

六妙门
第六讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年九月廿三日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天进行第五章——相摄六妙门。

相摄的意思，就是互相含摄，每一门都互相含摄其它的五门，所以数息来说的话，数门它同时含摄了其它随、止、观、还、净。所以，这一章最主要的是以两种相摄来说明，每一门都可以含摄其它的五门，所以它有两种含摄，两种相摄。

第一种是自体相摄。自体，就是本身的意思，就是说本身可以含摄其它，所以六妙门，六乘六是一共三十六，三十六妙门。

譬如说：你在修数息的时候，就可以任运的含摄随、止、观、还、净五门在内。怎么说呢？就譬如说当我们调心、修数息的时候，这个本身就是数门，你从一数到十，一数到十，这个本身就是数门。

那你心要数的话，一定要随着呼吸，对不对？因为你是数呼吸，吸进来、吐出去数一，吸进来、吐出去数二，所以你心要数的话，一定是随着呼吸，所以是随着呼吸而数，这个是随门，所以它就含摄了随门在里面，因为我们说随息就是什么？心念跟着呼吸走，对不对？所以你现在数的时候也是一样，一定要随着呼吸来数息，所以它本身其实就含摄了随门在里面。

那数息的目的是什么呢？就是要止息我们动乱的心，所以它有没有包含止门在里面？也有，对不对？所以你数一数也能够得止，数息本身就能够得止，只要你数到止息动乱的心，这个时候就能够得止，所以数息本身它也可以含摄止门在里面。

数息的时候，能数的心、所数的数字、还有呼吸，你都了了分明，这就是含摄观门在里面，因为观就是有观察的智慧，了了分明，你能数的心、所数的数字、还有呼吸，这三个你都非常的清楚，一面在数息，那这三个心中了了分明，就是有这个观察的智慧在里面，这个就是含摄观门在里面。

如果数一数，心有散乱、攀缘五欲的时候，我们知道这个五欲是虚诳、不真实的，心不受影响，把心收摄回来，回到那个数息上，这个就是还门，这个就等于是含摄了还门。就是心散乱了，攀缘外境，或者是着在那个五欲的境界上面，那当下了知五欲是虚诳、不真实的，然后把心收摄回来，再继续的数，这个就等于是包含了还门在里面。

当我们数息，数到身心非常寂静的时候，非常寂静的意思，就是说这时候已经远离了五盖，还有粗重的烦恼的尘垢，它的垢染，五盖是垢染，粗的烦恼是垢染，当下因为你身心非常的寂静，当下是远离五盖，还有粗

重烦恼的垢染，当下你的心是清净的，这个就等于是含摄了净门在里面。

所以，我们就知道，光一个数息，其实它同时包含了其它的五门在里面。其它也是一样，其它的随、止、观、还、净，每一门也都是含摄其它的五门，所以我们才会说它六六一共是三十六门。这个是属于自体相摄的部分，就是说它自己的本身，就已经含摄其它的五门在内，这个叫做自体相摄，本身含摄了其它的五门。

那另外一个相摄，我们叫做胜进相摄。胜进，什么意思呢？就是向上提升的意思；相摄就是一样，是互相含摄。就是说只要你能够巧修六妙门，就能够向上提升，互相含摄其它的妙门。这个重点在巧修，就是善巧的修习，你只要一个修得好的话，就可以向上提升，而成就其它的五门，这个叫做胜进相摄。

我们举例说明，譬如说：你如果修数息修得好的话，就能够向上提升，而生出其它的五门，就是你光修一个数息，但是可以成就其它的五门。

譬如说：你调心数息，你开始调你的心，从一数到十，心不分散，这个就是数门，这个是数息。

当你数到很好的时候，就是数到心很寂静，你能够一面数息，一面很清楚的觉知，你的心虽然在数息，但是同时你可以非常清楚的觉知，你这个息是从哪里进入，然后经过哪里，到哪边为止，然后再从那边一路，再从鼻子吐出来，譬如说你可以当下很清楚的觉知，你的息是从鼻子吸进去，经过喉咙、然后心、到达小腹，然后吐的时候，是从小腹、然后经过心、喉咙、鼻子吐出来，一面数息，可以很清楚的觉知，你息的出入的那个路线，都很清楚，这个就是随门，对不对？随，就是你的心念跟着呼吸。

