

# 六妙门

## 第八讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年九月廿五日

(括号内为录音所缺)

(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。

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。

互证, 就是第三、第四、第五、第六, 这四章所证的证相。为什么说这四章是互证呢? 就是因为这四种妙门, 这四章所介绍的六妙门的修法, 它修行的方法是没有一定的次第, 所以它的证相也是没有一定的, 所以它是一种互证的现象。

我们前面曾经讲到, 譬如说: 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况, 来决定你是哪一门, 所以它就没有依照次第, 不像前面那个次第证, 第一章跟第二章, 它一定是从数息开始, 第一个是数息、第二个是随息, 从数息入随息, 然后得止, 然后止中起观, 然后还、净, 一定是依照这样的次第, 所以它所证的证相, 也是次第的证相, 所以叫做次第证。那互证呢, 就是没有按照一定是从数息开始下手, 譬如说随便宜的话, 就是随你方便、还有适宜的那个方法来修, 就是全部修过一遍, 你觉得哪一个你是最快, 效果最好, 那你每次练习就是练习那一个。

「对治六妙门」我们也介绍过, 前几堂课才介绍过, 就是你是有三障, 三种障碍, 你是哪一种障碍, 然后你就修哪一门来对治, 所以它也不是从数息, 这样依照次第一个、一个来修的, 是有所对治的时候, 就修那一门。所以, 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, 这个叫做互证, 就是互相证。

譬如说: 你在数息的时候发十六触, 这个就是数息证相的本身, 我们数息, 就会发所谓的八触、或者是十六触, 你这个触相发了之后, 你就入初禅, 这个我们以后还会再讲, 怎么样从欲界定入未到地定, 然后初禅、二禅……四禅八定的内容, 还要再详细讲过一遍, 就是我们接下来要讲的那个禅波罗蜜里面有很详细的介绍。现在就讲到, 你在数息的时候发十六触, 这个是数息本身就会有的那个现象, 所以这个就是数息本身。

那如果你在数息的时候, 突然见到自己本身的内脏, 五脏六腑看得很清楚, 看到心脏在跳, 看到你的肺在呼吸, 就是所谓的三十六物。你在数息的时候, 这三十六物突然现前, 这个就是随息, 因为你能够内见三十六物, 这个是修随息才会有的现象, 可是你现在居然在数息就有这样的现象

产生，这个就是在数息当中证到随门。

有时候数息数到效果好，就是能够数到入定，这个就是止门，虽然修数息，但是他在数息当中证得止门。

或者是在数息的时候，突然见到尸体、或者是腐烂、膨胀，就是种种的不净相现前，或者是见到白骨，就是那个影像突然在你脑海当中、心中出现，那就表示你过去修过不净观、白骨观，所以你虽然现在没有在修不净观、白骨观，你只是在数息而已，但是那个影像会出现，这就是我们之前介绍过的善根发相，它会在你修禅定的时候，有种种的善根发相，那跟你过去的善根，所修的那个法门有很大的关系。

所以，像这种情况发生的话，数息见到尸体的不清净、或者是膨胀、烂坏、或者是白骨……等等的，这个就是数息当中证得观门，因为它是属于不净观、白骨观，所以它是属于观门，但是你现在数息，既然可以证到观门。

或者是说数息的时候，突然开发空、无相的智慧，因此你可以反本还源，这个是在数息当中成就还门。

或者是数息的时候，也有人修到数数数，结果没有任何的妄想，也没有任何的分别心的那个垢染，这个当下就是清净心现前，这个就是数息证到净门，就是数息数到最后，就清净心现前。就是举一个例子，像数息的话，就可以证得其它的禅门。

修随息也是一样，它是可以互证的，所以它为什么叫做互证？就是可以互相证，你修这个，但是可以证到另外一种禅相，这就是互证的一种情况。我们前面介绍的第三章、第四章、第五章、第六章，你修这几章的修六妙门的方法，它就会产生互证的这样一个情况出现。为什么会有互证的情况出现呢？就是我们刚才讲的，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照次第修，因为你是互修，所以它就会产生互证，互相证这样的一个情况发生。就是为什么会有互证情况的原因，就是这两个：互修，所以互证；另外一个，就是宿世的因缘，善根发相。

