

不淨觀  
第一講  
最尊貴的淨蓮上師講解

各位師兄！阿彌陀佛！

我們今天開始介紹「不淨觀」。

可能很多師兄覺得很奇怪，有疑問，我們不是大乘嗎？修習大乘的菩薩，需要修習四念處嗎？要不要？不知道啊？一般都會有這樣的誤解，以為四念處是小乘的法門，跟大乘大概是沒有直接的關係，或者是修習大乘的菩薩道，可能並不一定要修習四念處這個法門。因為我們根深蒂固的觀念，就是四念處主要是南傳佛教，或者是原始佛教修習證果，就是你要證得阿羅漢，就一定要從四念處開始下手，就是走的是小乘的解脫道，才需要修習四念處，這是一般的認知是這樣子。可是，事實上是不是這樣子呢？大乘菩薩也需要修習這個法門嗎？我們就先來分析一下，這個法門，它到底是做什麼用的？或者是，它可以達到什麼樣的目的？對於小乘、大乘，或者是自利、利他來講，它到底有什麼殊勝的地方？這樣我們才能夠明白這個法門，或者是很深入地去修習它，這個話就要從佛陀涅槃開始講起。

我們都知道，佛陀涅槃之前，阿難問了祂一些問題，其中就有一個問題就是：「佛陀您老人家走了，我們後世的弟子應該依什麼而住呢？」就是我們應該修習什麼法門呢？當時佛陀的回答是說：「依四念處而住」。就是說，我們後世的眾生，尤其末法的眾生，應該修習什麼法門為主？就是四念處為主，這是佛陀對我們的交待、跟叮嚀、跟囑咐，所以我們要遵循佛陀的教導，依四念處而住。

還有，佛陀在世的時候，也經常讚歎兩個甘露門。所謂「甘露」的意思，就是不死的法藥，叫做甘露，就是你想要了脫生死，最殊勝的兩個法門，就是兩個甘露門：一個是念身，一個是念出入息。所謂「念身」這個法門，就是「觀身不淨」，就是我們現在要介紹的不淨觀，這是第一個最殊勝的甘露門。你想要解脫、了生死的話，這個法門最快，想要破除我見、或者是身見，對這個身體的執著、或者對「我」的執著，這個法門是最殊勝的、最快速到達，就是你要證果，它是最快的；另外一個「念出入息」，就是大家很熟悉

的「安般」，安那般那，也是數息觀，也可以翻成數息觀，有關於這個法門，我們前面這幾年大家都已經學得很好，也修得很好了。所以我們現在就介紹第二個甘露門，就是所謂的「觀身不淨」。

爲什麼要修習這個法門？或者說，爲什麼佛陀這麼讚歎這個甘露門？你想要解脫的話，這個法門是最殊勝的、也是最快的呢？那就要知道，不淨觀對治的是什麼？就是貪愛。因爲我們眾生爲什麼會在三界當中輪迴，最主要的根本就是貪愛，一念貪，就一念輪迴，所以是什麼力量驅使我們不斷、不斷地輪迴，沒有辦法跳脫呢？就是貪愛，就是所謂的「愛不重，不生娑婆」，《維摩經》上面也有一句話，就是「從癡有愛，所以病生」，就是眾生一切的病的來源，最根本病的來源，就是一切病的來源是什麼呢？就是「從癡有愛，所以病生」，爲什麼會生病呢？就是「從癡有愛」，這個「癡」，就是無明，一念的無明，以爲有「我」，有「我」就貪愛，貪愛是從「我」來的，以爲有「我」，所以有貪，貪不到就瞋，根本就是愚癡無明，不明白無我的道理，所以起了我執，以爲有「我」，然後才有貪、瞋、癡……種種的煩惱。

所以這個貪，是從無明來的，因爲無明，所以以爲有「我」，有「我」就產生了貪愛。所以我們想要了生死、解脫的話，想要修行證果，不從貪愛下手的話，是不可能成就的，所以不管是初學、還是久修的佛弟子，爲什麼不能夠入門？或者是爲什麼久修不能夠成就？實際上問題都出在這裡，就是你還有某方面的貪愛沒有放下。初修的、或者是想要學佛的，他望佛法而怯步，最主要的原因，就是佛法說的，都是跟他的貪愛背道而馳的，所以他嚇得不敢學佛修行。你學佛以後就很多的規範、戒律，這個不可以、那個不可以，所有不可以做的，都是他本來很喜歡做的，所以就不行了，所以他就不敢學，他覺得學了以後，我就開始生煩惱，我會擔心、會害怕，我如果破戒怎麼辦？所以我就嚇得不敢去受戒。所以什麼是讓他沒有辦法說服自己呢？就是貪愛的習氣不答應，所以你不可以去受戒、你不可以學佛修行，因爲它太多的束縛，對我們貪愛習氣的束縛，是他不能夠忍受的。久修的也是一樣，修了半天，不管是聽了多少的佛法、修了再高的法門，可是你的貪如果不去除的話，一樣是沒有辦法成就的，白忙一場。

