

六妙門  
第四講  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年七月三日

昨天就是因為回答問題的時間太長，所以就沒有時間打坐。我們今天爲了趕進度，所以這個問題就是以後找機會回答。

昨天你們問的問題，我回去也看過了，只有一個要特別聲明的，其他呢，以後有機會會講到。特別聲明的，就是昨天講到說子、午時適不適合靜坐，因爲密教有這個說法，那個是入魔壞脈的時間，到底適不適合靜坐。我們這中間曾經有談到說，那個有狀況的同修，就不適合在子時，就是半夜來持大悲咒、念地藏經，所以昨天有一個問題，就是說如果是這樣的話，那就是不可以在這個時間來持咒、或者是誦經了？那不是有天龍八部，他們都在幹什麼？

我想因爲我講得很間接，然後很含蓄，所以才會有這樣的誤解，我的意思其實不是這樣，因爲所有的咒語、或者是經，你任何時間都可以誦的，也是因爲有金剛護法，天龍八部都守護，因爲經在，護法就在，所以怎麼可能會受到干擾呢？所以一定不是這個意思嘛。那我們不主張、不建議誦經或者是持咒的情況，是說他身心已經有了狀況，因爲我們不好說得太明，就怕聽到的人，有這樣狀況的人，聽了心裡會受傷，所以我們就沒有講得很明顯。我們的意思，就是說你的身體已經有了狀況，譬如說你去練功，或者你的經絡已經非常非常的敏感，或者你的身體非常非常的衰弱，能量非常非常的低，磁場非常非常弱的這種情況之下，這是身體來說；那你的心裡，就是沒有正知正見，然後懷疑不信，然後恐懼害怕，又怕受干擾，可是又愛在半夜持咒、誦經，然後精神狀況已經非常不穩定，是說身心已經出了狀況，然後他在半夜持大悲咒、或者誦經的時候，他覺得有嚴重的干擾，這種情況之下，爲了他的好，我們就建議那你就在大白天，那個陽氣最旺的時候來做功課，就不要在半夜做，因爲你已經覺得受干擾，而且心裡面很害怕。那就把身體先養好，多多運動，去曬太陽，把身體調好，然後精神狀況比較穩定了之後，那就沒有關係了，只要你的身心調到正常，你任何時間做功課都是 O.K. 的，就不會有問題，所以我們這個特別要把它提出來，以免誤解說以爲半夜不可以做功課。

那另外的問題，大部分是看起來就知道他是初學的，就是這一次才來的，所以他之前的天台小止觀，他沒有上到這個課，有一些問題是之後我們的六妙門會講到的。前面沒有上到課的，因爲我們 mp3 已經出來了，就在後面，各位可以請回去聽，把前面的部分補起來。因爲我們這個是第二部止觀，我們曾經說過，第一部要學的是天台小止觀，第二部是六妙門，第三部是禪波羅蜜，第四部是摩訶止觀，我們預備就是再兩年吧，希望把

這四部止觀都把它完成。所以之前沒有聽到小止觀的，可以把它請回去聽，因為所有有關於止觀的準備功夫，修正觀之前到底要具備什麼條件，裡面都講得很清楚，而且開始修的時候，怎麼樣調身、調息、調心，裡面也講得很清楚。因為昨天大部分的問題，都是他身不調、或者呼吸不調、或者心不調所產生的狀況，所以小止觀裡面就有講到，當你身體太緊、太鬆，你的心昏沉、掉舉，種種狀況應該怎麼辦，上面都寫得非常的清楚，所以我們就不要花時間在這上面。

那另外呢，就是這次才來初學的，會覺得我們講得好像有點深，速度有點快，那是因為我們五年前已經上過小止觀還有六妙門，所以我們這一次就不想重複上次講的，五年前講的那個課，那也爲了五年前就開始修這個法門的師兄們，能夠很快的再有所進步，所以我們這一次就會講得比較深一點，然後比較廣一點，速度也會快一點。不過這個也不用擔心，因為我們後面還會繼續再上兩年左右，我們要把四部止觀講完，所以每一次上課，我們都會練習靜坐，我們要把天台止觀有關的法門，要現場練習的，我們都會每一個、每一個好好地再練習過。像這一次六妙門的內容，因爲很趕，所以我們在下次來，因爲六妙門的內容還沒有講完，我們今天把第三章講完，後面還有七章，我們會在下次就把它圓滿，那下次每一堂課，我們也會再重複練習六妙門。所以下次再來，初學的也沒有關係，我們也是從頭再練習，從數息開始練習，然後隨息這樣子，所以各位師兄都不用太過的憂慮，怕趕不上進度，或者是怎麼樣。

