

釋禪波羅蜜次第法門
不淨觀、白骨觀修法
最尊貴的淨蓮上師講解

講於新加坡大悲佛教中心
二〇一〇年五月卅一至六月三日

（第一晚共修）

我們剛才已經講了，希望把天台止觀所有的修止修觀的方法，都能夠在課堂上練習過，後面會陸陸續續介紹一些。像我們明天就會介紹對治的方法，對治的法門，就是今天講的這個惡根發相，怎麼來對治呢？一共有十五種，所以對治的方法也有十五種。

因為不淨觀跟白骨觀很重要，就是貪欲，貪欲重的我們知道要修不淨觀。貪欲我們剛才也介紹了，有外貪、內外貪、還有一切處貪，所以我們就打算從今天開始，好好地來修不淨觀，不淨觀也包含了白骨觀在裡面。因為它觀想的內容很長，所以我們變成說每一天只能有一小段進度，就是我們今天有一個進度，然後明天的進度是再加上今天的進度，就是今天觀的內容到一個段落，然後明天繼續觀，明天要繼續觀，就從今天的開始觀，再加上明天的；後天的，就是第一天、第二天，加上第三天的；第四天，就是一、二、三、四，從第一天晚上的開始觀，加上第二天的、第三天，然後再第四天的，所以課程是延續的。這一次還是沒有辦法觀完，我們還要繼續下一次，所以這一次四個晚上只能觀到白骨，下一次就是另外一個段落，可是它是延續這一次的觀法，所以我們一個一個來練習。像這個練習完，我們就練習另外一個，就是把這些對治的法門，可以慢慢的都把它圓滿。

這樣子我們要對治的話，就比較有力量，不然我們只是講理論，天台止觀四部全部講完，可是大家都還是一樣沒有功夫，為什麼？因為沒有坐，所以坐其實比講還要重要。像我們講說，貪欲重，要用不淨觀來對治，我們講了一百遍「貪欲要用不淨觀來對治」，那你貪欲有減少嗎？沒有啊！它貪欲還是這麼多，我也知道貪欲要用不淨觀對治啊，可是如果我沒有修不淨觀，它貪欲也不會減少啊，所以它不是停留在理解、或者理論的階段，說我知道對治就是這樣子，這樣是不夠的，所以我們才說實修實證才是最重要的，一

直要對治修到你的貪欲真正的清淨了，這個才算數。

如果之前有那個九想觀的基礎的話，我們會比較容易很快就觀起來，那沒有的話也沒有關係。所謂的九想觀，它就是對治我們講的第一種外貪，你對別人的貪，我們就修九想來對治，就能夠去除對別人的貪。那對別人也貪，對自己的也貪呢？九想觀是不夠的，還要再繼續我們今天講的，今天要開始練習的這個不淨觀、還有白骨觀，這樣才能夠同時對治外貪、還有內貪。

所謂的九想觀，就是你觀想你最貪愛、最執著的那個對象，就死在你的面前，他死了以後躺在你的面前，然後你觀想他整個腐爛的過程。死了之後就是先發脹，發脹之後就萎縮掉，然後皮膚也失去彈性，所以它會開始皮開肉綻，整個就裂開；皮膚開始裂開，裡面的就開始流那個污血，慢慢的壞掉了之後，就是整個內臟還是什麼，都流得滿地都是；之後就是開始潰爛，全身開始潰爛，化膿潰爛；潰爛之後，經過一段時間，它又慢慢好像乾掉，那些腐爛的肉又乾掉了；然後慢慢的身上就開始長蟲，那些蛆，全身都長滿了蛆，來啃那些腐爛的肉；啃啃啃，啃到差不多啃完之後，就會露出一副白骨，啃到最後那個腐爛的肉都啃完，就是一副白骨在那邊；那繼續啃，把骨頭跟骨頭之間的筋再啃斷，那一副白骨就不是很完整的一副，而是散落一地的骨頭；最後這個骨頭再去一把火把它燒掉，就是一小撮的灰這樣子，這就是你最貪愛的人，最後就是一堆灰了，你還會繼續愛他這個人嗎？可能從發脹開始，他變形以後可能不愛了啦，不用到最後燒成灰，你觀想死了之後全身腫脹，就是你最愛的那個臉蛋，什麼纖纖玉手，全部變形了，全部腫得跟氣球一樣大，一點都不可愛了。然後再繼續觀它腐爛，然後變一副白骨，你也不會愛他了啦。所以它就是對治外貪，常常觀想這個九想，就能夠對治你對他的貪愛跟執著，經常觀想這個死亡之後腐爛的過程，到最後一把灰，就慢慢可以去除對他的貪愛，這個是對治外貪。