所以，我們就知道，不淨觀這個法門爲什麼這麼必要，就是貪愛不降伏

的話，是不可能有任何成就的，從最簡單的了脫生死，了脫生死只是小乘的解脫法門而已，還不用談大乘，你怎麼發菩提心、行六度、怎麼圓滿十波羅蜜，如果你的貪愛不去除，你可以發菩提心、行六度、圓滿十波羅蜜嗎？可能嗎？也是不可能，你就是發心想要度眾生，也是度得煩煩惱惱的，爲什麼？因爲自己的貪愛執著沒有放下，所以你也度得很辛苦，菩薩道這條路也是走得很辛苦。所以不管是小乘、大乘，自利、還是利他來講，不淨觀這個法門都是非常有必要性來修學的。

爲什麼我們前面的次第是先修數息呢？就是念出入息，我們前面曾經練習過六妙門到十六特勝，它是屬於天台止觀的範圍，這個基礎如果打得很好的話，現在修不淨觀可以馬上現前，很快就能夠觀起來，很快就能夠證果，是一點困難都沒有的。所以這個基本上，不淨觀它是屬於觀門，觀門是需要有定的功夫，就是你要先修止，再修觀，就是你必須要有止的定力，在這個止的功夫基礎之上，你再起觀，所以不淨觀這個法門，不是說你上來盤腿一坐，你就開始觀，不是，你要先修定。你可以從前面我們練習過的數息，一數、二隨、三止，你可以一上座之後，你先數息，然後進入隨息，然後進入止，得止了以後才起觀，所以這個法門不適合你沒有定力的時候來修。如果你沒有止的功夫，你馬上修這個不淨觀的話，你會一上座，馬上起觀，很快的五分鐘以後，你就會頭昏腦脹，然後煩躁得坐不下去，就是因爲你沒有定的功夫，你沒有先得止，然後你就馬上起觀，因爲修這個觀門時間不適合太長，而且它一定是在得止之後才起觀的，是定中起觀。

所以我們一般修這個法門，前面就是要先修一段時間的定，看你的功夫，如果功夫不是很好的，大概要修到四十五分鐘的定，一數、二隨、三止，看你止的功夫，如果你一上座，很快就得止的話，那你就可以很快的起觀，不過一般來講，我們是平均一個小時，如果你是專修的話，你是修定一個小時，然後觀十五分鐘，休息，再修定一個小時，觀十五分鐘，休息，是這樣的比例來不斷、不斷地練習。所以這個觀門的時間實際上不適合太長，太長就會心火上升，因爲非常的專注，你的定力功夫又不好，很容易就氣血往上升，因爲你要不斷不斷觀，你的注意力不斷不斷地集中在你的腦部，你就會覺得頭腦發昏、發脹，很不舒服，那就是因爲你沒有在定中起觀，你可

能沒有先修定，沒有先得止，然後你就馬上起觀，就會有這樣的過失，所以我們要先說明，先修止，然後再修觀。

所以這個法門快不快速成就，就看你定的功夫到那裡，所以你如果是一數、二隨、三止，你這個止是欲界定、未到地定的話，你在這個定中起觀，可以證到初果；你如果是一數、二隨、三止，這個止可以入初禪乃至四禪的話，你就可以證阿羅漢，就是你在初禪、二禪、三禪、四禪，這個禪定當中修不淨觀的話，可以馬上證阿羅漢果，因為定力的功夫比較強，所以很快就可以證果。你如果是發大乘的菩提心，你說你是行大乘的菩薩道，你如果是發菩提心，然後來得止，修不淨觀的話，就可以證初地、二地、三地、四地……一直上去，看你的無明破到那裡，因為破一品無明，就證一分法身，就是初地，所以不但要看你禪定的功夫，在定中起不淨觀，還要再看你無明破的多少，然後來決定你是證初地、二地、三地、還是十地、還是等覺。

