

六妙門
第七講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年九月廿四日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今晚介紹「觀心六妙門」。

這個法門是大根性的人修的，爲什麼是大根性的人修的呢？因爲大根性的人，知道一切唯心造的道理。什麼是一切唯心造呢？就是宇宙萬有，它是從哪裡來的？是由我們妄想心所生的，那妄想心是從哪裡生的呢？是一念妄動來的，本來真心是無念，一念妄動就起無明，起了無明就有第八阿賴耶識的出現，有第八阿賴耶識出現，就變現出十法界的依正莊嚴，所以，宇宙萬有都是第八識所變現的。

第八識怎麼來？一念妄動來，一念妄動從哪裡來？從真心來，真心本來離念的，但是只要你一動念，就產生無明，就有了第八識，所以，真心是能現，八識是所現。然後再變現出宇宙萬有，所以這時候，第八識又是能變，宇宙萬有是所變。

大根性的人，他平常就明白這個道理，而且功夫也能夠做得到，就所謂常常有人問：是見地比較重要呢？還是功夫比較重要？如果你功夫很好，見地不到的話，你功夫很難向上提升，所以你的功夫是跟著你的見地走的，你見地到哪裡，你的功夫就可以提升到哪裡。所以，如果有這個「萬法唯心，一切唯心造」這樣的見地的話，你的功夫跟得上，那就是現在所謂的大根性的人，所以他今天來修六妙門的話，他只要直觀心性，不必藉由次第，就能夠具足六妙門。

我們前面都說要先一數、二隨、三止，然後觀、還、淨，大根性的修行人不需要依照這個次第，他只要直觀心性，什麼是心的本性？就是我們剛才講的真心，我們菩提自性本來是無念，本來是離念的，因爲一念妄動，那個就是妄想，所以一切法都是由妄想而來的。那大根性的人知道，所以他只要直觀心性，直接找出那個心的本源是什麼，他就能夠明白宇宙萬有，它是從哪裡變現出來的，它那個變現的過程，都是很清楚的了知，所以他就不會被現象界所迷惑，因爲一切的現象界，都是我們八識所變現的。

可是無明顛倒迷惑的眾生，他就會著在一切的現象界上面，因爲他不知道那是我們自己的八識所變現出來的，自己的心識變出一切法，然後自己又著在那個一切法上面，那真的是很顛倒的事情。可是你要有這樣的見地，你才可以把一切法看破，因爲你知道它沒有離開你心識的變現，都是心意識所變現出來的。自己變現出十法界的依正莊嚴，然後自己怎麼樣？凡夫是著在這個自己所變現的一切的現象界上面，那怎麼變現？就看你是染、還是淨，如果你是隨染緣，就變現出六道輪迴；如果你是隨淨緣的話，

就是變現出四聖法界，所以六凡加四聖，就是十法界，都沒有離開我們的心識。

所以，直接找到這個心的本性是什麼，那現在來修六妙門，就不用依照次第，他只要直觀心性，他能夠藉由觀心，就能夠了知心就是數、隨、止、觀、還、淨這六門，能生的心是虛妄的，所生的法也是虛妄的，所以他就不會著在一切法上，因為都是八識所變現的。能生的心是妄想心，它不是真實存在的，所以由心所生的一切法，也不是真實存在的，都是生滅。妄想心生滅、生滅，所以它所生的一切法也是生滅法，只要是生滅，它自性都是空的，都是無常的、無我的。所以，明白這個道理，他就不會著在一切法、或者是一切相上面。

