

六妙门  
第一讲  
最尊贵的净莲上师讲解  
讲于新加坡大悲佛教中心

我们把这三天的修止的内容，稍微做个介绍。

什么是数息？什么时随息？什么是止？我们用的是「六妙门」这个法门，一数、二随、三止、四观、五还、六净，我们这一次练习到止，下一次我们再从观还净，后面三个观门，再向各位介绍。

什么是数呢？从一数到十，我们是数出息。从练习数息，到证到数息，它分成七个阶段。

刚开始我们练习的时候，一定是妄念纷飞，非常的散乱，几乎没有办法数，这是第一个阶段。

慢慢我们可以把心收摄回来之后，可以继续地数，但是数字会断，数得断断续续地，不是数过头，就是数丢了，这样断断续续就是第二个阶段。

再继续练习，就可以从一数到十，这个数目不会断，但是一面数息，一面打妄想，这是第三个阶段。

再继续下来，就可以数得很好，就是说数息的正念大过妄念的力量，这就是第四个阶段，不但数字可以连续，而且妄念在减少，就是正念力大过妄念力。

接下来，就是数息不间断，没有其它的妄念，这就是到第五个阶段。一般我们到这个阶段，就可以进入随息的阶段，这个时候数的数字清清楚楚，不会数丢，也不会超过，而且没有什么妄念生起来，但是没有忘记有一个「我」在数息、还有数的数字、跟呼吸，这三件事情没有忘记，但是可以得定，一般我们这个时候的定，叫做欲界定，就是欲界的身相并没有消失，还有这个欲界身在，我也知道我坐在这里，我也知道我在数息，也知道有数字、呼吸，这些都还存在，但是我可以没有妄念，这个叫做欲界定。

那再接下来，会坐到好像身体不见了，我的手不见了，我的头不见了，这个教室也不见了，所有在刹那之间好像消失不见，这个就入未到地定，就是第六个阶段。所以有一些师兄他打坐，坐到身体不见，他就会很害怕，然后吓得从此不敢再坐，这是非常可惜的，他不知道他已经证到未到地定，再继续用功，就可以入初禅，所以是非常可惜。

很多人就是坐到有一些境界现前，那因为不明白为什么会这样子，所以就害怕，没有再继续修。所以，先明了这整个禅定的内容，也是非常重要的，至少你知道怎么样来检定说我现在是证到初禅、二禅、三禅、四禅，还是四空定呢？还是我根本还没有入定呢？我们如果能够了解整个情况的话，那我们也知道自己的程度现在是走到哪里，是到达什么样的程度，也

不会惊慌恐怖，吓得不敢再坐。

好，这是第六个阶段，就是已经没有数字，也没有呼吸，也没有一个我，全部都消失不见了，身心世界都消失不见，就是已经失去这个欲界身的身相，这个我们称为未到地定。

再下去，第七个阶段，就入初禅了，这时候所有的这些都没有了，一切的概念都消失。

这就是所谓的数息，会有这样的阶段，从一到第七个阶段。所以，在第五个阶段，我们就能够说你已经证到数息，就可以进入下面一个随息的阶段。

我们看第四页，这个六妙门的「妙」的意思，就是你依这六门，一数、二随、三止、四观、五还、六净，任何一门都可以证入涅槃，所以光是修数息，也可以数到证四禅、四空定，甚至入灭尽定，而达到解脱，证入涅槃，每一门都可以证入涅槃，所以它叫做妙，六个非常微妙的法门，都可以契入涅槃。所以，光是修一个数息就可以解脱，同样的修随息也可以解脱，那就是要懂得方法就是了，怎么样从数息契入，怎么样证四禅八定，然后到九次第定，要知道这个方法，光是数息，就可以证到涅槃，所以它称为「妙」。

我们昨天讲说，数到什么，可以进入随息呢？就是你的呼吸非常微弱的时候，因为没有办法再数了，那个气息已经快要不见了，可是还有，还非常的细，那没有办法数，要提起数字，反而是很辛苦的事情，所以这个时候很自然的就不再数，而进入随息的阶段，就是感觉呼吸的出入，就是我们现在讲的第二个「随」，修随。

