

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
二〇〇九年六月卅日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们知道「天台止观」一共有四部：第一部是圆顿止观，也就是所谓的摩诃止观，它一共有十卷；第二部是渐次止观，也就是禅波罗蜜，它也是有十卷；第三部是小止观，就是我们上次讲的止观坐禅法要，这一部我们已经讲过了；第四部是不定止观，就是我们这一次要讲的六妙门，天台止观就一共这四部。

这四部止观，要从哪一部下手先修呢？一般来说，是先从「天台小止观」先下手修，因为上一堂各位都听过了，因为它有准备止观的二十五个前方便，就是准备功夫，准备好了，然后你正式来修止观，就不会有种种的过失，很快就能够成就止观，所以这个一定是下手第一部要修的，就是天台小止观。第二部，就是我们这一次要讲的「六妙门」，因为六妙门它就是总括一切的禅门在里面，只要你成就六妙门，你等于成就一切的禅法，一切的止观全部都囊括在这个六妙门里面。接下来就是「禅波罗蜜」，最后就是「摩诃止观」，依照这个次第，一部一部来修。

小止观我们已经介绍过了，六妙门我们准备分两次把它圆满，接下来，我们也希望能够把禅波罗蜜跟摩诃止观，也能够同时圆满，这样子的话，天台止观就非常的殊胜了，一切的止观都难不倒你，如果你可以成就天台的这四部止观的话，一切的止观都已经囊括在里面，从外道修的四禅八定在里面，小乘禅法在里面，大乘禅法在里面，密乘禅法全部都在里面，所以我们希望有因缘把它圆满。

我们说明，为什么禅波罗蜜称为「渐次止观」呢？它称为渐次止观的原因，就是它把修禅的层次，讲得最有条理，就是在这一部。修禅的层次讲得最有条理，因为这个「渐」，就是从最初浅的到最后深的，最初、最浅的，到最后、最深的；「次」，是次第，所以它是由最初浅的，一直到最后深的，最有条理、最有次第的解释禅定波罗蜜，就是大智度论里面「禅定波罗蜜」的那个部分，天台智者大师把它解释得最详细、最清楚，就是所谓的渐次止观，就是最有条理，条理最分明，然后从最初浅，到最后、最深的，依照这个次第，把它解释清楚，这个就是为什么它称为渐次止观的原因，因为它是按照次第来说的。

所谓的「天台小止观」，其实它就是禅波罗蜜的第二、第三、第四卷，二、三、四卷的精华，智者大师又特别把它抽出来讲，就是天台小止观，其实它是禅波罗蜜的一部分，怎么下手修的那个部分的精华，把它抽出来，成为小止观，所以它就最适合初学者来下手修。

至于摩诃止观，它就比较注重止观思想的发挥。它为什么称为「圆顿止观」呢？这个「圆顿」的意思，就是初后不二，最初的，就是最后的，最初和最后的无二无别，所以它完全没有次第的。所以我们就知道，像这一类的止观，是不适合下手开始修的，所以它放到最后的原因就在这里，到最后都是不二，入不二法门，所以它放在最后的原因在这里，它是属于圆顿法门，所以它适合最后来修，所以我们把摩诃止观放在最后的原因在这里。

我们现在要说明，为什么六妙门叫做「不定止观」呢？因为它所证的禅定不一定，所证的果报也不一定，要看你是以什么心来修，如果你是依世间的心来修的话，你只能证到世间的禅定，如果你是依出世间的心来修的话，你就可以证到出世间的禅定，所以称为不定。另外，它的证相也不一样，它有所谓的次第证、互证、旋转证、圆顿证，还有相似证、真实证，这种种的证相，所以也称为不定，因为它的证相不一定，是证到什么样的证相，这就是为什么称为不定止观的原因，就是因为它所证的禅定不同，所证的果报不同，还有种种的证相不同，所以称为不定止观的原因在这里。

