

《天台止觀》系列講座·第二部

# 六 妙 門

最尊貴的淨蓮上師講述

## 四部《天台止觀》系列講座

一、小止觀——修習止觀坐禪法要

二、不定止觀——六妙門

三、漸次止觀——釋禪波羅蜜次第法門

四、圓頓止觀——摩訶止觀

### 緣起

有感於天台止觀之體系龐大，理論精深，雖然初學者好樂學習，卻不知如何下手，若是因而望之怯步，則相當可惜。而久修者也往往因為抓不住要領，而使得功夫難以突破、進步。

殊不知天台止觀，方法看似簡單，背後卻有深奧的教理做基礎。所以，天台止觀想要成就，不但要深入教理，還必須有實際下手做功夫的方法。

有鑑於此，我們希望這次的課程，能理論兼顧功夫，才不辜負天台止觀「教觀雙美」的盛譽。

最後，以此講課的功德，迴向法界一切眾生，也希望有緣聽講的大德們，都能止觀成就，共成佛道，並不吝賜教。

淨蓮

民國九十九年春

筆於台北新店無筠居

## 前言

繼《天台止觀》系列講座·第一部「天台小止觀」之後，師父續講第二部——六妙門。

聽聞過小止觀之後，學人對於應該要如何下手修止觀，已經有了初步的認識和實際修習的基礎，如果想要更進一步的話，就可以接著修習六妙門。

六妙門共分為十章，這十章分別說明：隨修六門一數、隨、止、觀、還、淨中的任一門，皆可證得涅槃；六門個別的修法和得證之相；如何隨自己的方便和適宜來修習；如何運用六妙門，對治修習過程中所產生的各種障礙；只要善巧修習一門，便可含攝其他五門；不同根性的人，共通修習六妙門，其結果有什麼差別；菩薩、大根性人、利根大士修習六妙門的境界為何；以及修習這九章六妙門所得的四種證相。

六妙門的殊勝之處，在於它可以總括一切的禪法，不論是小乘、大乘、金剛乘，只要能夠圓融通達六妙門，一切的法門必能通達無礙。因此，聽完這八堂課之後，除了對天台止觀的教法更具信心，也不由得對智者大師生起了無比的崇敬之意，「東土小釋迦」的美名，絕非虛得！所以，只要我們將這十章的內容，反覆地加以思惟、修習，相信不論是對修行的見地、還是功夫，一定有莫大的助益，就如同師父經常強調的「功夫是跟著見地走」，這時也會有更深的體悟。

接下來還有《釋禪波羅蜜》、《摩訶止觀》等二部系列講座叢書，我們不禁充滿了期待之情。對於如此殊勝難得的法門，除了發願以真實的修行功德來利益一切有情之外，實在找不到其他更適合報答佛陀法教及上師教導之恩的方法。

如需最新上課錄音、原版文字記錄，可上師父的網站下載，收聽、瀏覽查閱。若有相關禪修問題想請教師父，亦可透過電子郵件發問，將有師兄代為轉達。

網址：[www.lianmaster.com](http://www.lianmaster.com)

e-mail：[lianmaster@hotmail.com](mailto:lianmaster@hotmail.com)

## 六妙門講座 目錄

講次	課程內容	頁數
一	六妙門簡介、釋題 第一章 歷別相對諸禪定六妙門 第二章 次第相生六妙門（修數）	p.1
二	第二章 次第相生六妙門（修隨、止） 介紹五根本氣	p.23
三	問題發問與回答 第二章 次第相生六妙門（修觀、還、淨）	p.44
四	第三章 隨便宜修六妙門	p.77
五	第四章 對治六妙門	p.91
六	第五章 相攝六妙門 第六章 通別六妙門 第七章 旋轉六妙門	p.114
七	第八章 觀心六妙門 第九章 圓觀六妙門	p.133
八	第十章 證相六妙門	p.151

# 六妙門 第一講 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年六月卅日

## 課程內容

### 六妙門簡介、釋題

- 第一章 歷別相對諸禪定六妙門
- 第二章 次第相生六妙門（修數）

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們知道「天台止觀」一共有四部：第一部是圓頓止觀，就是所謂的《摩訶止觀》，一共有十卷。第二部是漸次止觀，就是《禪波羅蜜》，也是有十卷。第三部是小止觀，就是我們上次講的《修習止觀坐禪法要》。第四部是不定止觀，就是我們這一次要講的《六妙門》。

### 四部天台止觀修習次第

這四部止觀，要先從哪一部下手修呢？一般來說，是先從「天台小止觀」。因為上一堂各位都聽過了，它有修習止觀的二十五個前方便，就是準備功夫做好了，你才正式來修止觀，這樣就不會有種種的過失，而且很快就能夠成就止觀，所以天台小止觀，一定是第一部下手要修的。第二部，就是我們這一次要講的「六妙門」，因為它總括一切的禪門在裡面，只要你成就六妙門，等於成就一切的禪法；一切的止觀，全部都囊括在這個六妙門裡面。接下來就是「禪波羅蜜」，最後就是「摩訶止觀」，依照這個次第，一部一部的來修。

「小止觀」已經介紹過了，「六妙門」我們準備分兩次（一次四講）把它圓滿。接下來，我們也希望能夠把「禪波羅蜜」和「摩訶止觀」圓滿，這樣子的話，天台止觀就非常的殊勝了！一切的止觀都難不倒你，如果你可以成就天台這四部止觀的話，因為一切的止觀都囊括在裡面。從外道修的四禪八定、小乘禪法、大乘禪法、到密乘禪法，全部都在這裡面，所以我們希望有因緣把

它圓滿。

我們現在來說明一下，為什麼《禪波羅蜜》稱為「漸次止觀」呢？它稱為漸次止觀的原因，就是修禪的層次講得最有條裡。因為這個「漸」，就是從最初、最淺的，到最後、最深的；「次」，是次第，它是由最初淺的，一直到最後深的，最有條裡、最有次第的解釋禪定波羅蜜，也就是《大智度論》裡面「禪定波羅蜜」的部分，天台智者大師把它解釋得最詳細、最清楚，這個就是為什麼稱為漸次止觀的原因，因為它是按照次第來說的。

所謂的《天台小止觀》，其實就是《禪波羅蜜》的第二、三、四卷的精華，智者大師又特別把它抽出來講，就是天台小止觀，其實它是禪波羅蜜的一部分，怎麼下手修的那個部分的精華，所以它最適合初學者。

至於《摩訶止觀》，它就比較注重止觀思想的發揮。它為什麼稱為「圓頓止觀」呢？這個「圓頓」的意思，就是初後不二，最初的，就是最後的；最初和最後，無二無別，所以它是完全沒有次第的。像這一類的止觀，是不適合下手開始修的，所以它放到最後講的原因就在這裡。因為到最後都是不二，入不二法門，它是屬於圓頓法門，適合在最後來修，所以我們把《摩訶止觀》放在最後的原因在這裡。

我們現在要說明，為什麼《六妙門》叫做「不定止觀」呢？因為它所證的禪定不一定，所證的果報也不一定，要看你是以什麼心來修。如果你是依世間的心來修，

就只能證到世間的禪定；如果你是依出世間的心來修的話，就可以證到出世間的禪定，所以稱為不定。另外，它的證相也不一樣，它有所謂的次第證、互證、旋轉證、圓頓證，還有相似證、真實證這種種的證相，所以也稱為不定，因為不一定是證到什麼樣的證相。這就是稱為不定止觀的原因，因為它所證的禪定不同、果報不同，還有種種的證相不同，所以稱為不定止觀。

### 六妙門簡介

六妙門一共分為十章，先大概介紹十章的內容，然後再一章一章詳細的說明。這十章的內容，經過簡單的介紹之後，我們就知道六妙門到底在說什麼。

第一章是「歷別對諸禪六妙門」。這一章是介紹六妙門和其他禪法的關係。這個「歷」，就是經歷的意思；「別」，就是各別；「對」，就是相對；「諸禪」，是指其他種種的禪法；也就是說，一個一個相對其他的禪法，來說明六妙門。這樣比較的結果，我們就會發現，原來六妙門其實就是開發一切禪法的根本。更重要的是，如果你想要證果的話，那世間的禪定、和外道的禪定是沒有辦法證果的，但是六妙門可以證果，而且每一門都可以證得涅槃，這就是它為什麼稱為「妙」的原因。所以，如果想要證果的話，沒有一個不是從六妙門這裡所證得的；也就是說，聲聞、緣覺、菩薩這三乘的聖人，沒有一個不是從這裡證得菩提涅槃果的。這就是第一章，一個一個相對其他的禪法來作說明。

第二章是「次第相生六妙門」。這一章最主要是詳細說明六妙門的修相和證相。譬如說：第一個是數息，那什麼是修數息？數息修到什麼時候，叫做證數息？所以，第一個就解釋什麼是修數，第二個是證數；然後是隨息，什麼是修隨，什麼是證隨；第三個是止；然後觀、還、淨，這六個，每一個都有修跟證。所以你就知道修這一門，要修到什麼樣的程度，才叫做證到了數息，證到了隨息，證到了止、觀、還、淨，才不會就這樣一直數，數一輩子也不知道到底有證到什麼。所以必須先要把這修相、證相弄清楚，那一個一個練習的時候，你才知道現在是在什麼階段，然後才可以進一步去談到怎麼活用這個六妙門。因此我們就知道，六妙門一共有六個修相、六個證相。

接著再進一步說明，它是依次第互相生起的。譬如說：你修數息，證到數息之後，就可以進入第二個隨息，所以它是次第相生，依照這個次第，一個一個相生起。怎樣從數息進入隨息，進入止，然後進入觀、還、淨，所以，是從數息一直到最後的證淨，這樣依次第相生的目的是什麼呢？就是要依著一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨這個次第相生，做為入道的階梯。好像你要上二樓，就要從一樓開始，一個階梯、一個階梯爬，依著這個階梯，你一定可以升到二樓，繼續走這個階梯，又可以登上三樓。所以從第一個，一直到第六個，依照這個次第互相生起，目的就是要做為入道的階梯，這就

是它為什麼要這樣安排的原因。這是第二章。

第三章是「隨便宜六妙門」。這一章是針對實際修六妙門的時候，如何隨自己心的方便、還有適宜來善巧修習。所以，我們第二章練習得非常熟悉了之後，就知道怎麼樣來運用、活用這個六妙門。隨自己心最方便、還有最適宜的，看你當下是什麼樣的狀況，譬如說你修隨息，一直沒有辦法得止，你就可以換數息；有時候是修止，有時候是修觀，你必須要弄清楚，當下這六門當中，哪一門是最適合你的。因此，這也是要第二章的內容都修過一遍，非常熟悉了之後，我們才知道怎樣隨自己的方便跟適宜，來運用這個六妙門。第三章最主要就是說明如何隨自己的方便、適宜，來善巧運用六妙門。

第四章是「對治六妙門」。這一章也很重要，就是巧妙的運用六妙門來斷除三惑，三惑是見思惑、塵沙惑、無明惑。所以只要你能夠善巧的運用六妙門，就可以很快的斷三惑，還有斷除三障。大家都知道哪三障：就是報障、煩惱障、業障。那怎麼樣善巧運用六妙門，來斷除這三障呢？譬如說：報障，我們可以用數門、隨門、止門來對治；煩惱障，可以用觀門、還門來對治；業障，可以用淨門來對治。這些方法，在這一章裡面都有詳細的說明，因此稱為對治六妙門，主要就是對治這三障，還有斷三惑。

第五章稱為「相攝六妙門」。相攝的意思，就是說每一門都可以含攝其他的五門。譬如說：數門可以含攝隨、

止、觀、還、淨，每一門都可以含攝其他的。所以，每一門互相含攝，一共就可以歸納為六六三十六門，這就是「相攝」的意思，互相含攝。所以你修一個，就等於修了其他的，因為它是可以互相含攝的。

第六章是「**通別六妙門**」。這一章是說明不論你是凡夫、外道、還是二乘、菩薩，都可以修持六妙門。但是因為你的用心不同、根基不同、解慧不同，所以有果報上的差別，所以它稱為通別六妙門。「通」，就是大家共同都可以來修六妙門；但是各別會因為你的用心不同、根機不同、解慧不同，所以有果報上的差別，這就是「別」的意思。共通來修，但是會有各別果報的差別。

第七章是講「**旋轉六妙門**」。這是說明靈活運用六妙門，可以旋轉出六度、四攝等一切大乘的功德，這就是自行化他的菩薩行。這個部分，有的經論是稱為「旋轉陀羅尼」，就是怎樣旋轉出一切大乘的功德。前面從第一章到第六章的六妙門，都是屬於三乘所共有，聲聞、緣覺、菩薩共同來修的；可是這一章，是屬於菩薩獨有的行門，就是不共聲聞、緣覺二乘。所以，只要你能夠從六妙門當中，旋轉出一切大乘的功德，就是利他的菩薩行。這個對於菩薩道來講，是非常的重要，因為你可以在一瞬間、一剎那就怎麼樣？圓滿具足一切大乘的功德，就看你轉得出來、轉不出來。

第八章是「**觀心六妙門**」。這一章是說可以不依照次第，只要直觀心性，就能夠具足六妙門。但這不是一般

凡夫可以修的，是智者大師特別為具有大根性的修行人講的。只要你直觀心性，可以很快速的成就六妙門，可以不依照次第來修，但是必須具備大根性這個條件。

第九個「**圓觀六妙門**」。這個就更不得了，這一章是宣揚圓妙、不可思議、絕待的六妙門，這個是說給上根利智的菩薩聽的。我們常常聽到如何形容這個圓觀，就是一即一切，一切即一，有沒有？圓融通達諸法，入無量法門。所以在這一章，它也告訴我們怎麼來圓觀修六妙門，進入這個不可思議的大乘境界。

第十章「**證相六妙門**」。前面九章都介紹不同修法的六妙門，所以主要是說明修因的相貌，每一章教你怎麼來修六妙門的方法，還有怎麼樣運用、怎麼旋轉、怎麼觀心，各方面都是講修因，怎麼下手來修這個六妙門。一直到第十章，那就要證果了，你修了半天，當然是要證果，所以，第十章是針對證果的相貌，作詳細的說明。證果的相貌，它又詳細分成不同的證相：第一個是「次第證」，就是第一、二章的六妙門；第二個是「互證」，就是第三、四、五、六章，這四章；第三個稱為「旋轉證」，就是第七章一旋轉六妙門；第四個是「圓頓證」，就是第八、第九章。一切的證相，就分為這四種證相。另外，還說明什麼是相似證相、什麼是真實證相，這樣我們才不會搞錯，以為相似證是真的證到了，其實不是，所以也要說清楚，不然會很危險。這些內容在最後第十章裡面都有說明，很清楚地告訴我們，什麼是相似證，

什麼才是真實證，它們的差別在哪裡。

看完這十章的內容，我們就知道六妙門這部書，它不但有嚴密的組織，還有豐富的內容。最重要的是，它詳細說出了實踐止觀法門最玄妙、最深奧、最難懂的部分；一般止觀沒有辦法說到這麼玄妙的部分，它都說出來了，就是所謂圓頓證的那個部分，它不是我們第六意識思惟可以到達的，所以叫做不可思議，不可心思言議；你怎麼想都沒辦法到達，你怎麼形容也很難到達，那個是最玄妙的部分，但是智者大師用很簡單的文義，把它說得很清楚，這就是它最殊勝的地方。就是用很簡單的方式、言詞，形容出那個很深奧、很難懂的部分，教導我們怎麼進入那個境界當中，因此，它實在是禪門當中不可缺少的一部止觀書。所以自古以來，它就和天台小止觀，這兩本並列為修習坐禪的最高指南，想要下手修止觀的，一定是先從小止觀下手、然後六妙門，這樣就錯不了。因為智者大師是通過六妙門，來含攝所有的禪定法門，所以我們學了這個法門，就等於全部的法門都學會了，這就是它殊勝難得的地方。

### 釋題

接下來我們解釋經題。什麼叫做「六妙門」？「六」，就是數目，用數目來說明禪法的內容；「妙」呢？就是微妙、奧妙、不可思議的意思，叫做妙。世界上，什麼是最微妙、不可思議的呢？就是涅槃，是最微妙、不可思議的，所以這裡的妙，指的就是涅槃。這個妙法，能通

至涅槃，所以稱為妙門，如果不能通至涅槃，就不妙了。所以這裡的「妙」，就是說六門之中，每一門都可以通至涅槃，都可以證得涅槃。這個「門」的意思，就是能通的道路，所以依照這六法，可以進入通向涅槃的道路，所以稱為六妙門。至於每一門是妙在哪裡，我們就要看第一章，第一章看完就知道它妙在哪裡，第一章裡面有詳細的說明。

### 第一章 歷別相對諸禪定六妙門

我們看第一章「歷別相對諸禪定明六妙門」。就是歷別相對諸禪定，來說明六妙門的殊勝和難得。

一者，依數為妙門。第一個，為什麼「數」為妙門呢？因為依數息，可以生出四禪、四無量心、四無色定。四禪、四無色定，就是我們所謂的四禪八定，這個是共外道的。外道也修四禪八定，但是沒有辦法通至涅槃，最多就是證到四禪八定最高的非想非非想處定，外道修到這裡，就以為它是涅槃，非有想非無想（已經沒有那個粗想，但是還有很微細的想），他以為這個境界就是涅槃。可是你修了六妙門之後，你就知道這個不是，即使你修到非有想非無想，也不是涅槃，這個時候你只要覺知它不是涅槃，就一定能夠證得聲聞、緣覺、菩薩三乘的果位。所以，「數」為妙門的原因在這裡，你只要修數息，就可以證得涅槃。

隨息，也可以證得涅槃，所以第二個是「隨」為妙門，依隨息可以出生十六特勝。本來這一次要說明十六



特勝，但是主辦單位希望可以圓滿四部止觀，十六特勝是在第三部《禪波羅蜜》裡面才提到的，所以我們就等到那個時候再來詳細說明十六特勝的內容，這邊就不特別提出來說了。依隨息可以生出十六特勝，十六特勝的最後一個是「深觀棄捨」，你在修這第十六個特勝的時候，如果你能夠不著非想，就能夠證得涅槃。這個非想，就是剛才講的非有想非無想，你只要不耽著在這個禪定的狀態，就能夠進一步證到涅槃。這個是依十六特勝，也能夠證到涅槃，所以「隨」為妙門。

第三個是「止」為妙門，依止也可以證得涅槃。因為止心的緣故，可以次第發起**五輪禪**。什麼是五輪禪呢？

第一個是「**地輪三昧**」，就是所謂的未到地定。禪定是先由粗想進入細想，然後進入欲界定，再進一步就是入未到地定（就是還沒有到，叫做未到），還沒進入初禪，稱為未到地定。它是發起初禪的基礎，好像大地一樣，所以就稱為地輪三昧，因為再繼續加深那個禪定，就可以證初禪。所以它是一切禪定的基礎，好像大地是萬物的基礎一樣，所以稱為地輪三昧。

一般證到未到地定，就會發起種種的善根發相。我們在講小止觀的時候，有講到種種的善根發相，一般是在未到地定的時候，特別容易發起宿世的善根，這個我們就稱為「**水輪三昧**」，指的是種種禪定的善根發相。

第三個稱為「**虛空輪三昧**」。這個就是你證得種種善根發相之後，可以進入初禪、二禪、三禪、四禪，在這

個禪定當中，你觀一切因緣所生法，自性是空的。這個空相，就好比虛空一樣，虛空無相，那你所證到的那個空，也是無相的，所以就是用虛空來比喻一切因緣所生法，空無自性，因此稱為虛空輪三昧。這個就是你對空性已經有很深的體悟了，見空性好像虛空一樣。

接下來會發生什麼事呢？就是能夠見到見思煩惱，它也好像虛空一樣的無自性。所以，見惑可不可怕？不可怕！思惑可不可怕？不可怕！一切的煩惱都不可怕！為什麼？自性都是空的，都是因緣所生法，自性是空的。因此，利用這個空性的智慧，我們就可以斷除一切的見思惑，這時候我們就稱為「**金沙輪三昧**」。就用金沙來比喻空性的智慧，能夠斷除見思二惑，這個是真正的智慧，見空性的智慧。

斷見思惑以後，會進入什麼境界啊？就進入金剛喻定，對不對？然後就證果了，所以，第五個稱為「**金剛輪三昧**」。就是你超越了四禪八定，進入第九次第定的時候，入這個金剛定的時候，就能夠斷除一切三界的煩惱而入涅槃，這個時候就稱為金剛輪三昧。

這五個都是依「止」而發起的，到最後可以證入涅槃，所以我們稱「止」為妙門，就是妙在這裡，修止也能夠證得涅槃。證涅槃的次第，就是你先粗想、細想，然後得欲界定、未到地定，這時會有種種禪定的善根發相，一般是在未到地定發得特別多，然後你可以加深你的定功，入初禪、二禪、三禪、四禪，在定中起觀察的

智慧，起什麼觀察的智慧？就是一切因緣所生法，自性是空的，然後再用這個空性的智慧，來斷除見思惑；一旦斷除見思惑，就可以證得涅槃，就是只要能夠入第九次第定，就可以證得涅槃。這個都是依止門而達到的效果，所以「止」為妙門。

