

內觀禪法
第三講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們首先回答昨天晚上的問題。昨天下課之後，有好幾位師兄都問了同樣的問題，我想也是很多其他師兄的問題，就是觀生滅可以看得見，因為是隨著我們的吸氣跟吐氣來觀它的生滅，這個是可以看得見，但是來不及，因為太快了，吸氣要觀生滅，吐氣也要觀生滅，每一個口氣都要觀生滅，都沒有遺漏掉的話，是非常困難的。確實沒錯，剛開始練習，不可能每一口氣，每一次的進出，你都可以如實的觀照它的生滅，沒有辦法，中間好像會遺漏掉一點，然後再接上，然後再來不及一下，然後再接上，這個是正常的，也是同樣的道理，我們因為三個晚上要把這個法門詳細地介紹，所以不可能在三個晚上就馬上講到那裡、就契入那個境界，然後今天講完，就證果，多麼希望是這樣子！如果宿世善根深厚，你平常就有在觀生滅、無常、無我，是可能今天課程結束，你就證果了，是有這樣的可能，可是一般如果對初學來講，或者是他平常並沒有做這樣的觀，平常就沒有觀一切法，因緣所生法，它是生滅、無常、無我的，平常如果沒有這樣練習的話，他可能一下子開始要觀會來不及，這個是正常，沒有關係。一般來說，就是你要看清楚你每一口氣，不管是吸進來、還是吐出去，都可以很清楚地看見生滅，沒有遺漏的話，快的話要幾天，慢的話要幾個星期，你就可以做得到，所以它也不是太困難。這是第一個問題。

第二個問題，就是說我可以看得見生滅，但是後面無常跟無我，好像沒有辦法把握到，那個也是正常，為什麼？我們昨天已經分析過，要體悟無常跟無我，是跟從生滅來的，如果你觀生滅都沒有辦法觀清楚的話，你當然就沒有辦法體悟到無常。同樣的，你觀生滅沒有辦法觀得很清楚，你也沒有辦法當下去體悟到無我，所以會變成說無常跟無我，印象比較模糊，因為它不是隨著我們的呼吸的進出，然後就可以很清楚地看得見，而是一種體悟，觀生滅之後的一種體悟，所以它也要比較長的時間，那個時間的長短，也是看你們的根性，宿世善根深厚的，會比較快一點，比較用功的，也會比較快一點，你就會體悟到無常、體悟到無我。

我們今天就要繼續來說明，你觀生滅、體悟無常跟無我之後，到底會發生什麼事情呢？在你生活當中、周遭當中，每天面對種種不同的境界，面對人、事、物，到底會發生什麼樣的情況變化呢？因為慢慢地明白生滅，生滅，只要是生滅的，它就是無常的、它就是無我的，因為慢慢明白這個道理，既然是無我的，那是告訴我們什麼呢？就沒有一個真實的「我」存在，對不對？所有過去因為執著有一個真實的「我」所產生的執著，那個叫做「我執」，從今之後，就會慢慢、慢慢地減少，因為你每天這樣練習，

你會發現對「我」的執著開始減少，每天吃飯、或者是穿衣、或者是去做工，不管是什麼樣的境界，六塵境界，你都會發覺跟以前不一樣了，譬如說：我本來喜歡吃什麼、很討厭吃什麼，不要舉例子，因為講了可能剛剛有人還沒吃飯，聽了會肚子餓，所以我們就不要說 delicious 的什麼東西，以前不喜歡吃的，現在好像也可以接受了，以前很喜歡吃的，現在好像也沒有這麼愛了，爲什麼呢？好吃也是無常，難吃也是無常，沒有太大的差別，都是無常、都是無我的，就是食物它是因緣所生、無自性的，所以沒有食物的真實存在，它也是生滅、無常的，所以就沒有太大的差別，所以你也可以接受你以前不喜歡吃的食物，現在吃起來也還 O.K.，也沒有那麼難吃；喜歡吃的，以前一定要到什麼地方去排隊也可以，一定要吃到那個的，現在好像也可以不用；以前會堅持我的想法是對的、還是錯的，喜歡跟人家爭辯的，現在好像也沒有這麼重要，一定要堅持自己的立場，證明自己是對的；還有種種的感受，好像也沒有這麼強烈了。

