

四念住講記—妙境長老講於法雲寺佛學院。

緒論

各位法師、各位居士，我們的佛學院準備很久了，今日正式開課。現在，我們學習的課程是「四念處」。舊的翻譯叫做「四念處」，新的翻譯叫做「四念住」。

我曾經說過，四念住是我們學習靜坐時用的，就是，靜坐時要學習四念住。四念住裡面，有二個意義，念，慧。慧，是觀察的意思。念，是明記不忘的意思。念，實在就是「止」的意思；攝心不亂，名之為念，破除內心的散亂，名之為念。破除內心的散亂以後，內心明靜而住，此時，用智慧觀察，就能破除內心的顛倒妄想，就可以斷惑證真。

四念住包含這二個意思，但是，我們學習時，應該先學習念。當然，我們靜坐時，不是一開始就盤腿坐，應該先經行（或說是行香），行香時，心裡就應開始正念，也可以正念，也可以智慧觀察，但是，次第上，應該先學習念，先令心安住一處不亂，就是所謂學習止。這件事，多少年來，我也常常講，現在，我不應該簡略，仍應多少再說明一些。我們讀阿含經或現在要讀的瑜伽師地論，都提到一件事，我們用功修行時，我們這一念靈明之心，念念的知道現在做什麼。阿含經、阿毗達磨論，乃至瑜伽師地論等大乘經典，都有提到修行方法，你用功時，心常常知道現在在做什麼，這句話是很簡單，但是，如果你做起來就不可思議。這是一個方法，我們如此去學習止（奢摩他），也就是這個念。

其次，在經論上，也有其他的方法，它的作用是一樣，但有一點不同，就是選擇一個所緣境，然後將自己靈明的一念心，安住在所緣境上不動，這又是一個方法。所緣境，也有很多種，我先介紹一種，這個方法用的時候可以這樣，姑且這樣說，我們盤腿坐下來以後，把身體的各部分都感覺正常了，然後，你的舌頭不要動（不要出聲音），心裡面念二句話：「知息出，知息入，知息長，知息短」，就是念這二句話。

息，我已說過很多次，瑜伽師地論裡面也說得很詳細，就是，這口氣呼出去，又吸進來。息呼出去以後（當然是逐漸的呼出去），呼出去以後，到時候就不呼了，但也沒有吸進來，在這個中間有一個息，這個息是停止的意思，這個時候是不出也不入，這個息叫做「出息」。這個「出息」的時間當然不是很長，應該是很短。這個息過去以後，又開始把這個氣吸進來，吸、又吸，就不再吸了，它又不立刻呼出去，又有一個息，叫做「入息」。我現在簡單先這樣說。這個「入息」的時間，不是很長，也是很短。之後，這個氣又開始呼出去，又有息，然後又吸進來。就是這樣，又呼出去，又吸進來。我們不靜坐的人，不感覺有「息」這件事，但是，你常常靜坐，你的內心逐漸安住多少，你的內心經過長時間靜坐，「息」的現象就出現了（出息、入息的現象就出現了），而且，時間也會逐漸加長（出息也會長一點，入息也會長一點）。按生理的自然現象來說，小孩的入息長，老年人的出息長，壯年人是相等的，但是，用功靜坐修行的人，他會有變化。

所以，開始靜坐時，自己先說二句話，「知息出，知息入，知息長，知息短」，你先念這幾句話。然後，你就注意這個息在出，這個息在入，注意這個息是長，注意這個息是短。這樣注意的時候，使令心不散亂，不去攀緣其他的雜事，明靜而住，這就可以說是四念住的念。

但是，這裡面有一個問題，我們一般人的心理活動，多數是在頭部活動，我們心的注意力

如果逐漸加強時，注意力在頭部，時間久了，頭可能會痛。你如果這樣用功修行，時間短，可能還不要緊，你注意半小時，你就不注意了，起來跑一跑，去做別的事，就什麼事也沒有。如果你這樣專心的用功修行，一天用功八小時或十小時，你可能就會有問題，你可能會頭痛。因為我們已習慣心在頭部發生作用。所以，古人開示修行止觀的書裡面，告訴我們，「心不要上緣」，心不要在上部（頭部）緣念，心要在下部，或說是在臍輪（就是肚子這裡有一個肚臍的地方），注意這裡。天台智者大師說，注意丹田也是可以。

但是，有人說，年輕的女人注意在丹田是不好。但是，我感覺，出家的女人，修梵行，應該有不同於在家的女人，應該有點不同。如果出家人常常發道心，注意內心的清淨，這樣的情形，你注意丹田，應該有不同於在家的女人。不過，各人身體的四大調和程度，應該不一樣，如果不合適，就改變一下。或者注意臍輪（注意肚臍），與注意丹田是不一樣。

注意的時候，如何注意呢？「知息出，知息入」的時候，我們的腹部也就隨著呼吸出入而有變化。入息時，氣吸進來，我們肚子也就膨脹起來，呼出去時，肚子也就落下來，所以，腹部這裡有起也有落的現象。你注意腹部的起落，也就是「知息出、知息入」，也就是「知息長、知息短」。你這樣用功時，也就是「念」（正念），叫心不亂，繫念住不馳散，叫它不要去攀緣外面的境界，這樣修念。

修念之時，按我們修行的內心變化次第而言，譬如我們修正念，得到欲界定，或得到未到地定，或得到初禪，或得到二禪、三禪、四禪，此時，「念」就修成功了。然後再修「觀」（修智慧的觀察），觀察身受心法。此時，你的「念」已修成功了，你再修「觀」時，就能真實的斷煩惱，得聖道。

若你的「念」未修成功，那麼，靜坐時，想要五分鐘的寂靜（明靜而住），都有困難；想要心裡五分鐘一念不生、萬緣放下、明靜而住，你就不行，做不到；一分鐘，或許可以。如此情形，應該怎麼辦呢？此時，你也可以修觀，就是勉強的叫心不要動，叫心修五分鐘、或一刻鐘、或二十分鐘，也可以，此時，你就暫時不修「念」（奢摩他、止），先暫時修「觀」，也是可以。但是，此時的修觀，是不可能斷惑證真。因為，此時「念」的力量不夠，所以，「觀」的智慧力量也就不夠。觀察的智慧，要能發生斷惑證真的作用，一定要有「定」的基礎，不然的話，你是不能斷煩惱。

以前我也說過，說你這個人出家這麼久，讀了這麼多的經，你還有煩惱？是仍有煩惱的！因為你沒有修「正念」！你沒有修「觀慧」嘛！所以，你當然是如此。

雖然你的「念」尚未修成功，就修「觀慧」，是無法斷煩惱，但是，你仍是要修「觀慧」，不能因為無法斷煩惱而就不修。因為，你若不修「觀慧」，那麼，你修「念」的時候，你仍是要打妄想。例如，你現在感覺不錯，一下子能靜五分鐘，五分鐘能明靜而住，但是，過五分鐘以後，你就定不住，要打妄想，既然要打妄想，不如修「觀慧」，勝過打妄想。所以，雖然此時修「觀慧」是無法斷惑證真，但仍是修「觀慧」，可以對抗妄想（不要活動）。此時，你修「觀慧」，不妨修得長一點，修十五分鐘，當然，你靜坐時，不必去看錶是否已修十五分鐘，只是大概的修約十五分鐘，然後停下來，再修「念」。

佛是大智慧的人，他如此開示我們用功修行。我剛才說過，你修「觀慧」時，你若想要發生決定性的作用，一定要有「念」的支持。反過來說，你修「觀慧」，也能支持「正念」，「毘婆

舍那」也能幫助「奢摩他」。所以，你修「觀慧」十五分鐘以後，然後再修「止」，勝過你不修「觀慧」而單修「止」。你常常這樣做，你就會感覺到不同。

譬如說，我也曾經說過，我們用功修四念處的時候，一天內，我又跑香、經行又靜坐、靜坐又經行，我這樣用功，當然是對的，但是，你也應該讀經，讀你所歡喜的經。例如，你歡喜金剛經，你就安排一個時間讀經，讀經可以幫助你修四念住，也是有幫助的。你願意讀金剛經，也是可以，你若歡喜讀華嚴經、法華經、維摩結所說經等大乘經論，都很好。讀經可以幫助你的止，也能幫助你的觀。你常常修止觀，再去讀經，你的法味就會濃厚得多，互相有幫助的。所以，你修止去幫助觀，你又修觀去幫助止，慢慢的，慢慢的，你就會有進步。

從大體上說，有二種情形：「止」修成功了，就是要得到未到地定，這個時候的止，也可以修「觀」，也能得到無生法忍。若得到初禪、二禪、三禪、四禪的止，然後去修觀，也能得到無生法忍。

最好是得到初禪、二禪、三禪、四禪，因為這個時候的「止」的力量大，所以「觀慧」的力量也大，如此，你較容易得聖道。雖然未到地定的時候也能得到聖道，但是，它的定力較淺，因此你想要修觀得聖道，你必須努力一些，必須加緊你的努力才可以。如果在欲界定的時候，就更難些；欲界定的止，想要修觀得聖道，雖然也能得聖道，但是難一些。所以，就止的深淺次第而言，有欲界定、未到地定、四禪，三個不同。

修觀，也有二種不同：修觀之時，尚不能得聖道，但是，你也應該修。能得聖道之時，修觀，那是最好。有這樣的不同。當然，我們初開始修行的人，就是在欲界定裡面，我們能攝心不亂，雖然只能定住五分鐘，這也是欲界定，但是，欲界定也有深淺，不是一樣的。

這樣說，我們應該明白一件事，初開始用功是這樣子，從經行就開始攝心不亂，盤腿坐以後也是攝心不亂，修止一會兒，然後就修觀。若你止的功夫進步了，能把心調和到一念不生、明靜而住，一下子，一個鐘頭都沒有妄想，那麼，你就可以修一個鐘頭的止（一個鐘頭內只修止而不修觀），過一個鐘頭以後，你再修觀，這個時候修觀，初開始時，時間不要太長，我看，修五分鐘就夠了（如果你願意修長一點的時間，也可以，因為，此時你的能力已強些）。修一個鐘頭的止，寂然不動，你再修五分鐘的觀，或一刻鐘，或半小時，都可以。原則上說，修觀的時間，不要超過修止的時間，止的時間應該長一點，觀的時間應該短一些。

其中，我們初開始用功修行的人，有一點是特別需要的，因為初開始用功的人，耐心不夠，有一點不合適，心就會退，你心裡會想：「我何必坐在這裡，使腿又痛，腰又疼，我不坐了！」，因此，止也不修，觀也不修，道心不堅固。因為初開用功的人有這個問題，所以，修止修觀的時間，也應該調一調。如何調呢？你修止的方法，如果用好了，假設你坐一個鐘頭，只能定住五分鐘，以後你就打妄想了，不要緊，你定五分鐘以後，你就修二分鐘或三分鐘的觀，然後再修止，如果又打妄想了，不要緊，你覺悟以後，馬上把心收回來，繼續修止。你計算一下，假設一個鐘頭（六十分鐘）內，你有十五分鐘打妄想，但是，你仍有三刻鐘是寂靜的，你就會感覺身體舒服，能生歡喜心，這種舒服是其他事情所沒有的，你做其他事情是不會這種感覺。你靜坐時，雖然不是連續不斷的寂靜三刻鐘，但是，總加起來，能有三刻鐘的寂靜，或者能有三十分鐘的寂靜，也是不錯。你能一個鐘頭內有三十分鐘不打妄想，你的身體就會感覺舒服。感覺舒服了，你會生歡喜心，因此，這支香坐完了，你會想繼續坐第二支香，第二支香坐完了

，你會想繼續坐第三支香，就能夠維持你繼續靜坐的意願，而且，可能會勇猛精進。所以，我們初開始靜坐的人，你修觀的時間不要太多，而修止的時間要盡量多一些，修止的時間要多過修觀的時間，要盡量如此。所以，止也要修，觀也要修，但是，觀的時間要少過止，止的時間要多過觀。你如此用功，慢慢的，你會很快樂，自然的，你會勇猛精進。以上是初開時的一點方便。

其次，有一件事，我再說幾句，就是剛才已說過，你在用功時，不論經行、或坐下來、或吃飯，你這一念心常常知道現在在做什麼，常常知道。「大般若經四念住品」也提到，你走路時，你知道「舉足下足」，就是你的足提起來時，你的心要知道，你的足要落下去，你的心也要知道。如果我要去吃飯或做事情，手要拿筷子，或手一動，你的心就知道。就是你身體的動作，各式各樣的事情，你的心「念念要知」。這個方法，「瑜伽師地論」說到四念住的時候，是說得很詳細。等到以後我們講解時再詳細說，現在先簡單說到此。

****大般若經，第六分，念住品第五****

爾時，最勝，復從座起，偏覆左肩，右膝著地，合掌恭敬，而白佛言：諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，能如是知，路、非路者，心緣何住？

佛告最勝：天王當知，諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，心正無亂。所以者何？是諸菩薩善修身、受、心、法念住，凡所遊行城邑聚落，聞說利養，心不貪染。如佛世尊戒經中說，善自憶念，離諸煩惱。

天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修身念住？謂此菩薩以如實智，遠離一切與身相應惡不善法，觀察此身，從足至頂，唯有種種不淨過失，無我、無樂、無常敗壞，腥臊臭穢筋脈連持，如斯惡色，誰當喜見。如是觀已，身中貪欲、執身我見，皆不復生，由此便能順諸善法。

天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修受念住？謂此菩薩作是思惟：諸受皆苦，有情顛倒，妄起樂想，異生愚癡，謂苦為樂，聖者但說一切皆苦。為斷滅苦，應修精進，亦當勸餘勤修此法。作是觀已，恒住受念，不隨受行，修行斷受，亦令他學。天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修心念住？謂此菩薩作是思惟：此心無常，愚謂常住，實苦謂樂，無我謂我，不淨謂淨。此心不住，速疾轉易，隨眠根本，諸惡趣門，煩惱因緣，壞滅善趣，是不可信貪瞋癡主。於一切法，心為前導，若善知心，悉解眾法，種種世法皆由心造。心不自見種種過失，若善若惡皆由心起。心性速轉如旋火輪，飄忽不停如風野馬，如水瀑起，如火能燒。作如是觀，令念不動，令心隨己不隨心行，若能伏心則伏眾法。

天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修法念住？謂此菩薩能如實知世間所有惡不善法，謂貪瞋癡及餘煩惱。於諸煩惱應修對治，謂修貪欲瞋恚愚癡及餘煩惱對治差別。如實知已，即迴起念，不行彼法，亦令他離。

天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，於境起念？謂此菩薩若遇色聲香味觸境便作是念：云何於此不真實法而生貪愛，此乃異生愚癡所著，即是不善。如世尊說：愛即生著，著即迷謬。由此不知善法惡法，以是因緣墮於惡趣。菩薩如是自不漏失，不著境界，令他亦爾。

**** 。****

這是玄奘大師翻譯的六百卷大般若經的第六分。它共有十六分，這是第六分。念住品，是說四念住的事情。我現在的想法，引這段文說四念住的大意，先將它的要意說出來。然後，我們再稍微詳細的一樣一樣解釋。

「爾時，最勝，復從座起，偏覆左肩，右膝著地，合掌恭敬，而白佛言」：這一行文是說請法的威儀。

「最勝」，是一個天王的的名字，當時的法會，有一個天王，名字叫做最勝。

「復從座起」，他以前已從座起向佛請問過一些問題，佛答覆以後，他又再從座起。

「偏覆左肩」，因為我們人有二個肩，不是二個肩都覆蓋住，而是偏於一肩，只覆蓋住左肩，表示右肩仍是袒露的，偏袒右肩。

「右膝著地」，就是左膝未著地，這是一種禮儀。

「合掌恭敬」，合掌是兩個掌合起來，內心是很尊敬恭敬。

「諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，能如是知，路、非路者，心緣何住？」：這一行文是正式的請法。

「菩薩摩訶薩」：我以前解釋過，我們中國人歡喜簡略，因此稱呼觀世音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩，就以菩薩稱呼，但是，依梵文的含意，應該加上「摩訶薩」，稱呼「菩薩摩訶薩」，如此的意義才是全（俱足）的。「摩訶」翻譯為大，「菩薩」翻譯為覺有情。覺有情，過去的大德的解釋有很多，他有慈悲心去覺悟一切眾生、他有智慧能自己覺悟聖道，所以稱為菩薩。但是，依梵文的原義，「菩薩」的含義，應該是指自己覺悟聖道，名為菩薩；「摩訶薩」，就是大覺有情，他有大悲心，能夠覺悟一切眾生。梵文的原義，應該如此解釋，所以，我們發現一件事，阿羅漢也是菩薩，因為他也是覺悟聖道，辟支佛也是覺悟聖道；但是，文殊菩薩、普賢菩薩，是菩薩摩訶薩，加上「摩訶薩」，因為他是有大悲心，是阿羅漢所不能及的。阿羅漢只能稱呼為菩薩，而不能稱為菩薩摩訶薩。這樣就分別出來，三乘聖人仍是有分別的。

「行深般若波羅蜜多」：「深」，這個字，依龍樹菩薩在大智度論的解釋，並不是用嘴說的，「一切法畢竟空，無我無我所」，不是用嘴說的，而是他本身證悟諸法實相，始謂「深」。華嚴宗賢首國師亦解釋，你修「我空」的道理，觀察色受想行識五蘊，我不可得，這是淺的般若波羅蜜，若是觀「我不可得，一切法也不可得」，則是深般若波羅蜜，賢首國師的解釋亦是好。若根據龍樹菩薩的解釋，這些菩薩行深般若波羅蜜多，那麼，這些菩薩都是已得無生法忍的聖人，他們已成就根本智（清淨無漏的根本智慧），他們成就聖道以後，就不會再退失（不退轉），是大菩薩。

「能如是知，路、非路者」：這是前面第四品所說的事情，就是能覺悟路非路的人。依我們的生活情況而言，如果道路是很平坦安全的，那麼，這就是道路；如果道路有坑不平坦、或有土匪、或有障礙，那麼，這道路是有障礙，不能通行，就不是道路。此處是指，佛法說的六波羅蜜、三十七道品等涅槃的道路，是很安全、很安穩、常樂我淨的道路；世間的虛妄分別心、多諸煩惱、流轉生死的境界是不安全的道路。

「心緣何住」：他的內心在緣念何種境界、安住在何處呢？心緣所緣境，心就安住在那裡不動。這等於說，這些行深般若波羅蜜多的聖人（大菩薩），他們的內心是住在何處？我們是生死凡夫，我們的內心在何處活動？我們的內心就是在色聲香味觸法上活動，在五欲上活動，在世

間的是是非非、煩煩惱惱的事情上活動，我們凡夫有一點事情過不去，就在那件事情上想又想，想又想，想又想。但是，入聖位的聖人，他們的內心是在何處活動呢？

「佛告最勝：天王當知，諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，心正無亂」：此處是回答。佛回答這個問題說，你應該知道，這些菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，是聖人，心正無亂，他們的心是很平正、不散亂的。

亂，可作二種解釋：妄想紛紛是亂：這是散亂的亂，不能明靜而住，叫做亂，這種亂是我們很習慣的境界。顛倒妄想也是亂：顛倒名之為亂，這也是我們的境界，何謂顛倒？我們未能契入法性的真理，我們的心就是顛倒。這一切有為法都是幻化虛妄的，我們卻認為都是真的，這就是顛倒。所以，凡夫於一切時一切處，都是顛倒的。若得到禪定的人，就無散亂的過失，但仍有顛倒的過失。若得成聖道以後，他始無顛倒的錯亂。但是，得成聖道的人，不是一下子就圓滿；到成佛時，才是一切過失都洗滅了，一切功德都圓滿了，那是沒有顛倒。其他的一切聖人，還是有所不足，他還是有一點事情。所以，這句話如此解釋，就包括很多的事情。現在說，行深般若波羅蜜多的菩薩，「心正」，他的無分別智慧與法性理相應，叫做「正」，沒有顛倒，故謂「無亂」，他是把一部分的顛倒洗滅了。

「所以者何？」：為什麼，如此多的行深般若波羅蜜多的菩薩，他們是心正無亂呢？

「是諸菩薩善修身、受、心、法念住」：此處說出原因。如此多的行深般若波羅蜜多的菩薩，他們善於修學身受心法念住的關係。他們於未得無生法忍時，他們能放下五欲，專心修四念住，修得很成功，得到無生法忍了；他們得到無生法忍，成就清淨智慧時，他們仍常常用功修行，故謂「善修身、受、心、法念住」。「念住」，我們的心是不住的，心裡不能安住一處，在各處散亂，因為修「奢摩他」（止），也就是修「念」，使令心安住不動了，當然他還要再修「觀」。為何要使念安住不動呢？就是要修「觀」。所以，此處有「念」，也有「慧」。「身受心法」，這四個字的意思也很多，此處暫時不說，以後再說。

「凡所遊行城邑聚落，聞說利養，心不貪染」：此處是說善修身受心法的相貌。不管他到達什麼城邑聚落。聚落就是大家在一個地方住，落就居住的意思，聚就是大家在一處，這個地方有幾百戶或幾千戶人家，就叫做聚落。城邑就是大過聚落的地方。此處經文誤植為「聞說利養」，我查閱乾隆大藏經第十三冊，第四二二頁，上面經文是「聞說利養」，用「聞」字來解釋是較通的。「聞」，也包括見。聽人家說利養，利養，實在也就是色聲香味觸（世間的欲境界），他的心裡不貪求、不染著，他的心裡不動心，沒有這種心情。因為他修身受心法四念住的關係，所以他能不貪著利養。

「如佛世尊戒經中說，善自憶念，離諸煩惱」：如佛世尊在戒經中說（戒經，主要是比丘戒或菩薩戒），戒經說修行人是何種情形呢？「善自憶念，離諸煩惱」，善者，能也，他時時能夠（不需要別人教導、他自己能主動的），能憶念如來的正法，與法相應，就「離諸煩惱」，就不去虛妄分別生出種種貪瞋癡的煩惱。

通常說，我們凡夫是有煩惱的；大聖人（八地菩薩以上的聖人）當然完全沒有世間的煩惱；若是初地、二地的菩薩，他仍有世間的煩惱，但是，他的心裡有正念。我們未得無生法忍，沒有清淨的智慧，所以，煩惱隨時會動。但是，如果我們能「善自憶念」，煩惱也就不動，我們凡夫也能做到這一點，凡夫雖有煩惱，但若能「如理作意」，煩惱也就不會動。常常靜坐的人，

自己就會知道這件事，因為常常修四念住，熟了；但是，有時仍會失掉正念，一下子，煩惱就來了，因為你已熟用四念住，你立刻將四念住提起來，煩惱也就沒有了。你從這一點經驗就知道，正憶念時，煩惱是不動，雖是凡夫，但煩惱不動。若是得到聖道的人，他的正憶念是無漏。我們凡夫也是正憶念，但是，正憶念裡面也有執著，但是，也有力量。若是聖人，他的力量是更大。聖人，他偶而也有些分別，但是，因為他能「善自憶念」，所以就「離諸煩惱」，煩惱沒有了；猶如屋子裡面是黑暗的，你開燈以後，就沒有黑暗；所以，正念來時，就是光明，煩惱自然就退出不起了。

我們平常的人，聽聞佛法時，一聽說「修行」，心裡就害怕，心裡想：「哎呀！我怎能修行呢？我是不能修行！」。其實，不是的！不管煩惱是輕或重，都能修行！原因就在這個地方，你願意把「正憶念」提起來，煩惱就沒有。所以，都能修行，不是非要煩惱輕微才能修行。只要你肯用功，你就會成就，你就會有希望。所以，「善自憶念，離諸煩惱」。這幾句話是總說的，以下是詳細說。

【身念住】：

前面是總說，這以下是別說。別說裡面，先說身念住。

「天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修身念住？」：佛招呼天王，使令他注意，諸菩薩摩訶薩修深般若波羅蜜多時，是如何修身念住？修身念住，是如何修？

「謂此菩薩以如實智，遠離一切與身相應惡不善法」：這位菩薩以如實的智慧，如實的智慧，就是真實的智慧，也就是與諸法實相相應的智慧，叫做如實智。我們凡夫並未成就如實的智慧，但是，我們從佛開示的修多羅文句裡面，得到一些聞所成慧，我們按聞所成慧去思惟，這種智慧雖然不是聖人的如實智，但是，與聖人的智慧是「相似」，也可以說是如實智，但是，這是一種不堅定的智慧。現在，行深般若波羅蜜多的菩薩，他已經成就真實智慧，「遠離一切與身相應惡不善法」，他能遠離與身相應的殺盜淫等一切罪過事情，不做這種罪過的事情，他是以如實智來決定的。我們初信佛法的人，相信因果，相信善惡果報，害怕受惡報，所以不敢做錯誤的事情，這也是一個如實智。

初果、二果之聖人，仍是有男女之欲，當然，未得初果之人，更是有欲。應如何調伏欲，叫欲不起呢？煩惱有二種：一種是表現在事情上面，心動且做這種事，一種是沒有事，但有心念，心裡動如此念，但未做這種事。就是「事」與「心」，二種。現在，佛說「遠離一切與身相應惡不善法」，是遠離事，也遠離心（也不動心），以心為本，所以必須清淨自己的心。

如何遠離呢？「觀察此身，從足至頂」，你在經行時，也可以如此思惟，你在靜坐時，也可以在修奢摩裡面思惟。觀察的次第，先從下面觀（足是在下面，頂是在上面），從足趾開始觀察，從足至頭頂的觀察，觀察的結果是什麼樣呢？「唯有種種不淨過失」，觀察這個身體就是一節節的骨頭，以筋把它連接起來，然後把它包一層皮，我們人就是如此，從皮之表面上看，是相似的清淨，但是，皮裡面的心肝脾肺腎骨肉等東西，都是不淨，觀察從足至頂唯有種種不清淨的臭穢東西，不是一個大功德聚，是一個不淨臭穢的東西，我們人是這樣子，所以，欲心就不起了。

「無我、無樂、無常敗壞」：「我」，這個字，我們通常說話時，常常說「我是如何如何，你

是如何如何」，常用這個字。但是，印度的其他宗教對於「我」是有一個定義，這個我的定義是什麼呢？在阿含經裡面說得很清楚，「常恆住不變異、有主宰作用者，名之爲我」，它是永久存在而沒有生滅變化。

例如，我們看這燈光，感覺一直是在光，但實際上，光是有變動的；又例如，我們拿這張紙，看它現在是很新鮮，但過幾個月或幾年以後，這張紙就變陳舊，爲何它會陳舊，就是因爲它有變化，受空氣等污染，所以它常常有變化，但是，這個變化是很微細的，你不能立刻感覺到。

「常恆住不變異」，就表示「我」的體性是有真實性的，沒有變化的；「有主宰作用」，就是它自己能作主，它能有支配的作用，這就叫做「我」。再明白的說，外道執著有我的人（「即我論」者），他的思想認爲，色受想行識是剎那剎那變化、這個臭皮囊是有老病死，但是，在有老病死有變化裡面，有一個不老病死、不變化、有實體性、有主宰作用的東西，這就叫做「我」，印度外道有如此思想。我們若不讀佛經，對於如此的思想，會有什麼感覺？可能會有歡喜心，「啊！我的身體裡面有一個不壞的、不老病死的我，這個不錯嘛！」，可能是如此想。但是，佛法是說「無我」，釋迦牟尼佛主張「沒有我」，在這個老病死的臭皮囊裡面，沒有那個「常恆住不變異有主宰性的我」，沒有那個東西。

龍樹菩薩在大智度論裡面說一件事，他說，佛爲何在因地時行菩薩道、行六波羅蜜、行無量無邊的功德，然後成就無量功德莊嚴的身體，爲何要如此？龍樹菩薩提出這個問題，他說：佛有如此功德莊嚴、大威德的境界，他來教化眾生時，他若叫你死，你就會去死，也就是說，因爲佛的威力，他說什麼，你都會相信，會有如此力量。所以，佛說「無我」，你就會相信，因爲你如此相信，就如此修行，就會得聖道。

阿含經、阿毘曇論、阿毘達磨論、大智度論、般若經、瑜伽師地論等經論，都是說「無我」的，都是這樣講。能相信「無我」，是很不容易。就是現在的佛教徒，也還是承認有我，有些佛教徒是這樣思想的，也是承認有我，你告訴他是「無我」，他不相信。因爲有的經論是強調「無我」，但是，有的經論並不強調這一點，所以，佛法裡面有不同的思想，因爲有不同的思想，所以很容易引起思想的混亂。思想混亂，又會如何呢？不容易修行！只好念阿彌陀佛！想要修止觀，就修不來！

我們看印順老法師的「中觀論頌講記」，裡面有一句話，他說「你修唯識觀，不能了生死」。我們看見這句話時，感覺到「啊呀！印順老法師敢說這句話！」，其實，你看嘉祥大師的「中觀論述」，也是常常有這句話，宗喀巴大師著的「菩提道次第廣論」也是有這樣的思想。

所以，我們佛教有不同的思想，你學什麼，就是什麼的思想，你學這部經，就是這種思想，你學那部經，就是那種思想。你不去廣學時，你的思想就永久不能穩定，「究竟是有我或無我呢」，沒有這種感覺。所以，如果我們只是死心塌地的念阿彌陀佛，其他的事情都不管，也可以。如果你在佛法裡面的思想要穩定下來，要有堅定的信心，非要廣讀、多讀經論，你才可以。因爲，今日的佛法已有幾千年了，我們是業障深重多諸煩惱的人，看見經論，會有煩惱，會有這些疑問。古代的佛菩薩也是知道，所以，他們已經爲我們解答這些問題，但是，你若不多讀經論，你也是不知道，如果你不知道，那麼，你的思想也就不能穩定，「究竟是常或無常，究竟是有我或無我」，就是安不下來。所以，非要廣讀不可，廣讀就是一個問題。

此處，般若經說「無我」，我們的臭皮囊裡面，沒有那個常恆住不變異的我。現在這裡說修四念住，是你已經開始修行了，不是研究教義。研究教義、學習教義，是在修行以前，已經把佛法學習搞通了，思想已經穩定，然後開始修行。所以，此處不是辯論有我或無我的時候，而是內心已經肯定「無我」，然後在奢摩他裡面思惟。我們學習佛法時，奢摩他未成就，所以是散亂的分別心，現在修行時，是靜下來修奢摩他，在奢摩他裡面修無我觀。但是，我們現在是初開始學習，現在我們不是在靜坐，所以，我們對於「有我」或「無我」，仍是要辯論一下，否則仍是有疑問。

我以前說過，現在我想再重覆說一下。我在香港時，有人問我：「人死以後，並沒有斷滅，還會再有第二個生命體相續下去六道輪迴，為何會如此，人死後不斷滅呢？」，我沒有答覆，他也不再問。過幾天，他又與我見面，他說他已經得到答案了，他說他去見一位法師，那位法師告訴他：「因為有常住真心、性淨明體，所以不斷滅而有六道輪迴」，他這樣告訴我。當然，我也是學過楞嚴經，我也講過楞嚴經，「常住真心性淨明體」這句話是楞嚴經的話。他問我這個問題，我沒有答覆，他得到其他法師的答覆以後告訴我，我還是不出聲。

但是，顯揚聖教論，正好有說這個問題，說是，我們眾生是沒有「我」的。楞嚴經說「常住真心性淨明體」，這個文字是好，在我們的臭皮囊裡面有一個「常住真心性淨明體」，又是好。但是，講「無我論」的經論是說「沒有我」。那麼，眾生為何會流轉生死呢？流轉生死是因為「業力」，你造善業，你這個身體死了，你就至人天的世界去受果報；你造惡業，你的生命結束了，你就至三惡道去受果報。「業力」使令你有新的生命相續下去，不是因為有「我」，業力有各式各樣的差別，所以得到各式各樣的差別果報。如果是「常住真心」，那麼，常住真心都是一樣的，為何有差別的果報呢？你如何解釋呢？常住真心為何會得三惡道的果報，為何會到人天？這個差別的原因在那裡呢？所以，你用常住真心解釋仍是不圓滿。只能說是「不斷滅」，但是，得果報不是因為「常住真心」，一定要以「業力」來解釋，不是因為「我」的關係。顯揚聖教論正好是如此解釋，不是因為「我」的關係，因為業力的關係。

此處說「無我」，就是我們在靜坐時修如是觀，觀察這個色受想行識是念念生滅變化、有老病死，這裡面沒有不老病死、不變化、常恆住的「我」。你如此觀察，是因為你有信心，很堅定的如此想，你才能有作用。主張「無我」的經論說，如果你認為「有我」，那麼，這是一個無明煩惱。所以，站在這個立場來說，如果你執著有我，就無法得聖道。所以，斷愛煩惱與見煩惱，其中，見煩惱主要就是「我見」。我們出家人學習佛法，在煩惱的名字裡面，明明白白的告訴我們，「執著有我」就是煩惱，但是，卻仍要執著有我，這是一個問題！修止觀前，你預先要學習這樣的佛法，必須肯定是「無我」的，然後你作如此觀，才有力量。因為你心裡仍有猶疑，那個觀就等於是零，就沒有作用了，因為你沒有信心。攝大乘論的最後面，也說到一些我們不常聽聞的佛法，雖然我們常常講經論或開示，但是，多數沒有提到那裡，但是，攝大乘論的最後面也關涉到「我」的問題。

「唯有種種不淨過失」，這是概略說觀身不淨，這是能對治欲心。凡夫都是有欲，欲界的眾生，不論是地獄、惡鬼、畜生、人天、阿修羅，都是有欲的。佛教徒在佛法裡面，想要進一步轉凡成聖，一定要對治這個欲，否則不能成功，這個欲能把你掌控住，使令你留在那裡，不能進步，甚至色界天亦去不了，所以，一定要斷這個欲。斷欲以後，心的力量就大起來，修止觀

之時，就容易成就。

「無我」，觀察這個身體裡面沒有「我」。我的相貌是這樣子，色受想行識的相貌是那樣子，這二者的相貌是不一樣。色受想行識裡面沒有我，修無我觀。

身念住裡面，第一句先說能觀察的智慧，「謂此菩薩以如實智」，如實智，我昨天已講過。已得聖道的修行人，他本身是成就如實智；未得聖道的人，他尚未成就，他必須從佛的法語裡面學習，他會得到聞思的智慧，聽聞佛法所得到的智慧（聞所成慧），以這樣的智慧去觀察；但是，昨天我也說過，是在奢摩他裡面修四念住，奢摩他就是止，就是在止的基礎上修四念住，就是在止裡面以如實智去觀察。如此說，「如實智」，就是你在觀察時，能觀察的智慧必須與修多羅相應，就叫做如實智；如果不與修多羅相應，就不能名為如實智。這個地方，我特別要說出來，表示，初開始用功修行的人，必須特別注意這一點——「要尊重佛」，佛是這樣告訴我們要修四念住，你就這樣依教奉行。如果你不尊重佛，你隨便想一想，你就這樣修，那是容易有問題。初開始修行，必須注意這一點。

「遠離一切與身相應惡不善法」：就是沒有殺盜淫等有罪過、可訶責的事情。

「觀察此身，從足至頂，唯有種種不淨過失」：唯有種種不清淨（臭穢的），就是過失，或說身體有老病死，那也是身體的過失。

「無我、無樂、無常敗壞」：昨天已說過「無我」，大意是說，這個身體裡面沒有一個真實體性的我。假名字說是「我」，說「我是如何如何」，佛法是承認這個「假名字的我」，但是，並不承認有「真實體性的我」。

阿含經、大智度論、般若經，都是說觀察無我。因為經論裡面，佛為不同根性的眾生，會說不一樣的佛法，有的地方說「如來藏」、有的地方說「佛性」、有的說「無我」、有的說「空」，各式各樣的佛法。但是，事實上，人與人之間的關係而言，「觀察無我」、「學習無我」，是非常好的一件事，因為你如此學習時，一開始能調伏煩惱，進一步就能斷煩惱，能得聖道，使你心裡面無糾紛，雖然外面的境界有糾紛，但是你的心裡面並無糾紛，能使你安樂住。所以，修「無我」，事實上，是非常好，是非常安樂的事情。

此處經文只是說「無我」，並未多說無我義。觀察「地水火風空識」，就是「六界」，這六界組合成為一個生命體，這個生命體裡面都是因緣所有，沒有一樣事是本來有的東西。

若說有我，這個我，就是本來有的，若有實體的我，它就不是因緣有；因緣有的，是會無常敗壞老病死，那麼，就剩下非因緣有的我，如果有這樣思想的話，就會有「我」、有「你」，就會有糾紛衝突。

如果你觀察「無我」時，就無有少法可得了，彼此都是這樣子，那麼，彼此間就沒有對立，沒有對立的境界裡面就是和平的，所以，人與人之間就容易和，也容易互相幫助，也容易合作，而且沒有煩惱，也容易發大悲心。

如果有「我」時，雖然也會說些好聽的話，哦！要廣度眾生，但是，心裡仍是要保護「我」，因為心裡是我。

所以，「無我義」，在佛法裡面，是三法印之一，是通於大小乘，小乘佛法說無我，大乘佛法也是說無我，不僅小乘佛法是這樣子。所以，修無我觀，是非常好的。我們若只是抱著書本，靜坐用功修行，修習無我觀，也會感覺到和平。若你能發好心，為大眾僧做事，為一切眾生

做事，你立刻會感覺到，「有我」是非常危險的，立刻會感覺到這裡。先不說複雜的事情，縱使是很簡單的事情，大家在一起做事，就會感覺到很敏感。你若修無我觀的時候，立刻就輕鬆了。不論什麼事情，用般若智慧、用慈悲心，來發動做這件事，不是用「我」來發動，動機完全不同，性質就不同。性質不同的時候，用無我的悲心、用智慧來做這件事情，就能得到別人的尊重。你若以「我」的動機來做事，別人可能口頭上不說什麼，但是，別人心裡是不同意，如此一定開始有衝突。所以，我們應該學習「無我」的法門。

「無樂」：觀察這個身體，從足至頂，唯有種種不淨過失，是沒有樂可言。樂，是喜悅的感覺。無樂，這個身體是一個苦惱的境界，沒有樂可言。此處「身念住」就說「無樂」，但是，「樂」是與下文的「受念住」有直接關係，所以，我們先不說，於下文再說。

「無常、敗壞」：這個身體不是常恆住不變異，它是剎那剎那變異的。

無常，有「剎那無常」、「一期無常」之不同。剎那無常，就是在最短的時間內，它是有變化的。一期無常，假設人的壽命活一百歲，到時候就要老病死，死掉了，就叫做一期無常。或者說，一個建築物，也能支持一百年，一百年以後，這個建築物就不能用，最後是壞了，也是一期無常。剎那無常，就是這個建築物時時都有變化，它不是很穩定，所以叫做剎那無常。剎那無常的變化，久了，就變成一期無常。我們的身體，也是具足這二種無常。它不能永久存在，它終究有一天要老病死，要結束死掉，這也是很苦惱的事情。

無常、敗壞，就是破壞了。我們世間上的人，如果是年輕人當然不感覺到老病死，但是也會看見這件事，多數人是視而不見，或者有時也會想到「我也會老病死吧！」，但是，想一想也就算了。唯有釋迦牟尼佛要解決這個問題，釋迦牟尼佛是王子，他為何要出家？就是要解決老病死的問題！我不要老病死，要解決這個問題！出家以後，在佛法裡面修行，也是要解決老病死的問題！但是，人的懈怠是與生俱來的，如果你不時時去觀察，就好像不感覺到這件事。所以，要常常觀察：啊！這個身體是無我、無樂，是無常，是老病死，是要敗壞的，敗壞以後，我要到什麼地方去呢？就會想到這個問題。所以，如此想，一方面能調伏煩惱，一方面能勉勵策勵自己精進勇猛。所以，應該這樣修行的。

「腥臊臭穢筋脈連持，如斯惡色，誰當喜見」：觀察身體從足至頂，有腥臊臭穢的味道，不乾淨。我們人的鼻根不是很利，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，這六個根都不是很利，雖然自己很臭穢，但是，自己不是太感覺，如果歡喜清潔的人會常常洗澡、常常洗衣服，好一點就是了。但是，如果天上的人來到人間，他們會嫌人間臭穢，他們會感覺不歡喜，他們的六根較我們銳利得多。如果我們自己常不洗澡，自己也會感覺到問題，就可以知道這個身體不是很好。人的身體，不能與欲界天人的身體相比；欲界天人的身體，又不能與色界天人的身體相比。原因就是因果的問題，我們最初得這個身體的因與業力，不是很好，所以得到的果報也就是這樣子。人間的大福德人，會較我們好一點，但是，大體上說，也是會老病死，也是臭穢。欲界天是好一點。色界天更是殊勝，因為他們是修習禪定，沒有欲，心清淨，所以身也清淨。但是，他們與聖人相比，他們仍是不及格。所以，只要是凡夫就會有問題。所以，觀察這個身體是「腥臊臭穢筋脈連持」，就是一節一節的骨頭，以筋（筋就是脈）把它連結起來，如果沒有筋脈的連持，一節一節的骨頭就不能成立，所以，他就會走路。

「如斯惡色，誰當喜見」，這樣很罪惡的形色，誰歡喜看到這樣的身體呢？靜坐時，你修完

奢摩他以後，你就修如此的毘婆舍那（觀），如此觀察，「如斯惡色，誰當喜見」。

我現在又要重覆說一說，我們出家人，不是聖人來出家，你不是已經得到聖道才出家，你原來是凡夫而出家，出家時只是把衣服換一換，去受戒，心裡對佛法有點信心、有點慚愧心而已，你尚未成就聖道，對於煩惱仍是原來一樣，雖有信心慚愧心，但是仍有煩惱。那麼，如何才能轉凡成聖呢？就是要作如是觀，來對治。出家以後，可能因為寺廟團體的需要，因此做這些事，做那些事。做了很多事，到底是做什麼？寺院也需要有做知客的、有做監院的，各式各樣的職事，做這麼多的事，是為什麼呢？就是為了要修行！目的是要修行！把所有事情安排好，使心安下來。例如，房子漏水了，你不去修理不行，廚房不燒飯不吃飯也不行，所以，這些事情都要做，做完了，就是要修行，要修四念住！要做這件事。如果不修四念住，只光是去燒飯、修理房子，這不是佛法，不是出家人！嚴格的說，不能說這是出家人！所以，若不修四念住，只是忙這些事，是罪過的，是不對的。

「如是觀已，身中貪欲、執身我見，皆不復生」：這是說觀察以後的結果。你如此觀察以後，「身中」就是色受想行識之五蘊身，色受想行識裡面有很多的煩惱，其中有二種是最嚴重的煩惱，第一個是「貪欲」，有種種欲，其中就是男女之欲，你如此作觀以後，貪欲心就不生起了，沒有貪心了。你如此觀察以後，「執身我見」，執著身體是我之見，也不生起了。這個身體就是「種種不淨過失，無我、無樂、無常敗壞，腥臊臭穢筋脈連持」，那有實體的我呢？「我見」也不生了，沒有「我」！

所以，遇見榮耀或倒楣之事，你的心裡都是「無我」，立刻就清淨了。你為大眾做事時，不可能每個人都滿意你，可能會有人指責你，當有人指責你時，你的心裡就想：「他在訶斥誰呢？沒有訶斥我，無我可得！他訶斥誰呢？他在罵我，罵我是罵誰呢？無我可得！」，如果他對我很恭敬，你的心裡就想：「恭敬誰呢？無我可得！」，結果，一切法不受，得無生法忍！你就會得聖道了。

如是觀已，身中的貪欲心是不再生起；如是觀已，執身我見，皆不復生。貪欲也不生，我見也不生，都不生起。「貪欲」就是愛煩惱，「執身我見」是見煩惱。愛煩惱與見煩惱，都沒有了。假設你的奢摩他是欲界定或未到地定，你作如是觀，一開始是得初果須陀洹；繼續修四念住，就是二果、三果、四果阿羅漢。若你的奢摩他是初禪、二禪、三禪、四禪，有那麼高深的境界時，你作如是觀，那麼，一下子，你就會得到三果、四果阿羅漢。如果你發無上菩提心，作如是觀，你就會得到無生法忍。般若經提到，「初果須陀洹，乃至阿羅漢辟支佛，若知若斷，是菩薩得無生法忍」，也就是聖道。

前文（如是觀）是因，後文（愛煩惱、見煩惱，皆不復生）是果。但是，這個果是很長的一大段，因為般若經是大乘經典，而且，多數修行人「止」的功夫不夠深，都是先得初果，不是很深的。

「由此便能順諸善法」：由於你修四念住、修身念住，如此觀察，因此你成就這樣功德，愛煩惱也不起，見煩惱也不生，或者得初果、二果，或者得初歡喜地、二離垢地，如此，你就能順於一切善法，你可以修六波羅蜜，也就是大般若經的三句話「以無所得為方便，以一切智相應作意，以大悲心為前導」，就是以無上菩提心為前導，修六波羅蜜，廣度眾生，這一切善法都可以發出來了。必須有如此的基礎，你的愛煩惱與見煩惱不生，然後才能發出一切的善法。「由

此便能順諸善法」，能隨順發起一切無漏的功德。

我以前說過，假設瓶子裡面裝有毒藥，雖然你已把毒藥傾洩出去，但若你不再清洗瓶子，你就把瓶子裝甘露水供他人飲用，終究還是有毒的成份，你必須把瓶子清洗，使不再有毒，然後裝水，始能飲用。如果我們的內心不清淨，有愛煩惱、有見煩惱，你去廣度眾生時，終究還是有問題的。因為你內心裡面仍有煩惱，而眾生不是容易度的，有問題時，你的煩惱也就出來了，就不清淨，那就不是「順諸善法」。你必須「如是觀已，身中貪欲、執身我見，皆不復生」，有這樣清淨的基礎，「由此便能順諸善法」，一切的善法都能發出來。

剛才說過，我們為大眾僧做事，不能使令所有人都滿意，就會有人訶斥你或提出意見，如果你不能降伏愛煩惱、見煩惱，你為大眾僧做事的那一念好心就會退，我何必如此辛苦做事卻受人訶斥，你的菩提心就立不住，就容易退。如果你能修四念住，降伏愛煩惱與見煩惱，那麼，不論遇見何種困難或苦，你的菩提心就不會退，因為聖人的智慧光明裡面，沒有「困難」這二個字，也沒有「誰來罵我」這件事，在他的心裡，沒有這件事，所以他能不退轉於無上菩提。

看這文的意思，身念住，也包括受、心、法三種念住在內，不只是身念住。所以文裡說「無我、無樂、無常敗壞」，這裡面也包括其餘三個念住在內。例如，「觀法無我、觀受是苦、觀心無常」，無我就是法念住，無樂就是受念住，無常敗壞就是心念住（觀心無常）。

【受念住】：

「天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修受念住？」：他如何學習受念住呢？從我們內心的感覺看，身念住是很顯著很粗重的形相，大家彼此一見面，就是先看見身體，這是一個很粗重明顯的形相。但是，受，就微細些，受是內心的世界、內心的感覺，受就是我們一念心與一切境界接觸時，內心的感覺叫做受；或苦受、樂受、不苦不樂受，有三種受。其實，所有的眾生都是在「受」這裡用心機，就是為樂受，而不願意苦受，也不是太高興不苦不樂受，眾生就是為樂受而發動種種事情，一切眾生為樂受所迷而做種種顛倒的事情。現在，修四念住，修行人就是要在這裡覺悟，不能為受所迷惑。所以，佛招呼天王，提出問題說，菩薩行深般若波羅蜜多，他如何學習受念住呢？

