目录

[第一节 容易成功的法门 2](#_Toc22216698)

[1、佛法是什么 2](#_Toc22216699)

[2、释迦教的长寿法门 3](#_Toc22216700)

[3、修行道地经的故事 4](#_Toc22216701)

[4、消息 出入息 5](#_Toc22216702)

[第二节 为什么修出入息 6](#_Toc22216703)

[1、说风 6](#_Toc22216704)

[2、善行数变的风 7](#_Toc22216705)

[3、风动了 8](#_Toc22216706)

[4、转化四大 8](#_Toc22216707)

[5、老子也说出入息 9](#_Toc22216708)

[6、出入息发展出的法门 10](#_Toc22216709)

[第三节 六妙门的修法 11](#_Toc22216710)

[1、说六妙门 11](#_Toc22216711)

[2、色身转化 12](#_Toc22216712)

[3、数息的秘密 13](#_Toc22216713)

[4、把思想意识拉住 14](#_Toc22216714)

[5、如何数息 15](#_Toc22216715)

[6、数和随 16](#_Toc22216716)

[7、止息的状态 16](#_Toc22216717)

[8、六字诀 18](#_Toc22216718)

[9、观 还 净 19](#_Toc22216719)

[10、六妙门的问题 20](#_Toc22216720)

[第四节 十六特胜的修法 23](#_Toc22216721)

[1、开篇语 23](#_Toc22216722)

[2、十六特胜 23](#_Toc22216723)

[3、受喜受乐到初禅 26](#_Toc22216724)

[4、心念的境界 27](#_Toc22216725)

[5、观无常 观出散 28](#_Toc22216726)

[6、观离欲 观灭尽 观舍弃 29](#_Toc22216727)

[7、分三组的十六特胜 30](#_Toc22216728)

[第五节 与修法有关的事 30](#_Toc22216729)

[1、十种一切入 30](#_Toc22216730)

[2、瑜珈和密宗 32](#_Toc22216731)

[3、境行果 33](#_Toc22216732)

[4、再说气 止息 息 35](#_Toc22216733)

[5、谁在退步 37](#_Toc22216734)

# 第一节 容易成功的法门

## 1、佛法是什么

我们从这一次开始，是从佛法入手，不是佛学，也不是佛教。你们看我的书，有一个观念要搞清楚，我经常把这三个分得很清楚。**第一个是佛教。**佛教是宗教，它有它宗教的形式，有它宗教的习惯，有它宗教的行为；譬如出家、盖庙子、化缘、做法事，都属于佛教的范围。尤其佛教到中国来，建立了中国特色的佛教，中国丛林制度的佛教究竟如何，你们应该要懂，可是现在很少有人懂。

**第二个是佛学。**一般人研究佛经，乃至东南亚小乘的国家，以及其他注重小乘的国家，如日本，乃至韩国、泰国、越南，乃至中国；还有大学问家，研究哲学的，研究佛学的，都是属于佛学的范围，是讲理论的。佛学家都很有学问，讲起来头头是道。在我呢？从小到现在只有几个字，就是古文一句话“在所不取”也。大家听懂这一句古文吧？对于这些，我是理都不理，因为我也很傲慢，讲学问太容易了，在所不取也，我看不起；不是看不起，是不注重这一面。世界上学问多得很啊！如果真讲佛学我也会，还可以比大家细密一点；但是我不注重，不向这一面走。你佛学再好，我也不理会。

**第三是佛法。**所以我是要学佛法的，要学习怎么样成佛，怎么样得道，至少打坐坐起来怎么入定，这就不只是学理的问题了。因为佛法像学科学一样，一个人如果要发明，要做一个科学家，光谈科学的理论是不够的；得个博士学位不过教书而已嘛！所以我不讲佛学。但是你们讲的佛学我还看不上，你们一讲，我认为都错，我要告诉人的是佛法。我一生走的路线是研究佛修行的方法，因为那是解决人的生死问题。

学佛法要提问题，要怀疑的，要求证的。如果听了就相信，那是宗教，不是佛法。佛法是科学的，要追问的，追问这个问题的究竟，并且要亲自试验求证。

## 2、释迦教的长寿法门

**释迦牟尼佛的教导，有两个法门最重要，一个是安那般那出入息；一个是不净观白骨观。**现在南传的小乘佛教，统统修这两个法门。南传的小乘佛教是不承认大乘的，更反对什么密宗啊，禅宗啊，华严啊，天台啊，净土啊，都反对，认为那都是后期的佛学。我当年在台湾讲学理的时候，先拿小乘来讲；现在在座的吴同学还记得当年讲课的时候，整个师范大学礼堂内外站满了人，那时是刚刚开创。我做的事向来都是“平地起风雷”，同庙港现在一样，一块荒地把它搞起来。

释迦牟尼教你修持走呼吸的路线，安那般那就是一呼一吸。所以我在《如何修证佛法》上面提到过，你们没有注意啊，释迦牟尼佛吩咐四个弟子永远活在这个世界上；当然我们没有见到，是据说。

我也相信这四个人真的活着；一个是迦叶尊者，禅宗的第一位祖师，第二个是佛的儿子罗睺罗，第三个是君屠钵叹，第四个是宾头卢尊者。此人原是印度一位宰相的儿子，因为他现了神通，犯了佛的规矩，佛就骂他：叫你不要现神通，罚你留形住世，不准死。所以长寿是留在这个世界上受罪的啊。这四位，在佛法中是特别明显的，称为留形住世的尊者。

我常常提醒大家注意，他们四位是用什么方法得以留形住世呢？就是修安那般那，就是呼吸法门。我的研究对不对，你们去求证吧。

回过来看《大藏经》，你们当然没有全部研究过。佛自己在雪山修苦行六年，几乎不吃东西，六年哦！他当时只有二十几岁。所谓的雪山就是喜马拉雅山，他是尼泊尔人，到北部就是喜马拉雅山的锡金、不丹这一带的地方。他就是在那个山脚下最冷的地方修苦行。六年来每天等于只吃一颗青枣，像我们北方青的红枣一样，二三十岁就变成七八十岁的老头子一样，枯瘦如柴，比我现在当然还瘦，只有皮包骨了。

他六年的修行苦证，在律藏里头讲到过，他是反对修呼吸法的；他说那时候修气功，因为不吃饭，只靠吃气，修这个法门的时候，头痛得很，痛苦极了，头要裂开了，所以他叫弟子们不要修这个法门。为什么后来又叫弟子们修安那般那呢？这是个问题吧？而且在另外一部戒律上也讲到，佛出来说法几十年以后，曾闭关两个月，出关后弟子们问他在关房里修什么，他说修安那般那。又是呼吸法！好奇怪啊，他一边叫大家不要修呼吸法，修得很痛苦，一边自己还在修这个；有时休息也修这个。所以我看《大藏经》和你们不同吧！我注意的是修持这一方面。我们同佛出家一样，追求的是了生死，这是生命的问题啊，不是光吹牛谈学理的。

## 3、修行道地经的故事

佛叫我们先修出入息，再修到明心见性、成佛，证阿罗汉果，连带身体也变化了，叫做即身成就。这是个秘密。所以我告诉大家，像我这一生，不敢说世界上这些统统学过了，但几乎差不多学遍了。回过头来一看，原来这许多的法门，都是从佛所讲的变出来的。大家都被这些花样骗住了！其实就是修出入息。所以最近这几年，我叫你们看三国以后，也就是东西晋这个阶段所翻译的佛经，除《般舟三昧经》、《安般守意经》以外，还有讲修行很重要的一本《修行道地经》。

这本经是当时最初步比较具体的翻译，可是我当年看《大藏经》的时候，把它忽略过去了，所以后来非常忏悔。因为书读多了，有的时候会被文字困住，看到他把五阴翻译成色、“痛”、想、行、识，认为是初期的翻译，翻得不行。后来的翻译是色、“受”、想、行、识。等到三四十年后，再诚信地读，才发现他翻译得对，因为感受都是难过的、痛的。他是印度人，到中国来把佛的修行方法翻成中文，“色”容易讲，看得见；“受”是什么呢？一定是掐人家一把，感到很痛，所以把感受都翻成“痛”。感受最大的反应是痛，轻度的反应是痒。

佛传的安那般那这个《修行道地经》，是三国的时候翻译过来的，道家非常注意。道家讲练气，在西晋、东晋最为流行，是把佛家跟道家两个方法融合起来，所以那二三百年之间，出的神仙特别多。

所以不要认为鼻子的气脉不重要。早晨起来，双鼻通的人绝对健康，有一边不通身体就有问题，对男女、饮食就要注意守戒了。尤其要学会用单鼻呼吸，右鼻的呼吸进来，从右脉下去，管大肠系统。左鼻的呼吸管荷尔蒙（内分泌），或者男女精的那个系统。尤其是左边，以中国来讲，左边是阳，右边是阴。还不止如此，你两鼻气脉通了以后，如果买房子时，到一个环境，进入房子内，一闻有怪味儿、怪气，就知道风水不好，有点邪门的，这个房子就不要了。

譬如我们在这个禅堂，你闻闻看，你们自己有鼻子嘛！我说你们要修道做工夫，为了生命，天下最便宜的生意你不做！自己妈妈生的鼻子，一毛钱不花，却不肯去做工夫，真是天下的笨蛋。

我们普通活了几十年，只晓得白天活着，夜里睡觉，呼吸也永远在呼吸，谁来管过自己的思想啊！如果思想和气两个没有配合的话，它就分两条路走了。尤其我们在注意一件事情的时候，呼吸好像停止了，因为拼命在注意事情。有时候看到一个人，一件事情，哎唷！好可怕，呼吸就停掉了。或者有一件很高兴的事，哈哈一笑，呼吸也停了。心跟气根本不容易配合。