六妙门它一共分为十章，大概介绍十章的内容，然后我们再一章一章详细的说明。这十章的内容简单的介绍之后，我们就知道六妙门，它到底在说什么。

第一章是「历别对诸禅六妙门」。这一章是介绍六妙门和其它禅法的关系。这个「历」，就是经历的意思；「别」，就是各别；「对」，就是相对；「诸禅」，是指其它种种的禅法，也就是说一个一个相对其他的禅法，来说明六妙门。这样比较的结果，我们就会发现，六妙门它其实就是开发一切禅法的根本，我们才发觉，原来六妙门是一切禅法的根本；更重要的是，如果你想要证果的话，世间的禅定、外道的禅定是都没有办法证果的，但是六妙门可以证果，它每一门都可以入涅槃，都可以证得涅槃，这就是它为什么称为「妙」的原因。所以如果想要证果，也没有一个不是从六妙门这里所证得的，也就是说三乘的圣人，声闻、缘觉、菩萨这三乘的圣人，没有一个不是从这里证得菩提涅槃果的。这就是第一章，一个一个的来相对其他的禅法作说明。

第二章是「次第相生六妙门」。这一章最主要是详细说明六妙门的修相和证相，譬如说：第一个是数息，对不对？那什么是修数息？然后数息修到什么时候，叫做证数息？所以，第一个就是什么是修数，第二个什么是证数；然后是随息，什么是修随，什么是证随；第三个是止，然后观、还、净，这六个，每一个都有修跟证，所以你就知道修这一部分，修这一门，修到什么样的程度，才叫做证到了数息，证到了随息，证到了止、观、还、净，不会说就这样一直数，数一辈子也不知道到底有证到什么，所以必须要把这修相、还有证相先弄清楚，然后一个一个练习，你才知道你是在什么样的阶段，然后才可以进一步谈到怎么去活用这个六妙门。所以我

们就知道，六妙门一共有十二个修相跟证相，六个修相、六个证相。

然后再进一步说明，它是依次第互相生起的，譬如说：你修数息，证到数息之后，你就可以进入第二个随息，所以它就这样次第相生，依照这个次第，一个一个相生起，怎么从数息进入随息，进入止，然后进入观，然后还、净，所以从数息一直到最后的证净。它这样依次第相生的目的是什么呢？就是要依着一数、二随、三止、四观、五还、六净这个次第相生，做为入道的阶梯。好像你要上二楼，就一个阶梯一个阶梯爬，依着这个阶梯，你一定可以升到二楼，继续走这个阶梯，又可以登三楼，所以它这个相生，依照这个次第相生，从第一个，一直到第六个，依照这个次第互相生起，目的就是要做为入道的阶梯，这是它为什么要这样子安排的原因。这是第二章。

第三章是「随便宜六妙门」。这一章是针对实际修六妙门当中，如何随自己心的方便、还有适宜的来善巧修习。所以我们第二章练习得非常熟悉了之后，我们就知道怎么样来运用，怎么活用这个六妙门，随自己心最方便、还有最适宜的，看你当下的状况是什么样的状况。譬如说：你修随息，一直没有办法得止，你就可以换随息（数息）；有时候是修止，有时候是修观，你必须要弄清楚，当下这六门当中哪一门是最适合你的，所以这也是要等第二章，这六妙门的内容都修过一遍，然后每天练习，非常熟悉了之后，我们就知道怎么样随自己的方便跟适宜，来运用这个六妙门。第三章最主要就是说明，怎么来随自己的方便、还有适宜，善巧运用六妙门。

第四章是「对治六妙门」。这一章也很重要，就是巧妙的运用六妙门，来断除三惑。三惑是见思惑、尘沙惑、无明惑，所以只要你能够善巧的来运用六妙门，你就可以很快的断除三惑。很快的断三障，大家都知道哪三障：报障、烦恼障、业障，也是你只要能够善巧运用六妙门，也可以很快的断除三障。譬如说：报障，我们可以用数门、随门、止门来对治；烦恼障，可以用观门、还有还门来对治；业障，可以用净门来对治。所以在这一章里面，都有详细的说明，所以它称为对治六妙门，主要是怎么样对治这三障，还有断三惑。

第五章称为「相摄六妙门」。这「相摄」的意思，就是说每一门都可以含摄其它门，譬如说：数门可以含摄随、止、观、还、净，每一门都含摄其它的，所以这样子每一门互相含摄，一共就可以归纳为六六三十六门，这就是相摄的意思，互相含摄。所以你修一个，等于修了其它的，因为它是可以互相含摄的。