昨天已說過「念住」，「由念住心、由慧觀察」。由念住心，就是由明記不忘的念，來安住自己的心，不要散亂，就是修奢摩他；由慧觀察，智慧就是如實智，從十二分教、佛的聖言量去學習智慧，在奢摩他的寂靜境界裡面去觀察身受心法，如此，才能破除顛倒迷惑。由念住心，能破除一切散亂；心裡面寂靜以後再觀察，觀察結果，才能破除愛煩惱與見煩惱。但是，在這個法門的名稱上面，只提到「念」，謂「四念住」，名字上未提到「慧」；但是，在經裡面，佛說這個法門的時候，是有提到「慧」；名字上就是以念住為名。

「謂此菩薩作是思惟：諸受皆苦，有情顛倒，妄起樂想」：前面是問，此處是回答，就是解釋如何學習受念住。菩薩的內心如此想，各式各樣的受都是苦惱的。眼觸所生受，十二因緣說「觸緣受」，眼根與一切色境相對時（眼緣色），眼識就出來了。眼根、眼識、色境，這三法一和合名為觸。觸仍是心法，若無眼識，只是眼根與一切色境相觸，尚不名為觸。觸，這個名字，是在心上說的。心，就是眼根、眼識、色境，乃至意根、法塵、意識（十八界），十八界一和合、一相觸時，就有受，或苦受、或樂受、或不苦不樂受。六根，就有十八受，叫做「諸受」，

裡面當然也有樂受，也有苦受、不苦不樂受，不全是苦受，也有樂受。但是，現在佛說「皆苦」，樂受也是苦。「諸受皆苦，有情顛倒，妄起樂想」，有情識的眾生（凡夫的眾生），因為他心裡糊塗（顛倒就是糊塗），所以錯誤的感覺到樂想。

「異生愚癡，謂苦為樂」：異生，就是有情（情者，識也，有情識的眾生謂有情）。有情為何謂異生呢？經論有很多種解釋，就是「各乘異業而受生故」，每一個眾生都乘他不同的業力而得果報，所以謂異生。當然，眾生的思想也是不同，所以，煩惱的輕重亦不同，因而發動不同的活動，所以就招感不同的果報，故謂異生。若聖人，就都是無漏業，故謂「同生」，是與凡夫不同。愚癡就是苦，就是不明白，就是前面說的「顛倒」，高者謂低，低者謂高，就是顛倒、錯誤，愚痴就是不明白道理，苦的境界而認為是快樂，所以「謂苦為樂」。

「聖者但說一切皆苦」：聖人，就與凡夫不同，聖人認為凡夫的一切境界都是苦惱的（不是快樂的）。大智度論說一個譬喻，人的身上有疥瘡，感覺到癢，就以手去抓，因此就感覺舒服些，凡夫的樂就是如此而已，沒有疥瘡者感覺有疥瘡者是很可憐的，「謂苦為樂」。此處是簡單說受念住的大意，一切受都是苦。

經論裡面也有一個充分明瞭的理由解釋一切受皆是苦。我們感覺到的苦惱，佛也說這是苦，這是我們凡夫所承認的。唯獨「樂受」，例如，我餓時感覺苦，我吃飽飯時感覺樂，這是樂，不能說不是樂，為何說是苦呢？佛是說一個很明白的理由，什麼理由呢？佛說是「無常」的關係，所以樂受也是苦。何謂無常？「由無而有，由有而無，是名為無常」。原來沒有，現在有了，這是無常的意思；有了以後，又沒有了，這是無常的意思。由無而有，謂生；由有而無，謂滅。有生有滅，故謂無常，就是有變化。如果它不變化，它一直是那樣，就不能說是無常。現在說樂受也是苦，是根據何理由呢？就是根據「由有而無」而說。我們滿意的事情出現以後（樂受出現以後），例如，我想做總統，我成功了，心情快樂，但是，這個事情是無常的，由有而無，因垮台而做不成，心裡就苦惱，就是根據這樣道理而說：樂受也是苦。如果我們不做總統，也就沒有總統垮台的感覺，也就沒有這種苦惱。所以，樂受是「壞苦」。

瑜伽師地論後面的文裡，關於眾生的苦，是說得很詳細。我簡單的說幾樣，你想要追求這種樂，你需要費多大的辛苦啊！縱是成功，你在追求時也是很難很難的，這就是追求時的苦；追求成功以後，你還要保護它，也是苦，不容易保護！我又提到劉邦，「非劉氏而王者，天下共擊之」，不是姓劉者要做王，天下一起要打他，劉邦是姓劉，所以，只有姓劉者能做王，別人不能做王，若別人想做王，大家要打他，這是你主觀的願望而已，到時候，有別人要做王，誰也不打，仍是擁護曹操去了，並不擁護你。所以，做王以後，就擔心別人要打倒他，因此要保護，保護就是苦啊！

我現在說一個相反的話，我們在人天裡面享受富貴榮華，必須誠心的多做功德，那麼，你將來得果報時，果報就堅固，誰也打不倒你，但是，終究是無常的，你的福報經過一個時期，終究有一天是結束的，結束以後，仍是垮台，並沒有人打倒你。垮台有幾種原因，第一種是外力打倒你而垮台，第二種是沒有人打倒你，是你自己的力量逐漸枯萎結束而垮台，所以，終究是要垮台的。所以，一切有為法「凡所有相，皆是虛妄」，不可能是常住不變的，一旦壞了就是苦。

得成聖道的大菩薩，他想要做皇帝是可以的，因為他有不可思議的善巧方便，他能不造罪

而做功德，他能對老百姓有真實利益，他有般若波羅蜜與大悲心的支持。我們凡夫，或有多少的大悲心，但是智慧也不夠，常會愚痴顛倒，為個人的利害關係，不管老百姓的死活，那就造很多的罪。所以，「有情顛倒，妄起樂想」，實在是製造苦。所以，做國王、大臣、大將軍的人，多數是要到三惡道去，多數是如此。他做國王時，是感覺很快樂，或他做大將軍、做首相時，感覺很快樂，實在是自己在製造苦惱，妄起樂想。

「諸受皆苦，有情顛倒，妄起樂想，異生愚癡，謂苦為樂，聖者但說一切皆苦」，若得到無生法忍以上的聖人，他是說，一切受都是苦，不是快樂的。

「為斷滅苦，應修精進」，為滅除這一切苦，你應該精進的修四念住，修受念住。「亦當勸餘勤修此法」，也應該勸其餘的一切人勤修四念住，勤修受念住。

我們凡夫常是希求樂受。希求樂受，也不能說完全不對。因為希求樂受的關係，深一層希求時，才能發菩提心，我們才能發道心。但是，按一般情形而言，苦受來時，心裡會憤怒、瞋恨、怨天尤人；樂受來時，就生貪心，貪欲心越來越強；不苦不樂受的境界來時，自己又是愚痴、不明白道理。在這些受上，增長貪瞋痴的煩惱境界。你如此觀察時，就清淨自己的心，不在樂受、苦受、不苦不樂受上面生起煩惱，如此觀察，調伏自己不生煩惱。

前面只是「觀受是苦」，令你生厭離心，不要貪求樂受，不要生貪瞋痴，但是，究竟是如何觀呢？前面未明白說出，但是，下文有透露一些：「作是觀已，恆住受念，不隨受行，修行斷受，亦令他學」。

「作是觀已」，如此觀察，樂受也是苦，「恆住受念」，時時安住受念住，攝心不亂（有受出現時，心裡面不要亂，要維持正念），「不隨受行」，不隨樂受生貪心，不隨苦受生瞋心，不隨不苦不樂受生愚痴的煩惱，「修行斷受」，此處說出來，要修行「斷受」的法門，就是觀察所受的境界不可得、畢竟空寂的。

受境界出現時，我們不修行的人的習慣，就是在貪瞋痴上面活動，計較這件事；但是，修行人不要如此，修行人是要「修行斷受」。觀察所受的境界是因緣所有、是無常的、是變化的、是畢竟空寂的；觀察能受者（就是自己的心），也是畢竟空寂的；令心無所住，就是「不受一切法」，得無生法忍了，向無生法忍那裡去，叫做「斷受」。「不隨受行」就是不隨煩惱活動，我們凡夫的境界，不可能沒有受，但是，你不要「隨」，時常調整自己。「修行斷受」，也就是修四念住。此處說「斷受」，一定要用般若波羅蜜。

前面說身念住，是直接對治貪煩惱，就是修不淨觀；但是，此處說「斷受」，這應該是行深般若波羅蜜才可以，「無有少法可得」。我們若常常讀金剛經，在這個地方，就可以有用，「不住色生心，不住聲香味觸法生心，應無所住而生其心」，就是斷受，可以斷這個受。「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩」，觀察受者不可得，也就是我不可得，如此觀察，就是斷受。「亦令他學」，也勸導別人學習斷受的法門，也如此觀察學習。

所以，修四念住，這句話是容易講，但是，要真實修行前，必須學習佛法。我們要修不淨觀，聖人都修不淨觀，不要說是凡夫了，但是，也應該進一步學習般若法門。學習金剛經，是很好，或者學習摩訶般若波羅蜜經、大智度論（大智度論是解釋摩訶般若波羅蜜經），如此，你能取得甚深的智慧，當然仍是屬於「聞思的智慧」，如果加上奢摩他，就是「修的智慧」。一方面修不淨觀，另方面也修般若的甚深無相觀，就是這樣修。所以，你在奢摩他裡面，有五分鐘

修不淨觀，你在下一次五分鐘，也可以修般若的無相觀，可以如此修，身受心法，一樣一樣的修。

這樣看受念住這段文，先觀察「諸受皆苦」，先這樣修。其次，看這個文，也觀察到，眾生是愚痴顛倒，「謂苦為樂」，是顛倒迷惑。第二個觀法，就是修「斷受」的法門，觀一切法空，無我無我所，無住生心，這就是斷受法門。應該如此學習。

【心念住】：

「天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修心念住？」：佛先招呼天王，提出問題，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修心念住的法門？也是「由念住心，由慧觀察」，就是，奢摩他、毘婆舍那，如此修。

「謂此菩薩作是思惟」：這位修行人在奢摩他裡面如此思惟。

「此心無常，愚謂常住」：這句話是總說的。我們這一念靈明之心，它不是常恆住不變異的，但是，糊塗的人就感覺這一念心是常住不變的。

我以前也提過，初開始靜坐的人，散亂心多一些，不容易寂靜住，可能沒有什麼特別感覺，如果你得到欲界定以後，心就沒有一切妄想，也不昏沈，也不散亂，心裡面明靜而住，一下子坐二十四小時，心裡面明靜而住，那麼，你會有什麼感覺呢？你會感覺這一念心是常恆住不變異的，認為這就是「常住真心，性淨明體」，如果你讀過楞嚴經，你自然會如此想「啊！佛說得對，這個心是常住的」，因為你感覺自己證到了，感受到這念心不變異，不是聽說的嘛，自己現在這種境界現前了，自然會想到這裡（如果沒有境界的人，坐一坐，就打妄想，心自然是變動的）。但是，此處經文是說「此心無常，愚謂常住」，這是一個問題，糊塗人認為是常住的。

瑜伽師地論亦提到一件事，修行人入定，心裡面一念不生，明靜而住，一坐就是七日不動，但是，忽然間，心裡有一個念，念「我母親現在是在那裡？」，或忽然間念「我以前的老師現在是在那裡？」，或者想到「阿彌陀佛現在做什麼？」，也是有些念，這是為什麼？凡夫的心，忽然間念這個，忽然間念那個，按佛法是如何解釋這件事呢？佛法裡面說，這是「種子」的問題。心裡忽然有這樣的念，忽然有那樣的念，按經論的解釋，我們凡夫動念，要有一個「所緣境」，另外還要有「種子」，另外還要有「作意」（作意心所）。

何謂作意？就是引心取境，引導應起的心念到所緣境那裡去。例如，有一個大公司，裡面有很多人，入口有一個詢問處，外面有人來時，就向詢問處說：「我要見某某人」，詢問處就去找某某人來與這個人見面，作意心所就類似這種情形。例如，忽然間念「我母親現在是在那裡？」，這一個念之前，就是有一個作意心所，作意心所引導那個念的種子發生現行與所緣境接觸。心就是如此，心念的活動一定要有這樣的條件才能動，一定要有「所緣境」，還要有「種子」（種子就是識），還要有「作意」，就會出現各式各樣的念、各式各樣識的變化，識的活動就是如此。

例如，醫生看病時，知道這是什麼病，應該用什麼藥去治療，但是，我們沒有學過這種知識，我們就沒有辦法出現如此的知識，不知道這是什麼病，更不知道應用什麼藥去治療，我們的心遇見病人時，我們的心就沒有辦法如此活動，不能的。例如，你是學法律的、或是學會計的，你的心裡面就是儲藏那樣的種子，你才會有如此的心理活動，不然是不能的。從這些事情看，心是無常的，不是常恆住不變異的。從這些各式各樣的差別的事情上看，佛法說「心是無

常的」，你才能解釋各式各樣的心理活動。如果心是常住的、沒有差別相，那麼，為何有種種差別的心理作用？你如何解釋？就可以知道這件事。所以「此心無常」，不是常住的。但是，定的心所，是明靜而住，是如此的。但是，在唯識的經論上看出來，佛的「根本智」是無分別的，而佛的「後得智」也是有分別的。所以，我歡喜瑜伽師地論的原因就在這裡，它說出很多微細的事情，說出聖人的境界，與凡夫的無量無邊的差別境界，它解釋得圓滿，所以我們應該學習。

「此心無常，愚謂常住」，它是無常的，它是因緣所生法，因緣所生法就是無常的，各式各樣的因緣，有各式各樣的因緣所生法。這句話是總說的，下文再詳細說。

「實苦謂樂，無我謂我，不淨謂淨」：這是說愚痴的境界。凡夫的一切境界，乃至非非想天的境界，都是苦惱境界，但是，凡夫認為是快樂的。無我而謂是我，不淨而謂是淨，是顛倒迷惑的境界。如此，每一個念住都包括其他的三個念住，都是通的。

「此心無常，愚謂常住。實苦謂樂，無我謂我，不淨謂淨」：此段是說修心念住的方法。我們通常認為，修心念住的方法是「觀心無常」，但是，此處經文「實苦謂樂，無我謂我，不淨謂淨」，也包括在心念住裡面。我們現前靈明的一念心，是有剎那剎那的生滅變化，不是常恆住，但是，因為我們愚痴，就認為這一念心是常住的。不僅於此，更且「實苦謂樂」，實在是苦惱境界，但是，卻認為是快樂的，這原來是屬於受念住，但也包括在心念住裡面，因為把苦惱認為是快樂，也是愚痴心的錯誤執著。「無我謂我」，法念住（觀法無我），也包括在心念住裡面，一切法都是無我的，但卻認為是有我可得。「不淨謂淨」，這是觀身不淨，但也算在心念住裡面，因為執著不清淨臭穢的東西認為是清淨，也是心的執著。四念住，有總念住及別念住，此處等於是總念住，每一個念住都通於其他三個念住。

「此心不住，速疾轉易」：此處說無常的境界。如何知道心是不常住的呢？「速疾轉易」，因為它很急速、很快速的轉變，忽然間是貪心，忽然間又是瞋心，忽然間疑惑心來了，忽然間高慢心來了，忽然間又想到母親了，忽然間又想到朋友了，心的變化是很多很多的，所以就知道心是無常的。

「此心不住，速疾轉易」，是顯示心的無常相貌。我們這一念心，不是不變異。「住」，有常住、安住之意思。「不住」，就是不常住、不安住之意思。「速疾轉易」，這一念心的轉變變化是非常迅速。「易」，也是變化的意思，與生住異滅的「異」是相通的。「此心不住，速疾轉易」，從字面的意義上看，是偏重在心的散亂境界，忽然間貪心來了，忽然間瞋心來了，忽然間又有好心腸，道心來了，就是各式各樣的變化，同時是不安住，同時也是生滅變化的。

「隨眠根本，諸惡趣門」：前面是說心的無常，現在就提到善惡的問題。佛法是要人向上進步而不要退，所以一定要說到善惡的問題，而善惡仍是這一念心的問題。如何始謂惡？「隨眠根本，諸惡趣門」。

隨眠就是煩惱，煩惱有二種，一種是「種子」，一種是「現行」。種子，是一個譬喻，世間的植物都是有種子，由種子生芽而逐漸開花結果，若沒有種子就沒有這件事。我們的煩惱也是有種子，就是生起煩惱的功能。例如，我們現在的心情是很平和，貪心沒有起來，瞋心也沒有起來，心情是很平靜，如此可以說我們沒有煩惱嗎？不是的！這個人所有的煩惱都有！只是沒有「現行」，沒有顯現出來活動！它的活動沒有現出來，但是，在他的平和的心裡面，有煩惱的

功能在那裡，若有因緣刺激它時，煩惱就出來了。若沒有刺激出來時，是謂「種子」，種子又名爲「隨眠」，隨是隨住的意思，隨住你不捨離，它與你不分離。例如，他昨天有一件不如意事，他憤怒了，但是，過幾個小時以後，他又恢復正常，如此，可以說他的煩惱已過去就沒有煩惱嗎？不是的！他的煩惱仍隨住他，只是潛藏在心裡深處。就猶如人在睡覺，他未到外頭做事，而在家裡睡覺，所以，在外面看不見他，如果他醒了，外出工作，就會看見他仍是存在的。煩惱也是如此，煩惱睡眠時，就在那裡不動，就是煩惱的種子狀態，所以叫做「眠」。「隨」，是對「現行」而言，他的煩惱雖已過去了，但實在仍是隨住他，沒有與他分離，隨住不捨故謂隨。但是，未活動故謂眠。

斷煩惱，不是斷現行的煩惱，而是斷隨眠的煩惱。把隨眠的煩惱種子斷掉了，就是究竟沒有煩惱。表面上沒有煩惱，那是假的，不是真實的。所以，隨眠是煩惱的根本，隨眠是諸惡趣的門。惡趣，就是三惡道，地獄、惡鬼、畜生，是一個罪惡的人得果報的地方。趣者，至也，罪惡的人都到那裡去受苦了，所以叫做惡趣。惡趣是以什麼爲門呢？以煩惱爲門。你若動了煩惱時，惡趣的門就開了，你就可能要到惡趣的地方去了。惡趣的門若關起來，你就去不了，不能到惡趣的地方去。所以，要沒有煩惱，要降伏煩惱才可以。現在說，隨眠是煩惱的根本，隨眠是諸惡趣的門，這表示，我們一切凡夫都有煩惱的種子，惡趣的門都是在那裡開著，隨時就到惡趣去了。

心的變化裡面，特別提出「隨眠」。隨眠就是煩惱，前面已說過，各式各樣的煩惱種子稱爲隨眠，也包括現行在裡面。煩惱是諸惡趣的根本，諸惡趣是果，煩惱是因，因爲果之本，故謂「隨眠根本」。「諸惡趣門」，煩惱也是一切惡趣的門，如果煩惱來了，諸惡趣的門也就開了，就是可以入到惡趣去了。如果把惡趣的門關起來，你就不得入，就不能到三惡道去了。所以，煩惱是惡趣的門，煩惱是惡趣的根本。此處是說，修心念住時，要注意自己內心的煩惱，煩惱有如此的過失。

「煩惱因緣，壞滅善趣」：煩惱是什麼？就是心！就是我們一念分別心！貪心、瞋心，都是心，都是明瞭性的心，只是不清淨而已。所以，有各式各樣的煩惱，就是有各式各樣的種子。所以，心也是無常的。善趣，就是好心腸，誠實、有慈悲心，這一切的善心都是善趣的門、人天的門。多數人雖有好心腸，但是力量微薄，而惡心的力量卻強大。所以，「煩惱因緣，壞滅善趣」，強力的煩惱破壞善趣的因緣，就是把好心腸壓伏住了，好心腸起不來，這個惡心起來了。假設你的好心腸，你的誠實、慈悲心、無貪、無瞋、無痴，這些善心所的力量大，也能破壞惡心（也能破壞煩惱因緣）。誰的力量大誰就戰勝了，誰的力量小誰就戰敗了。現在是說，煩惱的力量大，所以壞滅善趣。

因爲內心有煩惱，就破壞善趣的功德。善趣，就是善心所，這些好心腸、慈悲喜捨、無貪、無瞋、無痴等善心所，由善心所發出種種功德，就可以往生到善趣，就是善趣的門開了。但是，我們善心所的力量是很薄弱，而煩惱的惡心所力量是特別強，所以把善心所鎮伏住了，所以把善趣的因緣破壞了。

「是不可信貪瞋癡主」：佛開示我們，要調伏染污的心。心念住如何修呢？就是要降伏惡心。貪心來了、瞋心來了，各式各樣的煩惱來了時，「是不可信」，你不能相信貪心、瞋心、愚痴心等各式各樣的煩惱，你不要相信它。何謂相信？就是聽它招呼。現在煩惱來了，你不要相信

它。「是不可信貪瞋痴主」，這個「主」字，也是有道理的，我們平常人是以煩惱作主，不是以理智作主，處理一件事情是以貪心作主人，貪心願意這樣做，就這樣做，瞋心願意這樣做，就這樣做了，以煩惱為主，以煩惱做我的主人。現在說，「是不可信貪瞋痴主」，你不可以它為主。乾隆大藏經是把「主」字，寫作「生」字，「是不可信貪瞋痴生」，貪瞋痴的煩惱生起來時，你要趕快消滅它，你不要相信它，這樣解釋也是可以的。

所以，貪瞋痴煩惱生起時，你不要相信它，立刻要降伏它。所以，心念住的開始修行，要如此修，煩惱來時，立刻要把它調轉過來。心念住的開始修行方法，就是如此修，這是符合我們凡夫的境界。這樣的意思是說，煩惱來時，它是惡趣的門，所以煩惱一動時，就是惡趣的門開了，立刻要把惡趣的門關上，要把煩惱調伏，心念住就是如此修。

前面是說要轉惡為善，心念住的第一步修行，就是要轉惡為善，我認為第一步是很重要。我們日常生活中，人與人之間的關係，煩惱來了，若修心念住，就立刻要認識到「我現在有煩惱了」，立刻認識這一點，先把自己的煩惱停下來，（不要說「這個人是可恨，這個人是不對」，那是第二個問題），要先看自己的第一個問題——「我的心要清淨」。心念住的第一步是如此，我認為這是很重要的，要先邁出第一步，先維持自己的心是善良的，不要有惡心，先這樣做。

「是不可信貪瞋痴主」，我們內心有煩惱來時，貪心來時、瞋心來時、各式各樣的煩惱出現時，你不要相信這個貪心，你不要相信這個瞋心，你不要相信它，要制伏住它。修心念住，要如此修，要制伏住內心的煩惱。何謂「貪瞋痴主」？我們不修四念住的人，或者不相信佛法的人，做什麼事情就是以貪心作主，貪心想要這樣做，就這樣做，瞋心想要這樣做事情，就隨順瞋心去做事情。以煩惱為自己的主人，故謂「貪瞋痴主」。現在，我們是相信佛法、修四念住，就是「不可信貪瞋痴主」，不可以煩惱為主，不可以相信它。

「是不可信貪瞋痴主」的「主」字，若看乾隆大藏經，是寫為「生」字，「是不可信貪瞋痴生」，貪心、瞋心、愚痴心現起時，你不要相信它，立刻要調伏它，使令自己心清淨。就是要以智慧作主人，或以慈悲心作主，以般若、慈悲（這二種善法）作自己的主人。但是，不常調心的人，若煩惱來時，自己仍不知道，就隨順煩惱的力量與人說話、做事。現在，此處告訴我們，修心念住時，不要這樣，要把主人調換一下。我們記住，不要以瞋心與人講話！不要以貪心與人講話！如果我們不能以慈悲心及般若與人講話，最低限度，要把貪瞋的煩惱驅逐出去，要以平靜的心情與人講話。

「於一切法，心為前導，若善知心，悉解眾法」：此處是更深一層解釋。世間上的萬事萬物太多了，這一切法不是離開心而能獨自存在的，不是離開心而獨立的一件事，世間的一切法都是從心開始的，所以，心是前導。如果心不動，這世間上什麼事也沒有。我們仔細想，世間上什麼事都是心造的，的確是如此。你的心若不動，就什麼事也沒有。所以，「於一切法，心為前導」，心是一切法的領導者，都是由心開始的，善法也是由善心開始的，惡法也是由惡心開始的，世間法出世間法都是如此的。

「若善知心，悉解眾法」，（善者，能也），若你能夠明白這一念心的事情，那麼，一切法都明白了。心與一切法是常為伴的，有心就有法，有法就有心。不是離開一切法而有心的，離開一切法，也就沒有心可得，離開一切心，也就沒有一切法可得。所以，心念住與法念住，二者是不能分開的。

「於一切法，心爲前導」，此處是進一步說到心與一切法的關係。世間上，不論是善法、惡法、世間法、出世間法，在一切法裡面，心是領導者，一切法是由內心的分別開始的。不論什麼事情，都是由心分別，才開始有這件事。你的心若不分別，就沒有這件事，故謂「於一切法，心爲前導」。

「若善知心，悉解眾法」：若我們能夠了達心的道理，一切法也就會通達無礙了。一切法與心是不能分開的，一切法是爲心作伴侶的。若無一切法，心也是不可得的；沒有心時，一切法也是不可得的。不論善法或惡法，均是如此。心如是如是生，一切法也如是如是生的。所以，若明瞭心的道理時，對一切法也就明白了。若沒有心，也就沒有一切法。心是一切法緣起的最重要部分。

「種種世法皆由心造」：種種的世間法都是由心創造的。地獄也是由心創造的，惡鬼、畜生、人天等一切世界都是由心創造的。你心不造，就沒有這件事。

「種種世法皆由心造」，此處是解釋前面二句話—「於一切法，心爲前導，若善知心，悉解眾法」。各式各樣的世間法，皆由心造。世，我們通常說世間，世就是時間，過去世、現在世、未來世，是屬於時間的。這一切有爲法，都是有時間性的，（無爲法是超越時間的）。種種世間法，這一切有爲法，皆由心造的。沒有一件事不是心創造的，由心發起，也就是由心創造而有。心若不造作時，就沒有這件事。論一切法的緣起，也像我們做事情，最初是計畫，後來才發動這件事去執行，最後有個結果，這三個階段都是心在動作。若心發動以後，不採取行動，也就沒有這件事。所以，一切事都不能離開心的。

「心不自見種種過失」：我們不相信佛法時，自己有各式各樣錯誤的地方，自己不感覺到，自己不知道。

「若善若惡皆由心起」：不論是善或惡，都是由心發起的。心是一切法的根本，所以，修心念住可以轉變自己的生命。生命是自己創造的，所以，若轉變自己的思想，生命也就轉變了。佛法的理論，不承認有上帝，所以，一切一切的禍福都是自己創造的。但是，佛法也承認都是無常的，我們做善法或做種種功德，它也是無常的，到時候就結束了。做種種惡事，得了很大的苦惱果報，也是有時間性的，到時候也就結束了。結束以後，就重新開始。只有得到聖道以後，才能「常樂我淨」。所以，在凡夫時期，我們應該如此學習，「若善若惡皆由心起」，所以，我們若能修心念住，把握這一念心，一切的問題也就解決了。所以，心念住當然是非常重要的。

「心性速轉如旋火輪」：以下是說心的無常境界。這一念靈明的心，它的體性是很迅速的轉變，如旋火輪那樣子。何謂旋火輪？夜間不開燈時，我們拿一支香點著以後，以手旋轉香，別人一看，就像一個火輪、光輪，是謂旋火輪。實在說並沒有火輪，只是小小一點火而已。但是，迅速的轉，就變成一個小火輪，就是相續不斷的，看是一個火輪。這表示，我們的一念心，是一剎那間的了別性，但是，繼續不斷如此，我們就感覺到這一念心是常住的，不感覺是剎那剎那生滅的。這個火輪，只是一點而已，不是一個輪，所以，我們一念心，只是一剎那而已，但是，它相續這樣子，所以不感覺到是剎那剎那的，我們就容易誤會心是常住不變的。所以，我們從般若經的這句話看，與楞嚴經所講的，是完全不一樣。很多佛教徒都很歡喜楞嚴經，楞嚴經一直說「心是常、不變異的」，但是，此處說「心性速轉如旋火輪」，就表示它是剎那剎那

生滅變化的，不是常。所以，「此心無常，愚謂常住」。

「飄忽不停如風野馬」：飄忽，也就是速轉的意思。心的飄忽不停止，就像風在虛空飄動，心也是如此飄動，它一直不能停下來。「飄忽不停如風野馬」，野馬是出自莊子的名詞，別的地方也有說是「陽焰」。陽焰，就是春夏之間，地面上的一種溼氣，經過太陽一照，溼氣就上升成爲水蒸氣，我們從遠處看，它就飄動，猶如水在流動似的，所以叫做陽焰。野馬，表示猶如野馬在那裡跑似的。水蒸氣經過太陽照，在那裡飄動時，就像馬跑似的，如此譬喻境界。飄忽不停如風、飄忽不停如野馬，心的流動像野馬似的、像陽焰似的。

「如水瀑起，如火能燒」：心性之飄忽不停，如水瀑起，如火能燒。「如水瀑起」，像瀑布的水在峭壁上面一直不停的流下來，就是瀑起，形容心一直在那裡流動不停。「如火能燒」，就像野火在大草原上面燃燒，一直向前燒，形容心一直在分別各式各樣的一切法。

「作如是觀」：修心念住，第一步先要觀察內心的善惡，然後轉惡爲善；第二步是觀察心性速轉，心性是飄忽不停，作如是觀。你靜坐時，觀察心是如此。不論阿含經或瑜伽師地論，都提到修心念住，就是你這一念心有時起貪心，有時起瞋心，有時是散亂，有時是寂靜，各式各樣的相貌，你一直的反觀自己這一念心的相貌，等於是把自己變成一個第三者來看自己，自己來看自己，起貪心時，自己看自己的貪心，起瞋心時，自己看自己的瞋心，如此注意觀察，這也屬於心念住的一種修行方法，「作如是觀」這句話也是包括這樣的意思。如此觀時，心裡面應該是有二個相貌，一個是散亂的相貌，一個是不散亂的相貌，心裡是同時有這二個相貌，自己看自己的散亂境界或不散亂境界。能看者，就是你自己的智慧，它一直是不變的、一直在注意，就像一個人站在路邊一直看很多人在走，那個雜亂境界一直是不住不停的動，這個人一直在旁邊看。現在修心念住，也有這個意思，我們未得定，我們不是聖人，心裡面很亂，但是，此時自己是處於一個超越的境界，自己去反觀自己，自己一直注意自己，就叫做「作如是觀」。

「令念不動」：這個方法變了，就是不散亂，把一切的雜念都停下來，使令心明靜而住，「作如是觀，令念不動」。如此說，「令念不動」就是奢摩他。

「令心隨己不隨心行」：按此處文義，文字應該是「令心隨己」，而不是「令心隨已」，所以，這裡「已」字有誤寫。令雜亂的心隨順你自己的智慧，不隨貪心、瞋心、疑惑心、高慢心等各式各樣的雜亂心去活動，它要動時，就把它停下來。這就是修止。

前文「作如是觀」時，「心性速轉」等各式各樣的雜亂境界，當然也包括好的境界在內，心有時清淨、有時不清淨，心有時這樣、有時那樣，你隨它活動，但是，你本身只是注意這個心的各式各樣相貌，這是修觀。後文「令念不動，令心隨己，不隨心行」，這是修奢摩他（止）。

「若能伏心則伏眾法」：這是說調伏這一念心所得的效果。如果你能調伏你的妄想心，成功以後，一切法你也能調伏，你都能得大自在。

此處說到二個方法，第一個方法是隨這個心，有時是妄想，有時不妄想，你隨著它，但是，你只是注意；第二個方法，就是把這個心寂靜下來，不要動。這二個方法，第一個方法，可能容易修些，但也不一定；第二個方法，使令心不動，可能會難一些。

我在想，若出家人在寺裡生活，常常習慣這種沒有塵勞的境界時，他的煩惱自然輕，雖尚未斷煩惱，但他的煩惱輕。這是什麼道理呢？就像一個人正常的吃飯生活，你的身體就健康，

若你平常一天是吃二碗飯，現在叫你一天只吃半碗飯，你的精神可能會差一些；這表示煩惱亦如此，你若天天在是非煩惱裡面生活，在色聲香味觸的這些欲境界生活，你的煩惱力量就會強大。所以，你不要在欲的境界裡面生活，你要在輕淡的境界裡面生活，沒有這些人我的是非，你就是拜佛、或靜坐、或讀經，你到大殿所見就是佛像、或所見就是出家的修行人，在如此境界生活，煩惱就得不到力量的支持，煩惱就微弱下來，如此，你靜坐時，你叫心不要動，心就能不動、靜下來，所以「令念不動，令心隨己，不隨心行」，它就容易些。

如果說：「這些塵勞的煩惱就是佛法、世間法就是出世間法、在那裡生活就是修行、世間法就是諸法實相、一切法都是佛法」，道理雖是如此，但是，事實上，大多數人都辦不到，那樣的生活，叫他盤腿坐下來，叫他心靜下來，恐怕是很困難，不容易的。

所以，一方面，自己要用功調心，一方面，大環境也有關係。因此，我們在寺裡一起住，也要注意，不要起煩惱，我不要去觸惱別人，大家都有如此心情，誰也不觸惱誰，大家就能和樂在一起住，這個煩惱自然輕微。如果常起煩惱，煩惱就剛強，煩惱的力量就大，你常常起瞋心，瞋心的力量就大，你常常起貪心，貪心的力量就大。你若常不起，煩惱的力量就自然微弱，煩惱得不到力量的支持，就像人不吃飯而沒有力量，就是「作如是觀，令念不動，令心隨己，不隨心行」，你就容易成功了，你就容易做到這一點。

「若能伏心，則伏眾法」：此處說「伏心」，不僅是「止」，也包括「觀」在內，你若能以「止」調伏其心，以「觀」降伏其心，成功以後，「則伏眾法」，就是於一切法得大自在，就能得大自在。

我說一個小故事，佛在世時，頻婆娑羅王（就是王舍城的主人），他常帶領他的臣相去佛那兒聽佛法，佛就為他們說離欲法（遠離五欲的過患），佛這樣為他們說法，不只一次，是很多次。臣相因為聽佛說離欲法，就不太與妻往返，結果，他的妻就起瞋心憤怒，他的妻就打一個主意，到佛那裡去，邀請佛到家裡吃飯，佛就默然同意。結果，臣相的妻去弄很多的毒放在飲食裡面，打算拿給佛吃，後來，臣相知道了，就與妻大吵，但是，此時，佛已來了。佛坐下來後，臣相就向佛說：「這個飯有毒，不能吃」，佛就說：「有毒藥也是可以吃的，世間的毒藥莫過於內心裡面的三毒，貪瞋痴三毒是最厲害的毒，我都能消滅它，小小的毒藥不要緊」，佛就帶領很多的比丘一起吃，吃完以後，什麼事也沒有。臣相的妻見狀，感到驚訝，知道佛是聖人，因此對佛生起信心，不再有瞋心，並且生起慚愧心，佛就為他們夫婦說法，他們夫婦因此得須沱洹果。所以，「若能伏心，則伏眾法」，伏眾法的意思，例如，毒是能傷害人的，但是，佛吃下毒時，卻不會受傷害，能轉變它。

我以前說過一件事，我現在想再重說，我看見一篇基督教徒寫的文章，他說，釋迦牟尼佛是吃有毒的東西而中毒死的，我看見這句話後，就去讀阿含經與大般涅槃經，這個基督徒寫的文章不是憑空說的，是有些根據，就是佛在臨涅槃前，有一個鐵匠，叫做純陀，他請佛吃飯，特別煮木耳湯給佛吃，佛就說：「這個湯就給我一個人吃，不要給諸比丘吃」，可見，這個湯是有問題，但是，佛在三個月以前就宣布：「我於三個月以後入涅槃」，所以，不能說佛是中毒而死，這句話還是不對的。而且，佛是「能伏」，能令毒物不能毒，所以不能說佛是中毒而死，這句話是不對的。若有神通的人，他入水裡面，水不能淹死他，他入火裡面，火不能燒他，也都是有轉變的作用。有神通的人，一定要有禪定，有禪定的人，是沒有欲的，所以，也有伏心的

意思，但是，唯有佛才是伏心圓滿。所以，「若能伏心，則伏眾法」，在一切法裡面得大自在，隨心所欲。

孔夫子說他能「隨心所欲不踰矩」，他的境界可能很高，但是，我看，孔夫子仍不能與佛相比。所以，「若能伏心，則伏眾法」，所以，常常調伏自己的心，是非常重要的。

經論上，說到四念住的地方，是很多，大般涅槃經也有說，阿含經、方等經、華嚴經、般若經、法華經、涅槃經，一切的經論上，都有說四念住。這一段文是大般若經的第六分，這裡面的義是很多，修四念住的義是廣一點，雖然文句不多，但是，裡面的意思廣一點。

【法念住】：

「天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修法念住？」：應如何學習法念住呢？

我前面說過，念住是「由念住心，由慧觀察」，這句話要記住。如何修法念住呢？「謂此菩薩能如實知世間所有惡不善法，謂貪瞋癡及餘煩惱，於諸煩惱應修對治」，這就叫做法念住。

「謂此菩薩能如實知世間所有惡不善法」：發菩提心的菩薩，能真實知道世間所有的惡不善法，要認識世間所有惡不善法。我剛才說過，我們出家人（當然，在家人也有修行人），時常要觀察自己的心，自己的心若起了煩惱，我立刻要知道「啊！我的心起煩惱了」，立刻要認識這一點。如果忘掉了，自己的心裡面起了煩惱，自己還不知道，隨著煩惱去活動，這是不對的。若起貪心，自己能立刻知道「我動了貪心」，趕快想辦法把自己的貪心停下來。若起了瞋心，我不高興某人，心裡分別「某人很壞、某人不對、某人一直在搞鬼」，一直的分別別人不對，其實，自己就已經不對，自己心裡有瞋心，自己已經不對了，所以，要趕快把瞋心停下來，不要一直想別人不對。所以，此處說，要知道世間的一切惡不善法，要知道自己做錯了，我動染污心，表現在身體上、表現在語言上，這已經是很多的時間。所以，要認識所有惡不善法。有時候，自己是不知道不認識。惡，就是不善，對自己有傷害，對別人也有傷害，就是有罪過的、可訶斥的，叫做惡不善法。或者說，惡是指內心的煩惱，不善法是指惡表現在身口上面，就是，有行動謂不善法，在內心動煩惱謂惡法。要認識自己想錯了、做錯了。

究竟何謂惡不善法呢？「謂貪瞋癡及餘煩惱」，就是心裡有貪心、瞋心、愚痴心及其餘的一切煩惱，這就是惡不善法。我們若把它分類，內心起煩惱，然後發出行動，做一些傷害別人的事情，有煩惱、有業，如此分類。但是，嚴格的說，你採取行動時，仍是煩惱，你用貪瞋癡發動出來的事情，在事情上面看，仍是煩惱在動，所以，一切罪過的根本就是煩惱。「謂貪瞋癡及餘煩惱」，其他的煩惱，或者高慢心、或者疑惑心。其實，煩惱的根本仍是「我見」，不知道一切法是緣起的、都是畢竟空寂的、都是無我、無我所的，執著「我」是真實的，這個「我見」是最重大的煩惱。

煩惱，其實就是心，若偏重在心的方面說，就是心念住。但是，心不是孤獨的，它是與一切法為伴侶的，若站在心的伴侶方面說，就是法念住。貪心，它不是孤獨的，它一定有個所緣境，各式各樣的境界，站在那方面說，就是法念住。

「於諸煩惱應修對治」：如何修法念住？ 第一，先要認識何謂惡不善法， 第二，於諸煩惱應修對治。要把它改變過來，「於諸煩惱應修對治」。

我們出家人，最初出家時，是發好心而出家，出家以後，於煩惱不修對治，自己有煩惱，不學習對治煩惱的法門，不做這件事，是否與你出家的本願相應呢？究竟是有出家或沒出家呢

？所以，「於諸煩惱應修對治」，要做這件事。其他的事情，也不能不做，但是，出家人最主要的事情，就是「於諸煩惱應修對治」，要做這件事，這件事是我們出家人的第一件大事。其他的事情是第二件事，其他的事情是第三件事情，那些事情也不能不做，因為你不能不吃飯，你住的房子漏雨時，也不能不去找人修理，很多事情是不能不做，但是，那些事情是幫助你「於諸煩惱應修對治」，是助道，不是正道。我們現在的社會，政治是民主制度，我們出家人在寺院裡面也是採取民主制度，住持是三年一任或四年一任，任期滿時就重選，你選什麼樣的人來做住持？有一年，有個老法師在某寺任方丈，他的任期滿了，他不再做方丈，因此大家要重選，選舉時，有人說要選這個，有人說要選那個，這個老法師（他是學律的，他已不在世），當時，他就說：「選方丈，應該選一個通達真諦，也應該通達一點世諦的人，應該選這樣的人做方丈，若這個人只通達一點世諦而不通達真諦，就不能選這個人做方丈」，我在想，這位老法師學過律，是有些佛法的氣氛，說出這句話來。此處文裡說「於諸煩惱應修對治」，如果寺院裡面不推行這件事（於諸煩惱應修對治），只是天天去做助道的事情，那麼，仍是有問題的。

「謂修貪欲瞋恚愚癡及餘煩惱對治差別」：貪欲心強者，應修「不淨觀」來對治，瞋恚心特別強者，應修「慈悲觀」來對治，愚痴心重者，應修「緣起觀」來對治。「及餘煩惱對治差別」，其他的煩惱，如果我慢心很高者，應修「界差別觀」，如果散亂心強者，應修「數息觀」，乃至應修「唯識觀」、或「性空觀」、或「一心三觀」、或「法界觀」。就是應該修戒定慧，來對治自己的煩惱。有各式各樣的法門，應該做這件事。

「如實知己，即迴起念，不行彼法，亦令他離」：

「如實知」，就是前面那句話——「謂此菩薩能如實知世間所有惡不善法」。「如實知」，你要學習佛法、要學習經律論，你才能知道何謂善法、何謂惡法。有的人說：我要自己修行、我不要到佛學院去學教、我不要到佛學院去、我要一天自己修行學經律論——這句話說得對不對呢？可能是對，也可能是差一些，因為你不去學習經律論，有時自己錯了，自己都不知道，你不知道何謂邪何謂正。佛菩薩的大智慧，說出一切法門開示我們，我們學習以後，從「聞所成慧」，我們才知道這是錯的，我們笨人學習一次仍是不行的，要重覆不斷的學習，才能知道「啊！原來是這樣子」。

「即迴起念」，就是修四念住時，迴轉自己生起貪瞋痴的心，要常常保持正念，要修四念住，四念住就是正念。

「不行彼法」，不去行彼貪瞋痴的染污法，心不在貪瞋痴上面活動，停下一切貪瞋痴。「亦令他離」，同時也勸導令其他人遠離這一切染污法。這就叫做法念住。

這是將就我們初發心用功的人而如此說，你要先知道何謂善何謂惡，經過一個時期的學習，然後開始用功修行時，就注意這一念心，叫它「如實知己，即迴起念」，就開始修四念住、開始行動，這樣用功修行，「不行彼法，亦令他離」。但是，我們若讀金剛經、或讀大般若經的前四百卷或第二、三、四分，從那裡，就有更深一層的法念住，就是觀一切法空、不可得。色不可得、受想行識不可得，色不可得、聲香味觸法不可得，眼不可得、耳鼻舌身意不可得，乃至佛的無上菩提也不可得，那是深一層的法念住。但是，我們初開始，不要好高騖遠，仍是從不做惡法、努力修行善法開始修行，先從此處開始修行。

【總說】：

「天王，云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，於境起念？」：前面是各別說身、受、心、法念住，此處是總說。云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多時，在身受心法的境界上，能保持正念？如何不要有這些染污心、貪瞋痴的活動呢？

「謂此菩薩若遇色聲香味觸境便作是念：云何於此不真實法而生貪愛，此乃異生愚癡所著，即是不善。」：菩薩的眼耳鼻舌身意，遇到色聲香味觸法的境界時，心裡應該如此正憶念。

「若遇色聲香味觸境」，這句話應該分二部分說，你沒有修四念住時，做其他事情，或到聚落去，或到城邑街市去，你盤腿靜坐修四念住時，忽然心裡有色聲香味觸的境界出現時，就是與法塵的色聲香味觸境。應該包括這二種意思。

心裡有如此境界出現時，「便作是念」，你應該主動的生起正念。如何生法呢？「云何於此不真實法而生貪愛」，我是一個修行人，我是出家人，云何於此不真實的色聲香味觸法上面生貪愛心呢？我怎能如此呢？不是真實可愛的東西嘛！是虛妄的！「不真實」，淺白的說，這些色聲香味觸，都是無常變化的，一剎那間就變了，所以是不真實，從無常的觀察，可以知道是不真實。但是，若依不淨觀，又有不同的觀察法。猶如作夢似的，夢裡出現如意境界時，當時不知道是夢，以為是可愛的，等到夢醒時，才知道不是那麼回事，是虛妄不真實的，我為何起貪愛心呢？「此乃異生愚癡所著」，此種不真實虛妄的境界，是一般凡夫糊塗人愛著這種境界，執著這種境界。「即是不善」，這種境界不是好境界，我若執著就有罪過。我是出家人，豈能執著。

「如世尊說：愛即生著，著即迷謬」：前文「便作是念」，我心裡就如此想，「如世尊說，愛即生著」，你愛那個境界，心裡就是染著、執著了。「愛即生著」，著也是愛，著是比愛重些，所以，愛即生著，愛欲心的力量是強大。「著即迷謬」，著時，你就迷惑顛倒，錯誤得更厲害了。自己如此訶斥自己。

「由此不知善法惡法」：等到迷謬時，就不知道何謂善何謂惡，沒有這種智慧了，所以，愛令智昏，愛是使令你糊塗了。

「以是因緣墮於惡趣」：愛即生著，著即迷謬，愛得越來越厲害時，所以造很多罪，會墮到惡趣，從人的境界墮落到三惡道去了。

前面是說自己訶斥自己，不要生貪愛心。大般若經裡面，觀諸法實相、觀一切法畢竟空是很深的，但是，此處不如此說，而是從事相上訶斥自己，從善惡果報訶斥自己，先要如此修，如此於身受心法都不染著，也就容易得解脫。

「菩薩如是自不漏失，不著境界，令他亦爾」：發菩提心的菩薩，應該如此修四念住觀。不要有煩惱漏的過失，對一切境界不愛著，以善惡果報來調整自己，以畢竟空的觀察使令心裡無住生心，如此不著一切境界，也勸導別人這樣修行。

