

釋禪波羅蜜次第法門

第十講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年六月一日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹怎麼對治惡根發相。惡根發相既然有十五種類，對治法也有十五種類。

第一類，是對治覺觀多的毛病。經典裡面說，覺觀多的眾生，我們要教他數息。現在覺觀的毛病有三種，所以對治法也有三種。

第一個，是對治明利心中覺觀多的對治法。明利心中覺觀，就是說你在靜坐的時候，心裡面很清楚明白的知道你念念在攀緣什麼，但是沒有辦法讓它停止下來，就是一下緣貪，一下緣瞋，一下緣過去，一下緣未來，停都停不下來，但是你心中是明利的。明利的意思就是說，你知道你在攀緣哪些內容，但是你沒有辦法讓它停止下來，這個時候怎麼辦呢？這個時候我們就要把心念繫在數息上，所以對治明利心中覺觀多的方法，就是數息，從一數到十，這中間儘量不要忘記你所數的數字，不要忘記。因為我們在數息的時候，是從一到十，清清楚楚，一二三四五六七八九十，這樣子就能夠破除胡思亂想，原來胡思亂想，你是心很散亂，就是你有很多點，一下想這邊，一下想那邊，所以你的心是緣在很多的點上，現在我們把這麼多的點收攝在一個點上，就是數字。所以它為什麼可以破除胡思亂想？就是我們只要專注在數字上，每次一個數字，一、二……，就是緣這個數字，所以它為什麼能夠破除這個覺觀呢？就是因為你心念必須很專注的從一數到十，然後再重複從一數到十。那要數的時候，你是心裡面很沉穩、很審慎地來記這個數字，因此它能夠對治明利的心。明利的心，就是很清楚的亂心，你的心裡是很清楚你在打哪一些妄想，因為你在數數字的時候，你的心是非常沉穩、非常審慎的狀態之下，因此它可以對治明利的心，這就是為什麼明利心中覺觀多，需要修數息的原因，就是第一個它必須要非常專注在那個數字上，而且心是在沉穩審慎的當中進行記這個數字的，所以它能夠有所對治。

至於第二種「半明半昏心中覺觀」的對治法，我們就是要修隨息。心念

隨著呼吸走，呼吸到哪裡，心念就跟著到哪裡，這個我們稱為隨息。心念隨著息的出入，久而久之自然就能夠破除覺觀的毛病，因為你也必須要非常的專著，心念跟著呼吸走，慢慢的心念就跟呼吸合一了，所以這必須要非常的專注，所以它能夠破覺觀的毛病。至於那個不清楚的狀態怎麼辦呢？因為你的心隨著氣息的出入，因此氣息的狀態你是非常的清楚的，就是心念隨著呼吸出入，但是這個呼吸是輕重呢？還是冷暖呢？還是長短呢？你就是很清楚的能夠知道，這樣的訓練，就可以破除昏沉的毛病。所以我們知道，半明半昏覺觀的狀態，就是有時候清楚你在打什麼妄想，有時候不是很清楚，就是有一點陷入昏沉的狀態。所以對於散亂這個部分，你就是心念隨著呼吸，你自然就能夠專注，就能夠對治那個覺觀；但是在心念隨著呼吸的這個過程當中，你又能夠很清楚知道你息的狀態，它是長短、還是怎麼樣的一個內容，所以它能夠破除昏沉，因此隨息能夠對治半明半昏覺觀的毛病。

第三種「昏沉心中覺觀」的對治法，我們就是要修這個觀息，就是觀呼吸。怎麼觀呼吸呢？就是你觀你的呼吸是從哪裡吸進來，然後經過哪裡，最後到達什麼地方；那吐氣的時候也是，看它是從哪裡開始，經過哪裡，然後從哪裡呼出去。那就是從鼻子進來，然後經過整個呼吸道，可能到丹田，或者甚至可以到達全身，就看你那一口氣有多長，息可以到達多遠；然後吐出來也是，看你是從丹田吐出來，經過整個呼吸道，然後從鼻子出來。你就觀它是從哪裡吸，經過哪裡，到達什麼地方，然後吐的時候也是這樣子來觀。那這樣子來觀的目的是什麼呢？就是要找出你氣息的根源，你的氣息到底是從哪裡開始？到哪裡結束？你去找那個根源，它是怎麼吸進來？怎麼吐出去的？這樣觀察的結果，你會發現這個息吸進來，它並沒有停留在什麼地方，吐出去，它也並沒有分散到哪裡去，所以，你會發覺它入沒有積聚，吐沒有分散，其實這個氣息並沒有它固定的相貌，你會得到這樣的一個結論。所以藉由這樣觀息的過程，因為你是非常的用心、明白地在觀這個息的狀態，出入的狀態，然後試圖要找出它的根源，因此它可以破除昏沉；那你也是以澄靜的心念來依著這個氣息，因此它可以破除散亂。這個就是說在昏沉當中，你又彷彿依稀知道自己在攀緣什麼，或者在打什麼妄想，雖然它是在昏沉的狀態，所以它必須要破昏沉，又同時要破那個覺觀（就是散亂的心），所以藉由這個觀息，它可以同時破昏沉、還有散亂，因此它就能夠有所對治。

