

「若緣骨鎖修不淨觀，通能對治如是四貪，以骨鎖中無四貪境，故應且辯修骨鎖觀：這幾句話，這是世親菩薩他說，其他的不淨觀沒有解釋的原因，只說明修骨鎖觀的原因。此骨鎖觀「唯勝解作意攝故，少分緣故，不斷煩惱，唯能制伏令不現行」：這骨鎖觀也是真實的觀察，但是經過長時期的修習，有強大的力量，所以它能夠降伏、能制伏煩惱令不現行。但是它只是一部分的境界，不通於一切法，是「少分緣，不能斷煩惱」。

開章

然瑜伽師修骨鎖觀，總有三位：一、初習業，二、已熟修，三、超作意。

「然瑜伽師修骨鎖觀，總有三位」：這以下正式說明骨鎖觀的相貌。這個骨鎖觀有三個階級。「一初習業」：初開始學習這種清淨的功德業，清淨業，這是一個階級。「二已熟修」：就是修習得很純熟了，很有力量了。「三超作意」：超越了作意的境界，就是不需要作意，任運地能現前；不需要努力地去思惟、觀察，自然地這個骨鎖觀就現前了，所以叫做超作意。這是列出來這三個次第。這以下就是解釋這三個次第。

釋初章

謂觀行者欲修如是不淨觀時，應先繫心於自身分，或於足指或額或餘；隨所樂處，心得住已，依勝解力，於自身分，假想思惟，皮肉爛墮，漸令骨淨，乃至具觀全身骨鎖。

「謂觀行者欲修如是不淨觀時，應先繫心於自身分」：第一個初習業，在這個期間，修不淨觀的這個人，修白骨觀、修骨鎖觀的這個修行人，「欲修如是不淨觀時」：他打定主意了，「我要這樣修不淨觀」的時候，「應先繫心於自身分」：應該一開始的時候，「繫心於自身分」。「繫」就是用繩子把它綁起來叫做繫；現在這裡表示要控制自己的心在自己身體的一部分的地方，安住在那裡不動，叫做「繫心於自身分」。控制，其實就是念；你數數地憶念一個地方，就是把心繫在那裡了。所以，念也就等於是一個繩子。你念什麼境界，心就住在什麼境界；你念得有力量，就是把它控制住了。應先繫心「於自身分」，自己身體的某一個部分。那一個部位呢？

「或於足指或額或餘」：或者是先繫心在足指上面，先繫心於足的大趾，先住在那裡觀想，這是從身體的最下邊的部位。「或額頭」：或者你的頭部，前面這額頭這裡。初開始是在足指比較好；額頭這裡也是可以，可以是可以，最好是在什麼時候？要昏沉的時候，你感覺到精神有一點昏沉，這個時候你繫心在額頭，或者是頭頂，或者是髮際，或者是鼻端；或者繫心在額頭，或者是頭頂，就能破除去昏沉，能有這種作用。「或餘」：或者其他的部位也都可以，或者繫心在臍，肚子這個臍的部位。

「隨所樂處，心得住已」：隨你自己所歡喜的境界，你繫心在那裡，安住了以後，住在那裡，就是把那個部位的相貌，分明地顯現在心裡面，就是這樣意思。

「依勝解力，於自身分，假想思惟」：「依勝解力」，就是依靠你內心有力量的認識，強有力的認識叫做勝解力。「於自身分，假想思惟」：在你自己身體的那一部分，你假想思惟；事實上沒有那回事，但是你就這樣方便地思惟，就叫「假想思惟」。骨頭是真實是有骨頭；現在不是說骨，是什麼呢？

「皮肉爛墮，漸令骨淨」：你假想思惟，假設思惟這個足指的話，就思惟那個皮，那個肉爛壞、墮落了，皮肉爛壞了就落下來，就剩骨頭了。初開始這樣子思惟的時候，雖然心裡面思惟那個骨頭，但是有可能感覺那個骨頭還不是白淨的，或者是有血、或者還有多少肉。你繼續地這樣子去思惟，逐漸地使令那個骨頭成白淨的相貌，就是這樣想，這就叫做「假想思惟」。

從修止觀的方法上看，應該不要一直相續不斷地思惟，不要這樣子。你思惟它或者是一刻鐘，最多三十分鐘，就停下來，心就住在那裡，不思惟，明靜而住，住在那裡不動。你不動三十分鐘，或者是一刻鐘，或者多少時間，然後再思惟。就是一方面使令你的心力休息一會兒，一方面使令你那個心在那裡明靜而住，增長定力，使令你這個寂靜的力量增長；寂靜的力量增長了，你的思惟的力量也就增長，也會強大的，應該這樣交替地去學習。思惟一會兒，然後就安住在那裡不思惟。但是，思惟也好，不思惟、明靜而住也好，一定這個所緣境要明了地顯現出來，明明了了地顯現在心裡面，一定要這樣子。

「乃至具觀全身骨鎖」：假設從大足指開始，大足指這個白骨明了現前了，這五個足指次第地都要它現出來白骨。然後再向上，足骨，一節一節的骨頭向上。「乃至具觀全身」的「骨鎖」，踝骨、脛骨、膝骨、大腿骨、髌骨、脊骨、肋骨，乃至肩骨、背骨、手指骨，乃至髑髏骨，一節一節一條一條的骨頭，具足地觀察、顯現在心裡面了，「乃至具觀全身」的「骨鎖」，達到這個程度了。達到這個程度以後又怎麼樣呢？

見一具已，復觀第二，如是漸次，廣至一房、一寺、一園、一村、一國，乃至遍地以海為邊，於其中間骨鎖充滿，為令勝解得增長故，於所廣事漸略而觀，乃至唯觀一具骨鎖。齊此漸略，不淨觀成，名瑜伽師初習業位。

「見一具已，復觀第二」：在你的靈明的心裡面，看見了一具白骨以後，再觀察第二個骨人。再觀察第二個，也是，你要慢慢地，由足指的骨，一節一節一節乃至觀到髑髏骨，使令它明了地現前。

如是漸次，廣至一房：這樣子作次第的觀察，「廣至一房」，這一個房間裡面全都是骨人，一個骨人、一個骨人這樣觀察。一房以後，「一寺」：一個寺院裡面也都是，觀察它都是骨人在那裡。當然這樣子觀察，觀察這骨人是立在那裡。《觀佛三昧海經》上是說觀佛，觀佛也是，觀察三十二相的佛，也是一位佛一位佛，很多很多的佛，乃至到觀佛的行住坐臥，乃至到說法的那種境界。現在這是觀骨人修不淨觀，不是觀佛像。「一園」：一個公園裡面、一個花園裡面都是骨人。乃至一個「村落」乃至一個「國土」裡面，乃至遍地以海為邊，普遍大地，到海的邊上，全都是骨人，一個一個都是骨人。

於其中間骨鎖充滿：在一房、一寺、一園、一村、一國，乃至遍地以海為邊，在這裡邊，這個骨鎖都充滿了。你常常修不淨觀，假設有事情到城市裡面，看見所有的人都是骨人，有大的、有小的，各式各樣的骨人在那裡活動。這個心情是不一樣了，完全和以前是不一樣了，和沒有修的時候心情完全是不一樣的。因為你常常這樣修，心的力量也特別強，也和一般的情形不同。

