

六妙门
第七讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年九月廿四日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今晚介绍「观心六妙门」。

这个法门是大根性的人修的，为什么是大根性的人修的呢？因为大根性的人，知道一切唯心造的道理。什么是一切唯心造呢？就是宇宙万有，它是从哪里来的？是由我们妄想心所生的，那妄想心是从哪里生的呢？是一念妄动来的，本来真心是无念，一念妄动就起无明，起了无明就有第八阿赖耶识的出现，有第八阿赖耶识出现，就变现出十法界的依正庄严，所以，宇宙万有都是第八识所变现的。

第八识怎么来？一念妄动来，一念妄动从哪里来？从真心来，真心本来离念的，但是只要你一动念，就产生无明，就有了第八识，所以，真心是能现，八识是所现。然后再变现出宇宙万有，所以这时候，第八识又是能变，宇宙万有是所变。

大根性的人，他平常就明白这个道理，而且功夫也能够做得到，就所谓常常有人问：是见地比较重要呢？还是功夫比较重要？如果你功夫很好，见地不到的话，你功夫很难向上提升，所以你的功夫是跟着你的见地走的，你见地到哪里，你的功夫就可以提升到哪里。所以，如果有这个「万法唯心，一切唯心造」这样的见地的话，你的功夫跟得上，那就是现在所谓的大根性的人，所以他今天来修六妙门的话，他只要直观心性，不必藉由次第，就能够具足六妙门。

我们前面都说要先一数、二随、三止，然后观、还、净，大根性的修行人不需要依照这个次第，他只要直观心性，什么是心的本性？就是我们刚才讲的真心，我们菩提自性本来是无念，本来是离念的，因为一念妄动，那个就是妄想，所以一切法都是由妄想而来的。那大根性的人知道，所以他只要直观心性，直接找出那个心的本源是什么，他就能明白宇宙万有，它是从哪里变现出来的，它那个变现的过程，都是很清楚的了知，所以他就不会被现象界所迷惑，因为一切的现象界，都是我们八识所变现的。

可是无明颠倒迷惑的众生，他就会着在一切的现象界上面，因为他不知道那是我们自己的八识所变现出来的，自己的心识变出一切法，然后自己又着在那个一切法上面，那真的是很颠倒的事情。可是你要有这样的见地，你才可以把一切法看破，因为你知道它没有离开你心识的变现，都是心意识所变现出来的。自己变现出十法界的依正庄严，然后自己怎么样？凡夫是着在这个自己所变现的一切的现象界上面，那怎么变现？就看你是染、还是净，如果你是随染缘，就变现出六道轮回；如果你是随净缘的话，

就是变现出四圣法界，所以六凡加四圣，就是十法界，都没有离开我们的心识。

所以，直接找到这个心的本性是什么，那现在来修六妙门，就不用依照次第，他只要直观心性，他能够藉由观心，就能够了知心就是数、随、止、观、还、净这六门，能生的心是虚妄的，所生的法也是虚妄的，所以他不会着在一切法上，因为都是八识所变现的。能生的心是妄想心，它不是真实存在的，所以由心所生的一切法，也不是真实存在的，都是生灭。妄想心生灭、生灭，所以它所生的一切法也是生灭法，只要是生灭，它自性都是空的，都是无常的、无我的。所以，明白这个道理，他就不会着在一切法、或者是一切相上面。

所以，他今天来修六妙门的话，他就直接观心，他修数息的时候，是谁在数啊？有没有一个「我」在数啊？没有一个「我」在数，是心在数，所以，这个时候的心就是数门。

那数的时候，要随着心王才能够数，这个就是随门。我们念过百法就知道，有八识、五十一个心所，八个识就是心王。五十一个心所，它没有办法单独生起作用，一定要跟着心王，所以它叫做心所有法，属于心王所有的。那现在也是啊，你数的时候，要随着心王才能数，就好像说那个心所有法，一定要随着心王才能够生起作用。所以他一面数，他就知道这个能数的心，是从哪里来啊？是从心王来，好像心所一定要跟着心王才能够生起作用，所以这时候就是随门，这时候的心就是随门。