这个就是说你数息数到很好的时候，我们就说向上升进，就可以同时成就随门。从一到十，数得清清楚楚，这就是成就数门；同时觉知息的出入，这个是成就随门，这个就是胜进相摄的意思。就是你数门向上提升，就可以相摄随门在里面，就是你在数中同时成就随门。

那其它的也是一样，譬如说：你数息数到一心专注，这个时候你不但能够缘数息，同时也能够不起妄念，这个时候，数中就成就止门，虽然你是在修数息，但是你可以同时成就止门，为什么？因为你已经数到一心专注，一心专注就是得止，所以虽然你是修数息，但是你可以同时成就止门，数息还在，同时得止。

也同样的，观门也是一样的，就是说你数息数到善巧方便生起的时候，你就有那个观察的智慧，可以同时观照身、心、息都是不可得的，它都是无常、生灭的，所以它是不可得的，所以你在数息的时候，因为你的功夫已经非常纯熟，所以你可以同时去观照你的身心息，它是生灭、无常、无自性的，它是不可得的。这个时候，就是在数息当中，成就了观门，因为同时有观察的智慧，当下能够清楚的了知身心息不可得，这就是观门成就。

当数息数到，不但知道所观的身心息是虚假，同时觉了能观的心也是

无有自性，刚才是有那个观察的智慧，观察什么？身心息不可得，那个能观的心，是不是也是真实的呢？不是，所以不但知道所观的身心息是虚假的，同时也觉了，也是如实了知，能观的心也是不可得的，它也是无自性的。既然能观、所观都不可得，当下就能够远离一切的念想，就是这时候不会再去攀缘什么境界，因为都是不可得的，连那个能观察的智慧也是不可得的，所以，这个时候就能够反本还源，这个就是在数息中成就还门。

当数息数到能所双亡，因此了悟一切法的自性本来清净，这个就是在数息中成就净门。只要你数息数到能所双亡，当下很清楚的了悟一切法的自性本来清净，这个就是净门。

所以，数息只要你功夫好，就能够成就其它的五门，这个就是胜进相摄的意思，能够向上提升，而含摄其它的五门在内。这个是以数息来作例子，其它的随、止、观、还、净都是同样的道理。

这个就是第五章所说的相摄六妙门。有两种相摄：一个是自体相摄，就是它自己本身，其实包含了其它的五门在内；另外一个胜进相摄，就是说只要你的功夫纯熟，你修任何的一门，同时可以成就其它的五门。这个大前提就是你前面的六妙门要非常的滚瓜烂熟，就是随时都可以起观照，或者是随时都能够进入数、随、止、观、还、净，所以它是随着你的功夫不断不断的向上提升，理论向上提升，境界也向上提升。所以，只要能够善巧修习这个六妙门，就一定能够证得，不管你是禅定也好，智慧也好，都能够成就而证入三乘的涅槃，是一点问题都没有的，所以我们说六妙门它非常殊胜的原因就在这里。

数息就可以数到证果，所以叫做妙，我们前面解释过，六妙门那个「妙」，就是涅槃的意思，任何一门都可以证得涅槃，而且是三乘的涅槃，从小乘的声闻乘、缘觉乘，到大乘的，都可以证得果位。就是看你的发心、根性、还有解慧的不同，而有不同的证果，这就是我们接下来要讲的第六章——通别六妙门。

这个通，就是共通的意思；别，是差别。就是你今天修六妙门，不管你是凡夫也好，外道来修也好，或者你是声闻来修，或者是缘觉来修，或者是菩萨来修，会因为你的用心不同、根机不同、解慧不同，因此所证的结果，或者是所证的涅槃也会不同，这个也叫做通别六妙门。就是共通来修六妙门，结果却有差别，或者证果却有差别，这个叫做「通别」。

