

# 妙法蓮華經淺釋(42)

法爾禪修中心

釋善祥比丘

2021. 05. 16.

無上甚深微妙法

百千萬劫難遭遇



我今見聞得受持

願解如來真實義

南無本師釋迦牟尼佛

宣說放光如來法句咒

請合掌

# 三皈依

- 皈依佛 皈依法 皈依僧
- 皈依佛兩足尊
- 皈依法離欲尊
- 皈依僧眾中尊
- 皈依佛竟 皈依法竟 皈依僧竟

# 第一品菩薩摩訶薩德行(續)

1 正法六潔意基礎 -數、隨

2 正法六潔意-數隨止觀還淨

3 靜坐很簡單？為何不入定？

4 佛陀所教導的正確隨息法

# 一、正法六潔意基石—數、隨

◎此相圓滿。由具六因。  
一數。二隨。三止。四觀。  
五轉。六淨數。

欲入深禪定者入阿蘭若



# 一、正法六潔意基石—數、隨

《佛說大安般守意經》云：

數息斷外。相隨斷內。

止為止罪。行觀卻意。

不受世間為還。念斷為淨也。

# 一、正法六潔意基石-數隨(1)

- ◎身心極疲勞，出入息亦麤。四大身等。  
。身力則強。四大不等。身力則劣。
- ◆第一禪麤oḷārika，第二禪細(sūkṣma)，第三禪轉細，第四禪定。
  - ◆oḷārika—粗coarse;充足ample
  - ◆sūkṣma —細fine,thin/consisting of good earth含融地大

# 一、正法六潔意基石-數隨(2)

- 「云何學滅出息入息？云何出息？云何入息？」
- 答曰：「身有入息念，學滅出息入息，如是身心不傾不危、不動不搖，寂靜極微細如無，是名學滅出息入息。如是風住，如未成阿那波那念，亦未成就觀、未成就智慧人，不入此三昧，不從此起。」
- 若學滅出息入息，如是成就風住不起，即名善開智慧人，入如是法亦從此起。

# 釋迦牟尼佛教教授の數息法次第

Inhaling

up to 10

combined

pure count

change

增  
數  
減  
數

滿  
數

聚  
數

淨  
數

轉  
隨  
息

Exhaling

no more  
than 10

breathing  
(in and out)

5 inhaling  
5 exhaling  
no delusion

anugama

# 一、正法六潔意基石-數隨(3)

- 數 **gaṇanā** — 數息為單（心息合一） — 數編序號 numbering, calculation 計算; taking into account 考慮在內(波浪底點)
- 隨 **anugamaḥ** — 相隨為複 — following 追尋, 生者追尋否則死 going after in life or death.
- 止 **sthānam** — 止而二意 — 覺知後固定不起心 consciousness being fixed or 靜止不動念 stationary.

# 一、正法六潔意基石-數隨(4)

- 觀lakṣaṇāṛtha—觀而知意—aim for knowing characteristic signs (mind /image)
- 還vivarttanā—還為行道—following 追尋，欲離生死者追尋離相智jñāna，going after in life by jñāna；or或則死death—reincarnation輪迴；滾轉turning round 生死中。

# 一、正法六潔意基石-數隨(5)

- 不還 **vartanā**—abiding, **unchanging** 遵守、**不變動**、staying 留下來
- 還者 **vivarttanā** —**滾動** rolling, **轉彎**(還淨) turning round。
- 淨 **pariśuddhiḥ**—淨為入道—完全淨化 complete purification 能遠離虛幻法。
- **pari**—**豐有** abundantly，完全 fully (all over)。

# 數息法

# 說明

增數	入息(吸)
減數	出息(吐)
滿數	能從 1 數至 10 為滿數。 滿數時拉長其間距，到一口氣數滿 10 能到達腳趾端。
聚數	於五進息五出息中，各依進出氣長短而分配 10 數字。
淨數	聚數中都能不散亂，無亂數出現，即能用止觀雙運自如