第四個，「觀」為妙門。因為修觀，可以生出九想、八念、十想、八背捨、八勝處、十一切處、九次第定、師子奮迅三昧、超越三昧、鍊禪、十四變化心、三明、六通、八解脫、得滅受想定（就是剛才講的金剛定），及入涅槃。所以說「觀」為妙門，這都是因為修觀而證得涅槃。

第五個，「還」為妙門。如果我們用智慧，善巧的來分析一切因緣所生法，就知道自性是空的，沒有能、所，沒有能生的心，沒有所生的法。當你能所雙亡之後，你就可以反本還源，回到你原來心的那個根本，這個就是「還」為妙門。

一旦恢復到你自性的清淨，那個就是「淨」為妙門。先回到你原來的真心本性，你才會發現自性本來清淨，這個時候就進入淨門，所以「淨」為妙門。如果能夠體適到一切諸法本性清淨，就能夠獲得自性禪。那得了自性禪，二乘人就一定能夠證得涅槃；菩薩依這個自性禪，也能夠證得大菩提果。它有所謂的九種大禪：自性禪、一切禪、難禪、一切門禪、善人禪、一切行禪、除惱禪、此世他世樂禪、清淨禪。統統聽不懂是正常的，因為從

第一個數門的四禪、四無量心、四無色定開始，到最後的九種大禪，全部都在《禪波羅蜜》裡面有詳細的說明，到那個時候會詳細為各位解說。

現在唸這一大段的目的，就是要各位了解六妙門它為什麼這麼殊勝的原因，就是原來它涵蓋一切的禪門在裡面，從外道修的四禪八定開始，到證得涅槃的小乘果位，一直到菩薩的大乘果位，這些都可以證得，所以才說非常的殊勝，現在我們也知道六妙門它到底妙在哪裡。這就是第一章。

## 第二章 次第相生六妙門

第二章「次第相生六妙門」。這一章就把要如何修六妙門的程序，講得最清楚、最詳細。從第一個修數，然後證數，修隨、證隨……一直到最後的修淨、證淨，所以一共是十二個程序。我們這四個晚上，就要把這十二個內容全部練習一遍，而且要非常的純熟之後，才可以進入第三章的「隨便宜修六妙門」，隨我們自己心的方便跟適宜，然後來靈活運用六妙門。所以，這個大前提，就是必須要把六妙門這十二個程序先弄清楚，什麼是修數、隨、止、觀、還、淨，什麼是證數、隨、止、觀、還、淨，這一共是十二個，修跟證都要好好地把它練習一遍，才知道怎麼樣靈活運用。

我們現在就來詳細的說明，要怎麼修數息，只要依照這個程序來修習，很快就能夠證得這個六妙門。所以這一章，實際上是修行最適用的一章，也是講六妙門怎

麼修，最詳細的一章。

次第相生，就是依照這個次第，一個一個讓它生起，前面一個能夠生起後面那一個，它是依照這個次第，可以相生起。從數門一直到淨門，次第一個一個生起，所以它是從修數，一直到證淨。

### 修數

第一個是修數。怎麼來修數息呢？就是上座之後，先把息調好，心情放輕鬆，然後慢慢地從一數到十，專心在這個數字上，心不要向外馳散，這個就稱為修數。自然呼吸，不要控制呼吸，自然的吸進來，然後吐出去，吐完之後數一；然後再吸進來，吐出去，吐完之後數二；吸進來，吐出去，吐完數三，接著數四、五、六、七、八、九、十，就不要再繼續了，然後再回過來數一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。所以是從一數到十，吐完才數，不是一面吸一面數，也不是一面吐一面數，是吐完才數，這個就是修數的方法。

它的重點，是先要把息調好。息一共有四種相，我們上次講《小止觀》已經講過。所以如果發現息是不調相，像風相是不調相，就是你呼吸有聲音，譬如你鼻塞、感冒的時候，呼吸很大聲，你聽到就很容易散亂，這樣很難得定，所以我們不是數這個風相。數「息」，就是數的是息相，所以不是數風相、也不是數喘相。

喘相，就是雖然呼吸沒有聲音，但是打結、不順暢，就是呼吸不順暢。這個不順暢是怎麼造成的？就是你吸

還沒吸完，你就吐；吐，還沒吐乾淨，你又吸。所以還沒吸完就吐，沒吐完就吸，這樣經過一段時間之後，呼吸就會變得很不順，這個就稱為喘相。如果你數的是喘相，就很容易氣結（氣打結），因此也要先把這個喘相調好，然後才開始數。所以，我們不是數風相、也不是數喘相，也不是數氣相。

什麼是氣相呢？就是你呼吸雖然沒有聲音，也很順暢，但是不夠綿密、微細。就是說你呼吸還是很粗，雖然聽不到聲音，也沒有打結的現象，但是氣還是很粗，那個就稱為氣相。如果數的是氣相，就容易疲勞，那就是為什麼我們坐一座，在修數息，結果坐完很累、很疲勞，就是因為你數的不是息相，而是氣相。所以我們發現有風相、喘相、氣相的時候，一定要先把這三個不調相調好，調到息相之後，我們才數。所以叫做數息，不是數風、也不是數喘、也不是數氣，O.K.？是數息！

三不調相，要怎麼把它變成調相呢？就是先把心放鬆，身體也放鬆。身心都放鬆之後，觀想氣周徧全身，氣先整個充滿全身，然後每個毛孔同時吸氣、吐氣，全身八萬四千個毛孔，沒數過啦，一起吸氣、一起吐氣。所以你必須先觀想氣息徧滿全身，才可能全身的毛孔同步呼吸；如果沒有先觀想氣充滿全身的話，你可能有的地方毛孔在呼吸，有的地方沒有，因為你氣沒有充滿全身。所以先把心放鬆、身體放鬆，觀想氣充滿全身，全身的毛孔一起吸氣、一起吐氣。

這樣子做一段時間之後，剛才的風相、喘相、氣相就會消失，爲什麼？因爲你的氣已經散開來了，氣充滿全身，而且已經調過了。因爲全身毛孔吸氣、吐氣，就等於把你那個不調相，全部都調好了，調到綿綿密密、似有似無的息相，就是你的呼吸沒有聲音，也很順暢、微細、綿密了，這個就叫做**息相**。這個時候才來數息，很快就可以進入隨息，很快就入定，然後得止。

我們修數息，數了半天很難得定，是因爲我們用不調相在數，所以它很難得定，只要你把息調好了，很快就能夠證到數息。所以，最重要的功夫在調息，先把息調好，然後再數，很容易就進入狀況，這個是重點。先把息調好，然後再數，才不會散亂、氣結、疲勞，比較嚴重的，坐完還會心痛，然後心很難安定，這個都是不調相的過失，一定要把呼吸調到息相，然後再數。

#### 證數

那你只要調好呼吸，從一數到十，不用數很久，你的呼吸會愈來愈微細，心念也愈來愈細，會久久才呼吸一次，因爲你的呼吸慢慢變微細了。你可能接下來數一、二、三……，就數到沒有呼吸了，因爲心念慢慢微細，呼吸也慢慢細，細到久久才吸一次，會變成這樣。那你說這個時候能不能再數啊？我數一二三，沒有氣了，我怎麼再繼續數四啊？數不下去了，因爲沒有呼吸了，它已經微細到好像要停止了，懂嗎？所以它是很自然的就證到數息，不用費力的。你只要把息調好，從一數到十，

不用數很久，你就發覺數不下去了，那個就叫做證數。它是很自然到達的，因爲已經細到好像沒有呼吸了，所以會很自然的就數不下去，這個時候就證到數息了，很簡單，對不對？

因爲我們的心念是隨著呼吸走的，呼吸愈快，妄念愈多，所以當我們可以慢慢調呼吸，呼吸會變得愈來愈慢、愈來愈微細，念頭也會變得愈來愈少；呼吸愈快，妄念愈多，念頭愈多，如果你呼吸調得好，念頭會就愈來愈少。所以當你呼吸很微細，心念也很微細的時候，那個呼吸幾乎好像就要停止的那個感覺，就是細到沒辦法數了，這個時候我們就稱爲證數。

所以，當你數息數到不用刻意去數，數目也不會斷，粗的妄念已經減少，甚至消失，細的妄念還在，但是它已經不能夠干擾數息的心念，這個時候稱爲證數，就是已經證到數息了。你雖然久久生起一個念頭，或者久久喘一下，但是都不會干擾到你數息的念頭，就是那個數目是不會斷的，不用再提念去數了，雖然偶爾有念頭生起，但是它不會干擾你數息的那個心念，這個時候就是證數，這樣應該很清楚了。所以，我們就是感覺我們的心，已經可以任運的在數息上，從一到十，不必加任何的力量，你的心就可以安住在數息上面，氣息漸漸地微弱，心念也慢慢地轉微細，這時候就稱爲證數。

我們今天就練習這個，看等一下可不可以一二三就證數。

**暖身運動**

我們請兩位示範的師兄上台，前面也同樣的先要暖身運動，把筋骨拉開，然後我們才開始坐。

請各位師兄起立，我們先把筋骨、還有關節把它鬆開。先頭部上下三次，每個動作做三次。然後轉左轉右三次。頭輕輕地靠左邊的肩膀、靠右邊的肩膀，這樣也做三次。完了之後，我們就轉頭，順時鐘轉三次，逆時鐘轉三次，輕輕慢慢地轉，你會聽到喀啦喀啦、喀滋喀滋、喀喀喀，那個就是你平常沒有通的地方，所以這樣也會把頸部平常阻塞的地方把它轉開。

頭轉完，我們就肩膀先往後旋轉三次，然後再往前旋轉三次。然後把兩手舉起來，旋轉這個手腕，手腕把它轉開，也是順時鐘三次、逆時鐘三次。轉完之後甩手，把手甩開。

然後腰部運動，就是轉一個大圈圈，先從前面、然後右邊、後面、左邊，這樣子轉一圈。順時鐘轉三圈、逆時鐘轉三圈。膝蓋也鬆開，兩手放在膝蓋上，順時鐘轉三圈、逆時鐘轉三圈。

然後腳也是把它轉開，就是把腳尖立起來，然後腳後跟懸空，這樣子順時鐘轉三圈、逆時鐘轉三圈，轉完之後要腳踢一踢，然後換邊。也是順時鐘轉三次、逆時鐘轉三次，然後再腳甩一甩，這樣我們就可以坐下來。

**拉筋運動**

接著要把我們的腳筋拉開，前面拉筋會比較辛苦，

但是你慢慢拉，常常練習的話，本來散盤的就可以變單盤，單盤就可以變雙盤，所以要很耐心的慢慢把它鬆開。剛開始可能有一點緊、有一點痛，但是這個都是很正常的，這沒有關係。

我們兩個腳掌心相對，儘量往身體靠，把腳心對腳心，然後往身體靠。儘量往身體靠之後，手放在膝蓋上，然後把它彈開。從左邊的膝蓋先開始，一二三四五六七八，然後用力往下壓。彈八下，往下壓一下，這樣一共做四次。這個做完，就換另外一邊，右腳彈，一二三四五六七八，用力往下壓一下，也是做四次。這樣就可以把你那個腳筋拉開

這個做完以後，我們兩個腳一起彈，剛才左右邊各別做，現在兩邊一起。兩個手放在兩個膝蓋彈，一二三四五六七八，然後往下壓，也是做四次，這樣內側的筋就比較拉開了，等一下盤腿就會比較好盤。

今天就先拉到這裡，我們一天加一點點，不然回去太痛，明天就不來了。所以這四個晚上，每一個晚上會加一個新動作。因為我們大部分都是腿過不去，對不對？第一個就是熬腿的階段很難熬，所以把筋鬆開之後，方便我們坐得比較久，而不會腳麻痠脹痛，都不會了。

**上座**

我們現在上座。開始上座之前，先把那個皮帶放鬆，你們那個腰帶、皮帶太緊的，要把它鬆開。身上有覺得哪邊綁到的，可以鬆開的就把它鬆開，然後眼鏡、手錶

都把它拿下來。

第一個盤腿。看你要單盤、雙盤、散盤，還是正襟危坐都可以。盤好了之後，我們就手結定印，靠近身體放，然後兩個大拇指輕輕地相觸，輕輕地靠在一起，不要用力。然後順時鐘慢慢地搖動身體七、八次。之後把背脊打直，然後兩肩平張，兩個肩膀平的。頭擺正，收下巴。然後吐濁氣三口。就是用鼻子吸氣、嘴巴吐氣，慢慢吸氣、慢慢吐氣。吐的時候，我們要觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出來，平常我們哪邊阻塞的地方，在吐氣的時候，就把它衝開。體內的病氣、黑氣、穢氣，在吐氣的時候，也把它吐出來，這樣子做三次。接下來，舌頭輕輕地頂住上顎，然後眼開三分，就是垂簾。

### 練習數息

我們就練習剛才的數息法，把氣吐完之後數一，不要控制呼吸，像你平常一樣很自然的吸氣，然後吐氣，吐完之後數二。從一數到十，再回過頭來從一數到十。覺得自己呼吸有聲音、不順暢、氣太粗，我們都先把心放鬆，身體放鬆，全身充氣，毛孔吸氣、吐氣，一直調到氣息比較順暢、比較微細之後，我們才開始數息。

### 下座

先把心念放鬆，離開你剛才的數息。然後開口吐濁氣三次，鼻子吸氣，嘴巴張開，慢慢吐氣。觀想氣息從百脈隨意流散，就是全身的氣散開。吸氣，慢慢吐氣，

觀想全身的氣散開，再吸氣，慢慢吐氣。

接下來搖動身體七、八次，順時鐘慢慢地搖動七、八次。然後動動肩膀，兩隻手、頭、脖子。然後兩腳把它放開，用兩手摩擦全身毛孔。兩手摩擦生熱之後，蓋在兩個眼皮上，然後兩眼張開。全身從頭到腳，好好地按摩一遍，尤其是你剛才痠脹麻痛的地方，要加倍的按摩，一定要按到都沒有哪裡覺得不舒服，全身的氣血都循環得很好以後，我們才可以下座。

我們謝謝兩位師兄的示範。

今天的課就到這裡結束。我們明天會把「七支坐法」再詳細的說明一遍，因為上次講說能夠讓五根本氣入中脈，有人不知道什麼是五根本氣，什麼是下行氣、平住氣、徧行氣、上行氣、命根氣。所以，我們明天就進一步再說明什麼是五根本氣，然後它的位置在哪裡，它有什麼作用，然後跟我們哪些姿勢有關係。它為什麼可以除煩惱，可以除五毒，然後能夠讓我們在五氣，就是地、水、火、風、空，五氣也可以入中脈。我們明天再詳細地說明一遍，然後接下來修怎麼樣從數息進入隨息，怎麼得止，我們明天就練習這個部分，今天就到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

# 六妙門 第二講 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇〇九年七月一日

課程內容

第二章 次第相生六妙門（修隨、止）

介紹五根本氣

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天從數息進入隨息。修數跟證數昨天已經介紹過了，大家也都練習過數息，然後怎麼樣證到數息。

修隨

當我們證到數息之後，由於心念非常的微細，呼吸也很微弱，所以這個時候就不想再數了，會覺得數字很累贅。因為你數到慢慢心可以平靜了，如果還要特別再提念繼續數的話，這個時候反而會覺得那個數字是一種累贅，這樣我們就可以進入隨息的階段。就是數到不想再數了，也沒有必要再數了，因為心已經很平靜，就是因為我們的息已經調得很好，氣息非常的微弱，心念也很微細，這時就會覺得數字是多餘的。所以，我們就把心念放在呼吸上，心念跟呼吸同步進行，就是心念隨著呼吸，吸進來、吐出去，就是心念隨著呼吸出入，呼吸到哪裡，心念就跟著到哪裡，很清楚地知道吸氣、吐氣。你把你的意念就放在呼吸上，然後跟呼吸一起吸進來、吐出去，心念跟著呼吸進出、進出，這個就叫做「修隨」，也稱為隨息。

證隨

這樣一直修到你的心念和呼吸結合在一起了，這個時候就是「證隨」，就是證到隨息。原本你的心念是跟呼吸一起同步進行，吸氣、吐氣、吸氣、吐氣，然後慢慢地，你的心念跟呼吸就會結合在一起，我們叫做「心息相依」。什麼時候證到隨息？就是心息相依的時候，就證

到隨息。因為心念跟呼吸已經結合在一起了，所以呼吸的狀況你會非常的清楚，因為你的心念是跟著呼吸走，所以呼吸是長短、冷煖、輕重、粗細，都了了分明，這個時候就知道證到隨息了。

### 修正

像這樣心念隨著氣息的出入愈來愈細，細到最後幾乎感覺不到息的進出，這個時候就進入「止」的階段。就是說你這個時候的心沒有緣什麼，沒有緣數息，沒有緣隨息，心只是止在那裡，這個就叫做「修正」。心息相依之後，你會覺得還有進出，然後慢慢地，因為心念跟呼吸結合之後，它又變得愈來愈微細，幾乎好像要停止了，這個時候就進入止的階段。它是很自然就到達，等一下我們練習，大家就知道了。

我們從數息、進入隨息、到止，其實它都是很自然就到達的，數息數到不想數，就是進入隨息；然後感覺呼吸的進出，慢慢地心念跟呼吸就結合在一起了；接下來，呼吸就好像要停下來，呼吸變得非常的微弱，心念也非常微弱，幾乎要停下來，這個時候就進入止。

### 證欲界定

進入止以後，心念只是停在那裡，偶爾有妄念起來，知不知道？知道。呼吸也是久久吸一次，知不知道？也知道。但是不會受到干擾，就是那個心念的力量非常的強，知道有妄念起來了，知道還在呼吸，但是心都不會受到干擾，然後一直強化這個心念的力量，繼續強化、

強化，當這個心念愈來愈集中，你的身體會突然好像挺起來，這個我們叫做「有法持身」。恭喜你！證到欲界定了！所以什麼時候證到欲界定？就是你在心念非常集中的時候，身體會很自然的挺起來。平常你怎麼樣去調身體的姿勢，就是沒有辦法坐得這麼直，不是太緊、就是凹下去，可是這個時候會很自然的就挺起來，而且坐多久都不會累，懂嗎？偶爾會挺一下，但是一下子就腰痠背痛，那個就不是欲界定。

所以，什麼時候證到欲界定？就是身體不但自然挺直，而且妄念好像被伏住了，被一股力量伏住了。之前沒有修定的時候是妄念紛飛，這個時候好像有一股力量壓住那個妄念，不讓它生起，所以妄念是自然的就不會再起來了，好像有一股定力把它伏住的感覺。所以當下是沒有什麼念頭，但是周遭的情況清清楚楚，你也知道坐在這個講堂，也知道還有呼吸，也知道妄念偶爾生起來，但是都不會受到干擾，身體不管坐多久都不會累，這個我們就知道證到欲界定了。

### 證未到地定

慢慢地，我們的感覺器官漸漸失去了反應，身體也跟著失去感覺，所以你坐那裡，會覺得手不見了、頭不見了、整個身體不見了，很多人就是在這邊嚇得不敢繼續坐，怕自己不見了，好可惜！因為這個時候要恭喜你怎麼樣？證得未到地定了！剛才不是說心得止了嗎？心就是停在那裡，它沒有什麼妄念，因為在前面證欲界定



的時候，你的妄念就已經被一股力量伏住了，所以沒有什麼念頭；那沒有妄念的話，隨著妄念所起的一切分別也全部停止了，這什麼意思呢？我們念過《百法》就知道，二十四不相應行法，是第六意識的分別而有的，所以這個時候的數字、空間、時間的概念，在這一剎那完全消失，為什麼會這樣？是因為第六意識進入現量境，沒有妄念的緣故，所以不會起第六意識的分別，那當下由第六意識所起的那些分別概念，就全部都消失了，所以當下的感受，就是你的身體不見了。不見的意思，不是說真的沒有了，從這邊嘍！一、二、三消失！不是。不見的意思，是說沒有感覺、反應了，你雖然人也是坐在那裡，手也沒有動，但是你會覺得沒有手的感覺，身體坐在那裡，但是沒有身體的感覺。所以，當身心世界消失的時候，我們就稱為未到地定。

#### 入初禪、證止

那如果能夠繼續地加深定境，讓我們的心不動，繼續再把定力加深、加深，心還是依然不起妄念，心不動，我們就能夠得輕安喜樂，這個時候就入初禪，叫做「證止」。所以，什麼時候證到止呢？嚴格來講，就是證到初禪的時候，叫做證止。

我們今天就練習到這裡，從昨天的數息開始練習，看怎麼進入隨息，然後得止。得止之後，就看能不能非常的專注，當你身體挺得很直，不會疲累的時候，就是證欲界定；坐到你的感覺器官失去反應，身體也失去感

覺，整個身心世界在這一剎那都消失不見，這個就是證到未到地定；當輕安喜樂生起的時候，就是證初禪，很簡單的一個簡別方式。所以你就知道，你打坐，坐了半天，到底是坐到什麼階段，自己會很清楚，這個等一下我們一起來練習。

