

不净观
第一讲
最尊贵的净莲上师讲解

各位师兄！阿弥陀佛！

我们今天开始介绍「不净观」。

可能很多师兄觉得很奇怪，有疑问，我们不是大乘吗？修习大乘的菩萨，需要修习四念处吗？要不要？不知道啊？一般都会有这样的误解，以为四念处是小乘的法门，跟大乘大概是没有直接的关系，或者是修习大乘的菩萨道，可能并不一定要修习四念处这个法门。因为我们根深蒂固的观念，就是四念处主要是南传佛教，或者是原始佛教修习证果，就是你要证得阿罗汉，就一定要从四念处开始下手，就是走的是小乘的解脱道，才需要修习四念处，这是一般的认知是这样子。可是，事实上是不是这样子呢？大乘菩萨也需要修习这个法门吗？我们就先来分析一下，这个法门，它到底是做什么用的？或者是，它可以达到什么样的目的？对于小乘、大乘，或者是自利、利他来讲，它到底有什么殊胜的地方？这样我们才能够明白这个法门，或者是很深入地去修习它，这个话就要从佛陀涅槃开始讲起。

我们都知道，佛陀涅槃之前，阿难问了祂一些问题，其中就有一个问题就是：「佛陀您老人家走了，我们后世的弟子应该依什么而住呢？」就是我们应该修习什么法门呢？当时佛陀的回答是说：「依四念处而住」。就是说，我们后世的众生，尤其末法的众生，应该修习什么法门为主？就是四念处为主，这是佛陀对我们的交待、跟叮咛、跟嘱咐，所以我们要遵循佛陀的教导，依四念处而住。

还有，佛陀在世的时候，也经常赞叹两个甘露门。所谓「甘露」的意思，就是不死的法药，叫做甘露，就是你想要了脱生死，最殊胜的两个法门，就是两个甘露门：一个是念身，一个是念出入息。所谓「念身」这个法门，就是「观身不净」，就是我们现在要介绍的不净观，这是第一个最殊胜的甘露门。你想要解脱、了生死的话，这个法门最快，想要破除我见、或者是身见，对这个身体的执着、或者对「我」的执着，这个法门是最殊胜的、最快速到达，就是你要证果，它是最快的；另外一个「念出入息」，就是大家很熟悉

的「安般」，安那般那，也是数息观，也可以翻成数息观，有关于这个法门，我们前面这几年大家都已经学得很好，也修得很好了。所以我们就介绍第二个甘露门，就是所谓的「观身不净」。

为什么要修习这个法门？或者说，为什么佛陀这么赞叹这个甘露门？你想要解脱的话，这个法门是最殊胜的、也是最快的呢？那就要知道，不净观对治的是什么？就是贪爱。因为我们众生为什么会在三界当中轮回，最主要的根本就是贪爱，一念贪，就一念轮回，所以是什么力量驱使我们不断、不断地轮回，没有办法跳脱呢？就是贪爱，就是所谓的「爱不重，不生娑婆」，《维摩经》上面也有一句话，就是「从痴有爱，所以病生」，就是众生一切的病的来源，最根本病的来源，就是一切病的来源是什么呢？就是「从痴有爱，所以病生」，为什么会生病呢？就是「从痴有爱」，这个「痴」，就是无明，一念的无明，以为有「我」，有「我」就贪爱，贪爱是从「我」来的，以为有「我」，所以有贪，贪不到就瞋，根本就是愚痴无明，不明白无我的道理，所以起了我执，以为有「我」，然后才有贪、瞋、痴……种种的烦恼。

所以这个贪，是从无明来的，因为无明，所以以为有「我」，有「我」就产生了贪爱。所以我们想要了生死、解脱的话，想要修行证果，不从贪爱下手的话，是不可能成就的，所以不管是初学、还是久修的佛弟子，为什么不能够入门？或者是为什么久修不能够成就？实际上问题都出在这里，就是你还有某方面的贪爱没有放下。初修的、或者是想要学佛的，他望佛法而怯步，最主要的原因，就是佛法说的，都是跟他的贪爱背道而驰的，所以他吓得不敢学佛修行。你学佛以后就很多的规范、戒律，这个不可以、那个不可以，所有不可以做的，都是他本来很喜欢做的，所以就不行了，所以他就不敢学，他觉得学了以后，我就开始生烦恼，我会担心、会害怕，我如果破戒怎么办？所以我就吓得不敢去受戒。所以什么是让他没有办法说服自己呢？就是贪爱的习气不答应，所以你不可以去受戒、你不可以学佛修行，因为它太多的束缚，对我们贪爱习气的束缚，是他不能够忍受的。久修的也是一样，修了半天，不管是听了多少的佛法、修了再高的法门，可是你的贪如果不去除的话，一样是没有办法成就的，白忙一场。