我們今天要開始觀的，就是同時對治外貪、還有內貪（對自身的貪）。其實說我愛你，其實還是最愛自己；沒有你，我活不下去，還是因為我活不下去，所以你才重要，所以我還是主角。所以說來說去，我都是為你好，其

實是爲自己好，因爲你不好，我就不好嘛，所以是爲了我好，所以你要好這樣子，所以我才要讓你有好日子過。其實分析到最後，都是最愛自己，所以你把愛自己的這個貪欲，如果降伏了之後，其他大概也不可能對任何人產生貪愛了，因爲世界上還是最愛自己。

所以我們今天的觀想，就是觀自己打坐的姿勢，坐在這裡，我觀想我的身體開始膨脹了，可是這個膨脹不是一二三就脹得跟氣球一樣，沒有那麼快，因爲在觀想的過程，我們需要練習，因爲觀想就是心的練習，我們沒有修觀的這個練習的話，我們平常就是心不能作主嘛，有沒有？心不能夠自在作主，都是煩惱在作主，習氣、業力在作主，心一點都不能作主，是因爲我們沒有常常修止觀，所以我們的心力很微弱，那個力量很微弱，作不了自己的主人，都是被習氣拉著走，煩惱生起來也沒辦法，生氣就生氣囉。所以我們止觀的訓練，它其實就是一個心的訓練而已。那你說爲什麼要觀得這麼細呢？因爲在練習的過程，你的慧觀就慢慢成就了，不知不覺當中就成就了你的慧觀。

所以，不要覺得說觀想那個膨脹就膨脹嘛，爲什麼要這麼仔細呢？從左腳的大拇趾開始發脹，還慢慢發脹，先脹得跟龍眼、荔枝一樣大，然後再繼續脹，跟雞蛋差不多大，可是它不是像雞蛋那麼潔白、那麼漂亮的白，不是，因爲假設死亡了嘛，那個屍體是烏黑的顏色，然後它發脹到跟雞蛋一樣大。所以我們要先觀想左腳大拇趾慢慢發脹，脹到跟雞蛋一樣大，觀想出來之後，再觀第二個趾頭也慢慢發脹，跟雞蛋一樣大，然後第三個趾頭、第四個趾頭、第五個趾頭，全部都發脹跟雞蛋一樣大之後，接下來就是腳掌，腳掌也發脹；腳掌過來是什麼？腳後跟，就是腳踝，腳踝也發脹；腳踝上來是什麼？小腿，小腿發脹；再上來膝蓋發脹，大腿發脹，再過來就是左邊的屁股發脹。到這邊換右腳，右腳的大拇趾慢慢脹脹脹，脹到跟雞蛋一樣，再第二個趾頭、第三個趾頭、第四個趾頭、第五個趾頭，五個腳趾頭都發脹到跟雞蛋一樣大；接下來是什麼？腳掌、腳踝、小腿、膝蓋、大腿、右邊的屁股，所以兩邊的腳都發脹了。還有哪邊沒脹？大小二便那邊還沒有觀到，所以再

從大小二便那邊整個發脹上來。接下來呢？後邊就是腰了，腰、脊發脹。腰相對應的前面是什麼？肚子，腹、脇，我們說胸、脇、腹，就是脇跟腹發脹。然後背後，腰脊上來是什麼？就是背。那背發脹之後，背相對應的就是胸，發脹。再上來是什麼？就要接到手了，對不對？左邊的肩胛骨發脹；然後手臂，手臂發脹；過來手肘、手掌、五個指頭。右手同樣的，肩胛骨，就是肩膀發脹，手臂、手肘、手腕、手掌、手指。現在還剩下什麼沒有脹？脖子，對不對？脖子發脹，頭髮脹。好，這是第一個脹想，全身發脹。

