

## 釋禪波羅蜜次第法門(29)

### 十想（下）

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店  
二〇一四年十月十二日

好，法師、各位居士大德！阿彌陀佛！

今天我們繼續介紹十想。一般我們修行會有五個階段，就是從下手修到成就，就是分五個階段，就是資糧位、加行位、見道位、修道位、還有究竟位，或者稱為無學位。所以為什麼有一些學佛的人，一開始想要學佛的時候，就會有一些障礙？譬如說家人的反對，或者是所謂的業障現前，那個也許是過去在學佛修行的過程當中，或者是沒有學佛修行的時候，曾經毀謗三寶、批評三寶、或者是障礙別人修行，以致於他在這一世想要開始學佛，就障礙現前。所以我們就是為什麼有很多道場它就是拜懺？我們就可以理解。因為從第一個資糧位，想要開始下手修的時候，如果有業障、過去生所造的那個業障，如果沒有先清淨的話，他甚至沒有辦法開始。

所以在積聚資糧之前，其實就有一個淨除業障，我們都知道淨除業障、積聚資糧，你業障如果沒有先處理的話，想要積聚資糧也是有困難，因為下手修就開始有種種的障礙。那至於要修什麼懺法？就是都可以，主要是要懺悔過去曾經造的，然後發誓將來不要再造。那淨除業障的功課平常隨時隨地都可以來做，只要你覺得你做錯了或是想到過去曾經做錯了什麼身口意方面的，不管任何事情，你一想到你就懺悔。然後要透過其他的種種懺悔的儀式也很好，都可以，念佛也可以消業障，對不對？持咒也可以，或者是你要選任何一個懺法來修懺悔，也是可以的，它是不拘形式，最主要是要清淨過去曾經所造的業障，讓它不會再障礙我們這一世的修行。

那積聚資糧就是積聚什麼資糧？就是福德資糧、智慧資糧，所以想要開始修也並不是每個人都非常的順利，就可以開始馬上就契入佛法，有時候會聽不懂，或者是好像有點懂、又不是很懂。這個就是智慧資糧過去善根栽培的不夠，所以在這一世想要修行，可是在聽經聞法的時候聽不太明白，就是重複十遍、二十遍還是不太明白。那個就知道過去善根，種在八識田的善根沒有辦法生起現行，跟這一世的佛法相應。因為都是種子生現行，你過去善

根如果有熏習到第八阿賴耶識的話，那你這一世就很快就相應。所以為什麼有一些他就是一聽到佛法，他就法喜充滿？那就是他過去有栽培善根，以致於他在這一世一聽就馬上就相應，而且那個法喜就能夠生起來，就是非常的歡喜。

所以每個人相應的部分可能不太一樣，相應的程度也不太一樣，那就是有關於過去你的智慧資糧，是積聚到什麼樣的程度，會影響你這一世修行是能夠契入佛法幾分。

那像現在很忙碌的現代人，他會以為他沒有時間修行，因為忙事業、家庭、小孩，大概就是身心疲累，他會一直以為他沒有辦法好好修是因為時間不夠，可是當他有時間的時候，不一定可以修行！譬如說他退休以後，或者是他有假日的時候，放年假十幾天，他也一樣沒有辦法安下心來。或者甚至他就跑到山上去，想要專修或者閉關，他也是沒有辦法安下心來好好的修行，那我們就知道他缺的是福德資糧。

所謂的福德資糧你怎麼看呢？就是看你能不能好好修？有沒有時間修？然後能不能很快就契入你所修的那個法門當中？所以如果福德資糧、智慧資糧都具足的話，這個資糧是幫助我們見道的，很快就見道，所以我們現在為什麼修了半天，那個空性的智慧還是依然不現前呢？那可能就是福德資糧、或是智慧資糧，你看看是缺了哪一個？然後趕快去把它補強，善根不夠的就還是多栽培善根，把佛法所有正法的種子、正知見的種子都種到我們的第八阿賴耶識，多熏習、多熏習，多培養善根。那福德資糧不夠的，就是要多培福，所以不要因為那個善很小而不為，即使很小的善，我們也是有機會一定要去做。

