

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀⑰

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年四月七日

前面的不淨觀、白骨觀只是暖身，接下來才是比較正式的修法。因為前面就是貪欲還很重，尤其是欲界的貪還很重，然後觀想力也不夠，所以雖然已經講到四禪八定，應該是證的人不多，那就表示說我們的定力方面也是不足夠的，那定力不夠，當然觀力也是不足夠的，所以才會有後面的繼續地練習加強，加強對治貪欲，還有練習觀力，讓功夫更純熟。我們今天的觀想就是以之前我們練習的作為基礎，所以前面的部分一定要滾瓜爛熟。

所以我們首先就是觀自身，一樣的先膨脹，然後壞、血塗，流出污血，然後膿爛，轉青瘀，大小二處也是排出膿、還有蟲；觀想自身觀完了之後，我們再觀想我們最親愛的人，他也同樣是膨脹，也是開始壞，皮開肉綻，然後流出污血，漸漸地腐爛，發膿潰爛，然後轉成青瘀，也同樣的大小便二處流出膿還有蟲，這樣子練習。今天就練習到這裡，先觀想自身，觀想好了之後，再觀想最親愛的人，也同樣的觀想，我們現在練習。

（師父開示）

這是第一步，如果我們觀自身的不淨，還有對身的不淨，都能夠觀得很好的話，第一個好的效驗，最明顯的現象就是，我們對飲食的貪著很明顯的減少，這是它應該有的功效，也是有了這個功效之後，我們一般嚴格來講，才進一步觀後面的白骨觀。之前我們沒有嚴格，是說大家先練習薰修，可是嚴格以修這個法門來說的話，如果你對飲食還有很深的貪著，你後面的不用觀，因為白骨觀一定觀不起來，所以我們也知道為什麼我們之前效果不是很好，就是說明我們對飲食還有很深的貪著。所以這個不淨的部分如果能夠修得好的話，很明顯的我們就會有這樣的一個功效在，然後之後我們才接下來的白骨觀的部分。

那為什麼飲食是我們修行第一步要對治的呢？因為它是動物的本能，你看動物牠就是從生到死只做一件事，就是生存嘛，那怎麼生存？就是吃吃吃，那我們的脈輪也是，我們從下面的脈輪，就是海底輪、密輪，一直到臍

輪、心輪、喉輪、眉心輪、到頂輪，我們如果一直停留在動物本能的那個階段，滿腦子每天想的只是怎麼樣滿足我們的食慾的話，那我們跟動物是沒有什麼差別的，因為只是爲了生存這樣而已。

我們第一個階段的那個脈輪的能量很難提昇，就是說你的功夫不管你修行多久都很難進步的原因，就是因爲我們都是忙著腰部以下的動物的本能而已。第一個是飲食的貪，第二個就是囤積，每天忙著吞還不夠，還要囤積，囤積食物，看家裡有多少，囤積金錢也算，因爲你存錢幹什麼？買東西啊，過生活啊，爲了生存啊，所以有些人他身邊沒有放一點錢，他是沒有安全感的，那表示他這個脈輪很難被開發，很難向上提昇，就是因爲他會囤積，所以動物的第二個本能，就是囤積。

進一步就是去掌控別人，你看那個狗狗爲什麼走到哪裡尿到哪裡？牠在幹什麼？占地盤啊！所以我們從生到死也是在占地盤，我們的地盤就是我們的範圍，權力、勢力可以到達的那個範圍，就是你的家庭到達什麼範圍，還有你的公司，你上班的那個到達什麼範圍，你跟朋友之間的關係到達什麼範圍，那個都是你的範圍，是不容許別人侵犯的，那個就是掌控，那個也是動物的本能。

動物的第三個階段就是傳宗接代，不然牠的物種就要滅亡，所以第三個要提昇的就是性欲，所以修行人性欲這一關不能過的話，他的能量也沒有辦法提昇，就是我們說一直在臍輪以下，就是腰部以下，就是掌管這三個脈輪。

