

六妙門  
第六講  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年九月廿三日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天進行第五章——相攝六妙門。

相攝的意思，就是互相含攝，每一門都互相含攝其他的五門，所以數息來說的話，數門它同時含攝了其他隨、止、觀、還、淨。所以，這一章最主要的是以兩種相攝來說明，每一門都可以含攝其他的五門，所以它有兩種含攝，兩種相攝。

第一種是自體相攝。自體，就是本身的意思，就是說本身可以含攝其他，所以六妙門，六乘六是一共三十六，三十六妙門。

譬如說：你在修數息的時候，就可以任運的含攝隨、止、觀、還、淨五門在內。怎麼說呢？就譬如說當我們調心、修數息的時候，這個本身就是數門，你從一數到十，一數到十，這個本身就是數門。

那你心要數的話，一定要隨著呼吸，對不對？因為你是數呼吸，吸進來、吐出去數一，吸進來、吐出去數二，所以你心要數的話，一定是隨著呼吸，所以是隨著呼吸而數，這個是隨門，所以它就含攝了隨門在裡面，因為我們說隨息就是什麼？心念跟著呼吸走，對不對？所以你現在數的時候也是一樣，一定要隨著呼吸來數息，所以它本身其實就含攝了隨門在裡面。

那數息的目的是什麼呢？就是要止息我們動亂的心，所以它有沒有包含止門在裡面？也有，對不對？所以你數一數也能夠得止，數息本身就能夠得止，只要你數到止息動亂的心，這個時候就能夠得止，所以數息本身它也可以含攝止門在裡面。

數息的時候，能數的心、所數的數字、還有呼吸，你都了了分明，這就是含攝觀門在裡面，因為觀就是有觀察的智慧，了了分明，你能數的心、所數的數字、還有呼吸，這三個你都非常的清楚，一面在數息，那這三個心中了了分明，就是有這個觀察的智慧在裡面，這個就是含攝觀門在裡面。

如果數一數，心有散亂、攀緣五欲的時候，我們知道這個五欲是虛誑、不真實的，心不受影響，把心收攝回來，回到那個數息上，這個就是還門，這個就等於是含攝了還門。就是心散亂了，攀緣外境，或者是著在那個五欲的境界上面，那當下了知五欲是虛誑、不真實的，然後把心收攝回來，再繼續的數，這個就等於是包含了還門在裡面。

當我們數息，數到身心非常寂靜的時候，非常寂靜的意思，就是說這時候已經遠離了五蓋，還有粗重的煩惱的塵垢，它的垢染，五蓋是垢染，粗的煩惱是垢染，當下因為你身心非常的寂靜，當下是遠離五蓋，還有粗

重煩惱的垢染，當下你的心是清淨的，這個就等於是含攝了淨門在裡面。

所以，我們就知道，光一個數息，其實它同時包含了其他的五門在裡面。其他也是一樣，其他的隨、止、觀、還、淨，每一門也都是含攝其他的五門，所以我們才會說它六六一共是三十六門。這個是屬於自體相攝的部分，就是說它自己的本身，就已經含攝其他的五門在內，這個叫做自體相攝，本身含攝了其他的五門。

那另外一個相攝，我們叫做勝進相攝。勝進，什麼意思呢？就是向上提升的意思；相攝就是一樣，是互相含攝。就是說只要你能夠巧修六妙門，就能夠向上提升，互相含攝其他的妙門。這個重點在巧修，就是善巧的修習，你只要一個修得好的話，就可以向上提升，而成就其他的五門，這個叫做勝進相攝。

我們舉例說明，譬如說：你如果修數息修得好的話，就能夠向上提升，而生出其他的五門，就是你光修一個數息，但是可以成就其他的五門。

譬如說：你調心數息，你開始調你的心，從一數到十，心不分散，這個就是數門，這個是數息。

當你數到很好的時候，就是數到心很寂靜，你能夠一面數息，一面很清楚的覺知，你的心雖然在數息，但是同時你可以非常清楚的覺知，你這個息是從哪裡進入，然後經過哪裡，到哪邊為止，然後再從那邊一路，再從鼻子吐出來，譬如說你可以當下很清楚的覺知，你的息是從鼻子吸進去，經過喉嚨、然後心、到達小腹，然後吐的時候，是從小腹、然後經過心、喉嚨、鼻子吐出來，一面數息，可以很清楚的覺知，你息的出入的那個路線，都很清楚，這個就是隨門，對不對？隨，就是你的心念跟著呼吸。

