

## 釋禪波羅蜜次第法門(24)

### 六妙門②

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一二年一月十五日

所謂的數息，就是數入出息，可以數入息，也可以數出息。那為什麼我們選擇數出息呢？各位如果回去有練習過，就知道這兩者的差別。那我們數入息的話，就是我們吸氣，吸完以後數一，然後吐氣，然後再吸氣，吸完之後數二，也是從一到十，然後再回過頭來，從一到十。那這個時候你會發現，你吸完很快就想要吐氣了，這中間的時間比較短，比你數出息的時候，時間比較倉促。一般我們是吸一口氣，這中間沒有停留很久就吐氣了，可是吐完之後，會停留比較長的時間再吸氣，所以我們如果在吸氣之後數，你會覺得有一點急促，氣會有一點急促。你如果數出息，吐完之後再數，你會覺得那個時間比較長，那就沒有這麼急促。

而且你連續吸氣數的話，你會覺得氣越來越飽滿，身體越來越膨脹，反而不容易入定。所以它只適合在一種情況之下來做，就是你感覺身體比較累，精神比較差，覺得好像沒有能量，這個時候來數入息，你會覺得好像在補氣的感覺，因為你吸氣數、吸氣數，就會覺得能量好像一直進來。除了這種情況之外，如果你想要比較快速入定的話，是數出息比較容易。

我們吐完之後數一，這個中間好像有一個停息的時間，然後再吸氣、吐氣，吐完之後再數二，你覺得時間比較充裕，不會吸完馬上要吐，所以這個時候就不會覺得氣有急促的感覺，所以它第一個優點，就是它氣不會急促。第二個，身體不會有膨脹的感覺，因為你氣吐光之後才數，就好像氣球已經……那個氣都已經消了，所以這個時候你身體比較不會有膨脹的感覺。那氣都吐完之後再數，你身心都會覺得比較輕，而且順暢，因此它比較容易得定。所以，基於這樣的理由，我們就選擇數出息。

那什麼叫「息」呢？如果我們在數息的時候，像感冒鼻子不通，你呼吸有聲音，如果這個時候你來數的話，不但不能夠得定，而且越數心越散亂，為什麼？你一呼一吸都聽到自己鼻子的聲音，呼吸的聲音，因此很難得定。那你一坐下來，都在噉咕噉咕，在那邊聽呼吸的聲音，然後來數的話，這個

心容易散亂。

如果呼吸沒有聲音，但是它不是很順暢，譬如說你吸進來，還沒有吸完你就吐，還沒有吐完又吸，這中間氣就有那個打結的感覺，好像卡卡的。所以你數息如果是數這種情況的話，你的氣就容易打結。

如果呼吸沒有聲音，也很順暢，可是不綿密，就像我們平常的呼吸，你吸進來、吐出去，吸進來、吐出去，但是沒有到那種綿綿不絕、若存若亡這樣的地步。這個不是數息，這個只是空氣的吸進來、吐出去，所以它是一種氣相，空氣的氣，你是在數氣，不是在數息。因此你一坐下來，你都數的是這個氣的話，你就容易疲勞。

所以這三種都不是數息。第一種，我們稱為「風相」，就是呼吸有聲；第二種，我們稱為「喘相」，久了呼吸會打結，就是氣不是很順暢；第三個，沒有聲音，也順暢，但是不綿密，我們稱為「氣相」。所以我們數息如果是數風相、喘相、氣相的話，就是「不調相」，這個都不是數息，因此都沒有辦法得定，而且還有過失。所以，我們想用數息這個法門很快的入定的話，就一定要數「息相」。

那什麼是息相？就是你吸一口氣，吐氣，吐完之後，我們不是好像有一個休息的時間嗎？因為你氣吐完，你不會馬上吸，這中間氣吐完之後，還沒有吸進來之前，那個叫做「息」。一口氣吸進來、吐光，停留的時間叫「息」，你這個時候來數；然後再吸氣、再吐氣，吐完之後停留的時間數二，這個叫做數「息」。所以「息」就是綿綿密密的、若存若亡，存就是存在，亡就是消亡，那時候是一種停止的狀態，你說它沒有嗎？你又沒斷氣啊，所以它那一口氣還在，所以你不能說它沒有氣。有氣嗎？它又停住了，好像存在，又好像消亡，我們叫做若存若亡。

所以數息這個「息」，就是當你的氣變得綿綿密密，綿綿不絕，若存若亡，這個時候是息。你如果數的是息，很快就得定了。所以我們說數息這個法門，說「數呼吸」，它其實不是很貼切，它是數入息或者出息，停止的時候數，才叫做數息，而不是數呼吸的那個氣。