「為令勝解得增長故」：我們修白骨觀，觀這個骨鎖，就觀察一個就好了嘛，為什麼觀察這麼多呢？「為令勝解得增長故」，就是為了使令自己這個勝解的力量增長、力量強大。「為令勝解得增長故」，就是使令你觀想的力量強大。這裡有什麼事情呢？這裡面是有事情的。因為前面說，這種勝解的觀察是不能斷煩惱，它只是能制伏煩惱。我們應該知道，我們無始劫來這個欲心也是特別強大的，力量也是很大的；現在你修骨鎖這種觀，你想要制伏住這個欲心，力量也要更大才可以！這樣子才能把這欲心伏住不動，所以「為令勝解得增長故」。如果你勝解的力量不增長、不強大，欲心一動，你的勝解不現前，你觀不上來，你觀不上來的，你不能制伏這個欲心的。所以「為令勝解得增長故」，所以要觀察這麼多的骨鎖，觀察這麼多的骨人。

「為令勝解得增長故，於所廣事漸略而觀」：觀察「乃至遍地以海為邊」，這是「為令勝解得增長故」。又「為令勝解得增長故，於所廣事漸略而觀」，再觀察這麼廣大、這麼多的骨鎖的事情，再逐漸地減略減少，逐漸地減少去觀察這個骨鎖。從遍地都是骨鎖，逐漸地減少一個骨鎖、一個骨鎖，逐漸地減少。

「乃至唯觀一具骨鎖」：乃至到最後只觀察一個骨鎖，這樣子觀察從一個骨鎖增長到遍地以海為邊那麼多骨鎖，然後又從遍地的骨鎖又減到最後一具骨鎖。

「齊此漸略，不淨觀成」：就是到此為止，逐漸地由少而多、由多而少，你成就了這樣的不淨觀的時候，「名瑜伽師初習業位」：瑜伽師就是禪師，修止觀相應的禪師，初習業的一個階段，這件事情畢業了。

二章

為令略觀勝解力增，於一具中，先除足骨，思惟餘骨，繫心而住，漸次乃至除頭半骨，思惟半骨，繫心而住。齊此轉略，不淨觀成，名瑜伽師已熟修位。

「為令略觀勝解力增，於一具中，先除足骨，思惟餘骨，繫心而住」前面這個初習業位到此為止，這以下解釋第二，已熟修的這個階級。這個階級怎麼樣修法呢？「為令略觀勝解力增」：目的還是使令我們略觀的勝解力加強。「於一具中」：就是一個骨人裡面，「先除足骨」：這個足骨你不去觀察它。「思惟餘骨」：思惟踝骨、脛骨、膝骨，思惟這個骨。「繫心而住」，把心繫在那裡安住不動，或止或觀，或觀或止，這樣子去學習。

「漸次乃至除頭半骨」：這樣逐漸地，由足骨略去了，然後逐漸地到了頭骨。頭骨的時候，當然先是觀全部的頭骨，後來「除頭半骨」，思惟一半，其餘的一半不思惟，思惟頭部的半骨。「乃至除頭半骨，思惟半骨，繫心而住」，這樣子去思惟。

「齊此轉略，不淨觀成，名瑜伽師已熟修位」：這個已熟修位是這樣子，在一具骨上逐漸地減少，逐漸地減少，乃至觀察半個頭骨，一半的頭骨。到這裡為止，叫做已熟修，你修不淨觀已經很純熟了，名瑜伽師已熟修位。

三章

為令略觀勝解自在，除半頭骨，繫心眉間，專注一緣，湛然而住。齊此極略，不淨觀成，名瑜伽師超作意位。

「為令略觀勝解自在，除半頭骨，繫心眉間，專注一緣，湛然而住。齊此極略，不淨觀成」：這是解釋第三個階級，「超作意位」。

這個時候，「為令略觀勝解自在」：就是外面的力量不能動搖你，你的不淨觀的力量能夠自在。這個「自在」：按字面說，獨自地存在。欲心來了的時候，你的不淨觀能站得住，不被欲心侵犯，欲心就起不來了，叫做自在。若是欲心一來，不淨觀就沒有了，這不淨觀就是不自在。現在「為令略觀勝解自在」，還要繼續地來學習不淨觀。怎麼辦呢？「除半頭骨」：前邊那個已熟修位，最後只觀察半頭骨，現在把這個半頭骨也除掉，也不觀察它，只是「繫心」在「眉間」，二眉之間的這個骨，把心住在這裡，剩那麼一小小、少許，在這裡「專注一緣」：專一地。這個心注意在這一點。「一緣」：就是少許的所緣境，叫做一緣。前面那個「專」是指心，心專一地注意這一個少許的所緣境。「湛然而住」：「湛」就是明明了了的，像那個水很清澈，把這個心水很清淨地安住在那兒不動。

在文字上的次第，當然我們也很容易地就把它念過去了，但是你要這樣修的時候，沒有這麼快，不是說這麼一下子就過去了，這是要一個很長的時間才能夠成功的。所以，我們出家人，那有那麼多的時間去做雜事呢？要常常地做這件事！但是表面上你

不知道，他在那裡經行幹什麼，你不知道；坐在那裡幹什麼，別人不知道。就全憑你自己在用功夫。

「專注一緣，湛然而住。齊此極略，不淨觀成：到這裡為止，是最少的了，這個不淨觀成就了，「名瑜伽師超作意位」。到這個時候，這三個階級你都畢業了。初習業已熟修超作意，你都成功了。成功了的時候，你這不淨觀的力量自在，你隨時這個正念一提起來，不淨觀就出現了。

經過這三個次第的修習，這裡面有兩件事，主要是有兩件事：一個是這個骨鎖很分明，很自在地在心裡面現前，這是一個相貌；第二個相貌，是「專注一緣，湛然而住」，就是白骨不現。「湛然而住」是無分別住，無分別住就是定力。當然這個定力是有深，也有淺，最淺的是欲界定，再深一點是未到地定，再深一點就是四禪。心的定力愈強，力量是愈大，你心裡面力量大了，一下子這個白骨觀就會現前。不管是怎麼樣美妙的所緣境接觸到的時候，因為你這個勝解力自在，也能觀察這個人是個白骨，也能觀察的，那就是力量自在的關係，也就是定力強的關係。若是定力不夠，也就是勝解力不夠，有的時候觀不上來，觀察不上來的「齊此極略，不淨觀成，名瑜伽師超作意位」。

有不淨觀，由所緣小，非自在小，應作四句，此由作意，已熟未熟，未熟已熟，及由所緣自身至海有差別故。

「有不淨觀，由所緣小，非自在小，應作四句」以下這一行多文，是總說前面這三個階級。「有不淨觀，由所緣小」：有的人修習不淨觀，由於他的所緣境是小；所緣境小，就是觀察自己這一具的白骨，這個所緣境就是小。「非自在小」：但是有可能他的自在力並不小。譬如說是「除半頭骨，繫心眉間，專注一緣」，這個所緣境很小了，但是已經到了超作意位，他那個自在力是很強大的，所以「非自在小」；這個所緣境雖然小，但是自在力是很大的。這樣的情形，「應作四句」：把它統起來說，應該有四句話，就可以包括所有的意思都在內了。

