

六妙門
第八講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年九月廿五日

(括號內為錄音所缺)

(各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹最後一章，第十章「證相六妙門」，這是以前面九章所證的)證相來說明。

六妙門有四種證相：就是次第證、互證、旋轉證、圓頓證。

第一個次第證，就是前面第一章、第二章所證的證相，就是依次第修所得的證相。

互證，就是第三、第四、第五、第六，這四章所證的證相。爲什麼說這四章是互證呢？就是因爲這四種妙門，這四章所介紹的六妙門的修法，它修行的方法是沒有一定的次第，所以它的證相也是沒有一定的，所以它是一種互證的現象。

我們前面曾經講到，譬如說：第三章「隨便宜」，隨便宜就是隨著你的方便、還有適宜你當時的狀況，來決定你是哪一門，所以它就沒有依照次第，不像前面那個次第證，第一章跟第二章，它一定是從數息開始，第一個是數息、第二個是隨息，從數息入隨息，然後得止，然後止中起觀，然後還、淨，一定是依照這樣的次第，所以它所證的證相，也是次第的證相，所以叫做次第證。那互證呢，就是沒有按照一定是從數息開始下手，譬如說隨便宜的話，就是隨你方便、還有適宜的那個方法來修，就是全部修過一遍，你覺得哪一個你是最快，效果最好，那你每次練習就是練習那一個。

「對治六妙門」我們也介紹過，前幾堂課才介紹過，就是你是有三障，三種障礙，你是哪一種障礙，然後你就修哪一門來對治，所以它也不是從數息，這樣依照第一個、一個來修的，是有所對治的時候，就修那一門。所以，因爲修行的方法沒有一定的次第，所以它的證相也是不定的，這個叫做互證，就是互相證。

譬如說：你在數息的時候發十六觸，這個就是數息證相的本身，我們數息，就會發所謂的八觸、或者是十六觸，你這個觸相發了之後，你就入初禪，這個我們以後還會再講，怎麼樣從欲界定入未到地定，然後初禪、二禪……四禪八定的內容，還要再詳細講過一遍，就是我們接下來要講的那個禪波羅蜜裡面有很詳細的介紹。現在就講到，你在數息的時候發十六觸，這個是數息本身就會有的那個現象，所以這個就是數息本身。

那如果你在數息的時候，突然見到自己本身的內臟，五臟六腑看得很清楚，看到心臟在跳，看到你的肺在呼吸，就是所謂的三十六物。你在數息的時候，這三十六物突然現前，這個就是隨息，因爲你能夠內見三十六物，這個是修隨息才會有的現象，可是你現在居然在數息就有這樣的現象

產生，這個就是在數息當中證到隨門。

有時候數息數到效果好，就是能夠數到入定，這個就是止門，雖然修數息，但是他在數息當中證得止門。

或者是在數息的時候，突然見到屍體、或者是腐爛、膨脹，就是種種的不淨相現前，或者是見到白骨，就是那個影像突然在你腦海當中、心中出現，那就表示你過去修過不淨觀、白骨觀，所以你雖然現在沒有在修不淨觀、白骨觀，你只是在數息而已，但是那個影像會出現，這就是我們之前介紹過的善根發相，它會在你修禪定的時候，有種種的善根發相，那跟你過去的善根，所修的那個法門有很大的關係。

所以，像這種情況發生的話，數息見到屍體的不清淨、或者是膨脹、爛壞、或者是白骨……等等的，這個就是數息當中證得觀門，因為它是屬於不淨觀、白骨觀，所以它是屬於觀門，但是你現在數息，既然可以證到觀門。

或者是說數息的時候，突然開發空、無相的智慧，因此你可以反本還源，這個是在數息當中成就還門。

或者是數息的時候，也有人修到數數數，結果沒有任何的妄想，也沒有任何的分別心的那個垢染，這個當下就是清淨心現前，這個就是數息證到淨門，就是數息數到最後，就清淨心現前。就是舉一個例子，像數息的話，就可以證得其他的禪門。

修隨息也是一樣，它是可以互證的，所以它為什麼叫做互證？就是可以互相證，你修這個，但是可以證到另外一種禪相，這就是互證的一種情況。我們前面介紹的第三章、第四章、第五章、第六章，你修這幾章的修六妙門的方法，它就會產生互證的這樣一個情況出現。為什麼會有互證的情況出現呢？就是我們剛才講的，因為你宿世的業緣，善根發相，所以它會有互證的情況。那另外一個，也是我們剛才講的，因為你修的時候沒有按照次第修，因為你是互修，所以它就會產生互證，互相證這樣的一個情況發生。就是為什麼會有互證情況的原因，就是這兩個：互修，所以互證；另外一個，就是宿世的因緣，善根發相。

