

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  
二〇〇九年六月卅日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們知道「天台止觀」一共有四部：第一部是圓頓止觀，也就是所謂的摩訶止觀，它一共有十卷；第二部是漸次止觀，也就是禪波羅蜜，它也是有十卷；第三部是小止觀，就是我們上次講的止觀坐禪法要，這一部我們已經講過了；第四部是不定止觀，就是我們這一次要講的六妙門，天台止觀就一共這四部。

這四部止觀，要從哪一部下手先修呢？一般來說，是先從「天台小止觀」先下手修，因為上一堂各位都聽過了，因為它有準備止觀的二十五個前方便，就是準備功夫，準備好了，然後你正式來修止觀，就不會有種種的過失，很快就能夠成就止觀，所以這個一定是下手第一部要修的，就是天台小止觀。第二部，就是我們這一次要講的「六妙門」，因為六妙門它就是總括一切的禪門在裡面，只要你成就六妙門，你等於成就一切的禪法，一切的止觀全部都囊括在這個六妙門裡面。接下來就是「禪波羅蜜」，最後就是「摩訶止觀」，依照這個次第，一部一部來修。

小止觀我們已經介紹過了，六妙門我們準備分兩次把它圓滿，接下來，我們也希望能夠把禪波羅蜜跟摩訶止觀，也能夠同時圓滿，這樣子的話，天台止觀就非常的殊勝了，一切的止觀都難不倒你，如果你可以成就天台的這四部止觀的話，一切的止觀都已經囊括在裡面，從外道修的四禪八定在裡面，小乘禪法在裡面，大乘禪法在裡面，密乘禪法全部都在裡面，所以我們希望有因緣把它圓滿。

我們說明，為什麼禪波羅蜜稱為「漸次止觀」呢？它稱為漸次止觀的原因，就是它把修禪的層次，講得最有條理，就是在這一部。修禪的層次講得最有條理，因為這個「漸」，就是從最初淺的到最後深的，最初、最淺的，到最後、最深的；「次」，是次第，所以它是由最初淺的，一直到最後深的，最有條理、最有次第的解釋禪定波羅蜜，就是大智度論裡面「禪定波羅蜜」的那個部分，天台智者大師把它解釋得最詳細、最清楚，就是所謂的漸次止觀，就是最有條理，條理最分明，然後從最初淺，到最後、最深的，依照這個次第，把它解釋清楚，這個就是為什麼它稱為漸次止觀的原因，因為它是按照次第來說的。

所謂的「天台小止觀」，其實它就是禪波羅蜜的第二、第三、第四卷，二、三、四卷的精華，智者大師又特別把它抽出來講，就是天台小止觀，其實它是禪波羅蜜的一部分，怎麼下手修的那個部分的精華，把它抽出來，成為小止觀，所以它就最適合初學者來下手修。

至於摩訶止觀，它就比較注重止觀思想的發揮。它為什麼稱為「圓頓止觀」呢？這個「圓頓」的意思，就是初後不二，最初的，就是最後的，最初和最後的無二無別，所以它完全沒有次第的。所以我們就知道，像這一類的止觀，是不適合下手開始修的，所以它放到最後的原因就在這裡，到最後都是不二，入不二法門，所以它放在最後的原因在這裡，它是屬於圓頓法門，所以它適合最後來修，所以我們把摩訶止觀放在最後的原因在這裡。

我們現在要說明，為什麼六妙門叫做「不定止觀」呢？因為它所證的禪定不一定，所證的果報也不一定，要看你是以什麼心來修，如果你是依世間的心來修的話，你只能證到世間的禪定，如果你是依出世間的心來修的話，你就可以證到出世間的禪定，所以稱為不定。另外，它的證相也不一樣，它有所謂的次第證、互證、旋轉證、圓頓證，還有相似證、真實證，這種種的證相，所以也稱為不定，因為它的證相不一定，是證到什麼樣的證相，這就是為什麼稱為不定止觀的原因，就是因為它所證的禪定不同，所證的果報不同，還有種種的證相不同，所以稱為不定止觀的原因在這裡。