以上是大般若經第六分念住品，說四念住的大意。我引這段文，我們一起學習。如果喜歡這段文，你每天至少讀它一遍，能背下來更好，不然，你每天多讀幾遍，文熟了，你靜坐時就可以作如是觀。要如此學習。

****白骨觀—引自俱舍論****

頌曰：入修要二門，不淨觀息念，貪尋增上者，如次第應修。

論曰：正入修門，要者有二，一、不淨觀，二、持息念。

【問】

誰於何門能正入修。

【答】

如次應知：貪尋增者，謂貪猛盛數現在前，如是有情，名貪行者，彼觀不淨，能正入修。尋多亂心，名尋行者，彼依息念，能正入修。

【異說】

有餘師言，此持息念，非多緣故，能止亂尋；不淨多緣，顯形差別，引多尋故，治彼無能。有餘復言，此持息念，內門轉，故能止亂尋；不淨，多於外門轉故，猶如眼識治彼無能。

【別釋】

此中先應辯不淨觀，如是觀相云何？

頌曰：爲通治四貪，且辯觀骨鎖，廣至海復略，名初習業位。除足至頭半，名爲已熟修。繫心在眉間，名超作意位。

論曰：修不淨觀，正爲治貪。然貪差別略有四種，一、顯色貪，二、形色貪，三、妙觸貪，四、供奉貪。緣青瘀等修不淨觀治第一貪，緣被食等修不淨觀治第二貪，緣蟲蛆等修不淨觀治第三貪，緣屍不動修不淨觀治第四貪。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。此唯勝解作意攝故，少分緣故，不斷煩惱，唯能制伏令不現行。

【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。

【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。見一具已，復觀第二，如是漸次，廣至一房一寺一園一村一國，乃至遍地以海爲邊，於其中間骨鎖充滿，爲令勝解得增長故，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。

【二章】

爲令略觀勝解力增，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。

【三章】

爲令略觀勝解自在，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。

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。

*****。*****

此處是引俱舍論，這段文主要是說白骨觀，就是身念住，我們應該多學習。

「入修要二門，不淨觀息念，貪尋增上者，如次第應修」：這是俱舍論裡面的頌。

「論曰」以下是解釋這個頌。

「正入修門」：「正入」就是學習佛法、認真的開始修行了。「正」是認真的意思，初入佛法時，開始修行的一個法門。

「要者有二」：重要的法門，就是有二個。一是「不淨觀」，二是「持息念」，就是這二個法門。持息念，持，就是以息念的方法來攝持自己的心不要亂，使令它明靜而住；持心於息正念不亂，叫做持息念。舊的翻譯叫做數息觀，玄奘法師翻譯為持息念，意義是多一些，就是把這個法門的要義都含攝在這三個字的名字裡面。息，是一個所緣境；念，由念攝心安住於息，使令心不亂，所以叫做持息念。

「誰於何門能正入修」：那一個人在那一個法門能夠認真的開始修行呢？

「如次應知」：如下面所說的次第，你應該知道。

「貪尋增者，謂貪猛盛，數現在前」：何謂貪尋增上者？謂他的貪欲心特別的猛，力量很強大，一次又一次的出現，顯現在心裡面。例如，我們靜坐時，很難叫心裡明靜而住，貪心一下子就出現，就是很容易，但是，我們想要成就定，卻很難很不容易。從它生起的快慢，這就看出來它的力量強弱。

「如有有情，名貪行者」：這樣的有情，就叫做貪行者。行，就是分別心。貪的分別心特別強，「增上」就是猛盛、強而有力的意思。因為凡夫從無始以來，欲就一直在動，欲熏習太久，所以它是猛盛。

「彼觀不淨，能正入修」：「彼」就是指那個貪尋增上者。貪尋者，他若觀身不淨，他就能正式入於佛法裡面修行，猶如有病者，藥是對症，能治這個病。

「尋多亂心，名尋行者」：「貪尋增者」，這句話是二句話，貪，是一回事，尋，又是一回事，就是貪行者、尋行者。何謂「尋」？這個字表示，他的心常常是散亂的，忽然想這裡，忽然想那裡，很難集中精神在一處。如果一個人專心做一件事，做幾個鐘頭，他的心裡面也不亂，心裡面很靜，那麼，這個人修定就很容易。如果一個人做一件事，做一會兒，很快的，他就做不來，非要到外面跑一跑，那麼，這個人修定就不行，這個人的散亂心太大。分別心太多，散亂心太多，就叫做尋行者。說分別心太多，這句話不太準確，我們常說，這個人的智慧很高，明白的說，智慧很高就是他的分別心很多，他能這樣想也能那樣想。我們看三國志演義，孔明的分別心就是很多，張良的分別心也是很多，分別心很多是一個智慧的相貌。現在說，亂心散亂，他心不能集中一處考慮問題，就是心亂，叫做尋行者。

「彼依息念，能正入修」：這個尋行者，他要依止息念的法門，他能正入修。

旁邊有小行字「異說」，就是不同的說法。「有餘師言」，有別的一位阿闍梨，他說：「此持息念，非多緣故能止亂尋」，這個持息念的法門，他的內心不是去緣慮很多的境界，所以他能停止散亂的分別心。因為只是緣這個出入息，只是一個境界而已。「不淨多緣，顯形差別，引多尋故，治彼無能」，修不淨觀的人，不淨觀的所緣境是「多緣」，很多的境界是他所緣慮的。顯形有何差別呢？顯，就是青黃赤白等顏色。形，就是長短方圓的形相。顯，有很多的差別，形，也有很多的差別。這個不淨觀的所緣境，能引起你很多的分別心，所以，沒有能力對治散亂心。所以，「有餘師」，這個人的意見，他認為，不淨觀是不能對治散亂心，他這樣說。

「有餘復言，此持息念，內門轉，故能止亂尋」，「內」，是向裡面，不是向外面。專心的緣這個出入息，出入息是在我們身上，叫做內門。轉，是活動，在內門裡面活動，所以能止亂尋

。「不淨，多於外門轉故，猶如眼識，治彼無能」，修不淨觀，多數是觀察外面的境界，猶如眼識，它是向外看，不是向內看，所以，無法治理散亂。這是一種說法。

但是，也有說，不淨觀也能對治散亂心。欲心特別強的人，他的散亂心也特別強。欲心不強者，他的散亂心也就不會特別強。當然，眾生是各式各樣的，可能欲心很重，但也不散亂。

修不淨觀或數息觀，初開始時，不淨觀是對治貪欲心，數息觀（持息念）是對治散亂心，但是，修行久了，它能普遍的對治，不僅一樣，與初開始不同。

以上是說，這二個法門對治的境界是不一樣。

「此中先應辯不淨觀，如是觀相云何？」：此處說到二個法門，現在，先說不淨觀。

「頌曰：爲通治四貪，且辯觀骨鎖，廣至海復略，名初習業位。除足至頭半，名爲已熟修。繫心在眉間，名超作意位。」：共有二個頌，共有八句。

「論曰」以下是解釋頌。

「論曰：修不淨觀，正爲治貪」：學習不淨觀，主要是對治內心的貪欲心，就是男女的欲心。

「然貪差別略有四種」：以下先說明貪的差別相貌。

「一、顯色貪」：就是青黃赤白的顏色貪心。

「二、形色貪」：長短方圓的形色貪心。

「三、妙觸貪」。

「四、供奉貪」。

「緣青瘀等修不淨觀治第一貪」：不淨觀裡面，觀察死屍，人死掉了，身體是青瘀的顏色，你修如此的青瘀等觀法，能對治第一種貪，就是顯色貪。看見一個人的顏色很滋潤很新鮮，生起貪心，但是，你一觀察死屍的青瘀相貌時，顯色貪就沒有了，能如此對治。

「緣被食等修不淨觀治第二貪」：如果你在靜坐時，「緣」就是觀察，觀察死屍被狗咬，或被狼吃去多少，那麼，這個死屍殘缺，修如此的不淨觀，就能對治第二種貪心，就是形色貪。看見這個人的形色，是高或矮，是瘦或胖，如此的形色貪，就能對治了。

「緣蟲蛆等修不淨觀治第三貪」：這個死屍經過多久以後，就生出蟲子，蛆就是小蟲子，修如此的不淨觀，能對治第三種貪心，就是妙觸貪，不再有這個貪心。

「緣屍不動修不淨觀治第四貪」：觀察這個死屍在那裡不動，修如此的不淨觀，不斷的修習，就能對治第四種貪，就是供奉貪，供奉就是動的相貌。

「若緣骨鎖修不淨觀通能對治如是四貪」：若你能觀察這個死屍經過多久以後，只是剩下骨頭，其他的皮肉筋脈都沒有了，但是，骨頭一節一節的，仍是很完整。下文的瑜伽師地論裡面說得很詳細，現在先不多說。你如此修不淨觀，就是修白骨觀，也就通能對治四種貪。

「以骨鎖中無四貪境」：因爲骨鎖裡面，也沒有顯色可貪，也沒有形色可貪，也沒有妙觸可貪，也沒有供奉可貪，沒有這四種境界，故能通治這四種貪。

「故應且辯修骨鎖觀」：所以，這一段文，就姑且說明修骨鎖觀的方法。至於青瘀、被食、蟲蛆等，這裡暫且不說了。但是，瑜伽師地論說得很詳細。

「此唯勝解作意攝故」：勝解，是一個心所法，就是你對這一件事情的觀察認識，非常的明確且肯定，就叫做勝解。勝就是有力量，解就是你對這件事的認識。有力量的認識，別人有不

同的看法，都不能動搖你，就叫做勝解。這樣的勝解，當然要經過一個時期的訓練才可以。例如，律師，他是經過長時期的學習法律，及事實上的經驗，他對於法律就有勝解作意。又如，醫生，他對於藥病，能有勝解作意。又如，梵文師，他對於梵文的知識有勝解作意。現在是說，修骨鎖觀，你也要達到這種程度，叫做勝解作意，如此，不淨觀在你的心裡面就有力量。一有力量時，他就可以降伏貪心，使令貪心起不來。縱或偶而失念，貪心起來了，但是，因為你的不淨觀勝解作意，一提起來，貪心就沒有了，就能保持內心的清淨。

「少分緣故，不斷煩惱，唯能制伏令不現行」：不淨觀，這只是我們欲界，只是死屍的境界，屬於這一部分的觀察，它尚不能斷貪的煩惱，它只是有力量能使貪煩惱不動，制伏它、使令它不現行（活動）。不淨觀一現前時，貪欲心就隱藏不活動，它能有這個力量，但是，它不能使貪欲心究竟息滅，它不能斷的。雖然不能斷，但是，佛仍告訴我們要修不淨觀。修不淨觀，先把貪欲心制伏了，然後再修無我觀、修空觀，如此，貪欲心就沒有了，就能斷。這個意思是說，不淨觀的勝解作意，並不能斷惑，因為只是「少分緣」。至於斷惑的這種智慧觀察，它是普遍性的，這種智慧的觀察，要普遍的，才能斷煩惱。例如，修無我觀：有為法是無我，無為法也是無我，是普遍的。又如，修無常觀：一切有為法都是無常的。無我觀、無常觀的範圍，均比不淨觀的範圍廣大，如此的觀察智慧才有力量斷煩惱。修無常觀、修無我觀、修一切法空（畢竟空觀），才能斷煩惱。不淨觀，只是少部分緣，它不通於一切法，所以，它沒有力量斷煩惱，是「唯能制伏令不現行」。

以上，世親菩薩是說，其他的不淨觀未加以解釋，而只說修骨鎖觀的原因，修骨鎖觀「唯勝解作意攝故，少分緣故，不斷煩惱，唯能制伏令不現行」，骨鎖觀，也是真實的觀察，是經過長時期的修習，有強大的力量，所以它能制伏煩惱，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。

「然瑜伽師修骨鎖觀，總有三位」：以下正式說修骨鎖觀的相貌。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」：修習得很純熟了，很有力量了。

「三、超作意」：超越作意的境界，就是不需要作意，任運的能現前。不需要努力的思惟觀察，自然的，骨鎖觀就現前了。以上是列出這三種次第。以下是解釋這三個次第。

「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（修白骨觀、修骨鎖觀）的人，他打定主意要修不淨觀時，初開始應該「繫心於自身分」，繫，表示以繩子把他綁起來，此處表示要控住自己的心在自己身體的一部分地方，安住在那裡不動。控制，其實就是念，（念佛的念，不須要加上口字旁），你數數的憶念一個地方，就是把心繫在那裡，念也就等於是一條繩子。你念什麼境界，你的心就住在什麼境界。你念得有力量，就是把它控制住。「應先繫心於自身分」，繫心在自己身體的某一個部分，那一個部分呢？

「或於足指或額或餘」：或者先繫心於足趾上面，先繫心於足的大趾，先住在那裡觀想，這是從身體的下面部位。或者先繫心於額頭。初開始，最好先繫心於足趾。至於額頭，也是可以，但是，最好是在昏沈時，當你感覺精神有些昏沈時，你就繫心在額頭，或者頭頂，或者髮際，或者鼻端，就能破除你的昏沈，有如此作用。「或餘」，或其他的部位也可以，或繫心在臍。

「隨所樂處，心得住已」：隨你自己歡喜的境界，你繫心在那裡，安住以後，就是把那個部

位的相貌，分明的顯現在心裡面。

「依勝解力，於自身分，假想思惟」：依靠你內心有力量的認識，強有力的認識，叫做勝解力。在你自己身體的那一個部分，你假想思惟，事實上沒有那回事，但是，你如此方便思惟，就是「假想思惟」。

「皮肉爛墮，漸令骨淨」：你假想思惟，如果是思惟足趾，就思惟足趾的皮肉爛壞了，爛壞以後就墮落下來，就只剩下骨頭。初開始思惟時，雖然思惟那個骨頭，但可能感覺那個骨頭仍不是白淨的，可能有血或有多少肉。你繼續如此思惟，逐漸的，使令那個骨頭變成白淨的相貌，如此想就叫做「假想思惟」。

按修止觀的方法看，應該不要一直相續不斷的思惟，你思惟一刻鐘，至多三十分鐘，你就停下來，心就住在那裡，不再思惟，明靜而住，住在那裡不動。你不動，約三十分鐘，或一刻鐘，或多少時間，然後再思惟。一方面使自己的心力休息一會兒，一方面使自己的心在那裡明靜而住，增長定力，使寂靜的力量增長。你的寂靜力量增長以後，你的思惟力量也就增長強大，應該如此交替的學習，思惟一會兒，然後安住在那裡不思惟。但是，不論思惟或不思惟（明靜而住），所緣境一定要明明瞭瞭顯現出來。

「乃至具觀全身骨鎖」：假設從大足趾開始，大足趾的白骨已明瞭現前了，然後二趾，乃至五趾，都要次第的現出，然後再向上，足骨，一節一節的向上，「乃至具觀全身骨鎖」，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，具足的觀察，顯現在心裡面，「乃至具觀全身骨鎖」，達到這種程度。達到這種程度以後，如何呢？

「見一具已，復觀第二」：在你靈明的心裡面，看見一具白骨以後，再觀察第二個骨人，也是慢慢地，由足趾的骨，一節一節的，乃至觀察到髑髏骨，使令它明瞭的現前。

「如是漸次，廣至一房一寺一園一村一國，乃至遍地以海為邊」：如此漸次的觀察，一個骨人、一個骨人的漸次觀察，廣至一個房間都是骨人。一房以後，又觀察一個寺院裡面也都是骨人，觀察骨人就立在那裡。觀佛三昧海經是說觀佛，觀察三十二相的佛也是這樣，一個佛、一個佛，很多很多的佛，乃至觀佛的行住坐臥說法等境界。現在是觀骨人，是不淨觀，不是觀佛像。一寺以後，又觀察一個花園裡面都是骨人，又觀察一個村落裡面、一個國土裡面，「乃至遍地以海為邊」，普遍大地，到海的邊上，全都是一個一個的骨人。

「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，在這裡面，骨鎖都充滿了。你常常修不淨觀，如果有事情，就可以到城市去看所有的人，都是骨人，有大的，有小的，各式各樣的骨人在那裡活動，心情是不一樣的，與以前未修行的心情是完全不一樣。因為你常常如此修，所以，心的力量也特別強，也與一般情形不同。

「為令勝解得增長故」：我們修白骨觀，觀察骨鎖，為何不只觀察一個，而要觀察如此多的骨鎖？就是為使令自己的勝解力量增長強大，就是自己的觀想力量強大。為何要如此呢？前面已說過，這種勝解的觀察，是不能斷煩惱，只能制伏煩惱。我們應該知道，我們從無始劫來，欲心的力量也是特別強大，現在修骨鎖的觀察，你想要制伏住欲心，力量也要更大才可以，如此，才能伏住欲心，使令欲心不動。如果你的勝解力量不強大，欲心一動，你的勝解就不現前，你就觀不上來，你就不能制伏住欲心。所以，要觀察如此多的骨鎖，漸次觀察，「乃至遍地以

海為邊」，就是「為令勝解得增長故」。

「為令勝解得增長故，於所廣事漸略而觀」：再說，觀察如此廣大、如此多的骨鎖事情，再逐漸的減略、再逐漸的減少去觀察骨鎖。從遍地都是骨鎖，逐漸減少一個骨頭、一個骨頭，逐漸的減少。

「乃至唯觀一具骨鎖」：乃至最後只觀察一個骨鎖。如此觀察，從一個骨鎖，增長到「遍地以海為邊」都是骨鎖，然後再從遍地的骨鎖，又減至最後一具骨鎖。

「齊此漸略，不淨觀成」：到此為止，逐漸的由少而多，由多而少，你成就如此的不淨觀時。

「名瑜伽師初習業位」：瑜伽師，就是禪師，修止觀相應的禪師，初習業的階段已畢業了。前面的初習業位，到此為止。

「為令略觀勝解力增，於一具中，先除足骨，思惟餘骨，繫心而住」：此處繼續解釋「已熟修」的次第。如何修呢？目的仍是為使令我們略觀的勝解力量加強，於一個骨人裡面，「先除足骨」，先不觀察足骨，「思惟餘骨」，思惟踝骨、脛骨、膝骨。「繫心而住」，把心繫在那裡安住不動，或止或觀，或觀或止，如此的去學習。

「漸次乃至除頭半骨」：如此逐漸的，由足骨略去，然後逐漸至頭骨，先是觀察全部頭骨，然後「除頭半骨」，思惟頭骨的一半，其餘一半不思惟。

「思惟半骨」：思惟頭部的半骨。

「繫心而住」：如此思惟。

「齊此轉略，不淨觀成，名瑜伽師已熟修位」：已熟修位，就是在一具骨上，逐漸的減少，逐漸的減少，乃至觀察一半的頭骨，到此為止，叫做已熟修位，你修不淨觀已經很純熟了。

「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」：這是第三個階級，超作意位。此時，外面的力量不能動搖你，你的不淨觀力量能夠自在。自在，按字面的意義，就是獨自的存在。欲心來時，你的不淨觀能站得住，不被欲心侵犯，欲心就起不來，就叫做自在。如果欲心來了，不淨觀就沒有了，那麼，不淨觀就是不自在。現在「為令略觀勝解自在」，還要繼續學習不淨觀。如何修呢？「除半頭骨」，前面的已熟修位，最後只觀察半頭骨，現在把這個半頭骨除掉，也就不觀察半頭骨，「繫心眉間」，只是繫心在眉間，二眉之間的骨頭，把心住在此處，只剩下一少許，在此處「專注一緣」，專一的心就注意這一點。「一緣」就是少許的所緣境，「專」是指心，心專一的注意這一個少許的所緣境。「湛然而住」，湛，就是明明瞭瞭的，像水很清澈，心水很清淨的安住在那裡不動。

在文字的次第，我們是很容易的念過去，但是，你如此修時，就沒有如此快，這是很長的一段時間才能成功的。所以，我們出家人，豈有那麼多的時間去做雜事呢？你要常常做這件事！但是，你在那裡經行、你坐在那裡，表面上，別人不知道你在做什麼，全憑你自己在那裡用功夫。

「齊此極略，不淨觀成，名瑜伽師超作意位」：到此為止，是最少的，不淨觀成就了，名瑜伽師超作意位。到此時候，三個階級，初習業位、已熟修位、超作意位，你都已畢業成功了。成功以後，你的不淨觀力量能自在，你隨時正念一提起來，不淨觀就出現了。

經過此三個次第的修習，主要有二件事： 白的骨鎖，很分明的、很自在的，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」就是無分別住，無分別住就是定力。定力是有深有淺的，最淺的就是欲界定，再深一些是未到地定，再深一些就是初禪。心的定力愈強，力量也就愈大，你心裡面的力量大以後，一下子，白骨觀就能現前。不論是接觸如何美妙的所緣境時，因為你的勝解力自在，你也能觀察這個人是個白骨，就是力量自在的關係，就是力量強的關係。若是定力不夠，也就是勝解力不夠，有時是觀不上來的。

「有不淨觀，由所緣小，非自在小，應作四句」：此處是總說前面三個次第。有的人修習不淨觀，由於他的所緣境是小，所緣境小，就是觀察自己的一具白骨，這個所緣境是小，但是，有可能他的自在力並不小。譬如「除半頭骨，繫心眉間，專注一緣」，這個所緣境是很小，但是，他已到達超作意位了，他的自在力是很強大的，所以是「非自在小」，所緣境雖然小，但自在力是很大的。如此的情形，「應作四句」，應該把它統起來說，有四句話，可以包括所有的意思在內。

「此由作意，已熟未熟，未熟已熟，及由所緣自身至海有差別故」：有四句的不同。作意去觀察，警覺自己的心，努力去修骨鎖觀。觀，有四種不同。有「已熟未熟」、有「未熟已熟」，二者不同。如何會有四句？「及由所緣自身至海有差別故」，「及」就是又，又由於所緣的境界，有「自身的所緣境」，有「到達以海為邊的所緣境」，如此就變成四句了。就是「緣自身」，已熟、未熟，這是二句，「至海為邊」，也有未熟、已熟二句，那麼，就變成四句。初開始緣自身時，可能未熟，勉強的觀察，久了就純熟，這是二句，初開始緣大海那麼多的骨鎖時，也是不熟，不斷的練習久了，就純熟了，也是二句，加起來就是四句。所緣境，由小而大；觀察的勝解力，有熟、未熟的差別。

以上這段文是俱舍論裡面的文，主要是說白骨觀、骨鎖觀。學習白骨觀，若你自己會畫，就畫一大張白骨圖，常常看，然後你靜坐時觀察思惟，就會容易些，有幫助。引俱舍論的這段文，是屬於四念住裡面的身念住。身念住，此處僅說白骨觀。

****九想觀、白骨觀—引自瑜伽師地論第三十卷****

云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣，毗婆舍那？

【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。

【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。

【三、尋思彼相—尋思自相】：

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。

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。若此死屍死經一日，血流已盡，未至膿爛，於是發起青瘀勝解。若此死屍死經二日，已至膿爛，未生蟲蛆，於是發起膿爛勝解。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，為諸狐狼至梟鷲鷲鴞鶻狗之所食噉，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，髓骨異處，髀骨異處，臂骨異處，脊骨異處，頷輪異處，齒髮異處，髑髏異處，見是事已，起骨勝解。若復思惟如是骸骨，共相連接，而不分散，唯取羸相，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，謂從血腹脊骨，乃至髑髏所住。支節鎖者，謂臂髀等骨連鎖，及髀髀等骨連鎖。此中形骸鎖，說名為鎖。若支節鎖，說名骨鎖。

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。

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。

【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。

【四、尋思彼品】：

云何名為尋思彼品？

謂作是思：若我於彼諸淨色相不淨法性，不如實知，於內於外諸淨色相，發起貪欲，便為顛倒黑品所攝。是有諍法，有苦有害，有諸災患，有遍燒惱。由是因緣，發起當來生老病死，愁歎憂苦，種種擾惱。

若我於彼諸淨色相不淨法性，如實隨觀，便無顛倒，白品所攝。是無諍法，無苦無害，廣說乃至由此因緣，能滅當來生老病死，乃至擾惱。

若諸黑品，我今於彼不應忍受，應斷應遣。

若諸白品，我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大。如是名為尋思彼品。

【五、尋思彼時】：

云何名為尋思彼時？

謂作是思：若內所有諸淨色相，在現在世；若外所有不淨色相，亦現在世；諸過去世曾淨色相，彼於過去雖有淨相，而今現在如是次第種種不淨。諸現在世我之所有似淨色相，此淨色相於

現在世雖有淨相，於未來世不當不淨如今現在外不淨色，無有是處。我此色身，去來今世，曾如是相，當如是相，現如是相，不過如是不淨法性。如是名爲尋思彼時。

【六、尋思彼理】：

云何名爲尋思彼理？

【 觀待道理— 勝義的觀待道理】：

謂作是思：若內若外，都無有我有情可得，或說爲淨，或說不淨。

【 觀待道理— 世俗諦的觀待道理】：

唯有色相，唯有身形，於中假想施設言論，謂之爲淨，或爲不淨。

又如說言：壽煖及與識，若棄捨身時，離執持而臥，無所思如木。既死沒已，漸次變壞分位可知，謂青瘀等乃至骨鎖。

【 觀待道理— 因緣的觀待道理】：

今我此身，先業煩惱之所引發，父母不淨和合所生，靡飯等食之所增長。此因此緣此由藉故，雖暫時有諸淨色相似可了知，而內身中若內若外，於常常時，種種不淨皆悉充滿。

如是名依世俗勝義，及以因緣觀待道理尋思彼理。

【 作用道理】：

復作是思：於此不淨，若能如是善修善習，善多修習，能斷欲貪，如是欲貪，定應當斷。如是名依作用道理尋思彼理。

【 證成道理— 至教量】：

復作是思：如世尊說，若於不淨善修善習善多修習，能斷欲貪，是至教量。

【 證成道理— 現證量】：

我亦於內，自能現見於諸不淨，如如作意思惟修習，如是如是，令欲貪纏未生不生，生已除遣，是現證量。

【 證成道理— 比度量】：

比度量法，亦有可得。謂作是思：云何今者作意思惟能對治法，可於能治所緣境界煩惱當生。如是名依證成道理尋思彼理。

【 法爾道理】：

復作是思：如是之法，成立法性，難思法性，安住法性。謂修不淨，能與欲貪作斷對治。不應思議，不應分別，唯應信解。如是名依法爾道理尋思彼理。

是名勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毗婆舍那。

****。****

此處引瑜伽師地論第三十卷的文，全部是不淨觀，包括九想觀、白骨觀。每個人的根性不同，有的人修白骨觀、骨鎖觀，就能相應，就能破除自己的欲心。但是，也有人不合適。所以，瑜伽師地論就說全部的不淨觀。

「云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣，毗婆舍那？」：第一句先問，精進勇猛修行不淨觀的人，他如何去尋思（思惟）六樣事情的差別？六樣事情，義、事、相、品、時、理，共分六段。修不淨觀的人，要思惟這六種事，依這六種事爲所緣，如此去觀察，如何去觀察呢？毗婆舍那就是觀，這六種事的差別所緣的毗婆舍那，如何觀察這六種事呢？

【一、尋思彼義】：

「謂依不淨增上正法，聽聞受持增上力故」：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」，有強大的力量，叫做增上，佛說的正法有強大的力量。佛是「依」不淨而說正法。我們學習佛法的人，就依據佛說的正法，聽聞受持。我們聽聞佛說的不淨觀的增上正法，聽自己師長的講解或直接聽佛所說，聽完以後，能受持不忘，天天溫習，天天閱讀。我想，如果我們願意如此用功，就是天天讀這份大般若經、俱舍論、瑜伽師地論的文，天天讀，一遍二遍三遍，乃至多讀幾遍，聽聞與閱讀都包括在內，天天聽聞或天天溫習，這就是受持，不丢掉，不忘掉，它就有力量，就能幫助你的不淨觀，有「增上力故」。這段文與解深密經分別一切品前面的文有相同意思，不要自作聰明，我們就是要恭敬佛，對於佛說的正法，用恭敬去學；不要自己另外想出一個辦法，不要自己另外說出一段佛法就這樣去修，不要這樣做！你自己的智慧不夠，要知道這件事！這幾句話的意思，就是要根據佛說的不淨觀正法去學。

「由等引地，如理作意，解了其義。」：我們初開始，心當然是散亂，沒有定力，但是，你如果修學如此的佛法，心就要有定。「等引地」是指四禪八定，等就是內心不昏沈也不散亂，就是定。由於定，引導你到這樣的境界來，就是初禪、二禪、三禪、四禪，乃至非非想定，都是等引地。由於你成就定力，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，你去明瞭佛說的正法道理，不是用散亂心去學習佛法。但是，初開始沒有定，只好以散亂心去學習佛法，但是，慢慢的，你要學習定，使令心裡面有定，在定裡面「如理作意，解了其義」。這又是一項工作，學習定不是很容易。

我間接聽到一個緬甸或泰國比丘說，想要得初果比較容易，想要得禪定較難，他如此說。我認為也有些道理。初果，就是你由未到地（或者依「成實論」所說，你成就欲界定，在欲界定裡面修四念住，也能得初果），但是，你想要得初禪、二禪、三禪、四禪，就很難。現在這段文的意思，就是你不能在散亂裡面修觀，一定要在禪定裡面修觀。禪定裡面，就是心力大，智慧也大一些，比散亂心強。

「知此不淨，實為不淨，深可厭逆」：你在等引地裡面，「如理作意，解了其義」時，就知道臭皮囊是真實不淨，不是假的，才能這樣。不淨的境界，是深深的可厭惡，就要排斥它，豈可生愛著心呢？若我們沒有定的人，有時信心強時：哦！佛說不淨，就認為不淨；但是，有時，還會懷疑：是不淨的嗎？我看，也不錯嘛！那就是顛倒迷惑了。

「其性朽穢，惡臭生臭」：身體的體性，是必朽之物，一定是要老病死的、要壞的，是臭穢的東西，不是一個堅固清淨的，不是那樣美妙。惡臭，就是我們身體裡面的糞便不穢。其他的部分，不像糞便那樣臭，但是，它能生出臭，故謂生臭。

「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，這一段文已解釋。由如是等種種變動的相貌，世間一切有為法都叫做行，諸行無常，一切因緣生法都是變動的，故謂行。這些法的相貌，這些不淨朽穢的相貌，在初開始來到佛法裡面，聽佛說這些不淨的增上正法，佛不是憑空說的，是依諸不清淨的色受想行識，所說的不淨正法，解了這個道理，如是名為於諸不淨尋思其義。

【二、尋思彼事】：

「云何名爲尋思彼事？」：六事差別，現在說第二個，尋思彼事。何謂尋思彼事呢？

「謂彼如是解了義已」：不淨的義，解了以後。

「觀不淨物，建立二分，謂內及外，如是名爲尋思彼事」：觀不淨的東西，把它建立爲二部分，內及外，分成此二個部分。「如是名爲尋思彼事」。

【三、尋思彼相— 尋思自相】：

「云何名爲尋思自相？」：第三個是相。自相，就是它自己的相貌，在別的法上，沒有這種相貌。若通於他法，也有這樣的相貌，那就叫做共相，共有的相貌。自相，是不共有的，也叫做別相。

「謂且於內身中所有朽穢不淨，發起勝解」：內外二部分，姑且於自己的內身中，「所有朽穢不淨，發起勝解」，發動自己要努力去學習勝解，要認真的觀察思惟，使令自己對自身不淨的認識能明確而有力量，真實不虛的思惟不淨。這句話是總說的，以下再詳說。

「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，攝爲二界，發起勝解，所謂地界，及以水界」：把它統攝分爲二個範圍，發起勝解，地界及水界，這二個範圍。原來有四大，但是，現在不說另外二個，就說這二部分。

「始於髮毛，乃至大便，起地勝解」：這是屬於地水火風之「地」，堅固性。

「始於淚汗，乃至小便，起水勝解」：這是屬於「水」的部分。

「如是名爲依內不淨尋思自相」：依自己身內不清淨尋思自相，如此思惟觀察。

「復於其外諸不淨物，由青瘀等種種行相，發起勝解」：分爲二部分，前面說內，以下說外。先觀察內不淨，以下觀察外不淨。如何觀察外不淨呢？觀察一個死屍（人已經死了的屍體），初開始的死屍是青瘀的相貌，死屍有青瘀膿爛的種種相貌，現在先觀察青瘀的相貌，心裡面要很分明的、很堅定的現出青瘀相貌。

「謂先發起青瘀勝解」：修行人要先看死屍的青瘀的相貌。

「或親自見、或從他聞、或由分別所有死屍」：或親自看見這個死屍的青瘀相貌，很分明的看見，或聽他人的講解，前二句話是指見或聞，是屬於眼識耳識。「或由分別」就是屬於第六意識，以第六意識進一步分別所見所聞的死屍的青瘀相貌。

「如是死屍，或男或女、或非男女」。

「或親或怨、或是中庸」：這個屍體或是與我親屬關係、或是我的怨家、或是不親不怨（屬於中性的）。

「或劣或中、或復是勝」：這個屍體，或者他原來是薄福德的人（劣），或者是大福德的人（勝），或者非劣非勝（中等的）。不論是有福德或薄福德，都是青瘀的死屍了，都是苦惱相。

「或是少年、或是中年、或是老年」：這個屍體，或者是少年，或者是中年，或者是老年。

「取彼相已」：你要認真的把屍體的青瘀相貌取到心裡面來，心裡面很分明的，這就是念的力量，念就是記憶的力量，在心裡面明了的顯現出來。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」：若這個死屍，死亡經過一日，若這個人是被殺死，血流到外面，若不是被殺死，血已不動，也可謂盡。死經一日，屍體尚未變成膿爛壞，到此爲止，心裡面要很分明的顯現出青瘀相貌。九想觀（九種不淨觀），這

是第一個青瘀想。

「若此死屍死經二日，已至膿爛，未生蟲蛆，於是發起膿爛勝解」：這個勝解，一定要一次又一次的觀想，才能達到勝解的程度。你若只是看一次，就停下來，那不能算是勝解。要一次又一次、一次又一次的勝解。

我到馬來亞的瑪利亞，那裡有一位OO法師，他的年紀比我大，我和他以前完全不認識，但是，初見面時，他對我很好，他告訴我一件事，他與徐悲鴻一起至馬來亞某處，看見亭子裡掛有一幅鄭和的像（就是明朝永樂年間，皇帝派鄭和下西洋），離開以後，徐悲鴻返回住處，就把鄭和的像畫出來，而且畫的是一樣。我在想，這個人不得了，他的記憶力如此強，他只是看一遍就能畫得一樣，這個人如果修不淨觀，很容易就成功了。我們的記憶力不行，必須看一遍再看一遍，不一定能記得住。

此處說「發起勝解」，我們如果要達到此程度，必須要一次又一次的觀想。例如：這裡有幅有阿彌陀佛的像，你看一次以後，你能在心裡面想得很分明嗎？如果你出家很多年，看阿彌陀佛的像很多年了，但是，你靜坐時，觀想阿彌陀佛的相貌，觀得如何呢？由此可知我們的記憶力如何。觀得不分明，隨時就觀不上來，如果夜間且不點燈，你心裡觀佛像，能觀得上來嗎？勝解力，是隨時能現出來，隨時能觀上來，不受外面影響。但是，如果我們不斷努力修習，也是能成就。佛是大智慧人，知道我們凡夫無量劫以來的煩惱力量強大，佛就想出辦法，以這個辦法就能對治改變我們的煩惱，但是，自己要努力才可以。

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，如何對治欲呢？就是要有這種九想觀的勝解力。第一步是觀想青瘀，要有青瘀的勝解。觀想青瘀，你不要忘了，就是我剛才所說的，先要把心靜下來，寂靜住。有時，自己也可能有這種經驗，例如，做功課這件事，我要讀經，或假設我已把法華經背下來了，這個時候，我應該要背經，但是，現在的心情就是不想背，有這種事情，怎麼辦呢？如果你現在不想背，你就先不要背，你可以先靜坐一小時，靜坐完了，如果你想背，就能背，那個懈怠性沒有了。這表示，如果心靜下來，心的堪能性就強。

所以，修不淨觀，我想，人一定也有這種情形，有的時候可以修，有的時候不想修，會這樣子，你就先把心靜下來，不要立刻修，先靜半小時或一小時，然後心就能修。你要以奢摩他調和自己，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、常常的修，慢慢的，就會成功，你才會成就勝解的力量。如果沒有勝解，就不能戰勝自己的欲。

我們出家人的戒律或其他的經論都提到，比丘常至墓園或死屍的地方去。古代的死屍常有埋葬不妥，在地面上容易看見，現在的墓園做得很好，你是看不見。「於是發起膿爛的勝解」，你也要看見那個相貌，然後如此觀想。

「若此死屍死經七日，已生蟲蛆，身體已壞，於是發起爛壞勝解」：這是第三個不淨觀。心裡面也是一一次又一次的這樣想才可以。

「膨脹勝解」：爛壞勝解、膨脹勝解，把這二個勝解連在一起。

「若此死屍，為諸狐狼至梟鷂鷲鳥鵲餓狗之所食噉，於是發起食噉勝解」：這個死屍被鳥獸吃掉了，於是發起食噉勝解，這樣觀察。這是第五個勝解。

「即此死屍，既被食已，皮肉血盡，唯筋纏骨，於是發起異赤勝解」：皮沒有了，肉也沒有了，血也沒有了，唯獨有筋纏住骨頭。這是第六個勝解。異，就是變異。赤，就是已無皮肉而僅剩餘筋骨。此處的「赤」字，不作青黃赤白的顏色解釋，而是赤身露體的赤義，此處說「皮肉已盡，唯筋纏骨」，故謂赤。這個赤，是逐漸變異而成就的，故謂赤異勝解。

「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」：身體的各部分離，散在各處，或某一部分肢節有肉，或某一部分肢節無肉，或有少餘的肉。這是第七個勝解。

「若此死屍骨節分散，手骨異處，足骨異處，膝骨異處，髕骨異處，髀骨異處，髀骨異處，髀骨異處，臂骨異處，臂骨異處，脊骨異處，頷輪異處，齒髮異處，髑髏異處，見是事已，起骨勝解」：手指骨在另一個地方，足骨又在另一個地方，膝骨在另一個地方，髀骨（大腿骨）在另一個地方，髕骨（大腿骨的上面那一頭）、髀骨（肩骨，就是肩胛、肩膀的地方）、臂骨（手臂）、脊骨、頷輪（牙齒下面的下巴骨，它有一些圓相，故謂輪），齒髮異處，髑髏（頭骨）異處。「見是事已，起骨勝解」，你看見這樣的事情以後，你心裡面要發起骨的勝解，把骨頭的每一節相貌，在心裡面分明的現出來。

「若復思惟如是骸骨，共相連接，而不分散，唯取羸相，不委細取支節屈曲，如是爾時，起鎖勝解」：每一節的骨頭都是連接在一起，沒有散在各處，你心裡只是觀想大概的相貌，不詳細的觀想肢體的詳細相貌，你如此觀察，那個勝解叫做鎖勝解（連接一起，叫做鎖）。

「若委細取支節屈曲，爾時發起骨鎖勝解」：骨勝解、骨鎖勝解，二者不一樣。

「又有二鎖，一形骸鎖，二支節鎖」：有此二種鎖。

「形骸鎖者，謂從血鎖脊骨，乃至髑髏所住」：謂從血鎖的「鎖」字，現在引用的是木刻本的瑜伽師地論。另外，看大正藏、龍藏，也都是「鎖」字。但是，看大藏經裡面的一部「瑜伽師地論遁倫記」，它是瑜伽師地論的註解，裡面的文，不作鎖字，而是一個「」字，是金字邊的護，就是我們燒飯的鍋。「謂從血脊骨，乃至髑髏所住」，如果用血，似乎就容易講解。何謂血？血，就是人的肚子，人的腹部盛有很多的熱血，故謂血。從血、脊骨、乃至髑髏骨（頭顱骨），你的心裡面安

住在這個境界上，就叫做形骸鎖的勝解。這樣有頭骨、脊骨、肚子。

「支節鎖者，謂臂髀等骨連鎖，及髀髀等骨連鎖」：支節鎖者，就是臂骨、髀骨（肩膀骨），這些骨頭連鎖起來。或者是大腿骨、肩膀骨。這叫做支節鎖，並不包括髑髏。

「此中形骸鎖，說名為鎖。若支節鎖，說名骨鎖」：形骸鎖，名為鎖。支節鎖，名為骨鎖。就是各式各樣情形，建立各種名字。

「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」：「取假名綵畫木石泥等所作骨鎖相」，因為你找不到骨鎖，就請畫家以綵畫出一個骨鎖相，或用木頭或用石或用泥，做一個骨鎖相，這不是真實骨頭，故假名為骨鎖相。「二取真實骨鎖相」，若人死掉，有一節一節的骨頭相連結。

「若思惟假名骨鎖相時，爾時唯名起鎖勝解，不名骨鎖」：你思惟假名的骨鎖相，叫做起鎖勝解，「不名骨鎖」，因為它不是骨頭。

「若思惟真實骨鎖相時，爾時名起骨鎖勝解」：名字有它的分際的，也不是隨便的名字。

「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，前面這段文有九想，加起來有十想。從外面看這些屍體，屍體是四大所造，故名造色，這些色相有三種情形的變壞，第一種是自然變壞，第二種是他所變壞，第三種是俱品變壞。

「始從青瘀，乃至膨脹，是自然變壞」：這一部分是自然變壞。

「始從食噉，乃至分散，是他所變壞」：禽獸吃屍體，弄壞屍體，是他所變壞。

「若骨若鎖及以骨鎖，是俱品變壞」：骨、鎖、骨鎖，平常日子久了，它就自然變壞。或被火燒、或被水爛，所以它也有他所變壞的意思，所以，它是俱品變壞，有自有他，自他俱行變壞。

「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。這句是結束這段文，說出這段文之大意。你若能「如實」、從真實的、了知外不淨物之不淨相，是名尋思外諸所有不淨自相。

【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」：我們自己的身體叫做「內身」。內身的外淨色相，就是身體表面的一層皮，這層皮看上去好像是清淨的，瑜伽師地論的其他文裡說，我們身體的這層皮是相似的清淨，叫做「外淨色相」，因為這個時候，我們的生命仍存在，還在這裡生活，還沒有死，所以，我們的身體不會像死屍那樣變壞，故謂「外淨色相，未有變壞」。

「若在外身不淨色相，已有變壞」：外面死亡的身體，它的不淨色相，由青瘀乃至骨鎖，它的形相已現出變壞。所以，死亡的不淨相，與未死亡時，彼此是有不同的。既然不同，如何能謂共相？云何能謂尋思共相？

「由在內身不淨色相，平等法性、相似法性，發起勝解」：我們的身體（內身），是外淨色相，但是，它也有不淨色相，終究有一天也會死的，故與死屍一樣，是「平等法性」。外面的死屍是不淨，我的身體雖尚未死，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，故謂「發起勝解」，你在這方面要認識，認識身體是不淨的，與那個死屍是一樣的。

「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，在這句話解釋出來。你一定要自己了知，我表皮上面的清淨色相，亦有如死屍的相同法性。

「若諸有情，成就如是淨色相者，彼淨色相，亦有如是同彼法性」：前面是說自己的身體與死屍有平等的法性，相似的法性。現在是說一切眾生，也有同於死屍的不淨相貌。

「譬如在外不淨色相，是名尋思不淨共相」：一切眾生現在尚生存時的淨色相，我自己身體的淨色相，也決定與外面死屍的不淨色相是一樣。云何尋思不淨共相，應該這樣講。我雖然想死屍是如何如何的不淨，但是，我的身體現在還沒有嘛，而一切眾生還在行住坐臥，還在活活的，很好嘛，你不能如此想，你應該想：都與死屍一樣的，都要不淨的，如此，才能對治自己的欲心。

【四、尋思彼品】：

「云何名為尋思彼品？謂作是思，若我於彼諸淨色相不淨法性，不如實知，於內於外諸淨色相，發起貪欲，便為顛倒黑品所攝」：這是身念處，修不淨觀，共有六事，前面是思惟不淨自相、不淨共相。以下是尋思彼品，就是在奢摩他裡面，思惟彼不淨的品類。「云何名為尋思彼品

」，這句話是提出問題。以下是解釋，「謂作是思」，這位修行人，他在奢摩他裡面思惟觀察，假設我在彼污穢不清淨的相貌裡面（「不淨法性」），「若我於彼諸淨色相」，淨色相是表面的清淨，但是，裡面實在是不淨法性，那個法性是不清淨的，「不如實知」，我不能真實的通達明瞭，於內（自己本身的身體），於外（他人的身體），這一切表面上的清淨色相，發起貪欲心，「便為顛倒黑品所攝」，此時，我就是屬於錯誤、罪過的一類所攝。

「是有諍法」：我若發起貪欲心，這就是有煩惱的事情。諍，就是煩惱的意思；也包括與貪心同類的瞋心。有貪心，就一定有瞋心，也就是有愚痴心，有各式各樣的煩惱。

「有苦有害」：有苦，貪瞋痴各種煩惱生起時，就使自己的身心苦惱。同時，有害，也會傷害他人，也會逼惱他人。

「有諸災患」：有貪瞋痴的煩惱，也就會有老病死的災患。

「有偏燒惱」：有老病死以後，也就會有愁歎憂苦的種種苦惱。為苦所燒，為苦所惱。

「由是因緣，發起當來生老病死，愁歎憂苦，種種擾惱」：由於我對於內外諸淨色相，發起貪欲，所以就會發起將來生老病死的苦惱事情。愁歎憂苦生老病死的境界出現時，在內心裡面就會有愁苦，感覺到苦惱，在內心裡面感覺到愁；發出來悲傷的語言是歎；第六意識的苦，叫做憂；前五識的苦，叫做苦。愁歎是總說，憂苦是分類。「種種擾惱」，各式各樣的擾亂，苦惱自己。前面是黑品，自己的顛倒錯誤。

「若我於彼諸淨色相不淨法性，如實隨觀，便無顛倒，白品所攝」：若我對於彼諸淨色相、不淨法性，能真實的隨順觀察，觀察自己表面的諸淨色相，實在上是不淨法性，觀察他人的不淨法性，能真實的這樣觀察，隨是隨順真實的情況去觀察，便無顛倒錯誤。

我們內心通常有顛倒分別，生起貪心或瞋心，各式各樣的煩惱。我們都是容易在外面境界上生顛倒心，容易這樣去理解，但是，此處「於內於外」，加上一個，自己對自己的身體也容易生顛倒想，容易生愛著心。這個愛著心，也是一個很重的煩惱，所以加上一個「內」，於內外。若能如實隨觀，對自身的愛著心就會沒有，對自己的身體，觀察它是不淨的，這個愛著心也就不起了。修不淨觀的開始，是先觀察自己不淨，不是先觀察他人，先觀察自己不淨，等到自己不淨的觀察能有多少力量時，再觀察他人，就容易些。若一開始就觀察他人，可能觀察不上來，可能會有困難。所以，經論上，所有告訴我們修不淨觀的，都是從自己開始。此時，因為觀察不淨法性，使令自己內心清淨，所以屬於白品，白品就是清淨的意思，屬於這一類的。

