

释禅波罗蜜次第法门

第十一讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年六月二日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

今晚我们要介绍的是治病的方法。因为练习打坐，就会得所谓的禅病，得禅病的原因有哪一些？发病的现象是什么样的现象？还有怎么样来对治的方法？就是我们今晚要介绍的内容。

为什么我们打坐会得禅病呢？它有四个理由：

第一个理由，是我们四大本来就有病。现在因为用心修行的缘故，我们的心念跟气息交互冲击，它就会内在鼓动而发病，最主要是我们的心念跟气息互相冲击的一个结果。最重要的是说明，我们身体本来就潜伏有四大的病，就是说你之前就已经病了，只是它没有发出来，现在因为修定，它发出来，这是第一个原因，为什么会得禅定。

第二个，是不善于调身、调息、调心的缘故，它也会发病。所以我们如果真的想要好好的来学习禅修的话，就应该把所有禅修的理论跟方法先弄清楚之后才练习，千万不要拿一本书起来，自己就开始练起来了，然后也没有老师的指导，这个时候可能因为我们对那个法门不熟悉的关系，对它的理论不熟悉，它的方法不熟悉，又没有有一个老师来指导，只是自己想大概是这样，就开始练起来，这也是很危险的事情。即使你已经学习，可是如果你不善巧的话，还是会因为不善调身、息、心的关系，也会有发禅病的这样一个现象产生。如果我们能够善巧用心的话，那我们在坐禅的时候，会因为你修定的缘故，把所有的毛病，不管是原来的，还是后来得的，全部都可以治好，就是因为你禅定的功夫，所以我们说修禅定可以治百病，它确实是有这样的功效，但是它的大前提是说你要善于调身、息、心才可以。反过来说，如果你是不懂善巧用心的话，反而会百病丛生，所以善巧不善巧，它的差别就很大，一定要善调身、调息、调心。怎么样调，之前都已经介绍过了，你们可以参考《天台小止观》还有《六妙门》，这个我们都谈过很多有关于怎么样来修止观应该注意的事项，尤其是《天台小止观》，它是入门的书，我们有书也

有 mp3，如果前面没有听到的同学，就是新来的同学，可以请回去看、或者是听都可以，前面都已经介绍过了。

第三个原因，是鬼神作祟，或者天魔故意恼害，也会发禅病。

第四个原因，是你过去世或者这一世造业而得的业报病，我们就说没修没事，一修业障现前，那业障怎么来的？也不是人家给你的，是你过去世造的，现在发了，或者是这一世造的，它会在你修禅定的时候发出来。

所以，我们总归得禅病就是有四个原因：第一个，是你本来就有病；第二个，是因为你不善巧调身、息、心；第三个，是因为有外在的鬼神或天魔的恼乱；第四个，是因为过去世或这一世所造的业力使然，业障现前，因此得病，这是得禅病的四个理由。

禅病发有那一些现象呢？那就看你发的是四大的病，还是五脏的病，还是五根的病，我们大概介绍一下，我们在禅坐的时候有这些现象，我们就知道它是为什么。它有时候是在梦中出现，有时候是在定中出现，不一定，有时候作梦也会梦到这些，也算是。

有关于四大的病情，我们可以在禅坐的时候，或者是睡梦当中仔细地检查。如果是地大增损，地水火风就是四大，增或者损（它的增减），太过也不行，不足也不行，它都会发病。所以有关于地大增损发病的现象，就是你觉得身体肿胀、沉重，全身肿起来，不管是水肿、还是气肿，或者是觉得身体很重，这个是增；反过来，损减呢，就是干枯，或者是瘦弱，这样的情况出现，我们就知道是地大生病了。如果是水大的话，就会觉得像这样子有痰，然后胀满的感觉；饮食不消化，肚子痛，或者拉肚子，有时候会坐一坐，突然想上大号，就是会有这样子的现象，那表示说肠胃在调整，这是水大的一种调整的过程，就会有这个现象。如果是火大，你就会觉得坐一坐，身体的四肢关节疼痛，这边关节痛、那边关节痛，身体或者是四肢关节疼痛，这个我们就知道是火大发病的现象；或者是觉得嘴巴没有味觉；或者是大小便不通畅，不通畅就是可能便秘，或者是想上但是上不出来，这个叫做不通畅，这个都是火大。如果是风大的话，就会觉得好像整个人悬空的那个感觉，悬在半空中；或者是筋会痛，我们刚才说关节疼痛，那个是火大的问题，可是你的筋痛，关节跟筋不一样，有时候我们觉得是筋骨的筋，那个筋在疼痛的话，那个是风大，因为肝主筋，肝是属于风大的，所以有关于筋不舒服、或