所以，我们就知道，不净观这个法门为什么这么必要，就是贪爱不降伏

的话，是不可能有任何成就的，从最简单的了脱生死，了脱生死只是小乘的解脱法门而已，还不用谈大乘，你怎么发菩提心、行六度、怎么圆满十波罗蜜，如果你的贪爱不去除，你可以发菩提心、行六度、圆满十波罗蜜吗？可能吗？也是不可能，你就是发心想要度众生，也是度得烦烦恼恼的，为什么？因为自己的贪爱执着没有放下，所以你也是度得很辛苦，菩萨道这条路也是走得很辛苦。所以不管是小乘、大乘，自利、还是利他来讲，不净观这个法门都是非常有必要性来修学的。

为什么我们前面的次第是先修数息呢？就是念出入息，我们前面曾经练习过六妙门到十六特胜，它是属于天台止观的范围，这个基础如果打得很好的话，现在修不净观可以马上现前，很快就能够观起来，很快就能够证果，是一点困难都没有的。所以这个基本上，不净观它是属于观门，观门是需要有定的功夫，就是你要先修止，再修观，就是你必须要有止的定力，在这个止的功夫基础之上，你再起观，所以不净观这个法门，不是说你上来盘腿一坐，你就开始观，不是，你要先修定。你可以从前面我们练习过的数息，一数、二随、三止，你可以一上座之后，你先数息，然后进入随息，然后进入止，得止了以后才起观，所以这个法门不适合你没有定力的时候来修。如果你没有止的功夫，你马上修这个不净观的话，你会一上座，马上起观，很快的五分钟以后，你就会头昏脑胀，然后烦躁得坐不下去，就是因为你没有定的功夫，你没有先得止，然后你就马上起观，因为修这个观门时间不适合太长，而且它一定是在得止之后才起观的，是定中起观。

所以我们一般修这个法门，前面就是要先修一段时间的定，看你的功夫，如果功夫不是很好的，大概要修到四十五分钟的定，一数、二随、三止，看你止的功夫，如果你一上座，很快就得止的话，那你就可以很快的起观，不过一般来讲，我们是平均一个小时，如果你是专修的话，你是修定一个小时，然后观十五分钟，休息，再修定一个小时，观十五分钟，休息，是这样的比例来不断、不断地练习。所以这个观门的时间实际上不适合太长，太长就会心火上升，因为非常的专注，你的定力功夫又不好，很容易就气血往上升，因为你要不断不断观，你的注意力不断不断地集中在你的脑部，你就会觉得头脑发昏、发胀，很不舒服，那就是因为你没有在定中起观，你可能没

有先修定，没有先得止，然后你就马上起观，就会有这样的过失，所以我们要先说明，先修止，然后再修观。

所以这个法门快不快速成就，就看你定的功夫到那里，所以你如果是一数、二随、三止，你这个止是欲界定、未到地定的话，你在这个定中起观，可以证到初果；你如果是一数、二随、三止，这个止可以入初禅乃至四禅的话，你就可以证阿罗汉，就是你在初禅、二禅、三禅、四禅，这个禅定当中修不净观的话，可以马上证阿罗汉果，因为定力的功夫比较强，所以很快就可以证果。你如果是发大乘的菩提心，你说你是行大乘的菩萨道，你如果是发菩提心，然后来得止，修不净观的话，就可以证初地、二地、三地、四地……一直上去，看你的无明破到那里，因为破一品无明，就证一分法身，就是初地，所以不但要看你禅定的功夫，在定中起不净观，还要再看你无明破的多少，然后来决定你是证初地、二地、三地、还是十地、还是等觉。

