

六妙门
第五讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年九月廿二日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天是介绍六妙门的第四章「对治六妙门」。

前面几章呢，我们已经对六妙门这个修法，有一个很笼统的了解了，那每一个妙门，都要个别个别的练习，然后再依照这个次第，不断不断的重复练习，一定要到非常纯熟，就是对六个妙门的内容，功夫非常纯熟，这个时候我们才可以谈到怎么样来善巧的运用，什么时候应该修止，什么时候应该修观，什么时候应该数息，什么时候应该随息，什么时候应该修观、还、净，每个妙门，如果功夫纯熟，就是能够善巧的运用。

我们今天介绍的这个「对治六妙门」，就是在非常熟悉了六妙门之后，我们就要用六妙门来对治，我们修行这其中会碰到的种种障碍。我们知道一切众生本来是佛，但是为什么现在不是了呢？就是因为有三种障碍。

这三种障碍，第一种是报障。报障就是已经报的，果报现前了，就是这一世，因为我们现在开始要修这个止观，一上座不是散乱、就是昏沉，这个就是报障。当我们精神比较好的时候，就容易散乱，等到精神不好的时候，又容易昏沉，所以就是一座当中，不管你坐多久，大部分的境界就是昏沉跟散乱互相的出现。为什么会有这些情况呢？虽然我们很想很快的得一心，但是为什么这个昏沉、散乱的现象会不断不断的出现，那就是因为跟过去世的熏习有关，一直到这一世。我们知道，是先生烦恼，然后造业，然后才有果报，所以这一世为什么会有这样的果报现前呢？然后它不断不断的障碍我们成就止观呢？那就是跟过去世的我们的习气、烦恼有很大的关系。

既然已经是果报，已经呈现果报了，那我们怎么观察自己，我是属于散乱心比较重的呢？还是昏沉性比较重的呢？还是那种紧张型的呢？所以报障，它一般分成三种情况。这三种情况发生的时候，我应该要修哪一个，六妙门的哪一门来对治呢？那首先我们就要了解，报障有哪一些内容。

如果我们以个性来分析的话，有些人，天生就是比较散乱，就是他很难专一，这种就是脑筋动得比较快的，就是说他那个思维很难静下来，随时都有很多很多的念头涌上心头，他平常是这样子，所以他在打坐的时候也一样，因为习气的关系，多生多劫以来，串习那个散乱的习气，所以到这一世打坐的时候，它就现行了。所以，佛告诉我们：「觉观多的，教令数息」，就是那个觉观比较多的呢，就教他数息法就对了。所以我们就知道，这种散乱性比较重的，应该修什么来对治？就是修数息来对治。从一到十，散乱心重的，他一开始练习的时候，他一定没有办法很完整的从一数到十，

一、二、三……就又不晓得想到哪里去了，就是妄念特别多的这样一个个性、还有习气，不然就是数到十几、二十几，然后还没有发现，等他发现的时候，哎呀！我怎么数到二十几、三十几还在数！这个就表示散乱心非常的重，这是以个性来说。

那个「觉观」是什么意思？我们念过百法就知道，就是寻伺的意思。不定心所有四，第一个是寻，第二个是伺。什么叫做寻呢？粗的分别，叫做寻；细的分别，叫做伺。所以，觉观多的，表示说他寻伺的习气非常强，就是说他分别心很重的意思，粗的分别到细的分别，所以他六根面对六尘的时候，他看的当下，很快就可以分别出那个结果，哪个好、哪个不好，哪个漂亮、不漂亮，然后他要哪一个，很快就可以决定了，这个就是觉观多的。他反应非常快，就是他念头很多，反应快就是念头多，又快又多的这样一个个性。所以他看东西的当下、听音声的当下，很快就能够分别，然后下出结论来，这样的个性，应该了解了？

所以，他在打坐的时候，就是妄念不断的这样的一个情况，我们就知道他是属于散乱心比较重的。所以这个时候，我们就要把心安住在数息上，慢慢练习，心跑掉，再抓回来，心跑掉，再抓回来，所以这是一个训练心的过程，不怕它跑掉，不断不断的收摄你的身心，它慢慢、慢慢这个妄念就会减少，所以数息是最好的对治妄念多的这样的一个情况，只要不断不断的练习，妄念自然慢慢减少，到最后终于消失。这就是报障的第一种情况，就是散乱心非常重的，妄念很多的这样的一个情况。

