

不淨觀禪修營 2020

印慈法師 慈悲開示

不净观禅修营开营开示

沈阳 2020/12/06

今天晚上，主要跟大家对不净观做一些介绍，介绍它修行的原理和大体的方法。具体的修习引导，放在明天早上。

修习不净观的利益

不净观，它的修习有什么用，或者说有什么利益？这个我们可以先来谈一谈。因为，我们如果对这个不了解，内心未必真的有好乐。也就是所谓的善法欲。善法欲不强盛，在这个上讨论的真诚和努力，也很难真的达到相应的水准。

1、调伏欲贪

不净观的修习有什么用呢？大家可能基本都知道，它能够调伏贪欲，特别是男女欲贪。不净观能够调伏贪爱，这毫无问题。可是大家有没有想过，不净观为什么能调伏贪爱呢？可能我们也知道，因为过去内心执著自身或者对方的净妙，有对自身的贪爱，有对对方的贪染。是这个样的。佛说不净观察，让我们做种种自身、他身，或者叫内身、外身不净的观察，这是捏造的吗？不是。这其实是提示我们，注意从前颠倒的心中，有意无意忽略的事实。因为一般的心，取着净妙相、可爱乐相，所以在这些上生起贪染、爱着，自身、他身生起这样的贪爱。对于自身、他身做种种不净的观察，推翻、破坏过去内心反复呈现的、包含着颠倒错谬的净妙相，这样就能够相当程度地调伏贪爱。它大体的原理是这样。

2、调伏我慢

不净观察只能调伏贪爱这一类烦恼吗？经里明确地说，它还能够调伏我慢。为什么能够调伏我慢呢？这其实跟对于自身的颠倒认识，及由此产生的爱染和慢有关系。一般人，都觉得自己挺好的，想起自己是一

整个儿的，至少还不错；而不净观察，分分片片，自身没有净妙可得，哪儿有什么慢呢？这样的心是调伏、极调伏的。

《阿含经》了讲了一个很有意思的例子：有一位比丘，说舍利弗轻慢他，然后，佛让人把舍利弗也叫来，这位比丘也在，相当于大家当面做对质。舍利弗说：“我如果没有身念，如果不修习不净的观察，我应该能够轻慢人；但是我常常地住于这样的身念，常常地观察自身的不净，我拿什么去轻慢他人啊？”用我们老百姓话说：“这一堆都是烂肉，我拿这堆烂肉去轻慢谁？怎么能够轻慢得起来呢？”是这个意思。它能够调伏我慢，因为这个身不净、不妙，可是，颠倒的心觉得我挺了不起，觉得我挺好，在这个基础上会有慢；随着不净的修习，推翻了过去的一些颠倒，认识到了过去一些有意无意忽略，乃至掩盖的事实，内心能够远离我慢。

3、顺观谛相

在这里，关于不净观对烦恼的作用，我用的词都是“调伏”。但是，不净观只是对治烦恼的吗？它能不能帮助一个人入真呢？它能不能够帮修行者引发无漏智慧证道呢？如果就不净观说不净观，那么，传统上的不净观是观察现象上的不净、非妙，只在现象上用功夫，那当然不会引发无漏智慧。可是，人心是灵活的，人心里的不净观不是纸面上写的不净观的修法。人心是灵活的，当它观察这样分分片片，体会到过去内心中颠倒执取的一整个的我不可得，这开始引发无我的智慧。观察这个色身，怎样地衰朽变化，乃至死去之后，无识身怎样地烂坏，看到这样的无常，非常深刻地体会无常，由无常而体会无我，或者由无常而体会苦，这都是《阿含经》中常说的。也就是说，修习不净观察，能够引发注意于无常、无我的观察。如果用四个字来概括，叫做“顺观谛相”。它能够帮助人去观察四谛相，这叫顺观谛相。

这个是不净观的一个利益：它不仅仅是观察不净、非妙，调伏欲贪，调伏我慢；只要向于本质去观察，体会它的无常、无我，是可以引

人入真的。这是说顺观谛相。其实，也是说从不净观察，恰当地用心，可以引生深慧，引无漏的智慧。这是很重要的一点。这就是为什么有一些人修不净观察能证道。因为他没有单纯地停留在现象层面净、不净的观察，而是很自然地（有时候是自然地浮现）这样的观察，他自然地引发相应的洞察。

到此为止，都是佛法中共的。虽然是佛法中共的，可是有一些人未必了解，不净观察能够引人证真，所以在这儿多说了几句。稍后在讲到修行的原理和方法、方向的时候，还会再说一些。这是说了三点，一个是调伏贪爱，一个是调伏我慢，一个是引人证真（写顺观谛相也行）。

4、增益诸度

还有没有更多利益呢？有。在后来大乘经论中，对此有说明。更多的利益表现在哪儿呢？表现在菩萨道的修习中，用四个字来概括，叫做“增益诸度”。诸度，就是诸波罗蜜的意思。大家知道六波罗蜜——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若（智慧）。六波罗蜜，是菩萨所修习的资粮。不净观如何来增益诸度呢？不妨一一地说。

如何增益布施呢？人们自我爱强盛，会是悭贪的助因；自我爱强盛，会是布施的障碍。这能理解吧？什么都是我、我的。“我要都给别人了，那我以后遇到啥情况，可怎么办呢？”这样布施，心就难免地存在很多疑虑。“那我再考虑考虑。”更不要说，如果需要的话，菩萨可以做身命的布施；如果自我爱严重，对于这个色身，看得非常妙、非常好、非常重要，想要做到不惜身命布施，太难了！不是说完全不可能。修习不净观察，看到这个色身就是这回事而已，这个身命是这样的无常，这个色身不净、速朽、非妙、非常，怎么也要烂坏，就像这个杯子，马上掉地要摔坏了，如果有人这个时候说：“我能够把它一下子抓住，不让它摔坏，但是我如果抓住了，你能不能就把这个杯子给我？”如果自己没有办法挽救它，那肯定是“你要是半路能抓住它，那你就拿去用吧”，对吧？那反过来，如果这个杯子，觉得它是常的：“你为啥

要拿走，我还要用呢！”是不是？这个身也是如此。一般人觉得“这个色身莫名其妙地又好、又重要，而且好像一直能这样”，是不是？这是一般人的颠倒。会成为不惜身命布施的障碍。

菩萨如果修习不净观察，会对于这个色身不净、无常、非妙、无我，有深刻地认识。基于这样的体会，真的感觉到它不是像自己过去想象的那么坚固、有实义，色身本身没有这样的实义。那么，这个时候布施它，就不是那么难。

论里有这样的偈颂：“无我易坏无坚身，众苦无恩恒不净，此身若能饶益他，不生欢喜非聪睿。”这个色身是无常、无坚、无我的，“无我易坏无坚身”，很容易就坏了。说实在的，我们说不定哪一天这一世就到头了，不能因为好像多数人都没有突如其来地结束，就觉得这件事就能一直这样下去。“无我易坏无坚身，众苦无恩恒不净”，这个色身是种种逼恼、苦迫的。就说这个色身本身，从小到大就围着它转，自己为它忙活了一辈子，最后走进一个烈火熊熊的炉子，化成灰，装个小盒儿里，骗了自己一辈子，有什么恩养可谈呢？“众苦无恩恒不净”，要是观察的话，这个色身是不净相。“此身若能饶益他，不生欢喜非聪睿。”这样的色身，不净；虽然不净，要是常还行，也无常、无坚；虽然无常、无坚，是我、是我所也行，又无我、非我所。这样的情况下，如果用这样的不净、无常、非妙、无我的色身，能够利益到他人，聪明的人为什么不为此而欢喜呢？就像我举那个喻，这个杯子落地马上要打碎了，如果有人能够一把捞起，“我救了杯子，你把它给我行不行？”当然行。是这个意思。这是说布施度。

持戒，这一点比较明显的，它调伏贪爱，调伏欲贪缠，对于持戒的帮助是显而易见的。不多说。

忍辱，人们不能调柔安和地住，是因为嗔。应该说，布施的增胜其实代表心的调柔，代表着无嗔的增胜（就是慈爱）。如果这人基于不净的观察，甚至对于布施身命都生起欢喜踊跃，实际上他是增益了无嗔分的。调柔忍辱就是需要无嗔分。这是说正确地修习不净观察的话，它是

有这样强化无嗔的可能。

我这里问大家，就大家现在所学来分析一下：不净观是善法，那它最显著相应的善心所是什么？它肯定跟很多善心所有关系，就说它最显著的是什么？善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害——十一种，是哪个？（法友：无贪）是。如果用部派佛教的话说：“不净观是以无贪为体。”这是有部的话。无贪是最显著的特征。

但是，如果恰当用心，从这一门可以引生它门的功德。比如这里说的无嗔。其实，前面说到布施，布施心是跟慈愍联系在一起的，也就是慈悲（无嗔）等等，这些是有关系的。

忍辱，更是跟无嗔直接相关的。忍辱不是憋着，是调柔安和，那是无嗔的相。另外，刚才谈到不净观察调伏我慢，这人如果对于这个色身是这样的，这个身命是无常、速朽的，有非常清晰的胜解，乃至如实的了知，那他安忍没那么难。人总觉得这个色身好像就是很好，而且越来越好，至少应该一直这样好，有这样的颠倒，所以受到一些恼损，或者所谓不公平待遇的时候，自己内心没法调柔无嗔。忍辱的意思，不是所有的不公平、不正义，我都逆来顺受，而是说内心没有嗔。这是忍辱。

这里要说一下，修习不净观，初修的人容易嗔厌不净的所观境。因为，一般的人，对于这种不净的相、不净的境界，内心本来就是嗔厌的。想一想这个境界，就会把鼻子给噤起来，那就是内心排斥相的表现，是嗔等流。修习不净观察善巧熟练的人，不是这样，他只是善巧地住于无贪心，如果他更加地善巧，还可以引发其它的善根、善法。但是不善巧修习的（特别初学，很难善巧），内心对于这样不净相有排斥，甚至恶心，这在初期是正常的。但是，不要以这个为修行正确进展的方向。这在初期是正常的，恰恰说明自己观察得比较真切。但是，不净观进一步的发展不是强化恶心、反感（那不是强化嗔嘛），而是强化无贪，强化调柔无贪。

因为这里说到了无嗔分，所以反过来说一下，修习不善巧，容易在这里有嗔的间杂。

再说精进。无贪对于精进有帮助吗？有。无贪对于精进有什么帮助？人是贪着于这些好受、好相，所以有种种放逸、懈怠。前几天，法友问：“如何做到身苦心不苦？”我说：“要修习苦乐不受。”这里要说到一件事，比如：我们想今天修习，想早起床，什么障碍我们呢？其实，很多时候是对于乐受的贪着，对于苦受的不希望；就是对于乐的贪，对于苦的嗔。不能够为了真正的美好、真正的离苦，付出一点现在的代价，内心被眼前的一点苦乐所抓取。说被苦乐抓取，是美化我了，实际是心抓取苦乐。

如果认识到这个，就知道，通过修习不净观察，会对这个色身不像过去那么爱重，对这个不净、速朽的色身，腥臊臭秽、筋脉连持的色身，看得清楚，所以对于色身上的那些受也不是那样的在意。为什么？从前觉得我是一整个儿，挺好的，至少模模糊糊，不错，不差，那这色身上的受当然自己感觉有价值。我贪睡一会儿，贪舒服一会儿，那当然是有价值的。现在，因为不净观察非常的熟练，成为一种背景性的认识，早上要起床了，第一念一清醒，马上这种不净相现起，立刻就精神。不信？比如：你现在睡得很香，旁边突然有人拨弄你，“快起来！这边粪水要流到你身上了！”你马上就起来看，“可别弄我身上！”是吧？当不净观察熟练了，真的是这样。

“汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人。如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠。”那时自然就有这种体会：这色身是这样不净，那在这色身上、这一堆烂肉上，乍生乍灭的受，它的坚实义在哪儿呢？这色身是不净、速朽的，在这样一堆不净、速朽的烂肉上，乍生乍灭的受，它的坚实和意义在哪儿呢？就不再像过去那样，那么赋予“受”真实、价值感，看到它就是这样因缘上乍生乍灭的现象，该做什么做什么，心容易对这样可意受离贪。从对于色身离贪，到容易对可意受离贪，它对于精进的價值就很大。因为真正的精进、好的精进，不是取着我相在精进，是离身心相精进。不要说取人相，连这种过去一整个的身相和心相都不取，看到是种种因缘和合、无常、不可得的。有这样的无贪和智慧相应，精进

是很容易的事。

禅定，不需要说，不净观察本来就是止观修习的一类。如果心取一境来做不净的观察，是可以得定的。

智慧，后面会谈。前面说了，智慧从这儿可以引发无我慧。如果愿意，恰当修习也可引发法空慧。也就是说，在这样无常速朽的色身上没有我，色上没有我，受、想、行、识上有吗？没有。这样观察，很容易引生我空慧。进一步观察，色本身是无常的，色有什么实在义吗？色有什么实在自体可得吗？色无常，无常故不可得。由这样无常来观察法空，是很简单的。当然还有多门可来观察我空、法空。刚才说的，都是本来在不净观察中就常常包含的内容，只要稍微一转念，一拓展，它就会生起。这是说智慧，它可以帮助我空慧、法空慧。

对于不净观察增益诸度，做了简单介绍。大家有一点了解就好，不一定每一个都记得很清楚。这是把不净观对于修行可能的利益说得清楚一点。不净观是不是只是求自己速解脱才有价值呢？不是。就像大乘经典说，行菩萨道的人也应该修。一方面自调伏；另外一方面，本来菩萨就应该学习一切佛法，帮助不同因缘的有情。自调伏以利益于他，所以菩萨应修。

到这儿，介绍一下不净观的利益，谈了调伏贪爱、调伏我慢、顺观谛相、增益诸度，这样四个方面。

不净观的修习方法

接下来，说一下不净观修习的大体框架。在这里，我不准备特别地按照某一部经、某一部论去讲。因为这一次，包括之后带大家修习不净观察，不准备像过去在佛学院时曾经做过的那样，引很多经论来说。如果愿意多涉及这方面经论的，希望给一些帮助，我过去有一个讲给佛学院学僧的不净观察，里边引了很多经论，也可以去参考。这里主要从实修的框架说，不仅仅是三乘共法的，还有大乘不共的，关于不净修习内容都放在里面说。如果这样说不净观察的话，大乘部分主要是依于《大

般若经》和《大智度论》来说的。当然，像《瑜伽师地论》等等，在关于三乘所共的部分，也有参考。

就实际修习方面来说，不净观察可以分为三个层次。第一个层次是取相修，第二个层次是离相修，第三个层次是即相离相修。这三个层面不一一细致介绍，这一次主要在第一个层面——取相修。离相修，涉及到借助于不净观察去引生我空慧、法空慧。即相离相修，一般来说是菩萨的方便，当然这人即相离相修，却不去行菩萨道，也不是不可以，不过好像就没大必要了。即相离相修，是基于前面从不净观察契入我空慧、法空慧后，在这样一切法空智慧相应的情况下，来观察如幻的不净。稍后会介绍。

1、取相修

1.1 建立初相

取相修，我们不妨给它分为三个层面。第一个层面，是接下来首先要引导大家来做的，叫“建立初相”——建立最初的不净相。我给取的名，没有出处。什么叫建立初相呢？修习不净观察，从哪儿开始观？不净观察，可以观察的身分很多，可以做的观门很多，从哪儿开始？每个人不一定非要强求一致；也不要上来就说遍观三十二相，或者三十六物。上来就观三十二相，或者三十六物，或者遍观有识身、无识身，可以这样，但不是必须这样。修行是灵活的，谁把修行教条化了，他某种意义上是佛法的罪人。但是，建立初相，这个对于很多人是相应的。

建立初相，是什么意思呢？在可以修习不净观察的种种相、种种门上，自己有相应的那么一个、两个或几个，先在这些上修习多修习，建立起来不净的观感；而且让这种不净的观感、不净的感受，清晰、明显、坚固、鲜活。很多人最开始修不净观，他修那个不净观察没有触动，不鲜活、不真切。建立初相，要在自己所选的这些所观境和观门上，能够生起这种真切的、鲜活的、有力的，而且比较坚固的觉受。到此为止，建立初相达成。

建立初相可以在那么多相中选，怎么选？身分中哪一类最容易让自己感受到不净，就可以去观察它。比如：肠子里是什么？想到它，感觉净妙吗？胃里什么样？不知道？见过喝酒喝多了呕吐的人吗？这些很容易。明天会给大家一个 PPT，放一点材料，希望到时候对大家不要打击太大。这样种种相，是很容易建立初相的，自己选一两门，一开始不要面面俱到，从这一门、两门、三门，随自己力和相应来修习，建立不净的观感，令这种不净的感受真切、鲜活、有力、坚固。这是建立初相。

有的人可能对脏腑的相感觉很强烈，有的人可能对血液的影相感受很强烈，有的人也许对剖开的脂肪、有的人也许是对裂开的头脑、有的人也许是对骨相，有的人是非要死尸烂坏了，带着臭味的，他才能够真的觉得不净……随人。自己如果觉得这些都很不净，那也是一开始选一、两门，两、三门，来建立真切、鲜活、有力、坚固的不净感受。

这是取相修的第一步，建立初相。这一步主要是内身观，内循身观，在自身上做这种观察。这一步基本上不建议做外身观。为什么呢？观力不强，初修观察，容易被皮相所欺骗。一看人，眼睛还不够有穿透力，又被皮相所欺骗、所抓取了，可能烦恼跟着跑了好一阵子，心才回来。当然也不是完全不可以，当真的在自身上观察了一段时间，觉受很清晰，那就观察他身同样的相，先别做拓展，这也是可以。但是，在建立初相，最主要是内身观。

1.2 遍观不净

取相修，建立初相之后，第二步是遍观不净。遍观不净有两层意思：一是内身，二是外身。

内身的不净，就不像刚才所说的建立初相那样，选个别几个相来观察，做到真切、鲜活、有力、坚固的不净感受就可以了；现在要求周遍观察。有识身周遍观察，一一的身分是怎样不净，没有死角，这色身确实是这样种种不净充盈着。活着的时候叫“有识身”，死了之后呢？死尸的种种情况，那是“无识身”，来观察它的种种不净。这些都要对自身这样来修。这是对于自身的普遍观察，没有遗漏的普遍观察。这个时

候找不出来借口，哪里净妙？确实没有净妙可得。

遍观不净的第二层意思，是对他身修，就是外身。内身这样的观察、修习得力之后，对于外身做同样的观察。循身观，有识身是怎样的一一身分的不净，无识身是怎样各种情况的不净，确实真切地体会。当然，这里对于他身的修习，是有方略的（什么事情都有规律，依着这个规律叫做有方略）。怎样的方略呢？最开始选择外身，应该是自己不会生起贪爱的对象。一开始不要挑战，除非是很紧迫的现实应用需求，自己主动修的时候，不做这种挑战。从不能够引发自己贪爱的对象，来做这种外身的循身观。很容易，比如同性老病的人。同性，很衰老的样子；同性，病苦很难受的样子。这是就一般的性取相说，如果是特别的，那就根据自己情况来。

这是在说遍观不净，前面说内身、外身都做这样循身观。内身、外身循观之后，还可以同时并观，就是内外身循身观。循，是循环的循。比如：从头至足，乃至从表及里，这叫循身观。内循身观，外循身观，都能做到，再内外循身观，同时观察自身、他身，内身、外身，这是遍观不净的意思。包括有识、无识，包括了一切身分。

这是关于取相修的第二个阶段——遍观不净。

1.3 遍满不净

第三个阶段叫做遍满不净。什么叫“遍满”呢？基于上面修习的基础，不仅能够内循身观，外循身观，还能内、外循身观；因为这个胜解坚固了，这个时候，开始做众多人不净的观察。内心从这一世某一门观察。比如：这房间的人都是骨锁相，看到都是骨头架子，就像观察自己似的，观察对方是骨头架子，观察房间里所有人都是骨头架子。盘坐，就是盘坐的骨头架子，走路，就是走路的骨头架子。这是遍满观察的第一步：小范围观察。

然后，在一个房间观察成熟，扩大化，比如：这城市熙来人往，开车的，叫卖的，可能还有打仗的，种种活动，就骨锁相来说，就是这么多骨头架子在各自做奇奇怪怪的动作，乃至这个国家、整个世界……

这样做遍满观察。就是这样啊！我是这样，他是这样，难道谁有什么例外吗？也许尺寸稍有一点差别，个别人可能还缺只胳膊、少个腿；但是，大家不都是这类情况吗？这是就骨锁这一相为例说，也可以是其它相。因为胜解坚固，所以这样的观察反而不难。大家也许觉得难，前面如果逐步做到了，到这就容易，或者至少不难。

这个遍满观察，不仅仅是说空间的遍满，过、现、未同样全面。刚才说空间的遍满，其实是相当于基于现在的观察。那过去呢？自己过去曾经魂萦梦系的那个人呢？虽然不现前，观察一下，是不是也是不净的呢？是这个意思。这是过去。那未来呢？这个人未来，或者我自己未来，再过十年，难道就变成净妙的了吗？也不是。这样对于过、现、未都很确定，这是胜解坚固的相。

三世的普遍，这是遍满的另一个义。不光自己是这样，整个世界都是这样。过去五十年、一百年、一千年，都是这样的骨头架子，在稀奇古怪地做一些事儿，一批骨头架子倒下了，另一批骨头架子站起来；然后，到了我们这一茬，很快也要倒下了，不过，不用担心，还有一茬一茬站起来，骨头架子从来不缺；未来也是这样。有这样的胜解。

当你这样观察的时候，这个心对这个世间，所谓的够了、没意思、厌离，就容易发生，这不是嗔，这是无贪强盛——“有啥意思啊！”现在一群小孩儿，硬要拽着你去街角跟他们玩过家家——“有啥意思啊！”“真不想去啊！有啥意思啊！真没意思。”由于无贪强盛（不是嗔），真的觉得这个索然无味。“有什么意思啊！”强盛到什么程度呢？比如走路，很自然地观察自身（如果取骨锁相），就是骨头架子在走路；看别人，就是骨头架子在打交道。强盛到这个程度后，这种心远离就很自然、很正常。

再比如接电话，接电话的时候，一般人内心浮现的是对方的皮相，或者是莫名其妙、模模糊糊的相，就知道是哪个人，对吧？修不净观察，如果遍满不净修习得力，一接电话，呈现的相是不净相。如果拿骨锁相作例子，那内心呈现的是骨锁在打电话。对面是骨锁在打电话，当然自

身也是如此。

如果这样修习，能绵密地、自然地现起不净相。有部的话叫“超作意位”。因为一般人需要做作意观察不净，才现这样的不净相；可是，遍满不净观察成熟的话，它会自然现起的。就是内心通过过去这种修习，建立新的内心取相机制，形成了自然反应，会自然地呈现为怎么样的不净相。

这里拿骨锁举喻，大家好理解，而且骨锁相相对来说比较稳固，相对来说更近人形，做这种日常观察，对于很多人相对容易。

这是说的遍满观察。

如果这一步修习纯熟，调伏欲贪缠，调伏我慢，是很自然的。这也是最一般的，就不净观察说不净观察，能够起到的作用。因为过去的颠倒取相，取着净妙，被很强力地对治了。如果修习到所谓超作意位，不需要自己刻意地用心，很自然地呈现为不净的相。就是超过了自己主观去引动，这是超作意位，用我们今天话说，就是形成了自然反应。到此为止，取相修说完了。

2、离相修

第二，谈一谈离相修。离相修，也不妨说成三个步骤。这都是说“不妨说”，一定不要把它僵化，我们不妨说步骤，但是一定要僵化。人是千差万别的，就算是同一个人，他的情况也可能发生重大变化，某一个时刻、某一个契机，就可能让他单刀直入。一定不要让这些方便施設，转过头来变成了障碍。在理解这个的基础上，我们不妨来说，离相修也可以分三个阶段。

2.1 了知所修

第一个阶段，叫做了知所修。什么叫了知所修呢？前面说到取相修的种种，现在要求去体会，在这样不净观察中，内心所浮现的自我感。种种观察感到了我这个身体的不净，这里有没有自我感？有。感受、体会、发现、抓住内心的自我感，这是了知所修的第一部分。

另外，对于一一的身分，比如：这个肝，就觉得肝是它自己。对于肝的色、香、味、触，有真实的体会，它就是看起来这样的颜色，摸起来那样的感受，这样的质感，这样的重量，味我不去具体描述，闻起来是那样的腥、臭……这样的色、香、味、触。内心感觉这个肝是有这么个东西，有肝的自体。这是拿肝来举例。依身分来说，一一身分，包括骨也一样，一一的骨相，感觉后面有这样的自体。

这是了知所修：是伴随着这样的自我感，一一身分的自体感，体会到了不净。这时，内心中既有不净观察，又基于这样的正审观察，发现了自我感和自体感。这是第一步，了知所修。

2.2 观察无我

第二步，观察无我。在这种种不净里，这样无常、苦的现象，是我吗？不是我。这样来观察。无我，我们讲过很多，余处讲的大家都可以吸收一些，用过来，用来观察无我。由这样不净的修习，伴随着不净观察相应的无贪心，来引生无我的智慧。无我的智慧，在三善根里算是哪一类呢？无痴。这样，基于无贪的善巧心修习，伴随着无贪又现起了无痴。从心所上，要点在这。当然，这里有很多心所，但是作为重点培育的，在这里是这个。

2.3 观察法空

更进一步，第三步是观察法空。比如：肝，肝的自体可得吗？法空，我现在讲的相对少，最简单的观门就是无常门。它这样刹那刹那无常可得，它的自体可得吗？这个我讲过，你们如果愿意，可以去回顾。这里简单说。

这是说从第一步了知所修，到第二步观察我空，第三步观察法空。

离相修，它的本质是基于无贪相应的心，正审观察，引生无痴。当然，作为大乘中另外一种观察我空法空的次序，在一些个别人、个别情况下，可以先观察法空，再反过来反观我空。为什么呢？是在这一切法上计执有我嘛，对不对？如果这一切法是空的，“我”向何处安立呢？观察一切法空之后，我空是自然的。对一些人、一些情况，可以把次第

颠倒一下：第一步了知所修，第二步观察法空，第三步观察我空，也是可以。不过通途来说，第二步观察我空，第三步观察法空，是这样。这是说的离相修。

3、即相离相修

第三，即相离相修。即相离相修，这是一般菩萨用的作略。如果说离相修是相当于依俗契真实（依俗契真）的话，那么即相离相修就是从真出假。基于前面修习，有这样的我空、法空慧，最后，心中是无所取相的。即相离相修，内心既体会我、身分，都是自体不可得，同时也了知是怎样的根尘识因缘，在现象上被体会为怎样的不净。这样的色、香、味、触，它是怎样的在感官上给人以不净的经验；但是，不管是我，还是一一身分，还是那种不净的感受，都是不可得、毕竟空，是如幻的。这是说即相离相修，我就一语带过。

对于法空这一块，我们毕竟一起学习的还少，这里只是说一下后面的应用。这个应用好在哪儿呢？菩萨行于世间，见闻觉知中，他不再像是第一步的那样超作意位，只是呈现那样的不净相；他的超作意位，是即相离相的真俗并观。真俗并观，“真”，是指的法无自性的这种智慧，“俗”，是指的现象上根尘识触对，生起的这种不净观感，但是这些也都不可得，是这种如幻的不净。仍然有无贪、无嗔相应，又不妨碍他在现象上了知把握，当然也不妨碍他跟人正常打交道。

这是对于不净观，就实修，从三个层面来说。说到了取相修、离相修、即相离相修。我们这一次，取相修作为主要的修习内容。第一个阶段，就是建立初相。会从明天开始，跟大家做一些共同的建立初相的修习。也不难，就是取一点不净相，自己内心常常现起这个不净相，安住这个不净相。就这么简单。体会不净，做到这个不净的感受真切、鲜活、有力、稳固，这样，建立初相的目的就达成了。

在那么一个相、两个相——建议开始的时候，最多不要超过三类相——在这些上做观察。慢慢地当然要广，因为到第二步要遍观不净

的。还是慢慢来，建立初相的时候，不要一口吃个胖子。如果我们很教条的，一定上来就要背三十二物、三十六物，背九想这些，大家就变成了先做小学生，背一些套路。上坐之后，生怕自己忘了什么，那样心就容易紧张了，没有必要。我们建立初相，是这样来修习。

在这里，要说一、两个常见的误区。有的人，常常在做不净观察取相的时候，不管是所取的相是否真切，或者自己内心现起的相是否准确，他都特别地在意，甚至有点焦虑：“哎呀，这块儿这个骨头是怎么长的？”“哎？脾到底在哪儿？”“脾的形状是什么样？”这些能够清楚，好；但是，如果这些不清楚，可是色身的这个不净相我很决定、很真切、很清晰、很有力、很稳固，那这就很好。

不净观察，不是让每一个人解剖课都得满分通过。我看到有的人，对于不净观察的身分还做分子生物学的介绍，可能过去我也是这样，

“我尝好之每自笑，君有此病何年瘳。”那个是没有必要的。当然，对于一些从事相关专业，有这样相关专业背景的人来说，可能是方便；对于普遍情况来说，没有什么太大的意义，大家不必一定要像医学院学生考解剖那样去学。能够很准确，很好；不能够，但是它的不净的特征现得很清楚，感受很明晰、很有力，能起到作用，就达成目的了。

这是一类，对于所取相、所取现象过于吹毛求疵，乃至引生不善心所，这个没有必要。

还有一类，总觉得这个不净观察是假的，是造作造成的。我在佛学院的时候，有一些学僧要学不净观察，我也有一些教说。有一位学僧私底下来找我，问了一些问题，最后一个问题是这样：“法师，总是这样去用心，绵密地观察不净，不是太造作了吗？”他这个话音刚落，我就说：“你这个问题问的太好了，但是，我们心什么时候不造作了？”然后，这位同学就笑了。

我为什么先为大家说出来呢？因为人的烦恼，花样很多，这都是烦恼的花样。心要是能不造作，我们还修什么呢？心不造作是解脱相。知道吗？因中求果，那不是自己愚痴吗？正因为我们没有这个结果，所以

才修种种的因。在因中求果，求不造作，他能自然不造作吗？如果自然不造作，那就自然解脱了。是因为存在种种问题，所以要有种种的修行。修道当然是有为法，修道要是直接就无为了，那不刚一修就结束了吗？是不是？修道是有为，但是，它能够帮助我们呈现无为的涅槃解脱。是这个意思。

我过去修习不净观的时候，对于相关的经论很好乐，这些经论里有一些很好的偈颂，当时是常常在心中诵念的，这是提升正念的一类方便。这些偈颂有归纳的内容在里边，自己常常诵念，心也容易随行随转。特别是久修久习，这样的言语带动是有力量的、是有法的味道的，大家也可以尝试。之后，我会给大家一些偈颂，大家愿意的话，可以背下来，在日常的修习中常常地念一念，帮助自己做这样的修习。

这个禅修营，还是尽可能地做密集禅修。大家也多数是参加过之前的禅修营，对禅修营中应该怎样利益自己、利益他人，还是了解的。彼此做修道的增上缘，不去互相扰动，而互相成就。另外，自己也把这些容易让心念散动的因缘尽量地排除掉。比如说电子设备的使用，看看怎样限制好，或者不用，或者作闹表、录音笔用，跟自己规范好边界，确定、一定要这样，自己把握好。

答疑

大家对于今天晚上所说的有没有什么问题呢？有的话可以提一提。

1、观力所现比眼见还真切、鲜活

法友：师父！我孩子有一个泰国修习回来的师父，他写了一本书，介绍修习不净观，说有一次他在泰国医院住院，他在二楼往下面看的时候，看见外面的人全变成白骨了。这个事情可能吗？

法师：可能。但是要知道，人们有时候分不清哪些是意相中呈现的景象，哪些是超自然的视觉效应。超自然视觉效应，就是天眼所见。很多人分不清这些，特别修观修得力的人。举不净观察为例，当修不净观

察相应得力的时候，我为什么用“真切、鲜活”这样的词？那样的境界是非常真切、非常鲜活，甚至比一般人面对这个真东西、手里拿着这个真东西，感受还丰富、还隽永、还有力量。能到这个程度。

这个不是别的神秘现象，就是心念专一之后，很容易产生的。那个时候，真的是虽然内心现的这个相，并不是真实的眼所缘，可是它那个真切程度、鲜活程度，比眼见、鼻嗅、身触还要鲜活、还要真切。他当然很容易以为那就是真的，当然更容易被这些境界所触动。但是，这很可能就是观境，就是观心所现，就是观这样相的心，因为久观纯熟，心一境性相应，所以这些变得非常真切、鲜活、有力。我用“隽永”这个词，不知道大家能不能体会，它是那样的。

那这个时候，对于修行显现身心现象，对于所谓的神秘经验或者宗教经验了解不多的人，他很容易误解，误解为这是“我眼看到的”。像我刚才说的，遍满不净观察纯熟，有所谓“超作意位”自然地显现，他会觉得是自己看到的。“我看人就是骨头架子啊！”不是你看人就是骨头架子，是修力纯熟，形成了这种固定连接，取相的结果被自然引至骨锁相。

“取内心相，摄持外相”，这是《阿含》的话，是从一种努力，变成了一种自然而已。当然，有一类情况是天眼所见，老百姓话说“X射线眼”，呈现的都是透视相。这种相对少。对于修不净观察的人来说，多数都是观力所现。

法友：师父！那个意念、意象能那么强大？

法师：能。一般人，心散动，吃着这个东西，都不知道什么味。有没有？心散到一定程度了，《西游记》里头说：“猴哥，你在吃什么？”“人参果。”“什么味儿？”“你不刚吃完吗？”是不是？贪欲、心的散动，会让人对于自己曾经亲自经验过，或者正在经验的境，都没有鲜活的感受；但是，当心清净，或者心一境性相应的话，它就特别地鲜活。这就是定境为什么那么给人以更强的触动的一个原因。

过去我有说过，这人信上帝，每一天 God 长 God 短地在那祈祷，他

如果修习得力的话，也可以得定。因为他内心这样 God 长 God 短地祈祷，那么他在相应的定境中，有可能就有相应的境相出现。无形无相，但又是那样地充满了人格或神格力量；好像跟他又有着神秘的、非常鲜活、非常隽永、非常有触动力的交互，而且信息非常鲜活、非常丰富。有这样的经验，他就觉得上帝是真实不虚的。其实，是他的观力是真实不虚的，很有劲。

人们缺少这样的经验，但是不等于修习的人没有。在不净观的修习感受上，我是用一些比较平常的词汇来描述的：真切、鲜活、有力、稳固。初修的时候，建立初相是要这样，等以后乃至遍满不净的观察，超作意位也是这样，不过那个时候可能更纯熟、更真切而已。

2、观白骨没有不净的感受

法友：师父！修行善巧的时候，观察那个白骨，我不觉得它很不净。

法师：那是因为你缺乏其它的触动，特别如果没有过程的话，你不容易觉得它不净。再一个，它毕竟是模型，你没有把它放到自身来观察。如果以后给你们放一点照片或者录像，看看开膛破肚、剥皮剔肉的，最后给你剩这么个东西，包括尸体烂坏，最后的那个样子。怎么说呢？对于上来就观察白骨的人，他不容易觉得不净；可是赤骨呢？红色的，什么意思？连肉带血。看那个呢？在一些论里谈到观察骨相的时候，说这个赤骨相，对于很多人是有用的。我们回头再说。现在没有不净感受，那是因为缺乏关联性，没有跟自身或者鲜活的境相关联起来。你看看那些真的见到的，那种惊悚感。

法友：师父！观力和如实观有什么不同？

法师：这里有所谓的假想观，或者叫胜解观，也有如实观，我都谈到了。你可以自己回去想一想，在我谈到的内容中，哪些属于胜解观（也就是假想观），哪些是属于如实观，我谈的内容里都有。按照现在学习的程度，自己可以回答这个问题，自己去思考一下，一点也不难。

不净观禅修营 1-1

沈阳 2020/12/07

昨天，我们介绍了不净观的利益、修习原理和方法。对于整个不净观的修习来说，我将它分成了三大类，或者说三类侧重，也可以看作是渐次的进展。

建立初相——取不净相

第一个阶段，是我们今天要做的事情——取相修。取相修，为了方便初学，把它说成三个阶段。第一个阶段（第一步）是要建立初相。这个建立初相，就是取一个或者几个比较容易产生相应觉受的不净相，自己修习多修习，在这上能够生起相应的觉受。那么，在建立初相这个阶段，作为修习辅助，对于初学取相，取到不净相是首先要做的工作。所谓的取不净相，实际上是去认识一下，在我们一般人的日常生活中注意不到、或者忽略、或者刻意掩盖的不净的事实。

准备了几张图，做一点辅助。这一张图，是关于人体脏器的，不是为了取不净相，而是为了让大家先看一看，这些脏器大体的位置、形状等等。因为，不是每一个人都对这些熟悉。如果对于生理学、医学相对了解的人，可能并不陌生。这上面：这是喉、气管；胸腔里，最主要的是肺和心脏；然后，这是横膈膜；这是肝脏，大家能看清吗？这是胃；然后，在胸腔的左下侧，胃的旁边，这个是脾，脾相对小，它的形状像牛舌一样；这边小的是一个胆囊；胃下边是小肠；小肠之后是大肠；大肠有一个盲端——盲肠（阑尾）；再下边，这是膀胱；大肠这样转一下，到这边变成这一段直肠。这是大概的，我们体内主要的器官。

大家对于它的形状、位置，大概有一个记忆和了解。如果能够针对自己的内脏，做一些向内的记忆会好一点，不用记这图。看着这个图，对应自己里边——心脏、肺、隔膜、胃、肝、脾、小肠、大肠、膀胱……做一些主要的就好。不用每一个细小的器官乃至组织解构都一定要记住它。大家需要的话，可以在这儿仔细地忆持一两分钟。向内，好

像看到自己内脏一样，对它们大体的方位、形状，有一个基本的记忆。

再说一下，昨天有说到，修不净观察主要是帮助认识到色身的不净；我们不是医学生考解剖课，不必追求极为精确。所以，在形状上这些，用不着太苛求自己，知道它大体在哪、大体形状，慢慢地以后越修习越清楚，就好了。这一张（图片），我们看到这里，好吗？

接下来，大家多少要放松一点。这个图，实际上是做了一个尸体的解剖。当然，我们活人也基本上就是这个样子。佛法中说：“凡夫为薄皮所覆。”我们就是这样薄薄一层皮盖住了，如果打开来——当然了，这也是割开了脂肪和一些肌肉，可是如果去掉了这个皮，人可以观察吗？一般人，可能不去想这件事。哪怕这个腹腔没有打开，仅仅只是去掉了皮，特别把真皮也去掉，这样脂肪，甚至组织液，也许还渗一点血水，这个人也是不可观察的。

这是打开来看一下脏器。这里胸腔没有打开，胸骨、肋骨还没有打开来。我们看到的，主要是上边肋骨和肋间肌，那下边，这是肝脏，这是胃、小肠、大肠，这是看得比较清楚的。因为没有极度地向这边拉伸，所以脾这里还覆盖着。刚才的图没有肾，因为肾在后部，大家可以理解。肾，大家是熟悉的。我们中国人其实对于内脏的形状、样子，可能要比国外的人清楚一点，因为我们中国人吃内脏。不要把它当作一张外在的图，看一看这个图，闭上眼睛，看一下自己里边也都是这样。

刚才那张显示位置和形状的示意图，看起来不够真切。那么在做这种不净观察的时候，给大家的建议是什么呢？对于初学，往往只是去体会眼所见的色。就是它是什么颜色？什么形状？初学往往在体会这些。其实大家想一想，这个东西是否净妙，往往还跟它的气味和触感有关系。如果这东西黏黏糊糊的，我们心里是反感的，不觉得它是妙好的；如果这东西气味是腥臊恶臭的，我们会觉得它是不好的，不会觉得它是妙好的。这些医生们挺厉害的，没有戴口罩，实际上这个腔打开来，那个腥气、血腥味，还有脏器的气味，挺难闻的，不是某个人好闻、某个人难闻，打开来基本都这个样子。个别人除外，个别人或者特别异常，

或者特别怎样，但是，基本上都是这样。想一想肝脏是什么气味，人的没接触过，猪的还没接触过吗？猪跟人其实挺像的。猪跟人从生理解构上来说，包括脏器的形状，像肝脏、心脏这些，还都挺像的。大家可以想一想，肝脏是什么气味，拿在手上什么感觉，那自己这儿的的就是那样的。比如，做脏器的观察，就是看到它的色泽、颜色，也闻到它的气味，也有相应的触感，这些和合在一起，形成一个鲜活的脏器的相。这个相，当然不是净妙可爱的。