所以我们就知道这个法门，不论你是修止、还是修观，你是小乘的证果、还是大乘，这不净观都是非常非常的合适的，都可以从不净观这个法门契入，不管你是走大乘的路线、还是小乘的路线、止观的路线，它都是一个非常快速证果的法门，快速解脱的法门。

再来，就是以禅定来说，你同样的修四禅八定，跟你有没有修不净观，它有很大的差别。就是说，你如果因为修定而开发神通的话，因为我们知道神通是由定发，你如果因为修四禅八定而开发神通的话，这个神通很容易因为五根面对五尘，就是色、声、香、味、触的引诱，很容易就退失，你的神通很容易就退失，如果你没有修不净观的话，即使你因为修定而开发神通，那个神通会因为色、声、香、味、触的贪爱的引诱，而退失神通，可是如果你得定，然后又修不净观的话，你已经开发的神通是不容易退失的，为什么呢？因为已经把贪爱的种子彻底地净除了，因为定力只能够伏住贪爱的种子，可是它的种子并没有消失，只是被你的定力伏住而已，所以当你不在这个定当中的时候，有外在的色、声、香、味、触等等境界诱发的时候，你很容易就退失掉了，因为那个种子又容易起现行，所以很容易退失神通的原因在这里。可是因为修不净观，降伏贪爱的种子，所以即使你的眼、耳、鼻、舌、身，面对色、声、香、味、触种种的诱惑，也不容易退失禅定、或者是

退失神通，这是另外一个不净观的殊胜的地方。

所以，我们知道不论是自利、还是利他，自利来讲，就是你不管是走小乘的解脱道、还是大乘的菩萨道，从小乘的证初果、二果、三果、四果，到大乘的开悟成佛，都可以由这个法门契入，这是以自利来讲；利他的话，更没有问题，你自己成就了这个法门，你就可以用这个法门来教导众生，教他们想解脱的能够解脱、想证果的能够证果、想开悟成佛的也可以开悟成佛，所以我们说不论是自利、还是利他，它也是一个很好、很适合我们来修学的法门。

大概有个概念了，所以我们现在就开始介绍这个法门是怎么来修，修行的方法。首先，是用读诵的。我们把全身分成三十二个部分，三十二个部位，然后一个、一个来引发厌恶，去除对这个部分的贪爱。

所以，首先我们为了要熟悉三十二身分的内容，所以我们要先把它背诵下来。

我们把它分成六组，第一步就是用读诵的方法，先顺读，然后再逆诵。怎么用读诵的方法呢？就是先顺读，然后逆诵，一组、一组慢慢加上去。

第一组是「发、毛、爪、齿、皮」，然后倒过来念，就是「皮、齿、爪、毛、发」，这是第一组，念完了。

加上第二组，第二组是「肉、腱、骨、骨髓、肾脏」，反过来念—「肾脏、骨髓、骨、腱、肉」。然后加上第一组的「皮、齿、爪、毛、发」，这样一组一组加上去，现在是第二组了。

然后第三组，再顺读，第三组—「心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏」，倒过来，「肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏」。然后再加上前面那两组—「肾脏、骨髓、骨、腱、肉」，加上第一组「皮、齿、爪、毛、发」，这样一直加、一直加。

所以第四组，就先顺读—「肠、肠间膜、胃中物、粪、脑」，倒过来—「脑、粪、胃中物、肠间膜、肠」，再加上前面的三组—「肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏」、「肾脏、骨髓、骨、腱、肉」，第一组—「皮、齿、爪、毛、发」。

第五组，顺读—「胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪」，倒过来念—「脂肪、

汗、血、脓、痰、胆汁」，再加上前面的「脑、粪、胃中物、肠间膜、肠」、「肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏」、「肾脏、骨髓、骨、腱、肉」、「皮、齿、爪、毛、发」。

第六组，先顺读一「泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿」，倒过来念一「尿、关节滑液、涕、唾、膏、泪」，加上前面的五组一「脂肪、汗、血、脓、痰、胆汁」、「脑、粪、胃中物、肠间膜、肠」、「肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏、肾脏」、「骨髓、骨、腱、肉」、「皮、齿、爪、毛、发」。

