

六妙門  
第三講  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年七月二日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們先回答問題，再開始上課。

〔問〕請上師慈悲開示，心念非常集中是怎樣的，能否形容？

〔答〕就是你的心沒有落入昏沉，也沒有落入散亂，非常專注的在你的所緣境上，不管你現在的所緣境是數息也好，隨息也好，還是任何其他的，非常專注的在你所修的法門上，沒有落入散亂、昏沉，這個就叫做非常集中，這樣形容應該了解了。

〔問〕什麼是拙火？

〔答〕我們昨天曾經談到五根本氣，有一些是跟拙火有關的。拙火是修密教、或者是瑜珈一定要修的部分，這個有特別的修法。因為我們第一堂課曾經介紹六妙門，它涵蓋了一切的禪法在內，這個一切的禪法，就包含了外道的禪法、小乘禪法、大乘禪法、密教的禪法，全部都包含在裡面，所以我們在上課的時候就都會說明，就是都會舉例說明，而且我們來上課的師兄，也有修密教的，那也有修內觀禪、小乘禪法的都 O.K.，所以我們就會說的範圍比較廣，甚至外道的，道家的，我們也都會舉例說明，這樣才能夠表示智者大師他六妙門的殊勝，就沒有什麼禪法不包含在六妙門這個範圍之內，所以全部都在裡面，所以我們上課可能會講到瑜珈的，可能會講到道家的，可能會講到密教的，全部只要有相關的、涉獵的，我們都會儘量的來說清楚。因為在密教也有六妙門，只是修法不同，有些師兄修過就知道，密教的六妙門跟我們現在講的，它的修法是有一些不同，但是它也有所謂的六妙門，我們就知道六妙門確實涵蓋非常的廣。

什麼是拙火呢？它有特別的修法，除非你修這個法，我們才可以好好地來說明。簡單的說，瑜珈叫做 kundalini，就是我們那個海底輪，它有一條沉睡了千年的靈蛇，現在怎麼樣把它喚醒，這是瑜珈的說法。那密教的話，它修拙火的位置，就是它所謂的生法宮，在生法宮的位置，就在我們肚臍下面四吋，它是兩個倒過來的三角形那個位置，然後加上觀想，你就很快能夠把那個拙火點燃，這是密教的修法。好，只能說到這裡了。

〔問〕一直很多口水，然後吞口水，這樣是不是躁動相？

〔答〕是，這表示你還沒有得定，因為當你呼吸愈來愈微細，心念慢慢靜下來之後，你就不會一直吞口水，有入定經驗的師兄就會知道，你的呼吸慢慢好像要停止了，因為變得非常非常細，你的舌頭本來是頂著上顎的，它會往後捲，往裡面捲，然後頂住上顎，所以這個時候，那個口鼻呼吸非常非常微細，所以不可能再繼續吞口水，那時候也沒有很多口水，

因為它已經把上顎那個地方舌頭捲起來，然後頂住上顎的地方，所以它那個口水不會再一直流出來，就是有一點入定的那個狀態開始，他的舌頭就會往內捲，這個有入定的師兄就會知道，一定是這樣子的。所以，一直吞口水是不是躁動相？就一定是，表示你沒有得定，因為得定就不會一直吞口水。

但是我們昨天也講過，那個口水是很好的，吞下去就可以滋潤我們的五臟六腑，所以以健康的角度來講，這個是好現象，總比那個口乾舌燥好嘛，是不是？其實我們那個舌頭，在平常就是頂住上顎的，不曉得各位有沒有去體會？其實它一直都是頂住上顎的，不是我們修正觀的時候、或打坐的時候才把舌頭放在那裡，不是，其實它一直都是頂住上顎。所以，這樣你的身體就會非常的健康，然後所謂的脈，什麼任督脈、還是什麼的，也比較容易通暢，這是因為你的舌尖是一直都在那個位置，這個才是正確的，你們可以體會體會，看你們平常的舌頭到底是放在哪裡，有沒有放對位置。

〔問〕呼吸是吸到丹田嗎？

〔答〕因為我們講說心念隨著呼吸走，你的呼吸到哪裡，你的心念就走到哪裡，你的呼吸到底有沒有到達丹田，那就每個人的狀況不太一樣，就看你平常的呼吸是深、還是淺。一般人的呼吸，如果很短淺的話，他只能吸到胸腔，就不會再下到丹田，所以他的氣很短，吸進來就吐出去了，吸進來，吸到胸腔，他就吐出去了，吸到肺，他就吐出去了，這個我們稱為胸式呼吸，就是你呼吸的方式是只有到達胸腔，是沒有到達腹腔的。這樣的人，他的呼吸就是很短，然後常常會喘，那表示他的氣很短，他會比較不健康，因為他的呼吸不夠深長。

我們也有練習的方法，像一般我們練習的方法，你就可以把你的手放在你的腹部，然後吸氣的時候，小腹鼓起來，這樣子練習，吸的時候，把這一口氣儘量吸得比較飽，然後小腹是凸起來的，然後吐氣，小腹是縮進去的，這樣子練習一段時間，一般是三個月，你就可以從胸式呼吸轉到腹式呼吸，這個時候你就是用丹田呼吸了。等你的呼吸轉成丹田呼吸，你的身體就會比較健康，因為那個息比較深長，就是這一口氣可以從鼻腔進來，經過肺部，穿過橫膈膜，到達你的腹部，丹田的地方，那你的呼吸是吸進來比較多的氣，然後它這個氣也可以運送到全身，不管是運送養分也好，排除廢物也好，它都做得比較充分，那個功能的發揮比較充分，所以身體就會比較健康，所以我們也可以練習變成丹田呼吸。

那你說還可不可以繼續再深？可以的，那是等到我們得到初步的輕安之後，我們的呼吸可以繼續走，走到哪裡呢？走到腳底，我們稱為湧泉呼吸，就是說你如果有輕安現象之後，你會發覺你的腳底湧泉穴的地方會跳動，譬如說你這一口氣一吸進來，它可以到達腳底，然後湧泉那個地方會跳跳，有跳動的感覺，你就知道你現在是湧泉呼吸。這個是我們的呼吸，

