

六妙門
第五講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年九月廿二日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天是介紹六妙門的第四章「對治六妙門」。

前面幾章呢，我們已經對六妙門這個修法，有一個很籠統的了解了，那每一個妙門，都要個別個別的練習，然後再依照這個次第，不斷不斷的重複練習，一定要到非常純熟，就是對六個妙門的內容，功夫非常純熟，這個時候我們才可以談到怎麼樣來善巧的運用，什麼時候應該修止，什麼時候應該修觀，什麼時候應該數息，什麼時候應該隨息，什麼時候應該修觀、還、淨，每個妙門，如果功夫純熟，就是能夠善巧的運用。

我們今天介紹的這個「對治六妙門」，就是在非常熟悉了六妙門之後，我們就要用六妙門來對治，我們修行這其中會碰到的種種障礙。我們知道一切眾生本來是佛，但是為什麼現在不是了呢？就是因為有三種障礙。

這三種障礙，第一種是報障。報障就是已經報的，果報現前了，就是這一世，因為我們現在開始要修這個止觀，一上座不是散亂、就是昏沉，這個就是報障。當我們精神比較好的時候，就容易散亂，等到精神不好的時候，又容易昏沉，所以就是一座當中，不管你坐多久，大部分的境界就是昏沉跟散亂互相的出現。為什麼會有這些情況呢？雖然我們很想很快的得一心，但是為什麼這個昏沉、散亂的現象會不斷不斷的出現，那就是因為跟過去世的薰習有關，一直到這一世。我們知道，是先生煩惱，然後造業，然後才有果報，所以這一世為什麼會有這樣的果報現前呢？然後它不斷不斷的障礙我們成就止觀呢？那就是跟過去世我們的習氣、煩惱有很大的關係。

既然已經是果報，已經呈現果報了，那我們怎麼觀察自己，我是屬於散亂心比較重的呢？還是昏沉性比較重的呢？還是那種緊張型的呢？所以報障，它一般分成三種情況。這三種情況發生的時候，我應該要修哪一個，六妙門的哪一門來對治呢？那首先我們就要了解，報障有哪一些內容。

如果我們以個性來分析的話，有些人，天生就是比較散亂，就是他很難專一，這種就是腦筋動得比較快的，就是說他那個思維很難靜下來，隨時都有很多很多的念頭湧上心頭，他平常是這樣子，所以他在打坐的時候也一樣，因為習氣的關係，多生多劫以來，串習那個散亂的習氣，所以到這一世打坐的時候，它就現行了。所以，佛告訴我們：「覺觀多的，教令數息」，就是那個覺觀比較多的呢，就教他數息法就對了。所以我們就知道，這種散亂性比較重的，應該修什麼來對治？就是修數息來對治。從一到十，散亂心重的，他一開始練習的時候，他一定沒有辦法很完整的從一數到十，

一、二、三……就又不曉得想到哪裡去了，就是妄念特別多的這樣一個個性、還有習氣，不然就是數到十幾、二十幾，然後還沒有發現，等他發現的時候，哎呀！我怎麼數到二十幾、三十幾還在數！這個就表示散亂心非常的重，這是以個性來說。

那個「覺觀」是什麼意思？我們念過百法就知道，就是尋伺的意思。不定心所有四，第一個是尋，第二個是伺。什麼叫做尋呢？粗的分別，叫做尋；細的分別，叫做伺。所以，覺觀多的，表示說他尋伺的習氣非常強，就是說他分別心很重的意思，粗的分別到細的分別，所以他六根面對六塵的時候，他看的當下，很快就可以分別出那個結果，哪個好、哪個不好，哪個漂亮、不漂亮，然後他要哪一個，很快就可以決定了，這個就是覺觀多的。他反應非常快，就是他念頭很多，反應快就是念頭多，又快又多的這樣一個個性。所以他看東西的當下、聽音聲的當下，很快就能夠分別，然後下出結論來，這樣的個性，應該了解了？

所以，他在打坐的時候，就是妄念不斷的這樣的一個情況，我們就知道他是屬於散亂心比較重的。所以這個時候，我們就要把心安住在數息上，慢慢練習，心跑掉，再抓回來，心跑掉，再抓回來，所以這是一個訓練心的過程，不怕它跑掉，不斷不斷的收攝你的身心，它慢慢、慢慢這個妄念就會減少，所以數息是最好的對治妄念多的這樣的一個情況，只要不斷不斷的練習，妄念自然慢慢減少，到最後終於消失。這就是報障的第一種情況，就是散亂心非常重的，妄念很多的這樣的一個情況。

