

内观禅法
第二讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位法师！居士大德！阿弥陀佛！

我先回答昨天的问题。

有师兄问到，因为要观察呼吸的长短，所以他就吸气，一直吸、一直吸，吸到饱，然后憋不住了，就很快把它吐完，说这样是不是就是吸气的时候长、呼气的时候短？这样对不对？当然是不对！因为我们第一个要注意的，就是不能控制呼吸，用自然的呼吸就好，就是你平常怎么呼吸，你就是一样的，没有特别要把它吸到满，然后才吐，或者是想要把它变长、或者是怎么样，都没有，就是第一个要注意的，就是不要控制呼吸，只是观察你自然的呼吸，你平常怎么呼吸，你就是观察它，这样就可以，确实看到它的进出、长短、粗细，这样就可以。

还有另外一个师兄问到，吸气的时候，是不是要观察我的肚子？吸气的时候，鼓起来，吐气的时候，肚子就凹下去，是不是要看我肚子的起伏、起伏？起伏，就是膨胀、收缩、膨胀、收缩，是不是也要这样观察？这个也是错的，我们没有把注意力放在身体的任何一个部位，没有把注意力放在身体的任何一个部位，不管你是放在鼻端，感觉它的进出，或者是把它放在肚子、或者是放在任何一个地方，都没有，只是很专注的在观察呼吸的进出、还有呼吸的状况，呼吸的状况就是长短、粗细，没有要放在任何不管是肚子、还是鼻端，这是第二个要注意的。

第三个，另外一位师兄问，观察呼吸的进出、长短、粗细，是不是同时？在同一个时间观察这三件事？他说如果是的话，好像有一点来不及，你又要看进出、同时又要看长短、又要看粗细，好像很忙，到底要怎么练习才不会这么忙呢？就是按照我们昨天的方法，首先你观察呼吸的进出，等熟悉之后，你再观察进出的状况，因为你确实看到了进出，就是吸气、吐气，你确实看到它整个吸气的过程、还有吐气的过程，所以你就一定知道你这一口气是长、还是短，是不是？所以第一个熟悉了之后，确实看到呼吸的进出之后，你就一定能够很清楚地看到第二个，它是长、还是短；等到进出跟长短可以同时进行的时候，就是你在吸气、吐气的时候，你同时知道你的吸气跟吐气是长、还是短，同时知道，进出的时候，同时知道它是长、还是短，这个都 O.K.了之后，你才再把第三个——粗细，把它加进去，所以到最后，你可以再观察呼吸进出的时候，同时知道它是长短、或者是粗细，所以最后是可以同时观察这三个，进出的时候，也知道、如实的知道了它是长短、或者是粗细，那是因为比较熟悉之后，你就不会来不及、很忙这样子，因为我们要在三个晚上就把这个法门介绍完，所以我们就需要一个接一个，赶紧练习，可是我们回家之后，是不用这么着急的，我

们是很着急的，三个晚上要把这个法门完整地介绍给各位，各位把它记下来之后，回去就可以慢慢练习。

像昨天三个步骤的话，主要是培养觉知力、或者是专注力，只要你这样子练习，你就能够非常的专注，专注做什么呢？就是我们今天的进度，今天的进度才是重点，因为它关系到你的证果快不快？开悟快不快？了解无我的空性的道理快不快？就在今天的课程里面，所以有了昨天的专注力之后，很高度的觉知力之后，你就能够观察呼吸，接下来要怎么观察，我们等一下会练习。

我们练习的时候，也是先把昨天的复习好，因为要紧接着昨天的进度，然后紧接着再连续下来，看要观什么不同的内容，今天也是有三个要观的内容。

各位就准备好了，我们开始观察呼吸的进出，一定要确实看到，然后心中默念「进」、「出」。

所谓「默念」的意思，昨天也有师兄提到，默念是不是在心中一直念？像进的话，就进、进、进、进……，呼气就出、出、出、出……？不是这个意思喔，默念的意思，就是说像你在观察呼吸的时候，你可以很清楚地看到它吸进来，这个时候你心中就会有一个念头，叫做「进」的意思，就是说你现在把气吸进来，这时候心中就起了一个念头，知道「进」，这个叫做默念的意思。所以这个默念，「默」的意思，就是你没有念出声，可是你心中有一个念头，所以默念的意思，就是说你心中有一个念头，这个念头就是知道「进」是一个念头，你把气吐光，「出」是一个念头，这个是我们所谓「默念」的意思。然后你再继续观察，它是长的，所以你心中就有一个念头，叫做「长」，这个叫做默念的意思，不是在那边念长、长、长、长，不是这个意思。

