

六妙门
第二讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心

我们还是把上座的方法讲一下好了，因为我刚才下去帮各位调姿势，发觉新同学蛮多的，那个手不知道怎么放的，那个都是新同学，所以我一看就知道了，所以我们还是讲一下好了，等一下我们下一座开始的时候，你们就可以练习了。

我们就把腿盘好，看你是要单盘、还是双盘、还是散盘都没有关系，就是以你坐起来舒服，都可以。脚盘好之后，你就把手放好手，手一定是大拇指相触，你要右手在上面也可以，左手在上面也可以，上下这样子交叉，也不是交叉，大拇指相触，（手掌）上下相迭，这样子上下相迭，你要左手在上面、右手在上面都可以，手放好之后，我们就摇动身体，摇动身体顺时针七、八次，逆时针七、八次，我们都是以七次为主，多一点、少一点其实也没有关系，它最主要就是帮助我们帮关节松开，经过这样子摇动之后，你就可以坐得比较平稳，等一下就可以坐得比较久，它是一种调整关节的作用这样子而已。

摇动完身体之后，我们就把头摆正，刚才有那个头太低或者是太高的，我刚才帮你们调那个头，就是有的往前低、有的往后仰，大部分是往前垂的会比较多，所以我们头一定要摆正。那怎么知道有没有摆正呢？就是你的鼻子跟肚脐是在同一条直线上，头没有往前低，也没有往后仰，没有往左偏，也没有往右偏，这样你的头就是摆正了。

接下来我们要吐浊气三口，吐气的时候，我们是用嘴巴吐，吸气的时候，是用鼻子吸气，嘴巴吐气，我们口吐浊气的时候，我们要配合观想，就是一面吐气，慢慢地吐，观想全身的百脉阻塞的地方，全身你原来阻塞的那些脉的地方，你都要观想它随着你现在吐气就打开了，本来阻塞的地方，都因为你现在吐气，一面吐，一面就打开了，要做这样的观想。全身本来阻塞的地方，都因为你吐气，然后跟着打开，随着气息打开，然后同时也把身体的秽气吐出来，观想全身气脉阻塞的地方都打开，身体里面的秽气也随着吐气一起排出来，这个是在我们慢慢吐气的时候所做的观想。鼻纳清气，就是你慢慢由鼻子吸进来，你是吸干净的空气进来，口吐浊气，把身体里面的病气、业气、浊气，不好的气全部都把它吐出来，这样子做三次，鼻纳清气，口吐浊气。

这样子做三次之后，我们就要舌顶上颚，舌头顶在上面嘴巴的差不多中间，中间或者往前面牙龈的地方，只要你舌头轻轻地放在那边，有口水流出来，那就是对的，如果你的舌头太用力，坐得口干舌燥，那个方法就是错误的，你只要位置放对的话，你口里面就会一直分泌唾液，就是口水

会很多，你顶的那个位置就对了。

接下来就是眼开三分，眼睛开三分，最主要就是遮掉外面的光线，不会让我们分散注意力，所以眼开三分，就是眼睛开一点点，看到前面的位置，前面座位一点点的地方。

那就这样子，这就是上座的方法，所以你们等一下下一座的时候，就可以按照这个方法来练习看看。

坐完之后，我们下座的时候，要先把心念放松，离开刚才的那个所缘境，就是你的心念，刚才是在数息上、还是在随息上、还是在止上面，我们现在都让我们的心念离开刚才你心念放的那个地方，我们叫做所缘境，要先离开。

之后我们也是跟前面一样的，口吐浊气，鼻纳清气，这样子三次，这时候的观想会不一样，这时候的吐气就要观想气息从百脉随意流散，就是你原来的气脉应该走什么方向，这个时候它就很自然地循着原来它应该走的那个方向，就这样子很自然的流散开来，要做这样的观想。随着吐气，观想这个气息从我们的身体所有的气脉任意的流动，就是随它应该走的方向，这样子来流动。

慢慢再摇动身体七、八次，所以我们是先吐浊气三口之后，我们才摇动身体，摇动身体，跟刚才上座也是一样的，顺时针七次，逆时针七次。

接下来我们再动我们的身体、肩膀、两个手、头、脖子，两个脚，这时候可以放腿，然后两个手按摩全身的毛孔，稍微做一下按摩，最后再用两个手掌心，两个手掌互相摩擦，摩擦热了之后，把它放在我们的眼皮上面，眼睛闭起来，然后放在我们的眼皮上，这时候才张开眼睛。

