目录

[禪祕要法講座 01 1](#_Toc73973422)

[禪祕要法講座 02 9](#_Toc73973423)

[禪祕要法講座 03 18](#_Toc73973424)

[禪祕要法講座 04 26](#_Toc73973425)

[禪祕要法講座 05 35](#_Toc73973426)

[禪祕要法講座 06 44](#_Toc73973427)

[禪祕要法講座 07 52](#_Toc73973428)

[禪祕要法講座 08 59](#_Toc73973429)

[禪祕要法講座 09 68](#_Toc73973430)

[禪祕要法講座 10 76](#_Toc73973431)

[禪祕要法講座 11 86](#_Toc73973432)

[禪祕要法講座 12 94](#_Toc73973433)

[禪祕要法講座 13 104](#_Toc73973434)

[禪祕要法講座 14 112](#_Toc73973435)

[禪祕要法講座 15 121](#_Toc73973436)

[禪祕要法講座 16 130](#_Toc73973437)

[禪祕要法講座 17 137](#_Toc73973438)

[禪祕要法講座 18 144](#_Toc73973439)

[禪祕要法講座 19 153](#_Toc73973440)

[禪祕要法講座 20 162](#_Toc73973441)

[禪祕要法講座 21 171](#_Toc73973442)

[禪祕要法講座 22 180](#_Toc73973443)

[禪祕要法講座 23 190](#_Toc73973444)

[禪祕要法講座 24 198](#_Toc73973445)

[禪祕要法講座 25 208](#_Toc73973446)

# 禪祕要法講座 01

---禪祕要法講座

我們今天開始重新講《禪祕要法》。很多年來，是在我閉關的時候曾經講過一次，專門對他們幾位出家的法師們做正式閉關修持、修法的那個時候講，講的時候也很簡單，大概把它講一下。後來，在前年打七的時候，也重新很簡單地說過白骨觀的修法。白骨觀的修法是《禪祕要法》的初步，並不是包涵了《禪祕要法》的全部。

所謂《禪祕要法》，是包括顯教修定做工夫，所謂學佛真正做工夫的奧祕，所以叫做「禪祕」，「要法」是中間最重要的要點。

我們大家在座的很多人是修淨土的、修禪的，乃至於修密宗的，爲什麼我們現在的人，幾十年的經驗，很多時間的觀察，學佛修道做工夫，本身都沒有成就？不要說修道證果，連一個身體都搞不好，恐怕在座的人大部分都在生病中。

當然了，佛在世的時候，佛的弟子很多也在生病，不能說人無病。但是，一個真正曉得修持的人，至少是減少了病痛，比較起來是健康得多。換句話說，我們修持，對於病痛還不能過關，還抗拒不了、還化解不了、解脫不了，那麼，對於我們自己的修持，這是一大考驗，這就是個重大的問題。

再嚴重的問題，爲什麼我們修持都達不到一點標準的成果？連個初步的果位都證不到？不過大家在那裏靜坐而已。所謂靜坐，當然有一點點的好處，這個好處是很微小、很微渺的，談不上、真正的佛法的邊都沒有摸到。

我們曉得，這個話要回轉來。我在閉關的中間，曾經有一次，我記不得時間了，特別爲這一件事情，爲他們這幾位出家的法師們，在關中又破例出來，講了三個月的所謂「顯密修持的方法」，當然沒有講完，剛剛起頭已經三個月到了，沒有講完也就算了。我這個做事的習慣，素來做半截就算了，興致即來就講，興致完了我就不講了。

那麼，真正的那一次講，我提出來一個問題：爲什麼佛在世的時候，我們在經典上看，很多人當場聽佛說法、修持，乃至有當下就成道，至少幾天修持下來就得果位的，佛經上記載得很多。佛過世以後，很少看到人學佛修道真正證得成果的，太少了。

那麼兩個問題，要麼佛經是欺騙人的——假設我們相信佛不會說假話，用不着；而且佛經也不是說假話，那麼，後世的人所謂業重，究竟是什麼原因呢？這是一個科學的問題，拿現在來講，是個科學的問題，是值得探討的。

第二點，我們看到，從東漢以後，佛法進入中國，由漢到魏晉南北朝，一直到隋唐之間，我們看《高僧傳》，看各種的傳記，各方面的記載，古人證道的非常多，學佛成道的不管男的、女的、出家、在家。到了隋唐以後，所謂大乘的佛法興盛，乃至禪宗興盛，說立刻頓悟，我們看到，一代一代下來，佛法佛學越發達，證果的人越來越少，這是個什麼原因？是個問題。

再到了我們現代，也可以說是近代，由西藏跟內地的文化溝通，所謂西藏保守了一千多年的密宗——密宗的修法專門側重於瑜伽觀想、唸咒，甚至於說修色身---我們這個身體。密宗大部份中間，修法的要點，側重在這一方面。但是，據我所知，也曾經遍學了這些法門，除了說某一個古人因此證果以外，現代人幾乎沒有看到，這又是一個什麼道理？

因此，我覺得必須要回轉來，找這個佛法真正修持的意義。所以，我們把三藏十二部看完了，迴轉去，找佛經裏由小乘一直到大乘，結果我發現，我們大家忽略了一個事：佛說法，當時叫我們求證，最基礎、最基本的修持方法（是）十念法裏頭的一種，念身與念死，我們沒有留意它。

十念法，是學佛人的基本。佛法，八萬四千法門，歸納起來，在小乘部提出來十念法，念，當然要心裏意念，（從）心裏的意念開始，十個意念包括了一切的修法，所謂唸佛、念法、念僧、念戒、念（布）施、念天、念安那般那、念休息、念身、念死，十念法。

譬如我們普通講的唸佛，現在流行的唸佛是根據小本彌陀經，淨土宗三經的小本的彌陀經《阿彌陀經》來的，只要念一聲佛號，就叫做唸佛。真正的唸佛不是這個道理！根據《法華經》，根據各種經典，唸佛（的）三十二相、八十種好，是外形，唸佛，每一個佛都有三十二相、八十種好；乃至於唸佛的功德、唸佛的智慧，就是念念不忘在唸佛。

所以，我們大藏經有一本《觀佛三昧海經》，對於把釋迦牟尼佛的一生，由出家成道，乃至於弘法，各種事情都有記載。使我們深入研究人之所以成佛，是怎麼個一條路子。所以，真正的唸佛，不是那麼簡單的。

至於念法，也不是那麼簡單，三藏十二部，一切大小乘，顯教、密宗，各種佛教的教理要通達，理通達以後，加以實驗、修持，這是念法。

念僧，更不簡單。我們念僧（是）光念和尚啊？找個師父來皈依，隨便剃了光頭，我們一皈依了，天天念他就會成佛？不簡單。念僧，就是念佛過世以後，佛的一切悟道的、證道的弟子們；不管他在家、出家，真正修持成就的，都屬於聖賢僧的範圍。就是說，我們要隨時念念以成就的古人、祖師們做榜樣，自己加以修持，這是念僧的法門，方法也很多。

諸如此類，我們先講了這三念，唸佛、法、僧。每一個法門啊，方法都是多得很，不是那麼簡單。那麼，十念中間有念身，念身體這個身。《禪祕要法》的重點主要建立在唸身這一法門；但是,《禪祕要法》包括了十念法門，都包進去了。

而《禪祕要法》首先的建立……我們看佛的十念法，最後一個是念死，把死擺在最後。所以我們曉得，近代淨土宗的大師印光法師，他個人的關房裏頭也沒有供佛、也沒有供菩薩，只供了一個字，寫得很大---「死」，一抬頭就看到這個字，念死很重要，學佛第一步要念死。不要覺得自己前途無量，後途無窮，我們要心心念念曉得隨時會結束這個生命，隨時隨地。能夠真曉得念死的人，才能真放下，才能真看空。

事實上，我們大家學佛的人，沒有一個真正在唸死的，都念得自己前途無量後途無窮，希望大得很呢。然後嘛，學佛成道，成了道以後走的歪路，最好是放光、有神通，哦，在空中飛，然後再出去弘揚佛法，名成利就。我們大家要檢查自己的心理是不是這樣？是這樣的話，是魔道的修法，也就是邪見的立志，不能學佛，也不能修道。所以，一個真正學佛的，要以生死一致的精神，念死是爲第一。

如果佛教的十念法把死字擺在前面念，大家不願意學佛了。那就是袁枚講的——清朝那個才子袁子才，他引證一句錯誤的話，經典上根本沒有，他亂寫的。袁枚一生什麼都好，就是絕不碰佛，打死他他都不搞佛的，哈，有這麼一個怪癖，說佛不能學，他說佛說的：學我者死！哈哈，這句話根據哪裏來的？哈哈，可是袁子才就是這個觀念，學我者死。道理對不對呢？也就是念死法門來的。

真正學佛，隨時隨地供一個佛，你還不如供一個「死」呢，你不要看大家自己（是）年輕人，講這個字同我不相干，（人）隨時會死的啊，年輕（就）死了的多得很吶！那有什麼稀奇。把生死死的這一念擺在前面，然後可以修佛法了。

那麼第二，再提到《禪祕要法》。我們大家學佛、修道，不管你走哪種法門，爲什麼沒有效果啊？第一是陷於身見，這個身體的麻煩……心法我們先不談，我們現在人生活着，一天到晚最大的麻煩就是老子的話，我之所以爲我累者，「爲吾有身」，有這個身體。你看，我們一天多少麻煩，都是爲了這個身體。之所以不能成道，身體的障礙是第一步。譬如大家打起坐來，絕不能忘身。那麼，這個身體的障礙，（是）因爲不能忘身啊。所以說證到空，你心想空，在那裏空不了的，身體空不了，它的感覺，一下天氣冷了會冷，熱了會熱，這個身體沒有辦法控制。

所以《禪祕要法》先空此身，身怎麼空？我們曉得，身之所以難空，就是佛講的五陰裏頭的色陰最難空。譬如，我們大家都會念《心經》，心經上「色即是空，空即是色；色不異空，空不異色」，就是這個色法空不掉啊，這個身體。你們大家都在打坐，都在練打坐，哪個把身體空掉了？你們敢說一句大話，說我空掉了，做到嗎？有人做到沒有？做不到啊。你們所謂打起坐來，不但空不掉啊，（還）在加，大家都在加，打起坐來報告：「哎呀，老師啊，我覺得那個氣脈，這裏……任督二脈，到這裏了……哦，到這裏了……」報告了半天都在身上搞嘛，對不對啊？那不是在搞佛法。

就是爲了練身體，練身體很好，你看我們現在在座的蔡策先生，身體打坐坐得很好，工夫也做得很好，他就是個證明——《論語別裁》也是他記錄的，記錄得很好。（平常）生龍活虎的，這幾天病了，病了以後天天躺着睡覺，我說：「你起來打坐，坐不住了？」「對，坐不住了。」好了，此身四大一病，你打坐（都）坐不住了！

再說，我在醫院裏送了很多老朋友走路的，很多學佛的老朋友走路……最後躺在病牀上，我看他快要走了，我說：「你念佛嘛。」「念不起來啦。」我說：「念不起來？你會講話？」他說：「是啊，你問我，就會講啊。」我說：「唸佛呢？」「念不起來啦。」這是個什麼道理？你念不起來，還可以跟我講話？那叫他「念念阿彌陀佛，好不好？南無阿彌陀佛。」「不曉得，不會唸了。」他又聽到。

你以爲念身……你們普通這個修持抗得住生死啊？扛不住的。色、受、想、行、識，一樣都沒有了（liǎo）。你不要以爲自己現在打坐啊、做工夫啊，氣到哪裏了……哎呦！密宗、道家那一套工夫都會，早晨起來又是八段錦、又是太極拳、又是瑜伽術，哎呦，全堂工夫，好像好得不得了。對不住，有一天你真病倒了以後，你一樣都用不上，一點都沒有用！一點方法都幫不上你忙！還是念死，呵……

所以，關於念是怎麼念，大家還沒有搞清楚呢。

所以這一次，從智法師他們再提出來要求，要我非講不可，因爲原來我給他講白骨觀這些，他一邊聽一邊反感：我們走大乘路子，還走這個小乘啊……他不聽，哎，這個沒有意思，我要修就走大乘，菠菜（般若）啊、蒸魚（真如）啊，都端上來了，再不（然）唯識啊、法相啊、唯心啊、唯性啊，都拿上來了，他不聽耶！現在他多年修持（下來），曉得這個東西厲害了。

所以我說「你懂了嘛，就不要再講了。」「不行不行，我懂了，很多人（還）沒有懂，你無論如何要再講……」我說：「不行了……」那麼他要求幾次，後來我想想也對，有個道理。所以，這一次正式跟大家講這一面，講這面就要大家瞭解，此法門就是教我們真正如何解脫五陰，解脫這個身心的法門，真正證果的法門。

那麼，真正解脫五陰，真正證果呢……我可以說，它包括了密宗，西藏密宗這些氣脈的修法都包括在內。你要曉得，一個人練氣功，修氣、修脈，氣脈是依附什麼而生的啊？依附什麼而有？我問大家一句話，氣脈依附什麼而有？前面的同學，年輕同學，依附什麼而有？（同學：身體有。）那身體依附什麼有呢？依附骨頭有嗎？還是靠五臟六腑還在纔有氣脈？有神經（才）有氣脈的路線？對不對？那麼，這個五臟六腑假設壞掉了，還有氣脈嗎？中陰身有沒有氣脈？哦，那不是氣脈……有啊，中陰身的那個氣脈是帶質境，真正的氣脈沒有了。

所以修氣脈，還是依附在肉身上來的。那麼，這個肉身是依附在骨架子上來的，對不對？所以，真一修白骨觀，先把這一部分拿掉了，氣脈自然通了嘛，不要修氣脈已經超過去了。所以，佛傳給我們的法寶是有真法寶留下來，可是一般人不懂，偏要在身體上弄，因此氣脈永遠也修不好。這不是走的冤枉路嘛！

那麼迴轉來看看，佛有法寶留給我們，我們自己幾千年來把它當成小乘，把祕密的法寶丟掉了，可惜了！所以，一走這個路，成就的就很快了。因此，它是密、禪裏頭的祕密，也是真正最高的祕密。

那麼，它是以白骨觀等等入手修的，可是呢，它中間包括了三十多步的工夫，包括了這十念法，也有修唸佛、念法、念僧的，都有了，一切都成就了。

第三點，真正的佛法……你們都聽過佛學的，佛學不管大小乘的教理，真正學佛是建立在什麼上面？（同學：三世因果。）誒，那個是基礎。真正的修法是建立在三十七菩提道品，對不對？要想成道，三十七菩提道品。

三十七菩提道品第一步是什麼？（同學：四念處。）四念處四個法門，念身、念受、念心、念法，這四個法門叫四念。（其實）四念處只有兩個法門，身心兩面。所以，只有身心起修，就完成了三十七菩提道品。大小乘不離此法，一切的經典都建立在這一個架子上。

那麼，我們真正修身念處，身體的念處是什麼？身體的第一個反應是感覺。你看那位道友坐在那裏氣脈動了，頭儘管搖，他是被感覺拉起走了，一天到黑在搞感受，被感覺拉起走，他自己不能解脫嘛。你念頭一解脫，我不聽你感覺的！把感覺不理了，它就沒有事了。

身的念處就是感受，心的念處是思維法則。所以，如何了思維法則，是了心；如何了感覺狀態，是了身。身心俱了，佛法成就了嘛，簡單得很！

所以《禪祕要法》，白骨觀的修法先是求得了（liǎo）身。

再說，大家一修白骨觀，尤其我聽了很多，一提到白骨啊就害怕。哎呀，你們年輕的同學到醫學院看了解剖，回來飯都喫不下去了。所以，我們大家修不好白骨觀，是沒有看過真正荒冢裏的死人。你到解剖室裏看了以後，你以爲修白骨觀就修得好啊？照樣修不好。

我不是講，過去有一位出家的朋友告訴我……在大陸上，幾十年前，他修白骨觀修得啊，在街上走路，看到滿街都是骷髏，都是骷髏在走路，他到這個程度了。他說：「哎呀，那個心境之清淨啊，真是一念不生啊！一點……對世間沒有一點什麼慾望，沒有慾念，清清淨淨。」我說：「後來呢？」他說：「後來啊，久了不行了，縱然白骨也風流啊，哈，白骨也很好啊。」所以他說：「我就不修了。」這是幾十年前。我這位出家的朋友已經死了，也是一位大法師，在大陸上過世了。最近我聽一位朋友告訴我，已經死了。這個話，他跟我講了到現在，（有）四五十年了。他還真修到白骨觀這個境界，但是後面他就不曉得了，因爲他沒有學。

白骨觀你真修成功了，以爲是醜陋害怕？那纔不然，修白骨觀真修成功了，是走到真正的真善美，至美的境界、至善的境界，那才叫做功德圓滿。

所以，基於這許多理由，我們對於《禪祕要法》的基礎白骨觀，要有一個切實的認識。

現在，我把前面的，要講這個《禪祕要法》的因緣給大家提過了。我們現在好好研究本經，希望這一次啊，我們在坐的道友們、朋友們，至少大家身心……最好大家能夠證果、成道，至少嘛，能夠修得自己健康長壽。

有病的朋友在這個時候啊，真要做白骨空觀，把白骨都化了，身體都沒有了，完全無我。《禪祕要法》下面有空觀，跟虛空在一起。然後你覺得自己身心化了，就是一片無雲，青天無點雲的那個境界，這個虛空即我，我即虛空，身體沒有不好的；真的唸到這樣，修到這樣的定境，沒有不好的。

念空，這個空是有相的，不是無相，是青天無片雲，萬裏晴空，不能有別的，一點渣滓都沒有。

縱然就是這個身體化掉了、走了，也是無疾而終，清明自在。況且，修到真的空境界的話，這個身體暫時走不了，要它留形駐世就可以留住。

所以，講到白骨觀，因此我們要插一首詩，很有意思，提到白骨觀，唐伯虎有首名詩：

「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。」

「悵悵莫怪少時年」，這個「悵悵」是形容青年人，你們臺灣話或者廣東話講一個女孩子、一個女人，很潑辣的叫「悵家婆子」，就是這個「悵」，悵少年是那個年輕小太保，就是悵，很悵。所以，臺語啊、廣東語啊都保持有古代唐朝的音。「悵悵」就是年輕人蹦蹦跳跳的，不要怪他，「悵悵莫怪少時年」，……這個時代的這一批少年。

「百丈遊絲易惹牽」，現在是唐伯虎老年、晚年的時候，「百丈遊絲」，這個老年啊，很多的煩惱，容易牽着很多的煩惱，「百丈遊絲易惹牽」。「何歲逢春不惆悵」，年紀大了嘛，看到青年人……沒有歡樂了……這個不管了，都看懂了。下面兩句，「前程兩袖黃金淚，公案三生白骨禪。」……就認爲前生也是修行來的，因爲他也曉得有白骨禪這個名稱，這個白骨禪給他用到文學詩句上，用得很美，「公案三生白骨禪。」這個唐伯虎畢竟是……你看後面兩句，「老後思量應不悔」，老了，迴轉來想想，也沒有什麼後悔的，「衲衣持鉢院門前」，穿個和尚衣託鉢，站在院子的門口……你們看到吧，這首詩還蠻不錯的，唐伯虎是明朝的詩，都是白話體的，跟唐詩比差得很遠，但是有明朝的風格。

實際上唐伯虎啊，前面看到的都對，「前程兩袖黃金淚」，我們在座的老朋友們都有這個感觸，前面的輝煌一時，大家帶兵的、政治的，都搞過的，唉，現在想想，都過去了，老了，「公案三生白骨禪」。後面唐伯虎啊，到死還風流，「老後思量應不悔」，哎呀，沒有什麼的！「衲衣持鉢院門前」，你以爲穿和尚衣持鉢呀？嘿，所以你們讀書不多啊，你就不會懂詩了，這個是什麼事呢，是一個典故。

這是唐末，唐朝末年有個宰相，叫做『韓熙載，這位風流宰相的太太多得很，年紀大了的時候，太太太多了——政治環境、國際環境變了，就是南唐的時候，就是南唐李後主前後這個階段，看看南唐也靠不住了，很灰心。結果乾什麼呢，晚年自己就玩，玩到什麼程度呢，自己故意穿一件和尚衣……宰相府邸很大了，那麼小太太們每一個有一棟房子，有一棟院子，他自己穿個和尚衣在小太太門口化緣，自己玩的，「衲衣持鉢」是這樣。（文獻記載：韓熙載每到這個時候，他就會換上破衣爛衫，裝成盲叟模樣，手持獨絃琴，令門生舒雅執板，敲敲打打，逐房向諸伎乞食。---三校注。）

所以，蘇東坡後來也有這個詩，「欲教乞食歌姬院，猶勝雲山補衲衣。」蘇東坡的名句。就是說，他跟唐伯虎都一樣，老了也不肯修道，就是拿個鉢到舞廳裏頭、到歌女前門口一站，去化緣討飯喫啊，還比那個在山上的和尚啊，自己破了衣裳，還在那裏縫啊縫啊的可憐相（強）。他講，我們的風流史還是值得的，呵，唐伯虎還是這樣，「老後思量應不悔，衲衣持鉢院門前。」

所以，大家（因）不懂文學，看看就說：哦，唐伯虎晚年也想修道，也想穿和尚衣託鉢在寺院的門上……那不是寺院啊，是歌姬院的門前啊。就是蘇東坡的「欲教乞食歌姬院，猶勝雲山補衲衣。」文人的風流到死啊，縱然白骨也風流，叫做至死不悔，呵，那多得是。這是關於白骨禪，順便提唐伯虎用過的一句名句。這兩句倒很好，我們採用他這兩句好的，「前程兩袖黃金淚，公案三生白骨禪」，你們真做到這個就好了。

這是由白骨禪順便想到的，這個法門很嚴重，這一次我們完全根據經典來講。不過，我不希望大家……有幾位同學好心，約他的親戚、朋友、哥哥……我講過了，這一次講這個《禪祕要法》不公開講，要大家真要修持的人來聽。因爲我們講一個東西……你說，那與其少數人聽，（不如）大家聽——沒有用啊！你假設不是真實講修持的，你聽了做佛學聽，沒有用的，千萬注意啊。所以，不要隨便介紹人，到此爲止了。

那麼，我們現在講本經。這樣，我們分工合作，你來唸好不好？唸到一段要講的，我來講，試一下這個方法……

同學念：

【禪祕要法 經卷第一 姚秦三藏法師鳩摩羅什等譯

如是我聞。一時佛住王舍城迦蘭陀竹園。與大比丘衆千二百五十人俱。復有五百大德聲聞。舍利弗。大目揵連。摩訶迦葉。摩訶迦旃延等。

爾時王舍城中。有一比丘。名摩訶迦絺羅難陀。聰慧多智。來至佛所。爲佛作禮。繞佛七匝。爾時世尊。入深禪定。默然無言。時迦絺羅難陀見佛入定。即往舍利弗所。頭面禮足。白言。大德舍利弗。唯願爲我廣說法要。爾時舍利弗。即便爲說四諦。分別義趣。一遍乃至七遍。

時迦絺羅難陀。心疑未寤。如是乃至遍禮五百聲聞足。請說法要。諸聲聞等。亦各七遍。爲轉四真諦法。

時迦絺羅難陀心亦不寤。復還佛所。爲佛作禮。爾時世尊。從禪定起。見迦絺羅難陀頂禮佛足。淚如盛雨。勸請世尊。唯願爲我轉正法輪。爾時世尊復爲廣說四真諦法。一遍乃至七遍。

時迦絺羅難陀猶故未解。五百天子聞佛所說。得法眼淨。即持天華以供養佛。白佛言。世尊。我等今者因迦絺羅難陀比丘。快得法利。見法如法。成須陀洹。時迦絺羅難陀聞諸天語。心懷慚愧。悲咽無言。舉身投地。如大山崩。即於佛前。四體布地。向佛懺悔。】

我們研究這一段佛經的文字。第一點，這個《禪祕要法》不是後來集的一本……這是一本經典，是經典的記載。

就是說，佛在那裏說法，這一段我們不要講，都看懂了。那麼，當時有佛的基本弟子，一千二百五十人，這是佛的常隨衆的弟子。有一點要注意啊，除了這個基本弟子以（外），還有「五百大德」，就是後來佛教裏說的五百大阿羅漢，五百羅漢。那麼，這五百大阿羅漢都是得道的，那麼佛的十大弟子裏頭，得神通的目連啊、禪宗祖師迦葉啊、摩訶迦旃延等等都在坐。

那個時候有個佛的弟子，叫做摩訶迦絺羅，這一位是佛後來有名的弟子。這位弟子是什麼一個性格呢？聰明，「聰慧多智」，這是個重點哦，這位弟子並不笨，聰明得很，智慧又高，學問好知識高。問題就出在他身上，又聰明，學問又好，知識又高，就不能成道。注意呦，呵！越聰明、越能幹，知識越高、思想越多、本事越大，越不能成道。所以，迦絺羅就是犯了最嚴重的……這是要點啊，「聰慧多智」。

他到了佛這個地方，向佛頂禮。第二個要點，我們看到，佛這個時候是(在)幹什麼？入定，佛法真正的修持方法是禪定、入定、得定；佛法的不共法就是慧，智慧的開發。所以迦絺羅一來的時候，佛正在入定，「入深禪定，默然無言」，沒有話講。

那麼當時，迦絺羅看到佛在入定，他向他頂禮磕頭——然後（按）印度規矩，頂了禮起來，圍着這個人走，包圍走七圈，普通走三圈可以，最恭敬的七圈，（這是）當時印度的古禮——磕頭以後起來，繞着佛，就是包圍着佛，轉個七圈。那麼佛還在入定。

他看到佛在入定，就跑到佛的大弟子，智慧第一的舍利弗那裏，又向舍利弗磕頭，然後向舍利弗講：希望你告訴我佛法的要點。那麼舍利弗跟他講什麼呢？「四諦」法門。

同我們大家一樣，講四諦法門你們聽都不要聽，因爲你們太熟嘛，苦集滅道，一考就背得出來，對不對？所以，我們大家也是迦絺羅，聽了等於沒有聽嘛。這個四諦法門你們都會講，恐怕講得比舍利弗還要好一點，還有現代話加上。

「分別意趣」，給他講四諦法門，講了一遍不懂……

你們現在都講了好多遍了，都懂，自己還會講——懂了沒有？沒有懂！所以，真正懂了四諦法門就可以成道了。大家懂了佛學名詞、記得有什麼用啊？！所以，真正懂了四諦法門，不要修白骨觀了，已經證阿羅漢果了。可是大家都是犯了這個毛病，「聰慧多智」，都會講理論，證不到四諦法門的真諦，四諦的這個真諦，這個道的真實，你證不進去！同（舍利弗給）迦絺羅講一樣。

他給他廣說「四諦，分別義趣」，就把中間的道理，「義」就是道理，它的奧妙；「趣」就是所趣的目的，都給他講了。講還不止講一遍，「一遍乃至七遍」，舍利弗不厭其煩的給他說了一遍，看他不懂，再講一遍，講到七遍。「時，迦絺羅難陀心疑未悟」。

這不是同我們一樣，佛學都懂了，是吧？你們在座的哪個不懂啊，你們都上過佛學院，至少這些居士，都曉得四諦，苦集滅道叫做四諦。

他同你一樣，都懂，心裏聽了這個，沒有開悟。於是，這個老師舍利弗，佛的大弟子之一，智慧第一，給他講了七遍四諦法，他沒有開悟。所以他去拜「五百聲聞足，請說法要」，就拜這五百羅漢——全體就叫僧伽，僧團。等於有人來向大乘學舍的你們全體出家人頂禮，請你們集體地給他講，請說法要。那麼，當時這些聲聞阿羅漢們也給他再說七遍「四真諦法」，苦集滅道——其實說了等於不說，舍利弗講得已經比他們高明，一樣了。

「時迦絺羅難陀，心亦不寤」，五百羅漢都同時傳道給他，他還是開悟不了。那麼又回到佛那裏，頂禮求佛。剛好碰到佛出定了，看到迦絺羅跟他哭，「淚如盛雨」，自己哭啊，哭得……我怎麼那麼……他們給我講……——其實，他不是那麼講了：他們給我講的我都會講啊，苦集滅道。你說這個就會證道，我實在證不過去嘛！開悟不了嘛！同我們現在一樣。所以哭得「淚如盛雨」，下大雨一樣下來，就叫：佛啊，你再給我講。佛又給他講四諦法門，講了七遍。

你注意，四諦法門，小乘大乘學佛的第一步：苦集滅道，誰都會講，可是誰也沒有證得。佛親口給他講了，迦絺羅還是不懂：這是什麼意思啊，你們真是隻有這一點啊，只有苦集滅道這一點？給我翻來覆去，連佛也那麼講……所以他不信啊，不能開悟啊。

當時，有「五百天子」，聽佛給迦絺羅說法，大家就得到「法眼淨」。法眼淨，就是什麼是真正的正法，什麼纔是真正的佛法，分別得清楚，看清楚。這個是魔法、這個是邪門，這個是什麼東西，這是屬於什麼學問的……所謂得了法眼淨的人，世間一切法、出世間一切法，到他眼睛一看，頭腦一瞭解就清楚了，所以叫得法眼清淨，就分別得清楚。

所以，五百天子在旁聽，佛根本無意給他們聽的，是給這個弟子說的，（結果）他們得了法眼淨了。所以，這五百天人拿「天華以供養佛」，跟佛講：真難得啊！因爲你老人家給迦絺羅難陀比丘說這個四諦法，他如何我不知道，我們今天已經得了法眼淨，證得了初果羅漢，得「須陀洹」果。你要曉得，證果並不一定出家哦，這五百天子是在家的哦，是天人。他說我們已經得了須陀洹果，那麼，就感謝佛。

那麼，迦絺羅難陀在旁邊一聽難受了：這個主角是我嘛，佛給我講，哎，我嘛聽不懂，他們五百人，旁邊揀便宜揀走了，說得了初果，這是什麼道理？所以他越聽越難過，「心懷慚愧」，難過了，「悲咽無言」，很悲啊，痛苦，痛苦得講不出話，就把自己「嘭」跳起來跪在佛前面，「舉身投地」，整個身體就趴下來，「四體布地」，向佛懺悔。那麼，是這樣一個情形。

你看這一段經文的記載，像小說一樣。就是說，迦絺羅難陀又聰明，學問又好，就是不能成道。那麼，向舍利弗問法、向五百羅漢請法，乃至（請）佛說法，跟他講的都是四諦法門。四諦法門，不要說迦絺羅，我們大家學佛的學生都聽過嘛，也同他一樣，不能成道，這是什麼理由？

這個就是我們今天大家一般學佛者的一個真實寫照，大家都是一樣的，光聽經，什麼經、什麼法都來喲、都聽啊，管它顯教、密宗、基督教、天主教，只要能夠對我「生財」的都來啊——你們大家學法的都是這個心理嘛，做生意嘛，只要對我有利的都來，結果還是不能成道。

我們先休息一會，有茶，準備的有茶。。。

# 禪祕要法講座 02

---禪祕要法講座

我們先念一下啊……

【爾時阿難即從坐起。整衣服偏袒右肩。爲佛作禮。繞佛三匝。胡跪合掌。白佛言。世尊此迦絺羅難陀比丘。有何因緣生而多智。四毗陀論。違世羈經。日月星辰。一切技藝無不通達。復有何罪。出家以來經歷多年。於佛法味獨不得嘗。如來世尊親爲說法。如生聾人。無聞無得。佛法大將隨順轉法輪者。數有五百。爲其說法亦無有益。唯願世尊。爲我分別說此比丘往昔因緣。

阿難問時。佛即微笑。有五色光從口中出。繞佛七匝。還從頂入。告阿難言。諦聽諦聽。善思念之。我當爲汝分別解說。阿難白佛言。唯然世尊。願樂欲聞。

佛告阿難。此迦絺羅難陀比丘。過去久遠無數劫時。有佛世尊。名曰然燈如來。應供。正遍知。明行足。善逝。世間解。無上士。調御丈夫。天人師。佛。世尊。彼佛法中。有一比丘。名阿純難陀。聰明多智。以多智故憍慢放逸。亦不修習四念處法。身壞命終。墮黑闇地獄。從地獄出。生龍象中。五百身中恆作龍王。五百身中恆作象王。舍畜生身。因前出家持戒力故。得生天上。天上命終。來生人間。前身讀誦三藏經故。今得值佛。由前放逸不修四念處。是故今身不能覺寤。

爾時迦絺羅難陀。聞佛此語。即從坐起。合掌長跪。白佛言。世尊。唯願世尊教我係念。】

上一段，我們提到迦絺羅難陀「聰明多智」，因爲他聰明多智，所以聽到佛法……結果嘛，聽了很久，佛學的理懂，修證不成功。當時就引出了佛的兄弟阿難——奇怪，每一次都是他請求講法的時（候）多。他就請問佛法，問：佛啊，這一位出家的比丘同學，迦絺羅難陀，什麼原因生來那麼聰明，天生那麼聰明，學問都好，「四毗陀論」，就是《四韋達典》，是印度文化最古老的經典，比佛經還早，《四韋達典》是印度文化，等於中國上古的四書五經。那個時候佛經還沒有出來，就有《四韋達典》，佛還沒有出世。是婆羅門教宗教的哲學，很難懂，他都懂。

「違世羈經」，就是世間法的，也就是各種外道——佛教叫它是外道，就是印度古老文化的那些「道家」的修法，都懂。天文地理無所不知，物理、化學科學，拿現在來講，他樣樣會，「日月星辰」，天文都曉得。「一切技藝」，拿現在講，工業化學、物理，沒有哪一樣不知道的，學問之好，「無不通達」。你看他多聰明、多好！

阿難問，既然他有那麼好的學問，「何罪」，他犯了什麼毛病，出家以來到現在，那麼多年了，呵，就是佛法這個法味，真正佛法的修持，他一點影子都沒有——那麼聰明的人，學理都懂，佛法佛學也懂，他沒有影子，這是什麼道理？

他說，乃至你老人家親自給他說法，他等於聾子一樣，「如生聾人」，無聞無得，他當面聽不見，當面都聽不見！這是什麼道理？

「佛法大將隨順轉法輪者數有五百」，五百羅漢是佛法裏頭的大將，同時給他說法，他也聽不懂，這是什麼道理？他希望佛給他講一講——這些問題，都是阿難經常提出來問。是什麼原因，前世種了什麼果？

佛當時聽了阿難問的話，笑了，哈！佛就笑了。這一笑啊，佛的嘴裏就有五種色光出來，五色的光明從嘴裏出來。

你看佛經上經常提到——現在的人看起來不大相信，這就是神話。你看《楞嚴經》，我經常叫你們參，佛有三次放光不同，頭頂放光、胸口放光、面門放光。佛往往在說法以前，要說一個重要的事情，口中放光。

你們要想（知道）怎麼樣（才能）修到呢，就照《禪祕要法》修到了就做到了，沒有什麼難處。

你不要光聽經教學理，畫表格，這樣一個學期下來，我要處罰你。要好好修持，要在這裏修。這個說法不是普通的上課，要好好修持。修持上沒有考驗就不行，尤其你們在這裏住院的學生，都要在修持上考驗，佛學考得好都沒有用，你們全體大乘學舍的學生要給我注意啊，到了學期終了，不要看我不講情面的，你曉得，我不講情面起來，什麼人都沒有辦法的哦。唯有講正法，絕不講人情！

所以，佛這個時候笑了，放光了，這個光出來圍「繞佛七匝」，你注意哦，這個地方就是禪祕，無上的奧祕！佛一笑，從嘴裏放光，光轉過身體外面，轉了七圈，從頭頂上進去了，哈，佛的身體好像是變成了七彩的電光瓶一樣，從這個洞裏露出來，轉七圈，又從頭頂上進去了。這個就要注意，什麼理由，這就是禪祕！

那麼，佛就給阿難講話了，「諦聽諦聽」，你好好聽，我告訴你，你想一想。佛說，這位比丘，這位同學，迦絺羅難陀，過去生、很多生以前，不止一生兩生，很多生以前，「過去久遠無數劫」以前，那個時候世界上有個佛，這個佛 「曰然燈如來」。你看這位比丘，起碼來頭很大，跟釋迦牟尼佛還是同學，哈。釋迦牟尼佛在燃燈如來……《金剛經》上就說，是燃燈佛給他授記的。這位老哥跟釋迦牟尼佛是同學呢，還親見過燃燈如來來，你看，來頭多大！

下面十個佛號你特別注意，任何一個衆生成了佛都有這十個佛號，也叫「如來」、也叫做「應供」、也叫做「正遍知」、也叫做「明行足」、也叫做「善逝」、也叫做「世間解」、也叫做「無上士」、也叫做「調御丈夫」、也叫做「天人師」、也叫做「佛」、也叫做「世尊」，佛有十號，有十個代名號。

實際上，這十號——我們現在不是講普通的經典，不加解說了，不講佛學。十號，你真正瞭解進去了，才曉得佛學、佛法的精神是個什麼東西。所以，佛並不是一個宗教化、神話的，把佛塑得……變成上面擺着拜拜用的，不是這樣。（佛是）真正的大智慧成就，真正的解脫。你看，這十個名號裏頭沒有一點宗教氣氛。

佛說這位迦絺羅難陀尊者的因緣，說他很多生以前，等於跟佛兩個就是同學，在燃燈佛前面一起學法，那個時候，他的名字叫「阿純難陀」。你注意啊，下面注意了，他這個人，在很多生多世以來，有幾個條件，「聰明多智」，又聰明，智慧又高。「以多智故憍慢放逸」，以爲自己聰明，就是聰明反被聰明誤；以爲自己聰明，所以很驕慢，因此也放逸。驕慢要注意哦，「聰明多智」，我們這裏並不多了，我們這裏現代人，同學們裏頭假聰明的很多，假多智的也不少，都是假的，還不是真貨；真貨，十足的聰明多智真貨，那很可怕的。

因爲他「多智故驕慢」，驕是驕，慢是慢。「驕」，看不起一切；「慢」，裏頭的、內在的，內在的驕傲是慢；外在的也看不起人，那個是驕，驕慢兩個字的心理狀況是這樣。

那麼實際上，這是表面的驕慢心理。有許多人你看他老實不講話，很內向的，他一樣是驕慢。他什麼人的話也不聽，他管他自己，那個就是驕慢！自己的主見爲真實，認爲自己對，那個就是驕慢！所以，驕慢外在的心理還容易懂，內在的心理，我們大家都有驕慢！有許多人儘管聽經，他到處都來聽，也不聽，現在（在）打他的坐，那何必浪費時間呢？！（來）就要好好研究這個經典。這個東西也是犯了驕慢戒，因爲自己有一套主見嘛。我們現在來上課聽經，就是研究這本經典，就要拿着這書來研究。

「放逸」，怎麼叫放逸呢？放逸跟（馬虎）兩個差不多，馬虎，自己找許多理由對自己馬虎。這幾個毛病都是大毛病，我們千萬不能犯；學佛的人犯這些毛病啊，不會成功的。連迦絺羅難陀那麼聰明的人，多生多世還成不了道。

最重要的是下面一句話，「亦不修習四念處法」，學佛的根本，身念處、受念處、心念處、法念處。所以，他死了以後，因爲出家，因爲學佛——不學佛、不出家還好，做一個普通人。因爲在聖人道上學，而不走真正修持的路，所遭遇的果報更慘！「身壞命終墮黑闇地獄」，胡塗地獄，永遠沒有光明。

他由地獄出來以後變畜生，變好的畜生哦，變龍、變象，都是大的，因爲他的果報很驕慢，所以什麼都是大的，自己都是了不起。像我們個子小的，前生已經驕慢得太過度了，現在就是已經很渺小了；可是渺小的人啊，越個子小的人越驕慢，你不要看……。佛經也講過，個子越高大的人越謙虛一點，個子越小的人越驕慢。所以，驕慢的結果嘛，你嚐嚐那個味道，不相信將來慢慢嘗，「墮黑闇地獄」。然後出來，地獄的罪刑期滿了，放出來，還有些附帶的刑期還沒有滿呢，從那個地獄裏放出來，假釋在外面，假釋在外面變龍、變象，變了「五百身」龍、象。不過，因爲他聰明、智慧高，「恆作龍王」，做龍也做大的，還不錯；「五百身中恆做象王」，這又過了一千生，不是一千年哦，死了又變龍，又變龍……龍就是大蛇，象就是大獸，都在畜生道里。

他由畜生道中跳出來，因爲在燃燈佛前面出家、守戒，所以「生天」，「因前出家持戒」的功德「生天」，「天上命終，來生人間」。

迦絺羅的「前身」，前一身，「前身讀誦三藏經故」，比較謙虛一點，總算肯看看佛經了，讀了三藏佛經，所以，他今生碰到佛。

由於過去生「放逸」，對自己的馬虎，「不修四念處」故，所以這一生不能「覺寤」。注意，你看，四念處你們都背得來，一考就答出來，修過沒有？沒有修啊，佛學有什麼用啊？！所以我經常講，你們年輕的同學都上過佛學院，哎呀，那是「衲衣持鉢院門前」，上過佛學院有什麼用？！穿個和尚衣，託個鉢，站在佛學院的門口。不修四念處，所以這一生不能覺悟。

那麼，迦絺羅聽了他前生的因緣——你看，佛講的，前生、後生不管，反正他不能悟道，（是）犯了幾種重點的錯誤，「聰明多智」，「以多智故驕慢放逸，亦不修習四念處法」，因此不能開悟。這個值得大家反省了。

那麼下面再繼續了，佛要說法了。

【爾時佛告迦絺羅難陀。諦聽諦聽。善思念之。汝於今日。快問如來滅亂心賊甘露正法。三世諸佛治煩惱藥。關閉一切諸放逸門。普爲人天開八正道。汝好諦觀。莫令心亂。

佛說此語時。衆中有五十摩訶羅比丘。亦白阿難。世尊今者欲說除放逸法。我等隨順欲學。此事唯願尊者爲我白佛。說此語時。佛告諸比丘。非但爲汝。亦爲未來諸放逸者。我今於此迦蘭竹園。爲迦絺羅難陀比丘。說繫念法。

佛告迦絺羅難陀。汝受我語。慎莫忘失。汝從今日修沙門法。沙門法者。應當靜處。敷尼師壇。結跏趺坐。齊整衣服。正身端坐。偏袒右肩。左手著右手上。閉目。以舌拄齶。定心令住。不使分散。先當繫念著左腳大趾上。諦觀指半節。作泡起想。諦觀極使明瞭。然後作泡潰想。見指半節。極令白淨。如有白光。見此事已。次觀一節。令肉劈去。見指一節。極令明瞭。如有白光。佛告迦絺羅難陀。如是名系念法。

迦絺羅難陀。聞佛所說。歡喜奉行。觀一節已。次觀二節。觀二節已。次觀三節。觀三節已。心漸廣大。當觀五節。見腳五節。如有白光。白骨分明。如是繫心諦觀五節。不令馳散。心若馳散。攝令使還。如前念半節。念想成時。舉身暖熅。心下熱。得此想時名系心住。

心既住已。復當起想。令足趺肉兩向披。見足趺骨。極令了了。見足趺骨。白如珂雪。此想成已。次觀踝骨。使肉兩向披。亦見踝骨。極令皎白。次觀脛骨。使肉褫落。自見脛骨。皎然大白。次觀膝骨。亦使皎然分明。次觀臗骨。亦使極白。次觀脅骨。想肉從一一脅間兩向褫落。但見脅骨。白如珂雪。乃至見於脊骨。極令分明。次觀肩骨。想肩肉如以刀割。從肩至肘。從肘至腕。從腕至掌。從掌至指端。皆令肉兩向披。見半身白骨。】

現在，佛就講出了白骨觀的方法。這個白骨觀的方法，依佛說來是呆板的次序。我們先了解呆板的次序，（這）就是告訴大家修法。

這一段，佛再三強調，現在他要說的法門就是白骨觀，我們這個形體就像桌子上（的骷髏模型），我們這個身體死了以後，血肉一切爛完了，剩一具白骨，這個架子就是這樣——這是小的模型。其實蠻好看的嘛，沒有難看，很美嘛，這個是傑作啊，你看，每一節每一節做得很好。

佛就告訴（阿難），你問的好，問佛「滅亂心賊」，我們心爲什麼散亂，不能得定？得定是心定嘛，心不能定就是心散亂，心爲什麼散亂？用什麼方法使心不散亂？所以你問得好，怎麼樣來「滅亂心賊」這個「甘露」法門？

而且講白骨觀的嚴重，不要輕視了它，過去、現在、未來三世諸佛的治一切煩惱的藥——一切煩惱，要注意哦，煩惱，並不是（僅僅）思想、感情叫煩惱，生老病死都是煩惱哦。我們生病是最大的煩惱。所以，能夠真修到白骨觀，定在白骨觀上，可以（是）治煩惱的藥。尤其譬如說我們的肺病啊、肝病啊、心臟病啊，你真統統把它拿掉了，只有一個白骨骷髏，白骨最後也化光了，就把病化掉了。所以，三世諸佛這個治煩惱的（藥），關閉了一切的放逸之門，他說我告訴你。下面就講白骨觀，告訴我們觀白骨觀的次序。

那麼，他正要講的時候，其中有五十個大和尚，「五十摩訶羅比丘」，就是大和尚、老和尚，跟佛出家老資格的和尚，也沒有得道的，旁邊就給阿難送紅包了，哈，打招呼：師兄啊，你告訴佛，不要爲他一個人講，也講給我們聽聽，我們都是犯同樣的毛病，又聰明又放逸。佛就說：放心，不止給你們聽，還給將來的人聽！所以就記下來這一部書。

他告訴迦絺羅難陀，要想真正學佛，先要修定，先做白骨觀——我們叫它是白骨觀，就是剛纔引用的唐伯虎的詩，「公案三生白骨禪」，就是這個白骨觀。佛就說：你從今天起，要開始修真正的「沙門法」。「沙門」是印度文化的名稱，中國開始的翻譯稱爲「桑門」，桑樹那個桑，也就是沙門，桑門是翻音的。所謂求清淨，專門出家修道的，謂之沙門。

他說，一個真正修白骨觀的沙門，「應當靜處」，你要找一個清淨的地方自己專修。「敷尼師壇」，「尼師壇」，他們出家人受戒，手上掛的一塊方方的、長方形的那一塊掛在手上，披個袈裟，那個叫尼師壇。現在我們中國出家人，掛那一塊做個樣子，拜佛、拜祖師，打開拜一下就收起來，掛起來。實際上，那個是什麼？出家人的毯子，過去是背起走的，也就是這樣背起走的。後來到中國來，不需要用這個毯子了，所以把它疊攏來——我們這個法師去拿了，拿出來給大家看。尼師壇就這麼掛在這裏，這麼掛在這個衣服上，這個就是尼師壇。實際上，那個是什麼？就是出家人打坐用的、睡覺用的，鋪在地上用的毯子，那個叫尼師壇。尼師壇也就是壇城，我們打坐坐在那個上面。

那麼後來，到中國來不需要這個，環境時代不同。所以中國人——（法師送來）對，這一塊就叫尼師壇。現在，佛教的名稱叫具，這樣鋪開來四面。那麼，現在出家人拿這個鋪開來，放在地上，或者拜大和尚、拜佛，除了真拜佛，整個的打開以外，很少整個打開，打開一半做做樣子，就表示很禮貌，拜大和尚用。這個現在都是粗布做的，我們在大陸上看到的還很講究，越來越擺樣子了，將來用尼龍做的了，有那麼一天以後將來變成畫畫，畫一個就好了。這個叫尼師壇。現在中國的佛教名詞叫「具」，具者什麼意思啊，等於演戲的道具，我們修行打坐的具，工具，就是尼師壇。那麼現在，我們懂了這個名稱。

就是說，你要專修白骨觀，要有一個清淨的地方，要打坐在一個很安詳的位置，「結跏趺坐」打坐，打起坐來要注意哦，修白骨觀人，營養要喫得好一點哦。修白骨觀，營養要不喫好得話，越修得自己活形活現，像我一樣，就變成白骨瘦瘦的，就會這樣哦。

所以，你們有些出家的修白骨觀，還搞成喫一餐、兩餐，怪不得好幾天我看到，我說「怎麼搞的？」修成這樣？你要修白骨觀，一定要喫得營養要足夠，還要喫得好一點，不是亂來的。

所以要「結跏趺坐」，「齊整衣服」，打坐的時候不要馬馬虎虎。你看，我經常看到你們打坐，尤其是到了……東一塊掛着一塊毯子，西一塊披一條毛巾，不成樣子！這個動作就是放逸，你以爲什麼叫放逸啊！？你說我打坐還放逸？你對自己的一點生活都不能整齊、不能清潔，對自己要求不嚴格就是放逸耶。放逸不要亂解釋了。自己的錯誤犯了，馬馬虎虎過去了，自己對自己很原諒，就是放逸，不是修行的道理，不能放逸。所以要「齊整衣服，正身端坐。」……坐着，這一半膀子是露出來的，這邊蓋起來。

那麼，我們講禪定的手印，左手在下，右手在上，兩個拇指……他這裏講的修白骨觀的手印，稍有變動，也可以，右手在下，左手在上，這沒有多大關係，有一點點關係，有什麼關係啊？把手印變動了，左手在下，本來這個叫做毗盧遮那佛的大三昧印；左手在上，右手在下，指頭稍稍圍出一點，（是）阿彌陀佛手印。那麼，因爲修白骨觀的第一步，你先要觀想自己左邊的大拇指，所以左手在上也可以；照大三昧印結手印也可以。

那麼，這又是禪祕了，祕密了，爲什麼要結手印呢？像密宗結的手印，各種各樣多得很，手印花樣多得很，翻過來翻過去，兩個（手）十個指頭玩的花樣很多了，這麼一個手印就是獻曼達手印，自己觀想把這個世界的物質都獻給諸佛菩薩供養了，然後，是花哦，那好看啊，手印一比，比那個跳舞的都好看。那麼你說，這是做樣子啊？不是。人體的這十個指頭，同腳的十趾……你要曉得，我們頭腦的腦神經是二十四對，一串二十四。所以，真修成功了，這二十四對……中國人說一年有二十四個氣節，腦神經是二十四對，向外的。你之所以爲什麼（會）得神通呢，白骨觀修到頭顱部分都通了以後，白骨也化光了以後，就發神通了，都由這個發的，這就是天線、地線都接上了，拿我們現在講。所以，結手印有它很深的道理，這一部分東西沒有時間跟大家講。

所以，每一個手印……哪一個手印是主動用哪一個指頭，同內臟也有關係，譬如我們這個手（各個部位對應）胃、肺、心臟、肝臟、腎臟。所以你看，小兒生病的時候，我們中國大陸的小兒科，當年西醫還沒有發達，那我們不是死了人了，小兒都死光了，結果我們人口還越來越多。拿中國的老法子，小兒生病哪裏診斷呢？看手：哎呦，肝裏頭不好嘍……哎呦，什麼不好……就在這個（手）上面。所以，十指連心，和心都有關係的。那麼，這個手印的道理也是這樣。

所以，講我們打坐的姿勢，佛親口教的，閉着嘴巴，「閉目」，眼睛是閉起來，不是叫你張開的。不像別的禪觀經，叫你眼觀鼻、鼻觀心……這裏修白骨觀叫你「閉目」。「以舌拄齶」，「齶」就是嘴巴牙齒張開，上嘴脣進去一個指頭的樣子，進去這麼一截，這個（舌頭）翹上去，對到鼻孔……（從）頭頂中間下來，這裏有個穴道，懂得鍼灸的人，這個地方可以打針進去。有一種病，這樣打的。所以，舌抵上顎，「定心令住」，心靜下來，不要分散了。那麼開始白骨觀了。

這一段我們都看下去了，這一段不要我講，都看懂了。先叫我們從左邊的大趾頭觀起，看到大趾頭，自己想自己，就是要念死，自己覺得死了，死了以後嘛，左邊腳趾頭先開始爛，爛得……我們沒有喫過豬肉總看到過豬（跑）嘛，至少大家都喫過豬肉的。豬肉放在廚房，不放在冰箱，尤其是熱天，幾天就爛了、起泡了、臭了，你也覺得自己——不過不要觀自己臭了，真觀自己臭了，會發生一種臭味哦。你就觀自己肉爛了、起泡了。然後，爛了以後沒有了，死了，左邊腳趾頭的白骨就出來。那麼，看到自己左邊的白骨幹淨，「白淨」，「如有白光」，這個要點！

換句話說，你們說：「哎呀，老師啊，我觀不起來啊，我想自己腳趾頭，想不起來呀？」誒，當然你想不起來，這個等一下再說。假設（是）有本事的人，上來就是白骨嘛，肉都沒有了；那就可以不要經過爛啊、起泡啊，都不要。他叫你一節一節觀上來，觀到上半身，佛講到這裏，只講到上半身。一節一節觀，有本事的，上來，我已經就觀成一個白骨了嘛，什麼都沒有，丟光了，裏頭都沒有了，那很容易嘛。

佛不能……你看佛講的法，記下來的真很科學，一節一節，等於醫生在解剖，先剖了腳趾頭，再把刀拉上來，拉到腳背、腳身，再拉到腳踝、小腿、大腿，一點一點叫你觀上來，觀到半身都變成白骨。

你要曉得，我們的骨頭並不白哦。大家看過死人骨頭沒有？黃色的。你現在把自己的骨頭（割）開看看，拿刀割開看看，白的，活着就白，死了慢慢變（黃）了。

但是，佛教我們觀想這個白骨，「白如珂雪」，比雪還要白，然後放光。你真不要說別的，你（若）一個腳趾頭觀起，觀起（後）要定住啊，定住就沒有骨了，只有這一點光了，「繫念」，就把這個念頭定住了。你整個的白骨化光了更好啊，但是，還是從這一點光開始。

那麼他說，你真正定住啊，這裏有個要點，「舉身暖熅，心下熱」，一身溫溫暖暖的、發熱。

發熱不是說頭昏發熱哦，假設你打坐白骨觀起來，（或者）不管你參禪、唸佛，唸到頭部發熱，你要去看病了，你要注意了，說不定是血壓上來、說不定是感冒了，你纔會這樣。所謂暖，頭部還是清涼的，那沒有問題，即使血壓高都沒有關係。如果頭頂還是感覺到清涼，下半身發暖的……得暖是很重要哦。

所以學佛，不管大乘、小乘，先要能夠得暖，你們隨便打坐……要四加行，四加行的第一步是暖。這個四加行，不管哪個法門，隨時一步有一步的四加行，第一步先能得暖；得暖以後，到頂；頂以後忍；忍以後世第一法，這是四加行。

所以，真一得暖，開始覺得裏頭……那麼，一得暖的人，兩個腳心、兩個手心一定發暖的。修行了半天，手還冰的、身上還冰的，一摸都冰的，就變成涼血動物了，涼血動物是什麼？就是海里頭的魚啊，那就不對了。所以禪宗祖師罵人：你這個人皮下無血的，打你一頓都沒有反應的！所以，修行人身上（是）得溫暖的，這是重點。

假設真得暖了以後，妄念就少，差不多自然自然（就少了）……得暖是什麼道理？身上一得暖了以後，你身上的業氣慢慢就給它燒化了。所以，大阿羅漢，得了道的人——真正我們佛教的人，不是死掉拿火燒嘛，這個道理是這樣來的。真得了道的人，自己要死的時候，「走了！」一定，自吐三昧真火，燒了，只看到火光亮一下，沒有了，自己化掉了，這個叫三昧真火。所以我們得暖，就是四大里頭的火大先發起，真正得暖的時候，百病皆除了，要真正得暖。

所以，暖到頂，那是與天地接通了、與法界接通了；忍，自然沒有妄念，你想妄念都起不來。那麼，暖頂忍這個樣子……達到了第四步，這個時候（是）世第一人，這個世界上的第一人，哪一個做到了都是世界上的第一人。當然，定還是世間共有的法，共法之一。

所以修白骨觀，後來佛法進來了以後，道家用了這個法門，叫做什麼呢？後世越來越來……後世道家，有些入一貫道的，叫你守這裏；有些道家叫你守額頭，不是守在這裏；有些道家叫你守丹田，都是白骨觀、不淨觀法門裏頭變化出來的。這個法門叫做什麼？「內照形軀」，道家就有這個話。漢朝的道家，所謂叫火龍真人魏伯陽，著《參同契》，那個時候佛法還沒有進來，不過已經跟印度文化交流了，有四個字，要內照形軀——白骨觀的修法！所以叫你閉眼睛打坐，（是）內照形軀，變白骨、放光了。這一段是白骨觀。

所以，觀白骨觀這一段，你們現在有什麼問題啊？先聽你們問問題，你們一定在修持中間發生問題，觀得起來？觀不起來？……趁這個時候問，不要單獨一個一個……每一個都想單獨找我問話，你曉得，我是一個人啊，你們多少人！每一個找我單獨問話，我還有命嘛，我已經變白骨了，不觀都變白骨了！趁這個時候趕快問。修持上有問題沒有？不要單獨問啊，這個時候沒有問，就認爲你們沒有問題了。

（同學問：第三頁背面倒數第三行，他原先說是觀半節，可是後來又說是觀一節、二節、三節、四節，那麼，這裏的這個節是直的還是橫的？）怎麼直的橫的？……啊，他說，「當繫念著左腳大趾上，諦觀指半節，作泡起想。」這個左邊的腳，大拇趾就是這一節嘛，就是這一節你就夠了，就在大拇趾這裏觀。你這個腿打起盤腳來是這樣，你就觀這裏就夠了。然後，假設你把這一節觀起來了，如果是血壓高的人，比方，你真的觀到這一節，或者觀……觀起明顯了，念頭（只）繫念在這裏，血壓馬上降了，就是這一節。然後，他講第一節、第二節，是講這個第一趾、第二趾、第三趾，是這個道理。不過古文沒有那麼分別得清楚。

先是叫你觀趾頭這一節……腳啊，不是手啊，我現在沒有把腳拿上來……（師舉腳）哎，拿上來，不然你們大家觀那個手……先觀這個，這個觀好了，白骨光光的觀好了，然後叫你觀這個、這個、這個……趾節觀好了，觀這個腳掌，腳掌觀好了，（觀）踝骨，就是這裏腳後跟，然後一路，髖骨就是屁股，腰骨這兩塊……慢慢慢慢上來，然後叫你觀背脊骨，一路上來到這個地方，觀到頭這裏，叫你這樣觀。

這個觀是什麼？觀想觀想，是想來的。現在問你們大家，觀不觀得起來嗎？觀起來的不要點頭了，沒有觀起來的你再問啊！嘿嘿，看着我，我不是白骨啊，它纔是啊。觀不觀得起來？都觀起來了。

（同學問：老師，我有問題，觀的時候，經文講到，剛開始的時間要拿自己身體來觀，）啊，對。（那可不可以一個方便，先前面觀起來……）問的好！這才曉得問問題。對，現在《禪祕要法》所講的是閉目內照形軀觀自己。但是，一切人修行，觀自己根本就觀不起來！所以問你們，你們都不答話，你們都觀起來了？！就看着我，好像入了那個黑暗定一樣的。觀不起來的！你們怎麼觀得起來？真觀起來，一個趾頭一節觀起來，已經差不多了。那麼，就是剛纔慈仁法師問的，我們把這個形象，把這個假的白骨——這個假的白骨是根據科學做的，大體上都有，細骨沒有做，大的骨頭都有，真正的細骨還不是這樣。那麼，你就把這個（假）白骨記住，先觀白骨的這個腳趾甲也可以，你就閉起眼睛坐着假想，想這個在前面，你把這個形象真定住了以後，進一步一回轉來就到身上來了，是可以，絕對可以。

這個就是《瑜伽師地論》上面，有分別影像心一境性的修法，絕對可以的，而且應該這樣修。因爲一切凡夫衆生，就是上面講的，此心散亂，不容易得定，所以，才先觀外面的有分別影像，觀這個模型，先不管自己；因爲你還不能、不容易迴轉來反照形軀。所以，一個人能夠真做到反省自己，很不容易的，回不轉來的。爲什麼回不轉來，你應該再問了。爲什麼我們觀自己，眼睛閉着觀不起來？就是心向外馳、散亂，向外馳搞慣了。

所以，朱熹解釋《孟子》的也解釋得對，孟子所謂說「學問之道無它，求其放心而已。」我們的心在外面放逸，喜歡向外面想，無始以來，喜歡向外面放逸、散亂，習慣了，所以一下收不回來，因此我們不能得定。那麼，我們利用的方法呢，就是用外面的這個有分別影像，因爲這是白骨，這是有分別影像，曉得這是白骨；同時我們也在分別，曉得我死了也是這個樣子，因此一切（都）沒有道理，一心一念定在白骨上。白骨只要一定住，這個外界的形象一定，定久了，清明的時候，突然一念之間迴轉來，自己就是白骨，整具就完成了。

那麼，爲什麼突然一念之間它會迴轉來？就是說，你觀外界的有分別影像，定久了以後，靜到極點了，就是達摩祖師那個話，「一念回機，便同本得」，它自己轉過來了。是要這樣觀，對的。這是一個問題。還有什麼問題沒有？回去想想看，還有問題下一次可以再問。這個課上個把月，最多不能超過兩個月，一個半月把它講完的，三十幾步修法。

你問什麼？（同學問：講到跏趺坐，是一定要跏趺坐嗎？）跏趺坐，雙跏趺嘛。第一，規規矩矩雙盤腳，不管右腳在外，或者左腳……再不然單盤，再不然架起來，這個沒有關係，不一定跏趺坐，能夠跏趺坐最好。剛纔給你們講手印的重要，至於說跏趺，爲什麼腳要盤起來有那麼重要呢？這些都是要牽涉到現在醫學生理學、解剖學這個道理了，問題很多，暫時不管。就是說，你跏趺不起來，就是那麼坐着也可以，普通坐在凳子上也可以。可是你腿子膝蓋頭一定要蓋好，好嗎？

還有問題嗎？大家都有書了吧？還有要買書的，這個事情現在哪個在管啊？哦，你在那裏舉手，這裏前面看不見。買書找那位史小姐，兩位都是史小姐，到她那裏登記，是代辦的。這個課是禮拜一三五……

還有問題嗎？不要客氣了。還有問題，下次大家就要提出來問。還有，我們有許多同學，大家學禪的、學過靜坐的，不要認爲，我已經很好、很靜了，何必還要做這個觀呢？你注意，不管你悟了也好、沒有悟也好，靜也好、亂也好， 白骨觀這一點都觀不起來，你那個禪就靠不住，非經過這個修持不可。

# 禪祕要法講座 03

---禪祕要法講座

有人問：我們平常都知道，修持佛法，處處是空，要證到空，何以我們現在講白骨觀，反而要用念頭來修，修有，這是什麼理由？有一點，特別要交代的，普通一般的觀念認爲，佛法是說空，這是因爲大乘的佛學，由龍樹菩薩之後到中國來，受般若宗的性空這個觀唸的影響，自性本空，性空的道理……後來，有唯識宗的興起，主張不是空，勝義有，這個有不是普通的有，換句話說，所謂自性空，那個空就是有，那個空也是個有。所以，在學理上，後來的佛法在中國一直綿延下來畢竟空與勝義有這兩個觀唸的爭論。

其實，所謂空，是對萬有自性的本體來說，那個本體的相是空相，對體而言；有，不是普通的有，所謂勝義有，因爲空，於其真空才能生起妙有，這是理論上的。在修持上，最後修到返本還源，畢竟空，那個空也就是有，但是不是世俗的有，不是世間觀念所講的有。那麼，在修持的方法上，我們一般開始談空，都想空念頭——念頭空不了，念頭的本身非空非有、即空即有。所以，念頭的本身你要去空它，你有個觀念去空它，那個能空它的觀念就是個有，況且，你不理解、沒有證得能空的本身就是有，你拼命在意識上假造一個空的境界來空它，還是意識的作用。

而且意識作用，不要說空，空得了空不了；即使空得了，犯一個很大的危險、很大的錯誤，往往落在頑空，或者是斷滅空——空，認爲就沒有了，沒有了，因果也空，一切撥無因果；但是自食果報的存在，不管你怎麼空，空不了，你說我不理它，它理你。

所以，一般修空的，往往落於狂禪，自己狂得不得了，認爲已經證到空。他不曉得，那個狂，你本身的那個狂，就已經是不空了。所以，後來禪宗與佛教流傳一句話，「寧可執有如須彌山」，執著有如須彌山那麼大；「不可落空如芥子許」，不可以落在空上的觀念像芥子一點點樣大，很危險。

至於你這個問題，我們現在講修有，修白骨觀還不是修有，白骨觀基本白骨也空，畢竟是修空，在方法上看起來是有，目前是有，以有、以意念來觀這個白骨……基本上，修到徹底返本還源，自性般若的實相空，那是最後的一步。所以，你認爲修觀想、修白骨觀等等，就是修有，錯的，不是修有。

因爲你要證到空，談何容易啊！而（修）有的路子是漸修的方法，一步一步給你證到空。這是實際上非常穩當的一個修行之路，即使修不成功，還不至於墮落到哪裏去；你修空，修不成功，墮落得更危險，可以說一墮，墮在無間地獄。是這個道理。

而且，我們普通所講的空，徹底的空，空不了的! 大家學禪的人，——當然，現在沒有真正學禪的人，號稱的，嘴裏講是學禪的人。偶然有一點點空，那是第六意識意境上，偶然造出來一個空的樣子，實際上沒有空，四大坐在這裏，身體坐在這裏，空不了，腿子麻也空不了，心裏煩惱也空不了，有一個病痛更加空不了，那麼，你平常談的空是沒有用的。所以，我們普通所講的空，是意識上的理解，自己認爲是空而已，並沒有證到真空。

至於白骨觀的修法，是修有。那麼，它的修法（是）從什麼地方開始修呢？當然也是從意識，觀想也就是意識去觀；不過它有不同，它修到最後，就在第八阿賴耶識整個轉了的時候——一切密法，一切奧祕的修法，就是如此！

那麼，第八阿賴耶識帶着修……大家如果研究過唯識就知道，第八阿賴耶識是包括了我們的身心，包括了整個的物理世界，都是一個第八阿賴耶識所演變的。所以，我們現在的肉身四大，這就是第八阿賴耶識一個心的體所演變出來的。此身，這個身體四大不能了，你談空是妄談的，是假的，是意識境界自己認爲空，空不了的。

所以，這個肉體……我們曉得玄奘法師的《八識規矩頌》，講到第八阿賴耶識，有一句話，「受燻持種根身器」，「根」就是我們的肉體六根，根不離四大；「器」就是物理、物質世界，都是阿賴耶識所演變的。我們修白骨觀，在阿賴耶識的「受燻持種」四大種裏頭，先由地大來求解脫。地大，在我們肉體來說就是骨。那麼，五臟六腑裏頭也包括地水火風，一步一步把它真正修轉，解脫了。

所以，這個修法的觀想，還是從第八阿賴耶識着手去修，當然，前奏的工具是第六識。可是，第六意識的觀……大家觀想，觀白骨觀不觀得起來嗎？（有）一個人觀起來?恐怕在座的很少……爲什麼觀不起來呢？因爲，你們不曉得用觀，你（用）第六識意識想一個白骨，怎麼想得出來，想不出來的，是不是這樣啊？大家有沒有這個困難？其實你們用錯了，你們想這個白骨，拼命去想，那就跟啃骨頭一樣，喫排骨一樣，怎麼想得到，這是影像!

譬如現在這一個白骨人架着，你看了以後就是影像——之所以《瑜伽師地論》教你修止，這是有分別的影像，你這裏有影像，就容易觀起來。大家所以不能得定，很大原因……我經常有個比方，你們現在不管年紀大小，自己想自己小時候住過的那個家、那個房間，或者是小時候，家裏最喜歡的哪樣東西，現在我一提，你就想得起來吧？眼睛都不要閉就想起來。哎，就是這樣！觀想就是這個道理去觀。所以，你白骨一帶就想起來了，坐在這裏想，眼睛都不要閉，這就是第六意識的帶質境作用。帶質境，曉得吧？都聽過帶質境。有分別影像，質一帶就出來了，你懂得這個方法，念阿彌陀佛，淨土境界一帶也呈現了，怎麼不會唸佛呢？所以，會懂得觀想，一定會懂得唸佛，乃至更會懂得修密宗了。

許多人修密宗修了一輩子，觀想不出來，觀想一個菩薩，硬觀不起來，菩薩怎麼能觀得起來？怎麼觀？大家閉着眼睛在那裏瞎想，等於想啊：黃金美鈔到我口袋裏來，天上掉下來，掉到我口袋裏一樣的，那怎麼能想得起來啊！帶質境非常輕鬆的，眼睛都不要閉，一想就清楚，這個所謂是想。

想起來，然後能夠把這個想起來的念頭定住，那可難了，修定就是這個定，修止修定。你這個景象被你想起來了，定住不動，這叫做定。

那麼，你們有一個境界想起來，就馬上想把它定住，對不對？哦，爲什麼定不住啊？因爲你把它推開了，這個分別影像一起來擺在你面前，「要定住！」就有個力量去推它，它走開了。你管它定住定不住，分別影像一擺，它就定在這裏，漸漸漸漸……就定下去了，這個意思懂了嗎？不懂的再來，慢慢來。這是第一個問題。

另外有人問第二個問題：四念處，照白骨觀的修法，都是從意上，第六意識上起修，那麼——四念處大家還記得吧？佛法基本的修持方法是四念處，身念處、受念處、心念處、法念處，對吧？那麼這個四念處，同白骨觀的修法，既然有念處，就要從意識上起心動念去修了，對不對？那麼，他（問這）不是妄想、妄念嗎？爲什麼叫去妄想呢？我的媽啊！剛纔跟你講，平常大家聽佛學、聽佛經，犯一個最大的錯誤，以爲去掉妄念就對了。他告訴你去妄念，並沒有叫你去正念啊，對不對？哪本佛經上叫你去了正念？！妄念，虛無縹緲的，像水面上的油一樣，那個染污的油在水面上，把這些都去掉。但是，去掉了水面上的那些染污啊，油麪一去了，一潭清水自然清淨見底，這個是正念，正念不需要去，也去不了，不來也不去，不增也不減。所以，（修）四念處、白骨觀叫你念，是正念的念，這個並不衝突。

還有，第三個問題，有人問：止觀同觀想有什麼差別？幾乎沒有差別。觀想，實際上是兩個字，我們《禪祕要法》初步的，佛說的，是叫你想白骨，我們給它加一個名詞叫做「修白骨觀」。想是意想，想一個白骨。那麼，這個白骨想出來以後呢？骨，有分別影像，一個影像在那裏以後，靜靜地把它定住，不加分別，這個就是觀；不是拿眼睛去看一個白骨，自己把眼睛閉着，向裏面拼命去看骨頭，那你不得了，你永遠也觀不起來，而且也走錯了路。

這個想白骨很容易，你曉得我們總歸要死，隨時要死，（即使）你活到一萬歲還是要死；死了以後，肉爛了什麼的，自然變成白骨了，就是那麼一想白骨，就行了，自己覺得自己就是白骨一具了，這就想起來了。因爲大家沒有這樣鋒利的智慧，所以佛就慢慢來，教我們做屠戶一樣、開賣肉店一樣，先把大腳趾頭的肉拉掉，先看一個指頭白骨，看起來了，（再）慢慢慢慢，一個一個來……。其實，聰明伶俐的一想自己：我現在就死了、臭了……

前年打七，我們焦先生在那裏，我一提白骨觀，他做不起來，焦先生好像自己想：哎！我這個人本來要死的……他假想自己死了，死了……哎呀，假想死了以後怎麼樣，慢慢肉也爛了、黑了、化了，變成膿血了……哎呦，就是白骨嘛，他一下就想起來了。就是自己想，把自己想得很清楚，天然的路道。如果再進一步想，白骨又怎麼樣？白骨慢慢氧化了，氧化了慢慢粉碎了，粉碎了，變成一陣風來，把白骨一吹沒有了，空就呈現了。

那麼，這個呈現了以後，你真的意念到了這個境界的話，你這個肉體的感覺當下也沒有了，受陰就去掉了，做到這個程度，就是觀想的定力到了。觀想的定力到了，你把空這個境界，或者白骨化光的境界定住了，這就是止觀，這個境界定住了不動，如如不動，就是止觀。所以你說，觀想與止觀有什麼差別？差別在這，到了究竟呢，沒有差別。止定了，那是真觀；真正的觀起來了，那纔是真正的止，止在繫心一緣、心一境性上，這樣纔算得定。你以爲打坐起來就得定啊？打坐起來什麼都不知道那叫得定啊？那叫昏迷，那叫做一片無明，要搞清楚。

第三個問題：觀想白骨觀與觀想不淨觀，何以必須要注重飲食營養好？這樣（是）講初修的人，初步修持的人。第一個用觀想啊，專一的觀想啊，他自己不知不覺間覺得費力氣，所以需要補充營養。第二個理由，你體能一好了，做觀想的精神容易足。第三個理由，修白骨觀的人有許多智慧淺、願力淺的人，一想到白骨觀，我本來這個樣子，死掉了……哎，倒胃口了，就是飯都喫不下了，慢慢人就容易消瘦，體能差了。所以，你飲食注重好了以後呢，修白骨觀要有力，這個體能不但不倒，而且身體越來越健康。那麼，這個理由還很多，還不止這幾點，將來慢慢再告訴你。

第五個又問：怎麼樣能夠使白骨觀切身而修？白骨觀分空，「色即是空，空即是色」，怎麼用空修呢？《禪祕要法》以後（會）講下去，都有，什麼法都有。現在簡單地講啊，白骨觀是色，真修到白骨觀成功了，一片空的境界就到了。「空即是色」，你修到了那個空的境界，然後，（同）你丟掉這個肉身一樣，再把這個肉身轉化修成圓滿，即身成就，這一生就成就轉成圓滿報身，可以修得成，不是修不成，這就是「空即是有」。所以，白骨觀的修法是「空色皆空」的修法。

大家都不知道，我們在座的人，恐怕很少真正學過密宗的。如果真正學過密宗的，就曉得密宗很多的佛像，腳下面踏一個骷髏。還有密宗許多的祖師，譬如說蓮花生大師，或者有許多菩薩，手裏拿一個杖，骷髏杖，兩個骷髏（腿）骨做手杖。大家覺得這個佛像嚇人，怪裏怪氣的，妖怪一樣，腳踏着骷髏……很多菩薩，脖子掛的項鍊都是骷髏頭的，頭上還戴着骷髏，手裏骷髏杖，腳還踏着骷髏，那可能是妖怪，好像不是佛。

還有密宗的修法，你們還沒有看到過，前幾天有個修密宗的同學，拿個東西問我買不買，是死人的天靈蓋，修密宗天靈蓋一定要的，裝甘露水；那個搖的鼓，「嘣嘣嘣」的，人的皮做的，人皮，這種感覺是妖怪、妖教……。

實際上，所有的密法以白骨觀爲基礎！

所以，骷髏踏在腳底是基本的……這是祕中之祕，從來沒有人說過，也從來沒有人悟到這個道理。爲什麼拿骷髏「杖」？就是依仗這個白骨骷髏法而修成就，報身成就、化身成就，三身都會修成。

今天，我把密宗裏頭的密宗之密，把它揭穿了，告訴你，就是這個道理，這就是表法，表示這個道理。大家看了這個，身上都圍着骷髏，本來我們就是一個骷髏，本來這個人的確是，沒有什麼稀奇，沒有什麼色相好看的，最後都同他老兄一樣（骷髏模型），不過有些寬一點，有些長一點而已。所以，答覆第五個問題，順便說到……。

第六個，有人問：這個觀想與眼識的作用……這個不需要答覆了，講過了，觀想不是拿眼睛去觀的，意在觀，意識在觀。所以，拼命把眼睛閉着，在裏頭很用力地看自己的腳趾頭，那你何必那麼費眼睛？！乾脆把襪子脫了，這樣一觀就觀起來了，自己還可以聞聞臭腳丫的味道。不是眼睛看，意識在看，意識觀。所以，第六個問題是這樣。

另外，剛纔從智法師也講有人問的問題：「先當繫念著左腳大趾上，諦觀指半節，做泡起想。」他問：這個念頭是否同我們繫唸佛號那樣的心裏動念？這個話（問題）前面已經答過了，想與觀不同，都講過了。（又問：）想是不是作意？有一個形象那麼觀呢？剛纔我好像都說過了，對不對？不需要再答了。

二、他問：把肉劈開，怎麼劈法？呵，（衆笑），你來，我拿把刀來劈給你看。怎麼劈法，一個橘子怎麼剝法？切菜怎麼切法？都可以嘛，這個不需要問。「令足趺肉兩向披」，「兩向披」就是那麼扒開，叫兩向劈。「使肉褫落」，問：怎麼樣叫褫落？褫落就是一塊一塊、一點一點掉下來。

第三個問題：經上只說觀左邊腳，是不是先左腳，一邊次第觀，一邊到右腳？沒有錯，慢慢來，（經文）後面還有，右腳，豈止到右腳，全身的肉都要割掉。大概這樣。

還有什麼問題沒有？（同學問：老師，請問一下，我們的觀想是從腳先觀上來，可以先從頭觀下來嗎？）可以的，但是不要先觀頭，等聽完了來……對，你這個問題倒可以答覆，爲什麼先從腳底下觀起呢？佛經裏面講修行的方法，例如密宗，有些觀日輪、觀太陽，腳底心觀一個太陽，爲什麼如此呢，一定要觀腳底下起呢？

我們人的生命，「精從足底生」，所以，人的生命從下部來，所以人的衰老死亡也先是從下部腳慢慢涼了，老年的腳沒有力氣了，從下部慢慢死上來。這個道理我跟你們講過不曉得多少次了。你看生來的小嬰兒，生來的小孩躺在那裏玩，他怎麼玩的？不打拳的，身都不動，光動腳；到了小孩子的時候，你看那個七八歲小孩，站在這裏，他站不住，光想跑，兩個腳發脹，站不住，好像狗要長牙一樣，專門咬東西，他的腳要跑。十幾歲以後，叫他坐着盤腳打坐，可憐了，坐不住啊 ；到中年以上懶得跑了，喜歡坐，而且坐也沒有力氣，兩個腿還要翹起。到老年啊，坐起來，兩個腳一翹，「哎呦，好！好舒服！」腿死亡半截了。

所以，叫你從腳底的觀法是非常科學的，你從腳底一觀，或者做太陽的日輪觀，作明點在腳底觀，作白骨在腳底觀，高血壓的血壓就降下來了，就平和了，氣就歸元。氣一歸元，所謂莊子說的「常人呼吸以喉」，普通人的呼吸只到喉嚨，「至人呼吸以踵」，有道的人一直到腳底心、到腳趾頭，那就壽命長了。所以，這個觀法一定要從腳趾下來觀起。

同時，六道輪迴，天道、阿修羅道、人道、畜生道、餓鬼道，地獄道在下面，所以，要了先了地獄道，一節一節上來，這是理論上的。

那麼，後面《禪祕要法》全部的方法，佛也說了，到某一步工夫的時候，修持到某一步，不從腳底觀了，從頭頂上，換一下。所以，這一部《禪祕要法》是佛說的最完全的，有許多禪觀經叫你眼觀鼻、鼻觀心、心裏頭……這個裏頭說不準是什麼道理了，做不到的。怎麼樣的觀法叫做眼觀鼻、鼻觀心？不是一般人所想的亂觀。

那麼，從頂上觀下來也就是密宗後來特有的灌頂法，也就是一般所謂的修長壽法。老年身體不好了，可以從上面修下來，是這個道理。

還有別的問題沒有？沒有問題，跟到下面去，今天耽誤（時間）了。「兩向披。見半身白骨。」上一次是到這裏，現在繼續念下去。

【見半身白骨已。次觀頭皮。見頭皮已。次觀薄皮。觀薄皮已。次觀膜。觀膜已。次觀腦。觀腦已。次觀肪。觀肪已。次觀咽喉。觀咽喉已。次觀肺腧。觀肺腧已。見心肺肝。大腸小腸。脾腎。生藏熟藏。四十戶蟲在生藏中。戶領八十億小蟲。一一蟲從諸脈生。孚乳產生。凡有三億。口含生藏。一一蟲有四十九頭。其頭尾細猶如針鋒。此諸蟲等。二十戶是火蟲。從火精生。二十戶是風蟲。從風氣起。是諸蟲等。出入諸脈。遊戲自在。火蟲動風。風蟲動火。更相呼吸。以熟生藏。上下往復。凡有七反。此諸蟲等。各有七眼。眼皆出火。復有七身。吸火動身。以熟生藏。生藏熟已。各復還走入諸脈中。

復有四十戶蟲。戶領三億小蟲身赤如火。蟲有十二頭。頭有四口。口含熟藏。脈間流血。皆觀令見。】好，先到這裏。

現在你看，叫我們做觀想，大家想多困難……先看白骨觀，下半身都觀起來了，上半身這裏都擺得很明白了。然後，叫我們先觀自己的皮，「頭皮」；頭皮瞭解了，再觀皮內在的內「膜」，等於在解剖自己；內膜都瞭解了，「次觀腦」；腦子觀到了，再觀腦的脂「肪」，身上的脂肪部分；脂肪觀了，你看這個解剖，解剖得很清楚啊，「次觀喉嚨」；喉嚨都曉得了，看到「肺」，一路下來。你看，原來從背脊上來，現在一路下來了。肺看到了，再「心、肺、肝、大腸、小腸、脾、腎、生藏、熟藏。」「熟藏」是腸子，熟藏那裏一節一節到了後面肛門這一邊了。

他說，我們的身體……叫我們看內部的觀想，觀內部每一個機能上有四十戶的蟲，就是寄生蟲，「在生藏中」，等於胃、腸的上半截。「戶領八十億小蟲」，有這樣多的生命寄生在我們身上。「一一蟲」能夠互相生出來。

你看我們身體的內部，不管你身體好、不好，那個地方我怎麼看得到啊？我的天啊！白骨觀修到這裏，要我自己看，看得到嗎？觀不起來吧？哎，現在給你說了，懂了沒有？觀念有沒有？觀念就是觀嘛。你就瞭解了人體內部本來是這樣，就觀了，就瞭解了嘛！

這個樣子，不管它……同現在的生理醫學（比），沒有那麼精詳。你要記住哦，兩三千年前的釋迦牟尼佛把人體內部的解剖看得清清楚楚。

你說：「我身上並沒有蟲。」你一口氣不來，擺在那裏一個月看看，各種蟲都來了，蟲就爆發了，不是外面來的哦，裏頭就冒出來了。

所以……不過有一點，它同一般的醫學生理學有所不同。把總的分類，又分成地水火風四種。身體內部「此諸蟲等，二十戶是火蟲，從火精生」，就是從人身體上的熱能所發生。「二十戶蟲是風蟲」，從呼吸、從氣化來的，「從風氣起」。他只講風火二蟲，一個呼吸、一個熱。

譬如我們身體內部，現代醫學經常講：「哎呀，哪裏發炎了！」對不對？譬如說鼻子發炎了、或者腸子發炎了，發炎就有細菌，是不是啊？哦，所以，我們還有醫生坐在這裏。消炎的藥都是殺菌的。你不發炎就沒有。有些是從風來的，沒有錯。

他說，這些蟲等，這些細菌的種子，平常在這個血脈裏「遊戲自在」， 是它活動得很自在啊，比我們跑那個運動場，還玩的舒服，在我們身體內部啊。「火蟲動風」，火大才能增大，使氣起變化。所以我們發炎了，呼吸就出問題，人一發炎，呼吸就會粗，「火蟲動風。」「風蟲動火，更相呼吸。」它們彼此在裏頭互相有依靠的，同命。「以熟生藏。」但是，它們在互相很平均的時候，風火二蟲的兩個作用很平均的時候，我們的熟生藏有了它，所以人的消化力強。「上下往復，凡有七反」，它在血液裏跟着在循環。

這些蟲等被他一描寫很可怕，有七個眼睛，每個眼裏都出火，等等等等……。那麼，我們觀得起來嗎？而且，他第一個教我們，白骨一觀好，先看我們的內臟，內臟就是那麼一套東西。你把自己想出來，自己有那麼可愛嘛，呵。

但是，你工夫定力真做到了，修白骨觀修到後面，工夫真的入定了，眼識清淨、意根清淨的時候，你這個肉體擺在這裏，內臟的五臟六腑，自己看自己，看得清清楚楚。所以，真修行到了的時候，裏面自己看自己的（內）髒乾淨不乾淨、對不對，看得很清楚。

所以，《高僧傳》上記載，那個印度的祖師佛圖澄，到中國來，有時候到河邊去，沒有人看見的時候，把胃拿出來，翻過來，在水裏洗洗，再把它放進去。看起來好像是神話，這個的確是唯心所現的。

所以，這一段的觀是這個的意思，先把觀念搞清楚。

【見此事已。又見諸蟲從咽喉出。又觀小腸。肝肺脾腎。皆令流注入大腸中。從咽喉出。墮於前地。此想成已。即見前地。屎尿臭處。及諸蚘蟲。更相纏縛。諸蟲口中。流出膿血。不淨盈滿。此想成已。自見己身。如白雪人。節節相拄。】好，先到這裏，拿個筆做記號。現在，我們觀到了這一步，曉得五臟六腑，身體內部的組織……然後，要我們用意識仔細地觀想，從喉嚨這裏下去，我們這個身體，從內部一直到下面……你們看過殺豬的，殺了豬，肚子一剖開，那個舌頭一提，心肝脾肺腎一串連着的。他是叫我們不向上面提，整個都從下面「譁」丟掉了，丟在地下，也有人做到哦。

我們另外一位道友，他看一點、做一點，自己想，想到都丟在地上那個時候，「哎呀，髒的！」自己都……「噢，這不好看。」坐在那裏都打顫起來。其實啊，是這樣，扔在地上……。然後啊，看到這一套東西——我們現在認爲我們生命很寶貴，一丟到地下以後，久了以後，臭了、爛了，爛了以後生蟲。

那麼，自己觀想把內臟拿開了以後，我們這個白骨架子，眼睛一閉，自己看。這個時候，自己內部的觀想，不是你眼睛看見，是你意識的眼睛看到自己的骨架，雪白。

我們在座好多修白骨觀的，有好多位，有些能觀起來骨頭，自己看，觀起來是黃的，對不對？平常問過我的人，我記不得是哪一位了。有些自己一定，骨頭觀起來是黑的——業力重，趕快懺悔，業力太重，就是本身業力太重。下面就有，「若見黃黑」，這一段開始。

【若見黃黑。當更悔過。既悔過已。自見己身。骨上生皮。皮悉褫落。聚在前地。漸漸長大。如鉢多羅。復更長大。似如甕堈。乃至大如乾闥婆樓。或大或小。隨心自在。又漸增長。猶如大山。而有諸蟲唼食。此山流出膿血。有無數蟲。遊走膿裏。復見皮山。漸漸爛壞。唯有少在諸蟲競食。有四夜叉。忽從地出。眼中出火。舌如毒蛇。而有六頭。頭各異相。一者如山。二者如貓。三者如虎。四者如狼。五者如狗。六者如鼠。又其兩手。猶如猿猴。其十指端。一一皆有四頭毒蛇。一者雨水。二者雨土。三者雨石。四者雨火。又其左腳似鳩槃荼鬼。右腳似於毗舍闍鬼。現醜惡形。甚可怖畏。時四夜叉。一一荷負九種死屍。隨次行列。住行者前。佛告迦絺羅難陀。是名不淨想最初境界。】好，到這裏先。

現在，由上次講的白骨觀到達不淨觀。就是人，要把自己觀想，真做觀做起來的人，這一套東西、這個境界都現前。不過，我們大家有許多看了不相信，宗教神話。

他說，把肉體想得丟出去了——我們很不容易丟出去。你真觀想白骨觀，觀想修到把肉體完全丟出去了以後，我告訴你經驗，自己怎麼呢？輕靈到極點！不過，有無限的厭惡，也有無限的慈悲。厭惡什麼？哎，人這個肉體生命多麼醜陋！慈悲，覺得一切衆生都太可悲了，把這一個醜陋的生命抓得那麼牢，自己不曉得抓一個真實的生命。

第二點，你看，然後叫我們丟在地下了，這個東西假我們意識的觀念把它放大、擴大，擴大到很大，大了以後又爛了，爛了以後再觀想白骨，看到地下冒出來這些餓鬼，在喫這個肉，喫這些爛肉。

我們（會）認爲這個是不可相信的，大家就是信不過，不是不可相信，不可能相信。（因爲）大家沒有看到過鬼。其實啊，我們先不講另外看不見一面的鬼，是有喫屍體的鬼；我們講看得見的好不好？假設我們肉體被開了刀，或者挖了一部分丟在地上，你丟幾天看看，然後把這一堆肉再拿到顯微鏡下化驗，有許多細菌啊，有些像貓、有些像狗，各種各樣多得不得了，沒有錯，這是現實的境界。

再說，我們假設身上生瘡爛了，你把這塊肉挖下來，丟在地上看看……他說，還有看到這個爛了的肉裏頭……「四頭毒蛇」，有一個頭上流下了水，有的流下石頭。我們現在活着還沒有爛，經常刮下來石頭，有沒有？有些小姐們臉上，面膜一擦，白的一塊小石頭，大一點就不得了，（會）變癌症的。流水的，身上的雨水，哪裏一刮，血啊、水啊就流出來了，我們睡覺的時候，口水就流出來，髒！

這個樣子，由白骨觀到不淨觀，你把它觀想成功了（是）第一步。所以佛講的話，你不要看佛經講得，「假的，都是神話。」後世真正修持的，沒有人看，認爲這些都……老實講，不管你出家、在家，看到這些都信不過的，不會信的。我現在給你們講明白了，你們就愛看了，哎，就知道佛說的對喲，真的，對不對？是這樣的，你不要被我翻譯的騙過去，佛給你講的就是這個道理。所以，把自己白骨觀、不淨觀，先看清楚。

佛再說下去，「佛告……。」（下課磬響）哦，那麼快。

這不是講理論啊，做工夫的境界，一方面聽，一方面自己體會。

# 禪祕要法講座 04

---禪祕要法講座

【佛告阿難。汝持是語。慎莫忘失。爲未來衆生。敷演廣說此甘露法。三乘聖種。時迦絺羅難陀。聞佛說此語。一一諦觀。經九十日。不移心想。至七月十五日。僧自恣竟。時諸比丘。禮世尊已。各還所安。於日後分。次第修得四沙門果。三明六通。皆悉具足。心大歡喜。頂禮佛足。白佛言。世尊。我於今日。因思惟故。因正受故。依三昧故。生分已盡。不受後有。知如道真。必定得成清淨梵行。世尊。此法是甘露器。受用此者。食甘露味。唯願世尊。重爲廣說。

爾時世尊。告迦絺羅難陀。汝今審實得此法者。可隨汝意作十八變。時迦絺羅難陀。住立空中。隨意自在。作十八變。時諸比丘。見迦絺羅難陀。我慢心多。猶能調伏。隨順佛教。繫心一處。不隨諸根。成阿羅漢。爾時會中。有千五百比丘。亂心多者。見此事已。皆生歡喜。即詣佛所。次第受法。

爾時世尊。因此憍慢比丘摩訶迦絺羅難陀。初制繫念法。告諸四衆。若比丘。若比丘尼。若優婆塞優婆夷。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。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。時諸比丘。聞佛所說。歡喜奉行。

佛告阿難。汝今見此摩訶迦絺羅難陀比丘。因不淨觀。得解脫不。汝好受持。爲衆廣說。阿難白佛。唯然受教。佛告阿難。諦聽諦聽。善思念之。】

（本集錄音不清楚，記錄的錯誤一定不少，請慎重理解！）

這一段，我們看到……都看完了這些經文，好多要點要留意一下。看着很方便。佛說出來的白骨觀法，很最初的最初的……不淨觀……就得道了，我們大家也聽懂了，怎麼得道？啊！這個要討論。現在，先看本段經文，再去仔細研究。

那麼，佛說了白骨觀、不淨觀的境界以後，吩咐阿難說：你把我所講的法門記上，不要忘記了，爲將來的衆生，好做修習的方法。爲「三乘聖種」，聲聞、緣覺、菩薩三乘道的人要修持，都要拿這個來打基礎。那麼，佛又同阿難講——阿難就是專門替佛錄音的，腦子錄音，他的腦子（對）聽過的佛講話，一句不會忘記的，都記得，所有經典後來都是他講出來的。

那麼，再回轉來說。當時，迦絺羅難陀聽佛說了白骨觀與不淨觀的方法以後，他依教奉行，自己老老實實地用功，照佛的方法「一一諦觀」，一步一步都不放棄地做，多少天呢？「九十日」，他學了佛的這個教法以後就開始修持，九十天，一百天不到，三個月。三個月「不移心想」，第二個念頭……專做白骨觀、不淨觀，照這個次序來修，絕不變。