第二種報障，就是昏沉性比較重的。我們看一個人的個性也是可以看得出來，天生他就是那種個性，所以叫做報障，果報的結果，受報的結果。就是他跟剛才那個散亂心重的，剛好成對比，剛才是他那個念頭停不下來，這個昏沉性比較重的，是他很懶得動腦筋，這樣的一個個性。像有的人，他不管坐在哪裡，他不到五分鐘就可以打呼的那種，有的人是坐車沒辦法睡，旅遊的時候沒辦法睡，可是他不管到哪裡，都是很快就睡著，因為他不太習慣動腦筋，所以他很快就沒有什麼念頭了，粗的妄念很快就停止了，可是細的妄念還會有，因為得止的時候，妄念才會真正的被伏住，被定力伏住，所以這種情況，雖然是昏沉性比較重，他還是有那個微細的妄念，這是講個性來說。

有一種情況，是我們打坐，先打坐，從數息開始下手的話，慢慢、慢慢那個粗的妄念已經慢慢地減少，剩下細的妄念，然後細的妄念也不會影響那個數字，所數息的那個數字，也不會影響，慢慢、慢慢地，他就進入一種好像沒有什麼念頭，因為他粗的妄念已經被伏住了，這個時候他就會進入一種好像昏沉、無記的那個狀態，你說他睡著嘛，也沒有睡著，可是第六意識不清明，第六意識陷入一種昏昧的狀態，這就是第二種報障現前了，它會在我們沒有什麼妄念的時候出現。

如果說你直接得止，然後可以很快的起觀的話，那就沒有陷入昏沉、

無記的狀態，可是如果不是這樣，就是當我們粗的妄念慢慢減少，可是就陷入一種昏昧的狀態，第六意識不清明。因為第六意識陷入一種昏昧的狀態，所以他就感覺好像要昏昏欲睡，但是又沒有真正睡著，也許還會有夢境出現，應該有些人會有這樣的經驗，就是沒有什麼念頭了，但是好像快要睡著的那個時候，甚至還可以做白日夢，這樣的一個情況，就是我們現在講的第二種報障現前了。那也是因為第六意識陷入一種昏昧的狀態，所以他這個時候身心是沒有辦法收攝起來的，所以它同時伴隨著就是一種散漫、散逸的這樣一個狀態，因為心沒有辦法收攝，因為當我們心昏沉的時候，我們一定沒有辦法怎麼樣？心沒有辦法收攝得很好，所以它是一種接近那種昏昧的狀態。

這個時候應該怎麼辦呢？就是有這兩種情況發生，一個是昏沉，幾乎是快要睡著的；第二種就是散漫、放逸的狀態，因為你陷入一種昏沉、無記的狀態，所以你的心沒有辦法收攝，所以它是呈現一種很散漫的這樣一種狀態，有這兩種狀況發生的時候，我們就知道是第二種報障現前。那這時候應該怎麼對治呢？就是修隨門來對治。我們這個時候就調心、隨息，心隨著息的出入，心念跟著呼吸走，隨著呼吸出入，就是你的心念跟著你的呼吸走，你的呼吸到哪裡，譬如說吸進來，你的心念就跟著呼吸走，知道吸進來，然後吐出去的時候，也知道這時候是出息的，出息跟入息，心念跟著出入息走，這個叫做隨息。那很清楚的觀照，不讓我們的心有絲毫的分散，這樣子慢慢地練習，如果我們能夠非常專注，觀照息的出入的話，就能夠對治剛才講的那個第一種狀況，就是無記、昏睡的狀況。因為我們能夠專注觀照息的出入，這個時候你就必須要加強你那個覺照的功夫，那我們的心依著息出入，就能夠對治剛才講那個散逸的心，所以有這樣的情況發生的時候，我們就修隨息。因為你心依著息出入，心就能夠收攝，那不再會散亂、放逸，就不再會有這樣的情況，因為你的心是依著息，所以能夠對治散逸的心，它的原因在這裡。

第三種情況，就是身心急氣的狀況。就是身心緊張，我們就說緊張型，看個性也可以看得出來，就是他是個性比較要求完美的，不可以差不多、隨便，不可以，什麼事情一定要弄得清清楚楚，不然他沒有辦法做。像我們說開始數息，從一數到十，他深怕數不好，所以他就是一定要問得很清楚，那個數息，那個心念是放在哪裡啊？然後那個呼吸是應該要怎麼樣呼吸啊？所以他會把自己弄得很緊張，然後到最後變成說在控制那個呼吸，然後那個數息也沒有辦法非常的專注，因為他要分心檢查每一個小細節，這樣的一個個性。像我們說七支坐法，打坐那個方法，他光是調那個姿勢，可能就搞了三個月，我們是比喻啦，就能夠明白他的個性，是希望每一個小細節都弄得很清楚。所以，你教他數息的法門，他可以有八百個問題出來，一定要弄得很清楚、很清楚，他才能夠很安心的來數息，這樣的一個個性，那這樣的個性就會把自己弄得很緊張，這是以個性來講。

