

天台止观系列讲座·第二部

六妙門

智者大師演說 ◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



荷影書苑
編排





最清修实证
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈
道尽一代上师理事圆融
善巧方便的慈悲与自在



◎ 本册 PDF 文档信息

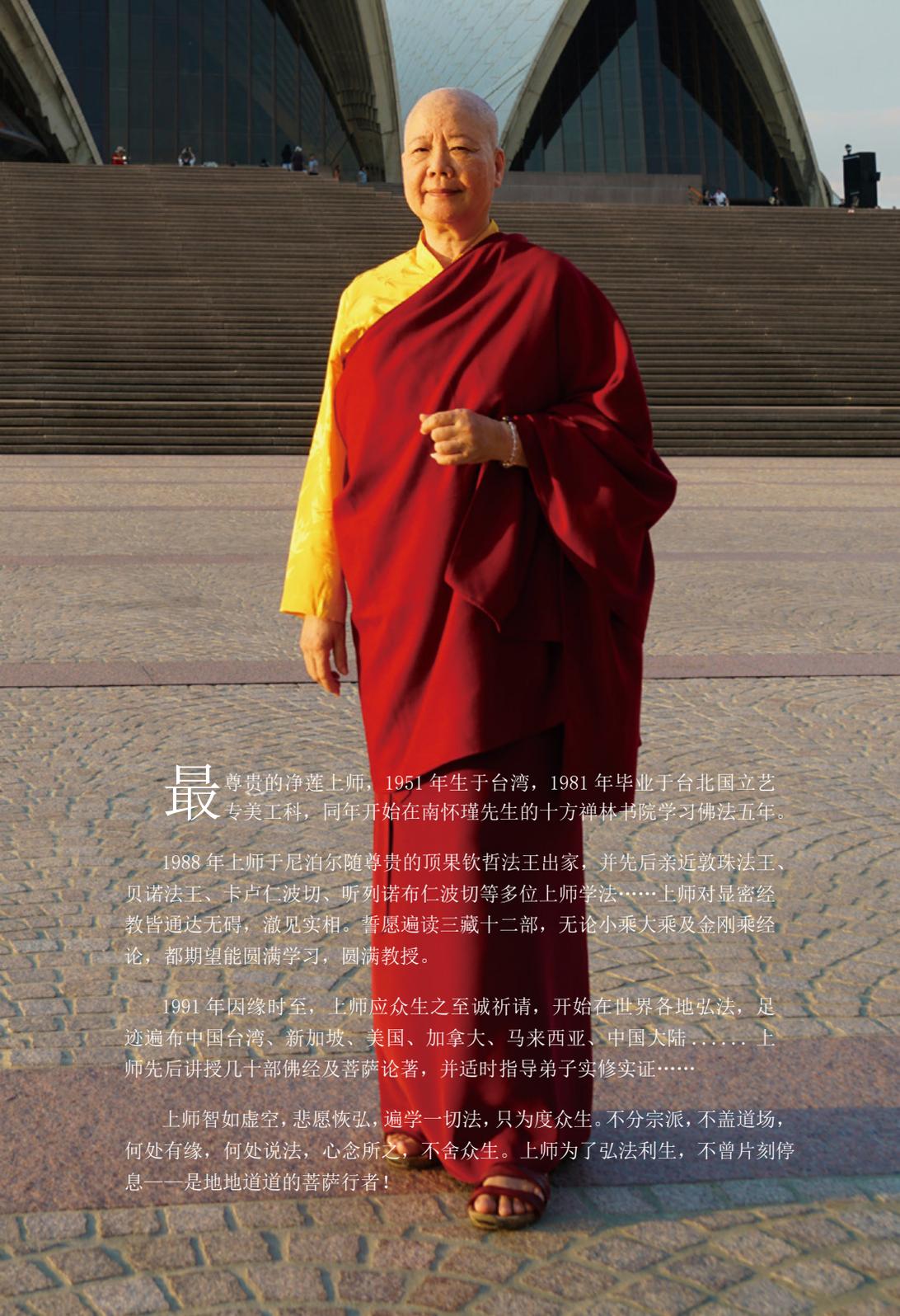
法宝名称：《六妙门》讲记

著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

注意事项：仅供荷影书苑内部学习！

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！



最尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师为了弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



最尊贵的净莲上师法宝修证次第

缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

| 次第 | 修习侧重 | 上师讲授法宝系列 | 讲授概要 | 备注 |
|------|------|--|---|--|
| 首重基础 | 两部论典 | 菩提道次第广论 | 道前基础（学修基础） 下士道（来生人天道） 中士道（小乘解脱道） 上士道（大乘菩萨道）→发菩提心 | |
| | | 大智度论 | 大乘佛法重要论书 以二谛阐释实相般若甚深之理 | 布施 持戒 忍辱 精进 菩萨六度 1 菩萨六度 2 菩萨六度 3 菩萨六度 4 |
| 次重见地 | 五部唯识 | 百法明门论 八识规矩颂 唯识二十颂 唯识三十颂 成唯识论 | 一切法无我 万法唯心所现，唯识所变 | |
| 再重行持 | 四部止观 | 天台小止观 六妙门 释禅波罗蜜次第法门 摩诃止观 | 奢摩他（止）→禅定 毗婆舍那（观）→智慧 | 菩萨六度 5 菩萨六度 6 |
| | 进阶止观 | 觉知的训练（日修行） | 四部止观是《觉知的训练》的基础 | |
| | 高阶止观 | 梦瑜伽（夜修行） | 《觉知的训练》是《梦瑜伽》的基础 | |
| | | | | |

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

天台止觀系列講座·第二部

六妙門

智者大師演說 ◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



荷影書苑 編排



目錄



| | |
|-----------------------|----|
| 前言 | 1 |
| 编按 | 2 |
| 第一讲..... | 5 |
| 天台止观简介..... | 7 |
| 释题..... | 14 |
| 第一章 历别相对诸禅定六妙门..... | 15 |
| 第二章 次第相生六妙门（修数） | 19 |
| 第二讲..... | 31 |
| 第二章 次第相生六妙门（修随、止） | 33 |
| 五根本气..... | 37 |
| 第三讲..... | 53 |
| 问答..... | 55 |
| 第二章 次第相生六妙门（修观、还、净） | 73 |
| 第四讲..... | 85 |
| 第三章 随便宜修六妙门 | 90 |

| | |
|----------------|-----|
| 第五讲..... | 101 |
| 第四章 对治六妙门..... | 103 |
| 第六讲..... | 123 |
| 第五章 相摄六妙门..... | 125 |
| 第六章 通别六妙门..... | 129 |
| 第七章 旋转六妙门..... | 138 |
| 第七讲..... | 143 |
| 第八章 观心六妙门..... | 145 |
| 第九章 圆观六妙门..... | 151 |
| 第八讲..... | 163 |
| 第十章 证相六妙门..... | 165 |

前言



有感于天台止观之体系庞大，理论精深，虽然初学者好乐学习，却不知如何下手，若是因而望之却步，则相当可惜。而久修者也往往因为抓不住要领，而使得功夫难以突破，进步。

殊不知天台止观，方法看似简单，背后却有深奥的教理作为基础。所以天台止观想要成就，不但要深入教理，还必须有实际下手做功夫的方法。

有鉴于此，我们希望这次课程，能理论兼顾功夫，才不辜负天台止观“教观双美”的盛誉。

最后，以此讲课功德，回向法界一切众生，也希望有缘听讲的大德们，都能止观成就，共成佛道，并不吝赐教。

净莲

民国九十九年（2010）春

笔于台北新店无筠居

編按



继《天台止观》系列讲座第一部《天台小止观》之后，师父继续讲授了第二部——《六妙门》。

听闻过小止观之后，学人对于应该如何下手修习止观，已经有了初步的认识和实际修习的基础，如果想要再进一步，就可以接着修习六妙门。

六妙门共分十章，这十章分别说明：随修六门——数、随、止、观、还、净中的任意一门，皆可证得涅槃；六门个别的修法和得证之相；如何随自己的方便和适宜来修习；如何运用六妙门，对治修习过程中产生的各种障碍；只要善巧修习一门，便可含摄其他五门；不同根性的人，共通修习六妙门，其结果有什么差别；菩萨、大根性人、利根大士修习六妙门的境界为何；以及修习这九章六妙门所得的证相。

六妙门的殊胜之处，在于它可以总括一切禅法，不论小乘、大乘、金刚乘，只要能够圆融通达六妙门，一切法门必能通达无碍。因此听完这八堂课之后，除了对天台止观的教法更具信



心，也不由得对智者大师生起了无比的崇敬之意，“东土小释迦”的美名，绝非虚得！所以，只要我们将这十章的内容反复加以思维、修习，相信不论是对修行的见地，还是功夫，一定有莫大的助益，就如同师父经常强调的“功夫跟着见地走”，这时也会有更深的体悟。

接下来还有《释禅波罗蜜》、《摩诃止观》等两部系列讲座丛书，我们不禁充满了期待之情。对于如此殊胜难得的法门，除了发愿以真实的修行功德来利益一切有情之外，实在找不出其他更适合报答佛陀教法及上师教导之恩的方法。

如需最新上课录音、原版文字记录，可上师父的网站下载，收听、浏览和查阅。若有相关禅修问题请教师父，亦可发电子邮件，将有师兄代为转达。

编者建议：师兄拜读师父的本册法宝后，如果参看网站上对应本册的视频讲座，更能达到深入理解，融会贯通的效果。关于网站地址及联系方式，请查看本书封面后的印行信息页。

祈愿法界众生早证菩提，早成佛道，利益一切如母众生！



六妙門講記

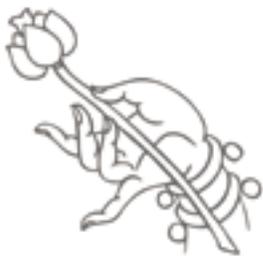
最尊貴的淨蓮上師講授

第一講

本講概要

- ◎ 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)





天台止观简介

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们知道“天台止观”一共有四部：第一部圆顿止观，也就是摩诃止观，一共十卷；第二部渐次止观，也就是禅波罗蜜，也是十卷；第三部小止观，就是上次讲的止观坐禅法要；第四部不定止观，就是本次要讲的六妙门。

四部天台止观修习次第

这四部止观，应该从哪一部下手先修呢？一般来说，先从“天台小止观”下手修，因为上堂课各位都听过，它有修习止观的准备功夫（二十五个前方便）；你准备好之后再正式修



止观，就不会有种种过失，也能很快成就止观，所以一定要先从第一部天台小止观开始修。第二部，就是本次要讲的“六妙门”，因为它总括了一切禅门的内容，只要你成就六妙门，就等于成就一切禅法，一切止观全部都囊括在这六妙门里。接下来是“禅波罗蜜”，最后是“摩诃止观”，依照这个次第第一部来修。

小止观之前已经讲过，六妙门准备分两次把它圆满；之后也希望能把禅波罗蜜和摩诃止观圆满，这样，天台止观就非常殊胜了，如果可以成就天台的这四部止观，一切止观都已经囊括在里面，外道修的四禅八定在里面，小乘禅法在里面，大乘禅法在里面，密乘禅法都在里面，修习熟练之后，一切止观都难不倒你了，所以我们希望有因缘把它讲授和修习圆满。

为什么禅波罗蜜称为“渐次止观”呢？因为它把修禅层次讲得最有条理，“渐”，就是从最初最浅的，到最后最深的；“次”是次第，它是最有次第的解释禅定波罗蜜，也是大智度论里“禅定波罗蜜”的部分，天台智者大师把它解释得最详细、最清楚，即渐次止观：条理最分明，从最初浅，到最后、到最深，依照这次第，把它解释清楚。

“天台小止观”，其实是禅波罗蜜第二、第三、第四卷的精华，智者大师又特别把它抽出来讲，如何下手修那个部分的精华，因此它就最适合初学者下手修习。

至于摩诃止观，就比较注重止观思想的发挥了。它为什么



称为“圆顿止观”呢？“圆顿”的意思是指初后不二，最初的，就是最后的，最初和最后无二无别，所以它完全没有次第。像这类止观，不适合初期下手修习，因此放到最后来修，任何法门到最后都是不二，入不二法门，这就是把摩诃止观放在最后的原因。

为什么六妙门叫做“不定止观”呢？因为它所证的禅定不一定，所证的果报也不一定，要看你以什么发心来修，如果依世间的发心来修，只能证到世间禅定；如果依出世间的发心来修，就可以证到出世间的禅定，所以它称为不定。

另外，它的证相也不一样，它有次第证、互证、旋转证、圆顿证，还有相似证、真实证，这种种证相也称为不定，因为它的证相不一定，这是为什么称为不定止观的原因，就是因为它所证的禅定不同，所证的果报不同，还有种种的证相不同，故而被称为不定止观。

六妙门简介

六妙门一共十章，先大概介绍一下十章的内容，然后再分章详细说明。因为简单介绍之后，就知道六妙门到底在说什么。

第一章“历别对诸禅六妙门”。主要介绍六妙门和其它禅法的关系。这“历”是经历的意思；“别”是个别；“对”是相对；“诸禅”是指其它的禅法；也就是说一个一个相对于其他禅法，来说明六妙门。这样比较之后，就会发现，六妙

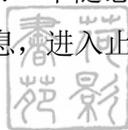


门其实是开发一切禅法的根本，是一切禅法的根本；更重要的是，如果你想要证果，世间的禅定、外道的禅定都没办法达到，但六妙门却可以证果，它的每一门都可以入涅槃，并证得涅槃，这就是它为什么被称为“妙”的原因。

所以如果想要证果，没有一个不是从六妙门这里所证得的，也就是说：声闻、缘觉、菩萨这三乘圣人，没有一个不是从这里（六妙门）证得菩提涅槃果的。这就是第一章，一个一个相对于其他禅法进行说明。

第二章“次第相生六妙门”。详细说明了六妙门的修相和证相，譬如说：第一个是数息，对不对？那什么是修数息？数息修到什么时候，叫做证数息？第二个，什么是证数？然后是随息，什么是修随，什么是证随？第三个是止，然后观、还、净，这六个每个都有修跟证。所以修这一部分（这一门）修到什么程度，才叫做证到了数息，证到了随息，证到了止、观、还、净；不会说就一直数，数一辈子也不知道到底有证到什么，所以必须要把这个修相及证相先弄清楚，然后一个一个练习，才知道你现在是在什么阶段，然后才可以进一步谈到怎么去活用六妙门。六妙门一共有十二个修相跟证相，六个修相、六个证相。

之后我们再进一步说明，它为什么是依次第互相生起的，譬如说：你修数息，证到数息之后，就可以进入第二个随息，依照这次第，一个一个相生起，怎么从数息进入随息，进入止，进入观、还、净。



PDF 學 器 文 庫



从数息一直到最后的证净。这样依次第相生的目的是什么呢？就是要依着一数、二随、三止、四观、五还、六净这个次第相生，作为入道的阶梯。譬如你要上二楼，就一个阶梯一个阶梯地往上爬，依照这个阶梯，一定可以到二楼、登三楼、四楼，依照这个次第相生，从第一个到第六个，目的就是要作为入道的阶梯，这是它为什么要这样安排的原因。这是第二章。

第三章“随便宜六妙门”。主要针对修习六妙门的实际过程中，如何随自己心的方便、及适宜来善巧修习。所以第二章练得非常熟悉之后，就知道怎样运用，怎么活用这个六妙门，随自己心最方便、最适宜的形式，看你当下是什么状况。譬如说：你修随息，一直没办法得止，就换成数息；有时候是修止，有时候是修观，你必须要弄清楚，当下这个六门当中哪一门最适合你，所以要等第二章，六妙门的内容都修过一遍，并且每天练习，非常熟悉之后，才知道怎样随自己的方便跟适宜来运用这六妙门。因此，第三章主要说明：怎么随自己的方便和适宜，来善巧运用六妙门。

第四章“对治六妙门”。本章也很重要，就是巧妙运用六妙门来断除三惑（见思惑、尘沙惑、无明惑），只要你能善巧的运用六妙门，就能很快断除三惑和三障（报障、烦恼障、业障），譬如说：报障，可以用数门、随门、止门对治；烦恼障，可以用观门、还门对治；业障，可以用净门对治，在这一章里都有详细说明，所以它称为对治六妙门，主要是对治三障，断三惑。



第五章“相摄六妙门”。“相摄”的意思，是说每一门都可以含摄其它门，譬如说：数门可以含摄随、止、观、还、净，每一门都可以含摄其它门，一共就可以归纳为六六三十六门，这就是相摄的意思，互相含摄。所以修一门，等于修了其它门。

第六章“通别六妙门”。这一章说明不论是凡夫、外道、还是二乘、菩萨都可以修持六妙门，但因为发心不同、根基不同、解慧不同，果报上就有差别，所以称为通别六妙门。“通”是共同的意思，就是大家共同都可以来修六妙门，这是共通的；“别”是各别，因为你发心不同、根机不同、解慧不同，就有果报上的差别，这是“别”的意思。共通来修，但会有各别的果报差别。

第七章“旋转六妙门”。主要讲怎样灵活运用六妙门：可以旋转出六度、四摄等一切大乘功德，也就是自行化他的菩萨行。所以针对该部分，有的经论把它称为“旋转陀罗尼”，就是怎样旋转出一切大乘功德。从第一章到第六章的六妙门，都属于声闻、缘觉、菩萨三乘所共有（可以共修）；可是第七章，却属于菩萨独有的行门，不共二乘（声闻、缘觉），所以只要你能从六妙门中旋转出一切大乘功德，就是利他的菩萨行。这对于菩萨道来讲非常重要，因为你可以在一瞬间，一刹那间怎样？就圆满具足一切大乘功德，就看你是否能够转得出来。

第八章“观心六妙门”。本章主要讲可以不依次第，只要直观心性就能具足六妙门，但这不是一般凡夫可以修的，是智



PDF 學 醫 文 庫



者大师特别为大根性的修行人讲的，只要直观心性，就可以很快速成就六妙门，可以不依次第修，但必须具备大根性这个条件。

第九章“圆观六妙门”。就更不得了了，本章主要宣扬圆妙、不可思议、绝待的六妙门，这是说给上根利智菩萨听的。我们常常听到形容圆观，就是“一即一切，一切即一”，有没有？圆融通达诸法，入无量法门。所以在这一章，它告诉你怎么来圆观修六妙门，进入这个不可思议的大乘境界。

第十章“证相六妙门”。前面九章都是介绍不同修法的六妙门，主要说明如何修因的相貌，每一章教你怎么下手修六妙门的方法，以及怎样运用、怎么旋转、怎么观心，各方面都是讲修因。一直到第十章，就应该要证果了。你修了半天，当然是要证果，所以第十章，针对证果的相貌，作详细说明。证果的相貌，又把它细分为不同的证相：第一个是“次第证”，就是第一章和第二章的六妙门属于次第证；第二个是“互证”，就是三、四、五、六这四章，属于互证六妙门；第三个称为“旋转证”，就是第七章旋转六妙门，属于旋转证；第四个是“圆顿证”，就是第八和第九章属于圆顿证。因此一切证相分为这四种。

另外它还说明什么是相似证相，什么是真实证相，这样才不会搞错；否则，是相似证却以为真的证到了，其实不是，所以这个很危险，也要说清楚，它在最后第十章里都说明了，很清楚地说明：什么是相似证，什么是真实证，它们的差别在哪里。



看完这十章的内容，就知道六妙门这部书，不但组织严密，内容丰富，最重要的是，它详细说出了实践止观法门最玄妙、最深奥、最难懂的部分。一般止观没办法说得这么玄妙，而它都说出来了，就是圆顿证那个部分，不是第六意识思惟可以到达的，所以叫做不可思议，不可心思言议，你怎么想都没办法到达，怎么形容也很难到达，那是最玄妙的部分，智者大师也把它用很简单的文义讲得很清楚，这是它最殊胜的地方（把很深奥难懂的部分用很简单的言词形容出来，教导怎么进入那个境界），所以它实在是禅门中不可缺少的一部止观法宝。

因此自古以来，六妙门和天台小止观，两本并列为修习坐禅的最高指南和最高指导。想要下手修止观，一定是从小止观、然后六妙门下手就错不了，因为智者大师是通过六妙门，来含摄所有禅定法门。学了这个法门，就等于全部法门都学会了，这是它殊胜难得的地方。

释 题

接下来解释经题。什么叫“六妙门”呢？“六”是数目，用数目说明禅法的内容。“妙”呢？就是微妙、奥妙、不可思议。世界上什么最微妙、不可思议呢？就是涅槃，最微妙不可思议，因此这里的“妙”指涅槃。这个妙法能通至涅槃，所以称为妙门，如果不能通至涅槃，就不妙了，所以这里的“妙”，



就是说六门，每一门都可以通至涅槃，都可以证得涅槃。“门”，表示能通的道路。依照这六法，可以进入通向涅槃的道路，所以称为六妙门。

至于每一门都妙在哪里，就要看第一章，看完第一章，就知道它妙在哪里，第一章都有详细说明。

第一章 历别相对诸禅定六妙门

看第一章——历别相对诸禅定明六妙门，就是历别相对诸禅定，来说明六妙门的殊胜和难得。

一者，依数为妙门。第一个，为什么“数”为妙门呢？因为依数息，可以生出四禅、四无量心、四无色定，这就是四禅八定；四禅、四无色定，就是四禅八定，这是共外道的，外道也修四禅八定，但它没办法得涅槃，最多证到非想非非想处定，我们知道四禅八定最高就是非想非非想处定。非有想非无想，已经没有粗想，但还有很微细的想，外道以为这个境界就是涅槃。可是你修了六妙门之后就知道这个不是，即使修到非有想非无想，也不是涅槃，所以这时，你只要觉知它不是涅槃，就一定能证得声闻、缘觉、菩萨三乘的果位。因此，这是“数”为妙门的原因，只要修数息，就可以证得涅槃。

依随也可以证得涅槃，第二个是“随”为妙门，依随息



可以出生十六特胜。本来这次想要说明十六特胜，但主办单位希望可以圆满四部止观，十六特胜是在第三部——禅波罗蜜里面才提到的，所以就放在那个时候再详细说明。依随息可以生出十六特胜，十六特胜的最后一个，第十六个特胜是“深观弃舍”，你在修第十六个特胜（深观弃舍）的时候，如果能不着非想，就能证得涅槃。这个非想，就是刚才讲的非有想非无想，你只要不耽着在这个禅定的状态，就能进一步证到涅槃，就说明依照十六特胜也能证到涅槃。因此“随”为妙门，只要修随息，也可以证得涅槃，故称为妙。

依止也可以证得涅槃，第三个“止”为妙门。因为止心的缘故，可以次第发起五轮禅。什么是五轮禅呢？第一个是“地轮三昧”，就是未到地定。你修禅定，先由粗想进入细想，然后进入欲界定，进一步入未到地定，未到地就是还没有到，叫未到，还没有进入初禅，所以称为未到地定，它是发起初禅的基础，好像大地一样，就称为地轮三昧，再进去，再继续加深禅定，就可以证初禅，因此它是一切禅定的基础，好像大地是万物的基础一样，故称为地轮三昧。

一般证到未到地定，就容易发起种种善根发相，在小止观里也讲到种种善根发相，一般是在未到地定的时候，特别容易发起宿世善根，这个称为“水轮三昧”，指的是种种禅定的善根发相。

第三个称为“虚空轮三昧”，这表示你证得种种善根发



PDF 學 器 文 禮



相之后，就可以进入初禅、二禅、三禅、四禅，在这个禅定中，你可以证到一切因缘所生法，自性是空的。这个空相，就好比虚空一样，虚空无相，那你所证到的那个空也是无相的。因此，就把你能证得“因缘所生法自性是空”的这种境界，用虚空来比喻，故称虚空轮三昧。就是用虚空比喻空无自性，一切因缘所生法，空无自性，这表示你对空性已经有很深的体悟，见到空性好像虚空一样。

接下来会发生什么事呢？就是能见到见思烦恼，它也像虚空一样无自性，所以见惑不可怕？不可怕，思惑不可怕？也不可怕，一切烦恼都不可怕，为什么？因为自性都是空的，都是因缘所生法，利用这个空性的智慧，就可以断除一切见思惑，这时候就称为“金沙轮三昧”。因为它用金沙来比喻空性的智慧，能断除见思二惑，这是真正的智慧。

断见思惑以后，会进入什么境界啊？进入金刚喻定，然后就证果了，所以第五个称为“金刚轮三昧”，就说明九次第定，超越了四禅八定；进入第九次第定的时候，入这个金刚定，能断除一切三界烦恼而入涅槃，这就称为金刚轮三昧。

这五个都是依“止”而发起的，最后可以证入涅槃，所以称“止”为妙门，就是妙在这里，修止也能证得涅槃。它证涅槃的次第是：先粗想、细想，入欲界定、未到地定，然后种种禅定善根发相（一般在未到地定发得比较多），之后加深定功，入初禅、二禅、三禅、四禅，在定中起观察的智慧，观察一切



因缘所生法，自性是空的，然后再用这个空性的智慧，来断除见思惑，一旦断除见思惑，就证得涅槃，所以能入第九次第定，就可以证得涅槃，这都是依止门而达到的效果，所以“止”为妙门。

第四个，“观”为妙门。因为修观，可以生出九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、师子奋迅三昧、超越三昧、炼禅、十四变化心、三明、六通、八解脱、得灭受想定（即刚才讲的金刚定），及入涅槃，所以说“观”为妙门，这都是因为修观而证得涅槃的。

第五个，“还”为妙门。如果用智慧来善巧分析：一切因缘所生法，自性是空的，没有能生的心，也没有所生的法，能所双亡之后，你就可以返本还源，回到心的本源，这就是“还”为妙门。

第六个，“净”为妙门。我们一旦恢复到自性的清净，那就是“净”为妙门。回到原来的真心本性，你才会发现原来真心本性，自性本来清净，这时候就进入了净门，所以说“净”为妙门。

如能体适（体会）到一切诸法本性清净，就能获得自性禅，得此自性禅，二乘人就能证得涅槃，依此自性禅，菩萨能证得大菩提果。

有九种大禅：自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、



PDF 學 器 文 庫



一切行禅、除恼禅、此世他世乐禅、清净禅；统统听不懂是正常的，因为这些刚才念到的，从第一个数门的四禅、四无量心、四无色定开始，到最后的九种大禅，全部都在禅波罗蜜这部止观里有详细说明，到那时会详细为各位解说，现在念这一大段的目的是，就是要各位了解六妙门为何如此殊胜的原因：原来它涵盖了一切禅门在里面，从外道修的四禅八定，到证得涅槃的小乘果位，到菩萨的大乘果位都可以证得，所以它非常殊胜。最后就知道，六妙门到底妙在哪里。这是第一章。

第二章 次第相生六妙门（修数）

第二章“次第相生六妙门”。这一章把修六妙门的程序讲得最清楚、最详细，从第一个修数，然后证数，修随、证随，一直到最后的修净、证净；一共十二个程序，在这四个晚上，我们要把这十二个内容全部练习一遍；要非常纯熟后，才能进入第三章“随便宜修六妙门”：随自己心的方便跟适宜来灵活运用六妙门，这是个大前提，必须先把六妙门这十二个程序弄清楚：什么是修数、随、止、观、还、净？什么是证数、随、止、观、还、净？一共十二个，修跟证都要好好练习一遍，才知道怎样灵活运用。

现在要详细说明，怎么修数息。只要依照这程序来修，很快就能证得六妙门，所以这一章，对修行而言是最适用的一章，



也是最详细地讲解如何修习六妙门的一章。

那什么叫次第相生呢？就是依照这个次第，一个一个生起，前面一个能生起后面一个，它是依照这个次第相生起，从数门一直到最后的净门，一个一个次第生起，从修数一直到证净。

修数

现在说明第一个，讲完等下就练习。

第一个是修数，怎么修习呢？就是上座之后，先把息调好，心情放松，然后慢慢地从一数到十，专心在数字上，心不向外驰散，这就称为修数。呼吸要自然，不要刻意控制：自然的吸进来，然后吐出去，吐完后数一，然后再吸进来，吐出去，吐完后数二，吸进来，吐出去，数三，以此类推，四、五、六、七、八、九、十，就不要再继续数十一了，再回头从一开始，重复吸气吐气数数：从一数到十，注意是吐完才数，不是一面吸一面数，也不是一面吐一面数，这是修数的方法。

它重点是把息调好，息一共有四种息相：风相、喘相、气相、息相。如果发现息是不调相（风相、喘相、气相都是不调相），就要先把它调好。

风相，是指呼吸有声音，像鼻塞、感冒，呼吸很大声，自己听到就很容易散乱，所以难以得定；

喘相，是指虽然呼吸没有声音，但是呼吸不畅，容易打结，



这是怎么造成的呢？就是因为你还没吸完就吐，还没吐完又吸，这样一段时间之后，呼吸就会变得很不顺畅，称为喘相。如果你数的是喘相，气就很容易打结。

什么是气相呢？就是虽然你呼吸听不到声音，也很顺畅，也没打结，但呼吸还很粗，不够绵密、微细，称为气相。如果数息数的是气相，坐完就很容易疲劳，乏累。

所以我们数息数的不是风相，也不是喘相和气相，而是数“息”相，因此如果发现风相、喘相、气相的时候，一定要先把这三个不调相调好，调到息相之后才开始数，所以叫做数息。

如果发现自己的气是不调相，要怎么变成调相呢？那就是先把心放松，身体也放松，身心都放松之后，然后观想气周遍全身，充满全身，之后每个毛孔都在吸气、吐气，全身八万四千个毛孔，一起吸气、一起吐气。所以你必须先观想气息遍满全身，才可能全身毛孔同步呼吸，否则，如果没有先观想气充满全身，可能有的毛孔在呼吸，有的毛孔没呼吸。