者疼痛的话，我们就知道它是风大的问题；或者是呕吐、咳嗽、气急（就是气有点喘），这个都是属于风大发病的现象。有这样的现象，我们就知道是地大、还是水大、火大、还是风大，它有这个病起的现象。

如果是五脏生病的现象，如果是心脏生病，我们会觉得身体有寒热的现象，或者口干舌燥，这个就是心脏生病了。肺脏的话，就会觉得身体整个是胀满的，然后四肢疼痛，胸闷、鼻塞，这个是肺脏生病的现象。如果是肝脏的话，肝郁闷，就是你会觉得大部分的时间都是忧愁、不快乐，或者是悲观，或者是专门想一些悲伤的事，容易发怒、头痛、眼睛痛，这个就知道是肝脏生病了。如果是脾脏的话，就会觉得从头到脚，全身都觉得有风在游走，好像身上有那个气一直在走，一下这边，一下跑到那一边，好像气在身上窜来窜去，这个我们叫做有风在行走，全身上下窜来窜去，这个就是脾脏；或者是觉得闷氧，或者疼痛，或者是饮食没有味道，你吃东西没有味道，这个都是脾脏的毛病。如果是肾脏的话，你就会感觉喉咙好像塞住了，卡卡的，有东西塞在这里；或者是觉得肚子胀的感觉，或者是耳朵有胀满的感觉，那个就是肾脏的问题。

如果是五根生病的话，就是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根生病的话，如果是眼根生病，你看有的人坐在那边，他虽然是眼睛开三分或者闭起来，可是你会觉得他好像在翻白眼，就是他眼睛老是好像要往上翻，那个就是眼根的毛病，眼睛老是往上翻，我们就知道他眼根的问题；还有你看东西视力模糊，这个也是眼根的问题；打坐的时候，你觉得眼前一片黑暗，有时候是眼根的问题，当然有时候是境界的问题，这种种的境界相，有时候光明，有时候黑暗，可是除了境界相之外，你眼根如果有问题，你也是坐的时候，或在梦中，所有的梦境也都是一片昏闇，就是都是灰蒙蒙的，那就表示你的眼根不好，所以就是有黑闇；或者觉得眼睛疼痛，那当然是眼根的问题。耳根呢，耳根发病的现象，就是觉得耳朵里面老是胀胀的，有胀满的感觉；或者是耳朵有疼痛的感觉；或者是听力不好，就是听不见，我们说重听，那就知道耳根有问题；或者是里面有什么？耳鸣，老是听到耳朵里面有嘈杂的声音，这就是耳根的问题。鼻根呢，就是鼻子塞住不通；或者是流脓，鼻蓄脓，有鼻窦炎的会流脓，或者是流鼻涕、流鼻水，这个我们就知道是鼻根的问题。舌根呢，有时候我们说你上火了，肝火太旺，所以舌头上面生疮有没有？然

后很痛，那个就是舌根的问题，所以它会生疮；或者是舌头疼痛，或者舌头觉得抽得很紧；或者是你饮食没有滋味，吃东西没有味道，这个都是舌根的毛病。有关于身根，就是突然疼痛，或者是关节酸痛；或者是有生疮；或者是发痒，有时候坐一坐，这边痒，那边痒，也是属于身根的问题。

以上我们说的四大、五脏、五根这三种病还要再分，它是内因，还是外因，有时候不是因为你打坐，有时候是外感风寒，饮食不慎，吃东西没有吃好，吃到不适合的食物，它也会发病，所以我们还要再看，你最近有没有着凉？有没有偶感风寒？或者是你最近的饮食适不适合？有没有吃到不适合你体质，或者是不适合你病情的这些饮食？如果是因为这些因素发病的话，我们就说它是外在而引起的病，这跟禅坐就没有关系了。