第六章是「通别六妙门」。这一章是说明不论你是凡夫、外道、还是二乘、菩萨都可以修持六妙门，但是因为你的用心不同、你的根基不同、还有解慧不同，所以有果报上的差别，所以它称为通别六妙门。「通」，就是大家共同都可以来修这个六妙门，这个部分是共通的；但是各别各别会因为你的用心不同、根机不同、解慧不同，所以有果报上的差别，这就是「别」

的意思。共通来修，但是会有各别的果报的差别。

第七章是讲「旋转六妙门」。这个也是灵活运用六妙门，可以旋转出六度、四摄等一切大乘的功德，这就是自行化他的菩萨行。所以这个部分，有的经论是把它称为「旋转陀罗尼」，就是怎么样旋转出一切大乘的功德。前面从第一章到第六章的六妙门，都是属于三乘所共有，声闻、缘觉、菩萨，都是共同来修的；可是这一章——第七章，它是属于菩萨独有的行门，就是不共二乘，不共声闻、缘觉，所以只要你能够从六妙门当中旋转出一切大乘的功德，就是利他的菩萨行。这个对于菩萨道来讲是非常的重要，你可以在一瞬间，一刹那之间怎么样？就圆满具足一切大乘的功德，就看你转得出来、转不出来。

第八章是「观心六妙门」。这一章是说可以不依照次第，只要直观心性，就能够具足六妙门，但这个不是一般的凡夫可以修的，是智者大师特别为具有大根性的修行人讲的，特别为他们讲的，只要你直观心性，就可以很快速的成就六妙门，可以不依照次第来修的，但是必须具备大根性这个条件。

第九个「圆观六妙门」。这个就更不得了，这一章是宣扬圆妙、不可思议、绝待的六妙门，这个是说给利根菩萨听的，上根利智的菩萨听的。我们常常听到怎么来形容这个圆观，就是「一即一切，一切即一」，有没有？圆融通达诸法，入无量法门。所以在这一章，它也告诉我们怎么来圆观修六妙门，进入这个不可思议的大乘的境界。

第十章「证相六妙门」。前面九章都介绍不同修法的六妙门，所以它主要就是说明如何修因的相貌，每一章教你怎么来修六妙门的方法，还有怎么样运用、怎么旋转、怎么观心，各方面都是讲修因，怎么下手来修这个六妙门。一直到第十章，那就要证果了，你修了半天，当然是要证果，所以第十章，它是针对证果的相貌，作详细的说明。证果的相貌，它又把它详细的分，是不同的证相，第一个是「次第证」，就是第一章跟第二章的六妙门，是属于次第证；第二个是「互证」，就是从第三章到第六章，三、四、五、六这四章，是属于互证六妙门；第三个称为「旋转证」，就是第七章——旋转六妙门，它是属于旋转证；第四个是「圆顿证」，就是第八跟第九章，它是属于圆顿证。所以它一切的证相，分为这四种证相。另外它还说明什么是相似证相，什么是真实证相，我们才不会搞错，是相似证，以为是真的证到了，其实不是，所以这个很危险，所以也要说清楚，它在最后第十章里面都说明，有很清楚地告诉我们，什么是相似证，什么才是真实证，它们的差别在哪里。

看完这十章的内容，我们就知道六妙门这部书，它不但有严密的组织，还有丰富的内容，最重要的是它详细说出了实践止观法门最玄妙、最深奥、最难懂的部分，它都把它说出来了，一般止观没有办法说到这么玄妙，它都说出来了，就是所谓圆顿证的那个部分，不是我们第六意识思惟可以到

达，所以叫做不可思议，不可心思言议，你怎么想都没有办法到达，你怎么形容也很难到达，那个是最玄妙的部分，那智者大师也把它用很简单的文义，把它说得很清楚，这个是他最殊胜的部分，能够把很难、很深奥、很难懂的部分，用很简单的方式、言词去把它形容出来，教导我们怎么进入那个境界当中，所以它实在是禅门当中不可缺少的一部止观书，所以自古以来，它就和天台小止观，两本并列为修习坐禅的最高指南，就是它是最高的指导就对了，所以想要下手修止观，一定是从小止观、然后六妙门这里下手就错不了，因为智者大师它是通过六妙门，来含摄所有的禅定法门，所以我们学了这个法门，就等于全部的法门都学会了，所以这是它殊胜难得的地方。