所以先把心放松，身体也放松，观想气充满全身，全身的毛孔一起吸气、一起吐气，这样做了一段时间之后，刚才的风相、喘相、气相就会消失，为什么？因为你的气已经散开了，而且气充满全身，已经调过了，全身毛孔吸气、吐气，就等于把不调相全部都调好了，调到绵绵密密、似有似无，叫做息相。

呼吸没有声音了，也很顺畅了，也很微细、绵密，这就叫息相，



这时才来数息，很快就入定了，很快就进入随息，然后得止。

平时修数息，数了半天却很难得定，是因为用不调相在数，懂吗？所以很难得定，只要你把息调好了，很快就能数，证到数息，很快。因此关键在于调息，先把息调好再数息，就很容易进入状态。

总结来说，先把息调好，然后再数，才不会散乱、气结、疲劳，否则坐完容易心痛，然后心很难安定，这都是不调相就开始数的过失，所以一定要把呼吸先调到息相，然后再数。

证数

只要调好呼吸，从一数到十，不用数多久，你的呼吸就会愈来愈微细，心念也会愈来愈细微，会久久才呼吸一次，因为呼吸慢慢变得很微细，数一二三四，可能接下来数到一二三，就没有呼吸了，那你说这个时候还要不要再数？我数一二三，没有呼吸了，我怎么再数四啊？数不下去了，因为没有呼吸了，它已经微细到好像要停止了，懂吗？所以它是很自然就证到数息，不用费力的，你只要这样把息调好，从一数到十，不用数很久，你就发觉数不下去了，那就叫做证数，懂吗？是很自然到达的，因为已经没有呼吸可以数了嘛，它已经细到好像没有呼吸了，所以变成很自然的就数不下去了，这时候就证到数息了，很简单，对不对？

因此，数息数到不是刻意数，数目也不会断，粗的妄念减



PDF 學 醫 文 庫



少甚至消失，细的妄念虽然还在，但它已经不能干扰数息的心念，这个时候称为证数，已经证到数息了，懂吗？

你虽然久久生起一个念头，或者久久喘一下，但都不会干扰到数息的念头，就是数息的数目不会断，不用再提念去数了，但数目不会断，虽然偶尔有念头生起，却不会干扰你数息的心念，这个时候就是证数。

也就是说，感觉心已经可以任运在数息上，从一到十，不必加入任何力量，心就可以安住在数息上，气息渐渐地微弱，心念也慢慢地变得微细，这时候就称为证数。

今天就练习这个，看看等一下能否一二三就证数。

◆ 暖身运动

我们请两位示范的师兄上台，前面也同样的先要暖身运动，把筋骨拉开，然后我们才开始坐。

请各位师兄起立，我们先把筋骨、还有关节松开。先头部上下三次，每个动作做三次。然后转左转右三次。头轻轻地靠左边的肩膀、靠右边的肩膀，这样也做三次。完了之后，我们就转头，顺时针转三次，逆时针转三次，轻轻慢慢地转，你会听到喀啦喀啦、喀滋喀滋、喀喀喀的声音，那个就是你平常没有通的地方，所以这样也会把颈部平常阻塞的地方转开。

头转完，我们就将肩膀先往后旋转三次，然后再往前旋转



三次。然后把两手举起来，旋转手腕，手腕把它转开，也是顺时针三次、逆时针三次。转完之后甩手，把手甩开。

然后腰部运动，就是转一个大圈圈，先从前面、然后右边、后面、左边，这样转一圈。顺时针转三圈、逆时针转三圈。膝盖也松开，两手放在膝盖上，顺时针转三圈、逆时针转三圈。

然后把脚也转开，就是把脚尖立起来，然后脚后跟悬空，这样子顺时针转三圈、逆时针转三圈，转完之后脚要踢一踢，然后换边。也是顺时针转三次、逆时针转三次，然后脚再甩一甩，这样我们就可以坐下来了。

◆ 拉筋运动

接着我们要把脚筋拉开，前面拉筋会比较辛苦，但是你慢慢拉，常常练习的话，本来散盘的就可以变单盘，单盘就可以变双盘，所以要很耐心的慢慢把它松开。刚开始可能有一点紧、有一点痛，但是这个都是很正常的，没有关系。

我们将两个脚掌心相对，尽量往身体靠，脚心对脚心，然后往身体靠。尽量往身体靠之后，手放在膝盖上，然后把它弹开。先从左边的膝盖开始，一二三四五六七八，然后用力往下压；弹八下，往下压一下，这样一共做四次。这个做完，就换另外一边，右脚弹，一二三四五六七八，用力往下压一下，也是做四次。这样就可以把脚筋拉开。



PDF 學 醫 文 庫



这个做完以后，我们将双脚一起弹，刚才左右边各别做，现在两边一起做。两个手放在两个膝盖弹，一二三四五六七八，然后往下压，也是做四次，这样内侧的筋就比较拉开了，等一下盘腿就会比较好盘。

今天就先拉到这里，我们一天加一点点，不然回去太痛，明天就不来了。所以这四个晚上，每一个晚上会加一个新动作。因为我们大部分都是腿过不去，对不对？第一个就是熬腿的阶段很难熬，所以把筋松开之后，方便我们坐得比较久，而不会脚酸胀麻痛，都不会了。（编按：请参考 www.lianshi99.com 净莲上师教坐禅视频）。

◆ 上座

上座之前，先把皮带放松，腰带，身上有觉得绑着的地方，能松开的尽量松开，把眼镜、手表、首饰等物品都拿下来。

第一个盘腿，单盘、双盘、散盘都可以，或者正襟危坐（自然坐直）也行，掌心向上，两个大拇指轻轻相触，靠着身体轻轻放下，注意不要用力，然后顺时针慢慢摇动身体七八次。之后背脊打直，两肩平张，头摆正，收下巴，吐浊气三口：就是用鼻子吸气、嘴巴吐气，慢慢吸气、慢慢吐气。吐的时候，要观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随之排出体外，平常哪里阻塞的地方，在吐气的时候，就把它冲开，然后体内的病气、黑气、秽气，也把它吐出来，这样做三次。接



下来，舌头轻轻顶住上颚，眼开三分（垂帘）。

◆ 练习数息

现在练习刚才的数息法，先吸气、把气吐完后数一，注意不要控制呼吸，像平常一样自然吸气，吐气，吐完之后数二，以此类推，从一数到十，再回头来从一数到十。如果觉得自己呼吸有声音、不顺畅、气太粗，就先把心放松，身体放松，全身充气，毛孔吸气、吐气，一直调到气息比较顺畅，比较微细之后才开始数息。

（弟子们练习后，敲引磬开静...）

◆ 下座

打坐之后不要急着起来，先把心念放松，离开刚才的数息，然后鼻子吸气，嘴巴张开，慢慢吐（浊）气，观想气息从百脉随意流散，全身的气散开，再吸气，慢慢吐气，这样重复三次。

接下来，摇动身体，顺时针慢慢摇动七八次，然后动动肩膀，两只手、头和脖子，之后把两脚放开，用双手摩擦全身毛孔，从头到脚好好按摩一遍，尤其是酸胀麻痛的地方，要加倍按摩，一定要按到没有哪里觉得不舒服，全身气血都循环得很好了才行，最后双手摩擦热后，盖在两个眼皮上面，慢慢张开两眼，才可以下座。

谢谢两位师兄的示范。



PDF學醫文庫



今天的课程就结束了，明天会把“七支坐法”再详细讲解一遍，因为上次提到过，七支坐法能让五根本气入中脉，有人不知道什么是五根本气，什么是下行气、平住气、遍行气、上行气、命根气，所以明天就进一步再说明什么是五根本气，它的位置在哪里，有什么作用，跟哪些姿势有关，它为什么可以除烦恼，除五毒，为什么能让五气入中脉，就是地、水、火、风、空，五气入中脉，明天再详细说明一遍，然后修习怎样从数息进入随息，怎么得止，今天就到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





六妙門講記

最尊貴的淨蓮上師 講授

第二講

本講概要

- ◎ 第二章 次第相生六妙門（修隨、止）
- ◎ 介绍五根本气





第二章 次第相生六妙門（修隨、止）

各位居士大德！阿彌陀佛！

今天我們講解和練習從數息進入隨息。

修隨

當證到數息之後，由於心念非常微細，呼吸也很微弱，所以這時就不想再數了，因為你數到心慢慢平靜了，如果還要再提念繼續數，這時反而覺得數字是一種累贅；那麼就可以進入隨息階段。就是數到不想再數了，也沒必要再數了，因為心已經很平靜；息也調得很好了，氣息非常微弱，心念也很微細，這時候就會覺得數字是多余的。就把心念放在呼吸上，心念跟



呼吸同步进行，心念随着呼吸，吸进来、吐出去，随着呼吸出入，就是呼吸到哪里，心念就跟着到哪里，心念放在呼吸上：清楚知道在吸气、吐气，把你的意念放在呼吸上，跟呼吸一起吸进来、吐出去，心念跟着呼吸进出、进出，这就叫“修随”，称为随息。

证随

一直修到你的心念和呼吸结合在一起了，这时候就是“证随”，证到随息。原来心念跟呼吸一起同步进行，吸气、吐气、吸气、吐气，慢慢的，你的心念跟呼吸就会结合在一起，叫心息相依。

什么时候证到随息呢？就是心息相依的时候。因为心念跟呼吸已经结合在一起了，所以对呼吸的状况非常清楚，当心念跟着呼吸走，就能对呼吸的长短、冷暖、轻重或粗细了了分明，这时就知道证到随息。

修止

心念随着气息的出入愈来愈细，细到最后几乎感觉不到息的进出，这时就进入“止”的阶段。就是说这时的心没有缘什么，没有缘数息，没有缘随息，心只是止在那里了，就叫“修止”。心息相依之后，你会觉得还有进出，然后慢慢、慢慢地，因为心念跟呼吸结合之后，慢慢变得愈来愈微细，几乎好像要停止了，这时就进入止的阶段，它是很自然到达的，等下练习，



大家就知道了。

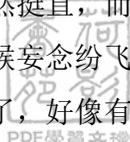
从数息、进入随息、到止，其实是很自然就到达的，数息数到不想数了，就进入随息；感觉呼吸的进出，慢慢心念跟呼吸结合在一起；接下来好像要停下来了，呼吸非常微弱，心念也非常微弱，几乎要停下来，那时就进入了止。

证欲界定

进入止以后，心念只是停在那里，偶尔有妄念起来，知不知道？知道。呼吸也是久久吸一次，知不知道？也知道。但心不会受到干扰，那个心念的力量非常强，知道有妄念起来，知道还在呼吸，但都不会受到干扰，然后一直强化这心念的力量，继续强化、强化（是自然达成的，并非刻意强化）。当心念愈来愈集中，你的身体会突然挺起来，这叫“有法持身”，恭喜你！证到了欲界定！

所以，何时证到欲界定？就是身体在心念非常集中的时候会很自然的挺起来（挺直）。平常你怎么调整身体，都没办法坐得这么直，不是太紧，就是凹下去，可是这时候（有法持身的时候）就会很自然就挺起来了，而且坐多久都不会累，懂吗？如果偶尔会挺一下，但一下子就腰酸背痛了，那个不是欲界定。

因此，什么时候证到欲界定？就是身体不但自然挺直，而且妄念好像被一股力量伏住了，之前没有修定的时候妄念纷飞，这时好像有股力量压住那个妄念，妄念自然起不来了，好像有



PDF 學醫文庫



股定力把它伏住的感觉，当下没什么念头，但周遭的情况都清清楚楚，你也知道坐在这个讲堂内，也知道还有呼吸，也知道妄念偶尔生起来，但都不会受到干扰，身体不管坐多久（都是直的）都不会累，这就证到了欲界定。

证未到地定

慢慢地，感觉器官渐渐失去了反应，身体也跟着失去了感觉，所以你坐那里，会觉得手不见了、头不见了、整个身体不见了。很多人就在这时候吓得不敢坐了，怕自己不见了，好可惜！因为这时候要恭喜他怎么样？证得未到地定了。

这个时候，心不是得止了吗？心停在那里，所以它没什么妄念，因为在前面欲界定的时候，妄念就已经被一股力量（定力）伏住了，所以没什么念头，那没有妄念，随着妄念所起的一切分别也全部停止了，这什么意思呢？念过“百法明门论”就知道，“二十四不相应行法”是第六意识分别而有的，所以这时候的数字、空间、时间那些概念，在这一刹那完全消失了，为什么？就是因为第六意识进入了现量境，没有妄念的缘故，所以不会起第六意识的分别，因此在当下由第六意识所起分别而有的那些概念，全部都消失了，你就会当下感受到身体不见了，不见了的意思不是说真的没有了，而是说没有感觉和反应了，你虽然是坐在那里，手也没动，但你会觉得没有手的感觉，身体坐在那里，但没有身体的感觉。因此，当身心世界消失的时候，就称为未到地定。



入初禅、证止

那如果能继续加深定境，让心不动，定力继续加深，心依然不起妄念，心不动，就能得到轻安喜乐，这时就入初禅，也叫“证止”。所以，什么时候证到止呢？严格来讲，就是证到初禅的时候，才叫证止。

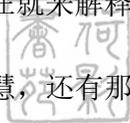
今天就练到这里。总结一下：从数息开始、逐渐进入随息、然后得止；得止之后，加深心念的专注，当身体自然挺得很直，也没什么妄念、而且不会感到疲累的时候，就证到欲界定；当你坐到感觉器官失去反应，身体也失去感觉，整个身心世界在这一刹那都消失不见的时候，就证到未到地定；当轻安喜乐生起的时候，就证到初禅，以上是很简单的一个鉴别方式。

所以你才知道，打坐坐了半天，到底坐到什么阶段，学过之后自己才会很清楚。还剩下三个，我们明天就把它全部讲完证完，三个晚上把六妙门都全部证完。

五根本气

昨天答应各位要讲什么叫“五根本气”，因为打坐的姿势，能让五根本气进入中脉。那什么是五根本气呢？现在就来解释。

为什么七支坐法这么重要？它跟得定、开发智慧，还有那



PDF學醫文庫



个喜欢修拙火的人，这姿势到底跟拙火有什么关系？拙火到底是跟哪一个姿势有关？现在来进一步说明。

请看下表：

| | | | | | |
|--------|-------|------|--------------|------------|--------------|
| 五根本气 | 下行气 | 平住气 | 遍行气 | 上行气 | 命根气 |
| 位置 | 海底轮 | 脐轮 | 生殖轮 | 喉轮 | 心轮 |
| 姿势 | 金刚跏趺坐 | 手结定印 | 背脊打直 两肩平张 | 头摆正 收下巴 | 舌顶上颚 眼开三分 |
| 除烦恼 | 嫉 | 嗔 | 痴 | 贪 | 慢 |
| 五大气入中脉 | 地大 | 风大 | 水大 | 火大 | 空大 |

五根本气，姿势的第一个是盘腿，金刚跏趺坐，这金刚跏趺坐，如果可以双盘最好，前面也介绍过，双盘最安定、最稳定。

《大智度论》也讲到过，如果能双盘，它有五种利益：第一个利益是心不散乱，很容易摄心；第二个利益，它是最安稳的姿势；第三个利益，魔看到会怖畏，你只是双盘坐在那里，魔看到就很害怕；第四个利益，姿势不同于外道，七支坐法不同于外道（当时印度有很多外道，他们也打坐，但没有一个姿势跟七支坐法相同，练过印度教派静坐的人就知道，静坐方法太多了，或者练过瑜珈的也知道，光是手的放法就很多，可以两手放在膝盖上，可以这样放，也可以那样放）外道没有一个姿势跟佛教的七支坐法一样，所以这样一坐，就知道跟外



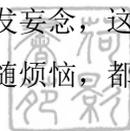
道不同；内行人一看这姿势，就知道他不是修瑜伽，也不是修任何印度什么派，他修的是佛法的七支坐法；第五个利益，就是最容易得止。这就是双盘的五种利益。

修密宗，就讲脉、气、明点，如果能双盘，他的气、脉、明点最容易净化，为什么呢？等一下会讲。五根本气进入中脉后，可以除五种烦恼，反过来又能清净五大之气，所以对于修脉、气、明点来说，这个七支坐法非常重要。

单单以双盘来讲，得轻安喜乐之前，有些预备功夫，可是你要真正得轻安喜乐，双盘必须要能盘一个小时以上，才可能得轻安喜乐，就是说你双盘一个小时以上腿不麻、骨头不酸，就可能得轻安喜乐，证入初禅的轻安喜乐。

这是讲金刚跏趺坐，这种盘腿非常重要。你把腿一盘，下行气就很容易进入中脉。

这五行气（五根本气）是什么意思？它属于业气，就是业力习气、不清净的业气；而中脉属于智慧气，懂吗？借着这七支坐法，让自己不清净的业气进入中脉之后，能达到什么效果呢？由业气引发的烦恼就会消失（很容易被调伏），只要五根本气能入中脉，所有由五根本气引发的贪嗔痴慢疑，显教说五毒（贪嗔痴慢疑），密教说贪嗔痴慢嫉，就是这五毒不会引发起来。如果五根本气没有入中脉，它就很容易引发妄念，这个妄念的内容，就是所有烦恼的内容，根本烦恼、随烦恼，都从这个不净的业气所引发。



PDF 學 醫 文 庫



所以，为什么说七支坐法，能断烦恼、或者调伏烦恼的原因，就是它有办法让五根本气入中脉之后，这些不清净的业气所引发的妄念，所生出的烦恼就能得到止息。

金刚跏趺坐可以让下行气入中脉，下行气在什么地方呢？就在海底轮的地方，海底轮知道吗？在最下部，现在盘腿的最下面，碰在蒲团上的部位，就是海底轮的位置。

下行气有什么作用呢？它主要管排泄功能，所以不管是津液、还是血液，都能向下运行，就是要靠这个下行气，还有每天大小方便，是什么力量推动你去上洗手间的？就是这个下行气，而且它能控制，就是说你去方便，为什么可以随时结束它？也是下行气的力量，而不会一发不可收拾，不知道什么时候结束，它都是下行气在控制。

因此，它（金刚跏趺坐）可以除嫉妒，所以常常盘腿打坐，嫉妒心很自然就会慢慢减少，因为盘腿的缘故。

以五大之气来说，它能让地大之气入中脉，等于清静五大之气。五大之气也是混浊的，气入中脉之后，就能清静五大之气。

打坐，坐到一段时间会得暖，有没有？会觉得身体有点发热（但不是流汗那种，不是觉得很热，汗如雨下），而是暖暖的，称为得暖相，为什么会得暖相？就是因为你的下行气入中脉，得到的一个征兆就是得暖。所以常常静坐的人，就有这种感觉：盘腿坐了没多久，身体就开始发暖，这就是下行气入中脉的征兆。



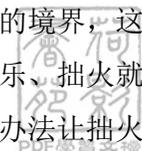
盘好腿之后，要手结定印，左手放在右手掌心，手掌朝上，两个大拇指轻轻相触，不要用力，因为用力就容易紧张。为什么要手结定印呢？因为两个大拇指轻轻相触，能让左右气交流循环，容易得轻安，所以手的姿势也很重要。

手结定印之后，往身体靠，然后放在肚脐下面。为什么要放在肚脐下面？因为它能让平住气入中脉。平住气在什么位置呢？就是脐轮的位置，所以手要放在这里，因为平住气在脐轮的位置。

平住气有什么作用呢？它管消化，像饮食进到身体后，经过消化，把养分带到全身各个器官，这就是平住气的作用，它主要是管消化的，然后把营养输送到全身。

这平住气入中脉之后……，学过中医就知道，这个火，这个时候的平住气，刚才不是说它管消化吗，所以它帮助饮食消化需要有那个火，在中医称为命门火，这个命门火可以解开身上七万两千条脉结，所以要修气脉，要打通气脉，要打开脉结，就要靠这个平住气的作用。

所以平住气能入中脉，身上的脉结就容易打开，脉结打开之后，修拙火，拙火就容易生起，所以它跟修拙火有很大关系。知道修拙火能得定，还有大乐，这都是因为拙火生起，就会空乐不二，可以安住在那个定境当中，然后生起大乐的境界，这些都跟平住气入中脉有关。只要平住气能入中脉，定乐、拙火就容易生起。而刚才讲的下行气只是得暖相，但还没办法让拙火



生起，拙火生起，必须还要再加把劲，就好像钻木取火，你还要再继续煽风，继续用功，拙火才能生起。

所以一旦平住气入中脉，就能除嗔烦恼，常常用这个姿势，手结定印来打坐，嗔恚心会愈来愈少，因为它的业气，平住气入中脉，这个业气所引发的妄念、烦恼会被调伏，妄念自然就没有了，懂吗？妄念没有了，由妄念所生起的嗔恚也会被调伏。因此只要好好打坐，就会发觉自己脾气愈来愈好，那是一定的，忿恨恼嫉害愈来愈少，就是因为平住气已经能入中脉，它自然就有调伏嗔恚的功能。

从五大之气来讲，手结定印能让风大之气入中脉，能清静风大之气。

接下来，就是背脊打直，两肩平张，平直。先讲背脊打直的重要性，如果你背脊不能打直，弯腰驼背，整个胸凹陷下去，这样来打坐的话容易得胃病，或者消化不良，有这种过失。那你说挺起来好不好？太挺又容易上火，所以要刚刚好，腰挺起来，但又没有太挺太用力，但又没有凹下来，这就是背脊打直。

有人坐坐坐，就弯到左边去了，有人坐坐坐，就弯到右边去了，有人坐坐坐，头就垂下来，要不人就往后仰，它都会有过失，现在分别来解释。

有的人打坐往左边歪，对他修定的当下来讲，觉得喜乐生起之后，又很快消失，消失之后，反而增长了贪欲。所以看一



个人打坐的姿势，如果每次都歪左边，就知道他的贪愈来愈重，这个属于贪欲性比较重的众生，所以他每次都歪左边。可是他歪到左边，刚有喜乐的感受生起，马上消失之后，就变成贪欲了。

有的人打坐往右边歪歪歪，歪过来的当下，他感觉好亮喔！眼前好亮，就是有明相产生，但也不持久，马上光明就消失了，反而增长嗔恚，所以就知身体老是往右歪的人，愈坐脾气愈坏。

还有些往前倾的，他打坐之后，会慢慢往前倾，觉得好像心就没那么散乱，可这种感觉也会很快消失，之后就进入一片愚痴无明的状态，就会增长愚痴。所以他老是这样低着头、往前倾，这样来坐，愚痴性愈来愈重。譬如他跟人做朋友，老喜欢猜疑、嫉妒，老不开心，就是这个过失造成的，因为他打坐老往前倾，会压迫到命气，所以也是有所妨碍的。

那往后仰好不好呢？往后仰，啊！感觉都空了！当下空相现前，但很快消失之后，就变成懦弱，所以他愈坐愈傲慢，就是因为常常这种姿势，然后常常觉得见到空了，所以他很容易落入顽空的境界，然后愈来愈懦弱，这是往后仰的过失。

所以打坐背脊一定要打直，不要往左，也不要往右，不要往前，也不要往后，一定要打直，鼻子跟肚脐在一条直线，就是都没有偏。

两肩平张，肩膀要平，然后把它张开，手臂内侧不要靠着身体，这样腋下才会有一定空隙，所以不要把手臂夹得紧紧的，



PDF 學 醫 文 庫



为什么？因为腋下有个昏沉脉，如果手臂没有靠着身体，让它
和身体之间有点间隙的话，就不会压迫昏沉脉，也就不容易落
入昏沉。

背脊打直、两肩平张，能让遍行气入中脉。遍行气在什么
位置呢？它是在密轮（生殖轮的位置），生殖器等高的位置就
是密轮、或者生殖轮的位置，就是遍行气的位置。

遍行气能让气遍满全身，昨天练习怎么样调息，就是先
观想气遍满全身，然后毛孔同步吸气、吐气，那个能让气遍满
全身的，就是遍行气的作用。因此，遍行气可除修气之病，你
所有修气的毛病，都可以因为这个遍行气入中脉，而得到调解，
或者能除去修气的过失，所以它对修行很重要。

只要遍行气能入中脉，血液就能循环得很好，然后新陈代
谢也会变得愈来愈好，它也会使你的血脉速度正常，血脉速度
正常是什么意思呢？表示你的心脏就会很健康，你要修到心气
不二，修密宗的都很想得到心气不二，心跟气不二，已经结合
了；就需要遍行气入中脉，就很容易得到心气不二，要不然很难。
否则心念是心念，呼吸是呼吸，气是气，心气是二，没办法结
合在一起，可是你一旦遍行气入中脉，就很快。所以记得，背
脊一定要打直，两肩平张，这样遍行气就很容易入中脉。

全身的动作，像行、住、坐、卧，或者这样摇动，站起来，
往返什么地方，来来去去……所有的动作，都是遍行气的作用。



所以，它可以除痴烦恼，让水大之气入中脉。

接下来的姿势是头摆正，收下巴。收下巴的意思，就是压住这两条颈动脉，之前讲过，因为你压住颈动脉，血流速度就会变慢，速度变慢，妄念就容易停下来，妄念停下来，就容易得定，得定，无分别智就容易生起，这是由定生慧，无分别的智慧就容易生起。所以收下巴非常重要，一定要压住这两条颈动脉，很快就能得定，开发智慧。

因此头摆正、收下巴，能让上行气入中脉。那它在什么位置呢？上行气，在喉轮的位置，所以压住颈动脉，就是跟这喉轮有关。

关于上行气的作用，可以看看喉咙是管什么的啊？饮食要经过喉咙，讲话也要经过喉咙，所以饮食、言语、呼吸、唱歌、发出声音等等，都是上行气的作用。

上行气入中脉，就能除贪烦恼。让火大之气入中脉，就可以清净火大之气。

接下来，是舌顶上颚，舌头轻轻顶住上牙后根里面，牙龈的地方，轻轻地顶着，千万不可以用力，你如果舌尖顶得太用力，坐了半天就会喉咙痛，所以舌头一定是轻轻地顶住上颚，千万不要用力，不然坐完就会喉咙痛。

这也很重要，修道家的就知道，就是舌顶上颚，他们称为搭鹊桥，任脉跟督脉，最重要就靠舌顶上颚来接通。因为督脉



从丹田气往下，从尾闾上来，一直到头顶，穿过头顶，从背后上来，然后往前一直到上嘴唇就停止了，因为嘴巴中间是空的，它没办法连结；另外一条任脉，是从丹田往上，一直到下嘴唇，也没办法再走了。所以一个停在上嘴唇，一个停在下嘴唇，嘴巴中间是空的，任督二脉没办法连接，因此要靠舌顶上颚来连接，只要你顶住那里，任脉跟督脉就接通了，就可以转河车什么的，道家就练那个来打通任督两脉。所以，舌顶上颚非常重要，只要顶对了地方，口水会一直流下来，然后那个口水是甜的，这口水千万不要吐掉，道家还要在嘴巴里面漱，他们称为漱津，就是在里面转转转，然后分三口，咕噜、咕噜、咕噜分三口吞下去，这样可以滋润五脏六腑，懂吗？是非常滋补的，所以打坐一定是愈坐愈健康，光是这口水吞下去，就能滋润五脏六腑，因此舌顶上颚也非常重要。

然后是眼开三分，就是垂帘。为什么要这样做呢？它容易让命气（命根气）入中脉。命根气在哪里呢？就是心轮的位置。

命根气的作用，是管呼吸，它可以把所有能量，运到六根门头，眼、耳、鼻、舌、身、意为什么能发挥作用？就是命根气的缘故，所以我们才可以看、可以听，因为有六根的作用。更重要的是它能保持寿命。我们为什么能活着，就是因为有这命根气，命根气一离开身体，就死亡了。所以它是婴儿在母胎里刚刚成胎的时候，刚开始有生命，就是这命根气最先着床，最后它离开身体之后，人就死亡了，所以它称为命根气，就是生命之根那股气，叫做命根气。



那一旦命气可以入中脉，不管你今天修什么观，很容易明了。常常有人说：我观什么都观不起来，或者观起来一下就没有了，为什么？就是因为你的命根气没有入中脉。只要你打坐，舌顶上颚，让命气入中脉，你要观想什么，就能很清楚的观起来，而且很持久，不会一下子就没有了，所以它跟观想不清楚，有很大的关系，就看你的命气有没有入中脉。

命气能入中脉，也可以除慢烦恼，所以懦弱也会慢慢减少，然后让空大之气入中脉。

综上所述，打坐为什么要用这个“七支坐法”，分析之后，我们才知道这姿势实在太重要了，现在一定要很规矩的把每个姿势都做标准，想尽办法让五根本气入中脉，一定很快得定，开发智慧，观想什么都很容易成就。