所以我們開始一上座，先檢查我們的呼吸是不是風相、喘相、氣相？如果是不調相的話，我們就要先把這個呼吸調好之後才數，才不會有剛剛說的那些過失。

那怎麼辦呢？你就把身體放鬆，你心念也先放鬆，不要在那個數字上，全身都放鬆，心念也放鬆之後，我們就很自然的吸一口氣，讓這口氣充滿我們的全身，然後再從全身的毛孔吐出去。很自然的吸一口氣進來，充滿全身，再從全身的毛孔吐出去；很自然的吸進來，氣充滿全身，從毛孔吐出去。你這樣做幾次之後，你的息就調了。所以你再數數看，吸氣，自然的吐氣，吐光之後數一；然後再自然的吸氣，自然的吐氣之後，還沒有吸氣之前數二，這個才是真正的數息。

所以我們常常聽到一句話說「一息尚存」，有沒有？那個「息」就是指，你那一口氣如果不來的話，你就死了。所以我們活著就是一息尚存，那個息，就是指現在我們所說的這個息。所以它等於是我們生命的根根，你這一口氣只要不來，生命就死亡了，所以這個息是生命的根本，所以它很重要，對我們這個生命來說很重要。

那你這個息如果調好之後，你平常就是呼吸很緩慢、細長、均勻，你的身體也自然能夠健康，因為這口氣可以越來越長。呼吸越短淺，就是妄念越多，命也越短。如果只是吸到胸口就吐掉，這個身心都在緊張，或者焦慮不安的狀態，所以身體也很難健康。慢慢呼吸比較長了，可以吸到丹田，身體就會比較健康，心也比較容易寧靜。它還可以更深長，這一口氣吸進來，可以到達腳底，充滿全身，這個時候我們叫做「氣遍全身」。所以它這個息只要數得好，它慢慢就能夠充滿整個全身，那你也會覺得每天精神飽滿，慢慢當然身體也健康，然後壽命也長。所以這個息，實際上跟我們的生命是有很直接的關係，當然對我們修正觀來講更是重要，所以調息非常非常的重要，只要你息調好了，自然就容易得三昧。

那我們現在再練習看看這個數息的方法。

（練習數息）

那我們這樣數息，要數到什麼時候呢？什麼時候才證到數息？從開始練習，一直到證數，它有一些過程的改變。像初學者剛開始練習，因為妄念紛飛，他可能根本沒有辦法數。那藉著慢慢練習，他雖然一面數，可是一面還是在打妄想，那這個息，所數得這個數字，不是數丟，就是數過頭，所以他是數得斷斷續續的，一發覺自己數丟了，或者數字數超過，就回過頭來從一再開始數，所以他是忙著收攝自己的身心，回到數字上，所以這個是第二個

階段。第三個階段，所數的數字可以不間斷，但是妄念仍然不斷。那我們再繼續練習，加強我們數息的正念，慢慢這個正念力可以大過那個妄念的力量，你就會發現妄念慢慢地減少了，數字也還是不會斷。所以接下來就是，數字可以數得不間斷，但是沒有什麼念頭了，久久才生起來一個，久久才生起來一個，但是它也不再會干擾我們數息的這個正念力了，這時候我們就稱為「證數」，證到數息了。

所以我們數息數到沒有什麼念頭了，如果你還沒有忘記有一個我在數，有一個息是我在數的，還有所數的數字，這三件事情沒有忘記的話，但是有法持身，這個我們就知道證得「欲界定」。再繼續數，數到忘了數息的我，所數的數字，還有息，就證到了「未到地定」。這個階段如果有十六觸的任何一觸產生，就可以入初禪。

那我們可以在得欲界定、未到地定，或者初禪的時候，來轉修其他三乘的觀門，就可以證得三乘的無漏。二禪以上不適合修觀，為什麼？因為已經沒有尋伺的作用了，你的定太深，念頭都起不來，你說你怎麼思惟三乘的觀法？所以一般我們轉修觀門，是在得欲界定就可以開始了，未到地定也可以，最多是證到初禪，因為初禪還有尋伺的作用，就是你的心還有粗細的分別，還可以來轉修觀門。所以我們可以數息數到得止之後，然後轉修觀，就可以證得三乘的無漏果，這就是數息也稱為妙門的原因。

所以我們現在知道，這個法門要練到什麼時候叫做「證數」；什麼樣的情況之下可以轉修其他的觀門，而證得無漏的果位。

當我們覺得這個數字很多餘，不想再數，我們就可以進入下面一個階段，叫做「隨息」的階段，所以我們下一堂課就來介紹什麼叫做「隨息」。

我們今天的課就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。