第二种报障，就是昏沉性比较重的。我们看一个人的个性也是可以看得出来，天生他就是那种个性，所以叫做报障，果报的结果，受报的结果。就是他跟刚才那个散乱心重的，刚好成对比，刚才是他那个念头停不下来，这个昏沉性比较重的，是他很懒得动脑筋，这样的一个个性。像有的人，他不管坐在哪里，他不到五分钟就可以打呼的那种，有的人是坐车没办法睡，旅游的时候没办法睡，可是他不管到哪里，都是很快就睡着，因为他不太习惯动脑筋，所以他很快就没有什么念头了，粗的妄念很快就停止了，可是细的妄念还会有，因为得止的时候，妄念才会真正的被伏住，被定力伏住，所以这种情况，虽然是昏沉性比较重，他还是有那个微细的妄念，这是讲个性来说。

有一种情况，是我们打坐，先打坐，从数息开始下手的话，慢慢、慢慢那个粗的妄念已经慢慢地减少，剩下细的妄念，然后细的妄念也不会影响那个数字，所数息的那个数字，也不会影响，慢慢、慢慢地，他就进入一种好像没有什么念头，因为他粗的妄念已经被伏住了，这个时候他就会进入一种好像昏沉、无记的那个状态，你说他睡着嘛，也没有睡着，可是第六意识不清明，第六意识陷入一种昏昧的状态，这就是第二种报障现前了，它会在我们没有什么妄念的时候出现。

如果说你直接得止，然后可以很快的起观的话，那就没有陷入昏沉、

无记的状态，可是如果不是这样，就是当我们粗的妄念慢慢减少，可是就陷入一种昏昧的状态，第六意识不清明。因为第六意识陷入一种昏昧的状态，所以他就感觉好像要昏昏欲睡，但是又没有真正睡着，也许还会有梦境出现，应该有些人会有这样的经验，就是没有什么念头了，但是好像快要睡着的那个时候，甚至还可以做白日梦，这样的一个情况，就是我们现在讲的第二种报障现前了。那也是因为第六意识陷入一种昏昧的状态，所以他这个时候身心是没有办法收摄起来的，所以它同时伴随着就是一种散漫、散逸的这样一个状态，因为心没有办法收摄，因为当我们心昏沉的时候，我们一定没有办法怎么样？心没有办法收摄得很好，所以它是一种接近那种昏昧的状态。

这个时候应该怎么办呢？就是有这两种情况发生，一个是昏沉，几乎是快要睡着的；第二种就是散漫、放逸的状态，因为你陷入一种昏沉、无记的状态，所以你的心没有办法收摄，所以它是呈现一种很散漫的这样一种状态，有这两种状况发生的时候，我们就知道是第二种报障现前。那这时候应该怎么对治呢？就是修随门来对治。我们这个时候就调心、随息，心随着息的出入，心念跟着呼吸走，随着呼吸出入，就是你的心念跟着你的呼吸走，你的呼吸到哪里，譬如说吸进来，你的心念就跟着呼吸走，知道吸进来，然后吐出去的时候，也知道这时候是出息的，出息跟入息，心念跟着出入息走，这个叫做随息。那很清楚的观照，不让我们的心有丝毫的分散，这样子慢慢地练习，如果我们能够非常专注，观照息的出入的话，就能够对治刚才讲的那个第一种状况，就是无记、昏睡的状况。因为我们能够专注观照息的出入，这个时候你就必须要加强你那个觉照的功夫，那我们的心的依着息出入，就能够对治刚才讲那个散逸的心，所以有这样的情况发生的时候，我们就修随息。因为你心依着息出入，心就能够收摄，那不再会散乱、放逸，就不再会有这样的情况，因为你的心是依着息，所以能够对治散逸的心，它的原因在这里。

第三种情况，就是身心急气的状况。就是身心紧张，我们就说紧张型，看个性也可以看得出来，就是他是个性比较要求完美的，不可以差不多、随便，不可以，什么事情一定要弄得清清楚楚，不然他没有办法做。像我们说开始数息，从一数到十，他深怕数不好，所以他就是一定要问得很清楚，那个数息，那个心念是放在哪里啊？然后那个呼吸是应该要怎么样呼吸啊？所以他会把自己弄得很紧张，然后到最后变成说在控制那个呼吸，然后那个数息也没有办法非常的专注，因为他要分心检查每一个小细节，这样的一个个性。像我们说七支坐法，打坐那个方法，他光是调那个姿势，可能就搞了三个月，我们是比喻啦，就能够明白他的个性，是希望每一个小细节都弄得很清楚。所以，你教他数息的法门，他可以有八百个问题出来，一定要弄得很清楚、很清楚，他才能够很安心的来数息，这样的一个个性，那这样的个性就会把自己弄得很紧张，这是以个性来讲。