因此，七支坐法姿势要很标准的原因，就是你的身调了，脉就调，因为脉是长在你的身上，只要身调了，脉就调。脉调，气就调，为什么？因为气行于脉，只要你脉调，气就调。气调了，心就容易调，这昨天讲过，数息的时候，呼吸愈来愈微弱，你的心念也愈来愈微弱，妄念也愈来愈少，所以这心调是从哪里来的？从气调来的，只要调息调得好，你只要气调，心就调；那心调，心就不会往外驰散，就容易专注在你的所缘境上，不管你现在是数息也好，随息也好，还是修止也好，修观也好，都能安住得很好。

所以，为什么这姿势很容易得定的原因，就在这里，身调



则脉调，脉调则气调，气调则心调，心调就容易专注，容易专注就容易得定，得定就开发智慧。这都跟打坐的姿势紧密相关，现在知道它的重要性了，就可以开始练习，从昨天的数息进入随息，到止，各凭本事，看你可以得什么定。

请两位师兄上来，带大家一起先做暖身运动。暖身也很重要，那个熬腿熬得很辛苦，就是因为你腿的筋没拉开，如果筋骨松开，然后筋也很柔软，你就可以盘腿坐，坐得很好，比较容易得定。（编按：请参照第一讲的暖身运动）。

◆ 拉筋运动

接着我们就坐下来，脚掌心相对，尽量往身体靠。我们从左边的膝盖开始压，左手放在左边膝盖，弹八下之后往下压，这样做四个八（做四次）。往下压的时候手要打直。做完以后我们就换边，也是一样弹八下，往下压。往下压，就是尽量用手压膝盖，尽量靠地，最好是可以碰到地，这样我们等一下盘腿的时候，脚就比较能够坐得久，所以一定要把脚筋弹开。

做完以后，两个脚一起弹，现在把两个手放在两个膝盖，弹八下，用力往下压，手打直，往下压，看你能够压到哪里，尽量往下压，这样也是做四个八。

我们今天再多加一个动作，就是把左脚抱起来，也是跟刚才一样，左膝盖打弯，右脚伸直，然后把左脚背放在右脚的大腿上，也是左手按住左膝盖，弹八下，一二三四五六七八，然



后往下压，也是做四次。

做完四次之后，我们就用两个手从下面把（左）腿抱起来，然后尽量往身体靠。这个时候脚是平行的，尽量抬高，是水平状，然后往身体靠四次，一二三四，往身体靠。然后抱着脚左右摇动，加强它的效果，就是它的筋可以拉得更开。

然后我们就转动脚踝，因为下座的时候都是脚踝很痛，对不对？所以我们现在就把关节松开，等一下坐的时候就不会那么痛了，也是顺时针转一转，逆时针转一转就可以了。

我们转完之后，把左脚弯曲放在身体的左外侧，转过来放在身体的左外侧，尽量往身体靠。然后左手抓住膝盖，也是弹八下，然后把它竖起来，弹八下，一二三四五六七八，竖起来，有点困难没有关系，是脚背会痛，还是哪边会痛，反正你哪边痛的，就是你那边的筋没有拉开，懂吗？难怪你熬腿熬得很辛苦，就是这边的筋没开，那边的筋太紧，才会坐得很辛苦。所以我们尽量把它松开之后，就比较容易来入座。

做完之后，我们就换边，刚才也是先把它放在大腿上，右脚弯起来，把它放在左脚大腿上，然后往下弹，一二三四五六七八，用力往下压，也是四个八。压完之后，我们用两手把脚抱起来，尽量把它抱高一点，就是水平的高度，然后往身体靠四次，用力，一二三四，往身体靠。然后再左右摇一摇，摇动摇动，把那个筋拉开。也是一样转动我们的脚跟，旋转我们的脚跟，顺时针转一转，逆时针转一转，把脚踝的这



个筋松开。然后放在身体的右侧，抓住膝盖弹八下，立起来。

好，我们的苦难已经结束了。明天再加一小节，后面还有，今天到这边就好了。

我们现在就按照七支坐法，一个一个姿势尽量把它做标准。（上座请参照第一讲）。

◆ 练习数息

从数息开始，从一数到十，用鼻子吸气、鼻子吐气（不要用嘴巴），自然呼吸，吸气、吐气数一，然后吸气，吸完吐气数二，数到十之后又返回来从一开始数，这就是修数。我全部讲完一遍，然后你数到数目可以不间断，妄念也不太干扰数息的心念，这时候就证到数，叫做“证数”。

◆ 练习随息

如果慢慢地觉得数字太多余，你就进入随息。什么是随息呢？就是心念随着呼吸进出，这就是修随息，“修随”。然后修到心念和呼吸合一了，这就是“证随”，证到随息了。

◆ 练习修止

接下来，慢慢地你的心念跟呼吸就会停止，这就是“修止”。如果能坐到身体打直，妄念自然不起，这是入欲界定；身心世界坐到消失了，这是入未到地定；生起轻安喜乐，这是证



到初禅。

因为每个人的阶段不一样，所以没办法同步进行，只能把重点讲完，现在大家开始练习。

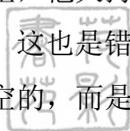
◆ 下座

（下座请参考第一讲）

感谢两位师兄的示范。

我刚刚看你们打坐的姿势，稍微调了一下，有些是身体往前低，头也往前低。大部分人背脊都没打直，我想你们坐垫子的方法有问题，你们是全部臀部都坐在垫子上，对不对？这是错误的，如果连脚跟臀部都在垫子上，这是错的，应该只有臀部的一小部分在坐垫上，脚是在坐垫外，因为坐垫要有四个指头的高度，懂吗？就是臀部垫高（而不是把脚都垫高），脚是在蒲团的外面，只有臀部垫高，四个指头的高度，这样背脊才容易打直，你如果连脚都坐在垫子上，背就很难直，因为那是平的，懂吗？你没有办法挺起来，所以明天练习的时候，脚要在垫子外面，只有臀部的一小部分坐在垫子上，这样背脊就容易打直了。

还有，我看有些师兄太紧张了，那个手这样悬空，他大拇指相触没错，但手是悬空的，然后整个身体很僵硬，这也是错误的。双手大拇指轻轻相触后，往身体靠，不是悬空的，而是



PDF 學習 文 禮



很轻松的放在肚脐下面的腿上。

因为你的手悬空，整个身体就很僵硬，很紧张，这样坐一下就会很疲劳，身体太僵硬，所以要把手很轻松的放下来，放在刚才盘的那个脚上就可以。我明天还会再帮各位调姿势，多调几次，你们回去练习，姿势才很标准，不过一般来讲，要坐到姿势很标准，如果没有特别用功，需要一年时间，你的姿势才会很标准，所以现在不标准是正常的，要多调几次就好了。

今天的课就到这里结束了，明天把另外三个妙门：观、还、净，讲解完之后再练习，如果还有时间，就谈谈有关打坐应该注意的事情，顺便回答各位的问题，这是明天课程的内容。

（师颂，众师兄跟颂）回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





六妙門講記

最尊貴的淨蓮上師講授

第三講

本講概要

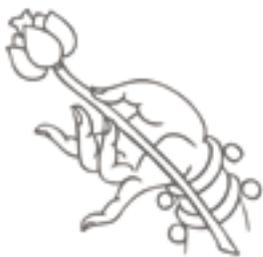
◎ 问答

◎ 第二章 次第相生六妙门 (修观、还、净)



○ 六妙門 · 第三講

智者大師演說
最尊貴的淨蓮上師講授



問 答

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們先回答問題，之後再開始上課。

[問] 請上師慈悲開示，心念非常集中是怎樣的，能否形容一下？

[答] 就是你的心沒有落入昏沉，也沒有落入散亂，非常專注在所緣境上，不管你現在的所緣境是數息也好，隨息也好，還是任何其它的，非常專注在所修的法門上，沒有落入散亂、昏沉，這就叫非常集中。

[問] 什麼是拙火？



PDF學藝文社



[答] 昨天曾谈到五根本气，有些内容跟拙火有关。拙火是密教、或者瑜伽一定要修的部分，这个有特别的修法。因为第一堂课我们介绍说，六妙门涵盖了一切禅法在里面，一切禅法，就包含了外道的禅法、小乘禅法、大乘禅法、密教的禅法，全部包含在里面，所以我们在上课时都会举例说明，而且来上课的师兄，也有修密教的，也有修内观禅、小乘禅法的，都OK，所以说范围比较广，甚至外道的，道家的，也都会举例说明，这样才能表示智者大师六妙门的殊胜，没有什么禅法不包含在六妙门这个范围之内，因此上课可能会讲到瑜伽的，或者道家的，或者密教的，只要是相关的、涉猎的，我们都会尽量来说清楚。因为密教也有六妙门，只是修法不同，有些师兄修过就知道，密教的六妙门跟现在讲的，修法有些不同，但它也有六妙门，我们就知道六妙门确实涵盖非常广。

那什么是拙火呢？它有特别的修法，除非你修这个法，才可以好好来说明。简单的说，瑜伽叫做 kundalini，就是在海底轮，有一条沉睡了千年的灵蛇，现在怎样把它唤醒，这是瑜伽的说法。那密教，修拙火的位置，就是在生法宫的位置（肚脐下面四吋，是两个倒过来的三角形的位置），然后加上观想，你就能很快点燃拙火，这是密教的修法。我们只能说到这里。

[问] 我打坐时嘴里一直有很多口水，然后吞口水，这是不是躁动相？

[答] 是，这表示你还没有得定，因为当呼吸愈来愈微细，



心念慢慢静下来之后，你就不会一直吞口水，有入定经验的师兄就知道，呼吸慢慢好像要停止了，变得非常非常细，你的舌头本来是顶着上颚的，慢慢的它会往后卷，往里面卷，然后顶住上颚，这时候，口鼻呼吸已经非常非常微细，所以你不可能再继续吞口水，那时候也没有很多口水，因为舌头已经把上颚那个地方卷起来，然后顶住上颚，所以口水不会再一直流出来，就是从有点入定的状态开始，舌头就会往内卷。所以，一直吞口水就是躁动相，表示你没有得定，因为得定就不会一直吞口水。

但昨天也讲过，口水是很好的，吞下去就可以滋润五脏六腑，因此从健康角度来讲，这是好现象，总比口干舌燥好嘛，是不是？其实舌头在平常就是顶住上颚的，不晓得各位有没有体会？其实它一直都是顶住上颚的，不是修止观的时候、或打坐的时候才把舌头放在那里，不是，其实它一直都是顶住上颚。所以，这样你的身体就会非常健康，然后任督二脉也比较容易通畅，这是因为你的舌尖一直都顶住上颚，你们可以体会体会，看平常的舌头到底是放在哪里，有没有放对位置。

[问] 呼吸是吸到丹田吗？

[答] 因为讲心念随着呼吸走，呼吸到哪里，心念就走到哪里，你的呼吸到底有没有到达丹田，每个人的状况不太一样，就看你平常的呼吸是深还是浅。一般人的呼吸，如果很短浅，他只能吸到胸腔，就不会再下到丹田，因此气很短，吸进来，到胸腔，就吐出去了，吸到肺，就吐出去了，这个称为胸式呼



PDF學醫文庫



吸，表示你的呼吸只到达了胸腔，没有到达腹腔。这种人，呼吸很短，常常会喘，因为他的气很短，身体会比较不健康，因为他的呼吸不够深长。

关于深呼吸，也有练习的方法，你可以把手放在腹部，然后吸气的时候，小腹鼓起来，这样练习，吸的时候，把这一口气尽量吸得比较饱，然后小腹凸起来，之后吐气，小腹缩进去，这样练习一段时间，一般是三个月，你就可以从胸式呼吸转到腹式呼吸，这时候你就是用丹田呼吸了。等你的呼吸转成丹田呼吸，身体就会比较健康，因为那个息比较深长，这口气可以从鼻腔进来，经过肺部，穿过横膈膜，到达腹部，丹田的地方，吸进来比较多的空气，然后这个气可以运送到全身，不管是运送养分也好，排除废物也好，都做得比较充分，功能发挥比较充分，所以身体会比较健康，我们可以通过练习变成丹田呼吸。

那你说能否继续再深入？当然可以，那是得到初步轻安之后，呼吸可以继续走，走到哪里呢？走到脚底，称为涌泉呼吸，就是说如果你有轻安现象之后，会发觉脚底涌泉穴会跳动，譬如说你这一口气吸进来，它可以到达脚底，然后涌泉会有跳动的感觉，你就知道现在是涌泉呼吸。

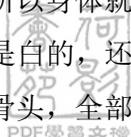
那呼吸还可以到达多深呢？前面讲过，你要调息，就观想气充满全身，然后全身的毛孔都在呼吸，一般人的毛孔，只有在流汗排汗的时候，才是张开的，因为汗水流出来逼得毛孔张开，这时候才是毛孔呼吸，其它大部分时间，毛孔都是关闭的。



可是修行人，他打坐到一段时间，全身毛孔随时都在呼吸。那怎么知道你的毛孔在呼吸呢？就是你穿那种不透气的衣服，开始觉得很闷热的时候，就表示毛孔开始在呼吸，要不然一般人，你给他穿尼龙面料的衣服，他也没有感觉皮肤不能呼吸，很多人不管穿什么不透气的面料，还是穿得蛮好的，那表示他并没有毛孔呼吸，所以不会觉得那个料子不透气。可是修到毛孔呼吸的人，他穿的衣服一定要是透气的，不管是纯棉的、还是丝的，就一定要透气，要不然他会觉得好像全身闷住了的感觉，就是因为他有一部分口鼻呼吸已经转成毛孔呼吸了。

还有一个检查标准，就是看他的身体有没有体味，已经转成毛孔呼吸的修行人，不管他怎么流汗，就算几天不洗澡都没有味道，那表示他是毛孔呼吸，就是他平常有一部分呼吸是用毛孔代替了，所以他的口鼻呼吸不会很明显，不会像一般人这样喘得很急促，他平常的呼吸都是绵绵密密，非常缓慢、细长、均匀的，几乎感觉不到他呼吸的存在，就是因为他有一部分呼吸已经转成了毛孔呼吸，他能把浊气转化为清灵之气，所以身上不会有味道。

呼吸还可以继续深入吗？还可以，气可以贯穿骨髓，叫骨髓呼吸。我们看那个武侠片，有洗髓经，就是他可以练功，把气贯穿到骨髓里去，那是很深的地方，已经气入骨髓了。这样就可以把骨髓里面不好的浊气全部排出来，排毒，所以身体就会很健康。他死了以后，不管经过多少年，骨头都是白的，还有点晶莹剔透的感觉。像一般人死了三年之后去捡骨头，全部



都黄黄黑黑的，可是如果你的功夫已经气入骨髓，那个骨髓得到净化之后，死了不会变黄、变黑。所以道家有个名称，气入骨髓叫“洗髓”，毛孔呼吸叫“伐毛”，“伐毛洗髓”，就知道是指呼吸状态，功夫已经到了什么程度，听这名称就知道了。

所以，你问：呼吸是吸到丹田吗？就看你的气是吸到哪里。

[问] 舌顶上颚，很难轻轻地顶。

[答] 不会啊，你就放在那里，刚才讲过，其实平常都是放在那里的，不会很难顶。可能第一个，你没有找对位置，要不然就是太紧张，舌头太僵硬，所以觉得很难顶，只要放轻松，轻轻地放在那里，口水会一直流出来，就对了，没有那么难吧？

[问] 盘腿时，为什么会发抖？

[答] 我看不只是发抖吧，时间都是坐二十分钟，可能还没有很严重，如果继续坐，可能就会两腿麻木、酸痛都统统来了。为什么坐一段时间会麻木、酸痛呢？就是因为你的肌肉神经没有松开，心也不平静，还很散乱，妄念很多，再加上肌肉神经紧绷，所以坐下来才会两腿麻木、酸痛，还有现在讲的发抖。所以，为什么打坐之前先要做暖身运动和拉筋的原因就在这里，你把事前功夫做好了，坐的时候就可以熬腿熬得比较久。但不管你可以熬多久，也一定要熬到血液循环正常，坐到身心两空的时候，腿麻的现象很自然就会消失了，所以说腿部气脉打通了，就可以久坐，不会疲劳，也不会酸胀麻痛。



有些人是坐到一身大汗，另一些人是愈坐愈冷；有些人曾练过气功，或者什么自发功、灵动功的，可能坐在那边会开始震动；还有的会见到种种光，或者见到佛菩萨来了，这些都是转变体质的状态，千万不要惊慌，没事儿！它只是因为你打坐，体质开始有一些转变。那为什么会有这些转变呢？表示你原来的身体是不健康的，它现在在作调整，所以你只要不执著这些现象，它调整好之后，这种现象自然会消失，因此不用恐慌说我是不是怎样了？我本来没事，一打坐就有事。不是的，跟打坐没关系，是你本来就有事，打坐发出来而已，不要以为是打坐的错，禅坐本身绝对没有错。

我们也说过，七支坐法，魔看了都会惊怖，而且它是可以得定、开发智慧，还能成佛的禅法，怎么可能有问题呢？所以一定是修的人，自己身体还没有调好，可能四大不调，或者五脏六腑生病了，所以现在因为禅坐，那些身体的毛病发出来了，也是好现象，你把它调好，或者该看医生的看医生，该吃药的吃药，然后精勤地打坐，这些现象自然就会消失，因为它是一种调整的过程，调整好，这些现象自然就没有了，因此不用害怕，怕到不敢坐，不需要这样。

[问] 慈悲的净莲上师，您好！坐着坐着，觉得脸部胀硬，是不是意念太强？

[答] 我看是身体太僵硬吧！就是身体没有放松，然后脸部也没有放松，所以你脸部会变得很僵硬。



PDF 學醫文禪



[问] 有时候这种现象，会因为观而消失。

[答] 那就是你放松了，或是你把意念转移到观的境界上，当你的注意力转移了，就不会觉得这么僵硬，它是对象转移了。

[问] 早上有练习一小时，发觉有三十到四十五分钟时间，心都很杂乱，过了这段时间，心才开始沉淀，杂乱的时间是否太长？

[答] 当然太长！刚开始练习，心杂乱是正常的，反正刚开始练习，不是散乱、就是昏沉，这是很正常的，一定要经过调心的过程。那为什么会有散乱或昏沉的现象呢？主要是因为心念跟呼吸是分开的，我们之前讲数息、随息，到随息的时候，不是说什么时候证到随息吗，就是你的心念跟呼吸合一了，所以要等到证到随息的时候，散乱跟昏沉的现象才会慢慢消失。在这之前，因为心念跟呼吸是分开的，就是道家讲的心气不合一，心念跟气没有合在一起，是分开的，所以呼吸管呼吸，心念还是一直打妄想，散乱、或者掉举。因此，什么时候这个现象才会消失？就是证到随息的时候，心息合一了，你的心念跟呼吸合在一起，自然不会落入昏沉或掉举，一定要到这时候。所以，打坐三十到四十五分钟都很混乱，那表示散乱的现象很严重。

[问] 参加禅修营时，感觉时间太长，很容易因无聊而生起了恶念与欲望，是否初学者不适合长坐？是否要忏悔？还是观之为无常？



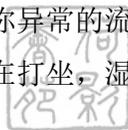
[答] 初学者是不适合一开始就坐很久，不适合长坐。

要不要忏悔？要忏悔，不能得定，就是过去有业障，有不能得轻安喜乐、入禅定的障碍，过去有这种业，所以现在想要修禅定，很难得定，不但心很乱，还一直生起恶念，所以要忏悔。

观之为无常？也很好，这一切的，不管你觉得时间太长，觉得很无聊，还是觉得身体有种种感受，或者散乱，甚至生起恶念、或者欲望，就是贪嗔痴都有，都观一切烦恼自性是空的，因为它是生灭的，只要是生灭法，它就是无常，自性就是空的，就是无我的，所以恶念不可怕？不可怕，为什么？因为它自性是空的，一下生起善念、一下生起恶念、一下生起贪欲，表示它都是生灭法，不然它为什么会变来变去？如果是真实存在，恶念生起来就不会消失，可是它等一下就消失了；等一下贪欲又生起来了，贪欲也不是真实存在的，要不然它不会消失，可是生起来之后，它又消失了，它就在告诉你：这是无常的，自性是空的。这也是一种对治法，体会空性的一种观法，也很好，你可以观无常也很好。

[问] 坐了一段时间，开始觉得热，不是温，汗也流出来了，不过不是大汗淋漓，是正常的吗？

[答] 这也算是刚才讲的，那是调整身体的一个过程，身体有湿气，它就会流汗，如果不是因为天气太热，你异常的流汗，就是不正常的，那表示你体内有湿气，因为现在打坐，湿气排出来了，所以也是调整身体过程的一个现象。



PDF 學 醫 文 庫



再说一下，他刚才问，是不是打坐时间不要太长？确实，这很重要，尤其初学者，一下不要五十分钟、一个小时，所以没有打坐基础的人，去参加十日禅、禅七、佛七，就会坐得很辛苦，结果都在那边熬腿，心不是散乱、就是昏沉，效果也不好。

因此，一定要有正确的观念，对于修习止观，正确的方法跟观念非常、非常重要，所以一定要把它讲清楚。初学者打坐，可以从二十分钟、三十分钟开始，但不适合一坐就超过一个小时。一般来说，你静坐的时间多长，你经行的时间，或休息的时间就是多长，譬如说：你打坐半小时，下座后就经行半小时、或者休息半小时；如果你每次打坐超过一小时以上，休息或经行的时间就要双倍，懂吗？譬如说：你这一座坐了一小时，你休息一小时、或经行一小时是不够的，要两小时；坐的时间愈长，休息的时间要加倍，一直加倍。譬如说：你坐两小时，就要休息四小时，更重要的是，你一天打坐不要超过四小时，全部加起来，譬如你早上坐半小时，下午坐半小时，就是一天之内，初学者最好不要超过四小时，然后要多休息、多运动，或者经行，不要一开始学，就说我要勇猛精进！没事情就在那里腿盘，然后也不运动、也不经行、也不休息，这样会得禅病。这是邪精进，不是正精进，所以这时间也要调配好。

有人问：我不想坐的时候，到底要不要熬下去？这要根据你打坐中的状态而定。比如一开始上座以后，会很快进入状态，如果你练习坐一段时间以后，上座身体会开始发热，会觉得身上好像有一股气，凝聚在那边，然后心非常宁静，身体状况也

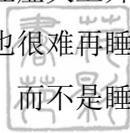


很好，好像被很温暖的气笼罩全身的感觉，暖暖的，身体会发热。等到这股气散了，心念也没办法集中了，这时就是你下座的时候，之后，你就不要再熬了。因为这个时候，身上那股暖洋洋的气已经散开了，心念也散开了，不能集中，这表示坐的时间已经可以了，如果再坐下去，你就会很难熬，因为心念也没办法集中，而你硬要在那边熬，那股能量已经散掉了，很难再把它收集回来，那表示身上的能量，就只能坐这么长的时间，懂吗？接下来，你都是在熬，效果也不好，所以感觉说身体的气散掉了，然后也开始打妄想了，这时候就下座。所以，到底要不要熬呢？就看你座中状况的时间有多长，因为每个人状况不一样，有的人可能二十分钟，可能三十分钟，他的心念就没办法集中了，这时候就下座，所以，以这为标准说你到底每一次坐多少时间比较适合，因人而异。

[问] 睡不着的时候，起来打坐合适吗？打坐能代替休息，就是能代替睡眠吗？

[答] 看你的功夫啦，功夫不到，打坐还真不能代替睡眠。

那睡不着的时候，起来打坐合适吗？不合适。要先知道为什么睡不着，是因为虚火上升，懂吗？头脑一直安静不下来，你可能在想心事，想很多事，你虽然不想去想，可是念头一直出来、一直出来，整个头昏昏胀胀的，那表示你已经虚火上升，所以才会失眠，这时候再去坐，虚火更旺，懂吗？也很难再睡得着。如果有失眠的情况，应该在失眠之前来静坐，而不是睡



PDF 學 醫 文 庫



不着、失眠之后才来坐，虚火会更旺。

在睡觉之前坐，坐到虚火降下来了，心火下降，然后肾水上升，中医叫做心肾相交，虚火下降，然后肾水上升，然后水火既济，表示你的身体已经调好了，这时候就很容易睡着，就不会再失眠，只要心肾相交，把虚火降下来，再加上肾水的滋润，这样水火相济之后，就很容易安眠，所以是应该在睡前打坐，失眠之后不适合打坐。

还有哪些情况，或者哪些时间不适合静坐呢？这也要知道。什么时候静坐是恰当的？就是一大早，睡饱了，精神足了，这时候来打坐是恰当的时间。如果累了一天，晚上已经身心很疲累，再来打坐，就很容易睡着，很容易落入昏沉，所以在身心非常疲累的时候打坐，效果不好，尽量不要在很疲劳的时候静坐。

另外，发脾气的时候也不要打坐，刚跟人吵一架，好，我现在来腿一盘，把心静一静。你生气的时候，身上气脉都乱掉了，这时候打坐反而有害。那你说我很高兴的时候来打坐，合适吧？也不合适，身心在极度亢奋的状态下，气脉也是乱的，也不适合打坐。所以要记住：大怒、大乐之后不要坐！还有，就是喝酒、夫妻行房之后不要打坐，至少一个小时；可是道家就更严格，比如说夫妻行房，要十二小时以后才能打坐，为什么？因为夫妻行房会让气很混浊，因为道家讲采气，身上气很混浊的时候，是不适合采气的，因此练道家功夫的人，（同房）十二小时之后才可以练功、或者打坐。还有，外面又闪电、又打雷，这时



候也不要打坐，因为这时阴阳之气也是混乱的，不适合打坐。

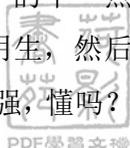
所以，道家而言，适合打坐的时间是早上九点到十点之间，还有下午三点到四点之间，因为刚才讲，道家是讲采气的，这时候静坐，采的气是好的，为什么？因为这时候太阳是不老不嫩，早上九点、十点，下午三、四点的太阳，那个阳光是不老不嫩的，所以这时来打坐、采气是好的、有益健康，他们说容易得真气。

瑜伽又说凌晨四点钟的灵气强，所以那时候要起来，把鼻子通一通，因为瑜伽用呼吸来通脉，把气脉净化后，然后来打坐、或者练瑜伽，那时候是好的。我们各家来做比较，供作参考。

对佛家而言，就是刚才讲的，最好早上睡饱以后来坐，精神比较好，不容易昏沉，之后也会让你整天的思虑非常清晰，精神也会比较好。

[问] 还有人问：密宗认为子、午时为气入魔坏脉，不适合来打坐，那这个时候能不能坐？

[答] 子、午时，子时就是晚上的十一点到一点，午时就是中午的十一点到一点，密教有一个说法，因为密教要修气脉，懂吗？这时候是阴阳相交，气比较不稳定，知道晚上子时一阳生，午时一阴生，懂吗？所以，子时开始，是阳气愈来愈旺，从子时开始一阳生；然后二阳生、三阳生，一直到中午的十一点，阳气旺；接下来午时，中午十一点到一点，是一阴生，然后一阴生、二阴生、三阴生，一直到子时，阴气愈来愈强，懂吗？



PDF 學醫文庫



因此，早上打坐是不是比较好？因为阳气愈来愈旺，中午十一点以前，阳气是旺的，过了中午，阴气愈来愈旺。

另外，有人问：晚上能否持大悲咒？或者晚上能否打坐？能否诵地藏经？是不是会有（其它道的）众生啊？如果以这个时间来算，好像阴气愈来愈盛，傍晚以后，也是另外那一界众生开始活动的时间，灵界、灵鬼界它们开始活动的时间，就是从傍晚以后就大批出动，一直到晚上，一直到深更半夜，就是它们活动的时间。如果你的身体很健康，心念很正直，你不管什么时间打坐都OK。可是如果你的身体很虚弱，磁场、能量很低，然后又去练个什么自发功、灵动功之类的，你的经络又变得很敏感，因为大部分问的人都是这一类，懂吗？所以他就会在深更半夜，或者从子时开始诵经、或者持咒、或者打坐、练功，他就老觉得有东西干扰（也并非所有人都会有干扰），懂吗？可能是因为你身体有病，能量、磁场本来就很弱，加上心念的力量非常微弱，所以就容易感应到灵界的众生。因为人是半阴半阳，神仙是纯阳，灵界众生是纯阴，所以当你的阳气愈来愈耗弱，阴气愈来愈盛的时候，你是不是跟它的磁场愈来愈接近？所以容易有感应的原因在这里。如果你是这种体质，就不要半夜、或者晚上打坐，最好在一大早，阳光很盛的时候坐。

那回到刚刚的问题，子、午时，到底能否静坐呢？刚才讲，那种很阳刚，心地光明磊落的人都OK，都没问题。可是如果不放心的话，你可以开始的时候白天坐，晚上不要坐，就是白天坐，坐满一千日，一千天之后，就没关系了，因为你是初学



者，身心都还不稳定，再加上刚才讲的，是那种体质的人，他就有干扰的现象，所以为了安全起见，就在大白天坐满一千天以后，你任何时间坐都OK，因为这时候，身心该调的也调好了，只要你静坐的方法正确，身体会愈来愈健康，然后能量、磁场会愈来愈强，就不会再受干扰，这也很重要，特别交代一下。