這個是第一大類。

第二大類，我們怎麼來對治貪欲多的毛病呢？就是有外貪、內外貪、還有遍一切處貪。

第一種，對治外貪多的方法，就是九想觀。我們昨天介紹過，觀想你最親愛的人他就死了，然後躺在你的面前，觀想他怎麼樣身體膨脹，怎麼壞、怎麼樣經過血塗想、膿爛想、青瘀想、噉想、(骨想)、到散想、然後到燒想，整個過程是九個過程，到最後燒出一把灰這樣的一個過程。經常這樣子思惟就可以對治外貪，對某人的貪著，就可以因為九想觀而得到對治。這是第一類的貪欲，外貪欲的方法。

第二種，對治內外貪欲的方法，就是我們從昨天開始觀，這四個晚上要觀的，就是要對治內外貪欲的方法，就是所謂的初背捨，它的觀法就是不淨觀加上白骨觀的內容。我們昨天練習了第一個階段，我們就明白，它其實要先觀自身膨脹，然後開始壞、血塗、膿爛、青淤、還有噉想，所以昨天我們一共有六個想，從脹想開始，加上接下來的，一共有六個想，我們今天是加上骨想，就是白骨。所以藉由這樣一連串的練習，我們不但能夠對治對自身的貪愛，也可以對治對他人的貪愛，所以它是對治內外貪一個很好的辦法。

第三種，對治遍一切處貪，我們就用修大不淨觀的方法。既然你對自身、他身、還有外在的一切境界都會生起貪愛的話，那你就觀這一切都是不清淨的，這樣子來對治。我們把對治內外貪的方法練習完之後，我們就會練習這個遍一切處貪的對治法。它的觀法，就是觀這一切都是不清淨的，看你貪著什麼，貪著什麼，你就觀那個是不清淨的，既然是遍一切處貪，就是沒有一個不貪的，只要你接觸到的，從自己的內身，自身到他身，到外在的一切環境，都能夠引發你的貪欲，因此我們要觀這一切都是不清淨的，就能夠有所對治。

第三類，是對治瞋恚多的毛病。第一種，是對治非理瞋的方法，我們就是修眾生緣慈的方法。因為經典中說，瞋恚多的人，應該要教他修慈心觀，這個慈心觀有三種：有眾生緣慈，法緣慈，還有無緣慈，它就分別對治這三種瞋。

第一種，非理瞋，我們就用眾生緣慈。它的修法，實際上我們之前介紹慈心觀的時候就介紹過了，它其實就是先觀想你最親愛的人，最容易引發你

生起慈心這樣的一個對象，你最親愛的家人，或者是你最愛的人，因為你最關愛的人，你就會希望他快樂，所以你就觀想他很快樂的樣子；等到觀想出來，你的內心充滿了慈心之後，接下來第二步，你就觀想那個你不認識的、中庸的這樣一個對象，因為這個是第二個容易起觀，然後第二個比較容易生起慈心的一個對象；等到這些跟你不相干的人，你也可以觀想出來他們每一個人表情非常的快樂，充滿了喜樂的那個樣子出現之後，第三個就要觀你最恨、最討厭的那個人，看可不可以觀得起來，他也是充滿了喜樂的，觀想他很快樂的樣子；最後就把它遍一切眾生，把你的慈心遍滿到法界一切眾生身上，就觀想法界一切眾生都是快樂的神情，都非常的愉快。當你觀到這裡的時候，你的心就是慈無量心，就能夠遍滿整個法界，這個就是稱為眾生緣慈。當你慈心遍滿了之後，當然當下就不會生起對眾生有任何瞋惱、或者怨恨的心，就生不起來，因為這個時候你只有慈心，沒有任何的忿恨惱嫉害，都沒有了，所以就是用慈心來對治非理瞋的狀態。