所以我們每天忙的，如果都是怎麼樣來滿足自己的口腹之慾，然後怎麼樣把你的家庭、事業、朋友之間的關係打好，那個其實就是讓自己安心，就是你的地盤已經占好了，懂嗎？非常的穩固，你的城牆堡壘已經建立得非常的穩固，所以有的人囤積金錢是怎麼樣？要去掌控別人嘛，老子有錢，你要聽我的呀！我是老闆啊！所以有的人是用金錢去掌控別人，有的人是走…譬如說他走政治的路的話，他可能用權力去掌控別人，那他都是停留在動物的本能這樣而已，他是很難提昇的。

那你說，難道就沒有一些比較思想性，比較精神方面的，譬如說文學、藝術啊？你想想看，文學、藝術、建築、雕刻有沒有離開這三個範圍？小說寫的是什麼？男女、飲食呀！我們每天打開電視，看的是美食文化呀！這方面的資訊最多，那就知道，你要觀察一個國家，它是不是有比較高超的靈性

的那種生活，就看它每天的那些資訊是什麼內容，所以它的靈性如果沒有繼續往上昇華的話，它的文學、藝術、建築各方面，還有什麼…全部都沒有離開這樣的範圍，就是性的範圍，你看都是包含這個性來創作，或者是來抒發他的情感，情感的後面就是欲望嘛，對不對？男女之間為什麼會互相愛來愛去，不是啊，不是真的愛啊！因為全世界還是最愛自己，它只是賀爾蒙在作祟這樣而已，說穿了只是這樣子，沒有真正的那種真摯的愛，或者無私、無我的愛，沒有的，為什麼？因為他的脈輪沒有昇華。

要到什麼時候，他才有真正那個愛的感覺？就是你的能量已經到達了心輪，那個時候你才可能去愛。一個人還被自己的欲望包圍的時候，他不可能去愛別人的，他說「我愛你」，就是你是我的呀！也是剛才講的那個範圍裡面，他想要掌控對方這樣而已，不是真正的愛，因為他的心輪沒有打開，他不可能有愛。

所以如果我們藉著，不管你修什麼法門，不淨觀、白骨觀，或者其他六妙門…還是什麼，不管你修習什麼法門，如果你還是停留在腰部以下的脈輪，沒有昇華的話，你修什麼慈心觀、什麼大悲心也是沒有著落，是不可能有的慈悲心的，菩提心更遙不可及，因為大乘的菩提心已經是無我的了，所以那只是說你種種種子，薰修薰修，但是你是不可能有真正的慈悲、或者是菩提心，是不可能發生的，為什麼？因為你活在腰部以下三個脈輪，沒有提昇。

然後我們說要保持覺知，要保持覺知也沒有那麼容易，因為我們保持不到一兩秒就散亂了嘛，對不對？我們說要保持覺知，就是每一個當下你都要了了分明，有幾個人每個當下都了了分明？你走路的時候你都了了分明，知道你現在邁的是左腳還是右腳嗎？一般都是一面走路一面胡思亂想，還會走錯路、開錯路，就沒有辦法保持那個覺知嘛！吃東西也是呀，一直吞吞吞這樣子而已，你問他那個好不好吃？這個好不好吃？我只是把它吃完了，好不好吃不太清楚，因為也沒有每一口都了了分明嘛。你都很清楚這個食物，這一口是怎麼放到嘴裡面的，然後你是怎麼樣經過咀嚼，然後怎麼樣吞嚥下去，你每個動作都很清楚嗎？這樣可能吃飯時間要很長啦，可是如果說我們在很急迫的情況之下，你是不可能了了分明。