接下来我们解释经题。什么叫做「六妙门」？「六」，就是数目，用数目来说明禅法的内容。「妙」呢？什么叫「妙」？就是微妙、奥妙、不可思议的意思，叫做妙。世界上什么是最微妙、不可思议的呢？就是涅槃，是最微妙、不可思议的，所以这里的妙，指的就是涅槃。这个妙法，能通至涅槃，所以称为妙门，如果不能通至涅槃，就不妙了，所以这里的「妙」，就说六门，每一门都可以通至涅槃，都可以证得涅槃。所以这个「门」，就是能通的道路的意思。所以依照这六法，可以进入通向涅槃的道路，所以称为六妙门。至于每一门都妙在哪里，我们就要看第一章，第一章看完，就知道它妙在哪里，所以第一章里面都有详细的说明。

我们看第一章——历别相对诸禅定明六妙门，就是历别相对诸禅定，来说明六妙门的殊胜和难得。

一者，依数为妙门。第一个，为什么「数」为妙门呢？因为依数息，可以生出四禅、四无量心、四无色定，这就是四禅八定，四禅、四无色定，就是我们所谓的四禅八定，这个是共外道的，外道也修四禅八定，但是它没有办法通至涅槃，它没有办法得到涅槃，它最多就是证到非想非非想处定，我们知道四禅八定最高就是非想非非想处定。外道修到这里，就以为它是涅槃，非有想非无想，已经没有那个粗想，但是还有很微细的想，他以为这个境界就是涅槃。可是你修了六妙门，你就知道这个不是，即使你修到非有想非无想，也不是涅槃，所以在这个时候，你只要觉知它不是涅槃，就一定能够证得三乘的果位，声闻、缘觉、菩萨三乘的果位。所以，「数」为妙门的原因在这里，你只要修数息，就可以证得涅槃。

随息也可以证得涅槃，所以第二个是「随」为妙门，依随息可以出生十六特胜。我们本来这一次想要说明十六特胜，但是主办单位希望我们可以圆满四部止观，十六特胜它是在第三部——禅波罗蜜里面才提到，所以我们就放在那个时候再来详细说明十六特胜的内容，所以这边我们就不特别提出来说了。依随息可以生出十六特胜，十六特胜的最后一个，第十六个特胜，它是深观弃舍，你在修这第十六个特胜的时候，就是修这个深观弃舍的时候，如果你能够不着非想，就能够证得涅槃。这个非想，就是刚

才讲的非有想非无想，你只要不耽着在这个禅定的状态，你就能够进一步证到涅槃，这个是依十六特胜也能够证到涅槃。所以，「随」为妙门，你只要修随息，也可以证得涅槃，所以称为妙。

依止也可以证得涅槃，所以第三个是「止」为妙门。因为止心的缘故，我们可以次第发起五轮禅。什么是五轮禅呢？

第一个是「地轮三昧」，地轮三昧就是我们所谓的未到地定，我们说你修禅定，先由粗想进入细想，然后进入欲界定，再进一步未到地定，未到地定就是还没有到，叫做未到，还没进入初禅，我们称为未到地定，它是发起初禅的基础，好像大地一样，所以它就称为地轮三昧，就是我们所谓的未到地定，因为再进去，再继续加深那个禅定，就可以证初禅，所以它是一切禅定的基础，好像大地是万物的基础一样，所以称为地轮三昧。

一般证到未到地定，就会发起种种的善根发相，我们在小止观的时候讲到有种种的善根发相，一般是在未到地定的时候，特别容易发起宿世的善根，这个我们就称为「水轮三昧」，指的是种种禅定的善根发相。

第三个称为「虚空轮三昧」，这个就是你证得种种善根发相之后，可以进入初禅、二禅、三禅、四禅，在这个禅定当中，你观一切因缘所生法，自性是空的，你可以证到一切因缘所生法，自性是空的。这个空相，就好比虚空一样，虚空无相，那你所证到那个空，也是无相的。所以，它就把这个你能够证得因缘所生法，自性是空的，这样的一个境界，用虚空来比喻，所以它称为虚空轮三昧，就是用虚空来比喻空无自性，一切因缘所生法，空无自性，这个就是你对那个空性已经有很深的体悟了，见空性好像虚空一样。