那什么时候证到随呢？就是心念相依，我们的心念随着呼吸进出，从鼻子进到肚脐，然后再从肚脐吐出来，从鼻子吐出来，心念随着呼吸进入、吐出，出入，所以是心跟息已经相依了，已经结合在一起，我们称为心息相依，所以是同步出入的，一同吸进来，一同吐出去，心念跟呼吸一起走，对整个呼吸的状况就非常的清楚，因为你的心念是跟着呼吸同步的进行，所以这个时候，呼吸长、还是短，你呼吸的那个气息是冷、还是暖，那个情况你都会非常的清楚，如果说自己要练习下面所谓的十六特胜的话，你可以自己练习。

十六特胜，就是属于随息的法门，依这个来练习的话，就可以很快地证入涅槃，依照这十六个内容，配合数息跟随息，怎么样入欲界定开始，到未到地定、初禅、二禅、三禅、四禅，可是它比四禅八定还要殊胜，为什么？因为它可以证入涅槃，四禅八定不可以。我们知道四禅八定是共外道的，外道也修禅定，但是他们没有办法证入涅槃，十六特胜它之所以殊胜，就是因为它可以证得涅槃。我们不练习这个了，各位如果有兴趣，可以按照这个来修。

我们就翻到二十页这边，看怎么样进入「止」的阶段。

就是我们的心念随着气息的出入，愈来愈细，细到最后几乎感觉不到气息的出入，这个时候就入止，就进入止的阶段。因为越坐，心念跟呼吸会越来越微细，一直到感觉到它好像要停住了，这个时候就入止，进入止的阶段，什么是证止？就是慢慢地会进入我们刚才讲的欲界定、还有未到地定。

我们在证止的时候，我们怎么知道我们有没有入欲界定呢？它一个检查的标准，就是慢慢、慢慢地，心念愈来愈微细，呼吸愈来愈微细，然后停住了。这个过程，分成两个过程，一个我们叫做粗住心，一个叫做细住心。呼吸慢慢微弱，停止下来之后，我们称为粗住；再继续微细的话，就进入细住。在这个粗住跟细住的过程，或者粗住跟细住之后，会有一个很明显的现象，就是你的身体会很自然地就挺直，然后坐多久都不会疲倦，这个时候就叫做证入欲界定了。用这个来检查自己是不是入欲界定，我们称为「有法持身」，就是好像有一股力量，把你的身体撑住，你不管坐多久，你入定多久，你可能入定一天，乃至七天，但是你都不会累。所以我们在坐的当中，如果身体突然挺直，因为它会自己调，身体突然挺直，但是身体是很僵硬，然后挺一下就很累了，那就一定不是欲界定。是不管你入定多久，身体都没有什么疲倦的感觉，就是觉得很轻松，然后有一股力量，一直支撑我们的身体，没有任何僵硬、或者是疲劳的感觉，这个就是证欲界定了。

这时候的意识也是非常的清明的，妄念是自然不会起来，也是有一股力量伏住我们的妄念，它是自然妄念不生起，跟我们前面不一样。我们前面是希望我们的妄念可以伏得住，不要让它起来，妄念慢慢这样减少，可是现在不一样，现在是有一股力量自然地伏住，妄念是自然的就不会生起，是很自然的，就是没有念头了，这就是叫做入定，入的是欲界定。

这个情况就是很容易退失，我们在打坐的这个过程当中，有时候会有这种状况，可是会发觉不容易持久，可能就是才发生过一次，第二次想要怎么样把它追回来，都追不回来，再也没有这样的经验，有时候会这样子，所以欲界定它是很容易退失的，不容易得到，又很容易退失。

我们如果分析它退失的原因，一般就是有外在的因缘，还有内在的因缘，会让我们的欲界定退失，所以我们要了解退失的原因，如果能够把它避免的话，我们就可以在欲界定上面继续地用功，而入未到地定。