第三個是旋轉證，這是第七章所證的證相。第七章就是旋轉六妙門，因為你修旋轉六妙門，所以你就產生了旋轉證這樣的情況。我們在第七章介紹的時候也講到，他不但是從假入空觀，而且還有從空出假觀，就是他不但同時修空觀，還同時修假觀，所以他可以不但了知一切法的空相，還可以了知一切法的差別相。了解一切法的總相，就是空相，這個就是一切智，能夠成就一切智；另外一個能夠成就道種智，就是知道一切法的差別相，知道一切法有無量的緣起，雖然有無量的緣起，它自性都是空的，所以同時證得空、假，這就是「證旋轉解」的一種情況。

旋轉證有兩種情況，一個是理論上知道，這個是屬於解悟，就是我們昨天講的見地，你見地，有這樣的見地。知道一切法，只要是因緣所生的，

自性都是空的；雖然自性是空的，但是它又有無量的緣起，所以它又可以在空中生起一切法，只要因緣具足，就能夠生起一切法。所以，一個是空，一個是假，理論上它是非常的清楚，就是見地有到這樣的一個見地。

但是功夫呢？功夫如果也能夠做得到的話，那個就叫做「證旋轉行」。剛才理論上知道，叫做「證旋轉解」，就是你只是解悟。但是實際上證悟，就是你功夫也要同時跟著那個見地，達到見地，完全的做到，這個時候我們就叫做證旋轉行，就是所謂的解行已經相應了，然後心口相應。平常因為你功夫已經純熟了，所以你不用再提念，一切善功德自然能夠生起，一切惡自然能夠息滅，就是旋轉證它的妙用就在這裡。一切的功德，就是因為旋轉行，已經證得那個旋轉，就是旋轉證了，所以它能夠旋轉出一切大乘的功德；然後一切的惡，它是自然就息滅，不用再提念，它自然就旋轉出這樣的功能來。

這個時候，能夠一門通，就門門通。我們常常說你前面不要雜修，不要學得太多，然後你只要一門深入，只要你這一門能夠深入，到最後怎麼樣？門門都能夠通。什麼時候可以做到一門通，然後門門通呢？那就是從一門旋轉出其他無量無邊的法門，這個就是你證得旋轉行的時候，你就可以做到。然後一悟百悟千悟，也是這個時候可以做到，所以這個時候有什麼現象呢？就是你有無量的辯才，有善巧的智慧，有無量的方便，這個就是證旋轉行的相貌。

當你這些，我們剛才講的這些，一悟千悟，什麼一門通、門門都通，所以講經說法不用你過去學過的，懂嗎？你拿起來就能講，雖然你過去沒有聽過什麼經、哪個論，可是你現在拿起來就可以講，為什麼？因為你一門通、門門通，你一悟百悟千悟，因為它可以旋轉出無量的法門出來，這就是它的相貌。所以，我們怎麼檢查自己有沒有證得這個旋轉證呢？有沒有證旋轉行呢？就是看這些功德有沒有產生就知道了。

那你只是理論上知道的，那你就是只有證到旋轉解這樣而已。像我們現在都已經有旋轉解了，為什麼？因為講第七章的時候，如果法有入心，有聽進去，有契入那個境界，你就已經證得這個，理解上知道，就是道理上知道，但是剩下就是功夫要純熟，所以我們見地盡量高沒有關係，那功夫再不斷不斷地薰修，它慢慢功夫就能夠純熟，你就可以任運就生起，不用再提念，那個時候就知道功夫已經純熟了。

第四種是圓證。圓證就是圓頓證，那就是修第八章「觀心六妙門」、還有第九章「圓觀六妙門」所得的證相，我們就稱為圓證。

它的證相也是有兩種，一種是相似的證相，一個是真實的證相。相似的證相，就是雖然你沒有證到真實的境界，但是境界相似，相似於真實的證相，但是你還是薄地凡夫，還沒有破無明，這個是相似證相。那什麼時候才是真實的證相呢？就是說一直到破一品無明，入一真法界的時候，這個時候才是真實的證相。所以相似跟真實，就看你是凡夫，還是已經破無

明了，這樣子來揀別。所以，相似的證相，看起來好像是，可是它不是真實的圓證。

那什麼是真實證相六妙門的內容呢？我們有分成兩種，一個是別對，一種是通對。

別對，就是把六妙門和菩薩行持的階位相對起來說明，各別各別的來說明。像十住的話就是數門，十行就是隨門，十迴向是止門，十地是觀門，等覺是還門，妙覺是淨門，這是各別各別，把六妙門跟菩薩他的階位來作一個比較。

