

不淨觀・內觀禪法

◎最尊貴的淨蓮上師撰釋／講授



荷影書苑 恭印





最清修实证
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈
道尽一代上师理事圆融
善巧方便的慈悲与自在



◎ 本册PDF排版信息

法宝名称：《不净观·内观禅法》

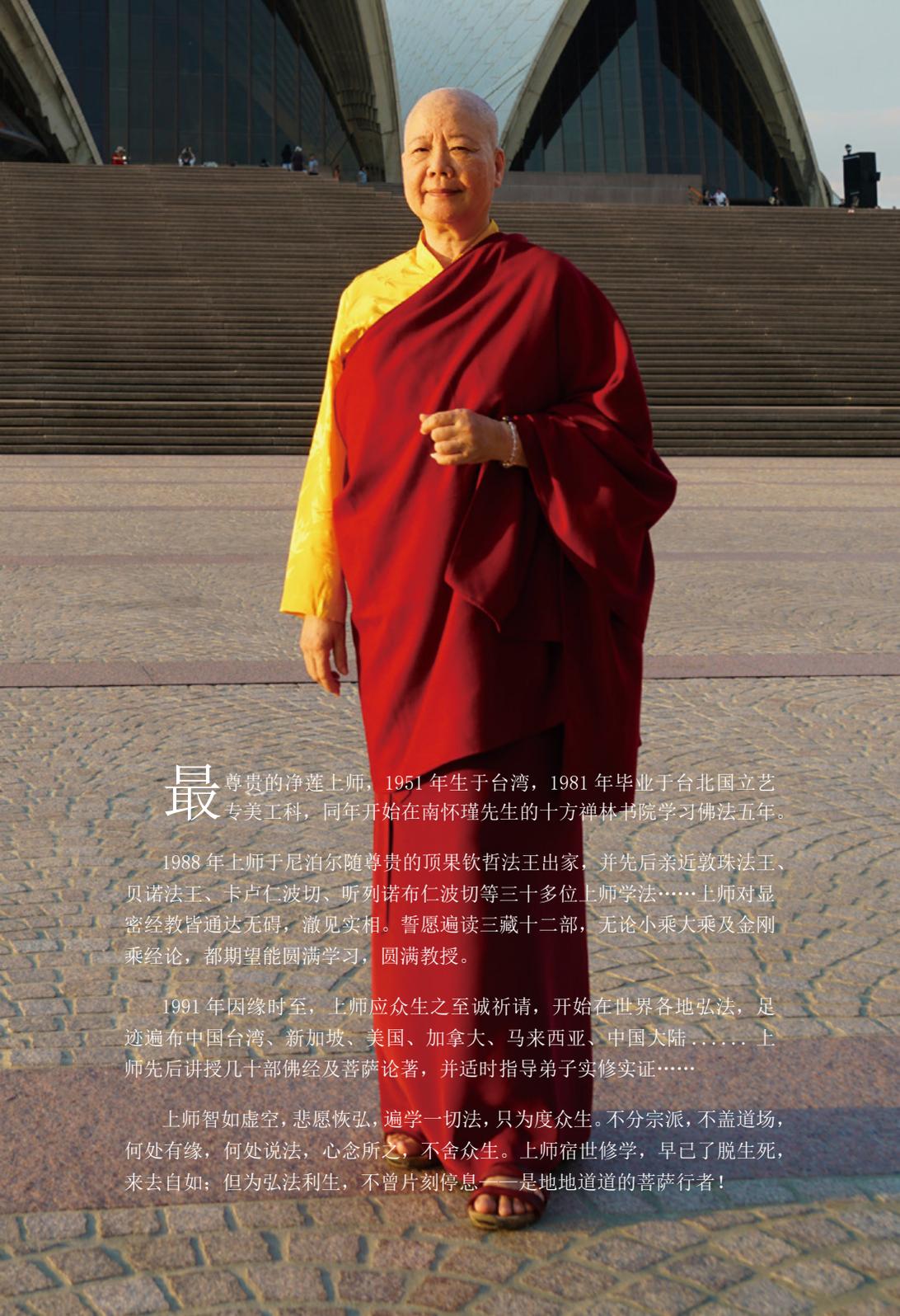
著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

注意事项：打印样册，仅供荷影书苑内部学习！

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！

弘道轩清朝字体版权归字体作者，特此感恩！



最 尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等三十多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师宿世修学，早已了脱生死，来去自如；但为弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



最尊贵的净莲上师法宝修证次第

缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

次第	修习侧重	上师讲授法宝系列	讲授概要	备注
首重基础	两部论典	菩提道次第广论	道前基础（学修基础） 下士道（来生人天道） 中士道（小乘解脱道） 上士道（大乘菩萨道）→发菩提心	
		大智度论	大乘佛法重要论书 以二谛阐释实相般若甚深之理	布施 持戒 忍辱 精进 菩萨六度 1 菩萨六度 2 菩萨六度 3 菩萨六度 4
次重见地	五部唯识	百法明门论 八识规矩颂 唯识二十颂 唯识三十颂 成唯识论	一切法无我 万法唯心所现，唯识所变	
再重行持	四部止观	天台小止观 六妙门 释禅波罗蜜次第法门 摩诃止观	奢摩他（止）→禅定 毗婆舍那（观）→智慧	菩萨六度 5 菩萨六度 6
	进阶止观	觉知的训练（日修行）	四部止观是《觉知的训练》的基础	
	高阶止观	梦瑜伽（夜修行）	《觉知的训练》是《梦瑜伽》的基础	
		

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

不淨觀・內觀禪法

◎最尊貴的淨蓮上師撰釋／講授

荷影書苑恭印



目錄



文字版不淨觀.....	1
缘起.....	3
一. 修法.....	6
一、以语读诵.....	6
二、以意读诵.....	8
三、以色.....	8
四、以形.....	8
五、以方位.....	8
六、以处所.....	8
七、以界限.....	8
八、作意修习.....	9
二. 取三十二身分的相与厌恶性.....	11
一、发.....	11
二、毛.....	13
三、爪.....	14
四、齿.....	15
五、皮.....	17
六、肉.....	19
七、腱.....	21

八、骨：	23
九、骨髓	25
十、肾脏	27
十一、心脏	28
十二、肝脏	29
十三、肋膜	30
十四、脾脏	32
十五、肺脏	33
十六、肠	35
十七、肠间膜	37
十八、胃中物	39
十九、粪	41
二十、脑	42
二十一、胆汁	43
二十二、痰	44
二十三、脓	45
二十四、血	46
二十五、汗	47
二十六、脂肪	48
二十七、泪	49
二十八、膏	50
二十九、唾	51
三十、涕	52
三十一、关节滑液	54
三十二、尿	55

講授版不淨觀.....	59
一. 前言与头发	61
二. 复习第一讲, 毛、爪.....	76
三. 修习不净观的重点, 齿、皮	83
四. 肉, 转修无常观无我观, 修不净观的见地	89
五. 腱	96
六. 骨、骨髓、肾脏	98
七. 心脏、肝脏	102
八. 肋膜、脾脏、肺脏	104
九. 肠、肠间膜、胃中物、粪、脑.....	106
十. 胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪.....	110
十一. 泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿	113
十二. 五种不净、九想观、结语	115
內觀禪法	123
第一讲	125
第二讲	132
第三讲	140

文字版

不淨觀

◎ 最尊貴的淨蓮上師撰釋



本册概要

- ◎ 缘起
- ◎ 修法
- ◎ 取三十二身分之相与厌恶性

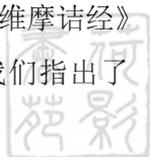




缘起

佛陀在涅槃之前，曾经嘱咐我们来世的众生要依“四念住”而住，而“观身不净”，就是位居“四念住”之首。为什么修习“四念住”首先要“观身不净”？“观身不净”究竟有什么殊胜的利益？又为什么世尊要独自赞叹它为“甘露门”呢？（甘露门有二：一是不净观，念身；一是数息观，念入出息）

由于三界众生的贪欲心重，尤其以欲界众生的淫欲心更重。所谓“爱不重不生娑婆”，可见贪爱是轮回的根本；《维摩诘经》中也说：“从痴有爱所以（则我）病生。”更为我们指出了一切病根的所在。



因此，初发心想要修学佛法的学子，每每感到佛法难入，原因就是出在佛法强调的“看破、放下”，似乎是与原来贪爱的习气背道而驰，又如何轻易地放弃自己的习气呢？即使已经发心久修的行者，也总是感叹道业难进，其实都是同样的问题。殊不知无始以来，贪爱所熏染的习气太重，不下猛药是难以根治的；而佛为我们开的这一服灵丹妙药就是“不净观”。

修习“不净观”，可破除爱烦恼（我贪）和见烦恼（我见）。若是经常思惟、观察此不净是无乐的（观受是苦）、无常败坏的（观心无常）、无我的（观法无我），就等于同时修习了其余的三念住。所以，如果是在欲界定、未到地定时修“不净观”，可证得初果；若是在初禅乃至四禅修“不净观”，则可证得阿罗汉果；倘若是发无上菩提心来修习“不净观”，就可得无生法忍而证初地、二地……。因此，无论是修止还是修观，是小乘的证果还是大乘的解脱，“不净观”都是最适合契入的法门。

就同样以禅定来说，若是没有修习过“不净观”的人，即使已经藉由禅定而发神通，也往往会因为五欲之乐现前而丧失神通。如经中所述：五百仙人，雪山中住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱；独角仙人因触欲故，遂失神通，为淫女骑项等，都是很好的例子。由此说明禅定只能暂时伏住贪爱的种子，并不能真正除欲。所以一旦境界现前，贪爱的种子仍然会起现行，而使神通丧失。但是对于一位曾经修习过“不净观”的行者来说，就是面对色、声、香、味、触等五欲的强烈诱惑，也不会退失神通。这就是两者的差别。



以上是以自利的禅定来说。若是以利他的菩萨道来说，“不净观”更是一门不可或缺的殊胜法门，它不但可以教导众生如何除欲；更能使自己在度众的道路上不致轻易地退失菩提心（爱见烦恼断故）。

这本书的内容，是依照《清净道论》的〈说随念业处品〉编纂而成的。（图片取自“三十二身分”以及“人体解剖”。原著：横地千仞·J. W. ROHEN，编译：陈金龙，出版者：邯郸出版社）。

最后，将此书的功德，回向一切法界众生早日成佛，并愿佛法久住世间。

净 蓮



PDF 學習 文 檔



一. 修法

一、以语读诵：

将“三十二身分”分六组顺读、逆诵，至完全纯熟为止。

1、分为六组：

- (1) 发、毛、爪、齿、皮；
- (2) 肉、腱、骨、骨髓、肾脏；
- (3) 心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏；
- (4) 肠、肠间膜、胃中物、粪、脑；
- (5) 胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；
- (6) 泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿；

2、读诵方法：

- (1) 先顺读：发、毛、爪、齿、皮；
再逆诵：皮、齿、爪、毛、发；
- (2) 先顺读：肉、腱、骨、骨髓、肾脏；



再逆诵：肾脏、骨髓、骨、腱、肉；皮、齿、爪、毛、发；

(3) 先顺读：心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏；

再逆诵：肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏；肾脏、骨髓、骨、腱、肉；皮、齿、爪、毛、发；

(4) 先顺读：肠、肠间膜、胃中物、粪、脑；

再逆诵：脑、粪、胃中物、肠间膜、肠；肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏；肾脏、骨髓、骨、腱、肉；皮、齿、爪、毛、发；

(5) 先顺读：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；

再逆诵：脂肪、汗、血、脓、痰、胆汁；脑、粪、胃中物、肠间膜、肠；肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏；肾脏、骨髓、骨、腱、肉；皮、齿、爪、毛、发；

(6) 先顺读：泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿；

再逆诵：尿、关节滑液、涕、唾、膏、泪；脂肪、汗、血、脓、痰、胆汁；脑、粪、胃中物、肠间膜、肠；肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏；肾脏、骨髓、骨、腱、肉；皮、齿、爪、毛、发。

就这样百回、千回、百千回地以语读诵，如此心不至于散乱，身的三十二部分也能明白。传说锡兰有两位长老，在四个月中读诵三十二种身，而证得初果。



PDF 學習 文庫



二、以意读诵（默诵）：

是为了要通达三十二身相。

三、以色：

应当确定每一种身分的颜色。

四、以形：

应当确定每一种身分的形状。

五、以方位：

应当确定每一种身分的方位（自脐以上为“上方”，脐以下为“下方”）。

六、以处所：

应当确定每一种身分的处所（即正确位置）。

七、以界限：

应当确定每一种身分的“自分界限”（上、下、横的界限）与“他分界限”的差别。例如：发不是毛，毛不是发。



八、作意修习：

1、按次第：自读诵以后，应当次第作意，不要跳过下一个作意。如果这样做，只会使自己心疲劳：导致失败而无法完成修习；

2、不过急：作意时不宜过急。过急虽然可以很快达到终点；却对修习的内容不够明了，而失去了应有的效果；

3、不过缓：作意时也不宜过缓。过缓则达不到终点，而无法完成修习；

4、除散乱：作意时应除去散乱，不攀缘外境，才能专注内缘而修习；

5、超越假名：当厌恶生起时，即超越“发”、“毛”等假名（概念），而专置其心于厌恶之中；

6、次第撤：在数数作意中，有些部分能于心中现起，有些则不现起，应撤去那些不于心中现起的部分。如果有二分同时现起，则保留那一分比较好的；如此于现起的部分数数作意，就能生起禅定；

7、以安止：若于“三十二身分”的作意修习中生起禅定：就安住在此禅定中。

九、若依如此修习，便能次第降伏五盖而证初禅；



PDF學習文庫



1、于“发”等身分中，确定了它们的色、形、方位、处所、界限；

2、依前面所说的按次第、不过急、不过缓、除散乱等方法，于色、形、香、所依、处所等五种，而作“厌恶、厌恶”的忆念；

3、当厌恶感生起时，则超越发等的假名，而专置其心于厌恶之中；

4、由于忆念“厌恶”，自然能舍爱欲而镇伏“贪欲盖”；

5、因舍爱欲，随贪而生起的嗔恚也舍，所以能镇伏“嗔恚盖”；

6、由于精勤修习，故能舍断“昏沉睡眠盖”；

7、因无追悔而作寂静的修习，所以能舍断“掉悔盖”；

8、因为殊胜的觉受、证悟现前，所以对教授的老师（佛陀）、所修的法，以及所证的果都深信不疑，因此舍除了“疑盖”；

9、心攀缘于所取的厌恶相当中（寻支），相续思惟作用于其上（伺支），殊胜的觉受、证悟现前而生喜（喜支），由喜而生轻安，由轻安而生乐（乐支），由乐而生心定（一心支）——初禅的五支便现前。



二．取三十二身分的相与厌恶性

一、发。

1、取相：拨出一两根头发放在掌中，首先确定它的颜色，见黑发则思惟黑，见白发则思惟白……，如此确定它的颜色、形状、方位、处所以及界限。

(1) 色：黑、白、灰、褐等色；

(2) 形：长圆如细秤杆之形；

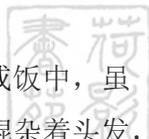
(3) 方位：生在身的上方；

(4) 处所：两侧以耳朵边，前以额际，后以颈项为限；

(5) 界限：下以发根自己的面积，上以虚空，横以诸发相互之间为限，这是发的“自分的界限”。发非毛，毛非发，如是不与其他发以外的三十一部分混同，而发为单独的一部分，这是发的“他分的界限”。

2、取厌恶性：其次依发的颜色、形状、香味、所依以及处所，引发对它的厌恶性。

(1) 依发之色是厌恶的：如在一钵心爱的粥或饭中，虽只见少许像头发之色的东西，也会厌恶地说：“这里混杂着头发，



PDF 學習 文庫



快拿开。”

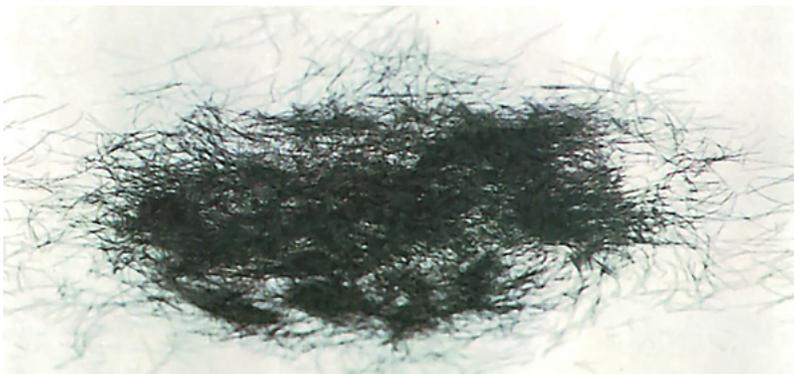
(2) 依发之形是厌恶的：如在夜间吃饭，若触着像头发之形状的东西时，也同样会感到厌恶。

(3) 依发之香是厌恶的：若把头发投入火中，气味就更讨厌了。

(4) 发的所依是厌恶的：头发是依于脓、血、尿、屎、胆汁、痰等所流之处而生，故也厌恶。

(5) 发的处所是厌恶的：此发生于三十一部分的积聚中，犹如生于粪堆之上的菌，亦如生于冢墓与粪秽等处的野菜，故甚厌恶。

其余的三十一身分也和头发的修习相同，先取每一身分的色、形、方位、处所、界限的五相，再确定它的色、形、香、所依、处所的五种厌恶性。以下只列出“取相”的部分；确定“厌恶性”则依个人的修习而定（由于个人的习气不同，由此引发厌恶的内容也有其差异性）。



二、毛。

(1) 色：黑褐色；

(2) 形：尾端下垂，如细树根的形状；

(3) 方位：生在脐的上下两方；

(4) 处所：除了头发的部分及手掌、足底、唇、指甲之外，长在身体的其他皮肤上；

(5) 界限：生入盖覆身体的皮肤之内毛根自己的面积，上以虚空，横以诸毛相互之间为限，这是毛的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



三、爪：有二十枚。

(1) 色：白色；

(2) 形：如鱼鳞；

(3) 方位：足的爪在下方，手的爪在上方。如是生在两方；

(4) 处所：生在指或趾端的背上；

(5) 界限：两方以左右指端的肉，内以指背的肉，外与顶以虚空，横以诸爪相互之间为限，这是爪的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



四、齿：有三十二个齿骨。

(1) 色：白色；

(2) 形：有种种的形状。下一排来说，中间的四齿为门齿，它们的两边为犬齿，依序为第一小白齿、第二小白齿、第一大白齿、第二大白齿、第三大白齿；上面的一排也是同样的；

(3) 方位：生在上方；

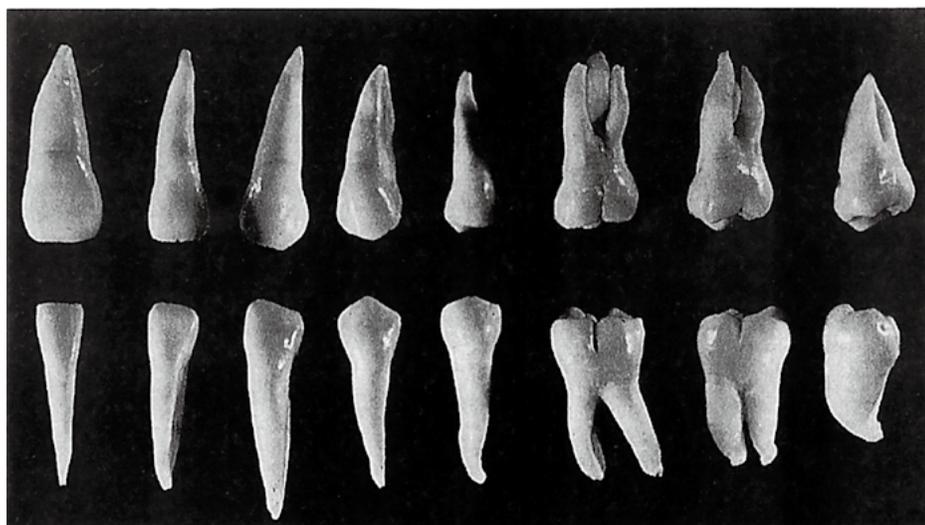
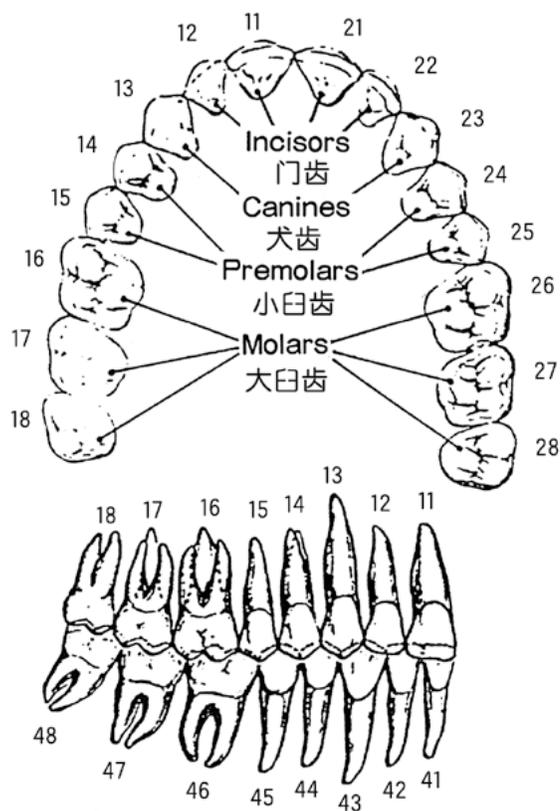
(4) 处所：在上下二颞骨中；

(5) 界限：下以在颞骨中的自己齿根的面积，上以虚空，横以诸齿相互为界，二齿长在一处是没有的，这是它们的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。



PDF學器文禮





五、皮：覆盖全身的皮。

(1) 色：皮的本色是白的；

(2) 形：略而言之，与身形同。主要分成表皮(外面的薄皮)和真皮(皮厚约二公厘)。从上唇开始，最先当确定覆盖面部的皮肤；其次确定额骨的皮肤→头皮→肩的皮→右手的皮→左手的皮→背的皮→右足的皮→左足的皮→生殖器官、腹、胸、颈的皮→下额的皮→下唇的皮而完结。