至於順理瞋，就是他瞋得很有道理，就是我們昨天介紹過的，譬如說喜歡持戒的人，看到人家破戒就會生起瞋心，或者看到那個不如理如法的事情，他也會生起瞋心，可是他是理直氣壯，因為他是合乎道理的瞋。有這種情況發生，我們應該修什麼呢？就是修法緣慈。這個「法」，就是一切法，從我們眾生和合的五陰來開始觀起，就是色、受、想、行、識這五陰，其實它是虛假的，一切眾生就是五陰的和合，才有眾生。所謂的眾生，就是眾緣和合而生，所以我們每一個眾生都是眾緣和合而生，哪些眾緣呢？就是色、受、想、行、識，合起來才有眾生的這個假名。那我現在觀五陰，其實它都不是真實的，因緣所生、空無自性嘛，所以它都是虛假的，五陰都是虛假的，那由五陰所假合的眾生，他難道是真實存在的嗎？不是嘛，因為五陰是虛假的，由虛假而和合的眾生，當然也是虛假的。既然沒有眾生，眾生都是虛假的，哪來的持戒犯戒、是非對錯？就沒有了嘛！因為沒有眾生，哪有眾生持戒清淨、還是毀犯嚴重這樣的問題？就沒有啦！因為根本沒有眾生的自性可得嘛。因為眾生都是五陰的假合，五陰既然是虛假的，眾生是虛假的，眾生是虛假的，又哪來的持戒犯戒這樣的一個問題？因此，這個時候就會思惟我們對一切虛假的眾生，應該要慈心的愛念，不應該加以惱害，思惟到這裡，我們的慈心自然充滿，因為對眾生已經沒有絲毫的執著了，知道他是虛假

的，然後五陰也是虛假的，那你就恨不起來了嘛，因為你不可能對虛假的空氣啊這些，生起瞋恚的心、或者是惱害的心，它自然就平息了。那生起的是什麼？就是無限的慈愛，這樣子而已。那你會覺得說，雖然眾生是虛假的，但是我應該要慈念眾生，應該是希望一切眾生都快樂，你這個時候慈心很容易就生得起來，爲什麼可以生起來？因為你原來那個瞋恚心已經被調伏了、被降伏了，因此慈心就能夠生起，這個我們稱爲「法緣慈」，它可以對治順理瞋的毛病。

對於那個很喜歡跟人家辯論的，講輸就回去三天三夜睡不著，然後想怎麼樣下次碰到他，把他辯贏，反正就是人家反對你的意見，你都不能夠接受，而且會生起很大的瞋恚心，其他什麼事情都可以無所謂，但是就是你講的，一定要合乎我的道理，我覺得不能接受，我就會火冒三丈。所以這個諍論瞋，就是由堅持自己的理論是正確的，這樣而生起的一種執著，不管你對法有什麼樣的執著，不管你是執著空，還是執著有，還是非空非有，還是即空即有，還是離四句、絕百非，到最後你還覺得有一個中道實相，也錯。最後要連中道也不存，這個才是究竟對一切法都不執著。可是現在因爲我們可能落在空邊，可能落在有邊，可能落在這個四句當中，那也可能最後還抓到一個中道不放，所以當人家跟你有所諍論的時候，就會生起瞋恚的心，因此，我們要修什麼呢？就是要修這個「無緣慈」來對治諍論瞋。

那我們怎麼思惟呢？一切法是怎麼來的？一切法從心想生。可是我們清淨的自性當中，有一切法嗎？本來沒有一切法，所以一切法實際上是從我們清淨的自性當中，很自然的流露出來的，所以它是因緣生法，它不是真實存在的。所以佛說法，就是順著眾生的因緣或者根性，然後從祂清淨的自性當中，自然就流露一切法出來。那個執著空的，祂就用有來破，執著有有的，佛就用空來破，所以你執著有、執著空都錯，因爲祂只是要破除眾生的執著而已。佛所說的一切法，都是要破除眾生的執著，就是這樣而已，看他執著什麼，佛就怎麼說法，可是一切法都不是真實有，只是要破除執著而已。所以我們思惟到這裡，我們就知道，從清淨的自性流出來的一切法，你有所執著，不管你是執著在什麼樣的地方，最後的中道執著，也全部都是錯誤的。所以當我們能夠回歸到清淨的自性當中，就知道這一切法其實不是真實存在的，那有什麼好辯的呢？都不是真實的，只是方便善巧，利益眾生而說的一切

