

不净观
第四讲
最尊贵的净莲上师讲解

我们今天介绍不净观第二组——肉、腱、骨、骨髓、肾脏，这五个是第二组的，我们今天练习第一个「肉」。

肉，我们全身上下有六百多片的肉，不同的部位，肉的形状不一样，它是红色的。我们怎么引发对「肉」的厌恶感呢？大家到传统菜市场的话，还可以看得到肉贩，不管他是卖猪肉、牛肉、还是羊肉……还是什么肉，那个摊贩上的切成一片一片的肉，相信大家都看过。我们如果有看过、或者闻过那个已经腐烂、臭掉的肉的话，那效果应该就更好了，因为我们一想到那个烂掉、臭掉的肉，我们那个厌恶感很快就能够生起，如果有这样的经验的话，我们很快就能够引发厌恶感。如果没有的话，也可以回去买一小块肉放在家里，不要放在冰橱里面，你放在外面，很快地那个肉就变颜色，然后变味道，苍蝇可能也来了，慢慢放的话，就会长出蛆来。如果很难引发厌恶感的话，我们可以尝试自己制造一块腐烂的肉，如果可以观想出来的话，就不需要这么麻烦了。我们只要能够想出那个肉，它腐败、烂坏掉的味道，不管是形状、颜色、还是味道，都是非常、非常令我们厌恶的。

我们还是跟前面的练习法一样，先修止，然后在止中再起观，你可以从数息入门，你也可以从随息入门，就是六妙门的一数、二随、三止，如果你的身心已经非常的宁静，你就可以从随息开始就可以。如果你觉得你很散乱，你就从数息开始，从数息进入随息，然后慢慢地身心宁静下来，得止之后，再起观。

修这个法门标准的时间，就是你修止的时间是一个小时，修观的时间是十五分钟，这样子来分配。你说我每天练习，也没有这么长的时间给我练习，没有关系，你就把时间缩短，反正它的比例，就是修止一个小时，观十五分钟的比例。譬如说：你只能够有半个小时打坐的时间，你修止、修观的时间都缩短，这样就可以了。譬如说你坐到十分、二十分以后，你觉得你的身心已经慢慢地宁静下来，呼吸也慢慢调得很微弱，妄念也愈来愈少，这个时候你就可以开始起观。坐个一、二十分钟，观个七、八分钟，这样也可以。

只是我们要知道，它为什么要这么长的时间，为什么需要一个小时的时间，然后修观只有十五分钟呢？那个是有它的道理的。因为我们在定中起观，慧观的力量非常非常的强，你如果散乱心，这样想一想的话，你是丝毫都没有办法生起任何的作用，就是断除那个贪欲种子、摧破那个种子的力量非常非常的微弱，如果你的定力不够的话，你只是这样想一想。像我们也可以看图片，哎呀！好恶心啊！可能那一餐饭吃得有点消化不良，可是马上就过去了，它效果不好，为什么？就是因为你不是在定中起观，所以慧观的力量非常非常的弱。我们淫欲的种子非常非常的强，所以不是说你这样想一想，然后随便这样观一观，它的种子就可以被摧坏掉，没有那么容易，所以一定是在定中起观，那个慧观的力量才够强，才能够直接摧坏我们八识田，含藏无量劫以来贪欲的种子，才有那个力量把它摧破。所以，为什么需要修定的时间这么长？就是它一定是在定中起观，才有那个慧观的力量，才能够摧破淫欲的种子，它的道理在这边。所以，我们如果每天修定的时间不够长的话，那也没有办法，你就可以多坐几座，有时间你就坐，有时间就坐，每次时间没有那么长也没有关系，反正是慢慢地熏习，就用这个办法。

我们现在在这边时间很长，所以我们练习的时间就长一点。我们就是先修定，看你是从数息、还是随息入手都可以，等到你觉得身心非常宁静，没有什么妄念的时候，你才起观照，一观肉，腐烂、发臭的肉，马上那个厌恶感就起来，因为没有人喜欢闻那个味道，所以我们是味道来入手，一想到那个味道很难闻，马上厌恶感就起来了，厌恶感一生起来，那个肉的形相就要把它去掉，就不要再想有一块会腐烂的肉，你只要保持那个厌恶感就可以了，你的心就安住在厌恶感当中，那个肉的形相已经没有了，就安住厌恶、厌恶，你的心念就跟厌恶感相应，这样就可以次第证入初禅。因为厌恶感就是可以摧坏贪欲的种子，我们上一堂已经介绍过了，怎么样从厌恶感进入初禅，怎么次第入初禅，我们今天就不再重复，就是保持厌恶感，一直到我们下座为止，就是我们敲磬下座为止，你就安住在那个厌恶感当中就可以了。因为我们就是靠这个厌恶感来摧坏我们贪欲的种子的，所以我们只要安住在这个当中就可以了，其它全部都放下。

我们现在练习。

我们如果觉得我们的贪欲已经被调伏了之后，我们就要转修无常观、跟无我观，不需要一直修不净观下去。因为在佛陀那个时代，就曾经有比丘修不净观，他每天修厌恶、厌恶、厌恶，厌恶到最后，他就很讨厌自己的身体，因为那个厌恶感非常非常的强烈，那怎么办呢？这么讨厌自己的身体，怎么办？就把它结束掉了，所以很多比丘纷纷自杀。虽然这个自杀的因缘不完全是因为修不净观，因为在《大毘婆沙论》里面有谈到，曾经自杀过的这些比丘，他们有过去世的因缘，不完全是因为修不净观。但是它还是有危机，就是我们如果一直修不净观，而没有转修的话，它确实会引发非常强烈的厌恶，对我们这个色身。

