

六妙门
第三讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年七月二日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们先回答问题，再开始上课。

[问] 请上师慈悲开示，心念非常集中是怎样的，能否形容？

[答] 就是你的心没有落入昏沉，也没有落入散乱，非常专注的在你的所缘境上，不管你现在的所缘境是数息也好，随息也好，还是任何其它的，非常专注的在你所修的法门上，没有落入散乱、昏沉，这个就叫做非常集中，这样形容应该了解了。

[问] 什么是拙火？

[答] 我们昨天曾经谈到五根本气，有一些是跟拙火有关的。拙火是修密教、或者是瑜珈一定要修的部分，这个有特别的修法。因为我们第一堂课曾经介绍六妙门，它涵盖了一切的禅法在内，这个一切的禅法，就包含了外道的禅法、小乘禅法、大乘禅法、密教的禅法，全部都包含在里面，所以我们在上课的时候就都会说明，就是都会举例说明，而且我们来上课的师兄，也有修密教的，那也有修内观禅、小乘禅法的都 O.K.，所以我们会说的范围比较广，甚至外道的，道家的，我们也都会举例说明，这样才能够表示智者大师他六妙门的殊胜，就没有什么禅法不包含在六妙门这个范围之内，所以全部都在里面，所以我们上课可能会讲到瑜珈的，可能会讲到道家的，可能会讲到密教的，全部只要有相关的、涉猎的，我们都会尽量的来说清楚。因为在密教也有六妙门，只是修法不同，有些师兄修过就知道，密教的六妙门跟我们现在讲的，它的修法是有一些不同，但是它也有所谓的六妙门，我们就知道六妙门确实涵盖非常的广。

什么是拙火呢？它有特别的修法，除非你修这个法，我们才可以好好地来说明。简单的说，瑜珈叫做 kundalini，就是我们那个海底轮，它有一条沉睡了千年的灵蛇，现在怎么样把它唤醒，这是瑜珈的说法。那密教的话，它修拙火的位置，就是它所谓的生法宫，在生法宫的位置，就在我们肚脐下面四吋，它是两个倒过来的三角形那个位置，然后加上观想，你就很快能够把那个拙火点燃，这是密教的修法。好，只能说到这里了。

[问] 一直很多口水，然后吞口水，这样是不是躁动相？

[答] 是，这表示你还没有得定，因为当你呼吸愈来愈微细，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会知道，你的呼吸慢慢好像要停止了，因为变得非常非常细，你的舌头本来是顶着上颚的，它会往后卷，往里面卷，然后顶住上颚，所以这个时候，那个口鼻呼吸非常非常微细，所以不可能再继续吞口水，那时候也没有很多口水，

因为它已经把上颚那个地方舌头卷起来，然后顶住上颚的地方，所以它那个口水不会再一直流出来，就是有一点入定的那个状态开始，他的舌头就会往内卷，这个有入定的师兄就会知道，一定是这样子的。所以，一直吞口水是不是躁动相？就一定是，表示你没有得定，因为得定就不会一直吞口水。

但是我们昨天也讲过，那个口水是很好的，吞下去就可以滋润我们的五脏六腑，所以从健康的角度来讲，这个是好现象，总比那个口干舌燥好嘛，是不是？其实我们那个舌头，在平常就是顶住上颚的，不晓得各位有没有去体会？其实它一直都是顶住上颚的，不是我们修止观的时候、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的健康，然后所谓的脉，什么任督脉、还是什么的，也比较容易通畅，这是因为你的舌尖是一直都在那个位置，这个才是正确的，你们可以体会体会，看你们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] 因为我们讲说心念随着呼吸走，你的呼吸到哪里，你的心念就走到哪里，你的呼吸到底有没有到达丹田，那就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，如果很短浅的话，他只能吸到胸腔，就不会再下到丹田，所以他的气很短，吸进来就吐出去了，吸进来，吸到胸腔，他就吐出去了，吸到肺，他就吐出去了，这个我们称为胸式呼吸，就是你呼吸的方式是只有到达胸腔，是没有到达腹腔的。这样的人，他的呼吸就是很短，然后常常会喘，那表示他的气很短，他会比较不健康，因为他的呼吸不够深长。

我们也有练习的方法，像一般我们练习的方法，你就可以把你的手放在你的腹部，然后吸气的时候，小腹鼓起来，这样子练习，吸的时候，把这一口气尽量吸得比较饱，然后小腹是凸起来的，然后吐气，小腹是缩进去的，这样子练习一段时间，一般是三个月，你就可以从胸式呼吸转到腹式呼吸，这个时候你就是用丹田呼吸了。等你的呼吸转成丹田呼吸，你的身体就会比较健康，因为那个息比较深长，就是这一口气可以从鼻腔进来，经过肺部，穿过横膈膜，到达你的腹部，丹田的地方，那你的呼吸是吸进来比较多的气，然后它这个气也可以运送到全身，不管是运送养分也好，排除废物也好，它都做得比较充分，那个功能的发挥比较充分，所以身体就会比较健康，所以我们可以练习变成丹田呼吸。

