**141天 7/23/2019**

很多人不喜欢修出离心啊，观不净观啊，其实不喜欢的话应该有两种，一种是已经达到了，不需要很专注这些里面去修；还有一种是不相应，烦恼还是很重，所以跟自己所欲相反的时候，就不喜欢听不喜欢观。所以如果不是跟自己的所欲非常相应的部分，观照是因为烦恼而不相应的还是有，还是修一下这个部分比较好。这个是很有效的一个方法，在家人没有完全断这个，在家的或者有夫妻或者是有伴侣，如果因为彼此观不净就恶心啊变成从内心当中有抵触的情绪的其实也不太好。出家众的话可能是非常有必要，因为这个是关系到他能不能持有出家戒的问题，但是境界高的那些就没有办法用这种的方式界定。但是用分别解脱戒来界定出家或者在家的话，出家人应该比较注重这一部分的修行。当然不一定是出家或者是在家的原因，而是局限在轮回，这个是共同的，因此需要修习出离心，来对治贪恋世俗、勤于肉欲，或者是口腹之欲上面的各种讲究这一类的。所以某一种的过简单的生活，清心寡欲的生活就变得更加有时间、有精力不被他人所转，不被各种苦恼所转，不被恶友所转，修行出离心在这些上面有很大的帮助。有时候烦恼串习，如果与烦恼相反的串习生了以后，负面的串习也会减少，正面的会增加，出离心的能力越来越强，比较自在。所以稳固修习，苦行，其中一种的苦行看起来不是你尝尽了所欲，看起来开始是一种苦行，最后得到乐比较多；贪欲呢开始乐比较多，结果是苦比较多。所以菩萨的种姓的特征里面就有能够堪忍苦，能够对所有的众生有很深的大悲心，智慧也是与“无我”很相应；听到或者看到别人行持菩萨道会有认同这种的心。从这些方面来讲的话，这些修行非常的重要。这个部分为什么放在禅定这里呢？就是心散，跟世间的很多的财欲、名欲、食欲、色欲这些很多方面有关，欲望的增加跟心的扰乱、心的不安，乃至产生嫉妒、嗔恨、暴力这些跟欲望有很深的关系。所以欲望得到调服的时候，心比较静，与之产生的冲突、纷争、纠葛比较少，能够专心于禅定。所以说欲少能够静心，静心能够生智慧。这个既是有戒律的部分，又是禅修寂止断欲的功德。尤其是讲到人的上面，男女异性的关联，到异性的欲望。我们这个世界是三界众生的欲界众生，欲界众生不论是下层的天人，还是人间，还是动物，最大的特点其实就是食色。尤其是性这方面的力量，这方面引起的情绪比较重。所以从这个角度讲，自己有方法能够从某一种局限、脆弱不堪的扰乱当中出离，非常的重要。

50

嗜欲者不贪，

柔软木棉枕，

谓无女体臭。

彼诚迷秽垢。

51

迷劣欲者言：

棉枕虽滑柔，

难成鸳鸯眠。

于彼反生嗔。

这一部分，（如果你认为）不需要想象本来不脏的东西，我们为什么要想象成不干净啊？而是说需要一颗比较现实、客观的心。就像我们平时看不到骨架，但是在坟场或者医院里面看到骨架的时候，那时候好像对骨架产生眷恋的人很少，感觉上好像既是人又不是正常的人。透视的观照就是给你一个完整的图片：本身我们就是这样子，这一堆骨肉血精这样子。不是刻意的添枝加叶、添油加醋，把没有的东西说成有，也不能把有的东西说成没有。本来是什么就是什么这种的心去观察身体方面组成的部分。所以之前的上一个偈颂里面说，亲吻的时候不嫌脏，这个是说肉体的分泌，吃东西当然不嫌脏；但是粪便嫌脏，好像是一种生物的机制一样，就是它已经没有营养，会引起其他的疾病这样。在柔软的床垫枕头啊，还是觉得跟人在一起的感受比较好。贪人的色欲而不贪物质的舒适，对肉体的执着超过对床垫的舒适，没有人气嘛这种说法，对人体的臭皮囊没有感觉。以前有暖床这种的说法，就是说人和人在一起的这种感受。孤独一个人睡觉比较冷的这种的状态，这些其实可以理解，人其实就是这样子，尤其是群体性的动物。小孩子一样，小孩子很小的时候，好像母亲拥抱和不拥抱的小孩子智力也有差别，这个好像有一些科学研究。很小的时候被拥抱被照顾，亲或者双手抚摸的小孩子比较健康。从修行的角度来讲，本身臭皮囊就是如此，但是我们喜欢臭皮囊这种的状态。人的心很复杂，有时候只爱自己的小孩先生太太，有时候会产生很大的裂变反感，或者是种种的情绪。所以它不仅是对肉体，有时候人执着的精神多过于肉体。我们贪着异性的身体，没有看到它本来的真实面貌。所以喜欢异性的人会说，虽然枕头床垫睡具这些很柔滑，但是没有跟异性睡觉的安乐更多。很多孤独、沮丧、犹豫这些心理的疾病都是源于这种的观念。有多少的歌是在赞美这种异性啊、性啊、或者各种感情的纠缠，如果你分析的话，我觉得这世界上至少有一半以上的歌都是关于感情，在一起不在一起，或者是怨恨，或者是惆怅，这种类似的歌。甚至有很多歌变成色情暴力，成为一个社会的主流，大部分的电影商业片里面没有一点色情没有一点暴力的话就不会卖座一样。所以可想而知人的心和这方面相应的程度，里面只要是有色情有暴力，就会比较吸引人的眼球。