这样百回、千回、百千回，不断不断地读诵，你非常专注的读诵，把每一个部分都非常的清楚，每一个部分都把它弄清楚。这样子听说锡兰有两位长老，在四个月当中就这样子读诵这三十二分的内容，就证得初果，只是读诵而已就证果了，证得初果。所以我们知道，一心专注非常的重要，他为什么会证果？就是因为心专注在这个内容上面，然后伏五盖就能够证初禅，证初禅就容易破萨迦耶见。我们知道什么叫证初果，就是你破除了身见，因为他不断不断读诵这三十二物，他心里面就明白，我们这个色身，这个身见，身见就是我见，我见的来源就是身见，以为这个身体是我，现在因为读诵这三十二个内容，就很清楚的明白，我这个色身，就是这三十二个不净物的组合，这样而已，是不是很快就破除身见？破除我见，就能够证初果。所以光是读诵，就是已经这么殊胜，可以证果了，因为它能够让我们非常快速的明白，我们的色身只是不净物的组合，它是假合的，它不是真实有一个「我」的身体的存在。所以身见破除了，我见就破除了，因为我们会以为这个身体是「我」的身体，可是身体不可得，当然我呢，我的头、我的身、我的四肢就不存在了嘛，「我的身体」，身体不存在，「我的身体」这句话就不能够存在，所以那个我见、身见是不是就破除了？就可以证初果。这个就是首先我们先读诵，让它非常的熟悉我们三十二个部位。

接下来我们就可以练习，怎么练习呢？

从第一个「髮」，头发开始练习，我们首先要取相，取这个头发的相。头发大家都很熟悉，我们可以拿一根头发在手里面看，看它是什么颜色？它是什么形状？这个头发，到底长在我们身体的那个部位，这个要先确定，就是所谓的「取相」。确定我这根头发它是白色、黑色、金色、棕色、还是灰

色，先确定它的颜色。头发的形状，像很微细的杆状，它是圆的，但是它非常非常的细，细细长长的这样的一个形状。它的方位长在那里？就是我们身体的最上方，从那边到那边，它的范围是怎么样呢？就是耳朵，从耳朵的旁边开始，两个耳朵的旁边，一直往上方，整个一直到头顶，这个是它的两边是到这里。前后呢？就是前面这个发际这里开始，前额的发际一直往后，一直到后脑的脖子这个地方，这就是它的一个范围，前面到后面，还有两侧，这一个大的范围，就是我们头发它长的范围。这是取相，我们要确定它的颜色、形状、还有它的方位。

取相取好了之后，我们就要开始取它的厌恶性，就是说不净观最主要的，就是要对三十二个部位，我们身体所组合的这三十二个部分，每一个生起厌恶感，生起厌恶感，就能够去除我们对它的贪爱，所以你什么时候真正的从你心里面生起这种厌恶的感觉的时候，它同时就去除了贪爱，所以我们不用特别想说：「我要去除我的贪爱」，不用，你只要引发对它的厌恶，因为厌恶就贪不起来了嘛，你就没有办法生起贪爱的那种情感、或者是感受来了。所以每个部分练习的重点，就是说你一定要对它产生厌恶感，你一旦厌恶感生起了之后，你原来取相的那个，就要把它从脑海里面让它消失，就是你本来是想头发的样子、或者它的形状、或者它的香味，等一下我们会讲，你是依什么引发你的厌恶感，一旦你这个厌恶感生起了之后，那个取相的部分就要把它去掉，只保留那个厌恶感就好了，停留在这个厌恶感当中，然后你就能够得定，得定之后就能够伏五盖、然后证初禅，每一个部分的练习都是这样的次第，这样的进入禅定的那种状况，然后去除贪爱。

为什么能够去除贪爱？就是你对这个部分已经生起厌恶感了，譬如说我们对头发的那个观察，你能够对头发引发你的厌恶感，以后你看到头发就不可能生起任何的贪爱了，不管它是什么长发飘逸、还是有光泽、头发的那些，我们看头发的广告、或者是洗发精的广告、润丝的广告、怎么保护头发的那些广告，你看到那些画面，你是丝毫都不会动心，也不会羡慕说我要修像他那种发型，然后用那个洗发精、用那个保养头发的保养品，就是说你那种贪欲从此以后就不会再生起了，你看到头发就是知道它是头发，然后没有任何的贪爱的情绪在里面。