那你说还可不可以再继续再深？可以的，那是等到我们得到初步的轻安之后，我们的呼吸可以继续走，走到哪里呢？走到脚底，我们称为涌泉呼吸，就是说你如果有轻安现象之后，你会发觉你的脚底涌泉穴的地方会跳动，譬如说你这一口气一吸进来，它可以到达脚底，然后涌泉那个地方会跳跳，有跳动的感觉，你就知道你现在是涌泉呼吸。这个是我们的呼吸，

甚至可以到达这么远，到达我们的脚底。

那深可以到达多深呢？就是我们的呼吸，我们前面有讲说，你要调息的话，就要观想气充满全身，然后全身的毛孔呼吸，可是应该是大部分的师兄都没有感觉毛孔在呼吸吧？一般人的毛孔呼吸，只是他在流汗的时候，我们在排汗的时候，毛孔是张开，那个汗水才可以被逼出来，这个时候是毛孔呼吸，可是其它大部分的时间，毛孔是关闭的。可是修行人，他打坐到一段时间，他全身会毛孔呼吸，随时毛孔都在呼吸。所以，什么时候你是毛孔呼吸呢？就是你穿那个不透气的衣服，开始觉得很闷热的时候，那个时候大概就是毛孔开始呼吸，要不然一般人，你给他穿那个什么lon的（人造纤维），他也没有感觉说皮肤不能够呼吸，很多人他不管穿什么不透气的料子，他还是穿得蛮好的，那表示说他并没有毛孔呼吸，所以他不会觉得那个料子不透气。可是修到毛孔呼吸的话，他穿的那个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那个感觉，就是因为他有一部分的口鼻呼吸已经转成毛孔呼吸了。还有一个检查的标准，就是看他有没有味道，身体有没有体味，已经转成毛孔呼吸的修行人，他不管怎么流汗，任何情况之下，几天不洗澡都不会有味道，那个就是毛孔呼吸，就是他平常有一部分的呼吸是用毛孔代替了，所以他的口鼻呼吸不会很明显，像一般人这样喘得很急促或什么，都没有，平常的呼吸也是绵绵密密，非常的缓慢、细长、均匀，非常的深长，然后不太感觉到他的呼吸存在，就是因为他一部分已经转成毛孔呼吸了，他就能把那个浊气转为清灵之气，所以他身上不会有味道。

我们刚才说可以到达多深，还可以继续，气可以贯穿骨髓，叫做骨髓呼吸。我们看那个武侠片还是什么，有洗髓经有没有？就是他可以练功，把他的气贯穿到骨髓里面去，那是最深的地方，已经气入骨髓了。气入骨髓，他就可以把骨髓不好的浊气、还是什么，全部把它排出来，排毒，所以他就会很健康。他死了以后，不管经过多少年，他的骨头都是白的，还有一点好像晶莹剔透的感觉。像一般人，我们说三年之后去捡骨，全部都黄黄黑黑的，对不对？可是如果你的功夫已经气入骨髓的话，那个骨髓得到净化之后，它不会变黄、变黑。所以道家它有名称，这个叫做洗髓，气入骨髓，它的名称叫「洗髓」，毛孔呼吸它叫「伐毛」，伐毛洗髓，就知道它是指呼吸的状态，他的功夫已经到什么程度，听到这个名称就知道了，他已经能够气入骨髓。

所以，现在问：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，你就是放在那边，我们刚才讲过，其实平常都是放在那边的，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，口水就会一直流出来，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，我们时间都是坐二十分钟，可能还没有很严重，我们如果继续坐的话，可能就是两腿麻木、酸痛就统统来了。为什么坐一段时间就会麻木、酸痛呢？就是因为我们的肌肉神经没有松开，然后我们的心也不平静，心还很散乱，妄念很多，再加上我们的肌肉神经紧绷，所以坐下来才会两腿麻木、酸痛，还有现在讲的什么发抖。所以我们就知道，为什么我们前面要先暖身运动，然后再拉拉筋的原因就在这里，你把这个事前的功夫做好了，你在坐的时候，就可以熬腿熬比较久。那也是不管你是可以熬多久，也是一定要熬到血液循环正常，然后坐到身心两空的时候，就不再有腿麻这种现象产生了，很自然就会消失，我们就说腿部的气脉打通了，就可以久坐，然后不会疲劳，也不会酸胀麻痛。

有些人，他是坐到一身大汗，那有些人是愈坐愈冷；有些人曾经练过气功的，或者是什么自发功的、灵动功的，可能坐在那边，他就会开始震动；还有，有的会见到种种的光，还是见到佛菩萨来了，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，体质开始变化，开始有一些转变。那为什么会有这些转变？表示你原来的身体是不健康的，它现在在调，在作调整，所以你只要不执着在这个现象上面，它调整好之后，这种现象自然就会消失，所以不用恐慌说我是不是怎么样了？我本来没事，一打坐就有事，不是，跟打坐没关系，是你本来就有事，打坐发出来这样而已，不要全部以为是打坐的错，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，还可以成佛的禅法，它怎么可能有问题呢？所以一定是修的人，他自己本身身体还没有调好，可能是四大不调，可能是五脏六腑生病了，所以他现在因为禅坐病发，懂吗？那些身体的毛病发出来了，也是好现象，你把它调好，或者是该看医生的看医生，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，所以不用害怕，怕到不敢坐，不需要这样子。

