

五停心

妙境長老 講

於 1995 年 7 月 18 日至 7 月 23 日，在台中霧峰萬佛寺主持禪七暨開示。

先講禪七規矩：

各位善知識，各位法師。請放掌。今天非常的吉祥，禪七現在開始了。

本寺的大和尚，聖印長老，他的大悲願力，出現這樣的清淨道場，舉辦禪七的法會，這是非常值得讚歎的。各位法師，肯抽出時間到這兒來參加禪七，也是非常值得讚歎的。我們出家人發心修行，這是我們的本分事。但是，能發心修行，的確是值得讚歎的。因為不是一個人、二個人，我們是多數人在一起用功，所以難免的，主辦者會有一些規定，我向各位念一遍：

禪七的期間，全部止語，不要說話，專心的用功修行。第二樣，請注意時間表，準時上下座。有特殊疾病的人，請事先提出，以便照顧，這是主辦者的慈悲。第四樣，有關參禪的問題，請於小參時間發問。禪七的期間，不准會客外出，接聽電話及打電話。這是有五樣。

小參的時間，是禪七的第四、五、六、七天；每一天的下午四點五十五分至五點三十分舉行。前三天不安排小參，這是一樣。第二樣，第一個禪七於第七天藥石後結束，就是可以出堂。第三樣，第二個禪七，在報到的這一天晚間八點鐘開始行香，八點一刻止靜，到九點一刻開靜。第四樣，第二個禪七的第七天是停止小參。第七天，這一天的四點五十五分至六點三十分，禪七的心得報告。或者一個七，或者二個七，你修行這麼多天的心得報告。第五樣，就是第二個七的最後一天，就是八月一日，是六點半到七點藥石，藥石完了就是禪七圓滿了，結束了。

＊＊先講開示—為何要修五停心：

各位善知識，各位大法師，我們今天是禪七的第一天，這一堂是講開示。

我們出家人放棄世間的五欲，來到佛法裡面來修學聖道。打禪七，這件事應該說就是修學聖道。但是，修行這件事，在今天佛教來說，的確不是一個簡單的事情。我這話的意思，如果說是生在佛世，我們拜佛為師，像舍利弗尊者、大目犍連尊者那些人，他們遇見佛隨佛出家，或者我們拜一位大阿羅漢做師父，或者拜觀世音菩薩、彌勒菩薩做師父，那麼，這話就不用說。但是在今天來說，修行這件事，就不是那麼容易。

我們從事實來講這句話，也不是今天開始的，也很久了，我們出家人的修行，就是上早晚殿，平常除了上早晚殿外，或者我們就是念金剛經，或者念法華經，或者是念咒，或者怎樣的，那麼，這就是修行了。也是的，這也是修行，不能說這不是。但是，從經論上看，不管是阿含經也好，從般若經上、法華經上、華嚴經上，這些大小乘的經律論上看，我們這樣的修行，算什麼修行呢？我看，我們大家都可能住過佛學院，我們應該會知道，經論上說的修行次第，是「從聞思修得無生法忍」經論上說的修行次第是這樣子。那麼，我們今天上早晚殿就是這樣念一念，這在經論上的修行上看，只是在聞慧上有一點，還不是很圓滿的聞慧，只是聞慧的一點，一少部分，這就是修行了。但是，若這樣修行，我看應該是讚歎才是對，但是，事實上，出家幾十年就只是停留在這裡而已，我認為是很可惜，我倒不是反對這件事，只是很可惜，這是一件事。

其次，我們看古代的大德，從高僧傳上看，從禪師的語錄上看，那些高僧如何修行呢？有的地方當然說得很明白，有的地方也很含蓄，不是太明白。但是，在禪師語錄上，有的地方是非常明白的，究竟如何修行，一看就知道了。禪師語錄上是如何說呢？我舉一段，舉出幾段，我們看一看他們如何修行。

我以前曾經講過的，洞山禪師在結夏，四月半到七月半的時候，也可能是七月十六，洞山禪師為大眾僧說法，他說：「各位善知識，三個月的安居，今天結束了，有的人東去西去，有的人向東邊走，有的人向西邊去，有的人向南邊去，到各地方參學去了，但是，究竟應該到那裡去呢？應該向萬里無寸草處去，應該到這個地方來。這個話，「萬里無寸草處去」，這個話是容易懂或

不容易懂，這是一回事。但是，我本人是在佛學院住過，是舊時代的佛學院，不是今天的，就是拿著經本讀經的一種情形，去讀這句話，當然就是要分別了，就是要用心去分別，分別這句話的意思，就是到第一義諦去。萬里無寸草處，明白的說，這句話就是第一義諦。

如果你們各位考一考我或問一問我，這句話為何說是到第一義諦講呢？我可以姑妄的解釋一下。維摩詰經上有一句話「畢竟空寂舍」。大悲心陀羅尼經上也有一句話「願我速入無為舍」。無為就是舍，舍就是房舍，無為就是一個房舍。維摩詰經說，畢竟空寂舍。畢竟空寂就是一個房子，我們願意在房子裡面住，在外面太陽曬下大雨，風吹雨淋，或者有老虎毒蛇不安全，在屋子裡面安全些。但是在出家人來說，在我們學習佛法的人來說，什麼是房子呢？就是什麼地方是我們安居的地方呢？「畢竟空寂舍」，應該在這個地方住，就是這個意思。那麼，萬里無寸草，這話是什麼意思呢？房子裡面是沒有草的，你若從門出去了，今天現時代的房子，可能門前還是沒有草，但是，舊時代可能不是，你離出門邁一步就是草，離開門一步，從門走出一步就是草。但是不必執著這件事，意思就是「無寸草」就是房子裡面沒有草，你要到房子裡面去。什麼是房子呢？就是第一義諦。第一義諦，是我們居住的房子。當然，這個話是說得對的，也符合經論上佛菩薩的法語。

所以，如果我們不讀經論，禪師說的話，我們可能不太容懂。如果讀過經論，禪師的話，沒有什麼，可以說是隱語，但是，也是很明白的。這句話的意思，就是你到這裡去參學，你到那裡去參學，你到這位禪師去參學，到那位禪師去參學，但是，不管到那裡去學習佛法，出家人是要到第一義諦那裡去，也就是苦集滅道的滅諦，就是到那裡去，也就是涅槃。萬里無寸草處也就是涅槃的地方，我們要到那裡去，是這麼意思。金剛經說「一切賢聖皆以無為法而有差別」。其實這句話是二句話，一切賢聖皆因覺悟無為而成就的，但是覺悟的有深淺，所以有差別，就是這二句話。與這句話是一樣。從這句話來說，修行就是要觀第一義諦，就是應該這樣修行。從天台宗、華嚴宗來說，法相宗、唯識宗，

天台宗的止觀、一心三觀、次第三觀，華嚴宗的法界觀，唯識宗的唯識觀、四尋伺、四如實智，這樣修行，乃至三論宗的修行，也都是要到第一義諦去。但是，說得不完全一樣，就是這樣修行。

我也的確相信，古時代的人的確是這樣修行。所以，在南北朝時代，我認為，的確是有聖人，中國是有得聖道的人，得禪定、得聖道的人是有，但不是很多。等到後來，逐漸的逐漸的，恐怕不多了，恐怕少而又少。如果一天就是上早晚課的情形，自從這樣做早晚課以後，恐怕就更少了，得聖道的人是更少更少了。禪宗說是以看話頭，「念佛是誰？」，看話頭以後，也是一樣，就是得聖道者更少更少了。可是，在今天的禪宗來說，當然，還有很多人提倡這一點，看話頭。當然，這也是禪宗的大善知識的善巧方便。「萬里無寸草去」，這是一個修行，就這樣修行嘛，但是，卻把這句話改變了，「念佛是誰？」，這樣修行。我在想，我們學過經教的人（學過佛法的人），我們去讀禪師語錄，比較容易懂。如果沒有學經教，就直接去讀禪師語錄，這句話能不能懂？懂得對不對？都有問題。如果說完全沒有學過佛法，來到佛教裡面來，你到禪堂裡面去，就是「念佛是誰？」，這樣修行，可以嗎？說這樣修行，有人可以開悟？那個事情，我看，也不一定。經論上說，如果你開悟了，你要與修多羅合，與佛菩薩說的法要相契合，才可以。如果相違背，就是邪知邪見了。

我們照著佛法的文字去學習，我們尚不是容易能得到佛法的正意，如果都沒有學，我就坐在這裡，「念佛是誰？」，就能夠明白佛法嗎？也可能，也不是不可能。並且，你為何要這樣修行呢？為何說「念佛是誰？」，為何要這樣修行？目的何在？哦！我要開悟！何謂開悟呢？明白點說，得無生法忍，就是開悟了。淺白一點說，明白佛法了，叫做開悟。但是，這個悟，從教義上看，就是分為二部分，一個是「證悟」，一個是「解悟」。明白佛法了，你要能與修多羅合，這可以名為解悟。如果你斷惑證真了，就是證悟，就是聖人了。如果我就坐在這裡看話頭，就開悟了，那也很好。但是，經論上的佛菩薩的法語，我們那樣去學習，不是也很容易就明白佛法了，為什麼不那樣做？我舉一個例子。

懷讓禪師初出家時，與天台宗有關係，但是由於別人的介紹，他就到六祖這裡來。六祖就問他「你從什麼地方來？」，他答「從嵩山來」，六祖又問「什麼物怎麼來？」，就是什麼樣東西，如何能從那裡到這裡來呢？懷讓禪師就答不上來。懷讓禪師就在六祖那裡住了八年。這一天，懷讓禪師對六祖說，這個問題我可以回答了，六祖就說好。六祖又問「什麼物怎麼來？」這時候，懷讓禪師就回答：「說是一物即不中」，我說是一個東西就不對了。這時候，六祖就給他印證了。

假設你若讀一讀金剛般若經，自己若讀不懂，可以看一看大德的註解，有世親菩薩的金剛般若論，有無著菩薩的般若論，還有各位大德的般若經的解釋。般若經說「可以身相見如來不，不也，世尊，不可以身相得見如來」，「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」從文字上的佛法，一下子就可以知道了，就可以知道「什麼物怎麼來」，這句話就可以答覆了。但是，如果你不看經，只是坐在那裡想，那麼，就會緩慢了，就是很慢，也可能明白了，也可能還是不明白。

懷讓禪師於八年後是明白了，但是，禪師語錄也沒有詳細說，他是坐在那裡自己想明白了呢？或者是讀金剛經明白了呢？就不說了。我讀大禪師的語錄，生歡喜心，但是，我心裡面也感覺有不歡喜，就是禪師語錄的執筆人很有心機，他就是要強調一點，「離文字」，不用文字就明白佛法了，就強調這一點。

例如，臨濟禪師，我看這個語錄，看那個語錄，有一個地方說，臨濟禪師是學過教的，是在一位大法師那裡學過經教。當然，我認為，學得也不是太好，他後來到黃蘗禪師那裡，經過幾次的教導就開悟了，開悟以後，臨濟禪師的根性是非常的利。但是，他說的修行方法，我就是不滿意。臨濟禪師在禪師裡面是非常有名的大禪師，但是，你看他的禪師語錄，他說的修行方法，我就是不滿意。

所以，我感覺，你的目的是要明白佛法，那麼，你為何不學習經論呢？學習經論，佛菩薩說經論的目的，也就是要叫我們明白佛法嘛！現在就是不學習經論，就是坐在那裡，閉著眼睛，「我父母未生前的本來面目是誰？」這樣子，也是一種方便，也是

可以，也不能說不對。但是，若完全都這樣做，這是一個正常的現象嗎？是一個正常的學佛之道嗎？正常的成佛之道嗎？這是一個問題。現在說的修行，與那件事情有直接的關係。

我們看優婆鞠多尊者，他教導他的弟子修行的方法，我們從那裡看，也會知道一些消息，關於修行的事情，知道一些消息。優婆鞠多尊者教導他的弟子，有來向他學習的人，他是如何教導呢？從那上面看，他還是教人修不淨觀，修數息觀，就是修四念處，就是這樣修行的。

我初出家的時候，聽老法師講經，後來稍稍有進步了，也會看各位大德的註解，講到「如是我聞」的時候，就提到這件事，佛臨入涅槃的時候，阿難尊者問佛：「佛在世時，我們依佛而住，佛若入涅槃了，我們比丘比丘尼佛弟子（其實在家佛教徒都是一樣），是依什麼而住呢？」，佛說：「依四念處住」。

依四念處住，這句話如何講呢？這句話是什麼意思呢？住，這個字，當然就是在這裡居住。譬如你在什麼地方住？我在台灣住，這個廣大的地方就是你活動的範圍，就是叫做住。現在說，比丘比丘尼以四念處住，是什麼意思呢？就是你的身口意，當然主要是你的第六意識，你活動的範圍就在四念處這裡，在四念處這裡住。你在這裡正憶念，就是學習修行四念處，這樣就叫做依四念處住。

優婆鞠多尊者，他教導他的弟子，也是用這個方法，但是他是很靈活運用的，當然，這不是一般人能做到的。例如有一件事，有一個大法師常常講經說法，講久了，他就厭煩了，就不願意講，就想去親近優婆鞠多尊者，想要用功修行，他就來到這裡來，與優婆鞠多尊者見面時，就表明他的來意：「我願意跟大德，聽你的教導，我想要修行」，如何如何的。優婆鞠多尊者就說：「可以，但是有條件，什麼條件呢？就是要聽我的話，我叫你如何，你就如何，你要同意這個條件才可以，不然你不要在這裡修行」。優婆鞠多尊者，那時候，是一個有名的無相好佛的境界，那不是平常人，是大聖人，他這樣說，那個人當然是接受了。接受以後，優婆鞠多尊者就立刻命令他去講經說法。他本來是講得厭煩了，想要修行，但是現在還叫他要繼續講經說法，他已經厭煩了

，但是，他已經答應了，等於是簽合同了，只好聽命令，再去講經說法。這個事情，是什麼意思？

佛在世時，羅候羅尊者，出家也多久了，就請教佛：「我應該如何用功修行？」，佛就說：「你為來的在家居士講五蘊，你就給人解釋什麼叫做色、受、想、行、識，什麼叫做蘊，你就為人家解釋」。佛不再說你要如何修行。過了多久，他又向佛請求，佛又說：「你為人家講六處」，佛還是不告訴他如何修行。這是什麼意思呢？

在大智度論裡面，龍樹菩薩說，佛說法是有四悉檀，世界悉檀、為人悉檀、對治悉檀、第一義悉檀。佛菩薩是聖人的境界，凡夫所不能及。佛菩薩在教導眾生的時候，他會觀機，觀察這個人的情形，不是一味的說第一義諦。不像古代的禪宗，別的話不說，就是第一義諦，你接受就接受，不接受就算了。當然表達第一義諦的方法是不一樣的，有的人來跟他學禪的時候，他拿著箭，「看箭」，就射你，這就是開示第一義諦，就只是這樣子。但是，佛菩薩說法不是這樣子，他是觀機的。這裡面有什麼分別？有的人雖然是有善根，但是有業障，這個罪業障礙他，不能夠學習，那麼，他要來學習佛法，要怎麼辦呢？要給他破障才可以，這就是對治悉檀。若是有人來修行的時候，他想要修學四念處，還不能直接修行，需要把他的善根力量再加強，再加強才可以修行。例如，佛對羅候羅尊者說「你為人說五蘊、說六處」，就是加強你對無我的認識，然後你才可以。例如，優婆鞠多尊者對那位三藏法師，他不願意講法了，但是，優婆鞠多尊者仍叫他繼續講法，就是他對於佛法的認識還不夠，在這方面，還要繼續加強才可以。這時才能修行，才能得道。

有一個人，也是來向優婆鞠多尊者學禪，要修行，優婆鞠多尊者也是一樣提出這個條件「你要聽我的話，我才教你修行的」，他說「好的」。有一天，優婆鞠多尊者就帶他到一棵大樹，叫他上樹，他就聽命令，他的兩足兩手就攀緣上樹，已經上去了，手就抓住樹的枝幹，兩個足也是蹬著樹幹上。優婆鞠多尊者就說「你把你的這隻腳放下來，不要踏在樹上」，他說「好」，就把那一隻腳放下來，就是懸空，不要蹬在那裡。優婆鞠多尊者又說「把另

一隻腳也放下來」，就懸空在那裡，不要蹬在那裡，優婆鞠多尊者又說「把右手放下來」，他也放下來，他只剩一隻手了。這時候，優婆鞠多尊者又說「你把左手也放下來」。這時候，他看見樹的周圍都是深坑，很深很深的，他就想，如果我的這一隻手也放下來，就會掉下死去，但是，預先說明了，要聽話，他想了一想，還是聽話，就把手放下來。一放下，他就落在地上，並沒有坑，是平地。那麼，這是什麼意思呢？因為優婆鞠多尊者觀察他，就是對身體的愛太重了，想要修四念處還是困難，不容易相應，就是這樣子來斷他對身體的愛，然後再修行，就得阿羅漢果了。所以，聖人的辦法是這樣子，他教人修行，不是獨沽一味，不是這樣子，他是有些方便，也就是對治悉檀，或是為人悉檀，或是世界悉檀。由這樣以後，才得第一義悉檀。這才能得道，是這樣子。當然，這是聖人才能辦到這件事。你拜一個凡夫做師父，凡夫那能辦到這件事？辦不到！所以，你就只好認命了。這是說，我們沒有生在佛世，也沒有能夠拜聖人為師的悲哀，就是影響到我們的修行，修行就是有問題。

我剛才說到，我們中國佛教的宗派，這個宗派，那個宗派，大家也都是講修止觀，其實，止觀就是禪。我們說這是禪宗、這是天台宗，其實，那一個不是禪宗呢？天台宗也是禪，華嚴宗、法相宗、唯識宗都是禪，那有不是禪的，都是禪。能根據經論，以經論為依據，來解釋如何修禪，是最合適，我認為是最好的。如果說坐在那裡不看經論，就開悟了，你這樣說的禪，若叫我來說，我妙境是很平凡的人，我平凡的人，我還都不相信這件事，我不相信那個是禪，我寧可相信文字禪，從印度翻譯的經論還是可信的。這是一個意思。

其次，這還是一個凡聖的問題。我們這些各宗派，把修行的方法，說得妙而又妙，深而又深，說得好。當然，佛法的微妙，也是我們中國祖師大德的大智慧境界。可是，我們眾生都還不容易學習，把那個學通了，都不容易；結果，學通了，也未必去修行。所以始終還是不容易成就。

我有一天去見印順老法師，我說：「我們中國有佛法以來，修學佛法有沒有聖人？」，印老不出聲，默然。印順老法師不出聲

，也不說有，也不說沒有，就是不出聲。所以，我們平常讚歎佛法，佛法發源於印度，說什麼發揚光大在中國，但是，我們看一看成績，有幾個聖人呢？這是一個問題。我剛才說了，我們現在就是上個早晚殿，或者就是這樣念念經，說這就是修行，只是在聞慧的一部分而已，就這樣修行。如果在佛學院學過，應該知道這件事，應該是由聞，而思，而修，應該這樣修行比較合適。這樣子，我們有希望能到聖諦，到聖人那裡去，有這個希望。如果停留在聞慧，那就不行，那就是小小的種個善根吧。這是一樣。

我現在回頭，還是說「依四念處住」的這件事。當然，四念處，我們若在阿含經看四念處，講的是一個樣；若是在俱舍論上看，也是一樣。若是讀般若經、涅槃經、華嚴經，講四念處，那又是一樣。看摩訶般若波羅蜜經，或大般若經，去看四念處，它也包含阿含經的意思在內。阿含經說四念處，當然是「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」。大般若經也提到，也是「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，但是更有深意，它不只於此，我認為它的意思是特別圓滿。我們可以這樣子，可以從觀身不淨開始，一直到觀法無我。觀法無我，有人無我、法無我，那麼也就是摩訶般若波羅蜜了。有深，也有淺，我們由淺而深，不是很好嗎？我們容易邁出第一步，淺一點。我們不要一下子就說，我是「實相無相」，這是最高深的法門，不要說這種話。我就是最鈍的人，我就是最愚蠢的人，我就是從小小的地方開始，這不是很好嗎？只要開始向前進，就是好了。我的看法是這樣。

所以就不妨修四念處，用四念處去學習，先學習四念處，然後就按照四念處去修行。假設能夠把世間上的雜事，能放下一點，能放下，我認為修行它十年、二十年，能有一點意思，這個四念處，就是觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。你說這是小乘，就是小乘也好，我認為還是這樣子，它能有一點意思。如果說我們去讀大般涅槃經，那個獅子吼菩薩、迦葉菩薩，與佛說話，是非常的真實；就是有很多的話，若我們現在的心情去想，「啊呀，怎麼可以向佛說這種話，對佛不恭敬啊！」，可能會這樣想。但是，他們不是這個意思。這表示什麼？就是非常的認真，這個態度是非常的認真。你去讀楞伽經，也會感覺到這裡，有

問題的時候，就真實的說出來，而不是這個事情不可說，要隱藏著。

在阿含經裡面說到一個小小的故事，是中阿含經。說到什麼故事呢？外道的尼乾子，他有一個徒弟，有一天，徒弟到佛那裡去，與佛辯論，當然他輸了，他怎麼能辯論過佛，他就回來。回來以後，尼乾子就問他「你到那裡去了？」他也是一五一十，很坦白的報告尼乾子。報告以後，當時的集會裡面，有一個尼乾子的弟子，叫做優婆離，這個人是在家人，他在那個地區是非常有地位的，不是平常人。這個人就說「我可以與瞿曇辯論，我一定能勝利」。尼乾子就說「好，你去辯論」。這時候，剛才說的那個尼乾子的徒弟，他是出家的外道，他說「優婆離不可以去，如果去了，必定輸了，有可能信仰都會動搖」。中間這段話，我就少說了，優婆離就去了，果然，他就被佛度化了，就歸依佛了。歸依佛以後，優婆離就回到家。這個人是特別富貴的人，他有看門的人，他就對看門的人說：「從今天開始，尼乾子若來找我乞食，你報告我，就給他食，若是其他的事，你就都拒絕，不准他進來」，就是不再相信尼乾子。中阿含經的這個故事是非常有意思，但是，現在沒有時間，中間這段話，我就不多說。這時候，尼乾子很久都沒有聽到他的徒弟優婆離的消息，他就派人去調查，果然是向瞿曇投降了。那麼，他就親自來了。我們還是長話短說。這時候，優婆離就說一個譬喻：「有兩夫婦，結婚了，尚未生孩子，太太就向丈夫說，去買個玩具，要給她將來生的孩子玩。丈夫就不同意，他說生了孩子以後再買嘛，現在尚未生，何必那麼著急買呢，就是不同意。但是，太太非要買不可。後來，丈夫就只好隨順太太的意思，但是要買什麼玩具呢？要買一個猴子作玩具，但是要把猴子拿到染房，把猴子染成金色，然後再做玩具。拿到染房以後，染房的人說：這個東西不可以染，如果有什麼名貴的衣料，先要搗一搗，然後再染，染好以後，看上去就非常的美妙，你愈搗它，它愈好，如果搗這個猴子，就會把它的臟腑都搗爛了，它會死了，且臭氣熏天，所以不可以搗」。那麼優婆離說出這個故事以後，就言歸正傳了，他說：「尼乾子，你說的那些道理，就像這個猴子做的玩具，若去搗，一搗就臭了，你的這種道理

