

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀<sup>18</sup>

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年四月十四日

我們今天練習的內容，就是延續上一次的。

先觀想自身發脹，然後爛壞，到最後青瘀。接下來，就是眉間爛壞的肉剖開，露出白骨，首先是一個指頭的大小，然後往上，一部分、一部分的剖開，由上往下，你的心念到達哪裡，你的皮肉就剖開到哪裡，到最後露出整個白骨。也是同樣的觀察，全身三百六十節的骨頭節節相拄，由上往下觀每一節白骨，再由下往上觀每一節白骨，它只是一節連著一節，全部都觀完，也找不到一個「我」在哪裡，只看到一節一節的白骨，就是節節相拄的整副的白骨，並沒有「我」在哪一節白骨上，沒有，就只有白骨。

然後觀想對身，你最貪愛的人，不管他是什麼樣的人，你的親人，還是你的配偶，還是你的子女，就是世界上你覺得沒有他，你活不下去的這樣一個對象。也是同樣的觀想他死亡之後膨脹，然後也是整個皮開肉綻，流出膿血，然後潰爛，最後慢慢變成風乾肉，大小二便也是同樣流膿、流蟲，充滿種種的不淨。接下來也是從額頭開始，把皮肉一部分、一部分的剖開，最後也是露出白骨，整副的白骨。然後也是同樣的觀想，他是一節連接著一節，全身也不過是三百六十節的白骨節節相拄，形成一個那個叫做「我最貪愛的人」，實際上並沒有這個人真實的存在，他只是一副白骨而已。

那我們今天就練習到這裡，現在開始。

（師父開示）

這個不淨觀跟白骨觀，它是下手作功夫最重要的部分，盡量把它觀想清楚，然後保持在這個境界當中。譬如說：現在坐在這裡的，就是一副白骨，等一下下課去搭捷運，就是這一副白骨，回到家，晚上睡覺，躺在床上，還是這副白骨，所以沒有什麼好貪著的，就不會花那麼多的心思，還有時間、力氣在照顧這個色身上面，對自身的貪著也會慢慢、慢慢地減少。經常觀想自己貪愛的對象，也只是一副白骨，也能夠慢慢放下對他的貪著。

那是要觀想自己充滿不淨，最後變成一副白骨的時間多呢？還是要觀想

貪愛的對象時間多呢？那就是看你是哪一種根性的人。那個知見多的，就是說我執比較重，那個知見就表示說對「我」的錯誤的邪見，薩迦耶見、我見、身見比較重的，你就花比較多的時間來觀想自身的不淨、還有只是一副白骨，來對治知見多的過失；那貪愛多的，就是你對他身的貪愛比較多的，那你就花比較多的時間來對治你貪愛的對象。所以就看你是知見多的，還是貪愛多的，你是屬於哪一種根性，你就花比較多的時間在對治自身的貪，或者是他身的貪這個上面。

那經常這樣練習會有什麼樣的效果呢？就是今天你不管面對什麼樣的對象，你就是只看到白骨，其他都沒看見。我是一副白骨，你是一副白骨，男的是白骨，女的是白骨，老的、少的、大的、小的、男的、女的……都只是一副白骨，沒有什麼差別。所以任何境界現前，你不會產生好看還是不好看，好看就是生貪，不好看就好醜噢，就產生瞋恚，你就不會因為好色而生貪愛，醜色而生瞋恚，就不會有這樣的心生起來，然後不管是好色還是醜色，任何境界現前，你也不會隨著境界轉。

在斯里蘭卡有一位比丘，南傳比丘，他是修不淨觀的。有一天他在街上托鉢，走著走著，太陽很大，他就覺得口渴，那遠遠看到有一口井，他就想說到井邊打一口水來喝，來解這個渴，所以他就往井邊慢慢地走過去。

遠遠呢，剛好有一位少女，頭頂著一個水鉢，也是要到井邊去打水，那遠遠看到這個少女把水鉢頂在頭上，一個手扶著水鉢，這樣一步一步地向他走過來。這時候陽光灑在她的臉上，充滿了青春洋溢的氣息，就這樣子散播開來；然後她走路婀娜多姿、體態輕盈，就是搖曳生姿，這樣一扭一擺地，就朝著他走過來，慢慢、慢慢走到他的面前，兩個人都剛好走到那個井邊。

這個少女爲了想對這個比丘表示友好恭敬，就朝他微笑，這一笑呢，就露出了牙齒。這位比丘一看到牙齒，馬上就不淨觀現前，這一位美麗的少女，頓時就變成一副白骨，再也生不起任何的貪愛之情。

這個就說明，你如果經常保持在這個正念正知當中，任何境界現前，你不會隨著他轉，而生起貪愛，或者是瞋恚這樣的心，是不會的。那也慢慢能夠轉念，以前都是隨著境界轉，現在呢，心慢慢、慢慢好像開始能夠轉境界。之前是給境界轉，現在慢慢…因為你有這樣的覺照的功夫，這功夫慢慢地增加進步，慢慢好像能夠來轉境界。那也是我們之前講的，你那個觀力慢慢地

在增長當中，只要常常做這樣的觀想，境界現前，馬上一念就轉過來了，不會再生起貪瞋之情，這就是它的效果。不但能夠伏住我們的貪愛，還可以慢慢成就我們那個觀心，就是觀力，觀慧的力量也能夠慢慢地增強，這就是修這個法門殊勝的地方。

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。