心气配合为一的时候，你才懂中医所讲的十二经脉的变化，身体内部的变化，以及一切的变化。那时才懂得修行之路，所以对于气的认识非常重要。

## 4、消息 出入息

**安那般那中文简称出入息，也就是出息、入息。**那么翻译中文的时候，为什么不翻成出入气呢？问题就在这里哦。大家研究中国传统文化就要注意了，“息”字是哪里来的？出在《易经》。我们现在讲话，比如说有没有“消息”，这个消息两个字出在五经中的《易经》，我们已经用了几千年。不是出自孔子哦！老祖宗时代就有了。

什么叫“消”？这是科学了，我们一切动作，一切讲话，一切生命都在消，都在放射消失掉。以科学来讲就是物理的放射作用，放射完了不是没有，而是“息”，那是成长，息是成长哦。所以一消一息就是佛学讲的一生一灭。灭不是没有，是另一个生命的开始。

# 第二节 为什么修出入息

## 1、说风

释迦牟尼教导弟子们即身成就、证果位的修持方法，是先由修出入息入手。我们给它下一个注解，是先修有为法；就是从现有生命的生理方面入手去修的。现在的生命，重点就是鼻子到喉咙这里三寸的地方，如果气不进来就活不了，一口气不来就是死亡，所以要从这里开始修。

在修学的物理方面讲，这是修风大，就是宇宙的能量变成气变成风。这个风是无形无相的，谁看到过风啊？我们大家看到过风没有？没有。你说有啊，风吹到脸上有感觉，那是你脸的感觉耶！那个风的体是什么样子，你不知道。所以在《庄子.齐物论》中，描写宇宙天地的大气，碰到小孔有声，大孔有声，他描写得太热闹了。这个不是风的相貌哦，庄子讲的就是这个气。所以第一篇《逍遥游》就是讲气化，宇宙物理的变化，《齐物论》也告诉你这个气的重要。

生命是就靠这一口气，喉咙这里三寸，气不进来就死了；进来不呼出去也死了。这个生命是那么脆弱、短暂，就在这个呼吸往来之间。

在八识里头，这个呼吸是什么作用知道吗？这叫“根本依”，因缘里头的根本依。你问一般讲唯识的，什么叫根本依?他会说“那是习气”，把根本依当成理论上的观念了；他不晓得就是这个气来的，这个气叫做根本依。

根本依的后面是什么？是“种子依”。那就是你的个性了，前生业力的习气所带来那个叫种子依。所以你们要搞清楚，我们活着有这一口气的生命，在死亡以前是根本依在这里。而这个气呢？表面上看到是身体内部一股气，尤其是鼻子这里很明显；实际上不只是鼻子，我们全身十万八千个毛孔都在呼吸。尤其身体上有九个洞，两个眼睛，两个鼻孔，两耳朵，一个嘴巴，脸上有七个，下面小便大便，九个洞都在呼吸。不过呼吸主体的作用在鼻子，像烟囱一样，两个烟囱在呼吸。

## 2、善行数变的风

所以我叫你们读《黄帝内经》，现在中医不大注意，几千年前我们老祖宗讲风是怎么讲的?《黄帝内经》有一句话，说我们身体内部的风，这个气流，是“善行而数变”五个字。怎么叫善行？你不要看成善恶的善哦！这个善是形容词。这个风在身体内部是咻......咻......这样转，转得很快，叫善行。

身体内部这个气不仅动而且数变，人为什么会中风呢？风碰到那个骨节时，地大这一部分温度不够了，或者骨节疏松，这个气一到这里，咻！打中了，动不了啦。风善行而数变，风与它物结合会结块，变成实体的了；所以说有些人身体里长瘤啊，生癌症啊什么的。

譬如说有时候打起坐来身体发痒，痒得不得了，我就给他吃中药的消风散加白芷，把风打开。老师啊，你那个药好灵哦，不痒了。为什么痒？因为风在里头动，酸痛也是风在那里作怪，看你用什么药。《黄帝内经》这一句话，现在人的中文不好，怎么能读懂医书啊！ 风就是气，所以佛叫我们修安那般那，修风大，修呼吸气，直接可以达到三禅天的境界；然后配合了念头清净，就到四禅。四禅是舍念清净，我讲了半天很吃力，还是听我们的老师释迦牟尼佛的提倡，教大家修安那般那吧。 佛叫你修安那般那，教你怎么样从修出入息入手，把这个生命改变过来，即身成就。也就是用这个肉体的身，直接可以成佛。最后无修无证，成功了，如如不动，就是洞山祖师悟道的最后一句话“方得契如如”。这个修法的发展很广，所有密法、道家，尤其是道家修神仙的，修长生不老法门的，统统是从安那般那来的。这个安那般那同生死有关，所以修风大，在中国变成道家的修气脉。像打通任督二脉，打通奇经八脉，乃至修守窍，或者守丹田，都是从修呼吸法门演变出来的。

## 3、风动了

行阴，就是动力在转，这个动的力量是什么？佛告诉你就是风大，就是一股气在生命这里转。这股生命的力量，就是动能，是行阴。你们注意，行在动力究竟是属于真空力学，还是属于量子力学，还是属于生命力学，等科学家慢慢去摸吧。

所以修行修行，告诉你这个行就是动力在变化，能量在变化。这个气是能量，在胎中七天一个变化，然后第一个七天生出来第一条督脉，就是背脊骨这里慢慢生起来的。当然生起来是没有骨头的，是软的。所以我们中国的医书《黄帝内经》说风“善行而数变”，它变出来了，这股气是由背脊骨这里变出来了。修气脉讲做工夫，就是这个地方。中脉也慢慢地开始长出来了。

所以我们打坐修行，是从修四大的“风大观”进入。风大和这个身体有密切的关联，我们从娘胎开始，一直到现在，很明显容易感觉到的是“风大”，它表现在呼吸往来上。一口气不来四大就跟着完了，呼吸往来就是风大的生灭作用。当“风大”停止作用，呼吸停止往来，四大也就没有了。“风大”和“空大”是比较密切的一组，“风大”一散就空了。

呼吸是什么东西呢？就是佛学的生灭法，有生就有灭，有灭就有生，一来一往，也叫如来如去，好像来过。其实呼吸进来有停留在里面吗？没有，不可能。不停留在里面吗？也不可能，这就是呼吸。注意《达摩禅经》有秘密告诉我们，就是大阿罗汉的修行经验，这个一呼一吸叫“长养气”，保养用的，也就是安那般那。

## 4、转化四大

总之，安那般那以修风大观为基本，因为风大这个气，就是唯识学所讲的“根本依”，是八个识所根本依止的。这个生命就是一口气，如果不从根本依上去解决，就得不了定。物理世界的生起，也是风轮先起的，研究《楞严经》就知道；念头一动，气就跟着动，四大作用跟进，各种感受、念头、境界跟着来。反过来，你念头真的止住了，专一了，就会转化四大业报之身。

修安那般那是先转化你的四大，由风大、由气来转变你的地水火风，转变习气，每一个细胞神经都转了；因为这个业报之身转了，超越了欲界天所有境界，才可以得道禅定。这是简单明了告诉你们一个大原则，所以叫你们好好修安那般那，从小乘禅观入手。

这是佛学讲修证之路的一个科学系统，同生命科学连起来，是一个根本的道理。如果这个不懂，所有学佛都是白搞的，所有打坐也是白坐的，不管你学密宗、禅宗，学什么宗都没有用。这个法门是为自己的修行，如果本身没有求证到，而说自己是说法利他，那是罪过的。即使把经典教理背得滚瓜烂熟，如果自己没有求证到的话，讲好听是“学舌鹦鹉”，讲不好听是自欺欺人，所以自己必须要证到。

## 5、老子也说出入息

现在讲到修出入息的法门，首先要认识什么是出入息。除了佛说的这个出入息以外，还有哪个祖师也说过呢？是老子说过的。我一提你们想起来了吧！老子说“天地之间其犹橐龠乎”。实际上龠是笛子，里面是空的，气一进来就发出声音。风箱也叫橐龠，以前打铁的火炉，旁边有个风箱，一拉一送，唧噗唧噗，那个风就动了，把火吹了起来。老子告诉我们，整个的宇宙空间及生命，是一生一灭，一来一去的呼吸关系。

道家修炼太极拳，老子也告诉你修呼吸最好，修到什么境界呢？修到“专气致柔，能婴儿乎”。尤其打太极拳，大家都晓得用他这一句话，实际上工夫都没有到。佛传你修安那般那出入息的法门，可以成仙，长生不老。“专气”是修炼这个出入息安那般那；“致柔”是把这一身的细胞、骨头统统都变成非常柔软。不管你是否一百岁才开始修，只要工夫到了，整个的身体如同婴儿一样，就是由这个一出一入的气，把它修成这样的。

刚出生的婴儿“阿”的一声哭，气一进一出，在一百天内，就是不哭很静的时候，好像没有呼吸了，这时婴儿的呼吸不在鼻子，是肚子下面丹田自然在动。现在先告诉你们学理，再用方法练习，你就可以上路了。

现在你们看到鼻子呼吸很简单，但是都有所不同。学过瑜伽，学过密宗，学过禅，呼吸都有不同，左边的气和右边的气又不同。早晨睡醒右鼻很通，左边不大通，身体有一点问题了；如果再加上呼吸困难，更有问题，自己就要知道了。岂止这个，连下面放的屁，都有左边右边的气不同，你以为放屁那么容易吗？自己体会体会，这个生命不是那么简单的，此其一。

