

六妙门  
第四讲  
最尊贵的净莲上师讲解  
讲于新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年七月三日

昨天就是因为回答问题的时间太长，所以就没有时间打坐。我们今天为了赶进度，所以这个问题就是以后找机会回答。

昨天你们问的问题，我回去也看过了，只有一个要特别声明的，其它呢，以后有机会会讲到。特别声明的，就是昨天讲到说子、午时适不适合静坐，因为密教有这个说法，那个是入魔坏脉的时间，到底适不适合静坐。我们这中间曾经有谈到说，那个有状况的同修，就不适合在子时，就是半夜来持大悲咒、念地藏经，所以昨天有一个问题，就是说如果是这样的话，那就是不可以在这个时间来持咒、或者是诵经了？那不是有天龙八部，他们都在干什么？

我想因为我讲得很间接，然后很含蓄，所以才会有这样的误解，我的意思其实不是这样，因为所有的咒语、或者是经，你任何时间都可以诵的，也是因为金刚护法，天龙八部都守护，因为经在，护法就在，所以怎么可能受到干扰呢？所以一定不是这个意思嘛。那我们主张、不建议诵经或者是持咒的情况，是说他身心已经有了状况，因为我们不好说得太明，就怕听到的人，有这样状况的人，听了心里会受伤，所以我们就没有讲得很明显。我们的意思，就是说你的身体已经有了状况，譬如说你去练功，或者你的经络已经非常非常的敏感，或者你的身体非常非常的衰弱，能量非常非常的低，磁场非常非常弱的这种情况之下，这是身体来说；那你的心里，就是没有正知正见，然后怀疑不信，然后恐惧害怕，又怕受干扰，可是又爱在半夜持咒、诵经，然后精神状况已经非常不稳定，是说身心已经出了状况，然后他在半夜持大悲咒、或者诵经的时候，他觉得有严重的干扰，这种情况之下，为了他的好，我们就建议那你就在大白天，那个阳气最旺的时候来做功课，就不要在半夜做，因为你已经觉得受干扰，而且心里面很害怕。那就把身体先养好，多多运动，去晒太阳，把身体调好，然后精神状况比较稳定了之后，那就没有关系了，只要你的身心调到正常，你任何时间做功课都是 O.K. 的，就不会有问题，所以我们这个特别要把它提出来，以免误解以为半夜不可以做功课。

那另外的问题，大部分是看起来就知道他是初学的，就是这一次才来的，所以他之前的天台小止观，他没有上到这个课，有一些问题是之后我们的六妙门会讲到的。前面没有上到课的，因为我们 mp3 已经出来了，就在后面，各位可以请回去听，把前面的部分补起来。因为我们这个是第二部止观，我们曾经说过，第一部要学的是天台小止观，第二部是六妙门，第三部是禅波罗蜜，第四部是摩诃止观，我们预备就是再两年吧，希望把

这四部止观都把它完成。所以之前没有听到小止观的，可以把它请回去听，因为所有有关于止观的准备功夫，修正观之前到底要具备什么条件，里面都讲得很清楚，而且开始修的时候，怎么样调身、调息、调心，里面也讲得很清楚。因为昨天大部分的问题，都是他身不调、或者呼吸不调、或者心不调所产生的状况，所以小止观里面就有讲到，当你身体太紧、太松，你的心昏沉、掉举，种种状况应该怎么办，上面都写得非常的清楚，所以我们就不要花时间在这上面。

那另外呢，就是这次才来初学的，会觉得我们讲得好像有点深，速度有点快，那是因为我们五年前已经上过小止观还有六妙门，所以我们这一次就不想重复上次讲的，五年前讲的那个课，那也为了五年前就开始修这个法门的师兄们，能够很快的再有所进步，所以我们这一次就会讲得比较深一点，然后比较广一点，速度也会快一点。不过这个也不用担心，因为我们后面还会继续再上两年左右，我们要把四部止观讲完，所以每一次上课，我们都会练习静坐，我们要把天台止观有关的法门，要现场练习的，我们都会每一个、每一个好好地再练习过。像这一次六妙门的内容，因为很赶，所以我们在下一次来，因为六妙门的内容还没有讲完，我们今天把第三章讲完，后面还有七章，我们会在下次就把它圆满，那下次每一堂课，我们也会再重复练习六妙门。所以下一次再来，初学的也没有关系，我们也是从头再练习，从数息开始练习，然后随息这样子，所以各位师兄都不用太过的忧虑，怕赶不上进度，或者是怎么样。

