

釋禪波羅蜜次第法門

第十一講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心

二〇一〇年六月二日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

今晚我們要介紹的是治病的方法。因為練習打坐，就會得所謂的禪病，得禪病的原因有哪一些？發病的現象是什麼樣的現象？還有怎麼樣來對治的方法？就是我們今晚要介紹的內容。

爲什麼我們打坐會得禪病呢？它有四個理由：

第一個理由，是我們四大本來就有病。現在因為用心修行的緣故，我們的心念跟氣息交互衝擊，它就會內在鼓動而發病，最主要是我們的心念跟氣息互相衝擊的一個結果。最重要的是說明，我們身體本來就潛伏有四大的病，就是說你之前就已經病了，只是它沒有發出來，現在因為修定，它發出來，這是第一個原因，爲什麼會得禪定。

第二個，是不善於調身、調息、調心的緣故，它也會發病。所以我們如果真的想要好好的來學習禪修的話，就應該把所有禪修的理論跟方法先弄清楚之後才練習，千萬不要拿一本書起來，自己就開始練起來了，然後也沒有老師的指導，這個時候可能因為我們對那個法門不熟悉的關係，對它的理論不熟悉，它的方法不熟悉，又沒有一個老師來指導，只是自己想大概是這樣，就開始練起來，這也是很危險的事情。即使你已經學習，可是如果你不善巧的話，還是會因為不善調身、息、心的關係，也會有發禪病的這樣一個現象產生。如果我們能夠善巧用心的話，那我們在坐禪的時候，會因為你修定的緣故，把所有的毛病，不管是原來的，還是後來得的，全部都可以治好，就是因為你禪定的功夫，所以我們說修禪定可以治百病，它確實是有這樣的功效，但是它的大前提是說你要善於調身、息、心才可以。反過來說，如果你是不懂善巧用心的話，反而會百病叢生，所以善巧不善巧，它的差別就很大，一定要善調身、調息、調心。怎麼樣調，之前都已經介紹過了，你們可以參考《天台小止觀》還有《六妙門》，這個我們都談過很多有關於怎麼樣來修止觀應該注意的事項，尤其是《天台小止觀》，它是入門的書，我們有書也

有 mp3，如果前面沒有聽到的同學，就是新來的同學，可以請回去看、或者是聽都可以，前面都已經介紹過了。

第三個原因，是鬼神作祟，或者天魔故意惱害，也會發禪病。

第四個原因，是你過去世或者這一世造業而得的業報病，我們就說沒修沒事，一修業障現前，那業障怎麼來的？也不是人家給你的，是你過去世造的，現在發了，或者是這一世造的，它會在你修禪定的時候發出來。

所以，我們總歸得禪病就是四個原因：第一個，是你本來就有病；第二個，是因為你不善巧調身、息、心；第三個，是因為有外在的鬼神或天魔的惱亂；第四個，是因為過去世或這一世所造的業力使然，業障現前，因此得病，這是得禪病的四個理由。

禪病發有那一些現象呢？那就看你發的是四大的病，還是五臟的病，還是五根的病，我們大概介紹一下，我們在禪坐的時候有這些現象，我們就知道它是為什麼。它有時候是在夢中出現，有時候是在定中出現，不一定，有時候作夢也會夢到這些，也算是。

有關於四大的病情，我們可以在禪坐的時候，或者是睡夢當中仔細地檢查。如果是地大增損，地水火風就是四大，增或者損（它的增減），太過也不行，不足也不行，它都會發病。所以有關於地大增損發病的現象，就是你覺得身體腫脹、沉重，全身腫起來，不管是水腫、還是氣腫，或者是覺得身體很重，這個是增；反過來，損減呢，就是乾枯，或者是瘦弱，這樣的情況出現，我們就知道是地大生病了。如果是水大的話，就會覺得像這樣子有痰，然後脹滿的感覺；飲食不消化，肚子痛，或者拉肚子，有時候會坐一坐，突然想上大號，就是會有這樣子的現象，那表示說腸胃在調整，這是水大的一種調整的過程，就會有這個現象。如果是火大，你就會覺得坐一坐，身體的四肢關節疼痛，這邊關節痛、那邊關節痛，身體或者是四肢關節疼痛，這個我們就知道是火大發病的現象；或者是覺得嘴巴沒有味覺；或者是大小便不通暢，不通暢就是可能便秘，或者是想上但是上不出來，這個叫做不通暢，這個都是火大。如果是風大的話，就會覺得好像整個人懸空的那個感覺，懸在半空中；或者是筋會痛，我們剛才說關節疼痛，那個是火大的問題，可是你的筋痛，關節跟筋不一樣，有時候我們覺得是筋骨的筋，那個筋在疼痛的話，那個是風大，因為肝主筋，肝是屬於風大的，所以有關於筋不舒服、或