第二，两鼻孔的气，在真的工夫到这里时，得定了，呼吸不动了，鼻子不呼吸了，但鼻子的根根在呼吸；最后来到脑子在呼吸。工夫到了这里，那你差不多了。所以学佛叫止观，这都是有为法。道家同密宗把这个修法归纳为一句话，叫“内照形躯”四个字。所以中国修神仙的丹经《参同契》，也提到“内照形躯”。当时佛经还没有穿过来，中国已经有了这种说法。

## 6、出入息发展出的法门

再回头说，原来密宗的修气、修脉、修明点、修拙火，都是安那般那出入息发展出来的一切一切。譬如密宗的花教—萨迦派的瑜珈，有一个人最崇拜这个瑜珈，此人也是我的学生，我就顺便捡一个法本给他，他常带在身上，有时拿出来问我问题。我说这是萨迦派的，四个阶段，也是瑜珈修法。

所以好多年前，我在海外、在台湾，看到大陆流行气功，我又难过又好笑。我说中国文化怎么变成这样！气功有什么了不起啊，大家对“气”是什么东西也不懂。我说中国的文化如果讲修炼，第一步练武功，第二步是气功，第三步是内功，比气功要高一层了，第四步是道功，第五步是禅功。我说现在中国怎么一齐搞气功？气是什么东西啊？都把一呼一吸当成了气；一呼一吸是气，但属于风大的作用。天台宗的数息观教你数息，现在禅宗也学天台宗，只讲数息，打起坐来就在那里数出入息，计算这个数字，学了一辈子就搞这个。所以我在《如何修证佛法》这本书上就讲，你们修这个是学会计啊！呼吸几秒钟往来一次，昼夜二十四个钟头我们呼吸了多少次，现在科学统计得很清楚啊，你记这个数字干嘛？呼吸进来出去，它能够停留吗？要像攒钱一样留在那里，你找死啊！呼吸进来如果留在那里不出去，都是碳气，会生病的，呼吸要流通才健康啊。

如果达到了得定，止息，不呼也不吸，那个就是真息。佛告诉你的，呼吸往来叫“长养气”，是保养用的，等到止息，不呼也不吸，鼻子、身体，都没有呼吸了，定住了，那个止息是止了“报身气",那是生命的根本。你能把握住了那个，可以祛病延年，活久一点；不一定说不死，不过也许不死。

# 第三节 六妙门的修法

## 1、说六妙门

讲到修行的方法及理论，现在先说一般流行的六妙门：数息、随息、止息、观、还、净。后世的说法有些解释岔开了，和原始小乘佛经《阿含经》所讲的有差别。说到六妙门，现在日本及全世界流行的禅宗，做工夫还在六妙门上转，还在那里数息，工夫到达随息的都很少。我也不敢说走遍了全世界，至少日本、美国去过，欧洲也去过，了解的情况大致如此。

佛法里头讲修行的，是由有为法入手开始修，这里讲学理上的话。什么是有为法？就是由现实的这个生命，由物理世界，生理方面，开始着手修出入息的方法。这是释迦牟尼佛之后传到中国来的。这个流行了一两千年的六妙门，究竟有多少人用这个法门修持得了成就？在我一生的经验，我非常感慨地告诉大家，几乎没有看到过一个。乃至现在流行在全世界，尤其是日本禅宗曹洞宗也是一样。

这个六妙门，释迦牟尼佛他老人家并没有专讲。谁讲的呢？是我们的大师兄们五百罗汉，是他们从修持的经验提出来的方法。我们研究发现，佛也曾讲过出入息法门，只不过没有讲那么多，因为当年时代不同嘛。我常常笑你们学佛都晓得拜菩萨，没有人去拜罗汉，罗汉才值得拜呢！罗汉是什么呢？就是三皈依的皈依僧。这些罗汉僧，都是出家有成就的。苏东坡专拜罗汉，拜得最厉害，他很懂。罗汉就是圣僧，出了家得道的和尚，也叫圣贤僧，我们中文倒过来叫贤圣僧。

《达摩禅经》里提到过一点六妙门的方法，不是主要法门；当时传下来，没有详细分类，只是提了一下。为什么？这是问题了。现在找根源，佛在小乘经典里，尤其是《阿含经》里曾提出这个法门。照佛的原话，佛在《阿含经》里曾提出这个法门。照佛的原话，佛在《阿含经》里提到“息长知长，息短知短，息冷知冷，息暖知暖”。这是他老人家当时传给弟子们的，不过只讲“长短冷暖”而已。当年这些大阿罗汉圣贤僧们，以及那些祖师们，由于智慧高，一听就懂了，不像我们这样笨。

## 2、色身转化

六妙门是修色身转化，是对父母所生这个肉体生命，一个非常初步的转化方法。但是我很感叹，流传到现在一两千年，真修实证做实验达到的，万难取一，一万个人里头没有一个。学理好像自己都会，都是玩聪明的，那是绝对没有用的。

修行为什么要先改变自己的色身呢？《楞严经》中佛最后的吩咐要记住哦！“生因识有”，我们生命投胎来的时候，十二因缘里无明缘行，行缘识，是心意识精神跟物质结合，也就是跟地水火风空五大结合才有了身体。第二句话“灭从色除”，色就是地水火风空，物理、物质、生理上的。你要修行上路，把生命恢复到成佛的境界，就要从肉体上来转变。

下面“理则顿悟，乘悟并销”，这些道理要靠顿悟，一下子明白了；明白了以后“乘悟并销”。刚才一位同学讲，阿弥陀佛空的嘛。他好像理都懂了，实际上一点用都没有。下面两句“事非顿除”，工夫是一步步来的，事就是工夫，不是你道理懂了色身就可以空，你空得了吗？所以不是一懂就达到的。“因次第尽”，是一步一步修下来的，色身也是要一步一步的修持才能转变。

## 3、数息的秘密

关于六妙门的数息，有个秘诀的，我现在把秘密告诉你们。我对你们都很慷慨地法布施，学密宗的话就不得了啦，要你们磕很多头，拿很多供养，还有很多条件；最后拖了一年半载才告诉你一句话。我不是这样，我能够知道的，过去祖师们留下来的，也是天下人的，如果让我知道了，我很不客气地一定把它公开。我不喜欢留一手不传人，我认为不道德。要注意学这个精神，使人人都得好处，那才是修道的目的。

佛有个秘密的支付，当你要数息的时候，数哪一个？在哪个时候计数呢？人的贪心，私心多半在呼吸进来的时候计“一”，那是做气功，不是修道。佛告诉你真正修道是数出息，注意出息，这个秘密我现在告诉你了。佛讲的秘密，大家经典看不懂，我就看出来了。看到这一句话，当时对佛磕头，你总算吩咐后代的人了，可是后代的人自己不修，那就没办法了。

修涅槃是注意出息，出息怎么数呢？当你的气进来再出去的时候，你要把所有的一切，连生命，一切烦恼，一切病痛，一切东西，跟着出息放出去。尤其是今天感冒生病，或者身体里生瘤啊，生癌啊，让它一齐跟着出息出去，出去就空了。你如果这样数息，马上身体就轻松了，先试一分钟再告诉你们。

这不是理论，自己试试看，不一定盘腿，任何姿势都可以。呼吸本来有的嘛。你注意出息，思想跟着呼吸自然走，一切烦恼痛苦，一切病痛，一切的业障，呼出去就没有了。呼出去再进来的那个是干净的，到你里面又变脏了，氧气进来变碳气，接着碳气再呼出去，一切病痛也没有了。所以要注意数出息，不是入息。

一般练气功修道的，准备练功时，先吸一口气闭起来，那是找死啊！练武功的更有这个毛病，我看到许多练少林功夫的也有这个毛病，最后还是要出去嘛。最后“嘿”的一声，气出去才发生力量嘛。一般人因为不懂，就拼命吸一口气闭住。真正“空”的力量比“有”的力量大，穷人比有钱人狠，对不对？所以你气进来保持住，那就不对了。数息这个初步懂了吧。

## 4、把思想意识拉住

修行打坐，为什么管你的气呢？叫你先认识自己出入息，一进一出，要你把心跟呼吸配合。思想跟呼吸，这是两样东西哦！从生命投胎以来就分开的。你看人活到五十几，老了，但永远很规律地呼吸，却根本不晓得呼吸是什么！更不知道你的思想跟呼吸又有什么关系。你没有去管，只是你那个第六意识思想在乱想乱跑，是不是这样？佛学有一句话，就是把向外驰求那个心，像野马一样向外乱跑的心，用自己生命这个气，风大，当做一条绳子，把乱跑的心拉回来，与气配合在一起。

怎么拉呢？你当然不会拉，所以告诉你先要“数”，先数自己的呼吸，气一进一出数一、数二......其实这个时候三个心在用。你知道“数”是心的投影，那个心跟气配合为一，就是一个心在用了；旁边还有一个影子（心）在看自己数对了没有，两个了，都是自己变的；后面还有个监察的作用哦！（也是心的作用）这一下我没有乱想，完全就数对了。你看这个心的厉害！所以庙子上塑的菩萨四个面孔，四面自己都看到了，佛像就代表你的心，我们心的功能能同时在四面都可以看见。

道家懂了释迦牟尼佛修出入息的法门，就有个比喻叫“降龙伏虎”，要把这个思想、那个思想拴住。思想就像飞鸟一样，乱跑的，你自己做不了主。思想来不知所从来，去不知所从去；如果你把注意集中在呼吸上，思想就被你拉回来 。

