

六妙門
第二講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心

我們還是把上座的方法講一下好了，因為我剛才下去幫各位調姿勢，發覺新同學蠻多的，那個手不知道怎麼放的，那個都是新同學，所以我一看就知道了，所以我們還是講一下好了，等一下我們下一座開始的時候，你們就可以練習了。

我們就把腿盤好，看你是要單盤、還是雙盤、還是散盤都沒有關係，就是以你坐起來舒服，都可以。腳盤好之後，你就把手放好手，手一定是大拇指相觸，你要右手在上面也可以，左手在上面也可以，上下這樣子交叉，也不是交叉，大拇指相觸，(手掌)上下相疊，這樣子上下相疊，你要左手在上面、右手在上面都可以，手放好之後，我們就搖動身體，搖動身體順時鐘七、八次，逆時鐘七、八次，我們都是以七次為主，多一點、少一點其實也沒有關係，它最主要就是幫助我們把關節鬆開，經過這樣子搖動之後，你就可以坐得比較平穩，等一下就可以坐得比較久，它是一種調整關節的作用這樣子而已。

搖動完身體之後，我們就把頭擺正，剛才有那個頭太低或者是太高的，我剛才幫你們調那個頭，就是有的往前低、有的往後仰，大部分是往前垂的會比較多，所以我們頭一定要擺正。那怎麼知道有沒有擺正呢？就是你的鼻子跟肚臍是在同一條直線上面，頭沒有往前低，也沒有往後仰，沒有往左偏，也沒有往右偏，這樣你的頭就是擺正了。

接下來我們要吐濁氣三口，吐氣的時候，我們是用嘴巴吐，吸氣的時候，是用鼻子吸氣，嘴巴吐氣，我們口吐濁氣的時候，我們要配合觀想，就是一面吐氣，慢慢地吐，觀想全身的百脈阻塞的地方，全身你原來阻塞的那些脈的地方，你都要觀想它隨著你現在吐氣就打開了，本來阻塞的地方，都因為你現在吐氣，一面吐，一面就打開了，要做這樣的觀想。全身本來阻塞的地方，都因為你吐氣，然後跟著打開，隨著氣息打開，然後同時也把身體的穢氣吐出來，觀想全身氣脈阻塞的地方都打開，身體裡面的穢氣也隨著吐氣一起排出來，這個是我們在慢慢吐氣的時候所做的觀想。鼻納清氣，就是你慢慢由鼻子吸進來，你是吸乾淨的空氣進來，口吐濁氣，把身體裡面的病氣、業氣、濁氣，不好的氣全部都把它吐出來，這樣子做三次，鼻納清氣，口吐濁氣。

這樣子做三次之後，我們就要舌頂上顎，舌頭頂在上面嘴巴的差不多中間，中間或者往前面牙齦的地方，只要你舌頭輕輕地放在那邊，有口水流出來，那就是對的，如果你的舌頭太用力，坐得口乾舌燥，那個方法就是錯誤的，你只要位置放對的話，你口裡面就會一直分泌唾液，就是口水

會很多，你頂的那個位置就對了。

接下來就是眼開三分，眼睛開三分，最主要就是遮掉外面的光線，不會讓我們分散注意力，所以眼開三分，就是眼睛開一點點，看到前面的位置，前面座位一點點的地方。

那就這樣子，這就是上座的方法，所以你們等一下下一座的時候，就可以按照這個方法來練習看看。

坐完之後，我們下座的時候，要先把心念放鬆，離開剛才的那個所緣境，就是你的心念，剛才是在數息上、還是在隨息上、還是在止上面，我們現在都讓我們的心念離開剛才你心念放的那個地方，我們叫做所緣境，要先離開。

之後我們也是跟前面一樣的，口吐濁氣，鼻納清氣，這樣子三次，這時候的觀想會不一樣，這時候的吐氣就要觀想氣息從百脈隨意流散，就是你原來的氣脈應該走什麼方向，這個時候它就很自然地循著原來它應該走的那個方向，就這樣子很自然的流散開來，要做這樣的觀想。隨著吐氣，觀想這個氣息從我們的身體所有的氣脈任意的流動，就是隨它應該走的方向，這樣子來流動。

慢慢再搖動身體七、八次，所以我們是先吐濁氣三口之後，我們才搖動身體，搖動身體，跟剛才上座也是一樣的，順時鐘七次，逆時鐘七次。

接下來我們再動我們的身體、肩膀、兩個手、頭、脖子，兩個腳，這時候可以放腿，然後兩個手按摩全身的毛孔，稍微做一下按摩，最後再用兩個手掌心，兩個手掌互相摩擦，摩擦熱了之後，把它放在我們的眼皮上面，眼睛閉起來，然後放在我們的眼皮上，這時候才張開眼睛。