接下来会发生什么事呢？就是能够见到见思烦恼，它也好像虚空一样的无自性，所以见惑不可可怕？不可怕，思惑不可可怕？不可怕，一切的烦恼不可可怕，为什么？自性都是空的，都是因缘所生法，自性是空的，所以利用这个空性的智慧，我们就可以断除一切的见思惑，这时候我们就称为「金沙轮三昧」。所以，它是用金沙来比喻空性的智慧，能够断除见思二惑，这个才是真正的智慧，见空性的智慧。

断见思惑以后，会进入什么境界啊？进入金刚喻定，对不对？然后就证果了，所以第五个称为「金刚轮三昧」，它就是说明九次第定，就是你超越了四禅八定，进入第九次第定的时候，入这个金刚定的时候，能够断除一切三界的烦恼而入涅槃，这个时候我们就称为金刚轮三昧。

这五个都是依「止」而发起的，到最后可以证入涅槃，所以我们称「止」为妙门，就是妙在这里，修止也能够证得涅槃。所以它证涅槃的次第，就是你先粗想、细想，然后欲界定、未到地定，然后种种的善根发相，禅定的善根发相，一般是在未到地定发得特别多，然后你可以加深你的定功，入初禅、二禅、三禅、四禅，在定中起观察的智慧，起什么观察的智慧？就是一切因缘所生法，自性是空的，然后在用这个空性的智慧，来断除见

思惑，一旦断除见思惑，就可以证得涅槃，就是只要能够入第九次第定，就可以证得涅槃，这个都是依止门而达到的效果，所以「止」为妙门。

第四个，「观」为妙门。因为修观，我们可以生出九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、师子奋迅三昧、超越三昧、炼禅、十四变化心、三明、六通、八解脱、得灭受想定，灭受想定也是我们刚才讲的那个金刚定，及入涅槃，所以说「观」为妙门，这都是因为修观而证得涅槃。

第五个，「还」为妙门。如果我们用智慧来分析，善巧的分析，一切因缘所生法，自性是空的，没有能所，没有能生的心，没有所生的法，当你能所双亡之后，你就可以返本还源，就回到你原来心的那个根本，这个就是「还」为妙门。

一旦恢复到自性的清净，那个就是「净」为妙门。你先回到你原来的真心本性，你才会发现原来真心本性，自性本来清净，这个时候就进入净门，所以我们说「净」为妙门。所以如果能够体适到一切诸法本性清净，就能够获得自性禅，那得了自性禅，二乘人就一定能够证得涅槃，菩萨依这个自性禅，也能够证得大菩提果。它有所谓的九种大禅：自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、一切行禅、除恼禅、此世他世乐禅、清净禅，统统听不懂是正常的，因为这所有的，我们刚才念到的，从第一个数门的四禅、四无量心、四无色定开始，到最后的九种大禅，全部都在禅波罗蜜这部止观里面有详细的说明，所以我们到那个时候会详细为各位解说，我们现在念这一大段的目的，就是要各位了解六妙门它为什么这么殊胜的原因，就是原来它涵盖了一切的禅门在里面，从外道修的四禅八定开始，到证得涅槃的小乘的果位，一直到菩萨大乘的果位都可以证得，所以它非常的殊胜，然后我们也知道六妙门它到底妙在哪里。这就是第一章。

第二章「次第相生六妙门」。这一章就把修六妙门的程序讲得最清楚、最详细，从第一个修数，然后证数，修随、证随，一直到最后的修净、证净，所以它一共是十二个程序，我们这四个晚上，就要把这十二个内容全部把它练习一遍，而且要非常的纯熟之后，我们才可以进入第三章的「随便修六妙门」，随我们自己心的方便跟适宜的，然后来灵活运用六妙门，所以这个大前提，必须要先把六妙门这十二个程序先把它弄清楚，什么是修数、随、止、观、还、净，什么是证数、随、止、观、还、净，这一共十二个，修跟证都要好好地把它练习一遍，才知道怎么样灵活运用。所以，我们现在就要详细的来说明，怎么来修数息。所以我们只要依照这个程序来修习，很快就能够证得这个六妙门，所以这一章，实际它是修行最适用的一章，也是讲六妙门怎么修最详细的一章。