共通来修的都是六妙门，但是结果不一样，为什么会不一样？是因为第一个——用心不同。那什么叫用心不同呢？就是说你的发心不一样，譬如说虽然对佛法的了解是相同，但是发心不同。譬如说：大家共同来学习四谛法门的话，因为四谛法门是最基本的，苦集灭道是最基本的，但是在思惟苦谛的时候，小乘人他会只想到自己的苦，但是大乘人会不忍众生苦，他想的都是众生的苦，所以同样的修四谛法门，但是他的发心不同，一个是想到自己，一个是想到众生；一个一心一意为自己解脱，一个是希望利

益一切的众生，所以这个是发心的不同，这是用心的不同，第一种情况。

那什么是根机不同呢？就是每一位众生，他的根机不一样，有的是凡夫的根机，有的是外道的根机，有的是声闻的根机，有的是缘觉的根机，有的是菩萨的根机，所以从凡夫、外道，到小乘、大乘，从凡夫到圣人，因为根机的不同，所以他们同样修六妙门，也有不同的结果。

那什么是凡夫的根性呢？一般来讲，这五种根性，我们刚才讲的凡夫、外道、声闻、缘觉、菩萨，凡夫是属于最钝根的修行人。他也许是佛教徒，也许不是佛教徒，可是他今天来修六妙门，因为根机的不同，所以他的目的不一样。

所以，你问他：为什么要学打坐啊？他就说：为了身体健康，因为听说打坐之后，不但身体会变得愈来愈好而且精神饱满，然后注意力集中，他是为了练身体，然后来学打坐，这个是凡夫根性，他会为了自己的健康来学打坐。或者是你问他：为什么要打坐？要学这个法门呢？因为我心很乱，烦恼很多，我为了我的烦恼，然后来学打坐，因为人家跟我说打坐可以止息一切烦恼，所以他是为了自己的烦恼，然后来学打坐，这是凡夫的根性。还有呢，他听说很多禅定的境界，种种神通，禅定可以发神通，或者是禅定可以证到初禅、二禅、三禅、四禅，然后各别各别有什么境界，他听了心生好乐，哇！如果我可以证得这些境界有多好！所以，他是为了自己想要证得这种种禅定的境界，来学打坐的，从头到尾都是为了自己就对了，不是为了自己的身体，就是为了想要调伏自己的烦恼，要不然就是想要证得种种禅定的境界，开发神通、还是什么之类的。

佛说：凡夫根性来修止观，会有什么结果？会有什么结果？会成就魔业这样的结果！成就魔业，为什么呢？重点就在凡夫贪着生死，凡夫都很怕死，所以他为了自己的健康，为了自己的心，或者是为了自己想要求得种种那个禅定的境界，他如果这样一心一意的来修数息，真的让他证到一些禅定，譬如说他可以因为这样子，然后得初禅、二禅、三禅、四禅，或者是四禅八定的话，因为他贪着生死的缘故，所以他会着在这种种的境界上面，凡夫就是不但很怕死，而且非常的执着，所以变成说他今天来学打坐的结果，就是成就魔业的原因，就是他一定会发生很多的状况。

所以，我们知道因为打坐会发生的状况，都是属于凡夫的根性才会发生的，为什么？因为他太执着了，他打坐就是我们刚才讲，不是在搞身体、在搞腿、搞气脉，就是都在那个身体的感受上走，着重在这上面，然后执着的不得了，所以一有什么情况发生，他就好紧张。然后完全不了解修禅定真正的目的在哪里，是为了开发空性的智慧，是为了解脱，是为了帮助众生解脱，从自己解脱，到众生解脱，你都可以达到这样的目标，可是他不是，他就在搞自己，整天在自己的身心上面转，所以我们才会说他成就的就是魔。

