

內觀禪法
第一講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們這次所介紹的法門，是想要了悟佛陀所說的真理，就是宇宙的真理、諸法的實相，一個非常快速而且簡單的方法，你就可以了悟佛陀所說的「諸法無常、無我」這個道理。這些道理，雖然我們常常聽，也可能常常為別人解說，「我」反正是生滅、無常的、自性是空的，可是我們說起來都很簡單、輕鬆，但是，是不是真的有實證到這樣的境界呢？那要達到真正無我的境界，了悟諸法實相的道理，可以透過很多的法門，有南傳的小乘的法門、也有大乘的，非常多的方法都可以達到這樣的目標。我們這三個晚上所介紹的，它是屬於捷徑，捷徑就是可以縮短路程，因為已經把它簡化，從很繁複的、很傳統的步驟，簡化成最簡單、最快速的方法，所以只要能夠按照這個方法來練習的話，應該很快就可以達到證果的目標。自己解脫之後，才可以幫助眾生解脫、幫助眾生證果，除非自己已經做到了。

好，我們現在就開始介紹這個法門。

很簡單，首先就是觀察我們的呼吸。雖然我們每天在呼吸，但是往往忽略它的存在，雖然你不能夠一剎那離開呼吸，但是我們不會特別去留心、注意它的存在。所以，我們現在開始入手的方法，就是觀察我們的呼吸，好好地感覺它，是怎麼吸進來的，然後是怎麼吐出去的。

所以，首先我們就很專注的，把我們的心拿來觀察呼吸，覺知呼吸的進、出，要確實的看到進跟出這樣的動作，而不是一面吸，一面心裡想說吸、或者是進，不是，要確實看到它已經吸進來了，你心裡才默念說：「進」，確實看到它呼出去了，你的心裡才默念：「出」，一定要確實看到呼吸了，你才開始默念「進」、或者是「出」，這樣應該聽得很清楚了，我們現在就開始練習。

我們的坐姿沒有很嚴格的要求，最主要的就是你坐得很舒適，心能夠專注，這樣就可以了，心專注在呼吸上，你看著它吸進來之後，確實看到吸進來這個動作，你的心中才默念「進」，確實看到它呼出去，你心中才默念「出」，就這樣子進出、進出，這樣子練習，我們現在開始。

我們現在已經把呼吸看得很清楚了，它是怎麼進來，然後怎麼出去的，怎麼吸氣、怎麼吐氣，我們都可以覺知它。所以，接下來我們就要觀察呼吸的狀態，吸進來的氣，它是長？還是短？呼出去的氣，它是長？還是短？接著我們就要觀察呼吸的狀態，所以在你覺知它吸進來的時候，心中不是默念「進」嗎？然後同時再觀察它是屬於長？還是短？所以就變成「入息長」或「入息短」、或者「出息長」或「出息短」，所以出息跟入息，就會有不同的情況，我們的心再更專注的來觀察，我是入息長、出息長？或者

是入息長、出息短？或者入息短、出息長？或者是入息短、出息短？有四種情況，所以我們仔細的觀察，還是很輕鬆的看著我們的呼吸，它吸進來之後，你就心中默念「進」，然後它是長？或者是短？然後呼吸呼出去，你心中默念「出」，然後要知道它是長？或者是短？所以你心中可以默念「進」，然後是長；或者是「出」，它是短；或者也可以心中默念「入息長、出息短」，都可以，也是要如實地了知，確實看到這個呼吸的動作，你心中才默念「入息長、出息長」，才確實的在心中把這個句子默念出來，確實要看到呼吸的長、或者是短，所以我們在觀察它進或者是出的同時，我們要知道它的狀況是屬於長？還是短？所以我們接下來就練習第二個部分，觀察呼吸的長、或者是短。

