

## 四 念 住

1996 年于法雲寺佛學院

各位法師、各位居士，我們的佛學院準備很久了，到今天正式開課。現在所學習的課程是「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的時候用的，就是靜坐的時候要學習四念住。四念住裡邊有兩個意義：一個是「念」，一個是「慧」。「慧」是觀察的意思，「念」是明記不忘的意思。學習四念住的時候，這個念實在來說就是止觀的止的意思，就是攝心不亂名之為念，破除去內心的散亂叫做念。散亂心破除去了，內心明靜而住，這個時候用智慧來觀察，就可以破除去內心的顛倒妄想，就可以斷惑證真了！

四念住包含這兩樣意思，但是在我們學習的時候，應該先學習這個「念」。當然我們靜坐的時候，不是一開始就盤腿坐，應該是要經行，或者說是行香。行香的時候，心就開始正念，也可以正念、也可以用智慧觀察的。但是這個次第，先學習念，先令這個心安住一處、不亂，先應該這樣學習。先這樣學習，就是所謂學習止了。這件事，多少年來我也是常常講的，現在，我不應該簡略，還應該把它多少地說明一點。

其中，讀《阿含經》、或者我們現在想要學習的《瑜伽師地論》，都有提到一件事：就是我們用功修行的時候，我們這一念心，靈明的這一念心，念念地知道現在在做什麼。《阿含經》、阿毘達磨論乃至《瑜伽師地論》這些大乘經典，都有提到這個修行方法，就是你用功的時候，這個心常常知道現在在做什麼。這句話是很簡單，但是你若做起來就不可思議。這樣子用功，這是一個方法，我們這樣子去學習止，學習奢摩他這個止，也就是這個念，這是一個方法。

其次，在經論上也有其他的方法。其他的方法，它的作用是一樣，但是有一點不同，就是要選擇出來一個所緣境；選擇一個所緣境之後，就把自己靈明的這一念心，安住在那裡不動，這又是一個方法。這個所緣境也是很多，但是我現在就先介紹一種。這個方法用的時候可以這樣，我們姑且這樣說，盤上腿坐下來，身體各部分都感覺到正常了，然後，你舌頭不要動，不要出聲音，你心裡面念兩句話，心裡面念兩句話。那兩句話呢？「知息出、知息入，知息長、知息短」，念這兩句話。「知息出、知息入，知息長、知息短」，你念這兩句話。

「息」，我也是講過很多次，在《瑜伽師地論》裡面也說得非常地詳細。我們這口氣呼出去、又吸進來。呼出去，當然它是逐漸地呼出去，到時候就不呼了，可是也沒有吸進來，在這個中間有一個息，這個息就是停止的意思，這個時候也不出、也不入，這個息就叫做「出息」。這個出息的時間當然不是很長，應該說是很短。這個息過去了

的時候，就開始吸，把這個氣又吸進來，吸、而又吸，又不吸了，不吸了，可也沒有立刻呼出去，又有一個息，那叫做「入息」。我現在簡單就這樣說。這個入息時間也不長，也是很短。它又開始又呼出去，這個氣又呼出去，又有個息，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，不感覺到這件事，還有個息的，不感覺；但是常常靜坐，我們的內心經過長時期地靜坐，息的現象就出來了，這個出息、入息的現象就出來了，而且逐漸地也會加長，出息也長一點、入息也會長一點。按生理的自然的現象來說，小孩子的入息長，老年人出息長，壯年人是相等的，但是靜坐用功修行的人，他也會有變化，會有變化的。

所以，一開始靜坐的時候，你自己先說：「知息出、知息入，知息長、知息短」，你先念這幾句話。念這幾句話之後，你就注意，注意這個息在出、注意這個息在入，注意這個息是長、注意這個息是短，你注意！這樣子注意的時候，使令心不散亂，不去攀緣其他的雜事，明靜而住，這就可以說是念。四念住這個念，可以說這就是念。

但是，這裡邊有一個問題，有什麼問題呢？我們一般人心理的活動，多數是在頭部，多數是在頭部活動的，我們這個心一注意的時候，注意力逐漸地加強了的時候，注意力在頭部，時間久了的時候，頭就可能痛，可能會頭疼。你若是這樣用功修行，時間短，還不要緊；你注意半小時，就不注意了，你起來跑一跑，去做別的事情，就什麼事沒有。如果你專心地這樣用功修行，一天用功十個鐘頭，或者是八個鐘頭的時候，就有問題，你可能會頭疼，可能會有這個問題。因為我們習慣了這個心就在頭部這裡發生作用。所以，古人開示修習止觀的書裡面告訴我們：「心不要上緣」，心不要在上、在頭部，在那裡緣念，不要這樣；就是讓心在下，或者是在臍輪，臍輪就是肚子這裡有一個肚臍這個地方，注意這裡。天台智者大師他說，丹田也是可以，注意丹田也可以。不過有的人說，年輕的女人注意丹田不好，有的地方有這種說法。但是我感覺，出家的女人修梵行，應該不同於在家的女人，應該有點不同的。假設出家人常常地發道心，注意內心的清淨，這樣的情形，你注意丹田，應該是不同於在家人。不過個人身體的四大調和的程度不一樣，假設不合適就改變一下，或者注意臍輪，注意肚臍子和注意丹田還不一樣的。

那麼，怎麼樣注意法呢？知息出、知息入的時候，我們這個腹部也就隨著這個出入而有變化。入息的時候，氣吸進來，當然我們這個肚子就膨脹起來；呼出去，肚子就落下來了。所以腹部這裡有起、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」。你這樣用功的時候，也就是所謂這個念，這個正念，叫這個心不亂，繫念抑諸馳散，叫它不要去攀緣外面的境界，這樣子來修這個「念」。

修念的時候，又有一種情形，就是按我們用功修行的階段性來說，按修行的時候內心裡面的變化的次第來說，譬如說我們修這個正念，得到欲界定了，或者得到未到地定，或者得初禪，得二禪、得三禪、得四禪了，這時候這個念就是修成功了。然後再修觀，修智慧的觀察，觀察身、受、心、法。這個時候，你念修成功了，你再修觀的時候，就真實地能夠斷煩惱、得聖道了！就真實會這樣子。

