

## 释禅波罗蜜次第法门

### 第二十三讲

#### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店  
二〇一一年四月十日

我们今天把不净观的修法，很简单的介绍一遍。

从胀想开始，观想自己的身体发胀，然后烂坏，慢慢变青瘀；接下来就是皮肉从上往下慢慢地剖开，露出白骨；然后白骨从上往下、由下往上，练习千遍万遍，一直到白骨放光为止，这个时候就能够入欲界定；接下来就是观想眉间放白光，这个时候就是入未到地定。

如果眉间能够旋转出八色光，就是可以入初禅，接着还可以从每个骨节旋转出八色光来；接下来，就是观想整个骨人坏灭，最后归空，这个时候能够入二禅，如果定跟喜一起发的话，就是二禅；如果继续再观这个八色光，定跟乐一起发，就是入三禅；最后舍念清净，就可以入四禅。

接下来观八色光也灭了，这个时候就可以入无色界，无色界就是灭一切色法，所以这个时候我们就观想八色光也灭了；心缘虚空，就可以入空处定；心缘内在的心识，就可以入识处定；如果不缘外也不缘内，缘个无所有的话，就可以入无所有处定；最后是非有想非无想处定。

这个就是修不净观能够证得四禅八定。

那你说，急于想解脱的人，有必要修到四空定吗？没有必要。你如果出离心非常的强，想要赶快证涅槃，你可以在证初禅的时候，就转修四谛、十二因缘，证得小乘的果位，也可以入中道实相，证大乘的果位，就看你修不净观的目的在哪里，你是为自己的解脱？还是为了想要利益众生？如果是大乘菩萨修不净观，他是依菩提心而修的，他不是为了自己的解脱，而是为了利益众生，利益众生你就必须要自己成就不净观，你才有那个能力，才说得清楚。因为有一些众生他好乐四禅八定，可是你说我也不太清楚，我也没修过，整个内容也说不清楚，这样的话就没有办法利益那个好乐修四禅八定的。而且当初印度的外道非常的多，他们四禅八定都修得很好，那你凭什么可以降伏外道？因为你的定力还比他差，所以也没有办法降伏外道，告诉他除了四禅八定之后，还有些什么呢？你们证的那个不是真正的涅槃，要再更进一

步，入灭受想定，那个才是真正的涅槃，你可不可以说得清楚呢？所以我们在介绍四禅八定的时候，每一个禅定当中都有所谓的退分、住分、进分、还有达分，那个达分的意思就是说，你在四禅八定的任何一个禅定当中，你都可能证得三乘的果位，只要你转修其它的法门，你就可以成就，不一定要完全的按照这个次第修，你可以早一点解脱，或者早一点转修大乘的菩萨三昧，都可以的。

修到这个程度之后，如果我们欲界的贪也还没有降伏，那个观力、观想力、功夫也不纯熟，因为之前就是只比较着重在四禅八定的熏修，就是你可以证得四禅八定，但是有关于观的部分，观想的部分还没有很多的练习，所以基于这两个理由，我们才有后面的阶段。后面的阶段的目的，就是希望能够很快速地来伏断欲界的贪，还有让我们的观想力也能够成就，因为我们的观慧是怎么来的？就是先从观想练习，你观想修得好的话，你就随时能够起观照，能够随时起观照，最后就是智慧的作用，叫做「照见」，所以我们看《心经》说：「照见五蕴皆空」，那个已经不是观想了，那个已经能够转成智慧的作用。所以，我们也是希望在观慧方面，再进一步的练习，所以我们就修到这个程度之后，我们就依这个基础再做一些观修。