我們曉得，這個很嚴重，「不移心想」！我們有許多學佛的人，學個法，修幾天：哎呀，不對，我還是念佛吧……再念幾天，不對，我要修密宗……不對不對，我還是道家搞搞蠻好……再不對，呼吸止不了，就看趾頭……趾頭看看也差不多了，不對，還是數息觀吧……所以我們普通人之所以沒有成就啊，這就是個大問題。

你要曉得，你聰明，絕沒有迦絺羅難陀那麼聰明吧，上面所說法都聽過，不是一生，生生……這一下，聰明人走笨法，走非常老實笨的路子，是「諦觀，經九十日，不移心想」，這三個月幹什麼呢？就是整個假期——佛教的制度，夏天結夏，就是大家集中在一起，不準在外面化緣。

因爲印度的中印度到南印度天氣熱，熱得呀，各種生命蟲啊、螞蟻都出來，殺生的機會多，這是一個理由；第二個理由，熱，沒有辦法出去，太熱了，溫度太高了。那麼比丘們出了家，做佛的弟子，光着，像印度人一樣不穿衣服，跑出去不禮貌，穿着衣服又太熱……佛的制度是關起來，大家一起在修持。到了七月十五，暑假過了……那叫「僧自恣」，自由自在的這個夏天的生活過去了，開始恢復遊行、教化、化緣。

所以，七月十五那天，「僧自恣竟」，過了，大家臨走之前——當然，三個月都跟着佛在一起修的。所以，「時諸比丘，禮世尊已」，很多的出家佛弟子向佛告別，磕了頭，「各還所安」，每個人都回自己的廟子，回自己的茅棚去。「於日後分，次第修得四沙門果。」那麼，弟子們回到了自己出家、自己修持的地方以後……怎麼叫「日後分」呢？夜裏，每個人都很用功，慢慢證得四果羅漢的果位。

所以，由修白骨觀、不淨觀這個法門，證得四果羅漢，「三明六通，皆悉具足」。所以，每個比丘又回來，證得了的人，高興，回來找老師、回來找佛，「心大歡喜，頂禮佛足。白佛言。世尊。」

這又是一個重點來了。第一個重點是「經九十日，不移心想」，這兩句話，你看，我們做得到嗎？做不到！不要認爲自己比他們聰明，修了兩天三天，或者搞了兩三場打坐：哎呀，反正白骨觀我沒有希望了……你當然沒有希望了，你本來沒有希望，你不要把你當成希望……你能夠像這樣修？！所以這兩句是重點。

現在的重點，回到佛這裏後，「我於今日因思惟故，因正受故，依三昧故，生分已盡，不受後有，知如道真，必定得成清淨梵行。」這一段是要點。這些佛的弟子們，回去修持證果了以後，來向佛感謝，感謝他提到經驗之談，我們後世學佛……。他說，我現在因爲正思維，觀想不是正思維，我前天告訴你們正思維怎麼講，修白骨觀，裏面五臟六腑看得清清楚楚，都是正思維。

因正思維故，並不是說，把念頭放下，懶得想就叫做得定，你們自己懶得想叫做思啊？那正在昏沉無明中啊！不得了的啊！越來越懶、越來越笨、越來越壞。怎麼壞呢？因爲喜歡懶，念頭不喜歡動（不）做正思惟，所以，任何一個貪嗔癡慢念頭一來，越來越重！

所以，正修啊正思維……因爲正受、正思維，「因正受故」，你做白骨觀、做不淨觀以後，一步一步工夫，你看腳趾頭的白骨，不要說多，你左邊大腳趾頭的白骨一想起來了，真的被你觀起來，馬上人就變了，自己的感覺就變了，或者是發暖，或者一切都變了。

但是，這個時候有許多人，或者氣脈動了，平常學密宗、修道家有經驗的：哎呦，裏頭督脈也動，任脈也動……你跟着氣脈走了就不是正受！三昧是正受啊。因爲你現在是在修白骨觀，你的正受就是左邊的大趾頭，這個肉沒有了，肉爛了，這個白的白骨這一點，這一點看清楚就是一心不亂，這就是你的正受！

那麼，身上所起的暖相、所起的舒服的相、所起的氣脈震動相，那是正受所發的餘波，不要跟着這個餘波走，這才叫做正受。

所以他說，「我於今日，因思維故，因正受故，依三昧故」，什麼三昧？白骨觀三昧、不淨觀三昧。「生分已盡」，這一生就了了，「不受後有」，不來了這個世界，欲界裏不再來玩了，再也不來了。

「知如道真，必定得成清淨梵行。」現在我們曉得，真正學佛學道的人，得了正道，這一生一定可以即身成功，得到清淨梵行。所以，下面讚歎這個法門，而且，這些弟子們希望佛再回轉來，爲後來人要求……因爲這是一個甘露法門，希望佛再說。

那麼，佛也找個證明，找個學生來表演，就告訴迦絺羅難陀，他說：你現在，因爲修白骨觀、不淨觀證道了。他說對。你做給他們看，現身現十八變、現神通，所謂「十八變」，這個肉身可以一跳，意念一動就站在虛空中，上身出水，下身出火，各種變化修成了，「十八變」。迦絺羅難陀聽了佛的吩咐，馬上立在空中，「隨意自在，作十八變。」

那麼，這些弟子們一看，迦絺羅難陀平常傲慢得很，脾氣又壞、又傲慢、學問又好，……眼睛看天花板的人，這還得了。看到迦絺羅難陀「我慢心多」，又有我慢，心眼又多，嘿！結果都調伏了，自己能夠調伏，皈依佛法僧。一心不亂，調伏了。

「隨順佛教，繫心一處，不隨諸根，成阿羅漢。」阿羅漢怎麼得的？這裏法門都告訴你了。只要你「繫心一處」，哪一處呢？這個是問題，下面都有（講）啊。把心念專一，就定在那一個地方，不跟着六根轉。眼睛看着外面好看的，這個眼睛就會動，眼睛一動，心就跟着跑了；耳朵聽人家講一句話：「你看這個傢伙裝模作樣……」「怎麼樣，我在打坐啊！」耳朵跟着跑了，意根也動了，六根都隨諸根而轉，沒有繫心一緣。

所以你注意喲，要想怎麼證道，「繫心一緣，不隨諸根，成阿羅漢。」這是重點，重點都要記起來。這就是祕訣了，修持的原則。

所以，大家修持不能繫心一緣，系就是把心拴攏來，你說：我拴不住啊！像今天有個同學來問一樣：「老師，妄想太多，怎麼有個法子把妄想……」有個法子，妄想不是更多了！就是這個道理，你把心拴一拴嘛，就拴住了嘛，學笨法嘛。

那麼，當時會中，「有千五百比丘」，注意這四個字，「亂心多者」，同你一樣，都是散亂心。看到這個事，就立刻「生歡喜」，都到佛這裏「學法」，學這個白骨觀、不淨觀。

那麼下面一段一段……所以，佛就告誡：「若比丘，若比丘尼」，「若優婆塞優婆夷」，男居士、女居士，「從今以後」，你們真想求佛法，「應當繫念，專心一處」，這是學佛法的基本。

所以，大家念個佛號也是繫心一念。但是，佛號那個路雖然也是有分別影像，它無處哦！把心繫得很遠，繫到西方那裏喔，很難栓得住，你沒有那麼長的繩子。現在教我們白骨觀、不淨觀，系自己身體內在的，繫心一處一做到了，嘿，就證果，這是佛說的。

假設，「若使此心馳騁六根」，六根跟着跑，像猴子一樣的，他自己（還）不慚愧——你要曉得，大家自己反省啊，反省這個毛病。「當知此人是旃陀羅」，印度人講的賤種，劊子手啊、殺生的啊……賤人、賤種第四種階級……。換句話，你這個人自甘墮落，自甘下賤，「非賢聖種」，不能得道。

「心不調順，阿鼻獄卒，常使此人」，他說你的心不能專一的話，地獄裏的鬼就跟着你；而且你心裏頭有鬼，經常指揮你，鬼指揮你，魔鬼指揮你。重點在起心動念……。所以，「阿鼻獄卒，常使此人」。

「如是惡人，於多劫中，無由得度。」什麼叫「大惡人」？心太散亂就叫惡人，佛經上說。這樣的惡人，於多生累劫裏，永遠不會得度。「此亂心賊，生三界種」，你要曉得，就是因爲亂心，所以墮下三惡道，地獄、畜生、餓鬼。所以這一段是學佛要點。

那麼，我們現在做一個結論，學佛修持的方法很簡單，如何繫心一處，專心一念，怎麼做到？那麼佛，現在告訴我們第一步，白骨觀、不淨觀，把自己觀起來，自己隨時變成個骷髏架子。

那麼我告訴你經驗，你只要一觀起來，無比舒服，那真是覺得自己「縱然白骨也風流。」……一直到達。有病的，你五臟六腑那些肉統統丟在地下給鬼吃了嘛，觀完了嘛，病痛從何而生啊？！沒有了，自己就把它開刀拿掉了。

再，你觀一下，下面有（講到）的，觀白衣觀世音菩薩從那個淨瓶裏頭，那個甘露水從你頭頂灌下來，做個日輪觀，太陽一照，鈷60自己就照了，照了以後，癌（症）都把它照化了，骨也把它化空了、化光了，一片光中……最快的路子！希望大家真能夠修到。那麼，這是第一步。

（同學問：老師，有幾個問題要請教老師。第一觀，可以說是從白骨觀到不淨觀，我這裏有個感想：以我們平時的骨頭來講，就是所謂四大，四大來講，以地大最粗……當然，像我們的肌肉、骨頭，都算是屬於地大。這個肌肉跟骨頭之間，可以說骨頭比肌肉要粗。他這個第一步觀法，先從骨頭觀，從下面觀到上面，然後又從上面開始(下來）改不淨觀。照說，白骨真觀起來，那又何必又來修這個不淨觀呢？再說，應該先從不淨觀起，因爲我們骨架外面包着皮、肌肉、神經系統,那我們從不淨觀來講，應該先觀這個肌肉，把這個肌肉拿掉，先觀爛掉了，那白骨觀不就觀成了！爲何不先從不淨觀開始，然後，白骨就自然現前了，這個是什麼道理？)師插話：你講得有道理。（還有第二個問題：裏面關於什麼蟲的，有四十多戶蟲啊，或者是七隻眼啊，還有九個頭的，是不是真有這樣子的蟲，還是這個是象徵代表什麼意思？七個眼睛是象徵什麼嗎？我這兩個問題，請教老師）

你問得很好，也問得很對，真修持應該如此，問的好！

普通我們講修持，白骨觀……你現在瞭解了這個身體四大。骨頭是地大變的，骨頭是最粗的，粗重，最粗最重。所以，《瑜伽師地論》再三強調提到，凡夫、沒有修持的人，身心都很粗、很重，拖累很大，證了道的，相反的名字就來了，變成輕安。那麼，白骨觀的修法呢，就是在四大里頭先觀成白骨，把肌肉都拿掉，我們看到桌子上擺的白骨架……大家也許有人跟從智法師同感，想問沒有問。

那麼，這個白骨照佛這樣說，整個地觀起來了，自己就是這樣一個白骨，像這個架子一樣已經觀起來了，爲什麼要反轉來，再到前面把五臟六腑都丟掉呢？問得好！你們曉得嗎，這就是所謂《禪祕要法》，這個密法拿到了，但關鍵的這個鑰匙沒有開開。

第一，我們曉得，佛叫我們觀白骨的時候，先觀腳趾頭，同焦先生過去自己所經驗過的一樣，他叫我們先把肉撥開，對不對？肉撥開了以後，先把骨頭露出來，我們冬天喫橘子一樣啊，呵呵，就是先把它撥開了，白骨觀起來了。這個時候，白骨觀上來了以後，到了上半身，一直觀到頭，對不對？你看看書上。那麼，再叫我們觀皮，把肉跟皮，剝橘子一樣一起剝下來……那麼再來呢，把皮慢慢剝掉，剝開了以後，從前面一直下來，然後叫我們把五臟六腑都從下部……像這個骷髏架，從下部這個地方「啪」地把它丟在地上。

這同天地自然，同我們現在生命的道理——你們學過醫學，我們的骨頭架子一直靠背脊骨這裏——中樞神經，整個的神經……至於我們的自律神經呢，人爲什麼腳痛啊，中風啊，手啊都不能做主了，那就是自律神經、自覺神經又是一個系統，自主神經這個系統就是五臟六腑一路下來的………（錄音不清）就是這樣。

這個自主神經系統，我們道家所謂怎麼（講），你骨頭架子觀起來，是督脈這個系統把它打通了，也把它去掉了、空掉了。任脈還沒有，可是他沒有講這個，所以是奧祕，最好不需要懂，不講理論，你做到了，自己就清楚了。

所以你問的好，是有它的理。所以，它轉過來，換句話，叫我們從底下先觀好，向上觀，再從上面降下來，向下觀，把內臟都空掉。就是這個理由。

至於說，丟下來以後，我們看，什麼九個頭（的蟲）啊……你要是研究過微生物，研究過細菌學，你看那個很小的細菌，顯微鏡放大……什麼鬚子啊，多得很啊，好多，佛說的還是大的，那細講就很多。就是講，我們這個生命那個細菌，其它所謂附着的生命細菌多得很。

所以，我們身體活着，氣機健康的時候，真正健康的，這些鬼呀、細菌呀——也可以叫它是鬼，起不了作用。等到你身體一衰老、一毀壞的時候，它都起作用，都是毀壞你的東西……就說被餓鬼吃了，都是這樣，最後，都化爲空。

（同學問：那爲何不從前面肌肉……）那倒轉來修不通的，倒轉走，走不通的啊。如果倒轉來這樣修觀，先從肌肉部分，先從內臟上（觀），這就是我們道家的方法。密宗、道家後世走這個法子，觀氣脈、三脈七輪，觀了半天，大家弄得血壓高、心臟病，那個倒轉來修並不對，修不好，很多容易出毛病。第二，而且身見去不掉，最重要的是身見去不掉。他這樣一個動機，自然的法則……一來就把白骨觀來，身見、我見很容易去掉，走漸修的路子。

那麼，再看下面，研究第二觀。第二觀的修法並不一定叫我們照次序來，最好照次序來。

【第二觀者。繫念額上。諦觀額中。如爪甲大。慎莫移想。如是觀額。令心安住。不生諸想。唯想額上。然後自觀頭骨。見頭骨白如頗梨色。如是漸見。舉身白骨。皎然白淨。身體完全。節節相拄。復見前地諸不淨聚。如上所說。不淨想成時。慎莫棄身。當教易觀。易觀法者。想諸節間。白光流出。其明熾盛。猶如雪山。見此事已。前不淨聚。夜叉吸去。復當想前作一骨人。極令大白。此想成已。次想第二骨人。見二骨人已。見三骨人。見三骨人已。見四骨人。見四骨人已。見五骨人。如是乃至見十骨人。見十骨人已。見二十骨人。見二十骨人已。見三十骨人。見三十骨人已。見四十骨人。見四十骨人已。見一室內。滿中骨人。前後左右。行列相向。各舉右手。向於行者。是時行者。漸漸廣大見一庭內。滿中骨人。行行相向。白如珂雪。各舉右手。向於行者。心復廣大。見一頃地。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。心漸廣大。見一由旬。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見一由旬已。乃至見百由旬。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見百由旬已。乃至見閻浮提。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見一閻浮提已。次見弗婆提。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見弗婆提已。次見瞿耶尼。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見瞿耶尼已見鬱單越。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見四天下滿中骨人已。身心安隱。無驚怖想。心漸廣大。見百閻浮提。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見百閻浮提已。見百弗婆提。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見百弗婆提已。次見百瞿耶尼。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見百瞿耶尼已。次見百鬱單越。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。見此事已。身心安樂。無驚怖想。心想利故。見娑婆世界。滿中骨人。皆垂兩手。伸舒十指。一切齊立。向於行者。於時行者。見此事已。出定入定。恆見骨人。山河石壁。一切世事。皆悉變化。猶如骨人。爾時行者。見此事已。於四方面。見四大水。其流迅駃。色白如乳。見諸骨人隨流沉沒。此想成時。復更懺悔。但純見水。湧住空中。復當起想令水恬靜。佛告阿難。此名凡夫心想白骨白光湧出三昧。亦名凡夫心海生死境界相。我今因迦絺羅難陀。爲汝及未來一切衆生等。說是白骨白光湧出三昧門。爲攝亂心渡生死海。汝當受持。慎勿忘失。爾時世尊。說此語已。即現白光三昧。一一相貌。皆令阿難悉得見之。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此名白骨觀最初境界。】

好，這一段，我們先念完原文。注意，有幾個重點啊。白骨觀，像佛告訴我們的修持方法都非常簡單，觀起來了以後，第一步，白骨觀、不淨觀照經典上告訴我們的方法做到了，然後繫念額頭上，是這裏（師手示）。你要曉得佛法進來，後來變了，道家有些傳你（系）念這裏了，有些傳是在頭頂上，——都是佛家的白骨觀法變出來的。我們現在就曉得找出這些思想的來源了。

但是，佛法講修持的次序是呆定的，先把前面的白骨觀、不淨觀做好了，佛現在給你們補充啊，（沒有）做好了以後，你馬上要觀這個地方不行哦，沒有做好（就）觀這個地方，血壓會高的喲，血壓高不行。（但是）若把前面的白骨觀、不淨觀做好了，你不觀這裏也不行哦，怎麼不行呢？嗨，不觀這裏不舒服，白骨觀、不淨觀做好了的人，心念清淨專一了，繫心一緣——密宗，特別是道家，要求氣脈，在這個白骨觀的修法裏不談氣脈，但是氣脈有沒有呢？自然有，到了晚上，那個精神，噢，晝夜頭頂……諸佛菩薩給你灌頂一樣，都在光中。這個光中，你（若）作意思維，天眼這裏都會開的，所以自然會繫心在這裏。所以你看佛像，有許多畫的有三隻眼睛，這裏開一隻眼睛，就是這個地方。

所以，第二個是繫念在這裏，其它的白骨觀本來叫你從腳趾頭觀起的，對不對？有些人，你們有些人剛纔問問題，不大願意啃腳趾頭啊，這一下啃頭骨來了。

叫你「繫念」，「諦觀額中」，叫你自己——不是拿眼睛去看啊，意念境界。「如爪甲大」，指甲那麼大的一塊，頭頂亮光，照見三千大千世界，頭頂上會照見。四個字啊，「慎莫移想」！念頭就在這裏，白骨。這一節白骨如玻璃似的，它不是玻璃、金剛鑽。換句話，變成了透明的雷達電眼，專定在這裏，「如是觀額。令心安住」，使心安定下來。所以有人不肯起定啊，他在這個境界「不生諸想，」其他妄想一概沒有了，「唯想額上。」

由額上這一點，觀自己的頭骨——這個骷髏（模型）的頭骨並沒有做好，馬馬虎虎，實際上，頭骨（是）由好幾塊兜攏來。「見頭骨」是一塊一塊兜攏來的，「白如頗梨色」，所以頭骨這個地方有個十字縫。實際上，假設你把頭骨這裏一打開，像西瓜一樣，七八塊頭骨像蓮花一樣。這裏一打開，一身白骨不要觀，自然就出來了，「白骨」「皎然」，「皎然白淨」，看到全身的白骨，這個時候觀起來了，「身體完全，節節相拄」，就是這樣一個架子擺在這裏，心完全定住了。

那麼，前面不是叫我們把內臟觀到都丟在地下，給狗吃了——不是給狗吃了，給鬼吃了，那些餓鬼啊，有怪相的都來，一個一個飛起來喫。等於我們……其實你不要覺得：哎呀，好髒啊！我的肉身……你到中央菜場看看，我們就是餓鬼啊！把那個豬啊一條一條割來喫啊！哎，沒有什麼稀奇呀！你不要把自己看成了不起，我們喫人家的肉，人家餓鬼喫我們的，一樣的。

這個時候，有一句話千萬注意啊，「不淨想成時，慎莫棄身」，這個時候會不想活的。所以，佛在世的時候，好多羅漢當時捨身自殺了，他觀想成功了：哎，這個人身有什麼用！結果嘛，有一個羅漢，也是佛的弟子，本來是外道出身的，他也觀成了，觀成以後，他跟大家……有些想自殺，殺不下去，他說：「我專門會殺。」他說：「那你就幫忙了。」他就給人家幫忙，就切菜瓜那樣在那裏切。後來佛過來了，這怎麼搞的……。你看，佛他老人家在世的時候，也發生過這個案子。我們的檢察官就要趕快去驗屍體了。他一個一個在切，因爲大家要他切嘛。

所以到這一步，很容易灰心，把自己自殺了，不想活了。所以佛告訴你，這一步（還）沒有完成，他說：你「不淨想成」，修成功了，「慎莫棄身」啊！不要把這個肉身丟掉啊！你還沒有完成，還早的很呢！「慎莫棄身」，你看，特別提醒你注意。

那麼，這個時候他叫你怎麼辦呢？你人是會發生很大的厭離心，討厭自己，討厭……沒有可愛的！他說，誒，趕快 「易觀」， 要轉換方法，「易觀」就是換方法。現在下面教我們第二步的方法，「當教易觀。」

你們將來教別人也是這樣，真有人修到了這個程度，趕快叫他換方法，不能再修這個方法，不淨觀不要修了。「易觀法者」，這個不是白骨流光，佛告訴我們，這個叫「凡夫心想白骨白光湧出三昧」。

這種修法教我們怎麼想呢？調一個方法，想每一個骨節，我們骨頭裏的，自己放出光來。這個光啊，光亮得很，每個骨節裏都放光，「猶如雪山」，照亮一片。也是你用意想出來的，一切唯心哦，你硬想出來的。

有些人修到這裏想出來，有什麼效果呢？你夜裏在房間裏，燈都關滅了，一點亮光都沒有——什麼都看見，自己本身放光了！

所以，佛圖澄到中國來弘法，那個時候沒有電燈耶，他胸口裏有一團棉花，他晚上要看書的時候，把那個棉花一取就照亮了，別人一進來看到他，他就遮起來，不給人看見。所以當時人都皈依佛法，很多啊！

第二點，你白骨觀修到這個時候，白骨會流光的，那麼，這個光明很盛，雪白一樣。

這個不是想，也不是觀，你看書上有個字，「見此事已」，實在的境界會來。就是剛纔告訴你的，整個房間不要點燈，整個亮了，自己還在定中，整個亮了。那麼這個時候，身心之舒服，那當然不要講了。

這個時候，你觀想丟在地上（的）不淨觀，自然被餓鬼搬走了，搬到中央菜場去賣了，賣人肉去了，你就不想了，他就賣你了。你只要想，就是改變方法想，我們自己覺得（是）一具白骨在這裏，這個白骨當然還是我了。

那麼，再觀想，同樣一個白骨人站在這裏，由一個想兩個，兩個想三個、想五個、千千萬萬個，結果想到全世界、宇宙所有的一切衆生都是一具白骨而已。都舉着右手，向「行者」，行者即修行的人，就看到白骨人一個一個向你行禮、過去了、行禮、過去了，很好玩，哈，這個圖案好玩。

最後想到這個全世界裏頭的人類，都是機器人，就是一個白骨架子在走而已。

他說，這個時候，你看到最後，「見此事已」，確實境界現前，「出定入定」的時候都看到，看到人都是一具骷髏。那麼，這個時候有什麼境界呢？注意哦，下面重點都要圈起來了，「山河石壁，一切世事，皆悉變化，猶如骨人。」你到了這個境界，修持到了，你看這個物質世界的一切，山也好、大地也好、石頭也好，一切世間的萬物都如白骨……。

那麼，你修到這個時候，看到……剛纔從智法師講，修白骨觀要先觀地大，身體上修這個地大，跟着水大觀來，見四方八面水流出來，白色的，牛奶一樣白。然後，這個白水把這個世界上所有的白骨人都飄走了。那麼飄走了，你漸漸……慚愧，就要起慈悲心了。

然後啊，由地大觀、白骨觀成就了，水觀成就了，這一切成就了……。

白色乳白的水，這個水就是充滿了整個的虛空。（同學問：爲什麼要流水？）是啊，修水大觀嘛，地大化掉了，水起來，修水大觀。

那麼，這個水完全「恬靜」了……所以，這個叫什麼呢？「凡夫心想白骨白光湧出三昧」，另外一個名字，也叫做，「凡夫心海生死境界相」，生死海就是水。

有骨，然後先有水。男女交合出精，做愛，水大，就是這個水大。所以，這個水不是普通哦，乳白色的，生命的根本……。這還是第二步的修法。所以，這個水是「凡夫心海」的「生死境界相」。在我們身上的精都是這個變的。

佛又同阿難講，「爲汝及未來一切衆生等。說是白骨白光湧出三昧門」，這個法門還是爲了修定，爲攝亂心，「渡生死海」，真正了生死。「汝當受持，慎勿忘失」，你好好去修，不要忘記了，流傳給後世。

那麼，佛說到這裏的時候，自己耍一個神通給你看，自己玩一個，「即現白光三昧」，「一一相貌」，都使阿難看得清清楚楚，叫他做記錄的時候，把這個情形記下來。

那麼，佛給阿難（等）親口講了這個修持方法以後，這是白骨觀最初成就的境界，由白骨觀已經進入到《楞嚴經》上所謂「水觀三昧」——《楞嚴經》二十五位菩薩，修持圓通的時候，有修水觀三昧，也由白骨觀……所以叫「最初境界」。

那麼剛纔有人問，爲什麼要有這個水呢？就是水大。所以，我們凡夫三界的第一個重劫，也是水劫；我們修持的第一個難關過不去的，也是慾念來的，就是荷爾蒙的變化。荷爾蒙內分泌就是水大變的。所以男女漏丹啊……清清靜靜的兩個人，結果稍稍這個荷爾蒙增加一點、多一點，兩個人就像狗一樣去追去了，就爲了把這一點點水流散了，就沒有事了。

地水火風在這麼的變化，這個物質的東西、物理的東西，就影響你在生死海中漂流。或者白骨觀觀了以後，你到達這裏……。這一境界，你修到這裏，不是觀哦，這一步你注意哦，有一個字哦，到這一步不是觀字，對不對？「見」，硬是那個境界現前，看見，不是眼睛看見，意識的境界裏都清清楚楚。

所以，這一些修法……後世一般佛教，學佛證果的非常少，因爲大經典來了，尤其禪宗啊、淨土宗興盛啊，噢，認爲這些是小法，小乘的法子，沒有意思！小乘法子啊纔是佛法呢！佛親自告訴你修持的經驗，是祕密，非常重要，也非常切實。

（同學問：老師，提到的白骨人都各舉右手，有什麼道理？）對，右手啊，你看，有個道理，這個地球南北極的磁場，由北極向南，所以中國的文化，坐北面南是帝王的坐法，太陽從左邊到右邊，就是順手。所以佛經裏「右繞三匝」，我們人體做事也都是右手，就是這樣，這個氣脈，由左到右這樣通的，是順轉。逆轉呢？回到涅槃去了，那就好了。順轉是生法，所以「右繞三匝」。

但是，這個順轉在真正的生死海中是生法，逆轉是滅法。所以都舉右手，像我們人都喜歡用右手。最後，（錄音聽不清）……。

所以，你修持到那裏以後，到那個時候有這個境界現前，有些人一打坐坐在那裏，定力好了，硬是眼睛開着也好，真有人給你磕頭頂禮啊，有些怪裏怪相的，妖怪一樣，都有啊，不要怕，修白骨觀就是……嘿，這有什麼！妖怪也好、鬼也好，哎，我都是白骨，你要啃骨頭，你拿一塊去啃。然後你把骨頭一化光了，影子他都找你不到，你就（錄音聽不清）……。

所以，右手，佛經的「右繞三匝」也是這樣講。你們上殿，和尚右繞佛前向前面走，你們有許多……我看到你們有個人向左邊走，就錯了。這個道理。

趕快修持這個法門吧！有病的無病，要想長命的得長命，要想成道的得道。

# 禪祕要法講座 05

---禪祕要法講座

噢，那麼多問題呀？這些問題答答完了，兩個鐘頭就沒有了。（同學插話）嘿嘿，沒有關係，你還年輕啊。

今天很多問題，第一個，先答重要的問題，有人問白骨觀的修法，怎麼樣修法？看起來很好玩，我們現在教的，就是根據佛所說的白骨觀的修法，還要問怎麼樣修法，這不是很滑稽，但是啊，也蠻有道理。

就是說，白骨觀的修法，假設以打坐來講，大家第一步先靜坐，就是上座靜坐，什麼數息觀、唸佛這一切等等的方法都不需要用。第一步，上座就是盤好腿坐好，完全放下，靜坐。不管你一分鐘、兩分鐘、幾秒鐘，你自己覺得心境比較寧靜——說真正靜坐，絕對坐到靜，這個境界是很不容易的，自己感覺上比較寧靜了，那麼，照規矩的修法，就是從十念法前面的次序來。或者心中先念佛，念幾聲南無本師釋迦牟尼佛，不是念阿彌陀佛，南無本師釋迦牟尼佛、南無本師釋迦牟尼佛……，合掌念更好，很恭敬的，唸佛求佛的加被，希望這個白骨觀法，能夠很快速地修成就，唸佛。念法——本身白骨觀的法門就是法。念僧，你只（要）心裏唸到，像佛的弟子等等，許多證果的聖賢，都是由修此法門成就的；或者心裏念一句「南無十方聖賢僧」，就是已經得道的，就是求加被，求他力的加被，幫忙自己快一點成就。

然後，修白骨觀法。現在經典上告訴我們一步一步的觀，這是爲了教人，佛的教授、教育的方法，有次序、有程序的，很分析的給大家講，教我們怎麼做工夫。

實際上，你工夫熟練的人，或者靜坐有經驗的人，或者初步開始學，心境已經……白骨觀，我們大家現代人，很少真正看到墳墓上死人暴露的骨頭，那麼就拿這個模型……怎麼觀法？不是用意硬去想，第六意識觀不出來的。

這一點，必須要了解一個學理，我們這個意識能夠思想同感情，這是第六意識；意識的背面，意識背後的反面還是意識，唯識學上有個名稱，叫獨影意識、獨影識，也叫做獨頭意識。就是現在心理學所講的潛意識，另一種翻譯叫下意識。現代心理學有時候亂比方，認爲第八阿賴耶識就是潛意識，這是錯誤觀念。

潛意識、下意識（是）第六意識的反面，獨影意識。所以有一個翻譯叫獨頭意識，怎麼叫獨影、獨頭？我們做夢的時候，眼睛眼識沒有動，耳識也沒有聽見外界的聲音，睡着了嘛，眼耳鼻舌身不動，眼耳鼻舌身前面五個夥伴都沒有動，那麼，怎麼會做夢，夢中也會看、也會聽、也會喫，這（就）是夢中第六意識的獨影作用，怎麼叫獨影？它不靠眼耳鼻舌身前面五個夥伴幫忙，它自己單獨反影過去、現在、未來的景象，所以叫獨影意識。

其實獨影意識不一定（只）在做夢的時候，有時候一個人在白天，有時候無意之間好像愣住了、呆住了，在呆住了的時候，忽然一個——我們普通講直覺、靈感，有很多直覺與靈感都屬於獨影意識。

所以，觀這個白骨的影像，這屬於修持瑜伽的方法，是屬於有分別影像。這個有分別影像觀法的時候，獨影意識起的作用就是獨影意識的帶質境。所以，把白骨的模型看清楚了，那個時候不是用意識硬去想，就是迷迷糊糊先有這麼一個影像來。

這個帶質境在唯識學裏也有分別，是假帶質境，換句話，是個幻影，幻化的影子。真帶質境，第八阿賴耶識的真帶質境，那是整個物理世界，三千大千世界宇宙萬有，是第八阿賴耶識的真帶質境。現在是第六意識的假帶質境起觀。

由起觀這個有分別影像，這是個影像，慢慢把這個影像觀實在了……我不是已經講過，你把分別影像，不管它在內、外、中間，有這麼一個影像定住了，比較明顯了——注意這句話，明顯不是說眼睛看到，在意識的境界上比較顯明瞭，能夠相當定住了以後，它自然而然迴轉到身上來了，跟你身心合一了。那麼這個時候，以不分別的意識，看自己的腳趾頭、全身的白骨，很快的，剎那之間很容易，一氣就觀好了。

像我們佛說的程序有那麼久，一樣一樣，由骨頭一節一節來，其實一節一節來……真到了那個定力一回轉，止觀一起來的時候，一回轉來，剎那之間，一身白骨就呈現了，人就馬上輕鬆了，身心，生理與心理柔軟了，譬如有病的，像血壓高的，馬上就沒有了，像心臟什麼……因爲跟着的是不淨觀，心肝脾肺腎一下拿空了，就是前面這個骷髏一樣，它就沒有感受了，這一切病痛就化了。

所以，有幾個人問：白骨觀怎麼修法？他問的有道理，現在告訴你是這樣修法，就是這樣開始修。

然後修到，能夠上坐下坐隨時……最後白骨觀起來了以後，那麼下面，佛會一步一步講下去，白骨流光，白骨裏頭就化光，化光以後慢慢白骨化空，人就住在整個無雲的晴空裏頭，「無雲晴空」四個字，沒有云的天晴的時候，不是普通的天空，天晴的時候，天上一點雲都沒有，藍色的晴空，天上是蔚藍色的晴空。那個時候沒有自己的身體，沒有一切的感覺，整個的無雲晴空即我，我即無雲的晴空，無比的舒服、無比的安詳、無比的輕鬆、無比溫暖，沒有身心的感覺。

這就是白骨觀……有人（問的）第一個重要的問題，怎麼樣修法？今天，再重複講一次，希望大家記得，不要再問到前頭，又倒轉來不瞭解了。

第二個問題，有人問：像第一觀裏頭，白骨觀與不淨觀，說人身體上內部有四種蟲，每一種蟲都有二十戶，就是二十個大類。那麼，有兩種很嚴重的在生藏——佛經所謂講的生藏，就是喉嚨以下，肺、心臟、肝臟、胃、腎；熟藏就是大腸、小腸，尤其是大腸這一節。我們不但是胃會消化，腸子也會消化，吸收的不同，學過醫的就知道。所謂腸胃病，嚴格地講還是兩種，有些是腸不好，有些是胃不好。

那麼，他說這些蟲，風火二蟲只管生藏，風與火，說這兩種蟲各管二十戶，那麼各有四十億細蟲，那麼，這位同學提出問，說我說的是「細菌」？我講錯了，呵，所謂蟲是佛學的代名詞，可以換個……所謂蟲是形容詞，說細菌在裏頭，人體內部是有的，不是那麼……這些東西就是形容一個活的細胞，（是）活的細胞，不是細菌，因爲我隨便講「細」字，就跟着「菌」字帶出來了，就是形容我們的細胞。

所以，這個細胞有些是發熱的作用，變血，有些是化氣，乃至於說，中間這個變化很大，不能用現代的醫學來解釋。爲什麼道理？細胞已經是現在醫學的名詞，姑且借用這個醫學的名詞來做解釋的，它是不是屬於細胞，很難講。就是身體上有發熱，就是生命本能。譬如我們爲什麼喫飯，喫麪包？天氣冷，喫一口東西就會熱起來？因爲卡路里加進去了，能夠發揮熱量的蛋白質這些東西一吸收了，它就發熱。那麼，這些東西在裏頭變化，不一定完全變什麼細胞啊變什麼，複雜得很。就是現在的醫學看着很進步，還不能解釋。

因爲醫學不斷的（在進步），現在全世界五秒鐘以內，幾百萬份的醫學報告（就）出來了，真正一個學醫的也看不完啊，沒有辦法瞭解，新的太多了，新的觀念、新的知識發現。

那麼，佛在過去幾千年以前，他是（用）歸納的方法，統統歸納起來，地、水、火、風。這個地水火風，我們普通講普通的佛學，只是四個名稱，現在講實際的工夫，我們身體內部發熱的，能夠生長氣的，這個東西是活動性的，有生命的作用。在我們大生命裏面，它單獨有小生命的作用。當它在健康的時候，它所謂是細胞化血，變我們的血液；化氣……當我們的身體一衰敗的時候，這些東西一腐化了，它就變成細菌了。所以，佛拿蟲來形容它，是有它必然的道理、有它確切的道理，它內部一衰老、一腐化，就變蟲、變成細菌。

那麼，風火兩樣，就是地水火風的兩種，是生命最重大的……。在我們中國古老的醫學（講），就是兩個字「營」、「衛」，一個是管血，一個是管氣。那麼在佛學（講），四大里頭就是風火兩種。所以學中醫，讀《黃帝內經》就是營衛。

我們血液的流動，大家只曉得（靠）心臟，一個泵一樣打動，就（使血）全身流行。實際上，心臟（除了）打動血管內外，還有氣化的力量在推動，並不是像我們自來水一樣，光靠水的壓力，它兩個相輔而行、相對而走。

所以，佛教我們觀清楚內臟。這個內臟觀清楚了，然後把內臟空了……

再補充一點。他所以用蟲來形容、比方，如果不是這個理由，這個同學問的也很對，怎麼叫蟲？譬如我們講，人身上有精蟲，拿男人來講，女人身上有卵藏，這個卵是蛋，也是活動的生命。請問：這個精蟲，如果我們身上有那麼多精蟲在，這個人的精蟲有百把年、百把天都不發泄的話，那我們不是被精蟲都把我們給咬死了！有那麼多蟲嘛，精蟲一定有的，這是什麼理由？就是這個理由，所謂精蟲，是有這個東西，當慾念沒有動，當欲的行爲沒有到某一種程度，它是個氣，不是蟲。經過某一個剎那之間一變化，它就有那麼多。

譬如人，以男性來講，一次排泄的精蟲，現在的醫學曉得，起碼是六萬條到十二萬條之間，一次排泄的精蟲有六萬到十二萬——所以我經常說，佛的形容有多了不起！幾千年以前，他說我們人身難得，如大海之盲龜呀！我們這個生命猶如大海上一隻瞎了眼睛的烏龜一樣，要找一個地方鑽進去而變成人，太不容易啊！即使這個地方被你找到鑽進去，同時想要鑽進去的就有十二萬個同伴，都是你的兄弟姊妹，其它的都犧牲了，硬是被你搶到了，就是大海上的盲龜一樣，找一個……所以生命的可貴呀！佛儘管用反面的文章來寫，生命盲龜，如大海的盲龜一樣。可是我們翻轉來正面地看，佛也在讚歎生命之難得可貴！所以，自己生而爲人，不要隨便糟蹋，（是）這個意思。

道理，我們還是說明這個精蟲，所以他用蟲子的形容，因爲它有活動性，活動性就像蟲在活動一樣、爬動一樣、蠕動一樣。這是要答覆的第二個問題。

第三個問題，這三個都是大問題：第一觀，佛說由白骨觀做好了，跟着就是不淨觀，不淨觀做好了，第二個方法又來了，叫我們觀白骨，白骨觀了以後，都看到白骨人舉右手，一行一行向右邊轉——那麼，這個問題，從智法師禮拜三也問到。爲什麼要把白骨觀做好了、不淨觀做好了，（還要）再來觀這個白骨人一行一行？這個問題也問得好。不是第一、第二，假定你白骨觀做好了，不淨觀連着來完成，就是剎那之間就觀清楚了，那麼，你就定在額上，這一點白骨定在白光……這是一個方法。

你不走這個方法，第二個方法也可以，白骨觀成了以後，不淨觀不觀也可以了，因爲白骨就是空的了嘛，內臟不要把它空了，它就沒有了。如果你不走第二個方法的路線，佛很慈悲，一個原則說了很多……那麼你走這個白骨觀一行一行……。

至於說，舉右掌向右轉，這是宇宙自然的，生生不已都是右轉，就是照這個太陽系統。我們這個欲界的生命，娑婆世界是右轉，太陽是東邊西邊下去這樣右轉。假設反其道走啊，就可以到涅槃了，那就好了。所以，這個生命都是向……。

其實，我們真到了白骨觀的第二個方法，你完全轉起來白骨，看世界上的人，整個世界都變成白骨骷髏在轉了。有個什麼好處呢？對世界放棄了，心能夠完全跳開世界，所謂光榮、所謂歷史、所謂什麼，都是一批骷髏，大家在亂玩，真是鬼打架，這個世界沒有道理的！使你的出離心發得起來；發得起來，容易趨入這個正定、正觀。那麼，之所以右轉的理由，我們上次講過了，就是這個道理。

那麼，第三個原因呢，你只要把那個白骨一觀起來，真的觀起來，所謂觀念看這個世界，不是把每一個人都看成是骷髏，硬是眼睛對着看是骷髏，明明白白的，那不是你眼睛的神經有問題了，就是你精神有問題了。

他這個觀是觀念，把每一個人都看的沒有什麼色相叫做漂亮不漂亮，沒有什麼欲愛不欲愛，你我都是一具白骨而已!那麼，如此一來，自然修出離心，出離心發起了，你白骨觀一觀成了，你曉得人的身體內部是在這樣轉。

所以，再給你講一個祕密，這裏講的都是《禪祕要法》，是有祕密的。我們普通中國人曉得道家講打坐，都講任督脈，背上上來前面下去，這個任督二脈這樣轉，叫做轉河車。道家後來用這個方法叫做小周天。說任督二脈打通了嘛，依道家來講，他就叫小周天轉通了。大周天怎麼轉呢？不知道了，大周天是左右轉。

所以你氣脈真正……。當然，我們修白骨觀不管氣脈，因爲氣脈的事情已經是另外一件事了，不相干了；氣脈的事是因內臟、因肉體而有，現在做白骨觀，把這個肉體四大都把它空出去了，水火、火風都把它空掉了以後，不需要利用這個氣脈而成就了。換句話，氣脈的力量已經內斂歸到白骨裏頭，白骨很容易進入空性，性空的境界。但是，這個氣脈的感覺有沒有呢？在你沒有完全定住時，有感覺的，（而）氣脈是到了（由）左向右，就是這一邊上來，到這一邊轉通的時候啊，人是真正氣脈通了，左右轉，道家就叫做大周天。

今天，老實告訴你們……，你們去看看，道書上你們去翻遍了，把全部的道書……什麼是真正的大周天，講不出一個所以然。

所謂大周天就是什麼呢？就是地球圍繞太陽走一圈，一年三百六十度，那個度是大周天；所謂小周天是月亮圍着地球，這一個月三十天的一圈是謂之小周天。那麼，所謂大周天、小周天（是）道家做的一個比方，（是）氣脈的行動。

實際上，這些東西是肉身上，我們有肉體的生命（上）自然的一個現象。這個現象，一做白骨觀、一做不淨觀的時候……不淨觀一做，把內臟都拿下來，把它空掉了，白骨一定，白骨再一化光，這些過程就不需要了，所以，它（白骨觀方法）成就得非常快。

那麼，成就得快，是什麼快呢？就是給你證明「一切唯心」的快。一切唯心，理論上我們曉得，大家學佛的人，都會念《華嚴經》上這四句，「若人慾了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」造不出來！現在叫你做白骨觀，你本身是白骨，但是，你迴光返照，把白骨一照出來了就得定，就證果了，真正走入佛法了。一切唯心造，是基本給你自己去造，你本來是個身造的白骨，現在不過是迴轉來把自己找清楚；找清楚了以後，返還之路很容易成就了。

這是今天有人問的……哎喲，下面問的很多啊！問題答完，不得了，簡單地答。

有一個人問：四諦法這樣難懂，是否是因爲我們只是用知性去記憶或者理解，而沒有靠感性去體會？是否因爲娑婆世界的衆生有本住的堪忍種性特別深重，所以不能以苦爲苦？你問的這個四諦法門---苦、集、滅、道，你講得對，（不過）還在講理論——這個問問題的同學。原因是什麼？講理論是苦集滅道，講修法跟理論是兩樣。你要真正體會到世界是苦，人生一切是苦，沒有真正的樂。所謂人生的樂、快感，那都是暫時的小苦，感覺上叫做樂。譬如我經常比方，去被人家馬殺雞（message）---按摩，那明明是挨人家的揍、挨人家的打……到理髮館，人家就「蹦蹦蹦……」，「哦，好舒服！」那不過是他乖一點、輕一點打，所以我們覺得舒服；重一點你看舒服不舒服？同樣是打。所以，一切衆生以小輕鬆的苦以爲樂，是錯誤的、是受罪，這是理論。所以，苦集滅道的理論懂。

你要真懂呢，（是）倒轉來的，先得道，前面都清楚了。所以，你白骨觀真的做成了，道得到了，滅一切苦，一切妄念皆滅，也不去集了，亦無苦了，那麼苦集滅道自然懂了。

所以，你要去（談）理論，也不是知性、感性……你也可以拿現在哲學的名詞，知性、感性，這些邏輯的名稱——當然，這個感性不是指感性，你要真去證到！證到了四諦就容易懂了。所以說四諦法難懂，講理論很容易講；你要真正親證四諦法門，先要得到道、得到空，得到空倒轉來，前面就清楚了。

第二個問題：本經第五頁，正面第三行說：肺、小腸等注入大腸，都把它觀到大腸，從咽喉出，從咽喉裏吐出來，吐掉，吐於前面。老師你說，都從下面出去？這點：有一個法（是）是從下面丟下來，有一步法是從上面吐出去。等於醫病一樣，我們中醫、西醫醫病，治好病只有三個方法，中醫西醫一樣。汗，發汗把它發掉；要麼，藥喫下去把它吐掉；要麼把它拉掉，不管中藥西藥，治病祛病的方法……。譬如感冒了，中西藥喫下去，你蓋着睡個覺，汗一出，就是拿汗把它排泄了。再深入一點病，不是把它吐出來了，就是把它大便拉出來了。

這個白骨修法也是一樣，這一步是講統統從咽喉吐出來，也許我講的太快了，從下面拉出來，沒有關係，你吐掉就好了，不拉就是了，下面有個拉法的。

第三，本經所講的觀想很詳細，甚至顯得繁瑣，可是到第十頁背面，名第二觀，白骨境爲止，都是沒有……，……他再講右面，又叫你大趾頭再來，更囉嗦了，所以，懂了左面，右邊就是一樣了。而且，不是連貫性的——講連貫性，有一個人，就是寫《外婆禪》的作者，那位老太太在美國，我寄了一本給她，她沒有聽過我當年的講，也沒有寄錄音帶給她，她照這一本經一步一步，她自己都去試過，試完了丟開了。寄一本《六妙門》給她，她也重新來過，把六妙門的呼吸止觀也一步一步試過，試完了，她現在發現：我簡直是上當了，初學可以，在我現在沒有用，這是閒傢伙了！把它擺開了，哈，她正準備擺開，我給她的批示也到了。我說你怎麼倒轉來看？我隨便寄一本書給你，你又倒轉來走冤枉路呢？她正好自己已經想到了，把它丟開了。所以，這個不是這個樣子。

第四，想步步踏實，繫念法能維持幾分鐘，可是往往剎那之間就變成繫心住，而且馬上變成全身皆白骨，完全不由自己做主，是否算是觀想已經成功？可以呀，可以算。這就是你理沒有參透，你（本）想一步一步來，結果一剎那之間你一下就已經觀到全身是白骨，你就剎那一念，一念萬年，中間沒有程序的。到了，你還要懷疑，你不是變成茶葉蛋了？比笨蛋還要笨一點，那就變茶葉蛋了。

第五，從頭到尾，看本經數次，觀時每每次序混亂，不能如經所示，是不是當初不該將本經看完？沒有這回事！哪一個法門如果合適，它裏頭好幾部法門，你從這個進入進去，前後可以貫通，一樣的。

第六，不要說九十天不移心想，就是九秒鐘都辦不到——那你何必問我啊——雖然，移來移去，可以有數十分鐘存在本經範圍以內，但差前錯後，每每互相岔入，此乃心亂使然，如何能使心不亂？你問我啊？我還要問你呢，怎麼樣能使心不亂？

白骨觀，第五頁背面第七行，夜叉荷負九種死屍，《佛學字典》上查不出是哪九種？青的，人死了以後，發青色，肉色烏——你買塊豬肉擺在那裏你就看出來了，先烏，烏了以後發紅、發紫、靑、烏，這樣九種屍體。就是說，有些肉是剛剛爛，有些肉爛久一點，最後爛得乾癟了，就是火腿肉一樣。你們喫火腿的時候注意，那就可以做白骨觀、做不淨觀了。

所以，我們這裏的出家同學跑到醫學院解剖室一看，回來以後，麪筋都喫不下了，一看紅燒麪筋，就像那個顏色。就是這樣，這就是九種顏色不同。先是肉體，肉體以後啊，慢慢發腫了、發白、發青、發紫啊，這個樣子的九種屍體。就是這樣。

這回有那麼多問題，真多啊！還有，另外一位，《禪祕要法》第四頁第六行，次觀細骨，乃至於脊骨，由下向上觀，觀髖骨後，時次觀脊骨——是這樣，一路照次序上來——《禪祕要法》第五頁第三行，又觀小腸肝胃脾腎，皆令入腸中，由咽喉出，墮於地……由上向下觀，使由肛門出——哎，不淨觀白骨了，哪裏還來個肛門，下部就一起掉出來了嘛，哎呀，你還把肛門記的牢牢的幹什麼？一下子 「咣噹」 就空了嘛，一股邋遢就丟出來了，就是一個白骨。這就是觀念問題，你又被世俗形體的觀念困住了。

好了，已經耽誤了四十多分鐘了，問題答完了。現在，我們再來，上次講到哪裏啊？

哦，還有一個問題。上次由白骨觀講到水觀，白骨觀以後，跟着就是覺得世界上所有的人、物、山河大地整個的地球，一下化成乳白色的水了……？第一，叫我們也看清楚，我們地球要毀滅的時候，就是這麼整個地化了，第一劫水劫，上次提到過，整個化成水了，使我們瞭解人世間的無常。

第二，人體方面、生命方面，我們第一個起作用的就是水，這個地球萬有的形成，由空先有氣，由氣，「嗚嗚嗚」就那麼轉，一團氣體形成，「嗚嗚嗚……」這樣轉，轉久了，二十劫以後，氣體變成液體了，氣體裏頭出液體。液體再轉，慢慢液體所謂凍結了以後，突出的就是高山，坑下去的就是江河海洋。你看凍豆腐啊，一個東西凍幹了凍下來……。所以，我們人體內部的變化，（跟）這個劫數也是一樣。就是這麼一個東西。這一步由白骨觀變成水觀，最後，叫我們定在水觀境界。地水火風，先由水觀開始。

現在，第二步，這個問題做個總檢討，這是白骨觀變水觀下面的結論，「此名白骨觀最初境界」，接下去：

【佛告阿難。此想成已。更教餘想。教餘想者。當自觀身作一白骨人。極使白淨。令頭倒下入臗骨中。澄心一處。極使分明。此想成已。觀身四面。周匝四方。皆有骨人。此想成已。即於前地。作一白骨人。如似己身。亦復倒頭入臗骨中。想一成已。次當想二。想二成已。次當想三。想三成已。次當想四。想四成已。次當想五。想五成已。乃至想十。如是滿一房內。見諸骨人。皆悉倒頭入臗骨中。見一房內已。乃至見於百房之內。是諸骨人。皆悉倒頭入臗骨中。見百房已。見一由旬。滿中骨人。皆悉倒頭入臗骨中。見一由旬已。乃至見無量諸白骨人。皆悉倒頭入臗骨中。

此想成已。見諸骨人。各各縱倒。悉在前地。或見頭破。或見項折。或見顛倒。或見繚戾。或見腰折。或見伸腳。或見縮腳。或見腳骨分爲二分。或見頭骨橫入胸中。或見頭骨偃仰掣縮。紛亂縱橫。悉在前地。周匝上下。滿一室內。此想成已。乃至見於無量無邊諸白骨人。紛亂縱橫。或大或小。或破或完。如此衆事。皆當住心諦觀。極令分明。

佛告阿難。是時行者。見此事已。當自思惟。前骨完具。今者破散。縱橫紛亂。不可記錄。此白骨身。猶尚無定。當知我身。亦復無我。諦觀是已。當自思惟。正有縱橫諸雜亂骨。何處有我及與他身。爾時行者。思惟無我。身意泰然。安隱快樂。

佛告阿難。此想成已。復當更教令心廣大。使彼行人見一閻浮提。縱橫亂骨。見諸骨外。周匝四面。有大火起。焰焰相次。燒諸亂骨。見諸骨人。節節火起。如是火相。或有衆火。猶如流水。明炎熾盛。流諸骨間。或有衆火。猶如大山。從四面來。

此想成已。極大驚怖。出定之時。身體蒸熱。還當攝心。如前觀骨。觀一白骨人。極令明瞭。是時行者。入定之時。不能自起。要當彈指。然後得起。此想成者。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。

爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此想成者。名第二觀白骨竟。】

這一段，大家文字都看清楚了啊，都瞭解了。每一個法門，都要把……你不要看佛經，他給我們翻譯……佛給我們說得非常詳細，重複地給我們說清楚。這個法門的觀法，就是說，由上面觀世界上都是白骨，這個觀成了以後，就是說，我們把自己的白骨觀得很清楚了，然後，觀想把頭顛倒下來——我們曉得，道家有個方法，就是守丹田，覺得把人頭縮到丹田裏頭去。

這個故事，小說《西遊記》上有，孫悟空跟一個妖怪倆比殺頭，殺一個又出來一個，殺一個又出來……頭縮進去了，沒有頭，縮到肚臍裏去了。像什麼？像烏龜，你看那個烏龜，頭一縮就縮進去了。這個法門是學的烏龜法，該縮頭來且縮頭。

白骨不是這樣縮法，是兩個觀法，一個觀想法就是把頭——我們已經把白骨觀起來喲，首先一個條件。然後沒有頭了，（譬如）這個白骨（模型）人的頭沒有了，這一節沒有了，沒有了把頭拿到哪裏？拿到這裏來了，這個肚子這裏，五臟都觀空了，拿到這裏，顛倒。

（另外）一個觀法呢……——後來的道家都是（由）這種方法變出來的，所以，你研究道家方法的歷史，很多都是佛法過來以後，魏晉南北朝纔出來的，就是這個裏頭有修行的經驗，修成功了的人，他產生……傳給人家，變出來。

第二種呢，就是把頭——觀想我們已經變成這個白骨了，覺得這樣彎起來，把頭彎到肚子裏頭來了，等於一個人的身體變成這麼一個圓圈過來、轉攏來。

所以，後來產生一個道家的修法——你們在臺灣這裏沒有看到過，我在大陸上親自看到，一個修道的人，傳人家那個打坐，我說「算了，我學不來。」打坐要彎曲彎曲彎彎彎……鼻子差不多要彎起來對着小肚臍，我說我沒有那麼大的軟骨功。我就問這個師父：「師父，這個是什麼理由啊？修道要這樣打坐？」他說：「嘿，你不曉得啊？鶴鹿童春啊。」白鶴跟鹿……據說白鶴活一千年，它自己的呼吸是循環的，鶴啊……你看雞同鴨、白鵝啊，它們睡覺的時候，把這個脖子轉到後面屁股這裏來，這個呼吸跟屁股肛門兩個在裏面轉圈子循環。我說：「哦，那我們不是鼻子要彎到對着肛門纔行，我說彎不過來呀！」他說：「不用到肛門，只要到小丹田……」所以有些人打坐坐着是彎的，一坨，嗨，那工夫好！

還有一個這一派的，我又看到一個，在重慶一家人都修道，大大小小。一進到他的屋子，沒有凳子、沒有椅子、沒有板凳、沒有牀鋪，什麼都沒有，幹什麼？地下鋪的都是席子，他們一打坐坐好了，坐一陣、不到幾分鐘，一家人就轉起來，轉了以後啊，等一下就打滾了，哈，就看到一個陀螺一樣在地下滾，一家人兩夫妻、兩位小姐、三個兒子，七八口晚上打坐用工夫，一家人都修道，男男女女。就看到老的、小的這麼一坨滾來滾去、滾來滾去，在那個房間裏滾啊，彼此還滾得很好，絕不會撞到誰！我想大概是人體的本能，滾的就看到（似）陀螺，我說：這個我也不學，呵，我學了我沒有地方滾嘛，呵呵，出門人，我哪裏鋪一個席子，一天到黑滾。我說：「那滾到多久才能成道呢？」他說「那不一定。」我說算了，這個打滾的事情我不幹，滾到幾時也不一定，人這一輩子滾下來還不能成道啊，將來變成田螺了，我變成田螺了，在那裏打滾了。後來才知道，等我研究了這些，都是這個法子裏變出來，走差門的。

所以這個法子有時候叫我們顛倒，顛倒了以後幹什麼？叫我們觀想、沒有實際的。真正的骨骼你要化身虛空，變化身，把肉體報身修成功了，這個父母所生的肉體修成功了，把它化開，化開了以後——實際上我們身體還在呀。（是）這個四大的力量把它恢復功能了，成就了報身。所以，把這些骨架子都拆掉、都打散，他只叫我們一切打散、顛倒。

這個法子有個什麼好處呢？我告訴諸位，我試驗過，自己曉得。你們血壓高的人，或者是上部有毛病的人，做這個觀想，你真做成功了，覺得一上坐把頭殺下來，自己宰下來，把頭放在小肚子裏頭去了，嗨，血壓馬上降了，立刻就降了，上面覺得沒有頭了。

本來有些人打坐起來不是頭痛嘛，把頭宰了好了，變成白骨骷髏，變成這個東西，然後把它拿下來，放在肚子裏把它住了，哎，身體血壓馬上降下來，那怪得很！

就是怕你們沒有這個認識，沒有這個狠心、沒有這個毅力，理也搞不透，拿不下來。真觀下來，他就叫你整個身體拆散了。拆散了以後，由一個開始，再看世界上的人，每一個都是一節一節骨頭兜攏來的假人，有什麼漂亮不漂亮的！什麼叫胖啊、瘦啊？就是那麼兜，兜了以後弄些泥巴敷，敷多一點就叫胖子，像我這樣敷少一點，就叫瘦子。就是把這個世界整個的看通了。

看通了以後，怎麼辦呢？就觀想白骨起火了、燒了。哦，你要真起火燒了，你一身都發燙哦，不得了哦！所以經典吩咐你，到這個時候你自己會害怕，會起恐怖，看到吧？第十頁倒數第一行到第二行，「此想成已，極大驚怖。出定之時，身體蒸熱。」是這樣哦。

所以，有一個同學昨天問我，一打起坐來腳心發燙，我說恭喜你，很好！這是好的嘛，不過你不要理它、不要被……，那麼假設是這樣……這是修火光定。

所以，下面告訴你，他說人到了一身發燙、發軟，那很舒服哦，你不想出定了，叫不出來的喲。所以翻過來第十頁反面，「不能自起，要當彈指，然後得起」，在這個定境界裏不能出定。剛纔我們在下面，給我們上將軍就講過這個話，你真得定了以後，吩咐夫人不要叫你、不要碰你，要家裏買個引罄，「叮」一敲，輕輕一敲，千萬不要拉他、不要碰他，你一拉他……人一入定了，骨節都軟了，會變成麪粉一樣、棉花一樣，你可以拉得很長。當然，它會收回去，可是出定的人會覺得痛、難過，要花很大的工夫……。所以這一點，千萬吩咐——不管，有沒有入定，現在大家來打坐，雖然是假的入定，你們最好也不要碰他，輕輕叫。

所以，這個時候，要彈指，彈指或者敲引罄。所謂彈指就是這樣（師示），或者是在耳朵邊上：「某人可以起坐了。」慢慢地叫，不是死亡，他裏面清楚得很，因爲懶得出來，所以叫入定的境界。這裏也吩咐給你。

這個是叫火大觀。一得到火大觀，真發起來，全身得暖的。得暖跟發燒兩樣。所以前幾年好幾個人修道，人家告訴我：啊，某某人，這個老師工夫做得冬天被子都蓋不住啊，只蓋個毛巾。哎呀，功夫好得不得了！當年，這個話講了……現在都有十年了，我說：好嘛，那麼好的老師，你趕快去學吧。後來呀，高血壓死了，當然我也會死了，誰也會死了，不過，不應該是這樣。

因爲那個發燒跟發暖，這個中間有差別，真正裏頭得暖，不是發燒哦，你摸他體溫好像很燙，可是他並沒有發燒，這個中間的差別很微細的，要特別注意。

所以真得暖了以後啊，加行法的第一步就得到了，是火光定裏的。假設得暖、得火光定的人，這個人絕對把慾念，把男女的慾念化掉了。在水觀裏頭，男女的慾念會增強哦，特別注意啊！增強的時候要打破那一關哦。到了火觀一起來的時候，這個慾念化掉了。可是化掉了，得什麼呢？不是得人世間男女性的快感，不是得這個，得禪定的妙樂了，那舒服得很，不是世間這一切的舒服能夠比的。

我們先休息一下，現在最舒服的是放了腿休息，比禪定之樂還要樂，呵。

諸位有些朋友沒有坐過的，不要一定坐一兩個鐘頭聽啊，坐不住，腿子……

# 禪祕要法講座 06

---禪祕要法講座

剛纔，從智法師替一位同學再說明問的問題，說我沒有看清楚，他說，照前面所說的，髖骨，就是屁股這塊骨觀清楚了，照程序應該觀背脊骨上來，再觀胸部這個骨。他說，爲什麼經典上是說髖骨一觀好，上來就觀脅骨，就觀這兩排骨頭，沒有照背脊這樣的次序來？這沒有關係的，我剛纔跟你講過，佛現在說的有幾十個法子，這幾十個法子都不是要你非要照這個次序來，有人修白骨觀，一上來，他業力比較輕，一上來就觀起來，那就整個一起來了。

或者有些人，譬如修白骨觀非常試驗的……假使這個人肺部不好，有毛病，你白骨觀別的部分很容易觀起來，有病的這一部分骨頭很難出來；即使自己在定中看到，黑的。等到病慢慢被自己觀輕了——所謂觀，觀的力量……甚至於有病的，你可以做這樣的觀，都可以插進來，自己發現一觀起來，白骨都有，假定說，這一部分有病，這一部分骨節是黑的，或者慢慢變黃，病已經減輕一點，那麼你可以觀一個太陽，從頂上，等於鈷60一樣，自己用太陽光一照，大概沒有幾天，變白淨了，病就輕了一半。

好像我們這裏的史老先生、王主任，他有經驗，他給你們報告一下看。他們因爲身體不好，所以白骨觀觀起來，身體不好的那一部份，那個骨節的情況就兩樣。所以，這是一個非常……可以講，是個很科學的修法。王主任在教育界幾十年，在\*\*大學做教務主任幾十年，他跟那兩位校長是好朋友，等於是創辦，一直到現在。

過去在大陸，當年王主任也是在軍方軍事委員會服務很久的，所以，他是個非常篤實的人。請他報告一下，你們諸位做一個參考。

（王主任講：老師、各位道長：去年春節，我的肝功能不太好，我就住榮總醫院，住了差不多有兩個月的時間。後來，老師知道了以後，把我找來，問我以後，剛好是春節打七的時候，老師叫我參加。參加的時候，在打七中間老師講白骨觀，我就按照老師開示的白骨觀的觀法，開始從左腳觀起。開始觀起，一直就是看不到白骨，就是灰灰的、黑黑的。後來慢慢地，老師在訓練上一直開示我，我慢慢慢慢練，就按照那個方式，白骨慢慢由灰黑色變成淺白色，還不是純白，到現在還沒有觀到發光的階段。但是，大概我這個觀白骨觀是由黑變灰，由灰變白，可是現在還沒有到骨節發光，我還沒有做到。這是大概的情形，謝謝各位。）

謝謝你啊。不但王主任，還有幾位年紀大的朋友做白骨觀的經驗，比王主任的身體還更嚴重一點的，那麼，自己骨頭觀起來的，很困難地觀起來了，觀起來發現骨頭是黑的。他來跟我講，我說不要害怕，慢慢做去。那麼，他慢慢觀、慢慢觀，顏色就是慢慢一天一天……這個打坐，自己修持的工夫越久了，慢慢慢慢顏色轉化了。

所以，並不是你……我們這個生理上的骨頭真的有沒有這個現象、顏色呢？有的，這個我問過誰呢？有一位同學他沒有來，洪醫師，他是臺大畢業的醫生在高雄，他也做了很多年的法醫，所以他現在很討厭……可是他現在還在當法醫。他經常同犯了案的，殺了人的，這些屍體有些都要他解剖，他跟我講了很多的經驗。而且他現在——在你們講，就是一般人講，越來越迷信。他說硬是有鬼啊、神啊！尤其是解剖，判斷案子解剖那個死人，他都先要禱告：你幫忙我，你自己搞清楚點，使我靈感來，究竟你是被誰害死的？他說硬是奇怪啊，這個裏頭……他是學科學的。

那麼，我說是不是每個人的骨頭顏色有不同處？他說有，的確是這樣。所以他對於佛法特別地相信，他修持特別地用功。

這個人業力不同……所以，業重、人壞、心思壞、惡念造得重，連骨相都變了，連骨髓都變了。所以善惡之間，一切唯心造，力量有這樣大。

所以，白骨觀開頭觀不起來，就要自己反省懺悔；自己不反省懺悔：格老子我不信！你不信啊，就是格老子，總有一天……是這個樣子。這是我們（對）剛纔的補充。

現在，再補充一點，所以黑板上大家寫出來……至於修水觀，由白骨觀修到水觀、修火觀，佛在這裏，釋迦牟尼佛親口講的，「此想成時」，這個觀想觀起來的時候，「極大驚怖」，你會害怕。「出定之時，身體蒸熱」，身上就發熱。你們出家的、修持的人看到啊，那麼，發熱怎麼辦？「還當攝心，如前觀骨」，就是要你收心嘛。你那個發熱，（是）你跟着熱氣跑，你心在散亂了；你心不跟着那個感受走，你怎麼曉得發熱？對不對？這個理論上懂了吧？

譬如我們的腳無意中走過一個地方，割了一下，破了，但是急急忙忙，前面有事情，我們向前面跑，你覺不覺的痛啊？不覺得。等到停下來：哎呦，我這裏破了！痛了。因爲你那個急急忙忙向前面跑的時候，心不繫念它，就沒有感覺。

所以，同樣道理，你足心發暖，一切發暖，你緊跟着：哎呀，越來越燒，越來越燒，越來越暖……「老師啊，我沒有辦法，趕快給我喫一點藥！」有些茶葉蛋，就是這樣的辦法，哈。你越來找我喫藥，你那個念就越跟着那個感受在跑，所以注意！「還當攝心」，佛跟你說得很明白，就是你心散亂，你趕快要收心。你腳發燒，現在腳就變成火把我燒掉，我還不過是兩個腿算掉了！我不理你了，心還是定下來。那是好事，那就變成得暖了；工夫做到得暖不得了，就很好了，就可以有基礎了。

大家做工夫，到那個時候非跟着感覺走不可！

所以你知道，有些人一打坐，氣機一發動，「哎呀，我任督二脈通了！」同這個道理一樣。它不是真通啊，（是）那個心理在配合亂搞，變成一個幻想的境界，也做通了，最後還是入魔，你懂吧？

所以，到這種情形，「還當攝心」，四個字，你心收回來不要跟着……有許多同學來問我，跟他講這個道理，他不懂，然後還緊在哪裏，踢裏塔拉的，好像……總是搞不清楚，煩死了！這就是慧力的問題。

至於大乘的方法——這是講小乘，不要看不起小乘哦，所謂小乘是漸修的。我們寧可把自己當成小乘，我從來不敢把自己當成大乘。

所以，我經常吩咐大家，尤其年輕的同學注意，世法也好，到社會上做人創事業也是一樣，出世法修道也好，聰明人，絕頂聰明的人，一做事情，一定走最笨的路子，一步一步來，沒有不成功的。就怕不肯笨，有一點聰明，沒有真聰明，又不肯笨，要偷巧，自己認爲頭腦好，要超過別人，自己認爲有辦法騙了別人，結果都是騙了自己。

千萬記住啊！聰明人要想成功，世間的事業也好，出世間修道也好，走笨路子，老實的路子。

最怕……世界上不成功的人，不管世法、出世法，不成功的人都是笨人，自己冒充聰明，一點辦法都沒有。不要說是修道，世間法都站不起來的人。只好哪裏找一個小事，靠人家喫一口飯算了。不要玩聰明，聰明玩不得的；尤其修道，不能玩聰明，佛都告訴你。

所以，儘管你懂大乘的經典，你修持的工夫必須要按部就班老老實實地走，不要看不起小乘，小乘是大乘的基礎。

當然，你有大智慧，可以走大乘的路子，什麼水觀成就了，火觀……乃至病了，病了怎麼樣？也是這個道理，《楞嚴經》上告訴你的，「性火真空，性空真火」，地水火風四大都是同樣的，「性水真空，性空真水；性風真空，性空真風」，下面都是這幾句話：「清淨本然，周遍法界。隨衆生心，應所知量。循業發現，寧有方所。」這是大徹大悟，心物一元，本空的。所以熱也好、水也好，本來空的，「清淨本然，周遍法界」，它無處不在無處在，「隨衆生心」，你念頭一動，就起物力，心物一元，心就起作用，地水火風起作用。「應所知量」，你的智慧有多大，它的量就有多大。

所以大智慧的人，他的學問的量、胸襟的量也大；小智慧的人，就是這麼一點點，講話也囉囉嗦嗦，就那麼一點。那個小鳥抓米一樣，就是一口一口慢慢來；大智慧人就一吞，像龍吸海水一樣，一口就吸完了，統統進去了，不管魚啊、蝦啊、鱉啊，鯨魚啊，一口就進去了。所以「隨衆生心」，應所知的量，「循業發現」，跟着你心理的業力而爆發，「寧有方所」，沒有定位。

所以，你懂了大乘，這裏能夠觀空，管它發熱也好、清涼也好——清涼有什麼稀奇？發熱怎麼……就是放光了，又有什麼稀奇？「清淨本然，周遍法界」，「寧有方所」？自然就空，你越空得大，生命的功能越變化得大，這是大乘的道理。

但是，大家研究了《楞嚴經》，這些理懂了，你證到沒有呢？你沒有證到，爲什麼沒有證到？沒有好好修，這裏告訴你修法。所以，你把大小乘匯通了，你到那個時候發暖也好、發清淨也好，就曉得：清淨本空，空本清淨，「周遍法界，寧有方所」，「隨衆生心，應所知量」，「循業發現」而已。

所以六祖悟了，「何其自性具足萬法」，地水火風都具足的，並不是外來的——可是不要講理哦，這是悟的理。《楞嚴經》吩咐你，理是靠頓悟，工夫要漸修來的。現在是教漸修的工夫。

即使大徹大悟的人，不走漸修，工夫不成就，不算悟，沒有用！你悟的那個理不能抵住生死，這裏是教我們真正抵生死實修的工夫。

現在，我們第二觀白骨觀講完了，另外第三（觀），再看原文。

【佛告阿難。觀第二白骨竟已。復當更教繫念法。】「繫念法」，注意，現在教我們「繫念法」。【繫念法者先當繫心着左足大指上。一心諦觀足大指。使肉青黑津膩。猶如日光炙於肥肉。漸漸至膝。乃至於臗。觀左足已。觀其右足。亦復如是。觀右足已。次當觀腰。至背至頸。至項至頭。至面至胸。舉身支節。一切身分。皆亦津黑。猶如日光炙於肥肉。不淨流溢。如屎尿聚。諦觀己身。極使分明。想一成已。復當想二。想二成已。復當想三。想三成已。復當想四。想四成已。復當想五。想五成已。復當想十。想十成已。見一室內。滿中津黑。猶如日光炙於肥肉。如屎尿聚。諸不淨人。行列縱橫。滿一室內。見一室已。復見二室。見二室已。乃至見無量衆多不淨人。四維上下。皆悉充滿娑婆世界。

此想成已。行人自念。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。甚可惡厭。

次教易觀。易觀法者。當更起想念。想念成時。見其身外。諸不淨間。周匝四面。忽然炎起。如熱時焰。其色正白。如野馬行。映諸不淨。爾時行者。見此事已。當大歡喜。以歡喜故。身心輕軟。其心明朗。快樂倍常。

佛告阿難。是名第三慚愧自責觀。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此想成者。名第三津膩慚愧觀竟。】

第三觀的方法很快、很簡單。

實際上，這一部經典告訴我們幾十個修持的方法，做工夫的，都很簡單，上面講的白骨觀都很簡單，實際上觀念一看就成。尤其你們有機會，當然，現在在墳場看不到了，想辦法找我們醫師帶一帶路，醫學院解剖室去看一看，看了以後保你白骨觀已經修成功一半了，呵。你要想想，算不定自己要躺在那裏，被人家這樣一塊一塊地割，藥水一泡，都變成了雲南火腿臘肉一樣，黑紫的。

所以，他們同學看了以後，回來告訴我，那個紅燒麪筋都不要喫，那天晚上喫飯，他們紅燒麪筋沒得銷路，哈，因爲剛剛看了那個死人，被藥水泡了的那個顏色很難受。那白骨觀、不淨觀就成功了一半，不要你觀，就是你沒有定力，理不透，理透當下就可以成功。

現在，第二個觀法以後，他告訴我們第三個觀法，這個法門叫做「繫念法」，把念頭拴住。先還是叫我們的心觀左邊的大拇趾上，這個不是做白骨觀，也不是不淨觀，這個名稱就是「潰爛觀」。

其實啊，這個觀想方法我們大家做不好……你想做好很簡單，只要花幾千塊錢去買一個蹄膀或者買半個豬，等太陽好的時候，拿來曬幾天，它就出來了，你看來，當然不喫豬肉了，你想想自己……無法找人肉來給你看。

叫我們觀腳趾甲，想到什麼呢？腳發青了，受了傷那個樣子，我們受了傷，肉就發青了；得了病，那個地方血液不流通了，慢慢（也）發青了。醫不好，那塊肉就變黑了，黑了的肉等於什麼？鮮的肉放在太陽裏曬，曬久了以後，那個肉爛了，又臭，那個味道就出來了。

叫我們由腳趾頭觀起，把自己一身……假想有個太陽曬我們，曬爛了，（什麼）就流出來，一身都……我們死了就是這樣。

譬如焦先生前年打七，一聽白骨觀他就做，因爲他是第一等的聰明人，他做什麼都是最老實的做法。他自己觀不起來白骨，他就覺得自己回家一想：我死了，躺在牀上死了。死了以後，第一步，哦，我的肉開始爛了，化成膿水了，他這樣一想一想，白骨一下就觀起來了。人假設死了在那裏，本來就是這個程序嘛。假設有防腐劑打進去了以後，（就）變成臘肉火腿一樣，也不會那麼白淨好看，等於由於藥力起了變化。

所以，要保持駐顏不老……假設白骨觀修成——這裏再告訴你們一個好的利益，掛個胡蘿蔔引誘你。這個工夫真的修成以後，涅槃一死，顏色不變，肉也不爛，顏貌如生，同活着一樣。那靠這個修持，修成功了……因爲他在活着的時候，已經在三昧定中把本身這些腐爛的細菌已經去光了，就不需要打防腐劑，也不需要什麼，可以保持……

你看《高僧傳》，尤其道家《神仙傳》上很多，很多人死了顏貌如生，比生的時候還要好看，美麗漂亮。什麼工夫做到的？就是這個，就是這個工夫修到成功的時候。

當然，你不要說，我修白骨觀，（是）爲了求到死的時候還很年輕漂亮，讓大家都想我一下——那你就糟了！入魔道了，你不要修這個觀了，哈。這是我給你講壞的一面（後，再）講好的一面給你聽聽。

所以，先要觀想自己爛了，統統爛了，爛了以後，當然化成膿水，又臭又髒，大便小便一樣……這個想了，自己把自己這個觀想成功了，再觀世界上的人，每個都如此爛了，然後觀整個的娑婆世界，不但人，一切衆生，這個活動的生命，最後爛了……。

那麼植物爛了呢？你看我們喫素的，喫青菜：好啊，青菜！（被）油啊、鹽啊一炒……你把青菜擺在那裏爛了看看，你碰都不敢碰！也臭死了，這個世界就是那麼充滿了臭。

由此叫我們悟到什麼？多生累劫貪淫慾、愚癡。淫慾因爲水大、火大，水火二大淹沒來的，「貪淫愚癡，不自覺知。」

那麼，告誡我們人生，有幾句話，就是11頁的背面，「盛年放逸」，所有的人都要犯的，難免。什麼叫盛年？年輕的時候，所謂春秋鼎盛，年齡輕、身體健康的時候，誰都不相信這一套的。「盛年放逸，貪着情色」，貪着情，要愛情、色相。「無有慚愧」，所以，年輕就跟着「色聲香味觸法」，法就是意識、亂想、思想。現在，因爲這個觀修成了，覺得一切都值得慚愧、懺悔，這個是真見到人生身空，真能修到此身空，「我身不淨流溢」，再看世界上的人也是如此。

這個不是前面普通的不淨觀了，潰爛觀，就是爛肉，我們活着的那個漂亮不漂亮，不過是一坨爛的肉加上化妝品把它塗一塗。我們男人靠刮鬍子刀刮一刮，女性靠了許多的胭脂花粉塗一下、畫一畫，如此而已。

這一觀觀成了以後，有一個什麼？你喫東西沒有味道了。我是經驗過，這個東西觀成，再怎麼葷的也好、素的也好，不想吃了，覺得是間接喫大便，因爲喫下去，最後還是化成這個，不想吃了。後來怎麼辦？把眼睛閉一閉，（用）另一個觀念把它轉過來：還是很好喫！鼓起勇氣，把那個觀念，自己修成的那個觀念趕快丟掉，不丟掉不得了，喫不下東西了。你說泡杯牛奶喝，牛奶也髒的。就是沒有一樣好喫的，不敢喫，會到這個程度，最後就這個樣子。

所以，他這裏也講，佛告訴我們，「出定之時」，到我們這個潰爛觀修成，「見此事已，極自厭身，慚愧自責」，自己對於身體討厭極了，覺得處處不乾淨。「出定之時」呢，他說，你看到一切飲食等於（是）大便、小便，「甚可惡厭」，會發生這個問題。

到了這個時候，就是剛纔我的經驗也告訴了大家，我自己親自修持的經驗，現在告訴你，趕快「易觀」，易觀就是調一個方法。我的經驗就是當時眼睛一閉：誒，這是維摩居士上方世界拿下來的，色聲香味觸法俱全，好喫哦！硬把那個念頭壓下去，不壓下去不得了。就是換一種方法，把觀念換過來。所以要曉得易觀，趕快易觀。

其實，我的經驗，許多身體內部的疾病……當然，你定力堅強了，這就是道家有一句話，我經常引用道家的東西，中國道家的最重要的經典《黃庭經》。世界上（人）年紀大了生病，哪一種藥最好呢？只有你自己藥房裏有三種藥，「上藥三品神與氣精」，精、氣、神，這是上藥，《黃庭經》的話。上藥三品不要錢的，你本身那裏有，你能夠自己利用它，就會治一切百病。

但是，這個上藥三品怎麼樣用法呢？佛留下來的白骨觀就是開的藥方子，這個就是藥方。道家講的「上藥三品神與氣精」，就是精氣神，這是藥，這個方子怎麼醫病呢？只有你自己觀。譬如你胸部、肺部或者腸胃不好，把它一拿空了以後，白骨觀一觀成了以後，你把神光一照，自己意想一觀，沒有治不好的。

譬如你要發嘔、嘔吐，就是食道管這一節，（看）我們前面擺的這個骷髏，到胸口這一節（師示），胃這裏上來脈管不通，食道管這裏有堵住。食道管爲什麼……所以密宗告訴我們，這一節到胃上這一節，這一節有十六根脈，向上的，雨傘一樣向上的，道家叫這裏是十二重樓（在那裏下）。假使這一節（的）氣脈打通了，你沒有妄念了，處理事沒有妄想、沒有煩惱了。

所以有些人打坐坐着，這裏就堵住，「呃呃」，就是這裏打不通。這個兩個乳房中間，男女都一樣，這個中間有一個穴道，膻中，很難打通。這一個節，男人更明顯，女人也一樣，女人向裏的，我們普通（叫）喉結，就是「生死關」，這個骨節（是）這樣鎖住。修道成功，這個生死關打開了以後，可以跳出生死了。這一節還最難打通。

所以，你假如修白骨觀，會修的，這個部份馬上觀這個白骨，把它觀清楚，就快多了，就快一百步路還不止，很快把它打通了。打通了以後，你曉得，你的呼吸，自然的呼吸，不是從鼻子吸了，從這裏（師示）這兩個穴道自然就進來，一吸就到腦，這裏打通……，……你覺得厭惡，看到飲食，潰爛觀修成了，對於素的也好，葷的也好，飲食厭惡！厭惡的時候，你趕快要調方法，易觀了。這個方法只需要修到這裏。修到這裏的道理呢，佛沒有跟你說明，就是說，你把人身認清楚了，不被兩個字，情，男女的感情；色，不被淫慾，就是兩性的需要所牽動了，到此爲止！這個方法不需要再用下去了，因爲下面沒得可用的了，並不需要了，趕快易觀！

易觀什麼呢？由最髒的變成、化成最乾淨的，至真、至善、至美。修到這樣，最髒處把它看清楚了，所謂大乘的佛法，娑婆世界是穢土，污穢的穢，髒的，穢土看完了以後，你趕緊……就是莊子的一句話，道家的，「化朽腐爲神奇。」

這又要通大乘的理。你說這個世界上，我們看了……這個修法修到看一切都是大便、小便，髒的啊，哎喲，難過極了！你要知道，世界上最美麗的東西都是大便、小便做出來的，青菜蘿蔔，乃至豬牛狗馬，哪一樣東西都是吃了最髒的東西，變成那麼又白、又凈、又漂亮。你看我們這些人坐着，這些出家人，你看，這邊這邊，都是一百二胖的，多好看，他怎麼來的？都是肚子裏頭跟潲水桶一樣的，這個裏面都是潲水，都是腐朽化出來的神奇。世界上所謂的美與醜是一個東西變化的，所以莊子（說）：腐朽一變，就變神奇了。

所以，你做潰爛觀到了這個程度，必須要經過潰爛……那你說，我直接化神奇——哎，不行，你試試看，你想直接化神奇，越觀想自己是菩薩，越想越美麗，越想越可笑，你貪慾越大，不得了！所以，必須潰爛觀觀完了以後，換句話，這個身體是父母所生，一身都是業氣，你這個業氣的穢氣把它轉化了以後，神奇一變出來，你就是報身成就了。就是這個奧祕，不過佛不給你說明，所以本經叫做禪祕，有這個奧祕在內，這就是化朽腐爲……。

所以，這個時候叫你易觀，「異觀法者，當更起想念」，起個念頭，「念想成時，見其身外諸不淨間，周匝四面」，這些不淨的一下（被）火化掉，化掉時，你的感受是什麼呢？你會感受一身發熱，「如熱時焰」，慢慢慢慢，你在打坐中的境界一身發熱，把這個腐朽都化了以後啊，你的眼睛開着、閉着都是一層白光，那就是莊子所說的「虛室生白」，白光。

這個白光如什麼？白如野馬，注意！經典上看到沒有？野馬是什麼東西啊？不是一匹馬，就是莊子所說的「野馬也，塵埃也，生物之以息相吹也。」《莊子》的話。「生物」天地間一切生命的東西。宇宙就是一個化學的大鍋爐，就是一股氣，就是這個野馬，野馬是什麼東西呢？佛經裏講（是）陽焰，太陽裏的光影。

這要注意了，所以古人翻譯經典，一用文學境界就完了，後來的人都是學白話出身的，白如野馬，結果一觀想，一匹白馬來了，着魔境了，哈，糟糕了，還不是廄裏養的馬，還是野馬呢，哈，不曉得哪裏跑來的。野馬是這個東西，啊，野馬就是陽焰，陽焰就是太陽裏頭的光影。

你們在臺灣有見過的經驗嗎？我告訴你們，我有經驗，在臺灣不多，大陸上多了。臺灣到哪裏去看陽焰？夏天，走高速公路的車，南部一走，那個車走得快，前面看到都是水，有經驗沒有？那就是陽焰，假的，不是水，日光把地上蒸汽曬的反影。你看着是水，開到那裏就是乾的，這樣就叫做陽焰。所以，佛經上經常拿陽焰來比方。因爲馬路被高熱的太陽一曬，那個照的……所以，我們坐在車上一看：哎呀，前面路上怎麼都是溼的，都是水？其實你開到那裏，看前面又是水，這個就叫做陽焰，就是野馬。

這個時候，你坐起來看到都是白光，一片一片的放光，還不是真正放光；真正到了後來工夫深了，你本身放光。那不是故意可以表演，後面掛個布，「你們來看，看我放光！」不是那個哦，絕不是那個。你若真到了那個放光，不要掛布的，白天夜裏都一樣哦。像龍樹菩薩說法的時候，上座，大家都看到座位上一個月亮、亮光，沒有人，聲音都從裏頭髮出來，你想，那是神通啊？那還不是，那還是龍樹菩薩故意觀想，給你們看看而已。真到了光明境界還不是這樣。這些都是把常識告訴你們，不要走錯了路。「其色正白，如野馬行，映諸不淨」，看到這些不乾淨的地方就把它照化了，變成最清淨的。

你這樣一調換這個修持的方法，「見此事已，當大歡喜」，心境一下就開開，歡喜得很。你一歡喜啊，馬上發現一個什麼境界，「身心輕軟」，身體覺得輕了，什麼有風溼的啊、手抬不動啊、血壓……沒有了；軟了，骨節都軟了。輕軟很難哦，年紀越大骨頭越硬。

所以，我今天下午跟他們打拳的幾位朋友講，說某人打太極拳，一身骨頭「咔咔」的響……我說不得了了，那是問題，那真是問題！老化了，石灰質多了，就生骨節的病了。

工夫做到了，就軟，軟如嬰兒。嬰兒，四川人叫奶娃兒，就是那剛生下來的，還喫孃的奶，幾個月以內，你摸他，沒有骨頭一樣。

「身心輕軟」。那麼這是身心兩方面，「其心明朗」，心裏頭智慧開了，沒有煩惱了，這個氣脈完全會打開了。「快樂倍常」，心理上無比的快樂。所以，道家張紫陽真人有句話，「煩惱無由更上心」，這個時候想起一個煩惱，起不來煩惱。找個煩惱來生生氣吧，沒有什麼生的，他「快樂倍常」。

佛告訴阿難，這個修法叫做什麼？「是名第三慚愧自責觀。」

「爾時阿難，聞佛所說，歡喜奉行，此想成者」，這個觀想，慚愧自責以後，發生這個歡喜，包括這個觀想，整個的法門叫做「第三津膩慚愧觀。」我們這個全身，一個人氣色好不好就是「津膩」。換句話，什麼叫津膩？現在話就是荷爾蒙、內分泌，甲狀腺的內分泌、腦下垂的內分泌、腎上腺的內分泌、性腺的內分泌，這個人體的年輕不年輕、漂亮不漂亮、有沒有光色，是內分泌的作用。佛經這裏是「津膩」，「津膩慚愧觀」。

所以，我經常說：哎呀，世界上鬧來鬧去，明朝的文人李笠翁講，世界上的一部人類歷史就（是）在唱戲，這個戲臺（上）只有兩個人在唱，唱了幾千年，哪兩個？一個男的、一個女的。李笠翁說的。

我說的更不同，這世界上的人類歷史只有兩個小蟲在作怪，男性荷爾蒙、女性荷爾蒙，屁事都沒有，就是兩種荷爾蒙造出來那麼多業！這就是「津膩慚愧觀」。

今天我們貪污五分鐘，少講五分鐘。因爲下面這一觀很長、很多，你看，連着有四五頁，中間把它切斷了不大好意思，白骨切斷了就沒得玩的了。所以，這個留到下個禮拜一，今天到這裏爲止。

好了，不要起立了，就是這個樣子，好好好……

# 禪祕要法講座 07

---禪祕要法講座

我們第一次講到白骨觀這個名稱（時），提到了唐伯虎的名句，「公案三生白骨禪」，那一首詩最後有「衲衣持鉢院門前。」這首詩的故事、來源，在歷史上的故事……，後來引用到蘇東坡的兩句話，那麼，他的原詩現在找出來了。這是蘇東坡有名的一條玉帶，就是以前做官時穿的，玉帶是代表階級的。蘇東坡把這一條玉帶送給在金山寺的佛印禪師。所以，以前我們到金山寺，很難得要請出來宋朝蘇東坡送的這條玉帶看一看。就是這個故事。

那麼當時，他送這個玉帶給這個廟子，永遠留下來做紀念，等於現在把東西送給故宮博物院。佛印禪師就還禮，送他一件和尚衣，和尚裙子——現在我們出家人穿的衣服是明朝老百姓的衣服，宋朝穿的有不同，是大的長裙。那麼，當時蘇東坡接到了他的這件和尚衣，就寫了這一首詩，「病骨難支玉帶圍，鈍根仍落箭鋒機。」自己認爲很鈍，佛學很通，修持沒有證得。不過，他總是風流才子，跟唐伯虎差不多，最後他講佛印禪師爲什麼送和尚衣給他，「欲教乞食歌姬院，猶勝雲山舊衲衣。」那麼，這個故事是連着的，所以今天將這一首詩給大家補充出來。

今天沒有很多的問題。現在沒有太多的問題，就是白骨觀，這個《禪祕要法》的修法已經講了三種修禪定的方法，主要都是以白骨做基礎。我們曉得，平常研究佛學，普通打坐，並不是爲長生不老。那麼看起來，佛學談空，有許多的觀念：人不爲長生不老，得道有什麼意思？所謂佛學談空，不是沒有，換句話，比普通觀念（對）長生不老的慾望、貪念還要大，要求一個生命是永遠不生不滅、永遠不死！那不是普通的長生不老。那個永遠不死的生命，在佛學的名詞可以叫做金剛不壞的法身；肉體的長生不老也可以修到，那就是金剛不壞的報身；再加上千百萬億的化身等等，但是這是大目標。

不管怎麼大、小的目標，要真正修到道的境界，第一步先要證到無我。我們在理論上的無我很容易講，解說得通；實證上的，拿身心來求證，身體、生命來求證無我就不容易了，做不到了。不要說無我不容易做到，我們做到了無身、忘身，都不容易做到。

譬如大家靜坐有經驗，坐在那裏，始終受身體的拘束、障礙，做不到（無身）的。所以，走白骨觀的這個路線，真修到了，很快地能夠到達忘身，甚至於進一步要無我。

關於忘身、無我，我們這個生命像個什麼呢？所謂業力，業力像個什麼東西呀？我們有個比方，可以有三種比方。大家曉得吸鐵石，這一塊吸鐵石，所有的鐵一碰到它，都把它吸過來了。我們有了這個生命以後，爲什麼思想、雜念、情感那麼多、思想那麼多？因爲本身已經變成一個吸鐵石一樣了，業力的業解脫不開。所以，佛法的第一步先要修到解脫。

思想、雜念怎麼能夠解脫呢？等於吸鐵石那個磁性的功能先把它還原了，還原到沒有磁性的功能，那並不是磁性喪失了。磁性這個大地就是一個磁場，（但）我們現在並沒有被吸動。修行就是把這個磁場歸到本位了，那麼，就不會亂吸了。

所以，白骨觀的修法（是）先空掉我們的身，等於這塊吸鐵石已經還到本原了，還到那個磁場的本位，寂然不動，那麼就很容易證得性空的果位。

第二，比方像這個地球，乃至每個星球，本身都有吸引力，地球中心的地心吸引力，這一點科學常識我們現在人都有。你看，用一個火箭，衝出了地球的地心吸引力，那地球把它沒辦法，吸不回來了。所以，我們修行，修白骨觀的業力，念頭爲什麼不空呢？等於我們這個身體是個地球，它總是向內吸的，所以業力脫不掉；業力要大勇猛如火箭一樣，衝出來到太空，空的境界，業力解脫了。所以佛家求解脫。

脫出來以後，就是更昇華的生命，所以，由欲界到色界、到無色界，乃至於超出三界。所謂超出三界，不是到第四界去，就是在三界可以自由往來，不受拘束，不受這個業力的吸力所拘束了。我們由這些道理，自己可以悟到、瞭解到修白骨觀的功用（是）如此。

但是，工夫做到這樣，是不是已經解脫了？不說往生西方、東方哪一方的佛國，至少，是不是能夠（由）欲界進入到色界天，（由）色界天進到無色界天呢？不行，你工夫做到無我、空性，還是凡夫禪，那是工夫。真正要證果位（是）什麼？八十八結使，就是這張表（三界天人表）。