这一张图，仍然是解剖开，这里可能是将胃和肠显示得比较清楚一些。这是胃，肝脏在这儿。仍然没有打开上面，下面是肠。大家可以看一看，包括自己胸肋，想想如果割开来，自身也是这样。对于初学，因为被外在的这种覆盖、包裹形成的一合相太坚固了，有时不妨借助一个想象作为过渡，好像意念里有一把手术刀，把它剖开，就是这样的。给大家提供一个合理的逻辑，看看里边就是这样子，是这个样子，是什么气味，沉浸在这个气味里，观察它的样貌，什么颜色，什么色泽，乃至触感，内心好像把它放在手上一样，也能够感受到它的重量。

通过这样的修习，相当于说在建构这个整体的不净相。但是，整体的不净相，回顾一下，是从哪些方面来建构的呢？实际是色（颜色、色泽）、香（气味）、触（触感），那大家马上就能想到，这色、香、味、触嘛，为什么没有说到味呢？我怕大家受不了。如果受得了的话，想象一下拿舌头舔它一下，什么感觉。不是不可以，你可以考虑一下。那个净妙吗？美好吗？

这一张是放大的局部，这是肝脏，看得特别清楚，肝下边是胃，接着是小肠。这跟刚才那个应该是同一个人。因为这个图，特别是肝脏、小肠的相比较清楚，放在这儿，大家可以稍取一下相；取了相之后可以闭上眼，眼睛不用再盯着这个相，向内去体会、观察一下自身脏器的相状。我想，这些器官的气味，大家不陌生。当你走在市场上，路过那些卖肉的肉摊，闻到的那个气味，就是这些血肉的气味。把那些熟悉的气味调动起来，它是这样的气味，在这样的气味中观察它的样貌，也知道

它的触感是怎样，和合在一起，在这样的器官上。

这一张是气管。大家能看到吗？这是气管这给打开了。建议大家看一看这样能够显示出皮肤完整和被切开的地方，人就是盖着这样一层薄皮，然后每一天都取着自己的皮相、他人的皮相，在这个上生起贪染。实际上，下边盖着的就是这个。

这是把胸腔打开了，下边这是肺叶，肺是这个样貌，心脏在中间，他没有特别地拨开，这是胸腔打开的样子。这就是人啊，这就是你我。

修习不净观察，我刚才说过，你看到这个，要在自身上，对于自身同样有这个情况，就自身做亲切地体验。经文中里说：“我身中亦有是法”，我身体里也是这样的，要做这样的观察。不是这个外境的不净、可厌，住在这个上，那样呢，还是自我感觉良好。向内观察。

这下边是肝脏。这是肝脏下边的胃。大家应该看到了，这个人纹了身，说明纹身也没用。在这一步，先不在他人身上观察，先多观察自身，让这个不净相清晰、稳固，而且越来越真切、鲜活。刚开始能够看清楚，能够将这个相现得更清楚；慢慢地，这个心不是看一下，就不知道要往哪儿跑，而是能够比较稳定地住在这个不净相上。随着这样的观察越来越多，心念越来越自然而专注，那么呈现的不净相，会变得更加的真切、鲜活，会有更大的力量。

这张是一个比较全打开、整个儿的相。这就是我身上的样貌，跟自己这样看、这样说。如果大家对于这些脏器位置、形状不太清楚，可以再看一下这个图。这个图帮助主要是定位和形状，它并没有带来直接的不净的观感。前面那几张图，给大家带来不净妙的观感。你可以基于这张图，脏器的位置形状等比较熟悉，然后在自身的观察中，配合前面那种不净的观感，放到具体的观察里。

我们这种观察，如果用有识身、无识身来分别，就是所谓的活着和死了来分别。虽然我们取的相是那樣的，但是当下是就自己在有识身的情况、活着的情况，做内里的观察。做有识身的观察放在前面，有什么好呢？对于初学，实际上是比较自然的。特别是我们下坐之后，如果修

习不净观察绵密用功的话，会要求大家经行，乃至自己做一些动作的时候，自己内身的观察，呈现为伴随这样动作的种种相。这个时候，有识身的观察就更顺理成章，看到在这个情况下，你可以取这个脏器的相貌，也可以稍后取这个骨骼的相貌。

刚才是在看胸腔、腹腔脏器的情况，下面希望大家有思想准备，相对来说，会冲击力大一点——是头部。总觉得这个脸这样好、那样好，可千万别破损。上面暴露的是脑，其实我们这里也都这样，平时总觉得它是很净妙的，想到大脑，也是很净妙的样子，实际上是这样。

下面是腿。腿上主要是肌肉和骨。骨，在那儿可以取相。大家看一看，平时总觉得肌肉可能没有什么不净，打开来给大家看，大家又觉得有一点受不了。黄的这个是脂肪，想到脂肪，不要觉得脂肪是净的，看一看脂肪是这个样子。这是大腿和小腿，一打开来之后的样貌。取了这个相，可以就自身做一点观察。其实，对于肉的相，我们不陌生。特别过去那种比较老、比较土的菜市场，那里边有卖肉的，我们对于脂肪和肉的相是清晰的。但是很少这样去看——我们身中也是这样。现在看一看，我身中也是这样。在自身上做这样的观察。

手臂，这个可能大家感觉受不了。为什么受不了呢？因为大家对于一整个儿的执取比较强。这是韧带。

还是换到这一张，对于大家取相可能帮助大一点。跟大家说一下骨。我们现在先这样说，等稍后不是在坐禅的时段，不管是经行、还是休息，大家愿意来骨相这儿取取相，也都好。特别建议大家，一个是髑髅，就是所谓的骷髅头，在一些场合，好像说骷髅头比较啰嗦，也比较不文雅，中文里专门有一个词，叫“髑髅”（dú lóu）。对于髑髅，大家取相取得清楚一点，然后，对应自己，现起髑髅的相。鼻子前面这儿，鼻翼里边其实没有什么，所以大家看，前端是没有的。这个眼睛明眸善睐，现在剩俩坑了。其实，明眸善睐的眼睛，很依赖周边组织的衬托——就是同行的衬托，否则呢，有一些解剖图是去掉了表皮和脂肪，剩下肌肉、眼睛，很可怕的。没有给大家放上，怕彻底摧毁大家的三观。

髑髅这个相，眼、鼻、口，还有颅骨，你愿意深看，可以看眼窝深处，也可以看鼻腔深处。下边肋骨、脊柱，包括锁骨、肩胛，大的结构比较容易看清楚。如果顺着躯干说，骨盆那儿的结构，想要观察的话，可以稍微看仔细一点，但是这个不是重点，大家不用一开始就把每一个细节都弄清楚。如果在观察中不是很清楚，没事。接下来是大腿骨、股骨、小腿骨、足骨，足骨的情况稍微复杂一点，大家可以针对自己足的情况，做一些相应的观察。也不用非要细致到，下边骨掌那儿一定是几块骨头、怎么拼接、怎么形状。你要到这细节，不费力，也是可以；如果费力，刚开始也不用特别的这样去把握。

为什么谈到足骨呢？比如稍后，大家起身走路，走路的时候修习不净观察，特别大家有经行习惯的，过去常常把注意力放在足上；现在修习不净观，用心就不再像从前说的用不着想象足的形状那些，这个时候是要呈现，其中一个方式就是呈现足骨的形状，当然注意力稍微往上就是胫骨——小腿骨的形状，再往上是大腿骨，这样。看到一个骨头架子在做各种动作，这是如果观察骨想，对于日常生活来说，它相对方便的地方。

上肢，上边小臂和下边小臂，这样骨的结构；手上，大家稍微注意一点，也不是那么难，主要是在掌骨这稍微复杂一点。跟下边足那里类似。不过也不用非要记住是几块小骨，是怎么拼的。先取一个大概的相，在自身上如果做观察，特别是动中的观察，能够呈现这样整体的相就可以。刚开始的时候，可能不容易在自身现起。但是它在于养成，常常这样向内观察，这样呈现，久了也就纯熟。

这是今天在建立初相阶段，我们用图片的方式和这个骨架，给大家做一点引导。大家有没有这方面的问题，与此有关的问题。在刚才，比如取脏器的相也好，或者取骨相也好，接下来修习，看有没有什么问题。

修习中其实是简单的。比如：要观察自身不净，一开始不用周遍的，比如这人就是取肠和肠中物的相。不用说肠中物的相，大家可以自

己去想，小肠里边的情况，一般时候可能见不到，但是拉肚子的时候能够见到。小肠、大肠里面的相，肠的相、肠内肠中物的相，其实很容易有不净的确认。胃和胃中物也是类似。消化道的不净是很强烈的。

泌尿系统也是这样——肾和膀胱。实际上，对于血液的不净，它挺重要的。一般人感觉不到血的不净，可是，如果在现实生活中，地中间有一大摊血，大家都噤着鼻子绕着走。心脏和整个血液循环系统。如果一开始，对脏器的观察每一个都能做，也不用一定要局限在几个上，能够做这样周遍观察，也可以；不必刻意求全。看着色泽、气味、触感，身分感受到它的重量。

饮食不净的修习

为什么给这张图呢？这其实就是提示、帮助自己在日常活动中，可以考虑做这样的观察。配合自身不净观察，其实，不净观察中相应的一个观察，也挺触动过去生活的，大家如果想比较精进地修习不净观察，是要用的。那是什么呢？就是饮食不净的观察。饮食不净的观察，对于确认不净，乃至对治欲贪也是很有帮助。一般人想到饮食，住在相应的好美相上，比如好的气味、好的样子（色泽）、吃到嘴里好的口感等。实际上，在饮食上取相，还是色、香、味、触，对不对？中国人说叫做“色香味俱全”，其实，饮食还有一个口感的问题，口感是酥脆、Q弹，还是怎样的，那其实是触相应的。我们是通过色、香、味、触这些，捏合这个饮食的好美相。

关于饮食不净，配合的修习是什么？因为这个是跟不净观察配合的，所以多少说一下。这蛋糕看起来很诱人、闻起来也很香、色泽形状都很好，就很想吃。问题是：吃到嘴里还是那个相吗？一入口就失去了这个妙好相。可是，人们嚼着嘴里的，想着呢？内心呈现的蛋糕相呢？还是外边的那个相，是不是？如果系念于当下口中被咀嚼的相，他不会觉得妙好。

说一件事，是某位师父跟我说的：从前自己贪吃，在斋堂行堂，要

了很多，不能剩也不能倒，还要使劲吃下去。最后还剩那么几口，实在吃不下了，怎么办呢？那也得硬吃下去。结果导致什么呢？胃受不了，一下就都吐出来了。吐到哪里了呢？就吐到自己碗里了，满满一碗。这回可没有办法吃下去了。当然了，你可以说他修行不到位。

给大家讲个修行到位的。就是给我讲这件事的师父看到的，他也反省是不是自己修行不够。他讲，在某个大道场早斋，某位师父，不知道是胃不好还是怎样，吃一吃，突然“哇”的一声吐了，吐到自己钵里了，这个师父怎么办呢？等到行豆浆的来，要了一大勺豆浆，打钵里——下面说的你们忍住啊——然后搅一搅，喝了。

当我这样说的時候，大家都觉得忍耐不了；为什么自己吃的时候，没这回事儿呢？一入口，就已经失去了那个妙相，等过了喉，再出来，就不堪忍受了。是不是？净妙在哪儿呢？这叫“受用种类过患”。就是因为我们吃了它，所以入口就失去了那种贪着的妙好，过了喉就种种不净。

等到转变呢？到了胃里初步的消化，到了小肠进一步地消化，乃至（下边，请大家稍微放松一点身心），在那样小肠、小肠物里，小肠里边的东西，拉肚子的时候，会意识到那里是什么样子。小肠里这样的样貌，进一步消化，而且小肠绒毛从这些物里孜孜不倦地吸收着所有生命的营养，运到全身各处。运到全身各处干嘛？构建我们刚才看到的种种不净。这叫“转变种类过患”。转变包括消化、吸收，运到身体各个部位，去构建这些血、肉、脂肪，各种结缔组织等这些，这是“转变种类过患”。

饮食，是有它不可意相的。受用饮食，是有种种不净妙相的。人们过去为什么不知道呢？不去想。那想什么呢？心住在这个东西好吃，这个好，住在净妙相上就会生贪。《瑜伽师地论》里分析总结《阿含经》的一部经文，谈到了一个总结性的问题，关键的问题：“云何贪欲由是而生？”贪欲是怎么发生的？这里特别指男女欲贪。“云何贪欲由是而生？谓五因故。”那里总结了五种因。哪五种因呢？“净妙相、心乐

乐、有情想、猛盛贪、随眠有余未断。”总是在对方那里取了净妙相，觉得是净妙的，这样好，那样好，所以生起欲贪。饮食上也是这样。内心贪取净妙相，没有做这种周遍观察；心乐乐，觉得这里边有乐；有情想，对于男女欲贪来说，是取对方是有情的相；猛盛贪，有时候，这个人就算修习，但是由于过去在这些欲贪串习太强烈，会有习惯性的现起，所谓的猛盛贪；第五个原因，随眠有余未断，“随眠”，简单理解就是烦恼的根子，烦恼的根子还没断除。一般人都有。

只提出问题，或者只分析到问题的原因，是不够的，还要有解决方案。“云何贪欲生已寂静？”贪欲这样生起了，这些原因生起了，怎么能让它寂静呢？贪欲的寂静有暂时的、有究竟的。对于净妙想来说，要“作意思惟不净”——是我们现在要做的功课——修习不净观察。对于心乐乐（觉得男女有这样确实有价值、有意义的乐），要作意思惟于苦，不管是苦受、乐受、不苦不乐受——实际上是苦因、苦性，无明缘行乃至生缘老，三界就是一纯大苦聚，五蕴聚当下就是一个纯大苦聚。这是“作意思惟于苦”，对治过去心乐乐。对于内心执著有我呢？就是前面第三因——取人我想，就是所谓的有情想，对治这个要修习无我——“作意思惟无我”。那如果这人虽然修习，可是过去贪欲串习炽盛，还会现起呢？就是所谓猛盛贪，这个情况如何对治呢？“系念多修厌离。”系念于身，多修厌离。这是暂时调伏欲贪烦恼，谈了这四个努力方向。第五个是“随眠无余永灭”，是说尽断烦恼，这是无学的事。

讲这个的意思是，大家如果想要调伏男女欲贪烦恼，那么用功的方面，其实总结前面四个，主要在不净观察、苦的思惟、心常系念多修厌离（厌离想），以及无我和无贪。

这是今天早上要跟大家做的介绍：关于取相修习，多少有一点引导，这个主要是自己多多地取相；也多少跟大家做了一点关于饮食不净的观察，从“受用种类过患”到“转变种类过患”，做一些思择；如果想要对治男女欲贪烦恼，不净观察是很重要的，作为配合：苦，观察无我，系念多修厌离都是很好的帮助。我们早上就到这里。

不净观禅修营 1-2

沈阳 2020/12/07

坐上修

早上，我们一起借助一些图片，做了一些取相。古人很少有这样的方便，所以大家如果看经论，常常说要到冢间等处去取这样的相，那对大家可能是更挑战的。今天多数人不一定有这样的因缘，所以，我们借助这些图像等等帮助我们取相。

接下来的修习中，还要强调一件事。昨天有跟大家说，不净观察修习，强化的善法是无贪。可是，对于初学，因为这种不净相比较强烈，往往会伴随着不舒服和排斥感，内心的那种不舒服相、那种排斥感，实际是嗔等流，那不是我们要修习的无贪。无贪，是真切地感受到这个不可爱乐，你的结论如果是“这个不净妙、不可爱乐”，那是正确的；内心如果发展的是“这个不可爱乐，我对它不爱着，乃至不希求”，这个是对的。不要强化所谓的不适感，或者是嗔厌，那是不净观的修习中不善巧的部分。

那内心如何呢？内心是调柔安稳，接受不净，但是对它有明晰的判断，不在此上增长贪、增长爱乐。内心很调柔、很平静地面对这些不净相。同时，内心远离过去在这上的贪、爱等等。这是要修习的内心状态。如果刚开始，这个不净相让自己很不舒服，那不奇怪。因为过去，这个内心总是贪嗔的模式，碰到这样不可意境，内心就会有排斥，自然而然产生着嗔拒。有这样贪嗔的模式，遇到过去所取的可意相，这个人长的漂亮，取他的皮相，内心就会喜欢，乃至贪染。过去是这样贪嗔贯了，现在这样不净相现起，内心有这种嗔拒，不奇怪。但是，现在要修习的是，把不净的这一面，不断地清晰、稳固，心数数地反复地安住在上面。如果有这种不适感和内心的嗔厌，令心调柔，这样是正确地发展无贪，而没有夹杂内心的僵硬，和内心嗔、嗔等流的增长，这是比较重要的。跟大家做这样的提示。

接下来的修习，我不再多说。这一张图，我们就放在这儿，如果自己对于相应的器官，它是什么样的相，在什么位置，不熟悉了，不妨睁眼取个相。但是，这个只是示意图，我们取脏器的不净妙相，是早上给大家播放的其它几张图片，可以忆念，也这样去观察。也可以调动自己生活的记忆，在菜市场或者这些肉摊、肉铺，见到的那些脏器的相、肉的相，那些气味，把它现起来。人们就是在色、香、味、触的觉知上捏合的外境相。那么，现在主动地用色、香、味、触这些线索，来构建自己内心所取的不净相，然后数数地观察。

可以就其中一个做观察，多多地观察；也可以对一两个，或更多观察。随自己的力，随自己的受用。修行不净观察刚开始，以受用为重，这样不净的相越来越清晰，越来越生动，这个是需要。等到后面纯熟了，不净相真切、鲜活、有力而稳固，心安住在上面，没有嗔拒，但是完全地不觉得它好，内心对此没有爱乐，知道这个不可爱乐，也没有坚实，没有真实义，于是心会自然地超越。

另外一个可选的是骨相。骨相，如果做观察，可以侧重在髑髅。髑髅比较重要，因为我们看人，常常看脸，现起人也常常现起面容。如果骨相熟悉，以后现起来也可以都是髑髅相，如果需要的话。其它的可以随分随力来观察。

好，我们一起来做这一坐的修习。

……修习中……

这个呢，你要是一定有次第，也可以有次第，但是，可以一上来就观察自己容易有不净感受的身分（身体的部分）。没有必然的次第。

如果你做周遍观察，有几个线索：一个是，从头至足这样的观察，这是一点线索；另外，像有的经论上，给出三十二物、三十六物的名目，可以按照那样的线索；或者对于生理结构比较熟练的人，他可以从自己感受强的这一个系统，连带着观察该区。这些都可以，没有必然的顺序。可以有多种方便，可以在第一步建立初相，就是在自己有不净的感受的对象上，数数地观察安住。

不净观禅修营 1-3

沈阳 2020/12/07

坐上修

不净观最主要的，是要破坏过去净妙颠倒想，一般在自身、他身上觉得净妙，那是有颠倒性的。不净观，其实翻译得准确一点叫“不净观察”。实际上它在做一个工作，或于自身、或于他身，在做做一个工作。什么工作呢？这是净的呢？还是不净的呢？这是观察自身，刚开始主要在观察自身，实际上是常常在问这个问题，常常就这个问题在观察、在探究结果。然后，每一次观察到了，确实是这样不净的，再确认它非净非妙。这样而已。这个不净观察，不是按着自己脑袋去硬要做这个套路，而是问一下：这个色身是净的吗？不净的。或者具体到某一个身分，如果现在拿手术刀把胸腹剖开，它是净的呢？还是不净的呢？相当于问这个问题。自己就这个问题即身而观，一次一次地来确定非净妙的结果。

修习不净观作为主要修行的时候，这个人的心志很专一，不管是坐上还是坐下，他总是在观察推敲一件事：“净的呢？不净的呢？”当然是在自身、他身上。“净的呢？不净的呢？”过去在佛学院的时候，很窄一条走廊，迎面走来另外一位学僧师父，那个时候读书嘛——打招呼呢？还是打招呼呢？还是打招呼呢？这种情况，特别窄的走廊，迎面走来，大家一般都觉得不打招呼不对，是吧？不舒服。是打了招呼啊，也不是不行，可是这颗心很难不往外跑，我说这个专一的修行的时候。那后来呢？自己观察不净，就像刚才所说的，时常地这样观察——“净的呢？不净的呢？”即便把注意力用在他人身上（对面过来一个人，注意力肯定要注意到这上），但是不再向从前，“打不打招呼？”“怎么打招呼？”一般大家总是觉得，不打招呼太尴尬。当你内心安稳的时候，你就发现那个尴尬是自己制造的。这个时候，内心即便注意力注意到了对方，仍然是在围绕着这个问题：“净的呢？不净的呢？”比如说，脏

腑的观察，脏器的观察，注意力一到那边，立刻以胜解力呈现的是——这个脏器是这个样子的，这个气味，这种触感，立刻就呈现这样，迅速地呈现这些信息，这些相状。其实，这都是因为内心中只有一个主题——色身是净的呢？还是不净的呢？那个时候就很安稳了，哪有什么尴尬啊？两个骨头架子擦肩而过。对方也许觉得这个人很无情——其实比他想的还无情。

昨天晚上和上一节都说，不净观察修习的是无贪。过去，因为在这些境上生起颠倒的净妙想，所以生贪；现在看清没有净妙可得，是非净非妙的，那这时贪自然就敛息了。一般人，对于不可意境容易生嗔，嗔厌、排斥，就像一般人，身上如果迸上一个脏点、脏东西，不光要迅速地去除它，心里还觉得不舒服。我们去除它可以，去除它，随顺世间智；心里不舒服，就是多余的烦恼。观察到它的不净，内心（特别是这个身心）不是抗拒的、不满意的、难受的状态；而是“这个不可爱乐”。注意这结论！注意用心的重点：这个非净、非妙、不可爱乐。过去就是“薄皮所覆”，薄薄地一层皮覆盖着，“诳人眼目”，现在“实相露现”，现在它真实的样貌表现在眼前了，“非净非妙，不可爱乐”，是这样的结论。心向这个方向用。

如果随顺过去贪嗔模式，很自然的：“哎呀！太恶心人了！”就是这样的嗔厌。那在培养什么啊？那在强化嗔和嗔等流。洁癖的人，都是没看到自己的问题，觉得都是外边黑，我是小白天鹅。如果观察到内身、外身，非净非妙，这人容易随顺出世的心意。就是啊，这些都是这样啊，内外都是如此，自他都是如此，过、现、未都是如此。昨天也说，这些骨头架子，比比划划，一年又一年，然后呢，倒下了一茬又一茬，也起来一茬又一茬。当遍观这世界都是如此的时候，它的究竟意义在哪儿？真实意义在哪儿？这时，对于这世间，就不觉得它有什么可爱乐相，心，向于远离。

注意！善巧地心向于远离，不是带着嗔厌的，是带着无贪、不希求、彻底是不想要，而不是带着难受、反感的心。真正善巧的心，是配合以

无贪，是调柔、清凉、寂静。常常说“三依一向”——“依远离、依无欲、依灭、向于舍”，而不是向于嗔。这个挺重要的。只是一个核心——“净的呢？不净的呢？”

不是观察这器世间，是观察有情世间——自身、他身。“净的呢？不净的呢？”刚开始用功，不在他身上，在自身上；等自身的功夫用的纯熟了，至少熟练了，可以向他身用一点；刚开始，用完了，马上回来，还在自身熟悉的境上观察。即便往他身用，最开始观察的对象，也是不引贪的境界，就是过去在这个境界上，没有男女欲贪缠。这个境界不会引生自心男女欲贪烦恼。在这个境界上可以练一练“道”。观察之后，迅速地观察呈现种种不净相，然后再回来，还在自身上做种种观察。

强调一点！核心是：“净？还是不净？”处处这样用心，不光是坐上。为什么处处用心呢？因为，人根深蒂固地觉得有净妙可得，而且根深蒂固地觉得本质上是净妙的，所以，要时时地来抉择这件事——“净的呢？不净的呢？”走路也是如此，吃饭也是如此，睡眠、起床都是如此。这是以不净观察为核心的修习。

这个心的一境性，或者“若一志”（中国古话），就是这个心是放在一心的状态。这个“一志”是在哪儿呢？就在“净还是不净？”的推敲观察上。当然，因为观察纯熟，自然一眼就看到它是不净的，那数数地在观察、在安住，观察、安住。

而且心的所向，这相当于随顺观察、思择，心后面要有倾向性的，你要不引导这个倾向性，他就容易受到排斥、难受这些。怎样引导心的倾向性呢？简单说：过去是颠倒的，欺骗和自我欺骗的；现在看到了它更真实的样貌，这是非净非妙，不可爱乐的；（重点在这儿）确定它的非净非妙、不可爱乐，确定过去的颠倒。是这个意思。

自己心是调柔安住的。这个“调柔安住”非常有意思。实际上，你是在培养无贪的善法，如果善巧修习不净观察，在培养无贪的同时，也能够让心增长一些无嗔。看清里面是这么一堆东西，不可爱乐，但是还得每天跟它在一起生活，谁能跟自己的心、肝、脾、肺、肾“闹离婚”

呢？是不是？闹完了，那不同归于尽了吗？那这时，难道愁眉苦脸的过吗？不是，身心调柔安和地过。跟自己说：“咋也是过一辈子，好好过吧。”这是玩笑。什么意思呢？学慈心，都知道最开始对自己祝福，怎么说？“愿我没有敌意”。现在，心、肝、脾、肺、肾、胃小肠、大肠，那个气味对于你来说是这样的明晰、有力，那这时，有没有排斥、反感？没有。内心不产生这种内在的不满意、对抗、敌意；而有调柔、慈和。没有内在的敌意，不仅简单地没有敌意，而且心是调柔、安和的，是有无嗔分，伴随着无贪的无嗔。只不过没有刻意地、特别地去举它而已。心多分地还在观察净、不净，认识到非净非妙、不可爱乐，心的远离、超越，这样无贪的分，这个是反复强化的。同时，心接受这一切，调柔、安和地观察、安住。这就是几个要点。

跟大家说这些。我们一起来做下面的修习。

不净观禅修营 1-4

沈阳 • 2020/12/07

坐上修

（昨天）讲了一些关于不净观比较扼要、也比较重要的内容。后面的法友如果没有听，还是要把那个内容听一下。不然对于不净观修习，内心好乐可能不够强。

说不净观的修习可以分为三个层次，只是方便而已。第一个层次——取相修。为了初学方便，不妨把取相修分为三个阶段。第一个阶段——建立初相。刚开始修不净观察，取一个或者几个自己容易引生不净感受的，来做观察。这一步，时间可长可短，对于很多初修，可能在一个或者几个不净的境相上反复观察，他会觉得没意思。这是什么原因呢？这是因为心贪求欲乐，已经成为习惯，不是在享受乐子，就是在寻找乐子。大家评判很多东西，用“有意思、没意思”，而不是“有意义、没意义”，注意到没有？

我过去有一次共修说到，什么时候不是在这里寻找有意思、没意思，那才有点意思。什么意思呢？这颗心总是在这种乐的寻逐中，那是被受所左右，被身受、心受所左右，这个“有意思”就黏着在上面。没意思，即便是重要而有价值，心也不愿意住着（住在上面），这就是问题。这恰恰反应过去心的问题。

意识到自己不愿意修不净观察，而不净观察又有这样好的作用，那就要意识到是这个心，过去的错误在障碍自我纠正。其实也可以有一些方便。像法友问：“有没有次第啊？”为什么在建立初相这儿，我没有给大家设计规定动作？实际上是因为，可以设定很多规定动作。就是说，你要想有套路，可以有很多套路。但是每个人不太一样，可以看一看自己比较适合修习什么。

像帮助大家通过一些图像来取不净相。当时也说过，等到自己修习的时候，如果心不愿意或者不容易凭空就缘到自己脏腑的种种不净相，你也不妨用一个方便。这是不妨用的，不是必须用，能不用，反而更好。什么样的方便呢？自己坐在这儿，好像有一把无形的刀这样剖开，打开了，这下子都看到了。看看里边都有什么？都是什么样？什么样的色泽？什么样的气味？摸起来手感黏糊糊地，舒服不舒服？如果胆子够大，你也可以舔一舔，色、香、味、触嘛。通过这些来建立真实的境相。

这张脸啊，我们看的图片，多数还没有剖开。有一个在头部，那个是破开了。其实，如果这张脸剖开，去掉皮，去掉脂肪，会干嘛？知道吗？即便眼睛还在，那个眼看起来也很是……一般人不太容易接受的。眼完全可以剖开来，这样一层一层地看，最后是看到这髑髅。这样都是方便。可以自己用自己相应的方便来做。

再比如，每一个人都会感到不净的，那就是肠中物。我这样说，已经很隐晦。像南传《清净道论》里直接就说——屎。《清净道路》里直接这样说。北传说“三十六物”，也是差不多这样直接说。那么，这样的粪便，它到底是净不净，我们每一个人都是清楚的。那为什么，每天带着好几斤跑来跑去，不觉得是问题呢？意识不到有这回事。如果我一个问题来问大家，大家可能会更清楚。都知道过去那种老的公共厕所——旱厕所，还记得吧？我们这个年龄应该都记得。旱厕所下边化粪池什么样，我们也都知。假如说，有人用大粪勺捞出来几斤，然后呢，扣在那儿，那个相貌大家知道，不会可爱，那是非净非妙的。这一堆东西非净非妙、汤汤水水，那我给它掩盖一下呢？拿些肉给它裹起来，给你，你要不要？直接给，你肯定不要。那拿些肉裹起来给你，要不要？还是不要。那弄张人皮包上，你要不要？这样说的时，你怎么打扮，我也不要，在上面做张明星脸，也不要。但是，这么多人熙来攘往，不就是这么回事吗？包括自己，主要是先从自己观察，不就是这么回事吗？经论里说：“行厕、化粪池”。大家有没有体会？行动的厕

所，勾勾画画，做了很多彩画，做了一个化妆的粪车。

像这些都是对于初机，比较容易直接体会到它不净的。之前说，一般人就是为这一层薄皮所覆。那第二步说到遍观不净，为什么重要？因为这个皮，一般人没觉得它不净。但是，我如果换一种说法，看你要不要，这个话我常跟出家人说，跟在家众很少说，因为跟大家生活不一定相应。比如说：觉得这皮还是比较净妙的，要不然裹上皮怎么就懵了呢？既然皮净妙，把饭碗拿过来，给他现场制造一些皮，如果能制造一碗，送给他。新鲜出产的头皮屑，送他一碗。这个时候，不觉得这个皮是净妙的。如果这个皮真的净妙，它应该耐得住推究。你如果拿不用太高倍数的显微镜，几十倍的显微镜看一看，它的净妙相完全没了。其实，即使用我们一般人，稍微想一下就知道，这么多汗毛孔，其实这张皮上面是遍布着小孔的，不要说毛发对它的影响，去掉毛发，假如说很理想地把这张皮剥下来了，其实它是遍布着小孔的。这种东西，哪有那种一整个儿的光泽靓丽的那个东西呢？真是那样，化妆品卖不出去了。

如果周遍观察，这个色身啊，无一是净是妙，只是这个心不肯去观察。自己执著是净是妙，内心取净相妙相，所以“贪欲未生生起，生已炽盛。”那在这里，我特别提到，观察不净相的时候，不要只是头脑中回想样貌，就是色，光线那种，那种眼见色的色，可见光那种相，不要只是这个，还要有气味，想一想，这个割开来，里面那种血腥的气味，脏腑的那种腥臭味，比如说，像所有的不净观身分的修习中都提到尿液。肾脏制造尿液，什么味道啊？膀胱里存着这个尿液，那是什么味道啊？不知道。不知道的话，要在生活里多多取相。比如去洗手间，在比如我们过去，经历过那个公共为生设施，不太高级的年代，想一想那些公共厕所里的气味，甚至回想某个具体的景象。这是什么意思呢？这是人记忆相关的一件事，人的记忆往往是场景式的，回忆那个场景能够把相应的觉受调动起来。是这样。是这样的气味，让人感觉不净不妙的。实在的说对一般人来说，它不是令人愉快的。是令人厌恶反感的。但是，不净观的修习，是要增益无贪，而不是增益嗔及嗔等流。所以，这

颗心刚开始修不净相现起，有反感、有排斥，甚至有恶心，这些还是要调一调心，令心放松，不敌对，不是让我们没有敌意吗？再也没有敌意。自己柔软地来做这些观察，来修习。

那么第一阶段，建立初相，不必在所有的身分上，不必在生前死后这所有阶段上去遍观不净。自己能在什么上比较容易建立不净，去反复地观察，让不净相越来越清晰，越来越真切。而且，多观自身，看到此身是这样种种不净，非净非妙，不可爱乐。这样后面相续的作意，种种功德利益，容易得到。

让我们一起来做不净观的修习。

不净观禅修营 1-5

沈阳 • 2020/12/07

坐上修

……看着这样欲火的焚烧，没有办法，他开始琢磨这个“欲”本身，这个贪欲本身，它是从对方的这个姿容来的？不是。因为有的人看到她也没有这个欲贪。那是从我眼睛出来的？也不是。看猪啊、狗啊，也没有这个欲贪。作种种思惟，终于恍然大悟。“欲我知汝本，但从思想生，非我思想汝，则汝而不有。”

一般人，这个贪欲动了，接下来的内心活动是我要、我要、我要……我怎么能要着？这就是一般人有了贪欲之后，他的内心相貌。觉得是我想要，看不到这个贪欲是怎么发生的。也并没有真的体会到贪欲发生其基础的荒谬，自然而然地就认同贪欲，随顺贪欲，发起追求——我要、我要、我要……怎么才能要着呢？就以为是“我”要要。这里面荒谬的东西多了。破任何一个点，都可能打破这个贪欲。

刚才说那个偈颂，“欲我知汝本，但依思想生，非我思想汝，则汝而不有。”不过是从心的运作中发生的，说：“欲啊！我算是知道你从哪儿出来的。”“欲我知汝本”，这个“本”，指的是树木的根本那个本，就是根子、根源、来源，从何发生的意思。欲，我知道你是从哪儿来的了，“欲我知汝本”。“但从思想生”，这是从心这些运作中产生。这个思想，它是泛指。

包括什么呢？包括取净妙相啊，等等这些介质。“非我思想汝，则汝而不有”，如果这个和合的五蕴聚中，没有发生这样的颠倒取相，那后面这些事都不会发生。如果不认同有这个净妙相，不认同有拥有这样净妙相的人或者法，后面不会发生。如果只把这个欲贪，看作是内外和合内心生起的颠倒、烦恼相，不体会为我和我所，那它也没什么力量。乍生乍灭而已。这句话有听清吗？想一想，我们一般人生起贪欲之后，我刚才描述：内心就剩下，“哎呀！这个好！我要。”是不是啊？我

要、我要，我怎么才能要到手。这是什么意思呢？看不到，这是一个欲的力量。是一个贪欲的力量。而认为是“我”想要。这意味着把贪欲看作了我或者我所。注意到了吗？这是一般人的内心。我刚才说，哪怕生起了欲，贪欲，这指的贪欲，不是指的善心所的善法欲，哪怕生起了贪欲，但是只是看到了这是怎样内外因缘和合发生的贪欲。内心不认同为我或我所，这个贪欲的力量也不会自己增盛。知道这是心的一个颠倒运作，发生了这样的贪欲。如此而已。淡淡一笑，放在一边，该做什么做什么。他能够容易做到。一旦像一般人那样认为，“这个是好的，我要。”我怎么能弄到手、弄到手。就是意味着把这个欲看成了是我的倾向，就是把这欲看作了我或者我所。就是这样。那反过来呢？就是看到这样内外根尘识和合，内心中颠倒取相，生起了这样的贪欲。是这样缘起的、无常的、不可得的。那再调伏起来多容易。这里说的几层。“欲我知汝本，但依思想生，非我思想汝，则汝而不有。”他是认清了这贪欲从何而生。

这件事情与此类似的，或者说经中另一个版本，也很有意思。《杂阿含》里这件事记载的，是说的系列性比较强，就是修习的系列，比较明晰、比较强。而且，很有这种纲要的意义。《瑜伽师地论》总结了这件事，用了五个四句偈颂，把这里边的事说了一下，我给大家讲一讲。

上来它还是用了一个四句偈，说这个被欲火困扰的比丘。怎么说的呢？

欲贪所摧蔽，我心遍烧然；惟大仙哀愍，为说令寂静。

这是以这个被欲火焚烧的比丘，他的语气说出来。说，我这个心被欲贪所摧伏，所盖住了。摧，摧伏的摧。蔽，是指的盖住，覆蔽的蔽。现在，这个贪欲的火在我心里，炽盛地燃烧着——“我心遍烧然。”

“欲贪所摧蔽，我心遍烧然。”燃烧的烧。想一想，自己有没有这种被欲贪所摧伏，所覆盖，就是整个控制、包裹的状态。有啊。一般凡夫都多少经历过。“贪欲所摧蔽，我心遍烧然；”自己觉得这不好，怎么寂静下来呢？“惟大仙哀悯，为说令寂静。”这个“大仙”不是我们东北

的“大仙儿”，是指的佛陀——大仙人。希望佛陀能够哀悯我，为我说法，令我这个心得到寂静清凉，不要这样欲火烧然。“欲贪所摧蔽，我心遍烧然；惟大仙哀悯，为说令寂静。”《杂阿含》里的对象其实是阿难。有一个跟这个经，跟这个文非常对应的。那接下来的开示是怎样的呢？

犹如想颠倒，令心遍烧然；是故常远离，引贪净妙相。

这个开示，我们不管是佛做的开示，还是阿难给他的帮助。开示怎么说呢？你知道你心欲火焚烧从什么来吗？从你想颠倒来。这个想，就是想心所想的。用我们今天的话说，从你颠倒取相来。颠倒取了净妙相。所以“贪欲未生生起，生已炽盛。”“犹如想颠倒，令心遍烧然；”正是因为你颠倒取净妙相，所以贪欲生起了，贪欲炽盛了，燃烧着你的心。那怎么办呢？“是故常远离，引贪净妙相。”所以，心应该时常地远离这种能够引生欲贪的净妙相。一般人取的都是那个皮相，取的是净妙相，去缘这种净妙相，就容易生起男女的欲贪。是这个意思。所以，应该远离这种容易引起贪欲的净妙相。

汝应修不净，常定于一境。

那怎么样离开引贪的净妙相呢？你应该修行不净观察。让心常常地在这种不净的观察中安住。“汝应修不净，常定于一境。”心常常地在这“一境”上，不净的境上，安住、观察，观察、安住。

为贪火速灭，数数应浇灌。

为了你心中炽燃翻腾的欲火速速地熄灭，你应该多多地修习，反复地修习，“为贪火速灭，数数多浇灌。”这个不净观察清凉水，来浇灭内心中颠倒的欲火。是这个意思。

我说这个文，这段偈颂特别好，在哪儿呢？他没有止步在取相修。昨天有说吧？取相修、离相修、即相离相修。取相修，如果我们想要整个儿名称取的更对称，它也可以叫即相修。这样，即相修、离相修、即相离相修。就更好玩了。取相修之后，想要向于引发圣智的方向，要向于本质观察，不再是观察现象净妙与否，要去观察无常、苦、无我等

等。这个偈颂下面就说到：

观非妙诸行，惟苦惟无我；

这个种种有为法，这个“诸行”指的是五取蕴。“观非妙诸行”，行是有为法的意思。观察这并不净妙的五取蕴，前边不是已经谈了现象上怎么样观察吗？观察不净相，这就是我们在离相修中说过的，住于不净观察，进而在这个基础上，来观察无常无我的。他说“观非妙诸行”，这个“非妙”就是继承前面不净观的观察，继承前面不净观的观察，来观察色等诸蕴，这诸蕴通有为法，“观非妙诸行，惟苦惟无我；”这是苦的，是无我的啊。这个对于欲贪的对治，仍然是非常有用的。因为有一些人是觉得这里有乐。对吧？所以贪欲炽盛。贪火不能遏止，是因为觉得这里有乐，那观察这些苦受、乐受、不苦不乐受，观察色、受、想、行、识，这一切都是无常的、不安稳的、不圆满的、速坏、无坚、无实义的，是苦的。“惟苦惟无我”，这里省略了无常。经文中，意思是包含着。也就是基于前面不净的观察，进一步地来观察色等诸蕴，无常、苦、无我。这个观察苦，对于对治颠倒的乐想，特别地重要。“观非妙诸行，惟苦惟无我。”