#### 五根本氣

我們昨天答應各位要講什麼叫做「五根本氣」，因為這個七支坐法的打坐姿勢，能夠讓我們在五根本氣進入中脈。那什麼是五根本氣呢？我們現在就來做解釋。

這個五根本氣，又叫做五行氣，它是屬於業氣（業力的習氣），就是不清淨的業氣，中脈則是屬於智慧氣。我們藉著這個七支坐法，讓我們不清淨的業氣入中脈之後，能夠達到什麼效果呢？就是由這個業氣所引發的煩惱，很容易就被調伏。只要你的五根本氣能夠入中脈，所有由這個五根本氣引發的五毒，顯教是說貪瞋癡慢疑，密教是說貪瞋癡慢嫉，就能夠讓這個五毒不會引發起來。如果五根本氣沒有入中脈的話，它就很容易引發妄念，這個妄念的內容，就是包括所有的煩惱在內，根本煩惱、隨煩惱，都是從這個不淨的業氣所引發的。所以只要你有辦法讓五根本氣入中脈之後，這些由不清淨的業氣所引發的妄念、所生的煩惱，就能夠得到止息。

接著我們就來說明，為什麼七支坐法的姿勢這麼重要，它跟五根本氣入中脈，還有我們得定、開發智慧，有什麼關聯？或者是那個喜歡修拙火的，拙火是跟哪一

個姿勢有關係？我們現在就來進一步的說明。

五根本氣	下行氣	平住氣	徧行氣	上行氣	命根氣
位置	海底輪	臍輪	生殖輪	喉輪	心輪
姿勢	金剛跏趺坐	手結定印	背脊打直 兩肩平張	頭擺正 收下巴	舌頂上顎 眼開三分
除煩惱	嫉	瞋	癡	貪	慢
五大氣入中脈	地大	風大	水大	火大	空大

我們看五根本氣，第一個姿勢是盤腿。盤腿就是稱為金剛跏趺坐，這個金剛跏趺坐，如果可以雙盤的話，效果是最好的，我們前面也介紹過，雙盤是最安定、最穩定的。在《大智度論》裡也講到，你如果能夠雙盤的話，它有五種利益：第一個利益，就是你心不會散亂，很容易就攝心；第二個利益，就是它是最安穩的姿勢；第三個利益，是魔看到了會怖畏，你只是盤個腿坐在那裡，魔看到就很害怕；第四個，這個七支坐法是不同於外道的（當時印度有很多外道，他們也打坐，但是沒有一個姿勢是跟七支坐法一樣的。你們練過印度其他教派、或者瑜珈的就知道，靜坐的方法太多了，光是手的放法就有很多種，可以兩個手放在膝蓋上，可以這樣放、那樣放，也可以很輕鬆的掌心朝天、或是這樣放在膝蓋上的也有……，就是沒有一個姿勢跟我們佛教七支坐法是一樣的。所以這樣一坐，就知道跟外道是不同的，內行人一看這個姿勢，就知道他不是修瑜珈，也不是修印度其他的任何教派，他修的是佛法的七支坐法）；第五個

利益，就是最容易得止。這個就是能夠雙盤的五種利益。

我們剛才不是說入初禪是得輕安喜樂嗎？得輕安喜樂之前，有一些預備功夫，就是你的雙盤必須要盤一個小時以上，腿不會麻、骨頭不會痠，你才有可能得輕安喜樂，證入初禪的那個輕安喜樂。這個是講金剛跏趺坐，就是這個盤腿是非常的重要。

那修密宗的，就是講脈、氣、明點，如果能夠雙盤的話，脈、氣、明點是最容易被淨化的，為什麼呢？因為金剛跏趺坐，可以讓我們的下行氣入中脈，就是你把腿一盤，所謂的下行氣就很容易入中脈。所以，我們才會說這個七支坐法，它為什麼能夠斷煩惱、或者是調伏煩惱的原因，就是能夠讓我們的五根本氣入中脈。

這個下行氣在什麼地方呢？就是在我們海底輪的地方。海底輪知道在哪裡嗎？就是在最下部的地方，我們現在盤腿的最下面，那個就是海底輪，現在碰在蒲團上的部位，那個就是海底輪的位置。

這個下行氣有什麼作用呢？它主要是管我們排泄的功能。所以不管是津液、血液都能夠向下運行，就是要靠這個下行氣。還有你每天上大號、小號，是什麼力量推動你去上洗手間的？那個就是下行氣，而且它能夠控制，就是說你上大號、小號，為什麼可以隨時就把它結束？那個也是下行氣的力量，不會一發不可收拾，不知道該什麼時候結束，這個都是下行氣在控制的。

盤腿這個姿勢可以除嫉妒，所以我們常常盤腿打坐

的話，嫉妒心很自然的就慢慢減少，是因為盤腿的緣故。

以五大之氣來說，是讓我們的地大之氣能夠入中脈，所以它等於是清淨我們的五大之氣。五大之氣原本也是混濁的，氣入中脈之後，五大之氣就可以得到淨化。

另外，我們打坐一段時間之後會得煖，有沒有？會覺得身體有一點發熱，但不是會流汗的那種，不是覺得很熱，然後汗如雨下，而是煖煖的，我們稱為得煖相。為什麼會得煖相？就是因為你的下行氣入中脈，所得到的一個徵兆，就是得煖。所以常常在靜坐的，就會有這種感覺，就是你才盤腿坐不久，你的身體就會開始發煖，這就是下行氣入中脈的徵兆。

我們盤好腿之後，就要手結定印，就是我們的左手放在右手的掌心上，那個手掌是朝上的，然後兩個大拇指輕輕地相觸。這個很重要，不要用力，因為用力的話就容易緊張，所以大拇指輕輕地碰在一起就可以了。為什麼要手結定印呢？因為這樣兩個手的大拇指輕輕相觸，它能夠讓我們的左右氣交流循環，容易得輕安。所以這個手的姿勢也很重要，一定是手結定印，然後放在肚臍下面。

手結定印之後，往身體靠，然後放在肚臍下面。為什麼要放在肚臍下面？因為它能夠讓我們的平住氣入中脈。平住氣在什麼位置呢？就是臍輪的位置，所以我們的手要放在這裡，是因為平住氣在臍輪的位置。

這個平住氣有什麼作用呢？它是管消化的，像我們

飲食進到身體之後，會經過消化，然後把營養分帶到全身各個器官，這個就是平住氣的作用。

因為平住氣是管消化的，所以它是一種幫助飲食消化需要的那個火，在中醫稱為命門火。這個命門火能夠怎麼樣呢？它可以解開我們身上七萬兩千條的脈結，所以要修氣脈的、要打通氣脈的、那個脈結要打開的，就是靠這個平住氣的作用。所以，平住氣能夠入中脈的話，你身上的脈結就容易被打開。

脈結打開之後，修拙火的，拙火就容易生起，所以它跟修拙火有很大的關係。我們知道修拙火能夠得定，還有大樂，這都是因為拙火生起，就會空樂不二，可以安住在那個定境當中，然後生起大樂的境界，這個都跟平住氣入中脈有關。只要你的平住氣能夠入中脈，所謂的定樂、還有拙火就容易生起。剛才講的那個下行氣，只是得煖相，但是還沒有辦法讓拙火生起；想要拙火生起，必須還要再加把勁，就好像鑽木取火，你還要再繼續地搨風，繼續地用功，拙火才能夠生起。

一旦平住氣入中脈，就能夠除瞋煩惱。我們常常用手結定印這個姿勢來打坐的話，瞋恚心就會愈來愈少。因為平住氣入中脈之後，由這個業氣所引發的妄念自然就沒有了；那妄念沒有了，由妄念所生起的瞋恚也會被調伏。所以，你只要好好打坐，就會發覺自己脾氣愈來愈好，忿恨惱嫉害愈來愈少，這是一定的，就是因為我們的平住氣已經入中脈，它自然就有調伏瞋恚的功能。

以五大之氣來講，就是能讓我們的風大之氣入中脈，也是能夠清淨風大之氣的意思。

接下來，我們就背脊要打直，兩個肩膀要平張，就是平直。先講背脊打直的重要性，如果你背脊不能夠打直，就是這樣子彎腰駝背，這邊整個胸凹陷下去的話，你這樣子來打坐，容易得胃病、或是消化不良，會有這樣的過失。那你說挺起來好不好？太挺又容易上火，所以要剛剛好，腰挺起來，但是又沒有太挺、沒有太用力，但是又沒有凹陷，這個就是背脊要打直。

可是有的人坐坐坐，就彎到左邊去了，有的人就彎到右邊去了，有的頭就垂下來，要不然就往後仰，這些都會有過失，我們現在分別來解釋。

如果坐坐坐，身體往左邊靠的話，那在他修定的當下，他會覺得有喜樂生起來，可是很快就消失了。消失之後，反而會增長貪欲。所以我們看一個人打坐的姿勢，他如果每次坐都歪左邊，就知道他的貪愈來愈重。這個是屬於貪欲性比較重的眾生，他每次坐都會歪左邊。

有的人往右邊歪歪歪，歪過去的當下，好亮喔！眼前好亮，就是所謂的明相產生。但也是不持久，馬上光明就消失了，反而增長瞋恚。所以我們就知道，老是身體往右邊歪的，愈坐脾氣愈壞。

有一些就是往前，他剛開始慢慢往前、往前的時候，他會覺得心好像比較沒有那麼散亂，但也是很快就消失，然後就進入一片愚癡無明的狀態，所以它會增長愚

癡。如果他老是這樣子低著頭、往前傾這樣來坐的話，他的愚癡性會愈來愈重，會造成他跟人家做朋友，老是喜歡猜疑、嫉妒，老是不開心，就是因為他打坐老是往前傾的過失。它也會妨礙到我們的命氣，因為這邊往前傾會壓迫到命氣，所以也是有所妨礙。

那往後仰好不好呢？往後仰，啊！我都空了！當下空相現前，很快消失之後，就變成憍慢，所以他愈坐愈傲慢。因為他常常坐成這種姿勢，就會常常覺得見到空了，那就很容易落入頑空的境界，然後愈來愈憍慢，這就是往後仰的過失。

所以，我們背脊一定要打直，不要往左、也不要往右，不要往前、也不要往後，一定要打直，鼻子跟肚臍在一條線上，這樣就沒有偏斜，這就是有關背脊要打直。

兩肩平張，就是肩膀要平，然後把它張開，手臂的內側不要靠身體。我們如果是這樣保持肩膀平張的話，你的腋下這邊是有空隙的，所以你不要這樣夾得緊緊的，為什麼呢？因為我們的腋下有一個昏沉脈，所以這邊一定不要緊靠身體，要讓它有一個空間，這樣你就不會壓迫到昏沉脈，不然會很容易落入昏沉。

背脊打直、兩肩平張，能夠讓偏行氣入中脈。偏行氣在什麼位置呢？它是在密輪，或是稱為生殖輪的這個位置，就是跟生殖器等高的位置，就是偏行氣的位置。

偏行氣有什麼功能呢？它的作用很重要，這個偏行氣能夠讓我們的氣徧滿全身。我們昨天有練習怎麼樣調

息，有沒有？就是先觀想氣徧滿全身，然後毛孔同步吸氣、吐氣，那個能夠讓氣徧滿全身的，就是徧行氣的作用。所以，徧行氣可以除修氣之病，你所有修氣的毛病，都可以因為徧行氣入中脈而得到調解，或者是能夠除去修氣的過失，所以它對我們修行來講，也是很重要的。

只要我們的徧行氣能夠入中脈，血液就能夠循環得很好，新陳代謝也會變得愈來愈好，也會讓我們的血脈速度正常。血脈速度正常是什麼意思呢？你的心臟就會很健康，你就很容易修到心氣不二，修密宗的，都很想得到心氣不二，心跟氣不二，已經結合了，那個就要徧行氣入中脈，要不然心念是心念，呼吸是呼吸，氣是氣，心氣是二，沒有辦法結合在一起。如果一旦徧行氣入中脈之後，很快就可以達到心氣不二。所以，記得背脊一定要打直，兩肩平張，這樣徧行氣就很容易入中脈。

我們全身的动作，像行、住、坐、臥，或者是你要這樣搖動，你站起來，往返什麼地方，來來去去，這所有的動作，也都是徧行氣的作用。

徧行氣入中脈，可以除癡煩惱，讓水大之氣入中脈。

接下來，我們的姿勢就是頭擺正，然後收下巴。收下巴的意思，就是壓住這兩條頸動脈，這個之前我們有講過，壓住這兩條頸動脈，那血流就會變慢；血流的速度變慢，我們的妄念就容易停下來；妄念停下來，就容易得定；得定的話，無分別智就容易生起。這是由定而生慧，無分別的智慧就容易生起。所以這個收下巴的姿

勢非常重要，一定要壓住這兩條頸動脈，很快就能夠得定，開發智慧。

頭擺正、收下巴，能夠讓上行氣入中脈。那它在什麼位置呢？上行氣的位置，是在喉輪的位置，所以壓住頸動脈，是跟這個喉輪有關。

上行氣最主要的作用，就是跟喉嚨有關的，這個喉嚨是管什麼的啊？我們飲食要經過喉嚨，有飲食的作用；講話要不要經過喉嚨啊？要，有言語的作用；呼吸會不會經過這邊？會，有出入息的作用，唱歌、發出聲音，都是上行氣的作用。

上行氣入中脈，就能夠除貪煩惱。讓火大之氣入中脈，就是能夠清淨火大之氣。

接下來，我們是舌頂上顎。舌頭輕輕地頂住牙後根裡面，那個牙齦的地方，輕輕地頂著，千萬不可以用力，你如果舌尖頂得太用力的話，坐完就會覺得喉嚨痛。

這個也很重要，修道家的就知道，舌頂上顎他們稱為搭鵲橋，最重要就是靠這裡接通任脈跟督脈的。因為督脈是從丹田往下，再從背後的尾閭上來，一直到頭頂，穿過頭頂，然後到上嘴唇就停止了，因為我們嘴巴中間是空的，它沒有辦法連結；另外一條任脈，就是從丹田往上，一直到下嘴唇，也沒有辦法再走了。所以一個停在上嘴唇，一個停在下嘴唇，嘴巴中間是空的，任督兩脈是沒有辦法連接的，所以就要靠舌頂上顎，只要你頂在那邊，任脈跟督脈就接通了，這樣就可以轉河車什麼

的，道家練的那個打通任督兩脈。

所以，這個舌頂上顎非常重要，只要頂對了地方，口水會一直流下來，而且那個口水是甜的，這個口水千萬不要把它吐掉，道家是還要在嘴巴裡面漱，他們稱為「漱津」，就是在裡面轉轉轉，然後分三口，咕嚕、咕嚕、咕嚕把它吞下去，可以滋潤五臟六腑的，懂嗎？是非常滋補的。所以打坐一定是愈坐愈健康，光是這個口水吞下去，五臟六腑都得到滋潤，所以舌頂上顎也是非常重要。

然後眼開三分，就是垂簾。爲什麼要這樣做呢？是能夠讓我們的**命氣**，也就是命根氣，容易入中脈。命根氣在哪裡呢？就是我們心輪的位置。

命根氣的作用，就是管我們的呼吸，它可以把所有的能量，運送到我們的六根門頭，眼、耳、鼻、舌、身、意爲什麼能夠發揮作用？就是命根氣的緣故，它可以把所有的能量都運送到六根門頭，所以我們可以看、可以聽，有六根的作用。而且，更重要的，就是它能夠保持壽命，就是我們爲什麼能夠活著，就是因爲有這個命根氣，命根氣一離開身體，我們就死亡了。所以它是嬰兒在母親裡面，懷孕剛剛成胎，開始有生命的時候，就是這個命根氣最先著床的；那也是最後離開身體的，離開身體之後就死亡了，所以它稱爲命根氣，就是我們生命之根的那股氣，叫做命根氣。

一旦這個命氣可以入中脈的話，不管你今天修什麼

觀想，很容易就能夠明了。常常有人說：我觀什麼觀不起來，或是觀起來，一下就沒有了，爲什麼呢？就是因爲你的命根氣沒有入中脈。只要你打坐，舌頂上顎，讓你的命氣入中脈之後，你要觀想什麼，就會很清楚，而且很持久，不會一下子就沒有了。所以它跟我們的觀想清不清楚，有很大的關係，就看你的命氣有沒有入中脈。

命氣能夠入中脈的話，可以除我們的慢煩惱，所以我們的嬌慢也會慢慢地減少，也可以讓空大之氣入中脈。

以上就是說明爲什麼要用七支坐法的原因。經過這樣分析之後，我們就會覺得這個姿勢實在是太重要了，一定要很規矩的把每一個姿勢都做到標準，想盡辦法讓我們的五根本氣入中脈，這樣一定很快能夠得定，開發智慧，觀想或其他什麼的，都很容易成就。

所以，講究這個七支坐法的姿勢要很標準的原因，就是你的身調了，你的脈就調，因爲脈是長在身上，所以你只要身調，脈就調；脈調，氣就調，爲什麼？因爲氣是行於脈的；氣調，你的心就容易調。這個就是昨天講的，我們數息的時候，呼吸愈來愈微弱，你的心念也愈來愈微弱，妄念也愈來愈少，所以這個心調是從哪裡來？是從氣調來的，只要你息調得好，就是氣調，你的心就調；那心調，你的心就不容易往外散，就容易專注在你的所緣境上，不管你現在是數息也好、隨息也好，還是修止也好、修觀也好，都能夠安住得很好。所以，爲什麼這個姿勢很容易就得定的原因就在這裡，身調則

脈調，脈調則氣調，氣調則心調，心調就容易專注，容易專注就容易得定，得定就開發智慧。這就是有關於七支坐法的打坐姿勢，現在我們就知道它的重要性了。

我們現在就可以開始練習，從昨天的數息進入隨息、到止，各憑本事，看你可以得什麼定。

我們也是請兩位師兄上來，帶大家一起做前面的暖身運動。暖身也很重要，我們熬腿熬得很辛苦，就是因為你腿的筋沒有拉開，如果筋骨鬆開，然後筋也很柔軟的話，你就可以盤腿坐，坐得很好，就比較容易得定。請各位起立，動一動再坐。

（暖身運動請參照第一講）

接著我們就坐下來，各位請坐。腳掌心相對，儘量往身體靠。我們從左邊的膝蓋開始壓，左手放在左邊膝蓋，彈八下之後往下壓，這樣子做四個八（做四次）。往下壓的時候，那個手要打直。做完以後我們就換邊，也是一樣彈八下，往下壓。往下壓，就是儘量用手壓那個膝蓋，儘量靠地，最好是可以碰到地，這樣我們等一下盤腿的時候，腳就比較能夠坐得久，所以一定要把腳筋彈開。做完以後，兩個腳一起彈，現在兩個手放在兩個膝蓋，彈八下，用力往下壓，手打直，往下壓，看你能夠壓到哪裡，儘量往下壓，這樣子也是做四個八。

我們今天再多加一個動作，就是把左腳抱起來，也是跟剛才一樣，左膝蓋打彎，右腳伸直，然後把左腳背放在右腳的大腿上，也是左手按住左膝蓋，彈八下，一

二三四五六七八，然後往下壓，也是做四次。

做完四次之後，我們就用兩個手從下面把腿抱起來，然後儘量往身體靠。這個時候的腳是平行的，儘量抬高，是水平狀，然後往身體靠四次，一二三四，往身體靠。然後抱著腳左右搖動，加強它的效果，就是它的筋可以拉得更開。然後呢，我們就轉動腳踝，因為下座的時候都是腳踝很痛，對不對？所以我們現在就把那個關節鬆開，等一下坐的時候就不會那麼痛了，也是順時鐘轉一轉，逆時鐘轉一轉就可以了。

我們轉完之後，把左腳彎曲放在身體的左外側，轉過來放在身體的左外側，儘量往身體靠。然後左手抓住膝蓋，也是彈八下，然後把它豎起來，彈八下，一二三四五六七八，豎起來，有點困難沒有關係，是腳背會痛，還是哪邊會痛，反正你哪邊痛的，就是你那邊的筋沒有拉開，懂嗎？難怪你熬腿熬得很辛苦，就是這邊的筋沒開，那邊的筋太緊，才會坐得很辛苦。所以我們儘量把它鬆開之後，就比較容易來入座。

做完之後，我們就換邊，剛才也是先把它放在大腿上，右腳彎起來，把它放在左腳大腿上，然後往下彈，一二三四五六七八，用力往下壓，也是四個八。壓完之後，我們用兩手把腳抱起來，儘量把它抱高一點，就是水平的高度，然後往身體靠四次，用力，一二三四，往身體靠。然後再左右搖一搖，搖動搖動，把那個筋拉開。也是一樣轉動我們的腳跟，旋轉我們的腳跟，順時鐘轉

一轉，逆時鐘轉一轉，把腳踝的這個筋鬆開。然後放在身體的右側，抓住膝蓋彈八下，立起來。

好，我們的苦難已經結束了。明天再加一小節，後面還有，今天到這邊就好了。

我們現在就按照七支坐法，一個一個姿勢儘量把它做標準。

（上座請參照第一講）

### 練習數息

我們現在數息，從一數到十，用鼻子吸氣、鼻子吐氣，吐氣不要用嘴巴。自然呼吸，吸氣、吐氣數一，然後自然呼吸，吸氣，吸完吐數二，這個是修數。我全部講完一遍，然後你數到數目可以不間斷，妄念也不太干擾數息的心念，這個時候就證到數。

