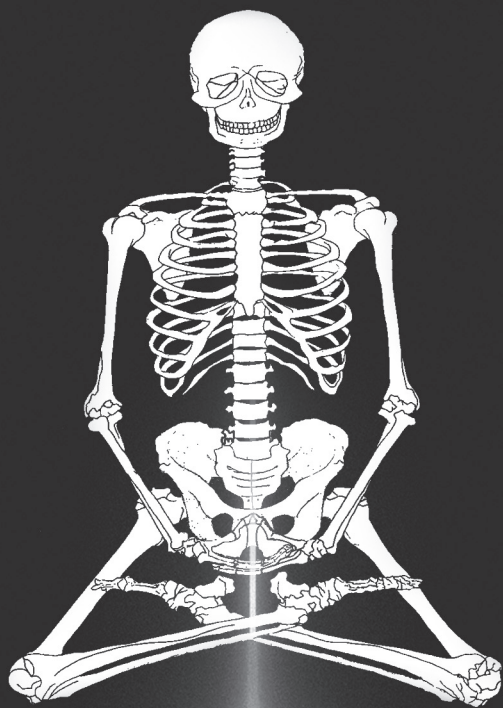


南懷瑾文化

禪觀正脈研究

南懷瑾◎講述



些境界，沒有放在心裡，當然更不會用心去想。殊不知，這個「想」成功，就是觀想的大祕法，就能夠「淨土現前」。這個時候，身上不會再發熱、也不會再厭惡自己的身體、生命。這個時候不但「心念」清淨，「身體」也清淨。那麼，身體上有病的，病也好了。隨著前面觀想膿血的階段，都化掉了。各種病都痊癒了，人也變了，可以說是脫胎換骨。

我們現在都知道，這一觀裡有兩大步驟：先從生命的實際狀況觀起，不淨想的工夫做到了；趕快轉換方法，變成淨想——也就是淨土的觀法。那麼，到了這一步，你悟了道沒有！下面就是有關禪觀——見地方面的東西——「當知此想，從顛倒起。皆由前世顛倒行故，而得此身。」這就是後世禪宗所謂「參」的工夫了。

白骨觀和禪

當我們起心動念要做不淨想的工夫，使身體硬是呈現出這種爛臭的樣

子，只要心念專一，「不淨觀」就會現前，因為一切唯心造。如果我們再一轉念，要作淨想時，對自己馬上又反映出菩薩的神態，身心立刻又有一種變化，此中道理好似禪宗公案裡，一位屠夫的悟道偈「昨夜夜叉心，今朝菩薩面。菩薩與夜叉，不隔一條線。」這是屠兒悟道的偈子，普通人只當作文學作品看。至於悟個什麼道，這裡面就大有機關，很難懂了。或許有人會說現在這裡告訴我們的是「漸修」的方法，而那首偈子是「頓悟」後的見地。兩者似乎不必扯在一起。其實漸修與頓悟一點都不衝突。你把這兩種觀想工夫作成功了，由不淨觀變成淨觀，然後就要參了——「淨」與「不淨」不隔一條線，都是由我心念而起。

人沒有悟道以前，沒有一個是聰明人。當年達摩祖師到中國來，就是要找一個「不被人欺」的人。我們普通人都是經常被欺，那麼是誰騙了你呢？其實沒有人騙你，都是自己騙自己。我們前面說過，一般眾生的心理狀況有八十八種結使，歸納而言，就是見思二惑。見解觀念和思想型態兩方面的顛倒迷惑。所以說「當知此想，從顛倒起。」

由一些顛倒錯誤的心行，引發了許多顛倒錯誤的實際行為，像滾雪球似的，越滾越大，我們這個痛苦煩惱的生命就是「皆由前世顛倒行故，而得此身。」有了這個身體，我們又被這個身體所騙，以為這個身體就是我，這就是「身見」，始終要抓住這個身體，捨不得離開它，認為它既可愛又寶貝。其實「如此身者，種子根本皆為不淨。」

你們研究過這個生命，這個「身」的種子是什麼呢？照現代醫學常識來說，我們這個身體是由女性的卵子和男性的精子結合而成的。光從這一點上看，這當然是不淨的。再加上多生累劫種種顛倒不淨的心念、行為，於是就形成了現在這個污穢不淨的身子。

但是一般人並不以為然，通常是對著鏡子，越看自己越可愛。現在因為修持這個「膨脹膿血」的不淨觀，所以「實見此不淨」。通常我們只是理論上知道身體不淨，這是理論，而不是真看到了自己身體上的種種不淨。經過這個觀法的修持，我們身體不淨的本相就會如實呈現心中。

說到這裡，順便講個小說故事，輕鬆輕鬆。故事歸故事，輕鬆歸輕鬆，

裡面可有很深的道理喲！唉！不要說你們學佛學不好，你們啊，連小說都不會看。

我們曉得小說上那位有名的哪吒太子，在《封神演義》上的記載，他「剖腹剔腸，剜骨肉還於父母。」而後魂魄飄蕩到他師父太乙真人那裡求救。他師父教他託夢給媽媽，為他建個行宮，塑個金身，使他受些香烟，便好去託生天界。