就是說，你白骨觀做到了身空——有一個問題，你怎麼做到身空？四大空、白骨觀空了，怎麼做到的？我們青年同學裏頭，哪一位可以答覆出來？……我代你答好了，免得麻煩，因爲我修觀想做到的，對不對？修觀想的成就。誰在觀想？我在觀想。你什麼在觀想？我心在觀想，唯心所造，所以做到了。心是什麼？貪嗔癡慢疑，這些結使，十個結使，貪、嗔、癡、慢、疑，等於是情緒化的、情感化的、個性化的，那麼加上還有五個東西，觀念思想問題：身見、邊見、邪見、戒取見等等，有五個見，所謂見，就是現在話講的觀念，思想觀念都要解脫開。

再進一步，心上解脫開多少程度，他所得的天人之間的果位差別就在這個地方。所以，四禪工夫（是）配合三界天人的這個等差……但是，證果位呢？證羅漢果位？是從心的了（liǎo）。（而）要天人等差，那是從禪定的工夫了（liǎo）。

我想，這段話大家也許不大容易懂，因爲一般人都是貪圖做工夫。

做個比方，譬如這個房子有十二層樓，等於三界，要想到這個房子的哪一層樓，必須要坐電梯上來，當然走樓梯上來也可以，這個沒有關係，電梯也好、樓梯也好，這是個工具，這個等於禪定的工夫，你就可以到達某一層樓的境界。可是，到達這一層樓，這一層樓裏頭要想怎麼轉變這個環境，這一層樓的環境佈置，或者這一層樓本來是個跳舞廳，我現在把它變成了佛堂，是心了（liǎo），不是電梯、樓梯的功能，做不到的。是比方這個意思了，大概可以知道了。不曉得我的比方清楚了沒有，這是現場的一個比方。假設沒有搞清楚，要多從這個表（三界天人表）上去研究。所以，趕緊補充了這個表，不要光做白骨觀的時候，以爲做到了那個境界，就是可以證果位了。

證果位（是）心了（liǎo），證果位的工夫（是）身了，身體上了。身心二了，兩方面都要了，那麼纔是佛法的真正修持之路，不是一方面了（就）可以做得到的。現在，我們這個前提交代了。

再看下面，也是屬於「潰爛想」，把自己身體潰爛想，文字大概都看得懂，請你念下去。

【佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。住意左腳大指上。令諦觀腳大指節。起膀脹想。】這個「膀脹」，現在人大家講膨脹，就是這個膨脹，念膨脹。【見膀脹已。起爛壞想。見爛壞已。起青黑赤白諸膿血想。是諸膿血。極使臭處。難可堪忍。如是漸漸。至膝至臗。皆令膀脹爛潰不淨。觀左腳已。右腳亦然。如是漸漸。至腰。至背。至頸。至項。至頭。至面。至胸。舉身支節。一切膀脹。皆悉爛壞。青黑赤白。諸膿流出。臭惡雜穢。不可堪處。想一成已。復更想二。想二成已。復更想三。想三成已。復更想四。想四成已。復更想五。想五成已。乃至想十。想十成已。見一室內。周匝上下。諸膀脹人。皆悉爛壞。青黑赤白諸膿。悉皆流出。雜穢臭處。不可堪忍。復當更想一由旬。想一由旬已。乃至想百由旬。想百由旬已。乃至見三千大千世界。周匝上下。地及虛空。一切彌滿。膀脹爛壞。青黑赤白諸膿流出。雜穢充滿。不可堪處。

佛告阿難。爾時行者。見此事已。自觀己身。不淨充滿。觀於他身。亦復如是。當作想念。我此身者。甚可患厭。衆多不淨。彌滿一切。諦觀是已。畏生死患。其心堅固。深信因果。出定入定。恆見不淨。欲求厭離。捨棄此身。作此想時。自見己身。舉體皮肉。如秋葉落。見肉墮地。在前地已。即大動心。心生驚怖。身心震掉。不能自寧。身氣熱惱。如熱病人。爲渴所逼。出定之時。如人夏日。行於曠野。渴乏無水。身體疲極。此想成已。乃至食時。見所食物。如膀死屍。見所飲漿。猶如膿血。此想成已。極大厭身。觀於身內及於身外。求淨不得。

佛告阿難。復當更教。令其易想。莫使棄身。唐無所得。易觀法者。當於遠處臭穢之外。作一淨物。教其繫心想一淨物。心眼明瞭。即欲往取。如是漸漸。所見廣遠。諸不淨外。有諸淨地。如琉璃地。見此淨處。即便欲往。轉復廣遠。意不能達。

佛告阿難。爾時當教如此行人。而作是言。汝所見事。是不淨想。此不淨想。而雜穢物。當知此想從顛倒起。皆由前世顛倒行故。而得此身。如此身者。種子根本。皆爲不淨。汝今實見此不淨不。雖見不淨。於外見淨。當知此淨及與不淨。不可久停。隨逐諸根。憶想見是。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。汝當一一諦觀不淨。求索彼我了不可得。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。

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。名第四膀脹膿血及易想觀竟。】

這第四個修法，我想，大家文字都看懂了，也是叫我們……第一句話，「佛告阿難，此想成已」，白骨觀修成，先觀清楚了，那麼再來過，自己再來過，還是意念所造——先把方法講了，我們討論這個修持的經典理論與它的重要。自己在定中，觀左邊大趾頭開始，不是觀骨頭了，是觀我們的肉體，然後到右邊、到全身……覺得我們自己膨脹了，怎麼是膨脹？發水腫一樣，我們人老了，有些人得水腫、中風，不靈光了，肉都發亮了，脹起來，就是要爛。人死了，這個肉體擺在那裏也就是這樣，這個水腫腫起來，慢慢要爛。

那麼看到肉上一塊青、一塊黑的，慢慢的破了，皮破了，血流出來，臭得不得了！——這不是理念，自己對於自身做如此的觀想。臭得不可忍！自己都聞到自己的臭味——不過有一點你要注意，一切唯心造，就有這樣厲害，聞到自己的氣味……。

那麼，一直到全身，統統壞完了、爛了，爛了以後，流膿啊、血啊，流出來一地啊，統統滿地都是。「不可勘處」，然後覺得自己身體沒有留戀的，那麼討厭！那麼髒！沒有留戀的。不但如此，也可以假想別人，第二個人、第三個人，或者想自己過去的親人，已死的、未死的，將來都有這一天，都是那麼爛了，化一灘膿水又臭又髒，比陰溝裏的水、廁所裏頭的味道都還難受，那個屍體的味道……一個一個想了，乃至一個房間，乃至全天下人，不過都是如此，所有的生命！這不是理念上的，硬是要你觀想成功，這個境界出現。他說，盡虛空遍法界，都同我此身一樣不淨。

真修到這個，有一句話，「我此身者，甚可患厭，衆多不淨。」這個時候，佛經上是有這個理論，但是理念你真聽過了，理論過了沒有用，現在要自己以身求證，看清楚，硬是有這樣一件事！所以「諦觀是已」，把這個看清楚，「畏生死患」，真怕生死！

現在你說，我們大家怕不怕生死？並不怕生死，我們一般人是怕死，爲什麼怕死？老實講，對於身體留戀得不得了，這個身體自己照鏡子，越看自己越可愛，怎麼都捨不得。所以，我們普通人並不是怕生死，是怕死，怕這個色身死了。

如果把這個觀修成功了，（是）怕生死，真怕生死！

怕生死……充其量我死了，就是再來再投胎，變年輕、漂亮，最後還是這樣，真的不想再來了。所以，真正「畏生死」，他的道心才真正堅固起來。那麼同時，對於三世因果的觀念真正相信了，徹底瞭解了。這幾句話特別注意，就是這個道理。

到了這個時候，要做到什麼？「出定入定，恆見不淨」，在打坐的時候或者下坐，看到世界上的一切就是這樣，膿血兜攏來，這麼個人類、這麼個世界……，那麼，很想把自己的肉體不要了。

這個時候你會瘦了，工夫到這裏人會自然瘦下去。不要害怕，不是病態。然後也會脫皮——像我們這裏有幾位打坐的，都是有脫皮經驗的，有幾位老先生最近都在脫皮，不過脫了以後，更白、更嫩、更漂亮了。這個時候是要脫皮的，一層一層皮都剝下來一樣。那個肉皮掉在地下，自己看到：哎呀，好可怕！這個人原來是這麼一個可怕的東西。

那麼，修到這一步，還有第二個關鍵：下坐以後，一身熱的不得了，好像發高燒一樣的燙，口也很乾，人會發幹。實際上，你的生理裏頭都會起變化。出定的時候，就是冬天，衣服都穿不住，像夏天人在太陽當中一樣，身體有疲勞之感。這個時候，到這種情形，你（要）曉得，（這）都是必然要經過的境界，不要害怕，那當然可以喝水、喝茶，沒有關係。有一點，不想喫東西了，這個時候看到一切東西啊，覺得很髒，難以下嚥。

所以，這裏有一個難關，佛告訴我們他的經驗，「此想成已，極大厭身，觀於身內及於身外，求淨不得。」他說，你真修到這一步，非常討厭這個肉體，而且自己發現自己這個肉體，身體內外沒有一點真乾淨的地方，看清楚了，不是理念看，工夫到了。

那麼，佛吩咐的最後一個關鍵，「佛告阿難，復當更教令其易想」，這個時候要調方法了。「莫使棄身」，往往修持到這裏很想自殺算了，不想留這個身體了，那就完了，呵。假設在這個時候想辦法把自己的生命結束了，反而（會）墮入更慘的果報。所以，佛再三吩咐阿難，你們要注意啊，「佛告阿難，復當更教令其易想，莫使棄身，唐無所得。」如果這個時候把身體結束了算了——在觀念上認爲，我已經證到空嘛，這個身體沒有，本來空嘛，沒有意思，不想活了。佛吩咐四個字，一句話，「唐無所得」，徒然你白修的，「唐」就是後世講的徒然的「徒」，徒然白修一場，白修行一場，了無所得，更談不到證果，所以「唐無所得」。

到這一步，要趕快調方法。那麼，「易觀法者」，怎麼調方法？修到這一步，你要馬上想辦法，最好有善知識在旁邊指導。在你遠遠的地方，我們視線可以達到的，或者是，譬如說很好的金色佛像啊，或者是很好的一個西方極樂世界那個國土的圖案啊，現實地擺在那裏——最好是觀佛像，很柔和、很美的、很莊嚴的觀世音菩薩、阿彌陀佛的像，看他。調這個方法，做觀想，觀佛像。

而且，最好這個佛像能夠塑成琉璃體，中空的，透明而光亮，慢慢把這個觀念移到外境界，再打入內境界，最後懂得《阿彌陀經》所講的極樂國土那個情形，看到……。那個是真正證入到——以這個娑婆世界的不淨，換取了、證到了那個淨土去。

這樣的境界，那麼，（是）由這個不淨想變成了淨土。所以，老實講，這是念佛修淨土法門的基礎，這樣把淨土的境界隨時觀想起來。

所以，我們大家沒有研究淨土的《觀無量壽經》，乃至大家《阿彌陀經》木魚一敲念過去了，那個境界沒有去想。這個想成功就是觀想，就是大密法了，淨土現前。

那麼，再進一步就是禪了，這個時候並不會身上發熱啊、厭惡自己生死啊，都沒有了。就是心念也清淨，身體也清淨。那麼，身體上有病的，這些病也好了、沒有了，跟着前面階段那些膿血的觀想都流走了，各種病都變了，人就換了一個，脫胎換骨。

可是，這兩樣，由不淨想——這是生命實際情形的觀起，然後，到了不淨想的工夫做到了，趕快換方法，一轉，變成淨想，淨土的觀法。那麼，到了這一步，你悟了道沒有？沒有，下面就是禪。

「當知此想，從顛倒起」，這就是禪宗所謂的參了。這個時候參：哎呦，我起心動念做不淨想工夫，把這個生命肉體硬是變成這樣，樣子都變了，一切唯心造；現在，一作淨想的時候，自己馬上就變成菩薩面，身相都變了，身心就立刻變了。等於禪宗的一個祖師，殺豬的屠夫，一悟了……，……殺豬的，天天殺豬，後來被一個禪師教化，悟道了。他當下把屠刀丟了，殺豬刀丟了出家了，寫了個偈子，他大徹大悟了，「昨夜夜叉心」，昨天夜裏是夜叉、惡鬼的心腸。「今朝菩薩面」，現在變成菩薩了。「菩薩與夜叉，不隔一條線。」這是所謂一個屠兒悟道，一個殺豬的悟道的偈子。但是，普通人看了只做文學的看法，他悟的是什麼道也很難懂得。

現在，這裏告訴我們漸修的方法，漸修跟頓悟一樣，你把這兩樣觀想工夫做成功了，由不淨變成淨，然後就要參了，淨與不淨不隔一條線，原來皆是我這個心念所想而起。這個心念所想的，一切衆生——就是剛纔八十八結使裏頭，就是下面這個見，我見、身見這個觀念打破了。一切的人我是非等等的感情、思想、煩惱，都是由這個見，我的主觀形成，唯心所造。所謂現在的話叫主觀、唯心。就是「皆有前世顛倒行故」，自己理不清，被自己欺騙了，被自己心念欺騙了。

人沒有悟道以前，沒有一個人是聰明人，而誰騙了你呢？沒有人騙了你，都被自己欺騙了。所以，我們這個身體、肉身得來，也由多身累劫被自己身見——所以，八十八結使裏頭，要解脫這個身見才能證果。自己被這個身見給騙了，所以始終要抓一個身，以爲是我——怕死！以爲抓到自己這個身，所以拿到這一坨凍肉，冰庫裏出來的那個凍肥肉，還覺得自己很好喫呢，捨不得，都由如此來。

到了這個時候，你真正悟到此身見的不對，「此身者，種子根本，皆爲不淨。」注意這個話，佛說的。到這個時候，你研究我們這個生命，生的種子是什麼？女性的蛋，男性的精蟲，這是身的種性，肉體（是）這樣變來的，男女兩個精蟲卵蛋結合，父母生了我們，變成我們這個身體，此身種子是根本「皆爲不淨」。

所以，我們曉得講哪吒太子，削骨還父，把自己的骨頭削下來，砍了，還給爸爸；削肉還母，把血肉還給媽媽。後來《封神榜》上寫，結果還完了以後，他的靈魂沒有依靠了，怎麼辦呢？碰到他的師父——是什麼人啊？記不得了，就把荷葉剪來，剪一個人的身體，把他的靈魂接上去，轉來就是哪吒太子，三頭六臂，腳踏風火輪，手拿火焰槍……不得了！腳踏風火輪就是氣。唯識所生、唯心所變。所以，我們這個身上的「種子根本，皆爲不淨。」

那麼，現在因爲修這個法，「實見此不淨」，注意啊，「實見此不淨」。我們理論上現在都知道身體不淨，這是理論啊，你沒有確實見到身體內部的不乾淨。修這個觀法，要「實見此不淨。」「雖見不淨，於外見淨」，內心的不淨，外面看到淨土，「當知此淨及與不淨，不可久停」，都是無常，都是唯心所造。「隨逐諸根，憶想見是」，這都是我們自己思想的顛倒、觀念顛倒。所以，佛學的理論到這裏統統要實證過。

然後，下面都是佛學的理論。我們讀經、研究佛學只看理論，《禪祕要法》這個理論沒有實修，不能實修、沒有實踐過——空洞理論！好聽一點，一個名稱叫做幹慧，沒有真正定水滋養的智慧；不好聽的，就是瞎吹。你吹可以，抵不住事的，病來抵不住病，生死來更抵不住生死，你學問理論、佛學再好、佛經再會念，沒有用！所以要實踐、實修過來。下面都是理論。

那麼最後，他要我們再回轉來到身上內照形軀，觀想清楚，我們身體是這樣，頭髮、牙齒這些兜攏來的一個假的……最後，這個骨架子上面貼上許多不乾淨的東西，血啊、肉啊這些貼上來……等於我們藝術家塑造一個東西，先把一個人形弄起來，再來雕刻，再塗上油漆，就變成了……。

然後，清淨了，還是一個白骨觀，光修骨人。注意，「還觀骨人」，所以，還是以白骨爲主體。

「佛告阿難」，所以，你要把這個法子記着，修持的方法，千萬不要忘記了。這個叫做不淨觀以及不淨觀的一個變換的修持方法，那麼，給它定一個名稱，叫做「第四膀脹膿血及易想觀」， 這個法門，修法的過程大致如此。

幾時有人修到？剛纔我們看蘇東坡的詩，「鈍根仍落箭鋒機」那就是鈍根，也許三年、兩年、幾個月修不到；利根的話，這一念這個境界就出來，就馬上修到，很難說。這個時間、遲速啊，《楞嚴經》上說「遲速不同倫」，利根與鈍根的成就差別很大。所謂利根，（是）多生累世修持過來的，鈍根是這一生剛開始在唸幼稚園，慢慢來了，只好慢慢來。這個鈍根理論都懂，修到難。

那麼，這個修法，我們曉得，在佛經上是了什麼呢？大家想的出來嗎？研究一下看，我們在座的很多都是研究過佛學的，我可以指定範圍給你們想想看，當做考試題。就拿淨土宗的道理（看），是了什麼呢？我再提一下你懂了，了五濁惡世裏頭的哪一濁？了命濁！所謂五濁惡世，佛說的，這個世界叫做五濁，五種都是髒的，清濁的濁；惡，不是善的世間。哪五濁？你們報報看，（同學答：劫濁、見濁、煩惱濁、命濁、衆生濁。）劫濁、煩惱濁、命濁，這個觀法就是了這個命濁的。

所以，真修行淨土的人，紮實根基在修……如此了命濁的這個法門修好了，一念淨土，沒有不往生的，百分百的把握！而且，現生就可以淨土現前。像這些都是本經，這一本經，這個法門裏頭所謂禪祕，它的奧祕所在。

普通講淨土，「南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛……」唸到後來……，我不是常常告訴你們現實的經驗，很多朋友唸佛唸了幾十年，最後到醫院上了氧氣，看他的時候，我說「你現在正好唸佛。」「念不起來了、念不起來了，沒有用了……」他還會講話，你叫他念佛，念不起來，他就是見地不行啊！你講話的那個觀念轉過來唸佛號——但是，就是你佛號念起來也不對，念者是念也——心念，就是這個觀想成功。

所以，此法是了命濁。附帶也了見濁，觀念、見解。實際上，五濁皆了。所以，你不要看它是小乘方法，（那）就搞錯了！所以，看到本經幾千年埋沒了，看都不看，埋沒了幾千年，修也不修。現在我特別把它抽出來。

埋沒了，大家不修，所以後世學佛修道人證果很少，聽起來很簡單……——而且越是認爲自己聰明的人越不肯修，怎麼呢？「哎呀，叫我坐在那裏想自己又膨脹、又爛了、又臭的不得了，誒！這有什麼想的！本來等到死的時候，一定膨脹、一定臭、一定爛，我現在想幹什麼？」這就是妄作聰明。

你現在先想那個境界，做到了、修到了，此身肉身即身成就了，這一生就把這個肉體變了，這個成就的奧妙，妙用無窮。因爲大家現在都沒有修過，只（能）給你講（到）這個程度。

所以，你看在座很多學佛的居士，男居士、女居士，叫他真正修行的時候，「哎呀，我這樣事情沒有了、那樣事情沒有了……。」等到你膨脹了以後，你看看，你了不了？那個時候你再來修修看——沒得你修了，連白骨架子都沒有了！現在還有點依靠啊。像密宗修法的那些佛菩薩拿的骷髏杖，現在你還有（骷髏杖），杖就是依靠。

所以你看，佛教裏的法師們出來手裏拿錫杖，杖就是依仗，有個依賴。你現在還有這個白骨可以依賴、可以修修。你說「我等中陰身修……。」哎呀，那你做不了主啦，隨風飄墮啊……剛纔我比方，那時候的中陰身像吸鐵石一樣，你的業力是塊吸鐵石啊，遠遠地就把你吸過來了，那還有你可以修？！

所以，這是第四觀。現在，我們第五觀……哦，還有五分鐘，先休息一下，提早五分鐘……

# 禪祕要法講座 08

---禪祕要法講座

【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。如是漸漸。至膝至臗。左腳亦然。至腰至背。至頸至項。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。其皮膀脹。不可具說。身諸毛中。一一毛孔。百千無量。諸膿雜汁。猶如雨滴。從毛孔出。疾於震雨。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。此想成已。當觀胸裏。舉身是蟲。猶如蟲聚。復當更觀左腳大指。膀脹膿潰。青膿。黃膿。赤膿。黑膿。紅膿。綠膿。白膿。爛潰交橫。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。

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。

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。

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。汝今應當諦觀六大。此六大者。地水火風識空。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。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。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。但當正心。結加趺坐。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。

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。】

《禪祕要法》的第五個修法——我們不要忘記，都是以白骨觀爲主，所以，每一個法門，佛教（jiāo）的時候都說了這個。

爲什麼教了三十幾個呢？這是個人的業力、智力，智慧的力量，情緒、興趣各有不同，就是根性不同，所以佛說了很多方便的法門。但是每個法門，老實看起來，很難看，並不漂亮，很痛苦，這個經典……而且文字很明白，誰看了都懂。大家因爲自己沒有修過，所以證果的人很少。實際上，拿現在觀念來講，每個法門都是非常科學的。而且，有最高深的佛教的無上教理在內。

譬如說，我們剛纔念過的是第五重(CHONG3)的修法，這個修法的名稱定在最後，剛纔我們看到了，叫做第五種「觀薄皮」，就是薄皮觀，由外皮膚觀起。

那麼，它的重點大家已經念過，我想已經看懂了。不過，回去要修，自己要真看看……——所謂修，（是）求身證，就是你們聽到的《瑜伽師地論》，彌勒菩薩再三提出來，學佛求道以身證！心證、身證。理論上懂了很多，身心起不了變化，沒有用！要身證，所以，《瑜伽師地論》中彌勒菩薩再三提到身證之重要。

那麼，這個埋沒了幾千年的《禪祕要法》裏的真正的大奧祕就是佛親口所傳的,至於其它的各種法，哪個佛傳、哪個佛傳，更多了，我們暫時不管。這都是我們本師釋迦牟尼佛親口所教的，而且合於現實。

他教我們這個法子的第一句話，「次當更教繫念一處」，大家注意這個話——都覺得看懂了，你仔細想一想每一段……，由前面講的四個白骨觀的修法，是不是連着次序一個一個來的？不是。我告訴過大家，可以由你根器所如，（從）哪一個法門進來都可以，或者每一個法你自己（都）修過，也可以。

爲什麼叫你係念一處呢？白骨觀觀成了——我現在問青年同學們，尤其是研究部、學院部的同學們，白骨觀修成了，繫念一處在哪裏？（同學答：……）白骨架上？（同學回答：前額……）對，額或者胸，上面有交代過的。可見大家都不留意……（叫）老師講啊，拼命講啊，自己回去不研究，也不去體會。叫你係念這裏，白骨觀成以後都有交代的，現在也是一樣。

那麼，因爲你白骨觀已經觀成了，所以繫念一處，「端坐」就是打坐，「正受」就是沒有雜唸了，心繫一緣，雜念妄想沒有了，這是正受境界。然後在這個裏頭……密宗呢、藏密就是說，這個又要另起一個生起次第的修法，叫我們再來，在這個定境界裏……——所以，讀書要注意啊，不然你們都白讀了，假設考試，你們都答不出來，決不是我冤枉你了，講過的一提，你都知道了，一提，每一個都是未提先知；一問到你，過後方知。

「諦觀右腳」，這一個方式變了。觀骨的時候，觀內在起的時候，都從左腳觀起，當然，右腳沒有講，就是由左邊趾頭觀起，右邊一起來，由下到上、由左到右，對不對？這個法子變了，從表皮外面，先從右觀起，你要研究起來是什麼道理，都牽涉到醫學的道理。所以，你們大家一看，大概沒有什麼要緊的……。

所以，真正的密法，大奧祕都在大顯教裏頭，很明顯地告訴你，但道理你要去研究。

「諦觀右腳大指上」，這是表皮的，先叫我們坐起來——不是叫大家把腳脫光了，拿到自己眼睛前面看，沒有用啊，是心的念、想。

那麼，覺得這個皮慢慢……，實際上，我們每天洗臉、洗澡，水裏頭都有髒的，這個皮膚新陳代謝，一擦就有擦下來，本來如此。他叫我們看清楚「欲穿薄皮」裏頭的「厚皮」，皮裏面有層薄膜，學過解剖的大家都知道；你們沒有學過解剖的，至少看過生理衛生，皮下面有脂肪、有薄膜。那麼，這樣都看清楚，由腳上來……，當然到腳邊了，由右邊開始又一直到膝蓋頭、到髖骨，就是屁股，就是現在普通講的坐骨了，就是這個地方（師示骷髏模型），這個骨頭現在是站着立起來，它就平起，就是我們打坐坐着的這兩個骨頭。

國語念kuān，過去唸kūn，後來講屁股不好意思，中國人很講禮貌的，用kūn。後來，這個髖字也不寫，用個乾坤的坤來代表。所以，喫雞屁股說是後坤、後坤，乾坤的坤，實際上是這個髖，髖骨。

再加一句，「左腳亦然」，右邊觀清楚了，自己搞清楚了，左邊一樣。然後兩腳一上來到腰、到背，一路上來都是皮。我們這個人的肉體是皮包的，就是一個皮包着，裏面很多兜攏來的東西，膿啊、血啊。然後，觀念上到達那個境界：使皮膨脹開來，然後看皮的每一個毛孔裏頭都是蟲，寄生蟲，都是膿血，從毛孔裏（流）出。

然後這個時候——他這裏不講氣功，實際上氣功在內。一個念頭真觀起來，念頭一定住了以後，呼吸可以停止了，自然地。所以，後世密宗修什麼瑜伽、修什麼寶瓶氣，這個是後世硬做的哦，真得了定，自然……，氣功不要修了，寶瓶氣，自然不呼不吸了。

做「膨脹」想，一膨脹呢——普通說膨脹就是工夫了，我們看，練氣功一練，手都脹滿了，指頭都滿了：你看我工夫好……這是普通世間的。在這裏，要加心理觀這個氣進滿了、皮破了，血都爆出來了，下面很難看，就叫我們看蟲子都落下地來，蟲都掉出來。這一層比上面的修法又有不同。

他說，這個時候最重要的，第三行，「當觀胸裏，舉身是蟲」，就是說，由胸腔部分看起，我們的內五臟，心肝脾肺腎，身心內外都是寄生蟲。你說：那我們還活着幹嘛？現在並沒有蟲，你割塊肉來化驗，沒有蟲啊，我們肉割下來，或者是好的細胞，不是蟲。你擺個三天兩天看看，也不要放冰箱，馬上細胞變蟲了，一見到空氣就變蟲了，是都是蟲。

所以，我們現在等於說，活着，我們整個沒有生病以前，這個細胞沒有腐化，不變蟲以前，看着是個活人，很漂亮，實際上是個蟲聚的身體，是一大堆的蟲兜攏來，很多的細胞在兜攏。

到這個時候，你馬上要再觀左邊的腳趾頭，「膨脹」，本來這些膿啊，到處是「紅膿、綠膿、白膿」，膿有很多種顏色，不錯的，到外科病院去看看就知道了，很難看。「爛潰」，大便、尿……就看到都是蟲。

如果你這種觀想成功，也會同前面一樣，自己可以聞到自己本身的體嗅的臭味。當然，你修禪定，唸佛修成功的人，不走這個路線也聞到。所以，你們打坐經常有時候聞到香味，對不對？你們很多都有經驗。然後你問到我，我說：「好嘛，功德無量，菩薩的香啊。」那是普通跟你講。所以，香、臭都是自己本身體內發出來的。所以，有時候檀香味是脾臟，就是氣到了脾臟，這一部分乾淨了就有檀香味；蘭花香味啊（等），這些都是肝臟、腎臟所發來的。

同樣的，你坐起來，有些人的禪定工夫不一定做這個白骨觀，別的唸佛也好、禪定也好，其它工夫做到……，有時候覺得，忽然一股臭——你體內有問題，你要注意，就是這個道理。

所以，修這一個觀，到了這種境界的時候，你會感覺到自己身體內部的醜惡、討厭臭的，不可忍……。那麼，到這個境界，佛法不是要我們離欲嘛——廣義的欲許多啊，都是欲，求名、求利；狹義的就是男女之間性觀唸的這個欲。到這個境界，你到了自己聞自己……觀清楚了一身都是蟲的世界，蟲的生命的世界，又覺得自己這個體臭是不可聞——本來是嘛，我們幾天不洗澡……，現在自來水方便，你要到邊疆去，老實講，那些人一輩子洗三次澡，你站在旁邊，老遠，一股味道就來了。再加上喫大蒜、蔥、姜，哎呀，那個味道真是香不可擋啊！擋不住的，呵，是這樣一個東西嘛。

不過是大家聞自己聞慣了，覺得很好聞。其它的動物跑到我們身邊也並不覺得我們好聞。等於我們聞那個豬是一股豬味，它聞我們是一股人味，也不舒服的。

這個時候，你自然，貪慾心、慾念沒有了。也「不樂受生」，很想這一生能夠修成功，再也不想來了，這個世界、這個身體……至少這個世界上的身體是這麼可厭惡的！他說，這一步是境界，工夫修到這裏會如此，這些都要你去實證的。

但是，這裏一個關鍵就來了，你們普通打坐的問題在這裏可以解決了，不要再問我了。他說，「此想成時」，當你修持到這裏，修持到這個境界的時候，你打坐起來閉着眼，看到一個大鬼、大夜叉——你們有時候看到一個黑人啊，看到什麼，都嚇死了，還不是真的呢。這個時候有真的大夜叉來。

夜叉是兩種，夜叉是鬼道的，也屬於鬼道、阿修羅道之間的。男的夜叉都醜，又兇、又醜、又壞；女的夜叉是漂亮到極點。所以，母夜叉不是形容那個女的難看，是形容那個女的是妖嬈到極點，那纔夠得上稱母夜叉哦，男的夜叉鬼不好看。

「大夜叉」鬼身如大山，「頭髮蓬亂」，這個鬼像把它畫一畫，畫出來很難看的，「頭髮蓬亂」像「荊棘林」；「有六十眼」，每隻眼睛「如電光」的樣子，比手電筒還亮；「有四十」張嘴，每張嘴有兩個牙齒，而且兩個牙齒向上面長，「猶如火幢」，那牙齒都發紅的，等於我們有許多人吃了檳榔，嘴也不洗，兩個牙齒髮紅的那個樣子；這個舌頭，嘴裏面的舌頭像劍一樣，舌頭吐到多長呢，可以吐至膝蓋頭，那麼長掛出來；手裏拿着「鐵棒」，那個棒子像「刀山」一樣，馬上就來打你。有時候……那你不發瘋了纔怪呢！

你們萬一打坐坐得好好的……，當然，現在你們坐着，你說「我絕不怕！」當然，現在（有）那麼多人保護你；（若）夜裏坐在黑暗的地方，或者住在山裏、廟裏，打坐坐到這個境界，你問問自己看，那是什麼情形？所以，我們現在修道都不算的，電燈下面、鬧熱下面，棉花墊子、毛巾蓋起，然後再牆壁靠起，四面八方有人，然後，「我是對生死、鬼神都沒有恐怖心……」你不要活見鬼了！到那個時候，你單獨看看，確有這種境界來，就有這樣的情況來。

這是描寫的一種，還有一種怪模怪樣來的，你所想象不到的，各種各樣的都來，或者有笑的、哭的、叫的，乃至這些都沒有了，很漂亮的現前，乃至你心裏想一下情人，他都會來，那都是真的……告訴你這些，是什麼呢，這是科學，你不要認爲……。

「如是衆多，其數非一」，不是一個來哦，他是描寫一個鬼的現狀哦——多得無比、無數來，都要拿棍子打到你的頭上，不把你嚇瘋了纔怪！你也不要做白骨觀了，這個時候，你白骨一定倒下來了。佛吩咐你，見到這個境界的時候，佛告訴你，「極大驚怖，身心皆動」，不管你定力怎麼好，人怕起來都發抖。

這個境界是什麼來的？真的有鬼嗎？一切唯心造。「如此相貌」，你看到的鬼像、夜叉像是什麼像？就是你前生的相；何必前生，我們現在自己也有，有時候想錢，想人家口袋裏的錢到我這裏，挖空心思那個貪慾的想，那個面孔比這個還難看呢！有時候發脾氣、有時候恨起人來，瞪起眼睛，當面「嘿嘿嘿……」轉過來（師示動作），那個同這個差不多誒。他說，這些鬼像，不是外來的，「如此相貌，皆是前身毀犯禁戒」，就是不道德，「諸惡根本」所變。

這一段特別注意啊！佛經不是念過、看過就懂了。但是，你證到這個境界……。都是由「無我」裏頭「計我」，「無常」裏頭「計常」。計就是苦集，抓一個常、抓一個我，不淨裏頭抓這個淨。「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。」我們生命活着，佛經叫做「邪命自活」，都沒有正命活着的，都是打人家主意來供養我。

你說：「我做生意，有什麼打人家主意啊？做生意多辛苦啊！」做生意那是大騙子一樣嘛，要把你口袋裏的鈔票騙得發跳，到我這裏來，「好不好？買不買？」本來沒有騙你，可是這個東西做得使你歡喜，你鈔票非發跳過來。對，這個是廣義的邪命。普通戒律上說的邪命啊，算命、看相、看風水，給人家算卦，講陰陽怪氣的話、講預言，這都是犯邪命戒，不正念。

「邪命自活，不計無常」，這些鬼相怎麼來的呢？你打坐境界（中）爲什麼有魔、有鬼來呢？魔鬼在哪裏？你唯心所造，都是你前生業障反影的面孔、反影的情形，就是這個話。換句話說，等於精神病。

我們現在心理學（講）這個人心理錯亂了、精神錯亂了，他所說的話、他所表達的事情、他所看到的境界，外面真有個鬼跟着他嗎？沒有。那麼，現代醫學說是精神分裂，精神何以分裂？他自己心理裏來的，是沒有鬼嘛。假設有一個精神病（人）坐在這裏，怕得很，他會這樣（師示動作），我看到是個布幔，沒有東西嘛；他看到的真有東西，布幔裏頭會鑽出一個東西來？是假的。

所以你們曉得，打坐裏頭的境界怎麼來現前的，你們現在知道了，你們在坐中所看到、所呈現的什麼境界——真對於佛學，顯教、密教都是一樣的，你懂了以後，這個境界一來……

譬如，我的老師有一次在青城山閉關，有一天中午他出來告訴我……叫我過來，我在另外一個地方，他喊我過來：「哎呀，懷瑾，我很慚愧……」我說「什麼事？」他說：「剛纔我在入定的時候，我那個座位……」他打坐也是那麼個凳子，「座位下面出來一條大蟒蛇，身體有水桶那麼粗，那個頭就有好幾丈長。」我說：「真的？我去看看……」他說：「不要看了，現在沒有事了。我告訴你，你不要去看，就是一個境界。我多生累世的嗔念不斷所形成的。」他脾氣大，嗔恨的（時候）要殺人的，看不慣都要「宰了那個……」嗔念不斷。他說「你怕這個境界是真得嗎？真的，當然不假。」我說：「那我再去找，你坐下有個洞？」他說：「你看不到了，沒有。」但是，是嗔念所生。假設不修持，他生來世變蟒蛇，嗔念大的變蟒蛇、老虎這些毒蛇猛獸。

那麼，你看佛經上講的這些因果話，我們普通聽的《勸世文》，就是教化性、教育性的、境界性的。你要真講修持，你自己的境界上都看到了，你呈現的……你業力重的是什麼，看到的就是什麼，都會來。那麼，自己把自己會嚇瘋了、會嚇死了的。死了以後，也變成這一類的東西去了，就轉生，就轉生這個鬼道、阿修羅道，就轉生這一類東西去了，那個形象就是你心理的反影。

所以，這裏佛怎麼告訴你呢？我們看第四段，「此想成時，復當更教汝莫驚怖」，你要指導別人，告訴他：你不要怕！「此夜叉，是汝噁心，猛毒境界」，這些鬼啊、魔的境界哪裏來的，外來的？都是你自己心裏頭過去、現在的壞心眼所反影出來的那個現象。

你說，那這個話怎麼講？誒，譬如我們畫一幅畫，畫一幅山水畫，沒有看過山水，一個畫家畫得出來很美麗的一個山水嘛？當然畫得出來，也（會）構想出來。這個是什麼呢？這幅山水是你心裏構想出來的。同樣的，這些壞東西是你過去阿賴耶識心理上的陰影，已經有過的，反影出來的這麼一個東西、變出來。都是你的「噁心」，「猛毒」的境界。

那麼，它怎麼會在打坐的時候呈現變成惡鬼的相呢？誒，你心理的幻想來啊，幻想會變成有形的，有時候打到你身上還痛哦，打你骨頭上，你硬是覺得痛哦。哪裏來的呢？心物一元的。這個心理的——現在的新名稱叫做什麼？意識形態？心態！新名稱是心態，你不要老了，新名詞來了就要學新名詞。

這個心態怎麼會變成真的？你會感覺到會打你呢、會痛呢？「從六大起」，心態跟你心理內部的變化配合。

六大是什麼？我們都曉得四大，還有兩大是哪一大？你大、我大？對，地、水、火、風、空、覺（感覺知覺）、識，那是七大。

都是因爲你心理感受……，……走火入魔，哪裏有魔啊，也沒有火，佛叫你瞭解這個。

原因呢，它的原因是你心理上潛在的、下意識的貪嗔癡慢，就是八十八結使裏頭起的，因此配合了生理，同樣由這個原理懂得病理哦，我們的病也（是）由身心（起）的。每個人身體不同，也是業力，它配合了你這個生理同心理交關的六大所形成。這個地方你就要「諦觀六大」，這就又走到了禪的範圍，參啊，參就是研究，你要觀這個「六大者，地水火風識空」……這裏用識不對？地水火風空覺，識是七大……（同學答：覺是第七大。）覺是七大？那我講錯了，你對了，對不起啊，「地水火風識空。」

他說，你要在這裏頭參究清楚。那麼，怎麼參究清楚呢？還是反觀，在禪定中哦，還是坐在那裏看「此身」，這個身體，再研究、參究：地水火風哪一大是我？都不是我。這一點，同《楞嚴經》的觀法一樣，走入大乘的那個觀法一樣，在身體上樣樣參究清楚。「六大無主，身亦無我」，這就是智慧觀了。

曉得，這個時候是「六大無主」——不是六大無主，六大都有主哦，骨頭屬於地大做主，我們身上的口水、血液、眼淚、鼻涕等等，水大做主，對不對？怎麼叫做無主呢？那都是因緣聚會，六大兜攏來（成）這個身體。這個身體既不能完全屬於水大，也不能完全屬於火大，所以說「六大無主」。最後是因緣所聚，這個身體新陳代謝，隨時變化，所以「身亦無我。」既然，這個地方重要，就是證到此身無我。

上面四五層的觀法，叫我們觀白骨觀，一個一個塌下來，化空了，那是拿實際的觀想的形態，蓋房子一樣蓋成，（再）垮了、空了。這個時候，是理念的了，更進一層。所以，沒有什麼惡魔，沒有什麼夜叉。

所以，在這裏佛說，「云何畏於夜叉？」所以，這些魔鬼的境界都是你做工夫出來，內心的反影，你的惡業反影出來。隨心，這等於你心裏頭的意識思想、心念一樣，「來無所從，去無所至」，沒有根的。所以，一切夜叉，這些魔鬼的境界都沒有什麼可怕的。

你們經常說有黑影來壓你，（是）同樣的道理。爲什麼你在睡覺的時候，經常有個黑影大人來壓你？因爲你在一團無明，你就烏漆抹黑的，所以，烏漆抹黑更來壓你。你本來（是）一片烏漆抹黑，昏天黑地。怎麼沒有一個白的來壓你？有啊，到某一種情形，就有白的來壓你了，你白癡一個，他當然白的來壓你了，都是相同的。

那麼佛說，這個時候，怎麼對付這個境界呢？15頁的背面第一行，「但安意坐」，就是你一切念頭空掉不管。先是夜叉來打你，好像覺得鬼來打你，馬上覺得自己的頭被他打掉了。「歡喜忍受」，沒有什麼，只要仔細觀「無我」，「無我法中」，既然無我，連我此身也沒有，本來是化成白骨，白骨也化空。不過呢，你現在把我打了，打成粉碎，早一點了也好，此心一觀無我了以後，沒有恐怖之想，就沒有恐怖想。

所以，佛吩咐在這種境界上，「但當正心，結加趺坐」，正心誠意，雙腿一盤：「你打死吧，來啊，打昏了就算了。」一切過去了。

「諦觀不淨」，然後，只有起慈悲觀，對魔鬼、夜叉起慈悲觀，你即是我，我既是你，同體之悲，無緣之慈，只有憐憫、慈悲的觀念，何必你要做壞事，如此。

乃至每一點、每一點都觀清楚了，然後，達到什麼呢？真正達到此身忘身，身體的感覺忘掉了。

我們普通假設打坐做工夫，要等到身體奇經八脈的氣脈統統通到，氣住脈停，呼吸停止了，心臟的脈搏跳得非常慢、非常慢了，等於沒有跳動了，氣住脈停，才感受上覺得忘身，（這是）照普通修持的路。哪一年做到？差不多十幾年、一二十年還不一定修到。如果走白骨觀的路線，觀想成就，證到理、事的解脫，很快到達忘身境界，這就是第五薄皮觀的方法。

那麼，我們現在第六觀。

【佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。着右腳大指上。當諦觀腳指。使腳膀脹。從腳至頭。如吹皮囊膀脹。津黑青瘀難堪。滿中白蟲。如粳米粒。蟲有四頭。蠢蠢相逐。更相唼食。肌肉骨髓。皆生諸蟲。一切五藏。蟲皆食盡。唯有厚皮。在其骨外。其皮厚薄。猶如繒練。諸蟲出入。如穿竹葉。內外攜攜。其皮欲穿。眼中躁癢。有無數蟲。穿眼欲出。生眼眶間。身分九孔。亦復如是。諸蟲爾時。從厚皮出。入薄皮中。皮遂穿盡。蟲皆落地。其數衆多。不可稱計。作一大聚。猶如蟲山。在行者前。更相食啖。或相纏繞。爾時行者。見衆多蟲已。復當繫念。諦觀一蟲。使此一蟲。啖諸蟲盡。既啖蟲已。一蟲獨在。其心漸大。見向一蟲。大如狗許。身體困頓。鼻曲如角。嗅行者前。其眼正赤。如燒鐵丸。

見此事已。極大驚怖。當自憶念。我身云何。忽然乃爾。作如此事。先見諸蟲。更相食啖。今見此蟲。形體醜惡。何甚可畏。此想成時。當自觀身。我此諸蟲。本無今有。已有還無。如此不淨。從心想生。來無所從。去無所至。亦非是我。亦非是他。如此身者。六大和合。因緣成之。六大散滅。身亦無常。曏者諸蟲。來無所從。去無所至。我身蟲聚。當有何實。蟲亦無主。我亦無我。作是思惟時。所見蟲眼。當漸漸小。見此事已。身心和悅。恬然安樂。倍勝於前。

佛告阿難。汝好受持。是厚皮蟲聚觀法。慎莫忘失。阿難聞佛所說。歡喜奉行。此想成已。名第六厚皮蟲聚觀竟。】

這是佛說的第六重（CHONG3）的方法。

實際上，我告訴你，《禪祕要法》真正的修持，如果有人不管走顯教、淨土也好、禪也好、天台的止觀也好、走密宗的也好、走道家乃至其它的也好，這些境界都經歷，小境界都來過，大的把握不住，所以不容易成就，證果的人少。

你不要看佛經的第一個法子、第二個法子，好像很羅嗦，什麼薄皮，外表的，就是現在醫學講的表皮是薄皮；厚皮就是進一層了，粗的地方了。那麼，他是已經講過了，好像看起來又反覆——都有的，每個用功，不管你修哪個法門，經過過這個程序都會有。

所以，因爲我們大家在坐的人，很少有專修，有專修的境界，有時候很快就過了，有時候很慢地過，有時候就過不去——過不去，很多人修道啊、打坐啊，最後發瘋了、着魔了、精神分裂了、神經病了、血壓高了，或者馬上得急性的心臟停止了，各種各樣死的很多，就在這個境界……

我們現在看到這些境界不是不相干，你要特別注意，都相干。

第六個就是厚皮觀了。我們都是厚皮了，這個厚皮……而且最討厭了。這個厚皮第一個從哪裏出來呢？他說，叫我們在定中，也是從右邊腳想起。他這裏叫你做觀想，就是說，我們這個肉體一定要死，死的時候老化——現在還不講死，一個人老化，皮膚乾燥了、粗了，慢慢長黑斑了，皮膚都皺攏來……所以有些生皮膚癌啊、皮膚瘤啊，就是皮膚裏頭有白色的蟲——所謂講蟲不一定是爬得動，（是）細胞有細菌性的，一顆米一樣，等於我們年輕的時候的青春痘啊，如果在佛經形容，也是蟲變的，血液不乾淨，這些東西就來了。他說，這個蟲有四個頭，等等等等。

這些在我們身體內部所觀到的蟲，都互相在裏面作戰。道家也講這個身體是個小宇宙。實際上，我們身體上真研究起來，有很多寄生蟲。

那麼，只有厚皮包在骨頭外面。那麼，自己觀察到，到某一個階段，這個皮皸裂，身體像個皮囊一樣，觀察到身體上……包括自己的血液流動，帶那些細菌走動，這個蟲像在很靜的山林裏頭，你看那個細蟲在竹葉子上爬，「沙沙沙」那個聲音。

到這個時候，你觀到這裏，打坐到這個時候是什麼呢？往往眼睛發癢，恐怕你們很多人都經驗過，坐坐坐……眼睛會發癢，癢得不得了，有時眼淚流出來——有許多蟲因爲你靜坐的工夫，從眼睛這裏掉出來。

但是，因爲大家沒有做白骨觀，又沒有真的達到那個真的定靜境界，所以自己法眼不開，看不清楚——所謂法眼，不是這個肉眼的眼睛，一定要心地在光明中，這個眼就看清楚了，真的是這些東西掉下來，身上的這些渣滓，從命濁裏頭掉出來。

然後，蟲蟲從眼睛裏頭掉出來，乃至「九孔」——人生九個竅，頭上七個洞，兩個眼睛、兩個鼻（孔）、嘴巴、耳朵，下部兩個，人生所謂九竅，九個洞。有時候你工夫做到某一種程度，反而都有病態出來。不是病，（就）有時候爛啊、生蟲啊、發癢啊，就是身體內部趕出來的，是有這個現象。

那麼，佛跟我們講的更清楚，他說這個時候，這些蟲從「厚皮」裏邊爬出來，又在「薄皮」裏爬進，爬來爬去，看到蟲「落地」，掉下地來，不曉得多少！

其實我們每一天，睡在牀上抓抓皮膚，抓白了，很多皮膚上的細菌也掉出來，白皮（屑）掉在牀上多的很哦，是很多，這麼抓幾下（就）掉下來很多。所以，這個身體的生命是個很大的蟲堆攏來的一個東西。

但是，你要真修持，往往又碰到一個境界——很可能會碰到。你正在入定，很好的時候，碰到這一種變化情形的時候，你會在定中看見：哦，這些蟲在地上，滿地都是，蟲喫蟲……就是邊疆的人，雲南西南邊疆人養蠱一樣，大蟲喫小蟲，有兇的蟲喫，惡的蟲喫善的蟲，最後所有蟲……他說，你這個時候，曉得這個景象，有一個方法，要把這個身體內部練變化了，那你就定住一個蟲，增強它的力量，讓它去喫大家，喫完了以後，這個蟲馬上膨脹，跟狗一樣大。

就是說，你有時候打坐靜坐，有時候修定境界好的時候，有時候忽然一個狗或者老虎一樣，眼睛很紅的就跑來喫你。你們好幾個人經過的，是吧？嚇死你！哎呀，眼睛都發紅……就是這個境界，大如狗——狗還客氣一點，更大。

然後，「行者」，就是打坐修行的人，到你前面，眼睛像燒的發紅了。那麼，你不懂這個境界是怎麼來的，你心理害怕了、會狂亂了、會發瘋了、會神經了。如果你學過《禪祕要法》，懂得了這個道理，自己曉得：這個所謂毒蛇、猛獸、惡犬也都是自身業力所變、反影，「哎，也就是我，」自己的業力，壞的一面的反影。

那麼，再看這些蟲，一個一個……曉得這些惡狗或者猛獸，都是我自己過去生的業力惡習所反影，惡毒的心理所反影，就沒有事了。

再看此身蟲也是空——那麼這個地方也就是禪的境界，要理來參了。這些蟲，因爲我自己本有的身體，「本無今有」，父母沒有生我以前，本來沒有這個身體，現在活了幾十年，固然父母幫忙生了這個身體在這裏，「已有還無」，最後還是沒有。

這兩句話，後來被什麼人用到呢？曹雪芹寫《紅樓夢》就用到了，「本無今有，已有還無」，就是這裏抓起走的，千古文章一大抄，就是這裏抄出去的。

此身「本無」，本來沒有，「今有」，現在暫時有，雖然我現在有，最後還是沒有，「已有還無」。所以，觀想做到「如此不淨」，這個不淨包括蟲，包括你前面看到的那個兇惡境界來的時候——我們講是半天啊，當時就是一霎那一念之間就悟到了。都是「從心想生」，來也無所從來，去也無所去，《金剛經》也講過了，也不是我，也不是他，一切是唯心所變，也就是「應觀法界性，一切唯心造。」

所以，乃至說一笑就是降魔法了，呵，它境界就沒有了；不笑，或者悟到了，點個頭：你就是我，兇個什麼呢？我對我又何必兇啊？或者我對你又何必兇呢？都是空的。

那麼，所謂一切蟲，這一切境界，都是在生滅的「六大」因緣「和合」，都是因緣所生。所謂變成狗、變成蟲，都是因緣所生。「六大散滅，身亦無常」，六大分散，此身沒有，就是真的狗要來喫我，這個肉體餵你喫飽了，等於我們喫羊肉火鍋一樣，也沒有什麼了不起。我就給你當羊肉吧，喂喂你飽吧，「身亦無常。」

定力堅固，這個境界，前面這個惡毒的境界慢慢地消滅了，也就是你經過這一關的修持，你的業力慢慢解散了。然後，前面惡狗的境界、蟲的境界都沒有了，你又進了一層。

此時，見到這樣境界經過了以後，八個字，「身心和悅，恬然安樂，倍勝於前」，這個時候，你身體換了一個人一樣，不但是身體，心理是無比的慈悲、慈愛、高興，「恬然」就你們年輕人現在講：好恬啊，好恬美這個意思，很恬的，恬然、清淨、安樂，比前面所得的定的境界更高。

那麼，佛告訴阿難，這是第六層的厚皮觀，白骨觀裏厚皮觀的觀想。也是一個修定的人，正式走禪定之路，所必然（要）經過的一個境界與道理；也可以說是很可能經過的境界與道理。不管你走哪一種修法，都會碰上的。

今天到這裏爲止。不要起立了，好了……

# 禪祕要法講座 09

---禪祕要法講座

觀想兩個字，實際上，這裏經典上很少提到觀、想，想就是用我們的思想，在五陰來講，就是色、受、想、行、識，第三個想；在唯識五遍行裏，就是作意，作意跟想，作意、觸、受、想、思，就是想去作意，造作出來這麼一個境界；那麼，在八識裏頭，就是用意識的帶質境，很輕鬆的就觀起來。有講過，先觀這個模型都可以。

它的原理，在《瑜伽師地論》，我們正上課到這裏，一切的觀想、一切修持的方法，兩個路線，一個叫無分別的影像，另一個是有分別的影像。譬如密宗的修法，做白骨觀的修法等等，都是有分別影像修行。有分別，就是意識有分別，比方說白骨觀，這個是腳趾頭，這是哪個骨節，他講的都是（要）你心去分別。

那麼，你們大概覺得：那不是妄想嗎？是妄想——是想，無所謂妄想。因爲你知道，我現在有意的，也可以說故意的，去造作這麼一個觀、這麼一個境界。

所以觀法，先用這個影像觀起來，一個影像不管在前面，或者在上面、在下面，都不管，乃至於說，你現在只把目前我們臺子上擺的這一具白骨觀的簡單模型——不很詳細，做的並不很好，不精詳，大致上不錯，大概不錯。就用它做影像，你看了不是有個影像嘛，這個影像很輕鬆地留住，不是拿眼睛那麼盯着去注意，也不是用心注意，用心注意就觀不起來。

把這個有分別的影像，這一具白骨定住了——所謂定住（即）止住了，止什麼呢？不是把它釘在牆壁上叫止，也不是釘在身上叫止，就在你的意境上，思想的領域裏頭，一個幻影一樣就不動了，怎麼叫不動啊？其它妄念都有，不管了，主要是這一個，此所謂止。

能夠慢慢止、止得別的妄想雜念都沒有了，只是這個白骨了，或者是一個腳趾頭的白骨了，這叫止。止了以後，不用力、不用心，這個影像始終不去了，這就到達觀，由想到達觀。

所以，止觀不是眼睛看，自己的意境上隨時看到這個影像了。那麼，這個止觀影像定久了——要多少時間能夠真得到止，能夠真定得久呢？那就很難講了，那看你個人的業力、個人的智力，智慧的力量，個人的功力，也許很快就到達。

到了以後呢，定久了以後，突然，一念之間回到身上來。所謂回到身上來，不是這個白骨模型跑到你身上去喲，就是你這個念頭，一下，「一念回機，便同本得」，就到身上來。然後就看到自己的白骨，腳趾頭啊、骨節啊，上面經典上所講的，一樣一樣都呈現了，很自然、很輕鬆的呈現了。那麼，呈現了，回到觀心上了。

說硬用力去觀，觀不出來的，不對的。是這樣一個情形。所以說，怎樣觀起來，就是這樣觀起來。

根據佛經，根據本經白骨觀的修法，包括了佛法各宗各派顯教求證的方法。也就是說，以身證入，身體這個身。那麼，所謂以身證入最方便的法門就是白骨觀，很快能夠有效果，很快能夠證到。

那麼，這個以身證入的基本原理是唯心，心念去造的。所以心能轉物、心能轉心、心能轉身了，這個心就轉了這個身體。我們之所以有煩惱、痛苦，就是有身。老子也說過，「吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患？」

這個色身怎麼空它呢？平常講空四大、空色身，那是理論，多困難!你怎麼空得了！？所以，白骨觀是切切實實教我們，做一點的成就，有一點的效果，使色身馬上容易空掉，真正進入了空（了）這個色身，馬上容易證到無我。這是觀法的道理。

第二，你看白骨觀的觀法簡簡單單，它有很多的奧祕，包括了後世所謂密教、密宗的大成就的法門。當然，大家很少有真正學過密法、密教的，所以暫時還不討論這個理論。以後，有所觀起來後，慢慢告訴大家。密教密宗，用很大的方法，修氣，修氣功，修脈，然後轉變這個色身，一生做不到三生，三生做不到七生，或者有點成就。

如果真瞭解白骨觀爲基礎、基本，應該說，即身可以證得，就是現在這個生命。所以，看大家自己對於理上真切的瞭解了沒有？做的工夫如何。

尤其在本學舍、本院的同學們，現在開始起，所有的日記與報告是講切實工夫的路子，閒話不必多寫了，寫了沒有用。說「我自己很懺悔、很慚愧……」在這裏一個禮拜寫一篇短短的，「我都沒有什麼進步……」那你不要拿來給我看了。現在是一步一步要考查真正的修持。

再說，白骨觀現在講到第六觀了。我們在坐的平常都多多少少學過很久的佛法，佛法基本的四諦法門，苦、集、滅、道，大家都會講，十二因緣、四大皆空，這些理論都會；那一點身心，哪一個人能夠證到呢？！沒有證到，那苦集滅道不過是一個名詞上的觀念而已，沒有用！

修白骨觀，切實使你證到此身是苦。怎麼樣是苦？怎麼樣是滅一切？滅一切雜念妄想？滅一切苦？那除了得道，道是什麼？證到了空性境界。白骨觀所講的，你看，最起碼的東西而（是）叫你真正求證苦集滅道。然後進而——那你說，這都是小乘法嗎？不然，本法裏頭都是大乘法，後面每一觀都是告訴你，空、無相、無願的求證方法。

還有，第二個問題，大家問到，修白骨觀那麼多方法，一步一步來，怎麼得定呢？這就是定法，白骨觀告訴你的（是）修定的一個方法。

至於定的境界，每一個方法做到了，譬如你腳趾頭，一個普通人，真正觀起了一個趾頭白骨，他四加行一定來了，得暖，身體得暖，內部得暖；由暖——身體所謂暖，就包括了道家所修煉的、密宗所修煉的氣通、脈通，都來了，一得暖，氣通、脈通自然來了，用不着講那個氣到哪裏了，哪一條脈了……用不着了，一起來了。得暖以後自然到頂，頂會打通了。頂就是頭頂，到達了頂，（就）與天地相通了、交了，宇宙天人合一了。那麼，由頂以後，自然得忍，一念不生，全體呈現。自然得到世第一法，因爲你還活着，還在這個世界上，這個色身沒有拋棄，不需要拋棄，所以世間第一。這個世間是三世間，也就是三界的世間第一。

那麼這個中間，自然是初禪、二禪、三禪都到了。你一個境界定了以後，你不要再去玩白骨去了，你白骨能夠空了，這個肉身能夠空了，那麼再進一步，如何修到報身、法身的道理，都包括在內了，大家仔細去研究。

現在，我們只根據這個經文，詳細加以說明，加以實證的說明，告訴你怎麼修法。

修最後的理，前兩次我們都有提到，最後都有很高深參證大乘的性空、妙有，妙有就是緣起，妙有性空的這個中道觀，都自然在其中矣。希望大家要了解這個。

因爲有人問兩個問題，一個是做工夫怎麼觀；另一個就問它同禪定，四禪八定的關係。每一個觀法的一點，都有四禪八定在內，包含了四禪八定，這個特別要注意！

今天所問的問題答覆到這裏。現在是第七觀了。

【佛告阿難。復當住意。繫念一處。諦觀右腳大指上。從足至頭。好諦觀之。當使皮肉都盡。腸胃腹肝。肺心脾腎。一切五藏。悉落墮地。唯有筋骨。共相連持。殘膜着骨。其色極赤。或如淤泥。或如濁水。作濁水想。持用洗皮。從足至頭。皆使如是。自觀己身。極令分明。觀己身已。於現前地。復作一身。使在前立。如己無異。想一成已。復當想二。想二成已。復當想三。想三成已。復當想四。想四成已。復當想五。想五成已。乃至想十。想十成已。見一室內。周匝上下。滿中皆是。赤色骨人。或有淤泥色者。或有濁水色者。以濁水洗皮。如是衆多。漸漸廣大。滿一由旬。想一由旬已。想二由旬。想二由旬已。漸漸廣大。想百由旬。想百由旬已。乃至見三千大千世界。滿中赤色骨人。或有淤泥色者。或有濁水色者。以濁水洗皮。周匝上下。縱橫彌滿。

佛告阿難。汝今諦觀此赤色相。慎莫忘失。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此想成時。名第七極赤淤泥濁水洗皮雜想竟。】

這是第七個觀法，也可以叫做——不是可以，也叫做「金鎖骨」觀法，黃金的「金」，金字旁的「鎖」，瑣碎的「瑣」也可以，兩個字都通，金鎖骨想。

金鎖骨在佛經裏頭……。一個修道成功的人，涅槃了以後有幾種，一種（是）留形住世，肉身整個的在；或者是金鎖骨，肉身化開，骨架子，全身的骨架子，骨都變成金色，而且每一個筋、骨，肉沒有，筋等於黃金打的鐵鏈，身上的筋同骨頭一節一節都連着，就是說，提起來這一身的一具骨頭，「嘩啦嘩啦」，都作五金聲的響，金鎖骨。

過去，有幾位菩薩……。譬如中國有一本筆記，記到唐朝有位女士，平常的生活行爲非常浪漫，誰都看不起（她），最後死了以後，隨便葬在……，她的情人也很多啊，大家就把她埋葬了。結果碰到一個得道的印度梵僧過來，一看到這個墳，趕快跪下來拜。那麼，一般人很奇怪，就問這個外國和尚，梵僧，所謂得道的，印度過來的，「你怎麼拜這個墳？這是個妓女的墳啊，你這個出家人……」「哎喲，你們不要亂講，墳中人（是）金鎖骨菩薩化身。」大家說這個外國和尚亂講，「哎，不信你挖開看……我正要來取這個骨頭。」他說，「你拿去幹嘛？」「回到西域，回到印度供養，金鎖骨菩薩。」大家不相信，挖開，果然，全身骨頭筋都連着，整個發金色，黃金色。梵僧就向大家說，「對不起啊，給我請走了，這是金鎖骨菩薩現生來。」所以金鎖骨，修行……

還有，唐史上記載，唐明皇晚年，開元三大士——唐明皇后來修密宗，說開元年間，密宗三大士，善無畏、金剛智、不空三藏，是他手裏提倡弘揚的，他本人自己晚年修密宗。後來，唐明皇死後，若干年以後，墳墓被人盜開了，頭變金色，說頭顱骨變金色，敲都敲不（爛）……敲起來都發金石的音聲，就曉得他原來修祕法已經有相當的成就，就是楊貴妃唐明皇那一位，頭骨已經變了金色。所以，金鎖骨修法這種成就……。

所以，得道的人涅槃有很多（方式）。還有一種，或者是修成了，連帶色身化光而去，化一陣光，所謂自己體內發動三昧真火，只看到一陣光一亮，沒有了，整個人都沒有了，肉體骨頭都化了，影子都沒有。爲了留給世間人紀念，頭髮或者是指甲、腳趾甲不化，留下來。這是一種。

還有一種成就了，人體最後涅槃的時候，縮小，縮小了變嬰兒一樣大，乃至縮小這個架子那麼大，這也是一種涅槃。

還有一種涅槃是長大，長大更難。譬如說，研究過《瑜伽師地論》，或者各種經典上，欲界天的天人生下來，剛剛出生，就有我們世界人的三歲大；再高一層的，一生下來就有我們這個世界十歲那麼大，種種，情形不同。

所以現在，本法講的是金鎖骨的修法，它的名稱、起始觀法。

佛告訴阿難，教我們重要的四個字，「繫念一處」，一處沒有講哪一處。然後告訴我們，哪一處也可以，讓我們「諦觀右腳大指上」，從腳到頭，整個的白骨一起來，皮肉掉了，都沒有了，裏頭的心肝脾肺腎五臟都沒有了，都掉到地上來，向下掉下來。只有筋骨還在，筋骨外面有一層殘膜還在，薄皮一樣包着。

等於你們（在）博物館看到的木乃伊，不過，木乃伊那個樣子並不好看，臘肉一樣。這個要觀自己薄皮還在，「赤色」，就是發古銅色。或者覺得這個身體外面爛泥，或者是「濁水」，渾的水……注意呦，這個時候觀想，或者從頭頂下來，或者（從）觀音菩薩淨瓶裏倒出來，觀音菩薩的淨瓶這麼一倒，渾濁的水，等於油漆一樣，或者是濁水，整個地灌洗這一身筋骨，洗乾淨，從足至頭，由下到上、由上到下都可以，都是這個樣子，洗乾淨。那麼，只看到自己，內觀自己，就是這一具金鎖骨擺在這裏。

自己觀成了，在你觀想的境界上，再觀想前面另一個，同樣的一個，或者想你的親人也可以、你過去的父母也可以，乃至佛菩薩也可以，或者都沒有對象，就另外觀一個我的化身也可以，再來一個……一個想一個、兩個、三個，乃至遍三千大千世界，都是這麼一個古銅色的骨人，都是經過這個濁水清洗。那麼，就泡在這個水裏頭，「周匝上下，縱橫彌滿。」等於一個人，我們在化驗室看到的一個肉體，這個骨泡在藥水裏面一樣，比方。這次只有這一個修法，非常簡單。

那麼，佛同阿難講，這個叫做赤色的，就是剛剛我提出來的金鎖骨的修法，他說你不要忘記了，這是一個修法。

這個修法看起來很簡單，但是一念之間，自己從右腳一邊開始，一念之間立刻把它完成，一個金鎖骨……什麼叫一念？就是一呼一吸之間，氣一進一出之間就觀成，就在這個境界定住了。這裏後面沒有叫你化空，先在這裏定住。這是第七個觀法。

現在再繼續第八個。

【佛告阿難。復當更教繫心住意。觀左腳大指。從足至頭。如新死人。其色萎黃。當觀己身。亦復如是。見萎黃已。當令黃色變成青赤。此想成時。見於前地。有一新死人。其色黃赤。見一已見二。見二已見三。見三已見四。見四已見五。見五已心想利故。恆見己身。如新死人。如是想成。見一切人。滿閻浮提。如新死人。此想成已。轉復廣大。見三千大千世界。滿中新死人。自見己身及以他身。等無有異。此想成時。心意惙然。貪慾轉薄。

佛告阿難。汝好諦觀。是新死想。慎莫忘失。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此想成時。名第八新死想竟。】

這又是一種觀法，佛同阿難講的「新死想」。

但是一個重點，「繫心住意」，心跟意，心就是指一切妄想心同本來的清淨心，意就是意念，一切妄想雜念不起。就是一意觀想，從自己的左邊大拇趾開始，一路到自己頭上——當然，你是個利根，會觀得起來，就從腳這麼一帶，整個覺得人剛剛死掉，自己死掉。死人的肉，先是黃黃的，然後爛了，變青的，變臘肉一樣，只叫你觀到這裏，自己覺得死了。

這個時候你不要管身上什麼氣動啊、脈動啊，你已經死了嘛。我們反正有一天死，呵，就剛剛死……。你的心意識好像離開了身體一樣，也在這個身體上一樣，在這個死身體上。

然後，這個時候，當你（做）新死想，新死，剛剛死掉，覺得自己死掉——你觀成，一定住的時候，馬上很可能有個反影，你在定中，或者閉着眼睛、或者開着眼睛，看到前面躺了一個死人，剛死的人。不要怕的。現在佛也告訴你，會有這個境界。這就是說，你的唯心所觀想的境界，一個第二重的反影而已。

那麼，慢慢的……這個境界還不止看到一個，好像站着、躺着，滿地都是這樣新死的死人，乃至看到三千大千世界……。

所以，拿中國文學來講，四個字，行屍走肉，沒有一個人，都是死人，看到也在走路、看到也在講話，不過是個屍體，剛死了的屍體。

那麼，到觀成這個境界——這都很容易的，「新死想」，覺得這個世界……，……也沒有人我是非，也無所謂煩惱，看到每一個都是這樣的，剛剛死了的死人，如此而已。

這個時候，「心意惙然，貪慾轉薄」，心裏覺得「哎……」什麼道理呢？覺得：哎，一切沒有道理，不是沒有意思，還不是一切皆空！心裏頭一切平平淡淡，引不起別的什麼欲來，所謂貪名、貪利、貪飲食、男女，一切心念薄了，淡薄了，不是絕對沒有，非常淡。他說，這個是「新死想」的一種方法、觀法，這都是比較容易的，比上面所告訴我們的……

如果有利根的人，碰到煩惱，碰到什麼事，拿這個觀想，兩腿一盤：哎！本來我們都是個死人，沒有什麼生氣的，死人跟死人倆有什麼生氣呀！？我們罵人：「你這個死相！你這個傢伙，死相！死鬼！」本來都是死鬼嘛，都是死相，沒有錯，這一念放下就到了，貪慾、一切煩惱就薄了，這是這個。

但是你看，這幾個法子都很簡單——你說簡單，開始爲什麼不用這個呢，先來白骨呢？你看，這個是「第八新死想」，你們要研究哦，這個層次裏頭有問題的，很有問題，這個層次你慢慢都去參一參啊。爲什麼到這裏才作這個新死想？假定前面的白骨想，你沒有觀成，你也覺得自己死了，起不了作用，起不了什麼作用？你的貪慾、你的雜念，一切都空不了，所以到前面白骨觀等等一切成就，（依）次序觀到這裏，作用就來了。後面統統會變的。

現在，第九。

【佛告阿難。復當更教繫念住意。諦觀左腳大指上。從足至頭。使心不散。見身諸骨。一一分明。共相支拄。亦相連持。無有破者。毛髮爪齒。皆悉具足。皎然大白。見己身已。往復反覆。想令白淨。想一身已。復想二身。想二身已。復想三身。想三身已。復想四身。想四身已。復想五身。乃至於十。想十身已。見一室內。周匝上下。悉是骨人。毛髮爪齒。皆悉具足。白中白如珂雪。見一室已。復見百室。見百室已。見一閻浮提。見一閻浮提已。乃至見三千大千世界。滿中骨人。毛髮爪齒。皆悉具足。其色極白。白如珂雪。此想成時。心意恬安。歡喜倍常。

佛告阿難。汝好諦觀具身骨想。慎莫忘失。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此想成時。名第九具身想竟。】

這個第九個觀想，這個法門的觀想，大家都看到了，都懂了。其中的要點就是「繫念住意」四個字，還有「使心不散」，這都是要點，「繫念住意」，「使心不散」，一念不散亂，就在這個境界裏。

還是叫我們從左邊的大趾頭開始，從腳到頭，就是身心完全合一了，把自己整個的身體，全副的白骨完全觀清楚。當然，有準確的模型，大家看過更好；不然呢，乃至買醫學上用的，骨科用的，真正學醫的——好像中國翻成中文的不知道有沒有，英文的有四大本，很大的大本，四大本，每一個骨架子，每一塊細骨、大骨，都很清楚，都看得清清楚楚，就像我們前面擺的這個白骨模型架子。

每一節、每一節「支拄」，都連着起，沒有破損，也沒有斷。白骨觀成了，白骨外面包含頭髮、毛、牙齒、指甲，都在，就是沒有肉，沒有內臟，「皆悉具足」，全部觀好。那麼，這個境界觀成一個什麼呢？整個的白骨，自己這個身體外形的架子，白色的，很白，到這一步，很白的全身骨架子都在，觀想出來以後。

然後，再觀想、作意，造作出來，生起的，另外作意生起前面有一個，還是我的化身，乃至兩個、三個、四個，乃至百千萬億化身，都是這樣一個白骨架子，有頭髮、有毛、有牙齒、有指甲，都有。

唯一的重點，白到什麼程度呢？「白如珂雪」，像那個發亮的貝殼，像雪那麼白、那麼亮。自己一閉眼——老實講，觀到這個白的、亮的一來，還不要觀光，你可以在黑暗房間裏，完全黑暗，自己正坐， 「白如珂雪」全具一觀出來以後，虛室生白，黑暗房間裏，不要開燈你都透亮，任何一點東西都會看得很清楚了。所以，這個叫做「具身想」，第九個「具身想」。

那麼，這個觀想成功，不是說你剎那之間，腦子裏一下「哎，我現在想出來了。」那沒有用，你想出來，定不住不算，就是要你持心不散；你想出來，沒有回到自己本身上也不算；第二，回到本身上要定住，這纔算。

這個修法，觀想成功的時候，「心意恬安」，心理上非常愉快，不是一天到黑愁眉苦臉有煩惱，心裏非常恬然，就是現在人講的很甜、很安詳，心裏一天到黑是歡喜，歡喜超過平常。那麼，這是第九個觀想。

現在，我們繼續第十個。

【佛告阿難。復當更教繫心住意。諦觀右足大指兩節間。令心專住。無分散意。觀兩節使相離去。唯角相拄。觀兩節已。從足至頭。皆令如是。使節節解。唯角相拄。從頭至足。有三百六十三解。一一諦觀。令節節各解。若不足者。安心諦觀。令節節各解。唯角相拄。觀己身已。當觀他身。觀見一已。觀見二。觀二已。觀見三。觀三已。觀見四。觀四已。觀見五。觀五已。乃至觀見無量諸白骨人。節節各解。唯角相拄。見此事已。復見四方。衆多骨人。亦復如是。

得此觀時。當自然見諸骨人外。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。安隱快樂。身心清淨。無憂喜想。

佛告阿難。汝好諦觀。此節節解想。慎莫忘失。阿難聞佛所說。歡喜奉行。得此觀者。名第十節節解觀竟。】

第十觀，都是由上面這個成就（以後），再換一個，所謂易觀，就是調一個方法。那麼，這個易觀就是說，叫我們做骨節的解脫觀。

我們曉得，一個人肉體到死的時候很痛苦，這裏痛、那裏痛，那個痛苦無比！不要（說）心念的解脫難，肉體的解脫也很難。尤其我們心意識，從這個肉體要死亡的時候，一節一節就離開了，喪失這個關係、這個關聯，很痛苦的。所以一個人到老、到死，各種病來了。

如果，平常修到了這個法門，白骨觀的節節解脫觀，所謂了生脫死，臨死要走的時候，說「對不起啊，再見了。」剎那之間就走了，因爲平常修這個節節解脫觀修成了的人。至少，不算來投胎的時候是自由啊，死的時候自如；不敢說是來去自如，去的時候很自在。

這個修成了，不要說死的時候，現在活着也很自在。我們平常覺得痛苦，被身體的障礙拖累太大，一身都是病、一身都是痛苦、一身都是肉，筋骨肉四大給我們痛苦。所以，這個法門叫節節，每一節每一節解脫觀。

由右邊的大足趾觀想起，「兩節間」，譬如我們的手指頭，一節一節的骨頭兜攏（來），這兩節之間，筋沒有了，只有骨與骨……。我們小孩子擺積木，擺那嘎嘎走的的積木木頭塊，樣樣這麼兜上，不過（是）靠牢而已，中間——實際上，我們這個骨頭與骨頭，骨節之間靠牢，還有那個筋拴住，筋像建築房子的那個繩子一樣，把它綁住了。這個時候筋把它解脫了，這一節一節兜牢，「唯角相拄」，這個角，就是骨節與骨節這樣兜牢而已——不是兜牢！靠攏而已。

那麼，從頭到腳，譬如我們手指頭，一節、兩節、三節，一個指頭三節，到這裏四節、到這裏五節，等等，一共「有三百六十三解」，每一個關節都把它解脫開、鬆開。這個鬆開了，「一一諦觀，令節節各解」，每一節每一節都解開了。都是中間好像有空隙一樣。

這裏我告訴大家一個祕密，在座的有哪些人學武功的？練武功的，你要曉得，大家都講達摩祖師到少林寺傳了一部《易筋經》，《易筋經》你們大概有幾個都在練吧？實際上，哪一部《易筋經》是達摩祖師真傳的不知道，好多種方法，都是《易筋經》，都有效果的。我在峨眉山的時候看到一部祕本，廟子上藏的祕本……哎，因爲我看了很多種，自己也學了很多種，都對身體有效。

但是，練武功人都曉得，達摩祖師還傳了一部《洗髓經》，洗髓的法門。《易筋經》練成了，在武功上，所謂拿武俠小說來講，武林高手了，呵。如果把《洗髓經》練成了，就入道了。可是，達摩祖師的這一本，少林寺也找不到，《洗髓經》失傳了。

那麼，過去練武術界的都那麼相傳，達摩祖師有沒有傳這一套，暫時不管；不能說沒有，也等於說（是）教人運動，他並不是教武功。那麼，有沒有傳《洗髓經》呢？也不知道，這是講這些白骨觀另外帶出來的（話）。

但是《洗髓經》是什麼呢？就是這個法門，就是白骨觀裏的節節解脫觀。所以，武功練到這個程度，就繼而進乎道已，由這個技、武功進入了道。所以，中國文化，任何一種技能，都要達到繼而進乎道已。練拳也好、畫畫也好、音樂也好，由技術而進入道的境界。

所以，節節解脫觀就是大家認爲的達摩祖師那個失傳了的《洗髓經》武功，就是節節解脫觀。

每一節、每一節把它觀清楚了以後，就是由作意觀想很多的白骨人，都是這樣空節。做到了以後，自然見到一切骨人以外，整個的世界非常安詳。像大海，比方，整個的世界、心境與物質的世界，最鬧，乃至地球翻了，你都在這個境界，非常安詳，如大海，所以「恬靜澄清，其心明利」，這個時候，心裏的智慧開朗了，平常不懂的道理統統懂。

那麼，在這個時候，自然在境中，內外看到七彩的光明，都是自性功能所發出來的七彩的光明，「圍繞四邊」，乃至充滿整個的法界。

那麼，這種觀想的經驗——我們不是有一位在國外的道友，一個老太太，七十歲了，自己一個人慢慢摸，我寄了這本《禪祕要法》給她，她每一節法門、每一節法門，自己都去實施過了，像這些境界，她都是親自去經歷過了，觀到了大海「澄清」，光色四面圍繞自己。

他說，你「見此事已」，到達這個境界以後，「心意自然安隱」，妄念都起不了，也沒有煩惱。「安隱快樂，身心清淨」，不但心清淨，雜念、煩惱、思想清淨，還有身清淨——你注意喲，「身心清淨」不是形容詞哦。身清淨，有病的沒有病，因爲一切都沒有了，解脫了。這個身……我們有時候學佛打坐，偶然得到一個淨的境界，心清淨容易到達，身清淨你到達不了，這個身體的障礙總歸有。這個時候是「身心清淨」，既無歡喜也無悲，就是那麼安詳清淨，「無憂喜想。」

這就是白骨觀的每一節、每一節骷髏的解脫觀。第十個。我們先休息。

# 禪祕要法講座 10

---禪祕要法講座

第十一觀。

【佛告阿難。此想成已。復當更教繫念住意。諦觀右腳大指兩節間。令節相離。如三指許。作白光想。持用支拄。若夜坐時。作月光想。若晝坐時。作日光想。連持諸骨。莫令解散。從足至頭。三百六十三解。皆令相離。如三指許。以白光持。不令散落。晝日坐時。以日光持。若夜坐時。以月光持。觀諸節間。皆令白光出。得此觀時。當自然於日光中。見一丈六佛。圓光一尋。左右上下。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。若見此時。慎莫作禮。但當安意。諦觀諸法。當作是念。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。恬泊快樂。

佛告阿難。汝今諦觀是流光白骨。慎莫忘失。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。得此觀者。名第十一白骨流光觀竟。】

好，我們很辛苦的由白骨研究起，假設一個人修到第十個層次，到了十一個層次，舒服了，易觀轉過來了。你看，我們還有些同學們修到第二、三法——你們聽了課，有幾位下去試驗的，自己去修，修到觀到內臟，自己飯都喫不下了，對不對，都想嘔吐了。但是，非（要）把前面的修好，所謂清淨此身很難，不但心清淨，要把身清淨；身清淨，連骨髓都觀清淨了，然後轉來，它自然會轉，到白骨流光觀，佛境界出來了。

那麼，你通任何白骨觀的一法，密宗、顯教各種法門你都通達了。

佛告阿難，當你上面第十觀，節節骨節解脫觀觀成了，已經對於生來死去的時候沒有痛苦了，要走就走，好像脫了一件衣服一樣，比那個還要輕鬆，因爲你一節一節都解開了。我們人的身體，佛經所謂叫這個身體是業氣之所生——業氣，所謂業力，善有善業，惡有惡業，不善不惡是無記業，就是這股力量。

那麼，修白骨觀，這個業力到第十觀節節解脫，已經解脫了一部分，真正輕鬆了。譬如我們大家坐在這裏，哪個人輕鬆？包括男女老幼，沒有一個輕鬆的，一天到黑頭昏啊、腦漲啊、身上有病啊、這裏不舒服，那裏痛苦啊，乃至盤腿坐久了腿痠啊、發麻啊，因爲你有肉體，因爲肉體上都是你（從）父母生來一直到現在受身以後——受身，接受這個身體，所有都是業力所生。這股力量是無始以來唯心所造的，這個業解脫不了。所以學佛，真正的佛法修持是解脫。

可是，一切衆生在修的時候，拼命去修道，練氣功哦，氣脈修通哦，哪裏打通哦……所以,你們大家修道家的人也沒有看道書。正派的道家，南宗，宋朝的張紫陽真人有個偈子，「何事拋身更入身。」像我們一般修道的人，都想求解脫，想成仙、成佛，超脫這個世界。「何事」，爲了什麼，本來要拋掉這個身體，結果在觀想、在守丹田嘍，修氣功嘍，修海底氣打通了……「拋身」，拋開了身體，「又入身」，又進到身裏頭，本來要拋棄了這個身體，結果還又進到這個身體裏做工夫，很笨。你們去查張紫陽真人《悟真篇》上的口訣詩，哎，一切衆生「何事拋身又入身」，都還在輪迴中。

所以，真正得了解脫，此身業力清淨了，很輕靈。換句話，真證了果，得了道的人，這個身體還活着在這裏，一樣喫飯、穿衣服，也有生老病死，但是，這個身體變成我們手裏拿的一支原子筆一樣，就玩弄這個工具而已，借這個工具，通電的工具而已。萬一壞了，壞了走了，呵，就那麼解脫得容易。

所以，現在到了第十觀解脫修成，了死容易，了生還難。所以，再來的時候，能夠入胎做主不迷、投胎的時候不迷、住胎十個月也不迷，還在定、出胎也不迷——做不到哦。大阿羅漢，乃至八地以前的菩薩都有隔陰之謎，再投一個胎，所謂輪迴，這樣轉滾來呀，就把他滾昏了。不要說……我們現在就可以測驗，你把一個人吊起來，吊在高空，很快地轉圈，幾圈一轉下來他就昏頭了。再不然就（是）腦子有了問題，或者是心理起來變化，前面的事都忘記了。何況入胎的那個轉動，比這個還快，所以，我們前生的事都記不得了。

真得了解脫的人，前面第十個解脫觀……所謂死去可以不迷，不受這個痛苦；再入身，要拋身又入身，再轉身的時候，再投胎變人啊、變什麼，要不迷還很難哦，那是智慧定了。

現在到十一觀，他說第十觀，這個節節解脫觀成功了以後，再進一步，「更教繫念住意。」修道這個念頭精進沒有斷，再求進步。那麼，叫我們仔細用「右腳大指」着手——現在注意啊，每個法門，上面一個左邊開起，下面一個又是右邊來；這個假設是右邊大趾頭觀起，下一個又是左邊大趾頭觀起。不要搞錯了，不要妄作聰明啊！

我們有許多青年同學，很多都玩聰明的，書也不注意看，自己覺得一聽就懂了，「對了！」然後，一點都沒有用，這個叫做自己在那裏造業，就是不仔細。

真正第一等聰明人，絕對做事情、求學，走最笨的路子，那是真正聰明。絕頂聰明的人，做事業也好、修道也好，走最老實、最笨的路子，呆板地走，沒有不成的。就怕一般人喜歡偷巧，實際上他是不聰明，世界上最笨的人，才愛走偷巧的路子。

你們大家再去研究看，世間成功的人物，學文學也好、做事業也好、做生意也好、打天下也好、修哪樣……成功的人，都是很老實地走路、學東西；不成功的人，都很聰明，都玩偷巧的。

所以，佛再三吩咐，「當更教繫念」，老老實實「諦觀右腳大指兩節間。」剛纔講，比方這個大拇指只有兩節，現在我是拿手來比，用不着把腳拖出來比，就是右腳的大趾頭，這個兩節之間——當然皮肉沒有，只是白骨了。白骨脫開、分開，有三個指頭那麼寬，這樣三個指頭那麼寬，不是這樣疊起來啊，這樣三個指頭那麼寬（師示）。

在印度，往往指頭疊起來做尺度算的。三指頭等於我們這個一節，所謂這個一節啊，譬如我們講丹田，古人講——這也是祕訣，我對於這些都公開講，天下事情不要保留祕訣，保留祕訣把文化斷絕了，我很反對那個保留傳祕訣，沒有祕訣，我聽都不聽。肚臍下面一寸三分叫丹田，什麼寸做標準呢？漢朝、唐朝、宋朝、明朝、清朝、中華民國的，（乃至）英寸，個個不同啊，一寸三分；每個人身體大小、高矮也不同啊，一個高的那麼高，一寸三分，你拿尺來量量，肚臍下面，同我們這個矮子的一寸三分，你說怎麼辦？小孩子的肚臍下面丹田一寸三分又在哪裏呢？以這個爲標準（師示），這個就是一寸三分的標準，這一節，兩節之間，每個人不同，以自己的這個爲標準。

所以，在印度的量法，肚臍下來四指爲標準，差不多，差一點點。實際上是三指爲標準，就是同中國這個一樣了，（指）很緊的時候。所以說，這個骨節相離，就是拿我們中國老話，一寸三分，「三指許」。

那麼，這個骨節脫開了，中間這個空閒「三指許」裏充滿了白光。那麼白光……我們現代人修光——科學進步了，（對）修行有很多幫助哦，我們現在修白光很容易，古人很難，你觀這個日光燈的光就是白光，中間是白光。這個白光連起來這兩個節。

夜裏打坐的時候啊，你想每一個骨節與骨節之間，（是）月亮的光色；白天打坐的時候——你修觀的時候，不一定打坐修。每個骨節之間充滿了太陽光色。

據我的經驗，試驗結果，可以治療自己內部的癌症，乃至生什麼病……你只要做內部的骨節之間的日光想，比烤鈷60還好，什麼病菌都殺掉了。

他告訴我們，夜裏修的時候做月光想，白天修的時候做太陽光想，就是每個骨節裏放這種光明。骨節跟骨節脫開了，這個空閒的地方就是光連起來。

「莫令解散」，這是重點喲，骨節骨節不要脫開了，中間有一節是光，不要解散。從頭到腳三百六十節，節節解脫，每個骨節、骨節離開了，都有三指那麼寬，這個三指中間是白光，中間都有光，骨節整個自己……

內臟都沒有了，肉也沒有了，至於說頭髮、指甲這些要不要保留？你愛漂亮你保留吧，不（愛）漂亮不保留也好，如果當和尚，把頭髮剃得光光的更好。

那麼，骨節不要散了。再重複一句，就是你平常觀想，站着也可以、走路也可以，要入定打坐的時候，白天打坐，用日光想這個光，夜裏打坐用月光想。實際上，你現在要用電光想，超過太陽光一樣的光能想，你觀想得起來也可以。這個工夫修成了，每一個骨節自己曉得放光了，這叫白骨流光、放光。

你如果工夫修到這個程度，你站在太陽，或者在燈光之下，自然前面顯影，看到佛了，看到佛像，所謂丈六金身，一丈六尺——什麼爲標準啊？就是比我們普通的肉體，由腳到頭，兩個身體半就是丈六。所謂一尋，就是我們人體的兩手伸直，這樣叫一尋（師示），每個人身體……。

實際上，現在科學也曉得，人體本來就放光，就是大家的肉眼看不到，這個光有多寬呢？就是同我們兩個手伸着這麼寬，光就是這樣寬，高度也就是這樣。

所以，「圓光一尋」，就是這個叫一尋。古代量衣服，古代的尺碼，原始很老古代的時候，這樣一尋，這個布拿到這裏是半尋（師示），這就叫半尋。

所以，丈六金身，看到佛放光站在前面，「左右上下」都是圓的……。

我們人體本來有光，現在科學很多都在研究這個問題喲。所以，人體的光，你修定得道有眼通，一看這個人的光就清楚了。這個人壞念頭、惡念很重，一身外面都是黑光；要倒黴的時候，灰的光就來了；着了魔、着了鬼，各種顏色光就看出來了。所以，善觀氣色的人，不但外面的光，臉上氣色的光就看出來了，要不要倒黴了？要怎樣……就是這個道理。人同萬物，物體一樣、物理一樣，本來會放光的。

不過，我們普通……所以，每個宗教，你看，對於教主，耶穌也一樣，都是畫圓光，有道之士，自然他本身的光明就起來。

現在講，我們自己修白骨流光的時候，你站在那裏，對面呈現佛了，「丈六」金身，「圓光一尋」，「左右上下」一尋，全身都是「金色」。所以，我們唸佛教的經典，「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫」，這個境界就呈現了，就擺出來；就看到這個佛，全身都是光色，光明照亮像火一樣，像打火機那個火一樣，光焰，什麼叫做焰呢？這個光明活的，這個火光動的就叫做焰；火光死的，那就是沒有焰。所以，「舉身光明，焰赤端嚴」，那個火光的頭上，光的頭上，「赤」的顏色，紫色就是紫色的光。「相」，「三十二相，八十種好」，相貌莊嚴，「皆悉炳然」，你看得清清楚楚，自然就站在你前面。

等於活着釋迦牟尼佛就站在你前面——看到了不要入魔啊！所謂走火入魔就在這種地方。

就是看到真的佛來了，釋迦牟尼佛本人再現身到你前面來，阿彌陀佛……你不要理，「此時，慎莫作禮。」尤其你們女生們更容易，男生也差不多了，「哎呦，看到佛還不拜呀？這一下還不拜呀！」你一拜，嘿，你就變魔了，那個佛也變魔了。

佛又怎麼了不起呀？！你就是佛，佛就是你呀！你的心就是佛嘛。所以這裏吩咐你特別注意，「若見此時」，你到這個時候，「慎莫作禮」，你不要向佛磕頭頂禮了，看到就看到，你還是做你的工夫。他說，不要頂禮，不要「哎呀，我見到佛了，成佛了……」那你着魔了。

那你怎麼辦？「但當安意，諦觀諸法。」這個時候要參了，就是禪宗的道理。「當作是念」，你應該理解，「佛說諸法，無來無去。」《金剛經》「無所從來，亦無所去，故名如來。」「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」這個看到的佛像，就是釋迦牟尼佛本身站在這裏，他也不過是如來的化影而已，（是）本體化出來的。所以佛也說過，「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」這都是幻影，我們這個肉體也是個幻影而已，是用了幾十年馬上沒有了，所以不要理這個。

所以，你要把佛經大乘的理，這個時候都要通了，《金剛經》一部你記住了，無來亦無去，「所謂如來者，即非如來，是名如來。」根本不理會。所以，真正的佛法是不迷信的，也同其他宗教講的一樣，不崇拜偶像的，你不要崇拜這個偶像。

說「無來無去，一切性相」本來是空的，這是我做工夫，觀想的反影出來的，這個佛就是我，我就是佛，哪一個是真的？都不是真的。哪一個是假的？也都不是假的，反正一切是空相、幻像。

所以,真正的佛就是得解脫身、法身，無形無相，這個呈現像已經不是了，「凡所有相，皆是虛妄。」

「解脫身者，則是真如」，那是本體、法身，法身無形無相，無邊際、無方所，一切不在，「真如法中，無見無得」，也沒有影，也沒有事。

所以，你這個觀念一轉，把理參通了，有時候前面這個佛就沒有了，空了；或者，十方三世，上下左右，統統都是佛像呈現了，「當見一切諸佛。」見一切諸佛包圍了你，你也不理，因爲你也是佛，我也是佛，呵呵，不過……一切佛總排隊，大家排在這裏，我也在這裏，沒有……一切唯心所造，「心外無法。」

所以，真到了這個境界，就是禪宗祖師所謂講，「通玄峯頂，不似人間，白雲萬裏，滿目青山。」心外無法！

那麼，這個時候，「以見佛故，心意泰然」，你身心舒服到極點，心空了，意識境界上舒坦到極點，身心內外，有無比的快樂、快感發起來。

佛同阿難講，你仔細要觀，這個叫做白骨流光，「流光白骨」，白骨放光觀。「慎莫忘失」，你不要忘記了這個修法。「爾時阿難，聞佛所說，歡喜奉行，得此觀者，名爲第十一白骨流光觀竟。」第十一個層次。這個法子說完了。

現在，第十二觀。等於連貫了上面的次序，很長了，比較長。如果一個人念不下來，可以分兩個人念。希望大家看着書，自己仔細啊。

【佛告阿難。得此觀已。復當更教繫心住意。諦觀脊骨。於脊骨間。以定心力作一高臺想。自觀己身。如白玉人。結加趺坐。以白骨光。普照一切。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。自見故身。了了分明。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。此名白光想成。

次見縱骨。亦滿三千大千世界。復見橫骨。亦滿三千大千世界。見青色骨人。行行相向。滿三千大千世界。復見黑色骨人。行行相向。滿三千大千世界。復見膀脹人。行行相向。滿三千大千世界。復見膿癩人。復見膿血塗身人。滿三千大千世界。復見爛壞舉身蟲出人。滿三千大千世界。復見薄皮覆身人。滿三千大千世界。復見皮骨相離人。滿三千大千世界。復見赤如血色人。滿三千大千世界。復見濁水色人。滿三千大千世界。復見淤泥色人。滿三千大千世界。復見白骨人。毛髮爪齒共相連持。滿三千大千世界。

次見三百六十三節解。唯角相拄。如此骨人。滿三千大千世界。次見節節兩向解離。相去三指許。間有白光人。滿三千大千世界。次見散白骨人。唯有白光共相連持。滿三千大千世界。如是當見衆多白骨人。數不可說。