之前也讲过，太饿的时候不要打坐，太饿打坐容易胃抽筋，太饱打坐容易胃充血，都不适合，一个容易散乱，一个容易昏沉，都不适合打坐。所以打坐前要吃饭，如果不是吃得很饱，就饭后半小时以上才能坐，如果吃得很饱，那时间还要再拉长。除了不要吃太饱以外，也不要吃太精致的食物，要吃比较粗糙自然的食物，吃太饱、或太精细的食物，就是那种加味、调味比较多的食物，道家说那个谷气太重，当你打坐的时候，气会下降，然后容易放屁，所以变成一座下来，你都在清肚子里的废气而已，没什么效果，因此食物也蛮重要。

如果坐到汗流浹背，要先拿干毛巾把身体擦干，不要湿答答的打坐，湿气会被毛孔再吸收回去，这是夏天容易发生的现象。如果冬天太冷，就拿一个毛毯把身体裹起来，不要穿很多衣服，否则会觉得身体都被绑住了，从贴身衣开始，又是毛衣、又是皮衣，这样一层一层的，包得很难喘气，所以拿条毛毯把身体包裹起来就行，不用穿很多，也不会着凉。

过去有些禅师，他也把修禅定的经验说出来了，可以作为我们的参考。以食物来讲，要饮食知量，不要吃太多，也不

PDF 學醫文庫



要吃太少，太多容易昏沉，太少又容易散乱。食物的种类而言，含地大的食物不要吃太多，什么是含地大的食物呢？就是长在土里的，像马铃薯、番薯，长在土里，属于地大，这种食物吃多了容易昏沉；属于火大的食物，吃多了容易散乱，比如辣椒，刺激性的食物，像你们爱的咖哩，可以吃一点，不要太多，吃太多也容易散乱，因为它属于刺激性食物。另外，吃太多肉也容易昏沉。那你说我都吃青菜，行吧？也不可以，只吃青菜，容易散乱。饮料而言，在瑜珈来讲，牛奶很好，可是牛奶喝多了容易昏沉。那喝咖啡、喝茶好不好？喝多了也不好，容易散乱。

天气太热容易昏沉；天气太冷容易散乱。雨天打坐，容易昏沉；太阳太大打坐，容易散乱。以春夏秋冬四季来说，春天、秋天打坐，容易昏睡；夏天、冬天打坐，容易散乱，跟气候也有很大关系。光线而言，之前也讲过，打坐时光线不要太强、也不要太暗，光线太暗，容易昏沉；光线太强，又容易散乱。

衣服如果穿太多打坐，容易昏沉；穿太少又容易散乱。颜色也有关系，刺眼的颜色，像红的、橘红、黄色的、橙色的，这属于明亮的颜色，打坐容易散乱；太暗的颜色，打坐容易昏沉，像蓝的、绿的、黑的，这都属于比较暗的颜色。

眼睛，之前也讲过，眼睛闭起来，容易昏沉；眼睛睁开，容易散乱，所以眼开三分的原因在这里，垂帘。脉搏跳动，如果比较微弱的时候，容易昏沉；脉搏太强，又容易散乱。疲劳的时候，容易昏沉；兴奋的时候，容易散乱。以贪嗔痴三毒来讲，



愚痴的时候，容易昏沉；贪嗔的时候，容易散乱。身体胖的人容易昏沉；瘦的人容易散乱。

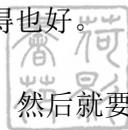
所以，要去掉昏沉跟散乱，要坐到什么阶段啊？就是证到随息的阶段，这些昏沉跟散乱的现象才会慢慢消失。

那你问：那要坐到什么时候？到底要坐多久，我才可以证到随息呢？这要看你宿世的善根，如果没有很用功，一般六年就好了，如果你止观的方法很正确，也很精进用功，就不用六年。就一般来说，要把心念调到定的状态，需要六年时间，就是说你很散漫的修，方法可能不是很正确，或者也没有很用功，需要六年。可是如果你方法很正确，再加上精进，像六妙门就不用那么久，只是说一般来讲，不管你用什么方法来打坐，把心念摆平，需要六年。把呼吸摆平，需要三年。身体，昨天讲的，你身体自然一坐上去，就很标准，这需要一年。这是没有很用功的情况下，如果很用功，不需要这么久，可以快速成就。

剩下问题明天回答吧，因为还要赶进度，所以剩下的问题，明天把它归纳整理之后再回答。

今天（的问题）归纳整理得不是很好吗？条理分明，听起来也还蛮不错的，（剩下的问题）明天归纳整理。因为有些可能是重复的，有的问得不太完整，我都会把它修饰一下，变成完整的问题，这样听起来就觉得问得好，然后回答得也好。

因为每次上课都时间匆匆，很赶，就四个晚上，然后就要



PDF 學 器 文 禮



把六妙门修好，好像有点太赶，也不用太着急，因为之后的课程，我们要把它介绍完，所以在每次上完课之后，都会留出四十分钟，让各位练习六妙门，这六妙门会重复练习，在日后天台止观的课程中，也会一直重复练习，所以这次没弄清楚，不太熟悉的（也别太着急），上课的时间主要用来介绍方法，每一步功夫都需要时间，所以只能把方法先讲清楚，明天会把平常要怎么练习的正确方法，向大家交代清楚，之后你们就可以个别个别练习。万一有什么问题，你们可以上网咨询，或者通过邮件提问（敬请参阅本册封面后印行信息页之联系方式），我收到后就会回答。因为等我下次再来，还有两个多月，这中间万一坐到有什么问题，你可以（通过邮件）提问，没有什么疑虑的，可以继续用功，要不然有的人被现象吓到了，就不敢坐了，这样非常非常可惜。我们一再强调，六妙门是非常安全而且可以快速成就的止观法门，它绝对没有问题，问题都是个人有问题，不是身体健康有问题，就是心性的问题，所以才会在修的过程中，它要调整身体，刚才讲，身体要调整，还有心念也要调整，过去含藏在八识里的，很多烦恼、习气的种子，也会爆发，之前讲过，有善根发、有恶根发，可能恶根发相，就会碰到种种状况，都很正常，因为你的身心要调整，它有一个调整的过程，什么现象都可能出来，这都是正常的，所以不要害怕，有问题就上网问，这样就OK了。



第二章 次第相生六妙门（修观、还、净）

修观

今天进入“修观”阶段。一数、二随、三止、四观，在得止的时候，要问问自己，我今天为什么要来修禅定？我的动机、发心、跟目的到底是什么？我现在已经得定了，修止得止之后，就是说你有一些定境，可能是欲界定、未到地定、初禅、还是什么定，所以前面是修止，等证到止之后，就称为定境，表示你已经得定了，然后有种种定境。那昨天也讲了，你证到止，也许是不同定的内容，也知道定可以开发神通，一般是修到四禅，那个所发的神通比较没有争议，比较可靠，是真的神通，可是如果你连初禅都没有证，你说有神通，那一般都不是真正的神通，都是灵通、鬼通、还是什么通，懂吗？不是真的神通，所以一般要证到四禅，所发的神通才是真的。

现在你要问自己，我今天来修禅定的目的是什么？只是想得定吗？得初禅轻安吗？还是要得四禅的神通呢？问问自己：我为什么要学佛修行？尤其今天来修禅定，到底是为什么？只是要每一座，坐起来轻安喜乐就够了吗？开发神通，神通很好玩，这样就够了吗？当然不是！因为即便得了种种禅定，能得轻安喜乐，或者身心非常宁静，那是一种很好的觉受，或者开发神通，那也是很好玩的境界，但它没办法开发智慧，只是功夫很高，没办法开发空性、解脱的智慧，所以一定不是到这里为止了。因为我们发菩提心，要成佛，要利益众生，你只是禅定功

PDF 學習文庫



夫很高，能否利益众生？自己都没解脱，怎么帮众生解脱？自己也没开悟，怎么帮众生开悟？自己也没成佛，怎么帮众生成佛？因此，度众生的智慧、慈悲、无量善巧、方便都没有，只是说你有禅定的功夫而已，对于自利、还有利他都不够，怎么行呢？因此，这时候我们要反观。

反观就是进入第七个“修观”的阶段了。既然得止、证止不是我的目的，那我就要在定中起观，怎么修观呢？因为你觉得这样还不够，所以想要进一步，这时候就从第三个“止”，进入第四个“观”的阶段了。

这时候在定中起观，观什么？观我这个身体，好像芭蕉树一样，看起来有一棵实实在在的树，可是一层一层剥开，到中间是空的。身体很像这种情况，你皮、肉、筋、骨一个一个分析：皮是身体吗？不是，肉是身体吗？不是，筋骨是身体吗？不是。一个一个零件拆开，到最后没有身体可得，就像芭蕉树一层一层剥开，中间是空的，所以不管是三十二个不净物，还是三十六个不净物，身体只是这些不净物的组合体，一个一个分析，眼睛是身体吗？不是，心脏是身体吗？不是，肝脏是身体吗？不是，一个一个分析，都不是身体啊！那身体在哪里？没有身体可得！所以，这时候观身体，好像芭蕉树一样虚妄不真实。

其实这也不难，坐得不错的师兄都会有这种感觉，一坐上去，五分钟或十分钟，你就会觉得身体只剩一团气，没有身体

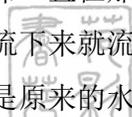


的重量，这团气是可以穿透的，没有实质的肉坐在这里，感觉几十斤的肉坐在这里，它非常轻，变成一股气了。

所以这个时候，如果你睁开眼睛偷看一下，会发觉全部都是白茫茫的一片，好像白雾状，也没什么身体的感觉了，这个时候，要体会身体不是真实存在的，就可以感受到，因此要体会这个感觉其实不是很难。没有这种觉受也没关系，就观它像芭蕉树，一个一个分析，它都不是身体，分析到后，没有身体可得，可见这身体不是真实存在的。

另外像我们观察外在山河大地也是同样的，你只要心静下来，盯着那个山看，看久了只剩下山的影子而已，可能好几重影子，你这时候也可以体会到山不是真实存在的。身体也是，坐到后来就像书上形容的“如云如影”，好像白云，云可以穿透，好像影子，是有个影子在那边，但你可以上面踩，影子不会痛，可它又有那个影子，就是那种感觉，所以身体也是如云如影。

然后再观心念，心念虽然已经非常微细，可是它会久久生起一个念头，然后消失，久久又生起一个念头、消失。这说明什么？它是生灭法，所以心念也不是真实存在的，好像瀑布流水，经论上都喜欢形容心念如瀑流，好像瀑布，一直流、一直流，心念的躁动性也是这样，一个念头攀缘一个念头，妄念纷飞，就像瀑流，一直流、一直流，可是你看那个瀑布一直在那边，它的水有改变吗？有啊，它流下来就流走了，流下来就流走了，你看瀑布好像永远在那边（挂着），可都不是原来的水



PDF 學 醫 文 庫



了，这说明什么？瀑布是生灭法，并非真实有瀑布可得。那心念也是啊，看它生起、消失、生起、消失，也可以证明心念不是真实存在的。

呼吸呢？呼吸也很微弱了，似有似无，或者久久才吸一次，但它好像空中的风一样，刮过去就没有了，对不对？呼吸，久久呼一下，吸一下，然后吐，久久吸一下吐，也是生灭法，也不是真实存在的。

所以，身体如芭蕉树，心念像瀑流水，呼吸，这息又像空中风，都不是真实存在的，这时“我”在哪里呢？“我”就是由身、心、息组合成的，有一个“我”在这边修数息、随息、六妙门，有个能数的“我”，还有所数的数字。随息就是心念跟着呼吸走，可是现在呼吸也不是真实存在，心念也不是真实存在，坐在这边修六妙门的身体也不是真实存在，观念，是身心息合起来，原先感觉有个“我”在这边修六妙门。可是现在分析，身心息都不是真实存在的，那“我”是不是真实存在的？“我”也不是真实存在的！根本没有一个真实的“我”存在，这样就可以证到什么？人无我，“我”不是真实存在的，对不对？因为“我”是由身心息组合的，身心息既然不是真实存在，所以也没有一个“我”是真实存在的，因此“我”不可得。

身法、心法、息法都属于法，身心息都不是真实存在的，法是真实存在的吗？“法”也不是真实存在的，这样就可以证到法无我。所以，什么叫做修观？就是用你的智慧来观察，身体，



好像芭蕉树一样的不真实；心念，好像瀑流水一样不真实；息，好像空中风一样不真实，这就是修观。

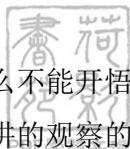
证观

藉由这种观法，你可以体悟到身心息都是生灭、无常、无我的，因此就能见到一切法的真实相，这时候就是“证观”，证到观了。藉由智慧来观察身心息的状况，你就可以体会到一切因缘所生法，自性是空的，这样就悟到一切法的真实面貌是什么？人无我，法无我，一切法无我，这时候只要你能体悟到，就是证观。这是修观跟证观。

那既然没有我，没有法，那我现在所修的定，要依止在哪里呢？是由身心息来修，然后产生种种不同的定境，可是现在身心息都不是真实存在的，我所修出来的那个定，它要依止在什么地方呢？它就无所依止，这说明什么？你所修出来的定境，也不是真实存在的，一切的定境，不管你是欲界定、未到地定、初禅、二禅……四禅八定，还是种种的三昧，都是生灭、无常、无我的，这样你就不会着在那个定境当中。不管你今天证到什么定，都是生灭法，都不是真实存在的。这就是修观跟证观的内容。

修还

那这样修，就可以开悟了吗？还不可以，为什么不能开悟呢？因为你还有一个能观跟所观，能观，就是刚才讲的观察的



智慧，你用观察的智慧，观身心息、还有定，都不是真实存在的，所以你还有一个能观的心，就是这个观察的智慧，那你所观的境是什么？就是身心息、还有那个定，是你所观的境。只要有能所，就没有开悟，就没有明心见性，所以并没有真正的见到你的自性，因为还有能所的对立。在真如本性当中，是没有二元对立的，是没有能所对立的，所以，这时候就要舍观，进入“还”的阶段。

既然还有能观、所观，那现在再来观察，这能观的心、所观的境，是真实存在的吗？能观的心，是不是真实存在？不是啊，我观的时候才有，不观的时候就没有，我现在要用观察的智慧，现在要起这观察的智慧来观，这时候才有，等一下休息了，不观了，就没有，可见这能观的心，并不是真实存在的，因为你要观的时候才有，没有观的时候就没有，它也是生灭法。它如果真实存在，能观的心就一直在那边观观观，不会消失，那才叫真实存在。可是不是啊，它用完了，你观完它就消失了，等一下再观完，它又消失了，可见能观的心不是实有的。那所观的境，是不是实有的？刚才分析过，也不是实有的，所观的境，你一下观身、一下观心、一下观息，可见它也不是真实存在的，不然你怎么可以将所观境换来换去的呢？

证还

既然能观、所观都不是真实存在的，能所双亡。都不是真实存在的，就不需要继续抓住它了嘛，前面修观，是因为需要



观察，所以要起观察的智慧，然后观察身心息的状态，来了解所观的内容是虚妄、不真实的。

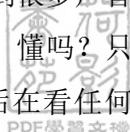
可是，现在再反观这一念，能观、所观都不是实有的，那能所就怎样？销亡了，所以当能所销亡的时候，就可以归还本源，回归到自性，这时候就是“证还”。

刚才反观这一念能观跟所观，就是修还；当你能所双亡，归还本源，回归自性的时候，就是证还。

修净

那什么是我们自性的状态呢？本来清净，就是我们自性的状态，“菩提自性，本自清净”，对不对？当你能所双亡之后，本来清净的自性就能现前，所以这个时候，我们就能见到自己本来清净的自性。自性既然本来清净，那由自性所生起的一切法，是不是也是本来清净的呢？能生的自性是清净的，所生的法当然也是清净的。

我们平常每天在用的，六根面对六尘，生起六识，这就是十八界。六根是你清净自性所生的，是清净的吗？六根本来是清净的。六根所面对的六尘境界，本来是清净的吗？本来也是清净的。六根面对六尘所生起的六识，本来也是清净的。既然本来是清净的，可是为什么我们看到很多事情，听到很多声音，还是会生烦恼呢？那是因为我们又生起了“能所”，懂吗？只要有能所，就不清净了；有能所，就有个我，然后在看任何



东西的时候，就有我、有法，然后生分别执著，因此生起贪嗔痴。

所以十八界（六根六尘六识）本来是清净的，对不对？你说这花这么美，这朵花本身它是清净的，可是你看了就想：我好喜欢喔！我要把它买回去！处处都是“我”，处处都有能所，你就生贪了嘛，可是那不是花的过失，花是无辜的，对不对？“我”看到花会生贪着和贪爱，而花的自性本来是清净的，根源是“我”生起了分别、执著，生起了我执、法执，因此生出了贪嗔痴等等烦恼。

好了，如果现在能回到本来清净的自性，就知道由自性所生起的一切法，本来是清净的。既然本来清净，那如果可以安住在这个清净的境界当中，你看到的所有人事物，是不是都是清净的？听到一切音声，也是清净的，因为它本来清净！这样你还会不会生起分别、执著、妄想？就不会了，所以只要能保持觉知，安住当下，不落入能所的二元分别（编按：详见师父法宝《觉知的训练》），你每天尽量看、尽量听，六根尽管接触六尘，心都是没有分别、执著、妄想。

证净

经过这种分析，我们就能熄灭一切分别、执著、妄想，这个修的阶段叫“修净”，当你止息了一切分别、执著、妄想的时候，就叫“证净”。所以，修净，是从见到自性本来清净，这是修净；然后你再分析，自性本来清净，所以它生起的一切法，



也是清淨的，因此对一切法就不再生起分别、执著、妄想。这样练习的过程是修淨，当你真正的止息了一切分别、执著、妄想的时候，就是证淨，就是证到自性本来清淨。

相似证、真实证

可是“证”也有相似证和真实证的区别，我们要弄清楚，不要以为说我现在体会到一切法不是真实存在的，我是不是明心见性了？要再检查看看。

什么是相似证呢？相似的意思，好像是，但并非真的是，已经很接近了，但不是真正的证到了。可是，为什么你又有相似证这种感受呢？可能你平常熏习了一些听经闻法，听到一些有关自性的见地，譬如说：菩提自性本自清淨、清淨的自性如虚空……这一类的名言种子，种到你的第八识，名言种子，只是名相而已喔。那你现在打坐，坐到心很宁靜，能所双亡了，一切好像都空掉了，自性好像虚空，自性本来清淨，这些东西就出来了，所以就以为自己见到了清淨的自性。

不是，那是第六意识的法尘境界，懂吗？第六意识的清淨面呈现而已。因为你坐到能所双亡，第六意识已经没有分别了，不是比量，而是进入现量。就是第六意识的清淨现量面现前，第六意识相对的是法尘而已，所以这其实是法尘境界现前，就是“一切自性本来是清淨的”的这法尘境界现前了，懂吗？它是第六意识的清淨面。所以，楞严经才会讲到：“内守幽



PDF學醫文庫



闲，犹是法尘分别影事”，有没有？内守幽闲，就是你守住内心那个空空寂寂的，然后觉得能所双亡了，一切好像都空掉了，那种内守悠闲的境界。犹是，犹然是什么？法尘分别影事。犹是法尘分别影事，就是说你的第六意识所呈现的法尘境界而已，不是真正的见性了，并没有真正的见到那个清净的自性。

其实很容易分别是真实、还是相似证，只要一下座，你所有的烦恼、习气都现前了，你证的就是假的，懂吗？坐的时候，啊！全部都空掉了！啊哟！开悟了！一下座，该发脾气还是发脾气，看到什么还贪的不得了，你说他见性了没有？！所以很容易就能判别，只要你所有的习气全部现前，那就是相似证而非真实证，只是说你坐到很清净，好像空掉的境界而已，那是第六意识的法尘境界，并不是真实的证。所以，这相似证不能断烦恼，还是属于有漏的范畴。

可是真实证就不一样了，真实证是说你真正见到清净的自性，是真正的见性，然后生起了空性的智慧。这个空性的智慧属于无漏智慧，所以它能断烦恼，可以断尽三界烦恼，然后证入涅槃，了脱生死，这就是真实证。因此，就知道六妙门修到这个时候，可以开悟、明心见性，还可以证涅槃，没有任何问题。

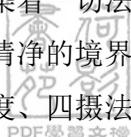
所以真实证的人，在日常生活中，不会再有过去的习气、烦恼，不会那么重了，他都能随时保持清净心，就是说他的心都随时安住在这个清净的境界里，因为清净的自性现前，他就一直保持在这个清净的境界中，就不会分别、执著、妄想、烦恼。



那你说不分别、执著、妄想，可以过生活吗？我看到什么都没有分别了，可以过生活吗？问他这好不好吃，没有分别，那个好不好看？没有分别，也不执著了，是这种吗？不是，他比一般人看得更清楚，懂吗？那叫“善分别”。

一般凡夫的分别心，是第六意识的比量，所以他会有能所对立，然后会生烦恼、会造业。可是见性的人，因为他一直保持清静，就是说他很了然一切法都不是实有的，已经见到了诸法实相，一切法的自性是空的，但又宛然显现，因为因缘所生，所以一切法都是宛然、好像是存在的，可是自性都不可得，这就是“空而不空”。一切法自性是空的，但它又是不空，因为现象界都有，现象界森罗万象，什么都有，所以那个空，绝不是顽空，一切法都是宛然，宛然就是好像存在，好像梦中一样，就说明它不是真实存在，他心里非常清楚这一点。所以，他善分别一切法，因为他第六意识已经转成妙观察智，是善分别，虽然善分别一切法，但又不会执著一切法，因为他明白一切法自性是空的，他也允许一切法的存在，所以他在这个空性中，又可以生起无量的善巧方便来利益众生，因此，他了知一切法，又能成就一切法，成就一切法来利益众生。这就是真实证的境界，他是这样来过生活的：可以不分别、不执著、不妄想。不执著，就表示他的第七识已转化成平等性智。

所以，真实证的境界，就是善分别一切法，但不染着一切法，再进一步成就一切法，菩萨就是真实证到这个自性清静的境界，才能成就空性的智慧，然后以广大的慈悲心，行六度、四摄法



利益众生，这个时候就是“证净”的境界。

今天好像没时间练习打坐了，不过没关系，明天尽量找时间打坐。明天打算把第三章“随便宜修六妙门”就是随你的方便、还有适宜来修等六妙门的内容讲解完，然后平常怎样练习，怎样善巧运用，怎么在日常生活中活用这六妙门，明天就是要观察你当下的状况，是用六妙门的哪一门是比较合适，我们明天把它解说清楚，这样你们回去以后，就可以每天这样练习，善巧运用，要不然以为一定要按照次第来修，殊不知它可以随着你的方便来随时调整。但大前提是你六妙门都要修习得非常精纯，非常熟悉，然后才可以活用，如果你六妙门的内容并不熟，练习的时间不够，也没办法善用，这明天会说明。

今天就到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





六妙門講記

最尊貴的淨蓮上師 講授

第四講

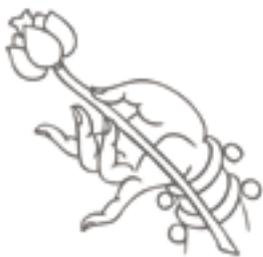
本講概要

◎ 第三章 随便宜修六妙门



○ 六妙門 · 第四講

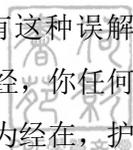
智者大師演說
最尊貴的淨蓮上師講授



因为昨天回答问题的时间太长了，所以没有时间打坐。今天为了赶进度，剩下的问题以后再找机会回答。

昨天你们问的问题，我回去也看过了，只有一个要特别声明（其它的以后再讲）。就是昨天讲到子时、午时适不适合静坐的问题，因为密教有这说法，那是入魔坏脉的时间，到底适不适合静坐呢？上次曾有谈到，有状况的同修就不适合在子时（半夜）持大悲咒、念地藏经，所以昨天有师兄问：如果不能在这个时间持咒、或者诵经，不是有天龙八部（护法）吗，他们都在干什么？

我想因为我讲得很间接，很含蓄，所以才会有这种误解，我的意思其实不是这样的；因为所有咒语、或者佛经，你任何时间都可以诵，有金刚护法、天龙八部在守护，因为经在，护



法就在，所以怎么可能受到干扰呢？因此一定不是这意思。

那我们不主张、不建议诵经或持咒的前提，是说他的身心已经有了状况，因为我们不好说得太明，就怕有这样状况的人，听了心里受伤，所以就没讲很明显。我们的意思是说，他身体已经有了状况，譬如说他曾经练过什么其它的功，或者他的经络已经非常非常敏感，或者身体非常非常衰弱，能量非常非常低，磁场非常非常弱的情况下；再加上他的心里没有正知正见，然后怀疑不信，恐惧害怕，又怕受干扰，可是又爱在半夜持咒、诵经，而且精神状况已经非常不稳定，身心已经出了状况，在半夜持大悲咒、或者诵经的时候，他觉得有严重干扰，这种情况下，为了他好，我们就建议在大白天，阳气最旺的时候做功课，不要在半夜做，因为他已经觉得受到干扰，而且心里还很害怕。我们就建议先把身体养好，多多运动，去晒太阳，调好身体，精神状况比较稳定之后，就没有关系了，只要你的身心调到正常，任何时间做功课都OK，不会有问题，所以特别提出来讲一下，以免大家误解以为半夜不可以做功课。

另外一些问题，多数是这次新来听课的师兄提出的，他没有上过之前《天台小止观》的课程，因为之前课程的MP3（音频）文件已经复制出来了，就在后面，没有参加前面上课的同修，可以请回去听，把前面的部分补起来（编按：也可登录网站 lianshi99.com 学习师父相关法宝）。

因为现在上的是第二部止观，我们曾经说过，第一部已经



学完的是天台小止观，第二部是现在正在讲的六妙门，第三部是禅波罗蜜，第四部是摩诃止观。我们再预备两年时间吧，希望把这四部止观都讲完修完。因此之前没听到小止观的同修，可以请回去听，由于所有关于止观的准备功夫，修止观前要具备什么条件，里面都讲得很清楚，而且开始修的时候，怎样调身、调息、调心，里面也讲得很清楚。昨天部分同修打坐时大部分的问题，都是身不调、或者呼吸不调、或者心不调所产生的状况，小止观里都有讲到，当你身体太紧、太松，心昏沉、掉举，种种状况应该怎么办，上面都讲得非常清楚，所以我们就不要花时间在这上面了。

另外，这次才来初学的同修，会觉得我们讲得好像有点深，速度有点快，那是因为我们五年前已经上过小止观还有六妙门的课，所以这次不想重复上次讲的，五年前讲的课，也为了五年前就开始修这个法门的师兄们，能很快再有所进步，所以这一次会讲得比较深一点，广一点，速度也会快一点。不过也不用担心，因为后面的课还会继续再上两年左右，我们要把四部止观讲完，所以每次上课，都会练习静坐，我们要把天台止观相关的法门，现场练习，大家每一个都要学会、每一个好好地练习过。像这次六妙门的内容因为时间很赶，还没有讲完，今天把第三章讲完，后面还有七章，我们会在下一次把它圆满，那下一次每堂课，我们也会再重复练习六妙门。所以下一次再来，初修的也没关系，我们也会再从数息开始练习，然后随息，所以各位师兄都不必太过忧虑，怕赶不上进度，或者怎样。



PDF 學 醫 文 庫



第三章 随便宜修六妙门

因为我们要赶进度，所以今天就直接上第三章“随便宜修六妙门”。这一章主要是在前面的六妙门都学过之后，讲到在平常怎样活用六妙门的方法。因为我们学习六妙门，就是希望在最短时间，快速成就禅定，然后开发智慧，或者证入涅槃，那怎样达到这么快速、有效呢？就是你必须要懂得善巧，怎样善巧的来修学六妙门，以达到最好效果。

善巧，就是把六妙门每个方法都练习得非常非常熟了之后，你才可以随自己方便、还有适宜来调伏自心。它的方法是个别、个别的练习，每一个练习几天，譬如说：数息，练习几天之后，练习随息，几天之后，练习修止，几天之后，练习修观，几天之后，练习修还，几天之后，再练习修净，每一个都练习几天以后，再重复一数、二随、三止、四观、五还、六净，重复几次之后，你就知道这六个，自己最适合修哪一个，因为你个别、个别都练习过，然后再重复练习六个，不断不断地重复练习之后，就知道哪一个最适合你，从此以后，你就专修这个就可以了，就能快速得定、开发智慧、证得涅槃，这就是善巧。

如果不善巧，单单一个数息，你就可能说：我数息都还没有数到“证数”，我就这样一直数数数，然后数了一辈子，也没有什么成就，所以这就不善巧；或者随息，就修了一辈子，观察呼吸进出、进出，这样一辈子又过去了，也没有得到什么。因此，如果不懂得善巧，就会白费力气，你怎样精进都没有用，