甚至可以到達這麼遠，到達我們的腳底。

那深可以到達多深呢？就是我們的呼吸，我們前面有講說，你要調息的話，就要觀想氣充滿全身，然後全身的毛孔呼吸，可是應該是大部分的師兄都沒有感覺毛孔在呼吸吧？一般人的毛孔呼吸，只是他在流汗的時候，我們在排汗的時候，毛孔是張開，那個汗水才可以被逼出來，這個時候是毛孔呼吸，可是其他大部分的時間，毛孔是關閉的。可是修行人，他打坐到一段時間，他全身會毛孔呼吸，隨時毛孔都在呼吸。所以，什麼時候你是毛孔呼吸呢？就是你穿那個不透氣的衣服，開始覺得很悶熱的時候，那個時候大概就是毛孔開始呼吸，要不然一般人，你給他穿那個什麼lon的（人造纖維），他也沒有感覺說皮膚不能夠呼吸，很多人他不管穿什麼不透氣的料子，他還是穿得蠻好的，那表示說他並沒有毛孔呼吸，所以他不會覺得那個料子不透氣。可是修到毛孔呼吸的話，他穿的那個衣服一定要是透氣的，不管是純棉的、還是絲的，就一定要透氣，要不然他會覺得好像全身悶住了那個感覺，就是因為他有一部分的口鼻呼吸已經轉成毛孔呼吸了。還有一個檢查的標準，就是看他有沒有味道，身體有沒有體味，已經轉成毛孔呼吸的修行人，他不管怎麼流汗，任何情況之下，幾天不洗澡都不會有味道，那個就是毛孔呼吸，就是他平常有一部分的呼吸是用毛孔代替了，所以他的口鼻呼吸不會很明顯，像一般人這樣喘得很急促或什麼，都沒有，平常的呼吸也是綿綿密密，非常的緩慢、細長、均勻，非常的深長，然後不太感覺到他的呼吸存在，就是因為他一部分已經轉成毛孔呼吸了，他就能夠把那個濁氣轉為清靈之氣，所以他身上不會有味道。

我們剛才說可以到達多深，還可以繼續，氣可以貫穿骨髓，叫做骨髓呼吸。我們看那個武俠片還是什麼，有洗髓經有沒有？就是他可以練功，把他的氣貫穿到骨髓裡面去，那是最深的地方，已經氣入骨髓了。氣入骨髓，他就可以把骨髓不好的濁氣、還是什麼，全部把它排出來，排毒，所以他就會很健康。他死了以後，不管經過多少年，他的骨頭都是白的，還有一點好像晶瑩剔透的感覺。像一般人，我們說三年之後去撿骨，全部都黃黃黑黑的，對不對？可是如果你的功夫已經氣入骨髓的話，那個骨髓得到淨化之後，它不會變黃、變黑。所以道家它有名稱，這個叫做洗髓，氣入骨髓，它的名稱叫「洗髓」，毛孔呼吸它叫「伐毛」，伐毛洗髓，就知道它是指呼吸的狀態，他的功夫已經到什麼程度，聽到這個名稱就知道了，他已經能夠氣入骨髓。

所以，現在問：呼吸是吸到丹田嗎？就看你的氣是吸到哪裡。

〔問〕舌頂上顎，很難輕輕地頂。

〔答〕不會啊，你就是放在那邊，我們剛才講過，其實平常都是放在那邊的，不會很難頂。可能第一個，你沒有找對位置，要不然就是太緊張，舌頭太僵硬，所以覺得很難頂，只要放輕鬆，輕輕地放在那裡，口水就會一直流出來，就對了，沒有那麼難吧？

〔問〕盤腿時，爲什麼會發抖？

〔答〕我看不只是發抖吧，我們時間都是坐二十分鐘，可能還沒有很嚴重，我們如果繼續坐的話，可能就是兩腿麻木、痠痛就統統來了。爲什麼坐一段時間就會麻木、痠痛呢？就是因爲我們的肌肉神經沒有鬆開，然後我們的心也不平靜，心還很散亂，妄念很多，再加上我們的肌肉神經緊繃，所以坐下來才會兩腿麻木、痠痛，還有現在講的什麼發抖。所以我們就知道，爲什麼我們前面要先暖身運動，然後再拉拉筋的原因就在這裡，你把這個事前的功夫做好了，你在坐的時候，就可以熬腿熬比較久。那也是不管你是可以熬多久，也是一定要熬到血液循環正常，然後坐到身心兩空的時候，就不再有腿麻這種現象產生了，很自然就會消失，我們就說腿部的氣脈打通了，就可以久坐，然後不會疲累，也不會痠脹麻痛。

有些人，他是坐到一身大汗，那有些人是愈坐愈冷；有些人曾經練過氣功的，或者是什麼自發功的、靈動功的，可能坐在那邊，他就會開始震動；還有，有的會見到種種的光，還是見到佛菩薩來了，這些都是轉變體質的狀態，千萬不要驚慌，沒事兒！它只是因爲你打坐，體質開始變化，開始有一些轉變。那爲什麼會有這些轉變？表示你原來的身體是不健康的，它現在在調，在作調整，所以你只要不執著在這個現象上面，它調整好之後，這種現象自然就會消失，所以不用恐慌說我是不是怎麼樣了？我本來沒事，一打坐就有事，不是，跟打坐沒關係，是你本來就有事，打坐發出來這樣而已，不要全部以爲是打坐的錯，禪坐本身絕對沒有錯。我們也說過，七支坐法，魔看了都會驚怖，而且它是可以得定、開發智慧，還可以成佛的禪法，它怎麼可能有問題呢？所以一定是修的人，他自己本身身體還沒有調好，可能是四大不調，可能是五臟六腑生病了，所以他現在因爲禪坐病發，懂嗎？那些身體的毛病發出來了，也是好現象，你把它調好，或者是該看醫生的看醫生，該吃藥的吃藥，然後精勤地打坐，這些現象自然就會消失，因爲它是一種調整的過程，調整好，這些現象自然就沒有，所以不用害怕，怕到不敢坐，不需要這樣子。