譬如說：每個人都希望追求快樂，希望每天都很開心，人生的目標就是要讓自己活著的時候很開心，所以喜歡開心的事情，不喜歡悲傷、痛苦、憂鬱、擔心、壓力，不喜歡這些苦的感受，可是你修了這個法門之後，你會發覺種種感受好像也不是這麼重要了，爲什麼呢？因爲快樂也是無常的，痛苦也是無常的，都可以接受了，而且都明白它是無常、是無我的，並沒有一個真實「我」在感受快樂、還是痛苦，所以從此以後，我也不是那麼在意，一定我人生的目標就是要追求快樂，所以你會發覺那個「我」的執著慢慢、慢慢地在減少，你也慢慢、慢慢在放下。以前可能不負責任，現在開始會負責任；以前只顧自己，現在開始可以體會別人的感受，因爲對「我」的執著已經慢慢、慢慢在鬆綁。以前可能不敢講說我可以持戒清淨，因爲破戒的理由就是欲望，那個貪求，然後抵不過自己的習氣，當那個欲求來的時候，好像洪水一樣，擋都擋不住，現在既然能夠體會到無我的話，那也沒有所謂「我」的種種的貪愛、或者是欲求，可以慢慢地放下。所以，你會發覺，你開始關心別人的感受，不再會把自己的感受抓得這麼緊，然後覺得它這麼重要，然後也會開始去照顧別人、關懷別人、體會別人的感受；也開始會負責任，以前可能不太負責任，因爲自己貪欲起來的時候，都不管了；而且覺得開始能夠持戒清淨了，以前可能不敢想我可能持戒清淨，甚至害怕去受戒，可是從此以後也不會，你自然就會走向持戒清淨的道路，爲什麼？因爲「我」的執著慢慢放下了，所以就沒有破戒的那些欲求，慢慢在減少，所以破戒的機會愈來愈小、愈來愈小，終於就能夠做到持戒清淨。還有，以前可能要求要吃好的、穿好的、住好的，現在好壞都是無常、都是無我的，所以就會開始吃得簡單、穿得簡單、住得簡單，一切生活所需都變得非常簡單，這個就是少欲知足，開始能夠做到很少的欲望、很簡單的生活，這個都是從我執開始慢慢減少之後，所有的改變。

既然沒有「我」，當然就沒有「我所有」，屬於我的這個也都不能夠存在了，「我」都已經不存在，那裡有我所有的、屬於我的人、屬於我的屋子、我的車子、我的親人、我的好朋友、我的寶貝、我最心愛的人、事、物？這些東西你也發覺，你可以慢慢地放下了，屬於「我所有」的執著也能夠慢慢地鬆綁，你不再會那麼強烈想要佔有誰，或者佔有什麼事情、地位、名利，或者是想控制什麼，因為在你的念頭裡面有屬於我的，我就會想要去佔有、或者是控制它，因為在我的心裡面，我覺得它是我的，不管是人、事、物，只要是它是屬於我的，那我就一定要管嘛，因為我關心你，所以我要管你，聽起來好像是天經地義，可是它是從自私的「我」所出發的，你是屬於我的，因為我覺得你是我的，所以我就要管你，所以就開始有煩惱，想要掌控、或者是佔有的煩惱，都是從「我」來的。現在慢慢明白，實際上一切因緣所生法是無我的，屬於我的一切人、事、物，我也可以開始慢慢地放下。

這整個過程，我們叫做「離欲觀」，就是對以前所心愛、迷戀、喜歡的人、事、物，開始慢慢能夠遠離，就是開始生起厭離的心，所以就能夠遠離對他們的欲求、或者是欲望，那個貪愛，能夠慢慢地遠離，所以它叫做離欲，遠離種種的貪愛、欲求的這樣一個觀，叫做離欲觀。它是由觀生滅，體會無常、無我而開始有的變化，在生活當中，每天、每天都發生，你會發覺你的執著慢慢、慢慢在減少了，慢慢、慢慢在放下了，這個就是離欲觀。

