# ◎法藏法师《不净观略说》

修道的可贵，并不是一开始就没有欲，而是说你有欲，你还能看到那个欲望的不实在。你并不需要去呵斥，你也并不需要讨厌，也不需要去恐惧，但是你就若无其事的，你知道你应该去对治它。对治它不是因为它是恶人，也不是因为它是恶，而只是因为你不需要它，你应该要超越它。

那怎么样才能修得出一个效果出来呢？其实很简单，男生爱女生，女生爱男生常常只是凭一个感觉“她长得很美”。可是长得很美常常是雾中看花，那一天你碰对上了，靠近了发现她的手不漂亮、她的脚不漂亮，你突然就会觉得我对她没感觉了。这种没感觉了就可以让你消除你爱染、渴求的内在煎熬。

当你被女众所诱惑，或者你的内心诱惑你自己，色不迷人人自迷，不要怪别人，要怪自己。你自己被迷的时候，这一偈念起来。你要做个大丈夫，你要背下来。你心里要这样想，对自己这样说“汝将可厌骨锁身，周遍筋脉相缠缚”你美在哪里啊？你不过是将那个一根一根的白骨锁住成你的支架，撑起你的皮肤跟肌肉，这样名为女人。其实你最终会发现，你只是爱她一张皮。你爱她的肌肉都不是，如果是肌肉的话我把皮给它剥掉的话你还爱它?其实你真的就是在爱那张皮而已，但是那个皮是被骨头给撑出来，看起来水嫩水嫩的，下面有脂肪所以你会觉得水嫩水嫩的，完完全全是你被迷惑了。所以你要这样想，然后接着这样想“周遍筋脉相缠缚”，那个骨头这样扎起来后，肌肉摆在那里，然后经脉就这样缠，好多好多，脸也好多经脉、血管，对吧？这样它才有反应，它才看起来红红的嘛，在你看来叫美丽嘛，你把那层皮剥下来叫恐怖！是不是？可你为了一张皮什么都忘了，你也忘得很惨，忘得很彻底。

你看一个女人的香港脚，你也可以取那个「像」来作为不净观的对象。都可以。任何一个让你觉得不净的色、声、香、味、触，你都可以做为不净观的资粮。这样听得懂吗？还有那个女生是你的女朋友，她的手太粗了，你就取那个相，膨胀、扩大，它就是不净观的修法。

因为当你眼睛看到你所爱的对象的时候，你的内在潜意识就会把她的丑、恶、脏、臭，全部禁止，不检测、不检查！不接受！也不思维、也不认定！那你就会觉得她纯美，就像漫画娃娃一样，很美。她好像不食人间烟火似的被你爱着，她被孤立起来成为美美的(与丑、恶、脏、臭孤立起来)，不会吃、喝、拉、撒、睡、没有臭味的美丽女子或者庄严男子、帅哥。他的身上的那种恶、臭、脏、不对称、大小便、身材变形等等，通通你觉得那个不要看。你会变成这样。你决定去爱、喜欢这个人的时候，你就会开始产生这种内在的作用。那么这就错了。你应该理性的让你自己看到全部，你的不净观就会升起。这样懂吗？所以尊者在呵斥你九孔流脓，身上体臭难闻，这里都是这些臭味。那你要体会喔，是不是这样？

这个话，虽然当时尊者是对对方说，其实现在是拿来对你自己说，对你自己内心里头那个爱染女人的那个小恶魔说，对它说，一直用你的理智对它说：你在爱她啊，你在爱那个女孩子，那个异性众身不净啊，她其实像夏厕不可近啦。夏天的厕所特别臭，对不对？那个热气一直往上，不可靠近，这在呼应前面九孔流脓、纵横秽气镇盈躯这件事。

你爱一个女人，你是爱她那根筋？哪一块肌肉？她不过就是这些东西的组合而已，你爱什么？这样诸位了解吗?你把你所爱的想象成——今天换心、换肺、换肝、换脾，换光光的时候，哇，你在爱谁啊？你原来爱的跟你现在爱的心脏一样吗？所以最终你是在爱那张皮而已啊。她的内在换光，你还觉得她是同样一个人。你把她想象内脏被换光光，结果她还是被送医院回来了，回来了耶，回来，谁回来?她的心脏已经被换成人工心脏，胃已经被换成人工胃，肺换成人工肺，都换光了，她怎么可能是从前那个人呢？

再比方说，这个计算机什么功能都有，不过就是太大，不好带，这也是苦恼不净，你不要贪爱它。你这个计算机什么功能都好，不过，过期了，人家现在都用vista，我还在用98，还在xp，不好用。就像这样子的苦恼、下劣，你要这样去观察，你就不爱染。那对女生亦复如是，对异性爱染也是这样啊。苦恼，你也可以这样想，她虽然都很好，不过就是不够聪明；她虽然长得很庄严，不过身材不够好；她虽然身材很好，不过脾气太差。你都可以想一个怎么样，她不好的，那还是一种下劣性质。常常你们不是这样，你们是这样：她容貌这么好，脾气差一点无所谓。你就是这样子，你是倒过来，那就爱染她了。