那刚开始练习，我们的心还没有办法收摄得很好，所以我们一开始那个所缘境不需要太广，所以我们就先观自身，从膨胀一直到烂坏，到露出白骨；这观想好之后，我们再观想我们最亲爱的人，他也是一样的膨胀、烂坏，一直到露出白骨；这个能够观想起来之后，我们再把观想的范围慢慢地扩大，就是观想外在的死尸，就先观想一个外在的尸体，一个能够观想起来，你就观想十个死尸，然后百个、千个、万个；再继续扩大，一个国土、十个国土、百千万个国土都充满死尸；再扩大，一个阎浮提，然后四天下都充满死尸；接下来，尸体就同样的烂坏，然后最后转成青瘀，然后露出白骨。所以都是按照这个次第，从一个，然后到十、百、千、万；一个国土，到十、百、千、万个国土；到一个天下，到四天下都充满白骨这个骨人。

这个部分是在什么时候练习呢？它是在初禅的时候练习。所以我们前面也是依照之前的那个观想，一直到能够入初禅之后，才起这样的观照。如果散乱心观，当然就观不好，所以它是位在初禅。

那这个练习好，这只是人，对象是人，可是如果我们对人之外的东西还

会产生贪着，这样的观想是不够的。也许我们贪着食物，所以我们要观想我们的饮食也是充满着种种的不净、臭秽、腐坏；那还有我们穿的衣服，也难免会产生种种的贪着，所以我们要观想我们所穿的衣服，不管它是什么料子，它也是慢慢地烂坏，最后臭秽不净；我们住的房子也是很执着，我们整天就想要怎么装潢，买什么家具，也是非常的执着，所以我们也观想我们住的房舍，如果有花园的，慢慢扩大到花园，或者是再扩展到整个外在的环境，就是山河大地都是我们所居住的环境，你对外在的环境有没有什么样的贪着？因为我们会挑我们喜欢什么风景优美，还是很美丽的园林、树林，或者是花园，就是也是很贪着在种种外在的居住环境上面，我们也是观想我们所居住，一直到外在的山河大地，园林、树木、花草也是充满种种的不净，它也是会烂坏，也是充满了种种的臭秽。还有那个喜欢宠物的，喜欢养猫、狗，任何的…比较大只一点的就是牛羊，就是六畜，种种的动物也是观想牠死亡，就是全部充满了动物的死尸，也是同样的膨胀、烂坏，到最后只剩下白骨，这样对治对动物的贪。因为有一些农家他也是要养牛、养羊，或者是种种的牲畜，或者是养鸡、养鸭，他也是难免会产生贪爱之心。所以在初禅，我们就可以做这些观想。

接下来，入二禅之后，我们就是观想跟之前一样，观想那个白骨也是烂坏，最后散灭归空。所以刚才已经整个四天下都充满白骨之后，就观想一个一个，从一个开始烂坏，散灭归空，然后十个、百个、千个、万个白骨也是散灭归空，到最后所有四天下的白骨都散灭归空。这个是在二禅的时候修的，因为之前我们讲到二禅，这个白骨已经坏灭，然后剩下八色光，所以这个时候也是骨人全部都灭尽之后，这个是位在二禅修的。

那三禅呢，我们就越过去，为什么？三禅没有办法修观，因为太快乐，太快乐我们的心就会变得很暗钝，没有办法起观想，所以一般我们修观不会在三禅的时候修，即使你在定中生起大乐，也是一样越过去，然后直接入四禅。

在四禅当中我们就可以修这个八色光，因为这时候白骨已经坏灭了，而且已经归空，只剩下八色光，所以你可以在四禅的定中修这个八色光，一个一个观修，地、水、火、风、青、黄、赤、白，一个一个来观修。地水火风比较难观想，青黄赤白比较好观想，所以我们可以观青色，在四禅的定中观

想青色，由少变多，由多变少，要看见就看见，要灭就灭，这就是在修我们的观想力，随着我们的观想，它可以作种种的变化，可多可少，可有可无，一个一个练习；然后黄色也是，在定中由少变多，充满整个宇宙法界，然后再收摄回来，变少，再少、再少、再少，看不见了，然后我再观，又看见了，随着我的观想，要看见就看见，看不见就看不见，要灭就灭；同样的，红色也是，由少变多，由多变少，可见可坏；白色，由少变多，由多变少，可以看见，也可以灭去，这个是在四禅当中修的。

