

释禅波罗蜜次第法门(29)

十想（下）

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一四年十月十二日

好，法师、各位居士大德！阿弥陀佛！

今天我们继续介绍十想。一般我们修行会有五个阶段，就是从下手修到成就，就是分五个阶段，就是资粮位、加行位、见道位、修道位、还有究竟位，或者称为无学位。所以为什么有一些学佛的人，一开始想要学佛的时候，就会有一些障碍？譬如说家人的反对，或者是所谓的业障现前，那个也许是过去在学佛修行的过程当中，或者是没有学佛修行的时候，曾经毁谤三宝、批评三宝、或者是障碍别人修行，以致于他在这一世想要开始学佛，就障碍现前。所以我们就是为什么有很多道场它就是拜忏？我们就可以理解。因为从第一个资粮位，想要开始下手修的时候，如果有业障、过去生所造的那个业障，如果没有先清净的话，他甚至没有办法开始。

所以在积聚资粮之前，其实就有一个净除业障，我们都知道净除业障、积聚资粮，你业障如果没有先处理的话，想要积聚资粮也是有困难，因为下手修就开始有种种的障碍。那至于要修什么忏法？就是都可以，主要是要忏悔过去曾经造的，然后发誓将来不要再造。那净除业障的功课平常随时随地都可以来做，只要你觉得你做错了或是想到过去曾经做错了什么身口意方面的，不管任何事情，你一想到你就忏悔。然后要透过其它的种种忏悔的仪式也很好，都可以，念佛也可以消业障，对不对？持咒也可以，或者是你要选任何一个忏法来修忏悔，也是可以的，它是不拘形式，最主要是要清净过去曾经所造的业障，让它不会再障碍我们这一世的修行。

那积聚资粮就是积聚什么资粮？就是福德资粮、智慧资粮，所以想要开始修也并不是每个人都非常的顺利，就可以开始马上就契入佛法，有时候会听不懂，或者是好像有点懂、又不是很懂。这个就是智慧资粮过去善根栽培的不够，所以在这一世想要修行，可是在听经闻法的时候听不太明白，就是重复十遍、二十遍还是不太明白。那个就知道过去善根，种在八识田的善根没有办法生起现行，跟这一世的佛法相应。因为都是种子生现行，你过去善

根如果有熏习到第八阿赖耶识的话，那你这一世就很快就相应。所以为什么有一些他就是一听到佛法，他就法喜充满？那就是他过去有栽培善根，以致于他在这一世一听就马上就相应，而且那个法喜就能够生起来，就是非常的欢喜。

所以每个人相应的部分可能不太一样，相应的程度也不太一样，那就是有关于过去你的智慧资粮，是积聚到什么样的程度，会影响你这一世修行是能够契入佛法几分。

那像现在很忙碌的现代人，他会以为他没有时间修行，因为忙事业、家庭、小孩，大概就是身心疲累，他会一直以为他没有办法好好修是因为时间不够，可是当他有时间的时候，不一定可以修行！譬如说他退休以后，或者是他有假日的时候，放年假十几天，他也一样没有办法安下心来。或者甚至他就跑到山上去，想要专修或者闭关，他也是没有办法安下心来好好的修行，那我们就知道他缺的是福德资粮。

所谓的福德资粮你怎么看呢？就是看你能不能好好修？有没有时间修？然后能不能很快就契入你所修的那个法门当中？所以如果福德资粮、智慧资粮都具足的话，这个资粮是帮助我们见道的，很快就见道，所以我们现在为什么修了半天，那个空性的智慧还是依然不现前呢？那可能就是福德资粮、或是智慧资粮，你看看是缺了哪一个？然后赶快去把它补强，善根不够的就还是多栽培善根，把佛法所有正法的种子、正知见的种子都种到我们的第八阿赖耶识，多熏习、多熏习，多培养善根。那福德资粮不够的，就是要多培福，所以不要因为那个善很小而不为，即使很小的善，我们也是有机会一定要去做。