退失的外缘有哪些呢？

那就可能我们现在讲天台小止观的二十五方便，从持戒清净开始，所以退失的原因，就可能说最近有破戒，所以就坐得不太好，状况不太好；那也可能因为工作上的调度，就是开始忙工作上的事情；或者是生活有一些需要去打点的地方，那就是把心又用在生活上，那也是会退步；或者是最近交际应酬比较多；或者是外缘比较多，攀缘的外缘比较多，所以也会退失。这内容，不外乎就是这二十五个方便，这所有的内容，所以二十五

方便非常的重要，就是它是具足我们能够禅定成就，很重要的前方便，所以我们希望能够尽量的具备这些条件，我们才能够在禅定上面不断地进步。这是外缘第一个原因。

第二个原因，就是我们证欲界定之后，很欢喜地就马上去告诉别人，一般我们的定境只跟我们的指导老师讲，不轻易向别人说，所以我们如果告诉别人的话，很快我们那个境界就消失，可能从此以后它不会再出现，所以我们要很注意，不要把我们修行的一些体悟、或者是境界，很轻易地去告诉别人，对于我们的修行没有帮助，可能还会有一些障碍。

第三个原因，就是我们故意在别人面前入定给别人看，然后让别人知道我定力很高这样子，它也很容易退失，这是第三个原因。

第四个原因，就是有外在的干扰，这是第四个原因，也是会退失。

至于内在的因缘，为什么会退失的因缘，就是我们内心生起了希望心，或者是疑心，或者我们刚才讲那个恐怖害怕的这样的心；或者是很高兴，整天就看他没有事情、无缘无故的就哈哈、哈哈这样子笑，这些都是我们所谓的邪定的状态，不是真正的得定，整天就是看他笑嘻嘻的，但是没有什么原因的，那一般人会觉得他是不是神经出了问题，那就是所谓大喜的一种现象；或者是对禅定这样的境界生出贪爱心，或者是贪着心，这个也会退失；或者生起忧悔心，就是好不容易有这样的境界，或这样的一个经验，可是从此以后再找不到了，那就会生起忧心、悔恨的心，这个也是很容易让我们退失的原因，所以内在的因缘，就有这五个。

什么叫希望心？就是你希望得定，你这一座一上来，你就存着这个希望心，说我这一座希望达到什么样的那个，所以你还没有入定之前，就已经先打了一个大妄想，打了一个大妄念，这个希望心是一个大妄念，也是因为有这个妄念，所以你就一直没有办法入定。

这个疑心，就是譬如说你证到欲界定，你怀疑这个到底是不是欲界定，因为你没有检查的标准，你不晓得什么叫做欲界定，所以你现在证到，也不知道我这个到底是有没有走火入魔？还是怎么样？或者是到未到地定的时候，我的身体消失了，我是不是出了什么状况？很害怕，然后很怀疑说，这个到底是不是定境？是邪定？还是正定？不是很清楚，因为有怀疑，所以也会让我们的定力消失。

所以，我们要避免希望心，还有怀疑的心，惊慌恐怖的心，还有大喜的心，还有深重贪爱的心，忧愁悔恨的心，这些都把它避免掉，我们证入欲界定，一旦进入欲界定，就很能够很顺利地再进入到未到地定。

书上好像没有讲未到地定，我们稍微讲一下好了。

证到欲界定，怎么样再继续用功，能够入未到地定呢？一个很清楚的检查标准，就是刚刚讲欲界定还有身相，还有欲界的身相，那什么时候你坐到你的身体不见了，这个教室不见了，统统都消失不见了，这个时候就是入未到地定，这是一个很重要的检查标准，到这个时候，我们就知道入

未到地定了。

可是未到地定也有邪定的状况，我们也要稍微注意一下，你是得到正定呢？还是邪定？如果你证到未到地定，不是都消失不见了吗？身心世界都不见了，可是如果你在这个时候，会看到各种颜色，黄色、青色、白色、很亮的白色、或者是红色，甚至你一张开眼，怎么整个教室都是红色，这个叫做定心过明的一种邪定的状况，不要以为说我是不是得了眼通、还是什么？不是，这是进入邪定的状态，是一种定心过明所产生的一种现象，就是不管你看到什么样的色彩，都不要执着，因为你一不执着，这个境界就消失。