他如果着在种种的禅定境界上，也是着魔嘛！所以，他很容易着魔的

原因，就是着他的心魔，因为他的心不但贪生怕死，而且非常的耽着在种种的境界上面，所以一有什么禅定的境界产生，他就着在那上面，紧紧抓住不放，所以不管怎么修，还是搞六道轮回，为什么？因为他不能够因为得定而开发空性的智慧，而达到涅槃解脱，所以我们说他成就的是魔业的原因在这里，这个是凡夫的根性。

所以，那个一学打坐，每天练习打坐，一上座就在想说：我今天坐到身体舒服，这样就好了，他就坐上去，每一座都希望身体有那个，不管是轻安喜乐、还是什么舒畅、或者是气脉很通畅、还是什么，就是觉得今天坐得很舒服，这样就够了，或者每一座有不同的境界，这样他就很满足了，这就是凡夫的根性，所以他今天来修六妙门，结果就是搞六道轮回。

第二种根机，就是外道的根机。外道呢，他是属于利根的，比凡夫还要高明，因为我们知道四禅八定是通外道，所以外道他只要一心想要求禅定，很快就可以得定，因为他是利根的，他不会走迂回路，他会老老实实的，怎么修，他就怎么修，所以他很快就可以证得四禅八定。

可是，他为什么叫外道呢？外道的意思，就是心行理外，或者是说他心外求法。所以，他虽然功夫很高，可以证到四禅八定，但是他永远都不能够解脱，永远也没有办法开悟，或者是开发那个空性的智慧，所以他虽然得定，但是没有办法开发智慧，为什么呢？是因为他邪见的关系，所以邪见修出来的一切，就是叫做邪行，所以他所有的禅定，都是属于邪行，都是心外求法，他不会反过来回归到自性当中，然后去明心见性，他没有办法，为什么没有办法？最主要他的邪见，就是我们昨天提到的，因为他会落在四边，有、无、亦有亦无、非有非无。

就像数息的话，他一上座，从一数到十，他就开始思惟了，思惟什么？这个息，是有、还是无？它是有边、还是无边？它是常、还是无常？就在分析这样的，所以不管怎么分析，都落在四边。所以，禅宗说：「离四句，绝百非」，那个才是真正的你有一点影子了，知道自性是什么东西。离四句，就是这四句——有、无、亦有亦无、非有非无，你要离这四句，然后绝百非。非，就是不是，你说自性像什么东西，或者是你怎么样形容，那个都不是，你可以形容一百个，绝百非，绝对不是，你说出来的都不是，因为它离开了我们的心缘相，语言相、文字相、心缘相，它是离开这些以后，是不可思议的，不可以用心思、也不可以用言议，你的心是没有办法想象到那个境界，你也没有办法用语言或文字去描述说它是什么，都没有办法。所以，禅宗也说：「说似一物即不中」，说它好像什么东西，那个就不中，就没有说中，只要你能够说出来的，那个通通不是。所以，外道他坏就坏在这里，他分析出来的结果，永远是落在四边，所以，我们说他没有办法开悟解脱的原因在这里。

我们前面练习六妙门的时候就练习过，就是要练能数的心、所数的息，它都是无所有的，对不对？然后能所双亡之后，才能够恢复我们本来清净

的自性。可是他不是，他数个息，就开始分析了，这所数的息，它是有、还是无？或者是能数的心，它是有、还是无？是常、还是无常？就在那边搞这个了，所以他永远没有办法数到能所双亡，然后回归到自性，让我们清净的自性现前，没有办法，就是因为他的邪见的缘故。

所以，我们说因为他心行理外，他的心是行在那个理外，那个理就是真理，就是我们说的般若、或者是诸法实相，他心是行在这个真理之外，所以我们叫他外道；或者是说，他不反回来去找他本来清净的自性，老是往外面去找，叫做心外求法，所以我们给他一个名称，叫做外道。所以，我们也是一样的，只要我们学佛修行，都在外面去找，那就是大外道，不要讲人家外道，自己就是外道，只要你不回归到你的自性当中，去找你那个本来清净的自性心的话，那都是在学外道法、修外道法。