通對呢，它有三種證，是初證、中證、跟究竟證。

初證，就是你已經破一品無明，入圓教的初住，這個時候是初證，就是圓教的初住，別教的初地，已經破一品無明了。這個時候，他能夠在一念心中數不可說微塵世界，諸佛、菩薩、聲聞、緣覺他們一切的心行（心念所行叫心行），你都可以數，因為它就是屬於數門。還有，可以數什麼呢？無量的法門你都可以數。所以，他可以數不可說微塵世界這麼多的諸佛菩薩，包含聲聞、緣覺他們的心行，以及數無量法門，所以稱為數門。這個就是真實圓證那個初住菩薩，他的境界是這樣子，就是相對六妙門來說，什麼是初住菩薩的境界？破了一品無明的菩薩，六妙門來說，他是什麼樣的境界，都是在一念心中圓滿具足，我們昨天講的圓修圓證，所謂的圓頓證，所以他都在一念心中就可以具足無量的數門。

也能夠在一念心中入百千三昧，沒有，第二個是隨門，那個是止門。

隨門，什麼是隨門的情況呢？就是他在一念心中，能夠隨順法界所有的事業，這個時候是隨門，因為他理無礙、事無礙、理事無礙、事事無礙，所以，所有法界的所有的事業，他沒有一個不能夠隨順的，全部都能夠隨順，而且在一念心中完成，隨順法界所有事業，所以稱為隨門。

那能夠在一念心中入百千三昧，還有一切的三昧，那在這個三昧當中，所有的妄想心、煩惱全部都暫時止息了，所以稱為止門。可以入無量的三昧，只要能夠講得出來的，無量無邊的法門，所以有無量無邊的三昧，他沒有一個三昧不能夠入的，而且在一念當中。我們現在一念只能心緣一個所緣境，其他就顧不到了，可是破了一品無明的菩薩，他可以在一念當中怎麼樣？具足百千三昧，一念喔！你就知道他那個一念很豐富，因為本自具足，本來就有的功能，只是我們喪失了。

那也能夠在一念心中，覺了一切法相，具足種種觀察的智慧，所以稱為觀門。所以，他是念念覺，因為破無明了，我們是念念迷。

念念覺，所以面對一切法，他都具足空性的智慧，空性的智慧是講剛才的修空觀，能夠成就一切智，同時假觀能夠成就道種智，所以他是同時面對一切法相，具足觀察的智慧，這個智慧是空有雙融的智慧，空有無礙的智慧。雖然一切法自性是空的，但是又不礙一切法緣起的生起，又不礙那個空，所以他是空有不會互相妨礙的，叫做空有雙融。

空有是可以同時存在，因為它本來是一件事，懂嗎？一個在講它的自性是空的，一個在講它的緣起，緣起是有的，只是如幻假有，所以空有其實它是雙融的。一個在講它的自性是空的，一個在講它無量的緣起；緣起是有的，自性是空的，所以都在講同一個法，對不對？所以一切法、一切相，其實都是空有雙融的。

所以，破了無明的菩薩，他看事情不是單獨一面，（凡夫）不是墮在空邊、就是墮在有邊。你跟他說不要執著啦，這個都是空的啦、假的啦、夢幻泡影，他就真的不執著，他就把它丟掉了。你跟他說這個是假的，那假的、空的就表示說那就不需要了，那就墮在空邊，很容易就墮在空邊。要不然就是執著的不得了，就墮在以爲一切是真實有的這個有邊。

然後面對一切法，他又不能接受，因為當下他沒有觀緣起，因為一切法它能不能生起，就看它因緣具不具足啊，因為是因緣所生，因緣所生就是因緣在決定的，不是我、還是你、還是誰可以決定的，是因緣走到哪裡，它就現出那樣的法來，可是我們因為當下沒有那個緣起觀，所以我們就不能夠接受。這個不是我想要的，所以我不能接受，那就是當下沒有假觀，不明白它的緣起。

所以，佛才會說「緣起甚深」，那凡夫真的是沒辦法看到這麼遠、這麼深，他就看到眼前的利益這樣子，跟利益相衝突的，那個最好不要出現，每天都希望是順緣，逆緣都不要來。都是要有果報，就一定是好的果報，那個不好的果報不准出現，所以也不知道他過去無量劫造的業，要什麼時候成熟，因為他不能接受。

這就是說當下他沒有空性的智慧，那也不善觀緣起，所以空有兩個永遠是打架的，沒有辦法雙融。他沒有空觀，也沒有假觀，所以他會著在一切法、一切相上面，就是因為他不善觀緣起；然後又執著的不得了，是因為他不明白一切法自性是空的，所以他空有的智慧都沒有，空觀、假觀的智慧都沒有。