第三个是旋转证，这是第七章所证的证相。第七章就是旋转六妙门，因为你修旋转六妙门，所以你就产生了旋转证这样的情况。我们在第七章介绍的时候也讲到，他不但是从假入空观，而且还有从空出假观，就是他不但同时修空观，还同时修假观，所以他可以不但了知一切法的空相，还可以了知一切法的差别相。了解一切法的总相，就是空相，这个就是一切智，能够成就一切智；另外一个能够成就道种智，就是知道一切法的差别相，知道一切法有无量的缘起，虽然有无量的缘起，它自性都是空的，所以同时证得空、假，这就是「证旋转解」的一种情况。

旋转证有两种情况，一个是理论上知道，这个是属于解悟，就是我们昨天讲的见地，你见地，有这样的见地。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，但是它又有无量的缘起，所以它又可以在空中生起一切法，只要因缘具足，就能够生起一切法。所以，一个是空，一个是假，理论上它是非常的清楚，就是见地有到这样的一个见地。

但是功夫呢？功夫如果也能够做得到的话，那个就叫做「证旋转行」。刚才理论上知道，叫做「证旋转解」，就是你只是解悟。但是实际上证悟，就是你功夫也要同时跟着那个见地，达到见地，完全的做到，这个时候我们就叫做证旋转行，就是所谓的解行已经相应了，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，一切善功德自然能够生起，一切恶自然能够息灭，就是旋转证它的妙用就在这里。一切的功德，就是因为旋转行，已经证得那个旋转，就是旋转证了，所以它能够旋转出一切大乘的功德；然后一切的恶，它是自然就息灭，不用再提念，它自然就旋转出这样的功能来。

这个时候，能够一门通，就门门通。我们常常说你前面不要杂修，不要学得太多，然后你只要一门深入，只要你这一门能够深入，到最后怎么样？门门都能够通。什么时候可以做到一门通，然后门门通呢？那就是从一门旋转出其它无量无边的法门，这个就是你证得旋转行的时候，你就可以做到。然后一悟百悟千悟，也是这个时候可以做到，所以这个时候有什么现象呢？就是你有无量的辩才，有善巧的智慧，有无量的方便，这个就是证旋转行的相貌。

当你这些，我们刚才讲的这些，一悟千悟，什么一门通、门门都通，所以讲经说法不用你过去学过的，懂吗？你拿起来就能讲，虽然你过去没有听过什么经、哪个论，可是你现在拿起来就可以讲，为什么？因为你一门通、门门通，你一悟百悟千悟，因为它可以旋转出无量的法门出来，这就是它的相貌。所以，我们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。

那你只是理论上知道的，那你就是只有证到旋转解这样而已。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，但是剩下就是功夫要纯熟，所以我们见地尽量高没有关系，那功夫再不断不断地熏修，它慢慢功夫就能够纯熟，你就可以任运就生起，不用再提念，那个时候就知道功夫已经纯熟了。

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。

它的证相也是有两种，一种是相似的证相，一个是真实的证相。相似的证相，就是虽然你没有证到真实的境界，但是境界相似，相似于真实的证相，但是你还是薄地凡夫，还没有破无明，这个是相似证相。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，这个时候才是真实的证相。所以相似跟真实，就看你是凡夫，还是已经破无

明了，这样子来拣别。所以，相似的证相，看起来好像是，可是它不是真实的圆证。

那什么是真实证相六妙门的内容呢？我们有分成两种，一个是别对，一种是通对。

别对，就是把六妙门和菩萨行持的阶位相对起来说明，各别各别的来说明。像十住的话就是数门，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，把六妙门跟菩萨他的阶位来作一个比较。

通对呢，它有三种证，是初证、中证、跟究竟证。

初证，就是你已经破一品无明，入圆教的初住，这个时候是初证，就是圆教的初住，别教的初地，已经破一品无明了。这个时候，他能够在一念心中数不可说微尘世界，诸佛、菩萨、声闻、缘觉他们一切的心行（心念所行叫心行），你都可以数，因为它就是属于数门。还有，可以数什么呢？无量的法门你都可以数。所以，他可以数不可说微尘世界这么多的诸佛菩萨，包含声闻、缘觉他们的心行，以及数无量法门，所以称为数门。这个就是真实圆证那个初住菩萨，他的境界是这样子，就是相对六妙门来说，什么是初住菩萨的境界？破了一品无明的菩萨，六妙门来说，他是什么样的境界，都是在一念心中圆满具足，我们昨天讲的圆修圆证，所谓的圆顿证，所以他都在一念心中就可以具足无量的数门。

