

釋禪波羅蜜次第法門

第九講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年五月卅一日

各位法師！居士大德！阿彌陀佛！

我們這次主要是介紹惡根發相，我們今晚會介紹什麼是惡根發相；然後明天介紹這些惡根發相怎麼來對治，應該修哪些對治法，來對治這個惡根發相的情況；第三晚，我們介紹有哪些禪病，應該怎麼樣對治這些禪病；第四晚，我們介紹魔事，就是說有哪一些著魔的事，在修禪定的時候，那應該怎麼辦，這就是我們這一次上課主要的內容。

以後我們上課的方式也會跟之前不太一樣，因為我們主要是介紹天台止觀，止觀，我們知道它是注重實修實證的，所以我們打算說講課的時間比較短，各位禪修的時間比較長。我們希望能夠把天台止觀所有修止、修觀的方法，都能夠在課堂上大家一起來練習，希望很快能夠有開悟證果、成就止觀的人，這是我們開這個課最主要的目的，能夠在止觀方面得到真實的利益，自己成就了，然後再去利益眾生。

我們今天就介紹什麼是惡根發相的種類。

有的人在修禪定的時候，什麼善根也不發，煩惱卻一直發出來，這種情況我們就知道是惡根發了。為什麼會有這個惡根發的情況發生呢？就是因為他過去世沒有深植善根，就是過去世善根沒有種得很多，再加上煩惱重，然後罪業又深，所以在這一世修禪定的時候，這些惡根就發出來了，原因是因為這樣。

究竟有哪一些惡根發的情況呢？我們把它歸納成五大類，每一類有三種，所以加起來三五一十五，就是有十五種惡根發相的情況，我們一個一個介紹。

第一類，就是覺觀惡根發相。覺觀，我們念過《百法》的人都知道什麼是覺觀，就是我們第六意識的分別，比較粗的，我們把它歸在「覺」，比較細的，把它歸在「觀」，所以總的來說，覺觀就是我們心的分別。就是我們第六意識的分別心比較重的人，他現在在修禪定的時候，他會在修禪定的同

時妄念一直起來，然後分別心一直出來，一直忙著打妄想，忙著分別，不管是粗的分別，還是細的分別，所以他很難得定的原因，就是他覺觀多。

覺觀多，又分三種情況，就是說他在那邊胡思亂想，他是很清楚知道他在胡思亂想呢；還是有時候清楚，有時候不是很清楚；還是他甚至有時候是陷入一片昏沉，可是昏沉當中，他好像又知道自己在打妄想，所以覺觀多的這種惡根發相，我們分成三種情況來說。

第一個，就是「明利心中覺觀」。就是在修定的時候，他什麼善根也不發，只覺得念念攀緣，停都停不住，就是妄念紛飛，一下子緣貪，一下子緣瞋，一下子又緣癡，所以不管他修禪定修多久，他就是不發禪定，就是不得定，就是因為他心停不下來，就一直攀緣、一直攀緣。因為他對於所攀緣的事情他很清楚，他剛才心在攀緣什麼，譬如說剛才坐了四十分鐘，他都知道他四十分鐘打了哪些妄想，最主要的內容是哪一些，他清清楚楚、明明白白，這個就叫做「明利心中覺觀」。就是他覺觀的現象是在明利，就是心沒有落入昏沉，我們就說他心是非常明利的狀態，所以他打了哪些妄想、哪些內容，他都清清楚楚，但是他又沒有辦法停止他那些妄想，停都停不住，就是因為覺觀多，它也成爲得定的一個障礙。這是第一種情況。

第二種情況，叫做「半明半昏心中覺觀」。就是說他在修定的時候，覺觀煩惱是念念不住，念念都不停留，也是一直攀緣、一直攀緣，但是有的時候能夠清楚明白自己在攀緣什麼事情，但是有的時候，比較陷入昏沉的時候，又不能夠察覺自己在攀緣什麼，所以有時候心明利，有時候心昏沉，所以叫做「半明半昏心中覺觀」。這就是覺觀的第二種，就是有時候清楚，有時候不清楚自己在攀緣什麼。