因爲我們有進度要趕，所以我們今天就直接上第三章「隨便宜修六妙門」。這一章主要是前面的六妙門都學習了之後，那你在平常要怎麼樣活用這個六妙門呢？因爲我們學習六妙門，就希望在最短的時間，很快速的成就禪定，然後開發智慧，或者甚至能夠證入涅槃，那怎麼樣達到這麼快速、有效？就是你必須要善巧的運用六妙門，要懂得這個善巧，所以我們就要知道怎麼樣善巧來修學這個六妙門，以達到最好的效果。

所以，所謂的善巧，就是把六妙門的每一個方法都練習得非常、非常的熟悉了，然後你才可以隨自己方便、還有適宜的來調伏我們的心。所以它的方法，就是說個別、個別練習，每一個練習幾天，譬如說：數息，你練習幾天之後，你練習隨息，練習幾天之後，你練習修正，幾天之後，練習修觀，幾天之後，練習修還，幾天之後，練習修淨，每一個都練習了幾天以後，再重複一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，重複幾次之後，你就知道自己最適合哪一個，這六個你最適合哪一個，因爲你個別、個別都練習過，然後再重複六個，不斷不斷地重複練習了之後，你就知道哪一個最適合你，從此以後，你就專修這個就可以了，就能夠快速的得定、開發智慧、證得涅槃，這個就是所謂的善巧。

如果你不善巧的話，可能數息，你就說我數息都還沒有數到證數，還沒有證到數息，所以我就這樣一直數數數，然後數了一輩子，也沒有什麼

成就，所以這個就不善巧；或者是隨息，就修了一輩子，觀察呼吸進出、進出，這樣一輩子也過去了，也沒有得到什麼。所以，如果不懂得善巧，我們就會白費力氣，你怎麼樣精進都沒有用，這樣就非常的可惜，所以我們這個方法正確，也是非常重要的。

這樣重複幾次之後，覺得哪一個最適合自己，如果方便、適宜的是數息的話，我們從此以後就用數息來安心；如果發現自己隨息是最快得定的，我們就用隨法來安心，這樣依此類推，如果是止、觀、還、淨，個別，哪一個是最快得定的，最快進入情況的，我們就用那個方法來安心。這個就是依照自己所方便、適宜的來運用，不必按照次第來修，這就是這一章「隨便宜」的意思。

那你怎麼知道這個適不適合我呢？就是有三個徵兆，這三個都有了，這個就是適合你的。什麼呢？你做了這個之後，譬如說你數息、或隨息、或者是觀、或者是修淨，很快你就得到「身安、息調、心靜」這六個字。身安、息調、心靜；心，非常的寧靜；息呢，就是調到那個息相，綿綿密密、似有似無；身呢，身安，就是不會很煩躁，然後坐不住，也不會腰痠背痛，都沒有身體的障礙，這個就是適合你的法門，用這個來揀擇。所以，你可以從此以後就用這個方法，因為最快達到目標，所以就應該很快就能夠得到最大的利益。

所以反過來說，如果你修這個方法，覺得心散亂，然後昏沉，或者是種種的障礙發生的話，你就趕快換另外一個方式，就不要在那邊撐了，趕快換另外一個。譬如說：你數息數了半天，還是很散亂，要不然就是昏沉，那你就不要再數了，你就換隨息、或者是哪一個，反正前面因為你每一個都練習過了，每一個都個別練習了好幾天，再重複的練習了好幾次，所以你應該可以抓住，因為你每一次都修那個的時候，效果最好，那個大概就錯不了，所以情況不好的，你就不要再繼續，你就要趕快換另外一個試試看。