若是我們念沒修成功，我在靜坐的時候，五分鐘的寂靜，五分鐘的明靜而住都有困難；我叫這個心五分鐘一念不生、萬緣放下、明靜而住，不行，做不到，一分鐘或者可以。這樣的情形，我們應該怎麼辦呢？這個時候，我們也可以修觀，就是勉強地叫心不要動，叫它修五分鐘、或者一刻鐘、或者二十分鐘也都可以，這個時候就不要修念，不要修奢摩他的止，就修觀，也是可以。當然這時候修觀，要斷惑證真是不可能的。因為這時候念的力量不夠，觀的智慧力量也就不夠了。這個觀察的智慧能發生斷惑證真的作用，一定要有定的基礎，不然的話不能斷煩惱。

所以我以前也說過，「你這個人出家這麼久了、讀了那麼多的經，你還有煩惱？」是有煩惱的！因為你沒有修正念、你沒有修觀慧，當然就是這樣子。雖然念沒有修成功，修觀慧不能斷煩惱，你還是修；不要因為不能夠斷煩惱就不修。因為你若不修，你修正念的時候，你還是要打妄想嘛。就算是這一下子很不錯，我一下子能靜下五分鐘，五分鐘能夠明靜而住，但是過了五分鐘就定不住了，定不住就打妄想了，打妄想那不如修觀慧了，那好過打妄想。所以，雖然這個時候修觀慧不能斷惑證真，也還是修觀慧，就是對抗這個妄想不要活動。修觀慧，這個時候你不妨修得稍微長一點，修它十五分鐘，當然你靜坐的時候，不必去看錶，我修十五分鐘沒有，你就大約修它十五分鐘，然後就停下來，再修念。

佛是大智慧的人，他這樣開示我們用功修行。我剛才說，你修觀慧的時候，你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，毘鉢舍那也能幫助奢摩他的。所以你修觀慧的時候，修它十五分鐘以後，然後再修止，好過你不修觀慧的時候單修止。你常常這樣做，就會感覺到不同。

我也曾經說過，我們用功修四念處的時候，我一天我又跑香、經行又靜坐、靜坐又經行，我這樣用功當然是對的，你也應該讀經，讀你歡喜的，譬如說你歡喜《金剛般若波羅蜜經》，你可以讀，你安排一個時間讀經，讀經幫助你修四念住的，也是有幫助的。你願意讀《金剛經》也可以，你願意讀《華嚴經》、《法華經》、《維摩詰所說經》這些大乘經論都好，要讀經，它也能幫助你的止、也能幫助你的觀。你常常修止觀，你若去讀經，你的法味會濃厚得多！互相有幫助的。所以你修止去幫助觀、修觀去幫助止，慢慢、慢慢它就進步了。

從大體上說，就是有這麼兩種情形：就是止修成功了，修成功了就是要得到未到地定的這個止，也可以修觀，也能得無生法忍。得到四禪，初禪、二禪、三禪、四禪的止，然後去修觀，也能得無生法忍。當然最好是得到初禪、二禪、三禪、四禪，因為這時候止的力量大，所以觀慧的力量也大，得聖道就比較容易。未到地定也可以，但是它的定力淺一點，淺一點，你想修觀得聖道，要努力一點，要加強你的努力才可以。在欲界定的時候，就更難一點；欲界定的止，想要修觀得聖道還是難一點，也是能，但是難一點。所以，在止的深淺的次第說，有欲界定、有未到地定、有四禪，三種不同。

修觀，有兩種不同：一個是不能夠得聖道，但是你也應該修；能得聖道的時候修觀，當然是最好。但是現在初開始學習的人，就是在欲界定裡面，我們能攝心不亂，儘管我只能夠定住五分鐘，這也是欲界定，但是欲界定也有深淺，不是一樣的。

這樣說，我們應該是明白了一件事，初開始用功是這樣子，從經行的時候就開始攝心不亂；盤腿坐以後，也是攝心不亂修止，修止修一會兒，然後就修觀。若是你止的功夫進步了，這個心把它調和到一念不生、明靜而住，一下子一個鐘頭沒有妄想，那麼你就可以修一個鐘頭的止，你可以這樣做，這一個鐘頭內不修觀、單修止，過了這一個鐘頭以後你再修觀。這時候修觀，初開始的時候，時間不要修很長，我看，修五分鐘就夠了，修五分鐘就夠了。你願意長一點時間修也是可以，因為你這時候的能力強了。修了一個鐘頭的止，寂然不動。你或者修五分鐘的觀，或者是一刻鐘，或者半小時都可以。但是原則上說，修觀的時間不要超過止的時間，止的時間叫它長一點，觀的時間叫它短一點。

這裡邊，在我們初開始用功的人來說，有一點特別的需要，什麼事情呢？我們初開始用功的人，忍耐心不夠，有一點不合適，心就會退：「我何必在這裡腿子又痛、腰又疼，吃這個苦頭，我不坐了！」止也不修了、觀也不修，這個心就是不堅固，道心不堅固。因為我們初開始用功的人有這個問題，所以修止、修觀的時間也要調一調。怎麼調呢？你修止的方法用好了的話，假設坐一個鐘頭，我們假設你這一坐，坐一個鐘頭，說「我只能夠五分鐘定得住，以後就打妄想了」，不要緊，你定了五分鐘以後，你修它兩分鐘、三分鐘的觀，再修止；就算是忘掉了修觀，打妄想了，也不要緊，你覺悟了，馬上把心收回來，繼續修止。

假設你計算一下，這一個鐘頭（六十分鐘），有十五分鐘打妄想，有三刻鐘還是寂靜的，你就會感覺到身體舒服，能生歡喜心，這種舒服是其他的事情所沒有的，你做其他的事情不會有這種感覺。你靜坐的時候，雖然不是連續不斷地寂靜三刻鐘，但是總加起來能有三刻鐘，或者總加起來有三十分鐘都不錯，一個鐘頭有三十分鐘不打妄

