

四

念

住

上妙下境法師主講、錄音帶配合用書

住 念 四

妙境法師主講

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。開說利養心不貪染。如佛世尊戒經中說。善目憶念離諸煩惱。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。無我無樂無常收壞。腥臊臭穢筋脈連持。如斯惡色誰當惡見。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。異生愚癡謂苦爲樂。聖者但說一切皆苦。爲斷滅苦應修精進。亦常勸餘勤修此法。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。主於一切法心爲前導。若善知心悉解衆法。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。令心隨已不隨心行。若能伏心則伏衆法。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。

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。誰於何門能正入修。如次應知貪尋。

(一) 釋義二本大釋頌文我所我事發兩句。(二) 二本缺此句。梵本文略。

(一) 以藏二本此半句合為一句。梵本文略。

增者謂貪猛威。數現在前。如有情名貪行者。彼觀不淨能正入修。尋多亂心名尋行者。彼依息念能正入修。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。此中先應辯不淨觀。如是觀相云何。頌曰。

為通治四食。且辯觀骨鎖。

廣至海復略。名初習業位。除足至頭半。名為已熟修。

繫心在眉間。名超作意位。

論曰。修不淨觀正為治食。然食差別略有四種。一顯色食。二形色食。三妙觸食。四供養食。緣菁莪等修不淨觀治第一食。緣被食等修不淨觀治第二食。緣蟲蛆等修不淨觀治第三食。緣屍不動修不淨觀治第四食。若緣骨鎖修不淨觀。通能對治如是四食。以骨鎖中無四食境。故應且辯修骨鎖觀。此唯勝解作意攝。故少分緣。故不斷。

入修要三十二

NO. 1

分別觀品第六

煩惱。唯能制伏。令不現行。然瑜伽師修骨鎖觀。總有三位。一初習業。二已熟修。三超作意。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。或餘體。所樂處。心得住。已依勝解力於自身分。假想思惟。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。乃至徧地。以海為境。於其中間。骨鎖充滿。為令勝解得增長。故於所廣事。漸略而觀。乃至唯觀一具骨鎖。齊此漸略不淨觀成。名瑜伽師初習業位。為令略觀勝解力。增於一具中。先除足骨。思惟餘骨。繫心而住。漸次乃至除頭半骨。思惟半骨。繫心而住。齊此轉略不淨觀成。名瑜伽師已熟修位。為令略觀勝解自在。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。

云何勤修不淨觀者。尋思六事差別所緣。毗鉢舍那。謂依不淨增上正法。聽聞受持增上力故。由等引地。如理作意。解了其義。知此不淨。實爲不淨。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。如是名爲於諸不淨。尋思其義。

云何名爲尋思彼事。謂彼如是解了義已。觀不淨物。建立二分。謂內及外。如是名爲尋思彼事。

云何名爲尋思自相。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。攝爲二界。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。如是名爲依內不淨。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。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。隆脹勝解。若此死屍。爲諸狐狼。鴛鴦。鷓鴣。

烏鵲餓狗之所食噉於是發起食噉勝解卽此死屍
 旣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
 齒髮異處鬮髑異處見是事已起骨勝解若復思惟
 如是骸骨其相連接而不分散唯取麤相不委細取
 支節屈曲如是爾時起鎖勝解若委細取支節屈曲
 爾時發起骨鎖勝解又有二鎖一形骸鎖一支節鎖
 形骸鎖者謂從血鎖脊骨乃至鬮髑所住支節鎖者
 謂臂髀等骨連鎖及髀髀等骨連鎖此中形骸鎖說
 名爲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
 卽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隆脹是自然變壞始
 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云何尋思不淨其相謂若內
 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其相。

云何名爲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
 便爲顛倒黑品所攝是有諍法有苦有害有諸災患
 有徧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
 未生應生已令住增長廣大如是名爲尋思彼品
 云何名爲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。

云何名爲尋思彼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。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
壽煥及與識若棄捨身時離執持而臥無所思如木
旣死沒已漸次變壞分位可知。謂青瘀等乃至骨鎖。
今我此身先業煩惱之所引發。父母不淨和合所生。
糜飯等食之所增長。此因此緣。此由籍故。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。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。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。
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。已除遣。是現證量。
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。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。毗鉢舍那。

今於此中。云何爲身。云何於身住。循身觀。云何爲念。云何念住。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。麤重俱行身。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。如是名爲身相差別。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。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。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。謂於徧滿所緣。淨行所緣。善巧所緣。淨惑所緣。由此三相。

善住其念故名念住。

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。

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。

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。

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。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。

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。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
徧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。

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

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。卽是住循三觀。

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。卽是住循三觀。

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。卽是住循三觀。

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。

又爲對治四顛倒故。世尊建立四種念住。謂爲對治

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。

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卽是住循三觀。

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麤重俱行色爲境是名於外身住循身觀若緣他輕安俱行麤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卽是住循三觀。

復有差別謂若緣內能造大種色爲境是名於內身

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。

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。

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。

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。經歷彼彼日夜剎那瞬息須臾。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。

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。

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。

所有依外朽穢

不淨差別皆依四種擔怕路而正建立。謂若說言由擔怕路見彼彼屍死經一日或經二日或經七日。烏鵲餓狗鴟鷲驚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。此卽顯示始從青瘀乃至食噉。若復說言由擔怕路見彼彼屍離皮肉血筋脈纏裹。此卽顯示所有變赤。若復說言由擔怕路見彼彼骨或骨或鎖。此卽顯示或骨或鎖或復骨鎖。若復說言由擔怕路見彼彼骨手骨異處。足骨異處。腕骨異處。膝骨異處。臂骨異處。肘骨異處。脊骨異處。髀骨異處。肋骨異處。頷輪齒鬢頂觸髑等。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。此卽顯示所有散壞。