

「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。」前面的文是總說，這裡是別說，別說裡面先說身念住。身念住裡面，第一句先說能觀察的智慧，「謂此菩薩以如實智」，以如實智，我昨天講過。修行已得聖道的人，他本身是成就了如實智；沒得聖道的人，還沒成就，他需要從佛的法語裡邊學習，他會得到聞思的智慧，聞所成慧，聽聞佛法所得到的智慧，用這樣的智慧來觀察。但是，昨天我同時也說，是在奢摩他裡邊修四念住。奢摩他就是止，就是在止的基礎上修四念住，就在止裡面用如實智來觀察。這樣說，「如實智」就是你在觀察的時候，能觀察的智慧若與修多羅相應，就叫做如實智；如果不與修多羅相應，那不能名為如實智。這個地方，我特別要說出來，表示初開始用功修行的人，要特別注意這一點，要尊重佛！佛是這樣告訴我們這樣修四念住，你就這樣依教奉行。如果不尊重佛，隨便想一想就這樣子修，那是容易有問題的。初開始的時候，這個地方應該注意，應該注意這個地方。

「遠離一切與身相應惡不善法」：就是沒有殺盜淫的這些事情，這是有罪過的事情，可訶責的。「觀察此身從足至頂，唯有種種不淨過失」：唯有種種不清淨，不清淨就是臭穢，那就是過失，或者說身體有老病死，那也是身體的過失。

「無我、無樂、無常敗壞」：昨天也講過「無我」，大意就是說，這個身體裡面沒有一個真實體性的我。假名字說是「我」，我怎麼怎麼地，這個假名字的我，佛法是承認的；但是真實體性的我，是不承認，不承認有真實的體性。

在《阿含經》也好，《大智度論》也好，現在這是《般若經》，觀察無我。因為經論裡面，佛為不同根性的眾生，會說一些不一樣的佛法，有的地方說「如來藏」、有說「佛性」、有說「無我」、有說「空」，各式各樣的佛法。但是在事實上，人與人之間的關係來說，觀察無我、學習無我，是非常好的一件事，因為你這樣子學習的時候，一開始能調伏煩惱，進一步就能斷煩惱，能得聖道，使令心裡面沒有糾紛，就是外面的境界有糾紛，你心裡面沒有糾紛，能使令你安樂住。所以修無我，事實上是非常好，是一個很安樂的事情。

這裡在經文上只是說無我，沒有多說無我義。觀察地、水、火、風、空、識，這是六界，這六界組成這個生命體，這生命體裡邊都是因緣所有，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，它不是因緣有；因緣有的是會無常敗壞的、老病死了，那麼就剩下非因緣有的我了；如果有這樣的思想的話，有我、有你，就有糾紛、就有衝突。如果你觀察無我的時候，就是無有少法可得了，彼此都是這樣子，它就不對立，彼此間是沒有對立的；沒有對立的境界是和平的，所

以人與人之間容易和，也容易互相幫助，也容易合作，而沒有煩惱，也容易發大悲心。如果有我的時候，雖然會說一些好聽的話，廣度眾生，可是心裡面還是要保護我的，因為是有我嘛。無我義在佛法裡面是三法印之一，是通於大小乘，小乘佛法也說無我，大乘也說無我，不只是小乘佛法這樣子，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，修學無我觀，也會感覺到和平。若是你能發好心，為大眾僧做事，為一切眾生做事的時候，你立刻會感覺到，有「我」是非常危險的！立刻會感覺到這裡。不要說是很複雜的事情，就是簡單的事情，大家在做事的時候，就會感覺到，很敏感的。你若是修無我觀的時候，立刻就輕鬆了。什麼事情，是用般若的智慧、用慈悲心來發動這件事、來做這件事，不是我、用我來發動，這完全不同了，動機上完全不同，性質就是不同。性質不同的時候，用無我的悲心、用智慧來做這件事情，就能得到人家的尊重。你若用我為動機來做事，別人可能口頭上不說什麼，心裡面不同意；心裡面不同意，就已經開始衝突了！所以「無我」這個法門我們應該學習，要學習這個法門。