因为大乘行菩萨道的话，他必须定慧力非常的强，而且还要再加上神通力，才有种种的善巧方便，这些从哪里来呢？就是从修止观来的。你必须禅定力很高，高过外道的四禅八定，而且在定中又能够起种种的观，这个训练好的话，那个神通就很容易发，所以接下面之后就有种种神通的修法，就是依于这个基础之上，你可以修种种的神通。所以神通在大乘菩萨来讲，也是非常重要，你自己都不清不楚，你怎么去观众生他的根基？然后时间有没有成熟？也是不清不楚，所以你自己必须要有这样的神通力，你才不会观错，你才善于观机，或者是观那个根性，时节因缘有没有成熟呀？然后他过去是哪一方面的业比较重？然后这一世要修什么法门是比较契机的呢？才能够真实的利益众生。所以止观的修法非常重要，就是培养一个菩萨他的定慧力、神通力，还有种种的德能，还有智慧、善巧、方便，都是从止观来的，所以不修止观，这些能力是不可能被开发的，虽然发菩提心，也是没有办法真实的利益众生。

所以，如果这些都能够观好的话，就能够很快速地断除欲界的贪。

如果在四禅当中，我们刚才说，作种种的八色光的变化，在四禅当中如果能够起慧观，观这个八色光它其实也是不可得的，因为由我们的心念去把它观想出来的，所以所观的八色光不可得，能观八色光的心也是不可得的，这个时候就能够入中道实相，如果走的是大乘的路线，可以入中道实相；小乘的也可以，同样的，也是可以修四谛、十二因缘，然后证得小乘的果位。所以就可以进一步的断除色界的贪，因为色界最主要就是以色为主，因为它已经没有物质的很粗糙的地水火风，它已经转成很微细的、微妙的色身，所以大部分是由光色所组成的色身，所以如果能够不贪着在这个八色的光之中的话，就能够断除色界的贪，它的原理在这里。

那无色界的贪是非常非常的微薄，所以你只要能够断除欲界、色界的贪，无色界的贪就很容易，因为它只是一念之间，就是无色界也是已经没有色质了，已经没有这个色身，只剩下受想行识，你只要观受，那时候只剩下舍受，也很容易，舍受也是因缘所生，无自性；这个想阴呢，也是因缘所生，自性是空的，灭这个受想，就能够入小乘的涅槃。行蕴跟识蕴没有办法灭，只要你还在轮回当中，那个就是行蕴的作用，那我们都是带着这个识去投胎的，所以除非你证果，要不然行蕴跟识蕴是没有办法在当下就把它灭掉，行蕴灭了，你这个命也没了，所以就是只能灭到受、想，受阴跟想阴可以灭，然后就是小乘涅槃的境界，就是受心所跟想心所暂时伏灭、不发生活动，那个就是所谓的涅槃。

所以我们就知道，修这个不净观跟白骨观它的目的在哪里，最主要就是降伏我们欲界的贪，因为欲界的贪最难，除非你证初禅、二禅，要不然你要灭也是很难，因为初禅、二禅离欲界最近；三禅以上就很难灭欲界的，因为三禅大乐，我们刚才说也不适合修观；四禅灭的是什么呢？色界的贪，所以什么时候灭欲界的贪效果最好呢？就是初禅跟二禅当中，那修的是什么呢？就是我们刚才介绍的，观自身还有外在的环境，这样子就可以灭除一切的贪。

这个法门我们就很简单的介绍到这里，接下来就是要好好地来修，因为天台止观不是用讲的，它是用修的，所以任何的部分都是要实际上的来观、来修，所以我们每个礼拜四晚上，就是把这个内容一个一个部分仔细的去把它修过，理论的话只能够介绍到这里，剩下就是要实证的功夫。

我们今天介绍到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。