〔問〕慈悲的淨蓮上師，您好！坐著坐著，覺得臉部脹硬，是不是意念太強？

〔答〕我看是身體太僵硬吧！就是身體沒有放鬆，然後臉部也沒有放鬆，所以你臉部會變得很僵硬。

〔問〕有時候這種現象，會因爲觀而消失。

〔答〕那就是你放鬆了，或是你把你的意念轉移到你觀的那個境界上面，所以你的注意力轉移，你就不會覺得好像這麼僵硬，它是對象轉移了。

〔問〕早上有練習一小時，發覺有三十到四十五分鐘時間，心都很雜亂，過了這段時間，心才開始沉定，雜亂的時間是否太長？

〔答〕當然太長！剛開始練習，心雜亂是正常，反正我們就是剛開始練習，不是散亂、就是昏沉，這個是很正常的，一定要經過調心的過程。

那爲什麼會有這個散亂或昏沉的現象呢？最主要是因爲我們的心念跟呼吸分開了，就是我們講數息、隨息，到隨息的時候，不是說什麼時候證到隨息嗎，就是你的心念跟呼吸合一了，所以要等到證到隨息的時候，你散亂跟昏沉的現象才會慢慢地消失。在這個之前，因爲你的心念跟呼吸是分開的，就是道家所謂的心氣不合一，你的心念跟氣沒有合在一起，是分開的，所以呼吸管呼吸，你的心念還是一直在打妄想，在散亂、或者是掉舉。所以，什麼時候這個現象才會消失？就是證到隨息的時候，心息合一了，你的心念跟呼吸合在一起了，自然不會落入昏沉、或者是掉舉，是一定要到了這個時候。所以，打坐三十到四十五分鐘都是很混亂，那表示散亂的現象很嚴重。

〔問〕參加禪修營時，感覺時間太長，很容易因無聊而生起了惡念與欲望，是否初學者不適合長坐？是否要懺悔？還是觀之爲無常？

〔答〕初學者是不適合一開始就坐很久，是不適合長坐。

要不要懺悔？要懺悔，不能得定，就是過去有業障，有不能得輕安喜樂、入禪定的障礙，過去有這樣的業，所以你現在想要修禪定，很難得定，然後心很亂，不但心很亂，還一直生起惡念，所以要懺悔。

觀之爲無常？也很好啊，這一切的，不管你覺得時間太長，覺得很無聊，還是覺得身體有種種的感受，或者是散亂，還是甚至你生起的惡念、或者是欲望，就是貪瞋癡都有，都觀一切煩惱自性是空的，因爲它是生滅的，只要是生滅法，它就是無常，自性就是空的，就是無我的，所以惡念不可怕？不可怕，爲什麼？因爲它自性是空的，一下生起善念、一下生起惡念、一下生起貪欲，表示它是生滅法，不然它爲什麼會變來變去？如果是真實存在，惡念生起來，它不會消失，可是它等一下就消失了；等一下貪欲又生起來了，貪欲也不是真實存在，要不然它不會消失，可是生起來之後，它又消失了，它就在告訴你：這個是無常的，自性是空的。這也是一種對治法，體會空性的一種觀法，也很好，你可以觀無常也很好。

〔問〕坐了一段時間，開始覺得熱，不是溫，汗也流出來了，不過不是大汗淋漓，是正常的嗎？

〔答〕這也算是我們剛才講的，那個調整身體的一個過程，身體有濕氣，它就會流汗，如果不是因爲天氣太熱，你異常的流汗，就是不正常的流汗，那個就表示說你體內有濕氣，因爲現在打坐，濕氣排出來了，所以也是調整身體的一個過程所有的現象。

我們先說一下，他剛才說的那個剛開始，是不是打坐時間不要太長？確實，這個很重要，尤其是初學者，一下不要五十分鐘、一個小時，所以那個沒有基礎，去參加十日禪、還是禪七、佛七，就會坐得很辛苦，結果都在那邊熬腿，心不是散亂、就是昏沉，效果也不是很好。所以，我們一定要有正確的觀念，對於修習止觀，這個正確的方法跟觀念，非常、非常的重要，所以我們就一定要把它講清楚。

初學者，一開始你可以從二十分鐘、三十分鐘開始都可以，但是不適合一下坐超過一個小時。一般來說，就是你靜坐的時間多長，你經行的時間，或休息的時間就是多長，譬如說：你打坐半小時，你就經行半小時、或者休息半小時；可是如果你是超過一個小時以上，你每次坐超過一個小時以上，你休息跟經行的時間就要 double，懂嗎？譬如說：你這一座是坐一個小時，你休息一個小時、或經行一個小時是不夠的，你要兩個小時，你坐的時間愈長，你休息的時間要加倍，一直加倍。譬如說：你坐兩個小時，你可能就要休息四個小時，更重要的是，你一天不要超過四個小時，全部加起來，譬如說你早上坐半個小時，下午坐半個小時，就是一天之內，初學者最好不要超過四個小時，然後要多休息、多運動，或者是經行，不要一開始學，就我要勇猛精進！沒事情就腿盤在那裡，然後也不運動、也不經行、也不休息，這樣就會得禪病。所以，這個是邪精進，不是正精進，所以這個時間也是要調配好。

有人問說：我不想坐的時候，到底要不要熬下去？要不要熬下去，看你吃得了、吃不了苦，不是啦。像我們一開始上座以後，會很快進入狀況，如果你是坐一段時間以後的話，練習一段時間以後，你上座會身體開始發熱，會覺得說身上好像有一股氣，凝聚在那邊，然後就覺得心非常的寧靜，身體的狀況也很好，好像有被那個很溫暖的氣籠罩全身的那種感覺，是暖暖的，然後身體會發熱。等到你這一股氣散了，然後你的心念也沒有辦法開始集中了，也不是開始，你心念也沒有辦法集中了，這個時候就是你下座的時候，這個之後，你就不要再熬了。因為從這個時候，身上那股暖洋洋的氣已經散開了，然後心念也散開了，不能夠集中，這表示說你已經可以了，你就坐到這邊為止就好了，因為再下去，你就會很難熬，因為你的心念也沒有辦法集中，然後你硬要在那邊熬的話，你那股能量也已經散掉了，很難再把它收集回來，那表示說你身上的能量，就只能坐這麼長的時間，懂嗎？那接下來，你都是在熬，效果不好，所以我們感覺說身體的氣散掉了，然後也開始打妄想了，這個時候就下座。所以，到底要不要熬呢？就看你這種狀況的時間有多長，因為每個人狀況不一樣，有的人可能二十分鐘，可能三十分鐘，他的心念就沒有辦法集中，這個時候就是下座，所以，我們以這個為標準說你到底每一次坐多少時間，是比較適合的，因人而異。

〔問〕睡不著的時候，起來打坐合適嗎？打坐能代替休息，就是能代替睡眠嗎？

〔答〕看你的功夫啦，你的功夫不到的話，打坐還真的不能代替睡眠。

那睡不著的時候，起來打坐合適嗎？不合適。我們要先知道為什麼睡不著，是因為虛火上升，懂嗎？頭腦一直安靜不下來，你可能在想心事，或想很多事情，就是你雖然不想想，可是它念頭一直出來、一直出來，就是整個頭昏昏脹脹的，那表示說你已經虛火上升，所以才會失眠，這個時