在我们打坐的过程，也会有这样的情况发生，譬如说我们坐久了，我们身体会变得很僵硬，那我们身体就会无形当中产生一种压力，身体的那个僵硬的压力；那或者是因为姿势不正确，那就造成肌肉紧张，也会让我们觉得有一种压力；或者是我们心里，因为恐惧不安而产生压力。所以不管是身体僵硬，或者是紧张，还是心里因为恐惧不安，因为听了太多负面的消息，有关于打坐的，小心不要走火入魔啊，什么、什么的……就很多嘛，随便举就可以举一箩筐，那我们现在不要举例子，为什么？因为不小心又听进去，又种下那个种子，不好，所以就是听了很多，所以他对这个法门就是充满了不安定感，所以他在练习的时候，就会一面练习，一面怀疑，然后心里面就会造成紧张、压力。总而言之，就是身心有紧张、压力的现象产生的时候，我们就知道你的报障来了，所以它是属于第三种报障的情况。

这个时候，我们就用止门来对治，我们发现自己身心有紧张的状况产生，就是之前有好几位，大概有三、四位，说练习打坐之后，他就胸闷、胸痛，心口不舒服，那个都是压力、紧张造成的，不是你身体没有放松，就是你的心没有放松。所以，现在怎么办呢？就放宽你的身体，放松你的心情，把呼吸调好，然后再把心专注在一点上修止，所以它这边讲的用止门来修对治，之前我们练习过不同的止法，那我们现在是专门指那个制心止，就是修止的方法，有一个就是看着你的念头，当你发现念头起来的时候，制止它，不要继续的攀缘下去，这个叫做制心止，就是制止你的心念。

所以，你现在只要把你的身心放松，把呼吸调好之后，你的心念就看着，就是保持高度的警觉，一有念头生起，就 **stop!** 就制止它，然后它就消失了，它本来也会消失，之前消失是你没有察觉，现在是你有察觉，因为你有起那个警觉性，所以等一下念头又生起来了，你又发现它，不让它继续。因为没有这个觉照的功夫的话，他就想一堆，一念攀着一念，可能想个五分钟之后，你才发觉说：我怎么想那么多！一切都来不及了。不怕念起，只怕觉迟，不怕妄念一直起来都没关系，就怕你觉得太慢了，所以我们现在保持高度警觉，念头一起来，我们就发现，就制止了，因为我们一发现它，它就消失了，它就不可能再继续想下去。

所以，这是一种很轻松的，你也不管呼吸，你也不用数呼吸，因为有的人就是愈数愈紧张，就是有这样子，愈数愈紧张，他就开始控制他的呼吸，又更紧张，变成呼吸不顺，所以这样的情况，你就不要再数了，所以这个是最轻松，让你身心很放松的一个情况，就是你什么都不要管，心念也不要放在呼吸上面，然后管那个进啊、出啊的。这个又可以八百问，对不对？因为吸进来，是吸到哪里为止？吐出去，是要吐到哪里？因为有很多不同的法门，是可以从身外吸进来，一直到脚底的，可以到达那么长的距离，也可以从脚底慢慢观想，然后再从鼻子呼出去，然后还要再到达前面的地上，就是有这样的修法。他之前可能噪声太多，所以现在 we 说心

念跟着呼吸走，那他又要想说，那我的呼吸要从哪边开始？哪边结束？又把自己弄得很紧张。所以，都不要管了，不要管数字，也不要管呼吸的方向，你只要看念头，很轻松的看着念头这样就好了，所以它就可以消除我们那个身心紧张的状况。所以，这样子修一段时间，紧张的感觉就会比较缓和了，那个恐惧不安的情绪也会消除，所以，我们用止门来对治身心紧张。

所以，这就是第一种报障的三种情况，你在打坐的中间，如果觉得心散乱、妄念多，你就用数息对治；如果心陷入一种昏沉、无记的状况，又是散漫的这种情况的话，你就用随息对治；如果身心紧张，觉得有压力，就用修止来对治。这个就是数息、随息、跟止可以分别对治三种报障的情况。