「此由作意，已熟未熟，未熟已熟，及由所緣自身至海有差別故」，所以就有四句的不同了。這個作意去觀察、警覺自己的心努力地去修這個骨鎖觀；觀，有四種不同：有「已熟未熟」、有「未熟已熟」的不同。怎麼就會成了四句呢？「及由所緣自身至海有差別故」。前面有已熟未熟、未熟已熟；「及」也就是又，又由於所緣的境界，有自身的所緣境，有到以海為邊的所緣境，這樣就變成四句了。「緣自身」有已熟、未熟，這是兩句；「至海邊」也有未熟、已熟的兩句，那麼就變成四句了。初開始緣自身，可能沒有熟，勉勉強強這樣觀察，久了就純熟了，這是兩句；緣至大海這麼多的骨鎖，初開始也是不熟，久了、不斷地練習就純

熟了，這也是兩句，所以加起來就是四句。所緣境有小、有大，觀察的勝解力有熟和未熟的差別。

這一段文是《俱舍論》上的，《俱舍論》這一段主要是說白骨觀、說骨鎖觀、學習白骨觀，或者自己會畫，就是畫一個大張圖，白骨圖，我昨天說過，常常看，然後你靜坐的時候觀察、思惟就容易一點，有幫助。這個四念住，引《俱舍論》這一段文是屬於身念住，這裡只是說一個骨鎖觀，白骨觀。

我以下引這個文，這是《瑜伽師地論》第三十卷裡邊的文，這裡邊就是全部的不淨觀，所謂九想觀也在內了，白骨觀也在內。人的根性不一樣，修白骨觀、修骨鎖觀他就能相應，也能破自己的欲心；但是也有人不合適。所以《瑜伽師地論》這就是比較全部的了。

云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？

一 尋思彼義

謂依不淨增上正法，聽聞受持增上力故，由等引地如理作意，解了其義，知此不淨，實為不淨，深可厭逆，其性朽穢，惡臭生臭。由如是等種種行相，於先所聞依諸不淨所說正法，解了其義。如是名為於諸不淨尋思其義。

「云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？謂依不淨增上正法，聽聞受持增上力故，由等引地，如理作意，解了其義」，這裡的文，第一句先問「云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣」：精進勇猛地修學不淨觀的人，他怎麼樣去尋思，尋思就是思惟，思惟六樣事情的差別？

這六樣事情：第一個是「義（仁義道德的義，義理的義），第二個是「事（事物的事），第三是「相，第四是「品，第五是「時（時間的時），第六是「理（道理的理）；一共有這麼六段。修不淨觀的人，要思惟這六種事，依這六種事為所緣，這樣去觀察。怎麼樣去觀察呢？

「毘鉢舍那」就是觀，這六種事的差別所緣的毘鉢舍那，這六種事怎麼樣觀察呢？這是一個問，這底下回答。

「謂依不淨增上正法」：這是說，佛依據眾生的身體的不清淨，為我們宣說不淨觀的正法。佛說的正法是「增上」，就是有強大的力量的，所以叫增上；增上，就是力量強大叫做增上。佛說的正法有強大的力量。這個「依」：佛依不淨而說出正法；而我們學習佛法的人，是依據佛說的正法，聽聞受持；這個意思是不一樣了。聽聞佛說不淨觀的增上正法，我們聽到了，聽自己師長的講解，或者直接聽佛所說。聽完了以後，能夠受持不忘，天天地溫習、天天地閱讀。

我想我們如果願意這樣用功的話，就是把這個文天天地讀，或者《大般若經》那段文或者《俱舍論》的文，或者現在這是《瑜伽師地論》的文，天天地讀它一遍、兩遍、三遍都好，多讀幾遍，天天讀；閱讀和聽聞應該包括在內了。天天地聽聞、天天地溫習，這就叫做受持；就是不失掉，不忘掉。你天天這樣受持，它就會有力量，就能幫助你這個不淨觀容易成就，它有力量，所以也叫「增上力故」，有這種力量。這幾句話的意思和《解深密經·分別瑜伽品》前面那段文有相同意思，不要自作聰明！我們就是要恭敬佛，對佛說的正法，有恭敬心去學習；不要說是「我自己想出個辦法來，我自己說出一段佛法來，我這樣子去學習、去修行！」不要這樣做！你自己的智慧不夠，要知道這件事。謂「依不淨增上正法」，就是佛說的，我們能夠聽聞受持；聽聞受持了，就有增上的力量，要根據佛說的不淨觀的正法去學習，這幾句話是這樣意思。

「由等引地如理作意，解了其義」：這底下這是第二個意思了。我們初開始，當然我們是散散亂亂的，心是散亂的，沒有定力；但是，你若修學這樣的佛法的時候，心一定要有定，要有定力。這裡說「等引地」，應該指四禪八定說的「等」：就是內心裡面不昏沉、也不散亂，這就是定。由這樣的定力，引導你到這個境界，那就是初禪、二禪、三禪、四禪乃至非非想定，這都是等引地。就是由於你成就了定力，你在禪定裡面，「如理作意，解了其義」：如佛所說的道理去思惟、觀察，去明了佛說的正法的道理，叫做解了其義。這個意思，不是用散亂心去學習佛法的。當然，初開始沒有定力，只好用散亂心，可是你要慢慢地學習定，使令心裡面有定，在定裡面去「如理作意，解了其義」，是這樣的意思。這又是一個工作，學習定也不是容易。

我聽一個外國人，好像是緬甸比丘、是泰國比丘說：「想要得初果比較容易，要得禪定難！」他說了這麼一句話。這是我間接聽到的話，不是直接。我認為也有一點道理。得初果，就是你有未到地定，或者根據《成實論》上說的，成就了欲界定，在欲界定裡面修四念住，也可以得初果。但是，你若想得初禪、二禪、三禪、四禪，很難！他這麼講。現在這一段文的意思，就是不能在散亂心裡面來修這個觀，一定要在禪定裡面。禪定裡面就是心力大、智慧也大一點，比散亂心來得強。

「知此不淨，實為不淨」：在等引地裡面，你能「如理作意，解了其義」的時候，你能「知此不淨，實為不淨」，就知道這個臭皮囊是不淨，真實是不淨的，不是假的；才能這樣。若我們沒有定的人，有的時候信心強的時候：「喔！佛說不淨，就是不淨！」是不淨嗎？我看這也不錯嘛！」就顛倒迷惑。「知此不淨，實為不淨，深可厭逆，這個不淨的境界，深深的、可厭惡，要排斥它，怎麼能夠生愛著心呢？所以是「知此不淨，實為不淨，深可厭逆」。

「其性朽穢，惡臭生臭」：這個身體的體性是必朽之物，一定是要老病死的、要壞的，是個臭穢的東西，不是一個很堅固、清淨的，不是那樣美妙所以觀身不淨，這個「淨字……，哎呀！真是這樣子！」其性朽穢、惡臭生臭」：這個「惡臭」就是我們身體的這些糞便是惡臭。其他的部分，不像糞便那麼樣臭，但是它能生出來這個臭，所以叫「生臭」。