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。復當觀是風大。從四方起。一一風大。猶如大蛇。各有四頭。二上二下。衆多耳中。皆出是風。此觀成時。風變爲火。一一毒蛇。吐諸火山。其山高峻。甚可怖畏。有諸夜叉。住火山中。動身吸火。毛孔出風。如是變狀。遍滿一室。滿一室已。復滿二室。滿二室已。漸漸廣大。滿一由旬。滿一由旬已。滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。轉復廣大。滿閻浮提。見諸夜叉。在火山中。吸火負山。毛孔出風。周慞馳走。遍閻浮提。復驚夜叉。以逼行者。

見此事時。心大驚怖。求易觀法。易觀法者。先觀佛像。於諸火光端。各作一丈六佛像想。此想成時。火漸漸歇。變成蓮華。衆多火山。如真金聚。內外映徹。諸夜叉鬼。似白玉人。唯有風大。迴旋宛轉。吹諸蓮華。無數化佛。住立空中。放大光明。如金剛山。是時諸風。靜然不動。

時四毒蛇。口中吐水。其水五色。遍滿一牀。滿一牀已。復滿二牀。滿二牀已。次滿三牀。如是乃至遍滿一室。滿一室已。次滿二室。滿二室已。次滿三室。如是乃至遍滿十室。水滿十室已。見五色水。色色之中各有白光。如頗梨幢。有十四重。節節皆空。白水湧出。停住空中。

此想成時。行者自見身內心中。有一毒龍。龍有六頭。繞心七匝。二頭吐水。二頭吐火。二頭吐石。耳中出風。身諸毛孔。各生九十九毒蛇。如是諸蛇。二上二下。諸龍吐水。從足下出。流入白水。如是漸漸滿一由旬。皆見是事。滿一由旬已。復滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。如是乃至滿閻浮提。滿閻浮提已。

是時毒龍。從臍而出。漸漸上向。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。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。頗梨幢邊。忽然熾盛。燒頗梨幢。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。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此想成時。名第十二地大觀。火大觀。風大觀。水大觀。亦名九十八使境界。】

這一段，大家看得、聽得都很喫力啊，覺得這個佛法修持很好玩，都在那裏說鬼話、說神話。其實，一點都不是神話、一點不是鬼話。

所以，你們大家諸位儘管是學佛、修道很多年，到處找些老師、修法，大致上，社會上就是這幾套：學學打坐，然後傳你一個什麼竅，守着肚臍下面啊、或者守着海底啊，在那裏搞呼吸，然後轉風箱一樣，把氣衝上來喲……然後啊，任督脈打通啊……然後啊，哪裏放光啊……再不然修瑜伽術啊、練氣功啊……再不然念個咒子啊，一個咒子是三千塊錢、五千塊錢，越貴越好，那個咒子越靈啊……再不然唸佛啊、敲木魚啊、打鼓啊，吹吹打打……除了這一套以外，這個世界上還有別的嗎？你們仔細想想看。

你們學過的……就像每個人（都有）很多祕密，每個人都拜了很多老師，然後，還有些老師在耳朵邊上給你講「不可以外露啊……」還賭了咒，「親傳此法，是天打雷劈哦，結果如何如何……」對不對？絕沒有教你這樣搞的，呵，所以佛好怪啊！沒有鬼，叫你生出來鬼。

其實，真正的佛法——這是佛說的啊，他怎麼教人這樣修啊？這就是作意觀，作意，五遍行的作意，自己造作起來的；本來意識上沒有這個境界，五遍行的作意……作意、觸、受、想、思，唯識上的五遍行。

你夢中也離不開的，死了，變成靈魂，這個心呈現的作用境界也有，作意，都是自己造的。一切業，善惡業，都是自己作意。

那麼其實啊，大家都學密宗，你們這裏也沒有真學過密宗的。像密宗修氣的，譬如瑜伽術修氣的就更不同，那要精緻得多，工夫切實得多。真修練氣功，做到了寶瓶氣，不呼亦不吸……你看《高僧傳》，古代講許多成就的人，坐在雪地裏，大雪天，就是到北極天，脫光了不會冷，一身還冒火。那他的氣功怎麼觀成的呢？這一念之間，呼吸已經做到了寶瓶氣——當然，講給你們聽，你們又沒有做過，我也沒有教過你們。寶瓶氣做到了，渾身十萬個毛孔，每個毛孔觀想一個六臂到八臂的金剛，全身都放火，向外面開張，都是火；觀起來了以後，你衣服絕對穿不住，乃至到雪山裏頭打坐，這個四面一尋的地方，下了大雪都不能堆積起來，都化掉了。那麼證明一個什麼？一切唯心造，人心的力量有這樣大，不過，要靠肉體鍛鍊。

現在，他叫我們做這個四大觀，叫我們造這個……你看，假設我們大家不研究（就）不懂啊，這個書懶得看的。所以佛教裏，把這個書已經埋沒了一兩千年，沒有錯啊，這個書……

所以，說佛法的修法就是這樣，絕對不相信——這就是奧祕，所以叫禪祕，這是有的。

那麼，你要曉得，後世道家的修法同瑜伽術啊、這裏守丹田啊、觀三脈四輪啊、三脈七輪啊、做這些工夫啊、做這個九節佛風啊，對不對呢？都還是次等的法子，這個佛法是更唯心所造，直接來的。

第一個，你要注意，前面十一觀，你一步一步都做到了；做到了，已經相當成就了。老實講，前面的十一觀都做到了，雖然不證果，還沒有得羅漢，還沒有神通，差不多了啊，已經差不多了。到十二觀很嚴重了哦，心能轉物，把四大都轉化了。

那麼，他告訴我們怎樣修法呢？「佛告阿難」，你看原經，「得此觀已」，就是歸上面一段，十一觀那些程序你做到了，再進一步修，「繫心住意，諦觀脊骨」，背脊上，就是這個骨的這裏（師示），背脊骨這個地方。道家，這個穴道……就是我們兩個手平放，到後面……這樣，胸口才是真正完全挺出來，這個地方，道家謂之夾脊，這兩塊背脊骨夾攏來……這個地方，咱們有醫生在這裏，學鍼灸的曉得，這個地方通前面的胃、肺上……。

人昏過去了、死過去了，這裏是個穴道，一點，一般可以醒轉來。所以在練武功也叫做還陽穴，這個人死掉了，在這裏救轉來，還到陽世間來，陽氣……大家沒有研究，不曉得這是什麼道理，他現在叫我們先觀這裏。

所以你看，我們老了的時候，每個人都看出來了，背都勾起來，就是這個骨節陽氣沒有了，都……你看，那些老頭子坐在那裏，越來越變成蝦子了，頭那麼翹翹着，老頭子、老太太都這樣（師示）。年輕人，身體壯的是這樣。許多年輕人身體差的，你看他走路背都是彎的，都背個包袱的，都是聖人，什麼聖人？老子講，「聖人終日行而不離輜重」，背上都背一個重重的東西（衆笑），所以，駝背，這樣走路都是聖人。

他叫我們觀着這裏，注意白骨觀這一部位，觀這裏這個部位——前面有個修法叫我們觀這裏（師示）吧？後來道家就點竅點這裏了，都是這個法子脫出來的、變出來的。

觀這裏以後，背脊骨的白骨之間（原）是脫開、有光嘛，白骨流光。「定心」，你把它觀想不是骨了，我們這個身體骨……這個之間（有）一個「高臺」，就是佛坐着說法的那個高臺。當然，你這裏不要觀成鋼鐵做的高臺、什麼做的高臺，是你觀起來的虛空中的一個高臺。這個地方也就是正對心臟這一部位，背上這個骨節也正對前面心臟這個部位，也就是女性兩個乳房之間，生命最重要的地方。

那麼，空的是光，白骨，自己一個虛空的高臺……。

「自觀己身」，不管白骨了，作意我的身體，身「如白玉」，我的身體變成佛像一樣，身如白玉，盤腿打坐，自己又有個身體——你要喜歡變嬰兒，你就是嬰兒，哈；你要喜歡變女的，你就想比觀音菩薩還要漂亮，自己另外一個身體坐在這裏高臺上；如果你要想變男的就男的；你要變醜八怪，就來個金剛像，怒目獠牙，都可以。當然，莊嚴清淨……在這個光裏，自己的化身觀起來，硬是清楚現前。等於我這個身裏頭，白骨這裏……這是（講）什麼理由要在這裏觀起，心臟、背脊骨這裏。

然後白光普照，自己放光，心中放光。

他說，特別一句話注意啊，「作此觀時，極使分明」，要清清楚楚，不能含糊，你自己做到另外一個作意的觀念，化身坐在這個高臺虛空中，等於有得神通的人，站在須彌山頂，太空裏頭，看四方，毫無掛礙。定久了以後，眼通……，天下事，過去、未來差不多都知道了，就是自己觀起來，都知道了。

那麼，「自見故身，了了分明」，你定久了，這個骨節這裏不是有個高臺，你另外一個化身，完全是……你愛多年輕的……如果你要變成老子一樣，白鬍子老頭也可以啊，這個化身由你喜歡了，個人業力不同、願力不同。你要自己變成阿彌陀佛一樣也可以，站在這個臺上也可以。

這個時候，你自然會看見自己的肉體，「自見故身」，你把自己這個肉身看得很清楚了；乃至於說，比X光透視體內還清楚。自己身體內部的心肝脾肺，哪一部分好的、壞的，都看得清楚，有細菌、沒有細菌都看得清楚。「自見故身」是「了了分明」，清楚得很。「自見故身」，就是你原來這個肉體，自己看得很清楚。那麼，這是返照自己。

向外界照呢，看到一切白骨流光的這個「骨人」，白骨人，一排一排的「行行相向」，都面對着你，等於這個白骨人臉都轉過來對着你。「身體完具，無一缺落」，一排一排都是白骨放光的人。乃至「滿於三千大千世界」，都是這個白骨，一排一排，很多層次哦。

再看「縱骨」的，「亦滿三千大千世界」，直的骨頭。「橫骨」，像肋骨這些是橫骨，「亦滿三千大千世界」。都是白骨人，直的、橫的都清楚，充滿了……這就是地大，這個世界就是這個物質變的。

那麼，慢慢看到各種顏色的觀起來，「青色骨人」也是一樣，就是反正膿的、爛的，下面都有，就不講它了。一層一層，都「滿三千大千世界。」

乃至看到許多的白骨人，白骨流光的，一節一節也「滿三千大千世界」。下面不需要多講了。

然後進一步，要變化了這個物質世界同這個肉體，這個修持是什麼呢？就是修報身。真修持到了，這個肉身體——說一句嚴重的話，也可以修到這個肉身不死；也可以修到這個報身馬上起變化，所謂三十二相，八十種好。這個裏頭很多祕密的法子。

原理他都說了，要大家去研究，自己去研究，有智慧研究；再沒有智慧，趕快去找修成功的老師，經驗……告訴怎麼去修。

那麼下面，所謂這些鬼呀、神啊，是什麼呢？變化觀出來的，就是我們肉體上地水火風的變化。你看他描寫的：這個鬼惡言、惡狀的，很難看，那個鬼又髒、又臭、又壞。我們肉體上的每一個細胞、每一個血液都很壞哦，什麼毒龍啊，什麼的……

所以，道家後來叫做「降龍伏虎」。什麼是龍呢？道家所謂講龍，也同白骨觀（傳來）這個時候出來的。龍是什麼？龍是念頭；虎是什麼？虎是氣。還有一個代表，龍，血是龍，身上的血是龍；氣是虎。所以，男女性慾衝動啊，在修道的人說「你這兩天搞得怎麼樣？」「哎呦，老虎要下山喫人哦，怎麼樣降虎啊！」降虎啊，就是把這個慾念，性衝動的慾念要降下。龍是什麼呢？龍就是思想雜念，變化無常，像一條龍，所以要降龍伏虎。這個毒蛇啊、龍虎啊、四大啊、夜叉啊，就是講生理上的地水火風，每個細胞、每個血液的變化，要用唯心的作用、思想，統統把它觀化了！

所以，他也明告訴你，這些豺狼虎豹、毒蛇猛獸都是代表我們生理上的、身體上的各種各樣的壞東西——好壞沒有標準的，一個白血球、紅血球，不生病的時候是好東西喲，一生病了，它有時變成壞東西了，就是這個道理。

那麼，把這些一切的變化都觀遍了，就是你的工夫做到了，統統把整個的肉體、這個身體，連血液一切四大地水火風，都把它變化完了——然後，下面注意啊，這一觀，很大的第十二步工夫，到九十八結使的境界，就是八十八結使。我們有張表發給大家了，三界裏的八十八結使。

所以，我們有許多人，看到大家也很值得原諒，很多人脾氣很壞、個性很壞、心理很歪曲的，爲什麼呢？他也在學佛、也想改，自己也曉得壞，毛病多，（但是）在那裏改不了。就是（因爲）你有肉體存在，有這個生命，生命上面這些唯物的變化控制了你的心理、精神的生命。所以，你心理要解脫、要慈悲，慈悲不起來，你這個身就是壞蛋的身，壞極了，都是業力的身，要把這個唯物的色身轉掉，才把八十八結使，貪嗔癡慢疑才能解脫，這是真實的工夫，不是理論。

所以，學佛學了半天，八十八結使啊、《百法明門論》啊，什麼叫根本煩惱、什麼叫隨煩惱，理論你都懂了，煩惱怎麼去掉啊？工夫不到就去不掉。這個工夫從哪裏來？非從色身，這個肉體身上先做起，那纔能夠去掉、才能證果。

你以爲，「哎喲，我悟到道理，一切皆空了……說來說去沒有什麼，我只要坦然清淨，自然而住……」你坦然清淨，你掉到那個糞坑裏去了，哎呀！自己不知道，以爲自己還高明的很呢！不是的，非要把色身轉化過來不可。

所以，這是十二步的工夫觀法，把前面一串，由白骨觀起，十一步的次序，整個的連起來了。所以，每一層工夫都要切實做到。

那麼，有許多修道家的人、修密宗的人，你注意，你修各種竅、修各種氣脈，現在明白告訴你：不如做這裏的觀。年紀大一點，下一點，從命門、從腰骨這裏觀起，身體慢慢會強壯起來。

不過，重要啊！在腰骨這裏觀起，男女都同前面守丹田一樣的可怕，從腰骨這裏觀起，等你這個精氣神身體充滿一反應，第一個給你的障礙，就是那個老虎要下山喫人了，你如何要（有）降龍伏虎的本事，就是性的觀念就衝動起來了。

所以修行很難啊！陽氣生命能真正發動，生命能一充沛了，慾念，尤其男女兩性需要的慾念就衝動了。那麼，你說把這個發泄了以後呢，平靜了，生命能就進入死亡、昏沉的狀態，那當然沒有事了。那麼你只好再修了。等到你修得剛剛一起步了，它那個東西又來了，所謂降龍伏虎之難……

龍啊，心念變化不定，像一條龍，怎麼樣使它清淨，難！第二個，生命上這股氣化，變化一來，它就來了。所以大家永遠過不了這一關。慾念這一關，在道家後來變成叫做兩界關。兩界，等於一個跳板，翻不過去，墮落，下地獄；翻的過去，上、昇華。這個關沒有固定，松的，所以這個難。大家修行，搞了一輩子，第一關過不了。

尤其守這裏，效果是很快，可是很難。

現在，《禪祕要法》佛說的這一點祕密，我再給你們補充：假定你修夾脊這一關來，比較好；不過你用道家的方法光守，守在那裏幹什麼？把骨頭守着，還守得住啊，最後還是要死，要觀化！

後來道家呢……這是魏晉以後就翻譯（過）來了，後來道家拿這個法門，支離破碎傳傳，傳到外面，變成道家的各種修法，所以，都是佛家的，都是抓了一點，抓了一個法門當成祕訣，就去當祖師爺，傳給這個、傳給那個，結果都沒有修成。守哪個竅纔對、哪個法子纔對——都是空事！它是一連串一起來的，光守着竅，守着肉體的這個屍骨有什麼用啊？！要把它觀化！再進入變化！

今天，我們先到這裏爲止。（起立！）好，謝謝謝謝！

# 禪祕要法講座 11

---禪祕要法講座

現在，有幾個重要的問題。第一個，有問：譬如做白骨觀，即《禪祕要法》的觀法，很多地方提到看到骨人，行行，就是一排一排，一排一排的相向，乃至很多地方提到身上有什麼龍啊，地下出龍啊、水啊等等，覺得很複雜，爲什麼要觀想這個？所謂觀想，想跟念在修持方法，（是）漸修的方法。我們這個想與思，譬如五遍行——五遍行再提啊，大家應該很熟，恐怕有些人不熟。就是作意、觸、受、想、思，這在佛法裏（屬）心（所）法，就是《百法明門論》裏屬於五遍行。所謂遍行，八識——把這個心分成八個情況，哪個地方它都存在，連睡夢中、連死掉變成中陰，它都起作用；除非成佛轉化，那五遍行變成五方佛聖。所以，它無所不在。

我們有時候靜坐，覺得自己沒有思想，那個正是思想，那是什麼呢？沒有粗的妄想，是五遍行第五個思，這個就是思，思跟想情況不同，那是思的階段。所以，思和想差別非常大，而真正的界限非常微細，要了解。

那麼，爲什麼講觀想呢？你能夠把自己的念，自己能夠做得了主，這個念就包括了這五遍行，能夠把它隨時轉化，纔能夠轉業力，轉煩惱爲菩提，纔能夠轉識成智。不然都是空洞的理論，空洞的理論抵不住事的。同時，使我們認識，在修持的過程中，有時候，你碰到這些境界，你不觀想，不思它，它自然出現。所以，往往有許多人照普通小說上寫的「走火入魔」，入了魔境，被嚇着了。

實際上，你懂了這許多觀法的理，你曉得各種的境界，歡樂的、恐怖的、乃至毒蛇猛獸、水火沸騰等等，都是我們自性的阿賴耶識種子識在變，自己的變化；甚至於放光，甚至於身上各種的感受，舒服與不舒服，也都是自性一心的種子變化，要認識清楚這個。所以，佛給我們很詳細地說明。

第二點，我們大家都曉得一切唯心，真正的佛法是一切唯心的，這個心是心物一元之心。你把這個心呀……說「明心見性」，我們曉得善、惡、無記，一切的起心動念差別法門，都是這個心造的，既然是這個心造，我們心爲什麼只能造業啊？只能貪嗔癡慢疑很熟練地去做，把它轉化過來你就轉化不了啊，轉化善業不是心造嗎？你就造不起來，始終被惡業牽走。

所以，要你做這些觀想，心物一元的，把它整個的改變過來，那麼，纔能夠真正心能轉物，《楞嚴經》所講，「心能轉物即同如來。」不然，你空洞的理論抵不住實際的事的，沒有用；自欺可以，不自欺，你過不了關的。

再說，我們身上所謂白骨的分化，自己一個人白骨禪觀修成了，爲什麼觀第二、觀第三，乃至觀三千大千世界充滿其中，都是白骨人，行行相向，一排一排地對着你，等等？大家覺得這個很神話似的，很好玩……大家有沒有想到，我們的身上，本來有無數的生命，我們現在的身體，也對你是行行相向，本來充滿的。

譬如身上，我不是再三提過，根據生理醫學，一個人排泄精蟲，一次有六萬到十二萬之間。那麼，假設六萬、十二萬都碰到一個對象，碰到一個女性的卵藏，那一次都可以生十萬二十萬個人，這就是生命的分化。因爲沒有作用，沒有碰到對象，因緣不湊合，所以沒有生人；可是在你身上，本身上，你具備着這個有，本來有，此其一。

第二，我們身上所有的細胞，在整個的肉體沒有死亡以前，它是一個整個的生命，單獨的每一個細胞、每一個荷爾蒙等等，單獨分析起來，它個個各各有各各的份子、各各的生命。所以，學過醫的都知道，我們割一塊肉，或者抽一點血液，或者拿一點蛋白下來，在化驗的時候保溫得好，它單獨在那裏還活着的。

所以，千百萬億化身怎麼修成呢？你先把白骨觀觀想的，由我自己觀成分化一切，然後一念之間，修成了千百萬億化身同時俱來，（這）是色身的轉變、業力的轉變，轉識成智的當然道理。所以，並不是神話，（是）講修持的方法，非常實際的。這是第一問題，引出那麼多話。

還有，我們在座有些年紀大的道友、同學們，有些曾經學過佛，或者略有一點門徑的，看到一點影子的，自性看到一點影子的，告訴你哦，趕快努力修持哦！《楞嚴經》的話千萬記得哦！「理須（則）頓悟」，頓悟是理上的悟，達摩祖師所講的「理入」，道理是那麼樣子，你（若）定不住——定不住，那個理的境界不能呈現，那就是幹慧，乾的種子不能結果的。所以《楞嚴經》說「理須（則）頓悟，乘悟並銷」，你真悟到了，你把一切九十九結使、一切煩惱立刻轉成菩提，消了一切業力，轉識成智，那纔可以，你能做到「乘悟並銷」嗎？不能，那這四個字怎麼說法呢？「理須（則）頓悟」，理你雖然悟到了，「乘悟並銷」，一悟了以後，悟過了對事對不住——那個理也等於沒有用，消掉了、取消了，有什麼用啊！？

因此說，懂了這一點，晃到了這一點的人，趕快努力修持哦！迴轉來，走基本的路線，尤其真是理解透了，修基本的方法，修起來應該更快啊，爲什麼觀不起來！？那就可見，你那個理悟得都沒有對，這不是很明顯一個證明嘛。所以，年紀大的朋友注意啊！

所以說「事非頓除」，照工夫程序——空也好、你悟到的什麼也好，這個事實要證明，境界要證到的話，必須一步一步做工夫來，「因次第盡」，一點一點來。

所以，《楞嚴經》告訴你，修持、修證求解脫的法門是五陰解脫。五陰的第一是色陰境界解脫，四大，我們的身體是屬於色陰境界。《楞嚴經》上有修色陰境界解脫，初步進入那個情況（是）怎麼樣？真得色陰解脫(是)怎麼樣？那麼中間，在修持當中，色陰境界發生十種魔境，非常大的，你過不了關的。所以《楞嚴經》有五十種陰魔，就是五陰裏頭各有十種歸類的大魔，大魔境界，你過不了。

色陰境界就是四大、這個色身解脫了，是受陰境界，第二步就是受陰境界的解脫，感受、感覺，生理的感受、心理的感受。那麼，由色陰境界解脫到受陰境界解脫，證入的初步情況是怎麼樣？最後解脫了是怎麼樣？《楞嚴經》交待得清清楚楚啊，只是你們自己沒有去研究、沒有看懂，佛都把方法交待清楚了。所以，叫「事非頓除，因次第盡」，你第一步必須先把色陰解脫了。

悟道，那悟的理有什麼用啊，你說：「我打起坐來清清靜靜……。」清清靜靜很簡單嘛，因爲你現在活着，又無病痛，所以坐在那裏清清靜靜；假設你內部哪個地方有病，你清淨去啊，你清淨得了纔有鬼呢！那我叫你爸爸、我叫你老祖宗，你會清淨得了？！

你們年輕人怎麼參加聽這個啊？白骨觀一點影子都沒有，什麼都來聽，要做到哦。

所以，這個不是空洞的話。身體好，沒有病，覺得有一點點清淨境界，那個清淨境界是因爲你身體絕對健康，所以嘛，靜下來就有這個反應，這個有什麼稀奇，這何必學佛呢，學普通心理學懂了也做得到嘛，總是心理放平靜。

至於說有些修道、修密宗，身上守一個竅、守一個部位，馬上有反應，那有什麼稀奇啊，那一點都不稀奇！你叫不要修道的人，把他眼睛閉着悶在那裏，悶三四個鐘頭，他心裏還要跳起來，感覺受不了，那是生理本能的反應，都不稀奇，不要認爲那個是道啊！等到你病了、老死來了以後，你看你能夠清淨嗎，還能夠氣脈動嗎？！所以不要瞎扯啊！不要自欺啊！趕緊修持啊！

所以白骨觀，佛告訴你一層一層的解脫、一層一層的修證，是這個道理。這是答覆第二個問題。

現在……還有寫信來的哦，還有問題：觀白骨不可用意識去想它，而應該用獨影意識去觀它，其方法是否在不思不想中自然浮現出來之對象？這個問題，我好像講過好多次，很多人也類似地問過很多次，在這裏也答覆了很多次，剛纔也提到……。

觀想，想就是想，不思不想你怎麼觀起來？不思不想的影像，你說是獨影意識——獨影意識那個境界就是思，也就是想；重一點就是想，輕一點就是思。

觀想，你形容它是在不思不想中自然浮現出來，那倒是真的，如果到這個境界，是觀想的這個想比較入港了、比較入門。但是，自然浮現出來的不得力，只是一個影像而已，不會到身上來。所以，功夫不到身上來，也就是《瑜伽師地論》所講、佛經說的「不以身證」，那不算數的。那隻能是止觀——你這個自然浮現的不思不想的影像，——初步奢摩他止觀的第一影象而已。

但是，這個浮現出來的影像，你能不能定得住呢？假設這個影象定住不動了，如如不動，就是這個影像，也忘身忘我了，久而久之，這個算是正觀想了，正觀，那會到身上來了。那你觀身體內在的白骨，乃至觀到了家，五臟六腑、每一節白骨，自己看得清清楚楚，自己開眼閉眼看自己身體內部，看得清清楚楚，是這個道理。

第二問：如一所言爲是，上面講的對……未能現白骨全身，而只能觀到肋骨這裏的時候，應如何處理？你是說，自然影像只能到這裏，要如何處理？你只要把這裏定住，多觀久了以後——因爲你下面業氣不通，就是下部的業力很重，等到上部清明觀久了以後，突然之間，一下通了，心物一元的，身上的業氣消了，善業的氣、道氣來了，自然下面一下就觀想呈現了。

就是上面白骨觀給你講過的，就是佛說過的，觀不起來，或者是觀到黑骨頭，或者什麼——趕快懺悔！所以，懺悔是佛法第一法門！不修懺悔永遠不行。不修懺悔就是你對了，覺得自己對了的人才不懺悔；你對了，你去你的，那很簡單。換句話，不修懺悔是不認錯，錯都不認的人，還談什麼啊。那你對了，何必跟佛學呢，你就是佛，你去吧，你去生你的國土去吧。所以懺悔第一。

一個人的懺悔心發不起來，已經作廢了！沒有用，這個人永遠不認錯的，不知反省的，有什麼用啊。所以，這個地方要懺悔。

第三個問：如果觀的白骨觀現全身了，觀照自己身體的時候，是否程序（還）從左腳的半節觀起，或者可以直接觀全身？如果可以，其要法又如何？這個問題談了兩節，我先答覆你第一節。如果這個人修成了，全身都觀起，第二座再修的時候，是不是從左腳趾頭觀起？不要問我，問你自己。比方講我，我也可以不修白骨觀，也可以不修這個……但是，每當我真要修法，或者真要如何，我絕對老老實實從基礎做起，我一輩子做事是如此。

（譬如說）學毛筆字吧，我真的亂七八糟亂寫。你要真叫我學毛筆字，我還是在小學、幼年被老師把着手拿筆的那個時候的精神來寫字，絕不馬虎。我始終覺得，寫字始終還是在那個階段，沒有覺得自己長大；寫文章也一樣、讀書一樣、做學問也一樣。因此，我學什麼東西比大家學得精、比大家學得到家，因爲我始終沒有認爲自己是有一點進步，就是第一天學的那個笨樣子，我以後（任何）時候還是那個樣子。也許我能夠比大家有點成就（的原因）在此。

我發現一般人不是（這樣），說懂了一點文章也好——尤其他們青年人，寫字也好、做什麼也好，剛剛懂一點啊，哎呀，爬都不會爬，他已經覺得自己會飛了。所以，我看了幾十年的青年，沒有一個成功的。

你像我，現在是白髮蒼蒼，幾十年讀書也好、做什麼也好，只要拿到這個事情要做，未有不敬其事、不恭敬其事，還是當自己在剛開始學的時候一樣的。而且自己沒有滿意過，認爲自己對了的。

我發現很多青年人，都覺得自己對得不得了！對呀，當然對，你鼻子本來對着嘴，不過鼻子有點歪，不大對，有什麼用？！

所以，這位道友所問的問題，我是連帶地告訴大家，他提得很好。即使白骨觀起來，你再觀一下腳趾頭開始，很簡單嘛，那就很快過去了，因爲你很熟練了，沒有妨礙的，只有好處。一條老路多走一萬遍，更熟嘛，而走的更快，對不對？熟能生巧，巧妙就出來更多了。

說直接觀全身，它的要法又如何？我不答覆你，因爲後面還多，後面佛會提出來，告訴你直接觀……。

還有：如腿有毛病，例如風溼，或其它毛病等等，是否是依照《禪祕要法》所示之程序爲途，或者是可以直接觀全身？腿有毛病的，不一定了——你還是照規矩來，腳趾頭觀不起來，更要觀。等到……譬如說你腿有風溼、麻痹，甚至於開刀砍斷了，乃至於我這個腿砍斷了，假設有一個人這一隻腿殘疾了，你最好還是假觀腳趾頭起，那真是……如果你至誠到了，算不定（被）砍斷的腿還長出一個腿來呢。哦，你不要當笑話聽哦，否則佛法就不可以證明瞭。那是要功德到，要誠信，絕對的信到；不然，佛經都騙人的，騙人的東西我們何必學啊。

所以是這樣，就是說假設你有風溼，觀不起來，你更要觀，等到你腳趾頭……有風溼的兩腿，乃至麻痹了，躺在那裏都不能動，趾頭、腳、腿，被你觀起來了，你那個病就快要好了，而且非把這個病觀好不可！那等於就是說，用太陽光、太陽能，用鈷60自己來返照自己，非把它照好了不可。乃至內臟、肝臟有病，哪一髒有病，都可以作如是的觀法，還是照《禪祕要法》的觀最好。

不過，你說像腿有病，有風溼病，是不是可以直接觀全身呢？可以呀，那個全身當然包括你的兩個腿嘛，你既然全身可以觀得起來，你兩個腿當然觀起來了。這個問題？自己要多想一想。腿有病的，腿觀起來更好……。

爲什麼在這之前，佛都叫你從左邊大趾頭觀起？有些法子（是）叫你從右邊大趾頭觀起，這裏頭是什麼問題？道理多得很，很多醫學上問題、很多物理自然的問題……到後半部，有時候不一定叫你從腿觀起，就是看你工夫的程度了，聽下去就知道了。

還有：打坐的時候，手掌、腳掌還是冰冷的，那是你的陽氣還沒有發動。拿佛法來講，水大，地水火風的水大凍結在那。這樣的人，多半個性是內向的，思想、用心比較深的人容易這樣，要注意，個性比較內向的。

換句話說，氣分，氣血的這個氣，氣分比較弱，陽氣不夠。陽氣夠，真陽氣一來，就是純陽之體，那就不同，全身發暖。那麼，手腳自然都充滿，這十個指頭——你看人老了，十個指頭就癟了，都有皺，同臉上一樣都打皺了。你看嬰兒的十個指頭，鼓槌一樣的充滿。你到了這十個指頭都充滿了，自然就轉陽氣來了。

我們現在再繼續第二卷，第一卷講完了，第一卷講完了嘛？……第十二觀講完了，上一次講完了嘛，講到九十八結使的境界，這句話我還記得，九十八結使境界如此解脫。

【佛告阿難。此想成已。復當更教繫念住意。諦觀腰中脊骨。想諸脊骨。白如珂雪。見脊骨已。見舉身骨。節節相拄。轉復明淨。白如頗梨。見一一骨支節。大小一一皆明。如頗梨鏡。火大風水地大。是諸境界。皆於一節中現。

此想成時。見下方地。從於牀下。漸漸就開。見一牀下地已。復見二牀下地。見二牀下地已。復見三牀下地。見三牀下地已。漸見一室內。見一室內已。次見二室內。見二室內已。漸見三室內。見三室內已。復見一庭中地。漸漸就開。見此事時。應當諦觀。乃至下方。無有障閡。下方風輪中。有諸風起。向諸夜叉。皆吸此風。吸此風已。身諸毛孔。生鳩槃荼。一一鳩槃荼。吐諸山火。滿大千世界。是諸山間。忽然復有無量妙女。鼓樂絃歌。至行者前。羅剎復來爭取食之。

行者見已。極大驚怖。不自勝持。出定之時。恆患心痛。頂骨欲破。攝心入定如前。悉見四大境界。見此境界已。四大定力故。自見身體。白如玉人。節節上火起。節節下水流。耳中風出。眼中雨石。見此事已。於其前地。有十蚖蛇。其身長大。五百由旬。有千二百足。足似毒龍。身出水火。宛轉於地。此想成時。但當至心懺悔先罪。出定之時。不得多語。於寂靜處。一心繫念。唯除食時。復當懺悔。服諸酥藥。然後方當易此觀法。

佛告阿難。此觀名爲第二四大觀。汝好受持。慎勿忘失。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此想成時。名第十三結使根本觀竟。】

講到第十二個方法，也等於第十二層的方法。叫我們先是觀想背脊骨這一節，夾脊骨那一節開始。這屬於解脫四大，就是身體地水火風，轉化這個四大。

現在也是轉化四大，第二個方法，叫我們先觀腰，腰裏頭的骨節，（從）腰起到背脊骨。

所以後來，等於這個佛經、佛法來了以後，魏晉南北朝，也有道家傳守丹田、守這裏、守眉間，乃至同瑜伽術的各種修法，都是這裏脫出來的、分解出來的。也有道家專傳守命門，就是背脊骨這個方法。

但是，背脊骨有一點啊，前面十二步工夫沒有做到的女性、還有男性犯有遺精病痛的男性，不要隨便觀——有兩個可能，有時候青年遺精病，觀背脊骨，連帶觀反轉來做（上面）所講的觀夾脊，也許遺精病（會）治好；如果女性或男性身體過分弱的，一上來，（就）觀腰脊骨的這個白骨觀，反而容易遺精、容易崩漏，譬如月經加多了等等。當然，你整個白骨觀觀起來了，已經沒有問題了，就是講，初步不可以這樣！

佛在這裏告訴我們，前面的十二個方法層次到了，到這裏腰中的脊骨，就是腰骨。那麼，觀想這個腰骨「白如珂雪」，雪白，很乾淨，乃至白如白玉一樣都好，要透明。你真的看到了自己的背脊骨了，一步一步，再內觀全身的骨節，每一節每一節相對，每一節每一節、一節一節乾淨，白如玻璃，透明。見到每一個骨節，小骨節都看得很清楚，清楚到什麼程度呢？你注意啊，如玻璃鏡，透視的鏡子，看得很清楚。

那麼這個時候，火大、風大、水大、地大一切的境界，在每一個骨節、小骨節上就呈現出來，任何一個骨節裏都有地水火風，怎麼講法？譬如任何一個小骨節拿來，磨成粉，把它打碎磨成粉，那是地大；它也可以燃燒，所以它有火大在內；它也可以變成漿，有水大在內；它也可以化成空，有風大在內。所以，這個物理四大的身體，物理的道理要研究《楞嚴經》，佛在第四節所講的「性水真空，性空真水」種種的道理。

這個觀想成功的時候，你自己到達……這個背脊骨起，一身都變成透明體了，骨節琉璃，那比這個標本還要漂亮了。

所以，我們有一位道友前天跟我講，「哎，老師啊，我已經觀起白骨了，而且白的……哎呀，我現在對白骨好可愛啊！」我說：呵，你小心啊，這一念愛慾之心，就很嚴重了，白骨觀起，反而不能得解脫了。所以，趕緊就要易觀，就要調方法了。

所以你看，佛告訴我們修持的方法，每次到重要關頭——易觀，趕快要調。

這個時候，你觀起來的時候，「白如珂雪」，是很可愛。那麼，你就看到自己的牀下……

你要曉得，我們中國人沒有牀哦，這是南北朝的時候傳過來的纔有牀，椅子這些，古代書上所謂稱作胡牀，胡牀就是椅子、牀。我們中國的古代就是日本的……就是我們中國的古代，席地而坐，坐也在地下，睡也……鋪席子。這個椅子、牀鋪是外國文化、西域文化傳過來的。所以，南北朝魏晉的時候纔有胡牀，這個牀還叫胡牀。

胡蘿蔔也是外國傳進來的，胡琴、胡椒都是外國來的，有個「胡」字，現在是有個「洋」字，那個時候有個「胡」字，再不然有個「蕃」字，番茄、洋番薯都是外國傳進來的。

所以這個牀，就是說你的座位底下，你是坐在……打開了，地大裂開了，看這個地上，一路看到底。慢慢擴大，一牀地、兩牀地，等於一平地、兩平地、三平地，一直一下……等於說一個房子的地下都看通了，好像裂開一樣看通了，看透了這個地球。那麼，這個時候你就是把這個地球啊……自己由身體白玻璃、玻璃鏡一樣透明觀起，忽然向下方一看，整個的地球看通了。這還不是天眼通哦，是天眼的一種。那麼，就看到下方世界，地球看通了。

就是說，以我們坐在這裏爲標準，下方的世界，「風輪」就是空氣，地球的外殼就是大氣層，所謂風輪就是看到大氣層，看到地球、地心中間大氣層起來。

當你到達這個境界，你定中往往看到鬼了，看到夜叉——夜叉講過了，是一種非人，同人類兩樣的，歸到鬼道、阿修羅道之間的。男性夜叉都很兇的，女性夜叉很漂亮。

「諸夜叉,皆吸此風」,就是我們中國人講的「呼風喚雨」。有一種生命只吃氣的，這種生命吸氣。「吸此風已，身諸毛孔生鳩槃荼」，看到那個鬼，男性的鬼屬於夜叉鬼，氣一進去了以後，他的本身毛孔裏頭化女鬼，這個女鬼鳩槃荼……

鳩槃荼，我們中國文學形容很醜陋的女人，或者很醜陋的老太太，叫「鳩槃荼」。不然，「鳩槃荼」是很漂亮的女人，美女。

男性的夜叉喫進去風以後，毛孔裏生出來這個女性……那麼，這個女性的「鳩槃荼」嘴裏又吐出來「山火」，一個一個火力吐出來，而且象山一樣的一股一股火力出來，充滿了整個的三千大千世界——你說，這不是神話嗎？你們寫科學幻想小說，這裏資料多得很，這不是幻想？那麼，你以爲是幻想，（其實是）真的，他是講這個地球的生命活動的形成，我們身體上也是一樣哦，要知道，我們現在的肉體就一樣哦。

所以，爲什麼道家、密宗、瑜伽術守丹田、守海底呢？因爲我們真正生命的來源（在）下方，就是肚臍下面海底這個地方，這個地方的氣最重要。所以，這個氣充滿了以後，等氣充滿了，陽氣迴轉來，精神一好了，慾唸的心來了，男性就會想到女性，女性就會想到男性，慾火就來了。我們的身體也是這樣，這個地球生命也是這樣。所以，你不要……你多研究就看懂了。

那麼，爲什麼佛不照我們這樣講呢？爲什麼（講）夜叉什麼的？唉，可是你在打坐的境界、修定的境界，硬是呈現這個東西。你說，爲什麼人打坐好好的時候看到惡鬼？哎呀，我們何必對自己太客氣啊！我們有幾種心理思想……每個人關起門來的時候，有時候打人家的主意，想賺人家的錢、想害人家，那個心理比惡鬼的面孔還難看！知不知道？我們本身就是餓鬼，以爲自己還了不起啊！？

所以，在自己這個正定的境界，自己的另一層面目就出來了！就是這個道理。

那麼，然後再觀想這個女性所吐的火山裏頭，有無數的——嘿，壞裏有好，煩惱中有菩提，菩提中有煩惱哦——「妙女」啊，「鼓樂絃歌，至行者前。」

所以，釋迦牟尼佛在菩提樹下快要成道以前，就遭遇這個境界，那些女的裸體向他前面跳舞，各種各樣姿勢擺佈他。釋迦牟尼佛一看，動都不想動；也是看啊，看了毫不相干，這個魔就起不來作用了。

其實，那個哪裏來的？也就是你本身的……換句話，這所有的境界，都是我們修行人做工夫時，自己本身業識種子所呈現的一個現象。

那麼，看到這些女的來要喫我們……你注意喲，上面是惡鬼出來，惡鬼身上又出來女性，女性出來火山，火山裏頭又冒發了，慾火裏頭又冒發了最漂亮的女的，最漂亮的「妙女」來了，到要喫你肉的時候，來到你前面很漂亮，而且很好聽哦，「鼓樂絃歌，至行者前」，「行者」就是你修行人、本人了，到你前面來，嗨，羅剎這裏搶吃了，就喫掉你。

所以你想，我們這一生，不要說修道，一生失敗的時候、被人家騙的時候，乃至於說交男朋友、交女朋友的時候，就是那麼漂亮的羅剎來，慢慢把你喫掉的，是這樣，對不對？！你看佛經講得多好！

你們出家人，並不是沒有被他喫掉啊，你們出家人還沒有到啊，呵，到那個時候照樣來——這一生不到，來生來喫你啊，唐僧的肉更好喫啊。

所以，修行人見到這個境界的時候，「極大驚怖」，你非怕不可！硬是看到……在定中有時候定得好好的，這個境界一來，硬是張開嘴就把你頭吞下去的那樣。這個時候（要）真定力。往往起「大驚怖」入魔，「不自勝持」，這四個字注意哦，定力不高的人到這個境界，你自己克服不了，不能保持不驚、不怖、不怕……

這一害怕，出定的時候「心痛」，硬是這裏會痛。要注意，佛把禪病都告訴你，這叫「禪病」。你有恐怖心，「出定之時，恆患心痛，頂骨欲破」，頭痛，哪裏頭痛？不是太陽穴，頭頂這裏痛，痛得頭都要裂了一樣，怎麼醫治它呢？這不是藥（能）喫好的，趕緊再打坐、再入定，「攝心入定如前」，像前面一樣。

你要見到「四大境界」，就是了這個色身，「見此境界已，四大定力故，自見身體，白如玉人」，更漂亮！你要把自己地水火風這個道理參透，內在返照形軀，內在身體看得清清楚楚。那麼，你自己見到身體一節一節的骨節，白的像個玉人，那真是玉人，美極了！

所以，修成功了，功德圓滿，三十二相，八十種好，菩薩莊嚴自然出來。所以，佛經所講的菩薩莊嚴（是）真莊嚴啊！

不像我們，每一個人坐在這裏，不是大個肚子，就是癟得醜吧啦的，打起坐來一臉討債的相……那麼掛起，多難看！

到這個時候，「白如玉人」。不但是白如玉人，你在定境界裏旁邊一看，不是小說上寫的一臉光滑，「面如冠玉」，身體都變成玉了，什麼玉啊？潤澤，皮膚都潤了，像塊潤玉一樣，自然就工夫到了，「白如玉人」。

「節節上火起」，但是，玉人還不是到家哦，不過到這個時候，你覺得每個骨節裏化掉，每一個骨節上部分火起來，變成火；下部分變成水，流出來。

所以佛經上說，大阿羅漢入涅槃的時候，踊身虛空現十八變，十八變就包括上身出火、下身出水，同時來的。實際上，我們生命的本身本有地水火風，就把這個本能引發。

所以這個時候，再慢慢的「耳中風出」，耳根裏頭……慢慢有時候，你們打坐坐好了的時候，也知道氣到耳朵裏，耳朵一下搞得不對就耳聾了；搞到眼睛裏頭，氣走到眼睛裏，眼睛不對就瞎了。這一念動走錯了路就瞎。所以，氣到了耳朵，修持到了耳朵，耳朵風有時候悶住了，也是風動；再不然呢，就是聽到「噓……」很遙遠的太空的音聲，「噓……」，你都聽得見。實際上，也就是你自己本身「耳中風出。」

「眼中雨石」，打坐修定到某一種程度，坐在那裏眼淚直掉的，眼淚掉下來（是）又酸又苦啊。然後有時候覺得眼裏一塊一塊東西滾下來，都是內在的東西趕出來了。都是真實的事，做工夫一步一步真實的事。

我們先休息一下。

好好用功啊！尤其是老朋友們啊！好好用功啊，不是開玩笑的啊！你們平常這一點點打坐，有一點定境界，哎呀，身上這裏感覺，以爲氣脈通了，有什麼用啊！

# 禪祕要法講座 12

---禪祕要法講座

現在講到到這個程度,在這個境界裏頭，可能會發生幾種境界——你注意這一段書，佛說的這一段經典告訴我們的方法，並沒有叫我們去想，有時候它就呈現，自然呈現那些境界，所以並不是叫你去想。

「見此事已」，碰到這種情況，還有一個境界會來了：你正在定當中，不一定開眼或者閉眼，看到地下（有）大蟒蛇出來，這個出來的蟒蛇身體非常長大，大得無比、長得無比，看到這種蛇有一「千兩百足」，腳像蜈蚣一樣，其形態大得無比、長得無比，每個腳都有爪，像龍一樣的爪，「毒龍」一樣。那麼，這種蛇身上出水火，有火出來、有水出來。

我們在這個燈光下，大家人多，聽聽沒有關係；你想想看——尤其出家的同學們，一個人住在山上，黑夜，又是颱風之夜，冬天，衣服又穿不夠，凍得鼻涕眼淚直流的時候，下面看到這樣的境界，（若）你的定力不夠，你想想看，你不瘋了那纔是怪人！瘋了是正常的，對不對？哈，這個地方真要有點定力了。

「身出水火，宛轉於地」，看到這一個「毒龍」一樣的「宛轉」， 在地下盤起來，好像走不動了、生病了，這是什麼東西？這就是我們人性心的本身壞的一面的反影。「此想成時」，你只有「至心懺悔」，深深反省到自己人性的根。

固然人性本善，善是陽面啊，翻過來的那一面（就）是惡面，你平常修行非常好……所以，前天有個同學問我……我去到一個地方，這位出家的同學給我開車子，反正啊，他們給我開車子，在路上總撿些東西，一邊給我開車，一邊就問，問東問西。問到很多人，這一生福報很好……我說：「你曉得，福報很好，貪淫好色，前生是修行人啊。」他說：「哎，這是什麼道理啊？」因爲他是出家人，這個話很刺耳。我說：「前生修行持戒沒有悟道，那個心裏頭都壓着，看也不敢看、想喫不敢喫，等到這一生啊，受了好的福報以後，那個戒律範圍一崩潰了以後，又貪淫、又好色、又好酒，哎，一切都是來了……」我說：「戒律呀，真悟道了自然持戒；不是真悟道是石頭壓草，越壓越厲害，就是這個道理。」他說：「哦，有道理。」總算他很認可我，還說我說的有道理，哈哈，這個很有意思。

所以你要曉得，我們人性裏有善的一面……有時候你看一個人，有學問、講道德，規規矩矩的……所以我經常說，你看：子孫就是個反動，一個善人有時候生一個孩子或者後代子孫，非常壞，原因是什麼？他平常那個壞的念頭壓在裏頭，遺傳到子孫那一面去了。有些老實人，走路都不敢亂走的，結果出個孩子，調皮的不得了，又蹦又跳——他心裏想不想跳呢？想跳，因爲要講做人，只好規規矩矩，他那個壞的一面遺傳下去了，就是這個道理，人性……所以你研究心理……。

所以，在修定的境界（中）所出來的，都是你阿賴耶識種性出來的，毒蛇猛獸就是你的本性！所以，這裏，佛不給你（將）祕密說穿，我替他老人家講穿了，他不給你說理由，只叫你「至心懺悔先罪」啊！就是過去的業，阿賴耶識種子……。

這個時候，「出定之時，不得多語」，不要亂講，不要說：哎呀，我打坐有看到蛇啊……有些人，你看，很多學佛修道的人，做個夢，第二天都拼命講，「哎呦，我夢到菩薩，我告訴你……」那着魔了。所以「出定之時不得多語」，這個修持的道理「如人飲水，冷暖自知。」

所以，修密宗的戒律，像這各種的境界、善惡境界，除了上師，自己親授的老師，除了善知識老師、除了金剛弟兄——就是自己真正同修的，在修道（上）有境界，比你經驗多一點的道友，纔可以討論以外，不多說；有時候多說反而容易着魔境。其實也沒有什麼，因爲你多說、你肯多說，你心理上就是個魔境相，你在那裏把這個事情當成很厲害的。所以，「出定之時，不得多語。」

「於寂靜處」，更要入定，找清淨，「一心繫念」，除了飲食喫飯的時候，只有「懺悔」。

可是呢，還有一點——你看真正的佛法修持，非常科學，除了心理上的作用以外，還有生理上的，要喫藥、喫補品，「服諸酥藥」，印度的補品都用酥油提煉的，各種藥……。下面還有幾個法子哦，佛說的哦，還主張你喫葷哦，呵。本來佛當時的戒律並不是喫素的，而且，做工夫到某一個程度……

所以，你看密宗的木訥祖師，多少年來沒有喫的啊，餓着修。最後師父涅槃的時候，給他一個錦囊，寫一封信——不準開，你給我掛在身上，你修持到有個時候，關鍵打不開的時候，你再給我解開。師父死了，要涅槃的時候給他一個錦囊。所謂錦囊就是一封信，他就縫起來，掛在背上揹着。打坐，一天沒有喫的，喫草，吃了好多年，五六年，就是（同）釋迦牟尼佛（一樣），餓得人都不是人形了，總算他的未婚妻找到他了……。

不曉得他在哪個山洞裏，未婚妻來找他……他親妹妹跟未婚妻兩人一看就哭了，「哥哥你何苦修呢，修成這樣，比一個骷髏還不如了……。」再看到一身光光的，所以未婚妻跟妹妹趕快下山化緣，化些布來，叫他做一件衣服，把身上遮一遮，總難看嘛。然後送些臘肉啊、酒啊給他。他收到衣物、針線，他就縫了五個套子，把兩個手套一套、兩個腳套套，另外下部套一套。後來未婚妻跟妹妹再來看他，說：「你怎麼不做衣服，給你弄塊布，你怎麼搞的……。」他說：「你們認爲難看的，就是這些地方，我把它套起來了就好了嘛，哈，囉嗦……」自己趕緊用功。最後餓的實在不得了了，哎呀，管他！心一狠，把那個肉弄去吃了，把那個未婚妻跟妹妹的酒也喝下去。酒喝了、肉吃了以後，噢！身上的氣脈一下發動了！人就在空中飛了，大家都看到他在空中飛翔。

然後他覺得，這個問題怎麼解決呢？哎呀，師父講，過不了關的時候，趕快把錦囊打開。把師父那個打開一看，師父一句話：此時全靠好飲食啊！呵呵，就是這麼一句話，哈哈，修行到這個時候全靠好飲食，那就是藥。佛也告訴你，到這個境界，你一方面要調整身體了。

然後再進一步修下一步的法子，「然後方當易此觀法」，趕快把這個四大觀跳過去。就是由腰骨這裏觀起的這個法門，到這裏爲止。

「佛告阿難」，這個法門叫做第二種的「四大觀」。我們上面第十二個層次的法子（是）第一種四大觀，地水火風四大，破這個色身障礙。

至於密宗、道家，修這個氣脈，那是靠四大，靠肉體還在，白骨觀是先把肉體拿掉了，氣脈不談了；不談氣脈，那纔是更高的氣脈。所以，我們佛有親授的方法留在這裏啊！埋沒了幾千年，多可惜啊！

這是第二種的四大觀，他叫阿難好好保護，不能掉了。

那麼，這個叫「第十三結使根本觀竟。」第十三層的，九十八結使的根根，我們人性有光明面……那個黑暗面、惡的一面、最壞的那一面的那個結使解脫，就是九十八結使。我們有表發給大家的，對不對？都還帶來吧？就是貪嗔癡慢疑的那個根根。到這個時候，並不能說你解脫得果哦，還沒有證果哦；結使的根根總算給你翻出來了，修持到這一層。

所以，我們普通修持，你修淨土也好、修禪也好、修密也好，那都是活着（時）身心健康，偶然一點點境界，身上有一點點反應，以爲是道了，然後加上許多理論，認爲自己通了——通什麼！嘴巴跟大腸兩個相通，一點都沒有通！沒有用的，要實際修持過。

現在我們繼續下去。

【佛告阿難。此想成已。當更易觀。易觀法者。火大動時。應起山想。當想諸山。猶如冰霜。爲火所融。如是猛火。極大熾盛。火熾盛時。身體蒸熱。復更想龍。令雨諸石。以掩猛火。復當想石使碎如塵。龍復吐風。聚諸微塵。積至成山。無量林木。荊棘叢刺。皆自然生。爾時白水五色具足。流諸刺間。如是諸水。住山頂上。猶如積冰。凝然不動。此想成已。名第十四易觀法。

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。爾時阿難。聞佛說法。歡喜奉行。】

我們先到這裏。

剛纔我忘記了，先（再）講十四觀。剛纔不是講那個毒蛇境界出來，然後他叫我們更要求證、更要修持下去，要定。定的時候，一方面心裏「至心懺悔」——不要忘記了啊，我們看經，大家最容易把這種話，就看過去了，以爲懂了；你懂了更糟糕，你沒有懺悔。懺悔並不是說，跪下來磕兩個頭就完事的，跪下來磕頭……

所謂「懺」者不二過，再不犯第二次錯誤；「悔」，永遠是精進修善道，懺悔兩個字，六祖解釋的最好了。也就是儒家孔子講顏回「不二過」，知道錯了，第二次不會再重犯的，悔一切的錯誤，以後不會重犯。所以儒家的道理也是這樣，「彌天罪過，當不得一個悔字」，真懺悔，一切罪業清淨，就怕不悔。

他說，一邊懺悔，一邊對於色身，身體上要調整，喫補藥，不是隨便喫補，現在的什麼當歸鴨、四神湯了……隨便這些沒有用的，亂七八糟的沒有用的，要懂醫理。

你要「服諸酥藥」，四個字要注意，喫各種各種很多的藥，喫經（醫生）看過的，「酥藥」，過去在印度，喫藥都要酥油調。所以《維摩經》上（講）佛病了，叫阿難去化緣，到維摩居士家裏化酥油，酥油拿來做調藥的。

那麼，這個情況之下，可以易觀了，身心都調整好了，變更。「易觀法者」，這個方法怎麼修持呢？有一句話，「火大動時」——呵，佛經記載都告訴你了，（可）你真要看懂啊，你八輩子也看不懂，非要自己修持過以後……怎麼看懂？自己吃了苦頭，修持過了，再一看：哎呀，都有的！可是我的天啊，讀懂了這個書，花的本錢太大了！當我有的時候、動的時候看不懂啊；等我超過了這個，迴轉來一看，看懂了，那對我沒有用了，只好留給後人用。

你看，「易觀法者，火大動時」，那我們看書就要問：火大幾時動啊？怎麼樣動呢？是我觀想自己火大起來動？還是生命上火大自己動起來的動呢？對不對？你們要會問問題的，這種地方纔是問題。

所以，大家年輕的同學們問問題，我很煩啊，不會問問題，問雞毛蒜皮——蒜皮都不是，蒜皮上掉下來的渣滓，那算什麼問題呀！？這種地方，你讀懂了嗎？都以爲讀懂了，大學畢業有什麼用哦。

在「易觀法者，火大動時，應起山想。」火大不是……普通我們打坐修行，有時候發炎的哦，有時候你這裏發炎、那裏發炎，絕不是裏頭生病。告訴你，用心太過了，內部會發炎；你要曉得，念頭多了就是火啊。那麼你說：我專門清淨，妄念不起——那你一身會得風溼，沉默了就是水。難吶！很難調整。

那你說：我聽呼吸，天天練氣功——你會發瘋，風大多了硬會發瘋，也不行。那你說：我喫的營養好——腸胃喫壞了，地大又太多了。地水火風四大，很難調整啊！不是那麼簡單啊！哪一個人做工夫……所以說，一萬人、一億人學佛修道，成功者一兩個而已啊！

所以我經常告訴大家，你們講禪宗，《指月錄》擺在這裏，你查查看，《高僧傳》，三千年的佛教，成功的不過一兩千人啊；幾百年出一個、兩個。你纔出了家就是高僧啊？看看你有多高，比我還矮一點。修道之難啊！不容易啊，所以要注意。

所以剛纔告訴你，火大動的時候，剛纔講，你用心太多就發炎。像普通人有許多胃病，有許多人跟我談，「老師啊，胃病……」我說你當然胃病……爲什麼？他用腦過度，讀書過多，腦神經用多了引起胃病，消化就衰弱了。有些是別種原因的胃病，各種各樣來的。

所以，「火大動」這個地方，還不（只）是這樣，有時候你坐着，火大動（時）硬是身體上火大起來了，開始的時候也像一身都發燒，還是冬天這個氣候，大概一件汗背心你都穿不住了，那是火大動。這還是好的喲，有時候火大動，人硬是受不了。

他說，「應起山想」，怎麼想山？你說我想一個山，壓到上面來，把我壓扁了？沒有。有一個同學在基隆，夏天測驗觀想，他是做心理的測驗，他學佛以後做心理……夏天，他跑到山頂上站着，最熱的時候，他觀想：我站在冰山下面，四面冰山，他觀想了兩個鐘頭，冷得他牙齒都打起顫來，實際上是在夏天的大太陽之下。他說：哦，心念的力量有這樣強！他假想自己站在冰山的夾縫裏，凍得……噢，後來自己牙齒都發抖，冷得發抖起來。

所以，「山想」也就是這樣，心念的力量，心能轉物。所以，他也是這個境界，冰山上出水，止掉這個猛火。

那麼，再想到龍，說龍起雲興，你不一定想龍……下大雨，把這個火熄了，種種等等。下面就不要多說了。

山石上面都是……荊棘之間都有……就是講人身上的血脈，也就是代表血脈，都是水出來。

最後，把這個火起來的時候，就是說，有時候身上過分的火大發動，要做水觀想。

所以，這個地方我們有一個考驗，很多打坐學佛修道多年的人，個個都在生病，病中發炎。你說：「你做水大想嘛，把自己發炎的沖洗乾淨、清淨了。」「哎呀，我想不起來。」不是想不起來，你心力沒有那麼強，就是平常沒有修持，心理扭不轉來——轉識成智。

實際上那個時候，人在發燒的時候，「哎呀！哎呀！好難過啊！」你把那個力氣轉成觀想就行了嘛，他不肯啊，不肯是什麼原因？不是轉不過來，被那個業力拖走的，這就叫做業力把你拖走了。所以，平常修行哪裏會得力呀？！然後，講道理他都懂，懂了有什麼用？真懂了，在這個時候，非把疾病扭過來不可！

扭過來以後，由火大轉成四個字，「凝然不動」，又定了，由發熱的境界變成清涼境界。他說，「此想成已」，這個觀想你做成功了，叫做「第十四層易觀法。」四大里頭，就是調整這個身體，把自己這個身體生命轉化。第三步就是第十四個易觀法。

「佛告阿難」，同阿難講，「若有比丘比丘尼」，出家的和尚，「優婆塞優婆夷」，男居士、女居士。「三昧正受者」，真正在修行，得定的人，「汝當教是易觀法」，你應該教他這個法子。換句話，不真修行的人不教，有什麼用？懂了以後沒有用，懂了以後可以寫小說而已，自己吹牛，就不教了。

那麼，「此四大觀」，這四大觀轉變身體，「若有得者，佛聽服食酥肉等藥」，準你喫肉，連出家的都在內。「其食肉時」，喫肉呢，「洗令無味」，要洗乾淨，「當如飢世食子肉想」，不要貪味道哦，覺得我喫肉很痛快；你喫的時候要非常難過慈悲，我現在是在喫藥，沒有辦法，等於我是在喫自己的兒子、喫自己的父母，要有這樣報恩之心想，還要超度這個被你喫的……。

「我今此身，若不食肉，發狂而死」，我現在不喫這個「酥肉等藥」，營養不夠就會死，所以只好借你治我身體，借你醫……。

「是故佛於舍衛國，敕諸比丘，爲修禪故，得食三種清淨之肉。」所以佛在戒律上，比丘出家人，爲了真用工夫，到某一個時候可以喫三淨肉。

怎麼叫三淨肉？不自殺，不爲貪喫，自己殺它；不教他殺，不是說：哎，我不殺生啊，你去給我買一個雞，你給我殺了，燉給我喫，阿彌陀佛，我不殺生啊——實際上爲你而殺，這就是教他殺；不見殺隨喜，我們到了這個殺雞的門口過，一看到：嗨，你殺了，沒關係，不是我欠的命債，我買一塊——這你還要欠賬的。所以不自殺、不教他殺、不見殺隨喜，這個叫做三淨肉。

譬如你買一隻火腿來，也不曉得（是）哪一天、哪一個人殺的，你現在還要恭敬這個火腿，當成喫藥，還要認爲有肉的這個豬，也就是一個人，我今天借你的肉治我的病，還要欠他的帳，要還帳，超度（？）。這是佛準許比丘喫這（樣）的三淨肉。

但是，上面有一句話，他（是）說真正的出家，修定到這個程度……你不要沒有到，說我現在也有病，去買一塊，還要老師幫你去買，那你怎麼辦……，不對的啊，要喫這個三淨肉。

「爾時阿難，聞佛所說，歡喜奉行。」他並不是爲了喫肉歡喜，哈哈，是爲了這個法子「歡喜奉行。」

好，我們現在繼續說，（同學：這個第十四觀很長啊。）很長，一節一節來。

【佛告阿難。教易觀已。復當更教如前繫念。住意諦觀脊骨。復使白淨。過前數倍。於二節間。以明淨故。得見一切諸穢惡事。此想成時。當自觀身作一骨人。節節之中。白淨明顯。如頗梨鏡。閻浮提中一切骨人。及四大觀所有境界。皆於一節中現。

見此事已。見諸骨人從東方來。向於行者。行行相次。數如微塵。如是東方滿娑婆世界。諸白骨人。皆行行相次。來向行者。南西北方。四維上下。亦復如是。復有青色骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有淤泥色骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有濁水色骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有赤色骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有紅色骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有膿血塗身骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有黃色骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有綠色骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有紫色骨人。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。復有那利瘡色骨人。於諸節間。二節流出十六色。諸惡雜膿。行行相次。來向行者。滿閻浮提。漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方。四維上下。亦復如是。

此想成時。行者驚怖。見諸夜叉。欲來啖己。爾時復當見諸骨人。節節火起。焰焰相次。遍滿娑婆世界。復見骨人頂上。湧出諸水。如頗梨幢。復見骨人頭上。一切衆火。化爲石山。是時諸龍。耳出諸風。吹火動山。是時諸山。旋住空中。如窯家輪。而無分閡。見此事已。極大驚怖。以驚怖故。有一億鬼。擔山吐火。形狀各異。來至其所。

佛告阿難。若有比丘。正念安住。修不放逸。見此事時。當教諸法空無我觀。出定之時。亦當勸進令至智者所。問甚深空義。】

好，到這裏爲止，暫時先切到這裏。

這一觀，你看，佛經是印度的章法——在中國的翻譯，只舉一個例子，下面幾個字「亦復如是」，但是我們很容易忽略過去了。印度的文化不厭其羅嗦，同樣的話反覆叮嚀，反覆告訴你，怕你忘記，尤其是佛經，採用這個章法。同樣的話，我們假設讀書，以中國的文章來讀，很討厭，同樣的話嘛，不過是顏色不同，紅色是這樣說一套……可是呢，它有個好處……，……紅筆兩塊錢，綠筆也兩塊錢。我家有個大哥、二哥、三哥、四哥、五哥、六哥、七哥、八哥、九哥、十哥，來看你家的大妹、二妹、三妹、四妹、五妹、六妹、七妹、八妹、九妹、十妹——這種說話的方式，就是佛經說話的方式。我們中國人說話：我家的十兄弟來看你家的十姊妹，就完了，呵，就不同，兩個味道完全不同，各有各的長處，你要注意。那麼，這個閒話說完了。

就是說，我們在這個時候，還是要看脊骨，腰脊骨，還是從腰骨這裏起，觀這個脊骨，爲什麼總從腰骨這裏起觀？你注意這個地方，學中醫的都曉得，腰這裏的骨節，就是我們兩個腎、兩個腰子中間的這些骨節，在中醫叫做命門，生命的根本。所以，佛在這個地方，叫你觀命門。

注意，後面有些太太們，中年以上生過孩子的，經常容易犯腰痠、頭痛，那麼，觀命門的背脊白骨觀法，非常有效。但是，那（是）指祛病延年有效；你要入定的話、得道的話，真的要修道，那麼，這些境界馬上就來了。

這個時候，爲什麼看到一排一排……都是「東方」來的啊？各色的人，一排一排的，流膿的、流血的……流什麼的？這些人都到「行者」前，都到你……你打坐在這裏，都向這邊來了。東方是什麼道理？他都用東方開始來，對不對？（同學：……）是啊，生生不已，你倒講得很通啊。東方是生氣方，就是代表一個什麼呢？就是你觀這裏，生命要回轉來的時候，祛病延年的時候，這個陽氣發生，生命力增強的時候——等於我們引用西方人的一句俗語，天亮以前有一段最黑暗的時期，所以好的境界來以前，這些境界（先）來。

那麼，這些來的境界是幻境嗎？是幻境。是真的幻嗎？是真的。怎麼真的？就是你本身生命裏有這些敗種。我們每一個人，這個四大色身沒有成就，所謂報身沒有修圓滿之前，沒有修成盧舍那佛的境界，那麼，我們這個色身上面自然有這些壞東西。每一樣東西一發動，就是要你命，所以，各種病都來了。可是，你要曉得，這些情形就是講每個人身上所潛伏的病根、病種，一樣一樣來，「行行」，一排一排地過來。乃至於覺得山搖地動，頭都昏了，這個境界來……這是真講修行的。

他說，你看到這個的時候，你非常害怕。所以《金剛經》上告訴你——我們看《金剛經》不提這些事，只說你見到空的時候，不要恐怖的人……看到性空，天天學佛求空，到了空的境界一來，他就害怕起來了，真空來了他會害怕。所以《金剛經》上說，你修空見到空的時候，這個人不驚不怖不畏，「是人」，這個人已經「不於一佛二佛三四五佛而種善根」，那麼，這就是印度文化；我們中國文化（就）幾個字，「已於無量千萬佛所種諸善根。」這個定力之難，一個人定力之難……。

到這個時候，他說，我們會生大「驚怖」。那麼，你一害怕的時候，再加上這個心理上的幻境，就看到一億的鬼，就是搬山來壓你，身上「吐火」。那麼，這個時候，修行到這個境界的時候，碰到這種境界，你怎麼來對治呢？佛同阿難講——這個時候注意了啊，特別注意，你看，這個不是小乘的禪觀經哦，所以我告訴你，它包括了大小乘，它不只是顯教，它包括了無上的密教。

他說，「若有比丘，正念安住，修不放逸」，絕不怕，以身殉道，充其量你魔鬼來要我死嘛，一念「安住」，「修不放逸」。那麼，這個時候，怎麼樣破這些境界呢？萬緣放下，一切空！這不是一句理論的話哦，你們不要點頭哦，你要放得下萬緣——在那裏絲毫半點都放不下。

這個時候，「當教諸法空」，一切法本空，自性本空。你說我也懂啊，（但）你怎麼做到自性本空啊？！一切法「無我」，所以，這個時候要理上破了，「當教諸法空、無我觀」，有個「觀」字哦，（是）止觀的境界哦；這不是理論上的空、無我，理論上空無我，我們很容易講，你真正修持到、證到空，證到無我，這個不是吹牛的，不是說大話的。所以，要修諸法空觀、諸法無我觀。

那麼，出定的時候，這個境界可以破了。出定的時候，你趕快找善知識、明師，「令至智者，修甚深空義」，要聽大乘經典，這個時候要窮理！

這一段，你再繼續念下去。

【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。污露不淨。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。衆多雜色骨人。有一大虺。忽然吞食。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。並頗梨幢。悉皆自然入白玉人頂。龍鬼蛇虺。獼猴師子、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。復見黑象。在樹下立。

見此事時。應當深心。六時懺悔。不樂多語。在空閒處。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。黑象踏蹴。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。一時動搖。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。行者若見此事。當起懺悔。乞適意食。調和四大。極令安隱。當坐密屋。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。已舍三塗惡道之處。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。

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。唯見身外。未見身內。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。】

你看，我們看了一篇幻想小說，神遊太虛幻境，不過太恐怖了。西方人如果拿這個寫科學幻想小說，（是）最好的資料。

但是，講了半天，你看，所有的佛經……你們平常……四念處（中）身念處觀的四分之一點，四大觀真修持到這裏還沒有證果。那麼，下面剛纔念過了，我們再不多講了。

做這個觀，你看，又有毒龍啊、又有猴子啊、又有……哎呦，各種猛獸都出來了，還有樹，樹上有蛇，蛇有九十九個頭——九十九結使。那麼，這些東西所描述的這些魔啊、鬼啊各種境界，真不真呢？真的，我告訴你，如果學過地質學的人、學過物理的人，佛經這一段就是講地球物質的形成。我們現在生生命身體的形成也是這樣。那麼，新的科學同舊的匯流了，匯流什麼？中國道家說的話，人身是個小宇宙，我們身體就是個小天地。這一切境界的變化，打坐修持到這裏都是真的，沒有假的。

所以，九十九條蛇掛在樹上，每一條蛇都毒……就是我們的心理狀況：妒忌啊、貪嗔啊、傲慢啊……。所以，你真修到這個境界，自己看到自身，最後見到自身，見到自身，就可以在定中看到內心——自己才發現自己的內心有最深的一個坑井，深不見底的井。我們每一個人的心都是深的很啊！深沉的很，都是爲己；挖一個坑坑，很深的井，都想埋別人的。這個境界裏都呈現了。

而井中「有蛇吐毒」，都吐這個毒氣，貪嗔癡。可是這個井口，就是我們心窩這個井口上面，有摩尼寶珠。所謂摩尼珠，什麼叫做摩尼珠？無價的寶珠，誰得到了，抓在你手裏，（就）能夠起死回生，返老還童。就是用句山東話：要啥有啥。你想錢，心一想，摩尼珠裏錢就來了，你要想什麼就有什麼，如意珠，這顆摩尼珠在井口。但是，（看）這個畫面，有十四條絲，吊起這個摩尼珠，可是，心裏頭這個毒蛇想喫這個珠就喫不到，喫到了就化龍。

現在我們有沒有這個境界？我們在打坐就是這個境界，心裏頭很深，都想成佛，貪嗔癡來，就想喫顆摩尼珠得道——永遠得不到，對不對？現在就有這個境界，不過你這個境界沒有呈現，其實大家現在都有這個境界，每一個人活着，都想功名富貴、發財啊各種理想，都是這一條毒蛇想吞這顆摩尼珠，在呈現。

他說，這些境界來……修持當中有這些境界，這都是實在的。有時候佛經是那麼說，你要知道，不是每一個人修持就是這一幕，這一幕一定是這樣來的，不是的啊，不要搞錯了。你搞了半天：哎呀，我怎麼半條毒蛇也沒有來，我修道不成功了？不是這個道理。

佛講的是（按照）程序來告訴你，沒有錯。任何人，個人業力不同，所遭遇的境界，前後次序，統統都不同的。要融會貫通，你就懂了，每一個都有。

譬如你們，普通還沒有悟道，有時候打坐忽然覺得悶悶的，前面黑黑的，那就是黑山壓過來，就是這個道理，就是無明的境象起來反映。

他說，碰到這個境界，唯有至心「懺悔」。還有，呵，又來了，我們很高興的話，叫我們喫好一點，哈哈。其實啊，調和四大，要補充身體，要使四大……。

還有呢，調了身體……好，要住一個房間專修，一點空氣不準流通的，都在密屋裏，鳥雀聲音都聽不到的。所以密宗有閉黑關。那我們現在在都市上修不行，現在在山上修也不行，有飛機（聲）還不行，要隔音，好幾層，一點聲音聽不見。

一個人到了完全沒有聲音的地方，高山絕頂，真到沒有聲音，一點聲音都沒有——你們大概沒有經驗吧？不曉得在座的哪一位有經驗？非常恐怖的，我告訴你。不管你白天……碰到這個境界你會嚇死的，一點聲音都……。

因爲我們人類，無論如何，聽慣了聲音，你說我喜歡靜，那個靜就是聲音啊。你到山裏很清淨，一來：這個舒服啊，這個清淨！這個清淨就是音聲，這就是老子所講的「大音希聲」，也是音聲。真到了高山絕頂……。

什麼時候沒有聲音？我告訴你，你如果帶上氧氣，潛水衣穿上，跑到海里頭，深海，那一點聲音也沒有，那個時候真寧靜，可是啊，有無比的恐怖感。不過在海里頭不會了，旁邊還看到遊魚。有一個朋友下去了以後，他說旁邊好多怪魚，那個怪魚看到我們也來看，嘿，沒有看到過，動都不動，我們也看它，它也看我們。他說那個聲音靜的啊，一點什麼聲音都沒有，深海里頭，那個還舒服。所以他說，修持到了這個境界，要有一個地方絕對隔離了一切音聲。

那麼佛說，有比丘、比丘尼，出家、在家的，工夫到這裏叫做得到「地大觀」，得到地大觀要努力修持，不要放逸。這個時候，如果真正修持，成功很快了，「疾於流水」，順流而下，你非成功不可。就是得到頂法，四加行的頂法，開頂了。開頂有幾種，開了以後，那可以說，不要這個身體，自己隨便就天上人間任意自在。還有呢，開頂了以後再回轉來，再修這個色身。

假定不精進人，懶惰一點，修到這個境界也不會墮落了，死後不會下地獄、不會變畜生、不會變惡鬼，才跳出了三惡道。那麼，這個肉身一死啊，起碼起碼，到哪一位老闆那裏去呢？彌勒佛那裏去，「生兜率天」，未來跟着教主來，他來成佛的時候跟着一起下。那麼，在彌勒菩薩前面聽說法，然後未來的時候，跟着彌勒菩薩一起下來的時候，降生人間「豁然意解」，你可以得三果阿那含。

所以告訴阿難，這個第十四觀千萬不要忘記。這個第十四觀，也叫做「地大觀」。還有個名稱，叫做「分別四大相貌」，地水火風的觀法。也叫做也同時連帶了（liǎo）這個五陰空的粗相。

如果智慧高的人，利根的人，已經在理上悟了道的，再修這個法門，到這個境界，自己對自己阿賴耶識的結使，九十八個結使有多少，看得清清楚楚。那麼換句話，自己對自己的道果看得很清楚了，解脫了多少，得個什麼果位。

所以你看，天台宗的祖師智者大師，我們可以稱他是中國的小釋迦佛。但是你看，智者大師自己的傳記，臨涅槃的時候，人家問他：師父啊，你究竟到了什麼地方？登初地菩薩沒有？他說沒有，不過在十信位中而已，他初地菩薩都沒有達到。修持有如此之難，漸修。

所以，自己心中的煩惱都找不清楚，反省不出來，那一點影子都沒有……所以，這個法門在「四念處中」，真正叫做「身念處」。但是，修到這一步，還只見「身外」哦，佛再吩咐你，還沒有見到「身內」哦，「身念處境界四分之中」的一種哦，最初步的。可是，修行得到這個境界，「身心悅樂」，無比的喜悅，那就是神仙境界了，「少於諍訟」，再也不會跟人家爭強好勝。所以，漸漸可以得無諍三昧，沒有什麼，沒有爭強好勝，自己身心無比的快樂、無比的慈愛，修到這一步。

所以，這個禪觀的修法……你說學禪宗，很多後世學禪、學密宗的人、修道的人，都容易走成狂，所謂「狂禪」，自以爲是。真正的工夫境界一點都沒有。這些工夫境界，一步一步都很紮實的，你不可違反。今天到這裏爲止。（起立！）謝謝謝謝！不要……好了，免了……

# 禪祕要法講座 13

---禪祕要法講座

今天，《禪祕要法》今天一次，下個禮拜三一次，中間要停課到一月五號再開始，再補課。現在繼續再念觀法。

【佛告阿難。此想成已。次當更觀身外。火從因緣有。有緣則起。緣離則滅。如此衆火。來無所從來。去無所至。恍忽變滅。終不暫停。作是思惟時。外火即滅。更不復現。復當思惟。外諸水等。江河池流。皆是龍力變化所成。我今云何橫見此水。此諸水等。來無所從來。去無所至。作是思惟時。外水不現。復當起念。此風者與虛空合。諸龍鳴吼。假因緣有。如此想者。亦不在內。亦不在外。不在中間。顛倒心故。橫見此事。

作是思惟時。外風不起。復當更繫念思惟。身內脊骨。見身內骨。白如珂雪。一一節間。三十六物。穢惡不淨。皆於中現。或見身皮。猶如皮囊。盛諸不淨。無量瘭疽。百千癰疾。悉在其中。諸膿流出。滴滴不絕。當在骨人頭上。極可厭患。或見身內五藏。悉皆走入於大腸中。大腸膀脹。爛潰難堪。

爾時行者。以定力故。出定入定。見一切人及與己身。同不淨聚。見諸女人。身如蟲狗。穢惡不淨。自然當得不貪色想。

佛告阿難。此想成時。名第十四觀外四大。亦名漸解學觀空。佛告阿難。汝持佛語。慎勿忘失。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。】

這個觀法，是接着上次所講的，要了這個身，（是）第十四觀法，第十四個層次，也是第十五個觀法的開始。接着上面的四大觀，就是了這個身的。那麼，由上面第十三觀完成了——觀本身，我們這個肉身身體上的地水火風：地就是骨頭，水就是液體，火就是身上的熱力，風就是風。叫我們觀這一段，就是理念上正思維的修了。

「觀身外火從因緣有」，就是修持到那個境界，外面，自己感覺到，開眼閉眼都是火光，相當害怕的，有時候身上都直熱，受不了。那麼，如何把這個火熄了觀空呢？就是從因緣法觀，「有緣則起」，都是因緣所生，「緣離則滅」。這個因緣法觀就要配合教理，十二因緣，這個教理都要熟練。那麼，假設教理不熟練，走大乘的路線，就是《楞嚴經》的四大觀法，「性火真空，性空真火」這一段，曾經提到過好多次。

那麼，然後想到火性也本空，火性，「衆火來無所從來，去無所至」，那麼，由這個身的智慧思維觀法，定力到了，這個外面的火光境界，一下子沒有了。那麼，觀火觀是因緣生法，一下空了。

所以，這是正思維、窮理的觀法。拿中國文化講，「窮理盡性以至於命。」「作是思惟時，外火即滅」，那個火光的境界沒有（了）。這是講外火。

其實我們有時候生病，內心的發炎就是火大起來了，所謂四大不平均、不調，火大起來，各部分發炎。那麼，假設真有定力，正思維修，這個內火也照樣熄的，一念之間——這個正思維，看起來、講起那麼多，在修的時候，就（是）一念之間把這個理整個拿到了，用理的定力，這個理的定力，不是工夫的定力。就是必須要智慧、要通教理。那麼，火光就不起來了。

由這個，自己給自己一個證明——這不是理想的，當然，大家沒有修持到那裏，（就）變成一個理想。到這個程度，由自己給自己一個證明：火觀平息了，心火也息下去了，所以，身上的發炎、皮膚上發炎，各部分生理機能的發炎都清淨了，那麼，了火大觀，然後講水大觀。

這裏，佛經一個大問題，同現代思想……佛經上說：「水等江河池流，皆是龍力變化所成」，都是龍起的變化。就是最近，大概個把月、兩個月，有人來講這個道理，講龍的道理，引起修持方面高層的佛教界的人，專門講修持的，很大的辯論。那麼，照一般的現代人講，根本不承認有龍，下雨、江河這些不是龍，（是）氣候變化，地球物理的問題。但是，學佛的絕對承認有龍，因此辯得很厲害，據說辯到臉紅耳赤。後來，還是現代思想的人，一般學者收場，說這個問題我們不談，先擺在那裏再說。

那麼，就提到《華嚴經》，龍樹菩薩到龍宮裏取的《華嚴經》，那麼大家就……龍宮究竟是在太平洋底，還是在哪裏；拿出證據來看，等等……。後來這個問題到達我這邊談起，我只好笑，我說：這個問題，我還是同意你們的話，先保留再說。

問題的關鍵，佛經所講的龍作何解說是一個問題。如果我們一樣地把它構想成像我們中國人畫的龍，或者西方人的恐龍，那問題就大了。如果龍是宇宙間一股電磁的力量，不能夠說沒有這個變化的作用，那這個問題就容易解決了，接近到科學了。我說：此問題你們還是慢慢到美國再去討論吧，討論完了我再來給你們做結論。很大的問題，順便提到。

現在佛經上，照古代的寫法——當然，佛經上有些對，有些地方的比喻，因爲過去的知識……所以，你們也可以作這樣的看法：龍這些等等，是宇宙間一個神奇的生命，有這股力量。譬如中國《易經》提到的龍，同佛經的觀念有相同之處，也有不同之處。至於這個龍的存在、不存在，那是另一問題了。

譬如佛經提到「龜毛兔角」，就是形容比方世界上沒有這件事，烏龜沒有毛的，兔子沒有角的。事實上，現在全世界整個人類的知識普及了，烏龜有毛，有綠毛烏龜，長毛，日本北海道就很多，別的地方也有，哈；至於兔子生角倒是沒有的。所以，有些經典上，不管哪個宗教經典，當時在教化、教育上，講的、引用的當（時）代的知識（是）有限度的，這是在所難免。關於龍的問題，如果站在一般人學術的立場上，可以作此看法。

那麼，站在求證的立場上，到那個境界裏頭，真有沒有龍？在中國人的瞭解，據說是比大蟒還大，不過它不是蟒蛇，「龍生九子」，有九種種類。譬如，我們過去刻的碑，廟子、墳上刻的碑，下面那個馱碑的就是龍的所謂變化所生的一種。還有過去修的廟子同皇宮屋頂上站着的那個桓口（？），也是龍的所謂子孫變化的一種，所以龍生九子。

世界上這一類，除了龍本身以外，這七八種的生物，現在並不是沒有存在，還有存在的。所以這個問題很嚴重，暫時我們講到這裏爲保留。

那麼，這個地方主要是講到做水大觀，說龍可以吐水也好，或者是什麼原因來也好，我們身上的龍，就是血管、就是血脈，比方身上的龍就是這個血脈。上次我們講到過，道家經常把人身上的兩個東西（比喻）龍、虎，一個血、一個氣。

現在叫我們做水大觀的時候，重點在哪裏？也就是說，這個水大之所以形成也是因緣所生。譬如人口乾、發燒到極點的時候，心境一寧靜了以後，那個乾燒就喪失了，不要喝水。假設平常，你讓他這個心念配合生理的感受成長下去，有大量的水還不能解渴。同樣的，身上的水腫，或者發生血的毛病，都屬於水大，能夠有定力作因緣觀的，也（可以）把它一樣地清淨下去。

現在的重點不討論龍，就是講水因緣所生，也就是《楞嚴經》上——從來大乘經典不提這些，大乘經典就是「性水真空，性空真水」這個道理。

那麼，做了水大觀以後，火大、水大兩觀以後，然後就是作風大觀，就是呼吸，也空了。那麼，地大觀不需要作，因爲白骨的本身就是地大，白骨觀始終（是）從地大修起，然後了這個地大。

他說，把水、火、風氣空了以後，「復當更繫念思維身內」這個白骨，一節一節「白如珂雪」，雪白如玻璃一樣。每一節一節間，三十六種東西都看得到，就是在定境中間，自己看到內在的心肝脾肺腎、大腸、小腸、屎、尿，這些等等都看得見。或者，看到自己一身皮包着，都看得見，「猶如皮囊」，裝了這許多不乾淨的東西。那麼，也看到身體內部有百千種蟲，有病的，都在中間，有身體內部的血液，清與不清，乃至於膿血，有病的地方，「滴滴不絕」，都看得清楚。

那麼，這個時候，自己對於這個身體的內在——所以，定境界比Ｘ光還厲害，都檢查得清楚的。那麼，看到身體裏的五臟六腑。然後用定力的觀想從頭上起，直到討厭了的這些內臟。因爲內臟中……白骨本身這個架子暫時不管，還是很好，就是以自己的念力、心力，從頭上起，把五臟六腑拖到大腸裏來，然後大腸慢慢膨脹長大，然後可以拋棄了它。

這個「拋棄了它」這一句，本文上沒有，只是大腸長大——你非拋棄了不可，不然肚子鼓得很大，因爲它跟着氣會到這裏，鼓得很大，非常難受，你必須要把它空掉。就是迴轉去上面，有一個把內五臟六腑完全空掉，或者上吐出來，或者下面丟開了，（是）同一個道理。

他說，工夫到了這個時候，「行者」，修行人，「以定力故」，因爲已經得到定了，隨時在這個境界裏，什麼境界呢？自己隨時內外清明，一具白骨，自己身體擺在這一具白骨，「白如珂雪」，不像我們這個模型那麼難看，這個顏色已經不夠了，「白如珂雪」。

然後，出定的時候，看一切人，乃至自己的本身，都是個不乾淨的東西累積起來的。所以，以男性來講看女人、女性看男人，都是如此。那麼，等於蟲一樣、等於動物一樣，等於狗啊、豬啊動物一樣，人同動物沒有什麼分別、同蟲也沒有什麼分別，沒有淨物的觀念，不淨，自然可以去掉「貪色」的觀念，貪漂亮的、貪兩性的差別，乃至於漂亮不漂亮，貪色的觀念自然去掉了。

「佛告阿難」，這個想，這個境界（是）「第十四觀」的境界，叫做「觀外四大」空。也叫做——我們平常學佛想求空，空不了，念頭空不了，身體也空不了，不管學佛修道，目的都是道家叫清淨、佛家叫空。事實上，我們身心兩方面空不了，非走內在白骨觀的工夫，一步一步漸修來，（否則）絕對空不了！你理怎麼樣悟得好，空不了！這是個漸修的工夫。所以，你這樣一來，也叫做，「漸解學觀空」的道理，漸修的。

那麼佛吩咐阿難，你好好記住，修持這個法。這是第十四層。

現在，第十五個觀。

【佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。諦觀身內地大。身內地大者。骨齒爪發。腸胃腹肝心肺諸堅實物。悉是地大精氣所成。外地無常。所以知之。譬如大地。二日出時。大地焦枯。三日出時。江河池沼。悉皆枯竭。四日出時。大海三分減二。五日出時。大海枯盡。六日出時。大地焰起。七日出時。大地燃盡。外地猶爾。勢不支久。況身內地。當復堅牢。爾時行者。應自思惟。今我此身。發是我耶。爪是我耶。骨是我耶。身諸五藏爲是我耶。如是諦觀。身諸支節。都無有我。自觀諸骨。一一諦觀此骨者。從何處生。父母和合。赤白精時。如乳時。如泡時。如是歌羅邏時。如安浮陀時。如是諸時。何處有骨。當知此骨。本無今有。已有還無。此骨者。同虛空相。外地無常。內地亦爾。作是思惟時。諦觀己身一切諸骨。自然破散。猶如微塵。入定觀骨。但見骨處。不見骨相。出定見身。如前無異。

復當更觀身內諸火。從外火有。外火無常。無有暫停。我今身火。何由久熱。作是觀時。觀諸骨上。一切火光。悉滅不現。復當更觀。身內諸水。我此諸水。因外水有。外水無常。勢不支久。內水亦爾。假緣而有。何處有水及不淨聚。外風無常。勢不支久。從因緣生。還從緣滅。今我身內所有諸風。假僞合成。強爲機關。何處有風。從妄想起。是顛倒見。作是思惟時。不見身內諸龍。耳中所有諸風。悉滅不現。如是種種。諦自思惟。何處有人及地水火風。觀此地是敗壞法。觀此火猶如幻。又觀此風。從顛倒起。觀此水從虛妄想現。作是觀時。行者見身。猶如芭蕉。中無堅實。或自見心。如水上泡。聞諸外聲。猶如谷聲。

作是觀時。見諸骨上一切火光。見白光水。見諸龍風。悉在一處。觀身靜寂。不識身相。身心安隱。恬泊悅樂。如此境界。名第十五四大觀竟。】

現在，白骨觀到了第十五個層次（及）最後的第十六個層次，這一步的觀法是證果的方法；不是像前面做工夫，從第六意識的想、思，專門硬性做的。到第十四、第十五這個階段，理上來了，完全靠智慧，靠理上修過來。

所以他說，到這個時候，第一步，「更教繫念」，這個念頭是要定住的啊……這裏大家有問題沒有？什麼念頭……有哪一位，現在修得比較有初步成績的，或者過去修的有更進步成績的，我們現在研討一個問題，做白骨觀的時候，你看，每一個觀法、每一步，都告訴我們「繫念」，爲什麼繫念下面有那麼多的觀法？這個中間的道理，或者大家哪一位做個實際的報告，使我們做研究，（令）未入門的、工夫未上路的，聽起來比較清楚，然後我給大家做一個討論，我想，這樣好不好？請……那個線拉得過去嗎？有沒有可以講的啊？請我們崔公或者焦先生，他兩位對於白骨觀比較經驗深的……問一個問題，怎麼樣修白骨觀？怎麼樣繫念？……焦先生先開始……。

（焦先生：老師、各位同參：老師要我報告關於這個白骨觀，每一個觀裏都提到繫心一處，就是要繫念。我想講最重要的個人體驗，就是作觀的時候，在開始觀的時候，第一次觀全部或是觀一點，你觀想起來了以後，你一定要定住了，能夠定以後，這個就會呈現的，甚至於發光了。那麼，然後再進一步地去易觀也好，或是繼續觀下去也好，纔能夠產生效果。這是我的一點點體驗，不曉得正確不正確，還請老師開示。）

慢慢地，聽焦先生再講一點點你的實際經驗，給大家報告一下，譬如你觀白骨做工夫的情況。（焦先生：在前年開始觀這個白骨觀的時候，是先照這個程序，一步一步地來，從左拇趾好像先看潰爛啊，或是出現這個……但是，始終是觀不起來，後面還沒有看到。後來我就想：我好像是已經死去了，睡在這個棺材當中，然後呢，就想到我這個身體就膨脹、潰爛，然後也生了很多的蛆蟲，慢慢地，蛆蟲把這個腐爛的東西喫乾淨以後，自然這個白骨全身就現出來了。現出來以後呢，當時我就是儘量往這個地方看，突然地，發現有一節有光，當時我以爲是這個禪堂裏的電燈開了，後來老師告訴我，當時並沒有開電燈。這是我初步的一個經驗，我再補充說明一下，謝謝諸位。）

（崔公：老師、各位道友，既然老師指示要我報告觀白骨的經驗……就是我在前年打七的時候，是第一次來參加打七，很多老師給我指導。因爲我以前是練過\*\*功（？），所以，那個時候我是守竅，守丹田、守中宮。在打七的時候，那個氣太沖了，使得我的頭腦、後頸跟麻木了一樣，所以我就不敢再修下去。我去請示老師，老師就叫我觀白骨，就是從左腳拇趾開始。那時候想：老師教我把這個氣往下去、往下去……頭稍微有一點清醒。

我開始觀的時候，開始從左腳大拇趾開始觀起，就是繫心一念地念着，繫心在腳趾上面。一開始觀的時候，我覺得大拇趾就發熱，慢慢地……我想是經過了很快的時間，這個骨頭沒有了、化了，第一個是這樣，第二個（也）慢慢下去，再就是右腳，一直到上面的小腿、大腿，我就是照老師所指示的，慢慢到髖骨、到脊骨、背骨。那時候頭清了，甚至是氣脈往下降一些，但是還是很脹。

所以我觀白骨的時候，就假設自己把我的頭砍下來，砍下來放到我這個胯骨地方，這個樣子守着之後，頭比較清醒，這個樣子……再以後，就覺得自己的身體很空、很輕鬆、很柔和。這是說我白骨觀的經驗，很粗淺的，向各位報告。）

謝謝。現在，由他們兩位修過的老前輩報告，迴轉來，向大家特別提出注意，希望這次講了有點用處；大家如果聽了沒有用處，當成聽學問、當成學理一樣，對修持做工夫，身心沒有用處，就是白講了。當然，白講無所謂；白聽啊，你們很可惜，浪費自己的寶貴時間，沒有用的。

現在迴轉來講，每一個修法上提到「更教繫念」，或者是「更教繫念一處」，那麼……

，……是問題。道理在哪裏？你要注意，初步的白骨觀觀起來——到了二三步，佛已經告訴你，白骨觀成了，內臟都空了，到這個時候有兩個方便：一個是繫心在這裏，額上，不是道家講的什麼山根，不是眉毛中間的印堂，繫心額上。就是我們看塑的佛像，這個地方有顆珠子，或者有些神像塑的三隻眼睛的這個部分。繫心在這裏，不是叫你守竅，就是觀這裏的白骨「白如珂雪」，或者是透明琉璃體。