「是無諍法，無苦無害」：這樣觀察的結果，就無煩惱，自己的內心清淨，沒有煩惱的諍，也就不為煩惱所苦，也不會傷害別人。

「廣說乃至由此因緣，能滅當來生老病死，乃至擾惱」：當來的生老病死，是將來的生老病死，不是現在的。若你得阿羅漢果，現在的生命仍是有老病死的。修行成功以後，這個生命結束以後，就不再有有漏的生老病死的事情了，所以，「能滅當來生老病死」，當來就不生，不生也就不會有老病死了。乃至種種擾惱，也就沒有了。

「若諸黑品，我今於彼不應忍受，應斷應遣」：前面是分黑白二類（黑品與白品二類），以下是要調整自己。若我起顛倒想，有黑品之事情，我不應該容忍接受這件事，應該切斷這個黑品，應該排遣內心的這些雜染事情。斷、遣，應該是一則意義；或者，分開說，斷指外緣，遣指內心，也可以，切斷外面的染污，排遣內心的染污。

「若諸白品，我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大」：若是切斷染污的因緣，我們內心清淨，屬於這一類的。我沒有生起如此清淨的功德，我應該把它生起來，把它發動起來。這種清淨心，無貪無瞋無痴，發動起來以後，應使令它安住，不使它退掉，而且使它增長廣大，使令清淨心愈來愈有力量，愈來愈清淨，能夠廣大的清淨莊嚴。

人，在人間的欲境界，若能使心清淨，是不容易的，但是，對於天上的境界，你感覺如何呢？那就需要使自己清淨心的力量再增長廣大，你才能勝過天的境界。大智度論提到，天女來試驗憍梵波提大羅漢，他就修不淨觀，但是，他未能如意的現出不淨觀。天女來試驗他時，他想修不淨觀，但是不能現前，但是，他也無染污心。龍樹菩薩做個譬喻，就像有二個力士來角力，結果並無勝負。所以，清淨心，初開始生起時，仍很微弱，須要繼續加強它的力量，所以，「生已令住，增長廣大」。

「如是名為尋思彼品」：這句話把這段文結束了。

前面引俱舍論的那段文裡面，曾經提到，不淨觀是不能斷煩惱的，它只能制伏。所以，「我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大」，應該包括四種念住才可以的，身念住，也應該包括受念住、心念住、法念住。觀心無常、觀法無我，才能使令不淨觀究竟圓滿。成實論特別強調這一點，必須觀一切法空，使令心無所得，才能斷煩惱，貪欲心才能徹底清除。

【五、尋思彼時】：

「云何名為尋思彼時？」：前面是尋思彼品，以下是尋思彼的時間。

「謂作是思」：也是在奢摩他裡面思惟觀察。

「若內所有諸淨色相，在現在世，若外所有不淨色相，亦現在世」：自己所有的身體現在尚未死掉，這種青瘀膿爛散壞的不淨色相尚未現前，現前的是表面的相似清淨，現在是這樣。若外面死屍的不淨色相，也是現在世。先標出這二種形相，內所有的淨色相，外面所有的不淨色相，都是屬於現在世。

「諸過去世曾淨色相，彼於過去雖有淨相，而今現在如是次第種種不淨」：自己現在是淨色相，但是很多的不淨色相，在過去時，他仍是淨色相，曾經是清淨的色相。彼不淨相，於過去世時，雖然是清淨的相，但是，現在是種種不清淨的相現出來。這句話是指外面的不淨色相的情況。

「諸現在世我之所有似淨色相，此淨色相於現在世雖有淨相，於未來世不當不淨如今現在在外不淨色，無有是處」：回頭再觀察自己，現在我所有的相似清淨相，我現在的生命體，雖然是相似的清淨相，但是，將來如何呢？將來若「不當不淨」，不會有不淨的相貌「如今現在在外不淨色」，是沒有這個道理。我現在生命的淨色相，將來也一樣是不淨的，如此觀察。

「我此色身，去來今世，曾如是相，當如是相，現如是相，不過如是不淨法性」：我現在的色身，過去時、將來時、現在時，曾如是相（指過去）、當如是相（指未來），雖有三世的不同，總而言之，它不會超過不淨法性，終究有一天，它也會變壞，也都臭穢了，有種種的不淨色相現出來了。

「如是名為尋思彼時」：這是結束這段文，尋思不淨色相在時間上的不同，它終究是不淨。

【六、尋思彼理】：

「云何名為尋思彼理？」：思惟六種事，從六個方面去思惟觀察。現在是最後一個，尋思彼

理。

【 觀待道理— 勝義的觀待道理】：

「謂作是思」：在心裡面如此觀察。

以下第一段是勝義的觀待道理，以勝義觀察。勝義，勝者，指佛菩薩聖人的殊勝智慧，義者，指佛菩薩智慧所觀察的境界。從聖人的智慧境界去觀察這件事，故謂勝義。

「若內若外，都無有我有情可得」：從阿含經、般若經、瑜伽師地論所說，「無我」是聖人的境界，能通達無我義，是聖人的境界；所以，相反的，「執著有我」就是凡夫的境界。此處說「無有我有情可得」，所以，這是勝義，是聖人的境界。這位修行人，也在奢摩他裡面這樣觀察，觀察自己的色受想行識（內），觀察外面的一切眾生（外），都無「有我」可得，都無「有情」可得。一切眾生，乃至一切佛，都是沒有我可得，就是色受想行識裡面沒有我可得。

我們曾經說過，「常恆住不變異、有主宰性」的，叫做我。觀心無常、觀法無我，我們若不能觀察「無常」，那麼，「無我」亦觀不上來。因為執著有我的條件之一，就是「常」，我的體性是「常」，所以，若不能觀察無常，也就不能觀察無我。所以，要觀察「無我」，也就是說觀察「無常」的意思，色受想行識裡面沒有那個常恆住的「我」。所以，觀察「無常」，也就是觀察「無我」。觀察「無常」，是沒有「我」的體性。

「謂作是思」，修行人在寂靜住時，觀察自己、觀察他人，色受想行識都是剎那剎那變異的，裡面沒有常恆住的我。「無有情可得」，何謂有情識？情，就是識，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。有些「即我論者」（執著有我的論者），他們執著「識」就是我，認為「識」是常恆住不變異的，就是常住真心，認為常住真心就是我。現在這裡說「都無有情可得」，就是沒有常恆住不變異的「識」可得。剎那生滅、因緣所生的「識」，是有的（因緣所生法的「識」，是有的）。但是，非因緣所生而常住不變異的「識」，是不可得的。在奢摩他裡面，你要如此思惟：「若內若外都無有我」、「若內若外都無有情」，就如此觀察。

「或說為淨，或說不淨」：因為聖人的境界，觀察色受想行識，都是畢竟空寂的，在這裡面，沒有淨可得，也沒有不淨可得。有這麼一件事，說這件事是好的，說這件事是壞的，因為這件事不可得，根本沒有這件事，說誰是淨呢？說誰是不淨呢？所以，沒有我可得，沒有有情可得，也沒有淨可得，也沒有不淨可得。

前面「都無有我有情可得，或說為淨，或說為不淨」，這是勝義的境界（聖人的境界），聖人的心是「無住」，「不住色生心，不住聲香味觸法生心」，他是無住的境界，他是離一切相、離一切分別的境界。所以，以上這段是站在勝義的境界，站在聖人的立場，來觀察這件事。

【 觀待道理— 世俗諦的觀待道理】：

「唯有色相，唯有身形」：這是站在世俗諦的立場，來觀察這個道理。世俗諦，就是因緣生法，都是無常敗壞的，叫做世俗諦，就是可以言說，有言說相的，有文句，有文字的，有名句文所顯示的義，有語言，有語言所顯示的義，而這些都是無常敗壞的境界，從這個立場來說明這件事。「唯有色相，唯有身形」，眼所見的色相，眼所見的身形，就是這個色相、身形，沒有真實性，只有一個虛妄的形相而已，裡面並無真實性。

「於中假想施設言論，謂之為淨，或為不淨」：在這個虛妄的色相身形上面，由假想來施設言論。言論，是由內心的思想發動出來的。內心的思想是方便的這樣去思惟，故謂假想，就是

方便安立。例如，我們現在的假想，這個發光明的器具，我們名之為燈，最初，那個有智慧的人，就給它名之為燈，如果最初安立名字時，不叫做燈，或叫做花，那也是可以的，不是不可以。所以，安立名字是一個假想，安立以後，大家都同意公認如此稱呼為燈，你就不能說這是花，因為大家都說這是燈，所以是「假想的施設言論」。現在說，我們生命體的色相身形，也是「於中假想施設言論，謂之為淨，或為不淨」，淨或不淨，都是假想施設的語言，假名字而已。這是從世俗諦的立場說明的。

「又如說言：壽煖及與識，若棄捨身時，離執持而臥，無所思如木，既死沒已，漸次變壞分位可知，謂青瘀等乃至骨鎖」：以下是引證，引佛語作證。

「又如說言」：又如佛說的，就是經上說的。

「壽」：有二種解釋，生理與心理不分離的力量，叫做壽。如果生理與心理分離，人就死亡，沒有壽。人的出入息，叫做壽。你有出入息時，你就有生命的存在。如果出入息結束，人就死亡，人的境界就是如此。

「煖」：就是人身體內的火大，由於業力的攝持，火大（煖氣）不會失掉，如果人死掉，這個煖就沒有了。

「及與識」：這個壽煖的生命體裡面，還有一個剎那剎那覺知性的東西，就是識。這三樣（壽、煖、識），從生命體開始，一直至生命結束，都是存在的，缺少一樣也不行，缺少一樣就會死掉。

「若棄捨身時」：若人死亡時，就捨掉身體。但是，誰棄捨身呢？就是「壽、煖、壽」棄捨這個身體。這個身體沒有煖或捨掉煖，也可以說煖與身體分離。或者，識棄捨這個身體，也就是從身體滅了，識沒有了。

「離執持而臥」：離開識的執持，臥在那裡。身體沒有識，就是沒有執持。識在身體裡面的時候，識對身體有執持的力量，使令它是一個活潑的生命體，使令它不壞。若識不在身體裡面，就是沒有執持的力量，身體就開始壞了。依唯識的理論說，「離執持而臥」，就是沒有阿賴耶識。我們生存時，有時候，前六識也不活動，但不能說已死亡，因為阿賴耶識仍在。若阿賴耶識不在，就是死亡了。所以，「離執持」，是指微細的細意識，這個細意識若不在，就是死亡了。這是從世俗的立場，觀察人的生命，生存的時候，有壽有煖有識，若死亡時，壽煖識都沒有了，就變成無情物。這是世俗諦的境界。

「無所思如木」：此時，身體不能思惟，就變成無情物，像木頭似的。

這是佛說的一個偈頌。

「既死沒已」：我們的生命體已死亡，「漸次變壞分位可知，謂青瘀等乃至骨鎖」，逐漸變壞，先青瘀，再膿爛，乃至最後變成一個骨鎖，或者是一段一段的骨頭分離了，這個分位是可知道的。這是從世俗諦的無常敗壞的境界，來觀察身體，是這樣的境界。這也可以證實，聖人的境界是對的，凡夫的境界是錯誤的，是苦惱的境界。

前面二段，一段是從勝義的道理來觀察，一段是從世俗的道理來觀察。以下是以因緣觀待的道理來解釋。因緣觀待的道理，與世俗的觀察的道理應該是無差別，但是，後面結束的那段文，說出一句話，「因緣觀待」，所以就是指這段文說。

世俗，是對勝義說；勝義，是對世俗說，二者是互相觀待。

【 觀待道理— 因緣的觀待道理】：

「今我此身，先業煩惱之所引發，父母不淨和合所生，靡飯等食之所增長。此因此緣此由藉故，雖暫時有諸淨色相似可了知，而內身中若內若外，於常常時，種種不淨皆悉充滿。如是名依世俗勝義，及以因緣觀待道理尋思彼理」：修行人在奢摩他裡面觀察，我現在這個身體是「先業煩惱之所引發」，是過去世所造的業力，就是我的煩惱推動出來的行爲，我現在是人，所以所造的業還不是太壞，因此沒有到三惡道去。「父母不淨和合所生」，我們人是胎生，所以，一方面是自己的業力，一方面也是父母的幫助，父親的不淨與母親的不淨，和合起來，有此生命體出現，出現以後，「靡飯等食之所增長」，還要吃飯，糜就是粥，要吃飯、要吃粥，需要這些飲食的滋養，才能使令生命體逐漸增長成熟，這是因緣觀待的道理。「此因此緣此由藉故」，我們的生命體要由先業的煩惱因緣，要由父母不淨和合所生，要由靡飯等食之所增長，要憑藉這些條件，才能有這個生命體存在。「雖暫時有諸淨色相似可了知」，由這些因緣的憑藉，雖然是暫時出現了，表面上看上去，也還是很清淨，好像很清淨的形像，「似可了知」，好像可以明白這個人是如何如何的清淨。「而內身中若內若外，於常常時，種種不淨皆悉充滿」，表面上是清淨，但是，內身裡面，不論是自己或他人，「於常常時」，沒有一個時候不是的，一切時都是「種種不淨皆悉充滿」，都是不淨的東西充滿在身體裡面。

佛在世時，舍利弗尊者與目犍連尊者，有一次向佛告假，要到人間去遊行，準備要走時，來了一位比丘向佛告狀說：「舍利弗尊者瞧不起我輕視我」，佛就叫阿難尊者去請舍利弗尊者過來，同時也召集諸比丘到來，佛就問舍利弗：「剛才某比丘說你輕視他，你是否有輕視這位比丘呢？」，舍利弗回答說：「我觀察我的身體是一個不淨物，就像一個囊（袋子），裡面裝了很多不淨的東西，這個袋子破裂了，裡面的不淨物就向外流，我的身體也是這樣子，有很多的不淨，『種種不淨物，充滿於身內，常流出不止，如漏囊盛物』，我自己觀察我自己就是如此，我怎能瞧不起別人呢？」。此處說「種種不淨皆悉充滿」，就是如此觀察。這是尋思彼理。

「如是名依世俗勝義，及以因緣觀待道理尋思彼理」：結束這段文。「若內若外，都無有我得，或說爲淨，或說不淨」，這段文是以勝義諦。「唯有色相，唯有身形，於中假想施設言論，謂之爲淨，或爲不淨」，這段是世俗諦。「今我此身，先業煩惱之所引發，父母不淨和合所生，靡飯等食之所增長」，這段是因緣。觀待，就是觀察一切有爲法的生起，要待因緣才能出現的，叫做觀待道理，它要等待因緣的和合才能出現。如此，一切法是因緣生，那麼，一切法就沒有我了，無我得，沒有真實性可得，由此道理來尋思彼不淨的道理。

【 作用道理】：

「復作是思：於此不淨，若能如是善修善習，善多修習，能斷欲貪。如是欲貪，定應當斷。如是名依作用道理尋思彼理」：前面是說觀待道理，此處是說作用道理。「復作是思」，這個修行人在禪定裡面如此思惟。「於此不淨」，對於生命體的不清淨，要能這樣「善修善習」，初開始的觀察叫做「修」，從佛說的修行的內容上看，就是心裡面有奢摩他、毘婆舍那，在止裡面修毘婆舍那，毘婆舍那以後又修止，止而後觀，觀而後止，你如此修不淨觀，就叫做「修」；至於「習」，是一次又一次，不斷的如此修，就叫做習。「善多修習」，善者，能也，你能夠多多的，或者一天、二天，或者一月、二月，或者一年、二年，長時期的如此修習。「能斷欲貪」，就能把自己無始劫以來熏習的欲貪煩惱除滅了。當然，人與人彼此不一樣，有人修七天的不淨觀，欲

貪就斷了，有人可能要修幾個月，結夏安居三個月把欲貪斷了，有人可能三年仍未斷，所以，各有各的不同。但是，從原則上說「若能如是善修善習，善多修習，能斷欲貪」，就能把難斷的欲貪斷了。

若這個人的前生是色界天上的人，沒有欲的，但是，他從色界天死掉了，禪定壞了，就墮落下來，如果來到欲界做人，因為來到欲界，就還是有欲，因為修禪定成功而生到色界天去，只是把欲降伏了，而欲的種子並未斷，所以，從色界天再回到欲界來，欲的種子仍會動，還是會有欲，但是，因為這個人經過幾千萬年或無色界天的多少大劫，那麼長時期的有定力，降伏欲的時候，雖然回到欲界來，仍有定的氣氛，雖然有欲，但欲沒有什麼力量，如果這個人遇見佛法而修行，他能很快的沒有欲，他再修定時，也容易成就，他以佛法的四念處，就能很快的把欲消滅了。如果這個人的前生是從三惡道或從欲界天來的，那麼，這個人的欲是很重的，欲心重就不容易調伏。因為每個人的背景、來歷不一樣，所以，煩惱的相貌也不一樣。但是，總而言之，「若能如是善修善習，善多修習，能斷欲貪」，是能把欲心貪心斷滅。欲貪，這二個字放在一起，或者解釋：「欲界的貪心」，或者解釋：「欲是輕一些，貪是重一些，有輕重不同」。

「如是欲貪，定應當斷」：如此染污的欲貪心，是決定要斷，也決定是能斷的。用不淨觀、四念住，決定是能把它斷掉。只要是因緣生法，從原則上說，就是可以改變；若非因緣生法，就不可以改變。它是因緣生法，因緣一變，所生法不能不變，因為它是不能自主的。所以，從佛法的理論上看，人是決定能做聖人，所以，人能成佛的理論，是可以建立起來。

「如是名依作用道理尋思彼理」：這段文的大意是作用的道理。你修不淨觀，就會有如此的作用，理論上是如此，以此道理來尋思彼不淨觀的道理。前面是觀待道理，此處是作用道理。由作用道理，可以加強自己的信心，我一定成功。

【 證成道理— 至教量】：

「復作是思：如世尊說，若於不淨善修善習善多修習，能斷欲貪，是至教量」：以下是第三段，證成道理，證明成就的道理。修行人在禪定裡面如是思惟，「如世尊說，若於不淨善修善習善多修習，能斷欲貪」，這句話是佛說的。「是至教量」，這是至極的、最高的人的教導，佛是大聖人，他所教導的，就是至教量。「量」，是可信賴的意思，是標準的意思，以此為準，或者，量是正確的知識，是最正確的，佛說的是對的。這是證成的道理，由佛的法語來證明這件事，是會如此的。至教量，也就是聖言量。

【 證成道理— 現證量】：

「我亦於內，自能現見於諸不淨，如如作意思惟修習，如是如是，令欲貪纏未生不生，生已除遣，是現證量」：這是現證量。佛是如此開導我們，我也能在自己的生命體上，我自己也能現前的看見了（不是過去未來，就是現在），我現在就能看見我身體裡面有很多的不淨。「如如作意」，如是如是的作意，就是如如不淨的相貌，如是如是的思惟修習。作意，就是思惟的意思，但是，「作」有一個發動的意思，發動你的心如此思惟觀察修習，因為我們凡夫從無始劫來的貪愛心太強了，你讓它去觀察不淨，是很難的，所以要「作意」，你自己要主動的發動起來，思惟修習。

「如是如是，令欲貪纏未生不生」，你能如此的觀察，不斷的這樣觀察，就使令欲心貪心的煩惱不現起。「纏」是纏繞你、你不能解脫，你不能從煩惱裡面解脫出來，叫做纏。現在你用不

淨觀的方法，使令煩惱不現起，就解脫了。「令欲貪纏未生不生」，我們煩惱現起時，叫做「生」，我們煩惱未現起來時，叫做「未生」，。未生，是一段時間不生，但是，過一段時間又會生，若你修不淨觀，未生就是永久的不生，從那以後，再也不生了，「未生不生」。若你不修不淨觀，未生就只是暫時的，過一段時間，有因緣時，就又生，就是未生又生。現在「令欲貪纏未生不生，生已除遣」，有的時候，你的不淨觀沒有成功，失去正念的時候，欲貪纏又會生，生的時候，你立刻以不淨觀把它排遣出去。這樣是「現證量」，是你自己努力用功，能夠成就這件事，你現時就能證實這件事，是可以成就的，是「現證量」。人有欲、有貪心，有很多很多的麻煩事情。如果沒有欲，就會輕鬆很多，減少很多事情，所以，沒有欲應該是對的。

【 證成道理— 比度量】：

「比度量法，亦有可得。謂作是思：云何今者作意思惟能對治法，可於能治所緣境界煩惱當生。」：量，共有三種量，一種是至教量，一種是現證量，一種是比度量。

何謂比度量？根據已經知道的事情，來推論不知道的事情，也就可以知道。例如，見煙，就知道有火，這是比量。又如，看見牆外露出角，見到角，就知道有牛，這是比度量法。現在我們修不淨觀，從比度量法，也可以得到一些消息。「謂作是思」，這個人修行時，內心如此觀察。「云何」，自己問自己，我是怎麼樣的情形呢？「今者作意思惟」，我現在作意思惟，修不淨觀的「能對治法」，誰是「能對治法」？就是不淨觀，修不淨觀是能對治的。「對治」，就是破除障礙的欲貪煩惱。誰能破除欲貪呢？就是不淨觀。我作意思惟不淨觀的時候，「可於能治所緣境界」，是可以的；前面是自己問自己「云何」，現在回答是可以的，「能治所緣境界煩惱當生」，不淨觀，它能對治我自己在所緣境界上煩惱當生，在所緣境界上生煩惱時，我能對治，因為不淨觀現前時，煩惱就不起了，是能對治的。那麼，這叫做比度量，我如此思惟，我能如此做，我能成功的，所以叫做比度量。在所緣境界上，煩惱當生，現在修能對治法，所以，煩惱當生而不生，「令彼貪纏未生不生」。

「如是名依證成道理尋思彼理」：前面是以證成道理，一個是佛的至教量，一個是現證量，一個是比度量。以此三量證成修不淨觀能成功的道理。以此三量尋思彼理。

【 法爾道理】：

「復作是思：如是之法，成立法性，難思法性，安住法性」：這是第四個，法爾道理。何謂法爾道理？法者，世間一切法，爾者，就是那樣子，叫做法爾道理，也有一個自然的意思。「復作是思」，這位修行人的心裡還如此思惟，「如是之法」，我修不淨觀，能破除欲貪心，這件事，「成立法性」，在法性上，是成立的，「難思法性」，法性是不可思議的，「安住法性」，法性是不可變動的，法性是那樣子，就是那樣子，你不可改變的。這段文是把法爾道理標示出來，以下是解釋。

「謂修不淨，能與欲貪作斷對治」，發心修行的人，他若肯修不淨觀，就能斷掉欲貪心，是有這能力。「不應思議」，這件事，你如此就好了，你不必再思惟，為何能斷除欲貪心呢？你不必再思惟，因為這是難思，不可思議的。「不應分別」，你不必再去追究，究竟是怎麼回事呢？不需要分別。「唯應信解」，你就相信這件事，就這樣通達就好了，這樣認識就好了。法性是成立的，法性是難思惟的，法性是安住不動的，你不要再去思惟了。

「如是名依法爾道理尋思彼理」：這是從法爾道理，自然是如此，你思惟不淨觀，是能斷欲

貪的。

「是名勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毗婆舍那」：在奢摩他裡面，作如此六事的毗婆舍那，從這六方面去觀察思惟。六事：義，事，相（自相、共相），品，時，理（觀待道理、作用道理、證成道理、法爾道理）。從這六方面修毘婆舍那觀。

【總結】：

前面是三大段：第一段是引大般若經第六分的念住品，總說四念住的大意。第二段是引俱舍論的一段文，修身念住的骨鎖觀、白骨觀。第三段是現在講的瑜伽師地論，修九種不淨觀，裡面也包括骨鎖觀、白骨觀。

我們出家人應該修不淨觀。要依據文，來修不淨觀。初開始修行時，你一定要依據聖言量。你不要自己另外想出什麼辦法。初開始時，要循規蹈矩，你一定要按照佛如何說，你就如何做，一定要這樣子。其中，有一件事要注意，你自己要作主，依據聖言量來作主。例如，修不淨觀時，我心裡靜下來以後，我修這樣的不淨，一定要把這樣的不淨在心裡面現出來，一定要這樣子，如果你開始修青瘀的不淨觀，卻忽然現出一個蓮花，你必須把這個蓮花排遣出去不要，還是要現出不淨，你一定要抓住這個主意，你不可以現出不是你要現出的形相，如果你隨它去，就有問題。這件事，你一定要注意。雖然修蓮花也是很好，我們佛法也說蓮花，但是，你若隨它去，就沒有完，蓮花出現以後，還有其他的事情，慢慢的，你的顛倒心就會出來了，你的正念就不容易維持。所以，你一定要抓住，你現在修不淨觀，一定要把那個不淨現出來，其他的事情都要拒絕，你一定要這樣子。「菩提道次第廣論」、「菩提道次第略論」說到修奢摩他的所緣境，以佛像為所緣境，也是如此，如果現在以佛的眉間白毫相為所緣境，你也一定要抓住，要觀白毫相時，一定要使白毫相現前，如果其他的相現前，我也不承認，我要排遣出去，你也一定也這樣子，你才能安全。你這樣修奢摩他、不淨觀的毗婆舍那，你才能安全，如果你不控制，你隨它去，就糟糕了，就有問題。一定是這樣子。

以上的俱舍論、瑜伽師地論，都是修不淨觀。

****四念住—引自瑜伽師地論第二十八卷****。

【身念住】：

今於此中，云何為身？云何於身住循身觀？云何為念？云何念住？

【身念住— 云何為身】：

略說身相有三十五：謂內身、外身、根所攝身、非根所攝身、有情數身、非有情數身、羸重俱行身、輕安俱行身、能造身、所造身、名身、色身、那洛迦身、傍生身、祖父國身、人身、天身、有識身、無識身、中身、表身、變異身、不變異身、女身、男身、半擇迦身、親友身、非親友身、中庸身、劣身、中身、妙身、幼身、少身、老身。如是名為身相差別。

【身念住— 云何於身住循身觀】：

住循身觀：略有三種，謂依身增上聞思修慧，由此慧故，於一切身，一切相，正觀察，正推求，隨觀隨覺。

【身念住— 云何為念】：

念：謂依身增上，受持正法，思惟法義，修習作證；於文於義，修作證中，心無忘失。

【身念住一 云何念住】：

若審思惟，我於正法，爲正受持，爲不爾耶；於彼彼義，慧善了達，爲不爾耶；善能觸證彼彼解脫，爲不爾耶；如是審諦，安住其念，名爲念住。

又爲守護念，爲於境無染，爲安住所緣，名爲念住。

爲守護念者：謂如說言，先守護念，若常委念。

爲於境無染者：謂如說言，念守護心，行平等位，不取其相，不取隨好，廣說乃至守護意根，修意根律儀。

爲安住所緣者：謂如說言，於四所緣，安住其念。謂於遍滿所緣，淨行所緣，善巧所緣，淨惑所緣。

由此三相，善住其念，故名念住。

【受念住一 云何爲受】：

云何爲受？謂樂受、苦受、不苦不樂受。樂身受、苦身受、不苦不樂身受；如說身受，心受亦爾。樂有愛味受，苦有愛味受，不苦不樂有愛味受。無愛味受，依耽嗜受，當知亦爾。樂依出離受，苦依出離受，不苦不樂依出離受。如是總有二十一受或九種受。

【心念住一 云何爲心】：

云何爲心？謂有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有癡心、離癡心、略心、散心、下心、舉心、掉心、不掉心、寂靜心、不寂靜心、定心、不定心、善修心、不善修心、善解脫心、不善解脫心。如是總有二十種心。

【法念住一 云何爲法】：

云何爲法？謂若貪、貪毗奈耶法，若瞋、瞋毗奈耶法，若癡、癡毗奈耶法，若略、若散法，若下、若舉法，若掉、不掉法，若寂靜、不寂靜法，若定、不定法，若善修、不善修法，若善解脫、不善解脫法。如是當知建立黑品白品染品淨品二十種法。

【受念住一 解釋云何爲受】：

又樂受者，謂順樂受觸，爲緣所生平等受、受所攝，是名樂受。此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受。

如順樂受觸，如是順苦受觸、順不苦不樂受觸，爲緣所生不平等受、受所攝，非平等非不平等受、受所攝，是名苦受、不苦不樂受。此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受。

如是諸受，若隨順涅槃，隨順決擇，畢竟出離，畢竟離垢，畢竟能令梵行圓滿，名無愛味受。若墮於界，名有愛味受。

若色無色界繫，若隨順離欲，名依出離受。

若欲界繫，若不順離欲，名依耽嗜受。

【心念住一 解釋云何爲心】：

又有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏；離貪心者，謂即遠離如是貪纏。

有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏；離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏。

有癡心者，謂於可愚可緣境事癡纏所纏；離癡心者，謂即遠離如是癡纏。

如是六心，當知皆是行時所起三煩惱品，及此三品對治差別。

略心者，謂由止行，於內所緣繫縛其心；散心者，謂於外五妙欲，隨順流散。

下心者，謂昏沈睡眠俱行；舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現。

掉心者，謂太舉故，掉纏所掉；不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨。

寂靜心者，謂從諸蓋已得解脫；不寂靜心者，謂從諸蓋未得解脫。

定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮；不定心者，謂未能入。

善修心者，謂於此定，長時串習，得隨所欲，得無艱難，得無梗澀，速能證入；不善修心者，與此相違，應知其相。

善解脫心者，謂從一切究竟解脫；不善解脫心者，謂不從一切不究竟解脫。

如是十四種心，當知皆是住時所起。

依淨蓋地住時所起，有八種心，謂從略心散心乃至寂靜不寂靜心。

依淨煩惱地住時所起，有六種心，謂定心不定心，乃至善解脫不善解脫心。

【法念住一 解釋云何爲法】：

又於內有蓋，能自了知我有諸蓋；於內無蓋，能自了知我無諸蓋。

如彼諸蓋未生而生，亦能了知；如彼諸蓋生已散滅，亦能了知。

於眼有結，乃至於意有結，能自了知我有眼結，乃至我有意結；於眼無結，乃至於意無結，能自了知我眼無結，乃至我意無結。

如彼眼結，乃至意結，未生而生，亦能了知；如彼諸結生已散滅，亦能了知。

【法念住一 對治蓋與結的七覺支】：

於內有念等覺支，能自了知我有念等覺支；於內無念等覺支，能自了知我無念等覺支。

如念等覺支未生而生，亦能了知；如生已住，不忘修滿，倍復修習增長廣大，亦能了知。

如念等覺支，如是擇法、精進、喜、安、定、捨等覺支，當知亦爾。

若能如是如實遍知諸雜染法，自性因緣過患對治，是爲法念住體。

如說於身住循身觀，念及念住。如是於受於心於法，隨其所應，當知亦爾。

【住循身觀、住循三觀】：

I：

云何於內身等住循身等觀？云何於外身等住循身等觀？云何於內外身等住循身等觀？謂若緣內自有情數身色爲境，住循身觀，是名於內身住循身觀。

若緣外非有情數色爲境住循身觀，是名於外身住循身觀。

若緣外他有情數身色爲境，住循身觀，是名於內外身住循身觀。

若緣依內自有情數身色，所生受心法爲境，住循三觀，是名於內受心法住循受心法觀。

若緣依外非有情數色，所生受心法爲境，住循三觀，是名於外受心法住循受心法觀。

若緣依外他有情數身色，所生受心法爲境，住循三觀，是名於內外受心法住循受心法觀。

II：

復有差別，謂若緣根所攝、有執有受、色爲境，是名於內身住循身觀。

若緣非根所攝、無執無受、色爲境，是名於外身住循身觀。

若緣非根所攝、有執有受、色爲境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色、所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

III：

復有差別，謂若緣自內定地輕安俱行色爲境，是名於內身住循身觀。
若緣自內不定地羸重俱行色爲境，是名於外身住循身觀。
若緣他輕安俱行羸重俱行色爲境，是名於內外身住循身觀。
如是若緣依前三色所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

IV：

復有差別，謂若緣內能造大種色爲境，是名於內身住循身觀。
若緣外能造大種色爲境，是名於外身住循身觀。
若緣依能造大種色所生根境所攝造色爲境，是名於內外身住循身觀。
如是若緣依前三色所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

V：

復有差別，謂若緣有識身內色爲境，是名於內身住循身觀。
若緣無識身有情數青瘀等位色爲境，是名於外身住循身觀。
若緣無識身色於過去時有識性，有識身色於未來時無識性，相似法性平等法性爲境，是名於內外身住循身觀。
如是若緣依前三色所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。

VI：

復有差別，謂若緣自中身髮毛爪齒等相爲境，是名於內身住循身觀。
若緣他中身髮毛爪齒等相爲境，是名於外身住循身觀。
若緣內表身變異不變異青瘀等相，及緣外表身變異不變異青瘀等相，相似法性平等法性爲境，是名於內外身住循身觀。
如是若緣依前三色所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀。
如是等類身受心法諸差別門，當知多種，今於此中，且顯少分諸門差別。

【建立四念住的第一個理由】：

又爲對治四顛倒故，世尊建立四種念住。
謂爲對治於不淨中計淨顛倒，立身念住。
以佛世尊於循身念住中，宣說不淨相應四擔怕路，若能於此多分思惟，便於不淨，斷淨顛倒。
爲欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住。
以於諸受，住循受觀，如實了知諸所有受皆悉是苦，便於諸苦，斷樂顛倒。
爲欲對治於無常中計常顛倒，立心念住。
以能了知有貪心等種種差別，經歷彼彼日夜刹那瞬息須臾，非一眾多種種品類心生滅性，便於無常，斷常顛倒。
爲欲對治於無我中計我顛倒，立法念住。
由彼先來有有我見等諸煩惱故，無無我見等諸善法故，於諸蘊中生起我見。以於諸法住循法觀，如實了知所計諸蘊自相共相，便於無我，斷我顛倒。

【建立四念住的第二個理由】：

復有差別，謂諸世間，多於諸蘊，唯有蘊性，唯有法性，不如實知，橫計有我，依止於身。由依身故，受用苦樂；受苦樂者，由法非法，有染有淨。

爲欲除遣我所依事愚故，立身念住。爲欲除遣我所領受事愚故，立受念住。爲欲除遣於心意識執我愚者我事愚故，立心念住。爲欲除遣所執我心能染淨事愚故，立法念住。

【建立四念住的第三個理由】：

復有差別，謂若依此，造作諸業。

若爲此故，造作諸業，若造業者，若由此故，造作諸業，爲總顯示如是一切，立四念住。

當知此中，依止於身，造作諸業；爲求受故，造作諸業；心能造業，由善不善法，能造諸業。

【建立四念住的第四個理由】：

復有差別，謂若依此，有染有淨。若爲此故，起染起淨，若染淨者，若由此故，成染成淨，總爲顯示如是一切，立四念住。

當知此中，依止於身，有染有淨；爲求受故，起染起淨；心染淨者，由諸法故，成染成淨。

【念住的名稱】：

問：念住何義？答：若於此住念，若由此住念，皆名念住。

於此住念者，謂所緣念住。

由此住念者，謂若慧若念攝持於定，是自性念住。

所餘相應諸心心法，是相雜念住。

又由身受心法增上所生善有漏無漏道，皆名念住。

此復三種，一聞所成，二思所成，三修所成。

聞思所成，唯是有漏；修所成者，通漏無漏。

****四憊怕路一引自瑜伽師地論第二十六卷**。

所有依外朽穢不淨差別，皆依四種憊怕路而正建立。

謂若說言，由憊怕路，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，由憊怕路，見彼彼屍，離皮肉血，筋脈纏裹，此即顯示所有變赤。

若復說言，由憊怕路，見彼彼骨，或骨或鎖，此即顯示，或骨或鎖，或復骨鎖。

若復說言，由憊怕路，見彼彼骨，手骨異處，足骨異處，髕骨異處，膝骨異處，臂骨異處，肘骨異處，脊骨異處，髀骨異處，肋骨異處，頷輪齒鬣、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。

****。****。

此處仍引瑜伽師地論，說如何修四念住（身受心法），此段文說得較廣較詳細。

【身念住】：

「今於此中，云何爲身？云何於身住循身觀？云何爲念？云何念住？」：此處共有四段。瑜伽師地論裡面解釋三十七道品，一開始先說四念住。說四念住時，先提出四個問題：「今於此中」，現在於四念住裡面，「云何爲身」，如何謂身，身念住是怎麼回事？「云何於身住循身觀」，如何學習循身觀？「云何爲念」，如何謂念？「云何念住」，如何謂念住？提出此四個問題。下面就解釋這四個問題。

不修行的人，就隨順自己的煩惱去活動。佛教裡面的出家人，是要改變一下，不隨順煩惱活動。不隨順煩惱活動，不是一句空話就能做到的，是要長時期的努力。努力的時候，我們看佛在戒律上，佛的辦法，是叫出家人自己不要生產，就是靠施主的幫助，然後，你用全部的精神放在這上面去修行，所以就是真實的感覺施主的恩。不然，你自己去生產，你修行就很不容易。改造自己，因為煩惱很多，要先從欲這裡改造，以不淨觀來對治它；但是，四念住裡面，不只是對治欲，也對治我愛、我見的煩惱。四念住，先從身開始，也還是先對治愛。

【身念住— 云何為身】：

前面提出四個問題，以下先解答第一個問題，「云何為身？」。

「略說身相有三十五」：有三十五個身的相貌。

「謂內身、外身」：內身，就是我們自己的身體。外身，就是他人的身體（別人的眼耳鼻舌身）。

「根所攝身、非根所攝身」：根，就是眼耳鼻舌身意（六根）。有六種根的身體。身，是依止義，我們所有的活動都是依止身而發動出來的。例如，茶杯，它也是一個身體，它也能發出作用，但是，它沒有根，它沒有眼耳鼻舌身意的六根。人，是有情物，他有眼耳鼻舌身意六根，是根所攝身。非根所攝身，例如，茶杯、茶壺、房子，它們是沒有眼耳鼻舌身意六根。

另外有一種「扶根塵」，例如，我們彼此能看見的眼睛，是看見「扶根塵」的眼睛，它是保護眼根的地水火風，這種地水火風的眼睛是保護眼根。那個眼根，是精微的地水火風所組織成的眼根，我們的肉眼是看不見的。我們看見的是扶根塵，扶根就是幫助眼根的四大，我們看見的就是扶根塵。扶根塵，它也有覺知性，我們的手一觸動，它也有感覺，所以也屬於有情。此處的「非根所攝」，也包括扶根塵的組織在內，也包括其他的無情物。

「有情數身、非有情數身」：有情數身，包括根、扶根塵在內，都是有情識的。非有情數身，就是山河大地草木等，非有情識。

「羸重俱行身、輕安俱行身」：羸重俱行身，就是我們沒有得禪定的人，我們的身體，若與得禪定的人對比起來，我們的身體是粗重的，感覺到粗劣沈重。就像我們有病的時候，那個身體是粗重的，等到病癒就感覺身體輕快，就是有點不同。得到禪定以後，與沒有得禪定以前，身體也是不一樣，沒有得禪定的人，身體是粗重。「俱行身」，粗重與你的身體在一起活動，這叫做「羸重俱行身」。「輕安俱行身」，得到禪定的人，他的身體輕快，若有若無的樣子，身體似有又無，感覺到安樂，他的身體有輕安與他在一起活動，所以叫做「俱行身」。得到禪定的人，易言之，就是沒有欲的人。沒有得到禪定的人，都是有欲的。得到初禪以上，就沒有欲，沒有欲以後，他的身體就是輕安的；有欲的人，身體是粗重的，是不同的。

「能造身、所造身」：我們的身體是什麼東西製造的呢？就是地水火風（四大）所造的，能造身就是四大。所造身，就是眼耳鼻舌身。

「名身、色身」：名身，就是受想行識。五蘊，第一個是色蘊，色蘊就是色身，受想行識就是名身。受想行識是心法，心法不是色聲香味觸，也沒有長短方圓青黃赤白，沒有體質的，但是有個名，有受想行識的名。

「那洛迦身、傍生身、祖父國身、人身、天身」：那洛迦身，就是地獄、苦器、受苦的地方。傍生，就是畜生，畜生的身體是傍的，不像人的身體是頂天立地。祖父國身，就是餓鬼道，

爲什麼餓鬼道叫做祖父國身呢？因爲餓鬼的壽命比人長，有幾千萬年，壽命很長不死，就是老鬼，後來的鬼就稱以前的老鬼爲祖父，所以叫做祖父國身。「祖父國身」，是出自大智度論，大智度論有解釋，但是，你查字典卻查不到解釋。餓鬼，梵語薜荔多，翻爲中國話就叫做祖父國身，但是，你查字典卻查不到，或者查到了，它不說祖父國身，它就直接翻譯爲鬼，所以，學習佛法是很不容易。人身，就是我們人間的人。天身，就是欲界天、色界天、無色界天。無色界天人，只有受想行識，沒有色。論身體，人間的人的身體，是不如天上好一點，人的確是不淨，天身比人身好一點。

「有識身、無識身」：有識身，就是我們生存的人，識還在。無識身，就是死掉的人。

經論上有一個故事，有一個國王與他的夫人在私人房間內跳舞，夫人一舉手，因爲國王會看相，他看見夫人一舉手時，忽然間心裡很悲痛，就不再跳舞，夫人就問國王：「爲何不再跳舞而面露不高興呢？」，國王不說，但是，夫人一直要求國王要說，國王就說：「你的手一舉，你的死相現前了，從相書上看，你有這個相，你不超過七日便要死了，所以我的心裡不歡喜，不再跳舞了」。夫人是信佛的，她說：「我聽寺院的比丘尼告訴我，出家一晝夜就能生天，何況我仍有七日壽命，如果我出家七日去修行七日，最低限度也能生天，也不錯」。但是，國王說：「不行，你不能去出家，你只能等到第六日才去出家」，所以，凡夫境界就是這樣子。等到第六日，國王才放夫人去寺院出家。這位夫人叫做有相夫人，她到寺院出家以後，寺院的比丘尼告訴她：「你先受八關齋戒」，有相夫人因此受戒，其中有一條戒是「不非時食」，於非時的時候，只能飲漿、果汁，有相夫人一飲果汁，就感覺肚子痛，等到翌日，也就是第七天，她就死掉了。

有相夫人當初與國王分別時，國王曾對她說：「你說出家一天就能生天，假設你真是生天時，你就回來報告我一聲」，有相夫人當時是同意的。有相夫人於第七日死掉，當日晚間，國王於休息時，忽然間，他的庭院放大光明，國王驚奇的向外走出去看，這時看見天空有一位天人，那位天人告訴國王：「我就是你的有相夫人，我已經生天了，因爲與你有這個協定，答應你來報告消息，我是生天了。」國王說：「生天是很好啊！這個相好光明，是人所不及！歡迎請你下來，我們來這裡坐一坐。」但是，有相夫人說：「不可以，你是人間，我是天人，不可以在一起坐。」國王的心裡面感覺到很慚愧，因爲夫人是信佛，也是常聽聞佛法，國王也是信佛的，所以，國王就想到：「天人的一指甲的價值，能值閻浮提這麼多的價值，閻浮提值多少錢，天人一指甲就值那麼多錢，可見人間的價值是太低微了，這樣子，我做國王沒有意思，我不要做國王了，我也要出家修行」，因此，國王也就出家修行了。

所以，人身與天身是不同，我們若未聽聞佛法，那是另回事，若從佛法的經論上看，我們人是應該要努力，不要以人的境界就知足了，應該繼續多栽培善根。我們若能得到一個更好的身體，也是不錯的。當然，天身雖然不錯，但是仍不如阿彌陀佛國的身體好，阿彌陀佛國因爲有阿彌陀佛、觀世音菩薩在那裡，所以，我們可以聽聞佛法，能使令自己進步。若生到天上去，天上的人是做什麼？天人因爲無生活的問題，不需要去找工作，他們的生活就是各式各樣的欲樂，也是忙得很，但是，他們沒有進步，就是爲樂所迷，等壽命到了，就死掉了，沒有進步。所以，人不如天，但是，天也有天的苦惱，仍有些不太好。所以，不如修學佛法，多栽培善根，使令自己有進步，是最好的。

「中身、表身」：中身，就是身體的內部，是不清淨的，自性不淨。表身，就是身體的表面

，是相似的清淨。

「變異身、不變異身」：變異身，就是命終時，青瘀膿爛的變化出現了。不變異身，就是命終時，但是尚未到達變異的時候。

「女身、男身、半擇迦身」：半擇迦身，中國話就是黃門，就是沒有根的人。

「親友身、非親友身、中庸身」：與這位修行人有親屬關係的人，就叫做親友身。與這位修行人無親屬關係的人，就叫做非親友身。若與修行人非親友非非親友關係的人，屬於中庸性的，就叫做中庸身。

「劣身、中身、妙身」：薄福德人，就叫做劣身。有大福德的人，就是妙身。中間性的人，就叫做中身。

「幼身、少身、老身」。

「如是名為身相差別」：以上共有三十五種身。

【身念住一 云何於身住循身觀】：

「住循身觀，略有三種」：這是解釋第二個問題「云何於身住循身觀」。循，解釋為循環的意思。一次又一次的去觀察，叫做循身觀。觀察者是以什麼去觀察呢？簡略的說，有三種智慧。

「謂依身增上聞思修慧」：此三種智慧。「依身增上」，佛依據身的不淨而說出來的正法，使正法有增上的力量（有強大的力量），所以叫做增上。我們學習佛法的人，聽聞這種增上的教法，所得到的智慧，就是聞所成慧。進一步去專精思惟，所得到的智慧，就是思所成慧。進一步修行禪定，所得到的智慧，就是修所成慧。

「由此慧故，於一切身，一切相，正觀察，正推求，隨觀隨覺」：由聞思修三種智慧，在前揭三十五種身體裡面，在三十五種身的相，正確的觀察這三十五種身的相，正推求其義（推求就是更深細的去觀察）。「隨觀隨覺」，隨，也是循的意思（循，也有隨順的意思）。隨你如此的觀察，也就隨意的覺悟，覺悟這個身體的不淨情況。

這一段文說得較含蓄些，其他的經論說得較詳細。例如，觀察死屍，你睜開眼睛，以眼識去觀察死屍，能把死屍的不淨取到心裡面來，由眼識到意識，但是，如果你靜坐時，先修奢摩他，之後再觀察時，就沒有眼識，只是第六意識。如果以第六意識去觀察時，只是觀察一個影像，就是由眼識取來的影像，在第六意識那裡。所以，你靜坐時，內心裡面的觀察，不是觀察那個死屍不淨相的本身，而是觀察那個取來的影像。如此，可以知道有二種身，一種是本質身，另一種是影像身，有這二種身的不同。上文說「隨觀隨覺」，就是你觀察這個影像身，觀察如何如何的不淨，也隨即覺悟本質身的不淨，因為它們是相似的，所以叫做「隨觀隨覺」，有這樣的意思。

以上是說住循身觀，由聞思修的三種智慧，去觀察推求，隨觀隨覺，這叫做循身觀。

【身念住一 云何為念】：

「念」：這是回答第三個問題「云何為念」，念，在這裡是什麼意思呢？

「謂依身增上，受持正法」：學習不淨觀（修不淨觀）的人，他是依據「身增上」的教法，能發心受持，他受持「依身增上」的正法。看這個文的意思，他先是閱讀，而後，能夠受持，就有背誦下來的意思，常常的溫習，常常的誦，把這個「正法」（四念住的文），常常閱讀，常