候你再去坐的話，虛火更旺，懂嗎？也很難再睡得著。有失眠的人，應該是在失眠之前來靜坐，而不是睡不著、失眠之後才來坐，那個虛火會更旺。我們是在睡覺之前坐，坐到我們那個虛火降下來了，心火下降，然後腎水上升，中醫叫做心腎相交，虛火下降，然後腎水上升，然後水火濟濟，這表示說你的身體已經調好了，這個時候就很容易睡著，就不會再失眠，只要你這個心腎相交，就是把這個虛火降下來，再加上腎水的滋潤，這樣水火相濟之後，你就很容易安眠，所以我們是應該在睡前來打坐，失眠之後不適合打坐。

還有哪些情況之下，或者是哪些時間是不適合靜坐的？這個我們也要知道。所以，什麼時候靜坐是最恰當的呢？就是一大早，睡飽了，精神足了，這個時候來打坐，是最恰當的時間。所以，這樣累了一天，然後晚上已經身心都很疲累，再來打坐，就很容易睡著了，很容易落入昏沉，所以在自己身心非常疲累的時候打坐，效果是不好的，所以我們儘量不要在很疲勞的時候來靜坐。我們在發脾氣的時候，不要打坐，剛剛跟人家吵一架，好，我現在來腿一盤，把心靜一靜，你生氣的時候，身上的氣脈都亂掉了，所以這個時候打坐反而有害。那你說我很高興、很高興的時候來打坐，合不合適？也不合適，你身心在極度亢奮的那個狀態，氣脈也是亂的，也不適合打坐。所以我們要記住，大怒、大樂之後不要打坐。還有，就是喝酒、夫妻行房之後不要打坐，至少一個小時，可是在道家更嚴格，譬如說夫妻行房的話，要十二個小時以後才能夠打坐，爲什麼？因爲夫妻行房會讓我們的气很混濁，因爲道家是講採氣，你身上的氣很混濁的時候，是不適合採氣的，所以練道家功夫的人，他嚴禁十二個小時以後才可以練功、或者是打坐。還有，今天下午又閃電、又打雷，這個時候不要打坐，因爲這個陰陽之氣也是混亂的，也不適合打坐。

所以，道家它最適合打坐的時間，就是早上九點到十點之間，還有下午的三點到四點之間，因爲我們剛才講，道家是採氣的，這個時候來靜坐，採的氣是最好的，爲什麼？因爲這時候太陽是不老不嫩，早上九點、十點，下午三、四點的太陽，那個陽光是不老不嫩的，所以這時候來打坐、採氣是最好、最有益健康，他們說是容易得真氣，真假的真。

瑜珈又說凌晨四點鐘的靈氣最強，所以那時候要起來，把鼻子通一通，因爲瑜珈有那個用呼吸來通脈，把氣脈淨化了之後，然後來打坐、或者是練瑜珈，那個時間是最好的。供作參考，我們是各家來做比較。

我們的話，就是剛才講的，你最好是早上睡飽了以後來坐，精神比較好，比較不容易昏沉，然後也會讓你整天的思慮非常清晰，然後精神會比較好。

〔問〕還有人問說：密宗認爲子、午時爲氣入魔壞脈，是不適合打坐的，這個時候可不可以坐？

〔答〕子、午時，子時就是晚上的十一點到一點，午時就是中午的十



一點到一點，密教有一個說法，因為密教要修氣脈，懂嗎？這個時候是陰陽相交的時候，那個氣比較不穩定，我們知道子時一陽生，晚上子時一陽生，午時是一陰生，這樣懂嗎？所以，子時開始，是陽氣愈來愈旺，從子時開始一陽生，然後二陽生、三陽生，一直到中午的十一點，陽氣最旺；接下來午時，中午的十一點到一點，是一陰生，然後一陰生、二陰生、三陰生，一直到子時，陰氣愈來愈強，這樣懂嗎？所以我們就知道，早上打坐是不是比較好？因為陽氣愈來愈旺，中午十一點以前，陽氣是最旺的，接下來過了中午，陰氣愈來愈旺。

所以，有一些人也是問說：晚上可不可以持大悲咒？又是晚上可不可以打坐？晚上可不可以誦地藏經？是不是會有眾生啦？我們如果以這個時間來算的話，好像陰氣是愈來愈盛，傍晚以後的時間，也是另外那一界的眾生開始活動的時間，靈界、靈鬼界它們開始活動的時間，就是從傍晚以後就大批的出動，一直到晚上，一直到深更半夜，就是它們活動的時間。

如果你的身體很健康，心念很正直，你不管什麼時間打坐都 O.K.。可是如果你的身體是很虛弱的，磁場、能量是很低的，然後又去練一個什麼自發功、靈動功之類的，你的經絡又變得很敏感的，因為大部分問的人都是這一類的，懂嗎？所以他就會在深更半夜，或者是從子時開始，他開始誦經、還是持咒、還是打坐、還是練功，他就老是覺得有東西干擾，也不是所有的人都會有干擾，懂嗎？可能就是因為你身體有病，你的能量、磁場本來就很弱，加上你的心念的力量非常微弱，所以就容易感應到那個靈界的眾生。因為我們人是半陰半陽，神仙是純陽，我們人是半陰半陽，靈界眾生是純陰的，所以當你的陽氣愈來愈耗弱，陰氣愈來愈盛的時候，你是不是跟它的磁場愈來愈接近？所以，你容易有感應的原因在這裡。所以如果你是這種體質，你就不要在半夜、或者是晚上來打坐，就是一大早，陽光很盛的時候，這個時候坐。

那我們回到剛剛這個問題，子、午時的時候，到底可不可以以靜坐呢？我們剛才講，那種很陽剛的，心地很光明磊落的 O.K.，都沒有問題。可是如果你不放心的話，你可以開始的時候在白天坐，晚上不要坐，你就是白天坐，坐滿一千日，一千天之後，就沒有關係了，因為你是初學者，你身心都還不很穩定，再加上我們剛才講的，是那種體質的人，他就會有那種干擾的現象，所以為了安全起見，我們就在大白天坐滿一千天以後，你任何時間坐都 O.K.了，因為你那個時候，身心該調的也調好了，只要你靜坐的方法正確，你的身體會愈來愈健康，然後能量、磁場會愈來愈強，就不會再受干擾，這個也很重要，特別交代。

我們之前也講過，太餓的時候不要打坐，太餓的時候打坐容易胃抽筋，吃太飽打坐容易胃充血，所以都不適合，一個容易散亂，一個容易昏沉，都不適合打坐。所以我們要吃飯，如果你不是吃得很飽，就是飯後半個小時以上才能夠坐，如果你是吃得很飽的話，那時間就還要再拉長。吃的東