「由如是等種種行相，於先所聞依諸不淨所說正法，解了其義。如是名為於諸不淨尋思其義」：尋思六事，第一個尋思其義，這一段文是解釋這個事情。「由如是等種種行相」：這個行相，這些變動的相貌，一切有為法都叫做「行」；諸行無常，一切因緣生法都是在變動的，所以叫做「行這些法的相貌，這些不淨、朽穢的相貌，「於先所聞」：在初開始來到佛法裡面，聽佛所說的不淨增上正法。於先所聞的什麼呢？「依諸不淨所說正法」：佛不是憑空說的，是依諸不清淨的色受想行識所說的不淨的正法，「解了其義」：解了這個不淨的道理，「如是名為於諸不淨尋思其義。這是第一段。

二、尋思彼事

云何名為尋思彼事？

謂彼如是解了義已，觀不淨物，建立二分，謂內及外。如是名為尋思彼事。

「云何名為尋思彼事？」第二，六事差別，現在第二段，尋思彼事怎麼叫做「尋思彼事」呢？「謂彼如是解了義已」：這個不淨的義，解了以後「觀不淨物，建立二分」：觀這個不淨的東西，把它建立成兩部分。「謂內及外」：就是分這麼兩部分。「如是名為尋思彼事。這個事是這樣意思。

三、尋思彼相—尋思自相

云何名為尋思自相？

「云何名為尋思自相？」這是第三個，第三個是相。「自相」：就是它自己的相貌，在別的法上沒有這個相貌，所以叫做「自相」。若是通於他法，也有這樣的相貌，那叫做共相，就是共有的相貌；若是自相，就是不共有的，所以也叫做別相。「云何名為尋思自相？」

謂且於內身中所有朽穢不淨，發起勝解，了知身中有髮毛等，廣說乃至腦膜小便。復於如是身中所有多不淨物，攝為二界，發起勝解：所謂地界及以水界，始於髮毛乃至大便起地勝解，始於淚汗乃至小便起水勝解。如是名為依內不淨尋思自相。

「謂且於內身中所有朽穢不淨，發起勝解」：這個自相，現在說是內、外兩部分，謂姑且是在內身中，自己的內身中，所有的朽穢不清淨，「發起勝解」：發動自己要努力地去

學習這個勝解，認真地去觀察、思惟，使令自己對自身不淨的認識，要明確而有力量，是真實不虛的，實為不淨。這句話是總說的，這底下就詳細說。

「了知身中有髮毛等，廣說乃至腦膜小便」

「復於如是身中所有多不淨物，攝為二界」：把它統攝分成兩個部分、兩個範圍，「發起勝解」。所謂地界及以水界：分成這麼兩部分本來是四大，但是那兩大不說，就說這兩部分。「始於髮毛乃至大便起地勝解」：起地水火風的「地」的勝解，它是屬於地，屬於堅固性的。「始於淚汗乃至小便起水勝解」：這是屬於「水」的這一部分。「如是名為依內不淨尋思自相」：依自己身內的不清淨尋思自相，這個自相也是這樣去思惟、觀察。

復於其外諸不淨物，由青瘀等種種行相，發起勝解。謂先發起青瘀勝解，或親自見、或從他聞、或由分別所有死屍。如是死屍，或男或女、或非男女，或親或怨、或是中庸，或劣或中、或復是勝，或是少年、或是中年、或是老年；取彼相已。

「復於其外諸不淨物，由青瘀等種種行相，發起勝解」分兩部分，前面是內，這底下說外。先觀察內不淨，這底下觀察外不淨。「其外諸不淨物」怎麼樣觀察法呢？「由青瘀等種種行相，發起勝解」：這就是觀察一個死屍，人已經死了這個屍體，初開始的死屍是青瘀的相貌。這底下一樣一樣也說得很詳細。種種的行相，有青瘀的、有膿爛的，各式各樣的行相，但是現在主要是說青瘀，這是第一個相貌。「發起勝解」：你心裡面要很分明地、很堅定地現出來這個青瘀的相貌。

「謂先發起青瘀勝解」：這個修行，就是你靜坐的時候，當然你先要看見青瘀的相貌，先要勘查這個屍體，最好是先看屍體，發起青瘀的勝解。

「或親自見」：或者是你親自，不是聽別人講的，你親自看見這個死屍青瘀的相貌了，看得很分明。「或從他聞」：或者從別人講解，你聽到的。「或由分別所有死屍」，前面兩句話是見、是聞，是屬於眼識耳識；「或由分別」，就是第六意識了。由第六意識再進一步地去分別所見、所聞的青瘀的死屍的相貌，或由分別所有死屍青瘀的相貌。

「如是死屍」：這個屍體，「或者是男，或者是女，或者是非男女」。「或親或怨、或是中庸」：或這個屍體這個人和我是有親屬關係，或者是我的怨家，或者也不親、也不怨的中庸性的，中性的。「或劣或中或復是勝」：或者這個屍體這個人，原來是個薄福德的人，叫做「劣」；或者是個大福德的人，就是「勝」；或者是非劣非勝，那麼就是中等的。「或劣或中、或復是勝」，不管是薄福德、是大福德，都是死屍了，都是青瘀，都是苦惱相。「或是少年」：這個屍體，或者是少年，「或者是中年」，「或者是老年」。

「取彼相已」：你要認真地把這個屍體的青瘀的相貌取到心裡面，心裡面很分明地，這就是念的力量。念就是記憶，記憶的力量，在心裡面明了地顯現出來。這是一個階段。

若此死屍死經一日，血流已盡，未至膿爛，於是發起青瘀勝解。

「若此死屍死經一日」：若是這個死屍，就是死亡了的人，他經過一天，「血流已盡」：他這個血已經流盡了。假設若被人殺掉了，這個血流到外面來了；若是沒有被殺，裡面的血也是不動了，不動了也可以說是「盡」。未至膿爛，於是發起青瘀勝解：死經一日，還沒能變成膿，還沒有爛壞；到此為止，你就發起青瘀的勝解，在心裡面要很分明地顯現出來這個青瘀的相貌。這是第一個青瘀想。九種不淨觀，九想觀，這是第一個青瘀。

若此死屍死經二日，已至膿爛，未生蟲蛆，於是發起膿爛勝解。

「若此死屍死經二日，已至膿爛」：已經裡邊有膿爛了，但是「未生蟲蛆」：還沒生蟲，於是發起膿爛勝解。這個勝解，你非要一次又一次地去觀想，才能夠達到勝解的程度。你只是看它一遍，看那相貌，心裡想上來，就停下來了，那還不能夠算是勝解。一次又一次一次又一次的勝解。

我到馬來亞去，在馬六甲這個地方，有一個叫金星法師。這個法師年紀是比我大，我和他完全不認識，但是初見面，他對我很好。他告訴我一件事，好像就說徐悲鴻這個人。他說他到了馬六甲，到一個地方，一個亭子裡面有鄭和的像（鄭和是明朝永樂皇帝派到南洋去，到什麼地方去的一個人），有一個照片掛在那裡，真的假的我們不必說。徐悲鴻到那兒一看完，就走了，回到自己的住處，就用筆把他畫出來，畫這個像和那個相片一樣的。哎呀！我就感覺這個人不得了，這個記憶力這麼強，他就是看了一遍就能畫得和他一樣。這個人如果修不淨觀，很容易就成功了！我們的記憶力不行，看了一遍以後再看，都不一定能記得住。