也能够在一念心中入百千三昧，没有，第二个是随门，那个是止门。

随门，什么是随门的情况呢？就是他在一念心中，能够随顺法界所有的事业，这个时候是随门，因为他理无碍、事无碍、理事无碍、事事无碍，所以，所有法界的所有的事业，他没有一个不能够随顺的，全部都能够随顺，而且在一念心中完成，随顺法界所有事业，所以称为随门。

那能够在一念心中入百千三昧，还有一切的三昧，那在这个三昧当中，所有的妄想心、烦恼全部都暂时止息了，所以称为止门。可以入无量的三昧，只要能够讲得出来的，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够入的，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，他可以在一念当中怎么样？具足百千三昧，一念喔！你就知道他那个一念很丰富，因为本自具足，本来就有的功能，只是我们丧失了。

那也能够在一念心中，觉了一切法相，具足种种观察的智慧，所以称为观门。所以，他是念念觉，因为破无明了，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，空性的智慧是讲刚才的修空观，能够成就一切智，同时假观能够成就道种智，所以他是同时面对一切法相，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，但是又不碍一切法缘起的生起，又不碍那个空，所以他是空有不会互相妨碍的，叫做空有双融。

空有是可以同时存在，因为它本来是一件事，懂吗？一个在讲它的自性是空的，一个在讲它的缘起，缘起是有的，只是如幻假有，所以空有其实它是双融的。一个在讲它的自性是空的，一个在讲它无量的缘起；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，他看事情不是单独一面，（凡夫）不是堕在空边、就是堕在有边。你跟他说不执着啦，这个都是空的啦、假的啦、梦幻泡影，他就真的不执着，他就把它丢掉了。你跟他说这个是假的，那假的、空的就表示说那就不需要了，那就堕在空边，很容易就堕在空边。要不然就是执着的不得了，就堕在以为一切是真实有的这个有边。

然后面对一切法，他又不能接受，因为当下他没有观缘起，因为一切法它能不能生起，就看它因缘具不具足啊，因为是因缘所生，因缘所生就是因缘在决定的，不是我、还是你、还是谁可以决定的，是因缘走到哪里，它就现出那样的法来，可是我们因为当下没有那个缘起观，所以我们就不能够接受。这个不是我想要的，所以我不能接受，那就是当下没有假观，不明白它的缘起。

所以，佛才会说「缘起甚深」，那凡夫真的是没办法看到这么远、这么深，他就看到眼前的利益这样子，跟利益相冲突的，那个最好不要出现，每天都希望是顺缘，逆缘都不要来。都是要有果报，就一定是好的果报，那个不好的果报不准出现，所以也不知道他过去无量劫造的业，要什么时候成熟，因为他不能接受。

这就是说当下他没有空性的智慧，那也不善观缘起，所以空有两个永远是打架的，没有办法双融。他没有空观，也没有假观，所以他会着在一切法、一切相上面，就是因为他不善观缘起；然后又执着的不得了，是因为他不明白一切法自性是空的，所以他空有的智慧都没有，空观、假观的智慧都没有。

那我们现在讲到这个初住的菩萨，他就有这样的智慧，所以他任何的一切法，任何的境界现前，对他来讲，都是不会有任何的妨碍的，因为他有这种智慧，所以这个就是属于观门，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，他又能够接受，可以随缘度日，就是他善观缘起。

那也能够在一念心中通达诸法，了了分明。一念心中通达诸法，了了分明，就是没有任何一个法他是不明了的，在心中他是不明白的，了了分明，通达一切法。而且能够神通转变，调伏众生，反本还源，所以称为还门。

菩萨他都有神通的，只是他不会让人家知道，他会不落痕迹。所以如果没有神通，要度众生还真的很难，因为你如果没有宿命通，也不知道他过去到底是造了什么业，然后今天才有这样的果报发生，所以你给他的建

议可能也不是很适合，因为你没有宿命通，不知道他的过去，因为什么业，所以才会有他今天这样的情况出现。如果你没有他心通的话，你也不知道他在想什么，你也不知道他需要什么，你讲的都是你以为好的，可是对他来讲是完全不相应，那就是因为没有他心通。所以，大菩萨想要利益众生，还真的要神通，要不然很难。譬如说：很遥远的众生有难的话，你那么遥远，你买个飞机票飞过去，已经来不及了，所以你也可以一念就到达，那就是神足通，你的心念可以到达。

