

六妙門  
第一講  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於新加坡大悲佛教中心

我們把這三天的修正的內容，稍微做個介紹。

什麼是數息？什麼時隨息？什麼是止？我們用的是「六妙門」這個法門，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，我們這一次練習到止，下一次我們再從觀還淨，後面三個觀門，再向各位介紹。

什麼是數呢？從一數到十，我們是數出息。從練習數息，到證到數息，它分成七個階段。

剛開始我們練習的時候，一定是妄念紛飛，非常的散亂，幾乎沒有辦法數，這是第一個階段。

慢慢我們可以把心收攝回來之後，可以繼續地數，但是數字會斷，數得斷斷續續地，不是數過頭，就是數丟了，這樣斷斷續續就是第二個階段。

再繼續練習，就可以從一數到十，這個數目不會斷，但是一面數息，一面打妄想，這是第三個階段。

再繼續下來，就可以數得很好，就是說數息的正念大過妄念的力量，這就是第四個階段，不但數字可以連續，而且妄念在減少，就是正念力大過妄念力。

接下來，就是數息不間斷，沒有其他的妄念，這就是到第五個階段。一般我們到這個階段，就可以進入隨息的階段，這個時候數的數字清清楚楚，不會數丟，也不會超過，而且沒有什麼妄念生起來，但是沒有忘記有一個「我」在數息、還有數的數字、跟呼吸，這三件事情沒有忘記，但是可以得定，一般我們這個時候的定，叫做欲界定，就是欲界的身相並沒有消失，還有這個欲界身在，我也知道我坐在這裡，我也知道我在數息，也知道有數字、呼吸，這些都還存在，但是我可以沒有妄念，這個叫做欲界定。

那再接下來，會坐到好像身體不見了，我的手不見了，我的頭不見了，這個教室也不見了，所有在剎那之間好像消失不見，這個就入未到地定，就是第六個階段。所以有一些師兄他打坐，坐到身體不見，他就會很害怕，然後嚇得從此不敢再坐，這是非常可惜的，他不知道他已經證到未到地定，再繼續用功，就可以入初禪，所以是非常可惜。

很多人就是坐到有一些境界現前，那因為不明白為什麼會這樣子，所以就害怕，沒有再繼續修。所以，先明瞭這整個禪定的內容，也是非常重要的，至少你知道怎麼樣來檢定說我現在是證到初禪、二禪、三禪、四禪，還是四空定呢？還是我根本還沒有入定呢？我們如果能夠了解整個情況的話，那我們也知道自己的程度現在是走到哪裡，是到達什麼樣的程度，也

不會驚慌恐怖，嚇得不敢再坐。

好，這是第六個階段，就是已經沒有數字，也沒有呼吸，也沒有一個我，全部都消失不見了，身心世界都消失不見，就是已經失去這個欲界身的身相，這個我們稱為未到地定。

再下去，第七個階段，就入初禪了，這時候所有的這些都沒有了，一切的概念都消失。

這就是所謂的數息，會有這樣的階段，從一到第七個階段。所以，在第五個階段，我們就能夠說你已經證到數息，就可以進入下面一個隨息的階段。

我們看第四頁，這個六妙門的「妙」的意思，就是你依這六門，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，任何一門都可以證入涅槃，所以光是修數息，也可以數到證四禪、四空定，甚至入滅盡定，而達到解脫，證入涅槃，每一門都可以證入涅槃，所以它叫做妙，六個非常微妙的法門，都可以契入涅槃。所以，光是修一個數息就可以解脫，同樣的修隨息也可以解脫，那就是要懂得方法就是了，怎麼樣從數息契入，怎麼樣證四禪八定，然後到九次第定，要知道這個方法，光是數息，就可以證到涅槃，所以它稱為「妙」。

我們昨天講說，數到什麼，可以進入隨息呢？就是你的呼吸非常微弱的時候，因為沒有辦法再數了，那個氣息已經快要不見了，可是還有，還非常的細，那沒有辦法數，要提起數字，反而是很辛苦的事情，所以這個時候很自然的就不再數，而進入隨息的階段，就是感覺呼吸的出入，就是我們現在講的第二個「隨」，修隨。

