

十六特勝與四禪八定的比較

第二講

知息出、知息入

最尊貴的淨蓮上師講解

我們目前進行的是十六特勝，十六特勝的第一、跟第二。第一是知息入，十六特勝第二個是知息出，息入、息出，就是知道我們的呼吸，吸進來的狀況跟吐出去的狀況，這是十六特勝的第一跟第二，我們昨天練習了兩個。就是隨息的時候，從數息進入隨息之後，觀察呼吸的狀況，吸氣跟吐氣的情況。

昨天我們練習的是第一個，知息入是粗，知息出是細，知息出入的狀況，就是吸氣的時候是比較細（粗）的，吐出去的是比較粗（細）的。第二個，是吸氣進來之後，我們的身體是變得比較輕，吐出去氣之後，我們的身體是變得比較重，這是昨天練習的。昨天答錯的，可以今天再體會一下，是不是吸進來之後身體變得比較輕，吐出去身體變得比較重。

除了這個以外，我們再練習一個新的，就是知滑澀。滑澀，滑就是很順暢，你的息，你的呼吸，那個息吸進來之後是非常順暢的，還是不順暢的？那個澀，就是非常艱澀，不滑溜，那個叫做澀，所以我們觀察吸氣跟吐氣的狀況，是吸進來比較順暢，呼出去比較不順暢？還是反過來，吸進來的時候比較不順暢，吐出去的時候比較順暢？我們作這樣的觀察，就是所謂的滑澀。

還要再觀察，這個觀察完之後，再觀察冷煖，知息冷煖，冷還是煖？就是溫煖的煖，就是你吸進來的時候，那個氣是冷的，呼出去是煖的？還是反過來，你吸進來的那個氣是比較溫煖的，呼出去的氣是比較冷的？這兩個是那一個才是正確的？我們現在就練習這兩種狀況，知息滑澀、知息冷煖。

怎麼樣？吸氣的時候比較順暢？還是吐氣的時候比較順暢？吸氣的時候順暢，吐氣的時候不順暢？還是吸氣的時候不順暢，吐氣的時候比較順暢？一還是二？二？有一、有二，又要表決了，一的舉手，二的舉手。差不多，有比較少一點點，少一兩個。一是吸的時候比較順暢，吐的時候不順暢；吸的時候是滑，吐的時候是澀。第二是吸的時候是澀，吐的時候是滑，就是吸的時候反而沒有那麼順暢，吐出來的時候比較順暢。就是我們吸的時候一下子就吸進來了，沒有任何的困難，對不對？所以它應該比較順暢，我們吸的是乾淨的空氣，我們不是說吸進氧、吐出二氧化碳嗎？對不對？吸進去乾淨的空氣，吐出來是濁氣，它為什麼是濁氣？為什麼是二氧化碳，是因為它已經經過什麼？從鼻孔吸進來經過支氣管、到肺臟，然後氣體交換，然後把濁氣吐出來，那它應該是比較順暢？還是比較不順暢？比較不順暢，對不對？因為它還要經過這個處理，我們吐出來的已經

是濁氣了，已經是二氧化碳，已經是廢氣了，它經過體內的一個循環，呼吸的循環，然後再吐出來，所以它應該是沒有像我們吸的時候這麼順暢，吸就一下子就吸進來了，不是嗎？是不是？所以吸的時候是比較順暢，是滑，吐的時候沒有那麼順暢，是比較艱澀的。

第四個練習，就是冷煖。你吸進來的空氣，你覺得它比較冷，吐出去的比較煖？就是有溫度，還是說反過來，你吸進來的空氣是比較煖，吐出去的空氣是冷的？一還是二？一。這個都答對了，因為這個太簡單了，外面空氣當然是比較冷，我們吐出來的經過加上體溫，當然呼出來的氣是比較有溫度的，比較煖，這樣就對了。

我們練習最後一個，快慢的問題。你是很快就吸進來，然後吐的時候覺得它比較慢？還是吸的時候比較慢，吐的時候比較快？最後一個練習，我們現在練習這個看看，我們這個階段就可以告一個段落。

吸進來比較快，吐出去比較慢？還是吸進來比較慢，吐出去比較快？一還是二？吸進來比較順暢，所以它應該是比較快，吐出去比較不順暢嘛，對不對？第一個也是講我們吸進來比較粗，吐出去比較細，所以粗的是應該比較快，滑的應該是比較快；細的比較慢，澀的比較慢，所以應該是吸進來比較快，吐出去比較慢，這是以快慢來講。