所以這裡是說，「發起青瘀勝解」，我們若是達到這個程度，一次又一次地這樣觀想。譬如現在供著阿彌陀佛像，我們去看這個像，然後閉上眼睛想，你能想得很分明嗎？能不能？說我們已經出家很多年了，對阿彌陀佛的像也常常看的，若靜坐的時候觀阿彌陀佛，觀得怎麼樣？這可以知道我們的記憶力怎麼樣。觀得不分明，有的時候觀不上來；譬如說到夜間的時候燈都不開的時候，你心裡觀佛像，能不能觀上來？這個勝解就不是！隨時能現前隨時能觀上來，不受外面的影響。但是，我們不斷地努力修習，也能成就，也是能成就的。佛是大智慧人，或者說佛是心理醫學家也是可以，他就想出來各式各樣的方法，當然這是他無量劫來的經驗，知道凡夫的煩惱的力量的強大，但是

他會想出個辦法來對治，能改變自己，用這樣方法能改變自己，當然這要自己努力才可以。

我們願意學習佛法，對於佛法生歡喜心，但是最遺憾的就是有障道因緣，就是欲。怎麼樣來對治欲？就是要有這九想觀的勝解。有青瘀的勝解，第一步就是觀想青瘀。觀想青瘀，你不要忘了，先要把心靜下來，寂靜住。有的時候，自己也可能會有這種經驗，譬如做功課這件事，我要讀經，譬如說我把《法華經》背下來了（假設的話），但這個時候我應該背，可是心裡面就不想背，有這種事情，怎麼辦呢？你不想背就不要背，你先靜坐，靜坐一小時，心靜一會兒；靜坐完了，想背就能背，那個懈怠性沒有了。這表示，心若靜下來，這個堪能性就強，有堪能性。

所以，修不淨觀，也一定有的時候可以修有的時候不想修，也會這樣子。你一定先心靜下來，不要立刻修，先靜它半小時也好，靜它一個鐘頭也好，然後就能修。你要用奢摩他來調和自己，加強自己的堪能性。堪能就是能力，加強這個能力，就能修。今天也修，明天也修，常常地修，慢慢地、慢慢就成功了，你才能成就勝解的力量。沒有這個勝解，不行的，你不能戰勝自己的欲。

「若此死屍死經二日，已至膿爛，未生蟲蛆，於是發起膿爛勝解。在我們出家人的戒律上，還有其他的經論上看，比丘常到墓園去，這個死屍的地方古代的那些死屍有的時候埋葬得不好，在地面上容易看見，現在人這個墓園做得非常好，你看不見了。」於是發起「膿爛」的勝解，你也要看見那個相貌，看見那個相貌，然後這樣觀想。

若此死屍死經七日，已生蟲蛆，身體已壞，於是發起爛壞勝解、膨脹勝解。

「若此死屍死經七日，已生蟲蛆」了，「身體已壞」了，「於是發起爛壞勝解」，這是第三個不淨觀。心裡這樣想，也是一次又一次地這樣想才可以。「膨脹勝解」，於是發起爛壞勝解、膨脹的勝解，把這兩個勝解連在一起。

若此死屍為諸狐狼鴟梟鷲鳥鵲餓狗之所食噉，於是發起食噉勝解。即此死屍既被食已，皮肉血盡，唯筋纏骨，於是發起異赤勝解。若此死屍或被食噉，支節分離，散在處處，或有其肉，或無其肉，或餘少肉，於是發起分散勝解。若此死屍骨節分散，手骨異處，足骨異處，膝骨異處，髀骨異處，髌骨異處，膊骨異處，臂骨異處，脊骨異處，頷輪異處，齒髮異處，鬚髯異處，見是事已，起骨勝解。

「若此死屍為諸狐狼鴟梟鷲鳥鵲餓狗之所食噉，於是發起食噉勝解」：這個死屍被這些鳥獸吃掉了，於是發起食噉勝解，也是這樣觀察。這是第五個勝解。

即此死屍既被食已，皮肉血盡：皮也沒有了，肉也沒有了，血也沒有了。「唯筋纏骨」：唯獨有筋纏著那個骨頭，「於是發起異赤勝解」，這是第六個「異赤勝解」，這個「異」應該說是變異；「赤」，就是只是剩下筋骨了，皮肉血沒有了，就叫做赤。這個「赤」，我們說青黃赤白是顏色，但是這裡這個赤不當那個顏色講，就是光是骨頭了；譬如說人不穿衣服叫赤身露體，光著身體沒有衣服也叫做赤。現在這是說「皮肉血盡，唯筋纏骨」，所以叫做赤。而這個赤是逐漸地變異而成就的，所以叫做異赤勝解。

「若此死屍或被食噉，支節分離：身體的各部分分離了，一節一節分開了。」散在處處，或有其肉，或無其肉：或者某一個支節有肉，或者某一部分支節沒有肉，「或者是」餘少肉：還剩餘一點，「於是發起分散勝解」。這是第七個勝解。

「若此死屍骨節分散了，」手骨異處：手指的骨在另一個地方；足骨又在另一個地方；「膝骨異處」；「髀骨異處」：髀骨就是大腿骨，另在一個地方；「髻骨異處」：髻骨就是大腿骨的上邊那一頭，叫做髻骨；「膊骨異處」：膊骨就是肩骨、肩胛，肩膀這個骨；「臂骨異處」：這個臂，肩骨的下邊這個臂骨；「脊骨」：後邊的脊骨另在一處；「頷輪異處」：頷輪，頷骨就是下巴骨，牙齒下邊那個骨，它也有一點圓相，所以叫做輪；「齒髮異處，髑髏異處」：髑髏就是人的頭骨，髑髏異處。「見是事已，起骨勝解」：你看見了這樣的事情以後，你心裡面要發起骨的勝解，把每一節骨頭的相貌都要在心裡面分明地現出來，「起骨勝解」。

若復思惟如是骸骨，共相連接，而不分散，唯取麤相，不委細取支節屈曲，如是爾時起鎖勝解。若委細取支節屈曲，爾時發起骨鎖勝解。又有二鎖：一、形骸鎖，二、支節鎖。形骸鎖者：謂從血鎖(鑊)脊骨，乃至髑髏所住。支節鎖者：謂臂膊等骨連鎖，及髀膊等骨連鎖。此中形骸鎖，說名為鎖；若支節鎖，說名骨鎖。

「若復思惟如是骸骨，共相連接，而不分散：每一節的骨頭都是連接在一起，沒有散在處處，沒有分散唯取麤相，不委細取支節屈曲：你只是心裡面觀想。」麤：大概的相貌，「不委細：不詳細地觀想支節屈曲的相貌。」如是爾時起鎖勝解：你這樣去觀察的時候，發起來的勝解叫做鎖勝解，就是連接在一起叫做鎖。「若委細取支節屈曲，爾時發起骨鎖勝解」，這個骨勝解、骨鎖勝解還是不一樣的。