[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。

[问] 有时候这种现象，会因为观而消失。

[答] 那就是你放松了，或是你把你的意念转移到你观的那个境界上面，所以你的注意力转移，你就不会觉得好像这么僵硬，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，反正我们就是刚开始练习，不是散乱、就是昏沉，这个是很正常的，一定要经过调心的过程。

那为什么会有这个散乱或昏沉的现象呢？最主要是因为我们的心念跟呼吸分开了，就是我们讲数息、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，你散乱跟昏沉的现象才会慢慢地消失。在这个之前，因为你的心念跟呼吸是分开的，就是道家所谓的心气不合一，你的心念跟气没有合在一起，是分开的，所以呼吸管呼吸，你的心念还是一直在打妄想，在散乱、或者是掉举。所以，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了，自然不会落入昏沉、或者是掉举，是一定要在这个时候。所以，打坐三十到四十五分钟都是很混乱，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，是不适合长坐。

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，过去有这样的业，所以你现在想要修禅定，很难得定，然后心很乱，不但心很乱，还一直生起恶念，所以要忏悔。

观之为无常？也很好啊，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的感受，或者是散乱，还是甚至你生起的恶念、或者是欲望，就是贪瞋痴都有，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，它不会消失，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，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：这个是无常的，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] 这也算是我们刚才讲的，那个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，就是不正常的流汗，那个就表示说你体内有湿气，因为现在打坐，湿气排出来了，所以也是调整身体的一个过程所有的现象。

我们先说一下，他刚才说的那个刚开始，是不是打坐时间不要太长？确实，这个很重要，尤其是初学者，一下不要五十分钟、一个小时，所以那个没有基础，去参加十日禅、还是禅七、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，效果也不是很好。所以，我们一定要有正确的观念，对于修习止观，这个正确的方法跟观念，非常、非常的重要，所以我们就一定要把它讲清楚。

初学者，一开始你可以从二十分钟、三十分钟开始都可以，但是不适合一下坐超过一个小时。一般来说，就是你静坐的时间多长，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，你就经行半小时、或者休息半小时；可是如果你是超过一个小时以上，你每次坐超过一个小时以上，你休息跟经行的时间就要 double，懂吗？譬如说：你这一座是坐一个小时，你休息一个小时、或经行一个小时是不够的，你要两个小时，你坐的时间愈长，你休息的时间要加倍，一直加倍。譬如说：你坐两个小时，你可能就要休息四个小时，更重要的是，你一天不要超过四个小时，全部加起来，譬如说你早上坐半个小时，下午坐半个小时，就是一天之内，初学者最好不要超过四个小时，然后要多休息、多运动，或者是经行，不要一开始学，就我要勇猛精进！没事情就腿盘在那里，然后也不运动、也不经行、也不休息，这样就会得禅病。所以，这个是邪精进，不是正精进，所以这个时间也是要调配好。

有人问说：我不想坐的时候，到底要不要熬下去？要不要熬下去，看你吃得了、吃不了苦，不是啦。像我们一开始上座以后，会很快进入状况，如果你是坐一段时间以后的话，练习一段时间以后，你上座会身体开始发热，会觉得说身上好像有一股气，凝聚在那边，然后就觉得心非常的宁静，身体的状况也很好，好像有被那个很温暖的气笼罩全身的那种感觉，是暖暖的，然后身体会发热。等到你这一股气散了，然后你的心念也没有办法开始集中了，也不是开始，你心念也没有办法集中了，这个时候就是你下座的时候，这个之后，你就不要再熬了。因为从这个时候，身上那股暖洋洋的气已经散开了，然后心念也散开了，不能够集中，这表示说你已经可以了，你就坐到这边为止就好了，因为再下去，你就会很难熬，因为你的心念也没有办法集中，然后你硬要在那边熬的话，你那股能量也已经散掉了，很难再把它收集回来，那表示说你身上的能量，就只能坐这么长的时间，懂吗？那接下来，你都是在熬，效果不好，所以我们感觉说身体的气散掉了，然后也开始打妄想了，这个时候就下座。所以，到底要不要熬呢？就看你这种状况的时间有多长，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，他的心念就没有办法集中，这个时候就是下座，所以，我们以这个为标准说你到底每一次坐多少时间，是比较适合的，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，你的功夫不到的话，打坐还真的不能代替睡眠。

那睡不着的时候，起来打坐合适吗？不合适。我们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，或想很多事情，就是你虽然不想想，可是它念头一直出来、一直出来，就是整个头昏昏胀胀的，那表示说你已经虚火上升，所以才会失眠，这个时

候你再去坐的话，虚火更旺，懂吗？也很难再睡得着。有失眠的人，应该是在失眠之前来静坐，而不是睡不着、失眠之后才来坐，那个虚火会更旺。我们是在睡觉之前坐，坐到我们那个虚火降下来了，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，然后水火济济，这表示说你的身体已经调好了，这个时候就很容易睡着，就不会再失眠，只要你这个心肾相交，就是把这个虚火降下来，再加上肾水的滋润，这样水火相济之后，你就很容易安眠，所以我们是应该在睡前来打坐，失眠之后不适合打坐。

