

內觀禪法
第二講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位法師！居士大德！阿彌陀佛！

我先回答昨天的問題。

有師兄問到，因為要觀察呼吸的長短，所以他就吸氣，一直吸、一直吸，吸到飽，然後憋不住了，就很快把它吐完，說這樣是不是就是吸氣的時候長、呼氣的時候短？這樣對不對？當然是不對！因為我們第一個要注意的，就是不能控制呼吸，用自然的呼吸就好，就是你平常怎麼呼吸，你就是一樣的，沒有特別要把它吸到滿，然後才吐，或者是想要把它變長、或者是怎麼樣，都沒有，就是第一個要注意的，就是不要控制呼吸，只是觀察你自然的呼吸，你平常怎麼呼吸，你就是觀察它，這樣就可以了，確實看到它的進出、長短、粗細，這樣就可以。

還有另外一個師兄問到，吸氣的時候，是不是要觀察我的肚子？吸氣的時候，鼓起來，吐氣的時候，肚子就凹下去，是不是要看我肚子的起伏、起伏？起伏，就是膨脹、收縮、膨脹、收縮，是不是也要這樣觀察？這個也是錯的，我們沒有把注意力放在身體的任何一個部位，沒有把注意力放在身體的任何一個部位，不管你是放在鼻端，感覺它的進出，或者是把它放在肚子、或者是放在任何一個地方，都沒有，只是很專注的在觀察呼吸的進出、還有呼吸的狀況，呼吸的狀況就是長短、粗細，沒有要放在任何不管是肚子、還是鼻端，這是第二個要注意的。

第三個，另外一位師兄問，觀察呼吸的進出、長短、粗細，是不是同時？在同一個時間觀察這三件事？他說如果是的話，好像有一點來不及，你又要看進出、同時又要看長短、又要看粗細，好像很忙，到底要怎麼練習才不會這麼忙呢？就是按照我們昨天的方法，首先你觀察呼吸的進出，等熟悉之後，你再觀察進出的狀況，因為你確實看到了進出，就是吸氣、吐氣，你確實看到它整個吸氣的過程、還有吐氣的過程，所以你就一定知道你這一口氣是長、還是短，是不是？所以第一個熟悉了之後，確實看到呼吸的進出之後，你就一定能夠很清楚地看到第二個，它是長、還是短；等到進出跟長短可以同時進行的時候，就是你在吸氣、吐氣的時候，你同時知道你的吸氣跟吐氣是長、還是短，同時知道，進出的時候，同時知道它是長、還是短，這個都 O.K. 了之後，你才再把第三個——粗細，把它加進去，所以到最後，你可以再觀察呼吸進出的時候，同時知道它是長短、或者是粗細，所以最後是可以同時觀察這三個，進出的時候，也知道、如實的了知它是長短、或者是粗細，那是因為比較熟悉之後，你就不會來不及、很忙這樣子，因為我們要在三個晚上就把這個法門介紹完，所以我們就要一個接一個，趕緊練習，可是我們回家之後，是不用這麼著急的，我

們是很著急的，三個晚上要把這個法門完整地介紹給各位，各位把它記下來之後，回去就可以慢慢練習。

像昨天三個步驟的話，主要是培養覺知力、或者是專注力，只要你這樣子練習，你就能夠非常的專注，專注做什麼呢？就是我們今天的進度，今天的進度才是重點，因為它關係到你的證果快不快？開悟快不快？了解無我的空性的道理快不快？就在今天的課程裡面，所以有了昨天的專注力之後，很高度的覺知力之後，你就能夠觀察呼吸，接下來要怎麼觀察，我們等一下會練習。

我們練習的時候，也是先把昨天的複習好，因為要緊接著昨天的進度，然後緊接著再連續下來，看要觀什麼不同的內容，今天也是有三個要觀的內容。

各位就準備好了，我們開始觀察呼吸的進出，一定要確實看到，然後心中默念「進」、「出」。

所謂「默念」的意思，昨天也有師兄提到，默念是不是在心中一直念？像進的話，就進、進、進、進……，呼氣就出、出、出、出……？不是這個意思喔，默念的意思，就是說像你在觀察呼吸的時候，你可以很清楚地看到它吸進來，這個時候你心中就會有一個念頭，叫做「進」的意思，就是說你現在把氣吸進來，這時候心中就起了一個念頭，知道「進」，這個叫做默念的意思。所以這個默念，「默」的意思，就是你沒有念出聲，可是你心中有一個念頭，所以默念的意思，就是說你心中有一個念頭，這個念頭就是知道「進」是一個念頭，你把氣吐光，「出」是一個念頭，這個是我們所謂「默念」的意思。然後你再繼續觀察，它是長的，所以你心中就有一個念頭，叫做「長」，這個叫做默念的意思，不是在那邊念長、長、長、長，不是這個意思。