者疼痛的話，我們就知道它是風大的問題；或者是嘔吐、咳嗽、氣急（就是氣有點喘），這個都是屬於風大發病的現象。有這樣的現象，我們就知道是地大、還是水大、火大、還是風大，它有這個病起的現象。

如果是五臟生病的現象，如果是心臟生病，我們會覺得身體有寒熱的現象，或者口乾舌燥，這個就是心臟生病了。肺臟的話，就會覺得身體整個是脹滿的，然後四肢疼痛，胸悶、鼻塞，這個是肺臟生病的現象。如果是肝臟的話，肝鬱悶，就是你會覺得大部分的時間都是憂愁、不快樂，或者是悲觀，或者是專門想一些悲傷的事，容易發怒、頭痛、眼睛痛，這個就知道是肝臟生病了。如果是脾臟的話，就會覺得從頭到腳，全身都覺得有風在遊走，好像身上有那個氣一直在走，一下這邊，一下跑到那一邊，好像氣在身上竄來竄去，這個我們叫做有風在行走，全身上下竄來竄去，這個就是脾臟；或者是覺得悶氣，或者疼痛，或者是飲食沒有味道，你吃東西沒有味道，這個都是脾臟的毛病。如果是腎臟的話，你就會感覺喉嚨好像塞住了，卡卡的，有東西塞在這裡；或者是覺得肚子脹的感覺，或者是耳朵有脹滿的感覺，那個就是腎臟的問題。

如果是五根生病的話，就是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根生病的話，如果是眼根生病，你看有的人坐在那邊，他雖然是眼睛開三分或者閉起來，可是你會覺得他好像在翻白眼，就是他眼睛老是好像要往上翻，那個就是眼根的毛病，眼睛老是往上翻，我們就知道他有眼根的問題；還有你看東西視力模糊，這個也是眼根的問題；打坐的時候，你覺得眼前一片黑暗，有時候是眼根的問題，當然有時候是境界的問題，這種種的境界相，有時候光明，有時候黑暗，可是除了境界相之外，你眼根如果有問題，你也是坐的時候，或在夢中，所有的夢境也都是一片昏闇，就是都是灰濛濛的，那就表示你的眼根不好，所以就是有黑闇；或者覺得眼睛疼痛，那當然是眼根的問題。耳根呢，耳根發病的現象，就是覺得耳朵裡面老是脹脹的，有脹滿的感覺；或者是耳朵有疼痛的感覺；或者是聽力不好，就是聽不見，我們說重聽，那就知道耳根有問題；或者是裡面有什麼？耳鳴，老是聽到耳朵裡面有嘈雜的聲音，這就是耳根的問題。鼻根呢，就是鼻子塞住不通；或者是流膿，鼻蓄膿，有鼻竇炎的會流膿，或者是流鼻涕、流鼻水，這個我們就知道是鼻根的問題。舌根呢，有時候我們說你上火了，肝火太旺，所以舌頭上面生瘡有沒有？然

後很痛，那個就是舌根的問題，所以它會生瘡；或者是舌頭疼痛，或者舌頭覺得抽得很緊；或者是你飲食沒有滋味，吃東西沒有味道，這個都是舌根的毛病。有關於身根，就是突然疼痛，或者是關節痠痛；或者是有生瘡；或者是發癢，有時候坐一坐，這邊癢，那邊癢，也是屬於身根的問題。

以上我們說的四大、五臟、五根這三種病還要再分，它是內因，還是外因，有時候不是因為你打坐，有時候是外感風寒，飲食不慎，吃東西沒有吃好，吃到不適合的食物，它也會發病，所以我們還要再看，你最近有沒有著涼？有沒有偶感風寒？或者是你最近的飲食適不適合？有沒有吃到不適合你體質，或者是不適合你病情的這些飲食？如果是因為這些因素發病的話，我們就說它是外在而引起的病，這跟禪坐就沒有關係了。