因为我们有进度要赶，所以我们今天就直接上第三章「随便宜修六妙门」。这一章主要是前面的六妙门都学习了之后，那你在平常要怎么样活用这个六妙门呢？因为我们学习六妙门，就希望在最短的时间，很快速的成就禅定，然后开发智能，或者甚至能够证入涅槃，那怎么样达到这么快速、有效？就是你必须要善巧的运用六妙门，要懂得这个善巧，所以我们就知道怎么样善巧来修学这个六妙门，以达到最好的效果。

所以，所谓的善巧，就是把六妙门的每一个方法都练习得非常、非常的熟悉了，然后你才可以随自己方便、还有适宜的来调伏我们的心。所以它的方法，就是说个别、个别练习，每一个练习几天，譬如说：数息，你练习几天之后，你练习随息，练习几天之后，你练习修止，几天之后，练习修观，几天之后，练习修还，几天之后，练习修净，每一个都练习了几天以后，再重复一数、二随、三止、四观、五还、六净，重复几次之后，你就知道自己最适合哪一个，这六个你最合适哪一个，因为你个别、个别都练习过，然后再重复六个，不断不断地重复练习了之后，你就知道哪一个最适合你，从此以后，你就专修这个就可以了，就能够快速的得定、开发智慧、证得涅槃，这个就是所谓的善巧。

如果你不善巧的话，可能数息，你就说我数息都还没有数到证数，还没有证到数息，所以我就这样一直数数数，然后数了一辈子，也没有什么

成就，所以这个就不善巧；或者是随息，就修了一辈子，观察呼吸进出、进出，这样一辈子也过去了，也没有得到什么。所以，如果不懂得善巧，我们就会白费力气，你怎么样精进都没有用，这样就非常的可惜，所以我们这个方法正确，也是非常重要的。

这样重复几次之后，觉得哪一个最适合自己，如果方便、适宜的是数息的话，我们从此以后就用数息来安心；如果发现自己随息是最快得定的，我们就用随法来安心，这样依此类推，如果是止、观、还、净，个别，哪一个是最快得定的，最快进入情况的，我们就用那个方法来安心。这个就是依照自己所方便、适宜的来运用，不必按照次第来修，这就是这一章「随便宜」的意思。

那你怎么知道这个适不适合我呢？就是有三个征兆，这三个都有了，这个就是适合你的。什么呢？你做了这个之后，譬如说你数息、或随息、或者是观、或者是修净，很快你就得到「身安、息调、心静」这六个字。身安、息调、心静；心，非常的宁静；息呢，就是调到那个息相，绵绵密密、似有似无；身呢，身安，就是不会很烦躁，然后坐不住，也不会腰酸背痛，都没有身体的障碍，这个就是适合你的法门，用这个来拣择。所以，你可以从此以后就用这个方法，因为最快达到目标，所以就应该很快就能够得到最大的利益。

所以反过来说，如果你修这个方法，觉得心散乱，然后昏沉，或者是有一种障碍发生的话，你就赶快换另外一个方式，就不要在那边撑了，赶快换另外一个。譬如说：你数息数了半天，还是很散乱，要不然就是昏沉，那你就不要再数了，你就换随息、或者是哪一个，反正前面因为你每一个都练习过了，每一个都个别练习了好几天，再重复的练习了好几次，所以你应该可以抓住，因为你每一次都修那个的时候，效果最好，那个大概就错不了，所以情况不好的，你就不要再继续，你就要赶快换另外一个试试看。

