

## 釋禪波羅蜜次第法門(24)

### 六妙門①

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店  
二〇一二年一月八日

我們之前介紹的四禪、四無量心、四空定，是屬於有漏禪，它是共凡夫跟外道的。那為什麼稱為「有漏禪」呢？因為在初發心修禪定的時候，沒有生起厭離心，只是為了禪定的快樂和果報來修禪，所以在修禪的過程，就沒有智慧的觀察，因此不能夠出離三界。在證得禪定的時候，也以為這些禪定的境界是真實存在的；出定之後，面對一切的境界，依然會生起煩惱、造業，所以我們稱為有漏禪。這個「漏」，就是煩惱的意思。只要跟三界的煩惱相應，我們都稱為「有漏」。所以我們就知道，縱使修習四禪、四無量心、四空定，也依然不能夠出離生死、解脫三界。

那接下來要介紹的六妙門、十六特勝，這個是卷七的部分，卷八是通明禪，這三種是屬於「亦有漏亦無漏」，就是它也可以屬於有漏禪，也可以屬於無漏禪。那這三個法門就是佛弟子修的，它可以證得三乘的果位，就是聲聞、緣覺、菩薩的果位。因為有時候發心修禪，可以厭離生死，生起厭患的心，可是有時候又會為了禪定的快樂和果報來修禪定；雖然修習的過程當中，有智慧的觀察的部分，但是對治力非常的劣弱；那在證得禪定的時候，有時候還是會耽著在禪定的境界當中，但有的時候又能夠了知一切的禪定也是生滅無常的；那在出禪定之後，有時候還會生起煩惱、造業，有時候可以斷除煩惱，所以，這三個法門稱為「亦有漏亦無漏」的原因在這裡。

以小乘來講，只要是還在初果向、初果、二果向、二果、三果向、三果、四果向，這個部分是屬於有漏禪；一旦證得不退的阿羅漢——四果，就能夠稱為「無漏禪」。

那你說，這三個法門都稱為「亦有漏亦無漏禪」，為什麼要分三個呢？就一個就好啦！這個是為了度化眾生，依三種不同的根性而建立的。如果是慧多定少，就適合修六妙門，因為智慧比較多，所以他可以在下地的禪定當中，就是即使是欲界定、未到地定、初禪，他也一樣可以發三乘的無漏。如果是定多慧少，就適合修習十六特勝，因為禪定比較多，慧比較少，所以他

必須在上地，就是初禪以上的上地的禪定當中，才能夠證得無漏。如果是定慧相當的話，就教導他修習通明禪，因為定慧相當，所以他可以在下地，乃至上地，都能夠證得無漏，就是從欲界定開始，到最後的四禪八定，都能夠證得三乘的果位。就是因為有根性的差別，所以分三種法門來教導。

那我們首先就練習六妙門。

為什麼稱為「六妙門」？就是有六個微妙的法門：一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，有六個，所以稱為「六」；「妙」的意思，就是都能夠通向涅槃；「門」，就是道路。所以有六種通向涅槃的方法道路，就是這六個法門，任何一門都可以通向三乘的果位，證得涅槃。

那我們就先從第一個數息開始練習。

所謂的數息，就是數呼吸。那是吸氣數？還是吐氣數呢？就是吐完再數，不控制呼吸，就是你一般自然的呼吸狀態就可以了。吸氣，然後吐氣，自然的吐光之後，我們數一；再自然的吸氣，自然的吐氣，吐完之後數二，以此類推。一直數到十之後，我們再回過頭來，從一再數到十，這個就是數息的法門，我們現在開始練習。

（練習數息）

我們現在練習數息法門，我們是數出息。收攝我們的身心，把心念放在出息上，從一到十。如果數字還沒有數到十，中間數丟了，我們再回到一，從頭數；如果數超過十，我們發現之後，也一樣回過頭來，從一開始數。就是從一到十，一直重複的練習。

那為什麼是從一到十呢？我十一、十二、十三……繼續數不行嗎？我數到一〇一、一〇二、一〇三……不可以嗎？因為數息的目的，是要對治我們的散亂心，什麼方法能夠讓我們的心念最快達到專一，我們就用這個方法。從一到十，它只有一個數字，最容易讓我們專一，所以一個心念如果有兩個數字、三個數字，甚至更多，反而容易散亂。一、二……一直到十，它只有一個數字。我如果十一、十二，有兩個數字，這時候我的心念是要放在十，還是放在一上面？十二，我是放在十上面，還是放在二上面？它反而容易分散，一〇一、一〇二，就三個數字，我是放在一，還是〇，還是二上面？是不是又更散亂？所以從一到十，不超過的原因在這裡，心念最容易專一。

而且，超過十繼續數，我們身體的氣容易越來越滿，腹部會有越來越膨

脹的感覺，氣息也會越來越……也是滿的感覺，所以反而心不容易安，這就是為什麼我們從一數到十的原因。

那至於為什麼不數入息？數息是數出入息，為什麼我們選擇數出息，而不數入息？那什麼又是「息」？我們回去可以練習看看，你數出息，然後比較你再數入息，你看這兩個有什麼差別，我們下一堂再來討論，因為要練習過，才能夠體會它們之間的差別。那什麼又是「息」呢？我們也是經過各位回去練習之後，我們才進一步來分析什麼叫做「息」。要得到這個要領，我們才容易很快能夠得定，或者是入三昧。

我們今天就先練習到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。