

释禅波罗蜜次第法门(24)

六妙门①

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一二年一月八日

我们之前介绍的四禅、四无量心、四空定，是属于有漏禅，它是共凡夫跟外道的。那为什么称为「有漏禅」呢？因为在初发心修禅定的时候，没有生起厌离心，只是为了禅定的快乐和果报来修禅，所以在修禅的过程，就没有智慧的观察，因此不能够出离三界。在证得禅定的时候，也以为这些禅定的境界是真实存在的；出定之后，面对一切的境界，依然会生起烦恼、造业，所以我们称为有漏禅。这个「漏」，就是烦恼的意思。只要跟三界的烦恼相应，我们都称为「有漏」。所以我们就知道，纵使修习四禅、四无量心、四空定，也依然不能够出离生死、解脱三界。

那接下来要介绍的六妙门、十六特胜，这个是卷七的部分，卷八是通明禅，这三种是属于「亦有漏亦无漏」，就是它也可以属于有漏禅，也可以属于无漏禅。那这三个法门就是佛弟子修的，它可以证得三乘的果位，就是声闻、缘觉、菩萨的果位。因为有时候发心修禅，可以厌离生死，生起厌患的心，可是有时候又会为了禅定的快乐和果报来修禅定；虽然修习的过程当中，有智慧的观察的部分，但是对治力非常的劣弱；那在证得禅定的时候，有时候还是会耽着在禅定的境界当中，但有的时候又能够了知一切的禅定也是生灭无常的；那在出禅定之后，有时候还会生起烦恼、造业，有时候可以断除烦恼，所以，这三个法门称为「亦有漏亦无漏」的原因在这里。

以小乘来讲，只要是还在初果向、初果、二果向、二果、三果向、三果、四果向，这个部分是属于有漏禅；一旦证得不退的阿罗汉——四果，就能够称为「无漏禅」。

那你说，这三个法门都称为「亦有漏亦无漏禅」，为什么要分三个呢？就一个就好啦！这个是为了度化众生，依三种不同的根性而建立的。如果是慧多定少，就适合修六妙门，因为智慧比较多，所以他可以在下地的禅定当中，就是即使是欲界定、未到地定、初禅，他也一样可以发三乘的无漏。如果是定多慧少，就适合修习十六特胜，因为禅定比较多，慧比较少，所以他

必须在上地，就是初禅以上的上地的禅定当中，才能够证得无漏。如果是定慧相当的话，就教导他修习通明禅，因为定慧相当，所以他可以在下地，乃至上地，都能够证得无漏，就是从欲界定开始，到最后的四禅八定，都能够证得三乘的果位。就是因为有根性的差别，所以分三种法门来教导。

那我们首先就练习六妙门。

为什么称为「六妙门」？就是有六个微妙的法门：一数、二随、三止、四观、五还、六净，有六个，所以称为「六」；「妙」的意思，就是都能够通向涅槃；「门」，就是道路。所以有六种通向涅槃的方法道路，就是这六个法门，任何一门都可以通向三乘的果位，证得涅槃。

那我们就先从第一个数息开始练习。

所谓的数息，就是数呼吸。那是吸气数？还是吐气数呢？就是吐完再数，不控制呼吸，就是你一般自然的呼吸状态就可以了。吸气，然后吐气，自然的吐光之后，我们数一；再自然的吸气，自然的吐气，吐完之后数二，以此类推。一直数到十之后，我们再回过头来，从一再数到十，这个就是数息的法门，我们现在开始练习。

（练习数息）

我们现在练习数息法门，我们是数出息。收摄我们的身心，把心念放在出息上，从一到十。如果数字还没有数到十，中间数丢了，我们再回到一，从头数；如果数超过十，我们发现之后，也一样回过头来，从一开始数。就是从一到十，一直重复的练习。

那为什么是从一到十呢？我十一、十二、十三……继续数不行吗？我数到一〇一、一〇二、一〇三……不可以吗？因为数息的目的，是要对治我们的散乱心，什么方法能够让我们的心念最快达到专一，我们就用这个方法。从一到十，它只有一个数字，最容易让我们专一，所以一个心念如果有两个数字、三个数字，甚至更多，反而容易散乱。一、二……一直到十，它只有一个数字。我如果十一、十二，有两个数字，这时候我的心念是要放在十，还是放在一上面？十二，我是放在十上面，还是放在二上面？它反而容易分散，一〇一、一〇二，就三个数字，我是放在一，还是〇，还是二上面？是不是又更散乱？所以从一到十，不超越的原因在这里，心念最容易专一。

而且，超过十继续数，我们身体的气容易越来越满，腹部会有越来越膨

胀的感觉，气息也会越来越……也是满的感觉，所以反而心不容易安，这就是为什么我们从一数到十的原因。

那至于为什么不数入息？数息是数出入息，为什么我们选择数出息，而不数入息？那什么又是「息」？我们回去可以练习看看，你数出息，然后比较你再数入息，你看这两个有什么差别，我们下一堂再来讨论，因为要练习过，才能够体会它们之间的差别。那什么又是「息」呢？我们也是经过各位回去练习之后，我们才进一步来分析什么叫做「息」。要得到这个要领，我们才容易很快能够得定，或者是入三昧。

我们今天就先练习到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。