西，就是除了不要吃太飽以外，也不要吃那個太精緻的食物，要吃比較粗糙的食物，吃得太飽、或者是太精細的食物，就是那種加味、調味比較多的，太精細的食物，道家說那個谷氣會太重，山谷的谷，或者是五谷的谷，那個谷氣會太重，那你在打坐的時候，那個氣會下降，然後容易放屁，所以變成說你那一座，你都在清你肚子裡面的廢氣這樣而已，沒有什麼效果的，所以食物也蠻重要的。

如果我們坐到汗流浹背的話，我們要先拿那個乾毛巾把身體擦乾，不要這樣子濕答答的打坐，那個濕氣還會被毛孔再吸回去，所以我們要把身體擦乾再繼續坐，這個是夏天比較容易發生的現象。如果是冬天太冷，有些地方太冷的話，我們就拿一個毛毯把身體裹起來，不要穿得很多衣服，因為那個就覺得身體都被綁住了，從衛生衣開始，又是毛衣、又是皮衣，這樣一層一層，包到最後很難喘氣，所以我們就拿一個毛毯把身體包裹起來，你不用穿得很多，也不會著涼。

過去有一些禪師，他也把他修禪定的經驗告訴我們，我們也可以作參考。就是以食物來講，就是我們剛才講的，不要吃太多，太多容易昏沉，太少又容易散亂，這個我們之前講過，不要吃得太飽，要飲食知量，不要吃太多，也不要吃太少。食物的種類，那個含地大的食物，什麼是含地大的食物呢？就是它是長在土裡面的，像馬鈴薯、番薯，長在土裡面的，這個是屬於地大的，這種食物吃多了，容易昏沉；屬於火大的食物，吃多了容易散亂，火大的就是辣椒，刺激性的食物，像你們最愛的咖哩，可以吃一點，不要吃太多，吃太多也容易散亂，因為它是屬於刺激性的食物。吃太多肉，也容易昏沉。那你說我都吃青菜，可不可以？也不可以，你只吃青菜，容易散亂。我們喝的飲料，在瑜珈來講，牛奶是很好的，可是你牛奶喝多了，容易昏沉。我喝咖啡、喝茶好不好？容易散亂。

天氣太熱，容易昏沉；天氣太冷，容易散亂。下雨天打坐，容易昏沉；太陽太大打坐，容易散亂。以季節，春夏秋冬四季來說的話，春天、還有秋天，是比較容易昏睡的；夏天、跟冬天，是比較容易散亂的，它是跟氣候也有很大的關係。光線，我們之前也有講過，我們打坐的時候，光線不要太強、也不要太弱，所以光線太暗，容易昏沉；太亮，光線太強，又容易散亂。

衣服如果穿太多，容易昏沉；穿太少，又容易散亂。顏色也有關係，那種比較刺眼的顏色，像紅的、橘紅、黃色的、橙色的，這屬於明亮的顏色，是比較容易散亂的；那個暗暗的顏色，容易昏沉，像藍的、綠的、黑的，這個是屬於比較暗沉的顏色。

眼睛，我們之前也講過，你眼睛閉起來，容易昏沉；眼睛睜開，容易散亂，所以我們眼開三分的原因在這裡，垂簾。我們脈搏在跳動的時候，如果脈搏比較微弱的時候，是比較容易昏沉的；我們脈搏太強，又容易散亂。我們在疲勞的時候，容易昏沉；太興奮的時候，容易散亂。

以貪瞋癡三毒來講，愚癡的時候，比較容易昏沉；貪、瞋的時候，比較容易散亂。身體胖的人，容易昏沉；瘦的人，容易散亂。

所以，我們剛才也講說，你要去掉昏沉跟散亂，要坐到什麼階段啊？就是證到隨息的階段，這些昏沉跟散亂的現象才會慢慢消失。

那你問：那要坐到什麼時候？到底要坐多久，我才可以證到隨息呢？看你宿世的善根，如果沒有很用功的話，一般就是六年就好了，如果你止觀的方法很正確，然後很精進用功，就不用六年。就是一般來說，要把你的心念調到定的狀態，一般需要六年的時間，就是說你很散漫的修，方法可能也沒有很正確，或者是也沒有很用功，需要六年的時間。可是如果你的方法很正確，然後再加上精進，像我們六妙門就不用那麼久，我們只是說一般來講，不管你用什麼方法來打坐，把你的心念擺平，需要六年。把你的呼吸擺平，三年。身體，我們昨天講的，身體你自然一坐上去，就是很標準，這樣要一年。這是沒有很用功，如果很用功，不需要這麼久，可以快速成就。

我們今天的時間……剩下的我們明天回答，好嗎？因為我們還是要有進度，而且我們的進度很趕，所以剩下的問題，我們明天再把它歸納整理。今天歸納整理不是很好嗎？就是條理分明，聽起來也還蠻不錯的，明天把它歸納整理。因為有一些它可能會重複有的，有的問得不是很完整，我都會把它修飾，變成很完整的問題，這樣很好，聽起來就覺得問得好，然後也回答得好。

因為我們每次上課都是時間很匆匆，很趕，就四個晚上，然後就要把六妙門把它修好，好像是有一點太趕，時間太趕，所以我們也不用太著急，因為我們之後的課程，我們下一次還有剩下的六妙門，要把它介紹完，所以我們在每一次上完課之後，都會留四十分鐘，讓各位練習六妙門，所以我們這六妙門會重複練習，一直重複練習，在我們日後的天台止觀的課程當中，我們會一直重複練習，所以這次沒有弄清楚的，還是不太熟悉的，因為我們只能介紹方法，每一步功夫都需要時間，所以我們只能把方法講清楚，我們明天會把正確，平常要怎麼練習的正確的方法，一定要交代清楚，之後你們就可以個別個別練習。萬一有什麼問題的話，你們可以上網問，那我就會回答，因為這中間等到我們下次來，還有兩個多月的時間，這中間萬一坐到有什麼問題的話，你可以趕快上網問，就沒有什麼疑慮，可以繼續的用功，要不然有的現象嚇到了，然後就不敢坐了，這樣是非常非常可惜的。我們一再強調，六妙門是非常安全，而且快速可以成就的止觀法門，它絕對是沒有問題的，問題都是個人有問題，不是身體健康有問題，就是心性的問題，所以他才會在修的這個過程當中，因為它要調整，我們剛才講，身體要調整，還有我們心念，我們過去含藏在八識的那些，很多是煩惱、習氣的種子，它也會爆發，我們之前講過，有善根發、有惡根發，那可能惡根發相，就會碰到種種的狀況，都是很正常的，你的身心

