

三障		對治六妙門	
報障	散亂	數門	調心數息
	昏沉散逸	隨門	調心隨息
	身心急氣粗	止門	放鬆身心、修制心止
煩惱障	貪欲	觀門	修九想觀、初背捨、二勝處、不淨觀
	瞋恚	觀門	修慈、悲、喜、捨觀
	愚癡邪見	還門	觀十二因緣、還歸本性
業障	黑闇	淨門	念應身佛三十二相、清淨光明
	惡念	淨門	念報身佛一切種智、圓滿清淨功德
	惡境界	淨門	念法身佛不生不滅、本性清淨