想，你身體也會感覺到舒服。感覺到舒服，你生歡喜心了，你這一次坐完了就想坐第二次，第二次坐完就想坐第三次，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，修觀的時間不要太多，修止的時間儘量多一點，多過修觀的時間，儘量這樣子。就是止也要修、觀也要修，但是觀的時間要少過止，止的時間要多過觀。你這樣用功，慢慢地你會很快樂，自然會精進、勇猛，自然會勇猛、精進，你自然會這樣，這是初開始的一點方便。

其次，有一件事我再說幾句，就是剛才我說的，在用功的時候，你經行也好，你坐下來也好，你吃飯也好，你這一念心常常地知道現在在做什麼，常常這樣子。在《大般若經》也提到，就是你走路的時候，你知道舉足、下足，這個足提起來你心要知道，這個足落下去你也要知道。我要辦事，我手要去吃飯、去拿筷子，我這個手一動，心就知道這個手開始動，就知道。就是你身體的動作，各式各樣的事情，你這個心念念地要知，知道它。這個方法在《瑜伽師地論》說到四念住那裡，說得很詳細的，各式各樣說得很多。等到我們講的時候再說，現在就簡單介紹到這裡。

### 《大般若波羅蜜經》第六分〈念住品〉第五

第六分〈念住品〉第五。這是玄奘大師翻譯的六百卷《大般若經》的第六分。它一共是十六分，這是第六分，〈念住品〉說到四念住的事情。我現在的想法，就是引這一段文說四念住的大意，就是把它的要義說出來。然後我們再稍微詳細地、一樣一樣地再解釋。

爾時，最勝復從座起，偏覆左肩，右膝著地，合掌恭敬，而白佛言：「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？」

「爾時，最勝復從座起，偏覆左肩，右膝著地，合掌恭敬，而白佛言」：這個「最勝」，是一個天王的的名字，當時的法會裡面有一個天王叫做最勝。「復從座起」：就是以前他已經從座起，向佛請問過一些問題，佛答覆了以後，他又從座起。「偏覆左肩」：我們人有兩個肩，不是兩個肩都覆蓋住，就是偏於一面，左肩是覆蓋住，這表示右肩還是袒露的，偏袒右肩，偏覆左肩。「右膝著地」：就是左膝沒有著地，他這樣的一種禮儀。「合掌恭敬，而白佛言」：合掌是兩個掌合起來，內心是很恭敬、很尊重的，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？」前面那一行多文是請法的一種威儀，這以下正式的請法。

「諸菩薩摩訶薩」：就是很多的菩薩摩訶薩。我們中國人就是歡喜簡略，所以就稱觀世音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩，就是用菩薩來稱呼。但是在梵文的含義，應該加個「摩訶薩」，「菩薩摩訶薩」，這義才是具足的。「摩訶」翻個大，「菩薩」翻個覺有情。「覺有情」，過去大德的解釋，很多的意思，他有慈悲心去覺悟一切眾生，他有智慧能覺悟自己，他自己覺悟聖道了，所以叫菩薩。若看梵文的原義，「菩薩」的含義，應該就是自己覺悟聖道，名為菩薩；「摩訶薩」是大，是大覺有情，就是他有大悲心，能夠覺悟一切眾生，那叫菩薩摩訶薩。梵文的原義，應該是這樣的意思。因為這樣解釋，我們發現一件事：就是阿羅漢也是菩薩！因為他也覺悟聖道了，辟支佛也是覺悟聖道了。但是，像文殊菩薩、普賢菩薩，是菩薩摩訶薩，加個「摩訶薩」，他是有大悲心，是阿羅漢所不能及的。阿羅漢只可以稱菩薩，而不能稱為菩薩摩訶薩。這樣子就分別出來，三乘的聖人還是有點分別，應該是這樣意思。

「行深般若波羅蜜多」：「深」這個字，在《大智度論》龍樹菩薩的解釋，這個「深」字怎麼講？就是，不是用嘴說的，「一切法畢竟空，無我、無我所」，不是用嘴說的，是他本身證悟了諸法實相了，這叫做「深」，龍樹菩薩這樣講。華嚴宗賢首國師解釋，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；若觀我不可得、一切法也不可得，那麼叫做深般若波羅蜜，他這樣解釋也是好。若根據龍樹菩薩的解釋，這些菩薩行深般若波羅蜜多，都已經是得無生法忍的聖人了，他已經成就了根本智，這個無漏的清淨無分別的智慧了，這樣的人叫做「行深般若波羅蜜」。就是成就聖道了以後，就是不會再退失的，就是不退轉了，所以叫「行深般若波羅蜜多」，這樣的大菩薩。

「能如是知路、非路者」：這是前面那一段文…，〈念住品〉是第五，前面第四品裡邊說的事情。能夠這樣子覺悟路、非路的人。「路、非路」：譬如說這個道路是安全的、很平坦的，那麼這就是道路；如果這個道路上有坑、不平坦、或者是有土匪、或者有什麼障礙，這就不是道路了，那地方不可以通行，就不是道路了。就是平坦的、安全的這條路，這才是可以名之為路。這是我們這個世界上的生活情況，但是這裡是說，佛法說的這些六波羅蜜、三十七道品這個涅槃的道路，這是很安全、很安穩、常樂我淨的道路；世間上這個虛妄分別心、多諸煩惱、流轉生死的這種境界，這是不安全的道路。

「能如是知路、非路者，心緣何住？」他的內心在緣念什麼境界、安住在那裡呢？心緣何住？緣這個所緣境，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，就是這些大菩薩，他們的內心住在什麼地方？譬如說是，我們是個生死凡夫，我們的內心在那裡活動？在什麼地方活動？我們的內心就在色聲香味觸法上活動，在

這五欲上活動，在世間上這些是是非非、煩煩惱惱的，在這上活動，我們凡夫就是這樣，一有點事情過不去，就在那上想又想，想又想。這些聖人，「能如是知路、非路」的聖人，他們的內心在什麼地方活動呢？