这就是下座的一个方法。

我们就再介绍一次了，等一下练习看看，记不清楚没有关系，书上也有，你们书可以请回去看，书上也有，CD上面也都有，所以记不住没有关系，只是方便你们等一下练习，或者是这两天的练习，不然你们这三天都不晓得要怎么坐，所以稍微介绍一下。

你们都休息好了，我们现在坐下一座，我们现在就要在定中来起观。起观的方法，你们就随着我的说明，我说道哪里，你们就观到哪里，这个要录音。

现在就按照我刚才讲的那个方法来上座，开始练习刚才讲的方法，还记得吗？先把腿盘好，手也放好，这个叫手结定印，大拇指相触，你们都坐好之后，我就开始讲，那要把灯关暗一点。

从前面的数息、随息、进入止。得止之后，它并不是我们要修禅定的目的，因为即使证到四禅八定，那跟外道并没有什么差别，所以既不能断烦恼，也不能了生死，也不可能开悟成佛，所以得止并不是我们修定的目的，我们希望能够由定而开发智慧，见空性的智慧、解脱的智慧，所以一定要进一步来起观。观想的方法很多，我们用最普遍的方法，就是四念处

的方法，像下一次我们十二月份的课程，我们会讲十六特胜，那也是一种方法，那是随息的方法，接下来我们还会讲不净观，那又是另外一种观法，所以天台止观的观法非常的多，我们会继续这样的课程，介绍不同的观法，我们今天用最基础的四念处的观法。

既然进入止的时候，我们的呼吸变得非常的微弱，所以我们这个时候就观察，我们现在的气息，它已经得止了，所以气息非常非常的微弱，就好像空中的风一样，在风平浪静的时候，空气当中几乎没有风的存在，可是你说它没有，它有时候又好像有轻轻地这样掠过我们的脸颊，又好像有风的存在，可是它又没有什么感觉，所以这种似有似无的风的感觉，就好像我们现在微弱的气息的感觉，是一样的。首先观察我们的气息，微弱的气息，就好像空中的风一样，似有似无。

我们再观察身体，我们的身体，在得定之后的身体，是没有什么身体的感觉的，我们前面介绍欲界定进入未到地定，就已经失去了欲界身，就是没有什么身体的感觉，就是身心世界在那一刹那好像都空掉了的这种感，就是你进入未到地定是这样的感觉。

所以，这时候我们来观察我们的身体，发觉它好像芭蕉树的心一样，是不存在的，我们看那个芭蕉树，一层一层剥下来，剥到最后，它的心是空的。现在我们观察身体的感觉，也像芭蕉树的心一样，它是空的，从最外面的表皮层，到里面的肌肉，再进去的筋，最后面的骨头，这皮肉筋骨，一层一层的包裹，就好像芭蕉树一层一层的包裹一样。可是观到最后，我们会发现它不是真实存在的，只要得定，就能够体悟到身体其实没有什么感受的，所以就体悟它不是真实存在的。不像我们之前感觉有几十斤的肉，还有它的重量，这时候都没有这些感觉，所以我们就知道身体除了这些三十六物的不净充满之外，实际上它不是真实存在的，只是内外充满了种种的不净这样而已，这就是「观身不净」的部分。

接下来我们观察，平常的那种欢笑，欢乐、开心，那种种种的感受，在定中观察，它们也都不存在，可见所谓的欢喜、还是快乐的种种感受，它并不是真实存在的，它是会坏灭的，只要会坏灭的，它的本质就是苦，这就是「观受是苦」。可见这些欢喜快乐，并不是真正的喜乐，当它坏灭的时候，都是苦的，我们对种种感受就不会再产生执着。

接下来我们观察心识的活动，我们的心念，前念生起就消失了，心念一生起就消失，可见我们的心识也不是恒常存在的，因为它不停留，我们看到心识的活动，它只是生灭、生灭，一种相续的活动这样而已，是没有办法停留的，那我们就知道它是无常的，只要是生灭，都是无常的，这就是「观心无常」。

我们在定中再观察一切法，不管是善法、还是恶法，因为心已经没有分别执着，所以这个时候再观察一切法，原来非常执着的善、或者是非常排斥的恶法，现在它们的对立性好像也没有这么的强烈了，更何况我们观

察一切法的生起，都是因缘和合而有的，那可见一切法都是无自性的，无自性就表示是空的，它并不是真实存在的，善法不可能永恒存在，永恒存在它就不可能改变，不会一下好、一下坏，既然它会改变，就说明不管是好的、不好的，它都是无常的，它都是因缘和合而有的，都是无自性、空的，这就是「观法无我」。一切法只要是有为法，都不是真实存在的，自性是空的，这就是「观法无我」。