所以，他今天來修六妙門的話，他就直接觀心，他修數息的時候，是誰在數啊？有沒有一個「我」在數啊？沒有一個「我」在數，是心在數，所以，這個時候的心就是數門。

那數的時候，要隨著心王才能夠數，這個就是隨門。我們念過百法就知道，有八識、五十一個心所，八個識就是心王。五十一個心所，它沒有辦法單獨生起作用，一定要跟著心王，所以它叫做心所有法，屬於心王所有的。那現在也是啊，你數的時候，要隨著心王才能數，就好像說那個心所有法，一定要隨著心王才能夠生起作用。所以他一面數，他就知道這個能數的心，是從哪裡來啊？是從心王來，好像心所一定要跟著心王才能夠生起作用，所以這時候就是隨門，這時候的心就是隨門。

那在數的時候，也能夠了知能數的心不可得，所數的數字也不可得，既然都不可得，因此停止一切的念想，停止一切的念想，心就不動，心不動就是止，所以這個時候心就是止門。

這個理論都是從我們剛才前面那一段話推出來的，能觀的心、所觀的境，或者剛才說，能生萬法的心是妄心，所以它不是實有的，它是不可得的，所生的萬法也是生滅法，也是不可得的。那現在用在數息也是一樣，能數的心、還有所數的息，都是不可得的。像一般我們凡夫不明白這個道理，就會把自己所變現的現象界，然後自己著在那個上面，就是不明白能生萬法的心是不可得，所生的萬法也是不可得的，所以我們才會著在那個萬法上面。可是現在如果我們已經明白，有這樣的見地，能生跟所生，或者是能觀跟所觀，它都不是真實存在的，那你就不會著在那上面，因為你知道一切法不是真實有的，所以你就不會著在任何一个法上。任何法，就是宇宙萬法，我們八識所變現的一切宇宙萬有的一切相、一切法，你都不會著在任何一个法、或任何一个相上。

像我們就會很著相，不然為什麼會生煩惱呢？就是因為你著在那個相上啦，你把它當作真實存在的，你跟某個人生氣，他在你的觀念裡面，他就是真實存在的；爲了哪一件事情生氣，那件事情對你來說，也是真實存在的。可是，如果你明白一切法如幻，眾生也是如幻，那有什麼好生氣的？

沒有，那就表示說我們凡夫是會住著在任何一个境界相上，就是因為沒有這樣的觀照，可能見地沒有到，可能功夫沒有到；可能見地到了，功夫沒有到。如果沒有聽聞這樣的，有關於真心怎麼樣變現出萬有來，這個理論的話，如果沒有聽聞過這樣的一個內容的話，當然你就沒有辦法有這樣的見地。可是如果聽聞之後，你做不到，表示你沒有常常這樣子起觀，所以你的功夫做不到，是境界一來的話，你又著在那個境界相上，表示雖然你知道、有聽過「三界唯心，萬法唯識」，很熟，可是你做不到啊，你還是著在一切境界相上面。

那現在我們講的觀心六妙門，這個大根性的，他就不會，任何境界現前，他不會迷惑顛倒。所以現在一數，一修六妙門，他就知道心就是六妙門，就是一數、二隨、三止、觀、還、淨，都是心所生的嘛，我們剛才說能生的心，然後所生的法，現在修六妙門，這個六妙門也是你心所生的，所以心就是數、就是隨，就是止、觀、還、淨。

所以，我們剛才講到，是心在數，所以心就是數門；數的時候，要隨著心王才能夠數，所以這個時候，心是隨門；那數到能數跟所數都不可得，你就不會著在一切境界相上，這個時候你就不會著在這個能數的心、或者所數的那個數字上，因此停止一切的念想，停止一切的念想，心就得止，所以這個時候心就是止門。

那我們說得止之後，怎麼樣？空性的智慧就能夠現前，所以心得止，就能夠生起觀察的智慧，這個時候，心就是觀門。

那有了觀察的智慧，你就能夠破除以為一切真實有的無明，我們的觀念裡面如果以為一切都是真實存在的，就是有我、也有法，所以我們有我執、有法執。可是修這個觀心六妙門的大根性的人，他就如實了知，因為他已經有了空性的智慧，用這個空性的智慧來觀察，知道一切法本來無我，無我也無法，所以這個時候，自然就能夠破除以為一切真實有的無明。那無明一旦破了，自性就能夠現前，所以這個時候，心就是還門。反本還源，回到自己的心性上面。