那这样的观察，能够令自己对于欲贪容易远离。

依系念于身，常修于厌离。

“系念于身”，这是念处的功夫，然后常常地修习于远离作意。

“依远离、依无欲、依灭、向于舍。”我说这里，它有向于本质的观察，这谈到了观察苦、无我等等。下一个偈颂就说到了现观的无漏慧现前，然后证道的问题。今天不去说太多。

大家要知道，这样观察不净，它是有向后的延展的。那么，特别地知道，它是对治的贪欲等烦恼，是缘起的，是无常的，不是我，也不是我所。它不是必然的，更不是理所当然的。不是理所当然的。所以它才可以被对治。从解脱的角度看，从究竟离苦，从身心的正确运作看，这是说向于清净离染，究竟的正确看，也应该被对治。“欲我知汝本，但从思想生；非我思想汝，则汝而不有。”“犹如想颠倒，令心遍烧然；

是故常远离，引贪净妙相。”“汝当修不净，常定于一境；为贪火速灭，数数应浇灌。”这都是从佛陀年代，一代一代给我们传下来的真诚的教诲，不要轻忽它。自己把心放在“到底净啊？还是不净啊？”这个主题的观察上。离开过去覆蔽自心的净妙想，揭示自己有意无意忽略的，甚至掩盖的不净想。

好，我们一起来做修习！

不净观禅修营 1-6

沈阳 • 2020/12/07

坐上修

之前也都有谈，因为不净观修习、对治，包括它的价值指向，是否定世间颠倒的。至少是和欲界不相应的。对于今天大多数人来说，如果自己不做真正的思择，不容易于今天这个相应。可是，如果说到生命的质量，生命的自由，又需要这样的修养。多少人向往自由啊，特别是上班族。可是，如果没有一个相对净化，没有那样的心，触境贪染爱着，都没有按时起床的自由，还谈什么别的自由呢？

人们常常以为是外面的条件，限制了我的自由，看不到是自己内在的缺憾，造成了自身不自由。我刚才说，连早起的自由都没有，这个可不是别人谁按着他，是自己的懒惰、放逸，是自己对于好受的贪着，是自己那薄弱的意志，限制了自己早起的自由。过去，每日图文我发过一张图，一个人踏着倒映的星河薄薄的水面在奔跑。文字大概是这样的：如果不能在凌晨起床/就不能够体会/踏着星河奔跑的自由。人们总以为是外在的什么东西限制了我的自由，这只是一贯的错误，毛病都是别人的，就像《论语》里文的：“居则曰：‘不吾知也！’”“知汝则没。”平时总怨自己怀才不遇，你怀才而遇，那你能干什么事儿呢？这也是这样啊。意识不到自身存在这个严重的缺憾，总是觉得是外在的东西使我怎么样。这是说类似起床这类事。

其实，大家也失去了睡觉的自由。有几个人能够说睡就睡，放得下。过去在睡眠相应修习我说，晚上按时睡——放得下，早上按时起——提得起。这个人简简单单地，晚上按时睡，早上按时起，他就能养成生命中提得起来放得下，多大的事情，不是迫在眉睫，明天早上处理，我明天早起一小时，比平时早起一小时，那是完全不同的生命状态，你觉得都是一样的睡眠时间，但是是不一样的心态，不一样的内心容易培养，一个是黏着放不下，一个是没有黏着，说放下就放下。一个是该起

起不来，一个是说起就起来。你在这样一天一天生命的循环中，养成了就不一样。人如果真的用心，修行在在处处，哪怕一个不起眼的小事，也可以在日复一日的正确运作中，给生命提供不一样的品质。

说到自由，我们修习不净观察，如果自己有足够的修养，看到美色（我说男众，女众我不谈），看到身姿妖娆，这个心就又变年轻了。这个时候，自由在哪儿？不仅没有这个心不被系缚的自由，连自己不去为未来制造麻烦的自由都没有了。说轻松一点就是，看到别人种草，这个怎么好吃，那么好吃，自己连不缴智商税的自由都没有，就觉得那个好吃，就是我也要尝一尝。我顺便说一句，美国大麻合法化之后，据说墨西哥那些毒贩改卖牛油果，过去一说中国人的增长智商水果，有一个列表，其中有一个是牛油果。人家种草，自己就去交税。这后面啊，看看是怎么回事。有没有独立于滔滔舆论之外的思想自由？有没有独立于社会这种欲望渲染之外的心理自由，这需要修养，某种意义上，现代人精神上缺乏淬炼，缺少那种“孤峰绝壁一孤松”的，那种风骨和韧性。

这不一定要多艰苦卓绝来淬炼，这可以在自己观念的不断纠正、强化，和内心能力的持续训练中，在和平的岁月中，在日复一日风平浪静的生活中，淬炼出来不一般的意志品质，养成不一样的精金美玉的人品。但这需要对自己下得了手。对自己的感受，对自己的癖好，种种呵护，那个叫怙恶不悛，这个一生改变的余地太小，要下得了手，特别我们在座除了个别的小一点，我们多数都是一半已经翻过去了。到这个时候更是要特别地着力，这个时候不着力，等到七老八十再发力啊？那个时候借口更多。“哎呀！我没几年了，就这样吧。”“吃点，喝点，也就这样吧。”现在发力，对于我们来说，趁着身心还比较健旺，健康，比较旺盛，精力还比较旺盛，是用功的好时候。不能到身心衰损，用不了力的时候，无可奈何。

那么，晚上这一坐，我们还是一起来学习不净观察。不要把这个不净观察看得简单。它用功的方式也许有复杂的，至少在初步不复杂，但是它能够深刻地触动我们过去错误中关键的一环——取净妙相。

由汝想颠倒，令心遍烧燃，
是故常远离，引贪净妙相，
汝当修不净，常定于一境，
为贪火速灭，数数应浇灌。
我们一起来做不净观察。

不净观禅修营 1-7

沈阳 • 2020/12/07

答疑

晚上我们有安排一个小时的答疑时间。大家在学习和修习不净观方面，经过这一天，是否有什么问题，可以提出来。对不净观认识的和实践的相应问题。

法友：师父！早上，我是用取相修，后期师父讲到观察我和无我，这从属相到无我，我好像还找不到路径，不知道该做什么？

法师：这个不是现在修的。这就是我让大家听昨天晚上录音的原因。要尽快地听完它。我现在讲的，都是在昨天晚上那个的大框架下具体的内容。昨天晚上有讲，不净观的实修，从我个人角度按实践把它分成三个层面。也可以说是渐次递进的。第一取相修（或者叫即相修），第二离相修，第三即相离相修。取相修和离相修的大半部分，是佛法中共的。就是声闻和大乘都是一样的。

取相修，我又说成三个步骤，为了方便初学。一个是建立初相——今天做的工作，再一个是遍观不净，第三是遍满不净。

离相修里，第一个是要明了所修，就是知道所要观察的，其实是有着“我”这种意象包含在里边，有着法的自体，乃至不净相的自性，包含在里边。这是了知所修重要内容。意识到这里有这种我、自我感，有法的自体，包含在里面，这是在离相修里要破的。第二步是修习我空。就是在观察不净的基础上，配合着观察不净带来的无贪，在这样所观察的相上，体会它的无常，来引发无我的体证。这个由观察无常体会无我，在余处讲了很多，这里没有细讲。进而，第三步是观察法空。也就是进一步对里边，这一身分，这是色和其它诸蕴，乃至种种不净相，这些都观察其自性不可得。这是法空慧。这些都没有细说，但是相应的内容我上次有讲。要是没有听到，尽快地把这个课补起来。

法友：师父好！就是取相修，我觉得取两三个相一直修这么长时间，我举得特别难。

法师：这个就是之前我说的，我们不容易心定在一境。古人不要说两三个境换着修，或者说修习得力的，就这一个境一直修都一样。一个境一直修有什么好呢？就是心的这种安稳性也增长。比如就观察这个髑髅，就是骷髅头，就把这个髑髅相现在眼前，甚至就现这个髑髅的这个鼻窝这儿。比如说，就是做这个骨相观察，一样可以。就是自己，就是观察自己，一样可以。如果血压偏高的，取相不往上面走，可以往中下部走。用意上可以往中下部走，这是略提一下。

什么意思呢？刚开始修，对于这个所观察的境，不喜悦，不欢喜。我之前说过，觉得这个境没意思，如果有意思，可以一直跟它玩，没意思，玩两下就不耐烦了，那肯定的。这个时候，有两种帮助的方案。一个就是继续在这个上反复安心，哪怕是一个境，反复安心，这也可以。再一个就是，多观察不同身分的不净。其实就是不在这一步多停留。不在建立初相上多停留。直接反反复复地去观察不同的身分。包括之后会讲的，观察无识身的不净。就是自己死了，死了之后，这个色身种种变坏的可能，这个观察也可以做很多。

另外，关于这个有识身不净，可以多门观察，只要你是在观察思择“净，还是不净呢？”都属于不净观察的范围。不净观察，你如果不停地改易所缘，这个时候，一般来说不容易得定。但是，对于已自己确认这所有的身分，所有的情况下没有净妙可得，是有很大帮助。可是，就一两个相修，修的非常深刻，也一样能破除净妙颠倒。特别几个关键的相。

比如，像我白天说过去那种旱的公厕，下边化粪池都是连着的，拿那个粪勺，打一粪勺，好几斤上来，扣在这儿，谁也不喜欢。拿点肉包上给呢？那也不要。那再裹张人皮给呢？画个眉毛，画个眼睛呢？就好了。是不是呢？如果你这样思择，你觉得这个人身，它有什么净妙可言呢？

在这儿我讲一件事，零九年在佛学院读书，有一个因缘，我们全院去参加一个活动，对方安排我们住，我跟另外一个学院的师父住在一个房间，有一天我们回来，他去洗手间，过一阵出来，告诉我说，洗手间先别用了，因为他大号，然后那个马桶堵了，说他会叫这个旅店的人来，然后这位师父把电视打开了，我不看电视我就出去了，然后在走廊经行了好一段时间回来，告诉我那边修好了。然后还告诉我，说刚才那边堵着，它按水也不下，那没办法，有意无意也得面对自己制造的现场，所以画面印象很深刻。回来他不是开了电视，我出去了吗？他说那个电视里，正好那个台演的是一群人在跳舞，然后他看着这些人蹦蹦跳跳，脑袋里就浮现了刚才，他在马桶里制造的现场。就想，这些人的肚里不也都是这个吗？蹦跶啥呢？

明白我说的这个意思了吗？哪怕你在一个相上确认不净了，就我们这种思维模式，你真的思择深了，你就是觉得是不净的。你像我那种说法，从这样公厕化粪池，打上来一粪勺，五六斤扣在哪儿，谁也不喜欢，是不是啊？包点肉就给你，你要吗？拿肉包一包裹一裹，也不要。那在整层皮，画的漂亮一点给你，你要不要？你要明知道，你还不要。

我拿家里，搁啥供起来啊？是不是这个意思呢？但是，这满世界不都是这个样子吗？而且比这个还厉害，为什么呢？它那是固定的，有数的，我们还能不停制造。我们可再生。是不是呢？当你哪怕对一个不净的相，真的深固了，没有什么可爱乐，没有什么可爱染，所以，不要觉得一个相不管用。

再比如说血液，我们人能够存活，能够有滋长，这个血液是不可或缺的，它是周遍一切处的，如果血液的不净你确认了，对于自己把握不净也很重要。血液净不净呢？之前我说过，如果这个车祸现场一滩血，谁都绕着走。是不是啊？就连小孩儿都不会过去踩一脚。谁都绕着走，觉得那个净吗？不净。

就不要说它的气味了，手感了，这些。你看到它，你就绕着走。可是呢，在身里没觉得不净。如果我再说，可能大家就觉得有一点过分

了。怎么说呢？血液，我们一般抽象想，觉得里边携带了很多养分，是吧？营养物质。那营养物质从哪儿来的啊？主要是肠道嘛。是不是啊？一小部分水是可以从胃吸收，水和酒精可以从胃里吸收一部分，其它主要在小肠，还有一部分是在大肠。大肠里主要是水和一些维生素之类的，因为肠道的细菌能够合成一些，一些小分子也可以吸收。那小肠里、大肠里什么状态啊？不知道，农村在杀猪，你忍住了去看一看。或者回想一下，自己某一次腹泻是什么状态？制造的现场是怎么样？那每一天都孜孜不倦地从这里吸收着营养，进了哪儿呢？进了血啊。

我问过一个人，那个人那时候也修习一点不净观察。他有生理学、医学的底子。我说，假如你想想公厕里边，那个化粪池里的状态，我说一句话，大家忍耐一下，我们修不净观察，没办法，汤汤水水的那个状态，那如果从这里拿一个杯子，它杯口用半透膜给盖上，按到那里去。半透膜嘛，就是这些小分子能过去，大分子过不去。这样按在里边，过了半天，滤了一杯水，拿出来，这杯水淋你脑袋上你愿意吗？不要说让你喝下去，就淋你脑袋上你愿意吗？不愿意。为什么？不净。这大肠小肠，成天从早到晚孜孜不倦地过滤，滤完了满身运送，也没啥不愿意的啊？还生怕吃的不多，制造的不够呢？想想血液里的这些东西，所谓有用的东西，想想从哪来，从什么状态来？

那比如说尿液，尿液是过肾脏的时候，血液里的废物排出来的，对吧？换句话说，血液也可以看做是稀释的尿液溶了一些东西。可不可以啊？这不过分吧？这就是事实啊？这个血液，如果就一般人粗分的想法，再说一句大土话，它不就是连屎带尿的吗？它直观上我们不感觉净妙，实际上要绕着走。你仔细思择起来，它里边东西的来源，是从这里来，那些所谓的代谢废物，最后形成尿液排出去，换句话说，它始终是相当于稀释的尿液加一些其它东西。那这血液有什么净妙可言呢？而整个色身，无处不被血液滋润着。这个色身有什么净妙可言呢？所谓的生长，从尺把长的小孩儿，长到一米六、一米七这么高，这中间所谓那些营养都从哪来呢？不都是这样日复一日，从小肠大肠，孜孜不倦滋滋进

去的吗？是不是啊？构成我们这一天一天色身增长的砖块，不都来自于这儿吗？想一想，整个这些有什么净妙可言呢？

所以，修习这个不净观察，可以多门思择，你愿意像修止一样去修也可以，但是周遍观察它的不净，也是重要的。这样修习不光不觉得枯燥，而且还睡不着呢，是吧，自己把自己吓到了。当然一开始可能会不舒服。但是久观啊，这个心要向什么去运用呢？“非净、非妙，不可爱乐。”向这个上去用。而不是强化自己的“哎呀！”噤鼻子。很反感，那种不舒服、排斥，不是强化这个。心向于远离，向于超越，“非净、非妙，不可爱乐。”向于推翻过去的错误结论，确实深刻地认识到，这个色身非净非妙，确实不可爱乐。

这一步，还是多分是在自身上做功夫。如果一定要观察外境，他人、他身，那取这些不容易产生欲贪缠的对象。修一下，修一下，确认了，就回答自己身上来观察。如果就应用说，假如说生活中，需要用到调伏欲贪的时候，哪怕是第一步建立初相，它也可以有很大帮助。怎么帮助呢？发现这颗心有欲贪烦恼，想要调伏它，就回过来做自身不净的观察。有用吗？绝对有用。为什么呢？之前带大家分析，说这个欲贪缠是怎么发生的啊？取净妙相，是吧？取净妙相是很关键的。取净妙相，这个心向外缘，缘这样的形色，内心取净妙相，使发生贪染。可是发现了之后，心向内缘，比如缘肠中物，像我刚说的那样，来自身做种种观察不净，那这个时候心缘的是什么相啊？缘的是不净相。是吧？缘的是自身的不净相。如果这个心，经过建立初相的修习，能够比较清晰现起不净相，能够比较稳定缘在不净相上，这个时候我刚才的欲贪没了。为什么呢？欲贪也是因缘法，也是因缘所摄。它依托着颠倒取净妙相。当这个因缘没了，内心反而在观察不净，这个时候内心只要稳定地在观察不净，那边的欲贪生不起来。

别小瞧这一步，这一步做好了，一样能够解决不少问题。当然，这一步呢需要长久地去做，也不一定就始终局限在这么几样上。你比如说这个髑髅，就是这个骷髅头，它的观察你也可以用嘛，你可能在观察骷

骷髅头的时候，有一段时间这个观察主要在眼这儿，可能一段时间主要在鼻这儿，也许一段时间主要在口这儿，就是牙，这些。也可以这样嘛。自身是观察自身这儿，从头至足做骨相的观察，也是可以啊。有法友问，说，看这个骨相——白骨，没觉得怎么不净。问题是也没觉得是净是妙啊？看着它能贪染起来吗？贪染不起来啊？如果现一个这样的骨头架子相，就是我们老百姓说骷髅相，自己也好，他人也好，能生贪吗？生不起来啊。知道这个意思吗？这也是非净非妙的相，只不过是一般人反感度不那么大。可是，如果是自然环境下就不一定。自然环境下啊，不一定。比如，像我之前说，如果这个死尸在野外，被这些野兽啊，食腐的鸟类啊，还有这些食腐的昆虫，包括但不限于蛆等。它们“聚餐”差不多的时候，骨露出来，那个时候这个骨啊，是被腐臭的尸体包裹着的骨，而且骨本身它也有很多东西，是发生了一些相应的变化，这个时候这个骨，不光是这个骨相，上边还是连血带肉的，也许还带点脂肪，这种赤骨相。更重要是气味极度令人不愉快。就是尸臭味，你们知道尸臭吗？

这说到以后，说到这个无识身不净，再来说。

这说到，骨相在有识身上修，好像还不太觉得什么，其实也不见得，你看给大家放那个图片，把胸腔打开那个，我看你们很多也蛮受不了的。是不是啊？就是把这肋骨切开了，把胸腔像开门儿似的给举起来那个，你们不也挺觉得这个有点吓人吗？这个骨相，哪怕做最一般的修习，从头至足这样反复观察，如果在这个上得力，过去取的种种净妙相就不容易现起，特别是如果一转念就能把这个相稳定地呈现，心稳定地安住，它也很有意义。我说过，如果做群体的观察，你看着这个人一茬一茬，都是这个小骨头人，一批一批，忙忙活活，比比划划，然后倒下了，灰灰了，下一批还是这样，干啥呢？意义在哪儿呢？不仅男女欲贪缠没啥意义，这个世间忙忙碌碌，起来倒下的，意义在哪儿呢？会有触动。

好，就说这些。有问题可以提。

法友：师父！像我们初学，在睡眠的时候修，合不合适？

法师：睡眠的时候修啊，就不用太强烈。睡眠的时候，就是临睡时候用心，那个正念是在自己最熟悉的用功处，或者是最想强化的用功处。不净观察呢，我建议不要太强，比如住在骨相，或者骨锁相。骨锁，这就叫骨锁。就是连着的骨相，叫骨锁相。骨相呢，就比如这小臂骨，比如这大腿骨，这个叫骨相。这些连在一起，经论里叫骨锁相。经论里头骨锁，锁头的锁，连锁的锁。叫骨锁相。你现的骨相、骨锁相，相对来说比较合适一些。

法友：师父！今天中午吃饭的时候，我修，然后我就发现，饭的味道就不如从前修慈心禅的时候那么好吃，然后我就觉得，在吃饭的时候是另外像之前那样观啊，还是我还要修不净观啊？

法师：不净观察啊，很重要！包括观察饮食的不净。甚至在有的翻译里叫食厌想。就是看到饮食的可厌。这是什么意思呢？这是不仅对治男女欲贪缠，这还对治饮食的贪缠，饮食上的贪欲，人在饮食上的贪欲很根深蒂固的，在饮食上的倒见也很多。所以，要是说跟不净观配套的，那就观察饮食的非净非妙。这有多门。偏于饮食本身的只是一门。我今天侧重讲的是人摄入它之后，入口之后的一系列事情。这个跟即身的观察关系密切一些。可以从这个上用功。

像饮食不净的观察，或者叫食厌想，修习之后，不仅助成不净观察，而且调伏饮食欲贪。它跟饮食知量配合的修习还有一些思择，比如要知道，饮食不是为了这个，不是为了那个，不是为了一些事，那它能够起到的作用，和我们受用饮食的目的，是为了暂支持身，它能够起到的作用，就是暂时地支持我们这个身体。能支持多久呢？不吃，也就支持个十天吧，七天、十天，是吧？还是靠过去老本儿。但是我们吃，其实就是起到一个暂支持的作用。

吃了不能保证我再活五十年，最多吃完这一顿，我还能再硬抗个七天、十天——暂支持住，这是饮食能够起到的作用。

那身体暂支持住，应该做什么事呢？对于出家修行的人来说，因为

这个是随顺梵行法，所以我用随顺梵行法讲。对于出家人来说，不过就是办道而已。你们念的那几句，“为成道故，方受此食。”可不是空话。这个饮食，不是出家人受用饮食，或者你们随顺修习梵行受用饮食，不是为了容颜的美好，不是为了身体吃的倍儿棒，出去跟人打比赛能打赢，不是要让人家夸我长得壮、颜色好，“唉！法师你最近吃的挺好啊，气色好了！”礼貌地表示“谢谢！”都不是。等等。这叫少壮骄逸、长寿骄逸等等这些，这都是一种内心的骄慢放逸。我过去有略讲过。惟是看到这个饮食，只不过令身暂支持住，那自己呢，是为了“为断故受”。为令心受不生，为成就梵行而来受用饮食。这里也存在令身苦暂止息。因为饥饿会有身苦，受用饮食，可以令身苦暂止息。这叫令苦故受不生。过去的因为饥饿导致的不可意受暂止息。但是，更究竟的是为了这个。如果说随顺梵行的饮食修习是这样。每一次受用饮食都是这样，有必要吗？有必要。对于一个多少随顺离欲修行的人来说，受用饮食的时候，一个搞不好就变成了受欲。就是接受欲贪相应的境。在佛法里，“受欲人”和“受五欲人”“这是一个受取五欲的人”，对于一个出家人是很不好听的话。但是，今天很多出家人，不知道这是不好听的话。这是一个悲哀事！

如果心不能够正确运作，就是心住在这个好吃，那个不好吃，这个怎么样，那个怎么样，心会在这个上生贪、生嗔，正确的运作不过是暂支持住，为修梵行，如此而已。因为，这一次是“不净观”大家的共修，所以，我谈这个是跟这个配套来说明。随顺梵行的修习是这样的。当然，你们日常不一定这样，可以自己来把握。修行的时候，即便有饮食，用心也有多种。

法友：师父！您刚才说那个“食厌”啊？那个字怎么写？

法师：饮食的食，厌离的厌，叫食厌想。或者叫饮食不净。就是食物的食，厌，讨厌的厌，厌离的厌。

法友：师父！这个不净的取相、相状，好像还好，但是对气味感觉“先天不足”，也要一直提这个气味吗？

法师：好。你问自己：它这个净不净呢？它的相状是什么样啊？其实不就是色吗？眼色为缘那个色。它的相状是什么样呢？要问！气味是什么样呢？想不起来，想菜市场啊，想肉摊子啊，想你从哪一排肉摊子前走过的时候，扑鼻而来的气味啊，知道吗？要把自己放回到那个地方。比如，你印象比较深刻的某些肉摊，那么把那个相现起来，自己设身处地在那儿，不用特意地去想哪一个气味，你想想我在那当时在那儿闻到的是什么味儿，是这个问题，知道吗？这是在场景下来回忆。然后把那个气味相取来，跟这个结合在一起，是这个意思。当然不同脏器它的气味会有一些差别，你先不着急。用不着一开始追求精确。至少血腥气大家都跑不了，对不对啊？你像肝脏偏于腥，大肠小肠我们不说了，肾脏是偏于臊，总之是腥臊恶臭的。经论里翻译，腥臊恶臭，真是这样子。你把这几个关键字记一下。到时候你打开来看的时候，慢慢配，别着急啊，可别着急。慢慢地观察。它到底净不净呢？相状什么样呢？气味什么样呢？要是拿手摸一摸，或者蹭一身，自己感觉怎么样呢？我有没有胆子拿舌头舔一下呢？是这个样子。这样观察下来，“哎呀！确实没有什么净和妙。”

这个骨相啊，骨相、骨锁相，大家尽量都要修。在日常里，包括以后修群体的时候，这个相容易。这个相比较方便，比较容易。

法友：师父！肠道，就是血液从肠道吸收营养，一直以为都是好的东西进入血液。

法师：那就是内心的妙想，净想、妙想，那我还学过一些专业课呢，吸收的都是这个那个，我头脑里想的都是化学分子式，但是呢，我毕竟懂一点生理，仔细一想，它是从什么环境里，小肠绒毛孜孜不倦，昼夜不停的往上吸呢？那个环境就不用说了。

法友：师父！我还有一个问题，这个困扰我挺长时间，就是肉食和素食在肠道里的变化和消化的时间，应该是区别很大，素食更健康。

法师：是不一样。从排空来说，素食胃排空比较快。在肠道里的消化来说，素食也比较快一些。那么，代谢的过程，涉及到的这些酶，它

也是有一些差别。代谢产物也是有一些差别。但是，这个跟不净观察的关系不太大。

法友：师父！就刚刚明容师兄说，血液来的是有营养的，您说是净想和妙想，能不能再说一说，到底什么是净想和妙想？

法师：觉得它好啊。就是觉得它好啊。可干净了！然后，对自己可好了！就是这个意思。这叫净想、妙想。这个东西可好了。人们取净想妙想的可多了。现在主要是从色身观察。没有说太多。色身观察，自己是这样非净非妙的，他人也一样。人啊！终究是在过着人的生活。当人本身非净非妙的时候，这个生活谈不上净妙，知道吗？当人怎么折腾都是非净非妙的，这个生活谈不上什么净妙。再好的桌子、椅子，谈不上这个生活真正净妙。如果人本身是非净非妙的。这个世界，假如说器世间非常美妙，但是，人本身怎么搞也是非净非妙的，谈不上人的生活是净妙的。知道吗？其实，不净观修习深刻，对这个世间不会报以幻想式的寄托。什么叫幻想式寄托呢？它不是这样，你一定要以为这样。以为这个世间有什么净妙的结果可得，以为这个世间有什么究竟的美好可得，你只是观察人非净非妙，对于这个世间就不会有这种颠倒的幻想。人本身是非净非妙的，你在这个世间生活，怎么可能有一个童话故事般净妙的结果呢？知道吗？是这样。

我为什么从前不太愿意来教不净观？要教我就不会藏着掖着的，可是不藏着掖着，这个锤子就一点狠。什么东西都砸的稀里哗啦，你让我回去怎么过日子？那要问，谁让你来了？再一个，你不用担心，你回去一放逸，又故态重萌了。我从来不对你们修行用力过猛，突然出离世间担心。我只是不知道你心里那个火苗还能维持多久。

法友：师父！就是这个菩提心，这么厌世，菩萨还是发菩提心，复还生死，度脱众生。

法师：你这个问题好啊！我现在不讲行不行？这个是好菜！大菜！硬菜！我们留后边。那你觉得菩萨会不会就因为这个就觉得，“哎呀！算了。赶快证个涅槃算了。”你觉得会不会啊？（法友：不会。）我们

到时再说。也许会让大家多少体会体会为啥不会。问题是好问题，我们先晚一点说。因为大家，现在，如果初修不净修习的，得的味道还少着呢！多少有一点稳固、有力、鲜活再说，再说其它。

你自己记着自己这个问题，周四可以再问。大家对于修习有没有什么不清楚，或者有没有什么困难？你像刚才，明道问这些取相，这就很好。有困难要跟我说，不要觉得是我太笨，我不想麻烦你。因为，你的问题不问出来，我这有招法，我也想不起来。你问题问出来，也许相应的招法也就出来了。

如果没有问题，大家就自己回去做晚上的事情。今天，特别策励了起床的事，明天大家起床的时候，不要在床上稽留。想一想，我要自由，我要起床自由，这是我生命自由很重要的一环——一起来。因为懒懒床再起来，跟马上起来，完全两回事。你就是有一念的犹豫，跟毫无犹豫，它还是两回事。你说时间上就差一秒？两回事。是质的差别。尝试着毫无留恋地起床，毫无留难地起床，而且内心呢，不要苦哈哈的相，内心马上调柔没有敌意。对于马上起床可能带来的身苦等等，调柔地接受。可以都可以，满意很满意。同时还有精进力。你慢慢地就体会到这些善心所，怎么样在你立刻起床这件事情上，配合着、表现着发挥作用。佛法是活的呀，可是你总是延续过去的生活，就体会不到。

好，我们晚上到这里。

不净观禅修营 2-1

沈阳 • 2020/12/08

坐上修

之前，有说不净观。实际上，取相修、离相修、即相离相修，后面谈到了比较深刻的我空慧、法空慧。也许会有一个连带的问题，如果这个人多住我空观察、法空观察，那么不净观察是否还有意义？首先要说，如果真的住于我空、法空的观察，随顺而转，他也不会会有染爱的问题。首先要这样来说。

真的能住于我空、法空的观察，那确实很好。问题是，如果我空慧、法空慧不坚固，那实际上，染爱的问题可能还是会成为困扰。另外，这个人就算有我空慧，就会有法空慧，他会有这样的相应，闻思方面的、闻思层面的智慧。可是，他在眼见色，乃至身觉触的时候，他不能够在现象上，不取净妙的颠倒相？这个要说不一定。不是说无学，是说这个人他的我空、法空的智慧只是闻思层面的，那么，他在眼见色，乃至身觉触的时候，会不会取净妙相？要说不一定。可是，他如果正确地配合不净观的修习，那就好办。

如果不净观察修习得力，眼见色乃至身觉触的当下，甚至意缘法的时候，内心中都不是呈现净妙相。那这个时候，贪欲调伏就很容易，他也很难现起贪欲。也就是说，这个人是不净观察修的好，他不是三果圣人，也不是四果圣人，但是他内心欲贪可以不现起。不是说他已尽断，他确实可以不现起。

今天，大家可以开始练习一下遍观不净。主要是有识身的。遍观不净，之前有解释。是要周遍地观察种种不净，包括有识身、无识身。现在，主要说有识身，就是活着的时候，这个色身方方面面、分分片片是如何的非净、非妙、不可爱乐。那这个观察如何做呢？昨天的功夫不白费，也就是我说建立初相这个功夫，选那么几个最容易感受到非净、非妙的身分，来做相应的观察。这个功夫不白费。为什么不白费呢？因

为，初学不净观察的人，内心还是常常处于颠倒取净妙相的模式。他的模式没变，还是颠倒取净妙相。

所以，他是带着颠倒取净妙相，净妙胜解开始做不净观察的。过去，一般人是有净妙的胜解的。不是觉得我好，就是觉得他人好。就算我眼前见到的我也不好、他人也不好，但是这世界上，有美女俊男，有那样的可意境，这就是净妙的胜解。这是从引生贪欲来说，这是贪欲相应的。某种意义上，也可以说它是邪胜解，因为他执着净妙方面。带着这样邪胜解上坐，一上来，如果就观察一个不那么容易产生非净、非妙认识的相，这个不净观察修习的就很生涩，就很艰涩。所以应该怎样呢？这个遍观不净要借助上一步建立初相里，相对有认识，或者相对熟悉，相对比较容易现起的不净相，从这儿开始观察。昨天答疑里，我特意对肠中物的相、膀胱中物的相、血的相，它是如何不净，做了一些描述，大家不要以为那是 TALK SHOW，那不是脱口秀，那是一种观察引导。我说的时候大家都觉得难以忍受的不净，但是自己观察的时候，要这样来观察。你完全可以从肠中物的不净，如我说的那样，来体会到遍身的不净。从膀胱中物的不净，如我说的那样，来体会血液的不净。肠中物，膀胱中物以及血液不净等等，这样确确实实感受到，这样的身是没有什么净妙可言的。有这样整体的认知，破坏上坐的时候，仍然携带的净妙邪胜解。这个时候再修习其它身分不净观察就容易。

我说的这个，第一点，在你修遍观不净的时候，不要贸然行事，免得修习很生涩，修不下去。还是从容易引生不净想的这些相入手，建立这个遍身不净的觉受，然后再来一一身分的观察。一一身分，有识身的不净如何来观察呢？经里、论里谈三十二物、三十六物，那是一类。那样的好处是什么呢？它有一定的逻辑。再一个，出现的顺序不是在生理上都有关联的，容易让人做单独身分的观察。就是脱离这个整体感，单独身分的观察，这是它的好处。它的不好处在哪儿，对于初学，多少有点不友好，还是要背一背。那实际上可以不必这样。比如，像经里说，从头至足来做种种观察。从头至足，比如一开始观察这个头，有头

发，头发净不净呢？可以做种种观察。那然后，比如这个皮肤净不净呢？皮下的脂肪净不净呢？肌肉净不净呢？那这样的鼻中的这个液体净不净呢？口腔中的牙齿、涎液等等，是否净呢？做这样种种观察。骨相可以放在后面，骨相可以放在后面观察。就是这个髑髅等等这些，可以放在后面。那比如说脑净不净呢？很多人可能觉得脑是净的，其实，如果有了血液不净，即便有血脑屏障，它也仍然是有这样脑脊液，从血液这边，大家有成分交互的。另外，你们如果看过一些解剖，这个人脑袋，用我们东北话说，就是开了瓢，就是通过这样解剖，把它打开，把这个脑拿出来，你看净吗？不净。并不是那么净、那么妙的。这样种种观察，比如这样头部观察完，舌头我没说，自己去想，因为说舌头净不净太容易引发呕吐感，自己去观察。

下面向下观察，食道啊、气管啊，进入到下边，比如消化道的体系，进入下边，我建议消化道优先。它给人带来的不净观感非常明显。或者你是一个一个部位也行，比如到了胃，胃中物是什么样？自己想一想。我曾经做过一个譬喻。当年在寺院里，佛学院的时候，我们大家要为斋堂等等做一些服务，其中一个服务就是斋后打扫卫生。有泔水桶，大家知道泔水桶，泔水桶里边东西带下去，下面有一个大缸，在广化寺有一个大缸，大缸里头就是倒泔水的。然后，泔水大概放那有几天，会有附近的人挑了去喂猪，好像是这样。那泔水桶里面的东西，包括倒泔水缸里，是什么样啊？如果我说，大家又受不了了。来一碗，你喜不喜欢啊？不喜欢。问题是，我们都知道泔水啊，它基本是剩饭剩菜，是吧？基本上是剩饭剩菜，还没有进口，经过口腔里边的咀嚼，舌头的搅拌，津液的混合这些，你看那剩饭剩菜混在一起，那个样貌你都受不了了，这要是嘴里咀嚼一通，吐出来什么样啊？没吐出来咽到胃里了，咽过了喉，经过食道，进胃了，那就更好了吗？胃里出来的什么样啊？人们不去想。所以，总是觉得很好。这样一思择，这有什么净妙可言呢？你连泔水桶里打一碗都没法受用，都觉得不可忍受，那为什么一天一天，胃里带着这些东跑西颠的还乐呵呵呢？

我听过一个真实的事。当然，这不是说值得推崇的事，但是对于大家修习不净观察有好处。说某个道场，这是个真实的事。有一个住众，他对于这个典座（就是中国汉传佛教寺院里，管大众餐饮的那个执事）心里生起了不满，然后，有一天在行堂的时候，他下地跑到泔水桶那，把泔水桶拎过来，拿勺子给那个执事碗里打了一勺，给典座碗里打了一勺，我要说的是后面的事，典座看半天，到底把那碗给喝下去了。我这样说，不是说这件事情值得推崇，因为这样的情况会给大家造成观感冲击。你不会觉得胃中物净。胃中物，其实你要说它净吗？妙吗？它可能还比不上泔水呢，是不是啊？泔水是剩饭剩菜。没有经过人的咀嚼啊，等等这些。更没有胃液的混合，胃中蠕动形成那个胃糜，还没有那样。你这样种种思择，从上到下，这样多门的观察。

当然，如果说从上到下，胸腔里肺啊、心脏啊，这些，下面横膈膜，再下面胃啊、肝啊、脾啊，再下边小肠等等。自己一一地来观察，是净吗？这是修习不净观察的主题。始终在判断，这个色身净吗？念兹在兹是判断这件事——这个色身净吗？想到别人，在做的判断也是——色身，净吗？是这个意思。作为不净观察的修习，它本质上——用今天的话讲，它就像一种认知校正。它更像是一种认知校正，这个词听清楚了吗？为什么有必要做认知校正？因为从前的认知里边包含问题。觉得是净、是妙、可贪、可乐，这里边包含问题，所以现在做这样认知校正。知道这里非净、非妙，不可爱乐，是这个意思。那有时候的一些不净观察，会觉得这些造成的感官冲击比较强，也要调伏心，接受这个不净的事实。然后，转心向于什么呢？你知道这个非净非妙了，要跟自己真切的，就着这种感受强化这不可爱乐呀。说大白话就是“这实在是没什么好！”是这个意思。有什么好值得贪取的呢？是不可爱乐的。非净非妙，不可爱乐。“从头至足，渐次观察”，也包括肌肉为主的地方，像大腿啊、小腿啊、上臂啊、小臂啊。当然，你做这种观察的时候，像脂肪啊这些都有过观察。这样从头至足，一一身分的观察。不用特意地求快，求完成全部观察，随缘就好。在一一身分上多门观察，体会非净

非妙，不可爱乐。那这些都结束，可以做骨相的观察。里边的这个骨是什么样貌呢？如果不清楚，可以睁眼看一下。也是从头至足，做这样骨相的观察。如果这一坐，一个循环结束了，还没有起座的招呼，那就继续再来观察。

要乐住乐修。大家刚开始，对不净观察，很难形成主动愿意去观察，这我完全可以理解。但是你真的想完成这种认知校正，就是要慢慢地对于所修，形成观察的习惯。自己心，愿意主动地去修。没事儿了，这个心不愿意去想别的，愿意来观察自身净不净。基于这个基础，再来观察这个世间是否是净是妙。是这样。

我们来做修习。

不净观禅修营 2-2

沈阳 • 2020/12/08

坐上修

之所以在周遍观察自身不净的时候，建议大家先取自己感受比较容易现起不净相的那些，来先做观察，就是因为对于初学，平时没有不净的胜解。还是内心深处，多数时候觉得仍然是净妙的。所以上坐，如果从一些不那么显著不净妙的开示观察，会很吃力，会修的没有味道。所以在对自身周遍观察不净的时候，给大家的建议，是先取那些显著的不净相做观察，确认不净，体会不净，内心对于这个身，非净非妙，不可爱乐，生起觉受，然后再次第地一一身分地观察。这样，内心不容易发生颠倒错乱。修习也不至于那么艰难。

好，我们一起来做这一坐的修习。

不净观禅修营 2-3

沈阳 • 2020/12/08

坐上修

现在遍观不净在自身上，为了让自己能够比较迅速地，对于非净、非妙、不可爱乐能够随顺趣入，可以先对自己比较相应的几个相做一些观察。自己没有什么特别相应的，可以用昨晚我讲的那几个，那样思择，让自己确认，这色身不净充满非妙、非净，不可爱乐。然后，再从从头至足，一个部分一个部分，一个身分一个身分，这样来观察。整个骨骼可以放在最后。这样逐个部分对自身观察确认下来，呈现这样骨锁相。

在日常生活中，不净观察的修习运用，骨锁相是最普遍，也最经常的，也是相对比较容易的。其它的当然也都好，等以后做遍满修的时候，这个骨锁相跟我们遍观人不净，它是最容易联系起来的。所以，在这一步开始，对于骨相、骨锁相，也要做修习。等到下面到无识身不净观察的时候，这些骨相、骨锁相也会用得到。

我们来做这一坐的修习。

不净观禅修营 2-3

沈阳 • 2020/12/08

坐上修（下坐提策）

这是闭上眼睛，看看自己就是这个样子。睁开眼睛，内心呈现的自己还是这个样子。要练这个。在日常中的应用呢？所以，走路的时候注意力在脚掌，就是这样。注意力不可能全在脚掌，可能还有一部分在小腿。还是那样，如果意识中呈现自己行走的样子，就是这个行走的样子，自己就是一个骨架、一个骨人在行走。你稍后用斋，如果大家配合不净观察，我之前有说饮食不净，那在自身不净这一方面，比较简单，也不是那么强烈的。就是看自己咀嚼的时候，就是这个髑髅，在一下一下，一下一下，心思不要看着碗里的菜和饭，也许目光在那儿，但是心思是在这些上。或者观察受用中的过患，转变种类过患，之前有说。或是观察自己咀嚼的这个动作，实际上就是这个髑髅在这样做咀嚼，就是这样而已。这个用心主要在自身上。平时的活动，比如说伸手拿杯子喝水，心思不要不知道在哪儿，或者在杯子上，或者在手上，或者在我喝水上，都跟现在的密集修行不相应。那心是看到这样一只胳膊，这样一只手，伸去拿杯子，拿回来，看到是这样，那呈现自己的样貌都是这个样子，这个意义比较大，如果自己在胜解中能这样做到，这就是《阿含》中所说的“住内心相，摄持外相”中的一种。这叫：住内心相，摄心外相。