禅坐引起的病，就是我们刚才讲的，不善于调身、调息、调心，大部分的内因，内在所发的因，都是心不调比较多，就是用心不调；或者是你在修观照的时候不如法；或者是内心有境界现前，但是你不知道怎么样来处理这个境界的问题，因此发病了，这样的情况是比较多，就是不善调心的情况是比较多的。所以这样的情况，由于内心而发病，我们就说它是内因；外在因素的话，就称为外因，所以它有外因、还有内因的差别。还有我们刚才讲那个鬼神作祟，天魔故意恼害而得病，这个也是属于内因，大部分都是心的问题；还有，宿世还有今生造业而得的业报病，它也是归在内心的范围里面。

所以我们要了解生病有哪些现象，有四大生病的现象，还有五脏生病的现象，五根发病的现象，还有就是内因里面的鬼神、天魔所作，或者是过去所造的一些业报病的现前，就是发病的现象有这样的内容。

发病以后，应该怎么来治病呢？它有五种方法可以来治病：

第一种，就是气息治病。这个我们之前都还练过，吹、呼、嘻、呵、嘘、咽，还记不记得？我们还配合动作，有没有？这个就是用六气来治病，六种气。另外还有十二种息，这个我们之前都介绍过，在《天台小止观》都介绍过，你们要详细看内容的话，可以再请书，或者 mp3 来听。我们之前都已经详细的介绍过，所以我们今天尽量不要重复，尽量留比较多的时候来禅修，因为我们今天还要加上新的进度，所以那个重复之前已经讲过的，我们就不要再讲了。所以以气息来治病，就是指这六种气，还有十二种息，十二种息就是上息、下息、满息、焦息、增长息、灭坏息、暖息、冷息、冲息、持息、

和息、还有补息，这个之前我们也介绍过。这是第一种用气息来治病，都可以，看你会哪一个，或者喜欢哪一个，你就用哪一个来治病。

第二种，是用假想来治病。这个我们之前也介绍过，也是跳过去，用第六意识的假想，然后把病治好。

第三种，是用咒术。咒术也可以治病，那就是要请教咒师，教你种种的咒术来治病。

第四种，就是用心主境治病。就是说把你的心念放在生病的地方，这个部分我们过去就介绍过，看你哪一边生病，你就把心念专注放在你生病的地方，时间一久，病就好了。或者是，有一些禅师是说你生禅病，你就把你的心念放在丹田，就是肚脐下面的两寸半，放在这个地方，大部分的病都会好，只要把你的心念很专注的放在丹田的地方，时间久了，大部分的病都会好，为什么？因为丹田是气海，我们全身气汇集的地方，所以那边的气满的话，它就可以运这些气到你生病的地方，它慢慢就会好。那也有一些禅师是说，如果有病的话，应该把你的心念放在脚底，就是涌泉穴的地方，把你的心念放在脚底，久了病也会好，那就是说我们大部分的病都是什么？心浮气躁，然后整个气血都往上冲，所以得病，那你现在只要把你的气血降下来，所以你常常观脚底，整个气血降下来，自然病就好了。

第五个方法，就是用观照分析的方法来治病，就是用空性的智慧。你去分析为什么会有病？因为四大不调，那四大是真实的吗？四大不是真实存在，它是因缘所生，它是生灭法，它是无常的，它是无自性的。既然四大不是真实存在，那由四大所生的病，它是实有的吗？也不是真实有的，所以病是真实的吗？病没有它的自性，所以病就好了，所以也可以用空性的智慧来观照分析。病从哪里来？四大来，四大是真实存在的吗？不是真实存在的，只要是因缘所生，只要是生灭无常的，它都不是实有；四大不是实有的，所以由四大所生的病也不是实有的，就可以把它观破。

病其实没有它真实的自性，病如果真实存在的话，它应该永远不会消失，可是我们病会好啊，会好就表示它是生灭法才会好，如果它是永恒存在的，它是真实的，病就永远病，是不可能转变的，那个才叫做实有的。本来没有病，它可以生，生的病，它可以好，说明它是生灭法，可以生病，然后也可以好，就是生灭法；生灭无常，就是空无自性，所以病没有什么可怕，它