那我們也說過發菩提心累積資糧最快，所以也可以練習發菩提心。你做任何的事情，即使是很小的善，因為你有菩提心的關係，所以它就增長廣大的很快，然後做完以後又心生歡喜，也不會後悔。有些人布施完以後會後悔，或者行善完以後會後悔，或人家潑冷水的時候會後悔，所以他那個善業沒有辦法繼續增長廣大。所以我們還要不管做任何的善事情，做完要心中非常的歡喜，然後時間越長它那個增長廣大的那個善業就越多，這樣子來累積我們的福德資糧。

所以現在我們就很容易就可以檢查出來，我那個佛法聽得懂多少，就有

關於我的智慧資糧；我能不能好好修行，就有關於我的福德資糧。當這兩個都具足的話，只要你好好修一個法門，就是加行位，第一個是資糧位，第二個是加行位。這個加行就是任何的法門都可以，不管你今天修學任何的法門，只要福德、智慧資糧具足的話，很快就見道，應該是沒有什麼困難的。有困難的就是前面可能沒有淨除業障，可能積聚資糧還不夠，所以不管你怎麼樣想要好好的用功，都是沒有辦法開悟。所以所謂的見道，就是空性的智慧、無我的空性智慧現前，我們叫做見道。

那見道的時候是不是我的所有的煩惱都解決了？也還沒有，對不對？所以見道位只能破除我們的分別我執，但是俱生的我執都還在，那個是比較困難的，必須要進入下一個修道位。第四個修道位是把所有的煩惱，三界的煩惱全部都淨除了，才可以進入最後一個究竟位，或者是無學位。當然小乘跟大乘的內容有一些不同，那小乘是破見惑，就可以入這個見道位，破分別我執。那大乘的話，是還要破塵沙、一品無明之後，才可以入見道位。

那修道位的話，小乘的話就二果、三果，是把三界一切的煩惱都能夠清淨了之後。那大乘也是，所謂的悟後起修，開悟不是說全部的修行就到此為止、就結束了，也不是，還要悟後起修，修什麼呢？就是把你的習氣、還有煩惱的種子、所知障的種子都處理好之後，才能夠最後究竟圓滿成佛。那小乘阿羅漢就是把三界的煩惱都淨除了之後，就能夠證到四果阿羅漢，或者是緣覺的辟支佛，所以他要處理的只是見思惑而已，見思煩惱處理完就可以證果。那大乘的話，還要處理塵沙、無明，所以修道位主要是處理俱生我執，俱生我執如果處理好的話，就能夠證果。小乘證四果阿羅漢，大乘就是成佛。

所以小乘是證到四果，就可以把俱生我執暫時伏斷不生起現行；那大乘要到八地菩薩，才能夠把俱生我執暫時伏斷不生起現行。這個是大概介紹我們從下手想要學佛修行，一直到成就，它其實就是分成這個五位，或者是五道，資糧道、加行道、見道、修道、無學道，或者五位都可以，這是名稱的差別而已。瞭解了這個之後，我們再看這個十想，就會知道它為什麼要這樣子做安排。

像我們上一堂介紹了無常想、苦想、無我想，它主要是要讓我們空性的智慧現前，所以這三個好好修，就可以入這個見道位，破分別我執。但是煩惱還在，所以要繼續的來入修道位。那我們看上一次的無常想、苦想、無我

想，我們說過它也是一、也是三。因為無常所以苦，苦所以不自在，是無我的。那為什麼要分三個？也是因為它分三個觀門分別來修，它本質是一個，但是分三個觀門來修的原因，是因為任何一切法，它有所謂的體相用。就是它的本體，還有它所顯現的相貌，還有它所發揮的作用。

所以以無常想來說，它是總觀三界一切的法無常，所以我們就知道，三界一切法它的本體、它的體性是什麼呢？就是無常的。所以我們修這個無常想，最主要是要總觀三界一切法的體性是無常的。那它所顯現的呢？就是在三界只有苦沒有快樂，所以三界一切法的相貌是什麼？就是苦相。所以我們要修苦想，最主要是要總觀三界一切法是苦的，這個是講一切法的相貌就是苦的，沒有所謂的快樂。那無我想呢，就是總觀三界一切法無我，這是講它的作用，作用都是不自在的。

