

# 释禅波罗蜜次第法门

## 第九讲

### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心  
二〇一〇年五月卅一日

各位法师！居士大德！阿弥陀佛！

我们这次主要是介绍恶根发相，我们今晚介绍什么是恶根发相；然后明天介绍这些恶根发相怎么来对治，应该修哪些对治法，来对治这个恶根发相的情况；第三晚，我们介绍有哪些禅病，应该怎么样对治这些禅病；第四晚，我们介绍魔事，就是说有哪一些着魔的事，在修禅定的时候，那应该怎么办，这就是我们这一次上课主要的内容。

以后我们上课的方式也会跟之前不太一样，因为我们主要是介绍天台止观，止观，我们知道它是注重实修实证的，所以我们打算说讲课的时间比较短，各位禅修的时间比较长。我们希望能够把天台止观所有修止、修观的方法，都能够在课堂上大家一起来练习，希望很快能够有开悟证果、成就止观的人，这是我们开这个课最主要的目的，能够在止观方面得到真实的利益，自己成就了，然后再去利益众生。

我们今天就介绍什么是恶根发相的种类。

有的人在修禅定的时候，什么善根也不发，烦恼却一直发出来，这种情况我们就知道是恶根发了。为什么会有这个恶根发的情况发生呢？就是因为他过去世没有深植善根，就是过去世善根没有种得很多，再加上烦恼重，然后罪业又深，所以在这一世修禅定的时候，这些恶根就发出来了，原因是因为这样。

究竟有哪一些恶根发的情况呢？我们把它归纳成五大类，每一类有三种，所以加起来三五十五，就是有十五种恶根发相的情况，我们一个一个介绍。

第一类，就是觉观恶根发相。觉观，我们念过《百法》的人都知道什么是觉观，就是我们第六意识的分别，比较粗的，我们把它归在「觉」，比较细的，把它归在「观」，所以总的来说，觉观就是我们心的分别。就是我们第六意识的分别心比较重的人，他现在在修禅定的时候，他会在修禅定的同

时妄念一直起来，然后分别心一直出来，一直忙着打妄想，忙着分别，不管是粗的分别，还是细的分别，所以他很难得定的原因，就是他觉观多。

觉观多，又分三种情况，就是说他在那边胡思乱想，他是很清楚知道他在胡思乱想呢；还是有时候清楚，有时候不是很清楚；还是他甚至有时候是陷入一片昏沉，可是昏沉当中，他好像又知道自己在打妄想，所以觉观多的这种恶根发相，我们分成三种情况来说。

第一个，就是「明利心中觉观」。就是在修定的时候，他什么善根也不发，只觉得念念攀缘，停都停不住，就是妄念纷飞，一下子缘贪，一下子缘瞋，一下子又缘痴，所以不管他修禅定修多久，他就是不发禅定，就是不得定，就是因为他心停不下来，就一直攀缘、一直攀缘。因为他对于所攀缘的事情他很清楚，他刚才心在攀缘什么，譬如说刚才坐了四十分钟，他都知道他四十分钟打了哪些妄想，最主要的内容是哪一些，他清清楚楚、明明白白，这个就叫做「明利心中觉观」。就是他觉观的现象是在明利，就是心没有落入昏沉，我们就说他心是非常明利的状态，所以他打了哪些妄想、哪些内容，他都清清楚楚，但是他又没有办法停止他那些妄想，停都停不住，就是因为觉观多，它也成为得定的一个障碍。这是第一种情况。

第二种情况，叫做「半明半昏心中觉观」。就是说他在修定的时候，觉观烦恼是念念不住，念念都不停留，也是一直攀缘、一直攀缘，但是有的时候能够清楚明白自己在攀缘什么事情，但是有的时候，比较陷入昏沉的时候，又不能够察觉自己在攀缘什么，所以有时候心明利，有时候心昏沉，所以叫做「半明半昏心中觉观」。这就是觉观的第二种，就是有时候清楚，有时候不清楚自己在攀缘什么。