那我們現在講到這個初住的菩薩，他就有這樣的智慧，所以他任何的一切法，任何的境界現前，對他來講，都是不會有任何的妨礙的，因為他有這種智慧，所以這個就是屬於觀門，他有觀察一切法的智慧。當下如實了知自性是空的，雖然是空的，又不礙它的緣起，他又能夠接受，可以隨緣度日，就是他善觀緣起。

那也能夠在一念心中通達諸法，了了分明。一念心中通達諸法，了了分明，就是沒有任何一個法他是不明了的，在心中他是不明白的，了了分明，通達一切法。而且能夠神通轉變，調伏眾生，反本還源，所以稱爲還門。

菩薩他都有神通的，只是他不會讓人家知道，他會不落痕跡。所以如果沒有神通，要度眾生還真的很難，因為你如果沒有宿命通，也不知道他過去到底是造了什麼業，然後今天才有這樣的果報發生，所以你給他的建

議可能也不是很適合，因為你沒有宿命通，不知道他的過去，因為什麼業，所以才會有他今天這樣的情況出現。如果你沒有他心通的話，你也不知道他在想什麼，你也不知道他需要什麼，你講的都是你以為好的，可是對他來講是完全不相應，那就是因為沒有他心通。所以，大菩薩想要利益眾生，還真的要有神通，要不然很難。譬如說：很遙遠的眾生有難的話，你那麼遙遠，你買個飛機票飛過去，已經來不及了，所以你也可以一念就到達，那就是神足通，你的心念可以到達。

所以，講到調伏眾生，就是破一品無明的菩薩，他就可以用他的神通變化，來利益無量無邊的眾生，而且還可以在這個中間怎麼樣？反本還源，回歸自性，我們昨天講的，從自性流露一切法，然後一切法又回歸到自性當中，這中間也沒有絲毫的障礙。所以面對不同的眾生，他自性當中就流露出不同的法，用他的神通變化來調伏他。

但是他對這一切又不執著，一切法又能夠回歸到他的自性當中。所以，他也能夠在一念當中成就種種菩薩的事業，但是他的心沒有染著，不會覺得我很了不起，我是發大菩提心的大菩薩，我又利益了誰、又利益了誰，又調伏了哪個很難調伏的，哪個外道很難調伏，然後是因為我怎樣、怎樣……，所以我很了不起，不會有這樣的念頭，雖然他可以利益眾生，用神通調伏眾生，但是他心沒有絲毫的染著，這就是淨門。

他能夠成就種種菩薩的事業，但是他的心是清淨的。他能夠為不同根機的人，說不同的法，但是他對一切法也沒有絲毫的染著，所以在他的口裡，不會特別讚歎說哪個法是最好的，然後其他的你都不用學、不用修，他不會說出那個跟任何法對立的這樣的話出來，因為在他的心中，一切法也是圓融無礙的，所以不論他是講小乘、大乘、還是金剛乘，對他來講是沒有差別的，因為心平等。這就說明他不但沒有我執，所以他不會覺得我很了不起，我是大菩薩；他也沒有法執，所以他在說一切法的時候，雖然圓融無礙，但是他也是沒有絲毫的執著。所以，他也能夠清淨諸佛國土，也能夠令一切的眾生怎麼樣？都能夠入三乘的清淨道，這個就是淨門。

所以，只要證得初住，就能夠有能力示現八相成道，像釋迦牟尼佛一樣示現八相成道，然後利益眾生，只要破一品無明就有能力，不用全部破完沒關係，可以示現八相成道，在跟他因緣成熟的那個國土，他就會那邊受生，然後說法。

