

六妙法門的修習

一、《六妙門》緒說

《六妙門》是天台智者大師的四部止觀之一，因為其一文兼事理及有漏，修法不同一，故亦稱為「不定止觀」，是智者大師在瓦官寺，受陳尚書令毛喜之請而說的。文只一卷，收在《大正藏》第四十六冊五四九頁至五五五頁。（下文若引用本文之文字者，當於此頁數內，不一一另行註明出處）

所謂六妙法門，就是六種修持禪定之法門，即是：（1）數，（2）隨，

（3）止，（4）觀，（5）還，（6）淨。其修持方法，在本文第二章「次第相生六妙門」中，有相當詳細的說明：

（1）數：行者調和氣息，不澀不滑，安詳徐數，從一至十，攝心在數，不令馳散，是名修數。

（2）隨：捨前數法，一心依隨息之出入，攝心緣息，知息入出，心住息緣，無分散意，是名修隨。

（3）止：息諸緣慮，不念數隨，凝寂其心，是名修止。

（4）觀：於定心中，以惠（慧）分別，觀於微細出入息相，如空中風，皮肉筋骨，三十六物，如芭蕉不實，心識無常，剎那不住，無有我人，身受心法，皆無自性，不得人法，定何所依？是名修觀。

（5）還：既知觀從心生，若從折境，此即不會本源。應當反觀觀心，此觀心者，從何而生？為從觀心生，為從非觀心生？.....當知觀心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故無觀心。若無觀心，豈有觀境，境智雙亡，還源之要也，是名修還相。

（6）淨：知色淨故，不起妄想分別，受想行識，亦復如是。息妄想垢.....息分別垢.....息取我垢，皆是名修淨。舉要言之，若能心如本淨，是名修淨，亦不得能修所修及淨不淨，是名修淨。

由此六種法門之修持，可通往涅槃之道，這就是此六法門稱為「妙」之義。文中說：「妙者，其意乃多，若論正意，即是滅諦涅槃，故滅四行中，言滅止妙離。涅槃非斷非常，有而難契，無而易得，故言妙也。」

此六法門亦是「內行之根本，三乘得道之要逕」，這是安般（息門）的修持法之一種。文中說：「故釋迦.....內思安般，一數、二隨.....因此萬行開發，降魔成道。」在《釋禪波羅蜜》中，將此六妙法門列為「亦有漏亦無漏禪」，因「此六門中，數、隨、止是入定方便，觀、還、淨是慧方便。定愛慧策：愛故說有漏，策故說無漏。」

但在本文第一章「歷別對諸禪六妙門」中，智者大師又幾乎將所有的禪定法門都歸納在六妙法門中：

（1）數門：「行者因數息故，即能出生四禪、四無量心、四無色定」，但若只是出生這些禪定，並非妙門，必須要「若於最後非非想定，能覺知非是涅槃，是人必定得三乘道」，證阿羅漢果位。

（2）隨門：「行者因隨息故，即能出生十六特勝。所謂一知息入，二知息出，三知息長短，四知息遍身，五除諸身行，六心愛喜，七心受樂，八受諸心行，九心作喜，十心作攝，十一心作解脫，十二觀無常，十三觀出散，十四觀離欲，十五觀滅，十六觀棄捨。」然後「觀行破折」，「深觀棄捨，不著非想，能得涅槃」。

（3）止門：「行者因止心故，即便次第發五輪禪。一地輪三昧，即未到地。二者水輪三昧，即是種種諸禪定善根發也。三者虛空輪三昧，即五方便人，覺因緣無性如虛空。四者金沙輪三昧，即是見思解脫，無著正慧，如金沙也。五者金剛輪三昧，即是第九無礙道，能斷三界結使，永盡無餘，證盡智、無生智，入涅槃。」

（4）觀門：「行者因修觀故，即能出生九想、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、練禪、十四變化心、三明、六通及八解脫，得滅受想，即入涅槃。」

（5）還門：「行者若用慧行，善巧破折，反本還源，是時即便出生空無想無作（三三昧）、三十七品、四諦、十二因緣、中道正觀，因此得入涅槃。」

（6）淨門：「行者若能體識一切諸法本性清淨，即便獲得自性禪也。得此禪故，二乘之人，定證涅槃，若是菩薩，入鐵輪位，具十信心。修行不止，即便出生九種大禪。所謂：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。菩薩依是禪故，得大菩提果！已得、今得、當得。」