那在数的时候，也能够了知能数的心不可得，所数的数字也不可得，既然都不可得，因此停止一切的念想，停止一切的念想，心就不动，心不动就是止，所以这个时候心就是止门。

这个理论都是我们从我们刚才前面那一段话推出来的，能观的心、所观的境，或者刚才说，能生万法的心是妄心，所以它不是实有的，它是不可得的，所生的万法也是生灭法，也是不可得的。那现在用在数息也是一样，能数的心、还有所数的息，都是不可得的。像一般我们凡夫不明白这个道理，就会把自己所变现的现象界，然后自己着在那个上面，就是不明白能生万法的心是不可得，所生的万法也是不可得的，所以我们才会着在那个万法上面。可是现在如果我们已经明白，有这样的见地，能生跟所生，或者是能观跟所观，它都不是真实存在的，那你就不会着在那上面，因为你知道一切法不是真实有的，所以你就不会着在任何一个法上。任何法，就是宇宙万法，我们八识所变现的一切宇宙万有的一切相、一切法，你都不会着在任何一个法、或任何一个相上。

像我们就会很着相，不然为什么会生烦恼呢？就是因为你着在那个相上啦，你把它当作真实存在的，你跟某个人生气，他在你的观念里面，他就是真实存在的；为了哪一件事情生气，那件事情对你来说，也是真实存在的。可是，如果你明白一切法如幻，众生也是如幻，那有什么好生气的？

没有，那就表示说我们凡夫是会住着在任何一个境界相上，就是因为没有这样的观照，可能见地没有到，可能功夫没有到；可能见地到了，功夫没有到。如果没有听闻这样的，有关于真心怎么样变现出万有来，这个理论的话，如果没有听闻过这样的一个内容的话，当然你就没有办法有这样的见地。可是如果听闻之后，你做不到，表示你没有常常这样子起观，所以你的功夫做不到，是境界一来的话，你又着在那个境界相上，表示虽然你知道、有听过「三界唯心，万法唯识」，很熟，可是你做不到啊，你还是着在一切境界相上面。

那现在我们讲的观心六妙门，这个大根性的，他就不会，任何境界现前，他不会迷惑颠倒。所以现在一数，一修六妙门，他就知道心就是六妙门，就是一数、二随、三止、观、还、净，都是心所生的嘛，我们刚才说能生的心，然后所生的法，现在修六妙门，这个六妙门也是你心所生的，所以心就是数、就是随，就是止、观、还、净。

所以，我们刚才讲到，是心在数，所以心就是数门；数的时候，要随着心王才能够数，所以这个时候，心是随门；那数到能数跟所数都不可得，你就不会着在一切境界相上，这个时候你就不会着在这个能数的心、或者所数的那个数字上，因此停止一切的念想，停止一切的念想，心就得止，所以这个时候心就是止门。

那我们说得止之后，怎么样？空性的智慧就能够现前，所以心得止，就能够生起观察的智慧，这个时候，心就是观门。

那有了观察的智慧，你就能够破除以为一切真实有的无明，我们的观念里面如果以为一切都是真实存在的，就是有我、也有法，所以我们有我执、有法执。可是修这个观心六妙门的大根性的人，他就如实了知，因为他已经有了空性的智慧，用这个空性的智慧来观察，知道一切法本来无我，无我也无法，所以这个时候，自然就能够破除以为一切真实有的无明。那无明一旦破了，自性就能够现前，所以这个时候，心就是还门。反本还源，回到自己的心性上面。

自性现前，就能够了知自性本来清净，从本以来，不被无明所起的迷惑颠倒所染污，所以这个时候，心就是净门。因为已经反本还源，回复到那个真心了，所以这个时候，一旦见性之后，就知道我们的自性本来是清净的，所以这个时候，就是净门。

就是刚才我们讲的那个过程，你不着在一切法、一切相上面，就是见分跟相分就消失了，就回归那个自证分，就是阿赖耶识的本体的自证分。然后再往回推，就是一念无明起，所以一旦你的无明破了，是不是就可以恢复本来清净的真心？所以，有这样的一个见地，如果加上功夫，不断不断这样熏修的话，就能够证到现在所谓的观心六妙门，所以他完全是用这个理论，然后来做这个实践的功夫。