接下來怎麼樣？就是壞想，皮開始破了，皮開肉綻，皮膚發脹以後就萎縮了，然後皮膚開始裂。然後流出污血，這就是血塗想。脹想、壞想、血塗想，然後呢？潰爛，膿爛想，開始全身化膿潰爛。接下來，膿爛的皮膚慢慢乾了之後，就是青瘀想，它開始乾了之後，就是烏黑的、乾的、腐爛的肉。然後大小二便排出的是膿，就是大小二便它流出來的是膿、還有蟲。所以它等於是九想裡面的五想，到目前為止是五想，就是脹想、壞想、血塗想、膿爛想、(青瘀想)、還有噉想。噉想，就是觀想大小二便流出來的是膿、還有蟲，從下面流出來，就這樣子。

我們今天就觀到這裡，會不會太長？不會，後面還要繼續加。所以我們就先從左腳開始，就是腳趾、腳掌、腳踝、小腿、膝蓋、大腿、左邊屁股，然後右邊也是同樣的，然後再上來就是什麼？大小二便那邊，慢慢上來一直脹，到現在為止就是腰部以下。然後就開始換背部，背部下面的是腰，我們說背脊，所以腰跟脊；然後前面是腹跟脇，胸脇的脇。後面就是背，前面就是胸。然後再上來左邊開始，左邊的肩膀，然後手臂、手肘、手腕、手掌、手指；然後右邊也是一樣的。然後再上來就是脖子發脹，然後頭髮脹。這樣整個身體都脹了，脹了之後開始萎縮，皮裂開，然後流出污血，然後開始潰爛，潰爛然後慢慢風乾，好像風乾的又青又黑的肉，然後下面大小二便排出膿、還有蟲這樣子，就這麼簡單，今天就到這邊為止，我們試試看。

今天就練習到這裡，明天繼續。

我們之前講到心不能夠自在作主，這個很重要，對我們修行來講。像菩

薩他爲什麼可以同時入百千三昧？就是止觀的成就，所以修正修觀都非常的重要。我們怎麼檢查自己止觀到達什麼程度呢？像剛剛練習修觀就可以檢查得出來，如果你觀不太起來；或者觀起來，但是模模糊糊；或者是好不容易觀起來，也清楚了，但是沒有辦法持久，這些都表示我們的心念不能夠自在。或者說，你平常是修數息的，現在修另外的法門，譬如說現在開始修不淨觀，可是你修一修就一二三四……就數起來了，這表示你心念不能自在，那懂嗎？你平常念佛的，觀一觀，佛號跑出來了，不管你現在換修什麼法門，你原來那個就很自動的跑出來，這表示你的心念不能自在，懂嗎？不是說你已經修到一心不亂，所以任何情況之下都是數息不斷、佛號不斷，不是。所謂的你的心念可以自在，表示你現在要修正就能得止，要修觀就能起觀，不但觀得起來，而且清楚，要它停多久就停多久，別的東西不會跑進來，這個叫做自在。

所以佛菩薩他爲什麼可以任運自在的入什麼三昧，就入什麼三昧，不會說我永遠就只能夠入那個三昧，其他的三昧沒辦法成就，不會這樣子的，爲什麼？就是因爲他止觀已經成就，已經心可以自在。所以凡夫，就是我們剛才講的，他心不能自在，是因爲煩惱、業力、習氣在作主，那你現在換到修行來，也是一樣。同樣的，不管任何法門，你都可以成就的，要不然菩薩那個百千三昧是怎麼成就的？就是說他要入什麼三昧，就可以自在入那個三昧，出入自在，可以同時成就，都沒有問題。