我們接下來觀察呼吸的長短，確實在看到，才說「長」、或者是「短」。接下來觀察呼吸的粗、細。

我們接下來觀「生滅」。什麼叫做「生」呢？本來沒有，現在有了，叫做生；什麼叫「滅」呢？本來有，後來沒有了，叫做滅。本來沒有，現在有了，叫做生；本來有，現在沒有了，叫做滅。用在呼吸上的話，以吸氣來說，我本來沒有吸氣，現在開始吸了，叫做生；我吸完了，沒有再繼續吸，叫做滅。吐氣也是一樣，本來沒有吐氣，我現在開始吐氣，以吐氣來說，是生；我把它吐完，就是滅，因為我沒有再繼續，吐氣已經結束了，本來有吐氣，現在沒有了，叫做滅。所以，同樣的，觀呼吸的進出，吸進來，是生；吸完了，滅。吐氣：開始吐，生；吐完了，滅。所以現在我們配合呼吸的進出，然後心中默念生滅、生滅。開始吸，生；吸完，滅。開始吐，生；吐完，滅。所以吸氣——生、滅；吐氣——生、滅，來練習。

接下來是觀「無常」。我們剛才觀察，吸氣，一定確實看到開始吸氣的時候，心中默念「生」，吸完，你心中才默念「滅」；吐氣也是一樣，開始

吐的時候，確實看到，開始吐的時候，心中默念「生」，這口氣吐完，心中默念「滅」，一定要確實看到，你心中才默念「生」、「滅」，看到它的開始、結束、開始、結束。所以接下來，也是繼續地觀察，從觀察吸氣的生滅、到吐氣的生滅，你持續的觀察會發現，事物只要是不斷生滅，它就不可能恆常不變，因為它一直在生滅、生滅、生滅，這告訴我們什麼真理呢？就是它不可能永恆存在，它不可能恆常不變，因為你觀察呼吸的過程，就是生滅、生滅、生滅，既然不能夠永恆存在，所以它就是無。所以，你藉由觀察呼吸的生滅，你就能夠體悟無常，這個時候你心中就默念「無常」。這個無常怎麼來的？就是藉由觀察吸氣的生滅、還有吐氣的生滅，發覺它只是生滅的一個過程，它就是無常。

所以我們現在練習，還是由觀察生滅開始下手，然後接下來，你就可以體悟無常，既然是不斷地生滅，所以它不可能恆常不變，不能夠恆常不變，因此它就是無常，心中默念「無常」，然後再繼續觀生滅、生滅、生滅，它是不可能恆常不變，所以是無常。這樣就能夠對無常，體會得非常深刻。

接下來是觀「無我」。我們從開始練習觀呼吸的進出、長短、粗細、生滅，有沒有一個「我」？從今天開始觀呼吸到現在，有沒有觀到一個「我」在裡面？沒有，對不對？只有呼吸的生滅現象，沒有「我」，一切法只是尋著它的自然法則，也就是緣起法則，一切法因緣所生，所以一切有為法，只是尋著它的緣起法則，自然的生滅、生滅，這樣而已，並沒有「我」的存在，所以你也同時觀生滅的現象，就是呼吸的生滅，練習的時候，也是同樣從生滅下手觀，看到吸氣的開始是生，吸氣的結束是滅；吐氣的開始是生，吐氣的結束是滅，這樣觀，你也同樣只會看到呼吸的生滅現象，沒有看到「我」在裡面，只看到呼吸生滅的現象，並沒有一個「我」真實存在，這個就是「無我觀」，也就是觀無我。我們現在練習，只看到一連串生滅的現象，並沒有「我」的真實存在。

今天練習有三個重點，第一個是觀生滅，第二個是觀無常，第三個是觀無我，這三個那個最重要呢？觀生滅最重要，你只要能夠看清楚生滅的現象，你就能夠體悟無常，因為你只看到不斷的生滅，只要是不斷的生滅，它就不可能恆常存在，不可能恆常不變，因此它就是無常，所以你只要如實的觀察到生滅，你就能夠體悟無常；也同樣的，只要你觀察到生滅現象，你就能夠體悟無我的道理，因為藉由觀察呼吸的生滅、生滅、生滅，你只看到呼吸的生滅現象，並沒有看到「我」在這個過程當中，只看到生滅、生滅的現象，因此就能夠了悟一切法，只是尋著它的緣起法則，自然的生滅，如此而已，並沒有一個恆常的「我」存在。所以重點是生滅，你平常可以觀察一切人、事、物的生滅，生滅現象，只要你看清楚有為法它是因緣所生，只要你觀察到它是如何生起、如何消失，這個過程就是生滅的過程，只要是因緣所生，它就一定是生滅的，所以你只要看清楚它的生起、消失，就知道它是生滅，只要看清楚生滅，你就能夠明白什麼是無常、無

我的道理。

我們今天介紹的課程，就到這裡結束。明天我們繼續說明，這個修法如何趣向解脫，後面還有三個步驟，你不斷、不斷地這樣練習，從前面的一心專注，先達到一心專注，就是觀察呼吸的進出、長短、粗細，目的是什麼呢？讓你的心非常的專注來觀察呼吸的生滅、無常、無我，它必須要有高度的專注力，才能夠做這樣的觀察，所以前面觀呼吸的進出、長短、粗細，也無非只有一個目的，就是要觀生滅、無常、無我，你才能夠非常的專注，才能夠達到非常好的效果。這個之後，你的煩惱是怎麼樣慢慢地達到最後的解脫的過程，我們明天會詳細地介紹。還有，另外介紹四念處的另外三個，我們觀察呼吸是屬於身念處的修法，還有受念處、心念處、法念處，我們明天也介紹另外這三個，這樣我們就圓滿四念處的修法。

今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。