目录

[公案三生白骨禪 1](#_Toc73969891)

[實修禪觀的證驗公案 2](#_Toc73969892)

[初修專一系念法 3](#_Toc73969893)

[白骨觀想法 4](#_Toc73969894)

[化朽腐爲神奇的不淨觀 4](#_Toc73969895)

[慚愧自責第三觀法 10](#_Toc73969896)

[化朽腐爲神奇 12](#_Toc73969897)

[白骨觀和淨土 16](#_Toc73969898)

[薄皮觀 17](#_Toc73969899)

[白骨觀和繫心一緣 18](#_Toc73969900)

[顛倒淨穢本來人 19](#_Toc73969901)

[夜叉的故事 21](#_Toc73969902)

[尋尋覓覓 23](#_Toc73969903)

[厚皮蟲聚觀 25](#_Toc73969904)

[極赤淤泥濁水洗皮雜想觀 26](#_Toc73969905)

[新死想觀 27](#_Toc73969906)

[具身想觀 27](#_Toc73969907)

[節節解脫觀 27](#_Toc73969908)

[白骨流光觀 28](#_Toc73969909)

[四大觀與九十八結使境界觀 28](#_Toc73969910)

[四大第二觀、結使根本觀 31](#_Toc73969911)

[九十八結使的影事重現 34](#_Toc73969912)

[附註 35](#_Toc73969913)

# 公案三生白骨禪

---禪觀正脈研究

古往今來，多少世間人夢寐以求出世間的妙法。地不分東西南北，人不論男女老幼，正如古人所說：「學道者如牛毛，成道者如麟角。」實在一點不假。禪宗三祖僧璨大師的「信心銘」說：「至道無難，惟嫌揀擇。」雖然人人都知道大道原本平凡，平常心即是道，但卻因揀擇無難中的難處，迷惑了多少人羣，千山萬水，跋涉種種艱難辛苦而求道求法，結果還是零落歸山丘，依然白骨揚塵，虛誑終生。

自西元一九七七年初開始，到西元一九七九年底，懷師再度閉關，三年期滿。於出關前夕，因某法師的至誠啓請法要，師即一笑提筆，寫了明代詩人唐寅的一句詩：「公案三生白骨禪」作爲答案。看了讓人一頭霧水，更爲茫然。

可惜讀書不多，爲了追蹤根源，查出唐伯虎的這首全律，原是：

悵悵莫怪少時年，百丈遊絲易惹牽。

何歲逢春不惆悵，何處逢情不可憐。

杜曲梨花杯上雪，潮陵芳草夢中煙。

前程兩袖黃金淚，公案三生白骨禪。

老後思量應不悔，衲衣持鉢院門前。

在唐伯虎這首詩裏，當然找不出佛法與道妙。只是看到文人的錦心繡口，妙筆生花的文字遊戲而已。

然而文字般若，亦非容易。雖然說詩文只是雕蟲小技，但要仔細推敲，以積學太淺來說，也頗費一番精神。唐伯虎爲什麼說到「灞陵芳草」？爲什麼說到「衲衣持鉢」？又要碰上追蹤典故的麻煩了。至於「前程兩袖黃金淚」，還可推測而知他受寧王宸濠迫害的歷史掌故。但「公案三生白骨禪」，與他又有何干？爲了「衲衣持鉢」，又想到要修道成道而必須出家爲頭陀云云。

再念及蘇東坡答道元佛印禪師的詩：

瘦骨難支玉帶圍，鈍根仍落箭鋒機。

欲教乞食歌姬院，猶勝雲山補衲衣。

談了蘇詩，仍然不得着落，爲了「乞食歌姬院」的故事，還須追尋李唐後主時代韓熙載政治逃難的掌故，愈來愈麻煩。先不說佛法道妙，只從「書到用時方恨少」的角度來講，還不如干脆請教懷師，接受一番教訓比較省力。結果師說：用心在尋章摘句以求道妙，總是多餘，不如用志不分，勤求佛法爲是！雖蒙慈悲解說這兩首詩的內涵，仍然諄諄告誡不可從文字上求。於是蒙師再爲說「禪祕要法」不淨觀、白骨觀等，貫通三乘修法的奧妙。

首先師設三問：

讀大小乘經律的記載，當世尊住世，所謂正法時期，何以出家衆的僧尼，及在家修士，大多數能立地證果，甚之悟道。所以者何？

讀東漢以後的佛教史料，包括《高僧傳》初集，《比丘尼傳》等。當佛經三藏教法，尚未普遍傳人時，中國初期出家衆的僧尼及一般修學者，由禪觀修持而得證果，頗不乏人。自智者大師創立天台宗教義以後，再加達摩大師東來傳授禪宗心印，直至初唐，單傳一脈而至六祖，禪道普行。又有玄獎大師譯出大小乘經藏，十宗昌盛。從此以後，明理者多，實證者少。甚之，每下愈況，愈來愈差，乃至統統流於口頭禪，皮相佛，所以者何？

由持齋喫素而到唸佛生西。或觀心參禪，而到追求祕密宗乘的修法。甚之，轉入丹道，如宋釋（薛）道光改學丹道南宗。無論禪淨律密，各宗各派，紛紛離情絕俗，號稱專修者多如過江之鯽，而確得悟真證果者，寥若晨星。所以者何？

經此三問，尋思至再，猶始終不得要領。

師雲：無他。正以好高騖遠，足跟自不點地，不從平常心入道而已。且師常言：「最初的，即是最後的。最平凡的，即是最高深的。」列子說：「大道以多歧亡羊，學者以多方喪生。」如此而已。

師復雲：當以經律中世尊初傳法藏，從四念處入門以至三十七菩提道品。尋繹鳩摩羅什法師所傳譯之「禪祕要法」中所蘊藏「不淨觀」、「白骨觀」的祕密，貫而通之，神而明之，依教奉行，虔誠制心而修證之，足以盡大小乘密藏的道妙。何須心外求法，向外馳驅。

講到「不淨觀」與「白骨觀」等的基本佛法，固皆人人盡知，而人人未以爲然，更啓疑竇，因進而請師再爲慈悲開示。師即默然良久，囑取「禪祕要法」原譯，詳爲開示如次：

# 實修禪觀的證驗公案

---禪觀正脈研究

時間：世尊住世時期。

所在地點：王舍城、迦蘭陀竹園。

與會聖衆：舍利弗、大目犍連、摩訶迦葉、摩訶迦旃延與五百聲聞羅漢，及千二百五十常隨衆等。

主請修法者：王舍城中一位比丘，摩訶迦絺羅難陀。

性格：生來聰明多智，博通印度傳統文化的宗教哲學、婆羅門教理。諸如四毗陀論、違世羈經、道術方書、天文與陰陽術數等學，並及一切世間技藝，無所不能。

但出家以來，經歷多年，於佛法味，獨不得嘗。

正當世尊入深密禪定，默然不語時，迦絺羅難陀前來請示修法。見佛人定，便轉到智慧第一的舍利弗面前，請求說法。舍利弗於是爲他解釋苦、集、滅、道——四諦法門的義理，反覆分析四諦的精闢道理。他聽了七遍，始終不悟，總是無法生起正信。

跟着又轉而請教五百聖衆的得道羅漢。他們又同樣的爲迦絺羅難陀反覆解說四聖諦法門七遍。仍然不悟。

恰好世尊出定。因此，他又迴轉身來，請求世尊開示法要。世尊又爲他重演四諦法門，反覆深入地講了七遍，結果還是無動於衷。

此時在旁邊隨緣聽講的五百天子，如法聽習，因而得入初果須陀洹的道果，讚歎備至，以天華供養，作爲報謝。惹得迦絺羅難陀心懷慚愧，默默無言，全身投地，再度拜倒佛前以求懺悔，痛哭悲涕不已。引得旁邊站立的阿難尊者，深爲感傷，挺身而出，叉手禮佛，進而問道：迦絺羅比丘，聰明多智，又多才多藝，何以如此至誠求佛修法，反而不得要領，不能證得法要？

世尊聽了阿難所問，莞爾微笑，口出五色樣光，繞佛七匝，再從頂門還入。然後說出迦絺羅難陀的三生公案：

往昔久遠劫來，當燃燈佛（也正是爲釋迎文佛印證授記的古佛。事蹟見於金剛般若波羅蜜經中世尊自說因緣。）——出世的時代，有一比丘，名阿純難陀，聰明多智。正因爲他自持聰明多智，既驕傲，又我慢——見多識廣，多思多慮，懷疑不定。因此，自以爲是，放逸不羈，不肯腳踏實地，專一勤修——觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我的四念處法。

因爲聰明多智、驕慢、放逸的重大結習，累積成爲果報，身壞命終，反而墮於黑暗無明地獄。經過長劫，從黑暗地獄出，轉生於極其傲慢狂妄的龍、象之類，達一千生之久。但他在此旁生中，五百生中，常作龍王，五百生中，常作象王——凡具驕暴之氣的各類王者，大多有此難消結習。千生之難滿，因宿習曾根種性的恢復，便舍此畜生道身，又轉生爲人，出家持戒。因此功德，復得生爲天人。享盡天福命終，再來人間。

他因秉受有多劫以前的聰明多智，以及讀誦鑽研三藏經文的種性，所以今生值佛教化，樂於研究。但因多生放逸不羈的結習，心多散亂，不能誠信，不肯腳踏實地，勤修四念處法，所以今生仍然不能覺悟。

迦絺羅難陀跟著阿難尊者，聽佛說到這裏，立刻就從地上起立，長跪佛前，請求世尊教導他如何專心繫念一緣的方法。

世尊便對阿難與迦絺羅難陀說：

諦聽！諦聽！善思念之。難得你今天來問我，如何才能滅除心中亂想的心賊。這是過去、現在、未來三世諸佛對治煩惱的法藥，同時也是關閉一切諸放逸門的甘露正法。現在我將普爲人天開講八正道——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。但願你好好諦觀心法，不要再散亂、放逸。

正當世尊說到此處，當時在場的五十位大比丘，同時請託阿難尊者轉求世尊，準許隨學如何能不放逸的修法。

世尊便說：我現在不但爲迦絺羅難陀以及與會等大衆，說此法要，同時也爲將來那些懈怠放逸的修行人，說此專一系念法門。並且轉對迦絺羅難陀說：你這次聽受我法，慎莫忘失。從現在開始，應老老實實專修出世的沙門法。

# 初修專一系念法

---禪觀正脈研究

所謂專修出世的沙門法，應當獨居靜處，鋪好尼師壇（即坐具），整齊衣服，或披服袈裟，端身正坐，左手放在右手上，兩大拇指舒適相拄。閉目，舌抵上齶，攝心凝神，使自安住，不至散亂。

【此處所用手印，亦可同禪定三昧正印，右手放在左手上，兩大拇指舒適相拄——七支跏跌坐法。此法隨處可見，不另詳說。】

【安坐澄心以後，應當觀察默唸：「崇高必至墮落，積聚必有消散，緣會終須別離，有命鹹歸於死。」世間無常，必歸死寂的死觀。】

一．然後意念返視，繫念在左腳大拇指上，諦觀左腳的大拇指前半節，如死後初起潰爛，生了膿胞那樣地去想象。

二．專念諦觀左腳大拇指的膿胞潰爛，化成膿水，露出了非常白淨的骨頭，放着白色的光芒。

三．返觀意想中，既見白骨、白光以後，再依次使整個大拇指的肉，分裂開來，見到大拇指節的全節白骨，綻放白光。

世尊說到這裏，便對迦絺羅難陀說：如此觀想，便是專一系唸的法門，你去好自修爲。

迦絺羅難陀聽佛如此說法，非常歡喜，便去依教奉行。

他依佛所教，不敢妄作聰明，再自散亂。先從左腳大拇指作白骨白光的觀想。觀想成就之後，再觀第二個腳指，也成就了白骨白光想象。再現第三腳指，到了第三腳指的白骨白光觀想成就之後，心量逐漸擴大，就可同時觀起五個腳指的白骨白光，一時俱現。左腳觀成，再觀右腳，也是同樣如此，然後就把心念定止在這五節白骨上，使得心念不再亂跑。如果雜思亂想又起伏波動的話，就再攝心凝神，再歸到當初觀想大拇指前半節的境相，一步一步重新觀想。

只要大拇指前半節的觀想成就了，全身自然柔軟溫暖，從心胸部位以下，會有暖熱的感覺，到了此時，有此象徵，就可達到繫心住的境界了。

【這也就是通說小止觀得初住止境。】

# 白骨觀想法

---禪觀正脈研究

專一系念，達到繫心不亂，安然而住的境界，就要再進一步起心觀想，使足趺（腳背）的肉，向兩邊劈開來，意境上呈現腳背的這五根骨頭，猶如珂雪般的自淨，了了分明。

這步觀想成就之後，再觀想踝骨的肉質向兩邊劈開，又見踝骨，皎然白淨。再次，便觀脛骨的肉褫落，露見皎然白淨的脛骨。（附圖）

漸次向上觀想，膝骨，髖骨以至於到達兩肋的脅骨，然後再轉過來觀想脊骨，肩骨。

然後再從肩向下觀到肘骨，腕骨，手掌骨，手指骨。而至頸部以下的白骨，歷歷分明，皎然呈現，在意境中的想相，如實映現。

# 化朽腐爲神奇的不淨觀

---禪觀正脈研究

自頭部以下的白骨觀想之後，接着猶如拿現代解剖的學識，復爲詳說不淨觀的次第。

一、觀想頭皮，頭皮觀想出來了，再觀想薄皮、膜層、腦髓、脂肪等。

二、在觀想到頭腦部分脂肪以後，跟着便循序而下再觀想咽喉、肺腑、心、肺、肝、大腸、小腸、脾、腎、生髒、熟髒。

【生髒，照傳統中國醫學看法，大致相當於五臟：心、肝、脾、肺、腎。熟髒，則大約相當於六腑：三焦、大腸、小腸、膽、胃、膀胱。如果我們用現代觀念爲生髒、熟髒下註解的話，那麼生髒大約包括了呼吸系統與循環系統；熟髒則大約包括了排泄系統和消化系統，甚至，具含荷爾蒙等系統。例如其他佛經說到孕婦懷胎，在生髒之下，熟髒之上。都是東方古代醫藥上的簡略觀念。時代不同，知識不同，既不必引古薄今，也不必以今非古。】

三．生髒中有四十戶蟲，每戶統有八十億小蟲，每一蟲都從諸脈中孵乳產生。約有三億，它們的嘴都銜着生髒。每一個蟲，都有四十九個頭，它的頭後極細，猶細針鋒。

這些蟲，有二十戶是火蟲，從火精而生。二十戶是風蟲。從風氣生起。

這些蟲，出入諸脈道；悠遊往返。火蟲動風，風蟲動火。互相呼吸以熟養生髒，上下往復，凡有七返。

這些蟲，都有七隻眼睛，眼中出火。還有七個身子，運動吸火，以熟養生髒。等到生髒長養熟了，各自還入諸脈道中。

還有四十戶蟲，戶領三億小蟲，身赤如火。每個蟲有十二頭，每個頭有四張嘴，嘴裏銜着熟髒，爪間流着鮮血。這些蟲，皆可由觀想中而得見之。

【道家稱人身有三尸蟲。如雲：上蟲居腦中，名彭倨；中蟲居明堂，名彭質。下蟲居腹部，名彭矯。因此，統名爲三彭或直名爲三尸。這是指人身內外，統是一具寄生蟲的世界。

據現代醫學知識，人體皮膚平方寸地方，約有五十億各種細菌存在，維持均衡。假使均衡破壞，可能某種細菌佔優勢，便成皮膚病

又有人認爲佛說不淨觀中所說生髒、熟髒中的蟲，很象是指紅血球和自血球新陳代謝的狀態。這也是根據現代醫學知識的觀點，在座的洪文亮醫師，便如此說。」

總之必須注意，佛說此節不淨觀的一段，除骨骼系統以外，將體內腑臟系統，也分作兩類。神經、血管等，統歸入脈道一類。長養生息的細胞活動，便歸入於蟲類。內淨心意，外淨肉身，即是入道之門，其中奧義，須得仔細參詳。】