我们刚才讲了，一切众生本来是佛，现在为什么不是？就是因为有三种障碍：第一种——报障，报障是已经报的状况。第二种是烦恼障，烦恼障指的是根本烦恼、跟随烦恼，那我们念过百法明门论也知道，根本烦恼加上大随、中随、小随一共有二十六个，所以我们现在不可能根本烦恼、还有随烦恼，都一个一个来举例说明，我们只要知道这边所谓的烦恼障，就是在我们打坐的时候，不管是根本烦恼，还是大随、中随、小随烦恼生起，这个时候我们应该怎么来个别对治。

根本烦恼就是贪、瞋、痴，我们可以把一切的烦恼把它归纳成三毒，我们一般讲的三毒，三毒再归纳，就是一个贪，全部都是从贪来的。贪的根本又是从无明来的，以为有「我」来的，有「我」才有贪瞋痴，然后才发展成更细的随烦恼。所以，我们就以贪、瞋、痴这三个根本烦恼来举例说明。

如果说在打坐的时候，不断不断的生起，譬如说：突然忆念起过去种种的情景，让我们心中不禁生起贪爱之情的话，这个我们就知道它是属于贪烦恼，这个时候就是烦恼障当中的贪欲，贪烦恼生起了；或者是在打坐的中间，计划未来要进行某些贪爱的事情；或者是在打坐的过程当中，突然浮现色声香味触这个五欲尘境，让我们生起爱欲的心；或者是你坐到很舒服的时候，这个时候就会贪着在这个舒服的感受上面；或者是你在打坐这个中间，有种种的境界，然后你着在这个境界上面，耽着种种禅定的境界，这些都属于贪爱，贪爱的烦恼生起了，这个时候就要修什么？观门对治。我们之前也讲，贪爱怎么办呢？就是修不净观来对治。

现在观门的内容就很多，那个在我们之后的释禅波罗蜜会介绍那个所有的，像九想观、八背舍、八胜处，还有种种不同的内容，那个时候我们才会详细的讲观门，每一种观门的内容要怎么修，那现在只是笼统的介绍，就是当你贪欲生起的话，你可以修观门。这个观门包含了九想观，就是不净观，先修九想，我们之前有介绍过，还有八背舍的第一个——初背舍，还有八胜处的第二个胜处，还有之前我们练习过的不净观，用这些来对治，

就是看你不同的贪爱，然后用不同的观门来修对治，这个是指贪烦恼现起的时候，烦恼障的第一个——贪。

第二个——瞋恚生起的时候，怎么知道自己有没有瞋恚的障碍生起呢？就是在打坐的过程当中，如果坐坐坐，突然想起种种不如意的事情；或者是想到冤家，心中就充满了怨恨之情；或者是在静坐的时候，有人干扰，有外在的因素干扰，或者是外缘的干扰，外人的恼乱，或者是外缘的干扰，这个范围就很多，譬如说：你坐坐坐，坐到很安静的时候，突然「砰」一声，很大声，结果就受惊吓；或者是突然有人很大声的喊你的名字，你也吓一跳，因为你已经很安静，身心都在一种定境的状态，所以会受惊吓；或者是外面发生了什么事情，然后一直干扰你，然后你愈坐愈生气、愈坐愈生气，很想这个时候冲出去跟他理论，这样子之类的，就是会生起那个瞋恚的心，恼怒的心。

所以，情况比较严重的话，它就会让我们的气脉顿时之间混乱，所以当我们在修行一段时间，或者是打坐一段时间，就是特别不可以发脾气，这时候发脾气就是很快的，你那个气血都逆流，然后整个气脉就是混乱掉，所以你会觉得很辛苦，之前没有修行都 O.K.，像一般人发发脾气，然后怎么怒骂、叫嚣，他好像刮过台风，咻过去就没事，风平浪静，也没有什么不舒服，没有什么后遗症，可是修行人不一样，因为修到最后会每一个很微细的心念，都会让你的气脉有很强烈的震动，所以这个时候很微细的烦恼，你的身心就会受到很大的冲击，是不一样的，因为你现在身心已经非常的宁静了，因为修止观、或者修行，身心已经非常的宁静，然后你的气血也是都调得很好了，然后气脉也是随着它正常的路径，很顺畅的在运行。所以现在一动怒，或者一发脾气，它整个本来很正常的运行，都被你打断了。因为到最后，我们的那个气会入到很细、很细的脉，所以很细的脉就没有办法在很短的时间，马上就调好，懂吗？因为一般的人，他发完脾气 O.K. 都没事，是因为他的脉很粗，就是说他的气只走到那个很粗的脉，那微细的脉是都没有办法走到很微细的脉，所以他可以发完脾气就没事，因为他不用调，不用调那个气。