第三種，就是「一向沉昏心中覺觀」。就是在修定的時候，雖然有時候是陷入昏沉的狀態，好像快睡著了，可是在昏闇當中，他又覺得自己念念不停的在攀緣，他又知道他自己在打妄想，然後在攀緣什麼，他又知道，可是他是在一片昏沉當中、昏闇當中，又知道自己在攀緣，所以這種情況叫做「一向沉昏心中覺觀」。

覺觀就分這三類，這是第一種，覺觀多的。

第二類，是貪欲惡根發相。它也是分三種：一種就是對別人貪；一種是不但對別人貪，對自己也貪；第三類更貪，最嚴重的，就是他不但對別人貪，

對自己也貪，還有對外在的一切境界也貪，遍一切處貪。所以對於貪欲惡根發相，也有三類。

第一類叫做「外貪欲」。就是在修定的時候，他心突然產生貪欲，男的思想女的，女的思想男的之類的，想他的什麼呢？想他的容貌、姿色、動作、言語，就這樣子念念攀緣，停都停不下來，這個就是外貪欲發的現象，就是對別人，他有一個貪愛的對象，這個稱為「外貪」。

第二種，就是「內外貪欲」。就是不但對別人產生貪欲，對自己的形貌、動作、舉止也是念念染著，這個就叫做內外貪欲發的現象。不但對別人貪，對自己也貪，貪的內容就是跟第一種一樣，不管是容貌、還是姿色、還是動作、還是言語，在打坐的時候，那個念頭一直跑出來、一直跑出來，就是貪欲的念頭，有時候是對別人的貪欲，有時候是對自身的貪欲，這就是第二種「內外貪欲」。

第三種，我們說最嚴重的，就是「遍一切處貪欲」。他不但對別人、對自己產生貪欲之外，還對一切色聲香味觸這個五塵境界產生貪欲，還有一切長養我們生命的東西，一些資生的用具，他也會產生貪愛，有的是貪著田地、園林、或者是屋舍（就是房屋）、或者是衣服、或者是飲食，這個就是遍一切處貪欲發的現象，就是他在禪定的時候，這些東西也一直冒出來。所有的內容都沒有離開貪，只是他貪的對象是什麼，我們把它分成三類。

第三個，是瞋恚惡根發相的情形。也是三種：一種是莫名奇妙的，也沒有理由的就起瞋心；第二種是有理由的，合理的起瞋心；第三種，就是你跟人家意見不同，有一些爭論，所以它分成三類。

第一個，莫名奇妙的他就在那邊發脾氣，這個我們稱為「非理瞋」。平常我們生氣，就說：「都是你招惹我的，如果不是你怎麼樣怎麼樣……」，或者是「如果不是那件事情怎麼樣怎麼樣發生，我是不會生氣的。」那就是說有一個引發你瞋心的一個對象。可是第一類不是，沒有，他一個人坐在那邊，他也可以生氣，所以我們說它是沒有道理的，沒有理由的瞋。所以如果我們在修定的時候，瞋心突然起來，這時候也不管是有道理、還是沒道理，有人侵犯、還是沒有人招惹，可是他反正就是沒有事也起瞋心，他就莫名其妙就生起瞋心，我們就稱為「非理瞋」。

這個在專修或閉關的時候比較明顯，因為平常很忙碌，我們都會怪東怪

西，都以爲是外在的問題，都是你怎麼樣，然後那件事情怎麼樣，這個環境怎麼樣，我如果換一個環境，或者是我都遠離這些是非，都沒有人招惹我，應該就 O.K.了。可是當他一個人躲在山上閉關或專修的時候，沒有人招惹你啊，可是他莫名奇妙，裡面就瞋心一直發起來，就知道瞋心其實跟外面沒有關係，是他瞋心的種子還在，只是說有外緣牽動的時候，它比較明顯說是因爲什麼外緣，然後牽動你內在八識田裡面那個瞋恚的種子生起現行。可是當沒有外緣的時候，你坐在那邊打坐，它也會一直冒出來，那表示什麼？都不是別人的錯，最主要的錯，是因爲你瞋恚的種子還沒有清淨，這個才是最主要的。所以我們修行如果碰到事情，還一直往外面去找答案的話，我們修行很難進步，所以想要進步快速，就是你碰到事情的時候，永遠找自己的問題在哪裡。我生氣，就是我瞋心的種子還在嘛！所以我應該懺悔，然後努力的修對治，把我那些瞋恚的種子完全清淨，不管是忿、恨、惱、嫉、害都是，根本煩惱、隨煩惱，把這些種子都清淨，這個才是徹底解決問題。