这样非常可惜，所以方法正确也非常重要。

如上所述，重复几次之后，觉得哪一个最适合自己就一门深入好好修习，如果你觉得方便、适宜的是数息，从此以后就用数息来安心；如果发现自己随息最快得定，就用随息来安心，这样依此类推，如果是止、观、还、净，个别，哪个最快得定，最快进入状态，你就用那个方法来安心。这就叫依照自己所方便、适宜的法门来修习，不必按次第来修，这是“随便宜”的意思。

那你怎么知道某个法门适不适合自己呢？有三个征兆，如果三个都具足，就表示这个适合你。为什么呢？你修了这个法门之后，譬如说你数息、或随息、或者观、或者修净，很快你就得到“身安、息调、心静”这六个字。身安不会烦躁，不会坐不住，也不会腰酸背痛，没有身体的障碍；息呢，调到息相，绵绵密密、似有似无；心呢，非常宁静，那表示这就是适合你的法门，用这方法来拣择。所以，你可以从此以后就用这个法门，就能最快达到目标，很快得到最大利益。

反过来说，如果你修这个方法，觉得散乱，昏沉，或者有种种障碍发生，就赶快换另外一个，不要在那边硬撑。譬如说：你数息数了半天，还是很散乱，要不然就是昏沉，那你就不要再数了，就换随息、或者哪一个，反正前面你每个都练习过好几天，再重复练习了好几次，你应该可以分辨哪个效果最好，那个大概就错不了，所以效果不好的就不要再继续了，赶快换另外一个试试。



PDF 學 醫 文 庫



总之，以能安心为准则，能安心，你就可以长时间都运用这个方法，否则就是要更换方法。这就是善巧，随自己方便、适宜的方法来修习六妙门。

如果心能安稳，就一定有所证，那到底证到什么呢？证到禅定，然后可以开发智慧，是一定有这种证量产生，所以方法很重要。至于得定的次第，我们讲禅波罗蜜的时候，会详细讲四禅八定，现在你如果能先从粗住入细住，然后欲界定、未到地定、证初禅，甚至二禅、三禅、四禅，这就叫得定，有定相，然后在定中又能开发智慧。

所以，我们在得定之后，如果一直不进步，譬如说你已经证到欲界定，可是很久很久都不再进步，不再入未到地定；或者你证到未到地定，但修很久，都没办法证初禅，这时候，可能又不善巧了，又要再找找看，哪一个是最适合的。因此接下来要讲的，就是要随着定的深浅，继续修六妙门，来开发禅定。也就是说，我们在得定后，如果一直不进步，看你得的是浅定、还是深定，我们要继续修六妙门来开发禅定，让它能继续进步，而不是一辈子停在那里不动，这样非常可惜。

所以，当我们得粗住、或者细住、或者欲界定之后，如果好几天，甚至几个月，都不再进步，这个时候就从头来修习六妙门，很细心的来修数息；数息如果不进步，我们就修随息；随息如果不进步，就修止；修止不进步，就修观；修观不进步，就修还；修还不进步，就修净。用这六个方法试验之后，如

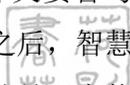


果有其中任何一法，能让我们禅定进步，突然增进，那就用这方法继续修，也就是说，得浅定的时候，如果一直不进步，你就六妙门六个全部再修一遍，就会发现哪一个会让禅定继续进步，就用这个方法一直修，你的禅定就会很快速进步，这是得浅定的时候。

如果你入的是深定，那就要观察，在深定当中，你是卡在哪一个？是数息没办法进入随息呢？还是随息没办法进入止？所以也要从数息开始，数息修一段时间，如果能再进一步，它就可以发随禅。如果得了随禅，在定中没办法进步，我们就要善巧修习随、止、观、还、净这五个，要一个一个再来修，这五个一直修到你的禅定可以再进步的时候，那你就能从随禅进入止禅。

如果发了止禅不再进步，你就要再善巧修习止、观、还、净这四法，一直修到等到你定的功夫渐渐加深，你观察的智慧，那个观心自然就会开发，因为定中开发智慧，所以那个观心会自然开发，这时候，虽然你用的是止法，但你在定中，会很自然的就了知什么？一切从因缘所生法，都是空无自性的，自然会有这种了悟生起，这就表示你的止相已经消失，已经生起了观禅，已经从止禅进入观禅。

如果到了观禅，修观修了半天，又不进步，那又要善巧修习观、还、净这三法。等到禅定可以渐渐再深入之后，智慧也很自然的就能开发。这个时候就会体会到，修观就是观察什



PDF 學 器 文 禪



么？观察身、心、息，我们昨天讲过，这时候，你会体悟到身心息，所有的法相都是虚妄、不真实的，就好像在梦中所见种种物相一样，梦境里见到的都不是真实的，就有那种体会。这时候，你就不会再执著一切法，因为你透过身心息的观察，知道一切因缘所生法，自性是空的，明白了一切法的真实相，就是昨天讲的，人无我、法无我，你就能真正体悟到一切法本来无我。这个时候，你就能反照心源，从观禅进入还禅。

如果你修还，修了很久时间，不进步，这时候应当再善巧反观心源，就是还要再修还、再修净，所以这时候反观心源，还要体会清净的自性。一直等到还禅进步以后，就能发净禅，就是很自然的从还禅进入净禅了。

净禅如果修了一段时间不进步，就应当善巧的去分别、执著、妄想心，去体会什么是清净的自性，再一次修净。等到这净禅渐渐升级，就会突然豁然开朗，这时候就会明心见性，真正开发无漏的智慧，然后用这个无漏的智慧，断尽三界的烦恼，就可以证得涅槃，真正见性了。

以上是很简单的说明六妙门，要怎么随方便、适宜来运用，只要善巧运用，就能增长禅定功德，还有开发智慧，甚至最后证达涅槃境界，这就是第三章主要讲的，要善巧。每一个，个别修一段时间，每一个修几天之后，再六个、六个，重复修一段时间，你就知道哪一个最适合你，然后就用那个，一直修到你证入禅定。



如果浅的禅定，一直不进步，一直停顿，你就重复再把六妙门再修一遍，你就能够找到，修哪一个可以突破禅定停滞的状态，你就用那个再继续用功。

如果你入的是深定，譬如数息入深定，但一直不进步，没办法进入随息，那就要继续再修数、随、止、观、还、净，一直修到突破禅定，就能从数禅进入随禅。随禅修一段时间，如果又没办法进步，就修随、止、观、还、净，以此类推。修止不能突破，就修止、观、还、净，懂吗？就是从你不能突破的那个法门开始，一直到最后的修一遍。数息不能进入随息，就六个；随息不能进入止，就五个，随、止、观、还、净；止不能进入，就止、观、还、净；观不能再进步，观、还、净，就这样重复重复修，你很快就能突破，所以你那个禅定的功夫，会一直加深、一直加深，一直到你证到清净的自性，然后发无漏的智慧为止，就能证果了，就是要善巧修习。

我们今天不管怎样，都要再练习一遍打坐，因为昨天回答问题，所以没有时间坐，下课之后有很多师兄反映说，希望今天还能再练习一次，而且我们后面还有一个动作没讲完。

现在请两位师兄上台为各位示范，也请各位师兄站起来，先做暖身运动（暖身运动、拉筋运动前两节参考第一、二讲）。

◆ 拉筋运动

尽量坐在地上，因为坐在垫子上等一下不好拉筋，最好是



PDF 學 器 文 禮



坐在地上比较好做。

把两脚尽量打开，愈开愈好。分别从左腿的外侧，然后内侧，然后中间来做。先从左腿外侧用力往下压八下，一二三四五六七八，就是用弹的方式，总共四次，四个八。这样你会觉得筋被拉得很紧，那个就是慢慢把筋弹开，等一下你盘腿的时候，就一点都不会费力了。

先朝外侧四次，接下来是朝左腿内侧，也是一样弹四个八。现在是中间，就是头靠左腿的中间（身体、头往左腿上靠），然后也是弹四个八。

本来还要用双手抱着左腿停十秒，不然试试看好了。因为它会有一点痛，可以试试看。就是两个手抱着左腿，然后头弯下去，尽量靠近腿，这样数到十，会不会很痛啊？抱着腿数到十才抬头。然后我们换边，换边再同样的，先外侧弹四个八，然后内侧弹四个八，中间弹四个八，最后抱着脚数到十。

原来是还有往前的，头、身体往前压，这样子四个八，要不要试试看？这样会更痛，已经有师兄开始做了，好吧，加油！这个做完，我们的苦难就结束了，往前弹四个八，然后两手抓住两只脚，数到十，头再抬起来。

我们做完，要把脚这样动一动，因为刚才用力拉得很紧，所以现在要把它松开，所以左脚动一动，右脚动一动，这样子就可以盘腿来打坐了。



很辛苦，对不对？我们的目标是双盘，所以要辛苦一点，慢慢把它拉开。你们每天回去，就是打坐之前先把它拉开，你就会觉得盘腿好轻松喔，所以前面辛苦一点是值得的。

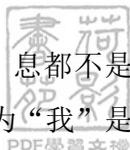
现在就可以坐在蒲团上，但是你的脚没有在蒲团上，只有臀部在蒲团上，脚是在蒲团外面的，这样才正确。等一下我会帮你们调姿势，不要吓一跳，因为你们坐得很专心，然后突然有人碰到会吓一跳，所以先打好招呼，等一下不要吓到。

（编按：请参考网站 www.lianshi99.com 净莲上师教坐禅视频，上座请参照第一讲）

◆ 练习修观、证观

我们现在修观，怎么修观呢？就是用智慧来观察。第一个观察身体，身体由皮、肉、筋、骨等三十六种物组成，它就像芭蕉树一样不真实，芭蕉树一层一层剥开，中间是空的，我们现在一个一个分析这三十六种物，到最后也发觉身体是不存在的，它只是由三十六个不净物组合的，没有实在的身体可得。第二个，我们观察心念，就像瀑布的流水，生起、消失、生起、消失，一刻也不停留，所以心念也不是真实存在的。第三个，观察呼吸，吸进来、呼出去、吸进来、呼出去，就像空中的风一样，刮过去就没有了，所以它也不是真实存在的。

藉由以上观察就可以得到一个结论：身、心、息都不是实有的，既然不是实有的，那么“我”在哪里？因为“我”是



PDF 學習文庫



由身心息组成的，现在身心息都不是真实存在，那么“我”在哪里？根本没有“我”，对不对？这样就可以证到人无我。身心息都属于法，既然身心息都不是真实有，可见法也不是真实存在的，这样就可以证到法无我。这就是修观。如果透过这种观察，就能彻底见到身心息都是无常、无我的，就能了悟一切法的真实相，也是人无我、法无我，这时就是“证观”。

◆ 练习修还、证还

这样修，是不是就能开悟呢？还不能，因为还有能观的心，和所观的境，所以并没有真正见到真如本性，只要有能所对立，就不是真如本性，因此这时候，我们要舍弃修观，进入修还的阶段。那怎么修还呢？就是反观这一念能观的心，是真实存在的吗？这个能观的心，观的时候才有，不观的时候就没有，可见它不是真实存在的，我们心起观的时候才有观，没有起观的时候，它就没有，可见它是无常、生灭的。所观的境也是一样，我们观察身心息，一下子观身、一下子观心、一下子观息，可见它也不是真实存在的，这就是修还。

既然能观的心、和所观的境都不是真实存在的，这时候能所就销亡了，能所销亡之后，就可以归还本源，回归自性，这时候就是“证还”。

◆ 练习修净、证净

回归到自性，那我们自性的状态，到底是什么样子呢？菩



提自性，本自清淨，所以本来清淨是我们自性的状态，见到我们的自性本来清淨，这就是“修淨”。

既然自性本来清淨，由自性所生出的一切法，也本来清淨，所以六根面对六尘，生起六识，本来都是清淨的，有了这种体悟，我们就不会生起分别、执著、妄想，就能息灭一切分别、执著、妄想的尘垢，这就是修淨。

一直到分别、执著、妄想都息灭后，就能证得一切本来清淨，这就是“证淨”，我们就安住在本来清淨的自性中。

（下座请参考第一讲）

谢谢两位师兄的示范。

今天的课到这里就结束了，我们下次上课是九月份，还会继续把后面的六妙门讲完，今天就到这里。

（师颂、众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學藝文社





六妙門講記

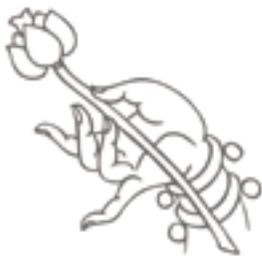
最尊貴的淨蓮上師講授

第五講

本講概要

◎ 第四章 对治六妙门





第四章 对治六妙门

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

今天我们介绍六妙门第四章“对治六妙门”。

前面几章已经对六妙门的修法，有了一个很笼统的了解，每一个妙门，都要个别个别练习，然后再依照次第，不断不断重复练习，一定要对六个妙门的内容，功夫非常纯熟，这时候才可以谈怎样善巧运用，何时应该修止，何时应该修观，何时应该数息，何时应该随息，何时应该修观、还、净，每个妙门，如果功夫纯熟，就能善巧运用。

今天介绍的“对治六妙门”，就是我们在非常熟悉六妙门之后，要用六妙门来对治，修行中碰到的种种障碍。我们知道



一切众生本来是佛，但为什么现在不是了呢？就是因为有三种障碍，请看下表：

| 三障 | 对治六妙门 | | |
|-----|-------|----|------------------|
| 报障 | 散乱 | 数门 | 调心数息 |
| | 昏沉散逸 | 随门 | 调心随息 |
| | 身心急气 | 止门 | 放松身心、修制心止 |
| 烦恼障 | 贪欲 | 观门 | 修九想观、初背舍、二胜处、不净观 |
| | 嗔恚 | 观门 | 修慈、悲、喜、舍观 |
| | 愚痴邪见 | 还门 | 修十二因缘、还归本性 |
| 业障 | 黑暗 | 净门 | 念应身佛三十二相、清净光明 |
| | 恶念 | 净门 | 念报身佛一切种智、圆满清净功德 |
| | 恶境界 | 净门 | 念法身佛不生不灭、本性清净 |

一、报障

第一种是报障。报障就是果报已经现前（报了）的障碍，比如这一世，你发愿来修止观，但一上座不是散乱、就是昏沉，这就是报障。精神比较好的时候，就容易散乱，精神不好的时候，又容易昏沉，所以在一座当中，不管你坐多久，大部分境界就是昏沉和散乱互相出现。为什么会有这些情况呢？

虽然你在打坐的时候，期望很快就能得一心，但为什么昏沉、散乱的现象还会不断出现呢？那是因为你的心跟过去世的熏习有关。大家知道，我们都是先生烦恼后造业，然后才有果报，所以这一世为什么会有这些果报现前？不断障碍成就止观，



那是跟过去世的习气、烦恼有很大关系。

既然果报已经呈现，那如何来观察自己，是散乱心比较重呢？还是昏沉性比较重？或者是紧张型的？所谓报障一般分成三种情况。这三种情况发生时，我应该修六妙门的哪一门来对治呢？首先我们要了解，报障有哪些内容。

对治散乱

如果以个性来分析，有些人天生比较散乱，很难专一，譬如脑筋动得很快，思维很难静下来，随时都有很多念头涌上心头，平常就这样，所以他在打坐的时候也一样，因为习气的关系，多生多劫以来，串习了散乱的习气，所以这一世打坐的时候，它就现行了。

佛曾经告诉我们：“觉观多的，教令数息”，就是觉观（念头）比较多的人就教他数息法。因此，散乱性比较重的人，应该修数息对治。从一到十。对于散乱心重的人，开始练习的时候，一定没办法很完整的从一数到十，刚数到一、二、三……又不晓得想到哪里去了，不然就是数到十几、二十几还没有发现，等他发现的时候，哎呀！我怎么数到二十几、三十几还在数！这表示他散乱心非常重。他属于妄念特别多的个性和习气。

“觉观”是什么意思呢？念过百法就知道，就是寻伺的意思。不定心所，有四个：第一个是寻，第二个是伺。什么叫寻呢？粗的分别叫寻；细的分别叫伺。因此觉观多的人，表



示他寻伺的习气非常强，分别心很重，所以六根面对六尘的时候，他看的当下，很快就可以分别出结果：哪个好、哪个不好，哪个漂亮、哪个不漂亮，然后他想要哪一个，很快就可以决定，这就是觉观多的。他反应很快，念头很多，又快又多的一种个性。所以他看东西、听音声的当下，很快就能分别，然后得出结论，这种个性。

因此，他在打坐的时候，妄念不断，因为他的散乱心比较重。所以要把心安住在数息上来练习：心跑掉再抓回来，跑掉再抓回来，这是一个训练心的过程，不怕它跑掉，不断不断的收摄身心，慢慢妄念就会减少，所以数息是对治妄念多的一个有效方法，只要我们不断练习，妄念自然慢慢减少，直至最终消失。这是报障的第一种情况：散乱心重的，用数息对治。

对治昏沉散逸

第二种报障，是昏沉性比较重。他跟散乱心重的人刚好相反，刚才那个是念头停不下来，这个却是昏沉性比较重，他懒得动脑筋，这样一种个性。譬如有的人，不管坐在哪里，不到五分钟就可以打呼噜，他不管到哪里，都很快会睡着，因为他不习惯动脑筋，所以好像很快就没什么念头了，但粗的妄念虽然停止了，可细的妄念还存在（只有得止的时候，妄念才会真正被定力伏住），所以他那种情况，虽然昏沉性比较重，但还有微细的妄念。



PDF學醫文庫



譬如他打坐，从数息开始下手，粗的妄念已经慢慢减少了，剩下细的妄念，也不影响那个数息，于是慢慢地，他就进入一种好像没什么念头的状态，一种昏沉、无记的状态，你说他睡着了吗，也没睡着，可是第六意识不清明，陷入一种昏昧的状态，这是第二种报障现前，会在没什么粗妄念的时候出现。

如果你能直接得止之后马上起观，那就没有陷入昏沉、无记状态，但如果不是这样的话，当粗的妄念慢慢减少之时，他就会第六意识不清明，陷入一种昏昧状态，表现出好像昏昏欲睡的样子，但又没有真正睡着，也许还会有梦境出现，有些人会有这种经验，好像没什么念头了，好像快要睡着的时候，甚至还可以做白日梦，这种情况，就是第二种报障现前。也是因为第六意识陷入昏昧的状态，所以他的身心没办法收摄起来。

那这时候应该怎么办呢？就修随门对治。调心、随息，让心随着息的出入，跟着呼吸走，随着呼吸出入，譬如说气吸进来，心念就知道气吸进来，跟着呼吸走，然后吐出去，心念跟着出息走，这就叫随息。很清楚的观照呼吸，不让心有丝毫的分散，这样慢慢练习，如果能非常专注，观照息的出入，就能对治无记、昏睡的状况。因为要专注观照息的出入，这时候你就必须要加强觉照的功夫，所以心念就不容易昏沉和散漫。

对治身心急气

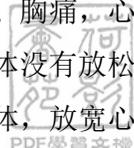
第三种情况，就是身心急气。身心紧张型，看他的个性



也可以看出来，他是要求完美型的个性，不可以差不多、或者随便就行，什么事情都一定要弄得清清楚楚，不然他没办法做。比如开始数息，从一数到十，他深怕数不好，所以一定要问得很清楚，那个数息，那个心念是放在哪里啊？然后应该怎样呼吸啊？他把自己弄得很紧张，到最后变成在控制呼吸，数息也没办法专注，因为他要分心检查每个小细节，是这种个性。譬如说七支坐法，他光是调姿势，可能就搞三个月，因为他的个性，希望每个细节都弄得很清楚。所以，你教他数息法门，他有八百个问题出来，一定要弄得很清楚，他才能安心来数息，这种个性的人会把自己弄得很紧张，这是以个性来讲。

在打坐的过程，也会有这种情况发生，譬如说坐久了，身体会变得僵硬，身体会无形中产生一种僵硬的压力；或者因为姿势不正确，造成肌肉紧张，也会有一种压力；或者心里，因为恐惧不安而产生压力。所以不管身体僵硬，或者心里紧张，还是心里因为恐惧不安，听了太多负面消息，譬如打坐小心不要走火入魔啊……等等，随便举例就可以一箩筐，他对这个法门充满了不安定感，所以在练习的时候，会一面练习，一面怀疑，然后心里会造成紧张和压力。总之，就是身心紧张的现象产生之时，就知道这是报障现前了，这是第三种报障。

这种报障，发现自己身心有紧张状况产生，就用止门来对治。譬如之前有好几位，练习打坐之后，他就胸闷、胸痛，心口不舒服，那都是压力、紧张造成的，不是你的身体没有放松，就是心念没有放松。所以，现在怎么办呢？放松身体，放宽心



情，把呼吸调好，然后再把心专注在一点上修止，用止门来修对治，之前练习过不同的止法，这里专门指“制心止”，比如看着你的念头，当你发现念头起来的时候，立即制止它，不要继续的攀缘（想）下去，这叫制心止，就是制止心念。

具体到修法上，现在把你的身心放松，呼吸调好之后，你就看着心念，就保持高度警觉，一有念头生起，就 stop！制止它，然后它就消失了，它本来也会消失，之前消失是你没有察觉而已，现在是你有了察觉，因为你有起警觉性，所以等一下念头又生起来的时候，你又发现它了，不让它继续。如果没有觉照的功夫，你就想一堆，一念攀一念，可能想个五分钟之后，你才发觉说：我怎么想那么多！一切都来不及了。古德云“不怕念起，只怕觉迟”，妄念一直起来都没关系，就怕你觉察太慢了，所以现在保持高度警觉，念头一起来，就发现，就制止了，因为你一发现它，它就消失了，它不可能再继续想下去。

所以，这是一种很轻松的方法，你也不用管呼吸，不用数呼吸，因为有的人愈数愈紧张，愈数愈紧张，最后变成了控制呼吸，又更加紧张，甚至导致呼吸不畅，所以这个时候，你就不要再数了，让身心放松，什么都不要管，心念也不要放在呼吸上，都不要管了，不要管数字，也不要管呼吸的方向，你只要很轻松的看着念头就好了，它自然可以消除身心紧张的状况。这样修一段时间之后，紧张的感觉就会缓和，恐惧不安的情绪也会消除，所以我们用止门来对治身心紧张。



总结来讲，第一种报障，在打坐中，如果觉得心散乱、妄念较多就用数息对治；第二种报障，如果心陷昏沉、无记散漫，就用随息对治；第三种报障，如果身体紧张，心有压力，就用修止来对治。所以数息、随息、跟止可以分别对治三种报障。

二、烦恼障

刚才讲了，一切众生本来是佛，那现在为什么又不是了？就是因为有三种障碍：第一种——报障，已经现报了的状况。第二种是烦恼障，是指根本烦恼、和随烦恼，我们念过百法明门论就知道：根本烦恼加上大随、中随、小随一共有二十六个。现在因为时间关系，不可能根本烦恼、随烦恼，都一个一个举例说明。（编按：建议拜读师父讲授的《大乘百法明门论》）我们只要知道在打坐的时候，烦恼障现前（不管根本烦恼，还是大随、中随、小随烦恼），应该怎么个别对治就行了。

根本烦恼就是贪、嗔、痴，可以把一切烦恼归纳成三毒，三毒再归纳，就一个“贪”字，全部都是从贪来的。贪的根本又从无明来，以为有“我”，有“我”才有贪嗔痴，才发展成更细的随烦恼。我们现在以贪、嗔、痴这三个根本烦恼来举例说明。



PDF學醫文庫



贪欲烦恼障

如果在打坐的时候，不断不断的生起某种念头，譬如：突然忆念起过去的种种情景，心中不禁生起贪爱之情，我们就知道这是烦恼障中的贪欲，贪烦恼生起了；或者在打坐中，计划未来要进行某些贪爱的事；或者在打坐过程中，突然浮现色声香味触五欲尘境，生起爱欲之心；或者坐到很舒服的时候，贪着在这种舒服的感受上；或者在打坐期间，有种种的境界，然后你着在这个境界上，耽着种种禅定，这些都属于贪爱的烦恼生起了，这时候就要修观门来对治。之前也讲，贪爱怎么办呢？修不净观来对治。

观门的内容很多，我们在之后的释禅波罗蜜课程中会全部介绍，像九想观、八背舍、八胜处，还有种种不同的内容，到时会详细讲观门。现在只是笼统介绍：当你贪欲生起之时，可以修观门对治。这个观门包含了九想观，就是不净观，先修九想，之前有介绍过，还有八背舍的第一个——初背舍，还有八胜处的第二个胜处，还有之前练习过的不净观，用这些来对治，你不同的贪爱，用不同的观门修对治。

嗔恚烦恼障

第二个，嗔恚心生起的时候，怎么知道自己有没有嗔恚的障碍生起呢？譬如你在打坐的时候，突然想起种种不如意的事；或者想到冤家，心中充满怨恨之情；或者在静坐时有人干扰，或者外在因素干扰，外缘干扰，外人恼乱，譬如说：



你坐到很安静的时候，突然“砰”一声，很大声，结果受到惊吓；或者突然有人很大声的喊你的名字，你也吓一跳，因为你已经很安静，身心都在一种定境状态，所以会受到惊吓；或者外面发生什么事，一直干扰你，然后你愈坐愈生气、很想这时候冲出去跟他理论，这样之类的，就会生起嗔恚的心，恼怒的心。

这种情况比较严重，它会让气脉顿时之间混乱，所以当修行一段时间，或者打坐一段时间之后，特别不能发脾气，否则气血都会逆流，然后整个气脉就混乱掉了，你会觉得很辛苦。之前没有修行都OK，像一般人大发脾气，不管怎么怒骂、叫嚣，他好像刮过台风，过去就没事，风平浪静了，也没什么不舒服的，没有后遗症，可是修行人不一样，因为修到后来，每个很微细的心念，都会让你的气脉有很强烈的震动，所以这时候就算很微细的烦恼，身心就会受到很大冲击，这和一般人是不一样的，因为你现在的身心，通过修止观、或者修行，已经非常宁静，气血也都调得很好了，气脉也是随着它正常的路径，很顺畅的运行。

所以一旦动怒或者发脾气，它本来很正常的运行，都被你打断了。之后气会入到很细很细的脉里，而很细的脉没法在很短的时间调整回气脉正常的状态，懂吗？一般人发完脾气就OK了，都没事，因为他的脉很粗，气只走到很粗的脉，没办法走到很微细的脉，所以他可以发完脾气就没事，因为他不用调那个气。



PDF學醫文庫



脉、气、明点，三个是互相运作的，所以当你身脉走到很细，那个气也会愈来愈微细，你的明点会愈来愈净化，我们之后还会详细再来讲脉、气、明点，其实就是显教讲的身口意三个。所以，一定要把身口意，或者脉、气、明点调合好，这样止观才可能成就。借着修止观，这三个脉、气、明点慢慢在做调整，所以，气脉没办法禁得起强烈的情绪冲击，它的反应会很强烈。

因此，万一你在打坐时，突然有很大的声音，或者突然发生什么事，让你嗔恚心已经生起来了，这时候就不要再坐，因为你会觉得很不舒服，你就赶快下座，怎么办呢？找一块小毛巾，全身擦，擦你的皮肤，把它擦红为止，全身擦到通红，最好有点汗流出来，这样你就会没事儿，否则会辛苦很久，有些人可能会头痛很多天，好像全身都不对劲。因为大部分打坐的人都可能碰到这种状况，万一嗔恚心生起，你就赶快做紧急处理，就不会有后遗症，因为嗔恚心发起来之后，不是让气脉都混乱了吗？然后它就乱跑，跑到那个粗的脉、细的脉，如果你这样擦拭身体，把那个气都散掉，所以就没事了，否则把气留在体内，它就会继续作怪，会辛苦很久。

又譬如，你突然想起以前跟别人诤论的事，因为在打坐的时候，过去埋藏在第八识的种子，它全部都会爆发出来，尤其是烦恼，现在讲烦恼障，那些烦恼种子都会爆发，一个一个爆，你就要知道怎么处理。嗔恚心之前也讲过，用慈心观来对治，现在讲得比较广义，就是你可以修慈、悲、喜、舍等等的观，来对治嗔恚障碍的生起。也是用观门来对治。



愚痴邪见烦恼障

另外，打坐的时候，有些人心中会冒出愚痴颠倒的邪知邪见。你可能会问：怎么会有邪知、邪见出来？那是因为你过去世到这一世，曾经种下的邪见种子，现在爆发了。突然冒出来那个大邪见，比如怀疑佛法，怀疑上师、怀疑这个法门、怀疑哪个师兄、怀疑哪个道场，就都出来了。如果这些邪见没有被克服，就很容易落入外道那边，因为外道就是邪知邪见。所以，这时候就要用还门来对治，这时候就修还门。

为什么会有愚痴、邪见的情况产生呢？就是因为对世间的实相，诸法实相，或者人生真理不明了，才会有愚痴、邪见产生，所以，这时候用还门。

还门的范围非常非常广，如果要详细讲，就看你是哪一种邪知、邪见。如果说的不信因果、不信三世轮回，那你就观十二因缘，我们讲过十二因缘的观法，这样你就可以返本还源，回归到产生愚痴、邪见的原点是什么？就是无明嘛！如果你有强烈的外道邪知见，不是落在有边、就是落在无边，有、无、亦有亦无、非有非无这四边，只有佛法可以远离这四边，佛法证到最后，都是离四边的，只要还在这四边，都是外道邪见。