第三种，就是「一向沉昏心中觉观」。就是在修定的时候，虽然有时候是陷入昏沉的状态，好像快睡着了，可是在昏闇当中，他又觉得自己念念不停的在攀缘，他又知道他自己在打妄想，然后在攀缘什么，他又知道，可是他是在一片昏沉当中、昏闇当中，又知道自己在攀缘，所以这种情况叫做「一向沉昏心中觉观」。

觉观就分这三类，这是第一种，觉观多的。

第二类，是贪欲恶根发相。它也是分三种：一种就是对别人贪；一种是不但对别人贪，对自己也贪；第三类更贪，最严重的，就是他不但对别人贪，

对自己也贪，还有对外在的一切境界也贪，遍一切处贪。所以对于贪欲恶根发相，也有三类。

第一类叫做「外贪欲」。就是在修定的时候，他心突然产生贪欲，男的思想女的，女的想男的之类的，想他的什么呢？想他的容貌、姿色、动作、言语，就这样子念念攀缘，停都停不下来，这个就是外贪欲发的现象，就是对别人，他有一个贪爱的对象，这个称为「外贪」。

第二种，就是「内外贪欲」。就是不但对别人产生贪欲，对自己的形貌、动作、举止也是念念染着，这个就叫做内外贪欲发的现象。不但对别人贪，对自己也贪，贪的内容就是跟第一种一样，不管是容貌、还是姿色、还是动作、还是言语，在打坐的时候，那个念头一直跑出来、一直跑出来，就是贪欲的念头，有时候是对别人的贪欲，有时候是对自身的贪欲，这就是第二种「内外贪欲」。

第三种，我们说最严重的，就是「遍一切处贪欲」。他不但对别人、对自己产生贪欲之外，还对一切色声香味触这个五尘境界产生贪欲，还有一切长养我们生命的东西，一些资生的用具，他也会产生贪爱，有的是贪着田地、园林、或者是屋舍（就是房屋）、或者是衣服、或者是饮食，这个就是遍一切处贪欲发的现象，就是他在禅定的时候，这些东西也一直冒出来。所有的内容都没有离开贪，只是他贪的对象是什么，我们把它分成三类。

第三个，是瞋恚恶根发相的情形。也是三种：一种是莫名奇妙的，也没有理由的就起瞋心；第二种是有理由的，合理的起瞋心；第三种，就是你跟人家意见不同，有一些争论，所以它分成三类。

第一个，莫名奇妙的他就在那边发脾气，这个我们称为「非理瞋」。平常我们生气，就说：「都是你招惹我的，如果不是你怎么样怎么样……」，或者是「如果不是那件事情怎么样怎么样发生，我是不会生气的。」那就是说有一个引发你瞋心的一个对象。可是第一类不是，没有，他一个人坐在那边，他也可以生气，所以我们说它是没有道理的，没有理由的瞋。所以如果我们在修定的时候，瞋心突然起来，这时候也不管是有道理、还是没道理，有人侵犯、还是没有人招惹，可是他反正就是没有事也起瞋心，他就莫名奇妙就生起瞋心，我们就称为「非理瞋」。

这个在专修或闭关的时候比较明显，因为平常很忙碌，我们都会怪东怪

西，都以为是外在的问题，都是你怎么样，然后那件事情怎么样，这个环境怎么样，我如果换一个环境，或者是我都远离这些是非，都没有人招惹我，应该就 O.K.了。可是当他一个人躲在山上闭关或专修的时候，没有人招惹你啊，可是他莫名奇妙，里面就瞋心一直发起来，就知道瞋心其实跟外面没有关系，是他瞋心的种子还在，只是说有外缘牵动的时候，它比较明显说是因为什么外缘，然后牵动你内在八识田里面那个瞋恚的种子生起现行。可是当没有外缘的时候，你坐在那边打坐，它也会一直冒出来，那表示什么？都不是别人的错，最主要的错，是因为你瞋恚的种子还没有清净，这个才是最主要的。所以我们修行如果碰到事情，还一直往外面去找答案的话，我们修行很难进步，所以想要进步快速，就是你碰到事情的时候，永远找自己的问题在哪里。我生气，就是我瞋心的种子还在嘛！所以我应该忏悔，然后努力的修对治，把我那些瞋恚的种子完全清净，不管是忿、恨、恼、嫉、害都是，根本烦恼、随烦恼，把这些种子都清净，这个才是彻底解决问题。