如果貪欲起來，我不能怪說都是你來引發我的貪，就表示說你貪欲的種子還在，所以都不是別人的錯，都是自己的錯，自己貪瞋癡慢疑，所有的這些煩惱的種子都沒有清淨，所以一有外緣牽動的時候，它很自然就現行了，所以都不是外面的錯，都是自己的錯，自己這些煩惱的種子沒有清淨的緣故。如果我們修行能夠這樣子來反觀，自己來清淨這些種子的話，這樣子是比較容易成就的，要不然你會一直停頓在一個階段，一直很難突破，就是你都往外面去找答案，其實答案都在自己，自己的心就是自己最大的敵人嘛，煩惱是自己最大的敵人，所以你的心擺平了，煩惱擺平了，你就成就了，就是這麼容易啊！所以所有的答案都不在外面，都在自己的內心，這些煩惱、業力、習氣，這些全部都擺平了，就天下太平，不管人家怎麼招惹你，你也不會引發貪瞋癡，因爲你沒有種子可以生現行了嘛，這才是徹底解決問題。

我們現在講到這個「非理瞋」就是這樣子，也沒有人招惹你，莫名其妙就生氣，這個就叫做「非理」，就是不合道理的，沒有道理的就起了瞋心，在打坐的時候。

如果這個時候，在修定的時候，確實有人觸怒你、惱怒你的話，這個我們就稱爲「順理瞋」。它就是有道理的瞋，確實有一個外緣來遷怒你，讓你起瞋恚心，這就是第二種。就是它是合乎道理的，可能是合乎戒律的道理，

合乎戒律的道理就譬如說：你是一個持戒很清淨的人，可是看到別人犯戒，你就起瞋心，有沒有？看到人家這個不如理，那個不如法，就很生氣嘛，可是爲什麼你生氣，你是可以講出道理的，因爲他不合乎戒律，或者是不合乎佛法的理念，這個時候就是理直氣壯，是可以生瞋恚的，所以我們稱爲「順理瞋」，就是說它是順這個道理的，才生起這個瞋恚，不是無緣無故的亂發脾氣，不是。

第三類的「諍論瞋」，就是對佛法太過執著了，就是說我的見解永遠是對的，我對佛法的理解，我的是正確的，別人都是錯的，你所有反對我的，跟我的理念不合的，你跟我產生爭執的時候，討論或者是在辯論的時候，我就會引發那個瞋恚心，只要你的道理跟我的道理不合的時候，我就生起這個瞋恚，這個我們稱爲「諍論瞋」。它是因爲對一些理念，或者是對佛法的理解的諍論，因爲他跟你的想法不一樣，所以你就生起這個瞋恚，這一類的我們稱爲「諍論瞋」。

第四類，是愚癡惡根發相，也是有三種。我們知道佛法是講中道的，就是不落兩邊，所以只要你是落在斷見、或者是常見，落在有、或者是無，就是空有兩邊，只要你落一邊，不管你是著有、還是著空，著斷、還是常，這個都是邪見。那爲什麼會有這種情況？就是因爲愚癡，不明白中道實相的道理，才會產生這種錯誤的見解，所以我們就把它歸在愚癡惡根這個範圍裡面。是因爲愚癡，才會不明白事實的真相，或者是佛法的真理，或者宇宙的真理，才會不明白，是因爲愚癡的關係。所以這個愚癡，不是說很笨的那種，什麼像什麼動物之類的，我們形容說你跟什麼動物一樣的笨這樣子之類的，不是講那個笨，而是指你理解錯誤。因爲愚癡，理解錯誤，所以邪見的關係，它就會障礙你得正定，所以你得的也是邪定，會障礙你發正慧，你發的是邪慧，就算有神通，也是邪通，邪定、邪慧、邪神通，然後邪的辯才無礙，都是因爲愚癡才會有這樣的過失。所以現在講的愚癡惡根發相，也是有三類，看你是墮在斷常，還是有無，還是你妄計一切世間法是有它真實的自性，所以我們把它分成三類。