，是經不起智慧人的觀察，一看，你就立不住了，佛法的真理是愈搗愈光明，它非常的偉大，就像真金不怕火煉的意思，你愈煉它，它愈光明，佛法就是這樣」。

我剛才說，迦葉菩薩、獅子吼菩薩與佛辯論，也是這個意思。佛法的真理，不怕你辯論，你說如何的醜話，都不能染污佛法的，都是真實不虛的。我們讀經論，你看般若經上，須菩提尊者、舍利弗尊者、釋提桓因，與佛辯論，都是這樣子。

所以，我們說，學習佛法，修行四念處，它就是非常的圓滿。我這裡的意思，我還是說出來。從事實上，我們出家的時候，我們就這樣修行，修行幾十年以後回想自己，觀察自己，看一看自己怎麼樣？我們從經論上看，有的人出家幾個月就得阿羅漢果，當然，佛在世時，也有的比丘不得聖道，也是有，但是很多是得聖道。現在為什麼得聖道的人少或者說沒有？是什麼原因？我認為就是修行的方法有問題。

第一個，我們現實上的問題，我們出家自己就不和，人與人不和，我與你不和，你也與我不和。你若有什麼特別榮譽的事情出現，我就不高興，你若倒楣，我心裡面就快樂，這就是問題。很多的事情，就容易動心。這表示什麼？我們修行幾十年，未能改變自己。那麼，這個原因在那裡？就是修行方法有問題。假設我們能先修四念處，你先不要說這是小乘，我們能「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，你能這樣多修行一個時期，不用說修行幾十年，你修行三年，再看看自己是什麼樣子？我們不要說大話，說我要三個月得阿羅漢果，不必那樣說。就是修行三年，觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，就用阿含經的方法修，會如何呢？我認為會好得多。就算沒有得初果須陀洹，也會好很多，心裡面會平靜一點。就是男女的問題，欲的問題，你常常觀身不淨，觀白骨觀，一看見任何人都是個骨頭。女人來了，不是閉上眼睛就可以，不是這樣，你閉上眼睛還是不行，你非要有個不淨觀成就了，你看見人就是一個骨頭嘛！髑髏骨、頭骨，一直到脊骨、肋骨，牙齒、兩個眼睛，就是一個骷髏，一直到指骨，就是一節一節的骨頭連接起來，它會走路就是了。你熟了，常常這樣觀，看見任何人，都是一個骨鎖人而已，它就是會

走路而已。你的不淨觀熟了，一看見人，這個骨鎖觀（白骨）就現前，心裡什麼事也沒有嘛！自然就是這樣子，自然就平靜，心裡面不浮動的。你修無我觀，時常觀察無我的時候，這一切嫉妒障礙的事情都沒有了，自然都沒有了。

我們在寺院裡面，其實與國家一樣，沒有一個有能力的人（有大福報且有能力的人）來住持，你的寺院能維持好嗎？一個團體，就是要有一個大福德、有本領、有能力的人，他來這裡做住持、做監院、做知客，當職事，大家合作擁護這個人，這個寺院一定是很興盛。如果是嫉妒障礙，把這個人打倒了，打倒以後，我不行，我沒有這個本事，沒有本事，自己不認識，自己還要去拿那個位子，你能搞好嗎？這是很明白的事。但是，我們本身的煩惱在那裡，嫉妒障礙在那裡，他就是要這樣，在歷史上也是這樣子，歷史上的春秋戰國，那個戰亂境界也是一樣，乃至現在也是一樣。唯有釋迦牟尼佛的大智慧，無我，修四念處，這個問題根本的解決了，就沒有問題了。你不修無我觀，就有我，有我就有你，就對立起來，加上貪瞋痴的煩惱活動，我們能和嗎？不可能和嘛！不可能和，所以就是佛法要衰了。

說是小乘，我的看法，你發無上菩提心，就是大乘，你沒有發無上菩提，就是小乘。倒不在乎修無常、無我，就說是小乘，我不認為是這樣的意思。你修觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，你能發無上菩提心，這就是摩訶衍，這就是大乘。如果沒有發無上菩提心，沒有發出離心，我們的貪瞋痴還放在那裡，這件事情是不是佛法呢？

所以從佛在世的時候，從優婆塞多尊者教化他的弟子來看，從我們中國佛教各宗派來看，都是高揚第一義諦，當然是對，不然你也很難得道。但是，我們要知道「方便」。我們的古德也是大慈悲，編集很多的懺法，是很對的，很好，我們多拜懺，就能懺悔業障，多磕頭，我們沒有悟入第一義諦，就是要多磕頭才可以，多懺悔業障。我們不是聖人，沒有神通，不知道這個人宿世有什麼業障，但是我們可想而知，我們是有業障，所以就是要多懺悔。也要多讀經來熏習，從文字上的方便，熏習這個第一義諦，再加上多懺悔，不能一條路跑到黑，不能就只是靜坐，是不行的

。所以打禪七，我們應該加上一點懺悔，多拜佛，向佛求懺悔，懺悔業障，然後也應該讀經。如果你修般若法門，你應該讀般若經，你如果修唯識觀，你就應該讀唯識的經論，這樣子，你內心對佛法的解，加上經論的法水滋潤，逐漸逐漸的，你的智慧才增長，它就有力量，再加上懺悔業障，它就更強些，更順利些，這也就是屬於四悉檀了。我們讀經，能增長我們的智慧，就是為人生善悉檀；我們拜懺，懺悔就是對治悉檀；我們觀法無我，就是第一義悉檀；觀身不淨、觀受是苦，這也是一個對治悉檀。所以，修行不能說只是向萬里無寸草處去，不能獨沽一味。你一定要多方面的，這樣才使令我們容易有成就。

我剛才這一段話是什麼意思呢？這裡的主持人是決定打二個禪七，我想，我們就學習五停心。在經論上的修行次第，四念處之前，是五停心。我們就學習五停心，五停心與四念處是有連帶關係。多貪眾生，修不淨觀，這個不淨觀如何修？乃至數息觀如何修？我現在就是選「瑜伽師地論」上所說的，根據這個，我們來學習。

我剛才的這段話，等於是一個緣起。為何要這樣學？原因就是在這裡。我們不要好高騖遠，一定要如何如何的。我們從頭來，就很容易向前邁一步。如果從第一義諦開始，你不容易邁第一步。你從五停心這裡，你就容易邁第一步。邁出去以後，第二步、第三步，也就都容易了。我剛才這段話的用意是這樣，但是，我知道我自己是一個很慚愧的人，有些說的不對的地方，希望各位大德指教，希望各位大德原諒。好，今天我就說到這裡為止。

各位法師，我昨天說的話裡面，關於參話頭這件事，我講完以後，我又再想一想，我有二句話要說。第一句話，我們出家人，是相信佛、相信法、相信僧，相信三寶的。但是，佛，我們看不見了，也聽不見他說話了；其餘的大菩薩、大阿羅漢，亦復如是。我們所能見到的，就是紙畫木雕泥塑的佛像，能看見的白紙黑字的經律論，這些書。由於對三寶有信心的關係，所以對佛像也有恭敬心，對印度翻譯過來的經論，也是有恭敬心，因為有恭敬心，所以要拜佛、菩薩、阿羅漢，對經論也歡喜學習。因為不斷的學習，就知道佛開示我們的修行法門是很明白很明白的，明

明明白白的，非常的明白。

有人向我提出問題，他說：「南傳佛教好，說到修行方法，是說得清清楚楚，大乘佛教，這麼多的經書，就沒有提到一個明明白白的修行方法」，我說：「你出家多少年？你在佛學院住過沒有？」他如何回答，就不必說了。我們讀金剛經，金剛經就是修行方法嘛！那就是說止觀嘛！並且與阿含經也是一致。所說的很多經論，都是一樣。尤其是瑜伽師地論，它說得非常明白。大智度論、大般若經，也是，說的修行方法，也是說得很明白。怎麼能說不明白呢？這就是不對了。

佛菩薩開示我們的修行方法，明明白白的。我們就按照著依教奉行，不是很好嗎？如果去參話頭，不知道這個話頭說的是什麼，為何去學習一個不大明白的法門？把明白的法門丟在一邊，這件事對不對？這是我的第一句話。

還有第二句話，我剛才說了，我們相信祖師的話，相信佛菩薩的話，對比起來，應該相信誰的話？應該相信佛的話。我們祖師的話，也應該相信。但是，祖師自己怕我們不相信，如何知道呢？我看天台智者大師講的法華玄義、摩訶止觀，他講的道理，他就是怕人不相信，所以他引證，用引證這一條，說楞伽經是如何如何說的，般若經如何如何說的，大智度論如何如何說的，然後與他說的道理是相契合的。這樣子，我們才可以相信你的話。不然的話，若不引證，誰相信你的話呢？人家都是相信佛的話，怎麼可以相信你的話，這就表示這樣的意思。所以，我們可以想一想，我們應該學習那一個法門去修行？從這裡應該想一想。

第三句話是什麼呢？我們學習過佛法的人，你在佛學院裡面學習過多少年，這是另當別論，與沒有學習過佛法的人不一樣。譬如「父母未生前，如何是我本來的面目？」這是一句話頭；「念佛是誰？」這也是一句話頭；還有就是看這個「無」，這也是一個話頭。如果你學過佛法，這就是修止觀嘛！若你沒有學過佛法，你沒有讀過佛經，就「念佛是誰？」、「如何是我本來面目？」那就是一個問題。

還有第四句，如何說呢？我初到香港時，與從金山、高旻等禪宗道場，還有福建獅子嶺，也是禪宗道場，這些參禪幾十年的

禪師來到香港，在大嶼山打禪七，我這個人笨，就隨著人學習。那麼，從他們說出來的話，我就得到一個消息，什麼消息呢？譬如「念佛是誰」，其實，那個主持人開示這個話頭的時候，若按教下、按經論來對比時，其實他們是用它來當作止的作用（止觀的止），用它代替止。就是用這句話頭把你的心集中在這裡，不要有其他的一切雜念，就是這個意思。止以後，今天也止，明天也止，如果你真能夠專注一心不亂的止，慢慢的、慢慢的，他就是能夠得定。

得定時，如果你不去閱讀經論，你去看祖師的語錄。我在想，早一期的大禪師語錄，你是可以去讀的，後來的人，就另當別論。那麼，從祖師的語錄，也有些是契合佛法的語錄。他若得到定以後，他拿到祖師的一句法語，在定裡面一想，這是有可能開悟的，這樣還是聖言量，還是要依據聖言量的。但是，這樣的人，我認為是少，不是很多。真能專注，用話頭當止，這樣慢慢的能得定，是有，但是不多，不是很多。

所以這個話頭，對於後期的禪宗，不是太合適。你看民國以來，早一時期的人也是有批評。永明延壽禪師似乎是對六祖都有批評。早一時期的，先不說，就是後來民國以來的人，有些人的文章也是在批評禪宗。但是，人的因緣不同，我們通常說是人的背景不同，就是人的因緣不同，也是有人感覺參話頭是好，那麼，你就是參好了。如果你相信佛的話，以佛經作為修行法門的依據，那也是好。我現在要說的話，就是這幾句話，說完了。

瑜伽師地論第二十六卷

云何名為淨行所緣？謂不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念等所緣差別。

云何名為不淨所緣？謂略說有六種不淨，一朽穢不淨、二苦惱不淨、三下劣不淨、四觀待不淨、五煩惱不淨、六速壞不淨。

云何名為朽穢不淨？謂此不淨略依二種，一者依內，二者依外。

云何依內朽穢不淨？謂內身中髮毛爪齒、塵垢皮肉、骸骨筋脈、心膽肝肺、大腸小腸、生藏熟藏、肚胃脾腎、膿血熱痰、肪膏肌髓、腦膜涕唾、淚汗屎尿，如是等類，名為依內朽穢不淨。

云何依外朽穢不淨？謂或青瘀，或復膿爛，或復變壞，或復膨脹，或復食噉，或復變赤，或復散壞，或骨或鎖，或復骨鎖，或屎所作，或尿所作，或唾所作，或涕所作，或血所塗，或膿所塗，或便穢處。如是等類，名為依外朽穢不淨。如是依內朽穢不淨，及依外朽穢不淨，總說為一朽穢不淨。

云何名為苦惱不淨？謂順苦受觸為緣所生，若身若心不平等受受所攝，如是名為苦惱不淨。

云何名為下劣不淨？謂最下劣事，最下劣界，所謂欲界，除此更無極下極劣最極鄙穢餘界可得。如是名為下劣不淨。

云何名為觀待不淨？謂如有一劣清淨事，觀待其餘勝清淨事，便似不淨。如待無色勝清淨事，色界諸法便似不淨。待薩迦耶寂滅涅槃，乃至有頂皆似不淨。如是等類，一切名為觀待不淨。

云何名為煩惱不淨？謂三界中，所有一切結縛，隨眠隨煩惱纏，一切名為煩惱不淨。

云何名為速壞不淨？謂五取蘊，無常無恆，不可保信，變壞法性，如是名為速壞不淨。

如是不淨，是能清淨貪行所緣。

貪有五種，一於內身欲欲欲貪，二於外身姪欲姪貪，三境欲境貪，四色欲色貪，五薩迦耶欲薩迦耶貪，是名五貪。

為欲令此五種欲貪，斷滅除遣不現行故，建立六種不淨所緣。

謂由依內朽穢不淨所緣故，令於內身欲欲欲貪心得清淨。

由依外朽穢不淨所緣故，令於外身姪欲姪貪心得清淨。

姪相應貪，復有四種，一顯色貪，二形色貪，三妙觸貪，四承事貪。

由依四外不淨所緣，於此四種相應姪貪，心得清淨。

若於青瘀、或於膿爛、或於變壞、或於膨脹、或於食噉、作意思惟，於顯色貪，令心清淨。

若於變赤作意思惟，於形色貪，令心清淨。

若於其骨，若於其鎖，若於骨鎖，作意思惟，於妙觸貪，令心清淨。

若於散壞作意思惟，於承事貪，令心清淨。

如是四種，名於姪貪，令心清淨。

是故世尊，乃至所有依外朽穢不淨差別，皆依四種擔怕路而正建立。

謂若說言，由擔怕路見彼彼屍，死經一日，或經二日，或經七日，烏鵲餓狗至鷲狐狼野干禽獸之所食噉，便取其相以譬彼身，亦如是性，亦如是類，不能超過如是法性，此即顯示始從青瘀乃至食噉。

若復說言，由擔怕路見彼彼屍，離皮肉血筋脈纏裹，此即顯示所有變赤。

若復說言，由擔怕路見彼彼骨，或骨或鎖，此即顯示或骨或鎖或復骨鎖。

若復說言，由擔怕路見彼彼骨，手骨異處，足骨異處，臑骨異處，膝骨異處，臂骨異處，肘骨異處，脊骨異處，膊骨異處，肋骨異處，頷輪齒鬘頂髑髏等，各各分散，或經一年，或二或三

，乃至七年，其色鮮白，猶如螺貝，或如鴿色，或見彼骨和雜塵土，此即顯示所有散壞。

如是依外所有朽穢不淨所緣，令於四種姪相應貪，心得清淨。

由苦惱不淨所緣，及下劣不淨所緣故，令於境相應若欲若貪，心得清淨。

由觀待不淨所緣故，令於色相應若欲若貪，心得清淨。

由煩惱不淨所緣，及速壞不淨所緣故，令於從欲界乃至有頂，諸薩迦耶若欲若貪，心得清淨，是名貪行淨行所緣。

如是且約能淨貪行，總說一切，通治所攝不淨所緣。今此義中，本意唯取朽穢不淨，所餘不淨，亦是其餘淨行所緣。

云何慈愍所緣？謂或於親品，或於怨品，或於中品，平等安住利益意樂，能引下中上品快樂定地勝解。

當知此中親品怨品，及以中品，是為所緣。

利益意樂，能引快樂定地勝解，是為能緣。

所緣能緣總略為一，說名慈愍所緣。

若經說言慈俱心者，此即顯示於親怨中三品所緣利益意樂。

若復說言無怨無敵無損害者，此則顯示利益意樂有三種相。

由無怨故，名為增上利益意樂。

此無怨性，二句所顯；謂無敵對故，無損惱故。

不欲相違諍義，是無敵對。不欲不饒益義，是無損害。

若復說言廣大無量，此則顯示能引下中上品快樂。

欲界快樂名廣，初二靜慮地快樂名大，第三靜慮地快樂名無量。

若復說言勝解遍滿具足住者，此則顯示能引快樂定地勝解。

又此勝解，即是能引快樂利益增上意樂所攝勝解作意俱行。

若於無苦無樂，親怨中三品有情，平等欲與其樂，當知是慈。

若於有苦，或於有樂，親怨中三品有情，平等欲拔其苦，欲慶其樂，當知是悲是喜。

有苦有情，是悲所緣；有情有樂，是喜所緣，是名慈愍所緣。

若有瞋行補特伽羅，於諸有情，修習慈愍，令瞋微薄，名於瞋恚心得清淨。

淨行所緣—五停心：

現在，這個本子，是「瑜伽師地論」，卷二十六。另外，在卷三十、三十一上面。

何謂「生藏熟藏」？聽以前的法師解釋說，胃是生藏，大腸是熟藏。但是，這個文裡面已經說肚胃，也提到腸，所以，那個解釋也不太好。我去問過醫生，醫生的解釋也與這個不相合，所以就暫時放在那裡好了。

這是內身的不淨，這一段文，如果真想要修不淨觀的話，應該把它背下來，底下這些文，也應該把它背下來才對的。背了以後，修不淨觀，如何修法呢？從下文看，瑜伽師地論的意思，是在等引地裡面修。何謂等引地？就是四禪八定、八解脫、三三昧，這都叫做等引地，就是得定。就是在四禪八定、在禪定裡面修不淨觀，是這樣子。

但是，在經論說這件事時，我們知道一件事，若是得色界定，就是沒有欲界的欲，對欲界的五欲，就沒有欲心了。那麼，為何得定以後，還要在定裡面修不淨觀？這是一個問題。我講一個小小的故事。

有一個國王帶領他宮裡面很多的女人，到曠野去遊玩，在那裡沒有別人，他就是種種的放逸境界。這時候，天空上有五百個仙人乘神足通飛過來，一看見這些女人，神通就失掉了，就從天空掉下來。有神足通的人，一定是有色界定的，若沒有色界定，他就沒有神通。那麼，有色界定，為何看見女人時，尚會動心呢？

就是還有欲的問題。這是怎麼回事呢？如果這個有神通的人是佛教徒，依據佛法修行而得定，就沒有這件事。因為依據佛法而修定，一定是修不淨觀，把欲界的欲斷了，而得到色界定（初禪、二禪、三禪、四禪）。這時候，不論他是否乘著神通，他看見女人都沒有事，怎麼樣都沒有事，他心裡面沒有欲。若不依據佛法修禪定的人，他不修不淨觀，當然他的欲也要輕一點，他可能在曠野、深山裡面，長時間的寂靜住，慢慢的也能得定。雖然得定，但因沒有修不淨觀，這個欲潛伏在那裡，遇見特別的因緣時，這個欲仍是會動。所以有這種差別，佛教徒若得到禪定，與非佛教徒得禪定，是不一樣。

現在是第二十六卷，瑜伽師地論在後面就提到，在等引地裡面修不淨觀，還是修不淨觀。就是已經修過不淨觀，而得了禪定以後，還是修不淨觀。我們在阿含經裡面，舍利弗尊者答覆人家的問題時，也是提到這裡，還是修不淨觀，阿羅漢還是修不淨觀，還是這樣修。這是一件事。

其次，你們各位什麼境界，我不知道，我們姑且這樣說，我們沒有得禪定，我們要修不淨觀，要如何修呢？應該是這樣，先修數息觀，使令我們的心靜下來。你修數息觀，修一刻鐘，或三十分鐘也可以。假設你修得相應，修一個鐘頭也可以。修一個鐘頭以後，心靜下來以後，然後修不淨觀。修不淨觀，最好把這個文都背下來。你不能看本子，你一方面背這個文，一方面思惟這個義。修完不淨觀以後，再修數息觀。

何謂「生藏熟藏」？聽以前的法師解釋說，胃是生藏，大腸是熟藏。但是，這個文裡面已經說肚胃，也提到腸，所以，那個解釋也不太好。我去問過醫生，醫生的解釋也與這個不相合，所以就暫時放在那裡好了。

這是內身的不淨，這一段文，如果真想要修不淨觀的話，應該把它背下來，底下這些文，也應該把它背下來才對的。背了以後，修不淨觀，如何修法呢？從下文看，瑜伽師地論的意思，是在等引地裡面修。何謂等引地？就是四禪八定、八解脫、三三昧，這都叫做等引地，就是得定。就是在四禪八定、在禪定裡面修不淨觀，是這樣子。

但是，在經論說這件事時，我們知道一件事，若是得色界定，就是沒有欲界的欲，對欲界的五欲，就沒有欲心了。那麼，為何得定以後，還要在定裡面修不淨觀？這是一個問題。我講一個小小的故事。

有一個國王帶領他宮裡面很多的女人，到曠野去遊玩，在那裡沒有別人，他就是種種的放逸境界。這時候，天空上有五百個仙人乘神足通飛過來，一看見這些女人，神通就失掉了，就從天空掉下來。有神足通的人，一定是有色界定的，若沒有色界定，他就沒有神通。那麼，有色界定，為何看見女人時，尚會動心呢？就是還有欲的問題。這是怎麼回事呢？如果這個有神通的人是佛教徒，依據佛法修行而得定，就沒有這件事。因為依據佛法而修定，一定是修不淨觀，把欲界的欲斷了，而得到色界定（初禪、二禪、三禪、四禪）。這時候，不論他是否乘著神通，他看見女人都沒有事，怎麼樣都沒有事，他心裡面沒有欲。若不依據佛法修禪定的人，他不修不淨觀，當然他的欲也要輕一點，他可能在曠野、深山裡面，長時間的寂靜住，慢慢的也能得定。雖然得定，但因沒有修不淨觀，這個欲潛伏在那裡，遇見特別的因緣時，這個欲仍是會動。所以有這種差別，佛教徒若得到禪定，與非佛教徒得禪定，是不一樣。

現在是第二十六卷，瑜伽師地論在後面就提到，在等引地裡面修不淨觀，還是修不淨觀。就是已經修過不淨觀，而得了禪定以後，還是修不淨觀。我們在阿含經裡面，舍利弗尊者答覆人家的問題時，也是提到這裡，還是修不淨觀，阿羅漢還是修不淨觀，還是這樣修。這是一件事。