如果贪欲起来，我不能怪说都是你来引发我的贪，就表示说你贪欲的种子还在，所以都不是别人的错，都是自己的错，自己贪瞋痴慢疑，所有的这些烦恼的种子都没有清净，所以一有外缘牵动的时候，它很自然就现行了，所以都不是外面的错，都是自己的错，自己这些烦恼的种子没有清净的缘故。如果我们修行能够这样子来反观，自己来清净这些种子的话，这样子是比较容易成就的，要不然你会一直停顿在一个阶段，一直很难突破，就是你都往外面去找答案，其实答案都在自己，自己的心就是自己最大的敌人嘛，烦恼是自己最大的敌人，所以你的心摆平了，烦恼摆平了，你就成就了，就是这么容易啊！所以所有的答案都不在外面，都在自己的内心，这些烦恼、业力、习气，这些全部都摆平了，就天下太平，不管人家怎么招惹你，你也不会引发贪瞋痴，因为你没有种子可以生现行了嘛，这才是彻底解决问题。

我们现在讲到这个「非理瞋」就是这样子，也没有人招惹你，莫名其妙就生气，这个就叫做「非理」，就是不合道理的，没有道理的就起了瞋心，在打坐的时候。

如果这个时候，在修定的时候，确实有人触怒你、恼怒你的话，这个我们就称为「顺理瞋」。它就是有道理的瞋，确实有一个外缘来迁怒你，让你起瞋恚心，这就是第二种。就是它是合乎道理的，可能是合乎戒律的道理，

合乎戒律的道理就譬如说：你是一个持戒很清净的人，可是看到别人犯戒，你就起瞋心，有没有？看到人家这个不如理，那个不如法，就很生气嘛，可是为什么你生气，你是可以讲出道理的，因为他不合乎戒律，或者是不合乎佛法的理念，这个时候就是理直气壮，是可以生瞋恚的，所以我们称为「顺理瞋」，就是说它是顺这个道理的，才生起这个瞋恚，不是无缘无故的乱发脾气，不是。

第三类的「诤论瞋」，就是对佛法太过执着了，就是说我的见解永远是对的，我对佛法的理解，我的是正确的，别人都是错的，你所有反对我的，跟我的理念不合的，你跟我产生争执的时候，讨论或者是在辩论的时候，我就会引发那个瞋恚心，只要你的道理跟我的道理不合的时候，我就生起这个瞋恚，这个我们称为「诤论瞋」。它是因为对一些理念，或者是对佛法的理解的诤论，因为他跟你的想法不一样，所以你就生起这个瞋恚，这一类的我们称为「诤论瞋」。

第四类，是愚痴恶根发相，也是有三种。我们知道佛法是讲中道的，就是不落两边，所以只要你是落在断见、或者是常见，落在有、或者是无，就是空有两边，只要你落一边，不管你是着有、还是着空，着断、还是常，这个都是邪见。那为什么会有这种情况？就是因为愚痴，不明白中道实相的道理，才会产生这种错误的见解，所以我们就把它归在愚痴恶根这个范围里面。是因为愚痴，才会不明白事实的真相，或者是佛法的真理，或者宇宙的真理，才会不明白，是因为愚痴的关系。所以这个愚痴，不是说很笨的那种，什么像什么动物之类的，我们形容说你跟什么动物一样的笨这样子之类的，不是讲那个笨，而是指你理解错误。因为愚痴，理解错误，所以邪见的关系，它就会障碍你得正定，所以你得的也是邪定，会障碍你发正慧，你发的是邪慧，就算有神通，也是邪通，邪定、邪慧、邪神通，然后邪的辩才无碍，都是因为愚痴才会有这样的过失。所以现在讲的愚痴恶根发相，也是有三类，看你是堕在断常，还是有无，还是你妄计一切世间法是有它真实的自性，所以我们把它分成三类。