這就是下座的一個方法。

我們就再介紹一次了，等一下練習看看，記不清楚沒有關係，書上也有，你們書可以請回去看，書上也有，CD 上面也都有，所以記不住沒有關係，只是方便你們等一下練習，或者是這兩天的練習，不然你們這三天都不曉得要怎麼坐，所以稍微介紹一下。

你們都休息好了，我們現在坐下一座，我們現在就要在定中來起觀。起觀的方法，你們就隨著我的說明，我說到哪裡，你們就觀到哪裡，這個要錄音。

現在就按照我剛才講的那個方法來上座，開始練習剛才講的方法，還記得嗎？先把腿盤好，手也放好，這個叫手結定印，大拇指相觸，你們都坐好之後，我就開始講，那要把燈關暗一點。

從前面的數息、隨息、進入止。得止之後，它並不是我們要修禪定的目的，因為即使證到四禪八定，那跟外道並沒有什麼差別，所以既不能斷煩惱，也不能了生死，也不可能開悟成佛，所以得止並不是我們修定的目的，我們希望能夠由定而開發智慧，見空性的智慧、解脫的智慧，所以一定要進一步來起觀。觀想的方法很多，我們用最普遍的方法，就是四念處

的方法，像下一次我們十二月份的課程，我們會講十六特勝，那也是一種方法，那是隨息的方法，接下來我們還會講不淨觀，那又是另外一種觀法，所以天台止觀的觀法非常的多，我們會繼續這樣的課程，介紹不同的觀法，我們今天用最基礎的四念處的觀法。

既然進入止的時候，我們的呼吸變得非常的微弱，所以我們這個時候就觀察，我們現在的氣息，它已經得止了，所以氣息非常非常的微弱，就好像空中的風一樣，在風平浪靜的時候，空氣當中幾乎沒有風的存在，可是你說它沒有，它有時候又好像有輕輕地這樣掠過我們的臉頰，又好像有風的存在，可是它又沒有什麼感覺，所以這種似有似無的風的感覺，就好像我們現在微弱的氣息的感覺，是一樣的。首先觀察我們的氣息，微弱的氣息，就好像空中的風一樣，似有似無。

我們再觀察身體，我們的身體，在得定之後的身體，是沒有什麼身體的感覺的，我們前面介紹欲界定進入未到地定，就已經失去了欲界身，就是沒有什麼身體的感覺，就是身心世界在那一剎那好像都空掉了的這種感覺，就是你進入未到地定是這樣的感覺。

所以，這時候我們來觀察我們的身體，發覺它好像芭蕉樹的心一樣，是不存在的，我們看那個芭蕉樹，一層一層剝下來，剝到最後，它的心是空的。現在我們觀察身體的感覺，也像芭蕉樹的心一樣，它是空的，從最外面的表皮層，到裡面的肌肉，再進去的筋，最後面的骨頭，這皮肉筋骨，一層一層的包裹，就好像芭蕉樹一層一層的包裹一樣。可是觀到最後，我們會發現它不是真實存在的，只要得定，就能夠體悟到身體其實沒有什麼感受的，所以就能夠體悟它不是真實存在的。不像我們之前感覺有幾十斤的肉，還有它的重量，這時候都沒有這些感覺，所以我們就知道身體除了這些三十六物的不淨充滿之外，實際上它不是真實存在的，只是內外充滿了種種的不淨這樣而已，這就是「觀身不淨」的部分。

接下來我們觀察，平常的那種歡笑，歡樂、開心，那種種的感受，在定中觀察，它們也都不存在，可見所謂的歡喜、還是快樂的種種感受，它並不是真實存在的，它是會壞滅的，只要會壞滅的，它的本質就是苦，這就是「觀受是苦」。可見這些歡喜快樂，並不是真正的喜樂，當它壞滅的時候，都是苦的，我們對種種感受就不會再產生執著。

接下來我們觀察心識的活動，我們的心念，前念生起就消失了，心念一生起就消失，可見我們的心識也不是恆常存在的，因為它不停留，我們看到心識的活動，它只是生滅、生滅，一種相續的活動這樣而已，是沒有辦法停留的，那我們就知道它是無常的，只要是生滅，都是無常的，這就是「觀心無常」。

我們在定中再觀察一切法，不管是善法、還是惡法，因為心已經沒有分別執著，所以這個時候再觀察一切法，原來非常執著的善、或者是非常排斥的惡法，現在它們的對立性好像也沒有這麼的強烈了，更何況我們觀

察一切法的生起，都是因緣和合而有的，那可見一切法都是無自性的，無自性就表示是空的，它並不是真實存在的，善法不可能永恆存在，永恆存在它就不可能改變，不會一下好、一下壞，既然它會改變，就說明不管是好的、不好的，它都是無常的，它都是因緣和合而有的，都是無自性、空的，這就是「觀法無我」。一切法只要有為法，都不是真實存在的，自性是空的，這就是「觀法無我」。