

内观禅法  
第三讲  
最尊贵的净莲上师讲解

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们首先回答昨天晚上的问题。昨天下课之后，有好几位师兄都问了同样的问题，我想也是很多其它师兄的问题，就是观生灭可以看得见，因为是随着我们的吸气跟吐气来观它的生灭，这个是可以看得见，但是来不及，因为太快了，吸气要观生灭，吐气也要观生灭，每一个口气都要观生灭，都没有遗漏掉的话，是非常困难的。确实没错，刚开始练习，不可能每一口气，每一次的进出，你都可以如实的观照它的生灭，没有办法，中间好像会遗漏掉一点，然后再接上，然后再来不及一下，然后再接上，这个是正常的，也是同样的道理，我们因为三个晚上要把这个法门详细地介绍，所以不可能在三个晚上就马上讲到那里、就契入那个境界，然后今天讲完，就证果，多么希望是这样子！如果宿世善根深厚，你平常就有在观生灭、无常、无我，是可能今天课程结束，你就证果了，是有这样的可能，可是一般如果对初学来讲，或者是他平常并没有做这样的观，平常就没有观一切法，因缘所生法，它是生灭、无常、无我的，平常如果没有这样练习的话，他可能一下子开始要观会来不及，这个是正常，没有关系。一般来说，就是你要看清楚你每一口气，不管是吸进来、还是吐出去，都可以很清楚地看见生灭，没有遗漏的话，快的话要几天，慢的话要几个星期，你就可以做得到，所以它也不是太困难。这是第一个问题。

第二个问题，就是说我可以看得见生灭，但是后面无常跟无我，好像没有办法把握到，那个也是正常，为什么？我们昨天已经分析过，要体悟无常跟无我，是跟从生灭来的，如果你观生灭都没有办法观清楚的话，你当然就没有办法体悟到无常。同样的，你观生灭没有办法观得很清楚，你也没有办法当下去体悟到无我，所以会变成说无常跟无我，印象比较模糊，因为它不是随着我们的呼吸的进出，然后就可以很清楚地看得见，而是一种体悟，观生灭之后的一种体悟，所以它也要比较长的时间，那个时间的长短，也是看你们的根性，宿世善根深厚的，会比较快一点，比较用功的，也会比较快一点，你就会体悟到无常、体悟到无我。

我们今天就要继续来说明，你观生灭、体悟无常跟无我之后，到底会发生什么事情呢？在你生活当中、周遭当中，每天面对种种不同的境界，面对人、事、物，到底会发生什么样的情况变化呢？因为慢慢地明白生灭，生灭，只要是生灭的，它就是无常的、它就是无我的，因为慢慢明白这个道理，既然是无我的，那是告诉我们什么呢？就没有一个真实的「我」存在，对不对？所有过去因为执着有一个真实的「我」所产生的执着，那个叫做「我执」，从今之后，就会慢慢、慢慢地减少，因为你每天这样练习，

你会发现对「我」的执着开始减少，每天吃饭、或者是穿衣、或者是去做工，不管是什么样的境界，六尘境界，你都会发觉跟以前不一样了，譬如说：我本来喜欢吃什么、很讨厌吃什么，不要举例子，因为讲了可能刚刚有人还没吃饭，听了会肚子饿，所以我们就不要说 delicious 的什么东西，以前不喜欢吃的，现在好像也可以接受了，以前很喜欢吃的，现在好像也没有这么爱了，为什么呢？好吃也是无常，难吃也是无常，没有太大的差别，都是无常、都是无我的，就是食物它是因缘所生、无自性的，所以没有食物的真实存在，它也是生灭、无常的，所以就没有太大的差别，所以你也可以接受你以前不喜欢吃的食物，现在吃起来也还 O.K.，也没有那么难吃；喜欢吃的，以前一定要到什么地方去排队也可以，一定要吃到那个的，现在好像也可以不用；以前会坚持我的想法是对的、还是错的，喜欢跟人家争辩的，现在好像也没有这么重要，一定要坚持自己的立场，证明自己是正确的；还有种种的感受，好像也没有这么强烈了。