第一个，就是「计断常」。那它是怎么发生的呢？就是在修定的时候，在修定当中，他就忽然发起这个邪思惟，他在明利心中，就是说他的心不是陷入愚钝闇昧的状态，不是，他脑筋很清楚，第六意识分别很明利，在这种

情况之下，他就开始起了邪思惟，他怎么思惟呢？过去世的我，还有过去世的我是怎么形成的？就是色、受、想、行、识五阴，或者讲五蕴。过去的我，还有五蕴这种种法，是因为灭了，然后才有现在世的我、还有五阴等等法？还是说没有灭，就有现在世的我、还有诸法？就是过去到这一世，它是灭了才生？还是不灭就可以生？就是它一直延续。所以如果这样思惟之后，认为过去世的我、还有五蕴诸法是灭了以后，才有现在世的我、还有五蕴诸法的话，就落在断见，因为他觉得过去世跟这一世没有关系，它是灭了之后，然后这一世我才生，生出我、还有五蕴等等这些法，这就落在断见。可是，你思惟的结果认为没有灭，继续就到这一世的我、还有五蕴诸法，这个就落入常见，它没有灭，它就是这样一直延续到这一世，从过去世到这一世。所以这两个都是错的，一个是断见，一个是常见，这个我们就把它归在第一类的「计断常」，这样的愚痴恶根发的现象。

第二种，是「计有无」。也是他在修定的时候，他心中就突然起了分别，他就开始思惟，现在的我、还有五阴这种种法，是一定有呢？还是一定没有？如果他推寻的结果，认为是一定有的话，他就落在有边，认为一定没有的话，就是落在无边，那落两边都错，这个就是「计有无」的愚痴发的现象。

第三种，叫做「计世性」，就是妄计世间相有它的自性，叫做计世性。计，就是妄计；世，就是世间相；性，就是自性；妄计一切世间相都有它的自性。那他为什么会有这样的想法呢？也是在他修定的时候，因为愚痴性的关系，不明白中道实相的道理，所以他在修定的时候，他就观察一切众生还有世界，它是怎么来的呢？地水火风，我们这个四大的假合，是地水火风四大的假合，才有这个身体；外在的世界，也是地水火风构成的，所以不管是外在的世界、还是自身，都是地水火风的假合才有。我再进一步推，地水火风是怎么来的呢？一定有实际的东西形成地水火风，这个实际的东西是什么？我再继续去分析它，分析到最后就是什么？什么分子、粒子、原子……什么的，现在最小的就是夸克。不管怎么分析，它就是物质，分析到最细，分析到不能再分析，最微小的那个单位，不管你叫它什么名称，就是有这个东西。所以一切的众生，还有一切的世界，它是地水火风所形成的，地水火风又是由微尘（就是你分析到最小的那个单位）的积聚才有了地水火风，然后才有一切众生跟世界。他在定中这样思惟，就得出这样的结论，他就认为

这个是正确的。这说明什么？宇宙的一切相貌是有它的自性的，都是由微尘所积聚而成的，这个微尘是真实存在的，所以我们说它是愚痴的恶根发相，因为他这样的推理是错的，这就是「计世性」的愚痴发的现象。

第五类，是恶业障道恶根发相，也分成三种。

第一种，是「沉昏闇蔽障」。就是我们在修定的时候，才开始要摄心就昏睡过去了，有一些人一上座就打瞌睡，一上座就昏沉，就是这种。他要开始用功，就昏过去了、就睡过去了，可能打呼、流口水也说不定，就是这第一种障碍，昏沉性比较重的，然后整个心都闇蔽，都被遮蔽，然后一片昏闇这样子，这就是沉昏闇蔽障发的现象。就是你一上座就好像昏睡过去，都没有办法用功，没有办法摄心，然后也不清楚，就是懵懵懂懂的，无所记别这样的一个状态，就障碍没有办法发禅定。