还有哪些情况之下，或者是哪些时间是不适合静坐的？这个我们也要知道。所以，什么时候静坐是最恰当的呢？就是一大早，睡饱了，精神足了，这个时候来打坐，是最恰当的时间。所以，这样累了一天，然后晚上已经身心都很疲累，再来打坐，就很容易睡着了，很容易落入昏沉，所以在自己身心非常疲累的时候打坐，效果是不好的，所以我们尽量不要在很疲劳的时候来静坐。我们在发脾气的时候，不要打坐，刚刚跟人家吵一架，好，我现在来腿一盘，把心静一静，你生气的时候，身上的气脉都乱掉了，所以这个时候打坐反而有害。那你说我很高兴、很高兴的时候来打坐，合不合适？也不合适，你身心在极度亢奋的那个状态，气脉也是乱的，也不适合打坐。所以我们要记住，大怒、大乐之后不要打坐。还有，就是喝酒、夫妻行房之后不要打坐，至少一个小时，可是在道家更严格，譬如说夫妻行房的话，要十二个小时以后才能够打坐，为什么？因为夫妻行房会让我们的气很混浊，因为道家是讲采气，你身上的气很混浊的时候，是不适合采气的，所以练道家功夫的人，他严禁十二个小时以后才可以练功、或者是打坐。还有，今天下午又闪电、又打雷，这个时候不要打坐，因为这个阴阳之气也是混乱的，也不适合打坐。

所以，道家它最适合打坐的时间，就是早上九点到十点之间，还有下午的三点到四点之间，因为我们刚才讲，道家是采气的，这个时候来静坐，采的气是最好的，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，所以这时候来打坐、采气是最好、最有益健康，他们说是容易得真气，真假的真。

瑜伽又说凌晨四点钟的灵气最强，所以那时候要起来，把鼻子通一通，因为瑜伽有那个用呼吸来通脉，把气脉净化了之后，然后来打坐、或者是练瑜伽，那个时间是最好的。供作参考，我们是各家来做比较。

我们的话，就是刚才讲的，你最好是早上睡饱了以后来坐，精神比较好，比较不容易昏沉，然后也会让你整天的思虑非常清晰，然后精神会比较好。

[问] 还有人问说：密宗认为子、午时为气入魔坏脉，是不适合打坐的，这个时候可不可以坐？

[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？这个时候是阴阳相交的时候，那个气比较不稳定，我们知道子时一阳生，晚上子时一阴生，午时是一阴生，这样懂吗？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，阳气最旺；接下来午时，中午的十一点到一点，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，这样懂吗？所以我们就知道，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，阳气是最旺的，接下来过了中午，阴气愈来愈旺。

所以，有一些人也是问说：晚上可不可以持大悲咒？又是晚上可不可以打坐？晚上可不可以诵地藏经？是不是会有众生啦？我们如果以这个时间来算的话，好像阴气是愈来愈盛，傍晚以后的时间，也是另外那一界的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的出动，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 O.K.。可是如果你的身体是很虚弱的，磁场、能量是很低的，然后又去练一个什么自发功、灵动功之类的，你的经络又变得很敏感的，因为大部分问的人都是这一类的，懂吗？所以他就会在深更半夜，或者是从子时开始，他开始诵经、还是持咒、还是打坐、还是练功，他就老是觉得有东西干扰，也不是所有的人都会有干扰，懂吗？可能就是因为身体有病，你的能量、磁场本来就弱，加上你的心念的力量非常微弱，所以就容易感应到那个灵界的众生。因为我们人是半阴半阳，神仙是纯阳，我们人是半阴半阳，灵界众生是纯阴的，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，你容易有感应的原因在这里。所以如果你是这种体质，你就不要在半夜、或者是晚上来打坐，就是一大早，阳光很盛的时候，这个时候坐。

那我们回到刚刚这个问题，子、午时的时候，到底可不可以以静坐呢？我们刚才讲，那种很阳刚的，心地很光明磊落的 O.K.，都没有问题。可是如果你不放心的话，你可以开始的时候在白天坐，晚上不要坐，你就是白天坐，坐满一千日，一千天之后，就没有关系了，因为你是初学者，你身心都还不很稳定，再加上我们刚才讲的，是那种体质的人，他就会有那种干扰的现象，所以为了安全起见，我们就在大白天坐满一千天以后，你任何时间坐都 O.K.了，因为你那个时候，身心该调的也调好了，只要你静坐的方法正确，你的身体会愈来愈健康，然后能量、磁场会愈来愈强，就不会再受干扰，这个也很重要，特别交代。

我们之前也讲过，太饿的时候不要打坐，太饿的时候打坐容易胃抽筋，吃太饱打坐容易胃充血，所以都不适合，一个容易散乱，一个容易昏沉，都不适合打坐。所以我们要吃饭，如果你不是吃得很饱，就是饭后半个小时以上才能够坐，如果你是吃得很饱的话，那时间就还要再拉长。吃的东

西，就是除了不要吃太饱以外，也不要吃那个太精致的食物，要吃比较粗糙的食物，吃得太饱、或者是太精细的食物，就是那种加味、调味比较多的，太精细的食物，道家说那个谷气会太重，山谷的谷，或者是五谷的谷，那个谷气会太重，那你在打坐的时候，那个气会下降，然后容易放屁，所以变成说你那一座，你都在清你肚子里面的废气这样而已，没有什么效果的，所以食物也蛮重要的。