因為要調整，所以它會有一個調整的過程，那什麼現象都會出來，這個都是正常的，所以我們先不要害怕，然後有問題就上網問，這樣應該是 O.K. 的了。

我們今天是進入「修觀」。一數、二隨、三止、四觀，所以在我們得止的時候，我們就要問問自己，我今天為什麼要來修禪定？我的動機、跟發心、跟目的，到底是什麼？我現在已經得定了，我們修止之後，得止了之後，我們就叫做定境，就是說你有一些定境，可能是欲界定、未到地定、初禪、還是什麼定，所以前面是修止，等到證到止之後，就稱為定境，就是說你已經得定了，然後你有種種的定境。那我們昨天也講了，你證到止，也許是不同的定的內容，我們也知道定可以開發神通，一般是修到四禪，初禪、二禪、三禪、四禪，那個所發的神通是比較沒有爭議性的，是比較可靠，是真正的神通，可是如果你連初禪都沒有證，然後你說有神通，那個一般都不是真正的神通，都是靈通、鬼通、還是什麼通，懂嗎？不是真正的神通，所以一般是要證到四禪，所發的神通才是真的。

所以，現在你就要問自己了，我今天來修禪定的目的是什麼？我只是想要得定嗎？得初禪的輕安嗎？還是說要得四禪的那個神通呢？問問自己：我為什麼要學佛修行？尤其今天來修禪定，到底是為什麼？只是要每一座，這樣坐起來很輕安喜樂，就夠了嗎？開發神通，神通很好玩，這樣就夠了嗎？當然不是嘛！因為即便得了種種的禪定，能夠得輕安喜樂，或者是身心非常的寧靜，那是一種很好的感受、很好的覺受，或者開發神通，那個也是很好玩的境界，但是它沒有辦法開發智慧，它只是功夫很高，但是沒有辦法開發空性、解脫的智慧，所以這一定不是到這邊就為止了。因為我們發菩提心，說要成佛，要利益眾生，你只是禪定功夫很高，可不可以利益眾生？你自己都沒解脫，你怎麼幫眾生解脫？你自己也沒開悟，你怎麼幫眾生開悟？你也沒成佛，你怎麼幫眾生成佛？所以，度眾生的那個智慧、慈悲、無量的善巧、方便是沒有的，這個時候還沒有這樣的能力，只是說你有禪定的功夫這樣而已，對於自己自利、還有利他都不夠，所以，我們這個時候要反觀。

反觀就是進入第七個「修觀」了。既然得止、證止不是我的目的，那我就在定中起觀，怎麼修觀呢？這個時候，因為你覺得這樣還不夠，所以你想要進一步，這個時候就從第三個「止」，進入第四個「觀」的步驟了。

所以，這時候在定中起觀，觀什麼？觀我這個身體，你這時候來觀身體，會發現身體好像芭蕉樹一樣，芭蕉樹看起來有一棵實實在在的樹，可是你一層一層把它剝開，到中間是空的。我們的身體就很像這種情況，你一個一個分析，皮、肉、筋、骨一個一個分析，到最後，皮是身體嗎？不是，肉是身體嗎？不是，筋骨是身體嗎？不是。一個一個零件拆開，到最後沒有身體可得，就好像芭蕉樹一層一層剝開，中間是空的，所以不管是三十二個不淨物，還是三十六個不淨物，它只是這些不淨物的組合體，你

一個一個分析，眼睛是身體嗎？不是，我的心臟是身體嗎？不是，肝臟是身體嗎？不是，一個一個分析，都不是身體啊！那身體在哪裡？沒有身體可得。所以，這個時候我們觀身體，好像芭蕉樹一樣的虛妄、不真實。

其實這個不是很難，只要你們坐得不錯的師兄，都會有這種感覺，就是你一坐上去，其實很快，五分、十分鐘，你就會覺得你的身體只剩下一團氣了，沒有身體的重量，這團氣是可以穿透的，沒有實質的這個肉坐在這裡，幾十斤的肉坐在這裡，不是那種感覺，它是非常輕的一股氣了變成。所以這個時候，如果你睜開眼睛偷看一下，你會發覺全部都是白茫茫的一片，全部都是白的，好像白霧狀的，那也沒有什麼身體的感覺了，所以這個時候，要體會說這個身體不是真實存在的，在這個時候你就可以感受到，所以它其實不是很難。沒有這種覺受沒關係，我們就觀它好像芭蕉樹，我們一個一個分析，它都不是身體，分析到最後，沒有身體可得，可見這個身體不是真實存在的。

像我們看外在的這些山河大地，也是同樣，你只要心靜下來，然後你盯著那個山來看，看久了，它只剩下一個影子，只剩下山的影子而已，可能好幾重的影子，你這時候也可以體會那個山不是真實存在的，也可以這樣練習，到最後都是影子了。我們身體也是，你坐到最後就好像那個，書上是形容如雲如影，好像雲，雲是可以穿透的，好像影子，影子是有一個影子在那邊，可是你可以在上面踩，影子不會痛，可是它有那個影子，就是那種感覺，所以身體也是如雲如影。

然後再觀我們的心念，心念雖然已經非常的微細，可是它久久會生起來一個念頭，然後消失，久久又生起一個念頭、消失。這說明什麼呢？它是生滅法，所以心念也不是真實存在的，好像瀑流水，經論上都喜歡形容心念如瀑流，好像那個瀑布，一直流、一直流，我們心念的那個躁動性也是這樣，一個念頭攀緣一個念頭，妄念紛飛，就好像那個瀑流水，一直流、一直流，可是你看那個瀑布一直在那邊，可是它的水有改變嗎？有啊，它流下來就流走了，流下來就流走了，你看瀑布永遠在那邊，可是都不是原來的水，這說明什麼？瀑布是生滅法，不是真實有瀑布可得。那我們心念也是啊，我們看它生起、消失、生起、消失，也可以證明心念不是真實存在的。

我們的呼吸呢？呼吸也很微弱了，即便它很微弱，也似有似無，或者久久才吸一次，但是它好像空中的風一樣，颳過去就沒有了，對不對？呼吸，久久呼一下，吸一下，然後吐，久久吸一下吐，也是生滅法，也不是真實存在的。