六妙門它一共分為十章，大概介紹十章的內容，然後我們再一章一章詳細的說明。這十章的內容簡單的介紹之後，我們就知道六妙門，它到底在說什麼。

第一章是「歷別對諸禪六妙門」。這一章是介紹六妙門和其他禪法的關係。這個「歷」，就是經歷的意思；「別」，就是各別；「對」，就是相對；「諸禪」，是指其他種種的禪法，也就是說一個一個相對其他的禪法，來說明六妙門。這樣比較的結果，我們就會發現，六妙門它其實就是開發一切禪法的根本，我們才發覺，原來六妙門是一切禪法的根本；更重要的是，如果你想要證果的話，世間的禪定、外道的禪定是都沒有辦法證果的，但是六妙門可以證果，它每一門都可以入涅槃，都可以證得涅槃，這就是它為什麼稱為「妙」的原因。所以如果想要證果，也沒有一個不是從六妙門這裡所證得的，也就是說三乘的聖人，聲聞、緣覺、菩薩這三乘的聖人，沒有一個不是從這裡證得菩提涅槃果的。這就是第一章，一個一個的來相對其他的禪法作說明。

第二章是「次第相生六妙門」。這一章最主要是詳細說明六妙門的修相和證相，譬如說：第一個是數息，對不對？那什麼是修數息？然後數息修到什麼時候，叫做證數息？所以，第一個就是什麼是修數，第二個什麼是證數；然後是隨息，什麼是修隨，什麼是證隨；第三個是止，然後觀、還、淨，這六個，每一個都有修跟證，所以你就知道修這一部分，修這一門，修到什麼樣的程度，才叫做證到了數息，證到了隨息，證到了止、觀、還、淨，不會說就這樣一直數，數一輩子也不知道到底有證到什麼，所以必須要把這修相、還有證相先弄清楚，然後一個一個練習，你才知道你現在是在什麼樣的階段，然後才可以進一步談到怎麼去活用這個六妙門。所以我

們就知道，六妙門一共有十二個修相跟證相，六個修相、六個證相。

然後再進一步說明，它是依次第互相生起的，譬如說：你修數息，證到數息之後，你就可以進入第二個隨息，所以它就這樣次第相生，依照這個次第，一個一個相生起，怎麼從數息進入隨息，進入止，然後進入觀，然後還、淨，所以從數息一直到最後的證淨。它這樣依次第相生的目的是什麼呢？就是要依著一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨這個次第相生，做為入道的階梯。好像你要上二樓，就一個階梯一個階梯爬，依著這個階梯，你一定可以升到二樓，繼續走這個階梯，又可以登三樓，所以它這個相生，依照這個次第相生，從第一個，一直到第六個，依照這個次第互相生起，目的就是要做為入道的階梯，這是它為什麼要這樣子安排的原因。這是第二章。

第三章是「隨便宜六妙門」。這一章是針對實際修六妙門當中，如何隨自己心的方便、還有適宜的來善巧修習。所以我們第二章練習得非常熟悉了之後，我們就知道怎麼樣來運用，怎麼活用這個六妙門，隨自己心最方便、還有最適宜的，看你當下的狀況是什麼樣的狀況。譬如說：你修隨息，一直沒有辦法得止，你就可以換隨息（數息）；有時候是修止，有時候是修觀，你必須要弄清楚，當下這六門當中哪一門是最適合你的，所以這也是要等第二章，這六妙門的內容都修過一遍，然後每天練習，非常熟悉了之後，我們就知道怎麼樣隨自己的方便跟適宜，來運用這個六妙門。第三章最主要就是說明，怎麼來隨自己的方便、還有適宜，善巧運用六妙門。

第四章是「對治六妙門」。這一章也很重要，就是巧妙的運用六妙門，來斷除三惑。三惑是見思惑、塵沙惑、無明惑，所以只要你能夠善巧的來運用六妙門，你就可以很快的斷除三惑。很快的斷三障，大家都知道哪三障：報障、煩惱障、業障，也是你只要能夠善巧運用六妙門，也可以很快的斷除三障。譬如說：報障，我們可以用數門、隨門、止門來對治；煩惱障，可以用觀門、還有還門來對治；業障，可以用淨門來對治。所以在這一章裡面，都有詳細的說明，所以它稱為對治六妙門，主要是怎麼樣對治這三障，還有斷三惑。

第五章稱為「相攝六妙門」。這「相攝」的意思，就是說每一門都可以含攝其他門，譬如說：數門可以含攝隨、止、觀、還、淨，每一門都含攝其他的，所以這樣子每一門互相含攝，一共就可以歸納為六六三十六門，這就是相攝的意思，互相含攝。所以你修一個，等於修了其他的，因為它是可以互相含攝的。