所以，讲到调伏众生，就是破一品无明的菩萨，他就可以用他的神通变化，来利益无量无边的众生，而且还可以在这个中间怎么样？反本还源，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当中，这中间也没有丝毫的障碍。所以面对不同的众生，他自性当中就流露出不同的法，用他的神通变化来调伏他。

但是他对这一切又不执着，一切法又能够回归到他的自性当中。所以，他也能够在一念当中成就种种菩萨的事业，但是他的心没有染着，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，哪个外道很难调伏，然后是因为我怎样、怎样……，所以我很了不起，不会有这样的念头，虽然他可以利益众生，用神通调伏众生，但是他心没有丝毫的染着，这就是净门。

他能够成就种种菩萨的事业，但是他的心是清净的。他能够为不同根机的人，说不同的法，但是他对一切法也没有丝毫的染着，所以在他的口里，不会特别赞叹说哪个法是最好的，然后其它的你都不用学、不用修，他不会说出那个跟任何法对立的这样的话出来，因为在他的心中，一切法也是圆融无碍的，所以不论他是讲小乘、大乘、还是金刚乘，对他来讲是没有差别的，因为心平等。这就说明他不但没有我执，所以他不会觉得我很了不起，我是大菩萨；他也没有法执，所以他在说一切法的时候，虽然圆融无碍，但是他也是没有丝毫的执着。所以，他也能够清净诸佛国土，也能够令一切的众生怎么样？都能够入三乘的清净道，这个就是净门。

所以，只要证得初住，就能够有能力示现八相成道，像释迦牟尼佛一样示现八相成道，然后利益众生，只要破一品无明就有能力，不用全部破完没关系，可以示现八相成道，在跟他因缘成熟的那个国土，他就会那边受生，然后说法。

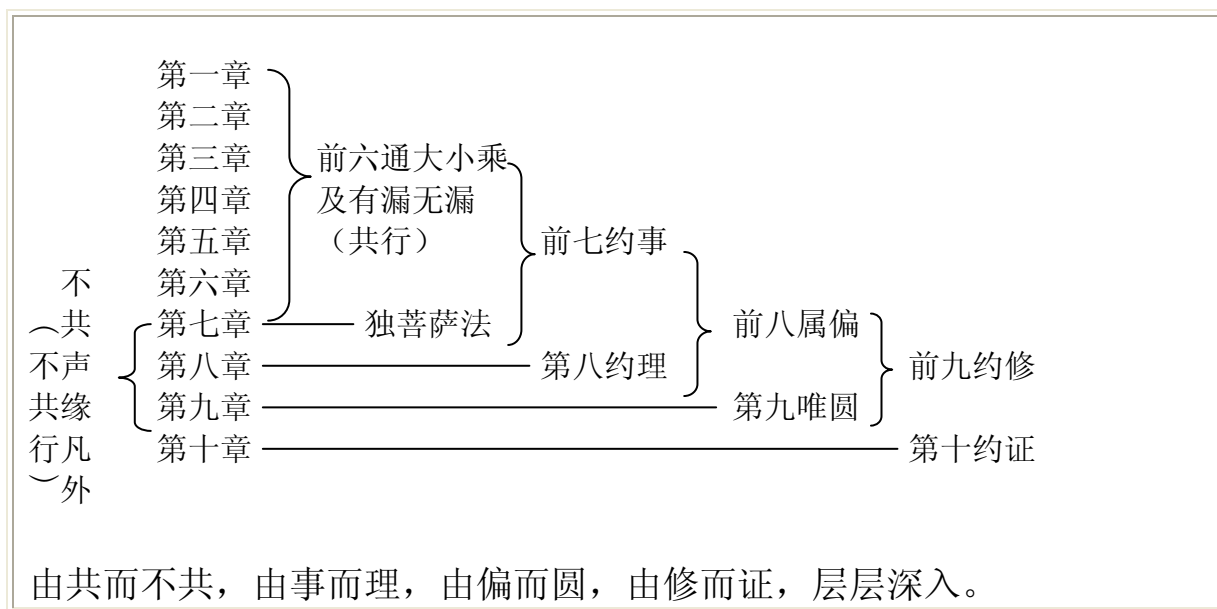
这是所谓初住证不思議真实六妙门，这是初住菩萨的境界，这个叫做初证。

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議真实六妙门。

那最后究竟证，就是后心的菩萨，就是妙觉现前。这个是圆教的，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。前面讲那个别对，都是讲