(3) 方位：生于上下二方；

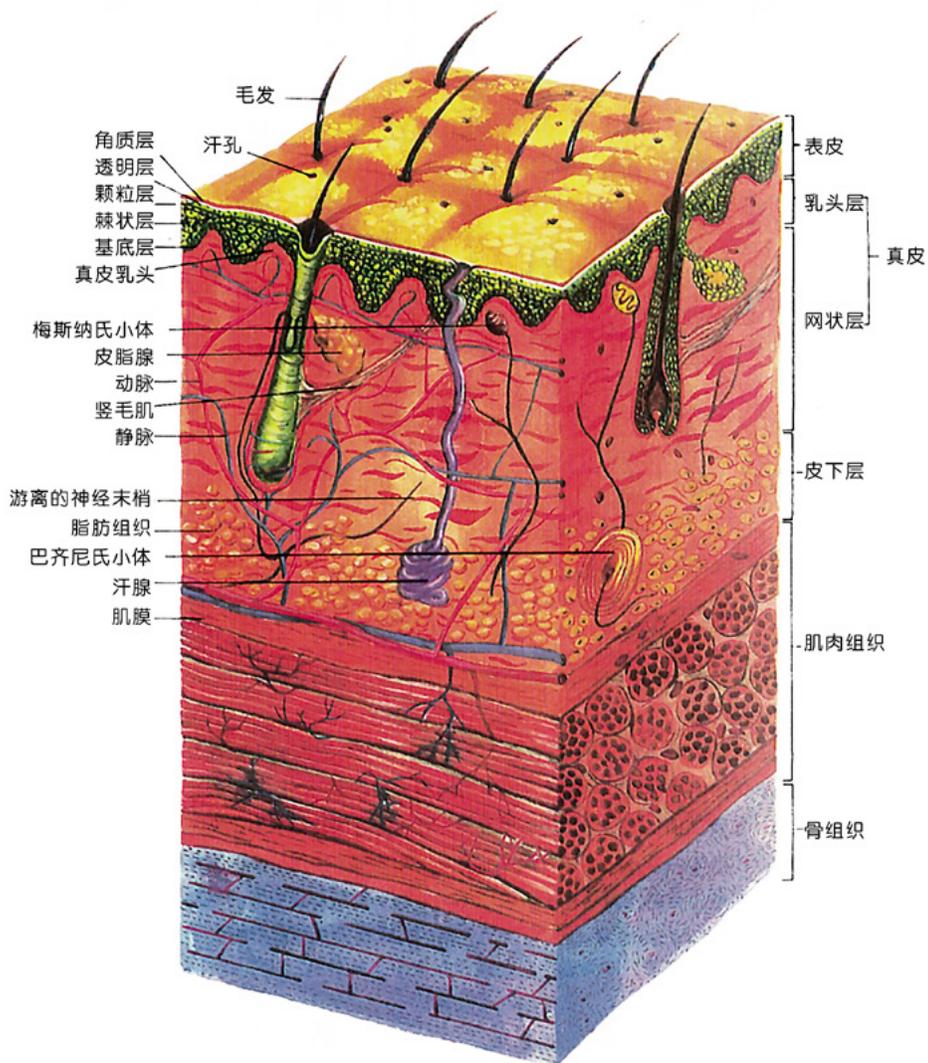
(4) 处所：盖覆全身；

(5) 界限：里面以骨的面积，外面以虚空为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似(图片见下页)。



PDF學器文禮





皮肤的构造



六、肉：有六百肉片。

(1) 色：赤色；

(2) 形：有种种的形（略、如附图）；

(3) 方位：生在上下二方；

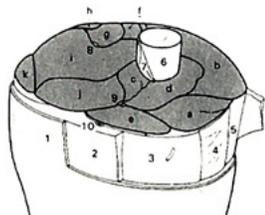
(4) 处所：附着在骨骼上（称为骨骼肌），共有六百多条，可受意志控制，又称为随意肌，和骨骼配合便能运动；

(5) 界限：里面以附着骨聚的面积，外面以皮肤，横以相互的肉为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。



PDF學器文禮

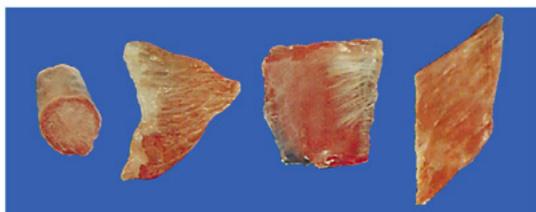




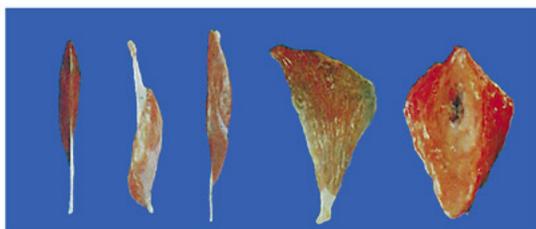
1. 皮肤
2. 皮下脂肪
3. 大腿肌膜
4. 肌膜 (外肌周膜)
5. 肌肉
6. 大腿骨
7. 骨腹
8. 坐骨神经
9. 大腿动脉静脉
10. 大隐静脉
- a. 大腿直肌 b. 外侧广肌
- c. 内侧广肌 d. 中间广肌
- e. 缝匠肌 f. 大腿二头肌
- g. 半腱样肌 h. 半膜样肌
- i. 大内转肌 j. 长内转肌
- k. 薄肌



大腿的断面 (男性)



1. 长头
2. 短头
3. 腓腹肌 (内/外侧头)
4. 比目鱼肌
5. 跟腱肌
6. 中间广肌
7. 内侧广肌
8. 膝盖骨
9. 大腿直肌
10. 外侧广肌
11. 中间腱



七、腱：有六百的腱。

(1) 色：呈白色半透明状；

(2) 形：有种种形，它们亦名为“筋”，一端附着在肌肉上，一端附在骨骼上，有连接和固定的作用。散在各处的腱，有细如绳之形、如蔓之形、如琵琶之弦之形、又如粗线之形；手背与足背的腱如鸟足之形，头的腱如小儿的帽子，背的腱如展在日光之下的湿网之形；其他附着四肢五体各处的腱如网衣穿在身上的形状；

(3) 方位：生在上下二方；

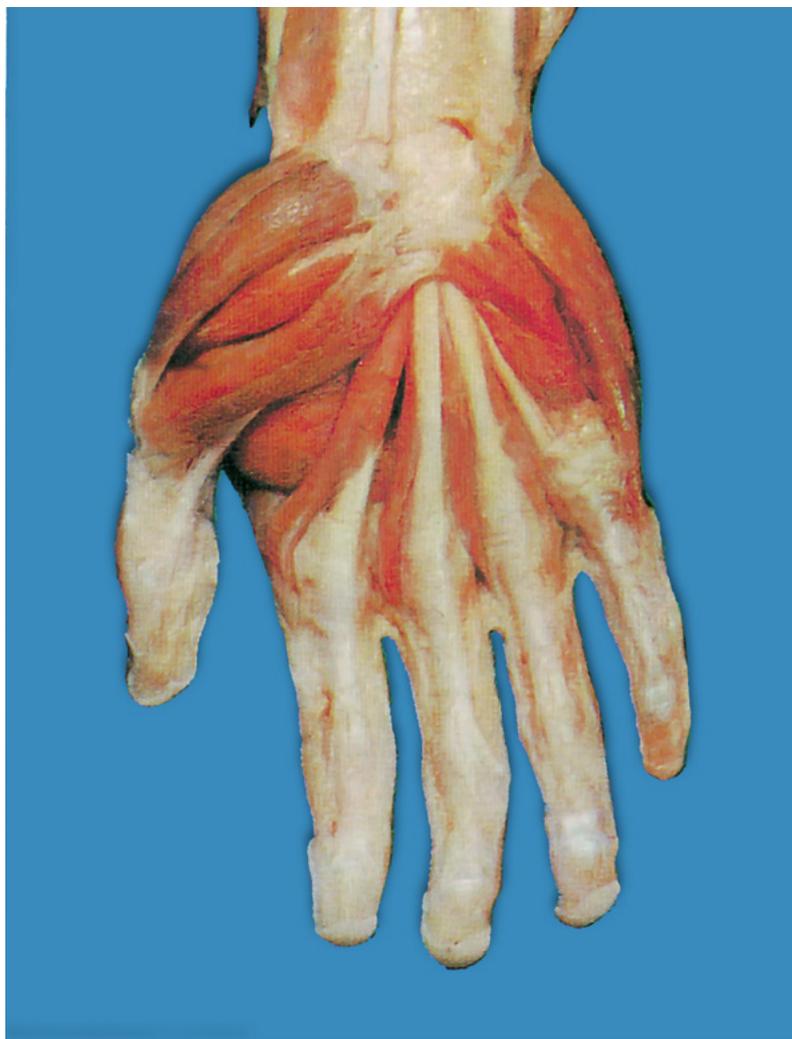
(4) 处所：附结于全身的骨骼和肌肉之间；

(5) 界限：下以二百零六块骨之上的面积，上以皮肉接触之处，横以相互之腱为界，这是它的“自分的界限”。而“他分的界限”与发相似（图片见下页）。



PDF學醫文庫





八、骨：

是除了三十二颗齿骨之外，其他的六十四根手骨，六十四根足骨，六十四根筋肉依止的软骨，二根踵骨（附骨），每一足各有二根踝骨，各有二根胫骨（胫骨与腓骨），各有一膝盖骨，各一大腿骨，二臀骨（肠骨），十八根脊椎骨，二十四根肋骨，十四根胸骨（肋软骨），一心骨（胸骨），二锁骨，二肩（胛）骨，二臂骨（上肢骨），各二前肢骨（桡骨与尺骨），七颈椎（颈椎），二十二头骨包括前额骨、顶骨、鼻骨、泪骨、节骨、蝶骨、颞骨、枕骨、颧骨、上颌骨、下颌骨等——如是二百零六块骨。

（1）色：它们一切色都是白的；

（2）形：有种种形（略、如下页附图）；

（3）方位：在上下二方；

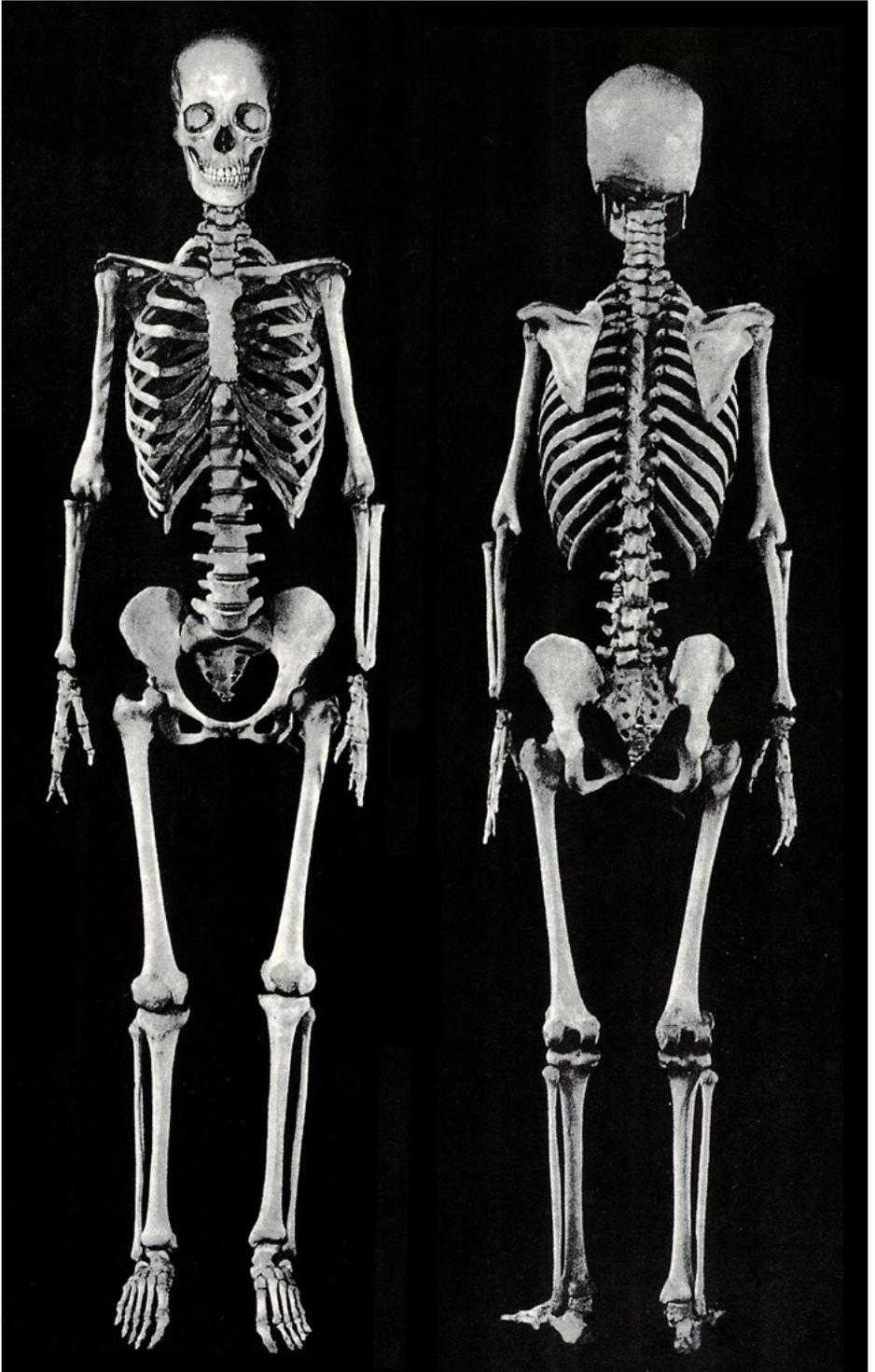
（4）处所：概言之在全身。分别而言，则头骨在颈椎之上，颈椎在脊椎之上，脊椎在臀骨之上，臀骨在腿骨之上，腿骨在膝骨之上，膝骨在胫骨之上，胫骨在踝骨之上，踝骨在足背骨之上；

（5）界限：内以骨髓，外以肉，两端以相互之骨为界，这是它们的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。



PDF學器文禮





九、骨髓：是在各种骨中内部的髓。

(1) 色：有红色、黄色；

(2) 形：在种种大骨之内的髓，如竹筒般粗的大笋之形；
在各种小骨之内的髓，如竹棍般细的细笋之形；

(3) 方位：生在上下二方；

(4) 处所：在各种骨的内部，只有肋骨、椎骨、胸骨、锁骨、
肩胛骨、骨盆、头骨等骨壳下充满了红色骨髓，其他的骨头含
有黄色的骨髓；

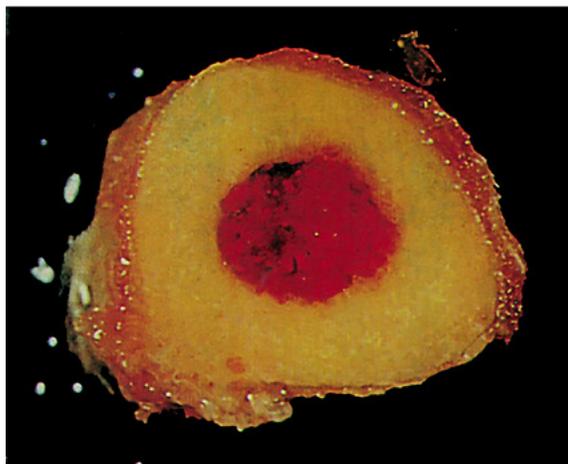
(5) 界限：以各种骨内部的面积为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。



PDF學器文禮



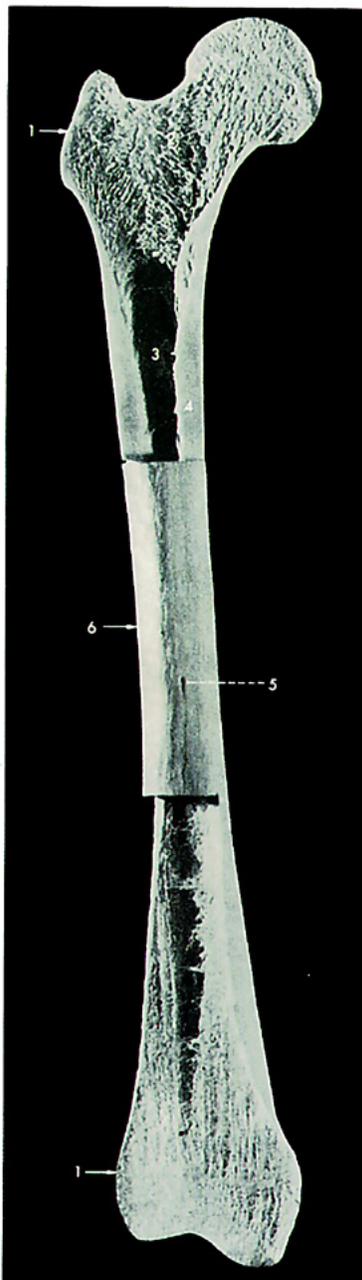
年轻人的骨髓是红色的，称为红骨髓，由多数的红血球构成，红血球经过营养孔，运出外部再经由血液循环到达身体各部分。随着年龄的增长，造血机能也渐渐衰退，四肢骨之管状骨的红骨髓，变成脂肪呈现黄色，称为黄骨髓。但是躯干骨的骨髓，即使发育到成人阶段也不会变成黄骨髓，始终有造血的机能。