我们说脉、气、明点，它三个就是互相运作的，所以你身脉走到很细的话，那个气也会愈来愈微细，那你的明点会愈来愈净化，会被净化，这个之后我们还会详细再来讲这个脉、气、明点，其实就是显教讲的身口意，就是身口意，就是这三个而已。所以，我们一定要把我们的身口意，或者脉、气、明点要把它调合好，这样我们止观才可能成就。所以，我们借着修止观，慢慢地这三个，脉、气、明点就慢慢在作调整，所以这个时候，是没有办法禁得起强烈的那种情绪的冲击，它的反应会很强烈。

所以，万一你在打坐的时候，突然有很大的声音，或者突然有发生什么事情，让你瞋恚心已经生起来的时候，你这个时候就不要再坐了，因为你会觉得很不舒服，这个时候你就赶快下座，怎么办呢？找一块小毛巾，

全身擦，擦你的皮肤，把它擦到红为止，最好是出汗，全身擦到通红，最好是有点汗流出来，这样子你就会没事，要不然你会辛苦很久，可能很多天，有些人就会头痛，就是好像全身都不对劲，这样子要好多天。所以，你赶快做这样子紧急处理的话，你就不会有那个后遗症，因为瞋恚心发起来的那个气，不是让我们气脉都混乱吗？然后它就乱跑，跑到那个粗的脉、细的脉，因为你这样擦，把那个气都散掉，所以你就没事了，那你如果把那个气还留在身体的话，它就会继续作怪，所以我们会辛苦很久、很久这样子。所以现在就讲到，万一你在打坐的时候，生起瞋恚心，觉得很不舒服了，就赶快下座，赶快搓，拿毛巾来搓皮肤，急救，这个很重要，因为大部分打坐的人都会有这样的情况发生，所以这个紧急处理的方法也是要了解。

或者是突然想起以前跟别人诤论的事情，因为在打坐的时候，过去只要埋藏在第八识的种子，它全部都会爆发出来，尤其是烦恼，我们现在讲烦恼障，所有的那些烦恼的种子都会爆发，所以它就一个一个爆，所以你就要知道怎么处理。瞋恚心我们之前也讲过，瞋恚就是用慈心观来对治，所以这边讲的比较广义，就是你可以修慈、悲、喜、舍等等的观，来对治瞋恚障碍的生起。瞋恚烦恼障的生起，也是用观门来对治。

那如果在打坐的时候，出现了颠倒、邪见，突然邪知、邪见就出来了，怎么会有邪知、邪见出来？就是你过去世到这一世，曾经种下的邪见的种子，现在爆发了。就突然冒出来那个大邪见，然后开始怀疑佛法，怀疑上师、怀疑这个法门、怀疑哪个师兄、怀疑哪个道场，就是那个就出来了。如果这些邪见没有被克服的话，就很容易落入外道那边去，因为外道就是邪知、邪见，那你这个邪知、邪见如果不被对治的话，修了半天，就是变成大外道这样子。所以，这个时候我们就要用还门来对治，这个时候就修还门。

为什么会有愚痴、邪见的情况产生呢？就是因为对世间的实相，我们说诸法实相，或者是人生的真理不明了，才会有愚痴、邪见的产生，所以，我们这时候用还门。

还门的范围也非常、非常的广，如果要详细讲的话，就是看你是哪一种的邪知、邪见。如果说你是不相信因果、有三世轮回的，那你就观十二因缘，我们讲过十二因缘的观法，这样子你就可以反本还源，回归到那个产生愚痴、邪见的那个原点是什么？就是无明嘛！那如果你有强烈的那种外道的邪知见，因为外道的邪知见，就是不是落在有边、就是落在无边，就是我们所谓的四边，有、无、亦有亦无、非有非无，所以一般就是四边，只有佛法可以离这个四边，佛法你证到最后的，都是离四边，只要还在这四边，都是外道的邪见。

我们一般最容易犯的，就是有能所，这样懂吗？因为我们清净的菩提自性当中，本来是无念的，我们说真心无念，真心离念，有没有？它是没

有能所的，就是一念无明起，开始有了能所。一念无明，生起了妄动，就有八识，八识的自证分又要生起那个能见的功能，所以它就有了见分。那你有了能见的功能，要见什么呢？就是我们所谓的六尘境界，所以有一个能见，有一个所见，所见就是相分。有一个能，有一个所，这个就是我们所谓的能所的二元对立。我们现在都是有啊，有一个能缘心的，还有一个所缘的境，不然你怎么知道你看到了什么、听到了什么？所以我们一般都是已经落入能所，所以我们才会有那个善恶的对立，我们就一定要好，然后要排斥那个不好的，那个其实已经有善恶的二元对立，都有能所，这个其实是最大的无明、邪见。