我們不想老不行，不想死不行，不想生病不行，每天都有很多違逆自己心意的事情發生，那個說明什麼？你是一點都不能自在，只是你的習氣、煩惱在作主，沒有一個我在作主。所以總觀三界一切法，它的作用就是無我的，就是因緣生、因緣滅而已，這個沒有一個我可以作主的，是因緣生滅，因緣的聚散、聚散的相續，才有了我們的身心世界，這中間沒有任何一個是我們可以自在作主的。因為都已經無我了，哪裡有一個我可以自在作主呢？所以我們要徹底明白，一切法本來是無我的，這個非常重要。

所以怎麼樣證到無我呢？就是從思惟觀察生滅、無常，所以它是空無自性，它所顯現的都只有苦，沒有真正的快樂。那它的作用就是無我的，只是因緣的聚散而已，因緣聚散又非常的快，因為它生滅生滅，剎那剎那剎那生滅，剎那剎那生滅生滅，相續這樣而已。其實不管是身心、還是世界都是無我的，因為都是不能夠自在的。這是我們上一堂所介紹、也修過了。那雖然見道，就是說這樣子來思惟觀察，你就可以怎麼樣？就可以開悟了。

那小乘就可以證初果，大乘可以證初地，講過：你雖然見道，但是你的煩惱還在，所以小乘要把三界的煩惱處理完，大乘還要處理三界的塵沙、還要破一品無明，才可以見道，然後還要再破四十一品無明，才可以真正的究竟圓滿成佛。那不管怎麼樣，小乘還是大乘，只要是修十想都是可以證得三乘的涅槃的果位，不管是聲聞乘、緣覺乘、還是菩薩乘，都可以證果，所以十想非常非常的重要。它是通一切乘，就是小乘、大乘、金剛乘，還是你是

究竟的一乘，也是可以的。

所以修了無常想、苦想、無我想之後，我們還要繼續的別觀我們自身的無我、苦、無常、還有不淨。所以它接下來第四個是食不淨想，這主要是別觀我身的無我，就是我們觀想食物它從來源一直到最後的那個結果，都是充滿不淨的，這個叫做食不淨想。那我們吸收這個食物的營養，來長養我們身體的四大，長養我們這個色身，然後又把這個色身執為是我的。所以我們現在要修這個食不淨想，就要瞭解它其實是充滿種種的不淨。

那我們吸取它的養分，長養我們的四大，還是不淨的，那我們居然把這個色身當作是我，它其實是顛倒想，是我的一個顛倒想。所以為了要對治這個顛倒，以為有我的存在，所以要明白它是無我的。所以雖然長養這個四大、這個色身，但是這個色身不是我的，它是四大的假合，我們前面也分析過，四大的假合跟外在的四大沒有什麼差別。所以外在的四大不是我，所以這個四大假合之身也不是我。那它是從食不淨想開始下手修，那修法就是想食物的來源。

如果是動物的肉類，或者是魚類的話，它其實來源也是不清淨的，如果是動物來說，動物是怎麼出生的？就是牠是精子、卵子，不淨的精子、卵子結合，然後慢慢長大，然後成胎，然後出來的時候，又是從那個不淨門產出來，所以它整個的過程是充滿不淨的。那也許你說我吃素是不是比較清淨呢？吃素是不是完全不殺生呢？常常有人討論這個問題，吃素是不是絕對的清淨呢？那我們就要看這個五穀雜糧、還有青菜、水果，它是怎麼樣長出來的呢？

有一片地，你要先開墾，對不對？先開墾，開墾要不要殺生？挖地什麼會不會碰到動物？從開墾開始，你好不容易把那塊地整平了，你要開始犁田、翻土，翻土會不會很多動物在土裡面？有啊！所以你這個犁田又不曉得犁死了多少動物？然後你就開始播種，如果說是沒有用農藥的話就還好，如果又是有農藥，又不曉得死了多少？又是殺蟲劑，因為要除草，除草太慢，你不可能一根草、一根草慢慢拔，所以除草劑這樣潑灑下去比較快，等一下就完全枯黃了，那草下面、泥土下面，那些生物還能夠活嗎？也是活不了了，對不對？