反正總是以能夠安心為最好，能安心的話，你就可以長時間都運用這個方法，否則就是要更換方法。這個就是所謂的善巧，隨自己方便、適宜的方法來修習六妙門。

如果心安穩的話，就一定有所證，那到底證到什麼呢？就是證到禪定，然後可以開發智慧，這個就是一定有這樣的證量產生，所以方法很重要。至於得定的次第，我們講禪波羅蜜的時候，會詳細的講四禪八定，現在就是你如果能夠先從粗住，然後入細住，然後欲界定、未到地定、證初禪，甚至二禪、三禪、四禪，這個就叫做能得定，就是有那個定相，然後在定中又能夠開發智慧。

所以，我們在得定之後，如果一直不進步，譬如說你已經證到欲界定，可是很久了，很久都不會再進步，都不會再入未到地定；或者是你證到未到地定，但是修很久，都沒有辦法證初禪，所以這個時候，可能又不善巧

來修習六妙門，所以又要再找找看，哪一個是最適合的。所以接下來要講的，就是要隨著我們定的深淺，來繼續修六妙門，來開發我們的禪定。這個就是說我們在得定之後，如果一直不進步的話，看你得的是淺定、還是深定，那我們要繼續修六妙門來開發禪定，讓它能夠繼續的進步，而不是這輩子就停在那裡不動了，這樣也是非常的可惜。

所以，當我們得粗住、或者是細住、或者是入欲界定之後，如果有好幾天，或者甚至幾個月，很長的時間都不會再進步的話，我們這個時候就從頭來修習六妙門，很細心的來修數息；數息如果不進步的話，我們就修隨息；隨息如果不進步，我們就修止；修止不進步，我們就修觀；修觀不進步，就修還；修還不進步，我們就修淨。用這六個方法試驗之後，如果有其中任何一法，能夠讓我們禪定進步，突然增進的，那就不用這個方法繼續的修，這就是我們得淺定的時候，如果一直不進步，就這樣子，你就六個，六妙門六個全部再修一遍，你就會發現哪一個會讓你的禪定繼續進步的，你就用這個方法一直修，你的禪定就會很快速的進步，這個是得淺定的時候。

如果你入的是深定的話，那你就觀察，你在這個深定當中，你是卡在哪一個？你是數息沒有辦法進入隨息呢？還是隨息沒有辦法進入止呢？還是哪一個？所以我們也是要從數息開始，數息修一段時間，如果能夠再進一步，它就可以發隨禪。

如果得了隨禪，在定中沒有辦法進步的話，我們就要善巧修習隨、止、觀、還、淨這五個，要一個一個再來修，這五個一直修到你的禪定可以再進步的時候，那你就能夠從隨禪進入止禪。

如果發了止禪就不再進步的話，你就要再善巧修習止、觀、還、淨這四法，一直修到等到你定的功夫漸漸加深，你的觀心，觀察的智慧，那個觀心自然就會開發，因為定中開發智慧，所以那個觀心會自然開發，這個時候，雖然你用的是止法，但是你在這個定當中，會很自然的就了知什麼？一切從因緣所生法，都是空無自性的，你自然會有這樣的了悟生起，這個就是表示說你的止相已經消失，已經生起了觀禪了，已經從止禪進入觀禪。

如果是到了觀禪，修觀修了半天，又不進步的話，那又要善巧的修習觀、還、淨這三法。等到禪定可以漸漸再深入了之後，我們的智慧也很自然的就能夠開發。這時候就會體會到，修觀就是觀察什麼？觀察身、心、息，我們昨天講過，所以這個時候，你會體悟到身心息，這所有的法相都是虛妄、不真實的，就好像在夢中所見的那個種種物一樣，夢境裡面見的不是真實的，就是有那種體會。這個時候，你就不會再執著一切法，因為你知道一切因緣所生法，就是透過身心息的觀察，你明白一切法的真實相，就是我們昨天講的，是人無我、法無我，一切法本來無我，你就能夠體悟到一切法本來無我。這個時候，就能夠反照心源，而進入還禪，從觀進入還。

如果你修還，這個還禪修了很久一段時間，如果不進步的話，這個時候應當再善巧反觀心源，就是還要再修還、再修淨，所以這個時候反觀心源，還有就是要體會清淨的自性。一直等到還禪進步以後，這個時候就能夠發淨禪，就是很自然的從還進入淨了。

