

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀¹⁹

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年四月二十一日

之前我們是略觀，今天就把範圍擴大，就是修廣觀的部分。

那也是先從觀自身開始，膨脹，漸漸爛壞，最後轉成青瘀，然後皮肉慢慢剖開，從上往下，剖開到最後剩下一副白骨，這是觀自身的部分。接下來就是觀外在，先觀一個死屍躺在地上，一個屍體觀起來之後，十個，十個觀起來之後，百個、千個、萬個死屍；然後是一個國土，十個國土，百、千、萬個國土都充滿死屍；再擴大一個閻浮提，最後四天下都充滿死屍。接下來，觀一個死屍膨脹，十個，百、千、萬個死屍膨脹；一個國土，十個，百、千、萬個國土死屍膨脹；一個閻浮提死屍膨脹，最後四天下所有的死屍都膨脹。再觀一個死屍爛壞，一直到青瘀，接下來十個，百、千、萬個，一個國土，十個國土，百、千、萬個國土；一個閻浮提，到整個四天下，所有膨脹的死屍都爛壞，最後轉成青瘀，我們今天就觀到這裡。

好，開始練習。

（師父開示）

我們上次提到有關生存的三個脈輪，之後呢，就有師兄問問題，說這個之間很難拿捏，我到底是要吃呢？還是不要吃？我該不該存錢？可是我爲了要養家活口啊！所以他變成好像多吃一點，又怕增加自己的貪，那存點錢呢，又有罪惡感，所以我在這裡回答他的問題。既然是生存必須的條件，那就是一定要吃，對不對？我們必須要先延續生命，才能夠從事修行的事情，可是我們怎麼利用這個生存的基本條件，然後來提昇我們修行的功夫也好，或者是提昇我們那個靈性的力量，就是生命本自具足的德能，我們怎麼去開顯它，那個是我們修行的目標。

所以，修行最初、最重要要把握的就是，要了解自己的狀況，真實面對，絕對不逃避，也不隱藏，不要做表面功夫，不然你修行一輩子，做的都是一些看起來很有修行的樣子，但是內心充滿了貪瞋癡。可是因爲你善於偽裝，可能有時候自己也被自己騙了，以爲自己是真的修得還不錯，所以當別人讚

歎你的時候，你也是沾沾自喜，也覺得…就是自我陶醉，然後每天催眠自己，說我很厲害，我修得很不錯。那是因為你善於偽裝自己，表現出很有修行的樣子。

其實這種情況還滿普遍的，只是大部分的人都沒有看清楚自己，他就是循著佛陀的教誨，那個理論，應該怎麼樣，他就希望他是那個樣子，然後他就忽略他真實的樣子，所以真實的樣子跟理想的樣子，往往差距很大。爲了讓自己不要很焦慮、很緊張，所以他必須不斷不斷地催眠自己——我就是像經論裡面講到的，我試圖做那個樣子，我也希望我是那個樣子。可是當他不是那個樣子的時候，他不能夠接受，或者是…就是自我欺騙。所以這個很重要，首先就是要很坦誠的面對自己，我就是一個食慾很強的人，我勇敢接受，坦然面對真實的自己，我就是還有很多的貪，對食物的貪、對東西的貪，我也不斷不斷地囤積，因為我怕缺貨啊！我勇敢的接受，這個很重要。你必須面對自己，然後了解自己，你才能夠真正的去做一些昇華它，或者是突破它的這些修行的舉動。

所以當我們的現實跟理想有差距的時候，我們會形成焦慮，然後害怕，會有很大的壓力，這個都對我們所謂的脈輪有很大的傷害，因為你越焦慮、越緊張、越恐懼，你的脈輪就是能量越沒有辦法流暢，它就是整個僵化掉了，然後也沒有辦法提昇，因為你永遠沒有解決你的問題。不管你看起來你修行的功夫有多高，如果你沒有真正解決自己的貪瞋癡，那個還是一場空，忙了一輩子，到臨終的時候也是手忙腳亂。所以看清自己，接受自己，讓自己跟現實的自己和諧相處，就是產生和諧。你必須要對自己的身體，還有所有的，你認爲是你的部分，都必須要跟它和諧相處，這樣你的脈輪才能夠順暢，然後想辦法讓它一步一步的提昇，它才有希望。