那我们也说过发菩提心累积资粮最快，所以也可以练习发菩提心。你做任何的事情，即使是很小的善，因为你有菩提心的关系，所以它就增长广大的很快，然后做完以后又心生欢喜，也不会后悔。有些人布施完以后会后悔，或者行善完以后会后悔，或人家泼冷水的时候会后悔，所以他那个善业没有办法继续增长广大。所以我们还要不管做任何的善事情，做完要心中非常的欢喜，然后时间越长它那个增长广大的那个善业就越多，这样子来累积我们的福德资粮。

所以现在我们就很容易就可以检查出来，我那个佛法听得懂多少，就有

关于我的智慧资粮；我能不能好好修行，就有关于我的福德资粮。当这两个都具足的话，只要你好好修一个法门，就是加行位，第一个是资粮位，第二个是加行位。这个加行就是任何的法门都可以，不管你今天修学任何的法门，只要福德、智慧资粮具足的话，很快就见道，应该是没有什么困难的。有困难的就是前面可能没有净除业障，可能积聚资粮还不够，所以不管你怎么样想要好好的用功，都是没有办法开悟。所以所谓的见道，就是空性的智慧、无我的空性智慧现前，我们叫做见道。

那见道的时候是不是我的所有的烦恼都解决了？也还没有，对不对？所以见道位只能破除我们的分别我执，但是俱生的我执都还在，那个是比较困难的，必须要进入下一个修道位。第四个修道位是把所有的烦恼，三界的烦恼全部都净除了，才可以进入最后一个究竟位，或者是无学位。当然小乘跟大乘的内容有一些不同，那小乘是破见惑，就可以入这个见道位，破分别我执。那大乘的话，是还要破尘沙、一品无明之后，才可以入见道位。

那修道位的话，小乘的话就二果、三果，是把三界一切的烦恼都能够清净了之后。那大乘也是，所谓的悟后起修，开悟不是说全部的修行就到此为止、就结束了，也不是，还要悟后起修，修什么呢？就是把你的习气、还有烦恼的种子、所知障的种子都处理好之后，才能够最后究竟圆满成佛。那小乘阿罗汉就是把三界的烦恼都净除了之后，就能够证到四果阿罗汉，或者是缘觉的辟支佛，所以他要处理的只是见思惑而已，见思烦恼处理完就可以证果。那大乘的话，还要处理尘沙、无明，所以修道位主要是处理俱生我执，俱生我执如果处理好的话，就能够证果。小乘证四果阿罗汉，大乘就是成佛。

所以小乘是证到四果，就可以把俱生我执暂时伏断不生起现行；那大乘要到八地菩萨，才能够把俱生我执暂时伏断不生起现行。这个是大概介绍我们从下手想要学佛修行，一直到成就，它其实就是分成这个五位，或者是五道，资粮道、加行道、见道、修道、无学道，或者五位都可以，这是名称的差别而已。了解了这个之后，我们再看这个十想，就会知道它为什么要这样子做安排。

像我们上一堂介绍了无常想、苦想、无我想，它主要是要让我们空性的智慧现前，所以这三个好好修，就可以入这个见道位，破分别我执。但是烦恼还在，所以要继续的来入修道位。那我们看上一轮的无常想、苦想、无我

想，我们说过它也是一、也是三。因为无常所以苦，苦所以不自在，是无我的。那为什么要分三个？也是因为它分三个观门分别来修，它本质是一个，但是分三个观门来修的原因，是因为任何一切法，它有所谓的体相用。就是它的本体，还有它所显现的相貌，还有它所发挥的作用。

所以以无常想来说，它是总观三界一切的法无常，所以我们就知道，三界一切法它的本体、它的体性是什么呢？就是无常的。所以我们修这个无常想，最主要是要总观三界一切法的体性是无常的。那它所显现的呢？就是在三界只有苦没有快乐，所以三界一切法的相貌是什么？就是苦相。所以我们要修苦想，最主要是要总观三界一切法是苦的，这个是讲一切法的相貌就是苦的，没有所谓的快乐。那无我想呢，就是总观三界一切法无我，这是讲它的作用，作用都是不自在的。