所以我們就知道這個法門，不論你是修止、還是修觀，你是小乘的證果、還是大乘，這不淨觀都是非常非常的合適的，都可以從不淨觀這個法門契入，不管你是走大乘的路線、還是小乘的路線、止觀的路線，它都是一個非常快速證果的法門，快速解脫的法門。

再來，就是以禪定來說，你同樣的修四禪八定，跟你有沒有修不淨觀，它有很大的差別。就是說，你如果因為修定而開發神通的話，因為我們知道神通是由定發，你如果因為修四禪八定而開發神通的話，這個神通很容易因為五根面對五塵，就是色、聲、香、味、觸的引誘，很容易就退失，你的神通很容易就退失，如果你沒有修不淨觀的話，即使你因為修定而開發神通，那個神通會因為色、聲、香、味、觸的貪愛的引誘，而退失神通，可是如果你得定，然後又修不淨觀的話，你已經開發的神通是不容易退失的，為什麼呢？因為已經把貪愛的種子徹底地淨除了，因為定力只能夠伏住貪愛的種子，可是它的種子並沒有消失，只是被你的定力伏住而已，所以當你不在這個定當中的時候，有外在的色、聲、香、味、觸等等境界誘發的時候，你很容易就退失掉了，因為那個種子又容易起現行，所以很容易退失神通的原因在這裡。可是因為修不淨觀，降伏貪愛的種子，所以即使你的眼、耳、鼻、舌、身，面對色、聲、香、味、觸種種的誘惑，也不容易退失禪定、或者是

退失神通，這是另外一個不淨觀的殊勝的地方。

所以，我們知道不論是自利、還是利他，自利來講，就是你不管是走小乘的解脫道、還是大乘的菩薩道，從小乘的證初果、二果、三果、四果，到大乘的開悟成佛，都可以由這個法門契入，這是以自利來講；利他的話，更沒有問題，你自己成就了這個法門，你就可以用這個法門來教導眾生，教他們想解脫的能夠解脫、想證果的能夠證果、想開悟成佛的也可以開悟成佛，所以我們說不論是自利、還是利他，它也是一個很好、很適合我們來修學的法門。

大概有個概念了，所以我們現在就開始介紹這個法門是怎麼來修，修行的方法。首先，是用讀誦的。我們把全身分成三十二個部分，三十二個部位，然後一個、一個來引發厭惡，去除對這個部分的貪愛。

所以，首先我們爲了要熟悉三十二身分的內容，所以我們要先把它背誦下來。

我們把它分成六組，第一步就是用讀誦的方法，先順讀，然後再逆誦。怎麼用讀誦的方法呢？就是先順讀，然後逆誦，一組、一組慢慢加上去。

第一組是「髮、毛、爪、齒、皮」，然後倒過來唸，就是「皮、齒、爪、毛、髮」，這是第一組，唸完了。

加上第二組，第二組是「肉、腱、骨、骨髓、腎臟」，逆過來唸—「腎臟、骨髓、骨、腱、肉」。然後加上第一組的「皮、齒、爪、毛、髮」，這樣一組一組加上去，現在是第二組了。

然後第三組，再順讀，第三組—「心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟」，倒過來，「肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟」。然後再加上前面那兩組—「腎臟、骨髓、骨、腱、肉」，加上第一組「皮、齒、爪、毛、髮」，這樣一直加、一直加。

所以第四組，就先順讀—「腸、腸間膜、胃中物、糞、腦」，倒過來—「腦、糞、胃中物、腸間膜、腸」，再加上前面的三組—「肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟」、「腎臟、骨髓、骨、腱、肉」，第一組—「皮、齒、爪、毛、髮」。

第五組，順讀—「膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪」，倒過來唸—「脂肪、

汗、血、膿、痰、膽汁」，再加上前面的「腦、糞、胃中物、腸間膜、腸」、「肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟」、「腎臟、骨髓、骨、腱、肉」、「皮、齒、爪、毛、髮」。

第六組，先順讀—「淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿」，倒過來唸—「尿、關節滑液、涕、唾、膏、淚」，加上前面的五組—「脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁」、「腦、糞、胃中物、腸間膜、腸」、「肺臟、脾臟、肋膜、肝臟、心臟、腎臟」、「骨髓、骨、腱、肉」、「皮、齒、爪、毛、髮」。