法，它都不是真實的，所以你在那邊那麼堅固的執著，要跟人家辯論，實際上是非常多餘的。思惟到這裡，自然就能夠恢復到我們清淨的自性的那個狀態，自然一切法都不存在了，在清淨的自性當中，一切法本來是不存在的。這時候就是言語道斷，心行處滅，什麼都沒有留下來，就在那一片的清淨當中，所以這時候自然那個瞋心就被降伏了。所以這時候能夠生起平等的大悲心，平等的給一切眾生清淨的快樂，這時候生起的只是這個無限慈愛的心，那自然就能夠遠離惱害他人這樣的一個瞋念，因此它可以對治諍論瞋的過失，所以我們知道，用無緣慈來對治諍論瞋。

第四個，是對治愚癡多的毛病。愚癡多的人，就要修因緣觀，這個我們大家都知道。既然愚癡有三類，因此因緣觀也有三種對治法。

第一類，是對治斷見常見愚癡的方法，就是要觀「三世十二因緣」。三世十二因緣我們在講《廣論》的時候已經詳細介紹過，我們知道過去世它有無明、行這兩個因緣；現在世有識、名色、六入、觸、受、愛、取、有，這是現在世的八個因緣；未來世有兩個因緣，就是生、老死，這個就是所謂的三世，通三世，過去、現在、未來三世，有十二個因緣。我們觀過去、現在、未來三世，這十二個因緣它互相之間的關係是什麼？就是互為因果，無明緣行、行緣識……一個緣一個，一個緣一個，所以你說它是恆常的？還是斷滅的呢？既非恆常，也非斷滅，因為我們觀它是互為因緣的。互為因緣，就是它自性雖然是空的，但是它不斷滅，它是相續，但是不恆常，所以我們不能說它是恆常，也不能說它斷滅。斷滅的意思，就是說無明，然後後面就沒有了，這是斷滅，它不是一個緣一個。它既然是無明緣行、行緣識、識緣名色、六入，它就沒有斷滅嘛。可是，你說它每一個都是真實有的嗎？也不對啊！所以它也不是恆常的，因為它是生滅法，它只是一個緣一個，所以叫做十二因緣，十二個，一個緣一個，所以我們不能說它斷滅，因為它中間是一直緣，中間沒有斷，三世十二因緣沒有斷，是一個輪迴的現象，一個輪轉的現象，所以我們不能說它斷滅。但是它是恆常嗎？也不能說它恆常，因為它是生滅法，就是無明緣行，生滅，行緣識、識緣名色、六入，這樣一個緣一個，所以它是相續，但是不恆常，一個緣一個沒有斷滅，所以我們說它自性雖空而不斷滅，相續也非恆常。所以我們這樣子來思惟，就能夠破除斷見、或者是常見這樣的過失。所以只要了解十二因緣它流轉的現象，它互相之間的關

係，自然就能夠破除斷常二見。

第二種，是對治有見或無見愚癡的方法。就是這個「我」，是有？還是無？那怎麼來對治這樣的邪見呢？就是要思惟「果報十二因緣」。果報，就是我們這一期的生命就是果報體，我們這一世生為人，然後有人的果報，那我們這一期的生命是怎麼產生的？就是父精、母血，然後我們的神識一中陰身，三緣和合而成胎，因此有這一期的生命。我們觀這一期的生命，它是有？還是無呢？如果它是真實有，它就是永恆存在的，可是它是不是永恆存在的？它不是永恆存在的，因為它是因緣而生的，隨因緣而生的。果報十二因緣也是無明緣行、行緣識、識緣名色、六入……這樣子，它也是因緣所生。雖然是因緣所生，但是又沒有它的自性，所以我們不可以說它有，也不可以說它無，所以我們觀這一期的生命，是真實有？還是無呢？這兩個都錯！不能說它是真實有，如果真實有的話，它是不會消失的，那個叫做真實有；可是無的話，又是落入剛才講的，所謂的斷滅，所以我們不能說它是實有的，也不能說它是空無的，它只是因緣所生，無明緣行、行緣識、識緣名色、六入……一直到生、老死，所以我們觀這一期的果報十二因緣，也可以破除這個有無的愚癡。