我们不想老不行，不想死不行，不想生病不行，每天都有很多违逆自己心意的事情发生，那个说明什么？你是一点都不能自在，只是你的习气、烦恼在作主，没有一个我在作主。所以总观三界一切法，它的作用就是无我的，就是因缘生、因缘灭而已，这个没有一个我可以作主的，是因缘生灭，因缘的聚散、聚散的相续，才有了我们的身心世界，这中间没有任何一个是我们可以在作主的。因为都已经无我了，哪里有一个我可以自在作主呢？所以我们要彻底明白，一切法本来是无我的，这个非常重要。

所以怎么样证到无我呢？就是从思惟观察生灭、无常，所以它是空无自性，它所显现的都只有苦，没有真正的快乐。那它的作用就是无我的，只是因缘的聚散而已，因缘聚散又非常的快，因为它生灭生灭，刹那刹那刹那生灭，刹那刹那生灭生灭，相续这样而已。其实不管是身心、还是世界都是无我的，因为都是不能够自在的。这是我们上一堂所介绍、也修过了。那虽然见道，就是说这样子来思惟观察，你就可以怎么样？就可以开悟了。

那小乘就可以证初果，大乘可以证初地，讲过：你虽然见道，但是你的烦恼还在，所以小乘要把三界的烦恼处理完，大乘还要处理三界的尘沙、还要破一品无明，才可以见道，然后还要再破四十一品无明，才可以真正的究竟圆满成佛。那不管怎么样，小乘还是大乘，只要是修十想都是可以证得三乘的涅槃的果位，不管是声闻乘、缘觉乘、还是菩萨乘，都可以证果，所以十想非常非常的重要。它是通一切乘，就是小乘、大乘、金刚乘，还是你是

究竟的一乘，也是可以的。

所以修了无常想、苦想、无我想之后，我们还要继续的别观我们自身的无我、苦、无常、还有不净。所以它接下来第四个是食不净想，这主要是别观我身的无我，就是我们观想食物它从来源一直到最后的那个结果，都是充满不净的，这个叫做食不净想。那我们吸收这个食物的营养，来长养我们身体的四大，长养我们这个色身，然后又把这个色身执为是我的。所以我们现在要修这个食不净想，就要了解它其实是充满种种的不净。

那我们吸取它的养分，长养我们的四大，还是不净的，那我们居然把这个色身当作是我，它其实是颠倒想，是我的一个颠倒想。所以为了要对治这个颠倒，以为有我的存在，所以要明白它是无我的。所以虽然长养这个四大、这个色身，但是这个色身不是我的，它是四大的假合，我们前面也分析过，四大的假合跟外在的四大没有什么差别。所以外在的四大不是我，所以这个四大假合之身也不是我。那它是从食不净想开始下手修，那修法就是想食物的来源。

如果是动物的肉类，或者是鱼类的话，它其实来源也是不清净的，如果是动物来说，动物是怎么出生的？就是牠是精子、卵子，不净的精子、卵子结合，然后慢慢长大，然后成胎，然后出来的时候，又是从那个不净门产出来，所以它整个的过程是充满不净的。那也许你说我吃素是不是比较清净呢？吃素是不是完全不杀生呢？常常有人讨论这个问题，吃素是不是绝对的清净呢？那我们就要看这个五谷杂粮、还有青菜、水果，它是怎么样长出来的呢？

有一片地，你要先开垦，对不对？先开垦，开垦要不要杀生？挖地什么会不会碰到动物？从开垦开始，你好不容易把那块地整平了，你要开始犁田、翻土，翻土会不会很多动物在土里面？有啊！所以你这个犁田又不晓得犁死了多少动物？然后你就开始播种，如果说是没有用农药的话就还好，如果又有农药，又不晓得死了多少？又是杀虫剂，因为要除草，除草太慢，你不可能一根草、一根草慢慢拔，所以除草剂这样泼洒下去比较快，等一下就完全枯黄了，那草下面、泥土下面，那些生物还能够活吗？也是活不了了，对不对？