那什麼時候證到隨呢？就是心念相依，我們的心念隨著呼吸進出，從鼻子進到肚臍，然後再從肚臍吐出來，從鼻子吐出來，心念隨著呼吸進入、吐出，出入，所以是心跟息已經相依了，已經結合在一起，我們稱為心息相依，所以是同步出入的，一同吸進來，一同吐出去，心念跟呼吸一起走，對整個呼吸的狀況就非常的清楚，因為你的心念是跟著呼吸同步的進行，所以這個時候，呼吸長、還是短，你呼吸的那個氣息是冷、還是暖，那個情況你都會非常的清楚，如果說自己要練習下面所謂的十六特勝的話，你可以自己練習。

十六特勝，就是屬於隨息的法門，依這個來練習的話，就可以很快地證入涅槃，依照這十六個內容，配合數息跟隨息，怎麼樣入欲界定開始，到未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪，可是它比四禪八定還要殊勝，為什麼？因為它可以證入涅槃，四禪八定不可以。我們知道四禪八定是共外道的，外道也修禪定，但是他們沒有辦法證入涅槃，十六特勝它之所以殊勝，就是因為它可以證得涅槃。我們不練習這個了，各位如果有興趣，可以按照這個來修。

我們就翻到二十頁這邊，看怎麼樣進入「止」的階段。

就是我們的心念隨著氣息的出入，愈來愈細，細到最後幾乎感覺不到氣息的出入，這個時候就入止，就進入止的階段。因為越坐，心念跟呼吸會越來越微細，一直到感覺到它好像要停住了，這個時候就入止，進入止的階段，什麼是證止？就是慢慢地會進入我們剛才講的欲界定、還有未到地定。

我們在證止的時候，我們怎麼知道我們有沒有入欲界定呢？它一個檢查的標準，就是慢慢、慢慢地，心念愈來愈微細，呼吸愈來愈微細，然後停住了。這個過程，分成兩個過程，一個我們叫做粗住心，一個叫做細住心。呼吸慢慢微弱，停止下來之後，我們稱為粗住；再繼續微細的話，就進入細住。在這個粗住跟細住的過程，或者粗住跟細住之後，會有一個很明顯的現象，就是你的身體會很自然地就挺直，然後坐多久都不會疲倦，這個時候就叫做證入欲界定了。用這個來檢查自己是不是入欲界定，我們稱為「有法持身」，就是好像有一股力量，把你的身體撐住，你不管坐多久，你入定多久，你可能入定一天，乃至七天，但是你都不會累。所以我們在坐的當中，如果身體突然挺直，因為它會自己調，身體突然挺直，但是身體是很僵硬，然後挺一下就很累了，那就一定不是欲界定。是不管你入定多久，身體都沒有什麼疲倦的感覺，就是覺得很輕鬆，然後有一股力量，一直支撐我們的身體，沒有任何僵硬、或者是疲勞的感覺，這個就是證欲界定了。

這時候的意識也是非常的清明的，妄念是自然不會起來，也是有一股力量伏住我們的妄念，它是自然妄念不生起，跟我們前面不一樣。我們前面是希望我們的妄念可以伏得住，不要讓它起來，妄念慢慢這樣減少，可是現在不一樣，現在是有一股力量自然地伏住，妄念是自然的就不會生起，是很自然的，就是沒有念頭了，這就是叫做入定，入的是欲界定。

這個情況就是很容易退失，我們在打坐的這個過程當中，有時候會有這種狀況，可是會發覺不容易持久，可能就是才發生過一次，第二次想要怎麼樣把它追回來，都追不回來，再也沒有這樣的經驗，有時候會這樣子，所以欲界定它是很容易退失的，不容易得到，又很容易退失。

我們如果分析它退失的原因，一般就是有外在的因緣，還有內在的因緣，會讓我們的欲界定退失，所以我們要了解退失的原因，如果能夠把它避免的話，我們就可以在欲界定上面繼續地用功，而入未到地定。

