

内观禅法
第一讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们这次所介绍的法门，是想要了悟佛陀所说的真理，就是宇宙的真理、诸法的实相，一个非常快速而且简单的方法，你就可以了悟佛陀所说的「诸法无常、无我」这个道理。这些道理，虽然我们常常听，也可能常常为别人解说，「我」反正是生灭、无常的、自性是空的，可是我们说起来都很简单、轻松，但是，是不是真的有实证到这样的境界呢？那要达到真正无我的境界，了悟诸法实相的道理，可以透过很多的法门，有南传的小乘的法门、也有大乘的，非常多的方法都可以达到这样的目标。我们这三个晚上所介绍的，它是属于快捷方式，快捷方式就是可以缩短路程，因为已经把它简化，从很繁复的、很传统的步骤，简化成最简单、最快速的方法，所以只要能够按照这个方法来练习的话，应该很快就可以达到证果的目标。自己解脱之后，才可以帮助众生解脱、帮助众生证果，除非自己已经做到了。

好，我们现在就开始介绍这个法门。

很简单，首先就是观察我们的呼吸。虽然我们每天在呼吸，但是往往忽略它的存在，虽然你不能够一刹那离开呼吸，但是我们不会特别去留心、注意它的存在。所以，我们现在开始入手的方法，就是观察我们的呼吸，好好地感觉它，是怎么吸进来的，然后是怎么吐出去的。

所以，首先我们就很专注的，把我们的心拿来观察呼吸，觉知呼吸的进、出，要确实的看到进跟出这样的动作，而不是一面吸，一面心里想说吸、或者是进，不是，要确实看到它已经吸进来了，你心里才默念说：「进」，确实看到它呼出去了，你的心里才默念：「出」，一定要确实看到呼吸了，你才开始默念「进」、或者是「出」，这样应该听得很清楚了，我们现在就开始练习。

我们的坐姿没有很严格的要求，最主要的就是你坐得很舒适，心能够专注，这样就可以了，心专注在呼吸上，你看着它吸进来之后，确实看到吸进来这个动作，你的心中才默念「进」，确实看到它呼出去，你心中才默念「出」，就这样子进出、进出，这样子练习，我们现在开始。

我们现在已经把呼吸看得很清楚了，它是怎么进来，然后怎么出去的，怎么吸气、怎么吐气，我们都可以觉知它。所以，接下来我们就要观察呼吸的状态，吸进来的气，它是长？还是短？呼出去的气，它是长？还是短？接着我们就要观察呼吸的状态，所以在你觉知它吸进来的时候，心中不是默念「进」吗？然后同时再观察它是属于长？还是短？所以就变成「入息长」或「入息短」、或者「出息长」或「出息短」，所以出息跟入息，就会

有不同的情况，我们的心再更专注的来观察，我是入息长、出息长？或者是入息长、出息短？或者是入息短、出息长？或者是入息短、出息短？有四种情况，所以我们仔细的观察，还是很轻松的看着我们的呼吸，它吸进来之后，你就心中默念「进」，然后它是长？或者是短？然后呼吸呼出去，你心中默念「出」，然后要知道它是长？或者是短？所以你心中可以默念「进」，然后是长；或者是「出」，它是短；或者也可以心中默念「入息长、出息短」，都可以，也是要如实地了知，确实看到这个呼吸的动作，你心中才默念「入息长、出息长」，才确实的在心中把这个句子默念出来，确实要看到呼吸的长、或者是短，所以我们在观察它进或者是出的同时，我们要知道它的状况是属于长？还是短？所以我们接下来就练习第二个部分，观察呼吸的长、或者是短。