但不要故意去呼吸，我们这个鼻子的呼吸往来，你平时也都没有注意，现在上座什么都不管，能够听得见更好，如果听不见你也会感觉到呼吸一进一出，一进一出。你感觉一下，感觉第二下，思想跑开了，你就晓得心和气两个分开了，赶快把它拉回来。所以道家又比喻这个为男女结合，阴阳双修，等于女人跟男人配合连一起。道家说阴阳配合在一起，中间有一个媒婆叫“黄婆”，媒婆就是“意”；是你那个意识要把呼吸跟思想拉在一起。但不要太注意哦，呼吸本来有往来嘛。一上座什么都不管，意识只注意这个呼吸，思想就与呼吸结合在一起不乱跑了，方法很简单。

## 5、如何数息

可是一般人做不到，佛就告诉你“数”。怎么数呢？你知道呼吸出去，你注意它出去了，又进来了。一进一出叫一息，你数一；再来一进一出，数二；再来一进一出，数三；记住这个数字。如果呼吸一进一出，一二三四五六七八九十，数到十以后，还有个方法，不数下去了，再呼吸一进一出数九，再一进一出倒回来数八。如果呼吸一进一出数到三，中间想到别的了，不算数，重新来过。如果数到六，又有别的思想岔过来，不算数，再从一数起，这叫数息的法门。

可是你们想想看，我们的呼吸本来天生一进一出，本来有的，对不对？同时我们还有一个作用，感觉到自己有没有注意呼吸。哎唷！不对了，又乱想了，有这个作用对不对？这一心就有三个作用。所以我们普通骂人不要“三心二意”，三个心二意合起来就有五个哦，五心归一，你只要注意呼吸，不要太用心，自然放松，呼吸到哪里你不要管，但你会感觉到的。如果思想跟这个呼吸到胃部了，或到别处了，也是妄想，因为心跟息没有配合为一。

有些禅定的书上告诉你“眼观鼻，鼻观心”。搞得这些修行人就把眼睛盯在鼻尖上，低着头，那要命了，会成精神病的，脑子气也走不通。其实那不过是叫你眼睛不要观外面，只要注意一下鼻孔呼吸罢了。初步呼吸是鼻孔里头出入，跟心念配合在一起，这才叫“眼观鼻，鼻观心”嘛。不是守这里啊，要配合心念就宁静了。这一宁静你有感觉的。

如果呼吸进来，好像下不去，只到肺部，或者是哪里难过，会有很多的问题，我们慢慢再讨论，先了解这样叫数息，一共有六个要点。数息第一步，随息第二步，第三步止息，第四步观，没有讲观息。止、观、还、净，其实应该说数息、随息、止息、观息、还息、净息。可是他把下面这几个息字拿掉了，这就出了问题。

## 6、数和随

数息的目标再讲一遍，你打起坐来数息一二三，为什么用数呢？能数的是心念，呼吸不管你数不数它，同它没有关系，不过借用这个呼吸把心念拉回来，跟呼吸配合。大家学佛修道，拼命在那里数息，我说你们是学佛还是学会计啊？呼吸是生灭法耶，进来又出去了，出去一定是空的嘛，你数那个空的东西干嘛！可是佛为什么叫你用数息呢？因为你心念拉不回来，所以用呼吸往来做工具，把心念拉回来。心念拉回来你就不要数了嘛！不数干什么?随。

第二步是随息。你已经知道呼吸进来，呼吸出去，进来知道进来，出去知道出去，旁边那些思想妄念一概不要理。等于禅宗祖师的一句话“龙衔海珠，游鱼不顾”。听懂了吗？只要心念专一，旁边的杂念思想一概不理。“龙衔海珠，游鱼不顾”这一句话，初步可以借用到这里。你专一了吗？专一了就随息，气进来心念知道它进来，你管它到哪里呢！但是你会有感觉的。

当这个气进来，庄子说：“众人之息以喉”，记住哦！普通人的呼吸只到胸部肺部，或者身体不好只到喉部。“真人之息以踵”，得道的人，有工夫的人，气一进来，一直灌到脚底心。我老实告诉你们一个经验，像我们呼吸时，没有感觉到身体有呼吸，但是脚心脚趾气就到了，四肢都到了。气长命就长嘛，气短命就短了，这叫随息，相随来也。你看唱京戏的唱昆曲的，那个小姐同那个书生，相随来也；跟着来了，这叫随息。不要用心的，有一些杂念妄想一概不理，那个杂念妄想你已经知道了嘛！知道了它就已经跑开了，所以你只管这个息就是了。这样听懂了吧！这是六妙门的第二个随息。今天再把秘密告诉你们，修六妙门数息时，我常常叫你们不要数了，你直接随息就可以了。

## 7、止息的状态

如何是止息呢？你看人的呼吸，刚才给你们讲睡觉，一上来粗心大意的时候，有呼也有吸。我们这个身体很奇妙耶，你两腿一盘，什么都不管，像鱼在水里头呼吸，嘴巴吸进来，从两边鳃喷出去了。你看那个鱼喷啊喷啊，有时候它嘴巴不动，不喷水了。我们也一样，鼻子呼吸一进一出，到了宁静专一时，呼吸也不动了，好像没有呼吸了，这就是止息。

到了止息的时候，你的心境也自然特别宁静了。好，这个时候你会感觉到，于是不知不觉地就会去注意感觉了；但是你不要注意感觉！气本来空的嘛！如果你觉得太充满，或者用鼻子，或者用嘴巴，把它呼出去；一概把它放掉，空了，身体也不管了。气充满了，念头也止了，身体内部的变化就很大了。

我从前带兵时，夜里常去视察一两次，有了经验。凡是打呼的，呼吸很粗的，他没有睡好；虽然睡着了，其实脑子在做梦。真正睡眠睡好的，你觉得他一点呼吸都没有，一点都听不见，大概有一分钟，那个时候才是真睡着了，这就叫止息。所以人的脑筋真的宁静到极点，往来的呼吸好像停止了，那叫止息；出入息的中间有这个止息的阶段。

照科学的研究，一个人夜里睡六个钟头或八个钟头，其实没有真正在睡，是左右脑分区在休息，里头还在思想。所以每个人可以说都在做梦，可是醒了却忘掉了。研究唯识你就懂了，真正睡着那一刹那，无梦无想，是真正止息，那个睡眠不会超过一刻钟的。所以打坐修定的人，做到身心宁静，止息一刻钟或半个钟头，你一天精神用不完，那就是真正的充电了。

但是一出一入中间很短暂，你分不清楚，中间那个宁静的阶段是很快速的。拿机械物理来比喻，就像发动机嘎啦嘎啦在转，你听到第一声到第二声中间有个空档，是非常快速的刹那；在呼吸一出一入中间，有一段刹那之间的，就是真息。

道家有个女神仙，是宋朝开国大元帅曹彬的孙女，她出家得道，叫曹文逸仙姑。她有一篇修道的歌，可以跟永嘉大师的《证道歌》相提并论，叫做《灵源大道歌》。其中讲到生命根本的一句话，非常好，就是“命蒂原来在真息”。这个生命的根蒂，就在一出一入之间的那个止息的阶段。这个一出一入间的真息，就是一切众生的生命所在。

## 8、六字诀

修六妙门止观，有个六字口诀很重要：呵、嘘、呼、吹、嘻、呬，究竟是从佛家来的，或者是道家来的，我到现在为止还没有弄清楚。这是讲学问知识。用处呢？非常有用，这六个字发音效力很不寻常。

“呵”的发音，喉咙没有声音，当你修安那般那呼吸法的时候，如果感觉自己心脏胸口这里难过，就用“呵”字。这个声音从心脏这里呵......把这一口气呵完了，嘴巴一闭，气自然回转来。你呵几次，胸口心脏这里气打开了，病也出去了。

“嘘”字的发音是“河威”合起来，这是与肝有关的因。

“呼”是脾胃有问题，消化不良用呼字，嘴巴发音的形态，你看呼怎么发音。（师示范）

“吹”字是肾部，腰这里难过，气走不通，用吹字发音，不是念出声音来，这个嘴巴如吹箫，吹笛子（师示范），一口气把腰、肾脏所有毛病吹完。吹到最后没有了，嘴巴一闭，自然呼吸。一两次以后这里就松开了。

“嘻”字是什么发音？我们人高兴时怎么笑啊？嘻嘻，嘻嘻，就是嘻这个发音，把前面三焦都打开了。

“呬”是用广东话发音、闽南话发音也可以，西啊，斯啊差不多，嘴巴拉开，是与肺部有关的，这六个字发音非常重要，所以属于安那般那出入息的法门。

你们很少看到真正的丛林，在中国的大庙子，像宁波天童寺、阿育王寺，或者常州天宁寺，不知道现在还有没有。真正的丛林建筑，就是表示修行的方法。你一进到山门里头，前面的殿有哼哈二将，那个“哼”是用鼻子呼气，“哈”是用嘴巴哈气。为什么一进丛林，最先看到哼哈两个神将呢？就是安那般那，是呼吸作用。哼哈二将这个殿过了，再进去是四大天王，代表两个眼睛，两个耳朵；也可以说是眼睛，耳朵，鼻子，嘴巴。中间有一个大肚子的弥勒菩萨，哈哈大笑，也可以嘻嘻大笑，人生难得开口一笑，所有的气都通了，对不对？大丛林修好了，统统把修行方法在形象上告诉了我们。

弥勒菩萨后面才是韦陀护法菩萨，再进去大殿上是释迦牟尼佛，法报化三身坐在那里。再转过大殿，背后是大慈大悲观世音菩萨，得道以后入世，再来苦海里救度众生。大殿释迦牟尼佛边上两排是十八罗汉，或者是四大菩萨，都是配套的。真正大丛林，用偶像来告诉人修行的方法，修行的路线都很清楚。大家不懂，当做偶像崇拜，实际上是告诉你修行先从安那般那，哼哈二将入手。