有一點要小心啊，有些人身體氣脈好，業力輕的，修到相當的時間，一觀這裏以後就看到東西了，有時坐在這裏，你看家裏的事情，清清楚楚；或者你看美國的事、看哪裏的事，清清楚楚；或者看別人的事，清清楚楚——會有這個境界發生，千萬不要去玩！一玩就變成修天眼通、千里眼去了。那麼，你對修道的進步，以後從此停住了，就會玩這個眼通去了。停住了以後，不是這一生，一停留要很多生都轉不過來！所以千萬不能玩！有這些境界來，看到山啊、看到水啊、看到鬼神啊、看到……一概不理！你還是觀你是白骨，那些境界自然化掉。

當然，普通人有時候沒有這個定力，或者有些害怕的境界來，或喜愛的境界來，那麼，你（想）要把境界變去，變不了，心念力量沒有那麼強，最好念《心經》！也不要念什麼咒子啊念什麼，多念《心經》絕對有效的，《心經》本身就是咒子！這是一個方便，佛教我們觀這裏。

第二個方便，他教我們觀胸骨這裏，就是塑的佛像胸口有個卍字的這個部位，男女都一樣。

所以，我們上面的白骨觀觀起來，白骨化空了，有人……譬如剛纔焦先生、崔先生也講到，身體覺得空了，既然空了，爲什麼還有這個部位呢？這個依處？就是說，沒有肉體的感覺了，也沒有骨頭的感覺了，大概的意思就是：靈虛的，這個位置就是一點白光，或者透明白骨化光、定住，這個是定住，繫心一處，念頭就……

你要曉得，當我們繫心在一個地方——大家普通人也是一樣嘛，不要說修道。我問諸位，你們唸佛的也好、修道家守竅的也好、修什麼……你們是不是主要的修一個唸佛或者守竅，修在那裏的時候，其它的思想還有沒有？照樣的有。那麼，所謂修道，大家最苦惱的是什麼呢？碰到這個情形，就感覺到，自己最痛苦（的是）這些亂七八糟、來來去去的雜念不能斷，對不對？大家忘記了一個事——這是基本的漸修小乘觀法——你係心一處以後，這些雜念思想來同你沒有妨礙吧？（對）觀那一點沒有妨礙吧？沒有妨礙，既然沒有妨礙，你爲什麼受這些思想來去的煩惱呢？這不是自己找麻煩嗎？！

第二點，在這個時候，你可以瞭解到此心本來可以同時兩用、此心同時可以三用，再定力越深了，此心可以同時千百萬億用！定境界還是有，那個意識在這個定境界，其它雜念妄想都有，然後自己還在講話、還在推理，自己覺得很討厭：哎！我這個境界蠻好呢，蠻高明……哎，就是許多的遊絲雜念，格老子就是去不了啊！這些遊絲……一想，我想些什麼遊絲雜念呢？哎呀，某人的帳沒有還，或者冬天（買）毛衣到哪個地方便宜……可是這裏還在看到這裏，會不會這樣？哦！

那麼，你把這個東西轉過來——這個作用是不能壓制的喲，壓制（的後果）是兩種，一種是腦子變白癡了；一種呢，或者你壓久了以後，拼命地用心，血壓高起來，瘋了，腦力不健康；或者本身有毒的，乃至於先天性的梅毒——受父母的遺傳，不是講任何人的父母有梅毒啊，這有隔代的遺傳，母親系統或者父親系統，上一輩子的哪一方面不知道哦。那麼，梅毒在腦，你用心就用腦，一進入腦，瘋了。所以，只有白骨觀清理了內部，清乾淨了，倒是可以去掉。

你要曉得，有許多病症不但這一輩子在身上去不掉，乃至還有遺傳的作用，唯有白骨觀真修到的，這些才都去光。所以，能夠證果是在這裏。靠自己心念的力量，藥物是去不了的。

那麼現在，講到白骨……所以下面的原文都不講了，看過都知道了，討論這個地方……這個地方是完全叫你去用理觀了！繫心一處，還是這個白骨。那麼，你用理來觀，不怕你用妄想，你把所有了解過的經典，反反覆覆再看，把理參透了，也就是孔子所講的「窮理盡性以至於命」，窮理就是參究，窮理參究到極點，所以明心見性。然後可以迴轉來，把握自己的生命，可以自己做生命的主宰。

其實，所有的修法，在中國文化，孔子這一句話講完了，「窮理盡性以至於命。」

但是，孔子講的「窮理盡性以至於命」也包括了小乘與大乘，大乘也包括了禪宗的窮理、參話頭等等。

現在，漸修的法門，繫念這個地方（後），然後都是窮理。平常對佛學一點基礎都沒有，乃至儘管講是學佛——不管在家、出家都一律平等。自己的那個佛學知識不連貫，雞零狗碎的，你說他不懂嘛——滿口佛話，名詞都會。這個理透了沒有，譬如一本普通的書，《五蘊論》就沒有好好研究，《百法明門論》也沒有好好記得，一提到這些東西，實際修持……。

譬如，大家喜歡看《楞嚴經》，《楞嚴經》的五陰修法、解脫法記不住；乃至三十七道品整個的理論性，所謂聲聞乘的三十七道品怎麼修、緣覺乘怎麼修、大乘怎麼修，都不知道。名詞都會講，一問他三不知。動不動就要修密宗啊、顯教啊，一來把自己看得很高，都在造業；不但在造業，在發瘋，已經着魔了，（自己）不知道。

那麼，愛着魔的人有什麼辦法，魔也是人做的嘛，他去做做魔也不錯，轉個三大阿僧祇劫再來嘛。

所以，要真想搞清楚，這裏完全用教理來破。教理破到極點，理窮到極點，也就是剛纔焦先生跟崔先生所講，身體到達四大空了。空了以後——這一節完全是思維修哦。

所以，什麼叫禪？我們現在一提禪，因爲中了唐宋以後禪宗的毒，「禪那」，禪那就是菩薩道六度裏的一種，禪那應該翻爲思維修。那麼，後來的有些翻譯叫「禪修」，乃至叫「禪定」，乃至後來（有）禪宗了以後，單稱一個「禪」，顧名思義，都是以思維修的四禪八定爲基礎。

所以，這裏所講到的（是）初禪定境界的這些東西，繫念住就是念住，初禪制心一處。那麼，到這個時候，繫念住了以後，加上正思維修。

所以，在座有幾位同學、在家居士修的非常好，但是我在他日記上批他沒有確實下過工夫，他光在窮理，你的錯誤（是）光在窮理，沒有繫心一處，所以證果很難。那麼，有些人修道家，或者其它的方法，光在繫心一念，沒有配合窮理，沒有正思維修，所以也不成功。這兩個（如）車子兩輪一樣，一邊要修持……。

所以，修持的開始，就怕你思想知識多了是個大障礙，障礙大得很，簡直進不了門；你真到了定境界或者悟境界，就怕你知識學問不多，越多開發得越大、越快。所以，這個道理在這裏。

那麼他說，叫我們到這個時候，把四大地水火風都觀空了，中間有一句，就是第九頁第二行，「不見身內諸龍，耳中所有諸風，悉滅不現。」到這個時候身空了，身空了，你身上的龍——本來看到自己身上的龍出來了，到這個時候龍沒有了；而且每個龍的耳朵裏頭出氣，到這個時候都沒有了。假設給沒有修持過的現代人看這個書……，所以，這個法門永遠（被）埋沒是應該的，這些翻譯用的詞句是有問題，用兩千年（前）比方的東西，是有問題。身內的龍是什麼呀？就是血脈，身上一條一條的血脈。

所以，到這個時候，不但呼吸停止了，脈也住了。所以氣與血完全寧靜，定到極點，「身內諸龍」，龍耳朵裏頭都不出風了，是這個道理。如果真看到身內有隻龍，我們這個書不要看了，我身上沒有龍，一條蟲也沒有，何況龍，絕不幹的。這是一個比喻名。注意，龍、虎都是身上作比喻的。這個道理我們先要了解了。

所以，這一觀完全是窮理的觀，理觀。這個叫第十五層四大觀，破身見。

我們到這裏，先提前三分鐘休息一下。因爲下面的觀法，把上面十五個層次一起連起來了，整個的觀法，第十六蠻長的。

# 禪祕要法講座 14

---禪祕要法講座

【佛告阿難。汝今至心受持。此四大觀法。慎勿忘失。爲未來世一切衆生。當廣演說。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。作此觀時。以學觀空故。身虛心勞。應服酥及諸補藥。於深禪定。應作補想觀。補想觀者。先自觀身。使皮皮相裹。猶如芭蕉。然後安心。自開頂上想。復當勸進。釋梵護世諸天。使持金瓶盛天藥。釋提桓因在左。護世諸天在右。持天藥灌頂。舉身盈滿。晝夜六時。恆作此想。若出定時。求諸補藥。食好飲食。恆坐安隱。快樂倍常。修是補身。經三月已。然後更念其餘境界。禪定力故。諸天歡喜。時釋提桓因。爲說甚深空無我法。讚歎行者。頭面敬禮。以服天藥故。出定之時。顏色和悅。身體潤澤。如膏油塗。見此事者。名第十六四大觀竟。】

現在，這個十六觀的開始很重要，希望大家自己要多留意注意一下。我看，我來唸這一段，很重要啊。

「佛告阿難，汝今至心受持此四大觀法，慎勿忘失。」我們看佛經很容易看過去的，（要）一個字一個字看到心裏去，仔細研究一下。

佛同阿難講，你現在應該至心誠意，非常誠心——「至心」就是盡心，就是儒家經常用的兩個字，孟子所講的盡心。要盡心接受，「受持」，「至心受持。」

因爲我們看慣了佛經，這四個字又容易懂，尤其敲木魚一念，一下就把它念過去了；或者看書，一晃就過去了。如果你是個讀書留意的人，一看，有時候毛孔裏鑽出一個」悚然」來，這四個字我們就不容易做到。

要盡心接受、盡心去修持這個「四大觀法」，千萬不能忘記，「慎勿忘失」，你千萬不能「忘失」，忘記了。「忘」是忘記；「失」是失念。有時候自己就莫名其妙起來了，有時候自己就聰明起來了，就跳出來玩了，跳出方法了，這都是失念，一點一點的，層次搞不清楚。

所以，「至心受持」，「慎勿忘失，爲未來世一切衆生，當廣演說」，爲將來的人，要修持、修道、修持佛法的（人），應該不需要保持祕密，普遍告訴人家。那麼，我們用白話記錄，這個經典就是這樣子。

「爾時」，講到這裏，「阿難聞佛所說，歡喜」，當然高興，「奉行」，照着這個法子來修。

下面重點告訴大家，「作此觀時，以學觀空故，身虛心勞」，你修白骨觀還沒有關係，真修空觀的人，身心證到了空——不是你意念的空，你的感覺還在，覺得身體還在這裏打坐，身上的氣脈動還知道，那不算空；雖然你意識上觀空，你並沒有空。

就是剛纔崔先生同焦先生所講的，他們兩位年齡比較高一點，而且，因爲人生的經驗，經過的太多，所以一修道（就）很誠心地做，所以他們有空身的經驗。當然，並不是隨時隨地，好幾次這個身體沒有感覺了。

他說，真做到空心觀，有時候自己都找不到自己了，當然沒有白骨了，白骨已經化開了，覺得開眼、閉眼，自己覺得不曉得在哪裏了。不是不知道，知道在空境界中。

乃至有所成就了以後，那就是最高的隱身法，就是人家到這個房間看不見你了，沒有、空了。當然，到這一步，那已經（是）很成就了的人了，很少的。

普通覺得，身體做空觀久了，「身虛」，身體感覺到很虛弱——你們一定有許多同學來：怪不得我這兩天好想睡覺啊，一點力氣都沒有……你那個是懶啊（衆笑）、是感冒啊、是有毛病啊，那個「身虛」不是這樣。

我告訴你經驗，我修持曾經到了——自己曉得沒有病，一張紙（都）拿不起來，兩個指頭拿一張小紙，還沒有這麼大，就是拿不起來了，會那麼掉下去了，「奇怪，我有毛病？」硬拿不住，再次拿起來（又）掉了；拿只筆想寫字，拿不動了，就掉了……很多的經驗。

普通人到這個時候，害怕死了，以爲病了。尤其現代的人，醫學常識非常多，趕快打電話找醫生檢查，檢查起來也許有病，也許沒有病。那麼，在我呢，許多經驗裏頭……自己也喜歡看醫書，自己把中醫、西醫都摸。這個時候不管了，一個觀念：要走，現在走了也好，一切都了，免得囉嗦，留此身在世間沒有用；不過呢，我也曉得這是個過程，再給它一定，就回轉來了。

那麼，那個迴轉來的時候啊，你拿東西，兩個指頭捏一塊鐵，算不定兩個指頭一按，好像都把它掐扁了。所以，變化很多。這個是「身虛」的一種情形。

有時候「身虛」的經驗告訴你們——像你們現在一班的老朋友們，到這個境界就會害怕。我經常告訴你們，（我）二十幾歲的時候，有時候走路覺得自己昏頭，覺得自己已經顛倒着走，頭在下面，腳在上面走路，這個意思怎麼說呢？自己覺得，一邊在走一邊在轉，天旋地轉。你們現在有現代知識：哎呀，血壓高了，不得了！我啊，那個時候的環境也有關係，你不得了，也沒有人理你啊，你喊爹、喊媽也沒有用啊，照樣地走啊！

假設死在路上，死在路上怎麼樣呢？想到兩句話，梁啓超有兩句詩，「求仁得仁有何怨，老死何妨死路旁。」死在這個路邊……大概，我也想到，那真是……那個時候自己還不修這個白骨觀哦。死在路上，大概下一步，就有好心人拿個草蓆或者給你蓋一下；再不然臭了、爛了，大概狗來就東咬一塊、咬一口，拖走了。都把它想清楚了，照走不誤！沒有事了，就「咕咚」一下，頭上的通過，照樣精神很好啊。噢，我說：原來這個玩意騙人！怪不得啊，許多人說走火入魔，你心、膽子小，沒有以生死意志修道的精神，你不要談了。

後來，有時候走路，譬如有一段（時間）爬樓梯，腿就拿不上來，不像現在我在這裏的十二樓，跑上跑下……我有一次試驗，送人等電梯，結果客人下去了，電梯還沒有上來，我說：算了，我走路，「嗖……」轉下去，等我下到樓底，電梯還剛到呢。現在反而是輕靈。那時覺得腿關節拿不起來，好像中風了。

這些現象，都是你用功過程的「身虛」。有時候覺得兩個腿一點力都沒有了，走路下樓梯覺得怎麼樣呢，這一腳踩下去還有力，或者是這一腳，或者發生在哪一腳不一定，這一腳踏到樓梯根本沒有力量，人會溜下去。那麼，兩邊也沒有樓梯沒有扶手……那麼，平常還是練功，年輕練過一點武術有好處的，我乾脆手就準備好，萬一溜，後面一抓，就是手臂一搭，搭住，慢慢溜啊，把背骨節不要敲斷了。誒，可是結果下去沒有事。當然，這個時候我不常走路，這個腿拿起，曉得踏下去不是腿，等於什麼啊？等於這樣，沒得力的，沒得筋了，沒得骨了，那我不踏下去；哎，要（是）踏下去，人整個就倒了，那不得了哦，背脊骨在樓梯（上）靠一下就斷了！人是垮下去的……我怎麼辦？一隻腳還有力，我就站着，把這個腳蹬個斜叉，這麼吊住，大概吊個把兩分鐘，誒，它好了，「咚咚」跑了。不驚、不恐怖、不詫異。

所以，真做工夫的經驗很多了，講到這裏告訴你們這一點，「身虛」就懂了，大概如此。

「心勞」更難懂。「心勞」，你胸口這裏，好像心臟病發了一樣，勞到什麼程度？覺得睡眠的時候、打坐的時候、平常的時候，覺得這個心臟掉下去，心臟覺得「啪嗒」一下掉下面了，掉到哪裏去也不知道，到肚子、到腸子？不知道，反正覺得一個什麼「啪嗒」……。所以中國古人形容，「心勞日拙。」

還有，心理的思想，任何情緒、思想都不想動了。「心勞」不是灰心哦，（是）不敢動。思想沒有力氣了，不是身體沒有力氣。你們大概也許有這個經驗，你們自己不懂。人有時候自己對自己，思想沒有力氣想了。這個時候啊，你就是罵我是個什麼什麼，祖宗王八蛋……什麼都罵完了，也不會動念，呵。什麼原因？累得很，就是「心勞」的現象。

那麼，心臟跟着虛弱了。這個時候如果你懷疑的話，也許可能去檢查一下，也許心肌閉塞呀、什麼心臟擴大，這些情形都會有。所以，這個時候你去檢查，一檢查了以後，「哎呀，我有病！」真有病了！

我的經驗……，所以到現在，我的西醫朋友那麼多，我也沒有進過醫院檢查身體。只有他們那幾位醫生來測驗打坐，把我搞得凍了幾個鐘頭，那位陳先生他們四五個來，把腦電波（儀）帶上、心電圖（儀）給我裝上，然後叫我衣服脫了，我以爲脫了就一下下嘛，結果搞了我兩個鐘頭，凍得半死……先叫我躺在牀上，「普通人一樣。」「好好，普通人一樣。」最後我說「弄好了？」「弄好了，你坐起來。」只要聽他們的，坐起來以後說：「你現在做你的工夫……」做工夫，「哎，你現在不要做工夫……」就不做工夫。哎呀！我就給他們折騰了兩個鐘頭！

我平生有一怕，怕進理髮店，（那是）人生最倒黴的時候，他叫你「矮下來。」（衆笑），（我）就提起來了。我一生怕人指揮我，碰到理髮師我是投降，就怕他指揮我。所以，我理髮，每一次二十分鐘。一個人給我理髮幾十年，他曉得，「誇誇誇」幾下，（要）低下來，他也不敢叫我低下，差不多我就低頭了，差不多我又抬起來了，他照我的路線來，結果受他們……

所以我不檢查的。你要碰到這種情形，一檢查，你心念不堅定的，你身體立刻就病了！其實沒有病也搞病了，唯心造，病由業生。所以，現在再三地告訴你四個字，不要輕易看過去，做空觀的時候，「身虛心勞。」

那麼要營養了，所以佛準許比丘喫三淨肉。「應服酥」，補品，酥油，「及諸補藥」，這個「諸補藥」包括很多了。所以，講比丘戒律，因得病、因爲修禪得病，喫葷做藥想不算犯戒。當然不要藉故，說：我因爲在十一樓打坐嘛，所以現在喫一點啊，這個沒有關係，呵……。這不行了，戒與不戒，犯與不犯，（是）你心念的問題。如果真的需要，並不是心念貪這個口腹之慾，是必須的，沒有辦法，否則你工夫不上路。

「於深禪定，應作補想觀。」

注意呦，在座的老年朋友，今天給你們傳一個真正的法，可以祛病延年。我們曉得，要修到長生不老，在道家有三種丹法，天元丹、地元丹、人元丹。第一，想修人元丹——你們在座的很多都是學道的，不管你正道、歪道，反正總是道吧，道者就是路了，總有一條路走。人元丹就是本身的精氣神，煉精化氣、煉氣化神，精不能化氣，所以密宗、道家，有南宗的雙修囉、北宗的單修囉等等，都是爲了使精能夠化氣。煉氣化神修完成了，這還不過是人元丹的成就。人元丹的成就，縱然你出陰神也好、出陽神也好，還不過是人中之仙。這是講道家的學術系統給你們聽。

其實，你們學佛不要看不起人，「那是外道。」哎呀，我從來是看哪一種道都看得起的。管你什麼外道、內道，他修到這個樣子，已經比我們好多了！你不要吹了，你是正道，你正到哪裏去啊！？對不對？一個土地公公比我們還好多了，我們死了，土地公……算不定還被土地公管起來，一天要打三百板屁股的那個樣子，不好辦啊。這個人元丹的成就是人。

那麼，要進一步變成地仙呢，就是地行仙，《楞嚴經》上也提到，莊子、列子所謂「飛空無忌」（？），身體可以騰空飛得起來，這還屬於地行仙。

那麼，這個地行仙，譬如說，我們佛教《高僧傳》上，有個萬回師，唐明皇的時候有個和尚，很有名，蘇東坡的詩上也經常提到萬回師。他平常是傻裏瓜唧看不出來什麼樣子，窮兮兮、爛破破、笨巴巴的和尚，可是連皇帝都尊重他，因爲曉得他有神通，得道的。

那麼，爲什麼他名字叫萬回呢？他經常給人家做好事，那個時候沒的郵政，看到有些孝子出門久了——隔好幾個省哦，不是基隆到高雄那麼遠，總有四五個臺灣那麼遠。說「想母親……」「哎，你寫封信，我給你送去。」說：「沒有人啊？」以前沒得郵政，唐朝、宋朝（時）送信都要託人順路地帶，所以，好幾年難得有一封家信。

萬回師說：「你寫封信，我給你送去，你媽媽現在正在家裏想你呢……」因爲他有神通，他知道，那個人不知道。他曉得他是孝子。「你也想她，這樣了，你寫封信，我給你送。」寫了信交給他，路上要趕好幾省……譬如像美國吧，西部跑到東部，坐飛機還要六七個、七八個鐘頭呢。他上午去了，下午回信來了，所以叫萬回師，一天萬裏可以來回。

像這一類呢——他是佛家啊——是道家修到地仙的境界。地仙境界這麼來的？地元丹怎麼樣呢？地元丹要懂得各種藥，五金八石之藥。

譬如在佛法，龍樹菩薩有許多藥方藏在龍宮裏頭。那麼，唐代的孫思邈，那個醫學的大師孫思邈，那麼，他是一個修道家的，也學佛，兩方面都來的，是個名醫。

說孫思邈有名的（故事），他在山上住，有一天走在路上，老虎在他前面張開大嘴——（若是）我們嚇死了，因爲孫思邈是修道的人，醫生，他看到老虎這個樣子，兇得很，張個大嘴……他說：「你要喫我啊，就來吧，我學佛的人，就佈施給你了，你來吧。」老虎也不懂，也不撲過來，嘴還是張着。他說：「奇怪，你又不喫我，你有求於我嘛，你就點頭。」那個老虎就點頭，他說：「哦，大概找我醫病。」跑去一看，嘴裏別一個刺，不曉得喫人啊、喫什麼，一個刺撐在牙齒上，嘴合不攏了。孫思邈：「呵，這樣啊，好了，你張好，不要咬我啊……」所以拿個藥箱出來，就把這個刺給它拿掉。那個老虎點頭，就趴下了。他說：「你要我騎在背上啊，你帶我到好地方去啊？」老虎點點頭，另外給他找了一個很好的山洞。

所以，孫思邈醫可以通神。後來感動有病的龍王來找他了。龍王不像這個老虎，一天，白麪書生找他看病。孫思邈一摸脈，他說「我不看了……」醫書上有話，「六脈平和，非仙即怪」，不是神仙就是妖怪。「……你這個六脈平和，可是裏頭……你究竟是仙是怪，你給我講清楚了，我再給你看，你不要騙我。」「我給你講老實話，我是東海龍王，龍身。我這個病啊，非人境界裏頭看不好，你是人世間的名醫，所以請你看看。」他說：「好，這樣……。」看好了，龍王要感謝他，「要什麼？」他說「沒有什麼。」「你接我到龍宮去玩玩？」他說：「那不太方便。」「哎，龍樹菩薩有修道的那個藥方，放在你龍宮裏頭，這個你給我拿來總可以吧？我們兩個人做好事，不傳之祕……」所以，孫思邈的許多方丹裏頭，看着裏頭……你們讀孫思邈的醫書很難找出來，他有時候故意把那個方丹……有修長生不老之法的藥，有的，這是龍樹菩薩所傳的。那麼，這是地仙。所以要懂得醫學、藥。

天仙呢，天元丹難了。天元丹，道書，道家思想來講，「從虛無中來」，從空中掉下來。諸佛菩薩、修成功的神仙……你這個人真的功德到了——功德，當然，你不要認爲自己念念經啊、學個佛啊，就有功德，談都不要談。（要）利世利人！你們不但不做利世利人的事，都做害人害世的事，還有功德？！哪裏有德呀！要利世利人，所謂「三千功就，八百行圓」，那麼，有這個善果，（丹）自然下來。下來（後）從哪裏吞下去？從這裏吞下去（師示），不會從這裏來。

那麼天元丹，現在你們年老的人，要想修天元丹的法子，要想健康長壽，趕快走這個第一步，我把這些祕密都告訴你們了，好好去修，到中年已經……不過，要多做好事啊！不做好事，你叫外科醫生來，這裏打個洞都沒有用，它也不會掉下來的。

現在，講到這裏，說「應作補想」，不喫藥，這裏是從天元丹來補身體。「補想觀者」怎麼修呢？「先自觀身，使皮皮相裹，猶如芭蕉」，你先要管到身體——白骨觀已經做好了，骨頭沒有了，內臟都沒有了，身體就是個綢子的、透明的、尼龍的一個皮袋一樣，還要通氣的，乃至不通氣也可以，透明尼龍皮袋一樣，「皮皮相裹，猶如芭蕉」，什麼叫芭蕉呢？你們做什麼解釋啊？王\*\*……你們哪一位青年同學解釋，怎麼如芭蕉啊？觀到自己圓圓的、一坨發綠的？芭蕉樹芯扒過沒有？中間空的，空心的。千萬不要把自己觀成芭蕉樹一樣，又發綠、又發青，這裏還長幾個葉子，哈哈，那變成呂純陽的那個楊柳神了，要觀到中空……。

「然後安心，自開頂上想」，開頂，先講到這裏，你自己做觀。

再「復當勸進，釋梵護世諸天，使持金瓶盛天藥」，或者你就乾脆至誠皈依佛法僧、皈依南無大慈大悲救苦救難白衣觀音菩薩，虛空裏站着，淨瓶，把無價寶、無上的藥，用淨瓶水灌下來，到頂。所以密宗叫灌頂的一種；也就是西方文化把佛法的灌頂一變，變成洗禮，所謂受洗，受洗也是由灌頂變的。那麼，持這個「金瓶」盛着「天藥」灌下來。

「釋提桓因在左，護世諸天在右，持天藥灌頂。」「釋提桓因」是印度的稱呼，在中國即玉皇大帝，上帝站在左面，「護世諸天」，二十八宿這些天神站在右邊，中間是觀音菩薩淨瓶給你灌下來，「持天藥灌頂。」

然後感覺到……真到了那個境界，自身除疾（？），尤其在病痛苦中的人，要注意，生病的老年人身體。這個時候，「舉身盈滿」，慢慢覺得由頂上灌下來，頭頂發清涼，一身都是清涼、發暖，充滿，慢慢慢慢，曉得充滿了。

要「晝夜六時」，白天夜裏，「恆作此想」，常常做這個觀想。晝夜六時，我們中國古代是一天一夜十二個時辰，就是晝夜在定中，做這個觀想。那麼，這是自己精神……。

換句話，我們借用道家的方法，你們大家現在打坐啊、練氣功啊，那是修氣；有些人引動氣脈，像瑜伽術啊，那是修精；這個是煉神、修神。如果懂得修氣、又懂得修神、又懂得修精，那就快了，更快，成就得更快。

所以，叫你修這個定境界的觀想。真到那裏入定哦，那麼此身與觀音菩薩，或者你與藥師如來合一了，到那個境界，無妄想，清淨自在。

「若出定時，求諸補藥」，出定以後，還要外金丹需要，還要好飲食。

「恆坐安隱」，因此你打坐起來，不想下座了，身心都舒服到極點、平安。不是穩當的「穩」，這個字沒有印錯，佛經都用這個「隱」，隱就是你一切的妄念、雜想、煩惱沉沒下去了、退掉了、退化了、沒有了，「恆坐安隱，快樂倍常」，精神快樂。

如果修這個法門，「補身，經三月已」，然後再求進步。

佛這一部分傳你的修法，是放在第十六觀的初步。實際上，修白骨觀的人，中間有時候碰到病痛，修不上路了，趕快求懺悔，拜佛磕頭求懺悔；可以中間插進來修這個。

所以，修三個月以後，「更念其餘境界，禪定力故」，你有這個禪定的功力到了，「諸天歡喜」，於是（到）天人合一的境界，跟天人兩個相接。所以，儒家用莊子的話，「天人合一」，那是理念上的理論，這個是實際修天人合一。……「時釋提桓因。爲說甚深空無我法」，……說法，自然聽到，最深的「空無我法」。「讚歎行者，頭面敬禮」，乃至，你定力高了，天人都向你禮拜。因爲你吃了「天藥」，這個天藥是哪種藥？你看，完全靠用自己的定力，心物一元，要觀想，瑜伽而來，什麼叫瑜伽？相應、感應現在成就的人，諸佛菩薩等已經成就的。因爲你的念力堅強，不是你的妄想，是你的感應來。這種藥無所名，故曰「天藥」。

「故出定之時，顏色和悅，身體潤澤，如膏油塗」，所以，這種人出定以後，顏色光明，和藹喜悅，整個的身體幾乎是溼潤的，等於滑的、柔軟的。「見此事者」，這裏所謂「見此事者」，要真實見到這個境界的，叫做「第十六四大觀。」到這裏，先把它觀空，然後要求身心的健康。

我們在座很多中老年的道友們，特別注意一下，如果你以白骨觀爲基礎，到這一步，那麼大家留下來，多留幾年，好好玩玩，（迴歸）大陸以後嘛，你再上山也好，涅個盤也好，那個時候再說。絕對心境如一。

你要曉得，在密宗求到這個法也很困難哦，花多少錢……那個叫修長壽法，不過是加上些咒語、加上些觀想。

這裏，你看這個《禪祕要法》裏頭，把宗教的外衣幾乎完全脫掉了，這是釋迦牟尼佛的教法。釋迦牟尼佛的教法把宗教的外衣統統脫掉了、丟開了、不要了。釋迦牟尼佛提到宗教性的、神祕性的，他馬上消失，譬如，一提到神祕性的祕密部分，往生西方世界阿彌陀佛那裏，再不然去其它的上方世界、各方世界，不空如來那裏，他把你帶着去修行。他本身所講的觀法，在這個世界是合於人文文化的。

你看，就是這（本經）裏頭，也用到龍啊什麼的，太少，四分之一都沒有，他這裏給你講的，都是實實在在，在人文文化裏切實的。可是，只是在這一步的觀法啊，他也只是告訴你這些觀法的道理，也就是方法，絕不叫你做另外一個觀想啊，也不叫你念一個什麼咒子，也不叫你做些別的東西，你的心力直接就可以做到了。所以，這一段很重要，中老年以上的道友們特別注意這一步……。

（同學：……）中脈，密宗是講中脈，不錯，我已經再三再四講，修白骨觀（是）把氣脈都丟掉了，白骨上沒有脈啊，對不對？（同學：……）理念上，你硬去配合，可以啊，它中空了。修密宗，修到色身修成，那很困難啦，由欲界的欲樂定這一切等等，修到色身完全是個空囊，中間有三脈七輪，還有東西，空完就到了。這是釋迦牟尼佛親傳的更進一步的方法，連三脈七輪都不談。你說：「那個作用在他當中了。」那還可以說；你如果有一個觀念說：「這個樣子是打通中脈了。」那不是白骨觀的修法，加上氣脈觀念……你懂嗎，這個中間的因明邏輯是不能夠混淆的，瞭解了吧？

好像下面這一段長得很，是綜合前面十六層層次的。

【佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。住意令觀外色。一切色者。從何處生。作此觀時。見外五色。如五色光。圍繞己身。此想現時。自觀身胸。胸骨漸漸明淨如頗梨鏡。明顯可愛。復見外色。一一衆色。明如日光。得此觀時。四方自然生四黑象。黑象大吼。踏衆色滅。如是衆色。在地者滅。於虛空中。玄黃可愛。倍復過常。爾時大象。以鼻繞樹。四象四邊。欲拔此樹。不能傾動。復有四象。以鼻繞樹。亦不能動。

爾時行者。見此事已。出定之時。應於靜處。若在冢間。若在樹下。若阿練若處。覆身令密。應當靜寂。更求好藥。以補己身。如上修習補身藥法。復經三月。一心精進。如救頭然（燃）。心不放逸。於所受戒。不起犯心。晝夜六時。懺悔諸罪。復更思惟身無我空。如前境界。一一諦觀。極令明瞭。】

先到這裏啊。現在，觀到這個觀空而進補的，對身體的恢復健康——拿道家來講，就是返老還童修法的一種。他說，到了上面這個觀想修成功，再進一步，還是「繫念」住，這是一樣的，那是「觀外色」光。密宗也有這個修法，不過密宗繁瑣，釋迦牟尼佛的教授法都不同，把那些神祕外衣都剝掉了，不加上那些神祕的觀念。

他只教你唯心地觀想，「令觀外色」的光，自然界外色的光，外色就是色界，色界天，大自然裏。

那麼，先觀色，「色即是空，空即是色」這個理搞透，一切色皆是空，然後，纔可以觀自然界的外色光。

那麼，你的定力到這個時候，你眼睛閉眼也好、開眼也好，自然看到——我告訴你，看到什麼：自然界光分子在活動，你都看得很清楚，每個光分子在跳動，你都看得很清楚，開眼閉眼都一樣。

然後，看這個光裏的光分子，「五色」的光華，乃至有七彩的光，包圍了自己的色身，乃至通過了自己的色身。這是由借自然光，包圍了身外，甚至於通過了自身。

那麼，漸漸看到「身胸胸骨，漸漸」，到這裏，就是胸口這裏，一點一點，這個模型看得很清楚，猶如玻璃一樣「明顯」，非常「可愛」。

再看「外色，一一衆色，明如日光」，在這個光色觀的裏頭，你們注意哦，有時候我教過你們小小的看光修觀。做光的觀……，你這個人傷風了、有病了，或者有災難、有不好、有魔障了，眼睛閉眼開眼中就有黑點了，黑點很糟糕了；紅點是冒火、綠紅就很糟糕了；藍有晦；青，天青色那個最好，白色如金光，自然看到。這是重點給你講。

他這裏講，你做這個光的觀法，自然會碰到四面好像有黑的東西、黑影子過來，在這裏叫它四頭「黑象」，很大的黑影。會把一切光色滅了，變成黑暗。但是，滅了以後啊，你自性，覺得內在的光色更增強、更空，「玄黃可愛」，就是發金色，金色裏頭稍稍有一種七彩的淡淡金紅。

所以，我們中國人說神仙……西方人的神仙都是粉紅色的，那是西方文化的神仙境界，也就是中國文化所講的桃花色。中國的神仙境界稍微不同，不過都很美。

「爾時」，看到這個黑象用鼻子夾這個「樹」，這都是形容看到黑影子碰這個四大。

那麼慢慢，出定之時——到這個境界，或你不用功的時候，在出定的時候怎麼樣？應該找一個地方閉關了，這個時候是閉關了，靜修。或者到墳堆上，四面都是死人的地方，人口寥落鬼可多的地方去修；或者修頭陀行，一棵樹下打坐；或者住在清淨茅棚，修道場。

「覆身令密」，把房間封了，一點空氣都不透的，窗子統統要封掉。一進去關房以後，四面不通空氣。乃至身體脫光了，只用被子蓋着，溫度要調整得很好，蓋着了，一點風都沒有。這個時候必須要更好的藥，所謂丹藥來進補，還要加上觀想的「如上修習補身藥法」，經過三個月，「一心精進，如救頭然（燃）」，這四個字，年輕的同學們懂嗎？老輩子都懂，什麼叫如救頭燃？好像救自己的頭一樣，對不對？「頭燃」，頭髮燒起來了！燃燒的燃。你自己的頭髮燒了，被火燒了，快要燒到頭皮，腦要燒壞了，你趕快抱着救啊！就是說，如救頭燃，你這個時候用功，一心精進，心境要跟救命一樣！一點都不能馬虎，一點都不能鬆懈！說原諒一下自己：哎呀我休息一下再來——不可以了，要如救頭燃。「燃」字是火字旁的燃。

然字本身下面有四點，在中國字就屬於火字旁。「然」字本身就燒起來、燃燒的意思。那麼，後來越來越不懂了，中國人越不懂中國文化了，然字也不懂，「然也」，以爲是不相干的虛字。然後，燃燒怎麼辦呢？旁邊再加個火，下面一把火，旁邊一把火，那就燒起來了。所以，你們現在旁邊加一個，如救頭燃，那就懂了。懂古文的人，看到這個（然）字就曉得在燒。

「心不放逸，於所受戒，不起犯心」，絕對要清淨，不犯任何起心動念，起心動念都不可以犯戒，身心是一味清淨，所以，再進一步，就是一味清淨。

「晝夜六時，懺悔諸罪」，這個時候，晝夜只有懺悔自己過去生，你自己還不知道做了些什麼業，一切懺悔。

「復更思惟身無我空」，再觀自己色身空的，無我的，同前面所講的境界一樣，「極令明瞭。」

好，你再念下去。這一下大家自己注意啊，看書。

【此想成時。胸骨漸明。猶如神珠。內外映徹。心內毒蛇。復更踊身。騰住空中。口中有火。欲吸摩尼珠。了不能得。如前失舍。自撲於地。身心迷悶。望見四方。爾時諸象。復更奔競。來至樹所。時諸夜叉羅剎惡獸諸龍蛇等。俱時吐毒。與黑象戰。爾時黑象。以鼻繞樹。聲吼而挽。象挽樹時。諸龍夜叉。吐毒前戰。不肯休息。

爾時地下。有一師子。兩眼明顯。似如金剛。忽然踊出。與諸龍戰。爾時諸龍。踊住空中。象故挽樹。終不休息。地漸漸動。是時行者。地動之時。當觀此地。從空而有。非堅實法。如此地者。如乾闥婆城。如野馬行。從虛妄出。何緣而動。……】

暫停啊。到這個境界，你們都看到了啊，這些境界可能都會出現的，就是告訴你會出現的境界。你不懂，一進入外境界，就入魔了。他說，到這個時候，還有，坐在那裏都覺得地在震動，硬是大地在震動，不過別人沒有覺得，你的確覺得會震動。所以這個時候完全是閉關在關房裏，就是自己一個人蓋在裏頭了。所以，完全在震動。

【……作是思惟時。自見己身胸骨。乃至面骨。漸漸明淨。見諸世間。一切所有。皆悉明瞭。得此觀時。如執明鏡。自觀面像。行者爾時。見諸身外。一切衆色。及諸不淨。亦見身內。一切不淨。……】

修到這個時候，身體內外一片透明，眼睛開着、閉着一樣，自己看身體內部好像看玻璃人一樣，哈。看外界也看得很清楚，山河牆壁……，雖然你鎖在房間裏，已經沒有障礙了，看透了。

【……此想成時。名第十七身念處觀。

佛告阿難。汝好受持此身念處灌頂章句。慎勿忘失。開甘露法門。爲未來世一切衆生。當廣演說。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。】

今天，我們到這裏爲止。因爲下面的很長，非常長，就是綜合下來的一個觀法，只好下一次一起能夠講完。講完了以後，我們要到一月五號以後，再講第三卷。

（起立！）不要客氣了，謝謝、謝謝，盤腿不要起立了。

# 禪祕要法講座 15

---禪祕要法講座

【佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。思惟諦觀面骨。自見面骨。如白玉鏡。內外俱淨。淨如明鏡。漸漸廣大。見舉身骨。白如頗梨鏡。內外俱淨。一切衆色。皆於中現。須臾見身。如白玉人。復見澄清。如毗琉璃。表裏俱空。一切衆色。皆於中現。復見己身。如白銀人。唯薄皮在。皮極微薄。薄於天劫貝。內外映徹。復見己身。如閻浮檀那金人。內外俱空。復見己身。如金剛人。見此地時。黑象倍多。以鼻繞樹。盡己身力。不能令動。】

現在，我們這個白骨觀在卷二，第十八觀，到最後一觀，是總結。這個總結是連帶上面十六觀到上次（講的）第十七觀，包括一起的一個總觀的觀法。我們如果知道了整個的觀法過程，就曉得白骨觀的觀法，到這個時候是個什麼結論。

「佛告阿難，此想成已，復當更教繫念，思惟諦觀面骨。」這個時候開始的，是從面骨的觀法開始。

「自見面骨，如白玉鏡，內外俱淨」，這個時候觀面骨——因爲上面的功力，修持的法門，照規矩累積下來，這個時候一定，自己見到這個面骨並不是像這個樣子了，是有原來自己骨骼的影子，但是整個是發亮了，「內外俱淨」，外面的面色、臉色，別人也看得到，同自己內部所看到，都是清淨的，「淨如明鏡。」

那麼，這個面骨慢慢地自己擴大——你想它擴大，有時候做不到；不想它擴大，功力到了這裏，修禪定、思維修到這裏，漸漸就放大了。那麼，自己可以看到「舉身」，全身的骨，「白如頗梨鏡，內外俱淨」。直到這個程度，這是初觀的現象。

「一切衆色，皆於中現。」這是個重點。就是說，我們觀到這一步、修持到這一步，觀到全身白骨呈現，譬如像玻璃鏡那麼明淨，「衆色皆於中現」，那麼，整個的色，七彩的色，自然光裏內外呈現，都在這個白淨境界裏呈現出來。

這個樣子，「須臾」，一下，「見身如白玉人，復見澄清，如毗琉璃，表裏俱空，一切衆色，皆於中現。」再進一步，看到全身，像個白玉人一樣。再看這個白玉人，中間無絲毫的渣滓，清淨有如「毗琉璃」，玻璃是玻璃，琉璃是琉璃，「毗琉璃」等於就是水晶的最清淨的顏色，「表裏俱空」。

這個玻璃是個比方哦，你如果真覺得自己的骨頭像玻璃那麼透明，這也是錯了，就是變成一個空性——空相，不是空性，剛纔講錯了一個字。

這個時候內外，「表」就是外層、外面；「裏」就是內，裏面，統統是空的，就是這麼一個透明的體，而且不像普通的玻璃或者水晶有個實質，沒有個實質！那麼，七彩，青黃赤白等等，「一切衆色，皆於中現」，呈現出來。

再進一層，「復見己身，如白銀人，唯薄皮在，皮極微薄，薄於天劫貝，內外映徹。」再慢慢地，這個時間稍稍定……算不上一分鐘、算不定半個月或者一天，那麼，覺得自己本身的白骨像白銀一樣了——這是比方哦，到那個時候，你不要真變成白銀啊，（那）你就變成化石了，就已經變成化石的人了。比方像白銀色（是）有一點白色，稍稍帶淡青。外面就是一層薄皮，所謂薄皮，也不是我們現在的皮，皮很薄很薄，「薄於天劫貝」，就是說，古代外國來的，波斯來的那個綢子、紗子，等於比現在最細、透明的尼龍還要透明，「內外映徹」，內外都是清的。

那麼，這個時候再進步，「復見己身，如閻浮檀那金人，內外俱空。」再進一步，由白銀的色，全身變成佛像一樣，紫檀金色，發金色的光。不過，內外都是空的。

再進一步，看到自己身體「如金剛人」，所謂金剛，顛簸不破的，也可以說透明體發金色光。「見此地時」，那麼，這個時候，換一個境界了。或者開眼、閉眼，看到這個地下的時候……這一段你念下去。

【……見此地時。黑象倍多。以鼻繞樹。盡己身力。不能令動。

爾時衆象。吼聲震烈。驚動大地。大地動時。有金剛山。從下方地出。住行者前。爾時行者。見已四邊。有金剛山。復見前地。猶如金剛。復見諸龍。尋樹上下。吐金剛珠。樹遂堅固。象不能動。唯五色水。從樹上出。仰流樹枝。從於樹端。下流葉間。乃至樹莖。亦流金剛山間。佈散瀰漫。滿於大地。金剛地下。乃至金剛山。此五色水。放五色光。或上或下。遊行無常。】

好，先到這裏。就是說，你自己本身觀到「如金剛人」這個境界的時候，正觀的境界非常可能就要變化，它自然會呈現變化。那麼，看到如上面十七觀所講的，四面又出來很多「黑象」，你注意，這是在印度的比方；在中國的比方，或者是黑老虎啊、黑獅子。總而言之，這個時候的境界，四面八方有黑影子，很大，很有力量。

所謂是象、是獅子、是老虎，或者是魔鬼一樣、龍一樣等等，都是根據人的阿賴耶識的種性自己發現，並不太固定。如果你呆板地讀這些地方、研究這些地方……比方了，假設有個人修到這一步，然後搞了半天，「哎呀，我旁邊還沒有黑象呢？」白象的毛還沒有看到一根，還拼命去找這個黑象？！呵，那不但是走火入魔，（是）走入歧途了。

這個時候，有很大的黑影子出來，如象一樣，看到圍繞，各種……。

那麼，「盡己身力，不能令動」，就是說，這些象出來，圍着那一棵樹，拿鼻子——象的力量都在鼻子，它一拽，那些大樹一拉就斷。這個時候你看到的外境界，可能有這種的現象，一個有大力的東西一樣，大力量（想）摧毀一個東西，怎麼樣都動不了。

那麼，慢慢的，耳朵也會聽到，好像象啊、老虎叫的很大的聲音，沒有定力自己都起了恐怖啊，所謂「震裂」，震動大地。那麼，自己會覺得身體也搖動，好像大地、地下在震動。發現自己打坐的下面「有金剛山」，從下方地上出來、出土。或者一座山一樣，擋在你的前面，什麼也看不到。乃至於看到四面的金剛山，還有些樹、有些龍，各種的境界……下面都如經典上所講。

我們現在告訴大家，這種現象不是非常像這個經典（講的）那樣呆板，也不是每一個人，必定是這樣呆定的。但是，每個人所出來的境界大致上相同，有黑影好像擋住了前面，好像一切……身體是震動的，大地……有時候坐在這裏打坐，乃至於你閉着眼睛，整個在大地震中。當然，你張開眼睛看看呢：一切東西沒有動，可是事實有大地震動這個現象。那麼，還要碰到各種的境界。

現在，我們事先告訴大家啊，這一切的境界，都是阿賴耶識的種子發現。大家現代人，拿科學的現代道理研究，上面，你本身由面部一直到身，都觀清楚了，一步一步進步，就是「道高一尺，魔高一丈」，魔也不是外來的，就是你本身反面的影像出來，所有的業力構成了這個現象。

這還是正規的呦，假設不正規，這個人到這裏或者是脾氣大了、外面的事情來了，或者是憂鬱多了，或者是什麼樣，各種現象統統來，貪嗔癡慢一起來。現在，拿這個外境界，他告訴我們（是）這個樣子。

好，下面再講到毒龍，也是外境。每一個外境都是代表了你的內境，內境就是身體上的變化，這時候血液的流動像龍，各種樣子都出來。下一段，你繼續。

【爾時黑象。從金剛山出。欲吸此水。諸龍吐毒。與大象戰。爾時諸蛇。入龍耳中。併力作勢。共黑象戰。爾時黑象。盡力蹴掣。亦無奈何。見此事時。諸水光明。皆作伎樂。……】

又變好的境界，所以看到，就發生音樂的聲音。

【……或有變化。狀如天女。歌詠作伎。甚可愛樂。此女端正。天上人間。無有比類。其所作樂。及妙音聲。忉利天上。亦無此比。如是化女。作諸技術。數億千萬。不可具說。……】

注意這兩句話啊，這個時候境界的變化很不一定，佛也無法交代完。因爲一切衆生每一個人業力不同，所發現的境界也不同，所以你注意這個話。

【……見此事時。慎勿隨着。應當繫心。念前不淨。出定之時。應詣智者。問甚深空義。

爾時智者。應爲行者。說無我空。爾時行者。復應繫念如前。自觀身骨。自見胸骨。明淨可愛。一切不淨。皆於中現。見此事已。當自思惟。如我今者。發是我耶。骨是我耶。爪是我耶。齒是我耶。色是我耶。受是我耶。想是我耶。識是我耶。一一諦觀。無明是我耶。行是我耶。識是我耶。名色是我耶。六入是我耶。觸是我耶。受是我耶。愛是我耶。取是我耶。有是我耶。生是我耶。老死是我耶。若死是我者。諸蟲唼食。散滅壞時。我是何處。若生是我者。念念不住。於此生中。無常住想。當知此生。亦非是我。若頭是我。頭骨八段。解解各異。腦中生蟲。觀此頭中。而實無我。若眼是我。眼中無實。地與水合。假火爲明。假風動轉。散滅壞時。烏鵲等鳥。皆來食之。瘭蛆諸蟲。所共唼食。諦觀此眼。若心是我。風力所轉。無暫停時。亦有六龍。舉此心中。有無量毒。心爲根本。推此諸毒。及與心性。皆從空有。妄想名我。……】

好，先到這裏。這一段，用功到這一段，假設大家修持，正式的修持，專修的人，到了這一段，剛纔講過變化，「數億千萬，不可具說」，這是要點，就靠你智慧來破的。沒有真正的魔、怪，能夠破得了般若智慧，只有空的智慧破一切法，這個是要點。萬一大家智力不到這個程度，再三提過，唯一的重點，記得兩百六十字的《心經》，背《心經》、念《心經》可以破魔障。

那麼，這裏修持，佛告訴我們，「見此事時」，你看到這個境界，有四個字圈起來啊，「慎勿隨着」，千萬不要執着了，也千萬不要跟着境界跑，一跟着境界跑就完了——完了沒有關係呀，下地獄也好、變魔鬼、魔王也好，再來嘛——再修過就是三大阿僧祇劫！慢慢來，等個幾千萬億年，沒有關係，呵，應該有這個精神啊，大家既然……能夠發狂的人，都有這個氣派，啊。

好，佛吩咐你，如果是一個真正成器的人，「慎勿隨着，應當繫心，念前不淨。」注意，凡是學佛，最初的動念，就是最後成功的一念，中間的變化不算數，還是從最初一念清淨，或者是隻觀一點，甚至你這個時候再回轉來，從腳趾頭的白骨觀開始（的第）一步，就是一點亮光定住了，所以，「繫心念前不淨。」

那麼，佛吩咐說，修到這個程度，出定的時候、下座的時候，只好求明師智者，討論教理，就是佛經上的教理。

那麼，這一段的文章寫法（是）印度梵文的寫法，這個是我嗎？那個是我嗎？所謂「耶」字是古文，現在白話的翻譯：地是我嗎？水是我嗎？骨頭是我嗎？眼睛是我嗎？……

就是後世禪宗的「誰是我？」這個境界我怎麼看見？我在看見，誰是我啊？那我們就簡單了，完全參究空、無我的道理。所以，下面一路，這個是我嗎？那個是我？……

這個「耶」字……我們南方話：這個是我吶？那個是我吶？北方話：這個是我嗎？那個是我嗎？——仔細地參究，爲什麼我看到這些境界？就是真有象、真有龍在前面，來喫掉我，喫掉我纔好呢，你肚子餓餵你喫嘛，本來此身不是我，我就佈施給你。就是完全要以無我理上來參，到此完全是理上參。

所以，解脫（是）知見上了，不是功夫境界上了的，要注意！下面都是一段……。

那麼同時，我們要曉得……譬如大家，經常提到……現代人喜歡講禪宗，喜歡講寒山大師的詩。寒山大師的詩，簡簡單單兩句話，「面有雙惡鳥，心有三毒蛇。」每個人臉上有兩個，一雙很惡、很壞的鳥，「面有雙惡鳥」。「心有三毒蛇」，我們每個人心裏有三條毒蛇，也可以說是三條毒龍。

我們有一位道友，一講他就笑了，他自己指着臉上有兩隻惡鳥，他經常養的，大家都認得這一雙惡鳥吧？過去，曾經有學佛的人拿這個題目考人、學佛的，結果答案很多，有些（認爲）雙惡鳥是呼吸，也不錯啊；有些說是耳朵……，反正，正確的答案是兩個眼睛，就是面上的雙惡鳥，最壞的，是引誘使我們犯罪的最厲害的前奏。「心有三毒蛇」，貪、嗔、癡，這是當然道理。

所以，這一段所講的這些境界，就是你「面上雙惡鳥，心有三毒蛇」變的，這是寒山的詩。

所以，在這個地方，像這種情形，用功到這個境界，所以，禪宗再三提，「唯有智了」，智慧才能真了，了道、悟道唯有智了，只有智慧可以了。所以，了生脫死最後是智慧。

他說，這一切，叫我們這個時候需要以空來破一切法。但是，你想象的空不行，要理悟，真正的悟到，所謂身心皆從空有。那麼，下面接下去，就是他教的佛經，梵文原文了。

【……如是諸法。地水火風。色香味觸及十二緣。一一諦推。何處有我。

觀身無我。云何有我所。我所者。爲青色是我。黃色是我。赤色是我。白色是我。黑色是我。此五色者。從可愛有。隨縛着生。欲水所染。從老死河生。從恩愛賊起。從癡惑見。如此衆色。實非是我。惑着衆生。橫言是我。虛見衆生。複稱我所。一切如幻。何處有我。於幻法中。豈有我所。作是思惟時。自見身骨。明淨可愛。……】

注意，就是說，你能夠在理上了、智慧上了，理上參透了——這個經典明文都很熟，尤其大家學佛的人，對這些句子看得很熟。但是，大家之所以不能成道、不能了道、不能悟道，沒有真體會到……把這個理返到身上來求實證。現在，這個法門的修法，是從實證的工夫來透這個理，所以，理事是合一的。

那麼，叫我們在這裏，參通了這個理，無我之理……尤其中間很重要的，譬如，我們看到五色的光，很多人打坐就看到五色的光——光的變化，是由我們有身心來的，一定有。但是，看到五色光，有許多人在打坐的光境界裏，以爲自己得了道；或者密宗、道家、瑜伽，乃至學佛修禪的很多人，甚至還以放光來標榜；甚至有些人，還學學那個眼睛出了毛病的，看這個人身上有光、那個有光，還可以斷定命運，他自己不曉得已經走入魔道了。

實際上有沒有光呢？有，我們現在也有光，這些也是光。外界自然界物質世界的光，同你修道境界內在所看到的光，「從可愛有」，因爲你心念去愛這個光；「從縛着生」，你思念困在上面，被它拴住了；「欲水所染」，那個光色，這個「欲水」的「欲」不是男女狹義的愛慾，是衆生廣義的貪嗔癡，那個癡所發生的、貪所發生的，對一切都有慾望、要求。

所以，我們打坐，你說：「哎呀，你究竟怎麼樣？我看你臉上都是黑氣。」「啊，真的呀？」「哦，都是黑氣喲！」你天天說、天天說，一定把他說死了，那個打坐的一定中毒了，他嚇死了，他沒有這個智慧。「喲，你有什麼光，有什麼光……」連着叫十幾個人天天去讚歎他，會把他讚歎瘋了。因爲這些人學佛修道都有欲求，想得個道、想求個法，這個「欲水所染」。

「從老死河生」，爲什麼從老死所生？說句良心話，我們在座的男女老少，哪個不怕自己老了？哪個不怕自己死啊？就是有恐怖這一念、有愛慾這一念，都來了。

「從恩愛賊起」，彼此相愛，狹義的男女相愛。大的，我們對於一個東西，譬如這個表，我很喜歡，屬於我的，你碰都不能碰，「哎，這個表不能動。」佔有的欲，「從恩愛賊起」。

「從癡惑見」，就是癡性的根本，「惑」就是理不明，迷惑所致。所以看到這一切色……

即使看到這一切光色又有什麼了不起呢，「如此衆色，實非是我」，這個還不是道的究竟，我們還沒有見到真我，還沒有了脫生死。

「惑着衆生，橫言是我」，有些智慧不夠的一切衆生，看到這一點（就）「橫」起來，橫起來講，犟起來，「這個，我是得道了。」是橫說。等於有些人個性犟，眼睛都是橫着來講話。

所以歷史上講「處世橫逆」（ 恆逆？），那個理由都是歪理千條，講話都使人討厭，發脾氣的，就是橫講，「橫言是我」。這是一種，這是「惑見」的衆生。

「虛見」的衆生呢？在這個我上面「稱我所」，有了光以後，哎喲，還有神通了，還給人家看這樣、那樣，迷惑人不要命，迷信……

世界上真正迷信的，學問越高、知識越深的人，迷信越大。你看，這個社會上一提什麼，「哦，迷信迷信……」你說：「哎呀，對呀！這些傢伙都迷信，就是你老兄不迷信。不過啊，我看看你，最近好像精神不大夠啊？身體還是檢查一下好。」然後他說：「真的呀？……誒，是喔，是喔。」他還是跑去檢查的，你說他迷信不迷信？

真不迷信，除非大徹大悟，成就的人。一切唯心，哪裏有這許多鬼話？！你看到光不是色盲，就是……不相信到眼神經、腦神經檢查一下那個看光的，決定有毛病。尤其是老眼昏花，更容易看到光，不帶眼鏡時，看到一切都發光的，都發光。你看，在座很多近視眼，你把眼鏡馬上脫了，一秒鐘盯到我這裏看，你不看到我這裏有五色光纔怪呢，不然，我就不姓南了，姓北了，哈。這個都是幻覺，「虛見」，要你理解這個道理，所以，佛法是絕對科學的。

所以，假定這個地方的要點，都能用智慧了（liǎo），一切唯心，既不被外境所轉，也不被自心所騙，那麼，一切境界清淨了，恢復到清淨。那麼，馬上恢復到前面的境界，這個時候，正思維是參透了，「自見身骨，明淨可愛」，還是迴轉來一具白骨，「明淨」…… ，再三提到白骨……此法，這個法門，爲什麼那麼注重白骨的道理呢？哪一位提出來講一句話看，什麼道理？因爲這是修白骨法門的主法之一，就是說，你第一念的繫心一緣就是修白骨，對不對？所以，最初的就是最後的。所以，始終不變這個最開初的這一念之所緣。中間你就是看到佛菩薩……下面跟着，佛菩薩都來了。所以，說明這一點。你再念下去。

【……一切世間。所希見事。皆於中現。……】

還有啊，注意！到這個境界，你平常看不見的事情，古怪的事情都看見了，有神通都來了，你不要以爲是道啊，這個是最起碼的過程。

【……復見己身。如毗琉璃人。內外俱空。如人戴琉璃幢。仰看空中。一切皆見。爾時行者。於自身內。及與身外。以觀空故。學無我法。自見己身。兩足如琉璃筒。亦見下方。一切世間所希見事。此想成時。行者前地。明淨可愛。如毗琉璃。極爲映徹。持戒具者。見地清淨。如梵王宮。威儀不具。雖見淨地。猶如水精。】

好，稍停一下。注意啊，這個地方是個考驗了。用功到這個境界，看到自身空了，然後，覺得兩個腳，一直到底……像水晶（樣）透明，兩個筒一樣。同時，眼睛開眼也好、閉眼也好，這個地球下面，地下就看通了。所以古代說，看地的地師，眼睛能夠看地下三尺到六尺，發現有沒有龍脈，真的假的呢？絕對真的，這個時候一眼把地都看通了。

但是有個差別，平常守戒，戒律修得好的人，這個時候把地看通，看地下的世界同天眼通人看天上世界是一樣，清淨；「威儀不具」，就是說戒律有缺陷的人，雖然看到這個地球中心，「雖見淨地」，不過「猶如水精」透亮，地球裏面還有沒有其它的，地下還有沒有世界？（就）沒有看得那麼清楚了，只看到地層透亮。

那麼下面，又轉一個境界了。

【此想成時。有無量百千。無數夜叉羅剎。皆從地出。手執白羊角、龜甲白石。打金剛山。復有諸鬼。手執鐵槌。打金剛山。是時山上。有五鬼神。千頭千手。手執千劍。與羅剎戰。毒蛇毒龍。皆悉吐毒。圍繞此山。復有諸女。作妭歌詠。作諸變動。護助此山。若見此事。當一心觀。諸女現時。當觀此女。猶如畫瓶。中盛臭處不淨之器。從虛妄出。來無所因。去亦無處。如此相貌。是我宿世惡業罪緣。故見此女。此女人者。是我妄想。無數世時。貪愛因緣。從虛妄見。應當至心。觀無我法。我身無我。他身亦然。今此所見。屬諸因緣。我不願求。我觀此身。無常敗壞。亦無我所。何處有人及與衆生。作此思惟已。一心諦觀空無我法。觀無我時。下方琉璃地際。有四大鬼神。自然來至。負金剛山。時諸夜叉羅剎。亦助此鬼。破金剛山。時金剛山。漸漸頹毀。經於多時。泓然都盡。唯金剛地在。爾時諸象。及諸惡鬼。併力挽樹。樹堅難動。見此事已。復更歡喜。懺悔諸罪。】

好，稍停一下啊。這一段，剛纔提過，用功到這個程度，可能另外變現一個境界，（前面）不是由地下面再起——這個地起，現在大家，（若）真有修持研究，應該可以瞭解爲什麼白骨觀法的開頭，要從左腳大趾頭開始，都從下部起，都從下面起的，開始從人體的下面修起。到這裏時，（是）連帶着地從下面修起，這是個非常深的祕密的學理。

我們大家，尤其是現代的青年，應該有這個頭腦啊。所以，你真研究起來，看到這個佛經，（認爲是）沒有道理，一切是神話——你瞭解了以後，才深深佩服，佛說得一切是科學的。加上這許多鬼神一切的畫面——這些畫面有沒有？你在那個境界裏有，一定有，就是阿賴耶識所起的現變。

理由在什麼地方？我問青年同學們……大家就可以瞭解。這兩天天氣很乾，地球的下雨，天氣的變化……譬如在臺灣，像這樣晴的天氣久了，忽然碰到一個地震，我們就曉得，這一兩天，算不定明天，算不定……不會超過三天，（就）要變天了，會下雨；如果雨連着（幾天）以後，地震輕微震了一下，曉得要變天了，要天晴了。天上的雲、雨，氣候的變化從哪裏來？從地心的本身，氣的變動來。

所以，關於地震，大地的震動，現在地質學的一種說法（認爲），大地的震動是地質的變化，這是現代科學講地質。但是，現在科學慢慢又回到哲學路上，這個叫綜合科學。這個地球地質爲什麼要起變化？當然，我們的解釋可以加上時間的關係了，什麼風化——哎，既然風化，就是氣的變化！

所以你看氣候的變化……譬如說，到了四五月間，學過《易經》的更清楚了，到了四五月間，所謂黃梅天，地下就會發潮。乃至我們現在修的高樓，二三十層樓，距離地面很遠了，到了黃梅季節，四五月間照樣的返潮，地下……這些都是從下面來的。

這下面一切一切的變化，地下的變化……從下部的變化，容易產生男女境界的現象。當然，過去也都是以男性爲中心的社會了，所以這裏說看到美女；換句話，一個女性修持到這裏，（會）看到一個美男子了，看到你所喜愛的那個類型的。金剛力士打這個山，是同樣的道理。

所以，你通了這個理……如果把全部佛學的理，乃至顯教、密宗都搞通了，配合現代的科學知識都參透了，那你用功起來快得很，修持起來一日千里，一秒鐘有千里之勢，層層就破了，任何一個境界來，一笑，「哈，原來這樣一回事！」境界都把你沒辦法，惡魔、鬼神，乃至佛也把你沒辦法。

沒有這個智慧、沒有這個功力，道理不透，那麼，這些境界差不多都很呆板、固定地會呈現。所以，瞭解了這所有的佛經，（就曉得）那麼多神祕的話全部是科學的代名詞、道理，這個畫面的代表、符號的代表。你再接下去。

【懺悔罪已。如前繫念。觀琉璃人。琉璃地上。於四方面。生四蓮華。其華金色。亦有千葉。金剛爲臺。有一金像。結加趺坐。身相具足。光明無缺。在於東方。南西北方。亦復如是。……】

這個「金像」就是你自己，在這個時候會忘記了（自己），就會呈現出來，一個金剛臺上自己變成一個佛像一樣坐在那裏。

【……復自見琉璃身。益更明淨。內外洞徹。無諸障礙。身內身外。滿中化佛。……】

都是自己的化身，很多，都是這個佛像。

【……是諸化佛。各放光明。其光微妙。如億千日。顯赫端嚴。遍滿一切三千大千世界。滿中化佛。一一化佛。有三十二相。八十種隨形好。一一相好。各放千光。其光明盛。如和合百千日月。一一光間。有無數佛。如是漸漸。復更增廣。數不可知。一一焰間。復更倍有無數化佛。是諸化佛。迴旋宛轉。入琉璃人身中。爾時自見己身。如七寶山。高顯可觀。復更嚴顯。如雜寶須彌山。山映顯在金剛地上。時金剛地。復更明顯。如焰摩天。紫紺摩尼珠。身轉復明淨。如無數諸佛。光明化成寶臺。亦入琉璃人頂。復見前地。在鐵圍山。滿中諸佛。結加趺坐。處蓮華臺地及虛空。中間無缺。一一化佛。身滿世界。是諸化佛。不相妨礙。復見鐵圍諸山。淨如琉璃。無障礙想。見閻浮提。山河石壁。樹木荊棘。一切悉是諸妙化佛。心漸廣大。見三千大千世界。虛空及地。一切悉是微妙佛像。是時行者。但觀無我。慎勿起心隨逐佛像。……】

好，請停一下。到這個境界——由白骨觀開始，一切什麼兇惡的、好的、美的、壞的境界都過了，有個魔障來了：佛魔來了！你可難破，因爲你想學佛嘛，本來求的也（是）見佛。這個時候，突然，在你阿賴耶識沒有明淨，一念之間，自己變成佛了，那麼很多人……

當年我在大陸上所看到的很多人——「高級着魔」，我們叫他高級着魔，沒有辦法，講經說法樣樣好，也號稱什麼宗的大師，那上座說法的時候，「你們看！」手這麼一舉，大家看到大指頭上一個光就出來，光裏頭韋馱菩薩站在裏頭。哎呀！你們那個頭不低呀？一定要磕下去，非磕不可，他又不是玩把戲，真的。然後，等大家磕完了頭，「好了，這信了啊，皈依三寶，阿彌陀佛……」然後講經，沒有不信的，那真厲害！

但是，他講的經有錯沒有？沒有錯，一字不錯啊，講的很高明。所以，我們當時看他，哈，有名的高級着魔，無以名之，叫高級着魔。他不是瘋來瘋去的哦，那很嚴謹，很了不起。這是一種。

還有，我在漢口看到，一堂人坐在那裏，師父坐在上面，也是在家人，很多出家的和尚、尼姑，很多居士，哎呀，地位高的人……房子有我們這裏一半那麼大，一排排坐起來，坐在那裏面……那個時候沒有燈哦，就是一堆蠟燭、佛像，「嗡嘛呢叭咪吽……」大家都在唸，不到二十分鐘，滿房間裏頭，連每一個人，統統都是金光圍繞！你說，看了那個境界，你那個頭還不磕下去呀！？我們當年很怪的，這種地方不磕頭，到處看看，站着看看，評語下來：高級着魔的！哈，又是一個高級着魔的。

所以，這個經典……你們是見過的少啊，當年我們所看的這些所謂善知識啊，這些怪人多了。那是真的喲，學問也好……指頭這麼一指，一道光就出來了。那麼，現在這裏什麼東放光、西放光，還沒有這個本事啊。大指頭這麼一擺，光就出來，出來了，韋馱菩薩硬站着，威武極了！那不是幻燈片啊、也不是電影啊！他就是上坐的時候一定，很莊嚴。然後，從老法的講經（規矩），左邊還有個人，侍者像木頭一樣那麼站着，老式的官問案子一樣，「咣」一拍，大家肅靜了。「出來！」就出來了。你說，那個頭還不磕下來呀？！你當然信了。

然後講每個人前因後果，你是什麼變的，前生是什麼變的，這個是你前生的媳婦，那個前生是你的什麼什麼……哎呦，多得很。

反正中國人說了半天，前生明朝什麼人啊、唐朝什麼、清朝什麼，反正都生在中國，沒有一個投胎到外國去了的。你到美國，現在有好幾個女的都有神通，把人說得準得很，她說了半天，哎呀，你前生是埃及人啊……從來沒有說是來中國投生過的，也沒有說你是日本北海道什麼人啊，都沒有，因爲她（對）東方情形不熟悉啊，呵。所以，這一切情形，都從個人的阿賴耶識所生。哎，可是許多知識分子，買飛機票，專叫她看，看了回來還信的很呢。

哎呀，天下的事沒有辦法，學佛是「菠菜」波羅蜜多啊，要多喫菠菜呀；般若波羅密多啊，智慧的成就啊！

所以，聽了之後只好（覺得）可笑，第一流的知識分子……我說「你去了？」「去了。」我說：「是不是坐飛機專門去讓她看前生？」說：「對呀。」我說：「看了你怎麼樣？」「哦，說我前生是希臘人啊，又如何如何……哎呀，真像！而且講我丈夫跟我的因緣，要我這一生好好還賬，而且還了帳還不能動念、不能生氣，有一點埋怨，來生還要變他的太太，還要還。」我說：「哎，這一點看得很對喲。」（衆笑）「老師，你也說對？」我說：「我也早看到了。」哎呀，狗屎！「菠菜」沒有喫夠，天下事都是智慧。

你看，中國、外國的神通的人，你把他請來一堆，各說各的話。算不定一個人同時叫他（兩個）看，那個外國神通一定說你前生是南美人，中國人算不定說你是湖北人，兩個一定打起架來。

一切都是唯心造啊！真神通不是這樣的啊，要注意。

所以這個地方，覺得自己本身呈現是佛的境界，智慧差一點還不把自己歡喜死了！趕快叫人家：你來給我修廟子，我已經坐到蓮花臺上了……哈哈，大家出一點，一個人出十塊都好，就打起來了。

所以，佛吩咐我們，他怎麼說啊？叫我們「但觀無我，慎勿起心隨逐佛像。」知道嗎？圈起來喲，你不要被境界騙掉，也不要跟着佛轉哦，你們看到這種重點，就要自己下筆（圈）了，不要忘記了，不然……。

所以，我原來的老師以前跟我講：「懷瑾啊，什麼魔都好辦，有一種魔啊，我就根本沒有辦法。很多人都有這個魔，」我說，什麼？「那叫做佛魔！一身的佛味、一臉的佛像、滿嘴的佛話，這些著久了，佛魔救不回來的。」那是真話。

現在佛也這樣說，佛不過客氣一點，說的文句好聽一點，他叫你千萬不要跟着這些佛境界轉！因爲這種佛像也是（因）你素來要想成道、要想成佛……。

好了，我們先休息下。今天要把這一觀講完啊，還有幾頁啊？要快一點了。

# 禪祕要法講座 16

---禪祕要法講座

繼續下去。

【復當思惟。我聞佛說。諸佛如來。有二種身。一者生身。二者法身。今我所見。既非法身。又非生身。是假想見。從虛妄起。諸佛不來。我亦不去。云何此處。忽生佛像。說是語時。但當自觀。己身無我。慎勿隨逐。諸化佛像。】

這一段要注意啊，這裏這麼講，就是《金剛經》的說明，「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」大乘經典的四句話，鳩摩羅什法師的翻譯，非常清楚。這裏，很詳細地告訴我們，修持到這個境界，佛也不理。

萬一你們單獨修，到這個境界，身邊（要）帶着兩本書，一本是禪宗的語錄，《指月錄》等等，你翻開看看，自己智慧上會破開；此外，拿《楞嚴經》《楞伽經》兩部經，「二楞」，我叫它二楞——我自己有個外號，自稱「二愣子」，二愣子是北方話，傻頭傻腦的，我就是個二楞子，因爲翻過這兩部，楞伽與楞嚴，我本來也是個傻頭傻腦的，所以自稱二楞子。你帶着這兩部經、《指月錄》等等，不會着魔境的。你繼續念。

【復當諦觀。今我此身。前時不淨。九孔膿流。筋纏血塗。生藏熟藏。大小便利。八萬戶蟲。一一蟲復有八十億小蟲。以爲眷屬。如此之身。當有何淨。作是思惟時。自見己身。猶如皮囊。出定亦見身內無骨。身皮如囊。亦觀他身。猶如皮囊。】

再插一下。注意，修持到這個境界，出定、入定，自己身體好像沒有骨頭了，柔軟輕靈到極點。如果走到武功上去啊，這個人就很厲害了，出手投足之間，那就是氣功到家了；氣功到家了，不是骨頭很硬的，就是軟化了。

【見此事時。當詣智者。問諸苦法。聞苦法已。諦觀此身。屬諸因緣。當有生苦。既受生已。憂悲苦惱。恩愛別離。與怨憎會。如是種種。是世間苦法。今我此身。不久敗壞。在苦網中。屬生死種。風刀諸賊。隨從我身。阿鼻地獄。猛火熾然。當焚燒我。駝驢豬狗。一切畜生。及諸禽獸。我悉當經受諸惡形。如此諸苦。名爲外苦。今我身內。自有四大毒龍。無數毒蛇。一一蛇有九十九頭。羅剎惡鬼。及鳩槃荼。諸惡鬼等。集在我心。如此身心。極爲不淨。是弊惡聚。三界種子萌芽不斷。云何我今於不淨中。而生淨想。於虛妄物。作金剛想。於無佛處。作佛像想。一切世間。諸行性相。悉皆無常。不久磨滅。】

這幾句話特別注意啊，「一切世間，諸行性相」，性、體、相，現象，「悉皆無常」，不會永恆存在，「不久磨滅」。

【如我此身。如彈指頃。亦當敗壞。用此虛想。於不淨中。假僞見淨。

作是思惟時。自見己身。淨如琉璃。皮囊諸相。自然變滅。觀身及我。了不能得。但見四方。有諸黑象。踐踏前地。前地金剛。一切摧碎。見地樹荄。乃至下方。衆荄甚多。不可稱數。爾時黑象。如前以鼻繞樹。無量諸龍。及諸夜叉。與黑象共戰。狂象蹴踏。是諸鬼神。悶絕躄地。於虛空中。有諸鬼神。其數衆多。手捉刀輪。佐助黑象。欲拔此樹。如是多時。樹一根動。此樹動時。行者自見。繩牀下地。自然震動。日日如是。滿九十日如是。應當乞好美食。及諸補藥。以補身體。安隱端坐。】

你稍停一下啊。修持到這裏，觀苦、觀無常，破除了這一切境界，可是本身，身心方面又有變化、進步。所以，自己看到這個餓鬼呀……上面有幾句重要話，修持當中，不管修佛法、各種瑜伽、密宗、道家，都是一樣，凡是此心心境……他這裏有幾句話，這一切境界、一切餓鬼，都是自心所生的——中間看到重點的話，把握住沒有？都知道了啊，都有的。

然後，就看到境界呈現，好像地下……我們這個座位，你隨便在哪裏打坐的座位，很多草根樹皮一樣糾結不清，爲什麼會有這個境界出來？就代表我們貪嗔癡慢，九十九結使，就是疙瘩，永遠沒有解脫的。

那麼，又看到黑象爬這個樹啊，這個時候，感覺到下面這些樹根一樣，抽掉了一個，我們自己身體都會震動起來，覺得大地都在震動；實際上沒有動，不過，你的境界會呈現。換句話，你解脫了一個結使，貪嗔癡慢解脫一個，自己本身身心都震動。

要這樣專修的人，要九十天修下來……可是啊，要喫得好，「乞好美食，及諸補藥，以補身體。」

所以，後來的道家，借用了這個話，就說：我們人的身體是假的，四大假和，不過呢，要愛惜身體，「借假修真」，這個觀念就是這種地方來的。這個借假修真，沒有成道以前，還靠這個肉體作工具，沒有錯。這個時候，佛再三提起，要注意營養，要喫得好。

那麼，叫我們從頭再來，再用功。

【復如前法。如前所見。從初境界。】

「從初境界」，注意啊！

【一一諦觀。往復反覆。經十六反。極令明淨。

既明淨已。復還繫念。觀身苦空。無常無我。悉亦皆空。作是思惟時。觀身不見身。觀我不見我。觀心不見心。爾時忽然見此大地。山河石壁。一切悉無。出定之時。如癡醉人應當至心。修懺悔法。禮拜塗地。放舍此觀。】

注意啊，這一段是用功最喫緊的。真正所謂修禪定，不管你走後世的禪宗、密宗、道家，都一樣，同一個路線。爲什麼佛在這裏再三吩咐，把身體維護好？有病的趕緊看病，不能夠說……。

我看到很多的修行人，住茅蓬幾十年，多的很啊，出家人……，現在還有在香港山上住幾十年茅棚的，不下山的，大陸和尚。所以，我十幾年前還有朋友特別接我到香港，爲他在一個小茅棚，裏頭很小，打一個七，（他）一身內外都是病。我說：你修個什麼道嘛！痛罵他一頓，罵了七天。現在還在山上住茅蓬，不過還是病，呵呵。後來，總算是我們那位朋友楊管北先生，沒有死以前，花了好幾萬港幣，把他拖下山來，醫院看病，病好了回去，再住茅棚，修行人！現在呢，還是一身病，修行還是在修行，照修不誤，也照病不誤，很多人啊……。看到都是修行人，打起坐來嘛，勾腰駝背，都變成人蝦子了，人像個蝦子，這個樣子，多得是了。

所以，佛告訴我們，身體先治好，治好了進入另一個境界，真到了這個境界，他說：你從白骨觀的第一個觀法起，不能馬虎，不要自作聰明，從頭「十六返」，一步一步試驗過來，要真修；尤其是理上有所悟的人、有所見的人，更要如此，一定要真修過來，「十六返」，「極令明淨」，每一步工夫要親證過來，這不是空談理論。

那麼，然後觀「空、無常、無我」。 修持到達這個境界，有幾句重要的話，「觀身不見身」，自己覺得身體都找不到了，開眼閉眼覺得沒有身體了；「觀我不見我」，自己覺得無我了；「觀心不見心」，會到這個境界，身、心、我皆空了——哎，你不要認爲這一下我總（算）證到空了！還不是哦，還不是哦！

用功到這裏，忽然眼睛睜開，看到大地山河、整個地球空了，徹底的空了！那真是你們看過的那個濟顛……《濟公傳》小說，「天也空，地也空，生生死死在夢中」，就是這個境界來了，「天也空，地也空，你也空，我也空，生生死死在夢中。」那個《濟公傳》小說上都有，完全怎麼唱的我記不得了，這還是童子功，小時候看小說念來的。他說，連這個地球都看……。

這個時候，你出定的時候，人就像傻瓜一個，如醉如癡。所以你看，佛多科學啊，用功到這個境界的前一段告訴你，先把身體補好，不然你這個時候真病倒。人就變成一個傻瓜一樣、白癡一樣。

那麼，到這裏這個階段，（是）用功的一個程序，必然經過的。所以佛吩咐我們，唯一的辦法，「應當至心修懺悔法」，拜佛，「禮拜塗地，放棄此觀」，這個空境界丟掉，不要住在這個境界中。

千萬注意這一段啊，所以，唯一的，要相信有他力，有諸佛菩薩成就的……，至心懺悔、頂禮，自他不二，自然會……。

你們聽了禪宗，尤其年輕的，莫名其妙，自他不二，好像他不在乎，我就是——你是啊？你是個罪業種子，呵，一點沒有錯。就是這樣。

【禮拜之時。未舉頭頃。自然得見如來真影。以手摩頭。贊言法子。善哉善哉。汝今善觀諸佛空法。以見佛影故。心大歡喜。還得醒悟。】

注意啊，到了超過這個階段，你至心頂禮，恭敬到極點，只有求他力的加被；當今世上，沒有「真身佛」，你也相信不過誰是真的證道的明師，所以，你只有求佛加被。這個時候，至誠一念拜下去……，前面不是看到，境界裏頭很多佛嗎，這個佛又呈現了，不同，「如來真影，以手摩頭」，你頭頂會發生清涼，舒服無比的感覺；也可以聽見聲音，「善哉善哉」，這是經文哦，翻成白話就是「好的好的」，你很好、很好，你現在已經見到一點空了，你也見到佛的化身的一點影子了。那麼，這個時候，腦子清醒過來，不會那麼傻裏呱唧了。

現身羅漢——看你修持的功德了，（若）誠心，會來給你說法。

佛的弟子有兩位，釋迦牟尼佛命令他們，不準肉身死的，一個是迦葉尊者，拿着佛的衣鉢，在雞足山入定，等……；還有一位賓頭盧尊者，十八羅漢之一，永遠在人世間轉來轉去，算不定他在這裏，你也不知道。

以前在大陸上，所謂廟子上做千僧齋，有些發心的居士一次供養一千個和尚喫一餐，還有襯錢，一個和尚一塊錢，當年的一塊錢使用價值很高哦。往往像普陀山這些大廟子打千僧齋，有時候湊不到一千個和尚，連雲水和尚、比丘尼都湊上，加上我們這些爛居士啊，那兩天爲了喫齋，爲了要錢嘛，把頭髮剃得光，借一件和尚衣服穿上，也混在裏頭，拿一塊錢……有一塊錢好拿、一條毛巾好拿，又喫一餐，然後合個掌，「南無南無……菠蘿菠蘿的……」沒有關係，這個錢蠻好賺的，這樣湊都湊不到一千個。

有時候，往往看到一個爛和尚，又生病、又（生）瘡，爛兮兮的，我們看到這些，特別注意，賓頭盧尊者要來的時候，他有時候就是這樣一個現身，使你誰都怕他，臭啊，一身髒，一個臭和尚，又髒又臭，褲襠都破的，衣服都……，是真的呀，你們真是沒有見過，我講的不是形容，我們看見多得很，穿的褲子東掉一塊、西掉一塊，縫補都懶得縫，有這樣的人。

我們那個時候啊，大名之下的和尚們不大理，看到這些，趕快跪下來拜。拜錯了也沒得關係，算不定他就是賓頭盧尊者，就拿這個做生意的心腸來拜的，磕個頭都有利益。年輕時候我們學佛是這樣學的，不像你們，這裏找南懷瑾，那裏找什麼法師，那個時候我們不是這個心情，專去找賓頭盧尊者，佛的親自弟子，佛命令他住世。

所以，《大藏經》裏也有修拜賓頭盧尊者的方法，真修到至誠，他硬現身給你說法。這裏也談到了啊，注意。好，你念下去。

【爾時。尊者摩訶賓頭盧。與五百阿羅漢。飛至其前。廣爲宣說。甚深空法。以見五百聲聞比丘故。心大歡喜。頭頂懺悔。復見尊者舍利弗。摩訶目揵羅夜那。及千二百五十聲聞影。

爾時。復見釋迦牟尼佛影。見釋迦牟尼佛影已。復得見過去六佛影。是時諸佛影。如頗梨鏡。明顯可觀。各伸右手。摩行者頂。諸佛如來。自說名字。第一佛言。我是毗婆屍。第二佛言。我是屍棄。第三佛言。我是毗舍。第四佛言。我是拘樓孫。第五佛言。我是迦那含牟尼。第六佛言。我是迦葉毗。第七佛言。我是釋迦牟尼佛。是汝和上。】

「和上」，古代翻譯就是這個「上」字，現代就是那個「尚」，一樣。

【汝觀空法。我來爲汝作證。六佛世尊。現前證知見。佛說是語時。見佛色身。了了分明。亦見六佛。了了分明。爾時七佛。各放眉間白毫大人相光。光明大盛。照娑婆世界及琉璃身。皆令明顯。爾時諸佛。現此相時。身諸毛孔放大光明。化佛無數。遍滿三千大千世界。地及虛空。純黃金色。是諸世尊。中有飛行者。中有作十八變者。中有經行者。中有入深禪定者。中有默然安住者。中有放大光明者。唯大和上釋迦牟尼佛。爲於行者。說四真諦。分別苦空。無常無我。諸法空義。過去六佛。亦復分別十二因緣。或復演說三十七道品。讚歎聖行。

爾時行者。見佛聞法。心生歡喜。應時自思惟。諸佛世尊。有二種身。今我所見。見佛色身。不見如來。解脫知見。五分法身。作是思惟時。復更懺悔。殷勤不懈。晝夜六時。恆修三昧。應作是念。此色身。如幻如夢。如焰如旋火輪。如乾闥婆城。如呼聲響。是故佛說。一切有爲法。如夢幻泡影。如露亦如電。如是諸法等。我今一一應當諦觀。極令了了。作是觀時。化佛不現。】

注意啊，修行到這裏，這個佛是真的化佛，化身佛來，只是恭敬、頂禮、懺悔。不過，他是他的佛，說法給你聽，修持成佛，還是要靠你自己。所以，還是隻有至心懺悔，心不隨境轉。佛親口給你說法。

【若有少在。復更觀空。以觀空故。化佛即滅。唯七佛在。爾時七佛。與諸聲聞。眷屬大衆。廣爲行者。說三十七助聖道法。聞此法已。身心歡喜。復更諦觀。苦空無常。無我等法。作是觀時。狂象大吼。挽樹令動。樹初動時。見一房地。六變震動。復有夜叉。刺黑象殺。衆多黑象。死臥在地。不久爛潰。白膿黑膿。青膿黃膿。綠膿紫膿。赤膿赤血。流污在地。復有蜣螂諸蟲。遊集其上。復有諸蟲。眼中出火。燒蜣螂殺。

爾時下方金剛地際。有五金剛輪。有五金剛人。在其輪間。右手執金剛劍。左手執金剛杵。以杵搗地。以劍斫樹。見此事時。大地漸動。見城內地。六種震動。見一城已。復見二城。漸漸廣大。見一逾闍那。見一逾闍那已。復更廣大。普見三千大千世界。一切地動。動時東踊西沒。西踊東沒。南踊北沒。北踊南沒。中踊邊沒。邊踊中沒。此地動時。】

這就叫做大地六種震動，這樣叫做六種震動。

【見大樹荄。乃至金剛際。時金剛人。以刀斫之。令樹荄絕。樹荄絕時。諸龍諸蛇。皆悉吐焰。尋樹而上。爾時復有衆多羅剎。積薪樹上。

時金剛人。以金剛杵。搗樹枝折。搗此樹時。一杵乃至八萬四千杵。樹枝方折。爾時杵端。自然出火。燒此樹盡。唯有樹心。如金剛錐。從三界頂。下至金剛際。不可傾動。是時行者。得此觀時。出定安樂。出定入定。心恆靜寂。無憂喜想。復勤精進。晝夜不息。以精進故。世尊釋迦牟尼。與過去六佛。當現其前。爲說甚深空三昧。無願三昧。無作三昧。聞已歡喜。隨順佛教。諦觀空法。如大水流。不久當得阿羅漢道。

佛告阿難。此不淨想觀。是大甘露。滅貪淫慾。能除衆生結使心病。汝好受持。慎勿忘失。若佛滅度後。比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。聞此甘露灌頂聖法。能攝諸根。】

「能攝諸根」是一個用功的方法啊，特別注意。

【至心繫念。諦觀身分。心不分散。斂心使住。經須臾間。此人命終。得生天上。若復有人。隨順佛教。繫念諦觀。一爪一指。令心安住。當知此人。終不墮落三惡道中。

若復有人。繫念諦觀。見舉身白骨。此人命終。生兜率陀天。值遇一生補處。菩薩號曰彌勒。見彼天已。隨從受樂。彌勒成佛。最初聞法。得阿羅漢果。三明六通。具八解脫。若復有人。觀此不淨。得具足者。於此身上。見佛真影。聞佛說法。得盡諸苦。】

先到這裏。最後這一段，大家都特別注意啊，看清楚了。

由白骨觀起，修到最後，唸佛法門爲止，是真唸佛。而且，這個唸佛，是念本師釋迦牟尼佛，但是包括阿彌陀佛，所謂最後十方三世諸佛現前，此所謂真唸佛法門。不是說別的唸佛法門是假的，不是這個意思，就是佛親自所教，最後，乃至唸佛成佛的真正法門。

如果，我們自己一般唸佛、求靜心、求禪悟，此身，這個身體在，此身不能了，終非究竟。而且，縱然這一生打坐坐得好，佛學道理講的好，平常修定有一點清淨的境界，談不到真正的定，到臨命終時，一點把握都沒有，我告訴你！同樣的昏沉，同樣的散亂……。

你現在覺得自己很有把握，到四大一分散的時候，氣息一斷的時候，一點把握都沒有！不管你任何一種修法，千萬注意喲！這個話不相信，你拿自己來試試看，怎麼試啊？你拿自己死了來試試看，呵，到那個時候，後悔都來不及，找我也來不及，沒有用。

所以，「修要真修，證要實證」，禪宗兩句話沒有錯，修持要真修，證要實證。白骨觀到最後見佛、證佛這個法門，都是真修實證。所以最後做「十六返」。

但是，到這裏他告訴我們，修到白骨觀、不淨觀的禪定法子，到了這一步，能夠見佛的「真影」，注意啊，就是佛的化身，也就是佛的色身。但是，你沒有成佛哦，要怎麼成佛呢？要見了自性法身才成佛、才成道。不然的話，修這個法門……他再三地吩咐，告訴阿難，白骨觀、不淨觀這個禪定，禪定就是正思維修法，「是大甘露」法，滅一切「貪淫慾，能除衆生結使心病。」

我們這個欲界裏頭，人的生命就是愛與欲，男女之間的愛慾。要想……了不了這個，只有走白骨觀、不淨觀這個法門，纔是真正徹底了。

不要（像）有些老年人說：「我早了了。」那不是你了了淫慾，你老了，快要完了，沒有那個本錢了——就是徹底講一句話。或者你身體不好：「我沒有淫慾念。」你那個身體根本就是，哎呀，老病之身，不堪負荷的。只要你身體一好，心力一強健，第一個跟着的就是慾念來了。所以佛說，要真修實證，要從這裏了（liǎo）。

所以，他吩咐阿難，好好受持此法，「慎勿忘失」。等到我走了以後，比丘、比丘尼，和尚、尼姑們，男人、女人，一般學佛的，聽到這個「甘露灌頂聖法」，叫他相信得過，「能攝諸根，至心繫念」，一心一意專修去。

「諦觀身分，心不分散」，依身上起修的，就是十念法的念身，「斂心使住」，只要這一念修下來……。

我們講了很久了，佛經十六個觀法，佛也再三說過要九十天、一百天……。有上根利器的，「斂心使住」，一念真到了那個境界的話，只要須臾一剎那之間，他說，這個人就是所謂「朝聞道夕死可矣」，工夫真做到這個程度，一剎那之間，你死掉的話，起碼是不墮落——昇天。如果這個中間加大乘之願，一願往生西方極樂世界就往生；你不加大乘……，……要定住哦。你說我觀得起來，你觀得起來有什麼用啊！？你東觀一下、西觀……「面上雙惡鳥」，滴溜溜的，眼睛就是轉，越聰明，兩個眼睛講話都在轉的，不然就在眨，腦子定不住---妄想。他說，你能夠定得住，「當知此人，終不墮落三惡道中」，命終絕不會墮落畜生、地獄、餓鬼。

假設有人「繫念諦觀」，能夠觀起來全身的白骨，肌肉的整個感受沒有了，定住。這個人命終，往生欲界中心兜率天，彌勒菩薩那個地方，會親自見到彌勒菩薩，跟着彌勒菩薩下生的時候成佛。那麼，在彌勒菩薩的前面「得阿羅漢果，三明六通」，八種解脫，自然具足，自然……。

你要曉得，我們很多的大師們發願，譬如現代的，講是近代、也可以講現代的，太虛法師（等）好幾位大法師，乃至西藏許多大喇嘛，發願不是往生西方極樂世界，都發願往生兜率天，依彌勒菩薩再來修過，爲什麼？他們爲什麼登記要登記到那裏呀？辦出境要證到兜率天呢？這個地方，生意利便，哈，有未來現身佛，彌勒菩薩在那裏等着，下一次就是他來當校長、成佛的。那麼，跟着他一路下來……這個時候跟着他，將來下來便當啊。西方極樂世界遙遠，飛機票貴一點，而且到那裏去，要修到第八不動地的時候，纔能夠回到這個世界來教化衆生。所以，有許多人，大祖師乃至包括現代很多的大師們，都是發願往生兜率天，彌勒菩薩（處）。

所以，這個地方也講現身成佛的……，往生兜率天，見彌勒菩薩。

他說，假設有人，修這個白骨觀、不淨觀法門，「得具足者」，這個話怎麼講？這十六步工夫都做給完成了，「於此身上，見佛真影」，可以見到佛的親自化身，「聞佛說法」，得證苦集滅道，小乘法都了了。

我問大家這裏有沒有問題啊？你們不問，我代表大家問，應該有問題。那麼，這個時候幾時開悟呢？這個同開悟還不相干，開悟是大乘法。但是，那麼，我修白骨觀、不淨觀能不能開悟？當然可以。而且，你真是修禪——後世所謂唐宋以後，一般大禪師的語錄記載，在理上固然悟了，有許多工夫沒有到，根本就沒有到！還是依然輪迴轉來，沒有錯，依然還轉來。

