

六妙門
第四講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心

我們今天講「淨門」。

昨天是反觀能觀四念處的心不可得，所觀的四念處境界也不可得，這樣就可以達到能觀跟所觀當下一起消亡這樣的狀態，當能所雙亡之後，我們自性的清淨心，就有可能現前。在這個能所雙亡的當下，是不再有能修、所修，沒有能修的人、沒有所修的法，沒有清淨、不清淨的對立，這樣就進入了淨門。

我們現在就來練習。

有些師兄身體太緊了，身體要放鬆，不然很快就累了。那個推不動的，我怎麼推都推不動的，那個就是太緊了，身體很僵硬的，要放鬆坐，還有幾位師兄的背脊沒有挺起來，就是彎腰駝背的，儘量把背脊骨打直。