其次，你們各位什麼境界，我不知道，我們姑且這樣說，我們沒有得禪定，我們要修不淨觀，要如何修呢？應該是這樣，先修數息觀，使令我們的心靜下來。你修數息觀，修一刻鐘，或三十分鐘也可以。假設你修得相應，修一個鐘頭也可以。修一個鐘頭以後，心靜下來以後，然後修不淨觀。修不淨觀，最好把這個文都背下來。你不能看本子，你一方面背這個文，一方面思惟這個義。修完不淨觀以後，再修數息觀，使令心不動靜下來，就是這樣修，你不能一直的思惟。你一直的思惟，沒有得定的人，生

理就會受不了，頭就會痛。如果你只修一個鐘頭，以後不繼續修，尚無所謂。如果你一天修七、八個鐘頭，你天天如此用功修行，你的頭會受不了，就會出毛病。所以，修一個短時期的不淨觀以後，你就靜下來，心裡面修止，心靜下來，不分別。不分別，也是安住在所緣境上不分別，或半小時，或一小時。然後再修不淨觀。假設腿子痛，不要緊，你就放腿子，經行，一方面經行，一方面思惟這個不淨觀，思惟這個文，這樣修。你經行一刻鐘，你就思惟它一刻鐘。然後再坐下來修定。要這樣配合修，就好了。就這樣修，就可以。

但是，其中有一個問題要知道。什麼問題呢？因為我們沒有得定，沒有得定的時候，心思惟不淨（心裡面緣不淨，以不淨為所緣境），心裡面按照這個文，去思惟不淨，忽然間會變，原來是思惟不淨，忽然間出現一個淨。假設你這個比丘，閉上眼睛靜坐，心裡面忽然出現一個美女，心裡面會變，這個地方有問題。你應該怎麼辦呢？你立刻把這個心收回來，你還是思惟這個不淨觀的所緣境，你不要隨那個女人去，不要想它。所以，經論上有一句話，叫做「忘聖言」，這是一個障礙，忘了聖人的法語。你在修的時候，出現一個特別境界時，你把聖人的法語忘了。聖人的法語是什麼？就是不淨觀。你就是以不淨為所緣，你不要以女人為所緣，不可以美女為所緣。如果你抓不住這個不淨的所緣境，你把握不住，你隨著變化的境界去了，就是危險，就容易出問題。所以你不能變，你原來如何修，你就如何修，你不可以變。其實，你修別的觀，也是一樣，你不能忘聖言。就是你修這個法門，你要把握住才可以。你若轉變到別的事情去了，哦，這裡有什麼微妙，你若隨它去，你就糟糕了。

我說一個念金剛經的故事，有一個書生十年寒窗苦讀，就去考試，但是考不上。忽然間，有一位出家人來見這個書生，對他說：「你不要光讀那些書，你也讀一讀佛經，把金剛經背下來，你就考上了」，這個書生考了很多次，一直未考上，有這個困難，所以就接受這個出家人的話，就是念金剛經。年輕人嘛，很快就把金剛經背下來。背完了，到時候，他又去考試。中途住在旅店內，這一夜十五，夜間時，月光滿地，他就走出去，在月光下走來

走去，忽然間，來了一位女人，彼此見面，這位女人很有學問，談吐也是很高尚，這個書生也是個讀書人，就與她談得很投契。談完以後，他隨著這個女人走，走到一處曠野，看見那裡有一個房子，房子裡面有光，愈走愈近，看見裡面也有很多女人在談話。他隨這個女人邊走邊談，沒有十分注意，走到門口，要開門進去時，他心裡面感覺疑惑，這是一個曠野，怎麼會有一個房子？房子怎麼有這樣多女人？女人把門打開，進去時，他忽然間就把金剛經念出來，「凡所有相皆是虛妄」，一念，就從口裡面放出光明，那些女人統統變成狐狸了，都跑了，也沒有房子，啥麼也沒有，都是荒草。有這種事情。所以佛法是不可思議。

我們修行也是一樣，你在用功修行，難免有這些魔鬼來搗亂，他就是引誘你，由此而至彼，破壞你的修行。但是，佛菩薩預先告訴你，你不要忘聖言，就沒有事。你若忘聖言，就會有問題。所以，有的人修不淨觀，就迷糊了，反倒是做了很多壞事。有這種事情。

朽穢不淨，是分二種，第一種是依內，就是觀自身的不淨，三十六物的不淨。

「云何依外朽穢不淨？」，如何謂依外說朽壞不淨？「謂或青瘀」，你在心靜下來以後，思惟這個人死掉了，死掉以後，這個身體的現象就是先青瘀，「或復膿爛，或復變壞，或復膨脹，或復食噉，或復變赤，或復散壞，或骨或鎖，或復骨鎖」。骨，就是一節一節的骨。何謂骨鎖？就是很多節的骨頭連接起來，髑髏骨、脛骨、肩骨、脊骨、肋骨、脅骨、臑骨，乃至臂骨、膝骨，乃至腳趾頭的骨頭，就是一節一節的連起來，那就叫做骨鎖。「或屎所作，或尿所作，或唾所作，或涕所作」，涕，就是由鼻裡面流出來的，「或血所塗，或膿所塗，或便穢處。如是等類，名為依外朽穢不淨」，依外身，死掉的身體，這個變壞的不淨。

「如是依內朽穢不淨，及依外朽穢不淨，總說為一朽穢不淨」。

苦惱不淨：

前面剛才共說有六種不淨，第一個是朽穢不淨，第二個是苦惱不淨。

「云何名為苦惱不淨？謂順苦受觸為緣所生」，觸、觸受，因觸而有受，我們的六根與六境，六根與六塵相接觸，接觸以後，心裡面就有感覺，就叫做受。受有苦受、樂受、不苦不樂受。現在是說苦受，就是生出苦惱苦痛的感覺，由這樣的因緣而生出苦惱的感覺。

「若身若心不平等受受所攝，如是名為苦惱不淨」：苦受就是不平等受，捨受就是平等受。「不平等受受所攝」，這個「受所攝」，就是你心裡面有苦惱的覺受，同時的身業、語業，就是受所攝，你身體上的動作、語言上的事情，也都是與心有連帶的關係，這都算是苦受，都叫做苦惱不淨。這些苦惱不淨，只是我們欲界的人才有的，色界天以上的人沒有這種事情。

下劣不淨：

「云何名為下劣不淨？謂最下劣事，最下劣界，所謂欲界」。最下劣的事情，就只有在欲界才有。最下劣的世界，才有最下劣的事；最下劣的世界，就是欲界。

「除此更無極下極劣最極鄙穢餘界可得」，除此欲界（除此最下劣的事），更沒有比它更極下極劣最極鄙穢的事了，而這種事就只有欲界才有，除此欲界，其餘的界是不可得的，更無餘界可得，「如是名為下劣不淨」。

此處沒有標出來，實在就是指淫欲說的。欲界的眾生，都有欲事。色界天以上就沒有了。

觀待不淨：

「云何名為觀待不淨？謂如有一劣清淨事」，這件事是清淨的，但是屬於劣的。如何謂劣？「觀待其餘勝清淨事，便似不淨」，與其他殊勝的清淨事相對待時，就看出來有勝劣的分別了。原來不比較時，也不感覺它有什麼劣；如與其他勝清淨事相對待時，就好像是不淨了。

以下舉一個例子，「如待無色勝清淨事」，像是對待無色界天的清淨事，「色界諸法便似不淨」，色界天的色受想行識，便似不淨了。

「待薩迦耶寂滅涅槃，乃至有頂皆似不淨」，此處又舉出第二個例子。「薩迦耶寂滅涅槃」，就是阿羅漢聖人得到涅槃的境界。

「薩迦耶」，就是我見。我見若滅，見煩惱滅了，愛煩惱也決定會滅，就是涅槃的清淨世界。若與涅槃相對待，三界以內，欲界是不清淨，色界、無色界也都是不淨；這都是有漏法，也都是不清淨。

「如是等類，一切名為觀待不淨」。

煩惱不淨：

「云何名為煩惱不淨？」，如何謂煩惱不淨呢？「謂三界中，所有一切結縛，隨眠隨煩惱纏，一切名為煩惱不淨」。這是欲界、色界、無色界，三界內都是凡夫。凡夫的所有一切煩惱，煩惱名之為結。結的意思，就表示用繩子打一個扣，你想要解開，是很難，這表示煩惱不容易斷，所以叫做結。縛，煩惱能繫縛你，使令你不自在。隨眠，就是雖然有煩惱，但是煩惱不是時時有活動，它有時候睡覺了，眠就是睡覺，睡覺就是不活動，煩惱就潛藏在那裡不動，但是它並沒有與你分開，它仍是隨住你的心，但是不動，所以叫做隨眠，就是種子的狀態。隨煩惱纏，它睡醒了，它出來活動了，就叫做纏。

隨，在這裡是說，有「根本煩惱」，有「隨煩惱」，就是隨住根本煩惱而生起的煩惱，就是煩惱的枝末。例如，我們靜坐時心裡面掉舉、昏沈，這也都是煩惱，這一類的煩惱就叫做隨煩惱，不是根本煩惱。但是，隨，在這裡除包括那個意思外，尚有另一個意思，就是一切結縛的隨眠，尚有纏。這樣，隨煩惱也包括根本煩惱在內了。

「一切名為煩惱不淨」，所有的煩惱，不論是現行或種子，都是不清淨。

我說一個隨眠與纏的差別。有一個比丘向優婆鞠多尊者學禪，優婆鞠多尊者教他修不淨觀，他修一個時期以後，他就不修了，因為他把欲完全停下來。有欲或無欲，在自己內心的感覺上，是完全不同。譬如我們擔一百斤的重擔走路，感覺到很辛苦，你放下擔以後，就感覺很輕鬆了。我們有欲的人，就像是擔著重擔似的，如果沒有欲時，身體就感覺是非常輕，感覺上是不同。但是，這位比丘對於教義的學習不是很清楚，所以，他修不淨觀修得很好以後，就感覺到沒有欲了，遇見什麼境界時，心裡面沒有

欲，而且，平常身心的輕快，與以前有欲的時候，是不一樣。他就認為是得到聖道了，已經成功了，就不再修。這時候，優婆鞠多尊者知道的，就告訴他說：「你不可以放逸哦！你要繼續修不淨觀」，這位比丘就說：「我已得到聖道了，為何還要修不淨觀？」，優婆鞠多尊者說：「你尚未得聖道，你到乾陀鬱國，某個地方有一位女人，你與她見面以後，你就知道你的不淨觀是沒有成功」，這位比丘一聽這番話，就整理自己的行裝，到乾陀鬱國的某地方去見那位女人。那位女人是做小生意的，這個比丘一見那位女人，欲心就動了，那位女人一見到他，心也是動了。心一動時，那位女人拿她所賣的餅送給他，同時，那位女人一笑，笑時，就把牙齒露出來了。這位比丘一看見她的牙齒時，他原來的不淨觀就出現了。欲心是動了，但是看見她的牙齒時，他的不淨觀一出現，苦、空、無常、無我的觀也出現，就得聖道了，這回真的得聖道了。得聖道以後，他說幾句法語給那位女人，然後就回來見優婆鞠多尊者。優婆鞠多尊者就說：「你現在才得聖道，你以前並沒有得聖道」。這就是隨眠與纏的問題。

沒有得聖道的人，以不淨觀來得聖道，是與一般不同。得初果、得二果的人，還是有欲的。但是，沒有得聖道，而成就不淨觀的人，是沒有欲；欲雖然沒有斷，但是被不淨觀的力量制伏在那裡不動，就是這麼回事。所以，雖然是凡夫，但是可以沒有欲；而他是聖人，但還是有欲。這個地方，有這樣的問題。所以，那位比丘的不淨觀，把欲制伏到此程度時，去見那位女人，忽然間，苦、空、無常、無我的四念處的正觀出現，他就證得阿羅漢果。他不須要先證初果、證二果、證三果、證四果，不是，他一下子就得阿羅漢果。這個事情，還有這樣的分別。所以，修行的事情，如果你沒有聖人做師父，你要在教義上好好的學，你也知道這些事情，知道這些差別。不然的話，就感覺：哦！我得聖道了、我得初果了、我得二果、我得三果、我得四果阿羅漢了。就會錯認消息，會有這個問題。

速壞不淨：

「云何名為速壞不淨？謂五取蘊」，色受想行識，是五取蘊。取，是執著、煩惱的意思。我們的色受想行識的蘊，是因煩惱

而有的，所以叫做取蘊；它同時又會生出煩惱，所以叫做取蘊。五取蘊是「無常無恆，不可保信，變壞法性，如是名為速壞不淨」。

何謂無常無恆不可保信？「無常」，我們的色受想行識，生理、心理的這二種東西，都是剎那剎那的變壞的，剎那剎那的變異的。例如燈光，我們的肉眼鈍，看光是一直在光，實在說，光是剎那剎那滅的，我們的色受想行識也是剎那剎那的滅，所以叫做無常，它不是一個常恆的，不是常住的。「無恆」，就是我們的色受想行識，假設能活一百二十歲，過一百二十歲以後就死掉了，所以也不是恆，這叫做無恆；如果我們能活一百二十歲，壽命只能活到那個年歲左右而已，也不是決定，有時候可能多幾年，也可能少幾年，也會變，總而言之，差不多到時候，就要死掉的，所以叫做無恆。「不可保信」，就是我們能活一百二十歲，這個一百二十歲，也不是決定不死的，遇見特別的因緣時，非時而死，也會死的，遇見一些意外的因緣時，也是會死的，所以叫做不可保信，不是說我決定能活一百二十歲，不是的，不可保信。「變壞法性」，這五取蘊，是無常、無恆，是不可保信的，多諸苦惱的，所以是變壞法性，這個法的體性是變壞的。「如是名為速壞不淨」。

☆五種貪：

「如是不淨，是能清淨貪行所緣」。前面說，有這樣多的不淨，是六種不淨。這六種不淨，如果你能如法的去修行，就能清淨貪行所緣，能把我們內心的貪煩惱活動清除出去，就使令我們不貪了。不貪的時候，心情會自在得多。我們有貪煩惱、有愛煩惱的人，一有點什麼事情時，心就要去攀緣，就想要知道怎麼回事，怎麼怎麼的，心就要向外動，心裡面寂寞煩躁。若沒有貪煩惱時，就沒有這回事，不感覺寂寞不煩躁，沒有愛煩惱的人，是這樣。「能清淨貪行所緣」，這個不淨，是能清淨貪行所緣。

「貪有五種，一於內身欲欲欲貪，二於外身姪欲姪貪，三境欲境貪，四色欲色貪，五薩迦耶欲薩迦耶貪，是名五貪」，有五種貪。

內身欲欲欲貪：內身，是對於自己的身體有貪愛心。何謂「欲欲欲貪」？對於內身，這個身體，是我們所愛的，所以叫做欲。但是，分二種，一種是輕微的欲，一種是重的欲。輕微的愛，

叫做「欲欲」；重的愛，叫做「欲貪」。這二種煩惱，都叫做欲，但是，輕微的叫做「欲欲」，重的叫做「欲貪」。於外身姪欲姪貪：自身叫做內，外面的身叫做外。對於外身有「姪欲」，是屬於輕微的；重的，叫做「姪貪」，執著不捨就叫做姪貪。

境欲境貪：前面是指正報的身體，這是指外面的色聲香味觸，所需要的，我歡喜有好房子住，穿及吃都要好的，歡喜穿好的，衣食住各方面的貪欲。境欲、境貪，也是輕重的分別。

色欲色貪：色界天的禪定，色界四禪，也是有欲有貪的分別。瑜伽師地論提到，你成就色界定（初禪、二禪、三禪、四禪）的時候，如果你對於禪的愛著心太重，會使令你的壽命短，有這種事。

薩迦耶欲薩迦耶貪：薩迦耶，就是我見。愛著這個我，這個愛著心也有輕重的不同，所以也分為欲、貪。前三個貪都是屬於欲界；第四個是屬於色界；第五個是通於三界，欲界、色界、無色界都有這種欲貪，都是愛著這個自我。

「為欲令此五種欲貪，斷滅除遣不現行故」，不活動，使令它完全清除。「除遣」是正在行動時，叫做除遣。成功時，叫做「斷滅」。當然，沒有這種欲貪時，也就沒有欲貪的現行了。所以「建立六種不淨所緣」。這是佛的大慈悲，「為欲令此五種欲貪，斷滅除遣不現行故，建立六種不淨所緣」，就是安立此六種不淨所緣。

「謂由依內朽穢不淨所緣故，令於內身欲欲欲貪心得清淨」，內朽穢不淨，如前文列出來的三十六種物不淨，你能那樣去觀察思惟修學，令於內身的欲欲欲貪，心得清淨。「由依外朽穢不淨所緣故，令於外身姪欲姪貪心得清淨」。

☆四種姪相應貪與四外不淨所緣：

「姪相應貪，復有四種，一顯色貪，二形色貪，三妙觸貪，四承事貪」，分此四種。「由依四外不淨所緣，於此四種相應姪貪心得清淨」，外面有四種不淨所緣，對此四種姪貪，就能清楚了。

何謂四外不淨所緣呢？

顯色貪：

第一種，「若於青瘀、或於膿爛、或於變壞、或於膨脹、或於食噉，作意思惟」，你在奢摩他裡面，你修奢摩他以後，就作意思

惟，這個青瘀、膿爛、變壞、膨脹、食噉，你這樣思惟，「於顯色貪令心清淨」。這個人是青黃赤白，怎麼怎麼地，這個貪心就沒有了。

形色貪：

「若於變赤作意思惟，於形色貪令心清淨」：變赤，就是那些青瘀膿爛變壞膨脹食噉，這些都沒有了，就是變赤。

赤，這個字有二個解釋：一個是指顏色，紅色叫做赤，深紅色叫做朱。現在這裡不作顏色說，是指沒有了，赤貧、赤手、赤體（身體不穿衣服，就叫做赤體）。這些青瘀膿爛變壞膨脹食噉的境界都沒有了，那個死屍上面沒有這些東西了，叫做變赤。

形色，就是長短方圓的形色，形色沒有了，你就不會有這種貪心了。

妙觸貪：

「若於其骨，若於其鎖，若於骨鎖，作意思惟，於妙觸貪令心清淨」，就不會再貪著妙觸了。

承事貪：

「若於散壞作意思惟，於承事貪令心清淨」。

「如是四種，名於婬貪令心清淨」。

☆四種擔怕路：

「是故世尊，乃至所有依外朽穢不淨差別，皆依四種擔怕路而正建立」，依四種擔怕路，來建立依外朽穢不淨的差別。「乃至」，就是有一段話略去了，下文就說這段話。

第一種擔怕路：

「謂若說言，由擔怕路」，何謂擔怕路？就是放死屍的地方，當然是放在曠野等地方，也有一條路，很少有人從這裡走，就叫做擔怕路。或者擔怕路是指涅槃，你修不淨觀，就能到涅槃那裡去，所以叫做擔怕路。

「見彼彼屍，死經一日，或經二日，或經七日，烏鵲餓狗至驚狐狼野干禽獸之所食噉」，食噉就是這個意思，「便取其相，以譬彼身」，便取食噉的相貌，以譬喻你所愛著的身體，「亦如是性」，亦是這樣的性質，「亦如是類」，與此類似相通的。

「不能超過如是法性」，不論如何美的人，你不能越過這個法

性。

「此即顯示始從青瘀乃至食噉」：前文說，「若於青瘀、或於膿爛、或於變壞、或於膨脹、或於食噉，作意思惟，於顯色貪令心清淨」，就是這個意思。

第二種擔怕路：

「若復說言，由擔怕路」，前面是一個擔怕路，這是第二個擔怕路。

「見彼彼屍，離皮肉血筋脈纏裹，此即顯示所有變赤」，變赤，就是沒有皮肉血筋脈的纏裹。

第三種擔怕路：

「若復說言，由擔怕路」，這是第三個擔怕路。

「見彼彼骨，或骨或鎖，此即顯示或骨或鎖或復骨鎖」。這是「於妙觸貪，令心清淨」的意思。

第四種擔怕路：

「若復說言，由擔怕路見彼彼骨，手骨異處，足骨異處」，手骨在一個地方，足骨在另一個地方，「臑骨異處」，臑骨，就是大腿骨的上一節，寬大的骨，「膝骨異處，臂骨異處，肘骨異處，脊骨異處，膊骨異處」，膊就是肩，膊骨就是肩骨，「肋骨異處，頷輪齒鬘頂髑髏等」，齒鬘，一個齒一個齒就像鬘似的。頷輪，就是口裡面全部的這些。頂髑髏，就是頭顱骨。「各各分散，或經一年，或二或三，乃至七年，其色鮮白，猶如螺貝，或如鴿色，或見彼骨和雜塵土，此即顯示所有散壞」。

「如是依外所有朽穢不淨所緣，令於四種婬相應貪，心得清淨」。前面是朽壞不淨，於五種貪裡面，對治前二種貪。

「由苦惱不淨所緣，及下劣不淨所緣故，令於境相應若欲若貪，心得清淨」，貪有五種，這是說對治第三種貪心。

「由觀待不淨所緣故，令於色相應若欲若貪，心得清淨」，這是色界的貪心。

「由煩惱不淨所緣，及速壞不淨所緣故，令於從欲界乃至有頂，諸薩迦耶若欲若貪，心得清淨，是名貪行淨行所緣」，這是總結這一句。

「如是且約能淨貪行，總說一切」，總說能淨貪行，「通治所

攝不淨所緣」。「今此義中，本意唯取朽穢不淨」，主要是說朽穢不淨，「所餘不淨」，所餘的不淨，就是苦惱的不淨，乃至後面的速壞不淨。「亦是其餘淨行所緣」，其餘一切的貪行所緣。

這幾句話就是結束前面一段文。「唯取朽穢不淨」，就是由苦惱不淨以上的那一段文。以下的苦惱不淨、下劣不淨所緣這一段文，就是「所餘不淨，亦是其餘淨行所緣」。這二句話，結束前面一大段文。

若是想要學習不淨觀，瑜伽師地論上面的不淨觀的文，我感覺是比較完善完備些，比其他地方說得圓滿些。可以常常的讀，把它背下來更好。你常常這樣修習，常常靜坐，常常這樣子練習思惟觀察，久了，它就會有作用，自己的貪欲心生起時，就用它來對治。就像人練拳，練少林拳或什麼拳，你練得特別熟悉，於賊來的時候，你能抵抗它。這裡說的賊，就是自己心裡面的賊，貪欲心就是賊。你就用不淨觀，可以對付它，心就會清淨了。

如果沒有這種不淨觀，這個貪欲的大賊來的時候，怎麼辦呢？這是很不容易的。但是，法華經觀世音菩薩普門品說「要除貪欲，常念恭敬觀世音菩薩，便得離欲」，念觀世音菩薩，比修不淨觀容易，因此就不修不淨觀，就念觀世音菩薩，也是可以。