## 9、观 还 净

“观”，什么叫“观”呢？止息以后，你知道自己呼吸宁静了，虽然没有完全定住，很久才呼吸一次，你也知道了，不管了，这个时候是观。你那个所谓知道，已经是观了，不要另外再有个观。你知道自己这个样子，不就是在观了吗？然后你会产生什么问题呢？你观察到，自己这个气到胸口怎么下不去呢？背上这里很难过啊！这就是观，你看到了。这个时候怎么办呢？你看到自己背痛腰酸，好像肝这里很难过，是不是生了什么东西了？你的怀疑都来了。但是不要理它，你这个时候最好故意提起来，不是鼻子了，要点是在难过的地方，把它定住不动。

“还”，是要按前面这样修行，然后工夫到了，好像鼻子呼吸一切都停止了，身体内部都完全变化了，变化回还到哪里去啊？你看六妙门书上转向大乘般若空的方向走了，空观啊，假观啊，把人家带向那一路走了。明明六妙门是小乘的修法，是工夫耶，回还到哪里呢？应该回到不呼不吸，就是老子讲的“如婴儿乎”，回到在娘胎里，或者刚出娘胎时那个婴儿的呼吸状态，应该“还”到那里才对。

“净”，然后呼吸也清净了，杂念也清净了。杂念清净了以后就没有思想了吗？错。

因为你脑子已经知道了，这就是观，不用眼睛去看，是“心”观耶！就是意识知道。然后还、净，杂念妄想少了，心气专一了，先定在那里，身心转变就非常快。然后身体内部充满，气就发胀了，是应该这样的“还”啊！如果一天到晚勾腰驼背又昏沉，那就不对了。

今天的话是第一步的第一步，原来不是我不告诉你们，因为你们一点体会都没有，叫我怎么讲呢？现在你就可以试，就那么短暂一下就到了。但是到了，不要认为佛法就是这一点哦！这只是叫你认识第一步。可是你们到了这一步，精神来了，不想睡了，起初你们坐在那里身体动来动去，因为身体的气不充满；你到这一步，气充满了，不动如山了。

可是你会发现一个现象，血压高，头发胀，睡不着了，所以一步有一步的境界，一步有它一步的对治方法。懂了，进步就很快，但是，一般的修止修观，修安那般那的呼吸往来，把鼻子的呼吸下意识地向下引导，就引到下面去了。然后又专注在意识上，感觉上，同鼻子一点都没有关联了。鼻子到喉咙这里是自然的呼吸，不是你用意去练习出来的，千万注意。

但是，你必须要身心端容正坐，把“身见”先丢掉。佛叫你们念十个法门：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念安那般那、念休息、念身、念死。我说你们要弄明白，佛把“死”放在最后一个，其实一上座就把自己当做死了，这个肉体摆在这里不动，然后你直接进入安那般那，一下就到了，你还管这个身体干什么！

## 10、六妙门的问题

开始给你们讲的重点，就是修出入息，我给古道他们少林寺的一些出家人也讲过；尤其古道，年轻出来到处求师访道，剃光头也好，吃素什么都做，求过很多。古道原来修持不是没有心得哦，他走天台宗的路线修禅定。天台宗那个路线是六妙门，六种方法，小止观六妙门。所以我给古道他们专门上课讨论，因为他的确研究修持嘛。对于没有经验的就不给他讲了。

我说古道啊，你们这几个人注意啊，小止观六妙门，是智者大师从《修行道地经》及《达摩禅经》抽出来的一个修行方法。天台宗创宗比禅宗晚一点点，差不多同一个时候，两方面分开的。智者大师自己修持有成就，把这个方法写出来以后，小止观这个法门就在天下流通了。到现在为止，小止观已由小乘变成大乘了。我一点都不客气地批评，这可是误尽了修行人，使得走六妙门小止观修法的人，没有一个走通的，也没用一个修成就的。古道！我是不是这样说的？（古道师：是。）

我好大胆啊！只有我敢对玄奘法师翻译的唯识，及这个智者大师公然批评，统统把他一手扫了，批评了。所以我说你们看天台宗，两三代之间只有两三个人成功。后来的永嘉大师是先修天台宗的，但是他开悟是走禅宗的路线。他悟道以后再请六祖印证，他写的《永嘉禅宗集》，完全脱开了天台宗的办法。他很了不起，所以禅宗真正了不起的弟子是永嘉大师，可以说他是第一人。

我说这个六妙门的问题，智者大师有错吗？没有错。他是大慈悲，他整理出来修安那般那的方法，作为修定入门，但马上转到大乘去了。因为他怕一般光修安那般那出入息的人，修啊修啊有神通了，变成外道；有了天眼通、天耳通、他心通、宿命通，乃至空中可以飞起来的神足通。五通一来，般若智慧受障碍了，不会大彻大悟了。因此他一转就转到大乘，变成三止三观。可是从他这个以后，修行人能成就的就少了。

现在六妙门千万不能碰了，我为什么写了一本《静坐修道与长生不老》的书呢？就是破那些执著六妙门的，破执著“因是子静坐法”的，破那个“冈田静坐法”的，因为一般人都走错路了，我是一番慈悲心写那本书的。

现在我讲的更破六妙门。六妙门是对的，只不过他用错了，你把六妙门拿来对照看看就知道了。所以现在走遍天下的禅宗，乃至打起坐来，问他们在干什么？都是在修止观，修数息观，就在那里打坐。不止他们哦！古人很多落在这里。有些大名人，你翻开他的诗集看看，苏东坡、陆放翁、白居易，他们都是学禅学道的。陆放翁的诗“一坐数千息”，打起坐来自己数这个一呼一吸，每次上座数几千个息，等于念咒子念了几千遍。你查陆放翁的诗，我看了就笑，陆放翁在学会计啊，有什么用！好，现在再告诉你们六妙门，慢慢来。

为什么用这个方法呢？其实六妙门只有一个门，原则只有一个方法，就是利用你的风大。我们生命都是气嘛，这个气详细讲很多，先讲六妙门。你们打起坐来，思想到处飞，收不拢来。思想为什么不能清净呢？你自己身体那个冷气机电风扇没有关掉；也就是说，你的呼吸在动。换句话说，思想动呼吸就动，“心”“息”两个没有连在一起。

我们中国人有句骂人的话，“没有出息”，这是道家的话，说你呼吸不对，没有出息，闷住在那里变成笨笨的，要有出息才对。什么人没有出息呢？这句话好毒啊，只有死人才没有出息，因为死人没有呼吸往来了吗。所以这个息有这样重要。

现在告诉你们，打起坐来思想为什么不能宁静，念头不能清净呢？因为呼吸往来，风动，行阴。呼吸为什么往来？因为你思想没有宁静。你说这两个哪个为主，哪个为附带的呢？其实两个平等，天秤一样。你如果呼吸宁静了，思想也宁静了，这个天秤平稳了，不是心先还是气先的问题。

我提出来批评天台宗的祖师爷，对他抱歉，只有忏悔磕头。那也不是他的错，他提出来这个修法完全对，是后世搞错了。六妙门的“数”、“随”不算什么了不起，是个修持入门的方法而已，全部的佛法重点在修止观。止就是定，观就是慧。

所以到永嘉禅师手里，他由天台入手转到禅宗，结论有三点：法身、般若、解脱。成佛有三个身，法身：是本体，不生不灭，不空不有的，永恒的，明心见性以后，自己工夫证到了，就是法身成就。化身：十方一切诸佛及我们一切六道众生，都是法身的化身。报身：譬如释迦摩尼佛这一生，他这个肉体是报身，应报而来，应众生的需要。所以佛以一大事因缘出世，是应化身，为度化众生而来的。

# 第四节 十六特胜的修法

## 1、开篇语

这本《达摩禅经》的达摩，不是禅宗那个达摩祖师。达摩两个字的总称，是总论的意思，等于写博士论文，综合了一切祖师们修持的经验学问的意思。佛陀跋陀罗在中国译出来这本经，也成功了，他的徒弟慧持法师，曾给你们介绍过的，在树洞里坐了七百年的那位，他们师徒两人和达摩祖师，都是同门的。

这本书你不读百遍千遍，看不出来深意。我每次读这种书，有时候当小说一样翻，虽然形式很随便，内心是无比恭敬地在求，佛啊！你总要告诉我一个消息吧！终于看出来了，《达摩禅经》有消息，秘密都在里头。

## 2、十六特胜

讲到禅定、般若的修证，由“风大观”讲到六妙门，六妙门是原则，是个初步的入门，没有什么了不起，重点在十六特胜。十六特胜的方法，概括了六妙门，但是六妙门不足以概括十六特胜。十六特胜的修法是佛的大弟子迦叶尊者、阿难等等，一直到达摩祖师这个系统。他们修持实证的经验，是根据《大毗婆沙论》等等。但是在经典上，实际的修证方法还是没有说清楚。印度的瑜珈，是练气修心的方法。瑜珈和佛法的存在差不多是同一个时候，瑜珈有身瑜珈、心瑜珈。

真正的修持法门是“十六特胜”，大家记住哦！有十六条原则，是特别又特别的方法，秘密又秘密的方法，好得没有再好的方法。佛学用一个名称“特胜”，拿现在名词来讲，是战略上特别容易致胜的方法，是统战的大统战，最高的统战，统统把它综合了。千万记住，这个里头东西太多了。一、知息入。二、知息出。三、知息长短。四、知息遍身。五、除诸身行。六、受喜。七、受乐。八、受诸心行。九、心作喜。十、心作摄。十一、心作解脱。十二、观无常。十三、观出散。十四、观离欲。十五、观灭尽。十六、观弃舍。