所以整个过程也是免不了杀生，所以也是一样的充满种种的不净，这中

间有多少不同动物的尸体，也是充满了不净。那我们想不管你是吃素、还是吃荤，这个食物把它作好了、煮好了之后，看起来哇！好像好好吃，色香味俱全。那你把它夹到自己的嘴里，开始慢慢的咀嚼，伴随你的口水，还有用你的舌头搅拌，这样子不管是咬二十下、还是三十下，然后你再呸！吐出来，你还会想要再吞进去吗？已经有点不想再吞进去了，对不对？那更何况是这个食物，我们把它吞咽下去，到了胃以后各种消化液都加进来了，胃液啊、还有什么胆汁啊、什么各种帮助消化的那些液体，全部都进到胃里面开始搅拌，跟这个食物搅拌在一起，然后五颜六色的、然后黏呼呼的，观想一下。

食物经过消化需要时间，对不对？那青菜、水果比较快，就是两个小时到最多那个纤维比较粗的是四个小时，那肉类比较慢，要四个小时到六个小时。这么长的时间，你想它还是原来你吃进去的那个味道吗？它会不会开始有点变味了？所以我们整个胃就等于是一个密封的容器，然后里面各种的食物，还有消化液搅拌在一起，然后喝了汤、又是水，然后饭后又是红茶、又是咖啡，所以里面还是充满了各种的液体。那各位都看过馊水桶，有没有？馊水桶就是下面都是固体了，或是食物的渣渣，然后上面一层是什么？白泡泡，一层白的，然后上面还冒泡，有没有？我们的胃就是这样。

因为它经过这么长的时间消化，又闷在里面，加上我们的体温，等于就是热又闷在里面，食物就会腐败，开始发酵，发酵出来的那个就是泡泡，然后白的泡沫，实际上就是这样。所以你如果这中间有打嗝，是不是各种味道都有，那已经不是原来食物的味道。所以就知它两小时到六小时，这么长的时间在里面，其实它就经过发酵了、腐败了，其实就已经很……食不净，其实是非常非常不清净的。

那它消化了之后，不管是借着尿液排出来，还是第二天早上上厕所，那个味道都不是很喜欢，可是那个就是你前一天说好吃、好吃、好吃，看起来色香味俱全的那个食物、你最爱的食物、你最贪着的食物，那为什么第二天早上你就要很快就离开厕所，然后深呼吸呢？所以我们就是借着这样子的观想，尤其是对食物还有很深的那个贪着的，要坐飞机到哪里吃什么，那个是比较过份。

可是你在整个国内，你也是可以开车好几个小时，或者是排队好几个小时，就一定要吃到，非吃到不可，那表示说我们那个贪欲还是很强。所以现

在虽然是证初果、见道位的，这个已经是圣者了、初果的圣者，可是因为他的贪欲还在，男女、饮食、睡眠这是欲界的贪还在，所以只要对饮食还有贪着的，我们就多多地来修食不净想，来对治我们对食物的贪着。

然后再想：食物的精华我们就吸收进来，然后经过新陈代谢，就是长养我们的四大、色身。所以也不要以为吃了这么多不净物的结果的这个色身是我，还要再进一步的想：色身既然是四大的假合，那它也一样是生灭、无常，不能够主宰的，丝毫不能自在作主的，所以它自性是空的，然后是无我的。这个就是食不净想，它最主要是别观我身是无我，个别个别的观察，来对治以为有我的颠倒。

那如果对人或者是亲爱的家人，很多修行人都说：我想我还对什么对象会产生贪呢？想了半天，喔！那个朋友可以要、可以不要；那个也不是很好的朋友，好朋友偶尔聚一下也还好，也没那个贪；讨论到最后的結果，什么最难割舍？就是亲人、父母、或者是子女、或者是兄弟姊妹，最亲爱的人，他是最难割舍的。所以如果还有对不管任何的对象，对任何的有情众生还有贪着的，我们就要修这个一切世间不可乐想。所以这个一切世间不可乐，就是包含了有情众生、还有无情的器世间，有情世间跟器世间。