第二个，就是「恶念思惟障」。就是在修定的时候，虽然没有昏睡过去，但是生起恶念，恶念一直冒出来。所以有些人说我没打坐都没事，我一坐呢，生起的都是坏的念头，一直冒、一直冒，哇！好害怕！就忏都来不及忏，就是那个恶念一直冒。我们说要造业，意业在先，那生起恶念的话，就付诸身口，就开始想要造口业、想要造身业，所以当恶念起来的时候，你又没有正念来观察的话，没有正知正念的话，往往那个恶念起来你就会继续，继续下去的意思说就是说，我就一定要讲那个什么恶口，就一定要去做什么样的伤害谁的事情，所以就会变成说想要造作，因为恶念一直冒出来，力量非常强，就会想要开始造作十恶业、五逆重罪、四重啊，比较严重的，或者是想做一些破戒的事情，或者想要还俗，打坐那个恶念一直起来，就想：我还俗算了、我就破戒算了……怎么样，所以当有这种情况发生的时候，我们就知道它是属于恶念思惟障。

第三个，就是「境界逼迫障」。就是说他在修定的时候，身体突然觉得疼痛，不坐都没事，一坐全身痛；要不然就是遭受种种逼迫的事，就是说有一些逼迫他生气的境界就现前了，坐啊坐啊，就看到没有头的怪物出现了，要不然就是没有手、没有脚、没有眼睛，就是很恐怖的那些境界都现前；或者是看到自己，虽然是看到自己，可是是穿得破破烂烂的，然后很憔悴、很无助的一副相貌；或者是说打坐的时候，看到自己无缘无故就陷到地里面去了，无缘无故就被火烧；要不然就是从很高的悬崖上，咚！这样掉下来，吓

得一身冷汗，惊醒过来；或者是看到两座山这样一直一直逼过来，就压住你，你就是困在两座高山中间，不得动弹，也是很恐怖的一种情况，因为那山很高，你想逃都逃不出去，那个惊恐的心就出来了；或者是看到罗刹出现，想要吃你的肉、喝你的血；或者是看到老虎在追，恶狼在后面，好像恶狼要扑羊的那种感觉，很恐怖，然后就一直逃、一直逃，所有种种恐怖的现象，所以它叫做「境界逼迫」，就是说你身心有觉得是在逼迫，然后生起了惊慌、恐怖、或者是苦恼这样的情绪出来、或者是感受出来，所以没有办法安心修道，所以它就是一种境界逼迫障发的现象。

以上我们介绍这五大类，十五种类的恶根性，可以把它归纳成三障，我们对三障很熟嘛，哪三障呢？就是烦恼障、报障、跟业障。所以我们刚才讲那个五类里面有贪瞋痴，这三毒就是属于烦恼障；觉观，它是属于报障；最后一个，因为恶业而引起的三种障道的，这个就是属于业障，所以它一共是三障。这三障会障碍修行人不能发禅定，不能够开发智慧，所以就称为「障」。障道的因缘有这五大类，十五种，所以我们称为恶根发相。

我们今天介绍恶根发相的内容，就是这样的内容。接下来，我们就准备要禅修。

我们刚才已经讲了，希望把天台止观所有的修止修观的方法，都能够在课堂上练习过，后面会陆陆续续介绍一些。像我们明天就会介绍对治的方法，对治的法门，就是今天讲的这个恶根发相，怎么来对治呢？一共有十五种，所以对治的方法也有十五种。

