

「释禅波罗蜜法门」禅修

不净观①⑦

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一一年四月七日

前面的不净观、白骨观只是暖身，接下来才是比较正式的修法。因为前面就是贪欲还很重，尤其是欲界的贪还很重，然后观想力也不够，所以虽然已经讲到四禅八定，应该是证的人不多，那就表示说我们的定力方面也是不足够的，那定力不够，当然观力也是不足够的，所以才会有后面的继续地练习加强，加强对治贪欲，还有练习观力，让功夫更纯熟。我们今天的观想就是以之前我们练习的作为基础，所以前面的部分一定要滚瓜烂熟。

所以我们首先就是观自身，一样的先膨胀，然后坏、血涂，流出污血，然后脓烂，转青瘀，大小二处也是排出脓、还有虫；观想自身观完了之后，我们再观想我们最亲爱的人，他也同样是膨胀，也是开始坏，皮开肉绽，然后流出污血，渐渐地腐烂，发脓溃烂，然后转成青瘀，也同样的大小便二处流出脓还有虫，这样子练习。今天就练习到这里，先观想自身，观想好了之后，再观想最亲爱的人，也同样的观想，我们现在练习。

（师父开示）

这是第一步，如果我们观自身的不净，还有对身的不净，都能够观得很好的话，第一个好的效验，最明显的现象就是，我们对饮食的贪着很明显的减少，这是它应该有的功效，也是有了这个功效之后，我们一般严格来讲，才进一步观后面的白骨观。之前我们没有严格，是说大家先练习熏修，可是严格以修这个法门来说的话，如果你对饮食还有很深的贪着，你后面的不用观，因为白骨观一定观不起来，所以我们也知道为什么我们之前效果不是很好，就是说明我们对饮食还有很深的贪着。所以这个不净的部分如果能够修得好的话，很明显的我们就会有这样的一个功效在，然后之后我们才接下面的白骨观的部分。

那为什么饮食是我们修行第一步要对治的呢？因为它是动物的本能，你看动物牠就是从生到死只做一件事，就是生存嘛，那怎么生存？就是吃吃吃，那我们的脉轮也是，我们从下面的脉轮，就是海底轮、密轮，一直到脐轮、

心轮、喉轮、眉心轮、到顶轮，我们如果一直停留在动物本能的那个阶段，满脑子每天想的只是怎么样满足我们的食欲的话，那我们跟动物是没有什么差别的，因为只是为了生存这样而已。

我们第一个阶段的那个脉轮的能量很难提升，就是说你的功夫不管你修行多久都很难进步的原因，就是因为我们都是忙着腰部以下的动物的本能而已。第一个是饮食的贪，第二个就是囤积，每天忙着吞还不够，还要囤积，囤积食物，看家里有多少，囤积金钱也算，因为你存钱干什么？买东西啊，过生活啊，为了生存啊，所以有些人他身边没有放一点钱，他是没有安全感的，那表示他这个脉轮很难被开发，很难向上提升，就是因为他会囤积，所以动物的第二个本能，就是囤积。

进一步就是去掌控别人，你看那个狗狗为什么走到哪里尿到哪里？牠在干什么？占地盘啊！所以我们从生到死也是在占地盘，我们的地盘就是我们的范围，权力、势力可以到达的那个范围，就是你的家庭到达什么范围，还有你的公司，你上班的那个到达什么范围，你跟朋友之间的关系到达什么范围，那个都是你的范围，是不容许别人侵犯的，那个就是掌控，那个也是动物的本能。

动物的第三个阶段就是传宗接代，不然牠的物种就要灭亡，所以第三个要提升的就是性欲，所以修行人性欲这一关不能过的话，他的能量也没有办法提升，就是我们说一直在脐轮以下，就是腰部以下，就是掌管这三个脉轮。

所以我们每天忙的，如果都是怎么样来满足自己的口腹之欲，然后怎么样把你的家庭、事业、朋友之间的关系打好，那个其实就是让自己安心，就是你的地盘已经占好了，懂吗？非常的稳固，你的城墙堡垒已经建立得非常的稳固，所以有的人囤积金钱是怎么样？要去掌控别人嘛，老子有钱，你要听我的呀！我是老板啊！所以有的人是用金钱去掌控别人，有的人是走…譬如说他走政治的路的话，他可能用权力去掌控别人，那他都是停留在动物的本能这样而已，他是很难提升的。

那你说，难道就没有一些比较思想性，比较精神方面的，譬如说文学、艺术啊？你想想看，文学、艺术、建筑、雕刻有没有离开这三个范围？小说写的是什么？男女、饮食呀！我们每天打开电视，看的是美食文化呀！这方面的信息最多，那就知道，你要观察一个国家，它是不是有比较高超的灵性