譬如说：每个人都希望追求快乐，希望每天都很开心，人生的目标就是要让自己活着的时候很开心，所以喜欢开心的事情，不喜欢悲伤、痛苦、忧郁、担心、压力，不喜欢这些苦的感受，可是你修了这个法门之后，你会发觉种种感受好像也不是这么重要了，为什么呢？因为快乐也是无常的，痛苦也是无常的，都可以接受了，而且都明白它是无常、是无我的，并没有一个真实「我」在感受快乐、还是痛苦，所以从此以后，我也不是那么在意，一定我人生的目标就是要追求快乐，所以你会发觉那个「我」的执着慢慢、慢慢地在减少，你也慢慢、慢慢在放下。以前可能不负责任，现在开始会负责任；以前只顾自己，现在开始可以体会别人的感受，因为对「我」的执着已经慢慢、慢慢在松绑。以前可能不敢讲说我可以持戒清净，因为破戒的理由就是欲望，那个贪求，然后抵不过自己的习气，当那个欲求来的时候，好像洪水一样，挡都挡不住，现在既然能够体会到无我的话，那也没有所谓「我」的种种的贪爱、或者是欲求，可以慢慢地放下。所以，你会发觉，你开始关心别人的感受，不再会把自己的感受抓得这么紧，然后觉得它这么重要，然后也会开始去照顾别人、关怀别人、体会别人的感受；也开始会负责任，以前可能不太负责任，因为自己贪欲起来的时候，都不管了；而且觉得开始能够持戒清净了，以前可能不敢想我可能持戒清净，甚至害怕去受戒，可是从此以后也不会，你自然就会走向持戒清净的道路，为什么？因为「我」的执着慢慢放下了，所以就没有破戒的那些欲求，慢慢在减少，所以破戒的机会愈来愈小、愈来愈小，终于就能够做到持戒清净。还有，以前可能要求要吃好的、穿好的、住好的，现在好坏都是无常、都是无我的，所以就会开始吃得简单、穿得简单、住得简单，一切生活所需都变得非常简单，这个就是少欲知足，开始能够做到很少的欲望、很简单的生活，这个都是从我执开始慢慢减少之后，所有的改变。

既然没有「我」，当然就没有「我所有」，属于我的这个也都不能够存

在了，「我」都已经不存在，那里有我所有的、属于我的人、属于我的屋子、我的车子、我的亲人、我的好朋友、我的宝贝、我最心爱的人、事、物？这些东西你也发觉，你可以慢慢地放下了，属于「我所有」的执着也能够慢慢地松绑，你不再会那么强烈想要占有谁，或者占有什么事情、地位、名利，或者是想控制什么，因为在你的念头里面有属于我的，我就会想要去占有、或者是控制它，因为在我的心里面，我觉得它是我的，不管是人、事、物，只要是它是属于我的，那我就一定要管嘛，因为我关心你，所以我要管你，听起来好像是天经地义，可是它是从自私的「我」所出发的，你是属于我的，因为我觉得你是我的，所以我就要管你，所以就开始有烦恼，想要掌控、或者是占有的烦恼，都是从「我」来的。现在慢慢明白，实际上一切因缘所生法是无我的，属于我的一切人、事、物，我也可以开始慢慢地放下。

这整个过程，我们叫做「离欲观」，就是对以前所心爱、迷恋、喜欢的人、事、物，开始慢慢能够远离，就是开始生起厌离的心，所以就远离对他们的欲求、或者是欲望，那个贪爱，能够慢慢地远离，所以它叫做离欲，远离种种的贪爱、欲求的这样一个观，叫做离欲观。它是由观生灭，体会无常、无我而开始有的变化，在生活当中，每天、每天都发生，你会发觉你的执着慢慢、慢慢在减少了，慢慢、慢慢在放下了，这个就是离欲观。