這個就是說你數息數到很好的時候，我們就說向上升進，就可以同時成就隨門。從一到十，數得清清楚楚，這就是成就數門；同時覺知息的出入，這個是成就隨門，這個就是勝進相攝的意思。就是你數門向上提升，就可以相攝隨門在裡面，就是你在數中同時成就隨門。

那其他的也是一樣，譬如說：你數息數到一心專注，這個時候你不但能夠緣數息，同時也能夠不起妄念，這個時候，數中就成就止門，雖然你是在修數息，但是你可以同時成就止門，為什麼？因為你已經數到一心專注，一心專注就是得止，所以雖然你是修數息，但是你可以同時成就止門，數息還在，同時得止。

也同樣的，觀門也是一樣的，就是說你數息數到善巧方便生起的時候，你就有那個觀察的智慧，可以同時觀照身、心、息都是不可得的，它都是無常、生滅的，所以它是不可得的，所以你在數息的時候，因為你的功夫已經非常純熟，所以你可以同時去觀照你的身心息，它是生滅、無常、無自性的，它是不可得的。這個時候，就是在數息當中，成就了觀門，因為同時有觀察的智慧，當下能夠清楚的了知身心息不可得，這就是觀門成就。

當數息數到，不但知道所觀的身心息是虛假，同時覺了能觀的心也是

無有自性，剛才是有那個觀察的智慧，觀察什麼？身心息不可得，那個能觀的心，是不是也是真實的呢？不是，所以不但知道所觀的身心息是虛假的，同時也覺了，也是如實了知，能觀的心也是不可得的，它也是無自性的。既然能觀、所觀都不可得，當下就能夠遠離一切的念想，就是這時候不會再去攀緣什麼境界，因為都是不可得的，連那個能觀察的智慧也是不可得的，所以，這個時候就能夠反本還源，這個就是在數息中成就還門。

當數息數到能所雙亡，因此了悟一切法的自性本來清淨，這個就是在數息中成就淨門。只要你數息數到能所雙亡，當下很清楚的了悟一切法的自性本來清淨，這個就是淨門。

所以，數息只要你功夫好，就能夠成就其他的五門，這個就是勝進相攝的意思，能夠向上提升，而含攝其他的五門在內。這個是以數息來作例子，其他的隨、止、觀、還、淨都是同樣的道理。

這個就是第五章所說的相攝六妙門。有兩種相攝：一個是自體相攝，就是它自己本身，其實包含了其他的五門在內；另外一個勝進相攝，就是說只要你的功夫純熟，你修任何的一門，同時可以成就其他的五門。這個大前提就是你前面的六妙門要非常的滾瓜爛熟，就是隨時都可以起觀照，或者是隨時都能夠進入數、隨、止、觀、還、淨，所以它是隨著你的功夫不斷不斷的向上提升，理論向上提升，境界也向上提升。所以，只要能夠善巧修習這個六妙門，就一定能夠證得，不管你是禪定也好，智慧也好，都能夠成就而證入三乘的涅槃，是一點問題都沒有的，所以我們說六妙門它非常殊勝的原因就在這裡。

數息就可以數到證果，所以叫做妙，我們前面解釋過，六妙門那個「妙」，就是涅槃的意思，任何一門都可以證得涅槃，而且是三乘的涅槃，從小乘的聲聞乘、緣覺乘，到大乘的，都可以證得果位。就是看你的發心、根性、還有解慧的不同，而有不同的證果，這就是我們接下來要講的第六章——通別六妙門。

這個通，就是共通的意思；別，是差別。就是你今天修六妙門，不管你是凡夫也好，外道來修也好，或者你是聲聞來修，或者是緣覺來修，或者是菩薩來修，會因為你的用心不同、根機不同、解慧不同，因此所證的結果，或者是所證的涅槃也會不同，這個也叫做通別六妙門。就是共通來修六妙門，結果卻有差別，或者證果卻有差別，這個叫做「通別」。