「剖腹剔腸，剜骨肉還於父母。」就代表他放下了不淨的身見，把這污穢不淨的身體徹徹底底的放下了。「接受香烟，便好去託生天界。」就表示修鍊真精之氣，以超凡入聖。但是有一點要注意，這時候他需要一個「金身」，也就是說，雖然他放下了不淨的身見，但又執著一個淨的身見。他還沒參透「淨」與「不淨」不隔一條線。

後來被他父親發現了這座哪吒行宮，恐怕會遭到「妖言惑眾」的罪名，因此叫隨從士兵把哪吒太子的金身打個粉碎，又放火燒了行宮。

哪吒太子的魂魄只得又飄蕩到太乙真人那裡求救。好，這下子，連淨的

身見也打破了，於是就得了蓮花化身。他師父著仙童取了荷花，權充面部，又取荷葉以為軀體，再拿荷葉梗作成骨節，然後把他魂魄罩住，往這上面一推。好了，蓮花化生的哪吒太子出來了。這時候他手拿火尖鎗，腳踏風火輪，好不威風啊！這「風火二輪」就代表了生命的真精（陽）之氣，以及生生不已的生命能。

小說的故事講過了，讓我們再回轉來看看《禪祕要法》，下面接著說「雖見不淨，於外見淨，當知此淨及不淨，不可久停。」都是因緣生法，唯心所造，「隨逐諸根，憶想見是。」許多人修持作工夫，到了清淨境界，一心不亂，或者觀想佛像現前，乃至觀想到佛像與我無二無別，以為這就是了。哈！這就是，是什麼？是「隨逐諸根，憶想分別」啊！這就是《楞嚴經》上所說的「內守幽閑，猶為法塵分別影事。」是第六意識專一，所呈現的境界而已，所以說，當知此淨及與不淨，不可久停。

接下來就發揮了一些佛學的理論，「此不淨身，屬諸因緣，緣合則有，緣離則無。爾所見事，亦屬緣想，想成則有，想壞則無。如此想

者，從五情出，還入汝心。諸欲因緣，而有此想。此不淨想，來無所從，去無所至。」

凡是佛學理論，有此理，就一定有此事，是事理合一的。所以我們學佛，除了研究教理外，還要真修實證。如果沒有配合實證的工夫，那些佛學的理論，講好聽一點就是「乾慧」，沒有定水滋養的聰慧；講難聽一點就是瞎吹，抵不住事的。病來抵不住病，生死來抵不住生死。你佛學理論再好，經教再通，都沒得用。

我們可不要因前面剛說了「當知此淨及與不淨，不可久停，隨逐諸根，憶想見是。」這裡又說什麼「想成則有，想壞則無。」「諸欲因緣，而有此想。」既然不淨觀和淨觀，都是因緣生法，經過第六意識的「作意」，使心念專一，而有的境相，那我們又何必把大好的時間、精力花費在這上頭？

我們不要以為因緣生法，不可久停，就不好，就不是道。你們大概都聽說過「因地而倒，因地而起」吧，我們這個「種子根本皆為不淨」的身

子，固然是由「前世顛倒行」而來；將來成佛作祖，也還是顛倒「想」——這個「想」的功能的發揮。我們前面曾經提過，這個「想」就是觀想法門的訣竅，「想」成功了，到了心一境性，觀想就成就了。

我們那個顛倒雜亂的第六意識，不經過「諸欲因緣，而有此想」的鍛鍊，不經過不淨觀、淨觀的修持，它就永遠是那麼一團亂七八糟的東西，你這個臭皮囊也就只好永遠在生死煩惱中輪迴。經過了專一瑜珈的訓練，使雜亂的第六意識制心一處，這樣就能轉識成智，也就是六祖說的「轉其名，而不轉其實」，而後才談得上轉凡成聖，超凡入聖。

現在釋迦牟尼佛告訴我們，利用這個顛倒想的「想」，使心念專一，如實見到我這個身體的不淨本相，工夫到了這一步，就要配合見地了，「汝當一一諦觀不淨，求索彼我，了不可得。」

當不淨觀現前時，所謂塵歸塵，土歸土，這一灘灘的膿歸膿，血歸血，然後「我」在哪裡？這也就是禪宗要我們找的「念佛的是誰？」總不是那灘膿，也不是那灘血吧！這本經典雖然講了一大堆白骨觀、不淨觀的方法，但

是卻以《禪祕要法》為名。什麼原因？你們現在可以看出點道理了。

二祖當年「覓心了不可得」，於是達摩祖師說「我與汝安心竟」。如今在不淨觀中，「一一諦觀不淨，求索彼我，了不可得。」之後？悟了道之後呢？

「世尊說我及他皆悉空寂，何況不淨。如是種種呵責其心，教令觀空，見髮毛爪齒一切悉無，豁然捨諸不淨之物。如前住意，還觀骨人。」你們看，悟了道以後，還是要修持，所謂「悟後起修，方是真修」，見了空性之後，才正好修持妙有萬行，所以再「還觀骨人」，以白骨觀為基礎。

白骨觀和淨土

我們再從淨土宗的觀點來看看，這一觀法，是了五濁惡世裡的哪一濁呢？「命濁」。修持白骨觀，如果把了命濁這一步觀想觀成了，一念淨土，