所以整個過程也是免不了殺生，所以也是一樣的充滿種種的不淨，這中

間有多少不同動物的屍體，也是充滿了不淨。那我們想不管你是吃素、還是吃葷，這個食物把它作好了、煮好了之後，看起來哇！好像好好吃，色香味俱全。那你把它夾到自己的口裡，開始慢慢的咀嚼，伴隨你的口水，還有用你的舌頭攪拌，這樣子不管是咬二十下、還是三十下，然後你再呸！吐出來，你還會想要再吞進去嗎？已經有點不想再吞進去了，對不對？那更何況是這個食物，我們把它吞嚥下去，到了胃以後各種消化液都加進來了，胃液啊、還有什麼膽汁啊、什麼各種幫助消化的那些液體，全部都進到胃裡面開始攪拌，跟這個食物攪拌在一起，然後五顏六色的、然後黏呼呼的，觀想一下。

食物經過消化需要時間，對不對？那青菜、水果比較快，就是兩個小時到最多那個纖維比較粗的是四個小時，那肉類比較慢，要四個小時到六個小時。這麼長的時間，你想它還是原來你吃進去的那個味道嗎？它會不會開始有點變味了？所以我們整個胃就等於是一個密封的容器，然後裡面各種的食物，還有消化液攪拌在一起，然後喝了湯、又是水，然後飯後又是紅茶、又是咖啡，所以裡面還是充滿了各種的液體。那各位都看過餿水桶，有沒有？餿水桶就是下面都是固體了，或是食物的渣渣，然後上面一層是什麼？白泡泡，一層白的，然後上面還冒泡，有沒有？我們的胃就是這樣。

因為它經過這麼長的時間消化，又悶在裡面，加上我們的體溫，等於就是熱又悶在裡面，食物就會腐敗，開始發酵，發酵出來的那個就是泡泡，然後白的泡沫，實際上就是這樣。所以你如果這中間有打嗝，是不是各種味道都有，那已經不是原來食物的味道。所以就知道它兩小時到六小時，這麼長的時間在裡面，其實它就經過發酵了、腐敗了，其實就已經很……食不淨，其實是非常非常不清淨的。

那它消化了之後，不管是藉著尿液排出來，還是第二天早上上廁所，那個味道都不是很喜歡，可是那個就是你前一天說好吃、好吃、好吃，看起來色香味俱全的那個食物、你最愛的食物、你最貪著的食物，那為什麼第二天早上你就要很快就離開廁所，然後深呼吸呢？所以我們就是藉著這樣子的觀想，尤其是對食物還有很深的那個貪著的，要坐飛機到哪裡吃什麼，那個是比較過份。

可是你在整個國內，你也是可以開車好幾個小時，或者是排隊好幾個小時，就一定要吃到，非吃到不可，那表示說我們那個貪欲還是很強。所以現

在雖然是證初果、見道位的，這個已經是聖者了、初果的聖者，可是因為他的貪欲還在，男女、飲食、睡眠這是欲界的貪還在，所以只要對飲食還有貪著的，我們就多多地來修食不淨想，來對治我們對食物的貪著。

然後再想：食物的精華我們就吸收進來，然後經過新陳代謝，就是長養我們的四大、色身。所以也不要以為吃了這麼多不淨物的結果的這個色身是我，還要再進一步的想：色身既然是四大的假合，那它也一樣是生滅、無常，不能夠主宰的，絲毫不能自在作主的，所以它自性是空的，然後是無我的。這個就是食不淨想，它最主要是別觀我身是無我，個別個別的觀察，來對治以為有我的顛倒。

那如果對人或者是親愛的家人，很多修行人都說：我想我還對什麼對象會產生貪呢？想了半天，喔！那個朋友可以要、可以不要；那個也不是很好的朋友，好朋友偶爾聚一下也還好，也沒那個貪；討論到最後的結果，什麼最難割捨？就是親人、父母、或者是子女、或者是兄弟姊妹，最親愛的人，他是最難割捨的。所以如果還有對不管任何的對象，對任何的有情眾生還有貪著的，我們就要修這個一切世間不可樂想。所以這個一切世間不可樂，就是包含了有情眾生、還有無情的器世間，有情世間跟器世間。