或者你会看到眼前有一轮很亮很亮的太阳、或者是月亮，很亮很亮，就是一个圆圆的，相信各位很多有这种经验，就是你稍微宁静之后，你眼前会出现一个圆圈的白圈圈，白色很明显的一个圈，圈圈里面是白色，然后很亮很亮，这个也是定心过明，是一种邪定，不是正定。或者看到满天的星斗，或者是看到很漂亮、很华丽的宫殿，都不要以为自己开发神通了。

或者是一下子入定一天、两天、三天、七天，然后没有办法出定的，这个也叫做邪定，因为我们禅定是可以出入自在的，我要入定多久就是多久，到最后不用闹钟的，我这一座练习，我准备坐三十分钟，三十分钟我就能出定，不会说到时候没有办法出定，什么东西把我控制住了，然后我没有办法出定，这个都是邪定，是可以出入自在。所以，我们前面也可以练习，我每一座四十分钟，就是四十分钟，很准，不用看表，你就是坐四十分钟，因为你心里面已经调好那个生理时钟了，所以它到那个时间，它就会出定，应该是这样的。可是我们可以入定很久，但是都没有办法出定，这个就是邪定的状态。一般在未到地定会发生这样的状况，我们就知道不是我们定力很厉害，然后到没有办法出定，那可见不对，不是，那是一种不能够自己做主的状态，所以不是正确的。

最多就是我们在定中看到很多事情，尤其是将来会发生的事情，这下又不得了了，以为自己得了神通，这是相似的神通，不是真正的神通，你会好像未卜先知，你会在定中看到一些境界，是将来会发生的事情，你就会觉得说我是不是已经开发神通了？不是，因为真正开发神通是在第四禅，初禅、二禅、三禅、四禅，是在第四禅，那时候所开发的神通是真正的神通，为什么？因为那个时候心念是舍念清净，舍，那个时候是念清净，我们的心念时完全清净，因为那个时候口鼻呼吸已经断了，我们的心念是完全清净的，在舍念当中，是完全清净的，所以那个时候我们本来具足的那种神通能力，就能够开发出来，那个是因为我们的心完全清净，所开发的那个就是真正的神通。可是现在未到地定，都还没有入初禅，所以这个相似的神通，并不是真正的神通，所以我们一执着的话，那就会变神经，就是非常危险的。所以很多师兄就是修到这个时候，就开始出状况、或出问题，因为他会看到很多境界，然后他就会很欢喜，以为他已经修得很好了，

其实是一种邪定，就是定心过明的一种状态。

以上这些，我们要都要非常的了解，有这些状况千万不要执着，还希望这些境界赶快消失不见，不然你很难入初禅。

另外一种定心过暗，刚好相反。定心过暗，就是你每次入定，就是一片黑漆桶，好像睡着了一样，虽然没有妄念，可是整个浑然不觉，这个是定心过暗的状态，也是邪定，有这种状况，也是要赶快修观，打破这个黑漆桶，所以它也不是正确的一种境界，虽然没有妄念，但是浑然不觉。

以上我们就把这个数息、随息、怎么修止，简单地介绍完了，各位回去就好好用功，把这个禅定的基础先打好，那我们下一次来练习修观的时候，就会有很好的基础。因为修观一定要有止的基础，我们是在得止之后，开始起观的，所以如果我们没有得止的话，我们观只是用妄想心在观，是在那边打妄想，是没有办法开发智慧的，因为修观最主要是开发我们的智慧，可是我们没有得止就来修观，效果不好，而且没有办法开发智慧，所以我们希望在这段时间，各位可以就是尽量的来修习，来练习这个法门，希望能够有一个很好禅定的基础，我们下一次来练习修观的时候，效果就会比较好，也比较明白我们在讲什么。

关于六妙门，我们就介绍到这里。