禪坐引起的病，就是我們剛才講的，不善於調身、調息、調心，大部分的內因，內在所發的因，都是心不調比較多，就是用心不調；或者是你在修觀照的時候不如法；或者是內心有境界現前，但是你不知道怎麼樣來處理這個境界的問題，因此發病了，這樣的情況是比較多，就是不善調心的情況是比較多的。所以這樣的情況，由於內心而發病，我們就說它是內因；外在因素的話，就稱為外因，所以它有外因、還有內因的差別。還有我們剛才講那個鬼神作祟，天魔故意惱害而得病，這個也是屬於內因，大部分都是心的問題；還有，宿世還有今生造業而得的業報病，它也是歸在內心的範圍裡面。

所以我們要了解生病有哪些現象，有四大生病的現象，還有五臟生病的現象，五根發病的現象，還有就是內因裡面的鬼神、天魔所作，或者是過去所造的一些業報病的現前，就是發病的現象有這樣的內容。

發病以後，應該怎麼來治病呢？它有五種方法可以來治病：

第一種，就是氣息治病。這個我們之前都還練過，吹、呼、嘻、呵、噓、呬，還記不記得？我們還配合動作，有沒有？這個就是用六氣來治病，六種氣。另外還有十二種息，這個我們之前都介紹過，在《天台小止觀》都介紹過，你們要詳細看內容的話，可以再請書，或者 mp3 來聽。我們之前都已經詳細的介紹過，所以我們今天儘量不要重複，儘量留比較多的時候來禪修，因為我們今天還要加上新的進度，所以那個重複之前已經講過的，我們就不要再講了。所以以氣息來治病，就是指這六種氣，還有十二種息，十二種息就是上息、下息、滿息、焦息、增長息、滅壞息、暖息、冷息、衝息、

持息、和息、還有補息，這個之前我們也介紹過。這是第一種用氣息來治病，都可以，看你會哪一個，或者喜歡哪一個，你就用哪一個來治病。

第二種，是用假想來治病。這個我們之前也介紹過，也是跳過去，用第六意識的假想，然後把病治好。

第三種，是用咒術。咒術也可以治病，那就是要請教咒師，教你種種的咒術來治病。

第四種，就是用心主境治病。就是說把你的心念放在生病的地方，這個部分我們過去就介紹過，看你哪一邊生病，你就把心念專注放在你生病的地方，時間一久，病就好了。或者是，有一些禪師是說你有生禪病，你就把你的心念放在丹田，就是肚臍下面的兩寸半，放在這個地方，大部分的病都會好，只要把你的心念很專注的放在丹田的地方，時間久了，大部分的病都會好，爲什麼？因爲丹田是氣海，我們全身氣匯集的地方，所以那邊的氣滿的話，它就可以運這些氣到你生病的地方，它慢慢就會好。那也有一些禪師是說，如果有病的話，應該把你的心念放在腳底，就是湧泉穴的地方，把你的心念放在腳底，久了病也會好，那就是說我們大部分的病都是什麼？心浮氣躁，然後整個氣血都往上衝，所以得病，那你現在只要把你的氣血降下來，所以你常常觀腳底，整個氣血降下來，自然病就好了。

第五個方法，就是用觀照分析的方法來治病，就是用空性的智慧。你去分析爲什麼會有病？因爲四大不調，那四大是真實的嗎？四大不是真實存在，它是因緣所生，它是生滅法，它是無常的，它是無自性的。既然四大不是真實存在，那由四大所生的病，它是實有的嗎？也不是真實有的，所以病是真實的嗎？病沒有它的自性，所以病就好了，所以也可以用空性的智慧來觀照分析。病從哪裡來？四大來，四大是真實存在的嗎？不是真實存在的，只要是因緣所生，只要是生滅無常的，它都不是實有；四大不是實有的，所以由四大所生的病也不是實有的，就可以把它觀破。

病其實沒有它真實的自性，病如果真實存在的話，它應該永遠不會消失，可是我們病會好啊，會好就表示它是生滅法才會好，如果它是永恆存在的，它是真實的，病就永遠病，是不可能會轉變的，那個才叫做實有的。本來沒有病，它可以生，生的病，它可以好，說明它是生滅法，可以生病，然後也可以好，就是生滅法；生滅無常，就是空無自性，所以病沒有什麼可怕，