不是真实存在的。用空性的智慧来观照分析，观到最后，病就被你观破了，因为不是真实存在，所以它无从生，无从灭，你找不到它的生处，也找不到它的灭处，就没有啦！本来就是不可得的呀！它只是因缘所生，暂时有的一个现象，对不对？你觉得病起来好苦好苦，那个苦也是没有自性的，也是生灭的，不然就会永远苦下去嘛。苦也有苦灭的时候，表示苦也是生灭法，所以病不可得，苦也不可得，你这样一想，就好了八九成了，然后再盘腿，再坐一下，把你的气血调好，病往往就可以好。

最难治的就是心病，每天想说我病了、我病了，我一定哪边有毛病，那真的就想出来，因为一切法从心想生，你每天想我生病、我生病，它就真的生病了，所以那个心病是比较难医的。

如果是鬼神、还是天魔加害而得病的话，怎么办呢？就是念咒，看你会什么咒都可以，威猛不威猛没有什么差别，最大的差别在你有没有坚固的意志力。常常有人说：你有状况、你有干扰，还是什么，你就持咒啊！可是有的人有效，有的人没效，为什么？就看他的心力软不软弱，意志坚不坚强，懂吗？跟他内在的心力强不强有很大的关系，你的心力强，你的咒语的力量就强，如果再加上你有信心的话，它力量就更强，就一定可以好。所以往往那个持咒不会好的，是因为他的意志比较脆弱，然后心力不够坚强，所以他即使持咒，可是那个力量很微弱，变成那个病也很难好，因为他那个咒语的力量不能够大过那个鬼神天魔干扰的力量，所以你的咒力一定要大过那个力量，病才会好嘛。那怎么大过那个力量？就是靠你的心力，因为我们的心念的力量实际上是不可思议的，只是我们没有去把它发出来，一般人都是从生到死，就开发一点点他的心力，然后就死掉了，大部分的潜能是没有被开发的，其实被开发出来，那个爆发力是惊天动地，可以尽虚空遍法界都可以到达，一念就可以到达尽虚空遍法界，我们心念的力量本来是这么大的。可是加上没信心，或者是意志很薄弱，它就没有办法发挥那个力量。所以不管你念什么咒，确实有它的力量，可是更重要的是要加上你的心力的坚固，它一定会好。所以一般不会好的，就是我们可以看嘛，他就是好像心不太能够作主的、很软弱的那种，他就一定不会好，因为他那个力量太弱了；或者是他自己根本就不能够作主，就是有干扰的时候，他一点办法都没有，他没有那个抗拒力，那个就很难，因为他力量太薄弱了。

如果有空性的智慧就更快，就是我们刚才讲的，用观照分析的方法，有真实的鬼神，有真实的天魔吗？没有，都是你心魔变现的，既然一切法从心想生，一切法喔，那一切法有没有包含鬼神、天魔？有啊！那你说鬼神跟天魔是在外面？还是在里面？念过唯识就知道嘛，都是心意识所变现的，都是我们八个识所变现出来的，一切境界都是啊，我们的根身、还有外在的器世界，全部都是八识的变现，当然就包含了鬼神、天魔，都是你八识所变现。所以如果要站在唯识的立场来说的话，其实一切的鬼神、天魔都不在外面，都是你心识所变现的，它不是真实存在的，所以我们刚才才会说，其实最难的是心魔，你把你的心摆平了，就没有魔，没有魔也没有佛，魔佛一如，都没有它真实的自性可得，都是我们心识所变现的。你心清净，变现出来的就是佛，心不清净，变现出来的就是魔嘛，那佛跟魔没有差别，为什么？没有差别，不是说没有好坏的差别，是说它都没有自性可得，都不是真实存在的。在空性里面没有二元对立，所以没有佛魔对立，对不对？空性里面所有的对立都消失了，所以佛跟魔在空性里面来说，是没有任何的差别，是你不同的心，变现出不同的东西这样而已，佛也不是真实存在的，你不要以为佛是真实存在的。

