

十六特勝與四禪八定的比較

第四講

知息長短

最尊貴的淨蓮上師講解

我們昨天練習了欲界定，今天就接著，我們要先入欲界定，然後在定中觀察氣息的相貌，所以十六特勝的第三個，是知息長短。

這個知息長短就是知道我們氣息的長、或者是短的相貌，可是它不是在散亂心當中觀察，而是在欲界定當中觀察，所以，這就是我們為什麼要先練習欲界定的原因，因為你能夠入這個定之後，你才可以在定中觀察氣息的相貌。所以，等一下練習的時候，你們就憑本事儘量入定，看能不能入欲界定，按照我們昨天練習的方法，看可不可以入定，在定中我們就觀察第一個——氣息的長短。得定之後，你觀察你是吸氣進來的時候氣息比較長，吐出去的氣息比較短？還是吸進來的氣息比較短，呼出去的氣息比較長？這是第一個要觀察的，就是入細長、出息短？還是入息短、出息長？第一個。

第二個，我們要知道這個氣息長、或者是短，跟我們心細、或者是粗的關係，就是說氣息長的時候，心比較細？還是氣息短的時候，心比較細？所謂這個時候的氣息長，是指說你從鼻子吸進來一直到肚臍，這個氣息比較長的時候，你的心比較細？還是從鼻子吸進來到肚臍，這個息比較短的時候，你的心比較細？這樣聽明白了？我們就觀察這兩個，然後等一下告訴我答案。

入息長、出息短？還是入息短、出息長？一還是二？一？有沒有二的？全部是一，一致通過，入息比較長，沒有反對，我們就算通過了。是這樣子，我們會發現定中的氣息，出入的氣息的長短，跟我們散亂的時候剛好相反，是因為我們定心在內，心因為入定，所以你的心在內，所以你從外面吸進來的氣息就會比較長，吐出去的氣息會比較短，是因為這個時候心已經定在內。散亂心不一樣，散亂就是往外散，所以就剛好是相反。

第二種情況，從鼻子吸進來到肚臍，是氣息比較長的心細呢？還是氣息比較短的心細？一還是二？同樣來比較吸氣，從鼻子到肚臍，同樣從鼻子到肚臍來比較，你鼻子到肚臍的氣息比較長的時候，心比較細呢？還是一下就吸進來到肚子，氣息比較短的時候，心比較細？一還是二？當然是——當然是氣息比較長的時候，心比較細，因為你要很久從鼻子吸到肚臍時間要很長，所以你那個息比較長，氣息比較長，當然是心比較細的時候氣息會比較長。另外一種情況，就是從鼻子吸到肚臍，一下就吸完，它氣息比較短，當然是心比較粗，對不對？

這樣就兩種情況，第一個是入息長，出息短。第二個是息長的時候，心比較細；息短的時候，心比較粗。

第三種情況，我們是觀察從鼻子吸進來，有時候我們氣息非常弱的時候，心念非常微細的時候，我們會吸進來，從鼻子進來好像那個息就不見了，有沒有這種經驗？不見了，到那裡去了？入脈了，氣息入脈，它沒有直接就到肚臍，好像才吸進來沒多久，那個息就不見了，它其實就是深入到我們身上的氣脈。這個時候心比較細？還是說我這口氣從鼻子吸進來，從鼻子可以一直到達肚臍，這個時候雖然感覺息比較長，這時候的心會比剛剛那個情況粗？還是細？一個是感覺吸進來，那個氣就不見了，那好像息比較短，或者吐氣的時候，從肚臍吐出來，從肚臍到胸，然後氣息就不見了，看起來息好像比較短，對不對？第二種情況是你吸進來可以直接，中間沒有不見，直接從鼻子吸到肚臍，這感覺息好像比較長，對不對？因為剛剛就一下不見，就感覺息比較短，那是息比較短的時候，心比較細呢？還是息比較長的時候，心比較細？比較短的，心比較細，對不對？對。

我們現在不練習，用講的，因為剛剛各位已經坐四十分鐘，不得了了，都坐得很好，所以我們現在不再坐。還有兩種情況，我們就用體會的，其實就知道，你們記下來，回頭練習的時候就這樣來觀察，一共有四種狀況，我們現在講了三種，我們再複習一下。第三種就是，你吸進來以後，息不見了，吐的時候也是，從肚臍要吐的時候，好像到胸，氣息就不見，這感覺好像息比較短，可是心比較細，因為它息入脈了。另外一種情況，就是你可以很順利的，從鼻子一路順暢的就吸到肚臍，這感覺息比較長，可是它心比較粗。

第四種情況，越來越複雜，第四種情況，就連續著剛才第三種情況來說的，你吸進來不是一下不見了嗎？它很久很久才到達肚臍，那你會覺得說這個息很短嘛，可是路途很遙遠，對不對？因為它不見了，可是很久到達肚臍，息很短，路途很遙遠，它的定比較細呢？還是說你從鼻子可以一路就吸到肚臍？這感覺息比較長，路途比較短，這兩種情況，第一種定比較細？還是第二種定比較細？沒有聽明白，再講一次。它是連續第三種，第三種就是你吸進來，那個氣就不見了，可是慢慢地它氣都入脈了，可是它慢慢地還會到達肚臍。另外一種情況，就是你直接就吸進來到肚臍，第一種情況的定比較細？還是第二種情況的定比較細？第一種，一定是第一種，所以第一種就變成說，你雖然覺得說它的氣息好像比較短，因為一進來就不見了，路途比較遙遠，對不對？因為它很久才到達肚臍，感覺好像路途比較遙遠，就是時間比較長，可是它反而定比較細。另外一種情況，就是你這樣吸進來到肚臍，它的路途好像比較長，氣息比較長，路途比較短，可是它定比較粗，這樣聽明白沒有？

所以這四種情況我們就記下來，回頭在定中來觀察這四種情況。先入欲界定，然後觀察定中的相貌，這個部分叫做知息長短，我們都是觀察它的氣息長、或者是短來瞭解這時候是心細呢？還是心粗呢？還是定細？還是定比較粗？有四種情況。

我們十六特勝在定中觀察這四種息的相貌，知道它的長短的相貌。相對欲界定來講，它到底有什麼殊勝呢？我們昨天練習欲界定，在定中並不瞭解氣息的相貌，對不對？我們只是知道入的這個是欲界定，在定中好像念頭起不來了，就是這樣子，但是對氣息的長短相貌是沒有作觀察的。現在十六特勝加上了對氣息的長短的觀察，了知長短，還有心細，粗細，還有定的粗細，它們的差別，它到底為什麼要作這樣的觀察呢？在我們觀察這四種息的長短的相貌的時候，我們可以得到一個結論，就是它有時候長、有時候短，入息跟出息也不同，我們知道氣息有長短四種差別的相貌，那是告訴我們什麼？氣息是無常的，有時候長、有時候短，息是無常的，而且長短的相貌不一樣，有四種差別。這樣的觀察，我們就更能夠體悟無常的道理，對無常體會得更深刻，這就是為什麼它比欲界定殊勝的緣故，而且它也可以破除對欲界定的執著。

這就是第三個知息長短的內容，我們今天就練習到這裡，休息。