

釋禪波羅蜜次第法門

第二十三講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年四月十日

我們今天把不淨觀的修法，很簡單的介紹一遍。

從脹想開始，觀想自己的身體發脹，然後爛壞，慢慢變青瘀；接下來就是皮肉從上往下慢慢地剖開，露出白骨；然後白骨從上往下、由下往上，練習千遍萬遍，一直到白骨放光為止，這個時候就能夠入欲界定；接下來就是觀想眉間放白光，這個時候就是入未到地定。

如果眉間能夠旋轉出八色光，就是可以入初禪，接著還可以從每個骨節旋轉出八色光來；接下來，就是觀想整個骨人壞滅，最後歸空，這個時候能夠入二禪，如果定跟喜一起發的話，就是二禪；如果繼續再觀這個八色光，定跟樂一起發，就是入三禪；最後捨念清淨，就可以入四禪。

接下來觀八色光也滅了，這個時候就可以入無色界，無色界就是滅一切色法，所以這個時候我們就觀想八色光也滅了；心緣虛空，就可以入空處定；心緣內在的心識，就可以入識處定；如果不緣外也不緣內，緣個無所有的話，就可以入無所有處定；最後是非有想非無想處定。

這個就是修不淨觀能夠證得四禪八定。

那你說，急於想解脫的人，有必要修到四空定嗎？沒有必要。你如果出離心非常的強，想要趕快證涅槃，你可以在證初禪的時候，就轉修四諦、十二因緣，證得小乘的果位，也可以入中道實相，證大乘的果位，就看你修不淨觀的目的在哪裡，你是為自己的解脫？還是為了想要利益眾生？如果是大乘菩薩修不淨觀，他是依菩提心而修的，他不是為了自己的解脫，而是為了利益眾生，利益眾生你就必須要自己成就不淨觀，你才有那個能力，才說得清楚。因為有一些眾生他好樂四禪八定，可是你說我也不太清楚，我也沒修過，整個內容也說不清楚，這樣的話就沒有辦法利益那個好樂修四禪八定的。而且當初印度的外道非常的多，他們四禪八定都修得很好，那你憑什麼可以降伏外道？因為你的定力還比他差，所以也沒有辦法降伏外道，告訴他除了四禪八定之後，還有些什麼呢？你們證的那個不是真正的涅槃，要再更

進一步，入滅受想定，那個才是真正的涅槃，你可不可以說得清楚呢？所以我們在介紹四禪八定的時候，每一個禪定當中都有所謂的退分、住分、進分、還有達分，那個達分的意思就是說，你在四禪八定的任何一個禪定當中，你都可能證得三乘的果位，只要你轉修其他的法門，你就可以成就，不一定要完全的按照這個次第修，你可以早一點解脫，或者早一點轉修大乘的菩薩三昧，都可以的。

修到這個程度之後，如果我們欲界的貪也還沒有降伏，那個觀力、觀想力、功夫也不純熟，因為之前就是只比較著重在四禪八定的薰修，就是你可以證得四禪八定，但是有關於觀的部分，觀想的部分還沒有很多的練習，所以基於這兩個理由，我們才有後面的階段。後面的階段的目的，就是希望能夠很快速地來伏斷欲界的貪，還有讓我們的觀想力也能夠成就，因為我們的觀慧是怎麼來的？就是先從觀想練習，你觀想修得好的話，你就隨時能夠起觀照，能夠隨時起觀照，最後就是智慧的作用，叫做「照見」，所以我們看《心經》說：「照見五蘊皆空」，那個已經不是觀想了，那個已經能夠轉成智慧的作用。所以，我們也是希望在觀慧方面，再進一步的練習，所以我們就修到這個程度之後，我們就依這個基礎再做一些觀修。