我感覺有很多靜坐的人，歡喜靜坐，本來是很好，可是，有一個共同的習慣毛病，就是第六意識很懶。初開始靜坐時，妄想很多，很不容易調伏，但是有多少的理智，要求自己勉強的靜坐；時間久了，就會有多少的功效，妄想不多了，雖然有妄想但是不多。一天靜坐幾個鐘頭，多數人還是可以寂靜住的。照理說，這時候應該修觀。但是，第六意識很懶，就不願意修，就願意寂靜住。很多靜坐的人，有這個問題。可是，從經論上看，從佛菩薩的法語來說，如果不修觀，問題是不能解決的。修止、修定，似乎是世界太平了，但是，是暫時的，不能究竟的解決問題，所以一定要修觀。

修觀，你常常的修觀，你的根性就利。如果你只是修止，而不修觀，就根性鈍。利鈍就是從這裡分別的。有的人根性利，在佛法裡面，他就先得初果，先得聖道。有的人根性鈍，他就不能得聖道，他先得定，先得欲界定、未到地定、色界定，得定以後，

再學習般若波羅蜜，修觀，再得聖道。利根、鈍根，都是能得聖道，但是有先後的不同。所以一定是要修觀。

修不淨觀，如果成功了，我昨天說過，你的感覺不同。雖然尚未得聖道，但是感覺上不同。得到不淨觀，白骨觀容易現前的時候，修四念處也比較容易。

（二）慈愍所緣：

前面是不淨觀，破貪欲心。以下是慈愍觀，是破瞋心，能清淨瞋煩惱。有的人貪欲心不大，瞋恨心很大，佛的大智慧大慈悲，就說這樣的法門來對治。

「云何慈愍所緣？」，怎麼叫做慈愍的所緣呢？慈愍的所緣境是什麼呢？

下文就是解釋，「謂或於親品，或於怨品，或於中品」，這三品是所緣境，親怨中。親品，就是與你有恩的人或者有感情的人，或是父母、師長、兄弟、姊妹、有感情的朋友，這都是親品。怨品，就是彼此間有過利害的糾紛，結成怨恨了，這一類的人。中品，就是沒有親也沒有怨的人。這三品人。親，也分三品；怨，也分三品；再加上中品，就是七品。七周行慈，就是這麼回事。

「平等安住利益意樂」，這三品人，與自己的關係是不一樣的，但是，自己修慈愍觀時，是平等的安住在利益意樂上面。意樂，就是意願，你的意願就是要利益這三種人。所以，親品，也利益他，怨品中品，都能平等的利益他們。你的心安住在平等的意樂上，來利益他們，這就叫做慈愍所緣。

「能引下中上品快樂定地勝解」，利益他們什麼呢？用什麼利益他們呢？就用下中上品的快樂來利益他們。利益的意樂，你有這樣的動機，它就能引發下品的快樂、中品的快樂、上品的快樂，用這樣的快樂來利益那三品人。這個下中上品的快樂，是定力。定力，就是得定的境界。這裡如果說是定，應該說色界是定。後文有解釋，有欲界、色界，這二個世界的快樂，來利益上中下品的人，到後文再說。

何謂勝解？定地的勝解？勝解就是有力量的認識，認識得很深刻很有力量。例如，我想我的母親，我一下子就把我母親的相

貌想起來，很容易就想起來。但是若想佛像，如果沒有特別的修行，就想老半天也想不起來。這表示什麼？對佛像的勝解，沒有力量，你對你母親的勝解有力量，有力量，它就容易現出來。例如，想要靜坐，使令內心能明靜而住，但是它就是不能明靜而住，就是它的勝解力量不夠。

定地，就是你內心的認識有力量，那就叫做定，如果你沒有力量，定力就沒有。譬如前面有一堆土，得到色界定的人，他心裡面說這堆土就是黃金，那麼它就是黃金，因為他內心的認識力量（觀想力量）是很有力量，所以境隨心轉。我們沒有得色界定的人，只有得欲界定是不行，得到未到地定也不行，這個力量不夠。所以，「解」，也就包括想，也是思想的意思，也是想像的意思。

有定地的勝解，就引出上中下品的快樂。用這樣上中下品的快樂，來平等的利益那三種人，就叫做慈愍所緣。

「當知此中親品怨品，及以中品，是為所緣」，這是慈愍心所緣的境界。

「利益意樂，能引快樂定地勝解，是為能緣」，平等利益、平等安住在利益，利益的意樂就是利益的意願，就是你的心願意利益這三種人。能引快樂，因為你有這樣的心，就是引發出定地的快樂，來利益他們。

「利益意樂，能引快樂定地勝解」，這二種。「利益意樂」就是慈愍心，慈愍心要加上一個「能引快樂定地勝解」。不然，沒有這個，你要用什麼利益人家呢？所以還要有一個「定地勝解」。這個勝解，是能引快樂的。思惟能緣，這二種是能緣所緣境。

「所緣能緣總略為一」，總起來，統一起來，「說名慈愍所緣」。慈愍所緣的大意就是這樣子，這一段是總說。

「若經說言」，以下是引阿含經的話來解釋慈愍所緣。「慈俱心者，此即顯示於親怨中三品所緣利益意樂」。經上說，慈俱心，這句話是什麼意思呢？我們的心是有各式各樣不同的情況功能，每一種不同的情形，就給它一個名字。這是慈，這是悲，這是喜，這是貪，這是瞋，這是懈怠，這是精進，這是昏沈，這是掉舉，每一個情形都給它一個名字，最後就是心。心是什麼呢？有這麼

多的心所，有善心所，有惡心所，有各式各樣的心所，那麼，心就變成無記，心也不是善，也不是惡。

現在把這麼多的差別境界分析以後，現在說到慈愍所緣的法門，經上說「慈俱心」，慈與你的心在一起，叫做慈俱心。例如，貪俱心、瞋俱心、喜俱心，就是各式各樣的。現在說慈俱心，譬如你與好人做朋友，或者與壞人在一起，大家在一起活動，可以這樣譬喻。何謂慈俱心？「此即顯示於親怨中三品所緣」，這就表示，親品、怨品、中品，這三品是你所緣的，「利益意樂」，就是你內心緣這三品人，發出來利益他們的意願，這就叫做慈俱心。你想要對他們好，使令他們得到利益，你有這樣的心念，這就叫做慈俱心。令他們得到快樂，你有這樣的動機，你要做這件事，就叫做慈俱心。

「若經說言慈俱心者，此即顯示於親怨中三品所緣利益意樂」，這就是瑜伽師地論的作者解釋經上的慈俱心的話。

「若復說言無怨無敵無損害者」，若經上又說，慈俱心，無怨無敵無損害，這樣的話是什麼意思呢？「此則顯示利益意樂有三種相」，這是表示，慈俱心有三種相貌，無怨、無敵、無損害，這三個相貌。

「由無怨故，名為增上利益意樂」，由於修慈愍觀的人，本身必須沒有怨恨，那麼，你修慈愍觀，叫做增上的利益意樂。增上，就是強有力，力量強大。有強大的意樂，要利益那三種人。強大的利益意樂，強大的慈愍心。你若沒有怨，你就能做到這一點。

「此無怨性，二句所顯」：何謂無怨，就是用二句話來顯示無怨的相貌。

那二句話呢？「謂無敵對故，無損惱故」，這三句裡面，無怨是總說的，無敵對、無損害是別說的。用別來解釋總，無敵對故、無損惱故，就叫做無怨。若與人有敵對，與敵人對立起來，心裡面想要損害他，那就是有怨了。

「不欲相違諍義，是無敵對」：先解釋無敵對，無敵對就是不想與他有衝突。

「不欲不饒益義，是無損害」：不想要不饒益，不願意不饒益他。饒益，就是多多的利益他。不願意不饒益，叫做無損害。

我說另外一件事，我們出家人的戒律上有一件事，比丘或比丘尼，你的所有物，或衣或鉢或什麼，有土匪來搶去了，我們出家人怎麼辦呢？你可不可以再去搶回來呢？佛說，如果你沒有作念「我不要了」，你沒有生這一念，你沒有這種心情，當土匪來搶走你的東西時，你不放棄你的所有權，他搶去了，你還是可以再去把它要回來。如果你心裡面作念「我不要了，就送給你了」，送完以後，你生後悔了，又再去要，不可以的，如果再去要，你必須再用錢買回來。如果你放棄所有權（你心裡只是這樣作念，放棄所有權）以後，你再去搶回來，叫做「賊劫賊」，你也是賊。他搶你東西，他是賊，如果你放棄所有權，你再去搶，你也是賊，所以叫做賊劫賊。我們出家人的戒律上有這樣一段話。我看見這段話，我感覺，釋迦牟尼佛說的法，真是厲害。你心裡一動念，就算數了。我們現在的人卻是，心裡動念不算數，說出來的話也不算數，就是要簽了字才算數。但是，看一看我們釋迦牟尼佛立的法，不是這樣，你心裡動念就算數了。

釋迦牟尼佛說出來的法門，你看這個，瞋心很大就修慈愍觀，貪欲心很大就修不淨觀。這件事，其實，表面上看，是看不出來什麼。現在的出家人，又是一回事。就說修慈愍觀、修不淨觀、修四念處，或者你修首楞嚴定，就是坐在那裡，或在那裡經行，如果從表面上看，哦！這個人只是坐在這裡，哦！這個人就在那裡走路，看不出來什麼事；但是從實質上看，這個出家人的心裡面有事，心裡面在做事。

我曾經想過一件事，貪心大，就用不淨觀來對付它，常常這樣觀，瞋心大，就用慈悲心觀，但是，它的意思是，當然這個情形是很複雜，我們就簡單說其中的一種，這個人應該先學習定。然後在定中，你去修首楞嚴三昧也可以，修金剛三昧也可以，修種種的三昧，修種種神通，都是在定中才可以成就。這表示，定能幫助你的觀做好這件事。現在說慈悲觀，後文也提到，也是在定裡面做這件事。修不淨觀，也是在定裡面做這件事。原則上就是這樣說。其中有一個特別的意思，散亂心的人修不淨觀，初開始時，多數人與沒有修不淨觀時是一樣的，貪心照樣是很大，瞋心照樣是很大，就是不能很快的見到功效，原因就是散亂心沒有

力量。若是得定以後，就很快有力量，就不一樣。

譬如我們現在是散亂心，我們沒有定，但是，我們的貪心很大，瞋心也很大，那是如何來的呢？就是久遠以來，不斷的熏習。你不斷的熏習貪瞋痴，就熏成種子，種子生現行，現行熏種子，不斷的熏習，所以力量特別大。現在，我們初發心用功修行的人，想要回過頭來，以前是隨順煩惱活動，現在是要逆煩惱，不隨順煩惱，這是一個清淨的緣起，來清除這些煩惱。我們初開始要修定，但是，我們的貪瞋痴就障礙我們修定，那麼，我要等修定修好了，再修不淨觀，再修慈愍觀，這件事好像很不順。所以，我們現在不得已，就勉強的先修一會兒奢摩他，然後就修慈愍觀，只有這樣的辦法。其中的道理，就與煩惱逐漸熏習的道理是一樣。如果對某境界起瞋心，你動一個瞋心，就熏習一個種子，本來就有種子，你再一動瞋心時，原來種子的力量就大一點，你繼續不斷的動瞋心，瞋的種子就不斷的強大起來。

同樣的道理，我現在修慈悲心，也是這樣的，你修一會兒奢摩他，你就修慈愍觀，增長慈悲心，這應該說是很勉強的事情。譬如說，我與某人不對，我常常熏習佛法，就好像也沒有什麼瞋心，但是見了面，還是不對勁，這個瞋心還是起。你若不見面，自己靜坐，來消滅自己的瞋心，就是慢慢的熏習，久了，就會有力量。你今天也熏習，你明天也熏習，不斷的熏習，你內心的慈悲心，力量就漸漸的增長，有了力量時，瞋心就被制伏了。道理是一樣。瞋心是由小而大，慈愍心也是由小而大，道理是一樣的。所以，初開始用功時，我們沒有定力，就是要慢慢的忍耐，這樣用功修行，它就會有力量。

我剛才引律上的那一段話，就是佛非常注意自己內心的活動，佛是非常注意這一點，所以從內心來決定這件事是善、這件事是惡。佛是這樣來分別這件事是善或惡，與世間法不是完全相同的。

所以，這裡說，「無敵對故，無損惱故。不欲相違諍義，是無敵對」，先要自己發一個心，我不與他衝突，我就是無敵對，不要與他對立。「不欲不饒益義，是無損害」，先要發起這個心。

另外還有一件事，我們出了家，我們今天在一起學禪，倒不

是說我是老師，你們是學生，不是這個意思，我們是共同在這裡學習禪。現在我們學習五停心，也是大家共同學習，不是說我為你們講這件事，不是這個意思。我現在要說什麼話呢，就是我們出家人，我昨天說過，我們信佛、信法、信僧，我們在佛學院裡面學習佛法，有一件事應該注意，說是那個人不講道理，他來傷害我，我對他沒有什麼好不好，或者我對他很好，而對方就來傷害我，非理相加，這時候，我的心也就憤怒，要與他對立，要與他鬥一鬥。我剛才說過，我是信佛、信法、信僧，我是學習佛法的，在這個地方，不應該這樣。他對或不對，是他的事，我心裡面若動了瞋心，我就是不對，應該認識到這裡。我動了瞋心，我就是不對，應該認識到這裡。不要說「是他不對，是他苦惱我，我沒有得罪他」，這已經是十萬八千里了。我們出家人應該是這樣子，就是我不對，我就是不對，我一動貪瞋痴，我就是不對，應該認識到這裡。

這個瑜伽師地論是彌勒菩薩造的，我們就這麼說，它就解釋，「不欲相違諍義，是無敵對」，大家心裡面一開始是迷惑，沒有學習佛法時，是迷惑顛倒，現在學習佛法以後，我應該改變我的態度，根本上來說，我不與他對立，我不與他衝突，應該有這樣的動機。

「不欲不饒益義，是無損害」：我在迷惑顛倒的時候，哦！你對我不對，我給你一點顏色看看，搞你怎麼怎麼的！現在我是出家人，我要「不欲不饒益」，不歡喜不饒益。我對別人沒有事實上的利益，但是我的心裡面總想辦法要利益人，要有這樣的心情。有沒有那件事，要看因緣，但是內心要發好心，我要利益人，我不損害人。修慈愍觀，你心裡面要有這樣的心情，要有這樣的心理才可以。我不欲不饒益，不是說表現出來的行動，而是內心就要這樣子，我不要傷害任何人，要有這樣的動機才可以。

「若復說言廣大無量」：經上又說，廣大無量。就是說，慈俱心，無怨無敵無損害，廣大無量，經上有這樣的話。何謂廣大無量？「此則顯示能引下中上品快樂」，下品的快樂、中品的快樂、上品的快樂，你能引發出來這樣的快樂。

「欲界快樂名廣，初二靜慮地快樂名大，第三靜慮地快樂名

無量」，廣大無量，是上中下的三品快樂。

「欲界快樂名廣」：欲界的快樂，叫做廣。欲界的快樂，這裡並未明白的說出來究竟是什麼快樂。當然，或者說是，世間人所欲的衣食住，買個好汽車，或住個好房子，或穿個好衣服，吃的飲食都是很豐美的，說這是快樂，當然也可以說是快樂。或者說是欲界定，欲界定也是快樂。得到欲界定的時候，欲界定也是很長的一段，應該說是最後一段，最後一段的欲界定也是不錯的。用這樣的快樂，來饒益三品，親品、中品、下品，這叫做廣。

「初二靜慮地快樂名大」：初靜慮、第二靜慮，就是初禪、二禪，這是色界四禪的前二個禪。初禪、二禪的快樂，叫做大快樂。欲界定，尚沒有輕安樂；未到地定，是有一點輕安樂了。到了初禪，那個輕安樂是更殊勝。第二禪的快樂，又勝過初禪，因為初禪有尋伺二個心所。

修禪的人，初開始，就是得到未到地定以後，修初禪的時候，用尋伺的方法來滅除欲界的欲，滅除以後就得初禪了。所以，尋伺是成就初禪的一個方法，也是很重要的，但是他是有尋伺。到第二禪以後，由初禪進步到二禪的時候，要把這個尋伺取消掉，不願意有尋伺。因為有尋伺久了，又感覺到尋伺不對勁，不歡喜有尋伺，取消尋伺以後，第二禪的喜樂是更殊勝，定力也是更深了。所以，初靜慮地的快樂、二靜慮地的快樂，名之為大，就是大過欲界的快樂。

「第三靜慮地快樂名無量」：二禪有一個喜，成就二禪的人，久了，又不歡喜這個喜，所以他要滅除這個喜以後，就是成就三禪離喜妙樂地。在三界裡面的快樂，最殊勝的就是三禪，四禪都不如三禪。這是在樂的立場來說，三禪的樂，在三界裡面是最殊勝的。所以，第三靜慮地的快樂，名之為無量。以上就是上中下品的快樂。用這三品的快樂饒益那三種人，叫做廣大無量。

「若復說言勝解遍滿具足住者」，經上又有這樣的話，勝解遍滿具足住者。這句話是什麼意思呢？「此則顯示能引快樂定地勝解」，這個勝解，它是遍滿具足住的。例如，欲界定，瑜伽師地論說是「九心住」，初開始是內住、等住、安住、近住，共有九個住，都叫做欲界定。但是從內住，到最後的等持，也是很長的一大段，

初開始時，不能說是遍滿具足住，到最後時才是勝解遍滿具足住。未到地定，也是這樣子。初禪、二禪、三禪、四禪，乃至非想非非想定，也都是，就是初開始時，只是成就一部分，你要繼續修行，逐漸的，你才能遍滿具足住，你的勝解才遍滿具足住，才能圓滿了。此則顯示，能引發快樂的定地的勝解的相貌，是遍滿具足住的。

這個地方又加上一個意思，「又此勝解，即是能引快樂利益增上意樂所攝勝解作意俱行」，這個遍滿具足住的勝解，即是能引快樂利益，增上意樂，所攝的勝解作意俱行。

用快樂來利益那三品人，你這個心情，叫做「增上意樂」。這個「勝解」，與它是「所攝」，與它是相關連的，就是與那個增上意樂是相關連的，所以叫做所攝。

這個快樂增上意樂，是屬於慈愍心的。勝解作意，是禪定的境界，這是二回事。但是，二回事是俱行，就是在一起活動，所以叫做「俱行」。就是這二件事和合在一起活動，才能成為慈愍所緣的，才叫做慈愍所緣。如果你只是有利益的增上意樂，而沒有勝解作意，還不能名之為慈愍所緣。你有勝解作意，但沒有利益增上意樂，也不能名之為慈愍所緣。一定是俱行，它們二個在一起活動，才可以名之為慈愍所緣。

前面把慈愍所緣，與經上說的慈愍所緣，相配合一下，也就是解釋經上講的慈愍所緣。以下是說，慈悲喜，這三種心情的差別。

「若於無苦無樂」，無苦無樂，是說所緣的眾生。

所緣的眾生有三類，一類是無苦也無樂，他沒有什麼痛苦也沒有什麼快樂，這是三品眾生的其中一品。無苦無樂的「親怨中三品有情」，「平等欲與其樂」，一樣的，如果與我有親的，我欲與其樂，與我有怨的，我也一樣的欲與其樂，中品的，也是一樣的欲與其樂，這是平等的，「當知是慈」，你應該知道這是慈所緣，慈愍心所緣的境界。慈能予樂，是這樣的意思。

前面已說出一類的眾生（無苦無樂的眾生）。以下是「若於有苦」的眾生，這個眾生有很多的苦惱。「或於有樂」，或是對於有快樂的眾生，他沒有苦，他有快樂。所以，在眾生裡面，有這三

種差別。一個是無苦無樂，一個是有苦，一個是有樂，眾生就是分這三種。

有苦的親怨中三品有情，「欲拔其苦，當知是悲」，這就是悲心所緣。

若是有快樂的親怨中三品有情，「欲慶其樂」，想要慶慰他：你很好，你有快樂，你沒有苦惱。這樣的意思，「當知是喜」，這是喜心所緣境。

慈所緣的眾生，是無苦無樂的。悲所緣的是苦，悲能拔苦。喜是緣有樂的眾生，這個人有快樂，我的心裡很歡喜，不是嫉妒他。

「有苦有情，是悲所緣，有情有樂，是喜所緣，是名慈愍所緣」，總起來說，這叫做慈愍所緣。

四無量心，後面還有一個捨，但是在此處不說捨，因為現在是對治瞋心。親怨中，他們是有苦，或者有樂，或者無苦無樂，我用慈悲喜三種心情來饒益他們，因此就不說那個捨。

「若有瞋行補特伽羅，於諸有情修習慈愍，令瞋微薄，名於瞋恚心得清淨」，這是結束這段文。若一個修行人，他心裡面有瞋恨的活動，心裡面瞋怒，這樣的補特伽羅，這樣的人，他應該怎麼辦呢？他應該對一切有情，修慈愍的法門，這樣常常的思惟，就使令瞋心逐漸的微小，薄弱了，不那麼強，它就不會障道了。這個瞋心太大，能障道，貪心特別大，也是能障道，障礙你的修行，所以要用這個方法來對治它，使令它微薄不障道。這就使令你的瞋恚心，漸漸的不瞋恚，就清淨了。

瑜伽師地論第二十七卷

云何緣性緣起所緣？謂於三世唯行唯法唯事唯因唯果墮正道理。謂觀待道理、作用道理、證成道理、法爾道理。

唯有諸法能引諸法，無有作者及以受者，是名緣性緣起所緣。

於此所緣作意思惟，癡行增上補特伽羅，所有癡行皆得微薄，於諸癡行心得清淨，是名緣性緣起所緣。

云何界差別所緣？謂六界差別，一地界、二水界、三火界、四風界、五空界、六識界。

云何地界？地界有二，一內、二外。

內地界者，謂此身中，內別堅性，堅硬所攝，地地所攝，親附執受。

外地界者，謂外堅性，堅硬所攝，地地所攝，非親附非執受。

又內地界其事云何？謂髮毛爪齒，塵垢皮肉，骸骨筋脈、肝膽心肺、脾腎肚胃、大腸小腸、生藏熟藏，及糞穢等，名內地界。

又外地界其事云何？謂瓦木塊礫、樹石山巖，如是等類，名外地界。

云何水界？水界有二，一內、二外。

內水界者，謂此身中，內別溼性，溼潤所攝，水水所攝，親附執受。其事云何？謂淚汗涕唾，肪膏脂髓，熱痰膿血，腦膜尿等，名內水界。

外水界者，謂外溼性，溼潤所攝，水水所攝，非親附、非執受。

其事云何？謂井泉池沼、陂湖河海，如是等類名外水界。

云何火界？火界有二，一內、二外。

內火界者，謂此身中，內別溫性，溫熱所攝，煖煖所攝，親附執受。

其事云何？謂於身中所有溫煖，能令身熱等熱遍熱。由是因緣，所食所飲所噉所嘗，易正消變，彼增盛故，墮蒸熱數，如是等類，名內火界。

外火界者，謂外溫性，溫熱所攝，煖煖所攝，非親附、非執

受。

其事云何？謂於人間依鑽燧等，牛糞末等，以求其火。火既生已，能燒牛糞，或草或薪，或榛或野，或山或渚，或村村分，或城城分，或國國分，或復所餘。如是等類，名外火界。

云何風界？風界有二，一內、二外。

內風界者，謂此身中，內別風性，風飄所攝，輕性動性，非親附非執受。

其事云何？謂內身中，有上行風，有下行風，有脅臥風，有脊臥風，有腰間風，有臍間風，有小刀風，有大刀風，有針刺風，有畢鉢羅風，有入出息風，有隨支節風，如是等類，名內風界。