自性現前，就能夠了知自性本來清淨，從本以來，不被無明所起的迷惑顛倒所染污，所以這個時候，心就是淨門。因為已經反本還源，回復到那個真心了，所以這個時候，一旦見性之後，就知道我們的自性本來是清淨的，所以這個時候，就是淨門。

就是剛才我們講的那個過程，你不著在一切法、一切相上面，就是見分跟相分就消失了，就回歸那個自證分，就是阿賴耶識的本體的自證分。然後再往回推，就是一念無明起，所以一旦你的無明破了，是不是就可以恢復本來清淨的真心？所以，有這樣的一個見地，如果加上功夫，不斷不斷這樣薰修的話，就能夠證到現在所謂的觀心六妙門，所以他完全是用這個理論，然後來做這個實踐的功夫。

所以，我們從第八章開始，第八章、第九章都已經進入那個唯心的系

統了，都是在講一切唯心造這樣的道理，然後藉由這個反觀，就能夠反本還源，回到原來的那個清淨的真心。所以，這個大根性的修行人，他只要直觀心性，不必藉由次第，就可以具足六妙門。這就是第八章的「觀心六妙門」。

第九章是「圓觀六妙門」。這個又更厲害了，又更高明，功夫又更高明，它是屬於利根大士所修的境界。

利根大士，什麼是大士的意思啊？我們說觀音大士，那個大士表示他已經明心見性，已經開悟的大菩薩，叫做大士。所以，第九章「圓觀六妙門」，它是屬於利根，大菩薩裡面還屬於利根的，不是鈍根的大菩薩，是屬於利根的大菩薩。那既然已經明心見性，當然它就能夠明白菩提自性本自清淨，菩提自性本不動搖，菩提自性本不生滅，菩提自性本自具足，菩提自性能生萬法，都已經了解了，所以他才能夠做到所謂的圓觀。

圓觀六妙門，這個「圓觀」是什麼意思呢？就是圓滿觀照一切法。剛才講那個觀心六妙門，他沒有辦法做到圓滿觀照，他是只要直觀心性，就能夠具足六妙門，那其他的法，沒有在這個裡面，所以他不能夠說圓滿觀照。現在所謂的圓觀，他就能夠圓滿觀照一切法，他憑什麼可以圓滿觀照一切法呢？因為他也是見地到了，功夫也到了，什麼見地？就是我們常常聽的「一即一切，一切即一」，常常聽到這個話，那到底是什麼意思呢？這個「一」，就是指我們那個本體，心的本體；剛才說能生萬法，所以「一切」就是萬法。這個一切法從哪裡來的？我們剛才已經分析過了，從我們的心來的，所以心能夠生宇宙萬有。什麼叫做一即一切呢？就是從體起用，從你的本體起用，所以它能夠生一切法來。那一切法回歸到自性當中，這就是一切即一，這是攝用歸體。一個是從本體生一切法來，然後一切法又回歸到你的自性來，這就是「一即一切，一切即一」的意思。一切法從哪裡來？從你的心想生，一切法從心想生，所以這個時候的心是本體，然後它能夠生起一切的現象界，現象界的一切法，這個就是一切，可是一切又可以回歸到它的本體，這一心當中。

那我們現在講的利根大士，因為他已經明心見性了，所以他可以從他自性當中流露出一切法，然後一切法又可以回歸到他自性當中，這個當中是沒有絲毫的障礙，所以他才有那個能力來圓觀一切法，圓滿觀照一切法，這就是圓觀的意思。