所以我們現在練習止觀也是同樣的道理，我們必須練到要入幾禪、就是入幾禪，之後我們會開始介紹四禪八定，你要入幾禪、就是入幾禪，要起什麼觀、就觀得起來，很快。這就是我們剛才講的，是訓練你的心，訓練修正、訓練修觀，然後你的心念慢慢可以自在。所以你那個時候，就是說你的止觀修到一個程度，你要伏煩惱就伏煩惱，斷煩惱就斷煩惱，你才有那個力量，它都是止觀、定慧的力量，它是長時間熏修的。因爲我們無量劫以來，那些煩惱、習氣就是熏得很久，所以它力量很強，可是你只是偶爾修一下止觀，是不足以去對抗你那個強大的習氣、或者是煩惱的力量，所以一定也是長時

熏修，是因為你的煩惱、習氣也是長時間熏習出來的，所以我們現在要反過來，我們止觀定慧的力量，要強過你原來煩惱跟習氣的力量，所以它也是要時間慢慢累積的功夫才能夠成就。

這段話，最主要就是勉勵各位師兄長時熏修，絕對中間不要放棄，一定要堅持到底，一直到成就為止，絕不善罷甘休。

好，我們今天就到這裡。

（第二晚共修）

接下來我們就繼續昨天的不淨觀，今天就要進入骨想了。昨天我們有做了六想，從膨脹，觀全身膨脹，左腳大拇趾開始發脹，跟雞蛋一樣大，然後第二、第三、第四、第五個趾頭，然後腳掌、腳踝、小腿、膝蓋、大腿，到左邊的屁股；再右腳，也是同樣的。然後再從大小二便上來，再從腰、脊，然後腹、脇，然後再背，然後胸。上來呢，左肩膀、手臂、手腕，然後手掌、手指；然後右邊也是一樣。然後再上來，脖子、頭，整個發脹了。接下來就開始爛壞了，皮開肉綻，皮也裂開了，然後污血也流出來了，污血流出來就是血塗想。皮破了、裂開了，那個就是壞想。所以我們有第一個脹想，然後第二個壞想，第三個血塗想，流出污血是血塗想。然後呢，開始腐爛了，膿爛想，化膿潰爛，膿爛想。然後慢慢的屍體乾了，化膿腐爛之後，它就慢慢變成好像風乾肉這樣子，那就是青瘀想，整個屍體烏黑，就是爛了之後，乾掉的那個樣子，這個就是青瘀想。然後噉想，我們就只是觀我們大小二便排出來的是膿、還有蟲。所以到目前為止是六想，從第一個脹想開始，到現在一共是六個想。所以到目前為止，我們還是打坐的姿勢，坐在這裡，全身觀到最後，就是腐爛之後，然後乾掉的那個發青發黑的屍體，整個腐爛的肉都掛得好好的。

所以我們接下來就要把這個腐爛的肉劈開，然後露出白骨來，那它總要有下手處，所以我們先從兩眉之間，大約一個指頭的寬度，這個腐爛的肉先剖開，露出白骨，白骨的大小，就是一個指頭的大小，這邊的骨頭先露出來了。然後繼續往上剖開，你額頭的骨頭露出來了，再繼續往上剖開，你髮際