第一個，就是「計斷常」。那它是怎麼發生的呢？就是在修定的時候，在修定當中，他就忽然發起這個邪思惟，他在明利心中，就是說他的心不是陷入愚鈍闇昧的狀態，不是，他腦筋很清楚，第六意識分別很明利，在這種

情況之下，他就開始起了邪思惟，他怎麼思惟呢？過去世的我，還有過去世的我是怎麼形成的？就是色、受、想、行、識五陰，或者講五蘊。過去的我，還有五蘊這種種法，是因為滅了，然後才有現在世的我、還有五陰等等法？還是說沒有滅，就有現在世的我、還有諸法？就是過去到這一世，它是滅了才生？還是不滅就可以生？就是它一直延續。所以如果這樣思惟之後，認為過去世的我、還有五蘊諸法是滅了以後，才有現在世的我、還有五蘊諸法的話，就落在斷見，因為他覺得過去世跟這一世沒有關係，它是滅了之後，然後這一世我才生，生出我、還有五蘊等等這些法，這就落在斷見。可是，你思惟的結果認為沒有滅，繼續就到這一世的我、還有五蘊諸法，這個就落入常見，它沒有滅，它就是這樣一直延續到這一世，從過去世到這一世。所以這兩個都是錯的，一個是斷見，一個是常見，這個我們就把它歸在第一類的「計斷常」，這樣的愚癡惡根發的現象。

第二種，是「計有無」。也是他在修定的時候，他心中就突然起了分別，他就開始思惟，現在的我、還有五陰這種種法，是一定有呢？還是一定沒有？如果他推尋的結果，認為是一定有的話，他就落在有邊，認為一定沒有的話，就是落在無邊，那落兩邊都錯，這個就是「計有無」的愚癡發的現象。

第三種，叫做「計世性」，就是妄計世間相有它的自性，叫做計世性。計，就是妄計；世，就是世間相；性，就是自性；妄計一切世間相都有它的自性。那他為什麼會有這樣的想法呢？也是在他修定的時候，因為愚癡性的關係，不明白中道實相的道理，所以他在修定的時候，他就觀察一切眾生還有世界，它是怎麼來的呢？地水火風，我們這個四大的假合，是地水火風四大的假合，才有這個身體；外在的世界，也是地水火風構成的，所以不管是外在的世界、還是自身，都是地水火風的假合才有。我再進一步推，地水火風是怎麼來的呢？一定有實際的東西形成地水火風，這個實際的東西是什麼？我再繼續去分析它，分析到最後就是什麼？什麼分子、粒子、原子……什麼的，現在最小的就是夸克。不管怎麼分析，它就是物質，分析到最細，分析到不能再分析，最微小的那個單位，不管你叫它什麼名稱，就是有這個東西。所以一切的眾生，還有一切的世界，它是地水火風所形成的，地水火風又是由微塵（就是你分析到最小的那個單位）的積聚才有了地水火風，然後才有一切眾生跟世界。他在定中這樣思惟，就得出這樣的結論，他就認為

這個是正確的。這說明什麼？宇宙的一切相貌是有它的自性的，都是由微塵所積聚而成的，這個微塵是真實存在的，所以我們說它是愚癡的惡根發相，因為他這樣的推理是錯的，這就是「計世性」的愚癡發的現象。

第五類，是惡業障道惡根發相，也分成三種。

第一種，是「沉昏闇蔽障」。就是我們在修定的時候，才開始要攝心就昏睡過去了，有一些人一上座就打瞌睡，一上座就昏沉，就是這種。他要開始用功，就昏過去了、就睡過去了，可能打呼、流口水也說不定，就是這第一種障礙，昏沉性比較重的，然後整個心都闇蔽，都被遮蔽，然後一片昏闇這樣子，這就是沉昏闇蔽障發的現象。就是你一上座就好像昏睡過去，都沒有辦法用功，沒有辦法攝心，然後也不清楚，就是懵懵懂懂的，無所記別這樣的一個狀態，就障礙沒有辦法發禪定。