第六章是「通別六妙門」。這一章是說明不論你是凡夫、外道、還是二乘、菩薩都可以修持六妙門，但是因為你的用心不同、你的根基不同、還有解慧不同，所以有果報上的差別，所以它稱為通別六妙門。「通」，就是大家共同都可以來修這個六妙門，這個部分是共通的；但是各別各別會因為你的用心不同、根機不同、解慧不同，所以有果報上的差別，這就是「別」

的意思。共通來修，但是會有各別的果報的差別。

第七章是講「旋轉六妙門」。這個也是靈活運用六妙門，可以旋轉出六度、四攝等一切大乘的功德，這就是自行化他的菩薩行。所以這個部分，有的經論是把它稱爲「旋轉陀羅尼」，就是怎麼樣旋轉出一切大乘的功德。前面從第一章到第六章的六妙門，都是屬於三乘所共有，聲聞、緣覺、菩薩，都是共同來修的；可是這一章——第七章，它是屬於菩薩獨有的行門，就是不共二乘，不共聲聞、緣覺，所以只要你能夠從六妙門當中旋轉出一切大乘的功德，就是利他的菩薩行。這個對於菩薩道來講是非常的重要，你可以在一瞬間，一剎那之間怎麼樣？就圓滿具足一切大乘的功德，就看你轉得出來、轉不出來。

第八章是「觀心六妙門」。這一章是說可以不依照次第，只要直觀心性，就能夠具足六妙門，但這個不是一般的凡夫可以修的，是智者大師特別爲具有大根性的修行人講的，特別爲他們講的，只要你直觀心性，就可以很快速的成就六妙門，可以不依照次第來修的，但是必須具備大根性這個條件。

第九個「圓觀六妙門」。這個就更不得了，這一章是宣揚圓妙、不可思議、絕待的六妙門，這個是說給利根菩薩聽的，上根利智的菩薩聽的。我們常常聽到怎麼來形容這個圓觀，就是「一即一切，一切即一」，有沒有？圓融通達諸法，入無量法門。所以在這一章，它也告訴我們怎麼來圓觀修六妙門，進入這個不可思議的大乘的境界。

第十章「證相六妙門」。前面九章都介紹不同修法的六妙門，所以它主要就是說明如何修因的相貌，每一章教你怎麼來修六妙門的方法，還有怎麼樣運用、怎麼旋轉、怎麼觀心，各方面都是講修因，怎麼下手來修這個六妙門。一直到第十章，那就要證果了，你修了半天，當然是要證果，所以第十章，它是針對證果的相貌，作詳細的說明。證果的相貌，它又把它詳細的分，是不同的證相，第一個是「次第證」，就是第一章跟第二章的六妙門，是屬於次第證；第二個是「互證」，就是從第三章到第六章，三、四、五、六這四章，是屬於互證六妙門；第三個稱爲「旋轉證」，就是第七章——旋轉六妙門，它是屬於旋轉證；第四個是「圓頓證」，就是第八跟第九章，它是屬於圓頓證。所以它一切的證相，分爲這四種證相。另外它還說明什麼是相似證相，什麼是真實證相，我們才不會搞錯，是相似證，以爲是真的證到了，其實不是，所以這個很危險，所以也要說清楚，它在最後第十章裡面都說明，有很清楚地告訴我們，什麼是相似證，什麼才是真實證，它們的差別在哪裡。

看完這十章的內容，我們就知道六妙門這部書，它不但有嚴密的組織，還有豐富的內容，最重要的是它詳細說出了實踐止觀法門最玄妙、最深奧、最難懂的部分，它都把它說出來了，一般止觀沒有辦法說到這麼玄妙，它都說出來了，就是所謂圓頓證的那個部分，不是我們第六意識思惟可以到

達，所以叫做不可思議，不可心思言議，你怎麼想都沒有辦法到達，你怎麼形容也很難到達，那個是最玄妙的部分，那智者大師也把它用很簡單的文義，把它說得很清楚，這個是它最殊勝的部分，能夠把很難、很深奧、很難懂的部分，用很簡單的方式、言詞去把它形容出來，教導我們怎麼進入那個境界當中，所以它實在是禪門當中不可缺少的一部止觀書，所以自古以來，它就和天台小止觀，兩本並列為修習坐禪的最高指南，就是它是最高的指導就對了，所以想要下手修止觀，一定是從小止觀、然後六妙門這裡下手就錯不了，因為智者大師它是通過六妙門，來含攝所有的禪定法門，所以我們學了這個法門，就等於全部的法門都學會了，所以這是它殊勝難得的地方。