這邊的白骨露出來了，繼續再往上整個剖開，頭蓋骨露出來了。接下來就是往下，你的心念到哪裡，那個腐爛的肉就剖開、露出白骨到哪裡，所以整個頭露出來了之後就往下了，腐爛的肉劈開，整個脖子的肉露出來了，後面也剖開，整個頸骨就出來了。你們可以看你們現在手上的那副白骨的頸骨，就是長得這個樣子。然後接下來再繼續的剖開，你可以從兩個手也可以，兩個手臂這邊開始剖開，露出手臂的白骨，手肘這邊的肉剖開，露出這個手肘的白骨，然後繼續，就是手掌骨也露出來了，然後手指也露出來了。然後再右手，也是同樣的，你觀想到哪裡，那個腐爛的肉就剖開，那個白骨就露出來到哪裡，那右手也是這樣子。然後接下來再繼續，胸也是剖開，背後也是同樣的剖開，所以就露出整個從胸到背的整個肋骨，這邊是有兩個鎖骨，然後接下來是肋骨，你們看那個圖片就非常的清楚，整個肋骨下來。然後肚子腐爛的肉也剖開，然後背後腐爛的肉也剖開，就露出腰椎的那一節，有沒有？然後接下來就是整個屁股的肉剖開之後，整個骨盆，這個髌骨、或者是叫髌骨，這整個骨頭，我們打坐坐在蒲團上，這整個屁股的骨頭也露出來了。接下來就是大腿骨也露出來了，然後膝蓋骨露出來了，繼續那個腐爛的肉剖開，小腿骨也露出來了，腳踝也露出來了，腳掌也露出來，最後腳趾頭也露出來了，最後就是打坐的姿勢，所有的白骨都露出來。所以觀到最後，就是一副白骨坐在這裡，觀自己是一副白骨坐在這裡。圖片上的那個明點不用觀，我們只要觀白骨的樣子就可以了。現在有圖片幫忙，應該比較容易可以觀得起來，我們就從眉心開始，一個指頭大小的骨頭先露出來，然後上來就是額頭，再上來髮際，再上來頭蓋骨，然後就依次往下，心念觀到哪裡，白骨就露到哪裡，這樣應該沒問題了。

好，我們今天就練習到這裡。明天我們繼續，後面還有，明天就要觀每一節的白骨，每一節都要把它觀出來。

這個不淨觀跟白骨觀非常的重要，我們知道一切煩惱，把它歸到最後一類，就是貪。我們可以把煩惱的種類分成根本煩惱、大隨煩惱、中隨煩惱、小隨煩惱；我們再把它歸納，可以歸納成五毒，貪瞋癡慢疑；再三毒，就是

貪瞋癡；如果貪瞋癡再把它歸納成一個，就是貪。所以我們就知道，一切的煩惱當中，貪是最主要的，你貪愛對治好了，其他的煩惱其實也能夠跟著對治。所以佛陀當時，不論是在家、還是出家弟子，一定要修的法門，就是數息還有這個，就是安般念、還有不淨觀，是一定要修的，因為它非常非常重要。也是這一念貪才會來輪迴的，這一念的貪如果能夠調伏了，就可以解脫，然後可以證果，所以它是一個快速離苦得樂的方法，解脫輪迴最快速就是修這個不淨觀，知道貪愛是從我執來的，然後直接斷我執。

像我們觀到明天的進度，那個「我」就可以擺平了，所以一切的貪愛都是從我執來的。那為什麼會有我執？又是從無明來的，愚癡以為有一個我的真實存在，因此產生貪愛。所以《維摩經》裡面才會說：一切眾生的病的根本，是從哪裡來呢？就是從癡有愛來的，所以病生。為什麼眾生會生病？就是從癡有愛，因為愚癡無明，以為有一個我，因此產生貪愛，這是一切眾生病的根源，就是從這一念貪來的。我們就知道，對治貪有多麼重要，才不會一面學佛修行，一面貪愛在增長還不知道。所以這個法門是一定要修的，不管你走的是哪一個宗派，它是基本功，基本功就是基礎，一切學佛修行的基礎，因為貪愛不調伏的話，你今天不管在小乘、大乘、還是金剛乘，你都不可能成就任何一個法門的，所有修行的障礙都來自這一念的貪所生的禍害，那怎麼樣降伏貪最快？就是不淨觀跟白骨觀，它是最快的。