第二個，就是「惡念思惟障」。就是在修定的時候，雖然沒有昏睡過去，但是生起惡念，惡念一直冒出來。所以有些人說我沒打坐都沒事，我一坐呢，生起的都是壞的念頭，一直冒、一直冒，哇！好害怕！就懺都來不及懺，就是那個惡念一直冒。我們說要造業，意業在先，那生起惡念的話，就付諸身口，就開始想要造口業、想要造身業，所以當惡念起來的時候，你又沒有正念來觀察的話，沒有正知正念的話，往往那個惡念起來你就會繼續，繼續下去的意思說就是說，我就一定要講那個什麼惡口，就一定要去做什麼樣的傷害誰的事情，所以就會變成說想要造作，因為惡念一直冒出來，力量非常強，就會想要開始造作十惡業、五逆重罪、四重啊，比較嚴重的，或者是想做一些破戒的事情，或者想要還俗，打坐那個惡念一直起來，就想：我還俗算了、我就破戒算了……怎麼樣，所以當有這種情況發生的時候，我們就知道它是屬於惡念思惟障。

第三個，就是「境界逼迫障」。就是說他在修定的時候，身體突然覺得疼痛，不坐都沒事，一坐全身痛；要不然就是遭受種種逼迫的事，就是說有一些逼迫他生氣的境界就現前了，坐啊坐啊，就看到沒有頭的怪物出現了，要不然就是沒有手、沒有腳、沒有眼睛，就是很恐怖的那些境界都現前；或者是看到自己，雖然是看到自己，可是是穿得破破爛爛的，然後很憔悴、很無助的一副相貌；或者是說打坐的時候，看到自己無緣無故就陷到地裡面去了，無緣無故就被火燒；要不然就是從很高的懸崖上，咚！這樣掉下來，嚇

得一身冷汗，驚醒過來；或者是看到兩座山這樣一直一直逼過來，就壓住你，你就是困在兩座高山中間，不得動彈，也是很恐怖的一種情況，因為那山很高，你想逃都逃不出去，那個驚恐的心就出來了；或者是看到羅刹出現，想要吃你的肉、喝你的血；或者是看到老虎在追，惡狼在後面，好像惡狼要撲羊的那種感覺，很恐怖，然後就一直逃、一直逃，所有種種恐怖的現象，所以它叫做「境界逼迫」，就是說你身心有覺得是在逼迫，然後生起了驚慌、恐怖、或者是苦惱這樣的情緒出來、或者是感受出來，所以沒有辦法安心修道，所以它就是一種境界逼迫障發的現象。

以上我們介紹這五大類，十五種類的惡根性，可以把它歸納成三障，我們對三障很熟嘛，哪三障呢？就是煩惱障、報障、跟業障。所以我們剛才講那個五類裡面有貪瞋癡，這三毒就是屬於煩惱障；覺觀，它是屬於報障；最後一個，因為惡業而引起的三種障道的，這個就是屬於業障，所以它一共是三障。這三障會障礙修行人不能發禪定，不能夠開發智慧，所以就稱為「障」。障道的因緣有這五大類，十五種，所以我們稱為惡根發相。

我們今天介紹惡根發相的內容，就是這樣的內容。接下來，我們就準備要禪修。

我們剛才已經講了，希望把天台止觀所有的修止修觀的方法，都能夠在課堂上練習過，後面會陸陸續續介紹一些。像我們明天就會介紹對治的方法，對治的法門，就是今天講的這個惡根發相，怎麼來對治呢？一共有十五種，所以對治的方法也有十五種。