所以，一般我们修不净观，你确定你那个厌恶感生起来，这厌恶感能够降伏你的贪欲之后，你就要修无常、修无我。像今天修的这个肉，它是无常的，我们很容易就能够体会它是无常的，因为肉它能够长出来，它也能够烂掉，也能够坏掉，所以肉的本身它是生灭的，它有生、有灭，只要有生灭的，它就是无常的，它就不是真实存在的，它就没有肉的自性可得。如果肉有它真实的自性，它应该一直永恒存在，它不会消失，那个叫做实有的，那个叫做有肉的自性可得，有肉的自性，就表示它是有「我」的。

「我」的意思，就是有它的自性，有它永恒存在的这个东西，所以我们说它是叫做「我」。可是既然它没有自性可得，这个「我」的观念就没有办法成立。所以一切有为法，为什么我们说它是无常的、是无我的？就是因为它有生灭，它不能够合乎「我」的定义，能够永恒真实的存在，没有办法获得这样的一个东西，所以我们就不能说它是有「我」的。既然它是生灭的，它是无常的，它是无自性的，所以它是无我的，所以没有肉的自性可得，所以肉是「无我」的，所以我们的观念，就不用认为说长在我身上的六百多的肉，它是我的肉，没有这样的观念，肉无自性，有没有「我的肉」这件事情？当然也是没有的。有没有「我」的存在？没有！为什么？因为「我」是由三十二个不净物的组合体，每一个不净物，它都是无常的、都是无我的，所以由这个无常、无我的三十二个不净物的组合，它是不是有「我」的？当然不是！因为每个组合体都是无常、都是无我的，所以它们合起来，三十二个身相，是不是我的身相？不是我的身相，也是无常的，也是无我的。所以，不

是我的头发、毛、爪、齿、皮，也不是我的肉、腱、骨、骨髓、肾脏，都不是，因为每一个都是无常、无我的，所以每一个都不是我的，也没有「我」的真实存在，因为「我」就是这么多的假合而已。

所以每一个部分，你生起厌恶感之后，你就可以加修它是无常的、是无我的，那你不会很厌恶这个身体？不会，为什么？因为它是无常、是无我的，根本没有「我」的身体可言，那有没有需要去把它结束掉？不需要，因为它本来不存在，你何必把它结束掉呢？所以那就觉得很多余，你就不会去做自杀的事情，所以这个法门是非常的安全，只是要很正确地去修行、去思惟、去练习，这样很快就能够证果。依照我们的方法，很快能够证初禅，你要再进入二禅、三禅、四禅也没有问题，开悟也是非常的快，证初果、二果、三果、四果也是非常的快，只是要有正确修行的方法，就是从不净，这个厌恶入手，证入初禅以后，加修无常、无我观，就能够证得阿罗汉果。

还有一个问题，这个法门是小乘的吗？小乘人才修的法门吗？是不是？是的举手！小乘法门？大乘法门？都不是？这是什么法门？什么人才需要修这个法门？不净观是谁修的？要证阿罗汉果的人修的，对不对？对的举手！修菩萨的人修的？有多几个啦。要成佛的人修的？看你是什么发心跟动机来修这个法门，还是回到原来的发心跟动机。你今天为什么来修不净观？你是为了自己要证果？还是成就这个法门，可以利益更多的众生，来行菩萨道呢？还是随缘？反正来了，就修了？所以，就看你们个人的动机跟发心，它都可以的。你要证果，你要开悟成佛，都可以，就看你没有那个见地，有没有一切法无我的见地，有没有诸法实相的见地，诸法包含一切法，不净观也是一法，所以在诸法的里面。你明白诸法实相，一切法的真实相叫做诸法实相，不净观这个法门，是一切法的其中一个法门，你知道这个法的真实相，你就可以开悟成佛，就是明白了诸法实相的道理，也一样有中道实相观。所以你说不净观是小乘人修的，也对，如果你是发小乘心，它就是小乘人修的；你发大乘心，它就是大乘人修的；你发无上正等正觉的心，它就是成佛的人修的。

所以，所谓的圆人说法，无法不圆，只要你的心圆融无碍，你修一切的法，都能够圆融无碍，因为一切法没有离开你的自性、你的自心，没有离开

你的真心，没有离开你的菩提自性，所以你修任何一法，能够回归自性，再从自性发出无量的功德，或者是无量的功能的话，它就是属于圆法，圆顿法。天台不是分藏、通、别、圆吗？我们刚才说圆人说法，无法不圆，不管你说是声闻缘觉乘、还是菩萨、还是佛，是三乘、还是五乘，不管你怎么说，还是究竟圆满的一乘，以圆教的人来说，都是究竟圆满的，因为在自性里面、在空性里面，是没有这些对待的，没有小、大，任何二元对立的对待。

所以，我们也不要小看这个法门，就看你是用什么心、什么见地、什么功夫来成就这个法门。希望各位早早成就这个法门，再看怎么去利益众生，我们先休息十五分钟。