所以，當他觀心的時候，就能見一切法，這就是從體起用；當他觀一切法的時候，也能夠見一切心，這個時候是攝用歸體。同樣的，當他觀菩提涅槃的時候，就能夠見一切煩惱生死，一念迷的時候，菩提就變成煩惱，涅槃就變成生死；所以，反過來說，當他觀煩惱生死的時候，當下就能夠見一切菩提涅槃，這個是指一念悟，一念覺悟，他就可以覺悟煩惱自性本來空，當下就是菩提。他也同時可以覺悟，在我們本來清淨的自性當中，本來沒有生死，當下就是涅槃。所以，你說菩提跟煩惱是一個？還是兩個

啊？生死跟涅槃是一個？還是兩個啊？它是一個東西，對不對？只是迷悟的差別，一念迷，就變成煩惱生死了；一念悟，就變成菩提涅槃。

這就是利根大士他的境界，他平常就是這樣活著的，所以他可以面對一切法，面對一切眾生，面對任何境界，都好像鏡子，只是如實反映這樣而已，沒有絲毫的分別、執著、妄想，因為鏡子它只是照，它只是有照的功能，但是它自己本身沒有動的，鏡子本身沒有動。所以這個鏡子，就比喻我們的菩提自性；鏡中的像，就比喻十法界的依正莊嚴。所以，他每天看的，就是如夢似幻，只是如實的反映，鏡子本來就有那個照見的功能，只是如實反映。

那我們拿一個小鏡子，然後照外面的景像，你會發覺鏡子裡面，這個房間裡面的所有的影像，都可以反映在這個鏡子上，可是這只是一個小鏡子，對不對？可是外面的東西這麼大，全部都在裡面。外面的東西沒有縮小，鏡子也沒有放大，可是它全部都照樣照進去，這就是我們心性的功能。所以我們才會用那個形容，就是芥子納須彌，一粒芥子這麼小，但是它可以含容整座須彌山，就是這個道理，所以它是大小相容的，是一點都沒有什麼障礙。我們心性的功能也是一樣，它可以照見一切法，但是鏡子本身沒有動，完全沒有絲毫的障礙。他每天就是這樣過生活，沒有分別、執著、妄想。

那你說鏡子跟所反映的這些像，它是一個？還是兩個？我們都會覺得說鏡子在裡面，東西在外面，所以這個一切像映在鏡子中，它是在裡面？還是在外面？這些像，我們不能說它在鏡子裡面，為什麼？因為你鏡子打破，什麼也找不到，可見它不在鏡子裡面，對不對？那它在鏡子外面嗎？可是它又明明反映在鏡子裡面，那個影像在鏡子裡面啊，所以你不能說它在鏡子裡面，也不可以說它在鏡子外面，這就是我們跟宇宙萬有的關係，就是這樣的關係，不在內、不在外。

那你說它是一個嗎？還是不是一個嗎？我們不能說它是一個，因為萬法森然，明明就有宇宙萬法，你不能說它只有一個。那不是一個嗎？也不能說它是異，非一非異，不能說它（不）是一個，因為它都是我們自性的作用，所以也不能說它（不）是一個，現在在講中觀喔，中觀就是觀這個。

既然是利根大菩薩的境界，他的心就好像鏡子一樣，只是如實反映這樣而已。鏡子就比喻剛才我們說的，我們的自性本自具足，本自清淨，本不動搖，本不生滅，能生萬法，這是六祖慧能大師講的話，開悟之後講的話，何其自性，本自清淨……，就是這幾句話。何其自性，就是說沒有想到自性本來是清淨的，本來具足萬法的，明心見性就會明白這個道理，因為他已經至少破一品無明以上的大菩薩了，已經見性了，所以他才知道我們的菩提自性本來是清淨的，本來不動搖的。