常讀誦，天天的溫習，要受持不忘，這段文有這種意思。這是表示聞慧。

「思惟法義」：這是思慧。思惟法所表達的義，就是佛說的正法裡面的義，要思惟。

「修習作證」：這是修慧。你不斷的長時期修習，你就「作證」，就真實覺悟不淨的情況了。

以上是聞思修三慧。

「於文於義，修作證中，心無忘失」：念是什麼？就是聞思修三慧，在用功時，對於佛說的文，就是法，對於法裡面的義，你能夠「修作證中」，就是聞思修裡面，由聞乃至作證，一直都是「心無忘失」，文義都是不忘失。在不忘失這一面，就叫做念。聞所成慧裡面有念；思所成慧裡面也有念；「修習作證」的思所成慧裡面也有念。念，是包括這麼多的意思在內，一直都有明記不忘的意思在內。可見，念，隨聞思修三慧的深淺，也有深淺的念，一直是明記不忘的。因為明記不忘，所以你才能夠去修習、你才能夠去觀察。

【身念住— 云何為念住】：

以下是回答第四個問題「云何念住？」，究竟什麼是念住？念住是什麼意思？

「若審思惟，我於正法，為正受持，為不爾耶」：「若審思惟」，自己檢查自己，審實的、真實的、很認真的去反省自己，思惟自己，「我於正法，為正受持，為不爾耶」，我對於佛所說的四念住正法，我是否認真的受持或沒有那樣受持呢？這樣反省自己。

「於彼彼義，慧善了達，為不爾耶」：於彼彼文所證顯的彼彼義，一樣一樣的義，我由聞而思、由思而修的智慧，這個智慧是否能明了彼彼文義呢？為不爾耶？如此反省自己。

「善能觸證彼彼解脫，為不爾耶」：我不怕辛苦，也不怕腿疼，長時期的修奢摩他、毗婆舍那，我是否是徒勞、白辛苦呢？我是否能觸證彼彼解脫呢？我認為我的心，處處的不知道是不淨，我生起貪心，為貪心所繫縛，我經過奢摩他、毗婆舍那的用功，「善能觸證」，觸是接觸，於那個解脫的境界，相接觸了。我現在經過長時期的修行，沒有白辛苦，我不生貪欲心了，那就是「觸證彼彼解脫」，一切時、一切處、遇見的一切境界，我沒有生貪欲心。「為不爾耶」，我仍是有貪心，為貪心所繫縛，沒有得解脫呢？這樣子反省自己。

「如是審諦」：自己不斷的用功修行，也不斷的檢查自己，這叫做「審諦」，認真的去觀察，真實的去用功觀察自己。

「安住其念」：安住自己明記不忘的心情，這一念清淨心。

「名為念住」：這就叫做念住。

由念住心，由慧觀察，因此能觸證彼彼解脫。這是說身念住，身念住是這樣子。

「又為守護念，為於境無染，為安住所緣，名為念住」：前文已解釋一遍念住的義。現在又第二遍重新解釋念住的意思。何謂念住？「守護念」，就叫做念住；「於境無染」，就叫做念住；「安住所緣」，就叫做念住，從這三句話來解釋念住。這幾句話是先標出來，以下再繼續解釋。

「為守護念者：謂如說言，先守護念，若常委念」：先解釋第一句，何謂守護念？「謂如說言」，就如前面曾經說過（即瑜伽師地論第二十三卷），「先守護念」，先要如此用功修行，守護念。這個「念」，就是明記不忘，於文於義，都要明記不忘，記得清清楚楚的。你用功時，文與義，必須很分明的顯現在心裡面，然後你才能去觀察；如果忘掉了，就無法觀察。所以，「念」，就用功修行而言，是非常重要的。

如何修行念、成就念呢？「先守護念」，你要保護這個念，叫它出現，不要失掉，我們的見聞覺知，與一切境界接觸時，你一定不要忘掉正法，必須達到這個程度才可以。如何守護呢？「要常委念」，常，就是不間斷的把念現前，令念時時現前；委，是詳細的、深細的現前。譬如，對於文與義，你要聞思修，初開始是聞，聽聞佛的法與義，這個法與義，你不能粗略的顯現在心裡面，要微細的詳細的顯現在心裡面，例如你把法華經、華嚴經背下來，你背誦時，要一個字一個字的，清清楚楚的背下來，要一句一句的，很分明的，在心裡面過一遍，你不能粗略的、很快的、一下子就背過去一段經文，你明瞭的心，對於一個字一個字，並不是很明瞭的就過去了，這樣是不行的，這樣，這個「委」字的意義，就不具足，一定要清清楚楚的。現在學習四念住，也是如此，把文與義，你要清清楚楚的，一個字一個字的現出來，裡面的文與義都很分明的顯，我是舉這個例，「要常委念」，你常常如此訓練自己，你的念就守護住，你念的力量就加強了。「先守護念」，如何守護呢？「要常委念」，要常念，要委念，這樣子，你的念就保護住了，要這樣訓練自己，這也叫做念住。這是初開始的用功，以下是第二句。

「爲於境無染者：謂如說言，念守護心，行平等位，不取其相，不取隨好，廣說乃至守護意根，修意根律儀」：何謂念住？「於境無染」就是念住。「謂如說言」，如前面所說的（仍是瑜伽師地論第二十三卷前面的一大段文）。「念守護心」，心是心王，念是心所，念（心所）能守護心，能令心清淨，但是，心又能去守護這個念，互相合作的意思。現在說，念能守護這一念靈明的心，叫心不要犯過失。「行平等位」，行於平等位。

平等位，有二種不同的意思，一種是不苦不樂的境界：苦惱的境界出現時，心裡憤怒，心也不清淨，瞋恨心來了；自己歡喜的境界（自己所愛的境界）出現時，我的貪心就來了，也是不清淨；現在也不苦也不樂的境界出現時，這時候，沒有貪心，也沒有瞋心，煩惱不出現，這時候叫做平等位。這種平等位，是用功修行人初開始的初一步境界。這是第一個平等位。進一步，用功修行四念住的人，他有成就時，他的心裡沒有貪心、沒有瞋心、沒有愚痴心、沒有一切煩惱，他是有多少的道力，使令煩惱不動了。現在當然不是說入聖位，但也不是一般凡夫的境界，他的心裡面有多少的道力，煩惱被他控制住了，正念一提起來，他的煩惱就不能動，無貪無瞋無痴，這時候的境界是平等位，這是清淨的，由於與道相應的正念，棄捨一切雜染法，保持住清淨的境界，這叫做平等位。這與一般沒有修行的人，偶然的不苦不樂不貪不瞋的境界，二者是不同的。

「念守護心，行平等位」，這時候是「於境無染」，這時候，並非不接觸貪的境界，亦非不接觸瞋的境界，（不接觸貪的境界、不接觸瞋的境界，那時候的心是「無記性」，一般沒有修行的人也會有這種無記性），此處是說，在能令你生貪心的境界裡面、在能令你生瞋心的境界裡面，因爲你正念的守護，所以你的心是「行平等位」，不貪也不瞋，沒有一切煩惱。

「不取其相，不取隨好」，此時，因爲你有正念，所以你不取可愛的形相（你心裡不執著可愛的境界）。相與隨好有何不同？相，是大的部位；隨好，是微細的部位，就是心裡有種種分別，分別這個好、那個好，分別種種微細的境界。現在修四念住、修身念住的人，他是「心平等位」的境界，他不取（著）那個相，也不取（著）隨好，不著。

「廣說乃至守護意根」：前面「不取其相，不取隨好」，取相、取隨好，都是眼識，先由眼識開始，眼識接觸到相、接觸到隨好，一剎那間，第六意識就活動了，第六意識與眼識同時去

取相、取隨好，生貪心、生瞋心的時候，這是不平等位的境界。現在「念守護心」的時候，與眼識同時活動的第六意識，是不取相，也不取隨好，「行平等位」，眼識是這樣，耳識聽見什麼聲音，一剎那間，第六意識就活動了，鼻識、舌識、身識，也都這樣子，不取其相，不取隨好。「廣說乃至」，就是把中間的耳識、鼻識、舌識、身識略過去了。「守護意根」，就是修意根。前五識在活動時，第六意識也同時在活動，這是你沒有靜坐、沒有入定的時候，就是這樣子。

「修意根律儀」，前面是眼耳鼻舌身（前五根）的律儀，就是不犯過失，因為「念守護心，行平等位」，所以前五根都是合於律儀、不犯過失、都是清淨的。何謂律儀？對治消除一切染污的過失，就叫做律儀。若你盤腿靜坐入定了，但是，如果你的四念住修得不對勁，染污心出現時，意根也是取相取隨好，生貪心生瞋心等不律儀的過失。現在是「念守護心，行平等位」，第六意根發動第六意識，不取其相，不取隨好，心裡面仍是清淨的，「於境無染」，於色聲香味觸法六種境界，心裡面都是清淨的，「修意根律儀」，這叫做「為於境無染」。就是道力增長，達到一個程度時，念是什麼樣子呢？心裡面將要生起不律儀的過失時，立刻的，正念一提起來，心裡就清淨了，就不會生貪心、也不生瞋心，也不生一切煩惱。若初開始用功，道力不夠時，心裡已生起不律儀，然後始覺悟自己不對，就要把心收回來，把心調整過來。若道力增長時，是於將要生起不律儀時，立刻制止，使之不起。所以，「念守護心，行平等位，不取其相，不取隨好」，眼耳鼻舌身意六根的律儀，都是如此清淨，此時，叫做「於境無染」，心不染污，這叫做念住。由念住心，由慧觀察，於境無染。

「為安住所緣者」，這是第三句，何謂安住所緣？「謂如說言，於四所緣，安住其念」。

前面第一句是「為守護念」，第二句是「為於境無染」，第三句是「為安住所緣」。第一句裡面，說到保護念的方法，使念常現前，但是說得很簡略。現在第三句，具體說出你要用功修行，你才能夠「於境無染」，才能夠「守護念」。

「於四所緣，安住其念」，於四種所緣境界，安住其念。念，在四種所緣境界上安住，第一種是「遍滿所緣」，第二種是「淨行所緣」，第三種是「善巧所緣」，第四種是「淨惑所緣」。安住這四種所緣境界修行，你才能夠「於境無染」。

第一種，「遍滿所緣」，何謂遍滿所緣？「解深密經分別一切品」有解釋，他遍滿奢摩他、遍滿毗婆舍那、遍滿一切事、遍滿一切理的修行，這個境界很廣大。也就是用奢摩他來修行，學習奢摩他，學習毗婆舍那，在一切緣起法上修奢摩他、毗婆舍那，在一切真如法性上，修奢摩他，修毗婆舍那，或成就世間的四禪八定，或成就出世間的無漏三昧、真如三昧，這都叫做遍滿所緣。

第二種，「淨行所緣」，我們凡夫，雖然什麼煩惱都有，但又不完全一樣，有的人是貪煩惱較重（貪行者），有的人是瞋心特別重而貪心不重（瞋行者），有的人不相信有因果、生死輪迴、世出世間的道理（痴行者），乃至我慢行者，或者尋行者（散亂心很強的人），各式各樣的煩惱，偏於某一煩惱特別重，各有所偏。這些行，就是這些煩惱的活動特別重的人，各別的煩惱特別重的人，他應如何用功修行呢？貪行者，應修不淨觀；瞋行者，應修慈憫觀；愚痴行者，應修緣起觀；我慢行者，應修界分別觀；尋行者（散亂心特別強的人），應修數息念（數息觀）。這五種，稱為「淨行所緣」，就是來清淨你的煩惱心，把你的煩惱心清淨，我們通常說是「五停心」。這五種修行方法，是開始修行的一種方法，初開始用功修行的人，先把自己特別強的煩

惱對治一下，所以稱爲「淨行所緣」。

第三種，「善巧所緣」，共有五種善巧， 蘊（五蘊）善巧、 界善巧、 處善巧、 緣起善巧、 處非處善巧。有的地方說是七種善巧。善巧，就是通達的意思。

蘊善巧：你通達五蘊的道理，就不會再有我執、我見，就不會再執著有我，只是五蘊而已，裡面沒有常恆住不變異的我。

界善巧：十八界，就是六根、六塵、六識。「瑜伽師地論」、「顯揚聖教論」均說到，不善巧十八界的人，他們或認爲諸法是由梵天創造的（不平等因），或認爲諸法是無因緣而有的（無因）。佛是說：十八界、一切法，都是各有各的因緣，所以沒有不平等因或無因之不善巧錯誤。所以，若通達界善巧，就可以對治這樣的過失。

處善巧：十二處，就是六根、六境（六塵）。對於十二處不善巧的人，他們執著有一個「我」，這個「我」依止身體去攀緣一切境界，這是不善巧。佛說：十二處，只是一個意處，只是一念心，依止於六根，去攀緣色聲香味觸法（六種境界）而已，這是處善巧。

緣起善巧：就是十二因緣，流轉生死是這樣子。

處非處善巧：因爲「即我論者」認爲：「我」是能造一切業，或造染污業，或造清淨業，或流轉生死，或得涅槃，「我」得到涅槃。佛說：「處非處善巧」，不同於即我論者，佛是說沒有「我」，誰得解脫？解脫者不可得！誰流轉生死？流轉生死者不可得！這就叫做處非處善巧。

所以，「善巧所緣」，就是你學習佛法，由聞思修所成的智慧，去觀察五蘊、去觀察十八界、去觀察十二處、去觀察緣起這一切的時候，能與勝境的無我義相應，就叫做善巧所緣。

第四種，「淨惑所緣」，共有二種， 一種是修色界四禪，它能清淨欲界的煩惱，所以叫做淨惑所緣。 另一種是學習苦集滅道的四諦，能除遣一切愛煩惱與見煩惱，得成聖道。這二種都叫做淨惑所緣。

以上是「於四所緣，安住其念」，包括一切的修行法門，你能這樣安住去修行，你就會有成就。「爲守護念，爲於境無染，爲安住所緣」，就得成聖道。如此說，四念住是通於淺的，也是通於深的，也是非常廣大的。

「由此三相，善住其念，故名念住」：「由此三相」，就是「爲守護念，爲於境無染，爲安住所緣」，由此三相，「善住其念」，能安住我們的正念。這就叫做念住，念住的大意是這樣子。

到此爲止，身念住已說完了。

【受念住 一云何爲受】：

「云何爲受？」：以下先標出二十一受，後文再解釋。

「謂樂受、苦受、不苦不樂受」：自己滿意的一種感覺，或是苦痛的感受，或是不苦不樂的覺受。這是三種受。

「樂身受、苦身受、不苦不樂身受。如說身受，心受亦爾。」：前面的「樂受、苦受、不苦不樂受」是總說，此處分爲身受與心受，各有三種，加起來，共有九種。身受，就是前五識；心受，就是第六意識。身受，也分爲苦、樂、捨（不苦不樂就是捨受）；心受，也分爲苦、樂、捨。所以，叫做「樂身受、苦身受、不苦不樂身受」，這是前五識；如說身受是這樣子，心受亦是這樣子。如此，身、心，各有三受，加起來共有六種，再加上前面的「樂受、苦受、不苦不樂受」，就是九受。

「樂有愛味受，苦有愛味受，不苦不樂有愛味受」：何謂愛味受？下文有解釋，就是我們有愛煩惱的人、有見煩惱的人，我們這樣的人，有時受樂、有時受苦、有時受不苦不樂，這是三種受。

「無愛味受」：無愛味受，就是聖人了。原來是凡夫，現在遇見三寶，修學聖道，得到無生法忍，得到六地、七地、八地以上的境界，或者得到初果、二果、三果、四果阿羅漢，這種聖人是「無愛味受」。聖人因為他的身體是父母所生，他仍與凡夫同在一處住，他每天也要吃飯及行住坐臥這些事情，所以，他也是「樂的無愛味受」、「苦的無愛味受」、「不苦不樂的無愛味受」，聖人如果不入定，他也是有這些受，但是，他的正念一提起來，他能無受，不受一切法，達到最高的境界，這也是有三種受的。

有愛味受、無愛味受，各有三種，就是有六種。這六種，加上前面的九種，就是十五種。

「依耽嗜受，當知亦爾」：「耽」，就是愛著的意思，與「嗜」字是一樣的意思，這主要是指欲界的五欲（愛著五欲）。愛著五欲的人，他有時也是有樂受、苦受、不苦不樂受。

「樂依出離受，苦依出離受，不苦不樂依出離受」：出離受，是對於前面「依耽嗜受」而說，就是出離欲樂，就是得到色界定、無色界定的人，他沒有欲了，但是，他也有樂受、苦受、不苦不樂受。

「如是總有二十一受」：這樣子，總加起來，共有二十一種受。

「或九種受」：或者說，「樂受、苦受、不苦不樂受」，有三種受；而身受與心受，不要再各分為三種，那麼，身受、心受，各一個，就是二個；加三受，就是五個。第六種是愛味受。第七種是無愛味受。第八種是依耽嗜受。第九種是出離受。也就是後面的幾種受均不再分別，如此加起來就是九種受。

以上只是解釋有多少種受。至於如何觀，於後文再說。

【心念住一 云何為心】：

「云何為心？謂有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有癡心、離癡心、略心、散心、下心、舉心、掉心、不掉心、寂靜心、不寂靜心、定心、不定心、善修心、不善修心、善解脫心、不善解脫心，如是總有二十種心」：此處是說心的差別。下文有解釋，此處不多說。

【法念住一 云何為法】：

「云何為法？」：法念住的法，究竟是指什麼呢？法的數目，與前面的心的數目，是一樣的。有心，就一定有法；有法，也就一定有心。

「謂若貪，貪毗奈耶法」：心裡面有貪心，也就有對治貪、無貪的法。毗奈耶，翻譯為滅；「貪毗奈耶法」，滅貪的法。毗奈耶，或者翻譯為調伏；「貪毗奈耶法」，調伏貪的法。「貪，貪毗奈耶」，也就是貪的法、無貪的法。

「若瞋，瞋毗奈耶法」。

「若癡，癡毗奈耶法」：佛教裡面說的痴，主要是說不通達緣起、不通達第一義諦，名之為痴。

以上是說，若貪、若離貪、若瞋、若離瞋、若痴、若離痴，這一切法。

「若略、若散法，若下、若舉法，若掉、不掉法，若寂靜、不寂靜法，若定、不定法，若善修、不善修法，若善解脫、不善解脫法」：這只是標出來，下文有解釋。

「如是當知建立黑品白品染品淨品二十種法」：黑品，就是不善法（以黑表示不善）。白品，就是有漏的善法。染品，就是三界以內，一切有繫縛者，都名之為染污法。淨品，就是出離三界，一切無漏的清淨法。合起來，共有二十種法。

前面先把「受、心、法」的類別標出來，以下再解釋。

【受念住— 解釋云何為受】：

「又樂受者，謂順樂受觸，為緣所生平等受、受所攝，是名樂受」：「順樂受觸」，我們的心，依止於根，有所接觸（觸對）的時候，這個觸對是順於樂受，他隨順樂受的生起，隨順如意的心情所生起的「平等受」，這叫做樂受。經論上稱「樂受」為「平等受」，但是沒有看見如何解釋，為何樂受稱為平等受？或者這樣解釋，佛教徒有樂受時，會有這種心情，願意別人都與我一樣的有樂受，就叫做平等受。「受所攝」，樂受所攝的這一切，譬如：身、語（發出的語言），與樂受有關連的這一切因緣，就叫做受所攝。樂受出現時，它不是孤獨的，它一定有「觸」，其中也會有「念心所」，有其他種種的心所，所以叫做受所攝。都包括在一起，「是名樂受」。

「此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受。」：前文的「樂身受、苦身受、不苦不樂身受」，身受，就是五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識），五識相應的「順樂受觸為緣所生平等受」，這就名之為身受。若與意識（第六意識）相應的樂受，就名之為心受。就是把樂受分為二類，一個身受、一個心受。

「如順樂受觸，如是順苦受觸、順不苦不樂受觸，為緣所生不平等受、受所攝，非平等非不平等受、受所攝，是名苦受、不苦不樂受」：樂受，名為平等受；苦受，名為不平等受；不苦不樂受，名為非平等非不平等受。若按我們凡夫的心情來說，不苦不樂受，心情是比較平靜的，應該稱為平等受；樂受與苦受，心情是悸動的，應該是非平等受；但是，此處不是這樣說，而是說樂受是平等受，苦受是不平等受，不苦不樂受是非平等非不平等受。或者說，苦受是一種果報，果報是由不平等心發出來的，你做一種傷害他人的事情，心裡面就會不平等，心若是平等的，就不會做傷害別人的事情。因為你要傷害別人時，你若平等的去觀察：「啊呀！這種事如果別人也以同樣的行為來傷害我，我同意或不同意呢？我也不同意，己所不欲，勿施於人」，這就是平等了；但是，你沒有如此觀察，「己所不欲的，我要施於人」，那就不平等。所以，因不平等，果也就不平等，這叫做不平等受，或者如此解釋。

「此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受」，這個意思是相同的。

「如是諸受，若隨順涅槃，隨順決擇，畢竟出離，畢竟離垢，畢竟能令梵行圓滿，名無愛味受」：前文已先標出「無愛味受」，何謂無愛味受？就是前面列出的這麼多受，「若隨順涅槃」，這是指佛教徒的修行人，在這麼多受裡面，有四念住的修行時，這些受能幫助你向於涅槃的，就是還沒有得到聖道前，就是還沒有得涅槃前，或者還沒有得初果前、或者還沒有得四果前，都包括在內，你在這麼多的受裡面，有四念住的道力相應時，它就向於涅槃那裡去了，向於聖道，向於真如法性那裡去了，叫做隨順涅槃。

涅槃，是不生不滅，離一切相的境界。我們現在的佛教徒用功修行，或者念佛求生阿彌陀佛國，心都是在有相的境界上活動，或者我們念一念經，從文句上讀一讀，把金剛經讀一遍，就是自己的修行功課，心還是在有相的境界上活動，或者念咒，心裡也有觀想，還是在有相的境界上活動。若修四念住，觀心無常、觀法無我，最後達到無相的境界。修身念住，如果修不

淨觀，仍是有相，但是，此時是破愛欲的煩惱，作為無相觀的前方便。如果你進一步，「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」，你如此修身念住，就是隨順涅槃，就不同了。你讀金剛經，就是四念住嘛！你讀大般若經、中觀論、法華經、華嚴經，觀一切法實相，都是向於無相的境界去，都是隨順涅槃！如果你如此用功修行，向於無相，這樣學習，而且你於睜開眼睛（不入定時），接觸一切境界時，你也作如是觀，也是向於無相，也是隨順涅槃，等到成功時，就是得到無生法忍，就是聖人了。

如果成為聖人，就沒有受，沒有樂受，也沒有苦受，也沒有不苦不樂受，甚至「捨受」也沒有。我們說四禪八定，其中的初禪、二禪、三禪，還都是樂受，他們都沒有苦受、憂受，是樂受。到第四禪以上，都是「捨受」，那個修行人的心裡面是不苦也不樂，都是捨受的境界。若超過四禪八定（超過非非想定以上），達到「滅受想定」以上，就是沒有受，那個聖人的境界，心是不受的，不受一切法。「隨順涅槃」，就是向於不受的境界，就是到沒有受的境界去。當然，初果以上的人（或初得無生法忍以上的人），他於一切時一切處，他的正念一提起來，他就能隨順涅槃，他不取一切法，隨順涅槃的。

「隨順涅槃」是就理性上說；「隨順決擇」是就智慧上說。

「決擇」，是聖人的智慧境界。決者，斷也，決斷，斷一切疑，也就是斷一切相、斷一切受，達到無分別的境界。擇，就是簡擇，也就是智慧的觀察。但是，聖人有根本智與後得智。後得智，是能擇的，知道什麼是好、什麼是壞、什麼是善、什麼是惡、什麼是世間法、什麼是出世間法，比我們凡夫的分別心是更多、更微細的，但是，是正確無錯誤的，而我們凡夫有時候分別，是分別錯的，聖人也有分別心，但是，是分別得恰到好處，所以稱為「擇」，聖人也是能簡擇，能觀察思惟分別的，聖人並不是木頭，不是不懂得分別。雖然說「你不要分別！」，這是指我們不要虛妄分別，佛法是重視智慧的。

「隨順涅槃，隨順決擇」，聖人才有決擇的智慧，凡夫如果深入的學習佛法，只能有相似的決擇而已，不是真實的。

前面是說「隨順」，還沒有出離，就是你的功德還沒有圓滿。

「畢竟出離」，是究竟的出離，出離一切繫縛，出離一切苦。

「畢竟離垢」，究竟的遠離一切染污（煩惱）。

「畢竟能令梵行圓滿」，究竟的能令你的聖道（梵，淨也，清淨），清淨的聖道能夠得到圓滿。這也是聖人的境界，但是，比前面的「隨順」是更高一點了，就是到達「無學」的境界、到達佛的境界。

「名無愛味受」：「隨順涅槃、隨順決擇」的時候，也名為無愛味受。「畢竟出離、畢竟離垢、畢竟能令梵行圓滿」，也名為無愛味受。此處就是解釋無愛味受，這是很高的境界。

「若墮於界，名有愛味受」：若你一念的虛妄分別心，一分別執著，就墮落於界了，墮落到欲界、色界、無色界裡面，就叫做有愛味受，你有執著，一有點分別，就不對了。

永明延壽禪師的四料簡說：「陰境若現前，撇爾隨他去」，這是說，中陰身的境界一現前時，雖然我們平常修四念處，但是，一點也沒有成功的人，中陰身一現前時，一下子就是受胎了，隨業受報了。所以，一有分別心，就不得了。

「若色無色界繫，若隨順離欲，名依出離受」：依出離受的境界是淺一些。若你修學禪定，

你成就色界四禪或成就無色界天的四空定，你屬於（繫者，屬也）這二個世界的範圍內，也就是你有那二個世界的煩惱，你就是屬於那二個世界了，就叫做依出離受。或者，你現在尚未成就色界定，也未成就無色界定，但是，你時常修定（學習定），你離欲，你能隨順離欲的境界，也就是能調伏欲界的五欲，使令心不愛著，與它遠離，就叫做依出離受。

「若欲界繫，若不順離欲，名依耽嗜受」：若我們日常生活的舉心動念，常在欲裡面生活，欲的煩惱常常動，就把你綁在欲界裡面，使你跑不出去。你不能隨順離欲的境界（離欲的法門），與離欲的境界相違反，就叫做依耽嗜受。依，就是心，這個心常是依於欲，就叫做依耽嗜受。你的心常是依於出離受，常在出離欲的境界上活動，就叫做依出離受。

前面是解釋受，前面先列名，再加以解釋受。受解釋完了，以下再解釋心。

【心念住一 解釋云何為心】：

第一個是「有貪心」，如何講呢？「又有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏」，以可愛的境界作自己的所緣境，心常在可愛的境界上來來回回的分別思惟。「事」就是指境界，各式各樣的形象，叫做事。「貪纏所纏」，在可愛的境界上活動，我們的心就被貪煩惱所纏繞。我們自己不感覺是纏，但是，沒有貪的聖人來看凡夫的境界，就看到這個凡夫是被貪煩惱纏住不放，就像毒蛇把他纏住，叫做「貪纏所纏」，所以，聖人給凡夫一個名字，叫做貪纏所纏。

「離貪心者，謂即遠離如是貪纏」：離貪心者，就是遠離這樣的貪纏。或者，修不淨觀，破壞貪心，遠離這樣的貪煩惱。

「有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏；離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏」：貪煩惱不容易斷，瞋煩惱也不容易斷，非要加以對治才可以。佛的確有開示我們遠離瞋煩惱的法門，你常常如此修習，就會有效。

「有癡心者，謂於可愚可緣境事癡纏所纏」：世間上的一切因緣生法，在我們未接觸佛法的人、未得聖道的人，它都是能令我們愚痴的。可愛的境界，令我們生愛心，也就是我們愚痴了，乃至可瞋的境界，都是一樣，我們的心在這樣的境界攀緣思惟時，這個愚痴的煩惱就纏繞我們，我們不明白那個境界是虛妄不真實的，不知道那是空無所有的，一執著就被它纏住了，痴纏所纏。

「離癡心者，謂即遠離如是癡纏」：要修緣起觀，愚痴心才能漸漸薄，漸漸沒有了。

「如是六心」，貪、瞋、痴，三種心，遠離貪、遠離瞋、遠離痴，又是三種心，加起來就是六心。

「當知皆是行時所起三煩惱品，及此三品對治差別」：這句話是解釋前面的六種心。貪、瞋、痴，這三種心，是修行人未入定時，正念不現前時，所生起的三種煩惱品，是屬於煩惱這一類。離貪、離瞋、離痴，這三種品，是貪瞋痴三品的對治差別，以無貪、無瞋、無痴的三種法門，來對治貪瞋痴。一個是所對治，一個是能對治。加起來有六種心。

「略心者，謂由止行，於內所緣繫縛其心」：何謂略心？略，我們通常用這個字，就是忽略的意思，就是對那件事沒有注意。此處用這個字來形容修行人，用「止行」，就是奢摩他的法門，把心繫縛在內裡面的所緣境，此時，心對外面的境界就不去分別，不去攀緣，此時叫做「略」，這樣說，就是修行人的境界。這是初開始修奢摩他時，叫做「略」。「繫縛其心」，表示它不容易安住，你要努力把它綁在那裡才可以，就是用念心所，把散亂心綁住不動。念，就是念所緣

境，就是把心綁在這裡。

「散心者，謂於外五妙欲，隨順流散」：這是散亂心，就像水似的，它就是一定要流動，水若不平，它就非流不可。

「下心者，謂昏沈睡眠俱行」：昏沈與睡眠有何不同呢？如果從動機上說，我心裡想要睡覺，我就坐在那裡或臥在那裡睡，那叫做睡眠，睡眠是前五識都不動。得定的人，也是前五識都不動，但是，第六意識是明靜而住的。睡眠的人，前五識都不動，如果不做夢，第六意識也是不動的；如果做夢，第六意識也就活動，但仍是糊糊塗塗的。有意的要去休息睡覺，就叫做睡眠。昏沈，是沒有心要睡眠，是想要修行，但是，心裡不明瞭，所緣境不分明，就叫做昏沈。從動機上去分別它們二個名字的差別。若從昏沈與睡眠的相貌上說，是一樣的。你在靜坐時，一昏沈以後，前五識與第六意識也是糊塗了，相貌沒有什麼不同。所以，昏沈與睡眠時，叫做下心，心沈下不動，但是，這不是修行的境界。「俱行」，就是與心同時活動，因為前五識不動，就是與第八識一起活動，可以如此說。

「舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現」：舉心，是來對治下心。舉，就是把它動起來；下，就是不動。譬如，你修毗婆舍那（觀），你的心就是在奢摩他上面動，去觀察所緣境，叫做動；如果它不能動，昏沈一來了，心就是不能觀，也不能止，所以叫做下。現在對治下心，就是把它動起來，如何辦法呢？「謂於淨妙所緣，明了顯現」，例如，觀佛像，相好光明的境界，淨妙所緣，此時，所緣境特別顯著，很容易令你的心安住在那裡，對你的吸引力量很強，你的昏沈睡眠就沒有了。所以叫做淨妙所緣。「菩提道次第廣論」的奢摩他那一段，特別提到這件事。當然，各有各的「淨妙所緣」，我認為不淨妙，但是，你認為是淨妙，那也可以說是淨妙所緣，當然，這是屬於清淨的一面說的。

「掉心者，謂太舉故，掉纏所掉」：我們凡夫的修行困難就是在這裡，本來是昏沈睡眠，以舉心的方法掉過來，但是，掉過頭，「太舉故，掉纏所掉」，心裡面有掉動的煩惱，纏繞其心，「掉纏所掉」，心裡還是動，又有其他的妄想了，叫做掉，其實就是掉舉。

「不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨」：這是最合適的，舉而不掉，舉的時候或略的時候，心裡面有平等捨，最相應的捨，就是不昏沈也不掉舉，叫做平等。這是用功修行時，心裡沒有其他的雜念，但也沒有昏沈，止也是相應的，觀也是相應的，此時叫做不掉心。

捨，這個字，七覺支裡面有這個捨；瑜伽師地論菩薩真實義品裡面也提到這個捨；捨，那是聖人的境界、佛的境界，那是很深的境界。現在用這個字，是形容我們初開始修行的人，有的時候，也會有捨的境界，就是不掉心的時候叫做捨。

「寂靜心者，謂從諸蓋已得解脫」：諸蓋，就是五蓋（貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋）。從這五蓋已得解脫，因為這五蓋若未破出去，你的心就常常受這五種蓋來煩惱你，你的心不得寂靜；若破除這五種蓋，心就得寂靜。那麼，要到什麼時候呢？要到「未到地定」的時候，就可以破除出去。欲界定的最後「等持」，也應該說是沒有諸蓋了，但是，欲界定很容易破壞，靠不住。未到地定的時候，稍微好一點，已沒有蓋，從蓋得解脫了，那時候，心寂靜了。

「不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨」：修心念住的時候，觀察自己的心，心有很多不同的相貌。這裡是說什麼叫做不掉心？不掉心，簡單的說，就是不散亂，（掉者，動也），就

是不動亂的心。舉時，前面已解釋過，就是昏沈的時候，心的明瞭性就隱沒不現前，現在把它舉出來、發動出來，把內心明靜而住的相貌發動出來，叫做舉。略時，是初開始靜坐時，使令心不要向外散亂，叫做略，就是不分別那些雜亂的境界，安住於所緣境，叫做略。略，是初開始攝心不亂的時候；舉，是心昏沈或散亂時，再把它收回來，使令它明靜而住。這二個心的相貌，總而言之，是得平等捨的意思。平等，是不昏沈，也不散亂，叫做平等。如果昏沈，或者散亂，那就是不平等。心裡面不昏沈，就是明；不散亂，就是靜；心裡明靜而住的時候，就叫做平等。捨，就是棄捨昏沈，棄捨散亂，還是平等的意思，所以叫做「得平等捨」。捨的境界，有淺也有深，初開始靜坐的人，應該是淺的意思，不應該是深，後面還會再談到。

「寂靜心者，謂從諸蓋已得解脫」：寂靜心，就是平等捨的再進一步，或者經過一個長時期，或者不是很長，靜坐已經有成就，什麼成就呢？「謂從諸蓋已得解脫」，就是五蓋（貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋），從這五蓋解脫出來了。何謂蓋？阿毗曇論有解釋，能令善品不得顯了，也就是令你明靜而住的境界不得成就，障礙你明靜而住的定慧不得現前，就叫做蓋。因為你長時期的用功，止觀的力量強了，就破除這些障礙，從蓋解脫出來了，那時候，叫做寂靜心。

從後文「定心者」的那段文解釋，看出來此處「寂靜心」就是未到地定的境界了。未到地定以前，就是欲界定。這是很分明的說出來，寂靜心的界限就是未到地定的境界。

「不寂靜心者，謂從諸蓋未得解脫」：雖然心裡偶然能明靜而住，但是，還未能從諸蓋得解脫，蓋還能出來（還能顯現在你的心裡面），障礙你的定，使你不得成就，那叫做不寂靜，就是心裡面仍會動亂。

「定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮」：定心是什麼意義呢？謂從諸蓋得解脫以後，就是你得到未到地定（未至定）以後，你繼續努力用功，你又能成就色界定的初禪，這叫做根本靜慮。這些大阿羅漢、辟支佛、大菩薩、佛的境界，我們無論是入於什麼三昧，如何為眾生說法，都是從四禪裡面發出來。有的大阿羅漢，是從初禪、二禪、三禪、四禪裡面，得到阿羅漢果。乃至佛，是入於色界第四禪，得阿耨多羅三藐三菩提。所以，四靜慮，在修學聖道裡面，是非常重要的，所以給它「根本」的名字，一切功德是從這裡發出來的。

「復能證入根本靜慮」，得到未至地定以後，要繼續努力修行。這在「瑜伽師地論」裡面說得非常詳細，就是修七種作意（了相作意、勝解作意、遠離作意、尋作意、觀察作意、方便究竟作意、方便究竟果作意）。得到未至地定的人，要修這七種作意，證入根本靜慮。

「不定心者，謂未能入」：不定心者，就表示你還未能證入根本靜慮。未到地定，叫做寂靜。得到初禪以上，叫做靜慮。不定心，等於是訶斥未到地定（寂靜），未到地定雖然是已從五蓋出來，其實仍有欲，欲心也是有，瞋心也是有，這些蓋還是有，但是，它不障礙你的聖道，不障礙你的修行，你的正念一提起來，蓋就沒有了。若未破除蓋的時候，尚不是那麼容易。所以，未至定，雖是從五蓋解脫出來，並不表示他沒有欲，他仍是有欲的，所以稱為不定，心還是不定。

「善修心者，謂於此定，長時串習，得隨所欲，得無艱難，得無梗澀，速能證入」：這是說，未至定的人，得證入根本靜慮的情況。他能證入根本靜慮，是因為善修心的關係。什麼叫做善修心？就是前面說的，修七種作意。「謂於此定」，他在未到地定裡面，入這個定以後，「長時

串習」，長時期連貫、不間斷的修習七種作意，長時期的修行，明白的說，就是修不淨觀，想要從未到地定證入初禪，要修不淨觀，就是因為有欲，所以不能得初禪，得初禪以後，就沒有欲了，所以，長時期不間斷的、連續的，修這七種作意，「得隨所欲」，能滿足你想要得初禪的希望，「得無艱難」，你從散亂心入於未到地定，從未到地定入於初禪，沒有困難，就能入於初禪，「得無梗澀」，沒有障礙，明白的說，就是沒有欲，沒有欲也就沒有瞋，這時候，這些昏沈睡眠、掉舉、惡作、疑，都沒有了，也就是沒有這些障礙，「速能證入」，很迅速的就能入於初禪。

「不善修心者，與此相違，應知其相」：若你不能精進的長時期實習，那就與境界是相違反，就不能得隨所欲，不能得無艱難，不能得無梗澀，你應知道它的相貌就是這樣。

「善解脫心者，謂從一切究竟解脫」：進一步就是「善解脫心」，何謂善解脫心呢？「謂從一切究竟解脫」，這裡有二個意思，一個是說，在色界的四禪裡面，繼續修行的時候，就得到無色界的四空定，叫做一切究竟解脫；第二個意思是說，佛教徒得到色界四禪以後，他能修四念住（在四禪裡面修四念住），「謂從一切究竟解脫」，就是欲界的煩惱、色界的煩惱、無色界的煩惱、愛煩惱、見煩惱，完全解脫了，就是得阿羅漢果了，得無生法忍了。

「不善解脫心者，謂不從一切不究竟解脫」：不善解脫心，就是不能解脫心，就是你沒有修四念住，那麼，你就不能夠從一切顛倒的境界解脫，你就陷入顛倒的境界裡面，不能夠究竟解脫，縱算得到四禪八定，你仍是屬於愚痴的凡夫，不是被愛煩惱所顛倒，就是被見煩惱所顛倒，就是不能得解脫。

「如是十四種心，當知皆是住時所起」：共有二十種心，此處說是十四種心，就是把前六種心（有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有痴心、離痴心）不計算在內。從略心開始計數，略心、散心、下心、舉心、掉心、不掉心、寂靜心、不寂靜心、定心、不定心、善修心、不善修心、善解脫心、不善解脫心，共有十四種。這十四種心，應該知道就是修行人能夠攝心而住了，攝心而住就是欲界定，住在欲界定裡面，繼續努力修行，所現起來的十四種心，前面是一個心一個心的解釋，此處是總起來說大意，都是在定中現出來這十四種心。

「依淨蓋地住時所起，有八種心，謂從略心散心乃至寂靜不寂靜心」：從略心開始，一直修止觀，他能夠把五蓋清除出去，這樣的境界叫做淨蓋地。這時候，是從欲界定開始到未到地定，所生起的，有八種心。這八種心，在十四種心裡面，就是從略心開始，略心、散心、下心、舉心、掉心、不掉心、寂靜心、不寂靜心，共八種心。

「依淨煩惱地住時所起，有六種心，謂定心不定心，乃至善解脫不善解脫心」：淨煩惱地，就是從未到地定開始，繼續修不淨觀，破除欲心，所以此時叫做淨煩惱地。修不淨觀，尚不能斷煩惱，只能把欲煩惱折伏不動，名之為伏斷。如果修四念住，就能斷煩惱，究竟得聖道了。在這境界所生起的，有六種心，就是定心、不定心、善修心、不善修心、善解脫心、不善解脫心。

如此說，以上十四種心，分為二部分，一個是淨蓋地住時所起八種心，一個是淨煩惱地住時所起六種心，加起來就是十四種心。再加上前面一開始的三種心。那三種心，實在是總說的，把這二種境界包括在內，淨蓋地與淨煩惱地是別說的。

這是心念住，「云何為心？」，這個問題已經解釋了。就像身念住，第一段是「云何為身？」

，而心念住的第一段就是「云何爲心？」。

【法念住一 解釋云何爲法】：

這以下是解釋法念住，「云何爲法？」，前面也是已列出來，此處則解釋。

「又於內有蓋，能自了知我有諸蓋」：又這位修行人，他在用功修行時，時時要反省自己、觀察自己，觀察自己是「內有蓋」，我的內心裡面（或者在寂靜心裡面），還是有蓋的（貪欲、瞋恚等蓋），自己能知道我還有蓋，尚未破除出去。

「於內無蓋，能自了知我無諸蓋」：內裡面沒有蓋的時候，自己也能了知我是沒有蓋的。因爲時時的觀察自己，時時的考驗自己，所以才會知道。若不考驗自己，自己還未必知道，那時就容易增上慢。因爲你常常修不淨觀，欲就不動，不動的時候，自己就認爲自己可能沒有蓋了，其實不一定。所以，七種作意裡面，其中有一個觀察作意，觀察作意就是我看看我的蓋還有沒有，就是故意的去思惟欲的境界（思惟欲的境像），思惟時，就知道自己的心動或不動，那麼，就知道是有蓋或無蓋。

「能自了知我有諸蓋」，也是經過考驗，自己內心的觀察才知道；「能自了知我無諸蓋」，也是經過觀察才知道的。不是只是說我靜坐時心不動，就認爲我是沒有蓋了，不是那樣意思。不修行的人，有的時候，他的心也是不動的，那不能說他沒有蓋。

「如彼諸蓋未生而生，亦能了知」：前面是說蓋的有無，此處是說蓋的生滅。五種蓋，在自己心裡面，原來是沒有，現在有了，未生而生，由無而有，叫做生。他也能知道，我現在心裡面有欲心了、有貪心了、有瞋恨心了、有疑惑心了，亦能了知，不像我們不修行人，自己煩惱來時，自己還不知道，修行人是時時觀察自己，我有煩惱了。

「如彼諸蓋生已散滅，亦能了知」：生是生了，然後由有而無，又散滅了，不現前了，自己亦能知道。可見，修行人時時注意自己這一念心的活動。不像我們不修行的人的心，時時向外面看，看別人是對不對、怎麼怎麼的，修行人不是那樣，是時時觀察自己。

「於眼有結，乃至於意有結，能自了知我有眼結，乃至我有意結」：前面是說蓋的有無、蓋的生滅；以下是說結，其實也是蓋。結就是煩惱，結，就是繩子彎一個扣，那個扣叫做結，用它來譬喻煩惱，因爲這個扣彎得很緊，你想要打開是很難的。我們心裡面有煩惱，就像那個扣，你想要斷掉它是很不容易。生煩惱是很容易，但是你想要息滅它，卻不容易，所以叫做結。「於眼有結」，眼看見一切色相的時候，有煩惱了，「乃至於意有結」，耳鼻舌身，乃至意，有了煩惱。前五根發前五識，與前五境相接觸時，有了煩惱，這是未入定的時候。「於意有結」，是指入定以後，入定以後，有的時候也會有煩惱。「能自了知我有眼結，乃至我有意結」，能自己知道，我有眼結乃至我有意結。

「於眼無結，乃至於意無結，能自了知我眼無結，乃至我意無結」：沒有結，也是知道的。

「如彼眼結，乃至意結，未生而生，亦能了知；如彼諸結，生已散滅，亦能了知」：有結（有煩惱）的這一段，也是分爲有無、生滅二段。現在是說第二段。

【法念住一 對治蓋與結的七覺支】：

以下又一段，是對治蓋與結，就是以這樣的法門對治煩惱。煩惱的生起、忽然間又滅了，它自己會滅嗎？不是的，你是要修四念住的。因爲有了煩惱時，這是一個大患，你要解決它，就要修學四念住。本來是說修四念住，但是，此處是說修七覺支（七菩提分）。第一個是「念」

，第二個是「擇法」，接下來，「精進」、「喜」、「輕安」、「定」、「捨」，共有七個。

按三十七道品的前後次第看，瑜伽師地論（唯識的經論）解釋說，從七覺支這裡開始，若按小乘佛法說，七覺支就是已得到初果了，七覺支以後是八正道。但是，大毗婆沙論有些不一樣，它也是說七覺支在八正道之前。但是，也有說，八正道在前，七覺支在後，例如，成實論就是這樣解釋。

覺，也有一個譬喻的意思，如人睡眠做夢，現在是從大夢醒過來了，就像無始劫以來，在生死裡面做一個大夢，現在醒過來，就是得成聖道了，這叫做覺。這個覺，不是單獨的就能成就，要有七條，就是七覺支（七菩提分）。

第一個，念覺支：何謂念？念，就是你想要用功修行時，第一個條件就是要把修行的法門顯現在心裡面，要很分明的顯現在心裡面，先要這樣子。例如，我要修不淨觀，我要把不淨觀在心裡面現前，然後繼續修，能現前，這是屬於念。例如，我要修無我觀，先要把無我觀在心裡面現出來。這都是屬於念覺支。如果你沒有這個念，你所要修的法門不現前，你如何修呢？就沒有辦法修！所以，念是很重要，第一個是念。

「於內有念等覺支，能自了知我有念等覺支」，我有煩惱時，要把法門現出來，就能現，就是有念等覺支。「於內無念等覺支，能自了知我無念等覺支」，在內心裡面，沒有念等覺支，就自己了知我無念等覺支。例如，你在靜坐用功修行時，忽然間昏沈了，這時候就沒有念等覺支；或者散亂、打別的妄想去了，也是沒有念等覺支，念就沒有了，就失掉了。原來是有的，現在忽然失掉了，就是有的時候有，有的時候沒有，自己都知道。

「如念等覺支未生而生，亦能了知」：如果失掉，現在把它現出來，未生而生，現出來，亦能了知，那還好。

「如生已住，不忘修滿，倍復修習增長廣大，亦能了知」：如果你已現出念覺支，能安住在那裡，「不忘」就是法門很分明的顯現在心裡面，沒有忘掉，如果忘掉就是沒有念；「修滿」就是繼續用功修行，叫它圓滿。

