

## 释禅波罗蜜次第法门(24)

### 六妙门②

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店  
二〇一二年一月十五日

所谓的数息，就是数入出息，可以数入息，也可以数出息。那我们为什么我们选择数出息呢？各位如果回去有练习过，就知道这两者的差别。那我们数入息的话，就是我们吸气，吸完以后数一，然后吐气，然后再吸气，吸完之后数二，也是从一到十，然后再回过头来，从一到十。那这个时候你会发现，你吸完很快就想要吐气了，这中间的时间比较短，比你数出息的时候，时间比较仓促。一般我们是吸一口气，这中间没有停留很久就吐气了，可是吐完之后，会停留比较长的时间再吸气，所以我们如果在吸气之后数，你会觉得有一点急促，气会有一点急促。你如果数出息，吐完之后再数，你会觉得那个时间比较长，那就没有这么急促。

而且你连续吸气数的话，你会觉得气越来越饱满，身体越来越膨胀，反而不容易入定。所以它只适合在一种情况之下来做，就是你感觉身体比较累，精神比较差，觉得好像没有能量，这个时候来数入息，你会觉得好像在补气的感觉，因为你吸气数、吸气数，就会觉得能量好像一直进来。除了这种情况之外，如果你想要比较快速入定的话，是数出息比较容易。

我们吐完之后数一，这个中间好像有一个停息的时间，然后再吸气、吐气，吐完之后再数二，你觉得时间比较充裕，不会吸完马上要吐，所以这个时候就不会觉得气有急促的感觉，所以它第一个优点，就是它气不会急促。第二个，身体不会有膨胀的感觉，因为你气吐光之后才数，就好像气球已经……那个气都已经消了，所以这个时候你身体比较不会有膨胀的感觉。那气都吐完之后再数，你身心都会觉得比较轻，而且顺畅，因此它比较容易得定。所以，基于这样的理由，我们就选择数出息。

那什么叫「息」呢？如果我们在数息的时候，像感冒鼻子不通，你呼吸有声音，如果这个时候你来数的话，不但不能够得定，而且越数心越散乱，为什么？你一呼一吸都听到自己鼻子的声音，呼吸的声音，因此很难得定。那你一坐下来，都在噤咕噤咕，在那边听呼吸的声音，然后来数的话，这个

心容易散乱。

如果呼吸没有声音，但是它不是很顺畅，譬如说你吸进来，还没有吸完你就吐，还没有吐完又吸，这中间气就有那个打结的感觉，好像卡卡的。所以你数息如果是数这种情况的话，你的气就容易打结。

如果呼吸没有声音，也很顺畅，可是不绵密，就像我们平常的呼吸，你吸进来、吐出去，吸进来、吐出去，但是没有到那种绵绵不绝、若存若亡这样的地步。这个不是数息，这个只是空气的吸进来、吐出去，所以它是一种气相，空气的气，你是在数气，不是在数息。因此你一坐下来，你都数的是这个气的话，你就容易疲劳。

所以这三种都不是数息。第一种，我们称为「风相」，就是呼吸有声；第二种，我们称为「喘相」，久了呼吸会打结，就是气不是很顺畅；第三个，没有声音，也顺畅，但是不绵密，我们称为「气相」。所以我们数息如果是数风相、喘相、气相的话，就是「不调相」，这个都不是数息，因此都没有办法得定，而且还有过失。所以，我们想用数息这个法门很快的入定的话，就一定要数「息相」。

那什么是息相？就是你吸一口气，吐气，吐完之后，我们不是好像有一个休息的时间吗？因为你气吐完，你不会马上吸，这中间气吐完之后，还没有吸进来之前，那个叫做「息」。一口气吸进来、吐光，停留的时间叫「息」，你这个时候来数；然后再吸气、再吐气，吐完之后停留的时间数二，这个叫做数「息」。所以「息」就是绵绵密密的、若存若亡，存就是存在，亡就是消亡，那时候是一种停止的状态，你说它没有吗？你又没断气啊，所以它那一口气还在，所以你不能说它没有气。有气吗？它又停住了，好像存在，又好像消亡，我们叫做若存若亡。

所以数息这个「息」，就是当你的气变得绵绵密密，绵绵不绝，若存若亡，这个时候是息。你如果数的是息，很快就得定了。所以我们说数息这个法门，说「数呼吸」，它其实不是很贴切，它是数入息或者出息，停止的时候数，才叫做数息，而不是数呼吸的那个气。