共通來修的都是六妙門，但是結果不一樣，為什麼會不一樣？是因為第一個——用心不同。那什麼叫用心不同呢？就是說你的發心不一樣，譬如說雖然對佛法的了解是相同，但是發心不同。譬如說：大家共同來學習四諦法門的話，因為四諦法門是最基本的，苦集滅道是最基本的，但是在思惟苦諦的時候，小乘人他會只想到自己的苦，但是大乘人會不忍眾生苦，他想的都是眾生的苦，所以同樣的修四諦法門，但是他的發心不同，一個是想到自己，一個是想到眾生；一個一心一意為自己解脫，一個是希望利

益一切的眾生，所以這個是發心的不同，這是用心的不同，第一種情況。

那什麼是根機不同呢？就是每一位眾生，他的根機不一樣，有的是凡夫的根機，有的是外道的根機，有的是聲聞的根機，有的是緣覺的根機，有的是菩薩的根機，所以從凡夫、外道，到小乘、大乘，從凡夫到聖人，因為根機的不同，所以他們同樣修六妙門，也有不同的結果。

那什麼是凡夫的根性呢？一般來講，這五種根性，我們剛才講的凡夫、外道、聲聞、緣覺、菩薩，凡夫是屬於最鈍根的修行人。他也許是佛教徒，也許不是佛教徒，可是他今天來修六妙門，因為根機的不同，所以他的目的不一樣。

所以，你問他：爲什麼要學打坐啊？他就說：爲了身體健康，因為聽說打坐之後，不但身體會變得愈來愈好而且精神飽滿，然後注意力集中，他是爲了練身體，然後來學打坐，這個是凡夫根性，他會爲了自己的健康來學打坐。或者是你問他：爲什麼要打坐？要學這個法門呢？因爲我心很亂，煩惱很多，我爲了我的煩惱，然後來學打坐，因爲人家跟我說打坐可以止息一切煩惱，所以他是爲了自己的煩惱，然後來學打坐，這是凡夫的根性。還有呢，他聽說很多禪定的境界，種種神通，禪定可以發神通，或者是禪定可以證到初禪、二禪、三禪、四禪，然後各別各別有什麼境界，他聽了心生好樂，哇！如果我可以證得這些境界有多好！所以，他是爲了自己想要證得這種種禪定的境界，來學打坐的，從頭到尾都是爲了自己就對了，不是爲了自己的身體，就是爲了想要調伏自己的煩惱，要不然就是想要證得種種禪定的境界，開發神通、還是什麼之類的。

佛說：凡夫根性來修止觀，會有什麼結果？會有什麼結果？會成就魔業這樣的結果！成就魔業，爲什麼呢？重點就在凡夫貪著生死，凡夫都很怕死，所以他爲了自己的健康，爲了自己的心，或者是爲了自己想求得種種那個禪定的境界，他如果這樣一心一意的來修數息，真的讓他證到一些禪定，譬如說他可以因爲這樣子，然後得初禪、二禪、三禪、四禪，或者是四禪八定的話，因爲他貪著生死的緣故，所以他會著在這種種的境界上面，凡夫就是不但很怕死，而且非常的執著，所以變成說他今天來學打坐的結果，就是成就魔業的原因，就是他一定會發生很多的狀況。

所以，我們知道因爲打坐會發生的狀況，都是屬於凡夫的根性才會發生的，爲什麼？因爲他太執著了，他打坐就是我們剛才講，不是在搞身體、在搞腿、搞氣脈，就是都在那個身體的感受上走，著重在這上面，然後執著的不得了，所以一有什麼情況發生，他就好緊張。然後完全不了解修禪定真正的目的在哪裡，是爲了開發空性的智慧，是爲了解脫，是爲了幫助眾生解脫，從自己解脫，到眾生解脫，你都可以達到這樣的目標，可是他不是，他就在搞自己，整天在自己的身心上面轉，所以我們才會說他成就的就是魔。