四；觀想得生髒、熟髒的蟲類以後，再現想這些蟲，都從咽喉吐出（如吐膿痰狀況）。

五。然後再現想小腸、肝、肺、脾、腎都流注入於大腸中，如裝、成一個皮袋，一齊從咽喉吐出，吐到前面地上，這一步觀想觀成了，就再現想面前地上尿、尿、臭穢雜處，其中有蚘蟲等互相纏縛。這些蟲的嘴裏，都有不淨的膿血流出，充斥地上。

六．觀想成就到此地步；由不淨觀轉接已與白骨觀合一，便可觀見自身骨節，節節相拄，猶如淨白雪人。

七。如果在觀想法中，觀見自身骨節呈黃色或黑色的，便當至誠悔過，反觀自己平常起心動唸的種種貪、瞋、癡、慢、疑、悔等罪業心理，至心懺悔，永不再犯。

如真懺悔了，可得觀見自身黃或黑的骨上生皮，因至誠懺悔的感應，這一層皮自然剝落，堆積在前面地上。仔細諦觀，漸漸長大如飯碗，如甕缸，甚至大如海市蜃樓。總之或大、或小，可以隨心所欲觀想而變幻不定。

再漸增長觀想，猶如大山一樣。便有許多蟲類爭相唼食。於是皮山中，流出膿血，在膿血中，又有無數細蟲，遊走在膿血之間。

然後皮山漸漸爛了壞了，只有少數的蟲類，互相爭食。

八．觀想到此地步，有時便可觀見有四大夜叉（注一）從地下冒出，眼中出火，舌如毒蛇，每個都有六個頭，每個頭各有不同的形狀：一個象山，一個象貓，一個象老虎，一個象狼，一、個象狗，一、個象老鼠。他的手象猿猴，十個指頭的尖端，部有四個頭的毒蛇在活動：一條蛇出水，一條出土，一條出石頭，一條出火。他的左腳象鳩槃荼（注二）的足，右腳象毗舍闍。（注三）的足，形狀醜惡，甚可怖畏。而且每一個又揹負着九種死屍，猶如一隊整齊的行列，要走向修觀想者的面前。

【每當有這種境界現前，應當即以夢幻觀之，解除畏懼恐怖生死的心理習氣，外境即當應時寂滅，還歸清淨。】

世尊對迦絺羅難陀及阿難說：如果修不淨觀者，能到如此地步，便是不淨觀的最初成就。你們應當修習此法，慎莫忘失，好爲未來衆生中有志修持者，開演廣說這個三乘聖種的甘露法門。

【好一句三乘聖種甘露法門，應當特別注意參詳。】

當時正當佛制僧伽結夏安居期間，迦絺羅難陀聽了世尊的教導，便老老實實。依所教示的，一步一步仔細觀想修入。經過九十天的專一修待，絲毫不敢移心別唸。到了結夏安居期滿的一天——七月十五日，將放僧假，自由活動，諸多比丘僧們，都來禮謝世尊，要各自迴轉平時居住的地方去了。就在這最後一天的半夜裏，迦絺羅難陀便循序地修得四沙門果（須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果）、三明（宿命明、天眼明、漏盡明）、六通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏盡通）等道業成果，完全具足。

因此，心大歡喜，特來頂禮佛足，對世尊說：我在今天，因用正思惟修持，而得正受三昧，從此生緣已盡，再也不受後有的纏縛了。由此正信能夠老老實實如法修持，方得道的真諦，必定得成清淨梵行而無疑義。

這個白骨觀和不淨觀的法門，真如大甘露的法器一樣，能夠得到受用的，便可嚐到無上甘露的法食。唯願世尊重爲廣說，普利羣生。

世尊便對迦絺羅難陀說：你現在果真得到這個法門的實利了，你可以隨意作出十八種變化。迦絺羅難陀奉命，立即踊身住立虛空中，作隨意自在的十八般變化①右脅出水，②右脅出火，③左脅出水，④左脅出火，⑤身上出火，身下出水，⑥身下出火，身上出水，⑦身上下出水，⑧身上下出火，⑨履水如地，10履地如水，11從空中沒而復現地上。12從地沒而現空中，13141516空中行、注坐、臥，身放煙火，踊沒自由，無所觸着，或出水火遍滿空中，17現大身遍滿虛空中，18現大身後現小身等，大小自在。

當時還未散去的諸多比丘僧們，親自看到迦絺羅難陀本是一個我慢心多的人，一旦迴心調伏驕狂，至誠向道，隨順佛所教導，不隨六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）六塵（色、聲、香、味、觸、法）而向外馳求，但只繫心一處，使得成就阿羅漢果。因此，都隨喜讚歎不已。其中更有一千五百散亂心多的比丘們，親自見證到此事，也都心生歡喜，再來向佛求取如此修持的次第法要。

世尊復殷勤慎重告誡四衆弟子說：

「自今以後，欲求無爲道者，應當繫念，專心一處。若使此心馳騁，六根猶如猿猴，無有慚愧，當知此人是旃陀羅——賤人種性，非賢聖種。心不調順，阿鼻獄卒，常使此人。如是惡人，於多劫中，無由得度。此亂心賊，生三界種。依因此心，墮三惡道。」

【所謂鬼類，也包括物理世界有害人類的微生物及細菌之疇。】

度凡夫心海生死境界相

世尊又轉對阿難尊者說：「你現在親眼看見，迦絺羅難陀因爲修白骨觀與不淨觀，而得即身證果。你要好好記住這個法門，將來廣爲演說。」阿難尊者說：「是的，但希望世尊再作進一步的教示。」

於是世尊便繼而解說第四步白光湧出三昧的方法：

一、只要專一系念觀想額頭骨中間，如指甲大小的一點白光，切勿三心二意，再作其他的遊移妄想。

二、等到額骨中間的一點白光呈現之後，然後再自觀整個頭骨，如白淨的琉璃。

三、再漸漸觀見全身白骨，也如琉璃，皎然白淨，軀體骨幹，全具完整，節節相拄。

四、到了此時，便可觀見如前面不淨觀法所講的，面前地上所呈現的那些體內腑臟等，潰爛的不淨境相。

世尊說到這裏，又很慎重地吩咐：到了此時，切勿固觀見自身的不淨物積聚而生厭惡此身的意念，甚至產生捨棄此身的偏差。

【根據律部記載，當世尊住世說法時，有許多比丘，從佛修學到這個程度，就生起厭患色身，厭離此身的偏見，因此而有灰心自殺的行爲。這就是被死魔所迷惑，仍然淪墮而不能了生脫死。所以修學到此，出現這種心念時，須特別注意，勿落此魔障爲要。】

因此，世尊又說：修不淨觀到達如此境界，或自心生起厭世惡身的觀念時，應當立即改變修觀的方法——「當教易觀」。

這一步易觀的方法是：

一、迴轉觀不淨觀的心念，觀想自身的各個骨節之間，放射出白光，光明熾盛，猶如雪山的純淨潔白。面前地上所積聚的不淨之物，被夜叉吸去不見了，依然還歸白淨光明。

二、再而觀想前面有一白骨人，也是純淨潔白。第一骨人觀成之後，跟着有第二、第三，乃至面前滿室都是骨人，前後左右，排成整齊相對的行列，各舉右手當胸，向修此觀行者行禮。而修此觀法者本身，亦覺光明熾盛的自身白骨，漸漸廣大莊嚴。

【如此修習，既不畏懼死魔，亦不畏懼生死。】

三、由此廣大心行，漸漸由觀想的自境中，觀見室內而到室外，滿是白骨人，行行相向，各舉右手當胸，向修現行者敬禮。

四、如此觀境成就，再擴而充之，上座下座，都可觀見，盡此世界乃至滿四天下，皆是白骨人。

五、觀想成就如此境相時，修觀行者，絕無驚怖畏懼之感，反而身心安樂。一念之間，可以觀成婆娑世界（注四）間，滿是白骨人，而且個個下垂雙手，舒伸十指，一齊向此修觀行者寂然而立。

再進而觀此世界的山河石壁，一切世事，皆悉變化，如白骨人的淨白。出定入定，常見白骨人。

【亦可起心觀想即有，不觀即無。】

六．修習白骨觀到達如此境界，隨時當住此觀想定境。然後或在觀境中，或隨念出現，見由四方而來，湧出白乳色的大水，迅速奔流，淹沒所有這些白骨人等，了無痕跡。

【到此，自心應更起懺悔，反觀內心的意想奔流，猶如此水大的奔騰洶湧；便當湧身超出而立於虛空中。然後使此心波平靜。觀此大水的波濤境界，亦同歸恬靜，復還如止水澄波，寂然無紋，泊然而祝】

世尊又很慎重地對阿難說：修白骨觀行者，到達了這種境界，名爲「凡夫心想白骨白光湧出三昧」，又名爲「凡夫心海生死境界相」。

現在爲了迦絺羅難陀的成就，再爲你及未來一切衆生等說出這個三昧的法門，使能攝止妄想亂心，渡脫生死苦海。你應當好自受持，慎勿忘失。

世尊說到這裏，立即親現自光三昧的一一相貌，給阿難與在場大衆親見以爲證驗。並且說：這就是白骨觀最初成就境界。

【雖然佛說修行到此，還是白骨觀的最初成就境界，還是凡夫心渡生死大海的法門。但也是四念處中，」觀身不淨、觀受是苦」的真實修行的證驗法門。無論何種修行法門，初基不立，空口說白話，滔滔不絕而說「身空」、「無我」，毫無實證，不是欺人，便是自欺。終有何益？還不如一念回機，老者實實，誠誠懇懇，從凡夫心起修以立根基，再求上進，循序證果不難。

白骨觀的修法，是佛說十念法中「念身」法門最基本的一門修法。無論大小乘，顯密各法門，都不可好高鶩遠而輕忽躐等。即如密宗的各種修觀法門，每一位佛菩薩本尊相狀，大都手持白骨骷髏禪杖，或腳踏死屍，或手持天靈蓋，都是表示以白骨觀爲修行初基的密意。無奈愚癡衆生，但鶩高遠而不從足踏實地起修，迷失本師釋迦文佛的婆心教導，何其可悲。

中國自漢魏以後，道家修法的大要，所謂「內照形軀」，以及後世各道派支離破碎的方法，只知道守額中一點的點竅修爲，也是由白骨觀脫變而來，久而不知所本。如衆盲摸象，各執一端，仍落迷途，抑何可悲！

白骨觀及不淨觀的修法，是從先了色身，進而了「身見」與「我執」的修法基本。白骨觀——不淨觀，是從四大中，先了地大起修。例如，最初觀想呈現的大水奔流湧出而沉沒了地大所變相的白骨，了無痕跡。便是明示證驗，這個婆娑欲界的衆生，如此肉身，皆因水大所聚，凝固而成爲地大的白骨與內含四大的不淨諸物。例如，精蟲、卵子（佛說男精、女血），最初皆由水大（液體）的變化而來。因此，欲初了生死，不畏不怖生死，必先自最初渡此生死海的觀行修起。此即是吾佛慈悲，顯說密法的初步示現。

尤其以生在此欲界中，無論爲出家的比丘、比丘尼，或在家的學人，要想先了慾念，寂靜始欲根本，嚴持「別解脫戒」——比丘戒、比丘尼戒。如不先修白骨觀行，幾乎絕少可言成就。悠悠愛河、慾海，正爲生死根本，觀慧不證，定力不成，豈易言了生脫死乃至向上勝妙成就哉！

如由修此白骨觀法門，進而參究奢摩他（止）毗鉢舍那（觀）的理趣，即可直通大乘修法，成就迅速。】

【上面所講由白骨觀到不淨觀的修法，有一重要觀念，必須瞭解，更須切記循序，然後再視修爲者本身的變化，靈活運用作觀，有時爲了對治身心的覺受習氣，也可以不循固定程序而顛倒修爲程序。

白骨的初觀修法，必須從左腳大拇指起觀，循序上來到頸骨爲止。然後轉入不淨觀時，先從頭骨部分頭皮開始而下歷五臟而及內外皮肉。此一上下往來的作修法門，即已概括色身氣脈覺受循環往復的妙用。

但在作修白骨觀與不淨觀法門中，佛卻絕口不談氣脈，其故何在？因氣脈約可分爲兩種：一粗一細。粗的氣脈，依色身而有，依四大所生，是爲凡夫感受境界。細的氣脈，從識智作意所生，已非四大色身的範圍，超越於凡夫禪的境界。

宋元以後的道家一派，講究打通任督二脈等修爲，實脫胎於白骨觀與不淨觀的觀法而來，終落下乘，此尤須徹底了知，然後專心修爲白骨觀與不淨觀時，纔不至於被氣脈等受陰感覺所惑亂。】

白骨第二觀法與火光三昧

世尊又再告誡阿難說：修爲白骨觀與不淨觀的觀法，如得初步成就之後，再須教示白骨觀的其他特殊修法。這種特殊觀法之一，首先當修成白骨觀後，隨時隨地，能住白骨觀想的定境中，然後觀想頸部以上的整個頭顱骨倒下，自把整個頭倒在髖骨中間（即是一般常人的小腹部分）。專一觀想，更無其他雜念，必須使倒在髖骨中間的整個頭骨，白淨分明，澄心住想，歷歷分明。

其次，再觀想自身面前也有一白骨人，同樣將頭骨倒在髖骨中間。如此分心想另一白骨人。漸漸再觀想另外的二人、三人，擴充其數，乃至觀見滿屋、滿四天下，都是倒頭骨在髖骨的白骨人。

這一觀想成就之後，再進而觀想所有的白骨人，都縱橫倒落滿地，有的頭顱骨打碎了，有的背脊頸骨折斷了，或者腰骨折斷，或者腿骨分散。甚至．—身骨節，分散零亂，散滿地上，大大小小，紛紛亂亂，都當一一觀想明白，一心不亂，凝然住心不散。

世尊講到這裏，很慎重地再對阿難說：修爲白骨觀者，真實觀到這種景象現前，應當轉入正思惟，參破世上各人，無非是一身白骨構成的行屍走肉。一具完整的白骨架構之身，也勢必歸於縱橫散落，委頓塵埃。反觀自身，終亦畢竟無我。既無有我，那裏又有他身。