最后讲到一个业障病。业障病我们也知道，业障现前怎么办？怎么办？赶快去拜忏，对不对？所以拜忏的地方人最多。也可以用修福的方法，我们常常说持戒修福，你好好地持戒，然后把过去的业障好好地忏，把它忏掉，然后再修一些功德，造作一些福业。然后经常读诵大乘经典，为什么要读诵大乘经典？就是我们刚才讲，只有大乘经典谈到空性的智慧，《心经》就一路空到底，所以不管什么境界还是什么，你有空性的智慧就统统解决，因为在空性的智慧里面，这些全部都不存在，都不是真实有的。所以病在空性里面，它也不是真实有的，它本来没有的，懂吗？是因缘所生，出现了这样一个现象而已，都不是实有的。所以经常读诵大乘经典，就可以开发我们空性的智慧，有了空性的智慧，就能够观破一切的境界，不管你什么境界，佛境界、魔境界、还是什么病，全部都可以观破。所以经常读诵大乘经典，也是对治业障病最好的办法，那个业障是不是真实的？也不是啊，那它有没有？有啊，因缘有，不是真实有，如果业障真实有，它永远不会消灭的话，我们忏半天，它还是在啊。你可以透过忏悔把它清净，表示业障也不是真实存在

的，所以也没有什么可怕嘛。过去因为不明白，所以才造了一些身口意的业，那我们现在明白了，好好地忏，然后知道业的自性也是空的，它很快就能够清净了。

所以有禅病发生，我们就用这五种方法，看你喜欢用哪一种都可以。至于有没有效呢？如果加上十个条件，它才会有效，这十个条件都具备了，你不管修哪一种治病法，我们刚才讲的五种，它都会有效，一定有效，保证有效。

第一个，就是你一定要有信心，就是相信这个对治法一定能治病。

第二个条件，就是随时常用，你偶尔用一下当然效果不好，因为你已经病那么久了，怎么可能修一两下它就可以好，所以要随时常用。

还要再加上专心精勤，第三个条件，不停地使用这个治病法，一直到它好为止。

第四个条件，就是我们要仔细用心，念念恒常安住在这个对治法当中，心不散乱，这样才会有效。你一面打妄想，一面散乱或昏沉，然后来修什么对治法，当然效果不好，所以我们要恒常的安住在这个对治法当中，心不散乱，它才会有效。

第五个也很重要，就是你要善于分辨病起的原因。如果你辨别错误，它当然也是没有效，譬如说我们刚才讲的四大生病了，你水大生病，你以为火大生病，然后你去治，当然治不好，就是你辨别错误，所以善于分辨生病的原因也是很重要的，你一定要很正确的辨别。

当然还有懂得善巧方便，用最适宜的方法，因为我们刚才讲对治法，治病的方法有五种，那你要善巧地用最适宜的方法，它才好得快，这就是第六个，必须要有方便这个条件。

第七个，就是如果不能马上有效，我们也要不计日月的经常练习，而不放弃，就是久行。不放弃的经常来练习，短时间没有效没关系，但是我们仍然不放弃，日以继夜的经常练习，它还是会好的。

第八个，就是知取舍。就是要知道哪个应该取，哪个应该舍，对我们有利的、有效的，我们就取，没有效、没有利益的，我们就舍弃，所以这个要知取舍也很重要。你该取的不取，该舍的不舍，刚好反过来，所以病也不会好。该舍弃的，你紧紧抓住，该抓住的，你把它舍弃，当然病也不会好，所

以知取舍也很重要。

第九个，知将护的意思，就是说善于认识各种不同的因缘，还有对病情的影响，这个也蛮重要。

最后一个，就是识遮障，就是要知道、要认识什么是应该遮、什么是应该障的。遮障的意思就是说，我们如果善用这个治病的方法，病治好了，我们千万不要向外人说，马上就昭告天下说我因为是修什么什么，往往这样就障碍现前，所以我们不会轻易地向别人宣说。如果病不好的话，我们要不要毁谤啊？也不可以毁谤，所以病情如果没有好，修了半天不好的话，我们也不要怀疑说这个法门是不是有问题？天台智者大师是不是当初讲错了？绝对不是他的问题，一定是你自己的问题，问题出在哪里？就是我们现在讲的这十个，你可能哪一个就是没有具备，所以问题一定是在自己，不是在这个法门，因为这个法门已经流传到现在很长的一段时间了，然后到现在还这么兴盛，就是一定有它存在的理由。如果这个法门不好的话，老早就被淘汰，不会流传到现在，所以佛法能够流传到现在，都是经得起时间的考验。所以我们绝对不要轻易地怀疑，或者是毁谤。