次第相生，我们刚才解释过了，什么叫次第相生，就是依照这个次第，一个一个让它生起，前面一个能够生起后面那一个，它是依照这个次第，可以相生起，到最后的净门，从数门一直到净门，次第一个一个生起，所

以它是从修数，一直到证净。

我们来说明第一个，说完我们等一下就练习。

第一个就是修数，就是怎么来修数息呢？就是上座之后，我们先把息调好，心情放轻松，然后慢慢地从一数到十，专心在这个数字上，心不要向外驰散，这个就称为修数。所以我们是吸进来，自然呼吸，不要控制呼吸，自然的吸进来，然后吐出去，吐完之后数一，然后再吸进来，吐出去，吐完之后数二，吸进来，吐出去，三，然后四、五、六、七、八、九、十，就不要再继续了，再回过来，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，所以是从一数到十，吐完才数，不是一面吸一面数，也不是一面吐一面数，是吐完才数，这个就是方法，什么是修数。

但是它重点是要把息调好，息一共有四种息相，我们上次讲小止观已经讲过，所以我们如果发现我们的息是不调相，像风相是不调相，就是你呼吸有声音，像你鼻塞、感冒的时候，呼吸很大声，你听到就很容易散乱，所以很难得定，所以我们数，不是数这个风相，数「息」，就是数的是息相，所以它不是数风相、也不是数喘相，喘相就是虽然呼吸没有声音，但是打结、不顺畅，就是呼吸不顺畅，这个不顺畅是怎么造成的？就是你吸还没吸完，你就吐，吐还没吐干净，你又吸，所以这样子吸吐，还没吸完就吐，没吐完就吸，这样一段时间之后，你呼吸就会变得很不顺，这个我们就称为喘相，所以你如果数的是喘相，就很容易气结，很容易气打结，所以我们也先把不调相把它调好，然后才开始数。所以，我们不是数风相，也不是数喘相，也不是数气相，什么是气相呢？就是你呼吸虽然没有声音，也顺畅，但是不够绵密、微细，就是说你呼吸还是很粗，虽然听不到声音，也没有打结的现象，但是气还是很粗，那个我们就称为气相。我们如果数息数的是气相，就容易疲劳，那就是为什么我们坐一座，然后在修数息，结果坐完很累、很疲劳，就是因为数的是不是息相，而是气相，所以我们发现我们有风相、喘相、气相的时候，我们一定要先把这个三不调相，先把它调好，调好之后，调到息相之后，我们才数，所以叫做数息，不是数风、也不是数喘、也不是数气，O.K.？数息！

如果发现自己不调的话，要怎么调呢？三不调相，怎么把它变成调相呢？就是先把心放松，身体也放松，身心都放松之后，我们观想气周徧全身，气整个先充满全身都是气，然后每个毛孔吸气、吐气，全身的毛孔，八万四千的毛孔，没数过啦，八万四千个毛孔一起吸气、一起吐气，所以你必须先观想气息徧满全身，你才可能全身的毛孔同步呼吸，如果你没有先观想气充满全身的话，你可能有的地方毛孔在呼吸，有的地方没有，因为你气没有充满全身。所以我们先把心放松，身体放松，观想气充满全身，全身的毛孔一起吸气、一起吐气，你这样子做了一段时间之后，你刚才的风相、喘相、气相就会消失，为什么？因为你的气已经散开来了，而且充

满全身，全身充气，而且已经调过了，因为全身毛孔吸气、吐气，就等于把你这个不调相全部都调好了，调到绵绵密密、似有似无，叫做息相，就是你的呼吸没有声音了，也很顺畅了，也很微细、绵密了，这个就叫做息相，这个时候才来数息，很快就入定了，很快就进入随息，然后得止。我们修数息，数了半天很难得定，是因为我们用不调相在数，懂吗？所以它很难得定，只要你把息调好了，很快就能够数，证到数息，很快，所以它最重要的功夫在调息，先把息调好，然后再数，就很容易进入状况，这个是重点，先把息调好，然后再数，才不会散乱、气结、疲劳，比较严重还会坐完会心痛，然后心很难安定，这个都是它的过失，不调相的过失，所以我们一定要把呼吸先调到息相，然后再数。