在我們打坐的過程，也會有這樣的情況發生，譬如說我們坐久了，我們身體會變得很僵硬，那我們身體就會無形當中產生一種壓力，身體的那個僵硬的壓力；那或者是因為姿勢不正確，那就造成肌肉緊張，也會讓我們覺得有一種壓力；或者是我們心裡，因為恐懼不安而產生壓力。所以不管是身體僵硬，或者是緊張，還是心裡因為恐懼不安，因為聽了太多負面的消息，有關於打坐的，小心不要走火入魔啊，什麼、什麼的……就很多嘛，隨便舉就可以舉一籬筐，那我們現在不要舉例子，為什麼？因為不小心又聽進去，又種下那個種子，不好，所以就是聽了很多，所以他對這個法門就是充滿了不安定感，所以他在練習的時候，就會一面練習，一面懷疑，然後心裡面就會造成緊張、壓力。總而言之，就是身心有緊張、壓力的現象產生的時候，我們就知道你的報障來了，所以它是屬於第三種報障的情況。

這個時候，我們就用止門來對治，我們發現自己身心有緊張的狀況產生，就是之前有好幾位，大概有三、四位，說練習打坐之後，他就胸悶、胸痛，心口不舒服，那個都是壓力、緊張造成的，不是你身體沒有放鬆，就是你的心沒有放鬆。所以，現在怎麼辦呢？就放寬你的身體，放鬆你的心情，把呼吸調好，然後再把心專注在一點上修止，所以它這邊講的用止門來修對治，之前我們練習過不同的止法，那我們現在是專門指那個制心止，就是修止的方法，有一個就是看著你的念頭，當你發現念頭起來的時候，制止它，不要繼續的攀緣下去，這個叫做制心止，就是制止你的心念。

所以，你現在只要把你的身心放鬆，把呼吸調好之後，你的心念就看著，就是保持高度的警覺，一有念頭生起，就 stop！就制止它，然後它就消失了，它本來也會消失，之前消失是你沒有察覺，現在是你有察覺，因為你有起那個警覺性，所以等一下念頭又生起來了，你又發現它，不讓它繼續。因為沒有這個覺照的功夫的話，他就想一堆，一念攀著一念，可能想個五分鐘之後，你才發覺說：我怎麼想那麼多！一切都來不及了。不怕念起，只怕覺遲，不怕妄念一直起來都沒關係，就怕你覺得太慢了，所以我們現在保持高度警覺，念頭一起來，我們就發現，就制止了，因為我們一發現它，它就消失了，它就不可能再繼續想下去。

所以，這是一種很輕鬆的，你也不管呼吸，你也不用數呼吸，因為有的人就是愈數愈緊張，就是有這樣子，愈數愈緊張，他就開始控制他的呼吸，又更緊張，變成呼吸不順，所以這樣的情況，你就不要再數了，所以這個是最輕鬆，讓你身心很放鬆的一個情況，就是你什麼都不要管，心念也不要放在呼吸上面，然後管那個進啊、出啊的。這個又可以八百問，對不對？因為吸進來，是吸到哪裡為止？吐出去，是要吐到哪裡？因為有很多不同的法門，是可以從身外吸進來，一直到腳底的，可以到達那麼長的距離，也可以從腳底慢慢觀想，然後再從鼻子呼出去，然後還要再到達前面的地上，就是有這樣的修法。他之前可能雜訊太多，所以現在我們說心

念跟著呼吸走，那他又要想說，那我的呼吸要從哪邊開始？哪邊結束？又把自己弄得很緊張。所以，都不要管了，不要管數字，也不要管呼吸的方向，你只要看念頭，很輕鬆的看著念頭這樣就好了，所以它就可以消除我們那個身心緊張的狀況。所以，這樣子修一段時間，緊張的感覺就會比較緩和了，那個恐懼不安的情緒也會消除，所以，我們用止門來對治身心緊張。

所以，這就是第一種報障的三種情況，你在打坐的中間，如果覺得心散亂、妄念多，你就用數息對治；如果心陷入一種昏沉、無記的狀況，又是散漫的這種情況的話，你就用隨息對治；如果身心緊張，覺得有壓力，就用修止來對治。這個就是數息、隨息、跟止可以分別對治三種報障的情況。

