

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀²⁰

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年四月二十八日

我們今天介紹大不淨觀。

之前我們觀的對象都是人，所以就有人提出疑問，說我們貪的對象不只是人而已，我們還有居住的環境，還有每天的衣食，還有你住的房子，還有你外在的環境，山河大地，還有你的寵物，貓啊、狗啊，或者是那些農牧業的，他要飼養很多的牛、羊，或者是馬，這一切的動物，有情的、還有無情的，也可能會引發我們的貪。所以，之前只是觀人的臭穢不淨，這個叫做少，應該把這個範圍再擴大到一切的事物上面，這樣才叫做多。因此，它觀想的對象，我們把它分成五大類：

第一類，就是動物。不管是牛、羊、馬等等牲畜，或者是飛禽走獸，我們都觀想牠死去，然後膨脹，就是你可以先觀想橫屍遍野，都是動物的屍體，然後發脹。

那我們每天的飲食，現在流行五穀米、十穀米，剛好都是五顏六色，它就好像五顏六色的蟲一樣，那個黑色，更像蟲的糞便。所以我們就可以觀想我們每天吃的五穀雜糧，它就像蟲的屍體一樣的發臭，像糞便一樣的臭穢，所以飲食就是如蟲如糞。

每天穿的衣服，五顏六色的，不管你是什麼樣的質料，是綾羅綢緞，還是皮的、毛的、棉的、絲的，還是尼龍的、纖維的，它也一樣像爛皮爛肉一樣的腐敗、臭穢不淨。我們可以觀想，經過海嘯，或者是土石流，或者是淹過水災，那個衣服泥濘不堪，再放一陣子你沒有洗的話，就是腐爛發臭。

那我們住的房子也是，不管你是怎麼樣子裝潢它，地震一震，也都是倒塌，同樣的，它也禁不起風災、龍捲風、颱風，或者是地震，或者是土石流，也是一樣的，到時候美麗的家園，你最愛的國土，也是一樣的崩塌、毀壞，最後也是充滿臭穢不淨。

我們每天數的鈔票，最愛的黃金美鈔、金銀財寶，也是像毒蛇、蠍子，一樣的很快速的死亡，然後毀壞、腐爛、臭穢、不淨。

這一共是五個內容。我們經常做這樣的觀想，就能夠對治一切的貪，因為一切的貪都沒有超過這個範圍。

我們剛才說房子，還有我們美麗的園林，再擴大我們居住的環境，再擴大，整個山河大地，它都是有一天會崩壞的，一樣的會臭穢，充滿種種的不淨，這就是大不淨觀的內容。

所以我們首先就是觀自身，一樣的先膨脹，同樣的爛壞、轉青瘀，最後皮肉剖開，剩下一副白骨，到這裡，然後你再觀想五種的內容，去除一切的貪，我們開始練習。

（師父開示）

我們上一堂講到食物的脈輪，嬰兒從出生一直到七歲，他活著只有一個目的，就是吃。所以如果我們一直停留在食物的脈輪上，而沒有昇華的話，就等於是退到嬰兒時期。

再繼續長到十三、十四歲的時候，那個性的象徵出來了，就是男的跟女的，在生理上有很大的區別，所以這個時候開始，就是可以傳宗接代，就是有生育的能力了。所以如果我們的性的脈輪，一直沒有昇華的話，就等於一直停留在十三、四歲，而沒有任何心靈上的成長。這一世，「我」是從哪裡來的呢？父母生的嘛！那父母還有父母，再追溯，還有他的父母，這個就表示說，你跟過去是有連結的，等你有了下一代，你就開始跟未來產生連結，這樣就形成了時間的鎖鏈，過去到現在，到未來，它是一個性的連結，形成時間的鎖鏈，生命的鎖鏈。輪迴也是性的連結，所以它也形成了一條輪迴的鎖鏈。所以如果我們性的脈輪一直不能昇華，你不管怎麼樣修，千百萬億劫修行，也不能跳出輪迴，為什麼？因為你「性」一直有過去、現在、未來的連結，你沒有能力去切斷它。

所以，我們修行怎麼樣來超越這個輪迴呢？怎麼切斷過去跟未來的連結呢？除非你只是當下的存在，每一念都是當下的存在，現在，當下、當下、當下，這樣就可以切斷過去、還有未來的連結。否則的話，你就是出家，躲到深山裡面閉關修行，就算坐在最高的玉山頂上，你心面想的還是別人；如果你可以超越這個性的脈輪，就算你在滾滾的紅塵，也不會跟任何人有牽扯。所以，佛菩薩為什麼在紅塵裡面不會迷失？所謂「萬花叢中過，片葉不沾身」，他每天在萬花叢裡面繞來繞去，一片葉子也不會沾染到他的身上，

就是因爲他沒有任何性的連結，所以在無量的眾生裡面，你怎麼樣來說法度眾生，也不會有任何的牽連，因爲他結的都是清淨的緣，結的都是法緣，沒有任何性的連結，所以他可以生死、涅槃，自由自在的來去，十法界來去自如，他憑的就是這個，他不會跟任何眾生有任何的連結，可是他可以這麼超脫的來利益一切的眾生，而不會去搞輪迴。