由此正思惟的無身無我實證境中，自然身意泰然，安穩快樂，停心安住，更不散亂。

然後再起廣大心，觀想遍滿世間的縱橫亂骨境象中，倏然從四面虛空中，起大火焰，相次延燒這些亂骨，同時也引燃白骨本身的火大功能，自相燃燒，猶如明炎火流。進而觀想熊熊的大火，猶如火山似的從四面燒來。

這步觀想境界現前時，往往會生起極大的恐怖。甚至，出此定境的時候，還覺得此身蒸熱，全體汗出如注。

這時，勘破恐怖心大散亂，更須攝心歸一，如前反觀自身，成爲白骨，極其明瞭，而止定如初。或者因此入定而不能自起於定時，便須照護修爲的同伴，在其耳邊，彈指出聲，或用敲引磐，導之出定。

倘得成就如此第二觀想者，世尊又繼續教導：當自起念，而作是言，我於前世無數劫來，造熱惱法，業緣所牽，故使今者見此火起。復當作念，如此火者，從四大有。我身空寂，四大無主。此大猛火，橫從空起。我身他身，悉皆亦空。如此火者，從妄想生，爲何所燒，我身及火，二皆無常。

佛告阿難：行者應當至心諦觀如是等法。

觀空無火，亦無衆骨。作此觀者，無有恐懼，身意恬安，倍勝於前。

【此一觀行，是正思惟四念處的念身不淨、念受是苦的最基本實證修法。進而如系平日熟悉大乘經典，則轉參佛說《楞嚴經》雲：「性火真空，性空真火，清淨本然，周遍法界，隨衆生心，應所知量，……寧有方所，循業發現。世間無知，惑爲因緣，及自然性，皆是識心分別計度，但有言說，都無實義。」就可更超一層勝境。或直接轉修暖法，如後世別譯爲拙火、靈熱、靈力、靈能等法門。甚至可以直接轉入於火光三味境地，則非小乘禪觀所可範圍了。

又：觀想頭骨折斷住於髖骨部位的觀法，在平常人來說，可以用作治療高血壓等，自我精神療法。】

# 慚愧自責第三觀法

---禪觀正脈研究

世尊說了第二白骨觀法與火光三昧之後，跟着又對阿難開示初步觀心法門的繫念法。

一、先當繫心注住於左腳大拇指，一心諦觀大拇指的皮肉，猶如身死以後的潰爛，先由青紫色，再轉變成腐爛的黑色，流着膿汁，就象被太陽曬烤過的肥肉一樣。這種潰爛的現象，由左腳漸漸蔓延，循左膝上升到髖骨部位。

二、左腳觀成後，同樣的再觀右腳的潰爛，而延伸到右邊的髖骨部位。

三、兩腳的腐爛景象，都蔓延到髖骨部位。

四、再由腰部上升，延升到背部，然後到頸項，到頭部。

五、然後轉至面部至胸，以及全身支節的所有各部，都呈黑色，浮泛不淨的黏液，猶如被太陽曬烤過的肥肉一樣。

如此諦觀此身，極使分明之後，再當觀想一人、二人、三人，漸漸擴充數量。甚至，觀見這個婆娑世界的四方上下，都充滿瞭如此不淨人等。

由此起修，再轉入正思惟的正念「念我於前世，貪淫愚癡，不自覺知。盛年放逸，貪着情色，無有慚愧，隨逐色、聲、香、味、觸、法。今觀我身，不淨流溢。他身亦爾，何可愛樂。見此事已，極自厭身，慚愧自責。出定之時，見諸飲食，如屎尿汁，甚可厭惡。」世尊接着開示，不淨觀想，作修到此境界，即當「易觀」——就須改變原來作不淨觀的心念，轉成觀想身外所有不淨諸物中間，以及四周圍，忽然生起白色炎熱的光影，飄忽流動，照化所有的不淨污體，自身內外，亦被此白色光影包圍，映徹透明。

作修到此境界，當生大歡喜心，由歡喜心的引發，身心輕軟，此心明朗，快樂倍常。

這種修觀的方法，名第三慚愧自責觀，亦名第三津膩慚愧觀。

【如果教理透徹，心行圓明，作修此種觀法，亦可轉入大乘道的喜樂境界與光明成就修法。但能否如此，端在學者的修積福德、智慧兩種莊嚴行門的程度如何了。】

前面已經講了三種修禪定的方法，主要都是以白骨觀做基矗我們曉得佛法的中心不在於普通的「打坐」，也不是爲了長生不老。許多人會間：人不爲長生不老，得道又有什麼意思呢？其實佛學談的「空」不是「沒有」。換句話說，學佛的目的比普通觀念中長生不老的慾望大得多。要追求一個「不生不滅」，永遠不死的生命，不是普通的長生不老。這個永遠不死的生命本體，在佛學的名詞，可以叫做金剛不壞的「法身」；至於肉體生命的長生不老，當然也可以修到，那就是金剛不壞的「報身」。法報二身成就了，自然就有千百萬億的「化身」。你們看，這樣的大目標，是不是比一般觀念中的長生不老大得多？

但不管大小乘的佛法，要成道果，第一步要先證到「無我」。我們在理論上的無我，說起來很容易。實證上，拿身心來證到無我，是不容易做到的。不要說「無我」不容易做到，我們做到「空身」或「忘身」都不容易。比如大家靜坐時，每個人都有這種經驗，坐在那裏，始終受到身體的拘束障礙，一會兒酸，一會兒痛，總是忘不了這個身體，沒有辦法達到「忘身」，更不要說「忘我」了。

走白骨觀的路線，觀想成功了，很快的就能夠到達「忘身」，甚至於到達「無我」。平常我們沒有辦法做到「忘身」，也沒有辦法「無我」，就因爲我們這個生命，受到所帶來業力的影響。

業力到底是怎麼一回事呢？我們作個比方，這個帶着業力的生命，就好比是塊吸鐵石。所有帶着鐵質成分的東西，都會受到它的吸引力，都會被它吸住，我們有了這個生命以後，爲什麼思想，雜念、情感那麼多？因爲本身已經好象吸鐵石一樣，那股業力的念力，時時流轉不停，向外馳求、攀緣，解脫不開。我們都知道，佛法的宗旨就是要求解脫，但這些思想雜唸的纏繞，又怎麼才能解脫呢？用吸鐵石作比方的話，就是必須先轉化那個磁性的作用，使它還原到沒有磁性的均衡狀態，但這並不是說它磁性的功能喪失了，它那磁性的功能還是具備，只是讓他處於一種均衡狀態，而不再亂吸東西。白骨觀的修法，先空掉這個身體，就好比把吸鐵石轉化成均衡狀態，寂然不動，那麼就很容易證到性空的果位。

我們再拿另一個物理現象來作比方，譬如地球，有地心引力的作用——不只地球，每一個星球，它本身都有吸引力，現代人對這點科學常識應該是有的。你看，當一個火箭衝出地心吸引力的勢力範圍時，地球就拿他沒辦法，無法對它發生影響，無法再把它吸回地面。我們修持修白骨觀，雜念爲什麼總是空不掉？因爲我們生命所帶的業力，就好比地球一樣，始終向內吸，業力脫不掉。解脫業力要有大勇猛力，如火箭一樣，脫出了地心引力的牽絆，達到空的境界，業力才能解脫。隨着修持的程度，生命可由欲界昇華至色界，乃至到無色界，而後至於超出了三界。所謂超出三界，不是到一個第四界中去，而是在三界中可以自由往來，不受三界業力的吸力所拘束。

白骨觀和果位

但是，由白骨觀空掉了身子，是不是已經解脫了？即使不往生西方，也可以往生東方，或者其他任何一方佛國佛土，是不是能夠超出欲界到色界天？或者由色界天再進到無色界天？或者得個什麼果位，此中道理不是這麼簡單，你功夫即使到達「忘身」了，還是「凡夫禪」，那只是功夫。真正要證果位，必須在「八十八結使」上下工夫。然後纔可能經由欲界的初果、二果、三果、，至於色界、無色界，斷盡見思惑而得阿羅漢果，不再輪迴於三界。

由白骨觀達到「身空」，這其中有個問題。你怎麼做到身空呢？由白骨觀怎麼到達身空呢？只要白骨觀觀成了，自然就可以做到。那麼，誰在觀想？「我」在觀想。你什麼在觀想？我「心」在觀想。萬法唯「心」造，所以能做到。「心」是什麼？

讓我們先看看我們目前的心理狀況：貪、瞋、癡、慢、疑，這些貪瞋癡慢疑的結使，是情緒化的，也是我們個性上的陰暗面。再加上另外五種觀念思想上的偏差：「身見」、「邊見」、「邪見」、「見取見」、「禁戒取見」等。所謂「見」，用現代話說，也就是思想形態，如見解、觀念等。所謂「思」，則屬心理狀態，如心念、習性等。從佛學觀點來看，欲、色、無色三界的心理狀態，在「見」「思」這兩方面共有八十八種結使。

學佛修道，走禪定的路子，除了在色身上修忘身的功夫外，最重要的必須在心理的結使上下功夫。果位的差別就在於此。心裏結使解脫到什麼程度，就得到什麼果位，這是一定的。至於三界天人的等次，則配合四禪八定的功夫。總之，四果和四禪是有差別的。

上面這些解釋，就是希望大家知道，不要以爲作白骨觀就可以證得果位了。到達某個果位的「功夫」固然要從「身」上了；但是真正證得道果，還必須配合「心意識」的結使上了。身心齊了，纔是佛法真正修持之路。單從任何一方面了，都無法圓滿道果。

現在這個前提交代了，再看下面的「膨脹膿血想」。

# 化朽腐爲神奇

---禪觀正脈研究

這第四觀膨脹膿血不淨想的修法，我想大家文字都看得懂了。在定中從「左腳大指」開始，不是觀骨頭，而是觀我們的肉體，從左腿開始，到右腿，然後到全身，觀想自己全身浮腫，然後慢慢潰爛。我們人死了，屍體擺在那裏，也都是這樣，先浮腫，然後從內部開始潰爛，隨後肌肉就青一塊，紫一塊地變色。接着，惡臭難聞的膿汁污血就流了出來。

這不是浮光掠影似的，隨便想一下就算了。要凝下心來，把自己真當成死掉了，屍體爛了，臭得不得了。觀得好的話，自己真會聞到自己的臭味。這就是所謂的「一切唯心造」。全身又臭又爛的境相出於之後，自然覺得這個身體沒有留戀之處。

「想一成已，復更想二。想二成已，復更想三。想三成已，復更想四……」想了自己之後，再想別人。或者假想自己已死未死的親人，有這麼一天也化成一灘膿血，又臭又爛又髒，比陰溝廁所裏的味道都還難受。然後再想象其他的人，乃至於想整個房間，四圍上下，再擴而至於所有天下人的身子都是如此。這不是理念上的思想，硬要觀想成功，境界現前。真正修持到這一步，注意經文上一句活「念我此身，甚可患厭。衆多不淨，彌滿一切」。平常我們對佛經裏的這類理論，差不多是聽過了。但是光懂理論沒有用，現在要在自己身上，「以身求證」，認清楚硬是這麼一回事。

「諦觀是已，畏生死患。」觀想到這個地步之後，就「畏生死患」，才真正的怕生死。你說現在大家怕不怕生死？我們並不是怕「生死」，一般人只是怕「死」。爲什麼怕死呢？老實講，是對身體的一種癡戀，以及對自己現有的一切的一種執著。

我們平常對着鏡子，越看自己越可愛。怎麼也捨不得讓它死了、壞了、爛了、臭了。所以，我們普通的人，並不是怕生死。而是怕這個「色身」死了，一切都把捉不住了，如果這一步觀想成功，就會真正怕「生死」。即使死後再來投胎變年輕，變漂亮，到頭來也還是這樣一堆爛肉。因此對「生」也不希求，也是害怕。到了這一步，「道心」才真正堅定起來了。如經典所說「其心堅固，深信因果」。

到了這個時候，「出定入定，恆見不淨。」不論打坐，或者下坐的時候，看到世界上所有的人，就是這樣一灘流着膿血的爛肉。於是「欲求厭離，捨棄此身」。很想把自己這個肉體丟掉不要。這時候，你會減肥變瘦了。功夫到了的人，會自然瘦下去，不要害怕，不是病態。

同時也會脫皮，「作此想時，自見己身舉體皮肉如秋葉落。這不單單是觀想中的境界，工夫到某一階段，自然會脫皮，脫了以後，會變得更白、更潤、更漂亮。

在這一步觀想中，不但脫皮，連肉都一層一層剝落下，「見肉墮地，在前地已，即大動心，心生驚怖，身心震掉，不能自寧。」我們現在光看文字，覺得這沒什麼可怕的。但觀想中，這個境界現前時，硬是看着自己的身子連皮帶肉，一層一層往下掉，沒有不害怕的。就好象我們平常人打坐，都想求個「空」，但是一旦身心空了，差不多的人都會嚇一跳。

隨着驚恐的心理，「身氣熱惱，如熱病人爲渴所逼」。身子燥熱，好象發燒似的，口也發乾。乃至下了坐，還是這樣，「如人夏日行於曠野，渴乏無水，身體疲極。」如果這時候正好是冬天的話，你也會覺得好象走在烈日當空的曠野中，穿不住厚衣服，身子很熱，同時覺得四肢無力，很疲勞。這不是病態，也不是因爲坐中受到了驚怖，而有了後遺症。實際上，這是心理、生理都起變化的原因。是必然經過的境界，不要害怕。當然可以喝水、喝茶，沒有關係。

有一點需要注意，這時候不想喫東西，看到一切東西都很髒，難以下嚥，此想成已，乃至食時，見所食物，如膨死屍。見所飲漿，猶如膿血。」這裏有一個難關，釋迦牟尼佛告訴我們一個經驗，「此想成已，極大厭身。觀於身內，及子身外，求淨不得。」你真修到這一步，會非常討厭這個肉體。而且發現裏裏外外沒有一點乾淨的地方。這不是理念上的事，硬是功夫到了的實際感受。「佛告阿難，復當更教，令其易想。莫使棄身，唐無所得。」往往修到這個地步，會不想要這個身體，也不想活在這個世界上，在觀念上，認爲我已經證到空了，身體本來就是空的，不想活了，沒有意思，很想自殺算了。那就糟了。假使在這個時候想辦法，把自己生命結束了，那你就「唐無所得」，白修行一場，了無所得，不但談不上證果，而且又墮人輪迴，同時招致更慘的果報。所以，佛再三吩咐阿難：「復當更教令其易想」，趕快調換一個方法。

「易觀法者，當於遠處臭穢之外，作一淨物，教其繫心，想一淨物。在視線範圍之內的遠方，或者觀想金身的佛像，或者觀想美崙美矣的極樂世界。如果觀想佛像，譬如觀世音菩薩、阿彌陀佛的像，最好把這個佛像想成中空的琉璃體，透明光亮，佛像觀成之後，隨着外境的莊嚴清淨，再打入內境界，轉化自己的身心。最後，就如實證到阿彌陀佛所講的淨土境界。把這個婆娑世界的不淨——身、心、物等種種不淨，轉成極樂世界的淨土——心淨，佛土亦淨。