接下來我們解釋經題。什麼叫做「六妙門」？「六」，就是數目，用數目來說明禪法的內容。「妙」呢？什麼叫「妙」？就是微妙、奧妙、不可思議的意思，叫做妙。世界上什麼是最微妙、不可思議的呢？就是涅槃，是最微妙、不可思議的，所以這裡的妙，指的就是涅槃。這個妙法，能通至涅槃，所以稱為妙門，如果不能通至涅槃，就不妙了，所以這裡的「妙」，就說六門，每一門都可以通至涅槃，都可以證得涅槃。所以這個「門」，就是能通的道路的意思。所以依照這六法，可以進入通向涅槃的道路，所以稱為六妙門。至於每一門都妙在哪裡，我們就要看第一章，第一章看完，就知道它妙在哪裡，所以第一章裡面都有詳細的說明。

我們看第一章——歷別相對諸禪定明六妙門，就是歷別相對諸禪定，來說明六妙門的殊勝和難得。

一者，依數為妙門。第一個，為什麼「數」為妙門呢？因為依數息，可以生出四禪、四無量心、四無色定，這就是四禪八定，四禪、四無色定，就是我們所謂的四禪八定，這個是共外道的，外道也修四禪八定，但是它沒有辦法通至涅槃，它沒有辦法得到涅槃，它最多就是證到非想非非想處定，我們知道四禪八定最高就是非想非非想處定。外道修到這裡，就以為它是涅槃，非有想非無想，已經沒有那個粗想，但是還有很微細的想，他以為這個境界就是涅槃。可是你修了六妙門，你就知道這個不是，即使你修到非有想非無想，也不是涅槃，所以在這個時候，你只要覺知它不是涅槃，就一定能夠證得三乘的果位，聲聞、緣覺、菩薩三乘的果位。所以，「數」為妙門的原因在這裡，你只要修數息，就可以證得涅槃。

隨息也可以證得涅槃，所以第二個是「隨」為妙門，依隨息可以出生十六特勝。我們本來這一次想要說明十六特勝，但是主辦單位希望我們可以圓滿四部止觀，十六特勝它是在第三部——禪波羅蜜裡面才提到，所以我們就放在那個時候再來詳細說明十六特勝的內容，所以這邊我們就不特別提出來說了。依隨息可以生出十六特勝，十六特勝的最後一個，第十六個特勝，它是深觀棄捨，你在修這第十六個特勝的時候，就是修這個深觀棄捨的時候，如果你能夠不著非想，就能夠證得涅槃。這個非想，就是剛

才講的非有想非無想，你只要不耽著在這個禪定的狀態，你就能夠進一步證到涅槃，這個是依十六特勝也能夠證到涅槃。所以，「隨」為妙門，你只要修隨息，也可以證得涅槃，所以稱為妙。

依止也可以證得涅槃，所以第三個是「止」為妙門。因為止心的緣故，我們可以次第發起五輪禪。什麼是五輪禪呢？

第一個是「地輪三昧」，地輪三昧就是我們所謂的未到地定，我們說你修禪定，先由粗想進入細想，然後進入欲界定，再進一步未到地定，未到地定就是還沒有到，叫做未到，還沒進入初禪，我們稱為未到地定，它是發起初禪的基礎，好像大地一樣，所以它就稱為地輪三昧，就是我們所謂的未到地定，因為再進去，再繼續加深那個禪定，就可以證初禪，所以它是一切禪定的基礎，好像大地是萬物的基礎一樣，所以稱為地輪三昧。

一般證到未到地定，就會發起種種的善根發相，我們在小止觀的時候講到有種種的善根發相，一般是在未到地定的時候，特別容易發起宿世的善根，這個我們就稱為「水輪三昧」，指的是種種禪定的善根發相。

第三個稱為「虛空輪三昧」，這個就是你證得種種善根發相之後，可以進入初禪、二禪、三禪、四禪，在這個禪定當中，你觀一切因緣所生法，自性是空的，你可以證到一切因緣所生法，自性是空的。這個空相，就好比虛空一樣，虛空無相，那你所證到那個空，也是無相的。所以，它就把這個你能夠證得因緣所生法，自性是空的，這樣的一個境界，用虛空來比喻，所以它稱為虛空輪三昧，就是用虛空來比喻空無自性，一切因緣所生法，空無自性，這個就是你對那個空性已經有很深的體悟了，見空性好像虛空一樣。