我们对有情众生还有种种的贪着，我们就要多多的思惟观察一切世间不可乐。那还有对家庭，就是每个人都有有一个温暖的家，从那个家的爱着，一直到你生长的环境，你居住的国家、国土，如果还有眷恋的话，也是要修世间不可乐想，一切世间不可乐想。那怎么样来修呢？就是如果还有对众生的贪着的话，我们就想三界轮回当中都是只有苦没有快乐，那每一个人都是有生老病死苦。那个喜欢的偏偏要分离，那个叫爱别离苦；不喜欢的，偏偏每天都要见面，那个叫做怨憎会苦；想得到的都得不到，那个叫做求不得苦；还有五阴炽盛苦，就是行蕴，你不想要老，可是没办法。

色受想行识这个五蕴的假合之身，它就是刹那生灭、生灭、生灭，一刻也不停留，所以你要挽住什么青春的尾巴，还是怎么样，不管你怎么形容，都是做不到的。五蕴炽盛苦主要就是讲那个行蕴的苦，它不断不断的就好像河水一样，你看那就是一条河，它就是在那里，可是它每一刹那都是迅速的就流过去了，水流没有一刻的停留，这么快速的就流过去了，那行蕴也是这样，生灭迁流从来不停留的。所以它也是造成苦的一个很重要的来源，喜欢

的它会破灭，那也是行蕴的苦。自己是这样子，充满了不管是三苦、还是身心的苦、还是八苦，每个众生都是一样，只要在轮回当中，就只有苦没有快乐。

那国土也是一样的，它是非常的脆弱的，所以不管你居住在什么地方，你都不可能永远说我是非常非常的满意的，那还有什么好眷恋的？因为有些地方太热，接近赤道太热，大家都懒懒的、懒得工作，那是有道理的，因为实在是太热了，热到懒得动。有的地方又太冷，冬天出门还要先铲雪，对不对？所以你说夏天凉爽的地方，你只有夏天可以去，你冬天就不要去，那就是会下雪，出门很不方便。那你说冬天比较温暖的地方，夏天又太热。那有些地方又是治安不好，你也不敢去，每天都提心吊胆的，走在马路上就怕抢劫，所以也是生活得很不安稳。

那现在大家最怕的什么病毒啊？伊波拉病毒，对不对？现在谈到什么病毒色变，有些地方就是盛行，瘟疫盛行，各种病毒盛行。那你说这个地方还有什么好眷恋的？不然就是有些国家地震多，有些国家台风多，有些国家又住在火山口旁边，每天提心吊胆，不晓得火山什么时候会喷发。所以你不管怎么样来分析，没有一个地方是百分之百的安稳的，除了净土，所以大家想要往生净土是很合理的。就是说你只要在三界当中，是没有真正让我们身心可以安稳的地方，这个就是器世界、器世间。所以怎么样对治我们对众生的爱恋，或者是对器世间的爱恋呢？我们就多多的思惟，来想一切世间是不可乐的，那它就是别观我身之苦，它所显现的相貌就是苦的。

可是我们都以为有快乐可以追寻，我爱我的国家、我爱我的世界、我爱地球不是吗？是，是应该要爱，可是要把这个爱升华成慈悲的力量，我慈悲一切众生，这个是无我，没有我执、法执。我慈悲所有一切的世界，慈悲对待一切的世界。我们只要把个人的情爱，升华成慈悲的力量，都没有错，无缘大慈、同体大悲，是我们努力的目标，这中间没有自私自利的那个贪爱，没有自我的贪爱。因为本来是无我的，那有我以后又贪爱，就是颠倒到不行，又以为有快乐可以追寻，又颠倒嘛！所以这个是对治乐倒，以为一切世间有快乐可以追寻，所以我们要想它的本质是苦的，来对治这个乐的颠倒。