这是修行一类。特别在守护根门中，是重要的，佛开示的话：叫做“住内心相，摄持外相”。我说了这么多，你说有根据吗？《阿含》中的根据就在这儿——“住内心相，摄持外相”。经里也有一些解说。后来，到了论典时代，论里也有比较多的开显，我说的只是“住内心相，摄持外相”的一种。但是这个呢，它关联的应用比较多，所以，把这个骨相、骨锁相修好。我们这一坐到这里。

不净观禅修营 2-4

沈阳 • 2020/12/08

坐上修

我们在坐上修习不净，观察不净，可能大家心里还觉得这样做应该。那坐下也这样做，甚至跟大家说走路的时候，内心呈现的相是一个骨架在走，乃至举动、饮食等等也是这样，有没有觉得这个有一点太做作了呢？跟真实差别大呢？大家想一想，平时如果自己没有用佛法修习的这些用心方式，走路啊，吃饭啊，举止啊，那走路的时候，心干嘛呢？伸手拿水杯的时候，心里现出来的相貌又是什么呢？走路的时候，要不然心就不知道在哪儿飘，完全不知道在哪儿飘，要不然呢，就是感觉有一个，说不出来具体形貌，但是是我在走。那个不知道在哪儿飘的散乱，就不去说它了。茫然、散乱就不用说它了。觉得有一个说不出来具体样貌，这个我在走。比对自己向内，内心呈现一个骨架在走，这两个哪一个跟现象更靠拢呢？明白我问这话的意思了吗？

在初学可能会觉得，日常生活也这样用心，有一点太做作。甚至觉得这个不真实。我刚才问这个问题，是要让大家反思一下，自己平时走路的时候，心是怎么运作的，它呈现来那个没什么具体相貌的我，和自己内心呈现这个骨架在运作，哪一个更真实、更贴近？如果这样看下来啊，这样用心，实际上跟自己生命的现象更贴近。这个不是说，它跟无我慧一样，有同样的价值和地位，但是比起一般取净妙颠倒想，或者取一个不知道什么样的相，或者心不知在何处攀缘、散乱、奔逸，对比起来这个要好多了。而且它能够对治净妙颠倒想。

这个我说过，他顺观谛相容易引发无我等观慧。原因是什么呢？原因就在于，一般人走路的时候，他虽然没有刻意地观察，刻意地呈现什么相，但是如果他稍微注意自己走路这件事儿，就有一个我在走路。你让他说出这个我是啥，一般人说不出来，但是就觉得有个我在走路。可

是，如果这样用心，像上午说这样，走路的时候，内心呈现的是一个骨架在运作，这个时候破坏过去那个自我想。瓦解松动它。

这一天坐上坐下这样用心，就更加容易顺观无我。所以，在经中、论中由观察不净而引发证悟的、证道的，是都有一些记录。这个是很正常的。是这样的修习，它能够令心更容易契入无常、无我等观察。所以，对此有了解，对于这样修行，内心去除疑，自己能够更决定地投入这样修习。疑，是一种盖缠，是一种烦恼。对于这样修到底对不对，有没有意义？有清晰的认识。

这样做确实是从前更顺于法。确实有暂时和究竟的意义。自己确定它，然后这样决定地投入相应的修习。

我们一起来做相应的观察。还是先从个别相，来获得不净不妙的定解——不可爱乐，然后从头至足，顺序地观察。

不净观禅修营 2-5

沈阳 • 2020/12/08

坐上修

大家既然要学习修习不净观，那有一些穿破过去盲区的话就得说。
《智论》里有个偈颂：

种种不净物，充满于身中。常流出不止，如漏囊盛物。

这是说我们人，能像外界开放流出东西的这些孔道里，流出来的都是不净物。而这些流出来的东西对是从哪儿流出来的呢？从身体中流出来的。那反过来，我们从结果来看呢？那就是“种种不净物，充满于身中。”这些流出来的不净物，本来都是装在身体里，不是今天流出来了，明天就不流了。明天还流，实在来说，如果我们人哪一天不流了，那就出问题了。还出了大问题了。是不是？“常流出不止，如漏囊盛物。”人这个身体，就像一个囊一样，我们说臭皮囊。就像一个皮袋子一样。皮口袋一样。皮口袋上呢，开了七个孔啊，还是九个孔啊？从这些孔里往外流的都不是什么净物，那你说这个皮囊里装的东西怎么样呢？这是我们不用解剖的情况下，从日常能够观见的情况，来想一想。

“种种不净物，充满于身中。常流出不止，如漏囊盛物。”人一般这颗心不去考虑这些，那考虑什么呢？我要什么。我想要这个，我怎么能要上，我怎么样别失去那个，可以怎么办，都在这些患得患失的事情上运作。而实际上呢，明天我们学无识身不净，再怎么折腾啊，还是交给别人。你愿意不愿意，也是交给别人。别人还得交给别人。刚才说的这个，大家想一想，想一想这么一个简单事实，这七个孔也好，九个孔也好，往外流出来的，哪有什么让人觉得净妙的呢？从哪儿流出来的呢？不都从这个身体里流出来的吗？流出来之前，不都在这个身体里装着呢吗？那这个身体反过来一想，不就是留了几个孔可以向外流东西的这么一个皮囊子吗？我们做“黑箱处理”，我们不解剖。第一天我们上了解剖课，我们不解剖，我们就观察这个事实。

“种种不净物，充满于身中。常流出不止，如漏囊盛物。”你想想，如果你家里，堆了一个这样的皮囊，不断地往外流出来，人排出的那些东西，那你肯定马上把它扔出去啊。是不是啊？但是呢，不这么想。这是“非净非妙，不可爱乐”的。

前两天我说“行厕化粪池”，《智论》有一个偈颂就是讲行厕的。

是身为秽藪，不净物腐积，是实名行厕，何足以乐意？

或者读乐（lè）意。这个身体是种种不净物堆集的地方，“是身为秽藪”，秽是指的秽物，这些不净的物，臭秽的秽。藪，就是你们在《八大人觉经》里看到那个藪，“行为罪藪”那个藪，表示堆积的地方。这个身体是种种不净物堆积的地方。

“是身为秽藪，不净物腐积。”这些不净妙的种种东西，在这里堆积着，而且发生着种种变坏，腐积的腐，腐烂的腐，积是堆积的积。

“是身为秽藪，不净物腐积。”那这样想一下呢，“是实名行厕，何足以乐意？”这样想一下，像我之前说的，那不就是一个行动的厕所吗？会活动的厕所吗？“是实名行厕，何足以乐意”啊？这个乐（yào）就是那个乐（lè），读成乐（lè）意也行，何足以乐（lè）意啊？这有什么好值得欢喜的呢？是这个意思。如果用东北话伤人一点，大白话翻译，“这有什么好值得臭美的呢？”这话自己对自己说，有力量。不可以对别人说。

记住！除非是对真诚的，同样修习不净观的人，要不这些话别对任何人说。还有一些人自己修不净观，在群里发不净观的图片。你干嘛呢？这不对啊，这不对。如果知道对方是要真诚地修习，那作为彼此策励，有一些话可以说。

这个偈颂：“是身为秽藪，不净物腐积，是实名行厕，何足以乐意？”还挺好，我们这个厕所啊，身上这个行厕啊，对于不净物还实施了干湿分离，挺高级。“是实名行厕，何足以乐意？”想一想我说的那个比方，我们过去那种比较差条件的公共厕所。下方化粪池，拿这个粪斗打上来一斗给你，你要吗？不要。他要是手里没有这核武器，就过去

揍他了。但是包上点肉，要吗？给你。不要。多包一点，包一百斤，要不要？那再裹上一层皮呢？别说要不要，这个身体，其实某种意义上就是这个样啊。是不是啊？说是行动的厕所，没有什么太过分的。从某个角度看，就是这样。这样思惟，对这个色身的“非净非妙，不可爱乐”，就容易坚固。

这就是为什么告诉大家，最开始修初相，不用非要遍及一切，先有那么几个，能够让自己确实感到不净的，那这样对于这个色身的“非净非妙，不可爱乐”是容易生起觉受的。然后，常观于此也可以，对自、对他常做这样观察也可以，说实话，也足够用。并不是每一个修不净观察的人，都需要修那么多。

不过，大家如果想学习不净观比较完整的内容，那接下来，建立初相之后，可以做遍观不净。虽然叫建立初相，这个人只在这几个初相上修，对于他自身是够用的。那只是呢，作为一个完成的教学，接下来可以做遍观不净的修习。在这样初相上，有“非净非妙，不可爱乐”的觉受，进一步从头至足，来观察自身的不净。一个身分一个身分。中间，如果自己对于“是不是净”又疑惑了，你不妨跳出来再想一想，“是实名行厕，是实名行厕……嗯！是身为秽藪，不净物腐积，是实名行厕，何足以乐意？”这个心的方向，引动它的方向，要向着这样的色身“非净非妙，不可爱乐”，向这个方向去，是增长无贪，增长远离作意。

不要强化那种不舒适带来的反感，乃至恶心这些。有这个觉受没有关系，但是心呢，引导它向于这样的结论。这样的色身净吗？不净；妙吗？不妙；值得爱乐吗？不值得。是这个意思。将心引向这个方向，有这种决定的认知，“非净非妙，不可爱乐。”过去是觉得是净是妙，真可爱乐，就算这个不是，那肯定有哪一个。我走到哪里也要寻找到它。现在知道这是普遍性的，“非净非妙，不可爱乐”。

我们来做相应的修习。

不净观禅修营 2-6

沈阳 • 2020/12/08

坐上修——平凡而不净的一生

我们最开始是在建立初相。在几个容易产生不净感受的相上来修习。今天在做遍观不净（的观察）。遍观不净（的观察）不仅仅是观察有识身的，还要观察无识身。所谓的有识身就是还活着，无识身就是死了之后的身体变化。这中间要经历一个阶段，叫死亡。如果自己愿意，不净观其实可以在中间，加上这段面临死亡的修习。它跟南传所说的“死随念”，北传常说的“死无常想”，是直接关联的。

这样观察自身不净，然后自己明确一点，这一生会不会有最后一天？问自己。或者用大白话说——“我会不会死？”很多人，可能就小时候想过这事儿。大了，一忙起来就好像没那天一样。“我会不会死？”肯定会死。有生必有死。能不能确定什么时候死？确定不了。不一定什么时候死。死必然到来，而且死时不定。但是，肯定有那么一刻，死亡来临。知道这样的问题，你也可以简化为：会不会死？肯定会死。那我如何面对死亡？如果下一刻就是这一生的终结，我如何面对死亡？我怎样的心来面对死亡？自己确定，然后就像这一刻真的就是生命最后一息一样，那样正确地引导心，迎接这一生的结束。然后，这个身体，就当它是死了之后的死尸，开始变坏。

好，在说这个之前，我要说一下，刚才加进去那一段死无常想，或者死随念，是有用的。刚开始的时候，也许有惶惑、不安，如果修习久了，智慧增长，会从这里得到一些正面的策励。很多人忘了这个事情，并不意味着面对这个事情的时候安然无畏，只是事到临头更加慌张而已。那先有准备还是好。

看到自己，这一生走过这个门槛，之后这个身体就变成了无识身，死了之后嘛。这个无识身的变化，其实也就是尸体的变化，经里、论里谈了很多，我们不妨依着经来说。今天的情况，常常是在殡仪馆直接就

火化了。大家可能觉得火化不像经论里说的自然腐败，或者其它那些情况，那么糟糕。不是的。经里论里谈到有一种情况叫做烧？不就是跟今天一样吗？之所以大家觉得：“烧，没什么啊？烧完了挺干净的啊？”那是因为我们都不在炼人炉那工作。我们都不在哪儿工作。实际上，“烧”，在论里反而说那个是很可怕的。因为你看着这个人，本来是一个人形进去的，然后那么一烧就很快变得没人形了。面目漆黑，眼球爆裂，嘴巴爆裂，甚至胸腔腹腔爆裂。

讲一件事情。你们来参加这个禅修营，变成恐怖故事大集合了。之所以恐怖，是因为都是真事。还在故事高发地——广化寺，因为我能经历的真事基本都在那边，不是我亲自经历，但是，就发生在我去那边之前不久，他们别人告诉我的。广化寺有个化身窑，你们知道吗？你们知道后面有一个塔，是吗？广化寺那个化身窑，这是我们内部这样称呼它，老百姓可能以为它就是广化寺火化的地方。那是在八十年代的时候，民政部门就批的。就是真的是这种合法合规的这种手续的。像福建的一些佛教界人士，他们如果想按佛教仪轨走，在早些时候，早些年，市政部门不方便的时候，都是到广化寺那化身的，还有一些有宗教信仰的啊，包括外边一些人。好，我们话说回来，这有这么个化身窑，它能做这件事。

当时呢，这件事情是这样，有一位师父想修习不净观取相，这个死尸的不净，或者叫无识身不净，经论里谈的一件事就是我刚才说的烧——烧想。烧怎么不净呢？他要去现场取个相。那边正好有一个要化身的这样一个机会。他（就）去（了）。他去那边呢，正常是把那个门关着的，正常是门关着烧的。他去了说，能不能把门开了，我看一眼，我修行需要取个相。都是同一个寺院的啊，又不是外边的一般老百姓，给吓着了有问题。自己寺院的，自己来找相，那人家负责这件事的师父就把门给他开开了，这一开开，你们猜发生啥？我没有做这个空气动力学分析，大体想呢，可能是因为内外空气温差，它形成了风，就看那个烧的面目全非、龇牙咧嘴的人，冲他毫无畏惧地倒了下来。他这个相取的非

常坚固。那个烧的龃牙咧嘴不是他疼，是烧爆裂了，那应该是刚烧，要是烧多一会儿，也就没了。所以，不要觉得烧不是这种不可意相。那是现代技术烧的干净，然后只给我们一个装好的盒而已，是这样而已。中间过程少儿不宜。所以我先说，你不要以为现在的烧没有什么不净了，就是不给你看不净而已。现代人心太脆弱。有位诗人不是说么？“人类无法承受太多真相”，所以很多去做灾难救助的人，回来发生心理创伤，有什么好心理创伤呢？人不就是这点事情吗？所以你们好好修不净观，到哪儿都不创伤。

我们把这个话说回来。经论里常常讲到的尸体，在自然条件下发生的情况呢，有所谓“墓园九想”。《大念住经》是这样说，我就随顺这样说。经论里说的多少有一些参差，这些也无所谓。第一个是什么呢？第一个大家记关键词可以记“胀破”。这是什么呢？这是尸体腐败变化过程中，如果是在夏天，可能会在两三天，如果是潮湿、热的地方可能会更快。所以经中有时候说一日、二日、五日等等这样。不一定。这个尸体会变得膨大，这就是所谓的胀，变的膨大。你们如果愿意搜照片，我反复考虑了一下，我决定不给你们看照片。这个事情我是考虑过的，你们要愿意看，我给你们关键词，你们去搜。什么意思呢？这个不净观修习以来，我已经做好多次“坏人”了。讲各种恐怖故事，我要再给你们看这样让人不舒服的照片，那你们对我的印象就太负面了。简单来说，我是自私地不想做坏人。当然这是半开玩笑，主要是大家不一定真的都能够承受得了。第一天的解剖你们看，大家的眉毛都矜起来了。这个比那个可强烈多了。所以，大家各自看自己的承受能力去做一些搜索。第一个，你们要想搜照片的话，搜“巨人观”，巨大的巨，观察的观。你们去搜这个照片。或者你们研究一下“尸体腐败”相关的词条。我在这儿略说一下。

其实，最开始是有一个尸斑的形成。尸斑的形成，最开始会是暗红啊等等，稍后在一些变化中它会变成绿色。跟那些腐败形成的其它绿，变成类似。这就是你们看经论，谈尸体的变化，不净的变化，有一个

“青淤”，青淤有两个来源，一个是刚才说尸斑变化来的。一个是体内的微生物，它因为迅速地繁殖，产生硫化气体，就是硫化氢。硫化氢跟血红蛋白结合，跟铁结合，会有一些这样绿色的，这样腐败的颜色出现。这是所谓的“青淤”。这个“青淤”呢，提一下，其实那个是很让人难受的。有一张照片，从前我刚修习的时候看，印象非常深刻。每一次修习无识身不净，把那张照片的记忆调动，那就特别地有感觉。这些我就不给你们看了。

这是说这一步，它叫胀坏。但是，其实它包括了青淤，包括了膨胀，包括了脓烂，包括了最后膨胀到一定程度的胀裂。实际要细分的话，至少能分出四个甚至五个。青淤，我说最开始尸斑的那个阶段，那个最开始尸斑的阶段不是青色。一般来说是暗红色这一类。那些我不去讲它的具体生理原因，就讲现象就好。那，之后这个腐败，是从什么来的呢？我们人，正常活着的时候，身体里有很多微生物，你们知道吧？你们知道如果把这些微生物全拿掉，人基本活不了吗？换句话说，你的命是靠你自己吗？你的命不仅是你的命，还是细菌的命。经论里有的时候说，人是“虫巢”。你想想，在人正常活着的状态下，是跟那些细菌共同地保持着，更像一个生态系统。然后，自己的心总觉得这是我，完整个儿，一整个儿的我，排他的我，我就是我自己的我。从生理上都说不过去，知道吗？这是稍微略说一下。

好，人活着的时候身体里有很多细菌，有害的、有益的。不管是有害的、有益的，只要我们这个免疫系统还在工作，它会控制它。不会让它们肆意地、无限制地那样繁殖。可是，人去世了，死了，免疫系统不工作了，于是这些细菌都开始迅速繁衍了（或迅速繁殖）。那么，腐败，这个腐败的绿色一般多出在右下腹，就是我们看那个盲肠那。多出在那，具体原因不说。主要是那儿，那儿的细菌繁殖速度最快。不去再多分析。那么，绿色呢（就是所说的这个青淤），从什么来，刚才说，细菌它繁殖，代谢产生硫化氢，硫化氢跟一些东西结合，形成的这个绿，是这个原因。好，这是青淤。但是，这有很多气体啊，它不光有颜

色，还导致这个人膨胀。我们说“你膨胀了”。如果在自然条件下，这个无识身留在那儿，谁都会膨胀。膨胀到什么程度呢？膨胀到面目全非。这个脸也都膨胀，膨胀到眼球被胀出来，当然不一定爆掉，会爆掉，有可能爆掉，不过一般是被压出来一些。然后舌头被胀出来，舌头本身也变得大大的。每个人都像是喝多了酒，舌头控制不住伸出来那个样子。而且这个嘴唇都肿的像香肠。我这样说你们有画面感，每一个人都变成大胖子。我就形容形容就好了，这样还有一点喜剧感。你们要看了，那就是——幸亏晚上不吃饭。

好，这个整个身体很多部分，就像气体吹气球一样吹起来。古人形容的，就像皮囊打了气一样。就是这样。那还有一些情况，都是跟这个巨人观有关系的，这其实本质上来来自于，尸体中微生物代谢产生的气体。整个人面目全非，身上是有这样的尸斑变化的绿，或者是腐败造成的绿。还有时候有这种腐败水泡。腐败水泡里边就是所谓流的脓了。这就是说到“脓烂”。为什么整个尸体脓烂呢？跟腐败过程有关系。脓烂流出来的那个液体，破了流出来那个液体是很臭的。硫化氢又是各种含氨的气体，它们都很臭，再结合在一起，尸臭是一般人能够经历到的最臭的情况，而且是挡不住的。那法医带着手套去这种腐烂尸体现场工作的话，回去摘了手套，洗多少次手，好像隔几天还能闻到那个味。尸臭是非常让人印象深刻的。你说想不起来？没事。我们总经历过臭肉，是吧？具体而微，把那个自己经历过的，肉臭了的那个情况，给它再加浓个十倍、一百倍，再浓郁一点，再持久一点，再无处可逃一点。在你自己观察的时候，要有那味儿，这在观察的时候很重要。要不然就像看恐怖片一样，不立体，我说的是感官不立体。你只有视觉，感官不立体。这个气味，甚至触感，这些也都很重要。气味甚至触感。自己不光是眼睛呈现这个，就是“类视觉”，或者叫“内视觉”呈现这个。还有气味乃至触感。

这是膨胀这一位，它包括着青淤相，包括着脓烂相，包括着这个膨胀相，还没完，膨胀到一定程度，这个肚皮是可能经不住的，会爆开。

这种事情，它可能自然发生，也可能被什么因缘触动。有的人，比如说挪动这个状态时候的尸体，不小心碰撞到，有时候都会引爆。那引爆，这抬他的人，挪动的人就惨了。肚子里都什么东西？本来就够一呛，现在再脓烂到这个程度，见者有份。所以那个破裂相，也是比较强烈。

这是说的——，我把它简称为胀破。它这里边有青淤相、脓烂相，有这种膨胀相，有这个破裂相。这一位，就是这个阶段就够大家受的了。想一想，这个时候尤其要注意，大家不要光看着外边那个死尸，这个时候是我死了之后我也会这样。你说现在不会啊？假如说把我们放到自然条件下就会是这样。所以论里说：“我身中亦有是法，不脱是法。”就是说我这个身体也都是这一套，也都是这模式，实际没有摆脱这个情况。“亦当如是”，我有一天也会这样。这是说他现场取相，看着外边的死尸，这个时候这样作意。我们这样呢，是看着自己这一生走到尽头、离世，然后这个身体开始变坏。是这个意思。这是即身而观，遍观里观察自己无识身不净，第一步这样胀破。

胀破之后，——我这是依着《大念住经》的九想来说，胀破之后是“食啖”。饮食的食，吞啖的啖。什么意思呢？这个时候，这些食腐的鸟类和这些肉食的动物，包括一些食腐的昆虫，或者是其它虫子，不一定是昆虫，各种虫，来吃这个无识身。为什么要经过那几天才来呢？这是在古印度形成的文字，说是头几天呢，一般还常常有亲人去看顾，就是最开始还有人形的时候，大概有条件的，还常常有亲人的去看一看。那个时候，不像今天有这种殡仪馆，那个时候就都是到冢间，比如说有一些知道消息的，来看一下啊，或者怎样。那这个时候，因为还有这样的人的形状，还有这样人来看顾，所以鸟啊，兽啊，不太得其方便。这是有的论里解释，为什么都已经膨胀了，都已经裂开了，这些鸟兽才来。为什么把这一位放在后面，新鲜的不好么？是这样的解释，是因为之前可能有人看顾。还有的说，人形没坏的时候，有一些鸟胆小。

好，我们顺着经的顺序来。第二个，食啖。包括了这些肉食的动物，包括了腐食的鸟类，还包括很多昆虫。昆虫不是这个时候才上身

的，第一个阶段其实已经上身了。只不过第一个阶段，昆虫不是特别显著而已。是这样啊。比如说鸟，把眼睛给叼走了。比如说来一只狼或者是豺狗，把大腿给掏了。或者是把胳膊给叼了，这都是这一位中可以呈现的相。也都很正常。不奇怪。那对于大家来说可能尤其难以忍受的，我说吗？我说，我又是“坏人”。我不给你们看照片……你能够想象自己的身体，被很多蛆钻来钻去吗？慢慢地吃。不光是身体中余处，自己每一天这样爱惜的这一张脸，保养的还很好的这张脸，也被它们钻一个七进七出。有一张照片，我实在不能拿给你们，就是这一个，看起来像是印巴人，看起来像个南亚人，这个头部在巨人观的时候胀的很大，然后整个人这都是蛆。都是蛆覆盖着。“我身中亦有是法，不脱是法。”如果我在外边，命终之后，放在外边也会是这样。

食啖想的时候，现在说你们很受不了。等你们修习的，对于不是像这样初闻，这样难以接受，心对于这些自身现有的不净和将要发生的不净，都能够稳定地观察、接受，这个时候，其实食啖想可以带来一些其它的益处。什么益处呢？实际上，你相当于在修，莫名其妙地就在修忍辱、无嗔。莫名其妙就能起到这个作用。因为忍辱、无嗔会给人带来内心的调柔、安宁和喜乐的，当你忍辱、无嗔的分重的时候，修不净观也能修的很安乐。虽然，刚才说的这食啖想，听起来让人难以忍受，可是你心能够调柔地面对它，持续地这样观察，而且知道是身不净不妙，不可爱乐这样反复地安住于此。这反而是一个好事。这个好事不是别的好事，而是自己心增长善法。有很多修不净观察的，说修不净观不得乐。那是就不净说不净，不净观多分是无贪，多分无贪其实也可以清凉安乐的。但是，如果像在这一位，像食啖这一位能够安住修习，调柔地修习，莫名其妙就增长无嗔，增长忍辱。

从这个无嗔的调柔，内心得喜乐。也是可以的。所以，你们要是对自己下狠手的话，在这一步也可以多观察。反正那些蛆虫和黑甲虫，慢慢吃呗。这么大个儿，光它们吃，够他们吃一阵子，我慢慢看。什么从眼睛里钻出来了，什么到我大脑里逛一圈儿又从那儿钻出来了，这些你

要肯观察，你要真放到外边，这免得了吗？免不了啊。这张保养的这么好的脸皮，被它们钻的千疮百孔的，最后吃的、啃的这个骨头露出来，然后自己还要陪着笑——慢慢吃，慢慢吃。招待的可到位了。这是玩笑啊，说的是心要调柔。观察这样相的时候，心不要紧绷着、紧张着、对抗着，不要噤着鼻子观察，刚开始可能不适感强，但是告诉自己，我已经知道了，修习这个不是要增长嗔和嗔等流，是要增长无贪。引导心：这样的色、色身，净吗？妙吗？非净非妙。可爱乐吗？不可爱乐。心增长这个就好了。难到这个规律不适用于我吗？就是我身中有没有这样的法啊？有这样的法。适用于我。如果条件具足，我会不会是这样？会是这样。心这样调柔地观察，安住地观察。包括这些脏腑。大家对脏器的观察，相对还不那么陌生吧？这时候这些脏器腐烂，你知道那个腐烂成水样，它什么气味吗？你要有这种立体的观感。不光是眼睛看到，还要鼻子闻到，看到它是这样的相状，闻到它是这样的气味。如果自己为了探究真理，足够勇敢，还可以用手摸一摸什么手感。

好，这是说这一位，食啖。前面第一位，胀破或者叫胀坏。那这一位，食啖。如果按照《大念住经》，就容缘（九种墓园）想，往下面说，后边的主要是骨的变化。接下来是带着肉的骨，带着肉的骨锁相。不是吃剩了吗？这一位就是吃的差不多了，吃的差不多了，基本上肉快没了，肉和脂肪快没了，脏器也都掏没了。或是被这些虫子吃没了，眼珠啊，脸上的肉啊、膏啊这些也都差不多没了，这个时候就基本上是剩一点瘦肉、肥肉、血、脓跟这些骨架了，连在一起。这就是血膏伴随的骨锁。你们记，可以简单记——肉骨。就是还带着肉的这样的骨锁。当然是有血有肉，有这些腐坏的脓液，什么气味，什么样的观感，自己去想。需要的话，你们自己找图。

好，所谓的这一类，简单说叫——肉骨。再下一位，是这些肉和膏（就是脂肪），肌肉和脂肪基本上都被微生物也好，还有这些食腐的这些昆虫吃掉也好，基本上干净了，这个时候骨头上是浸泡的这种尸液——尸体腐败那种液，还有血。看起来是血涂的，血涂的红色，当然气味

你们自己想吧。泡在这样尸液里，腐败的尸液里泡了这么长时间，高度腐败。它能什么味道？我说了尸臭是一般人能够接受到的最臭的。而且挥之不去。闻过尸臭的人，他会形成非常强的嗅觉记忆。就好像那个臭味黏在鼻腔里，出不来似的。他都离开现场了，这个味道好像还伴随自己。虽然我没有经历过那种现场，但是听我说的这么活灵活现，你慢慢修，等你修到有感觉的时候，你也活灵活现。好，这一步的骨，也可以简单叫赤骨。赤是赤色的赤，红色的意思。就是血涂的骨。

那再下一步，就是这个血涂，就是这个血，伴随着腐坏的进程，这个颜色没有了，变成了现在这样的骨锁相。就是血色不明显了，但是不是白骨，刚开始这个骨相不会是白骨。是一个骨锁，这叫骨锁。这个骨锁在这儿。那再下一步呢，经里说的是这些骨头散开来，比如说本来是个骨锁，这个时候动物的原因啊，或者什么其它原因啊，这个时候种种的骨锁，散开在地。髑髅飘在那儿，这个手散在那儿，那个脚在那儿，这个骨盆在那儿，这样就是散骨。记这一位的话——“散骨相”。再下一位，《大念住经》讲的是，叫做——，这个时候是白骨了，这个白骨是怎么回事呢？是因为风吹、雨淋、日晒，风吹、雨淋、日晒都有关系。雨淋，把这些浮色去掉。日晒，紫外线漂白。是这个原因。所以它这个骨色变白了。再往下，比如经过半年一年，这些骨在风的作用下，或者是什么呀？持续腐坏，聚成一堆，是骨堆，是骨堆相。最后一步，那是经过足够长的时间，它是彻地地腐坏了。变成骨粉。甚至一阵风吹过，地上什么也不剩了。该贡献的都贡献完了。这就是我平凡而不净的一生。我需要说谢谢大家吗？

后面的，不用记那么细，就是骨相的变化。在这个营里，大家知道这样吃完了，食啖之后剩下来的那个相，很不如意吧？对吧？主要是肉啊，剩一点肉啊，骨头上带着一些肉啊，脂肪啊，还有尸液的浸泡啊，这样的相是肉骨。之后，渐渐地变化，最后散坏，乃至腐化到变成粉，随风轻扬，不知道飘向何方。最后，原地就没有什么固形物了。

不止一个人（包括我本人），修到这一位发起真切感受的时候，心

非常寂静。你们觉得会害怕？心非常寂静。这个寂静是伴随着什么呢？伴随着贪欲的息敛。当然，一开始修，我们都是正常的出家人，没有什么炽燃的贪欲，但是有很多潜行的贪欲，自己平时心不一定能意识到。等到这个时候，修到这个程度，这个时候了，得力了，那个心是非常寂然。这个寂然不是来自别的，来自于贪欲被极大的调伏，贪欲的息敛。

所以不净观，如果你现在修起来，还是比较不舒服，你还在不净观的初级阶段。修习下去，哪怕就不净观说不净观，它也不会是让人始终不舒服的。它可以带给一个人内心的离贪。在食啖想那儿，还能够莫名其妙地强化无嗔、忍辱。你要是这样次第都修习完，自己内心随着贪欲的息敛，这就是无贪分的强盛。我们说正念的话就是无贪三心的强盛，内心会很悄然，很寂静。

好，我介绍完这些，大家在下边的修习中，可以尝试着做一做。第一步，是我们可以观察完有识身不净，知道自己必死。那如果下一刻我就要死，我该如何来面对它？自己呢，不妨模拟死亡。我就要离开这个世界，我什么样的心？我心怎么来运作？简单地说，我怎么发愿？怎么回向？我用什么样心的状态？是慈心，安般念，还是无我，还是对众生广大的慈悲的愿心？等等。我到底用什么来面对这一刻？心安住、调柔接受这一刻。然后死了。这个色身开始按照规律变坏——膨胀、青淤、脓烂、还有这样的胀破、破裂，当然也有血涂，血涂往往和脓烂在一起说。大家如果愿意，单独把血涂列出来也行。血涂，我再补充一下。不仅是因为胀破带来的血涂，有时候，在巨人观阶段，口鼻这儿会被压力推出来这些血。我不再讲具体原理，你们都能搜到。这个血涂几乎是常见的。不仅仅是从胀破这里来的血涂，就这也有。也可以作为其中第一个阶段——胀破的观察。然后是食啖，食啖不光是这些大动物，鸟啊，虎、狗、狼啊，这些虫子，包括蛆啊，还有一些食尸体的小甲虫，你们见没见过啊？在山里，如果看到一些死的小动物，甚至有的时候死的大虫子，你会在它身上看到趴着吃的，而且不怎么动的那种小甲虫就是这种原因。它们对于整个自然环境的，就是生态平衡挺重要。这种食腐类

的，食尸体的，这是有的。观察这些动物，大的、小的，在食啖。因为小的能够吃的时间比较长，而且对于自己心的磨练意义比较大。你看一看自己行不行。好，这是食啖，后面就是骨的一系列变化。大家可以做一些观察。

我们来做一些修习。

不净观禅修营 2-7

沈阳 • 2020/12/08

答疑

接下来的时间，是今天的答疑。大家如果有关于不净观的问题，可以提出来。我们现在学了不少内容，有没有什么不清晰的，有没有什么疑问？

法友：师父！就是修习不净观，刚才您说到，最高的境界达到那种寂然的状态，它是不是也有一个心里的过程？我原来想的就是，是达到那种自由解脱的那种状态。

法师：那个不是最高的。那个其实不算什么。那个其实是修习不净观，只要得力了，会有那个受用。不需要特别久习。其实就是这样认真修习，随着修习下来，那样的感受并不难发生。之所以提它，是因为它是顺于不净观修习的，它是无贪的结果。无贪强盛了的结果。我刚才有表述。

从烦恼调伏的角度说，是贪欲极大地息敛了。从善法角度说，是无贪强盛了。它伴随着这样的寂静，是这样的义。本来不净观正确地修习，就会增长无贪。这会是自然结果，就像你们修习慈心，得力了，内心是柔软的、温煦的、包容的、关爱的，自己暖洋洋，还很喜乐，那都有这个受用，这就是慈心生起的相。无嗔强盛了，就是伴随着这些。同样，无贪强盛了，就会伴随那些。我们看经里说：“寂静、清凉、永没。”那是说爱欲永断的样貌。但是，这个寂静、清凉，随着无贪的增长，会有受用。那个时候，开始体会到什么叫寂然了，那是因为无贪强盛带来的。这个不是不净观修习的最高、最后。不净观有向上一着，可以引生无我慧，见道了，乃至断烦恼了。断烦恼，得涅槃。

问到这儿了，我不妨把之前说过的偈颂再强调一次。《瑜伽师地论》里，那五个四句偈：

“欲贪所摧蔽，我心遍烧然，惟大仙哀愍，为说令寂静。”

这个比丘看到美色，内心贪欲炽盛，向佛陀求救，希望说法，令他的心寂静下来。那给他的回应是：

“由汝想颠倒，令心遍烧然，是故常远离，引贪净妙相。”

是因为内心颠倒取相——想颠倒，有了颠倒想，也就是颠倒取相，所以内心中发生了强盛的贪欲，这样炽然地燃烧着。“由汝想颠倒，令心遍烧然。”所以，既然是颠倒想来的，“是故常远离，引贪净妙相。”这个远离，不仅仅是指的物理上远离、语言远离，更多指的是心远离，心不取净妙相。心不取净妙相，那取什么相呢？

“汝当修不净，常定于一境，为贪火速灭，数数常（勤）浇灌。”

你应该修习不净观察，不要取那种净妙相了，那个引生贪欲，常常地修习不净观察，心常常地安住在不净相上。为了让贪火迅速地熄灭，“数数勤浇灌”，数数是指多次，反复地、重复地、多次地。应该让自己反复修习多修习。让这个贪火熄灭下去。之前说过，到此为止，这是经典不净观息灭欲贪的功效。

下面这段开示，转向了更深。是开始说到修习无常、无我等。

“观非妙诸行，惟苦惟无我，亦系念于身，多修习厌离。”

观察这非妙的诸有为法，非妙的五蕴，这样看到这色身的种种不净，我之前说，这一堆烂肉上乍生乍灭的那个受，有什么意义呢？妙吗？有什么好妙呢？是不是啊？类似于此。基于色身的不净、无常、无有实义，看到不离于色身产生的受等，它们也谈不上什么坚实、有实义。“观非妙诸行”，这些都不是妙的、净的，都不是妙好的，坚固的，有实义的——非妙诸行。“惟苦惟无我”，无常故苦，苦故无我。或者从无常，观察无我。这是说，从经典的不净观察，开始向后延伸，体会无常无我。“亦系念于身，多修于厌离。”也系念于身——念住。内心多多地修习远离作意，对于这一切不希乐，向于解脱，向于寂静。

后面一句，今天可以说：

“修习于无相，（断）坏慢及无明。由于慢现观，当证苦边际。”

我在讲离相修的时候说过，实际上，从不净观向后延伸，可以引生

实慧。不是经典的不净观，是基于不净这样的观察，和无贪心相应，进一步地去做如实观，会引发这些。所谓的“修习于无相”，是说当这样如实慧现前的时候，这个智慧见到什么相吗？就是涅槃智，涅槃智见到什么相吗？涅槃智，如果一定要说它见什么相，见的是诸法实相，就是无相可取。所以“修习于无相”。这是涅槃智的相貌。它不再是像之前，籍着五蕴来观察无我。那是“待有观空”。等到涅槃智契证的时候，是有相灭，空相不生。这样惑破二边，如如智契如如理，无相可取。“修习于无相，坏慢及无明。”这个慢和无明——慢，如果微细地说，它就是我执的异名，微细我执的异名。如果按五上分结说，慢和无明都是五上分结中的。五上分结——色爱、无色爱、无明、慢、掉举，这是五上分结。因为这里说到了尽断烦恼证无学的问题。“修习于无相，坏慢及无明。”断除了这些最后微细的烦恼。“由于慢现观，当证苦边际。”因为对于慢等烦恼现前，这种现观的意思呢，指的是，在《阿含》里的翻译是无间等。你们跟着学《阿含》的有没有印象？无间等，指的是完全地突破。就是在现证的当下，那个状态叫做现观。“由于慢现观”，对于慢等烦恼的现观，突破了过去颠倒，彻底地突破，完全地突破，这叫“由于慢现观，当证苦边际。”能够得到究竟的解脱。

最后一个偈颂之前没说，今天说一说。再重说一遍：“修习于无相，坏慢及无明，由于慢现观，当证苦边际。”

我为什么把这个偈颂反复跟大家说？就三乘共法中，一切宗派共同的这样教法中，这个偈颂是把不净观相应的修习，说的比较全面和透彻。有不净观对于贪欲的调伏，也有由此而延伸出来，观察无常、苦、无我，并且进而能够究竟断烦恼、得解脱。经典的不净观，就不净观不净，停留在现象上，那就是调伏欲贪，不会引发实智慧。那基于不净的现象，“观非妙诸行”，基于不净的现象来观察无常、苦、无我。这样引向了如实慧。那有这样的如实慧发生，可以断烦恼，可以尽断烦恼得解脱，是这个义。这就是概括了我们从现在的修行，一直到未来，我说

到不净观的修习，有离相修，离相修的三分之二，到此为止。这是就你的问题，我多说了一些。

法友：师父！不净观是修习空性的唯一的路径吗？

法师：不是。这个不净观，它还是对治义居多。不净观还是对治的意味多。如果不是要对治，像贪欲烦恼、我慢，或者对于身，这个贪欲不光是贪别人，自己太在乎这张脸，不管是真实的脸还是面子，自己……包括刚才说我慢等等，这些，其实都是可以通过不净“观察的修习”得以调伏。第一天晚上讲的时候有说过，上来就说它能够调伏贪欲，能够调伏我慢。再下边才是顺观谛相，增益诸度。顺观谛相，这是共的；增益诸度，是菩萨道的。它不是必须的修法。但是，对于个人调伏烦恼，它是作用重大的。而且对于修习梵行的人，它的意义很大。修习离欲行的人，它的意义很大。是这样而已。

法友：师父！我有两个问题。一个问题是，取相修，然后到一个状态，就像跟平常修到有一种触电之前的那种状态，然后到那个状态的时候，我就不知道该干啥了，是不是还继续取相去观。这个问题。