所以，我们想要打破这样的愚痴、邪见，我们就是要修止观，你第六意识保持现量、无分别，我们不是常常说能所双亡吗？我们讲到那个还门的时候有讲，对不对？能所双亡，才可以返回到你的自性当中，然后你本自清净的自性才能够现前，这个就是净门。从还门到净门，我们之前曾经有讲过，没关系，我们这次还是要六妙门再重新练习一次，每次练习、每次练习，练习到滚瓜烂熟，功夫纯熟为止，所以不用担心。所以，现在最大的无明，其实就是有那个能所，所以我们要修到能所双亡，这个见分跟相分就会回归到那个自证分，自证分就是八识的本体，这个自证分。这个八识是一念无明来的，然后我们再回到那个本来清净的自性，就是你只要回归到那个净门，六妙门最后的那个净门，你的真心现前，知道我们的自性本来是清净的，那时候就能够破除无明，那时候就是真心无念，真心离念，就不会落在这个能所的二元对立的世界当中。

这个就是要说明，只要我们有愚痴、邪见的情况产生，我们就修还门，它就很快能够反本还源，回归到我们的自性当中。当我们的真心现前，那就是进入净门，你就知道，我们的自性本来是清净的，就可以破除无明。所以，愚痴、邪见烦恼障生起的时候，我们就修还门来对治。

这是第二种障碍——烦恼障，我们举贪、瞋、还有愚痴、邪见来举例说明。

第三种业障，这个就是还没有报的，刚才第一种报障，我们说它已经报了，因为已经成为你这一世的个性、还有习气了。那这个业障，就是从你过去造业，一直到这一世，还没有报的，它会在你现在修止观的时候出现，我们就说业障现前了，这个就是业障，它是属于障道的业，障碍我们没有办法成就止观的业，我们叫做业障，它有三种情况：

第一种叫做「黑闇业障」。如果我们在打坐的时候，突然内心、或者是眼前出现一片昏闇而迷失境界，这个时候我们就要知道，黑闇业障生起了。

这个业障，是属于什么的业障？属于愚痴的业障，就是你过去愚痴的业障比较重，所以你会在现在打坐的时候，突然眼前一片黑闇，说要观什么也观不起来，不然就是观不清楚，就是一片黑闇，黑咚咚的这样子而已，有这种情况发生，就知道黑闇业障现前。

怎么办呢？我们用净门来对治，就是忆念应身佛的相好光明，来对治业障的黑闇。这种情况，就好像说房间本来是暗的，现在灯的开关一开，瞬间大放光明，所以我们就忆念佛的相好光明，就可以对治那个愚痴的业障，就是那个黑闇，就好像光明来了，黑闇就消失了，黑闇跟光明不能同时存在，只要光明来了，黑闇就不见了，所以它是一件事，对不对？就好像我们刚才讲那个无明，无明跟明是一件事，当你无明的时候，就没有明，当你明来的时候，无明就没有了，光明跟黑闇就是这样的道理，所以你忆念佛的光明，那个黑闇就消除了。

在密教也很多这样的修法，大致上都是观心间有明点放光之类的。卡卢仁波切他有传一个方法，也是很好用，很简单，因为大家都念观世音菩萨，不然就是念六字大明咒，所以我们就可以观想有一个小小的观音，坐在我们的心间，我们的心间有一个小观音，这个观音是坐在一朵四瓣的莲花上。不要问我莲花什么颜色，莲花很多种颜色，有白的、黄的、红的、紫红的、蓝紫的、还有杂色莲花。四瓣的莲花，小观音坐在四瓣的莲花上。小观音你也不要问我他是拇指大呢？还是多大？那个都不是重点，重点是他放光，光明可以去除黑闇的障碍，所以我们就观这个观音，他坐好，坐在四瓣莲花上之后，他放光，充满整个房间，如果你的心量更大，你可以再扩大，光明充满这个宇宙法界，就这样子睡觉。每天晚上睡前这样子观想，你那个黑闇业障很快就可以消除，因为你没有事情就作光明想，而且是观音放光，又有观音的加持在里面，是卡卢仁波切传的，还有卡卢仁波切的加持在里面，所以它对治这个黑闇业障蛮好用的，可以试试看。你就是心保持这样的观想，然后入睡，就在一片光明当中睡着了。