好，那第六个是死想，死想相信大家都已经很熟了，我们连续每堂课都在讲死想。一定要想到我这口气吸进来，不知道还可不可以吐出去；吐出去

的这一口，不晓得还可不可以再吸进来，要想到这么迫切。这个也不是随便说说，这个是经典上记载的。佛当时教导比丘修死想，那佛陀开示完之后，就有一位比丘，偏袒右肩、合掌恭敬，而白佛言：我知道怎么修死想！那佛陀就说：你就说你是怎么修死想的？他就说报告世尊：我没有想活过一年！佛陀听了就回答：这是放逸修死想。另外一位比丘又起来报告，报告世尊：我没有想活过七个月！佛陀说：这个是放逸修死想。

那纷纷每个比丘都起来报告说：我没有想活过七天！这是放逸修死想。六天、五天、四天、三天、两天、一天，佛陀的回答还是：这是放逸修死想。后来又有比丘起来报告说：我没有想活过今天，早上起来，我就没有想活到下午！佛陀还是说：这是放逸修死想。另外一位比丘又起来报告说：我没有想活过一餐饭的时间！一餐饭吃快一点，就五分钟而已，狼吞虎咽，这样够短了吧！这样够迫切了吧！佛还是说：这是放逸修死想。

一直到最后一位比丘起来报告说：亲爱的世尊，我这一口气吸进来之后，我没有把握还可以再吐出去，这中间就死了；吐出去的这一口气之后，我也没有把握还可以再吸下一口气进来！世尊一听：善哉！善哉！这是真正的修死想，这是真正的不放逸修行。所以我们就知道，死想是对治什么？放逸、懈怠，因为我们修修修就怎么样？就忙世间的事情去了，因为一切世间可乐，不是不可乐想，一切世间可乐想，又去忙红尘的事情了。

想到修一下，那一定是很难嘛，因为现代人太忙碌了，想说我休假的时候，平常要上班没时间，休假的时候来修一下，休假也是很忙，对不对？我要洗一个礼拜的衣服、还要拖地，还要整理整理，信件整理一下，这个该缴的费用去整理一下，想明天上班要缴什么费、什么费、什么费，对不对？如果还有家庭、小孩的，那就别想，因为是 family day，就是家人团聚的日子。因为平常小孩上学的上学，然后父母上班的上班，都碰不在一起，只有星期假日大家可以碰在一起。就想今天要去哪里啊？好啦，去哪里玩一下，回来又塞车又什么的，到晚上也是精疲力尽，还是没办法修。

就是今天不出来也是很难修，对不对？因为要好好的放逸、懈怠一下，我已经忙一个礼拜了，好好做我想做的事情，看个电视、嗑个瓜子、喝杯饮料、然后听个音乐，做我想做的事情，好好的纾解压力一下。所以为什么修了半天，不管你是三年、五年、十年、二十年、三十年、半辈子、还是快要

一辈子了，还不成就？放逸、懈怠是最主要的原因。

因为你没有修死想修到说，我这一口气不来的话怎么办？没有这么迫切，所以一定是还有很多时间，好好的休息、休息。所以什么是不放逸的修行呢？就是修死想，它是让我们最快，你有时间还不赶快修行！不晓得什么时候就走了，无常就来了，所以死想是最好的那个观无常，所以它是别观我身是无常，身是无常的，死随时会到来，所以要好好精进地修行。

那第七个不净想，是别观我身之不净。因为我们都会觉得我每天有洗澡，衣服也洗了，穿得又整洁，整齐、清洁，整洁就是整齐清洁。还有喷香水（台语），喷的香香的，应该是很清净了！是吗？我们的色身真的是清净吗？是我们自以为很清净，因为每天都要洗脸、都要洗澡。我们这个色身是怎么来的？父精、母血、加上我们的中阴身，加上神识三缘和合而成胎。父精、母血为什么会成胎呢？为什么会成胎？为什么会成为受精卵呢？

那是要经过业力的风吹，还要淫欲的火加上，才能够有父精、母血的结合，所以是贪欲不净的来源，就是我们色身的来源。是父精、母血，这个不净的种子，加上我们神识为什么会入胎呢？就是中阴身的时候，看到了贪欲的景象，跟你贪欲相应的，你一靠近去就入胎了。所以这三缘都是不清净的，所以我们本身的种子是不清净的。