「又有二鎖：又有兩種的鎖。」一形骸鎖，二、支節鎖，有這麼兩種鎖。形骸鎖者：怎麼叫做「形骸鎖」呢？「謂從血鎖脊骨，乃至髑髏所住」：這個形骸鎖的觀想的勝解，「謂從血鎖。血鎖，「鎖」這個字，我影印的這個本子，是從木版本的《瑜伽師地論》影印的。看《大正藏》和《龍藏》也都是「鎖」，「謂從血鎖脊骨」。但是從《瑜伽師地論通倫記》，藏經裡面《瑜伽師地論》有部註解叫做《通倫記》，那上面說這個「鎖」字不叫鎖，是個「鑊」，就是鍋，我們燒飯、燒菜的鍋，那個

鑊字。謂從血鑊脊骨，乃至髑髏所住。如果用這個「鑊」字，似乎是容易講一點。謂從血鑊：血鑊究竟是什麼呢？就是人的肚子，這個腹部，腹部裡邊有很多的熱血，盛了很多的血，所以叫做血鑊。從血鑊脊骨，乃至髑髏，就是頭顱骨，你的心裡面安住在這個境界上，叫做形骸鎖的勝解。這樣子有頭骨、有脊骨、還有肚子。

「支節鎖」是什麼意思？「支節鎖」的勝解是什麼意思呢？「謂臂膊等骨連鎖」：這個臂骨和肩膀的骨頭，這些骨頭連鎖起來。「及髀髀等骨連鎖」：及或者是大腿骨和肩膀骨等連鎖。這叫做支節鎖，沒有說髑髏，這個支節鎖裡面沒有髑髏。

「此中形骸鎖，說名為鎖」：形骸鎖叫做鎖。若支節鎖，說名叫「骨鎖」有這個不同，這就是由各式各樣的情形，建立各式各樣的名字，就是這樣意思。

復有二種取骨鎖相：一、取假名綵畫木石泥等所作骨鎖相，二、取真實骨鎖相。若思惟假名骨鎖相時，爾時唯名起鎖勝解，不名骨鎖；若思惟真實骨鎖相時，爾時名起骨鎖勝解。

「復有二種取骨鎖相，是那兩種呢？」一取假名綵畫木石泥等所作骨鎖相：因為你找不到骨頭，那麼就請了畫家用彩色把它畫出來，畫出來一個骨鎖相。或者是用木頭、或者是用石、或者是用泥，做一個骨鎖相，這樣子一種情形。這些骨鎖相是假名為骨鎖相，因為那不是骨頭。「二取真實骨鎖相」：真是個人死了，一節一節骨頭相連接的骨鎖相。

「若思惟假名骨鎖相時，爾時唯名起鎖勝解」：你思惟的是根據假名骨鎖相來思惟的，那個時候只叫做起鎖勝解，是叫做鎖；「不名骨鎖」，因為那不是骨頭。「若思惟真實骨鎖相時，爾時名起骨鎖勝解」：這個名字有它的分際的，也不是隨便立名的。

又即此外造色色相，三種變壞：一、自然變壞，二、他所變壞，三、俱品變壞。始從青瘀乃至膨脹，是自然變壞；始從食噉乃至分散，是他所變壞；若骨若鎖及以骨鎖，是俱品變壞。

若能如是如實了知外不淨相，是名尋思外諸所有不淨自相。

「又即此外造色色相，三種變壞：一、自然變壞，二、他所變壞，三、俱品變壞」：有內有外，前面這一段文有九想，其實加起來有十個想；這是從外邊我們看見屍體，這些屍體當然都是四大所造，名之為造色；這些色相有三種情形的變壞：第一種是自然的變壞；第二是他所變壞；第三是俱品變壞，又是自然、又是他所變壞的。這底下解釋。

「始從青瘀乃至膨脹，這一部分是自然的變壞」「始從食噉乃至分散，是他所變壞」：這是這些禽獸去吃他，所以弄壞了屍體，這是他所變壞。「若骨若鎖及以骨鎖，是俱品變壞」：這個骨鎖、骨鎖等，天長日久了，它自然就會壞，就是有個自然變壞的情形。或者是被火

燒了、或者是被水爛了，所以也有他所變壞的意思，所以叫做俱品變壞，「若骨若鎖及以骨鎖，是俱品變壞，有自、有他，自他俱品變壞。

「若能如是如實了知外不淨相，是名尋思外諸所有不淨自相」：這一大段文是尋思自相。這是結束這一段文，說出來這段文的大意。你若能夠這樣子「如實」：同於真實的、能夠了知外這些不淨物、不淨相，是名尋思外諸所有的不淨自相，這些死屍的不淨自相。

三、尋思彼相—尋思不淨共相

云何尋思不淨共相？

謂若內身外淨色相，未有變壞；若在外身不淨色相，已有變壞；由在內身不淨色相，平等法性、相似法性，發起勝解；能自了知我淨色相，亦有如是同彼法性；若諸有情，成就如是淨色相者，彼淨色相，亦有如是同彼法性，譬如在外不淨色相，是名尋思不淨共相。

「云何尋思不淨共相？」前面是說自相，這底下說共相。「謂若內身外淨色相，未有變壞」：我們自己的身體叫「內身」。內身的外淨色相怎麼講呢？就是這個皮，我們身體表面上這一層皮，這一層皮看上去好像是清淨的。在《瑜伽師地論》其他的地方，叫做相似的清淨，我們身體這一層皮是相似的清淨，叫做「外淨色相」。這個時候因為我們這個生命還在生活，沒有死，所以還沒有變壞。我們這個身體不像死屍那麼壞，所以就是「外淨色相，未有變壞」。

「若在外身不淨色相，已有變壞」：若在外，外邊的死亡的身體，它那個不淨色相，由青瘀乃至骨鎖，那個形相就是已經變壞了的形相，已經現出來了不淨色相。這樣子是不一樣的，死亡的不淨相和沒有死亡的時候，彼此間是有點不同的。

「由在內身不淨色相，平等法性、相似法性，發起勝解」，既然不同，怎麼能算是共相？云何尋思不淨的共相？這地方說出來。「由在內身」：我們的身體，內身，「不淨色相」，它也是有不淨色相的，終究有一天也要死的，所以也是和那個死屍一樣，是「平等法性」：外面那個死屍的法性是不淨，我還沒有死、我不是死屍，但是彼此間有「平等法性」、彼此間有「相似的法性」，也一定會不淨的，所以叫做「發起勝解」，你在這一方面要認識，認識自己身體也是不淨，和那個死屍一樣。

「能自了知我淨色相，亦有如是同彼法性」：就是平等法性、相似法性，在這句話裡面解釋出來。你一定要自己了知，我這個表皮上的清淨色相，亦有彼死屍的那個相同的法性，也是有的。

「若諸有情，成就如是淨色相者」：前面是自己的身體和死屍有平等的法性·相似法性，現在是說一切眾生。「若諸有情，成就如是淨色相者，彼淨色相，亦有如是同彼法性」，也是有同彼死屍的那種法性·那種不淨的相貌。

