

釋禪波羅蜜次第法門(24)

六妙門③

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店
二〇一二年二月十二日

如果數息的時候，你數的是息，不是另外三個不調相的話，應該是很快氣息就會變得很微弱，心念也越來越微細。所以有些師兄說，他數到最後，好像不想再數了，覺得數字很多餘，然後久久才吸一口氣，也沒辦法再繼續數下去，所以這個時候我們就要進入隨息的階段。

當你不想再數的時候，覺得數數字反而是一種累贅的時候，這個時候你的心念就隨著你的呼吸，知道氣從鼻子吸進來，經過胸，然後一直到肚臍，心念跟著呼吸進來。然後呼出去的時候，心念也是跟著呼吸走，知道是從肚臍，經過胸，然後從鼻子呼出去。所以知息入，知息出，心念緊緊地跟著呼吸入，還有出。

那我們今天就練習這個部分，開始。

（練習隨息）

這樣心念隨著息同入同出，慢慢地心息就能相依，最後心息合一，這個時候就證到隨息了。

接下來會覺得有入息、出息還是很多餘，心念漸漸地要停下來的感覺，好像要安住在一個地方，不想再入出了，這個時候就能夠進入下一個階段，就是止。當心念不再入出，就得止了。

那我們今天就練習到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。