因为不净观跟白骨观很重要，就是贪欲，贪欲重的我们知道要修不净观。贪欲我们刚才也介绍了，有外贪、内外贪、还有一切处贪，所以我们就打算从今天开始，好好地来修不净观，不净观也包含了白骨观在里面。因为它观想的内容很长，所以我们变成说每一天只能有一小段进度，就是我们今天有一个进度，然后明天的进度是再加上今天的进度，就是今天观的内容到一个段落，然后明天继续观，明天要继续观，就从今天的开始观，再加上明天的；后天的，就是第一天、第二天，加上第三天的；第四天，就是一、二、三、四，从第一天晚上的开始观，加上第二天的、第三天，然后再第四天的，所以课程是延续的。这一次还是没有办法观完，我们还要继续下一次，所以这一次四个晚上只能观到白骨，下一次就是另外一个段落，可是它是延续这一

次的观法，所以我们一个一个来练习。像这个练习完，我们就练习另外一个，就是把这对治的法门，可以慢慢的都把它圆满。

这样子我们要对治的话，就比较有力量，不然我们只是讲理论，天台止观四部全部讲完，可是大家都还是一样没有功夫，为什么？因为没有坐，所以坐其实比讲还要重要。像我们讲说，贪欲重，要用不净观来对治，我们讲了一百遍「贪欲要用不净观来对治」，那你贪欲有减少吗？没有啊！它贪欲还是这么多，我也知道贪欲要用不净观对治啊，可是如果我没有修不净观，它贪欲也不会减少啊，所以它不是停留在理解、或者理论的阶段，说我知道对治就是这样子，这样是不够的，所以我们才说实修实证才是最重要的，一直要对治修到你的贪欲真正的清净了，这个才算数。

如果之前有那个九想观的基础的话，我们会比较容易很快就观起来，那没有的话也没有关系。所谓的九想观，它就是对治我们讲的第一种外贪，你对别人的贪，我们就修九想来对治，就能够去除对别人的贪。那对别人也贪，对自己的也贪呢？九想观是不够的，还要再继续我们今天讲的，今天要开始练习的这个不净观、还有白骨观，这样才能够同时对治外贪、还有内贪。

所谓的九想观，就是你观想你最贪爱、最执着的那个对象，就死在你的面前，他死了以后躺在你的面前，然后你观想他整个腐烂的过程。死了之后就是先发胀，发胀之后就萎缩掉，然后皮肤也失去弹性，所以它会开始皮开肉绽，整个就裂开；皮肤开始裂开，里面的就开始流那个污血，慢慢的坏掉了之后，就是整个内脏还是什么，都流得满地都是；之后就是开始溃烂，全身开始溃烂，化脓溃烂；溃烂之后，经过一段时间，它又慢慢好像干掉，那些腐烂的肉又干掉了；然后慢慢的身上就开始长虫，那些蛆，全身都长满了蛆，来啃那些腐烂的肉；啃啃啃，啃到差不多啃完之后，就会露出一副白骨，啃到最后那个腐烂的肉都啃完，就是一副白骨在那边；那继续啃，把骨头跟骨头之间的筋再啃断，那一副白骨就不是很完整的一副，而是散落一地的骨头；最后这个骨头再去一把火把它烧掉，就是一小撮的灰这样子，这就是你最贪爱的人，最后就是一堆灰了，你还会继续爱他这个人吗？可能从发胀开始，他变形以后可能不爱了啦，不用到最后烧成灰，你观想死了之后全身肿胀，就是你最爱的那个脸蛋，什么纤纤玉手，全部变形了，全部肿得跟气球一样大，一点都不可爱了。然后再继续观它腐烂，然后变一副白骨，你也不

会爱他了啦。所以它就是对治外贪，常常观想这个九想，就能够对治你对他的贪爱跟执着，经常观想这个死亡之后腐烂的过程，到最后一把灰，就慢慢可以去除对他的贪爱，这个是对治外贪。