我們剛才講了，一切眾生本來是佛，現在為什麼不是？就是因為有三種障礙：第一種——報障，報障是已經報的狀況。第二種是煩惱障，煩惱障指的是根本煩惱、跟隨煩惱，那我們念過百法明門論也知道，根本煩惱加上大隨、中隨、小隨一共有二十六個，所以我們現在不可能根本煩惱、還有隨煩惱，都一個一個來舉例說明，我們只要知道這邊所謂的煩惱障，就是在我們打坐的時候，不管是根本煩惱，還是大隨、中隨、小隨煩惱生起，這個時候我們應該怎麼來個別對治。

根本煩惱就是貪、瞋、癡，我們可以把一切的煩惱把它歸納成三毒，我們一般講的三毒，三毒再歸納，就是一個貪，全部都是從貪來的。貪的根本又是從無明來的，以為有「我」來的，有「我」才有貪瞋癡，然後才發展成更細的隨煩惱。所以，我們就以貪、瞋、癡這三個根本煩惱來舉例說明。

如果說在打坐的時候，不斷不斷的生起，譬如說：突然憶念起過去種種的情景，讓我們心中不禁生起貪愛之情的話，這個我們就知道它是屬於貪煩惱，這個時候就是煩惱障當中的貪欲，貪煩惱生起了；或者是我們在打坐的中間，計畫未來要進行某些貪愛的事情；或者是在打坐的過程當中，突然浮現色聲香味觸這個五欲塵境，讓我們生起愛欲的心；或者是你坐到很舒服的時候，這個時候就會貪著在這個舒服的感受上面；或者是你在打坐這個中間，有種種的境界，然後你著在這個境界上面，耽著種種禪定的境界，這些都屬於貪愛，貪愛的煩惱生起了，這個時候就要修什麼？觀門對治。我們之前也講，貪愛怎麼辦呢？就是修不淨觀來對治。

現在觀門的內容就很多，那個在我們之後的釋禪波羅蜜會介紹那個所有的，像九想觀、八背捨、八勝處，還有種種不同的內容，那個時候我們才會詳細的講觀門，每一種觀門的內容要怎麼修，那現在只是籠統的介紹，就是當你貪欲生起的話，你可以修觀門。這個觀門包含了九想觀，就是不淨觀，先修九想，我們之前有介紹過，還有八背捨的第一個——初背捨，還有八勝處的第二個勝處，還有之前我們練習過的不淨觀，用這些來對治，

就是看你不同的貪愛，然後用不同的觀門來修對治，這個是指貪煩惱現起的時候，煩惱障的第一個——貪。

第二個——瞋恚生起的時候，怎麼知道自己有沒有瞋恚的障礙生起呢？就是在打坐的過程當中，如果坐坐坐，突然想起種種不如意的事情；或者是想到冤家，心中就充滿了怨恨之情；或者是在靜坐的時候，有人干擾，有外在的因素干擾，或者是外緣的干擾，外人的惱亂，或者是外緣的干擾，這個範圍就很多，譬如說：你坐坐坐，坐到很安靜的時候，突然「砰」一聲，很大聲，結果就受驚嚇；或者是突然有人很大聲的喊你的名字，你也嚇一跳，因為你已經很安靜，身心都在一種定境的狀態，所以會受驚嚇；或者是外面發生了什麼事情，然後一直干擾你，然後你愈坐愈生氣、愈坐愈生氣，很想這個時候衝出去跟他理論，這樣子之類的，就是會生起那個瞋恚的心，惱怒的心。

所以，情況比較嚴重的話，它就會讓我們的氣脈頓時之間混亂，所以當我們修行一段時間，或者是打坐一段時間，就是特別不可以發脾氣，這時候發脾氣就是很快的，你那個氣血都逆流，然後整個氣脈就是混亂掉，所以你會覺得很辛苦，之前沒有修行都 O.K.，像一般人發大脾氣，然後怎麼怒罵、叫囂，他好像颳過颱風，咻過去就沒事，風平浪靜，也沒有什麼不舒服，沒有什麼後遺症，可是修行人不一樣，因為修到最後會每一個很微細的心念，都會讓你的氣脈有很強烈的震動，所以這個時候很微細的煩惱，你的身心就會受到很大的衝擊，是不一樣的，因為你現在身心已經非常的寧靜了，因為修止觀、或者修行，身心已經非常的寧靜，然後你的氣血也是都調得很好了，然後氣脈也是隨著它正常的路徑，很順暢的在運行。所以現在一動怒，或者一發脾氣，它整個本來很正常的運行，都被你打斷了。因為到最後，我們的那個氣會入到很細、很細的脈，所以很細的脈就沒有辦法在很短的時間，馬上就調好，懂嗎？因為一般的人，他發完脾氣 O.K. 都沒事，是因為他的脈很粗，就是說他的氣只走到那個很粗的脈，那微細的脈是都沒有辦法走到很微細的脈，所以他可以發完脾氣就沒事，因為他不用調，不用調那個氣。

