

「释禅波罗蜜法门」禅修

不净观^{①9}

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一一年四月二十一日

之前我们是略观，今天就把范围扩大，就是修广观的部分。

那也是先从观自身开始，膨胀，渐渐烂坏，最后转成青瘀，然后皮肉慢慢剖开，从上往下，剖开到最后剩下一副白骨，这是观自身的部分。接下来就是观外在，先观一个死尸躺在地上，一个尸体观起来之后，十个，十个观起来之后，百个、千个、万个死尸；然后是一个国土，十个国土，百、千、万个国土都充满死尸；再扩大一个阎浮提，最后四天下都充满死尸。接下来，观一个死尸膨胀，十个，百、千、万个死尸膨胀；一个国土，十个，百、千、万个国土死尸膨胀；一个阎浮提死尸膨胀，最后四天下所有的死尸都膨胀。再观一个死尸烂坏，一直到青瘀，接下来十个，百、千、万个，一个国土，十个国土，百、千、万个国土；一个阎浮提，到整个四天下，所有膨胀的死尸都烂坏，最后转成青瘀，我们今天就观到这里。

好，开始练习。

（师父开示）

我们上次提到有关生存的三个脉轮，之后呢，就有师兄问问题，说这个之间很难拿捏，我到底是要吃呢？还是不要吃？我该不该存钱？可是我为了要养家活口啊！所以他变成好像多吃一点，又怕增加自己的贪，那存点钱呢，又有罪恶感，所以我在这里回答他的问题。既然是生存必须的条件，那就是一定要吃，对不对？我们必须要先延续生命，才能够从事修行的事情，可是我们怎么利用这个生存的基本条件，然后来提升我们修行的功夫也好，或者是提升我们那个灵性的力量，就是生命本自具足的德能，我们怎么去开显它，那个是我们修行的目标。

所以，修行最初、最重要要把握的就是，要了解自己的状况，真实面对，绝对不逃避，也不隐藏，不要做表面功夫，不然你修行一辈子，做的都是一些看起来很有修行的样子，但是内心充满了贪瞋痴。可是因为你善于伪装，可能有时候自己也被自己骗了，以为自己是真的修得还不错，所以当别人赞

叹你的时候，你也是沾沾自喜，也觉得…就是自我陶醉，然后每天催眠自己，说我很厉害，我修得很不错。那是因为你善于伪装自己，表现出很有修行的样子。

其实这种情况还满普遍的，只是大部分的人都没有看清楚自己，他就是循着佛陀的教诲，那个理论，应该怎么样，他就希望他是那个样子，然后他就忽略他真实的样子，所以真实的样子跟理想的样子，往往差距很大。为了让自己不要很焦虑、很紧张，所以他必须不断地催眠自己——我就是像经论里面讲到的，我试图做那个样子，我也希望我是那个样子。可是当他不是那个样子的时候，他不能够接受，或者是…就是自我欺骗。所以这个很重要，首先就是要很坦诚的面对自己，我就是个食欲很强的人，我勇敢接受，坦然面对真实的自己，我就是还有很多的贪，对食物的贪、对东西的贪，我也不断地囤积，因为我怕缺货啊！我勇敢的接受，这个很重要。你必须面对自己，然后了解自己，你才能够真正的去做一些升华它，或者是突破它的这些修行的举动。

所以当我们的现实跟理想有差距的时候，我们会形成焦虑，然后害怕，会有很大的压力，这个都对我们所谓的脉轮有很大的伤害，因为你越焦虑、越紧张、越恐惧，你的脉轮就是能量越没有办法流畅，它就是整个僵化掉了，然后也没有办法提升，因为你永远没有解决你的问题。不管你看起来你修行的功夫有多高，如果你没有真正解决自己的贪瞋痴，那个还是一场空，忙了一辈子，到临终的时候也是手忙脚乱。所以看清自己，接受自己，让自己跟现实的自己和平相处，就是产生和谐。你必须对自己的身体，还有所有的，你认为是你的部分，都必须要跟它和谐相处，这样你的脉轮才能够顺畅，然后想办法让它一步一步的提升，它才有希望。