那現在他來圓觀這個六妙門，他到底是怎麼觀的呢？既然一即一切，一切即一，那我們一心中是不是能夠同時具足十法界的，不管是凡夫、還

是聖人，不管是色法、還是心法，這一切法的數量，是不是都能夠具足？這個時候就是數門，爲什麼呢？因爲菩提自性本自具足，所以十法界的依正莊嚴是本自具足的，所以這中間不管有多少的數量，它都是屬於數門，第一個數息的數門。所有的數量，十法界的，不管你是凡夫、還是聖人，是色法、還是心法，還是一切法的數量，都是本自具足，這個就是數門，就好像我們剛才比喻的，像鏡子現像，它可以現一切像，都是本自具足的。

這十法界的一切相，或者是說十法界的一切法，十法界當中的一切相、一切法，都是隨心意識所變現的，這個就是隨門，它隨著我們心意識變現宇宙萬法，這個時候就是隨門。所以，菩提自性能生萬法，隨染緣現六凡，隨淨緣現四聖法界，所以十法界當中的一切相，都是隨心意識所變現的，這個時候是隨門。

一切法、一切相，雖然有生滅、有動搖，但是卻不會妨礙我們的自性，爲什麼？因爲清淨的自性本不動搖，菩提自性本不生滅、本不動搖，所以儘管現象界它有生滅、有動搖，但是不礙我們本來不生滅、本來不動搖的自性，是沒有絲毫的妨礙，所以就好像鏡子一樣，有像它就現，像離開了，那個影子（鏡子）本來不動的，比喻我們的自性，鏡子沒有動，只是像來了，它就現，離開它就什麼？去則不留，來了只是如實照見，去了鏡子當中沒有落痕跡，沒有落影像，因爲它是本不生滅、本不動搖，這個就是止門。

我們沒有得止，心會隨著外境生滅、動搖，這就是沒有定力。可是明白我們的自性本來沒有生滅、本來沒有動搖，有生滅、有動搖的是外在的現象界，那一切的現象界，都是我們心意識所變現的，所以就不會被它迷惑顛倒，因爲那個是我們心識所變現的，然後我們再著在上面，然後再生分別、執著、妄想，那就是很顛倒無明的事情，可是我們明白這個道理，就不再會迷惑顛倒，不會再起無明，然後就可以回歸自性，我們的自性本來沒有生滅，本來沒有動搖。所以儘管外在的境界吹起了狂風暴雨、還是驚濤駭浪，可是你的心都是不動的，就是這樣的一個境界，因爲鏡子它本來不會動，只是如實的照見一切的像而已，而且鏡子本來就有照見的功能，所以我們自性本來就有見聞覺知的功能，但是我們不會著在這個六塵境界上。

那觀一切法，都能夠見到實相，什麼是諸法的實相？就是一切法本來無我，一切法只要是因緣所生，自性都是空的，所以本來沒有人、也沒有法，就是人無我、法無我，這個才是一切法的真實相，這個就是觀門。觀一切法，都能夠見到實相，不管你有什么境界現前，你當下就知道它是無我的，它是生滅的、是無常的，所以它自性是空的，就是無我的，所以也不會迷惑在一切法上面。

那見一切法，都能夠回歸自性，這個就是還門。面對一切的法都能夠怎麼樣？我們剛才講說一切即一，一切法都能夠回歸到自性當中，這個就

是還門，反本還源，不管你今天面對任何的法、任何的境界，你都可以把它回歸自性，消歸自性，不會生分別、執著、煩惱。

雖現十法界，卻不被染污，這個就是淨門。這就是菩提自性本自清淨，我們的真心本來是離念的，本來是清淨的，只是一念妄動，起了無明，然後八識才變現出十法界，所以現在雖然現十法界，但是我們卻不會被十法界所染污，能夠當下回歸到清淨的自性當中，明白我們的自性本來是清淨的，就不會被十法界所染污，這個就是淨門。