外風界者，謂外風性，風飄所攝，輕性動性，非親附非執受。

其事云何？謂在身外，有東來風，有西來風，有南來風，有北來風，有有塵風，有無塵風，有狹小風，有廣大風，有毗溼婆風，有吠藍婆風，有風輪風。有時大風卒起積集，折樹頽牆，崩山蕩海，既飄鼓已，無所依憑，自然靜息。若諸有情欲求風者，動衣搖扇及多羅掌，如是等類名外風界。

云何空界？謂眼耳鼻口咽喉等所有孔穴。由此吞咽，於此吞咽，既吞咽已，由此孔穴便下漏泄。如是等類，說名空界。

云何識界？謂眼耳鼻舌身意識。又心意識，三種差別，是名識界。

若諸慢行補特伽羅，於界差別作意思惟，便於身中離一合想，得不淨想，無復高舉，憍慢微薄。於諸慢行，心得清淨，是名慢行補特伽羅，由界差別淨行所緣。

云何阿那波那念所緣？謂緣入息出息念，是名阿那波那念。

此念所緣入出息等，名阿那波那念所緣。

當知此中，入息有二。何等為二？一者入息，二者中間入息。

出息亦二，何等為二，一者出息，二者中間出息。

入息者，謂出息無間，內門風轉，乃至臍處。

中間入息者，謂入息滅已，乃至出息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起，是名中間入息。

如入息中間入息，出息中間出息，當知亦爾。

此中差別者，謂入息無間，外門風轉，始從臍處，乃至面門，或至鼻端，或復出外。入息出息有二因緣，何等為二？一牽引業，二臍處孔穴，或上身分所有孔穴。

入息出息有二所依，何等為二？一身，二心。

所以者何，要依身心，入出息轉，如其所應。

若唯依身而息轉者，入無想定，入滅盡定，生無想定，諸有情類，彼息應轉。

若唯依心而息轉者，入無色定，生無色界，彼息應轉。

若唯依身心而轉，非如其所應者，入第四靜慮，若生於彼諸有情類，及羯羅藍頰部曇閉尸等位，諸有情類，彼息應轉，然彼不轉。

是故當知，要依身心，入出息轉，如其所應。

入息出息，有二種行。何等為二？一者入息，向下而行；二者出息，向上而行。

入息出息，有二種地。何等為二？一麤孔穴，二細孔穴。

云何麤孔穴？謂從臍處孔穴，乃至面門鼻門，復從面門鼻門，乃至臍處孔穴。

云何細孔穴？謂於身中一切毛孔。

入息出息，有四異名。何等為四？一名風，二名阿那波那，三名入息出息，四名身行。風名一種，是風共名。餘之三種，是不共名。

修入出息者，有二過患。何等為二？一太緩方便，二太急方便。

由太緩方便故，生起懈怠，或為昏沈睡眠纏擾其心，或令其心於外散亂。

由太急方便故，或令其身生不平等，或令其心生不平等。

云何令身生不平等？謂彊用力持入出息，由入出息被執持故，便令身中不平風轉，由此最初於諸支節皆生戰掉，名能戰掉。此戰掉風若增長時，能生疾病。由是因緣，於諸支節生諸疾病，是名令身生不平等。

云何令心生不平等？謂或令心生諸散亂，或為極重憂惱逼切，是名令心生不平等。

又此阿那波那念，應知略有五種修習。何等為五？一、算數修習，二、悟入諸蘊修習，三、悟入緣起修習，四、悟入聖諦修習，五、十六勝行修習。

云何名為算數修習？謂略有四種算數修習。何等為四？一者、以一為一算數，二者、以二為一算數，三者、順算數，四者、逆算數。

云何以一為一算數？謂若入息入時，由緣入，出息住念，數以為一。若入息滅，出息生，出向外時，數為第二。如是展轉數至其十。由此算數非略非廣，故唯至十。是名以一為一算數。

云何以二為一算數？謂若入息入而已滅，出息生而已出，爾時總合數以為一，即由如是算數道理，數至其十，是名以二為一算數。入息出息說名為二，總合二種，數之為一，故名以二為一算數。

云何順算數？謂或由以一為一算數，或由以二為一算數，順次展轉數至其十，名順算數。

云何逆算數？謂即由前二種算數，逆次展轉，從第十數，次九，次八，次七，次六，次五，次四，次三，次二，次數其一，名逆算數。

若時行者，或以一為一算數為依，或以二為一算數為依，於順算數及逆算數已串修習，於其中間心無散亂，無散亂心善算數已，復應為說勝進算數。

云何為勝進算數？謂或依以一為一算數，或依以二為一算數，合二為一而算數之。

若依以一為一而算數者，即入息出息二合為一。

若依以二為一而算數者，即入息出息四合為一。

如是展轉數乃至十。如是後後漸增，乃至以百為一而算數之。

由此以百為一算數，漸次數之乃至其十。

如是勤修數息念者，乃至十十數以為一，漸次數之乃至滿十，由此以十為一算數，於其中間，心無散亂，齊此名為已串修習。

又此勤修數息念者，若於中間其心散亂，復應退還，從初數起，或順或逆。

若時算數極串習故，其心自然乘任運道，安住入息出息所緣，無斷無間相續而轉。

先於入息有能取轉，入息滅已，於息空位有能取轉。

次於出息有能取轉，出息滅已，於息空位有能取轉。

如是展轉相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉，齊此名為過算數地，不應復數。唯於入息出息所緣，令心安住，於入出息，應正隨行。應審了達，於入出息及二中間，若轉若還，分位差別，皆善覺了，如是名為算數修習。

又鈍根者，應為宣說如是息念算數修習。彼由此故，於散亂處，令心安住，令心愛樂。若異算數入出息念，彼心應為惛沈睡眠之所纏擾，或應彼心於外馳散，由正勤修數息念故，彼皆無有。

若有利根覺慧聰俊，不好乘此算數加行，若為宣說算數加行，亦能速疾無倒了達，然不愛樂。彼復於此入出息緣安住念已，若是處轉，若乃至轉，若如所轉，若時而轉，於此一切，由安住念，能正隨行，能正了達。如是加行，有如是相，於此加行，若修若習，若多修習，為因緣故，起身輕安及心輕安，證一境性，於其所緣，愛樂趣入。

（三）緣性緣起所緣：

以下是多愚痴的眾生，修緣起觀。這個名字叫做緣性緣起所緣。何謂緣性？就是緣的差別性。何謂緣起？就是差別的緣性所生起的一切法。緣性，緣的差別性，就是不同的因緣，例如我們通常說的因緣、次第緣、緣緣、增上緣。因緣、等無間緣、所緣緣、增上緣，這四種緣就叫做緣性。緣起，就是這四種緣生起的一切法。十二因緣，也叫做十二緣起。但是你仔細去觀察它，「無明緣行，行緣識」，無明為行作緣，它是作什麼緣？應該是作增上緣。行緣識，也應該是作增上緣。在這上面來分別，叫做緣性。緣性、緣起，它的所緣境是什麼呢？就是十二緣起。用緣性、緣起來觀察十二因緣。

「云何緣性緣起所緣？」，這是提出一個問題，以下是回答問題。

「謂於三世唯行唯法唯事唯因唯果墮正道理」：「三世」，就是過去世、現在世、未來世。何謂「唯行」？這個行，一切有為法都名之為行；這個行就是原來是沒有，有因緣時就有，有了以後又滅了，又歸於無了，屬於這個範圍內，都叫做行；這一切有為法都是這樣子，這叫做行。「謂於三世唯行」，就是過去的一切法、現在未來的一切法，就是行而已，都是無常的意思。何謂「唯法」？法，是對我說的，我執、法執，就表示只是一切因緣生法，而是沒有我可得的，只是一切的因緣生法，因也是法，果也是法，果又是因，果以後又有因，因以後又有果，只是因果的變異而已，就是這樣，並沒有我，在這裡並沒有什麼事情的，所以叫做唯法。

大智度論說到這個地方，我認為也說得很有意思。

外道認為是有我也有法，我們佛教徒認為只是法而沒有我(唯法而沒有我)，於是二方面辯論。辯論的時候，外道就說出一個道理來成立他主張的我，他等於說出一個譬喻：有一個大將軍率領軍隊去打仗，將軍能對軍隊下命令，從這裡攻擊、從那裡攻擊，但是將軍的上面還有一個國王，國王對將軍下命令，將軍得到命令以後才可以對軍隊下命令，這樣子事情就做好了。這是一個譬喻，譬喻我們人的身體做種種的事情享受五欲，一定是要有心，這個覺知性的心，去指揮我們的眼耳鼻舌身，去做種種事，去享受，但是，心的後面還有一個我，這個我來指揮心，再由這個心去指揮身，去享受，這樣子就像總司令後面還有一個國王。所以，有心，另外還要有一個我，就像不能沒有國王而只有大將軍，這事是不成的，所以，不只有法，還要有我。這是外道如此成立有我。

龍樹菩薩就反駁說：心能指揮身體做種種事，去享受五欲，心後面還要有一個我，來指揮這個心，若這樣的話，這個我的後面，還應該再有一個我，我後面再有一個我，一直的推到無窮無盡，應該這樣推；如果說只有一個我，另外沒有我了，也應該只有心而沒有我，應該這樣才對。外道當然不承認這件事。龍樹菩薩就說出一個道理來：我，來指揮心，心，來指揮這個身，那麼，

我問你，這個我是如何來指揮心？這個我，是有知覺或無知覺？如果我的本身是沒有知覺，它如何去指揮心活動呢？它本身沒有知覺，它像木頭石頭似的，它怎麼能有指揮的能力呢？如果我的本身是有智慧、有覺知性的，（俱舍論的破我品，也有這樣的意思），所以它去指揮心，如果這樣的話，何必有我呢，心就是有覺知性，它就去指揮，就好了，還要另外有覺知性的我做什麼呢？一下子，外道就沒有話說了。大智度論有這段文。

所以，大智度論結束這段文時說，其實就是第六意根，只是第六意根接觸到一切法的時候，然後有第六意識生起，只是這麼回事。但是，第六意根非常的微細，外道搞不清楚，所以就虛妄分別出有一個我，我來指揮心。實在只是第六意根而已。這樣說，只是色受想行識的法而已，只是眼耳鼻舌身意的法而已，沒有我，所以叫做「唯法」，是這個意思。

前面的不淨觀與慈愍觀，這二個修行的法門，已說過。現在是第三個，緣性緣起所緣。就是觀察十二緣起的意思。

今天小參的時候，有的法師又提出：如何修五停心，還有些模糊。我想再簡單重說幾句。律裡面說到收徒弟的事情，上面說，你收沙彌，大概可以收二個沙彌。出了家，受了戒，當然也是要修行。在印度的佛教，如果是正法住世的時候，這個羅度師父也應該就是他的戒和尚，受沙彌戒、受比丘戒，都應該是這個人，教他如何修行，也應該是這個人。我們中國，現在就是不一樣了。我從這裡感覺一件事，假設他就收一個沙彌，他教這個沙彌修不淨觀，就是二個人對面這樣講。如果對幾十人、幾百人講，這其中有多少的不同。有何不同呢？就是二個人對面講話，那個聽話的人會容易攝心一點，他有可能心不亂，他的注意力可能會強一點。就對他講，他的注意力強一點，他會聽到，會聽得比較清楚一點，當然也可能會打妄想，不是說不能。但是若對幾十人或幾百人講，當然也會有人聽得很清楚，有些人會專注一心不亂的聽，也有可能你雖然專注但是仍未聽清楚，可能有這個問題。所以，我剛才說，還要重覆再講，這個問題就在這裡。

你修不淨觀也好，修慈愍觀也好，修緣起觀也好。應該先修止，應該把座位預備好，坐得舒舒服服的，在空氣新鮮的地方靜

坐，不能在空氣不流通的地方靜坐。也要先走一走，經行，然後坐下來，坐下來以後，先修止。六妙門裡面的前三個，數、隨、止，這三個都是止。或者用數的方法，或者用隨的方法，或者用止的方法，叫這個心明靜而住，叫它住一個時候，儘量的多住，最少住一刻鐘。如果你能住一個鐘頭也好，叫它寂靜住一個鐘頭以後，然後再修不淨觀，或修慈愍觀，或修緣起觀。要先修止，而後修觀。止的時間儘量多一點，觀的時間不要太多。如果你能止一個鐘頭，你觀，就修十分鐘或十五分鐘，就好了，然後再修止。觀的時間少一點，止的時候多一點。這樣會有什麼問題呢？會感覺到舒服。止的時間多，觀的時間少，你會感覺舒服，這是一個好處。第二個好處，因為止的時間多，觀會較有力量，力量會強一點。如果完全不修止，你去修觀，觀的力量會弱一點。所以，止能幫助觀。所以應該這樣處理，止的時間要多一點，觀的時間要少，就是這樣修。初開始不感覺什麼，但是時間久了，就會感覺有用，它就會發生作用。如果不修的話，你又沒有其他的法門，我昨天說過，內心裡面，貪心來了的時候，你沒有辦法處理，你沒有辦法對付它。你若有不淨觀的修行，你就有辦法處理，你的不淨觀一現前，你的貪心就滅了。貪心一滅了，你會很自在。如果你不修不淨觀，又沒有別的辦法，如果貪心很重很大，就很苦惱，所以應該修不淨觀。

數、隨、止，這個止，可以止在一處，叫做止。或止在肚臍，心就是注意這個肚臍，也可以。注意丹田，也可以。或住在地面上，也可以。清淨道論有另一個方法，當然也是很好。但是，我在想，另外有一個方法，如果你坐的是一個凳子，像這樣的禪凳，不是坐在地面上，你可以用一大的碗，碗裡面放水，你把它看得清清楚楚的。如果是夜間，把燈完全關掉，當然不是完全黑的，你用一個手電筒，把手電筒打開，光就照在這一碗水裡面，水裡面就會現出一個圓光，你把這個像取在心裡面，取清楚以後，就把這碗水拿掉，然後你坐下來修止，你就想禪凳的下面有一碗水，水裡面有一個圓光，就這樣修，就把心安住在那裡，叫它不動，也是好。本來是把這一念心注意臍，是不錯的，注意丹田，也很好。但是有的人有問題，住在丹田那裡，肚子會疼，也可能會有

其他的問題，所以又不可以。所以，用另外的方法，也可以。還有觀腳心的，也可以。或者你注意這個大姆指，也是可以。心就注意在那裡，其他的雜念都停下來，這樣使令心安住不動。

那一天，我說「念佛是誰」這樣子，我聽那些大禪師與虛雲老和尚的開示錄上說，一開始就是「念佛是誰」四個字，後來，三個字都不要，就是「誰」。你的舌頭不動，你念這個「誰」字的時候，心就注意這個「誰」，其實就是修止，這樣等於是修止。這樣修止，當然也是不錯。但是我說一件事，你聽一聽，有一位法師，他在寧波的天童寺住了多少年，後來在獅子嶺的什麼地方，也住了多少年，就是他出家以後，他就在禪宗的道場修禪，但是這個人並沒有讀過什麼書，就是在禪宗的道場這樣修行。那麼，我就問他修行的經過、修行的成就。他說：這樣用功，「念佛是誰」，「誰」就長一點，偶然的會有幾支香，心裡面不動，沒有一切雜念，心裡面不動，能有這樣的境界。這個境界，如果按如來禪來說，這就是欲界定的境界，也算是不容易了。能有二支香，一心不亂，也是不容易的。但是有一個後遺症，什麼後遺症呢？幾天以後，他的精神就疲倦，要經過多少天，精神才能回復過來。有過這樣一次特別的經驗，感覺到很好，結果是多少天的疲倦，要經過多少天才能回復過來，還有這樣的問題。也可能不完全這樣子，可能單獨他是這樣子。

不過，從修止觀的體驗上，是有一個問題。什麼問題呢？你心裡面提「念佛是誰」，「誰」，你的注意力就是在頭部。如果禪師、或首座和尚、或堂主，開示叫你這樣修行，結果你是打妄想，根本不修行，那麼，什麼事也沒有。如果你真是依教奉行，這樣修，你的注意力，假設打禪七一天有七、八個鐘頭或十幾個鐘頭的靜坐，你真能這樣坐，你的頭就會有問題，或者喉嚨痛，或者眼睛疼，或者吐血，可能會有這樣的問題。如果你按如來禪的止，或清淨道論說的那個辦法，我認為都好。

智者大師說到止，他就提到，安心在臍輪，使令你舒服，你能一心不亂的明靜而住，心裡很舒服。如果你能一坐五個鐘頭，一心不亂坐在那裡不動，然後你又出定，放了腿子，精神特別好，精神是更好，不會說是幾天的疲倦，沒有這個事情。它是什麼呢？

地水火風，在你修行的時候，它在調和。如果你的注意力放在頭部，這個地水火風就不調和了，頭部的火大就加多了，你會受不了。少時間的加多，尚可以，時間久了，就不行。所以這裡面還有這個問題。現在說是數隨止，這三個方法都是止。你用數的方法、或用隨的方法、或用止的方法，你先用這個方法叫心寂靜住，住一個時期，然後就修觀，就是這樣修。這個事情，我感覺不是很難，應該容易辦到。

現在說到緣性緣起所緣。緣性緣起所緣，明白一點說，就是觀察十二緣起。「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」。我們看佛本行跡經，還有其他的經，釋迦牟尼佛在菩提樹下成道，就是觀緣起而得無上菩提。可見，這個觀緣起，是成佛的法門，是很不簡單的事情。

緣性緣起，加一個緣性，這裡面是一個義。觀緣起裡面的義，雖然都是緣，但是，緣與緣不一樣，有差別性。觀緣起所緣，所緣就是十二因緣，或叫做十二緣起。觀十二緣起，如何觀法？我稍微解釋一下。觀緣起，分二種觀法：一個是順生死流，一個是逆生死流。有順逆二種觀法。順，就是無明緣行，行緣識，這就是順。如果是逆，就是無明滅則行滅，行滅則識滅，這是逆。

無明：「無明緣行」，何謂無明？瑜伽師地論在分別十二緣起的那個地方，說得非常多。無明，就是不知道什麼叫做佛、法、僧，不信佛法僧，不知道苦集滅道，不知道因，不知道果，不知道有過去世的因果，不知道有現在世未來世的因果，很多很多的佛法都不明白，很多很多世出世間的事情都不知道，都不明白，這叫做無明。但是，不知道，這件事，這個人可能是非常有學問的人，他只是對佛法不明白也不相信。

這裡面還有一點分別，有何分別呢？我們說無明是從那裡來的呢？這是一個問題，無明從何處來的呢？經上說，從不如理作意來的。你合道理的分別，就會有無明。不如理作意與無明，有何分別呢？當然，我們可以說，無明是所生的，不如理作意是能生起的（能生起無明的）。其中，還有一個分別，在不如理作意的時候，能引起無明的那一個不如理作意，那一個不如理作意的

時候，還不是染污性，它是向於染污，還沒有染污。無明，就是染污了。經論上有這樣的解釋。這就是分別出不如理作意與無明的界限。但是，無明也包含很多事情。在我們眾生的生死流轉裡面，在這很複雜的關係裡面，佛的大智慧的觀察，觀察出中間的一個線索（中間的一個次第），分出十二個次第，是這樣的意思。

行：「無明緣行」，這個行，或者是福行、罪行、不動行。我們做善業，就是福行。做種種的惡事，就是罪行。如果你不是佛教徒，只是修禪定，就是不動行。這個行，是要待無明才能生起。可見，雖說是無明，實在的，無明裡面有一個欲，就是有一個希望心在裡面的。例如，他為何想要修禪定，因為他想要得三昧樂，想要生色界天、無色界天，他感覺到人生是苦，他感覺到欲是苦，所以要離欲，要如何離欲呢，就是要修禪定，修禪定可以離欲。或者，我想要得人間福報，我相信善惡果報，我不想造罪，這時候要做善事，他心裡有這樣的思想，才可以做善。如果不相信善惡果報，他就造罪做惡事，做惡事可以佔別人便宜，他也有一個欲。所以，無明裡面也有一個欲。

行是從那裡來的呢？是從無明那裡來。前面說「謂觀待道理」，觀待道理就是這個意思。觀察這一切法的生起，它是有所待，要有所憑藉。行，是憑藉什麼才能生起呢？要有無明才能生起。不然，行不能自己生起。所以，行是自性空。就是「此有故彼有」，就是無明有，才有行，「此滅故彼滅」，無明滅了，行就沒有了。就是觀察出這件事。

識：「行緣識」，這個識，它能生種種的分別。我們說，中陰身去投胎時（這個識是去投胎的識），本來這個人在世間生存時，他是男人，但是，這個時候，他變成女人了，這個識就是用女人的心情去分別事情，這是怎麼回事呢？行緣識，這個識要依靠行，就是業力，這個業力使令他做女人了，他生存時是男人，但是業力使他現在做女人，所以這個識，就是用女人的心情去分別事情。又如，他生存時是女人，但是現在不是，他現在是以男人的立場去分別事情。為何會這樣呢？行緣識，就是他的業力使令他變了，能改變他，行緣識。如果沒有行，識就沒有了。此滅故彼滅，此有故彼有。就是這樣觀察。

愛取有：「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」。「愛緣取，取緣有」，這個地方還有事情。愛取，是煩惱。有，是業力。經過愛取的時候，從唯識經論的解釋，也有道理。由愛取的滋潤，把以前的業力，以前「無明緣行」的「行」的業力，現在經過愛取的滋潤，這時候，業力的力量，就可以得果報了，所以叫做「有」，它將來會有果報，就是有力量得果報了。若沒有愛取的滋潤，還不能得果報。

生：「有緣生」，何謂生？生就是五蘊，就是色受想行識。若是有滅，則生滅。愛取有若滅，生也就滅（沒有了），就是沒有色受想行識。「有滅則生滅，生滅則老死滅」，生滅，就不會有老死了。