我們說脈、氣、明點，它三個就是互相運作的，所以你身脈走到很細的話，那個氣也會愈來愈微細，那你的明點會愈來愈淨化，會被淨化，這個之後我們還會詳細再來講這個脈、氣、明點，其實就是顯教講的身口意，就是身口意，就是這三個而已。所以，我們一定要把我們的身口意，或者脈、氣、明點要把它調合好，這樣我們止觀才可能成就。所以，我們藉著修止觀，慢慢地這三個，脈、氣、明點就慢慢在作調整，所以這個時候，是沒有辦法禁得起強烈的那種情緒的衝擊，它的反應會很強烈。

所以，萬一你在打坐的時候，突然有很大的聲音，或者突然有發生什麼事情，讓你瞋恚心已經生起來的時候，你這個時候就不要再坐了，因為你會覺得很不舒服，這個時候你就趕快下座，怎麼辦呢？找一塊小毛巾，

全身擦，擦你的皮膚，把它擦到紅為止，最好是出汗，全身擦到通紅，最好是有點汗流出來，這樣子你就會沒事，要不然你會辛苦很久，可能很多天，有些人就會頭痛，就是好像全身都不對勁，這樣子要好多天。所以，你趕快做這樣子緊急處理的話，你就不會有那個後遺症，因為瞋恚心發起來的那個氣，不是讓我們氣脈都混亂嗎？然後它就亂跑，跑到那個粗的脈、細的脈，因為你這樣擦，把那個氣都散掉，所以你就沒事了，那你如果把那個氣還留在身體的話，它就會繼續作怪，所以我們會辛苦很久、很久這樣子。所以現在就講到，萬一你在打坐的時候，生起瞋恚心，覺得很不舒服了，就趕快下座，趕快搓，拿毛巾來搓皮膚，急救，這個很重要，因為大部分打坐的人都會有這樣的情況發生，所以這個緊急處理的方法也是要了解。

或者是突然想起以前跟別人爭訟的事情，因為在打坐的時候，過去只要埋藏在第八識的種子，它全部都會爆發出來，尤其是煩惱，我們現在講煩惱障，所有的那些煩惱的種子都會爆發，所以它就一個一個爆，所以你就要知道怎麼處理。瞋恚心我們之前也講過，瞋恚就是用慈心觀來對治，所以這邊講的比較廣義，就是你可以修慈、悲、喜、捨等等的觀，來對治瞋恚障礙的生起。瞋恚煩惱障的生起，也是用觀門來對治。

那如果在打坐的時候，出現了顛倒、邪見，突然邪知、邪見就出來了，怎麼會有邪知、邪見出來？就是你過去世到這一世，曾經種下的邪見的種子，現在爆發了。就突然冒出來那個大邪見，然後開始懷疑佛法，懷疑上師、懷疑這個法門、懷疑哪個師兄、懷疑哪個道場，就是那個就出來了。如果這些邪見沒有被克服的話，就很容易落入外道那邊去，因為外道就是邪知、邪見，那你這個邪知、邪見如果不被對治的話，修了半天，就是變成大外道這樣子。所以，這個時候我們就要用還門來對治，這個時候就修還門。

爲什麼會有愚癡、邪見的情況產生呢？就是因為對世間的實相，我們說諸法實相，或者是人生的真理不明了，才會有愚癡、邪見的產生，所以，我們這時候用還門。

還門的範圍也非常、非常的廣，如果要詳細講的話，就是看你是哪一種的邪知、邪見。如果說你是不相信因果、有三世輪迴的，那你就觀十二因緣，我們講過十二因緣的觀法，這樣子你就可以反本還源，回歸到那個產生愚癡、邪見的那個原點是什麼？就是無明嘛！那如果你有強烈的那種外道的邪知見，因為外道的邪知見，就是不是落在有邊、就是落在無邊，就是我們所謂的四邊，有、無、亦有亦無、非有非無，所以一般就是四邊，只有佛法可以離這個四邊，佛法你證到最後的，都是離四邊，只要還在這四邊，都是外道的邪見。

我們一般最容易犯的，就是有能所，這樣懂嗎？因為我們清淨的菩提自性當中，本來是無念的，我們說真心無念，真心離念，有沒有？它是沒

有能所的，就是一念無明起，開始有了能所。一念無明，生起了妄動，就有八識，八識的自證分又要生起那個能見的功能，所以它就有了見分。那你有能見的功能，要見什麼呢？就是我們所謂的六塵境界，所以有一個能見，有一個所見，所見就是相分。有一個能，有一個所，這個就是我們所謂的能所的二元對立。我們現在都是有啊，有一個能緣心的，還有一個所緣的境，不然你怎麼知道你看到了什麼、聽到了什麼？所以我們一般都是已經落入能所，所以我們才會有那個善惡的對立，我們就一定要好，然後要排斥那個不好的，那個其實已經有善惡的二元對立，都有能所，這個其實是最大的無明、邪見。