所以，外道的根性，虽然他根性很利，但是他没有办法跳出轮回。所以，外道的情况，虽然跟凡夫不一样，一个是利根，一个是钝根，但是他们两个一样的是，永远注定在三界生死轮回中，这一点是相同的。

第三个是声闻的根性。这种根性的众生，他是为了自己求证涅槃，希望很快速的跳出三界，他是为了自己的解脱，为了自己要求证涅槃，然后来修这个六妙门。

所以，他在数息的时候，声闻就是以四谛为主，所以他在数息的时候，他就同时观察自己的身心息，这三个是苦的，这个就是苦谛。如果贪着身心息，以为真实的话，这就会生烦恼，这个是属于集谛的部分，所以这个就是不对的，不能够贪着身心息，以为它是真实存在的，所以同时观察身心息是苦的，然后当下能够了知这个苦的自性是不可得的，虽然是苦的，但是它的自性是空的，苦的自性是空的，因为是因缘生法，只要是缘生法，因缘所生的，自性都是空的，但是它根本是苦的。我们也讲过，「思惟苦谛」也讲过，只要在轮回里面，都只有苦，没有真正的快乐，所以轮回的根本它是苦的，这就是苦谛的范围。

因为他是修苦集灭道四圣谛，所以他现在在数息的时候，他也一样的修四圣谛。所以，首先他就思惟身心息是苦的；那如果着在这三个上面，就会生烦恼，这就是属于集谛的范围；所以呢，我们就要了知苦的自性不可得，因此就不会生起烦恼，这个就是灭谛；那明白这个道理，是道谛。所以，他只要数息能够通达四谛，就能够证得声闻道的果位，声闻乘的果位，就是能够证得阿罗汉，数息就能够证果就在这里，他只要是这样子思惟，他会因为数息，然后就证阿罗汉。可是因为他发心是为了自己的涅槃解脱，所以他是属于声闻乘的根性，他的根机是属于声闻乘的，就是因为他是为了自己求证涅槃，才来修这个法门，然后他主要修的是苦集灭道四圣谛，因此可以证得涅槃的果位，就是声闻乘的果位。

那如果是缘觉乘的话，第四种根机是缘觉。缘觉我们知道，他主要修的是十二因缘，所以他现在如果在修数息的当中，他起观，观十二缘起的

话，他就能证得缘觉的果位，就是辟支佛的果位。

这种缘觉根性的，他喜欢一个人独处，不喜欢大众，不喜欢热闹，他喜欢寂静，所以他平常也不攀缘的，就一个人好好地修，独自的修，也不跟大众相处，也不跟任何人攀缘。他喜欢躲到哪里去呢？深山里面去，最好是没有人到的地方，去干什么呢？接触大自然，然后观察大自然，所以他会看秋天，那个叶子开始落了，春天花开、然后又花谢，树木又开始冒新芽，春天绿意盎然，然后到秋天，又变成枯叶子，然后落下来，他因此悟到什么道理？无常的道理，花开花落。每天接触大自然，他观察的就是生灭、无常，因此他就可以悟得缘觉的果位。所以他有另外一个名称，叫做独觉，他就是这样子，自己就可以觉悟了，所以不管有佛、无佛出世，他都可以证辟支佛果，就是这样的一个根性。

那现在他来修数息，他就知道数息的念，它是属于十二因缘的有，那有缘什么？有缘取，取缘爱，爱缘受，受缘触，触缘六入，六入缘名色，名色缘识，识缘行，行缘无明，就找到根了，一切都是从无明发生的。所以他现在来数息，也深深地了知数息它是属于因缘法，因为他深观因缘，他就专门观察四时的变化，然后明白无常的道理。现在他数息也是同样，他就知道数息也是属于因缘法，只要是因缘所生，就空无自性，就是很快，根性很利、很快。数息，息也是空无自性，所以就不会着在任何的境界上，他只要保任，功夫保任，一直保持，只要一切因缘所生无自性，息不可得，他就可以证得缘觉的果位——辟支佛。这个是因为他是这样的根性，所以现在虽然来修数息，他也能够因为数息而证得缘觉的果位。