那剛開始練習，我們的心還沒有辦法收攝得很好，所以我們一開始那個所緣境不需要太廣，所以我們就先觀自身，從膨脹一直到爛壞，到露出白骨；這觀想好之後，我們再觀想我們最親愛的人，他也是一樣的膨脹、爛壞，一直到露出白骨；這個能夠觀想起來之後，我們再把觀想的範圍慢慢地擴大，就是觀想外在的死屍，就先觀想一個外在的屍體，一個能夠觀想起來，你就觀想十個死屍，然後百個、千個、萬個；再繼續擴大，一個國土、十個國土、百千萬個國土都充滿死屍；再擴大，一個閻浮提，然後四天下都充滿死屍；接下來，屍體就同樣的爛壞，然後最後轉成青瘀，然後露出白骨。所以都是按照這個次第，從一個，然後到十、百、千、萬；一個國土，到十、百、千、萬個國土；到一個天下，到四天下都充滿白骨這個骨人。

這個部分是在什麼時候練習呢？它是在初禪的時候練習。所以我們前面也是依照之前的那個觀想，一直到能夠入初禪之後，才起這樣的觀照。如果散亂心觀，當然就觀不好，所以它是位在初禪。

那這個練習好，這只是人，對象是人，可是如果我們對人之外的東西還

會產生貪著，這樣的觀想是不夠的。也許我們貪著食物，所以我們要觀想我們的飲食也是充滿著種種的不淨、臭穢、腐壞；那還有我們穿的衣服，也難免會產生種種的貪著，所以我們要觀想我們所穿的衣服，不管它是什麼料子，它也是慢慢地爛壞，最後臭穢不淨；我們住的房子也是很執著，我們整天就想要怎麼裝潢，買什麼家具，也是非常的執著，所以我們也觀想我們住的房舍，如果有花園的，慢慢擴大到花園，或者是再擴展到整個外在的環境，就是山河大地都是我們所居住的環境，你對外在的環境有沒有什麼樣的貪著？因為我們會挑我們喜歡什麼風景優美，還是很美麗的園林、樹林，或者是花園，就是也是很貪著在種種外在的居住環境上面，我們也是觀想我們所居住，一直到外在的山河大地，園林、樹木、花草也是充滿種種的不淨，它也是會爛壞，也是充滿了種種的臭穢。還有那個喜歡寵物的，喜歡養貓、狗，任何的…比較大隻一點的就是牛羊，就是六畜，種種的動物也是觀想牠死亡，就是全部充滿了動物的死屍，也是同樣的膨脹、爛壞，到最後只剩下白骨，這樣對治對動物的貪。因為有一些農家他也是要養牛、養羊，或者是種種的牲畜，或者是養雞、養鴨，他也是難免會產生貪愛之心。所以在初禪，我們就可以做這些觀想。

接下來，入二禪之後，我們就是觀想跟之前一樣，觀想那個白骨也是爛壞，最後散滅歸空。所以剛才已經整個四天下都充滿白骨之後，就觀想一個一個，從一個開始爛壞，散滅歸空，然後十個、百個、千個、萬個白骨也是散滅歸空，到最後所有四天下的白骨都散滅歸空。這個是在二禪的時候修的，因為之前我們講到二禪，這個白骨已經壞滅，然後剩下八色光，所以這個時候也是骨人全部都滅盡之後，這個是位在二禪修的。

那三禪呢，我們就越過去，為什麼？三禪沒有辦法修觀，因為太快樂，太快樂我們的心就會變得很暗鈍，沒有辦法起觀想，所以一般我們修觀不會在三禪的時候修，即使你在定中生起大樂，也是一樣越過去，然後直接入四禪。

在四禪當中我們就可以修這個八色光，因為這時候白骨已經壞滅了，而且已經歸空，只剩下八色光，所以你可以在四禪的定中修這個八色光，一個一個觀修，地、水、火、風、青、黃、赤、白，一個一個來觀修。地水火風比較難觀想，青黃赤白比較好觀想，所以我們可以觀青色，在四禪的定中觀

想青色，由少變多，由多變少，要看見就看見，要滅就滅，這就是在修我們的觀想力，隨著我們的觀想，它可以作種種的變化，可多可少，可有可無，一個一個練習；然後黃色也是，在定中由少變多，充滿整個宇宙法界，然後再收攝回來，變少，再少、再少、再少，看不見了，然後我再觀，又看見了，隨著我的觀想，要看見就看見，看不見就看不見，要滅就滅；同樣的，紅色也是，由少變多，由多變少，可見可壞；白色，由少變多，由多變少，可以看見，也可以滅去，這個是在四禪當中修的。