第三個，對治世性愚癡的方法。計世性，就是認為一切世間相有它真實的自性，就是我們昨天介紹過的，這一切眾生、還有世界，它是由四大所和合而成的，那四大怎麼來呢？是微塵的積聚而來，所以它分析到最後，最小的單位，不管它叫什麼名稱，都認為它是真實有，因為有這個微塵的積聚，然後才有四大，有四大才有一切眾生跟一切世界，是這樣子來的。所以他就妄計一切的世間相，是有它真實的自性，所以我們叫做計世性，一切世間相有它真實的自性，包含了這一念也是有它真實的自性。所以這樣的妄執，要怎麼破呢？就是要思惟「一念十二因緣觀」來破。他既然說我們每一念都是真實有的，就是每一念都有它的自性可得，所以我們就來觀這一念十二因緣。我們常聽見一句話，就是「一念一輪迴」，這個就是用一念來說明十二因緣這個輪迴的現象，十二因緣就是講怎麼流轉，這個生命怎麼流轉、怎麼輪迴的一個現象，就是用十二因緣，它其實一念當中就具足了這十二個因緣，所以我們才會說一念一輪迴，一念當中具足了十二因緣。現在他的錯誤見解是說，這一念也是真實有它的自性。我們觀這一念具足十二因緣，也是

無明緣行、行緣識，每一念、每一念互為因緣，念念攀緣，然後才有輪迴的現象，所以這一念當中有十二因緣，可是這一念不是十二因緣，這十二因緣也不是這一念，你不能畫上等號，所以它是非一非異的。既然它是一念緣一念，說明什麼呢？這一念的心，它沒有一定的自性，若這一念有它的自性，無明就是有它的自性可得，無明就一直是無明，它就不會消失；無明緣行，行又是有它的自性，可是不是啊，它是一個緣一個，它是生滅法，所以我們藉由這樣的思惟也知道，那個說「一念有它自性可得的」，這個觀念是錯誤的，是一種愚癡，所以我們觀一念十二因緣，就可以對治世性愚癡的毛病。

第五類，就是怎麼對治惡業障道多的毛病。經典上也是說，那個障礙修道、障礙得道的人，我們就要教他念佛法門。障道既然有三種，所以對治法也是有三種。這個念佛法門，不是我們現在淨土宗的念阿彌陀佛，不是，是念應身佛、報身佛、法身佛，念佛法門是講這個念三身佛，而不是念阿彌陀佛的意思。最早講念佛法門，講的都是這個，南傳講的念佛法門也是，因為南傳也沒有阿彌陀佛，所以他們所謂的念佛，都是講念三身佛。

第一種障礙，就是有沉昏闇蔽障，這個時候我們對治的方法，就是要觀應身佛的相好。修法就是我們觀應身佛的三十二相當中，任選一相來練習，譬如說可以先取佛的眉間白毫相，取好了這個相，就閉著眼睛來觀佛眉間的白毫相，如果想不起來，很簡單，你就請一張很莊嚴的佛像放在你面前，然後看祂眉間的白毫相，看一看，然後眼睛閉起來觀，看可不可以觀起來那個白毫相，又觀不清楚了，再睜眼看一看白毫相長什麼樣子，然後眼睛閉起來再練習。這樣練習把這一相觀清楚了之後，我們再依照次序的，一個一個把這三十二個相都把它觀出來，這樣一個一個練習，到最後三十二相都遍觀了，這時候就可以對治沉昏闇蔽障，就是觀應身佛的三十二相好。

第二種對治惡念思惟障的方法，我們昨天講說坐在那邊打坐，它就惡念一直冒、一直冒，怎麼辦呢？趕快觀報身佛的功德。我們這個時候就要用正念的心來對治那個邪念，用善念來代替原來的惡念，因為我們憶念報身佛的功德，念念憶念報身佛的功德，你念念都是正念，你念念都是善念，都是正念，對不對？所以正念就可以對治那個邪念。因為你念佛的功德，它是緣殊勝善法當中所生起來的心念，你那個惡念思惟是緣惡法中所生出來的心念，所以一個是緣殊勝的善法，因為報身佛的功德是殊勝的善法，你現在是緣這