### 練習隨息

你會覺得數字太多餘，你就進入隨息。什麼是隨息呢？就是你的心念隨著呼吸進出，這個就是修隨息，修隨。然後修到你的心念和呼吸合一了，這個是證隨，證到隨息了，心念跟呼吸合一了。

### 練習修止

接下來，慢慢地你的心念跟呼吸就會停止，這個就是修止。接下來，你如果能夠坐到妄念自然不起，身體打直，妄念自然不起，這個是欲界定。身心世界坐到消失了，這個是未到地定。生起輕安喜樂，這個是證到初禪。因為每個人的階段會不一樣，所以沒有辦法同步進

行，我們只能把重點講完，現在大家開始練習。

（下座請參照第一講）

我們感謝兩位師兄的示範。

我剛剛看你們打坐的姿勢，稍微調了一下。有一些是頭往前低下來，身體往前低，頭也往前低。大部分是背脊沒有打直，我想你們坐墊子的方法有問題，你們是整個屁股都在墊子上，對不對？這個是錯誤的，就是腳跟屁股都在墊子上是錯的。我們是只有屁股的一點點，一小部分是在坐墊上，腳是在坐墊外，因為我們的坐墊要有四個指頭的高度，這樣懂嗎？就是屁股要墊高，四個指頭的高度，腳是在蒲團的外面。如果我們在家裡練習的話，屁股把它墊高，腳沒有在墊子上，這樣你的背脊才容易打直。你如果全部連腳都坐在那個墊子上，你的背很難直，因為那個是平的，你沒有辦法挺直。所以明天練習的時候，腳要在那個墊子外面，只有屁股一小部分是坐在墊子上而已，這樣我們的背脊就容易打直了。

還有，我看有一些師兄太緊張了，那個手這樣懸空，他是大拇指相觸沒錯，但是他是懸空，整個身體很僵硬，這個也是錯誤的。我們的手，大拇指輕輕地相觸，往身體靠，然後放在你盤腿的那個腿上，肚臍的下方，不是懸空的，把你的手很輕鬆的放在你的腿上。因為你的手懸空，整個身體就很僵硬，就很緊張，這樣坐一下就會很疲勞，就是身體太僵硬的關係。所以我們要把手很輕鬆的放下來，就是放在你剛才盤的那個腳上面就可以。



我明天還會再幫各位調姿勢，多調幾次，你們回去練習，那個姿勢才很標準，不過一般來講，要坐到姿勢很標準，如果沒有特別用功，需要一年的時間，你的姿勢才會很標準，所以現在不標準是正常的，就是要多調幾次。

今天的課就到這裡結束。明天我們就把另外那三個妙門，觀、還、淨三個，說明完之後我們練習。還有時間的話，我們就來談一談有關於打坐應該注意的事情，還有順便回答各位的問題，這就是明天課程的內容。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

# 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

課程內容  
問題發問與回答  
第二章 次第相生六妙門  
(修觀、還、淨)

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。因為第一堂課介紹六妙門涵蓋一切的禪法在內，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，所以在上課的時候就都會舉例說明。而且來上課的師兄，也有修密教的，那也有修內觀禪、小乘禪法的都 O.K.，所以我們說的範圍就會比較廣。甚至外道的、道家的也都會舉例說明，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。所以我們上課可能會講到瑜珈的、道家的、密教的，只要有相關、涉獵的，我們都會儘量的來說明清楚。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。所以我們就知道，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，就是在所謂的生法宮的位置，就在肚臍下面四吋，它是兩個倒過來的三角形那個位置，然後加上觀想，你就很快能夠把拙火點燃，這是密教的修法。好，只能說到這裡了。

〔問〕一直有很多口水，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。這個時候，口鼻呼吸非常微細，所以不可能再繼續吞口水。那時候也沒有很多口水，因為舌頭已經捲起來，然後頂住上顎的地方，所以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，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。就是你呼吸的方式只有到達胸腔，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，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，像一般練習的方法，就是可以把你的手放在腹部，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，這時候就是用丹田呼吸了。等你的呼吸轉成丹田呼吸之後，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，到達丹田。那你的呼吸是吸進來比較多的氣，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，那個功能的發揮會比較充分，所以身體就比較健康。所以我們也可以經過練習，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有跳動的感覺，你就知道你現在是湧泉呼吸。這個是說我們的呼吸，甚至可以到達腳底這麼遠。

那可以到達多深呢？我們前面有講要調息的話，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，只有他在流汗、排汗的時候，毛孔是張開的，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，什麼時候知道你是毛孔呼吸呢？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

開始呼吸了。要不然一般人他穿那個人造纖維布料的衣服，也沒有感覺說皮膚不能夠呼吸。就是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，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，像一般人會喘得很急促或什麼的，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，還可以繼續再深，氣可以貫穿骨髓，叫做「骨髓呼吸」。我們看那個武俠片，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。所以在道家它有名稱，氣入骨髓，這個叫「洗髓」，毛孔呼吸叫「伐毛」。伐毛洗髓，就知道它是指呼吸的狀態，他的功夫到什麼程度，聽到這個名稱就知道他已經能夠氣入骨髓了。

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，為什麼會發抖？

〔答〕我看不只是發抖吧，我們都是坐二十分鐘，可能還沒有很嚴重，如果繼續坐的話，可能就是兩腿麻木、痠痛就統統來了。為什麼坐一段時間就會麻木、痠痛呢？就是因為肌肉神經沒有鬆開，然後心也不平靜，心還很散亂，妄念很多。再加上肌肉神經緊繃，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，為什麼前面要先暖身運動，然後再拉拉筋的原因就在這裡，你把事前的功夫做好了，你在坐的

時候，就可以熬腿熬比較久。那不管你可以熬多久，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。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！只是因為你打坐，體質開始變化，開始有一些轉變。那為什麼會有這些轉變？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？我本來沒事的，一打坐就有事。不是這樣的，跟打坐沒關係，是你本來就有事，打坐發出來這樣而已。不要全部以為是打坐的錯，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，所以他現在因為禪坐病發，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。因為它是一種調整

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，會因為觀而消失。

〔答〕那就是你放鬆了，或是你把你的意念轉移到你的觀的那個境界上面，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的時間，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。

那為什麼會有這個散亂或昏沉的現象呢？最主要是因為我們的心念跟呼吸分開了。不是說什麼時候才是證到隨息嗎？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，因為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的狀態，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？還是觀之為無常？

〔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。

觀之為無常？也很好啊。這一切的，不管是你覺得時間太長、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，因為它是生滅的。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，為什麼？因為它自性是空的，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，不然它為什麼會變來變去？如果是真實存在的，惡念生起來，它應該不會消失，可是它等一下就消失了。等一下變成貪欲生起來了，貪欲也不是真實存在的，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。如果不是因為天氣太熱，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，因為現在打坐，濕氣排出來了，所以也是調整身體的一個過程所有的現象。

我們先說明一下，剛才說的那個剛開始練習打坐，是不是時間不要太長？確實不要太長。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。對於修習止觀，我們一定要有正確的觀念，這個正確的方法跟觀念非常的重要，所以一定要把它講清楚。

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。可是如果你是坐超過一個小時以上，你休息跟經行的時間就要 **double**。就是說你這一座，如果是坐一個小時的話，你休息或經行一個小時是不夠的，

要兩個小時才夠。你坐的時間愈長，你休息的時間就要加倍。如果你坐兩個小時，你可能就要休息四個小時。更重要的是，初學者一天之內打坐的時間，全部加起來不要超過四個小時，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。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，如果你是練習一段時間以後，你上座會身體開始發熱，會覺得身上好像有一股氣，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，然後硬要在那邊熬的話，你那股能量已經散掉，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，這個時候就下座。所以我們以這個為標準，來決定你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，就是你雖然不想去想，可是它念頭一直出來，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，虛火會更旺，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，坐到虛火降下來了，心火下降，腎水上升，中醫叫做心腎相交。虛火下降，腎水上升，然後水火濟濟，這表示說你的身體已經調好了，這個時候很容易睡著，就不會再失眠。只要你心腎相交，就是把虛火降下來，再加上腎水的滋潤，這樣水火相濟之後，你就很容易安眠。所以應該是在睡前來打坐，失眠之後是不適合打坐的。

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。

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。所以累了一天，晚上已經身心都很疲累，再來打坐就會很容易睡著、或是落入昏沉。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。那你說我很高興的時候來打坐，合不合適？也不合適，你身心在極度亢奮的狀態，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，至少要間隔一個小時。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氣很混濁，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，一定要經過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、又打雷的，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。

道家認爲最適合打坐的時間，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。

瑜珈又說凌晨四點的靈氣最強，所以那時候要起來，把鼻子通一通，因爲瑜珈有用那個呼吸來通脈，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，精神也會比較好。

〔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，因爲密教要修氣脈，這個時候是陰陽相交的時候，那個氣比較不穩定。我們知道子時是一陽生，午時是一陰生。所以從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。接下來午時是一陰生，然後二陰生、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？因爲陽氣愈來愈旺，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



是會有其他的眾生啦？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、深更半夜，都是它們活動的時間。

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、打坐、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。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，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，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，這個時候打坐。

那我們回到剛剛這個問題，子、午時的時候，到底可不可以靜坐呢？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，坐滿一千日之後，就沒有關係了。因為你是初學者，身心都還不很穩定，再加上剛才講的，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。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，就是除了不要吃得太飽以外，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（穀）氣會太重（山谷的谷、或者五穀的穀都可以）。那你在打坐的時候，那個氣會下降，然後容易放屁，所以你那一座都在清你肚子裡面的廢氣，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。如果是冬天太冷的話，我

們就拿一條毛毯把身體裹起來，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。所以我們就拿一條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。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，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，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，但不要吃太多，吃太多容易散亂，因為它是屬於刺激性的食物。吃太多肉容易昏沉。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。光線太暗，容易昏沉；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，這些屬於明亮的顏色，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。脈搏跳動，如果脈搏比較微弱的時候，是比較容易昏沉的；脈搏太強，又容易散亂。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：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，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；身體的姿勢，你自然一坐上去，就是很標準，這樣要一年。這是沒有很用功的情況來說，如果很用功，不需要這麼久，是可以快速成就的。

剩下的問題明天回答，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，明天再把它歸納整理之後再回答。今天歸納整理之後才回答，不是很好嗎？就是條理分明，聽起來也還蠻不錯的。因為有一些問題，可能有的重複，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。

因為我們每次上課的時間都是很趕，就四個晚上，然後就要把六妙門修好，好像是有一點太趕了。所以我們也不用太著急，因為下一次還會把剩下的六妙門介紹完。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，所以這個六妙門會一直重複練習。在日後的天台止觀的課程當中，我們還會一直重複練習。

因為我們現在只能介紹練習的方法，每一步功夫都是需要花時間練習的。所以我們只能把方法講清楚，我們明天會把平常要怎麼練習的正確方法交待清楚，之後你們就可以回去個別練習。萬一這中間有什麼問題的話，你們可以上網問，那我就會回答。因為等到下次來

新加坡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，這樣就沒有什麼疑慮，可以繼續的用功。要不然被一些現象嚇到了，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，而且是可以快速成就的止觀法門，它絕對是沒有問題的。有問題的，都是因為個人有問題，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，因為要調整，我們剛才講的身體要調整，還有我們的心念，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。

#### 修觀

我們今天是進入「修觀」，一數、二隨、三止、四觀。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、發心、跟目的，到底是什麼？我們修止、得止了之後，那個就叫做定境，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，就是說你已經得定了，然後你有種種的定境。我們也知道，定可以開發神通，一般是修到四禪，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還沒證到的話，你說有神通，那個一般都不是真正的神通，可能是靈通、鬼通、還是什麼通的，懂嗎？不是真正的神通，所以一般是要證到四禪，所發的神通才是真正的。

所以，現在你就要問問自己了，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，到底是爲了什麼？只是要每一座，坐起來很輕安喜樂，這樣就夠了嗎？還是要開發神通，因爲神通很好玩，這樣就夠了嗎？當然不是嘛！因爲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，所以一定不是到這邊就爲止了。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，怎麼幫眾生解脫？你自己也沒開悟，怎麼幫眾生開悟？你也沒成佛，怎麼幫眾生成佛？所以，不論是度眾生的智慧、慈悲，還是無量的善巧、方便，這個時候都還沒有這樣的能力，只能說你有禪定的功夫而已，但是對於自利、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，那我就要在定中起觀。怎麼修觀呢？因

爲你覺得這樣還不夠，你想要再進一步，這個時候就從第三個「止」，進入第四個「觀」的步驟了。

這時候在定中起觀，觀什麼？你這時候來觀身體，會發現身體好像芭蕉樹一樣，芭蕉樹看起來是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，皮、肉、筋、骨……你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，如果你一個一個分析，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？結論是沒有身體可得。所以，這個時候我們觀身體，就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，其實很快的，過了五分鐘、十分鐘之後，你就會覺得你的身體只剩下一團氣，沒有身體的重量，而且這團氣是可以穿透的，沒有實質的這幾十斤的肉坐在這裡，不是那種感覺，它變成是非常輕的一股氣了。這個時候你如果睜開眼睛偷看一下，你會發覺全部都是白茫茫的一片，好像白霧狀的，那也沒有身體的感覺了。所以要體會這個身體不是真實存在的，這個時候你就可以感受得到，它其實不是很難。不

過沒有這種覺受也沒關係，我們就觀它好像芭蕉樹一樣，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的，你只要心靜下來，你盯著那個山來看，看久了它就只剩下山的影子而已，可能是好幾重的影子，你這時候也可以體會那個山不是真實存在的，可以這樣練習看看，到最後都變成是影子了。那我們的身體也是一樣，你坐到後來，就會像書上形容的那樣，「如雲如影」，好像雲，雲是可以穿透的；也好像影子，是有個影子在那邊，你還可以在上面踩，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。

接著再觀我們的心念。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。雖然你看瀑布一直是在那邊，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。我們的心念也是啊！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？呼吸久久吸一下、然後吐一下，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、修六妙門。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，可是在我們的觀念裡，就是身、心、息合起來，有一個「我」在這邊修六妙門。結果我們現在分析，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」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的，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。  
證觀

藉由這樣的觀法，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，這個時候就是「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。

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，那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、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。

### 修還

那這樣修，就可以開悟了嗎？還不可以，對不對？爲什麼不能夠開悟呢？因爲你還有一個能觀跟所觀。能觀，就是觀察的智慧，你是用觀察的智慧，觀身、心、息、還有定，都不是真實存在的；所觀是什麼呢？就是身、心、息、還有定，就是你所觀的境。只要有能所，就沒有開悟，就沒有明心見性，所以這個時候還沒有真正見到你的自性，因爲還有能所的對立。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，是不是真實存在的？不是啊，我觀的時候才有，我沒觀的時候就沒有；我現在要起觀察的智慧來觀，這個時候才有，等一下我不觀了、休息了就沒有。可見這個能觀的心，它並不是真實存在的，因爲你要觀的時候才有，沒有觀的時候就沒有，它也是生滅法。能觀的心，如果是真實存在的，它就一直在那邊觀觀觀，不會消失的，那個叫真實存在。但並不是這樣啊，你觀完它就消失了，等一下再觀完，它又消失了，可見能觀的心，不是實有的。那所觀的境，是不是實有的？也不是實有的啊，你一下觀身、一下觀心、一下觀息，可見它也不是真實存在的，不然你的所觀境，怎麼可以換來換去的呢？

### 證還

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，是因爲要觀察，所以要起觀察的智慧，觀察身心息的狀態，來了解所觀的內容是虛妄、不真實的。可是，現在再反觀這一念，能觀、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，是修還；當你能所雙

亡，歸還本源，回歸自性的時候，就是證還。

### 修淨

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的，那由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，當然所生的也是清淨的。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，爲什麼我們還會看到這個生煩惱，聽到那個生煩惱呢？那是因爲我們又起了能所，**只要有能所，就不清淨了**。有能所，你就有一個「我」，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，這個花的本身是清淨的，可是你看了就覺得：我好喜歡喔！要把它買回去！你就生貪了。可是這不是花的過失，花是無辜的，對不對？我們看到花就會生貪，但是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，你看到的所有人事物，是不是都是清淨的？聽到一切的音聲，也是清淨的，因爲它是本來清淨的，這樣你還不會生起分別、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，你的心都是沒有分別、執著、妄想的。

### 證淨

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」。修淨，就是見到我們的自性本來清淨，這個是修淨；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，當你真正的止息一切分別、執著、妄想的時候，就是證淨，就是證到自性本來清淨。

### 相似證、真實證

可是它有相似證、跟真實證的差別，這個也要弄清楚，不要以爲我現在體會到一切法不是真實存在的，那我是不是明心見性了？還要再檢查看看，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，爲什麼你又會有相似證這種覺受呢？那是因爲平常的薰修來的，可能在聽經聞法的時候，聽了一些有關於自性的見地，譬如說：菩提自性本自清淨、清淨的自性如虛空……等等這一類的知見，這個名言的種子，種到你的第八識，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」的名言種子，這時就現前了，所以就以為自己見到清淨的自性。不是的，那只是第六意識的法塵境界，懂嗎？第六意識清淨面的呈現，就是這樣而已。因爲你坐到能所雙亡，你的第六意識已經沒有分別了，不是比量了，而是進入現量，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現前，就是「一切自性本來是清淨」的這個法塵境界現前了，懂嗎？它只是第六意識的清淨面。

所以，《楞嚴經》才會講到：「內守幽閑，猶是法塵分別影事」。「內守幽閑」，就是你守住你內心那個空空寂寂的，現在覺得能所雙亡了，一切好像都空掉了，那種內守悠閒這樣的一個境界。「猶是」，猶然是什麼？「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證、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！開悟了！可是一下座，該發脾氣的，還是發脾氣，看到什麼，還是貪的不得了，這個你說他見性了沒？所以也很容易能夠判別，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，生起了空性的智慧。這個空性的智慧，是屬於無漏的智慧，所以它能夠斷盡三界的煩惱，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，是一點問題都沒有的。

所以真實證的人，他在日常生活當中，過去的那些習氣、煩惱就不再會那麼重了。他能夠隨時保持清淨心，就是他的心隨時都安住在清淨的境界裡面，因爲清淨的自性現前，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，他不會生分別、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？沒有分別了；這個好不好看？我已經沒有分別了，我也不執著了，是這樣的嗎？他會比一般人看得還更清楚，那個叫做「善分別」。凡夫的分別心，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，已經見到諸法的實相，就是一切法的自性是空的，但是又宛然顯現；因為是因緣所生，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，但它又是不空，因為現象界森羅萬象，什麼都有。所以那個空，絕對不是頑空，是一切法宛然存在，好像在夢中一樣，就說明它不是真實存在，他心裡非常的清楚。

因為他第六意識已經轉成妙觀察智了，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，又能夠成就一切法來利益眾生。這個就是真實證的境界，他是這樣來過生活的，他可以不分別、不執著、不妄想。不執著，就表示第七識已經轉成平等性智了。

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，這個就是「證淨」的境界。

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。明天我們就是介紹第三章「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，平常要怎麼樣練習，怎麼樣來善巧運用、活用這個六妙門，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。我們明天就把這個部分說清楚，這樣你們回去以後，就可以每天這樣來練習，就能夠善巧運用，要不然會以為一定要按照一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨這樣的次第來修，其實它是可以隨著你的方便來隨時作調整的。可是它的大前提，就是你六個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，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。

# 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

## 課程內容 第三章 隨便宜修六妙門

昨天就是因為回答問題的時間太長，所以就沒有時間打坐。我們今天為了趕進度，所以其他的問題以後再找機會回答。

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，其他的以後有機會會講到。要特別聲明的就是昨天講到子、午時適不適合靜坐，因為密教有這個說法，那個是入魔壞脈的時間。我們這中間有談到那個有狀況的同修，就不適合在子時，也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？那不是有天龍八部嗎，他們都在幹什麼？

我想是因為我講得很間接、很含蓄，所以才會有這樣的誤解。我的意思其實不是這樣，因為所有的咒語、或者是經，你任何時間都可以持誦的。也是因為有金剛護法、天龍八部都會守護，因為經在，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，因為我們不好說得太明，就怕有這樣狀況的人，聽了心裡會受傷，所以就沒有講得很明顯。我們的意思就是說你的身體已經有狀況，譬如說你去練功，或者是你的經絡已經非常的敏感，身體非常衰弱、能量非常低、磁場非常弱，這是以身體來說。那你的心裡，就是沒有正知正見，懷疑不信，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

況已經非常不穩定了。就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。在這種情況之下，爲了他的好，我們就建議你在大白天，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。所以就先把身體養好，多多運動，去曬太陽，把身體調好，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。所以這個特別要把它提出來說明，以免會誤解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，就是這一次才來上課的，所以他之前的天台小止觀沒有上到，那有一些問題是之後六妙門會講到的。前面沒有上到課的，因爲我們 mp3 已經出來了，各位可以請回去聽，把前面的部分補起來。因爲現在講的是第二部止觀，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。我們預計是再兩年的時間，希望把這四部止觀完成。所以之前沒有聽到小止觀的可以請回去聽，因爲所有關於止觀的準備功夫，修止觀之前要具備的條件，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。因爲昨天大部分的問題，就是身不調、呼吸不調、或者心不調所產生的狀況，那小止觀裡面都有講到。當你身體太緊、太鬆，心昏沉、掉舉……