慢慢減少、放下了你的執著，對於「我」、還有「我所有」的執著，慢慢終於有一天完全放下了，止息了對「我」的執著，放下了對「我」的執著，止息了「我所有」的執著，屬於「我所有」的執著，放下了「我」、「我所有」的執著，於是它就能夠慢慢息滅煩惱，貪、瞋、癡等等，因為所有的煩惱都是從「我」來的，都是從我執來的，只要有「我」，就有貪、瞋、癡，就生煩惱，然後就造業，然後就輪迴。現在既然明白無我的道理，也沒有屬於我所有的東西，全部都放下了，所以它可以息滅煩惱，息滅對「我」、還有「我所有」的執著，這個過程叫做「息滅觀」。

到最後，終於棄捨了我執，棄捨了煩惱，這個叫做「捨棄觀」。

所以從練習觀生滅，體會觀無常、無我，接下來就有離欲觀、息滅觀、捨棄觀，是說明我們怎麼樣把我們的執著放下，慢慢在減少我們的執著，一直到完全放下，一直到最後的完全的捨棄了「我」、還有「我所有」，也捨棄了一切的煩惱，這個就是解脫。

所以解脫的過程，詳細來講，是從生滅開始，你觀生滅，就是趣向解脫的道，你每天如果沒有做這樣的修行，你每天以為一切法、一切我是真實存在的，你是離解脫之道是背道而馳，因為你的觀念裡面，一切法是真實存在，我是真實存在的，我所有的一切人、事、物，屬於我的都是真實存在的，你這樣子來修行，永遠沒有辦法解脫，因為是相反的路。所以，

解脫是從什麼樣的時候開始呢？就是你開始觀生滅的時候開始，你就是趣向解脫的道，這條路就沒有走錯，你每天不斷、不斷地觀生滅，深切地去體會無常、無我的道理，你就能夠慢慢地減少、放下你的執著，一直到止息，息滅，到最後的捨棄，這就是解脫道的一個過程，從生滅開始，然後無常、無我，離欲觀、息滅觀、到最後的捨棄觀，這就是能夠體證涅槃，還有達到最後解脫這樣的目標，是這樣子達到的，要經過這樣過程。

所以你這樣子練習，覺得我有一些執著好像已經放下了，那就試驗看看，考驗、考驗自己我是不是真的放下了，那你就去那家餐廳，你以前最愛吃的那家餐廳去看一看，你是不是真的放下了？還是去找你已經十年不說話的大仇人，你看是不是真的放下了？還有面對你周遭的，你最貪愛難捨的親朋好友，看是不是真的放下了？你心中是不是還對他們依然地愛戀？還是已經可以割捨？爲什麼？因爲你最心愛的人，他也是生滅、無常、無我的，懂嗎？我都是無我了，他怎麼可能真實存在呢？所以我愛的那個人，他也是生滅、無常、無我的，這個我愛他的「我」，也是生滅、無常、無我的，這樣就貪戀不起來了；那個恨得牙癢癢的仇人，也是同樣的，你恨他什麼呢？他也是生滅、無常、無我的；你這個恨他的人，也是生滅、無常、無我的；恨的這件事情，也是生滅、無常、無我的，所以也恨不起來了，所以試驗看看自己，以前過不了的關，你看現在是不是可以過得了，是的話，一關一關過，一個一個放下，到最後才能夠到達完全的捨棄，那就是真正的解脫，你從一切的愛恨情仇當中解脫，從我執當中解脫，從煩惱當中解脫，從種種的苦、樂、喜、捨當中解脫，所以它絕對是通往解脫的道路走。

這是不是一個非常快速、而且簡單的方法？你只要觀生滅、無常、無我，你就可以解脫了，所以我們才說它是通往涅槃的捷徑、最快速的方法，沒有比這個更快了。前面觀察呼吸，只是要讓我們心專注，然後來好好觀察生滅、無常、無我，就是這樣子而已，你不斷、不斷地這樣子來觀察，你就能夠達到最後解脫的目標，是毫無疑問的。

所以藉由觀呼吸，我們就可以達到最後解脫的道路，它是屬於身念處。我們去年所練習的那個觀行走，它是屬於身念處，我們這三個晚上所介紹的，這次的法門，也是屬於身念處，就是觀呼吸。有了這個基礎之後，你再修其他的三個念處，就非常的容易了，就是輕而易舉的事情。