红骨髓（大腿骨横切面）



黄骨髓



十、肾脏。

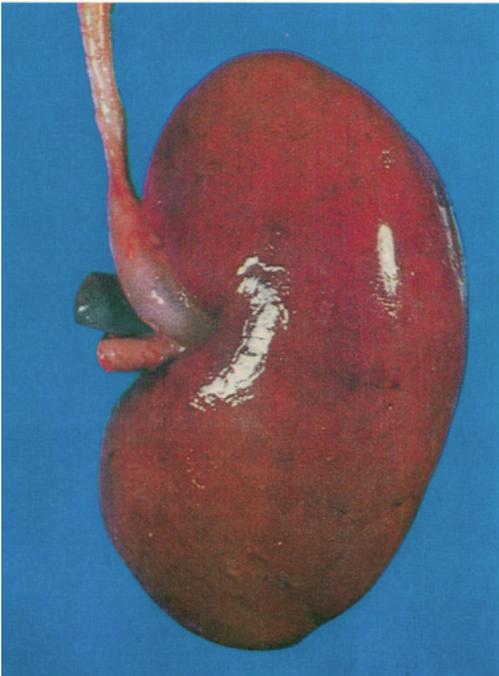
(1) 色：为淡红色；

(2) 形：如蚕豆之形；

(3) 方位：处于上方；

(4) 处所：位在后腰部腹腔，靠近脊椎骨二侧，左右各一个，长约十公分；

(5) 界限：以肾脏及肾脏的边际部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



PDF學器文禮



十一、心脏：即肉心。

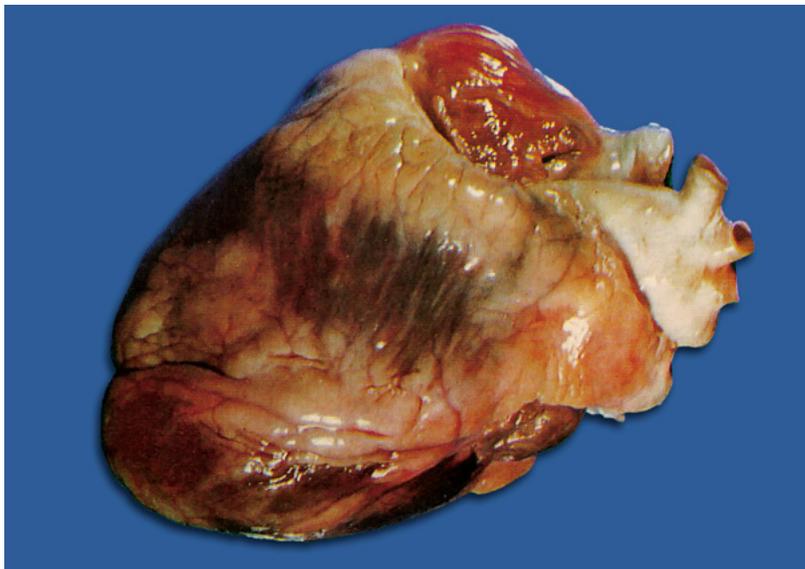
(1) 色：棕褐色；

(2) 形：是一个像自己拳头般大小的肌肉囊；

(3) 方位：生在上方；

(4) 处所：位在两个肺脏下部偏左的地方；

(5) 界限：以心脏及心脏的边际为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似。



十二、肝脏：是一对的叶肉。

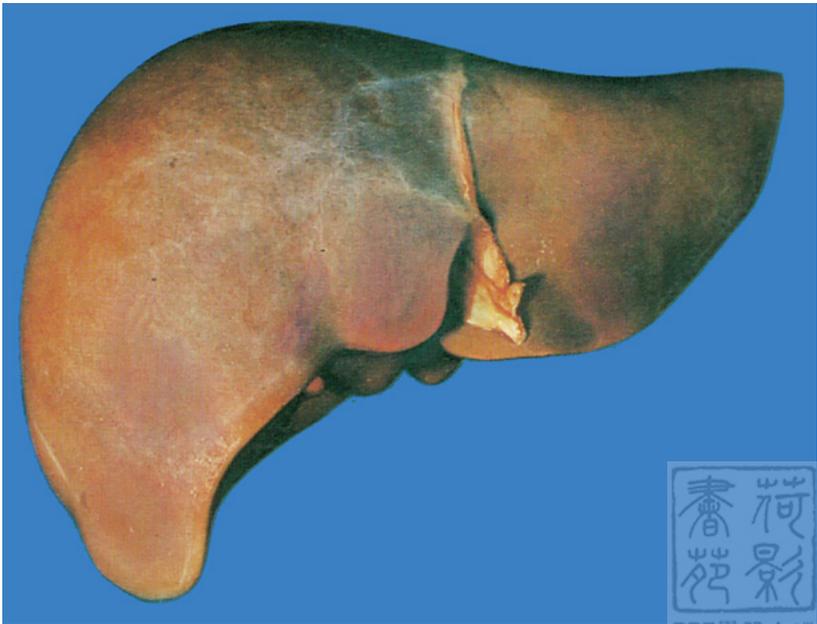
(1) 色：呈深褐色；

(2) 形：可分为左、右二叶，右叶比左叶大；

(3) 方位：生在上方。

(4) 处所：位于人体腹部的右上方，横膈膜的下面，占人体总重量的四十分之一；

(5) 界限：肝脏以肝脏的边际部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



十三、肋膜：是分为覆蔽膜与不覆蔽膜的两种盖覆肉。

(1) 色：都是白色；

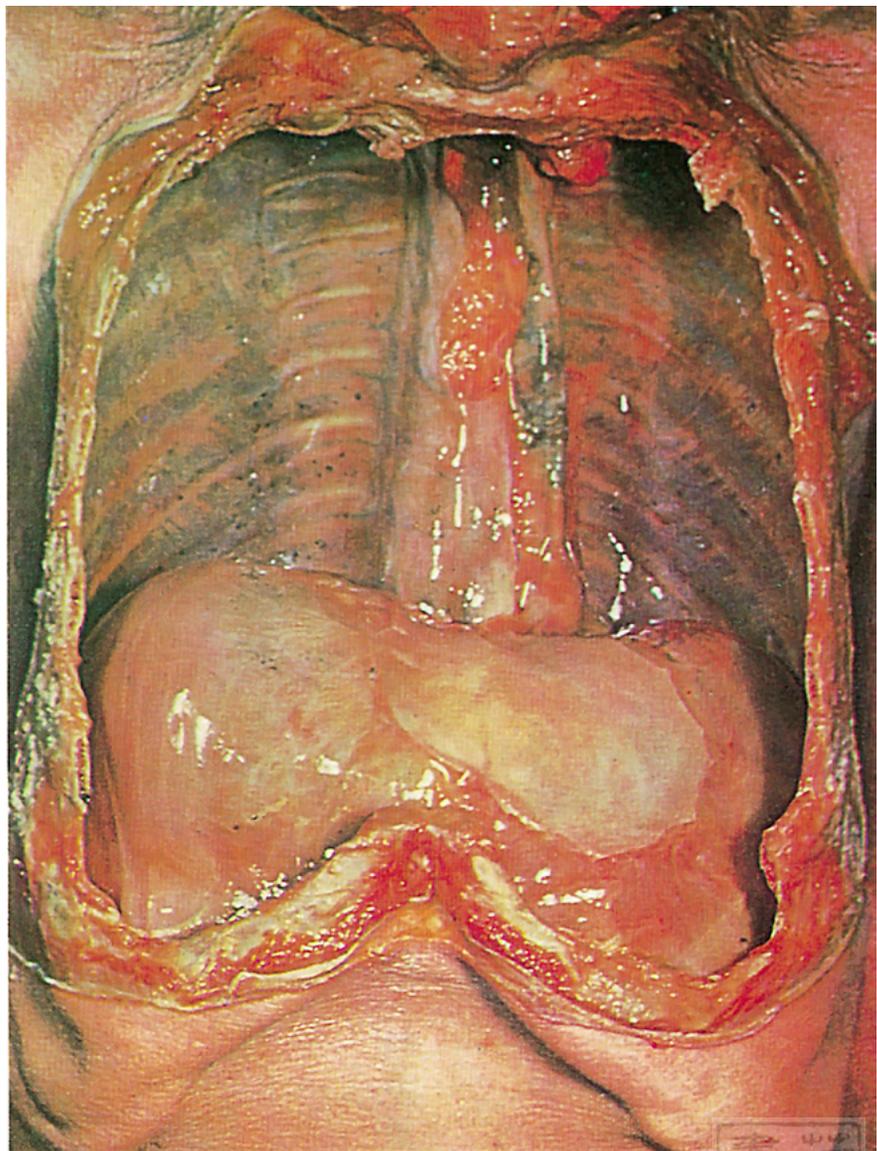
(2) 形：即它自己所占的处所之形；

(3) 方位：覆蔽肋膜在上方，余者生在二方；

(4) 处所：覆蔽肋膜盖覆心脏及肾脏，不覆蔽肋膜则于全身的皮肤之下盖覆于筋肉；

(5) 界限：下以筋肉，上以皮肤，横以肋膜的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。





PDF學醫文庫



十四、脾脏：是一个海绵状的器官。

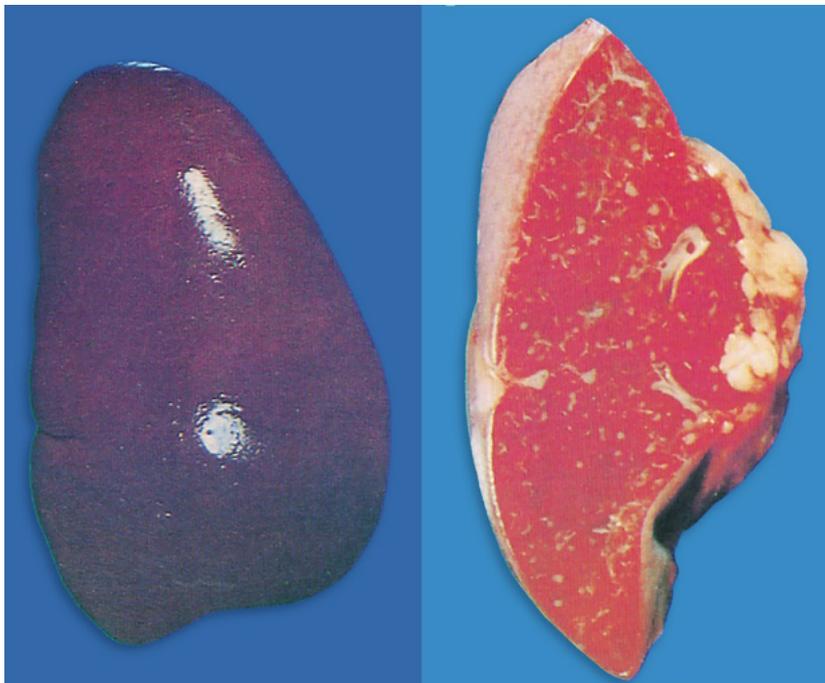
(1) 色：暗红色；

(2) 形：呈椭圆形，比拳头略小；

(3) 方位：寄于上方；

(4) 处所：位在人体左上腹部，胃脏的后面；

(5) 界限：以脾脏的边际部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似。



十五、肺脏：是重要的呼吸器官。

(1) 色：赤色；

(2) 形：是海绵状、多孔的圆锥形器官。左肺二叶，右肺三叶；

(3) 方位：生于上方；

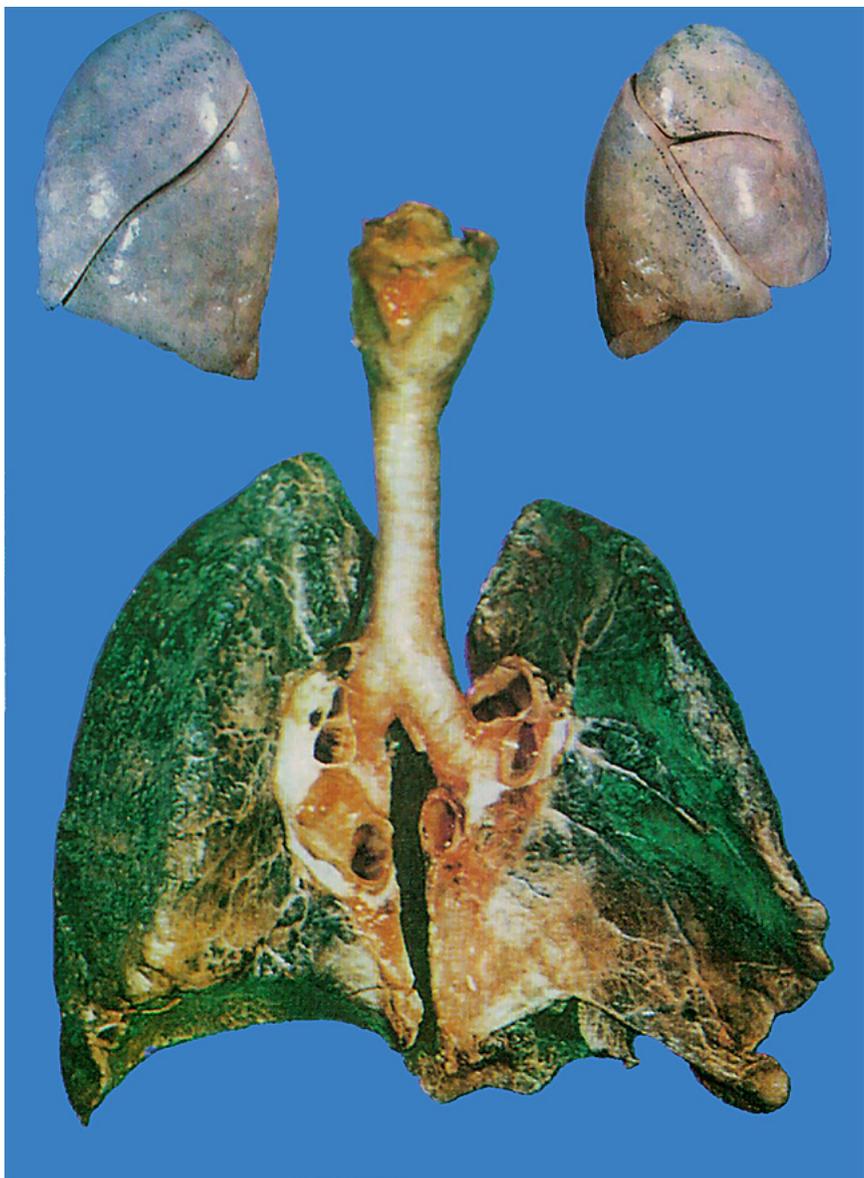
(4) 处所：位于胸腔内，心脏的左右侧，范围从横膈膜到锁骨上方；

(5) 界限：以肺脏的边际部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。



PDF學器文禮





十六、肠：指消化管食道及胃肠等的全体。

(1) 色：白色；

(2) 形：像切了头而盘绕于血槽之中的蛇的形状；

(3) 方位：生在二方；

(4) 处所：上自喉底，下连于大便道，故在于喉底及大便道为边端的身体内部；

(5) 界限：以肠的边际部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。



PDF學器文禮





十七、肠间膜：是结于肠的曲折之处。

(1) 色：白色；

(2) 形：呈扇状展开；

(3) 方位：生在二方；

(4) 处所：是腹膜的一部分，负责运送血液和淋巴进出肠子；它还能固定肠的位置，使肠本身不会打结；

(5) 界限：以肠间膜的边际部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。



PDF學器文禮





十八、胃中物：是胃中一切吃的、饮的、嚼的、尝的东西。

(1) 色：即如吃下的食物之色；

(2) 形：如酒水囊装了水而没有结紧的形状；

(3) 方位：据于上方；

(4) 处所：在胃中。所谓胃，是犹如压紧湿布的两方而中央生起气泡相似的内脏膜，外滑；而内则可说如腐烂的肉色。在胃中，有蛆虫、蚯蚓虫、针口虫、绦虫等三十二种虫聚在蠢动。当没有饮食的时候，它们跳动叫唤，侵害心脏之肉；当饮食之时，它们张口向上，把最初吞下的二三口食物很快地便争夺去了；胃实为它们的生家、便所、病室与坟墓；这胃里面又如污水池，在暑热之时倾盆大雨，因水而泛滥出来的尿、粪、皮、骨、髓等碎片，及唾、涕、血等的种种污物，落于池中集合，混杂泥水；过了两三天之后，便生蛆虫，更由日光的热力蒸熏，起了一个又一个的水泡和气泡，变成了青黑色，极臭而极厌恶；这时那些污物即走近去一看也无价值，何况去嗅或去尝呢？同样的，种种的饭食，用牙齿来粉碎它，用舌头来搅拌它，混杂以唾液，在那一刹那，便已失去了原来的色香及美味等；然后如犬的吐泻之物，落下胃中混杂以胆汁、痰与风等，以及胃中的消化热的蒸煮，杂以虫聚，起了一个又一个的水泡和气泡，成为极污极臭而极厌恶的状态；那样的胃中物，即闻之而对饮食亦有不快之感，何况以慧眼观察；又落下胃中的饮食被分为五分：一分给胃中的消化热烧了，一分给生物虫聚吃了，一分成尿，



一分成粪，一分成液体即增生血肉等；

(5) 界限：以胃膜及胃中物的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



十九、粪。

(1) 色：大部分是吞下的食物；

(2) 形：是粪的处所之形；

(3) 方位：在于下方；

(4) 处所：位于肠的最后部分(S状结肠及直肠中)，包括坚韧难以消化的食物纤维，肠壁脱落的死细胞、细菌、胆汁和水份；

(5) 界限：以熟脏膜及粪的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



二十、脑。

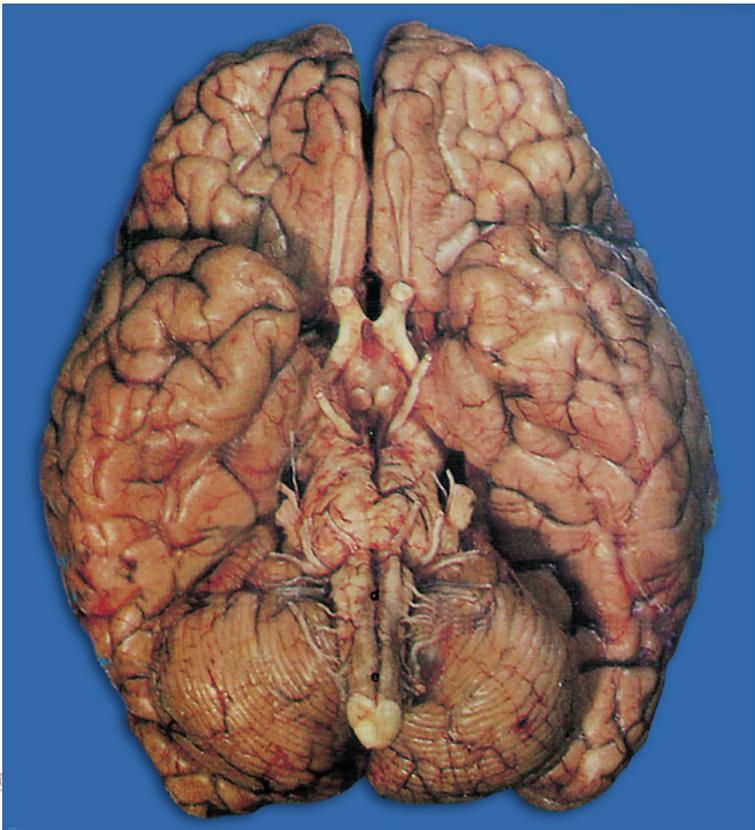
(1) 色：白色，如未成于酪的状态而腐败了的牛乳之色；

(2) 形：即如脑的处所之形；

(3) 方位：居于上方；

(4) 处所：位于头骨上部的骨盖内；

(5) 界限：以头盖里面及脑髓的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



二十一、胆汁：有停滞胆汁及流动胆汁两种。

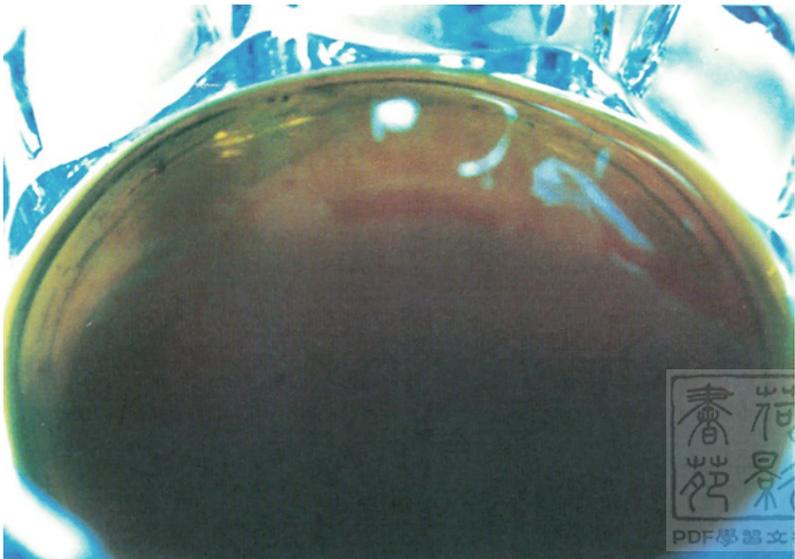
(1) 色：黄色液体；

(2) 形：两者都和它们的处所同形；

(3) 方位：停滞胆汁生于上方，余者生于二方；

(4) 处所：胆囊埋在右叶肝脏下面的一个小凹陷里，形状像个茄子，大约有十公分长，里面储藏着重胆汁，它能分解和消化食物中的脂肪，这是停滞胆汁；若是流动胆汁，则除了发毛、齿、爪等的无肉之处及坚硬干燥的皮肤之外，弥漫于其他的全身，犹如油滴弥漫于水上相似；

(5) 界限：以胆汁的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



二十二、痰。

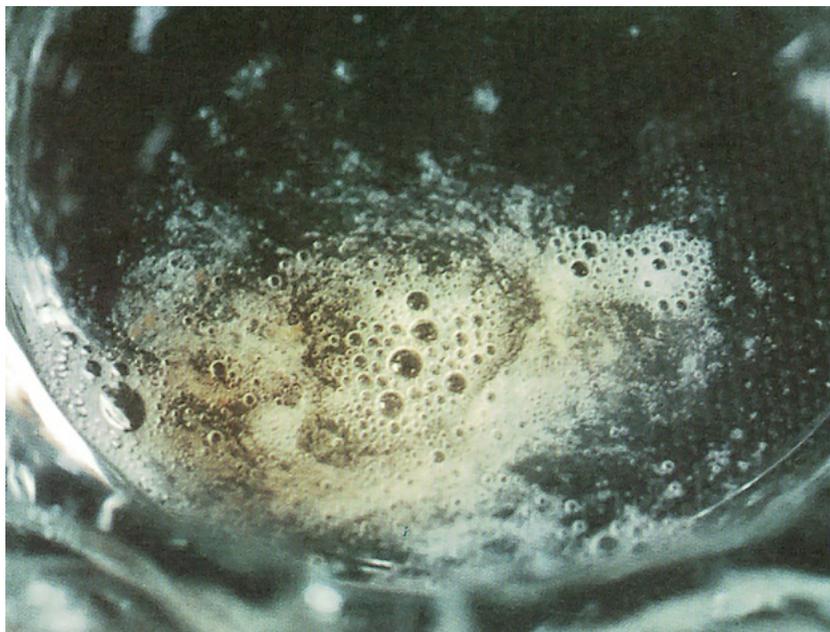
(1) 色：有白色、黄色、透明色；

(2) 形：如它的处所之形；

(3) 方位：生于上方；

(4) 处所：位在气管、支气管、小支气管、肺泡管等气道内。这些气道的内壁，是由黏膜和腺体所构成。腺体分泌物如果堆积太多时，就会由咳嗽吐出，便是痰；

(5) 界限：以痰的部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似。



二十三、脓：是依坏了的血而起的脓。

(1) 色：呈乳黄色；

(2) 形：像它的处所之形；

(3) 方位：生于二方；

(4) 处所：在哪里积聚便在哪里，没有一定的处所可说，在身上受伤的部分，血停止而化了脓，或者患了脓疱或疮等，脓便在那里地方；

(5) 界限：以脓的部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似；



PDF 學習 文 禮



二十四、血：有积聚血和循环血两种。

(1) 色：鲜红色（动脉血）和暗红色（静脉血）；

(2) 形：两者都如其所在的处所之形；

(3) 方位：积聚血（动脉血）生在上方，余者生在二方；

(4) 处所：满载氧气的新鲜血液由心脏里抽送出来，由动脉血管流到不同器官，主要是为了进行养分和废物的交换与处理，再由静脉血管负责收集使用过的血液，送回到心脏；

(5) 界限：以血的部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似；



二十五、汗。

(1) 色：像清水的色

(2) 形：如汗的处所之形；

(3) 方位：居于二方；

(4) 处所：汗腺是一条细长的管子；开口于表皮，全身约有两三百万个汗腺，以手掌、足掌，及前额分布最多；

(5) 界限：以汗的部分为界，这是它的“自分的界限”；
“他分的界限”与发相似；



PDF學器文禮



二十六、脂肪：是凝固的脂膏。

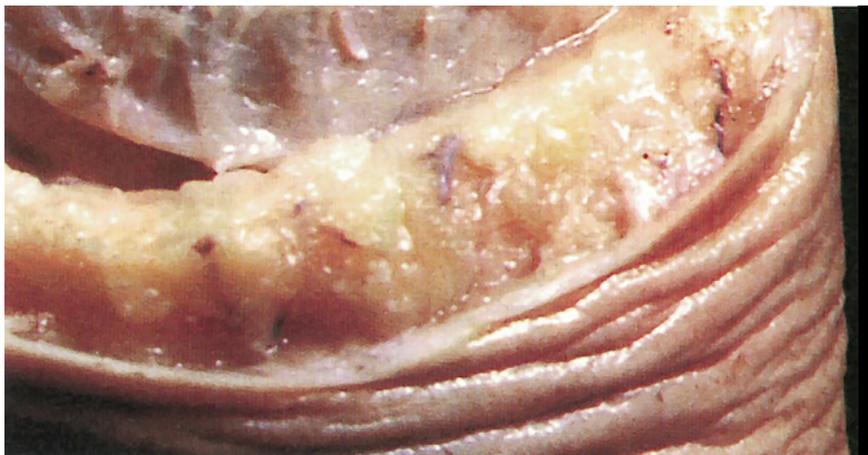
(1) 色：乳黄色；

(2) 形：就肥大的身体说，在皮肤与筋肉之间，如纤细的布片之形；瘦小的身体则附着在它的胫肉、腿肉、脊椎附近的背肉、胃的周围之肉等处，像折成二重三重的布片之形；

(3) 方位：生于二方；

(4) 处所：遍满肥大者的全身，附着于瘦小者的胫肉等处；

(5) 界限：下以肉，上以皮肤，横以脂肪的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



二十七、泪。

(1) 色：是清水的色；

(2) 形：如它的处所之形；

(3) 方位：生于上方；

(4) 处所：在眼孔中，当有情心生欢喜而大笑之时，或生悲哀而哭泣之时，或吃了特殊的食物之时，或因烟及灰尘等侵入眼中之时，则泪盈满眶或渗出眼孔之外；

(5) 界限：以泪的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



二十八、膏：是溶解的脂膏。

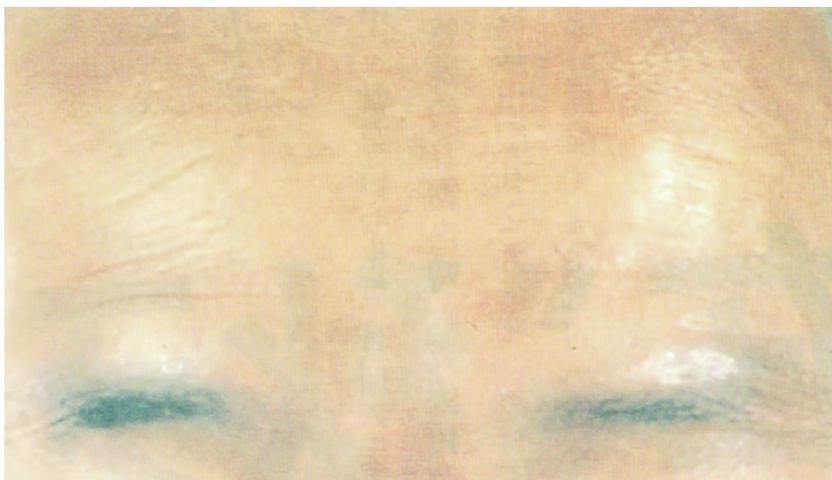
(1) 色：米黄色；

(2) 形：如在沐浴之时脂膏之滴撒布于清静的水上浮动的形态；

(3) 方位：生于二方；

(4) 处所：大多在手掌、手背、足跖(zhí)、足背、鼻孔、额与肩等之处；然而并非总是液状的，当火热、太阳热、气候变化、体内地水火风四界的变化之时，而在这些地方也变化了，此时则如沐浴之时的脂膏，滴撒布于水面上相似，在各处浮出膏来；

(5) 界限：以膏的部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似。



二十九、唾：在口内，由唾液腺所分泌的清色液体。

(1) 色：白如泡沫色；

(2) 形：如泡沫形；

(3) 方位：生于上方；

(4) 处所：自两颊边下流于舌上，唾液腺是分布于口腔内的耳下腺、颌下腺、舌下腺等三对腺体及口腔黏膜上一些分散的腺体；

(5) 界限：以唾的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



三十、涕：是从脑上流来的不净。

(1) 色：白色、黄色；

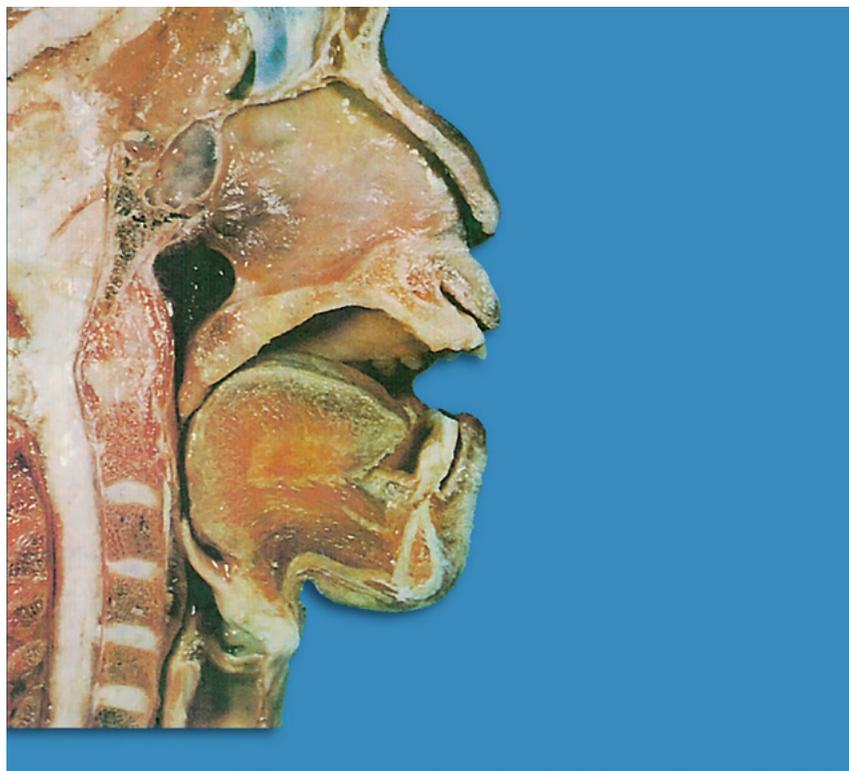
(2) 形：如其处所之形；

(3) 方位：生在上方；

(4) 处所：充满在鼻孔之内，当有情哭泣之时，或因食用特殊的饮食，引发鼻腔内鼻腺分泌的液体增加及因气候的变化而内界发生动乱（四大不调）之时，鼻腔内病毒的排出物、白血球，和死掉的鼻粘膜细胞混在一起，流出鼻孔之外；