所以，我們想要打破這樣的愚癡、邪見，我們就是要修正觀，你第六意識保持現量、無分別，我們不是常常說能所雙亡嗎？我們講到那個還門的時候有講，對不對？能所雙亡，才可以返回到你的自性當中，然後你本自清淨的自性才能夠現前，這個就是淨門。從還門到淨門，我們之前曾經有講過，沒關係，我們這次還是要六妙門再重新練習一次，每次練習、每次練習，練習到滾瓜爛熟，功夫純熟為止，所以不用擔心。所以，現在最大的無明，其實就是有那個能所，所以我們要修到能所雙亡，這個見分跟相分就會回歸到那個自證分，自證分就是八識的本體，這個自證分。這個八識是一念無明來的，然後我們再回到那個本來清淨的自性，就是你只要回歸到那個淨門，六妙門最後的那個淨門，你的真心現前，知道我們的自性本來是清淨的，那時候就能夠破除無明，那時候就是真心無念，真心離念，就不會落在這個能所的二元對立的世界當中。

這個就是要說明，只要我們有愚癡、邪見的情況產生，我們就修還門，它就很快能夠反本還源，回歸到我們的自性當中。當我們的真心現前，那就是進入淨門，你就知道，我們的自性本來是清淨的，就可以破除無明。所以，愚癡、邪見煩惱障生起的時候，我們就修還門來對治。

這是第二種障礙——煩惱障，我們舉貪、瞋、還有愚癡、邪見來舉例說明。

第三種業障，這個就是還沒有報的，剛才第一種報障，我們說它已經報了，因為已經成為你這一世的個性、還有習氣了。那這個業障，就是從你過去造業，一直到這一世，還沒有報的，它會在你現在修正觀的時候出現，我們就說業障現前了，這個就是業障，它是屬於障道的業，障礙我們沒有辦法成就止觀的業，我們叫做業障，它有三種情況：

第一種叫做「黑闇業障」。如果我們在打坐的時候，突然內心、或者是眼前出現一片昏闇而迷失境界，這個時候我們就要知道，黑闇業障生起了。

這個業障，是屬於什麼的業障？屬於愚癡的業障，就是你過去愚癡的業障比較重，所以你會現在打坐的時候，突然眼前一片黑闇，說要觀什麼也觀不起來，不然就是觀不清楚，就是一片黑闇，黑咚咚的這樣子而已，有這種情況發生，就知道黑闇業障現前。

怎麼辦呢？我們用淨門來對治，就是憶念應身佛的相好光明，來對治業障的黑闇。這種情況，就好像說房間本來是暗的，現在燈的開關一開，瞬間大放光明，所以我們就憶念佛的相好光明，就可以對治那個愚癡的業障，就是那個黑闇，就好像光明來了，黑闇就消失了，黑闇跟光明不能同時存在，只要光明來了，黑闇就不見了，所以它是一件事，對不對？就好像我們剛才講那個無明，無明跟明是一件事，當你無明的時候，就沒有明，當你明來的時候，無明就沒有了，光明跟黑闇就是這樣的一個道理，所以你憶念佛的光明，那個黑闇就消除了。

在密教也很多這樣的修法，大致上都是觀心間有明點放光之類的。卡盧仁波切他有傳一個方法，也是很好用，很簡單，因為大家都唸觀世音菩薩，不然就是唸六字大明咒，所以我們就可以觀想有一個小小的觀音，坐在我們的心間，我們的心間有一個小觀音，這個觀音是坐在一朵四瓣的蓮花上。不要問我蓮花什麼顏色，蓮花很多種顏色，有白的、黃的、紅的、紫紅的、藍紫的、還有雜色蓮花。四瓣的蓮花，小觀音坐在四瓣的蓮花上。小觀音你也不要問我他是拇指大呢？還是多大？那個都不是重點，重點是他放光，光明可以去除黑闇的障礙，所以我們就觀這個觀音，他坐好，坐在四瓣蓮花上之後，他放光，充滿整個房間，如果你的心量更大，你可以再擴大，光明充滿這個宇宙法界，就這樣子睡覺。每天晚上睡前這樣子觀想，你那個黑闇業障很快就可以消除，因為你沒有事情就作光明想，而且是觀音放光，又有觀音的加持在裡面，是卡盧仁波切傳的，還有卡盧仁波切的加持在裡面，所以它對治這個黑闇業障蠻好用的，可以試試看。你就是心保持這樣的觀想，然後入睡，就在一片光明當中睡著了。