「無樂」：觀察這個身體從足至頂，唯有種種不淨過失，是沒有樂可言的。「樂」，是喜樂，有適悅、喜悅的感覺。這是在身念住上說無樂，但是下面有受念住，這個樂和受念住有直接關係。或者我們在這裡不說，在下面受念住再說。「無樂」：這個身體是個苦惱的境界，沒有樂可言。

「無常敗壞」：這個身體不是常恆住、不變易的，它是剎那剎那變易的。「無常」：有剎那無常、有一期無常的不同。剎那無常，就是在最短的時間內，它也是有變化的。一期無常，就是人的壽命假設活一百歲吧，到時候要死掉了，老病死死掉了，這叫做一期無常。或者這一個建築物也能支持一百年，一百年以後這個建築物不能用了，最後是壞了，叫一期無常。剎那無常，就是時時地這個建築物它都有變化，它並不是很穩定的，所以叫剎那無常。由剎那無常的變化，久了，就變成一期的無常了。我們這個身體也具足這兩種無常，它不能夠永久地存在，它終究有一天老病死，結束了，死掉了，這也是一個很苦惱的事情。

無常、敗壞，就是破壞了。我們世間上的人，當然年輕人不感覺到老病死，但是也會看見這件事。看見這件事，多數的人是視而不見，或者有的時候「哎呀！我也會老病死吧！」想一想也就算了。唯有釋迦牟尼佛他要解決這個問題，釋迦牟尼佛為什麼他是個王子，他要出家？要解決老病死的問題，「我不要老病死！」要解決這個問題。出家佛法裡面修行，也是要解決這個老病死的問題！但是人的懈怠是與生俱來的，如果你不時時地去觀察，就好像不感覺到這件事。所以常常觀察：「哎呀！這個身體是無我、無樂、是無常、是老病死、要敗壞的，敗壞了以後，我到什麼地方去呢？」就

會想到這個問題。所以，這樣子想，一方面能夠調伏煩惱，一方面能夠勉勵自己、策勵自己精進勇猛，所以應該這樣修行。

「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。我們這個鼻根不是那麼利，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，眼耳鼻舌身意這六根都不是很利，雖然自己很臭穢，自己不是太感覺，歡喜清潔的人，常常洗衣服、常常洗澡也好一點就是了。但是若諸天，天上的人來到人間，他就嫌人間臭穢，他不歡喜，他們的六根比我們銳利得多。如果我們自己常不洗衣服、常不洗澡，自己也會感覺到有问题，所以就可以知道這個身體不是那麼好。人間的人的身體，不能和諸天比，不能和欲界天的人的身體比；欲界天的身體也不能和色界天的人的身體相比。原因就是這個因果的問題，我們最初得這個身體的那個因、那個業力，做得不是那麼好，所以得到的果報也就是這樣子。人間的大福德人也比我們一般人好一點，但是大體上說，也是老病死、也是臭穢。諸天好一點，色界天就是更殊勝，因為他是修學禪定，沒有欲，所以他的身體清淨，心清淨、身體也清淨。但是他們和聖人比，還是不行，還是不及格；所以只要是凡夫就是有問題。所以，觀察這個身體是腥臊臭穢的。「筋脈連持」：就是一節一節的骨頭，用筋（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了。所以他就會走路。「如斯惡色誰當喜見」：這樣的很惡、很罪惡的形色，誰歡喜看見這種身體、這樣的形色呢？在靜坐的時候，你修完了奢摩他，你就修這樣的毘鉢舍那觀，就這樣觀察，「如斯惡色誰當喜見」？

我現在又要重複說一句話，我們出家人，不是聖人出家，不是你已經得聖道了出家的，原來是凡夫出家，出家的時候只是把衣服換一換，去受了戒，心裡面對於佛法有點信心、有點慚愧心而已，聖道還沒有成就。聖道沒成就，煩惱還是原來樣；有信心、有慚愧心，煩惱也是輕一點，但是還是有。那怎麼樣才能夠轉凡成聖呢？就是要作如是觀來對治。出了家以後，也可能寺院上，這一個寺廟的團體的需要，做這個事、做那個事。做了很多事，是做什麼？寺廟裡面也要有做知客的、做監院的，各式各樣的職事，做那麼多事做什麼？就是為了修行！目的是要修行！把所有的事安排好了，心安了；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，做完了就是要修四念住！要做這件事！如果這些事都不做，光是去燒飯、把這個房子修理不漏了，不是佛法！不是出家人！不能說那是出家人，嚴格的說！所以，我們若是不修四念住，光是忙這一些事情，忘掉了修四念住，這是太罪過的事情，這是不對的。