禪宗所謂講潙山禪師，三世爲國王，做了皇帝，幾乎喪失神通，原來基本的修持都幾乎丟掉了，被富貴纏繞、纏繞會掉了。所以，有許多理上悟了，好像平常打起坐來，也有點清淨境界，在這一點清淨、一念相似的空境界裏頭，好像自己道理都通了，以爲悟了---錯了！天台宗所以分成六佛，這叫做「理即佛」，你講的那個理都是佛的理，你本人可沒有到。

所以，真悟了理的時候，正好迴轉來，由白骨觀這個法子修上來，那就快了。換句話說，我們比方啊，你已經有當大學研究所權威教授的資格，你今天再回轉來，從小孩子讀幼稚園、讀小學那麼用心，再做學問上來，你說如何？這個結果是怎麼樣？那當然是好！那當然好！況且你還沒有到那個程度，不要狂妄，千萬注意。

所以，釋迦牟尼佛的教法，在這個《禪祕要法》裏，它真是顯密所有法門歸納起來。你看他，除了叫你禮拜佛，至心求懺悔以外，其它的宗教程序、宗教色彩、外衣都剝掉了，清清楚楚。所以，此法之妙，妙不可言，特別注意。下面還有一點，你念完。

【爾時阿難。即從坐起。整衣服。爲佛作禮。叉手長跪。白佛言。世尊。此法之要。云何受持。當何名此法。佛告阿難。此名觀身不淨雜穢想。亦名破我法觀無我空。汝好受持。爲未來世。濁苦衆生。貪淫多者。當廣分別。佛說是語時。釋梵護世。無數天子。持天曼陀羅華。摩訶曼陀羅華。曼殊沙華。摩訶曼殊沙華。而散佛上及諸大衆。頂禮佛足。讚歎佛言。如來出世。甚爲希有。乃能降伏驕慢邪見迦絺羅難陀。亦爲未來貪淫衆生。說甘露藥。增長天種。不斷三寶。善哉世尊。快說是法。龍神夜叉。乾闥婆等。亦同諸天。讚歎於佛。尊者阿難。迦絺羅難陀。及千比丘。無量諸天。八部之衆。聞佛所說。歡喜奉行。禮佛而退。得此觀者。名十色不淨。亦名分別諸蟲境界。是最初不淨門。有十八方便。諸境界性。不可具說。入三昧時。當自然得。此第十八一門觀竟。】

這個是總結，由上面來十七個觀法的總結。由白骨觀、不淨觀起，最後見佛。

那麼下面，另一卷，第三卷，也是白骨觀的修法，大同小異，但是又不同。

那麼，我們等到幾號？……通知幾號？不是大概，我們有通知嗎？發了沒有？諸位自己不要忘記了，通知都拿到了啊？……一月七號，星期三開始。請大家諸位都拿着那個通知，自己不要忘記了，我們沒有辦法再臨時通知啊。一月七號星期三晚上，再恢復繼續講這個第三卷。今天我們到這裏爲止，好嘛？不要起來、不要敬禮……好了，散會。

# 禪祕要法講座 17

---禪祕要法講座

今天，有位道友提出來，對於白骨觀，總是不容易觀得起來，反而覺得觀佛像容易。這個問題，我們今天的課程正好講到這裏，等一下可以做整個的結論。

今天要講的是《禪祕要法》第三卷，《禪祕要法》第三卷正好講到觀想佛，觀想佛的境界的禪定修法。那麼，也包括了禪定、淨土，包括了密宗，密宗的修淨土唸佛的方法，有一種是彌陀佛的修法，修觀想……這個彌陀佛修法裏面也分兩種：有東密的，就是流傳在日本高野山的，用我們中國過去的，保留在那裏的一種修法；一種是藏密，西藏密宗的修法。

西藏密宗的修法，大部分彌陀修法---唸佛，同長壽佛的修法要連起來。如果兩個不配合，光修彌陀佛的修法，這個人很容易修成功，就想離開這個世界，馬上就走了，因此，要把他拉回來，再加上一個長壽佛的修法，那麼，也可以隨時往生，也可以隨時留在這個世間。

實際上，這個修法的組織系統，就是釋迦牟尼佛親自所講的《禪祕要法》第三卷唸佛法門的這個系統，是一個東西。

不過，在我們開講這個方法之前，有一個問題要解決的，也就是我們方丈和尚前幾天提出來的，我們老和尚提出來：中國的禪宗趙州和尚說過一句話：「有人在我禪堂裏念一聲佛號，要罰他挑水洗三天的禪堂。」就是這一句話。趙州和尚是唐末、五代之間的人，禪宗的，所謂「趙州和尚八十尤行腳」，年紀到八十歲了，還到外面到處參學。人家問他：爲什麼你到八十歲……難道你悟的道不對？修的道不對？不是這個意思，他說：只爲因爲沒有打成一片，怎麼叫沒有打成一片？有些人的修行，可以成佛，沒有辦法成魔，這話怎麼講呢？可以出世，走清高的路線，沒有辦法入世；（是）聖人的境界，而入世行動上很平凡，自己沒有聖人的氣味，所以，一個代號就叫：可以入佛，也可以入魔。有些修行人可以在清淨的道場上、山林中修道，沒有辦法入世做人、做事，那麼，所謂叫做不能打成一片的道理。

趙州和尚八十尤行腳，只爲沒有打成一片，這是趙州和尚謙虛的話。我們看了古人的許多東西，有許多話不一定對，（有些）是狂妄的，講笑話的；有許多話是謙虛的。

那麼，因爲趙州和尚的名氣與他的影響之大，說了這麼一句話：有人在我禪堂裏念一聲佛號，要罰他挑水洗三天禪堂，因此啊，後世禪宗跟淨土，變成幾乎水火兩派，所以學禪的人絕對不能唸佛的，唸佛的人、修淨土的人聽到禪宗是這個樣子（講），覺得簡直是太可怕了、太狂妄了。

事實上，趙州和尚這一句話有個絕大的祕密，（到）現在，從來也沒有人提出來過——提這個問題的人很多，答案很少。現在，我們要把這個祕密要解開了，這個祕密是什麼祕密呢：趙州和尚是絕對贊成唸佛的。怎麼說呢？因爲大家不懂趙州和尚這個話。所謂禪宗的禪堂，過去從唐代百丈禪師以後，禪堂裏頭沒有供佛像，不準供佛像，因爲佛法僧三寶……當時的、當代的大和尚方丈就是禪堂堂主，就是代表現在的佛，三寶合一的。必須要證悟到的人來主持這個禪堂，（做）堂主，也必須是這個廟上的大方丈。他本身，隨時到了證悟到了、成就的人，念念在淨土中，本身就是佛、唯心淨土、念念在佛中，如果已經悟了道念念在佛，不是念念不在佛，再加念一聲佛號不是多餘了嘛！頭上安頭啊！可見這個人所悟的道、所證的道沒有徹底。所以說，在禪堂本身就是淨土，在禪堂裏的修行衆他本身已經達到心念清淨的淨土境界，本身已經淨土境界，淨的上面加一點灰塵固然髒了，加一點黃金也髒了，不能加一點東西！所以說在禪堂本身就是淨土，就與西方極樂淨土念念相應的。那麼，還在那裏自己信心不夠，加一句佛號，所以他說該罰。是這個道理。

那麼，再進一步的道理呢？所謂真的到了禪堂境界了，念念在唯心淨土中啊，如果還有起心動念、散亂處，那當然，那豈止罰，要趕出禪堂。所以，趙州和尚的道理……禪宗人講話，往往歇後語很多，歇後語講一半，你自己有智慧去了解。因此說，趙州和尚是贊成唸佛，這纔是真正淨土的境界。

距離趙州不到一百年之間，禪宗另外一個大師，宋代的永明壽禪師，他是專門以禪爲主，但是提倡唸佛的。所以，他就做了四個偈子，這是有名的永明壽禪師的四個偈子，就是連帶趙州的觀念一起來的。

因爲唐代以來，走禪宗的路線很多，但每每發現一個什麼呢？不穩當，有一點道理，自己（就）認爲成佛了，那麼往往變成狂禪了。所以，到了永明壽禪師手裏，他除了禪以外，專門提倡禪淨雙修的。所以，他的四個偈子，「有禪無淨土，十人九錯路」，十個人，九個人走錯了路。「陰境若現前，瞥爾隨他去」，平常覺得念頭很清淨，五陰境界現前的時候，就是快要四大分散，要死的時候，平常清淨的境界完全沒有了，這個時候，莫名其妙就隨業力牽走了，這個禪是不到家的禪，就是禪定修不到家的，沒有用的。說「無禪有淨土」，如此，乾脆還是專修淨土唸佛，沒有禪有淨土，「萬修萬人去。但得見彌陀，何愁不開悟。」「有禪有淨土，猶如帶角虎。現世爲人師，來生做佛祖。無禪無淨土，鐵牀並銅柱。萬劫與千生，沒個人依怙。」這個就是有名的永明壽禪師提倡的禪淨雙修的偈子。

那麼，這裏所講的禪呢，不足以代表真正的全體禪宗，而（是）講禪定——禪定跟禪宗有分別哦，譬如現在講的《禪祕要法》是屬於禪定。禪定所得的，或者參禪宗的人，偶然得到一點清淨境，偶然得到妄想斷了，「見山不是山，見水不是水」，什麼都不是，那是你健康的時候哦。那麼，如果發燒的時候，燒還是燒，痛還是痛哦，你也是「見痛不是痛，發燒不是燒」，那差不多了；如果發燒還是燒，「哎喲」還是痛，那靠不住。

所以，還是把握有念去修。所以，趙州和尚那一句話，是真正講的修淨土，並不是反對唸佛。這個奧祕的地方，我們需要了解。

所以，宋代的一位居士，李文和（？）居士，是宋朝一個駙馬，所謂駙馬者，上公主——歷史上，上公主就是皇帝的小姐嫁給他。駙馬就是千古以來很難做的，做皇帝女婿也很不好辦，因此他是學佛，學禪宗開悟了。他有幾句話很重要，「修道須是鐵漢」，一個修道的人必須要……「修道須是鐵漢」。「着手心頭便判」，這個是非一到手……「直趨無上菩提，一切是非莫管。」這是說，我們對於這些知見，一到手裏，馬上要分別得清楚。

這裏正好（講到）唸佛，這是佛親口說的，非常重要。但是，我們要（把）前面十八層次序的白骨觀都修好，到現在第十九個法門，（是）真正修到走上唸佛的觀想法，那是萬修萬到，非常穩當。

唸佛的觀法，怎麼觀法？我們先看原文。你念吧。

【如是我聞。一時佛住舍衛國。祇樹給孤獨園。爾時世尊。與千二百五十比丘俱。是時會中。有一比丘。名禪難提。於深禪定。久已通達。成阿羅漢。】

我們注意啊，這一位弟子，當時向佛提出問題的這位弟子，他本身禪定已經很高深了，已經得成阿羅漢果了。

【三明六通。具八解脫。即從坐起。正衣服叉手長跪。而白佛言。如來今者。現在世間。利安一切。佛滅度後。佛不現在。諸四部衆。有業障者。若繫念時。境界不現在前。如是煩惱。及一切罪犯突吉羅。乃至重罪。欲懺悔者。當云何滅是諸罪相。若復有人。殺生邪見。欲修正念。當云何滅邪見殺生惡煩惱障。】

好，慢一點，請你等一下啊。現在有個問題，第十九個修唸佛觀法門的修法，是這位「禪難提」尊者，是佛的弟子，而且當時，他本身已經證得阿羅漢果，神通具足，一切都解脫了，他不爲自己，爲後世人着想，他向釋迦牟尼佛問一個問題。他說：現在，你還在世間，肉體還在世間，能夠說法，那麼，大家跟着你學，能得到利益；假設你過世了以後，將來有些人，你注意一個重點，「有業障者」，業力的障礙，修持業力障礙非常深，「繫念」，要想修禪定的時候，妄念斷不了，思想妄念斷不了，「境界不現」，所以觀白骨也觀不起來，這個大家都有經驗啊，很多（人）怎麼觀也觀不起來，就是說，業障深重，境界不現前。「如是」，這個樣子，「煩惱」，這些思想煩惱太多的人，乃至罪業很重——業障不一定是罪業，這個人福報很大，事情很多、很煩，管的事情很多，就是善的業障；壞的一方面呢，過去犯罪，錯誤的、惡的業障太多了，「犯突吉羅」戒律，這種戒律等於犯了根本大戒，在佛的修持人的集團裏，要趕出去的。

他說，犯根本大戒，乃至有更重罪業的人，想求懺悔的人，懺悔罪業，應該怎麼滅除這個罪業？怎麼樣能夠懺悔？還有人，犯了「殺生」的罪、「邪見」的罪，殺生、邪見多了，正念提不起來——邪見就是觀念思想問題，走錯了路，那麼，正念提不起來。如何去掉這些罪障，而能夠修持觀想，「正念」可以現前？就是我們現在碰上的，很多人做觀想觀不起來，什麼原因呢？煩惱的障礙重。順便提出來重複一下，使大家注意。

【作是語已。如大山崩。五體投地。頂禮佛足。復白佛言。唯願世尊。爲我解說。令未來世一切衆生。恆得正念。不離賢聖。爾時世尊。猶如慈父。安慰其子。告言善哉善哉。善男子。汝行慈心。與慈俱生。今具大悲。無漏根力。覺道成就。汝於今日。爲未來世一切衆生。問除罪法。諦聽諦聽。善思念之。爾時世尊。即放頂光。此光金色。有五百化佛。繞佛七匝。照祇陀林。亦作金色。現此相已。還從佛枕骨入。】

好，先停一下啊。現在，我們第一個要注意的問題，這同修法有關係的。我經常問許多同學們一個問題：《楞嚴經》上佛有三次放光，三次不同的部位（時間），一次是頂上放光、一次是眉間放光、一次是胸口放光，這代表了什麼？大家要特別注意。那麼，大家要研究《楞嚴經》，你看佛說法，說哪一種問題的時候，才放這種光明；而哪一個問題放的部位爲什麼不同？這個是修行事相上值得注意的。

現在佛又說，觀想念佛法門，是從頭頂上放光。你注意啊，這個不是普通講空了，這是每個地方都講到事上。由頭頂上放光以後，照遍了五百位化佛，境界擴展得很大。最後，統統的光，從後面的骨頭，枕骨，後腦的枕骨再收回來，千萬注意這個問題啊。這是修唸佛法門。

我們都曉得，修唸佛法門，一個人最後要死的時候，臨命終時要走，從頭頂走（是）最好往生的路。這個頭頂以自己的頭髮爲標準，每個人頭髮不同，（以）自己前額的頭髮爲標準四個指頭，四個指頭平放下去，這裏是自己的頂，每個人不同，有人額頭長的頭髮（從）這裏開始，那這個頂就到達了這裏。那麼，這個是頂，普通我們鍼灸時候，中國人鍼灸叫百會穴，這裏可以鍼灸。這是修往生法，真正有修持到達了這個地方，頂是開的，開開，那麼這個頂骨這裏有七個小孔，所以平常扎針也可以扎，修持到了這個時候，頂骨是開的，幾乎有一點像嬰兒那樣，生下來有跳動的。所以，往生的時候，多半都向頭頂這一類走，但是，這是要有相當修持的人，功力深一點的可以。普通還有一個往生捷路呢，就是靠後面一點，還有個穴道，就是我們摸自己的頭骨，有些人很明顯的，這兩個骨頭中間有一條槽一樣，一個坑陷下去，頂骨這個地方可以走。所以，這個頂骨同修持的關係非常大。

佛在經典上已經把生理上的祕密，給我們透漏出來，（但）沒有明顯地告訴我們，但是要注意這一段。所以，這個光是從頂上出去，出去以後，兩個路線回來，從後枕骨這裏再進入自己的身體，這個要注意的。好，現在你繼續念。

【爾時世尊。告禪難提及敕阿難。汝等當教未來衆生。罪業多者。爲除罪故。教使唸佛。以唸佛故。除諸業障。報障。煩惱障。

唸佛者。當先端坐。叉手閉眼。舉舌向齶。一心繫念。心心相注。使不分散。心既定已。先當觀像。觀像者。當起想念。觀於前地。極使白淨。取相長短。壁方二丈。益使明淨。猶如明鏡。見前地已。見左邊地。亦使明淨。見右邊地。亦使明淨。及見後地。亦使明淨。使四方地。悉平如掌。其一一方。各作二丈地想。極使明淨。】

好，先停一下啊。這是一個密法的觀法，佛告訴我們，先端坐，端容正坐，能盤腿打坐最好，「叉手閉眼」，所謂叉手就是合掌，佛經上經常講的叉手，並不是這樣啊（師示），因爲我們講叉手……也不是這樣（師示），那是打架的叉手。這個叉手是合掌，所謂叉手而跪，是合掌。閉着眼睛。注意這個舌頭，向上齶，上面口腔，這個口腔上面兩個門牙的後面，這個地方有個穴道，通這個腦下垂體的，這個穴道有時候鍼灸還可以在這裏打針呢，這個地方是上齶，很重要。

那麼，這個姿勢坐好了，「繫念」，「一心繫念，心心相注」，然後唸佛。唸佛並不是沒有散亂心，有散亂，不過，一個念頭、一個念頭，所謂「心心相注」，就是一念一念像流水一樣，一個波浪，一個波浪，接一個波浪，一句一句接一句。「心心相注」，慢慢練習到不分散，唸佛第一步先要做到這樣。他並沒有叫你念阿彌陀佛還是哪個佛，都不管，你喜歡走阿彌陀佛的門路也可以，喜歡走釋迦牟尼佛的門路也可以，東南西北十方都有佛，你念彌勒菩薩也可以，這個他沒有給你規定，只叫你念佛這一聲。念，不是嘴裏念，思念這個念。

先把心念定了以後，起觀。先當「觀像」，你把佛的影像，畫像也好、塑像……

在密宗的修法呢，我告訴過大家的，假定你自己（有）一個專修的地方，自己打坐的位置在這裏，你要擺一個你認爲最好的佛像，一切都合於規矩的，擺在剛剛使你的眼睛看到的平座，相對而坐。那麼，你觀這個佛像，已經在眼睛普通意識上，這個影像很深了，所以，你開眼閉眼，這個影像始終存在，這叫做先由有分別影像觀起。那麼，這個唸佛的法門，觀想的時候，你要去思想，念這個佛像。這是一個。

下面爲什麼說……我們坐在那裏——再講一遍（姿勢），坐好了，外形的姿勢坐好了，這樣合掌也可以，結定印也可以，唸佛的定印是右手在下，左手在上，同我們平常的三昧印相反。三昧印是左手在下，右手在上——我跟諸位方向相反哦，要注意。這個唸佛的手印（是）右手在下，左手在上，這樣也可以（師示）。

然後心念，心念也叫瑜伽念、瑜伽唸誦。這個都做好了以後，要起觀的作用，在密宗起觀呢，專門要一個壇場、修的環境，最好的環境啊修這個像，觀法很嚴重……這個場地，要固定的，這裏前面是兩丈遠，四面都兩丈，乃至一切都是乾淨的，不能夠有一點雜色，最好是什麼？玻璃、四面玻璃，但是，假使四面是玻璃，上面也是玻璃，下面也是玻璃，這麼蓋一個房子，你這裏有個打坐的位置坐在這裏，前面有佛像，這樣一念佛，有個很嚴重的問題，也許不到七天你就死掉了，這個肉體不要了，你人就分開走了，很清楚地走了。

所以平常啊，密法裏不教你這個方法，因爲一般沒有這個定力。你不相信，可以自己做一個實驗，你擺着一個大的穿衣鏡，你站在那裏看自己看上一個鐘頭，就會看見自己好像精神同身體分裂開了一樣——分離，不是分裂。

所以，有很快捷的唸佛往生的法門啊----自己不想多留，等於，我叫它是最高明的自殺方法，哈哈，坐在那個裏頭一念佛啊，馬上自己跑掉了，可以離開。可是，你平常沒有修持、沒有定力呀，非常危險！我先把好的、壞的都告訴大家，這些都……，……打坐在這裏，這兩個眼睛不是平視啊，兩個眼睛半開半閉，看到前面這個地是乾淨的，是淨地，有兩丈見方。那麼，慢慢的用意念觀想前面的地完全變成淨土，淨土境界玻璃爲地——所謂玻璃爲地，我們看《阿彌陀經》上也講，西方極樂世界以玻璃爲地——我們大家有一個觀念，一想到玻璃爲地呀，大概（是）我們新竹玻璃工廠出來的玻璃，或者是外國來的、意大利來的水晶玻璃，這個觀念已經錯了。

所謂玻璃爲地，（是）拿世間的玻璃做比方，就是那麼明淨、透明，如果我們心念裏頭還有世間玻璃的觀念，這個已經不淨了，不是淨土了。特別要注意，這是個比喻。

所以，要念到觀前面的地空靈，非常「明淨」，「猶如明鏡」可以照見自己，那麼，一念觀清楚了，這個境界現前了，心境非常清明，這四方面都有了，是這個道理。你再念下去。

【地既明已。還當攝心觀於前地。作蓮華想。其華千葉。七寶莊嚴。復當作一丈六金像想。令此金像。結加趺坐。坐蓮華上。見此像已。應當諦觀頂上肉髻。見頂上肉髻。發紺青色。一一發舒長丈三。】

這都是觀佛像了，完全照三十二相、八十種好觀來，我想，這個我想不要補充了，看原文。

【還放之時。右旋宛轉。有琉璃光。住佛頂上。如是一一孔。一毛旋生。觀八萬四千毛。皆使了了。見此事已。次觀像面。像面圓滿。如十五日月。威光益顯。分齊分明。復觀額廣平正。眉間毫相。白如珂雪。如頗梨珠。右旋宛轉。復觀像鼻。如鑄金。鋌似鷹王喙。當於面門。復觀像口。脣色赤好。如頻婆羅果。次觀像齒。口四十齒。方白齊平。齒上有印。印中出光。如白真珠。齒間紅色。流出紅光。次觀像頸。如琉璃筒。顯發金顏。

次觀像胸。德字卍字。衆相印中。極令分明。印印出光。五色具足。次觀佛像臂。如象王鼻。柔軟可愛。次觀像手。十指參差。不失其所。手內外握。手上生毛。如琉璃光。毛悉上靡。如赤銅爪。爪上金色。爪內紅色。如赤銅山與紫金合。次觀合曼掌。猶如鵝王。舒時則現。似真珠網。攝手不見。觀像手已。

次觀像身。方坐安隱。如真金山。不前不卻。中坐得所。復觀像脛。如鹿王腨。直圓滿。次觀足趺。平滿安庠。足下蓮華。千輻具足。足上生毛。如紺琉璃。毛皆上靡。腳指齊整。參差得中。爪色赤銅。於腳指端。亦有千輻相輪。腳指網間。猶如羅文。似雁王腳。如是諸事。及與身光圓光項光。光有化佛。諸大比丘衆化菩薩。如是化人。如旋火輪。旋逐光走。

如是逆觀者。從足逆觀。乃至頂髻。】

好，這裏要停一下啊。剛纔上面講的一路觀佛像，觀下來，這個大家都很熟悉，所以我不補充了，就是有佛的三十二相、八十種好。在普通呢，在西藏一般學密的出家人，差不多七八歲起，第一個學習的，就是畫佛像，或者塑佛像，所以佛的三十二相、八十種好，已經很熟了，所以做觀想的時候，一觀就觀起來。所以觀眉間，就是這裏（師示），白毫光，一條白毛轉攏來，稠結攏來，就是我們看塑的佛像，這裏有一顆珠子，像印度人的那個裝飾品的道理是一樣的。

這個眉間白毫光也代表一個修持人有成就，他眉間這裏自然放光，自然有亮光出來，是個圓光。那麼，有些真正的眼通，所謂普通現在講的第三隻眼——管他第三隻啊、第四隻啊，你不要管了。所謂天眼通，這個地方的氣脈一定打開了，一定打開了的時候，一定是有光的，這個眉間白毫光。

那麼，普通教我們觀法，從上面，從佛的頭上觀下來。但是，這裏有個重要的話：不一定，他說，「如是逆觀」，也可以同白骨觀一樣，先由佛的腳趾頭觀起——剛纔來的次序是從頂這裏觀起，頂修好了的人、佛，這裏有個肉託，就是拱出來的，一路觀下來。也可以同白骨觀一樣，從腳趾頭觀上來。注意，這不一定，就看你自己觀法……。

那麼，爲什麼佛不告訴你？有一個道理的，所謂修持，「知時知量」四個字最重要，看自己的應用，知時知量。譬如，一個人年紀大了，現在開始學佛，或者自己血壓很高，做這個觀想很嚴重了，那要怎麼觀起呢？可以先觀腳趾頭開始，逆轉的，沒有問題。那麼，譬如有些人血壓特別低，那可以從頂上肉髻觀下來。那麼，這個也不呆定的，我這麼告訴大家的也不是呆的。

第一，大家自己修行要知時知量，你曉得，測驗下來，覺得這樣修持對我很熟練，一條路線……你照那個路線走。總而言之，任何的修法，對了的時候，對身心都有特別舒適的感受；不對的，等於喫藥一樣，喫不對了以後更難過，你趕快要調方法，要注意這一點啊。

這一點啊，道家的比方很對，這就叫做「火候」，這個跟煮菜、煮飯一樣，告訴你飯是怎麼做的，這個飯怎麼做剛好？或者你要硬一點、我要軟一點，這個火候到什麼程度爲止，靠你自己的經驗。

我補充的就是這個道理，現在講逆觀，倒轉來觀，「逆觀乃至頂髻」，由腳起觀到頭頂。

【順觀者。從頂至足。如是觀像。使心分明。專見一佛像。見一像已。復當更觀。得見二像。見二佛像時。使佛像身成琉璃。出衆色光。焰焰相次。如燒金山。化像無數。見二像已。復見三像。見三像已。復見四像。見四像已。復見五像。見五像已。乃至見十像。見十像已。心轉明利。見閻浮提。齊四海內。凡夫心狹。不得令廣。若廣大者。攝心令還。齊四海內。以鐵圍山爲界。見此海內。滿中佛像。三十二相。八十隨形好。皆使分明。一一相好。有無數光。若於衆光。見一一境界。雜穢不淨。從罪報得。復應更起。掃兜婆塗地。造作淨籌。謙卑下下。修諸懺悔。】

這一段補充一下。等到你佛像觀起來，自己開眼閉眼，看到都是光了、都是光明，佛像也很清楚。但是，這個光明裏頭有不乾淨的。譬如一個修持禪定的人，假設突然在境界裏頭看到黑光，那當然是有災難的事，很不好。等於我們拼命揉眼睛，揉了以後，眼睛前面也看到很多光，故意刺激它發光，這個裏頭有黑點，或者黑色的，很不好，就是有災難；假設有很紅的，非常紅的，這個光也不好，太紅的光有魔障。乃至於配合黑光，也可以說，在身體上講，下部的毛病，身體內在以下有毛病；紅色的呢，血壓又高，對外面的事情講（是）有魔障；綠色的很嚴重，魔障很嚴重。當然，最好是金光、白光，這個裏頭有雜物的光，就是表示有毛病。有時候有灰色的光……。

自己每一天，測驗自己一看，很清楚的，尤其有修持的人。你譬如說，不管你怎麼修持，修持越好的人，他的感應越靈敏，忽然眼睛一個蒼蠅一樣飛一飛，好，你曉得有小災難找你麻煩了，你看要不要受，要接受嘛，沒有關係；不接受，你就要想辦法了。

在這裏稍微告訴我們，觀佛光觀出來的，這個境界裏頭有雜物不淨的，這就是業報要來現前，所謂「縱使經百劫，所作業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」這個地方趕緊要起來，「掃兜婆塗地」，地上打掃乾淨，檀香塗抹，趕緊——所謂「淨籌」，「籌」現在人不用，用唸佛珠，就是一顆一顆計數的，趕緊禮佛求懺悔，拜佛求懺悔。曉得這個現象，就是說，重整這個道場的環境，趕緊拿着數珠計數，禮佛拜佛，祈求「懺悔」。

【復當安心正念一處。如前觀像。不緣餘事。諦觀像眉間。觀像眉間已。次第觀其餘諸相。一一相好。皆使分明。若不分明。更復懺悔。作諸苦役。】

觀不清楚的人，自己更要「懺悔」，爲什麼觀不清楚啊？你心境的烏雲障礙太大、業障太大，觀不起來。

還有一句話，除了「懺悔」以外，最好自己多做「苦役」，做勞動。你說，那我多拜幾次佛，那還不算勞動啊？多做一點爲大家、爲別人應該做一點勞苦的事，勞其筋骨的事情。這個道理，所謂有一句話，「勞者善心生」，一個人適當地勞役，慢慢就引起善心。

所以孔子也說過，「小人閒居爲不善」，自己四體不勤、五穀不分，悠閒到極點，一天坐在那裏叫做修行，實際上變成了……不好呢，就是「小人閒居爲不善」，反是糟了。

所以，這個時候，重點就是告訴你，要做很深的「懺悔」，同時要做一切的「苦役」，自己拿苦頭給自己喫。

休息了。

# 禪祕要法講座 18

---禪祕要法講座

【見諸佛像。身色端嚴。三十二相。皆悉具足。滿四海內。皆坐華上。見坐像已。復更作念。世尊在世。執鉢持錫。入裏乞食。處處遊化。以福度衆生。我於今日。但見坐像。不見行像。宿有何罪。作是念已。復更懺悔。既懺悔已。如前攝心。繫念觀像。觀像時。見諸坐像。一切皆起。巨身丈六。方正不傾。身相光明。皆悉具足。見像立已。復見像行。執鉢持錫。威儀庠序。諸天人衆。皆亦圍繞。復有衆像。飛騰虛空。放金色光。滿虛空中。猶如金雲。復似金山。相好無比。復見衆像。於虛空中。作十八變。】

這都是你意境上觀想起來的，要你意境上做如此觀想。

【身上出水。身下出火。或現大身。滿虛空中。大復現小。如芥子許。履地如水。履水如地。於虛空中。東踊西沒。西踊東沒。南踊北沒。北踊南沒。中踊邊沒。邊踊中沒。上踊下沒。下踊上沒。行住坐臥。隨意自在。

見此事已。復當作念。世尊在世。教諸比丘。右脅而臥。我今亦當觀諸像臥。】

這一段還要觀臥佛，睡相，不但是坐相、立相。睡相，靠右邊是睡，手放臉頰這裏，左手放置大腿邊上，屁股這裏，右面的腳（在）下面是彎的，左面的腳是伸直的，下面是這樣彎的，勾着的（師示），這樣睡着，臥相。

【尋見諸像。牒僧伽梨。】

「僧伽梨」就是袈裟，就是看到一切佛像把袈裟疊攏來做枕頭。

【枕右肘右脅而臥。脅下自然生金色牀。金光栴檀。種種雜色。衆妙蓮華。以爲敷具。上有寶帳。垂諸瓔珞。佛放大光。滿寶帳內。猶如金華。復似星月。無量寶光。猶如團雲。處空明顯。中有化佛。彌滿虛空。

見臥像已。復當作念。過去有佛。名釋迦牟尼。唯獨一身。教化衆生。住在此世。四十九年。入大涅槃。而般涅槃。猶如薪盡火滅。永滅無餘。我今心想。以想心故。見是多像。此多像者。來無所從。去無所至。從我心想。妄見此耳。】

請注意，剛纔我們提到，上面所修的都是觀想法，密宗修的路子都是如此。我們把佛像都看清楚了，根據經典，每一個成佛的人（有）三十二種相不同，同我們普通人不同，跟着這三十二種相的不同，有八十種隨行好，這相完全不同。那麼，平常（對）畫像、塑像熟了，看熟了，所以在這個念頭裏頭，在禪定觀想的境界裏，自己把一個一個影像（觀）出來，唯心所造的。

如果你在觀想中，想想……真看到一個佛來跟你講話，你不要管啊，你正在……誒，好，我正在觀想……有個真佛來，他跟你講話，你也聽他的，那你就着魔了，佛就立刻變成魔。

拿現在的話，現在的觀想就是我們訓練我們自己的意識思想，非常嚴重地訓練自己的意識思想，構成佛的一個畫面。等於一個藝術家畫一個畫，或者一個藝術家譜一個音樂，或者一個雕塑家構想一個雕塑，我們人沒有看見過的，他自己自我可以做主的，（用）意識把它構想出來，那是對的。

如果你正在修持的時候觀想境界，結果啊，你自己都沒有想出來，你沒有想的時候，下意識有一個佛像出來，甚至於（是）活的，還跟你講話……，很多人因此以爲是走入神通境界，實際上（是）到神通的弟弟那裏去了，到神經那裏去了，慢慢地就到了神通的最小弟那裏，精神就分裂了，就完了。

現在要我們特別注意，所謂觀想，（是用）我們自己的意識思想，硬把它構成一個這樣的心理境界。在密宗，這樣的修法叫做生起次第，本來本空，沒有的嘛，是我有意把它生出來，叫生起次第，是我有意把它觀想成功的，觀想觀出來的。假設你做不了主，看到佛像、聽到什麼聲音，有人給你講什麼，那就不對了，千萬注意這個啊！

好了，密宗修法的這個生起次第以後，要轉入圓滿次第。所以，每個修法有兩個次第，特別注意啊。生起次第，本來沒有這個東西，我把它構成功，然後，念頭可以專一了，我要觀想哪樣，觀想就呈現，立刻要進入圓滿次第，就是《禪祕要法》所講的易觀，要換一個方法。圓滿次第是萬緣放下，一念皆空，佛像什麼都沒有。這個時候，就是趙州和尚講的，在禪堂裏，你還念一聲佛，罰你挑水洗三天禪堂，因爲這個時候走入法身清淨佛，沒有佛的形象了。

所以這裏注意，修到這裏，你就要觀念清楚了，「我今心想」，這一切境界都是我觀想起來的，「以想心故，見是多像」，所以，看見了那麼多的佛像。「此多像者」，這樣多的佛像，「來無所從，去無所至」，都是空的，把這些觀想念頭到此，一概放下，完全一念清淨，真正法身淨土現前，這個要特別注意。

【作是念時。漸漸消滅。衆像皆盡。唯見一像。獨坐華臺。結加趺坐。諦觀此像。三十二相。八十種好。皆使明瞭。見此像已。名觀像法。

佛告禪難提。及敕阿難。佛滅度後。若比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。欲懺悔者。欲滅罪者。佛雖不在。繫念諦觀形像者。諸惡罪業。速得清淨。

觀此像已。復當更觀。從像臍中。便放一光。】

這裏要注意，佛在這裏告一個段落。真正要修行、懺悔罪業，唯有唸佛法門，這是觀佛的真正念佛法門，這都是佛當時親口所教的啊。到這裏又轉了一個，他說，把這個前面的境界，你修持觀想成功了，要另外換一個方法觀想，從肚臍裏頭放光了，注意，剛纔開始是頂上，現在要從肚臍放光。

【其光金色。分爲五支。一光照左。一光照右。一光照前。一光照後。一光照上。如是五光。光光之上。皆有化佛。佛相次第。滿虛空中。見此相時。極使明瞭。】

你稍停一下。這裏要注意，爲什麼由肚臍上觀起化光，分五種光？因爲我們人的身體內部，所謂氣的行路，有五行氣，上行氣、下行氣，也就是下走的，所以我們人到死亡的時候，這個上行氣跟下行氣就脫開了，就死亡了。所以，人要到死的時候，常常覺得這裏虛了，那麼，快要斷氣的時候，上面「呃呃呃……」沒有了，下面肛門張開了，大小便流出來，氣就放掉了，上下中間脫開了，中行氣脫開了。所以有上行氣、下行氣……。

譬如有許多人生病，下部的病，或者是下行氣虛了，可是他精神很好，身體也很好，（那是）上行氣還充足。

上行氣、下行氣、左行氣、右行氣，那麼，中間的一個連鎖，一個球一樣的就是中行氣。如果修持瑜伽、修持yoga，乃至學過密宗的氣功、修過道家的這些氣功，這個五行氣要搞得很清楚。

佛說不說呢？說了，他不偏重於這一面，但是他更近一層，這個五行氣，氣可以化光，這是所謂《禪祕要法》，許多祕法他沒有給你講（明），要你自己參通，要各方面（都）學了，你就融會貫通了。

那麼現在呢，他更近一層，不用氣，用光。因爲肚臍是化輪，化輪六十四根氣脈一發動了以後，把五行氣化光了，所以，可以治好各種病，要特別注意啊。

【復見化佛。上至梵世。彌滿三千大千世界。於三千大千世界中。見金色光。如紫金山。內外無妨。見此事時。心意快然。見前坐像。如佛真影。見佛影已。復當作念。此是影耳。世尊威力智慧自在。現作此事。我今應當諦觀真佛。爾時尋見佛身。微妙如淨琉璃。內有金剛。於金剛內。有紫金光。共相映發。成衆相好。三十二相。八十種好。猶如印文。炳然明顯。微妙清淨。不可具說。】

注意啊，這個時候是觀佛給你灌頂，也就是密宗後來修的長壽法。觀佛在上面（用）淨瓶給你灌頂，從頭頂上下來。上面的白骨觀，到第十六觀、十七觀也有。大家年紀大，或者身體不健康，多修這個灌頂法下來，身體一定健康的。

【手執澡瓶。住立空中。瓶內盛水。狀如甘露。其水五色。五光清淨。如琉璃珠。柔軟細滑。灌行者頂。滿於身中。自見身內。水所觸處。八十戶蟲。漸漸萎落。蟲既萎已。身體柔軟。心意悅樂。當自念言。如來慈父。以此法水。上味甘露。而灌我頂。此灌頂法。必定不虛。爾時復當更起想念。唯願世尊。爲我說法。】

這裏停一下。就是說，叫我們做觀想啊，灌頂，就是佛像在頂上灌頂，光灌到自己身體內，可以祛病、可以延年，密宗長壽佛的修法就是這個，由這個變出來的。

那麼他說，佛的灌頂下來，我們身體裏頭的蟲，道家叫做三尸蟲，佛法叫做「八十戶蟲」，我們身上怎麼那麼多蟲啊？現在，正有一位同學，特別從高雄……這位醫生，我們那一位醫生知道的，洪文亮醫師，他因爲不能親自來聽，他就把這裏的錄音帶寄回去聽，他發現一個問題，糾正我的說法，他打長途電話來說：補充老師的說法——客氣話，糾正我的說法——纔是對的。

上次我講到佛說身體內部，生藏是消化系統，熟藏是排泄系統，不對，他的對。他聽了我們講的這個經，回去仔細研究，他高興得不得了，他說：想不到兩三千年前的佛啊，對於生理學透徹到這個程度，想不到！那麼，他跟我通了長途電話，我說：不行，你要把資料立刻給我寄過來，哈，他寄過來了，剛剛寄到。

他說，這些蟲是什麼啊？細胞，細胞的活動……，我們的細胞隨時在身體內部新陳代謝，所以，上面的白骨觀講，我們身體裏頭有很多蟲，一個一個蟲上面有嘴、有尾、有爪子，那個嘴啊、爪子啊，一個抓一個這樣來的，很厲害，看起來……他說講的太精彩了！我們的細胞變成紅血球以後，什麼二氧化碳……一大堆，他一封長信來了。他說，那些排泄出去了，新的連上來，硬是一個爪子一個爪子，硬是一個連一個，完全……太好了！他寫了一封長信來……這一點，正是講到這裏啊。

所以，我們觀想下來，新陳代謝的效果更快，可以治一切病。那麼，洪醫師寫信來的報告是這樣，你再念一下。

（下面{ }內的內容爲同學念洪醫生的信）

{比較原典的生藏與熟藏}你等一下，解釋一下好了，免得念下去。{生藏方面，他分兩點解釋，第一點就是有二十戶火蟲，二十戶風蟲，在原典上是這麼講，說「二十戶是火蟲」，「二十戶是風蟲」}原典就是我們這本書上。{那麼，洪醫生他自己做的說明就是，火是代表化學能，風是代表由紅血球裏的血色素帶來的氧。「戶」，所謂「戶」就是身體裏進行內呼吸的大略分化區域。}

{那麼，他的第二點講，就是解釋這本書上講的，「戶領八十億小蟲」，他在這邊做一個數字統計，八十億再乘上四十戶，就是等於0.32兆。他做的文字解釋是，人體裏頭的紅血球平均有25兆，大部分在血管裏頭流動，只有八分之一左右的紅血球——這個八分之一左右的紅血球，正好就是我們剛剛八十億乘四十戶所求出來的0.32兆，在身體的組織裏，和細胞進行着內呼吸。}

{那麼，關於生藏方面，他還有第三點的解釋，就是關於《禪祕要法》裏面講的「口含生藏」，每一小蟲有四十九頭，七個身，「眼皆出火」，那麼洪醫生的解釋是說，從毛細血管游出來的紅血球，就好像是靠着碼頭的船一樣，貼近身體的細胞開始交換氧跟二氧化碳，所謂七個身還有四十九個頭，就是說這些蟲子，每一個蟲子有七個身，還有四十九個頭，這表示它們的作用點之多，跟紅血球本身形狀的扭曲變形，以利工作（有關）。「眼皆出火」就是表示能量的輸入。}

{關於生藏的第四點解釋是在作用方面，就是經文上面講，「口含生藏」，「吸火動身，以熟生藏」，「上下往復，凡有七反」，「生藏熟已，各復還走入諸脈中。」他做的解釋就是，「口含生藏」就是描寫紅血球貼近身體細胞的情形。所謂「吸火動身」就是描寫內呼吸的時候，怎麼樣耗費動能。現在生理學已經告訴我們，當紅血球游出毛細血管的時候，毛細血管裏頭百分之五十左右的蛋白質，也隨着被推出了管外，幸好管外的淋巴液，又把滲出來的蛋白質，再送回到鎖骨下靜脈裏頭去。那麼，他在這個淋巴液，幸好管外的淋巴液下面做了一個括弧，有個解釋，就是說，沒有了這些毛細血管外的淋巴液，紅血球就無法自在地遊動，進行它們的內呼吸工作。}

{他在前面再解釋，「生藏熟已，各復還走入諸脈中」，他的解釋是生藏熟了，二氧化碳交給了紅血球，而又補充了氧，變成活潑潑的熟藏，這些工程完成之後，勞苦功高的小蟲們，也就「各復還走入諸脈中」，又回到毛細血管裏面去，繼續它們的天路歷程。}

{這一段內呼吸的描寫實在是精彩極了，尤其是那一句，「更相呼吸，以熟生藏，上下往復，凡有七返」，這個「七」字對現代生理學有很深的提示。}

{在卷一第四頁前半頁，經文上寫，「皆令肉兩向披，見半身白骨。見半身白骨已，次觀」，這個「半身」不必拘於左半身、右半身，或者是上半身，下半身，「半」字只是表示與還沒有觀成的那一半相對，所以，也不必剛好是二分之一，或左或右，或上或下。}

{上面是他大概就生藏所作的解釋，下面是關於熟藏，他還有解釋，熟藏他也分成幾點。}

{第一點，經文上講，「復有四十戶蟲」，他一個括弧就是，不明言多少火蟲跟多少風蟲，他的解釋就是，因爲熟藏已經交換過了氧跟二氧化碳。}

{第二點，「戶領三億小蟲」，也就是說，交換好了氧跟二氧化碳以後，還沒有離開身體細胞的紅血球，當然要比作用中的紅血球少得多。}

{第三點，「身如赤火，蟲有十二頭，頭有四口，口含熟藏」，這個時候，洪醫生的解釋是，內呼吸已經不再需要，頭跟口自然也就減少了。}

{第四點，關於和熟藏作用的工作情形，只是簡簡單單的說，「口含熟藏，爪間流血」……。他這幾點就是針對上面的生藏互相做的比較。}

{這個東西，真要念起來，可能大家沒有辦法聽得很清楚，因爲要配合原文對照着看，是不是下一次整理以後，影印了發給大家？}

就是剛纔講到的，灌頂的時候，「水所觸處，八十戶蟲，漸漸萎落」這一段，所以做這個補充，就是新陳代謝的作用。

【罪業除者。聞佛說法。

佛說法者。說四念處。說四正勤。說四如意足。五根五力。說七覺。說八聖道。此三十七法。一一分別。爲行者說。說此法已。復教觀苦空無常無我。教此法已。以見佛故。得聞妙法。心意開解。如水順流。不久亦成阿羅漢道。

業障重者。見佛動口。不聞說法。猶如聾人。無所聞知。爾時復當更行懺悔。既懺悔已。五體投地。對佛啼泣。經歷多時。修諸功德。然後方聞佛所說法。雖聞說法。於義不了。復見世尊。以澡瓶水。灌行者頂。水色變異。純金剛色。從頂上入。其色各異。青黃赤白。衆穢雜相。亦於中現。水從頂上入。直下身中。從足跟出。流入地中。其地即時變爲光明。大如丈許。下入地中。如是漸深。直到水際。到水際已。復當作意。隨此光去。復觀此水。水下淳空。復更當觀空。下有紺琉璃地。琉璃地下。有金色地。金色地下有金剛地。金剛地下復見虛空。見此虛空。豁然大空。都無所有。

見此事已。復還攝心。如前觀一佛像。爾時彼佛。光明益顯。不可具說。復持澡瓶水。灌行者頂。水相光明。亦如上說。如是七遍。佛告禪難提。此名觀像三昧。亦名唸佛定。複名除罪業。次名救破戒。令毀禁戒者。不失禪定。】

這個方法的幾個名稱啊。

【佛告阿難。汝好受持。此觀佛三昧。灌頂之法。爲未來世。一切衆生。當廣分別。

佛說是語時。尊者禪難提及諸天衆。千二百五十比丘。皆作是言。如來世尊。於今日爲諸衆生亂心多者。說除罪法。唯願世尊。更開甘露。令諸衆生。於佛滅後。得涅槃道。禪難提比丘。聞佛說此觀佛三昧。身心歡喜。應時即得無量三昧門。豁然意解。成阿羅漢。三明六通。皆悉具足。

佛告阿難。此想成者。名第十九觀佛三昧。亦名灌頂法。汝好受持。慎勿忘失。爲未來世。一切衆生。分別廣說。佛說此語時。諸比丘衆。聞佛所說。歡喜奉行。】

這一段，我們剛好（連帶將）方丈老和尚提的禪淨雙修這個唸佛法門，以及趙州和尚爲什麼說，有人在禪堂裏念一聲佛，罰他挑水洗三天禪堂的這個道理都解釋清楚了。

下面，第二十個觀法，由唸佛法門……，就是一切修持的人，走懺罪、成道最好的路線，也包括了一切的修法。當然，這裏觀的佛像，是釋迦牟尼佛像，但是現在，你可以用阿彌陀佛像觀也可以……五方佛像都可以觀。

比方有人說，在修道家的人最怕面對北方打坐，不敢，（怕）一切修不成。但是，北方正有不空如來的修法，反是更好。這一切都是三界唯心造。

到了第十九層，唸佛的觀想三昧修成了、練成了以後，帶着這個肉體進一步再進修的，就要第二十個白骨觀的修法，修氣的修法了，走數息觀了。

天台宗智者大師後來採用數息觀而修六妙門的法門，就是從這個裏面又重新變化出來的，採合了佛所傳的修氣的方法。下一個就是這個了。

【佛告阿難。貪淫多者。雖得如此觀佛三昧。於事無益。不能獲得賢聖道果。次當更教自觀己身。令如前法。還作骨人。使皎然大白。猶如雪山。復當繫念。住意在臍中。或在腰中。隨息出入。一數二隨。或二數三隨。或三數四隨。或四數五隨。或五數六隨。或六數七隨。或七數八隨。或八數九隨。或九數十隨。終而復始。隨息往反至十復舍數而止。】

好，我來接下去。佛同阿難講，上面的唸佛法門修成功了，尤其有許多修密宗的，或者是修瑜伽術的，一切觀想成功了，對於有一種人，生理稟賦不同，他的慾念特別強，這是狹義的慾念，專對男女……，……數息的時候，要進來這一口氣、出去這一口氣時計數一，在這裏數。

如果身體很衰弱、衰老、生病，不得了了，快要死了，年紀也大了，氣也……那趕緊要進來的時候計數，這是個非常重要的道理。

所以，有時候你夜裏睡眠，睡得不好，不能睡着，你聽呼吸要聽出息，出氣的呼吸，很快睡着了；如果你聽呼吸治療這個失眠，是聽進來的呼吸，保你不會睡着，這個要注意的。

所以，你數……，至於你數進、數出，採用哪個方法，剛纔交代了，我不說了。

「一數」，數（到）覺得呼吸很寧靜，心裏沒有雜念，「二隨」，第二數就不要數息了，（已經）是心息合一，心念配合爲一了，就跟着息就是了，不要數了，叫做「一數二隨」。就是說，怎麼樣隨呢？你真到了心念專一，心息合一了以後，這一口氣進來，也許很長很長，到腳趾間，到全身都灌滿了，還是在吸氣中，這個時候你不要把它切斷了。爲了再數，「哎呀，我第二數太長太慢了，趕快把它切斷，來個三、四。」你是學會計還是打算盤啊，（就）不是在修行了，懂了嘛？

所以說，你「一數」，或者你一念專一了，跟氣兩個合一了，「二隨」，第二下你不要數了，就隨下去。或者你第一口氣不能專一，二數，數到第二口氣，心念合一了，氣息很輕微了，二數就三隨，第三你就不要數了，跟着氣走，這懂了吧？

所以，大家有許多在國外看這個書，看的……我的媽媽！這個事情怎麼解釋呢？一數二隨、三數四隨、五數六隨……結果有些在外國看了書啊，自己就一數，數了以後，二隨，呵呵；三數，又計，四隨，又隨一下；然後再來第三數，第四又隨一下……哎呀，後來寫信來問，我說你信寫不清楚，趕緊錄音，錄回來告訴我，我聽了你怎麼弄的，再告訴你。就是這個道理，你現在懂了吧？大家搞清楚了吧。

「一數二隨」，或者一數做不到，心念還不能專一，你數到二、三、四、五，覺得心氣都寧靜專一了，不要數了，隨，就是這樣。「一數二隨，或二數三隨，或三數四隨」，一切等等，到「七數八隨」，「或九數十隨，終而復始。」

計數的時候呢，最好是倒轉來數，萬一你光是心亂，心不能寧靜，還是用數息觀倒轉來，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，數到十口氣的時候倒轉來，十、九、八、七、六、五、四、三、二、一，這樣好，爲什麼？因爲如果有些人打坐坐起來，「噢，我已經數了三百口氣了！」然後變成又在練氣功、又在賺錢。「噢，今天練了五百口氣呀！」好像那個氣就賺了很多一樣，不要搞空事了。所以，不採用那個數字連堆上去的方法，有一增一減，就是一升一降、一順一逆的方法來最好。所以講「終而復始。」

萬一你不能專一，還在數息上用啊，一二三四五六七八九十，這個氣一進一出爲之一；第二，一進一出，二；數到十口氣，就倒轉來數了。萬一倒轉來數到一，心還不能專一，再由一二三四五六又來，就是這樣。總而言之，你覺得心息專一了，不要數了，隨息了。

天台宗六妙門，第二妙門就是隨，隨到了以後呢，呼吸配合心念爲一了，自己覺得沒有呼吸了，止息，正好停住。

所以，我不是講一個同學，自己常常到了止息了，他又覺得沒有氣息了一樣，那個沒有氣息也是止息呀。你能夠把它停住了以後，就是寶瓶氣充滿了，自然不要修煉寶瓶氣了，就是這個道理。

爾時心意。恬靜無爲。自見身皮。猶如練囊。見此事已。不見身骨。不知身處。】

好，對不起了，這裏還要補充了。你假設數息，觀白骨觀好了，走這個隨息的工夫、這個修持的方法，慢慢慢慢，你感覺到自己白骨也空了、化光了，整個的身體像個皮球一樣——還不是皮球、透明，就是密宗所要求的修到虹光之身，裏頭整個的中空了，完全是個氣體。那麼，這個定久了，身體可以懸空，不要這個座位，這樣懸空就起來，身體就是圓……「練」就是綢子，很薄的絲織品，「練囊」，一個氣囊、氣袋一樣。

【爾時復當更教起想。還使身內心意身體支節。如白玉人。既見此已。復當繫念在腰中脊骨大節上。令心不散。爾時復當自然見身上有一明相。大如錢許。漸漸廣大。如摩伽大魚耳。周遍雲集。復似白雲。於白雲內。有白光明。如頗梨鏡。光明漸盛。舉體明顯。復有白光。團圓正等。猶如車輪。內外俱明。明過於日。】

先停一下啊。他說，你到達了止息，隨息以後止息的這個境界，這個時候自己的身體，慢慢，白骨也空了，就是個空體，一個氣體在。當然，你的思想、感覺、知覺是存在的。那麼，你自己看不到身骨，沒有身體的感覺了。

有一句話，佛不告訴你，就是說，舒服極了，這個時候人舒服極了，世間沒有一樣舒服的、快樂的事（可以）相比。

那麼，到了這個時候，趕緊要起念，還是要起念，再觀這個身體，好像變成個「白玉人」。再繫念在腰裏腰骨，大脊骨上，一念使心不散。

那麼，這個時候稍稍定一下，馬上在身體的內部發現一點亮光，很大的亮光。所以「有一明相」，光明的現象起來。所以，光明是由氣修成功而生的。這個有相的光明起來，有形的，「大如錢許」，一個圓圈那麼大。慢慢擴大了，「摩伽大魚」，佛經上描寫的摩伽大魚大得很，比我們海里的鯨魚還要大，有它的耳朵那麼大，就是很大的一片。整個的身體內部起了光明，沒有腑臟、沒有心肝脾肺腎、也沒有骨頭，就是這個身體，一團光的一個肉體、白骨。那麼，慢慢，開眼閉眼，自己身體內部的光明比太陽光還強烈，看得很清楚。

【見此事時。復更如前。一數二隨。或二數三隨。或三數四隨。或四數五隨。或五數六隨。或六數七隨。或七數八隨。或八數九隨。或九數十隨。或單或復。修短隨意。如是繫念。在於密處。使心不散。】

這裏有個祕訣了，「在於密處」，在哪裏？

現在，像我對於這個密法，素來不密，我是一個觀念——照密法的規矩，我的罪過是大得不得了，我也只好挑了這個罪過了。我的觀念也不同：不管古今中外，一切聖賢、一切仙佛、一切教主，他的目的是對於世道人心、身心性命有利的，應該要佈施出來，沒有什麼祕密。所以我反對有什麼傳法祕密……那除非是做生意。假使真的弘法，道是天下之公道，應該告訴人。至於說，人家學習拿去做了壞事，那是他的事情，他造業同我沒有關係。我們的誠心是要對世道人心、對別人的身心性命有利處，不需要保密。

所以，這個密處的道理，歷代都是保密，用不着保密。但是，現在我給你公開了，可是有害處，你自己去負責，非常有害處。

「繫念在於密處」，就是後來密宗瑜伽所講的海底，名稱叫海底。在中國的道家，就是下部的會陰穴，下體的會陰穴，這個是「密處」。就是肛門之前小便之後，這個地方，肉體有個三角地帶的這個地方，要定在這裏。

你要注意呦，他講，上面的氣與光明修成了以後，最後定在這裏，發動生命能，把所有的病都去掉了，那的確可以修到了祛病延年、返老還童。但是，你沒有修到這個程度，你一定住密處啊，或者是遺精，或者是刺激性慾更強，犯淫慾的行爲、罪惡更大。所以，好的、壞的我交代完了，沒得事了。但是，你要修到了這個階段，應該是定在密處。

不過有一點，我們在座的老年朋友多了，老年朋友可以用，老年朋友密處的這個生命泉源乾枯了，所以，這一定啊，氣數到了這個階段，一止息的時候，一念一定在密處啊，生命能又喚起來。可是，要定得住啊，定不住啊，老還是老、病還是病；要定得住，可以把它挽回的。就是這樣。

【復當繫念如前。更觀腰中大節。觀大節時。定心不動。復自見身。更益明盛。勝前數倍。如大錢許。倍復精進。遂更見身明倍增。長如澡罐口。世間明物。無以爲譬。見此明已。倍勤精進。心不懈退。復見此明。當於胸前。如明鏡許。見此明時。當勤精進。如救頭然。殷勤不止。遂見此明。益更增盛。諸天寶珠。無以爲譬。其明清淨。無諸瑕穢。有七種色光。光七寶色。從胸而出。入於明中。此相現時。遂大歡喜。自然悅樂。心極安隱。無物可譬。復更精進。心不懈息。見光如雲。繞身七匝。其一一光。化成光輪。於光輪中。自然當見。十二因緣根本相貌。若不精進。懈怠懶惰。犯於輕戒。乃至突吉羅罪。見光即黑。猶如牆壁。或見此光。猶如灰炭。復見此光。似敗故衲。由意縱逸。輕小罪故。障蔽賢聖無漏光明。

佛告阿難。此不淨觀灌頂法門。諸賢聖種。敕諸比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。若有欲修諸賢聖法。諦觀諸法。苦空無常無我因緣。如學數息。使心不亂。當勤持戒。一心攝持。於小罪中。應生殷重。慚愧懺悔。】

「於小罪中」，自己每一天行爲思想的一點小錯誤，都要懺悔，不要認爲自己對，還找許多理由來，支持自己的錯誤。

【乃至小罪。慎勿覆藏。若覆藏罪。見諸光明。如朽敗木。見此事時。即知犯戒。復更慚愧。懺悔自責。掃兜婆塗地。作諸苦役。復當供養恭敬師長父母。於師父母。視如佛想。極生恭敬。復從師父母。求弘誓願。而作是言。我今供養師長父母。以此功德。願我世世恆得解脫。如是慚愧修功德已。如前數息。還見此光。明顯可愛。如前無異。

復當更繫念。諦觀腰中大節。念心安定。無分散意。設有亂心。復當自責。慚愧懺悔。既懺悔已。復見臍光。七色具足。猶如七寶。當令此光。合爲一光。鮮白可愛。見此事已。如前還教繫念。思惟觀白骨人。白如珂雪。既見白骨人已。復當更教繫念。住意在骨人頂。見骨人頂自然放光。其光大盛。似如火色。長短粗細。正共槊等。從其頂上。顛倒下垂。入頂骨中。從頂骨出。入頸骨中。從頸骨出。入胸骨中。從胸骨出。還入臍中。從臍中出。即入脊骨大節中。入大節中已。光明即滅。光明滅已。應時即有一自然大光明雲。衆寶莊嚴。寶華清淨。色中上者。中有一佛。名釋迦牟尼。光相具足三十二相。八十種隨形好。一一相好。放千光明。此光大盛。如億千萬日。明赫炎炎。彼佛亦說四真諦法。光相炳然。住行者前。以手摩頭。化佛復教言。汝前身時。貪慾瞋恚愚癡因緣。隨逐諸惡。無明覆故。令汝世世受生死身。汝今應當觀汝身內。諸萎悴事。身外諸火。一切變滅。

作是語已。如前還教不淨觀法。觀身諸蟲。一切萎落。】

好，今天到這裏爲止。因爲這一段的觀法，氣，就是後世密宗氣脈修法的開始。這一段的修法很長，好幾層。今天時間到了，先到這裏爲止。

（起立！）行了，不要起立了啊，阿彌陀佛，謝謝，謝謝……（禮！）

# 禪祕要法講座 19

---禪祕要法講座

我們現在，《禪祕要法》由白骨觀一路下來，現在到第十九觀，第十九觀、第十九節的修法。這個修法依白骨，加上數息、加上觀光,數息由氣化光、化神。上次講了一半，上次講到氣化光、化神，由數息觀證到隨息，化光、化神。當然，中間方法上非常仔細的還沒有詳細地講，要大家自己仔細去研究、去體會。現在我們繼續下去。

【見此事已。復當起火燒諸蟲殺。蟲既不死。復自見身。如白頗梨。自然鮮白。見白骨已。從頭出光。其光大小。粗細如槊。令長丈五。復當作念。使頭卻向。復當作意。使頭卻向。令身皆倒。以頭拄脊骨。對臍大節。見此事已。復當諦觀。】

好，先停。就是繼續上一次講過的，然後修到光的境界，再麼，要做火觀，自己做火觀，就是身體內部也起暖相，使一切火消滅本身的這些蟲，等於也包括了這些細胞等等。但是事實上，就感覺到自己身體內部這些不好的東西都消滅了。

那麼他說，同開始的一切一樣，像不淨觀，參考以前講過的做不淨觀的那個修法，是一樣的，看到內在、身內一切蟲都萎縮了、都凋落了——這都不是理論的，都要工夫求證的境界，光是做理論，或是假想一番，沒有用的。

到了這一步，「見此事已」，就是說，你工夫做到了這個境界，自己切實看到內在的這個情形，這個境界都明顯呈現了。那麼，然後再做火觀，燒一切「蟲殺」，所謂「蟲」，等於這些活動的細胞；「殺」是外來的，外界傳染進來的細菌。譬如我們現在，最近大家都很時髦地在感冒，這是細菌性的傳染，這一類的細菌性不是普通的蟲，（是）濾過性的病菌等等，就是「殺」這個字。

事實上，身上的細胞等等，經過修持——你做的火觀是意境上的火觀引起的，唯心所造的，細胞不會死掉，不會受破壞，是更增強，增強了那個青春的活力。

那麼，在這一段，就再進一步修持，由練這個息，由隨息等等的修持，自己內觀,（就是）所謂內視。其實，這個方法在中國文化，最早的、最古老……五千年以前，就是所謂內視，裏面的視，看見身體內部。我們也提到過，後世道家所謂提的「內照形軀」，裏面都看到。這都是事實，是確實的境界。

那麼，再內視返照，看到自己的內身猶如白色的玻璃——像白色的玻璃啊，你不要真的把自己觀想成一個白玻璃，然後你人就會強硬了。是像白玻璃，「如白玻璃」。「自然鮮白」，就是形容它裏面都是乾淨的。

見到自己的白骨，然後頭出光。光的大小……，不能太長，初步的練一丈五，或者一人一手，就是兩個手合起來，一人一手。

再「復當作念」，就是你作意來的，使自己的頭倒轉下來，這是很難的。譬如有幾位同學討論……，我們崔公也講過，觀想自己的頭怎麼下來，下不來，他就觀想自己把頭砍掉，拿下來，就非要那麼意境……。

其實，我們現在同外界接觸引起來的一切煩惱，差不多（都是）由這個六根……大部分都是眼睛看見東西、耳朵聽聲音、嘴巴講話引起的煩惱。所以，（若要）六根不漏，只有把這個東西拿下來，放到裏面去，不去用它，把它封閉了。

那麼，「使頭卻向」，對着背脊骨的大節，等於人觀想自己，不要真的……像我所看到的，修煉打坐，硬把頭勾起來，鼻子拼命夠，夠到這個肚臍，對着肚臍呼吸，那你將來變成彎弓了，這個人的身體會變形的。這是觀想。

「見此事已」，真做到了，再要換方法，「復當諦觀」。這一段你念下去。

【使白骨人。與光同色。既同色已。見其光端。有種種色果。見是果已。復見衆光。從果頭出。有白色光。其光大盛。如白寶雲。是諸骨人。其色鮮白。與光無異。

復見諸骨。摧折墮落。或有頭落地者。或有骨節各各分散。或有全身白骨。猶如猛風吹於雨雪。聚散不定。譬如掣電。隨現隨滅。此諸骨人。墮地成聚。猶如堆阜。似腐木屑。集聚一處。行者自觀見於阜上。有自然氣出至於虛空。猶如煙雲。其色鮮白。彌滿虛空。右旋宛轉。復還雲集。並在一處。】

好。再由這一步，進到——不要忘記了，這是由白骨觀入手、由數息入手，由數息到達隨、止，隨、止這個境界，隨息、止息。講都沒有用，非要自己做工夫才知道。

如果永遠跟着呼吸氣在轉，那還不是隨息，差不多到隨息的時候，已經到達了不呼不吸了；到達止息的境界，就更嚴重了。這個時候做這個觀，每一步很快的就呈現。

然後，把這個頭轉下來以後，再由息——不是氣了，沒有辦法代表，只好講一個「氣」，化成光了，乃至身體整個化了，變成光了。白骨人都一堆一堆，變成一個山丘，一個圓圓的，擺在那裏。

那麼，這個時候，看到白骨與光的綜合堆（成）一堆，就是把自己四大這個肉身，已經可以自由變化了。然後，像一團雲氣一樣在轉，大氣一樣在轉。

那麼，見到、修持到這個境界，確實達到這個境界——這都是事實，講工夫的，詳細的當然還沒有講；詳細講，每一個動作，每個裏頭多得很哦。就是（使）大家都知道，（再）慢慢去研究。不要認爲念過去了，就都看懂了啊。換句話說，念過去了，（只是）帶領大家念一下，（若）每句話（都）講，這一本修法要講好幾年，而且大家要做一步工夫，來討論一部分，不是那麼簡單的。

那麼，這個時候，佛要我們再進一步，換一個方法。再接下去唸。

【見此事時。復當教作一骨人想。見此骨人。身有九色。九畫分明。一一畫中。有九色骨人。其色鮮明。不可具說。一一骨人。復當皆使身體具足。映顯前骨人中。使不妨礙。作是觀已。復當自觀。一一色中。猶如琉璃。無諸障蔽。於其色中。九十九色。一一色復有九色衆多骨人。是諸骨人。有種種相。其性不同。不相妨礙。見此事已。應勤精進。滅一切惡。】

注意啊，修持到這個境界，應當更要精進、懺悔。所謂精進、懺悔，（是）不要得少爲足，有一點點境界，（就）認爲自己了不起了。

這完全是在光的境界裏頭修了，我們都曉得七彩的顏色，再搭配成九色，就是各種彩色的光，人的自性就在光明中進修。在這個裏頭再求進步，才能滅一切惡。起心動念一點（惡都沒有），身口意三業當中，一點貪嗔癡慢不能動的，着了一點貪嗔癡慢，這個時候，真正走入魔道了。這個時候的魔道不是發瘋哦，就走入阿修羅道了，得阿修羅道的果報。這個特別注意啊。

到達這個境界以後，碰到這個話，「見此事已」，到達了這個、親自看見、到達了，證見了、到了。

【見此事已。前聚光明雲。猶如壞器。來入其身。從臍中入。既入臍已。入脊骨中。入脊骨已。自見己身。與本無異。平復如故。出定入定。以數息故。恆見上事。】

好。到這個時候，發光明雲……，然後，看到光明的雲氣，自然向本身——我們現在的肉身本身內在地吸收了，這個吸收是從肚臍裏頭過來，意念一提，這股氣統統吸進來。這吸進來是有事實的，所以，肚臍到這個時候，有時候可以喝牛奶，牛奶可以喝進來，鼻子還可以吐得出來，會這樣通了，整個的身體通了。進到肚臍裏頭，通過脊骨，「入脊骨已」，然後，誠然恢復到我們現在的這個身體，觀想那些境界，都把它吸收到自己身上來。

修持到這裏，自己的肉身，我們現有的肉身已經大變了，至於說返老還童，祛病延年，那是不在話下。不過，外表看起來，這個身體同普通一樣，「與本」本來沒有兩樣，「平復如故」，同普通一樣。

這個時候，你出定、入定，都在心息合一的境界裏。

心息合一，不是同呼吸氣，（呼吸氣）不是息哦，搞清楚哦！你們初步打坐，熟一點的，練一點密宗、瑜伽、氣功啊，或者普通聽聽呼吸、數息，以爲這個就是「息」，差遠了！這是生滅的「氣」。

到那個時候，「息」，內在有一種「能」，身體的能……，當然，它發散，最差的就是呼吸之氣。

所以，普通一般你把……包括密宗、瑜伽術、顯教的，以爲聽到呼吸之氣這樣叫打坐了，修天台宗了、數息觀了，那連影子都沒有！不是這一回事啊，這一點特別吩咐大家。

這個是數息觀入手，到最後完全是心息合一了。這個時候，所謂「出定入定，以數息故」，就是代表啊，數息是代表，不是你在那裏打算盤，我數了幾口氣了……那你現在買一個電子的算盤拿在手裏，還免得數呢。呼吸一次按一下、呼吸一次按一下，多好啊，不是這一回事啊。「以數息故，恆見上事」，出定、入定，開眼、閉眼，都在光明中，要在那個境界，就在那個境界裏，「恆見上事」，隨時隨地。

那麼，到這個境界還要進修。下面念下去，

【見此事時。復當還教繫心。住意在本臍光中。不令心散。爾時心意。極大安隱。】

這個時候心意極大安隱，再無煩惱起來，起也起不來，「煩惱無由更上心」，憂、悲、苦、惱、喜、樂等等七情六慾泯然。

【既安隱已。復當自學。審諦分別諸聖解脫。爾時復當見過去七佛。】

這個時候只是定哦，定（是）與外道的共法哦，與魔道也是共法，不是佛法哦。佛法（是在）這個定當中起慧觀了——佛學整個要親證過來，佛學所學的理論，所謂苦集滅道、十二因緣等等，還要親證過來。不是你們懂了佛學，考試倒背得出來都不算數！這裏你注意了，「復當自學，審諦分別諸聖解脫。」

【爾時。復當見過去七佛。爲其說法。說法者。說四真諦。說五受陰。空無我所。是時諸佛。與諸賢聖。恆至行者前。教種種法。亦教觀空。無我無作無願三昧。

告言。法子。汝今應當諦觀。色聲香味觸。皆悉無常。不得久立。】

他說，到這個境界，過去一切成就的佛、菩薩、前輩的羅漢，親自現身在你前面給你說法，這個時候才真見到佛，真可以見到，親自的。爲什麼我們不能見到呢？光與氣味根本就是阻隔住的，是陰境界的，他也不會願意進來，你也接觸不到；到這個時候可以接觸到了，修成就的人，真還存在的，都可以看見了——不是看見，是可以接觸了，修到這一步啊。

但是，他說的法，也不過是我們現在講的法，可是，那個時候你聽的程度，理解、證的程度就不同了。念下去。

【恍忽如電。即時變滅。亦復如幻。猶如野馬。如熱時焰。如乾闥婆城。如夢所見。覺不知處。如鑿石見光。須臾變滅。如鳥飛空。跡不可尋。如呼聲響。無有應者。汝今亦當作如是觀。三界如幻。亦如變化。於此即見。一切身內及與身外。空無所有。如鳥飛空。無所依止。心超三界。觀諸世間。須彌巨海。皆不久停。亦如幻化。自觀己身。不見身相。】

好，稍停一下。這一段，就是你修證到上面這個工夫，親見諸佛、賢聖親自說法。而這些說法，你看，我們平常經典上也看到，對不對？那你說：到那個時候還要他來說，我都背的出來。不然，他來說都是求證，一步一步，都是真實的工夫。所以佛經上說「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，真實工夫！

所以，這個時候，你身心解脫如鳥之出籠，硬是超越了、超脫了。這都是講佛法真修持的境界，文字也很優美，到了這一段，都是理論性的，你現在就看懂了；（但是，）你現在的佛學再懂也沒有用，那是佛學，必須要親證到這裏，這一段……。

這個時候，自己觀身——每一步、每一步都是境界哦，實際修持的境界。再觀自己身，身完全空了，這個時候的身空，不是你現在打坐起來，偶然碰到一下的沒有感覺，覺得很輕鬆，不是那個境界哦。

所以，插進來告訴你，這個時候纔有一點點「心超三界」，還沒有完全跳出三界哦。「如鳥飛空，無所依止」，人都住在空中。「心超三界」，欲界、色界、無色界，這個時候都無所掛礙了。

「觀諸世間」須彌山乃至大海，都在變幻中，就是這個肉眼看得清清楚楚，它們在變，看到大地在長大，長大再毀滅；看到地球在長大，毀滅，都看得清楚，「亦如幻化」。那麼，自己看自己這個肉身，「不見身相」，都是實際境界。

所以，大家學佛，在這裏有一點點什麼舒服啊、得定啊、清淨啊……還早的很哦，真正佛法的修持……。念下去。

【便作是念。世界無常。三界不安。一切都空。何處有身。及眼所對。此諸色慾。及諸女人。從顛倒起。橫見可愛。實是速朽敗壞之法。夫女色者。猶如枷鎖。勞人識神。愚夫戀著。不知厭足。不能自拔。不免杻械。不絕枷鎖。行者既識法相。知法空寂。此諸色慾。猶如怨賊。何可戀惜。復似牢獄。堅密難捨。我今觀空。厭離三界。觀見世間。如水上泡。斯須磨滅。心無衆想。得知世法。是重患累。凡夫迷惑。至死不覺。不知衆苦。戀着難免。縱情狂惑。無所不至。我今觀此。狂惑女色。如呼聲響。亦似鏡像。求覓叵得。觀此女色。爲在何處。妄見衰害。欺諸凡夫。爲害滋多。今觀此色。猶如狂華。隨風零落。出無所從。去亦無所至。幻惑無實。愚夫樂著。今觀此色。一切無常。如癩病人。良醫治瘥。我今觀苦空無常。見此色相。皆無堅實。念諸凡夫。甚可愍傷。愛著此色。敬重無厭。耽愚惑著。甘樂無窮。爲諸恩愛。而作奴僕。欲槊刺己。痛徹心髓。恩愛枷鎖。撿系其身。】

好，先停。這一段，到此境界，特別是到這裏，纔能夠了除性，男女兩性真正的觀念，這個結使纔可以了除一部分。當然，這裏站在男性的立場，只講「女色」；站在女性修持的立場，換一個字，就是「男色」，同等的。這裏還只了了欲界的欲，整個法門修完……這裏還沒有了色界的欲，現在都是講欲界的欲。好，再念下去。

【如是念已。復觀一切。都皆空寂。此諸淫慾。諸色情態。皆從五陰四大而生。五陰無主。四大無我。性相俱空。何由而有。作是觀時。智慧明顯。見身大明。如摩尼珠。無有妨礙。似金剛精。青白明顯。如鹿突圍。得免獵師危害之苦。】

先停啊。到這一步，還只是了欲界的欲，剛纔再三聲明……了欲界欲不是說，「那我們現在聽經的時候都沒有欲。」這個不算的，哈哈。

這個了了欲界欲以後，還沒有了色界欲哦，整個法完了的，還沒有啊。欲界的欲可以了，這都是從生理上，欲界的生理、心理變化來的；這個時候，欲界的生理、心理起變化了。

那麼，明顯地看到自身內外光明透潔，所以「見身大明，如摩尼珠」，閉眼開眼，自己看自己自身都是光明透射內外，沒有妨礙，猶如金剛鑽一樣，「青白明顯」。

那麼，這個時候有一種解脫，真正解脫的來了，這個解脫是「如鹿突圍」，等於動物園裏的野獸被關起來了，剛剛被抓住關進牢裏，突然打破了這個牢門，跳出來一樣，可以免除欲界欲的這個生死層的危害；還沒有徹底了，還要靠顯教的理。繼續下去。

【觀於五陰。性相皆淨。觀六大如鳥高翔。身無所寄。以吞色鉤。俯仰得度。離諸女色。更不起情。自然超出。諸淫慾海。一切結使。猶如衆魚。競走隨逐。墮黑闇坑。無明老死。爲智慧火之所焚燒。觀色雜穢。陋惡不淨。猶如幻惑。無有暫停。永離色染。不爲色縛。佛告阿難。若有比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。貪淫多者。先教觀佛。令離諸罪。然後方當更教繫念。令心不散。心不散者。所謂數息。此數息法。是貪淫藥。無上法王之所行處。汝好受持。慎勿忘失。此想成者。名第二十數息觀竟。爾時。尊者阿難。及禪難提。並諸比丘。聞佛所說。歡喜奉行。】

這是第二個觀法，特別要注意，以數息觀入門，由息化氣、觀光、化身，化掉身體，然後，得到了最高的光明定境。還不是你們大家偶然打坐，前面黑洞洞的，偶然來一點精神上的幻光，以爲這個是光明，差遠了，（是）整個的身心化光明。

在這個定境中，然後，以真正的佛法——所謂五陰、十八界、十二因緣等等，慧觀。上面是定的工夫，慧觀（是）依聲聞乘的慧觀法門，破除了欲界的色慾——沒有到色界的最高處啊，還沒有到色界最高處。（是）欲界的色慾觀、結使比較乾淨了，可是，（已經）了不起了。

如果有人真正修持佛法到這一段，普通羅漢果位不要談了，現身可以如鳥之出籠，如鹿之突圍，那都不是在觀念上的理想……，不要把自己有時候那兩天身體健康，沒有感冒、沒有病，心理好一點點，萬事看開一點：「哎呀，我已經如鳥出籠了！」你呀，你是個笨鳥，不是的啊。修持，這都是真工夫，這些裏頭都是真工夫。

（而）我告訴大家所講的，也只是十分之一地提一下。實際上，有許多怎麼樣修法，到這一步應該怎麼防備，乃至於說，進一步怎麼樣修法，一步有一步的細節，一步有一步……那不簡單，太不簡單！特別要注意，不要以爲，看了、聽了這個就懂了，也沒有用，不過是提倡提倡而已。這都要真修實證來的。

下面，第二十一個修法，綜合上面整個的來了，又進一步了。

【如是我聞。一時佛在舍衛國。遊行教化至多羅聚落。至聚落已。與千二百五十比丘。入村乞食。乞食還已。止於樹下。洗足訖。收衣鉢。敷尼師壇。結加趺坐。爾時衆中。有一比丘。名迦栴延。有一弟子。名槃直迦。出家多時。經八百日。讀誦一偈。不能通利。】

這位老兄，我們的大師兄，夠笨了，八十天讀一個偈子，記不下來，也搞不通。好像比我們（還笨），所以，我們大家足以自慰，沒有關係……。這都是親自跟着佛的，不過，是佛的徒孫，迦栴延的（弟子）。

【晝夜六時。恆誦此言。止惡行善。修不放逸。但誦此語。終不能得。】

你注意啊，他說，他八百天讀一個偈子，就讀不到，你看多笨啊，可是，我們讀八十年也做不到。這個偈子（是）哪兩句話：「止惡行善，修不放逸。」難道他記不得啊？都記得了，他做不到，這個話！怎麼樣才能止惡行善？身口意三業起心動念，一點惡業都沒有，做的都是善業；晝夜六時，隨時在不放逸中。

表面上，你讀書一看，這個比丘好笨啊，比我笨多了，八百天讀一個偈子……我們，至少一天還背一首詩呢，兩百六十個字的《心經》總會背，你想，（自己）總比他聰明多了——你看，不然你看書又馬馬虎虎看過去了。

這個偈子中間重要的，「止惡行善，修不放逸」這個偈子，他八百天做不到，我們八十年也做不到啊！譬如佛經的「自淨其意，是諸佛教」，這兩句話大家都會背，做到沒有？做不到啊。就是你活到八十年、九十年，也沒有（做到）。都會（背），這不算通啊，記得文字沒有用，注意這個道理，「止惡行善，修不放逸。」

「但誦此語，終不能得」，嘴裏會念這兩句話，實際上沒有做到，就是這個道理。剛剛給你們提一下，不然又：哦，這位同學好笨……。你們笑了，好像你們聰明瞭，你仔細一想，我們比他笨多了。

【爾時。尊者迦栴延。盡其道力。教授弟子。不能令得。即至佛所。爲佛作禮。繞佛三匝。而白佛言。如來出世。多所利益。利安天人。普度一切。唯我弟子。獨未蒙潤。唯願世尊。爲我開悟。令得解脫。

佛告迦栴延。諦聽諦聽。善思念之。如來今者。當爲汝說往昔因緣。迦栴延白言。世尊。願樂欲聞。佛告迦栴延。乃往過去九十一劫。有佛世尊。名毗婆屍如來。應供。正遍知。明行足。善逝。世間解。無上士。調御丈夫。天人師。佛。世尊。彼佛出世。教化衆生。度人周訖。於般涅槃。而取滅度。佛滅度後。有一比丘。聰明多智。讀誦三藏。自恃憍慢。散亂放逸。有從學者。不肯教授。專愚貢高。不修正念。】

你們注意啊，這是大家最多的、最容易犯的。說佛過世以後，毗婆尸佛過世以後，有一個比丘，「聰明多智」，很聰明，也很伶俐。「讀誦三藏」，經典也看得多、讀得多，自己認爲了不起，結果起不了了。

「自恃憍慢，散亂放逸」，我們這裏諸位的同學，一部經典還沒有好好搞呢。「有從學者，不肯教授」，而且自己吝法，有人願意跟學的，不肯教。

「專愚貢高，不修正念」，自己很傲慢，看一切人都（是）混蛋，看（哪）個也看不上眼，大家都有缺點，就是他最好，他也曉得自己好，好不了多少，可是他就是要傲慢、貢高，這叫做貢高。那麼，「專愚貢高」，實際上，最不聰明、最笨的人才這樣做，所以叫「專愚」，貢高我慢。「不修正念」，沒有真正在修行，儘管住佛學院裏讀啊，看佛經啊，好像天天還摸到佛的邊緣——佛學影子都沒有，修行更談不上，「不修正念。」

【命終之後。墮黑闇地獄。經九十劫。恆在闇處。愚蒙無智。由前出家功德力故。從地獄出。得生天上。】

這個果報是怎麼來的呢？爲什麼這樣聰明的人，又讀了佛經，好像得了寶藏一樣，結果下地獄，還下黑暗地獄？本來這個刑期可以少一點的，因爲他讀了佛經，更重一點，加上貢高我慢嘛，以爲自己懂得很多——實際上（是）大糊塗蛋一個，應該墮糊塗地獄，黑暗地獄就是糊塗地獄。

墮了這個糊塗地獄以後，這個果報滿了，出來再變人……爲什麼出來還能夠得人身？因爲他是出家人，犯貢高我慢這些等等……所以，出來總算還得到人身，還昇天，（皆）由出家的這一點點功德。

【雖生天上。天宮光明。及諸供具。一切黑闇。卑於諸天。誦三藏故。天上命終。生閻浮提。得值佛世。因前貢高。雖遇於佛。不解法相。我今當爲說諸方便。教繫念法。爾時迦栴延白佛言。世尊。唯願如來。爲此愚癡槃直迦比丘。及未來世一切愚癡亂想衆生。說正觀法。】

注意啊，這「一切愚癡」的「亂想衆生」，注意，你看這一位老兄，迦栴延的弟子，就是這麼一個榜樣，佛所以提出來……。現在，佛教他修法。

【佛告槃直迦。汝從今日。常止靜處。一心端坐。叉手閉目。攝身口意。慎勿放逸。汝因放逸。多劫之中。久受勤苦。汝隨我語。諦觀諸法。時槃直迦。隨順佛語。端坐繫心。佛告槃直迦。汝今應當諦觀腳大指節。令心不移。使指節上。漸漸皰起。復令膀脹。復當以意。令此膀脹。漸大如豆。復當以意。使膀脹爛。壞皮肉兩披。黃膿流出。於黃膿間。血流滂滂。一節之上。肌膚爛盡。唯見右腳指節。白如珂雪。見一節已。從右腳漸漸廣大。乃至半身。膀脹爛壞。黃膿流血。令半身肌皮。皆兩向披。唯半身骨。皎然大白。見半身已。復見全身。一切膀脹。都已爛壞。膿血可惡。見諸雜蟲。遊戲其中。如是種種。亦如上者。觀見一已。復見二。見二已。復見三。見三已。復見四。見四已。復見五。見五已。乃至見十。見十已。心漸廣大。見一房中。見一房中已。乃至見一天下。見一天下已。若廣者。復攝令還。如前觀一。

觀已。復當移想。繫念諦觀鼻頭。觀鼻頭已。心不分散。】

好，稍停一下。佛這一次說法，（是）對這位笨的聰明人而講，修持境界從頭再來，從大趾骨白骨觀觀起。

我們要注意啊，不要光聽過、念過，要看着書哦，要研究哦，這個是要用眼睛的。該看的時候偏要打坐，閉眼睛；該要打坐的時候，偏來看書了，這都是聰明的笨蛋乾的事。

在這個時候，白骨觀觀到這樣以後，再「諦觀鼻頭，觀鼻頭已，心不分散。」這個鼻頭，這裏也是一個（師示），對不對？我們是不是叫這裏是鼻頭啊……觀這裏，就是說，眼睛適度地閉上，不是兩個眼睛兜着看這個，那變成鬥雞眼了，不得了的！尤其老年人，血壓低的人，馬上會昏倒哦；血壓高的人會血壓膨脹，不得了啊。就是眼睛適度低下，這個影子自然差不多，這個鼻頭的影子就知道了，對不對？不需要低頭，這樣低頭（是）你把鼻頭看心窩，不需要的。這個眼睛這樣一掛，很平靜地……。

那麼，觀這個做數息觀更要如此。所以，這個氣的進出，乃至鼻（耳）根的感受，都很清楚。尤其在北方，假設天氣這樣冷，呼吸差不多都有光亮，呼氣變成蒸汽，都看得見的，那修持起來，由呼吸變光明觀，更容易了。所以，這一點特別注意啊。

【若不分散。如前觀骨。復當自想。身肉肌皮。皆父母和合不淨精氣。所共合成。如此身者。種子不淨。復當次教。繫念觀齒。人身中。唯此齒白。我此身骨。白如此齒。心想利故。見齒長大。猶如身體。爾時。復當移想。更觀額上。使額上白骨。白如珂雪。若不白者。復當易觀。教作九想。廣說。如九想觀法。作此觀時。若鈍根者。過一月已。至九十日。諦觀此事。然後方見。若利根者。一念即見。見此事已。復更教觀腰中大節白骨。見已。即如前。應觀種種色骨人。

此法不成。復當教慈心觀。慈心觀者。廣說如慈三昧。】

上面都是佛教他，你看，多細心啊，教他一步一步看來，又觀鼻、觀牙齒……我們人的牙齒是骨頭剩餘的，擺在櫥窗裏的陳列品。然後，再觀到額間。這個觀好了以後，再回轉來，教他怎麼觀腰骨節。

他說，鈍根的人啊，至少九十天，一百天可以修成；利根人一聽，一念之間就觀起來了。

鈍根、利根不在於你聰明與笨。根器利，就是對於道容易成道；根器笨的人，佛學會講，很聰明，學問講得蠻好，去修持做工夫，你就觀不上，那就曉得自己是鈍根了。這個鈍根是（指）對於修持道上的。你再聰明也沒有用，修道是聰明一點用不上的。

然後，教觀腰間的大節。那麼，同前面所修的白骨法門，這一切境界是一樣。

他說，「此法不成」，他告訴你，萬一你這樣也不行呢，另外換一個方法，佛就叫他做慈悲觀，「慈心觀」。

【教慈心已。復教更觀白骨。若見餘事。慎勿隨逐。但令此心。了了分明。見白骨人。如白雪山。若見餘物。起心滅除。當作是念。如來世尊。教我觀骨。】

注意啊，觀白骨的時候會看到別的境界，看到光啊、看到什麼影啊、看到菩薩啊、看到什麼，這個時候都不要理，「若見餘事」，不是這個境界所需要觀的，「起心滅除」，起心動念要把它丟掉、空掉。

這些話，經典上都講過了，不要再問。有時候，聽完了經，哎呀，好像馬馬虎虎……要聽經，要聽這個，哎喲，拼命要插進來聽啊，聽完了以後，碰到工夫做到這裏，然後又不懂、又來問「我怎麼辦呢？」你說煩不煩嘛，這種鈍根鈍到極點了！每一次聽了再來問，這幹什麼呢，這是學佛的啊！？

【云何乃有餘想境界。我今應當。一心觀骨。見白骨已。令心澄靜。無諸外想。普見三千大千世界。滿中骨人。見此骨人已。一一皆滅。如前觀苦。爾時。槃直迦比丘。聞佛說此語。一一諦觀。心不分散。了了分明。應時即得阿羅漢道。】

你看他笨吧？當時佛一教，他每句話聽進去，每句話照着做，當時就證得「阿羅漢道」。

【三明六通。具八解脫。自念宿命所習三藏。了了分明。】

然後，他過去劫讀的書，這一生不要再讀了，馬上都返出來。

【亦無錯謬。爾時世尊。因此愚癡貢高槃直迦比丘。制此清淨觀白骨法。佛告迦栴延。此槃直迦愚癡比丘。尚以繫念。成阿羅漢。何況智者。而不修禪。爾時世尊。見此事已。爲說偈言。

禪爲甘露法。定心滅諸惡。

慧殺諸愚癡。永不受後有。

愚癡槃直迦。尚以定心得。

何況諸智者。不勤修繫念。

爾時世尊。告迦栴延。及敕阿難。汝今應當。受持佛語。以此妙法。普濟羣生。若有後世愚癡衆生。憍慢貢高。邪惡衆生。欲坐禪者。從初迦絺羅難陀觀法。及禪難提觀像之法。復當學此槃直迦比丘所觀之法。然後自觀己身。見諸白骨。】

注意了，這前面全部的修法，都要記住，後世的比丘修禪，你們正式要學佛的，都要走這個路子。

【白如珂雪。時諸骨人。還來入身。悉見白骨流光散滅。見此事已。行者自然心意和悅。恬靜無爲。出定之時。頂上溫暖。身毛孔中。恆出諸香。出定入定。恆聞妙法。續復自見。身體溫暖。悅豫快樂。顏貌熙怡。恆少睡眠。身無苦患。得此暖法。恆自覺知。心下溫暖。心常安樂。若後世人。欲學禪者。從初不淨。乃至此法。得此觀者。名和暖法。

佛告阿難。佛滅度後。若有比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。於濁世中。欲學正受思惟者。從初繫念。觀於不淨。乃至此法。是名暖法。若得此法。名第二十一暖法觀竟。】

好，先休息吧。這是修暖，四加行最重要的一步。佛法是講真修實證的，不是講空洞理論的！

# 禪祕要法講座 20

---禪祕要法講座

我們現在，白骨觀法到了二十一觀，得暖法，修持到這裏，參合上面，是最重要的。所以修定修禪，沒有得到暖法，不能得四加行第一步的暖法，一切修持都是沒有基礎的。這個暖法也就是修瑜伽、修密宗、修道家許多人所追求的拙火定。

那麼，瑜伽、密法、道家等等，拼命有意地去練這個拙火定，當然，先修氣、修脈、修明點，到拙火，是多麼的困難！假使走白骨觀，佛所教的這個正統路線的修法來，雖然講二十一步、多少步工夫，但是利根的人，算不定很快地、很短的時間就到達了。到達暖法以後，下面再修四大觀法。

以後（的修法），大概地念下去，很快地念過去，大概的文字都很明白。

當然，中間修法詳細的實際經驗，那不是很短的時間能夠講完的，那非要一個人修到了某一步，碰到了什麼困難，有什麼問題，再做研究。所以，現在開始起，要自己多看書了。有人幫忙念，多注意了。現在我們繼續，剛纔講的暖法還沒有完。

【若得此法。名第二十一暖法觀竟。佛告阿難。汝今持此迦栴延子所問暖法。慎勿忘失。爾時阿難白佛言。世尊。後世衆生。若有能受持是三昧者。一心安隱。得於暖法。此人云何當自覺知。佛告阿難。若有諦觀諸結使相。從初不淨。乃至此法。自覺身心皆悉溫暖。心心相續。無諸惱恚。顏色和悅。此名暖法。

複次阿難。若有行者。得暖法已。次當更教繫念。在諸白骨間。皆有白光。見白光時。白骨散滅。若餘境界現在前者。復當攝心。還觀白光。見諸白光。炎炎相次。】

由白骨到達白光了。變白光的時候，自己開眼、閉眼觀身心內在見白骨、白光，你就空了。

【遍滿世界。自觀己身。復更明淨。頗梨雪山。不得爲比。自見骨人。各各離散。作此觀時。定心令久。心既久已。當自見頂上。有大光明。猶如火光。從腦處出。佛告阿難。若見此事。便當更教。從頭至足。反覆往復。凡十四遍。作此觀已。出定入定。恆見頂上火出。如真金光。身毛孔中。亦出金光。如散粟金。身心安樂。如紫金光明。還從頂入。此名頂法。若有行者。得此觀時。能得頂觀。】

由暖法到頂法，硬是頂上開了啊。頭頂都是在光明中，就是一片光明中。這不是幻想，要真修持到。

【佛告阿難。汝好受持。是頂觀法。廣爲未來一切衆生說。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。得此觀者。名第二十二觀頂法竟。

佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。觀諸白骨。令諸散骨。如風吹雪。聚在一處。自然成積。白如雪山。若見此事。得道不難。若有先身犯戒者。今身犯戒者。見散骨積。猶如灰土。或於其上。見諸黑物。復當懺悔。向於智者。自說己過。既懺悔已。見骨積上。有大白光。乃至無色界。出定入定。恆得安樂。本所愛樂。漸漸微薄。復當更觀如前。復尋九孔膿流不淨之物。皆令了了。心無疑悔。復當如上。骨間生火。燒諸不淨。不淨已盡。金光流出。還入於頂。此光入頂時。身體快樂。無以爲譬。得此觀者。名第二十三觀助頂法方便竟。

