

# 释禅波罗蜜次第法门

## 第十讲

### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年六月一日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍怎么对治恶根发相。恶根发相既然有十五种类，对治法也有十五种类。

第一类，是对治觉观多的毛病。经典里面说，觉观多的众生，我们要教他数息。现在觉观的毛病有三种，所以对治法也有三种。

第一个，是对治明利心中觉观多的对治法。明利心中觉观，就是说你在静坐的时候，心里面很清楚明白的知道你念念在攀缘什么，但是没有办法让它停止下来，就是一下缘贪，一下缘瞋，一下缘过去，一下缘未来，停都停不下来，但是你心中是明利的。明利的意思就是说，你知道你在攀缘哪些内容，但是你没有办法让它停止下来，这个时候怎么办呢？这个时候我们就要把心念系在数息上，所以对治明利心中觉观多的方法，就是数息，从一数到十，这中间尽量不要忘记你所数的数字，不要忘记。因为我们在数息的时候，是从一到十，清清楚楚，一二三四五六七八九十，这样子就能够破除胡思乱想，原来胡思乱想，你是心很散乱，就是你有很多点，一下想这边，一下想那边，所以你的心是缘在很多的点上，现在我们把这么多的点收摄在一个点上，就是数字。所以它为什么可以破除胡思乱想？就是我们只要专注在数字上，每次一个数字，一、二……，就是缘这个数字，所以它为什么能够破除这个觉观呢？就是因为你心念必须很专注的从一数到十，然后再重复从一数到十。那要数的时候，你是心里面很沉稳、很审慎地来记这个数字，因此它能够对治明利的心。明利的心，就是很清楚的乱心，你的心里是很清楚你在打哪一些妄想，因为你在数数字的时候，你的心是非常沉稳、非常审慎的状态之下，因此它可以对治明利的心，这就是为什么明利心中觉观多，需要修数息的原因，就是第一个它必须要非常专注在那个数字上，而且心是在沉稳审慎的当中进行记这个数字的，所以它能够有所对治。

至于第二种「半明半昏心中觉观」的对治法，我们就是要修随息。心念

随着呼吸走，呼吸到哪里，心念就跟着到哪里，这个我们称为随息。心念随着息的出入，久而久之自然就能够破除觉观的毛病，因为你也必须要非常的专著，心念跟着呼吸走，慢慢的心念就跟呼吸合一了，所以这必须要非常的专注，所以它能够破除觉观的毛病。至于那个不清楚的状态怎么办呢？因为你的心随着气息的出入，因此气息的状态你是非常的清楚的，就是心念随着呼吸出入，但是这个呼吸是轻重呢？还是冷暖呢？还是长短呢？你就是很清楚的能够知道，这样的训练，就可以破除昏沉的毛病。所以我们知道，半明半昏觉观的状态，就是有时候清楚你在打什么妄想，有时候不是很清楚，就是有一点陷入昏沉的状态。所以对于散乱这个部分，你就是心念随着呼吸，你自然就能够专注，就能够对治那个觉观；但是在心念随着呼吸的这个过程当中，你又能够很清楚知道你息的状态，它是长短、还是怎么样的一个内容，所以它能够破除昏沉，因此随息能够对治半明半昏觉观的毛病。

第三种「昏沉心中觉观」的对治法，我们就是要修这个观息，就是观呼吸。怎么观呼吸呢？就是你观你的呼吸是从哪里吸进来，然后经过哪里，最后到达什么地方；那吐气的时候也是，看它是从哪里开始，经过哪里，然后从哪里呼出去。那就是从鼻子进来，然后经过整个呼吸道，可能到丹田，或者甚至可以到达全身，就看你那一口气有多长，息可以到达多远；然后吐出来也是，看你是从丹田吐出来，经过整个呼吸道，然后从鼻子出来。你就观它是从哪里吸，经过哪里，到达什么地方，然后吐的时候也是这样子来观。那这样子来观的目的是什么呢？就是要找出你气息的根源，你的气息到底是从哪里开始？到哪里结束？你去找那个根源，它是怎么吸进来？怎么吐出去的？这样观察的结果，你会发现这个息吸进来，它并没有停留在什么地方，吐出去，它也并没有分散到哪里去，所以，你会发觉它入没有积聚，吐没有分散，其实这个气息并没有它固定的相貌，你会得到这样的一个结论。所以藉由这样观息的过程，因为你是非常的用心、明白地在观这个息的状态，出入的状态，然后试图要找出它的根源，因此它可以破除昏沉；那你也是以澄静的心念来依着这个气息，因此它可以破除散乱。这个就是说在昏沉当中，你又仿佛依稀知道自己在攀缘什么，或者在打什么妄想，虽然它是在昏沉的状态，所以它必须要破昏沉，又同时要破那个觉观（就是散乱的心），所以藉由这个观息，它可以同时破昏沉、还有散乱，因此它能够有所对治。