的那种生活，就看它每天的那些信息是什么内容，所以它的灵性如果没有继续往上升华的话，它的文学、艺术、建筑各方面，还有什么…全部都没有离开这样的范围，就是性的范围，你看都是包含这个性来创作，或者是来抒发他的情感，情感的后面就是欲望嘛，对不对？男女之间为什么会互相爱来爱去，不是啊，不是真的爱啊！因为全世界还是最爱自己，它只是荷尔蒙在作祟这样而已，说穿了只是这样子，没有真正的那种真挚的爱，或者无私、无我的爱，没有的，为什么？因为他的脉轮没有升华。

要到什么时候，他才有真正那个爱的感觉？就是你的能量已经到达了心轮，那个时候你才可能去爱。一个人还被自己的欲望包围的时候，他不可能去爱别人的，他说「我爱你」，就是你是我的呀！也是刚才讲的那个范围里面，他想要掌控对方这样而已，不是真正的爱，因为他的心轮没有打开，他不可能有爱。

所以如果我们借着，不管你修什么法门，不净观、白骨观，或者其它六妙门…还是什么，不管你修习什么法门，如果你还是停留在腰部以下的脉轮，没有升华的话，你修什么慈心观、什么大悲心也是没有着落，是不可能有的慈悲心的，菩提心更遥不可及，因为大乘的菩提心已经是无我的了，所以那只是说你种种种子，熏修熏修，但是你是不可能有真正的慈悲、或者是菩提心，是不可能发生的，为什么？因为你活在腰部以下三个脉轮，没有提升。

然后我们说要保持觉知，要保持觉知也没有那么容易，因为我们保持不到一两秒就散乱了嘛，对不对？我们说要保持觉知，就是每一个当下你都要了了分明，有几个人每个当下都了了分明？你走路的时候你都了了分明，知道你现在迈的是左脚还是右脚吗？一般都是一面走路一面胡思乱想，还会走错路、开错路，就没有办法保持那个觉知嘛！吃东西也是呀，一直吞吞吞这样子而已，你问他那个好不好吃？这个好不好吃？我只是把它吃完了，好不好吃不太清楚，因为也没有每一口都了了分明嘛。你都很清楚这个食物，这一口是怎么放到嘴里面的，然后你是怎么样经过咀嚼，然后怎么样吞咽下去，你每个动作都很清楚吗？这样可能吃饭时间要很长啦，可是如果说我们在很急迫的情况之下，你是不可能了了分明。

可是，有功夫的人可以，他在五分钟之内把一个便当吃完，他也是了了分明，为什么？因为他有觉知，他的觉知可以保持在每一个当下。那又要讲

到你的脉轮有没有开发到喉轮，如果你的喉轮没有开发，你是不可能觉知的，所以我们也是只有训练说你尽量保持觉知、保持觉知，可是很快就没有了，是因为你的能量没有继续升华到你的喉轮，你是不可能念念了了分明的。所以一个有觉知的人他知道，就是说他白天每一个动作都很清楚。

如果要到晚上作梦都能够保持觉知，了了分明，那你的脉轮就一定要到眉心轮，你才可以做得到，连晚上作梦都充满了觉知。而且这个时候才知道什么叫做无念、无我、无分别，这个时候才真正的做到，你是已经没有「我」的观念了，所以你的能量如果可以到达眉心轮的话，你不会有「我」的观念，这时候已经打破…你的心跟整个法界已经融为一体，这个时候只是存在，没有我、你、他的差别，已经没有了。所以这个时候才知道什么叫无念，平常怎么可能知道什么叫无念，也是说我们尽量保持无念，那怎么可能有无念？因为你的能量没有升华到眉心轮。所以到达眉心轮的修行人，他才可能从「我」的执着当中解脱出来。

然后继续的升华到最后的顶轮，所以活着的时候，如果你的脉轮可以开发到顶轮的话，你也不用担心说你死后会堕恶趣、还是怎么样，你就一定是从顶轮走的。所以我们就知道，你就不用什么…常常有人问说：「我要不要去修密宗的颇瓦？」你活着如果都腰部以下，你修颇瓦有什么用？因为他的能量也不能因为嘿嘿嘿，然后就一直提升到顶轮，是很困难的，是因为你不是那样活着，你没有觉知的活着，然后你的能量没有一直在喉轮以上运作，你每天过着不是这样的生活。

所以我们就知道，我们修行到什么程度，我们身上的脉轮就开发到什么程度，它是很自然的。所以所有的功夫，或者是经论上面讲到的境界，其实就是很自然达到的，你的功夫提升到那里，你就很自然就做到这些，而不是用压抑，也不是用勉强，也不是说我硬要去修出一个什么来，不是，你自然就能够达到，所以我们为什么要讲这个内容，就是希望能够帮助我们更快的突破。

那就检查自己，我家里还囤积了很多什么东西，就表示我对那个东西，我的物质欲，物欲还很重，重在什么？就是你最喜欢囤积的那个东西，就是你被它控制那个物欲的内容。然后我是不是每天就在想哪边有美食，一定要去吃，上网看还是什么啦，那个就表示说你的心念念不在佛法上面，都在