它不是真實存在的。用空性的智慧來觀照分析，觀到最後，病就被你觀破了，因為不是真實存在，所以它無從生，無從滅，你找不到它的生處，也找不到它的滅處，就沒有啦！本來就是不可得的呀！它只是因緣所生，暫時有的一個現象，對不對？你覺得病起來好苦好苦，那個苦也是沒有自性的，也是生滅的，不然就會永遠苦下去嘛。苦也有苦滅的時候，表示苦也是生滅法，所以病不可得，苦也不可得，你這樣一想，就好了八九成了，然後再盤腿，再坐一下，把你的氣血調好，病往往就可以好。

最難治的就是心病，每天想說我病了、我病了，我一定哪邊有毛病，那真的就想出來，因為一切法從心想生，你每天想我生病、我生病，它就真的生病了，所以那個心病是比較難醫的。

如果是鬼神、還是天魔加害而得病的話，怎麼辦呢？就是念咒，看你會什麼咒都可以，威猛不威猛沒有什麼差別，最大的差別在你有沒有堅固的意志力。常常有人說：你有狀況、你有干擾，還是什麼，你就持咒啊！可是有的人有效，有的人沒效，為什麼？就看他的心力軟不軟弱，意志堅不堅強，懂嗎？跟他內在的心力強不強有很大的關係，你的心力強，你的咒語的力量就強，如果再加上你有信心的話，它力量就更強，就一定可以好。所以往往那個持咒不會好的，是因為他的意志比較脆弱，然後心力不夠堅強，所以他即使持咒，可是那個力量很微弱，變成那個病也很難好，因為他那個咒語的力量不能夠大過那個鬼神天魔干擾的力量，所以你的咒力一定要大過那個力量，病才會好嘛。那怎麼大過那個力量？就是靠你的心力，因為我們的心念的力量實際上是不可思議的，只是我們沒有去把它發出來，一般人都是從生到死，就開發一點點他的心力，然後就死掉了，大部分的潛能是沒有被開發的，其實被開發出來，那個爆發力是驚天動地，可以盡虛空遍法界都可以到達，一念就可以到達盡虛空遍法界，我們心念的力量本來是這麼大的。可是加上沒信心，或者是意志很薄弱，它就沒有辦法發揮那個力量。所以不管你念什麼咒，確實有它的力量，可是更重要的是要加上你的心力的堅固，它一定會好。所以一般不會好的，就是我們可以看嘛，他就是好像心不太能夠作主的、很軟弱的那種，他就一定不會好，因為他那個力量太弱了；或者是他自己根本就不能夠作主，就是有干擾的時候，他一點辦法都沒有，他沒有那個抗拒力，那個就很難，因為他力量太薄弱了。

如果有空性的智慧就更快，就是我們剛才講的，用觀照分析的方法，有真實的鬼神，有真實的天魔嗎？沒有，都是你心魔變現的，既然一切法從心想生，一切法喔，那一切法有沒有包含鬼神、天魔？有啊！那你說鬼神跟天魔是在外面？還是在裡面？念過唯識就知道嘛，都是心意識所變現的，都是我們八個識所變現出來的，一切境界都是啊，我們的根身、還有外在的器世界，全部都是八識的變現，當然就包含了鬼神、天魔，都是你八識所變現。所以如果要站在唯識的立場來說的話，其實一切的鬼神、天魔都不在外面，都是你心識所變現的，它不是真實存在的，所以我們剛才才會說，其實最難的是心魔，你把你的心擺平了，就沒有魔，沒有魔也沒有佛，魔佛一如，都沒有它真實的自性可得，都是我們心識所變現的。你心清淨，變現出來的就是佛，心不清淨，變現出來的就是魔嘛，那佛跟魔沒有差別，為什麼？沒有差別，不是說沒有好壞的差別，是說它都沒有自性可得，都不是真實存在的。在空性裡面沒有二元對立，所以沒有佛魔對立，對不對？空性裡面所有的對立都消失了，所以佛跟魔在空性裡面來說，是沒有任何的差別，是你不同的心，變現出不同的東西這樣而已，佛也不是真實存在的，你不要以為佛是真實存在的。