等，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，就是初學這次才來的，會覺得我們講得好像有點深，速度有點快。那是因爲我們五年前已經上過小止觀還有六妙門，所以這一次就不想重複上次講過的那些內容。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，因爲我們後面還會繼續再上兩年左右，要把四部止觀講完。所以每一次上課都會練習靜坐，我們會要把天台止觀有關的法門，要現場練習的，每一個都好好地再練習過。像這次的進度很趕，但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，會在下一次把它圓滿。那下一次的每一堂課，我們也會再重複練習六妙門。所以下一次再來、初學的也沒有關係，我們也會從頭再練習，從數息開始練習，然後隨息這樣子。所以各位師兄不用太過的憂慮，怕趕不上進度，或者是怎麼樣。

### 第三章 隨便宜修六妙門

因爲我們有進度要趕，所以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，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，就是希望在最短的時間，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善巧來修學六妙門，以達到最好的效果。

所謂的善巧，就是我們把六妙門的每一個方法都練習得非常的熟悉了之後，才可以隨自己方便、還有適宜來調伏我們的心。所以它的方法，就是先個別的練習，每一門都練習幾天，譬如說：數息練習幾天之後，練習隨息，隨息練習幾天之後，練習修止，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。因為你個別都練習過了，然後再六個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，修數息的，你就會說我還沒有證到數息，所以我就這樣一直數，結果數了一輩子，也沒有什麼成就，這就是不善巧；或者是修隨息的，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，就會白費力氣，你怎麼樣精進都沒有用，這樣就非常的可惜。因此這個方法正確，也是非常重要。

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，從此以後就用數息來安心；如果

發現自己是隨息可以最快得定的，就用隨法來安心，這樣依此類推。如果是止、觀、還、淨，看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，譬如數息、或隨息，或是修觀、修淨，很快你就得到「身安、息調、心靜」；就是心，非常的寧靜；息呢，就是調到息相，綿綿密密、似有似無；身呢，就是身安，不會很煩躁、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，就用這個來揀擇。你可以從此以後就用這個方法，因為它最快達到目標，所以應該很快就能夠得到最大的利益。

反過來說，如果你修這個方法，覺得心散亂、昏沉，或者是有種種障礙發生的話，你就趕快換另外一個方式，就不要在那邊撐了。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。因為你之前每一個都個別練習過好幾天，再重複的練習了好幾次，所以你應該知道你每一次修哪一個的時候，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，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，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。就是你如果能夠先從粗住，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，可是很久都不再進步，就是不入未到地定；或者是你證到未到地定，但是修很久都沒有辦法證初禪。這個時候，可能是因為不善巧修習六妙門，所以又要再找找看，哪一個是最適合的。

所以接下來要講的，就是要隨著定的深淺，繼續地修六妙門，來開發我們的禪定。這個就是說在得定之後，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、細住、或是入欲界定之後，如果有好幾天、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，就修隨息；隨息如果不進步，就修止；修止不進步，就修觀；修觀不進步，就修還；修還不進步，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地修。這就是我們得淺定的時候，如果一直不進步，你就六妙門，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，那你就要觀察，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，要一個一個的再來修，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，一直修到你定的功夫漸漸加深，你的觀心（觀察的智慧），自然就會開發。因為是在定中開發智慧，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，智慧也很自然的能夠開發。修觀就是觀察什麼？觀察身、心、息。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，夢境裡面見的都不是真實的，就是有那種體會。這個時候你就不會再執著一切法，因為透過身心息的觀察，你就明白一切法的真實相，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，就要再修還、修淨。所以，這個時候應當善巧反觀心源，以及體會清淨的自性，一直等到還禪進步以後，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，甚至最後到達涅槃的境界，這就是第三章最主要講的，要如何善巧運用。就是每一個個別修幾天之後，重複再六個修一段時間，你就知道哪一個最適合你，然後就用那一個，一直修到你證入禪定。

如果是淺定一直不進步、一直停頓的話，你就重複把六妙門再修一遍，你就能夠找到修哪一個可以突破你禪定停滯的狀態，你就是用那個再繼續用功。

如果你入的是深定的話，譬如數息入深定，但是一直不進步，沒有辦法進入隨息，那就是要繼續再修數、隨、止、觀、還、淨，一直修到突破你的禪定，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，就隨、止、觀、還、淨，五個；止不能進入，就止、觀、還、淨，四個；觀不能再進步，就觀、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，一直到你證到清淨的自性，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。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

有一個拉筋的動作還沒有講完。

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。

（暖身運動、拉筋運動前兩節請參照第一、二講）

### 拉筋運動

你們儘量坐在地上，因為你們坐在墊子上，等一下不好拉筋，最好是坐在地上比較好做。

我們把兩腳儘量打開，愈開愈好。我們分別從左腿的外側，然後內側，然後中間。先從左腿外側用力的往下壓八下，一二三四五六七八，就是用彈的，總過四次，四個八。這樣你會覺得那個筋被拉得很緊，那個就是慢慢把筋彈開，那等一下你盤腿的時候，就一點都不會費力了。我們先朝外側四次，接下來是朝左腿內側，也是一樣彈四個八。現在是中間，就是頭靠左腿的中間（身體、頭往左腿上靠），然後也是彈彈四個八。本來還要兩個手抱著左腿停十秒，不然試試看好了，因為它會有一點痛，可以試試看。就是兩個手抱著左腿，然後頭彎下去，儘量靠腿，這樣數到十，會不會很痛啊？抱著腿數到十才抬頭。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。

原來是還有往前的，頭、身體往前壓，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，然後兩手抓住兩隻腳，數到十，頭再抬起來。

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

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，你就會覺得盤腿好輕鬆喔，所以前面辛苦一點是值得的。

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，然後突然有人碰會嚇一跳，所以先打好招呼，等一下不要嚇到。

（上座請參照第一講）

### 練習修觀、證觀

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。

#### 練習修還、證還

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、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。

#### 練習修淨、證淨

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。所以本來清淨就是我們自性的狀態，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、妄想都息滅了，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。

（下座請參照第一講）

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。

今天的課就到這裡結束。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。



# 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

#### 課程內容

#### 第四章 對治六妙門

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，我們已經對六妙門這個修法有一個很籠統的了解。那每一個妙門，都要個別的練習，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，就用六妙門來對治修行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。

三 障		對 治 六 妙 門	
報障	散亂	數門	調心數息
	昏沉散逸	隨門	調心隨息
	身心急氣	止門	放鬆身心、修制心止
煩惱障	貪欲	觀門	修九想觀、初背捨、二勝處、不淨觀
	瞋恚	觀門	修慈、悲、喜、捨觀
	愚癡邪見	還門	觀十二因緣、還歸本性
業障	黑闇	淨門	念應身佛三十二相、清淨光明
	惡念	淨門	念報身佛一切種智、圓滿清淨功德
	惡境界	淨門	念法身佛不生不滅、本性清淨

## 一、報障

這三種障礙，第一種是報障。報障就是已經報的，果報現前了。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，所以就是在一座當中，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？雖然我們很想趕快得一心，但是為什麼這個昏沉、散亂的現象會不斷不斷地出現？那就是因為跟過去世的薰習有關，一直到這一世。我們知道是先有煩惱，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，然後它不斷的障礙我們成就止觀呢？那就是跟我們過去世的習氣、煩惱有很大的關係。

既然已經呈現果報了，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，一般是分成這三種情況，這三種情況發生的時候，我應該要修六妙門的哪一門來對治呢？那首先就要了解報障有哪一些內容。

### 對治散亂

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，教他數息法就對了。因此我們就知道，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。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……就不曉得想到哪裡去了，這就是妄念特別多的個性、還有習氣的人就會這樣。不然就是數到十幾、二十幾，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，從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，然後他要選哪一個，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，應該了解了吧？

所以，他在打坐的時候就是妄念不斷，我們就知道

他是屬於散亂心比較重的。這個時候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，這是一個訓練心的過程，不怕它跑掉，只要不斷不斷地收攝你的身心，慢慢地這個妄念就會減少。所以數息是最好對治妄念多的情況，只要不斷地練習，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。

#### 對治昏沉散逸

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。他跟剛才那個散亂心重的剛好成對比，剛才那個念頭停不下來；這個昏沉性比較重的，是他很懶得動腦筋的一個個性。像有的人，他不管坐在哪裡，不到五分鐘他就可以打呼，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，都是很快就可以睡著。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。得止的時候，妄念才會真正的被定力伏住，所以這種情況，雖然是昏沉性比較重，但他還是有那個微細的妄念。這是以個性來說。

打坐的時候會有一種情況產生，就是我們從數息開始下手的話，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數息的那個數字。慢慢地，他就進入一種好像沒有什麼念頭的情況，因為粗的

妄念已經被伏住了。這個時候，他就會進入一種好像昏沉、無記的狀態，你說他睡著嘛，也沒有睡著，可是第六意識不清明，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。

如果說你是直接得止，然後可以很快的起觀，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，然後就會陷入昏昧的狀態，第六意識變得不清明。因為第六意識陷入昏昧的狀態，他就會感覺好像要昏昏欲睡，但是又沒有真正的睡著，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，他這時候的身心是沒有辦法收攝起來的，它同時伴隨著就是一種散漫、散逸的狀態，因為心沒有辦法收攝。當我們心昏沉的時候，心一定沒有辦法收攝得很好，所以它是一種接近昏昧的狀態。

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，幾乎是快要睡著了；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，有這兩種狀況發生的時候，我們就知道是第二種報障現前了。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

當你氣吸進來的時候，你的心念知道是入息；然後吐出去的時候，也知道是出息的，心念跟著出、入息走，這個叫做隨息。就是要很清楚的觀照，不讓我們的心有絲毫的分散，這樣慢慢地練習，如果我們能夠非常專注地觀照息的出入，就能夠對治無記、昏睡的狀況。因為心念專注觀照息的出入，這個時候你就必須要加強覺照的功夫，那我們的心依著息出入，就能夠對治散逸的心。所以有這樣的情況發生，我們就修隨息，因為你心依著息出入，心就能夠收攝，就不再會有散亂、放逸的情況，因此能夠對治散逸的心，它的原因在這裡。

#### 對治身心急氣

第三種情況，是身心急氣的狀況，就是我們說的緊張型。這個看個性也可以看得出來，就是比較要求完美的，不可以差不多、隨便的，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，心念是放在哪裡啊？呼吸是應該要怎麼樣呼吸啊……？所以他會把自己弄得很緊張，最後會變成是在控制呼吸，數息也沒辦法非常的專注，因為他要分心檢查每一個小細節，就是這樣的一個個性。像我們說七支坐法，他光是調姿勢，可能就搞了三個月，我們是用這個作比喻，就能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，他才能夠很安心的來數

息，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，身體會變得很僵硬，就會無形當中產生一種壓力，身體僵硬的壓力；或者是因為姿勢不正確造成的肌肉緊張，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，而產生的壓力。所以不管是身體僵硬，或者是緊張，還是心裡恐懼不安，因為聽了太多有關於打坐的負面消息，小心不要走火入魔啊、什麼的……，隨便舉就可以舉一籬筐，那我們現在不要舉例子，為什麼？因為不小心聽進去，又種下那個種子，這樣就不好了。反正就是聽了很多有關於這些的，然後造成他對這個法門充滿了不安定感，所以他就會一面練習、一面懷疑，心裡就會緊張、有壓力。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，這是屬於第三種報障的情況。

這個時候，我們就用止門來對治。之前大概有三、四位師兄說練習打坐之後，他會胸悶、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，現在應該怎麼辦呢？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正。之前我們曾經練習過幾種不同的止法，那現在這邊是專門指那個「制心止」，就是修正的方法，其中有一個是看著你的念頭，當你發現念頭起來的

時候立刻制止它，不要繼續地攀緣下去，這個叫做制心止，就是制止你的心念。

那你現在只要把身心放鬆、呼吸調好之後，你的心念就保持高度的警覺，一有念頭生起就 **stop!** 制止它，然後它就消失了。它本來也會自己消失的，之前是你沒有察覺，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，就不讓它繼續。如果沒有這個覺照功夫的話，你就會想一堆，一念攀著一念，可能想個五分鐘之後，你才發覺說：我怎麼想了那麼多！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，我們現在保持高度的警覺，念頭一起來，我們就發現，就制止了，因為我們一發現它，它就會消失，就不可能再繼續想下去。

這是一種很輕鬆的方法，你也不用管呼吸，也不用數呼吸，因為有的人就是愈數愈緊張，他就會開始控制他的呼吸，那又更緊張了，最後變成呼吸不順，如果是這樣的情況，你就不要再數了。所以這個是最輕鬆，讓你身心很放鬆的一種方法，就是你什麼都不要管，心念也不要放在呼吸上面，去管那個進啊、出啊的，因為那個又可以有八百問，對不對？就是問說吸進來，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，有的是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，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。他之前可能聽到的雜訊太多，所以現在我們說心念跟著呼吸走，那他又會想說呼吸要從哪邊開始？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，你只要很輕鬆的看著念頭，這樣就好了，它就可以消除我們身心緊張的狀況。所以這樣子修一段時間，緊張的感覺就會比較緩和，那個恐懼不安的情緒也會消除。因此，我們就用止門來對治身心緊張。

這就是報障的三種情況，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、又是散漫的情況的話，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。

## 二、煩惱障

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：第一種是報障，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。我們念過《百法明門論》就知道，根本煩惱加上大隨、中隨、小隨一共有二十六個，我們現在不可能把根本煩惱、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。

我們可以把一切的煩惱，歸納成根本煩惱——貪、

瞋、癡三毒，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。

#### 貪欲煩惱障

如果說在打坐的時候，不斷不斷地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煩惱障當中的貪煩惱生起了；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，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，這些都是屬於貪愛的煩惱生起了。這個時候就要修什麼？就要修觀門對治。我們之前也講過，貪愛怎麼辦呢？就是修不淨觀來對治。

觀門的內容很多，那在之後的《釋禪波羅蜜》會介紹這所有的內容，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每一種觀門的內容要怎麼修，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（編按：收錄於網站「弘法講座」—不淨觀第十二講、以及廣論第六十四講）；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。

#### 瞋恚煩惱障

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，如果突然想起種種不如意的事情；或是想到冤家，心中就充滿了怨恨之情；或是在靜坐的時候，有外在的因素干擾，或是外緣的干擾、外人的惱亂，這個範圍就很多，譬如說：你坐到很安靜的時候，突然「砰」一聲，很大聲，結果就受到驚嚇；或者是突然有人很大聲喊你的名字，你也會嚇一跳，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，一直干擾你，然後你愈坐愈生氣，很想這個時候衝出去跟他理論……這些情況之類的，就是會生起那個瞋恚的心、惱怒的心。

情況比較嚴重的話，它就會讓我們的氣脈頓時之間變得很混亂。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。這時候如果發脾氣，你那個氣血會很快速的逆流，整個氣脈就會混亂掉，所以你會覺得很辛苦。之前沒有修行都 O.K.，像一般人大發脾氣，怎麼怒罵、叫囂都無所謂，好像颶風一樣，咻過去就沒事了，風平浪靜，沒有什麼不舒服，也不會有什麼後遺症。

可是修行人不一樣，因為修到最後，每一個很微細

的心念都會讓你的氣脈有很強烈的震動。所以這時候有很微細的煩惱，你的身心就會受到很大的衝擊，是不一樣的。因為你現在修止觀、或者修行，身心已經非常的寧靜了，你的氣血也都調得很好了，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，就被你打斷了。因為到最後，我們的氣會入到很細的脈，很細的脈就沒有辦法在很短的時間內馬上就調好，懂嗎？因為一般的人，他發完脾氣 O.K.都沒事的，是因為他的氣只走到那個很粗的脈，是沒有辦法走到那個很微細的脈，所以他可以發完脾氣就沒事，因為他不用調那個氣。

我們說脈、氣、明點，這三個是互相運作的，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（編按：在《釋禪波羅蜜》第四講中說明），其實就是顯教講的身、口、意，就是這三個。所以一定要把我們的身口意，或者脈、氣、明點調合好，這樣我們止觀才可能成就。我們藉著修止觀，脈、氣、明點就慢慢地作調整，所以這個時候是沒有辦法禁得起那種強烈情緒的衝擊，它的反應也會很強烈。

所以，萬一你在打坐的時候，突然有很大的聲音，或者突然有什麼事情發生，讓你的瞋恚心已經生起來了，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。

你趕快做這樣子緊急處理的話，就不會有那個後遺症，因為瞋恚心發起來的那個氣，不是讓我們的氣脈都混亂嗎？然後它就會亂跑，跑到那個粗的脈、細的脈，可是你這樣擦，把那個氣都散掉，那你就會沒事了。如果你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。這個就是講到，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，只要過去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，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。所以，瞋恚煩惱障的生起，也是用觀門來對治。

愚癡邪見煩惱障

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，曾經種下邪見的種子，現在爆發了，就會突然冒出那個大邪見，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，就是那些都冒出來了。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。

所以，這個時候我們就要**修還門**來對治。為什麼會有愚癡、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，所以這時候用還門。

還門的範圍也是非常的廣，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（編按：收錄於《廣論》第五十九至六十一講—「中士道」十二緣起），這樣你就可以反本還源，回歸到那個產生愚癡、邪見的原點，那個是什麼？就是無明嘛！如果你有強烈的外道的邪知見，因為外道的邪知見不是落在有邊、就是落在無邊，就是所謂的四邊——有、無、亦有亦無、非有非無。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，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，八識的自證分又生起能見的功能，所以它就有了見分。那你有了能見的功能，要見什麼呢？就是所謂的六塵境界，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，這個就是能所的二元對立。我們現在都有啊！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？我們一般都是已經落入能所，才会有那個善惡的對立，我們就一定要好的，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，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，本自清淨的自性才能夠現前，這個就是淨門。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自證分（自證分就是八識的本體）。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，你的真心現前了，知道我們的自性本來是清淨的，那個時候就能夠破除無明。那時就是真心無念、真心離念，就不會落在能所二元對立的世界當中。



這個就是說明只要有愚癡、邪見的情況產生，我們就修還門，它很快就能夠反本還源，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，我們以貪、瞋，還有愚癡、邪見來舉例說明。

### 三、業障

第三種是業障，這個就是還沒有報的。剛才第一種報障，它是已經報了，因為已經成為你這一世的個性、習氣了；這個業障，就是從你過去造業一直到這一世，還沒有報的，它會在你現在修止觀的時候出現，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，它有三種情況：

#### 黑闇業障

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，這個時候我們就知道是黑闇業障生起了。

這是屬於什麼的業障？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，想要觀什麼也觀不起來，不然就是觀不清楚，就是一片黑闇，黑咚咚的這樣而已。有這種情況發生，就知道黑闇業障現前。

那怎麼辦呢？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，就可以對治愚癡的業障，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，那我們就觀想有一個小小的觀音，坐在我們的心間，這個觀音是坐在一朵四瓣的蓮花上。不要問我蓮花是什麼顏色的，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。你也不要問我小觀音是拇指大呢？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，他坐在四瓣蓮花上之後放光，光明充滿整個房間，如果你的心量更大，就可以再擴大，光明充滿這個宇宙法界，就這樣子睡覺。每天晚上睡前這樣觀想，你那個黑闇業障很快就可以消除，因為你沒事情就作光明想，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。

### 惡念業障

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，怎麼壓都壓不住，這個就知道惡念業障現前了。就是沒有來由的，在你打坐的時候，莫名其妙的心裡就突然生起了不好的念頭，什麼壞念頭都跑出來，怎麼趕都趕不走。那你坐在那邊一直生起壞念頭，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地造作種種惡業。因為那個是屬於身口意的意業，你坐在那邊一直生起不好的念頭，就是你不斷地在造意業，所以它是屬於惡念業障。

那些惡念都是從哪裡來的？就是過去你所做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，知道這樣不應該，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。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，那個統統都出來了。也不用擔心，因為這是一個淨化的過程，它一直含藏在你的第八識，你沒有處理，它不會自己消

失的，對不對？所以它現在爆出來，你反而知道原來過去含藏這麼多業障的種子，還沒有清理的，不曉得是什麼時候慢慢埋，埋了那麼多，所以它現在一直爆。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。

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。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，是不是就沒有辦法同時存在？因為你不可能在一念當中，又起惡念，又憶念佛的功德，這兩個沒有辦法同時生起，對不對？你一念只能憶念一個，不是惡念、就是善念。所以，現在你用憶念報身佛圓滿清淨的功德，來代替你原本那個念念不好的念頭。只要你能夠正念相續，就是念念都這樣子憶念，那原來的惡念是不是就沒有了？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。

### 惡境界業障

如果在打坐的時候，有種種惡境界相出現的話，我們就知道是惡境界業障現前了。這個惡境界相有很多種，因為每個人的業力不一樣，業障不同，所以它出來

的境界相就會有種種的差別。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。所以當我們身心煩躁、坐不下去的時候，要知道這也是惡境界業障的一種，只是說它比較輕微；比較嚴重的話，就會覺得身心受到逼迫，或者當下覺得很痛苦，這個就知道業障現前了。