反正总是以能够安心为最好，能安心的话，你就可以长时间都运用这个方法，否则就是要更换方法。这个就是所谓的善巧，随自己方便、适宜的方法来修习六妙门。

如果心安稳的话，就一定有所证，那到底证到什么呢？就是证到禅定，然后可以开发智慧，这个就是一有这样的证量产生，所以方法很重要。至于得定的次第，我们讲禅波罗蜜的时候，会详细的讲四禅八定，现在就是你如果能够先从粗住，然后入细住，然后欲界定、未到地定、证初禅，甚至二禅、三禅、四禅，这个就叫做能得定，就是有那个定相，然后在定中又能够开发智慧。

所以，我们在得定之后，如果一直不进步，譬如说你已经证到欲界定，可是很久了，很久都不会再进步，都不会再入未到地定；或者是你证到未到地定，但是修很久，都没有办法证初禅，所以这个时候，可能又不善巧

来修习六妙门，所以又要再找找看，哪一个是最适合的。所以接下来要讲的，就是要随着我们定的深浅，来继续修六妙门，来开发我们的禅定。这个就是说我们在得定之后，如果一直不进步的话，看你得的是浅定、还是深定，那我们要继续修六妙门来开发禅定，让它能够继续的进步，而不是这辈子就停在那里不动了，这样也是非常的可惜。

所以，当我们得粗住、或者是细住、或者是入欲界定之后，如果有好几天，或者甚至几个月，很长的时间都不会再进步的话，我们这个时候就从头来修习六妙门，很细心的来修数息；数息如果不进步的话，我们就修随息；随息如果不进步，我们就修止；修止不进步，我们就修观；修观不进步，就修还；修还不进步，我们就修净。用这六个方法试验之后，如果有其中任何一法，能够让我们禅定进步，突然增进的，那就用这个方法继续的修，这就是我们得浅定的时候，如果一直不进步，就这样子，你就六个，六妙门六个全部再修一遍，你就会发现哪一个会让你的禅定继续进步的，你就用这个方法一直修，你的禅定就会很快速的进步，这个是得浅定的时候。

如果你入的是深定的话，那你就观察，你在这个深定当中，你是卡在哪一个？你是数息没有办法进入随息呢？还是随息没有办法进入止呢？还是哪一个？所以我们也是要从数息开始，数息修一段时间，如果能够再进一步，它就可以发随禅。

如果得了随禅，在定中没有办法进步的话，我们就要善巧修习随、止、观、还、净这五个，要一个一个再来修，这五个一直修到你的禅定可以再进步的时候，那你就能够从随禅进入止禅。

如果发了止禅就不再进步的话，你就要再善巧修习止、观、还、净这四法，一直修到等到你定的功夫渐渐加深，你的观心，观察的智慧，那个观心自然就会开发，因为定中开发智慧，所以那个观心会自然开发，这个时候，虽然你用的是止法，但是你在这个定当中，会很自然的就了知什么？一切从因缘所生法，都是空无自性的，你自然会有这样的了悟生起，这个就是表示说你的止相已经消失，已经生起了观禅了，已经从止禅进入观禅。

如果是到了观禅，修观修了半天，又不进步的话，那又要善巧的修习观、还、净这三法。等到禅定可以渐渐再深入了之后，我们的智慧也很自然的就能够开发。这时候就会体会到，修观就是观察什么？观察身、心、息，我们昨天讲过，所以这个时候，你会体悟到身心息，这所有的法相都是虚妄、不真实的，就好像在梦中所见的那个种种物一样，梦境里面见的都不是真实的，就是有那种体会。这个时候，你就不会再执着一切法，因为你知道一切因缘所生法，就是透过身心息的观察，你明白一切法的真实相，就是我们昨天讲的，是人无我、法无我，一切法本来无我，你就能够体悟到一切法本来无我。这个时候，就能够反照心源，而进入还禅，从观进入还。