透过观察呼吸的进出、还有呼吸的长短，我们会发现，我们的专注力愈来愈好，所以接下来，我们要继续再观察呼吸的状态。只要我们看清楚我们的呼吸的进、还有出，确实地看清楚这一口气，它是怎么吸进来、怎么呼出去的，你就一定会知道它是长、还是短，所以也是要看清楚它是长、还是短，我们心中才念「长、短」，也同时可以观察它是粗、还是细。我们的呼吸如果是非常沉重、很快速，这个就是属于「粗」；如果我们的呼吸是非常的轻、非常的缓慢，就是几乎要感觉不到那个呼吸的存在，那个是非常、非常的轻，速度非常的缓慢，这个就是属于「细」。呼吸如果沉重、快速，就是粗；轻、缓慢，就是细。所以，同样的，我们先观察呼吸的进、还有出，同时你也知道进它是属于粗、还是细，出息它是属于细、还是粗，也是同样的可以看得清楚，所以我们现在接下来练习的是第三个部分，觉知呼吸的粗、或者细。

我们今晚的练习，就是这三个部分：第一个，是觉知呼吸的进、出；第二个，觉知呼吸的长、短；第三个，觉知呼吸的粗、细。为什么要做这样的练习呢？是要培养觉知力，就是高度的精神统一，专注力，我们要培养让我们的心非常的专注，所以我们的练习并不是要入很深的禅定，不需要入定，只要训练我们的心非常的专注就可以了，这个专注要做什么用呢？就是要做后面的观察，我们打算明天开始练习，做后面的观察，然后你才能够达到我们刚刚开始讲的那个目标，不管是证果的目标、还是解脱的目标、或者是得涅槃的目标，都可以借着这个高度的专注力、高度的觉知力，做后面的观察，然后你才能够真正的悟到宇宙的真理，明白了事实的真相，你才可以真正的证到所谓的「无我」。

所以这个方法非常的简单，任何人都可以练习，我们开始练习是用盘腿的，因为盘腿的这个姿势，能够帮助我们摄心比较快，就是收摄我们的身心，因为你的身体采用坐姿，你们的身体就不会放逸、或者是懈怠，你又要训练你的心非常的专注，所以在收摄身心方面，这个坐姿它是比较有效的，可以达到培养觉知力的目的，其它的姿势也一样可以练习。像有一

些年纪大，或者是曾经膝盖有受过伤、或者腰椎不好的，他如果没有办法盘腿，也是一样可以练习这个方法，他可以坐在椅子上，后面靠背也 O.K. 的，也没有关系，因为我们不是要入定，所以任何的姿势其实都可以练习，我们甚至也可以在你搭巴士的时候，或者搭地铁的时候，也可以做这样的练习，就是观察你的呼吸的进出、长短、粗细的状态，或者有个五分钟、十分钟，你坐在你家的客厅的沙发，也是可以做这样的练习；或者是晚上要睡觉之前，躺在床上，不要胡思乱想，也可以做这样的练习，这样很快就可以入睡，因为不会想过去、想未来，然后就失眠、或者是焦虑，不会有这样的现象，反而会睡得非常的安详，就是因为你的身心是收摄回来，身心比较安定，所以睡眠的状况的质量也会比较好，所以它也可以在入睡之前，躺在床上观察呼吸的进出、长短、粗细，都可以的，所以这个方法是非常的方便，在日常生活当中，随时随地都可以练习。

我们今天因为是第一堂课，所以不要让大家觉得坐在这边很辛苦，所以我们今天第一天的时间不要过长，从明天开始，可能就因为还要再重新从观察呼吸的进出开始，重复再一遍，重复练习一遍，然后再加上新的进度，所以明晚可能就会时间比今晚长一点。如果有任何的问题，等一下课程结束之后，你们可以上台来问我，因为有一些问题是比较个别的，这种问题我们就个别回答会比较恰当，如果是属于大众共通的问题，我觉得这个问题问得很好，我会在明天上课之前重复一次，问什么，然后回答是什么，把这个内容再重复说一遍，因为它很重要，或者是也许其它的师兄也有同样的问题，只是他没有问出来，我会把好的问题明天在上课之前再做一次的回答。

我们今天的课程就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。