所以，我们从第八章开始，第八章、第九章都已经进入那个唯心的系

统了，都是在讲一切唯心造这样的道理，然后藉由这个反观，就能够反本还源，回到原来的那个清净的真心。所以，这个大根性的修行人，他只要直观心性，不必藉由次第，就可以具足六妙门。这就是第八章的「观心六妙门」。

第九章是「圆观六妙门」。这个又更厉害了，又更高明，功夫又更高明，它是属于利根大士所修的境界。

利根大士，什么是大士的意思啊？我们说观音大士，那个大士表示他已经明心见性，已经开悟的大菩萨，叫做大士。所以，第九章「圆观六妙门」，它是属于利根，大菩萨里面还属于利根的，不是钝根的大菩萨，是属于利根的大菩萨。那既然已经明心见性，当然它能够明白菩提自性本自清净，菩提自性本不动摇，菩提自性本不生灭，菩提自性本自具足，菩提自性能生万法，都已经了解了，所以他才能够做到所谓的圆观。

圆观六妙门，这个「圆观」是什么意思呢？就是圆满观照一切法。刚才讲那个观心六妙门，他没有办法做到圆满观照，他是只要直观心性，就能够具足六妙门，那其他的法，没有在这个里面，所以他不能够说圆满观照。现在所谓的圆观，他就能圆满观照一切法，他凭什么可以圆满观照一切法呢？因为他也是见地到了，功夫也到了，什么见地？就是我们常常听的「一即一切，一切即一」，常常听到这个话，那到底是什么意思呢？这个「一」，就是指我们那个本体，心的本体；刚才说能生万法，所以「一切」就是万法。这个一切法从哪里来的？我们刚才已经分析过了，从我们的心来的，所以心能够生宇宙万有。什么叫做一即一切呢？就是从体起用，从你的本体起用，所以它能够生一切法来。那一切法回归到自性当中，这就是一切即一，这是摄用归体。一个是从本体生一切法来，然后一切法又回归到你的自性来，这就是「一即一切，一切即一」的意思。一切法从哪里来？从你的心想生，一切法从心想生，所以这个时候的心是本体，然后它能够生起一切的现象界，现象界的一切法，这个就是一切，可是一切又可以回归到它的本体，这一心当中。

那我们现在讲的利根大士，因为他已经明心见性了，所以他可以从他自性当中流露出一切法，然后一切法又可以回归到他自性当中，这个当中是没有丝毫的障碍，所以他才有那个能力来圆观一切法，圆满观照一切法，这就是圆观的意思。

所以，当他观心的时候，就能见一切法，这就是从体起用；当他观一切法的时候，也能够见一切心，这个时候是摄用归体。同样的，当他观菩提涅槃的时候，就能够见一切烦恼生死，一念迷的时候，菩提就变成烦恼，涅槃就变成生死；所以，反过来说，当他观烦恼生死的时候，当下就能够见一切菩提涅槃，这个是指一念悟，一念觉悟，他就可以觉悟烦恼自性本来空，当下就是菩提。他也同时可以觉悟，在我们本来清净的自性当中，本来没有生死，当下就是涅槃。所以，你说菩提跟烦恼是一个？还是两个

啊？生死跟涅槃是一个？还是两个啊？它是一个东西，对不对？只是迷悟的差别，一念迷，就变成烦恼生死了；一念悟，就变成菩提涅槃。

这就是利根大士他的境界，他平常就是这样活着的，所以他可以面对一切法，面对一切众生，面对任何境界，都好像镜子，只是如实反映这样而已，没有丝毫的分别、执着、妄想，因为镜子它只是照，它只是有照的功能，但是它自己本身没有动的，镜子本身没有动。所以这个镜子，就比喻我们的菩提自性；镜中的像，就比喻十法界的依正庄严。所以，他每天看的，就是如梦似幻，只是如实的反映，镜子本来就有那个照见的功能，只是如实反映。

那我们拿一个小镜子，然后照外面的景像，你会发觉镜子里面，这个房间里面的所有的影像，都可以反映在这个镜子上，可是这只是一个镜子，对不对？可是外面的东西这么大，全部都在里面。外面的东西没有缩小，镜子也没有放大，可是它全部都照样照进去，这就是我们心性的功能。所以我们才会用那个形容，就是芥子纳须弥，一粒芥子这么小，但是它可以含容整座须弥山，就是这个道理，所以它是大小兼容的，是一点都没有什么障碍。我们心性的功能也是一样，它可以照见一切法，但是镜子本身没有动，完全没有丝毫的障碍。他每天就是这样过生活，没有分别、执着、妄想。