慢慢减少、放下了你的执着，对于「我」、还有「我所有」的执着，慢慢终于有一天完全放下了，止息了对「我」的执着，放下了对「我」的执着，止息了「我所有」的执着，属于「我所有」的执着，放下了「我」、「我所有」的执着，于是它能够慢慢息灭烦恼，贪、瞋、痴等等，因为所有的烦恼都是从「我」来的，都是我执来的，只要有「我」，就有贪、瞋、痴，就生烦恼，然后就造业，然后就轮回。现在既然明白无我的道理，也没有属于我所有的东西，全部都放下了，所以它可以息灭烦恼，息灭对「我」、还有「我所有」的执着，这个过程叫做「息灭观」。

到最后，终于舍弃了我执，舍弃了烦恼，这个叫做「舍弃观」。

所以从练习观生灭，体会观无常、无我，接下来就有离欲观、息灭观、舍弃观，是说明我们怎么样把我们的执着放下，慢慢在减少我们的执着，一直到完全放下，一直到最后的完全的舍弃了「我」、还有「我所有」，也舍弃了一切的烦恼，这个就是解脱。

所以解脱的过程，详细来讲，是从生灭开始，你观生灭，就是趣向解脱的道，你每天如果没有做这样的修行，你每天以为一切法、一切我是真实存在的，你是离解脱之道是背道而驰，因为你的观念里面，一切法是真实存在，我是真实存在的，我所有的一切人、事、物，属于我的都是真实存在的，你这样子来修行，永远没有办法解脱，因为是相反的路。所以，解脱是从什么样的时候开始呢？就是你开始观生灭的时候开始，你就是趣

向解脱的道，这条路就没有走错，你每天不断、不断地观生灭，深切地去体会无常、无我的道理，你就能够慢慢地减少、放下你的执着，一直到止息，息灭，到最后的舍弃，这就是解脱道的一个过程，从生灭开始，然后无常、无我，离欲观、息灭观、到最后的舍弃观，这就是能够体证涅槃，还有达到最后解脱这样的目标，是这样子达到的，要经过这样过程。

所以你这样子练习，觉得我有一些执着好像已经放下了，那就试验看看，考验、考验自己我是不是真的放下了，那你就去那家餐厅，你以前最爱吃的那家餐厅去看一看，你是不是真的放下了？还是去找你已经十年不说话的大仇人，你看是不是真的放下了？还有面对你周遭的，你最贪爱难舍的亲朋好友，看是不是真的放下了？你心中是不是还对他们依然地爱恋？还是已经可以割舍？为什么？因为你最心爱的人，他也是生灭、无常、无我的，懂吗？我都是无我了，他怎么可能真实存在呢？所以我爱的那个人，他也是生灭、无常、无我的，这个我爱他的「我」，也是生灭、无常、无我的，这样就贪恋不起来了；那个恨得牙痒痒的仇人，也是同样的，你恨他什么呢？他也是生灭、无常、无我的；你这个恨他的人，也是生灭、无常、无我的；恨的这件事情，也是生灭、无常、无我的，所以也恨不起来了，所以试验看看自己，以前过不了的关，你看现在是不是可以过得了，是的话，一关一关过，一个一个放下，到最后才能够到达完全的舍弃，那就是真正的解脱，你从一切的爱恨情仇当中解脱，从我执当中解脱，从烦恼当中解脱，从种种的苦、乐、喜、舍当中解脱，所以它绝对是通往解脱的道路走。

这是不是一个非常快速、而且简单的方法？你只要观生灭、无常、无我，你就可以解脱了，所以我们才说它是通往涅槃的快捷方式、最快速的方法，没有比这个更快了。前面观察呼吸，只是要让我们心专注，然后来好好观察生灭、无常、无我，就是这样子而已，你不断、不断地这样子来观察，你就能够达到最后解脱的目标，是毫无疑问的。

所以藉由观呼吸，我们就可以达到最后解脱的道路，它是属于身念处。我们去年所练习的那个观行走，它是属于身念处，我们这三个晚上所介绍的，这次的法门，也是属于身念处，就是观呼吸。有了这个基础之后，你再修其它的三个念处，就非常的容易了，就是轻而易举的事情。