接下來會發生什麼事呢？就是能夠見到見思煩惱，它也好像虛空一樣的無自性，所以見惑不可可怕？不可可怕，思惑不可可怕？不可可怕，一切的煩惱不可可怕，為什麼？自性都是空的，都是因緣所生法，自性是空的，所以利用這個空性的智慧，我們就可以斷除一切的見思惑，這時候我們就稱為「金沙輪三昧」。所以，它是用金沙來比喻空性的智慧，能夠斷除見思二惑，這個是真正的智慧，見空性的智慧。

斷見思惑以後，會進入什麼境界啊？進入金剛喻定，對不對？然後就證果了，所以第五個稱為「金剛輪三昧」，它就是說明九次第定，就是你超越了四禪八定，進入第九次第定的時候，入這個金剛定的時候，能夠斷除一切三界的煩惱而入涅槃，這個時候我們就稱為金剛輪三昧。

這五個都是依「止」而發起的，到最後可以證入涅槃，所以我們稱「止」為妙門，就是妙在這裡，修止也能夠證得涅槃。所以它證涅槃的次第，就是你先粗想、細想，然後欲界定、未到地定，然後種種的善根發相，禪定的善根發相，一般是在未到地定發得特別多，然後你可以加深你的定功，入初禪、二禪、三禪、四禪，在定中起觀察的智慧，起什麼觀察的智慧？就是一切因緣所生法，自性是空的，然後在用這個空性的智慧，來斷除見

思惑，一旦斷除見思惑，就可以證得涅槃，就是只要能夠入第九次第定，就可以證得涅槃，這個都是依止門而達到的效果，所以「止」為妙門。

第四個，「觀」為妙門。因為修觀，我們可以生出九想、八念、十想、八背捨、八勝處、十一切處、九次第定、師子奮迅三昧、超越三昧、鍊禪、十四變化心、三明、六通、八解脫、得滅受想定，滅受想定也是我們剛才講的那個金剛定，及入涅槃，所以說「觀」為妙門，這都是因為修觀而證得涅槃。

第五個，「還」為妙門。如果我們用智慧來分析，善巧的來分析，一切因緣所生法，自性是空的，沒有能所，沒有能生的心，沒有所生的法，當你能所雙亡之後，你就可以返本還源，就回到你原來心的那個根本，這個就是「還」為妙門。

一旦恢復到你自性的清淨，那個就是「淨」為妙門。你先回到你原來的真心本性，你才會發現原來真心本性，自性本來清淨，這個時候就進入淨門，所以我們說「淨」為妙門。所以如果能夠體適到一切諸法本性清淨，就能夠獲得自性禪，那得了自性禪，二乘人就一定能夠證得涅槃，菩薩依這個自性禪，也能夠證得大菩提果。它有所謂的九種大禪：自性禪、一切禪、難禪、一切門禪、善人禪、一切行禪、除惱禪、此世他世樂禪、清淨禪，統統聽不懂是正常的，因為這所有的，我們剛才唸到的，從第一個數門的四禪、四無量心、四無色定開始，到最後的九種大禪，全部都在禪波羅蜜這部止觀裡面有詳細的說明，所以我們到那個時候會詳細為各位解說，我們現在唸這一大段的目的，就是要各位了解六妙門它為什麼這麼殊勝的原因，就是原來它涵蓋了一切的禪門在裡面，從外道修的四禪八定開始，到證得涅槃的小乘的果位，一直到菩薩大乘的果位都可以證得，所以它非常的殊勝，然後我們也知道六妙門它到底妙在哪裡。這就是第一章。

第二章「次第相生六妙門」。這一章就把修六妙門的程序講得最清楚、最詳細，從第一個修數，然後證數，修隨、證隨，一直到最後的修淨、證淨，所以它一共是十二個程序，我們這四個晚上，就要把這十二個內容全部把它練習一遍，而且要非常的純熟之後，我們才可以進入第三章的「隨便宜修六妙門」，隨我們自己心的方便跟適宜的，然後來靈活運用六妙門，所以這個大前提，必須要先把六妙門這十二個程序先把它弄清楚，什麼是修數、隨、止、觀、還、淨，什麼是證數、隨、止、觀、還、淨，這一共十二個，修跟證都要好好地把它練習一遍，才知道怎麼樣靈活運用。所以，我們現在就要詳細的來說明，怎麼來修數息。所以我們只要依照這個程序來修習，很快就能夠證得這個六妙門，所以這一章，實際它是修行最適用的一章，也是講六妙門怎麼修最詳細的一章。

次第相生，我們剛才解釋過了，什麼叫次第相生，就是依照這個次第，一個一個讓它生起，前面一個能夠生起後面那一個，它是依照這個次第，可以相生起，到最後的淨門，從數門一直到淨門，次第一個一個生起，所