那你说镜子跟所反映的这些像，它是一个？还是两个？我们都会觉得说镜子在里面，东西在外面，所以这个一切像映在镜子中，它是在里面？还是在外边？这些像，我们不能说它在镜子里面，为什么？因为你镜子打破，什么也找不到，可见它不在镜子里面，对不对？那它在镜子外面吗？可是它又明明反映在镜子里面，那个影像在镜子里面啊，所以你不能说它在镜子里面，也不可以说它在镜子外面，这就是我们跟宇宙万有的关系，就是这样的关系，不在内、不在外。

那你说它是一个吗？还是不是一个吗？我们不能说它是一个，因为万法森然，明明就有宇宙万法，你不能说它只有一个。那不是不是一个吗？也不能说它是异，非一非异，不能说它（不）是一个，因为它都是我们自性的作用，所以也不能说它（不）是一个，现在在讲中观喔，中观就是观这个。

既然是利根大菩萨的境界，他的心就好像镜子一样，只是如实反映这样而已。镜子就比喻刚才我们说的，我们的自性本自具足，本自清净，本不动摇，本不生灭，能生万法，这是六祖慧能大师讲的话，开悟之后讲的话，何其自性，本自清净……，就是这几句话。何其自性，就是说没有想到自性本来是清净的，本来具足万法的，明心见性就会明白这个道理，因为他已经至少破一品无明以上的大菩萨了，已经见性了，所以他才知道我们的菩提自性本来是清净的，本来不动摇的。

那现在他来圆观这个六妙门，他到底是怎么观的呢？既然一即一切，一切即一，那我们一心中是不是能够同时具足十法界的，不管是凡夫、还

是圣人，不管是色法、还是心法，这一切法的数量，是不是都能够具足？这个时候就是数门，为什么呢？因为菩提自性本自具足，所以十法界的依正庄严是本自具足的，所以这中间不管有多少的数量，它都是属于数门，第一个数息的数门。所有的数量，十法界的，不管你是凡夫、还是圣人，是色法、还是心法，还是一切法的数量，都是本自具足，这个就是数门，就好像我们刚才比喻的，像镜子现像，它可以现一切像，都是本自具足的。

这十法界的一切相，或者是说十法界的一切法，十法界当中的一切相、一切法，都是随心意识所变现的，这个就是随门，它随着我们心意识变现宇宙万法，这个时候就是随门。所以，菩提自性能生万法，随染缘现六凡，随净缘现四圣法界，所以十法界当中的一切相，都是随心意识所变现的，这个时候是随门。

一切法、一切相，虽然有生灭、有动摇，但是却不会妨碍我们的自性，为什么？因为清净的自性本不动摇，菩提自性本不生灭、本不动摇，所以尽管现象界它有生灭、有动摇，但是不碍我们本来不生灭、本来不动摇的自性，是没有丝毫的妨碍，所以就好像镜子一样，有像它就现，像离开了，那个影子（镜子）本来不动的，比喻我们的自性，镜子没有动，只是像来了，它就现，离开它就什么？去则不留，来了只是如实照见，去了镜子当中没有落痕迹，没有落影像，因为它是本不生灭、本不动摇，这个就是止门。

我们没有得止，心会随着外境生灭、动摇，这就是没有定力。可是明白我们的自性本来没有生灭、本来没有动摇，有生灭、有动摇的是外在的现象界，那一切的现象界，都是我们心意识所变现的，所以就不会被它迷惑颠倒，因为那个是我们心识所变现的，然后我们再着在上面，然后再生分别、执着、妄想，那就是很颠倒无明的事情，可是我们明白这个道理，就不再会迷惑颠倒，不会再起无明，然后就可以回归自性，我们的自性本来没有生灭，本来没有动摇。所以尽管外在的境界吹起了狂风暴雨、还是惊涛骇浪，可是你的心都是不动的，就是这样的境界，因为镜子它本来不会动，只是如实的照见一切的像而已，而且镜子本来就有照见的功能，所以我们自性本来就有见闻觉知的功能，但是我们不会着在这个六尘境界上。