所以，身體如芭蕉樹，心念好像瀑流水，你的呼吸，這個息又好像空中風，都不是真實存在的，這時的「我」在哪裡呢？「我」就是由身、心、息組合成的，有一個「我」在這邊修數息、隨息、六妙門，有一個能數的「我」，還有所數的數字。隨息就是心念跟著呼吸走，可是現在呼吸也不是

真實的存在，心念也不是真實的存在，坐在這邊修六妙門的身體也不是真實存在，可是我們的觀念，是身心息合起來，有一個「我」在這邊修六妙門。可是我們現在分析，身心息都不是真實存在的，那「我」是不是真實存在的呢？「我」也不是真實存在的啊，根本沒有一個真實的「我」的存在，這樣就可以證到什麼？人無我，「我」不是真實存在的，對不對？因為「我」是由身心息所組合的，身心息既然不是真實存在，所以也沒有一個「我」是真實存在的，所以「我」不可得。

那身法、心法、息法都是屬於法，身心息都不是真實存在，法是真實存在的嗎？也沒有所謂的「法」是真實存在的，這樣就可以證到法無我。

所以，什麼叫做修觀？就是用你的智慧來觀察，身，好像芭蕉樹一樣的不真實；心念，好像瀑流水一樣的不真實；息，好像空中的風一樣的不真實，這個就是修觀。藉由這樣的觀法，然後你可以體悟到身心息都是生滅、無常、無我的，因此見到一切法的真實相，這個時候是「證觀」，證到觀了。藉由智慧來觀察身心息的狀況，你就可以體會到一切因緣所生法，自性是空的，這樣就悟到一切法的真實面貌是什麼？人無我，法無我，一切法無我，這個時候只要你能夠體悟到，就是證觀。這是修觀跟證觀。

那既然沒有我，沒有法，那我現在所修的定，要依止在哪裡呢？我們是由身心息來修，然後產生種種不同的定境，可是現在身心息都不是真實存在的，我所修出來的那個定，它要依止在什麼地方呢？它就無所依止，這說明什麼？你所修出來的定境，也不是真實存在的，一切的定境，不管你是欲界定、未到地定、初禪、二禪……四禪八定，還是種種的三昧，都是生滅、無常、無我的，這樣你就不會著在那個定境當中。不管你今天證到什麼定，都是生滅法，都不是真實存在的。

這個就是修觀跟證觀的內容。

那這樣修，就可以開悟了嗎？還不可以，對不對？為什麼不能夠開悟呢？因為你還有一個能觀跟所觀，你的能觀，就是我們剛才講，觀察的智慧，你是用觀察的智慧，觀身心息、還有定，都不是真實存在的，所以你有一個能觀的心，就是這個觀察的智慧，那你所觀的境是什麼呢？就是身心息、還有那個定，這個是你所觀的境。只要有能所，就沒有開悟，就沒有明心見性，所以並沒有真正的見到你的自性，因為還有能所的對立。在我們的真如本性當中，是沒有二元對立的，是沒有能所對立的，所以，我們這個時候就要捨觀，進入「還」的階段。

既然還有能觀、所觀，那我們現在再來觀察，這個能觀的心、還有所觀的境，是真實存在的嗎？能觀的心，是不是真實存在？不是啊，我觀的時候才有，我沒觀的時候就沒有，我現在要用觀察的智慧，我現在要起這個觀察的智慧來觀，這個時候才有，等一下我不觀了，我休息了，就沒有，可見這個能觀的心，它並不是真實存在的，因為你要觀的時候才有，沒有觀的時候就沒有，它也是生滅法。它如果真實存在，能觀的心就一直在那

邊，觀觀觀，不會消失的，那個叫真實存在。可是不是啊，它用完了，你觀完，它就消失了，等一下再觀，它又消失了，可見能觀的心，它不是實有的。那所觀的境，是不是實有的？我們剛才分析過了，不是實有的，所觀的境，你一下觀身、一下觀心、一下觀息，可見它也不是真實存在的，不然你怎麼可以換呢？換來換去你的所觀境呢？

既然能觀、所觀都不是真實存在的，就能所雙亡。不是真實存在的，就不需要繼續抓住它了嘛，前面我們修觀，是因為要觀察，所以要起觀察的智慧，然後觀察身心息的狀態，來了解所觀的內容它是虛妄、不真實的。可是，現在再反觀這一念，能觀、還有所觀都不是實有的，那我們能所就要怎麼樣？把它銷亡，所以當能所銷亡的時候，就可以歸還本源，回歸到自性，這個時候就是「證還」。

剛才反觀這一念能觀跟所觀，這個是修還；當你能所雙亡，歸還本源，回歸自性的時候，就是證還。

那什麼是我們自性的狀態呢？本來清淨，是我們自性的狀態，菩提自性，本自清淨，對不對？所以這個時候，就能夠見到本來清淨的自性，當你能所雙亡之後，那個本來清淨的自性就能夠現前，你就可以見到你的自性本來是清淨的。自性既然是本來清淨，那由我們自性所生起的一切法，是不是也是本來清淨的呢？你能生的是清淨的，當然所生也是清淨的，所生的什麼法呢？我們平常每天在用的，六根面對六塵，生起六識，這個就是十八界。六根是你清淨的自性所生起的，是清淨的嗎？六根本來是清淨的。六根所面對的六塵境界，本來是清淨的嗎？本來是清淨的。六根面對六塵所生起的六識，本來也是清淨的。可是，為什麼我們還會看到這個生煩惱，聽到那個生煩惱呢？那是因為我們又起了能所，懂嗎？只要有能所，就不清淨了；有能所，你就有一個我，然後在看什麼東西，有我、有法，然後生分別、執著，因此生起了貪瞋癡。可是它本來是清淨的，對不對？你說這個花，這麼美，這個花的本身它是清淨的，可是你看了就：我好喜歡喔！要把它買回去！你就生了貪了，可是那個不是花的過失，花是無辜的，對不對？可是我們看到花就會生貪，生起貪愛，花的自性本來是清淨的，是我們生起了分別、執著，生起了我執、法執，因此生起了貪瞋癡，生起了煩惱。

好，我們現在如果能夠回到本來清淨的自性，我們就知道由自性所生起的一切法，是本來清淨的。既然本來清淨，那我們如果可以安住在這個清淨的境界當中，你看到的所有的人事物，是不是都是清淨的？聽到一切的音聲，也是清淨的，因為它是本來清淨。這樣你還會不會生起分別、執著、妄想？就不會了，所以你每天儘量看、儘量聽，六根儘管接觸六塵，你的心都是沒分別、執著、妄想的。