我們身上的脈輪，除了頂輪之外，其他六個脈輪它都有兩個出口。我們現在講到性的脈輪，它也是有兩個出口，一個是向下，一個是向上。只要是生理上的自然的流動，都是向下；你靈性上的追求，心靈的提昇，它的流動是往上流動的，所以它可以一個脈輪、一個脈輪，不斷不斷地往上流動，所以他不只是腰部以上，他還是喉嚨以上的脈都已經做開了。因爲我們的能量如果能夠提昇到喉輪的話，就已經沒有男女相，所以對他來講，男的女的沒有什麼差別，他看起來都一樣，就是因爲他觀念裡面已經沒有男女相，這個你的能量一定要提昇到喉輪，你自然就沒有男女相，男的就不會想女的，女的也不會想男的，很自然就能夠到達。所以修行的功夫，它就是一步一步很扎實的，不是想像出來的，你功夫到哪裡，你就是實證到哪裡，它是很明顯的有一些徵兆出來。

那你說，我還沒有到達這個程度啊，那我怎麼辦呢？我偶爾還會有性的欲求，怎麼辦呢？就是靠覺知的功夫了。我們之前講到，你先從觀察你身體的動作來練習你的覺知，因爲動作比較粗，你容易觀察得到，那這個覺知要一直訓練到你成就爲止，其實就是訓練一個覺知的功夫而已。你看佛，就是自覺覺他，覺行圓滿，就是覺知到了頂點，完全圓滿的覺悟了。所以我們從開始下手，也是從培養這個覺知開始。

那我們怎麼知道我們覺知的功夫有沒有進步呢？很容易觀察，就看你下意識的動作有沒有減少？所謂下意識，就是你不用保持覺知，你就是每天怎麼起床、怎麼刷牙，你沒有念念覺知嘛！可是你都可以完成你每天很習慣、很自然的動作，你下了班就知道回家的路，你不用念念覺知，那個叫做下意識，你很多動作它是…你不用動腦筋，它就可以完成。我們常常鑰匙忘了帶，冰箱開了，忘記要拿什麼，那就是因爲你當下沒有覺知，丟三落四，忘東忘西，那個都表示你沒有覺知。所以這種失念、下意識的狀況愈來愈少，覺知的時間愈來愈長，就表示你功夫有進步，它很重要。所以我們想要快速的進

步，也是靠覺知的功夫。所以當你欲求生起的時候，你不用害怕，你就看著它，保持覺知，放心！它等一下就消失了。

我們剛才說，除了頂輪以外，其他六個脈輪它都是有陰陽兩面，到頂輪就沒有了，它完全超脫了陰陽兩面，就是你的脈有時候清醒，有時候睡著，就好像有時候是白天，有時候是黑夜，就好像日夜、陰陽。它有醒的時候，就好像白天，就好像是陽；睡著了，就好像黑夜，就好像陰陽的陰。當你性欲高張的時候，那個是你性的脈輪醒過來了，所以你有時候會覺得你慾火焚身，那個是因為你性的脈輪甦醒了，可是有時候你又覺得你清心寡慾，好像誰都可以不要想，一個人過滿好的，那時候是你性的脈輪睡著了。所以，當你有欲求生起來的時候，不要迎向它，也不要排斥它，叫做不迎不拒。不要馬上急著要去完成它的欲求，也不要壓抑，不要排斥它，或者是鄙視它，認為它是罪惡的，沒有，它是生理很自然的現象，你身為人，它就是有這個欲求，只是我們修行，看要怎麼樣來超越它，這樣而已。所以你不用排斥它，不迎不拒，很輕鬆的看著它，保持覺知，它等一下就消失了。

像我們對食物的欲求也是同樣的，所以保持覺知非常重要，就是你如果能夠念念保持覺知，你在吃飯的時候，你其實不會跟任何的貪瞋癡相應，所以當你很餓很餓的時候，可是你正在忙，等你忙完，發覺也不餓啦，這個說明什麼呢？不一定要吃東西它才會不餓，懂嗎？這個是重點。我沒有吃東西，可是我現在不餓了，因為它又睡著了，懂嗎？它餓的時候是又醒過來了，食物的脈輪醒過來，你不餓的時候，它又睡著了，它就是醒、睡、醒、睡這樣子，不斷的交換這樣而已。

所以，性的脈輪也是同樣的，一下醒過來，你看著它，你沒有任何的動作，所以也不一定要有任何的動作，它等一下就消失了，你又覺得你清心寡慾了，你又可以什麼都不想了，因為它又睡著了，懂嗎？所以你只要保持覺知，不管是食物的脈輪，還是性的脈輪，都沒有問題，它只是醒過來、還有睡著的差別這樣而已，可是你都是保持覺知。你知道又餓了，有時候沒有吃也會飽，有時候吃也會飽。所以它是一個方法，很簡單，就是保持覺知，你慢慢就可以超越它。

因為你的腦海裡，如果經常想的都是性的事情的話，你慢慢就會被性欲所控制，你沒有辦法昇華，你會一直卡在這個性的脈輪，沒有辦法提昇，然

後一直回到十三、四歲的狀態，因為那個年紀的性的特徵就是這個，所以你修行一輩子，這個飲食、男女沒有超越，你別想成就，不管你輪迴多久，你只要這兩個脈輪沒有提昇，你都別想成就，你永遠只是活在腰部以下的動物，沒有什麼差別，跟牠們。這個是很實際的功夫，你沒有超越就是沒超越。

所以我們修行首先要過的關，就是這兩關——飲食、男女這兩關。這兩關先過了，上面的就比較容易。我們之後有機會會繼續講，但是那個就沒有這麼迫切了，因為大部分都是卡在這裡，食物跟性欲沒有辦法提昇、超越，所以修修退退，進進退退，它的原因都在這裡，時好時壞。所以我們也是平常盡量的保持覺知，讓它的時間可以慢慢、慢慢地延長，到每個當下，念念覺知，你就是佛了，就是這麼簡單。各位努力！用功！加強！

那我們今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。