老實說，這個「易觀」由不淨想變成淨土，就是念佛法門的基矗這樣把淨土的境界，隨時觀想起來，就是修持。大家沒有研究淨土的觀無量壽經，一般人念阿彌陀經，木魚一敲，就唸過去了，經中所說的那些境界，沒有放在心裏，當然更不會用心去想。殊不知，這個「想」成功，就是觀想的大祕法，就能夠「淨土現前」。這個時候，身上不會再發熱、也不會再厭惡自己的身體、生命。這個時候不但「心念」清淨，「身體」也清淨。那麼，身體上有病的，病也好了。隨着前面觀想膿血的階段，都化掉了。各種病都痊癒了，人也變了，可以說是脫胎換骨。

我們現在都知道，這一觀裏有兩大步驟：先從生命的實際狀況觀起，不淨想的功夫做到了；趕快轉換方法，變成淨想——也就是淨土的觀法。那麼，到了這一步，你悟了道沒有！下面就是有關禪觀——見地方面的東西——「當知此想，從顛倒起。皆由前世顛倒行故，而得此身。」這就是後世禪宗所謂「參」的功夫了。

白骨觀和禪

當我們起心動念要做不淨想的功夫，使身體硬是呈現出這種爛臭的樣子，只要心念專一，「不淨觀」就會現前，因爲一切唯心造。如果我們再一轉念，要作淨想時，對自己馬上又反映出菩薩的神態，身心立刻又有一種變化。此中道理好似禪宗公案裏，一位屠夫的悟道偈「昨夜夜叉心，今朝菩薩面。菩薩與夜叉，不隔一條線」。這是屠兒悟道的偈子，普通人只當作文學作品看。至於悟個什麼道，這裏面就大有機關，很難懂了。或許有人會說現在這裏告訴我們的是「漸修」的方法，而那首偈子是「頓悟」後的見地。兩者似乎不必扯在一起。其實漸修與頓悟一點都不衝突。你把這兩種觀想功夫作成功了，由不淨觀變成淨觀，然後就要參了——「淨」與「不淨」不隔一條線，都是由我心念而起。

人沒有悟道以前，沒有一個是聰明人。當年達摩祖師到中國來，就是要找一個「不被人欺」的人。我們普通人都經常被欺，那麼是誰騙了你呢？其實沒有人騙你，都是自己騙自己。我們前面說過，一般衆生的心理狀況有八十八種結使，歸納而言，就是見思二惑。見解觀念和思想形態兩方面的顛倒迷惑。所以說「當知此想，從顛倒起」。

由一些顛倒錯誤的心行，引發了許多顛倒錯誤的實際行爲，像滾雪球似的，越滾越大，我們這個痛苦煩惱的生命就是，「皆由前世顛倒行故，而得此身」。有了這個身體，我們又被這個身體所騙，以爲這個身體就是我，這就是「身見」，始終要抓住這個身體，捨不得離開它，認爲它既可愛又寶貝。其實「如此身者，種子根本皆爲不淨」。

你們研究過這個生命，這個「身」的種子是什麼呢？照現代醫學常識來說，我們這個身體是由女性的卵子和男性的精子結合而成的。光從這一點上看，這當然是不淨的。再加上多生累劫種種顛倒不淨的心念、行爲，於是就形成了現在這個污穢不淨的身子。

但是一般人並不以爲然，通常是對着鏡子，越看自己越可愛。現在因爲修持這個「膨脹膿血」的不淨觀，所以「實見此不淨」。通常我們只是理論上知道身體不淨，這是理論，而不是真看到了自己身體上的種種不淨。經過這個觀法的修持，我們身體不淨的本相就會如實呈現心中。

說到這裏，順便講個小說故事，輕鬆輕鬆。故事歸故事，輕鬆歸輕鬆，裏面可有很深的道理喲！唉！不要說你們學佛學不好，你們啊，連小說都不會看。

我們曉得佛經上那位有名的哪吒太子，在封神演義上的記載，他「剖腹剔腸，剜骨肉還於父母。」而後魂魄飄蕩到他師父太乙真人那裏求救。他師父教他託夢給媽媽，爲他建個行宮，塑個金身，使他受些香菸，便好去託生天界。

「剖腹剔腸，剜骨肉還於父母」，就代表他放下了不淨的身見，把這污穢不淨的身體徹徹底底的放下了。「接受香菸，便好去託生天界」，就表示修練真精之氣，以超凡人聖。但是有一點要注意，這時候他需要一個「金身」，也就是說，雖然他放下了不淨的身見，但又執一個淨的身見。他還沒參透「淨」與「不淨」不隔一條線。

後來被他父親發現了這座哪籲行宮，恐怕會遭到「妖言惑衆」的罪名，因此叫隨從士兵把哪籲太子的金身打個粉碎，又放火燒了行宮。

哪吒太子的魂魄只得又飄蕩到太乙真人那裏求救。好，這下子，連淨的身見也打破了，於是就得了蓮花化身。他師父着仙童取了荷花，權充面部，又取荷葉以爲軀體，再拿荷葉梗作成骨節，然後把他魂魄罩位，往這上面一推。好了，蓮花化生的哪吒太子出來了。這時候他手拿火尖槍，腳踏風火輪，好不威風啊！這「風火二輪」就代表了生命的真精（陽）之氣，生生不已的生命能。

小說的故事講過了，讓我們再回轉來看看「禪祕要法」。下面接着說「雖見不淨，於外見淨，當知此淨及不淨，不可久停。」都是因緣生法，唯心所造，「隨逐諸根，憶想見是。」許多人修持作工夫，到了清淨境界，一心不亂，或者觀想佛像現前，乃至觀想到佛像與我無二無別，以爲這就是了。哈！這就是，是什麼？是「隨逐諸根，憶想分別。」啊！這就是《楞嚴經》上所說的「內守幽閒，猶是法塵分別影事。」是第六意識專一，所呈現的境界而已，所以說，當知此淨及與不淨，不可久停。

接下來就發揮了一些佛學的理論：「此不淨身，屬諸因緣，緣合則有，緣離則無。爾所見事，亦屬緣想，想成則有，想壞則無。如此想者，從五情出，還入汝心。諸欲因緣，而有此想。此不淨想，來無所從，去無所至。」

凡是佛學理論，有此理，就一定有此事，是事理合一的。所以我們學佛，除了研究教理外，還要真修實證。如果沒有配合實證的功夫，那些佛學的理論，講好聽一點就是「幹慧」，沒有定水滋養的聰慧；講難聽一點就是瞎吹，抵不住事的。病來抵不住病，生死來抵不住生死。你佛學理論再好，經教再通，都沒得用。

我們可不要因前面剛說了「當知此淨及與不淨，不可久停，隨逐諸根，憶想見是」。這裏又說什麼「想成則有，想壞則無」，「諸欲因緣，而有此想」。既然不淨觀和淨觀，都是因緣生法，經過第六意識的「作意」，使心念專一而有的境相；那我們又何必把大好的時間、精力花費在這上頭？

我們不要以爲因緣生法，不可久停，就不好，就不是道。你們大概都聽說過「因地而倒，因地而起」吧，我們這個「種子根本皆爲不淨」的身子，固然是由「宿世顛倒行」而來，將來成佛作祖，也還是顛倒「想」——這個「想」的功能的發揮。我們前面曾經提過，這個「想」就是觀想法門的訣竅，「想」成功了，到了心一境性，觀想就成就了。

我們那個顛倒雜亂的第六意識，不經過「諸欲因緣，而有此想」的鍛練，不經過不淨觀、淨觀的修持，它就永遠是那麼一團亂七八糟的東西，你這個臭皮囊也就只好永遠在生死煩惱中輪迴。經過了專一瑜伽的訓練，使雜亂的第六意識制心一處，這樣就能轉識成智，也就是六祖說的「轉其名，而不轉其實」，而後才談得上轉凡成聖，超凡入聖。

現在釋迦牟尼佛告訴我們，利用這個顛倒想的「想」，使心念專一，如實見到我這個身體的不淨本相，工夫到了這一步，就要配合見地了，「汝當一一諦觀不淨；求索彼我，了不可得」。

當不淨觀現前時，所謂塵歸塵，土歸土，這一灘灘的膿歸膿，血歸血，然後「我」在那裏？這也就是禪宗要我們找的「唸佛的是誰」？總不是那灘膿，也不是那灘血吧！這本經典雖然講了一大堆白骨觀、不淨觀的方法，但是卻以「禪祕要法」爲名。什麼原因？你們現在可以看出點道理了。

二祖當年「覓心了不可得」，於是達摩祖師說「我與汝安心竟」。如今在不淨觀中，「一一諦觀不淨，求索彼我，了不可得」之後？悟了道之後呢？

「世尊說我及他皆悉空寂，何況不淨。如是種種呵責其心，教令觀空，見發毛爪齒一切悉無，豁然舍諸不淨之物。如前住意，還觀骨人。」你們看，悟了道以後，還是要修持，所謂「悟後起修，方是真修」。見了空性之後，才正好修持妙有萬行，所以再「還觀骨人」，以白骨觀爲基矗

# 白骨觀和淨土

---禪觀正脈研究

我們再從淨土宗的觀點來看看，這一觀法，是了五濁惡世裏的哪一濁呢？「命濁」。修持白骨觀，如果把了命濁這一步觀想觀成了，一念淨土，沒有不往生的，百分之百的把握，而且現生會淨土現前。象這些都是「禪祕要法」的奧祕所在。

我平常告訴大家現實的經驗，很多朋友唸佛唸了幾十年，最後送到醫院，上了氧氣，在這緊要關頭，再叫他念佛，念不起來了。所以修持淨土法門的朋友們要注意了，在這本「禪祕要法」裏，也有你們想要的淨土法門。

這步觀法，從「命濁」開始了之後，接着「見濁」，「煩惱濁」，「衆生濁」也都隨之而了，淨土現前，當然「劫濁」也因此而了。此身心二者化腐朽爲神奇的奧妙，非過來人就不得而知了。

這本經典、修持方法被埋沒了一千多年。大家都把它認爲是小乘早期的修法，是用來接引那些沒頭沒腦的「小乘種性的人，一千多年來看也不看，修也不修，所以後世就學道者如牛毛，證道者如麟角了。而且滑稽了，越是認爲自己聰明的人，越是不肯修，叫我坐在那裏想自己又爛又臭又膨脹幹嘛！本來人死了就會爛。這個我早就知道，打起坐來我要任運自在的，還想這些？這些妄作聰明的人等到病了、死了，就知道。哈，任運不自在哪！

在座還有許多學佛的男居士，女居士們，勸他們好好放下吧，趕緊修持啊！他們總是情不得已的說，唉呀！我還有一點事情沒了，等這些事情了了，我就好好修了！好，等膨脹膿血來找你的時候，你再看看還有什麼事要了，那時候你再來修看看，沒得你修了，連骨架都散了，白骨也不白了。現在你們還有這個好依靠，這副骨架子。密宗法相里，許多菩薩手裏都拿着骷髏杖。（骷髏杖在顯教裏，就演變成錫杖。）「杖」就是依靠的意思，以白骨觀爲修持的基矗嗬，你們沒想到吧？不要說學顯教的朋友們不知道，就是學密宗的，也沒幾個人知道。

現在你們還有副白骨可以依賴，可以修持，趕快修啊！如果說，沒關係，大不了等中陰身時再修，那時候沒有了臭皮囊，沒有這肉體的束縛，就好修持了。嘿！那時候沒有了這副白骨架的依靠，你作不了主了，隨風飄蕩，隨着業力的吸引，就象我們前面所說，象吸鐵石一樣，因緣會遇時，那麼一吸，你就又鑽進一個新的臭皮囊裏去了。

所以「佛告阿難，汝持是語，慎莫忘失此不淨觀及易想法」。「爾時阿難聞佛此語，歡喜奉行。此想成時，名第四膨脹膿血及易想觀竟」。

# 薄皮觀

---禪觀正脈研究

我們看，前面這幾個修法雖然名稱不一樣，但是都以「白骨觀」爲主。好，現在又有問題了。就這麼一個白骨觀，爲什麼釋迦牟尼佛講上一大堆，前前後後總共說了三十多種不同的觀法？

我們是不是要按照書上的次序，一個觀法接着一個觀法地修持？

大家都知道，釋迦牟尼佛因機設教，敷演出五時八教等各種不同的修法。同樣的，這一種白骨觀，也因各人心理、生理的不同，用佛家說法，也就是業力、根性的不同，諸如慧力、性情等差異，而分成了三十多種觀法。各人選取適合自己的一兩種去修。（這裏面又涉及「知時知量」和「易觀」等問題，我們以後會再作解說。）當然，如果你喜歡每一種都試過，也可以。

和一般佛學的修持方法比較起來，我們現在所介紹的每一種法子，都古里古怪。而且都非常複雜。如果光從文字上看，沒有配合實際的修持經驗，當然會有這種想法。事實上，它每一種觀法都非常科學，而且都有很高深的道理在內。

現在我們看下面這個「薄皮觀」，文字上大家都很容易就看懂了。但是你們要注意，要求「身證」，在止觀中要實際有這些境相現前纔算數。

《瑜伽師地論》中，彌勒菩薩也再三提出來，學佛必須要「身證」。一般學佛的，即使理論上懂了很多，身心起不了變化，沒得用。

現在這被沉沒了一千多年的「禪祕要法」，是釋迦牟尼佛親口所傳的，我們暫時不談。總之，這個「白骨觀」裏頭，融攝了許多修持上的大奧祕。前面已經透露一點消息，接下來還有很多，聽了回去好好修啊！這麼寶貝的方法，如果再不證個什麼果位的話，我真是可以捏個盤（「涅槃」諧音——記錄者按）走路了。

# 白骨觀和繫心一緣

---禪觀正脈研究

「佛告阿難，此想成已，次當更教繫念一處，端坐正受，諦觀右腳大指上，令指上皮攜攜欲穿。薄皮厚皮內外映徹，其薄皮內有一薄膜，亦當諦觀。」

現在開始介紹「第五薄皮觀」，這幾個觀法內容不同，但是每一觀的開始，都有個共同處。是什麼？你們誰答得出來？答對的有賞。不知道你們是真客氣還是假客氣，怎麼沒有反應？算了，還是我自問自答吧：

每一觀開始，釋迦牟尼佛都教我們要「繫念一處」，或者「繫念住意」。要「繫念」，把心念拴住，讓心念專一。

爲什麼要「繫念」？你們都看過西遊記吧？那隻孫猴子就象徵我們第六意識的心念。一個筋斗雲就翻過了十萬八千里；一會上天，一會兒下地；打了龍宮，又大鬧天宮。我們的心念不正是如此？剛剛纔想着「肚子餓了」，馬上又想到「美國的大空梭」……總而言之，是上窮碧落下黃泉，亂七八糟，沒有什麼不想的。好討厭啊！打起坐來，它就搗蛋。你要靜，他偏動，真是麻煩！

不過話說回來，唐僧取經主要還就靠這隻猴子護駕，才大功告成呢。他雖然不聽話，調皮搗蛋，可是既能收妖又能降魔，本事大得很噢！我們這第六意識的心念也是一樣，雖然它一會兒東一會兒西的亂想一通，可是你們看，什麼電影、電視、電子、電腦，乃至於人造衛星、太空梭等等，不都是它想出來的？要成佛作祖，得道證果，關鍵也還是在它。