透過觀察呼吸的進出、還有呼吸的長短，我們會發現，我們的專注力愈來愈好，所以接下來，我們要繼續再觀察呼吸的狀態。只要我們看清楚我們的呼吸的進、還有出，確實地看清楚這一口氣，它是怎麼吸進來、怎麼呼出去的，你就一定會知道它是長、還是短，所以也是要看清楚它是長、還是短，我們心中才念「長、短」，也同時可以觀察它是粗、還是細。我們的呼吸如果是非常沉重、很快速，這個就是屬於「粗」；如果我們的呼吸是非常的輕、非常的緩慢，就是幾乎要感覺不到那個呼吸的存在，那個是非常、非常的輕，速度非常的緩慢，這個就是屬於「細」。呼吸如果沉重、快速，就是粗；輕、緩慢，就是細。所以，同樣的，我們先觀察呼吸的進、還有出，同時你也知道進它是屬於粗、還是細，出息它是屬於細、還是粗，也是同樣的可以看得清楚，所以我們現在接下來練習的是第三個部分，覺知呼吸的粗、或者細。

我們今晚的練習，就是這三個部分：第一個，是覺知呼吸的進、出；第二個，覺知呼吸的長、短；第三個，覺知呼吸的粗、細。爲什麼要做這樣的練習呢？是要培養覺知力，就是高度的精神統一，專注力，我們要培養讓我們的心非常的專注，所以我們的練習並不是要入很深的禪定，不需要入定，只要訓練我們的心非常的專注就可以了，這個專注要做什麼用呢？就是要做後面的觀察，我們打算明天開始練習，做後面的觀察，然後你才能夠達到我們剛剛開始講的那個目標，不管是證果的目標、還是解脫的目標、或者是得涅槃的目標，都可以藉著這個高度的專注力、高度的覺知力，做後面的觀察，然後你才能夠真正的悟到宇宙的真理，明白了事實的真相，你才可以真正的證到所謂的「無我」。

所以這個方法非常的簡單，任何人都可以練習，我們開始練習是用盤腿的，因爲盤腿的這個姿勢，能夠幫助我們攝心比較快，就是收攝我們的身心，因爲你的身體採用坐姿，你們的身體就不會放逸、或者是懈怠，你又要訓練你的心非常的專注，所以在收攝身心方面，這個坐姿它是比較有效的，可以達到培養覺知力的目的，其他的姿勢也一樣可以練習。像有一些年紀大，或者是曾經膝蓋有受過傷、或者腰椎不好的，他如果沒有辦法

盤腿，也是一樣可以練習這個方法，他可以坐在椅子上，後面靠背也 O.K. 的，也沒有關係，因為我們不是要入定，所以任何的姿勢其實都可以練習，我們甚至也可以在你搭巴士的時候，或者搭地鐵的時候，也可以做這樣的練習，就是觀察你的呼吸的進出、長短、粗細的狀態，或者有個五分鐘、十分鐘，你坐在你家的客廳的沙發，也是可以做這樣的練習；或者是晚上要睡覺之前，躺在床上，不要胡思亂想，也可以做這樣的練習，這樣很快就可以入睡，因為不會想過去、想未來，然後就失眠、或者是焦慮，不會有這樣的現象，反而會睡得非常的安詳，就是因為你的身心是收攝回來，身心比較安定，所以睡眠的狀況的品質也會比較好，所以它也可以在入睡之前，躺在床上觀察呼吸的進出、長短、粗細，都可以的，所以這個方法是非常的方便，在日常生活當中，隨時隨地都可以練習。

我們今天因為是第一堂課，所以不要讓大家覺得坐在這邊很辛苦，所以我們今天第一天的時間不要太長，從明天開始，可能就因為還要再重新從觀察呼吸的進出開始，重複再一遍，重複練習一遍，然後再加上新的進度，所以明晚可能就會時間比今晚長一點。如果有任何的問題，等一下課程結束之後，你們可以上台來問我，因為有一些問題是比較個別的，這種問題我們就個別回答會比較恰當，如果是屬於大眾共通的問題，我覺得這個問題問得很好，我會在明天上課之前重複一次，問什麼，然後回答是什麼，把這個內容再重複說一遍，因為它很重要，或者是也許其他的師兄也有同樣的問題，只是他沒有問出來，我會把好的問題明天在上課之前再做一次的回答。

我們今天的課程就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。