「如斯惡色誰當喜見」，你這樣觀察以後，結果會怎麼樣呢？「如是觀已，身中貪欲、執身我見皆不復生」，這是說結果。你這樣觀察完了的時候，「身中」：身中就是五

蘊身，就是色受想行識裡面；色受想行識裡面有很多的煩惱，其中有兩樣是最嚴重的煩惱，第一個就是「貪欲」：貪欲，當然是有種種的欲，其中就是男女的欲，這個貪欲心「皆不復生」，你這樣作觀的時候，貪欲心就不生起，沒有貪心了。

如是觀已，「執身我見皆不復生」：你這樣觀察以後，執著這個身體是我，這樣的見也不生起了。這個身體就是種種不淨，「無我、無樂、無常敗壞，腥臊臭穢筋脈連持」，那有個實體的我呢？這我見也不生了，沒有我！所以，遇見什麼事情的時候，遇見榮耀的事情也好、遇見一些倒楣的事情也好，你心裡無我，立刻就清淨了，立刻就清淨。你為大眾做事的時候，有多少人不可能全部都滿意的，就有人會指責你；指責你，你心裡想：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！他對我很恭敬，恭敬誰呢？無我可得！結果，一切法不受，得無生法忍！你就得聖道了。

「如是觀已」，身中的貪欲心不復生，不再生起了；如是觀已，「執身我見皆不復生」。貪欲也不生、我見也不生，都不生起了。「貪欲」就是愛煩惱，「執身我見」是見煩惱；愛煩惱、見煩惱都沒有了。一開始應該是得初果，假設你的奢摩他只是欲界定或者未到地定，你作如是觀，一開始得初果，得初果須陀洹；再進一步、還繼續修四念住，就是二果、三果、四果阿羅漢。若是你的奢摩他是初禪、二禪、三禪、四禪，有那麼高深的境界的時候，你作如是觀，那就一下子得三果、就得阿羅漢果了。發無上菩提心、又作如是觀，就得無生法忍了。《般若經》上說：「初果須陀洹乃至阿羅漢、辟支佛若智若斷，是菩薩無生法忍」，是菩薩的無生法忍，那也是聖道。

「如是觀已，身中貪欲、執身我見皆不復生」，前面作如是觀是因，這底下愛煩惱、見煩惱不復生就是果。當然這果是很長一大段的，因為《般若經》是大乘經典，並且修行人，剛才我說了，多數的人止的功夫不夠深，都是先得初果。

「由此便能順諸善法」：由於你這樣修四念住、修身念住，這樣觀察，你成就了這樣的功德，愛煩惱也不起了、見煩惱也不生了，或者得初果、得二果，或者得初地，初歡喜地、二離垢地，或者得到這樣的境界。「由此便能順諸善法」，由於這樣子，你就能夠很順於一切的善法，你可以修六波羅蜜。前天歐蜀華居士講《大般若經》的三句話：以無所得為方便、「以一切智智相應作意」、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。一定要有這樣的基礎，你的愛煩惱、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。

我那天也說過，譬如這個瓶子裡邊裝著毒藥，把毒藥傾洩出去了，但是你若不清洗，你就裝甘露水，你給人吃的時候，終究還有毒的成份；你要把它清洗，沒有毒了，

然後裝水，這水才可以飲的。我們內心不清淨，有愛煩惱、有見煩惱，去廣度眾生的時候，終究還是有點問題。你內心裡面還有煩惱，眾生不是容易度的，有了問題的時候，你的煩惱也就出來了，就不清淨，那就不是「順諸善法」。你一定「如是觀已，身中貪欲」不復生、身中的「我見」不復生，有這樣清淨的基礎，「由此便能順諸善法」，這些善法都能發出來。