我們對有情眾生還有種種的貪著，我們就要多多的思惟觀察一切世間不可樂。那還有對家庭，就是每個人都有一個溫暖的家，從那個家的愛著，一直到你生長的环境，你居住的國家、國土，如果還有眷戀的話，也是要修世間不可樂想，一切世間不可樂想。那怎麼樣來修呢？就是如果還有對眾生的貪著的話，我們就想三界輪迴當中都是只有苦沒有快樂，那每一個人都是有生老病死苦。那個喜歡的偏偏要分離，那個叫愛別離苦；不喜歡的，偏偏每天都要見面，那個叫做怨憎會苦；想得到的都得不到，那個叫做求不得苦；還有五陰熾盛苦，就是行蘊，你不想要老，可是沒辦法。

色受想行識這個五蘊的假合之身，它就是剎那生滅、生滅、生滅，一刻也不停留，所以你要挽住什麼青春的尾巴，還是什麼樣，不管你怎麼形容，都是做不到的。五蘊熾盛苦主要就是講那個行蘊的苦，它不斷不斷的就好像河水一樣，你看那就是一條河，它就是在那裡，可是它每一剎那都是迅速的就流過去了，水流沒有一刻的停留，這麼快速的就流過去了，那行蘊也是這樣，生滅遷流從來不停留的。所以它也是造成苦的一個很重要的來源，喜歡

的它會破滅，那也是行蘊的苦。自己是這樣子，充滿了不管是三苦、還是身心的苦、還是八苦，每個眾生都是一樣，只要在輪迴當中，就只有苦沒有快樂。

那國土也是一樣的，它是非常的脆弱的，所以不管你居住在什麼地方，你都不可能永遠說我是非常非常的滿意的，那還有什麼好眷戀的？因為有些地方太熱，接近赤道太熱，大家都懶懶的、懶得工作，那是有道理的，因為實在是太熱了，熱到懶得動。有的地方又太冷，冬天出門還要先剷雪，對不對？所以你說夏天涼爽的地方，你只有夏天可以去，你冬天就不要去，那就是會下雪，出門很不方便。那你說冬天比較溫暖的地方，夏天又太熱。那有些地方又是治安不好，你也不敢去，每天都提心吊膽的，走在馬路上就怕搶劫，所以也是生活得很不安穩。

那現在大家最怕的什麼病毒啊？伊波拉病毒，對不對？現在談到什麼病毒色變，有些地方就是盛行，瘟疫盛行，各種病毒盛行。那你說這個地方還有什麼好眷戀的？不然就是有些國家地震多，有些國家颱風多，有些國家又住在火山口旁邊，每天提心吊膽，不曉得火山什麼時候會噴發。所以你不管怎麼樣來分析，沒有一個地方是百分之百的安穩的，除了淨土，所以大家想要往生淨土是很合理的。就是說你只要在三界當中，是沒有真正讓我們身心可以安穩的地方，這個就是器世界、器世間。所以怎麼樣對治我們對眾生的愛戀，或者是對器世間的愛戀呢？我們就多多的思惟，來想一切世間是不可樂的，那它就是別觀我身之苦，它所顯現的相貌就是苦的。

可是我們都以為有快樂可以追尋，我愛我的國家、我愛我的世界、我愛地球不是嗎？是，是應該要愛，可是要把這個愛昇華成慈悲的力量，我慈悲一切眾生，這個是無我，沒有我執、法執。我慈悲所有一切的世界，慈悲對待一切的世界。我們只要把個人的情愛，昇華成慈悲的力量，都沒有錯，無緣大慈、同體大悲，是我們要努力的目標，這中間沒有自私自利的那個貪愛，沒有自我的貪愛。因為本來是無我的，那有我以後又貪愛，就是顛倒到不行，又以為有快樂可以追尋，又顛倒嘛！所以這個是對治樂倒，以為一切世間有快樂可以追尋，所以我們要想它的本質是苦的，來對治這個樂的顛倒。