如果我们坐到汗流浹背的话，我们要先拿那个干毛巾把身体擦干，不要这样子湿答答的打坐，那个湿气还会被毛孔再吸回去，所以我们要把身体擦干再继续坐，这个是夏天比较容易发生的现象。如果是冬天太冷，有些地方太冷的话，我们就拿一个毛毯把身体裹起来，不要穿得很多衣服，因为那个就觉得身体都被绑住了，从卫生衣开始，又是毛衣、又是皮衣，这样一层一层，包到最后很难喘气，所以我们就拿一个毛毯把身体包裹起来，你不用穿得很多，也不会着凉。

过去有一些禅师，他也把他修禅定的经验告诉我们，我们也可以作参考。就是以食物来讲，就是我们刚才讲的，不要吃太多，太多容易昏沉，太少又容易散乱，这个我们之前讲过，不要吃得太饱，要饮食知量，不要吃太多，也不要吃太少。食物的种类，那个含地大的食物，什么是含地大的食物呢？就是它是长在土里面的，像马铃薯、番薯，长在土里面的，这个是属于地大的，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，火大的就是辣椒，刺激性的食物，像你们最爱的咖哩，可以吃一点，不要吃太多，吃太多也容易散乱，因为它是属于刺激性的食物。吃太多肉，也容易昏沉。那你说我都吃青菜，可不可以？也不可以，你只吃青菜，容易散乱。我们喝的饮料，在瑜珈来讲，牛奶是很好的，可是你牛奶喝多了，容易昏沉。我喝咖啡、喝茶好不好？容易散乱。

天气太热，容易昏沉；天气太冷，容易散乱。下雨天打坐，容易昏沉；太阳太大打坐，容易散乱。以季节，春夏秋冬四季来说的话，春天、还有秋天，是比较容易昏睡的；夏天、跟冬天，是比较容易散乱的，它是跟气候也有很大的关系。光线，我们之前也有讲过，我们打坐的时候，光线不要太强、也不要太弱，所以光线太暗，容易昏沉；太亮，光线太强，又容易散乱。

衣服如果穿太多，容易昏沉；穿太少，又容易散乱。颜色也有关系，那种比较刺眼的颜色，像红的、橘红、黄色的、橙色的，这属于明亮的颜色，是比较容易散乱的；那个暗暗的颜色，容易昏沉，像蓝的、绿的、黑的，这个是属于比较暗沉的颜色。

眼睛，我们之前也讲过，你眼睛闭起来，容易昏沉；眼睛睁开，容易散乱，所以我们眼开三分的原因在这里，垂帘。我们脉搏在跳动的时候，如果脉搏比较微弱的时候，是比较容易昏沉的；我们脉搏太强，又容易散乱。我们在疲劳的时候，容易昏沉；太兴奋的时候，容易散乱。

以贪瞋痴三毒来讲，愚痴的时候，比较容易昏沉；贪、瞋的时候，比较容易散乱。身体胖的人，容易昏沉；瘦的人，容易散乱。

所以，我们刚才也讲说，你要去掉昏沉跟散乱，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？看你宿世的善根，如果没有很用功的话，一般就是六年就好了，如果你止观的方法很正确，然后很精进用功，就不用六年。就是一般来说，要把你的心念调到定的状态，一般需要六年的时间，就是说你很散漫的修，方法可能也没有很正确，或者是也没有很用功，需要六年的时间。可是如果你的方法很正确，然后再加上精进，像我们六妙门就不用那么久，我们只是说一般来讲，不管你用什么方法来打坐，把你的心念摆平，需要六年。把你的呼吸摆平，三年。身体，我们昨天讲的，身体你自然一坐上去，就是很标准，这样要一年。这是没有很用功，如果很用功，不需要这么久，可以快速成就。

我们今天的时间……剩下的我们明天回答，好吗？因为我们还是要有进度，而且我们的进度很赶，所以剩下的问题，我们明天再把它归纳整理。今天归纳整理不是很好吗？就是条理分明，听起来也还蛮不错的，明天把它归纳整理。因为有一些它可能会重复有的，有的问得不是很完整，我都会把它修饰，变成很完整的问题，这样很好，听起来就觉得问得好，然后也回答得好。

因为我们每次上课都是时间很匆匆，很赶，就四个晚上，然后就要把六妙门把它修好，好像是有一点太赶，时间太赶，所以我们也不用太着急，因为我们之后的课程，我们下一次还有剩下的六妙门，要把它介绍完，所以我们在每一次上完课之后，都会留四十分钟，让各位练习六妙门，所以我们这六妙门会重复练习，一直重复练习，在我们日后的天台止观的课程当中，我们会一直重复练习，所以这次没有弄清楚的，还是不太熟悉的，因为我们只能介绍方法，每一步功夫都需要时间，所以我们只能把方法讲清楚，我们明天会把正确，平常要怎么练习的正确的的方法，一定要交代清楚，之后你们就可以个别个别练习。万一有什么问题的话，你们可以上网问，那我就回答，因为这中间等到我们下次来，还有两个多月的时间，这中间万一坐到有什么问题的话，你可以赶快上网问，就没有什么疑虑，可以继续的用功，要不然有的现象吓到了，然后就不敢坐了，这样是非常非常可惜的。我们一再强调，六妙门是非常安全，而且快速可以成就的止观法门，它绝对是没有问题的，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，所以他才会在修的这个过程当中，因为它要调整，我们刚才讲，身体要调整，还有我们心念，我们过去含藏在八识的那些，很多是烦恼、习气的种子，它也会爆发，我们之前讲过，有善根发、有恶根发，那可能恶根发相，就会碰到种种的状况，都是很正常的，你的身心