**一、知息入，二、知息出，呼吸进来知道，出去知道。**佛学经常讲“六根门头”，六根就是眼耳鼻舌身意，大多在头部。呼吸进来，你注意“知息入”，头部这里的呼吸打通了。你试试看，不要什么都向肚子里咽啊、保留在丹田啊、沉下身体啊，笨蛋！你“知息入”，呼吸从鼻子里进来，你知道嘛！出去也知道嘛，其他都不要管。气进来一定沉下去的，不必管下面，如果一边修安那般那，气进来，还要管肚脐管身体，你不是白修吗！一万年也修不好！

气进来，你“知息入”，喉咙以下都不要管了。到达了“知息长，知息短”，气一充满，你整个身体也端正了，不呼不吸，止息也来了，就那么简单；半天一天就可以做到了。念头自然清净专一，身心立刻转变，头也不会昏沉了，很容易定住。

**三、“知息长短”，随时随地对自己呼吸的一进一出，晓得长短。**这一句话就是问题了，什么叫呼吸长、呼吸短呢？你说有人那么高，我那么矮，还有我这里的两个儿子矮矮的，跟这个高的人比，差一半。那么高个子的呼吸进来特别长吗？我那个儿子，还有另一个也矮矮小小的，他的呼吸会短一点吗？怎么叫知息长、知息短呢？

所以要观察你自己。有时候身体不好，呼吸进来出去，你觉得只到喉部胸部这里，肠胃都达不到。像那位同学，她那个女儿，假使打坐呼吸会达到丹田、小肚子，甚至这里有一两个同学，可以达到脚底心。呼吸的感觉，知息长短，你静下来当场测验对风寒燥热的感受，就知道自己健康不健康了。

知息长短，主要在这一个“知”上，不在息上，你要搞清楚主体在“知”，知性。这个知性在身体每一个细胞、内外都普遍的，不一定在脑子里，而是无所不在的。先讲到这里，你们大家自己去体会，不要故意去练习呼吸。佛经告诉你，知息入、知息出、知息长短，这里是把那些佛经归纳，知息长短，配合上你的修持；对于饮食男女，要搞清楚，严持戒律。

**四、“知息遍身”，密宗的三脉七轮，中国医学的十二经脉，都是直接从身体的内部感觉知道的。**遍身就是息到哪里都很清楚。这个时候不要被一般的佛学骗住了，把这个“知道”当成妄想，那你就完了。要四大皆空嘛！换句话说，你这个时候是“明知”，不是“故犯”，随时要明白知道。你们能这样修持下去，只要第一步、第二步、第三步做到，你们身体精神永远保持健康长寿，头脑是清楚的，事业就顺利了。

知息入、知息出、知息长短，就把这三个先实验好，你的知性是没有妄想哦！如果达到第四知息遍身时，有了妄想，用六祖的师兄神秀的偈子“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃”。任何妄想起来，都把它丢开，不要妨碍知性，知性则存在。你一边做工夫，注意呼吸，一边也知道自己妄想来了，你不要管那个妄想，只管这个息。工夫做到知息遍身这一步，你的变化，用道家的四个字“祛病延年”，一切病都好了。你要知息遍身，晓得息到达每一个细胞，就比较可以长寿，慢一点老。至少我现在在桌子上也打坐给你们看，我没有认真做，我还可以动作很快做给你们看。为什么我这个年龄还这么轻便呢？知息遍身。不像你们，看起来比我还老。到知息遍身这个境界，就是道家的“三花聚顶，五气朝元”了。

**五、是“除诸身行”，身上气充满，身体都变化了，变空灵了，整个身体柔软了，内部五脏六腑统统变了。**拿现在西医讲的话，中枢神经的系统变了，连带前面道家叫任脉的自律神经系统都变了。比如自己晓得肝不好的，那个时候肝也好了。胃不好的，胃也好了。或者女性乳房像有乳瘤一样，慢慢就化了，自己晓得化了。乃至于说五六十岁的女人，更年期过了，忽然胸部又膨胀起来，同少女一样充满了。我们座中有人耶，都到了，每个细胞都转变了，她不告诉大家，自己知道而已。 到达除诸身行这个时候，修密宗的三脉七轮的气脉打通了，生活习惯已经变了，就是你们听惯了的一句话，“精满不思淫”，男女的淫欲观念没有了，没有压力了，不喜欢了，当然勉强可以。这时的男女有性关系时，等于《楞严经》上讲的“于横陈时，味同嚼蜡”。佛把做爱两个字非常文学地形容为“横陈”，做爱像两个人的运动，做瑜珈一样，没有性欲的观念了；“味同嚼蜡”，没有什么味道了。

## 3、受喜受乐到初禅

**六、“受喜”，可是还没有受乐。**乐从脑起，每一个细胞，都很“爽快”，舒服极了。为什么不是喜受、乐受呢？受是行阴，特别着重于感觉、触受，得喜、得乐，你普通打坐偶然有一下，不要把普通打坐的喜乐触受，当成那个受喜境界，那还远得很呢，程度差别太大了。

**七、“受乐”，进入初禅就受喜及“受乐”了。**初禅是什么呢？正式的禅定来了，昨天讲过，“心一境性，离生喜乐”。这个时候你杂念一切清净了。“离”这个字有两个意义，第一个意义，这时才晓得我的知性跟身体感受是分开的，气息和四大也可以分开。第二个意义，才晓得这个时候，如果我这一口气不来死掉了，马上可以跳出来，到另外一个生命境界。所以佛经形容这个生命，自己这个灵魂离开身体如“鸟之出笼”，舒服得很。就像关在笼中的鸟被放出来了，超越肉体物质的障碍。所以说是“离生喜乐”，喜是心理的，乐是四大变化，这就接近了初禅。

如果你修到初禅，配合上心理，你的脾气、个性、毛病都改了，就是现在走了，会生色界初禅天，那不是其他宗教讲天堂的天，比那个高多了。初禅天是色界天，已经跳出了欲界，欲界众生都有性欲的关系，色界没有欲了，一切的欲望都清净了。

这里头有一个问题，你说到了初禅天，像这个时候叫得定了，进入初禅了，还是第一步哦！那前面的工夫难道都不是禅定吗？那是什么呢？前面也是得定，叫什么定？有三四个名称。我们普通打坐是“欲界定”，是欲界的五趣（天、人、畜生、饿鬼、地狱）都可以做到的，偶然静一下很舒服。还有“未到定”，还达不到定的一种境界。有些是“中间定”，好像不动，又好像动，属于中间的。还有“近似定”，接近相似了。所以你们打坐修行也在修定，没有错。真到了除诸身行，离生喜乐，受喜、受乐的时候才进入初禅。不过，静定来了仍是小乘的定境，再配合《俱舍论》心理行为转变，思想转变，智慧都打开了，也许这一生就可以证到罗汉果，也许哦！

## 4、心念的境界

**八、“受诸心行”，**前面到除诸身行，这五步统统在气脉里转，对不对？受诸心行这里转了，转到心的境界了，懂了没有？跟身体四大关系少了，跟地水火风的关系变了，感觉感受不同了。受诸心行是由初禅进到二禅境界，由“离生喜乐”初禅，到第二禅“定生喜乐”这个心念境界。当你达到受诸心行时，就不同了，感受到二禅的定生喜乐。

**九、“心作喜”，**前面不是受喜受乐吗？这里的这个喜同那个喜不同吗？不同。前面那个受喜受乐还带有物质的、感觉的状态；这个是心境的状态，境界完全不同。为什么叫心作喜呢？是心意识在作意，唯识叫做作意，就是“定生喜乐”了，所以心作喜。

**十、“心作摄”，**心作喜还容易懂，心作摄就难懂了，尽虚空大地归之于一。经典上讲，一毛端可以容纳大海，心细如发，一念万年，都是心的境界。经典上也讲“放之则弥六合，卷之则退藏于密”，看不见了。也就是芥子纳须弥，须弥纳芥子。心作摄，定生喜乐，进入二禅。

**十一、“心作解脱”，**这个时候就真的解脱了，一切烦恼根根清净了，二禅进到了三禅。心作解脱是证到三禅境界。

现在讲十六特胜，过了一大半了，初禅、二禅、三禅，快到四禅舍念清净了。心作喜，心作摄，心作解脱，修行的五个程序：戒、定、慧、解脱、解脱知见。有修戒作人开始，修定修慧，得解脱，解脱欲界的束缚了。共产党把解脱改一改叫“解放”，修行到真解脱，真解放了，也真见到自性得到大自由、大自在了。不过，解脱以后还要解脱知见。

## 5、观无常 观出散

你们注意知息入、知息出、知息长短、知息遍身四个，然后就不管知不知了。“知”当然仍在那里，它没有动过啊。除诸身行以后受喜、受乐、受诸心行，没有知不知了，走到心行路线去了，对不对？再进一层心作喜，完全在心了，不管身了。再下去心作摄、心作解脱，清清楚楚都告诉你，到禅定境界，就是心了。佛法不是分“心、意、识”三层吗？前面第六识属于心，第六意识分别思想的根根在第七识的意，识就是第八识。

**十二、“观无常”，**也不是知，也不是心，也不是身，都不是。观无常，观一切无常，观慧，完全是智慧的境界。后面这几个观无常、观出散、观离欲、观灭尽、观弃舍，并不是到后面才用哦；有智慧的人，一开始知息入、知息出，已经观无常、观出散了。尤其更要注意的是，知道息出入，息不要抓回来，安那般那一进一出是生灭法，我们的念也不要抓回。一切众生习性都要抓。有人挨了我一顿骂，还坐得好好的，你说是他划得来，还是我划得来？这些现象境界还有没有？都过了，诸法无常，不永恒，都在变化。我们大家由婴儿，到现在都五六十岁了，有做婆婆妈妈的，做奶奶公公的，每个都无常。世间一切无常，修行打坐也无常，刚才坐得好好的，都没有了。如梦如幻都过去了，所以是“观无常”。