那观一切法，都能够见到实相，什么是诸法的实相？就是一切法本来无我，一切法只要是因缘所生，自性都是空的，所以本来没有人、也没有法，就是人无我、法无我，这个才是一切法的真实相，这个就是观门。观一切法，都能够见到实相，不管你有什么境界现前，你当下就知道它是无我的，它是生灭的、是无常的，所以它自性是空的，就是无我的，所以也不会迷惑在一切法上面。

那见一切法，都能够回归自性，这个就是还门。面对一切的法都能够怎么样？我们刚才讲说一切即一，一切法都能够回归到自性当中，这个就

是还门，反本还源，不管你今天面对任何的法、任何的境界，你都可以把它回归自性，消归自性，不会生分别、执着、烦恼。

虽现十法界，却不被染污，这个就是净门。这就是菩提自性本自清净，我们的真心本来是离念的，本来是清净的，只是一念妄动，起了无明，然后八识才变现出十法界，所以现在虽然现十法界，但是我们却不会被十法界所染污，能够当下回归到清净的自性当中，明白我们的自性本来是清净的，就不会被十法界所染污，这个就是净门。

这个就是利根大士，他怎么来圆观这个六妙门，这个其实就是圆顿的境界。圆顿是什么意思？圆，就是圆满；顿就是顿超。

圆满，是说明能够圆融通达诸法，一切法无碍的，不会说哪个跟哪个冲突、矛盾、互相对立，绝对没有这样的事情，都能够圆融无碍在自己的心中，因为既然一切法是从我们心性中流出来的，那回归我们的自性，当然应该是丝毫都没有障碍才对。那我们对一切法有障碍，是因为我们有分别、执着，才会障碍，它本来是没有障碍的。

所以，能够到达这个圆顿的境界，不管是理、还是事，华严经最喜欢讲理无碍，事无碍，理事无碍，事事无碍，因为理、事是一个，所以它一定是无碍的，因为事从理什么？本体当中所生出的一切事相，一切现象界，所以一切现象界也可以回归到理法界，所以理法界一定是无碍的，这个是讲本体；事法界是讲现象，是讲作用。我们刚才讲说从体起用，然后再摄用归体，所以理法界、事法界也是无碍的，因为都没有离开自己自性的作用，那事事当然也是无碍的，这个就是圆满的意思。

那什么是顿超呢？顿，就是马上就超越了，那就是可以说明他不管修任何法，都是可以不依照次第的，因为他见地已经到了，他功夫只要向上一提升，他就入这个圆顿的境界，还有刚才讲那个圆观的境界，他就好像一面镜子，就是这样而已，很轻松自在的过生活，这个就是一种圆满顿超的境界，也是所谓利根大士所行的境界的原因就在这里，因为他就是住在这样的一个境界当中。

那什么是钝根人？什么是利根人？我们实在是很好奇，想要知道自己到底是利根、还是钝根的？刚才说，既然是利根，他不用按照次第，那就相对说明钝根的人，他修行都需要依照次第来修，那个叫做钝根的。

像声闻，我们就知道有四向四果，一定要先证须陀洹向，然后才须陀洹果这样子，斯陀含向、斯陀含果，阿那还含向、阿那含果，然后再阿罗汉向、阿罗汉果，所以它有四向四果，先有这个向，然后才证那个果，所以他次第非常的严明，很清楚的，就是四向四果，这是小乘来说，声闻乘来说。

那如果菩萨的话，我们也很熟，菩萨的阶位，有哪些啊？从十信位开始算，十信、十住、十行、十回向、十地、等觉，一共五十一个阶位，所以钝根的，就是要依照这个阶位，十信圆满了，入初住，然后才初住、二

住、三住……一直到十住，圆满了，然后才初行、二行……到十行圆满，然后才十回向、然后才十地，也是一个一个阶位非常的清楚。

如果是利根人，就通通不用管这些，把它丢到长江、黄河里面，通通不用管，他不需要依照次第，他可以一位摄一切位，所以他十信就是十住、就是十行、就是十回向、十地、等觉。我们常常听说初发心就是正等正觉，就是在讲这个，他初发心跟最后究竟是一个，因为他没有次第的，所以他是一位摄（摄就是包含）一切位在里面。