他如果著在種種的禪定境界上，也是著魔嘛！所以，他很容易著魔的

原因，就是著他的心魔，因為他的心不但貪生怕死，而且非常的耽著在種種的境界上面，所以一有什麼禪定的境界產生，他就著在那上面，緊緊抓住不放，所以不管怎麼修，還是搞六道輪迴，為什麼？因為他不能夠因為得定而開發空性的智慧，而達到涅槃解脫，所以我們說他成就的是魔業的原因在這裡，這個是凡夫的根性。

所以，那個一學打坐，每天練習打坐，一上座就在想說：我今天坐到身體舒服，這樣就好了，他就坐上去，每一座都希望身體有那個，不管是輕安喜樂、還是什麼舒暢、或者是氣脈很通暢、還是什麼，就是覺得今天坐得很舒服，這樣就夠了，或者每一座有不同的境界，這樣他就很滿足了，這就是凡夫的根性，所以他今天來修六妙門，結果就是搞六道輪迴。

第二種根機，就是外道的根機。外道呢，他是屬於利根的，比凡夫還要高明，因為我們知道四禪八定是通外道，所以外道他只要一心想要求禪定，很快就可以得定，因為他是利根的，他不會走迂迴路，他會老老實實的，怎麼修，他就怎麼修，所以他很快就可以證得四禪八定。

可是，他為什麼叫外道呢？外道的意思，就是心行理外，或者是說他心外求法。所以，他雖然功夫很高，可以證到四禪八定，但是他永遠都不能夠解脫，永遠也沒有辦法開悟，或者是開發那個空性的智慧，所以他雖然得定，但是沒有辦法開發智慧，為什麼呢？是因為他邪見的關係，所以邪見修出來的一切，就是叫做邪行，所以他所有的禪定，都是屬於邪行，都是心外求法，他不會反過來回歸到自性當中，然後去明心見性，他沒有辦法，為什麼沒有辦法？最主要他的邪見，就是我們昨天提到的，因為他會落在四邊，有、無、亦有亦無、非有非無。

就像數息的話，他一上座，從一數到十，他就開始思惟了，思惟什麼？這個息，是有、還是無？它是有邊、還是無邊？它是常、還是無常？就在分析這樣的，所以不管怎麼分析，都落在四邊。所以，禪宗說：「離四句，絕百非」，那個才是真正的你有一點影子了，知道自性是什麼東西。離四句，就是這四句——有、無、亦有亦無、非有非無，你要離這四句，然後絕百非。非，就是不是，你說自性像什麼東西，或者是你怎麼樣形容，那個都不是，你可以形容一百個，絕百非，絕對不是，你說出來的都不是，因為它離開了我們的心緣相，語言相、文字相、心緣相，它是離開這些以後，是不可思議的，不可以用心思、也不可以用言議，你的心是沒有辦法想像到那個境界，你也沒有辦法用語言或文字去描述說它是什麼，都沒有辦法。所以，禪宗也說：「說似一物即不中」，說它好像什麼東西，那個就不中，就沒有說中，只要你能夠說出來的，那個通通不是。所以，外道他壞就壞在這裡，他分析出來的結果，永遠是落在四邊，所以，我們說他沒有辦法開悟解脫的原因在這裡。

我們前面練習六妙門的時候就練習過，就是要練能數的心、所數的息，它都是無所有的，對不對？然後能所雙亡之後，才能夠恢復我們本來清淨

的自性。可是他不是，他數個息，就開始分析了，這所數的息，它是有、還是無？或者是能數的心，它是有、還是無？是常、還是無常？就在那邊搞這個了，所以他永遠沒有辦法數到能所雙亡，然後回歸到自性，讓我們清淨的自性現前，沒有辦法，就是因為他的邪見的緣故。

所以，我們說因為他心行理外，他的心是行在那個理外，那個理就是真理，就是我們說的般若、或者是諸法實相，他心是行在這個真理之外，所以我們叫他外道；或者是說，他不反回來去找他本來清淨的自性，老是往外面去找，叫做心外求法，所以我們給他一個名稱，叫做外道。所以，我們也是一樣的，只要我們學佛修行，都在外面去找，那就是大外道，不要講人家外道，自己就是外道，只要你不回歸到你的自性當中，去找你那個本來清淨的自性心的話，那都是在學外道法、修外道法。