個殊勝的善法所生起的那個心念，來代替原來緣惡法當中所生出來的那個心念，那善能夠破惡，就是這個道理，善能破惡，所以你現在正念思惟，用這個善念來破原來的那個惡念，因此它就能夠有所對治，所以你只要好好的來憶念報身佛的功德，自然就能夠對治不斷不斷生起的惡念思惟的障礙。

第三種，對治境界逼迫障，方法就是要憶念法身佛。法身佛有沒有形相啊？法身佛沒有形相，法身佛是無相的。一切法本來空寂，法身佛本來無相，祂是不生不滅的，所以祂沒有任何的形體、或者是色相，祂是空寂，祂是無為的，所以在空寂無為的當中，是沒有任何的境界，沒有任何的境界又哪來的逼迫相呢？所以它自然就破了。你只要憶念思惟法身佛，法身無相，一切法本來空寂，又哪來的境界呢？既然沒有境界，又哪來的逼迫相呢？所以那種種逼迫身心的、種種恐怖的，讓自己很驚嚇的那些境界相，自然就消失了，因為一切法本來空寂。法身它是無相的，它是清淨平等、不生不滅的，所以就自然能夠破除這種種的境界，境界本來就是空無自性的，是因緣生，是由你惡業的種子所現的種種境界相，它都不是真實的。就好像我們夢中一樣，我們夢中，心的作用，生起的種種夢境，其實你醒過來也知道它是虛假的，所以一切境界相其實都不是真實存在的，都是因緣生，都是生滅的，既然是生滅法，它都不是實有的。只有法身空寂，不生不滅的，我們才說它是真實的，就是我們的自性，我們的佛性，這個不生不滅的法身，它才是永恆存在的，才是真實的。只要是生滅無常的，它都不是真實的，所以你一切恐怖的境界，它其實都不是真實的，因為它是生滅無常相。所以我們只要常常憶念那個不生不滅的法身，無相的法身佛，自然的一切境界相，逼迫你的那些，自然就能夠消失，這些境界你就知道它本來沒有，就像法身佛一樣的本來空寂。

那你說，這個時候可以教他憶念應身佛的三十二相嗎？那種有境界逼迫相的這樣的一個障礙的時候，你可以說：「你就好好憶念佛的三十二相」，這樣合適嗎？不合適嘛！對不對？因為他已經很著相了，他已經被種種的境界所惱亂了，所以這個時候你再教他取更多的相，反而會因此而著魔，會著在那種種的境界上面，所以這個時候千萬不要教他說：「你要趕快來觀佛的三十二相」，只會讓他更狂亂而已。所以我們就知道，這個時候你教他觀應身佛的三十二相，就不是好的對治法，要教他觀法身佛無相，就能夠破除一切

的相，這個才是真正的善的對治。

而且念佛這個法門，不管你是念應身佛、報身佛、還是法身佛，其實你正心念佛功德無量，它能夠滅除極重的罪業，所以我們這個念佛其實它有它的功德，所以它也是清淨你的業障最快，因為我們說這個是屬於業障來的嘛，所以念佛它也可以同時清淨我們的業障。

我們介紹完這十五種惡根發相、還有對治的方法。接下來，我們到底要修哪一個對治法呢？我們怎麼來選擇？我現在下手來修止觀，我要選擇這十五個對治法，哪一個來對治呢？對我來說是最合適的呢？以下有幾種，看你要選哪一種。

第一種方法，就是我們稱為隨便宜，就是說隨順修行人的根性，然後用方便適宜的方法來修。那什麼叫做隨修行人的根器，方便適宜的方法呢？就是前面講的，我們前面講善根發相的時候有講，你過去世如果有修過這個法門，你現在開始修習，那個善根就發了，那個說明什麼？你過去世有修過，像你在定中看到不淨的九想的那個過程，看到有屍體膨脹、還是腐爛、還是看到白骨，就知道過去有修過不淨觀、白骨觀，那你這一世來修不淨觀、白骨觀就很快，因為過去世已經熏習過，這是第一種方法。看你有哪一個善根發相，那個就是你宿世所修習的法門，那就是你的根器，你就隨順這樣的根器來修這個法門，大概就不會錯了，這一世就能夠很快速的成就。