那我們今天就先談有關食物的部分。我們都有這樣的經驗，就是當我們吃得太多，或者是不純淨的食物之後，我們會昏昏欲睡，這時候你所散發的磁場，就是很昏沉，然後很沉重，因為你的呼吸也不順暢了，然後你的氣脈全部都阻塞了。這個時候想要修觀，還是從事什麼修行的功課，都覺得無能爲力，爲什麼？就是一片昏沉嘛，然後心也很暗鈍，也觀不起來，然後也沒有辦法思惟佛法，什麼功課都沒有辦法從事，任何的修行，那就是食物對我們的影響。那長期處在這樣的狀態，當然修行很難進步，即使你今天有多殊

勝、多高的法，也是一樣沒辦法成就，就是敗在食物這上面。那跟你相處的人，也會受到你的感染，因為你散發的就是這種磁場嘛，很昏沉的磁場。

因為一個嬰兒出生之後，他每天做的，就是吸、吸、吸，吸母乳、吸空氣，他只做這兩件事情。所以我們還是停留在這個嬰兒的階段，如果沒有昇華的話，就是吸、吸、吸，所以你的磁場就是「吸」的磁場，跟你在一起的人會覺得很累。所以我們如果跟這個食物欲望非常強的人吃一個飯，回去之後你會覺得：哇！怎麼這麼累？然後我的心非常的空虛，然後整個人很消沉，這個時候甚至不想拿書起來看，然後也不想做任何有關於修行的事情，就是你受到這個磁場的影響。

反過來，如果他是一個身體很純淨的人，對食物沒有貪著的人，他散發的磁場就是一種非常輕盈，然後不粗重、不昏沉，一種非常平穩的一種磁場，所以你跟他在一起，很自然的就不會有很強烈的欲望。你跟他喝個咖啡，相處幾個小時回去，你就很想拿書起來看，然後頭腦也覺得好像變得比較靈光一點，頭腦突然變得清楚，然後也想做一些什麼功課，打個坐、還是思惟什麼佛法之類的。

這就是說明食物對我們身體的影響，它有直接的影響，你對食物的貪著，就直接影響你所散發出來的磁場。所以對飲食有強烈貪著的人，他就是一種吸的能量，吸取別人的能量，就是像嬰兒一樣，吸吸吸，所以你跟他在一起就會覺得很累，就是因為你的能量都被他吸光了。

那我們應該怎麼樣來改善這種情況呢？就是吃純淨的食物，還有自然的食物。既然我們的身體是由食物的營養所造成的，就是說你的身體的狀況，就跟你的飲食有直接的關係，所以如果你能夠吃比較自然的食物，還有比較純淨的食物，那你慢慢的身體也能夠得到淨化，氣脈還有脈輪，也是能夠慢慢地淨化，淨化之後，它才可能昇華，你的能量才能夠從第一個脈輪，然後升到第二個脈輪。

那什麼是自然的食物呢？就是水果、蔬菜、堅果類的……等等，就是你吃下去之後有飽足感，就是你會覺得很滿足，不會再想吃了，這種東西都吃不多，這個是自然的食物。什麼是不自然的食物？就是你吃了之後還想吃，越吃越想吃，那個是不自然的食物。所以會引發我們強烈欲望的那些，都不是自然的食物。那純淨的食物也是同樣的道理，它會讓我們的身體淨化的這

樣一個食物，它才是純淨的食物。

再加上呼吸，深沉有規律的呼吸也很重要，就是所謂的腹式呼吸。常常就是練習，盡量的吸到腹部，吸吸吸……吸到不能再吸，然後住氣一段時間，就是憋到不能再憋的時候，你再慢慢地吐，慢慢地吐，把它吐光，然後再吐光、再吐光，這個也有幫助。