所以，外道的根性，雖然他根性很利，但是他沒有辦法跳出輪迴。所以，外道的情況，雖然跟凡夫不一樣，一個是利根，一個是鈍根，但是他們兩個一樣的是，永遠注定在三界生死輪迴中，這一點是相同的。

第三個是聲聞的根性。這種根性的眾生，他是爲了自己求證涅槃，希望很快速的跳出三界，他是爲了自己的解脫，爲了自己要求證涅槃，然後來修這個六妙門。

所以，他在數息的時候，聲聞就是以四諦爲主，所以他在數息的時候，他就同時觀察自己的身心息，這三個是苦的，這個就是苦諦。如果貪著身心息，以爲真實的話，這就會生煩惱，這個是屬於集諦的部分，所以這個就是不對的，不能夠貪著身心息，以爲它是真實存在的，所以同時觀察身心息是苦的，然後當下能夠了知這個苦的自性是不可得的，雖然是苦的，但是它的自性是空的，苦的自性是空的，因爲是因緣生法，只要是緣生法，因緣所生的，自性都是空的，但是它根本是苦的。我們也講過，「思惟苦諦」也講過，只要在輪迴裡面，都只有苦，沒有真正的快樂，所以輪迴的根本它是苦的，這就是苦諦的範圍。

因爲他是修苦集滅道四聖諦，所以他現在在數息的時候，他也一樣的修四聖諦。所以，首先他就思惟身心息是苦的；那如果著在這三個上面，就會生煩惱，這就是屬於集諦的範圍；所以呢，我們就要了知苦的自性不可得，因此就不會生起煩惱，這個就是滅諦；那明白這個道理，是道諦。所以，他只要數息能夠通達四諦，就能夠證得聲聞道的果位，聲聞乘的果位，就是能夠證得阿羅漢，數息就能夠證果就在這裡，他只要是這樣子思惟，他會因爲數息，然後就證阿羅漢。可是因爲他發心是爲了自己的涅槃解脫，所以他是屬於聲聞乘的根性，他的根機是屬於聲聞乘的，就是因爲他是爲了自己求證涅槃，才來修這個法門，然後他主要修的是苦集滅道四聖諦，因此可以證得涅槃的果位，就是聲聞乘的果位。

那如果是緣覺乘的話，第四種根機是緣覺。緣覺我們知道，他主要修的是十二因緣，所以他現在如果在修數息的當中，他起觀，觀十二緣起的

話，他就能夠證得緣覺的果位，就是辟支佛的果位。

這種緣覺根性的，他喜歡一個人獨處，不喜歡大眾，不喜歡熱鬧，他喜歡寂靜，所以他平常也不攀緣的，就一個人好好地修，獨自的修，也不跟大眾相處，也不跟任何人攀緣。他喜歡躲到哪裡去呢？深山裡面去，最好是沒有人到的地方，去幹什麼呢？接觸大自然，然後觀察大自然，所以他會看秋天，那個葉子開始落了，春天花開、然後又花謝，樹木又開始冒新芽，春天綠意盎然，然後到秋天，又變成枯葉子，然後落下來，他因此悟到什麼道理？無常的道理，花開花落。每天接觸大自然，他觀察的就是生滅、無常，因此他就可以悟得緣覺的果位。所以他有另外一個名稱，叫做獨覺，他就是這樣子，自己就可以覺悟了，所以不管有佛、無佛出世，他都可以證辟支佛果，就是這樣的一個根性。

那現在他來修數息，他就知道數息的念，它是屬於十二因緣的有，那有緣什麼？有緣取，取緣愛，愛緣受，受緣觸，觸緣六入，六入緣名色，名色緣識，識緣行，行緣無明，就找到根了，一切都是從無明發生的。所以他現在來數息，也深深地了知數息它是屬於因緣法，因為他深觀因緣，他就專門觀察四時的變化，然後明白無常的道理。現在他數息也是同樣，他就知道數息也是屬於因緣法，只要是因緣所生，就空無自性，就是很快，根性很利、很快。數息，息也是空無自性，所以就不會著在任何的境界上，他只要保任，功夫保任，一直保持，只要一切因緣所生無自性，息不可得，他就可以證得緣覺的果位——辟支佛。這個是因為他是這樣的根性，所以現在雖然來修數息，他也能夠因為數息而證得緣覺的果位。