最後講到一個業障病。業障病我們也知道，業障現前怎麼辦？怎麼辦？趕快去拜懺，對不對？所以拜懺的地方人最多。也可以用修福的方法，我們常常說持戒修福，你好好地持戒，然後把過去的業障好好地懺，把它懺掉，然後再修一些功德，造作一些福業。然後經常讀誦大乘經典，為什麼要讀誦大乘經典？就是我們剛才講，只有大乘經典談到空性的智慧，《心經》就一路空到底，所以不管什麼境界還是什麼，你有空性的智慧就統統解決，因為在空性的智慧裡面，這些全部都不存在，都不是真實有的。所以病在空性裡面，它也不是真實有的，它本來沒有的，懂嗎？是因緣所生，出現了這樣一個現象而已，都不是實有的。所以經常讀誦大乘經典，就可以開發我們空性的智慧，有了空性的智慧，就能夠觀破一切的境界，不管你什麼境界，佛境界、魔境界、還是什麼病，全部都可以觀破。所以經常讀誦大乘經典，也是對治業障病最好的辦法，那個業障是不是真實的？也不是啊，那它有沒有？有啊，因緣有，不是真實有，如果業障真實有，它永遠不會消滅的話，我們懺半天，它還是在啊。你可以透過懺悔把它清淨，表示業障也不是真實存在

的，所以也沒有什麼可怕嘛。過去因為不明白，所以才造了一些身口意的業，那我們現在明白了，好好地懺，然後知道業的自性也是空的，它很快就能夠清淨了。

所以有禪病發生，我們就用這五種方法，看你喜歡用哪一種都可以。至於有沒有效呢？如果加上十個條件，它才會有效，這十個條件都具備了，你不管修哪一種治病法，我們剛才講的五種，它都會有效，一定有效，保證有效。

第一個，就是你一定要有信心，就是相信這個對治法一定能治病。

第二個條件，就是隨時常用，你偶爾用一下當然效果不好，因為你已經病那麼久了，怎麼可能修一兩下它就可以好，所以要隨時常用。

還要再加上專心精勤，第三個條件，不停地使用這個治病法，一直到它好為止。

第四個條件，就是我們要仔細用心，念念恆常安住在這個對治法當中，心不散亂，這樣才會有效。你一面打妄想，一面散亂或昏沉，然後來修什麼對治法，當然效果不好，所以我們要恆常的安住在這個對治法當中，心不散亂，它才會有效。

第五個也很重要，就是你要善於分辨病起的原因。如果你辨別錯誤，它當然也是沒有效，譬如說我們剛才講的四大生病了，你水大生病，你以為火大生病，然後你去治，當然治不好，就是你辨別錯誤，所以善於分辨生病的原因也是很重，你一定要很正確的辨別。

當然還有懂得善巧方便，用最適宜的方法，因為我們剛才講對治法，治病的方法有五種，那你要善巧地用最適宜的方法，它才好得快，這就是第六個，必須要有方便這個條件。

第七個，就是如果不能夠馬上有效，我們也要不計日月的經常練習，而不放棄，就是久行。不放棄的經常來練習，短時間沒有效沒關係，但是我們仍然不放棄，日以繼夜的經常練習，它還是會好的。

第八個，就是知取捨。就是要知道哪個應該取，哪個應該捨，對我們有利的、有效的，我們就取，沒有效、沒有利益的，我們就捨棄，所以這個要知取捨也很重要。你該取的不取，該捨的不捨，剛好反過來，所以病也不會好。該捨棄的，你緊緊抓住，該抓住的，你把它捨棄，當然病也不會好，所

以知取捨也很重要。

第九個，知將護的意思，就是說善於認識各種不同的因緣，還有對病情的影響，這個也蠻重要。

最後一個，就是識遮障，就是要知道、要認識什麼是應該遮、什麼是應該障的。遮障的意思就是說，我們如果善用這個治病的方法，病治好了，我們千萬不要向外人說，馬上就昭告天下說我因為是修什麼什麼，往往這樣就障礙現前，所以我們不會輕易地向別人宣說。如果病不好的話，我們要不要毀謗啊？也不可以毀謗，所以病情如果沒有好，修了半天不好的話，我們也不要懷疑說這個法門是不是有問題？天台智者大師是不是當初講錯了？絕對不是他的問題，一定是你自己的問題，問題出在哪裡？就是我們現在講的這十個，你可能哪一個就是沒有具備，所以問題一定是在自己，不是在這個法門，因為這個法門已經流傳到現在很長的一段時間了，然後到現在還這麼興盛，就是一定有它存在的理由。如果這個法門不好的話，老早就被淘汰，不會流傳到現在，所以佛法能夠流傳到現在，都是經得起時間的考驗。所以我們絕對不要輕易地懷疑，或者是毀謗。