我們今天就講到這裡。

（第三晚共修）

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

現在各位拿到了白骨的圖片，現在正在發，等一下我們再講好了，就是爲了幫助我們觀想，所以我們給各位白骨清楚的圖片，輔助你觀想。它有正面的，有背面的，還有分解的，手掌分解的，還有腳掌分解的，還有大腿骨、小腿骨、還有頭骨，相信這個圖片可以輔助各位，就是很清楚的可以觀起來每一個骨節。因爲這個很重要，你必須把每一個骨節都觀出來，每個骨節都清楚的觀出來之後，我們之後的那個觀想你才可以繼續。因爲我們之後的觀想，就跟這個骨節有關係，所以你必須先把骨節都清楚的觀出來，我們之後的觀想才能夠繼續的進行。而且之後觀想的基礎在我們前面的觀想，所以前面你如果觀不好的話，你後面沒有辦法繼續，就是觀不起來，所以它的功夫是慢慢、慢慢的加深。所以我們這一次的課程從明晚結束之後，你們回去一定要練習，因爲如果這三個月你沒有好好練習的話，我們下一次再加新的進度的時候，你就觀不起來了，因爲後面是有一點難的，就是你要基本的止觀的功夫，要不然後面你根本就觀不起來。譬如說：我說觀一個明點，你就觀不起來啦，所以後面它是比較複雜，可是一定要有前面的基礎，所以就是鼓勵大家課程結束之後，在家裡一定要勤加練習，把每個骨節都看清楚，才方便我們下一次的課程，我們就是要觀骨節。

大家都拿到了，我們就可以開始解釋今晚的進度是怎麼觀呢？整副白骨已經坐在那裡了，對不對？現在我們要觀察它互相之間的關係，就是說它是一節一節相連的，它沒有單獨一個什麼，單獨存在哪一節的骨頭，它是整副白骨，一節一節相連。這表示什麼意思？它是因緣所生，然後互相互爲因緣的，所以我們說它是節節相拄，一節一節互相支柱，下面的支柱上面這一節，所以你如果沒有腳掌，你的小腿骨沒有支柱，是這個意思，你沒有膝蓋骨的話，你的大腿骨沒有地方支柱，所以它是一節一節互相支柱，由下往上。所以我們就先觀想你的腳趾頭，你的五個腳趾頭是支持什麼呢？你的腳掌骨，對不對？你的腳掌骨支持什麼呢？支持那個腳後跟，就是踝骨。你的踝骨支持什麼呢？支持小腿骨。小腿骨支持膝蓋骨，你們看圖片就很清楚的知道。膝蓋骨支持大腿骨，左腳、右腳都是這樣子。然後再上來就是髖骨了，所以

兩個腳是支持這個髑骨，就是這個髌骨，我們說的骨盆、骨盤。然後骨盤支持什麼呢？支持那個薦椎，薦椎又支持腰椎，腰椎再上來就是胸椎，胸椎支持肋骨，肋骨支持頸骨（脖子的頸骨），頸骨上來就是下巴骨，下巴骨支持牙齒，牙齒支持頭骨（牙齒再上來還有鼻骨、眼骨，沒有講得那麼清楚），再上來就是頭骨，整個頭都已經觀出來了。然後再回到頸椎，頸椎旁邊有兩根橫過來的，那個叫鎖骨，所以頸椎橫過來兩邊是鎖骨，然後就是肩胛骨，接下來就是上手臂、下手臂，然後腕骨，掌骨，手指骨，這個就是它們互相之間的關係。

所以我們等一下打坐，就是按照這樣的次第，由下往上觀，觀到頭，再回到頸椎，然後再兩邊鎖骨下來，兩隻手，都是節節相拄的，一定要仔細地把它觀清楚，觀這全身三百六十塊骨頭，節節相拄。我們現在看沒有三百六十塊，實際上它加上很多小的、碎的骨頭，加起來它是剛好三百六十塊的骨頭。所以我們從腳一直往上觀到頭，再觀到兩個手，發覺它只是三百六十塊骨頭節節相拄，是因緣所生的。因為我們剛才講它互為因緣，少掉一塊骨頭，它就連不住了，你這整副白骨就支離破碎，所以它是互為因緣，一節一節互相支拄。

那我們從腳一直觀到頭，再觀到兩隻手的結論是什麼呢？我們只看到白骨，有沒有看到「我」在哪裡啊？我在哪裡？沒有我啊！本來沒有我，就只有白骨而已，這是事實的真相。所以，你不要以為身是我，錯了！就是一副白骨這樣而已，三百六十塊節節相拄，就是這樣一副白骨而已，我在哪裡？沒有我！本來沒有我，是無明愚癡，以為有一個我，懂嗎？所以你觀到這裡，就可以破身見了，身見最難破，破身見就證初果。我們修了半天，還很執著這個色身是我，所以那個薩迦耶見（就是身見），它沒有辦法破除，它是邪見之一，最嚴重的就是薩迦耶見，就是指這個身見，把這個色身當作是我。那透過這樣個觀想，你很快就可以除身見。一直以來，漫漫長夜流轉了這麼久，一直以為這個色身是我，那我現在觀了半天，我除了白骨之外，找不到其他的東西，所以這個「我」是根本不存在的，這樣就可以破身見。所以我