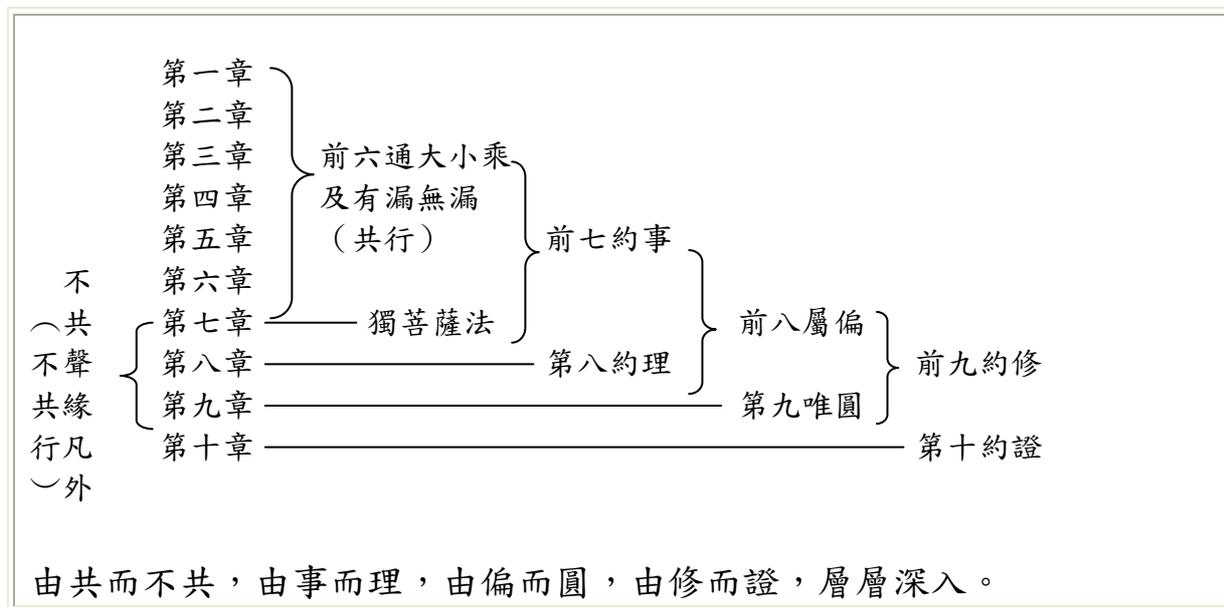
這是所謂初住證不思議真實六妙門，這是初住菩薩的境界，這個叫做初證。

那什麼是中證呢？就是其餘的九住、十行、十迴向、十地、等覺，這些都稱為中證不可思議真實六妙門。

那最後究竟證，就是後心的菩薩，就是妙覺現前。這個是圓教的，藏通別圓，只有圓教是究竟圓滿成佛，因為他把四十一品無明全部破完了，別教只有破十二品，所以我們現在講的是圓教。前面講那個別對，都是講

圓教，他可以破四十一品無明。所以現在講的究竟證，是圓教來說，就已經究竟圓滿成佛了。所以，這個時候可以窮照法界，這六種妙門可以究竟通達，然後功用普備，無所缺減，這個就是究竟圓滿證六妙門，就是圓證的內容，大概是這樣子。

所以，我們就可以來一個總結了，我們看那個表。



我們看整個六妙門十章的結構，它是由共而不共，由事而理，由偏而圓，由修而證，層層深入。我們看這個結構就知道，智者大師不得了，他可以把無量無邊的法門，就濃縮在這個十章裡面，全部講完。

什麼是共而不共呢？從第一章一直到第六章，這個是共的，所以說前面六章是通大乘、小乘、有漏、無漏，全部在這個裡面，就是不論你是小乘、還是大乘的，是要共修的、共行的部分。那什麼是不共呢？就是第七章、第八章、第九章，這個是菩薩修的。第七章是菩薩法，唯獨菩薩法；第八章我們昨天講過，大根性的人修的；第九章，利根大士修的，所以這個是絕對不共聲聞、緣覺，也不共凡夫、外道的，所以它稱為不共，這就是「共而不共」。

前面七章是事相上的說明，所以它是事；第八章、第九章，它純粹理論說明，所以這個是約理，就是純粹理論說明，就是我們昨天強調的那個見地的重要，那個見地，就是你理論的理解，或是修證有到那個程度。所以，最主要從第八章開始，第八章是約理，是理論上的說明，這個是「由事而理」，第二句。前面七章是約事來說，第八章是約理來說。

其實第八章、第九章都是理論比較多，我們昨天聽過就知道，它是在講一種見地，那要實證的話，就是功夫也要純熟，你就可以實證，就是圓證，剛才講的圓頓證。

由偏而圓，前面八章都是屬於偏，偏的意思，就是說還不圓滿，不能

夠圓融通達一切法，所以它是偏，有所偏。第九圓觀，圓觀六妙門，就是唯圓，它是圓滿的能夠證得，它是屬於圓頓境界，所以它是屬於圓妙不可思議絕待的六妙門，這就是由偏而圓。

由修而證，前面九章都是修，第十章是約證，這就是由修而證。

層層深入，從共修到不共的部分，從事到理，從偏到圓，從修到證，你看它理論的架構多麼的圓滿，然後包含一切的禪法在裡面，可見智者大師他在講六妙門的時候，最後的十講，他要歸入圓頓。前面九章是可以行的、可以實踐的、可以理解的，但是他還要講得更圓滿，把六妙門推到最高的境界上去，這就是所有十章的六妙門，它的架構。

