

释禅波罗蜜次第法门(24)

六妙门③

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一二年二月十二日

如果数息的时候，你数的是息，不是另外三个不调相的话，应该是很快气息就会变得很微弱，心念也越来越微细。所以有些师兄说，他数到最后，好像不想再数了，觉得数字很多余，然后久久才吸一口气，也没办法再继续数下去，所以这个时候我们就要进入随息的阶段。

当你不想再数的时候，觉得数数字反而是一种累赘的时候，这个时候你的心念就随着你的呼吸，知道气从鼻子吸进来，经过胸，然后一直到肚脐，心念跟着呼吸进来。然后呼出去的时候，心念也是跟着呼吸走，知道是从肚脐，经过胸，然后从鼻子呼出去。所以知息入，知息出，心念紧紧地跟着呼吸入，还有出。

那我们今天就练习这个部分，开始。

（练习随息）

这样心念随着息同入同出，慢慢地心息就能相依，最后心息合一，这个时候就证到随息了。

接下来会觉得有入息、出息还是很多余，心念渐渐地要停下来的感觉，好像要安住在一个地方，不想再入出了，这个时候就能够进入下一个阶段，就是止。当心念不再入出，就得止了。

那我们今天就练习到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。