所以，我们才常常会讲说，戒定慧，如果是钝根的话，就是先持戒清净，然后得定，然后得了定以后才开发智慧，这个是钝根人。利根的呢？戒定慧三学一次圆满，戒就是定、就是慧，三而一，一而三，就是这样子，就是一即一切，一切即一，可以用在一切法上面，任何的修行法门都可以用这样子来修，很快就能够证果。好羡慕喔！希望都是利根的。

而且刚才讲，可以顿超，他不但一位摄一切位，而且可以顿超，法法圆融，什么小乘跟大乘打架，又跟密乘打架，绝对没有这样的事情，法法圆融，小乘就是大乘，就是等于金刚乘，一而三，三而一，可以做到吗？你那个头脑会不会觉得说这边又矛盾冲突，那边又打架了？这样就不是利根的。所以，我说四念处就是大手印，就是大圆满，这样可以接受吗？如果不能接受的，就是钝根的。

所以，我们还可以进一步再观察，知道自己是属于什么根性，就看你是烦恼障重？还是所知障重？也能够观察出来。如果你是烦恼比较重，所知障比较轻的话，你就比较偏在利根这一边，因为你所知障比较轻，烦恼障比较重。可是反过来，如果你的烦恼障比较轻，所知障比较重，那就是属于钝根的，这是另外一种拣别的方法。

所以钝根的，他就一定要持戒清净，然后才能够得定，然后才说什么空性的智慧。因为他烦恼障比较轻，所以他打坐反而比那种烦恼障重的，那个利根的还要快入定，懂吗？那个很快就入定了，所以他比较容易得定，比较钝根的，他比较容易得定，是因为他烦恼障比较轻，他反而比较容易得定，然后再用定力伏住烦恼，伏住烦恼之后，我们原来的那个智慧的光明才会被显现出来，所以他就一定会有很严明的次第，持戒清净以后，他很容易就得定，得定之后，才能够开发见空性的智慧。

可是，利根人直接用智慧断，不用什么持戒……这样子讲好像有过失，大家都不要持戒，也不要……我都是利根的！所以，利根人因为他所知障比较轻，所以他一听经就开悟，所以他只要一念悟，他刚才那个六祖慧能讲的话，他就马上可以讲出来，他只要一悟，一听经，所以他听经的时候，就是可以安住，直接契入那个经的境界里面，所以他很快就开悟，他就知道何其自性，本自清净，他就都明白了。所以他不用苦修定力，只要好好地一心专注来听经闻法，他只要一听明白那个道理，我们说见地，功夫跟着见地走，所以他只要听明白那个道理，有悟进去的话，那就表示他见地

已经到那边，他功夫马上就提升。那他为什么一听经就能够开悟呢？就是他所知障轻，懂吗？所以说他是利根的。

那所知障重的，就是怎么听也听不明白，不然就在打瞌睡，不然就是散乱，不然就是怎么听，他就是进不去，法不入心，那个没办法，因为他所知障重。可是他平常就是一个好人，因为他没有很严重的烦恼，他也没有很贪，这样也好、那样也好，脾气也很好，有没有？很多这样的好人嘛，也清心寡欲，又淡泊名利，然后又好好先生、好好老婆，就是没有什么脾气，那个就说明他烦恼障比较轻。可是他能不能一听经，就悟到那个经的境界里面去？那就看他所知障重、还是轻？这样大概就知道自己是什么根性的了。

所以，利根的大士，他就可以修这个圆观六妙门，而进入这个自性的境界当中，所以他只要安住在他的自性当中，圆观一切法，他就可以对一切法都能够圆融通达，入无量的法门，那一切法在他的心中，就好像镜子显的像一样，就是我们刚才讲的这样的情况。

这个大概就是「圆观六妙门」的内容。

我们今天讲到这里，明天就讲证果了，讲那个证相，有哪一些证相，就是你从第一章一直到第九章，介绍了很多六妙门的不同的修法，从凡夫、外道，到声闻、缘觉，到菩萨，到大根性的，到利根大士的，那他们所证的证相有哪些内容呢？我们明天来介绍。