法师：你说的能不能说的清楚一点，你说的那个状态，你指的是什么呢？

法友：那个状态就是浑身发热，就像跳出来，像平时修慈心禅啊，偶尔也有那种状态，就会变大啊，然后——，具体我也描述不出来。

法师：那个没事，那个不用管。

法友：今天有一坐也是到那种状态，然后我就不知道那个时候该怎么办了。

法师：心不要随那个转，随那个转呢，不增益无贪。

法友：就还是继续取相修呗？

法师：对，取相修，周遍观察。

法友：我还是不太能从这里头进行无我和空慧那部分。

法师：先别着急。现在先说不净观察，太着急了不好。先说在不净观察中得到受用。如果说，观察无我这些，你们参加过之前慈心禅那个

法缘慈营的人，应该知道怎么观察，这个不用急。这个不净观修习，它来引发我空，它的特点就像你从慈心出发，来观察我空一样，它要伴随相应的善法，慈心的（修习）时候就是伴随着慈，就是无嗔，来引发我空的智慧，观察我空。

这边是类似的，你要先对于不净观察修习比较得力，比较自如，也就是无贪的心比较相应，比较有力，比较稳固，在这个基础上，再说由不净观的基础，无嗔伴随来修习无我智慧。那是后面的事。在我说三步走中，这是第二大步，我们现在再第一大步的中间阶段。

法友：那就是反复地取相观呗？就是该取的都取的差不多了，再继续取呗？

法师：对啊。可以反复观察。这个呢，就像我跟大家常说的，你画一张饼图，看看自己这一天，多少时间随顺于法，多少时间还是依然故我，这话如果用在不净观的修习上，你们修习了不净观察，应该会知道，在你没有修习不净观察，随顺过去的时候，注定是取净妙相的。你不想修习不净观察，就这个主题说，就是我还想取净妙相，那你要干点啥？不修习不净观察，你要干点啥？问自己，问自己这个话。问自己的心：“你不想修习不净观察，你还是相随顺过去颠倒取相呗？”要这样问。知道呢，就现在自己的情况，还没有到达修习不净观察到超作意位，不用特意地用心，自然地见色或者是忆人，呈现的就是种种不净相。没有到那个程度啊！那这个时候要精勤地发起假想。

法友：师父！还有一个问题，应该是三个问题。就是修骨锁的时候，不论是在经行，或者坐下来吃饭，或者就是闲下来成这个相的时候，我都呈现的一种净妙啊，所以，我就觉得为什么会是这样子呢？

法师：这样，你可以看几张，到网上找几张那种枯骨的像，或者是找那种带着血的骨头，就是连血带肉的，就是那种所谓肉骨或者赤骨，或者是那种棺材里的枯骨，你看看那些就没有净妙相。是这些做的太好了，一点不吓人。

法友：就觉得还挺好玩儿的，然后一群白骨在那儿吃东西。

法师：但是呢，这个不会生起贪爱，你最多不是那么冲击力大，可是一——你要观察你自己，你像你自己做这件事，包括说话，看着这个骷髅，就是这个骷髅头在这儿，一张一合在说话。你常常这样观察对你修习无我很有帮助。我说了，因为从前呢，总是觉得一整个儿的我在干这干那，我是啥还说不出来，那现在呢，作意于骨锁相，走路是个骨头架子在走，喝水是骨头架子在喝，打太极拳是骨头架子在比划。

法友：是，师父！我今天就做这个了。

法师：好，那你想一想，这个骨头架子在整来整去有啥意思？这个骨头架子，整左一件衣服右一件衣服搭上去骗谁呢？然后家里衣柜里那么多，还不知道穿哪件好，这不完全是玩笑啊。我说过，等大家做遍满修习的时候，这个世间都是这样。这些骨头架子比比划划，意思在哪儿呢？意义在哪儿呢？你要是快放，一批骨头架子倒下了，另一批骨头架子又起来了。一茬又一茬，一茬又一茬，都是这样。意思在哪儿呢？那时候对这个世间啊，世间的干巴巴没味道，不可爱乐感受就强了。

法友：师父这么说，我就有点感觉了。

法师：说到这儿，明饶又想起我欠她那个问题。再欠一天，你们……

法友：师父！我那个问题昨天也有点被身受所影响。就是我主要是想问下一个问题，因为第一个问题，很自然嘛，下一个问题，是因为当时您不是让我读《三宝经》嘛，那个《五小经》，《五小经》中就有一个“释迦之圣者，亲证般涅槃，解脱于贪欲，无生最尊上”，我想问，那为什么“无生最尊上”？那应该说菩萨重返人间度众生最尊上啊？

法师：你后面这个问题，不涉及到不净观实修。先回答你。这个“无生最尊上”，是指的涅槃。无生就是涅槃。涅槃超出一切世间，从这个意义上说“涅槃（无生）最尊上”。无生不就是无灭吗？无生就是涅槃，就是这个意思。涅槃是无为法，超出一切有为。从这个意义上说，说它是最尊上。不是具有可比性，是这个意思。简单说这样。

你前一个问题有价值。不净观这样修，那菩萨……

法友：我知道。当时想问师父，后来用菩萨代替。我想问师父为什么就这么厌离，最后怎么还走菩萨道了？最后我就用菩萨代替了。

法师：我们后天再来探讨这个问题。

法友：师父！就是修这个无识身这个不净观，然后就想被虫子咬、被虫子吃，还是挺不舒适的。到最后，被风那些骨粉全都吹干净了，心里觉得特别清净，特别舒服。那个时候，我是要停在这种舒服，还是我再回去，再来一遍？

法师：多住一会儿，住到它基本上没了。

法友：师父！我在没学习这个不净观之前，我经常就会想，在我往生那一刻，应该是有奇香妙音什么之类那种，很美好的一些憧憬，我觉得会是这样子的啊，因为有先例啊。因为之前我就觉得，那些老和尚可以做到这样，然后有什么不坏金身，因为小的时候，我陪爸爸妈妈还有一些家人去九华山的时候，就看到那个不坏的金身，然后我觉得“好神奇啊！”

法师：这些啊不用在意。佛陀般涅槃的时候，也没有奇香，也没有妙音，这样说也不好，就是注意力啊，不用在这些上。解脱的呢，是解脱于无明、贪欲，如果你想解脱，在这个上用功。如果希望生到善趣，那做相应的功德。色、无色天，还要有相应的定，这样就好。你接着往下说。这些不用太在意。有这些不一定是超越的，也许只是生天了。那没这些也不见得是没功德。尤其重要的是没这些也不见得没功德，还有一些外道也有这些。在这些异常现象里，很多人涉猎的少，以为有这样单线的必然的因果关系，没有的。它既不是什么必然的标志，也不意味着没有它就不是。所以，就变成没有什么真正的价值。佛从来没有告诉我们要追求这些。佛告诉我们要向于“爱尽、离欲、涅槃。”“无明灭则行灭，乃至生灭老死灭。”这是真正的佛法方向。

那些不重要，有些人渲染那些，都不奇怪。佛法后来有变化。你接着往下说。

法友：师父！就是说，修不净观，然后减轻自己对自己色身相的一

个贪欲，譬如说“那你就喜欢你自己的脸。喜欢你自己的身体”，然后你在自己脸上的保养会花很多时间，即使不化妆，对于脸的保养，你一定会花很多时间。这里鼓秋鼓秋这个，鼓秋鼓秋那个，脸上就各种糊，这种我是被呵责过，就是在脸上下的功夫有点多，然后被呵责。但是我又内心觉得没有什么不好啊？这样子也没有说影响我的修行，要不然你想想，如果不保养，到了八十岁的时候，那个脸是那个样子的，如果你要是保养加心好好运作的话，那真的可以说在八十岁的时候，呈现婴儿般的肌肤，是很正常的现象。然后，我觉得，你自己开心，观众看的也很开心，就是大家都很喜欢，不是很好吗？譬如说，别人问我，经常会有人问我，“安安，为什么看起来你还就是挺好的？”我就会告诉他，“我吃素啊！”我觉得这也是一种表法，一旦我的这个气色不好的时候，我家里人就会说“看，还吃素！再吃素就怎么怎么。”我就想，我一定要让你们看到，吃素是最好的选择。那我就一定要把这个色身保养到最好的状态，让你们看到，什么是吃素最好的状态。所以，我也会在这方面，稍微下一点功夫。其实，我感觉好像我们家人对好这一口。我爸爸都也挺大岁数了，我爸爸不是说整脸，我爸爸是对自己是身体保养的很好。就是他也没有特意去保养它，他跟我下的功夫不一样。他就是饮食啊，起居啊，什么的这些，都比较有规律性。那其实，他就是下意识的做一个自我意识的一个保养，那我觉得这个没有什么错误啊？因为也叫表法。当别人看到你很美好的时候，然后他会觉得，他学佛还是很好的，吃素也是不错的。

但是，因为那天有一个朋友看到我，然后就说，你看很多学佛的人，真的，什么都不顾及自己了，然后穿的也邋邋遢遢的了，脸也不保养了，然后他就说，看见他我都不想学了。

法师：你的问题是关于修不净观察，比如说调伏欲贪，这些还合不合适做吗？还是什么？你在“边鼓”上敲的有点久。所以，我要问你的“锤”最后要落在哪儿？

法友：师父！您看我从头到尾说的这些点，这些可以所说的点，您

都可以帮我解惑，答疑解惑一下。（另一位法友：你想体现的是什么问题？）体现的问题，我觉得好多。譬如说这个问题是，如果你真的把这些舍弃了，别人看你就会很奇怪的。那个时候就邋邋……

法师：你其实是想问一问，作为一个佛教徒，面对你刚才提到的这些，身体健康啊，容颜保养啊，这些应该怎么看？怎么是恰当的？你是想问这个吗？要能归纳自己的问题。最好不要让别人猜，万一猜错了呢？这里说一句，这个提问啊，这五年，我对于提问是没有提出要求的。但是五年之后，大家提问题应该水平要提高。提问题的能力，其实是很重要的。提问题的能力是很重要的。

那跟不净观察相关，对于色身怎么看？作为在家众，生活在世间，容颜的保养，服饰的搭配，这些应该怎样一个正确的态度和分寸？你是要问这类问题，是吗？好。我告诉大家修不净观察，也没说我们个人卫生不做了，是吧？好像，本营没有做这种提倡。也没有说，“我们这个衣裳垢秽了，也不要洗了。”“洗什么？本来就是臭秽不堪的。”这些都没有说。相反，佛是怎么教导出家众呢？衣裳不能垢腻，还有呢，你像佛对于洗浴，就是出家的洗浴还有规定。为什么呢？就是有一些出家修行人，真不在乎。他是不在乎了，别人受不了了。是这样的原因，所以佛也是有规定的。对于出家人，向于出世解脱的修行尚且如此，那在家众是怎样呢？应该说做跟自己身份相应的事。就是符合社会常识，与自己身份相应的事。佛没告诉当年恭敬信奉他的那些在家众，比如说王后，告诉她你要破衣烂衫，你不能化妆，没有这样说。我说跟自己身份相称的、符合社会常识的生活。这里呢，不必“过”，当然你的顾虑主要在“不及”合适吗？“不及”也不合适。跟自己社会身份相适应的生活。是这样就好。

这个什么叫相适应呢？就是在社会常识中，怎样是得体得当的。比如去参加晚宴，大家着装上应该是一个什么档次的，就不要说，我穿着一件运动服去。是吧？是这个意思。符合于自己身份的，符合于社会常识的。这样就好。为什么这么强调呢？假如说，我是一个月收入两千多

的，收入底线徘徊的人，我还要买 SK-II，那我就有一点太“要”了，是吧？明白我的意思了吗？这就对你这个问题的回答。

佛法里，佛没有教导在家众这些方面。当时从律里和经里看到的情况，都是基于社会常识大家在活动。那么，跟佛陀和僧团打交道的时候，注意适当的礼仪就好。这个我也讲过。不是在这类禅修营场合，在余处。比如毗奢伽母，她相当于说是比较有社会地位，也有家财的一位妇女。她从一个大会中出来，相当于我们说的很多在家众在一起的一个场合，那她穿的就是那种七宝装饰的衣服。就是上面有很多这种装饰的衣服。他要去见佛，考虑到这样的衣服，不合适去见佛，就好像比较傲慢。她就把这件衣服脱下来，放在了精舍——就是僧园一颗树下，然后去见佛。这就是她从社会角色切换出来，作为一个佛法虔诚的信徒，去见宗教师的时候，她采取这种方式。我们现在大家一般，除非是什么特殊场合，很少穿礼服类的，那这个都是日常的服装，在今天来说，就基本上都合适。没有太多值得顾忌的。按照自己所处的社会环境，依据相应的社会常识生活就好。佛并没有对在家众指手画脚。好吧？

你受八关斋戒的时候，按八关斋戒了，否则按照自己生活的这个圈子的情况。

法友：师父！我还想问一个问题。我的孩子吃素，在幼儿园的老师就会说，他们会很善意的说，还是稍微给吃点肉吧。就觉得不吃肉的话，孩子会营养不良。其实，我没有觉得营养不良，挺好的。其实，他们是顾忌，怕营养不良，然后就把各种科学，怎么怎么研究的，如果不吃肉就缺这个缺那个，然后我不知道……其实我内心中也有小小的顾虑，因为他在幼儿园不吃这个……他不吃那些鱼啊、肉啊之类的东西的话，他可能会缺一点营养，只能买一些补充剂来给他补充。这样的话，是不是还是会很好，但是他那个奶和蛋是从来没有忌掉过的。只是吃奶和蛋，然后没有吃这些东西的话，对她的健康会不会有影响？

法师：他现在多大了？

法友：三岁半。

法师：三岁半，他谈不上个人主观意志。都是父母的意志在做主。如果问我的话，我一向没有要求在家众吃素。如果自己愿意持守不杀生戒，那就要注意，如果用荤食要“三净”——就是不见杀、不闻杀、不疑杀。这样就可以。这是在家众应该注意的，如果从佛法的戒律角度来说。如果问我个人意见，也就是两个选择，一个是，你自己觉得就是要吃素，那就一定要把补充的做好，尤其要注意孩子心理健康。因为孩子还小，这相当于父母意志在他生命中，在他生活中贯彻。你要做好相应的工作，不可简单粗暴。另外一种可能，就是他可以吃三净肉，这是另外一种选择。你可以看着替他来选择。等他大了，再由他自己来选，更好。

法友：她是有症状，譬如说，那天在幼儿园，中午吃了一个鸡肉，晚上吃了一些牛肉之后，突然间晚上要窒息了，就是那种状态，

法师：这样的话，你要注意啊。

法友：当时，然后她就喊我，因为我在另一个屋子，她就喊我，那喊我，我真的是没有其它办法。我就读了“南无大慈大悲观世音菩萨”，就读了几声。然后，刷一下子，眼泪就流出来了，流出来之后，她马上就不哭了。其实，在这之前她也很少吃，但不知道为什么那天幼儿园喂了那么多那些肉的东西，然后，从那我就跟幼儿园说，不可以再吃这种东西了。他在一岁之前就从来没有碰过肉的，然后在一岁之后呢，我们就每年去三亚，被他爷爷奶奶强行灌的肉，就吃吃吃，那种，我也没看她有多爱吃那种东西，但是他就是逼着吃了，然后，幼儿园也就这样吃了，吃多了，然后就变得那种状态。

就证明他根本就不太适合吃肉的。然后我就毅然就决定了，就不吃了。然后跟幼儿园的老师也商量好了，他们也同意了。但是他们就觉得，别人都吃，你看周一他要不吃，是不是别人看着就不太好啊。这样说了三次。然后，我还跟人家老师讲吃素的益处，我觉得应该是坚持的，这件事应该没有什么问题，就觉得你的身高、你的长相、你的容貌，这跟你累生累世的修为是有关系的啊？不是说你不吃肉你就长不高

了。我是不是这样觉得的，所以不吃就不吃了，因为很清净啊。我觉得我的孩子不吃肉，他很灵啊。所以说不吃肉是好的。所以就不吃。

法师：这件事，里边有两个要点。一个是，如果素食，能不能健康成长？另外一个就是你的观念。是不是这个长多高都是注定的？如果对于一起学的佛法有印象，我们这一生，一个阶段一个阶段呈现的结果，是感这一生的业，和这一生所做的努力，共同的结果。就像我举一个大家理解的例子，就像一个植物，精舍不是有梨吗？假如说同一个梨（树结的果子）里，挑出两个基本大小一样，饱满度一样的种子，同样的处理手段，然后发芽了，种下去了，一个给浇水施肥，另外一个就待着不干死就行，你觉得三年之后，它们开始挂果的时候，它们能一样吗？明白我的意思吗？基因型是一回事儿，表现型受环境的调控。这是生物学。因为你这个说到孩子成长也是一样。他自己福报是怎么样，那是业力的事。这一生做了什么样相应的因缘，也就是努力，是另外一份影响因素。他们两个合力，最后表现结果。不要以为，来的业好，怎么造都没事儿，不是的。有一些人（我说别人，不是孩子），到了高位，那是有福报啊，自己把自己那个福德的保护伞给打穿了，那后来怎么样呢？这个不可以傲慢！不光是过去业的事儿，还有这一生努力。这一生努力有作用。这是跟认识和义理有关系。

另外一个就是，相对来说科学性的事了。一个幼儿，他的健康成长，只靠素食行不行？这方面的研究，我没有看到很严谨的，因为可能没有人舍得自己的孩子去参加这个研究。除非他找到足够多的志愿者，样本足够大，再经过十几年甚至二十年的追踪研究，他能有结果。我是没有看到这样的结果。或许他可以做社会调查吧。把这种从小吃素，甚至胎里素的，做一番调查。

我个人能够提供的两个正面例子，我亲眼见过的两个胎里素，其中一个，应该说不仅健康而且高大阳光的。另外一个，就是普通的人。两个我见过胎里素的，都是因为出家了，所以我才认识的。这些呢，至少从他们两个身上看，胎里素没有影响他们正常的成长。还有一个还长的

不错。但是我只有这两个样本，我不知道它有没有普遍代表性，至于说，没有胎里素的，我接触的多了，那个虽然有结果，但是成为不了这个对照。你还是自己来抉择把握。好么？有没有别的问题？

法友：师父！刚刚我们搜了一下照片，没搜着。

法师：这个照片啊，巨人观的照片杀伤力太大了。我怀疑百度已经屏蔽了。

法友：啥也没搜着。明天早上能给我们看一下吧？

法师：这样，回头拷到那个笔记本里。你们谁愿意自己去考验自己，自己去考验。我还是不做“坏人”了。如果跟大家半开玩笑说，教大家慈心禅的时候，大家觉得我是“好人”，教大家不净观的时候，我是个“坏人”。

有问题吗？大家要是没有问题（八点三十了，我们时间差不多），没有问题，我们今天就到这里。到的第二天了，大家用功啊，尽量绵密一些，这个平时的举动啊等等，尽量地把这些现起来。还记得我说的吗？一般人如果没有佛法修习的话，他基本都是净妙颠倒想的，是吧？你一对照就知道，要是不修这个，不对照，还意识不到。平时都是净妙颠倒想的。那么自己多少随顺一点法，观察一下这个身到底净不净，绵密一点，这个对自己有好处。（法友：师父！我们是不是也不能说话啊？）你们尽量彼此之间少说话。我之前在营里说过，大家有一些作务，就是做一些事，比如说共同地刷刷碗、拖拖地，有时候有一些交集，有一些交接，这些时候需要说话呢，正念摄持着，其它的不是必要的，大家还是摄心、用功。这样好。好吧？我们今天晚上就到这里。

不净观禅修营 3-1

沈阳 • 2020/12/09 • 坐上修-1

到现在，我们说过关于取相修中建立初相和遍观不净。上坐之后，应该迅速地觉察到不净不妙、不可爱乐。可以从最容易得力的几个相入手，对于哪些相，乃至整个色身的非净非妙，不可爱乐生起觉受，然后可以从头至足，逐一地观察。这样有识身不净做过观察之后，可以进行无识身不净的观察。

二者中间有一个死亡，作为一个附带的训练，应该确知生者必死。如果用带着自我感的说法说，就是我肯定会死。如果下一刻就是，自己内心模拟，下一刻死亡到来，自己怎样地用心，然后迎接这一生的结束。

这之后，这个身就像无识身一样，来观察它的腐坏，来观察它的变坏。从胀破这个相——青淤、脓烂、膨胀、败坏；然后，食啖想——鸟、兽、虫，我特别强调了虫啖，那个可以多做观察，虽然刚开始也许有点太强烈；之后是残余的骨相，系列的变化。

那么不管是有识身不净，无识身不净，在观察的时候，不仅仅呈现相应的相貌、相状，就是所谓类似于眼所对应的这个境象，还要有气味、触感，这样对于它是否净妙，有更加全面的、立体的判断。形成的这个不净相，也更加真切。在这样不净观察中，内心呢，作为初学会有不适，注意！不去刻意去强化这不适。应该把这个内心的这种不适、嗔厌，把它引导成为“这个净吗？妙吗？非净非妙。值得爱乐吗？不可爱乐。”是这样的抉择。这里的抉择，包括了偏于智慧的，也包括了偏于爱的。是属见的烦恼，属爱的烦恼，这里都有。

相应的转变，对于它是否净妙的判断，这是属于属见的。过去始终觉得是净是妙，至少整体上是，至少这个净妙是可值得希求，现在看到非净非妙，这是认识上的变化。我说不净观察，它也可以说是一种认知校正，就在这儿。认识到它非净非妙。那，后面是否可爱乐呢？不可爱

乐。这固然是一种判断，更是一种心境。知道佛法定、慧——心学、慧学，前面那个是否是净妙，可以说是偏于慧学。也就是世间的智慧。不是出世的智慧，但是世间的智慧观察，这个非净非妙。那后面不可爱乐，不是一个偏理性的结论，应该是内心真切地对于这个不希求、远离、超越，增长无贪。在修习中注意这样地把握。

好，我们一起来做这一坐的修习。

不净观禅修营 3-2

沈阳 • 2020/12/09 • 坐上修-2

我们现在经过了建立初相的阶段，修习遍观不净。遍观不净，实际上不仅包括观察自身，还包括观察他身。自身，经论上叫内身，他身叫外身。包括了内循身观、外循身观，内外循身观。这在遍观中应该完成。

大家现在如果随着系列的修习，有跟上进展，那么应该能够从建立初相，引发不净观察，认识到色身非净非妙不可爱乐，然后，自身从头至足种种观察，经历死亡，观察自身，无识身的不净，种种败坏之相。这之后，可以来单独地来观察他身。这个观察他身，可以一开始选一个不能引生男女欲贪烦恼的对象。多数情况下，选一个同性。同性中，如果自己更稳妥，不至于产生错乱，可以选那种老病之相。同性中老病的那种人来做观察。不必现在眼前的，就在意想中，就在意识中，对于这个做观察就好。

也是同样，跟观察自身一样的步骤，一样的情况、流程，来观察他身不净。如果能够观察他身不净，那接下来是内外循身观。就是同时观察自身的不净和他身的不净。如果在观察他身不净的过程中，在某一个环节观察不起来，那是什么意思呢？那个对于他身的净妙相没有破除。那怎么办？回到自身做观察。自身相应环节，体察它的不净。住在这个上，清晰明确了，再来观察对方。

实际上，内循身观、外循身观、内外循身观，除了刚才所说的这样，自身这一个流程走完，再观察对方一个流程。在自他共，同时这样一个观察之外，这样自他和自他内循身观、外循身观、内外循身观之外，还可以在同一个步骤，比如说建立初相，内观，观察自己身的这个初相不净。自身这样，他身在这个上如何呢？观察他身。他身这样，自身也是这样。然后再同时并观。可以这样一步一步地，做这种内、外和内外，这样的观察。也可以。自己可以看着用。那么对于大家现在呢，

不妨还是自身从头到尾这样的观察结束之后，来选一个相应的观察对象做观察，然后再同时并观。

就这个内容有没有什么问题，请讲。

法友：师父！同时并观的话，是自身看一个他身看一个？

法师：不是。同时现起。

法友：师父！已故的人行不行？

法师：已故的人不是不行，但是选在世的最好。因为选在世的呢，自己知道，虽然现在是这样观察，但是真的拉来，以什么因缘，手术刀给剖开，他就是这个样子的。他有这样的胜解确认。已故的人，他那个假想成分太多了。

法友：它跟选亲、中、怨那个？

法师：都无所谓。这里不涉及亲、中、怨。因为这里只抉择一件事——净，还是不净？在这个不净观察中，他只抉择一件事——净还是不净？说实在话，修不净观，自己入了那个境界的人，看谁都一样。因为他只观察净不净，而且结果都是一样的，所以他看谁都一样。有德无德，亲近疏远，看谁都一样。

关于这个内、外、内外，有没有什么其它问题？没有的话，我们一起来做修习。

不净观禅修营 3-3

沈阳 • 2020/12/09 • 坐上修-3

不勉强，那也完全可以。也可以用经行的威仪，还是这样内循身观、外循身观、内外循身观，大家可以尝试去修习。这样的好处呢，绵密用功，让内心中颠倒取净妙相的时间现起的少。什么时候颠倒取净妙相呢？对于初学来说，没在修不净观，就已经在颠倒取净妙相。只要清醒着，实际就是这样。自己去对照一下，尽量绵密地把这个功夫用一用。然后，自己在行住坐卧的时候，都能够住于相应的观察。

好，我们一起来做这一坐的修习。

不净观禅修营 3-4

沈阳 • 2020/12/09 • 坐上修-4

这个时候，内心不要产生对立相。就像你在打坐，一阵清风吹过你的脸庞一样。没有什么好值得对立的。我经常说，让心做正确因缘，对果相全然平等开放。这果相是内外的一切，心只管去做在坐上该做的这些运作，别的全然平等地开放。用东北话说，就是爱咋咋地。心调柔、安和。如果说到我们修行的实际呢？比如说不净观察，大家想一想，有点声音就观察不下去了，那生活里怎么用呢？这还没有音乐响起来呢，是不是啊？如果唱着歌、跳着舞，你用不上，这个不净观的修习就差得远。是不是啊？一点点风吹草动，自己心就变得不安生，这说明心还不善巧。禅坐的时候，这些外界的这一切，自己心不随之倾动，养成这种修养。如果有更好的智慧配合，这个会更理所当然。我们下坐之后，这已经是第三天，大家应该不是那么陌生了。还是要尽可能绵密地做内心的修习。

不净观禅修营 3-5

沈阳 • 2020/12/09 • 坐上修-5

我们对不净观的修习，这一次主要是集中在取相修这个阶段。如果后入营的法友还没有听过开营的音频，会后自己找时间了解一下。

取相修，从建立初相，初步地取几个容易观察到不净的境象，由此来把握色身非净非妙不可爱乐，带着这样基本的觉受，来做遍观的修习。对自身，有识身，从头至足分分观察，同时在这个结束之后，来修习死无常想。看到自己这一生的结束，之后，这个身体开始无识身的变坏，膨胀、青淤等等，也说不仅这膨胀想、胀坏想，这些重要。食啖想，它其实是特别地有力量。

后面，骨的变化，从有这样脂、肉连带的骨相，到赤骨、骨锁、散骨、白骨，成为一堆一堆的骨，最后长时间的朽坏，成为骨粉，一阵风就都给吹走了。

这样次第的修习，培养对于色身净妙想的再观察，实际上是推翻这种净妙想。看到色身的非净非妙，不可爱乐，内心培养和增长的是无贪。无贪带给人的是轻松、寂静、清凉。自己自身这样观察，这叫做内循身观。也可以对他人做观察，外循身观。最开始选择的对象，以自己不容易颠倒取着净妙相的对象为好，不容易引生男女欲贪缠的对象为好。对外境，这样外循身观之后，同时观察自身、他身，所谓内外循身观。大家争取在一坐中，能够把这些做周全的修习。如果修习结束了，还有时间，可以反复修习。

我们一起来做。

不净观禅修营 3-6

沈阳 • 2020/12/09 • 坐上修-6

这几天，如果用心修习，即便是这一次是刚开始学习修习不净观察，应该也能在若干个不净相上安住。不净观察，虽然不是必修项，但是它有它的特殊的利益。在某些场景下，在某些方面，它的作用还是很显著。

开营的时候，我也说不仅有一般意义上调伏烦恼的作用，对于在佛法精进修行，包括愿意去行菩萨道的人来说，它也有特别的意义。“千里之行始于足下。”再好的利益，再美好的远景，也都是一念一念正确用心，慢慢获得的。

我们现在对于取相修，已经学习了“建立初相”和“遍观不净”。遍观不净，对于自身、他身和共同观察，这些应该自己平时在这个禅修营里，坐上坐下，常常反复地来练习。

不净观察得到的结论是什么呢？不是这些好让人难受、好恶心、好让人受不了，感到这样的不舒适，说明平时净妙相取的很坚固。因为这其实是生命另外一个角度的真实相。平时不去看，或者装看不见。实际上，每一个人薄皮覆盖之下，基本都是这样。提婆达多恶心出佛身血，佛的体表皮肉破了，也一样流血。刚开始修习不净观察的人，对于取的不净相，种种不舒适，记住！这反面表明平时太习惯于净妙想了，认为自身是净妙的，他人也是净妙的。现在露出来里面的真相，就受不了了。所以，你再体会体会那句话，多对啊？——“人类承受不了太多真相。”年轻人有一句话叫做，“太真实引起不适。”可是，这颗心应该知道，靠着欺骗和自我欺骗，那个不会有真的安稳，真的利乐。靠欺骗和自我欺骗，不会有真的安稳、真的利乐。就像我们学习佛法，这个实智慧揭示的不像一般人所颠倒认取那样。同样，不净观它的观慧所揭示的，也跟自己从前，包括一般人的认识不一样。可这恰恰是色身的，应该说更真实的相。从前为薄皮所骗，可是薄皮本身又有什么净呢？我不

再去说它的不净相，因为大家现在深浅不同，不想引起你们不适。

接下来，在遍观不净的基础上，如果自己能够对自他共同地来做观察，就是内外循身观。基于自身的不净观察，外身的不净观察，然后能够同时观察自他的不净，在这个基础上可以进入第三步，遍满不净的修习。遍满不净，借用大家熟悉的慈心禅的修习，就是群体修习到普遍化。群体修习到普遍化。从这一个禅堂，比如做的是骨锁观（骨锁想），看到自身是这样骨锁相，看到他人也都是一个个骨锁坐在这儿。如果自身偏关于脏腑的这个相貌，某一个或者是全部，或者是某一些，那呈现的也是一堆一堆这样的聚。小的群体这样，那放开来也这样。静止的场面是这样，动起来的场面还是这样。

从前，我在广化寺的时候，上早晚殿，因为我知道那些唱念啊，没有什么真正佛法作用。所以我上殿都是自己用心，其中一部分内容就是修习不净观察。等到大家绕佛的时候，我一般都是正好修习到不净观察，就是众人相这儿。然后，在我的观察中，就是满大殿的骨头架子在晃。这好吗？这当然好。这一个殿下来，内心清静、安宁。有一些年轻师父上一个殿，上的下来气急败坏的，原因不说。主要跟起早啊，身体不适啊，这些有关系。

大家多修习不净观察你会发现，它的特征是让人心变得清静、清凉、寂静、超越。情绪不那么容易起伏，他相对来说一一超越，更淡然一些。这是基于无贪带来的。它是自然的。就像你修习慈，相应的那种温暖、喜悦是自然的一样。你修行不净观察（也就是无贪），它带来的这些也是自然的。你多修多习，它自然就会有这些。

从前，大家想学，我没太教。没有真正教不净观察。一方面是，就像大家这几天学，所意识到那样，它对一个人过去的观念，和日常的观感，太具有冲击力了。不说破坏力，到底破坏没破坏我不知道。如果破坏了，还是一件好事。但是它很有冲击力，不一定让人感觉舒适。再一个，也就是跟在家生活有关系。不过，不用担心，不净观察虽然修了有用，可是如果不精进修，它也不见得那么神奇地起作用。就像大家修慈，修了有用，可是不精进修，不绵密修，它也没有那么神奇。是吧？你如果放逸了，它的作用就是薄弱甚至不起的。这个也一样。所以，如果大家想要多得利益，还是要绵密地修习。哪怕只在这个营里。

那这一坐，如果前边遍观不净的已经开始比较没有困难了，在这种不净观察，不净相，不净的感受，比较稳定的情况下，可以向复数——多人，来做共同地观察。可以是区域的扩散。这一个禅堂内，一个城市等等，这样向外放大。

我们一起来做这一坐的修习。

不净观禅修营 3-7

沈阳 • 2020/12/09 • 答疑

今天第三天，看大家很多腿是比较在难以忍受的高峰阶段，晚上我们稍微调整一下，我们这个时段用来答疑。然后，下一个时段给大家自由使用，经行啊，或者身体有一点吃不消，想早一点休息，大家自己来决定。如果有不净观相应修习的问题，我们可以放在这个时段探讨。

法友：师父！如果说营期结束了，我们回家了，在家里面做这个不净观，可以直接观这种白骨观吗？

法师：可以。因为不净观的修习，这种遍观有它的好处，可是你如果只是想得到利益，取任何一个不净相做修习都行。那历史上有证道的人，就是修某一个不净相，从现象的不净，引发对于本质的思择，引生智慧，证道，这都是有的。这个从我们第一堂课讲的时候，也说过。如果希望得到那些利益，只修一个相两个相也可以，愿意遍修有遍修的好处。

遍修的好处是怎样呢？不同的人情况不一样。你像他们修一个相、两个相，得力证道，那是那种情况。还有的多人，可能会有疑虑。什么样疑虑呢？我观察这个相是不净的，那是不是有什么别的相是净的？知道这个意思吗？如果这个色身上，有什么很好很净妙的相，它在质上大大地压过了那个不净，那这个还是净妙可爱的。所以，对于这类可以遍观，甚至不仅观有识身的不净，还去观无识身的不净，这是遍观的好处。

遍观中也说到了，不光观自身，还观他身，这也很正常。自身不净，那很多人的贪染，不仅是贪爱自身——自我爱，还有对于一些境界的贪爱，其他人的贪爱。那自身看到是这样非净非妙了，那他身如何呢？也要做观察。是有这个意思。

论里有说，为什么要内外同时观察呢？只观察自身，可能觉得别人或许净，就是他身也许会净；观了他身，同时又没有观察自身，那自身

到底净不净呢？同时内外观察有这个好处，乃至遍观。这遍观的好处，遍观一切人。

遍观的好处也说过，有时候如果只观几个人，可能容易觉得是不是在别处，在某处有真正值得追求的美好。那想一下呢，实际上知道这是普遍的情况，通过这样遍观，像这种普遍义更深刻地在内心体会确认，这样它有它的好处。

你的问题很简单，回家可不可以只修白骨？是可以。我之所以多说一些，是因为大家学习不净观，对于修“少分相”和“多分相”，各自的差别和用意，有一个把握。这样更好。

法友：师父！不净观和慈心禅交替着做，我看挺好，没那么害怕，没那么恶心。

法师：好。不光是没那么害怕不那么恶心的事儿，还有别的好呢。你可以继续再这么玩儿。修行不要像阶级斗争似的，修行有时候就是以法自娱，我们去刷抖音、刷快手，那个娱乐说实在是生命的损耗。你以法自娱，修习一会儿不净观察，修习一会儿慈心，培养无贪，培养无嗔，这个玩法也很好。你可以适当地再玩一玩，我先不揭谜底，你看看你还能玩出来什么好结果。

这个没有坏处，你修习哪一个都得功德利益。是可以！之所以没强调，是大家初习不净观，如果自己没有特别的根基，没有其它的底子，这个不容易相应，多修一点还是有好处。但是，如果恐惧的，可以修慈心禅、慈心观来做调和，是可以。不过，也可以不用特别地修这些其它的禅法来调和，只是正确地调心。这个我说过。这个心，比如说感到恶心，感到受不了，那么是什么呢？那是嗔厌相。人恶心，甚至恶心到吐，那是内心的排斥导致的身体反应。内心极度排斥导致的身体反应。那个东西又没有戳到你的小舌头，你吐什么呀？是不是啊？不还是内心的这种情绪反应，导致的生理反应吗？内心的情绪反应是什么啊？是无贪啊？是无嗔啊？明显是嗔拒嘛。是吧，对于这个不可意境极度地嗔拒，导致了生理反应。那是什么呢？那说明这个人修习不净观察还不够

善巧，同时出现了嗔和嗔等流。他应该用无嗔的心，就是调柔、安和的心，接受自身或者他身不净的事实。这就是事实，有什么好不接受的呢？这个色身只是种种不净物付集，接受它，然后想着，既然这样到底怎样才能真正有意义，这才好，对吧？接受它，“非净、非妙、不可爱乐”。下面当然还有其它问题，是之后可以再观察的。那我如何看待这个身命？既然是不净非妙的，外边也是不净非妙的，我如何看待？如何运用？这是其它话题。这是正思择的一个方向。不修习慈心禅，只是调柔心，也是可以。这个我也说过。而且要引导心，把这个力量引导转变为“非净、非妙、不可爱乐”，把本来看到它不好，增长出来的排斥、反感，甚至恶心、嗔等流，转化为无贪——“非净、非妙、不可爱乐。”这是不净观，它正修习的德目。你这个尝试对，也好，我不说的原因是大家在不净的修习上，不净观的修习上，还是需要多着力。时间有限，但是完全可以。

法友：师父！修习不净观，对有一些不良癖好，比如抽烟啊、喝酒啊，或者看手机啊，自己知道是不良嗜好，但是很难忌除。是不是可以应用不净观？

法师：是这样。这是说一个很容易出现的情况，你们是不是修不净观不太愿意去主动修习它？意识到没有？不太愿意去主动想要修习它？然后，修习完了之后，特别想去找乐子？这就是烦恼的报复性反弹。就是人啊，你在调伏贪的时候，如果对于它——这个烦恼心，认识不够，可能对于烦恼心它活动的规律和它能够拿出的方案，不了解。修习不净观察在刚开始的时候，这个将要被削弱的贪是不甘心的。或者说——，这句话这么说比喻太拟人化，太人格化了。这个如果更中正地说，就是这个贪的习惯，贪烦恼活动的习惯，它还是比较强有力，在初学的时候。你在这样修习的时候，它受到了抑制，那这样相应的烦恼，在后面会更容易张扬它的势力。

所以，修习不净观察想得力，最好是有一个比较合适的环境。你像这些容易散心，容易驰骋欲贪的境界，都不容易获得（好的效果），那

一些清净的修道场所最好。这样这个阶段很容易受保护地过去。要不然在家修习，除非意志力特别强，或者智慧好，特别善于认识，善于用更高的智慧来化解这些，或者是修习善巧好，内心呢，无贪、无嗔、无痴这些善法配合的特别好，自己善巧，那样能够比较好地度过初级阶段，要不然一般初级段是有反弹的。因为，我见过一些出家人修习，包括自身，这是知道的。在刚开始那个阶段，变得对于引贪境，好像更敏感。在刚开始那个阶段，反而会这样。这个心，看自己（的情况），如果是特别强烈的出离意乐，那这个时候，心不会主动去抓这些。但是碰到这些境界会变得更敏感。但是，这只是一小段，等到这个时间过去，自己精进修习，过去就好办。

为什么讲这个呢？你问适不适合让这些有其它嗜好的，烟酒啊，手机啊这些，这个不容易见效，他在修的当下无贪增长，可是他如果没有战略决定，自律性不强，战略决定就决定了他到底想不想自律，到底想不想改自己，那他在初级阶段是挺不容易的。除非是环境配合。比如：送杨老师那、“雷电法王”，我这是开玩笑啊。就是环境呢，让他没有这些攀缘的条件，然后，能安心修习一段，那就能起作用了。但是一般靠自己意志力，如果不了解这个，战略不决定，意志不决定，用处不大。

对于大家来这一次禅修营修习，我抱的态度是非常开明的。你们跟这修习方法结个缘就行。我根本就没有梦想着你们回去好好修习。

法友：师父！如果出现腿疼，代众生受苦，可以用吗？

法师：可以用。其实这个时候，因为不净观的观察，它可以顺思苦相。顺思苦啊，无我啊，这个时候也可以向这些智慧分去用心。从前我强调的少，从前大家佛法的义理基础差，所以那个时候，更多的是用心学的方法，就是定学的方法教大家。像增长更强的无嗔分。代众生受苦就是强烈的无嗔啊。那个时候可以用这个强烈的无嗔，化解掉内心对这个不可意受的不满意、排斥、不堪忍。变得内心很调柔，接受它。这个是可以。

法友：可是我发现，数呼吸也好，或者是不净观也好，没有在慈心禅的下面去代众生受苦来得容易。

法师：那是因为你内心无嗔分不强。因为你修慈心，这个慈心禅的营队里，或者这一坐主要先修慈心，都是对于无嗔培养了一段了。这个要是修习的很熟练，无嗔心所串习的熟练，而且这个平时修养好，那个还可以，要不然就需要修一段。就变成了刚才明忍说的，交替修。会是这样。