「此有故彼有，此滅故彼滅」，這樣觀察。你時常這樣觀察，就會發現一件事，發現什麼事呢？天台智者大師講「藏通別圓」四教，藏教與通教，這二教的聖人，他們均證悟到真諦的道理，都是相同的。但是，藏教是鈍根人，通教是利根人。他們在觀察一切法空、無我無我所的時候，通教的人，現在就是無有少法可得；藏教的人，不是，要無常的時候（滅了的時候），就是愛取有滅了，生老死才是滅的，就是有色受想行識五蘊在的時候，還是不能滅（還沒有滅）。這還有一點不同的。但是你常常這樣修觀，還有一點事情，什麼事情呢？你今天也這樣觀，你明天也這樣觀，時間久了呢？所以我相信，藏教的阿羅漢，他現在的內心境界就是無餘涅槃，現在就能有這個境界，不要說臭皮囊化了以後。但是，這是由漸漸來的，逐漸逐漸的來。因為通教的人可以聽般若經，通教的阿羅漢是聽聞般若經而得聖道的。般若經是說「色即是空，受想行識即是空」；但是你讀阿含經，它不是這樣說，阿含經是說「色是無常的，受想行識是無常的」，是這樣講法。但是，在阿含經裡面，孫陀羅難陀為五百比丘尼說法的那一個小經（那個經是比較長一點），那裡面有般若經的意味，你若仔細去觀察思惟，也是「色即是空，受想行識即是空」，也是這個味道，也有這個意思。

所以，我說，如果你常常觀緣起觀，緣性緣起所緣，你觀察

「三世唯行唯法」，常常這樣觀，「此有故彼有，此無故彼無」，你就發現，「現在一切法就是空的」，就會發現這件事，就會覺悟到這裡。所以，我在想，佛在世的時候，佛說般若經，佛說阿含經，說了很多法門，聽經的人，當時就得聖道，是有道理的。所以，有的人批評：「你只是嘴巴皮講一講佛法，用筆桿寫一寫，你沒有坐破十八個蒲團，你沒有修行」，我一聽這種話，這種話說出來，也不是完全沒有道理，但是，也不是決定有道理。你憑什麼可以這樣講？你若讀一讀經論，有的人原來還不信佛，他就來到法會聽佛說法，聽一座經，他就得初果須陀洹。初果須陀洹，在大乘佛法裡面說，就是無生法忍。這如何說呢？他沒有坐破蒲團，他頂多是聽佛說一段經而已。這是什麼呢？就是那個人多少有一點靜坐的功夫，他的心能靜下來，靜下來的時候，佛說法的時候，他就是真能專注聽法，心裡面沒有妄想。

我昨天提到印順老法師，我現在又想到，我有一次見到印老，我問他：「佛在世的時候，那些聽佛說法的比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，乃至不信佛的人，他們聽佛說法，只是聽一座經，就得須陀洹，就得聖道，為什麼會這樣子呢？」，印老法師說一句話：「佛說法，就像有人拿著刀，一下子就插到你的心裡面似的」，佛說法就像這樣子，佛說的法語，非常的有力量，叫你心驚，你聽見這個話，你心裡面就驚，是這樣子。所以，加上你本身的心不散亂，能專注的聽法，當然也要有善根，他就容易悟道，就容易明白。

若是我們自己，當然我們沒有深入的學習佛法，只是把這個字，哦！緣性緣起，緣字如何講，性字如何講，只是這樣講，那當然是不行的，那當然是很難悟道，就是不容易。但是我們現在把金剛經背下來，「如是我聞，一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園」，我們現在這樣子背經，我們如果是高攀的話，就是你在聽佛說法嘛！如果你背華嚴經、法華經、大般若經，你常常這樣子背，就是常常這樣聽佛說法，這是不可思議的事情，的確是不可思議功德。但是，按我們的肉眼來看，佛已經滅度了，我們想要聽佛說法，那真是不容易。現在說修觀，就是把佛說法的要義（緣性緣起的要義），你把它完全學習，放在心裡面思惟，這也等於是聽法。

你真是修緣起觀，你把中觀論學一學，也是很好，然後你對於緣起性空的道理，你能瞭解的深一點，然後你再假奢摩他的幫助，你內心這樣去觀，我認為，如果你的年紀輕一點，你今生就得無生法忍，我相信這件事，如果老了就不行了，老了的身體就差一點，年輕人的確是能的，這不是隨便說一說，的確是有這個可能。

「云何緣性緣起所緣，謂於三世唯行唯法唯事唯因唯果墮正道理」，你真實這樣觀察十二緣起，「此有故彼有，此滅故彼滅，此無故彼無，此生故彼生」，共四句，這四句在阿含經裡面是有的。你如此觀察的結果，你就會知道過去世、現在世、未來世，三世的一切有為法，「唯行」，只是由無而有、由有而無，只是這樣子，這就是諸行無常的意思。「唯法」，就像昨天說的，一切法都是無我。諸行無常、諸法無我，觀察這一切法是無常的，是無我的，老是在變啊！無明緣行，行緣識，一直到老死，就是在變，都是無常的，只是法的變化而已，其中沒有「我」這件事，是無我的。

「唯事唯因唯果」，這三句，又比前面具體些。「事」，就是五蘊，就是色受想行識的事，這個事就是無常的無我的。「唯因唯果」，這個可以觀察十二因緣來說，若照唯識的解釋，生老死是果，前面十個都是因。無明緣行，那幾個是「牽引因」；愛取有，是「生起因」。這個因，有如此二個差別。何謂牽引因？你生起這樣的無明、行、識、名色，你造這樣的因，它就能夠牽引你到人間來，或牽引你到天上去，或牽引你到地獄去，這個能牽引你到那裡去。本來人是不去的，但是你造了這個業力，就能牽引你到那裡去，它有這種能力。前面那幾個是牽引因，愛取有是生起因，經過愛取的滋潤時，牽引因就變成生起因。能生到人間來，就是它能生起人間的果報，生起人間的色受想行識。如果沒有愛取的滋潤，還不能生起的。所以，生起因與牽引因是不同的。「唯果」，這個果，分二種。前面是「名色、六入」，就是得到一個人的身體，眼耳鼻舌身意，這叫做「自體果」。有了六根，與外面的色聲香味觸的境界接觸，那叫做「受用境界果」，你所受用的境界果，那就是「依報的果」。一個是正報的果，一個是依報的果。

「墮正道理」，這樣子是合道理的。「三世唯行唯法唯事唯因唯果」，這是合乎道理的。如何謂合乎道理呢？「謂觀待道理、作

用道理、證成道理、法爾道理」，就是這四種道理。

觀待道理：觀待道理，我剛才講過一下，就是觀察一切法的生滅都是因緣，要假藉因緣的。例如，剛才說的「行」，行如何來的呢？由無明來的。這個行，要待無明才可以。若沒有無明，就沒有行，所以要待無明。行要滅，也不能自己滅，要無明滅，這個行才能滅，所以要待。其實就是因緣，它的因緣滅了，它就滅了。所生法，它自己不會滅，一定要因緣滅了，這個所生法才能滅，不然它不滅。我們的眼睛看見虛空裡面有花，其實別人並沒有看見花，為何我會看見呢？因為我的眼睛有病。那個花實在是沒有，但是，我有病的眼睛就是看見有。所以，要滅那個花，你還不能滅，非要把眼睛的病消除了，那個花才能滅的，不然它不滅。所以，行是要待無明，識是要待行。若行有，一定有識；若有無明，一定會有行。你若滅了無明，行就滅了。你若滅了行，識也就滅了。這叫做觀待道理。

作用道理：作用道理，或者說，無明有生起行的道理，行有生起識的作用。或者說，你能修緣起觀，你今天也修，你明天也修，常常的這樣修行，你就可以斷除無明，斷惑證真，就可以得聖道了，就會有這樣作用，也可以這樣講。

證成道理：證成道理，是釋迦牟尼佛及一切聖人，都已經證悟成立的，他們都已經證悟了。這個道理是成立的，是過來人已經證悟的道理，不是隨便亂說的。

法爾道理：十二緣起，這件事，「此有故彼有，此無故彼無，此生故彼生，此滅故彼滅」，有佛或無佛，都是這樣子。法爾就是這樣子，自然是這樣子。

所以叫做「墮正道理」，是合乎道理的。

「唯有諸法能引諸法」，我們觀察十二緣起，就會知道，只是法能引法，無明能引出行，行能引出識，識能引出名色、六入、觸、受、愛、取、有、生老死，就是這樣子引出來的，唯有諸法能引諸法。

「無有作者及以受者」，並不是另外有一個作者、受者，它來搞什麼事情，沒有這個事情。作者，就是做事的這個；受者，就是享受的那一個。

外道有種種的說法，其中一種就是：我能去做這件事，做成功以後，我就享受，作也是我，受也是我，所以叫做作者、受者。外道還有說：大自在天是作者，宇宙的萬有是自在天、梵天王創造的，它是作者，把世間弄得很苦，叫我們來受，或者把世間弄得很快樂，叫我們來受，受者是我，作者是他。

或有執著：自性是作者，我是受者。有種種的說法。

現在釋迦牟尼佛開示我們說：「唯有諸法能引諸法，無有作者及以受者」，另外沒有一個作者、受者。若按佛法說，就是我們自己的分別心，它是作者，也是受者。當然它要與一切法為因緣，是作，是受，另外沒有我可得的，無我可得。

「是名緣性緣起」，緣性緣起，就是這樣的意思。

「於此所緣作意思惟」，若是我們對於十二緣起，作為所緣境，我們常常這樣去觀察思惟。「作意」的「作」，就是生起的意思。把這個心動起來，叫做作意。動起來去思惟這個道理，你常常這樣思惟的時候，「癡行增上補特伽羅，所有癡行皆得微薄」。「癡行增上」，就是剛才說的，很多很多的事情都不知道不明白不相信，這些癡行特別強的這些人。「補特伽羅」，翻譯為中國話是數取趣，數數的得果報，所以叫做數取趣。「所有癡行皆得微薄」，他內心裡面所有的愚痴活動、愚痴的心情，逐漸就微小了，就薄弱了，就不那樣強了，你的智慧就增長了。「於諸癡行心得清淨」，對於原來的那些癡行，現在的心就清淨，沒有那些癡行了。「是名緣性緣起所緣」。

修這個十二緣起的觀察，如果從阿含經的立場去思惟，就是能證悟到我空的道理。阿含經也有說法空，但是說法空的地方較少，說我空的地方較多。若你從般若經去學習觀察十二緣起，當然同時也能證悟我空法空的道理，那麼就是聖人了，就得聖道了。

「緣性緣起所緣」，四念處裡面，最後的那一個，「觀法無我」，就是緣性緣起觀。緣性緣起所緣的觀察，是非常深廣的，是很廣大深妙的地方。

如果願意修這個觀察，把十二緣起的每一支，無明、行、識、名色，把每一支的道理都好好的學一遍，然後就按照那四句話去思惟觀察，「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅」，

結果就是「三世唯行唯法唯事唯因唯果」，那麼就知道，我不可得。我不可得，我所也不可得，你就得初果須陀洹，就是這樣意思。

（四）界差別所緣：

前面的緣性緣起所緣，「無明緣行，行緣識」，是前後組織起來的。界差別所緣，是同時的，也是觀察我不可得，也有這種意思，但是，這是破慢。驕慢心特別強，總感覺自己是很強大，你們都不如我，高慢心很強大，那麼就修界差別所緣。

「云何界差別所緣？謂六界差別，一地界、二水界、三火界、四風界、五空界、六識界」。界差別，共有六種，一是地界、二是水界、三是火界、四是風界、五是空界、六是識界，就是這六種元素組成的人。我們人究竟是什麼東西組成的呢？就是地水火風空識，就是這六種東西組合起來，名之為補特伽羅，名之為人。這裡面，另外沒有我。你也是地水火風空識，我也是地水火風空識，這裡面沒有我的。沒有我，也沒有你，也沒有他。這裡面沒有對立的情形。這個我慢，就沒有了。所以，這個「界」，當作「成份」講，也可以，當作「因」講，也是可以。

地界：

「云何地界？地界有二，一內、二外」，一是內，二是外。

「內地界者，謂此身中，內別堅性」：我們的身體裡面有堅溼煖動，地水火風是堅溼煖動，是四種。現在說的地界，是其中的一種。「別堅性」，別指其中的堅固性的東西，就是地界，其中的一種叫做別。「堅硬所攝」，組成我們身體的物質裡面，屬於堅硬性的東西。

「地地所攝」：這個堅硬性的東西，也有粗細的不同，屬於微細的，有粗劣的，所以叫做地地所攝，都名之為地。

「親附執受」：身體裡面的地大，屬於二類，一類是親附，一類是執受。執受，就是我們的阿賴耶識與它和合在一起，能攝持它，使令它不壞，叫做執；使令它能生感覺，就叫做受。如果沒有阿賴耶識的執持，它就壞了，裡面的地水火風就壞了，所以是有執的這件事。若沒有執，也就不會有感覺了。親附，就是不執受，我們的身體裡面，也有一部分的地，阿賴耶識不執受，但是，

它親附在執受的地大裡面，附在那個地大上面，與它不相離，所以叫做親附。譬如我們的爪，你剪指甲，不感覺痛，就是因為不執受的關係。又如頭髮，你剪下來，也不感覺痛。它就是不執受的關係，但是，它是親附在我們執受的地大裡面。

「外地界者，謂外堅性」，身體以外的堅性的東西，「堅硬所攝，地地所攝，非親附非執受」，外面的地大，阿賴耶識不執受，所以它沒有感覺，它是無情物，它也不是附在執受的東西上面。

「又內地界其事云何？謂髮毛爪齒，塵垢皮肉，骸骨筋脈、肝膽心肺、脾腎肚胃、大腸小腸、生藏熟藏，及糞穢等，名內地界。又外地界其事云何？謂瓦木塊礫、樹石山巖，如是等類，名外地界」。

水界：

「云何水界？水界有二，一內、二外」，一是內，二是外。

「內水界者，謂此身中內別溼性，溼潤所攝，水水所攝，親附執受」，也是有親附執受的分別。「其事云何？謂淚汗涕唾，肪膏脂髓，熱痰膿血，腦膜尿等，名內水界」。

「外水界者，謂外溼性，溼潤所攝，水水所攝，非親附非執受。其事云何？謂井泉池沼、陂湖河海，如是等類，名外水界」。

火界：

「云何火界？火界有二，一內、二外」。

「內火界者，謂此身中，內別溫性，溫熱所攝，煖煖所攝，親附執受。其事云何？謂於身中所有溫煖，能令身熱等熱遍熱」。何謂等熱？我沒有看見註解是如何解釋，我姑妄言之。等熱，下文有遍熱。遍是在空間上說的，普遍各地方都是熱的。等熱是前後說的，過去的火也是熱，未來的火也是熱。等，是前後說，遍，是同時說，這樣分別。

「由是因緣，所食所飲所噉所嘗」，所食的飯，所飲的水，所噉的菜，所嘗的味，「易正消變」，都是很容易消化的，很適合的，叫做正。

「彼增盛故」，就是這個熱增盛的關係，所以能消化，若火微弱了，就不容易消化。

「墮蒸熱數」，火有蒸熱的能力，所以脾胃強了。

「如是等類，名內火界」。

「外火界者，謂外溫性，溫熱所攝，煖煖所攝，非親附非執受。其事云何？謂於人間依鑽燧等」，古代沒有火柴，就是用木燧、陽燧等取火之具，或者用「牛糞末等，以求其火。火既生已，能燒牛糞，或草或薪」，就是能燒牛糞，也能燒草，也能燒其他的薪，「或榛或野」，能燒曠野，榛也是一種植物，「或山或渚」，渚就是海裡面的島，「或村村分」，或村，或村莊的一部分，「或城城分，或國國分，或復所餘，如是等類，名外火界」，這是外火界。

風界：

「云何風界？風界有二，一內、二外」，風界有二種，一種是內，一種是外。

「內風界者，謂此身中，內別風性」，我們的身體裡面，有風的這種東西。

「風飄所攝」，什麼叫做風呢，就是能飄動，屬於這一類的叫做風。

「輕性動性」，風有二個意思，一個是輕，一個是動，它沒有重量，所以叫做輕，它能飄動流動，從此至彼。

「非親附非執受」，這個風是飄動，所以不是親附，也不是執受。前面的地水火，是有親附，也有執受。這個風，並沒有，是非親附非執受。

「其事云何？」這個非親附非執受的風，是如何情形呢？

「謂內身中，有上行風」，這個身體裡面，有向上活動的風，「有下行風」，有向下活動的風，「有脅臥風」，睡覺臥在床上或臥在地上，以脅著於地，脅臥也有風，「有脊臥風」，就是脊著於地，那也有風，「有腰間風，有臍間風」，臍，我們已解釋過，「有小刀風，有大刀風」，這是說人有病了，風就像刀似的，能傷害身體，有大小之別，「有針刺風」，這也是有病，風像針刺似的，「有畢鉢羅風」，佛在菩提場成道的那棵樹，叫做畢鉢羅樹，現在以此作為風的名字，按瑜伽師地論的遁倫記解釋說，有這種風病，就是在臉上生這種黑點，形狀像畢鉢羅樹似的，所以叫做畢鉢羅風，「有入出息風」，入息、出息，也是風，「有隨支節風」，便身支節，也都是有風，「如是等類，名內風界」。

「外風界者，謂外風性，風飄所攝，輕性動性」，也是輕性動性，「非親附非執受」，這樣說，外風是非親附非執受。

「其事云何？謂在身外」，身體以外，「有東來風，有西來風，有南來風，有北來風，有有塵風，有無塵風，有狹小風，有廣大風，有毗溼婆風」，毗溼婆，翻譯為中國話叫做種種巧莊嚴，也許這種風有種種巧莊嚴的作用，「有吠藍婆風」，吠藍婆，翻譯為中國話叫做旋風，這與颱風不同，是旋轉的風，在須彌山有這種風，是特別猛的，「有風輪風」，大地就是依靠風輪而住，或者大氣層就叫做風輪。

「有時大風卒起積集」，忽然間就生起了，風一直在飄動叫做積集，「折樹頽牆」，能把樹吹斷了，能把牆吹倒了，也能「崩山蕩海」，「既飄鼓已，無所依憑，自然靜息」，沒有什麼憑藉，就自然靜息了，就沒有事了。

「若諸有情欲求風者，動衣搖扇」，風就出來了，「及多羅掌」，也就有風了。印度有多羅掌的這種樹，把一部分的葉切掉了，就像掌似的，你一扇動就有風，是這個意思。

「如是等類名外風界」。

空界：

「云何空界？謂眼耳鼻口咽喉等所有孔穴」，在我們的身體裡面。

「由此吞咽」，因為有這種孔穴，所以我們能吞咽東西，「於此吞咽」，在這裡才可以吞咽，「既吞咽已，由此孔穴便下漏泄」，就排泄出去了，「如是等類，說名空界」。在這裡並沒有說內外。

識界：

「云何識界？謂眼耳鼻舌身意識」，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

「又心意識，三種差別，是名識界」。

心意識的三種差別，按俱舍論的解釋，是很好的，它說：識，是向外的，就是了別色聲香味觸法，識是向外種種分別。識的生起，要有所依（依是依止義），就是以意為依止而生起識，識了別色聲香味觸的外面境界，然後就有心，心是向內的。識了別以後，它就把識了別的種種情況，把它集聚起來，叫做心。心是向內，

識是向外，意是作依止的。俱舍論有如此的講法。心，是把識所了別的，收集在裡面，然後又作依止，生起識；但是，作依止時，就名之為意。這樣解釋，與大乘佛法的解釋，也是相合的。

前文說眼耳鼻舌身意識，六個識。下文說心意識，也應該包括阿賴耶識。但是，瑜伽師地論在此處說五停心，是屬於聲聞地。瑜伽師地論裡面有聲聞地、菩薩地。聲聞地，是全面按照次第說明小乘佛法的各式各樣修行法門，這樣說，心意識，就按照小乘佛法的範圍解釋。

☆界差別觀：

「若諸慢行補特伽羅」，就是特別高慢的人，高慢心特別強的眾生，「於界差別作意思惟」，我們的生命體就是這六種界組成的，你這樣去思惟的時候，「便於身中離一合想」，就會對於自己生命的六界裡面，不會有「一合想的我」可得。

我們凡夫從無始以來，就習慣執著有一個我，但是，如果由於自己於一個時期歡喜學、歡喜栽培，有多少福，有多少慧，然後在人天的世界富貴久了，幾百生做國王、做有學問的人，於是乎就會養成慢的習慣，看見別人都不當作一回事，拿別人不當人，就是不尊重人權，自己特別高慢，我慢、高慢心特別強。

在我們中國的哲學上，不是十分明顯說到這裡。但是，印度的外道有說：我們的身體，是由眼耳鼻舌身意、色受想行識，這麼多的因素組合起來的，但是，其中還有一個不可分離、不可破壞的「我」在裡面，就叫做「一合想」。

現在，佛教徒相信佛的話，去修界差別觀，這樣修的時候，就感覺到，生命體裡面就只是地水火風空識而已，另外那有一個不可破壞的我呢，所以叫做「離一合想」。這與金剛經的意思是一樣，就是破除我的執著。

沒有我的時候，這是修界差別觀的第一個成就，就是感覺到「無我」。第二個成就，是「不淨想」，身體裡的地水火風識，都是不淨，識也是不淨，地水火風也都是不淨，髮毛爪齒、心肝脾肺腎、大腸小腸，這些東西都是不淨。這樣子，就不會再生高慢心了，「無復高舉」。無始久遠以來，所養成的憍慢習慣，就微小薄了，不會那麼多了，「憍慢微薄」。

「於諸慢行，心得清淨」，就沒有高慢的染污心了，「是名慢行補特伽羅，由界差別淨行所緣」，就會有這樣的成就了。

☆修行界差別觀的故事：

界差別觀，在大毗婆沙論裡面有一個故事，我講一講。大毗婆沙論，共將近二百卷，在一百七十九卷或那一卷的最後面，說到這個故事。

這個故事說，佛在世時，有一個大富豪家的年輕人，名字叫做因汝通，這個人的性格非常直，不諂曲。這一天，他要結婚了，邀請很多的婆羅門參加他的結婚典禮。這一天的早晨，太陽尚未出來時，佛就招呼阿難尊者說「現在隨我去」，到因汝通住處不遠時，很多的婆羅門就遠遠的看見佛來了，這些婆羅門就說話了，他們說「今天，因汝通要結婚，是非常的吉祥，瞿曇來做什麼呢？」。佛以天耳遙聞，就對阿難尊者說：「你到婆羅門群眾中，你就說，『三界大師，吉祥中最，汝不欲見，吉事豈成』，三界內的一切眾生，以佛為大師，世出世間的一切事情，以佛是最吉祥的，你若不歡喜看見佛，吉祥的事情是如何成就呢，你就這樣對他們說，今天是因汝通結婚，但是他今天決定是隨佛出家了，看你們有什麼辦法能障礙這件事？」阿難尊者就到大眾中作獅子吼，把佛的這幾句話對他們說了。阿難尊者說完以後，這些婆羅門就鼓掌大笑說「瞿曇這個人真是奇怪，今天因汝通要結婚了，怎麼可以放棄這件事，與你出家呢？怎麼會這樣呢？」其中有一個婆羅門說「瞿曇的預言都是很靈的，有可能吧！」其他婆羅門就說「我們有這麼多人，我們就圍繞因汝通三匝，看他如何叫因汝通出家」，就這樣子。