# 數息法

# 舉例

增數

例如：1->2->3->4

減數

例如：3->2->1

滿數

例如：**一吸氣波浪落點最高數數至10**

入息 1->2->3->4->5->6->7->8->9->10

出息 9->8->7->6->5->4->3->2->1

聚數

例如：**入出息混合數**

入息(吸)：1->2->3->4

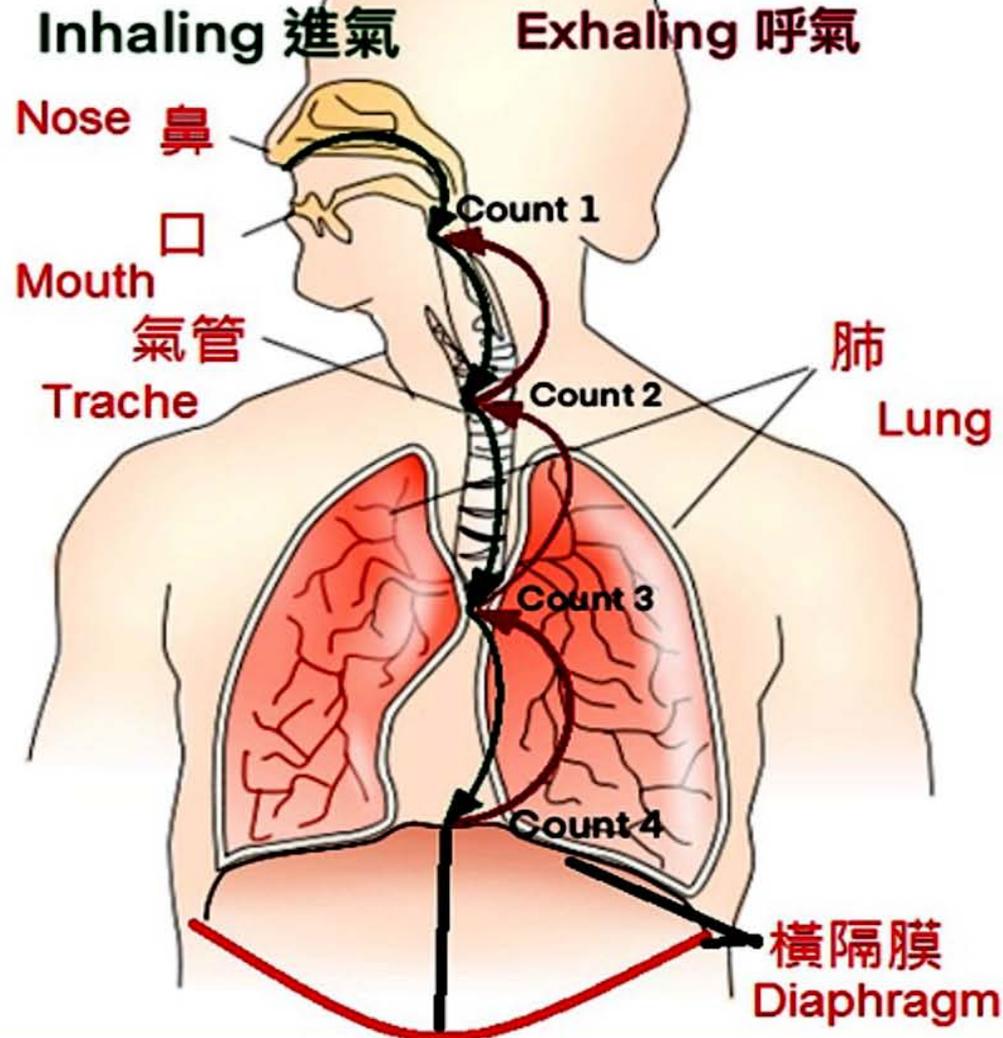
出息(吐)：5->6->7->8->9->10

淨數

**一吸氣從鼻端至大姆趾間數13，五進五出  
吸氣13579/吐氣246810**

數息中波浪線會顯示從  
自己身往體外現拋物狀

## Meditation people



增數減數之數息法初步間距4-5起始

數息為單——以意合息成為單  
意引氣往下行，反之往上走

Meditation people

Inhaling 進氣

Exhaling 呼氣

Nose 鼻

Mouth 口

氣管

Trache

肺

Lung

Count 1

Count 2

Count 3

Count 4

Count 5

橫隔膜

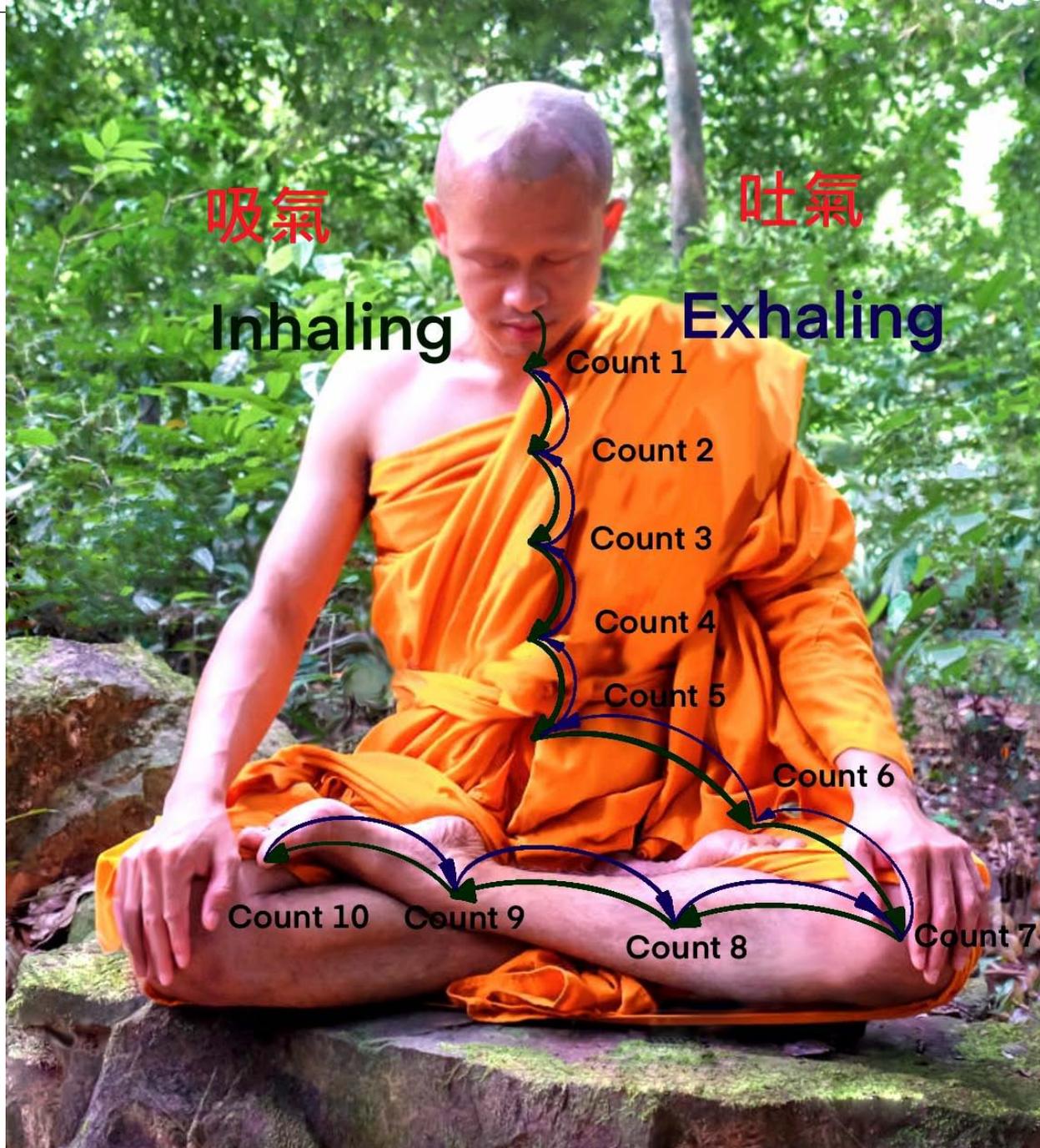
Diaphragm

安般數息法增數減數走向

# 數息為單，心息合一，以意引氣下行路線圖



吸氣與吐氣路線示意圖，  
左邊線吸氣，右邊線吐氣



從一數到十而達腳趾端  
滿數是吸氣時一口氣能



釋迦牟尼佛數息法初步-滿數

初禪進氣數字為長，吐氣數短，聚數是吸氣與呼氣合數為十，



滿數後當行聚數，拉長波浪間距，聚數以吸吐合十為之

為入二三禪境，內真氣已成形，是氣數字長，真氣綿延不絕，而呼聚數時已現進氣數字短，