這個就是利根大士，他怎麼來圓觀這個六妙門，這個其實就是圓頓的境界。圓頓是什麼意思？圓，就是圓滿；頓就是頓超。

圓滿，是說明能夠圓融通達諸法，一切法無礙的，不會說哪個跟哪個衝突、矛盾、互相對立，絕對沒有這樣的事情，都能夠圓融無礙在自己的心中，因為既然一切法是從我們心性中流出來的，那回歸我們的自性，當然應該是絲毫都沒有障礙才對。那我們對一切法有障礙，是因為我們有分別、執著，才會障礙，它本來是沒有障礙的。

所以，能夠到達這個圓頓的境界，不管是理、還是事，華嚴經最喜歡講理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙，因為理、事是一個，所以它一定是無礙的，因為事從理什麼？本體當中所生出的一切事相，一切現象界，所以一切現象界也可以回歸到理法界，所以理法界一定是無礙的，這個是講本體；事法界是講現象，是講作用。我們剛才講說從體起用，然後再攝用歸體，所以理法界、事法界也是無礙的，因為都沒有離開自己自性的作用，那事事當然也是無礙的，這個就是圓滿的意思。

那什麼是頓超呢？頓，就是馬上就超越了，那就是可以說明他不管修任何法，都是可以不依照次第的，因為他見地已經到了，他功夫只要向上一提升，他就入這個圓頓的境界，還有剛才講那個圓觀的境界，他就好像一面鏡子，就是這樣而已，很輕鬆自在的過生活，這個就是一種圓滿頓超的境界，也是所謂利根大士所行的境界的原因就在這裡，因為他就是住在這樣的一個境界當中。

那什麼是鈍根人？什麼是利根人？我們實在是很好奇，想要知道自己到底是利根、還是鈍根的？剛才說，既然是利根，他不用按照次第，那就相對說明鈍根的人，他修行都需要依照次第來修，那個叫做鈍根的。

像聲聞，我們就知道有四向四果，一定要先證須陀洹向，然後才須陀洹果這樣子，斯陀含向、斯陀含果，阿那還含向、阿那含果，然後再阿羅漢向、阿羅漢果，所以它有四向四果，先有這個向，然後才證那個果，所以他次第非常的嚴明，很清楚的，就是四向四果，這是小乘來說，聲聞乘來說。

那如果菩薩的話，我們也很熟，菩薩的階位，有哪些啊？從十信位開始算，十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺，一共五十一個階位，所以鈍根的，就是要依照這個階位，十信圓滿了，入初住，然後才初住、二

住、三住……一直到十住，圓滿了，然後才初行、二行……到十行圓滿，然後才十迴向、然後才十地，也是一個一個階段非常的清楚。

如果是利根人，就通通不用管這些，把它丟到長江、黃河裡面，通通不用管，他不需要依照次第，他可以一位攝一切位，所以他十信就是十住、就是十行、就是十迴向、十地、等覺。我們常常聽說初發心就是正等正覺，就是在講這個，他初發心跟最後究竟是一個，因為他沒有次第的，所以他是一位攝（攝就是包含）一切位在裡面。

所以，我們才常常會講說，戒定慧，如果是鈍根的話，就是先持戒清淨，然後得定，然後得了定以後才開發智慧，這個是鈍根人。利根的呢？戒定慧三學一次圓滿，戒就是定、就是慧，三而一，一而三，就是這樣子，就是一即一切，一切即一，可以用在一切法上面，任何的修行法門都可以用這樣子來修，很快就能夠證果。好羨慕喔！希望都是利根的。

而且剛才講，可以頓超，他不但一位攝一切位，而且可以頓超，法法圓融，什麼小乘跟大乘打架，又跟密乘打架，絕對沒有這樣的事情，法法圓融，小乘就是大乘，就是等於金剛乘，一而三，三而一，可以做到嗎？你那個頭腦會不會覺得說這邊又矛盾衝突，那邊又打架了？這樣就不是利根的。所以，我說四念處就是大手印，就是大圓滿，這樣可以接受嗎？如果不能夠接受的，就是鈍根的。