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。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(聞)說利養，心不貪染。如佛世尊戒經中說，善自憶念，離諸煩惱。」

「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。」這底下回答。「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」：佛回答他的這個問題，你應該知道，這些菩薩行深般若波羅蜜多的聖人，「心正無亂」：他們的心是很平正、不亂的、不散亂的。

「亂」，可以作兩種解釋：一個是妄想紛紛就是亂，一個是顛倒也是亂。這個「亂」可以分成兩種：一種是散亂的亂，不能夠明靜而住，這叫做亂，這個亂是我們很習慣了的這種散亂的境界；顛倒名之為亂，也是我們的境界。什麼叫做顛倒呢？我們沒能夠契入法性的真理，我們心就是顛倒的。這一切有為法都是幻化虛妄的，我們認為都是真的，這就是顛倒。所以，凡夫一切時、一切處都是顛倒。若是得了禪定的人，沒有散亂的這種過失，但是還有顛倒的過失。若是得成聖道以後，他才沒有顛倒的錯亂。不過，得成聖道的人，他也並不是一下子就圓滿了；到了成佛的時候，才是一切過失都息滅了、一切功德都圓滿了，那是沒有顛倒。其他的一切聖人，還有所不足，他還是有一點事情。所以，這句話若這樣解釋，就包括很多的事情了。現在說，行深般若波羅蜜多的菩薩，「心正」：他的無分別的智慧與法性理相應了，叫做「正」；沒有顛倒了，所以叫做「無亂」。那應該說一部分的，一部分的顛倒息滅了。

「所以者何？」因為什麼、這麼多行深般若波羅蜜多的菩薩心正無亂呢？「是諸菩薩善修身、受、心、法念住」：這底下說出一個原因來。因為這麼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。在沒得無生法忍的時候，能夠放下五欲，能夠專心地修四念住，修得很成功，得無生法忍了；得無生法忍，成就了清淨的智慧的時候，常常地用功修行，所以叫做「善修身、受、心、法念住」。「念住」，我們的心是不住的，心裡面不能安住在一處，就是各處的散亂；因為修奢摩他的止，也就是修念，使令心安住不動了；當然他還能夠修觀。為什麼要安住不動呢？就是要修觀。所以，這裡面有念、也有慧。「身、受、心、法」這四個字裡邊的意思也很多，我想我們在這裡暫時不講，以後再說。

「凡所遊行城邑、聚落，開說利養，心不貪染。」這底下說他善修身、受、心、法念住的相貌。「凡所遊行」：不管他到達什麼地方，什麼城邑、什麼聚落。「聚落」：就是大家在一個地方住，「落」就是居住的意思，「聚」就是大家在一處；這一個地方有幾百戶人家，或者是幾千戶人家，叫做聚落。「城邑」：就是大過聚落的地方。

「開說利養，心不貪染」：「開說」這個「開」字，我去查《乾隆大藏經》第十三冊、四二二頁，它那上是「聞說利養」，是個聞字，用「聞」字就比較通一點，容易懂，容易解釋了。「凡所遊行城邑、聚落」的這些地方，「聞說利養，心不貪染」：「聞」也包括見；聽人家說這個「利養」，利養實在也就是色聲香味觸，就是世間的欲的境界，他心裡面不貪著，不「貪」求、不「染」著，他心裡面不動心，沒有這種心情。就是因為修身、受、心、法四念住的關係，所以他能夠不貪著利養。

「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」：主要是比丘戒或者菩薩戒；那上面說，修行人是怎麼樣的情形呢？「善自憶念，離諸煩惱」：善者能也，這個善當個能講；他能夠不需要別人來教導，自己主動地能夠「憶念」如來的正法；能憶念如來的正法，與法相應，就「離諸煩惱」，就不去虛妄分別，生出來種種的貪瞋癡的煩惱。

通常說，我們凡夫是有煩惱的；八地菩薩以上的聖人，當然世間的煩惱完全沒有了；若是初地、二地的菩薩，他也是世間的煩惱，但是他心有正念。我們沒得無生法忍、沒有清淨的智慧，煩惱隨時會動。但是，如果你能夠「善自憶念」的話，煩惱也不動，我們凡夫也能做到這一點；凡夫雖然有煩惱，但是你能夠如理作意的時候，煩惱就不動。常常靜坐的人，自己就會知道這件事。常常靜坐的人，因為修四念住熟了，四念住常常用，你熟了；但是，有的時候你失掉正念的時候，這個正念忘掉了，忘掉了，這個心一下子煩惱就來了；煩惱來了，因為四念住熟，立刻把四念住提起來，提起來，煩惱就沒有了。從這一點的經驗就知道，正憶念的時候，煩惱不動！是凡夫，但是煩惱可以不動，就可以知道。若是得了聖道的人，那個正憶念是無漏的。我們凡夫也是正憶念，正憶念裡面還有執著，但是也有力量。若是聖人，那力量是更大了。聖人，當然有的時候也會有分別，不過他能「善自憶念」的關係，「離諸煩惱」，煩惱就沒有了。就像這屋子裡面是黑暗的，你點上燈、開了燈，就沒有黑暗了，就是這樣子；正念來了，就是光明，煩惱自然就退出了，就不起了。

我們平常的人，聽聞了佛法，一聽說修行的事情，心裡面有一點害怕，「哎呀！我怎麼能修行呢？我不能修行！」其實不是的！不管煩惱是輕是重，都能修行！原因就在這個地方，你若把「正憶念」提起來，煩惱就沒有。所以，都能修行；不是說非要



煩惱輕微才能修行，不是的。只要你肯用功，就會有成就、就有希望。所以，「善自憶念，離諸煩惱」。這幾句話是總說的，下面就說得詳細一點。

## 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？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身念住？」這底下別說，前面一段是總說。佛招呼「天王」，使令他注意。「云何諸菩薩摩訶薩」，諸菩薩摩訶薩他怎麼樣修行「深般若波羅蜜多」的時候修身念住呢？修身念住怎麼修法呢？