好，受精卵在母亲的子宫里面，十月怀胎那个环境好不好啊？就在黑暗当中，好像坐了十个月的黑牢一样的。这中间又被挤压，生脏、熟脏两个上下压，被挤压在那个很狭小的空间，又黑又暗又臭，所以那个生处也是不净的。时间到了，业力的风再一吹，就经过那个产道，简直是被挤出来的，对不对？那个多痛啊！所以这样子一挤出来，一定是哇！因为痛到不行！然后全身的毛孔好像针刺一样，因为第一次接触到空气，那全身的毛孔好像千万个刺在刺这个皮肤上，因为婴儿的皮肤很嫩，哇！那简直哭到不行，那就是痛啊！所以整个生产的过程，也是不清净的。

活着的这段时间，不管你活多久，都是几十斤会腐烂的肉，不要以为它多清净，再怎么洗它还是不净的假合。我们修不净观就知道，发毛爪齿皮，每一个三十二个不净物的组合，就是我们最爱的身体，它是充满了不净的组合，不净物的组合。九孔常流不净，眼睛有眼屎，鼻子有鼻屎，耳朵有耳垢，嘴巴的口水、各种的唾液，还有下面的大小二孔，常流不净，就是屎尿常流

不净，加起来这九孔，常流不净。

等到寿命终了，不管你是怎么样的方式处理尸体，用火烧的也是一样充满不净，烧的时候多臭，然后那一堆灰也不是很清净的。如果是水葬的话，很多国家还是水葬，印度也是，就是丢到恒河里面去，先烧，烧剩下的就丢到恒河里面去。那有一些就是放在一条船上，然后上面洒鲜花啊、什么的，仪式作完了之后，就随着水漂，漂到最后是什么结果？不管你是河流、还是最后漂到大海，都是先膨胀、烂坏，然后鱼虾，水中的动物开始啃食你的尸体、腐烂的肉，所以水葬也是不清净的。土葬也是，就是整个尸体腐烂的过程，还有荫尸什么的，就是泡在水里面，都不腐烂的，都是充满种种的不净。

所以从不净的种子，到最后死亡之后所有的过程，没有一个是清净的，所以为了对治我们以为自身是清净的执着，因此要修不净想，来别观我身之不净，对治这个净倒。所以我们就知道，四、五、六、七这四个，是对治四颠倒，本来是无常的、是苦的、是无我的、是不净的，我们以为常乐我净。就是对治常乐我净这四种颠倒，因此我们要别修、别观自身的无常、苦、无我、不净。只要你这四颠倒对治过来了，就能够灭除三界的一切烦恼，你的修道位就圆满了。所以知道这四个主要是修道位在修的，一直修到我们的俱生我执断为止，就能够进入那个究竟位，或者是无学位了。

那证果的话，它有三种情况，就是断想、离想、尽想。离就是离烦恼，离三界一切烦恼，叫做离想。我们先要远离烦恼，然后断烦恼，这是断想。先远离一切的烦恼，然后断烦恼，烦恼不再生起叫做尽想。所以它的过程是你先远离烦恼之后，你就可以证得涅槃，证得涅槃的时候就是断烦恼。但是你的色身还在，这个入的是有余涅槃，等到你的色身不在的时候，就是尽想，就是无余涅槃。所以这时候一切的烦恼不再生起，一切的苦不再生起，就是不受后有的意思。所以这个「尽」，就是一切的烦恼尽，不再生起，这就是入无余涅槃，才能够说是尽，尽想。

因为你不再轮回了，所以一切的烦恼都尽了，一切的苦也尽了，所以这个是对未来来说，将来，你就是色身不在了之后，就是证无余涅槃，所以它是相对未来来说的。好，这是讲整个一切法的体性是无常的，这个我们刚才已经讲过了。那如果是断想的话，它就是断烦恼，什么时候断烦恼？就是分别我执跟俱生我执都断了，这时候色身还在，就可以证得有余涅槃。所以它