我们接下来观察呼吸的长短，确实在看到，才说「长」、或者是「短」。接下来观察呼吸的粗、细。

我们接下来观「生灭」。什么叫做「生」呢？本来没有，现在有了，叫做生；什么叫「灭」呢？本来有，后来没有了，叫做灭。本来没有，现在有了，叫做生；本来有，现在没有了，叫做灭。用在呼吸上的话，以吸气来说，我本来没有吸气，现在开始吸了，叫做生；我吸完了，没有再继续吸，叫做灭。吐气也是一样，本来没有吐气，我现在开始吐气，以吐气来说，是生；我把它吐完，就是灭，因为我没有再继续，吐气已经结束了，本来有吐气，现在没有了，叫做灭。所以，同样的，观呼吸的进出，吸进来，是生；吸完了，灭。吐气：开始吐，生；吐完了，灭。所以现在配合呼吸的进出，然后心中默念生灭、生灭。开始吸，生；吸完，灭。开始吐，生；吐完，灭。所以吸气——生、灭；吐气——生、灭，来练习。

接下来是观「无常」。我们刚才观察，吸气，一定确实看到开始吸气的时候，心中默念「生」，吸完，你心中才默念「灭」；吐气也是一样，开始

吐的时候，确实看到，开始吐的时候，心中默念「生」，这口气吐完，心中默念「灭」，一定要确实看到，你心中才默念「生」、「灭」，看到它的开始、结束、开始、结束。所以接下来，也是继续地观察，从观察吸气的生灭、到吐气的生灭，你持续的观察会发现，事物只要是不断生灭，它就不可能恒常不变，因为它一直在生灭、生灭、生灭，这告诉我们什么真理呢？就是它不可能永恒存在，它不可能恒常不变，因为你观察呼吸的过程，就是生灭、生灭、生灭，既然不能够永恒存在，所以它就是无。所以，你藉由观察呼吸的生灭，你就能够体悟无常，这个时候你心中就默念「无常」。这个无常怎么来的？就是藉由观察吸气的生灭、还有吐气的生灭，发觉它只是生灭的一个过程，它就是无常。

所以我们现在练习，还是由观察生灭开始下手，然后接下来，你就可以体悟无常，既然是不断地生灭，所以它不可能恒常不变，不能够恒常不变，因此它就是无常，心中默念「无常」，然后再继续观生灭、生灭、生灭，它是不可能恒常不变，所以是无常。这样就能够对无常，体会得非常深刻。

接下来是观「无我」。我们从开始练习观呼吸的进出、长短、粗细、生灭，有没有一个「我」？从今天开始观呼吸到现在，有没有观到一个「我」在里面？没有，对不对？只有呼吸的生灭现象，没有「我」，一切法只是寻着它的自然法则，也就是缘起法则，一切法因缘所生，所以一切有为法，只是寻着它的缘起法则，自然的生灭、生灭，这样而已，并没有「我」的存在，所以你也同时观生灭的现象，就是呼吸的生灭，练习的时候，也是同样从生灭下手观，看到吸气的开始是生，吸气的结束是灭；吐气的开始是生，吐气的结束是灭，这样观，你也同样只会看到呼吸的生灭现象，没有看到「我」在里面，只看到呼吸生灭的现象，并没有一个「我」真实存在，这个就是「无我观」，也就是观无我。我们现在练习，只看到一连串生灭的现象，并没有「我」的真实存在。

今天练习有三个重点，第一个是观生灭，第二个是观无常，第三个是观无我，这三个那个最重要呢？观生灭最重要，你只要能够看清楚生灭的现象，你就能够体悟无常，因为你只看到不断的生灭，只要是不断的生灭，它就不可能恒常存在，不可能恒常不变，因此它就是无常，所以你只要如实的观察到生灭，你就能够体悟无常；也同样的，只要你观察到生灭现象，你就能够体悟无我的道理，因为藉由观察呼吸的生灭、生灭、生灭，你只看到呼吸的生灭现象，并没有看到「我」在这个过程当中，只看到生灭、生灭的现象，因此就能够了悟一切法，只是寻着它的缘起法则，自然的生灭，如此而已，并没有一个恒常的「我」存在。所以重点是生灭，你平常可以观察一切人、事、物的生灭，生灭现象，只要你看清楚有为法它是因缘所生，只要你观察到它是如何生起、如何消失，这个过程就是生灭的过程，只要是因缘所生，它就一定是生灭的，所以你只要看清楚它的生起、消失，就知道它是生灭，只要看清楚生灭，你就能够明白什么是无常、无

我的道理。

我们今天介绍的课程，就到这里结束。明天我们继续说明，这个修法如何趣向解脱，后面还有三个步骤，你不断、不断地这样练习，从前面的一心专注，先达到一心专注，就是观察呼吸的进出、长短、粗细，目的是什么呢？让你的心非常的专注来观察呼吸的生灭、无常、无我，它必须要有高度的专注力，才能够做这样的观察，所以前面观呼吸的进出、长短、粗细，也无非只有一个目的，就是要观生灭、无常、无我，你才能够非常的专注，才能够达到非常好的效果。这个之后，你的烦恼是怎么样慢慢地达到最后的解脱的过程，我们明天会详细地介绍。还有，另外介绍四念处的另外三个，我们观察呼吸是属于身念处的修法，还有受念处、心念处、法念处，我们明天也介绍另外这三个，这样我们就圆满四念处的修法。

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。