你們都知道這隻孫猴子又叫「孫悟空」，爲什麼叫他「孫悟空」？《西遊記》可不是哄小孩的故事書喔！現在告訴你們，這是一本哄大人的書，因爲大人們都沒看懂，都以爲它是神怪故事。其實它是一本道書，許多修行道理都藏在故事裏，連他們的名字都不是隨便叫的。你看，「悟空」就是悟了空性，道理上明心見性了，然後還要老老實實修持，所以孫「悟空」又叫孫「行者」，乖乖的隨着唐僧，一步一步的往西天行去。路途的坎坷自然不在話下，但是最要命的是他那難改的猴性，也就是所謂的「餘習難除」，一發脾氣，就不幹了，跑回老家去，和猴子猴孫們喫喝玩樂，好不快活！

碰到這麼一個神通廣大，又猴性難馴的齊天大聖，怎麼辦？哈！沒關係，有「金箍咒』，，咒子一念，老孫就只好乖乖的又回到唐僧身邊，繼續這段千辛萬苦的道路。這就是觀世音菩薩的「繫念法」，用「金箍咒」把猴子拴祝現在這本禪祕要法的「繫念法」，是用「白骨觀」把我們的「心猿」拴祝

不論淨土宗也好，天台宗也好，什麼禪宗、密宗的，及至於華嚴宗，也都各有他的特殊修法，很少有人知道，在座諸大菩薩當然也不例外，這些都不再多說，總而言之，各宗各派的各種修法都是以「繫念」爲基本法則。

從第一天講白骨觀到現在，快一個月了，觀法也介紹了四種，大家觀成功了那一種？不錯，白骨觀是修行的捷徑，可是爲什麼還觀不起來？因爲大家心裏那隻猴子還沒拴好。

現在我們看這第五觀，釋跡牟尼佛教我們怎麼繫念法？他教我們要「諦觀右腳大指上，令指上皮攜攜欲穿。」

前面幾個觀法差不多都是從左腳開始，由下往上觀，而且都是觀骨頭，雖然中間也介紹了潰爛、不淨這些觀法，但是最後還是回到白骨上。現在這個法則變了，從右腳開始，雖然還是由下往上觀，可是這一觀教我們觀表皮，「薄皮厚皮內外映徹，其薄皮內有一薄膜亦當諦觀」。

聽過生理衛生課，或者有一點醫學常識的就知道，我們皮膚在表皮下面有一層真皮，真皮下面還有一層薄膜，兩千多年前，釋迦牟尼佛就看到了。他要我們把它觀得「內外映徹」，這也就是「琉璃體」的道理。佛經裏頭，很多地方提到佛像，都說「身如琉璃」，這可不是一句形容詞，功夫修養到家的人，身心內外都沒有一點渣渣，清淨圓明。譬如色界天的天人就只有一團光影。至於那些大菩薩、佛陀們的相貌，就更不是我們所能想像。不過有一點要附帶說明，如果活佛再來，或者大菩薩轉世，他們的外表還是和我們差不多，這也可以說是老子「和光同塵」的道理。所以那位留形住世的賓頭盧尊者，經常在「千僧齋」或隨緣出現，可是他不會讓人認得他，等到他離開了，他才留下一點神異的行跡讓人們知道。

現在這一觀只教我們把表皮觀得「內外映徹」，這還只是初步。從右腳大指的皮開始觀起之後，「如是漸漸至膝、至髖，左腳亦然。至腰、至背、至頸、至頭、至面、至胸、舉身皆爾。薄皮厚皮內外映徹，攜攜欲穿。如被吹者，其皮膨脹不可具說「。

說句不客氣的話，大家都沒有什麼禪定功夫，但是打坐的經驗總有一些的，這個「其皮膨脹」的境界有不少人經歷過。最淺顯的例子，有時下坐時看看手，每根手指都圓鼓鼓的，皮繃得緊緊的，照照鏡子，嗬！皺紋少了，臉上皮也繃緊了，好象去做了拉皮的手術，人變年輕了，好開心啊！其實這算不得什麼，過半個鐘頭，你再照照鏡子看，皺紋又來了，手也乾癟了。就算你每天很用功，功夫深了，人顯得比較年輕了，這也還是最初步象徵而已。我們人就是個皮袋子，裏面氣多一點，皮就緊一點。你們看小孩子，皮都緊緊的光光的，肉都圓圓的；人老了，氣消了，皮就鬆了，肉也掛下來了。所以不要說學佛修道了，你們要想青春永駐的話，就好好修啊！

我們普通打坐，心能靜，自然會在養氣，生理上自然就會有膨脹感，在這個觀法裏，教我們從心理上入手，觀想「其皮膨脹，不可具說」，生理的氣功自然就在其中。

# 顛倒淨穢本來人

---禪觀正脈研究

然後再觀想「身諸毛中，一一毛孔，百千無量諸膿雜汁，猶如雨滴從毛孔出，疾如震雨，內外俱流，膿血盈滿，不淨之極，難可堪忍，猶如膿池，亦如血池，諸蟲滿中」。

好，皮繃緊了，變年輕了，變漂亮了，然後呢？到最後，還是這麼一灘膿血。不要說死了以後，又臭又爛，就是現在活着，把這層皮一剝，還剩個什麼？所以，愛漂亮的太太小姐們——不對，這句話說得不夠完整，很多先生們也愛漂亮，說什麼「愛美是人的天性」，這句話一說，把「愛美」說得冠冕堂皇，好象很有道理似的。其實有個什麼道理？有個道理，便是墮落。

你看，白骨觀裏爲什麼經常參雜着不淨觀？除了生理氣機的奧妙之外，在心理方面主要就是破除我們的「身見」。象喜歡變年輕，變漂亮，都屬於「身見」，同時也屬於貪念和癡念。我們前面說過，白骨觀不單單是在身體上作功夫，同時還要配合九十八結使的解脫。所以聽了「禪祕要法」，不要以爲只要打起坐來把自己想成一個白骨架子就行了。過去在大陸上，有位修行人和我很要好，他就是修白骨觀，觀得很好，不但把自己觀成白骨了，而且看別人也都是白骨。我就恭喜他囉。這位修行人很了不起，他不接受我的恭維，他很老實的對我說，不行噢！心裏的慾念還是空不了啊！他幽默自己他說「縱然白骨也風流」，哈！你們看，這是前輩修行人的典範，所以我說他是「是真名士自風流」。我這句話的「風流」和他那句話的「風流」可不是同一個「風流」啊！和你們講話很累，解釋了以後還要再下註解。再聽不懂的，不管了，你們自己去找懂的問。

總而言之，平常要多檢點自己的心念，不要以爲愛漂亮沒關係，你愛漂亮愛得過火，小心來生變——變什麼？變蟲子。不是嚇人的，佛經上就有這段記載，釋迦牟尼佛有一次帶他的堂兄弟難陀——也是一位美男子，到海邊去，沙堆上躺着一位從來沒有看見過那麼漂亮的美女，這個女的已經死了，臉上爬着一條蟲子。釋迦牟尼佛就對難陀說，你看到的，這個女的實在是非常的漂亮，她活着的時候就非常愛美，當然也就很喜歡自己的漂亮，現在她身上那條蟲子就是她變的，因爲太愛自己的色相了，死了以後還捨不得離開，由於這個貪念，也是癡念，她就變成了這隻屍蟲，還在自己的屍體上爬。

當然，白骨觀、不淨觀很自然的會使我們的「身見」減輕，其他的煩惱，象貪、瞋、癡、慢、疑等，也都隨着會沖淡，可是不是絕對的。所以，平常的起心動念要多留意省察啊！

「此想成已，當觀胸裏，舉身是蟲，猶如蟲聚。」

「復當更觀左腳大指，膨脹膿潰，青膿、黃膿、赤膿、黑膿、紅膿、綠膿、白膿，爛潰支橫，與屎尿雜。復有諸蟲遊戲其中，穢惡臭處，不可堪忍。厭患此身，不貪諸欲，不樂受生。

其實我們這個身體不需要等死了，爛了，才惡臭難聞。大家每天都大便小便吧？說說看，是臭的還是香的？生病時，嘔吐過沒有？那個味道怎麼樣？不要說身體裏面的腸子、胃部，其實，整個身體上下都是臭的。你幾天不洗頭，你看它臭不臭；你再幾天不洗澡、不刷牙試試看，包你擠公共汽車時可以第一個上車，因爲別人都被你薰得遠遠的。

即使我們每天梳洗得乾乾淨淨，告訴你，這個身子還是臭的。只不過我們「久而不聞其臭」，從生下來就開始聞這股人味，聞慣了。我當年從峨媚山閉關下來，離城裏還有一里路的時候，嗬！一股人味就傳了過來，實在難受。所以你們看神怪小說裏，妖怪老遠就會聞到生人的味道，不要說妖怪，狗也有這個本事啊！

如果修這個觀法現成了，也自然會聞到自己的臭味，而且其臭無比。再加上一大灘五顏六色的膿汁污血，滿身內外的蛆蟲。這可不是想象噢！硬是出現這種景象。你們說，受得了受不了？這種身子還留戀不留戀？連自己的身子都不想要了，那些好喫的，好穿的，還想不想？什麼名阿利啊的還爭不爭？很自然的，「厭患此身」之外，同時也就「不貪諸欲，不樂受生」。人生沒什麼味道。啊！有味道，很不好的味道，所以再不想來了。

當然，你們也有人修其他禪密的路線，到了相當的程度，也會聞到自己的臭味，不過慢一點就是。有時候你們會聞到一股香味，對不對？很多人就以爲香積菩薩來了。其實啊！那是你自己身上發出來的香味，連自己的味道都搞不清楚，那裏能分辨衆香國裏菩薩香味。有時候是檀香味，氣到了脾胃，把它弄乾淨了，健全了，就會有檀香味。有時候是蘭花的香味，這是屬於腎臟所發出來的味道。有時候聞到清香味，那是肺、肝的味道。這些又是你們沒聽說過的東西。不要說你們了，連那位大醫生都聽傻了眼，這門學問裏東西多得很啊！

現在我們繼續看下面的原文：

# 夜叉的故事

---禪觀正脈研究

「此想成時，見大夜叉身如大山，頭髮蓬亂如棘刺林：有六十眼，猶如電光，有四十口，口有二牙，皆悉上出，猶如火幢。舌似劍樹，吐至於膝。手捉鐵棒，棒似刀山，如欲打人。」

「如是衆多，其數非一。見此事時，極大驚怖，身心皆動。」

這麼多恐怖的夜叉要來打你，要你的命，你不嚇瘋了纔怪。但一定有很多人不服氣，心裏想，這有什麼好怕的，這些明明是幻像嘛！唉呀，少吹了，那是你坐在日光燈下，滿堂都是人，腦子裏想象着這麼一羣夜叉，那當然不怕。

所以我常說，一般人修道都不算數的，坐在冷氣間裏，又是棉花墊子，又是毛巾蓋毯的；肚子餓了，打開冰箱就有喫的，下了坐，看看報，喝喝茶；然後閉眉閉眼地說什麼不動心囉！對生死沒有恐怖囉！不要把話說得太早了。

十塊錢放在你眼前，你是會不動心；一百萬放在你眼前，你看你動不動心！其實豈止對一百萬動心，平常動心的地方多的是，只是人們沒有用心檢查。生死沒來的時候，說什麼不怕生死，現在讓你一個人去住到深山冷廟裏，四顧無人，半夜裏來了這麼一個青面撩牙，伸着舌頭，拿着鐵棒的厲鬼，你看你怕不怕，你嚇得跑得動的話，還算有膽子；就怕你到時候跑也跑不動了。這時候你不必作什麼不淨觀了，因爲你早就嚇得屎滾尿流的，不淨觀自然現前了。（一笑）

有位同學平常膽子不算小，在幾次生死交關的時候，他都很鎮定，甚至於有一次他以爲自己死了，也一點都不怕。可是他在定中，或者夢中碰到黑暗無邊的境界，或者身體在無底的虛空中往下飄浮，他就害怕了，當時他心裏很清楚，明明知道是幻境，同時告訴自己不要理它，任它變化。可是就是熬不過去，熬沒多久，還是把眼睛張開算了。所以要注意啊，有些人以爲自己不怕死，好象蠻了不起了。唉呀，少自欺欺人了。還差得遠哪！

《心經》大家都念過吧，它說「三世諸佛依般若波羅蜜多故，心無掛礙，無掛礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。「心無掛礙」可不是「不怕死亡」。無掛礙了，才「無有恐怖」，這個和不怕死有很大的差別。

因爲我們心裏都有很多掛礙，也就是還有很多結使，所以當這些夜叉們現身，「見此事時，極大驚怖，身心皆動」。這個時候，任憑你工夫再深，定力再高，都抵不了事，你還會毛骨驚然地打顫。因爲這一關牽涉到心理問題，要「無有恐怖」，就必須「心無掛礙」。

那麼，你說要無掛礙，就必須解脫結使，噢！九十八結使，解脫起來太麻煩了，算了，這一觀不要觀它，換一種觀法。哈！如果你這樣說，聽起來，好象你蠻聰明的，其實笨得很哪！不管你走那一種禪修的路子，這個境界都會來的。大家口口聲聲說學佛，學的什麼佛噢！我們的佛祖——釋迦牟尼佛，他怎麼修道，怎麼證道，這個你們總知道的吧！好，他在菩提樹下打坐，睹明星而悟道之前，是不是也經歷了夜叉、羅剎這些恐怖的境界？這些道理怎麼不去參呢？一些自認爲喜歡學禪的，要明心見性，要參話頭，參什麼「狗子有佛性也無」？真是笨伯！放着這麼好的話頭不曉得參，連問題都不會找，還學禪哩！那不是參禪，那真是慘然啊！

爲什麼會有這些境相現前呢？「一切唯心造」。

「如此相貌，皆是前身毀犯禁戒諸惡根本。」

「無我計我，無常計常，不淨計淨，放逸染着，貪受諸欲。於苦法中橫生樂想，於空法中起顛倒想，於不淨身起於淨想，邪命自活，不計無常。」

法經上說，這是「前身毀犯禁戒」的本因。豈止前身，現在就是。看到別人比你強，心裏就老大的不高興，然後想盡辦法整人，一定要把別人弄垮，才泄心頭之憤。這種心理、這種嘴臉簡直比青面撩牙，吐着舌頭的夜叉還要恐怖，還要難看。就算你沒有整過人吧，平常發起脾氣來的時候，瞪着眼睛，眼露兇光，專盯着人家的不是，嘰哩呱啦的罵，這不就是有「六十眼，猶如電光，有四十口，口有二牙皆悉上出，猶如火幢」嗎？罵起人的時候，當然是語氣火爆，句句傷人，所以「舌似劍樹」，一肚子怨氣，恨不得把對方揍個半死，這就是「手捉鐵棒似刀山，如欲打人」。 現在在座諸大菩薩，有時候打起坐來，瞎貓撞到死耗子，出了一下子陰神，看見自己在那兒打坐，那是看到自己的表現。當你們活見鬼——看到這種夜叉的時候，你要知道「魔由心，妖從人興」。這就是你惡業所感，無始以來心理結使的（呈）現行（相）。這裏面也含攝了心物一元的道理。

在這本禪祕要法裏，他把心理結使作了另一種簡單的歸納——「無我計我。無常計常。不淨計淨。放逸染着，貪受諸欲，於苦法中橫生樂想。於定法中起顛倒想。於不淨身起於淨想；邪命自活不計無常。」