第二個，就是隨你的習氣來修對治法。就是我們現在講的，你貪欲多的就修不淨觀，瞋恚重的就修慈心觀，就是有所對治，看你哪一個習氣比較重的，你就修對治法來對治你的習氣，把那個最重的習氣先對治好，等這些煩惱都降伏了，你自然就很快能夠得定，然後開發智慧，成就止觀。所以第二種方法，就是修對治法，專對你的習氣來下手修，這是第二種。

第三種，就是隨你心所好樂的、心所樂欲的，你喜歡修什麼，你就修什麼，很簡單。你現在一路聽下來，哪個法門你一聽了就很歡喜，很想去修修看，那就是隨你心所樂欲的、好樂的那個法門來修，這是第三種的選擇。

第四種的選擇，如果你願意按照次第也很好，這個天台止觀的次第，它到底是怎麼樣的次第來修呢？它是從數息法來修，所以第一步先修數息，因為數息法可以證到根本的四禪、四空定，就是四禪八定，數息最快，如果你想要成就四禪八定，你就修數息，很快就能夠證得四禪八定；第二步就是修

隨息法，隨息法就能夠證到十六特勝，這些之前我們都已經講過了，六妙門、還有十六特勝我們都已經講過了，所以數息法、隨息法我們都已經練習過很多遍了；然後接下來要修什麼呢？就是修觀息法，就是所謂的通明禪，這個部分我們之後接著就要介紹了，因為它很長，所以我們就要花比較多的時間來介紹；接下來要修什麼呢？就是要修不淨觀，就是所謂的九想、還有八背捨等等的；最後呢，就再觀心性，入九種大禪，這個是天台止觀修行的次第，就是這樣子修。所以我們這一次為什麼來選擇不淨觀呢？就是因為我們前面已經練習數息跟隨息有很長的時間了，好幾年都在練習這個，所以我們開始修不淨觀跟白骨觀的因緣應該是已經成熟了，所以我們這一次課程才會安排修不淨觀來繼續這樣的課程，這個就是修習天台止觀的方法，講到現在有四個。

最後一個，就是可以隨第一義，你可以入第一義就來修，其他的善根發相、惡根發相你全部一概不理，把它放在一邊，我就直接入第一義諦，就直接入中道實相，就這樣子來觀。其實它是最快速的，可是它就是需要有一點根性，根性利的可以直接入中道實相，其他的不管它是善根怎麼發、惡根怎麼發，一蓋不理，就直接入中道實相，這樣也是很快的。

所以這五個選擇，看各位要選擇怎麼樣，都可以。

今天的課程，我們就介紹到這裡。

接下來我們就繼續昨天的不淨觀，今天就要進入骨想了。昨天我們有做了六想，從膨脹，觀全身膨脹，左腳大拇趾開始發脹，跟雞蛋一樣大，然後第二、第三、第四、第五個趾頭，然後腳掌、腳踝、小腿、膝蓋、大腿，到左邊的屁股；再右腳，也是同樣的。然後再從大小二便上來，再從腰、脊，然後腹、脇，然後再背，然後胸。上來呢，左肩膀、手臂、手腕，然後手掌、手指；然後右邊也是一樣。然後再上來，脖子、頭，整個發脹了。接下來就開始爛壞了，皮開肉綻，皮也裂開了，然後污血也流出來了，污血流出來就是血塗想。皮破了、裂開了，那個就是壞想。所以我們有第一個脹想，然後第二個壞想，第三個血塗想，流出污血是血塗想。然後呢，開始腐爛了，膿爛想，化膿潰爛，膿爛想。然後慢慢的屍體乾了，化膿腐爛之後，它就慢慢變成好像風乾肉這樣子，那就是青瘀想，整個屍體烏黑，就是爛了之後，乾掉的那個樣子，這個就是青瘀想。然後噉想，我們就只是觀我們大小二便排

出來的是膿、還有蟲。所以到目前為止是六想，從第一個脹想開始，到現在一共是六個想。所以到目前為止，我們還是打坐的姿勢，坐在這裡，全身觀到最後，就是腐爛之後，然後乾掉的那個發青發黑的屍體，整個腐爛的肉都掛得好好的。