所以，我們還可以進一步再觀察，知道自己是屬於什麼根性，就看你是煩惱障重？還是所知障重？也能夠觀察出來。如果你是煩惱比較重，所知障比較輕的話，你就比較偏在利根這一邊，因為你所知障比較輕，煩惱障比較重。可是反過來，如果你的煩惱障比較輕，所知障比較重，那就是屬於鈍根的，這是另外一種揀別的方法。

所以鈍根的，他就一定要持戒清淨，然後才能夠得定，然後才說什麼空性的智慧。因為他煩惱障比較輕，所以他打坐反而比那種煩惱障重的，那個利根的還要快入定，懂嗎？那個很快就入定了，所以他比較容易得定，比較鈍根的，他比較容易得定，是因為他煩惱障比較輕，他反而比較容易得定，然後再用定力伏住煩惱，伏住煩惱之後，我們原來的那個智慧的光明才會被顯現出來，所以他就一定有很嚴明的次第，持戒清淨以後，他很容易就得定，得定之後，才能夠開發見空性的智慧。

可是，利根人直接用智慧斷，不用什麼持戒……這樣子講好像有過失，大家都不要持戒，也不要……我都是利根的！所以，利根人因為他所知障比較輕，所以他一聽經就開悟，所以他只要一念悟，他剛才那個六祖慧能講的話，他就馬上可以講出來，他只要一悟，一聽經，所以他聽經的時候，就是可以安住，直接契入那個經的境界裡面，所以他很快就開悟，他就知道何其自性，本自清淨，他就都明白了。所以他不用苦修定力，只要好好地一心專注來聽經聞法，他只要一聽明白那個道理，我們說見地，功夫跟著見地走，所以他只要聽明白那個道理，有悟進去的話，那就表示他見地

已經到那邊，他功夫馬上就提升。那他爲什麼一聽經就能夠開悟呢？就是他所知障輕，懂嗎？所以說他是利根的。

那所知障重的，就是怎麼聽也聽不明白，不然就在打瞌睡，不然就是散亂，不然就是怎麼聽，他就是進不去，法不入心，那個沒辦法，因爲他所知障重。可是他平常就是一個好人，因爲他沒有很嚴重的煩惱，他也沒有很貪，這樣也好、那樣也好，脾氣也很好，有沒有？很多這樣的好人嘛，也清心寡慾，又淡泊名利，然後又好好先生、好好老婆，就是沒有什麼脾氣，那個就說明他煩惱障比較輕。可是他能不能一聽經，就悟到那個經的境界裡面去？那就看他所知障重、還是輕？這樣大概就知道自己是什麼根性的了。

所以，利根的大士，他就可以修這個圓觀六妙門，而進入這個自性的境界當中，所以他只要安住在他的自性當中，圓觀一切法，他就可以對一切法都能夠圓融通達，入無量的法門，那一切法在他的心中，就好像鏡子顯的像一樣，就是我們剛才講的這樣的情況。

這個大概就是「圓觀六妙門」的內容。

我們今天講到這裡，明天就講證果了，講那個證相，有哪一些證相，就是你從第一章一直到第九章，介紹了很多六妙門的不同的修法，從凡夫、外道，到聲聞、緣覺，到菩薩，到大根性的，到利根大士的，那他們所證的證相有哪些內容呢？我們明天來介紹。

我們現在就練習一數、二隨、三止、四觀，練習這四個。請兩位師兄上來做示範，請各位師兄起立跟著做。

我們先把腰帶鬆開，手錶拿下來，眼鏡拿下來。把腿盤好，記得屁股要墊高，要不然你的背脊就一直沒有辦法打直，沒有辦法很挺，就是因爲你的屁股沒有墊高，所以想辦法墊高。手結定印，搖動身體七、八次，把背脊打直，儘量不要彎腰駝背。像我昨天調你們的姿勢，大部分都是彎腰駝背的，所以我會拿一支香板，放在你的背後，然後你就把你的背挺直，跟香板一樣的角度就對了，所以我香板一放在你的背，你就往那個香板上靠，那個就是你背脊應該有的角度，就是你一定是打直，才能夠緊緊地靠住那個香板。然後看兩個肩膀是不是有平，沒有偏一邊。然後頭擺正，收下巴，吐濁氣三口，舌頭輕輕地頂住上顎，眼開三分。