修行的方法不过是一根拐杖，不要被拐杖困住了，坐轮椅不要被轮椅困住了，诸法无常，观无常。所以从安那般那开始，出入息一进一出是无常嘛！佛告诉你这个世界一切皆无常，一切皆苦，一切是空的，一切是无我的。无常、空、无我是三法印，学佛的基本。你用这个方法修行，不要被方法困住了。否则就把无常当成有常了，那就错了。所以不是到十二步才开始观，是你一开始入手就在观无常了。慧跟定配合来修，要有这个智慧再来谈学佛，再来讨论。

**十三、“观出散”，**有人被气困住了，就观出散，把平常的一切不适丢开，放之于虚空。不管气到哪里，你有个气，就被困住了，没有观无常，没有智慧去破它，没有观出散。你身体有病，乃至衰老，要死，用观出散都把它散出去，丢开了，一切皆空，死也空嘛，老也空，病也是空，出散。所以佛有一个偈子，吩咐修行的，“诸行无常”，一切作为、一切行为，不是永恒的，都是无常，都会变去的。“诸行无常，是生灭法”，一来一往，呼吸一样，一进一出都是生灭法。“生灭灭已，寂灭为乐”，不呼不吸绝对的清净，呼吸也静止了，寂灭为乐。有智慧的人一看这个偈子，工夫也到了，理也到了，还讨论个什么啊！还有讨论个什么啊！还有讨论就已经在生灭中了。不生不灭，不来不去，所以叫你观无常，这是慧观，不是眼睛去看，是智慧解脱，观出散。

## 6、观离欲 观灭尽 观舍弃

**十四、“观离欲”，**跳出欲界，这个世界都是自己的贪嗔痴欲望，一切都解脱了，什么都没有，观无常，观出散，观离欲。其实你做官做生意也是这个道理，应该赚的赚，赚来是属于你的；不应该赚的，赚了一千亿、几万亿又怎么样？最后还是别人的。所以我说庙港这个禅堂将来谁用？有缘的去用，谁知道！“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐”，你应该做的做了，观无常，观出散，观离欲。

**十五、“观灭尽”，**什么是灭尽啊？注意哦！什么都没有了，灭哪两样呢？灭受，灭想。受想两个灭掉了，没有了，思想清净了，没有杂念妄想，没有什么讨论，没有分别了，也没有感觉了，知觉也空了，寂灭清净。大阿罗汉进入灭尽定，是九次第定的最后一个定，绝对清净涅槃。不管密宗也好，禅宗也好，到这里证得灭尽定，得阿罗汉果味。万法一切皆是空的，都没有用。灭尽，拿什么灭？由你知性开始到智慧成就，灭了一切妄想，灭了一切知觉感觉，都空了。观灭尽，得灭尽定，大阿罗汉果位得灭尽定是究竟了吗？没有。

**十六、“观弃舍”，**这是最后一个，还是要丢掉。得道，得什么道？没有道，连道也丢掉。我成佛了，谁成佛了？没有人成佛。自己认为有道、有学问、有成就，已经是狗屁了。最后观弃舍，一切放下。

## 7、分三组的十六特胜

前面的“知息入、知息出、知息长短、知息遍身、除诸身行”，我们假定这五个是一组，然后是“受喜、受乐、受诸心行、心作喜、心作摄、心作解脱”这六个又是一组。这都是言语、文字上这样表达，做起工夫来，一念之间连着的，没有这样分开。可是后面这五个“观无常、观出散、观离欲、观灭尽（受想皆灭）、观弃舍”，又是一组。

十六特胜前面五个一组，后面五个一组，中间六个一组。后面这一组没有讲唯物或唯心，没有讲与身体四大的关系，也没有讲与心念的关系，都没有提，而是单独成立。换句话说，你初步用功，开始腿一盘上座，呼吸进去“知息入”，你已经是“观无常”了，因为念念之间这个息是靠不住的，来去无常的。所以观无常、观出散、观离欲、观灭尽，观弃舍，这是智慧啦！观是慧学。

中间的六个心法和前面的五个，属于止观之学，偏重于止，由观得止是定学。后面“观无常、观出散、观离欲、观灭尽、观弃舍”这五个是慧学，由止而观。念念之间随时有观；不是说“知息入、知息出”还没有做到，后面这些观就都不管了，那你就错了。修行第一步求“止”与“观”，当下就是。所以把十六特胜这样分析清楚，大家就容易明白了。

为什么要你们修这个十六特胜，走这个路线，做这个工夫呢？因为不管你学佛、修道家，学任何法门，一切修行就是我常提的：见地（理解）、工夫（定）、行愿（作人做事），缺一不可。

# 第五节 与修法有关的事

## 1、十种一切入

我们讲修安那般那，讲了六妙门的方法，还是很粗浅的一步；也讲了重要的十六特胜法门，但是佛经有一个你必须要懂的，就是“十一切入”。关于这个十一切入，小乘说的很清楚，但是佛学家是讲理论的，对这些工夫方面的事并不注意。你们讲修行，要修安那般那，必须要清楚了解十一切入。千万不要念成“十一、切入”，那就错了。十是有十个精神物理的功能，心物一元的，一切处所，任何地方，它都会透进去穿过来的，所以叫十一切入。这是什么东西呢？就是青黄赤白，地水火风空识。

青、黄、赤、白是色相。现在天黑了，你离开讲堂看看天空，这个天空是什么颜色？普通来讲，认为夜里是黑的，你错了，你没有科学的眼睛，不懂光学。夜里不是黑的啊！是青的，深青的，没有一个真正的黑存在，就是太空里的黑洞也是深青色。太空有没有黑洞？我几十年前就讲过，一定有，存在的。有些科学家不承认，我说我不是学科学的，别人看我讲话放屁一样，现在那个霍金一讲有，大家就说有了。

赤是红色的。这个里头要研究色了，你们大家在中学里读过，颜色分红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫。紫到极深就变成青黑了。你注意哦！没有黑，没有白，怪吧！把所有东西集中在一起变黑了，变白了。黑白两个是另外哦！红色久了就变橙色，再变一变就变黄色，慢慢在变化，这是属于化学了。

所以十一切入，青黄赤白四种色，怎么变出来的？是地、水、火、风、空五种物理作用的变化。最后这个“识”，是心理精神的，这个不属于物理的，这样懂了吧！我们这些同学有的也讲哲学佛学的，根本没有好好研究，也没有看经。普通上佛学院，老实讲在学校里混一混，概论也没有读完的，就算是懂得什么学，什么学了。读书要很仔细才行啊。

这十种东西，只有十分之一是唯心的，就是这个“识”。其他青、黄、赤、白、地、水、火、风、空，都是唯物的。

注意！这十种是一切入，你在这里打坐，你的身心内外，整个宇宙，一切都穿透进来了，都穿透你的身心，所以叫十种一切入。乃至钢板，乃至太空舱，什么都挡不住的，一切处都透入。譬如我们现在看到这个建筑有墙壁，你说挡得住吗？没有，地水火风空照样透过来。所以我们的身体为什么会衰老？是受物理的侵蚀变化，都透进来了。甚至你在这里打坐，做起工夫来有境界，都是在受这个物理的影响干扰。

所以我特别提出来重点，由修安那般那法门，叫你先认识十种一切入，了解有关生理的、物理的影响，以及对修十六特胜的影响。因为十六特胜是很重要的，最容易得定的法门，所以这些都是特别须要注意的。实际上知息入、知息出、知息长短、知息遍身到除诸身行时，身体的障碍是痠、痛、胀、麻、痒等等，这是生理上四大变化而来的。如果这些问题都没有了，是因为你安静了，用《大学》里的话就是达到这个“知止而后又定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑”的境界。这是偏重于身体方面四大或五大（地水火风空）的变化来说的。

## 2、瑜珈和密宗

前面说过，佛的呼吸法门发展演变有秘密的修法，印度瑜珈也是一种修法，在初步开始修行都有关系。

讲到呼吸，你看我们花好多钱，好几次请印度的师父来教你们瑜珈、呼吸法，你们也不好好学，教你们洗鼻子也没有洗，教你们洗喉咙也没有洗。你认为都是不必要的，只要学佛就好了。什么是佛法啊？这些都是佛法耶！都是学佛修持的方法，所以叫做“佛法”。花了钱，请了外国瑜珈大师来教你，为什么自己不教？因为“外来的和尚会念经”。

瑜珈修法每天要清洁九窍：脸上七个洞，下面大小便两个洞，都要清理的。譬如大家住在都市，空气污染，每天都要清洗鼻孔。学瑜珈不但洗鼻孔，同时还要洗脑。有些同学跟着我学到了，有些同学不敢试。用完全干净的冷水，鼻子吸进来，嘴巴噗！喷出去。洗脑、洗鼻子，要很干净的水。开始一两次你觉得脑很痛，实际上脑神经很多脏东西，三四次以后舒服得很。这是洗鼻子，洗脑的方法。甚至后来练好成为硬功夫了，也可以用牛奶洗，喝下去，一股气从鼻子里冲出来，但是一般不用牛奶，用清水。

到了西藏，密宗把十六特胜变成修气、修脉、修明点、修拙火。不管你哪一个，真修密宗的话，修气、修脉、修明点、修拙火，修成功了，最后走的时候，这个肉体变成虹光之身，化成一道光没有了，整个肉体不必火化的。譬如我们这个时代，五十年前在西藏，还有两个喇嘛是这样化成光走的，这是在西藏带兵的队长亲自看到的。这就是修气、修脉、修明点、修拙火的成就。