我们一般容易犯的，就是有能所，懂吗？因为清净的菩提自性当中，本来是无念的，我们说真心无念，真心离念，它是没有能所的，就是一念无明起，才开始有能所。一念无明，生起了妄动，就有八识，八识的自证分又要生起那个能见的功能，

PDF 學習 文庫



所以它就有了见分。那你有了能见的功能，要见什么呢？就是六尘境界，所以有一个能见，有一个所见（所见是相分），这就是能所的二元对立。凡夫都是有啊，有个能缘的心，还有个所缘的境，不然你怎么知道你看到了什么、听到了什么？所以一般都是已经落入能所了，才会有善恶的对立，譬如一定要好的，排斥不好的，其实已经有善恶的二元对立，都有能所，这其实是大无明、大邪见。

所以，想要打破这种愚痴、邪见，就要修止观，第六意识保持无分别的现量，我们不是常常说“能所双亡”吗？讲到那个还门的时候有讲，对不对？能所双亡，才可以返回到自性中，然后你本自清静的自性才能现前，这就是净门。从还门到净门，之前曾经讲过，没关系，这次六妙门再重新练习一次，每次练习、每次练习，练习到滚瓜烂熟，功夫纯熟为止，所以不用担心。

现在大的无明，就是有能所，所以要修到能所双亡，见分跟相分就会回归到自证分，自证分是八识的本体。八识是一念无明来的，然后再回到那个本来清静的自性，只要回归到净门（六妙门最后那个净门），你的真心就现前，知道自性本来是清静的，那时候就能破除无明，就是真心无念，真心离念，就不会落在能所的二元对立世界中。

因此，只要有愚痴、邪见产生，就修还门来对治，它就很快能返本还源，回归到自性中。当真心现前，就进入净门，你就知道，自性本来是清静的，就可以破除无明。



这是第二种障碍——烦恼障，举贪、嗔、愚痴、邪见来说明。

三、业障

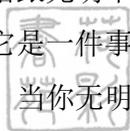
第三种是业障，第一种报障是已经报了，而业障，是从你过去世造业，一直到这一世还没有报的，它会在你现在修止观的时候出现，就叫业障现前，属于障道的业，障碍没办法成就止观的业，叫业障，它有三种情况：

黑暗业障

第一种叫“黑暗业障”。如果在打坐的时候，突然内心、或者眼前出现一片昏暗而迷失的境界，这时候就要知道，黑暗业障生起了。

这种业障属于什么业障呢？愚痴业障，就是你过去愚痴的业障比较重，所以会在现在打坐的时候，突然眼前一片黑暗，要观什么也观不起来，不然就是观不清楚，就是一片黑暗，黑咚咚的而已，有这种情况发生，就知道黑暗业障现前。

那怎么办呢？用净门对治，就是忆念应身佛（化身佛）的相好光明，来对治业障的黑暗。就好像房间本来是暗的，现在灯一打开，瞬间大放光明，所以忆念佛的相好光明，可以对治愚痴的业障，就像光明来了，黑暗就消失了，黑暗跟光明不能同时存在，只要光明来了，黑暗就不见了，所以它是一件事，对不对？好像刚才讲那个无明，无明跟明是一件事，当你无明



PDF 學 醫 文 庫



的时候，就没有明，当你明来的时候，无明就没有了，光明跟黑暗就是这种道理，所以你忆念佛的光明，黑暗就消除了。

密教也很多这种修法，大致上都是观心间有明点放光之类的。卡卢仁波切他传了一个方法也很好用，很简单，因为大家都念观世音菩萨，不然就是念六字大明咒，所以就可以观想有一个小小的观音，坐在心间，这观音是坐在一朵四瓣的莲花上。不要问我莲花是什么颜色，莲花有很多种颜色，白的、黄的、红的、紫红的、蓝紫的、还有杂色莲花。四瓣的莲花，小观音坐在四瓣的莲花上。

小观音你也不要问我是拇指大呢？还是多大？那都不是重点，重点是他在放光，光明可以去除黑暗的障碍，所以就观这尊观音；他坐在四瓣莲花上放光，充满整个房间，如果你心量更大，可以再扩大，光明充满宇宙法界，就这样睡觉。每晚睡前这样观想，黑暗业障很快就可以消除，你没事就作光明想，而且是观音放光，又有观音加持在里面，是卡卢仁波切传的，还有卡卢仁波切加持在里面，所以它对治黑暗业障蛮好用的，可以试试。你就心保持这种观想入睡，在一片光明中睡着了。

这是第一种黑暗业障现前的时候，应该忆念应身佛的相好光明，来对治业障的黑暗。

恶念业障

第二种业障，是恶念业障。曾经有师兄问过这问题，就是



他在打坐的时候，那个念头很不好，恶念一直冒、一直冒，怎样压都压不住，这就知道恶念业障现前了。

就是没有来由，打坐时莫名其妙的，心里就突然生起不好的念头，什么坏念头都跑出来，怎么压、怎么赶都赶不走。那你坐在那边一直生起坏念头，等于什么？你意念一直在造作恶业，不同的坏念头，就不断不断的造作种种恶业，因为那属于身口意的意业，所以你坐在那边一直生起不好的念头，就是不断不断在造意业，它属于恶念业障。那些恶念都从哪里来的？就是过去你所做的罪业种子，含藏在第八识，现在因为修定，它就爆发了，种子生现行，所以很多不好的念头一直冒，知道不应该，可是没办法，它就一直出来。

怎么办呢？这其实是一个净化的过程，所以也不用害怕，就是说平常没打坐都没事，可是我一坐，哇！所有的坏念头都起来了，要报复啊，通通都出来了，也不用担心，因为它是一个净化的过程，它一直含藏在你的第八识，你没有处理，它也不会消失，它不会自己消失，对不对？所以它现在爆出来，你反而知道自己还有这么多业障，还没有清净，那些业障的种子，过去原来含藏这么多，不晓得什么时候慢慢、慢慢埋，埋了那么多，所以它现在一直爆、一直爆，很多。那你就用净门来对治，把这些业障的种子全部清净，不是很好吗？所以也不用担心，就让它爆，然后你有法门来对治就好了。

所以，这时候应该修哪个净门呢？就是忆念报身佛圆满



PDF 學 醫 文 庫



清净的功德，来对治内心的恶念业障。刚才是应身佛，现在是报身佛，报身佛才有圆满清净的功德，所以忆念报身佛，用佛的智慧，还有圆满清净的功德，来对治内心的恶念业障。只要正念相续，就是说你忆念报身佛圆满的功德，念念相续，刚才那个恶念是不是就没办法存在了？因为你不可能在一念中，又起恶念，又忆念佛的功德，没办法同时，对不对？你一念只能忆念一个，不是恶念、就是善念，所以，现在你用忆念报身佛圆满清净的功德，来代替你原来那个念念不好的念头。只要你能正念相续，念念都这样念，原来恶念是不是就没有了？用这种办法来对治，只要正念相续，恶念必然会消除。所以不用怕，它冒出来，就把它转成清净的功德。

恶境界业障

如果打坐时，有种种恶境界相出现，就知道恶境界业障现前了。恶境界相有很多种，因为每个人的业力不一样，业障不同，所以出来的境相就会有种种的差别。有很恐怖的，也有很痛苦的，或者身心受到逼迫的，比较轻微的，就是身心烦躁。坐在那边身心烦躁，坐不下去，这也是恶境界业障的一种，只是说比较轻微。比较严重的，就会觉得身心受到逼迫，或者当下觉得很痛苦，这是业障现前了。

那为什么会有这种情况发生呢？是因为过去世，或者这一世所造的业障发起来了，所以才会有恶境界业障，它在修定的时候就现前。



这时也是修净门来对治，忆念法身佛：本来清净，不生不灭。本性清净，就用这个清净的心念，本来清净，不生不灭的法身，跟法身相应。因为法身无相，自性清净心就是法身，它没有任何相貌。虽然法身无相，但可以现一切相，所以一切相其实都是法身的显现。法身本来清净，所以它现起的一切相也是本来清净的，那有没有恶境界呢？没有恶境界！因为一切相本来是清净的，都是法身的显现，这样忆念，恶境界就会消失。所以，我们用忆念法身佛本来清净，对治恶境界业障。

所以，三种业障都是净门对治，但有法、报、应身佛的差别。我们这时候，就忆念法身佛，

今天介绍的，就是用六妙门来对治三种障碍，只要能善巧运用，这六门就能断除三种障碍：报障、烦恼障、业障。三种障碍清净之后，本来自性中所具足的一切功德，什么三明、六通，自然就会发起，像佛的十力、四无畏、十八不共，全部都能现前，所以一切诸佛菩萨的功德、还有行愿，无量劫所发的大菩提愿，大行大愿，也都能自然现前，不用再另外修什么，因为自性本具无量德能，都是因为三种障碍，让它没法显现。所以，当这三种障碍被净除之后，真如本性，本来具足的一切功德，自然显现，不用另外再修什么法门，让它显现，不用。你只要修到清净的自性心现前，无量的功德、德能都能很自然显现。所以，善巧运用六妙门也非常、非常重要，对于阻碍我们成就的那几种障碍，可以用这六妙门来对治。



PDF 學 醫 文 禪



下面练习六妙门的数息跟随息，明天练习止，后天练习观，再后一天练习还、净。（上座、下座请参考第一讲）

刚才我调整各位的姿势，发现几种情况：第一个，有些师兄的臀部没有垫高，臀部跟脚全部都在垫子上，所以就有往后倒的情况。第二个，很多人低头，不知道是睡着了，还是怎样？还是很专心在数息、随息？很多头往前倾，身体往后仰的只有一位，这些都不对，我们应该尽量把身体坐直，背脊打直。前面已经讲过七支坐法，因为它要让气入中脉，所以对姿势，要比较严格的要求。像有一些法门，是不太管你的姿势，只要很专心在那个法门上用功，就可以了。

当我们这个法门越讲越细的时候，你们就知道为什么姿势一定要做到很标准的重要性，真正想要得定、或者开发智慧、或者让气脉很通畅，那你的姿势就一定要做得很标准，才可以达到这种效果。

所以每次都会调整各位的姿势，希望把坐的工具先利用好，因为当你的臀部垫高，背脊自然就能打直，要不然因为你整个坐在一个平面上，背脊很难打直，否则就要很用力，很用力就撑不了多久，你就会腰酸背痛，所以明天练习的时候，能否想办法，比如垫块毛巾，要不然就是脚不要在垫子上，只有臀部在垫子上。如果地太冰，可能就要垫一块毛巾在臀部下，把它垫高，试试看背脊能否很轻松的打直，然后不会累，头尽量摆正，不要往前低。



谢谢两位师兄的示范。

我们今天讲的第四章，明天讲第五章、第六章、第七章，后天讲八、九章，最后一晚讲第十章，这样就可以把六妙门圆满。

（师颂、众师兄跟颂）回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學醫文禮





六妙門講記

最尊貴的淨蓮上師講授

第六講

本講概要

- ◎ 第五章 相摄六妙门
- ◎ 第六章 通别六妙门
- ◎ 第七章 旋转六妙门





第五章 相摄六妙门

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

今天讲解第五章——相摄六妙门。

相摄，就是互相含摄，每一门都互相含摄其它五门，拿数息来说，数门同时含摄随、止、观、还、净等门。所以，这一章最主要是以两种相摄来说明，每一门都可以含摄其它五门。

第一种是自体相摄。自体，就是本身的意思，就是说本身可以含摄其它，所以六妙门，六乘六是三十六，三十六妙门。

譬如说：你在修数息的时候，可以任运含摄随、止、观、还、净五门在内。什么意思呢？就是说当你调心、修数息的时



候，这本身就是数门，你从一数到十，本身就是数门。你心要数，也一定要随着呼吸，对不对？因为是数呼吸，吸进来、吐出去数一，吸进来、吐出去数二，所以心要数，一定伴随着呼吸，随着呼吸数，这是随门，所以它就含摄了随门在里面，因为说随息就是什么？心念跟着呼吸走，对不对？所以你现在数的时候也是一样，一定要随着呼吸来数息，所以它本身就含摄了随门在里面。

那数息的目的是什么呢？就是要止息动乱的心，所以又包含止门在里面，所以你数一数也能得止，数息本身就能得止，只要你数到止息动乱的心，这时候就得止，所以数息本身也可以含摄止门。

数息的时候，能数的心、所数的数、还有呼吸，你都了了分明，这就是含摄观门在里面，因为观就是有观察的智慧，了了分明，你能数的心、所数的数字、还有呼吸，这三个都非常清楚，了了分明，就是有观察的智慧在里面，这是含摄观门在里面。

如果数一数，心有散乱、攀缘五欲的时候，知道这五欲是虚诞、不真实的，心不受影响，把心收摄回来，回（还）到那个数息上，再继续的数，这就是还门，等于也含摄了还门。

当数息，数到身心非常寂静的时候，这时已经远离了五盖，还有粗重烦恼尘垢的垢染（五盖是垢染，粗的烦恼是垢染），因为身心非常寂静，当下就远离五盖，还有粗重烦恼的垢染，当下你的心是清淨的，这就等于是含摄了净门在里面。



所以，我们就知道，光一个数息，它同时包含了其它五门在里面。以此类推，其它的随、止、观、还、净，每一门也都是含摄其它五门，所以才说它是六六三十六门。这是属于自体相摄的部分，就是说它自己本身，已经含摄了其它五门在内，这叫自体相摄。

另外一个相摄，叫胜进相摄。胜进，向上提升的意思；相摄就是互相含摄。就是说只要你能巧修六妙门，就能向上提升，互相含摄其它妙门。重点是在巧修，善巧的修习，你只要一个修得好，就可以向上提升，而成就其它五门，这叫胜进相摄。

举个例子，你如果修数息修得好，就能向上提升，而生出其它的五门，就是你光修数息，也可以成就其它五门。

譬如说：你调心数息，从一数到十，心不分散，这就是数门。当你数到很好的时候，心很寂静，就能一面数息，一面清楚的觉知，心虽然在数息，但同时又可以清楚地觉知：息从鼻子吸进去，经过喉咙、心、到达小腹，然后吐的时候，从小腹、经过心、喉咙、鼻子吐出来，你息的出入路线，都很清楚地觉知，这就是随门，对不对？随，就是你的心念跟随呼吸。

这就是说你数息数到很好的时候，向上提升，就可以同时成就随门。从一到十，数得清清楚楚，这是成就数门；同时觉知息的出入，这是成就随门，此即胜进相摄的意思。

那其它的也是一样，譬如说：你数息数到一心专注，这



时你不但能缘数息，同时也能不起妄念，数中就成就止门，虽然你是在修数息，但可以同时成就止门，为什么？因为你已经数到一心专注，一心专注就是得止，所以虽然修数息，但可以同时成就止门，数息还在，同时得止。

观门也是一样，你数息数到善巧方便生起的时候，就有观察的智慧，可以同时观照身、心、息，都是无常、生灭的，所以是不可得的。在数息的时候，因为你的功夫已经非常纯熟，所以可以同时去观照身心息，它是生灭、无常、无自性的，不可得的。这时候，就是在数息中成就观门，因为同时有观察的智慧，当下清楚的了知身心息不可得，这就是观门成就。

当数息数到，不但了知所观的身心息是虚妄不真实的，同时觉知能观察的心（观察的智慧）也是没有自性的。既然能观、所观都不可得，当下就能远离一切念想，就不会再去攀缘什么境界，因为都是不可得的，连那个能观察的智慧也不可得，所以，这时候就能返本还源，在数息中成就还门。

当数息数到能所双亡，了悟一切法的自性本来清净，这就是在数息中成就净门。只要你数息数到能所双亡，当下很清楚的了悟一切法的自性本来清净，这就是净门。

所以，只要你数息功夫好，就能成就其它五门，这就是胜进相摄的意思，能向上提升，而含摄其它五门在内。这是以数息举例，其它随、止、观、还、净都是同样的道理。



PDF 學 醫 文 庫



总结来说，第五章所说的相摄六妙门有两种相摄：一个是自体相摄，就是它自己本身，包含了其它五门在内；另一个是胜进相摄，就是说只要你功夫纯熟，修任何一门，都同时可以成就其它五门。大前提是你前面的六妙门必须滚瓜烂熟，随时都可以起观照，或者随时都能够进入数、随、止、观、还、净，所以它是随着你功夫不断不断的向上提升，理论向上提升，境界也向上提升。因此，只要能善巧修习这六妙门，就一定能证得，不管你是禅定也好，智慧也好，都能成就而证入三乘的涅槃，绝对没问题，就像刚才举例分析的，单单一个数息就可以数到证果，所以叫妙。所以说六妙门真的非常殊胜。

第六章 通别六妙门

前面解释过，六妙门的“妙”，就是涅槃的意思，任何一门都可以证得涅槃，而且是三乘涅槃，从小乘的声闻乘、缘觉乘，到大乘的菩萨乘，都可以证得果位。就看你的发心、根性、还有解慧的不同，而有不同的证果，这就是接下来要讲的第六章——通别六妙门。

通，是共通；别，是差别。就是今天修六妙门，不管你是凡夫也好，外道也好，或者声闻，缘觉，菩萨也好，会因为你的用心不同、根机不同、解慧不同，所证的结果，即所证的涅槃也会不同，这就叫通别六妙门。就是共通来修六妙门，证



果却有差别，这叫“通别”。

共通来修的都是六妙门，但结果不一样，为什么呢？因为第一个——用心不同。就是说你发心不一样，虽然对佛法的了解相同，但发心不同。什么是发心不同？譬如说：大家共同来学习四谛法门，因为四谛法门（苦集灭道）是最基本的，但在思惟苦谛时候，小乘人只想到自己的苦，而大乘人不忍众生苦，他想的都是众生的苦，所以同样修四谛法门，但发心不同，一个是想到自己，一个想到众生；一个一心一意为自己解脱，一个希望利益一切众生。那什么是根机不同呢？就是每一位众生，根机不一样，有的是凡夫根机，有的是外道根机，有的是声闻根机，有的是缘觉根机，有的是菩萨根机，所以从凡夫、外道，到小乘、大乘，到圣人，因为根机不同，他们同样修六妙门，也有不同的结果。

那什么是凡夫的根性呢？一般来讲，这五种根性，刚才讲的凡夫、外道、声闻、缘觉、菩萨，凡夫属于最钝根的修行人。他也许是佛教徒，也许不是佛教徒，可是他今天来修六妙门，因为根机不同，所以目的不一样。

譬如你问他：为什么学打坐啊？他就说：为了身体健康，因为听说打坐之后，不但身体会变得愈来愈好而且精神饱满，然后注意力集中。他为了练好身体，来学打坐，这就是凡夫根性，他会为了自己的健康来学打坐。或者你问他：为什么要打坐？要学这个法门呢？他说，因为我心很乱，烦恼很多，我



PDF 學 醫 文 庫



为了解决烦恼，来学打坐，因为人家跟我说打坐可以止息一切烦恼。所以他为了自己的烦恼，来学打坐，这也是凡夫的根本性。还有一种，他听说很多禅定境界，种种神通，禅定可以发神通，或者禅定可以证到初禅、二禅、三禅、四禅，然后各别各别有什么境界，他听了心生好乐，哇！如果我可以证得这些境界有多好！所以，他为了自己证得种种禅定境界，来学打坐，从头到尾都是为自己就对了，不是为了自己的身体，就是为了调伏自己的烦恼，要不然就是想证得种种禅定境界，发神通、还是什么之类的。

佛说：凡夫根本性来修正观，会有什么结果？会成就魔业！为什么呢？重点就在凡夫贪着生死，凡夫都很怕死，所以他为了自己的健康，为了自己的心念，或者为了想要种种禅定境界，如果这样一心一意的来修数息，真的让他证到一些禅定，譬如得初禅、二禅、三禅、四禅，或者四禅八定，因为他贪着生死的缘故，他会着在这种境界上，凡夫不但很怕死，而且非常执著，所以变成他今天来学打坐的结果，就是成就魔业的原因，一定会发生很多状况。

所以我们知道，因为打坐发生状况的，都是凡夫根本性才会发生，为什么？因为他太执著，他打坐，不是搞身体、搞腿、搞气脉，就是都在身体感受上走，着重在这上面，然后执著得不得了，所以一有什么情况发生，他就好紧张。然后完全不了解修禅定真正的目的在哪里，修禅定是为了开发空性的智慧，是为了先自己解脱，然后帮众生解脱，从自己解脱，到众生解



脱，你都可以达到这种目标，可是他不是，他就在搞自己，整天在自己的身心上转，所以才说他成就的就是魔。

他如果着在种种的禅定境界上，也是着魔嘛！所以，他很容易着魔的原因，就是着自己的心魔，因为他的心不但贪生怕死，而且非常耽着在种种境界上，一有什么禅定境界产生，他就着在上面，紧紧抓住不放，所以不管怎么修，还是搞六道轮回，为什么？因为他不能因为得定而开发空性的智慧，而达到涅槃解脱，所以说他成就的是魔业，这是凡夫根性。

所以那个一学打坐，每天一上座就想：我今天坐到身体舒服，这样就好了，他就坐上去，每一座都希望身体有感觉，不管轻安喜乐、还是什么舒畅、或者气脉通畅、还是什么，就是觉得今天坐得很舒服，这样就够了，或者每一座有不同的境界，这样他就很满足了，这就是凡夫根性，所以他来修六妙门，结果就是搞六道轮回。

第二种，就是外道根机。外道，他属于利根类，比凡夫要高明，因为我们知道四禅八定是通外道，所以外道他只要一心想求禅定，很快就可以得定，因为他是利根，他不会走迂回的路，他会老老实实的，要求怎么修，他就怎么修，所以很快就可以证得四禅八定。

可是，他为什么叫外道呢？外道的意思，就是心行理外，或者说心外求法。所以，他虽然功夫很高，可以证到四禅八定，但他永远都不能解脱，永远没办法开悟，或者开发空性的智慧，



所以他虽然得定，但没办法开发智慧，为什么？因为他邪见的关系，邪见修出来的一切，就叫邪行，所以他所有的禅定，都属于邪行，都是心外求法，他不会反过来回归到自性中，然后去明心见性，他没办法，为什么？主要是他的邪见，他会落在四边：有、无、亦有亦无、非有非无。

就像数息，他一上座，从一数到十，他就开始思惟了，思惟什么？这息，是有、还是无？它是有边、还是无边？它是常、还是无常？就分析这个，不管怎么分析，都落在四边。所以，禅宗说：“离四句，绝百非”，那才是真正的你有一点影子了，知道自性是什么东西。离四句，就是这四句——有、无、亦有亦无、非有非无，你要离这四句，然后绝百非。非，就是不是，你说自性像什么东西，或者你怎样形容，那都不是，你可以形容一百个，绝百非，绝对不是，你说出来的都不是！因为它离了心缘相，语言相、文字相、是不可思议的，不可以用心思、也不可以用言议，你的心没有办法想象到那个境界，你也没有办法用语言或文字去描述它是什么，都没有办法。

所以，禅宗也说：“说似一物即不中”，说它好像什么东西，那个就都没说中，只要你能说出来的，通通不是！而外道的问题就出在这里，他分析出来的结果，永远是落在四边，所以，他没办法开悟解脱。

前面练习六妙门的时候，就练习过“修还”，那个能数的心、所数的息，都是无所有的，对不对？然后能所双亡之后，才能



恢复本来清净的自性。可是外道不是，他数个息，就开始分析了，这所数的息，它是有、还是无？或者能数的心，它是有、还是无？是常、还是无常？就在那边搞这个，所以他永远没办法数到能所双亡，然后回归到自性，让清净的自性现前，没办法，就是因为他邪见的缘故。

因为外道心行理外，这里的理是真理，真理就是般若、或者诸法实相，他心是行在这个真理之外，所以叫他外道；又或者，他不返回来找他本来清净的自性，老是往外面找，叫心外求法，所以给他一个名称，叫外道。其实我们也一样，只要学佛修行，在外面去找（去求），那就是大外道，不要讲人家外道，自己就是外道，只要你不回归到自性当中，去找你那个本来清净的自性心的话，那都是在学外道法、修外道法。

所以，外道虽然根性很利，但他没办法跳出轮回。外道的情况，虽然跟凡夫不一样，一个是利根，一个是钝根，但他们两个的结果一样，永远注定在三界生死中轮回。

第三个，是声闻根性。这种根性的众生，是为了自己求证涅槃，希望很快跳出三界，他为了自己解脱，自己要证涅槃，来修六妙门。

因为他是修苦集灭道四圣谛的，所以他现在数息的时候，也一样修四圣谛。首先他思惟身心息是苦的；如果着在这三个上面，就会生烦恼，这是属于集谛的范围；所以就要了知苦的自性不可得，因此就不会生起烦恼，这就是灭谛；那明



白这个道理，是道谛。因此，他只要修数息能通达四谛，就能证得声闻乘的果位，就是证得阿罗汉。

数息能证果的原因就在这里，他只要这样思惟就会因为数息而证到阿罗汉。可是因为他的发心，是为了自己求证涅槃解脱，才来修这个法门，因此他的根机属于声闻乘，然后他主要修的是苦集灭道四圣谛，因此可以证得声闻乘的涅槃果位。

第四种，是缘觉根机。他主要修十二因缘，所以他如果在修数息中，起观，观十二缘起，就能证得缘觉（辟支佛）果位。

缘觉根性的人，喜欢一个人独处和寂静，不喜欢大众和热闹，所以他平常也不攀缘，就一个人好好修，独自修，也不跟大众相处，也不跟任何人攀缘。他喜欢躲到哪里呢？深山老林，最好是没有人到的地方，去干什么？接触大自然，观察大自然，他看到秋天叶子落了，春天花开又花谢，树木开始冒新芽，春天绿意盎然，到秋天又变成枯叶落下来，他因此悟到无常的道理，花开花落。每天接触大自然，他观察的就是生灭、无常，因此他可以悟得缘觉果位。所以他有另一个名称，叫独觉，他就是这样，自己可以觉悟，不管有佛、无佛出世，他都可以证辟支佛果，是这样一种根性。

那现在他来修数息，就知道数息的念，是属于十二因缘的有，那有缘什么？有缘取，取缘爱，爱缘受，受缘触，触缘六入，六入缘名色，名色缘识，识缘行，行缘无明，就找到根了，一切都是从无明生的。因此他通过数息，也深深了知数息属于



因缘分（因为深观因缘，专门观察四时的变化，然后明白无常的道理），只要是因缘所生，就空无自性。

因为根性很利，所以数息的时候，就不会着在任何境界上，他只要用功夫保任，不受不著，就可以证得缘觉果位——辟支佛。因为他是这种根性，所以现在虽然修数息，也能因为数息而证得缘觉果位。

第五种，是菩萨根性。如果问他：为什么会来学天台止观六妙门？他就说：我是为了众生来修的，所以菩萨的根性，是念念都想到众生，我要赶快成就止观，才有定慧力来利益众生。所以我今天数息，就要数到明心见性、开悟，成就佛果，这是我修数息的目的，就是要成就佛道，这种就是属于菩萨根性。

他在数息的时候，可以同时了知息不是真实存在的，息吸进来、吐出去，就是从一到十，生灭、生灭、生灭，一数完了二，就是一灭了、二生，二灭了、三生，然后息也是吸进来、吐出去，也是生灭。所以他不管怎样观察，可以在数息当中，了解息不是真实的，好像幻化的，一切法如幻，所以息也是如幻的。

这个息，你说它是不是生死？它不是生死。你说息是涅槃吗？也不能说是涅槃。息，既然不是生死，那要不要断生死？没有必要断生死。息，既然不是涅槃，那要不要入涅槃？没有必要入涅槃。息不是生死，也不是涅槃，所以没有生死要断，也没有涅槃要入，这时他可以在数息中，没有生死可断，也没有涅槃可入。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，涅槃是声闻、缘觉小乘人要入的，大乘人不入涅槃。

所以，他不住生死，不住涅槃，心一平等，就有了这个平等的大智慧，没有取舍心，没有涅槃要取，也没有生死要舍，所以他就证到什么？息中道，因为数息，而入了中道，不落生死、涅槃两边，这就是无住涅槃，跟小乘涅槃不一样。无住涅槃，就是不住生死，也不住涅槃，但生死、涅槃可以自在出入，这叫无住涅槃。所以藉由数息，菩萨的根性可以数到入无住涅槃，可以从入菩萨位，一直到成就佛果，都没有丝毫困难，这就是菩萨根性，可以证得最后佛的果位。

以上举例说明的，就是同样是数息，凡夫跟圣人，或者大乘跟小乘，虽然共通来修，但有差别的结果，数息虽然是同修的，但所得的果报却有差别，这就是通别六妙门的意思。这是以数息来说，其它修随、止、观、还、净都是同样的道理，每个妙门，凡圣、大小乘的通别都是这样，就是任修一个，会因为根机不同，而有不同的结果。