因為不淨觀跟白骨觀很重要，就是貪欲，貪欲重的我們知道要修不淨觀。貪欲我們剛才也介紹了，有外貪、內外貪、還有一切處貪，所以我們就打算從今天開始，好好地來修不淨觀，不淨觀也包含了白骨觀在裡面。因為它觀想的內容很長，所以我們變成說每一天只能有一小段進度，就是我們今天有一個進度，然後明天的進度是再加上今天的進度，就是今天觀的內容到一個段落，然後明天繼續觀，明天要繼續觀，就從今天的開始觀，再加上明天的；後天的，就是第一天、第二天，加上第三天的；第四天，就是一、二、三、四，從第一天晚上的開始觀，加上第二天的、第三天，然後再第四天的，所以課程是延續的。這一次還是沒有辦法觀完，我們還要繼續下一次，所以這一次四個晚上只能觀到白骨，下一次就是另外一個段落，可是它是延續這

一次的觀法，所以我們一個一個來練習。像這個練習完，我們就練習另外一個，就是把這些對治的法門，可以慢慢的都把它圓滿。

這樣子我們要對治的話，就比較有力量，不然我們只是講理論，天台止觀四部全部講完，可是大家都還是一樣沒有功夫，爲什麼？因爲沒有坐，所以坐其實比講還要重要。像我們講說，貪欲重，要用不淨觀來對治，我們講了一百遍「貪欲要用不淨觀來對治」，那你貪欲有減少嗎？沒有啊！它貪欲還是這麼多，我也知道貪欲要用不淨觀對治啊，可是如果我沒有修不淨觀，它貪欲也不會減少啊，所以它不是停留在理解、或者理論的階段，說我知道對治就是這樣子，這樣是不夠的，所以我們才說實修實證才是最重要的，一直要對治修到你的貪欲真正的清淨了，這個才算數。

如果之前有那個九想觀的基礎的話，我們會比較容易很快就觀起來，那沒有的話也沒有關係。所謂的九想觀，它就是對治我們講的第一種外貪，你對別人的貪，我們就修九想來對治，就能夠去除對別人的貪。那對別人也貪，對自己的也貪呢？九想觀是不夠的，還要再繼續我們今天講的，今天要開始練習的這個不淨觀、還有白骨觀，這樣才能夠同時對治外貪、還有內貪。

所謂的九想觀，就是你觀想你最貪愛、最執著的那個對象，就死在你的面前，他死了以後躺在你的面前，然後你觀想他整個腐爛的過程。死了之後就是先發脹，發脹之後就萎縮掉，然後皮膚也失去彈性，所以它會開始皮開肉綻，整個就裂開；皮膚開始裂開，裡面的就開始流那個污血，慢慢的壞掉了之後，就是整個內臟還是什麼，都流得滿地都是；之後就是開始潰爛，全身開始潰爛，化膿潰爛；潰爛之後，經過一段時間，它又慢慢好像乾掉，那些腐爛的肉又乾掉了；然後慢慢的身上就開始長蟲，那些蛆，全身都長滿了蛆，來啃那些腐爛的肉；啃啃啃，啃到差不多啃完之後，就會露出一副白骨，啃到最後那個腐爛的肉都啃完，就是一副白骨在那邊；那繼續啃，把骨頭跟骨頭之間的筋再啃斷，那一副白骨就不是很完整的一副，而是散落一地的骨頭；最後這個骨頭再去一把火把它燒掉，就是一小撮的灰這樣子，這就是你最貪愛的人，最後就是一堆灰了，你還會繼續愛他這個人嗎？可能從發脹開始，他變形以後可能不愛了啦，不用到最後燒成灰，你觀想死了之後全身腫脹，就是你最愛的那個臉蛋，什麼纖纖玉手，全部變形了，全部腫得跟氣球一樣大，一點都不可愛了。然後再繼續觀它腐爛，然後變一副白骨，你也不

會愛他了啦。所以它就是對治外貪，常常觀想這個九想，就能夠對治你對他的貪愛跟執著，經常觀想這個死亡之後腐爛的過程，到最後一把灰，就慢慢可以去除對他的貪愛，這個是對治外貪。

我們今天要開始觀的，就是同時對治外貪、還有內貪（對自身的貪）。其實說我愛你，其實還是最愛自己；沒有你，我活不下去，還是因為我活不下去，所以你才重要，所以我還是主角。所以說來說去，我都是為你好，其實是為自己好，因為你不好，我就不好嘛，所以是為了我好，所以你要好這樣子，所以我才要讓你有好日子過。其實分析到最後，都是最愛自己，所以你愛自己的這個貪欲，如果降伏了之後，其他大概也不可能對任何人產生貪愛了，因為世界上還是最愛自己。