如果你修还，这个还禅修了很久一段时间，如果不进步的话，这个时候应当再善巧反观心源，就是还要再修还、再修净，所以这个时候反观心源，还有就是要体会清净的自性。一直等到还禅进步以后，这个时候就能够发净禅，就是很自然的从还进入净了。

净禅如果修了一段时间不进步的话，我们就应当善巧的去除分别、执着、妄想心，去体会什么是清净的自性，就是再一次的修净的意思。等到这个净禅渐渐地生起，就会突然豁然开朗，这个时候就明心见性，真正发无漏的智慧，然后用这个无漏的智慧，断尽三界的烦恼，就可以证得涅槃，就是真正的见性了。

以上就是很简单的说明六妙门，要怎么随方便、适宜来运用，只要善巧运用，就能够增长禅定的功德，还有开发智慧，甚至最后能够到达涅槃的境界，这就是第三章最主要讲的，要善巧。就是每一个，个别修一段时间，每一个修几天之后，重复再六个、六个，重复修一段时间，你就知道哪一个最适合你，然后你就用那一个，然后一直修到你证入禅定。

如果是浅的禅定的话，如果一直不进步，一直停顿，你就重复再把六妙门再修一遍，你就又可以找到哪一个，你修哪一个的时候，你可以突破你那个禅定的停滞的状态，你就用那个再继续用功。

如果是深定的话，就是我们刚才讲的，如果是深定，你入的是深定的话，如果是数息入深定，但是一直不进步，没有办法进入随息的话，那就是你要继续再修数、随、止、观、还、净，一直修到突破你的禅定，然后就能够从数进入随禅。随禅修一段时间，又没有办法进步的话，就修随、止、观、还、净，以此类推。修止不能够突破，就修止、观、还、净，这样懂吗？就是从你不能够突破的那个开始，一直到最后的修一遍。数息不能进入随息，就六个；随息不能够进入止，就五个，对不对？随、止、观、还、净；止不能进入，就止、观、还、净；观不能再进步，观、还、净，就这样子。这样重复重复修，你很快就能够突破，所以你那个禅定的功夫，会一直加深、一直加深，一直到你证到清净的自性，然后发无漏的智慧为止，就能够证果了，这个就是要善巧修习。

我们今天不管怎么样，都要再练习一遍打坐，因为昨天回答问题，所以没有时间坐，所以下课之后有很多师兄反应说，希望今天还能够再练习一次，而且我们后面还有一个动作还没有讲完。

所以现在请两问师兄上台，为各位做示范，也请各位师兄站起来，我们先做暖身运动。

两脚打开与肩同宽，然后从头部开始，上下、上下三次。然后左看、右看，转左边、然后右边，左边、右边三次。然后靠肩膀，头尽量靠左边的肩膀、靠右边的肩膀，这样子三次。接下来旋转头，顺时针三圈、逆时针三圈。接着我们动肩膀，往后转三圈，然后往前转三圈。举起手臂，转手腕，顺时针三圈、反时钟三圈，转完甩手。然后转动我们的腰部，画一

个大圆圈，这个时候脚可以先打开一点，然后转圈，顺时针转三圈、逆时针转三圈。接下来是两个膝盖，也是顺时针三圈、反时针三圈。然后把我们的脚踝松开，把脚立起来转动三圈、然后反方向转三圈，转完之后踢一踢，然后再换边，右三圈、左三圈，转完甩脚，甩一甩，然后就坐下来。

你们尽量坐在地上，因为你们坐在垫子，等一下不好拉筋，所以最好是坐在地上比较好做，不然不好拉。所以现在是我们两个脚掌相对，脚掌对脚掌，尽量往身体拉，往身体拉，靠身体，尽量靠身体。然后我们从左边的膝盖开始弹，左手按着左边的膝盖，一二三四五六七八，然后用力往下按，弹八下，往下按，一共做四次。左边按完，按右边，一二三四五六七八，往下按，先弹八下，然后用力往下按。往下按的时候，手要打直，尽量往地上按下去。接下来就是两个膝盖一起，两个手放在两个膝盖，一二三四五六七八，往下用力压，这样也是做四次。

