

不淨觀  
第四講  
最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天介紹不淨觀第二組——肉、腱、骨、骨髓、腎臟，這五個是第二組的，我們今天練習第一個「肉」。

肉，我們全身上下有六百多片的肉，不同的部位，肉的形狀不一樣，它是紅色的。我們怎麼引發對「肉」的厭惡感呢？大家到傳統菜市場的話，還可以看到肉販，不管他是賣豬肉、牛肉、還是羊肉……還是什麼肉，那個攤販上的切成一片一片的肉，相信大家都看過。我們如果有看過、或者聞過那個已經腐爛、臭掉的肉的話，那效果應該就更好了，因為我們一想到那個爛掉、臭掉的肉，我們那個厭惡感很快就能夠生起，如果有這樣的經驗的話，我們很快就能夠引發厭惡感。如果沒有的話，也可以回去買一小塊肉放在家裡，不要放在冰櫃裡面，你放在外面，很快地那個肉就變顏色，然後變味道，蒼蠅可能也來了，慢慢放的話，就會長出蛆來。如果很難引發厭惡感的話，我們可以嘗試自己製造一塊腐爛的肉，如果可以觀想出來的話，就不需要這麼麻煩了。我們只要能夠想出那個肉，它腐敗、爛壞掉的味道，不管是形狀、顏色、還是味道，都是非常、非常令我們厭惡的。

我們還是跟前面的練習法一樣，先修止，然後在止中再起觀，你可以從數息入門，你也可以從隨息入門，就是六妙門的一數、二隨、三止，如果你的身心已經非常的寧靜，你就可以從隨息開始就可以。如果你覺得你很散亂，你就從數息開始，從數息進入隨息，然後慢慢地身心寧靜下來，得止之後，再起觀。

修這個法門標準的時間，就是你修止的時間是一個小時，修觀的時間是十五分鐘，這樣子來分配。你說我每天練習，也沒有這麼長的時間給我練習，沒有關係，你就把時間縮短，反正它的比例，就是修止一個小時，觀十五分鐘的比例。譬如說：你只能夠有半個小時打坐的時間，你修止、修觀的時間都縮短，這樣就可以了。譬如說你坐到十分、二十分以後，你覺得你的身心已經慢慢地寧靜下來，呼吸也慢慢調得很微弱，妄念也愈來愈少，這個時候你就可以開始起觀。坐個一、二十分鐘，觀個七、八分鐘，這樣也可以。

只是我們要知道，它爲什麼要這麼長的時間，爲什麼需要一個小時的時間，然後修觀只有十五分鐘呢？那個是有它的道理的。因爲我們在定中起觀，慧觀的力量非常非常的強，你如果散亂心，這樣想一想的話，你是絲毫都沒有辦法生起任何的作用，就是斷除那個貪欲種子、摧破那個種子的力量非常非常的微弱，如果你的定力不夠的話，你只是這樣想一想。像我們也可以看圖片，哎呀！好噁心啊！可能那一餐飯吃得有點消化不良，可是馬上就過去了，它效果不好，爲什麼？就是因爲你不是在定中起觀，所以慧觀的力量非常非常的弱。我們姪欲的種子非常非常的強，所以不是說你這樣想一想，然後隨便這樣觀一觀，它的種子就可以被摧壞掉，沒有那麼容易，所以一定是在定中起觀，那個慧觀的力量才夠強，才能夠直接摧壞我們八識田，含藏無量劫以來貪欲的種子，才有那個力量把它摧破。所以，爲什麼需要修定的時間這麼長？就是它一定是在定中起觀，才有那個慧觀的力量，才能夠摧破姪欲的種子，它的道理在這邊。所以，我們如果每天修定的時間不夠長的話，那也沒有辦法，你就可以多坐幾座，有時間你就坐，有時間就坐，每次時間沒有那麼長也沒有關係，反正是慢慢地熏習，就用這個辦法。

我們現在在這邊時間很長，所以我們練習的時間就長一點。我們就是先修定，看你是從數息、還是隨息入手都可以，等到你覺得身心非常寧靜，沒有什麼妄念的時候，你才起觀照，一觀肉，腐爛、發臭的肉，馬上那個厭惡感就起來，因爲沒有人喜歡聞那個味道，所以我們是從味道來入手，一想到那個味道很難聞，馬上厭惡感就起來了，厭惡感一生起來，那個肉的形相就要把它去掉，就不要再想有一塊會腐爛的肉，你只要保持那個厭惡感就可以了，你的心就安住在厭惡感當中，那個肉的形相已經沒有了，就安住厭惡、厭惡，你的心念就跟厭惡感相應，這樣就可以次第證入初禪。因爲厭惡感就是可以摧壞貪欲的種子，我們上一堂已經介紹過了，怎麼樣從厭惡感進入初禪，怎麼次第入初禪，我們今天就不再重複，就是保持厭惡感，一直到我們下座爲止，就是我們敲磬下座爲止，你就安住在那個厭惡感當中就可以了。因爲我們就是靠這個厭惡感來摧壞我們貪欲的種子的，所以我們只要安住在這個當中就可以了，其他全部都放下。

我們現在練習。

我們如果覺得我們的貪欲已經被調伏了之後，我們就要轉修無常觀、跟無我觀，不需要一直修不淨觀下去。因為在佛陀那個時代，就曾經有比丘修不淨觀，他每天修厭惡、厭惡、厭惡，厭惡到最後，他就很討厭自己的身體，因為那個厭惡感非常非常的強烈，那怎麼辦呢？這麼討厭自己的身體，怎麼辦？就把它結束掉了，所以很多比丘紛紛自殺。雖然這個自殺的因緣不完全是因為修不淨觀，因為在《大毘婆沙論》裡面有談到，曾經自殺過的這些比丘，他們有過去世的因緣，不完全是因為修不淨觀。但是它還是有危機，就是我們如果一直修不淨觀，而沒有轉修的話，它確實會引發非常強烈的厭惡，對我們這個色身。