爲什麼會有這些情況發生呢？還不是因爲過去世、或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會現前。

這個時候也是**修淨門**來對治，我們就**憶念法身佛本來清淨，不生不滅，本性清淨**。我們就用清淨的心念，跟本來清淨、不生不滅的這個法身相應。因爲我們知道法身是無相的，那我們的自性清淨心就是法身，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，因爲一切本來是清淨的，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，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。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、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，因爲我們自性本具無量的德能，這一切都是因爲有這三種障礙，讓它沒有辦法顯現。所以，當這三種障礙被淨除了之後，我們的真如本性本來具足的一切功德，自然就顯現，不用另外再修顯，再修什麼法門讓這個顯現，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顯現。因此，善巧運用六妙門也是非常重要，它可以對治障礙我們不能夠成就最主要的原因。

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。

（上座、下座請參照第一講）

剛才我調各位的姿勢，有些師兄因爲他的屁股沒有墊高，屁股跟腳全部都在墊子上，所以他就會有往後倒的情況發生，這是第一個。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。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，因爲它要讓我們的氣入中脈，所以這個姿勢我們比較嚴格的要求。像有一些法門是不太管你身體的姿

勢，只要你很專心在那個法門上用功，這樣就可以了。當我們這個法門愈講愈細的時候，你們就知道爲什麼這個姿勢一定要做到很標準的重要性。你才會知道，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，希望大家把那個打坐的工具先利用好。因爲當你的屁股墊高的話，你的背脊是自然就能夠打直。如果你是整個坐在一個平面上，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，你就會腰痠背痛。所以明天練習的時候，看是要墊毛巾，要不然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。試試看背脊可不可以很輕鬆的打直，然後不會累。還有頭儘量擺正，不要往前低。

我們謝謝兩位師兄的示範。

我們今天是講第四章，明天講第五、六、七章，後天講第八、九章，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。

## 六妙門 第六講 最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年九月廿三日

### 課程內容

- 第五章 相攝六妙門
- 第六章 通別六妙門
- 第七章 旋轉六妙門

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天進行**第五章「相攝六妙門」**。

「相攝」的意思，就是互相含攝。每一門都互相含攝其他的五門，譬如以數門來說的話，它可以同時含攝其他隨、止、觀、還、淨五門。這一章主要是以兩種相攝——自體相攝和勝進相攝來說明，每一門都可以含攝其他的五門。

第一種是**自體相攝**。自體，就是本身的意思。就是說本身可以含攝其他的五門，所以六妙門，六乘六是三十六，一共是三十六妙門。

譬如說：你在修數息的時候，就可以任運的含攝隨、止、觀、還、淨五門在內。怎麼說呢？當我們調心、修數息的時候，這個本身就是數門，你從一數到十，一數到十，這個本身就是數門。

那你心要數的話，一定要隨著呼吸，對不對？因為你是數呼吸，吸進來、吐出去數一，吸進來、吐出去數二。你心要數的話，一定是隨著呼吸而數，這個就是隨門，所以它也含攝了隨門在裡面。我們說隨息就是什麼？心念跟著呼吸走，所以你數息的時候也是一樣，一定要隨著呼吸來數息，所以它本身其實就含攝了隨門在裡面。

那數息的目的是什麼呢？就是要止息我們動亂的心。所以，它有沒有包含止門在裡面？也有，對不對？所以你數一數也能夠得止，數息本身就能夠得止，只要你數到止息動亂的心，這個時候就能夠得止。所以，數

息本身也可以含攝止門在裡面。

數息的時候，能數的心、所數的數字、還有呼吸，你都了了分明，這就是含攝觀門在裡面。因為「觀」，就是有觀察的智慧，了了分明，你能數的心、所數的數字、還有呼吸，這三個你都非常的清楚。一面在數息，那這三個心中了了分明，就是有這個觀察的智慧在裡面，這個就是含攝觀門在裡面。

如果數一數，心有散亂、攀緣五欲的時候，我們知道五欲是虛誑、不真實的，心不受影響，把心收攝回來，回到那個數息上，這個就是還門，就等於是含攝了還門。就是當心散亂、攀緣外境，或者是著在五欲境界上，那當下了知五欲是虛誑、不真實的，然後把心收攝回來，再繼續地數，這個就等於是包含了還門在裡面。

當我們數息，數到身心非常寂靜的時候，就是這時候已經遠離了五蓋，還有粗重煩惱的塵垢、垢染；五蓋是垢染，粗的煩惱是垢染。當下因為你身心非常的寂靜，就是遠離了五蓋、還有粗重煩惱的垢染，當下你的心是清淨的，這個就等於是含攝了淨門在裡面。

所以，我們就知道，光是一個數息，它同時就包含其他的五門在裡面。其他的五門也是一樣，隨、止、觀、還、淨，每一門也都含攝其他的五門，所以才會說它六六一共是三十六門。這個是屬於自體相攝的部分，就是說它自己的本身就已經含攝其他的五門在內。

另外一個相攝，叫做**勝進相攝**。「勝進」是什麼意思

呢？就是向上提升的意思。就是說只要你能夠巧修六妙門，就可以向上提升，互相含攝其他的妙門。這個重點在巧修，就是善巧的修習，你只要一門修得好的話，就可以向上提升，而成就其他的五門，這個叫做勝進相攝。

我們舉例說明，如果你數息修得好的話，就能夠向上提升，而生出其他的五門；就是你只修一個數息，但是可以成就其他的五門。

當你調心數息，開始調你的心，從一數到十，心不分散，這個就是數門。

當你數到很好的時候，就是數到心很寂靜，你能夠一面數息，一面很清楚的覺知你這個息是從哪裡吸進來，經過哪裡、到哪邊為止；然後再從哪邊，一路從鼻子吐出去。就是說你可以當下很清楚的覺知，你的息是從鼻子吸進來，經過喉嚨、心、到達小腹；然後吐的時候，是從小腹、經過心、喉嚨、鼻子吐出來。一面數息，同時可以很清楚的覺知息出入的路線，這個就是隨門。

這就是說你數息數到很好的時候，就可以向上升進，而同時成就隨門。從一到十，數得清清楚楚，這是成就數門；同時覺知息的出入，這是成就隨門，這個就是「勝進相攝」的意思。當你數門向上提升，就可以相攝隨門在裡面，就是你在數中同時成就隨門。

那其他的也是一樣。當你數息數到一心專注，這時你不但能夠緣數息，同時也能夠不起妄念，這個時候，就是數中成就止門。雖然你是在修數息，但是你可以同

時成就止門，爲什麼？因爲你已經數到一心專注，一心專注就是得止；雖然你是在修數息，但是你可以同時成就止門。

觀門也是同樣的，就是說你數息數到善巧方便生起的時候，你就有那個觀察的智慧，可以同時觀照身、息、心都是不可得的，都是無常、生滅的。當你在數息的時候，因爲你的功夫已經非常純熟，所以你可以同時去觀照你的身、息、心，它是生滅、無常、無自性的，是不可得的，這個時候，就是在數息當中成就了觀門。因爲同時有觀察的智慧，當下能夠清楚的了知身、息、心不可得，這就是觀門成就。

當數息數到不但知道所觀的身、息、心是虛假，同時覺了能觀的心也是無有自性。剛才是有那個觀察的智慧，觀察什麼？身息心不可得。那個能觀的心，是不是真實的呢？也不是。所以，不但知道所觀的身息心是虛假的，同時也如實了知能觀的心也不可得，也是無自性的。既然能觀、所觀都不可得，當下就能夠遠離一切的念想，這時候就不會再去攀緣任何的境界，因爲都是不可得的，連那個能觀察的智慧也是不可得的。所以，這個時候就能夠反本還源，這就是在數息中成就還門。

當數息數到能所雙亡，因此了悟一切法的自性本來清淨，這個就是在數息中成就淨門。只要你數息數到能所雙亡，當下很清楚的了悟一切法的自性本來清淨，這個就是淨門。

所以，數息只要你功夫好，就能夠成就其他的五門，這個就是勝進相攝的意思，能夠向上提升，而含攝其他的五門在內。這個是以數息來做例子，其他的隨、止、觀、還、淨都是同樣的道理。

這個就是第五章所說的相攝六妙門。有兩種相攝：一個是自體相攝，就是自己本身，其實包含了其他的五門在內；另外一個是勝進相攝，就是只要你的功夫純熟，你修任何一門，同時可以成就其他的五門。這個大前提，是你前面的六妙門要非常的滾瓜爛熟，就是隨時都可以起觀照，或者是隨時都能夠進入數、隨、止、觀、還、淨。所以，它是隨著你的功夫不斷地向上提升，理論向上提升，境界也向上提升。

只要善巧修習這個六妙門，不管是禪定也好、智慧也好，都一定能夠成就而證入三乘的涅槃，這是一點問題都沒有的。因此，我們說六妙門非常殊勝的原因就在這裡，數息就可以數到證果，所以叫做「妙」。

## 第六章 通別六妙門

我們前面解釋過六妙門的那個「妙」，就是涅槃的意思，任何一門都可以證得涅槃，而且是三乘的涅槃，從小乘的聲聞乘、緣覺乘，到大乘的菩薩乘，都可以證得這些果位。就是看你的發心、根性、還有解慧的不同，而有不同的證果，這就是我們接下來要講的第六章「通別六妙門」。

這個「通」，就是共通的意思；「別」，是差別。就是

你今天修六妙門，不管你是凡夫、外道，或者你是聲聞、緣覺、菩薩，會因為你的用心不同、根機不同、解慧不同，因此所證的結果、或者所證的涅槃也會不同，這個就叫做通別六妙門。就是共通來修六妙門，結果卻有差別、或是證果卻有差別，這個叫做「通別」。

共通來修的都是六妙門，但是結果不一樣，為什麼會不一樣？是因為第一個——用心不同。什麼叫用心不同呢？就是說你的發心不一樣，雖然對佛法的了解是相同的，但是發心不同。譬如說：大家共同來學習四諦法門（因為四諦法門是最基本的），在思惟苦諦的時候，小乘人會只想到自己的苦，但是大乘人會不忍眾生苦，他想的都是眾生的苦。所以，同樣的修四諦法門，但是他的發心不同，一個是只想到自己，一個是想到眾生；一個是一心一意為自己解脫，一個是希望利益一切的眾生。這個就是發心的不同，用心的不同。

那什麼是根機不同呢？就是每一位眾生的根機不一樣，有的是凡夫的根機、有的是外道的根機、有的是聲聞的根機、有的是緣覺的根機、有的是菩薩的根機。所以從凡夫、外道，到小乘、大乘，從凡夫到聖人，因為根機的不同，所以他們同樣修六妙門，也有不同的結果。一般來講，可以分成這五種根性：凡夫、外道、聲聞、緣覺、菩薩。

那什麼是凡夫的根性呢？凡夫是屬於最鈍根的修行人，他也許是佛教徒，也許不是佛教徒，可是他今天來

修六妙門，由於根機的不同，所以他的目的就不一樣。

你問他：「爲什麼要學打坐啊？」他就說：「爲了身體健康，因爲聽說打坐之後，不但身體會變得愈來愈好，而且精神飽滿、注意力集中」。所以，他是爲了練身體，才來學打坐的，這就是屬於凡夫根性的，他會爲了自己的健康來學打坐的。或者是你問他：「爲什麼要學打坐這個法門呢？」他回答說：「因爲我心很亂、煩惱很多，我是爲了我的煩惱，才來學打坐的，因爲人家跟我說，打坐可以止息一切的煩惱」。所以，他是爲了自己的煩惱來學打坐的，這也是凡夫的根性。

還有呢，他聽說很多禪定的境界、發種種神通，或是可以證初禪、二禪、三禪、四禪……等等，然後各別有什麼樣的境界。他聽了心生好樂，就想說：「哇！如果我可以證得這些境界有多好！」所以，他是爲了自己想要證得這種種禪定的境界，來學打坐的。從頭到尾，都是爲了自己就對了，不是爲了自己的身體，就是爲了想要調伏自己的煩惱，要不然就是想要證得種種禪定的境界、開發神通，還是什麼之類的。

佛說凡夫根性來修正觀，會有什麼結果？結果會成就魔業！爲什麼呢？重點就在凡夫貪著生死，凡夫都很怕死，所以他爲了自己的健康、爲了自己的心、或是爲了自己想要求得種種禪定的境界，他如果這樣一心一意的來修數息，真的讓他證到一些禪定，得初禪、二禪、三禪、四禪，或是四禪八定的話，由於他貪著生死的緣

故，他會著在這種種的境界上。因爲凡夫不但很怕死，而且非常的執著，所以造成他今天來學打坐的結果，就是成就魔業的原因，那他一定會發生很多的狀況。

所以，打坐會發生狀況的，都是屬於凡夫的根本性才會發生，爲什麼？因爲他太執著了！他打坐不是在搞身體、搞腿、就是在搞氣脈，都是在那個身體的感受上走，著重在這上面，執著的不得了，一有什麼情況發生就很緊張，他完全不了解修禪定真正的目的在哪裡。禪修的目的，是爲了開發空性的智慧，是爲了解脫，從自己解脫、到幫助眾生解脫，你都可以達到這樣的目標。可是他不是，他就在搞自己的感受，整天在自己的身心上面轉，所以才會說他成就的結果就是魔。

他如果著在種種的禪定境界上，那也是著魔嘛！他很容易著魔的原因，就是著他的心魔。因爲他的心，不但貪生怕死，而且非常容易耽著在種種的境界上，一有什麼禪定的境界產生，他就著在那上面，緊緊抓住不放。所以不管怎麼修，還是在搞六道輪迴，爲什麼？因爲他不能夠藉由得定開發空性的智慧，而達到涅槃解脫，所以我們才會說他成就的是魔業，這個就是凡夫的根本性。

所以那個一學打坐的，每天練習打坐，一上座就想說：「我今天坐到身體舒服，這樣就好了」，因此他每一座都希望身體有那個好的覺受，不管是輕安喜樂、還是舒暢、或是氣脈很通暢……，就是覺得今天坐得很舒服，這樣就夠了；或者每一座有不同的境界，這樣他就很滿



足了。這就是凡夫的根本性，所以他今天來修六妙門，結果就是在搞六道輪迴。

第二種根機，是**外道**的根機。外道是屬於利根的，比凡夫還要高明。我們知道四禪八定是通外道的，所以外道只要一心想要求禪定，他很快就可以得定，因為他是利根的，他不會走迂迴路，他會老老實實的，該怎麼修，就怎麼修，所以很快可以證得四禪八定。

可是，他為什麼叫外道呢？「外道」的意思，就是心行理外，或是說他心外求法。所以，他雖然功夫很高，可以證到四禪八定，但是他永遠都不能夠解脫，永遠也沒有辦法開悟，或是開發那個空性的智慧；他雖然得定，但是沒有辦法開發智慧，為什麼呢？是因為他邪見的關係，邪見修出來的一切，就叫做邪行，所以他所有的禪定都屬於邪行，都是心外求法。他不會反過來，回歸到自性當中去明心見性，他沒有辦法，為什麼沒有辦法？最主要是因為他的邪見，就是我們昨天提到的，因為他會落在四邊——有、無、亦有亦無、非有非無。

像數息的話，他一上座，從一數到十，他就開始思惟了，思惟什麼？這個息，是有、還是無？它是有邊、還是無邊？它是常、還是無常？就在分析這些，那不管怎麼分析，都是落在四邊。

所以，禪宗說：「離四句，絕百非」，那個才是真正的有一點影子了，知道自性是什麼東西。離四句，就是這四句——有、無、亦有亦無、非有非無，你要離這四句；

絕百非，你說自性像什麼東西，或是你怎麼樣形容自性，那個都不是，你可以形容一百個，這一百個就絕對不是，你可以說出來的都不是。因為它是離開我們的語言相、文字相、心緣相；它是不可思議的，不可以用心思、也不可以用言議；你的心是沒辦法去想像那個境界，也沒辦法用語言、文字去描述它是什麼，都沒有辦法。

所以，禪宗也說：「說似一物即不中」，說它好像是什麼東西，那個就都沒有說中；只要你能夠說得出來的，那個統統不是。外道他壞就壞在這裡，他分析出來的結果，永遠是落在四邊，所以我們說他沒有辦法開悟解脫的原因在這裡。

我們前面練習六妙門的時候，就練習過「修還」，那個能數的心、所數的息，它都是無所有的，對不對？然後能所雙亡之後，才能夠恢復我們本來清淨的自性。可是他不是，他數個息，他就開始分析了。這所數的息，是有、還是無？或者是能數的心，是有、還是無？是常、還是無常？就在那邊搞這個，所以他永遠沒辦法數到能所雙亡，回歸自性，讓清淨的自性現前，就是因為邪見的緣故。

所以我們說他心行理外，他的心是行在那個理外，那個理，就是真理，就是我們說的般若、諸法實相，他的心是行在這個真理之外；或者是說，他不反回來去找他本來清淨的自性，而老是往外面去找，叫做心外求法，所以，我們給他一個名稱，叫做外道。但是，同樣的，

只要我們學佛修行都往外面去找，那就是大外道，不要講人家外道，自己就是外道。只要你不回歸到自性當中，去找你那個本來清淨的自性心的話，那都是在學外道法、修外道法。

雖然外道跟凡夫的根性不一樣，一個是利根，一個是鈍根，但他們兩個一樣的是，永遠注定在三界生死輪迴中，這一點是相同的。

第三個，是**聲聞**的根性。這種根性的眾生，是爲了自己求證涅槃，希望很快速的跳出三界，而來修六妙門的。聲聞是以觀四諦爲主，所以他在數息的時候，他就同時觀察自己的身、息、心這三個是苦的，這個就是苦諦；如果貪著身息心，以爲是真實的，就會生煩惱，這是屬於集諦，這就是不對的，不能夠貪著身息心，以爲它是真實存在的。所以，同時觀察身息心是苦的，當下又能夠了知這個苦的自性是不可得的、自性是空的（只要是緣生法，自性都是空的），但是它的根本是苦的。我們在《廣論》中士道「思惟苦諦」時講過，只要還在輪迴裡面，就只有苦，沒有真正的快樂，所以輪迴的根本是苦的，這就是苦諦的範圍。

因爲他是修苦集滅道四聖諦，所以他在數息的時候，他也一樣的修四聖諦。首先，他就思惟身息心是苦的；那如果著在這三個上面，就會生煩惱，這就是屬於集諦的範圍；所以就要了知苦的自性不可得，因此就不會生起煩惱，這就是滅諦；那明白這個道理，就是道諦。

他只要數息能夠通達四諦，就能夠證得聲聞乘的果位，就是證得阿羅漢。數息能夠證果的道理就在這裡，他只要這樣思惟，他會因爲數息，就能證得阿羅漢。可是因爲他的發心，是爲了自己求證涅槃才來修這個法門，所以是屬於聲聞乘的根性；然後他主要修的是苦集滅道四聖諦，因此可以證得涅槃的果位，就是聲聞乘的果位。

第四種根機是**緣覺**。他主要修的是十二因緣，所以他如果在修數息的當中起觀，觀十二緣起的話，就能夠證得緣覺的果位，就是辟支佛的果位。這種緣覺根性的，他喜歡一個人獨處，不喜歡大眾、不喜歡熱鬧，他喜歡寂靜。所以，他平常也不攀緣，就一個人好好地修、獨自的修，也不跟大眾相處、也不跟任何人攀緣。他喜歡躲到哪裡去呢？深山裡面去，最好是沒有人到的地方，去幹什麼呢？接觸大自然，然後觀察大自然。他會看春天的花開花謝，樹木開始冒新芽，綠意盎然；到了秋天，又變成枯葉子、然後落下來。他因此悟到什麼道理？無常的道理，花開花落。每天接觸大自然，他觀察的就是生滅、無常，因此就可以悟得緣覺的果位。所以他有另外一個名稱，叫做獨覺，他就是這樣靠自己就可以覺悟了，所以不管有佛、無佛出世，他都可以證辟支佛果，就是這樣的一個根性。

那現在他來修數息，他就知道數息的念，是屬於十二因緣的有，那有緣什麼？有緣取，取緣愛，愛緣受，受緣觸，觸緣六入，六入緣名色，名色緣識，識緣行，

行緣無明，這樣就找到根了，一切都是從無明發生的。所以他現在來數息，也深深地了知數息也是因緣法（因為深觀因緣，專門觀察四時的變化，明白無常的道理），只要是因緣所生就空無自性。那因為根性很利，所以數息的時候，了知息也是空無自性，所以就不會著在任何的境界上，他只要功夫保任，不受不著，就可以證得緣覺的果位——辟支佛。因為他是這樣的根性，所以雖然現在來修數息，也能夠因為數息而證得緣覺的果位。

第五種根性，就是菩薩的根性。問他：「為什麼會來學天台止觀六妙門呢？」他就回答說：「我是為了眾生來修的！」所以菩薩的根性，他是念念都想到眾生。我要趕快成就止觀，我才有那個定慧力來利益眾生，所以我今天數息，就要數到明心見性、開悟，成就佛果，這個是我修數息的目的，就是要成就佛道。這種就是屬於菩薩根性的。

他在數息的時候，就可以同時了知息不是真實存在的，從一數到十，就是生滅、生滅，一數完了二，就是一滅了二生，二滅了三生；然後息也是吸進來、吐出去，也是生滅的。所以他不管怎麼觀察，他可以在數息當中就了解息不是真實的，就好像是幻化的，一切法如幻，所以息也是如幻的。