復當更教繫念住意。自觀己身。猶如草束。出定之時。亦見己身。猶如芭蕉。皮皮相裹。】

現在由暖法、頂法，到這裏要注意，稍稍轉一下，也是進一步的觀。要注意自己，修持到這個時候，身體反而是瘦了，非常瘦，非常衰弱的情況出來。佛在這裏告訴你，要注意營養飲食了。我們念下去。

【復當自觀。衆芭蕉葉。猶如皮囊。身內如氣。亦不見骨。出定入定。恆見此事。身體羸劣。復當更教。令自觀身。還聚成一。如干草束。見身堅強。

既見堅強。復當服酥。飲食調適。然後觀身。還似空囊。有火從內。燒此身盡。燒身盡已。入定之時。恆見火光。觀見火已。見於四方。一切火起。出定入定。身熱如火。見此火大。從支節起。一切毛孔。火從中出。出定之時。亦自見身。如大火聚。身體蒸熱。不能自持。】

這個時候修火大觀，觀到了身體熱得自己都受不了，好像電烤一樣，比電烤還厲害，自己都受不了，「不能自持。」

【爾時四方。有大火山。皆來合集。在行者前。自見己身。與衆火合。此名火想。復當令火燒身都盡。火既燒已。入定之時。觀身無身。見身悉爲火所燒盡。火燒盡已。自然得知身中無我。一切結使。皆悉同然。不可具說。此名火想。真實火大。第二十四火大觀竟。佛告阿難。汝好受持。是火大無我觀。此火大觀。名智慧火。燒諸煩惱。汝好受持。爲未來世一切衆生。當廣敷演。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。】

這一節要注意啊，修到這一步，白骨化光都做到了，頂法也修到了，纔能夠修真正的火大觀。這不是普通一般所講的拙火，就是真正的三昧真火的修法，這還是在境界裏修持。修到後來，所以佛經上記載，佛在世的時候，許多阿羅漢自己要走的時候，一切都吩咐好了，然後盤腳一打坐，自己不需要送到什麼殯儀館，也不要電烤、也不要拿柴火燒，自己一念三昧真火起來化火光就沒有了。有時候，要留給大家一點紀念，故意留點東西，自己不化掉的。

但是你說，他自己把自己用三昧真火燒了，沒有了？他還是存在的，你只要修持得好，他照樣到你前面跟你談話。這樣，是火大觀的成就法門，所謂三昧真火。

【佛告阿難。若有行者。得火大觀已。復當更教繫念思惟。令繫念鼻端。更觀此火。從何處起。觀此火時。自觀己身。悉無有我。既無有我。火自然滅。復當作念。我身無我。四大無主。此諸結使。及使根本。從顛倒起。顛倒亦空。云何於此空法之中。橫見身火。作是觀時。火及與我。求覓無所。此名火大無我觀。】

要注意。上面火大觀的時候，要把八十八結使，就是心理的行爲——八十八結使這個表，發給大家過的。心理行爲，就是剛纔前面的一句話，起心動念純善的，沒有一切惡念，這一切結使空了。

所以，結使空了以後，這是慧的境界，火觀不但把身化空了，心也化掉了。那麼到這裏，是進一步修火觀，如果求大乘果的，可以與《楞嚴經》大乘道的配合，所謂「性火真空，性空真火」，這個境界與一切就配合起來了。也有人修這個法，從這一節就跳到大乘圈子裏去了。繼續念。

【佛告阿難。汝好受持此火大觀。爲未來世一切衆生。當廣分別。敷演解說。阿難聞佛所說。歡喜奉行。是名第二十五觀竟。

佛告阿難。我見火滅時。先從鼻滅。然後身體一時俱滅。身內心火。八十八結。亦俱得滅。身中清涼。調和得所。深自覺悟。了了分明。決定無我。出定入定。恆知身中無有吾我。此名滅無我觀竟。

佛告阿難。復當更教觀灌頂法。觀灌頂者。自見己身如琉璃光。超出三界。見有真佛。以澡瓶水從頂而灌。彌滿身中。身彌滿已。支節亦滿。從臍中流出。在於前地。佛常灌水。爾時世尊灌頂已。即滅不現。臍中水出。猶如琉璃。其色如紺琉璃光。光氣遍滿三千大千世界。水出盡已。復當更教繫念。願佛世尊。更爲我灌頂。爾時自然見身如氣。粗大甚廣。超出三界。見水從頂入。見身粗大與水正等。滿於水中。復自見臍。猶如蓮華。湧泉流出。彌滿其身。繞身如池。有諸蓮華。一一蓮華。七色光明。其光演說。苦空無常無我等法。聲如梵音。悅可耳根。

此相現時。復當更教。叉手閉目。一心端坐。從於頂上。自觀身內。不見骨想。出定入定。自見己身。如琉璃罌。】

「琉璃罌」就是一個桶子中空，身體就是透明的。

【復當起念。使自己心。四大毒龍想。見己心內如毛孔開。有六種龍。一一龍有六頭。其頭吐毒。猶如風火。瀰漫池中。在蓮華上。一一華光。流入龍頂。光入頂時。龍毒自歇。唯有大水。滿其身內。

此想成時。名觀七覺華。雖見此想。於深禪定。猶未通達。復當更教。如上數息。使心安隱。恬然無念。此想成時。名四大相應觀。佛告阿難。汝好受持。是七覺意四大相應觀。慎莫忘失。普爲未來一切衆生。當廣分別。爲諸四衆敷演解說。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。

復當更教繫念。住意諦觀水大。從毛孔出。瀰漫其身。出定入定。見身如池。其水綠色。如此綠水。似山頂泉。從頂而出。從頂而入。見有七華。純金剛色。放金色光。其金色光中。有金剛人。手執利劍。斬前六龍。復見衆火。從龍口出。遍身火然。衆水枯竭。火即滅盡。水火滅盡已。自見己身。漸漸大白。猶如金剛。出定入定。心意快樂。猶如酥灌。如服醍醐。身心安樂。

復當更教繫念。觀他觀外境界。以外想故。自然見有一樹。生奇甘果。其果四色。四光具足。如此果樹。如琉璃樹。瀰漫一切。見此樹已。普見一切四生衆生。飢火所逼。一切來乞。見已歡喜。生憐愍心。即起慈心。見此乞者。如己父母。受大苦惱。我今云何當救拔之。作是念已。即自觀身如前。還爲膿血。復爲肉段。持施飢者。是諸餓鬼。爭取食之。食之既飽。四散馳走。

爾時復當自觀己身。及以他身。我身他身。從顛倒起。實無我所。若有我者。云何忽然見此餓鬼。來在我邊。爾時復見無量餓鬼。其身長大。無量無邊。頭如太山。咽如絲髮。飢火所逼。叫喚求食。見此事已。當起慈心。以身施鬼。餓鬼得已。噆食其體。即便飽滿。見是事已。復當更教觀衆多餓鬼。見諸餓鬼。繞身四匝。如前以身食諸餓鬼。見此事已。復教攝身。使心不散。自觀己身。是不淨聚。作是觀時。尋自見身膿血。諸肉皆段段壞。聚在前地。見諸衆生。爭取食之。既見此事。復當自觀其身。從諸苦生。從諸苦有。是敗壞法。不久磨滅。餓鬼所食。作是相時。忽見身內心處。有猛火燒前池上。一切蓮華。及諸餓鬼。衆惡醜形。及與池水。泓然都盡。

見此事已。復當更教諦觀己身。如前完具。身體平復。復當更觀己身一切毛孔。以慈心故。血變成乳。從毛孔出。在地如池。衆乳盈滿。復見衆多餓鬼。至此池上。以宿罪故。不得乳飲。爾時慈心視鬼如子。欲令飲乳。以鬼罪故。乳變成膿。斯須之間。復更慈心。以慈心故。身毛孔中。一切乳出。勝前數倍。念諸餓鬼。飢苦所逼。何不來飲。爾時餓鬼。其形長大。數十由旬。舉足下足。如五百乘車聲。來至行者前。唱言飢飢。爾時行者。即以慈心。施乳令飲。餓鬼飲時。至口變化爲膿。雖復爲膿。以行者慈心故。即得飽滿。

見鬼飽已。復自觀身。即自見身。足下火出。燒前衆生。及以諸樹。泓然都盡。爾時若見衆多異類。復還繫念諦觀己身。使心不動。寂寞無念。既無念想。當發誓願。願後世生。不受後有。不樂世間。作此誓已。】

我們先停一下。這一段大家都聽了，修持到這一步功夫，然後，由自己的觀想境界裏頭，就是活見鬼了，硬是見到一切的餓鬼。現在你不要笑哦，你還沒有到哦，還不要說見餓鬼，你們現在打起坐來，鬧熱場中打打坐沒有關係，一個人打坐，不是餓鬼，普通的鬼，給你看到影子都嚇死了。世界上所謂的六道輪迴，這個惡鬼衆生相有沒有？到那個時候再說。

那麼這裏，所謂學佛的，這個是大關鍵所在了。到這裏，見一切惡鬼、見一切鬼、一切等等各種的境界而不畏懼。爲什麼不畏懼呀？你說：我不怕，格老子，我死了也變鬼，跟你打一架——那不是修道，不是學佛。這個時候真要修慈心觀，以身伺鬼。不是惡鬼，等於一切衆生……，譬如碰到大荒年一樣，人沒有喫，假如把我殺了，你們都喫飽了，可以救大家的命，就砍了（自己），就死掉了——慈心觀，就在這個境界特別提出來慈心觀。

到那個時候，會有各種境相出來，你管它真、假，那是另外一個問題，可是，你的確會看到這個事，會見到這個事。

當然，你工夫不到這一步不行，你想見鬼還見不到呢，你放心。你不相信，你天天點三支香，擺在馬路上磕三個頭，你說：有鬼的話，你夜裏來跟我來見面。他還絕不來呢，沒有點影子；你到那個境界，這種情形，你不求還自來。

有時候你打坐坐得好好的，他四面八方就給你站起來了；你不信，睜開眼睛一看，四面八方都有影子，就擺在那兒。

那麼，你說，這個道理在哪裏？那個哲學的道理，究竟是唯心啊，還是怎麼樣的，那就很深了。所以，佛在這個時候告訴你，到這個時候——所以，大家念過去了，都忘記。他說：你雖然修到這一步，於甚深的禪定境界，你還是沒有基礎的，還不徹底。

然後叫我們觀身，以身佈施，修佈施。這個肉身，我們人最難捨的，是肉被人家吃了，把自己的命喫掉，誰幹呀？這個絕定不幹的！學佛之人慈心沒有修到這樣，不算數的。

現在講慈悲，嘴裏講慈悲很容易呀，「哎呦，好可憐哦，我當時一念好慈悲哦，不過我身上沒有錢，好慚愧哦。」前面講慈悲，好像想買個饅頭給他喫喫，因爲我身上沒有錢，所以，只好慚愧一下就算了，把慈悲就抵過去了，還覺得自己也很慈悲。我們活着，經常幫忙人家一點……方便的事情能夠幫忙人家一點，絕不幹的，我第一。至於說割（自己）一塊肉能夠給人家喫飽，絕不幹。所以，學佛真正的難……。

這裏說，你在定中（起）慈心觀，不但是起慈心觀，而且根本沒有恐怖不恐怖的，此心念中沒有妨礙自己的定境，定還在定中，你儘管把肉拿去，拿去喫掉。

要注意這一段，不是在那裏搞幻想、說鬼話哦，不要隨便念過去了。

然後在這種……發願，這個願還是小乘的願，先發小乘願：「願後世生，不受後有」，如果我再來的生——我現在佈施給你吃了，我再來修持的這一生，下一次生，我就修成功了，不希望再來，「不受後有」，不落世間，不希望再來這個世間。那麼，到另一個世間去。要注意啊。

【尋見前地。猶如琉璃。見琉璃下。有金色水。自見己身。與地正等。與水色同。其水溫暖。水中生樹。如七寶樹。枝葉蓊鬱。上有四果。果聲如鈴。演說苦空無常無我。聞此聲已。自見己身。沒於水中。往趣樹所。諦自觀身。頂上水出。瀰漫琉璃池中。

忽然之頃。復有火起。火中生風。猶如琉璃。復見頂上。從頂堅強。至乎腳足。猶如金剛。復有火起。燒金剛盡。溫水枯涸。尋更觀身。我前見身內池中忽然有樹。枝葉具足。樹端有果。其聲如鈴。演說苦空無常無我。清淨之法。如此妙果。有好音聲。香味具足。我今宜食。作此想已。即仰攀樹。取果食之。才得一果。其味甘美。無物可譬。既食果已。見樹幹枯。其餘三果。尚有光明。食果之後。身心恬澹。無憂喜想。自觀心識。是敗壞法。從諸苦有。諸苦根本。識爲因緣。今觀此識。如水上泡。無有暫停。四大無主。身無有我。識無依止。如是諸法。復七七四十九遍。諦觀心識。是敗壞法。

爾時自見己身。白如珂雪。節節相柱。復當更教。自以右手。摩觸此身。見身如塵。骨末如粉。如粉塵地。尋復更教觀身如氣。從數息有。身如氣囊。無有暫停。

復當更教。尋自觀身如前。還爲一白骨人。見骨人已。自觀己身。如前還散。猶如微塵。如人以粉。用塗於地。尋見地上。有青色骨人。復如前觀末。此青色骨人。以用塗地。復更觀身如青微塵。塵變成骨人。其骨盡黑。復當如前。以末塗地。復自觀身。猶如黑地。見黑地中。有四黑蛇。眼赤如火。蛇來逼身。吐毒欲害。不能爲害。即變爲火。自燒己身。爾時空中有自然聲。恆說苦空無常無我等法。見此事時。一一毒蛇。八十八頭。爲火所焚。見此事時。空中自然有水。灑毒蛇身。衆火盡滅。八十八頭。一切都消。出定之時。覺身安樂。恬泊無爲。

復當更教。自觀己身。無高大想。尋復見身。自然高大。明顯可觀。如七寶山。自見己心。如摩尼珠。爾時復當如上觀空。作觀空時。自覺己身。和悅柔軟。快樂無比。前蓮華上。七寶色光。流入己心。在摩尼珠中。滿足十過。七支七色。皆悉具足。自觀身空。亦無衆想。爾時頂上。有自然光。似金色雲。亦如寶蓋。色復似銀。從頂上入。覆摩尼珠光上。出定入定。恆見此事。見此事者。自然不殺。不盜。不邪淫。不妄語。不飲酒。

佛告阿難。佛滅度後。四部弟子。比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。作此觀者。名第二十六正觀。亦名得須陀洹道。若得此觀。要當審實。使身自然離五種惡。合修多羅。不違毗尼。隨順阿毗曇。此名須陀洹果相。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。】

這一段很長，做的觀法同上面都有關聯的，一步一步……。要想這一生證果，證初果羅漢、二果羅漢，（這個）修持的觀法。而且由火大觀變水大觀……，所以，再看我們中國的《高僧傳》、《神尼傳》……。……修水觀這個路子來，修水觀就是這個路子，所以，很容易證果，很容易即身有所正念。但是，修這種水觀，由火觀到水觀……。第一，色身很難,舍掉這個身……。那麼，所有觀法的程序，可能發生的境界，修持這個觀法的過程可能發生的境界，佛都告訴你了。

佛說，這就是他所教的第二十六個，所謂證果的正觀的法門。但是，必須要嚴持五戒，「合修多羅」，合一切經教上的道理，「不違毗尼」，不能犯戒律。然後「隨順阿毗曇」，就是論藏，《俱舍論》八十八結使心性統統都要清淨掉、真空掉。

我們不要光看到上面的觀法：哎呀，又說鬼話，又說神話、又說些理想……。當然你不會信，很難做到。你想證到那個境界，鬼給你見到、神給你見到，還不容易耶，有個條件，（要）嚴持五戒，合經典的一切道理；戒律沒有虧欠，經、律、論修持的方法基本都要守到的，才能到達，才能說即身證果的事。這是第一點。

比方，（修）這個觀法，假定我們有一個人，現在年紀還不算大的話，假定啊，忽然被醫院宣佈得了癌症，反正啊，治療也要死，不治療也要死，能夠把生死真的看空了，走這步二十六觀的正觀方法，在我想——當然，我自己有沒有癌症不知道，我也不去檢查，也沒有去……用第二十六正觀法，絕對可以自救。

下面所謂觀到後面，硬是本身出黑色的毒蛇這些東西，都是身上的東西所變化的，一切境界不是唯物的，都是唯心所造的。因爲這個色身內在四大的每個細胞也是唯心所變的。所以，真修證這個，可以治癒真正的病。

話是這麼講，可是，幾個人有這個定力，有這個狠氣，可以定得住，自己把生死丟開，修這個觀想的方法？！第一、定力不夠；第二、信心不夠；第三、老實講，他也觀不起來啊。假設能夠觀起來，走這個路線，一定成就，呆定的。所謂呆定啊，像法律一樣，條律定在那裏不會變動；像物理、化學的公式一樣，實驗了一定到達。

那麼，在修這個觀法的時候，見到鬼呀，見到什麼，這個境界是必然的。不要說在這種情況之下，假設我們普通真正——你們修白骨觀或者數息觀，真正得到定境，這些境界都要來的。當然，有很多人打坐坐了很久，也生病，說：我都沒有……因爲你還沒有得定，所以當然沒有。換句話，你還沒有資格，（讓鬼）跑來逗你一下呢；有這個資格的，鬼也好、神也好，他就來逗你一下。你還不夠那個資格，他還懶得逗你，因爲你同他一樣，都是鬼，他懶得逗，哈。是這個道理。

現在，我們接着下面。（學生提問……），師答：火大觀是同上面一起來啊、同上面連着的，是兩節……因爲配呼吸氣，有數息的道理在內。所以，普通講的呼吸數息觀練成了，入火不能燒就是這樣，呼吸氣停止了，火光進來，自己本身氣的外放力量抗住了，所以入火不焚，入水不溼的，（是）這個道理。現在繼續。

【佛告阿難。若有行者。得此觀者。宜當密藏。勿妄宣傳。】

哦對，這一點，佛再三吩咐，你們到達這些境界，見到這些、那些，不要拿去自我宣傳啊，越宣傳，越搞，真是入了鬼道、入了魔道了。修持到了，（要）認爲是當然的，沒有什麼稀奇。

【但當一心勤行精進。勤行精進已。復當更教。諦觀地大。地大觀法。亦如上說。觀地大已。次教觀水大。觀水大者。自觀己身。身中諸水。身如琉璃。剛強難壞。若見自身。悉皆是水。當教易觀。若復見身。盡成琉璃。亦教易觀。】

這裏注意啊，到這一步，自己要特別注意，將來你們各人自修的……。就是說，這個時候趕快要調換方法，「當教易觀」，這要特別注意啊。

【觀於地大。使琉璃身。猶如微氣。見水從眼中現。若見此事。名細微四大觀。復當更教。從頭已上。使水滿中。見水從眼中出。亦不墮地。自見己眼。如水上沫。亦滿水中。若見此事。頭水不溫不冷。調和得所。水若溫者。是假僞觀。水色澄清。不溫不涼。次當更教。觀腰已上水。不溫不冷。復觀咽喉。如琉璃筒。水入胸中。次下至腹。乃至畢（加月旁）膝。莫令入臂。使水澄清。如頗梨精色。若覺水溫。乃是真觀。

此想成已。復教通徹四支諸節。水皆滿中。】

做水觀的人，如果覺得身體發冷，就不對了，不是的，也是得溫暖的，四加行法，暖、頂、忍，這是必然的。所以，佛在這裏再三地吩咐，就是要溫暖的。

【如琉璃器。持用盛水。漸漸廣大。見滿一牀。外人亦見。若見此水清冷。乃是真水。若見餘相。不名真實。入水光三昧。漸漸廣大滿一室內。水皆澄清。如琉璃氣。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。見此事時。當於靜處一心安坐。敕諸同學。皆使清淨。不令憒鬧。爾時復當見水上紫焰起。當自憶想。此水從何處起。云何當盡。若言我是水者。我身無我。前已觀無我。今從無法中。水從何起。作是念時。水性如氣。漸漸從頂上沒。水稍稍盡。唯身皮在。自見己身。極爲微薄。無物可譬。如微塵草束。復見身內。忽然有火。燒身都盡。觀身無所。永無有我。我及衆生。一切都無。爾時行者。心意恬泊。極爲微細。無物可譬。

此想成時。名第二十七真無我觀。亦名滅水大想。亦名向斯陀含。其餘微細賢聖法界。微妙難勝。不可具說。】

「不可具說」，就是說，修持工夫到這裏，可以到達二果羅漢，快速成就二果羅漢的境界。但是，中間由此再求進步，向菩薩道，所謂「其餘微細賢聖法界」，這個修法的各種境界，「微妙難勝」，變化很多，「不可具說」，佛也沒有辦法告訴你完。因爲你沒有修到那個境界，說了你也不懂，到那個時候再問，就是「不可具說」，沒有完全說完。

【行者坐時。修諸三昧。得無我三昧時。當自然見佛。

佛告阿難。汝今好受持。是真實水大微妙境界。廣爲未來一切衆生。敷演廣說。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。

佛告阿難。得此觀已。復當更教水大觀法。此水大觀。極爲微細。使此水大與火大合。見身如氣。如琉璃影。觀臍四邊。火焰俱起。見於火焰。猶如日映。若見臍上有火光起。或有從鼻中出。或有從口中出。耳眼隨意出入。若見此事。見一切火。從毛孔出。火出之後。有綠色水。尋從火後。自見身中。水上火下。火上水下。觀身無身。此想成時。見身水火。不溫不冷。身心寂爾。安住無礙。此名斯陀含果。亦名境界實相。】

注意哦。他說，自己修持的定力到達了二果羅漢——不管出家、在家，是一樣的，證果是一樣的。到達這個境界的時候，這個水火所謂顛倒了，水火自在。後世道家所謂「水火相濟」，用坎卦、離卦來做這些代表，都是實際的。現在不講道家，不用代名詞，直接告訴你水火觀，顛倒。

那麼，到了這個水火無礙的境界，就是可以到達斯陀含果。上面的水大觀是斯陀含向，「向」就是說還沒有證果，就是說（是）候補的，超過了初果，但是還沒有證二果，可以做二果的後補人，佛經上稱爲「向」，初果向，預來向。正式證位到斯陀含果的，身上的水火四大可以變換，修持到這裏，實際可以變幻，這就到達二果羅漢的境界。

你注意啊，佛說：「此名斯陀含果，亦名境界實相。」不是理想的，是真的，可以使水火顛倒。那麼你說，玩玩神通，這個時候是神通了，一個證得二果羅漢的人，你生一盆火放在他手裏，他可以變成水了，他要把水變成火就變成火了。

所以，道家不是講一個故事，說另外一個修道的人，達摩祖師後來看到他在都市的妓院中修道。達摩祖師一看，看到這個房子的光色不同：哎，糟糕，這裏有聖人，有得道的人。達摩祖師下來看看，哎呦，是個「綠燈戶」，奇怪！這個裏頭怎麼有個修道的？！結果進去一看，找到他，他看到達摩祖師來了，他也曉得，「老和尚、師父，你不要說話，我請你喝茶。」就叫傭人打了一壺冷水，一邊跟達摩祖師談話，一邊把這個冷的茶壺放在肚臍上，等一下燒開了就泡茶給達摩祖師喝了。達摩祖師一看，「好，沒有問題，你在這裏沒有問題。」就走了。所以，水火可以互變的。所以，佛也說「亦名境界實相」，真實的。

【見此事時。出定入定。恆不見身。入定之時。外人亦見水火從毛孔出。從毛孔入。貪淫多者。見火從頂上入。從身根出。然後遍滿身體。水亦復然。

復當自觀頭上。火如閻浮檀那金光雲蓋。或見身下如七寶華。心中恬靜。安隱快樂。世間樂事。無以爲譬。出定之時。身亦安樂。令外衆生。見己禪定三昧。安隱金光。金色帝釋諸天。恭敬禮拜。並言。大德。汝今苦盡。必定當成斯陀含果。聞已歡喜。修身禪定。心無系礙。】

啊，做工夫是很苦的哦。到這個境界證果了，你看，連天人、玉皇大帝都來了，來恭喜你，錦上來添花了，哈哈。「大德，汝今苦盡」，你的一切苦喫完了，功德圓滿，「必定當成斯陀含果。」所以，修行是苦修哦；你們以爲修行是樂修，就完了。

【安隱快樂。遊戲無我三昧中。亦漸入空三昧門。無願無作諸三昧等。悉現在前。如此微妙善勝境界。行者坐時。於禪定中。自然分別。

若鈍根者。大師世尊現前爲說。以見佛故。聞法歡喜。應時即得斯陀含道。復當至心覆尋前觀。經二十五反。極令明利。】

還要注意，這些微妙的境界，他說，真正的修行人，在禪定中自己自然會清楚。尤其學佛，研究了佛經，由正統的佛經——當然，不是隨便看看現在的佛學雜誌啊，現代佛學研究的著作啊，近百年以內的佛學著作你不要讀了，好好去看佛經。不然，百人走，百錯路；萬人走，萬錯路。還是找本師釋迦牟尼佛的經典讀，多好呢，何必浪費時間呢。

所以，佛學的理你真通了，修持到這個境界，一切境界你很自知，清楚得很，我到了哪一步該如何走……。當然，要你道德高，功德圓滿的人。因爲你戒性好，不會走錯路，功德會圓滿。當然，尤其是心性的戒行，起心動念，貪嗔癡慢絕對清淨，不會走錯路。走錯路，就是你貪嗔癡慢不清淨。

所以，他這裏就告訴你，「此微妙善勝境界」，「行者」就是你這個修行的人，「坐時」，你打坐，「於禪定中，自然分別」，你的智慧自然曉得到了什麼境界。

「若鈍根者，大師世尊現前爲說。」你是誠實修持的人，雖然智慧沒有那麼明利，真正篤實，還是心地法門，你心地真正篤實，可是智慧差一點，你工夫修持到這個果位的時候，我們真正的老師，釋迦牟尼佛，「大師」，是真大師——不像我們（這些）隨便的大師，我們也可以叫大師啊。那個真的大師，佛，世尊親自現前會指導你。

「以見佛故，聞法歡喜，應時即得斯陀含果道」，二果羅漢。「復當至心，復尋前觀，經二十五反，極令明利。」你證得了這個果位，以及到了最高明的時候，會是最踏實。就是佛親自指導你證到了果，還應該溫習前面白骨觀，由腳趾頭開始，一直到這裏的二十五種觀法，整個地還要複習一番，一方面考驗自己，一方面爲將來教化他人熟練。所以，學佛都是如此發心，不是說你懂了，就不要了，不是這樣。

【佛告阿難。汝好持此第二十九水大觀。慎勿忘失。得此觀者。亦名斯陀含。亦名善往來。往宿世善根業因緣故。遇善知識。清淨法行。汝乃當得此斯陀含道。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。】

我們今天到這裏爲止。希望再有一兩次，剛好把我們的課補完，補完了，這個白骨觀《禪祕要法》就講完了，剛好是寒假期間了，正好功德圓滿。寒假，大家就證它一個阿羅漢果！試試看！

# 禪祕要法講座 21

---禪祕要法講座

現在，我們繼續上次……,大家應不會忘記了，現在都在做四大觀：地、水、火、風四大觀，就是了這個色身的障礙，解脫這個肉身，我們這個肉身是四大所構成的，地水火風，了這個障礙的真正修持。

上次在水大觀到火大觀的中間，現在，你繼續念下去……。

【佛告阿難。若有比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。若得此微妙水大觀已。復當更教。安隱微妙最勝奇特火大觀法。】

這裏停一下。上面由水大觀修過了——實際上……，當然詳細講，我們這次還是不詳細的啊，真正詳細地講，（要）把這個理論的發揮同中國的醫學、同西方的醫學配合，再同瑜伽的修法，藏密，西藏的密宗，乃至東密，流傳在日本高野山的密宗，各種的修法配合研究，就指出了籠罩了顯教、密宗的各種研究的辦法，都（是）從這個經典裏頭出來的，所以內涵非常豐富。所以，本經叫做《禪祕要法》，不但是修禪定，（還是）修密法最重要的。

密法的重要觀點，也就是多半側重於了身。了心固然已經很難了，了身也很不容易。現在是修了身，所謂水大觀修好了以後，修火大觀。那麼，部位轉了，「臍中」，在肚臍中間開始。

千萬不要看到「臍中」，有許多人——因爲我們中國幾千年流行道家的思想，（就）馬上想到肚臍下面一寸三分，不是的，「臍中」就是臍中，就是肚臍。爲什麼後來的道家變成了一寸三分呢？那是根據鍼灸的穴道，所謂氣海穴。肚臍下面的一寸三分——就是我們每個人自己的四個指頭，從肚臍這裏下去，就是一寸三分；再不然，就是每人自己中指的骨節下去（量），大體就是一寸三分。（用）每個人自己中指的骨節，量自己的身體最準確了。哦，不是那個氣海，氣海道家叫丹田。

現在講「臍」，「臍」字的關係很大。你看，大家許多人不瞭解這個肚臍的關係。我們在孃胎裏頭的呼吸、營養，本身都靠這個臍帶，（靠）肚臍的臍帶跟母親連起來。所以，嬰兒在孃胎裏長大，吸收母親喫進來的營養是靠這個肚臍臍帶輸送進來，不是嘴裏，也不是別的。當然，也沒有呼吸，連這點氧氣也是靠母親呼吸進來，也靠肚臍。

一出孃胎，第一個動作就是把臍帶剪斷。臍帶一剪斷了以後，呼吸沒有了，一切沒有了，所以，嬰兒不能不開口，「啊、啊……」就哭啊。

所以，臍帶一剪斷，助產士的動作、護士的動作，第一個——現在是很進步了，像過去，我們鄉下叫做產婆了，接生的這些老太婆。第一個動作，就當嬰兒的嘴巴「啊」要張開的時候，指頭先進去，把嘴裏的東西先挖掉。那個挖出來的東西比泥巴還要黑、比牛筋還要牢、比那個粘糊的漿糊還要粘，這個東西就是胎兒在孃胎裏含着的，臍帶裏頭另外……就是吸收母親喫進來的飲食（中）有毒的什麼東西，都在這個裏頭。

這個要挖得很乾淨，要一絲不留，（則）這個小孩比較健康，容易養大。萬一挖得慢一點，「啊」一下，那個東西有一部分嚥下去了，就是帶來的，叫做胎毒。年輕，沒有什麼關係，到了中年老了以後啊，那麼，心肝脾肺腎各個部分衰壞了以後，這個胎毒一配上——以我的研究……我的想法啊，我到底不是醫生，癌症同這個胎毒的不乾淨大有關係。所以，有許多人年輕的時候，覺得身上沒有毛病，一到二十幾歲、三十幾歲，尤其是女性，快挨近三十歲，各種毛病都來了，它這個胎毒在本身裏頭……。

所以，修道做工夫，做到了氣脈完全打通，最後要拉大便，拉得像屙痢疾一樣，一天七八次、五六次都會拉，但是肚子不痛，就是想拉。拉到最後，都像水一樣，後來屙出來的那個大便——當然，要到闢穀，就是完全不喫飯。到了最後，屙出來的大便一坨，黑黑的、粘糊的，像鼻涕一樣，你要抓起來，拉都拉不開，就是這個東西最後下來了。那麼，這個氣脈打通了，最後逼出來了，所以可以祛病延年了。

所以，這個「臍」有這樣的關係，這個臍帶，胎兒這裏一剪斷，嘴巴「啊」一叫，鼻子開始後天的呼吸了。所以，我們這個肚臍本身現在還在呼吸，大家不覺得就是了。有一個事情就知道了，所以，道家有一種方法，有許多藥敷在肚臍上，敷在肚臍上比你喫下去的吸收還厲害。

喫鴉片的人，過去抽鴉片的人就可以測驗出來。一個鴉片鬼，那個癮發了以後很痛苦，癮發了，不像抽香菸哦，那個鼻涕、眼淚一起來，一點力氣都沒有。那個時候你說，「我有鴉片給你抽。」你叫他叫我祖宗，他就叫祖宗，你要他做什麼他都幹。說：「把你家的太太、兒子都送給我，就給你喫。」「都可以。」這是鴉片之毒啊！

可是，有些人出門，以及後來禁鴉片煙的時候，抓到喫鴉片的要槍斃，那麼他們喫不喫呢？也是喫，怎麼辦呢？不能明喫，把鴉片煙膏抹在肚臍上，拿帶子捆起來。哎，兩三個鐘頭以後，一點都沒有了，吸進去了。所以，肚臍會喫東西的哦，它在孃胎裏頭呼吸東西搞慣了。

所以，你們有許多人洗澡，看到肚臍裏頭髒，（就）拼命摳，摳了以後生病，然後拉肚子啊、頭痛啊，哎呀，他不曉得是自己摳肚臍摳來的。這個肚臍的關係很大，所以，就是說肚臍是先天生命……。現在講的「臍中」就是肚臍。

所以，叫做內呼吸……我們修數息觀修到了隨，你們曉得，數息的第二步就是隨，到了隨的境界就起胎息，道家叫胎息，密宗、瑜伽術叫寶瓶氣，就是內呼吸。內呼吸起來的初步，就是鼻子裏沒有呼吸，肚臍這個地方又像胎兒在孃胎裏一樣會呼吸，所以叫做胎息。

做工夫，不管你禪也好、密也好、禪宗也好、淨土也好，真講修證，都是呆板的，非到這一步不行。不到這一步，你那些所有的工夫都是白談的，是空話！自欺欺人的話。所以，這個「臍」就是這個道理。

現在講了四大觀這一步，說火大觀都是從臍中來，那麼，注意這個地方。所以，這點特別提出來。

【作此觀時。自見臍中微妙火光。牀如蓮華。其色光明。如和合百千萬億閻浮檀那金。見此事已。復當更教觀身內火。觀內火時。自見心火。】

「心火」不是在心臟，（是）觀肚臍這個地方，密宗、瑜伽（講）就是修拙火。觀這個肚臍的內呼吸起來了以後，在這個地方「憶」觀起來的火光，自己的心中像是有光明，不是心臟部分哦，就是說，是你心理上觀起來的。

【常有光明。過於百千萬億明月神珠。心光清淨。亦復如是。出定入定。如人持明火珠行。慮恐他見。唯自心中明瞭。】

修到這一步，自己這裏發暖，不是發燙，你覺得發燙就不對，（是）發暖，整個溫的。臍內……，女性注意，需要頂上上部的修完成了，已經返回到童體，就是說，等於到達了十一、二歲第一次月經沒有來以前，到這個時候纔可以修臍，記住哦！不能隨便躐等，不能跳一級修的，修的不好……尤其女性要注意啊。

這個時候，你看，「出定入定」，臍中觀的火光，拙火明瞭，「心光清淨」，念頭是絕對清淨的，只有這一念，心念一直是這個火光。隨時，「出定入定」，無論是入定做工夫或者出定，「如人持明火珠行」。「慮恐他見」，你就保護自己的這個工用境界，不能向人家炫耀，也不能說。等於人身上有一個無價之寶的金剛鑽帶在身上，深恐，怕人家知道，保留得好好的，絕不會讓人家看見我身上有一個無價之寶，對不對？

人都有這個（心理）作用吧？你身上多兩個錢，有十萬塊錢帶在身上，上街還用帕子包起來，怕人家看見，對吧？所以，你修道工夫到這個境界，不能宣傳、不能炫耀，只能自修。所以，「如人持明火珠行」在走路，「慮恐他見」，就是深藏不露，完全要深藏不露。不要宣傳「我已經到達什麼工夫了……，我已經到達什麼境界了……」然後，「我可以傳你道了，你可以皈依我做徒弟了、拜我爲師了……」不可以。

【如是他人不見。漸漸大明。見身猶如頗梨明鏡。見心亦如明月神珠。慮他人見。他人其實不見此事。入定之時。以心明故。見三千大千世界粗相。見閻浮提。須彌山及大海水。悉皆了了。】

到這個境界，所謂默默地修持期久，心真明瞭，拙火明瞭。講密宗所謂氣脈的話，這個時候氣脈打通了，當然，（是）粗的打通。然後，你入定的時候，看這個世界上的事、地球上的事，清清楚楚，等於看電視一樣，一切明瞭。但是要嚴守戒律，看見了不要宣傳。未來的事你知道了，不要去吹牛了，一吹牛呀，你會入魔道；有神通，神通換一步就是神經，就入了魔道。所以，這個地方切記，佛告訴我們，「如人持明火珠行，慮恐他見」，自修自了。

【復見大海水中摩尼珠王。其摩尼珠王。焰出諸火。】

【見此事已。爾時見佛。爲其廣說九次第定。九次第定者。九無閡八解脫。如此等觀。不須預受。佛現前故。佛自爲說。其利根者。聞佛說法。九無礙道中。應時即得阿羅漢道。】

到這個境界，佛親自現身給你說法，「九次第定」，一步一步地領導你。他說，「不須預受」，你用不着去考慮下一步怎麼走。正成就的，你走的是正佛法的路子，諸佛菩薩自然來引導你，「佛現前故，佛自爲說。」

「其利根者」，中間還是在（於）利根、鈍根的差別。屬於利根的，聽佛這個時候說法，「九無礙道中，應時即得阿羅漢道」，當時就可以證得阿羅漢道。

【超越阿那含地。如好白氊。易染爲色。若鈍根者。復當更教風大觀法。】

注意啊，我們不要把自己當利根看。不要有個魔化身爲佛來，你也當成佛，分辨不清楚。你還是規規矩矩把自己當鈍根看，不會錯。

假設鈍根人修到這一步，還要走「風大觀」。風大觀，拿中國的道理講，還要修氣、修脈，怎麼樣修風大觀？注意啊，所謂風大觀就是修氣。

【風大觀法者。見一切風。極爲微細。細中細者。可以心眼見。而不可具說。風複雜火。火複雜風。水入火中。風入水中。火入風中。風火水等。各隨毛孔。如意自在。】

這一點要注意啊，體會風的道理、氣的道理。

我們普通把鼻子的呼吸，譬如天台宗、密宗、瑜伽術、修氣功，道家修氣功，拼命在鼻子的呼吸上搞來搞去，這是最粗淺的。

真正的「風」，天台宗告訴你，什麼時候的呼吸是風呢？這幾天流行感冒，最時髦的，我們感冒了，鼻子「呼呀呼」的有聲響，氣也很粗，呼吸都覺得困難或者咳嗽，這個是風，這是外風，外風邪鑽進來，所以中醫叫做傷風。這叫做風。

「氣」呢？身體最健康的時候，除了睡在枕頭上自己聽到一點呼吸聲音，這就是氣。

「息」呀，自己都幾乎聽不到，那個叫息。耳根聽不到，只有內在的感覺到，那個叫息。所以，數息觀是數這個息。

一般人光在鼻子那裏數氣，統統落在昏沉中，一輩子落昏沉。落昏沉——不是我說的，佛說的哦，你查宗喀巴大師的《菩提道次第論》，根據《瑜伽師地論》來的，你把《瑜伽師地論》各種大小乘……，以昏沉境界當成定，果報不可思議！怎麼不可思議？他生來世，求善果而得惡道，進入畜生道去了。

豬呀、牛呀，一天都是昏昏沉沉的。你看，牛呀、豬呀呼吸特別粗，「呼呀呼、呼呀呼」的；那個貓的呼吸更粗，「咕呀咕」的，都聽得見的。就進入畜生道去了。

所以，定絕不是昏沉哦，千萬搞清楚，這個話重要得很啊！定是可以做到六根對外界不知，可以解決，但不是昏沉！昏頭昏腦的那是大昏沉，果報不可思議哦，福報也不可思議！

如果因爲善根好，功德做得多，可是呢，一做工夫就落昏沉，他生來世就是在異道中生、異類旁生中生也是王，或者變牛王、豬王，或者什麼王，也是王，因爲他福報大；可是，昏沉的果報也具在。

所以修持啊，理上不通不談修持，注意，不能差一點。

所以息，不是數這個風。這個風，現在告訴你了，你自己不修持不融會貫通，看不懂的哦，《禪祕要法》……。

他說，「見一切風，極爲微細」，「一切風」，就是我們內在的氣，你會看得清清楚楚，不是眼睛看哦——氣到了，幾乎沒有辦法，覺得沒有呼吸，整個定止了，裏頭氣還在動。「細中細者」，到達最細的時候，所謂天台宗講的息、數息，到了息的境界，「可以心眼見，而不可具說」，是你心眼開明見到的，定的境界（中）曉得這是氣的作用，「不可具說」，說不清楚啊。

所以，普通講修氣，什麼是氣？以爲身上……，有許多：「哎喲，我氣脈通了，任督二脈打通了。」都是把皮膚、身體裏的一點感覺，有許多人腸胃發炎了，「哦，就是拙火嘍，已經是拙火了。」其實都是大腸發炎，真的哦。

我看了好幾個老前輩，一身都在發炎，大腸發炎，然後，鼻子紅得啊像……，我們叫酒糟鼻子，前面整個都像蜂窩一樣，一粒一粒的……然後他說：「拙火修成功了。」最後嘛，是修成功了，到了美國去，神經了，就在那裏進了神經病院。那真叫「拙火」，拙者笨也，那不是「笨火」嘛。

這都是事實，我不講人的名字，也是個立法委員，當年不得了……我只好：哎呀，阿彌陀佛！沒有話講。所以你曉得，修持，這個色身有這樣嚴重。

所以，這個欲化掉，修火光定……你看《楞嚴大義》上，慾念最重的時候，火首金剛就利用這個慾念，慾念就是拙火，一入火光定……。所以，《楞嚴經》二十五位圓通，焰慧地菩薩火首金剛，就化了。到這個時候一化了，生怕自己的慾念不大，慾念（越）大，轉化的功德更大，火首金剛的功德更大。大乘菩薩的護法。

所以，有時候我們的大叢林廟子廚房裏供的，也就是焰慧地菩薩，大的叢林是焰慧地菩薩化身的。

所以，風與火要這樣……你們不要聽到一點點風呀、火呀，發炎的時候，（就）當成是自己拙火修成功了，千萬注意啊！這些我都是經驗看得多了，看得無話可說。現在，跟大家講實際的，所以這個「風」字就是指氣。

風與火，你看，他現在教我們風火兩個合修。我們感冒了，咳嗽、流鼻水、難過，就是外感的風火，就是發炎。發炎也是火哦。

火有好多種哦，陽火、陰火，瓦斯的火是陰火，木材燒的火是陽火。瓦斯這些陰火……，所以你打開瓦斯，如果它不起火，你手一（觸），馬上是冰的，對不對？你們有經驗吧？瓦斯不但冰，還中毒的，陰火；陽火不會種毒。火分很多種呀，（還）有陰陽合起來的火。

所以，我們感冒了、傷風了，也發燒，就是發炎，是陰火。爲什麼發燒就難過呢？就病了？有毒嘛，也等於瓦斯的火，你一燙到手就中毒啊，就是這個道理。也是火呀，不能叫它不是火。

風也好，地水火風，各個分析起來有多少種？所以，我給人家講《易經》，好多年前我看到報紙上，外國人現在裝到雷……，認爲天上打一次雷，地下要增加八十萬公噸的肥料，這是雷。所以，美國的科學家想方法把雷裝起來研究，打雷時怎樣把雷收起來，然後再來研究，爲什麼地上……。

那一年正好講《易經》，（過去）十多年的時間了，有個美國學者來看我，正談這個事。我說：「哎呀！那有什麼稀奇！雷，你們只曉得一種，雷有八種，中國人早知道。」「哎，這是什麼理論呀？」我說：「《易經》上有啊，天雷無妄、火雷噬嗑、地雷復、山雷頤……哦，八個雷耶！」

天雷無妄，夏天打的是天雷，在天空打，「譁……」放屁一樣，放完了就沒有事了，在空中的。春天來的第一聲雷，地雷復，地下里頭打的，「嗯……」這樣上來，等於你們工夫做好的，有時候「嗚……」有時候是地雷復哦。有時候你胃喫不好了，打嗝了，「呃……」那個是天雷無妄。還有山雷頤，頭頂有時候頂輪氣脈開了，「嘭」一聲，砸雷一樣，那是氣脈震開了，那完全震開了，氣脈震開了的人就不同了。

所以，雷是有八種，風、火、水都有八種，所以講陰火、陽火。氣同火（一起）修，這是正火，正火是什麼？是暖。

那麼，講教理呢，唯識講人只要還沒有死，識就在，唯識心意識的這個識。暖、壽、識三樣連起來的。暖氣在，這個身體的壽命就在，識就在。所以死亡的時候，冷卻到哪裏，沒有暖了，冷卻了，哪一部分冷卻了，壽命也等於停止了，識也跑掉了。暖壽識是連起來的。所以，這裏講的火是暖，還不是我們飯喫下去，增加西醫所講的卡路里，不是這個東西，是生命之火。乃至，所以有許多修道的人，餓個幾十天，它這個生命之火點着了，不會死。這個氣是這個氣，這個火是這個火。

搞清楚啊，特別吩咐大家。本來都可以念過去的，我不講的，姑且也告訴你們。這個裏頭，就是我這樣講，都還是沒有詳細地講啊。你們注意，特別吩咐大家，不要認爲：「哎呀！我也聽過《禪祕要法》白骨觀了。」白骨觀？「白聽觀」哦！你要去好好去研究，尤其是佛法，不是那麼簡單的。我假設講十次，十次不同，一步一步深入講；深入講，不是很短的時間（能）講完的，乃至於把道家、密宗、顯教的各種方法……，……這一本經，差不多了，把顯密修法都註解完了，裝訂起來，能賣十萬塊錢一部，哈哈。現在給大家講，只（是）講扼要的，你們要注意，不要認爲這樣聽過去了……每一句話、每個字都要留心，特別吩咐。

【或復有風。十色具足。如十寶光。從身毛孔出。從頂上入。從臍中出。從足下入。一切身分中出。從眉間入。從眉間出。從一切身分入。如此種種。無量境界。賢聖光明。賢聖種子。諸賢聖法。皆從此風大中起。從此風大中入。】

注意啊，這個火觀修成功了以後，然後身體在定中，光明隨便從哪裏出來，再進入到哪裏，要注意這個道理。「如此種種無量境界，賢聖光明」，這個時候，就要你欲大點成這個火，點成就化了，完全化了，「賢聖光明，賢聖種子」就從這個來。「諸賢聖法，皆從此風大中起」，修氣中起，所謂風火同修。

【此風大觀。具足相貌。微妙境界。唯阿羅漢。能廣分別。不可具說。行者坐時。當自然見。若見此事。練諸煩惱。成阿那含。此風大觀。名第三十阿那含相應境界相。

佛告阿難。汝好受持。是阿那含相應。最勝境界風大觀法。慎勿忘失。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。】

你看，佛再三吩咐阿難，這個修持的法門千萬不要掉啦！結果我們還是掉了，呵呵，衆生很可憐啊，「慎勿忘失」。當然，將來慢慢發願，再把它補完全，不要掉了。啊！現在第四捲了。

【如是我聞。一時佛在舍衛國。祇樹給孤獨園。與千二百五十比丘俱。爾時。尊者摩訶迦葉。有一弟子。是王舍大城苦行尼揵子兒。名阿祇達多。求尊者摩訶迦葉。出家學道。修行苦行。具十二頭陀。經歷五年。得阿那含果。不能增進成阿羅漢。】

注意啊，現在又是一個佛親身教的一則學案。拿禪宗（講）叫公案，儒家叫學案，拿我們現在叫個案，親身的經歷，也是佛弟子。這個人出家跟誰呢？是我們禪宗的祖師，摩訶迦葉尊者。有一個弟子，是佛在王舍城教化的那個講堂（裏的）。是什麼學派的人呢？苦行學派的，佛在世時就有。

那些專講苦行修的,印度當時有些人，所謂裸行外道，都屬於苦行，脫得光光的，在火旁邊烤，站着一隻腳入定，一隻腳提起來，一定要好久啊，那都是苦練啊，這些修苦行……。當時的苦行學派也是講修道的，都是苦修的，一天喫一餐，或者喫一點點，硬把自己餓得扁扁的，這些都屬於苦行的法門。

這位是苦行派的大師尼揵子的兒子，名字叫阿祇達多。那麼，他跑來學佛，不走他父親那個苦行——我們佛家叫他是外道路線。跑來求正法，跟迦葉尊者出家，學佛道修行，修行什麼？修佛的苦行法門，佛法裏頭也有苦行法門，就是十二頭陀行。

佛法裏頭的十二頭陀行的苦行法門同外道不同，（是）合理的，非常合理。外道的苦行法門簡直是不合理、硬整。

你說中國有沒有？中國現在也有，有許多人燒香——我前天跟他們講，現在此地看得少了。三步一拜朝香，那個香爐（用）一個鐵釺，就是這樣插進去（師示），這邊透出來，鐵釺等於含在這裏，插進去插到肉裏，哎呀……兩頭掛個香爐，永遠燒着的，三步一拜，拜峨眉山或者拜五臺山。這是修苦行。但是你說，好怪呢，他掛了幾個月的香爐，等香爐拿掉以後，這裏沒有印子，不會穿一個洞。苦行功德也是不可思議哦，所以神通也不可思議哦。

像這些苦行是苦行外道的修法，可是，佛教裏有時候也很流行，他不曉得這是苦行外道的。

頭陀行，所謂日中一食就是頭陀行，不蓄三衣、不住廟子、不住什麼，都是……先是永遠不倒單，是十二頭陀行之一。「頭陀不三宿空桑」，一個廟子、一個地方沒有住三天的。所以，頭陀行帶大斗篷、一個蒲團，像達摩祖師背上的那個蒲團，都是席地而坐，到廟子上、大叢林掛單，修頭陀行的不進來掛單的，廟門口坐坐就是了。不管下雨、冬天，就是大斗笠撐到……。所謂十二頭陀行，（有）十二種。

迦葉尊者是禪宗的祖師，是以十二頭陀行爲主的。所以講禪宗，我們後世，毯子蓋着，棉花墊坐着，禪宗？是很「饞」就是了。禪宗是走的十二頭陀行的路子哦，迦葉尊者……。所以，許多禪宗祖師都是走這個路子。千萬要注意這一點！

所以，這一位修十二頭陀行，學了五年，已經得到三果羅漢的境界，就是不能證四果，不能證得阿羅漢，問題在這裏，要注意。他修到了三果羅漢的境界——三果羅漢的境界如果講果報，肉身完了的時候，一返人間；也等於說，三果羅漢再進一步可以修到不還果了，就不來了，就不來了，不來了在另一個世界裏再進修。但是，要證即身成就的阿羅漢果，談何容易啊！

阿羅漢分兩種，大阿羅漢，佛也不過是叫大阿羅漢，佛纔是真正的大阿羅漢；聲聞阿羅漢，是佛弟子們中的四果羅漢。他就是不能證到四果，修不成功，這個問題在這裏。你們注意看啊。

【即從坐起。至迦葉所。整衣服。叉手合掌。頂禮摩訶迦葉。白言。和上。我隨和上。勤修精進。如救頭然。已經五年。今得住於阿那含果。身心疲懈。不能增進無上解脫。唯願和上。爲我速說。】

這個注意啊，這個「和上」就是現在稱的「和尚」。後來中國翻譯的用那個「尚」字，原始佛經的翻譯多半用這個「上」，也代表上人的意思。你看，我給老和尚寫信，有時候就稱「和上」，就寫這個「上」，最恭敬了，「和上」就是佛。

這裏所謂稱迦葉尊者（釋迦牟尼佛？）「和上」，佛的徒孫嘛。他說：「我隨和上，勤修精進，如救頭然」，我最用功了……那麼，等於說自己頭髮燒起來，救命一樣，你頭髮被火燒起來，你什麼都不管了吧，一定先救自己的頭吧，用功要這個精神。他說：我以這種精神來修行，五年了，到了三果羅漢。哎呀，我修行都修累了，「身心疲懈」，就是達不到阿羅漢果。「唯願和上，爲我速說」，求佛，你快來告訴我怎麼進步。就是他的師父迦葉尊者把他也沒辦法了，他只好找師祖，找佛祖。

【爾時摩訶迦葉。即入三昧。觀比丘心。知此比丘不盡諸漏。從此命終。生阿那含天。從三昧起。告言。法子。我今身心。一切自在。入自在三昧。觀汝宿世所有業報。於此身上。無緣得成羅漢道。】

注意啊，千萬注意讀經，你們注意哦。我們大家的肉身，全身都是業力所生的。照密宗講，此身的業氣不能轉，你不要談修道了！

修道，心容易啊，大家都曉得：哎呀！最好是心念不要妄想——你做到嗎？哎喲，我不要起煩惱——你做到嗎？我對人要慈悲的——你做到嗎？等於有個同學的日記寫得好：我們口口聲聲講見地、行願……哎呦，一談行願頭頭是道，派到他做一點什麼事情，先躲開了，呵，是真的哦，心想，做不到啊！這個肉身就是業力，本身就是業力，業在哪裏？這個肉身沒有轉化，沒有變成聖賢的報身，你統統就是業力所生。

所以，迦葉尊者告訴這個弟子，他說：我在定中觀察你所有出世的業報，「與此身上」，你這個肉身、你這一生沒有希望成阿羅漢，就有這樣嚴重！就是迦葉尊者把他沒辦法，只有去找佛，找大和尚去了。

所以，我們特別注意啊，此身業報不轉，沒有辦法！頭腦爲什麼開不了智慧？你的腦神經爲什麼那麼壞？爲什麼生老病死脫不掉？爲什麼頭腦障礙那麼多？爲什麼煩惱不能斷除？明知道煩惱是空，空不了煩惱？明知道妄想是空，空不了妄想？明知道不要貪嗔癡慢疑，你貪嗔癡慢疑隨時來？——你此身上的業氣隨時動！現在告訴你什麼叫業氣，這股業氣。

所以，你會常常發起無名、愚癡、障礙，魔障就來了，魔障在哪裏？你本身的業氣。

所以，你看這個弟子，現在佛經都是給你做證明，迦葉尊者說：我的老弟啊，我把你沒辦法嘍，「於此身上，無緣得成羅漢道」。

所以，道家後來有句話，「此身不是神仙骨」，這個身上沒有神仙的骨骼，「縱遇真仙莫浪求。」你就是碰到神仙，你不必求道；他就是要教你，也沒有辦法，你不是那個材料嘛！你是尼龍做的，他這個東西要鋼筋水泥，第一等的鋼筋水泥做的。你是尼龍做的這個身業，真的拙火一來，你就燒化了，來一根洋火都把你尼龍燒化了，有什麼用啊！？所以要修身。看看怎麼辦？看我們大和尚釋迦牟尼佛怎麼辦？這是個考驗了。

【阿祇達多聞此語已。悲泣雨淚。白言。和上。如我今者。不樂生天。如困病人。求無常力。我畏生死。亦復如是。

爾時迦葉告言。法子。善哉善哉。善男子。夫生死惡。猶如猛火。燒滅一切。甚可厭患。我觀汝根。不得明審。】

迦葉尊者說：我在定中觀察你的前生，但是，雖然看到你這一生沒有希望，我的工夫功力——大阿羅漢可以觀察人的五百生，到五百生，五百生以前是什麼？非證入大乘菩薩境界才知道。所以他說，我看你的根器，「不得明審」，只好到此爲止，只好帶（他）去見師祖去了，見佛祖去了。

【又復世尊。與諸比丘。在祇陀林。我今與汝俱往佛所。時彼比丘。著衣持鉢。隨迦葉後。詣祇陀林。到於佛所。見佛世尊。身如金山。處大衆中。威德自在。三十二相。八十種好。皆悉備足。爲佛作禮。繞佛七匝。卻住一面。胡跪合掌。白言。世尊。我此弟子阿祇達多。隨從我後。修十二頭陀。住深禪定。至阿那含。不能增進。竭煩惱海。唯願世尊。爲說甚深灌頂甘露淨解脫行。】

好好聽啊，這是非常重要。但是很不容易哦，修到這一段，到這個境界，前面白骨觀是一路下來的哦。

【爾時世尊。告阿祇達言。善哉善哉。阿祇達。快問是事。吾當爲汝分別解脫。諦聽善思。乃往過去。無央數世。彼世有佛。名大光明如來。應供。正遍知。明行足。善逝。世間解。無上士。調御丈夫。天人師。佛。世尊。彼佛出世。三種示現。教化衆生。度人周訖。於像法中。有一大國。名波羅奈。王名梵摩達多。王有太子。名忍辱鎧。堅發甚深阿耨多羅三藐三菩提心。求一切種智。自誓不殺。修十善業。於六波羅蜜。無疲厭心。

時彼國中有一長者。名日月音。自在無量。唯有一子。忽遇熱病。風大入心。狂亂無智。手執利劍。走入巷陌。殺害衆生。時彼長者。愛念子故。手擎香爐。至四城門外。燒香散華。】

這是個故事啊。

【發大誓願。而作是言。世間若有神仙。聖人。醫師。咒師。能救我子狂亂病者。一切所有。悉用奉施。】

【爾時太子。出城遊戲。見大長者。修於慈心。爲子求願。心生歡喜。而作是言。此大長者。勤修慈心。普爲一切。而長者子。遇大重病。願諸神仙。必興慈悲。來至此處。救長者子。

語頃。即有一大仙人。從於雪山。騰虛而至。名曰光味。至長者所。告長者言。汝子所患。從熱病起。因熱病故。生大嗔恚。心脈悉開。風大入心。是故發狂。】

注意啊，這是個醫理學，所謂中醫、西醫……這一段故事，佛經所講的故事，你不要看成是神話，都是真實。這位太子叫忍辱鎧，專修忍辱境界的。那麼，這位長者的兒子發瘋了，「忽遇熱病，風大入心」，就是發高燒，高燒久了狂亂了，氣就錯亂，神經錯亂，就是生神經病。然後，神經病分兩種：一種文的神經（是）內向，自己笑啊、自己哭啊，什麼人也不願意見；一種武的，拿刀殺人。

那麼，這位長者爲了這個兒子，大慈悲去求，到處宣告，不管神仙，誰幫我醫好如何如何，感動了一位大仙，所以「騰虛而至」。他說：你的兒子所生的病，「從熱病起」，因發燒而來，現在（講）就是高燒、熱病。爲什麼高燒呢？那就是病根了，「因熱病故，生大嗔恚」， 身體上發燒已經是火，心理上發了大脾氣，又加上火，心理上動大嗔恚，有大脾氣，脾氣大的人嗔恚心大。噢，這一下，心脈震開了，邪氣、邪風進入心，發狂。

所以，中醫治神經瘋癲的病，用的藥……，看印度許多佛學的醫理，大部分的原理是相同的，很值得研究的。所以，如先曾說，此病是「風大動者」，是由氣分，氣分的治療。我們先休息一下。這同我們修道是一樣的，修道容易發生許多境界也等於是神經，是風大、火大的關係。

# 禪祕要法講座 22

---禪祕要法講座

【當須無嗔善男子心血。以用塗身。須善人髓。服如大豆。可得除愈。】

這個「大豆」不是黃豆，也不是中國的那個大豆。你不要覺得現在精神不正常，就多喫點大豆，那個植物蛋白質喫多了，有時還是不行的。

【爾時長者。聞仙人說。即於路中。頂禮太子。白言。地天大仙人說。我子所患。當用慈心無嗔人血。及以骨髓。乃可得瘥。我今正欲。自刺我身。出血食子。破骨出髓。持與令服。唯願太子聽許此事。爾時太子告言。長者。我聞佛說。若有衆生。苦惱父母。墮大地獄。無有出期。】

注意啊，佛經說，一個兒女不孝順，使父母苦惱，「墮大地獄」，永無出期。所以，注意啊，佛教是非常教孝爲根本的。

【云何長者。自破身體。欲令子瘥。且忍須臾。當爲長者。作大方便。

爾時長者。聞太子敕。心大歡喜。禮太子足。還至家中。象負其子。送與太子。太子見已。醍醐灌之。爾時仙人。告太子言。設以此藥。灌此男子。經九十日。終不可瘥。要得慈心無嗔人血。爾時太子。內自思惟。除我身外。其餘衆生。皆當起嗔。我今爲此。救諸病苦。濟生死命。誓求佛道。於未來世。若得成佛。亦當施此法身常命。】

學佛的，修慈悲觀（是）根本，注意哦。工夫做得最好，到了三果羅漢，慈悲心沒有真正發起，大阿羅漢不得證果，更談不到菩薩道。

所以，這位太子自己一想，當今的世上，除了我沒有嗔心以外，找不到第二個真正有慈悲的心。他就發願，準備把自己犧牲了，救一個人，「於未來世」，以此功德能夠成佛，那麼，準備佈施自己的生命，所以，自己刺自己身上的血，這一段……，慈悲真不容易。所以嗔心一動，一個脾氣一來，裏面風動；所以脾氣動了，肝火一定旺。

你看兩種人，一種人看到都沒有脾氣，（其實）脾氣大得很，一句話也不會說，看到慢慢的，你講他什麼都不生氣——他發悶脾氣，內在的嗔心，肝非壞不可，這樣的人最後多半是得癌症。你看啊，一種是脾氣大，向外發揮的，動不動脾氣就來，最後是神經發瘋而死，或者是腦溢血。嗔心，貪嗔癡——貪是欲方面，尤其偏重於色慾，那當然很嚴重。嗔，有這樣的嚴重，嗔心。

所以，是非善惡太分明，看不慣，有許多人表面上的修養非常好，實際上裏頭的嗔心非常大。當然，你不能說：「我是修怒目金剛……」那是我講的啊，呵，有許多年輕的同學……你們隨便，「哎喲，我也跟老師學怒目金剛。」你學學看，怒目金剛？都把你眼睛爆出來！怒目金剛是你講的啊，那是十地菩薩以上的境界。

你以爲學得脾氣大，動則心腸歪曲……像我們年輕同學裏頭，很多都走這個路，我不大想看，莫名其妙！跟我學的人有這些毛病，好的學不到，狂妄先學會。學老師一樣脾氣大，嘿嘿，我的脾氣大，我的本事比你大，你怎麼學不到呀？壞的都學到，那我抽菸，你們怎麼不學抽菸啊？你試試看吧，果報立刻現前，自己還不知道，自己都檢查不出來。

所以，學佛第一要學會慈悲，除嗔心談何容易呀！有時候心理不如意，動一點點心，就是嗔心哦，一點不高興，那就是嗔心哦，你以爲嗔心一定要發出來啊。

所以，這位太子說：當今世上，沒有無嗔心的人，因爲他是修學忍辱行，多生累劫……只有我自己自破身體，慈悲心談何容易啊！

現在看他，這段故事……。

【作此誓已。即刺身。以血塗彼大長者子。破骨出髓。與之令服。長者子服已。病得除愈。是時太子。以破骨故。迷悶躄地。爾時天地六種震動。釋梵護世。無數天子。僉然俱下。到太子所。告太子言。汝今以身濟病衆生。欲求何等。爲求帝釋。魔王。梵天。轉輪聖王。三界之中。欲求何等。

爾時太子。白帝釋言。我今所求。亦不欲三界之中尊榮豪貴。我所求者。乃願欲成阿耨多羅三藐三菩提。爾時。帝釋聞此語已。告太子言。汝今刺身。破骨出髓。身體戰掉。有慨恨不。爾時太子。即立誓願。我從始刺身體。乃至於今。若無慨恨。大如毛髮。令我身體平復如故。作此誓已。身體平復。如前無異。爾時帝釋。見此事已。白太子言。太子威德。奇特無比。有強大志。必得成佛。太子成佛時。願先度我。作此誓時。太子默然而說偈言。

願我成佛時。普度諸天人。

身心無掛礙。普慈愛一切。

亦度於汝等。令諸衆生類。

皆住大涅槃。永受於快樂。】

注意啊！大家學佛的人，都學到這樣的發願，願我成佛的時候如何如何——前面恐怕忘記了，你沒有那麼大的善心啊。有時候也學佛學到發願，你那個發願是做生意耶，願我拜一下佛……願我此功德，將來成佛時，如何如何……然後是一本萬利、開門見山對我發財，呵，都是如此發願。

你看看這個活的教材，能夠做到嗎？他當時把自己身體刺了，佈施了。後來所謂感動了玉皇大帝這些天人都下來，說：你要求什麼？想求爲「帝釋」，做玉皇大帝、做天主嗎？——天主跟魔王兩個對等的，所謂魔王是大神通者，但是有嗔念，也是天人哦。

所以說：你要求做玉皇大帝還是做「魔王」，還是做「梵天」——這個三千大千世界的唯一天主。「帝釋」是玉皇大帝，欲界天的天主。梵天是包括三界天的天主。你要做梵天？還是在人世間做一個「轉輪聖王」？太子說：我這些都不是，我所求只要成佛。

那麼，這些天人一聽，說：你當時自己刺出血，把自己身體破壞、骨頭敲碎，把這個血水塗他的身體——不是出血啊，我們也可以輸血，（是）骨髓敲出來！你當時有沒有怨恨？「慨恨」，不是發脾氣，「慨」有點感嘆，「唉呀，我痛死了！」（有）這樣一點都不行。有沒有一點感慨？有沒有一點恨念？太子假如說我沒有，他也不相信，他也不答覆，他說：現在我求一個證明，當時我如果動了絲毫的「慨恨」之念，有感慨，有稍微一點退悔、後悔，一點感慨自己，不算數了。假使證明我完全沒有，應該一個因果馬上證明，我的身體自然恢復了，結果就是身體自然恢復了。所以，感動得天人，就曉得了他有這樣堅強的意志、這樣堅強的願力。

不是三天、兩天毛病又來了，三天、兩天，哎呦，要請假了……三天、兩天又要什麼了……三天、兩天這裏不對了、那裏不對……這兩天又好得不得了了——都是神經病！學什麼佛啊！

他說：不是這樣，我將來成佛。所以天人曉得，他這樣大的志願、堅定的心，非成佛不可。所以，「願先度我」，所以他是發這個願，因爲這個願……

我經常看你們發願，一切善知識也教你們發願，你們發願……我從來不敢發願，呵，願可不容易發哦，要發正願、要發真願。所以，我都是勸你們早晚課誦應該念《普賢十大願》，這是學佛的第一步。

好，現在再念下去。

【爾時。太子說此偈已。諸天雨華。持以供養。復雨無量百千珍寶。積滿宮牆。太子得已。持用佈施。佈施不止。修諸波羅蜜。皆悉滿足。得成爲佛。佛告迦葉。爾時波羅奈國王者。今我父王閱頭檀是。爾時月音長者。今汝摩訶迦葉是。爾時長者子。今阿祇達比丘是。爾時忍辱鎧太子者。今我釋迦牟尼佛是。爾時帝釋者。今舍利弗是。

佛告迦葉。此阿祇達比丘。乃往過去風大動故。發狂無知。是故今者。入四大定。於風定中。心疑不行。設使此人。入風大定。觀四大者。頭破七分。心裂而死。當教此人。修於慈心。】

注意，這是一個故事，佛講前生的故事。他說，現在迦葉尊者的這個弟子——因爲迦葉尊者只能查出他的五百生，就說他沒有希望證阿羅漢果，所以只好帶來見佛祖。佛告訴他這個故事，講完了，說：他就是當時那位生病的年輕人，當時的這位太子就是現在的他（釋迦佛）。所以，他把這個故事講完了。故事歸故事，這是講佛自己的行持。

當時那一生，過去「風大動故」，氣分發狂，「發狂無知」，所以神經了。因爲他過去阿賴耶識業識因緣的種子帶來，我們這個身體就是阿賴耶識業識種子變的。如果真的「入四大定」，以地水火風四大定來修，把地水火風這個色身修化了，才能得阿羅漢果——這是佛經給我們講的修持法門，切切實實喔。四大地水火風，把這個色身修化了，才能證得阿羅漢果。

他說，現在，如果你教他進入四大定，不管水觀、火觀、風觀，他一修到風大定的時候，「心疑不行」，他就不能進步了，自然的。爲什麼？阿賴耶識多生累劫的種子發現了。

所以，你們有時候做做工夫，有三天打魚，兩天曬網，有好兩天、有壞兩天，有時各種魔障的思想又來了——你不要向外面研究別人的事，也不要研究環境，學了佛，聽了佛經就曉得，（是）你的業力又發了，一切都是自己業力發作。沒有善知識救你一下嘛，早就下去了。

但是善知識——像我們不是善知識啊，慈悲心是有限度的，搞煩了，慈個什麼悲啊，我就不行慈，行悲了，哭你一場就算了——也是悲啊，你死掉，我來哭哭，掉兩顆眼淚，那不是悲呀？

所以，你注意哦，修行都是自己業力發。

他說，這個時候，「設使此人，入風大定，觀四大者，頭破七分」，頭會大痛，雖然不像那一生一樣發神經，可是，頭痛得裂開了一樣，會爆炸。所謂頭破，現在講，最後還是腦神經（血管）破裂而亡、腦出血。

所以，你看，在臺灣，有許多修道的，工夫做得怎麼好，最後紅光滿面，無疾而終——所謂無疾而終就是血壓高，腦神經破裂。看到沒有病，「呃呃……」走了，那走了也是紅光滿面。然後我們寫傳記，望之如生啊，看起來像活人一樣，他臉上都是紅的嘛，可見都有血色，不像……實際上是腦神經破裂。他是「頭破七分。」

「心裂而死」，不然就是心臟病。我們在臺灣，三十年來，多少經驗，你看道家、佛家好多，這些了不起的，修得工夫怎麼高的，最後不是心臟病死，就是血壓高死的。

修持要科學啊，這個時代，科學進步了，真正修持佛法，不配合科學，你就不懂。

他說，現在唯一的辦法，你要使他證得阿羅漢果，那就不是前面的工夫了——你注意哦，前面的工夫，地水火風，修氣、修脈、修白骨，都好辦哦；到這裏是理上修嘍，智慧了，下面都是（講）教理。不像白骨觀、不淨觀，修氣脈什麼……那個都是做工夫的有爲法；到這裏，（是）教理的無爲法來了。所以，只有修慈心觀。

要特別交代注意啊！所以，我特別提出，要大家注意。

【爾時。世尊告阿祇達。汝今當觀一切衆生。悉爲五苦之所逼切。汝今應當。生大慈心。欲免衆苦。觀色受想行識。悉皆無常。苦空無我。阿祇達聞佛說此。豁然意解。應時即得阿羅漢道。三明六通。具八解脫。即於佛前。踊身空中。作十八變。】

好。你看，佛只叫他：你現在趕快修慈心觀。這些教理都有，你統統要觀察清楚，人生（是）五苦所變，就是八苦、五苦、十二苦——佛經講的苦的分類不同。厭離心發起，修大慈悲度衆生。

度衆生不是空講一句話，你拿什麼來度呀？！你自己也要佛法來度啊。

所以，你要想「欲免衆苦」，所謂苦集滅道……真要滅衆苦，你要「觀色受想行識」五蘊，所以「照見五蘊皆空」，怎麼照法呢？注意，這一段經文講得很簡單，《楞嚴經》就要來了。《楞嚴經》講五蘊解脫，一步一步工夫都有。尤其我給大家找出來的「楞嚴經串珠」，就是附在《楞嚴大義今釋》後面的。五陰如何解脫，怎麼樣修證，都有的，就是大家不去找、不去看。

他說，要「觀色受想行識」，五陰一步一步的解脫了——五陰解脫不像四大，四大是肉體骨質哦，做工夫來的，修氣、修風，所謂氣脈、明點、拙火，可以修哦；這個修完了，你（要）曉得，這個四大縱然解脫了，變成阿羅漢一樣的神通具足，還是外道哦——心沒有解脫。

要身心同時解脫，所以「照見五蘊皆空」，《心經》上告訴你要「照見五蘊皆空」，怎麼樣空？你去空空看，空得了嘛！？不要自欺欺人。

五陰皆空的方法，《楞嚴經》給你講得清清楚楚，《楞嚴經》後半部走的統統是五陰解脫的路子。那麼，（每）一陰的解脫，容易發生的魔障，歸納起來有十種，所以變成五十種陰魔。這一段，特別把精華都給你們集中了。

所以，叫你們研究所的同學們要看「楞嚴大義串珠」。大概我叫你們看的時候，怕我考，馬上找《楞嚴大義》。過兩天，我講別的時候，你把《楞嚴大義》變成「楞嚴小義」了，再變成「楞嚴無義」了，然後「楞嚴」，搞得愣頭愣腦的。哈，你們這些同學，我都看得很清楚。

所以，我一講《楞嚴大義》以後，怕我考，趕快下去買《楞嚴大義》哦，一個一個買哦，沒有錢的借錢哦……我坐在那裏看，蠻好笑，做生意倒是最好的宣傳辦法（衆笑）。然後過兩天，我不講《楞嚴大義》，你變成「愣嚴大義」了，那等於是……但是，你要真講修持，不要自欺了。

他說，這個時候，你看，他把五陰解脫一修到了以後，當時在佛前面就得阿羅漢果。所以，達摩祖師講禪，兩種入，一個是行入，一個是理入。所以《楞嚴經》也告訴你，「理則頓悟，乘悟並銷」，那是頓悟法門，這個時候，他進入頓悟法門，得阿羅漢，要注意這個關鍵。

現在，下面的《禪祕要法》差不多轉成大乘的路線了。不是轉，你走修持之路就是這樣呆定的，修持是個科學，沒有辦法違反的。

你空洞講佛學的理論很容易，何必花那麼多時間呢？自己買一點佛學書看看，我們現代人的程度看佛書都看得懂，然後，你就可以吹起來了，辦個刊物、辦個報紙，大吹起法螺來。

真講修證，不容易哦。現在注意這一點，你看，他證到羅漢以後，就馬上跳到虛空裏，現十八變證明。

【作十八變已。從空中下。頂禮佛足。白言。世尊。如來今者。爲我宣說。往昔因緣。及說慈心。廣演四諦。我因佛力。尋時即破三界結業。成阿羅漢。唯願世尊。爲未來世濁惡衆生。惡業罪故。生五濁世。如此衆生。若修頭陀。行諸禪定。得阿那含。如我心疑。停住不行。當修何法。得離苦際。

佛告阿祇達。諦聽諦聽。當善思之。如來今者。因汝阿祇達。普爲未來世一切衆生。廣說從阿那含至阿羅漢。於其中間。所有微細一切境界。當自分別。】

現在佛是詳細——他說詳細，比較還是詳細，還只是告訴你原則，要注意啊。

【若風病多者。入風大定時。因風大故。喜發狂病。當教觀佛。】

對，就是你身上的氣不對，氣分不對的人——佛在分析……將來你們教人的，你們將來總有做老前輩的，老前輩帶領後輩，教人修行打坐不是那麼簡單啊。「若風病多者，入風大定時」，你再叫他練氣的話，只「因風大故，喜發狂病」，容易得神經。

四大，每個人的身體不同，地、水、火、風，等於我們生理部分的心肝脾肺腎，有些人肺弱一點、有些人肝弱一點，有些人哪一部分強、哪一部分弱，你都要觀察清楚，再告訴他怎麼樣的修法。

同樣一個方法，教一百個人，幾乎一百個人差別的路道有一百樣不同，你要注意的。

所以，「若風病多者，入風大定時，因風大故」，他對氣分了解不透，智慧不夠，光修氣，容易發狂。

再說，你們做呼吸的、或者修氣功的、學密宗的、九節佛風、寶瓶氣的，或者修道家的任督二脈氣，氣多了以後，你反是精神旺盛，睡不着覺啊、身體漲啊、很難過啊，慾念跟着也來了，什麼也來了……。因爲你這一面喫多了，你不曉得泄。所以道家的道理，進陽火要曉得退陰火。有時候你把這個東西培補起來了，某一部分要把它泄開，所以修行很難吶。佛告訴你「因風大故，喜發狂病。」

那麼，這個時候怎麼辦呢？對治氣大，四大……有時候你工夫用得很好，非常壯……，當然，你們諸位還沒有修持到這個境界，修持到這個境界，可以幾天幾夜不想睡覺；不是不想睡，裏頭氣都充滿了，脾氣非常大哦，到這時是氣大哦，那真是「氣大佛」！平常是講笑話叫氣大佛，到這個時候真是氣大佛，碰不得的，一點都不得了。

我看了很多的前輩、善知識到這個境界，先不懂，都曉得他有道、工夫，脾氣特別大，有時候覺得（是）無理得大。後來，自己慢慢才曉得，這些是風大病，也叫做禪病。

他說，這個時候趕快——換句話，佛不像現代的話，我們拿現代話，趕快放棄了氣的部分的修持，轉到心理上——觀佛，這完全用心理了，不管那個安那般那氣的部分，馬上就改道，也就是易觀，調方法。這是一種。

如果光修氣呢，也可以，這個時候只修呼氣了，就哈氣哈出去，只有哈氣，把身上正氣部分完全排掉，排到空的境界，也可以。但是始終，這個中間都有方法的，一步一步的方法、一步一步的修持，嚴密得很啊。所以，真講修持的工夫，簡直是沒有辦法教。

因爲老實講，那麼多年，很多人也修，打打屁股呀，香板一天打他，好像都見到空一樣，也覺得自己的智慧很了不起了。然後氣色也好、身體（也好）——中間都是岔路，後面我多半不教，爲什麼？默默觀察他的心行，心理行爲，就不必了……讓他去吧，走岔路就走岔路，再來嘛，三大阿僧祗劫慢慢來嘛，就不行……許多所謂是「十人九岔路」，十個修有九個這樣，都是中間岔路開了。岔路開就放棄，就不管。

六道輪迴，地獄裏頭滾兩下，坐電梯一樣，也沒有什麼關係。滾到地下室去了，慢慢來嘛，停電在那裏，多停留一下，三大阿僧祗劫（後）再把那個電源給他接上，苦頭喫夠了再說吧。修道的都是這樣的多。

現在講觀佛的法門。

【教觀佛者。教觀如來十力。四無所畏。十八不共法。大慈大悲。三念處法。觀此法時。自然得見無量色身。微細妙相好。或有諸佛。飛騰空中。作十八變。或有諸佛。一一相好。普現無量百千變化。見此事時。當起恭敬。供養之心。作香華想。普散諸佛。然後復當。自思惟言。我今身中。五陰四大。皆悉無常。生滅不住。結使枝條。及使根本。皆悉無常。我所念者。唸佛十力。四無所畏。十八不共。大慈大悲。如是功德。莊嚴色身。猶如寶瓶。盛如意寶珠。】

這都是理上了了。

【寶珠力故。映飾此瓶。珠無我所。瓶亦無住。但爲衆生。佛亦如是。無有色性及與色像。解脫清淨。】

這一段，大家可以轉成大乘，假設有人將來修持到這裏，轉成大乘，《金剛經》「若以色見我，以音聲求我。是人行邪道，不能見如來。」「一切有爲法，如夢幻泡影。如露亦如電，應作如是觀。」到這一步，可以轉成走禪宗路線了，《金剛經》的理參透，或者參《六祖壇經》的理，就可以成就。

【云何我今諦觀如來十力。是處非處力。乃至漏盡力。十八不共法。大慈大悲。云何更見無量色像。

作此想已。見真金像滿娑婆世界。行住坐臥四威儀中。皆說苦空無常無我。雖見此事。復當起意。想是諸佛。皆是戒定慧解脫。解脫知見。十力。四無所畏。十八不共法。大慈大悲。三念處。如此功德。所共合成。云何有色。作此想時。一一諦觀。令一切佛。身心無礙。亦無色想。自見己身。如空中雲。觀五受陰。無諸性相。豁然歡喜。復還見身。如蓮華聚。周匝遍滿。三千大千世界。見諸坐佛。坐己華上。爲說甚深空。無我。無願。無作。聖賢十四境界門。

佛告阿祇達。若有行者。見此事已。當教慈心。教慈心者。教觀地獄。爾時行者。即見十八地獄。火車爐炭。刀山劍樹。受苦衆生皆是己前身父母。宗親眷屬。或是師徒。諸善知識。見一一人。阿鼻地獄。猛火燒身。或復有人。節節火然。或上劍樹。或踏刀山。或投鑊湯。或入灰河。或飲沸屎。或啖熱鐵丸。或飲融銅。或臥鐵牀。或抱銅柱。或入劍林。碎身無數。】

我們注意啊。這個時候，他叫我們觀地獄，當然地獄啊，誰也沒有時間去看，也沒有機會——希望大家也沒有機會去看，萬一看了，自己也差不多……。

不過，地獄在哪裏？人間就有地獄，你看看……你說，這些在哪裏？我們都看見過地獄啊。你到醫院裏看看，有時候被電一電，就是火燒嘛；「節節火然」，拿電烤來烤；或劍樹「刀山」，開刀了；或者一些燙的了；或者各種喫藥了。現在那個檢查的，科學的東西固然很好，這裏吞下去，一直照下去，以我一看，這個傢伙又在吞鐵丸了，鐵丸子吞下去了；喝的銅汁，哎呀……人間事多少時間是在地獄啊！

你到醫院多去看看，到外科、精神科，你去看看。容總（醫院）較少，你到臺大的精神科病院裏，四五道鐵門，比那個牢監還嚴重，監牢還沒有這樣嚴重。一進去鐵門，然後一層一層鎖了的鐵門打開。一進去，關在那裏，帶着手銬，「嘿嘿」、「呵呵」，你一看，你都毛孔悚然起來。不過，我在裏頭看了半天、想了半天，究竟他神經、我神經，搞不清楚，哈，因爲我看他們是神經，他們看我們都是神經，所有的神經（病）看我們都是神經。你看，都是帶着鐵鏈子坐着，有些笑的，有些……都在這裏。每個醫院你都去看，人間都有地獄。

有時候我們病了，身上受傷了，石膏一打；再不然腰上插個鐵片，那就是睡在鐵牀上受罪嘛。何必一定下去看，現在看的就多得很。其實，我們雖然沒有下，有時候也在下。

冬天喫辣椒，湯越燙越好，那還不是飲銅汁的地獄，不過，飲得很痛快，是願意下一下這個地獄。喫得不好了，嘴巴也破了，這裏也冒火了，再喫消炎片，又來嘛。這都在活下地獄，真的耶，你仔細觀察這一切現象。

【或挑眼無數。持熱銅丸。安眼眶中。或見餓鬼。身形長大。數十由旬。啖火啖炭。或飲膿血。變成融銅。舉體火起。足跟銅流。或見闇冥。鐵圍山間。滿中衆生。狀如羅剎。更相食啖。見諸夜叉。裸形黑瘦。雙牙上出。頭上火然。首如牛頭。角端雨血。復見世間。虎狼師子。諸惡禽獸。更相啖食。復見一切諸畜生苦。或見阿修羅。割截耳鼻。受諸苦事。

復見三界一切衆生。爲欲所使。悉受苦惱。觀無想天。猶如電幻。不久當墮大地獄中。舉要言之。三界二十五有。一切衆生。皆有三塗苦惱之業。】

這句話注意啊，講地獄的道理，注意佛經這句話重要，「觀無想天，猶如電幻，不久當墮」，就是生到天上，生在天堂變天人——當然，比較起來，比我們壽命長，就是很享受，沒有人世間的痛苦，但是你曉得，在一個舒服境界裏的人，他過一萬年等於我們過一剎那。在舒服中覺得時間很短，一樣墮落。

重點就是在這一句話，「舉要言之」，佛說，最重要一句話。「三界」，欲界、色界、無色界，「二十五有」，一切衆生的分類，生命分成二十五種，「一切衆生，皆有三塗苦惱之業」，升到天上變天人，天人裏頭的地獄之苦……。

譬如我們人間，我們這個社會上，我們坐在這裏很舒服啊。真到勞苦階層，或者最鄉下，我們坐在那裏好好觀察一下，我們是天人境界哦，他們是真苦哦。但是，他們有他們的樂趣哦。最勞苦的人，煤炭洞裏那個一身黑出來……進去的時候，算不定那個煤炭洞就塌了、壓了。我常常到煤炭洞，看這些煤炭工人進去的時候，哎呀，我心裏的味道……這一進去，鑽進去，算不定煤炭洞一塌就壓在裏頭。

他一出來，勞苦一天，那個屁股上拖一籃煤出來，頭上帶一個亮燈，這麼爬爬爬，出來以後一臉都是烏黑，然後煤炭一交，今天一算，做了多少工，拿來……然後臉一洗，坐在那裏喝酒的樣子——那一下，我覺得他由地獄一下上了天，他本身（在）天人之樂。

然後，你看這些大福大貴、有錢有人的人，一天不得了……某人幾千億萬的財產，他在痛苦的時候，被人家攻擊，坐在那裏，然後，「哎呀，南老師，這怎麼辦呢？」也下了地獄。

所以，三界裏頭，天人也有（其）苦，沒有這種……離苦得樂，除了證得涅槃、證得菩提。

所以佛說，「舉要言之，三界二十五有，一切衆生，皆有三塗苦惱之業。」千萬注意，自己要好好警覺自己，「一切衆生，皆有三塗苦惱之業。」

譬如我們做官的，做事都曉得嘛，做人家的部下，看到當主官的神氣，你要曉得，那個當主官的見到比他更大的主官，他同你一樣的苦惱啊，他那個時候又下地獄了。所以，「一切衆生，皆有三塗苦惱之業。」你注意。

譬如我們年輕和尚看到我們老和尚，像我看到老和尚還要磕頭，老和尚再看到老和尚也要磕頭啊，同樣的道理，比方給你聽了。就是叫你對這個佛經所講的文字好好去體會。「三界二十五有，一切衆生，皆有三塗苦惱之業。」不但文章好，那個道理……。

我們大家唸經唸到這裏，一定輕輕地看過去了，以爲懂了，你想一下，多深的學問在裏頭。

【爾時行者。觀見三界受苦衆生。其心明瞭。如觀掌中。深起慈悲。生憐愍心。見諸衆生。宿行惡業。故受惡報。見此事已。悲泣雨淚。欲生救護。盡其心力。不能救濟。】

這就告訴我們，學佛的要觀察清楚人世間一切的苦惱，不是自己的，一切衆生的苦惱；隨時隨地少爲自己想，多爲別人想，發慈悲心，這就叫做真發心了。

我們一天到黑二十四個鐘頭，一秒鐘也沒有爲人家想過啊。差不多二十八個鐘頭都爲自己想，沒有哪一點不爲自己想，沒有一點……。

是講我自己啊，不是講你們諸位，你們諸位都是聖賢。所謂聖賢之道，應該都是這樣學：觀察社會、觀察一切衆生，那麼多的苦惱，我如何才能修持到幫助人解脫這一切的苦惱，這是學佛人的心行。

一切爲自己想，然後，乃至一切的學佛修道也是爲自己來。然後（認爲）自己最慈悲，看別人都不對，越看越不對，然後脾氣來了，嗔心來了，「這個傢伙不是學佛的，混蛋！」嗔心又來了，都是這樣的。所以，這一段書看起來這麼明白，真正修行要這樣。

【爾時心中。極生憐愍。厭患生死。不願久處。心生驚怖。如人捉刀。欲來害己。

見此事已。更起慈悲。欲拔苦者。無奈之何。爾時行者。內自思惟。是諸衆生。因於無明。無明緣行。行緣識。識緣名色。名色緣六入。六入緣觸。觸緣受。受緣愛。愛緣取。取緣有。有緣生。生緣老死。憂悲苦惱。

爾時行者。內自思惟。此無明者。從何處來。孚乳產生。遍滿三界。】

這一段提起大家注意，文字儘管念過去了。

從這裏起，所以，轉入大乘，最後這一段就是禪宗的路，觀心、參念頭了。但是一般人，現在學佛的，一來（就）走觀心、參念頭、參話頭……然後嘛，前面白骨觀的禪定之路都沒有修好，所以，末世衆生沒有一個人學佛成功的。

所以，我大聲疾呼：寧可今天走小乘禪觀的路，不要妄言隨便講大乘，不然佛法沒有了，種子都沒有了。

【觀此無明。假於地大。而得成長。依於風大。而得動搖。因於地大。體堅不壞。火大照育。水成衆性。如是動作。風性不住。水性隨流。火性炎盛。地性堅硬。

此四大性。二上二下。諸方亦二。東方者成色陰性。南方者成受陰性。西方者成想陰性。北方者成行陰性。上方者成識陰性。

此五受陰。依無明有。】

注意，這裏頭問題多了。你看，佛經講講，陰陽五行就來了，但是，印度的說法同中國不同。

「此四大性，二上二下」，二種上，就是二陰二陽，兩種陽性。拿中國文化道家《易經》就是用陰陽代表。佛家換一個名詞，「二上二下。」

「諸方亦二」，東南西北都分陰陽。學過《易經》、學過五行，懂得了。

「東方者成色陰性」，所謂東方五行屬木，爲什麼東方有木呢？東方出木頭？西方不出木頭啊？不是這個意思。木，所謂東方木，世界上，木就代表草木，世界上生命最堅強的是草木，那個草，你今年把它燒了，只要根根不割掉，「野火燒不盡，春風吹又生」，它生生不已。所以，東方屬木就是代表這個生命是連接的，生生不已。所以藥師如來屬於東方，長壽佛，生生不已。那麼在身上呢，肝屬木，所以肝是生血的，生生不已，肝屬木。肝膽，肝屬木是陽性，膽是陰性的，肝膽相連一起。那麼，五陰裏頭就是所謂色陰，物質世界就是生生不已的東西來的。

這個裏頭東西多了，我告訴你，印度、中國文化配合起來，就這一點，就可以上一個學期的課，還上不完。

「南方者成受陰性」，南方寶生佛，東方藥師佛。「南明離火」，離卦，所以南方屬火，受陰，感覺問題。我們有生命、有熱能，就有感覺。南方都出火的？南極還有冰山呢，怎麼叫南方有火呢？南方有火，熱能的能源，南極、北極相通的，通過能源來。那麼在生理上，它是屬於明性，所以在身體上，兩個眼睛屬於離卦，《易經》的離卦屬於火。南方，所以寶生佛、寶明佛，「受陰性」。在生理（是）心臟，南方火。

「西方者成想陰性」，西方阿彌陀佛，所以阿彌陀佛要想念力去，日落西山的時候，想陰。西方在身體上屬金，金屬肺。南方是火，火屬心。所以，西方是阿彌陀佛代表，無量壽光。

那麼北方呢？「行陰性」，北方是不空如來做代表。你看到北方沒有東西，沒有東西——充實，一切充滿，所以是不空如來。尤其密宗重不空如來，「行陰性」。所以北方屬水，是坎卦。水，宇宙的來源，這個物質世界的來源，第一個是水資源，水來，滋潤來。所以《易經》上說，「天一生水，地六成之。」這是水，不空如來。慾念生水，所以，慾念一念動，爲什麼慾念會引起淫慾念？就是荷爾蒙的變化，「天一生水」，慾念動了，陽氣來了嘛。水變成不空如來哦，一接南方，水火相濟，那就修成功了。

這裏學問大得很呢！諸位菩薩，你不要看那麼簡單。

「上方者成識陰性」，上方世界，所以維摩居士到上方世界，手一伸，香積世界裏拿下來的飲食，人世間沒有喫過的，那是思食。我們喫飲食，現在喫的是物質世間的摶食。那個思想到了最高處，那個精神昇華到了最高處，那個可以長生不老的，那個東西是思食。上方世界香積居中，就是識陰境界。識陰境界在中國五行屬於什麼？中央無極土，「四象五行皆藉土，九宮八卦不離壬。」這個土不是土地的土，西方極樂世界之淨土，土者不是土地之土，什麼是土？心地就是土，五行裏的土。

所以「此五受陰，依無明有」，這個五行怎麼來的呢？唯識、唯心所造的，一念來的。所以，能夠了一念，真空可以修成妙有，「幻化空身即法身。」

這個裏頭，我的媽媽啊！三藏十二部都在內了，你看《禪祕要法》，過去幾千年把它打成是小乘法門！塞進去了。佛法怎麼不沉淪、不斷滅啊？！

當然，沒有人把這個裏頭髮揮出來，要顯教、密宗、道家、印度的瑜伽，婆羅門密法等等，什麼密法統統都貫通了，這個裏頭髮揮起來……就是這一段，我告訴你們，一學期的課都講不完，可以著書五十萬字。你把理說完了，還有要怎麼修法，都要拿出來。所以，密宗有五方佛性的修法，是這樣來的。