所以我們透過這樣的練習，就知道十六特勝它到底殊勝在什麼地方，它相對數息這個法門來講，它到底為什麼特別殊勝呢？因為數息法沒有對出入息的觀照，它只是從一數到十，數到氣息非常微弱、心念非常微弱的時候就進入隨息，隨息只是感覺呼吸的入出這樣而已，但是並不明白整個出入的狀況，沒有這樣的智慧的觀照，所以不清楚整個呼吸的狀況，所以這種情況之下你修數息法的話，就容易對這個法門產生執著。怎麼說呢？什麼叫做執著呢？就譬如說，很多一開始學靜坐，老師就教他數息，你從一數到十，還是有其他數息的方法都不管，他就從一數到十，沒有事情就練習，從一數到十，他就這樣一直數、一直數，他有一天去參加別的法會，他坐下來也是數，因為他數得很習慣了嘛，就一數到十、一數到十這樣子練習，人家念佛，他也從一數到十，人家八關齋，他也從一數到十，反正坐下來就是一數到十，他這樣數一輩子，會開悟嗎？所以曾幾何時，他已經被數息法困住，他自己不知道，這個我們就稱為，你修這個法，結果被這個法門困住了，對這個法門產生貪愛執著，你自己不知道。所以，變成說你沒有智慧的觀照加進去的話，你修數息法就容易有我愛，「我」在修嘛，我愛，這樣的情況產生。那是誰在修數息？「我」在修啊，所以那個「我見」也出來了，每次從一數到十，就沒有忘記我在數息啊，我從一數到十這樣子。

像我們前面練習過六妙門就知道，我們就不會落入這樣的過失，因為我們知道，從數息數到不想數的時候，就應該進入隨息，隨息也還沒有結束，慢慢隨息心念越來越細、呼吸越來越細，它好像要停止了，這個時候

就要捨棄隨息而進入止，止也還沒有完，這個法門也還沒有修完，後面還要再起觀，所以從止當中起觀，先得止之後，就是得定之後，在定中起觀，這是非常非常重要，所以觀的部分是在得定之後進行，那只有修止、沒有修觀，就是永遠都沒有辦法破除執著，或者是斷除我執，或者一切煩惱，所有的問題都不能解決，因為沒有智慧的觀照。

所以，我們修定是爲了要起慧觀用的，修定本身不是目的，要在定中起觀照，這個才是目的。所以不明白這個道理，你修數息法就容易產生我見，剛才講我愛，就是到那邊都是數息，然後數一輩子，沒有什麼結果，也不容易得定，因為他沒有忘記數字嘛，他一直有一到十，所以他也沒有得定，也不能開發智慧，所以就產生我愛，然後有一個「我」在數息，產生我見。如果說他可以偶爾有一些小小的境界的話，那他又不得了，他覺得你們都不會數息，只有我會修這個數息法，所以又產生「我慢」，就會有這樣的過失。

現在這個十六特勝，不但很清楚地觀照整個出入息的狀況，這個觀照非常的重要，我們知道它是由粗細、輕重、滑澀、冷煖、還有快慢這樣的差別，這差別很重要，經過這樣的觀察整個過程，我們會發現什麼？出入息還有種種的狀況，這五種狀況，那說明什麼？得到一個什麼樣的結論？出入息是無常的、生滅的，對不對？吸進來、吐出去，然後有粗細、輕重……種種的差別，可見它不是一定停留在什麼樣的狀況，它是生滅，而且不斷、不斷地有五種不同的變化，說明它是無常的。

這個認知就能夠打破我們對這個法門的執著，而不會產生我愛，不會貪愛這個法門，爲什麼？出入息是無常生滅的嘛，沒有什麼好執著的，對不對？我們只看到一個事實的真相，就是它是無常生滅的，這中間我們在觀察這五種過程，出入息的狀況的中間，有沒有「我」的出現？有沒有？只有出入息啊，沒有「我」，對不對？整個息的出入沒有看到「我」的存在，我們只是觀察出入息的狀況，這中間沒有「我」，對不對？最先我們從隨息開始，吸進去從鼻子到肚臍，再從肚臍到鼻子，這中間有沒有「我」？沒有「我」啊！只是進出這樣而已，從鼻子到肚臍，肚臍到鼻子，出入、出入這樣子，沒有「我」，我們就知道氣息不是我，所以我們再進一步觀察，不管它是粗細、輕重，這中間也沒有「我」，因為是息的狀態，出入息的狀況，出入息不是我，就破了我見，沒有一個「我」在觀察出入息的狀況，就是觀察整個出入息的狀況這個當中，只有粗細、輕重種種的差別，但並沒有我的存在。所以得到的結論就是氣息不是我，就不會產生我見，只有出入息的狀態，根本就沒有一個「我」的存在，也沒有什麼十六特勝的這個法門的執著，那也沒有什麼好驕傲的，自以爲了不起的，沒有啊！所以就破我慢瞭嘛，我愛、我見、我慢。

在我們一開始修這個十六特勝就能夠分分破，所以我們說它勝過數息法，特別的殊勝，道理在這裡，這個智慧的觀照非常重要，所以我們在練

習這個階段的時候就要體悟，息是無常生滅的，氣息不是我，我們悟到無常，就不會產生我慢，貢高我慢就生不起來，無常生滅的東西沒有是什麼可以停留的嘛，當然就沒有一個「我」多麼了不起，有種種的境界、狀況，這個都生不起來。

我們這個階段就練習到這裡，明天有新的進度，先休息。