退失的外緣有哪些呢？

那就可能我們現在講天台小止觀的二十五方便，從持戒清淨開始，所以退失的原因，就可能說最近有破戒，所以就坐得不太好，狀況不太好；那也可能因為工作上的調度，就是開始忙工作上的事情；或者是生活有一些需要去打點的地方，那就是把心又用在生活上，那也是會退步；或者是最近交際應酬比較多；或者是外緣比較多，攀緣的外緣比較多，所以也會退失。這內容，不外乎就是這二十五個方便，這所有的內容，所以二十五

方便非常的重要，就是它是具足我們能夠禪定成就，很重要的前方便，所以我們希望能夠儘量的具備這些條件，我們才能夠在禪定上面不斷不斷地進步。這是外緣第一個原因。

第二個原因，就是我們證欲界定之後，很歡喜地就馬上去告訴別人，一般我們的定境只跟我們的指導老師說，不輕易向別人說，所以我們如果告訴別人的話，很快我們那個境界就消失，可能從此以後它不會再出現，所以我們要很注意，不要把我們修行的一些體悟、或者是境界，很輕易地去告訴別人，對於我們的修行沒有幫助，可能還會有一些障礙。

第三個原因，就是我們故意在別人面前入定給別人看，然後讓別人知道我定力很高這樣子，它也很容易退失，這是第三個原因。

第四個原因，就是有外在的干擾，這是第四個原因，也是會退失。

至於內在的因緣，為什麼會退失的因緣，就是我們內心生起了希望心，或者是疑心，或者我們剛才講那個恐怖害怕的這樣的心；或者是很高興，整天就看他沒有事情、無緣無故的就哈哈、哈哈這樣子笑，這些都是我們所謂的邪定的狀態，不是真正的得定，整天就是看他笑嘻嘻的，但是沒有什麼原因的，那一般人會覺得他是不是神經出了問題，那就是所謂大喜的一種現象；或者是對禪定這樣的一個境界生出貪愛心，或者是貪著心，這個也會退失；或者生起憂悔心，就是好不容易有這樣的一個境界，或這樣的一個經驗，可是從此以後再也找不到了，那就會生起憂心、悔恨的心，這個也是很容易讓我們退失的原因，所以內在的因緣，就有這五個。

什麼叫希望心？就是你希望得定，你這一座一上來，你就存著這個希望心，說我這一座希望達到什麼樣的那個，所以你還沒有入定之前，就已經先打了一個大妄想，打了一個大妄念，這個希望心是一個大妄念，也是因為有這個妄念，所以你就一直沒有辦法入定。

這個疑心，就是譬如說你證到欲界定，你懷疑這個到底是不是欲界定，因為你沒有檢查的標準，你不曉得什麼叫做欲界定，所以你現在證到，也不知道我這個到底是有沒有走火入魔？還是怎麼樣？或者是到未到地定的時候，我的身體消失了，我是不是出了什麼狀況？很害怕，然後很懷疑說，這個到底是不是定境？是邪定？還是正定？不是很清楚，因為有懷疑，所以也會讓我們的定力消失。

所以，我們要避免希望心，還有懷疑的心，驚慌恐怖的心，還有大喜的心，還有深重貪愛的心，憂愁悔恨的心，這些都把它避免掉，我們證入欲界定，一旦進入欲界定，就很能夠很順利地再進入到未到地定。

書上好像沒有講未到地定，我們稍微講一下好了。

證到欲界定，怎麼樣再繼續用功，能夠入未到地定呢？一個很清楚的檢查標準，就是剛剛講欲界定還有身相，還有欲界的身相，那什麼時候你坐到你的身體不見了，這個教室不見了，統統都消失不見了，這個時候就是入未到地定，這是一個很重要的檢查標準，到這個時候，我們就知道入

未到地定了。

可是未到地定也有邪定的狀況，我們也要稍微注意一下，你是得到正定呢？還是邪定？如果你證到未到地定，不是都消失不見了嗎？身心世界都不見了，可是如果你在這個時候，會看到各種顏色，黃色、青色、白色、很亮的白色、或者是紅色，甚至你一張開眼，怎麼整個教室都是紅色，這個叫做定心過明的一種邪定的狀況，不要以為說我是不是得了眼通、還是什麼？不是，這是進入邪定的狀態，是一種定心過明所產生的一種現象，就是不管你看到什麼樣的色彩，都不要執著，因為你一不執著，這個境界就消失。