「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」：這位菩薩以如實的智慧；如實的智慧，就是真實的智慧，與諸法實相相應的智慧，叫做「如實智」。我們凡夫沒得到這種智慧，所以我們沒有成就如實智。但是，我們從佛說的修多羅的開示，你如此如此地修身念住，我們從這樣的文句裡邊得到一點聞所成慧，按照這聞所成慧去思惟，這種智慧不是聖人的如實智，但是相似，與聖人的智慧是相似的；也可以說這是如實智，當然這是不堅定的一種智慧。現在行深般若波羅蜜多的菩薩，他已經成就了，他以真實的智慧，「遠離一切與身相應惡不善法」，與身相應的就是殺盜姪這一切的罪過的事情，他能夠遠離，不做這種罪過的事情。不做這樣的罪過的事情，是用如實智來決定的。我們相信因果，我們初信佛法的人，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。

「觀察此身從足至頂」：初果聖人也是有欲的，初果、二果都是有男女之欲的；當然沒得初果的人更是有欲了，都是有欲。這個欲怎麼樣調伏它，叫它不起呢？煩惱有兩種：一種是表現在事實上，表現在事情上面；一種是沒有事，但是有心念。動了這樣的心，但是沒有做那件事，這是一種煩惱；第二種煩惱，這個心動了、要做那件事了，那叫做事。「事」和「心」又不同，分兩種。現在佛說「遠離一切與身相應惡不善法」，是遠離那個事，也遠離那個心，也要不動心。心為本，所以要清淨自己的心。

怎麼樣遠離呢？「觀察此身從足至頂」，你在那兒經行也可以這樣思惟，你也可以靜坐在奢摩他裡面去思惟。「觀察此身從足至頂」：觀察的次第，是從下邊，足是在下面，頂是在上面，先從下面觀，從這足趾開始觀察，從足到頭頂。「唯有種種不淨過失」：從足至頂這樣觀察，觀察的結果是什麼樣呢？觀察這個身體，就是一節一節的骨頭，用筋把它連起來，然後包著一層皮，我們人就是這樣子。從表面上的皮來看，叫做相

似的清淨；但是皮裡邊的心、肝、脾、肺、腎，骨、肉這些東西，都是不淨。觀察此身從足至頂，唯有種種不清淨的、臭穢的東西，不是個大功德聚，是一個不淨、臭穢的東西，我們人是這樣子，「唯有種種不淨過失」，所以欲心就不起了。

「無我、無樂、無常敗壞」：這個無我，「我」這個字，我們通常說話的時候，常是說我怎麼怎麼地，你怎麼怎麼地，常用這個字。但是在印度的宗教裡邊，「我」是有一個定義的。「我」的定義是什麼呢？在《阿含經》裡面說得很清楚：常恆住、不變易、有主宰作用的，名之為「我」。常恆住、不變易，它永久地存在、而沒有生滅變化的。譬如說，我們看這個燈光，我們看它一直在光，但實在它裡面是有變動的；或者就說我們拿這張紙，我們看見它是很新鮮，但是若過幾個月或者過多少年以後，這紙就陳舊了。為什麼它會陳舊？就是它有變化，受了空氣或者是其他的污染，它常常有變化，但是這個變化是很微細的，你不能立刻就感覺到，不能的。但是這上面說常恆住、不變易，就表示這個「我」的體性是真實的，有真實性的，沒有變化的，有真實體性，不變化；它有主宰的作用，就是它自己能作得主，它能夠有支配的作用，這叫做「我」。

再明白一點說，這個計我論者，就是外道，外道執著有我的這個計我論者，他的思想上，認為色受想行識這個臭皮囊裡邊……，色受想行識是剎那剎那變化、有老病死的，我們這個臭皮囊是有老病死的，但是在這個老病死、有變化裡邊，有一個不老病死、不變化的、實體性的東西、有主宰作用的，這是「我」！印度的外道有這種思想。我們若是不讀佛經的話，對於這種思想會有什麼感覺？可能會生歡喜心，「啊！我這個身體裡頭有一個不壞的、不老病死的我，這不錯嘛！」可能是這樣子想。但是，佛法裡邊，你看這上面說「無我」！釋迦牟尼佛說「沒有我」。在這個臭皮囊裡面、老病死裡面，沒有那個常恆住、不變易、有主宰性的「我」，沒有那個東西！

《大智度論》龍樹菩薩說一件事，他說：佛為什麼因地行菩薩道，修六度萬行、無量無邊的功德，然後成就無量功德莊嚴的身體，為什麼要這樣子？龍樹菩薩提出這個問題，他說：佛有那樣的功德莊嚴、大威德的境界，他來教化眾生的時候，他若叫你死，就能死！就是他那種威力，他說什麼你就會相信，會有這種力量。所以佛說「無我」，他就相信，就能相信。因為相信了，也就這樣修行，就得聖道了。

我們在《阿含經》裡面看、在《大智度論》裡面，《阿含經》、阿毘達磨論，加上這些《般若經》和《瑜伽師地論》，這些經論裡面都說「無我」的，都是這樣講，都是說無我。無我，而能相信無我，不容易。就是我們現在的佛教徒，也還是承認有我，有些佛教徒是這樣思想的，也是承認有我，「你說無我，我不相信！」也還是這樣子。這是因為佛法有的經論是強調這一點——無我，但是有的經論不強調這一點，所以佛法裡面有不同的思想，就是很容易引起思想的混亂；思想上會有混亂，就是在這裡。

思想混亂，又會怎麼樣呢？不容易修行，不容易，只好念阿彌陀佛了！只好念阿彌陀佛可以，想要修正觀修不來！

我們看印順老法師的《中觀論頌講記》，其中有一句話：「你修唯識觀，不能了生死！」我們看見這個，感覺「哎呀！印順老法師敢說這句話！」其實，你看嘉祥大師的《中觀論疏》上，常常有這句話的。《菩提道次第廣論》宗喀巴大師也是這樣的思想，他也是這樣的想法。