(5) 界限：以涕的部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似（见下页）。





PDF學識文庫



三十一、关节滑液：身体关节腔内的液体。

(1) 色：如蛋白之色；

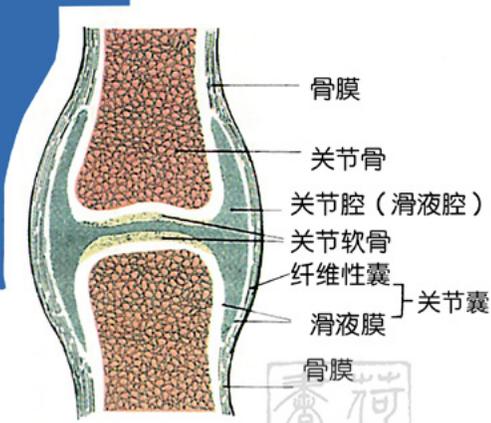
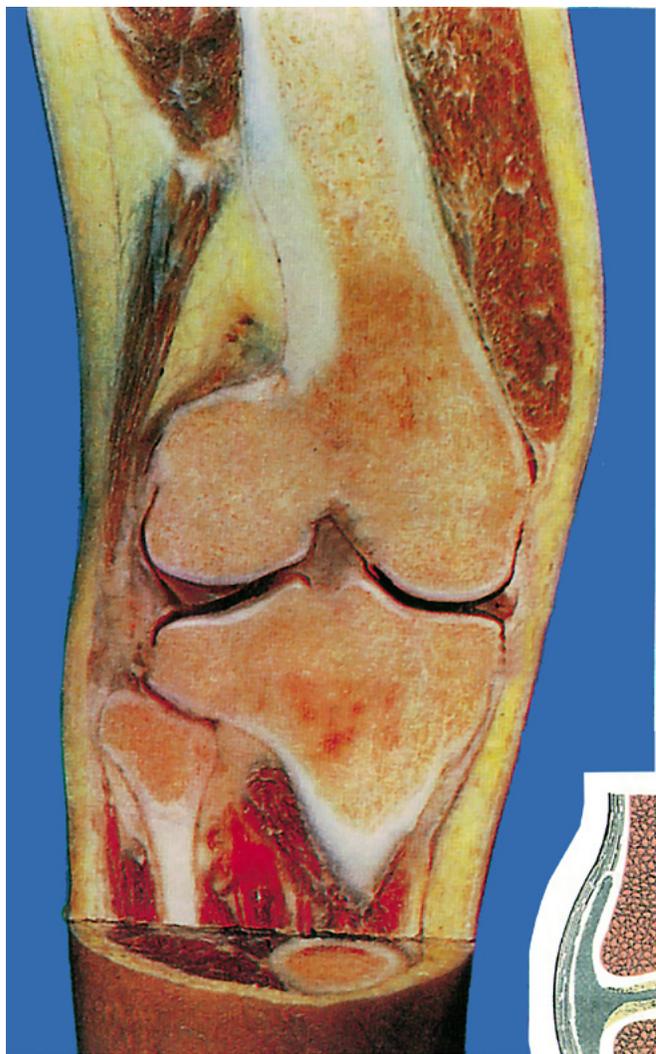
(2) 形——如它的所处之形；

(3) 方位：生于二方；

(4) 处所：在一百八十个可动的关节之关节腔内，行润滑关节的工作，使关节能灵活地活动，减少骨与骨之间的摩擦；

(5) 界限：以关节滑液的部分为限，这是它的“自己的界限”；“他分的界限”与发相似（图片见下页）。





关节滑液



PDF學醫文庫



三十二、尿。

(1) 色：淡黄色；

(2) 形：如一滩水的形状；

(3) 方位：生于下方；

(4) 处所：在膀胱的内部；

(5) 界限：以膀胱的内部及尿的部分为限，这是它的“自分的界限”；“他分的界限”与发相似。



如是于发等部分中，确定了它们的色、形、方位、处所、界限之后，依不过急等作意善巧的方法，以色、形、香、所依、处所的五种而作“厌恶！厌恶！”地忆念着，最后则超越“发”等的假名而修习，得以次第生起初禅。



PDF學器文禮



講
授
版

不 淨 觀

◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



本册概要

- ◎ 1. 前言与头发
- ◎ 2. 复习第一讲：毛，爪
- ◎ 3. 修习不净观的重点，齿，皮
- ◎ 4. 修无常观无我观修不净观的见地
- ◎ 5. 腱
- ◎ 6. 骨，骨髓，肾脏
- ◎ 7. 心脏，肝脏
- ◎ 8. 肋膜，脾脏，肺脏
- ◎ 9. 肠，肠间膜，胃中物，粪，脑
- ◎ 10. 胆汁，痰，脓，血，汗，脂肪
- ◎ 11. 泪，膏，唾，涕，关节滑液，尿
- ◎ 12. 五种不净，九想观，结语





一. 前言与头发

各位师兄：

阿弥陀佛！

我们今天开始介绍“不净观”。可能很多师兄觉得很奇怪，有疑问：“我们不是大乘吗？修习大乘的菩萨，需要修习四念处吗？”要不要？不知道？

一般都会有这样的误解，以为“四念处”是小乘的法门，跟大乘大概是没有直接的关系；或者是修习大乘的菩萨道，可能并不一定要修习四念处这个法门。因为我们根深蒂固的观

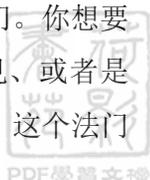


念就是：四念处主要是南传佛教、或者是原始佛教修习证果，就是你要证得阿罗汉，就一定要从四念处开始下手，就是走小乘的解脱道才需要修习四念处，这是一般的认知。

可是事实上是不是这样呢？大乘菩萨也需要修习这个法门吗？那我们就先来分析一下，这个法门它到底是做什么用的？或者它可以达到什么样的目的？对于小乘、大乘，或者是自利利他来讲，它到底有什么殊胜的地方？这样我们才能够明白这个法门，或者是很深入地去修习它。

这个话呢，就要从佛陀涅槃开始讲起。我们都知道，佛陀涅槃之前，阿难问了祂一些问题，其中有一个问题就是：“佛陀您老人家走了，那我们后世的弟子应该依什么而住呢？”就是我们应该修习什么法门呢？当时佛陀的回答是说“依四念处而住”。就是说我们后世的众生，尤其末法的众生，应该修习什么法门为主？就是四念处为主——这是佛陀对我们的交待、叮咛、跟嘱咐。所以我们要遵循佛陀的教导，依四念处而住。

还有，佛陀在世的时候，也经常赞叹两个甘露门。所谓“甘露”的意思就是不死的法药，叫做甘露，就是你想要了脱生死最殊胜的两个法门，就是两个甘露门：一个是念身，一个是念出入息。所谓“念身”这个法门就是“观身不净”，就是我们现在要介绍的不净观，这是第一个最殊胜的甘露门。你想要解脱、了生死的话，这个法门最快；想要破除我见、或者是身见（对这个身体的执著、或者对“我”的执著），这个法门



是最殊胜的，最快速到达，就是你要证果，其实它是最快的。

另外一个“念出入息”，就是大家很熟悉的“安般”——安那般那，也可以翻译成数息观。有关于这个法门，前面这几年我们大家都已经学得很好，也修得很好了。所以我们现在就介绍第二个甘露门——“观身不净”。

为什么要修习这个法门？或者说为什么佛陀这么赞叹这个甘露门？你想要解脱的话，这个法门是最殊胜的、也是最快的呢？那就要知道不净观对治的是什么？就是贪爱嘛。因为我们众生为什么会在三界当中轮回？最主要的根本就是贪爱，一念贪，就一念轮回。所以是什么力量驱使我们不断不断地轮回，没有办法跳脱呢？就是贪爱，就所谓的“爱不重，不生娑婆”。那《维摩经》上面也有一句话，就是“从痴有爱，所以病生”，就是说众生一切病的来源，最根本病的来源，就是一切病的来源是什么呢？就是“从痴有爱，所以病生”，为什么会生病呢？就是“从痴有爱”，这个“痴”就是无明，一念的无明，以为有“我”，有“我”就贪爱，贪爱是从“我”来的，以为有“我”，所以有贪；贪不到就嗔嘛，那根本就是愚痴无明，不明白无我的道理，所以起了我执，以为有“我”，然后才有贪、嗔、痴种种烦恼。所以这个贪是从无明来的，因为无明，所以以为有“我”，有“我”就产生了贪爱。所以我们想要了生死解脱，想要修行证果，不从贪爱下手的话，是不可能成就的。

所以不管是初学还是久修的佛弟子，为什么不能入门？或



者为什么久修不能成就？实际上问题都出在这里——就是你还有某方面的贪爱没有放下。初修的、或者是想要学佛的，他望佛法而怯步，最主要的原因就是：佛法说的都是跟他的贪爱背道而驰的，所以他吓得不敢学佛修行。你学佛以后就很多规范啦、戒律啊，这个不可以、那个不可以，所有不可以做的都是他本来很喜欢做的，所以就不行了。他就不敢学，他觉得学了以后，“我就开始生烦恼，我会担心、会害怕，我如果破戒怎么办？所以我就吓得不敢去受戒。”所以是什么让他没办法说服自己呢？就是贪爱的习气不答应：你不可以去受戒、你不可以学佛修行，因为它太多束缚，对我们贪爱习气的束缚，是他不能忍受的。那久修的也是一样啊，修了半天，不管是听了多少佛法、修了再高的法门；可是你的贪如果不祛除的话，一样是没办法成就的，白忙一场！

所以我们就知道，不净观这个法门为什么这么必要：就是贪爱不降伏的话，是不可能有任何成就的；从最简单的了脱生死，了脱生死只是小乘的解脱法门而已，还不用谈大乘你怎么发菩提心、行六度、怎么圆满十波罗蜜；如果你的贪爱不祛除，你可以发菩提心、行六度、圆满十波罗蜜吗？可能吗？也是不可能！你就是发心想要度众生，也是度得烦恼恼恼的，为什么？因为自己的贪爱执著没有放下，所以你也是度得很辛苦，菩萨道这条路也是走得很辛苦。

所以不管是小乘、大乘，自利、还是利他来讲，不净观这个法门都是非常有必要来修学的。



PDF 學 器 文 庫



那为什么我们前面的次第是先修数息呢？就是念出入息，我们前面曾经练习过《六妙门》到《十六特胜》，它是属于《天台止观》的范围。这个基础如果打得很好的话，现在修不净观可以马上现前，很快就能观起来，然后很快就能证果，是一点困难都没有的。所以基本上不净观是属于观门，观门是需要有定的功夫，就是你要先修止再修观，你必须要有止的定力；在这个止的功夫基础之上你再起观。所以不净观这个法门，不是说你上来盘腿一坐就开始观，不是，你要先修定。你可以从前面我们练习过的数息：一数、二随、三止，你可以一上座之后，你先数息，然后进入随息，然后进入止，得止了以后才起观。

所以这个法门不适合没有定力的时候来修。如果没有止的功夫，你马上修这个不净观的话，你会一上座，马上起观，很快的五分钟以后，你就会头昏脑胀，然后烦躁得坐不下去，就是因为你没有定的功夫，你没有先得止，然后你就马上起观。因为修这个观门时间不适合太长，而且它一定是在得止之后才起观，是定中起观。

所以我们一般修这个法门，前面要先修一段时间的定，看你的功夫，如果功夫不是很好的，大概要修四十五分钟的定，一数、二随、三止，看你止的功夫；如果你一上座很快就得止的话，那你就可以很快地起观。

不过一般来讲，我们是平均一个小时；如果你是专修的话，你是修定一个小时，然后观十五分钟，休息；再修定一个小时，

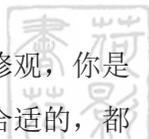


观十五分钟，休息。是这样的比例来不断不断地练习。所以它这个观门的时间实际上不适合太长，太长就会心火上升；因为非常专注，你的定力功夫又不好，很容易就气血往上升，因为你要不断不断观，然后你的注意力不断不断地集中在脑部，你就会觉得头脑发昏发胀，很不舒服，那就是因为你没有在定中起观；然后你可能没有先修定，没有先得止，你马上起观，就会有这样的过失。所以我们要先说明：先修止，然后再修观。

所以这个法门能不能快速成就，就看你定的功夫到哪里。如果你是一数、二随、三止，你这个止是欲界定跟未到地定的话，你在定中起观，可以证到初果；你如果是一数、二随、三止这个止可以入初禅乃至四禅的话，你就可以证阿罗汉（就是你在初禅、二禅、三禅、四禅这个禅定当中修不净观的话，可以马上证阿罗汉果），因为定力的功夫比较强，所以很快就可以证果。

那你如果是发大乘的菩提心，行大乘的菩萨道，然后来得止修不净观的话，你就可以证初地、二地、三地、四地……一直上去，看你的无明破到哪里；因为破一品无明就证一分法身，就是初地。所以不但要看你禅定的功夫，在定中起不净观，还要再看你无明破的多少，然后来决定你是证初地、二地、三地、还是十地、还是等觉。

所以我们就知道这个法门，不论你是修止还是修观，你是小乘的证果、还是大乘，这个不净观都是非常非常合适的，都



PDF 學習 文庫



可以从不净观这个法门契入。不管你是走大乘的路线、还是小乘的路线、止观的路线，它都是一个非常快速证果的法门、快速解脱的法门。

然后再以禅定来说，你同样的修四禅八定，跟你有没有修不净观，它有很大的差别。就是说，你如果因为修四禅八定而开发神通的话（因为我们知道神通是由定发），倘若你没有修不净观的话，这个神通很容易因为五根面对五尘（色、声、香、味、触）的引诱而退失；就是说即使你因为修定而开发神通，那个神通会因为色、声、香、味、触贪爱的引诱而退失禅定、退失神通。

可是如果你得定，然后又修不净观的话，你已经开发的神通就不容易退失，为什么呢？因为已经把贪爱的种子彻底净除了。因为定力只能伏住贪爱的种子；可是它的种子并没有消失，只是被你的定力伏住而已。所以当你不在这个定当中的时候，有外在的色、声、香、味、触等等境界诱发的时候，你很容易就退失掉了，因为那个种子又容易起现行，所以很容易退失神通的原因在这里。

可是因为修不净观，降伏那个贪爱的种子，所以即使你的眼、耳、鼻、舌、身，面对色、声、香、味、触种种的诱惑，也不容易退失禅定或神通，这是另外一个不净观的殊胜之处。

所以，我们知道不论是自利还是利他：自利来讲，就是你不管是走小乘的解脱道、还是大乘的菩萨道，从小乘的证初果、



二果、三果、四果，到大乘的开悟成佛，都可以由这个法门契入，这是以自利来讲；那利他的话更没有问题了，你自己成就了这个法门，就可以用这个法门来教导众生，教他们想解脱的能够解脱、想证果的能够证果、想开悟成佛的也可以开悟成佛。所以我们说不论是自利还是利他，它也是一个很好、很适合我们来修学的法门。

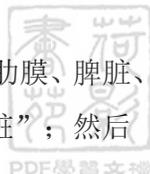
好，大概有个概念了，所以我们现在就开始介绍这个法门怎么来修，以及修行的方法。

首先是用读诵的（方式）。我们把全身分成三十二个部分、三十二个部位，然后一个一个来引发厌恶，祛除对这个部分的贪爱。所以首先我们为了要熟悉三十二身分的内容，所以我们要先把它背诵下来。我们把它分成六组，第一步就是用读诵的方法，先顺读，然后再逆诵，这样一组一组慢慢加上去：

第一组是“发、毛、爪、齿、皮”，然后倒过来念，就是“皮、齿、爪、毛、发”，这是第一组，念完了。

然后加上第二组，第二组是“肉、腱、骨、骨髓、肾脏”，反过来念：“肾脏、骨髓、骨、腱、肉”，然后加上前面第一组的“皮、齿、爪、毛、发”，这样一组一组加上去，现在是第二组了。

然后第三组，再顺读，第三组：“心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏”，倒过来，“肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏”；然后



再加上前面那两组：“肾脏、骨髓、骨、腱、肉”，加上第一组“皮、齿、爪、毛、发”，这样一直加、一直加。

所以第四组，先顺读：“肠、肠间膜、胃中物、粪、脑”，倒过来：“脑、粪、胃中物、肠间膜、肠”，再加上前面的三组：“肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏”、“肾脏、骨髓、骨、腱、肉”，第一组“皮、齿、爪、毛、发”。

然后第五组，顺读：“胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪”，倒过来念“脂肪、汗、血、脓、痰、胆汁”，再加上前面的“脑、粪、胃中物、肠间膜、肠”、“肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏”、“肾脏、骨髓、骨、腱、肉”、“皮、齿、爪、毛、发”。

第六组，先顺读：“泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿”，倒过来念“尿、关节滑液、涕、唾、膏、泪”，加上前面的五组“脂肪、汗、血、脓、痰、胆汁”、“脑、粪、胃中物、肠间膜、肠”、“肺脏、脾脏、肋膜、肝脏、心脏”、“肾脏、骨髓、骨、腱、肉”、“皮、齿、爪、毛、发”。

这样百回、千回、百千回，不断不断地读诵，你非常专注地读诵，然后每一个部分都把它弄清楚。听说锡兰有两位长老，在四个月当中这样读诵三十二分的内容，就证得初果，只是读诵而已就证果了、证得初果。所以我们知道，一心专注非常重要，他为什么会证果？就是因为心专注在这个内容上面，然后伏五盖就能够证初禅，证初禅就容易破萨迦耶见。我们知道什么叫证初果，就是你破除了身见，因为他不断不断读诵这三十二物，



他心里面就明白：我们这个色身，这个身见（身见就是我见，我见的来源就是身见），以为这个身体是我，那现在因为读诵这三十二个内容，就很清楚地明白：我这个色身就是这三十二个不净物的组合而已，是不是很快就破除身见？破除我见，就能证初果。

所以光是读诵，就已经这么殊胜，可以证果了，因为它能让我们非常快速的明白：我们的色身只是不净物的组合，它是假合的，它不是真实有一个“我”的身体存在。所以身见破除了，我见就破除了。因为我们会以为这个身体是“我”的身体；可是身体不可得，当然我、我的头、我的身、我的四肢就不存在了嘛，“我的身体”，身体不存在，“我的身体”这句话就不能够存在，所以那个我见、身见是不是就破除了？就可以证初果。

好，这就是我们首先读诵，非常熟悉我们这三十二个部位。

接下来我们就可以练习了。怎么练习呢？从第一个“发”，头发开始练习：

我们首先要取相、取这个头发的相。头发大家都很熟悉，我们可以拿一根头发在手里看，看它是什么颜色，它是什么形状，这个头发到底长在我们身体的哪个部位，这个要先确定，就是所谓的“取相”。确定我这根头发它是白色、黑色、金色、棕色、还是灰色，先确定它的颜色。然后头发的形状，像很微细的杆状，它是圆的，但是它非常非常细，细细长长的这样一个



形状。那它的方位长在哪里？就是我们身体的最上方，从哪边到哪边？它的范围是怎样呢？就是从两个耳朵的旁边开始，一直往上方，整个一直到头顶，它的两边是到这里；前后呢？就是前额的发际开始往后，一直到后脑的脖子——这是它的范围，前面到后面，还有两侧，这一个大的范围，就是我们头发长的范围。这是取相，我们要确定它的颜色、形状、还有方位。

取相取好之后，我们就开始取它的厌恶性。就是说不净观最主要的，就是要对我们身体所组合的这三十二个部分，每一个生起厌恶感；生起厌恶感就能祛除我们对它的贪爱。你什么时候真正从心里生起这种厌恶的感觉时，它同时就祛除了贪爱。所以我们不用特别想说“我要祛除我的贪爱”，不用；你只要引发对它的厌恶，因为厌恶就贪不起来了嘛，你就没办法生起贪爱的情感或感受来了。

所以每个部分练习的重点就是：你一定要对它产生厌恶感，你一旦厌恶感生起之后，你原来取相的那个，就要把它从脑海里消失。譬如你本来是想头发的样子、形状、或者香味（等一下我们会讲，你是依什么引发厌恶感），一旦你这个厌恶感生起之后，取相的部分就要把它去掉，只保留那个厌恶感就好了，停留在这个厌恶感当中，然后你就能够得定，得定之后就能伏五盖、然后证初禅。

每一个部分的练习都是这样的次第，这样进入禅定的状况，然后祛除贪爱。为什么能够祛除贪爱？就是你对这个部分已经

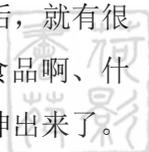


生起厌恶感了。

譬如说我们对头发的观察，如果你能够对头发引发厌恶感，以后你看到头发就不可能生起任何贪爱了，不管它是什么长发飘逸啦、还是有光泽啦，我们看头发的广告、或者洗发精的广告、润丝的广告、怎么保护头发的那些广告，你看到那些画面是丝毫都不会动心的，也不会羡慕说“我要修像他那种发型，然后用那个洗发精、用那个保养头发的保养品。”就是说你那种贪欲从此以后就不会再生起了，那你看到头发就是知道它是头发，然后没有任何贪爱的情绪在里面。

所以我们对这个色身，每一个部分都如实观察之后，那你对这个色身还会不会生起一丝丝的贪爱？不会，因为你每个部分都是这样来引发厌恶感，所以我们从此以后对色身不会有任何执著了。

这个就进入了修行的第一步：你必须要把这个身体看破、放下。因为我们所有不能成就的理由，追踪到最后，就是你太爱著你这个色身了。即使要修行的话，也很怕吃苦嘛，太冷、太热、吃不好、睡不好，就统统都不行了，为什么不行？就是因为这个色身不行嘛。你太保护你的这个色身，你以为“它就是我的、我的身体，所以我要保护它，好好地让它健康长寿”，所以它就会引发种种的贪爱。这一念的贪爱生起之后，就有很多事情可以做了：所有的养生之道啊、什么保健食品啊、什么有机啊……，统统都是从一念的“贪”就开始延伸出来了。