那我们今天就先谈有关食物的部分。我们都有这样的经验，就是当我们吃得太多，或者是不纯净的食物之后，我们会昏昏欲睡，这时候你所散发的磁场，就是很昏沉，然后很沉重，因为你的呼吸也不顺畅了，然后你的气脉全部都阻塞了。这个时候想要修观，还是从事什么修行的功课，都觉得无能为力，为什么？就是一片昏沉嘛，然后心也很暗钝，也观不起来，然后也没有办法思惟佛法，什么功课都没有办法从事，任何的修行，那就是食物对我们的影响。那长期处在这样的状态，当然修行很难进步，即使你今天有多殊

胜、多高的法，也是一样没办法成就，就是败在食物这上面。那跟你相处的人，也会受到你的感染，因为你散发的就是这种磁场嘛，很昏沉的磁场。

因为一个婴儿出生之后，他每天做的，就是吸、吸、吸，吸母乳、吸空气，他只做这两件事情。所以我们还是停留在这个婴儿的阶段，如果没有升华的话，就是吸、吸、吸，所以你的磁场就是「吸」的磁场，跟你在一起的人会觉得很累。所以我们如果跟这个食物欲望非常强的人吃一个饭，回去之后你会觉得：哇！怎么这么累？然后我的心非常的空虚，然后整个人很消沉，这个时候甚至不想拿书起来看，然后也不想做任何有关于修行的事情，就是你受到这个磁场的影响。

反过来，如果他是一个身体很纯净的人，对食物没有贪着的人，他散发的磁场就是一种非常轻盈，然后不粗重、不昏沉，一种非常平稳的一种磁场，所以你跟他在一起，很自然的就不会有很强烈的欲望。你跟他喝个咖啡，相处几个小时回去，你就很想拿书起来看，然后头脑也觉得好像变得比较灵光一点，头脑突然变得清楚，然后也想做一做什么功课，打个坐、还是思惟什么佛法之类的。

这就是说明食物对我们身体的影响，它有直接的影响，你对食物的贪着，就直接影响你所散发出来的磁场。所以对饮食有强烈贪着的人，他就是一种吸的能量，吸取别人的能量，就是像婴儿一样，吸吸吸，所以你跟他在一起就会觉得很累，就是因为你的能量都被他吸光了。

那我们应该怎么样来改善这种情况呢？就是吃纯净的食物，还有自然的食物。既然我们的身体是由食物的营养所造成的，就是说你的身体的状况，就跟你的饮食有直接的关系，所以如果你能够吃比较自然的食物，还有比较纯净的食物，那你慢慢的身体也能够得到净化，气脉还有脉轮，也是能够慢慢地净化，净化之后，它才可能升华，你的能量才能够从第一个脉轮，然后升到第二个脉轮。

那什么是自然的食物呢？就是水果、蔬菜、坚果类的……等等，就是你吃下去之后有饱足感，就是你会觉得很满足，不会再想吃了，这种东西都吃不多，这个是自然的食物。什么是不自然的食物？就是你吃了之后还想吃，越吃越想吃，那个是不自然的食物。所以会引发我们强烈欲望的那些，都不是自然的食物。那纯净的食物也是同样的道理，它会让我们的身体净化的这

样一个食物，它才是纯净的食物。

再加上呼吸，深沉有规律的呼吸也很重要，就是所谓的腹式呼吸。常常就是练习，尽量的吸到腹部，吸吸吸……吸到不能再吸，然后住气一段时间，就是憋到不能再憋的时候，你再慢慢地吐，慢慢地吐，把它吐光，然后再吐光、再吐光，这个也有帮助。