過一會兒，太陽漸漸出來了，因汝通這個人是拜太陽的，他就到房子上面去向太陽磕頭，磕幾拜以後，他看見從太陽那裡來了一個人，那個人穿著鹿皮衣，用金繩絡體（掛在身上），手拿著金杖，從天空落下來，因汝通趕緊拿個座位招呼他。這些婆羅門一看，就說「因汝通真是大福德人，今天能召感梵天王來參加婚禮」。

這時候，因汝通也認為是梵天王，就向他磕頭。這個梵天王就說話了，他說「你今天有什麼事情，怎麼有這麼多人呢？」因

汝通尚未說話，臉就紅了，他回答「我們人世間的事情，我今天結婚」。這個梵天王說「你今天結婚，是如何做法呢」。因汝通說「我今天預備三十千的黃金來做這件事」(印度沒有萬字，十千是一萬，就是三萬兩金)。梵天王就說「三十千金做這件事，你是如何分配法呢」。因汝通說「我用十千金邀請這麼多的婆羅門來吃飯，另外用十千金就送給這麼多的婆羅門，另外十千金就是送給未婚妻」。這個梵天王就說「哦，是這樣用法，你請這麼多的婆羅門吃飯，你又送給他們這麼多的黃金，這件事也是有點功德，也是好，但是，你送十千金給你的未婚妻，你的意思是何在呢？是不是就等於用十千金來買她呢？是這樣意思嗎？」因汝通想一想，就說「也是」，他的心很直，因此承認這件事。這個梵天王就說「你用十千金買你的未婚妻，能作這麼多錢嗎？」這時候，因汝通默然。這個梵天王又說「你的未婚妻如果吐痰，這個痰能值多少錢？」因汝通說「這個不值多少錢」。這個梵天王又說「把她的手指甲剪下來，這個手指甲能值多少錢？」，因汝通說「也不值多少錢」。這個梵天王又說「把她的頭髮剪下來，能值多少錢？」因汝通說「也不值多少錢」。這個梵天王又說「她若出汗，這個汗水能值多少錢？他若流鼻涕，能值多少錢？」就是說三十六物，愈說愈污穢了。這也不值多少錢。說到這裡時，這個因汝通就沒有欲了，欲心沒有了。

大毗婆沙論說到這裡，就說，因汝通在迦葉佛時代，他出過家，做過比丘，他修界差別觀，修了十千歲(就是一萬年)。迦葉佛時代，人壽是二萬歲，如果一出家就開始修行，那麼，他出家應該是十萬年，修行界差別觀，修行十萬年。因為過去有這種戒定慧的修行，所以，現在經由這個梵天王(其實就是佛)的一問，他以前的界差別觀的善根就出現了，欲就沒有了。欲沒有以後，他再一注意這個梵天王，原來就是佛，這時候就現出三十二相，八十種好，放大光明，佛在那裡就為他解說苦集滅道的四諦，他就證得三果阿那含。他證得三果阿那含以後，佛就站起來，拉著因汝通的手，從虛空中飛了，就走了。

大毗婆沙論說到這個故事，文的意思說，因汝通這個人的心性是很直，問他「你用十千金來買你的妻子？」他就承認「是的，

我是」。如果性格不是那樣直的人，可能不是這樣回答的，可能另外有別的說法了。

我們現在看界差別觀的文，就是這樣說，我們感覺好像沒有什麼，但是，你真實這樣去修的時候，我們就從因汝通的故事去看，是不可思議，會栽培那樣殊勝的善根。他從迦葉佛時代修行，雖然那時候沒有得道，以後一直在生死流轉，但是一直都是大富貴的境界，現在再見到釋迦牟尼佛，就成功了。所以，這個界差別觀，還是不可思議的。

（五）阿那波那念：

五停心，這是最後一個，數息觀，印度話叫做阿那波那念。阿那，翻譯為持息來；波那念，翻譯為持息去。持息來持息去，來就是入息，去就是出息。何謂持？這個法門名字，阿那波那念，就是持息念，就是念入出息，能攝持我們的心，叫它不亂，所以，這個持，是攝心不亂的意思。

它的所緣境是什麼樣子呢？「謂緣入息出息念，是名阿那波那念」，它的所緣，就是我們的入息出息。誰是能緣？就是念。念是能緣，入息出息是所緣。這就叫做阿那波那念，這是簡略的解釋這個名字。

「此念所緣入出息等，名阿那波那念所緣」，就是這樣的意思。

以下是解釋入息與出息，解釋得很微細。

☆四種息：

「當知此中，入息有二」，有二種入息。

「何等為二？一者入息，二者中間入息」。

「出息亦二」，出息亦是分二種。

「何等為二？一者出息，二者中間出息」。

加起來，就是四個。以下是解釋這四種息。

入息：

何謂入息？「入息者，謂出息無間，內門風轉，乃至臍處」。

入息：前面的出息及中間出息，中間沒有間隔，這時候，「內門風轉」，內門就是我們的鼻或口，風從門向內入，內門風生起來

叫做轉，從鼻或口入進來，乃至到臍，這就叫做入息。

中間入息：

何謂中間入息？「中間入息者，謂入息滅已，乃至出息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起，是名中間入息」。

就是「入息滅已」，由鼻或口入到腹部的臍處，滅了，停下來了，不入了，「乃至出息未生」，這時候，出息尚未生，尚未向外呼出去；在「入息滅已」與「出息未生」的中間，在停息的時候，這時候，不入也不出，停止的時候，「暫時相似微細風起」，這是很短暫的時間，相似的微細風起，就與入息的風、出息的風是相似的，但是它微細，不像入息出息的風那樣粗，它是微細的風生起，這時候叫做中間入息。

我們靜坐的時候，可以觀察自己，就知道中間入息的相貌就是那樣子。當然，你靜坐久了，浮動的心，多少能平靜一些，入息的相貌就會明顯現出來。

此處並未再多說，但是，其他的地方說到，人的年紀大的時候，像我的年紀大了，入息就會短一些，小孩子的入息就長。但是，你若時常用功修行，功夫高了，它也會變化。

出息、中間出息：

「如入息中間入息，出息中間出息，當知亦爾」，也是那樣子。

出息：就是由臍至鼻，呼出去了，就叫做出息。

中間出息：出息滅的時候，入息尚未生起，在中間有暫時的微細風起，就叫做中間出息。

年紀老的人，入息短，出息長；小孩子，出息短，入息長；壯年人，是相等的。但是，也看你的身體是否健康而有分別。

「此中差別者，謂入息無間，外門風轉，始從臍處，乃至面門，或至鼻端，或復出外」。此中的差別是什麼呢？入息、中間入息，不間斷的時候，這時候，外門風起來，還是以鼻或口為門，風從門出去，所以叫做外門風轉，「始從臍處」，風從肚臍開始出來，到「面門」，面門就是我們的口，「或至鼻端」，或從鼻端出去。但是，修行人不管是修什麼，口應該是閉上的，是用鼻來呼吸。「或復出外」，這個息，如果微細了，它到鼻這裡就滅了，好像沒有出去似的。但是，初開始用功的人，感覺到這個息是從鼻出去的。

☆入出息的二個因緣：

「入息出息有二因緣」，有入息出息，是因為有二個因緣，才能有入出息。

「何等為二？一牽引業，二臍處孔穴」，這二個因緣。

何謂牽引業？過去世你造的業力，現在能得到你的壽命，由過去的業力，能牽引出來這個入出息。這個業力為因，就是你的壽命，如果壽命盡了，這個入出息，也就沒有了。

第二個，就是肚臍這裡有孔穴，「或上身分所有孔穴」，或者臍以上的身體裡面，所有的孔穴，這也都是有入出息的因緣。

☆入出息的二個所依：

「入息出息有二所依」，還要以二個事情為它的依止。

「何等為二？一身，二心」，要有身，還要有心，才可以。

「所以者何」，為什麼要這樣子呢？「要依身心，入出息轉」，要有身，要有心，這個入息出息，才能生起來的。還有一個「如其所應」，也是它的依止處。

不唯依身而轉：

「若唯依身而息轉者」，假設說，不依於心，也不靠那個如其所應，只靠身體就有入出息生起的話，是不對的。

怎麼知道呢？「入無想定，入滅盡定，生無想天，諸有情類，彼息應轉」。

我們人間的人，修定的時候，得到初禪、二禪、三禪、四禪，得到四禪的時候，在四禪裡面再修無想定，成功以後，但是，人還是人間的人，他不是天上的人，這個人入無想定的時候，就是沒有心，這時候，修無想定的這個人，是沒有入出息。

入滅盡定的人，就是得到無色界天的四空定時，這要到三果聖人以上，才能成就滅盡定，成就滅盡定以後，也是沒有心識的，這時候，他仍有身體的存在。

「若唯依身而息轉者」，這個滅盡定的人也應該有息，但是，滅盡定的人並沒有入出息。

生無想天，就是在人間得到無想定，人的壽命結束了，他就生到無想天，生到無想天以後，他當然也是入無想定，入無想定時，他沒有息。

「若唯依身而息轉者」，這個入無想定的人、入滅盡定的人、生無想天的諸有情類，「彼息應轉」，他們的入息應該生起來才對。但是，他們是沒有息了。

前面是說，「若唯依身而息轉者」是不合道理的。

不唯依心而轉：

若唯依心，而這個入出息能活動，可不可以呢？也是不可以。

「若唯依心而息轉者，入無色定，生無色界，彼息應轉」。

因為入空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定，得到這種定的人，身體就沒有了。例如在人間得到四空定的人，他一入定的時候，他就感覺他沒有身體了，但是，事實上，他的身體還是在；他生到無色界天上去，就沒有身體，只有受想行識，沒有生理的組織。

入無色定、生無色界天的人，他們沒有身而有心，所以，「若唯依心而息轉者」，這二類人「彼息應轉」，但是實在是沒有。

息的不轉，這件事。例如，得到欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪，都是有入出息。到第四禪以上，就沒有入出息。得色界定的人，他們也是有息，但是，他們的息是非常慢，例如，由臍至鼻，由鼻至臍，這個地方不是很遠，但是，息是很久很久才能由鼻至臍、才能由臍至鼻，要經過很長的時間才能到。若是我們現在沒有得定的人，是很快的，一下子就到了。

但是我們若用功修行，有的時候，也好像沒有息似的，也類似沒有息那樣子，實在是有息，並不是沒有息。但是，為何我們感覺到是沒有息呢？我們的心粗，才發心靜坐的人，心粗。他的息稍微慢一點，一注意，就感覺沒有息似的。我們本來是很快的由鼻至臍、由臍至鼻，現在怎麼感覺沒有息呢？其實是慢一點、微細一點，不感覺到息。所以有人寫文章，說他已沒有息了，啊！第四禪是沒有息的，就認為他現在已得到第四禪了，因為他感覺已沒有息了。其實，不要說是得到四禪，只要得到未到地定的人，就與我們一般人不一樣。但是，你對於定的差別相不是很熟悉，只知道多少，不是完全知道，就會有這樣的誤會。此處也沒有完全說，有的地方說得更清楚。

如其所應：

前面是說，唯依身轉，也不可以，唯依心轉，也不可以。

「若唯依身心而轉，非如其所應者」，此處是說第三個理由，若依身又依心而轉，非如其所應，也是有問題。

如何知道呢？「入第四靜慮」，入色界天第四靜慮的時候，也有身體，也有心，若唯依身而有息轉者，應該也有息，但是沒有息。所以，「如其所應」，就包括這個意思。

「羯羅藍頸部曇閉尸等位」：羯羅藍、頸部曇、閉尸，這三個是我們做人結胎時。第一個七天，叫做「羯羅藍」，羯羅藍翻譯中國話為「凝滑」，凝滑如酪，就像酪那樣，也翻譯為「雜穢」，就是污穢的東西，這是結胎的第一個七的時候，叫做羯羅藍、雜穢。「頸部曇」，翻譯為中國話叫做「胞」，就在凝滑如酪的境界上，生出一個胞，這是結胎以後第二個七天的境界，叫做頸部曇。「閉尸」，是第三個七天的境界，翻譯中國話為「肉團」，這與胞不同了。「等位」，就是繼續還有「鍵南位」、「鉢羅賒佉位」，一個七一個七的，共有三十八個七。

這些階位，一個階段一個階段的時候，「諸有情類，彼息應轉」，這些有情，也有身也有心，但是他們沒有息轉。若是沒有「如其所應」，只是依身心而轉的話，那麼，他們應該有息，但是他們沒有息轉，「然彼不轉」，但是他們沒有息生出。

「是故當知，要依身心入出息轉，如其所應」，所以，我們的息生出來，要有這麼多的條件，就是要有牽引業，還要如其所應，這時候才能有入出息。或轉或不轉，是有這麼多的差別。

☆入出息的二種行：

「入息出息，有二種行。何等為二？一者入息，向下而行，二者出息，向上而行」。入息，是由鼻或口，向下、向肚臍而行。出息，是向上而行，就是由臍向上，向鼻、向口，這樣子行。所以，有上下行的不同。

☆入出息的二種地：

「入息出息，有二種地。何等為二？一麤孔穴，二細孔穴」。

麤孔穴：

「云何麤孔穴？謂從臍處孔穴」，臍處有孔，「乃至面門鼻門」，就是我們的口與鼻，「復從面門鼻門，乃至臍處孔穴」，這都

是粗孔穴。

細孔穴：

「云何細孔穴？謂於身中一切毛孔」，一切的毛孔，這是細孔穴。

如果你常常靜坐，你注意的時候，如果入息時，就感覺周身稍微涼一些，就是毛孔也是入息的，如果出息時，周身就稍微溫暖些，它有這種分別。當然，只有溫暖與稍微涼一點的感覺，還不是明顯的知道毛孔在出入息，那要你的定力再加深，你才能知道。

☆入出息的四異名：

「入息出息，有四異名」，有四個不同的名字。

「何等為四？一名風，二名阿那波那」，阿那波那，是印度話，「三名入息出息，四名身行」，身行，就是身體要動作，你一定要有入出息，你的身體才能動，如果沒有入出息，身體就不能動了。

「風名一種，是風共名」，這四種都是風，但是，第一個名字，風，是共同的名字。「餘之三種，是不共名」，別名為阿那波那、入息出息、身行。

☆入出息的二種過患：

「修入出息者，有二過患。何等為二？一太緩方便，二太急方便」，這是二種過患。

太緩方便：

如何知道是過患呢？「由太緩方便故」，方便，在此處是行動的意思，就是你修入出息（阿那波那念）的時候，你用心用得太慢緩，不是特別的用心，用的心力太少。你念入出息的念力不夠，這時候就會生起過患，就是「生起懈怠，或為惛沈睡眠纏擾其心，或令其心於外散亂」，心在外面的色聲香味觸上散亂，就是不能安住在入出息的所緣境上，就會有這樣的過患。

太急方便：

「由太急方便故，或令其身生不平等，或令其心生不平等」，太急，就是你用心用得太過頭，用的注意力太強，你修入出息的這個法門時，就令你的身體生出不平等，或令你的心生出不平等。

「云何令身生不平等？謂彊用力持入出息」，你注意力特別強

的持入息出息，就會生出毛病，你要聽其自然的入出息，才可以。但是，你用力用得太強，你持入出息，控制入出息，就不行了，「由入出息被執持故，便令身中不平風轉」，就使令你身體裡面的不平等風生起來了。

不平等的風生起來，會有什麼問題呢？「由此最初於諸支節皆生戰掉，名能戰掉」，一開始就使令你的周身支節皆生戰掉，就是掉動、不自主的動。有的人身體有風病的時候，或者頭不自主的動，或者手不自主的動。就是這個風使令你的身體會戰掉。「此戰掉風若增長時，能生疾病」，就會生出各式各樣的病痛了。「由是因緣，於諸支節生諸疾病，是名令身生不平等」，所以，修阿那波那念的時候，你要聽入出息自然的入出息，你不要控制它。

「云何令心生不平等？謂或令心生諸散亂」，身不安，心就不安散亂，「或為極重憂惱逼切」，這時候感覺，我修入出息本來是希望有好的成就，現在反倒是有病，心裡面就是有重的憂惱逼切，「是名令心生不平等」。

☆阿那波那念的五種修習——之一、算數修習——四種算數：

「又此阿那波那念，應知略有五種修習。何等為五？一、算數修習，二、悟入諸蘊修習，三、悟入緣起修習，四、悟入聖諦修習，五、十六勝行修習」，有這麼多的不同。

「云何名為算數修習？謂略有四種算數修習。何等為四？一者、以一為一算數，二者、以二為一算數，三者、順算數，四者、逆算數」。

以一為一算數：

「云何以一為一算數？」，以一為一的算數法，是如何算呢？

「謂若入息入時，由緣入，出息住念，數以為一」，入息入的時候，你要有一個念，用念來緣這個入息，這時候數之為一。入息在入的時候，出息就停在那裡不動，這時候沒有出息，這時候，你的念就念這個境界，計之為一，數這個數為一。

「若入息滅，出息生，出向外時，數為第二」，出息生出來，出息向外，由臍至鼻時，數為第二。也是一個一，加上前面的一，就是二。

「如是展轉數至其十」，數至十，三四五六七八九十。

「由此算數非略非廣，故唯至十，是名以一為一算數」，這樣計算息的數，也不是略的少，也不是廣的多。如果你超過十，就是多，如果不夠十，就是略。現在計算到十，就非略非廣。這樣，也數入息，也數出息。

以二為一算數：

「云何以二為一算數？」，以二為一算數，是如何計算法？

「謂若入息入而已滅」，入息，入的時候，入、入，就不入了，入息就停下來，「出息生而已出」，入息完了，出息就生出來，生出來已出完了，不出了，「爾時總合數以為一」，這時候，入息與出息總合起來，數以為一。

「即由如是算數道理，數至其十，是名以二為一算數」，把它數一二三四五六七八九十，數至十。

「入息出息說名為二，總合二種數之為一，故名以二為一算數」。

我們初開始修這個法門的人，因為我們的心不是那樣寂靜，我們的入出息是很快，入息很快就完了，出息很快就完了。如果你又數入息，又數出息，你心裡就是很忙。所以，數入息就不要數出息，數出息就不要數入息，這樣子是可以的。那就等於是二為一，這樣子數。

或者就是數一四七，這十個數，就數一、數四、數七，其他的數都不數，也是可以。若是你的功夫進步了，假設出息是由臍至鼻，大概要二十四小時，才能由臍至鼻，這個息慢，要經過二十四小時才到鼻。由鼻至臍，也要二十四小時。這樣子，經過二十四小時，才數一。這樣子，出息也數，入息也數，也是可以。但是，那不是我們的境界，那要初禪以上的境界，那是非常難的。

若初開始時，出息也數，入息也數，也是可以，就是太忙些。所以，你可以只數出息，不數入息，或只數入息，不數出息。也可以這樣子數。

順算數：

「云何順算數？謂或由以一為一算數，或由以二為一算數」，這二種，隨你自己的方便，你感覺那一個合適，你就選那一個去數息。

「順次展轉數至其十，名順算數」，這樣子做法，就叫做順算數，就是隨順我們日常計算數的次第，由一開始，一二三四五，這樣子計算。

逆算數：

「云何逆算數？謂即由前二種算數，逆次展轉」，不順於日常的計數方法，不順於那個次第，展轉的計算數目。

如何逆法呢？「從第十數，次九，次八，次七，次六，次五，次四，次三，次二，次數其一，名逆算數」，從一開始就數十，然後再數九、八、七、六、五、四、三、二、一。這樣子修數息觀，有何特別呢？因為它不順於日常的計數習慣，所以你這樣計數時，你的注意力要加強才可以。加強後，你才能計這個數，十九八七六五四三二一，這樣子計。注意力加強以後，有何好處呢？就是妄念不容易生起（妄念不容易進來），你就容易心裡面一心不亂，明靜而住。所以，逆算數有如此好處，但是，若計熟了，也是一樣。

☆勝進算數：

「若時行者，或以一為一算數為依，或以二為一算數為依，於順算數及逆算數已串修習，於其中間心無散亂，無散亂心善算數已，復應為說勝進算數」。這裡又有一個不同的方法。這不同的方法，不是隨便可以用的，要到那個程度才可以。

「若時行者」，假設這個修行人，「或以一為一算數為依」，或以一為一的這樣子修數習觀，一直用這個方法去修行，「或以二為一算數為依」，依止這樣的方法去修數息觀，「於順算數及逆算數已串修習」，長時期的這樣子連貫，串就是連貫，連貫不間斷的這樣修習。修習到什麼程度呢？「於其中間心無散亂」，在修的時候，順算數或逆算數，你於坐或經行時，你心裡面一點也不散亂，計起數時，一點雜念也沒有，「無散亂心，善算數已」，因為計數而不散亂，所以，也就用不散亂的心來善於算數。「復應為說勝進算數」，這樣成就以後，就應該為這個修行人說「勝進算數」的數息觀，就是更進一步的、更殊勝的數息觀。

「云何為勝進算數？謂或依以一為一算數，或依以二為一算數，合二為一而算數之」，把這二個合在一起算數。

「若依以一為一而算數者，即入息出息二合為一」，這就是以一為一。

「若依以二為一而算數者，即入息出息四合為一」。

此處說的一、二，與前面不同。這裡說一，是入息出息，二個息，合而為一，叫做一。這裡的二，與前面的二不同，是入息出息四合為一，四個入出息，數之為一。

「如是展轉數乃至十」：繼續這樣數，數至十。就是你在靜坐時，這個息一出一入，四次，你再數一；又經過四次以後，你再數二；又經過四次以後，你再數三。這樣子一直數至十。這個數法，也很有意思，你不妨試一試。

「如是後後漸增，乃至以百為一而算數之」：就是這樣子向前增進，到後來，你的功夫進步以後，你可以增加你的數目。前面是四合為一，現在可以八合為一，也可以十合為一。十次的出入息，你數一，再十次出入息，你再數二，也可以這樣。乃至以百為一，這個出入息經過一百次，再數一。

這裡有什麼事情呢？如果你修數息觀，當然是息諸緣務，把所有的雜事都放下，專心修行這個法門，你長時期這樣修行，你一定會有進步。譬如你天天起煩惱，煩惱就大，天天熏習，煩惱的力量就增長。你修數息觀，天天這樣訓練自己，它的清淨力量也就增長。道理是一樣。