具足这十法，十个条件，你修任何治病的方法一定有效。

好，今天我们就介绍到这里。

我们今天修白骨观，这个进度要再加一点点新的。昨天已经观到白骨出现了，它是坐姿。接下来我们要观，每一次都要从头观，所以等一下你们练习的时候，还要从第一晚的胀想，观想自己打坐的姿势，然后身体开始膨胀。第一晚、第二晚，今天是第三晚，每一次练习都是从最前面开始，每一次都是，只是我们每一次有加上新的进度这样而已。可是你回家练习，也都是从前面开始，每一次都是从前面开始，因为它是连续的，只是我们把它分段来练习，因为一次讲太长，记不住，所以只能够一点一点的加。

现在各位拿到了白骨的图片，现在正在发，等一下我们再讲好了，就是为了帮助我们观想，所以我们给各位白骨清楚的图片，辅助你观想。它有正面的，有背面的，还有分解的，手掌分解的，还有脚掌分解的，还有大腿骨、小腿骨、还有头骨，相信这个图片可以辅助各位，就是很清楚的可以观起来每一个骨节。因为这个很重要，你必须把每一个骨节都观出来，每个骨节都清楚的观出来之后，我们之后的那个观想你才可以继续。因为我们之后的观

想，就跟这个骨节有关系，所以你必须先把骨节都清楚的观出来，我们之后的观想才能够继续的进行。而且之后观想的基础在我们前面的观想，所以前面你如果观不好的话，你后面没有办法继续，就是观不起来，所以它的功夫是慢慢、慢慢的加深。所以我们这一次的课程从明晚结束之后，你们回去一定要练习，因为如果这三个月你没有好好练习的话，我们下一次再加新的进度的时候，你就观不起来了，因为后面是有一点难的，就是你要基本的止观的功夫，要不然后面你根本就观不起来。譬如说：我说观一个明点，你就观不起来啦，所以后面它比较复杂，可是一定要有前面的基础，所以就是鼓励大家课程结束之后，在家里一定要勤加练习，把每个骨节都看清楚，才方便我们下一次的课程，我们就是要观骨节。

大家都拿到了，我们就可以开始解释今晚的进度是怎么观呢？整副白骨已经坐在那里了，对不对？现在我们要观察它互相之间的关系，就是说它是一节一节相连的，它没有单独一个什么，单独存在哪一节的骨头，它是整副白骨，一节一节相连。这表示什么意思？它是因缘所生，然后互相互为因缘的，所以我们说它是节节相拄，一节一节互相支柱，下面的支柱上面这一节，所以你如果没有脚掌，你的小腿骨没有支柱，是这个意思，你没有膝盖骨的话，你的大腿骨没有地方支柱，所以它是一节一节互相支柱，由下往上。所以我们就先观想你的脚趾头，你的五个脚趾头是支持什么呢？你的脚掌骨，对不对？你的脚掌骨支持什么呢？支持那个脚后跟，就是踝骨。你的踝骨支持什么呢？支持小腿骨。小腿骨支持膝盖骨，你们看图片就很清楚的知道。膝盖骨支持大腿骨，左脚、右脚都是这样子。然后再上来就是髌骨了，所以两个脚是支持这个髌骨，就是这个髌骨，我们说的骨盆、骨盘。然后骨盘支持什么呢？支持那个荐椎，荐椎又支持腰椎，腰椎再上来就是胸椎，胸椎支持肋骨，肋骨支持颈椎（脖子的颈椎），颈椎上来就是下巴骨，下巴骨支持牙齿，牙齿支持头骨（牙齿再上来还有鼻骨、眼骨，没有讲得那么清楚），再上来就是头骨，整个头都已经观出来了。然后再回到颈椎，颈椎旁边有两根横过来的，那个叫锁骨，所以颈椎横过来两边是锁骨，然后就是肩胛骨，接下来就是上手臂、下手臂，然后腕骨，掌骨，手指骨，这个就是它们互相之间的关系。