这个是第一大类。

第二大类，我们怎么来对治贪欲多的毛病呢？就是有外贪、内外贪、还有遍一切处贪。

第一种，对治外贪多的方法，就是九想观。我们昨天介绍过，观想你最亲爱的人他就死了，然后躺在你的面前，观想他怎么样身体膨胀，怎么坏、怎么样经过血涂想、脓烂想、青瘀想、噉想、（骨想）、到散想、然后到烧想，整个过程是九个过程，到最后烧出一把灰这样的一个过程。经常这样子思惟就可以对治外贪，对某人的贪着，就可以因为九想观而得到对治。这是第一类的贪欲，外贪欲的方法。

第二种，对治内外贪欲的方法，就是我们从昨天开始观，这四个晚上要观的，就是要对治内外贪欲的方法，就是所谓的初背舍，它的观法就是不净观加上白骨观的内容。我们昨天练习了第一个阶段，我们就明白，它其实要先观自身膨胀，然后开始坏、血涂、脓烂、青瘀、还有噉想，所以昨天我们一共有六个想，从胀想开始，加上接下来的，一共有六个想，我们今天是加上骨想，就是白骨。所以藉由这样一连串的练习，我们不但能够对治对自身的贪爱，也可以对治对他人的贪爱，所以它是对治内外贪一个很好的办法。

第三种，对治遍一切处贪，我们就用修大不净观的方法。既然你对自身、他身、还有外在的一切境界都会生起贪爱的话，那你就观这一切都是不清净的，这样子来对治。我们把对治内外贪的方法练习完之后，我们就会练习这个遍一切处贪的对治法。它的观法，就是观这一切都是不清净的，看你贪着什么，贪着什么，你就观那个是不清净的，既然是遍一切处贪，就是没有一个不贪的，只要你接触到的，从自己的内身，自身到他身，到外在的一切环境，都能够引发你的贪欲，因此我们要观这一切都是不清净的，就能够有所对治。

第三类，是对治瞋恚多的毛病。第一种，是对治非理瞋的方法，我们就是修众生缘慈的方法。因为经典中说，瞋恚多的人，应该要教他修慈心观，这个慈心观有三种：有众生缘慈，法缘慈，还有无缘慈，它就分别对治这三种瞋。

第一种，非理瞋，我们就用众生缘慈。它的修法，实际上我们之前介绍慈心观的时候就介绍过了，它其实就是先观想你最亲爱的人，最容易引发你

生起慈心这样的对象，你最亲爱的家人，或者是你最爱的人，因为你最关爱的人，你就会希望他快乐，所以你就观想他很快乐的样子；等到观想出来，你的内心充满了慈心之后，接下来第二步，你就观想那个你不认识的、中庸的这样一个对象，因为这个是第二个容易起观，然后第二个比较容易生起慈心的一个对象；等到这些跟你不相干的人，你也可以观想出来他们每一个人都表情非常的快乐，充满了喜乐的那个样子出现之后，第三个就要观你最恨、最讨厌的那个人，看可不可以观得起来，他也是充满了喜乐的，观想他很快乐的样子；最后就把它遍一切众生，把你的慈心遍满到法界一切众生身上，就观想法界一切众生都是快乐的神情，都非常的愉快。当你观到这里的时候，你的心就是慈无量心，就能够遍满整个法界，这个就是称为众生缘慈。当你慈心遍满了之后，当然当下就不会生起对众生有任何瞋恼、或者怨恨的心，就生不起来，因为这个时候你只有慈心，没有任何的忿恨恼嫉害，都没有了，所以就是用慈心来对治非理瞋的状态。