圆教，他可以破四十一品无明。所以现在讲的究竟证，是圆教来说，就已经究竟圆满成佛了。所以，这个时候可以穷照法界，这六种妙门可以究竟通达，然后功用普备，无所缺减，这个就是究竟圆满证六妙门，就是圆证的内容，大概是这样子。

所以，我们就可以来一个总结了，我们看那个表。



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，就浓缩在这个十章里面，全部讲完。

什么是共而不共呢？从第一章一直到第六章，这个是共的，所以说前面六章是通大乘、小乘、有漏、无漏，全部在这个里面，就是不论你是小乘、还是大乘的，是要共修的、共行的部分。那什么是不共呢？就是第七章、第八章、第九章，这个是菩萨修的。第七章是菩萨法，唯独菩萨法；第八章我们昨天讲过，大根性的人修的；第九章，利根大士修的，所以这个绝对是绝对不共声闻、缘觉，也不共凡夫、外道的，所以它称为不共，这就是「共而不共」。

前面七章是事相上的说明，所以它是事；第八章、第九章，它纯粹理论说明，所以这个是约理，就是纯粹理论说明，就是我们昨天强调的那个见地的重要，那个见地，就是你理论的理解，或是修证有到那个程度。所以，最主要从第八章开始，第八章是约理，是理论上的说明，这个是「由事而理」，第二句。前面七章是约事来说，第八章是约理来说。

其实第八章、第九章都是理论比较多，我们昨天听过就知道，它是在讲一种见地，那要实证的话，就是功夫也要纯熟，你就可以实证，就是圆证，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



够圆融通达一切法，所以它是偏，有所偏。第九圆观，圆观六妙门，就是唯圆，它是圆满的能够证得，它是属于圆顿境界，所以它是属于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，你看它理论的架构多么的圆满，然后包含一切的禅法在里面，可见智者大师他在讲六妙门的时候，最后的十讲，他要归入圆顿。前面九章是可以行的、可以实践的、可以理解的，但是他还要讲得更圆满，把六妙门推到最高的境界上去，这就是所有十章的六妙门，它的架构。

我们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够善用、活用六妙门，到达看你是要自己解脱、还是帮助众生解脱，要赶快大彻大悟，赶快开悟、赶快证果，希望能够达到这样的目标，当然不是为了自己，对不对？所以我们同时要发愿，希望能够正法久住世间，虽然在这个末法时期，但是我们希望天台止观能够把它弘扬开来，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，就是禅波罗蜜，它的原名叫做释禅波罗蜜次第法门。释，就是解释，解释禅定波罗蜜，然后再依次第来加以说明。所以，这一部止观是智者大师详细解释所有禅定波罗蜜的内容，其中有修禅定应该有的正确的发心，什么才是正确的发心，不然你修了半天，是发地狱心、发畜生心、发饿鬼心，自己都不知道，所以正确的发心很重要。也同时具备修禅定波罗蜜应该具备的前方便，还有修习禅定的次第，还有哪一些是属于世间的禅法，哪一些是属于出世间的禅法，有漏、无漏、亦有漏、亦无漏，就是他分得很详细，把一切的禅法分成不同的归类，所以非常的精彩，这个也是天台止观最殊胜的地方，就是说它可以包含一切的禅法在里面。有了这个功夫和见地以后，我们如果要转修其它的法门，也可以说是轻而易举，就是很快就能够成就，因为它是一切禅门的基础，你把天台止观修好的话，你现在转修其它的，只要你说出来的任何的禅法的名字，它都很快就能够成就。

像昨天晚上有师兄问我说：我数息的时候，可不可以念阿弥陀佛啊？我说当然是不可以。你要念阿弥陀佛，你平常行住坐卧怎么样念都没有关系，可是你一旦打坐，要修天台止观的时候，你就要乖乖的从一数到十，因为你每一句都是阿弥陀佛，不知道怎么样数一到十，那你要念阿弥陀佛，要念到什么时候呢，也不知道。所以那个就是纯粹你就念阿弥陀佛就好了，就不要跟天台止观，我们现在学的六妙门，或者以后要学的任何的天台止观的内容，就是不要同时杂修，你可以平常怎么念佛都可以，但是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，