因为要调整，所以它会有一个调整的过程，那什么现象都会出来，这个都是正常的，所以我们先不要害怕，然后有问题就上网问，这样应该是 O.K. 的了。

我们今天是进入「修观」。一数、二随、三止、四观，所以在我们得止的时候，我们就要问问自己，我今天为什么要来修禅定？我的动机、跟发心、跟目的，到底是什么？我现在已经得定了，我们修止之后，得止了之后，我们就叫做定境，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，等到证到止之后，就称为定境，就是说你已经得定了，然后你有种种的定境。那我们昨天也讲了，你证到止，也许是不同的定的内容，我们也知道定可以开发神通，一般是修到四禅，初禅、二禅、三禅、四禅，那个所发的神通是比较没有争议性的，是比较可靠，是真正的神通，可是如果你连初禅都没有证，然后你说有神通，那个一般都不是真正的神通，都是灵通、鬼通、还是什么通，懂吗？不是真正的神通，所以一般是要证到四禅，所发的神通才是真正的神通。

所以，现在你就要问自己了，我今天来修禅定的目的是什么？我只是想要得定吗？得初禅的轻安吗？还是说要得四禅的那个神通呢？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，这样坐起来很轻安喜乐，就够了吗？开发神通，神通很好玩，这样就够了吗？当然不是嘛！因为即便得了种种的禅定，能够得轻安喜乐，或者是身心非常的宁静，那是一种很好的感受、很好的觉受，或者开发神通，那个也是很好玩的境界，但是它没有办法开发智慧，它只是功夫很高，但是没有办法开发空性、解脱的智慧，所以这一定不是到这边就为止了。因为我们发菩提心，说要成佛，要利益众生，你只是禅定功夫很高，可不可以利益众生？你自己都没解脱，你怎么帮众生解脱？你自己也没开悟，你怎么帮众生开悟？你也没成佛，你怎么帮众生成佛？所以，度众生的那个智慧、慈悲、无量的善巧、方便是没有的，这个时候还没有这样的能力，只是说你有禅定的功夫这样而已，对于自己自利、还有利他都不够，所以，我们这个时候要反观。

反观就是进入第七个「修观」了。既然得止、证止不是我的目的，那我就在定中起观，怎么修观呢？这个时候，因为你觉得这样还不够，所以你想要进一步，这个时候就从第三个「止」，进入第四个「观」的步骤了。

所以，这时候在定中起观，观什么？观我这个身体，你这时候来观身体，会发现身体好像芭蕉树一样，芭蕉树看起来有一棵实实在在的树，可是你一层一层把它剥开，到中间是空的。我们的身体就很像这种情况，你一个分析，皮、肉、筋、骨一个一个分析，到最后，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，就好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，它只是这些不净物的组合体，你

一个一个分析，眼睛是身体吗？不是，我的心脏是身体吗？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，这个时候我们观身体，好像芭蕉树一样的虚妄、不真实。

其实这个不是很难，只要你们坐得不错的师兄，都会有这种感觉，就是你一坐上去，其实很快，五分、十分钟，你就会觉得你的身体只剩下一团气了，没有身体的重量，这团气是可以穿透的，没有实质的这个肉坐在这里，几十斤的肉坐在这里，不是那种感觉，它是非常轻的一股气了变成。所以这个时候，如果你睁开眼睛偷看一下，你会发觉全部都是白茫茫的一片，全部都是白的，好像白雾状的，那也没有什么身体的感觉了，所以这个时候，要体会说这个身体不是真实存在的，在这个时候你就可以感受到，所以它其实不是很难。没有这种觉受没关系，我们就观它好像芭蕉树，我们一个一个分析，它都不是身体，分析到最后，没有身体可得，可见这个身体不是真实存在的。

像我们看外在的这些山河大地，也是同样，你只要心静下来，然后你盯着那个山来看，看久了，它只剩下一个影子，只剩下山的影子而已，可能好几重的影子，你这时候也可以体会那个山不是真实存在的，也可以这样练习，到最后都是影子了。我们身体也是，你坐到最后就好像那个，书上是形容如云如影，好像云，云是可以穿透的，好像影子，影子是有一个影子在那边，可是你可以在上面踩，影子不会痛，可是它有那个影子，就是那种感觉，所以身体也是如云如影。

然后再观我们的心念，心念虽然已经非常的微细，可是它久久会生起来一个念头，然后消失，久久又生起一个念头、消失。这说明什么呢？它是生灭法，所以心念也不是真实存在的，好像瀑流水，经论上都喜欢形容心念如瀑流，好像那个瀑布，一直流、一直流，我们心念的那个躁动性也是这样，一个念头攀缘一个念头，妄念纷飞，就好像那个瀑流水，一直流、一直流，可是你看那个瀑布一直在那边，可是它的水有改变吗？有啊，它流下来就流走了，流下来就流走了，你看瀑布永远在那边，可是都不是原来的水，这说明什么？瀑布是生灭法，不是真实有瀑布可得。那我们心念也是啊，我们看它生起、消失、生起、消失，也可以证明心念不是真实存在的。