此六門皆以得證入涅槃及大菩提果為妙，顯示出此六種法門之殊勝及難得。

這種說法，自然是可以成立。但本文只是列出各種禪定之名相，並略說明因之而能證妙果之殊勝處，看來是洋洋大觀，認真說來，對實際的修持，並無實質價值，至多只是引起人們生嚮往之心理。這應該是智者大師為了強調此六種法門之微妙殊勝而說的。同時也可以看出，各種禪定工夫，皆可從此六門之方便而進入。只要能把握到其修持方法之要點或樞紐，即可通達諸禪而無礙。當然若初學修持時，必須要把握其入門之方便才可以。

在《釋禪波羅蜜》中，亦只將禪定之入門方法列為三門，即「色門」之「數息觀」、「不淨觀」，以及「心門」三種。數息觀及不淨觀，也可以說是一切禪定基本的入門方法，稱二甘露門。《釋禪波羅蜜》說：「此三法是禪門根本故……舉要說三，開即無量。」

此六妙法門之涵納諸門禪定，亦當含有此義。

二、《六妙門》內容大意

本文只有一卷，文字並不長，雖分為十章，但內容及組織皆可算是相當簡要。茲略述如下：

本文共分為十章：

第一「歷別對諸禪六妙門」：依六妙法門之六種修持方法而能出生各種禪定，亦表明了由此六種禪門可通達諸門禪定三昧。從這些禪定三昧中，或覺其非而入涅槃，或破折、棄捨而入涅槃，或直接進入涅槃，本章即在於說明此六門之所以被稱為「妙」之義。

第二「次第相生六妙門」：在本章中，每一門皆有「修」及「證」二法，從「修數」至「證淨」，共有十二個程序。這次第相生，是由修數、證數，而修隨、證隨……循著六門之排列而層層深入，至證淨時，則能證得無漏智慧。在全文中，本章的系統性說明，對實際修持方便，提供了有實質價值之文字。

修學者可循之而作修及證的層次上的參考。

第三「隨便宜六妙門」：在修持時，有時候是不能一成不變地非循著修行之程序層層進入不可。因此，須對每一門之修持加以實習體驗，同時了解心境之需求及適應，才能「隨心所便」，善巧地應用適當之妙門，來「調伏其心」。

第四「對治六妙門」：本章說明了修行中會遇到的三種障礙，即報障、煩惱障及業障，並說明如何以六妙門對治這些障礙。

（1）報障中之分別覺觀心，當以數門對治，昏沉散漫心，當以隨門治之，身心急氣流動，當以止門對治。

（2）煩惱障中的貪欲和瞋恚，當以觀門中之不淨觀及慈心觀分別治之，愚癡煩惱則應以還門之因緣觀對治。

（3）業障出現時，當以淨門之念佛（自性本淨）來對治。

第二、第三及第四這三章，在實際用功方面所提供之參考價值比較高。因為在這三章裡，對各門及會發生之事相，都有相當清楚之說明。其餘各章，大多理論化成分較重，往往未能盡述六門，而以數息加以說明後，其餘五門則以「餘者類推」方式而略述。

第五「相攝六妙門」：此為「自體相攝」及「勝進相攝」二種相攝，來說明每一門皆可以含攝其他五門，故六六或三十六妙門。

第六「通別六妙門」：此為凡夫、外道、聲聞、緣覺及菩薩，五種解慧及根機者，修持六妙門，運用心不同，故得果亦異，本章亦可以解釋六妙門被稱為「不定止觀」之原因。

第七「旋轉六妙門」：「明從空出假旋轉六妙門」，獨菩薩所行。菩薩修持六妙門時，「當發大誓願，憐愍眾生，雖知眾生畢竟空，而欲成就眾生，淨佛國土，故當行六度以對治六蔽。」

第八「觀心六妙門」：大根性行人善知諸法，故不由次第修時，而能直探諸法之源（即眾生心）。「反觀心性，不可得心源，即知萬法皆無根本」。由觀心，而知心即是數隨等六門，故直觀心性，便能具足六門。

第九「圓觀六妙門」：觀心而見一切心一切法，觀菩提而見一切煩惱生死，觀一佛而見一切佛一切眾生，即圓觀諸法，而能「通達一切十方世界，諸佛、凡、聖、色、心、數量法門」。此圓觀法門，微妙不可思議，非口所宣，非心所測，乃利根大士所行。

第十「證相六妙門」：本章則將前九章之修持所證得之相分為四種，而加以說明：一次第證，即推第一章及第二章所證之相；二互證，即第三至第六章所證之相；三旋轉證，第七章所證之相；四圓頓證，即是第八、九兩章所證之相。文中對其證相有清楚之說明。