所以，我们现在就解释，什么叫做受念处、什么叫做心念处、什么叫做法念处。

受念处，就是种种的感受，当任何的感受生起的时候，你就观感受生起了，就是生，感受不可能一直停留在那里，都不会消失，所以它一定会消失的，所以你看感受消失的时候，它就是灭，所以感受的生灭，观感受的生灭。所以你懂得这个法门的修行之后，你不会害怕有很多的感受，感受愈多愈好，懂吗？因为感受生起，你可以马上观生灭，你有很多的机会来观察生灭的道理，不管是任何的感受，只要生起，你马上就看到这个

是生，等一下它一定消失的，所以就是灭，只要是生灭的，它就是无常的、它就是无我的，所以没有任何的感受它是永恒存在的，因为它是生灭，没有办法永恒存在，就说明它是无常；感受是无自性的，为什么？因为因缘所生，所以它是无我的，很快就能够观无常、无我，你只要看到它的生灭，生灭就是无常，就没有感受的真实存在，所以它是无我的。

我们前面另外一个课程也说过，什么叫做「我」？就是它一定是永恒存在的，才能够合乎「我」的定义，但是现在我们看到的是生灭、无常，所以它不是永恒存在的，所以它不是「我」。「我」的第二个定义，就是它是一，唯一的，可是感受的生起，它是很多因缘和合的，所以它不是唯一的，所以也不合乎「我」的定义，因为它是众缘和合的，就是任何的感受生起，一定有它的因，这个因不是只有一个因，它是很多的因缘聚合在一起，因此你有不同的感受生起，所以它是因缘和合的，所以它不是唯一的，所以不合乎「我」的定义。「我」的定义第三个，就是自在，你能够自在。你能够自在吗？没办法，你不想苦，可是苦一直找你，一直来追你，你没有办法自在作主，对任何的感受，你没有办法自在，所以也不合乎「我」的第三个定义，叫做自在，能够自在作主的那个，才叫做「我」，可是我们找不到这个东西的。

只要是一切因缘所生的，它都是生灭、无常，生灭、无常就没有办法合乎「我」的定义，所以它就一定是无我的，所以任何的感受，它也是无自性的，它不是真实存在，它没有办法永恒，苦、苦、苦，一直苦，苦到死，不可能，因为它是生灭、它是无常；乐、乐、乐，乐个没完没了，也不可能，虽然你很希望这样子，可是也不可能，因为乐也是无常的，只要是生灭、无常，它就一定是无我的，所以受念处怎么修呢？很容易，你任何感受生起的时候，你就观它的生灭，然后你就能够体悟它是无常、无我的，从此以后，你对任何的感受生起，不再会被它干扰了。你也不会希望快乐、然后排斥痛苦，然后要逃离现场，不会有这样的心生起来了，所以从此以后，也没有快乐可以追求，也没有痛苦可以远离，苦乐都是无自性的，都是无常、无我，所以不会那么在意说我一定要很开心的过生活，痛苦来也 O.K.，因为马上观它就是生灭、无常、无我的，很快就过去了，任何不好的感受，你只要这样观，它当下就消失了。所以你就不会很害怕那个不好的感受，你也不会从此很耽着、难舍那个快乐的感受，然后想要一直去追求，怎么样让自己舒服、开心、快乐、欢喜，也不会有这样的欲求心了，因为你如实地了知它是生灭、无常、无我的，这个就是受念处的修法。

心念处呢？心念处的修法，心念，就是你每一个念头，所以这个更方便，因为你每天不晓得要胡思乱想，动了多少念头，任何一个念头，你只要是仔细的观察，你可以先让自己的心专注，然后来观察念头的生起，然后看着它消失，它就在告诉你生灭，等一下念头又生起来了，然后又消失