我們今天練習前面的，先從數息到隨息，得止，然後起觀。前面已經連續練習了兩個晚上，應該都很熟了，所以你可以從數息開始，只要你數到沒有什麼念頭，然後呼吸很微弱，你就可以把你的心念放在呼吸上，那個就是進入隨的階段。隨，其實也很快就能夠做到你的心念跟呼吸合一，因爲你的心念一直不要離開你的呼吸，你就一直跟著呼吸，不管吸氣、還是吐氣到哪裡，你的心念就緊緊的跟著，它就會合在一起，這個時候，你的心念慢慢停止，你的呼吸也會變得非常非常緩慢，一旦心停止，好像住在什麼上面，那個就是得止了。

這個時候我們就起觀，首先觀我們的身，它是皮、肉、筋、骨……三十六個不淨物所組合的，就好像芭蕉樹一樣的不真實。再觀察我們的心念，它生起、消失、生起、消失，好像那個瀑流水一樣的，一刻也不停留，所以它也不是真實存在的。再觀我們的息，那呼吸就是一下有、一下沒有，一下長、一下短，然後一下粗、一下細，可見它也是生滅無常的，就好像空中的風一樣，颳過去就沒有了。所以，身好像芭蕉樹，心念好像瀑流水，息好像空中風，虛空中的風一樣，你就記得這三句，就是觀這三句。

既然身心息都不是真實有的，那「我」在哪裡呢？因為所謂的「我」，就是身心息所合成的，三緣的假合，現在這三個都不是實有的，那「我」在哪裡呢？可見「我」並不是真實存在的，根本沒有「我」的存在，這個就是能夠進入人無我。身心息這三個都屬於法，既然身心息都不是真實有，可見法也不是真實有，這樣就可以破除法執，而證到法無我。

既然人無我、法無我，你的定有所依止嗎？沒有所依止，因為所謂的定，也是身心息才有的，因為你的身體坐在這裡，你用你的心念去數呼吸，可是現在告訴你身心息都不是實有的，那你因為這樣子而產生的種種定境，是實有的嗎？也不是，因為你的身體坐在這裡，然後你用你的心念去數呼吸而得止的話，那不管是欲界定、還是未到地定、還是初禪、二禪、三禪……不管是什麼樣的定境發起，可見這個定境也不是實有的，因為它也是身心息和合，才有種種的定境。現在身心息既然不是真實有，所以你不管發什麼禪定，它都不是真實有的，那這個就是修觀的內容，觀身、心、息、定，它都不是真實存在的。

這樣子觀察，就能夠了悟什麼？一切法本來無我，一切法的真實相貌就現前了，是什麼？人無我、法無我，一切法本來無我，就可以證到人無我、法無我，因此了悟一切法都是無常、生滅、無我，自性是空的，這個就是證到了觀。因為藉著這樣的智慧的觀察，而了悟一切法本來沒有「我」。我們現在開始練習。

（下座）

先放鬆我們的心念，吐濁氣三口，搖動身體七、八次。

昨天有師兄問到說，打坐完可不可以馬上沖涼？最好是隔半個小時才上廁所、沖涼。

我們謝謝淨泰法師，還有 Thomas 師兄的示範。

今天大家就有一點進入狀況的感覺，不管是姿勢，還是在觀的那個內容，都做得不錯，就是進步很多。我們明天就是最後一堂課，就把剩下的還、還有淨，把它練習一遍。課堂就是講第十章，所有證相的內容。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。