我們六妙門的課程就到這裡圓滿結束了，最後希望各位師兄都能夠善用、活用六妙門，到達看你是要自己解脫、還是幫助眾生解脫，要趕快大徹大悟，趕快開悟、趕快證果，希望能夠達到這樣的目標，當然不是爲了自己，對不對？所以我們同時要發願，希望能夠正法久住世間，雖然在這個末法時期，但是我們希望天台止觀能夠把它弘揚開來，不要成爲這個時代的絕響，大家共同來發願。

我們從下一堂開始就會介紹天台第三部止觀，就是禪波羅蜜，它的原名叫釋禪波羅蜜次第法門。釋，就是解釋，解釋禪定波羅蜜，然後再依次第來加以說明。所以，這一部止觀是智者大師詳細解釋所有禪定波羅蜜的內容，其中有修禪定應該有的正確的發心，什麼才是正確的發心，不然你修了半天，是發地獄心、發畜生心、發餓鬼心，自己都不知道，所以正確的發心很重要。也同時具備修禪定波羅蜜應該具備的前方便，還有修習禪定的次第，還有哪一些是屬於世間的禪法，哪一些是屬於出世間的禪法，有漏、無漏、亦有漏、亦無漏，就是他分得很詳細，把一切的禪法分成不同的歸類，所以非常的精彩，這個也是天台止觀最殊勝的地方，就是說它可以包含一切的禪法在裡面。有了這個功夫和見地以後，我們如果要轉修其他的法門，也可以說是輕而易舉，就是很快就能夠成就，因爲它是一切禪門的基礎，你把天台止觀修好的話，你現在轉修其他的，只要你說出來的任何的禪法的名字，它都很快就能夠成就。

像昨天晚上有師兄問我說：我數息的時候，可不可以唸阿彌陀佛啊？我說當然是不可以。你要唸阿彌陀佛，你平常行住坐臥怎麼樣唸都沒有關係，可是你一旦打坐，要修天台止觀的時候，你就要乖乖的從一數到十，因爲你每一句都是阿彌陀佛，不知道怎麼樣數一到十，那你要唸阿彌陀佛，要唸到什麼時候呢，也不知道。所以那個就是純粹你就唸阿彌陀佛就好了，就不要跟天台止觀，我們現在學的六妙門，或者以後要學的任何的天台止觀的內容，就是不要同時雜修，你可以平常怎麼念佛都可以，但是你修天台止觀的時候，就要好好地修止觀。

那今天又有一位師兄打手機問，請問淨土法門跟六妙門，有什麼關係？它們之間有關係嗎？我說：那關係非常密切喔！他就說：我是修淨土法門，

那要怎麼來配合六妙門的修行啊？那我就在手機裡面大約跟他講了一下，他說這個很重要，希望在上課的時候再 review 一遍，再重複一遍，所以我現在就再講一遍。因為相信在座的師兄，很多也是修淨土的，難免有那個疑問說我修淨土，我念阿彌陀佛，跟我現在學的這個六妙門，到底要怎麼把它扯上關係啊？

如果你修六妙門，再去念佛，你就會發覺不一樣，之前可能一面念佛，還會打妄想，為什麼會打妄想？因為沒有定力啊，很簡單，所以一面念佛，一面打妄想。然後「我」也是真實存在的，佛號也是真實存在，那個淨土也是真實存在的，沒有一個是如幻如化的，所以念得可能也是有著在那個我相、法相上面，有起我執、法執。

現在如果修六妙門就不一樣了，對不對？一數、二隨、三止，這個是屬於止的部分；觀、還、淨，它是屬於觀的部分，那你現在又修止、又修觀，你再去唸阿彌陀佛，就會唸得不一樣，因為你一數、二隨就得止了，你現在唸阿彌陀佛，還會不會打妄想？不會，因為你已經得定了，所以你唸一個阿彌陀佛，很快就得定，那是因為你有練習一數、二隨、三止，你功夫很純熟，所以你現在不管唸阿彌陀佛、還是持咒，很快就得定了，因為你有止的功夫。

那觀、還、淨更重要了，觀、還、淨主要是講什麼？觀我們的身、心、息、定境都不是真實有的。然後還是什麼？能觀的心、跟所觀的境都不是實有的，然後能所雙亡，就反本還源，然後就入淨門了，然後自性心就現前了，清淨的自性心就現前了。所以，你現在唸阿彌陀佛，是不是就不一樣？你唸著唸著，那個觀門起來，就沒有一個「我」在唸；所唸阿彌陀佛的名號，也不是實有的，這就是觀門。然後唸到能所雙亡，就是還門，就反本還源了。然後清淨心現前，就是你的自性彌陀，唯心淨土了，那不是很好嗎？是不是很讚？