們一定要每一節把它觀清楚，觀到最後就發現一個事實的真相，「我」在哪裡？沒有「我」。你不可以說腳趾骨是我嘛，腳掌骨是我，膝蓋骨是我，不是啊！那個斷手斷腳的怎麼辦？那個「我」就砍斷了。所以任何一塊骨頭都不是我的，根本沒有「我」的存在，這個才是事實的真相，這也是我們今天要觀的最主要的目的，就是要破除身見。

沒有「我」，還有沒有「我很了不起」這件事？本來以為我很了不起，現在「我」沒有了，找不到它存在的地方，還嬌慢不嬌慢得起來？就嬌慢不起來了，根本沒有我嘛！有什麼了不起的？每個人都一樣，都是三百六十塊白骨這樣而已，所以你也沒有什麼了不起，我也沒有什麼了不起，都沒有任何人有什麼了不起的，都是三百六十塊骨頭這樣而已，就嬌慢不起來，所以它可以調伏嬌慢，調伏五欲。所以我們說修不淨觀可以去除貪愛，就是可以啊，一切的貪欲，因為你這樣子觀想，它就在你觀想的過程，慢慢、慢慢的貪欲就被調伏了，煩惱被調伏了，五欲被調伏了，身見破了。所以觀到今天這個進度，你就有這樣的效果，可以破除身見，調伏嬌慢、還有五欲，這樣的效果。

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

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

（第四晚共修）

今天再加上一點點小進度，就是昨天已經把每一節白骨之間的關係已經都看詳細了，從腳趾頭開始，一直到頭，全身的白骨都看清楚了，昨天看了一個晚上，所以應該看清楚了。今天也是繼續，從頭到腳，從腳到頭，反覆的、不斷的觀看白骨，百遍千遍，一直看到白骨變成貝殼一樣白，像雪一樣

白，冬天下雪那個雪一樣白，像那個非常潔白的白貝殼，有沒有看過？很白的那個白貝殼，所以你這樣百遍千遍，上下來回不斷不斷的看這個白骨，你的心會愈來愈清淨，愈來愈清淨，終於骨頭變得很白了，再繼續入定，白骨放光了，就到這裡。所以一定要坐到白骨放光，要不然我們後面的就修不下去了，因為後面都是放光、放光、放光，所以如果沒有辦法修到白骨放光，後面的就沒辦法接下去，所以我們這一次的課程安排才會到這邊必須要告一個段落，後面的再講沒有用，因為還沒有那個功力，白骨還沒有變白，也還沒有放光，所以再下去也沒有什麼意義，因為都觀不起來。所以我們有三個月的時間，讓各位師兄好好的練習，看可不可以真的坐到這樣的境界。

這個時候其實已經入定了，我們之後把這個告一段落，就是這整個觀想介紹完的話，我們才講什麼樣的階段是欲界定，什麼樣的階段是未到地定，什麼樣的階段是入初禪，要全部講完才可以解釋清楚。所以它其實在你練習的過程，可能你就入定了，只要你好好按照這個方法觀，其實它入定是非常的快速。在這個不斷的觀想的過程，其實也無形中增加你的定力，因為之前你沒有東西觀，你就胡思亂想嘛，打妄想，所以要得定很困難。你現在因為觀得很專注，定力無形當中就增加，定力增加，觀得更清楚了，觀得更清楚，定力又更增加，定力更增加，觀得更清楚，怎麼樣？止觀互相增長，所以雖然說是不淨觀、白骨觀，是在修觀，可是它同時也能夠增長我們的定力，所以它是一個很殊勝的法門，希望各位師兄快快成就。

好，我們現在來練習觀觀看。