至于顺理瞋，就是他瞋得很有道理，就是我们昨天介绍过的，譬如说喜欢持戒的人，看到人家破戒就会生起瞋心，或者看到那个不如理如法的事情，他也会生起瞋心，可是他是理直气壮，因为他是合乎道理的瞋。有这种情况发生，我们应该修什么呢？就是修法缘慈。这个「法」，就是一切法，从我们众生和合的五阴来开始观起，就是色、受、想、行、识这五阴，其实它是虚假的，一切众生就是五阴的和合，才有众生。所谓的众生，就是众缘和合而生，所以我们每一个众生都是众缘和合而生，哪些众缘呢？就是色、受、想、行、识，合起来才有众生的这个假名。那我现在观五阴，其实它都不是真实的，因缘所生、空无自性嘛，所以它都是虚假的，五阴都是虚假的，那由五阴所假合的众生，他难道是真实存在的吗？不是嘛，因为五阴是虚假的，由虚假而和合的众生，当然也是虚假的。既然没有众生，众生都是虚假的，哪来的持戒犯戒、是非对错？就没有了嘛！因为没有众生，哪有众生持戒清净、还是毁犯严重这样的问题？就没有啦！因为根本没有众生的自性可得嘛。因为众生都是五阴的假合，五阴既然是虚假的，众生是虚假的，众生是虚假的，又哪来的持戒犯戒这样的问题？因此，这个时候就会思惟我们对一切虚假的众生，应该要慈心的爱念，不应该加以恼害，思惟到这里，我们的慈心自然充满，因为对众生已经没有丝毫的执着了，知道他是虚假的，然后

五阴也是虚假的，那你就恨不起来了嘛，因为你不可能对虚假的空气啊这些，生起瞋恚的心、或者是恼害的心，它自然就平息了。那生起的是什么？就是无限的慈爱，这样子而已。那你会觉得说，虽然众生是虚假的，但是我应该要慈念众生，应该是希望一切众生都快乐，你这个时候慈心很容易就生得起来，为什么可以生起来？因为你原来那个瞋恚心已经被调伏了、被降伏了，因此慈心就能够生起，这个我们称为「法缘慈」，它可以对治顺理瞋的毛病。

对于那个很喜欢跟人家辩论的，讲输就回去三天三夜睡不着，然后想怎么样下次碰到他，把他辩赢，反正就是人家反对你的意见，你都不能够接受，而且会生起很大的瞋恚心，其它什么事情都可以无所谓，但是就是你讲的，一定要合乎我的道理，我觉得不能接受，我就会火冒三丈。所以这个诤论瞋，就是由坚持自己的理论是正确的，这样而生起的一种执着，不管你对法有什么样的执着，不管你是执着空，还是执着有，还是非空非有，还是即空即有，还是离四句、绝百非，到最后你还觉得有一个中道实相，也错。最后要连中道也不存，这个才是究竟对一切法都不执着。可是现在因为我们可能落在空边，可能落在有边，可能落在这个四句当中，那也可能最后还抓到一个中道不放，所以当人家跟你有所诤论的时候，就会生起瞋恚的心，因此，我们要修什么呢？就是要修这个「无缘慈」来对治诤论瞋。

那我们怎么思惟呢？一切法是什么来的？一切法从心想生。可是我们清净的自性当中，有一切法吗？本来没有一切法，所以一切法实际上是从我们清净的自性当中，很自然的流露出来的，所以它是因缘生法，它不是真实存在的。所以佛说法，就是顺着众生的因缘或者根性，然后从祂清净的自性当中，自然就流露一切法出来。那个执着空的，祂就用有来破，执着有的，佛就用空来破，所以你执着有、执着空都错，因为祂只是要破除众生的执着而已。佛所说的一切法，都是要破除众生的执着，就是这样而已，看他执着什么，佛就怎么说法，可是一切法都不是真实有，只是要破除执着而已。所以我们思惟到这里，我们就知道，从清净的自性流出来的一切法，你有所执着，不管你是执着在什么样的地方，最后的中道执着，也全部都是错误的。所以当我们可以回归到清净的自性当中，就知道这一切法其实不是真实存在的，那有什么好辩的呢？都不是真实的，只是方便善巧，利益众生而说的一切法，它都不是真实的，所以你在那边那么坚固的执着，要跟人家辩论，实际上是