淨禪如果修了一段時間不進步的話，我們就應當善巧的去除分別、執著、妄想心，去體會什麼是清淨的自性，就是再一次的修淨的意思。等到這個淨禪漸漸地生起，就會突然豁然開朗，這個時候就明心見性，真正發無漏的智慧，然後用這個無漏的智慧，斷盡三界的煩惱，就可以證得涅槃，就是真正的見性了。

以上就是很簡單的說明六妙門，要怎麼隨方便、適宜來運用，只要善巧運用，就能夠增長禪定的功德，還有開發智慧，甚至最後能夠到達涅槃的境界，這就是第三章最主要講的，要善巧。就是每一個，個別修一段時間，每一個修幾天之後，重複再六個、六個，重複修一段時間，你就知道哪一個最適合你，然後你就用那一個，然後一直修到你證入禪定。

如果是淺的禪定的話，如果一直不進步，一直停頓，你就重複再把六妙門再修一遍，你就又可以找到哪一個，你修哪一個的時候，你可以突破你那個禪定的停滯的狀態，你就用那個再繼續用功。

如果是深定的話，就是我們剛才講的，如果是深定，你入的是深定的話，如果是數息入深定，但是一直不進步，沒有辦法進入隨息的話，那就是你要繼續再修數、隨、止、觀、還、淨，一直修到突破你的禪定，然後就能夠從數進入隨禪。隨禪修一段時間，又沒有辦法進步的話，就修隨、止、觀、還、淨，以此類推。修止不能夠突破，就修止、觀、還、淨，這樣懂嗎？就是從你不能夠突破的那個開始，一直到最後的修一遍。數息不能進入隨息，就六個；隨息不能夠進入止，就五個，對不對？隨、止、觀、還、淨；止不能進入，就止、觀、還、淨；觀不能再進步，觀、還、淨，就這樣子。這樣重複重複修，你很快就能夠突破，所以你那個禪定的功夫，會一直加深、一直加深，一直到你證到清淨的自性，然後發無漏的智慧為止，就能夠證果了，這個就是要善巧修習。

我們今天不管怎麼樣，都要再練習一遍打坐，因為昨天回答問題，所以沒有時間坐，所以下課之後有很多師兄反應說，希望今天還能夠再練習一次，而且我們後面還有一個動作還沒有講完。

所以現在請兩問師兄上台，為各位做示範，也請各位師兄站起來，我們先做暖身運動。

兩腳打開與肩同寬，然後從頭部開始，上下、上下三次。然後左看、右看，轉左邊、然後右邊，左邊、右邊三次。然後靠肩膀，頭盡量靠左邊的肩膀、靠右邊的肩膀，這樣子三次。接下來旋轉頭，順時鐘三圈、逆時鐘三圈。接著我們動肩膀，往後轉三圈，然後往前轉三圈。舉起手臂，轉手腕，順時鐘三圈、反時鐘三圈，轉完甩手。然後轉動我們的腰部，畫一

個大圓圈，這個時候腳可以先打開一點，然後轉圈，順時鐘轉三圈、逆時鐘轉三圈。接下來是兩個膝蓋，也是順時鐘三圈、反時鐘三圈。然後把我們的腳踝鬆開，把腳立起來轉動三圈、然後反方向轉三圈，轉完之後踢一踢，然後再換邊，右三圈、左三圈，轉完甩腳，甩一甩，然後就坐下來。

你們儘量坐在地上，因為你們坐在墊子，等一下不好拉筋，所以最好是坐在地上比較好做，不然不好拉。所以現在是我們兩個腳掌相對，腳掌對腳掌，儘量往身體拉，往身體拉，靠身體，儘量靠身體。然後我們從左邊的膝蓋開始彈，左手按著左邊的膝蓋，一二三四五六七八，然後用力往下按，彈八下，往下按，一共做四次。左邊按完，按右邊，一二三四五六七八，往下按，先彈八下，然後用力往下按。往下按的時候，手要打直，儘量往地上按下去。接下來就是兩個膝蓋一起，兩個手放在兩個膝蓋，一二三四五六七八，往下用力壓，這樣也是做四次。