我們是初發心，但是，如果你讀華嚴經、法華經，看那些大菩薩有陀羅尼，他能夠在很短的時間內，就把華嚴經的廣大法門顯現在心裡面，念力是那樣廣大。我們說，金剛經只有一卷，不算多，我們把金剛經顯現在心裡面，還是不容易！有的時候，能把金剛經一句一句背下來，有的時候背不下來，忽然間，這一句忘掉了，就是這樣子，初開始修行是難！但是，那些大菩薩的境界，能在很短的時間內，把廣大法門顯現在心裡面。我以前也說過，結集經藏時，阿難尊者把佛說的法門一個一個頌出來，大阿羅漢在下面聽，我在推想，那些大阿羅漢也都能背，他們也都能把佛說的法門背下來，所以，阿難尊者如果頌錯了，那些大阿羅漢也就知道。聖人、大阿羅漢心裡面的境界，都是有念的力量，有不可思議的念的力量。念就是記憶力，也就是陀羅尼，但是，在小乘佛法裡面沒有用這個名字，在大乘經典裡面，就是用這個名字，陀羅尼，就是總持，就是念的力量。

「如念等覺支未生而生」，這還是不錯的。所以，「如生已住，不忘修滿，倍復修習增長廣大」，使念的力量愈來愈廣大，聽一遍就能記得住，不僅這一生能記住，而且，這身體死掉了，第二生還是能記住不失掉，所以「倍復修習增長廣大，亦能了知」，也是知道的，聖人的念力是那樣的厲害。

「如念等覺支，如是擇法、精進、喜、安、定、捨等覺支，當知亦爾」：也是這樣子，或者是沒有，或者是有的時候生了又滅，滅了又生，這些事情是這樣子，像念等覺支那樣說。

第二個，擇法覺支：擇，就是簡擇，就是智慧的觀察，或是無常觀，或是無我觀，或是諸法畢竟空的觀察。這種智慧，最初開始當然是聞所成慧、思所成慧、修所成慧，逐漸的增長，逐漸的深入，到了初得聖道時，這時候叫做擇法，這是無漏的智慧；以前的時候是相似的智慧，不是真實的，還是有漏的；到了得聖道的時候，這個擇法就是無漏的智慧，他見到真理了。

第三個，精進覺支：精進，是說為什麼能到達那裡呢？能見法得法，見到第一義諦，是由精進來的，他不怕辛苦，他能長時期的努力，才能到達這個境界，精進是非常重要的。

第四個，喜覺支：由於你長時期的精進，破除一切的障礙、破除這些蓋、破除一切煩惱，見到真理以後，心裡面歡喜。所以，大乘的十地菩薩，初就是歡喜地，就與這個喜是一樣的。得初果的時候，心裡面也是歡喜。

第五個，安覺支：安，就是輕安。如果說是輕安樂，那一定要得到未到地定。欲界定的時候，並無輕安樂；得到未到地定的時候，才有輕安樂；得到初禪以上，輕安樂是更猛烈。

第六個，定覺支：這個安樂是由定來的，你要到未到地定，或是初禪、二禪、三禪，有定以後，才能得輕安樂。得到定，得到輕安樂的時候，這個身體的粗重沒有了，身體就像有若無的樣子，不是那麼粗重，此時，心裡面快樂，身體也調適了。得到初禪以上的定的時候，欲是沒有了，這些煩惱沒有了。

大般若經的四念住品，說到「永覆貪憂」，得到定、得到輕安樂的時候，永覆貪憂，永久破除出去貪欲的煩惱及憂愁的煩惱。大智度論說得很有意思，說什麼呢？就是說，我們出家人，最初的時候，是爲了想要得成聖道，遠離五欲，把世間上的五欲放棄，到寺院裡出家修學聖道，但是，不是一下子就成就了，聖道的三昧樂尚未得到，但是，世間的欲樂又放棄了，在這個中間的時候，心裡面就有憂，心裡面不快樂，因爲人的心是歡喜樂，就又回想以前的五欲樂，就生了貪心，生了貪心以後就有憂愁，有這二種煩惱；現在得到擇法覺支，有精進、喜、輕安、定、捨的時候，永除貪憂，這件事沒有了，因爲你這時候開始成功了，得到三昧樂了，得到聖道了，心裡面定下來了。所以，有喜、有輕安、有定力、有捨。

第七個，捨覺支：前面說到平等捨，現在又提到捨。這裡的捨，簡單的說，就是無著的意思，不執著的意思。不著，例如，我們的手摸在桌子上，手就與桌上的玻璃相著；現在說不著，就是有離，就是捨。就是我們的心不與一切法相著，叫做捨。再明白一點說，禪宗的龐居士說得對，就是不與萬法爲伴侶，就叫做捨，就是這一念心棄捨一切法，也就是不受一切法，就是捨，所以，捨就是不受、不著的意思。他的心能湛然獨立，湛然的安下來，不動了，也就是不分別了。只要你的心裡面有一點境界的時候，你就是著，你就是受，你就是有分別。現在說的捨，聖人的正念現前時，初果聖人也開始有這樣的境界，就是捨。所以，這個捨，是聖人的境界，凡夫不行有，凡夫辦不到。前面說的平等捨，那是我們常常靜坐的人，偶然也會有那樣的境界，但是，那還是凡夫境界，那是很淺的。這裡的捨，是很深的，是聖人的境界。

「如念等覺支，如是擇法精進喜安定捨等覺支，當知亦爾」：念等覺支有「有無」的情況、有「生滅」的情況；擇法、精進、喜、安、定、捨等覺支，亦爾。初果聖人，有時候也會失掉

正念，失掉正念時，清淨無漏的智慧就不現前了，精進、喜、安、定、捨等覺支也就不現前了。初果聖人，可以比例初得無生法忍的菩薩，也是有這種情形。但是，他若覺悟，可以立刻改變過來，時間上，不像我們凡夫失掉那麼久，我們失掉正念時，很久很久也恢復不過來，但是，聖人是很快就恢復過來。阿含經說一個譬喻，燒飯的鍋，燒紅了，滴上一點水，那滴水在那個高溫的鍋裡面，很快就乾了，聖人失掉正念的時間就像那樣多，就是很快的，正念就又生起來，他與我們凡夫是不同的。

「若能如是如實遍知諸雜染法，自性因緣過患對治，是為法念住體」：這是結束這段文，云何為法，云何為法念住。你能這樣子，「如實遍知」，真實的遍知，這個遍知還是不容易的，你能隨時有錯誤，隨時就會知道，不會還不知道，這還是不容易的。「如實遍知」，你內心裡面的正念或失掉正念的情況，你都能知道，「諸雜染法」，各式各樣的雜染法，或出現貪心、或出現瞋心、或出現高慢心，各式各樣的煩惱出現，這些雜染法。「自性」就是雜染法的本身情況；「因緣」就是發起染污法的因緣，因此而有煩惱，例如，看見一個境界，由此境界使令我心裡面有染污了，那麼，這個境界就是因緣。或者說，雜染法、雜染心的現前，是由於內心裡面的雜染種子，那麼也可以說是因緣。有雜染法以後，就使你的心染污了，那麼就是過患。「對治」，就是修七覺支，修四念住來對治。你能夠「如是如實遍知諸雜染法，自性因緣過患對治，是為法念住體」，法念住就是這樣子。

「如說於身住循身觀，念及念住，如是於受於心於法，隨其所應，當知亦爾」：前面說身念住，共有四段，「云何為身」、「云何於身住循身觀」、「云何為念」、「云何念住」，都已經說過了。以下的受心法，三個念住，也都是這樣子，如是於受念住、於心念住、於法念住，隨此三念住所應，「當知亦爾」，也是這樣子。

看前面第一段文，「云何為身」那段文，已解釋過了。「住循身觀」就是由聞思修三慧，隨觀隨覺，那樣子修。「念」就是在聞思修三慧裡面，於文於義，都是分明不忘，叫做念。最後一個是「念住」，有二個解釋，於三項中安住所緣。身念住是那樣子，受念住、心念住、法念住，也都是那樣子，這個地方沒有一一的說出來，就這樣比例一下，這樣子說。

在前文說得很清楚，由聞思修三慧，隨觀隨覺，「念，謂依身增上，受持正法，思惟法義，修習作證，於文於義，修作證中，心無忘失」，這是身念住的念。受心法念住，也是一樣，「於受、心、法增上，受持正法，思惟法義，修習作證，於文於義，修作證中，心無忘失。」。「若審思惟，我於正法，為正受持，為不爾耶；於彼彼義，慧善了達，為不爾耶；善能觸證彼彼解脫，為不爾耶；如是審諦，安住其念，名為念住」，受、心、法念住，也是這樣子。「又為守護念，為於境無染，為安住所緣，名為念住」，這是第二個解釋，受心法念住，也是這樣子。「隨其所應，當知亦爾」，是這樣說法。

【住循身觀、住循三觀】：

前面，四念住，都已經解釋完了，但是，那個解釋是簡略。以下又廣博詳細的說出差別相，是這樣的意思。

I：

第一段，提出來三個問題，「云何於內身等住循身等觀？」，「云何於外身等住循身等觀？」，一個是內身，一個是外身，在內身裡面有各式各樣的，故謂等，外身也是有各式各樣的

，故謂等。「云何於內外身等住循身等觀？」。身，分爲此三類，分出這三個問題。這等於是問，提出問題，以下是回答。

「謂若緣內自有情數身色爲境，住循身觀，是名於內身住循身觀」：「內自有情數身」，內就是自，不是外面，對外說內，對他說自，其實，內就是自，就是自己本身是有情識的。有情識的範圍內的身體的色相，以此爲境，住循身觀，這就叫做「於內身住循身觀」。

「若緣外非有情數色爲境，住循身觀，是名於外身住循身觀」：若是你在奢摩他裡面如此觀察，你這個身體以外的（自身之外的），不是有情數，就是沒有有情識的範圍內的色爲境，住循身觀，是名於外身住循身觀，這是指無情物的範圍內。

「若緣外他有情數身色爲境，住循身觀，是名於內外身住循身觀」：外面的他有情數身，名爲內外身，這是什麼道理呢？因爲，外也是有情數（也是屬於有情的），所以名爲內，但是，他不是屬於自身色等（不是自己的身色），所以又名爲外，合起來就名爲於內外身住循身觀。

大智度論，是解釋摩訶般若波羅蜜經，其中解釋四念住品，也提到這件事，我這樣觀察自身，是對不對呢？我去觀察外身看一看，原來外身也是這樣子，我這樣觀察外身，觀察得對不對呢？我也觀察自身看一看，原來自身也是這樣子。所以，統起來，分爲三種，是這樣的意思。這也等於是「平等法性」、「相似法性」的意思。

「若緣依內自有情數身色，所生受心法爲境，住循三觀，是名於內受心法住循受心法觀」：前面是住循身觀，以下第二段是住循三觀，就是受心法三觀。受心法三觀，是如何觀呢？「若緣依內自有情數身色」所生出來的受心法，這三種，生出受，當然就有心，有心就有法，這三種爲境，也就是住循三觀，是名於內受心法住循受心法觀。

「若緣依外非有情數色，所生受心法爲境，住循三觀，是名於外受心法住循受心法觀」：這個外，是非有情數、就是無情物，如山河大地草木等。

「若緣依外他有情數身色，所生受心法爲境，住循三觀，是名於內外受心法住循受心法觀」：與前面的住循身觀的意思，可以相例，於外他有情數身，這就名爲內外，這與前面的意思是相同的。

前面是第一段，分爲二科：住循身觀、住循三觀。以下第二段也分爲二科，住循身觀。

II：

「復有差別，謂若緣根所攝、有執有受、色爲境，是名於內身住循身觀」：前面第一段是那樣子，復有不同的情況，「根所攝」，就是這個物體裡面有眼耳鼻舌身意，有根的，屬於這一類的色，他是「有執有受」的，「有執」是因爲了知性的心與那樣的地水火風和合以後，心有一種執的力量，有攝持地水火風的力量，就把它組成眼耳鼻舌身這種根色，心與它和合，心對它有執的力量，「有受」就是有感覺，若沒有心在裡面執，它就沒有感覺，那就是無情物了，有執就是有受，這樣的地水火風、這樣的生理組織，眼耳鼻舌身，色爲境，是名於內身住循身觀。

因爲前文說到「云何爲身」的時候，也提到有情數身、非有情數身，它就是根據前文而說的。有情數身，就是根所攝；非有情數身，就是非根所攝。

「若緣非根所攝、無執無受、色爲境，是名於外身住循身觀。若緣非根所攝、有執有受、色爲境，是名於內外身住循身觀」：「非根所攝」裡面有二類，一個是無情物，一個是有執

有受，就是「扶根塵」，就是我們肉眼看見別人的眼睛、耳、鼻、舌、身，這也可以說是非根所攝，它不是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，但是，它是有執有受，裡面有感覺，這樣的色爲境。有的地方是說「扶塵根」，也稱之爲根。但是，按此處的瑜伽師地論，若稱之爲根，就不對了，它是屬於非根所攝，但是，也有執受。若以此爲境，「是名於內外身住循身觀」，因爲它不是根，故名爲外，但是，它也有執受，故也名爲內。

「如是若緣依前三色、所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀」：前面這一段是說三種色，內、外、內外，緣這三種色所生受心法爲境，就是住循三觀。

III：

「復有差別，謂若緣自內定地、輕安俱行色爲境，是名於內身住循身觀」：這是第三義。「若緣自內」，「自」是自己，自己名爲內，「定地輕安」，就是這個人得到色界初禪、二禪、三禪，他在定地裡面，身體有輕安樂，這個輕安樂與心是同時的活動；但是，出定以後，慢慢的，輕安樂就會消失，消失以後就不是俱行。這樣的色，爲所緣境的時候，是名於內身住循身觀。

「若緣自內不定地、羸重俱行色爲境，是名於外身住循身觀」：若這個人沒有得定，他沒有得到如此高深的禪定，「不定地」，沒有得定，身體沒有輕安樂的時候，這個身體就是粗重的。那個定力，有輕安樂的時候，身體是輕妙的，不是粗重的。所以，「若緣自內不定地、粗重俱行色爲境，是名於外身住循身觀」，這個意思與前面不同，你自家就有內外的不同，以定爲內，以不定爲外。

得到定的時候，你修四念住，那個力量是很大的，很容易斷惑證真，得無生法忍。沒有定的時候，修四念住觀，力量就沒有那麼大，但也是會有作用。

「若緣他輕安俱行、羸重俱行色爲境，是名於內外身住循身觀」：若緣別人，有定的人是有輕安俱行，沒有定的人是粗重俱行，色爲境，這二種合起來，是名於內外身住循身觀。得定的人，名爲內；沒有得定的人，是粗重的，名爲外。

「如是若緣依前三色、所生受心法爲境」，就是前面這三種，「隨其所應，當知即是住循三觀」：這又是一種情形，不同的。

IV：

「復有差別，謂若緣內能造大種色爲境，是名於內身住循身觀」：大種，就是地水火風、堅溼煖動。大種，是組成一切四大的功能，所以叫做大種。普遍一切處，所以名爲大。你「緣內能造大種色爲境，是名於內身住循身觀」，是這樣解釋。

「若緣外能造大種色爲境，是名於外身住循身觀」：內就是自己，外就是別人。

「若緣依能造大種色所生根境、所攝造色爲境，是名於內外身住循身觀」：這個內外，是這樣解釋，「若緣依能造大種色所生根境」，根就是內，境就是外。所組成的色，叫做造色，就是所造成的色爲境，是名於內外身住循身觀。

「如是若緣依前三色所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀」，這樣子。

V：

「復有差別，謂若緣有識身內色爲境，是名於內身住循身觀」：現在這是第五段。這是根據前面「云何爲身」那一段說的，「有識身」，這個身體還在活活潑潑的生存時，他是有感覺的，「若緣有識身內色爲境，是名於內身住循身觀」。

「若緣無識身有情數青瘀等位色爲境，是名於外身住循身觀」：「無識身」，就是這個人已死掉了，他原來是有情數，但是，識離開身體時，就變成死屍，就有青瘀膿爛脹壞各式各樣的變化。以這樣的境界爲所緣境，是名於外身住循身觀。如此，生存的時候，名爲內，死掉的時候，名爲外。

「若緣無識身色於過去時有識性」，若是你觀察這個沒有識的死屍，他在過去的時候，它是有識的功能體性，他於現在是沒有識，但是他在過去是有識的，「有識身色於未來時無識性」，現在的身體色法裡面是有識，但是，未來時，身體死掉就沒有識，「相似法性平等法性」，這樣的，有識、無識，是平等的，彼此是相似的，彼此是無差別的，「爲境」、「是名於內外身住循身觀」。這樣的觀察，等於是修無常觀。我現在是有識，但是，我以後就無識，死掉了。

「如是若緣依前三色所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀」。

VI：

「復有差別，謂若緣自中身髮毛爪齒等相爲境，是名於內身住循身觀」：前文說到「云何爲身」的時候，說到中身、表身，表身就是身體的外面，有髮毛爪齒等相。中身，就是身體裡面的心肝脾肺腎等不淨物。

「若緣他中身髮毛爪齒等相爲境，是名於外身住循身觀」。

「若緣內表身變異不變異青瘀等相，及緣外表身變異不變異青瘀等相，相似法性平等法性爲境，是名於內外身住循身觀」：內的表身，於出世時，可能沒有什麼變異，但是，不久就會變異，所以有變異不變異青瘀等相。外人的表身，也是有變異不變異青瘀等相。彼此都是相似法性、平等法性爲境，是名於內外身住循身觀。

「如是若緣依前三色所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀」：受心法三觀。

這是根據前文「云何爲身」那一段，都是分爲四念住，循身觀、循受觀、循心觀、循法觀。

「如是等類身受心法諸差別門，當知多種，今於此中，且顯少分諸門差別」：如是，就是前面這一大段文，這六大段，這一類的身受心法的差別門、不同類，門就是類的意思。「當知多種」，由此類推，會有很多很多種不同的四念住的觀法、的所緣境（所緣境不同）。「今於此中」，現在在這裡面，「且顯少分諸門差別」，不必多說了。

前面說到內、外、內外，三類的所緣境，共有六科（六段），每一段都是具體的事實，應該不是太難懂。

「如是等類身受心法諸差別門」，在前文「云何爲身」那一段，共有十四類，所以，「當知多種」，多種也就可以說是有十四類，「今於此中，且顯少分諸門差別」，現在這裡只說出七類，共有十四類，只說七類，所以是少分的諸門差別，就是沒有把十四類完全說出來。

我們從經論上，佛菩薩開示我們的佛法上看，我們出家人是很忙的，沒有閒時間，的確是很忙的，但是表面上看不出來，他在那裡坐，看不出來，好像是很靜，坐完了，出來跑一跑，好像沒有什麼事的，實在來說，是很忙的，沒有閒時間去寫信、與人通電話這件事。但是，現在也是很忙。但是，其他事情忙，當然各人有各人的理由，但是忙了一生，一無所得。如果真實在四念住上用功，這樣忙，一定會有成就，有成就了，是放大光明的境界，我們在其他的事情上忙，就是我、我所，就是這個境界，不是愛就是見，見煩惱、我見煩惱，就在這上面忙，

我我所的忙，把我我所大一點、多一點、美一點。若是在四念住上，無我無我所，修四念住，心情快樂，沒有煩惱，會有更廣大的境界，是不同的。就是說，我們若沒有修四念住，我們歡喜靜坐，能夠調心，叫它靜，能得到欲界定的時候，都很自在，不要說得未到地定、初禪。欲界定，就是九心住，九心住的最後是「等持」，就很好了。心裡面也不散亂，也不昏沈，能明靜而住，一下子能坐二十四個鐘頭都可以，坐七天都可以，能有這種境界，但是就沒有輕安樂，但是，身體也會很舒服，也很好嘛，也好過煩躁的境界，是是非非煩煩惱惱的境界，心裡面很自在。就是有什麼煩惱來，人世間的凡夫，都是這樣子嘛，就會有些事情來衝擊你，但是你有一個欲界定的安心法的時候，你還是好，你把那件事、聽來的話、看見什麼事，不要管它，你一攝心入定，就是很清淨很自在，要是你沒有安心之道，你就被那一陣風吹得苦惱，受不了，小小的一句話，就受不了。所以我們若把這筆帳這樣算一算，還是修行好，快樂，我認為是這樣子，是快樂的多。

【建立四念住的第一個理由】：

四念住的這一大段文，共分二大段，第一段是說四念住的體相，第二段是建立四念住的大意。辨體相裡面，就是分為二大科，第一科是別辨，第二科是前面講的三個問題，分三類，內身、外身、內外身，加上循住三觀。現在這以下的文，是說明佛說四念住的目的，目標是什麼，為什麼要說四念住。這以下是第一科，有四個原因佛說四念住。現在是說第一個理由。

「又為對治四顛倒故，世尊建立四種念住」：「又」，是對前面辨體相而說的。前面說明四念住的體相，但是，又有一個事情，就是佛為何說四念住呢？「為對治四顛倒故」，為對治、為消除出去我們凡夫的四種錯誤，所以「世尊建立四種念住」，說出來、安立此四種法門。

【身念住】：

「謂為對治於不淨中計淨顛倒，立身念住」：四念住，每一個念住，都有每一個念住的理由。第一個身念住，是為消除我們凡夫於不淨中計淨的顛倒。於不清淨臭穢中、於不美妙的境界裡面，我們心裡面總想是很美妙的，這是一種顛倒，以此理由，安立身念住的法門。

「以佛世尊於循身念住中，宣說不淨相應四擔怕路，若能於此多分思惟，便於不淨，斷淨顛倒」：前面是標出理由，此處再解釋。因為佛於循身念住中（就是在我們學習這個法門時，循環不已的學習身念住裡面），宣說不淨相應，就是這個法門的文句裡面，佛說與不淨相合者，有四擔怕路。

【身念住—四擔怕路】：

四擔怕路，昨天是影印出來（這個文），我念一遍就好了。

「所有依外朽穢不淨差別」，外身對內身，外是指死屍，死屍已經朽穢了，不淨色的不同，「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」，是譬喻自己的身體，「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」，這是第一個擔怕路。

「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」，這是第二個擔怕路。變赤的含義，就是離皮肉血，筋脈纏裹。

「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」，這是第

三個擔怕路。

「若復說言，由擔怕路，見彼彼骨，手骨異處，足骨異處，髕骨異處，膝骨異處，臂骨異處，肘骨異處，脊骨異處，髀骨異處，肋骨異處，頷輪齒鬣」，頷就是下巴骨，齒鬣就是齒，是以齒像鬣似的，「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」，這是第四個擔怕路。

也有解釋說，四擔怕路就是東西南北四方的擔怕路；擔怕路的含義，就是死屍所在的地方，很少有人去，那條路很寂靜，所以叫做擔怕；路，就是到那裡去的道路。或者說，擔怕，就是指涅槃，涅槃是離一切相、寂靜的境界，你修不淨觀，就能得涅槃，故謂路。有這二種解釋。

佛宣說不淨相應的四擔怕路，「若能於此多分思惟」，要我們佛法的修行人，對於這個法門，能發心學習，多分思惟，不是少分，常常用功的如此思惟觀察，「便於不淨，斷淨顛倒」，那就能夠對不淨的所緣境，認識得深刻，就能息滅那個清淨想法的錯誤，就能斷淨的顛倒。修不淨觀，就是同樣的所緣境，一次又一次的思惟觀察，你不能怕重複。因為一次又一次的熏習，就在你的內心裡面，栽培了有力量深刻的印象，這時候，才能破除淨顛倒。如果你不願修，那麼，淨顛倒現前時，你的不淨觀的力量，不能降伏它，你的不淨觀不能現前，所以要「多分思惟，便於不淨，斷淨顛倒」。

【 受念住】：

「為欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住」：前面說身念住，是修不淨觀。現在是說受念住，受念住是什麼理由安立的呢？是佛陀的慈悲，為對治我們凡夫於諸苦中計樂顛倒，本來是苦惱，但是，我們認為是快樂，這是一種錯誤的，因此而建立受念住。這句話是標出來，以下是解釋。

「以於諸受，住循受觀，如實了知諸所有受皆悉是苦，便於諸苦，斷樂顛倒」：若是我們用功修行的人，在各式各樣的感覺中，我們凡夫的心不能沒有分別，若沒有分別就沒有受，若有分別就有受，所以，受是很多的，時時就有受。這個受，是我們的所緣境，我們的內心在奢摩他裡面，去觀察這個受，「循受觀」，循就是隨順的意思，也可以是循環的意思，也可以說是一次又一次的觀察這個受，時時的這樣觀察，我們對於受的認識就會正確了。觀察的結果，我們就能真實的認識，諸所有受，全部都是苦，並不是樂。

這件事，前面也說過，有樂受、苦受、不苦不樂受。苦惱的感覺，那是很明顯的，是苦，這是沒有爭論的。樂受也是苦，我們如意的事情、榮譽的事情、滿意的事情、快樂的事情，也是苦，我們也能承認，因為樂受不能永久存在，或是自己犯錯誤，或是對方有什麼事情，這種樂受榮譽的事情就不存在了，不存在的時候，心裡面會痛苦，我們也能承認樂受是壞苦，破壞的時候是苦惱。如果我們根本沒有這個樂受時，我們就沒有樂受破壞的苦惱。若有樂受，樂受破壞時，就是苦惱。除非你對於樂受沒有愛著心，那是有修行的人，我們沒有修行的人，心是執著的，心一執著，樂受破壞時，心裡就苦惱，樂受壞了，心裡就痛苦，這樣的苦，我們也能承認。

我們不容易承認的，是什麼呢？就是，不苦不樂受也是苦，這個不容易承認，不容易承認這是苦。我們通常說是八苦，最後一個是五取蘊苦，五取蘊苦也叫做行苦，也就是不苦不樂受

的苦惱。行苦的境界，也不苦也不樂，為何說也是苦呢？這個地方有點爭論，這個苦包含的境界是很廣大的，包含的範圍，就是到非非想定、四禪八定，也都在行苦之內。外道（其他宗教徒）如果有修禪定，他們成就四禪八定，他們也就認為是得涅槃、是究竟安樂的境界。但是，按佛法的態度來看，那是行苦，並未得涅槃。佛法是以何理由來批判他們呢？行苦，行的意思，表示一切有為法是時時在變動，它不是明靜而住，它不是不變化的安住在那裡，它是時時在變動，如流水似的，一直在動。或者說是時間上，剎那剎那的一直向前進，那也叫做行。這樣的行苦的境界，它向前進的時候，它不能永久保持不苦不樂的感覺，它一定要有變化，只是時間或長或短的不同，一定會有變化，就會遇見壞苦或遇見苦苦，一定是要遇見的，那就叫做行苦，向前行的時候，就遇見苦。所以，五取蘊也是苦。

這個原因在那裡？這是指表面上的現象說，佛教說一切有為法都是不長久的，終究是要變的，變就會遇見苦，這個原因在那裡呢？就是發動那二種苦的原因，就儲藏在不苦不樂的心境裡面。例如，我們造了什麼罪，但是沒有受果報，果報尚未受，尚未出現，但是，那個罪的力量會藏在你的心裡面。如果我們做了一些有為有漏的功德，也尚未受果報，不會立刻受果報的，那麼也是儲藏在你的心裡面。但是，終究有一天，這個果報的力量若出現，如意的境界就是壞苦，不如意的境界就是苦苦。所以，這二種苦的因緣（發生的力量），在你的心裡面儲藏著，叫做粗重，這二種苦的粗重，儲藏在你不苦不樂的心裡面。所以，不苦不樂的境界也是苦惱，所以也是苦。

若自己修奢摩他，然後又修毗婆舍那，心靜下來常常這樣觀察，也就會覺悟到這件事。例如，這個人榮華富貴成功了，忽然間沒有了，或者本來這個人的心情氣色很好，忽然間，有人說一句話刺激他，他的心受不了，就很苦。他表現在外的現象原來是不苦不樂，忽然間，遇見一句話，就苦惱了。但是，如果你有修行，你不會介意那句話，也就不苦。沒有修行的人就是這樣，讚歎你一句，你就歡喜，毀辱你一句，你就受不了。所以，我們要認真學習佛法的時候，我們不要完全向外攀緣，要完全反觀自己的心，自己的心就是有執著，所以，別人說一句不如意的話，你就執著了，你就難過了，如果你不執著，不論別人說什麼，你都不要緊，你都不介意。我們有的時候，只是向外面怨天尤人，向外面找尋一個原因，也應該向裡面找尋一個原因，就是我們心裡面的執著。

「以於諸受，住循受觀，如實了知諸所有受皆悉是苦」，樂受是苦，苦受是苦，不苦不樂受也是苦惱。如此，諸所有受皆是苦，就是在無常變化中，一切都是苦。「便於諸苦，斷樂顛倒」，我們常常如此觀察，這時候，智慧就增長了，便於一切苦裡面，認識深刻了，就能斷除樂的顛倒，不認為都是樂，就把這個錯誤改變過來。追求樂時，很辛苦，也是苦；沒有成功，失敗時，更是苦。如此三種受，都是苦。

剛才說過，樂受是苦，苦受是苦，但是，不苦不樂受，我們不感覺是苦，在什麼時候才能感覺是苦呢？在修四念處的時候，由奢摩他、毗婆舍那的學習，你能意識到行苦是苦，但是，你仍不容易感覺到行苦是苦，要到什麼時候呢？要入聖位，要得聖道的時候，你才知道行苦也是苦。我以前也說過，如果你常常靜坐，你也會有多少感覺，如果你常常靜坐，你也會感覺行苦是苦。要真實的能認識到，必須是聖人才能知道是苦。

「如實了知諸所有受皆悉是苦，便於諸苦，斷樂顛倒」，斷除這種顛倒的認識。我們沒有學

習佛法的時候，我們是沒有這樣的智慧，就追求自己歡喜的事情，來學習佛法之後，我們才知道那件事是苦惱的，不是樂。那麼，我們應該追求什麼呢？「諸所有受皆悉是苦」，若不受就沒有苦了，所以，要追求無受。於一切法不受，是阿羅漢，於一切法不受，得大涅槃，不受的境界就是涅槃的境界。當然，一說出話來，就是相對的，若沒有受，也就沒有不受。所以，我們應該以菩提願為目的，願得涅槃，願得無上菩提，我們應該向涅槃那裡去，才能解決這個問題。

【 心念住】：

「為欲對治於無常中計常顛倒，立心念住」：這是第三個念住，目的是對治什麼呢？「為欲對治於無常中計常顛倒」。一切有為法都是無常的，都是因緣所生法；因緣所生法就不可能是常住的，因緣會變化，所生法也就會變化；那麼，就沒有常。但是，我們執著是常，就是顛倒，因此立心念住。

本來其他的一切有為法，應該容易覺悟到是無常的，就是對於心的無常，就不容易明白。如果不靜坐的人，就從經論上的解釋，從佛說的法語上認識，這個人忽然間憤怒了，忽然間又歡喜了，忽然間又流淚了，忽然間又笑了，內心裡面的變化很多很多，就知道心是無常的。但是，你若真實去靜坐的時候，你就有不同的感覺，尤其是成就禪定的人，他會有不同的感覺。成就禪定的人，會有什麼感覺呢？因為成就禪定的人，是常常修行，初開始用功的時候，妄想散亂還是很多，不是昏沈就是散亂，還是沒有什麼事情，等到昏沈散亂輕微的時候，有時候，你一坐，五個鐘頭、七個鐘頭、十個鐘頭，都沒有妄念，心裡面明淨而住，一念不生的時候，你心裡就會想：「哦！這就是常住真心，性淨明體！」，你很容易就想到：「我的心裡面沒有一切雜念，就是常恆住不變異嗎？這是常嗎？」，你很容易就想到這裡，所以，很容易計心為常。

計常，會有什麼問題呢？修無我觀就會有困難，不容易修無我觀，因為我是常，所以就執心是我，就有困難。不能修無我觀，你的貪瞋痴就不能徹底的斷除出去。若有我，他就要保護我，貪瞋痴也就來了，慈悲心就不容易發起來。有我見的人，當然，也有特別笨的人，也有特別高明的人，如果是高明的人，他雖然有我見，但是不容易看出來，不管是否高明的人，只要有我見，煩惱就沒有辦法斷，那麼，你就沒有辦法得解脫。所以，佛說，要斷除我見，要用二個念處，一個是心念處，一個是法念處，來斷這個我。

「為欲對治於無常中計常顛倒，立心念住」，觀察其餘的一切法都是剎那剎那生滅變化，你的內心也是這樣剎那剎那變化的。

「以能了知有貪心等種種差別，經歷彼彼日夜剎那瞬息須臾，非一眾多種品類心生滅性，便於無常，斷常顛倒。」：前面是把無常的大意標出來，此處就解釋。你若住循心觀的時候，先修奢摩他，然後以毗婆舍那的觀察，你就能夠知道，人有的時候有貪心，有的時候沒有貪心，有的時候有瞋心，有的時候沒有瞋心，有的時候有慈悲心，有時候沒有慈悲心，有的時候心裡散亂，有的時候心裡寂靜，寂靜心、不寂靜心，定心、不定心，善修心、不善修心，善解脫心、不善解脫心，共有二十種心，由表現於外的相貌上看，心的變化有種種差別。

「經歷彼彼日夜剎那瞬息須臾」，從時間上看，經歷彼彼日夜，一年一年、一個月一個月的、多少日多少夜、多少剎那，時間最短的單位是剎那，或者瞬息，眼睛一瞬，或者一呼一息，須臾之間，須臾是很短的時間，但是，須臾比剎那更長一些。按玄奘法師翻譯的俱舍論，裡面

時間的計算，須臾還是能計算出有多少分鐘的，可能有一刻鐘左右，我沒有去計算。這就是說，各式各類的時間內，「非一眾多種種品類」，不是一，而是眾多的，各式各樣的類別，修定的人、不修定的人，貪心多的人、瞋心多的人，各式各樣的品類，總而言之，他的內心時時的有生有滅，這種情況。這樣去觀察，你就能夠「便於無常，斷常顛倒」，就認為心是無常的，心是因緣有的，心是因緣有，它就是無常的；非因緣有的，才能是常；如此說，它是因緣有的，就不是常，就把常顛倒斷掉了。

若從唯識的經論上看，心也有種子，種子就是因緣，它也一定要有一個「所緣境」，還要有「所緣緣」，所緣境就是所緣緣，還要有根，根就是「增上緣」，還要有「作意心所」，心才能夠出現，由這些說明，就應該知道，心是剎那剎那生滅的，就是無常的。

【法念住】：

前面說心念住是無常，這是斷除我的體性，原來認為我的體性是常住的，現在說無常，就沒有實我的體性了。「為欲對治於無我中計我顛倒，立法念住」，這是斷除我的作用，從作用方面說，不要執著有我，為欲對治於無我中，計我的錯誤，就建立法念住，這是標出來，以下是解釋。

阿含經裡面，常常說到「無我」，我們若注意讀阿含經，也會感覺到「無我」，我們自動的就說是無我，能了解「我」是很難的，一定要經過佛菩薩的開示才可以。大乘的經論裡面，般若經、寶積經、法華經，我認為都是相同，都是主張「無我」，大智度論、瑜伽師地論、顯揚聖教論，這些也都說是「無我」，這一派都說無我。其他的有些經，雖未正面說有我，但是，裡面的話與有我論有些相似。

我們說「一切法是無我」，金剛經也是很明顯的說「一切法無我」。六祖惠能禪師是聽金剛經開悟的，他聽五祖為他講金剛經，五祖於半夜間單獨為他一個人講金剛經，他就開悟了，因而說出：「何期自性本自清淨，何期自性本自具足」。但是，禪宗的人卻感覺這個思想是有我論。這件事是很奇怪！你尊他為祖師，但是，你說的話卻與他矛盾！

我們學習佛法，你不認真的去學，這個也讀一讀，讀它一遍、二遍，就放棄了，然後再去讀別的經，也讀一遍就放棄了，說你看過那部經嗎？哦，我看過，什麼什麼經我看過，但是印象很淺，裡面說的理論，你不是十分明瞭，所以，你不感覺到有什麼衝突，不大知道裡面有什麼矛盾，不知道這件事。如果你讀一部重要的經論，讀一遍再讀一遍，讀一遍再讀一遍。例如，道宣律師聽他的師長講四分律，聽二十遍，最初聽一遍後，道宣律師就向師父告假，說他要出去參學，師父說：「如果你這樣學習佛法，你是不會有成就的」，於是他就不走，繼續聽他的師父講二十遍。所以，對於律學是學成功了。我們學習其他的經論，也是一樣，你若深入的學習一部經論，哦，這個地方是說什麼什麼的，然後你再學習第二部經論的時候，你自然的會回想第一部經論，那個地方有相融通，那個地方有點衝突，就會感覺到。那時候，你心裡面就會發出一個力量，究竟是怎麼回事？這樣子，你在佛法裡面才會有成就。如果像剛才說的，都是這樣馬馬虎虎的學習，不行的，你不會有成就的，你不容易發現有問題。

「由彼先來有有我見等諸煩惱故，無無我見等諸善法故，於諸蘊中生起我見」：現在這裡說，怎麼會沒有我而會執著有我呢？因為名句中、語言裡面，有這樣一個字，從久遠、從無始劫以來，就是說：「我如何如何的，你如何如何的」，就有這樣一個字，它無形中就引發你向那條

路走一「我」。我們不是研究學問的人，不是研究哲學的人，也可能沒有什麼，只是用這個字，但是，無形中侵犯你的利益時，你會感覺到痛苦，還是「我」。但是，一般人對於「我」的相貌尚不是十分清楚。然而，印度的哲學，就是印度的宗教界，它認真的說出來，「我」是什麼什麼相貌的，有一個體相的，這樣子，也有人歡喜我，哦，就是這樣子，很好，願意信受這樣的理論。但是，釋迦牟尼佛的大智慧就是反對有我論，就是無我論，說是無我。所以，你若讀阿含經，就會知道，佛與外道辯論時，佛是主張無我，佛把外道辯倒了，在阿含經有這樣的記錄。

但是，我們從來有「有我見」等諸煩惱，這個有我見，認為我們這個老病死的色受想行識裡面，有一個實體的我。「見」，這個字，就是你對這樣的思想，很深刻的歡喜執著，叫做見。如果你認為是這樣也好，不認為這樣也好，那不算是見，不能說是見。他有「我」的執著，執著在生命體裡面有一個實體的我，你若有「我」，就有貪瞋痴各式各樣的煩惱，因此就在無我法中，執著有我。「無無我見等諸善法故」，這樣的人不可能有「無我」的智慧的觀察。若「無我」，他就容易斷掉煩惱，容易發慈悲心，就有一切善法，善法就出現了。當然，有我見的人，也能有善法，但是，是有漏的善法，不可能有無漏的善法。所以，無漏的善法，一定要有無我的般若波羅蜜，才能發出來真實的善法，就是無漏的善法，就是聖人的境界了，而這一方面的善法，唯有佛法才能有，其他的宗教是沒有。所以，我們佛教徒不能說佛教與其他宗教是平等的，我們佛教徒不應該有這樣的看法。這個人有有我見，而沒有無我見的一切善法，所以「於諸蘊中生起我見」，就是在剎那生滅老病死的生命體裡面，生起我的看法，有一個我，有我的。

「以於諸法住循法觀，如實了知所計諸蘊自相共相，便於無我，斷我顛倒」：沒有「無我見」而有「有我見」，那麼，如何能斷除我見呢？「以於諸法住循法觀」，佛陀的大智慧，他不是說你聽我講就好了，不是，你自己在靜坐中要去觀察，你自己在靜坐裡面要深入的觀察。一切有為法都是無常的，無常是有為法，有為無為都是無我，無為法也是無我，有為法也是無我，無我是遍於（通於）有為無為，與無常不同。如何知道無為法也是無我呢？「我」的定義，就是主宰義，還有，常恆住也是「我」的定義，無為法是沒有主宰的功能，主宰就是要控制別人支配別人，無為法沒有這件事，所以知道無為法也是無我的。所以，有為法是無我，無為法也沒有我。你這樣去觀察的時候，修奢摩他，使心靜下來，靜下來的時候，去觀察，「住循法觀」，你就會「如實了知所計諸蘊自相共相，便於無我，斷我顛倒」，你這樣去觀察的時候，你就能真實的了知，你所執著的色受想行識諸蘊的自相共相，你就能認識無我義是正義，能斷除出去我的顛倒，沒有了。當然，這裡面可能會有些疑問，沒有我，那麼，誰造善惡業？誰流轉生死呢？就會有這些分別，楞伽經就提出這些問題。

所計諸蘊的自相、所計諸蘊的共相，你如實了知諸蘊的自相共相，就會斷除我的顛倒。諸蘊的自相：色是變礙相，受是領納相，想是取像相，行是造作相，識是了別相。而這些自相都是無常的，都是變化的，一變化當然就沒有我了，因為我是常住不變的，所以，共相就是無常的。了別它的自相，通達它的共相，那麼，你就知道五蘊裡面沒有我，沒有你所執著的那個常恆住有主宰作用的，我，那個我是沒有的。實體的我，是沒有的；假名的我，是可以有的。

「便於無我，斷我顛倒」，一定要把無我義深刻的認識，然後你才能修無我觀，否則修不來。無常，也是如此，你一定要認識它是無常的，你才能修無常觀，否則修不來。如果欲太重的人，他也是修不來，他不高興修，但是，不淨觀才能破除欲的煩惱，這是個問題。但是，修不

淨觀，似乎還比較容易；觀受是苦，也可能比較容易。修無常觀、修無我觀，那就不一樣。我們佛教徒裡面也有公然認為有我才是對的，還是有這種情形，若這樣子，無常觀修不來，無我觀也修不來，只好分開說：「這是無常的，這是常的」，這樣才可以，不然也不能是無常。

【建立四念住的第二個理由】：

以上是第一個理由，佛說四念住的法門。以下是第二個理由，又分為二科，第一科是橫計，第二科是除欲。

【橫計】：

「復有差別，謂諸世間，多於諸蘊，唯有蘊性，唯有法性，不如實知，橫計有我，依止於身。」：世間上的人，除一少分的佛教徒之外，其餘的人，都是在色受想行識諸蘊（唯有老病死無常生滅變化的蘊），色是一句，受想行識是各一句，叫做蘊；其餘的，十二處、十八界，都是法，總而言之，都名為法，都是因緣所生法，在這裡面，「不如實知」，你不能真實的明白它的道理，「橫計有我」，橫是不講道理，就是不講道理的去執著有一個我，在這個生滅變化老病死裡面，有一個不生滅變化不老病死的我。

印度的外道—婆羅門教，他們攝取一部分的佛法，他們又說到有我論；雖然同時有佛法在那裡流行，但是，仍有很多人相信婆羅門教，相信婆羅門教的人還是多，相信佛法的人還是少數；最後，佛教徒是不拿槍的，被回教徒毀滅了，回教徒與婆羅門教徒合起來把佛教毀滅了。佛教是無我論，能令人得聖道，不是有我論所能敵對的，但是，這件事，佛教徒還要有善根才能做得來。有善根的人，逐漸逐漸的，都得道了；剩下來的人，善根還沒有成熟，就變成婆羅門教與回教了，變成其他的宗教徒了，佛教就滅亡了，是這樣子。我在想，這是我的虛妄分別，相信無我，是不容易，相信無我，是很難的，少數人是可以，多數人還是不容易，這樣子，如果決定說無我，佛教不能存在！沒有人相信了！所以，還是得要主張有我，佛法附在有我論，流行於世間，這還能繼續多存在幾天，我的看法是這樣子。

「多於諸蘊，唯有蘊性」，唯有因緣所生法的體性，沒有常恆住不變異有主宰性的「我」。但是，很多人不如實知，所以橫計有我。「橫計有我」，就是不講道理的執著有我，他如何執著呢？「橫計有我，依止於身」，執著有一個常恆住不變異有主宰作用的我，依止於身，依止就是住在那裡，住在身體裡面，身體是我的住處，是這樣執著的。

「由依身故，受用苦樂」，這個我依止身為住處，是做什麼呢？能受用苦樂，或者受樂，或者受苦，受苦的也是我，受樂的也是我，名為受者。有所作為的時候，就是作者，我是作者，我也是受者，這樣解釋。「受苦樂者」，我就是享受苦享受樂的那個主體，都是以我為主的，「由法非法，有染有淨」，因為執著我，由我去做合法的事情、或去做非法的事情，那就有染污有清淨的不同了；或者說非法就是流轉生死，就是染，或者修學禪定以後，離欲了，就得涅槃，名為淨，說是我得涅槃了，這樣子。若按佛法說的道理，流轉生死時，流轉者不可得，得涅槃時，得涅槃者不可得，誰得涅槃？不可得！因為無我可得！「須沱洹能作是念我得須沱洹果不？」，他沒有這個想法，「阿羅漢能作是念我得阿羅漢果不？實無有法名阿羅漢」，我是不可得，佛法是如此。但是，有我論者不是如此，他們執著有一個「我」是依止於身，「由依身故，受用苦樂」，我是受苦樂者，由我行法非法的事情，就有染有淨的不同了，即我論者是這樣的想法，這是橫計，這是不合道理的執著，執著有我的情況。以上是第一科，以下是第二科。

【 除欲】：

「爲欲除遣我所依事愚故，立身念住」：爲什麼佛要安立這四念住的法門呢？爲欲破除身體是我的住處這種糊塗的事情，立身念住。身念住，就是色受想行識，是一個不淨臭穢的大蟲聚，是一個毒器，這裡面沒有我，所以立身念住，身念住是這樣的意思，破除出去這是我的住處，沒有我可得的。

「爲欲除遣我所領受事愚故，立受念住」：即我論者說，我在享受，所以叫做受。現在佛說，破除出去我所領受事的這種糊塗，立受念住，沒有我在領受，只是心在分別而已。

「爲欲除遣於心意識、執我愚者、我事愚故，立心念住」：在這裡面看出來，即我論者，主要是執著心是我，心是我的體性，就是所謂心是常住的、常住真心，那是我。現在佛爲破除出去你執著心是我，執著這個心意識是我，你執著心意識是我，那是糊塗的事情。心意識，三個字，也可以說是無差別，心就是意，意就是識，是無差別。也可以說是有差別，識是面向外的，去了別色聲香味觸法；意是識的依止處，以意爲依止而向外了別一切境界，那麼叫做意；心什麼意思呢？是了別一切種種的印象、種種的經驗以後，把它收回來貯藏在心裡面，這是心的意思。以意爲依止，向外了別一切境界，然後再收回來；意與識是向外，識與心是又收回來。所以，心與意是一件事，就是了別性的心、靈明的心，爲識作依止時，叫做意；識的了別成績，把它集聚起來，名之爲心。實在是一回事，不能分離的，這是佛法的解釋，俱舍論有這個意思。這樣的意思，與唯識的經論也是合，也是相通的。現在這裡，我們不必說那麼多的解釋，就是這個了別性的心意識，認爲它是常恆住不變異的，認爲它是我，佛說這是你的糊塗，「執我愚者、我事愚故」。「立心念住」，心念住是刹那刹那生滅變化，因緣所生法，不是我，不是常恆住不變異的，就是除遣這個我，除遣你的這個愚。