你是这样子，你就不愿意膨胀她的缺点，你要去膨胀她的缺点，放大她的缺点，这样了解吗？那你说，师父，不行啊，我们夫妻就是要睁一眼闭一眼，不可以膨胀她缺点。那你是夫妻了，你也不打算出离了，那你就这样啦，你就只好睁一眼闭一眼，保持家庭和乐为原则嘛。是不是这样？但问题是你想修行，你就要观察不可爱，不然你离不开啊。是不是，不然很难离开。不然你要像我这样，女朋友都很好，不过修行更好。我不需要你很好，我也不需要你很丑，我都不用，反正我修行好。所以就是用这种方法，就是用所谓的苦恼不净、下劣不净，这样子。她也有缺点，这样就够了。或者是她没有什么缺点，但我更喜欢念佛，我更喜欢修行，修行更自在。那好，即便你没缺点，但是一比较之下，也是有「观待不净」，有比较上的不圆满嘛。

何况你想一想，有了太太很麻烦，你要守护她。我上次不是讲了吗？女人用情专而不深。你去出差，跑来一个男生，隔壁有个男生，又年轻，又帅，又会讲话，天天又住你家隔壁帮你老婆倒垃圾，倒久了，他就登堂入室了。哎呀，这还得了啊，我要赶快回来守护我老婆，那你又想想，我这样对我老婆不信任，可是又想想，不对啊，经上说女人用情不深，我不守又不行，就这种守护的苦恼，真是累死人!你说真的这样?你不信，你问问那些头发白白的，已经讨过老婆的，问他们是不是这样。苦不堪言啦，我告诉你。再美丽的老婆啊，三个月就折旧了，你懂吗?今天叫新娘，明天就叫老婆了，结婚那天叫新娘，隔天不就叫她老婆了，你看新跟旧一夜之隔。更何况今天未婚性行为的多得是，还有什么神秘感好说？要相处一辈子耶，三个礼拜就没有新鲜感了，后来的日子怎么过?是不是这样子啊?再加上兴趣不同，再加上身材变化，年龄老化，工作繁重，生儿育女，经济压力，那还有什么美感啦。你们帮帮忙，那都只有你年轻，还没有讨老婆，还没有嫁老公，想象中的美感而已啦。

多运动、多走向户外，培养正当嗜好。尤其是多运动真是好，哪怕出家人，多拜佛。运动就做事啊，怎么样走走啦，经行啦。每天一段时间在容许的范围之内多经行，把气走顺了。佛陀非常注重经行。我以前，我读物理，那么很多数学的算式的道理要想的话，我统统是用走的，后来我出家了，写出家的论文啦，写那些要去报告的论文啦，写天台宗的论文啦，想不懂的地方也是用走、静坐、走、静坐。所以古德很强调行走思维。行走的时候脑的血液流通很舒畅，中脉很通，这时候思维就旺盛。所以经行是很好的。经行跟拜佛是各自分开，不是互相取代。拜佛也很好，但是不能完全取代经行，那经行也很好，但是不能完全取代拜佛，都要做。经行，前后前后或者绕这样子。多运动多走向户外呼吸空气啊。

常尔一心，念除诸盖。什么叫常尔一心？你要常常这样反问，欲望一起来你就反问。我要常尔一心啊，云何一心？摄心专注，如理作意。那么如何作意？观身不净，观欲是苦。那么云何是不净？九孔流脓等等这是不净。那云何是苦？地狱是苦。地狱是苦，我身上不净耶，我为什么不「常尔一心」来专注呢？我为什么要这样贪呢？要这样想，这样子一直忆念着。当然还可以增加一个想法，谁在贪呢？你这肉体脏兮兮的，我在贪什么？谁在贪？是我吗？我这肉体这么脏，我贪谁呢？贪她吗？她不也是很脏吗？而且她不是过去的父母兄弟吗？我在贪什么？我爱她什么啊？爱她鼻子还是眼睛啊？是那张皮吧？要这样反问。这也是常尔一心，念除诸盖。反问，要反问自己，勇敢的这样反问自己。

再来，忆佛念佛。四种忆念。就是持名念佛、观想念佛、观像念佛、实相念佛，通通可以。一般我们持名念佛最好，以前我大三开始我要求我自己一天念两万声佛号，[...]念完两万声才去睡觉，当然拜佛什么不能少的啦，用功都不能少，那些完了我自己再加两万声佛号，一直到我后来当兵才没有。

再来，持咒。楞严、大悲都很好。诵经、背经、拜经、流通经典、助印戒淫的书都很好。流通经典啦，诵经，颂法华经，楞严经都很好。

再来拜忏、修定、修观。修不净观、无常观、修这个淫欲可怖之相、修这个一切众生皆是我亲眷属，这是什么?大慈观，修慈悲观，修一切众生皆是我眷属，修同体大悲观，一切众生皆与我同体，我淫欲于彼，让她也爱我生颠倒，两个人都堕落，这样子何苦呢?是不是这样子?修空观、发菩提心、修菩提心观，这些都是后话，你们可能就专修一个不净观就忙不过来了。我是指出家人可以多修很多，还要多了解经典。还有，听经闻法也是修观喔，听经闻法就是一种修观，就在思维佛法。

虽然我们是凡夫，难免心动，但是我们一定要忆念三宝，一日三摩其头，学戒忆戒持戒让戒体光鲜，忆念大乘经，受大乘经，多拜忏，多为常住服务增长福报。于男女的淫欲，我避免这些染缘，避免单独同她相处，也避免把自己的手机号码随便的给女众、信徒，或者打电话来我们也不要跟她谈太久，最好能够播音出来，那这样子我们坦荡荡，光光洁洁，她就没有妄想好生。于女，为说法不露齿笑，不过多的照顾，不亲厚想，这样子来防范。

https://nianjue.org/article/52/518605.html