六妙門修證次第

大寂製

1. 數
   - 修：調和氣息，不澀不滑，安詳徐數，從一至十，攝心在數，不令馳散。
   - 證：覺心任運從一至十，不加功力，心住息緣，覺息虛微，心相漸細。

2. 隨
   - 修：患數為麤，意不欲數，爾時行者，應當放數修隨。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。
   - 證：心既微細，安靜不亂，覺息長短遍身入出，心息任運相依，意慮恬然凝靜。

3. 止
   - 修：覺隨為麤，心厭欲捨，如人疲極欲眠，不樂眾務，爾時行者應當捨隨修止。息諸緣慮，不念數隨，凝寂其心。
   - 證：覺身心泯然入定，不見內外相貌，定法持心，任運不動。

4. 觀
   - 修：於定心中，以慧分別，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。
   - 證：如是觀時，覺息出入遍諸毛孔，心眼開明，徹見三十六物及諸蟲戶，內外不淨，剎那變易，心生悲喜，得四念處，破四顛倒。

5. 還
   - 修：觀相既發，心緣觀境，分別破折，覺念流動，非真實道，爾時應當捨觀修還。既知觀從心生，若從折境，此既不會本源，應當反觀觀心，此觀心者從何而生。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。
   - 證：心慧開發，不加功力，任運自能破折，反本還源。

6. 淨
   - 修：行者當知，若離境智，欲歸無境智，不離境智縛，以隨二邊故，爾時當捨還門，安心淨道。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，令心如本淨，亦不得能修所修及淨不淨，是名修淨。
   - 證：豁然心慧相應，無礙方便，任運開發，三昧正受，心無依恃，三界垢盡。