非常多余的。思惟到这里，自然就能够恢复到我们清净的自性的那个状态，自然一切法都不存在了，在清净的自性当中，一切法本来是不存在的。这时候就是言语道断，心行处灭，什么都没有留下来，就在那一片的清净当中，所以这时候自然那个瞋心就被降伏了。所以这时候能够生起平等的大悲心，平等的给一切众生清净的快乐，这时候生起的只是这个无限慈爱的心，那自然就能够远离恼害他人这样的一个瞋念，因此它可以对治诤论瞋的过失，所以我们知道，用无缘慈来对治诤论瞋。

第四个，是对治愚痴多的毛病。愚痴多的人，就要修因缘观，这个我们大家都知道。既然愚痴有三类，因此因缘观也有三种对治法。

第一类，是对治断见常见愚痴的方法，就是要观「三世十二因缘」。三世十二因缘我们在讲《广论》的时候已经详细介绍过，我们知道过去世它有无明、行这两个因缘；现在世有识、名色、六入、触、受、爱、取、有，这是现在世的八个因缘；未来世有两个因缘，就是生、老死，这个就是所谓的三世，通三世，过去、现在、未来三世，有十二个因缘。我们观过去、现在、未来三世，这十二个因缘它互相之间的关系是什么？就是互为因果，无明缘行、行缘识……一个缘一个，一个缘一个，所以你说它是恒常的？还是断灭的呢？既非恒常，也非断灭，因为我们观它是互为因缘的。互为因缘，就是它自性虽然是空的，但是它不断灭，它是相续，但是不恒常，所以我们不能说它是恒常，也不能说它断灭。断灭的意思，就是说无明，然后后面就没有了，这是断灭，它不是一个缘一个。它既然是无明缘行、行缘识、识缘名色、六入，它就没有断灭嘛。可是，你说它每一个都是真实有的吗？也不对啊！所以它也不是恒常的，因为它是生灭法，它只是一个缘一个，所以叫做十二因缘，十二个，一个缘一个，所以我们不能说它断灭，因为它中间是一直缘，中间没有断，三世十二因缘没有断，是一个轮回的现象，一个轮转的现象，所以我们不能说它断灭。但是它是恒常吗？也不能说它恒常，因为它是生灭法，就是无明缘行，生灭，行缘识、识缘名色、六入，这样一个缘一个，所以它是相续，但是不恒常，一个缘一个没有断灭，所以我们说它自性虽空而不断灭，相续也非恒常。所以我们这样子来思惟，就能够破除断见、或者是常见这样的过失。所以只要了解十二因缘它流转的现象，它互相之间的关系，自然就能够破除断常二见。

第二种，是对治有见或不见愚痴的方法。就是这个「我」，是有？还是无？那怎么来对治这样的邪见呢？就是要思惟「果报十二因缘」。果报，就是我们这一期的生命就是果报体，我们这一世生为人，然后有人的果报，那我们这一期的生命是怎么产生的？就是父精、母血，然后我们的神识一中阴身，三缘和合而成胎，因此有这一期的生命。我们观这一期的生命，它是有？还是无呢？如果它是真实有，它就是永恒存在的，可是它是不是永恒存在的？它不是永恒存在的，因为它是因缘而生的，随因缘而生的。果报十二因缘也是无明缘行、行缘识、识缘名色、六入……这样子，它也是因缘所生。虽然是因缘所生，但是又没有它的自性，所以我们不可说它有，也不可说它无，所以我们观这一期的生命，是真实有？还是无呢？这两个都错！不能说它是真实有，如果真实有的话，它是不会消失的，那个叫做真实有；可是无的话，又是落入刚才讲的，所谓的断灭，所以我们不能说它是实有的，也不能说它是空无的，它只是因缘所生，无明缘行、行缘识、识缘名色、六入……一直到生、老死，所以我们观这一期的果报十二因缘，也可以破除这个有无的愚痴。