譬如在外不淨色相：一切眾生現在還在生存的時候的淨色相·我自己的身體的淨色相，也決定和外面死屍的不淨色相是一樣的，譬如在外不淨色相「云何尋思不淨共相？應該這樣想。我想那個死屍怎麼怎麼不淨，但是我自己現在沒有嘛；我想一切眾生還在那兒行住坐臥，還在活活潑潑的，也很好嘛，你不能這麼想。你一定想：和死屍都是一樣的，都是要不淨的。是名尋思不淨共相」：不淨共相要這樣想，這樣子你才能對治自己的欲心。

問：請問院長，假如我們修止的方法是數息，心安住了以後，可能修不淨觀。院長前面說到，修不淨觀到一個程度的時候，要停下來，讓心靜止一下，力量增強再修觀。這樣的話，是再回到數息的方法，還是把不淨相就安住在那裡讓它明顯，這樣的止？這兩種是那一種？

答：如果你修數息觀，感覺到很相應，你繼續修數息觀，數息觀使令心靜下來，然後修不淨觀。修不淨觀，修它一刻鐘，時間不要太多；身體特別健康的人，可能會好一點，他就思惟一個鐘頭，精神還是很旺；但是多數人還是不要修太久。如果修不淨觀也修得很合適，你也不妨試一試，心就安住在那個不淨那裡不動，像剛才說的那個大趾骨，當然要很快地就能想到大趾骨這個白骨露出來，心就住在那裡不動，也是很好，你先轉變一下也可以。一開始你就這樣修也可以，就是把大趾的骨頭露出來，這樣觀想，然後住在那兒不動，一開始就這樣修也可以。但是多數人有修數息觀的經驗，有修不淨觀的經驗的人不多，所以也可以先修數息觀，使令這個心一下子安住一個鐘頭；這個時候，把這個堪能性的力量培養出來，然後再修不淨觀，也是可以，可以隨自己的意。

我從佛教史上看，佛在世的時候，當然得聖道的人多；正法住世的時代，也是得聖道的人多。但是，我從出家人的戒律上看，那個時代的人都是修不淨觀·修數息觀·修五停心的。過了正法，到像法的時候，得聖道的人少；乃至到現在，更是不知道誰得聖道了，也就是修不淨觀的人少。所以，我們一方面出家的本意是要得聖道，也應該修不淨觀；另一方面調伏自己，使令自己身心安和，不要很煩躁地老是不安，也應該修不淨觀。修了不淨觀的時候，心容易安，妄想會少，不煩躁。

煩躁是什麼？明白點說，就是欲。欲的一個反應就是煩躁，耐不得寂寞，不高興寂寞就是欲的關係。修禪定的人，他若是有一點成就的人，都是孤獨，孤獨就是寂寞；但是修禪定的人不怕寂寞，就是欲輕的關係，或者沒有欲的關係。自己願意修行，到高山上住，住的時候，忽然間從房子裡出來，看見遠遠有個人來了，「哎呀！他到這兒來同我談談話！」希望人來同他談談話。那個人不來，到別的地方去了，心又失望了，就是耐不住寂寞，也就是修行還沒相應。我們出家人（這裡有在家居士；在家居士，我看也是出家人），不要串寮房！不要串寮房就是你不要打人閒岔，他若在那兒靜坐修不淨觀，你若和他說話，不就是障礙他了？你不要串寮房。儘量地少說話，多用功。

問：請問院長，如果我們修正觀的人想求生阿彌陀佛國，臨命終時，須不須要轉念佛號，還是直接修正觀可以往生極樂世界？

答：不，臨命終要念佛，你願生阿彌陀佛國的願要現前，不然，阿彌陀佛他很難來接引你，他不能勉強你的。

問：可是我們平常如果只修正觀，不念佛的話，臨命終，佛號念得出來嗎？

答：這也有問題。平常也應該念佛好，我主張還是每天念佛的，念《阿彌陀經》，念念佛號，念念一心歸命的淨土文，每天有一點熏習；到臨命終的時候，也容易有這樣的信願行現前，就能往生。但是，修不淨觀、修正觀，能幫助你心不顛倒，臨命終的時候心不顛倒，那麼你阿彌陀佛國的信願行也容易現前。所以它們並沒有妨礙，還是容易能往生的。

問：請問院長，大小乘經典都有提到四念住，大小乘之間的四念住有什麼樣的不同？

答：大略地說，有兩種不同，一個是動機：小乘佛法裡面，都是發出離心而修四念住，就是願得阿羅漢果、得涅槃就好了；若是大乘佛法，是發無上菩提心、發慈悲心而修四念住、修三十七道品，這個動機不同。至於修不淨觀是一樣的，都是一樣修不淨觀，都是一樣修四念住，這是一樣。

第二，大乘的四念住有更深一層的境界；小乘佛法裡面不明顯，不明顯有深一層的意義。你若讀《大品般若經》，讀這些大乘經論都可以看出來，《金剛經》也就是四念住！「可以身相見如來不？不也！世尊。不可以身相得見如來。」這不是身念住嗎？觀身不可得，這是身念住。「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，不是心念住嗎？「如來昔在然燈佛所，於法有所得不？不也！世尊。如來在然燈佛所，於法實無所得」，這不是法念住嗎？身不可得，受、心、法都不可得。這樣的觀察，《阿含經》裡面不明顯有這個意思，阿毘達磨論裡面也不明顯。

大乘，從《般若經》和《大智度論》所說的畢竟空，假設你先修不淨觀來對治自己的欲，欲是障道因緣，把這個障道因緣對治了，然後依據《金剛般若經》、依據這些《般若經》的道理修四念住，我認爲很快地就能得無生法忍！所以我認爲你們都有希望！得無生法忍是有希望的，不是很難的事情問題就是第一步，要破除去障道因緣！要愛惜光陰，才可以的。

問：院長，《俱舍論》上面講，初習業者，他先觀一具骨人，然後再觀第二個骨人。我們現在第一個骨人是先觀自己。

答：是！

問：那第二個骨人有沒有特別的選擇？

答：第二個骨人，那就是照自己，照自己這個模樣的骨人一樣，又再想出一個骨人來。

問：不是有特別一個人，我們想說他……

問：初開始可能力量不夠，還是憑空想容易一點；你想一個人他是個骨人，也可能會能想上來，也是可以，想一個人是骨人也是可以。但是意思是說，這樣用功修行的力量，就是逐漸地培養你勝解的力量，就是一想就能想像出來白骨，就能出現。

問：這樣的話，目的就是到了「超作意位」？

答：對。

問：到了超作意位，繫心在眉間那一點點，那一點點的地方。其實就是說，在打坐的時候是繫心在那一點，下座的時候，看到任何一個人，只要一個定點，馬上這個骨人就能夠出現。

答：「超作意位」，我看那個意思，就是因爲你前面「初習業位」和「已熟修位」已經由略而廣由廣而略，訓練得很純熟了；到「超作意位」的時候，應該是使令你的定力更深入地進一大步，是那樣意思，就是更進一步地修習止。前面觀想骨鎖，已經很純熟了，那是觀；現在這超作意位是修止。我看《俱舍論》的註解上沒有詳細說明這一點，我個人的想法是這樣意思：止的力量更強了的時候，加強觀的力量，觀的力量也能強。這樣的時候，假設你沒有入定，你的眼耳鼻舌身意接觸色聲香味觸法的時候，因爲這時候還沒有斷煩惱，遇見境界的時候，有時候有這個需要；因爲你的定力強了，你心裡面一觀，它就現出來。能現的力量是止，用止的力量支持這個觀，現出骨鎖，我看那個文應該是這樣意思。因爲止的力量若不夠，會影響觀。所以若是有了定以後，就有神通；假設定失掉了，神通就沒有了。如果止的力量完全不存在了，觀就完了，觀也就沒有了。