我们的呼吸呢？呼吸也很微弱了，即便它很微弱，也似有似无，或者久久才吸一次，但是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，心念好像瀑流水，你的呼吸，这个息又好像空中风，都不是真实存在的，这时的「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，有一个能数的「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

真实的存在，心念也不是真实的存在，坐在这边修六妙门的身体也不是真实存在，可是我们的观念，是身心息合起来，有一个「我」在这边修六妙门。可是我们现在分析，身心息都不是真实存在的，那「我」是不是真实存在的呢？「我」也不是真实存在的啊，根本没有一个真实的「我」的存在，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」是由身心息所组合的，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，所以「我」不可得。

那身法、心法、息法都是属于法，身心息都不是真实存在，法是真实存在的吗？也没有所谓的「法」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，好像芭蕉树一样的不真实；心念，好像瀑流水一样的不真实；息，好像空中的风一样的不真实，这个就是修观。藉由这样的观法，然后你可以体悟到身心息都是生灭、无常、无我的，因此见到一切法的真实相，这个时候是「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，这个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？我们是由身心息来修，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。

这个就是修观跟证观的内容。

那这样修，就可以开悟了吗？还不可以，对不对？为什么不能够开悟呢？因为你还有一个能观跟所观，你的能观，就是我们刚才讲，观察的智慧，你是用观察的智慧，观身心息、还有定，都不是真实存在的，所以你有一个能观的心，就是这个观察的智慧，那你所观的境是什么呢？就是身心息、还有那个定，这个是你所观的境。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。在我们的真如本性当中，是没有二元对立的，是没有能所对立的，所以，我们这个时候就要舍观，进入「还」的阶段。

既然还有能观、所观，那我们现在再来观察，这个能观的心、还有所观的境，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，我没观的时候就没有，我现在要用观察的智慧，我现在要起这个观察的智慧来观，这个时候才有，等一下我不观了，我休息了，就没有，可见这个能观的心，它并不是真实存在的，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，不会消失的，那个叫真实存在。可是不是啊，它用完了，你观完，它就消失了，等一下再观，它又消失了，可见能观的心，它不是实有的。那所观的境，是不是实有的？我们刚才分析过了，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，不然你怎么可以换呢？换来换去你的所观境呢？

既然能观、所观都不是真实存在的，就能所双亡。不是真实存在的，就不需要继续抓住它了嘛，前面我们修观，是因为要观察，所以要起观察的智慧，然后观察身心息的状态，来了解所观的内容它是虚妄、不真实的。可是，现在再反观这一念，能观、还有所观都不是实有的，那我们能所就要怎么样？把它销亡，所以当能所销亡的时候，就可以归还本源，回归到自性，这个时候就是「证还」。

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

那什么是我们自性的状态呢？本来清净，是我们自性的状态，菩提自性，本自清净，对不对？所以这个时候，就能够见到本来清净的自性，当你能所双亡之后，那个本来清净的自性就能够现前，你就可以见到你的自性本来是清净的。自性既然是本来清净，那由我们自性所生起的一切法，是不是也是本来清净的呢？你能生的是清净的，当然所生也是清净的，所生的什么法呢？我们平常每天在用的，六根面对六尘，生起六识，这个就是十八界。六根是你清净的自性所生起的，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？本来是清净的。六根面对六尘所生起的六识，本来也是清净的。可是，为什么我们还会看到这个生烦恼，听到那个生烦恼呢？那是因为我们又起了能所，懂吗？只要有能所，就不清净了；有能所，你就有一个我，然后在看什么东西，有我、有法，然后生分别、执着，因此生起了贪瞋痴。可是它本来是清净的，对不对？你说这个花，这么美，这个花的本身它是清净的，可是你看了就：我好喜欢喔！要把它买回去！你就生了贪了，可是那个不是花的过失，花是无辜的，对不对？可是我们看到花就会生贪，生起贪爱，花的自性本来是清净的，是我们生起了分别、执着，生起了我执、法执，因此生起了贪瞋痴，生起了烦恼。

好，我们现在如果能够回到本来清净的自性，我们就知道由自性所生起的一切法，是本来清净的。既然本来清净，那我们如果可以安住在这个清净的境界当中，你看到的所有的人事物，是不是都是清净的？听到一切的音声，也是清净的，因为它是本来清净。这样你还会不会生起分别、执着、妄想？就不会了，所以你每天尽量看、尽量听，六根尽管接触六尘，你的心都是没分别、执着、妄想的。

经过这样的分析，就能够息灭一切的分别、执着、妄想，修的阶段是「修净」，当你止息了一切分别、执着、妄想的时候，就是「证净」。所以，

修净，就是从见到我们自性本来清净，这个就是修净；然后你再分析，我们的自性本来清净，所以它生起的一切法也是清净的，因此我们对一切法就不再生起分别、执着、妄想。这样子练习的过程是修净，当你真正的止息到了一切分别、执着、妄想的时候，就是证净，就是证到自性本来清净。