第五种根性，就是菩萨的根性。为什么会来学天台止观六妙门呢？我是为了众生来修的，所以菩萨的根性，他是念念都是想到众生，我赶快成就止观，我才有那个定慧力来利益众生。所以我今天数息，就要数到明心见性、开悟，成就佛果，这个是我修数息的目的，就是要成就佛道，这种就是属于菩萨根性的。

所以，他在数息的时候，他就可以同时了知这个息，不是真实存在的，息吸进来、吐出去，就是从一到十，就是生灭、生灭、生灭，一数完了二，就是一灭了、然后二生，二灭了、三生，然后息也是吸进来、吐出去，也是生灭。所以他不管怎么样观察，他可以在数息当中，就了解息它不是真实的，就好像幻化的，一切法如幻，所以息也是如幻。

这个息呢，你说它是不是生死？它不是生死。你说息是涅槃吗？我们也不能说息是涅槃。息，既然不是生死，那要不要断生死？没有必要断生死。息，既然不是涅槃，那要不要入涅槃？没有必要入涅槃。息不是生死，也不是涅槃，所以没有生死要断，也没有涅槃要入，所以他可以在数息当中，不得生死可断，也不得涅槃可入。所以，他也可以做到不住生死，住生死是凡夫的事；他也不住涅槃，涅槃是声闻、缘觉小乘人要入的，大乘人不入涅槃。所以，他不住生死，不住涅槃，心平等，他就有了这个平等

的智慧，有这个平等的大智慧，没有取舍心，没有涅槃要取，也没有生死要舍，所以他就证到一个什么？息中道，因为数息，而入了那个中道，不落生死、涅槃两边，这个就是我们所谓的无住涅槃，跟小乘的涅槃不一样。无住涅槃，就是不住生死，也不住涅槃，但是生死、涅槃可以自在的出入，这个叫无住涅槃。所以数息，菩萨的根性可以数到入无住涅槃，可以从入菩萨位，一直到成就佛果，都没有丝毫的困难，这个就是菩萨的根性，可以证得最后佛的果位。

所以，上面举例说明的，就是同样数息，但是凡夫跟圣人，或者是大乘跟小乘，虽然共通来修，但是有差别的结果，数息虽然同修，但是它所得的果报却有差别，这个就是通别六妙门的意思。这是以数息来说，同样的，其它修随、止、观、还、净都是一样的，每一个妙门，凡圣、大小乘的通别都是同样的道理，就是任修一个，会因为根机的不同，而有不同的结果。这是第二个，因为根机不同。

第三个，我们刚才讲，因为解慧的不同。解慧，什么叫解慧呢？就是对佛法开解的智慧，对佛法的解悟每个人不同。像同样上一堂课，但是每个人对佛法的了悟、理解是不一样的。那现在也是，大家同样的来修六妙门，但是因为解慧的不同，就是对佛法开解的智慧不同，所以结果就有差别。就是同样的佛理，但是认识却有浅深的差别。这个是指学佛修行人才有的，这个外道是没有的，因为我们这边讲的解慧，主要是对佛法理解的程度，有深浅的差别，外道没有在里面，因为外道不了解佛法的内容。

这个就是第六章的内容，凡夫、外道、声闻、缘觉、菩萨这五种根机的人，共通来修持六妙门，却因为用心不同、根机不同、解慧不同，而有差别的果报，所以叫做通别六妙门。

我们看第七章，第七章是旋转六妙门。这个是菩萨修的，不共二乘、凡夫。这个旋转的意思，就是说如果菩萨善巧修习六妙门，就能够旋转出六度、四摄等一切大乘的功德。重点还是在善巧修习，只要你善巧修习六妙门，你就可以随修一门，而旋转出无量大乘的功德。大乘的功德，最主要就是六度、四摄，所以说它是不共凡夫、外道、还有声闻小乘，不共，只有菩萨独修的。