了，它在告诉你就是无常的道理，所以当你观察你每一个念头生起、消失、生起、消失，那就是生灭，所以每个心念也是生灭、无常、无我的，所以你也别怕打妄想，妄想愈多，你愈多练习的机会，胡思乱想最好，每个念头生起，你就看着它消失，就观生灭，对不对？不断生灭，就是告诉你，它不是永恒存在的，不是永恒存在，就是这个心念生起，它不可能永恒存在，就一直停在这里，这个念头不会灭，不会啊！它生起就消失，生起就消失，所以它一定是无常的；而且这个念头一定是无我的，为什么？它不合乎「我」的定义，它生起就消失，你也没有办法自在作主，所以一切的心念也是生灭、无常、无我的。这个就是「心念处」的修法，非常容易，对不对？

法念处。这个法，就是生灭、无常、无我，就是法。所以你不光是观身的生灭，就是我们去年练习的那个行走的生灭也好，动作的生灭也好，或者是观呼吸的生灭也好，它是属于身念处；或者是刚才我们讲的受念处，种种的感受；还有心念处，心念生起，看着它消失，这个是属于心念处的部分，不管是观身、观受、观心，都能够知道它是生灭、无常、无我的，这个就是属于「法念处」。所以法念处的内容，就是不管你观什么样的内容，都能够明白它是生灭、无常、无我的，这个就是法念处。

所以你可以分开来修，也可以在你一座当中修，一座当中修，就是我们前面两晚练习的，从观呼吸的进出开始，进出、长短、粗细，然后观生灭、观无常、观无我，这个过程当中，看你是坐在那边修多久这个法门，你一定会有一些感受生起，对不对？尤其是我们前两个晚上，一坐就是超过一个小时，那一定是全身不自在，不是腿麻、就是腰痛、还有背酸，统统都来了，对不对？那个就是感受，所以你在修这个法门，做任何观的时候，任何的感受生起，你可以马上来观这个感受，我的腰开始酸了，这个是生；你可能等一下，或者是移动一下姿势，那个酸痛就消失了，那个就是灭，所以你当下就可以转修受念处。然后坐一坐，身体没有什么感觉了，但是那个妄想又出来了，那个时候赶快修心念处；所以你在修这个法门的过程当中，有任何妄念生起的时候，你就观那个妄念，你发觉它生起之后就消失了，这个就是心念处，所以你也可以同时来修心念处。然后你也是在观生灭、无常、无我，所以你同时也在修法念处。所以这四念处也可以在一座当中就随时来修。

或者是你在打坐的时候，旁边有任何的声音，你就可以观音声无自性，你所听到的声音也是生灭、无常、无我的，你从此以后就不会怕人家吵，或者你去搭地铁、还是你家隔壁在施工，每天敲敲打打的，本来就快要神经衰弱了，快要躁郁症、忧郁症发了，可是你修这个法门就 O.K.了，从此以后，观生灭，音声也是无自性的，那个噪音也是生灭、无常、无我的，然后你就可以慢慢地身心宁静下来，你也发觉那个音声不再会干扰你，所以你在家里练习的时候，你就不会搞得家人很紧张，因为你会说：「我现在

开始打坐了，都不准吵我！不准看电视！不准接电话！」反正会制造很大声的声音的，现在开始统统不可以做！因为我要打坐了！不得了！菩萨要打坐了！你就不会有这样的举动出现。然后你也会发现，你不太容易受到外在的干扰，不只是声音的干扰，一切外在的境界的干扰，你也不会害怕了，为什么？不管任何个干扰现前，你都当下去观它是生灭、无常、无我的，它很快就过去了，你不会生烦恼的。

所以这个法门很方便，在日常生活随时随地都可以修，非常的方便，所以它也非常的快速，只要能够好好地用心，按照这个次第，好好地修的话，应该达到解脱，没有什么问题，而且非常的快速。

我们这三个晚上的课程，就到这里结束。

最后我们回向，希望一切众生能够为了修学这个法门而得到利益，不管他是要自己解脱、或者是帮助众生解脱，都能够如愿。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。