可是它有相似证、还有真实证，这个也要弄清楚，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，我们现在就来检查看看。

什么是相似证呢？相似的意思，就是好像是，但不是真的是，已经很接近了，但就不是真正的证到了。可是，为什么你又会相似证呢？为什么会有这种感受、觉受呢？它是平常的熏修来的，平常熏习了一些可能听经闻法，听到一些这样的有关于自性的见地，譬如说：菩提自性本自清净、清净的自性如虚空……什么这一类的，这个名言的种子，种到你的第八识，名言的种子，只是名相而已喔。那你现在打坐，坐到心很宁静，能所双亡了，一切好像都空掉了，这个东西就出来了，自性好像虚空，自性本来清净，这个就现前了，所以就以为自己见到清净的自性，不是，那是第六意识的法尘境界，懂吗？第六意识的清净面的呈现，这样而已。因为你坐到能所双亡，你的第六意识已经没有分别了，就是不是比量，而是进入那个现量。现量，就是第六意识的清净现量面现前，第六意识相对的是法尘，所以这个其实是法尘境界的现前，就是它的法尘境界，就是「一切自性本来是清净的」，这个法尘境界现前了，懂吗？它是第六意识清净面。所以，楞严经才会讲到：「内守幽闲，犹是法尘分别影事」，有没有？内守幽闲，就是你守住你内心那个空空寂寂的，然后现在觉得说能所双亡了，一切好像都空掉了，那种内守悠闲这样的一个境界。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，并没有真正的见到我们那个清净的自性。

其实很容易分别是真实、还是相似证，只要你一下座，你所有的烦恼、习气都现前了，你这个就是假的，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？所以也很容易就能够判别，只要你所有的习气全部都现前，那个就是相似证而不是真实证，只是说你坐到很清净，好像空掉的那个境界而已，那是第六意识的法尘境界，并不是真实的证。所以，这个相似证不能够断烦恼，还是属于有漏的。

可是真实证就不一样，真实证就是说你是真正见到清净的自性了，是真正的见性，然后生起了这个空性的智慧。这个空性的智慧是属于无漏的智慧，所以它能够断烦恼，可以断尽三界的烦恼，然后证入涅槃，了脱生死，这个就是真实证。所以，我们就知道六妙门修到这个时候，是可以开悟、明心见性，还可以得证涅槃，是一点问题都没有。

所以真实证的人，他在日常生活当中，我们刚才讲，不会再有过去的

那个习气、烦恼，不会那么重了，他都是能够随时保持清净心，就是说他的心都是随时安住在这个清净的境界里面，因为清净的自性现前，他就一直保持在这个清净的境界当中，在这个清净的境界当中，他就不会分别、执着、妄想。

那你说不分别、执着、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？问他这个好不好吃，没有分别，没有分别心。这好不好看？我已经没有分别了，然后我也不执着了，是这样的吗？他比一般人还看得更清楚，懂吗？那个叫做「善分别」。一般的分别，凡夫的分别，是第六意识的比量，所以他分别心，凡夫的分别心就是第六意识的比量，所以他会有能所对立，然后会生烦恼、会造业。可是见性的人，因为他一直保持清净，就是说他很了然一切法都不是实有的，已经见到了诸法的实相，一切法的自性是空的，但是又宛然显现，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，但是它又是不空，因为什么现象界都有，现象界森罗万象，什么都有，所以那个空，绝对不是顽空，是一切法都是宛然，宛然就是好像存在，好像梦中一样，就说明它不是真实存在，他心里非常的清楚。所以，他善分别一切法，因为他第六意识已经转成妙观察智，所以他是善分别，虽然善分别一切法，但是又不会执着一切法，因为他明白一切法自性是空的，他也允许一切法的存在，所以他在这个空性当中，又可以生起无量的善巧方便来利益众生，所以他是了知一切法，又能够成就一切法，成就一切法来利益众生。这个就是真实证的境界是这样子，他是这样子来过生活，他可以分别、不执着、不妄想。不执着，就表示他第七识已经转成平等性智。

所以，所谓真实证的境界，就是善分别一切法，但是可以不染着一切法，再进一步去成就一切法，菩萨就是真实证到这个自性清净的境界，所以才能够成就空性的智慧，然后以广大的慈悲心，行六度、四摄法来利益众生，这个时候就是「证净」的境界，就是这样子。

我们今天好像没有时间练习打坐，没有关系，明天尽量找时间来打坐。明天我们就是打算把第三章「随便宜修六妙门」，就是随你的方便、还有适宜的来修。这六妙门的内容，我们都学习过了，然后平常要怎么样的练习，然后怎么样的来善巧运用，来活用这个六妙门，在你的日常生活当中，我们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的，那我们明天要把它说清楚，这样你们回去以后，就可以每天这样子来练习，就能够善巧运用，要不然会以为一定要按照这样的次第修，它是可以随着你的方便来随时作调整，其实是可以这样子的。可是它的大前提，就是你六妙门都要修习得非常的精纯，就是要非常的熟悉，然后你才可以活用，如果你六妙门的内容并不熟悉，你练习的时间不够，你也没有办法善用，这个我们明天会说明。我们今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。