好了之后，我们就举起左脚，放在右大腿上，这样子弹，弹法跟刚才一样，也是一二三四五六七八，然后往下压，也是重复四次，弹八下，往下用力按。做完四次以后，我们就两手把脚举起来，是举到水平的高度，然后往身体靠，尽量拉往身体，这样子用力拉四次，然后再左右摇动，把那个筋拉开，摇动几次以后，我们就旋转脚踝，把脚踝松开，顺时针转一转，逆时针转一转。接下来我们把它靠身体的外侧，然后弹八下，把它立起来，这个也是做四次，做完之后我们就换边。也是右脚放在左脚的大腿上，然后用右手放在膝盖上弹八下，往下压，也是重复做四次。然后把脚抱起来，尽量往身体靠，用力拉四次，然后再左右摇动，然后旋转脚踝，顺时针转一转，逆时针转一转。然后放在身体的右外侧，手放在膝盖上，弹八下以后，把脚举起。

接下来，我们把两脚尽量打开，愈开愈好，我们先从左边，左边的外侧，然后内侧，然后中间。我们用力的往下压，一二三四五六七八、二二三四五六七八，就是用弹的，三二三四五六七八、四二三四五六七八，用弹的，这样你会觉得说那个筋被拉得很紧，那个就是慢慢把那个筋弹开，那等一下你盘腿的时候，就一点都不会费力了，所以我们先朝外侧四次。接下来是朝内侧，尽量左脚的内侧，也是一样弹四个八，一二三四五六七八、二二三四五六七八、三二三四五六七八、四二三四五六七八停。本来还有两个手抱着脚，这样停十秒，不然试试看好了，因为它会有一点痛，可以试试看，就是刚才做完了之后，就两个手抱着脚，然后头弯下去，尽量靠腿，这样数到十，会不会很痛啊？我们还有一个中间的还没有做，刚才外侧，然后内侧，现在是中间，就是左脚的中间，头靠左脚的中间，然后也是弹一二三四五六七八、二二三四五六七八，这样子弹四个八，这个做完就是接刚才那个，抱着脚数到十，一二三四五六七八九十，然后才抬头。然后我们换边，换边再同样的，先外侧弹四个八，然后内侧弹四个八，中间四个八，最后抱着脚，数到十。

原来是还有往前，头往前这样子四个八，要不要试试看？这样会更痛，已经有师兄开始做了，好吧，加油！这个做完，我们的苦难就结束了，往前弹四个八，然后两个手抓住两只脚，数到十，然后头再抬起来。

很辛苦，对不对？我们的目标是双盘，所以要辛苦一点，慢慢把它拉开，你们每天回去，就是打坐之前，先把它拉开，你会觉得盘腿好轻松喔，所以前面辛苦一点是值得的。

我们做完，要把脚这样子动一动，因为刚才那个用力拉得很紧，所以现在要把它松开，所以左脚动一动，右脚动一动，这样子我们就可以盘腿来打坐了。

现在就可以坐在蒲团上，但是你的脚没有在蒲团上，只有屁股在蒲团上，脚是在蒲团外面的，这样子才正确。等一下我会帮你们调姿势，不要吓一跳，因为你们坐得很专心，然后突然有人碰，吓一跳，所以先讲，先打好招呼，等一下不要吓到。

我们首先是盘腿，看你是单盘、双盘、还是散盘都可以。把腿盘好之后，我们手结定印，也同样的，你的手表、眼镜，身上裤腰太紧的，那个皮带把它松开，这样才不会卡到。手结定印，就是大拇指相触，手尽量往身体靠，然后放在肚脐的下面，腿上面，不要悬空。摇动身体七、八次，顺时针慢慢摇动身体七到八次。背脊打直，没有往前，也没有往后，没有往左，也没有往右。两肩平张，两个肩膀是平的，没有往右斜，也没有往左斜，或者是左右歪斜，都没有。头摆正，收下巴，然后我们吐浊气三口，鼻子吸气，慢慢地吸，然后嘴巴张开，慢慢地吐，吐气的时候观想全身阻塞的地方，都随着气息打开，我们身体的秽气也跟着排出来，这样子做三次。舌头轻轻地顶住上颚，舌尖不要用力，轻轻地放在上口腔牙龈的后面，后面的牙龈的位置，然后眼开三分。

