

「释禅波罗蜜法门」禅修

不净观¹⁸

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一一年四月十四日

我们今天练习的内容，就是延续上一次的。

先观想自身发胀，然后烂坏，到最后青瘀。接下来，就是眉间烂坏的肉剖开，露出白骨，首先是一个指头的大小，然后往上，一部分、一部分的剖开，由上往下，你的心念到达哪里，你的皮肉就剖开到哪里，到最后露出整个白骨。也是同样的观察，全身三百六十节的骨头节节相拄，由上往下观每一节白骨，再由下往上观每一节白骨，它只是一节连着一节，全部都观完，也找不到一个「我」在哪里，只看到一节一节的白骨，就是节节相拄的整副的白骨，并没有「我」在哪一节白骨上，没有，就只有白骨。

然后观想对身，你最贪爱的人，不管他是什么样的人，你的亲人，还是你的配偶，还是你的子女，就是世界上你觉得没有他，你活不下去的这样一个对象。也是同样的观想他死亡之后膨胀，然后也是整个皮开肉绽，流出脓血，然后溃烂，最后慢慢变成风干肉，大小二便也是同样流脓、流虫，充满种种的不净。接下来也是从额头开始，把皮肉一部分、一部分的剖开，最后也是露出白骨，整副的白骨。然后也是同样的观想，他是一节连接着一节，全身也不过是三百六十节的白骨节节相拄，形成一个那个叫做「我最贪爱的人」，实际上并没有这个人真实的存在，他只是一副白骨而已。

那我们今天就练习到这里，现在开始。

（师父开示）

这个不净观跟白骨观，它是下手作功夫最重要的部分，尽量把它观想清楚，然后保持在这个境界当中。譬如说：现在坐在这里的，就是一副白骨，等一下下课去搭捷运，就是这一副白骨，回到家，晚上睡觉，躺在床上，还是这副白骨，所以没有什么好贪着的，就不会花那么多的心思，还有时间、力气在照顾这个色身上面，对自身的贪着也会慢慢、慢慢地减少。经常观想自己贪爱的对象，也只是一副白骨，也能够慢慢放下对他的贪着。

那是要观想自己充满不净，最后变成一副白骨的时间多呢？还是要观想

贪爱的对象时间多呢？那就是看你是哪一种根性的人。那个知见多的，就是说我执比较重，那个知见就表示说对「我」的错误的邪见，萨迦耶见、我见、身见比较重的，你就花比较多的时间来观想自身的不净、还有只是一副白骨，来对治知见多的过失；那贪爱多的，就是你对他身的贪爱比较多的，那你就花比较多的时间来对治你贪爱的对象。所以就看你是知见多的，还是贪爱多的，你是属于哪一种根性，你就花比较多的时间在对治自身的贪，或者是他身的贪这个上面。

那经常这样练习会有什么样的效果呢？就是今天你不管面对什么样的对象，你就是只看到白骨，其它都没看见。我是一副白骨，你是一副白骨，男的是白骨，女的是白骨，老的、少的、大的、小的、男的、女的……都只是一副白骨，没有什么差别。所以任何境界现前，你不会产生好看还是不好看，好看就是生贪，不好看就好丑噢，就产生瞋恚，你就不会因为好色而生贪爱，丑色而生瞋恚，就不会有这样的心生起来，然后不管是好色还是丑色，任何境界现前，你也不会随着境界转。

在斯里兰卡有一位比丘，南传比丘，他是修不净观的。有一天他在街上托钵，走着走着，太阳很大，他就觉得口渴，那远远看到有一口井，他就想说到井边打一口水来喝，来解这个渴，所以他就往井边慢慢地走过去。

远远呢，刚好有一位少女，头顶着一个水钵，也是要到井边去打水，那远远看到这个少女把水钵顶在头上，一个手扶着水钵，这样一步一步地向他走过来。这时候阳光洒在她的脸上，充满了青春洋溢的气息，就这样子散播开来；然后她走路婀娜多姿、体态轻盈，就是摇曳生姿，这样一扭一摆地，就朝着他走过来，慢慢、慢慢走到他的面前，两个人都刚好走到那个井边。

这个少女为了想对这个比丘表示友好恭敬，就朝他微笑，这一笑呢，就露出了牙齿。这位比丘一看到牙齿，马上就不净观现前，这一位美丽的少女，顿时就变成一副白骨，再也生不起任何的贪爱之情。

这个就说明，你如果经常保持在这个正念正知当中，任何境界现前，你不会随着他转，而生起贪爱，或者是瞋恚这样的心，是不会的。那也慢慢能够转念，以前都是随着境界转，现在呢，心慢慢、慢慢好像开始能够转境界。之前是给境界转，现在慢慢…因为你有这样的觉照的功夫，这功夫慢慢地增加进步，慢慢好像能够来转境界。那也是我们之前讲的，你那个观力慢慢地

在增长当中，只要常常做这样的观想，境界现前，马上一念就转过来了，不会再生起贪瞋之情，这就是它的效果。不但能够伏住我们的贪爱，还可以慢慢成就我们那个观心，就是观力，观慧的力量也能够慢慢地增强，这就是修这个法门殊胜的地方。

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。