好了之後，我們就舉起左腳，放在右大腿上，這樣子彈，彈法跟剛才一樣，也是一二三四五六七八，然後往下壓，也是重複四次，彈八下，往下用力按。做完四次以後，我們就兩手把腳舉起來，是舉到水平的高度，然後往身體靠，儘量拉往身體，這樣子用力拉四次，然後再左右搖動，把那個筋拉開，搖動幾次以後，我們就旋轉腳踝，把腳踝鬆開，順時鐘轉一轉，逆時鐘轉一轉。接下來我們把它靠身體的外側，然後彈八下，把它立起來，這個也是做四次，做完之後我們就換邊。也是右腳放在左腳的大腿上，然後用右手放在膝蓋上彈八下，往下壓，也是重複做四次。然後把腳抱起來，儘量往身體靠，用力拉四次，然後再左右搖動，然後旋轉腳踝，順時鐘轉一轉，逆時鐘轉一轉。然後放在身體的右外側，手放在膝蓋上，彈八下以後，把腳舉起。

接下來，我們把兩腳儘量打開，愈開愈好，我們先從左邊，左邊的外側，然後內側，然後中間。我們用力的往下壓，一二三四五六七八、二二三四五六七八，就是用彈的，三二三四五六七八、四二三四五六七八，用彈的，這樣你會覺得說那個筋被拉得很緊，那個就是慢慢把那個筋彈開，那等一下你盤腿的時候，就一點都不會費力了，所以我們先朝外側四次。接下來是朝內側，儘量左腳的內側，也是一樣彈四個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、四二三四五六七停。本來還有兩個手抱著腳，這樣停十秒，不然試試看好了，因為它會有一點痛，可以試試看，就是剛才做完了之後，就兩個手抱著腳，然後頭彎下去，儘量靠腿，這樣數到十，會不會很痛啊？我們還有一個中間的還沒有做，剛才外側，然後內側，現在是中間，就是左腳的中間，頭靠左腳的中間，然後也是彈一二三四五六七八、二二三四五六七八，這樣子彈四個八，這個做完就是接剛才那個，抱著腳數到十，一二三四五六七八九十，然後才抬頭。然後我們換邊，換邊再同樣的，先外側彈四個八，然後內側彈四個八，中間四個八，最後抱著腳，數到十。

原來是還有往前，頭往前這樣子四個八，要不要試試看？這樣會更痛，已經有師兄開始做了，好吧，加油！這個做完，我們的苦難就結束了，往前彈四個八，然後兩個手抓住兩隻腳，數到十，然後頭再抬起來。

很辛苦，對不對？我們的目標是雙盤，所以要辛苦一點，慢慢把它拉開，你們每天回去，就是打坐之前，先把它拉開，你會覺得盤腿好輕鬆喔，所以前面辛苦一點是值得的。

我們做完，要把腳這樣子動一動，因為剛才那個用力拉得很緊，所以現在要把它鬆開，所以左腳動一動，右腳動一動，這樣子我們就可以盤腿來打坐了。

現在就可以坐在蒲團上，但是你的腳沒有在蒲團上，只有屁股在蒲團上，腳是在蒲團外面的，這樣子才正確。等一下我會幫你們調姿勢，不要嚇一跳，因為你們坐得很專心，然後突然有人碰，嚇一跳，所以先講，先打好招呼，等一下不要嚇到。

我們首先是盤腿，看你是單盤、雙盤、還是散盤都可以。把腿盤好之後，我們手結定印，也同樣的，你的手錶、眼鏡，身上褲腰太緊的，那個皮帶把它鬆開，這樣才不會卡到。手結定印，就是大拇指相觸，手儘量往身體靠，然後放在肚臍的下面，腿上面，不要懸空。搖動身體七、八次，順時鐘慢慢搖動身體七到八次。背脊打直，沒有往前，也沒有往後，沒有往左，也沒有往右。兩肩平張，兩個肩膀是平的，沒有往右斜，也沒有往左斜，或者是左右歪斜，都沒有。頭擺正，收下巴，然後我們吐濁氣三口，鼻子吸氣，慢慢地吸，然後嘴巴張開，慢慢地吐，吐氣的時候觀想全身阻塞的地方，都隨著氣息打開，我們身體的穢氣也跟著排出來，這樣子做三次。舌頭輕輕地頂住上顎，舌尖不要用力，輕輕地放在上口腔牙齦的後面，後面的牙齦的位置，然後眼開三分。