是说明一切法的作用是无我的，那已经证得涅槃，所以它是观过去，相对过去来说。因为你一定是断完烦恼才证涅槃，才证有余涅槃，所以它是相对过去来说。那因为已经断了分别我执跟俱生我执，所以它是已经证到无我了，所以它的作用是无我。

那离想就是你现在可以远离烦恼，如果你可以做到现在远离烦恼，所以它是对现在来说。离想是观现在，断想是观过去，尽想是观未来，那对象就是它是苦相的展现。二涅槃方便门，它的意思就是说，它是趋向有余涅槃或者无余涅槃的前方便，就是我们刚才说的，你一定是先离一切烦恼，然后你才可以断，最后到不再生起的「尽」。所以它是趋向两种涅槃，就是有余涅槃跟无余涅槃的前方便，一定是先远离烦恼，然后才可以断，然后到最后的不再生起一切烦恼的尽。这三个都是对无学道来说，就是究竟位。

那我们如果修十想的话，是要怎么样来证果呢？它会因为我们每个众生的根性不同，有的是次第证，有的是不一定要按照这样的次第来证。那如果是按照这样的次第的话，就是我们这两堂课所介绍的，先从无常想开始，无常然后苦、无我，你就见道，就可以见道。然后再别观我身之无常、苦、无我、不净，等到这四颠倒都纠正过来了之后，就可以证果。这个是次第修，这个问题没有问题，可以证得这两种涅槃，有余涅槃跟无余涅槃，都没有问题。

那另外一种就是你还没有见道，就是根性比较利的，你光是修一个，其中任何一个，譬如说你修无常想，我们不是说资粮位跟加行位吗？就是你为什么可以见道，我们刚才一开始就说了，是因为你的资粮已经圆满了，开悟的资粮已经圆满，福德资粮跟智慧资粮已经圆满。所以你修任何一个想，你都可以见道，原因是在这里。所以他就是在加行位的时候，因为资粮已经具足了，见道的资粮已经具足，所以他在加行位的时候修任何一想，他就可以证得涅槃。就可以从那个离烦恼、到断烦恼、到最后不受后有的尽烦恼，这是根性比较利的。

就是他只要修任何一个，譬如说无常想，我们一直说无常想很重要，无常想不是真涅槃吗？是真正的涅槃，它可以证到不生不灭的，这样我们的无我空性智慧最快现前，就是这个无常想。因为它是三界一切法的体性就是无常，所以我们常常来修观身无常、心无常、身心无常，外在的器世间无常，身心世界都无常。你经常这样子来思惟观察，念，念到你的八识田里面，种

子再生现行的话，就是这四颠倒就可以纠正过来了，那这个时候就可以证果。所以第二种情况是不依照次第修，它也一样可以证果，证有余涅槃到无余涅槃。

所以只要善巧修行的话，修任何一想都是一样可以成就。所以你到底成就的是小乘的涅槃、还是大乘的涅槃？那就是看你是用什么样的动机跟发心，来修这个十想。那像如果是大乘菩萨来修的话，他如果不是为了自己的解脱，要赶快证得涅槃的话，大乘菩萨虽然知道一切法如幻，一切法毕竟空，但是他还会不会来修十想？他还是会好好的，每一想都好好的修的目的是为了什么？自己修成就了之后来利益众生，教导众生怎么来修十想。

它其实是证涅槃、证果最快的。所以以这样的动机跟发心来修十想的话，这个十想就是大乘菩萨法，也许他已经成就了，但是他还会来修十想，他一定不是为了自己。所以为什么菩萨誓愿法门无量誓愿学，还要成就一切法门？都不是为了成就自己，因为祂已经证到无我，所以祂依然会来修十想，是为了想要利益众生，所以这个时候十想就是大乘法。希望我们的动机、发心就是要发菩提心，发菩提心成就自己，也同时可以利益众生，这样子来修任何的佛法。

好，那我们今天就介绍到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。