那个吃吃喝喝上面，那个脉轮也很难升华。就是说我们每天的不管你三餐、还是到五餐，还是什么宵夜点心都不管，你是不是没有贪欲的去吃它？因为我们要生存，你不能说我很厌恶，我要唾弃我的腰部以下的三个脉轮，你不用！因为那个不是我们的目的，因为你一定要生存，不然你怎么行菩萨道？所以你一定要好好地活着，还要活得比一般人健康，可是你对饮食没有贪欲，就是这样子，很简单！你的不净观修好了，你对饮食自然没有贪着，可是你都会用最简单的饮食，然后滋养自己的色身，然后比别人健康，为什么？因为你的心是纯净的，对饮食没有很强的贪欲。

然后也不要试图去掌控别人。你看小朋友，七岁以上就慢慢明显了，那个每天只是忙着吃，那个是一岁到七岁，所以我们还是这样的话，就是说我们年龄长了，但是我们停留在七岁以下的吃吃吃这样而已。你看婴儿出生开始一直到七岁，他就是吃为目的，没有别的，就是吃、睡觉、大小便这样而已。然后第二个阶段是七到十四岁，所以小朋友七岁以上，他的第六意识慢慢坚固了，他有「我」的观念，所以这个玩具是「我」的，妈妈买给我的，你想要玩，要看我高不高兴，你抢去玩，我就哇…开始哭闹，为什么？因为我的东西受到了侵犯，我的主权，我要宣布我的主权，我的范围，我的势力到达什么程度，属于我的东西有哪些，谁都别想侵犯。十三、十四岁之后就开开始有那个性的象征，所以一直到二十一岁，开始要找伴侣了。

所以我们如果要走修行的路，而且要快速成就的话，我们就知道我们现在的问题在哪里，希望能够很快的突破，但是这个突破不是用压抑的，然后也不是开始我就唾弃那个性是错误的、是肮脏的，不是那个意思，就是说你要了解，如果你善用每一个脉轮，然后没有贪欲的话，它会变成…像性欲它会转化成很强的、很高超的创作力，所以你也不要鄙视说那个性的能量，它是一个最好创作力的来源，所以我们的目的不是要瞧不起腰部以下的脉轮，那个不是我们的目的，只是说我们修行要怎么样把它升华。像那个掌管性的脉轮，它有两个管道，如果你正确的管道，它是往上的，那个能量是继续往上升华的，我们希望走的是这个路线，另外一个就是往下走，就是你一直停顿在那个阶段，每天就是思念你的对向，然后想怎么样满足你的性欲，满脑子经常想的都是这些事情，那表示说你这个脉轮是没有升华的机会，因为你一直停顿在这个阶段，如果你可以把它升华，就是继续往上，就可以到达爱

的脉轮，这个时候心里面才慢慢充满爱。

我们之后还可以再继续地再讲解每一个脉轮，再把它讲解清楚，因为它跟我们的修行息息相关，我们也希望借着另外一个角度来突破自己的贪欲，知道自己的问题在哪里，然后更快的突破它。

另外一个就是觉知的训练，我们也是从最粗的开始，就是身体。四念处就是身受心法，为什么从身下手呢？因为它最粗显，你一开始就说你的心念，因为它很微细，而且它这么快，你根本来不及捕捉，因为你的定慧力还没有这么强，所以我们就从身体的每个动作开始保持觉知。走路的时候，很清楚知道你在走路，每个动作都很清楚；你在吃饭的时候，也是每一个动作都很清楚，你是怎么样去挟菜，怎么样去靠进你的嘴巴，你是怎么样放进去，然后你是每一口都嚼得很清楚，然后它是怎么样吞下去，到你的胃，经过你的食道，都是很清楚；早上起来，你是怎么起床的？是嘞一下就起来呢？还是先向右，然后再坐起来，然后才站起来，还是怎么样？你是怎么起床的？然后你进浴室是怎么样刷牙的？你牙膏是怎么挤的？你每刷一次是不是都了了分明？然后你是怎么样用早餐？你是怎么出门？你是搭捷运？还是坐公交车？还是开车？是不是每个动作都很清楚？这是想要训练觉知的第一步，就是从身体的动作来观察，每天这样子来练习，很快，就是进步得很快。然后之后我们再进入第二个阶段，第一个是身体的动作，然后第二个才去觉知你的感受，那个就比较微细了，就是每一个情绪生起来的时候，你必须很清楚的觉知它，我们都是发脾气，发完然后才……我不应该发脾气，我忏悔一下，那个就是因为没有觉知嘛！我们要在那个情绪还没有发，你到最后要观察——第三步，第二步是已经有情绪了，第三步还要继续去追那个情绪是从哪里生起的，那就要再更微细了。我们之后再慢慢介绍，现在就是想要快速成就，就要从每个动作开始去觉知，这样子训练，那慢慢地我们心能够愈来愈专注，我们观什么也会观得比较清楚。

我们下一次开始就进入第二个阶段，就是观白骨的阶段。

我们今天到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。