我們現在修觀，怎麼修觀呢？就是用智慧來觀察。第一個觀察我們的身體，我們的身體是由皮、肉、筋、骨……等等三十六物所組成的，它就像芭蕉樹一樣的不真實，芭蕉樹一層一層剝開，中間是空的，我們現在一個一個分析這三十六物，到最後也發覺身體是不存在的，它只是由三十六個不淨物所組合的，沒有實在的身體可得。第二個，觀察我們的心念，它就像瀑布的流水，生起、消失、生起、消失，一刻也不停留，所以心念也不是真實存在的。第三個，觀察我們的呼吸，吸進來、呼出去、吸進來、呼出去，就像空中的風一樣，颳過去就沒有了，所以它也不是真實存在的。

這樣觀察就可以得到一個結論，這個結論就是身心息都不是實有的，既然身心息都不是實有的，那麼「我」在哪裡？因為所謂的「我」，是由身心息所組成的，現在身心息都不是真實存在，那麼「我」在哪裡？根本沒有「我」，對不對？這樣就可以證到人無我。身心息都是屬於法，既然身心息都不是真實有，可見法也不是真實存在的，這樣就可以證到法無我。這個就是修觀。

如果透過這樣的觀察，能夠徹見，徹底見到身心息都是無常、無我的，就能夠了悟一切法的真實相，也就是人無我、法無我，這個時候就是證觀。

這樣修，是不是就能夠開悟了呢？還不可以，因為還有能觀的心，還有所觀的境，所以並沒有真正見到真如本性，只要還有能所對立，就不是真如本性，所以這個時候，我們要捨棄修觀，進入修還的階段。那怎麼修還呢？就是反觀這一念能觀的心，是真實存在的嗎？這個能觀的心，觀的時候才有，不觀的時候就沒有，可見它不是真實存在的，我們心裡起觀的時候才有觀，我們心裡沒有起觀的時候，它就沒有，可見它是無常、生滅的。所觀的境也是一樣，我們觀察身心息，一下子觀身、一下子觀心、一下子觀息，可見它也不是真實存在的，這個就是修還。

既然能觀的心、和所觀的境都不是真實存在，這個時候能所就銷亡了，能所銷亡了之後，就可以歸還本源，回歸自性，這個時候就是證還。

回歸到自性，那我們自性的狀態，到底是什麼樣子呢？菩提自性，本自清淨，所以本來清淨，是我們自性的狀態，所以見到我們自性本來清淨，這個就是修淨。

既然我們的自性本來清淨，由自性所生出的一切法，也是本來清淨，所以我們的六根所面對的六塵，生起的六識，本來都是清淨的，有了這樣的體悟，我們就不會生起分別、執著、妄想，息滅一切分別、執著、妄想的塵垢，就是修淨。

一直到分別、執著、妄想都息滅，就能夠證得一切本來清淨，這個就是證淨，我們就安住在本來清淨的自性當中。

（敲引磬）

放鬆你的心念。開口吐濁氣三次，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開慢慢吐氣，觀想全身的氣散開。慢慢搖動身體七、八次，肩膀動一動，兩個手放開，頭動一動，脖子動一動，兩個腳也可以放開。兩個手摩擦全身的毛孔，因為我們打坐的時候，毛孔會張開，所以我們先把毛孔收起來，然後再把兩手搓熱，放在兩個眼皮上，眼睛睜開。然後從頭到腳都按摩一次，覺得痠脹麻痛的地方，就用力的按摩，按到它不會麻、不會痠，恢復循環為止。

你們回去練習的時候要記得，打坐半個小時以後再上廁所，除非很急，要不然就休息一下才去上廁所，也是一樣半個小時之後才可以沖涼，不要下座馬上去沖涼。

我們謝謝兩位師兄的示範。

我們今天的課就到這裡結束，我們下一次是九月份，我們還會再繼續把後面的六妙門講完，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。