這是第一種黑闇業障現前的時候，我們就應該憶念應身佛的相好光明，來對治業障的黑闇。

第二種業障，就是惡念業障。曾經有師兄問過這個問題，就是他在打坐的時候，那個念頭很不好，惡念一直冒、一直冒，怎麼樣壓都壓不住，這個就知道惡念業障現前了。

就是沒有來由的，就你打坐的時候，莫名其妙的，他心裡面就突然生起了不好的念頭，什麼壞念頭都跑出來，怎麼壓、怎麼趕都趕不走。那你坐在那邊一直生起壞念頭，那等於是什麼？你意念中一直在造作惡業，不同的壞念頭，就不斷不斷的造作種種惡業，因為那個是屬於身口意的那個意業，所以你坐在那邊一直生起不好的念頭，就是你不斷不斷在造意業，所以它是屬於惡念業障。那怎麼會有這樣的情況呢？那些惡念都從哪裡來的？就是過去你所做的罪業的種子，含藏在第八識，現在因為你修定，它就爆發了，種子生現行，所以很多那個不好的念頭一直冒，知道不應該，可是沒有辦法，它就一直出來。

怎麼辦呢？這個其實是一個淨化的過程，所以我們也不用害怕，就是說平常沒打坐都沒事，可是我一坐，哇！那所有的壞念頭都起來了，要報

復啊、要什麼的，那個通通都出來了，也不用擔心，因為它是一個淨化的過程，它一直含藏在你的第八識，你沒有處理，它也不會消失，它不會自己消失，對不對？所以它現在爆出來，你反而知道你還有這麼多業障，還沒有清的，那些業障的種子，原來過去含藏這麼多，不曉得什麼時候慢慢、慢慢埋，埋了那麼多，所以它現在一直爆、一直爆，很多。那你就用淨門來對治，把這些業障的種子全部清淨，不是很好嗎？所以也不用擔心，就讓它爆，然後你有法門來對治就好了。

所以，這個時候應該怎麼來修這個淨門呢？就是憶念報身佛圓滿清淨的功德，來對治內心的惡念業障。這時候憶念報身佛，剛才是應身佛，現在是報身佛，報身佛才有圓滿清淨的功德，所以我們就憶念報身佛，用佛的智慧，還有圓滿清淨的功德，來對治內心的惡念業障。只要正念相續，就是說你憶念報身佛圓滿的功德，念念相續，那你剛才那個惡念是不是就沒有辦法存在？因為你不可能在一念當中，又起惡念，又憶念佛的功德，沒有辦法同時，對不對？你一念只能憶念一個，或者不是惡念、就是善念，所以，現在你變成說你用憶念報身佛圓滿清淨的功德，來代替你原來那個念念不好的念頭。所以只要你能夠相續，正念相續，就是念念都這樣子念，那原來那個是不是就沒有了？就用這種辦法來對治，只要正念相續，這個惡心就必然會消除。所以不用怕，它冒出來，就把它轉成清淨的功德。

如果在打坐的時候，有種種惡境界相出現的話，我們就知道惡境界業障現前了。這個惡境界相就有很多種，因為每個人的業力不一樣，業障不同，所以它出來的境相會不一樣，境界相會有種種的不同，種種的差別。也有很恐怖的，也有讓你感覺很痛苦的，或者身心覺得受到逼迫的，比較輕微的，就是身心煩躁。所以，我們坐在那邊身心煩躁，坐不下去，要知道也是惡境界業障的一種，只是說它比較輕微。所以輕微的就是身心煩躁，比較嚴重的話，我們就會覺得身心受到逼迫，或者覺得很痛苦，當下覺得很痛苦，這個就知道業障現前了。

那為什麼會有這個情況發生呢？還不是因為過去世，或者這一世所造的業障發起來了，所以才會有這個惡境界業障現前，也許是過去世所造的惡業，也許是這一世所造的，所以它在我們修定的時候就現前。

所以，這個時候也是修淨門來對治，只是憶念的是法身佛。所以三種都是淨門，但是是法、報、還有應身佛的差別，是不同的。所以這個時候，我們就憶念法身佛，本來清淨，不生不滅。本性清淨，我們就用這個清淨的心念，還有本來清淨，不生不滅這個法身，跟這個法身相應。因為法身我們知道，法身是無相的，我們那個自性清淨心，它就是法身，它是沒有任何相貌的，清淨的自性就是法身。雖然法身是無相，但是它可以現一切相，所以一切相其實就是法身的顯現，那法身本來清淨，所以它現的一切相是本來清淨的，那有沒有惡境界呢？沒有惡境界，因為一切本來是清淨的，都是法身的顯現，我們這樣子憶念的話，那個惡境界就會消失。所以，