以它是從修數，一直到證淨。

我們來說明第一個，說完我們等一下就練習。

第一個就是修數，就是怎麼來修數息呢？就是上座之後，我們先把息調好，心情放輕鬆，然後慢慢地從一數到十，專心在這個數字上，心不要向外馳散，這個就稱為修數。所以我們是吸進來，自然呼吸，不要控制呼吸，自然的吸進來，然後吐出去，吐完之後數一，然後再吸進來，吐出去，吐完之後數二，吸進來，吐出去，三，然後四、五、六、七、八、九、十，就不要再繼續了，再回過來，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，所以是從一數到十，吐完才數，不是一面吸一面數，也不是一面吐一面數，是吐完才數，這個就是方法，什麼是修數。

但是它重點是要把息調好，息一共有四種息相，我們上次講小止觀已經講過，所以我們如果發現我們的息是不調相，像風相是不調相，就是你呼吸有聲音，像你鼻塞、感冒的時候，呼吸很大聲，你聽到就很容易散亂，所以很難得定，所以我們數，不是數這個風相，數「息」，就是數的是息相，所以它不是數風相、也不是數喘相，喘相就是雖然呼吸沒有聲音，但是打結、不順暢，就是呼吸不順暢，這個不順暢是怎麼造成的？就是你吸還沒吸完，你就吐，吐還沒吐乾淨，你又吸，所以這樣子吸吐，還沒吸完就吐，沒吐完就吸，這樣一段時間之後，你呼吸就會變得很不順，這個我們就稱為喘相，所以你如果數的是喘相，就很容易氣結，很容易氣打結，所以我們也要先把不調相把它調好，然後才開始數。所以，我們不是數風相，也不是數喘相，也不是數氣相，什麼是氣相呢？就是你呼吸雖然沒有聲音，也順暢，但是不夠綿密、微細，就是說你呼吸還是很粗，雖然聽不到聲音，也沒有打結的現象，但是氣還是很粗，那個我們就稱為氣相。我們如果數息數的是氣相，就容易疲勞，那就是為什麼我們坐一座，然後在修數息，結果坐完很累、很疲勞，就是因為你數的不是息相，而是氣相，所以我們發現我們有風相、喘相、氣相的時候，我們一定要先把這個三不調相，先把它調好，調好之後，調到息相之後，我們才數，所以叫做數息，不是數風、也不是數喘、也不是數氣，O.K.？數息！

如果發現自己不調的話，要怎麼調呢？三不調相，怎麼把它變成調相呢？就是先把心放鬆，身體也放鬆，身心都放鬆之後，我們觀想氣周徧全身，氣整個先充滿全身都是氣，然後每個毛孔吸氣、吐氣，全身的毛孔，八萬四千的毛孔，沒數過啦，八萬四千個毛孔一起吸氣、一起吐氣，所以你必須先觀想氣息徧滿全身，你才可能全身的毛孔同步呼吸，如果你沒有先觀想氣充滿全身的話，你可能有的地方毛孔在呼吸，有的地方沒有，因為你氣沒有充滿全身。所以我們先把心放鬆，身體放鬆，觀想氣充滿全身，全身的毛孔一起吸氣、一起吐氣，你這樣子做了一段時間之後，你剛才的風相、喘相、氣相就會消失，為什麼？因為你的氣已經散開來了，而且充



滿全身，全身充氣，而且已經調過了，因為全身毛孔吸氣、吐氣，就等於把你這個不調相全部都調好了，調到綿綿密密、似有似無，叫做息相，就是你的呼吸沒有聲音了，也很順暢了，也很微細、綿密了，這個就叫做息相，這個時候才來數息，很快就入定了，很快就進入隨息，然後得止。我們修數息，數了半天很難得定，是因為我們用不調相在數，懂嗎？所以它很難得定，只要你把息調好了，很快就能夠數，證到數息，很快，所以它最重要的功夫在調息，先把息調好，然後再數，就很容易進入狀況，這個是重點，先把息調好，然後再數，才不會散亂、氣結、疲勞，比較嚴重還會坐完會心痛，然後心很難安定，這個都是它的過失，不調相的過失，所以我們一定要把呼吸先調到息相，然後再數。