第三个，对治世性愚痴的方法。计世性，就是认为一切世间相有它真实的自性，就是我们昨天介绍过的，这一切众生、还有世界，它是由四大所和合而成的，那四大怎么来呢？是微尘的积聚而来，所以它分析到最后，最小的单位，不管它叫什么名称，都认为它是真实有，因为有这个微尘的积聚，然后才有四大，有四大才有一切众生跟一切世界，是这样子来的。所以他就妄计一切的世间相，是有它真实的自性，所以我们叫做计世性，一切世间相有它真实的自性，包含了这一念也是有它真实的自性。所以这样的妄执，要怎么破呢？就是要思惟「一念十二因缘观」来破。他既然说我们每一念都是真实有的，就是每一念都有它的自性可得，所以我们就来观这一念十二因缘。我们常听见一句话，就是「一念一轮回」，这个就是用一念来说明十二因缘这个轮回的现象，十二因缘就是讲怎么流转，这个生命怎么流转、怎么轮回的一个现象，就是用十二因缘，它其实一念当中就具足了这十二个因缘，所以我们才会说一念一轮回，一念当中具足了十二因缘。现在他的错误见解是说，这一念也是真实有它的自性。我们观这一念具足十二因缘，也是无明缘行、行缘识，每一念、每一念互为因缘，念念攀缘，然后才有轮回的现象，

所以这一念当中有十二因缘，可是这一念不是十二因缘，这十二因缘也不是这一念，你不能画上等号，所以它是非一非异的。既然它是一念缘一念，说明什么呢？这一念的心，它没有一定的自性，若这一念有它的自性，无明就是有它的自性可得，无明就一直是无明，它就不会消失；无明缘行，行又是有它的自性，可是不是啊，它是一个缘一个，它是生灭法，所以我们藉由这样的思惟也知道，那个说「一念有它自性可得的」，这个观念是错误的，是一种愚痴，所以我们观一念十二因缘，就可以对治世性愚痴的毛病。

第五类，就是怎么对治恶业障道多的毛病。经典上也是说，那个障碍修道、障碍得道的人，我们就要教他念佛法门。障道既然有三种，所以对治法也是有三种。这个念佛法门，不是我们现在净土宗的念阿弥陀佛，不是，是念应身佛、报身佛、法身佛，念佛法门是讲这个念三身佛，而不是念阿弥陀佛的意思。最早讲念佛法门，讲的都是这个，南传讲的念佛法门也是，因为南传也没有阿弥陀佛，所以他们所谓的念佛，都是讲念三身佛。

第一种障碍，就是有沉昏闇蔽障，这个时候我们对治的方法，就是要观应身佛的相好。修法就是我们观应身佛的三十二相当中，任选一相来练习，譬如说可以先取佛的眉间白毫相，取好了这个相，就闭着眼睛来观佛眉间的白毫相，如果想不起来，很简单，你就请一张很庄严的佛像放在你面前，然后看祂眉间的白毫相，看一看，然后眼睛闭起来观，看可不可以观起来那个白毫相，又观不清楚了，再睁眼看一看白毫相长什么样子，然后眼睛闭起来再练习。这样练习把这一相观清楚了之后，我们再依照次序的，一个一个把这三十二个相都把它观出来，这样一个一个练习，到最后三十二相都遍观了，这时候就可以对治沉昏闇蔽障，就是观应身佛的三十二相好。

第二种对治恶念思惟障的方法，我们昨天讲说坐在那边打坐，它就恶念一直冒、一直冒，怎么办呢？赶快观报身佛的功德。我们这个时候就要用正念的心来对治那个邪念，用善念来代替原来的恶念，因为我们忆念报身佛的功德，念念忆念报身佛的功德，你念念都是正念，你念念都是善念，都是正念，对不对？所以正念就可以对治那个邪念。因为你念佛的功德，它是缘殊胜善法当中所生起来的心念，你那个恶念思惟是缘恶法中所生出来的心念，所以一个是缘殊胜的善法，因为报身佛的功德是殊胜的善法，你现在是缘这个殊胜的善法所生起的那个心念，来代替原来缘恶法当中所生出来的那个心