好，那第六個是死想，死想相信大家已經很熟了，我們連續每堂課都在講死想。一定要想到我這口氣吸進來，不知道還可不可以吐出去；吐出去



的這一口，不曉得還可不可以再吸進來，要想到這麼迫切。這個也不是隨便說說，這個是經典上記載的。佛當時教導比丘修死想，那佛陀開示完之後，就有一位比丘，偏袒右肩、合掌恭敬，而白佛言：我知道怎麼修死想！那佛陀就說：你就說你是怎麼修死想的？他就說報告世尊：我沒有想活過一年！佛陀聽了就回答：這是放逸修死想。另外一位比丘又起來報告，報告世尊：我沒有想活過七個月！佛陀說：這個是放逸修死想。

那紛紛每個比丘都起來報告說：我沒有想活過七天！這是放逸修死想。六天、五天、四天、三天、兩天、一天，佛陀的回答還是：這是放逸修死想。後來又有比丘起來報告說：我沒有想活過今天，早上起來，我就沒有想活到下午！佛陀還是說：這是放逸修死想。另外一位比丘又起來報告說：我沒有想活過一餐飯的時間！一餐飯吃快一點，就五分鐘而已，狼吞虎嚥，這樣夠短了吧！這樣夠迫切了吧！佛還是說：這是放逸修死想。

一直到最後一位比丘起來報告說：親愛的世尊，我這一口氣吸進來之後，我沒有把握還可以再吐出去，這中間就死了；吐出去的這一口氣之後，我也沒有把握還可以再吸下一口氣進來！世尊一聽：善哉！善哉！這是真正的修死想，這是真正的不放逸修行。所以我們就知道，死想是對治什麼？放逸、懈怠，因為我們修修修就怎麼樣？就忙世間的事情去了，因為一切世間可樂，不是不可樂想，一切世間可樂想，又去忙紅塵的事情了。

想到修一下，那一定是很難嘛，因為現代人太忙碌了，想說我休假的時候，平常要上班沒時間，休假的時候來修一下，休假也是很忙，對不對？我要洗一個禮拜的衣服、還要拖地，還要整理整理，信件整理一下，這個該繳的費用去整理一下，想明天上班要繳什麼費、什麼費、什麼費，對不對？如果還有家庭、小孩的，那就別想，因為是 family day，就是家人團聚的日子。因為平常小孩上學的上學，然後父母上班的上班，都碰不在一起，只有星期假日大家可以碰在一起。就想今天要去哪裡啊？好啦，去哪裡玩一下，回來又塞車又什麼的，到晚上也是精疲力盡，還是沒辦法修。

就是今天不出來也是很難修，對不對？因為要好好的放逸、懈怠一下，我已經忙一個禮拜了，好好做我想做的事情，看個電視、嗑個瓜子、喝杯飲料、然後聽個音樂，做我想做的事情，好好的抒解壓力一下。所以為什麼修了半天，不管你是三年、五年、十年、二十年、三十年、半輩子、還是快要

一輩子了，還不成就？放逸、懈怠是最主要的原因。

因為你沒有修死想修到說，我這一口氣不來的話怎麼辦？沒有這麼迫切，所以一定是還有很多時間，好好的休息、休息。所以什麼是不放逸的修行呢？就是修死想，它是讓我們最快，你有時間還不趕快修行！不曉得什麼時候就走了，無常就來了，所以死想是最好的那個觀無常，所以它是別觀我身是無常，身是無常的，死隨時會到來，所以要好好精進地修行。

那第七個不淨想，是別觀我身之不淨。因為我們都會覺得我每天有洗澡，衣服也洗了，穿得又整潔，整齊、清潔，整潔就是整齊清潔。還有噴香水（台語），噴的香香的，應該是很清淨了！是嗎？我們的色身真的是清淨嗎？是我們自以為很清淨，因為每天都要洗臉、都要洗澡。我們這個色身是怎麼來的？父精、母血、加上我們的中陰身，加上神識三緣和合而成胎。父精、母血為什麼會成胎呢？為什麼會成胎？為什麼會成為受精卵呢？

那是要經過業力的風吹，還要淫欲的火加上去，才能夠有父精、母血的結合，所以是貪欲不淨的來源，就是我們色身的來源。是父精、母血，這個不淨的種子，加上我們神識為什麼會入胎呢？就是中陰身的時候，看到了貪欲的景象，跟你貪欲相應的，你一靠近去就入胎了。所以這三緣都是不清淨的，所以我們本身的種子是不清淨的。