這個息，你說它是不是生死？它不是生死。那你說息是涅槃嗎？也不能說息是涅槃。息既然不是生死，那要不要斷生死？沒有必要斷生死；息既然不是涅槃，那

要不要入涅槃？沒有必要入涅槃。息不是生死，也不是涅槃，所以沒有生死要斷，也沒有涅槃要入；這時他可以在數息當中，不得生死可斷，也不得涅槃可入。因此，他可以做到不住生死，住生死是凡夫的事；他也不住涅槃，涅槃是聲聞、緣覺小乘人要入的，大乘人不入涅槃。

所以，他不住生死，不住涅槃，心平等，他就有這個平等的大智慧，沒有取捨心，沒有涅槃要取，也沒有生死要捨。因此，他就證到什麼？息中道，因為數息而入了中道，不落生死、涅槃兩邊，這個就是所謂的無住涅槃，跟小乘的涅槃不一樣。無住涅槃，就是不住生死、也不住涅槃，但是生死、涅槃可以自在的出入。所以藉由數息，菩薩的根性可以數到入無住涅槃，可以從入菩薩位一直到成就佛果，都沒有絲毫的困難。這個就是菩薩的根性，可以證得最後佛的果位。

上面舉例說明的，就是同樣修數息，凡夫跟聖人，或是大乘跟小乘，雖然共通來修，但是有差別的結果。數息雖然同是共修的，但是它所得的果報卻有差別，這個就是通別六妙門的意思。這是以數息來說，其他修隨、止、觀、還、淨，每一個妙門都是同樣的，凡聖、大小乘的通別都是同樣的道理。就是任修一個，會因為根機的不同，而有不同的結果。這是第二個，因為根機不同。

第三個，因為解慧的不同。解慧，什麼叫解慧呢？就是對佛法開解的智慧，對佛法的解悟，每個人不同。像同樣上一堂課，但是每個人對佛法的了悟、理解是不

一樣的。那現在也是，大家同樣來修六妙門，但是因為解慧的不同，就是對佛法開解的智慧不同，所以結果就有差別。就是同樣的佛理，但認識卻有淺深的差別，這個是學佛修行人才有的，外道是沒有的，因為我們這邊講的解慧，主要是對佛法理解的程度有深淺的差別，外道沒有包括在裡面，因為外道不了解佛法的內容。

這個就是第六章的內容，凡夫、外道、聲聞、緣覺、菩薩這五種根機的人，共通來修持六妙門，會因為用心不同、根機不同、解慧不同，而有差別的果報，所以叫做通別六妙門。

### 第七章 旋轉六妙門

第七章是「旋轉六妙門」。這個是菩薩修的，不共二乘、凡夫。「旋轉」的意思，就是說如果菩薩善巧修習六妙門，就能夠旋轉出六度、四攝等等一切大乘的功德。重點還是在善巧修習，只要你善巧修習六妙門，就可以隨修一門，而旋轉出無量大乘的功德。大乘的功德，最主要就是六度、四攝，所以說它是不共凡夫、外道、還有聲聞小乘。不共，就是只有菩薩獨修的。

為什麼不共聲聞、緣覺呢？因為小乘人也可以體悟因緣所生、無自性空的道理，他也可以證得涅槃，那為什麼他修六妙門，沒有辦法旋轉出一切大乘的功德呢？就是因為他雖然證得空觀，但是他沒有修假觀。

所謂的空觀，就是從假入空觀，就是明白一切現象界的虛假，因此可以進入空性當中。這個「假」，就是指

一切現象界是因緣所生、無自性空。他可以在一切現象界的當下，去了悟自性是空的，這個就叫做從假入空觀。但是他入了空之後，就不再從空中生起無量的妙用，他就去入涅槃了，不再去行利益眾生的事情，是因為他沒有繼續修假觀。

假觀，就是從空出假觀。他已經證入涅槃的空性當中，但是他沒有從空中再出假，就是再生出如幻的假有來，所以他沒辦法因為修六妙門，而旋轉出一切六度、四攝的大乘功德的原因在這裡，就是他沒有辦法從空中再生起無量的妙有來，雖然這個「有」，是如幻、假有的。這就是為什麼二乘人沒有辦法旋轉出一切大乘的功德，原因在這裡。

菩薩在證得空性之後，雖然知道一切法空，一切眾生也不可得，但是他不會耽著在空性當中，而能夠任運的生起大悲心，以六度、四攝來度化眾生，這個就叫做從空出假，就是從空性中，任運生出大悲以度化眾生。

為什麼稱為「假」呢？因為一切的善巧方便都是如幻假有的，所度化的眾生也是如幻假有的，所以稱為假。雖然他可以說一切法，但是他知道一切法如幻；他精進勇猛要度的眾生，一切眾生也是如幻的。可是雖然一切自性是空的、是如幻的，但他還是勇猛精進的利益眾生，不會耽著在那個空中，還可以從空出假的原因在這裡。

現在以修數息來說，他怎麼從空出假呢？因為之前他已經修空觀，證到從假入空觀，知道一切的現象自性

都是空的，所以在數息的時候，他就了知所數的息沒有自性可得；雖然沒有息的自性可得，也可以同時成就息念，從一到十，了了分明，這就是從空出假。就是息的自性不可得，這個是空；但又可以成就息念，這個是假。

同樣的，我也可以觀息的自性是空的，同時了知四諦的自性不可得；雖然四諦不可得，但是我可以通達四諦，了了分別四諦，然後為聲聞根性的眾生，詳細地演說四諦法門，這個就是從空出假。我雖然知道四諦是不可得的，但是我不會因為四諦不可得，我就不說四諦了，不會。我還是要通達四諦，說給誰聽？聲聞乘根性的人聽，讓他能夠很快的證得阿羅漢。

也同樣的，在了知息的自性是空的當中，我知道十二因緣不可得；雖然十二因緣不可得，但是我又能夠了了通達十二因緣，為求緣覺乘的人來詳細地說十二因緣的內容，讓他能夠解脫，證得辟支佛果。所以，他不會落在空中，而且還能宣說無量的法門，可是當下都知道自性是空的，但又不著在空中，還是可以演說四諦、十二因緣。

所以，現在講大乘的六度、四攝，也是同樣的道理。我在觀息的自性是空的時候，同時也能夠了知六度是不可得的，所以我在行六度的時候，就不會執著我在布施，我很了不起，我今天又布施了什麼東西，或者是我持戒清淨，我很了不起……都沒有，因為他了知六度不可得。但是不會因為六度不可得，我就不行六度了，不會著在

空中，又能夠了了分別六度、成就六度來利益眾生，這個就是從空出假。就是從空性中生出大悲，雖然知道眾生是假、六度是假，卻又能夠成就如幻的六度，來利益如幻的眾生，這樣就能夠旋轉出一切大乘的功德，是這樣旋轉出來的。這個是以數息來說。

同樣的，隨、止、觀、還、淨也都是一樣的，每一個都可以旋轉出六波羅蜜、四攝等等一切大乘的功德來。

這一章最主要是在說明六妙門的修持和六度四攝之間的關係，所以我們才會說它是菩薩獨修的，也只有菩薩才有這樣的功夫，因為他可以從空出假。

我們今天就講到這裡，明天就講更了不起的、大根性人修的「觀心六妙門」，還有利根大士所修的「圓觀六妙門」。今天就到這裡告一個段落，因為我們還要練習六妙門。愈聽愈殊勝，所以我們一定發願要好好地成就，但是是為眾生成就，那我們就有大乘的發心，這樣就能夠有開悟成佛這樣的可能性。

我們請兩位師兄上來做示範。也是一樣的，我等一下會下來跟各位調姿勢，所以不要嚇到。各位師兄請起立，跟著兩位師兄做。

（上、下座，六妙門練習請參照前講）

我們謝謝兩位師兄的示範，我們今天的課程就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

# 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

## 課程內容

第八章 觀心六妙門  
第九章 圓觀六妙門

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今晚介紹第八章「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。本來真心是無念的，一念妄動就起了無明；起了無明，就有第八阿賴耶識的出現；有第八阿賴耶識的出現，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；這時候的第八識又是能變，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。這就是常常有人會問道的：「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，那功夫很難向上提升，所以功夫是跟著見地走的，你見地到哪裡，你的功夫就可以提升到哪裡。如果有「萬法唯心，一切唯心造」這樣的見地，你的功夫又跟得上，那就是現在所謂大根性的人。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，菩提自性本來是無念，本來是離念的，因為一念妄動，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是從哪裡變現出來的。那個變現的過程，他都很清楚的了知，所以就不會被現象界所迷惑，因為一切的現象界，都是八識所變現的。

可是，無明顛倒迷惑的眾生，他就會著在一切的現象界，因為他不知道那是由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，才可以把一切法看破，因為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，那怎麼變現的？如果是隨染緣，就變現出六道輪迴；如果是隨淨緣，就變現出四聖法界，所以六凡加四聖就是十法界，都沒有離開我們的心識。

如果可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，只要直觀心性，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，都是生滅的。妄想心是生滅的，所生的一切法也是生滅法。只要是生滅的，自性都是空的，都是無常、無我的。明白這個道理，他就不會著在一切法、或一切相上。

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。

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；五十一個心所沒辦法單獨生起作用，一定要跟著心王，所以叫做心所有法，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，是從哪裡來的啊？是從心王來的，好像心所一定要跟著心王才能夠生起作用，所以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，所以這時候的心就是止門。

這個理論都是從剛才前面那一段話推出來的，就是能生萬法的心是妄心，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。那運用在數息

也是一樣的道理，能數的心、還有所數的息都是不可得的。凡夫會著在自己心所變現的現象界，就是因為不明白能生萬法的心、跟所生的萬法都是不可得的道理，所以才會著在萬法上。可是如果我們有這樣的見地，明白能生跟所生，或是能觀跟所觀，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，你就不會著在任何一法上。任何法，就是宇宙萬法，八識所變現的宇宙萬有的一切法、一切相，你都不會著在任何一法、或任何一個相上。

我們就是很著相，不然怎麼會生煩惱呢？就是因為你著在那個相上啦，你把它當作是真實存在的。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，眾生也是如幻的，那有什麼好生氣的？就沒有啦！那就表示凡夫是會住著在任何一個境界相上，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；或者可能是見地到了，功夫沒有到。

如果你沒有聽聞過這樣的理論，就是有關於真心怎麼變現出萬有來，當然就沒辦法有這樣的見地。可是如果聽聞之後你做不到，就表示你沒有常常這樣起觀，所以你的功夫做不到。就是境界一來，你又著在那個境界相上，那表示雖然你知道、有聽過「三界唯心、萬法唯識」，可是你做不到啊，你還是著在一切的境界相上面。

那現在我們講的「觀心六妙門」，這個大根性的修行人，他就不會著在任何的境界上。任何境界現前，他不會迷惑顛倒。所以現在一修六妙門，他就知道心就是六妙門，就是數、隨、止、觀、還、淨，都是心所生的嘛！我們剛才說能生的心、所生的法，那現在修六妙門，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。

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。

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、或所數的數字上，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。

那得止之後怎麼樣？空性的智慧就能現前，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，你就能夠破除以爲一切真實有的無明。我們的觀念裡如果以爲一切都是真實存在的，就是有我、有法，那就有我執、法執。可是修觀心六妙門的大根性修行人，他就可以如實了知（因為已經有空性的智慧，就用這個空性的智慧來觀察），一切法本來無我，無我也無法。所以這個時候，自然就能夠破除以爲一切真實有的無明；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，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，那一旦見性之後，就知道我們的自性本來是清淨的，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，見分跟相分就消失了，就回歸到自證分，就是阿賴耶識的本體。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？有這樣的見地，如果再加上功夫不斷薰修的話，就能夠證到現在所謂的觀心六妙門，所以完全是用這個理論，來做這個實踐的功夫。

從第八章開始，第八、第九章已經進入唯心的系統了，都是在講一切唯心造的道理。藉由這個反觀，就能夠反本還源，回到原來那個清淨的真心。所以大根性的修行人，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「觀心六妙門」。

**第九章是「圓觀六妙門」。**這個又更厲害了，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，這個「大士」，就表示他是已經明心見性，已經開悟的大菩薩，叫做大士。所以第九章「圓觀六妙門」，是屬於大菩薩裡面利根的，還不是鈍根的大菩薩，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，所以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。剛才講的觀心六妙門，沒有辦法做到圓滿觀照，他只要直觀心性，就能具足六妙門，可是其他的法沒有在這裡面，所以不能說是圓滿觀照。現在所謂的圓觀，就能夠圓滿觀照一切法，憑什麼可以圓滿觀照一切法呢？因為見地到了，功夫也到了。什麼見地？就是我們常常聽到的「一即一切，一切即一」，這是什麼意思呢？這個「一」，是指心的本體；「一切」，是指萬法。這個一切法從哪裡來的？是從心來的。所以，心能夠生出宇宙萬有，這就是從體起用，從心的本體起用，而生出一切法來，這就是「一即一切」；那一切法回歸到自性當中，這就是「一切即一」，這是攝用歸體。一個是從本體生出一切法來，然後一切法又回歸到自性裡，這就是「一即一切，一切即一」的意思。一切法從哪裡來？一切法從心想生，所以這時候的心是本體，它能夠生起現象界的一切法（這個就是一切）；可是一切又可以回歸到本體，這一心當中。

我們現在講的利根大士，因為他已經明心見性了，所以他可以從自性當中流露出一切法，一切法又可以回歸到自性當中，這中間是沒有絲毫的障礙，所以他才有那個能力來圓滿觀照一切法，這就是「圓觀」的意思。

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）；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（這是指一念悟，覺悟煩惱自性本來空，當下就是菩提）。他也同時可以覺悟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。

這就是利根大士的境界，他平常就是這樣子過生活的，所以他可以面對一切法、一切眾生，面對任何的境界，就好像鏡子照物，只是如實反映這樣而已，沒有絲毫的分別、執著、妄想，因為鏡子只有映照的功能，但是鏡子本身沒有動的。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，就像鏡子本來有的那個照見的功能，只是如實反映。

我們拿一面小鏡子照外面的景像，你會發覺這個房間裡的所有影像都可以反映在這個鏡子上，可是這只是一面小鏡子，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

它全部照樣照進去，這就是我們心性的功能。所以才會用「芥子納須彌」來形容，一粒芥子這麼小，但是卻可以含容整座須彌山，就是這個道理，所以它是大小相容，是一點障礙都沒有的。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？因為你把鏡子打破，什麼也找不到，可見它不在鏡子裡面。那是在鏡子外面嗎？可是它又明明反映在鏡子裡。所以，你不能說一切像在鏡子裡，也不能說它在鏡子外面，這就是我們跟宇宙萬有的關係，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（不一），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（不異），因為同樣都是自性的作用。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，鏡子就是比喻我們的自性。「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法」，這是六祖慧能大師開悟之後講的話。「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，因為他已經是至少破

一品無明以上的大菩薩了，已經見性了，所以他才知道菩提自性本來是清淨的、本來不動搖的。

那現在利根大士來圓觀這個六妙門，他到底是怎麼觀的呢？既然一即一切，一切即一，那在他的一心中，是不是能夠同時具足十法界的，不管是凡夫、聖人，色法、心法，這一切法的數量？這個時候，就是數門，為什麼呢？因為菩提自性，本自具足，所以十法界的依正莊嚴是本自具足的，這中間不管一切法有多少的數量，都是屬於數門。這就好像剛才比喻的鏡子現像，它可以現一切像，都是自性本自具足的。

這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，變現出宇宙萬法，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，十法界當中的一切相，都是隨心意識所變現的，這個時候就是隨門。

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，為什麼？因為清淨的自性本不動搖，菩提自性，本不生滅，本不動搖。儘管現象界有生滅、有動搖，但是不礙本來不生滅、本來不動搖的自性。就好像鏡子一樣，有像就現，像離開了，鏡子本來也不動的。這就是比喻我們的自性，鏡子沒有動，只是物來則照，去則不留；來了，只是如實照見，去了，鏡子當中不落影像，因為它是本不生滅、本不動搖，這個就是止門。

我們沒有得止之前，心會隨著外境生滅、動搖，這就是沒有定力。可是當我們明白自性本來沒有生滅、本來沒有動搖（有生滅、有動搖的，是外在的現象界），一切的現象界都是心意識所變現的，就不會被它迷惑顛倒。因為那都是我們心識所變現的，我們再著在上面，然後生分別、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，就不再會迷惑顛倒了，不會再起無明了，然後就可以回歸自性。所以，儘管外在的境界吹起狂風暴雨、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。因為鏡子本來不會動，只是如實的照見一切像而已，而且鏡子本來就有照見的功能，就好像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。觀一切法都能見到實相，不管有任何的境界現前，當下知道它是生滅、無常的，所以自性是空的，就是無我的，因此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？就是剛才講的「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，不管今天面對任何法、任何境界，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，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。

這就是說明利根大士怎麼來圓觀六妙門，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，應該是沒有絲毫的障礙才對啊。我們對一切法有障礙，是因為有分別、執著，才會有障礙，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（本體界）、還是事（現象界）都是無礙的。研究《華嚴經》的最喜歡講「理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙」，因為理、事是一個，所以一定是無礙的。因為事從理生，從本體當中生出一切事相，一切現象界；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？就是說他不管修任何法，都是可以不用依照次第的，因為他的見地已經到了，那功夫只要向上一提升，他就可以入這個圓頓的境界，還有那個圓觀的境界。他就好像是一面鏡子這樣而已，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，因為他就是住在這樣的境界當中。

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，既然是利根的，他就不用按照次第來修；那就相對說明鈍根的人，他修行是需要依照次第的，那個叫做鈍根的。

像聲聞乘有四向四果，一定要先證須陀洹向，才證須陀洹果，然後斯陀含向、斯陀含果，阿那還含向、阿那含果，阿羅漢向、阿羅漢果，所以有四向四果。先有這個向，然後才證那個果，次第非常的嚴明，很清楚的就是四向四果，這是以聲聞乘來說。

那菩薩的話，我們也很熟，菩薩的階位有哪些啊？從十信位開始算，有十信、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、十地，也是一個一個階位非常的清楚。

如果是利根人就統統不用管這些，把它丟到長江、黃河裡面，統統不用管。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「初發心時，便成正覺」，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。

如果是戒定慧三學來說的話，鈍根的人就是先持戒清淨，然後得定，得定以後才開發智慧。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。就是一即一切，一切即一，他可以用在一切法上面，任何的修行法門都可以這樣來修，很快就能夠證果。好羨慕喔！希望都是利根的。

他不但一位攝一切位，而且還可以頓超，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、就是金剛乘，一而三，三而一，可以做到嗎？你那個頭腦會不會覺得這邊矛盾衝突，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。

我們還可以進一步再觀察，知道自己是屬於什麼根性的，就看你是煩惱障重？還是所知障重？如果你是煩惱比較重、所知障比較輕，你就是偏在利根這一邊，因為你所知障比較輕，煩惱障比較重。反過來說，如果煩

惱障比較輕、所知障比較重，那就是屬於鈍根的，這是另外一種簡別的方法。

所以鈍根的，他就一定要持戒清淨，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個煩惱障重的、利根的還要快入定，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，智慧的光明才會被顯現出來。所以他一定要有很嚴明的次第，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……這樣講好像有過失，好像叫大家都不用持戒了，每個人就都說：「我是利根的！」利根人因為所知障比較輕，所以他一聽經就開悟，他只要一念悟，剛才那個六祖慧能所講的話，他馬上就可以講得出來。他聽經的時候，就是可以安住，直接契入那個經的境界裡，所以他很快就開悟，他就能夠馬上知道「何其自性，本自清淨」。所以他不用苦修定力，他只要好好地一心專注來聽經聞法，我們說功夫跟著見地走，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，他功夫馬上就可以提升。那他為什麼一聽經，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，不然就是在打瞌睡、或是散亂，不然就是怎麼聽都進不去，法不入心，就是因為他所知障重。可是，他平常就是一個好

人，因為他沒有很嚴重的煩惱，也沒有很貪、脾氣也很好，很多像這樣的好人嘛。清心寡慾、又淡泊名利，然後又是好好先生、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？就要看他所知障重、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，而進入自性的境界當中。他只要安住在自性當中，圓觀一切法，他就可以對一切法圓融通達，入無量的法門。一切法在他的心中，就好像鏡子顯的像一樣，就是我們剛才講的那樣的情況。

這個就是「圓觀六妙門」的內容。

我們今天講到這裡，明天就講第十章「證相六妙門」，有哪一些證相，從第一章到第九章，介紹了很多六妙門不同的修法，從凡夫、外道，到聲聞、緣覺、菩薩，到大根性、利根大士，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。(請參照前講)

(上、下座請參照前講)

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、

還是在觀的內容都做得不錯，就是進步很多。我們明天是最後一堂課，就把剩下的「還」、還有「淨」練習一遍。課堂就是講第十章「證相六妙門」。

今天就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

# 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

## 課程內容 第十章 證相六妙門

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，是**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。