为什么不共声闻、缘觉呢？因为小乘人也可以体悟因缘所生，无自性空的道理，他也可以证得涅槃，那为什么他修六妙门，没有办法旋转出一切大乘的功德呢？就是因为他虽然证得空观，但是他没有修假观。

所谓的空观，就是他可以从假入空观，他修的是从假入空观，就是明白一切现象界的虚假，因此可以进入空性当中，从虚假的现象界入空中，叫做从假入空观。这个假，就是一切现象界，因缘所生，无自性空，这是假的，他可以在一切现象界当下去了悟，它自性是空的，这个就叫做从假入空观。然后他入空中之后，就不再从空中生起无量的妙用，所以他就去入涅槃了嘛，他就不再去行利益众生的事情，是因为没有继续修假观。

假观，就叫做从空出假观，他已经证入那个空性，涅槃的空性当中，但是他没有从空中再出假，再生出如幻的假有来，所以他没有办法因为修六妙门，而旋转出一切六度、四摄的大乘的功德的原因在这里，就是他没有办法从空中，再生起无量的妙有来，虽然这个有，是如幻的、是假有的。这个就是为什么二乘人没有办法旋转出一切大乘的功德，原因在这里。

所以，菩萨他在证得空性之后，虽然知道一切法空，一切众生也不可得，但是他不会耽着在这个空性当中，而能够任运的生起大悲心，以六度、四摄来度化众生，这个就叫做从空出假，就是从空性中任运生出大悲，以度化众生。

为什么称为「假」呢？因为一切的善巧方便，都是如幻假有的，所度化的众生，也是如幻假有的，所以称为假。虽然他可以说一切法，但是他知道这个也是如幻的，一切法如幻；他精进勇猛要度的众生，一切众生也是如幻的，可是虽然一切自性是空的、是如幻的，但是他还是勇猛精进的利益众生，他不会耽着在那个空中，还可以从空出假的原因在这里。

所以，现在如果以数息来说，修数息来说，他怎么从空出假呢？就是之前他已经证到了从假入空观，他已经修空观，所以知道一切的现象，自性都是空的，所以现在在数息的时候，他就了知所数的息，没有自性可得；可是虽然没有息的自性可得，也可以同时成就息念，从一到十，了了分明，也是可以啊，这个就是从空出假。就是息的自性不可得，这个是空；但又可以成就息念，这个是假。同样的，我也可以观息的自性是空的，同时我了知四谛的自性不可得；然后呢，虽然四谛不可得，但是我可以通达四谛，了了分别四谛，然后为声闻的众生，详细的来演说四谛法门，这个是从空出假。我虽然知道四谛也是不可得的，但是我不会因为四谛不可得，然后我就不说四谛了，不会，我还是要通达四谛，说给谁听？声闻乘的根性的人听，让他能够很快的证得阿罗汉。

所以，同样的也是，在了知息的自性是空的当中，我也同样的知道十二因缘不可得；虽然十二因缘不可得，但是我又能够了了通达十二因缘，为求缘觉乘的人，来详细的说十二因缘的内容，让他能够解脱，证得辟支佛果。所以，他不会落在空中，可以宣说无量的法门，可是当下都知道它自性是空的，但是又不会着在空中，还是可以演说四谛、十二因缘。

所以，现在讲大乘的六度、四摄也是同样的道理，所以我在观息的自性是空的时候，我同时也能够了知六度是不可得的，所以我在行六度的时候，不会执着说我在布施，我很了不起，我今天又布施了什么东西，我持戒清净，很了不起，都没有，因为他了知六度不可得。但是不会因为六度不可得，然后我就不行六度了，不会着在这个空中，又能够了了分别六度，成就六度来利益众生，这个就是从空出假。就是从空性中，生出大悲，虽然知道众生是假，六度是假，却又能够成就如幻的六度，来利益如幻的众生，就是有这样的功夫，这样就能够旋转出一切大乘的功德，是这样子旋