像我们很多的情绪都是留在胃里，所以有情绪困扰的，大部分都有便秘的习惯，就是他累积了太多的情绪在他的胃里，那藉由这样的深沉、还有规律的呼吸，它也可以把你胃里面的情绪抒发出来，然后你的便秘就好了。这只是举一个例子，我们有太多的情绪在我们的胃里，因为我们的身体只有胃可以装东西，其它都没有空间装东西，只有胃的空间最大，所以它就同时累积了很多的情绪在里面，藉由呼吸，它也可以把情绪排解出来。

那瑜珈它就讲到断食，就是快速的体内大扫除，它也是一个办法。但是最重要的是，我们第一个脉轮跟第四个脉轮有很深的连结，第一个脉轮就是有关于食物的脉轮，就是海底轮，第四个脉轮，我们上次提过，它是心轮，它是有关于爱跟慈悲的脉轮，它们之间有很深的连结。

想想，我们也应该有这样的经验，当我们最喜欢的朋友到我们家里，我们为他准备一个爱的晚餐，你很忙碌，做了一桌子的菜，但是你发觉你一点胃口都没有，我们一般都会以为说可能我太累了，所以我没有胃口，不是，是因为你的爱已经充满你的胃，所以你没有胃口，这说明什么？当我们充满爱跟慈悲的时候，我们很自然的就减低对食物的欲望，这个才是从根本下手。前面讲说吃什么食物，甚至断食，那个不是从根本下手，根本下手是从心下手。我们让我们的心充满了爱跟慈悲，你自然对饮食就没有什么欲望，只有当我们空虚的时候，才需要吃很多东西，有没有？我们心情不好的时候吃最多，为什么？我们只是要填补我们内心的空虚，我们不是真的饿，是因为我们缺少爱，缺少慈悲，所以你一直吞吞吞，可是它也没有解决问题啊！因为你还是空虚，只是增加自己的负担，让自己的身体更难受而已。

所以一个婴儿，他如果在充满母爱的环境之下长大，他一辈子都不会对食物上瘾，就是因为他在婴儿的时候，他的母亲整天就是担心他吃不饱，所以就是百般的呵护，所以他有那个爱的感觉之后，会影响他一生的人格，都不会觉得处在一种饥饿的状态，他也不会担心恐惧自己没有饭吃，他不会有

这样的恐惧。那如果在他成长的过程，譬如说他谈个恋爱，然后失恋，他就开始改变他的人格，他就会开始对食物产生贪着，是因为他开始觉得缺少爱，他就会开始用食物来填补他内心的缺憾。

所以爱跟饮食有很强烈的连结，它的原因就是在这里，所以我们还是主张从根本修，从心下手，让我们心充满慈悲，那对饮食这个执着，这个贪着，很自然的就没有了。我们刚才前面讲了要吃什么食物，那个其实不是最重要的，只是说有一点帮助，如果你愿意这样下手也很好。我们也不主张断食，因为断食必须要一个懂得断食的师父来引导，这样才不会错误，要不然它也是有很多过失，还要看你的身体的状况，还有整个断食的过程，你身心的变化，然后要怎么样调整，要不然到最后变成你对断食也是一种执着，你厌恶饮食，然后采取强烈、暴力的手段，想要解决对饮食的贪着，结果变成一种压抑，或者是那种…不是正当的一种疏导的方式，其实它也不能真正的解决问题，可能还有更多的毛病出来，等一下把胃弄坏，或者是怎么样…或者是内心明明对食物有强烈的贪着，可是又不准吃、不准吃，那是很强烈的压抑，到最后都会爆发出来。当这个习气爆发更严重，你吃得比以前更严重，就是因为你这个过程受到了压抑，所以我们绝对不主张修行用压抑的方式，永远跟你的身体和平相处，就是和谐，一定要在和谐、理性的前提之下，来从事所有修行的功课，才不会有任何的过失。

那我们今天有关食物就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。