第二個，是**互證**。就是第三隨便宜、第四對治、第五相攝、第六通別，這四章所證的證相。爲什麼說這四章是互證呢？因爲這四章所介紹的六妙門的修法，沒有一定的次第，所以證相也是沒有一定的，是一種互證的現象。

譬如說：第三章「隨便宜修六妙門」，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。不像第一章跟第二章，是從數息開始，然後隨息、得止，再從止中起觀，然後還、淨，一定要依照這樣的次第修，所證的證相，也是有次第的證相，所以叫做次第證。那互證呢，就是沒有按照一定的次第下手修，例如「隨便宜」，就是隨你方便、適宜的方法來修，就是全部修過一遍之後，你覺得哪一個效果最好，那你每次就練習那一個。

第四章「對治六妙門」，也是同樣屬於互證，就是當你三種障礙發生時，看你是哪一種，你就修那一門來對治。所以它也不是從數息開始，依照次第一個、一個來

修的，是有所對治的時候，就修那一門。因為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。

舉例來說，你在數息的時候發十六觸，這個就是數息的證相，修數息就會發所謂的八觸、或十六觸，這個觸相發了之後就入初禪。這個是修數息本身會有的現象，所以這就是數息本身的證相。

如果你在數息的時候，突然見到自己的內臟，五臟六腑看得很清楚，看到心臟在跳、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。

有時候數息數得很好，能夠數到入定，這個就是止門。雖然修數息，但是可以在數息當中證得止門。

或者是在數息的時候，突然見到屍體腐爛、膨脹種種的不淨相現前，或是見到白骨的影像突然在你腦海、心中出現，那就表示你過去修過不淨觀、白骨觀，你現在雖然沒有修，只是在數息，但是那個影像會出現，會有種種的善根發相，這就是跟你過去所修的法門有很大的關係。像這種情況發生的話，數息見到屍體的不清淨、膨脹、爛壞、或是白骨……等等的，這個就是在數息當中證得觀門，因為它是屬於不淨觀、白骨觀，但是你現在數息居然可以證到觀門。

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，這是在數息當中成就還門。

或者是數息的時候，數到沒有任何的妄想，也沒有任何分別心的垢染，當下清淨心現前。這就是數息證到淨門，可以數息數到清淨心現前。

以上是以數息為例，修數息可以證得其他的禪門。修隨息也是一樣的，也可以互證。

所以，為什麼叫做互證？就是可以互相證，你修這一門，但是可以證到另外一門的禪相，這就是互證的情況。我們前面介紹的第三、四、五、六章，你修這幾章六妙門的修法，就會產生互證的情況。為什麼會有互證的情況出現呢？有兩個原因：一個是因為你宿世的業緣、善根發相，所以會有互證的情況；另外一個原因，是你修的時候沒有按照次第修，你是互修的，所以就會產生互證的情況。

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，所以就產生了旋轉證的情況。

我們在介紹第七章的時候也講到，他不但修空觀（從假入空觀），而且還修假觀（從空出假觀），所以他可以了知一切法的空相，還有一切法的差別相。了解一切法的總相，就是空相，能夠成就一切智；另外一個是明白一切法的差別相，能夠成就道種智，就是了解一切法有無量的緣起，雖然有無量的緣起，但自性都是空的。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，就是明白一切法，只要是因緣所生的，自性都是空的；雖然自性是空的，只要因緣具足，又可以有無量的緣起。這個就是在理論上非常的清楚，有這樣的一個見地。

但是功夫呢？功夫如果也能夠做得到的話，就叫做「證旋轉行」。剛才是理論上知道，叫做「證旋轉解」，就是只有解悟。證悟，就是你功夫也要同時跟著見地，完全的做到，這個時候就叫做證旋轉行，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很純熟，所以你不用再提念，一切善功德自然生起，一切惡自然息滅，這就是旋轉證的妙用。一切的功德因為旋轉行，已經證得旋轉證了，所以能夠旋轉出一切大乘的功德，然後一切的惡是自然就息滅，不用再提念，自然就旋轉出這樣的功能來。

這個時候就能夠一門通、門門通。我們常常說你一開始不要雜修、不要學得太多，你只要一門深入，到最後怎麼樣？門門都能夠通。什麼時候可以做到一門通，門門通呢？就是你證得旋轉行的時候，可以從一門旋轉出其他無量無邊的法門，你就可以做得到。一悟百悟千悟，也是這個時候可以做得到。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。

我們剛才講的這些一悟千悟，一門通、門門都通，

你可以做到的話，那講經說法是不必你過去有學過的，懂嗎？你拿起經論來就能講，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來，這就是它的相貌。所以，我們怎麼檢查自己有沒有證旋轉行呢？就是看這些功德有沒有生起，就知道了。

你只是理論上知道，那就只有證到旋轉解。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，有契入那個境界，你就證得旋轉解了。那道理上已經明白、了解，剩下的就是功夫要純熟，所以我們見地盡量高沒有關係，功夫再不斷不斷地薰修，修到可以任運生起，不用再提念的時候，就是證旋轉行了。

第四種是**圓證**。圓證，就是圓頓證，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。圓證的證相也是有兩種，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，但你還是薄地凡夫，還沒有破無明，這個是**相似證**。那什麼時候才是真實的證相呢？就是一直到破一品無明，入一真法界的時候，這個時候才是真實的證相。所以是相似、還是真實，就看你是凡夫、還是已經破無明了，這樣來簡別。所以相

似的證相，就是看起來好像是，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？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。就是十住爲數門，十行爲隨門，十迴向爲止門，十地爲觀門，等覺爲還門，妙覺爲淨門。這是各別各別的，把六妙門跟菩薩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，能夠在一念心中，數不可說微塵世界諸佛、菩薩、聲聞、緣覺一切的心行（心念所行叫心行），以及數無量的法門，所以稱爲數門。

能夠在一念心中，隨順法界所有的事業，所以稱爲隨門。因爲他理無礙、事無礙、理事無礙、事事無礙，所以法界所有的事業，他沒有一個不能隨順，而且是在一念心中完成的。

能夠在一念心中，入百千三昧，還有一切的三昧，在這個三昧當中，所有的妄想心、煩惱全部都暫時止息了，所以稱爲止門。有無量無邊的法門，所以有無量無邊的三昧，他沒有一個三昧不能夠入的，而且是在一念當中。我們現在一念只能心緣一個所緣境，其他的就顧不到了。可是破了一品無明的菩薩，他可以在一念當中

怎樣？具足百千三昧，一念喔！你就知道他的一念很豐富，因爲本自具足，本來就有的功能。

也能夠在一念心中，覺了一切法相，具足種種觀察的智慧，所以稱爲觀門。他是念念覺，因爲破無明了，那我們是念念迷。念念覺，所以面對一切法，他可以具足空性的智慧，就是修空觀，成就一切智；同時還修假觀，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，所以是空有不會互相妨礙的，叫做空有雙融。

空、有，是可以同時存在的，因爲本來是一件事，懂嗎？一個在講自性是空的，一個在講緣起是有的，只是如幻假有，所以空有其實是雙融的。一個在講自性是空的，一個在講無量的緣起；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，他看事情不是單獨只看一面；那凡夫呢，不是墮在空邊、就是墮在有邊。你跟他說不要執著啦，這是空的啦、假的啦、是夢幻泡影，他就真的不執著，他就把它丟掉了，因爲你跟他說這是假的，那假的、空的就表示不需要了，他很容易就墮在空邊；要不然就是執著的不得了，就會墮在以爲一切是真實有的有邊。

凡夫在面對一切法的時候，又不能完全的接受，因

爲他當下沒有觀緣起。我們知道一切法能不能生起，是要看它因緣具不具足，因爲一切法是因緣所生的。只要是因緣所生的，就是因緣在決定，不是你、我、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，凡夫因爲當下沒有緣起觀，所以就不能夠欣然接受，他就會說：「這個不是我想要的，所以我不能接受！」這就是當下沒有假觀，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得這麼深、這麼遠，他只看眼前的利益，跟他利益相衝突的，最好都不要出現。他希望每天遇到的都是順緣，那個逆緣都不要來；如果有果報，就一定是要好的果報，那個不好的果報，統統不准出現！所以也不知道他過去無量劫造的業，要什麼時候才會成熟，因爲他不能接受業報現前。

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，就是因爲他不善觀緣起，然後又執著的不得了，就是他空觀、假觀的智慧都沒有。

我們現在講到這個初住的菩薩，他就有這樣的智慧，任何一切法、一切境界現前，對他來講都不會有妨礙，因爲他有這種智慧，所以這就是觀門。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，又不礙緣起，所以他能夠完全接受，可以隨緣度日，就

是他善觀緣起。

也能夠在一念心中通達諸法，了了分明，就是沒有任何一法，他是不明了的；而且能夠神通轉變，調伏眾生，反本還源，所以稱爲還門。

菩薩都有神通的，只是他不會讓人知道，他會用得不落痕跡，因爲如果沒有神通，要度眾生還真的很難。要是你沒有宿命通的話，也不知道他過去到底是造了什麼業，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；如果你沒有他心通，你也不知道他在想什麼、他需要什麼，你講的都是你以爲好的，可是對他來講是完全不相應，就是因爲沒有他心通。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，你買個飛機票飛過去，恐怕已經來不及了，如果你可以一念就到達，那就是神足通，你的心念可以到達。

所以，講到調伏眾生，破一品無明的菩薩，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，從自性中流露一切法，然後一切法又回歸到自性當中，這中間也是沒有絲毫的障礙。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。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、又調伏了哪個很難調伏的外道……，不會有這樣的念頭，雖然他可以利益眾生，用神通調伏眾生，但是他的心沒有絲毫的染著，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，不會特別讚歎哪個法是最好的，其他的法都不用學、不用修，他是不會說出跟任何法對立的這樣的話來，因為在他的心中，一切法也是圓融無礙的。所以，不論是講小乘、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，不但圓融無礙，也沒有絲毫的執著。所以，他能夠清淨諸佛國土，也能令一切的眾生怎樣？入三乘的清淨道，這個就是淨門。

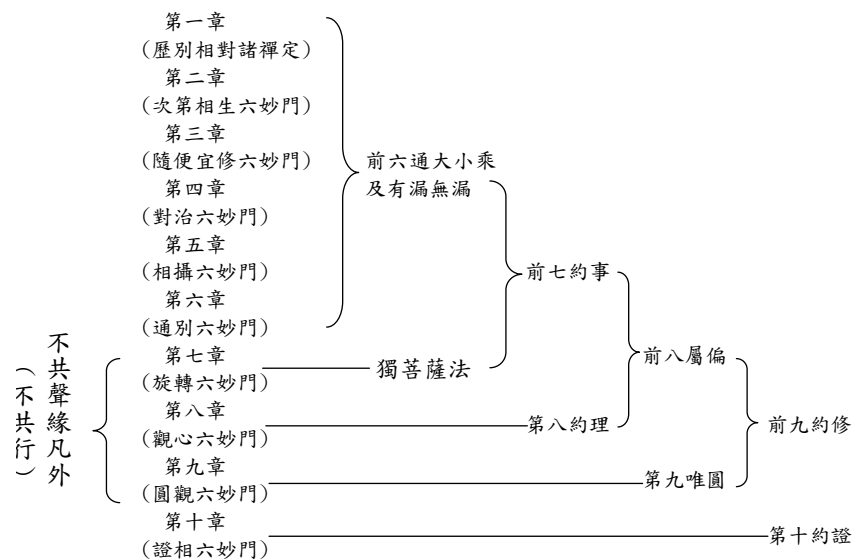
所以，只要證得初住，就有能力示現八相成道，像釋迦牟尼佛一樣的示現八相成道，利益眾生。只要破一品無明就有這個能力，不用全部破完，那他就會受生在跟他因緣成熟的國土，然後在那邊說法。

這就是所謂「初地證不可思議真實六妙門」，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，就是後心菩薩，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（前面講的別對，也是講圓教，破四十一品無明）。所以現在講的究竟證，是以圓教來說，就是已經究竟圓滿成佛了。這個時候可以窮照法界，這六種妙門可以究竟通達，功用普備，無所缺減，這就是「究竟圓滿證六妙門」，就是圓證的內容，大概是這樣子。

所以，我們就可以作一個總結了，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？從第一到第六章，這個是共的。就是前面六章是通小乘、大乘、有漏、無漏，不論你是小乘、大乘，這個是共修、共行的部分。那什麼是不共呢？就是第七、八、九章，這個是菩薩修的。第七章是唯獨菩薩法，第八章是大根性人修的，第九章是利根大士修的，所以這是不共聲聞、緣覺、凡夫、外道的，所以稱為不共，這就是「共而不共」。

前面七章是事相上的說明，所以是事；第八、九章，是純粹就理論說明，所以是約理。就是我們昨天強調的那個見地的重要，就是理論的理解，或是修證有到那個程度。所以第八章是約理，是理論上的說明，這個是「由事而理」。前面七章是約事來說，第八章是約理來說。

第八、九章都是講理論比較多，我們昨天聽過就知道，它是在講見地。那要實證的話，就是功夫也要純熟，你才可以實證，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，所以是偏，有所偏。第九圓觀，圓觀六妙門，就是唯圓，它是圓滿的證得，是屬於圓頓境界，所以是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，可見智者大師在講六妙門的時候，最後的十章，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。這就是所有十章六妙門的架構。

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，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，當然不是為了自己，對不對？所以我們同時要發願，希望正法久住世間，雖然在這個末法時期，但是我們希望能夠把「天台止觀」弘揚開來，不要成為這個時代的絕響，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」，它的原名叫做《釋禪波羅蜜次第法門》。釋，就是解釋，解釋禪定波羅蜜，再依次第來加以說明。這一部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發心，說明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。同時應該具備哪些前方便，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，就是把一切的禪法分別歸類，然後解說得很詳細，所以非常的精彩。這也是天台止觀最

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之後，我們如果要轉修其他的法門，也可以輕而易舉的很快就能夠成就，因為它是一切禪門的基礎。就是說你把天台止觀修好的話，你現在轉修其他的，只要你說得出來的任何的禪法，它都可以很快速地成就。

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。如果你每一句都是阿彌陀佛，就不知道怎樣數一到十，那你要唸阿彌陀佛，要唸到什麼時候呢？也不知道。所以你念佛的時候，你就純粹唸阿彌陀佛就好了，就不要跟任何天台止觀的內容同時雜修。你可以平常怎麼念佛都可以，但是你修天台止觀的時候，就要好好修止觀。

另外，今天有一位師兄打手機請問：「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：「我是修淨土法門的，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重複講一遍，所以我現在就再講一遍。因為相信在座的師兄，很多是修淨土的，難免有疑問說：我修淨土、念阿彌陀佛，跟我現在學的這個六妙門，到底有什麼關聯啊？

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、一面打妄想，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，佛號也是真實存在的，那個淨土也是真實存在的，沒有一個是如幻如化的，所以念得可能也是著在我相、法相上，有起我執、法執。

現在如果修過六妙門就不一樣了，對不對？一數、二隨、三止，這個是屬於止的部分；觀、還、淨，是屬於觀的部分。那你現在修止、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，還會不會打妄想啊？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、淨就更重要了。觀、還、淨主要是講什麼？觀我們的身、息、心、定境都不是真實有的。「還」是什麼？能觀的心、所觀的境都不是實有的，能所雙亡就反本還源，然後就入淨門了，清淨的自性心就現前了。所以，你現在唸阿彌陀佛，是不是就會不一樣？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。唸到能所雙亡，就是還門，就反本還源了。然後唸到清淨心現前，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，自性心現前了，就怎麼樣？破一品無明嘛！之前唸阿彌陀佛，往生成就可能也是凡聖同居土，你現在破一品無明，不一樣了！是實報莊嚴土，是不是很讚？如果你可以一直安住在那個清淨的自性當中，那個就是常寂光土，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、大圓滿的就知道，其實大手印、大圓滿我都有講在裡面。我們就知道，天台止觀真的是包含了一切的禪法在裡面。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天台止觀都是不相衝突的。何況如果你有圓觀六妙門的那個智慧的話，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？絕對跟你現在所修的法門，是不會互相衝突的。

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

個數、隨、止、觀、還、淨，修得滾瓜爛熟，然後就很好用了，就知道怎麼活用，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。

（上座請參照第一講）

#### 練習修數、隨、止

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。

#### 練習修觀、證觀

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、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。

### 練習修還、證還

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。

### 練習修淨、證淨

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，就是昨天講的，只是鏡子照見而已，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。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。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。

（下座請參照第一講）

我們謝謝淨泰法師還有 Thomas 師兄。

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，偶爾坐十分鐘、二十分鐘。我說這樣子的話，效果很難出來，為什麼呢？因為我們的氣脈，氣從粗的脈走到細的脈，需要**四十分鐘**。所以從你坐下來，把所有的姿勢都擺好，等到身心慢慢都寧靜下來，氣才開始從粗的脈走到細的脈，它就需要這麼長的時間，是沒辦法叫那個氣快一點從粗脈入到細脈。因為你可能靜坐之前還在活動，或是還在跟師兄聊天，所以那個氣是非常粗的。

如果我們把脈分成五級的話，第一級的脈，就是在做劇烈運動的時候；第二級的脈，就是我們在慢步、說話的時候；第三級的脈，就是在思考、計劃的時候；第四級的脈，就是七情發動的時候；第五級的脈，則是心靈所寄。這個之後我們會再詳細說明（編按：請參閱《釋禪波羅蜜》第四講）。我們現在時間不夠，所以只是強調要坐四十分鐘的重要性，因為從明天開始，各位又要在自己練習了。

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，然後再配合適當的運動，運動不是說要做那個劇烈運動，就包含你平常走路、什麼的，那個也是很重要，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。那要運動多久呢？一般來說，運動的時間跟打坐的時間，至少要相等到兩倍，譬如說你每天坐四十分鐘，你就至少要活動四十分鐘到八十分鐘，看你坐的狀況，這樣效果才會出來。

所以，從我們坐下來、身心寧靜下來、然後到不動念開始，這時候你的氣才可以從粗脈進到比較細的脈，是要等到這些活動都停止了以後，才會發生的事，所以它是需要時間的。所以如果時間允許的話，最好每天可以坐到四十分鐘，那效果慢慢就能夠出來。

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。

## 助印功德芳名錄

(此次助印款項收受至 2010/3/31 為止)

最尊貴的淨蓮上師法寶有：

### \* 白話注釋

1. 菩提道次第廣論  
〔道前基礎、下士道、中士道、上士道(發菩提心)〕
2. 上師五十法頌略釋
3. 天台小止觀
4. 六妙門略釋
5. 大乘百法明門論
6. 成唯識論 (卷一~二)

### \* 講座系列叢書

1. 天台小止觀講座
2. 六妙門講座

### \* 各項影音法寶

1. 廣論 DVD(道前基礎、下士道、中士道)
2. 中士道、上士道 mp3
3. 圓覺經第一章、第二章、第三章 CD、DVD
4. 天台小止觀第一次宣講、第二次宣講 mp3
5. 天台止觀坐姿示範 VCD
6. 六妙門 mp3
7. 十六特勝 mp3、CD
8. 大乘百法明門論 mp3、CD、DVD
9. 大智度論(卷三~七、卷七~十)DVD

【如要請領以上法寶，請上 [www.lianmaster.com](http://www.lianmaster.com) 網站】

### 台幣

三寶弟子\$950	連美惠\$2000
盧裕仁\$8500	連玉秀\$2000
盧春秀\$3000	何芸庭\$2000
官英利\$1000	何承恩\$2000
彭碧霞\$1000	何承澤\$2000
彭美綾\$1000	劉紹慧\$5200
張志榮\$1000	淨生基金\$2000
林秋菊\$2500	三寶弟子\$4000
呂淑娟\$2500	張木柱\$1200

### 新加坡幣

何劍揚\$50
李雅瑞\$50
黃雅金\$200
宋寶華\$50
三寶弟子\$100
蔡麗賢、黃玉貴合家\$50
淨修、曾靖凱、曾慶華合家\$100
林美英合家\$50
陳俊水合家、林亞珠合家\$50
凌潤珍合家、已故凌鐵珊、已故梁潔芳\$50
以上兌換台幣合計：\$16690

兩者合計新台幣：\$60540

此次印刷費：\$

結餘：\$

結餘經費留為下次印刷費用

普為出資及讀誦受持  
輾轉流通者迴向偈曰  
願以殊勝功德海 迴向法界諸眾生  
世世安穩充法喜 無始業盡心清淨  
疾苦災難悉消除 慧開福增永不退  
以此法緣微妙因 今世必當成道種

最尊貴的淨蓮上師佛學網址：[www.lianmaster.com](http://www.lianmaster.com)

印 行  菩提學會

打字排版  淨泰

承 印  加合文具印刷有限公司

電 話  (02)2381-2586

2010年4月恭印一千冊

免費結緣 歡迎助印

◎郵政劃撥帳號：50143226

戶名：劉維國

◎台灣銀行 桃園機場分行

帳號：115 004 503826

戶名：劉維國

BANK NAME：BANK OF TAIWAN

TAOYUAN AIRPORT BRANCH

SWIFT：BKTWTWTP 026

ACCOUNT NO：115 004 503826

ADD：15 HANGJHAN SOUTH ROAD

PUSIN VILLAGE DAYUAN TOWNSHIP

TAOYUAN COUNTY

TAIWAN