所以要深深地栽培止的力量，就使令觀的力量穩固。修行人如果遇見特別的境界出現的時候，他心裡能靜住，繫心在眉間，湛然而住，當然心也是清淨的。如果有問題的時候，他就能把骨鎖顯現出來，所以也就把欲對治了。如果只是繫心眉間，湛然而住，這時候骨鎖沒現，湛然而住是止的境界。

問：師父，不淨觀修成功的人，是不是很多？照師父剛剛說，有一位泰國或緬甸的比丘說，得初果比得初禪容易；初果都難得，現在要修定，是不是更難了？

答：這個南傳的比丘的說話，是說得初果容易，得初禪難，他是這樣意思。我也同意多少，得初禪就是要離欲，得初果還沒有離欲，得初果的人還要修不淨觀的。但是你修無我觀，雖然有欲而不重，欲不重，它不障道，不障道的時候，你常常修無我觀，再修一點不淨觀，再修無我觀，是能得初果！若是離欲，離欲就是一定要得初禪，到初禪以上才能離欲；欲界定未到地定還是有欲的。所以我同意這個說法，離欲比較難，得初果比較容易。但是，我推測這種原因，你若前一生的栽培，對於無我的般若的智慧善根強，你得初果就容易，就是容易一點。如果對無我的栽培不夠，得初果也是難，得初果還不容易。若是有的人前生修過禪定，修過禪定欲心就不強，雖然沒成功，欲心不強，今生他要修定就容易。所以應該說，各有各的善根，應該這麼說。

問：請問院長，剛剛講到《俱舍論》「繫心眉間，專注一緣」，可不可以繫在別的地方？這一緣可不可以換地方？或是說繫在眉間有什麼特別的用意？

答：他是在超作意位的時候，繫心眉間，專注一緣；若是我們初開始學習的人，還不要繫心在眉間。我們初開始繫心眉間，時間久了還是不可以，久了會有問題，所以不如繫心在足指還好；繫心在足指，能頭腦清明，會有這個感覺，不至於煩躁頭疼這些事情。

問：繫心在人中這個地方可以嗎？

答：繫心在人中也是可以，但是時間不要太久。有的人好像是繫心在人中，因為這個部位是很顯著的，很容易取得這個相貌，所以心能容易住在這裡。但是你不妨自己考驗自己，假設繫心在足指，看看會有什麼感覺。

問：那是一直到超作意位才繫心在眉間，那等於是說，繫心在眉間，我們一般人不要太久……。

答：是的。密宗的人修觀音法門，說是觀世音菩薩在自己頭頂上坐，這樣觀想，但是若是初開始用功的人你這樣修，可以嗎？現在似乎很多人也願意去學密，這樣修，

我認爲初開始這樣修會有問題。除非是已經得了禪定的人可以，已經有定力的人，不要緊。定力沒有成就，散亂心這樣修，假設自己不知道調和，這個人會得病的。

慈法法師他告訴我，他背《法華經》，就剩下最後〈普賢菩薩勸發品〉，這個時候頭痛得不得了，就是要爆炸了；他就一心地求普賢菩薩，一心地求，也不感覺到怎麼的，也沒有能滿所願，就去睡覺了，《法華經》就不背了，他告訴我這個事情。我說，你一直地背，自然是頭疼。心一直地這樣想這樣去背經，血一直地向頭上衝，所以頭痛、頭會熱。你繼續這樣做，繼續地多苦惱。如果你先停留一個鐘頭靜坐，把這個心放在臍輪這裡，頭就不會痛了，血就降下來了；降下來，頭就清明了，然後再去背〈普賢菩薩勸發品〉就好了。他說：「我不知道！」

一樣的，你想觀世音菩薩在自己的頭頂上，一直這樣想，你這個血就會向上衝；初開始是沒有什麼，時間多了就受不了。若是有禪定的人可以，禪定那種大自在的境界。我們凡夫的這種生理，就是不合適；這個生理的知識是不對了。得了禪定的人，他一入定就不是欲界的人，是色界天上的人了，所以他可以自在地活動。所以繫心在眉間，我們現在這個程度，久了就有問題；你繫心在人中、鼻下，或者繫心鼻端也是可以，但是時間不要太長，就會好一點。

問：請問院長，有的人修不淨觀，即使是在夏天的時候，身體很怕冷，這是在那一個地方修錯、修偏差了？

答：夏天的時候，身體怕冷？

問：對。

答：修不淨觀的時候身體怕冷？

問：修不淨觀，在夏天也是身體很怕冷。

答：修不淨觀，如果你用止觀的兩個方法，有的時候止、有時候觀，有時觀、有時止，對身體應該沒有什麼不好。因爲你若常常修不淨觀的話，和別人的來往應該是減少，那麼心情上也應該無煩無惱，這樣對身體的健康還應該有幫助，所以不應該忽然間怕冷，不應該有這個事情。如果有的話，可能是其他的原因，不應該是因爲修不淨觀而怕冷，不應該是那樣。

我說一件我的苦惱的事情，我從上海坐船到廣州，是一九四九年的時候到廣州，初開始上船，沒有什麼事；但是過了一個時候，一站起來，坐在那裡還好一點，一站起來就要嘔吐，非得坐下來或者躺下來才可以。後來我看旁邊有人下棋，下象棋，因爲我也多少會下，我就站起來去看，這時候不嘔吐、不暈船。這已經是一九四九年的事情，是很多年以前了，已經四十多年了，今年一九九六年。今天忽然

間想這件事，你心若專一的時候，身體力量會強一點；你心裡面散亂，身體的堪能性就會降下來。你看人家下棋，心專一了的時候，就不暈船了，就是身體裡面的生理上強了一點。這個醫生怎麼解釋？

我的解釋是這樣，心若專一的時候就力量強。你修止觀，修不淨觀，你常常修點止，然後又修觀，修觀又修止，常常這樣修，身體應該是好一點，不應該說怕冷，不應該有這件事。若有這件事，那是其他的原因。

問：請問院長，我們修不淨觀，院長曾經講過，是對治愛欲。在《精淨道論》裡面也提到，修不淨觀有四種制止的方法，女眾不能對男眾有不淨觀的修法。既然不淨觀是對治愛欲的煩惱，為什麼對某人有執著，不能修對方那個相的不淨觀？

答：初開始的時候，避免一點好。所以這個文上，先觀察自己，不要觀察別人，先觀察自己從足至頂，不觀察別人。剛才陳居士說，第一具骨鎖是觀察自己，那麼第二具呢？所以我在想，第二具就憑空地想也好，不要先想別人，是有這個問題。不要先想別人，先想自己是不淨，這個就比較容易。你若觀察別人，就會聯想到一些事情，反倒是障礙了修不淨觀，是有這個可能的。