可是，有功夫的人可以，他在五分鐘之內把一個便當吃完，他也是了了分明，為什麼？因為他有覺知，他的覺知可以保持在每一個當下。那又要講

到你的脈輪有沒有開發到喉輪，如果你的喉輪沒有開發，你是不可能覺知的，所以我們也是只有訓練說你盡量保持覺知、保持覺知，可是很快就沒有了，是因為你的能量沒有繼續昇華到你的喉輪，你是不可能念念了了分明的。所以一個有覺知的人他知道，就是說他白天每一個動作都很清楚。

如果到晚上作夢都能夠保持覺知，了了分明，那你的脈輪就一定要到眉心輪，你才可以做得到，連晚上作夢都充滿了覺知。而且這個時候才知道什麼叫做無念、無我、無分別，這個時候才真正的做到，你是已經沒有「我」的觀念了，所以你的能量如果可以到達眉心輪的話，你不會有「我」的觀念，這時候已經打破…你的心跟整個法界已經融為一體，這個時候只是存在，沒有我、你、他的差別，已經沒有了。所以這個時候才知道什麼叫無念，平常怎麼可能知道什麼叫無念，也是說我們盡量保持無念，那怎麼可能有無念？因為你的能量沒有昇華到眉心輪。所以到達眉心輪的修行人，他才可能從「我」的執著當中解脫出來。

然後繼續的昇華到最後的頂輪，所以活著的時候，如果你的脈輪可以開發到頂輪的話，你也不用擔心說你死後會墮惡趣、還是怎麼樣，你就一定是從頂輪走的。所以我們就知道，你就不用什麼…常常有人問說：「我要不要去修密宗的頗瓦？」你活著如果都腰部以下，你修頗瓦有什麼用？因為他的能量也不能因為嘿嘿嘿，然後就一直提昇到頂輪，是很困難的，是因為你不是那樣活著，你沒有覺知的活著，然後你的能量沒有一直在喉輪以上運作，你每天過著不是這樣的生活。

所以我們就知道，我們修行到什麼程度，我們身上的脈輪就開發到什麼程度，它是很自然的。所以所有的功夫，或者是經論上面講到的境界，其實就是很自然達到的，你的功夫提昇到那裡，你就很自然就做到這些，而不是用壓抑，也不是用勉強，也不是說我硬要去修出一個什麼來，不是，你自然就能夠達到，所以我們為什麼要講這個內容，就是希望能夠幫助我們更快的突破。

那就檢查自己，我家裡還囤積了很多什麼東西，就表示我對那個東西，我的物質欲，物欲還很重，重在什麼？就是你最喜歡囤積的那個東西，就是你被它控制那個物欲的內容。然後我是不是每天就在想哪邊有美食，一定要去吃，上網看還是什麼啦，那個就表示說你的心念念不在佛法上面，都在

那個吃吃喝喝上面，那個脈輪也很難昇華。就是說我們每天的不管你三餐、還是到五餐，還是什麼宵夜點心都不管，你是不是沒有貪欲的去吃它？因為我們要生存，你不能說我很厭惡，我要唾棄我的腰部以下的三個脈輪，你不用！因為那個不是我們的目的，因為你一定要生存，不然你怎麼行菩薩道？所以你一定要好好地活著，還要活得比一般人健康，可是你對飲食沒有貪欲，就是這樣子，很簡單！你的不淨觀修好了，你對飲食自然沒有貪著，可是你都會用最簡單的飲食，然後滋養自己的色身，然後比別人健康，為什麼？因為你的心是純淨的，對飲食沒有很強的貪欲。

然後也不要試圖去掌控別人。你看小朋友，七歲以上就慢慢明顯了，那個每天只是忙著吃，那個是一歲到七歲，所以我們還是這樣的話，就是說我們年齡長了，但是我們停留在七歲以下的吃吃吃這樣而已。你看嬰兒出生開始一直到七歲，他就是吃為目的，沒有別的，就是吃、睡覺、大小便這樣而已。然後第二個階段是七到十四歲，所以小朋友七歲以上，他的第六意識慢慢堅固了，他有「我」的觀念，所以這個玩具是「我」的，媽媽買給我的，你想要玩，要看我高不高興，你搶去玩，我就哇…開始哭鬧，為什麼？因為我的東西受到了侵犯，我的主權，我要宣布我的主權，我的範圍，我的勢力到達什麼程度，屬於我的東西有哪些，誰都別想侵犯。十三、十四歲之後就開始有那個性的象徵，所以一直到二十一歲，開始要找伴侶了。

