念是非常寧靜的安住在我們的身內，所以息隨心入的時候，我們就能夠覺知它是長的；心既然已經不向外攀緣，所以這個時候可以覺知入息（出息）的時候短。這個就是我們第一個要練習的——覺入息長，出息短。

好，我們現在練習。

（練習一：覺入息長、出息短。）

我們第二個要練習的是——覺息長則心細，覺息短則心粗。

這就是我們心念的粗細，跟息長短的關係。我們心念越微細，我們的息也越細；息細的話，我們入息從鼻到膈，它就比較緩慢而長，這個時候息就長。如果我們心粗的話，息就粗；息粗的話，我們入息從鼻到膈的時間，就比較急促而短，這個時候就是息短。所以，覺息長則心細，覺息短則心粗。

好，我們現在練習。

（練息二：覺息長則心細，覺息短則心粗。）

我們第三個要練習的是——息短故覺心細，息長故心粗。

這個也同樣是心粗細和息長短的關係。正好跟剛才相反，這個是因為我們的心越來越寧靜，定功越來越深的緣故，我們會發覺入息的時候，從鼻入，可能到咽喉氣就盡了，就那一口氣不見了。那我們出息的時候，也可能從膈到胸，還沒有到鼻，到胸的時候那個氣也盡了，氣會不見了。就是沒有辦法

每一口都是從鼻到臍，然後出息是從臍到鼻，沒有辦法這麼長，所以它的距離好像變短了，可是它心念反而越微細，所以這個時候我們說「息短故覺心細」。如果我們入息的時候是從鼻到臍，出息的時候是從臍出到鼻，看起來距離比較長，或者是息比較長，反而它是心念比較粗的狀態，所以我們說「息長故心粗」。這個是心比較寧靜的時候，反而會有這種相反的一種現象。

那我們現在來體會一下。

（練習三：息短故覺心細，息長故覺心粗。）

我們第四個要練習的是——短中覺長則定細，長中知短則是粗。

這個就講到定的粗細跟息長短、還有距離的差別。如果我們入息的時候，從鼻到胸那個息就盡了，可是久久才到臍，這個時候距離短，但是時間很長。距離短，是講你入息的時候，從鼻到胸，可能那一口氣就不見了，所以距離很短，但是它很久這個息才到達臍，所以我們就說它時間卻很長，這就是「短中覺長則定細」，這個時候的定是比較細的。

反過來，如果我們的心比較粗的時候，我們入息雖然是從鼻到臍，這個時候的距離雖然比較長，但是時間比較短，是因為我們的心粗，息就很快，從鼻到臍，很快就可以到達，所以這個時候就是「長中知短則是粗」。就是說你的距離長，從鼻到臍的距離長，但是時間短，這個時候的定就粗，是因為你的心比較粗。這樣聽明白了？我們現在練習。

（練習四：短中覺長則定細，長中知短則是粗。）

我們一般在證得欲界定的時候，就是有法持身，你在定中可以坐得很久都不會累，而且在定中一片光明清淨，可是這個時候對息的相貌卻渾然不覺，所以它只能增長定，而不能夠開發智慧，這個是一般只修欲界定的情況是這樣。可是，我們現在修十六特勝的第三個特勝——知息長短，它就是在欲界定中觀察心念粗細的差別，還有息長短的差別，就能夠體會心念粗細，它一直生滅不定，而且息的長短也是沒有一定，就能夠覺悟無常的道理，更能夠加深對無常的體悟，而對任何的定不再執著，出定之後也知道一切有為法都是生滅無常，也不會再執著在任何的事相上，而對空性理體的了悟也能夠再更深入，這就是十六特勝比一般修定更殊勝的原因在這裡。

我們今天介紹第三個特勝就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。