所以我們接下來就要把這個腐爛的肉劈開，然後露出白骨來，那它總要有下手處，所以我們先從兩眉之間，大約一個指頭的寬度，這個腐爛的肉先剖開，露出白骨，白骨的大小，就是一個指頭的大小，這邊的骨頭先露出來了。然後繼續往上剖開，你額頭的骨頭露出來了，再繼續往上剖開，你髮際這邊的白骨露出來了，繼續再往上整個剖開，頭蓋骨露出來了。接下來就是往下，你的心念到哪裡，那個腐爛的肉就剖開、露出白骨到哪裡，所以整個頭露出來了之後就往下了，腐爛的肉劈開，整個脖子的肉露出來了，後面也剖開，整個頸骨就出來了。你們可以看你們現在手上的那副白骨的頸骨，就是長得這個樣子。然後接下來再繼續的剖開，你可以從兩個手也可以，兩個手臂這邊開始剖開，露出手臂的白骨，手肘這邊的肉剖開，露出這個手肘的白骨，然後繼續，就是手掌骨也露出來了，然後手指也露出來了。然後再右手，也是同樣的，你觀想到哪裡，那個腐爛的肉就剖開，那個白骨就露出來到哪裡，那右手也是這樣子。然後接下來再繼續，胸也是剖開，背後也是同樣的剖開，所以就露出整個從胸到背的整個肋骨，這邊是有兩個鎖骨，然後接下來是肋骨，你們看那個圖片就非常的清楚，整個肋骨下來。然後肚子腐爛的肉也剖開，然後背後腐爛的肉也剖開，就露出腰椎的那一節，有沒有？然後接下來就是整個屁股的肉剖開之後，整個骨盆，這個髌骨、或者是叫髓骨，這整個骨頭，我們打坐坐在蒲團上，這整個屁股的骨頭也露出來了。接下來就是大腿骨也露出來了，然後膝蓋骨露出來了，繼續那個腐爛的肉剖開，小腿骨也露出來了，腳踝也露出來了，腳掌也露出來，最後腳趾頭也露出來了，最後就是打坐的姿勢，所有的白骨都露出來。所以觀到最後，就是一副白骨坐在這裡，觀自己是一副白骨坐在這裡。圖片上的那個明點不用觀，我們只要觀白骨的樣子就可以了。現在有圖片幫忙，應該比較容易可以觀得起來，我們就從眉心開始，一個指頭大小的骨頭先露出來，然後上來就是額頭，再上來髮際，再上來頭蓋骨，然後就依次往下，心念觀到哪裡，白骨就露到哪裡，這樣應該沒問題了。

好，我們今天就練習到這裡。明天我們繼續，後面還有，明天就要觀每一節的白骨，每一節都要把它觀出來。

這個不淨觀跟白骨觀非常的重要，我們知道一切煩惱，把它歸到最後一類，就是貪。我們可以把煩惱的種類分成根本煩惱、大隨煩惱、中隨煩惱、小隨煩惱；我們再把它歸納，可以歸納成五毒，貪瞋癡慢疑；再三毒，就是貪瞋癡；如果貪瞋癡再把它歸納成一個，就是貪。所以我們就知道，一切的煩惱當中，貪是最主要的，你貪愛對治好了，其他的煩惱其實也能夠跟著對治。所以佛陀當時，不論是在家、還是出家弟子，一定要修的法門，就是數息還有這個，就是安般念、還有不淨觀，是一定要修的，因為它非常非常重要。也是這一念貪才會來輪迴的，這一念的貪如果能夠調伏了，就可以解脫，然後可以證果，所以它是一個快速離苦得樂的方法，解脫輪迴最快速就是修這個不淨觀，知道貪愛是從我執來的，然後直接斷我執。

像我們觀到明天的進度，那個「我」就可以擺平了，所以一切的貪愛都是從我執來的。那為什麼會有我執？又是從無明來的，愚癡以為有一個我的真實存在，因此產生貪愛。所以《維摩經》裡面才會說：一切眾生的病的根本，是從哪裡來呢？就是從癡有愛來的，所以病生。為什麼眾生會生病？就是從癡有愛，因為愚癡無明，以為有一個我，因此產生貪愛，這是一切眾生病的根源，就是從這一念貪來的。我們就知道，對治貪有多麼重要，才不會一面學佛修行，一面貪愛在增長還不知道。所以這個法門是一定要修的，不管你走的是哪一個宗派，它是基本功，基本功就是基礎，一切學佛修行的基礎，因為貪愛不調伏的話，你今天不管在小乘、大乘、還是金剛乘，你都不可能成就任何一個法門的，所有修行的障礙都來自這一念的貪所生的禍害，那怎麼樣降伏貪最快？就是不淨觀跟白骨觀，它是最快的。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。