所以，我們佛教這個思想，你學什麼就是什麼思想，你學這部經就是這樣思想，你學那部經就是那個思想。你不廣學（當然我也沒有去問那一個人，我自己心裡想），你永久思想不能穩定，究竟是我、是無我呢？所以若是我們就是死心塌地念阿彌陀佛，其他的不要管，也可以。若是在佛法裡面你的思想要穩定下來、有堅定的信心，非要廣讀、多讀經論才可以。因為，我們今天的佛教，佛法已經幾千年了，我們這樣業障深重、多諸煩惱的人，看見經論會有煩惱、會有這個疑問，古代的這些佛菩薩他不知道啊？他也知道的！所以他已經給我們解決這個問題了、解答這個問題了，但是你若不多讀，你就不知道這個事情。不知道，你思想就不能穩定，究竟是常、是無常？究竟是有我、是無我？就是不穩，老是安不下來，你安不下來的。所以，非要廣讀，廣讀就是個問題。

《般若經》這上面是說「無我」！我們這個臭皮囊裡面，沒有那個常恆住、不變易的我，沒有那個我。現在這裡說修四念住，是你已經開始修行了，不是研究教義的時候。研究教義、學習教義是在修行以前，已經把這樣的佛法搞通了，然後開始修行，思想已經穩定了。所以這個時候不是辯論有我、無我的時候，是在內心裡面已經肯定了是無我，然後就這樣思惟，在奢摩他裡面去思惟。我們在學習佛法的時候，奢摩他沒有成就，沒有成就的時候是散亂的分別心；現在修行的時候，是靜下來、修奢摩他，在奢摩他上面修無我觀。但是我們在初開始學習的時候，我們現在不是在那兒靜坐，我們對於有我、無我還須要辯論一下，不然的話也還是一樣，還是有疑問。

我以前也說過這件事，但是現在我又想重複一下。我在香港的時候，有人問我：「人死了以後，沒有斷滅，還會再有第二個生命體相續下去，六道輪迴，為什麼會這樣子，人死了以後不斷滅呢？」我沒答覆這個問題，我沒答覆他，他也就不再問。等過了多少天又同我見面，他說：「我得到答覆了。」他說：「我去見另一位法師問他，他告訴我。因為什麼不斷滅呢？因為有常住真心、性淨明體，所以不斷滅，所以六道輪迴。」他這樣告訴我。當然我也是學過《楞嚴經》，這句話是《楞嚴經》上的話，「常住真心、性淨明體」，我也講過《楞嚴經》的，我還是沒有出聲。他問我這個問題，我沒有答覆，他得到了答覆告訴我，我還是不出聲，我也沒說什麼。

但是，我在《顯揚聖教論》上看，《顯揚聖教論》就正好說這個問題。我們眾生是沒有「我」。「常住真心、性淨明體」這句話，這個文字也好，而在我們這個臭皮囊裡面有一個「常住真心、性淨明體」又是好，的確是好。但是這些講無我論的經論就是說：沒有我！沒有我，那麼眾生為什麼流轉生死呢？流轉生死是因為你的業力，是因為你有業力。你造了善業，那麼你這個身體死了，你就到人天的世界去受果報；你造了惡業，那麼你這個生命體結束了，就到三惡道去受果報。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，所以得到各式各樣差別的果報。如果是「常住真心」，常住真心就是一樣，為什麼有不同的果報呢？你怎麼解釋呢？常住真心為什麼要去得三惡道的果報，為什麼要得人天的果報呢？這個差別的原因在那裡呢？你用常住真心解釋還是不圓滿，說不斷滅可以，但是得果報不是因為常住真心！一定是要用業力來解釋，不是因為我的關係。這是在《顯揚聖教論》上正好就是這樣說，不是因為我的關係，是因為業力的關係。

這裡說是「無我」，就是我們在靜坐的時候修如是觀，觀察這個色受想行識是念念生滅變化、有老病死，這裡面沒有一個沒有老病死、不變化、常恆住的「我」。你這樣觀察，是因為你有這樣的信心，很堅定地這樣想，才能有作用。所以在主張「無我」的經論上的態度，你若認為有我，這是個煩惱，是無明煩惱！所以站在這個立場來說，你執著有我，沒有辦法得聖道的！所以，斷愛煩惱和見煩惱，見煩惱裡邊主要就是見。我們出家人學習佛法，在煩惱的名字裡面，明明白白告訴我們，執著有我是煩惱，還是要執著有我，這不是個問題嗎？這是個問題！而修止觀的時候，你預先要學習這樣的佛法，要肯定是無我的，然後你作如是觀才有力量。如果你心裡面還在猶疑，那個觀就是等於零了，就沒有作用，因為你沒有信心。在《攝大乘論》的最後邊，也說到一些我們不常聽聞的佛法；我們常常講開示、講什麼經論，多數都提不到那裡，但是那個地方也關涉到「我」的問題。

「唯有種種不淨過失」，這是概略地說觀身不淨，觀身是不清淨的，這是能對治欲心。凡夫都是有欲的，欲界的眾生，不管是地獄、餓鬼、畜生、人、天、阿修羅，都是有欲的。而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，不然的話你不能成功。這個欲能把你綁住，就留在那裡，使令你不能夠進步。你想進步不行，就是留在那裡，你不容易進步，連色界天都去不了。所以一定要斷這個欲，斷欲的時候，心的力量就大起來，修止觀的時候就容易成就。

「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這樣子，這兩個相貌是不一樣的。色受想行識裡沒有我，修這無我觀。

問：不淨觀跟無我觀，似乎是兩個事情，怎麼樣能夠相連呢？

答：修不淨觀是斷愛煩惱，修無我觀是斷見煩惱。修不淨觀，沒有愛了、沒有欲了，沒有愛欲的障礙，這個止是容易成就，或者得色界定、得無色界定成功了；但是，「我」的煩惱還在，還有我見，就還是凡夫。所以，佛又說無我觀，你這時候再修無我觀，就得成聖道了，是這樣意思。它所對治的煩惱不一樣，這是一個解釋。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，那麼你不就是容易解脫了！所以也是連貫的，意義也是連貫的。所以，修不淨觀、修白骨觀，修成功了，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。這色受想行識都是臭穢的，自然地、很容易地覺悟到無我。所以，一修無我觀，立刻就得聖道，就得初果了！修不淨觀，如果到了未到地定或者到初禪以上，再修無我觀，最低限度得三果，一下子就得三果，而不是得初果，因為沒有欲了。所以，不淨觀和無我觀，應該是有合作的作用，不是分離的。