念，那善能够破恶，就是这个道理，善能破恶，所以你现在正念思惟，用这个善念来破原来的那个恶念，因此它能够有所对治，所以你只要好好的来忆念报身佛的功德，自然就能够对治不断不断生起的恶念思惟的障碍。

第三种，对治境界逼迫障，方法就是要忆念法身佛。法身佛有没有形相啊？法身佛没有形相，法身佛是无相的。一切法本来空寂，法身佛本来无相，祂是不生不灭的，所以祂没有任何的形体、或者是色相，祂是空寂，祂是无为的，所以在空寂无为的当中，是没有任何的境界，没有任何的境界又哪来的逼迫相呢？所以它自然就破了。你只要忆念思惟法身佛，法身无相，一切法本来空寂，又哪来的境界呢？既然没有境界，又哪来的逼迫相呢？所以那种种逼迫身心的、种种恐怖的，让自己很惊吓的那些境界相，自然就消失了，因为一切法本来空寂。法身它是无相的，它是清净平等、不生不灭的，所以就自然能够破除这种种的境界，境界本来就是空无自性的，是因缘生，是由你恶业的种子所现的种种境界相，它都不是真实的。就好像我们梦中一样，我们梦中，心的作用，生起的种种梦境，其实你醒过来也知道它是虚假的，所以一切境界相其实都不是真实存在的，都是因缘生，都是生灭的，既然是生灭法，它都不是实有的。只有法身空寂，不生不灭的，我们才说它是真实的，就是我们的自性，我们的佛性，这个不生不灭的法身，它才是永恒存在的，才是真实的。只要是生灭无常的，它都不是真实的，所以你一切恐怖的境界，它其实都不是真实的，因为它是生灭无常相。所以我们只要常常忆念那个不生不灭的法身，无相的法身佛，自然的一切境界相，逼迫你的那些，自然就能够消失，这些境界你就知道它本来没有，就像法身佛一样的本来空寂。

那你说，这个时候可以教他忆念应身佛的三十二相吗？那种有境界逼迫相的这样的一个障碍的时候，你可以说：「你就好好忆念佛的三十二相」，这样合适吗？不合适嘛！对不对？因为他已经很着相了，他已经被种种的境界所恼乱了，所以这个时候你再教他取更多的相，反而会因此而着魔，会着在那种种的境界上面，所以这个时候千万不要教他说：「你要赶快来观佛的三十二相」，只会让他更狂乱而已。所以我们就知道，这个时候你教他观应身佛的三十二相，就不是好的对治法，要教他观法身佛无相，就能够破除一切的相，这个才是真正的善的对治。

而且念佛这个法门，不管你是念应身佛、报身佛、还是法身佛，其实你正心念佛功德无量，它能够灭除极重的罪业，所以我们这个念佛其实它有它的功德，所以它也是清净你的业障最快，因为我们说这个是属于业障来的嘛，所以念佛它也可以同时清净我们的业障。

我们介绍完这十五种恶根发相、还有对治的方法。接下来，我们到底要修哪一个对治法呢？我们怎么来选择？我现在下手来修止观，我要选择这十五个对治法，哪一个来对治呢？对我来说是最合适的呢？下面有几种，看你要选哪一种。

第一种方法，就是我们称为随便宜，就是说随顺修行人的根性，然后用方便适宜的方法来修。那什么叫做随修行人的根器，方便适宜的方法呢？就是前面讲的，我们前面讲善根发相的时候有讲，你过去世如果有修过这个法门，你现在开始修习，那个善根就发了，那个说明什么？你过去世有修过，像你在定中看到不净的九想的那个过程，看到有尸体膨胀、还是腐烂、还是看到白骨，就知道过去有修过不净观、白骨观，那你这一世来修不净观、白骨观就很快，因为过去世已经熏习过，这是第一种方法。看你有哪一个善根发相，那个就是你宿世所修习的法门，那就是你的根器，你就随顺这样的根器来修这个法门，大概就不会错了，这一世就能够很快速的成就。