所以，我們現在就解釋，什麼叫做受念處、什麼叫做心念處、什麼叫做法念處。

受念處，就是種種的感受，當任何的感受生起的時候，你就觀感受生起了，就是生，感受不可能一直停留在那裡，都不會消失，所以它一定會消失的，所以你看著感受消失的時候，它就是滅，所以感受的生滅，觀感受的生滅。所以你懂得這個法門的修行之後，你不會害怕有很多的感受，感受愈多愈好，懂嗎？因爲感受生起，你可以馬上觀生滅，你有很多的機

會來觀察生滅的道理，不管是任何的感受，只要生起，你馬上就看到這個是生，等一下它一定消失的，所以就是滅，只要是生滅的，它就是無常的、它就是無我的，所以沒有任何的感受它是永恆存在的，因為它是生滅，沒有辦法永恆存在，就說明它是無常；感受是無自性的，為什麼？因為因緣所生，所以它是無我的，很快就能夠觀無常、無我，你只要看到它的生滅，生滅就是無常，就沒有感受的真實存在，所以它是無我的。

我們前面另外一個課程也說過，什麼叫做「我」？就是它一定是永恆存在的，才能夠合乎「我」的定義，但是現在我們看到的是生滅、無常，所以它不是永恆存在的，所以它不是「我」。「我」的第二個定義，就是它是一，唯一的，可是感受的生起，它是很多因緣和合的，所以它不是唯一的，所以也不合乎「我」的定義，因為它是眾緣和合的，就是任何的感受生起，一定有它的因，這個因不是只有一個因，它是很多的因緣聚合在一起，因此你有不同的感受生起，所以它是因緣和合的，所以它不是唯一的，所以不合乎「我」的定義。「我」的定義第三個，就是自在，你能夠自在。你能夠自在嗎？沒辦法，你不想苦，可是苦一直找你，一直來追你，你沒有辦法自在作主，對任何的感受，你沒有辦法自在，所以也不合乎「我」的第三個定義，叫做自在，能夠自在作主的那個，才叫做「我」，可是我們找不到這個東西的。

只要是一切因緣所生的，它都是生滅、無常，生滅、無常就沒有辦法合乎「我」的定義，所以它就一定是無我的，所以任何的感受，它也是無自性的，它不是真實存在，它沒有辦法永恆，苦、苦、苦，一直苦，苦到死，不可能，因為它是生滅、它是無常；樂、樂、樂，樂個沒完沒了，也不可能，雖然你很希望這樣子，可是也不可能，因為樂也是無常的，只要是生滅、無常，它就一定是無我的，所以受念處怎麼修呢？很容易，你任何感受生起的時候，你就觀它的生滅，然後你就能夠體悟它是無常、無我的，從此以後，你對任何的感受生起，不再會被它干擾了。你也不會希望快樂、然後排斥痛苦，然後要逃離現場，不會有這樣的心生起來了，所以從此以後，也沒有快樂可以追求，也沒有痛苦可以遠離，苦樂都是無自性的，都是無常、無我，所以不會那麼在意說我一定要很開心的過生活，痛苦來也 O.K.，因為馬上觀它就是生滅、無常、無我的，很快就過去了，任何不好的感受，你只要這樣觀，它當下就消失了。所以你就不會很害怕那個不好的感受，你也不會從此很耽著、難捨那個快樂的感受，然後想要一直去追求，怎麼樣讓自己舒服、開心、快樂、歡喜，也不會有這樣的欲求心了，因為你如實地了知它是生滅、無常、無我的，這個就是受念處的修法。

心念處呢？心念處的修法，心念，就是你每一個念頭，所以這個更方便，因為你每天不曉得要胡思亂想，動了多少念頭，任何一個念頭，你只要是仔細的觀察，你可以先讓自己的心專注，然後來觀察念頭的生起，然