第五種根性，就是菩薩的根性。為什麼會來學天台止觀六妙門呢？我是為了眾生來修的，所以菩薩的根性，他是念念都是想到眾生，我趕快成就止觀，我才有那個定慧力來利益眾生。所以我今天數息，就要數到明心見性、開悟，成就佛果，這個是我修數息的目的，就是要成就佛道，這種就是屬於菩薩根性的。

所以，他在數息的時候，他就可以同時了知這個息，不是真實存在的，息吸進來、吐出去，就是從一到十，就是生滅、生滅、生滅，一數完了二，就是一滅了、然後二生，二滅了、三生，然後息也是吸進來、吐出去，也是生滅。所以他不管怎麼樣觀察，他可以在數息當中，就了解息它不是真實的，就好像幻化的，一切法如幻，所以息也是如幻。

這個息呢，你說它是不是生死？它不是生死。你說息是涅槃嗎？我們也不能說息是涅槃。息，既然不是生死，那要不要斷生死？沒有必要斷生死。息，既然不是涅槃，那要不要入涅槃？沒有必要入涅槃。息不是生死，也不是涅槃，所以沒有生死要斷，也沒有涅槃要入，所以他可以在數息當中，不得生死可斷，也不得涅槃可入。所以，他也可以做到不住生死，住生死是凡夫的事；他也不住涅槃，涅槃是聲聞、緣覺小乘人要入的，大乘人不入涅槃。所以，他不住生死，不住涅槃，心平等，他就有了這個平等

的智慧，有這個平等的大智慧，沒有取捨心，沒有涅槃要取，也沒有生死要捨，所以他就證到一個什麼？息中道，因為數息，而入了那個中道，不落生死、涅槃兩邊，這個就是我們所謂的無住涅槃，跟小乘的涅槃不一樣。無住涅槃，就是不住生死，也不住涅槃，但是生死、涅槃可以自在的出入，這個叫無住涅槃。所以數息，菩薩的根性可以數到入無住涅槃，可以從入菩薩位，一直到成就佛果，都沒有絲毫的困難，這個就是菩薩的根性，可以證得最後佛的果位。

所以，上面舉例說明的，就是同樣數息，但是凡夫跟聖人，或者是大乘跟小乘，雖然共通來修，但是有差別的結果，數息雖然同修，但是它所得的果報卻有差別，這個就是通別六妙門的意思。這是以數息來說，同樣的，其他修隨、止、觀、還、淨都是一樣的，每一個妙門，凡聖、大小乘的通別都是同樣的道理，就是任修一個，會因為根機的不同，而有不同的結果。這是第二個，因為根機不同。

第三個，我們剛才講，因為解慧的不同。解慧，什麼叫解慧呢？就是對佛法開解的智慧，對佛法的解悟每個人不同。像同樣上一堂課，但是每個人對佛法的了悟、理解是不一樣的。那現在也是，大家同樣的來修六妙門，但是因為解慧的不同，就是對佛法開解的智慧不同，所以結果就有差別。就是同樣的佛理，但是認識卻有淺深的差別。這個是指學佛修行人才有的，這個外道是沒有的，因為我們這邊講的解慧，主要是對佛法理解的程度，有深淺的差別，外道沒有在裡面，因為外道不了解佛法的內容。

這個就是第六章的內容，凡夫、外道、聲聞、緣覺、菩薩這五種根機的人，共通來修持六妙門，卻因為用心不同、根機不同、解慧不同，而有差別的果報，所以叫做通別六妙門。

我們看第七章，第七章是旋轉六妙門。這個是菩薩修的，不共二乘、凡夫。這個旋轉的意思，就是說如果菩薩善巧修習六妙門，就能夠旋轉出六度、四攝等等一切大乘的功德。重點還是在善巧修習，只要你善巧修習六妙門，你就可以隨修一門，而旋轉出無量大乘的功德。大乘的功德，最主要就是六度、四攝，所以說它是不共凡夫、外道、還有聲聞小乘，不共，只有菩薩獨修的。