所以我們如果要走修行的路，而且要快速成就的話，我們就知道我們現在的問題在哪裡，希望能夠很快的突破，但是這個突破不是用壓抑的，然後也不是開始我就唾棄那個性是錯誤的、是骯髒的，不是那個意思，就是說你要了解，如果你善用每一個脈輪，然後沒有貪欲的話，它會變成…像性欲它會轉化成很強的、很高超的創作力，所以你也不要鄙視說那個性的能量，它是一個最好創作力的來源，所以我們的目的不是要瞧不起腰部以下的脈輪，那個不是我們的目的，只是說我們修行要怎麼樣把它昇華。像那個掌管性的脈輪，它有兩個管道，如果你正確的管道，它是往上的，那個能量是繼續往上升華的，我們希望走的是這個路線，另外一個就是往下走，就是你一直停頓在那個階段，每天就是思念你的對向，然後想怎麼樣滿足你的性欲，滿腦子經常想的都是這些事情，那表示說你這個脈輪是沒有昇華的機會，因為你一直停頓在這個階段，如果你可以把它昇華，就是繼續往上，就可以到達愛

的脈輪，這個時候心裡面才慢慢充滿愛。

我們之後還可以再繼續地再講解每一個脈輪，再把它講解清楚，因為它跟我們的修行息息相關，我們也希望藉著另外一個角度來突破自己的貪欲，知道問題在哪裡，然後更快的突破它。

另外一個就是覺知的訓練，我們也是從最粗的開始，就是身體。四念處就是身受心法，為什麼從身下手呢？因為它最粗顯，你一開始就說你的心念，因為它很微細，而且它這麼快，你根本來不及捕捉，因為你的定慧力還沒有這麼強，所以我們就從身體的每個動作開始保持覺知。走路的時候，很清楚知道你在走路，每個動作都很清楚；你在吃飯的時候，也是每一個動作都很清楚，你是怎麼樣去挾菜，怎麼樣去靠進你的嘴巴，你是怎麼樣放進去，然後你是每一口都嚼得很清楚，然後它是怎麼樣吞下去，到你的胃，經過你的食道，都是很清楚；早上起來，你是怎麼起床的？是嘯一下就起來呢？還是先向右，然後再坐起來，然後才站起來，還是怎麼樣？你是怎麼起床的？然後你進浴室是怎麼樣刷牙的？你牙膏是怎麼擠的？你每刷一次是不是都了了分明？然後你是怎麼樣用早餐？你是怎麼出門？你是搭捷運？還是坐公車？還是開車？是不是每個動作都很清楚？這是想要訓練覺知的第一步，就是從身體的動作來觀察，每天這樣子來練習，很快，就是進步得很快。然後之後我們再進入第二個階段，第一個是身體的動作，然後第二個才去覺知你的感受，那個就比較微細了，就是每一個情緒生起來的時候，你必須要很清楚的覺知它，我們都是發脾氣，發完然後才……我不應該發脾氣，我懺悔一下，那個就是因為沒有覺知嘛！我們要在那個情緒還沒有發，你到最後要觀察——第三步，第二步是已經有情緒了，第三步還要繼續去追那個情緒是從哪裡生起的，那就要再更微細了。我們之後再慢慢介紹，現在就是想要快速成就，就要從每個動作開始去覺知，這樣子訓練，那慢慢地我們心能夠愈來愈專注，我們觀什麼也會觀得比較清楚。

我們下一次開始就進入第二個階段，就是觀白骨的階段。

我們今天到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。