「爲欲除遣所執我心、能染淨事愚故，立法念住」：法念住的前面，「由法非法，有染有淨」，由法非法，都是我所發出來的作用，合法的作用、非法的作用。大體上說，外道也有主張流轉生死與得涅槃的事情，流轉生死就是非法、是染污的，涅槃就是清淨的，都是以我爲主體的。現在「爲欲除遣所執我心」，若說「能染淨事」是由我發出來的，這是糊塗的，因爲沒有我可得，只是法而已，色也是法、心也是法、色受想行識都是法，善法也是法，惡法也是法，世間法、出世間法，都是因緣所生法，沒有我可得。由我發出來活動，有合法的行動，有非法的行動，這是在我的作用上說的。現在說沒有我，只是法而已，「立法念住」。這是二科。

【建立四念住的第三個理由】：

這是第三義，先標義。

【 標義】：

「復有差別，謂若依此，造作諸業」：還有不同的理由，佛的大智慧，還有不同的目的而建立四念住的法門什麼理由呢？「若謂依此，造作諸業」，即我論者，執著有「我」，以身爲依止處，而去造作種種的事業，或善業、或惡業、或什麼事業、或涅槃業，是由「我」而發出來作用，這樣就有身體這件事。

「若爲此故，造作諸業，若造業者，若由此故，造作諸業，爲總顯示如是一切，立四念住」：爲什麼呢？「爲此」，就是爲享受，造惡業的人就是爲現在的享受，造善業的人就是爲將來的人天享受，想到天上去享受天福，「若爲此故，造作諸業」，那麼就是受。「若造業者」就是心，

即我論者就是執著我，我是造業者。「若爲此故，造作諸業」，就是受者，「若造業者」，一個作者，一個受者。「若由此故，造作諸業」，由善法的因緣去造作諸業，「我」要假藉善法的因緣去造作諸業，或假藉惡的因緣去造作諸業，或超過善惡的因緣去造作諸業，都是由「我」發生的，那麼，這就是法念住所對治的過失。「爲總顯示如是一切，立四念住」，佛的慈悲智慧，總顯示說，就是統攝這一切的事情，顯示世間的不正見、出世間的正見，而安立四念住。

前面是標義，下面是解釋。

【解釋】：

「當知此中，依止於身，造作諸業」：前面說「若謂依此，造作諸業」，依止於身，造作諸業，還是色受想行識五蘊，並沒有我造作諸業。

「爲求受故，造作諸業」：眾生是這樣，「爲求受故，造作諸業」，就是立受念住了。

「心能造業」，而不是「我」，是心的分別、心、心所法，各式各樣的分別，才能造善業、造惡業、造出世間的無漏業。

「由善不善法，能造諸業」：你造業的時候，也是由於善的因緣或不善的因緣，才能造種種業的，不然，這個業還造不出來的，那麼，就是法念住，而沒有我可得的。這裡只是從造業方面來安立四念住。這是第三個釋義。

【建立四念住的第四個理由】：

「復有差別，謂若依此，有染有淨」：復有不同的理由，就是第四個理由。「謂若依此，有染有淨」，就是身，或有染污的業，或有清淨的業，就是清淨的事、染污的事。

「若爲此故，起染起淨」，就是爲了享受，起染污或起清淨，「若染淨者」，就是心說的，「若由此故，成染成淨」，就是善惡的因緣、世出世間的因緣，「總爲顯示如是一切，立四念住」。

前面第三個義，是從造業方面講，此處是從染淨方面說。

「當知此中，依止於身，有染有淨」，前文「謂若依此，有染有淨」，就是依止於身，而不是依止於我，「爲求受故，起染起淨」，爲求享受，或起染污的業，或起清淨的功德，「心染淨者」，心是染淨者，不是我，「由諸法故，成染成淨」，由於一切法，種種的因緣，你才能做染污的事或清淨的事，這就是法念住。

由前面共有四段，由這四段來表示佛安立四念住的理由、原因。

【念住的名稱】：

前面是說，有四種道理安立四念住的法門。此處是總釋念住的名稱，什麼叫做念住。

「問，念住何義？答，若於此住念，若由此住念，皆名念住。」：先問，念住是什麼道理呢？什麼叫做念住呢？以下是回答，若於此念住，若由此念住，都可以名之爲念住。這是標出來，以下是解釋。

「於此住念者，謂所緣念住」：就是以身受心法爲所緣境，你就是把念安住在這裡，然後加以觀察，這叫做所緣念住，就是緣念處，就是所觀察的念住境界，就叫做念住。

「由此住念者，謂若慧若念攝持於定，是自性念住」：慧，就是般若智慧的觀察，能破除顛倒，破除常樂我淨的顛倒。念，就是攝持內心不要散亂。由念住心，會不散亂，由慧觀察，能破除顛倒，這樣子，就叫做念住。「攝持於定，是自性念住」，因爲你內心裡面能正念現前，把這個法門現前了，令心不亂，就是攝持於定，攝持你的散亂心，叫它不散亂，成就定，在定中

加以觀察，就破除顛倒。這叫做自性念住，念住本身的特義就是這樣子。自性，就是它本身的情況。就是由念住心，由慧觀察，這叫做自性念住，就是性念住，舊的翻譯叫做性念住。

「所餘相應諸心心法，是相雜念住」：前面只說出二個心所法，一個慧，一個念。其實，你在修行的時候，不只是慧是念，還有其他很多相應的心所法，信進念定慧，有信，有念，有精進，有定，有慧，有很多的這些心所法。所餘的相應心所法，與慧、與念，和合起來，共同來做這件事，從這方面來說，叫做相雜念住，舊的翻譯叫做共念住。

以上合起來，就是二句話，「若於此住念，名為念住」、「若由此住念，皆名念住」。但是，此處有三個念住：所緣念住、自性念住、相雜念住。這樣子，就從三方面解釋，就是從這二句話來解釋，就把念住的情況表示出來了。

「又由身受心法增上所生善有漏無漏道，皆名念住」：這又有一個解釋，這個有一點位次的意思，深淺的意味，我們用功的人，你在身受心法上去這樣觀察，由念住心，由慧觀察，這樣子，「增上」就是強有力量，很有力量的這樣去修行的時候，就會起變化了，就會生出來，善有漏法與無漏道，會生出來這種，能破我，生善了。你常常如此修行，就造成一個很有力量的境界，這叫做增上。你的修行是能生、你增上的力量是能生；所生出來的是善有漏法。這時候，你未斷煩惱之前的戒定慧，都是善有漏法；等到一念相應，愛煩惱、我見煩惱斷除時，就是無漏道，就是的戒定慧。「皆名念住」，這也叫做念住。

前面三個念住，是平說的；這裡是前後說的。

「此復三種」，這裡又分為三種差別，「一聞所成，二思所成，三修所成」，觀察身受心法的時候，當然是智慧，就是前面所說的，「若慧若念，攝持於定」。慧有三種：

聞所成慧：第一種就是聞所成慧，就是聽聞佛法所成的智慧。聽聞佛法，這件事，我認為，在我們中國佛教後來的情況來說，這句話是有深意的，因為後來的佛法有什麼問題呢？就是不聽佛法，他自己心裡想，心裡想出一件事，哦，就是用這個做佛法。菩薩戒上就分明說，「不可以建立相似的佛法」，最初的時候，我讀到菩薩戒「不可以建立相似的佛法」，究竟什麼是相似的佛法？心裡不明白，後來逐漸的想，就有些分別，原來是有很多相似的佛法。但是，到今日來看，有些相似的佛法，你明知道是相似的佛法，但是你不能取消，你不可以取消的。所以，聞所成慧，一定是根據經律論去學習，聞就是學習，根據經律論去學習，按照經律論去學習去修行，不要自己虛妄分別。

思所成慧：聞所成慧是初一步，第二步就是思所成慧，要專精思惟的，專精思惟以後，你對聞所成的智慧、佛菩薩說的話，你才能有深刻的理解。深刻的理解，與初開始的聞所成慧是不一樣，它有力量，你自己有信心，你對佛法，經過思所成慧以後，你的信心深刻。有些人也很聰明，也有智慧，從聞所成的智慧上，也什麼都可以講，啊，如何如何的，但是，他本人未必有信心，聞所成慧是靠不住，不是太有力量。思所成慧，就不同了，他不只聽人講，他自己有深刻的信心，是不一樣的，而且理解得會深刻，不是表面上只靠文字，不是那樣子。

修所成慧：修所成慧，就是有定，成就禪定，在禪定的支持幫助之中，思所成慧就更進一步，有力量斷惑證真。

「聞思所成，唯是有漏，修所成者，通漏無漏」：聞所成慧、思所成慧，這二種是有漏的智慧，它還與煩惱相應的，還有煩惱。修所成慧，通於有漏與無漏。初開始得禪定，去修四念處

，仍是屬於有漏的；但是，力量強大的關係，終究有一天斷惑證真了，就得成聖道了，那個智慧就是無漏的。

所以，這裡解釋，「由身受心法增上所生善有漏無漏道，皆名念住」，這裡用三慧來解釋，什麼是有漏，什麼是無漏，合起來，名為念住，念住的意思就是這樣。

初開始引用大般若經第六分，說四念住的大意。再引用俱舍論，主要說明白骨觀。然後引用瑜伽師地論，全面解釋四念住；不只是白骨觀，又有不淨觀，還有受心法三念住。最後這一段，是說明念住的要義。

四念住，當然我們在佛學院裡面都學過，是老生常談，常常會說到這裡。現在我們學習四念住的意思，就是用這些資料，我們常常的讀，每天可以讀，每天靜坐思惟，用意是在這裡。另外，法蘊足論，裡面也有提到四念住，也與這裡一樣，你們各位如果喜歡，現在有藏經，也容易查到，也可以用法蘊足論作為課本，每天讀它幾遍。法蘊足論的四念住，也是玄奘法師翻譯的，文沒有這裡如此多，比較少，但也不是很少，每天讀它幾遍，常常讀，文句熟了，裡面的意也應該明白，靜坐的時候就多思惟，今天也這樣用功，明天也這樣用功，久了，你就感覺到身心上起了變化。以前誰若說我不對的時候，我心裡很痛，現在說我，我不在乎，忍力強了，心情就快樂一點，自己也能好好用功，有多少相應了。什麼事情都是起頭難，初開始時，心不調順，你要修四念處，有時也不合適，但是，久了，它就慢慢的相應，所以有人說「久坐有禪」，就是非要加上時間不可。等到相應一點，你用功修行的時候，心情就會快樂，很多種功德，就逐漸的會出來。

前面所講的，共有六段，我們如果細心的去讀，應該不難理解，因為每一條都是事實嘛！應該容易明白。但是，初開始修四念住，你先不必修那麼多，歡喜修白骨觀，就先觀白骨也好，願意修九想觀，也是好，先簡單的修行。但是，這個文，應該是常常讀，文一定要熟，不然是不行的，於文於義，要明記不忘才可以。

【問答篇】：

有問：不淨觀與無我觀，似乎是二件事，如何相提呢。

師答：修不淨觀，是斷愛煩惱。修無我觀，是斷見煩惱。我們修不淨觀，沒有愛了、沒有欲了，沒有愛欲的障礙，你的止就容易，或得色界定、或得無色界定，成功了，但是，「我」的煩惱仍在，還有我見，所以還是凡夫。所以，佛又說無我觀，這時候，你再修無我觀，就得聖道了。它所對治的煩惱不一樣，這是第一個解釋。第二個解釋，你觀察這個身體，是臭穢不淨的，你自然也容易覺悟到無我，這個臭穢的東西不是我，那麼，你就容易解脫，所以意義也是連貫的。所以，修不淨觀、修白骨觀，修成功以後，很容易得聖道，原因就在這裡，無我嘛！只是一節一節的骨頭連起來，它會走路就是了。這裡面的色受想行識，都是臭穢的，自然的很容易的覺悟到無我。所以，一修無我觀，立刻就得了聖道了，就得初果了。修不淨觀，如果到未到地定或初禪以上，再修無我觀，一下子就得了三果，最低限度是得三果，而不是得初果，因為沒有欲了。所以，不淨觀與無我觀，應該是有合作的作用，也不是分離的。

有問：菩薩摩訶薩是修身受心法四念住，南傳佛法也是修身受心法四念住，他們修行的內容是否都一樣，只是發心不同而已？或彼此的修行內容也不同。

師答：發心也不同，深廣也不同。發心不同：北傳佛教是重視發無上菩提心；南傳佛教是發出離心。發出離心，就是希望得涅槃，就是得阿羅漢，到此為止而已。發無上菩提心，是要到成佛以後才圓滿。這個發心有不同。修行內容深廣不同：修行內容也不同，但是，修不淨觀是一樣的。修無我觀，北傳佛教比南傳佛教更圓滿，因為修人無我，又修法無我，比南傳佛教更廣更深。另外，北傳佛教，例如，大般若經，是觀一切法空的境界，這是南傳佛教所沒有的，那也是四念處。所以，四念處是有深淺的不同。不過，我慢慢講，不是一下子都講。

有問：「知息長知息短」，是知道這個息，或知道息的過程。

師答：都包括在內，知道它是長，知道它是短。你要聽其自然的出息、入息，聽其自然的是長是短，你本身不要去控制它，也不要推動它，它自然要出就出，它要入就入，它要長就長，它要短就短。你只是負責一件事，就是知，只是知，而不去控制它，要這樣才可以，你若叫它出息，就不對了，你叫它入，也是不對了。心不要亂，完全要知道它。

有問：師父剛才說「止的時候五分鐘，觀的時候約二分鐘，觀後又止，止後又觀」，請問師父，觀是要觀什麼。

師答：我剛才是說二種不同情形，一種是，例如我坐下來，我能夠五分鐘明靜而住，過五分鐘以後，就止不住了，假設是如此，你過五分鐘以後，就修觀。你可以修白骨觀，從足至頂，就是一節一節的骨頭連接起來，用心裡面想，連接起來，外面是一層皮包住它，它會走路，你就如此想。當然，你想的時候要更詳細些，例如，足的骨頭，就是脛骨、膝蓋骨、大腿骨、乃至脊骨、肋骨、頭骨、髑髏骨，一節一節的想。但是，你作如是觀之前，要預先準備，準備有二種，一種是畫的，最好是稍微大一些，懸在自己的臥室裡面，你也要用點心，你就觀這個白骨圖，睜開眼睛看一會兒，閉上眼睛看，然後再睜開眼睛看，至少用七天的時間這樣看，看這個白骨的骨人，你每天看多少次，或一次看十五分鐘，最少看七天，就是把這個一節一節的骨頭相貌熟了。熟了以後，你靜坐的時候，心裡靜了五分鐘，然後心裡就把骨人現出來，這裡告訴你一個次第，從足至頂，不是從頂至足，是從足至頂，一節一節的看，看一遍，可能於二分鐘就看完了，然後你再修止，五分鐘叫它不動，這是一個做法。第二個做法，於五分鐘我能一心不亂，但是，過五分鐘以後，就打妄想了，但是很快的覺悟，趕快回來，再寂靜而住，這樣子，你酌量三十分鐘，你這樣修奢摩他三十分鐘，假設有二十分鐘你心裡是寂靜住，有十分鐘的妄想，都是不錯了，然後你再修白骨觀，修二分鐘或三分鐘，修完了，再修止，可以這樣修。這樣子有何好處呢？這是一個修行人的境界，是值得稱讚的，最清淨的境界，你自己住在一處，或是同梵行的住在一起，用功修行，但是有時候到別的地方去，或是到城邑聚落，看見人，你立刻就現出白骨，你的心就清淨。如果你沒有做這種準備的功夫，白骨就不出來，雖然你看畫的白骨，好像很清楚，但是，等到你想用的時候，就用不上來，你用不來的時候，你的正憶念就沒有了，沒有正憶念，就是邪憶念，煩惱就來了，就是一般的境界。所以一定要預先準備好，在奢摩他的基礎上修白骨觀，或者修前面說的種種不淨。你不如此修，就不行，你想要提出正念，就提不出來，提不出來，你說念佛名號，是可以，不然就不行，正念提不出來。所以，我們出家人（在家居士又是一回事）

，出家人出了家，要做這件事。沒有天然的聖人，你看阿含經也會感覺到這裡，阿含經很注重無常觀與無我觀，但是有的地方也明說修不淨觀，要做這件事。四念住裡面，不淨觀與無我觀，是主要的。無常觀，就是無我觀，下文再說，這裡不再多說。無常觀，也有苦的意思，無常就是苦。

有問：大智度論裡面說，佛有三十二相、八十種好，(：：錄音帶不清楚)。

師答：佛為何要修那麼多的功德，得那麼好的果報，就是為度化眾生，令眾生容易受教，容易得度。佛說一切法無我，你就容易相信。佛說諸行是無常的，你也就容易相信。若是平平常常的人說這個道理，他是聽不進去，不相信。佛有大威德、大智慧，同樣的話，佛說出來，就有作用，而我們說出來，就不行。因為佛有無量功德莊嚴，他才有這樣的威力。我們出家人修不淨觀，當然，在家人願意修也是可以的，常常修不淨觀，修久了，能令心裡面平靜，心裡面很太平，心裡面什麼事也沒有。

有問：師父剛才說「只注意息，不要去控制它」，那麼，誰在呼，誰在吸？身體也要有一個去主宰它，既然那個不是我，是誰主宰呼吸？可以瞭解息為何是慢，為何是快嗎。

師答：就是身體在呼息。若說是主宰，我們姑且用這個字，就是識，就是受想行識和合的運作，只此而已，色受想行識的和合運作。佛法不承認有「我」來支配這件事，就是眾緣和合而有這樣的作用，佛法這樣解釋，不承認有一個真實體性的我，不承認有實體的我，只是眾緣和合而有這樣的現象。可以瞭解它為何是快，為何是慢，為何是健康，為何是有病痛衰弱，是可以瞭解，佛法是重視智慧，是知，而不是無知。

有問：師父剛才提到「外道即我論者主張，身體內有一個不變化有主宰性的東西，稱之為我」，但是，師父解釋說「實際上，沒有一個有實體的我」，那麼，無實體的我，有沒有呢。這個我，是否可以與識畫等號。

師答：無實體，就是假名的我，是有的。我與識，不可以畫等號。識，也是眾緣所生，它也就是無常的變化的，所以它不是常恆住的我。常恆住不變異的我，不是因緣有的。因緣有的，一定無常的。這樣執著常，這個常，一定是非因緣。所以，識不是我，但是，假名我，是可以的，說它是假名我，是可以的。假立名字的我，而不是有實體的。這樣解釋。

有問：師父剛才提到「宗喀巴大師與印順法師都說，唯識觀不能了生死」，那麼，生死的問題，基本上是如何說呢。

師答：他的批評，就是有所得，還有執著，所以不能了生死。在唯識宗的人，就是玄奘大師翻譯的這一部分佛法裡面，他不是執著阿賴耶識有實體，不是那麼明顯。但是，這個問題在攝大乘論裡面有講，他不是那樣的意思。三論宗，就是龍樹論的學者，對於唯識宗，因為這是關涉到圓成實性，關涉到那裡，就是有所得，有執著，所以就批評它不能了生死。但是，唯識的學者是不承認的，別人批評是一回事，但是他本人是不承認這一點。

有問：彌勒菩薩主要是修習唯識觀，他將來下生成佛後如何。

師答：這個說法，可以分為二個部分說。第一個解釋：瑜伽師地論，說是彌勒菩薩造的。但是，在西藏的瑜伽師地論，不是說彌勒菩薩造的，是說由無著菩薩造的，這與我們漢文佛教不一樣。另有一種說法，彌勒菩薩是人間的學者，不是天上的彌勒菩薩，有如此的

解釋。就是人間有位大德，無著菩薩去親近他，向他學習佛法，這樣說，就不是天上那位當來下生的彌勒佛。那麼，這個問題就降低一些，這是一個解釋。第二個解釋：印順老法師根據解深密經一段文的解釋，唯識這個法門，是一個方便法門，接引鈍根、業障重的眾生，有這樣的方便；而般若法門是第一，是真實的法門。唯識的法門，是為般若法門作前方便。說它不能了生死，就在這裡，它是前方便。真要了生死，還是要般若。所以也沒有矛盾，還是不要緊的。你可以學習，有這個方便成就了，你就可以入於般若波羅蜜，就了生死了。在解深密經，有這樣一段文，有這樣的意思。所以說它不能了生死，還是不要緊的，可以這樣解釋。你學習這個法門，雖不能了生死，但是，令你進一步，你進一步以後，就可以學習般若法門，學習般若法門，就可以了生死，所以也不要緊。就說是天上的彌勒菩薩，也是可以，它給你一個方便，也是可以，為你造一個電梯，五十層的大樓，你上不去，所以給你造一個電梯，你就上去了，也是可以。

有問：如果以唯識觀，先看到遍計執，再看它的依他起，但是，碰到一個問題，我把那個所緣拿來分析，它的內心與外緣，這樣觀，是否會落入概念的分析。

師答：概念的分析，雖仍屬於戲論，尚未到達無戲論的第一義境界，但是，它動搖我們的執著。我們對於一切法都執著是真實的，我看見老虎來了，是真的，我看見毒蛇來了，也是真的，看見一朵花，也是真的，別人說一句話，心就動了。你若分別：「這都是我心裡的分別，不是真實的」，你對於境界的執著就輕微了，先做第一步工作。等到進一步的時候，覓心了不可得，你就超越概念的分別，就契入第一義諦，得無生法忍，所以仍是有作用。所以我們去分析唯識觀，我感覺，雖然有人說不能了生死，但是仍可以學習的。如果我們與人家有糾紛，別人冤枉我，使令我的心裡痛，但是你若以唯識觀：「這是我心裡的分別，沒有真實性」，你心裡立刻就立刻輕鬆些，也是不錯，它能解決實際的問題。如果你不修唯識觀，而修般若法門，也是可以。觀察它是畢竟空，觀察者也不可得，般若波羅蜜即非般若波羅蜜，但是，這一下子就契入第一義諦。所以天台智者大師也讚歎龍樹菩薩的這個法門。智者大師也是讀世親菩薩、無著菩薩的論，也常引用它，但是，修觀的時候，他不用唯識觀。但是，我在想，還是可以學習唯識觀，因為有些人，你叫他直接觀空，可能不合適，但是，觀一切法唯心所現，他可能感覺到相應，那也好啊！也不錯啊。

有問：修四念住，是要按身受心法的次第修呢？或都可以併用？例如，一日內的走路、打坐、吃飯等動作，要看情況來用，或打坐時集中用功。

師答：大體上說，先修身念住，先斷愛煩惱。但是你若修熟了，身受心法熟了，就不必按一定的次第，也可以一起修，假設你一坐就二個鐘頭，那麼，四念住都可以修，你也可以專修身念住（不淨觀）。初開始應先修不淨觀，先做這件事，不淨觀修一個時期，熟了，那麼，受心法也都可以修。有的時候，靜坐時修不淨觀，比較順一些，因為不淨觀不能一秒鐘就修完，一分鐘也不夠，因為下文會有不同的觀法，需要一些時間。其他的時候，不是靜坐的時候，例如經行時，當然也可以修不淨觀，但是修心念住，也可能合適，就是隨自己的情形。初開始，大體上說，先修不淨觀，但是，隨時也可以修受心法念住。初開始，先各別修，一樣一樣的修，修熟了以後，每一個念住都具足其他三個念住，那

就是通修四念住，所以也叫做總念住，有別念住，有總念住。有的時候，因為心有各式各樣的分別，不是其他妄想，修不淨觀時有各式各樣的分別，這時候願意不分別，自動的自己願意無分別住，那也就等於修心念住，看這一念心，叫它不要動，那也就等於修心念住了。有的時候，是內心裡面的變化，這時候需要這樣子，需要無分別住，有的時候也要調一調，所以，可以不同的調適。

有問：觸是心法，與心念住有何關係呢。

師答：觸，是在受之前，「觸緣受」，所以在受念住的時候，就說到觸。心念住的時候，境界廣，當然也包括其他三個念住，也是有關聯。但是，觸與受的時候，先要觀察「這是苦受、樂受、不苦不樂受」，是這樣的次第。心念住的時候，也與觸有關係，因為若不觸的時候，心也是不可得（心也是不現前的）。接觸到觸的時候，一定要有作意，這時候，心才現前。所以，觸與心也是有關係。這是說心的現起的時候，要有這麼多的條件，心才能活動。但是，心念住的時候，按剛才說的次第，總相的說，先說心的無常，後來又說轉惡為善的這一部分，又說心為一切法的前導，它的觀察次第是這樣，它就不說到觸了，雖然有關係，但沒有說。只是說到緣起的時候、心的現起的時候，是有觸的關係；但是修心念住的時候，不說觸。

有問：在執事裡面，受到別人的羞辱時，那時的愛煩惱與見煩惱是最強，如何去修無我觀呢？那是否只是白費力氣，而且加重負擔？那時候，是否先放下無我觀，先就事實，就事論事呢？如此是否比較輕鬆些，也就是說，無我觀在那時候無法用上力。

師答：這是二個問題。有爭論、糾紛出現時，如果這個人平常是修四念住，而且修得合適，那麼，他的心裡應該是平靜的，遇見這種境界出現時，他的心裡應該是平靜，然後他可以就事論事，不修無我觀是可以，他就事論事來解決這件事。若自己雖然修四念住，但這時候有些衝動，如果有衝動，我的想法，先把自己的衝動平靜下來，不要用瞋心說話。你面對這個境界的時候，你的心動了，用瞋心與人說話，雖就事論事，但是可能愈論愈無法解決，愈論愈煩惱，所以我想，這時候，先修無我觀。先修無我觀，就是，罵我者是誰？這時候先修無我觀的時候，心在正法裡面觀察的時候，瞋心也就不動，心靜下來了，然後再就事論事。就是用平靜的心來與他討論這件事，不用瞋心。我的意思是這樣。假設你為公家努力做事，你很清淨很如法，但遭受這樣的冤枉，你的心裡很憤怒，問題還是不容易解決，所以我認為，你遇見這個事情時，你不要著急，先修無我觀，先把自己安下來不動，然後再與對方討論這個問題，會容易解決些，我的意思是這樣。若你平常修四念住是修得很好，忽然有這種糾紛出現時，心是不動，因為原來有些修行，這時候，正觀熟悉，熟悉就會發生作用，那麼，心就不衝動，那不要緊，你可以就事論事，來討論這件事，能把這個糾紛減到最低而容易解決。

有問：「苦、空、無常、無我」，與「常、樂、我、淨」，是否是方便說與究竟說。

師答：你說的對，你認為，一個是方便說，一個是究竟說，也可以這樣說。在我們凡夫的時候，修苦空無常無我，是對的，因為這樣子來清淨自己的身口意，達到聖人的境界的時候，就是常樂我淨。我們凡夫在生死裡流轉，沒有常樂我淨；修苦空無常無我，來對付貪瞋痴的顛倒，就是四念住；對付顛倒，清淨以後，然後，你發無上菩提心，就是常樂我

淨的境界，這是聖人的果報境界，常樂我淨是聖人的果報境界。凡夫的境界是苦空無常無我；諸佛菩薩的境界是常樂我淨，如果你說諸佛菩薩也是苦空無常，那就不合道理。但是，在這個地方，經論上有不同的解釋。

有問：聖人的境界是常樂我淨，這個果報也是因緣生法嗎。

師答：也是因緣生法。這個我，在涅槃經上說，是自在的意思，是大自在的意思，因為得了聖道的時候，於一切法得大自在，是名為我，是這樣的意思。聖人的境界是常，不會像我們凡夫的境界，得到榮華富貴的時候，過幾天以後又無常了。聖人的聖道，所得的那種功德，是常，是不可破壞的，不會已得到涅槃以後，忽然間又退到流轉生死，不會的。所以應該說是常、也是樂、也是大自在、也是清淨的，所以說是常樂我淨，可以這樣說。

有問：數息修止與修身念住，如何使二者有關聯。

師答：初開始時，以息為所緣境，是可以。你也可以止在大腳趾頭上，修不淨觀也是從大腳趾上，從足至頂，從足趾開始觀，觀足趾是不淨、是膿爛了，後來又露出白骨了，你就以白骨作止的所緣境，止在那裡不動，也是可以。這樣子，你的奢摩他與不淨觀，就連在一起了，也是可以這樣修。其他的，也是可以，如果你修無我觀，止也在這裡，觀也在這裡，觀色受想行識是無我，然後你的一念靈明的心，就止在「無我」這裡，也是可以，止在這裡不動，止一個小時，然後你再修無我觀，也是可以。這裡面的變化情形很大，各式各樣的止，各式各樣的觀。

有問：修止時，是否所緣境不要常常變換，這樣修止比較容易。

師答：對的，不要常常變換所緣境。但是，這件事，也是不同。說個譬喻，例如掘井，你在這裡挖井，挖了幾尺深，不挖了，又到另個地方挖，這樣子變動，這個井一直是挖不成的，所以不要變動，這個話也是有道理的。但是，修行上，又不完全同於這件事，你如果以息為所緣境，你達到欲界定或未至地定，然後你觀無我、觀一切法畢竟空的時候，你的心止在第一義諦上面，你以前修止的功夫會繼續進步，而不會像挖井那樣前功盡棄，不是的，還是不相同的。如果你不修四念住，你只是修一點奢摩他，你這樣的情形，你就是要止在一處，不要變動。人是這樣子，如果你習慣修這樣的止，你就繼續這樣止，不要變動，也是可以，這樣做也是對的。但是，我們出家人，你若繼續修四念住，愈修就愈熟悉愈善巧，前面的功德幫助後面的功德的成就，輾轉的增盛。不是說我以前以息做所緣境，以後就不可以變動，不是這個意思。初開始儘量的先穩定些，不要變動，也是可以，也是好，生疏的事情，就是難辦一點，熟的事情，好辦一點，所以初開始先不要變動，也是可以的。初開始先以息為所緣境，因為息是現成的，不用你去製造，如果你要觀足趾，你先要修不淨觀，使白骨露出來，你還要用些心力的，否則白骨仍是不露。

有問：修白骨觀，為何要先從腳趾開始，而不是從上面往下。

師答：八背捨也是這樣說，此處的般若經也是說「從足至頂」。因為你的心念先從下面觀，頭腦會有清明的覺受。如果你從頭觀察，頭會感覺熱，頭會痛，會有問題。所以先從足下觀。若你已經得定，隨你自在，願意怎麼都可以，沒有問題。沒有得定的時候，你要注意

這件事。

有問：先觀腳趾，腳趾有左右二個，先觀那一個。

師答：這下面，它沒有說左右，它沒有說，就是你的自由，你的空間就大些，可以左，也可以右，或者說男人觀左，女人觀右，也可以。

有問：何謂供養他人。

師答：供養他人，就是做一些不是自己的事情，為他人服務，做種種事情，叫做供養他人。

有問：不淨觀有九想，而修不淨觀是從足至頂觀，那麼，是由足趾該處就觀九想，再往上逐一觀九想；或者是說，先由足趾觀一想，然後再由下往上繼續觀另一想。

師答：從足趾開始修不淨觀，次第是這樣，從足至頂。八背捨，也提到這樣。就是先觀想足趾是青瘀了、腫大了、膿爛了、然後散開了，白骨露出來了，然後五個趾頭也逐漸這樣觀。然後由足，逐漸到小腿、大腿，乃至頭，最後完全是一個白骨，是這樣的次第。九想觀，就是完全包括在內。九想裡面，剛才只說到白骨觀，但是，瑜伽師地論裡面說得很詳細，我想，把俱舍論這段文講完以後，就引瑜伽師地論來說九想觀。

有問：剛才提到「不淨觀不能斷煩惱」，但是，以前曾講到，優婆塞多尊者教他的弟子去見一位女人，那個女人忽然露齒而笑，那位弟子心裡現出白骨觀以後，才證到阿羅漢果，他是否是修不淨觀而證果。

師答：那段文是說得含蓄些。修不淨觀，當然不能斷煩惱，但是，修不淨觀，到白骨觀，你再修無我觀的時候，就斷煩惱了，次第應該是這樣子。我們修不淨觀的時候，要按九想觀的次第去修，最後修到白骨觀，你心裡一轉變，在這樣的生命體上看，都不是我，這樣的生命體裡面沒有我可得，很容易就相應了。在我們修不淨觀尚未成功時，或者未修不淨觀時，我們從經論上的無我觀的文句去思惟，也能相似的通達無我義，但是不斷煩惱。為什麼呢？因為我們的欲心作障礙。若先修不淨觀、白骨觀，把欲破壞了，沒有欲的障礙，這時候，你觀察色受想行識，都是因緣所生法，沒有我可得，就很容易相應了，就能斷煩惱。所以，修不淨觀成功以後，很容易得聖道。它是不斷煩惱，但是能順於聖道，很容易沒有障礙。我們的欲心強，隨時會動，我們自己不大感覺什麼，但是你用功時，就停在那裡不能動，不容易進步，想進一步是不容易。所以應該修不淨觀。雖然不能斷煩惱，但是把斷煩惱的障礙取消破除出去，這時候修無我觀、修一切法空、無我無我所，就容易成就了。那個故事的那段文，是說得含蓄，沒有說得很完全。所以修白骨觀，應該是比較容易修。會畫的人，自己可以畫一個白骨圖，你可以多畫幾張，給別的同梵行者，掛在你的寮房裡面，你天天看，在我們出家人來說，這件事是重要，應該做；不要去畫一個馬或老虎，要畫一個髑髏圖，一節一節的骨頭，稍微大一些，不要小小的，大一些，很明顯的，一部分一部分的，很明顯的，常常看，你靜坐時，白骨就容易現前。有的人生來欲心就輕，這樣的人也是有，他雖然沒有修不淨觀，他的欲心不怎麼重；但是有的人不是那樣，是有欲心。有欲心，而自己又有慚愧心，對佛法又有信心，用信心、慚愧心去調伏它，調伏不夠力，不夠力，自己就苦惱。若是用不淨觀，就有力量，力量夠，夠的時候，你常常靜坐，常常調伏，不要說成功，就接近成功的時候，心裡面就太平，你太平以後，心裡面平靜，就自在得多，所以應該修不淨觀。我們到佛法

裡面，就學什麼首楞嚴大定，當然也都是妙法，都是好，但是不切實際，看是這樣，當前的問題不解決，怎麼不要緊呢，這個問題，是時時的有問題，要解決嘛！

有問：剛才提到「作如是觀，念念不斷」，那個觀，是站在第三者立場觀察心念的活動，它本身是一個方法嗎。

師答：我看，有一個南傳的四念住經，好像是在增一阿含經第二十二。其實，現在的000翻譯的阿含經，好像已翻譯出來，但是我沒有去查，△△法師有一本，他拿給我看的，不知道是誰翻譯出來的，那裡面主要就是用這個方法。這個方法，在瑜伽師地論裡面也是有。若沒有功夫的人，直接叫他心裡不動，可能是困難。但是，你先要把自己處於第三者的地位，等於是自己反過來看自己，你自己看自己的貪心在活動，你自己看自己的瞋心在活動。這個方法，似乎是比叫你一念心不要動，來得容易些，有可能是容易些。

有問：南傳的四念住，在我的瞭解，觀受時，受的感覺出來時，也有心法的念住，我們站在第三者立場看時，受是剎那剎那的過去，身體的緊或熱也是剎那剎那的過去，由這個去體會無常、無我，就是先身念住，再受念住，心念住，每一個都有心念住，這個方法是否比較銳利。

師答：我同意。它不是主動的去修無常觀修無我觀，但你應該有無常、無我的智慧，這樣子，從第三者的地位去觀察你的身受心法，觀察身的種種現象，觀察受、心、法，各式各樣的現象，你注意的去看，它很容易就會理解到，不淨是苦、是無常、無我的道理，很容易理解到那裡。但是，我在思惟這個次第，我看佛說的法門，就是二個態度，第一個，你先不主動去修無常觀、苦觀、不淨觀、無我觀，你先處於第三者的地位去看，看的時候，你再修無常觀、無我觀、不淨觀，一下子就成功了。我看佛是這樣子，就是二個態度。第一個態度，你是處於第三者的地位去看。第二個態度，就是你主動的去對治，用四念住對治，就成功了。所以，一開始修奢摩他，來對治這些顛倒妄想，這也是一個態度。但是有的人可能會有困難，那麼，佛告訴你，你先不要採取行動，你的心在動的時候，你只是看它在動，你不要去採取行動，你只是看。但是，你的這個看，你要減輕那個活動，因為你不是主動自己主動去動貪心，就把那個貪的力量減輕了，把瞋的力量也減輕了。我看，佛有這個意思。我們自己可以試，可以用這個方法實習一下，靜坐時，用這個方法。

有問：剛才所說的這個方法，是站在第三者的立場去觀察心念的活動，它是否會產生還有一個真常不變的心的想法。

師答：也有可能。有些見解，是由自己虛妄分別來的；但是也有些見解，是由你實習的經驗上來的。所以，法義的觀察，如果沒有修多羅的印證，也有人會容易走偏的。所以，剛才的那段文，「心性速轉如旋火輪」，表示心不是常住的。如果沒有佛這樣的解釋，我們由自己的靜坐，就很容易認為自己的心是常。而佛說是觀心無常，如果這句話不是佛說的，我看，很困難去觀心無常，很困難，很不容易。

有問：剛才說到，很難「觀心無常」，那裡所講的心，與我們現在所講「心念住」的心，二者切入的角度是否不一樣；像我們常常說的「靈明覺知的心」或所見的「見性」，觀久以後，這個東西，能看的性、能聽的覺性，是否是楞嚴經所講的那個心。

師答：如果我們歡喜楞嚴經，我們會找出一個理由來，與佛說的「觀心無常」不同，可以這樣解釋，如果這樣子，觀心無常就觀不來，觀不來的。你一定認為，心的體性是常，心的作用是無常，要把它分開，這樣子，心究竟還是常，這個觀心無常還是觀不來。所以，大毗婆沙論說到，佛在世時，有一個比丘認為心是常，叫做常覺論者，他認為覺悟的心（覺性的心）是常住的，佛在世時有這樣的比丘，它當然批評這是邪知邪見的，它不准有這樣的思想。在我們中國佛教，宋元明清，乃至公元一九四九年，我們中國佛教一直都是這樣的思想；就是最近二、三十年以後，因為印順老法師提倡中觀、提倡阿含經，有多少人去歡喜這個法門，無形中就把楞嚴經的思想衝擊了。但是，現在大多數的佛教徒，我看，還是楞嚴經、起信論的思想。但是，現在中國佛教徒，還是一少部分人，是學習中觀、學習阿含、學習唯識，還是一少部分人；大部分還是楞嚴經、起信論的思想。但是，楞嚴經、起信論的思想，這些人多數是老派；學習阿含經、學習般若經、學習唯識，多數是年輕人這一派。現在，我們中國佛教，不管是臺灣或中國大陸，都有學生到錫蘭去學習南傳佛教，都有這樣的情形。我看，中國大陸去錫蘭學習的學生多過臺灣，如果這些人能認真學習而且時間長一些，最好是長一些，時間短還是不行的，將來回到中國來，中國佛教的思想，大家就會有一個時期的爭論，會引起爭論；等到這個時候，印順老法師的著作，會顯得重要了。但是，這個問題，實在不是問題，因為古代的經論也有解釋這些問題；我看，雖有解釋這些問題，但也還是不能定於一尊，也還是隨各人的歡喜。如果你歡喜真常，還是學習真常，如果你歡喜唯識，就學習唯識，如果你歡喜中觀，就學習中觀，如果你歡喜阿含，就學習阿含，我看還是這樣，思想還是不能統一。但是，久了以後，大家就默然了，不再爭論了，我看，是這樣。但是，我個人另外有看法，那個問題可以不要管，我們現在注意，就是注意實際的問題，當前我們出家人的身口意要清淨，若在這個立場看，修四念住是對的，還是觀心無常，修四念處，解決實際的問題。

有問：師父提到有一個修行人一坐七天，他的心念如何知道是無常妄想的。

師答：我是說，觀心無常，怎麼知道心是無常？我是解釋這個問題。從各式各樣，從修行人的心理境界，從不修行人（社會上一般人）的心理境界，從這些現象去看這一念心，說無常，也是有道理，我是這樣的意思。例如，一個修行人，修四念處觀，或是淺一點的修行，或是深一點的修行，他已經有一個程度了，當然還不是聖人，他的內心是明靜而住，忽然間跳出一個妄想來，可能這個妄想是特別好心，是清淨的，也可能是有染污的，那麼，這是一個現象，是一個事實，這個事實，應該如何解釋呢？這一念心，假設是忽然想起他的母親，我們通常說，想起母親也沒有什麼不對，但是，這也是愛，實在這就是愛，還是著，愛就是著，你前一念心是明靜而住，沒有顯著的染污心，當然執著心還是有，但是不明顯，是明靜而住，現在忽然跳出愛，你如何解釋？這一念愛心起來以後，前一念明靜而住就沒有了，就過去了，你如何解釋這一念愛心呢？只有用唯識的理論，就是你的阿賴耶識裡面，有這個種子；或者是你的母親在什麼地方，忽然間她的心動了，她的心一動，與你的阿賴耶識起接觸了，所以你就跳出來這個念。你自己對母親也有愛，所以一下子就跳出愛。跳出愛來，以前明靜而住的心就過去了，這表示無常，

就看出心是無常。我們如果用唯識的理論來解釋，就不能說是常住真心，不能那樣說。但是，攝大乘論裡面的境界深一點，攝大乘論的理論似乎也不明顯否認常住真心，它不否認如來藏性；但是，唯識上，它也沒有明顯的像起信論說得那樣，也沒有說真如有大智慧光明義，那就是常住真心了，真如是有覺知性的，真如的理性上有覺知性，這樣的理論，當然，真如不是因緣生的，那不就是常住真心了嗎？攝大乘論也沒有明顯這樣說，沒有明顯說這件事。但是，這件事，成唯識論就明顯的說，真如沒有覺知的，如來（佛）的大圓鏡智還是剎那剎那生滅的，你不能說真如有生滅嗎？所以，從現象上看，從修行人內心的境界上看，從社會上一般農夫或知識份子，心裡面的變化現象上看，用無常是容易解釋的。

有問：師父說到修止的方法，於心安住後，才修不淨觀，修不淨觀到一個程度以後，要停下來，使心的力量靜止，再修觀，這樣是否就把心安住在不淨相，使它明顯。

師答：如果你修數息觀，感覺到很相應，你就繼續修數息觀，數息觀使令心靜下來，然後修不淨觀。修不淨觀，修約一刻鐘，時間不要太多；身體特別健康的人，可能會好一點，他思惟一個鐘頭，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，修到不淨那裡，心就安住在不淨那裡不動，剛才說的大腿骨，當然是很快的想到大腿骨的白骨露出來，心就住在那裡不動，也是很好，可以轉變一下。因為一開始時，你就這樣修，也可以，就是把大腿的骨頭露出來，這樣觀想，然後住在那裡不動，一開始就這樣做，也可以。但是，多數人有修數息觀的經驗；修不淨觀的經驗是不多，所以也可以先修數息觀，使心一下子安住一個鐘頭，這個時候，把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，得聖道的人也是很多，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；等到過了正法，到了像法時代，得聖道的人就少；乃至到現在，更不知道是誰得聖道了，也就是因為修不淨觀的人少。所以，一方面，我們出家人的本意是要得聖道，也應該修不淨觀；另一方面，要調伏自己，使自己身心安和，不要很煩躁的老是不安，也應該修不淨觀。修不淨觀時，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，耐不得寂寞，不高興寂寞就是因為欲的關係。所以，修禪定的人，他若有點成就，都是孤獨，孤獨就是寂寞，但是，修禪定的人，不怕寂寞，就是因為沒有欲心的關係。如果自己願意修行，就到高山上去住，住的時候，忽然從房裡出來，遠遠的看見有人來了，心裡想「啊呀！他要來與我談談話」，心裡希望那個人來與我談談話，結果那個人不來，是到別的地方去，自己心裡就失望，這就是耐不住寂寞，也就是修行還未相應。所以，我們出家人（這裡好像有在家居士，在家居士，我看也是出家人），不要串寮房，就是不要打人閒插，別人要在那裡靜坐修不淨觀，你若與他說話，你就是障礙他了，你不要串寮房，儘量少說話，多用功。

有問：我們修止觀的人，如果想要求生阿彌陀佛國，於臨命終時，是否要轉念阿彌陀佛名號，或者仍直接修止觀。

師答：臨命終時要念佛，你這個願生阿彌陀佛國的願，要現前，不然，阿彌陀佛很難來接引你

，他不能勉強你。

有問：如果我們平常只是修止觀，而不念佛，那麼，臨命終時，能否念出佛號。

師答：也會有問題，所以平常也應該念佛。所以，我主張，每天也要念阿彌陀經，念佛號，念一心歸命的淨土文，每天有一點熏習，到臨命終時，也容易有這樣的信願行現前，就能往生。但是，修不淨觀、修止觀，能幫助你的心不顛倒，臨命終時，心不顛倒，那麼，你的阿彌陀佛國的信願行，也容易現前。所以它們並沒有妨礙，還是能容易往生的。

有問：大小乘經典有無提到四念住，有何不同。

師答：大略的說，有二種不同，一個是動機：因為小乘佛法裡面，他是發出離心而修四念住，他願得阿羅漢果，願得涅槃，就好了。若是大乘佛法，他是發無上菩提心，發慈悲心而修四念住、修三十七道品，這個動機不同，但是修不淨觀是一樣的，都是一樣修不淨觀，都是一樣修四念住。第二，大乘的四念住，有更深一層的境界。小乘佛法卻不明顯有深一層的意義。你若讀大乘般若經，所有的大乘經典都可以看出來，金剛經也是四念住：「可以身相見如來不，不也，世尊，不可以身相得見如來」，這就是身念住，觀身不可得；「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，這就是心念住；「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」，這就是法念住。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，阿毗達磨論也不明顯。

從大般若經、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、依據般若經的道理，修四念住，我認為，很快的就能得到無生法忍。所以我認為你們都有希望，得無生法忍，都有希望的，不是很難的。問題是第一步，要破除出去障道因緣。要愛惜光陰，你才可以。

有問：俱舍論提到修白骨觀，初習業者是先觀自己這一具骨人，然後再觀第二個骨人，第二個骨人，是否有特別的選擇對象。

師答：第二個骨人，就是照自己模樣的骨人，一樣，又想出一個骨人。初開始，可能力量不夠，還是憑空想，容易一點；你想一個人，他是一個骨人，也可能可以想出來，也可以，想一個人是骨人，是可以。但是，意思是說，這樣用功修行的力量，就是逐漸培養你的「勝解」的力量，就是一想就能想像出一個白骨，就能出現。

有問：這樣目的就是到了「超作意位」嗎。

師答：對。

有問：超作意位，俱舍論文是說要繫心眉間一點，那麼，打坐時，是否是繫心那一點。又平日見到任何人，是否也是如此，白骨馬上出現。

師答：超作意位，我看文的意思，就是因為你前面「初習業位」、「已熟修位」，已經由略而廣，由廣而略，訓練得很純熟了，那麼，到了「超作意位」時，應該是使你的定力更深入的進一大步，是那樣的意思，就是更進一步的修習止。前面的觀想骨鎖，已經很淳熟了，那是觀；現在的「超作意位」就是修止。我看俱舍論的註解並沒有詳細說明這一點，我個人的想法是這樣，止的力量更強的時候，有加強觀的力量，觀的力量也能強。這樣，假設你沒有入定，你的眼耳鼻舌身意，也接觸色聲香味觸法的時候，因為這個時候你