转出来的，这个是以数息来说。那同样的，其它也是一样，随、止、观、还、净也都是，每一个也都可以旋转出六波罗蜜、四摄等等一切大乘的功德来。

所以，这一章最主要是在说明，六妙门的修持和六度、四摄之间的关系，所以我们才会说它是菩萨独修的，也只有菩萨才有这样的功夫，因为他可以从空出假。

我们今天就讲到这里，明天就讲更了不起的，大根性人修的「观心六妙门」，还有利根大士所修的「圆观六妙门」，我们明天来说明。今天就到这里告一个段落。因为我们还要练习六妙门，愈听愈殊胜，所以我们一定发愿要好好地成就，但是是为了众生成就，那我们就有大乘的发心，就能够有开悟成佛这样的可能性。

我们请两位师兄上来做示范。也是一样的，我等一下会下来跟各位调姿势，所以不要吓到。各位师兄请起立，跟着两位师兄做。

我们先把腰带、皮带把它松开，有的那个皮带太紧的，把它松开，或者是衣带太紧的，把它放松。眼镜拿下来，手表如果太重的也可以拿下来，就是身上都没有觉得绑住的东西，或者会让你感觉紧紧的，因为等一下气就会卡在那里，所以你最好是先把它松开。

先把腿盘好，不管你是单盘、双盘、还是散盘、还是正襟危坐都可以。接下来我们就手结定印，左手放在右手上，大拇指轻轻地相触，然后尽量往身体靠，然后放在刚才盘脚的上面，肚脐的下面，手尽量往身体靠。然后摇动身体七、八次，背脊打直，没有往前后、或者是左右、或者是偏斜，都没有。两个肩膀也是平的，没有哪一边比较斜、或者是比较偏，头摆正，下巴往内收。

接着吐浊气三口，鼻子吸气，然后嘴巴张开，慢慢吐气，同时观想全身阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出来，三次。舌头轻轻地顶住上颚，舌头不要用力，只是轻轻地放在牙龈的后方，这样就可以，眼开三分。

我们先从数息，吸气、吐气之后数一，吸气、吐气数二，从一数到十，然后回过头来，从一数到十，如果数丢了、还是数过头，就再回头，从一开始数到十，这时候吸气、吐气都是用鼻子。

这样一直数到没有什么妄念了，就是粗的妄念，已经没有什么粗的妄念，然后那个息也是微细到没有办法再数了，这个时候我们就进入随息的阶段，就是心念随着呼吸进出，你只要把心念放在呼吸上，你就很清楚的知道那个进出的状况，心念放在呼吸上，随着呼吸进出，这样子慢慢的心念跟呼吸就可以合一，合在一起。

你再继续的心息相一，它慢慢地心念跟呼吸都会好像停下来，止在一个地方，不管它止在什么地方，你就会觉得都是在那个地方吸气、吐气，心念跟呼吸好像几乎要停止了，这个时候就是得止。

如果得止之后，你突然身体打直，我们叫做有法持身，然后妄念不起，这个时候我们称为欲界定。如果你继续加深定功，坐到身心世界都消失了，这个我们称为未到地定。继续再坐，如果能够生起轻安喜乐，这个就是证初禅，我们称为证止，证到止这样的阶段。

我们今天就练习到这里，从数息进入随息，然后得止。

（下座）

好，慢慢放松心念，离开你的所缘境。开口吐浊气三口，鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身的气散开，三次。慢慢摇动身体七、八次，动动肩膀，两手可以打开，头也动一动，脖子也动一动，两个脚也可以打开了。先用两手摩擦全身的毛孔，两个手掌心磨擦，热了之后，我们把它盖在两个眼皮上，然后睁开眼睛，现在可以看你身上哪边有酸胀麻痛，就按摩那个地方。

这个法门很简单，只要经常练习，有空就练习，有空就练习，其实它很快就能够得止。先数息，只要你前面把息调好，其实很快就没有什么呼吸可以数了，然后再把你的心念放在呼吸上，那很快就得止，我们明天再练习怎么从定中来起观。

我们谢谢两位师兄的示范，我们今天的课程就到这里结束。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。