所以，「後後漸增，乃至以百為一」，這個增長，看出什麼呢？因為你的定力增長了，你的記憶力也就增長。記憶力就是念，念就是記憶力，就是心裡面很明了的現出來。你想要念的事情，很明了的顯現出來，叫做念。例如，我背一段古文觀止的陋室銘，我心裡一動，哦，「山不在高，有仙則靈，水不在深，有龍則靈」，心一動，它就現出來。又如，我念阿彌陀佛經、金剛經，把它背熟了，也是一樣，但是你不常背，它就忘了。

我們凡夫是這樣子，熟了以後，念力就強。但是，現在是經過心的不散亂，經過不散亂而訓練出來的念。我們平常也與不散亂有關係，但是不全是，有的人記憶力強，生來就是這樣子。現在，這是與生來也有關係，但是，是經過佛所說的法門訓練出來，多少有點特別，訓練出來的念力，由一數至一百，他的心裡就是

不亂，數一、數二、數到九十九、數到一百，他心裡不亂。我們平常人沒有經過訓練，你一下子就這樣數，到時候就精神恍惚，現在是九十七或九十八，就是弄不清楚，就不對了。但是，你的定力若增長了，它就很清清楚楚，一點也無疑問。所以，乃至一百而算數之。

但是，修行這件事，有時候，有的人也是很順利就成功了，也有人是進進退退，這種情形也是有。若是專心用功修行的人，每天所吃的飯菜也是有關係。所以，有的地方也告訴我們，常常靜坐的人，你每一天吃什麼東西，你要做記錄。例如，今天吃的是黃豆芽，明天吃的是紅蘿蔔，你吃什麼就都記下來，記久了，你就知道那一個菜對你的修行有幫助，有的是有障礙，不一樣的。有的地方說吃牛奶能幫助靜坐，但有時候也不盡然。所以，用功修行，有時候進，有時候退，也有這種情形。

「由此以百為一算數，漸次數之乃至其十」，以百為一，數至十，就是一千，就是這樣數。

「如是勤修數息念者」，這樣精勤不懈怠的修數息觀（數息念），一百算是一，「乃至十十數以為一」，十十就是一千，乃至一千為一，乃至一萬為一，數至十，「漸次數之乃至滿十，由此以十為一算數，於其中間，心無散亂，齊此名為已串修習」，這就可以給你這個名字，已串修習。

「又此勤修數息念者，若於中間其心散亂，復應退還」，本來都是很好，忽然間，這時候不對了，又數不好，還是這樣子，那怎麼辦呢？你應該回頭來，「從初數起」，或以一為一，或以二為一，這樣子數，這樣子慢慢修行。「或順或逆」，由一至十，就是順，由十至一，就是逆。

「若時算數極串習故，其心自然乘任運道」，這個時期，若你用算數的方法修數息觀，已經達到極點了，不間斷的這樣修行，這個時候，功夫特別久了，加上你不懈怠，所以你的心是自然的，不用勉強的，不需要特別注意的，「乘任運道」。乘，例如乘車，這個時候，因為你長時期的用功修行，這種境界、心裡面的技術方法，這樣用功修行，好像你不需要特別的去控制它，它自己就自然的（任運就是自然的）向前進，就是達到這種程度，這條道

路就是這樣自然的向前進。以百為一，或以千為一，數至十，它自然就能數到那裡，不散亂。若我們現在由一數至十，或由十數至一，你都要特別的注意，你一不注意，這十個數，你就數不完；你可能就只數至三，四就不知道數了，或只數至七，八九十就不數了，就打妄想了。但是，到那個時候，你用的功夫久了，就是「任運道」，那個道路是任運向前進，就把數數完了，數到幾十、幾百、幾千萬，它不亂。所以，「安住入息出息所緣」，你心裡面的念，安住在入息出息上，入出息就是你念的所緣，安住在那裡，「無斷無間相續而轉」，它不間斷，就是相續的這樣子數下去。

佛在世的時候，或正法住世的時候，出家人，他一出家，當然，多數是拜聖人作師父，他當然按照一定的程序，要受戒，受戒以後要學戒，然後就給你一個法門，就是這樣修，自然就是這樣子，與我們現在完全是不同。我們現在，比較好的，還算是叫你到佛學院裡面學一學，不然的話，就是學那摩，學唱念的事，就是做佛事。我不是說做佛事不好，不是這個意思，就是這樣子，出家的生活就這樣過一生，能力強一點的，就再造一個廟，然後也是照辦，也是這樣過生活，至於得定慧的事情，是沒有，定慧的事情，根本不沾邊，什麼叫做定，什麼叫做慧，只是聽個名字而已。所以，我們出家人，是誰得聖道了呢？不要說得聖道，就是得禪定都很少。沒得禪定，那裡來的神通呢？根本不是那樣一回事。這件事，佛法流傳到現在，也就一個月、一年，由多少多少年以前，一直就是這樣子，就變成這樣子了。但是，我們也不能忽略現實，沒有飯吃也是不行，沒有房子住也是不行，衣食住還是要維持。但是，修行這件事，你多少要少欲知足才可以，不少欲知足，修行是很難的，不容易。但是，什麼事情都是開頭難，初開始的困難過去以後，心情快樂，你修不淨觀也是一樣，修數息觀也是，修緣起觀也是，初開始時候難一點，等到我們的狂心被折服以後，就自在了，就會感覺到快樂，就感覺好了，那時候，修行就容易，就是初開始的時候難。

「先於入息有能取轉，入息滅已，於息空位有能取轉」：這是說到數息時，心裡面微細的相貌。你修數息觀時，你對入息，先要有能取的轉，就是你的念取入息的相貌，你做這件事時，就叫

做轉。息入的時候，你的念要注意息入的情況，叫做能取轉。「入息滅已，於息空位有能取轉」，入息是由鼻至臍，到臍時，入息就不見了，這時候，有一個「中間入息」，中間入息叫做「於息空位」，在這個位，你還是要認識它，要認識這個息空的位，你要認識中間入息的位置。所以，你常修數息觀的時候，就會感覺到自己入息時是什麼樣子，中間入息是什麼情形。

「次於出息有能取轉，出息滅已，於息空位有能取轉」，就會知道自已的情形。

如果你從年輕時就開始修，你就知道年輕時的息是什麼樣，壯年時、老年時，就會知道如何變化。你不修數息觀的時候，這個息是什麼樣，你一盤腿坐下來以後，息又是什麼樣，你才會知道。

「如是展轉相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉」：就像前面說的，你長期的精進，用這個方法來調心攝心，展轉的相續不間斷。「流注」，就是水一直向前流，或房簷的水向下滴，叫做注，就是一滴一滴相續不斷的向下滴。我們的心剎那剎那的相續下去，也就是這樣子。「無動無搖」，外面的境界如何變動，你心裡面不搖動。「無散亂行」，心裡面不會說我不修數息觀了，我看一看是什麼事情，我出去走一走，沒有這種事情。你長期這樣做，你就會有成就了。有什麼成就呢？「有愛樂轉」，歡喜這樣修數息觀，有歡喜心，而不是不高興勉強的去修，不是那樣子。後文有說，就是由欲界定，向前進一步，到未到地定的時候，就會有愛樂轉，他就會有歡喜心，因為有輕安樂了。你一出定不數息，這個輕安樂就慢慢的沒有了。你若一盤腿坐，用數息的方法，攝心不亂，這個快樂就來了。所以，「有愛樂轉」，歡喜這樣做，歡喜修行。這與初開始修行是不同了，初開始修行是無味道。

「齊此名為過算數地」，這個時候，到此為止，是超過算數地，就是計數的境界已過去了，「不應復數」，你不應再計算這個數目了。「唯於入息出息所緣，令心安住」，你只是對自己的息入、息出，入息出息是念的所緣境，使令自己靈明的心，就安住在入息出息上面就好了，不再計數了。「於入出息，應正隨行」，對於入息，它又出息，出息以後，它又入息，就是心裡面明靜而住，你

應該這樣子，正確的隨順修行。

「應審了達，於入出息及二中間」：雖然這個時候不需要計數了，但是，你仍是要注意，你要審諦的明了入息出息的情況，明了什麼呢？入息與出息中間，有一個中間入息，出息與入息中間，有一個中間出息。

「若轉若還」：就是前面說過，計算數時，有順數、有逆數，那叫做轉還。

「分位差別，皆善覺了」：你要都能明明了了，這樣子才可以。

前面說「齊此名為過算數地，不應復數」，過了算數地，就不應復數，但是你在算數地時，你還是要數的，數當然有轉有還，「如是名為算數修習」。

前面是就算數來說明情形，以下是就人而說，人有二種。

一種人是鈍根者，「又鈍根者，應為宣說如是息念算數修習」，說得白話些，就是較笨的人、較遲鈍的人，你應該為他宣說如是息念算數的法門，或者以一為一，或者以二為一，這樣修習，進步以後，再勝進的算數修習。

「彼由此故，於散亂處，令心安住」，彼鈍根的人，由此算數的修習法門，對於散亂的境界，就不散亂了，能使令自己的心安住下來，「令心愛樂」，若能安住不動，就算沒有輕安樂，也會感覺舒服。

我曾經說一句話，這句話可能有人不同意。如果你修數息觀，或修不淨觀，修這些法門，你得到欲界定，（先不說是得到未到地定），好過你拿博士學位，我的看法是這樣。欲界定是什麼呢？就是瑜伽師地論說的九心住，最後的等持境界，那就是欲界定。你一靜下來，你到欲界定的時候，心裡面一點壓力也沒有，能夠明靜而住。沒有得欲界定的人，可以說，他的心裡面世界是天下大亂的境界。你得到欲界定以後，就是天下太平的境界。大家同在一起住，不是一個世界，你一盤腿坐下來入定的時候，世界是太平的，心情很快樂的。你常常的訓練自己，你不用說有大修行，小小的，常常的天天坐，你有一點訓練，叫心不亂，天天要坐，有那麼一點不亂的經驗的時候，這個人忽然與某人有什麼糾紛，有很多煩惱，但是，這個時候，你要提高警覺，把腿子一盤，把

這個所緣境在心裡面一現，立刻沒有煩惱，立刻的，一切煩惱都沒有。如果你沒有這樣訓練過，不行的，你臨時來不及，你的心就為煩惱所惱。當然，拿到博士學位以後，到什麼地方去講經或有什麼的，人家一介紹，啊！什麼什麼博士學位，這也是很好，也是不錯，的確，現在這個社會上，有什麼什麼樣的文憑，還是不同一點，如果你沒有這個學位，你就不及格，就不用你，這也是真實的。所以，這個世間法，有博士學位也是有好處。

「又鈍根者，應為宣說如是息念算數修習。彼由此故，於散亂處，令心安住，令心愛樂」，你用這個方法不斷的修行，它就會有這樣的成就，就使令心不散亂，當然也要精進不懈怠，常常這樣訓練自己，才可以。所以，有這樣的方法，但是不肯做、不肯修行，也是不行。

「若異算數入出息念」，異，就是離異，你若離開「算數入出息念」的法門，你不修這個數息觀，當然是原來的樣子，原來的樣子是二個相貌。「彼心應為昏沈睡眠之所纏擾」，一個是昏沈睡眠，一個是「或應彼心於外馳散」，在色聲香味觸法的境界上，東想西想。沒有修行的人，他內心的相貌就是這二個相貌，一個是昏沈睡眠的纏繞，一個是打妄想，就這二個相貌。

「由正勤修數息念故，彼皆無有」，鈍根人雖然是鈍，他若肯修這個法門，能努力勤修不懈怠，那個「昏沈睡眠於外馳散」的事情就都沒有。當然要有成就，成就以後，他的心裡面就能明靜而住。你常常的用功修行，你就會知道是不是打瞌睡。身體稍微有一點不對，就要打瞌睡了。你常常的用功修行，習慣這樣子，你保持正常，就不會打瞌睡。若忽然有客人來了，你要與客人談話辦些事，你再靜坐，就可能打瞌睡。你今天吃的飯有點不對，那個東西就會使令你打瞌睡。很多很多的原因的。久了，你會知道，今天打瞌睡。等到功夫高了，又不同。

看我們出家人的戒律上，有一位阿羅漢到一個有毒龍的地方，那個毒龍使令那個地方農夫種的田、長的莊稼都受到傷害，毒龍在這個地方傷害，老百姓沒有辦法，聽說這位阿羅漢有神通，就請阿羅漢來調服這個龍，這個阿羅漢，有的地方說就是盤陀尊者，他就去把龍降伏了，降伏以後，那些人就感謝他，請他吃飯。

我們現在的佛教是送你紅封，那個時候沒有這個事情，就是請你吃飯。吃飯時，就給這位阿羅漢飲酒，這位阿羅漢喝了很多酒以後，回到廟門前，就在廟門前醉倒了，鉢丟到一個地方，東西散在地上，這時候，什麼事情都不知道了，阿羅漢也會被酒醉。所以，你吃的東西在你的生理上起變化，各式各樣的情形，會有這種事情。

所以有的東西會使令你起淫欲心，能使令你起瞋心，容易使令你有雜亂的掉舉。你長期的靜坐，你常做記錄，慢慢的，你就知道這個事情。你能努力修行，有成就以後，「由正勤修數息念故，彼皆無有」。

但是，按道理來說，我們平常人，昏沈或掉舉，凡夫境界就是這樣子，或者喝酒什麼什麼的。聖人阿羅漢的生理上雖有那樣的變化，但是他的內心應該不受影響，內心應該仍是明了清淨的，應該是這樣子，還是與凡夫不一樣的，應該是這樣說。

前面是說鈍根的情形，以下是說利根人。

「若有利根覺慧聰俊」，利根人的智慧高，非常的敏捷，聰明過人。俊是過人、超過一般人的意思。「不好乘此算數加行」，他不歡喜。乘，在此處是當作因講，因此算數法門，去努力修行。加行，就是努力的修行。他不歡喜這樣子。或者，乘，是當作憑藉講，就是依靠的意思。他不歡喜依靠這個數息的法門，他不歡喜計這個數的修行。「若為宣說算數加行，亦能速疾無倒了達」，他也很快的、很正確的，沒有錯誤的了達這個法門。「然不愛樂」，但是聰明人不歡喜計這個數。

「彼復於此入出息緣安住念已」，雖然他不歡喜，但是他若用這個法門去修行，緣這個入出息，安住在這個正念。「若是處轉，若乃至轉，若如所轉，若時而轉，於此一切，由安住念，能正隨行，能正了達」，他也是能修成這個法門的。

「若是處轉」：等於是把前文的意思再重說一遍。例如，出息就是從臍這裡開始，轉就是開始的意思。若是入息，則是由鼻開始入，叫做「是處轉」。

「若乃至轉」：若出息，是由臍輪這裡開始，「至」就是到，到鼻這裡，出息是到鼻或口，由臍至鼻，這樣轉就是出息。若入

息，就是由鼻至臍，就是乃至於臍，這樣轉。這叫做「至」。

「若如所轉」：入息是由鼻至臍，是向下行（向下轉）。出息是向上。所以叫做若如所轉。

「若時而轉」：你長時期的用功，或以一為一，或以二為一，乃至以四為一，以八為一，以十為一，以百為一，以千為一，就是長時期不間斷的這樣修行，就叫做若時而轉。

「於此一切，由安住念，能正隨行，能正了達」：利根人對於這個法門的一切情況，由於他能安住其念，能正隨順這個法門去修行，能正了達，知道如何用功如何修行，不會太急太緩。

「如是加行，有如是相」，你若這樣努力修行，就會有這樣的相，你若那樣修行，就會有那樣的形相，就是太急太緩的事情。

「於此加行」，於這個法門，努力修行，「若修若習」，開始修，叫做修，繼續不斷的修，叫做習，或可以如此分別，「若多修習」，就是長年累月這樣修行，「為因緣故」，以此為原因的關係，「起身輕安及心輕安」，這個修行，身體就會感覺到快樂安樂，心裡面會感覺到快樂，就會有這件事出來。

在欲界定的時候，沒有身輕安，也沒有心輕安，最多就是沒有雜念，明靜而住，只能這樣子而已。但是，你若繼續不斷的用功，慢慢的，到了未到地定的時候，就開始有輕安樂了。開始有輕安樂以後，身體的感覺也不一樣。我們沒有修行的人，就是感覺這個身體有五百磅那樣重，但是，你若到欲界定的最後「等持」時，就感覺身體很輕，不是這樣重。雖然這個人的身體很魁偉或很胖，他的感覺仍是輕。這是內心的事情，他感覺輕，就像如雲如影那樣子，不是真實的一大塊。不說是到欲界定的最後，若是到欲界定的中間，也是一樣，你天天靜坐，你也會感覺到身體輕快。但是，若有什麼特別的事情，你這幾天沒有靜坐，就感覺身體不是了，身體就粗重，就會不同，也是有感覺的。

在欲界定的最後階段，感覺到身體如雲如影那樣子，但是沒有輕安樂。到了未到地定時，就會有快樂出來，有身輕安，有心輕安。後文會說出來。欲界定還有一個什麼現象呢？就是會感覺到沒有身體了，坐在那裡，身體沒有了。身體沒有了，但是有一

個「知道身體沒有」的那個，有這麼一個。這時候，如果你修過楞嚴經，這時候你會感覺到，就是有一個靈明的大光明境界湛然獨立，其餘都是空無所有的，欲界定就是有這種感覺。其實，這是欲界定，不是首楞嚴定。會有這種感覺，它還會再出現，它會有變化的。這是未到地定的時候。未到地定的時候，因為有輕安樂，所以你就容易精進的修行，這時候，對其他事情的貪著心就輕了。但是，還是有欲，欲心還是有的，欲界定的時候，仍是有欲心的，但是輕微了，不是那樣重。等到欲心沒有了，你。做大法師不是容易。但是，我想，如果你想要得到欲界定、未到地定，不要貪多，就把這一部分佛法搞通了，就努力修行，假設年紀輕，我看，是很有希望有成就的。年紀大，就不一定。不過，年紀輕也好，年紀大也好，其中有一樣，就是頭腦清醒，記憶力強，你要有這個條件，你修定的時候，就容易成就。若記憶力不好的人，靜坐會有困難。記憶力就是念力，念力強的人容易得定。記憶力不好的人不行，差一點。

「若修若習，若多修習，為因緣故，起身輕安及心輕安，證一境性」，成就了心一境性，心能安住在一境上，明靜而住，不昏沈，也不散亂。

「於其所緣，愛樂趣入」，就是在他的所緣境上，他很歡喜的安住在所緣境上，他願意這樣做。就與初開始用功修行是不一樣。開始得輕安樂，是未到地定。等到輕安樂更勇猛的成就了，那是到初禪才有。

你若要學習得定，修四念處，修五停心觀，這一類的經論，使它做一個系統，你把這一類的經論，編出一個科目，你就學這個科目，你可以由五停心，修四念處，可以得初果，或者可以得初禪，這是一類的課程。如果你這樣做，有些人，我感覺，去年我們在這裡打禪七，好多的比丘尼與優婆塞、優婆夷，就是一些女居士與比丘尼，男居士也有，開靜了，他不放腿子，一直的坐幾支香，會有這個情形，這些人歡喜坐禪，而坐禪還有多少的成就。你連續坐幾個鐘頭，你是要有一點功夫，不然是坐不住的，就是腿子不疼，也是坐不住，心裡面煩躁，坐不住。所以，一定要能坐幾小時下去，他心就是安，最低限度，心能安，這表示，

這個人他可以修這個法門的。假設佛學院的院長訂出這個科目，這幾個人好好的學一學，那麼，他就是有希望能成就的。當然，有的人是不歡喜這樣子，他歡喜拿筆桿寫文章，或歡喜做大法師講。做大法師也是很重，佛法是要有人弘揚才可以，若沒有人弘揚，佛法就滅亡了，沒有人弘揚是不行的。但是，若沒有人修行，佛法也不會太興盛。就是興盛，也是表面上的，沒有真實的功德。我們這裡都是出家人，還有幾個居士，將來也是要出家的，心裡面要真實的認識這件事，不是說這個事情不要講。阿彌陀佛！我是太差勁了，想到那裡，說到那裡，今天就講到這裡。

等於是說我自己，我自己等於是小學畢業，我沒有大學畢業，中學都沒有畢業，不要緊，就是慢慢的學一些法門，不要說我要做大法師，你不要這樣想，把這個修行的法門，這一部分的佛法，把它搞通了。你慢慢的，少欲知足，在一個地方用功修行，你有希望可以有成就的。如果你說，我要做大法師，那就很難。做大法師是不容易。如果要做大法師，你對於佛法要通，你要把中觀、唯識、如來藏，都要通，乃至於全部大藏經，都要讀多少遍才可以，還要懂世間法，你才能演說佛法無障無礙，你才可以。做大法師不是容易。但是，我想，如果你想要得到欲界定、未到地定，不要貪多，就把這一部分佛法搞通了，就努力修行，假設年紀輕，我看，是很有希望有成就的。年紀大，就不一定。不過，年紀輕也好，年紀大也好，其中有一樣，就是頭腦清醒，記憶力強，你要有這個條件，你修定的時候，就容易成就。若記憶力不好的人，靜坐會有困難。記憶力就是念力，念力強的人容易得定。記憶力不好的人不行，差一點。

「若修若習，若多修習，為因緣故，起身輕安及心輕安，證一境性」，成就了心一境性，心能安住在一境上，明靜而住，不昏沈，也不散亂。

「於其所緣，愛樂趣入」，就是在他的所緣境上，他很歡喜的安住在所緣境上，他願意這樣做。就與初開始用功修行是不一樣。開始得輕安樂，是未到地定。等到輕安樂更勇猛的成就了，那是到初禪才有。

你若要學習得定，修四念處，修五停心觀，這一類的經論，

使它做一個系統，你把這一類的經論，編出一個科目，你就學這個科目，你可以由五停心，修四念處，可以得初果，或者可以得初禪，這是一類的課程。如果你這樣做，有些人，我感覺，去年我們在這裡打禪七，好多的比丘尼與優婆塞、優婆夷，就是一些女居士與比丘尼，男居士也有，開靜了，他不放腿子，一直的坐幾支香，會有這個情形，這些人歡喜坐禪，而坐禪還有多少的成就。你連續坐幾個鐘頭，你是要有一點功夫，不然是坐不住的，就是腿子不疼，也是坐不住，心裡面煩躁，坐不住。所以，一定要能坐幾小時下去，他心就是安，最低限度，心能安，這表示，這個人他可以修這個法門的。假設佛學院的院長訂出這個科目，這幾個人好好的學一學，那麼，他就是有希望能成就的。當然，有的人是不歡喜這樣子，他歡喜拿筆桿寫文章，或歡喜做法師講。做法師也是很重，佛法是要有人弘揚才可以，若沒有人弘揚，佛法就滅亡了，沒有人弘揚是不行的。但是，若沒有人修行，佛法也不會太興盛。就是興盛，也是表面上的，沒有真實的功德。我們這裡都是出家人，還有幾個居士，將來也是要出家的，心裡面要真實的認識這件事，不是說這個事情不要講。阿彌陀佛！我是太差勁了，想到那裡，說到那裡，今天就講到這裡。