頭腦細密一點的話就可以看出來，上面這幾句話中綜合了「四法印」苦、空、無常、無我，以及「四念處」——「念身不淨、念法無我、念心無常、念受是苦」的道理。

說到四法英四念處，大家早就背得滾瓜爛熟了，可是有什麼用？一點都沒用到自己身上來。所謂學佛、修行，要把佛所說的道理，用自己的身心來實踐，來實證。

首先說到「無我」，有誰做到了「無我」？生理上的無我——忘身，牽涉到功夫，暫時不談。心理上的無我，大家做到了多少？哎呀！一天到晚都是「我」啊！我要這樣，我不要那樣；我愛你，你不愛我……大家好好反省看看，一天到晚就是以「我」爲中心的活着，造業噢！說什麼修行，簡直是不行。

再來「無常」，不管多笨的人都知道，人終歸要死的，人生如夢，變化無常。可是多少聰明人都還是辛辛苦苦地鑽營，一會兒爭名，一會爭利，一會兒爭意氣。有人坐在那裏，肚子裏在說，我這個人啊，學佛以後就與世無爭了。這真是大話，譬如說，碰到逆境煩惱來時，好比你好心幫忙朋友成家立業，結果他後來恩將仇報，反過來忌害你，害你喫官司，差點坐牢。你懊惱不懊惱？當然懊惱。這怎麼還能說是與世無爭！只要心裏有「不平」就是「爭」。碰到這種逆境的時候，幾個修行人能一念無常或者一念無我的「一笑罷休閒處坐，任他着地自成灰」？做得到纔是修行人，做不到的免談！啊！我說得太過分了。放鬆一點，改個字，隨時改過的，纔算得上是修行人。你們要注意噢！我說把尺碼放鬆，就等於拿條軟棒子在打人。在這個放寬尺碼的反面，也就是說，假如連隨時改過做不到，更不要說其他了。

下面幾點「不淨計淨」等等，都差不多，自己好好去檢查，通身是病，趕快努力啊！「是日已過，命亦隨減。如少水魚，斯有何樂。當勤精進，如救頭然」。這是《禪門日誦》上的，再提起大家的注意。

應觀自心鬼畫符

看到了這麼多恐怖、要打人的夜叉，怎麼辦呢？釋迦牟尼佛說：

「此想成時，復當更教，汝莫驚怖，如此夜叉是汝噁心猛毒境界，從六大起，六大所成。」

如前面所說，這些可怕的夜叉只是我們身心罪業的反影。再進一步分析，是從「六大」而有。講到這裏，使我們想起《楞嚴經》上也有類似的記載。

後世許多人瞧不起這個白骨觀，認爲它是小乘的修法，那麼《楞嚴經》總是部大經囉！古人說過「自從一讀楞嚴後，不看人間糟粕書。」我們看，佛在《楞嚴經》上對阿難說：「一切衆生從無始來，種種顛倒，業種自然，如惡叉聚。」大家都號稱學佛的，《楞嚴經》應該看過的吧。

什麼是「六大」？釋迦牟尼佛繼續開示：

「汝今應當諦觀六大，此六大者：地、水、火、風、空、識。」

地、水、火、風、空這五大是屬於生理部分。譬如骨骼是地大，血液是水大，熱能是火大，呼吸是風大，空間就是空大。至於第六個「識大」，是屬於心理部分，指心識而言。用現代話來說，我們人是由心理、生理兩大部分組合而成；用佛學專有名詞說，就是六大和合而成。

好，下面緊接着，禪機又來了。喜歡禪宗的朋友們注意了。

# 尋尋覓覓

---禪觀正脈研究

「如此一一，汝當諦推汝身爲是地耶？爲是水耶？爲是火耶？爲是風耶？爲是識耶？爲是空耶？」

「如是一一諦觀此身從何大起？從何大散？」

你們看這是不是禪宗的話頭——「我是誰」？「生從何處來，死向何處去」？找來找去，結果是「本來一片閒田地，過去過來問主公，幾度買來還自賣，可憐疏竹引清風。」這首詩懂不懂？不懂。不懂算了，講清楚就沒得禪味了（一笑）。讓我們看看「禪祕要法」上怎麼說。

「六大無主，身亦無我。汝今云何畏於夜叉？如汝心想，來無所從，去無所至，想見夜叉亦復如是。」

當然，只要有點常識的人就知道，我們的生理部分，是瞬息萬變的。不要說明年的我已經不是今年的我，又老了一年——莊子說的好：「方生方死，方死方生。」從生理方面講，我們的細胞是每分每秒不斷地在新陳代謝。所以嚴格說來，下一秒的我已經不是前一秒的我。再說心理部分吧，變化起伏就更明顯了。女朋友不理你了，哎呀！人生乏味啊！苦埃過幾天女朋友和你講話了，噢！人生充滿了希望！這是舉明顯的情緒變化來說，至於我們滿腦子的遊絲妄想，那更是來無蹤去無影的變化萬千了。因此說「六大無主，身亦無我」。在這裏面找不出一個永恆不變的實體。 那麼，我們第八阿賴耶識所顯現的夜叉不也是如此？我們又何必害怕呢？它們也終歸要變去的。

在這一段裏，銜接得快了些。因爲很多人都知道「六大無主」，也知道「身亦無我」，但是看到夜叉還是會害怕。所以我們再引用一段《心經》，來作個補充說明。一般學佛的人都認爲《心經》是談空的，告訴你們，錯了。

《心經》一開始就是「觀自在菩薩『行深般若波羅蜜多』時」，以「行深般若波羅蜜多」開端（這不是空）。接着「照見五蘊皆空，度一切苦厄」之後，談了一路的空，又說了一連串的無，說什麼「無眼耳鼻舌身意，無……」然後「以無所得故，菩提薩埵」。「無」到最後，「菩提薩埵」——大徹大悟（這也不是空）。然後才「依般若波羅蜜多故，心無掛礙」，「無掛礙故，無有恐怖」。（「無有恐怖」之後，「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」——也不是空）。

所以光是「六大無主，身亦無我」，還只見到了空性的一面，還不夠，必須再轉個身，所謂「懸崖撒手，自肯承當」。透過「無」，在「空」相外，爲自己找個安身立命之處，然後纔好歸家穩坐。

因此釋迦牟尼佛接着說：

「但安意坐。設使夜叉來打汝者，歡喜忍受，諦觀無我；無我法中，無驚怖想。」

說了半天，這個快速成就的修持捷徑——白骨觀，可也不簡單啊！所以，好好用功，千萬不要再敷衍了啊！

「但當正心，結跏趺坐，諦觀不淨及與夜叉。作一成已，復當作二。如是漸漸乃至無量，一一諦觀，皆令分明。」

這「第五薄皮觀」到這裏介紹完了，釋迦牟尼佛一本慣例，又再殷殷叮囑：「佛告阿難，汝好受持，觀薄皮不淨法，慎莫忘失。爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。此想成時，名第五觀薄皮竟。」

又有人問白骨觀如何觀起，這是重複又重複的問題。首先要知道，所謂「觀想」，是包含了「觀」和「想」兩種不同的概念。先「想」，想專一後，自然就「觀」出來。

就五陰來說：是先利用「色、受、想、行、識」中第三個「想」陰的功能，想純熟了，在第六「識」的帶質境中呈現出「觀」的境界。功力再深，融通於第八「識」之大圓鏡智，則就不觀而觀，觀而不觀了。

就五遍行來看：先藉「作意、觸受、想、思」中的「作意」和「想」，想念專一，達到「心一境性」時，即達「精思入神」的境界，則「觀」境現前，意根中的概念，就呈現出影像。

《瑜伽師地論》中曾經對觀想和修持方法作了兩種歸納：一爲「有分別影像」，一爲「無分別影像」。譬如密宗的各種觀想，以及白骨觀的修法，都是先藉意識的「有分別影像」起修，也就是先經過「作意」，和「想」的專一修持，等到「觀」想境界現前時，就是「無分別影像」的境界了。

現在以「白骨觀」作例子，我們先想象自己大腳指的白骨，或者把自己想成一整幅白骨架子。輕輕鬆鬆地想，不要太用心地想把它看出來，不是用眼睛盯着看，而是經過心理的「作意」，「想」象這個白骨的樣子。在思想的意境上有了這個模糊的影像後，就讓它持續在那裏。這當中，還是有許多雜念妄想不斷的來來去去。沒有關係，不要管它，你只要心理上記着，要一直「想」這個白骨，讓這模糊的影像持續下去，也就是把白骨「止」祝慢慢的，雜念越來越少。到後來只剩下白骨一念，其他妄想不起了。這時候，突然之間，白骨的影像就會顯現，也就是達到了「止觀」的境界。

初步止觀效果，白骨可能在身子外面。此時只須稍加「作意」，讓白骨迴轉到自己身上來，很快，「白骨觀」就現前了。

# 厚皮蟲聚觀

---禪觀正脈研究

世尊介紹了「第五觀薄皮」之後，又再解說第六種觀法。

一、專心繫念在右腳的大指，把它想成腫脹的樣子。從頭到腳都污青腫脹、醜陋難堪。

二、身子裏長了許多米粒大小的白色蛆蟲，每隻蟲有四個頭，爬來爬去、互相追逐，咬食對方。肌肉乃至骨髓裏，都長滿了蟲，所有五臟六腑都被這些蟲喫光了。

三、身體只剩下骨頭和外面的一層皮。蛆蟲把肉喫光了，又蠕動着想爬出皮層。兩眼此時又幹又癢，因爲這一部分蛆蟲也想往外鑽。身上的九竅（包括了兩眼）都是這種狀況。

【作其他修持工夫的，氣脈變化到了這一步，眼睛也會幹澀發癢，甚至會流眼淚。任他變化，對視力及眼機能均有助益。不論老花眼、近視眼或者散光，均可不藥而癒。】

四，無以計數的蛆蟲穿過皮膚，落到身前的地上，聚成一大堆，互相纏繞咀食。

【一般凡夫的生理感受，以及靜坐修行者所謂的氣脈覺受，都和我們的肌肉細胞、神經系統息息相關。前面第（２）點提到的骨髓，屬於中樞神經系統；五臟六腑則屬於自律神經系統。此爲人體的兩大神經系統。一旦全身肌肉、骨髓乃至五臟六腑等器官都被蛆蟲喫光後，感受自然無從生起。

道家、密宗講究修氣、修脈以轉化色身，冀能「即身成就」。其實，不論三脈四輪的運轉，或者大周天、小周夭，及至九轉還丹等氣脈工夫，都是憑藉色身起修，也都未能脫離神經系統的覺受範圍。如今，作此觀想工夫，色身上下都讓蟲子喫光，主管感受作用的神經系統也不復存在，則不必觀空，不必求空，自然達於「受即是空」的境界，五蘊中的受陰也自然解脫。

至此地步，則如老子所說「吾所以有大患者，爲吾有身。及吾無身，吾有何患。」其他四陰——色、想、行、識也就隨之而轉。

不論白骨觀，或者不淨觀，都是依此原則，超脫氣脈覺受，而直達修氣修脈之終極目標——「忘身」。此可謂「心能轉物」之高超妙用。】

五、把觀想念頭放在一隻蟲子上，讓它把所有蟲子都喫掉，最後只剩下它一隻，變成象狗那麼大，身體困頓，鼻曲如角，來到座前嗅氣，同時瞪着好象燒鐵丸的兩隻紅眼。

觀想到此，內心生起很大的恐懼。於是反躬自問，這個身體爲什麼生了一大堆蛆蟲，同時互相咀食。現在剩下這最後一隻，窮兇極惡的樣子，實在恐怖。

【如前所說，這些蛆蟲和夜叉一樣，爲前身毀犯禁戒的諸惡根本，也是心理結使顯現化「物」的一面。

各種各樣的心理結使雖然同屬心行的陰暗罪惡面，但未必協調一致。譬如「爭名奪利」的貪慾和「好逸惡勞」的怠情，就往往相互衝突、矛盾。所謂「雞鳴而起，孳孳爲利」。要想爭名，要想奪利，往往也需付出相當的努力和代價。因此，心理結使之間常有衝突爭鬥的現象。這種微妙狀況表現在蛆蟲身上，就互相啖食了。】

繼續觀想身上出來的這些蟲子，「本無今有，已有還無」。「如此不淨從心想生，來無所從，去無所至」。既不是我所本有，也不是另有他力加諸於我。

【從前面的「色陰」「受陰」講到這裏的「想陰」。所有心理結使也是「來無所從，去無所至」。因緣和合而有，沒有一個固定不變的實體。要解脫這步心理問題時，不再靠任何影像的觀想了，直接拔出慧劍，以般若慧觀，照見「想蘊爲空」。】

同理，「如此身者，六大和合，因緣成之」，六大一旦壞散，身體也就隨着無常而去。前面觀想出的那些蛆蟲，也是「來無所從，去無所至」。我們這個身子是蛆蟲組合而成，又那裏有個實體，所以「蟲亦無主，我亦無我」。

如此「思惟」後，蛆蟲漸漸縮小，而歸於空寂。

【禪宗之「禪」爲梵文譯音，若譯義則爲「思惟修」。此處文字用「思惟」，有別於前之「觀」「想」。此用語之不同，大需參究，莫草草略過。】

修爲至此光景，身心和悅，恬然安樂，倍勝於前。

以上所說，就是第六「厚皮蟲聚觀」。

# 極赤淤泥濁水洗皮雜想觀

---禪觀正脈研究

世尊復對阿難說，再當「住意繫念一處」。從右腳大拇指開始諦觀，一節一節從足到頭，內照形軀，仔細清楚分明。但當使全身皮肉都自脫落，五臟六腑，也都解脫委地，化爲烏有。唯有筋骨相連，赤色殘膜着骨，猶如爛泥，或如濁水塗糊全身骨架。跟着觀想一泓濁水，用來洗滌全身骨架殘膜，從頭到足，猶如藥師，以藥水洗滌一般。

當自身作此觀想成就，同時擴而充之，分心觀想現前地上另一人身，是赤色殘膜所裹骨架，再由一人到十人。由十人到滿屋，遍極整個虛空上下，乃至三千大千世界。·都是如此赤色殘膜骨人，或如爛泥，或如濁水，但都用濁水洗滌赤膜所裹骨身。

「佛告阿難，汝今諦觀此赤色相，慎莫忘失。」這便是第七極赤淤泥濁水洗皮雜想觀法。

【問：修不淨觀想法時，已曾剖析人體內部五臟六腑諸多不淨，已經生起厭離心了，何以到此又反覆觀想皮肉腑臟脫落之後，再觀極赤殘膜的不淨，外用濁水洗皮呢？修此觀法又有何用？是否必須要修？

答：人體的構造，大致來說，皮、肉、筋、膜、骨，各各有不同的組織，也各自成一系統。上面所說不淨觀，只是指五臟、六腑等血肉模糊的粗相。現在所講極赤淤泥濁水觀，是專指附在骨架上面極赤殘膜的一層，與人身血分有密切的關係。觀想濁水洗滌赤血殘膜，能化朽腐爲神奇，如污泥中方生清淨妙蓮。此乃佛說祕法中的深密。修此觀法，可祛血分諸病，且是轉修成就報身的根基。如要踏實修行，循序漸進，不可略過。】