為什麼不共聲聞、緣覺呢？因為小乘人也可以體悟因緣所生，無自性空的道理，他也可以證得涅槃，那為什麼他修六妙門，沒有辦法旋轉出一切大乘的功德呢？就是因為他雖然證得空觀，但是他沒有修假觀。

所謂的空觀，就是他可以從假入空觀，他修的是從假入空觀，就是明白一切現象界的虛假，因此可以進入空性當中，從虛假的現象界入空中，叫做從假入空觀。這個假，就是一切現象界，因緣所生，無自性空，這是假的，他可以在一切現象界當下去了悟，它自性是空的，這個就叫做從假入空觀。然後他入空中之後，就不再從空中生起無量的妙用，所以他就去入涅槃了嘛，他就不再去行利益眾生的事情，是因為沒有繼續修假觀。

假觀，就叫做從空出假觀，他已經證入那個空性，涅槃的空性當中，但是他沒有從空中再出假，再生出如幻的假有來，所以他沒有辦法因為修六妙門，而旋轉出一切六度、四攝的大乘的功德的原因在這裡，就是他沒有辦法從空中，再生起無量的妙有來，雖然這個有，是如幻的、是假有的。這個就是為什麼二乘人沒有辦法旋轉出一切大乘的功德，原因在這裡。

所以，菩薩他在證得空性之後，雖然知道一切法空，一切眾生也不可，但是他不會耽著在這個空性當中，而能夠任運的生起大悲心，以六度、四攝來度化眾生，這個就叫做從空出假，就是從空性中任運生出大悲，以度化眾生。

為什麼稱為「假」呢？因為一切的善巧方便，都是如幻假有的，所度化的眾生，也是如幻假有的，所以稱為假。雖然他可以說一切法，但是他知道這個也是如幻的，一切法如幻；他精進勇猛要度的眾生，一切眾生也是如幻的，可是雖然一切自性是空的、是如幻的，但是他還是勇猛精進的利益眾生，他不會耽著在那個空中，還可以從空出假的原因在這裡。

所以，現在如果以數息來說，修數息來說，他怎麼從空出假呢？就是之前他已經證到了從假入空觀，他已經修空觀，所以知道一切的現象，自性都是空的，所以現在在數息的時候，他就了知所數的息，沒有自性可得；可是雖然沒有息的自性可得，也可以同時成就息念，從一到十，了了分明，也是可以啊，這個就是從空出假。就是息的自性不可得，這個是空；但又可以成就息念，這個是假。同樣的，我也可以觀息的自性是空的，同時我了知四諦的自性不可得；然後呢，雖然四諦不可得，但是我可以通達四諦，了了分別四諦，然後為聲聞的眾生，詳細的來演說四諦法門，這個是從空出假。我雖然知道四諦也是不可得的，但是我不會因為四諦不可得，然後我就不說四諦了，不會，我還是要通達四諦，說給誰聽？聲聞乘的根性的人聽，讓他能夠很快的證得阿羅漢。

所以，同樣的也是，在了知息的自性是空的當中，我也同樣的知道十二因緣不可得；雖然十二因緣不可得，但是我又能夠了了通達十二因緣，為求緣覺乘的人，來詳細的說十二因緣的內容，讓他能夠解脫，證得辟支佛果。所以，他不會落在空中，可以宣說無量的法門，可是當下都知道它自性是空的，但是又不會著在空中，還是可以演說四諦、十二因緣。

所以，現在講大乘的六度、四攝也是同樣的道理，所以我在觀息的自性是空的時候，我同時也能夠了知六度是不可得的，所以我在行六度的時候，不會執著說我在布施，我很了不起，我今天又布施了什麼東西，我持戒清淨，很了不起，都沒有，因為他了知六度不可得。但是不會因為六度不可得，然後我就不行六度了，不會著在這個空中，又能夠了了分別六度，成就六度來利益眾生，這個就是從空出假。就是從空性中，生出大悲，雖然知道眾生是假，六度是假，卻又能夠成就如幻的六度，來利益如幻的眾生，就是有這樣的功夫，這樣就能夠旋轉出一切大乘的功德，是這樣子旋

