

十六特胜与四禅八定的比较

第四讲

知息长短

最尊贵的净莲上师讲解

我们昨天练习了欲界定，今天就接着，我们要先入欲界定，然后在定中观察气息的相貌，所以十六特胜的第三个，是知息长短。

这个知息长短就是知道我们气息的长、或者是短的相貌，可是它不是在散乱心当中观察，而是在欲界定当中观察，所以，这就是我们为什么要先练习欲界定的原因，因为你能够入这个定之后，你才可以在定中观察气息的相貌。所以，等一下练习的时候，你们就凭本事尽量入定，看能不能入欲界定，按照我们昨天练习的方法，看可不可以入定，在定中我们就观察第一个——气息的长短。得定之后，你观察你是吸气进来的时候气息比较长，吐出去的气息比较短？还是吸进来的气息比较短，呼出去的气息比较长？这是第一个要观察的，就是入细长、出息短？还是入息短、出息长？第一个。

第二个，我们要知道这个气息长、或者是短，跟我们心细、或者是粗的关系，就是说气息长的时候，心比较细？还是气息短的时候，心比较细？所谓这个时候的气息长，是指说你从鼻子吸进来一直到肚脐，这个气息比较长的时候，你的心比较细？还是从鼻子吸进来到肚脐，这个息比较短的时候，你的心比较细？这样听明白了？我们就观察这两个，然后等一下告诉我答案。

入息长、出息短？还是入息短、出息长？一还是二？一？有没有二的？全部是一，一致通过，入息比较长，没有反对，我们就算通过了。是这样子，我们会发现定中的气息，出入的气息的长短，跟我们散乱的时候刚好相反，是因为我们定心在内，心因为入定，所以你的心在内，所以从外面吸进来的气息就会比较长，吐出去的气息会比较短，是因为这个时候心已经定在内。散乱心不一样，散乱就是往外散，所以就刚好是相反。

第二种情况，从鼻子吸进来到肚脐，是气息比较长的心细呢？还是气息比较短的心细？一还是二？同样来比较吸气，从鼻子到肚脐，同样从鼻子到肚脐来比较，你鼻子到肚脐的气息比较长的时候，心比较细呢？还是一下就吸进来到肚子，气息比较短的时候，心比较细？一还是二？当然是一嘛，当然是气息比较长的时候，心比较细，因为你要很久从鼻子吸到肚脐时间要很长，所以你那个息比较长，气息比较长，当然是心比较细的时候气息会比较长。另外一种情况，就是从鼻子吸到肚脐，一下就吸完，它气息比较短，当然是心比较粗，对不对？

这样就两种情况，第一个是入息长，出息短。第二个是息长的时候，心比较细；息短的时候，心比较粗。

第三种情况，我们是观察从鼻子吸进来，有时候我们气息非常弱的时候，心念非常微细的时候，我们会吸进来，从鼻子进来好像那个息就不见了，有没有这种经验？不见了，到哪里去了？入脉了，气息入脉，它没有直接就到肚脐，好像才吸进来没多久，那个息就不见了，它其实就是深入到我们身上的气脉。这个时候心比较细？还是说我这口气从鼻子吸进来，从鼻子可以一直到达肚脐，这个时候虽然感觉息比较长，这时候的心会比刚刚那个情况粗？还是细？一个是感觉吸进来，那个气就不见了，那好像息比较短，或者吐气的时候，从肚脐吐出来，从肚脐到胸，然后气息就不见了，看起来息好像比较短，对不对？第二种情况是你吸进来可以直接，中间没有不见，直接从鼻子吸到肚脐，这感觉息好像比较长，对不对？因为刚刚就一下不见，就感觉息比较短，那是息比较短的时候，心比较细呢？还是息比较长的时候，心比较细？比较短的，心比较细，对不对？对。

我们现在不练习，用讲的，因为刚刚各位已经坐四十分钟，不得了了，都坐得很好，所以我们现在不再坐。还有两种情况，我们就用体会的，其实就知道，你们记下来，回头练习的时候就这样来观察，一共有四种状况，我们现在讲了三种，我们再复习一下。第三种就是，你吸进来以后，息不见了，吐的时候也是，从肚脐要吐的时候，好像到胸，气息就不见，这感觉好像息比较短，可是心比较细，因为它息入脉了。另外一种情况，就是你可以很顺利的，从鼻子一路顺畅的就吸到肚脐，这感觉息比较长，可是它心比较粗。

第四种情况，越来越复杂，第四种情况，就连续着刚才第三种情况来说的，你吸进来不是一下不见了吗？它很久很久才到达肚脐，那你会觉得说这个息很短嘛，可是路途很遥远，对不对？因为它不见了，可是很久到达肚脐，息很短，路途很遥远，它的定比较细呢？还是说你从鼻子可以一路就吸到肚脐？这感觉息比较长，路途比较短，这两种情况，第一种定比较细？还是第二种定比较细？没有听明白，再讲一次。它是连续第三种，第三种就是你吸进来，那个气就不见了，可是慢慢地它气都入脉了，可是它慢慢地还会到达肚脐。另外一种情况，就是你直接就吸进来到肚脐，第一种情况的定比较细？还是第二种情况的定比较细？第一种，一定是第一种，所以第一种就变成说，你虽然觉得说它的气息好像比较短，因为一进来就不见了，路途比较遥远，对不对？因为它很久才到达肚脐，感觉好像路途比较遥远，就是时间比较长，可是它反而定比较细。另外一种情况，就是你这样吸进来到肚脐，它的路途好像比较长，气息比较长，路途比较短，可是它定比较粗，这样听明白没有？

所以这四种情况我们就记下来，回头在定中来观察这四种情况。先入欲界定，然后观察定中的相貌，这个部分叫做知息长短，我们都是观察它的气息长、或者是短来了解这时候是心细呢？还是心粗呢？还是定细？还是定比较粗？有四种情况。

我们十六特胜在定中观察这四种息的相貌，知道它的长短的相貌。相对欲界定来讲，它到底有什么殊胜呢？我们昨天练习欲界定，在定中并不了解气息的相貌，对不对？我们只是知道入的这个是欲界定，在定中好像念头起不来了，就是这样子，但是对气息的长短相貌是没有作观察的。现在十六特胜加上对气息的长短的观察，了知长短，还有心细，粗细，还有定的粗细，它们的差别，它到底为什么要作这样的观察呢？在我们观察这四种息的长短的相貌的时候，我们可以得到一个结论，就是它有时候长、有时候短，入息跟出息也不同，我们知道气息有长短四种差别的相貌，那是告诉我们什么？气息是无常的，有时候长、有时候短，息是无常的，而且长短的相貌不一样，有四种差别。这样的观察，我们就更能够体悟无常的道理，对无常体会得更深刻，这就是为什么它比欲界定殊胜的缘故，而且它也可以破除对欲界定的执着。

这就是第三个知息长短的内容，我们今天就练习到这里，休息。