那你只要調好呼吸，從一數到十，不用數很久，你的呼吸愈來愈微細，心念也愈來愈細，會久久才呼吸一次，因為你的呼吸慢慢變微細了，因為在數一二三四，你可能接下來數到一二三，沒有呼吸了，因為心念慢慢微細，呼吸也慢慢細，細到久久才吸一次，會這樣子，那你說這個時候能不能再數啊？我數一二三，沒有氣了，我怎麼再數四啊？數不下去了，因為沒有呼吸了，它已經微細到好像要停止了，懂嗎？所以它是很自然的就證到數息，不用費力的，你只要這樣子把息調好，從一數到十，不用數很久，你就發覺數不下去了，那個就叫做證數，懂嗎？它是很自然到達的，因為已經沒有呼吸可以數了嘛，它已經細到好像沒有呼吸了，所以會變成很自然的就數不下去，這個時候就證到數息了，很簡單，對不對？因為我們的心念是隨著呼吸走的，我們呼吸愈快，妄念愈多，所以當我們可以慢慢調我們的呼吸，呼吸變成愈來愈慢，愈來愈微細的時候，我們的念頭也愈來愈少，因為念頭是跟著呼吸走的，呼吸愈快，妄念愈多，念頭愈多，你呼吸調得好，你的念頭就愈來愈少，所以當你呼吸很微細的時候，你的心念很微細，那個呼吸就幾乎好像要停止的那個感覺，就是細到沒辦法數了，這個時候我們就稱為證數。

所以，你數息數到不必刻意去數，然後數目也不會斷，粗的妄念已經減少，甚至消失，細的妄念還在，但是它已經不能夠干擾數息的心念，這個時候我們稱為證數，已經證到數息了，懂嗎？你雖然久久生起一個念頭，或者久久喘一下，但是都不會干擾到你那個數息的念頭，就是你那個數息的數目是不會斷的，你不用再提念去數了，但是它數目不會斷，雖然偶爾有念頭生起，但是它不會干擾你數息的那個心念，這個時候就是證數，這樣應該很清楚了。所以，我們就是感覺我們的心已經可以任運的在數息上，從一到十，不必加任何的力量，你的心就可以安住在數息上面，氣息漸漸地微弱，心念也慢慢地轉微細，這個時候就稱為證數。

我們今天就練習這個，看等一下可不可以一二三就證數。

我們請兩位示範的師兄上台，前面也同樣的先要暖身運動，把筋骨拉開，然後我們才開始坐。

請各位師兄起立，我們先把筋骨、還有關節把它鬆開。我們先頭部上下，上下、上下、上下三次，每個動作做三次。

然後轉左轉右、轉左轉右、轉左轉右，三次。

然後我們頭輕輕地靠左邊的肩膀，然後再轉回來，靠右邊的肩膀，這樣也做三次，靠左邊的肩膀、右邊肩膀、左邊肩膀、右邊肩膀。

完了之後，我們就轉頭，順時鐘轉三次，逆時鐘轉三次，輕輕慢慢地轉，你會聽到喀啦喀啦、喀滋喀滋、喀喀喀，那個就是你平常沒有通的地方，所以這樣也會把頸部平常阻塞的地方把它轉開。

頭轉完，我們就肩膀，先往後旋轉三次，然後再往前旋轉三次。

然後把兩手舉起來，我們旋轉這個手腕，手腕把它轉開，也是順時鐘三次、逆時鐘三次。轉完之後，我們甩手，手甩開。

然後腰部運動，就是轉一個大圈圈，我們先從前面、然後右邊、後面、左邊，然後這樣子轉一圈，所以順時鐘轉三圈、逆時鐘轉三圈。

膝蓋也鬆開，兩手放在膝蓋上，順時鐘轉三圈、逆時鐘轉三圈。

然後我們腳也是把它轉開，就是把腳尖立起來，然後腳後跟懸空，這樣子順時鐘轉三圈、逆時鐘轉三圈，然後換邊，轉完之後要腳踢一踢，腳踢一踢，然後換邊，也是順時鐘轉三次、逆時鐘轉三次，然後再腳甩一甩，這樣我們就可以坐下來。

我們再繼續把我們的腳筋拉開，腳筋我們前面拉筋會比較辛苦，但是你慢慢的拉的話，常常練習的話，你本來散盤的就可以變單盤，單盤就可以變雙盤，所以要很耐心的，慢慢、慢慢把它鬆開，剛開始可能有一點緊、有一點痛，但是這個都是很正常的，這沒有關係，所以我們就兩個腳掌心相對，儘量往身體靠，把它腳心對腳心，然後往身體靠，儘量往身體靠之後，我們手放在膝蓋上，然後把它彈開，從左邊的膝蓋，一二三四五六七八，然後用力往下壓，一二三四五六七八，彈八下，往下壓一下，一二三四五六七八，彈八下，往下壓一下，這樣一共做四次。已經三次了，再一二三四五六七八，再往下壓，用力壓，這樣就可以把你那個腳筋拉開。這個做完，我們就換另外一邊，右腳彈，一二三四五六七八，用力往下壓，一二三四五六七八，用力往下壓，一二三四五六七八，用力往下壓。