因為大乘行菩薩道的話，他必須定慧力非常的強，而且還要再加上神通力，才有種種的善巧方便，這些從哪裡來呢？就是從修止觀來的。你必須禪定力很高，高過外道的四禪八定，而且在定中又能夠起種種的觀，這個訓練好的話，那個神通就很容易發，所以接下面之後就有種種神通的修法，就是依於這個基礎之上，你可以修種種的神通。所以神通在大乘菩薩來講，也是非常重要，你自己都不清不楚，你怎麼去觀眾生他的根基？然後時間有沒有成熟？也是不清不楚，所以你自己必須要有這樣的神通力，你才不會觀錯，你才善於觀機，或者是觀那個根性，時節因緣有沒有成熟呀？然後他過去是哪一方面的業比較重？然後這一世要修什麼法門是比較契機的呢？才能夠真實的利益眾生。所以止觀的修法非常重要，就是培養一個菩薩他的定慧力、神通力，還有種種的德能，還有智慧、善巧、方便，都是從止觀來的，所以不修止觀，這些能力是不可能被開發的，雖然發菩提心，也是沒有辦法真實的利益眾生。

所以，如果這些都能夠觀好的話，就能夠很快速地斷除欲界的貪。

如果在四禪當中，我們剛才說，作種種的八色光的變化，在四禪當中如果能夠起慧觀，觀這個八色光它其實也是不可得的，因為由我們的心念去把它觀想出來的，所以所觀的八色光不可得，能觀八色光的心也是不可得的，這個時候就能夠入中道實相，如果走的是大乘的路線，可以入中道實相；小乘的也可以，同樣的，也是可以修四諦、十二因緣，然後證得小乘的果位。所以就可以進一步的斷除色界的貪，因為色界最主要就是以色為主，因為它已經沒有物質的很粗糙的地水火風，它已經轉成很微細的、微妙的色身，所以大部分是由光色所組成的色身，所以如果能夠不貪著在這個八色的光之中的話，就能夠斷除色界的貪，它的原理在這裡。

那無色界的貪是非常非常的微薄，所以你只要能夠斷除欲界、色界的貪，無色界的貪就很容易，因為它只是一念之間，就是無色界也是已經沒有色質了，已經沒有這個色身，只剩下受想行識，你只要觀受，那時候只剩下捨受，也很容易，捨受也是因緣所生，無自性；這個想陰呢，也是因緣所生，自性是空的，滅這個受想，就能夠入小乘的涅槃。行蘊跟識蘊沒有辦法滅，只要你還在輪迴當中，那個就是行蘊的作用，那我們都是帶著這個識去投胎的，所以除非你證果，要不然行蘊跟識蘊是沒有辦法在當下就把它滅掉，行蘊滅了，你這個命也沒了，所以就是只能滅到受、想，受陰跟想陰可以滅，然後就是小乘涅槃的境界，就是受心所跟想心所暫時伏滅、不發生活動，那個就是所謂的涅槃。

所以我們就知道，修這個不淨觀跟白骨觀它的目的在哪裡，最主要就是降伏我們欲界的貪，因為欲界的貪最難，除非你證初禪、二禪，要不然你要滅也是很難，因為初禪、二禪離欲界最近；三禪以上就很難滅欲界的，因為三禪大樂，我們剛才說也不適合修觀；四禪滅的是什麼？色界的貪，所以什麼時候滅欲界的貪效果最好呢？就是初禪跟二禪當中，那修的是什麼？就是我們剛才介紹的，觀自身還有外在的環境，這樣子就可以滅除一切的貪。

這個法門我們就很簡單的介紹到這裡，接下來就是要好好地來修，因為天臺止觀不是用講的，它是用修的，所以任何的部分都是要實際上的來觀、來修，所以我們每個禮拜四晚上，就是把這個內容一個一個部分仔細的去把它修過，理論的話只能夠介紹到這裡，剩下就是要實證的功夫。

我們今天介紹到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。