所以我們今天的觀想，就是觀自己打坐的姿勢，坐在這裡，我觀想我的身體開始膨脹了，可是這個膨脹不是一二三就脹得跟氣球一樣，沒有那麼快，因為在觀想的過程，我們需要練習，因為觀想就是心的練習，我們沒有修觀的這個練習的話，我們平常就是心不能作主嘛，有沒有？心不能夠自在作主，都是煩惱在作主，習氣、業力在作主，心一點都不能作主，是因為我們沒有常常修止觀，所以我們的心力很微弱，那個力量很微弱，作不了自己的主人，都是被習氣拉著走，煩惱生起來也沒辦法，生氣就生氣囉。所以我們止觀的訓練，它其實就是一個心的訓練而已。那你說為什麼要觀得這麼細呢？因為在練習的過程，你的慧觀就慢慢成就了，不知不覺當中就成就了你的慧觀。

所以，不要覺得說觀想那個膨脹就膨脹嘛，為什麼要這麼仔細呢？從左腳的大拇趾開始發脹，還慢慢發脹，先脹得跟龍眼、荔枝一樣大，然後再繼續脹，跟雞蛋差不多大，可是它不是像雞蛋那麼潔白、那麼漂亮的白，不是，因為假設死亡了嘛，那個屍體是烏黑的顏色，然後它發脹到跟雞蛋一樣大。所以我們要先觀想左腳大拇趾慢慢發脹，脹到跟雞蛋一樣大，觀想出來之後，再觀第二個趾頭也慢慢發脹，跟雞蛋一樣大，然後第三個趾頭、第四個趾頭、第五個趾頭，全部都發脹跟雞蛋一樣大之後，接下來就是腳掌，腳掌也發脹；腳掌過來是什麼？腳後跟，就是腳踝，腳踝也發脹；腳踝上來是什麼？小腿，小腿發脹；再上來膝蓋發脹，大腿發脹，再過來就是左邊的屁股發脹。到這邊換右腳，右腳的大拇趾慢慢脹脹脹，脹到跟雞蛋一樣，再第二

個趾頭、第三個趾頭、第四個趾頭、第五個趾頭，五個腳趾頭都發脹到跟雞蛋一樣大；接下來是什麼？腳掌、腳踝、小腿、膝蓋、大腿、右邊的屁股，所以兩邊的腳都發脹了。還有哪邊沒脹？大小二便那邊還沒有觀到，所以再從大小二便那邊整個發脹上來。接下來呢？後邊就是腰了，腰、脊發脹。腰相對應的前面是什麼？肚子，腹、脇，我們說胸、脇、腹，就是脇跟腹發脹。然後背後，腰脊上來是什麼？就是背。那背發脹之後，背相對應的就是胸，發脹。再上來是什麼？就要接到手了，對不對？左邊的肩胛骨發脹；然後手臂，手臂發脹；過來手肘、手掌、五個指頭。右手同樣的，肩胛骨，就是肩膀發脹，手臂、手肘、手腕、手掌、手指。現在還剩下什麼沒有脹？脖子，對不對？脖子發脹，頭髮脹。好，這是第一個脹想，全身發脹。

接下來怎麼樣？就是壞想，皮開始破了，皮開肉綻，皮膚發脹以後就萎縮了，然後皮膚開始裂。然後流出污血，這就是血塗想。脹想、壞想、血塗想，然後呢？潰爛，膿爛想，開始全身化膿潰爛。接下來，膿爛的皮膚慢慢乾了之後，就是青瘀想，它開始乾了之後，就是烏黑的、乾的、腐爛的肉。然後大小二便排出的是膿，就是大小二便它流出來的是膿、還有蟲。所以它等於是九想裡面的五想，到目前為止是五想，就是脹想、壞想、血塗想、膿爛想、(青瘀想)、還有噉想。噉想，就是觀想大小二便流出來的是膿、還有蟲，從下面流出來，就這樣子。