我们今天开始观的，就是同时对治外贪、还有内贪（对自身的贪）。其实说我爱你，其实还是最爱自己；没有你，我活不下去，还是因为我活不下去，所以你才重要，所以我还是主角。所以说来说去，我都是为你好，其实是为自己好，因为你不好，我就不好嘛，所以是为了我好，所以你要好这样子，所以我才要让你有好日子过。其实分析到最后，都是最爱自己，所以你把自己的这个贪欲，如果降伏了之后，其它大概也不可能对任何人产生贪爱了，因为世界上还是最爱自己。

所以我们今天的观想，就是观自己打坐的姿势，坐在这里，我观想我的身体开始膨胀了，可是这个膨胀不是一二三就胀得跟气球一样，没有那么快，因为在观想的过程，我们需要练习，因为观想就是心的练习，我们没有修观的这个练习的话，我们平常就是心不能作主嘛，有没有？心不能够自在作主，都是烦恼在作主，习气、业力在作主，心一点都不能作主，是因为我们没有常常修止观，所以我们的心力很微弱，那个力量很微弱，作不了自己的主人，都是被习气拉着走，烦恼生起来也没办法，生气就生气啰。所以我们止观的训练，它其实就是一个心的训练而已。那你说为什么要观得这么细呢？因为在练习的过程，你的慧观就慢慢成就了，不知不觉当中就成就了你的慧观。

所以，不要觉得说观想那个膨胀就膨胀嘛，为什么要这么仔细呢？从左脚的大拇趾开始发胀，还慢慢发胀，先胀得跟龙眼、荔枝一样大，然后再继续胀，跟鸡蛋差不多大，可是它不是像鸡蛋那么洁白、那么漂亮的白，不是，因为假设死亡了嘛，那个尸体是乌黑的颜色，然后它发胀到跟鸡蛋一样大。所以我们要先观想左脚大拇趾慢慢发胀，胀到跟鸡蛋一样大，观想出来之后，再观第二个趾头也慢慢发胀，跟鸡蛋一样大，然后第三个趾头、第四个趾头、第五个趾头，全部都发胀跟鸡蛋一样大之后，接下来就是脚掌，脚掌也发胀；脚掌过来是什么？脚后跟，就是脚踝，脚踝也发胀；脚跟上来是什么？小腿，小腿发胀；再上来膝盖发胀，大腿发胀，再过来就是左边的屁股发胀。到这边换右脚，右脚的大拇趾慢慢胀胀胀，胀到跟鸡蛋一样，再第二个趾头、第三个趾头、第四个趾头、第五个趾头，五个脚趾头都发胀到跟鸡蛋一样大；

接下来是什么？脚掌、脚踝、小腿、膝盖、大腿、右边的屁股，所以两边的脚都发胀了。还有哪边没胀？大小二便那边还没有观到，所以再从大小二便那边整个发胀上来。接下来呢？后边就是腰了，腰、脊发胀。腰相对应的前面是什么？肚子，腹、肋，我们说胸、肋、腹，就是肋跟腹发胀。然后背后，腰脊上来是什么？就是背。那背发胀之后，背相对应的就是胸，发胀。再上来是什么？就要接到手了，对不对？左边的肩胛骨发胀；然后手臂，手臂发胀；过来手肘、手掌、五个指头。右手同样的，肩胛骨，就是肩膀发胀，手臂、手肘、手腕、手掌、手指。现在还剩下什么没有胀？脖子，对不对？脖子发胀，头发胀。好，这是第一个胀想，全身发胀。

接下来怎么样？就是坏想，皮开始破了，皮开肉绽，皮肤发胀以后就萎缩了，然后皮肤开始裂。然后流出污血，这就是血涂想。胀想、坏想、血涂想，然后呢？溃烂，脓烂想，开始全身化脓溃烂。接下来，脓烂的皮肤慢慢干了之后，就是青瘀想，它开始干了之后，就是乌黑的、干的、腐烂的肉。然后大小二便排出的是脓，就是大小二便它流出来的是脓、还有虫。所以它等于是九想里面的五想，到目前为止是五想，就是胀想、坏想、血涂想、脓烂想、（青瘀想）、还有噉想。噉想，就是观想大小二便流出来的是脓、还有虫，从下面流出来，就这样子。

