

「释禅波罗蜜法门」禅修

不净观²⁰

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一一年四月二十八日

我们今天介绍大不净观。

之前我们观的对象都是人，所以就有人提出疑问，说我们贪的对象不只是人而已，我们还有居住的环境，还有每天的衣食，还有你住的房子，还有你外在的环境，山河大地，还有你的宠物，猫啊、狗啊，或者是那些农牧业的，他要饲养很多的牛、羊，或者是马，这一切的动物，有情的、还有无情的，也可能会引发我们的贪。所以，之前只是观人的臭秽不净，这个叫做少，应该把这个范围再扩大到一切的事物上面，这样才叫做多。因此，它观想的对象，我们把它分成五大类：

第一类，就是动物。不管是牛、羊、马等等牲畜，或者是飞禽走兽，我们都观想牠死去，然后膨胀，就是你可以先观想横尸遍野，都是动物的尸体，然后发胀。

那我们每天的饮食，现在流行五谷米、十穀米，刚好都是五颜六色，它就好像五颜六色的虫一样，那个黑色，更像虫的粪便。所以我们就可以观想我们每天吃的五谷杂粮，它就像虫的尸体一样的发臭，像粪便一样的臭秽，所以饮食就是如虫如粪。

每天穿的衣服，五颜六色的，不管你是什么样的质料，是绫罗绸缎，还是皮的、毛的、棉的、丝的，还是尼龙的、纤维的，它也一样像烂皮烂肉一样的腐败、臭秽不净。我们可以观想，经过海啸，或者是土石流，或者是淹过水灾，那个衣服泥泞不堪，再放一阵子你没有洗的话，就是腐烂发臭。

那我们住的房子也是，不管你是怎么样子装潢它，地震一震，也都是倒塌，同样的，它也禁不起风灾、龙卷风、台风，或者是地震，或者是土石流，也是一样的，到时候美丽的家园，你最爱的国土，也是一样的崩塌、毁坏，最后也是充满臭秽不净。

我们每天数的钞票，最爱的黄金美钞、金银财宝，也是像毒蛇、蝎子，一样的很快速的死亡，然后毁坏、腐烂、臭秽、不净。

这一共是五个内容。我们经常做这样的观想，就能够对治一切的贪，因为一切的贪都没有超过这个范围。

我们刚才说房子，还有我们美丽的园林，再扩大我们居住的环境，再扩大，整个山河大地，它都是有一天会崩坏的，一样的会臭秽，充满种种的不净，这就是大不净观的内容。

所以我们首先就是观自身，一样的先膨胀，同样的烂坏、转青瘀，最后皮肉剖开，剩下一副白骨，到这里，然后你再观想五种的内容，去除一切的贪，我们开始练习。

（师父开示）

我们上一堂讲到食物的脉轮，婴儿从出生一直到七岁，他活着只有一个目的，就是吃。所以如果我们一直停留在食物的脉轮上，而没有升华的话，就等于是退到婴儿时期。

再继续长到十三、十四岁的时候，那个性的象征出来了，就是男的跟女的，在生理上有很大的区别，所以这个时候开始，就是可以传宗接代，就是有生育的能力了。所以如果我们的性的脉轮，一直没有升华的话，就等于一直停留在十三、四岁，而没有任何心灵上的成长。这一世，「我」是从哪里来的呢？父母生的嘛！那父母还有父母，再追溯，还有他的父母，这个就表示说，你跟过去是有连结的，等你有了下一代，你就开始跟未来产生连结，这样就形成了时间的锁链，过去到现在，到未来，它是一个性的连结，形成时间的锁链，生命的锁链。轮回也是性的连结，所以它也形成了一条轮回的锁链。所以如果我们性的脉轮一直不能升华，你不管怎么样修，千百万亿劫修行，也不能跳出轮回，为什么？因为你「性」一直有过去、现在、未来的连结，你没有能力去切断它。

所以，我们修行怎么样来超越这个轮回呢？怎么切断过去跟未来的连结呢？除非你只是当下的存在，每一念都是当下的存在，现在，当下、当下、当下，这样就可以切断过去、还有未来的连结。否则的话，你就是出家，躲到深山里面闭关修行，就算坐在最高的玉山顶上，你心面想的还是别人；如果你可以超越这个性的脉轮，就算你在滚滚的红尘，也不会跟任何人有牵扯。所以，佛菩萨为什么在红尘里面不会迷失？所谓「万花丛中过，片叶不沾身」，他每天在万花丛里面绕来绕去，一片叶子也不会沾染到他的身上，就是因为

他没有任何性的连结，所以在无量的众生里面，你怎么样来说法度众生，也不会有任何的牵连，因为他结的都是清净的缘，结的都是法缘，没有任何性的连结，所以他可以生死、涅槃，自由自在的来去，十法界来去自如，他凭的就是这个，他不会跟任何众生有任何的连结，可是他可以这么超脱的来利益一切的众生，而不会去搞轮回。