我們是用憶念法身佛本來清淨，這樣子來對治惡境界業障。

我們今天介紹的，就是用六妙門來對治三種障礙，只要能夠善巧運用，這六門就能夠斷除三種障礙：報障、煩惱障、業障。那這三種障礙清淨了之後，我們本來自性當中所具足的一切功德，什麼三明、六通，自然就會發起，像佛的十力、四無畏、十八不共，全部都能夠現前，所以一切諸佛菩薩的功德、還有行願，無量劫所發的大菩提願，大行大願，也都能夠自然現前，不用再另外修什麼，因為我們自性本具無量的德能，所以這一切，都是因為有這三種障礙，讓它沒有辦法顯現。所以，當這三種障礙被淨除了之後，我們的真如本性自然顯現，那真如本性，本來具足的一切功德，它自然就顯現，你不用另外再修顯，另外再修什麼法門，讓這個顯現，不用，你只要修到清淨的自性心現前，無量的功德、德能都能夠很自然的就顯現。所以，這個善巧運用六妙門也是非常、非常的重要，它可以對治障礙我們不能夠成就的最主要的原因，它可以用這個六妙門來對治。

我們今天就講到這裡。

下面我們就練習六妙門的數息跟隨息，明天我們練習止，後天練習觀，最後一天是還、淨，所以，我們六妙門這一次都要重複把它練習一次。

現在請台灣兩位師兄上台來作示範，我們之前要先有一些暖身、還有拉筋的動作。大家都很熟了嘛，所以我不用跟著介紹，你們就看著師兄，然後一起練習就可以了，請各位師兄起立，請開始。

還要彈一下腿，因為剛才那個筋拉得很緊，所以我們再把它鬆一鬆，把那個筋鬆一鬆，我們就可以開始盤腿了。

（上座）

我們先第一個盤腿，把腿盤好。等一下我會去幫你們調姿勢，你們不要嚇一跳。然後手結定印，大拇指相觸，兩手上下，大拇指輕輕相觸，然後搖動身體七、八次。背脊打直，兩個肩膀平張，頭擺正，收下巴。吐濁氣三口，鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出，這樣做三次。

（下座）

把心念放鬆，吐濁氣三口，鼻子吸氣，開口吐濁氣，觀想氣息從百脈隨意流散。慢慢搖動身體七、八次，肩膀動一動，然後兩個手可以放開，頭也動一動，頸部，可能頸子有點僵硬，然後兩腳也可以放開了。我們先用兩手把全身的毛孔先磨擦一遍，然後再開始按摩。

剛才我調各位的姿勢，有些師兄因為他的屁股沒有墊高，屁股跟腳全部都在墊子上，然後他屁股沒有另外再把它墊高，所以他就會有往後倒的那種情況發生，這是第一個，很多因為他沒有墊高的關係。第二個情況，就是很多人低頭，不知道是睡著了，還是怎麼樣？還是很專心在數息、隨息？很多是頭往前傾，往後仰的只有一位，是身體往後仰，所以我們儘量把身體坐直，就是背脊打直。我們前面已經強調七支坐法，因為它要讓我

們的氣入中脈，所以這個姿勢我們要比較嚴格的要求。像有一些，它就是不太管你的身體的姿勢，只要你很專心在那個法門上用功，這樣就可以了。我們的法門，是因為之前一直強調，我們之後還是會繼續強調，當我們愈講愈細的時候，你們就知道為什麼這個姿勢一定要做到很標準的重要性，你才會知道，你真正想要得定、或者是開發智慧、或者是讓你的氣脈很通暢，那你的姿勢就一定要做得很標準，你才可以達到這樣的效果。

所以我們每一次都會調整各位的姿勢，希望把那個工具先利用好，因為當你的屁股墊高的話，你的背脊是自然就能夠打直，要不然因為你是整個坐在一個平面上，所以你那個背脊要打直是比較難的，要不然就要很用力，那很用力就撐不了多久，你就腰痠背痛，所以看明天練習，可不可以想辦法，看是墊毛巾，要不然你就是腳不要在墊子上，只有屁股在墊子上。那如果地太冰的話，你可能屁股就要墊一個毛巾，把它墊高這樣子，試試看，背脊可不可以很輕鬆的打直，然後不會累，然後頭儘量擺正，不要往前低。

我們謝謝兩位師兄的示範。

我們明天就介紹五、六、七，今天是講第四章，我們明天講第五章、第六章、第七章，後天講八、九，最後一晚我們講第十章，這樣我們這一次就可以把六妙門結束。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。