我们现在修观，怎么修观呢？就是用智慧来观察。第一个观察我们的身体，我们的身体是由皮、肉、筋、骨……等等三十六物所组成的，它就像芭蕉树一样的不真实，芭蕉树一层一层剥开，中间是空的，我们现在一个一个分析这三十六物，到最后也发觉身体是不存在的，它只是由三十六个不净物所组合的，没有实在的身体可得。第二个，观察我们的心念，它就像瀑布的流水，生起、消失、生起、消失，一刻也不停留，所以心念也不是真实存在的。第三个，观察我们的呼吸，吸进来、呼出去、吸进来、呼出去，就像空中的风一样，刮过去就没有了，所以它也不是真实存在的。

这样观察就可以得到一个结论，这个结论就是身心息都不是实有的，既然身心息都不是实有的，那么「我」在哪里？因为所谓的「我」，是由身心息所组成的，现在身心息都不是真实存在，那么「我」在哪里？根本没有「我」，对不对？这样就可以证到人无我。身心息都是属于法，既然身心息都不是真实有，可见法也不是真实存在的，这样就可以证到法无我。这个就是修观。

如果透过这样的观察，能够彻见，彻底见到身心息都是无常、无我的，就能够了悟一切法的真实相，也就是人无我、法无我，这个时候就是证观。

这样修，是不是就能够开悟了呢？还不可以，因为还有能观的心，还有所观的境，所以并没有真正见到真如本性，只要还有能所对立，就不是真如本性，所以这个时候，我们要舍弃修观，进入修还的阶段。那怎么修还呢？就是反观这一念能观的心，是真实存在的吗？这个能观的心，观的时候才有，不观的时候就没有，可见它不是真实存在的，我们心里起观的时候才有观，我们心里没有起观的时候，它就没有，可见它是无常、生灭的。所观的境也是一样，我们观察身心息，一下子观身、一下子观心、一下子观息，可见它也不是真实存在的，这个就是修还。

既然能观的心、和所观的境都不是真实存在，这个时候能所就销亡了，能所销亡了之后，就可以归还本源，回归自性，这个时候就是证还。

回归到自性，那我们自性的状态，到底是什么样子呢？菩提自性，本自清净，所以本来清净，是我们自性的状态，所以见到我们自性本来清净，这个就是修净。

既然我们的自性本来清净，由自性所生出的一切法，也是本来清净，所以我们的六根所面对的六尘，生起的六识，本来都是清净的，有了这样的体悟，我们就不会生起分别、执着、妄想，息灭一切分别、执着、妄想的尘垢，就是修净。

一直到分别、执着、妄想都息灭，就能够证得一切本来清净，这个就是证净，我们就安住在本来清净的自性当中。

（敲引磬）

放松你的心念。开口吐浊气三次，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开慢慢吐气，观想全身的气散开。慢慢摇动身体七、八次，肩膀动一动，两个手放开，头动一动，脖子动一动，两个脚也可以放开。两个手摩擦全身的毛孔，因为我们打坐的时候，毛孔会张开，所以我们先把毛孔收起来，然后再把两手搓热，放在两个眼皮上，眼睛睁开。然后从头到脚都按摩一次，觉得酸胀麻痛的地方，就用力的按摩，按到它不会麻、不会酸，恢复循环为止。

你们回去练习的时候要记得，打坐半个小时以后再上厕所，除非很急，要不然就休息一下才去上厕所，也是一样半个小时之后才可以冲凉，不要下座马上去冲凉。

我们谢谢两位师兄的示范。

我们今天的课就到这里结束，我们下一次是九月份，我们还会再继续把后面的六妙门讲完，今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。