問：請問師父，菩薩摩訶薩修身受心法，南傳佛法的修行人也是修身受心法，所謂觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。他們修學的內容都一樣，南傳和北傳修的結果，是因為他們的發心不同？還是修的內容也有深廣的不同。

答：是的，發心也不同，深廣也不同。北傳佛教是重視發無上菩提心，南傳佛教就是發出離心。發出離心，就是希望得涅槃，就是得阿羅漢，到此為止；發無上菩提心，是要成佛才能圓滿的。這個發心有不同。修行的內容也有不同，但是修不淨觀是一樣的。修無我觀，北傳佛教要比南傳更圓滿，因為修人無我、又修法無我，比南傳佛教又深一點。另外，北傳佛教，像我們現在讀《大般若經》，那是觀一切法空的境界，是南傳佛教所沒有的，那也是四念住。所以，四念住也是有深淺的不同。不過，我慢慢講，我不可能一下子都講，慢慢一樣一樣講。

問：師父，出息、入息：如果說，把息呼出去的時候是第一階段；出息停下來，是第二階段；然後，入息再吸進來，是第三階段；入息停止的時候，是第四階段。又出去，所以是一、二、三、四這四個一直循環。

答：是。

問：那師父說知息長、知息短，是知道這個出息的息，還是說呼吸的過程？是過程，還是停的部分？

答：都包括在內。

問：所以，這四個階段通通都要知道。

答：都是要知道，知道它是長、知道它是短，都是要知道。但是這裡面，不要誤會；就是聽其自然地出息、入息，聽其自然地是長、是短，你本身不要去控制它、也不要去推動它，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，這就不對了，你叫它入也是不對了。

問：一般過程是比較長，息的時候是比較短，息的時候也是要知道。

答：是的。全部都要知道，就是心不要亂，完全地知道它。

問：請問師父，剛剛師父提到說，止的時候五分鐘，觀的話，大概兩、三分鐘。請師父再舉一個例再講詳細一點，止了五分鐘，剩下兩分鐘要觀什麼？接下來又止又觀，又止又觀，可能是慢慢深下去，請院長再舉一個例解釋一下。

答：好的。我剛才說的那個止，在你問的這個部分，我是說兩種不同的情形。一種是，譬如說我一坐下來，我能五分鐘明靜而住，過了五分鐘就止不住了。假設是這樣的話，你過五分鐘就修觀。修觀，譬如說你修白骨觀，從足至頂，就是一節一節的骨頭連結起來的，就用心這樣想，連接起來，有一層皮包住它，它會走路，就是這樣想。當然想的時候要比我說的再詳細一點，譬如這足的骨頭，脛骨、膝蓋骨、大腿骨、乃至脊骨、肋骨、到頭骨、髑髏骨，一節一節地想。但是你作如是觀，預先要有準備；準備有兩種，一種是人畫的，或者是店鋪裡賣的那種，最好稍微大一點，懸在自己的臥室裡面，你也要用一點心，你就觀，坐在那裡觀這個髑髏圖、這個白骨圖。觀，睜開眼睛看一會兒，閉上眼睛看，然後再睜開眼睛看，你最少用七天的時間這樣看，看這個白骨這個骨人。每一天或者一次看它十五分鐘，或者一天看多少次，最少看它七天，就是把一節一節的骨頭的相貌熟了。熟了的時候，你靜坐的時候，心裡面靜了五分鐘，然後心裡面就把這骨人現出來。這上告訴你一個次第，從足至頂，不是從頂至足，是從足至頂，一節一節地看。看了一遍，也可能兩分鐘就看完了，那麼你再修止，五分鐘叫它不動，這是一個說法。

第二個說法，不是這樣。譬如說，五分鐘我能夠一心不亂，過了五分鐘就打妄想了，打妄想，我趕快地覺悟，回來，再寂靜住。這樣子，你酌量它三十分鐘，你這樣子修奢摩他三十分鐘。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，都是很好。然後你再修白骨觀，修白骨觀或者是兩分鐘、或者三分鐘，修完了就不要修，再修止，就是這樣修，可以這樣子。

這樣子有什麼好處呢？有個好處。這是一個修行人的境界，但是這是一個值得讚歎、是最清淨的境界。就是你自己住在一處，或者是同梵行者住在一處，用功修行；但是有時候到別的地方去，或是到城邑、聚落裡面去，看見人了，看見人，你立刻地這個白骨出來了；白骨出來，你心清淨，心是清淨的。如果你沒有這種準備的功夫，不行，白骨不出來。你預先看看那個畫的白骨，看得好像很清楚，等到你想用的時候用不來；你用不來的時候，這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，就是一般的這種境界。所以一定要預先準備好，而在奢摩他的基礎上修白骨觀，或者修種種不淨，你要這樣修。你不這樣修，不行，你想要提出來正念，提不出來，除非說「我念佛」可以，念佛名號可以，不然的話，不行，正念提不出來。

所以，我們出家人（在家居士又是一回事），我們出家人出了家，要做這件事。沒有天然的聖人！你看看《阿含經》也會感覺到這裡，《阿含經》當然也是很注重無我觀和無常觀，但是有的地方也明說是修不淨觀的，要做這件事。四念住，不淨觀和無我觀是主要的！無常觀就是無我觀！這下文再說，我們在這裡不要多說。而無常觀也有苦的意思，無常就是苦！