第二个，就是随你的习气来修对治法。就是我们现在讲的，你贪欲多的就修不净观，瞋恚重的就修慈心观，就是有所对治，看你哪一个习气比较重的，你就修对治法来对治你的习气，把那个最重的习气先对治好，等这些烦恼都降伏了，你自然就很快能够得定，然后开发智慧，成就止观。所以第二种方法，就是修对治法，专对你的习气来下手修，这是第二种。

第三种，就是随你心所好乐的、心所乐欲的，你喜欢修什么，你就修什么，很简单。你现在一路听下来，哪个法门你一听了就很欢喜，很想去修修看，那就是随你心所乐欲的、好乐的那个法门来修，这是第三种的选择。

第四种的选择，如果你愿意按照次第也很好，这个天台止观的次第，它到底是怎么样的次第来修呢？它是从数息法来修，所以第一步先修数息，因为数息法可以证到根本的四禅、四空定，就是四禅八定，数息最快，如果你想要成就四禅八定，你就修数息，很快就能够证得四禅八定；第二步就是修随息法，随息法就能够证到十六特胜，这些之前我们都已经讲过了，六妙门、

还有十六特胜我们都已经讲过了，所以数息法、随息法我们都已经练习过很多遍了；然后接下来要修什么呢？就是修观息法，就是所谓的通明禅，这个部分我们之后接着就要介绍了，因为它很长，所以我们就花比较多的时间来介绍；接下来要修什么呢？就是要修不净观，就是所谓的九想、还有八背舍等等的；最后呢，就再观心性，入九种大禅，这个是天台止观修行的次第，就是这样子修。所以我们这一次为什么来选择不净观呢？就是因为我们前面已经练习数息跟随息有很长的时间了，好几年都在练习这个，所以我们开始修不净观跟白骨观的因缘应该是已经成熟了，所以我们这一次课程才会安排修不净观来继续这样的课程，这个就是修习天台止观的方法，讲到现在有四个。

最后一个，就是可以随第一义，你可以入第一义就来修，其它的善根发相、恶根发相你全部一概不理，把它放在一边，我就直接入第一义谛，就直接入中道实相，就这样子来观。其实它是最快速的，可是它就是需要有一点根性，根性利的可以直接入中道实相，其它的不管它是善根怎么发、恶根怎么发，一盖不理，就直接入中道实相，这样也是很快的。

所以这五个选择，看各位要选择怎么样，都可以。

今天的课程，我们就介绍到这里。

接下来我们就继续昨天的不净观，今天就要进入骨想了。昨天我们有做了六想，从膨胀，观全身膨胀，左脚大拇趾开始发胀，跟鸡蛋一样大，然后第二、第三、第四、第五个趾头，然后脚掌、脚踝、小腿、膝盖、大腿，到左边的屁股；再右脚，也是同样的。然后再从大小二便上来，再从腰、脊，然后腹、胁，然后再背，然后胸。上来呢，左肩膀、手臂、手腕，然后手掌、手指；然后右边也是一样。然后再上来，脖子、头，整个发胀了。接下来就开始烂坏了，皮开肉绽，皮也裂开了，然后污血也流出来了，污血流出来就是血涂想。皮破了、裂开了，那个就是坏想。所以我们有第一个胀想，然后第二个坏想，第三个血涂想，流出污血是血涂想。然后呢，开始腐烂了，脓烂想，化脓溃烂，脓烂想。然后慢慢的尸体干了，化脓腐烂之后，它就慢慢变成好像风干肉这样子，那就是青瘀想，整个尸体乌黑，就是烂了之后，干掉的那个样子，这个就是青瘀想。然后噉想，我们就只是观我们大小二便排出来的是脓、还有虫。所以到目前为止是六想，从第一个胀想开始，到现在