法友：师父！今天还有一坐，在观自己的时候很清楚，在观他人的时候就现的不清楚，然后当共同都观的时候，我发现我如果找的跟我都差不多的，那就能呈现出，（因为）都完全一样嘛，但是如果找个老者的话，因为师父要找个年龄大的，我发现我成的相也不是很清晰。

法师：说年龄大的呀，病的呀这些，就是说，基本上不会引生自己取净妙颠倒相。这个就是说取不净相难度小，你哪怕同性很年轻，长的很漂亮，有时候这个心修习不净观察不纯熟的时候，搞不好也去取皮相。如果自己不会发生这个，也不用非要去取年老的啊，病的啊，这个只是为了使自己，更不容易发生取颠倒净妙相而已，它的用意在这儿，我有解释这样做的原理。

那你如果没有这方面的顾虑，也可以直接取任意的相。哪怕是从前能引生欲贪烦恼的境，但是现在修习纯熟，贪欲调伏，或者取不净相很熟练，不会颠倒取净妙相，都可以用。只不过一开始不建议去挑战，就像你们修慈心，没有一开始上来就让大家去挑战最恨那个人。我们要循序渐进，培养这个无嗔的力量使它增强，使它平等，然后再过度到那儿。这是一个原理。只不过呢，不那么明显而已。

法友：师父！刚才补充一句。就是应为刚才在经行的时候，我发现心里又有向外抓取的那个感觉，所以，我说修了三天多了，怎么还会出现这种现象？

法师：这个不奇怪啊，我刚才不是说了嘛，这个不净观察在修习的初阶，贪欲烦恼没有从模式上得到重大调节的时候，实际上它是伺机反

扑的。反革命势力会伺机反扑的。当然了，你可以不是硬顶硬的那种对抗，知道这是缘起的，知道这些总是跟取净妙相啊，跟取这些可乐相啊，密切关联的。你也不妨观察这些境，自己所要抓取的境。真的净妙吗？真的可乐吗？是这样。

这就是我说的，如果有一点智慧配合，会更容易。如果用法空慧配合——它可得吗？这样的智慧一观察，自己更容易云淡风轻、心安理得地安住当下的修行。是这样。

法友：师父！之前做慈心的时候，就有时候，您说对孩子多做慈心，但是，这次有不净观的时候，取他相的时候，就取家人相，但是内心就有顾虑。

法师：你不用取家人相。你刚开始可以取一个没太大利害关系的人。特别是修无识身不净的时候，你取家人，你不会内心有障碍吗，那何必呢？不给自己刚开始的修习制造困难。

法友：是可以那么取，是吗？师父！

法师：当然了，这个没问题。你要是能改变的话，那公安局就请你取了。或者你去伊朗一定有人花钱雇你。

法友：那做慈心对他们好，那要做不净观，就想到那种情况，那我就想，那对他们有影响怎么办啊？

法师：做慈心对他们好，这是什么呢？这是因为你是希望他们好，你做不净观察的时候，不是希望他们不好，而是知道人会这样。所以他不会有什么不好。你希望他好，他有可能好，不是必然好。那种超自然现象的几率也很小。而且还对用心的人，和彼此的因缘，其实——，我不是百分之百确定，没有这个公式，但是从一些经验的想法看，应该还是有一些苛刻条件的，不是那么普遍的，所以你不用担心。修行善法最多是对他没有好处，发生的奇迹就是有好处。那你修行这个不净观察，也不是希望谁不好，而是知道这将是事实。这就是规律将要呈现的。是这个意思。

你总愿意想多，像你想的那样，公安局的大门就向你开放了。没有

那回事，你这样想就好了。

法友：是做的挺顺利，随后就到那个法空我空那上去了。

法师：你不用往那边上去，我之所以没往那儿说呢，不是应为那难，而是因为大家修习不净观察取相修，还不坚固。这几天修，其实还差远了。你们要修到什么程度才好呢？就是看人很自然的就是自己常现的那个不净相，是骨架也好啊，是比如说脏腑的这种不净相也好啊，总之，你看人能可以很自然的这样。而且同时说话啊，大家彼此的往来啊，没有什么难度。你这个是比较纯熟的相。如果还需要很刻意用意，还模模糊糊，那还都差着距离呢。

法友：师父！就是在不净观嘛，然后就想着拿一个最可亲可敬的人吧，然后您又说年龄大的，就想到元参长老，都一百多岁了，然后就观一下，就觉得挺可爱的，看到五脏六腑也都真的挺好的，也不会让你有那种不适感，跟早上看那些照片都一样的话，你也觉得很好啊，不错啊，都挺好的啊。

法师：这里要注意啊！像不净观刚开始的时候取相，而且要在自己身上先修，你是缺几天的课，这个我说过，这个取相修的第一步，不是在别人身上修，在别人的身上，特别是这些悦意的境上，你不会容易发生不净观感的，除非你对不净相已经熟练，对于自身通过前面取相，知道这个身相是如何不净，一一地修习，先从几个很显著的来修习，对自身有这种很明显的觉知，而且比较熟练了，然后我也没说就可以对别人修，就算偶尔确实需要，情况逼迫必须观察，那也是一观即回的，回到自身。你修习这个时间太短，相应的程度还不够，应该怎样呢？建立初相，确确实实觉察到不净，而且从那几个相就能够比较深刻地体会这色身“不净、不妙、不可爱乐”，在自身上比较深刻了，然后向后修，去修习遍观不净。自己有识身……无识身……这样一身分的观察到不净。特别是这些艰难的地方，能够修到安住。比如说无识身不净，那个食啖想，能够调柔安住，后面的这些也都能很得力，这个时候，这个心就跟从前有一点不一样，至少在修不净观察的时候，有一点不一样，再

去修他人，不容易颠倒。

你这个就是因为自身上的修习不够，就去在这些相对可意的境上修，有这个问题。再一个我说，要对于同性修。同性的老病，就是这种比较不堪的形象，对这些修。相当于说什么呢？就是一般人会有颜值反应，对于那些不顺眼的，他内心会有一点不舒服，就是长的很不顺眼，一般人会有一点不舒服。你如果取这类相开始修不净观察，还是类似同性这样，不容易产生欲染心的。这个对于初期会比较好。尊敬的人，并不是初期应该选择的目标。我并没有建议大家选尊敬的人。尊敬其实是一种可爱乐相。好，这是这个问题。

法友：师父！像明瀛师兄说，就像最后一股烟儿的那个时候，她觉得挺舒服的，我觉得特别凄凉啊？是不是很留恋这个人身啊？

法师：你有修道那个位置吗？（法友：对。我就举得特别凄凉。）那你前面有没有好好修呢？前面那个膨胀想，就是膨胀啊，胀坏啊，食啖啊，然后一步一步……（法友：就是按照师父说的，走过来的。）那你在多修一会儿。你在这个膨胀的不净阶段，或食啖的阶段，多修一会儿。然后，你在这阶段多修多习了，看着骨一点一点变坏，然后最后再这样骨粉，甚至这个骨粉被风一吹吹散了。那个时候会不一样。你是前面修的没有踏实下来。前面那个修习，其实很微妙，你在前面的修习得力了，到后面，到那儿才有意思。前面的修习很微妙。不要着急走流程。这是为了介绍相对来说比较全面的修习方法，所以跟大家说这么多。

你像到了今天，我介绍遍观不净，遍满不净的时候我说，要遍观不净那种内外循身观很得力了再去做那个。不急。是这个意思。其它的修习也是这样。虽然我已经介绍这么多，大家稍微尝试一下，知道怎么修就好。自己更适合哪个阶段的修行，更适合哪个方式的修行，就可以去做自己的。比如我可能就适合在建立初相那儿，再扎扎实实用功夫。不管是肠中物啊，还是什么啊，我借助于它，先对于这个色身非净非妙不可爱乐，产生决定，对于这个不净相，能够一拿起来，马上发生作

用，不管是什么时候，这个时候可能就比较适合再进一步修习。前面建立这初相不坚固，实际上就意味着破净妙颠倒还没有犀利的手段。

建立初相挺重要的。什么时候一提，这个净妙相就站不住脚了。甚至于说久修久用，就这一个相两个相三个相就能打天下。这都是可以的。后面其实都是附加动作。把这个建立初相修好了，我也说有的人靠它证道都是可能。

到一定程度这个贪欲得到极大调伏，就是贪爱对于智慧的覆蔽会得到极大调伏。无贪的心强了，顺谛观，就是顺观谛相，是很容易的，有时候是自动发生的。特别你们大家，如果修习这种自身的不净观察，不管是哪一种相，比如说骨相，包括在日常做事里也是这样，跟过去的感觉会很不一样。过去想到我是一整个儿，不知道是啥的我，反正一整个儿至少不那么差的我，现在观察，“啊，就是这货。”它会很不一样。而且你日日这样，这一天经常这样，不说时时这样吧，经常这样，它对于以后引生无我智慧是非常坚实的基础。现在回头看，我自己是知道的，这个不净观察，对于顺观谛相的帮助特别大。经上没有特别强调，但是有宗派有特别强调它。你像有部就特比强调不净观察，说不净观与持息念是二甘露门。持息念就是观呼吸啊。什么是甘露门啊？甘露是涅槃。

法友：师父！观的骨相是整体观？还是一个部位一个部位观啊？

法师：既有整体的，也有部位的。整体的话，不用说。部位啊，要对于这个髑髅——骷髅头，特别下点功夫。为什么呢？看别人主要看脸嘛。是不是啊？你要对这个呢，能够熟悉地能现起来。以后一接电话，脑子里浮现的是一个骷髅头。

法友：师父！那是不是也会减弱慈心啊？

法师：不会。它会增强无贪。如果减弱慈心，那就说明自己修习不太恰当。后面呢，这类话题，也许明天我会更多谈一些。

法友：师父！您刚刚说的是顺观谛相，是吧？

法师：对。随顺的顺，它也有助益的意思。就是帮助利益的意思。

法友：四谛的观察吗？

法师：对，就是特别是无常、苦、无我这些。这个我在第一天晚上有讲。

法友：师父！我想问一下，无识身修的时候，就是那个食啖的感觉，就是像看电影一样，也没有什么感觉啊？就是一个，就像虫穴似的，我是觉得这是不是比较浅的时候，如果修深了的话，会真实反应出来，包括气味，就是身临其境一样，真实反应出来吗？

法师：是，会。不着急。毕竟是刚开始修。后面的先不用太着力。先在自身上，有识身上多下点功夫。后面的在有识身用功的基础上，慢慢带着修。

有识身不净，不是说它更有力，所以它应该更认真修。而是——，怎么说呢？它对于自身，自己更容易真的认同它这就是事实——有识身不净。因为无识身不净，这个毕竟不是这个人死去之后的相貌。虽然也是因缘具足就会这样，但毕竟不是现前。这个有识身不净先多修一修，对于色身“非净、非妙、不可爱乐”，这感受强了，修习的善巧也强了，真的懂得通过色、香、味、触去建构这个不净物了。不仅仅是不净相，还是不净物，通过色、香、味、触就感觉这个东西是这样，而不是这样的色、香、味、触不净妙，而是这个东西不净妙，这里边有微细差别啊。通过这样的建构，实际上你就知道自己的认识是怎样建立起来的。它有挺多奥秘。后面的也重要，后面的不是不重要，也重要。特别是它能够有一些更大力作用。慢慢修？等到慢慢身临其境了，而且确认是“我身中亦有是法，未离是法”，这个话我说过啊。

在你修的时候，要真正知道这就会发生在自己身上的，甚至就是现在是正在发生。是这样的。

法友：师父！明秋师兄还提到一个“净、不净、俱非。”应该是没有“俱非”这个？

法师：你说这抉择对象是净啊还是不净啊？是吧？

法友：也可以这么理解吧。

法师：他是在什么文字整理的时候说到的呢？

法友：就是提到净相和不净相的时候。

法师：我没有说到“俱非”。

法友：对啊，是不是没有这种状态？俱非这种状态。

法师：“俱非”的意思呢，其实也可以说被不净包含。不净，不一定非得是恶秽的，就是它不净妙，它并不是净妙的。并不是净妙的，也不会引贪。人，对于净妙的，可爱乐的，就是有乐的，这些是引贪的。我举过那个分析嘛，举的原文你们可能忆持不住，“云何贪欲由是而生？谓五阴故。”有没有印象啊？“一由净妙想，二由心乐乐，三由猛盛贪，四由有情想，五由随眠有余未断。”这段我讲过。

人，之所以在男女欲贪这种烦恼上，没有生起结果生起了，本来没有现在生起了，那就是因为内心取着净妙相，或者觉得这里边有乐。心乐（yào）乐（lè）。要跟这个乐会遇。再一个，有情想觉得对方是人。或者是其他有情，能够引发欲贪的有情。再一个猛盛贪。前三个是很主要的。不净观察最主要破坏的，就是净妙的颠倒想。它随顺观察破坏乐想和我想，那是它后面随顺观察，还记得吧？我这几天反复讲那个偈颂：“观非妙诸行，惟苦惟无我。”这是后面顺观的。它主要的第一直接作用是破坏净妙颠倒想。那这个破坏净妙颠倒想，它包括了，直接让人感觉秽恶的相，也包括了只是不净，不净妙。但是不是净妙的，内心不会贪。路边一个石头，也不好看，也谈不上不好看，确实不会在意它。是这个意思。

法友：师父！就是我在一开始放松的时候，现在改成用每一块骨头来放松，这个应该是可以吧？

法师：这个都是作意了。自己本来我们每块肌肉的放松，或者每一个部位的放松，也不是每个部位都有随意肌的。是吧？比如我们想要头顶的放松，头顶那儿没有什么随意肌。是吧？这个其实有时候就是一种作意。暗示自己身体放松。你用心用在骨上，也不是不行。

法友：师父！您刚刚说，观无识身的时候，会意识它是一个东西，

我想问……

法师：有识身，我说的是有识身。比如说这个脏器，从色、香、味、触上，我举的是这个。就是你本来，眼乃至身没有对一个境，但是内心问自己，它看起来是什么样的相状，就是问它的色是什么样。对吧？闻起来什么气味？其实就是问香是什么样。摸起来什么感受？就是在问触什么样？我也说，如果自己能够忍受，舔一下，什么味道？这些。这些感官材料在心里现起来，不是拼在那儿，没有整体感的，而是像一般时候认识东西这样，这是一整个儿的东西，拿在手里有这种质感，有这种分量，看起来是这个样子，知道吗？它是一整个儿的，内心把它拼起来。这叫什么？这叫建构。你用这些材料建构起来的。没有什么真实性。为什么说建构到这种真实有体的东西呢？这个不仅不会障碍你修行，反而对你后边去观法空有帮助。这个修行对于六入的修习也有帮助。这个修行中涉及的东西往往是互通的。只不过表现的显著不显著而已。你的问题在于……

法友：我的问题在于——，师父这块儿讲的，也让我更清楚了一些，在这个建构的过程当中，比如说有识身，我不是观我自己嘛，那要是无识身就是我躺在这儿了，然后我去观……

法师：你用不着躺，就是坐在这儿。（法友：无识身，不是死了？）死了，没事啊，坐着死啊。中国有句话，叫做“虎死不倒威”。我们修行人要坐着走嘛。这半是玩笑啊，我给你们讲那个去化身窑取相，向他倒下来，我少交代一个前提，所以你们听着很奇怪。广化寺化身都是放到龕里坐着的。是一种薄皮胶合板的那种龕。胶合板那种龕，木框架的，也都能烧的。人坐在里边，放里烧，坐在里边。所以门一开，内外的冷热空气一交流，那个薄板儿已经烧掉了，木头已经烧掉了，吹的这个人向他“热情”地倒了下来——带着火焰和油脂。你接着说。

法友：师父！所以在这个建构的过程当中，比如说我之前是，我在观它嘛，（法师：不是它，一定不是它，一定是我自己。）是我自己，

我在观这个东西。现在坐着也好，那我感受那个虫子爬，我真的是感受到虫子在我现在这个身上爬，还是说我跳出来，看着那个虫子爬？（法师：不，这时候不谈无我观，就像有感受一样。）就是感受虫子在我身上爬。

法师：是无识身，但是看到它这样，因为其实我们看那虫子哪怕在一个尸体上爬，我们为什么会把脸噤起来？因为你莫名其妙地就在想象在自己身上爬。是不是啊？所以，一看到虫子在爬，大家很多就把脸给噤起来了。然后，嘴里发出一声“哎呀！”

法友：所以，在这个建构过程中，也是感觉在自己身上爬，而不是跳出来看？

法师：你不用跳出来，就是发生在自己身上。当然，这是无识身，你可以先多对于颜色啊，气味啊，多去注意。无识身我没强调触觉。但是，你如果发生触觉，就是像发生在自己身上一样。无识身，大家注意我强调了吗？

我主要是在强调色和味。注意了吗？

法友：师父！我是那么练的，不知道是不是对，我先观的那个骷髅头，然后从这个骷髅头做个一境性，然后再这个基础之上，做的是自身的建立初（取）相，然后做那种遍身的观察，

法师：你在那个自身上的取相，你是说……

法友：我自身取相我取的是肠和肠中物，然后取的尿，然后开始做的是这种遍身的观察，观察自我，然后我又观察一个明道，我在观察完之后呢，我就开始做的遍满观，但是这一坐就死随念就没做，无识身就没做。（法师：一样。）但是，就觉得做完这个呢，自己心里的感受就是，不管是遍满观，小范围的，还是说的大范围的，还是说自身他身，感触都是一样的。

法师：是。这个呢，不是说要有不同的感触。而是要确定都是这样。（法友：对，都是这样）对，要确定都是这样。确定对是这样呢，这个内心啊，这个净妙的颠倒想就无处可逃。

法友：但是就是在做的时候，有的时候就做那个食啖的时候，突然间做一做，自己突然间就使劲喘一口气儿，就觉得“哎呀……”就这样一下，就有的时候，做一做就突然间自己就喘一下，就觉得好像刺激着一下。

法师：没事儿。身心再调柔放松接受。所以，我说食啖那个挺强，但是它所带来的利益也挺大。我特别说了，在那儿啊，会莫名其妙地增益无嗔和忍辱。也不奇怪，因为那对于多数人是一个很强的不可意境。能够接受这是事实，发生在我身上的事实。调柔安和地面对它。那你以后面对人生逆境的本领可厉害了。再苦的事儿，还苦得过你想像的那个情况吗？（法友：不！）是不是啊？人间这点事儿不算啥。不是值不值

得的事，人间不算啥。

法友：师父！不净观修行能对治我们贪着的这种，比如说，我住的房子要大一些啊，我穿的要好一些啊，别人怎么看我啊，这些贪染的……

法师：你试试就知道了。你慢慢地对于人间这一切，它的无义性，就是没有实在义，你会很自然地体会到，感受到。不是言语渲染，一遍一遍念这个文。而是，就像我说的，自身是这样，他身是这样，这遍满这个世界都是这样。而且你站在某个角度看，挺搞笑的。这一群骨人儿，整一些衣服披来戴去的，好像有啥差别似的。是吧？有啥差别啊？因为你的透视都是看这个骨人嘛。你搞那些，那些有什么用啊？是吧？有什么真正的差别，而且我是说，你要是看广一点，这个人间一些骨人干这干那的，好像有什么似的，然后又倒掉了，散坏了，骨粉了，没了，然后下一拨儿起来继续这样。你对于这个世间没有实义都会有非常强烈的感受，何况房子啊，衣服啊这些。当然，配合昨天书谊问的问题，不是说这些就不需要讲究了，但是不是像从前那样讲究。从前也许觉得这些真好，这样好像真就怎么样一样。我去做一个什么手术，然后以后好像就能怎么样一样。现在知道这些没有实义。需要的时候，该做的做。但是内心不觉得这个有实义。是这个意思。它的重大差别在这儿。如果修习得力，内心会很平和、很淡然的去做这些。而不是像一般女士那样，我这个脸要是用这个护肤品会怎么样，那个怎么样，自己非常地在意。觉得这个好像有多大意义一样。现在知道这个没太大意义。但是我现在这样的生活，需要有一个必要的照顾，这样的态度去对待它。跟从前是不一样的。

明恬和明露，你们今天远路来的，有没有什么要说的，不一定是净观。有没有问题也可以提。

法友：暂时没想到。师父！感觉就是想的不够细。

法师：不是，不一定非要是这个。你们远道而来，有什么其它问题都可以提。

法友：师父！我想问，现在就是，如果想过家庭生活的话，对方也愿意走进这个佛法，这个怎么样跟他一起来学习佛法，建立一个佛化家庭。

法师：他要是愿意学习就好办。一开始还是看一点好书，可以两个人交流里有一点佛法交流。比如说，一起一天读十五分钟的什么书。慢慢地做一点佛法交流。慢慢地一起学习一些。从基本了解开始，不要一开始就想的太高。可以从建立共同的精神生活开始。然后持续下去。持续下去，自然慢慢地就好办。

法友：师父！问一个不是这个观的问题。慢心和嗔心是不是相应的？

法师：慢心和嗔心是两类烦恼。嗔呢是愤恚，自己内心这种强烈的不满意和愤恼这些，这是嗔。慢呢，是觉得自己厉害。而且这个厉害应该是基本上是不符合实际的。

法友：自己有时候还瞧不起人。

法师：瞧不起人也是。

法友：那不是嗔么？瞧不起别人的时候。

法师：瞧不起别人那个是慢。也许是混杂的。人对自己瞧不起的人，也有一分那种，有时候带一些嗔等流，也是有的。烦恼是可以都有的。就像你有时候无贪无嗔俱转，有时候人也可以嗔慢俱转。

法友：师父！嫉妒心也是可以通过无贪、无嗔来化解？

法师：是可以的，为什么叫无贪无嗔无痴叫三善根呢？它们强了，三不善根就弱了。它们强了，善法就容易生长。它们强了，不善法就不容易生长。

法友：师父！就是像腿疼的时候，就想到就是照片里的那个，就是腿是一摊肉。

法师：就是两个腿被剖开那个，是吧？

法友：对。就想那个，然后，想完之后，我就想这个是不干净的，那个疼是从哪儿来的呢？然后就想，疼从哪儿来的呢？然后就想，疼不是我的，然后就不知道咋想了。

法师：你这个思择挺好啊，我也说过，你如果观察这个色身的不净，自身的不净，真的比较有稳定的胜解，而且是感受性的，知道它没有什么净和妙，首先你对这个上的受，不像过去那样牵肠挂肚，担心我怎么样了，这个隐忧的很隐微的，但是是有的。再一个，你也可以转过来想，这个一堆不净色上，说的再狠一点，这一堆烂肉上，乍生乍灭的受，有什么实在性呢？这个色法它尚且没有什么真实义，在这上乍生乍灭的这些受，苦受也好，乐受也好，有什么实在性呢？有什么真实意义呢？自己心对于它的贪取就会弱。你如果进一步观察受的无常，和基于这个体会无我，那是智慧的进入。你如果像过去说那样，基于对于身分不净，看着这个不净的身分为因缘，怎么样发生的这个受，那其实是六入的观察。这后面有很多可以用心的方式。以后如果愿意呢，基于不净向于苦、无我这些智慧发展，可以再去研究。有因缘也不是不可以大家一起学习。这一次，不会在那儿深入了。这一次还是主要打基础。

法友：师父！我想请问一个问题。就是最近感觉有一些比较伤害到心情的事情，就是自己感觉很受伤的事情，就是有一种背叛跟被欺骗的感觉。是来自跟自己比较亲近的朋友或者上司。那解决的方法也是对他们修慈心吗？

法师：这样。你要对人啊，有缘起观察。对人有缘起观察。人啊，一般人内心都是有善心所不善心所的，这些善心所不善心所都是因缘而生的，你可以对人更理解，不是说他们对，我之前说过，理解不一定认同，但是人的伤心往往来自于不能理解。我都对你这样了，你对我咋这样呢？是不是呢？人的伤心往往是来自于这个。这其实是带着不能理

解。其实，人没有什么不能理解的。他即便有这些让你之前感觉很不好的，你看到后面是什么样的心所，这样的心所，什么样的因缘它会发生，对于一个凡夫这个奇怪不奇怪，

你就可以理解这件事。理解，当然不一定认同他做的对。但是，内心这种因为不理解而莫名的愤懑就会少。就会削弱一些。这是智慧分，对于人缘起的智慧。这个是我们应该长养的。在这个基础上，我们再做修习慈。当然，你也可以反过来，先修完慈，心调伏了再来做这类观察。免得心不调伏的时候，一观察就生气。

法友：不生气，就是很伤心。

法师：大家还有没有别的问题？如果没有别的问题的话，下面的时间就交给大家，你们大家自己来决定。各自做什么，是要继续经行、修习，还是还能坐住想打坐，或者想早点休息，今天应该会比较吃力的一天。就给大家的腿放个假。你们自由支配。好，今天就到这里。

不净观禅修营 4-1

沈阳 • 2020/12/10 • 坐上修-1

不净观察，要知道它主要培养的是无贪。所以，要引导这个心向长养无贪善法去。初修的时候，会对这些不净相，可能内心不舒适、反感、排斥，甚至恶心，这个不奇怪，但是要知道，这其实是从嗔厌而来的心理和生理反应。所以，要引导心向于确认色身“非净、非妙、不可爱乐”这个方向去。那伴随的内心的心境，向着“无贪、远离、超越”这个方向。心是可以引导的，如果放任它，那就是容易不可意境生嗔。

知道这样的色身“非净、非妙、不可爱乐”，让它帮助着自己内心增强的是无贪，是超越，是远离。这样会更有价值，更有意义。之前也说，实际上内心如果对这个不净相，有很强的、比较自动化的这种嗔厌的反应，乃至生理反应，它表现的是内心觉得自身是净妙的。觉得自身是净妙的，或者自我是净妙的。有的是觉得这个色身是净妙的，一般人都是觉得是这样的。那色身不净妙之后呢，可能觉得说不出来的那个我是净妙的。这些里边都有颠倒想。去接受色身的不净，自身的不净，乃至遍观不净、遍满不净，这其实是破除对于世间的颠倒。

世间，不仅仅是外边的山河大地，更是身心五蕴。这是根本佛法中重要的说明。身心就是世间，这个世间“非净、非妙、不可爱乐”。五取蕴就是世间，“非净、非妙、不可爱乐”。这颗心真的与这个义随顺了，无贪会增强。无贪增强了，实际上对于我、我的衰损乃至消亡而产生的这些负面心理，会减弱甚至消失。像后面在无识身的不净，有一些比较强的境，比如食啖想，我说它好像莫名其妙地能够增强无嗔和忍辱，其实并不莫名其妙，原理很清楚，是怎么回事呢？一般人，没有办法安然调柔的面对、接受我、我所的衰损，这句话大家能听明白吗？一般人没有办法安然调柔的面对、接受我、我所的衰损。自己的财物啊，当然也包括我的身体，或者是把这个色身当成我，那就是我，这些的衰损更是比较根本的。人，为了色身可以舍弃财物，花费财物，那说明色

身在一般人内心中，它的排序更高。不管是我，还是我所，它的排序都很高。

观察食啖想的时候，因为确认那个是自身，虽然那个是无识身了，死了，但是那是自身，那是我。看到被这样食啖，那当然——，至少是我所的衰损。也许被体会为我的衰损，我的减损。不仅仅是那个相状的不净，容易惹人生厌，主要是在被食啖这件事情，对于很多人是很强烈的。不管是鸟兽，还是昆虫，都是这样子。内心开始变化，能够接受这就是色身在死去之后，自然条件下的变化，这在这个世界是普遍的规律，如果我的色身在死去之后，处于这样的环境，也是这样的法，也不离这样的法。也是如此。那现在就是看着这一切发生，内心调柔接受。这个时候当然会增长无嗔，因为过去对于我、我所的衰损，是不可忍受的，不仅是嗔厌的，而且是不安的、忧畏的。现在没有忧畏，没有嗔厌，身心调柔安住，持续地观察，这对很多人来说是个重大变化——能够调柔安和平静地接受、确认、面对我、我所的衰损。

这一步，之所以要大家最好多修一点，是有原因的。在这一步修的心平了，在往后修，骨的变化等等，乃至最后骨粉被风吹没，这个时候因为贪分极大地减敛了，才能够由这个无贪义——内心的无贪，显出寂静。如果到这儿感觉惶恐、忧畏、不安，那说明前面无贪分培养的不夠。不净观察，主要在培养无贪，这个无贪善根，当然也是随顺解脱的。无贪善根强了，虽然还是凡夫，但是触物无碍，内心触对上什么，也不容易有强的黏着。所以，到失去的时候，也没有什么忧畏、不安、痛苦，至少会薄弱。经里说：“有爱就有苦”。只要有贪爱就会有与它相应的痛苦。

过去，给大家讲《菜根谭》，“有一乐境界，就有一不乐的相对待。有一好光景，就有一不好的相乘除。”也可以体会这层意思。乐的，一般人就会爱染。好事儿、好光景就会爱染。有爱染后面就会有苦，这有什么奇怪呢？“有爱就有苦”，爱的意思就是贪分，贪染的意思。那无贪分强盛了，自然就心顺解脱。虽然，还不是爱尽离欲的解脱，但心随顺于这种离欲的气氛，会有寂静清凉，会有这种超出以往的安然。

一般人活着，内心缺乏那种非常笃定、非常安稳、非常安然的感受。大家总是在各种不确定中挣扎着，希望拥有更多，好像这样就能够更好。诸法是无常的，最安稳，内心的最大的安稳，来自于彻底地离于爱染。就是彻底地离欲，那是解脱。解脱的时候，那是最安稳，最自在。不要说解脱的这种究竟离欲带来的安稳，大家修习无贪，比如修习不净观察，由此无贪增胜，也多少能够体会。当无贪增胜了，当心多少地离开了爱染了，它是怎样的境界，内心是跟从前有什么不一样。善于去这里体会，实际上是对于法的真实，法能给人带来究竟的解脱、安稳，会有越来越强，自己亲身的确证。还没有究竟离欲解脱，但知道这虽然是千分之一，万分之一，千万分之一，但是它的方向是对的，它的味道是对的。这样下去会有究竟的利乐安稳。对于修行，对于佛法，会有越来越强，基于自己生命经验的确认和欢喜。

我们一起来做早上的修习。

不净观禅修营 4-2

沈阳 • 2020/12/10 • 坐上修-2

虽然我们对于不净观的学习，已经走到了遍满不净这儿，但是自己的修习，不用每一坐都要强迫自己，去做这所有修习。尤其不要因为自己这一坐，好像不一定都能完成所有修习而不安、焦虑，或者好像欠缺了什么。我们哪怕在某一个境象上，能够去做正确因缘，正确用心都是很好的。

打坐的时候，如果意识不到这颗心，会有很多跟过去烦恼相应的活动，要能够意识到，知道什么叫“做正确因缘”。知道这颗心怎样是随顺于法，随顺于正确的。哪些看似打着修习的旗号，实际上是烦恼的活动。对这个心要保持警觉。有觉知，有认识，不要笼统地打包成我，看到是什么活动，是什么。对于自己所修的境象，一开始不是那么清晰，不是那么生动鲜活，也不奇怪，慢慢修习，一方面，取相越来越熟练；另外一方面，心也越来越自然地专注在所观境上，这个时候会改善。

我们一般人，吃饭不专心的话，这个饭菜什么味道都稀里糊涂，更不要说修这种观察，这个境并没有现前。要靠心把这个境象举起来，心的专注力如果不够，那这效果肯定会差一些。心的专注力不够，原因会有很多，比如对于所取的不净相的不清晰、不熟悉，或者是自己过去的模式障碍自己去做这些修习。在这些修习上心不安，总想找点更好玩的、更有意思的、更快乐的。这是贪欲的模式在活动。还有的，想着下面还有那么多的步骤要去修习，前面心里总是有什么东西在催着自己往前走一样，这样的心态，心是没法安住，全然地投入来修习的。

修习的时候，没有全然的安住、投入，当然它给自己带来的观感，也不会是那样分外的鲜活而有力。不过，也不用追求心更多地专注、全然投入，知道那是方向，去做正确因缘就好。不因为一时做到做不到，而欣喜、忧虑。好，我们一起来做，这一坐的修习。

不净观禅修营 4-3

沈阳 • 2020/12/10 • 坐上修-3

修习不净观察，取的不净相，不只是相状，就是一般情况下，眼所见的色，不只是这个，气味其实挺关键的。如果说到在心中呈现相的真实度，触感又变得很重要。所以，所谓鲜活、真切的不净相，它是一个和合的相，色、香、味、触，就算不管味，也是色、香、触。之前我有提过，这是一个建构的过程，当从无到有在内心当中建构起这样鲜活、真切的不净相，只要你静下心来反思一下这件事情本身，你对于认识会有所领悟。对于平时怎么样发生的认识，在认知过程中内心的取相会有所体会。

某种意义上，建构就意味着解构，你是这样有意地建构起了这不净相，实际上，在所谓日常生活中，所取的那些自以为的真实相，这个麦克是这样的颜色，这样的相状，如果接触，是这样的触感等等，这些也都是在这些相的和合上，内心又生起实体感，再投射到这关联的色、香、触上。实际上，当这个人他对于不净观内心取相，真的很熟练、很自如的时候，他应该对于过去在日常生活中的取相有所醒悟才对。这跟后面的一些修习，可以发生关系。不是必然发生关系，但是可以发生关系。如果，你对于六入处的禅修有所涉猎，那可能从里边能够领会更多。这其实是有助于向后，向于如实观发展的。这个阶段，可以先不必太过投入在这方面，还是基本面做好。

对于不净相，不仅是回忆这个色相，取出色相，眼所对这个色相、相状，内心还要对于它相伴随的气味，还有这个身分，在这个状况下相应的触感，这些也都能够真实地现起，而且和合为一个不净相，和合为一个所谓的不净物。这就是内心中把相捏合乃至投射，形成实体感的一个主动的操作过程。而这一套，我们日常做了很多。现在这样做，好在哪儿呢？好在能够破坏净妙颠倒想，能够降服贪欲、我慢等，能够增益无贪。上午也说，可以不必急着去修更多的环节，更多的步骤。自

己把心沉静下来，可以在几个相上慢慢修，多安住。这样也好。可以自己来把握自己的情况。

我们一起来做这一坐的修习。

不净观禅修营 4-4

沈阳 • 20201210 • 坐上修-4

你们都知道三善根是无贪、无嗔、无痴，这一切有漏、无漏的善法，都与这三善根密不可分。根的意思，是从此生长的意思，生长的意思就像草木的根。这并不是一句空言。实际上，我们修行的很多德目都是直接、间接地与三善根有关系。或者是三善根结合的强化、运用。不净观，主要是在增强无贪这一法。

我们之前有说过，不净观的修习也可以向后，向如实的智慧、观察无常无我的智慧去延伸。这实际是什么呢？这是基于无贪的修习，去强化无痴，是智慧。智慧呢，如果从善根的角度看，是无痴善根相应的。这个修习，多少有略说过，是基于不净观察，在这个基础上做的修习。相当于说先强盛了无贪，在这个背景下，来增益无痴。

这一次这一节，并不准备在这方面多细说，因为并不是每一位法友，都对于无我义有过足够的闻思。讲起来可能大家不一定能受益。准备要说的是另外一个关联，就是无贪和无嗔。

这个无贪和无嗔的关联，大家很容易想到，是不是跟慈心禅有关系呢？跟慈心观有关系呢？可以这样。一个很容易想到的就是交替修，这当然是一种办法。另外，还有一种很自然的运用。不净观要取人的不净相，慈心观取人及其他有情的相，实际上完全可以在修慈心的时候，现起对方的相——就是这样色身不净的相。这可能吗？这完全可能。修不净观察相应了，我说过，在你这个遍满不净观察得力之后，基本上看到人、想起人，会比较自然地呈现不净相。就是这个呈现起来就好像内在的视觉是透视人一样，不是取这个皮相，不是住在皮相上。现出来的是骨相带着脏腑相。这样的情况下，虽然主要是在修慈，但是他有这样不净观察很自然的相应。现起来的相是这样不净相应的相，但是内心能够对这样的人，能真诚地祝福，真诚地修慈。不净观察不熟练的时候，可能不容易稳定地做到，不容易自然地做到。如果在取相修真的是比较纯

熟于遍满不净了，那这个是很自然，他甚至不是刻意的。因为这样的人，他在想起人的时候，他现的就是这种非皮相，可能常常是骨相啊，或者是脏器这样的和合相，或者是脏器加骨的这种结合相，这种和合相。他很难是净妙相，很难是皮相。那这有什么好？就是可以做到无贪、无嗔等随增长。是有这样的好。

这样的修习，直接地教授，特别地拿出来专门讲，可能找不到。但是，个别经论里，一鳞半爪能有这样的迹象。可是，如果——，大家以后修不净观察，真的到这种超作意位，不需要刻意地作意，自然地现起的是不净相，这个时候，凡是取人相的内心活动，很容易就伴随产生的是这种不净相，包括修慈。所以这个也不是必然需要刻意去完成的事。大家知道了之后，也可以主动地去尝试。比如，对这个人修慈，现起来的不是皮相，现起来的是他的骨锁相，或者是骨锁加上内脏相。不要现模型似的，那个脏器也不要像脏器模型，塑料做的。我一直强调这个“触”，“触”其实说的明白一点就是质感。它什么质地的啊？摸起来什么手感啊？是这个意思。它的相状、气味和质感等等这些，要鲜活一些。这些可以慢慢来，只是这是在这儿说一下，说一下这三善根，它们有这样的结合运用和修习。前面，基于不净观去修习无常、无我，这是经论里都说过的。那么，经论中比较少见明确说这样修习，就是这样无贪、无嗔，它们的伴随修习。但这几乎是可以自然发生的，如果这个人，不净观超作意位，他来修慈，很容易就这个样子。有意做也可以。

那有没有可能，说这三者——无贪、无嗔、无痴和合运作呢？也可能。哪一种可能呢？比如这人修法缘慈，他在观察色蕴的时候，呈现的就是这种不净相。其实正常来说，一个好的观察五蕴的人，他应该有这种身分观察的基础。我们不刻意地把它叫成不净观。他对于人的色身是怎么回事，应该是超越那种模糊的概念化的意象，而是像你们现在修不净观察这样，一一身分，乃至骨等，很清晰明了。而且现起的时候，带着它的相状、气味、质感等等，这才是观察色的时候，真切的。没有这样的基本功，观察色常不常，很容易流于概念化。或者不知道从哪儿观

察。恰恰是有了这样不净观察的基础，或者是诸身分观察的基础，再来观察五蕴，在色上是非常具体的。受、想、行等等这些，如果是心念处、受念处等，自己修习过一段，也会对这些的感受很清晰。或者在日常生活中，多正念观察身、受、心、法等，这些会有帮助。

那无贪、无嗔、无痴它们结合的运转，可以在类似法缘慈的修习中发生。法缘慈，之前我在另外一个禅修营里有教过。但是当时基本上参加的人，没有谁有过不净观察的基础，所以我在色这儿没有强调。实际上，当你这样观察色的时候，色——、受——、想——、行——、识——，——观察的时候，不管观察自身——“愿我没有敌意”，自身观察呈现的是五蕴之流，这个时候，因为是即身而观，亲切而贴近，所以色身呈现的是种种不净相。那在这样的五蕴观察中，因为是伴随着慈的修习，他会有慈悲等。那么，因为对于诸身分等，有这种不净相的观察，他是相当于说含摄了不净的观察，不净的修习，有无贪等，又伴随着无我的体会，有这样无痴。实际上是可以并时而转的。而且也可以不刻意。就是不是刻意地这样去举。前提是什么呢？前提是这个人，修不净观基本上达到超作意位。也就是我说，遍满不净修习很纯熟，见人、忆想人现起的不是皮相，是不净相。那这个时候基本是接近超作意位，或者达到超作意位，他再修跟身相相关的内容的时候，很自然地现起不净相。“愿我没有身苦”的时候，他现起的是种种不净相。那在这样相应五蕴的观察中，涉及到色的也是这样不净相。他在心中还是在修习慈悲。这个时候就有三善根的并转。这个是可能的，而且对前提条件满足的人，还可以是不太刻意就自然呈现的。但是我们作为一个修学的人，知道了之后，完全可以刻意地主动地去做这种修习。

我只是在这儿提一下，大家不用想，一下子说这么多我做不到啊，感到很挫败。我也没有指望，大家在这几天里，不净观察遍满观察纯熟，我连这都没有指望，怎么能指望更多呢？那这只是大家有这个因缘学一次，这五年了，不像从前，有一些话可以说在前面，你们以后自己慢慢修，有这个启发，需要的时候自己可以做一些尝试。