所以我们对这整个色身，每一个部分都如实观察之后，你对这个色身会不会生起一丝丝的贪爱？不会，因为你每个部分都是这样子来引发你的厌恶感，所以我们从此以后，对色身不会有任何的执着了，这个就进入了修行的第一步，你必须要把这个身体看破、放下。因为我们所有不能够成就的理由，追踪到最后，就是你太爱着你这个色身了，即使要修行的话，也很怕吃苦，太冷、太热、吃不好、睡不好，就统统都不行了，那为什么不行？就是因为这个色身不行，你太保护你的这个色身，以为它就是我的、我的身体，所以我要保护它，好好地让它健康长寿，所以它就会引发种种的贪爱，这一念的贪爱生起之后，就很多事情可以做了，所有的养生之道、保健食品、什么有机……，统统都是从一念的贪就开始延伸出来了。所以你每天忙这个色身就会忙不完的事，因为你要去研究现在你的身体缺少什么，是缺少钙质，然后你要怎么补充钙质，现在很火红的就是梅精，梅子精、青梅精，就是它过一段时间，就会有一个很热门的保健食品出来，如果你对色身非常的爱护的话，你就会很注意这样的信息，现在又有什么新的产品出来，它对我们这个色身有什么、什么、什么多多的好处，青梅精有十六种好处，你们可以背得出来吗？可以降血压、帮助消化……一口气可以念十六个功效。所以你如果很爱着这个身体，你就会很注意这方面的信息，你还有没有力气去学佛修行？还是这个眼前的利益比较能够打动人心，所以我们今天演讲的题目是怎么样健康长寿，我想应该是爆满吧，因为每一个众生都会觉得这个是我需要的，我的身体需要的这样的信息，所以我就一定会很好乐的来听闻、或者是学习、或者是马上用到我的身体上面来。可是偏偏修行就是走相反的路，不让你贪着、贪爱这个身体，所以才需要修不净观。所以什么时候降伏贪爱，就是你什么时候厌恶感生起来，它这个贪爱自然就被降伏了。

所以，以头发来讲，我们可以现在稍为来练习一下，就是说每一个部分，你可以引发它的厌恶感有很多种不同的方式，因为有些人对色彩比较敏感的， he 可以从颜色下手，像头发的话，你看哪一种头发的颜色，你看起来是你觉得最恶心、或者是最没有好感的，看到就很想把它丢掉的那个颜色，你就可以取相，就是想象那个头发，有一根头发，譬如说灰灰干干的，看起来很讨厌的那根头发，刚好掉在你那一碗你最喜欢的汤里面，你一定是……啊！

很可惜了，我这一锅这么好喝的汤，现在一根这么讨厌的头发在汤里面，你可不可能很高兴的把那个头发喝下去？不可能，对不对？一定是很厌恶的赶快把那个头发拿起来丢掉，这就是以头发的颜色来引发我们的厌恶。

你也可以用它的形状，你看怎么样的形状，像头发那个形状，你一看到，就能够引发你的厌恶感的，你就取那个形状。

或者是味道，像头发拿来烧，那个烧焦的味道很臭，那也是一种方法。你一想到那个味道，你就对那个头发引发很强烈的厌恶感，那个厌恶感一生起来，你就保持在那个厌恶感当中，看你可以定多久就多久，就是这样子来修。所以我们可以想说有一个人的头发，他已经三个月没洗了，像新加坡这么热的天气，每天流这么多汗，所以他的头发已经黏在一起了，三个月没洗，那个汗水、加上污垢、空中的灰尘，已经把它融合一体，使那个头发已经黏腻到没有办法一根一根分开来，味道一定很臭，所以你也可以这样想，那个很久没有洗的，又臭、又脏、又恶心的那个头发，你就这样子想，引发厌恶感之后就安住。

所以都可以，看你对什么比较敏感，对形状比较敏感、还是对味道比较敏感、还是对颜色比较敏感的，你就可以取相，取那个相的目的，就是很快能够引发你厌恶感的那个相，你就取那个相，这样明白了？

所以我们稍微练习一下，我们现在就数息、随息、然后得止之后，就取相，取头发的相，然后引发厌恶之后，就停在这个厌恶感当中，一直到我们敲磬为止。