聚數已達數一時、數二時，用“一數一息”，  
能成辦鼻端至腳趾端者，即可以轉入淨數



# 安般數息法最後階段---淨數，進氣時數單1、3、5、7、9，吐氣時數雙2、4、6、8、10。

吸氣 Inhaling

1、3、5、7、9

吐氣 Exhaling

2、4、6、8、10



# 安般守意數息法----淨數示範---吸氣鼻頭至腳趾數1，吐氣從腳趾至鼻頭端數2。

進氣(綠線)

Inhaling (Green line)

吐氣(紅線)

Exhaling (Red line)

Count 2

Count 1



# 數息法最後階段是淨數 進氣數單，吐氣數雙數



# 三轉十二行觀四聖諦法門

四念處 諦 satya	身 kāya 四大/苦	受 vedanā 四大苦樂	心 citta 樂憂喜妄	法 dharma 自性內外境
苦 諦 duḥkha	無常 anitya	苦 duḥkha	空 śūnya	無我 anātman
集 諦 samudaya	因 hetu	集 samudaya	生 prabhava	緣 pratyaya
滅 諦 nirodha	滅 nirodha	靜 śānta	妙 praṇīta	離 niḥsaraṇa
道 諦 mārga	道 mārga	如 nyāya	行 pratipad	出 nairyāṇika
三轉 四行觀	眼 cakṣus	智 jñāna	明 vidyā	覺 buddhi

四聖諦

# 回向偈

願以此功德 消除宿現業  
增長諸福慧 圓成勝善根  
所有刀兵劫 及與饑饉等  
悉皆盡消除 人各習禮讓  
修習法華者 現眷皆安樂  
先亡獲超升 國泰民安祥

# 預告

---

2021年06月06日

課誦講解法華經(43)！