PDF 學習 文庫



所以你每天为这个色身就会有忙不完的事，因为你要去研究现在身体缺少什么嘛，是缺少钙质啊？然后你要怎么补充钙质。现在很火红的就是梅精嘛：梅子精、青梅精，懂吗？就是它过一段时间，就会有一个很热门的保健食品出来。如果你对色身非常爱护的话，那你就会很注意这样的信息：“哦，现在又有什么新的产品出来，它对我们这个色身有什么、什么、多多的好处。”青梅精有十六种好处嘛，你们可以背得出来吗？可以降血压、可以帮助消化啦……一口气可以念十六个功效。

所以你如果很爱著这个身体，就会很注意这方面的信息：那你还有没有力气去学佛修行？还是这个眼前的利益比较能够打动人心？所以如果我们今天演讲的题目是“怎样健康长寿”，我想应该是爆满吧。因为每一个众生都会觉得“这个是我需要的，我的身体需要这样的信息，所以我就一定会很好乐来听闻、学习、或者马上用到我的身体上面。”可是偏偏修行就是走相反的路，不让你贪著、贪爱这个身体，所以才需要修不净观。

所以什么时候降伏贪爱？就是你什么时候厌恶感生起来，它这个贪爱自然就被降伏了。以头发来讲，我们现在可以稍微来练习一下，就是说每一个部分，你引发它的厌恶感有很多种不同的方式。因为有些人对色彩比较敏感的，他可以从颜色下手。像头发的话，看哪一种头发的颜色，你看起来是你觉得最恶心、或者最没有好感的，看到就很想把它丢掉的那个颜色，你就可以取相：想象有一根头发，譬如说灰灰干干的，看起来很讨厌的那根头发，刚好掉在那一碗你最喜欢的什么汤里面，那你



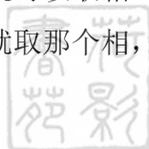
一定是“啊！很可惜了，我这一锅这么好喝的汤，现在有一根这么讨厌的头发在汤里面”，那你可不可能很高兴地把那根头发喝下去？不可能，对不对？一定是很厌恶地赶快把那个头发拿起来丢掉，这就是以头发颜色来引发我们的厌恶。

也可以用它的形状，你看怎么样的形状，像头发那个形状，一看到就能够引发你的厌恶感的，你就取那个形状。

或者是味道。像头发拿来烧，那个烧焦的味道很臭，也是一种方法。你一想到那个味道就对头发引发很强烈的厌恶感。这个厌恶感一生起，你就保持在那个厌恶感当中，看你可以定多久就多久，就是这样来修。

也可以想说有一个人的头发，他已经三个月没洗了，像新加坡这么热的天气，每天流这么多汗，所以他的头发已经黏在一起了，三个月没洗嘛，那个汗水啊、加上污垢啊、空中的灰尘啊，已经把它融合一体，使那个头发已经黏腻到没有办法一根一根分开来；然后味道呢？一定很臭。所以你也可以这样想：很久没有洗的、又臭又脏、又恶心的那个头发，你就这样想，引发厌恶感之后就安住。

所以都可以，看你对什么比较敏感：对形状比较敏感、还是对味道比较敏感、还是对颜色比较敏感的，你就可以取相。取那个相的目的，就是能很快引发你厌恶感的，你就取那个相，这样明白了？



PDF 學習 文庫



所以我们稍微练习一下：数息、随息、然后得止之后，就取相——取头发的相；然后引发厌恶之后，就停在这个厌恶感当中，一直到我们敲磬为止。

（众师兄练习……）



二. 复习第一讲, 毛、爪

各位大德：

阿弥陀佛！

我们今天继续“不净观”。

我们把方法再重复一次：先是取相，看是修身体的哪一个部分。取了这个相之后，引发厌恶（第一个是取相，第二个是引发厌恶感）。不管你是观察它的形状、颜色、或者气味，都可以，就是先找一个最快引发我们厌恶感的相貌。

这个找到了之后，我们就在定中起观。上座之后，我们要先修止，然后在定中起观。所以当我们身心不协调，心散乱、昏沉的时候，我们是不做观想的；我们要先修止，得止之后，在定中起观。所以我们一般先修止：可以用数息、进入随息、然后得止。如果你们定力比较好的，直接随息就可以了，做一段时间的随息；如果心非常散乱，你就从数息开始。心不要着急，因为观的时间比较短，修止的时间比较长，所以我们不要急急忙忙，双腿一盘，然后就开始观，这样心浮气躁，观的效果是不好的，所以我们要先修定。散乱的，从数息开始，数得差不多了之后你就进入随息，随息到它停下来，那个就是得止了，在这个止中再起观。



PDF 學 器 文 庫



所以这个时间是不一定的，看各位定力功夫如何。定力越好的，他时间就越快，马上就可以生起厌恶感。生起厌恶感之后，我们就把前面取相的部分舍掉，只保存厌恶的感觉就可以了。一直安住在这个厌恶感当中，一直安住、一直安住下去，它就可以伏贪欲盖。因为我们在强烈的厌恶感当中，是生不起丝毫贪欲的，那个当下没有办法生起任何贪欲的念头或感受，所以我们只要安住在强烈的厌恶感当中就可以了。你安住得越好，时间越长，它调伏贪欲的力量就越强。所以在厌恶感的当下，它其实就可以调伏贪欲盖。

接着，它也可以调伏因贪不到而起嗔恚的嗔恚盖。因为我们知道，嗔恚大部分是因为你贪不到，然后就生气了。所以它既然能调伏贪欲，那它同时也能调伏因贪不到而引发嗔恚的嗔恚盖。因为非常专注，你的心念非常专注在厌恶感当中，这时候的头脑也非常清楚，意识分明、非常的清明，所以它可以调伏昏沉睡眠盖。因为你非常专注一心，所以可以调伏掉举恶作盖。因为不断修习这个法门，你可以生起种种觉受、或者证得禅定，甚至证果，因此你就对这个法门有信心，同时也对教导这个法门的佛陀有信心，这时候就可以调伏疑盖。

以上这五盖，就是障碍我们不能得定的五个障碍、五个盖覆，所以我们叫做五盖。那因为你可以安住在强烈的厌恶感当中，安住的时间慢慢加长，它就可以慢慢调伏这五盖；你什么时候调伏这五盖，什么时候就证入初禅。所以它在观的过程中可以入初禅，怎么样入的？就是这样入的：你只要保持



在厌恶感当中，没有落入昏沉、散乱、掉举当中，你就可以伏五盖而证初禅。

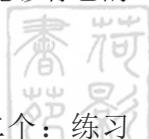
初禅有五支：因为你的心念在厌恶感当中，这是寻支；相续地保持在厌恶感当中，这个是伺支；你还可以生起轻安，这是喜乐支（喜支、乐支）；一心专注，就是一心支。初禅有五支：寻、伺、喜、乐、一心——你只要证得这五支，有轻安喜乐的感觉，这个就是初禅。

这就是说我们从取相，到进入厌恶这个阶段，然后把那个相貌舍掉，只要安住在厌恶感当中，就能次第伏五盖而证初禅。所以这个法门很快就能够入定：初禅、二禅……。我们后面再讲，你再加修无常、无我，就是观受是苦、观心无常、观法无我，很快就能够证果。

所以我们把前面的基础先打好，你如果因为这三十二个身分，每一个都能够很快地进入厌恶感，很快地就可以证得禅定的话；你再加修无常、无我、苦，就很快可以证果——这是修习这个法门一个很简单的方法。

所以我们昨天才会说：你要证得禅定或是证果，它是非常快速的理由就在这里，因为它的方法很简单，就是这样。只是之前要有定的功夫，你在这个当中起观，很快就能够有它的效果。

昨天是练习“头发”，那我们今天就进入第二个：练习



PDF 學習 文庫



“毛”。

取相的部分，我们可以取它的形状、颜色、或者气味。毛的样子大家都看过，就是细细长长的一根，很像很细很细的树根，它的颜色是黑褐色。所以你也可以取它的形状、颜色、或者是气味。

气味大概比较快，因为大家都有闻过别人身上狐臭的味道，或者很久没有洗澡的味道。那个味道是怎么来的？就是我们身上的汗毛所排出来的味道，就是体味，非常非常难闻，是因为毛分泌汗水，然后接触空气的灰尘，所形成的一种味道；还有就是他本身荷尔蒙分泌、内分泌的一种味道，所以有些人的体味是非常非常难闻的。因此我们一想到狐臭的毛，马上就引发厌恶。

或者是各位师兄有没有看过发霉的东西？东西发霉了，像我们要做豆腐乳，那个豆腐发霉之后，会在表面长出很长很长的毛，有没有看过？那就很像我们现在要观想的毛。因为腐烂发霉，它就长出那个毛状的东西、毛状物，细细的，就很像我们身上的毛。所以我们可以想那个腐败烂坏、发酵的东西，它长出的那个毛，也是看起来非常恶心的。

那毛的位置是长在哪里呢？它覆盖在我们全身的皮肤上，除了几个地方没有毛的：就是头发的部分，因为长了头发，所以它没有毛的；还有我们的手掌、脚掌没有毛；嘴唇没有毛；指甲上面没有长毛——除了这几个地方以外，我们全身皮肤上



都覆盖了毛，这是毛的方位处所，就是它长在我们身体的什么地方。

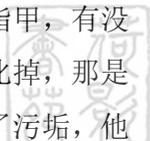
所以我们要引发厌恶，是看你要想它的味道呢，还是刚才形容那个形状呢，都可以。因为我们想要把三十二个部分都和大家一起共修；可是三十二个部位，每一个晚上只练习一个的话，要多久？可能要到明年去了吧。所以我们就考虑说，可不可以一次多练习几个。前面少一点，等这个方法非常熟练之后，我们再一次多练习几个。

我们今天就练习两个。刚才是头发，“发、毛、爪、齿、皮”嘛，背下来了没有？毛，我们刚才介绍过了。

第三个是“爪”，就是指甲。指甲，我们有手指甲十个、脚趾甲十个，它的颜色是白色。如果我们把指甲拔下来的话，它是一片一片的，形状很像鱼鳞，它是白色透明的。

它长在什么地方？长在我们的手指、脚趾末端的背上面，而不是里面，背上，所以它是我们手指跟脚趾末端的背上面；一共手上长了十个，脚上长了十个。

我们要引发对指甲的厌恶感，也可以用颜色、形状啦、或者气味，都可以。你们也可以自己想，一想到什么指甲就觉得很恶心、很厌恶的。譬如说钙化了的指甲，就是灰指甲，有没有人看过别人的灰指甲？完全没有光泽，都已经钙化掉，那是非常难看的。或者手指甲、脚趾甲不剪，里面藏满了污垢，他



PDF學器文禮



有时候抓抓头，头上的头皮屑也塞在手指甲里面；或者是没有洗澡，抓抓身体，身上的垢屑也隐藏在他的指甲里面，所以他那个指甲看起来就是又脏又难闻，这样想也可以。

所以我们的脑海里面有这个影像，那个厌恶感马上生起来就可以了。有那个影像就是取相；马上引发厌恶感，就是你已经生起厌恶感之后，指甲的相貌就把它舍掉，就停留在这个厌恶感当中，这样就可以。

那我们现在就练习这两个。

发、毛、爪、齿、皮，我们明天就练习“牙齿”跟“皮肤”，先把它背起来：“发、毛、爪、齿、皮”，“皮、齿、爪、毛、发”，还要逆诵嘛，顺读然后逆诵，把它背下来。这五个非常非常熟悉之后，我们就可以在一座当中，先从头发开始，发：引发厌恶，毛：引发厌恶，爪：引发厌恶，然后牙齿、皮肤；然后再逆回来，引发厌恶，这样顺逆不断不断练习，以后我们看到这五个东西，再也没有什么好羡慕、也没有什么好诱惑我们的，这样如如不动。

像现在很流行彩绘指甲嘛，有没有？弄得尖尖的，上面可以画各种花纹。那我们如果修过不净观，那个指甲就一点都没有诱惑力了嘛，再也不能引诱你。

所以这样不断不断地练习，我们对自己的色身不再会贪著，外在种种的五尘境界也不再会诱惑我们。所以修习不净观，可



以增加我们抵抗外在诱惑的能力，同时也是调伏我们的贪欲。

好，我们现在练习看看。

（众师兄练习……）



PDF學器文禮



三. 修习不净观的重点, 齿、皮

各位居士大德：

阿弥陀佛！

修不净观的时候，有几个重点要注意，我们现在先来说明一下。

第一个，就是修的时候，不要越过次第，要按照次第来修。发、毛、爪、齿、皮，就从头发开始，一个一个，不要跳越次第。一共三十二个部分，不要挑我喜欢修的那个部分，然后中间跳过去，千万不要做这样的事情。所以，第一个我们要注意的就是按次第来修，不是选择性的；一定是一个修好了，才进入下一个，次第不要错乱。不然你每一座，一上座你就想“我今天要观什么？”就开始生烦恼。或者是在那边换来换去，心弄得很疲劳；所以我们一定要按照次第来修，这是第一个要注意的。

第二个，不要操之过急，想说“我赶快把这个修完，赶快进入下一个，一共有三十二个，我如果不快一点，我怎么修得完呢？所以我就赶快、赶快！快、快、快！”结果每一个部分并没有真正的生起厌恶，或者是并没有真的很清楚、很明白这个部分，不是真正的已经降伏了贪欲的种子，只是贪快。这个也是要注意的，不要操之过急。如果你从发、毛、爪、齿、皮，



很快地这样一个一个跳过去，那每个部分你都不是很清楚。这样你就是很快把三十二个部分都观完，但是效果不好，也没有办法成就不净观。所以，第二个要注意的，就是不要过急。

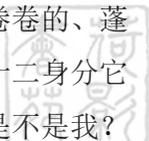
那你说“我慢慢来，好不好？我头发就修个半年，好不好？”又太慢了！三十二个要修几年？变成说你又永远达不到你的目标。所以不要太急，也不要太缓。

这就是三个要注意的：第一个，要按照次第来修；第二个，不要太急；第三个，不要太缓，就是不要太慢的意思。

还有一个很重要的，就是我们前面讲，你引发厌恶之后，停留在这个厌恶感当中，就可以渐次地伏五盖，证入初禅，这个只讲到禅定的部分，就是你如果每个都只是这样练习的话，你只能成就禅定；但是没办法开发智慧。就是说你禅定会愈来愈好，但是没办法证果。

所以我们引发厌恶感之后，接下来就要加修苦、无常、无我。你修苦、无常、无我，才可能证果；要不然你成就的只是禅定而已，但是没有办法开发无我的智慧，因为你没有观苦、无常、无我。

在厌恶感当中，不可能引发任何快乐，所以它一定是苦的。像头发，你可以长发、也可以短发、也可以把它弄卷卷的、蓬蓬的、直直的，说明什么？它是无常的。所以这三十二身分它都是无常的，本质都是苦的、都是无常的。那头发是不是我？



PDF 學習 文庫



头发不是我；如果头发是我的话，那我如果剪头发，是不是把“我”给剪掉了？所以它只是因缘的聚散，因缘聚的时候，就有这个东西的呈现，所以它是因缘所生；因缘散，就没有这个东西的存在，所以它是无常，也是无我的。

每一个都做这样的观：每一个部分生起了厌恶感之后，接下来就观苦、无常、无我，每一个部分都确实这样来练习。这样应该是不用三十二个修完，就可以证果，很快就可以证果，只要你按照这个方法；不要自己玩花样，不要自己发明，按照这个方法，老老实实地来修，很快就能得证禅定，然后证果。

好，我们就今天进入第四个——“牙齿”。牙齿一共有三十二颗：前面四颗是门牙，门牙的两旁，左右各有一颗是犬齿，再接下来左右各有两颗是小白齿，后面左右各三颗是大白齿。所以上面一排十六个，下面一排十六个，加起来三十二颗牙齿。它是白色的。

形状，你们看课本的图片，每一种牙齿的形状不一样，都把它拍下来了。因为我们看到的是表面；但是它还有牙根，我们看不到的部分长在牙龈里面，长在肉里，所以你们看图片会比较清楚。你们可以想象它是什么形状，就是跟这个牙齿一样形状的，能够引发厌恶感的形状，你可以自己想什么样的形状，跟这个形状非常相似，那我一想到它就会引发厌恶的这个东西，可以自己去想这个形状。

那它长在什么地方呢？就是我们嘴唇上下的两个颞骨当



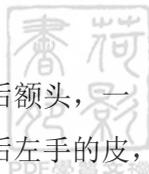
中，在嘴巴里面有上颚下颚。牙齿可以看得到的这个部分长在上颚、下颚的最外面。我们引发厌恶，可以想黄板牙，黄板牙不好看，黄黄的；或者想蛀牙，有蛀牙的很快就想到那个蛀牙，一口烂坏掉的蛀牙，已经蛀到不成形了，然后又黄黄黑黑的，实在是不好看；或者是那个有抽烟的、“老烟枪”的牙齿，都被熏得黑黑黄黄的。这边比较没有那个嚼槟榔的，我们台湾很多嚼槟榔的，整个牙齿就是血红色的，伴随着槟榔汁，他先咬槟榔，整个嘴巴都是红红的，然后“呸！”吐一口“血水”，所以他那个牙齿看上去就是红红的，非常恐怖。

那你们看要取什么取相（取什么牙齿的相貌），是最容易引发我们的厌恶，那我们就取那个相。也是同样的，引发厌恶感生起来之后，那个相就要把它舍掉、牙齿的形状就舍掉，只要安住在厌恶感当中就可以了。

好，我们再讲一个“皮”。我们等一下修“牙齿跟皮肤”。

皮肤，就是覆盖在全身的皮，它是白色的。它的形状就是整个身体的形状，因为它覆盖我们全身，所以它的形状就是我们身体的形状，我们身体长得什么样，它就覆盖在最表皮，所以就是整个身体的形状。我们就可以想象它是身体的形状，里面是空的，好像气球一样，它只是一层白色的膜，形状跟身体是一模一样的。

我们可以想它是从上嘴唇这边开始的皮肤，然后额头，一直到后脑，然后两个肩膀，右手的皮，想完了；然后左手的皮，



想完了；然后背上的皮；接下来就是右脚的皮，下去、上来；然后左脚的皮，下去、上来；然后生殖器，往前面再上来；因为后面我们已经想过了，所以只剩下前面，从生殖器上来，然后腹部、胸部、颈部，一直到下颚，这样刚好绕一圈（刚才从上嘴唇开始）。这就是全身皮的一个观想次序，这样来观想。它的处所就是覆盖我们的全身。

那我们怎么来引发厌恶感呢？你可以想那个干的、裂掉的、非常粗糙的、充满皱纹的皮肤，这样很快就引发厌恶感了。有些地方太冷，有皮肤冻伤溃烂的，那个也是蛮恐怖的；可是我们在亚热带比较难看到那种冻伤的情况；或者是烧烫伤的皮肤也可以，你曾经看过那个皮肤是最难看的、受伤的；或者是老人充满皱纹的手、皱纹的脸。我们大家都看过很多皱纹的、干到裂开的、非常粗糙的皮肤。我们一想，也是很快就能够引发厌恶感。

我们今天练习这两个。

明天开始，各位就可以从第一个慢慢地练习：“发、毛、爪、齿、皮”，“皮、齿、爪、毛、发”——顺、逆这样不断地练习。你可以从一座当中，一个一个练习；非常熟悉了之后，你可以在一座当中，顺、逆这样来练习。所以首先就是要顺读，然后逆诵，就是要把它背起来。背起来，你在座中就很方便一个一个来观想，一个引发厌恶，就进入下面一个。这样很快就可以把第一组练习得非常熟练。



我们下一次就从第二组开始练习。所以各位同修如果有空的话，就把后面五组先背诵下来，顺逆都背得非常非常熟，那我们在下一次练习的时候就非常方便。我们下次开始，速度要加快，因为你们有这几个月练习，功夫已经非常熟练；所以我们可能一次就会一组，很快地就一个一个进入它的厌恶感当中。

所以在这段时间，希望各位师兄有空多多练习，来熟悉这个法门，早一点降伏贪爱的种子，就可以早一点解脱，或者是开悟、证果。

好，我们现在来练习这两个：“牙齿”跟“皮肤”。

（众师兄练习……）



PDF學器文禮



四．肉，转修无常观无我观，修不净观的见地

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。那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，还看得到那个肉贩，不管他是卖猪肉、牛肉、羊肉，还是什么肉，摊贩上切成一片一片的肉，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，因为我们一想到烂掉、臭掉的肉，如果有这样经验的话，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，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，它就会长出蛆来。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，也可以从随息入门，就是《六妙门》

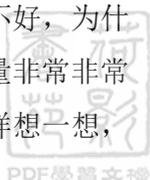


的一数、二随、三止；如果你的身心已经非常宁静，你就可以从随息开始；如果你觉得很散乱，就从数息开始，从数息进入随息，然后慢慢地身心宁静下来，得止之后再起观。

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，这样来分配。那你说“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宁静下来，呼吸也慢慢调得很微弱，妄念也愈来愈少，这时你就可以开始起观。坐个一、二十分钟，或者观个七、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强；你如果散乱心这样想一想的话，是丝毫都没有办法生起任何作用，就是断除、摧破贪欲种子的力量非常非常微弱，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！好恶心喔！”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，所以它慧观的力量非常非常弱，我们淫欲的种子非常非常强。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，譬如说有时间你就坐，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。

那我们现在在这边时间很长，所以我们练习的时间就长一点。那我们就是先修定，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，怎么样？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了，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，那我们



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，其他全部都放下。

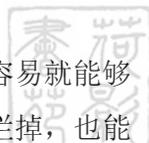
好，我们现在练习。

（众师兄练习……）

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



PDF 學 器 文 庫



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嘛，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片肉，它是我的肉”，没有这样的观念，肉无自性。那有没有“我的肉”这件事情？当然也没有的。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，

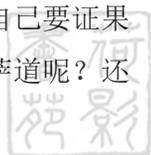


所以每一个都不是我的，也没有“我”的真实存在，因为“我”就是这么多的假合而已。

所以每一个部分，你生起厌恶感之后呢，你就可以加修它是无常的、是无我的。那你会不会很厌恶这个身体？不会，为什么？因为它无常、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。那你要再进入二禅、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。

那还有一个问题：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呢？还是成就这个法门可以利益更多的众生来行菩萨道呢？还是随缘啰？反正来了就修了。



PDF 學習 文庫



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，就看你有没有那个见地——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啊。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、你的自心嘛，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”，不管你说的是声闻缘觉乘、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，没有小啊、大啊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。



五. 腱

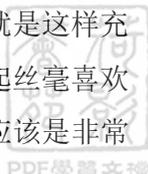
各位居士大德：

阿弥陀佛！

我们今天《不净观》介绍第二组的第二个，就是“腱”。腱，我们一般称为“筋”、筋骨的“筋”。我们的骨头跟肌肉，骨头是骨头，肌肉是肌肉，它们怎么连接呢？就是靠筋来连接；要不然骨头和肉没有办法合在一起；筋它一头连接在骨头上，另外一头连接在肌肉上，所以它有连接跟固定的作用。

我们全身上下，因为都是肉，也都是骨头，所以它就有六百多条的筋，粗粗细细、大大小小的，遍布我们全身上下。它是白色、半透明的颜色。所以我们身体其他构造如果都不看，只看筋的话，就很像白色的网穿在我们身上，其他都没有了，只剩下筋，大大小小、粗粗细细各种不同形状的筋，就构成网状，所以就很像穿一件白色网状的衣服在我们身上。