# 新死想觀

---禪觀正脈研究

由第七極赤淤泥濁水洗皮雜想觀起，再進一層深入修白骨觀，不淨觀。而由第十一白骨流光觀，進入觀四大與九十八結使境界，便是解脫成就法門的根基。須特別注意學習。

世尊又說：「復當更教繫心住意，觀左腳大指，從足至頭，如新死人。其色（先由）萎黃。當觀己身，亦復如是。見萎黃已，當令黃色變成青赤。」

自身修此如新死的觀想成就，便見現前有一新死人，其色黃赤。如此漸漸由一而多，觀見遍三千大千世界，新死人充滿其間。此一觀想成就，心意自然淡泊無爭，貪慾等念，漸漸轉保

「佛告阿難，汝好諦觀是新死想，慎莫忘失。」這便是第八新死想觀法。

# 具身想觀

---禪觀正脈研究

到此，「繫念（念身）住意（內照形軀）」「使心不散」，開始諦觀左腳大拇指，漸漸觀想上到頭部，照見自身每個骨節，一一分明，節節自相支拄，連接支持而無破綻，毛髮爪齒，都是具足完整，晶瑩白淨，皎如自雪。仔細反觀內照，得見自身，白骨淨相之後，再度反覆循環，仔細觀照，愈使潔白淨化無暇。

然後觀想自身以外的他身，由一到十。擴而充之，觀見一室以及百千萬幢室內，及至三千大千世界中，都是毛髮爪齒具足完整的白骨人，「白如坷雪」，晶瑩白淨。

修得此一觀想成就的時候，心意自然恬靜安詳，歡喜無比。

「佛告阿難，汝好（自）諦觀具身骨想，慎莫忘失。」這便是第九具身想觀法。

# 節節解脫觀

---禪觀正脈研究

再次進修，「繫心（專注禪悅的喜心）住意」，開始諦觀右足大拇指兩骨節間，作意而不散亂，「令心專住」，先觀右足大拇指兩骨節，相離脫節，只有骨節的未端處互相支拄連接而已。

照此觀想成就之後，再從足指起，一節一節漸漸上升到達頭部，共有三百六十三骨節，都是節節解脫中空，只有骨節未端互相支拄相連。一節一節仔細諦觀，都使各各自行解脫。如果有一環節仍舊連結並未解脫，必然「安心諦觀」，使其各自解脫。

得到自身骨節解脫觀想成就，再觀他人之身，也是如此。然後擴大心量，觀無量數的白骨人，也是各各節節脫開，只有每節未端互相支拄連接。再進而外觀四方上下，大衆骨人，都是如此節節支解。

修此觀想成就的時候，自然而然，見到諸白骨人之外的虛空，「猶如大海，恬靜澄清。其心明利，見種種雜色光，圍繞四邊。」

「見此事已，心意自然安穩快樂。身心清淨，無憂喜想。」

「佛告阿難：汝好（自）諦觀此節節解想，慎莫忘失。」這便是第十節節解脫觀法。

# 白骨流光觀

---禪觀正脈研究

再次進修，更當「繫念（念身）住意。開始諦觀右腳大拇指兩節之間，拉長距離如三指（三個指頭併攏，橫量，古稱一寸三分）許。觀想這三指許骨節距離之間，光光互相銜接支拄，連成一體。

如在白天禪修此觀想法時，應當作如日光（太陽光）的光明觀想。如在夜間禪修之時，應當作如月光（月亮光）的光明觀想。

但須切記，全身骨節從腳到頭，三百六十三的骨節間，都使其有三指許的間隔距離。都由光光凝結連接，「莫令解散」。只因白光連接支拄，「不令散落。晝日坐時，以日光持。若夜坐時，以月光持。觀諸節間，皆令有白光（透）出。」

修此觀想成就晚「當自然於日光中，見一丈六（金色）佛（像），圓光一尋。左右上下，光明亦各一尋。軀體金色，舉身光明，焰赤端嚴。三十二相，八十種好，皆悉炳然。一一相好，光明得見，如佛在世，等無有異。」

但當此觀見佛身的境界現前時，「慎莫作（頂）禮。」一有迷誤，便着邪見。須要切實仔細諦觀，參究佛所說法。

佛說：「諸法無來無去，一切性相，皆亦空寂。諸佛如來，是解脫身。解脫身者，則是真如。真如法中，無見無得。作此想時，自然當見一切諸佛。以見佛故，心意泰然，，恬（靜淡）泊（而）快樂。」

「佛告阿難，汝今諦觀是流光白骨，慎莫忘失。」這便是第十一白骨流光觀法。不但是念身唸佛的摻合修法，亦是修色身成就的基本修法，慎自敬重，好自修持爲幸。

# 四大觀與九十八結使境界觀

---禪觀正脈研究

世尊對阿難說：得達白骨流光的觀想成就之後，當更教住意諦觀背脊骨）以定心的功力，觀想背脊骨間作成一具高臺，同時觀想自己的色身，猶如白玉人，結跏趺坐，升坐在高臺之上，以白光普照一切世間。

「作此觀時，極使分明。坐此臺已，如神通人住須彌山頂，觀見四方，無有障閡，（同時）自見故身（觀見自己原有的肉身）了了分明。（又）見諸骨人，白如珂雪，行行相向，身體完具，無一缺落，滿於三千大千世界。」這就是白光觀想成就的境界。

觀想成就這一境界之後，再來反覆重觀前面所曾經觀想過的各種境界：見縱（直）骨人、橫骨人，遍滿三千大千世界。

青色的骨人，黑色的骨人，都行行相向，遍滿三千大千世界。

膨脹的、膿癲的，膿血塗身的，全身爛壞、屍蟲遍體的不淨相人，亦遍滿三千大千世界。

薄皮蓋身相人，皮骨分離相人，赤如血色相人，濁水色相人，淤泥色相人，亦遍滿三千大千世界。

再見發毛爪齒共相連持白骨相人，以及三百六十三骨節各各解脫，只有尖端相拄的白骨相人。

骨節之間脫離，兩頭不接，節節中間，間隔三指許（橫量），充滿白光的白骨相人，以及白骨分散，只有白光共相連接的白骨相人，亦滿三千大千世界。

如此衆多不可盡說的各種不淨間雜的白骨相人，遍滿三千大千世界。

【經說：人我色身，四大皆空，這是不易的聖教量。因此又說：我人在生死輪迴中，生生世世，捨身受身，積骨之多，過於須彌山。聚血之多，過於四大海水。在理上，是學佛者人人都知的名言，但在行相求證的事實上，誰能親見真證此境。故必須經以上各層次的白骨觀、不淨觀修成之後，再以定心堅固的心力，做此實際觀想，一一親證過來，方見此理此事的真實相。

做此一觀想修法，必須在白骨流光成就以後，從夾脊骨節節觀化上升，作一高臺。然後再觀想自我成一白玉骨人，結跏趺坐，坐此高臺之頂，光照大千，遍觀世間羣相，方爲確實。倘如有一念之間，即能直接觀想成就，包括前面各層次的白骨、不淨等境界，應爲過量的再來人，亦非絕無可能者。但切勿自慢，妄作躐等功夫。

此一觀想，與一般宗教以及道教的默朝上帝，或道家陰神出竅修法，是否相同？卻須仔細分別。默朝上帝，是依仗他力的修法。陰神出竅，是冥想成就的獨影境界。都和此觀相似類同。其實，大有不同之處，應當明辨清楚。

真正實修佛法的基礎，必須腳踏實地，由凡夫人道起修，進而修持聲聞、緣覺，而到大乘菩薩道。如此，纔是穩當修行的法門。所以佛教弟子，修此觀想成就時，必須轉而觀心，細參五蘊空相的境界，方能解脫結使，證入道果。】

世尊說：「得此觀時，當起想念，我此身者，從四大起，枝葉種子，乃至如是不淨之甚，極可患厭。

如此境界，從我心起。心想則成，不想不見。當知此想，是假觀見，從虛妄見，屬諸因緣，我今當觀諸法因緣。

云何名諸法因緣？諸法因緣者，從四大起。四大者，地水火風。」

以下便轉入四大觀。

風大觀：作此觀時，先觀風大從四方生起，一股一股的風力，猶如巨蟒，暴漲延伸。大風如大蛇，小風如小蛇。各股如巨蟒，或大小蛇形的風大，各有四個頭，兩頭向上，兩頭向下。在這許多巨蟒，大小蛇形的風大中，所有蛇蟒形的耳孔中，都發出風力。

火大觀：由風大觀想的成就，再由風大而轉觀爲火力，一股一股大小蟒形的猛毒風蛇，源源不斷地吐出許多高峻的火山，極可怖畏。同時有許多夜叉惡鬼，在火山中，動身吸火，毛孔出風。風助火勢，火動風狂。

如此這樣的再觀風火變相，遍滿一室，漸漸擴充，遍滿這個閻浮提的現實世界（注五）。

同時見諸夜叉，在火山中，吸火擔山，毛孔出風，在這現實世界的閻浮提中，周遍奔跑，好象要步步逼近修行者的身邊。正當此時，自心必起極大驚怖，切勿自失定力。

觀想到此境界，就必須易觀（換一觀想法門）。此時對治的易觀法門，應當轉舍前面的風火觀想境界，再來觀想各各火端，都有一位丈六金身的佛像。觀想佛像出現之後，火大威力，漸漸歇息，變成火中生出蓮花。於是各各火山凝聚，猶如真金內斂所成的內外光明透徹的金山，那些夜叉惡鬼，也一一變成白玉人相。只有風大盤旋迴轉，吹拂朵朵蓮花。有無數化佛，住立空中，放大光明，莊嚴穩重，矗立不動，猶如金剛王山。到此境界，一切的風輪火焰，都自寂靜不動。

然後，須轉修水大觀。

水大觀：復再觀想四大毒蛇，口中吐水，其水五色，遍滿一牀面積，漸次擴及二牀、三牀乃至遍滿一室。滿一室已，漸至遍滿十室的總面積（至於牀座及房室面積大小，隨心量而定）。然後觀見水光五色繽紛，但各色水中，都有琉璃幢形的矗立白光，重疊十四層，節節中空，白光湧出，停住空中。

「是時毒龍從臍而出，漸漸向上，入於眼中，從眼而出，住於頂上。

「爾時諸水中，有一大樹，枝葉四布，遍覆一切。

「如此毒龍，不離己身，吐舌樹上，是龍舌上，有八百鬼，或有鬼神，頭上戴山，兩手如蛇，兩腳似狗。

復有鬼神，頭似龍頭，舉身毛孔，有百千眼，眼中火出，齒如刀山，宛轉在地。

復有諸鬼，一一鬼形，有九十九頭，各有九十九手。其頭形狀，極爲醜惡，似狗野幹（注六）似狸似貓，似狐似鼠。

是諸鬼頸，各負獼猴。

是諸惡鬼，遊戲水中，或有上樹，騰躍跳擲。

有夜叉鬼，頭上火起。是諸獼猴，以水滅火，不能制止，遂使增長。

如是猛火，從其水中玻璃幢邊，忽然熾盛，燒玻璃幢如融真金，焰焰相次，繞身十匝，住行者上，如真金蓋，有諸羅網，彌覆樹上，此真金蓋，足滿三重。爾時地下忽然復有四大惡鬼，有百千耳，耳出水火。身毛孔中，雨諸微塵。口中吐風，充滿世界，有八萬四千諸羅剎鬼，雙牙上出，高一由旬。身毛孔中，霹靂火起。如是衆多，走戲水中。

「復有虎狼、獅子、豺、豹、鳥獸，從火山出，遊戲水中。

「見是事時，一一骨人，滿娑婆界，各舉右手，時諸羅剎，手執鐵叉，擎諸骨人，積聚一處。爾時，復有九色（注七）骨人，行行相次，來至行者所。如是衆多百千境界，不可具說。

「佛告阿難：此想成時，名四大觀，汝好受持，慎勿忘失……此想亦名第十二地大、火大、風大、水大觀。亦名九十八結使（注八）境界。」

【佛說五蘊皆空，並非一句名相虛言，必須實修實證得到，方爲佛法究竟。五蘊的色蘊粗相，即是地、水、火、風四大所造，能造者心，所造者境。想念堅固，作成所造的四大色相。欲求解脫，非從心造心滅處一一修證過來不可。

初觀風大如巨蟒大蛇，各有四頭，兩上兩下，即是色身中風大的各種氣化現象。色身中的氣化，約計有上行、中行、下行、左行、右行等氣。輕清者親上，重濁者凝下，一有阻滯，便積滯成勞，化爲物質，質礙成病，不可救藥而輪迴生死海中。故須以智觀觀想其遊行變化的劣根惡習，漸漸調柔，至於靜態淨化，方可轉物歸心而達心能轉物。由此觀法演變，世間便有各家各種修氣的差別功夫出現，亦各是得其一偏之長，但有利於人，而未必有利於道業的成就，此須知。

其次，風火變相，出現夜叉形的惡鬼，「吸火擔山」種種形相，即是自識心中過去業力種性的反映。我人色身，因暖、壽、識三位同功，才呈現有生命的活力，暖即火性，因風力的摩蕩而發生火功。這種生命的暖力，能使我人生活的更活躍，但也如夜叉惡鬼一樣，在生存的過程中，更增惡業惡果。所謂「吸火擔山」，即我人因風大的呼吸而增加體溫，便形容它是吸火。因此而使此粗重的骨肉之身存在，便形容它是擔山。觀想到此境界，心生恐怖，並非外力，亦是自心嚇自心而已。此須知。

再次，便是水大觀中的毒龍、毒蛇，以及許多鬼怪鳥獸等等，便是對紅白血球，以及好細胞與壞細胞的種種形容。至於獼猴，則是意識的虛幻變相，此須知。

至於白骨，即是地大變相。

以上種種境界，因心力的觀想成就，自空起有，因緣所生。但能一一親證過來，同時可知自心結使的可畏。念念遷善，即成靜相淨相；念念習惡，即如禽獸鬼怪夜叉；念念菩提，鬼怪夜叉禽獸等等皆成護法大神；念念惡染，即盡爲魔羅。密宗各種修觀法像，大多融會毒龍毒蛇猛獸惡鳥以及諸多夜叉、羅剎與屍身白骨骷髏，遍佈周圍，即由以上此等說法，擴展演變而來。了此祕密，便可知顯密通途不二的真諦。此須知。

若能合參佛說楞嚴經，指示四大體性，如：「性色真空，性空真色。性風真空，性空真風。性火真空，性空真火，性水真空，性空真水。清淨本然，周遍法界。隨衆生心，應所知量，循業發現。世間無知，惑爲因緣，及自然性，皆是識心分別計度。但有言說，都無實義。」則可由此禪觀修法，直接轉入大乘菩提道次，望諸學者，好自爲之。】

# 四大第二觀、結使根本觀

---禪觀正脈研究

第十二，四大觀與九十八結使境界的觀想成就之後，再須繫心一緣，住念守意觀想腰中間部位處的背脊骨。先要觀背脊間的白骨，白如珂雪，然後諦觀全身骨節，節節尖端相拄，更加明淨，白如玻璃。每一大小節骨，以及支節，也都明淨猶如玻璃。但在所有骨節的拄接空隙之間，地、水、火、風變化的各種境界，顯現無遺，與第十二觀的大而無外剛好相反，變成小而無內的境界。