所以，一般我們修不淨觀，你確定你那個厭惡感生起來，這厭惡感能夠降伏你的貪欲之後，你就要修無常、修無我。像今天修的這個肉，它是無常的，我們很容易就能夠體會它是無常的，因為肉它能夠長出來，它也能夠爛掉，也能夠壞掉，所以肉的本身它是生滅的，它有生、有滅，只要有生滅的，它就是無常的，它就不是真實存在的，它就沒有肉的自性可得。如果肉有它真實的自性，它應該一直永恆存在，它不會消失，那個叫做實有的，那個叫做有肉的自性可得，有肉的自性，就表示它是有「我」的。

「我」的意思，就是有它的自性，有它永恆存在的這個東西，所以我們說它是叫做「我」。可是既然它沒有自性可得，這個「我」的觀念就沒有辦法成立。所以一切有為法，為什麼我們說它是無常的、是無我的？就是因為它有生滅，它不能夠合乎「我」的定義，能夠永恆真實的存在，沒有辦法獲得這樣的一個東西，所以我們就不能說它是有「我」的。既然它是生滅的，它是無常的，它是無自性的，所以它是無我的，所以沒有肉的自性可得，所以肉是「無我」的，所以我們的觀念，就不用認為說長在我身上的六百多的肉，它是我的肉，沒有這樣的觀念，肉無自性，有沒有「我的肉」這件事情？當然也是沒有的。有沒有「我」的存在？沒有！為什麼？因為「我」是由三十二個不淨物的組合體，每一個不淨物，它都是無常的、都是無我的，所以由這個無常、無我的三十二個不淨物的組合，它是不是有「我」的？當然不是！因為每個組合體都是無常、都是無我的，所以它們合起來，三十二個身相，是不是我的身相？不是我的身相，也是無常的，也是無我的。所以，不

是我的頭髮、毛、爪、齒、皮，也不是我的肉、髓、骨、骨髓、腎臟，都不是，因為每一個都是無常、無我的，所以每一個都不是我的，也沒有「我」的真實存在，因為「我」就是這麼多的假合而已。

所以每一個部分，你生起厭惡感之後，你就可以加修它是無常的、是無我的，那你會不會很厭惡這個身體？不會，為什麼？因為它是無常、是無我的，根本沒有「我」的身體可言，那有沒有需要去把它結束掉？不需要，因為它本來不存在，你何必把它結束掉呢？所以那就覺得很多餘，你就不會去做自殺的事情，所以這個法門是非常的安全，只是要很正確地去修行、去思惟、去練習，這樣很快就能夠證果。依照我們的方法，很快能夠證初禪，你要再進入二禪、三禪、四禪也沒有問題，開悟也是非常的快，證初果、二果、三果、四果也是非常的快，只是要有正確修行的方法，就是從不淨，這個厭惡入手，證入初禪以後，加修無常、無我觀，就能夠證得阿羅漢果。

還有一個問題，這個法門是小乘的嗎？小乘人才修的法門嗎？是不是？是的舉手！小乘法門？大乘法門？都不是？這是什麼法門？什麼人才需要修這個法門？不淨觀是誰修的？要證阿羅漢果的人修的，對不對？對的舉手！修菩薩的人修的？有多幾個啦。要成佛的人修的？看你是什麼發心跟動機來修這個法門，還是回到原來的發心跟動機。你今天為什麼來修不淨觀？你是爲了自己要證果？還是成就這個法門，可以利益更多的眾生，來行菩薩道呢？還是隨緣？反正來了，就修了？所以，就看你們個人的動機跟發心，它都可以的。你要證果，你要開悟成佛，都可以，就看你沒有那個見地，有沒有一切法無我的見地，有沒有諸法實相的見地，諸法包含一切法，不淨觀也是一法，所以在諸法的裡面。你明白諸法實相，一切法的真實相叫做諸法實相，不淨觀這個法門，是一切法的其中一個法門，你知道這個法的真實相，你就可以開悟成佛，就是明白了諸法實相的道理，也一樣有中道實相觀。所以你說不淨觀是小乘人修的，也對，如果你是發小乘心，它就是小乘人修的；你發大乘心，它就是大乘人修的；你發無上正等正覺的心，它就是成佛的人修的。

所以，所謂的圓人說法，無法不圓，只要你的心圓融無礙，你修一切的法，都能夠圓融無礙，因為一切法沒有離開你的自性、你的自心，沒有離開

你的真心，沒有離開你的菩提自性，所以你修任何一法，能夠回歸自性，再從自性發出無量的功德，或者是無量的功能的話，它就是屬於圓法，圓頓法。天台不是分藏、通、別、圓嗎？我們剛才說圓人說法，無法不圓，不管你說的是聲聞緣覺乘、還是菩薩、還是佛，是三乘、還是五乘，不管你怎麼說，還是究竟圓滿的一乘，以圓教的人來說，都是究竟圓滿的，因為在自性裡面、在空性裡面，是沒有這些對待的，沒有小、大，任何二元對立的對待。

所以，我們也不要小看這個法門，就看你是用什麼心、什麼見地、什麼功夫來成就這個法門。希望各位早早成就這個法門，再看怎麼去利益眾生，我們先休息十五分鐘。