那我们就取这个形相来生起厌恶感，因为身体就是这样充满了筋，各种不同的形状，所以实际上没有办法生起丝毫喜欢的感受，因此我们就取这个（相）来生起厌恶感，应该是非常



非常快速的。

也是同样的，我们先数息、或者随息，先得止了之后，然后再起观：把这个全身像穿了白色网状衣服的形相观想起来，然后引发厌恶，厌恶引发之后，我们这个形相就把它去掉，就没有筋的形相了，只剩下“厌恶、厌恶、厌恶”在我们的意念当中，不断不断地忆念，然后安住。其实你安住在这个厌恶感当中是可以得定的，如果你安住得很好，你就继续安住；如果生起妄念的时候，你就转修无常观跟无我观，反正开始打妄想嘛，所以我们就转修无常跟无我，这样也能够知道筋的自性不可得，它是无常、生灭的，它的自性是空的——这样也能帮助我们悟到一切法无我的真理。

那我们现在就练习看看。

（众师兄练习……）



六.骨、骨髓、肾脏

各位居士大德：

阿弥陀佛！

我们《不净观》的课程，继续上一堂的“肉、腱、骨、骨髓、肾脏”。肉、腱的部分，我们上一堂已经练习过了；今天我们练习骨、骨髓、肾脏。

骨，我们全身的骨，我们可以把它观想成一副白骨的架子，我们全身就是一副白骨的架子，这是取它的形状；那颜色是白色的，取它的形状、取它的颜色，这样来观想。你一想到全身只是一副白骨的话，你再也生不起那个贪爱之情了，所以这个除贪欲很快——这是骨的部分。

骨髓，我们大家都看过把骨头敲碎之后，它喷出来的血红色骨髓，所有的骨头敲碎之后，你都可以看到血红的骨髓，这个也是很容易就可以观想得起来。所以我们也取它的形状跟颜色，它是血红色的；形状就是所有骨头敲碎之后的那个形状，敲碎之后那个骨髓就能够很清楚地看见。

肾脏，肾脏也很容易观想。大家都看过猪的肾脏，我们人



的肾脏跟猪的肾脏非常类似，就是豌豆的形状。有煮过猪肾脏的人，他一定会有很深刻的印象：把腰子剖开之后，有很浓的尿骚味，因为我们的尿要经过肾脏的过滤才会排出来，所以肾脏本身就有尿骚的味道；我们就可以取这个味道，一想到那个尿骚味，很快就能引发厌恶感。

我们今天就连续来观想这三个练习。也同样的先打坐，你能直接从随息开始你就从随息开始；如果你的心非常散乱，就从数息开始。数息，然后进入随息，然后得止，一数、二随、三止。你觉得身心非常宁静的时候，这时才从定中起观：

先练习第一个“骨”的部分。你就观想全身只剩下一副白色的骨架子，这个影像一出来之后，马上就会引发厌恶感；当你的厌恶感生起之后，这个白骨的影像就去除，只留下“厌恶、厌恶、厌恶”在你心里就可以了。然后这个时候就是在定中，你的心安住在厌恶感上面，直接保持这个定境。我们前面说过，你只要能够继续地保持这个定境，你就可以伏五盖证入初禅。

所以当这个厌恶感生起，我们就安住；看你可以安住多久，当妄念又生起的时候，你就做第二个观想——骨髓的观想。反正已经开始打妄想了，妄念又生起之后，你就开始做第二个观想：就观把骨头敲碎，然后喷出血红色的骨髓；当这个影像生起之后，很快又引发厌恶感，这时骨髓的形相再把它祛除，只留下“厌恶、厌恶、厌恶”在心里，不断不断地忆念，然后安住，你的心还是非常非常平静。

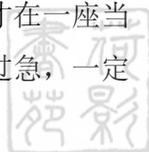


一直到再打妄想的时候，你就练习第三个观想：肾脏的观想。肾脏的形状一出来，然后一想那个尿骚味，马上厌恶感又生起了，这时候再安住在厌恶感当中，然后得定，这样来练习。

因为我们在赶进度，所以我们之后的课堂，每一次可能要练习好几个；不然三十二个部分，我们可能要练习三年才会结束。那我们不用那么长的时间，因为各位的定力很高嘛，很快就能够成就不净观，所以我们把时间缩短。

前面我们已经一个一个地练习过了。其实每个部分在个人练习的时候，你必须很清楚地一个一个分别来观，当我们个人练习的时候，一个一个分别来观。每一个都非常纯熟之后，你可以在一座当中，从第一个“发、毛、爪、齿、皮”，一直到最后的，三十二个，当你每一个都分别练习之后，你可以在一座当中，从头发开始，一个一个很快的（因为你非常非常熟悉了），头发引发厌恶感，就进入毛，这样一个一个，可以在一座当中就把它练习完。这个是到最后的时候，我们可以在一座当中就完成三十二个部分。

可是在我们开始的时候，一定要每一个确定都引发厌恶感了，我们才进入下一个，一定要一个一个这样来练习，每一个都非常纯熟之后，我们才一组一组的来练习：第一组、第二组，这样一组一组练习，又非常纯熟之后，我们到最后才在一座当中把三十二个部分都完成。所以前面千万不要操之过急，一定要确定每一个部分都已经引发厌恶了。



PDF 學習 文 檔



前面我们也提过，你引发了厌恶之后，要赶快转修无常、无我观。所以我们今天这三个练习也是同样的，我们在一座当中虽然练习三个，到最后我们要结束之前，都要把它转修成它是无常的——骨、骨髓、肾脏，它是无常的、是无我的，这样子来修，这样很快就能证入空性、无我的智慧，然后不会耽著在不净观上面，不会对这个世间、或者这个肉体产生想要厌离的感觉，就不会非常非常讨厌；因为修到最后，厌恶到最后，就很想把这个身体丢掉，可能就会有厌世的感觉生起。那我们如果转修无常、无我观，就不会有这样的过失。所以我们也还要再次提醒：最后一定要转修无常跟无我观，就是当你这部分的贪欲被降伏之后，要赶快转修无常、无我观，这样是比较安全的，也比较快引发智慧。

好，我们现在就来练习。

（众师兄练习……）



七. 心脏、肝脏

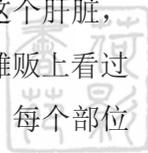
各位居士大德：

阿弥陀佛！

今天，我们《不净观》练习第三组：“心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏”，今天先练习前面两个：心脏跟肝脏。大家都看过猪的心脏跟肝脏，所以这个很容易就可以观想得起来。我们也是一样，一数、二随、三止，得止之后，我们起观：

心脏，就跟我们自己的拳头一样大小，它是棕褐色的肌肉囊，就是一团肌肉所组成的。那我们观想起来之后，就引发厌恶感。大家都看过生的猪心，就是血淋淋的，所以只要一想到那个血淋淋的心脏，我们的厌恶感很快就引发起来了。生起厌恶感之后，心脏的那个形相就把它舍去，停留在“厌恶、厌恶”当中。

一直到你又开始打妄想的时候，你就再观想肝脏。肝脏它是深褐色的，一共有两叶，左右各一叶，右叶比左叶大一点。猪的肝脏大家都看过，就是那个形状，两叶。想到这个肝脏，也是很快就能引发厌恶感。你们只要有到卖猪肉的摊贩上看过的话，你去走一圈，有那个肉的腥味，因为切出来，每个部位



PDF 學習 文庫



都是血淋淋的，有一股很浓很浓的腥味，所以我们只要想到这个，很快就能够引发厌恶。

也同样的，一想到肝脏，厌恶感生起之后，肝脏的形相也舍去，停留在厌恶感当中，一直保持在这个状态之中；一直到结束之前，我们还是一样的转念：心脏、肝脏都是无常、无我的，这样就可以结束这一座的练习。

我们现在开始。

（众师兄练习……）



八. 肋膜、脾脏、肺脏

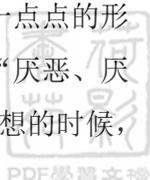
各位居士大德：

阿弥陀佛！

我们今天练习第三组的肋膜、脾脏、肺脏。也是一样，数息、随息，得止之后起观。

先观肋膜。肋膜，是一层白色的膜，它包覆在心脏外面，或者是肾脏的外面，有一层白色的膜，那个就是肋膜；还有我们全身皮肤下面，盖覆在筋跟肉上面的那一层白色的膜，也叫做肋膜。如果我们把全身的皮肤拿掉，只剩下一层白色的膜的话，你这样看上去，就很像一个包满了纱布人的形状在那边；所以我们可以观想就是一个包了纱布的人的形体，这样一点都不可爱，所以厌恶感马上就能够生起来了。当厌恶感生起来之后，这个包了纱布的人就可以消失不见，我们就把它的影像舍去，停留在“厌恶、厌恶、厌恶”当中。一直到你打妄想，这时候你就可以观想下面一个——脾脏。

脾脏，它是一个暗红、椭圆形、比我们手掌小一点点的形状。所以我们把这个形状观起来之后，也是安住在“厌恶、厌恶、厌恶”当中，形相舍去，安住在厌恶当中。打妄想的时候，



再观想肺脏。

肺脏，因为刚刚割下来，所以它是血淋淋的。中间充满了气泡，我们称为肺泡，所以它的样子就很像海绵中间有很多洞的样子。我们整个肺脏，左边是两叶，右边是三叶。当它垂下来的时候，是一个圆锥的形状。我们就观想圆锥的形状，它是红色（因为血淋淋的，所以它是红色），很像海绵的样子，它是红色的，圆锥体，左边有两叶，右边有三叶，这样一个形状。

也是一样，我们厌恶感生起之后，就把这个形相再舍去，安住在厌恶感当中，一直到入定。入定到最后，我们也一样转念：肋膜、脾脏、肺脏都是无常无我的，这样你就不会因为修这个厌恶而产生厌世的心理，因为它是无常、无我的。

我们今天就练习这三个。

（众师兄练习……）



九. 肠、肠间膜、胃中物、粪、脑

各位喇嘛、各位大德：

阿弥陀佛！

我们今天继续《不净观》的部分。

今天练习第四组，第四组的内容是“肠、肠间膜、胃中物、粪、脑”。

第一个是肠。肠，它包含我们喉咙的下方，从我们喉咙下方，经过食道、胃、大肠、小肠，这整个消化道的部分都属于今天讲的肠。

我们平常看到的肠，它洗得很干净，然后煮好，切得一片一片，看起来很好吃的样子。可是它原来的相貌，就是它如果里面充满了各种消化完的食物之后，那它就不是白色的了，因为里面都鼓鼓的，充满了各种已经消化过的食物，所以它可能是（因为食物五颜六色）五颜六色的。而且你从身体把它剖开的话，它里面是血淋淋的，所以也不是这么洁白好看。

因此我们就可以观想：它就像一条一条五颜六色的蛇一样，盘绕在我们身体里面。像大肠的话，就是比较大条的蛇盘绕在我们身体里面；那小肠的话，就好比比较小的蛇盘绕在我们的身体里面，这样来作观想，就能够引发厌恶感。当这个厌恶感



生起之后，我们就安住在厌恶感里面。一段时间之后，我们也是同样的思惟它是无常、生灭、无我的。

你在同一座里面，因为我们练习到今天已经时间很久了，如果你们功夫够纯熟的话，可以在一座之间，一个接一个地这样练习。我们前面也讲过，你可以一个一个分别练习；可是到最后，当你这三十二物全部都非常熟悉，而且每一个都练习到引发厌恶，也知道它是无常、生灭、无我之后，其实你可以在一座当中，从第一个“头发”开始，到最后一个，三十二个可以在一座当中就全部观想完。你的速度会愈来愈快，因为愈来愈熟，功夫愈来愈好。所以各位功夫如果够纯熟的话，我们等一下练习的时候，你就可以把这一组一个一个地来做练习。

这个肠引发厌恶，并且也知道它是无常、生灭、无我的之后，我们就可以进入第二个：就是肠间膜。我们肠子弯弯曲曲的，但它为什么不会打结？因为中间有肠间膜，就是在肠子弯曲的地方，就有肠间膜，它是我们腹膜的一部分；它最主要的功能就是运输血液跟淋巴进出肠子，它有这样的功能。

因为它是在弯曲的地方，所以我们可以观想它好像扇子的形状，因为肠子这样弯曲嘛，所以这个弯曲的部分就很像是一面扇子的形状。因为它大部分都属于油脂的部分，所以它是白色的。大家都看过肥猪肉嘛，就是那个油脂的部分，所以它是白色的、油腻腻的。因为要运送血液跟淋巴，所以那个肥厚、油腻腻、好像扇子形状的白色肠间膜上面充满了血丝，这样来



观想，就能引发厌恶。同样的，安住在这个厌恶感之后，也是了知它是无常、生灭、无我的。

这个练习好之后，我们就可以进入下面一个：就是胃中物。胃中物就是胃里面的食物、胃里面的东西。我们所有吃进去的、喝下去的，都经过食道进入我们的胃里，所以胃里面充满了各式各样我们吃的、喝的，所有的东西都在里面。原先不管它是多么色香味俱全，可是放到我们嘴巴里面，经过牙齿咀嚼、口水搅拌，舌头加上口水的搅拌，这时候你再吐出来的话，就没有人再愿意多看它一眼了；何况它经过我们的食道，进入我们胃里面，还加入了很多消化液，像胆汁这种种的消化液，所以它的颜色就更精彩了。像胆汁，我们知道它是墨绿色的。所以（食物）到了胃里面，经过这么多消化液结合之后的颜色是非常不好看了；何况再加上胃的热气把它蒸煮，东西就会开始发酵、腐败，就像那个酸臭了的食物，我们都看过发酵、酸臭的食物，它不但味道很难闻，而且上面还一直冒泡泡，有没有？它经过热气之后，食物就会发酵、腐败，然后在它的表面就会不断不断地冒出泡泡来。所以味道非常臭秽以外，那个样子也是非常不可爱。

我们想到这里，应该就可以引发厌恶感了：就是我们的胃，装满了一堆腐败、发酵，非常臭秽，然后上面冒着白泡泡的那个东西，就是我们的胃中物。

也是同样的引发厌恶之后，再思惟它的无常、生灭、无我，



PDF 學習 文庫



就进入下一个——粪。大家都很熟悉，因为每天都要见面的，就是你每天上厕所排出来的那个粪便。所以不管它是硬的、软的，成形的、还是不成形的，都一样让人家作呕，没有一个人喜欢这个东西，所以很快一想到粪便，就能够引发厌恶。

我们就可以进入最后一个：就是脑，脑的形状很像核桃。核桃大家都吃过，它的结构很像我们脑的形状。可是它不是硬的，它好像 yogurt（编按：酸奶），大家都吃过 yogurt，它是软软的；可是不是这么好吃的 yogurt，它是腐败、酸臭、发酵的 yogurt，然后是核桃的形状，这就是我们脑的部分，也是这样来思惟，它是白色的。同样引发厌恶之后，思惟它的无常、生灭、无我。那这样就可以结束这一座不净观的练习。

我们现在开始。

（众师兄练习……）



十. 胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪

各位居士大德：

阿弥陀佛！

我们今天练习第五组，不净观的第五组是“胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪”。

第一个是胆汁。胆汁，它分停滞胆汁跟流动胆汁两种。停滞的意思，就是停留在一个地方、固定在一个地方（就是胆囊）。我们的胆汁储存在胆囊里面，它负责分解跟消化食物的脂肪。胆囊的大小大约是十公分左右，形状很像茄子，所以我们可以观想十公分大小的小茄子形状，它就是胆囊。胆囊本身有一个腥味，而且它的味道是苦的。古人有“卧薪尝胆”，那个滋味一定不好受，一定是又腥又苦，所以我们就可以用这个来引发厌恶感，这是有关于停滞胆汁。

另外一个就是流动胆汁，流动的意思，就是它在我们全身流动，除了我们毛发、指甲、牙齿这些没有肉的地方以外，都是充满了胆汁。它的情况就好像水面浮了一层油，所以我们就这样来观想：水面浮了一层很脏的油，然后有味道，很臭很脏的油，那个就是流动胆汁的形状，我们就是这样来引发厌恶感。也是同样的，厌恶感生起之后，安住，然后了知它是无常、生灭、无我的。



PDF 學習 文庫



接下来就可以进入第二个：就是痰。痰，它有白色、黄色、透明色，平常附着在我们的气管、支气管、或者肺泡管这个气道的内壁。它主要是由黏膜和腺体组成的，所以我们的腺体分泌物如果堆积得太多，它就会由咳嗽吐出痰来，那就表示说腺体的分泌物已经堆积得太多了，所以一咳嗽，就把那个痰咳出来了。因此我们就可以想象有一个人“呵！”，吐一口痰，那一口痰又浓、又黄，浓得化不开，很恶心，对不对？你这样怎么拨都没办法拨开，因为太黏稠了，就是没办法把它弄开的那一口浓痰，这样很快就引发厌恶感了。也是停留在厌恶感当中，然后就把痰的形相舍去，只留下“厌恶、厌恶、厌恶”的感觉就好了。接下来就了知痰的自性也是不可得的，它是无常、生灭、无我的，你就不会著在那个相上。

然后就可以进入第三个，第三个是脓。我们身体如果有受伤的话，它就会流血；等这个血停住了之后，如果你的消毒工作没有做好，它就会化脓。所以我们可以想身体的肉溃烂，然后长出脓包，有些脓还有臭味，这样也很快就能引发厌恶感。有些脓疮，你这样挤出来，它是淡黄色的，然后看到那个脓也是很恶心，就是长脓疮的时候，那个也是脓的一部分，脓的一种。不管它是脓包也好、还是脓疮也好，都是很让人家作呕的。这样引发厌恶，然后就停留在厌恶感当中，这个相就要舍去。然后明白它是无常、生灭、无我的。

进入第四个：血。大家都看过血，有的人看到血就晕倒，可见它多恐怖。所以我们看到血，不管它是鲜红色的、还是暗



红色的，还是它干了以后，变成黑色的；然后它还有一股血腥味。所以想到这里，也是很快就能引发厌恶感。同样的，厌恶感一生起了之后，那个血的相貌就把它舍去，然后明白它是无常、无我的。

进入第五个：汗。我们所流的汗，大家也很有经验；所以我们就可以想流出的臭汗，一个礼拜没洗澡的那个味道，也是很快就很厌恶了，那一定是很难闻的。

第六个是脂肪。大家都看过脂肪，就是生肥猪肉的那个样子，不管你看到的是五花肉、还是三层肉，皮到瘦肉中间那一层，那个就是脂肪。油腻腻的，也同样让人家感觉很厌恶。

我们今天就练习这六个，这是第五组的六个——胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪。我们现在开始练习。

（众师兄练习……）



PDF 學習 文 禮



十一·泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿

各位居士大德：

阿弥陀佛！

我们今天练习不净观的第六组。第六组是“泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿”。

泪，我们大家都流过泪，所以对它很熟悉，它是咸咸的、有一股苦涩味；所以我们观想它是咸的，然后苦涩。

第二个是膏。膏是皮肤上所分泌的油脂，我们常常会觉得额头上油油的、鼻子上油油的，这个就是膏。所以我们可以观想很久没有洗澡，从身上搓下来的那个分泌物，那个油脂，因为很久没洗澡，所以它是又臭又脏，然后混杂着空气的灰尘、还有细菌，这样就能够很快地引发厌恶。

第三个是唾。就是唾液，就是我们讲的口水，它是由口里面的唾液腺所分泌的液体，形状像泡沫。我们可以观想那个有口臭的人所吐出来的口水，那一定是非常恶心的，所以很快就能引发这个厌恶。



第四个是涕，就是鼻涕。我们可以观想鼻子发炎，擤(xǐng)出来的鼻涕是黄色、黏稠的形状，这样也很快就引发厌恶。

第五个是关节滑液。关节滑液是在我们关节腔里面的液体，它像蛋白的颜色。关节滑液最主要是行润滑关节的工作，使关节能够灵活地运用、灵活地活动，减少骨头跟骨头之间的摩擦。它既然像蛋白的颜色，所以我们就可以观想它像腐败的蛋白。

最后一个尿。尿，大家也很熟悉，那个味道很难闻；尤其是家里的厕所很久没有打扫了，一进去就一股尿骚味，那个大家都熟悉的味道，所以很快就能够引发厌恶感。

我们也是同样的，一个一个引发厌恶感；厌恶感生起之后，就把它的形相舍去，安住在厌恶感当中，然后再了知它是无常、无我的。安住一段时间以后，再进入第二个，这样一个一个练习，到最后一个——尿。

我们现在开始。

(众师兄练习……)



PDF學器文禮



十二. 五种不净、九想观、结语

我们三十二不净物的部分已经练习完了；那我们现在要加其他不净观的部分。

首先是五种的不净，就是从我们成胎、住胎、出生、一直到死亡，这整个过程也是充满不净的：

第一个，是种子不净。这个是指我们受生的时候是不净的。我们为什么会成胎呢？就是父精、母血，然后加上我们中阴身业识的种子，三缘和合而成胎的。可是这三缘都是不净的：首先父母，他们是以妄想邪念风，吹动淫欲火，才有了交合的行为；那我们自己的中阴身呢，是带着过去世所造种种不净的业识种子，才会遇到这个不净的因缘，好像吸铁石一样吸住了，就这样进入了父精母血之中而成胎——这就是三缘和合而成胎，这个种子本身就是不净的。

第二个，生处不净。这个是指住胎的时候也是不净的。成为受精卵之后，在母亲的子宫里面，这时候胎儿是被挤压在一肚子的东西里嘛：大肠啊、小肠啊，还有我们的肚子，还有背脊、肋骨，还有什么？屎、尿、还有水泡（就是羊水），胎儿是在羊水里面长大的——是被挤压在这所有的不净物当中。所以怀胎十个月，实际上都是待在这个非常黑暗、狭窄、臭秽的空间里面，因此它是充满不净的。



第三个，自相不净。是指出生之后还是不净的。出生之后，我们身体一共有九窍：眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵，还有下面的大便小便的便道。所以我们身体的九孔常流不净：眼有眼屎、耳有耳屎、鼻子有鼻涕、嘴巴里面有唾液（就是口水），大小二便就借着便道排出，全身的毛孔汗流不净（流汗），也是不净的——这个是指自相不净。

第四个，是自性不净。这个是指我们身体的本身就是不净的。从头到脚，它就是三十二个不净物的组合。尽管你每天洗得干干净净，穿得漂漂亮亮，打扮得整整齐齐，可是它就是不净的，你不管怎样装扮，它就是不净的。

第五个，是究竟不净。这个是指我们身体死亡的时候，也是不净的。不管你是用什么方式：火葬、水葬、还是土葬；可是你的尸体终究是不净的。

这就是五种不净：从怀胎，有我们这个人开始，从出生到死亡，整个过程其实都是不净的。我们之前修三十二个不净物的不净观，它最主要是对治内身的贪，所以我们观想的都是我们身体的部分，我们只是把这个身体分成三十二个部分来思惟它的不净，这个就是要对治我们对身体的贪，这是属于内身的贪。

可是我们对外身还是有贪啊，就是说我们看到其他的众生还会生起贪爱，所以就有所谓的“九想”。我们还可以修九想，思惟不净来对治外身的贪，这样一切的贪爱就能够有所对治。



那什么是九想呢？就是从一个人死亡，他（她）从发胀、溃烂，一直到最后，把尸体烧了的这整个过程，我们把它观想一遍。

如果我们目前有很执著、很贪爱、很爱恋的这样一个对象，我们可以观他（她）死了之后躺在我们面前，然后第一个——“胀想”，尸体开始发胀。

第二个——“坏想”，发胀了之后，再慢慢地萎缩，皮肉就开始溃烂。皮肉开始溃烂，然后四肢也破碎分离；就是说它膨胀，再萎缩以后，它就失去这个皮肤的弹性，所以它会皮开肉绽，整个胸腔也会烂坏掉。里面的肠子，所有的内脏就会这样流出来，流在外面的地上，这个就是第三个——“血涂想”。内脏都流出来，因为你的皮肉没有办法包住你的内脏，因为都已经溃烂、坏死了，所以里面的东西全部都流出来，然后充满一地、血流涂地，所以称为血涂想。