轉出來的，這個是以數息來說。那同樣的，其他也是一樣，隨、止、觀、還、淨也都是，每一個也都可以旋轉出六波羅蜜、四攝等等一切大乘的功德來。

所以，這一章最主要是在說明，六妙門的修持和六度、四攝之間的關係，所以我們才會說它是菩薩獨修的，也只有菩薩才有這樣的功夫，因為他可以從空出假。

我們今天就講到這裡，明天就講更了不起的，大根性人修的「觀心六妙門」，還有利根大士所修的「圓觀六妙門」，我們明天來說明。今天就到這裡告一個段落。因為我們還要練習六妙門，愈聽愈殊勝，所以我們一定發願要好好地成就，但是是爲了眾生成就，那我們就有大乘的發心，就能夠有開悟成佛這樣的可能性。

我們請兩位師兄上來做示範。也是一樣的，我等一下會下來跟各位調姿勢，所以不要嚇到。各位師兄請起立，跟著兩位師兄做。

我們先把腰帶、皮帶把它鬆開，有的那個皮帶太緊的，把它鬆開，或者是衣帶太緊的，把它放鬆。眼鏡拿下來，手錶如果太重的也可以拿下來，就是身上都沒有覺得綁住的東西，或者會讓你感覺緊緊的，因為等一下氣就會卡在那裡，所以你最好是先把它鬆開。

先把腿盤好，不管你是單盤、雙盤、還是散盤、還是正襟危坐都可以。接下來我們就手結定印，左手放在右手上，大拇指輕輕地相觸，然後儘量往身體靠，然後放在剛才盤的腳的上面，肚臍的下面，手儘量往身體靠。然後搖動身體七、八次，背脊打直，沒有往前後、或者是左右、或者是偏斜，都沒有。兩個肩膀也是平的，沒有哪一邊比較斜、或者是比較偏，頭擺正，下巴往內收。

接著吐濁氣三口，鼻子吸氣，然後嘴巴張開，慢慢吐氣，同時觀想全身阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出來，三次。舌頭輕輕地頂住上顎，舌頭不要用力，只是輕輕地放在牙齦的後方，這樣就可以了，眼開三分。

我們先從數息，吸氣、吐氣之後數一，吸氣、吐氣數二，從一數到十，然後回過頭來，從一數到十，如果數丟了、還是數過頭，就再回頭，從一開始數到十，這時候吸氣、吐氣都是用鼻子。

這樣一直數到沒有什麼妄念了，就是粗的妄念，已經沒有什麼粗的妄念，然後那個息也是微細到沒有辦法再數了，這個時候我們就進入隨息的階段，就是心念隨著呼吸進出，你只要把心念放在呼吸上，你就很清楚的知道那個進出的狀況，心念放在呼吸上，隨著呼吸進出，這樣子慢慢的心念跟呼吸就可以合一，合在一起。

你再繼續的心息相一，它慢慢地心念跟呼吸都會好像停下來，止在一個地方，不管它止在什麼地方，你就會覺得都是在那個地方吸氣、吐氣，心念跟呼吸好像幾乎要停止了，這個時候就是得止。

如果得止之後，你突然身體打直，我們叫做有法持身，然後妄念不起，這個時候我們稱為欲界定。如果你繼續加深定功，坐到身心世界都消失了，這個我們稱為未到地定。繼續再坐，如果能夠生起輕安喜樂，這個就是證初禪，我們稱為證止，證到止這樣的階段。

我們今天就練習到這裡，從數息進入隨息，然後得止。

（下座）

好，慢慢放鬆心念，離開你的所緣境。開口吐濁氣三口，鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身的氣散開，三次。慢慢搖動身體七、八次，動動肩膀，兩手可以打開，頭也動一動，脖子也動一動，兩個腳也可以打開了。先用兩手摩擦全身的毛孔，兩個手掌心磨擦，熱了之後，我們把它蓋在兩個眼皮上，然後睜開眼睛，現在可以看你身上哪邊有痠脹麻痛，就按摩那個地方。

這個法門很簡單，只要經常練習，有空就練習，有空就練習，其實它很快就能夠得止。先數息，只要你前面把息調好，其實很快就沒有什麼呼吸可以數了，然後再把你的心念放在呼吸上，那很快就得止，我們明天再練習怎麼從定中來起觀。

我們謝謝兩位師兄的示範，我們今天的課程就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。