我们现在就练习一数、二随、三止、四观，练习这四个。请两位师兄上来做示范，请各位师兄起立跟着做。

我们先把腰带松开，手表拿下来，眼镜拿下来。把腿盘好，记得屁股要垫高，要不然你的背脊就一直没有办法打直，没有办法很挺，就是因为你的屁股没有垫高，所以想办法垫高。手结定印，摇动身体七、八次，把背脊打直，尽量不要弯腰驼背。像我昨天调你们的姿势，大部分都是弯腰驼背的，所以我会拿一支香板，放在你的背后，然后你就把你的背挺直，跟香板一样的角度就对了，所以我香板一放在你的背，你就往那个香板上靠，那个就是你背脊应该有的角度，就是你一定是打直，才能够紧紧地靠住那个香板。然后看两个肩膀是不是有平，没有偏一边。然后头摆正，收下巴，吐浊气三口，舌头轻轻地顶住上颚，眼开三分。

我们今天练习前面的，先从数息到随息，得止，然后起观。前面已经连续练习了两个晚上，应该都很熟了，所以你可以从数息开始，只要你数到没有什么念头，然后呼吸很微弱，你就可以把你的心念放在呼吸上，那个就是进入随的阶段。随，其实也很快就能够做到你的心念跟呼吸合一，因为你的心念一直不要离开你的呼吸，你就一直跟着呼吸，不管吸气、还是吐气到哪里，你的心念就紧紧的跟着，它就会合在一起，这个时候，你的心念慢慢停止，你的呼吸也会变得非常非常缓慢，一旦心停止，好像住在什么上面，那个就是得止了。

这个时候我们就起观，首先观我们的身，它是皮、肉、筋、骨……三十六个不净物所组合的，就好像芭蕉树一样的不真实。再观察我们的心念，它生起、消失、生起、消失，好像那个瀑流水一样的，一刻也不停留，所以它也不是真实存在的。再观我们的息，那呼吸就是一下有、一下没有，一下长、一下短，然后一下粗、一下细，可见它也是生灭无常的，就好像空中的风一样，刮过去就没有了。所以，身好像芭蕉树，心念好像瀑流水，息好像空中风，虚空中的风一样，你就记得这三句，就是观这三句。

既然身心息都不是真实有的，那「我」在哪里呢？因为所谓的「我」，就是身心息所合成的，三缘的假合，现在这三个都不是实有的，那「我」在哪里呢？可见「我」并不是真实存在的，根本没有「我」的存在，这个就是能够进入人无我。身心息这三个都属于法，既然身心息都不是真实有，可见法也不是真实有，这样就可以破除法执，而证到法无我。

既然人无我、法无我，你的定有所依止吗？没有所依止，因为所谓的定，也是身心息才有的，因为你的身体坐在这里，你用你的心念去数呼吸，可是现在告诉你身心息都不是实有的，那你因为这样子而产生的种种定境，是实有的吗？也不是，因为你的身体坐在这里，然后你用你的心念去数呼吸而得止的话，那不管是欲界定、还是未到地定、还是初禅、二禅、三禅……不管是什么样的定境发起，可见这个定境也不是实有的，因为它也是身心息和合，才有种种的定境。现在身心息既然不是真实有，所以你不管发什么禅定，它都不是真实有的，那这个就是修观的内容，观身、心、息、定，它都不是真实存在的。

这样子观察，就能够了悟什么？一切法本来无我，一切法的真实相貌就现前了，是什么？人无我、法无我，一切法本来无我，就可以证到人无我、法无我，因此了悟一切法都是无常、生灭、无我，自性是空的，这个就是证到了观。因为借着这样的智慧的观察，而了悟一切法本来没有「我」。我们现在开始练习。

（下座）

先放松我们的心念，吐浊气三口，摇动身体七、八次。

昨天有师兄问到说，打坐完可不可以马上冲凉？最好是隔半个小时才上厕所、冲凉。

我们谢谢净泰法师，还有 Thomas 师兄的示范。

今天大家就有一点进入状况的感觉，不管是姿势，还是在观的那个内容，都做得不错，就是进步很多。我们明天就是最后一堂课，就把剩下的还、还有净，把它练习一遍。课堂就是讲第十章，所有证相的内容。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。