尚未斷煩惱，遇見什麼樣的境界時，他有時候有這個需要，因為你的定力強了，你心裡面一觀，它就現出來，能現的力量是止，以止的力量支持觀，現出骨鎖，我看文的意思應該是這樣的意思，因為止的力量不夠，會影響觀。雖然有定以後，就能有神通，但是，假設失掉定以後，神通也就沒有，因為止的力量完全不存在，觀也就沒有了。所以要深深的栽培止的力量，就使觀的力量穩固。修行人，若遇見特別的境界出現時，他的心裡能定住，繫心在眉間，湛然而住，當然心也是清淨的，如果有問題時，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，這個骨鎖並沒有現，因為湛然而住是止的力量。

有問：修不淨觀的人，修成功的，有沒有很多。因為師父提到，有一位泰國或緬甸比丘說，得初果比得初禪容易。那麼，初果已經很難得，是否修不淨觀更難呢。

師答：那個南傳比丘是說，「得初果容易，得初禪難」，他是這樣意思。我也同意有多少，得初禪就是要離欲，得初果還沒有離欲，得初果還是要修不淨觀。但是你修無我觀，雖然有欲但不重，欲不重，就不障道，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，你若得未到地定，還是有欲的。所以，我同意這個說法，離欲比較難，但是，得初果比較容易。但是，我推測這種原因，你要前一生的栽培，對於無我的般若的智慧，善根強，你得初果就容易，你就是容易一點。如果對於無我的栽培不夠，要得初果也是難，要得初果還是不容易。若是有的人，他前生修過禪定，欲心就不強，雖然未成功，但是欲心不強，他今生若要修定，他就容易。所以應該說，各有各的善根，應該這樣說。

有問：剛才說，繫心眉間，可否繫在別的地方。

師答：超作意位的時候，是繫心眉間，湛然而住。若我們初開始學習的人，還不要繫心眉間，我們初開始繫心眉間，如果時間久了，還是不可以，久了會有問題，所以不如繫心在足趾較好。繫心在足趾，能頭腦清明，會有這種感覺，不至於煩躁頭疼這些事情。

有問：是否能繫心在人中。

師答：繫心在人中，也是可以。但是不要時間太久。有的人是繫心在人中，因為這個部位是很顯著，很容易取得的相貌，所以，心能容易住在這裡。但是你不妨考驗自己，如果繫心在足趾，看看會有什麼感覺。

有問：繫心在眉間，：：(錄音帶不清楚)。

師答：密宗的人，修觀音法，觀想觀音在自己頭頂上，這樣觀想，但是，初開始用功的人，你這樣修，可以嗎？現在很多人願意去學密，我認為，初開始就這樣修，是會有問題。除非你已經得到禪定，是可以，已經有定力的人，他是不要緊。若定力沒有成就，以散亂心這樣修，假設你自己不知道調和，這個人是會得病。00法師，他告訴我，他背法華經，剩下法華經最後的普賢菩薩勸發品，這個時候，他頭痛得不得了，就是要爆炸了，他就一心的求普賢菩薩，一直的求，也不感覺什麼的，也沒有能滿所願，然後他就去睡覺了，法華經也就不背了，他告訴我這件事。我說，你一直背，自然就頭疼，心一直這樣想，一直的背經，血一直向頭上沖，所以頭痛、頭會熱，你繼續這樣做，就繼續多苦惱，如果你停留它一個鐘頭靜坐，把這個心放在臍輪那裡，頭就不會痛，血就會降下來

，頭就清明了，然後你再背普賢菩薩勸發品，就好了。他說，他不知道是這樣。一樣的，如果你想觀世音菩薩在自己的頭頂上，一直這樣想，你的血就會向上沖，初開始沒有什麼，但是時間多了，你就會受不了。若你有禪定的人，是可以的，禪定是大自然的境界。我們凡夫的生理，就是不合適，這個生理的姿勢是不對的。得到禪定的人，他一入定，就不是欲界的人，是色界天上的人，所以他可以自在的活動。如果我們繫心在眉間，我們現在的這個程度，久了，也是會有問題。你繫心在人中、鼻下、鼻端，也是可以，但是時間不要太長，就會好一點。

有問：有的人修不淨觀，於夏天時，身體變得很胖，是否修錯而身體變差了。

師答：修不淨觀，如果你用止觀這二個方法，有時止，有時觀，有時觀，有時止，應該對身體沒有什麼不好。因為你若常常修不淨觀，與別人的來往應該是減少，你的心情也應該無煩無惱，這樣對自己的身體健康也應該有幫助。所以不應該忽然間胖了，不應該有這種事。如果有變胖，可能是其他的原因，不應該是因為修不淨觀而胖了。我說一件我苦惱的事情，我從上海坐船到廣州，是一九四九年的時候，初開始船的時候，沒有什麼事，但是過一會兒站起來，坐在那裡還好一些，一站起來就要嘔吐，坐下來或躺下來可以，後來我看旁邊有人在下象棋，因為我也多少會下，我就站起來去看，這時候，就不嘔吐不暈船了。這是一九四九年的事情，很多年前了，已四十多年了，今天忽然講這件事，你心裡若專心注意的時候，對身體的力量會強一點，你心裡面散亂，身體的堪能性就降下來。(中間錄音帶不清楚)，別的醫生會給你解釋，我的解釋是這樣子，心若相應的時候，力量強，你修止觀、修不淨觀，你常常修止，然後又修觀，修觀又修止，常常這樣修，身體應該好一點，不應該有變胖這種事。若有這種事，是其他的原因。

有問：師父提到「修不淨觀，是對治愛欲」，在清淨道論裡面也提到，修不淨觀有四種制止的方法，既然不淨觀是對治愛欲的煩惱，為何有說，對某人有執著，就不能修某人的相的不淨觀。

師答：初開始，避免是較好。所以，這個文說，是先觀察自己，不要觀察別人，先觀察自己從足至頂，不觀察別人。觀察的前提是說，第一具骨鎖是觀察自己，所以不要先想別人，先想自己是不淨，這個比較容易。如果觀察別人，就會連想到別的事情，反而障礙修不淨觀，有這個可能。

有問：修無常觀與修無我觀的區別何在，它們在斷除我執的方法及深度，有何不同。

師答：觀心無常，是破除我的體性，觀法無我（修無我觀），是破除出去我的作用，一個體，一個用，有這樣的差別。但是在大乘佛法裡面，又有不同的意義，就是，觀心無常，是破除我執，觀法無我，就是破除一切法執，一切法也是無我，觀心無常、觀法無我，一個是破我執，一個是破法執，這也是不同的地方。破我執，只是在色受想行識上，觀察我不可得，這個剎那生滅老病死的身體裡面，沒有常恆住不變異的我；沒有我的時候，常常這樣觀察的時候，你的無我的智慧，就會逐漸逐漸的有力量，能破除一切煩惱。然後你再觀法無我，在一切法的微細的戲論分別，也能破除出去了。這兩種，在大乘佛法裡面說，一個是破我執，一個是破法執。但是，在中觀論裡面，龍樹菩薩又有不同的意思，就是，雖然一個是破我執，一個是破法執，先應該破我執，龍樹菩薩有這樣的意思，

先應該破我執。讀阿含經的時候，佛的意思，你觀一切法空，破除一切法不執著，但是你若沒有破我執，你仍是生死凡夫，阿含經有這樣的意思。龍樹菩薩說，你應該先破我執，這就與阿含經有一點關連。因為你若只是觀一切法空，你未能破我執的時候，你的我執仍在的時候，煩惱還是不能破。從四禪八定裡面看，這個「非非想定」多少有這種意思，就是一切法都空了，唯「我」獨存，「非非想定」有這種味道。因為得到色界定以後，就破除欲了，沒有欲，得到四空定的時候，就破除出去一切色法，但是，受想行識仍存在，到了最後「非非想定」的時候，智者大師說是「真神不滅」，什麼是神？什麼是我？就是真我不滅，就是唯我獨存的意思。「非非想定」，原來是這個意思，一切法都空了，唯「我」不空，「我」還是真常獨立的，是真常的，「非非想定」暗含有這種味道，那就是一切法都空了，「我」還是不空，那麼，他還是不能了脫生死，有這樣的意思。所以，龍樹菩薩說，要先破我執。破我執，就是入聖位了，你繼續破法執，就破除愛煩惱、塵沙惑、無明惑，最後可以成佛。所以還是有點差別。

有問：南傳佛法的三法印，諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，其中的二條，諸行無常、諸法無我，與四念住有何關係。

師答：諸行無常，就包括「觀受是苦」在內，也包括「觀身不淨」的意思在內。一切有漏的有為法，有為法與有漏法，有漏法都是不淨的，也包括不淨在內，其他也都包括在內了。諸行無常、諸法無我，由於無常無我的觀察，就到了涅槃寂靜了。無常無我的觀，是涅槃的道路。

有問：無常、無我，有無先後次第。

師答：先觀無常，先觀心無常。

有問：修四念住與不淨觀、白骨觀，如果初學者，是否應先以打坐的方式較好。

師答：是的。

有問：如果初學者的打坐基礎不是很好，一坐時，很快的就會坐不住，腳會痛會麻，這種情形，是否血力不夠或姿勢不對所導致的。

師答：初學靜坐的人，大家都是一樣，都是腿子痛，或者是腰痛，腳痛，各部分痛，都是一樣，這就是要忍耐，要常常靜坐。常常靜坐，就是分二種情形，一種是靜坐功課的時候，就是修靜坐，若不是靜坐的功課，你平常讀書的時候，也是盤腿坐著，你的腿子就慢慢的進步了。另外，也多注意經行，不坐也不讀書的時候，要經行，要跑，要快一點走，使令身體裡面的血，沒有瘀結地方，幫助它疏通，然後再靜坐，坐一下，再跑，多跑，你光是坐而不經行，容易有病，用經行來幫助經行，明白點說，就是這樣的意思。這樣常常訓練自己，就會進步。我和你一樣，我最初靜坐時，也是腿子疼，也是一樣，我現在也是常常注意要多雙跏趺，才可以，你一舒服幾天，再雙跏趺，它就感覺有點退，身體就是這樣子。就是要常常訓練才可以。當然，你靜坐的姿勢不對，也會使令身體有問題，就是你的姿勢對了，初開始的人，也是一樣，也是會腿子痛。少數人是例外，他沒有學過靜坐，一開始就是雙跏趺坐，也可以，也不痛，這種人是很少的，多數人是這樣子。

有問：雙跏趺坐，與奢摩他、勝解力，是否有關係。

師答：有關係。如果你的奢摩他、毗婆舍那修得相應，你的忍力強，縱使痛，也不大感覺有問題，不大妨礙，你的忍力強，腿也就逐漸不感覺痛了。如果奢摩他、毗婆舍那修得不相應，你的忍力不強，腿子痛一點，就不容易忍受，那麼，進步就慢，也能進步，但會慢一點。

有問：不淨觀所對治的欲，是否偏指男女欲，或所有的欲都包括在內。

師答：這是偏重男女的欲。其他的欲，似乎是比較容易對治。就是男女的欲，比較難一點。其他的欲，容易對治。

有問：剛才說到，對於天人的欲，是如何對治？是否也是用不淨觀來對治。

師答：也還是用不淨觀對治。從次第來說，我們是人間的人，我們看不見天人，那麼，我們在人間用功修不淨觀，把我們的欲對治了，對治以後，就是沒有障道的因緣，那麼，這時候，觀受是苦、觀心無常、觀法無我，就得阿羅漢果，得無生法忍了。你的聖道現前以後，漸漸的，就把所有的欲、把內心裡面欲的種子消除了，消除以後，你到天上去，就沒有事，因為心裡面沒有欲了，也就能勝過天欲，就能戰勝這件事，天欲，心也是不動，是這樣子。若在人間得初果的人，他未能進步到二果以上，他在人間死掉以後，他能生到欲界天上去，到天上的人，聖人在天上，他也可能精進的修行，也可能不精進修行，就是他在天上死掉以後，他又來到人間，來到人間就容易修行，修行時，這個人可能精進，也可能不精進，所以人間死掉以後，又生到天上去，七番生死以後，就得阿羅漢果，就是這樣子。天上的人修行，多數是差一點，不要說是凡夫，就是聖人，他在那裡也是一樣，不過，得到聖道以後是決定不退，決定是不退，所以多數是在人間成道，多數是這樣子。若是人間有佛的時候，人間的佛教徒，他沒有得聖道而生到天上去，因為信佛的關係，他會回到人間來見佛，聽佛說法而得聖道，但是這些天上的人，他還是回到天上去。若是人間沒有佛，人間的佛教徒生到天上去，用功修行的人，也可能有，但是你沒有得聖道的人，更是不容易修行。天上有彌勒菩薩，但是，我看，只要是凡夫都有相同的情形，人間的人就是富貴學道難，天上的人也可以用富貴這個名字說，富貴學道難，所以，彌勒菩薩那裡，他們也可能去親近彌勒菩薩，也可能不去親近彌勒菩薩。

有問：有二個問題，第一個，不淨觀可以對治貪欲，但是，在修的過程，他一再的厭離，雖然把貪欲除掉了，但是，他是否也會把善法欲也一併去掉了。第二個，佛陀制不殺生的戒律時，當時背景是因為一群比丘修不淨觀的時候，最後他們自殺，所以請問修不淨觀是否會造成自殺的後果。

師答：善法欲，是不應該去掉的，應該加強才對的。不淨觀，佛是在五停心裡面所安排的一個法門。五停心，我剛才說過，是我們初開始用功的人，佛對我們開示，我們那一個煩惱偏重偏強，就用那一個法門來對治。假設我們欲的煩惱重，就用不淨觀來調（來對治它）。如果我們欲的煩惱不重，就不須要修不淨觀，佛是有這樣的意思。如果我的瞋心重，我的欲煩惱不重，就是瞋心重，那就不要修不淨觀，要修慈憫觀，修其他的法門，佛是有這樣的安排，是這樣的意思。我們出家人的戒律上也的確說到這件事，有的比丘修不淨觀，就是厭離心特別強，就自殺了，有這種事情，對身體的臭穢，厭離了，所以要棄捨掉色身，有這種事情。大毘婆沙論有解釋這件事，好像有六十個比丘，他們有特別的

因果關係，就在這個時候，這種罪業出現時，就自殺了，大毘婆沙論有解釋。如果沒有那個因果關係，就不會有這件事。所以，因為修不淨觀，同時也把善法欲消失了，這是不合適的，是不對的，善法欲不應該消失。所以我們用功修行的人，應該在修行之前，先要學習佛法，要得到佛法的正意，最低限度要明白修不淨觀是怎麼回事，它是在什麼位置上面，到什麼時候，就是應該修無我觀了。因為修不淨觀，使令心平靜了，平靜時，修無我觀就沒有障礙，用意是這樣。同時，俱舍論也提到，修不淨觀不能斷煩惱，只能制伏。制伏煩惱而沒有斷，修行人不應該停留在這裡，所以應該繼續修無我觀。如果只修不淨觀，不能斷煩惱，你還是再繼續修，就是不對了，它只能把欲制伏住，就是到此為止了，就應該修無我觀，是這樣的意思。所以，我當初也看見戒律上面的不殺生戒律那一條，心裡想「啊呀！修不淨觀會有這麼嚴重的變化！」，心情也感覺到不舒服，也會引起其他的分別心，但是後來又看到大毗婆沙論有一個解釋，原來他們六十個比丘本身有問題，有其他的問題，是這樣子。所以，善法欲，不應該取消。修不淨觀，制伏欲心之後，應該修無常觀、無我觀，還有其他三個念住，觀受是苦、觀心無常、觀法無我，而不應該繼續修不淨觀。而且，修不淨觀，最後應該修骨鎖觀，修骨鎖觀的厭離心，應該不至於像九想觀的厭離心那麼強，也不至於引起自殺的事情。修不淨觀，到了白骨觀的時候，它是順於無我觀。所以也是順於得聖道，能隨順涅槃。

有問：身受與心受的關係如何，又初禪境界的人，對於身受與心受有何不同。

師答：身受，只是前五識，但是，前五識於一剎那就過去了，一定是心受，所以也不應該分開，但是，是有身受與心受的差別。沒有到初禪的人，欲的生活的人，就是這樣子。但是，若到聖人的境界，這個地方是有不同，就是身受是苦，但是心受不一定是苦，就是前五識於一剎那間感覺是苦，但是聖人的時候，一剎那間過去以後，第六意識一動的時候，他的正念提起來，就不苦。所以，身受是苦，心受不一定是苦。佛如此開導我們，我們佛教徒也應該警覺自己，正念要常常保持得住，所以我們在苦惱的境界的時候，你保持正念的時候，你的苦就減輕了。所以，身受與心受，不一定是一致的，它會變的，於心受時，它就變了。如果我們不提高我們的正念時，你的身受是苦，你的心受也一定是苦，你不能改變自己。所以，佛菩薩告訴我們，有身受，又有心受，是我們警覺自己的一個機會。初禪境界的人，他如果不入定的時候，假設他是非佛教徒，那麼，他的身受是苦，心受也可能還是苦，不過，究竟他是有功夫的人，也會輕一點，除非他已入定了。但是，在大毗婆沙論及涅槃經均提到，長病的人，就是長期有病痛的人，他的禪定會退。這裡面告訴我們一件事，有病的人，他有時候不能入定，身受的苦，使令他的心不自在，不能入定，有這種事情。

有問：沒有禪定的凡夫，如果以一意識、一次多識論而言，身識與心識是否可以斷然劃分清楚，有何不同的說法。

師答：前一剎那，如果一意識的意識，前五識也就是第六意識，不能分開，就是前一剎那就是眼識，第二剎那就是意識。按照六識分開來說，多意識的人，主張多識論者來說，與一意識的說法，如果會合來講，就是前一剎那是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，第二剎那就是第六意識。若是一意識的說法，就是第六意識，前一剎那是前五識，第二剎那就

是第六意識。若是多識論者，就是分開來，前一剎那是眼識，不是第六意識。就是這樣分別。

有問：師父剛才說到「本質身與影像身」，本質身是遍計執或依他起。

師答：本質身，是依他起，不是遍計執。影像身，如果你不執著，也是依他起；你若執著它是真實的，也就是遍計執。現在修不淨觀的人，這是從緣起的觀察，你在修不淨觀的時候，你入於奢摩他，然後再修毗婆舍那，觀察種種的不淨，這一定是影像身，而不是本質身。因為你在修奢摩他以後，假設是入定，你前五識不活動，沒有與前面的境界接觸，只是獨頭意識，第六意識在動，所以不可能是觀本質身。不是觀本質身，那麼，就是通過前五識取來的影像，由第六識來觀察，所以是影像身。但是，這個影像身與本質身是相似的。在自己的觀察下，本質身也就是這樣子。所以隨觀隨覺。

有問：西方極樂世界是在三界之外嗎。

師答：是的。

有問：如果凡夫有耽著受，去得了西方極樂世界嗎。

師答：臨命終時，因為沒有耽著受，你有願生阿彌陀佛國的願，信願行具足，臨命終時，信願行具足，正念分明，阿彌陀佛就能接引你去，能去得了。

有問：如果平常都是耽著受，在臨命終時那一剎那有可能不耽著受嗎。

師答：平常耽著受，有可能會有影響，因為你平常耽著受，你的信願行的修行就會受影響，那麼，臨命終時，可能正念不明白了，有可能不能往生。所以，的確是，修行，不管是修四念住也好，或修念佛也好，一定要放下多少，你不能完全放下，你要放下多少才可以，不然你沒有時間修行。

有問：西方極樂世界的凡聖同居土，是凡夫帶業往生，應該不是三界，為何不是有漏。

師答：是的，你說的也是對。但是，西方極樂世界是佛菩薩的無漏誓願所成，無漏的願力、功德所成，不是有漏的。但是，我們凡夫未得聖道者，也能往生，往生到那裡，就名為凡聖同居土。但是，它又不是三界，三界是欲界（欲的境界），是世間染著的境界，到那裡，大家是熏習佛法，所以你不能說它是三界。可是，我們去的人，不能說都是聖人，那麼，為何說它不是有漏的世界呢？這裡有一個譬喻，我很貧窮，你是一個大富貴人，我和你做朋友，你請我到你的府上去，就是這樣譬喻。阿彌陀佛國都是聖人的境界，阿彌陀佛有這樣的願，可以請凡夫到那裡去，有一個凡聖同居土的區域，你暫時在那裡熏習修學，慢慢的，你就得聖道了，就是好像開特別班，就是補習班，暫時的這樣，這也是阿彌陀佛、觀世音菩薩大慈悲的特別方便施設。所以，你說決定不是三界，但是凡夫也可以在那裡；如果你說是三界，但是，那是阿彌陀佛的無漏清淨願力所成。而且到那裡，不是凡夫的顛倒境界，是向於涅槃、隨順涅槃的境界。所以，大智度論說：如果你說它是欲界，但是它是沒有欲，所以你不能說是欲界；如果你說它是色界、無色界，也不是，也不是色界天，也不是無色界天，因為也在地面上，所以不是三界。所以，從法相上去觀察它的勝諦，凡夫往生的阿彌陀佛國，還是應該說是屬於有漏的，但是，那個有漏與我們娑婆世界的有漏不同，我們娑婆世界的有漏境界是顛倒，繼續流轉生死的境界，阿彌陀佛國的凡聖同居土的有漏，是向於無漏的，它不顛倒，還是有差別。

有問：(不清楚)。

師答：是的，包括在內，包括毗婆舍那。如果沒有毗婆舍那，是不能得聖道。

有問：前面提到的「若色無色界繫，若隨順離欲，名依出離受」，這樣說，是屬於禪定的快樂，這個受，如果放在「無愛味受」，是否也是可以呢。

師答：也是可以，是的。這裡面多少有些含蓄，因為這文裡面說，「如是諸受，若隨順涅槃，隨順決擇，畢竟出離，畢竟離垢，畢竟能令梵行圓滿，名無愛味受」，但是，這一定是有毗婆舍那，不然是辦不到這個境界。「若墮於界，名有愛味受；若色無色界繫，若隨順離欲，名依出離受」，這個是共於世間的，它是沒有佛法的毗婆舍那，所以「若欲界繫，若不隨順離欲，名依耽嗜受」，是這樣。

有問：前面提到樂受、苦受、不苦不樂受、平等受、不平等受。

師答：那一天，我說的有一點錯誤。就是這個「不苦不樂受」是「非平等非不平等受」。那一天，我也把它放在「不平等受」裡面，是不對的。這個文的意思是很分明，「苦受」是「不平等受」，「樂受」是「平等受」，「不苦不樂受」是「非平等非不平等受」，文的本身是很清楚。那一天，我把不苦不樂受放在不平等受裡面，是不對的。樂受是平等受，苦受是不平等受，不苦不樂受是非平等非不平等受。應該是這樣，文本身是很清楚。

有問：我想到一個方法來解釋，「樂受是平等受，苦受是不平等受」，就是阿羅漢，他是一切法不受，這裡說二十一種，眾生都希望樂而不要苦，(：：錄音帶不清楚)。

師答：你所講的，也有平等的意思，你是解釋出來「平等」的意思，但是還可以再想一想。這裡是說「順樂受觸，為緣所生，平等受、受所攝，是名樂受」、「順苦受觸，順不苦不樂受觸，為緣所生，不平等受、受所攝」。我現在又有一個解釋，什麼叫做平等、不平等？就是心與境無爭，是平等；心與境有爭，就是不平等。例如，樂受時，心與境是無爭的，因為樂是滿他的意，他已經無爭，所以叫做平等；受苦時，是不高興，心與境有爭，所以叫做不平等，我是這個解釋。我那一天解釋，是就因緣，佛教徒的平等受，我願意你也有樂受，所以這叫做平等，受苦，是就因而言，你造不平等因，你會受苦，所以受苦叫做不平等受。這樣解釋，是聊備一格。不過，我沒有看見註解，不知道究竟怎麼解釋。你解釋一個，我有二個解釋，統起來有這麼多的解釋，可以這樣說。

有問：我們修不淨觀，平常沒有打坐時，所緣的境是一個站立的骨鎖相，如果我們盤坐時，所緣的境是要以立的骨鎖相或坐的骨鎖相。

師答：我感覺，我們初開始靜坐時，還是立的比較好，因為分明一點。如果盤腿坐，也是可以。不妨二種，你願意觀立的所緣境，觀盤腿坐的骨鎖，也可以，這二種都可以。

有問：(錄音帶不清楚)。

師答：我們初開始靜坐，愈簡單愈好，不要觀察這麼多。但是你常常坐、常常坐，你的奢摩他的力量增長了，如何複雜都不複雜，他一下子就清楚了。這個「奢摩他」是很厲害的，我們的「止」修得力量，所以「念」的力量就會增長廣大。我們初開始讀這個文，都感覺這個太麻煩了，但是，如果你的奢摩他增長了，就不感覺什麼，感覺是一樣，也是很簡單，不感覺很複雜，是心力啊！「奢摩他有堪能性」，這句話真是經驗之談。我們的奢摩他的力量不夠時，同樣的事情有不同的感覺。有些人雖不是修行人，但是他的記憶

力也是很強，這是前生的善根得好的果報。所以，人的眼耳鼻舌身意六根，第六意根是重要，這是過去生中福業特別強。

有問：修不淨觀時，觀察自己的腳趾爛掉，愈觀愈害怕，害怕腳趾真的爛掉，怎麼辦。以前有一位同學說，有一個人修白骨觀，最後看自己是一具白骨，看別人也都是白骨，如此是否也是有一個我執。

師答：修不淨觀、修白骨觀，是破愛煩惱，它不破我執。但是，你修不淨觀成功以後，再思惟無我義，也是很容易破我執。如果你不進一步思惟無我義，它是不破我執，我執還是存在的，目的不同。因為愛煩惱使令人苦惱，所以先破愛煩惱，修不淨觀。愛煩惱破了以後，心裡面就平安了，心裡面平靜一點，沒有這些煩惱，目的是在這裡，當然它也不能說是特別圓滿，可是，那是另一個法門了。

有問：由於個人以前學過解剖，看見白骨，不感覺害怕，也不會有厭離心，我覺得白骨有清淨相，不像九想觀的膿爛蟲噉有厭離心，令人修不下去。

師答：清淨相，雖沒有厭離心，但是，也應該是沒有愛心，應該是這樣，這樣也很正常。如果厭離太過頭了，雖然沒有愛，但可能有其他的反應。所以，俱舍論上面，世親菩薩重視白骨觀，也可能有這個原因。修白骨觀，能破愛心，厭離心也不太過頭，這時候，你的內心還是平靜的，你就再修無我，就得阿羅漢果。如果不修白骨觀，只修前面的九種不淨，有的人可能厭離心特別強，就像你剛才說的，修不下去了，那也可能有問題。不過，人與人是不一樣。修不淨觀，發動厭離心，破除出去愛，但是，也沒有相反的作用，沒有其他不好的反應，那不是很好嗎？修不淨觀，你一定要用奢摩他陪伴著它，一定也要修止，不能坐著一直修不淨觀。你修止時，多少有一點定的成份，就使令你內心的厭，不會太過頭。如果不修不淨觀的人，他有多少定力的時候，他的心裡也就不動，他也能不動，當然不是完全不動，你今天不動、明天不動，後天就動了，也可能會這樣，但是會好一點，與沒有定的人不同。所以你修不淨觀，有的時候會有些不好的反應，但是，你加上奢摩他的時候，會好一點，就能平衡過來。

有問：(錄音帶不清楚)。

師答：「若緣外他有情數身色為境，住循身觀，是名於內外身住循身觀。」，它與前面二個有關係，前面一個是內，一個是外，相對的說出來。這三個觀，內觀、外觀、內外觀，它們相對的說出這三種。下文的住循三觀，也是一樣，也是相對的，它也有一個準則的。若是你把前文與後文放在一起看，就好像有點亂了，但是，它不是亂，它各有各的一個準則，你對大的就說小，對小的就說大，就看你與那一個相對，就會立出不同的名字。

有問：能否舉出一個實際例子，告訴我們如何觀察。

師答：「謂若緣內自有情數身色為境，住循身觀，是名於內身住循身觀」，這是很簡單，就是以自己的身體為所緣境，修不淨觀，這是很簡單，這是第一句。「若緣外非有情數色為境，住循身觀，是名於外身住循身觀」，這是說非有情數色，範圍是很廣，或者你觀察一棵樹、或一枝花、或一個高山、或一個房子，你這樣去觀察它，也是不淨、苦、空、無常、無我，不過，這是屬於受心法境，這樣觀，這就是「外非有情數色為境，住循身觀，是名於外身住循身觀」。第三個「若緣外他有情數身色為境，住循身觀，是名於內外身住循

身觀」，這是屬於有情，但是屬於他人的，觀他人的有情數身色爲境，你去觀察他是不淨，是名於內外身住循身觀，就是觀他人是有情。自家也是有情，是屬於內；他人也是有情，但是，他是屬於內外；外，就是指無情說。範圍也應該是很清楚。

有問：(不清楚)。

師答：數隨息，不是不淨觀，是持息念，是數息觀。

有問：(不清楚)。

師答：這個比較簡單，後面又複雜一些。簡單的境界，就是自己，與他人，再加上一個無情數，分這樣三觀，三類住循身觀，這個比較簡單。後面就比較複雜些，例如「若所緣根所攝，有執有受、色爲境，是名於內身住循身觀」，其實也很簡單，只是說的話不一樣，根所攝，就是有根，也就是有情，這是內身住循身觀。「若緣非根所攝，無執無受、色爲境，是名於外身住循身觀」，這等於是無情物。「若緣非根所攝，有執有受、色爲境，是名於內外身住循身觀」，這就是我們的扶根塵，就是肉眼所見的眼耳鼻舌身，這不是根，而是保護根的一種地水火風，肉眼所見的，我看見你的眼睛，我們肉眼所見的他人眼睛及自己的眼睛，這不是眼根，它叫做扶根塵，它不是根所攝，因爲它也是有執受，但是，它不是根，它只是扶根的塵，保護眼根的塵、保護耳根鼻根舌根身根的塵，這個就叫做內外身住循身觀，因爲是非根所攝，故是外，但是，有執有受，故又名爲內，合起來就名爲內外身住循身觀。其實簡單的說，也還是觀這個人是不淨，簡單說，還是這樣的意思。「如是若緣依前三色所生受心法爲境，隨其所應，當知即是住循三觀」，所生的受，或者生樂受，或者生苦受，或者不苦不樂受，或者有愛味受，或者無愛味受，或者出離受，或者非出離受，或者靜坐時是略心、散心、下心、舉心、寂靜、不寂靜，有心就有法，所以就有受心法。但是初開始修行時，先要把文的義，要熟，要文要義，都要熟，常常讀，常常讀這個四念住的文，讀熟了的時候，還是簡單一點的修。就像我剛才說的，你修久了以後，你的奢摩他也進步了，毗婆舍那也進步了；奢摩他進步的時候，你念力特別強，就是一讀這個文，你心裡就能記得住，境界就能在心裡現出來，你就依這個文的義去觀察思惟，它就容易一點。所以，初開始不要太複雜，就是簡單一點。

有問：(不清楚)。

師答：大毗婆沙論說到一件事，轉輪聖王，在我們人間，他是大福德人，他是不得了的人，他的眼根在百旬內的境界，就像看手掌那麼清楚。我們詳細的說，阿那律尊者，他的天眼第一，他觀三千大千世界，如觀掌中的菴摩羅果，就像手裡拿著菴摩羅果，看得那麼清楚，三千大千世界，那麼遙遠的境界，看見那麼清楚，這個眼根的力量這麼大。我們，不要說是近視眼，就是你眼睛特別好的，不要說是一百由旬的遙遠境界，就是一百里內的境界，你能像看掌紋那麼清楚嗎？但是，這些，乃至狗的身體裡面的地水火風的極微境界，和轉輪聖王的身體的極微境界，在極微上看，是平等的。修不淨觀的時候，也可以從這裡觀察，都是不淨。當然，我們初開始修不淨，在不淨上修不淨，比較容易；如果不感覺到不淨，而要修不淨，似乎有一點困難。但是，總要的說，世間的有漏法都是不淨業所成，都是貪瞋痴造的業，加上多少同情心，就是所謂善業，其實也是貪瞋痴；所以，業不淨就是因不淨，因不淨，果也不淨。這是一個理由。第二個理由，世間上的

事情，我們現在從報紙上也可以看出來，這塊土地是我的，他說「不是你的，是我的」，因此而有煩惱，這就是不淨，所以，世界上的山河大地都是不淨，能令人起染污心，所以也是不淨。所以，我們觀察不淨物的地水火風的極微，我們認為沒有什麼不淨的極微，在極微上看，是一樣的，所以也可以說是不淨，也可以觀察是不淨。我們平常人，主要是觀身不淨，破除我們的愛煩惱。如果是那些大人物，那些大福德的人，換一句話，就是世界上的英雄好漢的人，應該觀山河大地都是不淨，使令他的野心輕一點，生一點慈悲心就會好一點，心量大一點，容許別人有自由，就會好一點，這些苦惱的事情就會少一點。野心大的人，我有自由可以，你們都不要有自由，那麼就多諸苦惱，那就不淨。智者大師說的釋禪波羅蜜，有一個大不淨觀，可以參考那個，可以看一看。

有問：於課誦時，觀察身體動作的方式，放鬆身心，內心明靜，雖有念頭粗重，但影響不大，時順勢依一意的思辨的方式簡略快速的推求身不可得，於是心念集中，身體負擔轉輕，身體彷彿變成第三者，此種狀態反而比靜坐時好。靜坐時，初開始情況良好，進而沈沒昏沈，快放腿時就醒了。這現象已維持一段時期了，恐形成習慣，應如何改善。前述狀況是否為方法使用正確所產生的狀況，是否適宜繼續使用。若靜坐時容易昏沈，可否改爲立或禮佛，在禮佛時維持修止觀。

師答：在課誦時，心還有這樣的力量，觀身不可得，這可見是有點功夫。心念集中，心的力量也就大了。心念集中時，就是好像有一點與身體脫離的感覺，感覺身體不再真實。快放腿時能醒過來，還算不錯，如果快放腿時，尚未醒過來，就差了。我們用功修行，隨時有問題，你就必須要求自己解決問題，不能說放在那裡不管，不應該是這樣。就是我們平常心裡面有了煩惱，也應該一樣，我心裡有煩惱，這就是問題，要解決這個問題，我剛才說過，要從自己心裡面解決才可以。這件事，「初開始情況良好，進而沈沒昏沈」，這件事有兩個情況，一個是你盤腿坐的時候，修奢摩他多，沒有修毗婆舍那，你心裡面一直寂靜住，寂靜住，本來也是好，但是住一會兒，昏沈就來了，昏沈來了，你就一直不能醒，要放腿子才醒，這是一種情形；第二種情形，就是修奢摩他一個時候，就修毗婆舍那，修毗婆舍那一個時候，昏沈就來了，快放腿子時才醒過來。這位同學的問題，並沒有說明是在修奢摩他的時候昏沈或是在修毗婆舍那的時候昏沈，都是有可能，但是情形不一樣，如何不一樣呢？如果你是集中精神修毗婆舍那，可能不昏沈，但也有可能會昏沈，但是這個可能性不多。修奢摩他的時間多的時候，他不明靜而住了，明靜的境界已經沉沒了，心裡面昏沈了，所以若想要改變這件事的情形，就是你要加強毗婆舍那的力量，昏沈就沒有了，他就不昏沈，這是一種情形。我們的身體不是鋼鐵，他的功能是有程度的，達到程度就是疲勞，他就是要昏沈，這樣的昏沈是正常的。除非你今天也靜坐，明天也靜坐，你的止的功夫、觀的功夫進一大步的時候，昏沈就少，雖有但輕微，一會兒就過去了，就沒有了，散亂也少，很快的就能警覺，不會達很長的時間。若沒有達到那個程度的時候，不是，昏沈老半天還是不能醒，因為疲勞了。另外一個原因，你夜間睡覺正常，而靜坐時還是要昏沈，那麼，你要知道，那是另外有原因的，有原因的。當然各人的身體都不一樣，小小的昏沈，昏沈有一分鐘，沒有關係，我認為不要緊，你不要介意，一分鐘過去了，不要說一分鐘，三分鐘也不要緊，昏沈三分鐘，醒來

時更有精神，那麼，你修奢摩他也好，修毗婆舍那也好，這個不應該算是過失。若昏沈的時間很久，昏沈得打呼了，那是不對的，那就要解決這個問題，如果夜間的睡眠也正常，而仍昏沈得很厲害，那就應該注意一下，什麼地方不對，要對治。假設因為奢摩他修的時間多了，有點不合適，要昏沈，那麼，你就趕快修毗婆舍那，要對治。另外一件事，就是吃東西也有關係，有的食品會使你昏沈，容易睡覺；所以如果你失眠了，醫生會開藥給你睡覺，就是那種東西有那種作用，我們食品裡面也有這種事情，吃的東西也有關係。有的時候，心裡面原來很平靜，忽然也沒有特別的原因，心裡面就不平靜，因為吃的東西也有關係，有各式各樣的情形。若特別嚴重的話，要看醫生。這個四大，我們用功修行，一方面我們自己要負責，一方面我們的身體也要負責，就是生理上有點事情，就要看醫生。佛在我們出家人的戒律上說，出家人用功修行，如果身體有病，要看醫生，佛說這句話。

這位同學的問題說，「這個現象已維持一個時期，恐形成習慣，應該如何改善」，就是要酌量這個情形。這個修行，因為你不是一個人住茅蓬，是在大眾裡住，忽然有這樣的情形，忽然有那樣的情形，有的時候大眾在一起做功課，有的時候是單獨在寮房裡，也可以靜坐，或者是在什麼地方靜坐，情形有點不同，自己不妨無論什麼時候都攝心不亂，多出來幾種不同的情況訓練自己，也是好的，也是不錯的。現在你是不錯，在課誦時能觀身不可得，能用功，這還是不錯。有的人不是這樣，在課誦時，大家有很多聲音，自己就不能攝心。有的人不能，但是你能，可見你的心力很強，還是不錯的。

你說「心念集中，身體負擔較輕，身體彷彿變成第三者」，從這句話看，你的心力是超過一般人的心力，是特別強，你用這樣的心力修毗婆舍那，這個昏沈會很少，我認為會很少。

你說「前述狀況是否為方法使用正確所產生的狀況」，方法正確也會產生這種狀況，不是說方法正確就不會昏沈，不是的，我剛才說了，身體是有限度的，達到一個程度時，它就是要疲勞。你問「是否適宜繼續適用」，我剛才說了，你要把奢摩他、毗婆舍那調動的適用，要這樣。譬如人有點昏沈，昏沈有一種情形，自己不知道，一昏沈以後，就不知道，這個時候，自己沒有辦法調適自己。但是，有的時候，自己知道昏沈來了，雖然昏沈，但是自己知道，知道以後，你的精神振作一下，就能去掉昏沈，但是如果昏沈太重，你就振作不起來。昏沈也有輕重，有時候自己知道，有時候自己不知道，各式各樣的情況，若不知道，昏沈就是重一些。其實，昏沈若是重的話，自己不知道，我們又沒有糾察來打香板，當然你只好自己在那裡休息了，就是這樣子。但是若醒覺以後才知道，自己也可以預防如何調一下。

佛在世時，修行人在禪堂裡面用功，或者自己單獨用功，他自己在頭上設一個「禪鎮」，他一打瞌睡，它就掉下來，他就醒覺起來，我們現在好像沒有看見這種事情，這就容易自己覺醒自己。從這件事的安排可以知道，昏沈來的時候，自己不知道，佛在世時，修行人也有這種事情。

你問「若靜坐時容易昏沈，可否改為立或禮佛，在禮佛時繼續修正觀」，在大眾裡靜坐，當然別人會說你沒有規矩，但是，在我的心情是，靜坐如果昏沈重的時候，可以起來跑

一跑，到禪堂的外面跑一跑，時間不要多，再回去靜坐，我認爲這是合法，不能說沒有規矩，這樣把昏沈破除出去了，是很好，這樣再回去坐在那裡繼續修止觀，不是很好嗎？我們現在的情形，一方面要聽課，一方面有靜坐，不是打禪七，我想會和訓導主任商量一下，如果大家同意，可以禮佛，如果你靜坐時感覺昏沈，沒有辦法破出去，可以站起來禮佛，但是不要妨礙別人，或者我們想一想，安排一個特別地方，誰如果昏沈就到那裡去禮佛，因爲你禮佛時，動作有風，別人在靜坐時，有風吹也是不好，這件事大家可以再討論一下。

有問：請示「心不障人之法」。

師答：不障礙別人，給別人方便，別人讀經時，我不障礙他，別人在靜坐時，我不障礙他，不要因爲我的行動妨礙別人的用功，我時時的注意這件事。如果別人用功時，我偏不給他方便，去打擾他，這是不對的。別人用功時，我們應該讚歎隨喜，如果障礙他人，我們有罪過，有罪過的結果，自己用功修行時，也就會有障礙，你自己用功修行時，就會出現一些障礙。自己被障礙時，自己會想「你怎麼可以障礙我」，其實因爲你障礙別人，所以你用功修行時，就會有障礙。所以，從因果上去思惟，自己不要障礙別人。另外，我們學習了佛法，知道什麼是善，什麼是惡，什麼是黑，什麼是白，我們應該讚歎清淨、白的功德的事情，呵斥罪過的事情。如果別人有功德，我們障礙，不是顛倒嗎？所以，應該從此處想，不要障礙任何人。平常如果與別人有小小的隔礙，心裡有一個結在那裡，就是不高興這個人，自己就反省，我有結是不對的，我恭敬這個人，我不要說不高興這個人，要把自己心裡的結，主動的取消它消滅它。不要因爲自己與別人不高興，我心裡面的結就放在那裡，繼續擴大，不應該這樣。若是自己想要自己有進步，就要從自己的煩惱上開始，來對治自己的煩惱，應該這樣子。

我們出了家，自己有一個願望，我想，你們各位都是知識份子，都是讀書很多，比我讀書多，那麼，這樣的人想要出家做出家人，與沒有知識的人不同，就是他有一個高尚的思想、高尚的願望，「我想要做聖人、我想要做大法師弘揚佛法」，你想要做大法師弘揚佛法，弘揚佛法是這樣子嗎？說我與別人不對，我的心情就在那裡繼續恨、繼續障礙他，他若是想要用功，我就障礙他，應該這樣子嗎？不應該。

自己應該主動取消自己心裡的結，取消的方法多得很，就是「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，這個方法也可以取消；用善惡因果的觀念，也可以取消自己的過失，我對佛法有信心，信心就是相信因果嘛！用信心也應該取消自己的過失。我對任何人都要恭敬，而不輕視任何人，應該有這種心情。我如果對不住別人，我趕快去認錯，我向人道歉，我注意不要再去對不住別人的事情；別人對不住我的時候，我原諒、不計較。我們讀金剛經也好，修四念住也好，就是去掉自己的污點，像洗澡似的，把污垢洗掉，就是把煩惱洗掉。你如果說辦不到，辦不到也要辦到，只是一個過失的開始嘛！在內心裡面有問題，要把它清除。如果你不清除，你在那裡放縱它，佛菩薩知道，護法善神也知道，不是說沒有人知道，是有人知道的。而且是小小的輕微的在內心有點事情，你擴大它，你就容易有罪過，人家在那裡拜佛，你障礙他，你就有罪過，人家在那裡靜坐，你打擾他，你就有罪過，你常常放縱，愈放縱愈厲害。所以我們常常讀金剛經，「應無所住

而生其心」，這就是在開示自己，在聽佛說法嘛！

讀金剛經，你就認為佛在這裡說法，我在這裡聽，要用這樣的心情來讀金剛經，你用這個方法，就用在自己的身口意上面，我有不對的地方，我就用這個方法來對治，這樣才能有進步。

所以，你請示「心不障人之法」，金剛經就是「心不障人之法」，修四念住就是「心不障人之法」。瑜伽師地論裡面說得非常微細，內心有什麼什麼的過失，怎麼調、怎麼對治，說得很微細，我們學習這個方法，不是給人講的，是自己要用。佛法處處都是不障人之法，成就別人的功德，不障礙別人的功德，讚歎別人的功德，不要毀謗別人的功德，不要說「他的功德是假的」，不要這樣，縱算他是假的，你也說他是真的，久了，他也就是真的。

有問：身體在那裡，就觀察身體是四大如幻，這樣的方法是對嗎？對於一與異、我不可得，如何更深入觀察。

師答：是對的。中觀論觀法品：「若我是五陰，我即為生滅，若我異五陰，則非五陰相」，這是一異，用這樣的一異去推求，就是觀察我不可得。進一步觀察身體是因緣有，因緣有就是自性空，身體的這個相也就不可得，就是我不可得，身也不可得，五陰身也不可得。觀察不可得的時候，時間不要多，就是安住在這裡，在不可得這裡，不動；如果由於昏沈的話，你安住的時間不要多，就再觀察，還是同樣的觀察，可以這樣做。假設你用中觀論觀法品的方法，也可以，用一異的方法，用中觀論前面的「諸法不自生，亦不從他生」的方法，也可以。

有問：師父以前說過，常常靜坐的人，心中多少有一點力量，如果他的內心發起不歡喜的情緒，會影響周遭，如果這樣人定力更高，那麼影響力就更大。前面同學的問題「心不障人之法」，是否是指這個問題。

師答：心不障人之法。假設自己放縱自己的煩惱，障礙別人，那個人如果沒有修行，自己也有因果關係；那個人如果靜坐的功夫好的話，因為你障礙他，他的心理憤怒，對你是不利的，他的心裡一動，你的身體健康會受影響。所以，障礙別人的時候，你要想到這件事。所以不要障礙別人，完全不要障礙別人。就算那個人沒有修行，他現在用功的時候，你應該保護他，而不要障礙，因為你若障礙，護法善神都不高興，護法善神不高興，對你也不利，也是不好。所以請示「心不障人之法」，就是從各方面去思惟，解除自己內心的嫉妒、障礙、貪瞋痴的煩惱，不要動煩惱，自己心裡有煩惱時，趕快解除自己的煩惱。嫉妒的心情，我看，人人都有，輕重的不同，但是自己要反省自己，要清淨自己，不要放縱自己，這樣慢慢的，你心裡面的煩惱才能逐漸減少，逐漸的光明，你才能成為有修行的人，或有道德的人，才可以。

有問：有的地方說，為眾生發出迴向與祝福的時候，身心會變得很寧靜，這使我連想到佛菩薩對眾生的慈悲，有人說，十大願王裡面的迴向功德，目的是在培養心量，但是，事實上對於修定也有幫助，對我們週遭的氣氛也有改善，不知道是否是如此。

師答：是的。善法是快樂的，為善最樂，你心裡面沒有惡而有善，你修學戒定慧，它是相順的，有惡就是有障礙。表面上，用惡心的作用是在障礙別人，事實上是在障礙自己，以長

遠來看，是障礙自己，而別人受到的傷害是小小的，自己受到的傷害是最多的。所以從多方面的觀察思惟，要解除自己的障礙，內心的障礙是不對的。