第三个，因为解慧的不同。解慧，就是对佛法开解的智慧，对佛法的解悟，每个人不同。像同上一堂课，每个人对佛法的了悟、理解却不一样。

譬如现在，大家同样来修六妙门，但因为对佛法开解的智慧不同，所以结果就有差别。同样的佛理，认识却有浅深。这个是学佛修行人才有，外道没有，因为这边讲的解慧，主要是



对佛法理解的程度，有深浅的差别，外道没有包括在内，因为外道不了解佛法的内容。

这就是第六章的内容，凡夫、外道、声闻、缘觉、菩萨五种根机的人，共通来修持六妙门，却因为用心不同、根机不同、解慧不同，而有差别的果报，所以叫通别六妙门。

第七章 旋转六妙门

第七章是旋转六妙门。这是菩萨修的，不共二乘和凡夫。旋转的意思，就是说如果菩萨善巧修习六妙门，就能旋转出六度、四摄等一切大乘功德。重点还是在善巧修习，只要你善巧修习六妙门，你就可以随修一门，而旋转出无量大乘的功德。大乘功德，最主要就是六度、四摄，所以说它是不共凡夫、外道、声闻小乘，就是只有菩萨独修的。

为什么不共声闻、缘觉呢？因为小乘人也可以体悟因缘所生，无自性空的道理，也可以证得涅槃，那为什么他修六妙门，就没办法旋转出一切大乘的功德呢？因为他虽然证得空观，但却没有修假观。

空观，就是他可以“从假入空观”，就是明白一切现象界的虚假，因此可以进入空性当中。这个假，是指一切现象界，因缘所生，无自性空。他可以在一切现象界当下去了悟自性是



空的，这就叫从假入空观。然后他入空中之后，就不再从空中生起无量的妙用，所以他就去入涅槃了嘛，就不再去行利益众生的事，因为他没有继续修假观。

假观，就是“从空出假观”，声闻、缘觉已经证入涅槃空性当中，但没有从空中再出假，再生出如幻的假有来，所以他没办法因为修六妙门，而旋转出一切六度、四摄的大乘的功德，就是他没办法从空中，再生起无量的妙有来，虽然这个有，是如幻假有的。这就是为什么二乘人没办法旋转出一切大乘功德的原因。

所以，菩萨在证得空性之后，虽然知道一切法空，一切众生也不可得，但他不会耽着在空性当中，而能任运生起大悲心，以六度、四摄来度化众生，这就叫从空出假。

为什么称为“假”呢？因为一切善巧方便，都是如幻假有的，所度化的众生，也是如幻假有的，所以称为假。虽然菩萨可以说一切法，但他知道这一切法也是如幻的；他精进勇猛度的一切众生也是如幻的，虽然一切自性是空的、如幻的，但他还是勇猛精进的利益众生，而不会耽着在那个空中，还可以从空出假的原因在这里。

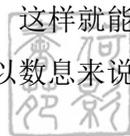
所以，现在如果以修数息来说，他怎么从空出假呢？因为之前他已经证到了从假入空观，他已经修成空观，所以知道一切现象，自性都是空的，因此现在数息的时候，他就了知所数的息，没有自性可得；虽然没有息的自性可得，也可以同时



成就息念，从一到十，了了分明，也可以啊，这就是从空出假。就是息的自性不可得，这是空；但又可以成就息念，这是假。同样，我也可以观息的自性是空，同时了知四谛的自性不可得；然后，虽然四谛不可得，但我可以通达四谛，了了分别四谛，然后为声闻众生，详细演说四谛法门，这是从空出假。我不会因为四谛不可得，然后就不说四谛了，不会，我还是要通达四谛，说给谁听？声闻乘根性的人听，让他能很快证得阿罗汉。

也同样的，在了知息的自性是空当中，我也知道十二因缘不可得；虽然十二因缘不可得，但我又能了了通达十二因缘，为求缘觉乘的人，详细说十二因缘的内容，让他能解脱，证得辟支佛果。所以，他不会落在空中，而且还能宣说无量的法门，可是当下都知道它自性是空的，但又不会着在空中，还是可以演说四谛、十二因缘。

所以，现在讲大乘的六度、四摄也是同样的道理，我在观息的自性是空的时候，同时也能了知六度不可得，所以在行六度的时候，不会执著说我在布施，我很了不起，我今天又布施了什么东西，我持戒清净，我很了不起……都没有，因为他了知六度不可得。但不会因为六度不可得，然后就不行六度了，不会着在这空中，又能了了分别六度，成就六度来利益众生，这就是从空出假。从空性中生大悲，虽然知道众生是假，六度是假，却又能成就如幻的六度，利益如幻的众生，这样就能旋转出一切大乘的功德，是这样旋转出来的，这是以数息来说。



PDF 學 器 文 庫



同样，随、止、观、还、净也都是如此，每一个也可以旋转出六波罗蜜、四摄等等一切大乘的功德。

这一章，主要是说明，六妙门的修持和六度、四摄之间的关系，所以说它是菩萨独修的，也只有菩萨才有这种功夫，因为他可以从空出假。

今天就讲到这里，明天就讲更了不起的，大根性人修的“观心六妙门”，还有利根大士所修的“圆观六妙门”。今天就到这里告一个段落。因为还要练习六妙门，愈听愈殊胜，所以一定要发愿好好地为了众生成就，那就是大乘发心，就能有开悟成佛的可能。

请两位师兄上来做示范。我等会下来跟各位调整姿势，所以不要被吓到。各位师兄请起立，跟着两位师兄做。

（上、下座，六妙门练习请参考前讲）

谢谢两位师兄的示范，今天的课程就到这里结束。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





六妙門講記

最尊貴的淨蓮上師 講授

第七講

本講概要

◎ 第八章 观心六妙门

◎ 第九章 圆观六妙门





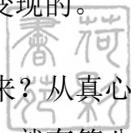
第八章 观心六妙门

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今晚介绍“观心六妙门”。

这个法门是大根性人修的，为什么呢？因为大根性的人，知道一切唯心造的道理。什么是一切唯心造？就是宇宙万有从哪里来的？是由我们妄想心所生的，那妄想心是从哪里生的呢？是一念妄动来的，本来真心无念，一念妄动就起无明，起了无明就有第八阿赖耶识出现，有第八阿赖耶识出现，就变现出十法界的依正庄严，所以，宇宙万有都是第八识变现的。

第八识怎么来？一念妄动来，一念妄动从哪里来？从真心来，真心本来离念，但只要你一动念，就产生无明，就有第八



识，所以，真心是能现，八识是所现。然后再变现出宇宙万有，这时候的第八识又是能变，宇宙万有是所变。

大根性的人，他平常就明白这个道理，而且功夫也能做到，常常有人问：是见地比较重要呢？还是功夫比较重要？如果你功夫很好，见地不到，功夫就很难向上提升，所以功夫是跟着见地走的，你见地到哪里，你的功夫就可以提升到哪里。

因此，如果有“万法唯心，一切唯心造”的见地，他的功夫又跟得上的话，那就是大根性的人，所以他今天来修六妙门，只要直观心性，不必藉由次第，就能具足六妙门。

我们前面说要先一数、二随、三止，然后观、还、净。大根性的修行人不需要依照这个次第，他只要直观心性，什么是心的本性？就是刚才讲的真心，我们的菩提自性本来无念，本来离念，因为一念妄动，那个就是妄想，所以一切法都是由妄想而来的。

那大根性的人知道，所以他只要直观心性，直接找出那个心的本源是什么，他就能明白宇宙万有，是从哪里变现出来的，那个变现的过程，他都很清楚的了知，所以他就不会被现象界迷惑，因为一切现象界，都是我们八识所变现的。

可是无明颠倒迷惑的众生，就会着在一切现象界上，因为他不知道那是我们自己八识所变现出来的，自己心识变出一切法，然后自己又着在一切法上，那真是很颠倒的事。



可是你要有这种见地，你才可以把一切法看破，因为你知道它没有离开你心识的变现，都是心意识变现出来的。自己变现出十法界的依正庄严，然后怎样？凡夫就着在这个自己所变现的一切现象界上，怎么变现？就看你是染、还是净，如果你是随染缘，就变现出六道轮回；如果你是随净缘，就变现出四圣法界，所以六凡加四圣，就是十法界，都没有离开心识。

如果可以直接找到这个心的本性是什么，那现在来修六妙门就不用依次第，只要直观心性，藉由观心，就能了知心就是数、随、止、观、还、净这六门，能生的心是虚妄的，所生的法也是虚妄的，所以他就不会着在一切法上，因为都是八识变现的。能生的心是妄想心，它不是真实存在的，所以由心所生的一切法，也不是真实存在的，都是生灭而已。

妄想心是生灭的，所以它所生的一切法也是生灭法，只要是生灭，自性都是空的，都是无常、无我的。只要明白这个道理，他就不会着在一切法、或一切相上。

因此，他今天来修六妙门，就直接观心，譬如他修数息的时候，是谁在数啊？有没有一个“我”在数？没有一个“我”在数，是心在数，所以，这时的心就是数门。

那数的时候，要随着心王才能数，这就是随门。我们念过百法明门论就知道，有八识、五十一个心所，八个识就是心王。五十一个心所，没有办法单独生起作用，一定要跟着心王，所以它叫心所有法，属于心王所有的。那现在也是，你数的时候，



要随着心王才能数，也就是说，心所有法一定要随着心王才能生起作用。所以他一边数，一边就知道这个能数的心是从心王来，因为心所一定要跟着心王才能生起作用，所以这时候的心就是随门。

那在数的时候，也可以了知能数的心不可得，所数的数字也不可得，既然都不可得，因此停止一切的念想，心就不动，心不动就是止，所以这时心就是止门。

这个理论，都是从前面那一段话推出来的，能观的心、所观的境，或者能生万法的心是妄心，它不是实有的，是不可得的，所生的万法也是生灭法，也是不可得的。那现在用在数息也是一样，能数的心、还有所数的息，都是不可得的。凡夫会著在自己心所变现的现象界上，就是因为不明白能生万法的心是不可得的，所生的万法也是不可得的这个道理，所以才会上着在那个万法上。

可是现在如果我们有这种见地：能生跟所生，或者能观跟所观，都不是真实存在的，那就不会着在上面，因为你知道一切法不是真实有的，所以就不会着在任何一个法上面。任何法，就是宇宙万法，八识所变现的一切宇宙万有，包括一切相、一切法，你都不会着在任何一个法、或任何一个相上面。

像我们凡夫就很着相，不然为什么会生烦恼呢？就是你着在那个相上面嘛，你把它当作真实存在的，你跟某人生气，他在你的观念里就是真实存在的；为了哪一件事生气，那件事



对你来说也是真实存在的。可是，如果你明白一切法如幻，众生也如幻，那有什么好生气的？那只能说明我们凡夫会住着在任何一个境界相上，因为没有这种观照，可能见地没有到，或者功夫没有到；可能见地到了，功夫没有到。如果没有听闻过关于真心如何变现出万有的这种理论和内容，你当然就没有这种见地。可是如果听闻之后你还做不到，就说明你没有常常这样起观，你的功夫还没有做到，境界一来，你又着在境界相上面，表示虽然你知道、听过“三界唯心，万法唯识”，也很熟，可是你就是做不到啊，你还是着在一切境界相上面。

那现在我们讲的观心六妙门，这大根性的人，他就不会着在任何境界上。任何境界现前，他不会迷惑颠倒。所以现在一修六妙门，他就知道心就是六妙门，就是一数、二随、三止、观、还、净，都是心所生的嘛，我们刚才说能生的心，所生的法，现在修六妙门，这六妙门也是你心所生的，所以心就是数、就是随，就是止、观、还、净。

刚才讲到是心在数，所以心就是数门；数的时候，要随着心王才能数，所以这时心是随门；那数到能数跟所数都不可得，你就不会着在一切境界相上，这时你就不会着在能数的心、或者所数的数字上，因此就能停止一切念想，停止一切念想，心就得止，这时心就是止门。

那得止之后会怎样？空性的智慧就能现前，所以心得止，就能生起观察的智慧，这时候，心就是观门。



PDF學藝文社



有了观察的智慧，你就能破除以为一切都是真实有的无明，观念里面如果以为一切都是真实存在的，就有我、有法，所以有我执、法执。可是修观心六妙门的大根性的人，他就如实了知，因为他已经有了空性的智慧，用这个空性的智慧来观察，知道一切法本来无我，无我也无法，所以这时候自然就能破除以为一切真实有的无明。无明一旦破了，自性就能现前，所以这时，心就是还门。返本还源，回到自己的心性上面。

自性现前，就能了知自性本来清净，从本以来，不被无明所起的迷惑颠倒染污，所以这时，心就是净门。因为已经返本还源，恢复到那个真心了，所以这时，一旦见性之后，就知道自性本来是清净的，所以这个时候就是净门。

就是刚才我们讲的那个过程，你不着在一切法、一切相上，见分跟相分就消失了，就回归自证分，就是阿赖耶识本体的自证分。然后再往回推，就是一念无明起，所以一旦你的无明破了，是不是就可以恢复本来清净的真心？因此有这种见地，如果加上功夫不断不断熏修，就能证到现在的观心六妙门，所以他完全是用这个理论，来做实践的功夫。

从第八章开始，第八、第九章都已经进入唯心的系统了，都是在讲一切唯心造的道理，然后藉由这个反观，就能返本还源，回到原来清净的真心。所以，大根性的修行人，他只要直观心性，不必藉由次第，就可以具足六妙门。这就是第八章的“观心六妙门”。



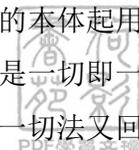
第九章 圆观六妙门

第九章是“圆观六妙门”。这又更厉害，更高明了，功夫更高明，它是属于利根大士所修的境界。

利根大士，什么是大士啊？我们说观音大士，那个大士表示他已经明心见性，已经开悟的大菩萨，叫大士。所以，第九章“圆观六妙门”，属于利根的大菩萨。那既然已经明心见性，当然祂就能明白菩提自性本自清静，菩提自性本不动摇，菩提自性本不生灭，菩提自性本自具足，菩提自性能生万法，都已经了解了，所以他才能做到圆观。

圆观六妙门，“圆观”是什么意思呢？就是圆满观照一切法。刚才讲的观心六妙门，没有办法做到圆满观照，他是只要直观心性，就能具足六妙门，那其它的法，没有在这里面，所以他不能说圆满观照。

现在圆观，就能圆满观照一切法，他凭什么可以圆满观照一切法呢？因为他也是见地到了，功夫也到了，什么见地？就是我们常常听的“一即一切，一切即一”，常常听到这句话，那到底是什么意思呢？这“一”，就是指我们那个本体，心的本体；刚才说能生万法，所以“一切”就是万法。这一切法从哪里来的？我们刚才已经分析过了，从心来的，所以心能生宇宙万有。什么叫一即一切？就是从体起用，从你的本体起用，它能生出一切法来。那一切法回归到自性当中，这就是一切即一，这是摄用归体。一个是从本体生出一切法来，然后一切法又回



归到你的自性，这就是“一即一切，一切即一”的意思。一切法从哪里来？从你的心想生，所以这时的心是本体，然后它能生起一切的现象界，现象界的一切法，就是一切，可是一切又可以回归到它的本体，这一心当中。

现在讲的利根大士，因为他已经明心见性了，所以他可以从他自性中流露出一切法，然后一切法又可以回归到他自性当中，这当中没有丝毫障碍，所以他才有那个能力来圆观一切法，圆满观照一切法，这就是圆观的意思。

所以当他观心时，就可见一切法，这时是从体起用；当他观一切法时，也可见一切心，这时是摄用归体。同样的，当他观菩提涅槃时，就可见一切烦恼生死，一念迷时，菩提就变成烦恼，涅槃就变成生死；反过来说，当他观烦恼生死时，当下就可见一切菩提涅槃，这是指一念觉悟，他就可以觉悟烦恼自性本来空，当下就是菩提。他也同时可以觉悟，在我们本来清静的自性中，本来没有生死，当下就是涅槃。所以，你说菩提跟烦恼是一个？还是两个啊？生死跟涅槃是一个？还是两个啊？它是一个东西，对不对？只是迷悟的差别，一念迷，就变成烦恼生死；一念悟，就变成菩提涅槃。

这就是利根大士的境界，他平常就是这样活着的，所以他可以面对一切法，面对一切众生，面对任何境界，都像镜子，只是如实反映而已，没有丝毫分别、执著、妄想，因为镜子它只是有照的功能，但镜子本身没有动。所以这个镜子，就比喻



菩提自性；镜中的像，就比喻十法界的依正庄严。因此他每天看的就是如梦似幻，只是如实反映，镜子本来就有照见的功能，只是如实反映。

我们拿一个小镜子照外面的景像，你会发觉房间里所有的影像，都可以反映在这个镜子上面，这只是一面小镜子，对不对？可是外面的东西这么大，全部都能照在里面。外面的东西没有缩小，镜子也没有放大，可是它全部都照样照进去，这就是我们心性的功能。

所以我们才会用那个形容，芥子纳须弥，一粒芥子这么小，但它可以含容整座须弥山，就是这个道理，所以它是大小兼容的，一点都没有什么障碍。我们心性的功能也是一样，它可以照见一切法，但镜子本身没有动，完全没有丝毫障碍。他每天就是这样过生活，没有分别、执著、妄想。

那你说镜子跟所反映的这些像，它是一个？还是两个？我们都会觉得说镜子在里面，东西在外面，所以这一切像映在镜子中，它是在里面？还是在外边？这些像，我们不能说它在镜子里面，为什么？因为你打破镜子，什么也找不到，可见它不在镜子里面，对不对？那它在镜子外面吗？可是它又明明反映在镜子里面，那个影像在镜子里面啊，所以你不能说它在镜子里面，也不可以说它在镜子外面，这就是我们跟宇宙万有（法）的关系，就是这种关系，不在内、不在外。

那你说它是一个吗？或者不是一个？我们不能说它是一个



（不一），因为万法森然，明明就有宇宙万法，你不能说它只有一个。那不是有一个吗？也不能说它是异（非异），因为它都是我们自性的作用，所以也不能说它不是一个，现在在讲中观喔，中观就是观这个。

既然是利根大菩萨的境界，他的心就像镜子一样，只是如实反映而已。镜子比喻我们的自性本自具足，本自清静，本不动摇，本不生灭，能生万法，这是六祖慧能大师开悟之后讲的话。

那现在利根大士来圆观这个六妙门，他到底怎么观的呢？既然一即一切，一切即一，那在他的一心中，是不是能同时具足十法界的，不管凡夫、还是圣人，不管色法、还是心法，这一切法的数量，是不是都能具足？这个时候就是数门，为什么呢？因为菩提自性本自具足，所以十法界的依正庄严是本自具足的，这中间不管有多少数量，它都是属于数门，第一个数息的数门。所有的数量，十法界的，不管你是凡夫、还是圣人，是色法、还是心法，还是一切法的数量，都是本自具足，这就是数门，就像我们刚才比喻的，镜子现像，它可以现一切像，都是本自具足的。

这十法界的一切相，一切法，都是随心意识所变现的，这就是随门，它随着我们心意识变现宇宙万法，这时就是随门。所以，菩提自性能生万法，随染缘现六凡，随净缘现四圣法界，十法界中的一切相，都是随心意识所变现的，这就是随门。

一切法、一切相，虽然有生灭、有动摇，但却不会妨碍自性，

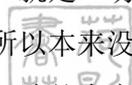


为什么？因为清净的自性本不动摇，菩提自性本不生灭、本不动摇，所以尽管现象界有生灭、有动摇，但不碍我们本来不生灭、本来不动摇的自性，是没有丝毫的妨碍，所以就像镜子一样，有像它就现，像离了，镜子本来不动的，这就像比喻我们的自性，镜子没有动，只是物来则照，去则不留；来了只是如实照见，（像）去了镜子当中不落影像，因为它是本不生灭、本不动摇，这就是止门。

我们得止之前，心会随着外境生灭、动摇，这就是没有定力。可是明白自性本来没有生灭、本来没有动摇（有生灭、有动摇的是现象界），一切现象界，都是我们心意识所变现的，明白这一点，就不会被一切现象迷惑颠倒，因为那都是我们心识变现的；我们如果着在上面，心生分别、执著、妄想，那就是很颠倒无明的事。

如果我们明白这道理，就不会再迷惑颠倒，不会再起无明，然后就可以回归自性。所以尽管外在的境界吹起了狂风暴雨、还是惊涛骇浪，你的心都是不动的，就是这种境界，因为镜子本来不会动，只是如实照见一切像而已，而且镜子本来就有照见的功能。好比我们自性本来就有见闻觉知的功能，但我们不会着在这六尘境界上。

那观一切法，都能见到实相，什么是诸法实相？就是一切法本来无我，一切法是因缘所生，自性都是空的，所以本来没有人、也没有法，就是人无我、法无我，这才是一切法的真实



PDF 學 器 文 庫



相，这就是观门。观一切法都能见到实相，不管你有什么境界现前，当下知道它是无我的，生灭的、无常的，所以它自性是空的，所以也不会迷惑在一切法上。

见一切法，都能回归自性，这就是还门。面对一切法都能怎样？就是刚才讲的一切即一，一切法都能回归到自性中，这就是还门，返本还源，不管今天面对任何的法、任何的境界，你都可以把它回归自性，消归自性，不会生分别、执著、烦恼。

虽然现十法界，却不会被染污，这就是净门。因为菩提自性本自清净，真心本来是离念的，本来是清净的，只是一念妄动，起了无明，然后八识才变现出十法界，所以现在虽然现起十法界，但我们却不会被十法界染污，能当下回归到清净的自性中，明白自性本来清净，就不会被十法界染污，这就是净门。

这就是利根大士，他怎么来圆观六妙门，这其实就是圆顿境界。圆顿是什么意思？圆，是圆满；顿，是顿超。

圆满，是说明能圆融通达诸法，一切法无碍，不会说哪个跟哪个冲突、矛盾、互相对立，绝对没有这种事，都能圆融无碍在自己心中，因为既然一切法是从我们心性中流出来的，那回归自性，当然没有丝毫障碍。凡夫之所以对一切法有障碍，是因为我们有分别、执著，才会障碍，实际上它本来是没有障碍的。

所以，能到达圆顿境界，不管是理（本体界）、还是事（现



象界)都是无碍的,研究《华严经》的最喜欢讲“理无碍,事无碍,理事无碍,事事无碍”,因为理、事是一个,所以它一定是无碍的,事从理生,从本体中生出一切事相,一切现象界也可以回归到理法界,所以理法界一定是无碍的,这个是讲本体;事法界讲现象、作用。我们刚才讲说从体起用,然后再摄用归体,所以理法界、事法界也是无碍的,都没有离自性的作用,那事事当然也是无碍的,这就是圆满的意思。

那什么是顿超呢?顿,就是马上就超越了,说明他不管修任何法,都可以不依照次第,因为他见地已经到了,功夫只要向上一提升,他就入这个圆顿的境界,还有刚才讲的圆观境界,他就像一面镜子,很轻松自在的过生活,这就是一种圆满顿超的境界,也是利根大士所行的境界,他住在这样一个境界当中。

那什么是钝根人?什么是利根人?我们都比较好奇,想知道自己到底是利根、还是钝根,对不对?刚才说过,既然是利根人,他不用按照次第来修;那么相对来讲,钝根的人,他修行都需要依照次第来修,那个叫钝根。

像声闻,我们知道有四向四果:一定要先证须陀洹向,然后才证须陀洹果,其次斯陀含向、斯陀含果,阿那含向、阿那含果,阿罗汉向、阿罗汉果,先有这个向,才证那个果,所以次第非常严明,很清楚,这是以声闻乘来说。

如果是菩萨,菩萨的阶位,从十信位开始算,十信、十住、十行、十回向、十地、等觉,一共五十一个阶位,所以钝根人,



就要依照这个阶位，十信圆满了，入初住，然后才初住、二住、三住……一直到十住，圆满了，然后才初行、二行……到十行圆满，然后才十回向、才十地，一个一个阶位非常清楚。

如果是利根人，就通通不管这些，把它丢到长江、黄河里面去，通通不管，他不需要依照次第，他可以一位摄一切位，所以他十信就是十住、就是十行、就是十回向、十地、等觉。我们常常听说“初发心时，便成正觉”，就是在讲这个，他初发心跟最后究竟是一个，因为他没有次第，所以他是一位摄（摄就是包含）一切位在里面。

比如戒定慧，如果是钝根人，就先持戒清净，然后得定，得定以后才开发智慧；而利根人呢？戒定慧三学一次圆满，戒就是定、就是慧，三而一，一而三，就是这样，就是一即一切，一切即一，可以用在一切法上，任何的修行法门都可以这样来修，很快就能证果。好羡慕喔！希望我们都是利根的。

而且刚才讲，可以顿超，他不但一位摄一切位，而且可以顿超，法法圆融，什么小乘跟大乘打架，又跟密乘打架，绝对没有这种事，法法圆融，小乘就是大乘，就是金刚乘，一而三，三而一，可以做到吗？你那个头脑会不会觉得这边又矛盾冲突，那边又打架？这样就不是利根。所以，我说四念处就是大手印，就是大圆满，这样可以接受吗？如果不能接受的，就是钝根。

我们还可以进一步再观察，知道自己属于什么根性，看你是烦恼障重？还是所知障重？也能观察出来。如果你是烦恼障



比较重，所知障比较轻，你就比较偏在利根这边；可是反过来，如果你的烦恼障比较轻，所知障比较重，那就是属于钝根的，这是另外一种拣别方法。

所以钝根的人，他一定要持戒清静，才能得定，然后才说什么空性的智慧。因为烦恼障比较轻，所以他打坐反而比那种烦恼障重的（利根人）还要更快入定，懂吗？比较钝根的很快就入定了，容易得定，然后再用定力伏住烦恼之后，原来那个智慧光明才会显现出来，所以他一定要有很严明的次第：持戒清静之后，才容易得定，得定之后，才能显现空性的智慧。

可是，利根人直接用智慧断，不用什么持戒……这样讲好像有过失，好像叫大家都不要持戒了，每个人都说“我都是利根的！”，利根人因为所知障比较轻，所以一听经就悟了，他只要一念悟，六祖惠能大师所讲的话，他马上可以讲得出来。

他听经的时候，就可以安住，直接契入那个经的境界里面，所以他很快就能开悟，他就知道“何期自性，本自清静”，他就都明白了。所以他不用苦修定力，只要好好地一心专注来听经闻法，只要一听明白那个道理，我们说功夫跟着见地走，所以他只要听明白那个道理，有悟进去的话，那就表示他见地已经到那边了，功夫马上就能提升。那他为什么一听经就能开悟呢？就是他所知障轻，懂吗？所以说他是利根的。

所知障重的人，就是怎么听也听不明白，不然就在打瞌睡，或者是散乱，或者是怎么听都法不入心，那个没办法，因为他



所知障重。可是他平常就是一个好人，因为他没有很严重的烦恼，他也没有很贪，这样也好、那样也好，脾气也很好，有没有？很多这种好人嘛，也清心寡欲，又淡泊名利，然后又好好先生、好好老婆，就是没有什么脾气，那就表示他烦恼障比较轻。可是他能不能一听经，就悟到那个经的境界里面去？那就看他所知障重、还是轻？这样就知道自己是什么根性了。

现在讲的利根大士，他就可以通过修这个圆观六妙门，而进入自性的境界中，所以他只要安住在自性中，圆观一切法，就能够对一切法圆融通达，入无量法门，那一切法在他心中，就像镜子显的像一样。

这就是“圆观六妙门”的内容。

我们今天讲到这里，明天就讲第十章“证相六妙门”，有哪一些证相，从第一章到第九章，介绍了很多六妙门的不同修法，从凡夫、外道，到声闻、缘觉，到菩萨，到大根性的，到利根大士的，那他们所证的证相有哪些内容？我们明天介绍。

我们现在就练习一数、二随、三止、四观这四个。请两位师兄上来示范，请各位师兄起立跟着做（暖身运动、拉筋运动、上下座等，请参考前讲）。

昨天有师兄问：打坐完能否马上冲凉？最好是隔半个小时才上厕所、冲凉等。

谢谢净泰法师和 Thomas 师兄的示范。



今天大家就有点进入状态的感觉，不管是姿势还是在观的内容，都做得不错，进步很多。明天是最后一堂课，主要讲第十章，所有证相的内容，之后把剩下的“还”、还有“净”练习一遍。今天就到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學醫文禮





六妙門講記

最尊貴的淨蓮上師講授

第八講

本講概要

◎ 第十章 证相六妙门





第十章 证相六妙门

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍最后一章，第十章“证相六妙门”，这是以前面九章所证的证相来说明。

六妙门有四种证相：就是次第证、互证、旋转证、圆顿证。

一、次第证

第一个次第证，就是前面第一章、第二章所证的证相，就是依次第修所得的证相。



二、互证

互证，就是第三章、第四章、第五章、第六章所证的证相。为什么说这四章是互证呢？就是因为这四章所介绍的六妙门，修法上没有一定的次第，所以它的证相也没有一定的，因此它是一种互证的现象。

我们前面曾讲到，譬如：第三章“随便宜”，随便宜就是随着你的方便、还有适宜你当时的状态，来决定修哪一门，所以它没有依照次第，不像前面第一章跟第二章的次第证，它一定是从数息开始，第一个数息、第二个随息，从数息入出息，然后得止，然后止中起观，然后还、净，一定依照这种次第，所以它所证的证相，也是次第的证相，因此叫次第证。