接下来，它就是会溃烂、会化脓，所以第四个就是“脓烂想”，就是肉体会溃烂、会化脓，然后发出恶臭味。这个尸体的脓跟血，慢慢干了以后，尸体就会转成青瘀色，就是我们平常讲黑青、变成青瘀色，这个就是第五个——“青瘀想”。

慢慢地，尸体上面就会爬满了蛆，开始吃这些腐烂的肉，这就是第六个——“噉想”。噉，就是吃的意思。身上会慢慢长出蛆来，然后慢慢啃身上这些腐烂的肉，从鼻孔钻进去，眼睛钻出来，耳朵钻进去，嘴巴钻出来。全身上上下下充满了蛆，



全部都是蛆，然后就吃吃吃吃吃、啃啃啃啃啃，把这些腐烂的肉慢慢啃光。

之后呢，就是第七个——“散想”。散，就是分开了。本来我们全身的骨头都会连接在一起，一节一节都是连接的，是因为上面有筋。那这些蛆啃啃啃，把你那些筋也啃断了，所以在一块的骨头就分散了，这个就是散想。就是这些蛆啃到筋断掉，然后骨头一节一节地分离、分散了，所以叫散想。

这个时候只剩下一副散乱交错的白骨，这个就是“骨想”。吃到最后骨头啃不掉，所以只剩下白骨；但是它不是很整齐、很洁白、很漂亮的白骨，不是。有些地方有啃干净，有些地方没啃干净，所以一块一块分散的白骨，它是纵横交错的，还有些地方留下腐烂尸体的肉还没有啃光，有些地方有啃干净，有些地方没有啃干净，所以那个白骨也是非常不可爱的。

最后焚烧这个尸体，骨头就会发出“哗哗啾啾”裂开的声音，冒出来的烟也会发出浓浓的尸臭味，这就是最后一个——“烧想”。

你就可以观想最爱恋的人死在你的面前，整个过程：一直到最后烧出一堆骨灰来，你真的爱这一堆骨灰吗？再想想看，你到底是爱谁？所以我们经常来修这个“九想”，就能够除去对人的七种贪著。每个人因为性格的关系，性格的意思就是说，你过去无量劫种下那个贪爱的种子，含藏在你的第八识。因为你过去熏习、串习贪爱的内容不一样，所以每个众生他贪爱的



内容也会不一样，就是因为种下的种子，这一世生起了现行，面对种种不同的境界，他就生出不同的贪爱。所以我们针对不同的贪爱，就都用这个九想观、这九个内容，分别对治七种不同的贪著：

第一种，是贪著色的。像有的众生，他就对颜色特别敏感：从家里的装潢开始，家具啊，到他每天打扮的穿著啊，一定要什么配什么，非常的讲究。这就表示他对颜色非常贪著。那怎么办呢？我们就可以用血涂想，血涂想就是刚才讲的，那个五脏六腑流了一地，颜色也不是很鲜艳的颜色，因为五脏六腑已经腐败了，都是那种黑黑青青的，很黯淡的颜色，很乌黑的颜色，看起来很不洁净的颜色。原来对颜色很贪爱的，那看了这个血涂的景象，或者是你观想出这样的景象，那你对那个颜色的贪爱就会慢慢地祛除，因为那个景象实际上很难让你再生起贪爱的心，所以你可以用血涂想来对治。也可以用青瘀想。那个尸体干了以后，青瘀的颜色也是很不好看的。或者是用脓烂想，尸体溃烂化脓的颜色也是不好看的，看了还会恶心、会反胃。就可以经常思惟血涂想、青瘀想、脓烂想，来对治我们对颜色的贪著。

第二种，是贪著容貌。刚才是颜色，现在是形色、就是形相，对一个人的长相特别贪著。我们看文学家就有很多的形容嘛：什么纤纤的细指，什么细长的凤眼，樱桃小口，还是什么……，这一切的描述，无非就是对于容貌的贪著，他所写出来的千古文章。那怎么对治呢？你就可以经常来思惟胀想、坏想、噉想、



还有散想。

喜欢容貌的，可是你最喜欢的那个漂亮的脸蛋发胀了；你喜欢他（她）那个身材，死了以后发胀了，你还喜欢吗？不会喜欢了。所以你可以用胀想、坏想、还有噉想（就是我们刚才讲的全身都爬满了蛆，然后啃那个腐肉），也不会再喜欢了；或者是散想。这些想都是破坏形相的，所以你多观想那个破坏形相——破坏外貌的、美好的形相。那你多多做这样的观想，自然就能够对治对容貌的贪著。

第三种，是贪著威仪。威仪就是行、住、坐、卧，各种动作姿态，对这些很着迷的：什么走起路来婀娜多姿、还是摇曳生姿，还是一举手、一投足，一颦一笑，也是可以写出很多文章来形容那个姿态的美。对这个贪著的人，我们就可以用死想来祛除对威仪的贪著。死想，就想他死了嘛，死了就不会动，当然就没有那些摇曳生姿、很美好的动作，所以用死想就可以来对治。

第四个，贪著言语。就是对音声、或者言语特别容易动心的，喜欢听甜言蜜语的，喜欢听人家赞叹你的，喜欢听好听的——这个都是对言语的贪著。我们也可以用死想来祛除这样的贪著，因为死了就不会讲话了，所以很快就能对治。

第五个，是贪著妙触、微妙的触感。有些人对身体的触感特别敏锐，对那个柔软细滑的感觉特别喜欢，还有喜欢拥抱的感觉呀，身体跟身体接触的感觉呀，都是属于妙触。这个可以



用骨想、烧想来对治。

骨想，你最爱的人就剩下一堆白骨了，你会喜欢拥抱吗？烧想，就是我们刚才讲的，他（她）已经烧成一堆灰了，你还想拥抱他（她）的骨灰吗？不会想了，对不对？所以很快就可以对治了。

第六，贪著人相的。这个就是对男女相特别执著的，我们可以用噉想、散想、骨想来祛除。因为他（她）只剩下一堆白骨了，所以他（她）就没有男女相的分别，只剩下一堆白骨躺在那里，没有男女相，所以你就不会对男女相特别执著了。

第七个，是贪著人爱。就是贪著你现在爱恋的对象，我们也可以噉想、散想、骨想来祛除。就是我们刚才讲的：观想你最爱恋的人，身上爬满了蛆，然后啃去尸体上腐败的肉，一直啃到只剩下支离破碎的白骨，这个时候你还爱他（她）吗？爱不下去了，这样就可以对治贪著人爱。

所以如果我们能够经常来修习这个“九想”的话，就能够对治以为净的颠倒。因为我们这样想过一遍，从死亡，然后到它整个溃烂，一直到烧想，这样一个过程，就会发觉我们的身实际上是充满不净的；不是我们现在看到的，活生生的，那个皮肤是弹指可破的，然后那个脸是白里透红，好像苹果一样的脸，都不是了，都全部变了样。所以它实际上是不净的，只是活着的时候，我们迷惑颠倒。



我们经常这样来思惟的话，就能够对治以为清净的颠倒。以为净的颠倒，就是愚痴嘛，因为愚痴，所以以为是清净的。所以它就能打破愚痴颠倒，使我们的痴心转薄，不再像以前迷惑颠倒，这么愚痴地以为它是清净的，实际上它是充满不净的——这愚痴就被打破了。

愚痴慢慢转薄之后，你对身体的贪爱也会跟着转薄，因为知道它是不净的，那你就贪爱不起来了嘛；那贪爱呢，就慢慢地转薄。我们知道嗔恚是因为贪不到才起嗔恚心，你现在不贪了，还会不会嗔恚？就不会嗔恚了，不会因为贪不到然后生起嗔恚，所以你的嗔恚也会慢慢地转薄。痴心慢慢地转薄，贪心慢慢地转薄，嗔心慢慢地转薄，所以这一个“九想观”就可以同时对治我们贪嗔痴三毒的烦恼，因此它也是一个很殊胜的方法。

好，有关《不净观》的部分我们就补充到这里，这个课程就到此圆满结束。

最后希望各位师兄早早成就，早早利益众生；也希望佛陀的教法能够久住世间。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 庫



內觀禪法

◎ 最尊貴的淨蓮上師講授



本册概要

- ◎ 观呼吸的进出，长短，粗细
- ◎ 什么是默念，复习第一讲
- ◎ 观生灭，观无常，观无我
- ◎ 离欲观，息灭观，舍弃观
- ◎ 受念处，心念处，法念处修法





第一讲

各位法師、各位居士大德：

阿彌陀佛！

我們這次所介紹的法門，是想要了悟佛陀所說真理（宇宙真理、諸法實相）一個非常快速而且簡單的方法，藉由這個方法，你就可以了悟佛陀所說的“諸法無常、無我”這個道理。這些道理，雖然我們常常聽，也可能常常為別人解說：“我”反正是生滅無常的嘛、自性是空的嘛；我們說起來都很簡單輕鬆；但是是不是真有實證到這樣的境界呢？



要达到真正无我的境界，了悟诸法实相的道理，可以透过很多法门：有南传的小乘法门、也有大乘的，非常多的方法都可以达到这个目标。那我们这三个晚上所介绍的，它是属于捷径，捷径就是可以缩短路程，因为已经把它简化了，从很繁复的、很传统的步骤，简化成最简单、最快速的方法。所以只要能够按照这个方法来练习的话，应该很快就可以达到证果的目标。自己解脱之后，才可以帮助众生解脱、帮助众生证果，除非自己已经做到了。

好，我们现在就开始介绍这个法门。

很简单，首先就是观察我们的呼吸。虽然我们每天在呼吸；但是往往忽略它的存在。虽然你不能一刹那离开呼吸；但是我们不会特别去留心、注意它的存在。

所以我们现在开始入手的方法，就是观察呼吸，好好地感觉它：是怎么吸进来的，然后怎么吐出去的。所以首先我们很专注地，把我的心拿来观察呼吸，觉知呼吸的进、出，要确实地看到进跟出这样的动作，而不是一面吸，一面心里想说“吸”、或者是“进”，不是！要确实看到它已经吸进来了，你心里才默念说“进”；确实看到它呼出去了，你的心里才默念“出”，一定要确实看到呼吸了，你才开始默念“进”或者是“出”。这样应该听得很清楚了，我们现在就开始练习。

我们的坐姿没有很严格的要求，最主要就是你坐得很舒适，然后心能够专注，这样就可以了。心专注在呼吸上，你看着它



吸进来之后，确实看到吸进来这个动作，你的心中才默念“进”；确实看到它呼出去，你心中才默念“出”，就这样，进出、进出，这样子练习，我们现在开始。

（众师兄练习……）

好，我们现在已经把呼吸看得很清楚了：它是怎么进来，然后怎么出去的；怎么吸气、怎么吐气，我们都可以觉知它。

接下来我们要观察呼吸的状态：吸进来的气，它是长？还是短？呼出去的气，它是长？还是短？所以在你觉知它吸进来的时候，心中不是默念“进”吗？然后同时再观察它是属于长？还是短？所以就变成“入息长”或“入息短”；或者“出息长”或“出息短”。出息跟入息就会有不同的情况。

我们的心再更专注地来观察：我是入息长、出息长？或者是入息长、出息短？或者入息短、出息长？或者入息短、出息短？有四种情况，所以我们仔细地观察，还是很轻松地看着我们的呼吸。它吸进来之后，你就心中默念“进”，然后它是长？或者是短？然后呼吸呼出去，你心中默念“出”，然后要知道它是长或者是短。所以你心中可以默念“进”，然后是长；或者是“出”，它是短；或者也可以心中默念“入息长”、“出息短”，都可以。也是要如实地了知，确实看到这个呼吸的动作，你心中才默念“入息长”、“出息长”，才确实地在心中把这个句子默念出来，确实要看到呼吸的长、或者短。



我们在观察它进或者出的同时，我们要知道它的状况是属于长？还是短？所以我们接下来就练习第二个部分，观察呼吸的长、或者是短。

（众师兄练习……）

好，透过观察呼吸的进出，还有呼吸的长短，我们会发现我们的专注力愈来愈好。所以接下来，我们要继续再观察呼吸的状态。只要我们看清楚我们的呼吸的进还有出，确实地看清楚这一口气，它是怎么吸进来、怎么呼出去的，你就一定会知道它是长还是短，所以也是要看清楚它是长还是短，我们心中才念“长”、“短”。

也同时可以观察它是粗、还是细。我们的呼吸如果是非常沉重、很快速，这个就是属于“粗”；如果我们的呼吸是非常的轻、非常的缓慢，就是几乎要感觉不到那个呼吸的存在，那是非常非常的轻，速度非常的缓慢，这个就是属于“细”。呼吸如果沉重、快速，就是粗；轻、缓慢，就是细。

所以同样的，我们先观察呼吸的进、还有出，同时你也知道进它是属于粗、还是细；出息它属于细、还是粗，也是同样的可以看得清楚。所以我们现在接下来练习的是第三个部分，觉知呼吸的粗、或者细。

（众师兄练习……）

我们今晚的练习就是这三个部分：第一个是觉知呼吸的进、



出；第二个，觉知呼吸的长、短；第三个，觉知呼吸的粗、细。那为什么要做这样的练习呢？是要培养觉知力，就是高度的精神统一，专注力，我们要培养让我们的心非常专注；所以我们的练习并不是要入很深的禅定，不需要入定，只要训练我们的心非常专注就可以了。

那这个专注要做什么用呢？就是要做后面的观察，我们打算明天开始练习。做后面的观察，然后你才能够达到我们刚开始讲的目标：不管是证果的目标、还是解脱的目标、或者是得涅槃的目标，都可以借着这个高度的专注力、高度的觉知力，做后面的观察；然后你才能够真正悟到宇宙的真理，明白了事实的真相，你才可以真正证到所谓的“无我”。

所以这个方法非常简单，任何人都可以练习。我们开始练习是用盘腿的方式，因为盘腿这个姿势能够帮助我们摄心比较快，就是收摄我们的身心；因为你的身体采用这个坐姿，那你的身体就不会放逸或者懈怠，你又要训练你的心非常专注，所以在收摄身心方面，这个坐姿是比较有效的，可以达到培养觉知力的目的。

其他的姿势也一样可以练习，像有一些年纪大，或者是膝盖曾经有受过伤、或者腰椎不好的，他如果没有办法盘腿，也一样可以练习这个方法。他可以坐在椅子上，后面靠背也OK的，没有关系；因为我们不是要入定，所以任何的姿势其实都可以练习。

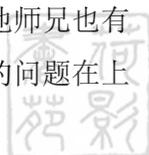


甚至在你搭巴士或者地铁的时候，也可以做这样的练习，就是观察你呼吸的进出、长短、粗细的状态；或者有个五分钟、十分钟，你坐在你家客厅的沙发上，也可以做这样的练习；或者是晚上睡觉之前，躺在床上，不要胡思乱想，也可以做这样的练习，这样很快就可以入睡，因为不会想过去、想未来嘛，然后就失眠、或者焦虑，不会有这样的现象，反而会睡得非常安详，就是因为你的身心是收摄回来，身心比较安定，所以睡眠的状况和质量也会比较好，因此也可以在入睡之前，躺在床上观察呼吸的进出、长短、粗细，都可以的。所以这个方法非常方便，在日常生活当中随时随地都可以练习。

因为今天是我们的第一堂课，所以不要让大家觉得坐在这边很辛苦，因此我们今天第一天的时间不要过长。那从明天开始，因为还要再重新从观察呼吸的进出开始，重复再练习一遍，然后再加上新的进度，所以明晚时间可能会比今晚长一点。

如果有任何问题，等一下课程结束之后，你们可以上台来问我。因为有一些问题是比较个别的，这种问题我们就个别回答比较恰当。

如果是属于大众共通的问题，我觉得这个问题问得很好，我就会在明天上课之前重复一次。问什么，然后回答是什么，把这个内容再重复说一遍，因为它很重要，也许其他师兄也有同样的问题，只是他没有问出来，那明天我会把好的问题在上



我们今天的课程就到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



第二讲

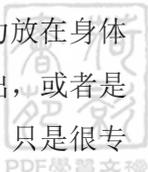
各位法师、居士大德：

阿弥陀佛！

我先回答昨天的问题。

有师兄问到：因为要观察呼吸的长短，所以他就吸气，一直吸、一直吸，吸到饱，然后憋不住了，就很快把它吐完，说这样是不是就是吸气的时候长、呼气的时候短？这样对不对？当然是不对！因为我们第一个要注意的，就是不能够控制呼吸。用自然的呼吸就好，就是你平常怎么呼吸，你就是一样的；没有特别要把它吸到满，然后才吐，或者是想要把它变长、或者是怎么样，都没有。就是第一个要注意的：不要控制呼吸，只是观察你自然的呼吸，你平常怎么呼吸，你就是观察它，确实看到它的进出、长短、粗细，这样就可以了。

还有另外一个师兄问到：“吸气的时候，是不是要观察我的肚子？吸气的时候，鼓起来，吐气的时候，那个肚子就凹下去，是不是要看我肚子的起伏、起伏？起伏，就是膨胀、收缩、膨胀、收缩，是不是也要这样观察？”这个也是错的。我们没有把注意力放在身体的任何一个部位，没有把注意力放在身体的任何一个部位！不管你是放在鼻端，感觉它的进出，或者是把它放在肚子、或者是放在任何一个地方，都没有！只是很专



注地在观察呼吸的进出、还有呼吸的状况，呼吸的状况就是长短、粗细。没有要放在任何不管是肚子还是鼻端等地方，这是第二个要注意的。

第三个，另外一位师兄问：观察呼吸的进出、长短、粗细，是不是同时？在同一个时间观察这三件事？他说如果是的话，好像有一点来不及，你又要看进出、同时又要看长短、又要看粗细，好像很忙。那到底要怎么练习才不会这么忙呢？就是按照我们昨天的方法：首先你观察呼吸的进出，等熟悉之后，你再观察长短的状况，因为你确实看到了进出，就是吸气、吐气，你确实看到它整个吸气的过程、还有吐气的过程，所以你就一定知道你这一口气是长还是短，是不是？所以第一个熟悉了之后，确实看到呼吸的进出之后，你就一定能够很清楚地看到第二个：它是长、还是短；等到进出跟长短可以同时进行的时候，就是你在吸气、吐气的时候，你同时知道你的吸气跟吐气是长、还是短，这个都OK了之后，你才再把第三个——粗细，把它加进去。所以到最后，你可以在观察呼吸进出的时候，同时知道它是长短、或者是粗细，所以最后是可以同时观察这三个，进出的同时也知道、如实地了知它是长短、或者粗细，那是因为比较熟悉之后，你就不会说来不及、很忙这样子。

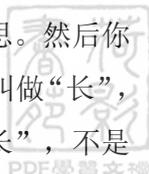
因为我们要在三个晚上就把这个法门介绍完，所以我们就一个接一个，赶紧练习；可是我们回家之后是不用这么着急的。我们是很着急的，三个晚上要把这个法门完整地介绍给各位，各位把它记下来之后，回去就可以慢慢练习。



像昨天三个步骤的话，主要是培养觉知力、或者是专注力；只要你这样练习，你就能非常专注。那专注做什么呢？就是我们今天的进度，今天的进度才是重点，因为它关系到你的证果快不快，开悟快不快，了悟无我的空性的道理快不快，就在今天的课程里面。所以有了昨天的专注力、很高度的觉知力之后，你就能够观察呼吸。接下来要怎么观察，我们等一下会练习。

我们练习的时候，也是先把昨天的复习好，因为要紧接着昨天的进度，然后紧接着再连续下来，看要观什么不同的内容，今天也是有三个要观的内容。

好，各位准备好了，我们开始观察呼吸的进、出。一定要确实看到，然后心中默念“进”、“出”。所谓“默念”的意思，昨天也有师兄提到：默念是不是在心中一直念？像进的话，就“进、进、进、进……”；呼气就“出、出、出、出……”？不是这个意思喔，默念的意思就是说，像你在观察呼吸的时候，你可以很清楚地看到它吸进来，这个时候你心中就会有一个念头叫做“进”的意思，就是说你现在把气吸进来，这时候心中就起了一个念头，知道“进”，这个叫做默念的意思。所以这个默念，“默”的意思，就是你没有念出声，可是你心中有一个念头，所以默念的意思，就是说你心中有一个念头，这个念头就是知道“进”——是一个念头嘛；然后你把气吐光，“出”是一个念头，懂吗？这个是我们所谓“默念”的意思。然后你再继续观察，它是长的，所以你心中就有一个念头，叫做“长”，这个叫默念的意思，不是在那边念“长、长、长、长”，不是



这个意思。

（众师兄练习……）

好，我们接下来观察呼吸的长、短。确实在看到后才说“长”或者是“短”。

（众师兄练习……）

好，接下来观察呼吸的粗、细。

（众师兄练习……）

我们接下来观“生”、“灭”。什么叫做“生”呢？本来没有，现在有了，叫做“生”；什么叫“灭”呢？本来有，后来没有了，叫做“灭”。本来没有，现在有了，叫做“生”；本来有，现在没有了，叫做“灭”。

那用在呼吸上的话，以吸气来说：我本来没有吸气，现在开始吸了，叫做“生”；我吸完了，没有再继续吸，叫做“灭”。吐气也是一样，本来没有吐气，我现在开始吐气，以吐气来说，是“生”；那我把它吐完，就是“灭”，因为我没有再继续，吐气已经结束了。本来有吐气，现在没有了，叫做“灭”。所以同样的，观呼吸的进出，吸进来，是生；吸完了，灭。吐气：开始吐，生；吐完了，灭。

所以现在配合呼吸的进出，然后心中默念“生”、“灭”、“生”、“灭”。开始吸，“生”；吸完，“灭”。开始吐，



“生”；吐完，“灭”。所以吸气——生、灭；吐气——生、灭。来练习。

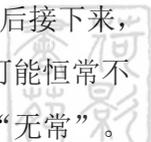
（众师兄练习……）

好，接下来是观“无常”。

我们刚才观察吸气，一定确实看到开始吸气的时候，心中默念“生”；吸完，你心中才默念“灭”。吐气也是一样，开始吐的时候，确实看到，心中默念“生”；这口气吐完，心中默念“灭”。一定要确实看到，你心中才默念“生”、“灭”，看到它的开始、结束、开始、结束。

所以接下来也是继续观察，从观察吸气的生灭、到吐气的生灭。你持续地观察会发现：事物只要是不断生灭，它就不可能恒常不变，因为它一直在生灭、生灭、生灭……，这告诉我们什么真理呢？就是它不可能永恒存在，它不可能恒常不变，因为你观察呼吸的过程，就是生灭、生灭、生灭……，既然不能永恒存在，所以它就是无常。所以你藉由观察呼吸的生灭，你就能够体悟无常，这个时候你心中就默念“无常”。这个无常怎么来的？就是藉由观察吸气的生灭、还有吐气的生灭，发觉它只是生灭的一个过程，它就是无常。