那你只要调好呼吸，从一数到十，不用数很久，你的呼吸愈来愈微细，心念也愈来愈细，会久久才呼吸一次，因为你的呼吸慢慢变微细了，因为在数一二三四，你可能接下来数到一二三，没有呼吸了，因为心念慢慢微细，呼吸也慢慢细，细到久久才吸一次，会这样子，那你说这个时候能不能再数啊？我数一二三，没有气了，我怎么再数四啊？数不下去了，因为没有呼吸了，它已经微细到好像要停止了，懂吗？所以它是很自然的就证到数息，不用费力的，你只要这样子把息调好，从一数到十，不用数很久，你就发觉数不下去了，那个就叫做证数，懂吗？它是很自然到达的，因为已经没有呼吸可以数了嘛，它已经细到好像没有呼吸了，所以会变成很自然的就数不下去，这个时候就证到数息了，很简单，对不对？因为我们的的心念是随着呼吸走的，我们呼吸愈快，妄念愈多，所以当我们可以慢慢调我们的呼吸，呼吸变成愈来愈慢，愈来愈微细的时候，我们的念头也愈来愈少，因为念头是跟着呼吸走的，呼吸愈快，妄念愈多，念头愈多，你呼吸调得好，你的念头就愈来愈少，所以当你呼吸很微细的时候，你的心念很微细，那个呼吸就几乎好像要停止的那个感觉，就是细到没办法数了，这个时候我们就称为证数。

所以，你数息数到不必刻意去数，然后数目也不会断，粗的妄念已经减少，甚至消失，细的妄念还在，但是它已经不能够干扰数息的心念，这个时候我们称为证数，已经证到数息了，懂吗？你虽然久久生起一个念头，或者久久喘一下，但是都不会干扰到你那个数息的念头，就是你那个数息的数目是不会断的，你不用再提念去数了，但是它数目不会断，虽然偶尔有念头生起，但是它不会干扰你数息的那个心念，这个时候就是证数，这样应该很清楚了。所以，我们就是感觉我们的心已经可以任运的在数息上，从一到十，不必加任何的力量，你的心就可以安住在数息上面，气息渐渐地微弱，心念也慢慢地转微细，这个时候就称为证数。

我们今天就练习这个，看等一下可不可以一二三就证数。

我们请两位示范的师兄上台，前面也同样的先要暖身运动，把筋骨拉开，然后我们才开始坐。

请各位师兄起立，我们先把筋骨、还有关节把它松开。我们先头部上下，上下、上下、上下三次，每个动作做三次。

然后转左转右、转左转右、转左转右，三次。

然后我们头轻轻地靠左边的肩膀，然后再转回来，靠右边的肩膀，这样也做三次，靠左边的肩膀、右边肩膀、左边肩膀、右边肩膀。

完了之后，我们就转头，顺时针转三次，逆时针转三次，轻轻慢慢地转，你会听到喀啦喀啦、喀滋喀滋、喀喀喀，那个就是你平常没有通的地方，所以这样也会把颈部平常阻塞的地方把它转开。

头转完，我们就肩膀，先往后旋转三次，然后再往前旋转三次。

然后把两手举起来，我们旋转这个手腕，手腕把它转开，也是顺时针三次、逆时针三次。转完之后，我们甩手，手甩开。

然后腰部运动，就是转一个大圈圈，我们先从前面、然后右边、后面、左边，然后这样子转一圈，所以顺时针转三圈、逆时针转三圈。

膝盖也松开，两手放在膝盖上，顺时针转三圈、逆时针转三圈。

然后我们脚也是把它转开，就是把脚尖立起来，然后脚后跟悬空，这样子顺时针转三圈、逆时针转三圈，然后换边，转完之后要脚踢一踢，脚踢一踢，然后换边，也是顺时针转三次、逆时针转三次，然后再脚甩一甩，这样我们就可以坐下来。

我们再继续把我们的脚筋拉开，脚筋我们前面拉筋会比较辛苦，但是你慢慢的拉的话，常常练习的话，你本来散盘的就可以变单盘，单盘就可以变双盘，所以要很耐心的，慢慢、慢慢把它松开，刚开始可能有一点紧、有一点痛，但是这个都是很正常的，这没有关系，所以我们就两个脚掌心相对，尽量往身体靠，把脚心对脚心，然后往身体靠，尽量往身体靠之后，我们手放在膝盖上，然后把它弹开，从左边的膝盖，一二三四五六七八，然后用力往下压，一二三四五六七八，弹八下，往下压一下，一二三四五六七八，弹八下，往下压一下，这样一共做四次。已经三次了，再一二三四五六七八，再往下压，用力压，这样就可以把你那个脚筋拉开。这个做完，我们就换另外一边，右脚弹，一二三四五六七八，用力往下压，一二三四五六七八，用力往下压，一二三四五六七八，用力往下压。