具足這十法，十個條件，你修任何治病的方法一定有效。

好，今天我們就介紹到這裡。

我們今天修白骨觀，這個進度要再加一點點新的。昨天已經觀到白骨出現了，它是坐姿。接下來我們要觀，每一次都要從頭觀，所以等一下你們練習的時候，還要從第一晚的脹想，觀想自己打坐的姿勢，然後身體開始膨脹。第一晚、第二晚，今天是第三晚，每一次練習都是從最前面開始，每一次都是，只是我們每一次有加上新的進度這樣而已。可是你回家練習，也都是從前面開始，每一次都是從前面開始，因為它是連續的，只是我們把它分段來練習，因為一次講太長，記不住，所以只能夠一點一點的加。

現在各位拿到了白骨的圖片，現在正在發，等一下我們再講好了，就是為了幫助我們觀想，所以我們給各位白骨清楚的圖片，輔助你觀想。它有正面的，有背面的，還有分解的，手掌分解的，還有腳掌分解的，還有大腿骨、小腿骨、還有頭骨，相信這個圖片可以輔助各位，就是很清楚的可以觀起來每一個骨節。因為這個很重要，你必須把每一個骨節都觀出來，每個骨節都清楚的觀出來之後，我們之後的那個觀想你才可以繼續。因為我們之後的觀

想，就跟這個骨節有關係，所以你必須先把骨節都清楚的觀出來，我們之後的觀想才能夠繼續的進行。而且之後觀想的基礎在我們前面的觀想，所以前面你如果觀不好的話，你後面沒有辦法繼續，就是觀不起來，所以它的功夫是慢慢、慢慢的加深。所以我們這一次的課程從明晚結束之後，你們回去一定要練習，因為如果這三個月你沒有好好練習的話，我們下一次再加新的進度的時候，你就觀不起來了，因為後面是有一點難的，就是你要基本的止觀的功夫，要不然後面你根本就觀不起來。譬如說：我說觀一個明點，你就觀不起來啦，所以後面它是比較複雜，可是一定要有前面的基礎，所以就是鼓勵大家課程結束之後，在家裡一定要勤加練習，把每個骨節都看清楚，才方便我們下一次的課程，我們就是要觀骨節。

大家都拿到了，我們就可以開始解釋今晚的進度是怎麼觀呢？整副白骨已經坐在那裡了，對不對？現在我們要觀察它互相之間的關係，就是說它是一節一節相連的，它沒有單獨一個什麼，單獨存在哪一節的骨頭，它是整副白骨，一節一節相連。這表示什麼意思？它是因緣所生，然後互相互為因緣的，所以我們說它是節節相拄，一節一節互相支柱，下面的支柱上面這一節，所以你如果沒有腳掌，你的小腿骨沒有支柱，是這個意思，你沒有膝蓋骨的話，你的大腿骨沒有地方支柱，所以它是一節一節互相支柱，由下往上。所以我們就先觀想你的腳趾頭，你的五個腳趾頭是支持什麼呢？你的腳掌骨，對不對？你的腳掌骨支持什麼呢？支持那個腳後跟，就是踝骨。你的踝骨支持什麼呢？支持小腿骨。小腿骨支持膝蓋骨，你們看圖片就很清楚的知道。膝蓋骨支持大腿骨，左腳、右腳都是這樣子。然後再上來就是髖骨了，所以兩個腳是支持這個髖骨，就是這個髌骨，我們說的骨盆、骨盤。然後骨盤支持什麼呢？支持那個薦椎，薦椎又支持腰椎，腰椎再上來就是胸椎，胸椎支持肋骨，肋骨支持頸骨（脖子的頸骨），頸骨上來就是下巴骨，下巴骨支持牙齒，牙齒支持頭骨（牙齒再上來還有鼻骨、眼骨，沒有講得那麼清楚），再上來就是頭骨，整個頭都已經觀出來了。然後再回到頸椎，頸椎旁邊有兩根橫過來的，那個叫鎖骨，所以頸椎橫過來兩邊是鎖骨，然後就是肩胛骨，接下來就是上手臂、下手臂，然後腕骨，掌骨，手指骨，這個就是它們互相之間的關係。