我们今天就观到这里，会不会太长？不会，后面还要继续加。所以我们就先从左脚开始，就是脚趾、脚掌、脚踝、小腿、膝盖、大腿、左边屁股，然后右边也是同样的，然后再上来就是什么？大小二便那边，慢慢上来一直胀，到现在为止就是腰部以下。然后就开始换背部，背部下面的是腰，我们说背脊，所以腰跟脊；然后前面是腹跟肋，胸肋的肋。后面就是背，前面就是胸。然后再上来左边开始，左边的肩膀，然后手臂、手肘、手腕、手掌、手指；然后右边也是一样的。然后再上来就是脖子发胀，然后头发胀。这样整个身体都胀了，胀了之后开始萎缩，皮裂开，然后流出污血，然后开始溃烂，溃烂然后慢慢风干，好像风干的又青又黑的肉，然后下面大小二便排出脓、还有虫这样子，就这么简单，今天就到这边为止，我们试试看。

今天就练习到这里，明天继续。

我们之前讲到心不能够自在作主，这个很重要，对我们修行来讲。像菩萨他为什么可以同时入百千三昧？就是止观的成就，所以修止修观都非常的

重要。我们怎么检查自己止观到达什么程度呢？像刚刚练习修观就可以检查得出来，如果你观不太起来；或者观起来，但是模模糊糊；或者是好不容易观起来，也清楚了，但是没有办法持久，这些都表示我们的心念不能够自在。或者说，你平常是修数息的，现在修另外的法门，譬如说现在开始修不净观，可是你修一修就一二三四……就数起来了，这表示你心念不能自在，那懂吗？你平常念佛的，观一观，佛号跑出来了，不管你现在换修什么法门，你原来那个就很自动的跑出来，这表示你的心念不能自在，懂吗？不是说你已经修到一心不乱，所以任何情况之下都是数息不断、佛号不断，不是。所谓的你的心念可以自在，表示你现在要修止就能得止，要修观就能起观，不但观得起来，而且清楚，要它停多久就停多久，别的东西不会跑进来，这个叫做自在。

所以佛菩萨他为什么可以任运自在的入什么三昧，就入什么三昧，不会说我永远就只能入那个三昧，其它的三昧没办法成就，不会这样子的，为什么？就是因为他止观已经成就，已经心可以自在。所以凡夫，就是我们刚才讲的，他心不能自在，是因为烦恼、业力、习气在作主，那你现在换到修行来，也是一样。同样的，不管任何法门，你都可以成就的，要不然菩萨那个百千三昧是怎么成就的？就是说他要入什么三昧，就可以自在入那个三昧，出入自在，可以同时成就，都没有问题。

所以我们现在练习止观也是同样的道理，我们必须练到要入几禅、就是入几禅，之后我们会开始介绍四禅八定，你要入几禅、就是入几禅，要起什么观、就观得起来，很快。这就是我们刚才讲的，是训练你的心，训练修止、训练修观，然后你的心念慢慢可以自在。所以你那个时候，就是说你的止观修到一个程度，你要伏烦恼就伏烦恼，断烦恼就断烦恼，你才有那个力量，它都是止观、定慧的力量，它是长时间熏修的。因为我们无量劫以来，那些烦恼、习气就是熏得很久，所以它力量很强，可是你只是偶尔修一下止观，是不足以去对抗你那个强大的习气、或者是烦恼的力量，所以一定也是长时间熏修，是因为你的烦恼、习气也是长时间熏习出来的，所以我们现在要反过来，我们止观定慧的力量，要强过你原来烦恼跟习气的力量，所以它也是要时间慢慢累积的功夫才能够成就。

这段话，最主要就是勉励各位师兄长时熏修，绝对中间不要放弃，一定

要坚持到底，一直到成就为止，绝不善罢罢休。

好，我们今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。