那互证呢，就没有按照一定的次第下手修，譬如说随便宜，就是随你方便、还有适宜的方法来修，全部修过一遍之后，你觉得哪个修法对你而言最快，效果最好，那你每次就练习那个修法。“对治六妙门”我们前几堂课才介绍过，如果你有三种障碍，你是哪一种障碍，就修哪一门来对治，所以它也不是从数息这样依照次第一个、一个来修，而是需要对治哪个障碍，就修哪一门来对治。因为修行的方法没有一定的次第，所以它的证相也是不定的，这叫互证，就是互相证。

譬如说：你在数息时发十六触，这就是数息证相的本身，我们数息，就会发八触、或者十六触，触相发了之后，你就入初禅（我们以后还会再详细讲一遍，怎样从欲界定入未到地定，



初禅、二禅……四禅八定的内容，在之后要讲的禅波罗蜜里有很详细的介绍），现在讲的，你在数息的时候发十六触，这是数息本身就有的现象，所以这就是数息本身。

如果你在数息的时候，突然见到自己的内脏，五脏六腑都看得很清楚，看到心脏在跳，看到肺在呼吸，就是在数息的时候，三十六物突然现前，这就是随息，因为你能内见三十六物，这是修随息才会有的现象，可是你现在居然在数息就有这种现象产生，这表示在数息中证到随门。

有时数息数到效果好的时候，就能数到入定，这就是止门，虽然修数息，但他在数息当中证得止门。

或者在数息的时候，突然见到尸体、或者腐烂、膨胀等种种不净相现前，或者见到白骨的影像突然在脑海中浮现，那就表示你过去修过不净观、白骨观，所以这一世你虽然没有修不净观、白骨观，只是在数息而已，但那个影像会出现，这就是之前介绍过的善根发相，它会在你修禅定的时候，有种种善根发相，那跟你过去世的善根，所修的法门有很大关系。

所以，像这种情况发生，数息见到尸体的不清净、或者膨胀、烂坏、或者白骨等等，这就是在数息中证得观门，因为它属于不净观、白骨观，但你现在数息也可以证到观门。

或者说数息的时候，突然发空、无相的智慧，因此你可以返本还源，这是在数息中成就还门。



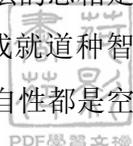
或者数息的时候，也有人修到数数数，结果就没有任何妄想了，也没有任何分别心的垢染，当下就清净心现前，这就是数息证到净门，就是数息数到最后，清净心现前。我们只是举个例子，数息也可以证得其它的禅门。

修随息也是一样，可以互证，所以它为什么叫互证？就是你修这个法门，但可以证到另外一种禅相，可以互相证，所以叫做互证。

我们前面介绍的第三章、第四章、第五章、第六章，你修这几章的六妙门，就会产生互证的情况。为什么呢？就是刚才讲的，因为你宿世的业缘，善根发相，所以它会有互证的情况。那另外一个，也是我们刚才讲的，因为你修的时候没有按次第修，而是互修，所以它就会有互相证发生。总结来讲，产生互证的原因就是两个：互修，所以互证；另外是宿世因缘，善根发相。

三、旋转证

第三个是旋转证，这是第七章旋转六妙门所证的证相。因为你修旋转六妙门，所以就产生了旋转证的情况。我们在第七章介绍的时候也讲到，他不但从假入空观，而且还有从空出假观，就是他不但修空观，还同时修假观，所以他不但能了知一切法的空相，还能了知一切法的差别相。了解一切法的总相是空相，能成就一切智；知道一切法的差别相，能成就道种智，知道一切法有无量的缘起，虽然有无量缘起，但它自性都是空



的，所以同时证得空、假；这就是“证旋转解”的情况。

旋转证有两种情况，一个是理论上知道，叫“证旋转解”这个属于解悟，就是昨天讲的见地，你有这种见地，知道一切法，只要是因缘所生的，自性都是空的；虽然自性是空的，但它又有无量的缘起，所以它又可以在空中生起一切法，只要因缘具足，就能生起一切法。一个是空，一个是假，理论上他是非常的清楚，就是有这种见地。

但功夫如果也能做得到的话，就叫“证旋转行”，因为我们光有见地还不够，功夫也要同时跟上见地，达到见地，完全做到就叫证旋转行，就是解行相应，然后心口相应。

平常因为你功夫已经纯熟了，所以你不用再提念，一切善功德自然能生起，一切恶自然能熄灭，这就是旋转证的妙用。一切功德，因为旋转行已经证得旋转，就是旋转证了，所以它能旋转出一切大乘功德；然后一切的恶自然熄灭，不用再提念，它自然就能旋转出这种功能来。

这个时候，你只要能一门通，就能门门通。我们常常讲你一开始不要杂修，不要学太多，你只要能一门深入，到最后怎样？门门都能通。什么时候可以做到一门通，门门通呢？就是从一门旋转出其它无量无边的法门的时候，当你证得旋转行，就可以做到一悟百悟千悟，所以这时有何现象呢？就是你有无量的辩才，有善巧的智慧，有无量的方便，这都是证旋转行的相貌。



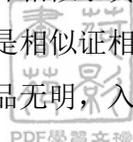
当你一悟千悟，什么一门通、门门都通的时候，关于佛法经典，虽然过去没有听过什么经论，可是你现在拿起来就可以讲，为什么？因为你一门通、门门通了，一悟百悟千悟，它可以旋转出无量的法门来，这就是它的相貌。因此，怎么检查自己有没有证得这个旋转证呢？有没有证旋转行呢？就是看这些功德有没有产生就知道了。

如果你只是理论上知道，只有证到旋转解的话。像我们现在都已经有了旋转解了，为什么？因为讲第七章的时候，如果法有入心，有听进去，有契入那个境界，你就已经证得这个，理解上知道，就是道理上知道，但剩下的就是功夫要纯熟，所以我们见地尽量高没有关系，那功夫再不断不断地熏修，慢慢功夫就能纯熟，你就可以任运生起（一切大乘功德），不用再提念，那个时候就知道功夫已经纯熟了。

四、圆证

第四种是圆证。圆证就是圆顿证，那就是修第八章“观心六妙门”、还有第九章“圆观六妙门”所得的证相，我们就称为圆证。

它的证相也有两种，一种是相似证相，一种是真实证相。相似证相，就是虽然你没有证到真实的境界，但境界相似于真实的证相，但你还是薄地凡夫，还没有破无明，这是相似证相。那什么时候才是真实的证相呢？就是说一直到破一品无明，入



一真法界的时候，这时才是真实的证相。所以相似跟真实，就看你是凡夫，还是已经破了无明，这样来拣别。因此，相似的证相看起来好像是，但它不是真实的圆证。

那什么是真实证相六妙门的内容呢？分成两种，一个是别对，一种是通对。

1、别对

别对，就是把六妙门和菩萨行持的阶位相对起来说明，各别各别的说明。像十住就是数门，十行就是随门，十回向是止门，十地是观门，等觉是还门，妙觉是净门，这是各别各别，把六妙门跟菩萨的阶位来作比较。

2、通对

通对呢，有三种证，初证、中证、跟究竟证。

初证

初证，就是已破一品无明，入圆教初住，这时是初证，就是圆教初住，别教初地，已经破了一品无明。

这个时候，能在一念心中，数不可说微尘世界，诸佛、菩萨、声闻、缘觉一切的心行（心念所行叫心行），以及数无量的法门，所以称为数门。

能够在一念心中，随顺法界所有的事业，所以称为随门。



因为他理无碍、事无碍、理事无碍、事事无碍，所以，法界所有的事业，他没有一个不能随顺的，而且是在一念心中完成的。

能够在一念心中，入百千三昧，还有一切的三昧，在这个三昧当中，所有的妄想心和烦恼全部都暂时止息了，所以称为止门。有无量无边的法门，所以有无量无边的三昧，他没有一个三昧不能入的，而且在一念当中。我们现在一念只能心缘一个所缘境，其它就顾不到了，可是破了一品无明的菩萨，他可以在一念当中具足百千三昧，一念喔！你就知道他的一念很丰富，因为本自具足，本来就有的功能。

也能在一念心中，觉了一切法相，具足种种观察的智慧，所以称为观门。他是念念觉，因为破无明了，而我们是念念迷。念念觉，所以面对一切法，他都具足空性的智慧，空性的智慧就是修空观，成就一切智，同时假观能成就道种智，所以他同时面对一切法相，具足观察的智慧，这个智慧，是空有双融的智慧，空有无碍的智慧。虽然一切法自性是空的，但又不碍一切法缘起的生起，一切法缘起又不碍自性空，所以他空有不会互相妨碍，叫空有双融。空有同时存在，因为它本来是一回事，懂吗？一个在讲它的自性是空，一个在讲它的缘起是有，缘起虽然是有，但只是如幻假有，所以空有是双融的。缘起是有的，自性是空的，所以都在讲同一个法，对不对？所以一切法、一切相，其实都是空有双融的。

所以，破了无明的菩萨，他看待事物不是单独一面的，但



PDF 學 醫 文 庫



凡夫不是堕在空边、就是堕在有边。你跟他说不执著啦，这都是空的啦、假的啦、梦幻泡影，他就执著地以为，既然是空的，假的，那就一切都不要了，因此很容易堕在空边。要不然就是执著得不得了，堕在以为一切是真实有的这边。

凡夫在面对一切法的时候，又不能接受，因为当下他没有观缘起。我们知道一切法能不能生起，就看它的因缘具不具足，因为一切法是因缘所生，就是因缘在决定，不是我、或者你、或者谁可以决定的，是因缘走到哪里，它就现出那样的法，可是我们因为当下没有那个缘起观，所以就不能接受（因缘所生的法）。他会说“这不是我想要的，所以我不能接受！”，这就表示他当下没有假观，不明白法是缘起而有的缘故。

所以，佛才会说“缘起甚深”，凡夫真的没办法看到这么远、这么深，他就看到眼前的利益，跟他利益相冲突的人和事，最好都不要出现，希望每天遇到的都是顺缘，逆缘统统不要来。如果要有果报，就都想要好的果报，那个不好的果报，统统不准出现！所以也不晓得他过去无量劫造的业，要什么时候才能成熟，因为他不能接受果报现前嘛！

这就是说当下他没有空性的智慧，也不能善观缘起，所以空和有有两个永远在打架，没办法双融。因为他没有空观也没有假观，所以会着在一切法、一切相上面，又因为他不善观缘起，所以又执著得不得了，因为他不明白一切法自性是空的，所以空观、假观的智慧都没有。



我们现在讲到这个初住的菩萨，他就有这种智慧，所以任何的一切法，任何的境界现前，对他来讲，都不会有任何妨碍，因为他有这种智慧，所以这就是观门，他有观察一切法的智慧。当下如实了知自性是空的，虽然是空的，又不碍它的缘起，他又能接受，可以随缘度日，就是他善观缘起。他也能在一念心中通达诸法，了了分明。没有任何一个法他是不明了的，而且能神通转变，调伏众生，返本还源，所以称为还门。

菩萨都有神通的，只是他不会让人知道，他会用得不落痕迹。因为如果没有神通，要度众生还真的很难，如果你没有宿命通，也不知道那个众生过去到底造了什么业，今天才有这种果报发生，那你给他的建议可能也不太适合；如果你没有他心通，也不知道他在想什么，不知道他需要什么，你讲的都是你以为好的，可是对他来讲完全不相应。所以，大菩萨想要利益众生，还真的要要有神通，要不然很难。譬如说：很遥远的众生有难，那么遥远，难道你买张机票飞过去救他吗？已经来不及了嘛，如果你可以一念就到达，那就是神足通，你的心念可以到达。

所以，讲到调伏众生，破一品无明的菩萨，就可以用他的神通变化，来利益无量无边的众生，而且还可以在这中间怎样？返本还源，回归自性，我们昨天讲的，从自性流露一切法，然后一切法又回归到自性中，这中间没有丝毫障碍。所以面对不同的众生，菩萨自性中就流露出不同的法，用他的神通变化来调伏众生。



PDF 學 醫 文 庫



但他对这一切又不执著，一切法又能回归到他的自性中。所以，他也能在一念当中成就种种菩萨事业，但他的心没有染着，不会觉得我很了不起，我是发大菩提心的大菩萨，我又利益了谁、又利益了谁，又调伏了哪个很难调伏的众生，哪个外道很难调伏，然后因为我才怎样、怎样……，所以我很了不起，都不会有这些念头，虽然他可以利益众生，用神通调伏众生，但他心里没有丝毫染着，这就是净门。

他能成就种种菩萨事业，但心是清净的。他能为不同根机的众生说不同的法，但他对一切法又没有丝毫染着，所以在他的口里，不会特别赞叹哪个法是最好的，其它的都不用学、不用修。他不会说出跟任何法对立的话来，因为在他心中，一切法本来是圆融无碍的，不论讲小乘、大乘、还是金刚乘，对他而言没有任何差别，因为心平等。他没有我执，不会觉得自己很了不起，我是大菩萨；他也没有法执，所以在说一切法的时候，虽然圆融无碍，但也没有丝毫执著。因此，他也能清净诸佛国土，能令一切众生能入三乘的清静道，这就是净门。

所以只要证得初住，就有能力像释迦牟尼佛一样示现八相成道（编按：指释迦牟尼佛一生的八个阶段，降兜率、托胎、出生、出家、降魔、成道、转轮），来利益众生，只要破一品无明就有这个能力，不用全部破完也没关系，他会受生到和他因缘成熟的国土，然后在那边说法。这就是所谓的“初住证不可思议真实六妙门”，它是初住菩萨的境界，叫做初证。



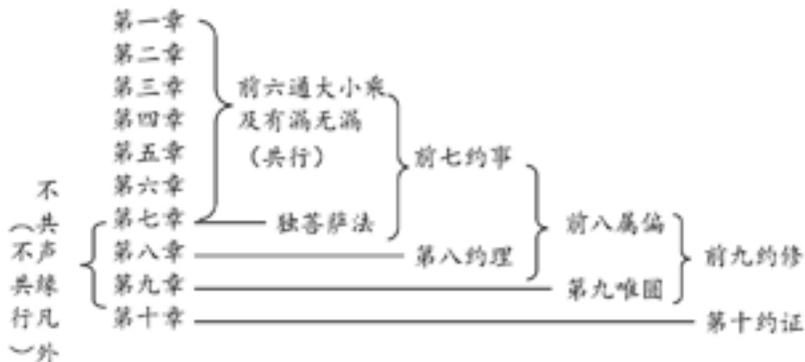
中证

那什么是中证呢？就是其余的九住、十行、十回向、十地、等觉，这些都称为“中证不可思议真实六妙门”。

究竟证

最后究竟证，就是后心菩萨，妙觉现前。这是圆教的，藏通别圆，只有圆教是究竟圆满成佛，因为他把四十一品无明全部破完了，别教只有破十二品，所以我们现在讲的是圆教（前面讲别对，都是讲圆教，破四十一品无明）。现在讲的究竟证，是圆教来说，就已经究竟圆满成佛了。这时可以穷照法界，这六种妙门可以究竟通达，功用普备，无所缺减，这就是究竟圆满证六妙门，就是圆证的内容，大概是这样。

我们现在来一个总结，一起看下面的表。



由共而不共，由事而理，由偏而圆，由修而证，层层深入。



我们看整个六妙门十章的结构，它是由“共而不共，由事而理，由偏而圆，由修而证，层层深入”。我们看这个结构就知道，智者大师不得了，他可以把无量无边的法门，浓缩在这十章里面，全部讲完。

什么是共而不共呢？从第一章到第六章，这是共的部分，所以说前面六章是通小乘、大乘、有漏、无漏，全部在这里面，不论你是小乘的、还是大乘的，是要共修、共行的部分。那什么是不共呢？就是第七章、第八章、第九章，这是菩萨修的。第七章是菩萨法，唯独菩萨法；第八章我们昨天讲过，大根性人修的；第九章，利根大士修的，所以这是绝对不共声闻、缘觉，也不共凡夫、外道的，因此称为不共，这就是“共而不共”。

前面七章是事相上说明，所以它是约事；第八章、第九章，纯粹是理论说明，所以是约理，就是我们昨天强调的那个见地的重要，见地，就是你对理论的理解，或者是修证到那个程度。所以第八章是约理，是理论上的说明，这是“由事而理”，第二句。

其实第八章、第九章都是理论比较多，昨天听过就知道，它是在讲一种见地，如果要实证，就需要功夫纯熟，才可以实证、圆证，就是刚才讲的圆顿证。

“由偏而圆”，前面八章都是属于偏，偏的意思，就是说还不圆满，不能圆融通达一切法，所以有所偏。第九章，圆观六妙门，就是唯圆，它是圆满的证得，属于圆顿境界，所以是



圆妙不可思议绝待的六妙门，这就是由偏而圆。

“由修而证”，前面九章都是修，第十章是约证，这就是由修而证。

“层层深入”，从共修到不共的部分，从事到理，从偏到圆，从修到证，你看它理论架构多么圆满，而且包含了一切禅法在里面，可见智者大师在讲六妙门的时候，最后的第十章，他要归入圆顿。前面九章是可以修行的、可以实践的、可以理解的，但他还要讲得更圆满，把六妙门推到最高的境界上去，这就是所有十章六妙门的架构。

六妙门的课程就到这里圆满结束了，最后希望各位师兄都能善用、活用六妙门，看你是要自己解脱、还是帮助众生解脱，要赶快开悟、赶快证果，赶快大彻大悟。希望都能达到这种目标，当然不是为了自己，对不对？所以我们同时要发愿，希望能正法久住世间，虽然在这个末法时代，但我们希望能把“天台止观”弘扬开来，不要成为这个时代的绝响，大家共同来发愿。

我们从下一堂开始，就会介绍天台第三部止观“禅波罗蜜”，它的原名叫《释禅波罗蜜次第法门》。释，就是解释，解释禅定波罗蜜，然后再依次第加以说明。所以，这部止观是智者大师详细解释所有禅定波罗蜜的内容，其中有说明什么才是修习禅定应有的正确发心，不然你修了半天，是发的地狱心、发的畜生心、发的饿鬼心，连自己都不知道；所以正确发心很重要。其次智者大师还讲到修禅定波罗蜜应该具备的前方便，以及修



习禅定的次第有哪些，还有哪一些属于世间禅法，哪一些属于出世间禅法，有漏、无漏、亦有漏、亦无漏等等，他都分得很详细，把一切禅法分成不同的归类，所以非常精彩，这也是天台止观最殊胜之处，它可以包含一切禅法。有了这个功夫和见地以后，我们如果要转修其它法门，也可以说轻而易举，很快就能成就，因为它是一切禅门的基础，你把天台止观修好了，再转修其它的，只要你说出来的，任何禅法的名字，都很快就能成就。

像昨晚有师兄问我：数息的时候，能不能念阿弥陀佛啊？我说当然不可以。你要念阿弥陀佛，平常行住坐卧怎么念都没关系，可是你一旦来打坐，要修天台止观的时候，你就要乖乖的从一数到十，如果你每一句都是阿弥陀佛，不晓得怎样从一数到十，那你念阿弥陀佛，要念到什么时候都不知道。所以你念佛的时候，纯粹念阿弥陀佛就好了，不要跟天台止观，包括现在的六妙门，和以后要学的任何天台止观的内容同时修；你平常怎么念佛都可以，但你修天台止观的时候，就要好好地修止观。

那今天又有一位师兄打手机问：请问净土法门跟六妙门有什么关系？它们之间有关系吗？我说：那关系非常密切喔！他就说：我是修净土法门的，那要怎么来配合六妙门的修行啊？那我就在手机里大约跟他讲了一下，他说这很重要，希望在上课的时候再复讲一遍，所以我现在就再讲一遍。因为相信在座的师兄，很多也是修净土法门的，难免有疑问说我修净土，



我念阿弥陀佛，跟现在学的六妙门，到底有什么关系啊？

如果你修六妙门，再去念佛，就会发觉不一样，之前可能一面念佛，还会打妄想，为什么？很简单，因为没有定力啊，所以一面念佛，一面打妄想。然后“我”也是真实存在的，佛号也是真实存在，净土也是真实存在的，没有一个是如幻如化的，所以念的可能也是着在我相、法相上面，有起我执、法执。

如果修过六妙门就不一样了，对不对？一数、二随、三止，这属于止的部分；观、还、净，属于观的部分，那你现在又修止、又修观，再去念阿弥陀佛，就会念得不一样，因为你一数、二随就得止了，现在念阿弥陀佛，还会不会打妄想？不会了，因为你已经得定了，所以你念一个阿弥陀佛，很快就得定，那是因为你已经有练习一数、二随、三止，功夫很纯熟了，所以现在不管念阿弥陀佛、还是持咒，很快就得定了，因为你有止的功夫。

那观、还、净就更重要了，观、还、净主要讲什么？观身心、息、定境都不是真实有的；之后能观的心、所观的境都不是实有的，然后能所双亡，就能返本还源，就入净门，清淨的自性心就现前了。

所以，你现在念阿弥陀佛，是不是不一样了？你念着念着，那个观门起来，没有一个“我”在念；所念阿弥陀佛的名号，也不是实有的，这就是观门。然后念到能所双亡，就是还门，返本还源了。然后清淨心现前，就是你的自性弥陀，唯心净土了，那不是很好吗？是不是很赞？因此修习六妙门之后，会帮



助你念阿弥陀佛更快得一心，以前功夫成片都很难，现在很快就得一心了。你常常念到能所双亡，自性心现前怎样？就破一品无明了嘛，所以之前念阿弥陀佛，往生成就可能是凡圣同居土，你现在破一品无明，不一样了，实报庄严土，是不是很赞？然后你可以一直安住在清净的自性中，那是常寂光土，是不是帮助很大？关系非常密切。

所以，不管你修任何法门，大手印、大圆满也一样，你们修过大手印、大圆满就知道，其实大手印、大圆满我在课程中都有讲到里面；因此我们就知道，天台止观真的包含了一切禅法在里面。

我们之后还有两部止观要讲，我也可以把它分析得更详细一些，你们就能明白，任何法门跟这个都没有冲突。何况如果你有圆观六妙门的智慧的话，一即一切，一切难道没有包含你所修的一切法门在里面吗？也都在里面啊，都是从你自性流露出来的，所以法法无碍，可以通达圆满一切法，就是因为你成就了圆观六妙门，没有什么法是不能圆融和通达无碍的。这样应该很有信心了，对不对？绝对跟你现在修的法门没有冲突。

我们这一次的课就结束了。下面我们还可以再练习还门跟净门，刚才我已经讲了一遍，还门跟净门怎么修。

我们请净泰法师，还有 Thomas 师兄来为各位示范。

我们今天把后面两个再练习一遍，你们之后就把这一数、



二随、三止、观、还、净，修得滚瓜烂熟，然后就很好用了，就知道怎样活用，然后怎样慢慢地到达圆融无碍。

请各位师兄站起来，跟着两位师兄做（上座请参照第一讲）。

◆ 练习修数、随、止

从数息开始，现在应该很快了，从一数到十，吸气、吐气的时候数一，吸气、吐气数二，从一数到十，这样再回来从一数到十，重复数。数到没什么妄想的时候，就把心念放在呼吸上，这时就进入随息，很快呼吸就愈来愈微弱，心念愈来愈微弱，好像要停下来了，这时就是得止。

◆ 练习修观、证观

这时就起观，你观身体好像芭蕉树一样，心念好像瀑流水一样，你的息——呼吸好像空中风一样，都不是真实有的，既然身心息都不是真实有，“我”在哪里？因为“我”是由身心息组合而成的，现在这三个都不是真实的，可见“我”也不是真实存在的，这就是人无我。

身心息三个都属于法，既然这三个都不是实有的，可见法也不是真实有，这就是法无我。那一切定境，也是由身心息产生的，现在这三个都不是真实有，可见你所证的一切定境，也不是真实有。所以，有了这样观察的智慧，就能了知一切法的真实相：就是人无我、跟法无我，这才是一切法的真实相貌，

PDF 學習 文庫



一切法本来无我，这就是到昨天为止，观的部分。

◆ 练习修还、证还

你这样观下去，是不是可以开悟呢？还不能开悟，为什么？因为你还有一个能观的智慧没有销亡，我们刚才观察身、心、息、定境都不是实有的，用什么来观察的？用智慧来观察，对不对？所以有一个能观的智慧，有一个所观的身、心、息、定境，还有能所，就不是真心。

我们知道真心无相，真心离念，真心里面没有能所，可是我们现在有一个能观察的智慧，能观的心去观什么？身、心、息、定境，有能观、所观，所以它不是真心，还有能所。

我们现在已经知道，所观的身、心、息、定境都不是实有，那现在进一步观，这能观察的智慧，它是真实有吗？这能观的心，你要观才有，不观就没有，因为你平常也不是念念都在起观照，你要观的时候才有，没有观的时候就没有，可见它不是实有的，如果真实有，它就不会消失，念念都是在观察。可是它有时有，有时没有，说明这个能观的智慧，能观的心也不是实有的。

所观的境不是实有，能观的心不是实有，既然不是真实存在，它就消失了嘛，消失以后就怎样？就可以能所双亡，返本还源，这就是修还。当能所双亡，返本还源，这就是证还。你藉由这种观察的过程叫修还；当你真正的能所双亡，归还本源的时候，就是证还。



◆ 练习修净、证净

因为已经返本还源了，这时候你就会了悟，你原来那个源头是什么？就是我们清净的自性，所以这时候自性就会现前，你就会明白自性本来清净，因为已经返本还源，回到你心的本源了，心的本源是什么？就是你的自性。

你的自性本来是清净的，所以由自性所生起的一切法，也本来是清净的，不管是五蕴、十二入、还是十八界，都是清净的。我们每天六根面对六尘，产生六识，这是十八界，它本来是清净的，只是因为六根面对六尘，产生了分别、执著，所以它好像变成了染污的，我们才会生烦恼，可是它本来是清净的，因为它是由我们清净的自性心所生出来的，因此它本来是清净的，这就是修净。

所以，我们如果修到这个程度，你每天尽管看、尽管听，你的心都不会染着，什么叫不染着？就是不会生起分别、执著、妄想，就是我们昨天讲的，只是镜子照而已，照六尘境界，但镜子本身没有动，因为自性本来不动摇，本来没有生灭，这个我们昨天都讲过。所以，见到自性本来清净，这就是修净。

所以你六根面对六尘，产生六识，都知道它是本来清净的，就不会生起一切的分别、执著、妄想。因此，修到什么时候证到净呢？就是当一切分别、执著、妄想都息灭了，这时就证到净，证得一切本来清净，这就是证净。



PDF 學 醫 文 庫



所以，我们现在练习看看，看能不能明心见性，你找到心的源头，就是见性了。（下座请参照第一讲）

我们谢谢净泰师兄还有 Thomas 师兄。

今天下午也有一位师兄说，他为什么坐了半天，好像没什么效果。那我就问他说：你每天坐几次啊？他没有每天坐，偶尔坐十到二十分钟。我说这样的话效果很难出来，为什么？因为你的气从粗的脉走到细的脉，需要四十分钟。所以你坐下来，把所有姿势都摆好，等身心慢慢都宁静下来，气才开始从粗的脉走到细的脉，它就需要这么长的时间，没办法让气快一点从粗脉到细脉。因为可能你在静坐之前还在活动，或者刚才还在跟师兄聊天，所以那个气是非常粗的。

如果我们把脉分成五级的话，第一级的脉，就是在剧烈运动的时候；第二级的脉，就是我们在慢步、说话的时候；第三级的脉，就是在思考、计划的时候；第四级的脉，就是在七情发动的时候，第五级的脉，则是心灵所寄，这个之后我们会再详细说明（编按：请参考《释禅波罗蜜》第四讲），我们现在因为时间不够，所以只是强调要坐四十分钟的重要性，因为从明天开始，各位又要在家自己练习了。

除了我们之前强调的，你最好在同一个时间、同一个地点打坐，那个效果会更好。如果每天能坐上四十分钟，然后再配合适当的运动，不要做激烈的运动，就是你平常走路、什么的，那个也很重要，因为它可以帮你在坐的时候，气脉更通畅。如



果你整天都坐在家里，也不出门的，这样打坐的效果不会好。

那要运动多久呢？一般来说，运动的时间，跟打坐的时候间，至少要相等到两倍，譬如说你每天坐四十分钟，至少要活动四十分钟到八十分钟，看你坐的状况，这样效果才会出来。

所以从我们坐下来、身心宁静下来，然后到不动念开始，这时候你的气才可以从粗脉进到比较细的脉，是要等到这些活动都停止了以后，才会发生的事，所以它需要时间。如果时间允许的话，最好每天坐到四十分钟，它的效果慢慢就能出来了。

我们今天的课就到这里。

（师颂、众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 醫 文 禪





普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生
世世安稳充法喜 无始业尽心清净
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者
悉皆发菩提
我等与众生
皆共成佛道



六妙门是开发一切禅法的根本
而且每一门都可以证得涅槃
这就是它为什么称为“妙”的原因
所以要想证得声闻 缘觉 菩萨
这三乘果位的圣人
一定得从六妙门下手

荷
影
書
苑
編
排