所以我们开始一上座，先检查我们的呼吸是不是风相、喘相、气相？如果是不调相的话，我们就要先把这个呼吸调好之后才数，才不会有刚刚说的那些过失。

那怎么办呢？你就把身体放松，你心念也先放松，不要在那个数字上，全身都放松，心念也放松之后，我们就很自然的吸一口气，让这口气充满我们的全身，然后再从全身的毛孔吐出去。很自然的吸一口气进来，充满全身，再从全身的毛孔吐出去；很自然的吸进来，气充满全身，从毛孔吐出去。你这样做几次之后，你的息就调了。所以你再数数看，吸气，自然的吐气，吐光之后数一；然后再自然的吸气，自然的吐气之后，还没有吸气之前数二，这个才是真正的数息。

所以我们常常听到一句话说「一息尚存」，有没有？那个「息」就是指，你那一口气如果不来的话，你就死了。所以我们活着就是一息尚存，那个息，就是指现在我们所说的这个息。所以它等于是我们生命的根根，你这一口气只要不来，生命就死亡了，所以这个息是生命的根本，所以它很重要，对我们这个生命来说很重要。

那你这个息如果调好之后，你平常就是呼吸很缓慢、细长、均匀，你的身体也自然能够健康，因为这口气可以越来越长。呼吸越短浅，就是妄念越多，命也越短。如果只是吸到胸口就吐掉，这个身心都在紧张，或者焦虑不安的状态，所以身体也很难健康。慢慢呼吸比较长了，可以吸到丹田，身体就会比较健康，心也比较容易宁静。它还可以更深长，这一口气吸进来，可以到达脚底，充满全身，这个时候我们叫做「气遍全身」。所以它这个息只要数得好，它慢慢就能够充满整个全身，那你也会觉得每天精神饱满，慢慢当然身体也健康，然后寿命也长。所以这个息，实际上跟我们的生命是有很直接的关系，当然对我们修止观来讲更是重要，所以调息非常非常的重要，只要你息调好了，自然就容易得三昧。

那我们现在再练习看看这个数息的方法。

（练习数息）

那我们这样数息，要数到什么时候呢？什么时候才证到数息？从开始练习，一直到证数，它有一些过程的变化。像初学者刚开始练习，因为妄念纷飞，他可能根本没有办法数。那借着慢慢练习，他虽然一面数，可是一面还是在打妄想，那这个息，所数得这个数字，不是数丢，就是数过头，所以他是数得断断续续的，一发觉自己数丢了，或者数字超过，就回过头来从一再开始数，所以他是忙着收摄自己的身心，回到数字上，所以这个是第二个

阶段。第三个阶段，所数的数字可以不间断，但是妄念仍然不断。那我们再继续练习，加强我们数息的正念，慢慢这个正念力可以大过那个妄念的力量，你就会发现妄念慢慢地减少了，数字也还是不会断。所以接下来就是，数字可以数得不间断，但是没有什么念头了，久久才生起来一个，久久才生起来一个，但是它也不再会干扰我们数息的这个正念力了，这时候我们就称为「证数」，证到数息了。

所以我们数息数到没有什么念头了，如果你还没有忘记有一个我在数，有一个息是在数的，还有所数的数字，这三件事情没有忘记的话，但是有法持身，这个我们就知道证得「欲界定」。再继续数，数到忘了数息的我，所数的数字，还有息，就证到了「未到地定」。这个阶段如果有十六触的任何一触产生，就可以入初禅。

那我们可以在得欲界定、未到地定，或者初禅的时候，来转修其它三乘的观门，就可以证得三乘的无漏。二禅以上不适合修观，为什么？因为没有寻伺的作用了，你的定太深，念头都起不来，你说你怎么思惟三乘的观法？所以一般我们转修观门，是在得欲界定就可以开始了，未到地定也可以，最多是证到初禅，因为初禅还有寻伺的作用，就是你的心还有粗细的分别，还可以来转修观门。所以我们可以数息数到得止之后，然后转修观，就可以证得三乘的无漏果，这就是数息也称为妙门的原因。

所以我们现在知道，这个法门要练到什么时候叫做「证数」；什么样的情况之下可以转修其它的观门，而证得无漏的果位。

当我们觉得这个数字很多余，不想再数，我们就可以进入下面一个阶段，叫做「随息」的阶段，所以我们下一堂课就来介绍什么叫做「随息」。

我们今天的课就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。