好，受精卵在母親的子宮裡面，十月懷胎那個環境好不好啊？就在黑暗當中，好像坐了十個月的黑牢一樣的。這中間又被擠壓，生臟、熟臟兩個上下壓，被擠壓在那個很狹小的空間，又黑又暗又臭，所以那個生處也是不淨的。時間到了，業力的風再一吹，就經過那個產道，簡直是被擠出來的，對不對？那個多痛啊！所以這樣子一擠出來，一定是哇！因為痛到不行！然後全身的毛孔好像針刺一樣，因為第一次接觸到空氣，那全身的毛孔好像千萬個刺在刺這個皮膚上，因為嬰兒的皮膚很嫩，哇！那簡直哭到不行，那就是痛啊！所以整個生產的過程，也是不清淨的。

活著的這段時間，不管你活多久，都是幾十斤會腐爛的肉，不要以為它多清淨，再怎麼洗它還是不淨的假合。我們修不淨觀就知道，髮毛爪齒皮，每一個三十二個不淨物的組合，就是我們最愛的身體，它是充滿了不淨的組合，不淨物的組合。九孔常流不淨，眼睛有眼屎，鼻子有鼻屎，耳朵有耳垢，嘴巴的口水、各種的唾液，還有下面的大小二孔，常流不淨，就是屎尿常流

不淨，加起來這九孔，常流不淨。

等到壽命終了，不管你是怎麼樣的方式處理屍體，用火燒的也是一樣充滿不淨，燒的時候多臭，然後那一堆灰也不是很清淨的。如果是水葬的話，很多國家還是水葬，印度也是，就是丟到恆河裡面去，先燒，燒剩下的就丟到恆河裡面去。那有一些就是放在一條船上，然後上面灑鮮花啊、什麼的，儀式作完了之後，就隨著水漂，漂到最後是什麼結果？不管你是河流、還是最後漂到大海，都是先膨脹、爛壞，然後魚蝦，水中的動物開始啃食你的屍體、腐爛的肉，所以水葬也是不清淨的。土葬也是，就是整個屍體腐爛的過程，還有蔭屍什麼的，就是泡在水裡面，都不腐爛的，都是充滿種種的不淨。

所以從不淨的種子，到最後死亡之後所有的過程，沒有一個是清淨的，所以為了對治我們以為自身是清淨的執著，因此要修不淨想，來別觀我身之不淨，對治這個淨倒。所以我們就知道，四、五、六、七這四個，是對治四顛倒，本來是無常的、是苦的、是無我的、是不淨的，我們以為常樂我淨。就是對治常樂我淨這四種顛倒，因此我們要別修、別觀自身的無常、苦、無我、不淨。只要你這四顛倒對治過來了，就能夠滅除三界的一切煩惱，你的修道位就圓滿了。所以知道這四個主要是修道位在修的，一直修到我們的俱生我執斷為止，就能夠進入那個究竟位，或者是無學位了。

那證果的話，它有三種情況，就是斷想、離想、盡想。離就是離煩惱，離三界一切煩惱，叫做離想。我們先要遠離煩惱，然後斷煩惱，這是斷想。先遠離一切的煩惱，然後斷煩惱，煩惱不再生起叫做盡想。所以它的過程是你先遠離煩惱之後，你就可以證得涅槃，證得涅槃的時候就是斷煩惱。但是你的色身還在，這個入的是有餘涅槃，等到你的色身不在的時候，就是盡想，就是無餘涅槃。所以這時候一切的煩惱不再生起，一切的苦不再生起，就是不受後有的意思。所以這個「盡」，就是一切的煩惱盡，不再生起，這就是入無餘涅槃，才能夠說是盡，盡想。

因為你不再輪迴了，所以一切的煩惱都盡了，一切的苦也盡了，所以這個是對未來來說，將來，你就是色身不在了之後，就是證無餘涅槃，所以它是相對未來來說的。好，這是講整個一切法的體性是無常的，這個我們剛才已經講過了。那如果是斷想的話，它就是斷煩惱，什麼時候斷煩惱？就是分別我執跟俱生我執都斷了，這時候色身還在，就可以證得有餘涅槃。所以它