我們今天就觀到這裡，會不會太長？不會，後面還要繼續加。所以我們就先從左腳開始，就是腳趾、腳掌、腳踝、小腿、膝蓋、大腿、左邊屁股，然後右邊也是同樣的，然後再上來就是什麼？大小二便那邊，慢慢上來一直脹，到現在為止就是腰部以下。然後就開始換背部，背部下面的是腰，我們說背脊，所以腰跟脊；然後前面是腹跟脇，胸脇的脇。後面就是背，前面就是胸。然後再上來左邊開始，左邊的肩膀，然後手臂、手肘、手腕、手掌、手指；然後右邊也是一樣的。然後再上來就是脖子發脹，然後頭髮脹。這樣整個身體都脹了，脹了之後開始萎縮，皮裂開，然後流出污血，然後開始潰爛，潰爛然後慢慢風乾，好像風乾的又青又黑的肉，然後下面大小二便排出膿、還有蟲這樣子，就這麼簡單，今天就到這邊為止，我們試試看。

今天就練習到這裡，明天繼續。

我們之前講到心不能夠自在作主，這個很重要，對我們修行來講。像菩

薩他爲什麼可以同時入百千三昧？就是止觀的成就，所以修正修觀都非常的重要。我們怎麼檢查自己止觀到達什麼程度呢？像剛剛練習修觀就可以檢查得出來，如果你觀不太起來；或者觀起來，但是模模糊糊；或者是好不容易觀起來，也清楚了，但是沒有辦法持久，這些都表示我們的心念不能夠自在。或者說，你平常是修數息的，現在修另外的法門，譬如說現在開始修不淨觀，可是你修一修就一二三四……就數起來了，這表示你心念不能自在，那懂嗎？你平常念佛的，觀一觀，佛號跑出來了，不管你現在換修什麼法門，你原來那個就很自動的跑出來，這表示你的心念不能自在，懂嗎？不是說你已經修到一心不亂，所以任何情況之下都是數息不斷、佛號不斷，不是。所謂的你的心念可以自在，表示你現在要修正就能得止，要修觀就能起觀，不但觀得起來，而且清楚，要它停多久就停多久，別的東西不會跑進來，這個叫做自在。

所以佛菩薩他爲什麼可以任運自在的入什麼三昧，就入什麼三昧，不會說我永遠就只能夠入那個三昧，其他的三昧沒辦法成就，不會這樣子的，爲什麼？就是因爲他止觀已經成就，已經心可以自在。所以凡夫，就是我們剛才講的，他心不能自在，是因爲煩惱、業力、習氣在作主，那你現在換到修行來，也是一樣。同樣的，不管任何法門，你都可以成就的，要不然菩薩那個百千三昧是怎麼成就的？就是說他要入什麼三昧，就可以自在入那個三昧，出入自在，可以同時成就，都沒有問題。

所以我們現在練習止觀也是同樣的道理，我們必須練到要入幾禪、就是入幾禪，之後我們會開始介紹四禪八定，你要入幾禪、就是入幾禪，要起什麼觀、就觀得起來，很快。這就是我們剛才講的，是訓練你的心，訓練修正、訓練修觀，然後你的心念慢慢可以自在。所以你那個時候，就是說你的止觀修到一個程度，你要伏煩惱就伏煩惱，斷煩惱就斷煩惱，你才有那個力量，它都是止觀、定慧的力量，它是長時間熏修的。因爲我們無量劫以來，那些煩惱、習氣就是熏得很久，所以它力量很強，可是你只是偶爾修一下止觀，是不足以去對抗你那個強大的習氣、或者是煩惱的力量，所以一定也是長時間熏修，是因爲你的煩惱、習氣也是長時間熏習出來的，所以我們現在要反過來，我們止觀定慧的力量，要強過你原來煩惱跟習氣的力量，所以它也是要時間慢慢累積的功夫才能夠成就。

這段話，最主要就是勉勵各位師兄長時熏修，絕對中間不要放棄，一定要堅持到底，一直到成就為止，絕不善罷甘休。

好，我們今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。