這一觀想成就以後，自見座處地下，漸漸豁開，由小而大，由一方丈乃至十百方丈，直到下方洞穿而無障礙，觀見下方虛空之中，自有各種風起。原先在第十二觀四大觀境中的夜叉（注九）等，都在此骨節空隙的境界中，吸入下方所起的各種風大。這些夜叉吸進風大以後，自身所有毛孔中，各出現鳩渠茶（注十），而且從每一鳩渠茶口中，吐出火山，充滿大千世界。

在這些火山之中，忽然又生起無量無數的美妙少女，或者打鼓，或者吹蕭，玩弄各種樂器，載歌載舞，自然湧向座前。同時，又有許多羅剎（注十一）出現，互相爭奪，吞食這些美妙少女。

但有這種境相出現時，初修禪觀的人，可能生起極大驚怖，不能保持定力而不驚、不怖、不畏；或者立即倉皇出定，因此而常患心痛，而且頭頂骨有疼痛欲裂之感。

對治之法，首先須知這些境相，只是修習過程中四大業力變化的幻相，並非真實。必須重新攝心入定，回覆前修所觀的四大變化境界，然後憑此四大本身定力，便可自見身體猶如玉人，淨白無瑕，每一支節間，同時向上起火，向下流水，耳中出風，眼中雨石。

到此境界，又見座前地上，有十大？（缺字：左蟲右元）蛇，長大五百由旬（注十二），有一千二百隻足，猶如毒龍的爪。身上冒出水火，宛轉盤伏在地。

見此境界，了知都是自己宿世毒害心之所感，但當至心懺悔先世罪業，不怖不畏，出定以後，必須緘默，不得與人多言。只在寂靜之處，一心繫念，除二時粥飯之外，皆須至誠懺悔。而在此時，應當審察醫藥，稍加進補，如服酥酪及適當藥物。然後自再易觀，另換修法。

佛告阿難，此觀名第十三結使根本觀，亦名第二、四大觀。好自受持，慎勿忘失。

所謂易觀另換修法，須自審慎仔細諦觀理所當然的反應現象。如在觀想境中，觀見火大發動時，應當生起雪山之想。倘使周遭雪山的冰雪，亦都爲大火所融化。火大力量猛利熾盛，身體蒸熱無比，便須觀想空中出現天龍，紛紛雨石以掩猛火。落下的石，同時皆粉碎爲塵。龍復吐風，聚攏所有微塵，堆積成山。有無量數的樹木及荊棘叢刺，皆在山上自然生長成林，鬱茂青蒼，綠陰普覆。同時有流泉白水，映成五色祥光，卻在所有豐林茂草之間流出，匯聚山頂之水，猶如疊雪積冰，凝然不動。如此觀想成就，即名爲第十四易觀法。

「佛告阿難：『若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、三昧正受者，汝當教是易觀法，慎勿忘失。此四大觀，若有得者，佛聽服食酥肉等藥。其食肉時，洗令無味，當如飢世食子肉想。我今此身，若不食肉，發狂而死，是故佛於舍衛國敕諸比丘，爲修禪故，得食三種清淨之肉（注十三）。爾時阿難，聞佛所說，歡喜奉行。」

【問：從第十二，四大觀到此第十三、四大第二觀，及易觀修法，有些問題未能詳細，煩請師解：

一、修第十二觀時，要諦觀背脊骨，以定心力，觀想成就高臺。所謂背脊骨，究竟指哪個部位？

答：舊稱人身背脊骨節，吻合一年二十四氣節。即從下至上，由薦骨（五小塊合而爲一）以上開始，腰骨五節，胸骨十二節，頸骨七節，共爲二十四節。第十二、四大觀所謂背脊骨，是從胸骨中間第五節開始向上，約當夾脊部分。第十三、四大觀，是由胸骨第六節開始向下。

二、毒龍何以從臍出來？

答：臍是人體生成的根蒂之處。人在母胎中，呼吸養分，皆由臍帶輸入自身。一出孃胎，剪斷臍帶而有後天呼吸。毒龍從臍出，即是業識的幻變轉相所現。

三、第十三、四大觀中，收攝第十二觀四大變化的各種境界，都在節節骨節空隙之間，是何意思？

答：即四大精力在人體關節間匯聚的主要關鍵。

四、從下方虛空起風輪，是否有特別意義？

答：有。十方虛空，本自周圓，並無方位，方位是人爲而定的。虛空之中，充滿風輪。世界緣起，先有風輪。中國道家所說太虛空中，萬氣根本，亦即此意。在地球世界的物理作用，與人體的生命作用，風輪元氣的變化，都是由下而升，由內而外，方能變化而昇華。其間有密意，盡在不言中。

五、何以一遇夜叉、鳩渠茶、羅剎、？（缺字：左蟲右元）蛇等境出現，必須至誠懺悔？

答：此皆自我身心，無始以來的三毒——貪、瞋、癡等業報所化現，唯至誠懺悔，祈求佛力加庇，得自他不二之力，可使加行成就。

六、服用何種藥補，最爲適宜？

答：世無神藥，除非宿世自具特別福緣。經上所說酥酪等品，只是印度古代調藥主要用物，即如各種乳類營養品。修持人須要藥物補助加行，必須要通菩薩五明的「醫方明」。龍樹菩薩法系，尤其注重醫藥。內藥、外藥，即是東方琉璃世界藥師佛長壽修法的大乘道行之一。

七、第十四易觀法中，顛倒四大，又準許肉食，其理不明？

答：第十四易觀法的開始，顛倒水火觀想，契於易卦的「水火既濟」的道理，思之自明。準許肉食，只准食三淨肉，並非許可但圖利己，或貪圖口腹之慾而恣殺生命。此處不可假借以藉口，應當嚴守別解脫戒。但觀行功夫到了必須好飲食以資助時，如通達醫方明者，亦不必一定需要肉食了，因肉食原本是療飢之藥而已。

又：第十四易觀法中，亦即是五陰會聚的粗相觀，此亦當知。】

見五陰粗相觀（亦名修身念處初觀成就。修證頂法。修證阿那含果位觀法。）

世尊重告阿難說：由於修得前面所授易觀「水火互濟」境界，復當更教住意繫念，諦觀背脊骨（與胸骨第八九兩節相對之脊骨），使其白淨，過前數倍。因骨節的明淨，使觀想之力，增益盛勝，便可得見一切穢惡等事。

作此一觀想成就之時，當觀自身成爲一具骨人，節節之中，都白淨明亮，猶如玻璃明鏡。照見閻浮提（注十四）中一切骨人，及四大觀所有境界，都可在一骨節中顯現無遺。

得見此一境界之後，繼續觀想如次：

觀見許多白色骨人，一排一排的行列，數如微塵，不可勝算，從東方而來，面向自身。由此增廣，充滿東方娑婆世界的許多白骨人，皆是行行排列，來向自身。接着，南、西、北方，四維上下，也是如此。

由東方開始，復有青色骨人，也同白色骨人一樣，無量無數，來向自身。又有淤泥色骨人、濁水色骨人、紅色骨人、膿血塗身骨人、黃色骨人、緣色骨人、紫色骨人等等，都是行行排列，來向自身。

復有那利瘡色（注十五）骨人，於諸骨節之間，流出十六色（注十六）諸惡雜膿，也行行排列，面向自身而來。

觀想到此境界，可能生起驚怖之念，又見許多夜叉，欲來啖食自己。

同時，又復觀見這許許多多各色骨人，從骨節間，節節火起，火焰相次連接，遍滿娑婆世界。

復見骨人頂上湧出諸水如玻璃幢。

復見骨人頭上一切衆火，化爲石山。

正當此時，便見諸龍耳中出諸風力，吹動這些骨人所發的火焰，燒動諸山，而這些變動中的火山，旋轉住於空中，猶如輪盤。

得見這種境界之時，必大驚怖。因一動驚怖之念，便自見有一億鬼擔山而來，口吐火焰，形狀各異，來到面前。

轉入正思惟修的另一層境界

佛告阿難：「若有比丘，正念安住，修不放逸，見此事時，當教（深入經教，參究）諸法空無我觀。（即使在）出定之時，亦當勸進（精研教理），令至智者（善知識）所，（請）問甚深（般若）空義。

「聞空義已，應當自觀我身者，依因父母不淨和合，筋纏血塗，三十六物（注十七），污露不淨（之所組合），屬諸業緣，從無明起。今觀此身，無一可愛，如朽敗物。

作是思惟時，諸骨人皆來逼己，當伸右手，以（中）指彈諸骨人而作是念：如此骨人從虛妄想，強分別現。我身亦爾，從四大生，六入（注十八）村落，所共居止。何況諸骨從虛妄出。

「作是念時，諸白骨人，碎散如塵，積聚在地，如白雪山。（其他）衆多雜色骨人，有一大虺，忽然吞食。」

# 九十八結使的影事重現

---禪觀正脈研究

「於白雪山上，有一白玉人，身體端嚴，高三十六由旬，頸赤如火，眼有白光。時諸白水，並玻璃幢，悉皆自然入白玉人頂。龍、鬼、蛇、虺、獼猴、獅子、狸貓之屬，悉皆驚走，畏大火故。尋樹上下，身諸毛孔九十九蛇，悉在樹上。

「爾時，毒龍宛轉繞樹。復見，黑（色大）象在樹下立。

「見此事時，應當深心，六時懺悔。不樂多語，在空間處，思諸法空。諸法空中，無地無水，亦無風火。

「色是顛倒，從幻法生。受是因緣，從諸業生。想爲顛倒，是不住法。識爲不見，屬諸業緣，生貪愛種。

「如是種種諦觀此身。地大者，從空見有，空見亦空，云何爲堅？想地如是，推析何者是地？作是觀已，名觀外地。

「一一諦觀地大無主，作是想時，見白骨山；復更碎壞，猶如微塵。唯骨人在於微塵間。

「有諸白光，共相連持，於白光間復生種種四色光明，於光明間，復起猛火，燒諸夜叉。

「時諸夜叉，爲火所逼，悉走上樹。未至樹上，黑象蹋蹴，夜叉出火燒黑象腳。黑象是時作聲鳴吼，如師子吼音，演說苦、空、無常、無我。亦說此身是敗壞法，不久當滅。

「黑象說已，與夜叉戰。夜叉以大鐵叉刺黑象心。黑象復吼，一房地動。

「是時大樹根、莖、枝、葉，一時動遙龍亦吐火，欲燒此樹。諸蛇驚張，各申九十九頭，以救此樹。

「是時，夜叉復更驚起，手執大石，欲擲黑象。黑象即前，以鼻受石，擲置樹上。石至樹上，狀似刀山。

「是夜叉奮身大踊，身諸毛孔，出諸毒龍。龍有四頭，吐諸煙焰，甚可怖畏。

「此想成時，自見己身，身內心處，深如坑井。井中有蛇，吐毒上下，現於井上。有摩尼珠，以十四絲，系懸在虛空。時彼毒蛇，仰口吸珠，了不能得。失舍躄地，迷悶無知。是時口火，還入頂中。

「（修此觀想）行者，若見此事，當起懺悔。乞適意食，調和四大，極令安穩。當坐密室，無鳥雀聲處。」

佛告阿難：「若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，得此觀者，名得地大觀。當勤繫念，慎莫放逸。若修不放逸行，疾於流水，當得頂法。

「雖復懶惰，（亦）已舍三塗（注十九）惡道之處。捨身他世，生兜率天，值遇彌勒，爲說苦、空、無常等法。豁然意解，成阿那含果（注二０）。」

佛告阿難：「汝今諦受地大觀法，慎勿忘失。爲未來世一切衆生，敷演廣說。

「爾時阿難聞佛所說，歡喜奉行。

「得此觀者，名第十四地大觀竟。亦名分別四大相貌。複名見五陰粗相。

「有智慧者，亦能自知結使多少。四念處中，名身念處。（但此亦）唯見身外，未見身內。（只是）身念處境界四分之中，此是最初。得此觀者，身心悅樂，少於諍訟。」

# 附註

---禪觀正脈研究

（注一）夜叉：有捷疾、輕捷、勇艦能啖、傷者、苦活、祠祭、威德等義。住在空中、天上或地上，具有威勢的鬼類。有的是守護正法和諸天，有的惱害人類，啖血肉，奪人精氣。

（注二）鳩槃茶：譯爲甕形鬼、瓶腹、甕行、陰囊、形卵、形面似冬瓜鬼、厭魅鬼等。這類鬼的陰囊狀如冬瓜，啖人精氣。行時將陰囊扛在肩上，坐時靠在陰囊。

（注三）毗舍闍：譯爲食血肉鬼，啖人精氣鬼，或癲狂鬼。是啖食人的精氣和血肉的鬼類。

（注四）娑婆世界：梵語娑婆，其義能忍。謂此世界衆生，能忍受煩惱苦毒，故名。

（注五）閻浮提：梵文jambudvipa譯名大洲，即吾人之住處。

（注六）野幹：類似野狐的動物。雜阿含雲：野幹常樂冢間，鳥常欲飛空，蛇常欲入穴，狗常欲入村，獼猴常欲人山林，龜常欲入海。喻人之六根系樂六塵，所着不同。

（注七）九色：即紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、黑、白。

（注八）九十八結使：與煩惱同名，又名隨眠，常隨逐於人，微妙難察，包含欲、色、無色三界見思二惑。斷惑見真，方證果位。

（注九）夜叉：見（注一）。

（注十）鳩槃荼：見（注二）。

（注十一）羅剎：食人血肉惡鬼，或飛空、或地行，捷疾暴惡可畏。有云：羅剎男爲黑身、朱發、綠眼；羅剎女爲絕美之婦人。

（注十二）由旬：爲天竺裏數名，上由旬六十里、中由旬五十里、下由旬四十里。

（注十三）三淨肉：不爲我所殺，自不教他人殺，不見他人殺而生隨喜者，名三淨肉。

（注十四）閻浮提：見（注五）

（注十五）那利瘡色：形容癰、疽、癤、瘡等瘢痕的顏色。

（注十六）十六色：肉身色相轉變破壞成骷髏，見於外之形相有十六色相之不同。

（注十七）三十六物：佛言人身有三十六種不淨充滿，分爲三類。（一）外相十二（發、毛、爪、齒、眵、淚、涎、唾、屎、溺、垢、汗。）（二）身器十二（皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜。）（三）內含十二（肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生藏、熟藏、赤痰、白痰。）

（注十八）六入：；舊曰眼耳鼻舌身意之六根爲內六入；色聲香味觸法之六境爲外六入。新曰六入即六根六境互涉入而生六識，即名六處。

（注十九）三塗：塗者途之義，猶道也。與地獄、餓鬼、畜生三惡道同義。一火塗——地獄趣猛火所燒之處。二血塗——畜生趣互相啖食之處。三刀塗——餓鬼趣以刀劍杖逼迫之處。

（注二十）阿那含果：阿那含意譯爲不還，不來。阿那含果爲四向四果中之第三果，指通過修行完全斷除欲界煩惱而達到的果位，達到此位的聖者，不再生適欲界未來，當生色界無色界中。