还没完喔，这个做完以后，我们两个脚一起弹，刚才一个一个各别，我们现在两边，所以两个手放在两个膝盖弹，一二三四五六七八，然后往下压，也是做四次，这样我们内侧的筋就比较拉开了，等一下盘腿就会比较好盘。

今天就先拉到这里，我们一天加一点点，不然回去太痛了，明天就不来了，所以我们这四个晚上，每一个晚上会加一点点，明天就再加一点点，后天再加一点点，因为我们大部分都是腿过不去，对不对？第一个就是熬腿的阶段很难熬，所以我们把筋松开之后，方便我们坐得比较久，而不会脚麻、酸、胀、痛，都不会。

我们现在上座。开始上座之前，我们先把那个皮带放松，你们那个腰带、皮带太紧的，我们要把它松开，身上有觉得哪边绑到的，可以松开的，就把它松开，然后我们的眼镜、手表都把它拿下来。

第一个盘腿，看你要单盘、双盘、还是散盘都可以，还是正襟危坐，坐着都可以，所以第一个是盘腿，盘好了之后，我们就手结定印，靠近身体放，然后两个大拇指轻轻地相触，轻轻地靠在一起，不要用力，然后摇动身体七、八次，所以我们顺时针慢慢地摇动身体七、八次。之后我们背脊打直，把背脊打直，然后两肩平张，两个肩膀平的，头摆正，收下巴。然后吐浊气三口，就是用鼻子吸气、嘴巴吐气，鼻子吸气、嘴巴吐气，慢慢，慢慢吸气、慢慢吐气。吐的时候，我们要观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出来，平常我们哪边阻塞的地方，在吐气的时候，就把它冲开，然后体内的病气、黑气、什么气、秽气，在吐气的时候，也把它吐出来，这样子做三次。接下来，舌头轻轻地顶住上颚，然后眼开三分，就是垂帘，眼开三分。

我们就练习刚才的数息法，把气吐完之后数一，不要控制呼吸，像你平常一样很自然的吸气，然后吐气，吐完之后数二，从一数到十，再回过头来从一数到十，觉得自己呼吸有声音、不顺畅、气太粗，我们都先把心放松，身体放松，全身充气，毛孔吸气、吐气，一直调到气息比较顺畅，比较微细之后，我们才开始数息。

（敲引磬）

先把心念放松，离开你刚才的数息，然后开口吐浊气三次，鼻子吸气，嘴巴张开，慢慢吐气，观想气息从百脉随意流散，就是全身的气散开，吸气，慢慢吐气，观想全身的气散开，再吸气，慢慢吐气。

接下来摇动身体七、八次，顺时针慢慢地摇动七、八次，然后动动肩膀，两只手、头、脖子，然后两脚把它放开，用两手摩擦全身毛孔，两手摩擦生热之后，盖在两个眼皮上，然后两眼张开。全身从头到脚，好好地按摩一遍，尤其是你刚才酸胀麻痛的地方，要加倍的按摩，一定要按到都没有哪里觉得不舒服，全身的气血都循环得很好以后，我们才可以下座。我们谢谢两位师兄的示范。

我们今天的课就到这里结束，我们明天会把「七支坐法」再详细的说明一遍，因为上次讲说能够让五根本气入中脉，有人不知道什么是五根本气，什么是下行气、平住气、徧行气、上行气、命根气，所以我们明天就进一步再说明这个五气，什么是五根本气，然后它的位置在哪里，然后它有什么作用，跟我们哪些姿势有关系，它为什么可以除烦恼，可以除五毒，然后能够让我们的五气入中脉，就是地、水、火、风、空，五气也可以入中脉，我们明天再详细把它说明一遍，然后接下来修怎么样从数息进入随息，怎么得止，我们明天就练习这个部分，今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。