密宗修气方法和十六特胜出入息，其实是一样的，像我们在西藏和黄教、红教、花教、白教都接触过的，所以才了解。因为白教的贡嘎师父，我们还交换过很多资料、方法，晓得这一套理论是印度的瑜珈，被密宗采用了；不过现在很多都不存在了，因此修密宗的行者，要修到这样的工夫是很难做到的。

## 3、境行果

譬如你进禅堂打坐修安般法门，不过是开始练习，要修到行住坐卧都在这个境界里，那是光明清净的，这才达到学佛的境界，而你每天的境、行、果如何，也都是很明显的。今天再补充昨天晚上讲的，我提出来境、行、果如何，也都是很明显的。今天再补充昨天晚上讲的，我提出来境、行、果，对学密宗，学禅，学一切法门都是很重要的。过去上课没有讲，因为是白讲，今天正式在禅堂里修“十六特胜”，所以就叫你们注意了。做一分的工夫有一分的收获，做两分的工夫有两分的收获，一步一步都有它的境、行、果。

其实这三个字岂止是修行，我们读书也好，写字也好，求学也好，做任何工夫也好，都有它的境、行、果。但是这三个字用之世间法上，并不妥当；因为真正的境、行、果是实证的、实修的，所以十六特胜是要实证实修。实修实证以后，你的气质会改变，使你的身体，不会常在病中，至少是减轻病痛。自己晓得业力很重，业病那么重，解脱不了，就要忏悔；所以先要你修准提法，念咒子，先修忏悔，先培养功德等等。

如果修行没有境界我们修个什么呢？你写毛笔字也好，读书也好，每天有进步，那就是一个境界！如果连境界是什么都认不清楚，怎么行呢！注意哦！境界的道理不是空洞的理论，其实讲哲学的道理，空洞的理论也有个境界。譬如我们讲到看电影，演得好演得坏，动作、神气有个境界的，你用不用功都是有境界的。所以千万要注意“境、行、果”。

学佛那么多年，打坐那么久，境也没有，工夫也没有，境、行、果什么都谈不上，那是没有用的。

譬如《达摩禅经》中，十六特胜里有一段，我曾经告诉你们说，这一段等你们到了那个境界，我再告诉你们。乃至他们几个出家的，我都这样对他们讲。这一段我不讲的原因是因为你们没有这个境界。譬如修止修定，修安那般那，到“除诸身行”的时候，《达摩禅经》告诉你一句话“流光参然下”，你身心和法界的光明合一了，那是境界，必定的境界。那时你坐在这里一身内外是光，是哪一种光呢？这问题深的很，那太多了，佛经上描述青色光，黄光黄光......那是你的功力了。

譬如今天某人告诉我，他今天很进步啊，好像什么都懂了。我听了只“哦”了一声，希望他进步，但我知道他的程度，他真的会这么快的超越吗？譬如知息遍身，全身呼吸自由；还有除诸身行，也都是有它的境界的。

什么是境界？譬如你呼吸进来，念头专一了，像有人今天感觉有点进步，他说：我今天做到每个呼吸进来出去我都清楚。这是他今天的境界。我说：你这个才是进步。因为他平常都是在忙，思想散乱，他真专一了，那就是他的境界，他自己会有感觉的。到你工夫深了，譬如知息入，你觉得自己呼吸跟天地虚空相往来，自己觉得吸进来直到脚底心，到头顶。也就是孟子讲的“我善养吾浩然之气”，和庄子讲的“与天地精神往来”，这都不是空话，都是有它的境界的。

譬如讲修行，你真的做到除诸身行以后，心作喜、心作摄，十六特胜只要达到止、观这个境界，你自己就能感觉到自己身体内部和外界的光明合一，一片光明，是真的有这个境界，不是没有境界。没有境界修行干什么？譬如你们在这里打坐，盘腿半个钟头，舒服啊，痛啊，就有感觉嘛！这个就是你的境界，境界一定来的。或者觉得身上舒服多了，舒服也是个境界，痛苦也是个境界。痠、痛、胀、麻、痒也都是境界，你一定有感受的境界。

你们研究《达摩禅经》的，曾来问过这一段，我当时说：以后再说。所以今天才告诉你，不是不把秘密告诉你，是因为你们统统没有到，没有经验过。这就是工夫，就是境了，真正的境“流光参然下”，在密宗叫做“灌顶”，这个时候是佛菩萨真正给你灌顶下来，从上面的虚空整个灌下来，好像淋浴从顶上淋下来一样，清凉自在，这就是境、行、果。所以修行要注意“境”、“行”，跟你的工夫配合，最后证“果”。所以修道最后证罗汉果、菩萨果，直到成佛，绝对不是空洞的。

## 4、再说气 止息 息

佛告诉你，修安那般那首先要认识生命的气，大原则分三种：“长养气、报身气、根本气”。

第一种长养气，这是中文的翻译，就是使人活着、成长，就像是植物的肥料、动物的饮食一样，保养你，使你身体有生命的新陈代谢。“新陈代谢”四个字，就是安那般那；死亡的细胞从毛孔排出去了，新的细胞生长，其实就是安那般那；这属于长养气，我们的一呼一吸就属于长养气。

关于长养气，这是个大科学，长养气里头又分四层：风、喘、气、息。

先讲“风”，风是基本的原则，中国讲风就是气流的气，在人体内变成呼吸了。人的呼吸是第一位的，所以风是第一位。

一般呼吸叫“喘”，喘气的喘，有一种呼吸道不好的病叫哮喘病。一般人身体都不健康，也有轻微的哮喘，呼吸只到喉咙，或到肺的表层为止。呼吸有声音的，尤其睡眠的时候，感冒比赛时，那个声音更粗了，这属于喘。喘是外风和身体内部的风，互相矛盾阻碍，互相争斗，为了打通气的管道而发生的。

这是讲长养气的阶段，喘属于风大的作用。长养气是生命的功能，同地球的大气层连带的。所以，假使超过高空，在大气层以外，这个气就变化了，那个是真空，所以太空人要受训练的。假使不带氧气到太空，超过大气层外面，只有得了四禅定的人也许没有关系，也许哦！因为不需要长养气了。

长养气的第三步是“气”，气的阶段不喘了，譬如修定的人，静坐坐得好，好像感觉鼻子没有呼吸，或很慢很轻微来往，这个是属于气。所以修持方面讲的气，不是普通空气的气。中国古代是这个“炁”，“无”字下面四点，无火之谓炁，好像没有作用，可是还有往来，很久很慢，偶然有一下往来的作用，似乎没有感受；没有风，没有喘，那个叫气。

再进一步就是“息”，这个息是很微细的进出往来，气都没有了，身体内部的障碍统统没有了，痠痛胀麻痒等等感受也一点都没有了，完全宁静，好像一点呼吸都没有，而是息遍满全身。然后感觉每个细胞乃至九窍——头上七窍，加上大小便的二窍，全身每个细胞，自然都是往来充满，好像跟大气、虚空相通了，那个就是息的境界。这个我从来没讲过，因为众生愚昧，说了也不懂。

我们普通人到什么时候才知道呼吸呢？在枕头上，想睡还没有睡着，听到了自己的呼吸。在这个时候，越听到自己呼吸，越睡不着，失眠的人听呼吸最清楚，平常听不清楚，毛孔的呼吸就更不用讲了。

再说止息，有很明显的例子，看东西很注意时，呼吸就轻微了，会停止，因为注意力集中了。还有，很害怕的时候，或者碰到很高兴的事时，那一刹那，呼吸会停止。为什么停止？因为你思想专一了，这是止息的道理。

所以，当一个人的精神思想专注某一点时，呼吸自然和思想结合在一起，这叫专一精神。一个科学家思考某个问题时，或者一个文学家写一篇文章时，在集中思考的时候，呼吸差不多都停止了。

懂了这个原理，那你修行时，把思想念头完全放空灵，这时呼吸慢慢充满，它自己自然停止了，这个叫做止息。

## 5、谁在退步

由安那般那知息入起，一共十六条，一条一条告诉你这个特胜法门，修行只有这一条路最好，什么禅啊，密啊，统统推翻了，就是这一条路，是佛讲的一条成功的法门。所以《达摩禅经》非常辛苦地告诉你这一条路，然后更要注意，他讲这个法门以前，讲到修行人最容易退，天天讲发心修行，天天退步。走一步退三步，就算不退也会减，就是退得慢一点；比较好的是停住不进步，这就是退、减、住。

《达摩禅经》先讲了几十个情况，粗略的讲有三四十个，仔细分析的话，每个情况都是退。你觉得自己在修行用功，其实你天天在退步；不退步当然就是进步。所以《达摩禅经》很难搞懂，这就是秘密的法门，退、减、住，住就是停留。不要停留，要升进，向前进。到最后灭尽定还要舍弃，才能证到一切皆空，真达到空的境界，才是见到空性。

大家把六妙门到十六特胜的修法，先要仔细地记住，要自己一步一步去实验、去推进，这是非常重要的，这不是讨论问题。记住“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐”。

再者，有些着相的人修得几乎成了精神病，说打坐看到光，看到神像，看到佛啊，看到鬼啊、神啊，尽说那些神话鬼话的人，自己不知道那只是心理物理的作用罢了。

《达摩禅经》上说“安般者二种”，我现在浓缩跟你们讲，《达摩禅经》讲到修行都退了，有三四十种退，实际上还不止。譬如你们这几天在这里看起来很精进，只要上了车回去以后，已经退了。像我这样努力勤劳的人还没有耶！一般人不会干的。

如果真心修行，还是要时时刻刻努力，时时刻刻地反省检讨，更要切实认真求证，才不辜负自己的发心。