

断淫——宣化上人讲漏尽通

无论男人、女人，男的想女的，女的想男的，那就叫漏。

天上的魔和鬼神，都有五种的神通。什么五种神通？就是天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通，但没有漏尽通；如果他得到漏尽通，他也就不会来扰乱你了。因为他没有得到漏尽通，所以他就还想做坏人，还想做恶人，来破坏你。可见这个漏尽不容易得的。

什么叫漏尽？我再给你们讲真了一点，就是你一天无论男人、女人，男的想女的，女的想男的，那就叫漏。你没有把这个念头断了，那就没有得到漏尽。

再给你们说深一层，我现在要给你们讲真了！若不讲真了，好像盖着盖儿摇，摇到几时，你们也不知道这里边是什么？讲真了，就是若你那个精不走了，那就漏尽了；你的精若走了，那就漏了。现在我把天地的秘密都告诉你们，你能精不遗失，那你就没有漏了。你不单精不走，你连那个念头、那个心都没有了——微细微细的那个念头，好像要有淫欲心的念头都没有了，那是漏尽了。现在明白了吗？天魔为什么没有漏尽？他就有这个淫欲心，鬼神也有淫欲心。

尘劳是什么？我告诉你们，就是这个淫欲；淫欲就是尘劳，尘劳就是淫欲，他就贪恋这个东西。所以他也不愿意叫你放下，叫你也要贪恋。他说：「我们两个是好朋友，我没有放下这个东西呢，你就想要跑了，要把这个东西舍了？不可以的！」所以他就来了。干什么呢？摧裂其处，他舍不得你离开这个世界。

-----

楞严经火光三昧法门--炼精化气

《楞严经》：

乌刍瑟摩，于如来前，合掌顶礼佛之双足，而白佛言：我常先忆久远劫前，性多贪欲。有佛出世，名曰空王。说多淫人，成猛火聚。教我遍观百骸四肢诸冷暖气。神光内凝，化多淫心成智慧火。从是诸佛皆呼召我，名为火头。我以火光三昧力故，成阿罗汉。心发大愿，诸佛成道，我为力士，亲伏魔怨。佛问圆通，我以谛观身心暖触，无碍流通，诸漏既销，生大宝焰，登无上觉，斯为第一。

---此法即是炼精化气，断淫欲，得漏尽通之法。

-----

## 断淫 1--炼精化气

戒淫，是佛教一直反复强调的，是生死关，是超脱轮回的根本。但要如何才能断淫呢？

其实唯有“炼精化气”。

正常的人，吃五谷杂粮，必有精气，精气足，自然就容易引动淫欲。如果只是勉强的强迫自己回避女色，压迫自己的欲望。这些人，只是表面的戒淫，而其实潜意识中淫欲更盛，往往梦中却难以自控。很多出家人，长期不近女色，却难免梦中有淫念。

要戒淫，好比大禹治水，不是单纯的“水来土掩”，勉强压抑，而是必须疏导。百日筑基，打开丹田，让精气导入丹田，运行与三脉七轮。如此精气不冲动，加上心中觉念常在。欲念欲生则觉，觉即空。时常是保持内心的清静，不让欲念生起。而不是等生起后再降服。重在预防。欲念欲起则觉察，则降服。

男性如果能坚持静坐每日 1-2 个小时，一个月内不泄精，不起淫念。下身精气具足，阳根坚挺，小腹鼓胀，而不起淫念。气息就会冲开会阴穴，也就是海底轮。接着小腹的经脉就会冲开，清除阴气，这时可能会“精满则溢”，无欲而自然泄精。此是排尽旧精，去除阴气，之后新精方生，纯阳正气。不要紧，再次积累。如此 2-3 次，精气就能冲开丹田之窍。丹田窍开，气就会自然流入丹田，循环于三脉七轮。之后身心清静，风平浪静，不易起淫念。

而要打开丹田之窍的关键就是在这一个月內，不起淫欲，积蓄精气，冲开丹田。丹田窍开后，一意守丹田，丹田立刻发热发烫，身心宁静，不起欲念。如此静养，让真气真气循环于三脉七轮。

而一个真正能做到断淫的修行人，三脉七轮尽通，三昧真火内生。而这就是密宗。化淫欲为拙火，运行于三脉七轮。

而这个其实就是圣凡的区别，凡夫让精气外泄，轮回与生死。圣人，让精气回流，循环于三脉七轮，解脱生死轮回。

为何要右侧卧？

右侧卧时，双脚弯曲，好比静坐，丹田部位形成涡流，气息积蓄于此。晏然静守，丹田热气氤氲。这个姿势，是养气守神的好方法。丹田开窍后，修行人睡觉时都用此姿势。可以静守丹田，炼精化气。