我们身上的脉轮，除了顶轮之外，其它六个脉轮它都有两个出口。我们现在讲到性的脉轮，它也是有两个出口，一个是向下，一个是向上。只要是生理上的自然的流动，都是向下；你灵性上的追求，心灵的提升，它的流动是往上流动的，所以它可以一个脉轮、一个脉轮，不断不断地往上流动，所以他不只是腰部以上，他还是喉咙以上的脉都已经敞开了。因为我们的能量如果能够提升到喉轮的话，就已经没有男女相，所以对他来讲，男的女的没有什么差别，他看起来都一样，就是因为他观念里面已经没有男女相，这个你的能量一定要提升到喉轮，你自然就没有男女相，男的就不会想女的，女的也不会想男的，很自然就能够到达。所以修行的功夫，它就是一步一步很扎实的，不是想象出来的，你功夫到哪里，你就是实证到哪里，它是很明显的有一些征兆出来。

那你说，我还没有到达这个程度啊，那我怎么办呢？我偶尔还会有性的欲求，怎么办呢？就是靠觉知的功夫了。我们之前讲到，你先从观察你身体的动作来练习你的觉知，因为动作比较粗，你容易观察得到，那这个觉知要一直训练到你成就为止，其实就是训练一个觉知的功夫而已。你看佛，就是自觉觉他，觉行圆满，就是觉知到了顶点，完全圆满的觉悟了。所以我们从开始下手，也是从培养这个觉知开始。

那我们怎么知道我们觉知的功夫有没有进步呢？很容易观察，就看你下意识的动作有没有减少？所谓下意识，就是你不用保持觉知，你就是每天怎么起床、怎么刷牙，你没有念念觉知嘛！可是你都可以完成你每天很习惯、很自然的动作，你下了班就知道回家的路，你不用念念觉知，那个叫做下意识，你很多动作它是…你不用动脑筋，它就可以完成。我们常常钥匙忘了带，冰箱开了，忘记要拿什么，那就是因为你当下没有觉知，丢三落四，忘东忘西，那个都表示你没有觉知。所以这种失念、下意识的状况愈来愈少，觉知的时间愈来愈长，就表示你功夫有进步，它很重要。所以我们想要快速的进

步，也是靠觉知的功夫。所以当你欲求生起的时候，你不用害怕，你就看着它，保持觉知，放心！它等一下就消失了。

我们刚才说，除了顶轮以外，其它六个脉轮它都是有阴阳两面，到顶轮就没有了，它完全超脱了阴阳两面，就是你的脉有时候清醒，有时候睡着，就好像有时候是白天，有时候是黑夜，就好像日夜、阴阳。它有醒的时候，就好像白天，就好像是阳；睡着了，就好像黑夜，就好像阴阳的阴。当你性欲高张的时候，那个是你性的脉轮醒过来了，所以你有时候会觉得你欲火焚身，那个是因为你性的脉轮苏醒了，可是有时候你又觉得你清心寡欲，好像谁都可以不要想，一个人过满好的，那时候是你性的脉轮睡着了。所以，当你有欲求生起来的时候，不要迎向它，也不要排斥它，叫做不迎不拒。不要马上急着要去完成它的欲求，也不要压抑，不要排斥它，或者是鄙视它，认为它是罪恶的，没有，它是生理很自然的现象，你身为一个人，它就是有这个欲求，只是我们修行，看要怎么样来超越它，这样而已。所以你不用排斥它，不迎不拒，很轻松的看着它，保持觉知，它等一下就消失了。

像我们对食物的欲求也是同样的，所以保持觉知非常重要，就是你如果能够念念保持觉知，你在吃饭的时候，你其实不会跟任何的贪瞋痴相应，所以当你很饿很饿的时候，可是你正在忙，等你忙完，发觉也不饿啦，这个说明什么呢？不一定要吃东西它才会不饿，懂吗？这个是重点。我没有吃东西，可是我现在不饿了，因为它又睡着了，懂吗？它饿的时候是又醒过来了，食物的脉轮醒过来，你不饿的时候，它又睡着了，它就是醒、睡、醒、睡这样子，不断的交换这样而已。

所以，性的脉轮也是同样的，一下醒过来，你看着它，你没有任何的动作，所以也不一定要有任意的动作，它等一下就消失了，你又觉得你清心寡欲了，你又可以什么都不想了，因为它又睡着了，懂吗？所以你只要保持觉知，不管是食物的脉轮，还是性的脉轮，都没有问题，它只是醒过来、还有睡着的差别这样而已，可是你都是保持觉知。你知道又饿了，有时候没有吃也会饱，有时候吃也会饱。所以它是一个方法，很简单，就是保持觉知，你慢慢就可以超越它。

因为你的脑海里，如果经常想的都是性的事情的话，你慢慢就会被性欲所控制，你没有办法升华，你会一直卡在这个性的脉轮，没有办法提升，然

后一直回到十三、四岁的状态，因为那个年纪的性的特征就是这个，所以你修行一辈子，这个饮食、男女没有超越，你别想成就，不管你轮回多久，你只要这两个脉轮没有提升，你都别想成就，你永远只是活在腰部以下的动物，没有什么差别，跟牠们。这个是很实际的功夫，你没有超越就是没超越。

所以我们修行首先要过的关，就是这两关——饮食、男女这两关。这两关先过了，上面的就比较容易。我们之后有机会会继续讲，但是那个就没有这么迫切了，因为大部分都是卡在这里，食物跟性欲没有办法提升、超越，所以修修退退，进进退退，它的原因都在这里，时好时坏。所以我们也是平常尽量的保持觉知，让它的时间可以慢慢、慢慢地延长，到每个当下，念念觉知，你就是佛了，就是这么简单。各位努力！用功！加强！

那我们今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。