所以我们等一下打坐，就是按照这样的次第，由下往上观，观到头，再

回到颈椎，然后再两边锁骨下来，两只手，都是节节相拄的，一定要仔细地把它观清楚，观这全身三百六十块骨头，节节相拄。我们现在看没有三百六十块，实际上它加上很多小的、碎的骨头，加起来它是刚好三百六十块的骨头。所以我们从脚一直往上观到头，再观到两个手，发觉它只是三百六十块骨头节节相拄，是因缘所生的。因为我们刚才讲它互为因缘，少掉一块骨头，它就连不住了，你这整副白骨就支离破碎，所以它是互为因缘，一节一节互相支柱。

那我们从脚一直观到头，再观到两只手的结论是什么呢？我们只看到白骨，有没有看到「我」在哪里啊？我在哪里？没有我啊！本来没有我，就只有白骨而已，这是事实的真相。所以，你不要以为身是我，错了！就是一副白骨这样而已，三百六十块节节相拄，就是这样一副白骨而已，我在哪里？没有我！本来没有我，是无明愚痴，以为有一个我，懂吗？所以你观到这里，就可以破身见了，身见最难破，破身见就证初果。我们修了半天，还很执着这个色身是我，所以那个萨迦耶见（就是身见），它没有办法破除，它是邪见之一，最严重的就是萨迦耶见，就是指这个身见，把这个色身当作是我。那透过这样个观想，你很快就可以除身见。一直以来，漫漫长夜流转了这么久，一直以为这个色身是我，那我现在观了半天，我除了白骨之外，找不到其它的东西，所以这个「我」是根本不存在的，这样就可以破身见。所以我们一定要每一节把它观清楚，观到最后就发现一个事实的真相，「我」在哪里？没有「我」。你不可说脚趾骨是我嘛，脚掌骨是我，膝盖骨是我，不是啊！那个断手断脚的怎么办？那个「我」就砍断了。所以任何一块骨头都不是我的，根本没有「我」的存在，这个才是事实的真相，这也是我们今天要观的最主要的目的，就是要破除身见。

没有「我」，还有没有「我很了不起」这件事？本来以为我很了不起，现在「我」没有了，找不到它存在的地方，还懦弱不懦弱得起来？就懦弱不起来了，根本没有我嘛！有什么了不起的？每个人都一样，都是三百六十块白骨这样而已，所以你也没有什么了不起，我也没有什么了不起，都没有任何人有什么了不起的，都是三百六十块骨头这样而已，就懦弱不起来，所以它可以调伏懦弱，调伏五欲。所以我们说修不净观可以去除贪爱，就是可以啊，一切的贪欲，因为你这样子观想，它就在你观想的过程，慢慢、慢慢的

贪欲就被调伏了，烦恼被调伏了，五欲被调伏了，身见破了。所以观到今天这个进度，你就有这样的效果，可以破除身见，调伏懦弱、还有五欲，这样的效果。

非常重要对不对？所以要好好来练习练习观，我们从胀想开始，然后腐烂整个过程，然后腐烂的肉从眉心骨这边剖开，慢慢剖，一直到整副白骨露出来之后，再从脚骨开始观，每一节节相拄到全身，然后找「我」在哪里？只有白骨，没有「我」的存在，就知道「我」不是真实的。好，开始。

我们今天练习到这里，今天晚上各位就抱这一张睡觉吧，一定要把它看清楚，因为我们明天还会用到，明天还是会重新的再从头到脚，从脚到头，反复的不断不断的观这一副白骨，想办法把每一节骨头都把它观清楚。

明天的课程我们就介绍魔事，就是魔事有哪一些内容？有这些魔事发生的时候，应该怎么对治？打坐的部分，我们也会有一点小小的进度再加上去，今天就到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。