

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀②

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年五月十二日

到上一堂的進度是位在初禪，就是從略觀到廣觀，中間插進來一個大不淨觀，這個都是位在初禪。因為之前我們已經修過初禪，就是有覺觀，那覺觀是依這個身根來的，所以只要還有這個身根，或者是動物的屍體，這些都算，所以它為什麼位在初禪的原因在這裡。

練習了這些內容之後，應該有的效果就是很明顯的有平等心，就是你面對一切的怨、親、中庸，心都能平等對待，沒有差別，為什麼呢？因為你經常的觀修，一切眾生都是死屍膨脹，然後爛壞，最後剩下一副白骨，沒有什麼差別，所以沒有貪瞋癡的差別，就是怨、親、中庸，你只要打破對象的差別，你就能夠調伏所謂的貪瞋癡。因為我們對最親愛的人，容易引發貪；那怨敵呢，容易引發瞋恚；那個中庸，又愚癡無明，愚癡無明就是不明白，就是面對中庸這樣的對象，雖然沒有強烈的貪或者是瞋，但是當下心中並沒有了了分明，知道他是五蘊的假合，四大的假合，當下沒有這個智慧的觀照，所以也是跟愚癡相應。那有了平等心之後，沒有對象的差別，自然就不會引發貪瞋癡，這是第一個很明顯的效果。

第二個很明顯的效果，就是五欲、還有男女的貪欲很明顯的減少。因為既然已經修過大不淨觀，那面對一切的境界，應該都能夠降伏這個貪愛，這是第二個效果。

第三個效果，就是我們的觀慧會增加，就是觀想的心念力量愈來愈強。就是說我們想要觀想什麼境界，會比之前還容易生起那個所觀的境界，就說明我們觀力的功夫愈來愈純熟了。

第四個效果，就是對不淨跟清淨的差別，也會慢慢地減少。所謂的不淨，就是我們觀死屍膨脹、爛壞、到青瘀，這個是屬於不淨的部分。之前面對這個不淨的境界，我們都會引發怖畏、驚慌恐怖，或者是厭惡，會有這樣一個心情出來。那對清淨，所謂的清淨，就是我們皮肉剖開，露出白骨，然後白骨轉成好像白如珂雪，最後白骨還放光，這個是清淨相。那對這個清淨相，

之前又容易產生愛著的心。所以，我們既然不淨跟清淨兩個交互的做觀想，那慢慢淨跟不淨的差別相也會漸漸地減少，也是入這個平等，所以之後我們再看，所謂的淨相還是不淨相，我們心中也沒有這麼強烈的分別、執著在裡面。

就是一共會有這些的效果，這是所謂的初禪應該引發的效果。

如果都生起這些效果，就是繼續再觀修我們今天的這個部分。今天的部分，就是上一堂的再增加。

上一堂的進度我們是觀到自身膨脹，然後爛壞，轉青瘀，最後露出白骨，然後就觀想外在的境界也是同樣的，那個死屍膨脹，然後爛壞，最後轉成青瘀，也露出白骨。這個時候我們再回到自身，觀我們的白骨白如珂雪，只要我們觀出我們自身的骨頭，能夠像白貝殼、或者是白琉璃這樣的雪白的時候，我們就觀外在的這些骨人都站立，站起來，然後行行相向，就是排列整齊的意思，然後舉起右手當胸，向自己走過來，這時候心中也不會感覺到驚慌恐怖，因為知道這些境界都是自己觀想出來的。這時候我們心中就責罵，就是默念說：「這些骨人，你們是從哪裡來的？」經過這樣的斥責之後，白骨紛紛倒地，全部倒在地上。這個時候我們再回到自身，白骨放光，這個光明遍照十方，也照耀倒在地上的這些白骨，這些白骨也轉成明淨。上一堂是到這裡。

那我們繼續再觀，再回到自身，白骨怎麼樣？白骨毀壞，白骨整個毀壞，然後呢，慢慢地化為粉末灰塵，最後連粉末灰塵也消失不見了。然後外在這些白骨也是，躺在地上的這些白骨也是漸漸地毀壞，化為灰塵粉末，最後連粉末灰塵也消失不見了，那我們今天就觀到這裡。

現在開始練習。

（師父開示）

我們今天練習的部分，是位在二禪。因為白骨毀壞了，化為灰塵粉末，最後灰塵粉末也沒有了，這個說明身根沒有了，身根沒有了，覺觀就沒有了，因為覺觀是依身根來的，覺觀滅了，就入二禪，所以今天練習的部分，是位在二禪的原因在這裡。

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。