所以，會幫助你唸阿彌陀佛，更快得一心，以前功夫成片都很難，現在很快就得一心了。你常常唸到能所雙亡，自性心現前怎樣？就破一品無明嘛，所以之前唸阿彌陀佛，可能往生成就也是凡聖同居土，你現在破一品無明，不一樣了，實報莊嚴土，是不是很讚？然後你可以一直安住在那個清淨的自性當中，那個是常寂光土，是不是幫助很大？關係非常密切。

所以，不管你修任何的法門，大手印、大圓滿也一樣，你們修過大手印、大圓滿就知道我在講，其實大手印、大圓滿都講在裡面，所以我們就知道天台止觀它真的是包含了一切禪法在裡面。我們之後還有兩部要講，我也可以再把它分析得更詳細，你們就能夠明白，任何法門跟這個都是不相衝突的。何況如果你有圓觀六妙門的那個智慧的話，我們昨天才講，一即一切，一切難道沒有包含你所修的一切法門在裡面嗎？也都在裡面啊，都是從你自性流露出來的，所以法法無礙，可以通達圓滿一切法，就是因為你成就了圓觀六妙門，就沒有什麼法是不能夠圓融通達、無礙的。這樣

應該很有信心了，對不對？絕對跟你現在修的法門是沒有衝突的。

我們這一次的課就在這裡結束了。下面我們還可以再練習還門跟淨門，剛才我已經講一遍了，還門跟淨門怎麼修。

我們請淨泰法師，還有 Thomas 師兄來為各位示範。

我們今天把後面兩個再練習一遍，你們之後就把這一數、二隨、三止、觀、還、淨，修得滾瓜爛熟，然後就很好用了，就知道怎麼樣活用，然後怎麼樣慢慢地到達圓融無礙。

請各位師兄站起來，跟著兩位師兄做。

我們先把衣帶鬆開，腰帶、手錶、眼鏡放下來。先盤腿，把腿盤好之後，手結定印，然後搖動身體七、八次。背脊打直，兩個肩膀平的，頭擺正，收下巴。吐濁氣三口，鼻子吸氣，開口吐氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身阻塞的地方全部打開，穢氣也排出來，三次。舌頭輕輕地頂住上顎，眼開三分。

我們也是一樣，從數息開始，現在應該很快了，從一數到十，吸氣、吐氣的時候數一，吸氣、吐氣數二，從一數到十，這樣子再回來從一數到十，重複。數到沒有什麼妄想的時候，你就把心念放在呼吸上，這個時候就進入隨。心念放在呼吸上，很快它就愈來愈微弱，呼吸愈來愈微弱，心念愈來愈微弱，好像要停下來了，這個時候就得止了。

這個時候就起觀，我們昨天練習的，你觀你的身好像芭蕉樹一樣，你的心念好像瀑流水一樣，你的息——呼吸好像空中風一樣，都不是真實有的，既然身心息都不是真實有，「我」在哪裡？因為我們所謂的「我」，是由身心息所組合的，現在這三個都不是真實的，可見我也不是真實存在的，這個就是人無我。身心息三個都屬於法，既然這三個都不是實有的，可見法也不是真實有，這個就是法無我。那一切的定境，也是由身心息而產生的，那現在這三個不是真實有，可見你所證的一切定境，也不是真實有。所以，有了這樣觀察的智慧，就能夠了知一切法的真實相，就是無我、也無法，這就是人無我、跟法無我，這個才是一切法的真實相貌，一切法本來無我，這個就是到昨天為止，觀的部分。

現在接下來，你這樣子觀，是不是可以開悟呢？還不能夠開悟，為什麼呢？因為你還有一個能觀的智慧沒有銷亡，你還有一個能觀的智慧，因為我們剛才觀察身、心、息、定境都不是實有的，用什麼觀察呢？用觀察的智慧，對不對？用智慧來觀察，所以有一個能觀的智慧，有一個所觀的身、心、息、定境，還有能所，就不是真心。我們知道真心無相，真心離念，真心裡面沒有能所，可是我們現在有一個觀察的智慧，能觀的心去觀什麼？身、心、息、定境，有能觀、所觀，所以它不是我們的真心，還有能所。

那我們現在已經知道，所觀的身、心、息、定境都不是實有，那我們現在進一步觀，這個能觀察的智慧，它是真實有嗎？這個能觀的心，你要

觀才有，你不觀就沒有，因為你平常也不是念念都在起觀照，你要觀的時候才有，你沒有觀的時候沒有，可見它不是實有的，如果真實有，它不會消失，念念都是在觀察。可是它有時候有，有時候沒有，說明這個能觀的智慧，能觀的心也不是實有的。所觀的境不是實有，能觀的心不是實有，就能夠能所雙亡，因為既然不是真實存在，它就消失了嘛，消失以後就怎麼樣？反本還源，這個就是還，修還。當能所雙亡，反本還源，這個就是證還。你藉由這樣的觀察，觀察的過程叫做修還；當你真正的能所雙亡，歸還本源的時候，就是證還。