那要怎么来配合六妙门的修行啊？那我就在手机里面大约跟他讲了一下，他说这个很重要，希望在上课的时候再 review 一遍，再重复一遍，所以我现在就再讲一遍。因为相信在座的师兄，很多也是修净土的，难免有那个疑问说我修净土，我念阿弥陀佛，跟我现在学的这个六妙门，到底要怎么把它扯上关系啊？

如果你修六妙门，再去念佛，你就会发觉不一样，之前可能一面念佛，还会打妄想，为什么会打妄想？因为没有定力啊，很简单，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，那个净土也是真实存在的，没有一个是如幻如化的，所以念得可能也是有着在那个我相、法相上面，有起我执、法执。

现在如果修六妙门就不一样了，对不对？一数、二随、三止，这个是属于止的部分；观、还、净，它是属于观的部分，那你现在又修止、又修观，你再去念阿弥陀佛，就会念得不一样，因为你一数、二随就得止了，你现在念阿弥陀佛，还会不会打妄想？不会，因为你已经得定了，所以你念一个阿弥陀佛，很快就得定，那是因为你练习一数、二随、三止，你功夫很纯熟，所以你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、净更重要了，观、还、净主要是讲什么？观我们的身、心、息、定境都不是真实有的。然后还是什么？能观的心、跟所观的境都不是实有的，然后能所双亡，就反本还源，然后就入净门了，然后自性心就现前了，清净的自性心就现前了。所以，你现在念阿弥陀佛，是不是就不一样？你念着念着，那个观门起来，就没有一个「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，就反本还源了。然后清净心现前，就是你的自性弥陀，唯心净土了，那不是很好吗？是不是很赞？

所以，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？就破一品无明嘛，所以之前念阿弥陀佛，可能往生成就也是凡圣同居土，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那个清净的自性当中，那个是常寂光土，是不是帮助很大？关系非常密切。

所以，不管你修任何的法门，大手印、大圆满也一样，你们修过大手印、大圆满就知道我在讲，其实大手印、大圆满都讲在里面，所以我们就知道天台止观它真的是包含了一切禅法在里面。我们之后还有两部要讲，我也可以再把它分析得更详细，你们就能够明白，任何法门跟这个都是不相冲突的。何况如果你有圆观六妙门的那个智慧的话，我们昨天才讲，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，就没有什么法是不能够圆融通达、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是没有冲突的。

我们这一次的课就在这里结束了。下面我们还可以再练习还门跟净门，刚才我已经讲一遍了，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，就知道怎么样活用，然后怎么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。

我们先把衣带松开，腰带、手表、眼镜放下来。先盘腿，把腿盘好之后，手结定印，然后摇动身体七、八次。背脊打直，两个肩膀平的，头摆正，收下巴。吐浊气三口，鼻子吸气，开口吐气，嘴巴张开吐气，观想全身阻塞的地方全部打开，秽气也排出来，三次。舌头轻轻地顶住上颚，眼开三分。

我们也是一样，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，这样子再回来从一数到十，重复。数到没有什么妄想的时候，你就把心念放在呼吸上，这个时候就进入随。心念放在呼吸上，很快它就愈来愈微弱，呼吸愈来愈微弱，心念愈来愈微弱，好像要停下来了，这个时候就得止了。

这个时候就起观，我们昨天练习的，你观你的身好像芭蕉树一样，你的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？因为我们所谓的「我」，是由身心息所组合的，现在这三个都不是真实的，可见我也不是真实存在的，这个就是人无我。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，这个就是法无我。那一切的定境，也是由身心息而产生的，那现在这三个不是真实有，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，就能够了知一切法的真实相，就是无我、也无法，这就是人无我、跟法无我，这个才是一切法的真实相貌，一切法本来无我，这个就是到昨天为止，观的部分。

现在接下来，你这样子观，是不是可以开悟呢？还不能够开悟，为什么呢？因为你还有一个能观的智慧没有销亡，你还有一个能观的智慧，因为我们刚才观察身、心、息、定境都不是实有的，用什么观察呢？用观察的智慧，对不对？用智慧来观察，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，所以它不是我们的真心，还有能所。