問：師父剛才講，《大智度論》上面講，佛三十二相、八十種隨形好，我聽不出來那個答案後來是怎麼樣。

答：龍樹菩薩解釋：佛為什麼要修那麼多的功德、得那麼好的果報，就是為了度化眾生，眾生容易得度、容易受教，意思就是這樣。他說的話，說「一切法無我！」你就容易相信，「諸行是無常的！」你也容易相信。若平常常常的人說這樣的道理，他聽不進去，不相信。佛的大威德、大智慧，同樣的話，他說出來就有作用，我們說出來不行。就是佛的那個無量功德莊嚴，他才有這樣的威力。修不淨觀，我們出家人（當然在家居士願意修也是可以），常常修、常常修，修久了，心裡面平靜，心裡面很太平，心裡面什麼事沒有。

問：師父剛才說，注意呼吸，但是不要去控制它，那麼，誰在呼、誰在吸呢？

答：就是這個身體，這個身體在呼吸。

問：身體也要有一個人去主宰它，既然那個也不是你，你也不去干擾它……

答：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。色受想行識的和合的運作。佛法不承認有「我」來支配這件事，就是眾緣和合，有這種作用，佛法這樣解釋，不承認有一個真實體性的我，不承認有一個實體的我，只是眾緣和合，有這樣的現象，是這樣解釋。

問：那麼它的快、它的慢，也不須要去了解它爲什麼快、爲什麼慢？

答：可以了解的，可以了解它爲什麼會快、爲什麼會慢，爲什麼是健康、爲什麼有病痛、衰弱了，都是可以了解的，要知。佛法是重視智慧的！是知，而不是無知。

問：請問師父，剛剛那位居士提到，這是誰在主宰的問題，剛剛師父講，外道計我論者認爲體內有一個不變化、有主宰性的東西在內，這個就稱爲是「我」。

答：是！

問：後來師父在解釋這位居士提問的時候說，實際上沒有一個有實體的我；那麼，無實體的我，有沒有呢？

答：無實體的，就是假名我，是有。

問：對，那就是所謂的意識，所謂識了，識也是主宰的、也是不變化的，這個「我」和「識」能不能畫等號呢？

答：不可以畫等號。

問：就是一個假名而已。

答：識也是眾緣所生。識是眾緣所生，它也就是無常的、變化的，所以它不是常恆住的我。這個常恆住、不變易的我，不是因緣有的。因緣有的，一定是無常的。所以若是執著是常，這個常一定是非因緣，所以，識不是我。說假名我是可以，說它是假名我是可以。假立名字的我，而不是有實體的。

問：師父，剛才您講到，三論宗的嘉祥大師、宗喀巴大師、印順法師他們都提到「唯識觀不能了生死」，他們基本的觀點是爲什麼說不能了生死呢？

答：他的批評，就是它是有所得、還有執著，所以不能了生死，他是這樣說。

問：執著有一個第八識？

答：他認爲他還有執著。唯識宗的人，就說玄奘大師翻譯的這一部分的佛法裡面，他倒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，是有講的，他不是那樣意思。三論宗，龍樹論的學者，對於唯識宗，因爲這就是關涉到圓成實性，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，唯識宗學者是不承認的，別的人批評是一回事，他本人還是不承認的，不承認這一點。

問：彌勒菩薩他主要的修行方法就是修唯識觀，彌勒菩薩是當來下生彌勒尊佛，說他不能了生死。

答：這個說法，可以分兩部分說。一個呢，這個《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，是說無著菩薩造的，這和



我們漢文佛教不一樣，這是一件事。第二件事，彌勒菩薩是人間的一位學者，不是天上的彌勒，有這樣解釋。就是在人間有一位大德，無著菩薩親近他、跟他學習佛法，這是第二個解釋。這樣說，就不是天上那個當來下生彌勒佛，不是了。那麼這個問題就是降低了一點，這是一個解釋。

第二個解釋：在《解深密經》上，印順老法師根據《解深密經》有一段文的解釋，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，它是作前方便的；真實了生死，還是要般若，所以也沒有矛盾，不要緊，你可以學習！這個方便成就了，就可以入於般若波羅蜜了，就了生死了。這在《解深密經》有一段文有這樣的意思，所以說它不能了生死，也不要緊，可以這樣解釋。就是，你學習這個法門，雖然不能了生死，但是使令你進一步；進一步以後，就可以學習般若法門了；學習般若法門就了生死了，所以也不要緊。就說是天上的彌勒菩薩也是可以，他給你一個方便，也是可以；大樓，你一步要到五十層上面去，去不了，給你造一個電梯，你就上去了，也是可以。

問：師父，想再請問一下，如果說那個兩分鐘的觀，如果是用唯識觀的話，譬如說，我就找一個所緣來觀，如果說先看到遍計執，接下來我再看它的依他起，可是這個地方我就會碰到一個問題，因為我把那個所緣拿來分析它的內因、它的外緣，如果這樣做的話，我又會掉入概念的分析，那這樣的觀是不是有問題？

答：這話是這樣，概念的分析，雖然還是在戲論中，沒有到無戲論的第一義的境界，但是，它動搖了我們的執著。我們對於一切法都執著是真實的，看見老虎來了是真的，看見毒蛇來了也是真的，看一朵花也是真的，人家說一句話心就動了。你若分別：「這都是我心的分別，不是真實的」，你對於境界的執著，就是遍計執，就輕微了，先做這第一步的工作。等到再進一步的時候，覓心了不可得，就超越了概念的分別，就契入到第一義諦，得無生法忍了，所以也還是有作用。

所以我們若是分析唯識觀，我感覺，雖然有人說不能了生死，還是可以學習的。我們和人家有了什麼糾紛，誰冤枉我了，「哎呀！使令我心裡痛」；但是你若用唯識觀：「這是心的分別，沒有真實性」，你立刻地心就輕鬆一點，也是不錯嘛，它能夠解決實際的問題！如果你不修這個法門，你修般若法門也是可以，觀察它是畢竟空的，觀察者也不可得，般若波羅蜜即非般若波羅蜜，當然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這個法門。他對於世親菩薩、無著菩薩的論，智者大師也是讀，也常引用，但是修觀的時候，他不引，他不引唯

識觀。但是我在想，還是可以學習的。有些人，你讓他直接觀空，可能不合適，但是，觀一切法唯心所現，可能他感覺到相應，那也好，也不錯嘛。