這個時候你就會了悟，因為已經反本還源了，你就知道你原來那個源頭是什麼？就是我們清淨的自性，所以這個時候自性就會現前，你就會明白自性本來清淨，因為已經反本還源，回到你心的本源是什麼？就是你的自性。那你的自性本來是清淨的，所以由自性所生起的一切法，也本來是清淨的，所以不管是五蘊、十二入、還是十八界，都是清淨的。所以，我們每天六根面對六塵，產生六識，這就是十八界，它其實本來是清淨的，是因為我們六根面對六塵，產生了分別、執著，所以它變成染污的，我們才會生煩惱，可是它本來是清淨的，因為它是由我們清淨的自性心所生出來的，它本來是清淨的，這個就是修淨。

所以，我們如果修到這個程度，你每天儘管看、儘管聽，你的心都不會染著，什麼叫不染著？就是不會生起分別、執著、妄想，就是我們昨天講的，只是鏡子照而已，照六塵境界，但是鏡子沒有動，因為我們的自性本來不動搖的，本來沒有生滅的，這個我們昨天都講過了。所以，見到我們的自性本來清淨，這個就是修淨。本來清淨，所以你六根面對六塵，產生六識，你都知道它是本來清淨的，就不會生起一切的分別、執著、妄想。所以，修到什麼時候證到淨呢？就是當一切的分別、執著、妄想都息滅了，這個時候就證到淨，證得一切本來清淨，這個就是證淨。

所以，我們現在練習看看，看可不可以明心見性，你找到心的源頭，就是見性了。

（下座）

放鬆心念，離開你的所緣境，開口吐濁氣三次，慢慢搖動身體七、八次。肩膀動一動，兩手可以放開了，頭動一動，脖子動一動，兩個腳也可以放開。先用手摩擦全身的毛孔，之後兩手搓熱，放在兩個眼皮上，張開眼睛，然後慢慢地按摩，從頭到腳，哪邊特別痠脹麻痛的，就多按幾下。

我們謝謝淨泰師兄還有 Thomas。

今天下午也有一位師兄說，他為什麼坐了半天，好像沒有什麼效果。那我就問他說：你每天坐幾次啊？他是沒有每天坐，偶爾坐二十分鐘，十分、二十分。我說這樣子的話，效果很難出來，為什麼呢？因為我們的氣脈，你的氣從粗的脈走到細的脈，需要四十分鐘。所以，你雖然這樣子坐下來，把所有的姿勢都擺好，坐下來，可是等你的身心慢慢地寧靜下來，

氣從粗的脈走到細的脈，它就需要這麼長的時間，這個沒有辦法讓它說你快一點，快一點讓我的氣入到細脈。因為我們的氣是從剛才活動，然後坐下來，可是你那個氣，剛才活動、或者剛才還在跟師兄聊天，所以那個氣是非常粗的。

就是說，如果我們把氣分成四級的話，第一級的氣，譬如說在走路，慢慢走，或者是有一些動作，那個是第一級的，那個氣入脈是第一級的；第二級的話，就是我們在思考的時候、動念的時候；第三級就是你沒有動作，也沒有在思考，然後那個脈才能夠慢慢地，還有那個氣才能夠慢慢地寧靜下來。所以等到入到第三級、第四級的脈，這個之後我們會有一個表給各位，我們現在因為時間不夠，所以我們只是強調說四十分鐘的重要，因為從明天開始，各位又要在自己練習。

除了我們之前強調的，你最好在同一個時間、同一個地點，那個效果會更好。如果每天能夠坐上四十分鐘，然後你坐的時間跟你運動的時間，運動不是說要做那個激烈的運動，就包含你平常走路、什麼的，那個也是很重，因為它可以幫助你在坐的時候，氣脈更通暢。如果你整天都坐在家裡，也不出門的，這樣你打坐的效果不會好，所以一般來說，你有運動的時間，跟你打坐的時間，是至少相等到兩倍，譬如說你每天坐四十分鐘，你就是至少要活動四十分鐘到八十分鐘，看你坐的狀況，這樣子效果才會出來。所以，等我們坐下來，然後身心寧靜下來，然後又不動念開始，那時候你的氣才可以從粗脈，然後進到那個比較細的脈，是這些都停止了以後，才會發生的事，所以它需要時間。所以我們儘量，如果說時間允許的話，最好每天可以坐到四十分鐘，它效果慢慢就能夠出來。

那我們今天的課就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。