我是簡單地提一下，故意嚇唬你們一下，表示我知道得多，下一次還可以收收費。

可是，你們聽聽看，就是能夠學會吹牛都不簡單，花多大的本錢來的。所以，修行怎麼是簡單的事啊！？

今天，我們只好到這裏。本來想很快，今天最好就講完，碰到那裏，不忍心不告訴你們。實際上，我心裏上想很快把它唸完了，今天就結束了最好。到那裏啊，我這個人的毛病就是不忍心。不忍心是什麼心呀？大概……哈哈。

# 禪祕要法講座 23

---禪祕要法講座

《禪祕要法》上次講到四大觀，四大方位。現在，（從）白骨觀開始，所謂《禪祕要法》到四大觀這個階段，已經轉入到大乘法門的參究了。最後，禪觀的成就，就是定力到果位的成就，如果沒有慧來解脫，那還是屬於外道禪，所以，現在都轉入到慧解脫，定慧等持的法門。尤其是要了四大，了這個色身、肉身，這是最難辦的事。現在，我們還在四大觀裏頭轉。繼續上一次的。

關於參究大乘的教理，沒有機會……我們時間來不及，沒有詳細地解釋了。而且大家，尤其是出家的同學們更需要注意，到這裏，教理都是一個事實，必須要參究的，不是隻當學術知道了就算數。請念下去。

【此五受陰。依無明有。從觸受生。樂觸因緣。生於諸受。受因緣生愛取有。有因緣故。生於三界。九十八使。及諸結業。纏縛衆生。無有出期。

如是諸業。從無明有。依癡愛生。此無明者。本相所出。從何而生。遍佈三界。於諸衆生。爲大纏縛。

我今應觀。無明識相。從何處起。此無明者。爲是地大。爲離地大。爲與地合。爲從地生。爲從地滅。地性本空。推地無主。云何無明起癡愛想。緣行而有。】

這一段就是同禪宗參話頭是同一道理，不過，是參十二因緣這個話頭。一念無明，不管是貪、嗔、癡、慢、欲、愛，都是這一念無明起來，這一念無明從哪裏來？這個時候要參了，要深切地參，配合這個身體同參。

【而此諸行。及愛取有。爲從風起。爲從水生。爲火所照。】

注意啊，這一念無明起來，都同氣兩個配合的，念動氣就動。所以，「而此諸行，及愛取有」，這是無明的三支，現有支。現在我們活着，對於世間的一切都是貪戀。「愛」就是佔有、執着；「取」就是抓得很牢、執着；「有」，因此有。從哪裏來？「爲從風起，爲從水生，爲火所照」，跟四大合起來參。

【如此四大。一一諦觀。此諸大者。實無性相。同如實際。云何牽諸衆生。纏在三界。爲大煩惱之所燒然。】

這個「實際」，不是我們現在觀念講的「實際」。「實際」是佛法的名詞，大乘經典有種翻譯，稱爲「本際」，就是現在的哲學名詞「本體」，佛學名詞就是「真如自性」。「實際」是個佛學的名稱，大乘有些經典翻譯成「本際」。

所以，「此諸大者」，我們這個四大自性本來無自性，也無自相。譬如我們現在活着的有個身體，每一秒鐘都在變去，都是無常，變去掉的，無性也無相。古文簡單，四個字，「實無性相」。拿白話文來講：實際上說，沒有自性，同時，也沒有真實相。我們現在的存在是個幻想。一個嬰兒生下來，看一個月的嬰兒已經變去了，一天一天在變，隨時在變，十歲比一歲又不同，二十歲比十歲又不同。

它的相也無實相，「同如實際」，「實際」是什麼？空際，本空，自性本空，無自性，本空，所以「同如實際。」假設這個佛學名詞搞不清楚，看這個經典，「實無性相，同如實際」，哦，四大是有的，我們現在講實際的嘛，這個東西是實際的嘛——那就完全搞錯了，要注意。

【作此思惟已。怖畏生死。患生天樂。觀諸天宮。如夢如幻。如露如電。如呼聲響。普見一切三界衆生。猶如環旋。受苦無窮。】

所以，把這個十二因緣參透了，四大色身跟心的一念無明參透了，工夫也到了，上面的工夫已經到了，這個裏面起觀了——教理叫做觀，我們不拿教理講，禪宗叫做參，把它參透了，所謂正思維修，「怖畏生死」，就是說，要跳出這個生死。

生死有什麼值得怖畏的？疲勞，生了又死……等於我們喫飯一樣，怖畏喫飯：早晨剛喫過，四個鐘頭以後又餓，又裝進去；裝進去一兩個鐘頭又餓了，又要喫，怖畏飲食，同樣的道理，覺得可怕，唉呀，這個太疲勞，太煩了！

那麼，雖然厭三界的生死，也「患生天樂」，自己也不喜歡變成天人，儘管活個幾千萬年，但是，拿我們人間的壽命比較，他幾千萬年也在無常變幻中，所以，昇天之樂也不稀求。所以，「觀諸天宮」等等，也看得「如夢如幻，如露如電，如呼聲響」，等於回聲一樣，都是假的，沒有真實。在這個時候，才能「普見」，真實見到，不是理論，空洞的理論，「一切三界衆生，猶如環旋」，輪迴。「環旋」就是如一個圓圈在轉，就是我們跳不出這個圈圈。所謂跳出三界，跳出這個圈圈，怎麼跳出這個圈圈？跳不出來。不要說三界跳不出來，我們人活在這個社會上，家庭、親戚、朋友、社會關係這個圈圈，你永遠跳不出來。

所以，我們要求出世，甚至於出家，就想跳出這個「環旋」。但是，真跳出來（是）靠心，形式上離開了那個小環，進了一個大環，呵，還是在那裏旋。所以，三界一切衆生「猶如環旋」，受苦無窮，就是這個圈圈跳不出來，都在這個裏頭受幻有之苦。這就是佛經的文學。

如果說：三界一切衆生皆在輪迴，受苦無窮。也一樣呀，可是，我們現在假設看到這樣一句話，覺得宗教氣味很重。你看，這是鳩摩羅什法師翻譯的，同玄奘法師距離還有一兩百年，玄奘法師還沒有生呢，影子都沒有。翻的文學境界非常好，輪迴的這個現象，就講得清楚了，不一定講死了投生，投生了又死那個輪迴，「猶如環旋」，就是輪迴，「受苦無窮」。

這一段，然後，把四大觀觀完了，這個四大是第二層的四大，色身到這裏真可以了了，自己可以做這個色身、肉體身的主宰了，不受生死所拘束了，這完全是實際的工夫哦。

那麼，到家了沒有？還沒有，再來，又是做數息觀了。但是，下面的數息觀跟上面的不同哦。佛經經典上看起來都是一樣的簡單，這就要修持經驗了——完全不同。文字上差不多，我們先看了文字再說。

【見此事已。愁憂不樂世間。如駛水流。求涅槃道。剎那剎那頃。欲求解脫。爾時復當更教數息。一數二隨。二數三隨。三數四隨。四數五隨。五數六隨。六數七隨。七數八隨。八數九隨。九數十隨。十數百隨。百數千隨。隨息多少。攝氣令住。】

好，這個時候也是一樣，「一數二隨」等等，這個道理已經給大家講過。

所以，很多人碰到做數息觀的，這個問題往往解答不了，怎麼「一數二隨」，上次我講過這個，都瞭解了。到這裏，這個數息也是數與隨。所以，做數息觀也就是練氣功了，我們簡單明瞭講，包括了密宗、瑜伽、道家一切的氣功。

這個數息觀，意作數息觀，「意息」。我們普通做數息觀，大家打起坐來，都是閉着眼睛感覺，或者是耳朵迴轉來聽自己的呼吸，那是最初步的，由聽到呼吸，這是最初步的。修持到了這個階段，沒有呼吸聽到了，只有感覺。感覺還不只是鼻子，全身的毛孔，包括九竅，我們身體九個洞，頭上七個、下面兩個，這些有漏洞的地方統統都在呼吸。但是不像我們鼻子或者嘴巴那麼張開呼吸，它是一種感受，進出的問題。

當然，你也能夠記得，如果心已經專一了，沒有雜念妄想了，可以不用數了，注意，是隨，心息、心氣是完全配合爲一了。那不是我們現在這樣一口氣一呼一吸了，也許一口氣進來，停留到幾秒，或者一分、兩分，乃至甚至到……功力再深了，一呼一吸半個鐘頭。那這個人很不同了，到這個階段，人可以飛起來，可以騰空。那麼，種種不同，那不同的好處太多了。所以只有隨了。

這裏所謂講「一數二隨」，或者第一次你心不能定，還要加數，數者等於說，我們在呼吸往來，感覺是一件事；呼吸是一件事；心裏加上數字，一，一口氣，記住——這不是三件事在玩嘛，對不對？是不是這樣？……是啊，我看你們都沒有點頭，都入定了。

假設心專一了，根本不要數了，就是心息兩個合一，甚至於整個的呼吸，不是鼻子的呼吸，整個身體上生滅的呼吸，整個可以控制了，所謂心風得自在。我們到了這個時候，真正少份的神通可以起來了，尤其是身通，整個的身體，所謂神足通可以起來。

其實這個方法都非常簡單，我們爲什麼做不到呢？沒有真下修持的決心。譬如你做到了心息自在，完全到了隨，這個境界你怕要多少天啊？一個人一念之間下狠心，一天、兩天或者半天就做到了，不是做不到，可是，不是用妄想做到的。

到達數、隨，第三步是止，雜念妄想整個沒有了，只要正念在，正念是念而無念，呼吸生滅沒有了，永遠保持一口氣。密宗、瑜伽想做到這個寶瓶氣，用意去做的，那很粗的。到了止，那已經不談什麼寶瓶氣了，自然就呼吸不往來了。整個的身體在這裏猶如皮球一樣，氣球一樣；再加上上面的白骨觀已經觀成了，把身體肉體整個連骨架子都空掉了，就是一個氣體坐在這裏。所以，意念一動，這個氣體就可以到那個山頭、這個山頭，自然念頭就過來了，因爲它是個氣球嘛。當然要做到止的境界，這個止不簡單了，得止就是這一念，雜念、妄想當然止了，真正的定。

所以說「十數百隨，百數千隨，隨息多少，攝氣令住」，止，呼吸沒有了，氣停了，氣住脈停了，「攝氣令住」，一念把氣就控制住了，正念一來，氣就停住了。

這個時候，假設有人問：還有沒有慾念呀？還有沒有煩惱呀？那談都不要談，那問得很好玩了。

你要注意，念動、氣動，呼吸停止這個時候，這些都不在話下了，談都不需要談，那是渣子了，根本就已經丟掉了，這是真得止。那麼下面，再看下去。

【爾時自見己身。如百千萬億蓮華。一切萎脆。四面風來。吹去萎華。變成琉璃。如琉璃器。自見其心。如大華樹。從下方金剛際。乃至三界。頂上有四果。其果微妙。如如意珠。有六種光。遍照三千大千世界。】

注意，這又是形容，又是事實。修持到這個時候，剛纔我事先跟大家講過，「攝氣令住」，氣住念止的時候，那個時候自己看自己的心，等於一切蓮華……，其它的四大、這個肉體空掉了，等於花枯了一樣，這個肉體等於樹葉子，花枯了一樣。後天的肉體轉成報身成就的肉體，所以，肉體轉成像玻璃一樣的東西，透亮，內外透明。這是比方哦，玻璃還有質量，這個時候，自己就覺得像氣球一樣透明。

那麼，自己見到這個心——這個心不是念頭的心，注意了，否則就搞錯了。這個心是心脈，身體的中心，就是肉體這樣空了，變成中空……自己整個的肉體中心，一直跟地球金剛地際合成唯一了，上至頂天立地……這就是佛剛剛出生，一手指天，一手指地，「天上天下，唯我獨尊。」身體是這個樣子，這是實際的。

那麼在這個定中，有時候也跑出來如夢如幻的幻境，也看到金剛地際，也看到一切的花果——這個果是代表你的果位，境界也出來了。猶如如意寶珠，這個時候談不上是夢境還是幻境、還是魔境，都談不上，你自己很清楚。

所以，這個經典上修禪定，從來沒有談什麼修定的時候有沒有魔境，什麼走火入魔……，你看，沒有這樣一句話，對不對？全不講了，所以，他把其它的外衣統統給你剝開了，所謂宗教性、迷信性的外衣都剝掉了。

那麼，自己見自己這個色身內外「有六種光」，我們所謂七彩光明，「遍照三千大千世界」，完全在光明中。下面，我們再看。

【行者見此事時。見金剛地際。乃至上方三界之頂。滿中諸佛。與大弟子眷屬圍繞。或有諸佛。飛騰虛空。身上出水。身下出火。身下出水。身上出火。東踊西沒。西踊東沒。南踊北沒。北踊南沒。中踊邊沒。邊踊中沒。或現大身。滿虛空中。大復現小。如芥子許。變現自在。隨意無礙。

或見諸聲聞。入四大定。身如火聚。諸火焰端。猶如金筒。盛衆色水。】

注意，這一段，修持到這裏，真正見到十方三世諸佛。然後你可以證明，一切諸佛在人世間看到涅槃了，（其實）都在，只有你自己修持到這裏，氣分相接，真正見到……還是風大氣息的問題，要氣分相接。我們現在是凡夫的氣息、氣分，都是五濁的濁氣，這個時候拿中國文化一句話，完全是清氣，這個清不是普通的清，氣分相接。

那麼同時，也可以真正見到過去一切諸佛前面的這些聲聞衆大阿羅漢，如目犍連、如舍利弗、如須菩提，都在。也見到他們「四大定身」，定中之身，「身如火聚」，一片火光。所以密宗很重視拙火定，其實，你到那裏，就是定境中一片……。所以，得定得道的，他全身的溫度、暖氣都不同，甚至你坐在他的身邊，都有熱氣的感受。其實他也是肉體的凡夫，哈，你摸摸他，身體上也許是冰涼的，可是他的熱氣就來了。四大「身如火聚」。

在定境中的人看得定的人，看得很清楚，他渾身都是火焰一樣的光明，「猶如金筒」一樣，電力……等於我們街上看到那個鐵工廠裏焊電的那個火花都在爆。

這些是講修持真實的境界，不大願意講，講了以後一般人很容易著相。可是，工夫到這裏，不能說沒有相，硬是定相就是定相，這要注意。

【復見己身。如彼入定。爾時當教行者。而作是言。汝所見者。雖是多佛及諸聲聞。汝今應觀此諸世尊。是無相身。是大解脫。是無學果。應當善攝汝心。如前數息。此數息法。有十六科。不可具說。】

好。他說，一個行者，就是你修行的人，到這個程度了，這不是怕着魔不着魔，這是怕你智慧不夠，要智慧的理解。就是我們本師釋迦牟尼佛、阿彌陀佛親自來前面，就是：請吧，你回去吧，你是你的佛，我還沒成呢。成佛還是靠自己，所以要靠慧解脫。要曉得，這一種所見的佛、聖賢境界，都是他的化身，也同我們自己修成功的化身一樣，不足爲數。我們自己還要修到真法身、報身的成就。

所以，這個時候告訴我們，見到一切佛及諸聲聞「汝今應觀此諸世尊，是無相身」，真正的法身是無相的，這個有相可見還不是，都是化身。「是大解脫」身。

這些聲聞到四果羅漢是「無學果」，不著相的，所以不被境界所騙；這個境界是真的哦，但是不被所騙。等於說，一個真修行的人，到了我們十一樓這個場合，看到那麼多人，看也不看，等於一個人都沒有看見，不管，各修各的。就是靈山一會，儼然擺在你面前，理都不理——不是傲慢，因爲那是釋迦牟尼佛的佛，不是我的佛啊，我還沒有成佛，沒有用的。所以，視若不見。

那麼他說，這個時候趕快回轉來，色身還是心息相依，走數息法。數息法有「十六科」目、十六層，「不可具說」，詳細說不完。實際上，《摩訶止觀》，天台宗智者大師把數息法門的後來十幾步工夫與教理配合的都講完了，《摩訶止觀》。可惜，我們在中國現在一般學佛的，這些真正的佛學，修持教理的真正理論、概論，統統沒有看。

所以，修持也搞得莫名其妙，拿到一本《六妙門》，妙不可「鹽」了，妙不可「醬油」了。然後也看不進去，不曉得「一數二隨，三數四隨」，不曉得怎麼數、怎麼隨、怎麼止。

然後，所以的人都叫人家數息觀、數息觀，坐在那裏做瞌睡，只有打瞌睡的時候，鼻子「呼呼」地才聽得清楚，就把那個打瞌睡的呼吸數了一輩子，你說那是幹什麼定？這不是糟蹋自己一生嗎？！

實際上，真懂了一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨的六妙門道理，一念之間就做到。由數上來，一定馬上隨了，真隨，氣息保持在內，隨氣息轉動的時候，既不散亂也不昏沉，一念之間就做到了。唉，所以啊，慨嘆世無明師啊！害死了千千萬萬的修持人，瞎摸了一輩子，一無所成！所以，善知識的出世是難遇難得，其理由就在此。諸位，這本書就是大善知識在你前面，要好好照此修持。現在數息觀，最後還沒有講完。

【爾時行者。既數息已。心意恬泊。寂然無見。復當更教。觀心蓮華。猶如華樹。樹上有果。如摩尼珠。現六種光。其光明顯。從三界頂。照於下方金剛地際。見心華樹。荄垂欲絕。然深無量。】

好。這個時候才真見到自心、自心的境界。所以由此，如果我們強調來說——大家注意，大家都曉得學禪宗，「釋迦拈花，迦葉微笑」，捏花不是隨便笑的哦。所以只有迦葉尊者能繼承這個衣鉢，他是修十二頭陀行的，真修持的，這個時候，你真可以說是花開見佛，纔可以……，講理論……怎麼拈花……這個時候你看，心花啊……由最後這一步的數息，「心意恬泊」，這個「泊」字不是豎心旁，三點水，這個心意完全寧靜了，止水澄波。「寂然無見」，一切境界，身心內外完全空了。這個時候再觀心，進一步觀，所謂「心蓮華」，整個身體像一棵「華樹」，像蓮花，心像蓮花子開花了，打開了。那麼，看到了實際的境界，所謂「心花怒放」，拿中文一句形容詞就是心花怒放；心臟的氣脈也開了，所謂「脈解心開」了。那麼，纔可以談到真正的禪定、禪修的境界。下面，有更重要的問題來。

【爾時當觀諸佛法身。諸佛法身者。因色身有。色身者譬如金瓶。法身者如摩尼珠。】

好。現在這句話，大家看了如何感想？「爾時當觀」，進一步要見法身了，他說「諸佛法身者，因色身有」，別的經典上沒有（這樣）說到吧？而且同別的經典完全等於兩樣了，那這樣講起來，法身還靠肉身生出來？法身無相，怎麼靠肉身生出來？大話頭來了。「諸佛法身者，因色身有。色身者譬如金瓶，法身者如摩尼珠」，這是講什麼話？你不要隨便看過去哦，這裏是大問題來了。

我們曉得法身無相，一念一空……照顯教的道理、密教的道理，密宗也一樣呀，一念一空了，清淨一念，這就是法身來了。我不是常常告訴你們，不要隨便錯認了。

你身體健康，還不錯，打坐六七天，然後，身體也很健康，腸胃也通利，也無病無痛，然後一念很清淨，你認爲這個清淨念是法身啊？這是第六意識的境界。如果這個就是法身，你身體一病了、一感冒了以後，你看你清淨不？就不清淨嘍，那你的法身不是掉了，對不對？你這個法身境界是因色身而有啊，那還靠得住？那我四大死了以後，這個法身的清淨到哪裏去了？第一個道理。

第二，如果真法身（是）無相法身，由有而歸無，由空而生有，由有而歸無，還是因色身而有哦。所以，這個肉體四大沒有壞以前，趕快修持哦！年紀大了，一身是病了，再想修持要先祛病，祛了病纔能夠證道、證法身。年紀輕輕的，再糟蹋了自己的身體，一天在煩惱、慾念裏纏縛下去，何苦自己騙自己呢？千萬注意哦！這個字要拿出來，兩句話要貼在額頭上，頂在頭上去哦。

「諸佛法身者，因色身有」，你要修成真正的不生、不滅法身，趁四大色身還在，好好修持哦。所以，上面的白骨觀、四大觀，一路下來，一套法門，叫你直接修證果的法。

現在身體還在，年紀到了，老病死快要來了，色身……，覺得還在世間如環無端，輪迴中滾來滾去，沒有希望了；除非死了再來一生，再來生能不能變人還不知道呢。「諸佛法身者，因色身有。」

但是，修到這一步工夫的人，「色身者譬如金瓶」，金子打的寶瓶了，所以密宗也講寶瓶氣，瑜伽術也講瓶氣。「法身者如摩尼珠」，這個瓶子裏裝着一個如意寶珠，什麼叫摩尼寶珠？世界上有沒有摩尼寶珠不知道，佛經上提到過，誰也沒有看到過。如意珠，這顆珠，四方八面，隨便你站在哪個角度看，各人色相不同、形狀也不同。但是，它能使人萬事如意，要啥有啥。你冬天要棉被有棉被，要夾克有夾克，這顆珠在你手裏就有這樣厲害。所以，它是有形象也無形象。我們的色身猶如金瓶裏裝了一顆摩尼珠、如意寶珠。

所以，禪宗祖師也講，臨濟、雲門都講，人人有一無畏真人，無價的寶珠，就在你色身以內，你找不出來。你看，普通一般禪宗，不講修持，大家看不懂那個語錄啊，它把工夫都含在裏頭了。

所以，我經常告訴你們夾山的法語「龍含海珠，遊魚不顧」啊，那都是講實際的工夫啊。什麼「猿抱子歸青嶂裏，鳥銜華落碧巖前」，都講實際的工夫啊，隨便哪一點都講實際的工夫啊。現在研究禪學的，都把它當文學境界看了，那還有禪啊？那是實際工夫的文學句子的形容詞啊。

這裏也有很多文學，雖然他是正面講，「法身者，因色身有。色身者譬如金瓶，法身者如摩尼珠。」文學不好啊？也好得很，都給你講清楚了。所以，這個時候，在色身以內觀法身，工夫到了，理也要到，事理要圓融。我們再看下去。

【應當諦觀色身之內。十力。四無所畏。十八不共法。大慈大悲。無礙解脫。神智無量。絕妙境界。非眼所見。非心所念。一切諸法。無來無去。不住不壞。同如實際。】

好。你看，這個（跟）普通一般經典講的不同吧，大乘經典也都說了這個理。在這個修持的經典裏，理跟事是配合的。

他說，你到了這個時候，修持到了身心差不多該了（liao3）的階段，了(liao3)並不是沒有了，都成就的階段。你觀這個肉體色身以內，所謂佛所具備的，成佛的「十力，四無所畏，十八不共法，大慈大悲，無礙解脫」都具備了，自己本身都具備了，所以我即是佛了。

那麼，他有個道理告訴你，「神智無量」，每個字都不能放過哦，已經到達了神化的境界。那個神化的智慧，你摸不到頂的，我們不知道，一到他那裏就知道，它怎麼來的……神化的境界。變化的化，不是講話的話，不是神話，是神化，變化的化，到了神而化之的境界，「神智無量。」「絕妙境界」，你想象不到的，哎，「非眼所見。」

你看，禪宗祖師夾山也提過，「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」你們聽了禪宗，笑笑，都以爲懂得了：嘿嘿，「正合孤意」，正合我意，我也是這樣啊，「目前無法」，眼睛睜開，一點佛法都沒有；「意在目前」，不過我也想哦——也可以那麼解啊；「不是目前法」，什麼都不要，「非耳目之所到」，你們不懂——也可以那麼解啊，這就叫禪了？那還叫禪？

「非眼所見，非心所念」，不是你心理上所想象的那個境界。

「一切諸法，無來無去，不住不壞」，不生不滅，親證到「如同實際」，本來如此，「本來無一物，何處惹塵埃。」要修證到。再繼續下去。

【凡夫愚癡。爲老死大賊之所追逐。妄見顛倒。以顛倒故。墮落三塗。愛慾河中。爲駛水所漂。沒溺三界。

我今云何。同凡夫行。妄想見佛。我大和上釋迦牟尼佛。往昔之時。頭目髓腦。國城妻子。持用佈施。百千苦行。求解脫法。今者已得超越生死。住大涅槃。寂滅究竟。更不復生。如過去佛法。住常樂處。亦無去來。現在諸智。身心不動。恬泊無爲。如此智慧。所成就身。當有何想。云何變動。我今見者。從妄想現。屬諸因緣。故是顛倒色相之法。

作是思惟時。一切諸佛及諸賢聖。寂然隱身。更不復現。唯一佛在。有四大弟子。以爲侍者。】

到這個境界，你看，再不要你念個什麼「嗡啊吽」退個魔境界，沒有這回事，理上參透了，這些境界都沒有了。或者，只有本師釋迦牟尼佛在你前面。

【爾時。釋迦牟尼世尊。爲於行者。更說四大清淨觀法。告言法子。過去三世諸賢聖等。觀此行時。自然皆觀風大觀法。

觀風大者。先觀身內。從心華樹。生一微風。】

又是觀氣，修氣的方法。

【如是微風。漸漸增長。遍滿身體。滿身體已。從毛孔出。滿一房內。滿一房已。見此微風。滿一庭內。滿一庭已。復見漸漸滿一頃地。滿一頃已。復更增廣。滿一由旬。滿一由旬已。滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。如此漸漸廣大。滿十由旬。微風才動。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。上至於頂。下至金剛際。遍此諸處已。還從頂入。令其心樹一切華葉。漸漸萎落。自見己身。如頗梨鏡。表裏映徹。】

注意啊，又告訴你，到這一步，工夫修到這一步，再修氣，這一步修氣又不同嘍。再不是「一數二隨，三數四隨」了，就是定中觀氣擴張、充滿了，一步一步的擴充。那麼，我們隨便拿個比方做一句解釋，比方啊，也等於孟子所說的，「浩然之氣」，「充塞於天地之間」，孟子講的那個話是理論上的話，這裏講實際氣充滿整個的……這個風就是氣哦。

這個氣是什麼所生呢？念力所觀想，心氣合一了。這個時候，所以佛經上說，菩薩修持到此境界，能夠迴向衆生，能夠沾露衆生，就是他在這裏一坐，他如果在這個境界裏頭，我們所有在座的，或者接觸到他這個氣分的人，馬上就得安詳、得平安、得安樂，因爲他修持成就的……。所謂這個氣也等於現在講：他放射這個能、能量，充滿了一切。再經過這個修持，修了以後，風、水、地大還再來，還要再修過。下面繼續。

【爾時。復當教觀水大。觀水大者。先觀身內心華樹端。出一微水。如琉璃氣。漸漸增廣。似白色雲。遍滿身內。滿身內已。從六根出。頂上湧出。繞身七匝。如白雲行。滴滴雨水。其水柔軟。盈滿一牀。滿一牀已。漸漸廣大。滿一房內。滿一房已。滿一庭中。滿一庭已。滿一城中。滿一城已。滿十頃地。滿十頃已。滿百頃地。滿百頃已。滿一由旬。水色正白。如白琉璃光。其氣微細。過於凡夫眼根境界。漸漸廣大。滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿十由旬。滿十由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。滿一閻浮提。滿一閻浮提已。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。如是水相。其氣如雲。還從頂入。】

先休息。

# 禪祕要法講座 24

---禪祕要法講座

【見此事已。復更教觀火大。觀火大者。自觀身內心華樹端。諸華葉間。有微細火。猶如金光。從心端出。遍滿身內。從毛孔出。漸漸廣大。遍滿一牀。滿一牀已。滿一房內。滿一房已。漸漸廣大。滿一庭中。滿一庭已。滿一城中。滿一城已。滿十頃地。滿十頃地已。滿百頃地。滿百頃地已。滿一由旬。火色變白。如真珠光。更復鮮白。頗梨雪山不得爲比。紅光照錯。以成文章。漸漸廣大。滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。滿閻浮提。滿閻浮提已。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。還從頂入。

見此事已。復當更教觀於地大。觀地大者。自見身內。心樹諸華。漸漸廣大。如金剛雲。遍滿身內。滿身內已。復滿一牀。滿一牀已。遍滿一房。滿一房已。遍滿一庭。滿一庭已。遍滿一城。滿一城已。漸漸廣大。遍滿十頃。滿十頃已。遍滿百頃。滿百頃已。滿一由旬。滿一由旬已。其色變青。漸漸廣大。遍滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。滿閻浮提。滿閻浮提已。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。還從頂入。

見此事已。復當更教還觀地大。觀此地大。如金剛雲。難可摧碎。當云何滅。作此觀時。見佛世尊釋迦牟尼。坐金剛座。與尊弟子。眷屬五百。坐行者前。異口同音。讚歎滅諦。聞此語已。當觀地大。從因緣起。無明所持。無明無性。癡愛無主。虛僞因緣。假名無明。愛取有等。皆屬此相。作此思惟時。見自心內。衆華樹端。漸漸火起。燒金剛雲。一一雲於諸葉間。與火合體。遍滿身內。

滿身內已。地火俱動。遍滿一牀。滿一牀已。遍滿一房。滿一房已。遍滿一庭。滿一庭已。遍滿一城。滿一城已。漸漸廣大。遍滿十頃。滿十頃已。遍滿百頃。滿百頃已。滿一由旬。滿一由旬已。滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。遍滿閻浮提。地火二大。其性各異。更相鼓動。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。還從頂入。

見此事已。復當更教觀於風大。觀風大者。自觀身內。心華樹間。出紫色風。水大隨入。滅此風色。同爲水色。風動水湧。遍滿身內。漸漸廣大。遍滿一牀。滿一牀已。滿一房內。滿一房已。遍滿一庭。滿一庭已。遍滿一城。滿一城已。漸漸廣大。遍滿一由旬。滿一由旬已。風水二性。其性各異。風吹此水。如琉璃沫。其色焰熾。更相鼓動。遍滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。遍滿閻浮提。滿閻浮提已。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。

見此事已。自見己身。身諸毛孔。一切火起。此火光炎。遍滿三界。出三界外。如真金華。華上有果。果葉相次。彼果光中。演說四諦。及十二因緣。度生死法。復見身內。一切水起。其水溫潤。從毛孔出。流佈三界。無不遍滿。水色出光。照三界頂。入火光果中。復見身內。一切風起。遍滿身內。從毛孔出。漸漸廣大。駛速飄疾。遍滿三界。化爲金雲。入火光果中。復有地氣。極爲微薄。彌滿四大。

見此事已。復當更教諦觀五陰。觀於色陰。此色陰者。依地大有。地大不定。從無明生。無明因緣。妄見名色。觀此色相。虛僞不真。亦無生處。假因緣現。因緣性空。色陰亦然。受想行識。性相皆空。中無堅實。觀此五陰。實無因緣。亦無受有。如此四大。云何增長遍滿三界。

作此思惟時。見一切火。從一切毛孔出。遍滿三界。還從一切毛孔入。復見一切地大。猶如金剛雲。從一切毛孔出。遍滿三界。還從一切毛孔入。復見水大。猶如微塵。從一切毛孔出。遍滿三界。還從一切毛孔入。復見風大。其勢羸劣。從一切毛孔出。遍滿三界。還從一切毛孔入。如是四大。從毛孔出。從毛孔入。往復反覆。經八百遍。

見此事已。如前數息已。閉氣而住。經一七日。爾時自然見此大地漸漸空。見一牀下漸漸空。見一房漸漸空。見一房已。見一庭地漸漸空。見一庭已。見一城地漸漸空。見一城已。見十頃地漸漸空。見十頃已。見百頃地漸漸空。見百頃已。見一由旬地漸漸空。見一由旬已。見二由旬地漸漸空。見二由旬已。見三由旬地漸漸空。見三由旬已。見四由旬地漸漸空。見四由旬已。見五由旬地漸漸空。見五由旬已。乃至見十由旬地漸漸空。見十由旬已。乃至見百由旬地漸漸空。見百由旬已。乃至見閻浮提八千由旬地漸漸空。見閻浮提已。見弗婆提地十千由旬漸漸空。見弗婆提已。見瞿耶尼地三萬由旬漸漸空。見瞿耶尼已。見鬱單越地四萬由旬漸漸空。見鬱單越已。見須彌山四大海水山河石壁四天下中一切所有見堅鞕物。一切悉皆漸漸空。見四天下已。心遂廣大。遍滿三千大千世界。諸堅鞕物。大地山河石壁。一切悉空。心無所寄。

爾時自然見金剛際。有十四金剛輪。從金剛輪下。自然上踊。更相掁觸。至行者前。爾時心樹諸妙花端。自然火起。燒諸華葉樹上四果。墮行者頂。從頂而入。住於心中。爾時此心。豁然明瞭。見障外事。復有六象。其正色黑。踏大地壞。吸飲諸水。風吹象殺。象耳出火。燒象都盡。四大毒蛇。走上樹端。見有一人。似大力士。拔此大樹。下至金剛際。上至三界頂。令樹動搖。行者心中。四明珠果。復出大火。燒樹荄絕。是時大樹。散如微塵。

行者見已。我今觀於水火風等及與水大。一切無常。須臾變滅。當自觀我身內四大。火起無窮。地水風等亦復如是。此無明相。空無所有。假僞顛倒。猶如霜炎。屬於三界。緣於癡愛。三十三億念生法。九百九十轉。次第念粗相。結使九十有八。枝條種子。彌覆三界。爲是衆結。受生無數。或墮地獄。猛火焚身。或爲餓鬼。吞飲融銅。啖熱鐵丸。百千世中。不聞水谷。或爲畜生。駝驢豬狗。數不可知。人中受苦。衆難非一。如是衆多。從癡愛得。今觀癡愛。性無所有。

作是思惟時。釋迦牟尼佛。放金色光。與諸聲聞眷屬圍繞。告行者言。汝今知不。色相虛寂。受想行識。亦復如是。汝今應當諦觀空。無相。無作。無願三昧。

空三昧者。觀色色性。及一切諸法。空無所有。如是衆空。名空三昧。

無願三昧者。觀涅槃性。寂滅無相。觀生死相。悉同如實際。作此觀時。不願生死。不樂涅槃。觀生死本際空寂。觀涅槃性相皆同入空。無有和合。是名無願三昧。

無作三昧者。不見心。不見身及諸威儀。有所修作。不見涅槃有起性相。但見滅諦。通達空無所有。

爾時行者。聞佛世尊。說是空無相無願三昧。身心靜寂。遊三空門。猶如壯士屈申臂頃。應聲即得超越九十億生死洞然之結。成阿羅漢。不受後有。梵行已立。知如道真。豁然意解。無復餘習。漏盡慧通。自然而得。其餘五通。要假修得六通義。廣說如阿毗曇。

……佛所吩咐的話，今天先提前。下一次再補好這個四大觀，整個就完畢了。卷四第十七頁：

【爾時世尊。爲阿祇達。說是賢聖空相應心。境界分別十一切入相已。默然安隱。入無諍三昧。放衆色光。普照世界。是時會中。二百五十比丘。心意開解。成阿羅漢。五十優婆塞。破二十億洞然結。成須陀洹。天人大衆。聞佛所說。皆大歡喜。】

這一段就是——佛傳了這個法門的修法，由白骨觀一直到四大觀、數息觀，成就證果的這個境界。就是說，這個時候，當場有「二百五十比丘，心意開解。」所以，禪宗的開悟，第一步也就是「心意開解」，連心脈，心臟的脈都打開了，就證得阿羅漢。

有「五十優婆塞」居士，破掉了二十億劫來的心理結使，貪、嗔、癡、慢、疑，所以證得初果羅漢須陀洹果——這個法門之重要。

佛在這個時候講完了，他閉着嘴，一聲都不響了，定在那裏。那麼，又引起阿難來問話。

【爾時長老阿難。即從坐起。白佛言。世尊。如來初爲迦絺羅難陀說不淨門。爲禪難提比丘說數息法。爲阿祇達說四大觀。如是衆多微妙法門。云何受持。當以何名。宣示後世。】

你看我們這位阿難尊者，這位老師父多慈悲啊，他都替我們後世人想過，他說：你講了那麼多法門，後來人怎麼辦？修哪個法門啊？大概他當時也有這個苦惱，聽得太多了，天天聽，那麼多，你叫我走哪一條路啊？就是這個話。

【佛告阿難。此經名禪法祕要。亦名白骨觀門。亦名次第九想。亦名雜想觀法。亦名阿那般那方便。亦名次第四果想。亦名分別境界。如是受持。慎勿忘失。

佛告阿難。我滅度後。若有比丘比丘尼。式叉摩尼。沙彌沙彌尼。優婆塞優婆夷。若有欲學三世佛法。斷生死種。度煩惱河。竭生死海。滅愛種子。斷諸使流。厭五欲樂。樂涅槃者。當學是觀。】

注意啊，真正要學佛法，只有走這一條路，佛說：你真正要修法，只有走這一條路。

【此觀功德。如須彌山。流出衆光。照四天下。行此觀者。具沙門果。亦復如是。

佛告阿難。佛滅度後。若有比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。欲學此法者。當離四種惡。何等爲四。一者淨持禁戒。威儀不犯。於五衆戒。若有所犯。應當至心。懺悔清淨。戒清淨已。名莊嚴梵行。】

第一，要修戒，戒律清淨，修這個法門容易成就。

【二者遠離憒鬧。獨處閒靜。繫念一處。樂少語法。修行甚深十二頭陀。心無疲厭。如救頭然。】

第二，要修迦葉尊者的頭陀行，日中一食等等。頭陀行，我們在大乘學舍已經講過的。就是說，要真正走修行的路子，完全要自己專修。

【三者掃偷婆塗地。施楊枝淨籌。及諸苦役。以除障罪。】

第三點，要修行的人要爲大衆服務，居叢林下，多爲大衆服務，不要希望別人替你服務。乃至掃茅廁，古代的廁所髒啊……就是說，你多替大衆服務，自己勞其筋骨，餓其體膚，修苦行。

【四者晝夜六時。常坐不臥。不樂睡眠。身倚側者。樂常冢間。樹下。阿練若處。食若鹿食。死若鹿死。若有四衆。行此四法者。當知此人。是苦行人。如此苦行。不久必得四沙門果。】

第四種，就是說，修頭陀行的，肋不至席，兩邊肋骨沒有靠到牀上，都在修禪定，「常坐不臥」。「食若鹿食」，就是草食，喫菜，簡單明瞭，飲食都明瞭。

他說，四衆弟子，能夠依這四個基本的行爲修白骨觀一路下來這個法門，「當知此人，是苦行」，修行本來是修苦行哦。說：我打坐比一切世法都樂。當然，你打打坐……在社會上忙碌了以後，打一下坐是舒服嘛，貪圖舒服修修不成哦！這完全是修苦行，對自己要求……

所謂苦行者，在行爲上、心理思想上、在身體上，沒有哪一點對自己不要求嚴格的，一切都可以寬恕別人，絕不能寬恕自己，這就是真苦行。

「如此苦行，不久必得四沙門果。」以此苦行專修下去，很短的時間可以證四果。四種沙門果就是四果羅漢。要注意，所以，這是真講修行的。這一段是佛的遺囑，吩咐的話。

所以，你們大家學佛，貪圖那個享受，「哎，這是最舒服的。」舒服有什麼用呀？沒有用——修成功了當然得極樂，那是永遠純苦無樂。不要貪圖目前生活上的這一點舒服，耽誤了前途哦。

【佛告阿難。若有四衆修繫念法。乃至觀見腳指端手指端一節少分白骨相。極令明瞭。若見一指。若見一爪。一切諸白骨。當知此人。以心利故。命終之後。必定得生兜率陀天。滅三惡道。一切苦患。雖未解脫。不墮惡道。】

注意啊，佛的話，本師釋迦牟尼佛的話：修白骨法的人，只要你真正修持，乃至觀得起來一個指頭的白骨，一指爪之一節，還不是整個修得好，心能專一修持，只要一節觀得成功的人，「當知此人」已經進入了利根根器的範圍裏去。

就是這一生，死了以後必定生彌勒內院，跟彌勒菩薩學。「滅三惡道」，不會向畜生、地獄、惡鬼裏頭轉了。「一切苦患」，滅除三惡道的一切苦患，必定能夠見到彌勒佛；再跟佛下來，一修就成了。

「雖未解脫，不墮惡道」，這個法門，只要一節能夠觀得起來，有此大利，一本萬利的法門哦。這一生雖然得不到……還沒有得解脫，證阿羅漢道，但是不會墮落在三惡道中。再念下去。

【當知此人。功德不滅。已得免離三塗苦難。何況具足諸白骨人。】

何況你全身觀得起來，定得住。

【見此骨人者。雖未解脫無漏功德。當知此人。已免一切三塗八難苦厄之患。當知此人。世世所生不離見佛。於未來世。值遇彌勒。龍華初會。必先聞法。得證解脫。】

將來彌勒菩薩第一次說法，所謂龍華會上——佛在靈山會上。以後，彌勒佛第一次說法是在龍華會上，你馬上證果。

阿彌陀佛那個路途遙遠啊，那個飛機票買得更貴了，極樂世界……。兜率天近一點，白骨觀，一拿到指頭這個出境證就去了，（此）法就有這麼大利……。

【佛告阿難。若有比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。於佛法中。爲利養故。貪求無厭。爲好名聞。而假僞作惡。實不坐禪。身口放逸。行放逸行。貪利養故。自言坐禪。如此比丘。犯偷蘭遮。過時不說。不自改悔。經須臾間。即犯十三僧殘。若經一日。至於二日。當知此比丘。是天人中賊。羅剎魁膾。必墮惡道。犯大重罪。

若比丘尼。妖冶邪媚。欲求利養。如貓伺鼠。貪求無厭。實不坐禪。自言坐禪。身口放逸。行放逸行。貪利養故。自言坐禪。如此比丘尼。犯偷蘭遮。過時不說。不自改悔。經須臾間。即犯十三僧殘。若經一日。至於二日。當知此比丘尼。是天人中賊。羅剎魁膾。必墮惡道。犯大重罪。

若比丘比丘尼。實不見白骨。自言見白骨。乃至阿那般那。是比丘比丘尼。誑惑諸天龍鬼神等。欺世間人。此惡人輩。是波旬種。爲妄語故。自說言我得不淨觀。乃至頂法。此妄語人。命終之後。疾於雹雨。必定當墮阿鼻地獄。壽命一劫。從地獄出。墮餓鬼中。八千歲中。啖熱鐵丸。從餓鬼出。墮畜生中。生恆負重。死復剝皮。經五百身。】

注意這一節。他說，真正學佛出家就要嚴重，這就是戒哦。出家的目的是修持，包括居士們，真正學佛的目的是修持，要證得禪定，才能戒、定、禪。不是這樣做的，自欺欺人，所得的果報如何，經典（裏）佛親自告訴你，明明白白。

所以要大家特別注意！尤其在家的年輕居士，不要輕易隨便談學佛、學打坐，好玩一樣，求長生不老、祛病延年，不是這回事哦。

現在都是經文在這裏，明明白白，特別告訴大家啊。不是我說的哦，是佛說的，我不過是替大家幫忙你們讀書，特別提起你們注意。

所以他說，這樣自欺欺人的比丘尼等，女性出家的，墮了地獄以後，「壽命一劫」，地獄裏住一劫哦。「從地獄出」，還要墮在餓鬼中，「八千歲中」，八千年，「啖」、喫熱鐵丸。「從餓鬼出」，還要變畜生道，畜生道，一生都做牛、做馬，替人家背重物，做勞力，死後還要剝皮抽筋。

「經五百身」，你看，地獄一劫後還要墮餓鬼，餓鬼以後還要墮畜生，下三道都經過，再經五百生，變成人，變成人還五官不全，頭腦不清。念下去。

【還生人中。聾盲喑啞。癃殘百病。以爲衣服。如是經苦。不可具說。 若優婆塞。實不坐禪。】

注意啊，「優婆塞」就是學佛的居士們，年輕人注意。

【自言坐禪。實不梵行。自言梵行。是優婆塞。得失意罪。不淨有作不起。墮落臭旃陀羅。與惡爲伴。是朽敗種。不生善芽。貪利養故。多求無厭。經於一日。乃至五日。犯大妄語。此大惡人。波旬所使。是旃陀羅屠兒。羅剎同類。必定當墮三惡道中。】

我經常看到現在社會上，哎呦，東一個、西一個，都是自己有成就了的居士；學佛的都自己號稱了不起，功夫怎麼樣，看看啊……注意，這是我們本師釋迦牟尼佛說的哦。

就是有所成就了的人，不會講自己有所成就。我們普通的話，「學問深時義氣平」，一個學問到了的人都非常謙虛，只有半罐水的人才自吹自擂。

現在你看，東一個又是「大師」，西一個又是「不得了」，我們看了佛法，是真怕！怕得不得了！不是那麼簡單！那除非佛靠不住，佛靠不住，我們何必學佛啊！？他說的句句真話，你們注意啊。

【此優婆塞。欲命終時。十八地獄。火車爐炭。變化惡事。一時迎之。必定當墮三惡趣中。無有疑也。

若優婆塞。實不得不淨觀。乃至暖法。於大衆中。起增上慢。唱如是言。】

注意啊，居士們修這個修定的法門，自己有了一點工夫，白骨觀也做起，能夠坐好久，然後呢，還得到暖法了，所謂密宗講的拙火也生起了。然後，爲人之師，「啊，我是不得了！」毀謗別人，「這些人都不行！」好爲人師，起增上慢，你看他的果報……

【我得不淨觀。乃至暖法。當知此優婆塞。是天人中賊。欺誑世間天龍八部。此優婆塞。命終之後。疾於雹雨。必定當墮阿鼻地獄。滿一大劫。地獄壽盡。生餓鬼中。經八千歲。啖熱鐵丸。從餓鬼出。墮畜生中。生恆負重。死復剝皮。經五百身。還生人中。聾盲喑啞。癃殘百病。以爲衣服。如是經苦。不可具說。】

注意，所以，爲什麼佛最後重複地告訴我們，第一，佛法的中心（是）禪定，有定纔有戒、纔有慧，纔有真正佛法駐世。你看，佛千二百五十弟子，八百羅漢，一切都在禪定中，這是佛法的……。所以，佛法末法了，這個中心沒有了，就很嚴重。

到了真正末法時代，沒有修持的人，都想當「善知識」了，都不得了……。所以，你們諸位叫我老師，是你們的客氣話，我幾時承認過是你們老師？你們行禮，我說請坐；你們說（老師）……（我說）老兄，如何——不敢啊！一個真正學佛的不敢啊。

你就是得了道也不能驕慢，何況我們沒有得，這個了不起、那個了不起，我都是親眼看到果報現前——自己不知道。佛法是處處建立在因果上的。

所以，禪定修持是這樣的重要！不修持的過患有如此嚴重！在家居士們，男人、女人要學佛，這是第一大誠實的事，要誠誠實實，規規矩矩，老實修持，不是開玩笑的。

這個要學禪、那個要學禪，你看，多少都搞瘋了的！搞瘋瞭如何啊？都是前生累世有一點點打坐修持的，這一生一轉來變成什麼？「癃殘百病」，什麼叫「癃」？（病首裏基隆的隆……）「聾盲喑啞」，不是頭腦昏昏的，就是眼睛瞎了，精神不健全。「癃」就是腦子不健全，笨笨的；「殘」殘廢。「聾盲喑啞」，是這個果報哦。

現在的病症就是神經、精神分裂啊。這個人爲什麼果報會變精神分裂，會得神經？你看，有得神經、精神分裂的人，多半還在講修道啊、學佛啊，搞宗教啊，不管哪個宗教，基督教、天主教、佛教，而且都是神經兮兮的——那個兮兮就兮不得呀，兮兮就「吸」下去嘍。

所以，我常常講你們青年人，來搞這個幹什麼？爲什麼學佛？我講你們好好先學做人。並不是拒絕你們，爲你們好啊，叫你們先把儒家的書讀好，把人做好；人的基礎不打穩，來學佛打坐，我看到十個有五雙最後都沒有好結果的。至少我看了幾十年了，看得很清楚啊。

現在，把佛的話再三提……這都不是我說的啊，這本書不是我編的，都看到了，佛很嚴重地告訴你。所以，修要真修，證要實證，不要妄自欺人、欺世，這不得了的！

普通的教育，把人家教不好了，自己的果報都是後世不昌，普通當教育爲人師的；何況出世法，引導人的，修道，做出世之師談何容易，那不得了的啊！

所以，最後的結論要你們特別注意，尤其年輕的同學們，特別要注意這些！不要跑來晃一晃，學佛啊，讀佛學啊，搞些什麼名堂！？

不相信，將來你變到哪裏，我叫你，你還答應不出來呢！還不像《高僧傳》上的那一位法師，你看，變了牛了，他是師兄曉得果報到了……——五臺山上兩位法師，《高僧傳》裏有，《歷代佛祖通載》，叫什麼，你們哪一位記得？

結果嘛，另外這個師弟還在，這個師兄修行不得力，墮落到南方蘇州去變牛了。結果，另外一個和尚要下山到南方去，這個師兄說：我有一封信給你帶去，你某年、某月、哪一天，你到蘇州的一個地方過，在什麼地方你會碰到一個人拉一條牛來，你看到那一條牛，你就拿着我的信叫他的名字，「某某法師！」然後他就會知道，你把信給他。

結果，這個和尚覺得很奇怪，帶信就帶信……結果到那，果然碰到，他一叫，那個牛掉眼淚了，那麼他說：「師兄，時間到了。」把信給他。誒，那個牛就站在那裏涅槃了——除非你還有這個本事，可是，他還是要來（受）過這個果報哦。

所以，吹牛吹牛，吹不得牛啊！呵，除非你不信佛法。所以特別告訴你們注意啊。

【若優婆夷。】

「優婆夷」，女居士們，女同學們，你們的事了，輪到你們了。

【顯異惑衆。實非坐禪。謂言坐禪。此優婆夷。得失意罪。垢結不淨不起。墮落不淨。有作臭旃陀羅。此優婆夷。與惡爲伴。是魔眷屬。必定當墮三惡趣中。是優婆夷。過時不說。不自改悔。經須臾間。一日乃至五日。是優婆夷。貪求無厭。實非梵行。自言梵行。實非坐禪。自言坐禪。此大惡人。必定當墮三惡趣中。隨業受生。

若優婆夷。實不得不淨觀。乃至暖法。於大衆中。唱如是言。起增上慢。自言我得不淨觀。乃至暖法。此優婆夷。是天人中賊。命終之後。疾於雹雨。必定當墮阿鼻地獄。滿一大劫。地獄壽盡。生餓鬼中。經八千歲。啖熱鐵丸。從餓鬼出。墮畜生中。生恆負重。死復剝皮。經五百身。還生人中。聾盲喑啞。癃殘百病。以爲衣服。如是經苦。不可具說。

佛告阿難。若比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。繫念住意。心不散亂。端坐正受。住意一處。閉塞諸根。此人安心。念定力故。雖無境界。捨身他世。生兜率天。值遇彌勒。與彌勒俱下。生閻浮提。龍華初會。最先聞法。悟解脫道。】

注意啊，佛再三吩咐，末法時候，不管出家的比丘、比丘尼，男居士、女居士，只要肯修禪定，「繫念住意，心不散亂，端坐正受」，就是證佛法的路子，「住意一處」，繫心一緣。當然，依佛本經的教化，白骨觀、四大觀、數息觀最好。

「閉塞諸根」，六根不動，「此人安心」，就是這樣——當然，根本就（只）是打坐，還沒有真得定。就是這樣念念孜孜，一生「念定力故」，雖然沒有境界，沒有得到禪定，但是，死後絕不下墮！「生兜率天」，彌勒菩薩那裏，跟着彌勒菩薩再來到這個世界上。彌勒菩薩第一次說法，龍華會上「最先聞法」，開悟，得解脫道，證果。這都是佛吩咐的，就是你修不成功，（但）真心在修，都有如此的果報！

除非我們不相信他說，就不要聽他的，那這個書根本也不要聽，何必浪費時間呢。還有……

【複次阿難。佛滅度後。濁惡世中。若有比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。實修梵行。行十二頭陀。莊嚴身心行。念定修白骨觀。觀於不淨。入深境界。心眼明利。通達禪法。如此四衆。爲增長佛法故。爲法不滅故。】

所以說，學禪的修持的重要……末法時代，佛過世以後，這樣的四種人在修，「爲增長佛法故，爲法不滅故。」

所以，我們老和尚在這裏，到臺灣來，特別在十一樓辦禪堂，就是爲這個原理，爲佛教，「爲增長佛法故，爲法不滅故」。希望你們青年好好地修，就是這個道理。

【當密身口意。猶如有人。遇身心病。良醫處方。當服醍醐。爾時病者。則詣國王。求乞醍醐。王慈愍故。即以醍醐。持用賜之。因敕病人。服醍醐法。當於密屋。無風塵處。而取飲之。飲已閉口。調四大氣。勿令失度。若比丘比丘尼。服此甘露灌頂藥者。唯除知法教授之師。不得妄向他人宣說。】

就是你們修得有一點成就，不要去吹牛，好好自修，修成之……。所以，我常告訴你們：哎呀，只怕自己不成佛，不怕沒有衆生度。注意啊！只怕你不成佛，不怕沒有衆生度。這裏佛告訴你也是這樣，閉口不言，老老實實自己修。你看，禪宗的祖師都是四個字，潛修密伏。

【若向他說。即失境界。亦犯十三僧殘之罪。若諸白衣。欲行禪定。得五神通。尚不應向他人宣說。言我得神通。仙咒術。一切宜祕。何況出家受具足戒。若得不淨觀乃至暖法。不得妄向他人宣說。若向他說。即滅境界。使多衆生於佛法中生疑惑心。是故我今於此衆中。制諸比丘比丘尼。若得不淨觀乃至暖法。當密修行。令心明利。唯向智者教授師說。不得廣傳。向他人說。若向他說。爲利養心。應時即犯十三僧殘。過時不懺。心無慚愧。亦犯重罪。如上所說。】

……很多人都這樣，我都看到有幾個人都是這樣。學了半天，然後去電力公司當電工，爬到電杆上去修……然後一電，電死了，吊在半空中，在基隆……就是同這個道理一樣。

當然，你勸人家，講給人家聽，那你（是）弘法利生。人家問你：「你修到沒有？」「我還不行，我是依教奉行，會講給你們聽而已。」——雖然你當然修到了，不修到了怎麼講得出來呢？但是問到你，「我是不會，我還在學，跟你一樣。」要這樣謙和，所以，真正的佛法是教人謙和。並不是叫你站在那裏，哦，人天師表！「裱」個什麼？！裱畫？真佛法是教你謙和的，這個地方就是教你謙和。

這是戒律哦，所以佛告訴你，「我今於此衆中，制諸比丘」，「制」就是建立這個戒律，佛的戒律制度建立。自己修持到某一步工夫向人宣傳是犯戒、破戒。特別注意啊，都是最後一點點吩咐你……這個修法，所以叫《禪祕要法》，密宗的說法也是這樣，最後下來，絕對不准你亂來。

【複次阿難。佛滅度後。現前無佛。四部弟子。】

他說，將來我過世了以後，很長的時間沒有佛出世，「現前無佛」，就是你們苦惱的時代了，要自己去修嘍。

【求解脫者。得不淨觀。當密藏祕。勿令他知。譬如有人。貧窮孤獨。生濁惡世。屬無道王。彼貧窮人。掘地求水。宿世因緣。忽遇伏藏。大獲珍寶。怖畏惡王。密藏此寶。不令他知。但於屏處。取此珍寶。以供妻子。密受快樂。佛滅度後。四部弟子。得禪樂者。亦復如是。當密藏之。不得廣說。若廣說者。犯大重罪。】

你看，注意，這都是佛的戒律哦。他說，我過（世）了以後，長夜無佛啊，你們如果碰到了，有這個因緣，得了這個法寶，要好好保存，好好自己修持，譬如窮人得寶，偷偷藏起來，要好好自己修持。

【複次阿難。譬如長者。獨有一子。遇大重病。鬚眉落盡。爾時長者。內自思惟。我今衰禍。唯此一子。遇此重病。當何處求覓良醫。作此語已。大出財寶。募訪良醫。長者宿福。忽遇一醫多知經方。長者白言。唯願大師。起大慈悲。我有一子。遇患多時。唯願大師。救療此患。設得愈病。今我家中。大有財寶。猶如北方毗沙門天王。若子得瘥。唯除我身。一切奉上。不敢違逆。時彼良醫。告長者言。汝今能造七重闇室。極令深密。然後可令汝子服藥。服此藥已。不得見人。不向他說。經四百日。兒乃可瘥。

佛告阿難。佛滅度後。佛四部衆弟子。若修禪定。求解脫者。如重病人。隨良醫教。當於靜處。若冢間。若林樹下。若阿練若處。修行甚深諸賢聖道。當密身口。於內心中修四梵行。修四念處。修四正勤。修四如意足。修五根。修五力。修七覺道。修八聖道分。修四禪。修四無量心。遊入甚深無量空三昧門。乃至得六神通。如是種種勝妙功德。但當一心密而行之。慎勿虛妄。於多衆前。自說得過人法。若說得過人法。如上所說。必定當墮阿鼻地獄。】

乃至，所謂神通的戒律就在這裏。他說，我過世以後，你就是證得了神通，都不準……所以，使用神通犯戒。爲什麼理由？當然有更深一層的理由，但是，佛的戒律……這裏都是吩咐你戒行。

所以有許多現代人，還沒有真神通，那個眼睛打花了、亮影了，哎喲，看到光了！看到這樣、那樣……專門玩這個。我看，他恐怕是墮「阿巴地獄」，鼻子下面是「巴」，嘴巴嘛，哈，那不是阿鼻地獄，阿巴地獄了，那更不得了。

【佛告阿難。我般涅槃後。初一百歲。此不淨觀行閻浮提。攝放逸者。令觀四諦。一日之中。修無常觀。得解脫者。如我住世。等無有異。二百歲後。此閻浮提。四部弟子。二分之中。一分弟子。修無常觀。得解脫道。三百歲時。四部弟子。四分之中。一分弟子。修無常觀。得解脫道。四百歲時。四部弟子。】

注意啊，佛預言自己過世以後佛教的情形，特別注意啊！他說，他過世以後「一百歲」，一百年當中，過了一個時期，「不淨觀行閻浮提」，還有人一步一步（修）下來……他的預言。

【五分之中。一分弟子。修無常觀。得解脫道。我涅槃後。五百歲時。四部弟子。十分之中。一分弟子。修無常觀。得解脫道。六百歲時。四部弟子。百分之中。一分弟子。修無常觀。得解脫道。七百歲時。四部弟子。千分之中。一分弟子。修無常觀。得解脫道。八百歲時。四部弟子。萬分子中。一分弟子。修無常觀。得解脫道。九百歲時。四部弟子。千萬分中。一分弟子。修無常觀。得解脫道。千歲之時。四部弟子。億分之中。十人百人。修無常觀。得解脫道。

過千歲已。此無常觀。雖複流行閻浮提中。億億千萬衆多弟子。若一若兩。修無常觀。得解脫道。千五百歲後。若有比丘比丘尼。優婆塞優婆夷。讚歎宣說。無常苦空無我觀者。多有衆生。懷嫉妒心。或以刀斫。或以瓦礫。打拍彼人。罵言癡人。世間何處有無常觀。苦空無我。身肌白淨無量。云何反說身爲不淨。汝大惡人。宜合驅擯。

此相現時。百千人中。無有一人修無常觀。此相現時。法幢崩。慧日沒。一切衆生。盲無眼目。釋迦牟尼佛。雖有弟子。所著袈裟。如木頭幡。自然變白。諸比丘尼。猶如淫女。炫賣女色。以用自活。

諸優婆塞。如旃陀羅。殺生無度。諸優婆夷。邪淫無道。欺誑百端。此相現時。釋迦牟尼無上正法。永沒無餘。佛告阿難。汝持佛語。爲未來世四部弟子。當廣宣說。分別其義。慎勿忘失。】

我們現在硬要把它拉回！非要把它拉回來不可！呵。

佛的預言都說到了，他過世以後，一千五百年後，此法根本沒有人修了。你看看，他的預言都兌現了吧。

【複次阿難。汝當爲來世諸衆生等。當宣此言。如來大法。不久必沒。汝等於佛法中。應勤精進。當觀苦空無常無我等法。佛說此語時。八千天子。悟解無常。遠塵離垢。得法眼淨。五百比丘。即於座上。不受諸法。漏盡意解。成阿羅漢。爾時長者阿祇達。並千二百五十比丘。諸天龍神。聞佛說此。無常觀門。心開意解。皆悉達解苦空無常。頂禮佛足。歡喜奉行。】

我們提前把最後一卷講完，下次，禮拜五，把四大觀法後面的一點觀法再補充完，這個經典就圓滿了。

至於大家仔細地研究、仔細地修持，就要靠自己嘍，深得很……。雖然我們這一次提出來，比上一次給他們幾位出家的同學們講的比較詳細一點——（並）沒有詳細講，還差遠了。詳細，每一修法，把顯教、密宗各宗各派的修法都把它融會貫通，那要做一個科學的研究了，每個修法……將來我們有機會再說，下一次，還有一次。

現在九點半，請諸位看電視，「三審江青」，是哪個電臺？中視？你們打開啊，哦，華視啊？……

# 禪祕要法講座 25

---禪祕要法講座

現在，繼續上一次的四大觀，就是四大觀的修法，了色身的四大觀。現在繼續是卷四第十二頁，再觀火大。

【見此事已。復更教觀火大。觀火大者。自觀身內心華樹端。諸華葉間。有微細火。猶如金光。從心端出。遍滿身內。從毛孔出。漸漸廣大。遍滿一牀。滿一牀已。滿一房內。滿一房已。漸漸廣大。滿一庭中。滿一庭已。滿一城中。滿一城已。滿十頃地。滿十頃地已。滿百頃地。滿百頃地已。滿一由旬。火色變白。如真珠光。更復鮮白。頗梨雪山不得爲比。紅光照錯。以成文章。漸漸廣大。滿二由旬。】

注意啊。「紅光照錯，以成文章」，不是說寫文章，千萬要注意。不然，現代人讀古文讀不懂，最後工夫做到這裏，坐在那裏寫起文章來了，那就糟了。

所謂「文章」，就是一個彩色，一個非常好看的畫面的意思。所謂「文」就是條紋；「章」有條理的，構成組織有條理的，非常豔麗的一個畫面，叫做「文章」。所以，我們後世把文字寫得好，文字語句組織得好，組織成功了，很美麗的文字，那麼，所以也叫做「文章」，文章是這個意思。所以，天地就是一個大文章，宇宙就是一個大文章，就是這個道理。

這個道理（若）不交代清楚，我們年輕一輩的讀書，哦，修到最後，學佛修成功了，到阿羅漢就要寫文章了，哈，「紅光照錯，以成文章」，那就糟了。

【滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。滿閻浮提。滿閻浮提已。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。還從頂入。】

然後，再從我們自己的頭頂上收回。這個最後一個「頂」，是講自己的頭頂，要注意啊。

【見此事已。復當更教觀於地大。觀地大者。自見身內。心樹諸華。漸漸廣大。如金剛雲。遍滿身內。滿身內已。復滿一牀。滿一牀已。遍滿一房。滿一房已。遍滿一庭。滿一庭已。遍滿一城。滿一城已。漸漸廣大。遍滿十頃。滿十頃已。遍滿百頃。滿百頃已。滿一由旬。滿一由旬已。其色變青。漸漸廣大。遍滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。滿閻浮提。滿閻浮提已。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。還從頂入。】

所謂觀地大，不是觀泥土這個地哦，要特別注意。地大，所謂最後轉成青色，觀火大轉成白色……地大就是物質，這個物質，（是）什麼質呢？當然不是液體。就是說，你觀成一個有形無形充滿的一個東西。

譬如，我們普通後世的密宗叫人家觀空，這個空是有相的空，像我們天晴的時候，萬裏無雲，一片雲都沒有，那個青天、藍天、青藍、蔚藍的天，那個空色。

就是說，這個就是觀地大，這個地大的空……我們現在看到的這個世界上的空，這個虛空並不是沒有東西哦，是有哦，充滿了東西，譬如電，一切的能，都在這個虛空中。佛法說的那個空，還是超過這個空的，這個虛空是有，屬於五大以內。

所以，這個地大也等於這個空，是觀這個東西。不要把自己觀成是泥巴，地大，這個泥巴一塊一塊長大，最後自己也等於觀成泥巴了，哈。所以，要特別注意。

【見此事已。復當更教還觀地大。觀此地大。如金剛雲。難可摧碎。當云何滅。作此觀時。見佛世尊釋迦牟尼。坐金剛座。與尊弟子眷屬五百。坐行者前。異口同音。讚歎滅諦。聞此語已。當觀地大從因緣起。無明所持。無明無性。癡愛無主。虛僞因緣。假名無明。愛取有等。皆屬此相。作此思惟時。見自心內。衆華樹端。漸漸火起。燒金剛雲。一一雲。於諸葉間。與火合體。遍滿身內。

滿身內已。地火俱動。遍滿一牀。滿一牀已。遍滿一房。滿一房已。遍滿一庭。滿一庭已。遍滿一城。滿一城已。漸漸廣大。遍滿十頃。滿十頃已。遍滿百頃。滿百頃已。滿一由旬。滿一由旬已。滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。遍滿閻浮提。地火二大。其性各異。更相鼓動。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。還從頂入。】

這個地方，修持到這裏，再叫你了身的時候，還是迴轉來再觀地大。這個地大是破物質世界有形的地大。這個物質世界有形的地，這一段也寫得非常精彩的。等於我們現在世界上的人，（正）當面臨的這個劫數的境界。等於一顆核子彈、一顆氫彈，炸燬了這個地球，所以，這個地球的一切物質破壞了。

那麼所起的火「燒金剛雲」，虛空中的這些雲彩，不管是黑雲、白雲，都毀了——雲也是物質之一哦，晴空裏頭有一點東西，有氣體、有云，都是物質之一，統統毀完、空完，一切皆空。空完了以後，你要了解，地火二性，「性火真空，性空真火」，地大的道理也是一樣。

最後，把幻有的世界、物質的世界歸到空；空的世界歸到「地火二大，其性各異」，地是堅實的……譬如，假設普通的火起來，我們拿泥巴一倒就壓熄了，可以壓熄了；如果火的力量超過泥巴的力量，那個泥巴也被火燒成灰了。但是，這兩樣互相生克、互相剋制。因此，地大跟火大互相鼓動。

我們現有的身體也是這樣，我們的肉體整個是地大，所以，人一發炎了，感冒了，就是身體內部裏面起的陰火。身體、肉體，走也走不動了，頭也重了，腳也走不動了，互相就剋制了。假設身體整個地健康起來，發炎也自然好了，同樣的道理。

所以，修成阿羅漢，由定的工夫修成阿羅漢，了身證果是非常不容易的。所以，中國的佛法，後世的禪宗一來，各宗一來，就是那麼一參究，心理上一點清淨，以爲就是道了——差遠了！

而且，佛說的法……，你看，佛經的翻譯有個系統，「滿一由旬，滿一由旬已，滿二由旬，滿二由旬已……」我們覺得很囉嗦，你說，由一由旬一直至於多少由旬就好了——哎，但是，他硬要這樣翻譯，有他的道理。工夫是漸進的，修持的功力是漸進地擴大的，一點點……躐等，靠聰明，做不到的，不可能，一有聰明就完了，絕對不能用聰明。

所以說，第一步走了以後，走第二步；第二步走了以後，走第三步；第三步走了以後，走第四步……就要那麼說話，還要那麼呆板！所以，做工夫修持要老實，沒有聰明可走的。聰明的路子在幻想的境界裏頭可以，實際修持上不行。這一點也要特別注意。

【見此事已。復當更教觀於風大。觀風大者。自觀身內。心華樹間。出紫色風。水大隨入。滅此風色。同爲水色。風動水湧。遍滿身內。漸漸廣大。遍滿一牀。滿一牀已。滿一房內。滿一房已。遍滿一庭。滿一庭已。遍滿一城。滿一城已。漸漸廣大。遍滿一由旬。滿一由旬已。風水二性。其性各異。風吹此水。如琉璃沫。其色焰熾。更相鼓動。遍滿二由旬。滿二由旬已。滿三由旬。滿三由旬已。滿四由旬。滿四由旬已。滿五由旬。滿五由旬已。漸漸廣大。滿百由旬。滿百由旬已。漸漸廣大。遍滿閻浮提。滿閻浮提已。漸漸廣大。遍滿三千大千世界。上至三界頂。下至金剛際。

見此事已。自見己身。身諸毛孔。一切火起。此火光炎。遍滿三界。出三界外。如真金華。華上有果。果葉相次。彼果光中。演說四諦及十二因緣。度生死法。復見身內。一切水起。其水溫潤。從毛孔出。流佈三界。無不遍滿。水色出光。照三界頂。入火光果中。復見身內。一切風起。遍滿身內。從毛孔出。漸漸廣大。駛速飄疾。遍滿三界。化爲金雲。入火光果中。復有地氣。極爲微薄。彌滿四大。】

好。我們特別注意啊，這些到後面的修持，（是）徹底證果的，了這個色身的，所謂真正的了生死，證這個色身。

上面的一步工夫是火、地，地大與火大是一組，注意哦。所以，我們這個身體存在，體能有生命的暖氣，這是一組了（liǎo）；再進一步，風大與水大是一組了，大家特別注意啊。所以，研究這個法門修持的……。

還有，譬如說觀火大、地大，一切化空以後，再由「頂入」，由頭頂進來。到了最後呢，就完全可以證果了，所謂我們後世變成小說的，修成功三昧真火，定中真火。這個時候，風大與水大觀，再沒有從頂入了，你都要注意的。

所以讀書，今天所謂告訴學院的同學們，你們年輕（人）讀書，沒有一點是注意的，都是在玩弄那個後天的妄作聰明，一點用都沒有。所以，每一本書，我一考你們題目，你就沒有辦法：哪一年出版的？版權在哪裏？你一定考不出來。可是我讀書，書頭、書背（面），連它的出版年月都要看一看，你看到是個小事，關係很大。

所以像現在，我提醒你們注意，你看這本書都看懂了，乃至可以把它丟掉了，都覺得是囉嗦的事，那麼囉嗦——他吩咐得非常仔細！所以，修持做工夫就要這樣地仔細。

到達了後面的風大與水大觀——前面也有，叫我們觀這個風大與水大，前面是前面的工夫，到了這裏是證果位的工夫。到達了這個時候，可以把身體化掉了。那麼，身外這個色身四大，身外有身，「如真金華」，那麼這個時候，可以談了生死了。

他說，「彼果光中」，就是快要證果位了。所以，我們說修道，要得道，得道就是證這個果位。自然在「果光中」，「演說四諦及十二因緣，度生死法」，真正可以了生死了，有把握了。

但是，這個佛法的哲學原理呢，還是離不開四諦、十二因緣。可是，到這個時候，你所瞭解的四諦及十二因緣，不是我們平時看佛經（時）能夠解釋的這麼一點點的意識境界。這個時候，是不離意識境界，可是，這個意識境界的智慧就是博大精深到極點了。

同樣一句話……所以，我們大家怎麼可以體會呢？我們從小讀書認識一箇中國字，我們中國人（用）認識中國字來比……或者，從小讀過的一句書，任何一句書，到我們老了，七八十，八九十，一百歲，你每個年齡不同，你（對）這一句書的體會就不同，是不是有這個經驗呢？大家年輕人有沒有這個經驗呢？噢！就是這個道理。

所以同樣，你看佛法，四諦，所謂苦集滅道、十二因緣，無明緣行，行緣識……你們現在懶得唸了，覺得都背得太熟了——你真懂了沒有？沒有懂。到了證這個果位的時候，你真懂了。

懂了以後，可以了什麼呢？就可以了了分段生死，還沒有了變異生死哦。到這個時候可以了分段生死，這個欲界的人間可以不來，有個長期請假，可以做到；變異生死還沒有了，那要轉成大乘的哦。這個地方纔是談了生死。

所以，我們在理念上看空了，一個人氣派大，有修養，生死來了「哎，死就死吧，無所謂！」一個土匪拉去殺頭，「無所謂！死了！你開槍打我吧，十八年以後再見！」好像他也了了生死，那不是了生死，哈。

那等於我們一個會花錢的人，鈔票在手裏那麼一撒，「拿去！」捨不得花錢的人發抖哦，十塊錢拿去都發抖的哦，數了又數，然後繩子捆了又捆哦。會花錢的人，幾千、一萬，支票一簽，「拿去！」這個不算是了生死啊，可以花錢的不一定是賺錢的。

所以，看通了生死是一回事，了生死是一回事。了生死分層次的，這個地方可以了分段生死了，工夫做到這裏了分段生死，羅漢境界，還在羅漢境界；變異生死還是問題。我們再看下去。

【見此事已。復當更教諦觀五陰。觀於色陰。此色陰者。依地大有。】

好，這一段我（最）好先交代。你看，四大了了以後，再觀五陰，了五陰。所以，我經常勸大家多看《楞嚴經》後面，五陰的修持正念的方法。尤其我翻譯《楞嚴經》成白話，把五陰修持的次序、精要都摘出來，放在後面，叫《楞嚴大義串珠》。

那麼，這裏的了五陰，修持了五陰，是工夫上的修法，也可以說是小乘的修法。那麼，要真正徹底地了了生死，大乘經，就要同《楞嚴經》了五陰的修法配合起來研究。現在我先交代，我們再看下去。

【地大不定。從無明生。無明因緣。妄見名色。觀此色相。虛僞不真。亦無生處。假因緣現。因緣性空。色陰亦然。受想行識。性相皆空。中無堅實。】

對不起，我們暫停一下。如果要正式研究，我不是講，這一部《禪祕要法》是釋迦牟尼佛親傳的修持方法的經典，沒有哪一個問題不是牽涉得很廣，都牽涉得很廣。譬如，我們現在注意一個問題，大家曉得，如果做學理的研究，牽涉到現在科學很厲害了。

「地大不定，從無明生」，他說，物質世界的一切物質，包括這個地球，「不定」，是不定，都在變化，滄海桑田，隨時在變化。但是，「地大」，這個宇宙之間爲什麼構成一個地球、構成一個月球、構成一個火星？構成一個星球體，這個都是地大。他說，這個地大是怎麼樣生的呢？上帝創的嗎？菩薩創的嗎？不是！都是從一念無明起。請問，這個地大怎麼從無明起？這是心物一元的最高的哲學道理，也是最高的科學，物理理論最高的科學道理，非常深！

因此，我經常講，告訴同學們，真正佛法的修持是個大科學，不是以爲哲學講講理論，或者是滿口禪話、滿口佛經——你能夠了？了不了的，那是實證的科學。

所以，「地大不定」，是「從無明生」，「無明因緣，妄見名色。」理論上我們可以通，「無明」，一切都是因緣所生，一念無明起。可是，我們心裏頭也經常起一念無明哦，你一念無明在你面前生出一個小地球來，湯圓那麼大，你生出一個來看？除非你吐一口濃痰，那還是液體，不是地大，那還是水大。

一念無明怎麼樣生？「妄見名色」，無明從因緣所生，一念起，就是物理世界是一念唯心所變的——這個道理就是一切宗教、一切哲學焦點的問題，根本的焦點問題。在理論上，幾乎沒有辦法可以論辯。在這裏是講求證，什麼叫以身證？我們以身證明，以身心證明、求證這個東西。所以，到這裏，是完全講真實的工夫了。再念下去。

【觀此五陰。實無因緣。亦無受有。如此四大。云何增長。遍滿三界。

作此思惟時。見一切火。從一切毛孔出。遍滿三界。還從一切毛孔入。復見一切地大。猶如金剛雲。從一切毛孔出。遍滿三界。還從一切毛孔入。復見水大。猶如微塵。從一切毛孔出。遍滿三界。還從一切毛孔入。復見風大。其勢羸劣。從一切毛孔出。遍滿三界。還從一切毛孔入。如是四大。從毛孔出。從毛孔入。往復反覆。經八百遍。

見此事已。如前數息已。閉氣而住。經一七日。】

好，注意啊。你看，四大，修持到這裏，都觀到從毛孔出入。其實，我們凡夫沒有修到這裏，四大是不是從毛孔出入？一樣的！所以，氣候一變，我們就要加衣服，四大都是在毛孔出入。懂得醫學的都曉得，風寒暑溼，都是外感侵進來的。我們這個人身跟宇宙物理世界的一切是相通的。

在這裏，修持到這裏，不過轉變了，可以自己做主，觀這個四大都從渾身毛孔可以出入，就不靠呼吸維持生命了。但是，到了這個時候，一切毛孔出入熟練了，「見此事已」，照前面數息法一樣，修氣一樣，不呼不吸，止息了，一定七天，就是七天七夜不呼也不吸，就不要呼吸了，「如前數息已，閉氣而住」，就止息了，「經一七日」，一個七天，一個週期。

【爾時。自然見此大地漸漸空。見一牀下漸漸空。見一房漸漸空。見一房已。見一庭地漸漸空。見一庭已。見一城地漸漸空。見一城已。見十頃地漸漸空。見十頃已。見百頃地漸漸空。見百頃已。見一由旬地漸漸空。見一由旬已。見二由旬地漸漸空。見二由旬已。見三由旬地漸漸空。見三由旬已。見四由旬地漸漸空。見四由旬已。見五由旬地漸漸空。見五由旬已。乃至見十由旬地漸漸空。見十由旬已。乃至見百由旬地漸漸空。見百由旬已。乃至見閻浮提八千由旬地漸漸空。見閻浮提已。見弗婆提地十千由旬漸漸空。見弗婆提已。見瞿耶尼地三萬由旬漸漸空。見瞿耶尼已。見鬱單越地四萬由旬漸漸空。見鬱單越已。見須彌山。四大海水。山河石壁。四天下中。一切所有。見堅硬物。一切悉皆漸漸空。見四天下已。心遂廣大。遍滿三千大千世界。諸堅硬物。大地山河石壁。一切悉空。心無所寄。】

好，注意哦。真正見到空的境界是這個樣子，看到了吧？所以，我們打起坐來眼睛一閉，有時候舒服一下，「哎喲，我要空了！」呵，空了？是空，就是閩南語，你是kongkong，是罵人的哦，哈。這個就是kongkong了。

真正的空非要到達氣住、脈停，得禪定境界，呼吸不往來了，妄念也不起，如此定，能夠一定七天以後，開眼、閉眼所見，前面山河大地的東西，畢竟是空掉了，不是實在的，硬是見到空。但是，跟着修持功力的有限（程度），一步一步，見到三千大千世界，乃至日月星球整個都是空的，所以前面四（斷錄）……這個還不是自性的真空，是了空的事情。所以，一切物質障礙、物理世界見到空了。所以，一層一層……。

見到空以後，還有沒有修持的工夫？有啊，地、水、火、風、空，是了五大。一念之心，心中九十八個結使，貪、嗔、癡、慢、疑還是沒有徹底地了哦。我們再看佛怎麼教我們修……

【爾時。自然見金剛際。有十四金剛輪。從金剛輪下。自然上踊。更相掁觸。至行者前。爾時心樹諸妙花端。自然火起。燒諸華葉。樹上四果。墮行者頂。從頂而入。住於心中。爾時此心。豁然明瞭。見障外事。】

特別注意，「爾時此心，豁然明瞭」，不是開悟的「豁然」。

上面有一句話，見到三千大千世界一切物質的障礙境界都空了，修持到這個時候，定力……，有四個字你們特別注意，「心無所寄」，到這個時候，此心「豁然明瞭」，怎麼叫「心無所寄」呢？大家不要輕易看過去哦，因爲這個經典裏有些句子文學太好，容易看過去哦。

你看，我們一個人假使心到了無所寄，會發瘋哦。我們普通一個人，心都有所寄的哦。

所以，有許多人說：哎呀，我呀，沒有別的什麼嗜好，最愛讀書，一看書，慢慢慢慢，晚上就睡了。因爲他也（是）心有所寄，寄託在書上。再不然，愛打牌的人心有所寄，寄託在牌上。人生的功名富貴，賺鈔票、做事業，心都要有所寄哦，這個妄心都要有所寄託哦，擺在一個東西上。

你說，你們大家……「哎，我們修行的人，沒有這種事。」你們也有所寄哦，想求佛修道哦，莫名其妙地想找個東西，心有所寄哦。

到這個時候，完全空完了，此心感覺到無所寄了——要麼大發瘋，變真瘋子了；要麼空得了。

所以，修持到這裏……你們大家修持，天天求空，或者口口談空，真正空了，你會恐怖的。所以，《金剛經》上說到那個空的境界，佛說，是人不起恐怖者，「當知是人，不於一佛二佛三四五佛而種善根，已於無量千萬佛所，種諸善根」，是真實的事哦。

你們天天修道求個空，到了真空的時候——你叫媽、叫觀音菩薩，哭都來不及！

譬如我們想清淨，許多人生活很奔忙，都想禮拜天到陽明山那裏找個野外、找個別墅，「哎呀，山邊林下才舒服啊……」真把你搬到那個山頂，天黑一個人都沒有，半個月，飯也沒得喫，心無所寄，你不死掉纔怪呢，嚇都把你嚇死了，什麼把你嚇死？空把你嚇死了。

所以，空、寂滅不是這麼簡單的，非大丈夫不能過哦。

所以，到了這一步，再修持進去，「此心豁然明瞭」，「見障外事」，一切有所障礙，我們現在的障礙是被物質障礙。譬如他們修道的怕生死，都求了生死，真正工夫做到了，呼吸快要停了，他又怕死了，結果還是會怕的，怕空，就是心都要有所寄。

到這個時候，過了以後，「此心豁然明瞭」，這就看得清楚，三千大千世界以外的「障外」，物質障礙所阻擋的都看得見了。這個時候，你說：了不起，得道了？——還沒有成果。

那麼，有些境界來了，你自己會有境界來——再說，你到那個時候，修持到那，境界來，（是）真有啊，嘿，龍啊，真的龍到你前面抓你一樣；看到老虎，硬是撲過來要抓你頭上，嘴張開……。那個時候，你也忘記了我在打坐，這是幻境……。你現在講理論講得很高、很漂亮：反正是幻境，不在乎。到那個時候，（是）真的哦。如果在那個時候，你曉得了：這是幻境——那你（就）曉得現在這個也是幻境。現在這個幻境你心有所寄，不能無所寄，到那個時候，你的心還是不能無所寄。所以，修道沒有不入魔了，什麼魔？自心之魔。千萬注意，到這個時候，境界就來了。

【復有六象。其色正黑。踏大地壞。吸飲諸水。風吹象殺。象耳出火。燒象都盡。四大毒蛇。走上樹端。見有一人。似大力士。拔此大樹。下至金剛際。上至三界頂。令樹動搖。行者心中。四明珠果。復出大火。燒樹荄絕。是時大樹。散如微塵。

行者見已。我今觀於水火風等。及與水大。一切無常。須臾變滅。當自觀我身內。四大火起無窮。地水風等。亦復如是。此無明相。空無所有。假僞顛倒。猶如霜炎。屬於三界。緣於癡愛。三十三億念生法。九百九十轉。次第念粗相。結使九十有八。】

注意啊，我們心中的這些雜念之多……，這些境界來了，到最後靠什麼了呢？靠理了，智慧去了。

所以，經常告訴你們，佛學，學佛，連佛經的基本都沒有搞熟，一問一考都答不出來；修持到這個時候，是一點用處都沒有哦！這個時候是靠理了（liǎo）。

到了這個境界，所謂「三界皆因癡愛而生」，注意，三界結使……，就是父母愛兒女，兒女愛父母；男女之愛，夫婦之愛等等，這個癡愛是生死結使的根本哦。「屬於三界，緣於癡愛」，因癡愛所發生的煩惱妄念，「三十三億念生法」，特別注意哦，多少，一念之間具備三十三億所生的煩惱；「九百九十轉，次第念粗相」，就是一圈一圈地把你捆綁住，「九百九十轉」，就是把你一圈一圈地捆綁，「次第」是一念一念，所以，修行求解脫是慢慢求解脫哦。

我經常聽大家年輕的同學們談，「我這個人什麼都好，我只不過是嗔念重一點，別的都很好。」是好，好得差不多啦，好得快要到輪迴下三道去了。自己能夠檢查得出來，那已經是大智慧成就了，很難哦。

「九百九十轉，次第念粗相」，構成我們現有人身的……所以，《俱舍論》九十八個結使，一個都沒有解脫。假使修持到這裏，一個結使解脫了，那你的業力就是輕了一大半，結果，一個結使都沒有動搖。所謂結使就是「結」，打在那裏不能解脫。

那麼，由這個結使所發生的，如網一樣，把我們罩住了，這個網把我們籠罩着。下面請你再念下去。

【枝條種子。彌覆三界。爲是衆結。受生無數。或墮地獄。猛火焚身。或爲餓鬼。吞飲融銅。啖熱鐵丸。百千世中。不聞水谷。或爲畜生。駝驢豬狗。數不可知。人中受苦。衆難非一。如是衆多。從癡愛得。今觀癡愛。性無所有。】

「癡愛」，注意！你念。

【作是思惟時。釋迦牟尼佛。放金色光。與諸聲聞眷屬圍繞。告行者言。汝今知不。色相虛寂。受想行識。亦復如是。汝今應當諦觀空。無相。無作。無願三昧。】

現在轉入大乘了，完全轉入大乘的理了，轉入大乘基礎的理。那麼，假定我們自己修持到這裏，配合禪的理參，可以了。所以，真正的禪與真正的禪宗都是從禪定來的，不是空口說白話的口頭禪，（那）不能了生死，沒有用。

現在，就是大乘的基本三印，空、無相、無願等等三昧，現在告訴我們怎麼修法，這個理要變成事了。

【空三昧者。觀色無性。及一切諸法。空無所有。如是衆空。名空三昧。

無願三昧者。觀涅槃性。寂滅無相。觀生死相。悉同如實際。作此觀時。不願生死。不樂涅槃。觀生死本際空寂。觀涅槃性相皆同。入空無有和合。是名無願三昧。

無作三昧者。不見心。不見身。及諸威儀。有所修作。不見涅槃有起性相。但見滅諦通達。空無所有】

就是這個叫「無作三昧」，「不見心，不見身，及諸威儀，有所修作」，都不見，所謂不生不滅不垢不淨了，「不見涅槃有起性相」，就是不入生死，也不入涅槃。「但見滅諦通達，空無所有」，最後，再轉成大乘境界。

【爾時行者。聞佛世尊。說是空無相無願三昧。身心靜寂。遊三空門。猶如壯士。屈申臂頃。應聲即得超越九十億生死洞然之結。成阿羅漢。不受後有。梵行已立。知如道真。豁然意解。無復餘習。漏盡慧通。自然而得。其餘五通。要假修得六通義。廣說如阿毗曇。】

注意啊，這叫做漏盡通——有個同學，前一個月就說自己得了漏盡通了。這叫做漏盡通，這樣才叫做漏盡通。所以，狂妄無知的人，有時候簡直沒得辦法，看得我都嚇死了，我看到他比看到佛都怕。這樣叫做得漏盡通。

那麼，漏盡通是成阿羅漢道的基本，小乘的極果，二乘的極果。

神通怎麼修法？要想修得六神通義，修持的道理，你去研究《阿毗曇論》，《阿毗曇論》已經翻譯成中文了，《大藏經》裏都有。誰叫你們自己不看經呢，尤其我們這裏，好幾部《大藏經》擺着，你就「阿鼻達」，呵……。

所以，佛下面都交代了，到這裏算是證阿羅漢果，得漏盡通。漏盡通，一切結使解脫了，轉入大乘道了。

所以，其餘的五通還要修持。所以，《大智度論》告訴我們，大阿羅漢分兩種：一種有神通，一種無神通。有神通、無神通都一樣，叫做阿羅漢，阿羅漢是道果。通，具備了神通，其它的五通都具備了，那是修得。那麼，你得了漏盡通以後，得了道果以後，你要加起用，再修五通可以。那麼，佛經也有交代，五通的修法，你去參考《阿毗曇論》，都說了。

並不是說佛有保留，把修持方法都告訴你了。可是，你沒有那個智慧，絕對看不出來哦，你把那個阿毗曇「曇」了一萬彈也沒有用哦。

這個《阿毗曇論》都擺在這裏，我們中國都翻完了，都把它翻過來了的，印度沒有了。所以，修五通的方法在《阿毗曇論》。

那麼下面……我們好像上一次已經講過了。我們今天，這個《禪祕要法》就到這裏圓滿了。這一次，是整個地整部把它唸完了。中間詳細的修持方法（若）再研究，那多得很啊，多得很！

可以說，它的確是《禪祕要法》，包括了東密、西藏所有密法的修持，包括了顯教，內道與外道，佛法與外道各種的修持。我們中國的許多道家，乃至其他外道的許多修法，都是從這裏頭流出來的，拿到了一點，就產生了另外一個道門，就是這樣。

現在，我們再重複一遍。《禪祕要法》的修法，從白骨觀開始，主要是白骨觀。我們大家全部看完了，研究完了，應該知道，縱使白骨觀不能全部觀起來，只要一個腳趾頭的白骨觀得起來——佛不會說謊話，也不會騙我們。只要一念專一，觀一個腳趾頭觀得起來，業力減輕了以後，死後不會沉淪下三道，不會墮畜生、地獄、餓鬼；而且，決定會往生兜率天，跟彌勒菩薩親自再來修持，即身成就。這個便宜很便宜哦。不相信，大家天天把腳趾頭拿着多看一下，就把白骨看得出來了。所以，佛說過的啊，我們上次交代過的。

如果能夠全身的白骨都觀出來，繫心一緣，永遠得這個定，那他的果報更不可思議。

如果真照《禪祕要法》的每一點——千萬不要玩聰明哦，好像我這一點到了，就跳過去了；我現在已經跳到修風大觀了，哈哈，那「瘋」掉了。可以跳啊，有大智慧的是可以跳；你中間插過來哪一個修法也可以。但是，千萬不要把自己當成大智慧。

我經常跟大家說，絕頂聰明的人要想成就，是走最笨的路線，最老實的路線，沒有不成功的。何況我們自己還不是絕頂聰明的人，不要走偷巧的路線，那永遠是失敗的，不會成功的。

那麼，這個白骨觀的修法，反覆……佔去了這本經典兩三卷的內容，反覆講程序的修法。然後，轉到了最重要的，配合白骨觀修法的，就是安那般那，念出入息，就是後來天台宗所用的數息觀。

爲什麼叫數息觀？數息觀是最初最淺的，以最初最淺的做個名稱。實際上，數息觀是安那般那，就是念出入息的一個最初步。

那麼，《禪祕要法》最後到達了念出入息，修氣，就是西藏密宗所講的修氣、修脈、修明點；修火觀就是修明點、修拙火。

那麼，由這個修氣，白骨觀到達了，配合修氣，再加上一個重要的，就是修火觀，四大觀等等。四大觀……就是後來藏密所講的修氣、修脈的道理，都是從這裏頭流出去的。

那麼，把修氣的這一步工夫做好了以後，整個的全體連起來，重新做一個修持，真正的唸佛法門，他也說了，真正的唸佛法門。那麼，他念佛是念我們本師釋迦牟尼佛，也就是代表了十方三世一切諸佛的唸佛法門。

所以，這一本經典，到了唸佛法門以後，最後再一轉，告訴我們修即身成就，了心也了身，即身證得大阿羅漢。大阿羅漢看起來是小乘，如果拿大乘華嚴境界的道理來講，一切佛也不過是大阿羅漢。大阿羅漢這句話是指真正證果的人，學道證果的人。那麼，告訴我們即身成就的方法。

實際上，這本經典，看起來文字又明白又簡……裏面好多都是說神話一樣，現代人沒有辦法可以相信，你仔細一研究，完全是科學。兩千多年前，佛要說的時候，人類的知識不同，代表的東西不同，所以只好拿那些境界作代表。現在，如果修成功了的人，可以把它改寫——當然，希望你們修成功了來改寫，但是不要超出這個範圍，最好保留他的原文。有大智慧的人自然會悟得進去這是個什麼東西。

這個能夠完全證到了，（那麼，）關於佛法顯密的修持，乃至十念法都在內了，唸佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念休息、念安那般那、念身、念死，都有了，包括了全部的修法。

所以，你們青年同學們，抱着這本經典，一生好好求修證，算不定很快都可以證果，得果位了。

我們今天是最後一次，把全書圓滿了，剛好快要過年了，不管有錢沒有錢，把經典講完了好過年，哈哈，就可以休息了。

我們今天到這裏爲止了，大家有沒有什麼問題要問的？沒有問題，其它的問題……或者我們明年再有什麼課程開的時候，再通知各位，再請諸位研究。

不過，這本經典我們是簡單明瞭地講，千萬不要（認爲）聽過了就是這樣。裏麪包括的內容太多太多了，一時說不完，整個修持的方法說不完的。修到哪裏的時候，有問題我們再問啊。