无贪、无嗔、无痴，诸善法从此而生。我们一起来做不净的观察。
根据自己的情况，不要勉强。

不净观禅修营 4-5

沈阳 • 2020/12/10 • 答疑

今晚的时间，刚刚做一下调整，我们答疑。下一个时段，请大家自己安排。

法友：师父！修不净观无识身的时候，之前是可以修死随念（法师：死无常想。）这两个查了一下，没太明白说的是什么？还有另外，发现真的是像您说的，想象在死了那一瞬间、之后，但是那个之前还是挺苦恼的，感觉没有那么真切，就要死了。

法师：这个不奇怪。因为一般人没有这种紧迫感，多数人活着，就像这一生没有尽头一样的活。就是那种观念，好像没有尽头。谁都知道会有一生终结那一天，但是会是今天吗？不会。会是明天吗？不会。每一天都是这个心态。于是，那一天明明存在，可是在自己心里却像不会到来。

那所谓的修死无常想，或者死随念，就是确定有这件事。就是我会死。配合不净观，从有识身向无识身，这个修习、运作，就是我会死，如果这一刻，或者下一刻我就要死，我应该怎样来面对它。多数人没做好面对死亡的心理准备。我们不要说世间的其它准备，我遗嘱写没写啊，该见的人见没见啊，不说这些，心理准备没做好。怎样安然地舍离这一世，走向下一世，这一刻如果神智清楚，自己心如何运作，要没有这个事先的修养，或者日常没有强大的修养，到那时真的就是听天由命了。听天由命是中国话，实际上就是看情况了，看自己这一生到底怎么样，也看到时候的外在环境是怎样，自己如果日常有这样明确的训练，心真的面临生死关头的时候，可以很稳定，甚至可以很安详。今天大家开玩笑说，说他走的很安详。但是说实在的，人能安详地走，真的是一种福报，比 996 还福报。

一般人意识不到有这么一件事，更不要说把这件事转化为自己修行的动力，也不要说为此做好良好的准备，那么，修习死无常想或者死随

念，它能够起到这个作用。让一个人知道，这一生不是一场永无止境的
游戏。它是一场现实游戏。它自然会结束的。不管情愿不情愿，不管还
想不想玩，它都会结束的。自己真切地意识到这个，实际上，绝大多数
人是没有这种生死的自在力的，也就是意味着什么呢？必然死。而且说
不定什么时候死，不知道也改变不了。那当然不排除，就在今天，也不
排除就在下一刻。因为这一刻还活着，明显不是这一刻了。但是总有一
刻是我们预料的那一刻，它将要到来。是吧。就自己设身处地的，真切
地把下一刻当成是自己这一生最后那一刻，或者是下一分钟，我还有一
分钟调整心情。我还有一分钟准备好自己的心，来结束这一生。我这个
时候心怎么办？是这么一个话题。

那自己心怎么办呢？要让心在善法的状态下，这是最基本的原则，
怎样在善法的状态下呢？自己修慈心可以，甚至你修不净观、持息念都
行。如果是自己忆及这一生的善法，更加强盛地回向或者发愿，比如愿
我以这些善法功德，回向于下一生生于什么处，有怎么样的果报，你自
己真诚地这样发愿回向，在可能的范围内，让自己保持这种良好心的状
态，它会有一定的作用。这也说到我们平时的心态，平时顺逆这颗心常
常地是安和自在的，调柔怡然的，也就是常常无嗔多的，这样的话，这
个善法心强，它容易去处好，而且随时发生都没有问题。因为不是每一
个人都有时间来调整自己心的状态的，有时候那个发生是一瞬间的。都
没有意识到什么情况，已经完了。所以说我们如果最妥当的准备，那就
是让自己内心尽可能地活在正确中，活在善法更多的状态中。这样，不
管它是突然地发生，毫无准备余地，还是自己有预料地发生，那都没有
问题。那现在的修习呢，就是让自己这颗心正确起来。正确地面对这一
刻。

怎样算是正确面对？有很多都是正确面对。只要不要随顺烦恼，善
法多，随顺善法都属于正确面对。跟自己下一生的愿望有关系，也跟自
己这一生培育的善法力量有关系。你像我说修慈心，你们多数知道是怎
么回事，也容易修起来，那如果从来没有做过这个准备的，跟他说这个

话就不相应了。但是呢，人是对自己亲近的有情容易生起慈心，可是也生起爱染，就是爱恋，你还没有办法在这个时候用他亲近的人，引生他那种由爱带来的慈，因为那里也同样带着爱染，所以这个时候你要想引发他的慈心，就得非常善巧。给他看一张非常萌的宠物照片，“你看这个宠物萌不萌？”“萌。”“可爱不可爱？”又不是他的，他内心又对它很柔软，那个有慈的成分。他也不至于爱染。你要拿他最亲爱的小儿子，还没在身边给他看，“你看你儿子帅不帅？”“帅。我好想他呀！”但是，我们作为佛法的修习者，有这样的经验，可以自己给自己一个适当的设计。我希望我能怎样走完今生的一段，最后几分钟。这个时候就那样用心。就像面对那一刻一样。然后这一生结束了。这时色身开始作为死尸变坏了，自己做观察，这样就行。

法友：色身变坏了，之后其它的呢？

法师：因为这个时候，我们这一生终结之后，其实这个色身已经是无情物了。这个人可能已经在余处受生了。这个色身无情物，但是一般人都还觉得这个人是我，一般人还觉得是我，或者是我所。借着这种跟自身有关联的，尸体的败坏，对于一个人可能触动更大一些。或者对于自身的不净，这个不可爱乐，非净非妙，能够更决定一些。

法友：师父！明忍师兄今天离开的时候跟我强调一下，他说让我说一下，他昨天修慈心修的很相应，有几个比较近的人，心里头过不去的人，这次都修过去了。他特别受益，让我表达一下这次他的收获。其实，他引发了我的一个思考，就是对禅修，我还是想请师父讲一讲禅修的原理，我想深入地了解一下禅修，它会产生这么多美好的效果出来。

法师：禅修，它是一个比较大的内容了。在佛法的内容里，有偏于止的，有偏于观的，也有双运道，止观双运的。如果说你们大家经历过的，有觉受的，多的可能是慈心吧？因为，我在这边推动慈心多，念处你们大概也修习了一些，就是主要是以正念正知为培养对象。我带大家学《佛教心理学》，你们现在有没有认识到它的好啊？实际上相当于说修行原理。实际上是让大家能够自行分析这个染污的心和清净的心，错

误的心和正确的心，从错误的心怎么变到正确，大家学的好，完全可以自行做这个观察和分析。你要是懂得这些是染污的和清净的，怎么从染污的变成清净的，那不就是修行吗？是不是啊？这就是“授人以鱼，不如授人以渔。”我们学这个呢，其实就相当于不光是懂原理，还懂得了方法，分析方法，不是简单的修行方法，是分析方法。分析问题，设计解决方案的方法。我们把这些弄好了，不光自己遇到各种情况，知道是怎么回事儿，知道可以怎么样改善，就是修行，也可能帮到别人。那你问禅修的原理，这个我说止观，止观双运，这些比较大。那我就略说一下，你们经验过的慈心、不净，这些我教过。

慈心禅主要培养的无嗔，无嗔是伴随着很多美好感受的。我常常拿一堆词来形容它相应的状态——内心的柔软，内心的接受，内心的包容，内心的关爱，内心的支撑，内心的这种亲近，还有内心由此得到的喜悦、温暖等等，这都是在慈心中会伴随的。这个慈，它本质是什么呢？是无嗔心所。这是无嗔这种善法，带来的相应的身心状况。是这样而已。那无嗔，一般人只能对一部分人有。或者说他这种友爱啊，关爱啊，只能给一部分人，换句话说，他在很多人身上没有办法生起这样的善法。很多人觉得是对方不配，意识不到是自己也有损失。实际是自己也有损失，因为自己遮止了善法的生起。那么我们慈心禅的修习，能够让这个心变得很调顺，有这种能力在一切有情境上都生起无嗔，强盛的无嗔，坚固的无嗔。这个就是自己善法力量的增进，也是对于过去的突破。

今天，我们学不净观，不只说它自己是无贪，也说到和其它一些配合，无贪、无嗔、无痴，这些配合修习，你要问禅修的原理，禅修增长的就是这些善法。就是善心所这些。它所对治的，就是那些三不善根，或者是几个根本烦恼为主的，为根本、为代表的这些烦恼。从善法的成就方面说也行，从不善法的调伏上说也行，两面都说也行。禅修的这些作用，就在这些不善法的调伏乃至净除和善法的建立、坚固、广大中表现出来了。一个人终归是有情的一种嘛，有情是有情识的，它最根

本的特征还是这种情识的活动，是吗？情识的活动不是别的，不就是心所吗？还是表现为种种善恶心所，善恶心所的彼此关联，善恶心所的增胜、调伏。所以，禅修为什么有这么大作用？因为它能够锻炼这些善心所，它能够调伏那些不善心所，而且很稳定。

不是我今天修慈心，这个慈心只能闪一秒两秒，经过慈心的修习，可以很稳定。也就是让这个善心所更强大，不善心所被削弱或抑制得更厉害。这就表现为生命状态的改变了，生命品质的改善了。生命的状态，生命的品质哪有什么自性呢？不还是这样色、受、想、行、识的和合呈现吗？说到精神的特质、内心的感受，主要不就是受、想、行、识吗？名法是四蕴吗？这些不都是心、心所吗？你禅修改变的就是心、心所，心、心所中的善恶。简单地说，禅修是集中地在内心中断恶修善。就是这样啊？我从前说：“禅修不是要体验神奇，而是要培养正确。”能体会吗？它不是要体验神奇，而是要培养正确。它根本出发点，不是这些神奇卓异的、常人没有的这些经验，而是要培养心的正确，就是断恶修善。这是根本出发点，也许伴随一些平常人没有的经验，但那些有没有又怎样呢？那些经验没经验都没什么，内心的正确才重要。这个问题说这些。

法友：师父！就着刚才您说的这些话，我想问一下，这个概念是不是这个意思，就是不净观可以作为我们修慈心禅也好，观呼吸也好，其它禅的基础，然后在它上面再叠加修别的都可以？。

法师：它不是必须，是可以这样。看自己希望不希望了。

法友：再有一个，我想问，因为现在毕竟是刚开始修嘛，不是很清晰，是要等着深一点呢？还是两个可以一起？

法师：在自身修不净观察不够到位之前，想一起修挺难的。这心会很不稳定，一会儿想这样，一会儿想那样，就有一点容易茫然失措，一开始可能是愿意都修，就只能交替修为好。在个别的时候能够同时修，比如说，对一个不净相修慈，能做到，可以。做不到不要勉强，还是分开修。

法友：这个不净相还是越清晰越好呗？

法师：非常真实。就跟眼睛现前看一样，甚至比那还真实。我之前说过，因为一般人心不专注。我们不说他这个人，他面对这个菜，他对这个菜的色、香、味专注力，一般来说超不过十秒。是不是啊？一般来说超不过十秒。这还可能是它相对来说比较爱吃的，我们用十秒说，他要是完全不喜欢吃，但也不至于反感的？看一眼，“什么啊？算了！随便吧！”这个心就不在这上了。心不专注这个上，他对于相应的相，取的就真切、不够鲜活。

我为了说明这件事，我给你们举一个例子。实际的例子。

有一个美食团体比较权威，请了很多自愿者，他们其实要做一个测试，说下一道要给他们吃的菜是河豚鱼，你们知道河豚鱼吧？这个很难处理的，必须是很高明的人处理好了才可以。我们请了这样的人，请你们稍后品尝。然后端上来，这些自愿者吃了之后都说，都描述这个是怎么样的鲜美，怎么样好吃，然后主办方最后给揭秘底，你们刚才吃的就是鲤鱼。但是那些人并不是说自己编造的。那是怎么回事呢？因为河豚鱼太稀罕了，而且它有可能有危险，不管是它的稀罕难得（就是珍贵），还是可能带来危险，都使吃的人这个注意力，几乎完全地倾注在

吃这条鱼上了。那反过来他平时怎么吃的啊？那时候还没有刷手机下菜这事儿呢，那时候还没有这个，但是一般人怎么吃啊？心不知道在哪儿，也许有那么一两下，心在这个味道上，可能接着就不知道在哪儿了。明白我说的什么意思了吗？他们不是编造的，只是他们从前吃，从来没有这么全神贯注地吃过。这就是我说一般人，哪怕现眼所见，现身所触，有时候他都不如在禅修中现的那个境，更清晰、更鲜活、更有力。

你们修不净观察得力的时候，因为心的这种专注性，和自然安住的能力，不光是专注，硬按着专注在修不净观察的时候，不太容易得力。等到心能够很自然地、很放松地专注在这个相上的时候，专注力增长，这个时候这个相会变得越来越清晰、越来越鲜活、越来越有力。这个时候，它的作用就大。

一个人如果多修多习，他能够稍一作意，就现起这样不净相。甚至好像不需要刻意作意，如果严谨要这样说，好像不用刻意作意，就能够触境现起不净相，他这个时候配合不净观，来修习其它是很容易的。在这之前，自己可以尝试一下。要是发现两边忙活都不很稳当，那就分开修。是这个意思。

法友：师父！修不净观，可以不可以观完自己之后，不用再观他人再修其它的？

法师：你是说，只观自己不观他人，你说再修其它的，是修具体其它的……（法友：慈心禅。）你这样，我的建议是，你观其他人，你哪怕观一分钟到五分钟，你也要观察。哪怕只是几念，你说我一分钟都没有，那哪怕几念清晰地呈现一下，是这样，那也行。（法友：同时观的也要有呈现吗？）对。自身、他身、共，然后呢做这种普遍地修习。要由小向大，上来就所有，那种很概念很抽象，那种境界很不清晰。还是从小范围。比如观外身，一个人看得清楚，内外身，自身和对方看得清楚，再扩大一些，再扩大一些。

法友：师父！这个不净观，得修到什么程度的时候，才能觉得有一

种就是气味儿的感觉？

法师：这个气味儿不要急，你可以先把这个相状呈现出来，然后问自己，这个气味到底是什么样呢？你不用一开始就非常要求很精确，很准确，它的味道大体什么样呢？你比如，我也说过，比如说内脏，对内脏呢，你想一下，你这个用言语带出来也行，你能够回忆起来也行，如果不容易，那就想一下自己经验过的事情，比如可能在家从前做什么，比如在家做过猪肝，想一想什么触觉，什么味道，比如说菜市场，那肉摊边上那个味道扑鼻而来，让自己受不了。那想一想，类似于这样，把那个取过来，放在这个上做综合。

法友：但是，师父！那个味道能想出来。等着做慈心观的时候，以这个不净相作为所缘，就是这个味道一直都没有，但是这个外观、形状什么都有。

法师：那还是不够纯熟。等到以后修道纯熟的时候，我说了，他那个时候那个不净相，是作为一个整体出现的。就像这个东西摆在这儿一样。你不光看到它的相状，还闻到它的气味，甚至你都没有用手去碰它，也感到它的质感。对，是这样啊。这个是还没有修习熟练。不用着急速求熟练，修行不用着急，只管做正确因缘。你们知道修习得力会是什么样子就好。其实也不用先知道，你只要正确地去修，到时候就知道了。

你们没有别的问题，我回答明饶之前的那个问题。明饶之前问，她说假如说一个菩萨这样修不净观察，“非净、非妙、不可爱乐”，厌离心很强盛，那他咋还行菩萨道啊？

这个问题，我说好在哪儿呢？因为它确实是一个需要认识清楚的问题。这个问题，我在正式回答之前，我想问大家，菩萨行菩萨道帮助众生，是因为这个世间净妙吗？（法友：不是。）不是因为这个世界净妙。是因为要帮助的对象，他对于菩萨来说是可亲可爱的吗？（法友：不是。）那既然这样，你修习不净观察，认识这个世界，主要是指有情世间，“非净非妙、不可爱乐”，它不干扰啊，它从原则上，应该不会必然干扰到这位菩萨他去行菩萨道，是不是啊？那菩萨他行菩萨道，他的动因是什么呢？他需要的要件是什么呢？这话我也曾经反复说过，是《般若经》的话说：“一切智智相应作意，大悲为上首，无所得为方便。”也就是需要慈悲和智慧。他需要广大的慈悲和智慧。如果说到后来的词，他需要培养出来菩提心。“为利众生愿成佛”的心。这个是他行菩萨道重要的事。那他这样观察这个世界，“非净非妙、不可爱乐”，对于他是否发菩提心，没有必然的肯定，没有必然的否定。不说是菩萨，就说是一个人，他修习不净观察，他可能在后面分岔的，可能因为这样的心修习，厌离心很强，很快去证了无学。也可能在这样的修习，再配合其它，他去发菩提心行菩萨道，这都可能。

我刚才问了两个问题，他是因为世间净妙去行菩萨道吗？是因为对象可爱乐，可亲可爱去行菩萨道吗？大家都回答否定。这话其实可以问的更明晰一点。菩萨是因为贪爱世间而行菩萨道吗？不是。所以修不净观察，对他行菩萨道不会造成形成对治或者破坏啊？明白这个意思了吗？修不净观察，会不会成为菩萨道的障碍呢？你们想一想，我讲功德利益的时候，在第四点，我讲“增益诸度”，还记得吗？讲这个不净观察，可能怎样帮助六波罗蜜的增长。还记得吗？就是说，恰当地用，这个不净观察，可以帮助修菩萨道。

不是说必然。我有状语的——他要“恰当地”用，他是可以帮助到

的。

今天，我还说了，怎样以不净观察配合于慈心的修习，在这我还要拓展说一件事。从前跟大家说，如果可能要修习慈悲的增上意乐，还记得吗？我也不知道大家修的怎么样，肯不肯我活的好好的，你的恼苦都要拿到我身上来？你这些苦，身苦啊，都拿我身上来，不光是你，这些人都拿来。然后，我承受这些，你们都好。可能啊，不容易很心甘情愿。可是，如果你修不净观察，真修得力了，特别是无识身观察，看着它这样膨胀、青淤、脓烂，乃至破裂开了，又看着它被鸟、兽、虫等食啖，看着这样连肉带筋的骨架，变成赤骨、骨锁、散骨、白骨，变成一堆骨堆、骨粉，最后随风而去，什么也不剩。那这个时候，这个心如果真的在这里修习得力了，无贪心增强，你再随顺我说的那个偈颂思惟，“无我易坏无坚身，众苦无恩恒不净，此身若能饶益他，不生欢喜非聪睿。”那就像经里论理说的，这个身啊，唐捐无数。过去生，生生死死多少回啊？白白地扔掉了这个身，白白地死去，这个死本身没有给自己和他人，带去任何真实的功德利益，如果现在反正这个色身，自己通过这样的观察修习，很明确地知道，它是必坏、必朽，无坚无实，不可爱乐。这个时候，贪爱自身产生的障碍就会减小，真的需要拿我的身命，来救护他人，或者利益他人，“不生欢喜非聪睿”。不为此欢喜的，那就是一个——，这话说的很文啊，翻译过白话就不好听了——那就是个大傻瓜。非聪睿，这个有文化的人说话就是文雅。你想啊，这就像我举的那个喻，这杯子一下子滑落掉地了，“啪嗒”打碎了，起的什么作用，没啥好作用，你如果在它将要滑落的时候，你告诉那边的那个人，“你要接住就给你！”对方一下接住了，你就给他的了。这个有什么不可以呢？不比白白打碎了强吗？哪怕是一个翡翠的。这不也比打碎了强吗？至少你交道了一个好朋友。

对于不净观察修习得力，对于自身的爱染减轻，更容易为众生舍生忘死，他因为自我贪爱带来的障碍减小了。就是我在不净观“增益诸度”里谈到对于布施度，我讲了这个偈颂，你们当时没感觉的，当时觉得那是好高的调子，为什么这么说，就是因为这个道理。平时或者从前，对于这个色身只是知道爱着，不知道就像手里的沙，你怎么样用力撰，它也会慢慢滴滑落，那与其这样，为什么不给一个大厦做一点混凝土，添砖加瓦呢？那个大厦也不是别的大厦，那就是你菩萨道的大厦，这是这个问题关联的，我说一下。它如果能够被正确引导的话，不仅不会障碍菩萨道，还可以成为助力。

我也说过，慈悲的增上意乐是发菩提心的前一步。真有了这个遍满地心，决定的心，甚至说宁可为了，比如地狱众生，为了他能离苦，我宁愿在地狱中替他蹲着。有一千个，那就乘一千，一万个就乘一万，地狱不是好玩儿的地方啊，如果这样的心，真的越来越这样真实，把对方的苦很真切现在自己身上，又欢欣喜悦，真的是痛并快乐着。色身的并不可意，但是内心安然喜悦。这个时候，再发菩提心就容易。随顺于规律想，这个业是不能代受的，

是吧？那怎么能给众生带去真实、究竟的利乐呢？那就只能是帮助他走上佛法这条路。是吧？那这个过程呢，不一定每一次都单刀直入，直接以佛法助人，可能呢，像菩萨可能要长劫地用种种方便来做帮助。你像有的说很极端的，下地狱一劫，帮助一个有情生起一念善心，渐次增长，令他能有善法生起，甚至再来人中，能够从持守五戒等善法，慢慢增长。

实在地说，菩萨的大行确实是很了不起，不过这些并不一定离我们那么遥远，他的根基也不外乎是无贪、无嗔、无痴，注意到了吗？也不外乎是无贪、无嗔、无痴。菩萨道一说好像挺高大，挺渺远的，你仔细分析一下，最基本的基石还是无贪、无嗔、无痴。最基本的基石，其实也仍然可以用八正道来说。他的正见有什么根本区别吗？跟佛法共通的没有特别根本的区别。

根本上是一致的。只是菩萨道可能更强调一切法的不可得，就是法空，一切法空。那根本正见，缘起正见的一致。那在哪儿有差别呢？在正思惟有差别。想要迅速自解脱的，多是考虑自身的苦乐，人是很自然地在凡夫阶段，愿意考虑自己的，这个很自然的事情。那希望自己究竟离苦，尽快离苦。这样的心就会导致向于声闻无学去发展。那如果这个人，他的因缘不一样，或者自己主动培养不一样的内心，愿意把更广大有情的究竟离苦，放到自己离苦前面，注意这个“更广大”不是有限有量的，有的人可能发愿说，“我希望我二十世出家住持佛法，度众生，然后我自求解脱。”这个心算不上菩提心，有限、有量。

菩提心发起的时候，就像四无量心一样，他是没有什么在外的。你想想也知道，他的根基就是从这样四无量心，以及慈悲增上意乐这样发展来的。后面需要加上什么呢？加上正见。什么正见呢？离苦得乐的正见。因为希望帮助有情离苦得乐的心已经非常强盛了，乃至可以长劫受地狱苦，也要帮助那样的有情他离苦得乐。这个心已经非常强盛了。现在只是寻找一个解决方案。我如何能够达成这件事。那这个时候伴随着佛法的正见，那只能是以法利益众生。是吗？以法利益众生呢，人的种种根性又不同。有的也许可能这一辈子跟他说了很多话，真正能够推动他改善的就那么一句两句。但是，这“买卖”菩萨也干。要是只求效率，只求效率呀，那这“买卖”就可能没法做这么大。菩萨知道有情是有种种情况的，有的是处于栽种的阶段，就是播种的阶段，有的处于走向成熟的阶段，有的可能处于即将成熟到脱落的阶段，那都不一样。所以，菩萨的度人，他不是有简择的，随着因缘有差别而已。

这个问题，问的挺好，我拓展来说几句。因为慈心啊，还有这一次我讲不净观啊，我都多少有意说一点菩萨道相关的。话题说到这儿，我又展开了一下。有其它问题，大家可以问。

法友：师父！我看不净观修习纯熟的那个境界，我观察就是如实知的状态了，看到什么，他都知道现象规律本质。

法师：这个啊，是胜解观。你要是进一步地观察，像说“于非妙诸

行”，继续去观察，“惟苦惟无我”，这是向于本质去观察，它现象上是怎样的相状，是怎样的气味，怎样的质感，这是现象上的。它虽然也算是一一，你如果是对于这些，能够很准确地了知它，也算是如实知，但是它不是向于出世智慧这方面，（法友：如实知现象）对。如果是很准确的，那是可以叫如实知现象。但是，多分情况下，他是胜解来的。

我说不净观，它其实也是智慧，大家能够认同吗？慧心所，它主要的体相是什么？简择诸法。我教大家的不净观察，其实它就是在探究一个问题——“净呢？还是不净呢？”是不是啊？对象是人的色身。但是问题一直是这一个问题——“净呢？还是不净呢？”这不就在简择吗？那简择的结果，是作为相应的智慧出现的。只是这个智慧，不是跟出世智慧直接相关的。当然，在这个不净的境相上，进一步地观察无常无我等，引发的智慧，就是与出世的智慧相关的。

法友：师父！取相的时候，取的特别细，心里觉得是不是在编故事啊？

法师：是这样。不在于故事不故事，而在于这个相有没有事实根据。

你知道大家为了取相能取出来，能够现出来，有多少努力吗？你像《清净道论》里说，去取相的时候，这一路还要记住自己几个锚点呢。因为今天都知道这个词，就是在哪儿，走的什么路，从哪儿什么样的标志那儿拐的弯，怎么样，怎么去的，到了那个地方，那个地方什么特征，看到了一个什么东西，一个什么不净，不净物它是什么相状、气味等等这些都取好了，回去了自己现不起来了，怎么想呢？我是怎么过去的？啊，顺着那条路过去的，在那儿拐的弯儿，到那儿呢看到那样东西，哦，是那个味道。我不是讲过吗？这就是人的场景记忆。很管用。为什么现不起来气味，我都让大家去回忆一下，你曾经经验过的场景。是菜市场啊？还是自己亲自接触的啊？还是什么，你把那个场景现起来。先不要单刀直入就去问是什么味，你越着急越想不起来。但是，沿着那条道路，进的这个农贸市场，然后走到那个摊子那儿，伴随着这些

鲜活的记忆，气味扑面而来。

其实，如果心静下来，一点线索，自己可以把它合理地放大。比如，你们从前在家处理这些猪的内脏啊，或者肉啊，或者脂肪啊，都是碰过嘛，对不对啊？它那个气味，那个手感，你怎么没有接触过啊？只不过一般人，这个心太散乱，太浮，这些东西他没有办法，不容易很清晰地现起来。成天做的除外，或者有什么特别深刻印象的除外，一般人不容易现起来，也不容易从这一个自己把它合理的放大，什么叫合理放大呢？它要再多一点，气味是不是更浓了？它要再新鲜一点，气味是不是更浓了？那会是什么样子？自己把它现出来。这个虽然是从这些线索，内心作出来的相，但是这个相作的合理。是这个意思。它并不是不符合实际的。这是修习中挺有意思的一件事。

你像这个说到脓坏，多少人是没有见过死尸，它在那个腐坏阶段呈现的脓疱和那种脓液的，但是街边断胳膊断腿，伤口腐烂流脓的，我们基本都见过吧，是不是啊？也许曾经取到过那个气味啊，或者在医院里，甚至在自身伤口，有的没处理好，化脓的时候，怎么没有闻到过那是什么气味啊？如果自己心慢慢清净下来了，安稳下来了，这些相可以现起来。从前是这么大一个小伤，但是它化脓，那个脓烂的气味是什么样啊？那还远远赶不上任何一个死尸，它在腐败时的那个脓疱。把它要是浓缩一百倍呢？放大一百倍呢？是这个意思。这心可以从一些相关的线索中，得到相应的相。这个并不是凭空的，而是确实是合理的。你如果真的到那种现场，会发现自己这个放大可能还不到位呢。

法友：师父！就是这个不净观想，我今天早上的时候我去洗手间的时候，我知道是带口罩的，都不用不净观想，我知道带口罩进洗手间的，然后，之后就吃饭了嘛，吃饭的时候，就是，吃饭前我看到师父拿那个补那个食物嘛，然后我就没多想，当我吃的时候，还是吃的超级香，然后还超级欢喜，当我吃到一半儿的时候，我再想想不净观，我突然间想到，就是——，连想都不用想，我就知道要带着口罩，然后就想，师父要吃饭的话，那师父也都去洗手间，然后你就会有一些就想一

想，然后在想一想之后呢，就想，那其实也吃不下去饭了，这个饭当时也不太香了，再想想自己，因为我不太会想普通人、凡人，因为普通人不用想我觉得都很不净，就不用想，因为内心不清净，所以压根儿就不用想，就都不净。然后其实就这个引发了，就像有一天我就想起那个蟑螂，其实我无法不去想可爱境，可净境，因为就普通人我都不用想，就不用想都已经不太那么什么了，然后，我就想既然不净观就还得观师父，然后，吃吃就觉得，吃一吃，想一想，顿时也是没有味道了，当时就是是挺有食欲的，但是吃吃指定是没有味道了。你想完师父，然后就把师父所有都想一遍，然后再想想我自己，然后就想，凡胎肉夫已经是如此，只能是好好修习了。到一个你想莲花化生也好，还是什么也好，就已然是这样了，就连师父也都是这样子，自己也都是这样子，俨然就都是这样子的。然后再想一想，然后想一想，师父、自己，再想一想，一个，如果我真正不嫌弃，我就想一想小孩儿，我的孩子，我就感到，我看她的便便的时候，真的生不起来什么心，因为没事儿的时候她的脚丫子我都要闻一闻，然后亲一亲，然后怎么怎么，然后然后，这个观想，我就觉得，怎么会是这样子呢？我观自己的时候，我观师父的时候，要是这样子的，就是没有到我很舒服的境界，但是我觉得索然无味，吃饭是没有味道的，然后再想，观这个孩子的时候，她平时“噗噗”的时候我不也得看着嘛，你还要洗屁屁啊，你还要看，那些东西，你也不会有这样的净不净，然后我也没有去观想，观想一个小孩子是什么样子的，只不过我对师父和自我的观察，产生了一个，“此身已是如此，只有到一个你觉得什么样化生的一个地方，那是一个很好的地方。那就是一个很好的去处。”然后我当时就是这样想的。然后，昨天还有那个视频嘛，早上看的时候那样的，晚上看了之后就没有感觉了。顿时就没有感觉了，就索然的，就这样就可以了，也没有什么，太恶心，或者是这样那样的想法，我就觉得是一个很正常的观察而已。

法师：不净观察，在饮食上，对饮食不净我有讲过，你可能没有听到，你愿意的话，也可以找来听一听，那是关于饮食不净，说到“受用

种类不净”、“转变种类不净”。那在自身上可以配合着自己，咀嚼的动作，观察这个髑髅，它咀嚼的动作，这些对于初学，是相对平和的。特别是这个，它是相对平和的。

修习不净观，有一个成熟的过程，自己平时多观察，多观察自身的不净，对于这个越来越能够，调柔地接受它，而内心无贪，也没有排斥嗔怨，就是嗔憎，这个是很重要的。我们饮食不是为了好吃，因为你在修不净观察啊，这随顺修道来说，饮食从来就不是为了好味道，这个我也讲过，他如果为了好味道，对于修道就错了。饮食只是令身暂支持住。为了能够修习梵行，为了能够向于清净解脱做一些努力，这就是饮食起到的作用。“香油臭脂等同润滑”，这是佛法里的话，“是身如车，香油臭脂等同润滑。”你不管是那些很香的油，和那些已经臭掉的那种油，脂是那种固态、半固态的油膏。这都臭了，但是你如果想润滑车，一样可以用。是不是啊？不管是香油还是臭脂，它在润滑车上，功用差不多的。什么好吃不好吃，它在支撑身上作用差不多的，差距没那么大。这个吃糠咽菜，正常的话，不也是一辈子吗？也一样可以支撑办道。那好美食也一样支撑办道，自己内心哪有那么多倾向性呢？对于一个真正修道的人来说，没有那么多倾向性。“香油臭脂等同润滑”。这个身就像车一样，要这样地修习，才有点意思。你们修习什么某一个法，它不是为了吃的更香。如果你感觉更香，只是因为你更专注了而已。

刚才有讲。吃的不香也没什么，不是为了香不香，不是为了这些好受不好受，是为了心能够正确地运作，配合以受用饮食。你在这里呢，有种种其它这些想啊，观察啊，不是不行，但是对于初学最好形成比较稳定的规定动作。这样呢，心不纷乱，而且修习会越来越强有力。太纷乱了，不容易长久地坐下去。（当然，大家也未必想长久坐下去。）可是，从修行来说呢，我是做正确地修行的说明，做不做是大家的事。你想要这样长久地修习——容易得力，还是自己有一定之规。运心的一定之规比较合适。这里没有太多的这样可以，那样不可以，但是毕竟是有

一些辅助的说明。可以去做参考。

至于说，对自己孩子感觉不到不净，那是因为贪爱的覆蔽而已。对自己孩子这样，那其他的，对于自己贪爱的对象也都一样。当这个贪爱足够强的时候，人是不辨好丑的。但是，这个境真的是没有什么不净吗？换个人，你让别人说，你就知道了。那反应的是什么呢？反应的是自心的贪爱覆蔽了智慧。贪爱是能够覆蔽智慧的。自己内心对这个境，爱染的太过了，导致对于它没有办法生起如实的智慧。那你也可以同样的，另外一个类似的境，但是跟自己没关系，甚至是让人很讨厌的，比如说性格什么，让人很讨厌的，那你这个时候在观察呢？你就能够看到自己情绪，也就是烦恼在里面扮演的角色。所以，在观察别人的时候，说为了避免自己内心取净妙颠倒想，刚开始观察的对象，要自己内心他不容易产生染爱的人。最好是同性老病的。听我话要听清楚，我讲老讲病，我是有说明的，同性老病的。或者说，如果这个人他的取相不一般，那就是他不会产生男女欲贪缠的，或者不会有太多爱染的，这样的境。为什么呢？就是我刚才说的，爱染会让人取净妙相，会覆蔽智慧。所以，对于初学会形成障碍。当然，久习得力了，可以比较如实地来看待，那是因为内心的贪染越来越淡了，无贪越来越强了。

这是你刚才提到相关的两个问题，你没有把问题问出来，但是，总结一下饮食时候的观察，或者是对象，第二个就是对于这种很可意的对象，我给你这些，相应的一个回应。

法友：师父说观白骨，我也有观啊？就是把自己也想象到了——，先一个场景，沙漠啊，一个尸体，然后我抽离出来了，然后就看它，慢慢变烂，虫子什么的，然后就变成骨头了……

法师：不是说最后白骨观，而是说你在饮食的时候，我讲的是饮食的时候，饮食的时候，你可以把注意力放在咀嚼这个动作上。但是呢，头脑中呈现的这个境象，心里呈现的境象，是这样的髑髅在做这个咀嚼动作，是这样而已。因为这个呢，可以比较稳定，又不至于对于初学造成太大地内心冲击，因为初学还是对自身取净妙相嘛。所以，如果是很

有冲击的这些境象，会让人比较不适。但是我也说过，这不适呢，恰恰是对于自身取净妙相的一种表现。当自身不再对自身取净妙相的时候，一般来说，他能够如实地、平和平稳地接受不净，观察不净。

大家还有没有别的问题？刚才我这边闹表也提示了，我们今天晚上答疑到这儿。接下来，时间给大家各自安排。禅坐也好，经行也好，确实需要，也可以早一点休息。好，到这里。

不净观禅修营 5-1

沈阳 • 2020/12/11 • 坐上修-1

修习不净观得受用，对于修习无我观察，其实帮助很显著的。一般人执有我，对这个色身的坚固执著其实占了很大的成分。平时日常生活中总感觉有我，然后，又说不清这个我是啥，现在如果修习不净观察，日常也用心的话，看到的是这样一一的身分，看到的是这样骨锁的动作，伴随着所谓的自我感，看到的是这个。自己内在的那种体会和感受，是会有触动的。特别是如果一一身分，这样观察久了，一一身分地感受很清晰。一一的身分，这样分分片片，凑在一起，拢在一起，哪有过去一直感觉那个一整个儿的我呢？因为在心里感觉这个我始终是一整个儿么，我就是我，现在这样分分片片摆在眼前的事实，那个一整个儿我在哪儿啊？哪儿有啊？怎么可能啊？所以，从不净的观察顺观到无我并不难，甚至有时候会自然发生。观察这个色身的不净、速朽，感觉我一直是我的那个我，往哪儿放啊？有时候，这种观察，他不是自己刻意作意的，确实能够很逻辑自然地发生的，因为观察到了它的和合非一，观察到了它的无常速朽，那么跟内心中一直感觉一整个儿的我、我一直是我的我，它是形成了事实上的破坏。所以，不净观察不仅仅是对治一下贪欲烦恼、调伏一下我慢这样简单，修习深刻，很容易由此引发无我的观察。再说一下，这个观察，有时候不是自己主动刻意地去用心的。它就像你看到了一个事实，发生了一种体会一样。所以，不净观察对于希望在佛法中能有所深入，有一些体会性进展的，它还是有特别的意义。我们一起来做相应的修习。

法友：师父！就像您刚才说的，就是在坐上，我曾经观察到集体都是骨架子的环节，当观察自己的时候，观察到一半成了的灰末，下边就观察不到了，就出现一个衣服始终在那儿。然后，我就想着可能是自我感和实体感太强了。

法师：是什么始终在呢？

法友：是昨天那坐。

法师：我说，你是说观察到一半，有个什么始终在呢？

法友：有一件衣服。这件衣服和下半身就怎么作意都变不了那个灰儿。然后，我就想这种自体感和真实感还是有，这个是不是一一就是所说的无相观那个了知所修呢？

法师：这个跟那个当然有关系，不过你这个是观察不纯熟的原因。你常常地做正确的修习就好，我也要叮嘱大家，在不净观察的修习中，只管去做正确因缘，不要急，比如说，气味现不起来，那就慢慢地观察。知道用什么方法因缘去观察它，了知它，去做这个因缘。比如，哪一个修习的不够清晰，不够真切，也不要急，修行也是缘起法，知道它的因缘是什么，去做正确因缘就好。这个心或者急躁，或者不满意，都是烦恼相。内心安然地去做正确因缘，对于做正确因缘之后呈现的结果，不管它能打十分，还是能打一百分，都是百分之百的满意。这是正确地用心，正确地心态。否则一边修行，一边滋长烦恼。

法友：师父！还有一个，就是昨天讨论了，这种可能是……或者不正确的一种观察，就是我是从六根开始观的嘛，观六根不净，就是眼、耳、鼻、舌等这些不净物都很明了了，但是当意的时候，我就想了，师父曾经说，我们没有正确过。然后我就想，自己意的一些颠倒，这也属于不净，这可以吗？

法师：这个是这样，不净观察主要是对色法，意是属于名法。你要是说，对于心是否清静，那个清静不清静，其实是正确不正确，是颠倒不颠倒，是染污不染污，并不是色法意义上给人的观感净不净，不净观察是要破坏过去对于色法，主要是色身颠倒取净妙相，你扩展到那儿呢，应该说就不再是传统意义上不净观察的内容。你可以先不在那个上用心。你如果观察身根，观察前五根，那就观察前五根。

不净观禅修营 5-2

沈阳 • 2020/12/11 • 坐上修-2

大家心平气和，不要急。讲的虽然多，又没有说可以很轻易地在几天里就都能够很好的达成。这只是相当于给大家一个相对完整的图景。自己这一坐，不一定要遍历这些。修习不净观察，是为了增益无贪，能够调伏这些烦恼。在善法德行的进修上，能有更好的助力。不是要完成什么规定动作，让自己感觉良好，所以哪怕这一坐，自己只是在一个相、两个相上反反复复观察、体会，能够安稳地住在这上，那也很好。

为什么总是好像，觉得又是在完成什么任务，给自己打分，这个心态是跟禅修不相应的。禅修，它是要培养正确。这个正确用不着跟任何人去夸耀，也不是让自己感觉良好的。为了让我感觉更良好的修行，那个跟佛法的根本意趣还不一样。如果不能在一个境相上安稳地修习，那么说明心这个安稳性还是不够。从前也说，多个不净相这样修习，对于初学有一个好处就是这颗心不肯安生，总在一个上觉得没意思。它要找新鲜，找有意思，那给这个刚开始的心一点方便。就像拴猴子，如果说到一些不善业相应的，就像钓鱼遛鱼一样，是这个意思。当然，另一个好处就是周遍观察，无有遗余，没有一个身分是净妙的。初学，不一定非要做遍观，在这几个境上，甚至就是在一个境上观察也行。愿意修定的，取一个不净相，心安住在上面。因为这一个不净相，他熟悉，用不着反复抉择，那个不净相就浮现在那儿，心安住在那儿，也可以成为修定的方便。我这里讲，没有从修定的一面去强调，因为它主要在培养无贪的善根，但它主要要发展的是在无贪的基础上，去发展无痴；或者是配合这样不净观修习很熟练，甚至到超作意位的程度，配合这样的基础，去培养无嗔；乃至无贪、无嗔、无痴依识俱转的。是为了这些目的。