像我們很多的情緒都是留在胃裡，所以有情緒困擾的，大部分都有便秘的習慣，就是他累積了太多的情緒在他的胃裡，那藉由這樣的深沉、還有規律的呼吸，它也可以把你胃裡面的情緒抒發出來，然後你的便秘就好了。這只是舉一個例子，我們有太多的情緒在我們的胃裡，因為我們的身體只有胃可以裝東西，其他都沒有空間裝東西，只有胃的空間最大，所以它就同時累積了很多的情緒在裡面，藉由呼吸，它也可以把情緒排解出來。

那瑜珈它就講到斷食，就是快速的體內大掃除，它也是一個辦法。但是最重要的是，我們第一個脈輪跟第四個脈輪有很深的連結，第一個脈輪就是有關於食物的脈輪，就是海底輪，第四個脈輪，我們上次提過，它是心輪，它是有關於愛跟慈悲的脈輪，它們之間有很深的連結。

想想，我們也應該有這樣的經驗，當我們最喜歡的朋友到我們家裡，我們為他準備一個愛的晚餐，你很忙碌，做了一桌子的菜，但是你發覺你一點胃口都沒有，我們一般都會以為說可能我太累了，所以我沒有胃口，不是，是因為你的愛已經充滿你的胃，所以你沒有胃口，這說明什麼？當我們充滿愛跟慈悲的時候，我們很自然的就減低對食物的欲望，這個才是從根本下手。前面講說吃什麼食物，甚至斷食，那個不是從根本下手，根本下手是從心下手。我們讓我們的心充滿了愛跟慈悲，你自然對飲食就沒有什麼欲望，只有當我們空虛的時候，才需要吃很多東西，有沒有？我們心情不好的時候吃最多，為什麼？我們只是要填補我們內心的空虛，我們不是真的餓，是因為我們缺少愛，缺少慈悲，所以你一直吞吞吞，可是它也沒有解決問題啊！因為你還是空虛，只是增加自己的負擔，讓自己的身體更難受而已。

所以一個嬰兒，他如果在充滿母愛的環境之下長大，他一輩子都不會對食物上癮，就是因為他在嬰兒的時候，他的母親整天就是擔心他吃不飽，所以就是百般的呵護，所以他有那個愛的感覺之後，會影響他一生的人格，都不會覺得處在一種飢餓的狀態，他也不會擔心恐懼自己沒有飯吃，他不會有

這樣的恐懼。那如果在他成長的過程，譬如說他談個戀愛，然後失戀，他就開始改變他的人格，他就會開始對食物產生貪著，是因為他開始覺得缺少愛，他就會開始用食物來填補他內心的缺憾。

所以愛跟飲食有很強烈的連結，它的原因就是在這裡，所以我們還是主張從根本修，從心下手，讓我們心充滿慈悲，那對飲食這個執著，這個貪著，很自然的就沒有了。我們剛才前面講了要吃什麼食物，那個其實不是最重要的，只是說有一點幫助，如果你願意這樣下手也很好。我們也不主張斷食，因為斷食必須要一個懂得斷食的師父來引導，這樣才不會錯誤，要不然它也是有很多過失，還要看你的身體的狀況，還有整個斷食的過程，你身心的變化，然後要怎麼樣調整，要不然到最後變成你對斷食也是一種執著，你厭惡飲食，然後採取強烈、暴力的手段，想要解決對飲食的貪著，結果變成一種壓抑，或者是那種…不是正當的一種疏導的方式，其實它也不能真正的解決問題，可能還有更多的毛病出來，等一下把胃弄壞，或者是怎麼樣…或者是內心明明對食物有強烈的貪著，可是又不准吃、不准吃，那是很強烈的壓抑，到最後都會爆發出來。當這個習氣爆發更嚴重，你吃得比以前更嚴重，就是因為你這個過程受到了壓抑，所以我們絕對不主張修行用壓抑的方式，永遠跟你的身體和平相處，就是和諧，一定要在和諧、理性的前提之下，來從事所有修行的功課，才不會有任何的過失。

那我們今天有關食物就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。