这是第一种黑闇业障现前的时候，我们就应该忆念应身佛的相好光明，来对治业障的黑闇。

第二种业障，就是恶念业障。曾经有师兄问过这个问题，就是他在打坐的时候，那个念头很不好，恶念一直冒、一直冒，怎么样压都压不住，这个就知道恶念业障现前了。

就是没有来由的，就你打坐的时候，莫名其妙的，他心里面就突然生起了不好的念头，什么坏念头都跑出来，怎么压、怎么赶都赶不走。那你坐在那边一直生起坏念头，那等于是什？你意念中一直在造作恶业，不同的坏念头，就不断不断的造作种种恶业，因为那个是属于身口意的那个意业，所以你坐在那边一直生起不好的念头，就是你不断不断在造意业，所以它是属于恶念业障。那怎么会有这样的情况呢？那些恶念都从哪里来的？就是过去你所做的罪业的种子，含藏在第八识，现在因为你修定，它就爆发了，种子生现行，所以很多那个不好的念头一直冒，知道不应该，可是没有办法，它就一直出来。

怎么办呢？这个其实是一个净化的过程，所以我们也不用害怕，就是说平常没打坐都没事，可是我一坐，哇！那所有的坏念头都起来了，要报

复啊、要什么的，那个通通都出来了，也不用担心，因为它是一个净化的过程，它一直含藏在你的第八识，你没有处理，它也不会消失，它不会自己消失，对不对？所以它现在爆出来，你反而知道你还有这么多业障，还没有清的，那些业障的种子，原来过去含藏这么多，不晓得什么时候慢慢、慢慢埋，埋了那么多，所以它现在一直爆、一直爆，很多。那你就用净门来对治，把这些业障的种子全部清净，不是很好吗？所以也不用担心，就让它爆，然后你有法门来对治就好了。

所以，这个时候应该怎么来修这个净门呢？就是忆念报身佛圆满清净的功德，来对治内心的恶念业障。这时候忆念报身佛，刚才是应身佛，现在是报身佛，报身佛才有圆满清净的功德，所以我们就忆念报身佛，用佛的智慧，还有圆满清净的功德，来对治内心的恶念业障。只要正念相续，就是说你忆念报身佛圆满的功德，念念相续，那你刚才那个恶念是不是就没有办法存在？因为你不可能在一念当中，又起恶念，又忆念佛的功德，没有办法同时，对不对？你一念只能忆念一个，或者不是恶念、就是善念，所以，现在你变成说你用忆念报身佛圆满清净的功德，来代替你原来那个念念不好的念头。所以只要你能够相续，正念相续，就是念念都这样子念，那原来那个是不是就没有了？就用这种办法来对治，只要正念相续，这个恶心就必然会消除。所以不用怕，它冒出来，就把它转成清净的功德。

如果在打坐的时候，有种种恶境界相出现的话，我们就知道恶境界业障现前了。这个恶境界相就有很多种，因为每个人的业力不一样，业障不同，所以它出来的境相会不一样，境界相会有种种的不同，种种的差别。也有很恐怖的，也有让你感觉很痛苦的，或者身心觉得受到逼迫的，比较轻微的，就是身心烦躁。所以，我们坐在那边身心烦躁，坐不下去，要知道也是恶境界业障的一种，只是说它比较轻微。所以轻微的就是身心烦躁，比较严重的话，我们就会觉得身心受到逼迫，或者觉得很痛苦，当下觉得很痛苦，这个就知道业障现前了。

那为什么会有这个情况发生呢？还不是因为过去世，或者这一世所造的业障发起来了，所以才会有这个恶境界业障现前，也许是过去世所造的恶业，也许是这一世所造的，所以它在我们修定的时候就现前。

所以，这个时候也是修净门来对治，只是忆念的是法身佛。所以三种都是净门，但是是法、报、还有应身佛的差别，是不同的。所以这个时候，我们就忆念法身佛，本来清净，不生不灭。本性清净，我们就用这个清净的心念，还有本来清净，不生不灭这个法身，跟这个法身相应。因为法身我们知道，法身是无相的，我们那个自性清净心，它就是法身，它是没有任何相貌的，清净的自性就是法身。虽然法身是无相，但是它可以现一切相，所以一切相其实就是法身的显现，那法身本来清净，所以它现的一切相是本来清净的，那有没有恶境界呢？没有恶境界，因为一切本来是清净的，都是法身的显现，我们这样子忆念的话，那个恶境界就会消失。所以，