經過這樣的分析，就能夠息滅一切的分別、執著、妄想，修的階段是「修淨」，當你止息了一切分別、執著、妄想的時候，就是「證淨」。所以，

修淨，就是從見到我們自性本來清淨，這個就是修淨；然後你再分析，我們的自性本來清淨，所以它生起的一切法也是清淨的，因此我們對一切法就不再生起分別、執著、妄想。這樣子練習的過程是修淨，當你真正的止息到了一切分別、執著、妄想的時候，就是證淨，就是證到自性本來清淨。

可是它有相似證、還有真實證，這個也要弄清楚，不要以為說我現在體會到一切法不是真實存在的，我是不是明心見性了？要再檢查看看，我們現在就來檢查看看。

什麼是相似證呢？相似的意思，就是好像是，但不是真的是，已經很接近了，但就不是真正的證到了。可是，為什麼你又會相似證呢？為什麼會有這種感受、覺受呢？它是平常的薰修來的，平常薰習了一些可能聽經聞法，聽到一些這樣的有關於自性的見地，譬如說：菩提自性本自清淨、清淨的自性如虛空……什麼這一類的，這個名言的種子，種到你的第八識，名言的種子，只是名相而已喔。那你現在打坐，坐到心很寧靜，能所雙亡了，一切好像都空掉了，這個東西就出來了，自性好像虛空，自性本來清淨，這個就現前了，所以就以為自己見到清淨的自性，不是，那是第六意識的法塵境界，懂嗎？第六意識的清淨面的呈現，這樣而已。因為你坐到能所雙亡，你的第六意識已經沒有分別了，就是不是比量，而是進入那個現量。現量，就是第六意識的清淨現量面現前，第六意識相對的是法塵，所以這個其實是法塵境界的現前，就是它的法塵境界，就是「一切自性本來是清淨的」，這個法塵境界現前了，懂嗎？它是第六意識清淨面。所以，楞嚴經才會講到：「內守幽閑，猶是法塵分別影事」，有沒有？內守幽閑，就是你守住你內心那個空空寂寂的，然後現在覺得說能所雙亡了，一切好像都空掉了，那種內守幽閑這樣的一個境界。猶是，猶然是什麼？法塵分別影事。猶是法塵分別影事，就是說你的第六意識所呈現的法塵境界而已，不是真正的見性了，並沒有真正的見到我們那個清淨的自性。

其實很容易分別是真實、還是相似證，只要你一下座，你所有的煩惱、習氣都現前了，你這個就是假的，懂嗎？坐的時候，啊！全部都空掉了！啊呦！開悟了！一下座，該發脾氣還是發脾氣，看到什麼還貪的不得了，你說他見性了沒？所以也很容易就能夠判別，只要你所有的習氣全部都現前，那個就是相似證而不是真實證，只是說你坐到很清淨，好像空掉的那個境界而已，那是第六意識的法塵境界，並不是真實的證。所以，這個相似證不能夠斷煩惱，還是屬於有漏的。

可是真實證就不一樣，真實證就是說你是真正見到清淨的自性了，是真正的見性，然後生起了這個空性的智慧。這個空性的智慧是屬於無漏的智慧，所以它能夠斷煩惱，可以斷盡三界的煩惱，然後證入涅槃，了脫生死，這個就是真實證。所以，我們就知道六妙門修到這個時候，是可以開悟、明心見性，還可以得證涅槃，是一點問題都沒有。

所以真實證的人，他在日常生活當中，我們剛才講，不會再有過去的



那個習氣、煩惱，不會那麼重了，他都是能夠隨時保持清淨心，就是說他的心都是隨時安住在這個清淨的境界裡面，因為清淨的自性現前，他就一直保持在這個清淨的境界當中，在這個清淨的境界當中，他就不會分別、執著、妄想。

那你說不分別、執著、妄想，可以過生活嗎？我看到什麼都沒有分別了，可以過生活嗎？問他這個好不好吃，沒有分別，沒有分別心。這好不好看？我已經沒有分別了，然後我也不執著了，是這樣的嗎？他比一般人還看得更清楚，懂嗎？那個叫做「善分別」。一般的分別，凡夫的分別，是第六意識的比量，所以他分別心，凡夫的分別心就是第六意識的比量，所以他會有能所對立，然後會生煩惱、會造業。可是見性的人，因為他一直保持清淨，就是說他很了然一切法都不是實有的，已經見到了諸法的實相，一切法的自性是空的，但是又宛然顯現，因為因緣所生，所以一切法都是宛然、好像是存在的，可是自性都不可得，這就是「空而不空」。一切法自性是空的，但是它又是不空，因為什麼現象界都有，現象界森羅萬象，什麼都有，所以那個空，絕對不是頑空，是一切法都是宛然，宛然就是好像存在，好像夢中一樣，就說明它不是真實存在，他心裡非常的清楚。所以，他善分別一切法，因為他第六意識已經轉成妙觀察智，所以他是善分別，雖然善分別一切法，但是又不會執著一切法，因為他明白一切法自性是空的，他也允許一切法的存在，所以他在這個空性當中，又可以生起無量的善巧方便來利益眾生，所以他是了知一切法，又能夠成就一切法，成就一切法來利益眾生。這個就是真實證的境界是這樣子，他是這樣子來過生活，他可以分別、不執著、不妄想。不執著，就表示他第七識已經轉成平等性智。

所以，所謂真實證的境界，就是善分別一切法，但是可以不染著一切法，再進一步去成就一切法，菩薩就是真實證到這個自性清淨的境界，所以才能夠成就空性的智慧，然後以廣大的慈悲心，行六度、四攝法來利益眾生，這個時候就是「證淨」的境界，就是這樣子。

我們今天好像沒有時間練習打坐，沒有關係，明天儘量找時間來打坐。明天我們就是打算把第三章「隨便宜修六妙門」，就是隨你的方便、還有適宜的來修。這六妙門的內容，我們都學習過了，然後平常要怎麼樣的練習，然後怎麼樣的來善巧運用，來活用這個六妙門，在你的日常生活當中，我們明天就是要觀察你當下的狀況，是用六妙門的哪一門是比較合適的，那我們明天要把它說清楚，這樣你們回去以後，就可以每天這樣子來練習，就能夠善巧運用，要不然會以為一定要按照這樣的次第修，它是可以隨著你的方便來隨時作調整，其實是可以這樣子的。可是它的大前提，就是你六妙門都要修習得非常的精純，就是要非常的熟悉，然後你才可以活用，如果你六妙門的內容並不熟悉，你練習的時間不夠，你也沒有辦法善用，這個我們明天會說明。我們今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。