如何做到一心不乱？--无淫漏

无论是道家，气功师，佛家都有一个共同点，就是禁欲。道家练气士有个说法叫“百日筑基”。就是要禁欲百日。一般凡人，休息几日，精气就开始增多，精气足了，就找出路，就容易冲动，是为欲火焚身。而凡人的出路就是下根勃起，需要发泄，发泄之后就漏出了。漏出就虚弱几日，然后再休息几日，再增多，然后再发泄。如此循环不已。永远是凡夫。

而气功师，道人和僧人，则反其道而行之，禁欲几日后，精气增多，下根勃起坚挺。这个时候，内心平静，没有淫欲，或打坐，或右侧卧，安心静守。下根到小腹就越来越充实，阳根坚硬如铁，持久不倒，小腹鼓胀，这个就是“无欲则刚”。继续积累，这些精气没地方去，就会自然的冲开会阴穴，冲开小腹的经脉。继续积蓄，然后忽然的丹田开窍，丹田就打开了，精气就突然的流入丹田，小腹鼓胀感就消失，阳根也松软。此后，只要静守，丹田就发热。如此不断继续，丹田的能量就越来越多，是为“炼精化气”。而没有这一步，丹田是没有打开的，精气是无处储蓄的。所以叫这步做“玄关开窍”。之后精气自然被升华，而运行于三脉七轮，身心清净安宁，气息充沛。

如此，可以静坐夜不倒单，无需睡眠。或者，一日之中，只需在子午二时，静卧片刻。右侧卧，意念丹田，丹田发热发烫。立刻，心肾相交，精神焕发。无需再睡眠。

再加上，不杀生，不偷盗。这样没有业障纠缠，阳气气不损。是为纯阳之体，是为“漏尽通”。也就是“因戒生定”。

所以，一心不乱的前提是：无淫欲，无睡欲。必须先有戒定功夫，断了淫根，断了睡眠，食欲轻，可以一日到七日不食。如此可以日夜禅定，一日夜，二日二夜，乃至七日七夜念佛不间断。

而唯有如此戒定功夫，精气充沛。持经持咒念佛等，气息才会源源不断，才可能做到一日一夜不间断。否则凡夫的身体是做不到的。而能够一日一夜到七日七夜“不间断”了，才可以契入念佛三昧，“不思虑”。也就是，“因定生慧”。

慧，就是“无思虑，无疑虑”的清净心。断思绝虑，疑情不起，清静本心。

测验标准：百日无淫漏，夜不倒单。

佛菩萨等有六通，而鬼神只有五通，因为第六通“漏尽通”他们不具备。而六通中唯有漏尽通是真实可靠的，其他五通都是虚幻不可靠的。漏尽通，就是断了淫根，精气返流，冲开丹田，循环于三脉七轮。没有邪淫，没有正淫，没有梦淫，没意淫，淫念不生，身心清静，成就纯阳之体，无淫欲，无睡眠，乃至无食欲，解脱五欲，方可超脱生死轮回。

欲修持此法，不防修持世尊所传的观息法门，断淫欲，生拙火，入四禅八定。

-----

淫根不断，难有大成

一直以来，都在思考气息的问题。

而看了诸多的高僧大德的言论，一直找不到解决方法。

很多人天天在讲念佛，为何却做不到念佛三昧，一心不乱呢？

为何没一个能念佛“一日一夜”不间断的呢？

为何不告诉你如何做到一心不乱呢？

因为，他们不说把最基本的最隐秘东西--断淫。

弘扬念佛法门，自然功德无量。

越多人念佛当然越好。

所以重点都在劝人念佛上。

这个是又轻松，又有功德的事情，人人都争着做。

而根本的东西，戒定慧。尤其是戒定，却很少重视。

没有“因戒生定”，就无法断淫除睡，成就 纯阳无漏之体。

是不可能达到念佛三昧的。

这个是卖力不讨好的事情，所以都不肯提及。

很多的名人名僧，为何就避而不谈呢？

因为没有哪个高僧肯告诉你他们的隐私，如何断淫？

如果坦诚自己也有淫欲，也难断淫，谁还敬重他们呢？

加上很多净土显宗的名僧，局限于门户之见，觉得气脉问题是密宗的，更是避而不谈。所以连气息虚弱问题的都少提及。

所以亿万人念佛，难得几个能做到“念佛三昧”，如地藏菩萨一样，念佛“一日一夜”不间断的。

而念佛三昧的功德有多大呢？不仅连自己的母亲被超度升天了，而且整个母亲同个无间地狱的众生都被超度升天了。

[海量医学电子书免费送，立刻\[点击订阅\]\(#\)](#)



[淘宝团购，马上去看看吧！](#)