我们是用忆念法身佛本来清净，这样子来对治恶境界业障。

我们今天介绍的，就是用六妙门来对治三种障碍，只要能够善巧运用，这六门就能够断除三种障碍：报障、烦恼障、业障。那这三种障碍清净了之后，我们本来自性当中所具足的一切功德，什么三明、六通，自然就会发起，像佛的十力、四无畏、十八不共，全部都能够现前，所以一切诸佛菩萨的功德、还有行愿，无量劫所发的大菩提愿，大行大愿，也都能够自然现前，不用再另外修什么，因为我们自性本具无量的德能，所以这一切，都是因为在这三种障碍，让它没有办法显现。所以，当这三种障碍被净除了之后，我们的真如本性自然显现，那真如本性，本来具足的一切功德，它自然就显现，你不用另外再修显，另外再修什么法门，让这个显现，不用，你只要修到清净的自性心现前，无量的功德、德能都能够很自然的就显现。所以，这个善巧运用六妙门也是非常、非常的重要，它可以对治障碍我们不能够成就的最主要的原因，它可以用这个六妙门来对治。

我们今天就讲到这里。

下面我们就练习六妙门的数息跟随息，明天我们练习止，后天练习观，最后一天是还、净，所以，我们六妙门这一次都要重复把它练习一次。

现在请台湾两位师兄上台来作示范，我们之前要先有一些暖身、还有拉筋的动作。大家都很熟了嘛，所以我不用跟着介绍，你们就看着师兄，然后一起练习就可以了，请各位师兄起立，请开始。

还要弹一下腿，因为刚才那个筋拉得很紧，所以我们再把它松一松，把那个筋松一松，我们就可以开始盘腿了。

（上座）

我们先第一个盘腿，把腿盘好。等一下我会去帮你们调姿势，你们不要吓一跳。然后手结定印，大拇指相触，两手上下，大拇指轻轻相触，然后摇动身体七、八次。背脊打直，两个肩膀平张，头摆正，收下巴。吐浊气三口，鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出，这样做三次。

（下座）

把心念放松，吐浊气三口，鼻子吸气，开口吐浊气，观想气息从百脉随意流散。慢慢摇动身体七、八次，肩膀动一动，然后两个手可以放开，头也动一动，颈部，可能颈子有点僵硬，然后两脚也可以放开了。我们先用两手把全身的毛孔先磨擦一遍，然后再开始按摩。

刚才我调各位的姿势，有些师兄因为他的屁股没有垫高，屁股跟脚全部都在垫子上，然后他屁股没有另外再把它垫高，所以他就会有往后倒的那种情况发生，这是第一个，很多因为他没有垫高的关系。第二个情况，就是很多人低头，不知道是睡着了，还是怎么样？还是很专心在数息、随息？很多是头往前倾，往后仰的只有一位，是身体往后仰，所以我们尽量把身体坐直，就是背脊打直。我们前面已经强调七支坐法，因为它要让我

们的气入中脉，所以这个姿势我们要比较严格的要求。像有一些，它就是不不太管你的身体的姿势，只要你很专心在那个法门上用功，这样就可以。我们的法门，是因为之前一直强调，我们之后还是会继续强调，当我们愈讲愈细的时候，你们就知道为什么这个姿势一定要做到很标准的重要性，你才会知道，你真正想要得定、或者是开发智慧、或者是让你的气脉很通畅，那你的姿势就一定要做得很标准，你才可以达到这样的效果。

所以我们每一次都会调整各位的姿势，希望把那个工具先利用好，因为当你的屁股垫高的话，你的背脊是自然就能够打直，要不然因为你是整个坐在一个平面上，所以你那个背脊要打直是比较难的，要不然就要很用力，那很用力就撑不了多久，你就腰酸背痛，所以看明天练习，可不可以想办法，看是垫毛巾，要不然你就是脚不要在垫子上，只有屁股在垫子上。那如果地太冰的话，你可能屁股就要垫一个毛巾，把它垫高这样子，试试看，背脊可不可以很轻松的打直，然后不会累，然后头尽量摆正，不要往前低。

我们谢谢两位师兄的示范。

我们明天就介绍五、六、七，今天是讲第四章，我们明天讲第五章、第六章、第七章，后天讲八、九，最后一晚我们讲第十章，这样我们这一次就可以把六妙门结束。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。