所以我们现在练习还是从观察生灭开始下手，然后接下来，你就可以体悟无常，既然是不断地生灭，所以它不可能恒常不变；不能够恒常不变，因此它就是无常，心中默念“无常”。



PDF 學 器 文 庫



然后再继续观生灭、生灭、生灭，它是不可能恒常不变，所以是无常。OK，这样就能够对无常体会得非常深刻。

（众师兄练习……）

好，接下来是观“无我”。

我们从开始练习观呼吸的进、出；长、短；粗、细；生、灭，有没有一个“我”？从今天开始观呼吸到现在，有没有观到一个“我”在里面？没有，对不对？只有呼吸的生灭现象，没有“我”。一切法只是循着它的自然法则——也就是缘起法则，一切法因缘所生嘛，所以一切有为法，只是循着它的缘起法则自然地生灭、生灭，这样而已，并没有“我”的存在。所以你也同时观生灭的现象，就是呼吸的生灭。练习的时候，也是同样从生灭下手观：看到吸气的开始是“生”，吸气的结束是“灭”；吐气的开始是“生”，吐气的结束是“灭”——这样观，你也同样只会看到呼吸的生灭现象，没有看到“我”在里面，只看到呼吸生灭的现象，并没有一个“我”真实存在，这个就是“无我观”，也就是观无我。

我们现在练习，只看到一连串生灭的现象，并没有“我”的真实存在。

（众师兄练习……）

好，今天练习有三个重点：第一个是观生灭，第二个是观无常，第三个是观无我。这三个哪个最重要呢？观生灭最重要。



你只要能够看清楚生灭的现象，你就能够体悟无常，因为你只看到不断的生灭；只要是不断的生灭，它就不可能恒常存在，不可能恒常不变，因此它就是无常。所以你只要如实地观察到生灭，你就能够体悟“无常”。

也同样的，只要你观察到生灭现象，你就能够体悟“无我”的道理，因为藉由观察呼吸的生灭、生灭、生灭，你只看到呼吸的生灭现象，并没有看到“我”在这个过程当中。只看到生灭、生灭的现象，因此就能够了悟一切法只是循着它的缘起法则自然地生灭，如此而已，并没有一个恒常的“我”存在。

所以重点是生灭，你平常可以观察一切人、事、物的生灭、生灭现象，只要你看清楚有为法它是因缘所生，只要你观察到它是如何生起、如何消失，这个过程就是生灭的过程。只要是因缘所生，它就一定是生灭的；所以你只要看清楚它的生起、消失，就知道它是生灭，只要看清楚生灭，你就能够明白什么是无常、无我的道理。

那我们今天介绍的课程就到这里结束。明天我们继续说明，这个修法如何趣向解脱，后面还有三个步骤。你不断不断地这样练习：从前面的一心专注，先达到一心专注，就是观察呼吸的进、出；长、短；粗、细，目的是什么呢？让你的心非常专注来观察呼吸的生灭、无常、无我——它必须要有高度的专注力，才能够做这样的观察。所以前面观呼吸的进、出；长、短；粗、细——也无非只有一个目的：就是要观生灭、无常、无我，



你才能够非常专注，才能达到非常好的效果。

这个之后，你的烦恼是怎样慢慢达到最后解脱的过程，我们明天会详细介绍。还有另外介绍“四念处”的另外三个（观察呼吸属于身念处的修法），还有受念处、心念处、法念处，我们明天也介绍另外这三个，这样我们就圆满了四念处的修法。

今天就到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



第三讲

各位法师、各位居士大德：

阿弥陀佛！

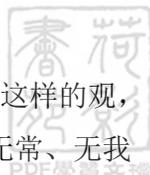
我们首先回答昨天晚上的问题。

昨天下课之后，有好几位师兄都问了同样的问题，我想也是很多其他师兄的问题，就是：观生灭可以看得见，因为是随着我们的吸气跟吐气来观它的生灭，这个是可以看得见；但是来不及，因为太快了。吸气要观生灭，吐气也要观生灭，每一口气都要观生灭，都没有遗漏掉的话，是非常困难的。

确实没错。刚开始练习，不可能说每一口气，每一次的进出，你都可以如实地观照它的生灭，没有办法。中间好像会遗漏掉一点，然后再接上，然后再来不及一下，然后再接上，这个是正常的。也是同样的道理，我们因为三个晚上要把这个法门详细地介绍，所以不可能在三个晚上讲到哪里、就马上契入那个境界；然后今天讲完，就证果，多么希望是这样子！

如果宿世善根深厚，你平常就有在观生灭、无常、无我，是可能今天课程结束你就证果了，是有这样的可能。

可是一般如果对初学来讲，或者他平常并没有做这样的观，平常就没有观“一切法，因缘所生法，它是生灭、无常、无我



的”，平常如果没有这样练习的话，他可能一下子开始要观，会来不及，这个是正常，没有关系。

一般来说，就是要看清楚你每一口气，不管是吸进来、还是吐出去，都可以很清楚地看见生灭，没有遗漏的话，快的话要几天，慢的话要几个星期，你就可以做得到，所以它也不是太困难。这是第一个问题。

那第二个问题就是说：我可以看得见生灭，但是后面无常跟无我，好像没有办法把握到。那个也是正常，为什么？我们昨天已经分析过，要体悟无常跟无我，是跟从生灭来的；如果你观生灭都没有办法观清楚的话，你当然就没有办法体悟到无常。同样的，你观生灭没有办法观得很清楚，你也没有办法当下去体悟到无我。所以会变成说无常跟无我印象比较模糊，因为它不是随着我们呼吸的进出，然后就可以很清楚地看得见；而是一种体悟、观生灭之后的一种体悟，所以它也要比较长的时间。那个时间的长短，也是看你们的根性，宿世善根深厚的，会比较快一点；比较用功的，也会比较快一点，你就可以体悟到无常、然后体悟到无我。

我们今天就要继续来说明：你观生灭、体悟无常跟无我之后，到底会发生什么事情呢？在你生活当中、周遭当中，每天面对种种不同的境界，面对人、事、物，到底会发生什么样的情况变化呢？

因为慢慢地明白生灭、生灭，只要是生灭的，它就是无常



的、它就是无我的——因为慢慢明白这个道理，既然是无我的，那是告诉我们什么呢？就没有一个真实的“我”存在，对不对？所有过去因为以为有一个真实的“我”所产生的执著，那个叫“我执”，从今之后，就会慢慢、慢慢、慢慢地减少，因为你每天这样练习，你会发现对“我”的执著开始减少。每天吃饭、穿衣、或者是去做工，不管是什么样的境界、六尘境界，你都会发觉跟以前不一样了。

譬如说：我本来喜欢吃什么什么什么、很讨厌吃什么什么什么。不要举例子，因为讲了可能刚刚有人还没吃饭，听了会肚子饿。所以我们就不要说 delicious（美味的）的什么东西。以前不喜欢吃的，现在好像也可以接受了；以前很喜欢吃的，现在好像也没有这么爱了。为什么呢？好吃也是无常，难吃也是无常，没有太大的差别，都是无常、都是无我的。就是说食物它是因缘所生、无自性的，所以没有食物的真实存在，它也是生灭无常的，因此就没有太大的差别。

所以你也可以接受以前不喜欢吃的食物，现在吃起来也还OK，也没有那么难吃嘛。那喜欢吃的，以前一定要到什么地方去排队的，一定要吃到那个，现在好像也可以不用了。以前会坚持我的想法是对的还是错的，然后喜欢跟人家争辩，现在好像也没有这么重要一定要坚持自己的立场，证明自己是对的。

还有种种的感受好像也没有这么强烈了，譬如说：每个人都希望追求快乐，希望每天都很开心，人生的目标就是要让自



PDF 學 器 文 庫



己活着的时候很开心嘛，所以喜欢开心的事情，不喜欢悲伤啊、痛苦啊、忧郁啊、担心啊、压力啊，不喜欢这些苦的感受；可是你修了这个法门之后，你会发觉种种感受好像也不是这么重要了。为什么呢？因为快乐也是无常的，痛苦也是无常的，都可以接受了；而且都明白它是无常、是无我的，并没有一个真实的“我”在感受快乐还是痛苦。所以从此以后我也不是那么在意，我人生的目标一定就是要追求快乐。所以你会发觉那个“我”的执著慢慢、慢慢在减少；你也慢慢、慢慢在放下。

以前可能不負責任，现在开始会負責任；以前只顾自己，现在开始可以体会别人的感受，因为对“我”的执著已经慢慢、慢慢在松绑。以前可能不敢想说“我可以持戒清淨”，因为破戒的理由就是欲望嘛，那个贪求，然后抵不过自己的习气，当那个欲求来的时候，好像洪水一样挡都挡不住；现在既然能体会到无我的话，那也没有所谓“我”的种种贪爱啊、或者是欲求啊，也可以慢慢地放下。

所以你会发觉：你开始关心别人的感受，不再会把自己的感受抓得这么紧、觉得它这么重要；然后也会开始去照顾别人、关怀别人、体会别人的感受；也开始会負責任。以前可能不太負責任，因为自己贪欲起来的时候，都不管了。而且觉得开始能够持戒清淨了；以前可能不敢想“我可能持戒清淨”，甚至害怕去受戒；可是从此以后也不会（怕受戒），你自然就会走向持戒清淨的道路，为什么？因为“我”的执著慢慢放下了，所以就没有破戒的那些欲求，慢慢在减少，所以破戒的机会愈



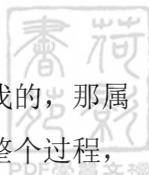
来愈小、愈来愈小，终于就能够做到持戒清净。

还有，以前可能要求要吃好的啦、穿好的啦、住好的啦；现在好坏都是无常、都是无我的，所以就会开始吃得简单、穿得简单、住得简单，一切生活所需都变得非常简单——这个就是少欲知足，开始能够做到很少的欲望、然后很简单的生活。

这个都是从我执开始慢慢减少之后所有的改变。既然没有“我”，当然就没有“我所有”，属于我的这个也都不能存在了嘛，“我”都已经不存在，哪里有我所有的？属于我的人？属于我的屋子？我的车子？我的亲人？我的好朋友？我的宝贝？我最心爱的人、事、物？这些东西，你也发觉可以慢慢地放下了，属于“我所有”的执著也能够慢慢地松绑。

你不再会那么强烈想要占有谁，或者占有什么事情：地位啊、名啊、利啊，或者是想控制什么。因为在你的念头里面有“属于我的”，我就会想要去占有、或者控制他（她、它），因为在我的心里面，我觉得他（她、它）是我的；不管是人事物，只要他（她、它）是属于我的，那我就一定要管嘛！“因为我关心你，所以我要管你”，听起来好像是天经地义；可是它是从自私的“我”所出发的，“你属于我的，因为我觉得你是我的，所以我就要管你”，所以就开始有烦恼，想要掌控、或者是占有的烦恼，都是从“我”来的。

那现在慢慢明白，实际上一切因缘所生法是无我的，那属于我的一切人事物，我也可以开始慢慢地放下。这个过程，



我们叫做“离欲观”，就是对以前所心爱、迷恋、喜欢的人事物，开始慢慢能够远离，就是开始生起厌离的心，所以就能够远离对他们的欲求、或者是欲望，那个贪爱，能够慢慢地远离，所以它叫做离欲，远离种种的贪爱、欲求的这样一个观叫做离欲观。它是由观生灭，体会无常、无我而开始有的变化，在生活当中，每天、每天都发生。你会发觉你的执著慢慢、慢慢在减少了，慢慢、慢慢在放下了，这个就是离欲观。

慢慢减少、放下了你的执著，对于“我”、还有“我所有”的执著，终于有一天怎么样？完全放下了，止息了对“我”的执著，放下了对“我”的执著，止息了“我所有”的执著，放下了属于“我所有”的执著，放下了“我”、“我所有”的执著，于是它能够慢慢息灭烦恼：贪、嗔、痴等等；因为所有烦恼都是从“我”来的、都是从我执来的，只要有“我”就有贪、嗔、痴，就生烦恼，然后就造业，然后就轮回。

现在既然明白无我的道理，也没有属于我所有的东西，全部都放下了，所以它可以息灭烦恼，息灭对“我”还有“我所有”的执著，这个过程叫做“息灭观”。

到最后，终于舍弃了我执，舍弃了烦恼，这个叫做“舍弃观”。

所以从练习观生灭，体会观无常、无我；接下来就有离欲观、息灭观、舍弃观，是说明怎么样慢慢把我们的执著放下，慢慢在减少我们的执著，一直到完全放下，到最后完全地舍弃

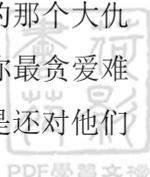


了“我”、还有“我所有”，也舍弃了一切的烦恼，这个就是解脱。

所以解脱的过程，详细来讲，是从生灭开始，你观生灭，就是趣向解脱的道。你每天如果没有做这样的修行，你每天以为一切法、一切我是真实存在的，你是离解脱之道背道而驰，因为在你的观念里面，一切法是真实存在的，我是真实存在的，我所有的一切人、事、物，属于我的都是真实存在的——你这样来修行，永远没有办法解脱，因为是相反的路。

所以解脱是从什么时候开始呢？就是从你开始观生灭的时候开始，你就是趣向解脱的道，这条路就没有走错。你每天不断不断地观生灭，深切地去体会它无常、无我的道理，你就能够慢慢地减少、放下你的执著，一直到止息、息灭，然后到最后的舍弃——这就是解脱道的一个过程：从生灭开始，然后无常、无我，离欲观、息灭观、到最后的舍弃观，这就是能够体证涅槃，还有达到最后解脱的目标，是这样达到的，要经过这样的过程。

所以你这样练习，觉得说“诶，我有一些执著好像已经放下了”，那就试验看看，考验考验自己，我是不是真的放下了。那你就去那家餐厅，你以前最爱吃的那家餐厅去看一看，你是不是真的放下了？还是去找你已经十年不说话的那个大仇人，你看是不是真的放下了？还有面对你周遭的，你最贪爱难舍的亲朋好友，看是不是真的放下了？你心中是不是还对他们



依然的爱恋？还是已经可以割舍？为什么？因为你最心爱的人他（她）也是生灭、无常、无我的，懂吗？我都是无我了，他（她）怎么可能真实存在呢？所以我爱的那个人他（她）也是生灭、无常、无我的；这个我爱他的“我”也是生灭、无常、无我的，这样就贪恋不起来了。

那个恨得牙痒痒的仇人，也是同样的啊，你恨他（她）什么呢？他（她）也是生灭、无常、无我的；你这个恨的人也是生灭、无常、无我的；恨的这件事情也是生灭、无常、无我的，所以也恨不起来了。所以试验看看自己，以前过不了的关，你看现在是不是可以过得了？是的话，一关一关过，一个一个放下，到最后才能够到达完全的舍弃，那就是真正的解脱。你从一切的爱恨情仇当中解脱；从我执当中解脱；从烦恼当中解脱；从种种的苦、乐、喜、舍当中解脱，所以它绝对是通往解脱的道路走。

那这是不是一个非常快速、而且简单的方法？你只要观生灭、无常、无我，你就可以解脱了，所以我们才说它是通往涅槃的捷径、最快速的方法，没有比这个更快了。

前面观察呼吸，只是要让我们心专注，然后来好好观察生灭、无常、无我，就是这样而已。你不断不断地这样来观察，你就能够达到最后解脱的目标，是毫无疑问的。

所以藉由观呼吸，我们就可以达到最后解脱的道路，它是属于身念处。我们去年所练习的观行走，它是属于“身念处”。



那我们这三个晚上所介绍的——这次的法门，也是属于身念处，就是观呼吸。

有了这个基础之后，你再修其他的三个念处就非常容易了，是轻而易举的事情。所以我们现在就解释，什么叫做“受念处”、什么叫做“心念处”、什么叫“法念处”：

受念处，就是种种的感受，当任何感受生起的时候，你就观感受生起了，就是“生”。感受不可能一直停留在那里都不会消失，它一定会消失的，所以你看着感受消失的时候，它就是“灭”——观感受的生灭。所以你懂得这个法门的修行之后，你不会害怕有很多的感受，感受愈多愈好，懂吗？因为感受生起，你可以马上观生灭，你有很多机会来观察生灭的道理。不管是任何的感受，只要生起，你马上就看到这个是“生”；然后它等一下一定会消失嘛，所以就是“灭”，只要是生灭的，它就是无常的、它就是无我的。所以没有任何感受它是永恒存在的，因为它是生灭的，没有办法永恒存在，就说明它是“无常”；那感受是无自性的，为什么？因为因缘所生，所以它是“无我”的，很快就能观无常、无我；你只要看到它的生灭，生灭就是无常，就没有感受的真实存在，所以它是无我的。

我们前面另外一个课程也说过什么叫做“我”，就是它一定是永恒存在的，才能合乎“我”的定义；但是现在我们看到的是生灭、无常，所以它不是永恒存在的，因此它不是“我”。

然后“我”的第二个定义，就是它是一、唯一的；可是感



受的生起，它是很多因缘和合的，所以它不是唯一的，所以也不合乎“我”的定义，因为它是众缘和合的。就是任何的感受生起，一定有它的因，不是只有一个因，它是很多因缘聚合在一起，因此你有不同的感受生起，所以它是因缘和合的，不是唯一的，因此不合乎“我”的定义。

“我”的定义第三个，就是自在，你能够自在。你能自在吗？没有办法，你不想苦，可是苦一直找你，一直来追你，你没有办法自在做主啊，对任何的感受你没有办法自在，所以也不合乎“我”的第三个定义叫做自在。能够自在做主的那个才叫做“我”，可是我们找不到这个东西。只要是一切因缘所生的，它都是生灭、无常；生灭、无常就没有办法合乎那个“我”的定义，所以它就一定是无我的。

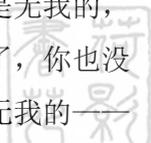
所以任何的感受，它也是无自性的，它不是真实存在，它没有办法永恒苦、苦、苦，一直苦，苦到死，不可能，因为它是生灭、它是无常；乐、乐、乐，乐个没完没了，也不可能，虽然你很希望这样，可是也不可能，因为乐也是无常的，只要是生灭、无常，它就一定是无我的。

所以受念处怎么修呢？很容易，你任何感受生起的时候，就观它的生灭，然后你就能够体悟它是无常、无我的；从此以后，你对任何的感受生起，不再会被它干扰了。你也不会希望快乐、然后排斥痛苦，然后要逃离现场，不会有这样的心生起来了。所以从此以后，也没有快乐可以追求，也没有痛苦可以



远离，苦乐都是无自性的，都是无常、无我的，所以不会那么在意说我一定要很开心地过生活。痛苦来也 OK，因为马上观它就是生灭、无常、无我的，很快就过去了。任何不好的感受，你只要这样观，它当下就消失了。所以你就不会很害怕那个不好的感受；你也不会从此很耽著难舍那个快乐的感受，然后想要一直去追求，怎样让自己舒服、开心、快乐、欢喜，也不会有这样的欲求心了，因为你如实地了知它是生灭、无常、无我的——这个就是受念处的修法。

心念处呢？心念处的修法，心念，就是你每一个念头。所以这个更方便，因为你每天不晓得要胡思乱想动了多少念头，任何一个念头你只要仔细地观察，你可以先让自己的心专注，然后来观察念头的生起，然后看着它消失，它就在告诉你生灭嘛；等一下念头又生起来了，然后又消失了。它在告诉你什么？就是无常的道理嘛。所以当你观察你每一个念头生起、消失、生起、消失，那就是生灭。所以每个心念也是生灭、无常、无我的。因此你也不怕打妄想，妄想愈多，你愈多练习的机会；胡思乱想最好，每个念头生起，诶！你就看着它消失，就观生灭啊，对不对？不断生灭，就是告诉你：它不是永恒存在的；不是永恒存在，就是说这个心念生起，它不可能永恒存在，一直停在这里，这个念头不会灭，不会啊！它生起就消失，生起就消失，所以它一定是无常的。而且这个念头一定是无我的，为什么？它不合乎“我”的定义嘛，它生起就消失了，你也没有办法自在做主，所以一切的心念也是生灭、无常、无我的——



PDF 學習 文庫



这个就是“心念处”的修法，非常容易，对不对？

法念处。这个法，就是生灭、无常、无我，就是法。

所以你不管是观身的生灭，就是我们去年练习的那个行走的生灭也好，动作的生灭也好，或者观呼吸的生灭也好，它属于身念处；或者是刚才我们讲的受念处、种种的感受；还有心念处，心念生起，看着它消失，这个是属于心念处的部分。

不管是观身、观受、观心，都能知道它是生灭、无常、无我的，这个就是属于“法念处”。所以法念处的内容，就是不管你观什么样的内容，都能够明白它是生灭、无常、无我的，这个就是法念处。

你可以分开来修，也可以在你一座当中修。一座当中修，就是我们前面两晚练习的，从观呼吸的进出开始，进、出；长、短；粗、细；然后观生灭、观无常、观无我，这个过程当中，看你是坐在那边修多久这个法门，你一定会有一些感受生起，对不对？尤其是我们前两个晚上，一坐就是超过一个小时，那一定是全身不自在，对不对？不是腿麻、就是腰痛、还有背酸，统统都来了，对不对？那个就是感受啊。

所以你在修这个法门，作任何观的时候，任何的感受生起，你可以马上来观这个感受：我的腰开始酸了，这个是“生”嘛。你可能等一下，或者移动一下姿势，那个酸痛就消失了，那个就是“灭”，所以你当下就可以转修受念处。



然后坐一坐，身体没有什么感觉了；但是妄想又出来了，那个时候赶快修什么？心念处；所以你在修这个法门的过程中，有任何妄念生起的时候，你就观那个妄念，你发觉它生起之后就消失了，这个就是心念处，所以你也可以同时来修心念处。然后你也是在观生灭、无常、无我嘛，所以你同时也在修法念处。

所以这四念处也可以在一座当中随时来修；或者是你在打坐的时候，旁边有任何的声音，你就可以观音声无自性，你所听到的声音也是生灭、无常、无我的，你从此以后就不会怕人家吵啦，或者你去搭地铁啦、还是你家隔壁在施工啦，每天敲敲打打的啊，本来就快要神经衰弱了，对不对？快要躁郁症、忧郁症发了；可是你修这个法门就OK了，从此以后观生灭，音声也是无自性的嘛，那个噪音也是生灭、无常、无我的。然后你就可以慢慢地身心宁静下来，你也发觉那个音声不再会干扰你。所以你在家里练习的时候，你就不会搞得家人很紧张（因为你会说：“我现在开始打坐了，都不准吵我！不准看电视！不准接电话！”反正会制造很大声的声音的，现在开始统统不可以做！因为我要打坐了，不得了，“菩萨”要打坐了）你就不会有这样的举动出现。

然后你也会发现，你不太容易受到外在的干扰，不只是声音的干扰，一切外在境界的干扰，你也不会害怕了，为什么？不管任何干扰现前，你都当下去观它是生灭、无常、无我的，它很快就过去了，你不会生烦恼的。



PDF 學習 文庫



所以这个法门很方便，在日常生活中随时随地都可以修，非常的方便。所以它也非常快速，只要能够好好地用心，按照这个次第好好地修的话，应该达到解脱没有什么问题，而且非常快速。

那我们这三个晚上的课程就到这里结束。

最后我们回向，希望一切众生能够为了修学这个法门而得到利益；不管他是要自己解脱、或者是帮助众生解脱，都能够如愿。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生
世世安稳充法喜 无始业尽心清净
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者
悉皆发菩提
我等与众生
皆共成佛道



荷影書苑
編排



【法寶貴在學修流通·請君切勿束之高閣】



PDF學醫文庫