這樣百回、千回、百千回，不斷不斷地讀誦，你非常專注的讀誦，把每一個部分都非常的清楚，每一個部分都把它弄清楚。這樣子聽說錫蘭有兩位長老，在四個月當中就這樣子讀誦這三十二分的內容，就證得初果，只是讀誦而已就證果了，證得初果。所以我們知道，一心專注非常的重要，他為什麼會證果？就是因為心專注在這個內容上面，然後伏五蓋就能夠證初禪，證初禪就容易破薩迦耶見。我們知道什麼叫證初果，就是你破除了身見，因為他不斷不斷讀誦這三十二物，他心裡面就明白，我們這個色身，這個身見，身見就是我見，我見的來源就是身見，以為這個身體是我，現在因為讀誦這三十二個內容，就很清楚的明白，我這個色身，就是這三十二個不淨物的組合，這樣而已，是不是很快就破除身見？破除我見，就能夠證初果。所以光是讀誦，就是已經這麼殊勝，可以證果了，因為它能夠讓我們非常快速的明白，我們的色身只是不淨物的組合，它是假合的，它不是真實有一個「我」的身體的存在。所以身見破除了，我見就破除了，因為我們會以為這個身體是「我」的身體，可是身體不可得，當然我呢，我的頭、我的身、我的四肢就不存在了嘛，「我的身體」，身體不存在，「我的身體」這句話就不能夠存在，所以那個我見、身見是不是就破除了？就可以證初果。這個就是首先我們先讀誦，讓它非常的熟悉我們三十二個部位。

接下來我們就可以練習，怎麼練習呢？

從第一個「髮」，頭髮開始練習，我們首先要取相，取這個頭髮的相。頭髮大家都很熟悉，我們可以拿一根頭髮在手裡面看，看它是什麼顏色？它是什麼形狀？這個頭髮，到底長在我們身體的那個部位，這個要先確定，就是所謂的「取相」。確定我這根頭髮它是白色、黑色、金色、棕色、還是灰

色，先確定它的顏色。頭髮的形狀，像很微細的桿狀，它是圓的，但是它非常非常的細，細細長長的這樣的一個形狀。它的方位長在那裡？就是我們身體的最上方，從那邊到那邊，它的範圍是怎麼樣呢？就是耳朵，從耳朵的旁邊開始，兩個耳朵的旁邊，一直往上方，整個一直到頭頂，這個是它的兩邊是到這裡。前後呢？就是前面這個髮際這裡開始，前額的髮際一直往後，一直到後腦的脖子這個地方，這就是它的一個範圍，前面到後面，還有兩側，這一個大的範圍，就是我們頭髮它長的範圍。這是取相，我們要確定它的顏色、形狀、還有它的方位。

取相取好了之後，我們就要開始取它的厭惡性，就是說不淨觀最主要的，就是要對三十二個部位，我們身體所組合的這三十二個部分，每一個生起厭惡感，生起厭惡感，就能夠去除我們對它的貪愛，所以你什麼時候真正的從你心裡面生起這種厭惡的感覺的時候，它同時就去除了貪愛，所以我們不用特別想說：「我要去除我的貪愛」，不用，你只要引發對它的厭惡，因為厭惡就貪不起來了嘛，你就沒有辦法生起貪愛的那種情感、或者是感受來了。所以每個部分練習的重點，就是說你一定要對它產生厭惡感，你一旦厭惡感生起了之後，你原來取相的那個，就要把它從腦海裡面讓它消失，就是你本來是想頭髮的樣子、或者它的形狀、或者它的香味，等一下我們會講，你是依什麼引發你的厭惡感，一旦你這個厭惡感生起了之後，那個取相的部分就要把它去掉，只保留那個厭惡感就好了，停留在這個厭惡感當中，然後你就能夠得定，得定之後就能夠伏五蓋、然後證初禪，每一個部分的練習都是這樣的次第，這樣的進入禪定的那種狀況，然後去除貪愛。

爲什麼能夠去除貪愛？就是你對這個部分已經生起厭惡感了，譬如說我們對頭髮的那個觀察，你能夠對頭髮引發你的厭惡感，以後你看到頭髮就不可能生起任何的貪愛了，不管它是什麼長髮飄逸、還是有光澤、頭髮的那些，我們看頭髮的廣告、或者是洗髮精的廣告、潤絲的廣告、怎麼保護頭髮的那些廣告，你看到那些畫面，你是絲毫都不會動心，也不會羨慕說我要修像他那種髮型，然後用那個洗髮精、用那個保養頭髮的保養品，就是說你那種貪欲從此以後就不會再生起了，你看到頭髮就是知道它是頭髮，然後沒有任何貪愛的情緒在裡面。