還沒完喔，這個做完以後，我們兩個腳一起彈，剛才一個一個各別，我們現在兩邊，所以兩個手放在兩個膝蓋彈，一二三四五六七八，然後往下壓，也是做四次，這樣我們內側的筋就比較拉開了，等一下盤腿就會比較好盤。

今天就先拉到這裡，我們一天加一點點，不然回去太痛了，明天就不來了，所以我們這四個晚上，每一個晚上會加一點點，明天就再加一點點，後天再加一點點，因為我們大部分都是腿過不去，對不對？第一個就是熬腿的階段很難熬，所以我們把筋鬆開之後，方便我們坐得比較久，而不會腳麻、痠、脹、痛，都不會。

我們現在上座。開始上座之前，我們先把那個皮帶放鬆，你們那個腰帶、皮帶太緊的，我們要把它鬆開，身上有覺得哪邊綁到的，可以鬆開的，就把它鬆開，然後我們的眼鏡、手錶都把它拿下來。

第一個盤腿，看你要單盤、雙盤、還是散盤都可以，還是正襟危坐，坐著都可以，所以第一個是盤腿，盤好了之後，我們就手結定印，靠近身體放，然後兩個大拇指輕輕地相觸，輕輕地靠在一起，不要用力，然後搖動身體七、八次，所以我們順時鐘慢慢地搖動身體七、八次。之後我們背脊打直，把背脊打直，然後兩肩平張，兩個肩膀平的，頭擺正，收下巴。然後吐濁氣三口，就是用鼻子吸氣、嘴巴吐氣，鼻子吸氣、嘴巴吐氣，慢慢，慢慢吸氣、慢慢吐氣。吐的時候，我們要觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出來，平常我們哪邊阻塞的地方，在吐氣的時候，就把它衝開，然後體內的病氣、黑氣、什麼氣、穢氣，在吐氣的時候，也把它吐出來，這樣子做三次。接下來，舌頭輕輕地頂住上顎，然後眼開三分，就是垂簾，眼開三分。

我們就練習剛才的數息法，把氣吐完之後數一，不要控制呼吸，像你平常一樣很自然的吸氣，然後吐氣，吐完之後數二，從一數到十，再回過頭來從一數到十，覺得自己呼吸有聲音、不順暢、氣太粗，我們都先把心放鬆，身體放鬆，全身充氣，毛孔吸氣、吐氣，一直調到氣息比較順暢，比較微細之後，我們才開始數息。

（敲引磬）

先把心念放鬆，離開你剛才的數息，然後開口吐濁氣三次，鼻子吸氣，嘴巴張開，慢慢吐氣，觀想氣息從百脈隨意流散，就是全身的氣散開，吸氣，慢慢吐氣，觀想全身的氣散開，再吸氣，慢慢吐氣。

接下來搖動身體七、八次，順時鐘慢慢地搖動七、八次，然後動動肩膀，兩隻手、頭、脖子，然後兩腳把它放開，用兩手摩擦全身毛孔，兩手摩擦生熱之後，蓋在兩個眼皮上，然後兩眼張開。全身從頭到腳，好好地按摩一遍，尤其是你剛才痠脹麻痛的地方，要加倍的按摩，一定要按到都沒有哪裡覺得不舒服，全身的氣血都循環得很好以後，我們才可以下座。我們謝謝兩位師兄的示範。

我們今天的課就到這裡結束，我們明天會把「七支坐法」再詳細的說明一遍，因為上次講說能夠讓五根本氣入中脈，有人不知道什麼是五根本氣，什麼是下行氣、平住氣、徧行氣、上行氣、命根氣，所以我們明天就進一步再說明這個五氣，什麼是五根本氣，然後它的位置在哪裡，然後它有什麼作用，跟我們哪些姿勢有關係，它為什麼可以除煩惱，可以除五毒，然後能夠讓我們的五氣入中脈，就是地、水、火、風、空，五氣也可以入中脈，我們明天再詳細把它說明一遍，然後接下來修怎麼樣從數息進入隨息，怎麼得止，我們明天就練習這個部分，今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。