是說明一切法的作用是無我的，那已經證得涅槃，所以它是觀過去，相對過去來說。因為你一定是斷完煩惱才證涅槃，才證有餘涅槃，所以它是相對過去來說。那因為已經斷了分別我執跟俱生我執，所以它是已經證到無我了，所以它的作用是無我。

那離想就是你現在可以遠離煩惱，如果你可以做到現在遠離煩惱，所以它是對現在來說。離想是觀現在，斷想是觀過去，盡想是觀未來，那對象就是它是苦相的展現。二涅槃方便門，它的意思就是說，它是趨向有餘涅槃或者無餘涅槃的前方便，就是我們剛才說的，你一定是先離一切煩惱，然後你才可以斷，最後到不再生起的「盡」。所以它是趨向兩種涅槃，就是有餘涅槃跟無餘涅槃的前方便，一定是先遠離煩惱，然後才可以斷，然後到最後的不再生起一切煩惱的盡。這三個都是對無學道來說，就是究竟位。

那我們如果修十想的話，是要怎麼樣來證果呢？它會因為我們每個眾生的根性不同，有的是次第證，有的是不一定要按照這樣的次第來證。那如果是按照這樣的次第的話，就是我們這兩堂課所介紹的，先從無常想開始，無常然後苦、無我，你就見道，就可以見道。然後再別觀我身之無常、苦、無我、不淨，等到這四顛倒都糾正過來了之後，就可以證果。這個是次第修，這個沒有問題，可以證得這兩種涅槃，有餘涅槃跟無餘涅槃，都沒有問題。

那另外一種就是你還沒有見道，就是根性比較利的，你光是修一個，其中任何一個，譬如說你修無常想，我們不是說資糧位跟加行位嗎？就是你為什麼可以見道，我們剛才一開始就說了，是因為你的資糧已經圓滿了，開悟的資糧已經圓滿，福德資糧跟智慧資糧已經圓滿。所以你修任何一個想，你都可以見道，原因是在這裡。所以他就是在加行位的時候，因為資糧已經具足了，見道的資糧已經具足，所以他在加行位的時候修任何一想，他就可以證得涅槃。就可以從那個離煩惱、到斷煩惱、到最後不受後有的盡煩惱，這是根性比較利的。

就是他只要修任何一個，譬如說無常想，我們一直說無常想很重要，無常想不是真涅槃嗎？是真正的涅槃，它可以證到不生不滅的，這樣我們的無我空性智慧最快現前，就是這個無常想。因為它是三界一切法的體性就是無常，所以我們常常來修觀身無常、心無常、身心無常，外在的器世間無常，身心世界都無常。你經常這樣子來思惟觀察，念，念到你的八識田裡面，種

子再生現行的話，就是這四顛倒就可以糾正過來了，那這個時候就可以證果。所以第二種情況是不依照次第修，它也一樣可以證果，證有餘涅槃到無餘涅槃。

所以只要善巧修行的話，修任何一想都是一樣可以成就。所以你到底成就的是小乘的涅槃、還是大乘的涅槃？那就是看你是用什麼樣的動機跟發心，來修這個十想。那像如果是大乘菩薩來修的話，他如果不是為了自己的解脫，要趕快證得涅槃的話，大乘菩薩雖然知道一切法如幻，一切法畢竟空，但是他還會不會來修十想？他還是會好好的，每一想都好好的修的目的是為了什麼？自己修成就了之後來利益眾生，教導眾生怎麼來修十想。

它其實是證涅槃、證果最快的。所以以這樣的動機跟發心來修十想的話，這個十想就是大乘菩薩法，也許他已經成就了，但是他還會來修十想，他一定不是為了自己。所以為什麼菩薩誓願法門無量誓願學，還要成就一切法門？都不是為了成就自己，因為祂已經證到無我，所以祂依然會來修十想，是為了想要利益眾生，所以這個時候十想就是大乘法。希望我們的動機、發心就是要發菩提心，發菩提心成就自己，也同時可以利益眾生，這樣子來修任何的佛法。

好，那我們今天就介紹到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。