一共是六个想。所以到目前为止，我们还是打坐的姿势，坐在这里，全身观到最后，就是腐烂之后，然后干掉的那个发青发黑的尸体，整个腐烂的肉都挂得好好的。

所以我们接下来就要把这个腐烂的肉劈开，然后露出白骨来，那它总要有下手处，所以我们先从两眉之间，大约一个指头的宽度，这个腐烂的肉先剖开，露出白骨，白骨的大小，就是一个指头的大小，这边的骨头先露出来了。然后继续往上剖开，你额头的骨头露出来了，再继续往上剖开，你发际这边的白骨露出来了，继续再往上整个剖开，头盖骨露出来了。接下来就是往下，你的心念到哪里，那个腐烂的肉就剖开、露出白骨到哪里，所以整个头露出来了之后就往下了，腐烂的肉劈开，整个脖子的肉露出来了，后面也剖开，整个颈椎就出来了。你们可以看你们现在手上的那副白骨的颈椎，就是长得这个样子。然后接下来再继续的剖开，你可以从两个手也可以，两个手臂这边开始剖开，露出手臂的白骨，手肘这边的肉剖开，露出这个手肘的白骨，然后继续，就是手掌骨也露出来了，然后手指也露出来了。然后再右手，也是同样的，你观想到哪里，那个腐烂的肉就剖开，那个白骨就露出来到哪里，那右手也是这样子。然后接下来再继续，胸也是剖开，背后也是同样的剖开，所以就露出整个从胸到背的整个肋骨，这边是有两个锁骨，然后接下来是肋骨，你们看那个图片就非常的清楚，整个肋骨下来。然后肚子腐烂的肉也剖开，然后背后腐烂的肉也剖开，就露出腰椎的那一节，有没有？然后接下来就是整个屁股的肉剖开之后，整个骨盆，这个髌骨、或者是叫髌骨，这整个骨头，我们打坐坐在蒲团上，这整个屁股的骨头也露出来了。接下来就是大腿骨也露出来了，然后膝盖骨露出来了，继续那个腐烂的肉剖开，小腿骨也露出来了，脚踝也露出来了，脚掌也露出来，最后脚趾头也露出来了，最后就是打坐的姿势，所有的白骨都露出来。所以观到最后，就是一副白骨坐在这里，观自己是一副白骨坐在这里。图片上的那个明点不用观，我们只要观白骨的样子就可以了。现在有图片帮忙，应该比较容易可以观得起来，我们就从眉心开始，一个指头大小的骨头先露出来，然后上来就是额头，再上来发际，再上来头盖骨，然后就依次往下，心念观到哪里，白骨就露到哪里，这样应该没问题了。

好，我们今天就练习到这里。明天我们继续，后面还有，明天就要观每

一节的白骨，每一节都要把它观出来。

这个不净观跟白骨观非常的重要，我们知道一切烦恼，把它归到最后一类，就是贪。我们可以把烦恼的种类分成根本烦恼、大随烦恼、中随烦恼、小随烦恼；我们再把它归纳，可以归纳成五毒，贪瞋痴慢疑；再三毒，就是贪瞋痴；如果贪瞋痴再把它归纳成一个，就是贪。所以我们就知道，一切的烦恼当中，贪是最主要的，你贪爱对治好了，其它的烦恼其实也能够跟着对治。所以佛陀当时，不论是在家、还是出家弟子，一定要修的法门，就是数息还有这个，就是安般念、还有不净观，是一定要修的，因为它非常非常重要。也是这一念贪才会来轮回的，这一念的贪如果能够调伏了，就可以解脱，然后可以证果，所以它是一个快速离苦得乐的方法，解脱轮回最快速就是修这个不净观，知道贪爱是我执来的，然后直接断我执。

像我们观到明天的进度，那个「我」就可以摆平了，所以一切的贪爱都是从我执来的。那为什么会有我执？又是从无明来的，愚痴以为有一个我的真实存在，因此产生贪爱。所以《维摩经》里面才会说：一切众生的病的根本，是从哪里来呢？就是从痴有爱来的，所以病生。为什么众生会生病？就是从痴有爱，因为愚痴无明，以为有一个我，因此产生贪爱，这是一切众生病的根源，就是从这一念贪来的。我们就知道，对治贪有多么重要，才不会一面学佛修行，一面贪爱在增长还不知道。所以这个法门是一定要修的，不管你走的是哪一个宗派，它是基本功，基本功就是基础，一切学佛修行的基础，因为贪爱不调伏的话，你今天不管在小乘、大乘、还是金刚乘，你都不可能成就任何一个法门的，所有修行的障碍都来自这一念的贪所生的祸害，那怎么样降伏贪最快？就是不净观跟白骨观，它是最快的。

我们就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。