所以我們對這整個色身，每一個部分都如實觀察之後，你對這個色身還會不會生起一絲絲的貪愛？不會，因為你每個部分都是這樣子來引發你的厭惡感，所以我們從此以後，對色身不會有任何的執著了，這個就進入了修行的第一步，你必須要把這個身體看破、放下。因為我們所有不能夠成就的理由，追蹤到最後，就是你太愛著你這個色身了，即使要修行的話，也很怕吃苦，太冷、太熱、吃不好、睡不好，就統統都不行了，那為什麼不行？就是因為這個色身不行，你太保護你的這個色身，以為它就是我的、我的身體，所以我要保護它，好好地讓它健康長壽，所以它就會引發種種的貪愛，這一念的貪愛生起之後，就很多事情可以做了，所有的養生之道、保健食品、什麼有機……，統統都是從一念的貪就開始延伸出來了。所以你每天忙這個色身就會忙不完的事，因為你要去研究現在你的身體缺少什麼，是缺少鈣質，然後你要怎麼補充鈣質，現在很火紅的就是梅精，梅子精、青梅精，就是它過一段時間，就會有一個很熱門的保健食品出來，如果你對色身非常的愛護的話，你就會很注意這樣的資訊，現在又有什麼新的產品出來，它對我們這個色身有什麼、什麼、什麼多多的好處，青梅精有十六種好處，你們可以背得出來嗎？可以降血壓、幫助消化……一口氣可以念十六個功效。所以你如果很愛著這個身體，你就會很注意這方面的資訊，你還有沒有力氣去學佛修行？還是這個眼前的利益比較能夠打動人心，所以我們今天演講的題目是怎麼樣健康長壽，我想應該是爆滿吧，因為每一個眾生都會覺得這個是我需要的，我的身體需要的這樣的資訊，所以我就一定會很好樂的來聽聞、或者是學習、或者是馬上用到我的身體上面來。可是偏偏修行就是走相反的路，不讓你貪著、貪愛這個身體，所以才需要修不淨觀。所以什麼時候降伏貪愛，就是你什麼時候厭惡感生起來，它這個貪愛自然就被降伏了。

所以，以頭髮來講，我們可以現在稍為來練習一下，就是說每一個部分，你可以引發它的厭惡感有很多種不同的方式，因為有些人對色彩比較敏感的，他可以從顏色下手，像頭髮的話，你看哪一種頭髮的顏色，你看起來是你覺得最噁心、或者是最沒有好感的，看到就很想把它丟掉的那個顏色，你就可以取相，就是想像那個頭髮，有一根頭髮，譬如說灰灰乾乾的，看起來很討厭的那根頭髮，剛好掉在你那一碗你最喜歡的湯裡面，你一定是……



啊！很可惜了，我這一鍋這麼好喝的湯，現在一根這麼討厭的頭髮在湯裡面，你可不可能很高興的把那個頭髮喝下去？不可能，對不對？一定是很厭惡的趕快把那個頭髮拿起來丟掉，這就是以頭髮的顏色來引發我們的厭惡。

你也可以用它的形狀，你看怎麼樣的形狀，像頭髮那個形狀，你一看到，就能夠引發你的厭惡感的，你就取那個形狀。

或者是味道，像頭髮拿來燒，那個燒焦的味道很臭，那也是一種方法。你一想到那個味道，你就對那個頭髮引發很強烈的厭惡感，那個厭惡感一生起來，你就保持在那個厭惡感當中，看你可以定多久就多久，就是這樣子來修。所以我們也可以想說有一個人的頭髮，他已經三個月沒洗了，像新加坡這麼熱的天氣，每天流這麼多汗，所以他的頭髮已經黏在一起了，三個月沒洗，那個汗水、加上污垢、空中的灰塵，已經把它融合一體，使那個頭髮已經黏膩到沒有辦法一根一根分開來，味道一定很臭，所以你也可以這樣想，那個很久沒有洗的，又臭、又髒、又噁心的那個頭髮，你就這樣子想，引發厭惡感之後就安住。

所以都可以，看你對什麼比較敏感，對形狀比較敏感、還是對味道比較敏感、還是對顏色比較敏感的，你就可以取相，取那個相的目的，就是很快能夠引發你厭惡感的那個相，你就取那個相，這樣明白了？

所以我們稍微練習一下，我們現在就數息、隨息、然後得止之後，就取相，取頭髮的相，然後引發厭惡之後，就停在這個厭惡感當中，一直到我們敲磬為止。