或者你會看到眼前有一輪很亮很亮的太陽、或者是月亮，很亮很亮，就是一個圓圓的，相信各位很多有這種經驗，就是你稍微寧靜之後，你眼前會出現一個圓圈的白圈圈，白色很明顯的一個圈，圈圈裡面是白色，然後很亮很亮，這個也是定心過明，是一種邪定，不是正定。或者看到滿天的星斗，或者是看到很漂亮、很華麗的宮殿，都不要以為自己開發神通了。

或者是一下子入定一天、兩天、三天、七天，然後沒有辦法出定的，這個也叫做邪定，因為我們禪定是可以出入自在的，我要入定多久就是多久，到最後不用鬧鐘的，我這一座練習，我準備坐三十分鐘，三十分鐘我就能夠出定，不會說到時候沒有辦法出定，什麼東西把我控制住了，然後我沒有辦法出定，這個都是邪定，是可以出入自在。所以，我們前面也可以練習，我每一座四十分鐘，就是四十分鐘，很準，不用看錶，你就是坐四十分鐘，因為你心裡面已經調好那個生理時鐘了，所以它到那個時間，它就會出定，應該是這樣的。可是我們可以入定很久，但是都沒有辦法出定，這個就是邪定的狀態。一般在未到地定會發生這樣的狀況，我們就知道不是我們定力很厲害，然後到沒有辦法出定，那可見不對，不是，那是一種不能夠自己做主的狀態，所以不是正確的。

最多就是我們在定中看到很多事情，尤其是將來會發生的事情，這下又不得了了，以為自己得了神通，這是相似的神通，不是真正的神通，你會好像未卜先知，你會在定中看到一些境界，是將來會發生的事情，你就會覺得說我是不是已經開發神通了？不是，因為真正開發神通是在第四禪，初禪、二禪、三禪、四禪，是在第四禪，那時候所開發的神通是真正的神通，為什麼？因為那個時候心念是捨念清淨，捨，那個時候是念清淨，我們的心念時完全清淨，因為那個時候口鼻呼吸已經斷了，我們的心念是完全清淨的，在捨念當中，是完全清淨的，所以那個時候我們本來具足的那種神通能力，就能夠開發出來，那個是因為我們的心完全清淨，所開發的那個就是真正的神通。可是現在未到地定，都還沒有入初禪，所以這個相似的神通，並不是真正的神通，所以我們一執著的話，那就會變神經，就是非常危險的。所以很多師兄就是修到這個時候，就開始出狀況、或出問題，因為他會看到很多境界，然後他就會很歡喜，以為他已經修得很好

了，其實是一種邪定，就是定心過明的一種狀態。

以上這些，我們要都要非常的了解，有這些狀況千萬不要執著，還希望這些境界趕快消失不見，不然你很難入初禪。

另外一種是定心過暗，剛好相反。定心過暗，就是你每次入定，就是一片黑漆桶，好像睡著了一樣，雖然沒有妄念，可是整個渾然不覺，這個是定心過暗的狀態，也是邪定，有這種狀況，也是要趕快修觀，打破這個黑漆桶，所以它也不是正確的一種境界，雖然沒有妄念，但是渾然不覺。

以上我們就把這個數息、隨息、怎麼修止，簡單地介紹完了，各位回去就好好用功，把這個禪定的基礎先打好，那我們下一次來練習修觀的時候，就會有很好的基礎。因為修觀一定要有止的基礎，我們是在得止之後，開始起觀的，所以如果我們沒有得止的話，我們觀只是用妄想心在觀，是在那邊打妄想，是沒有辦法開發智慧的，因為修觀最主要是開發我們的智慧，可是我們沒有得止就來修觀，效果不好，而且沒有辦法開發智慧，所以我們希望在這段時間，各位可以就是儘量的來修習，來練習這個法門，希望能夠有一個很好禪定的基礎，我們下一次來練習修觀的時候，效果就會比較好，也比較明白我們在講什麼。

關於六妙門，我們就介紹到這裡。