所以我們等一下打坐，就是按照這樣的次第，由下往上觀，觀到頭，再

回到頸椎，然後再兩邊鎖骨下來，兩隻手，都是節節相拄的，一定要仔細地把它觀清楚，觀這全身三百六十塊骨頭，節節相拄。我們現在看沒有三百六十塊，實際上它加上很多小的、碎的骨頭，加起來它是剛好三百六十塊的骨頭。所以我們從腳一直往上觀到頭，再觀到兩個手，發覺它只是三百六十塊骨頭節節相拄，是因緣所生的。因為我們剛才講它互為因緣，少掉一塊骨頭，它就連不住了，你這整副白骨就支離破碎，所以它是互為因緣，一節一節互相支柱。

那我們從腳一直觀到頭，再觀到兩隻手的結論是什麼呢？我們只看到白骨，有沒有看到「我」在哪裡啊？我在哪裡？沒有我啊！本來沒有我，就只有白骨而已，這是事實的真相。所以，你不要以為身是我，錯了！就是一副白骨這樣而已，三百六十塊節節相拄，就是這樣一副白骨而已，我在哪裡？沒有我！本來沒有我，是無明愚癡，以為有一個我，懂嗎？所以你觀到這裡，就可以破身見了，身見最難破，破身見就證初果。我們修了半天，還很執著這個色身是我，所以那個薩迦耶見（就是身見），它沒有辦法破除，它是邪見之一，最嚴重的就是薩迦耶見，就是指這個身見，把這個色身當作是我。那透過這樣個觀想，你很快就可以除身見。一直以來，漫漫長夜流轉了這麼久，一直以為這個色身是我，那我現在觀了半天，我除了白骨之外，找不到其他的東西，所以這個「我」是根本不存在的，這樣就可以破身見。所以我們一定要每一節把它觀清楚，觀到最後就發現一個事實的真相，「我」在哪裡？沒有「我」。你不可以說腳趾骨是我嘛，腳掌骨是我，膝蓋骨是我，不是啊！那個斷手斷腳的怎麼辦？那個「我」就砍斷了。所以任何一塊骨頭都不是我的，根本沒有「我」的存在，這個才是事實的真相，這也是我們今天要觀的最主要的目的，就是要破除身見。

沒有「我」，還有沒有「我很了不起」這件事？本來以為我很了不起，現在「我」沒有了，找不到它存在的地方，還嬌慢不嬌慢得起來？就嬌慢不起來了，根本沒有我嘛！有什麼了不起的？每個人都一樣，都是三百六十塊白骨這樣而已，所以你也沒有什麼了不起，我也沒有什麼了不起，都沒有任何人有什麼了不起的，都是三百六十塊骨頭這樣而已，就嬌慢不起來，所以它可以調伏嬌慢，調伏五欲。所以我們說修不淨觀可以去除貪愛，就是可以啊，一切的貪欲，因為你這樣子觀想，它就在你觀想的過程，慢慢、慢慢的

貪欲就被調伏了，煩惱被調伏了，五欲被調伏了，身見破了。所以觀到今天這個進度，你就有這樣的效果，可以破除身見，調伏憍慢、還有五欲，這樣的效果。

非常重要對不對？所以要好好來練習練習觀，我們從脹想開始，然後腐爛整個過程，然後腐爛的肉從眉心骨這邊剖開，慢慢剖，一直到整副白骨露出來之後，再從腳骨開始觀，每一節節相拄到全身，然後找「我」在哪裡？只有白骨，沒有「我」的存在，就知道「我」不是真實的。好，開始。

我們今天練習到這裡，今天晚上各位就抱這一張睡覺吧，一定要把它看清楚，因為我們明天還會用到，明天還是會重新的再從頭到腳，從腳到頭，反覆的不斷不斷的觀這一副白骨，想辦法把每一節骨頭都把它觀清楚。

明天的課程我們就介紹魔事，就是魔事有哪一些內容？有這些魔事發生的時候，應該怎麼對治？打坐的部分，我們也會有一點小小的進度再加上，今天就到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。