52

若谓厌不净，

肌腱系骨架，

肉泥粉饰女，

何以拥入怀？

如果我们还是有净和不净的观念，如果我们觉得有些是不干净的这种的观念是有的话，其实人体从里到外看的话，真的就是充满了我们平时不喜欢的。就像人一样，同样是人，可能一个年纪很衰老的、皮肤不是那么的（好），可能就是光光是皮肤不好这一个，可以决定你愿意不愿意拥抱的差别。也许或者是年龄的差别，也许或者是没有两颗门牙，即便是皮肤很好，也许就不想拥抱。或许是说有些人有肤色歧视的心态，如果他的肤色不是你喜欢的，可能你或许根本就没有那种的欲念。或者某一个人身上有狐臭，或者口臭，你可以想象到一方面人的欲望很大，另一方面欲望又很脆弱，净和不净、好看不好看都是很独特的选择。所以有些时候你会想“他们为什么会在一起？”你不喜欢他不代表别人不喜欢他呀。但是整体而言，所有人都有很多细微的喜欢不喜欢，但是你把整个人体全部都说开的话，其实人可能想都不愿意往这边想。 我们以前说的36种不净，从肉体、内脏以及分泌，这些层次来讲到的36种不净。以这种骨肉组成的粉饰女也好，粉饰男也好，从相反的想法去拥抱。为什么想要把他/她抱在怀里面呢？其实就是一种迷乱，喜欢和不喜欢都是一种迷乱。走这两端，对这个人喜欢，对那个人不喜欢，从色相上来讲的话就是这样。如果某个人有慈悲心，或者极其有爱心，就越来越容易相处，越来越能够欣赏彼此，这种关系可能比较长久，一般比较稳定。

53

汝自多不净，

日用恒经历，

岂贪不得足，

犹图他垢囊？

释：其实，你自己拥有的不净物已经够多了，而且日用寻常，时刻都要经历伴随着它们，难道这些脏东西还不够你享受吗？为何还要贪图其他的臭皮囊呢？

以前有一个笑话，有一个人放了一个屁，这样说好像不太（文雅），古代人说“纵气”吧，然后另一个人说“你这个人怎么这么臭啊！” 就好像说“在你旁边好像进到厕所里面一样，比在厕所里面还臭。”开玩笑的，他们是好朋友。这个人说“你不要怕臭味，你自己身体里面全是这个东西。”他们很喜欢开玩笑，我们藏地有很多，是我们藏地的两位老人家，他们就互相开玩笑。一般他们说的话用藏语说就很好玩，像对联一样押韵。这里面也是说观照自己在日常生活当中，自己已经是一个不净物的集合，我们要长相伴随。如果我们能够忍受，但是如果你仔细看，既然我们自己已经是这样的人皮包裹的臭皮囊，我们还去寻求更多的拥抱另外的臭皮囊。你观自己（是臭皮囊），如果你这样观别人的话，这样不好那样不好，（你可能会觉得）有一点损伤慈悲心。有些慈悲心是建立在对别人的一种尊重，对别人的一种爱心，能够全盘的接受别人的甚至恶的习性都不失慈悲心。如果你觉得有时候对自己有影响，造成了对别人的不喜欢的话，只是为了调伏自己的欲望而讲这个法，所以那你可以观自己的身体。大家都一样的是平等的，不是特定的某一个人。观照其他人因为对其他人的欲望，反过来观照自己的身体。我们有时候对其他的有漏的肉体很贪执，就想想我们自己已经有一具，如果还很贪执的话，那其他的更多的色身（没有意义），这个重点主要是说降服自己的欲望。