自己禅坐的时候，不要有这种焦虑，如果禅坐的人，还为这些修行的进展而焦虑，那只能说明他还在用过去心的模式，来认识，来处理禅

修这件事，那是完全与禅修背离的。我说了，禅修不是要体验神奇，而是要培养正确。

人的焦虑是很有意思的事。它背后是什么呢？背后是患得患失，背后是在意别人的评价，背后是自我感，我、我所。背后是要自己高举自己，就是慢烦恼，等等这些相应的，焦虑什么呢？修习不净观察，看着自己这个色身这样的不净，你还有啥好焦虑的呢？看着自己走向死亡，死亡之后这个色身变坏不堪，有啥好焦虑多呢？你还能比这个更糟糕？再一个呢，焦虑本身是一个错误的心态。修习止观的时候是要培养正确，这个心调柔安和地，去观察所取的相。心只要在做正确因缘，就百分之百的满意。不管这个正确因缘做完了，呈现的结果是百分之十如意，还是百分之百如意，自己都是完全地满意。这一点很重要。这其实就是无嗔心所相应。你是任何一种止观修行都应该有这样的。这是共通的。我始终说，做正确因缘，对果相全然平等开放，当心真的不再患得患失，修行是容易得力的。这个潜在的潜伏的患得患失，让自己这不满意那里又比较焦虑，这其实是禅修的障碍。也是我们生活品质的障碍。

禅修培养正确，不仅仅是在禅修的时候发生作用，还应该在生命中发生作用，在整个生活里发生作用。下了坐，也仍然是这样的心态。就问自己，我该做什么，该怎么做。然后这样去做，至于结果，可以都可以啊。因为基于正确的认知，这个世间有什么真正究竟的意乐吗？没有啊。不打那个妄想。也不觉得这个世间真的有什么特别的价值，究竟的价值。知道这些价值，归根到底是在生命的净化，生命真正的完全改善上。所以，生命的正确，内心的正确，是至关重要的。

从这一坐到一生，慢慢地有这种一以贯之的主干线。那禅坐的时候不是别的，就是集中地来培养这种正确。从这个角度认识禅修。也认识生命的改善。

不净观禅修营·结营

沈阳·2020/12/11

我们不净观这次的禅修营，这是第五天，也是最后一个大家共同在一起做法谈的时间。这五天大家在学习中还有什么问题，或者有什么要跟大家分享的，可以谈一谈。如果有什么不清楚的，或者是困难的，也都可以问。我们这个时间相当于结营，但是我们主要是以大家交流为主。不知道谈什么，如果有问题聊也可以。有不清楚的可以问一问。

法友：师父！不净观的时候修白骨相，一不小心把自己修成便便了。那是什么原因？

法师：这个啊，怎么说呢，这是实际上是特别的胜解观察，因为这个跟实际情况还是不一样。不净观察它虽然是观察种种不净，但是，实际上它是有根有据的。注意到没有啊？就像我们说虽然没有剖开，但是剖开了就是那个样子。这是我们有正确胜解的。它就是这样。包括这个骨锁相，可能个头跟这个差了一些，但是如果打开来基本就是这个样子。这是他有事实做依据的。我们观察死后无识身的变坏，虽说今天自然腐化的少了，但如果因缘具足，自己走了之后，就是自然腐化的，就是这个状态。就是这个过程。会有先后的腐败啊、膨胀啊等等，然后这样一点点的变化。

不净观察，虽然是胜解观，但是它是基于事实，这些特别的胜解，不是跟事实一致的胜解，它也有力量，但是跟不净观察，它的原则不完全一致。它有没有力量呢？有力量。但是，你如果转想想，像你说这个自己莫名其妙把自己观察成一坨便便，这个呢它当然不是事实，但是你可以有一个转想，怎么转想呢？其实我有过简单地说明，我们生下来一尺多长，到今天这么高，我当时说一米六、一米七，这是有台词的，你们都忘了。那今天到了这么高，从一尺多长到这么高，这东西都哪儿来的啊？我当时说过这个。东西都哪儿来的啊？不都是从小肠吸收来的吗？主要不就从那儿来的吗？小肠里什么样，你们经过这些天观察，是

一清二楚的。你的每一个片成长的“砖瓦”，都来自于那里。都来自于肠中物。我下面的话不太想说，说了有点太强，（法友：没事，都可以了。）你们已经都是承受力特别强了，你像我们都去过那种卫生很差的那种老式的公厕，像化粪池我们也都知道，我下面的话还是不太想说，这个人说这些太坏了。我当了五年好人，然后开始当坏人。你想想那些啊，就是那些啊汤汤水水粪便，它在边壁上，会形成一些凝固的。那个凝固的东西净吗？不净。但是那个只是物理变化凝结的，我们这个色身，它的这些材料都来自于同样的不净来源，只不过是化学变化凝结的。你如果说，能够让你那个没有事实根据的观想，变成有事实根据的这样一个系列的观察，你观察观察，从这一尺多长到今天一米六、一米七，这个材料都从哪儿来的啊？

有人过去修不净观，听我说公厕化粪池里那个跟自己肚子里差不多，他就感觉受不了，说自己的感觉虽然也不净，但是还行，还能受得了。一想到别人的也在这里，受不了。那我也没有客气，我就问，怎么？你就比别人高贵啊？人家是金贵，你是什么贵啊？我那话没说。这话说出来就太粗糙了。

当这样思择的时候，这个色身长这么大，看到它甚至说，它的整个所谓的成长，也失去净妙相。我们一说到成长，总是很净妙，用我们老百姓熟悉的话说，庄稼一枝花，全靠肥当家。背后的意思你们就知道了。这是你这个问题，可以变成有根有据的一种观察。

法友：师父！我现在用餐的时候，我是想象吃的食物，是排便的原材料，然后我对食物的欲贪确实有所改善。我感觉向外抓取的那个手啊，现在有感觉，能感受出来了。

法师：我们开始的时候，关于饮食，观察饮食不净，我说过。主要是受用种类过患，转变种类过患。受用种类过患，主要是过喉之前。外边这么色香味俱全的东西，大家看着都馋，唾液分泌。那吃到嘴里呢，一般人是嚼着嘴里的，看着桌子上的，头脑里取的是净妙相，觉得自己嚼的还是这个净妙相，但是其实如果真的吐到碗里呢，别人不吃，自己

也不吃。勇敢的还能吃下去，我讲过勇敢的例子。那好，这就是主要讲的是受用不净。它一进到嘴，一过齿，它的这些净妙相就都没了。可是人们的心，你看颠倒取净妙相，在这件事情上就非常明显。谁想着嘴里什么样在那一下一下嚼呢？都想着碗里的或者桌上的样子。但那个不是真实，真实是什么样子？如果不客气，吐出来就知道了。这是受用种类过患。

转变种类过患，说过喉过食道进到胃里，这个转变其实用我们今天的话来说就是消化、吸收和利用，乃至形成代谢废物排泄的过程。这是转变整个包含着的。因为消化从胃里就开始初步发生了。胃里有蛋白酶，做一个初步的切，还有酸等等一些东西。包括唾液淀粉酶等等这些进去它也能继续发挥一些作用。它们在这胃里混合形成胃糜，这就是消化的初步，这已经开始转变了，这个时候吐出来就是谁都觉得恶心。这个时候转变种类过患，想一想这一位的相状。接着经过十二指肠进入小肠。在小肠里各种酶的作用，它开始分解。这个过程这样说好像挺化学挺生物，也好像挺净，但是它的那个相貌是什么相貌呢？是什么气味呢？这个大家就知道。如果喷溅到自己手上、身上，自己的观感是什么样呢？这个就知道是它到底是怎样。那在小肠里，小肠里同时还有吸收。消化、吸收，这个吸收我说过，它不是那净妙的东西，它是从这样的东西里吸收的，吸收之后进入血，血液、然后组织液这样分散到全身各个地方，脑的特别一点经过脑脊液，这样的话呢，身体的种种转变，包括新的一些东西的合成，不管是新的肌肉的相应蛋白质，或者一些组织结构啊，乃至脂肪啊，总之这些生长需要的，都是从小肠来嘛，骨也有一定的磨损，也有一定地修复，都从小肠来啊，就是说我们整个色身都是从小肠来。就是这个不净转换成其它种种不净。如果觉得骨啊、肌肉啊、脂肪啊是净的，这个人是不净的观察基本功不够。这就是这种不净转变成其它不净，这就是转变种类过患。不管是转变的来源，还是转变的结果都是不净的，那形成的代谢产物，代谢产物主要是在血液里，那是通过血液从各个组织液里这样交换渗透进来，到肾那基本上从尿液排

出，我们这里粪便这儿呢，主要叫排遗。

如果很精确地说，排泄跟排遗不一样，排泄指的是代谢产物，它的排出。排遗指的是大便。它是这样消化的残余物。当然也包括一些代谢产物，特别是肠道菌群，大肠里肠道菌群，它们发生一些作用之后，也形成一些产物。转变种类过患包括这些。转变种类过患其实是挺厉害的。这是如果思择清楚了，那对于这个色身的不净确实很有帮助。

那么，如果说经论里谈到饮食不净，特别地强调了这两个，受用种类的不净和转变种类的不净。可以做一做这些观察。这个时候不光是胃里的、肠里的东西不净，体会到一身分它的不净。看到饮食只不过是滋养这样的秽身，秽就是不净的意思。如果只是这样为了活，活下去其实意义不大。那自己体会一下，活着是要干什么。这个问题，活着是要干什么？为什么活着？就是这个问题。这个问题其实也可以在每一次用餐的时候，伴随着这样饮食的相应观察，实际上是有正思惟的。因为饮食它是起什么作用呢？离开一般的世间骄逸想，骄慢放逸想，变成随顺于法的正思择。这就叫做“正思择食于所食”。基于佛法的正见，“正思择食于所食”。这是饮食的时候正见正思惟，伴随的饮食。这样的话，你们慢慢地就会就会知道，整个佛法呢，确实就是八正道。你这个时候呢，也伴随着正念吧。心的正念，也有正精进。这样受用饮食，对于出家人来说，都是没有过患的，就是没有内心的错误，因为不会在这个上起贪嗔。它已经不是用我喜欢我不喜欢，这个好这个不好来衡量。他对于饮食有完全不一样的认识。饮食的完全不一样的认识，是跟对于人的认识有关系的，那不净观察其实是帮助我们更清晰更准确地认识人。

你这个问题，我说这些。

法友：师父！我请教一个问题，就是，师父在禅修前的开示和对弟子的教导中已经提过，但是弟子才疏学浅还是有很多疑问，就是关于不净观的修习，就是达到，以我为例，比如说想要破解，想要努力去修的话，我生怕触动生活，进入五蕴中，对未来的这个种子，《心经》不讲

“照见五蕴皆空”嘛，有这么一个疑惑，还请师父进行专业的一个开示。

法师：你的主要问题是在哪儿？矛盾点在哪儿？

法友：你比如说拿我就叫食啖想，我会想到一个大狮子把我扯开，然后很猛烈的，包括蛆在我身上拱，我这些都亲身承受它，我自己观察到，但不起嗔心，然后是去除贪爱，这个道理我懂，但是我怕动了那个受，也动了那个想、那个行，它会落进这个五蕴种子。

法师：这个没事。是什么意思呢？因为你这里，如果正确运作心，它不是烦恼相应的。你如果正确运作心，你不是烦恼相应的，这件事情如果因缘具足，它就是会发生，对吧？就像我们说，如果我是在野外离开了世间，也没人知道。出家人坑死路埋，不是很正常吗？莆田有一句话，叫填沟壑。就是人死的意思，而是死的好像挺什么，是这个意思。如果是这样，我以我自身来说，如果是这样，死了之后，这个色身会不会变坏？会。怎么变坏？就是那一系列。你像狮子，狮子呢，可能不太现实，但是你要说狼啊，野狗啊，乃至狐狸啊，鹰啊，这些都很正常。那虫子就更不用说。这些你是当成是一种可能的事实，乃至说，如果这些条件满足，就会发生在我身上的事实。作为这样来观察了。这个时候，内心如果能够远离烦恼，随顺于正确去运作，那你担心什么呢？你担心正确会影响未来导致不好吗？明白我的意思吗？

法友：不会落进去是吧？不会落进去。

法师：不是落不落进去，你在担心什么呢？这些没有什么不好啊？落进去又有什么问题呢？你担心自己的想象会塑造命运？如果那样的话，那些买彩票的早就中了。是不是啊？那些买股票的早就发了。结果大家都成韭菜了嘛。

法友：师父说到这，觉察到自己确实有那种，所谓原来正能量的输入会带来一个什么样的好。……

法师：这个呢，佛法不是唯心的。在佛法的宣扬中，有一些人把握不中正。人心是能塑造未来，可不是一般意义上的，你想什么就有什

么。如果是那样，那买卖股票的这些人，哪个是希望赔钱的啊？哪一个不是白日梦做着想我中个中国首富啊？股神啊？如果真是这样，那开赌场的早就亏成“白板”了吧？是不是啊？但是呢？你看一个一个的这些赌场，那真是流水的赌客，常赢的庄家。常年下来只有庄家赢。那什么意思呢？你想什么不一定能实现什么，要是认为心想就能成，那卖彩票的，股票坐庄的，赌场坐庄的，这些都惨了，但是反而就他们挣钱最容易。是不是啊？这个不用担心。只要修行的时候，内心主要的活动是善法，当然会影响未来，可它是好影响。在这个过程中，主要是无贪而没有内心的嗔。这样呢，即便影响未来，也是无贪这种它的势力相应。如果修习得力，实际上，自己在生活中，就能够感到坐上修习带来的影响，它是好影响。内心更清净，内心更平和，更不容易头脑发热。因为，人被贪欲所覆蔽，贪嗔都容易炽盛，那现在无贪强盛了，看事情有一个相对的超越的高度和角度。虽然，对于在家众还是要做种种事，可是不一定像从前那样颠倒的，那样净妙想相应的。比如说，就说女士做适当美容这件事，皮肤的养护啊？每一天如果需要，必要的一点妆容啊，这些可不可以呢？我说了，在自己生活的这个水平和相应的社会环境下，做合适的情况就行。也不是说，既然都不是净妙的，还臭美啥？回去面膜，什么这个水儿那个水儿全送人，我担心你下个月还要再花一笔钱。

法友：师父！这次禅修，我觉得对我触动挺大的，就是师父会经常提到一些偈颂，然后我就想问，作为我们怎么能获得一些在修行的过程中，获得一些比较契合于修行的适宜的偈颂？再一个，对这个偈颂怎么能做到一个完全或者一个正确地理解？我觉得这个对我相对来说难度特别大。

法师：这两个问题都是跟闻思相关的。你能够遇到这样的偈颂，不是别人说，就是自己看书。对吧？这都是闻思的来源。至于说如何能够记住，那就自己常常跟它见面，常常在心里思择，这还是闻思的功夫。你问的这两个问题都跟闻思有关系。所以说闻思重要嘛。“由闻知诸

法，有闻遮众恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”闻思就是有这样的功德。所以，佛法当然是从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成。可是闻思也是实践的一部分啊，如果摒除了闻思，那只有最后身的菩萨，和辟支佛最后一世，他才有可能证道。是不是啊？我们作为从佛法教，闻佛法修行的人，闻思是必不可少的。所以，我们虽然强调实践，可不要把闻思排在实践之外，闻思也会产生相应的智慧——闻慧、思慧。只不过，不能把闻思当作佛法实践的全部而已。你那么坐上和坐下如理地运作心，这是很重要的一部分。其实，你像不净观所培养的智慧，是什么层面的智慧啊？大家在坐上修习的时候，如果最开始还要想着引导的我的话，或者自己读到书中讲的怎么样讲的这些言句来引导心，那个属于主要是闻慧相应。如果后来已经离开这些言语，主要是相状啊、气味啊等等观察，这些是思慧相应。你如果有心一境性，心一境性相应下的这种观察，那就是修慧相应。对于多数的修习，不净观的修习多数是思慧相应的修习。

我过去讲智慧的因缘，我们生而为人而有的，属于人的生得慧，对于修行是基本条件。没有这个让一个小甲虫去修行，那也不可能。生得慧的基础上，要闻法，闻法有相应的闻慧。闻法之后要随顺思择，有思所成慧。在这样闻思慧的基础之上，如果有心一境性配合，来做观察，那是修所成慧。因缘具足，能够引生无漏智慧。这是生得慧、闻所成慧、思所成慧和修所成慧，以及无漏慧。

你问的问题，主要在闻思方面。如果自己愿意，可以找一些相应的经论，来做一些学习。这样能够找到一些你估计会喜欢的偈颂。或者是在什么场合听到别人引用的这个觉得好，那自己就记下来，以后常常地看。好的偈颂，在今天除了写卡片这种方式之外，也可以记在手机里，自己愿意的话，也可以在手机里做在图片上。专门放一个在图库的文件夹里。专门建一个新的文件夹。没事呢就打开来看两眼，翻一翻，就相当于随身看看卡片了。简单的话，就是存文本就好。像记事本，开一个记事本文档，里边记一记。这样都很方便。想要背偈颂，可以刻意地去

背，但是这样天天见面，时常见面，品味、抉择、内心随顺而转，这样也很有益处。

古人的一些修行，包括佛世的时候一些人的修行，常常在这样诵习中，得到受用。你像这次我常引的这个偈颂：“犹如想颠倒，令心遍烧然，是故常远离，引贪净妙相。”跟自己常常这样说一说，坐着说或者经行着慢慢这样引导心，“汝应修不净，常定于一境，为贪火速灭，数数勤浇灌。”这样常常引导心，这个心就愿意随顺而转，随顺于修习。一般人日常怎么引导心呢？我有这个事儿要干，那个太好了，我什么时候去买。都是这些心，都是这么引导心，你说这个心里他怎么能不焦虑？他怎么能够不贪取？日常都是这样在引导心。很少引导心清凉、寂静、无贪、无嗔。这个心怎么去引导它，自然就容易跟什么样的状态相应。那用偈颂去引导是一个挺好的方式。

法友：师父！对这个不净观的修习，我可不可以这么样理解，就是通过不净的这个手段，对色法这一现象进行的观察，这就是取相修，通过这个色法观察之后，透视这个本质就是离相修，像无我慧啊，法空慧啊是离相修。通过透视这个色法的现象，透视这个本质都纯熟以后，纯熟以后就是即相离相修了。

法师：这个主要是对色身，你像取相修呢，主要是对于色身的现象，做种种方面的观察。突破过去净妙的颠倒想。突破过去颠倒的取净妙像，现在能看到种种不净，这是取相修，而且这个取相修，在我的介绍中是有一个次第的递进的，作为初修要多分地观察自身的不净。那有几位法友进营进的晚，听我强调这个强调的少，其实在头几天我是反复强调这个的。

首先要多分地观察自身不净，甚至在第一步尽量用不着去观察别人，如果特别地需要，观察了之后马上回到自身观察，那建立初相、遍观不净、遍满不净，这样呢，如果能够经过一段时间的修行，达到超作意位是最好的。

我说过，就是对境的时候，现起的基本上就是不净相，而不是停留

在皮相上。

他不是不能够认识这个人了，你判断这个人是谁，一眼就够啊。换句话说，你取皮相，一秒钟就够啊。那后面你还停在这个皮相上，干嘛呢？他看一眼是谁，心不在表面这个相上住。他可能住在骨锁想啊，等等。而且这个是很自然的，因为已经——，用大家熟悉的话，简单说就是习惯成自然了。在这个修习的过程中，大家就能够看到，认知的很多奥秘，这个话我说过，你会看到认知是可以怎样地被塑造。那我过去有没有有意无意地塑造自己的认知啊？塑造成什么样子了？如实不如实啊？这个时候就很容易有反思，很容易有洞见。

取相修之后，离相修。离相修，对于大家有一定闻思的，并不太理解。但是，要注意我谈了一个，第一个是，我说了知所修。在这个过程中，认识到取自身整体的不净感，那个里边包含着，取这样一身分的不净感，那里包含着，也就是法。这里边有我的实有、法的实有的观感。除了我和色法的实有，还有色相的那种真实感。这里边，其实涉及到了这些自性见在里边。在我上、色法上，在色相上这些转的自性见。那么，认识到，体会到在自身这样不净观察中、认知中包含着这些自性见，然后可以次第地破掉。

接下来，可以抉择我空。就是观察我空。简单地从无常和苦观察就行。有多种观门，其实都可以用。

今天，我还特意提了一下，这个人作自身身分观察久了，这种分分片片的感觉特别真实。它会自然而然地破坏过去一整个儿这种我的这种印象。我是一整个儿的，这是根深蒂固的感觉。可是现在随着这个智慧的转深，会真切地感受到，事实是这样左一片右一片的啊。这么一堆东西啊。哪有那么一个一整个儿的我呢？这个其实也是破坏自我感的。还有这样观察看到它的无常变化。比如说从一尺多长到一米六、一米七，比如说很明显的死亡之后的这个衰朽变化。那么这个时候，从这种很明显的无常，也是触动大。特别是不光观自身，观他身也一样。你想一想，如果自己修习这种无识身不净纯熟了，你看人能很自然现起食啖

想，能够很自然现起那种胀坏想。那是什么样子，而且知道就是在他现在好像很端严的相貌里，就包含着这样的可能。条件具足就会这样。而且那个时候，因为观力成就，现起的就是“他就是这个”。直接的感觉就是他就是这个样子。那个时候，对于很多过去这种倒想都是有一种冲击力、破坏力的。如果说传统的修习，从无常和苦多观察。那实际上从分分片片这种，以及观察到色身的迅速衰朽变化。这些都会对自我感造成强烈地冲击。那我空之后，再来观察法空，法空的观门我没多说，大家现在通常的理解，可以从无常这一门去观察。这里呢，就不仅仅是要观察色法。这些诸蕴都观察。但是它是伴随着前面观察不净而有的对于色身不净，人的不净这种认知做基础的。这个不一样。因为有这个认知做基础的时候，内心是离贪的。内心在无贪强盛的时候，观察无我是容易的。人对自我的爱取特别强盛的时候，观察无我的障碍是强大的。这就是我给大家引述，有部说不净观和持息念是二甘露门，开涅槃甘露道的意思。就是因为它有这样的作用，能调伏心，能令心无贪比较强盛。特别对于出家的修行。那这之后，才到即相离相观。

前边所说的这个离相观，它最后产生的结果，当这个人真的这个观察得力的时候，会是什么样貌呢？它最开始是基于现象的无常苦等，这是世俗谛，是吧？基于这些世俗现象，来体会这样的我可不可得？法不可得？那体会到这种我的不可得、法的不可得，不可得有什么相吗？有相就叫可得了嘛。

那从这样世俗现象，或者世俗谛的观察，契入胜义中的法空、我空，那就是从俗谛而契入真谛，这叫依俗契真实，依俗契真。在这个契真之后，如果恰当地契真，我之前也说过，是有相灭而空相不显。它应该说是离于一切相的。那这个时候，不光是没有空相，前边的有相也当然没有。前边这些净不净啊等等这些，这些相都不现起。我为什么强调这个呢？那个偈颂不是说吗？

“修习于无相，坏慢及无明。”还记得吗？我只说过一两次。“由于慢现观，能证苦边际。”什么叫“修习于无相”啊，这个修习结果就

导致无相。这样的相应的智慧，如如智契如如理。当下是没有相的。没有这个相，如果住在这个智慧里，是没有办法并观现象的。这个话能明白吗？你如果只是住在这样智慧中（这是涅槃智相应的），你是没有办法同时做现象观察的。所以才有第三个，即相离相观。即相离相这个不是必要的，因为如果前边对于这样的智慧，深刻地体证，后面那个不是必要。但是后面它有它的重要意义。特别是对于菩萨的修习。这个重要意义在于，从这样的空慧为基础，如何观察体认现象的问题，明白这个意思吗？以空慧为基础，为出发点，如何来观察现象的问题。当然这个时候不会错，可是这个还是有好处的，有必要的。在哪儿呢？这样会使得真俗彼此确实让人体会到相资相成。前面是依俗契真，我说后面即相离相修，是由空出假，这个由空出假就是因为前面那个智慧，它是无相的。这个慧所证的境是无相的。慧本身也谈不上相可得。可是，如果基于这样的智慧再来观察不净的色法，不净的色身，又是什么样的一个情况呢？这就是即相离相观。这个时候要观察现象，要不要即相啊？要即相。可是，有这样确定相可得吗？又没有。明白吗？就是基于这样的空慧去观察之前反复观察的现象，那么这个时候，现象是怎样的缘起啊？从这个空慧去恰当地体认，这样的不净相的缘起。

你们，包括明饶还记得一两句话，说到好像跟六入怎么又关系，当然了，这样不净相是如何呈现的呢？不就是无自性的眼根，我以眼根来举五根。无自性的眼等五根，触对无自性的色等五尘，然后有这样根尘识的现起，根尘识三合触，然后后面有这样的想。这样的色想、香想、触想，又成为意的对境——法，又形成怎样的综合。过去意中有颠倒，觉得法有这样的实在自体，所以取实法、实我，现在看到，本来是没有这样任何实在性可谈，实在自体可谈，但是在这样根尘识和合的因缘下，就是会有这样无实的不净相现起，这是即相离相的关键。它的基础是一切法不可得，一切法空。它的基础是一切法空。但是，这并不障碍观察缘起。反而能恰当正确地观察到不净相的缘起，又不执着有这样实在的不净。实在的不净都没有，有实在的净吗？都没有。那个就是自己

爱染颠倒造成的问题而已。这是即相离相它的要点。这次营就说到这里就可以。

法友：特别感谢明瀛和明容的请法，也感谢师父的教导。我在这次不净观的修习中，也特别地幸运，就是主要体会到，有了坐上的这种观想，这种感受，回头再看师父的开示的时候就特别地深刻。就是所有的那些步骤还有一些句子都能印在脑子里。所以说坐上的这种观想和感受，真的就是更让闻思增长了一层楼。第二个就是，真的特别深感菩萨的那种伟大。他们面对不净还有这个五浊恶世，还能感受到菩萨行的难能可贵。就像师父说的那样子，不净观更多的利于有情的菩萨道的修习中，就是增加那个六度，但是一般不是那么轻松能做到的。所以，真的感受到菩萨的伟大，和菩萨道的难能可贵。第三个也体会到了，修行是一场内在的革命，这也是师父曾经说的。也是主要是从内心出发嘛，曾经也说，作为一个世间的人，一切旅行都是我们所好乐的，一切旅行也是心的旅行，也能体会到。师父也曾经说过，空气和水的变坏，其实是人心的变坏，的确是，《八大人觉经》中就讲，“心是恶源，行为罪藪。”从不净观这个髑髅上，就能联想，一个人去掉他的血肉和筋骨外，最重要的是什么呢？的确是。让我再一次更深刻能够体会到师父说的，佛法是智慧和德行的宗教。作为自己来说，特别感慨。要增加自己的智慧与德行。还有一句偈颂，就是师父说的：匹夫上战场，千战胜千敌，莫如能胜己，彼最胜战士。”

法师：说到菩萨，这个菩萨大家也能体会，菩萨愿意投入自身，来救度这个世间，不是因为这个世界是净妙美丽的，愿意帮助这个人那个人，不是因为这个人他是好人，大家要体会这个，我们一般人总是因为这个好那个好，所以才愿意怎么样。菩萨不是，菩萨是因为这里充满了缺陷，充满了苦，所以愿意帮助。这个也没有那么难，你们也不用想着，我要不要行菩萨道啊？要不要尽快求解脱啊？你自己呢，先每一天增长智慧和德行，如果有因缘，我会慢慢地把你们“拐带”上路的。反正不着急，前面说了，这五年呢，就是先给你们在认知上，主要在了

解。在佛法认识上，多少有一点。五年过去了，自己也有点意识，大家在自身也有一点主动的意识，向于法的内化。当然也不用恐惧，菩萨道那么难，我行吗？不用每个人都上道，反正在“拐带”的过程中，会给大家塞足够的工具，这些工具，你自己决定去哪个方向能用得到。最后，自己来抉择。反正，手里有粮心里不慌。

法友：师父好！因为场外有一些师兄这几天也在听师父开示的音频，明间她说到，她现在听这些音频，也在修，走在大街上看到的也都是骨头架子，包括自他的那种不净，感觉对修无贪无嗔无痴还是挺受益的，但同时她就感觉好像就没有什么意思了，我当然也跟她提到修到最后的那种寂静。然后她觉得也挺好，但是，我觉得她还是觉得这个不净观还是有些猛烈吧。她问的第一个问题就是，确实修不净观有很多的好处，但是，是不是就了解一下就可以了，因为走向解脱毕竟还有很多路嘛，她说可不可以这样理解。这是她第一个问题。第二个问题，她说天人不来欲界，是不是就因为这些不净啊，太重太浓，所以不来欲界。是这样两个问题。

法师：第一个问题，不净观是不是了解一下就可以了。这个在于个人的抉择了。说了，我的作用是说明和引导，说明这个是什么，引导这个可以怎么样去做。至于说大家到底怎么做，是每个人应该自己对自己抉择和负责任的。这个也比较常见，常常希望一个有权威的人，来给自己做一个决断，你看我是不是这样就好了？如果我去扮演这个角色，我可真就成“大师”了，打上引号那种。大家，如果这些年我们彼此了解的话，知道我是不愿意做这种角色的。自己来决定。

如果说建议呢是这样，每一天至少做一个简单地修习。关于自身不净、他身不净，做一个简单地修习。比如说，自身取那几个相，迅速地觉察到，色身的不净，特别修习熟练之后，这就是一念心的事儿。然后从头至足做一个观察，或者是有其它线索也可以。做一个自身不净的观察。也知道这样命终之后的色身会是这样的变坏。这些呢做一个观察，然后也胜解这世间都是如此。这些人都是如此。至少做一个这样基本的

观察。如果纯熟了，也就是三分钟、五分钟的事，如果每一天都有禅坐，那不管修习什么，都可以有三五分钟的不净观察，三五分钟的慈心。只要自己有固定的禅修功课，这一天不管是以什么禅修，为自己主要功课，至少可以保证三五分钟的不净的观察，三五分钟的慈心，这样的好处是显而易见的，你们从心所上就能够知道，这至少保证了每一天，无贪和无嗔的串习。这对于整个善法力量的基本盘是重要的。在家修行尤其是要保证一个基本盘，最少我革命根据地没丧失。就算被反革命力量都打的丢盔卸甲了，但是我根据地没丧失，重整旗鼓还可以再战江湖。你要是根据地都没了，革命火种再一点一点地来凑，那难度太大。这就是我建议大家每一天应该给自己安排禅修定课的原因。保证红旗不倒。再说，革命道路是漫长啊，崎岖啊，还是能迅速地能取得全面胜利，那个可以自己再来看。

她的第一个问题，要不要修？我的建议是，可以简短修，最好不要完全没有。特别已经学过的。那会有什么不好呢？那会养成自我欺骗。我过去也说过：“没有智慧要增长智慧，有了智慧就不要蒙蔽自己了。”还记得吧？不蒙蔽，看一眼。至少每天看一眼。花个三分钟，看一眼。第二个问题，天人是不是嫌我们这个欲界人中臭秽啊？这问题就像问你，某乡下有一个特大的养猪场，几千头，然后管理还不善，粪水把附近十几里的那个庄家都给淹死了。那种污染厉害了会那样。那如果你不幸，走进了这样的环境，那你觉得舒服吗？不舒服，下次再也不来了。天人没离欲，来我们这人间就跟我们去刚才说的那个地方类似的观感，那当然是能不来就不来。大家想想自己也知道，像那种地方，没事是不会心情愉快地去的。这就是说，我们这个世间，即便从世间意义上说，也不是圣妙的，这样的观察有助于帮助自己确认不净。

她的两个问题，到时候你可以简单地转告给她。

法友：师父！她实际上是问的是色界无色界的天人，色界无色界的天人，他的到不了欲界的，是吗？

法师：无色界的基本上就不可能了。色界也是很难很难。很难的意

思不是别的，人家为啥来？（法友：像跟佛陀请法的那些天人，应该都是欲界天人，是吗？）据说也有梵天王嘛。但是，他是有重大原因啊。假如说，有一个隐士他就住在那个猪圈旁。你要是向那个隐士请教，你也就得去，捏着鼻子去呗，是不是啊？但是，那个隐士已经走了，没有这回事儿了，就剩猪圈了，唯留猪圈在人间。那他没事去干嘛呢？是不是这个道理呢？

法友：我们想去欲界天，不靠禅定能不能去？

法师：你说欲界还是色界？（法友：色界）色界，不靠禅定去不了。

法友：师父！有一个问题，刚才您说色界的人很难到欲界，（法师：很难的意思不是能力的问题，而是说机遇的问题。）是，那要是说很难的话，那是不是就意味着色界的人都有色界的禅定，他有色界的禅定就意味着他有那种不动业，有不动业是不是就不能下来欲界。

法师：你这问题挺好。各界的天人有各界自己各界的禅定，但是他这个禅定是他的异熟果。知道这个意思吗？（法友：异熟果不是异世而报嘛）就是他生到这里，他的这个心就是这个状态。就像我们生在欲界，这个心天生就是比较散乱比较多疑。我们生在欲界人中，心天生散乱就多疑，那个色界的天人，比如初禅天的天人，他生在初禅天，他的心天生就是初禅天那种清净的水平。知道了吧？他是天生的，他不是自己修及的。那个谈不上是他自己造作的善业。他这个天生是跟他前世那个不动业有关。他前世不动业感的这个身心清净。但是那是结果。不是他自己修及的，他如果在初禅天，修得二禅，那他命终他有二禅的不动业生二禅天。他自地的，他靠的是果报。自地靠的是果报。就像我们欲界人，生下来就是欲界人的散乱程度。那个初禅天的人，他生下来他那个心就是初禅天人那种清净程度。

法友：师父！这个人通过未到地定证了三果，以后舍报了，他不能回欲界了？（法师：他不能回欲界），他色界也没有色界定啊？

法师：他是这样。他如果说证了三果，证了三果的时候，他生色界

是必然的，因为他没有其它的业，其实是过去色界未感果的业，知道吗？就是过去未感果的色界业来受生的。它是这个意思。因为我们无始轮回，应该说业啊，啥业都有。没有报尽的，没有感果的，这样而得的。这个跟一般凡夫，他没有不动业去不了是两回事。三果人他已经没有欲界的烦恼，不可能欲界受生。他的受生只能是向上界受生。他有感上界异熟果相应的烦恼。问，他有没有相应的业？会有的。

你刚才这个问题，你是问色无色界的天人是不是没法降到下界了？是能的。原因就在于他们那个是报得的。他那个报得的不算是自己的。不算自己修的。跟修的还不一样。当然不是说他报得就始终在初禅中，他是可以出定的。色界天人是可以出定的。当然，其他诸禅天的人也都是可以出定的。只不过，出定呢，相对于他自地的定，乃至他修上地的定来说，是相对来说不那么舒服的。就像一个欲界的人，他如果修止修的很相应，初、二、三、四禅，他常常地住在这样禅悦中，那出定跟很多人打交道，很纷乱，对于他的心来说是很不舒服的。那他怎么样舒服呢？还是回去自己修相应的禅更舒服，是不是啊？这个就能够理解，这个色界天人他们能够出定，初禅人能够出初禅，有欲界相应的这些活动，比如说运用这些根啊，跟人做一些交流啊，这是有，可能有。但是对于他来说，这不见得是愉快的，不见得是让自己很满意的。特别是来这个欲界的人中，真的没什么好。当然也不排除有菩萨受了比如说初禅天人身，他有一些什么样利益众生的事，那也不排除。我们就说普遍情况。所以，没事往这跑什么呢，是这个意思。不是说能力上的难，而是说几率上的小。

法友：师父！就是刚才说到这儿，我有一个问题。在禅坐当中，观这个骨锁相的时候，如果用一境性来观的话，这个样貌啊还是挺清晰，然后用一境性的话，又进不了慈心禅去观那个自身的种种相，然后用三禅的乐来观，但是观的话我内心就有疑问，为什么这个样貌不清楚，这个心就特别喜悦，然后就观不清楚。这个的话，我就有疑问，拿它做所缘一二三四都应该可以啊？但是就不清楚。

法师：你这个啊是这样。这个在禅法中有讨论，有一种说法就说是三禅不相应。（法友：是，我今天就观不清楚，然后我疑问挺大的。）有一种说法就是三禅不相应，原因就是你说的那个原因，因为三禅心乐。不过，你说你想用它取这个相来修慈，这个要在后面，就是遍满不净，在这个上成熟之后，最好能够修习不净观察到超作意位，就是比较自然地就能够呈现这种种不净相。甚至想到某个人，至少第二念能够比较自然地呈现他的不净相。那样的话，你在内心中举起的时候，那个时候是容易的。你在这个上多用功夫，在遍满的不净上，多用功夫，这样在后面以这个相来修慈，会更容易。

法友：那我就做做，在一、二禅上做（不净观察）。

法师：可以。四（禅）也行。

法友：四（禅）做不出来慈心啊，师父！

法师：慈心啊？

法友：做不出来，慈心最多只有三禅可以做。

法师：不是，你说的是慈心啊？

法友：对。

法师：我以为你在说不净观察。

法友：我说的用不净观察（骨锁相作为所缘）进入四禅时，进不了慈心禅。

法师：你要说慈心的话，慈心你看是哪种修习，有一种慈心的修习，它是不需要取有情相的。他就是自己因为慈心很熟练，他可以不借助于取人相，来现起慈安住慈，那是慈的修习很熟练可以做到的事。在这样的情况下，住于慈中他是可能会不一样一些。你也可以以后对于慈，很熟练，可以作为背景一样存在，这个时候可以试一试单纯地住于慈，而不是反复地去引导慈心。那些都是引导慈心，就是希望怎么样，那些都是引导慈心，实际上慈心是慈心，如果慈心自在的话，是可以尝试一些其它的。你可以到时试一试。

法友：师父！我知道了。就是拿慈心做背景，不是拿我刚才说的那

个做背景。

法师：是。

法友：师父！我想问菩萨度众生，他知道自己是谁吗？

法师：不一定。确实是不一定。这个问题的回答呢，在佛法里也是千奇百怪。但是多数情况下，特别是肉身菩萨是不知道的。

法友：师父！就是师父刚才也提到，以前也提到，就是天人看欲界就是一个猪圈，我也想到体方法师可能说的更直白一些，提到粪坑里的蛆。刚才明机师兄提到那个，确实是，从有识身观察来讲应该就是那个结果吧。从无识身的角度，一堆白骨成为骨粉的时候，也基本是那样。师父也讲到小肠吸收这个，那我就想到，像粪甲虫啊，包括粪坑里的蛆啊，它也是靠这个吸收营养嘛，人也应该是这样，如果变大了来说呢？地球整个从空气啊、水啊，实际上都是这些污秽物，但是人又需要从这里吸收营养，这样我就想到“平等舍”这个词，这个可不可以也是“平等舍”的一个理解的角度啊？

法师：是这样。这些法上的这些不净相，没有自性。对于我们欲界的人，这样一般的生活来说，我们的感官会觉得那些不净，但是对于蛆来说，那也是它另外的一种盛宴。要不然，它们怎么抱团去拼呢？是不是啊？要知道，这个是没有自性的。这就是后面说到了即相离相修，以空慧相应去观察缘起，看到这个不净相是怎样现起的，是怎样的因缘，就是这些因缘下，才被人感知为不净，是这样而已。那么在这个过程中，没有实在的人、实在的法，也没有实在的相，包括实在的不净相，实在的种种色相。但是，这个之所以好，就好在他明确地知道，在那些因缘具足的时候，就是被感觉为不净的。

在叫我们去用斋了，你们还有没有别的问题啊？好，那我们一起合掌，做一回向：这一次明容请法，我们在明容明瀛和大家共同努力下，我们有这一期法的相会，也希望大家能从里多得一点佛法的资益。最后，我们将这样的功德，回向法界有情，如下言语，随我道来：

愿以此功德

普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

余音余韵：

法友：师父！比如说我们想学法缘慈，师父如果没有时间，师兄们在一起，听那个录音能自己修吗？

法师：你学一下就能自己修，都用不着别人。如果有观察无我的基础，并不算太难。有修习慈的基础，那都是相对容易。那一次面对对象，主要是有慈的修习，但是无我的修习很少，如果自己两个都有……你可以自己尝试一下，不那么难。