後看著它消失，它就在告訴你生滅，等一下念頭又生起來了，然後又消失了，它在告訴你就是無常的道理，所以當你觀察你每一個念頭生起、消失、生起、消失，那就是生滅，所以每個心念也是生滅、無常、無我的，所以你也不怕打妄想，妄想愈多，你愈多練習的機會，胡思亂想最好，每個念頭生起，你就看著它消失，就觀生滅，對不對？不斷生滅，就是告訴你，它不是永恆存在的，不是永恆存在，就是這個心念生起，它不可能永恆存在，就一直停在這裡，這個念頭不會滅，不會啊！它生起就消失，生起就消失，所以它一定是無常的；而且這個念頭一定是無我的，爲什麼？它不合乎「我」的定義，它生起就消失，你也沒有辦法自在作主，所以一切的心念也是生滅、無常、無我的。這個就是「心念處」的修法，非常容易，對不對？

法念處。這個法，就是生滅、無常、無我，就是法。所以你不管是觀身的生滅，就是我們去年練習的那個行走的生滅也好，動作的生滅也好，或者是觀呼吸的生滅也好，它是屬於身念處；或者是剛才我們講的受念處，種種的感受；還有心念處，心念生起，看著它消失，這個是屬於心念處的部分，不管是觀身、觀受、觀心，都能夠知道它是生滅、無常、無我的，這個就是屬於「法念處」。所以法念處的內容，就是不管你觀什麼樣的內容，都能夠明白它是生滅、無常、無我的，這個就是法念處。

所以你可以分開來修，也可以在你一座當中修，一座當中修，就是我們前面兩晚練習的，從觀呼吸的進出開始，進出、長短、粗細，然後觀生滅、觀無常、觀無我，這個過程當中，看你是坐在那邊修多久這個法門，你一定會有一些感受生起，對不對？尤其是我們前兩個晚上，一坐就是超過一個小時，那一定是全身不自在，不是腿麻、就是腰痛、還有背痠，統統都來了，對不對？那個就是感受，所以你在修這個法門，做任何觀的時候，任何的感受生起，你可以馬上來觀這個感受，我的腰開始痠了，這個是生；你可能等一下，或者是移動一下姿勢，那個痠痛就消失了，那個就是滅，所以你當下就可以轉修受念處。然後坐一坐，身體沒有什麼感覺了，但是那個妄想又出來了，那個時候趕快修心念處；所以你在修這個法門的過程當中，有任何妄念生起的時候，你就觀那個妄念，你發覺它生起之後就消失了，這個就是心念處，所以你也可以同時來修心念處。然後你也是在觀生滅、無常、無我，所以你同時也在修法念處。所以這四念處也可以在一座當中就隨時來修。

或者是你在打坐的時候，旁邊有任何的聲音，你就可以觀音聲無自性，你所聽到的聲音也是生滅、無常、無我的，你從此以後就不會怕人家吵，或者你去搭地鐵、還是你家隔壁在施工，每天敲敲打打的，本來就快要神經衰弱了，快要躁鬱症、憂鬱症發了，可是你修這個法門就 O.K. 了，從此以後，觀生滅，音聲也是無自性的，那個噪音也是生滅、無常、無我的，然後你就可以慢慢地身心寧靜下來，你也發覺那個音聲不再會干擾你，所

以你在家裡練習的時候，你就不會搞得家人很緊張，因為你會說：「我現在開始打坐了，都不准吵我！不准看電視！不准接電話！」反正會製造很大聲的聲音的，現在開始統統不可以做！因為我要打坐了！不得了！菩薩要打坐了！你就不會有這樣的舉動出現。然後你也會發現，你不太容易受到外在的干擾，不只是聲音的干擾，一切外在的境界的干擾，你也不會害怕了，為什麼？不管任何個干擾現前，你都當下去觀它是生滅、無常、無我的，它很快就過去了，你不會生煩惱的。

所以這個法門很方便，在日常生活隨時隨地都可以修，非常的方便，所以它也非常的快速，只要能夠好好地用心，按照這個次第，好好地修的話，應該達到解脫，沒有什麼問題，而且非常的快速。

我們這三個晚上的課程，就到這裡結束。

最後我們迴向，希望一切眾生能夠為了修學這個法門而得到利益，不管他是要自己解脫、或者是幫助眾生解脫，都能夠如願。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。