那我们现在已经知道，所观的身、心、息、定境都不是实有，那我们现在进一步观，这个能观察的智慧，它是真实有吗？这个能观的心，你要

观才有，你不观就没有，因为你平常也不是念念都在起观照，你要观的时候才有，你没有观的时候没有，可见它不是实有的，如果真实有，它不会消失，念念都是在观察。可是它有时候有，有时候没有，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，就能够能所双亡，因为既然不是真实存在，它就消失了嘛，消失以后就怎么样？反本还源，这个就是还，修还。当能所双亡，反本还源，这个就是证还。你藉由这样的观察，观察的过程叫做修还；当你真正的能所双亡，归还本源的时候，就是证还。

这个时候你就会了悟，因为已经反本还源了，你就知道你原来那个源头是什么？就是我们清净的自性，所以这个时候自性就会现前，你就会明白自性本来清净，因为已经反本还源，回到你心的本源是什么？就是你的自性。那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，所以不管是五蕴、十二入、还是十八界，都是清净的。所以，我们每天六根面对六尘，产生六识，这就是十八界，它其实本来是清净的，是因为我们六根面对六尘，产生了分别、执着，所以它变成染污的，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，它本来是清净的，这个就是修净。

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、执着、妄想，就是我们昨天讲的，只是镜子照而已，照六尘境界，但是镜子没有动，因为我们的自性本来不动摇的，本来没有生灭的，这个我们昨天都讲过了。所以，见到我们的自性本来清净，这个就是修净。本来清净，所以你六根面对六尘，产生六识，你都知道它是本来清净的，就不会生起一切的分别、执着、妄想。所以，修到什么时候证到净呢？就是当一切的分别、执着、妄想都息灭了，这个时候就证到净，证得一切本来清净，这个就是证净。

所以，我们现在练习看看，看可不可以明心见性，你找到心的源头，就是见性了。

（下座）

放松心念，离开你的所缘境，开口吐浊气三次，慢慢摇动身体七、八次。肩膀动一动，两手可以放开了，头动一动，脖子动一动，两个脚也可以放开。先用手摩擦全身的毛孔，之后两手搓热，放在两个眼皮上，张开眼睛，然后慢慢地按摩，从头到脚，哪边特别酸胀麻痛的，就多按几下。

我们谢谢净泰师兄还有 Thomas。

今天下午也有一位师兄说，他为什么坐了半天，好像没有什么效果。那我就问他说：你每天坐几次啊？他是没有每天坐，偶尔坐二十分钟，十分、二十分。我说这样的话，效果很难出来，为什么呢？因为我们的气脉，你的气从粗的脉走到细的脉，需要四十分钟。所以，你虽然这样子坐下来，把所有的姿势都摆好，坐下来，可是等你的身心慢慢地宁静下来，

气从粗的脉走到细的脉，它就需要这么长的时间，这个没有办法让它说你快一点，快一点让我的气入到细脉。因为我们的气是从刚才活动，然后坐下来，可是你那个气，刚才活动、或者刚才还在跟师兄聊天，所以那个气是非常粗的。

就是说，如果我们把气分成四级的话，第一级的气，比如说在走路，慢慢走，或者是有一些动作，那个是第一级的，那个气入脉是第一级的；第二级的话，就是我们在思考的时候、动念的时候；第三级就是你没有动作，也没有在思考，然后那个脉才能够慢慢地，还有那个气才能够慢慢地宁静下来。所以等到入到第三级、第四级的脉，这个之后我们会有一个表给各位，我们现在因为时间不够，所以我们只是强调说四十分钟的重要，因为从明天开始，各位又要在家自己练习。

除了我们之前强调的，你最好在同一个时间、同一个地点，那个效果会更好。如果每天能够坐上四十分钟，然后你坐的时间跟你运动的时间，运动不是说要去做那个激烈的运动，就包含你平常走路、什么的，那个也是很重要，因为它可以帮助你坐的时候，气脉更通畅。如果你整天都坐在家里，也不出门的，这样你打坐的效果不会好，所以一般来说，你有运动的时间，跟你打坐的时间，是至少相等到两倍，比如说你每天坐四十分钟，你就是至少要活动四十分钟到八十分钟，看你坐的状况，这样子效果才会出来。所以，等我们坐下来，然后身心宁静下来，然后又不动念开始，那时候你的气才可以从粗脉，然后进到那个比较细的脉，是这些都停止了以后，才会发生的事，所以它需要时间。所以我们尽量，如果说时间允许的话，最好每天可以坐到四十分钟，它效果慢慢就能够出来。

那我们今天的课就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。