譬如說，我們為大眾僧做事，做事的時候，我剛才說了，不能夠令所有人都滿意，就會有人訶斥你、有人提出意見的，如果你不能降伏愛煩惱、見煩惱，你為大眾僧做事的這一念好心就會退，「我何必起這個煩惱，那麼辛苦，人家還要訶斥我呢！」你的菩提心就立不住，就容易退。若是你能自己修四念住，把這愛煩惱、見煩惱折服了，遇見什麼樣的苦、遇見什麼樣的困難，你的菩提心不退。因為在這樣的聖人的智慧光明裡面，沒有「困難」這兩個字的，也沒有「誰來罵你」這件事，在他的心裡面沒有這件事，所以他能不退，能不退轉於無上菩提。

看這個文上的意思，這個身念住也包括了受、心、法三種念住在裡邊的，不只是身，所以裡面說：「無我、無樂、無常敗壞」，這裡面也包括了其餘的三個念住在裡邊的。譬如說「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？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，恆住受念，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受念住？」他怎麼樣來學習這個受念住呢？「謂此菩薩作是思惟：諸受皆苦。」

身念住，從我們的內心的感覺上看，身念住，「身」是一個很顯著、很粗重的一個形相。大家彼此一見面，就是先看見身體，這是一個很粗重的形相，很明顯的。但是「受」就微細了一點，受是內心的世界，就是內心的感覺。「受」，就是我們這一念心和一切境界接觸的時候，內心的感覺，叫做受；或者是苦受、或者樂受、或者不苦不樂受，這三種受。「受」這個字，其實來說，所有的一切眾生都是在受這個地方用心機，就是為了樂受嘛，誰願意苦受呢！也不是太高興那個不苦不樂受，都是為了樂受才發動種種的事情。但是，一切眾生為樂受所迷，有種種顛倒的事情。現在，修四念住，

修行人要在這個地方要覺悟，不能為受所迷惑的。所以，這地方提出這個問題。佛提出來，招呼天王：菩薩行深般若波羅蜜多，他怎麼樣來學習受念住呢？

我昨天講過，「念住」：由念住心，由慧觀察。「由念住心」：由明記不忘的念，來安住自己的心，不要散亂，就是奢摩他；「由慧觀察」：由智慧，就是如實智，從十二分教、從佛的聖言量裡面學習智慧，在奢摩他的寂靜的境界裡面來觀察身、受、心、法，這樣子才能夠破除去這些顛倒迷惑。由念住心，能破除一切散亂；心裡面寂靜了，然後再觀察；觀察的結果，才能破除愛煩惱、見煩惱。但是，在這個法門的名稱上面，只提到「念」——「四念住」，名字上沒有說到「慧」；但是，在經裡面，佛說這個法門的時候，是提到「慧」的；在名字上就是以念住為名。

云何修受念住？「謂此菩薩作是思惟：諸受皆苦；有情顛倒，妄起樂想」：前面是問，這底下回答，就解釋怎麼樣來學習受念住。「作是思惟」：他內心裡面這樣子想、這樣思惟。「諸受皆苦」：各式各樣的受都是苦惱的。眼觸所生受，十二因緣上說觸緣受，眼根和一切的色境，眼緣色，一相對的時候，眼識就出來了。眼根、眼識、色境這三法一和合，名之為觸。觸還是心法，如果沒有眼識，只是眼根和一切色境相觸，不名為觸；觸這個名字，是在心上說的。就是眼根、眼識、色境，乃至意根、法塵、意識，這就是十八界，十八界一和合、一相觸的時候就有受，或者是苦受、或者樂受、或者是不苦不樂受。六根，那就是十八受了，叫做「諸受」。諸受，當然裡邊也有樂受，有苦受、也有樂受、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」，就是有情識的眾生，就是一些凡夫的眾生；因為他心裡面糊塗了，顛倒就是糊塗了，「妄起樂想」，錯誤地發起了，感覺到快樂，妄起樂想。

「異生愚癡，謂苦為樂」：「異生」就是有情。情者，識也，有情識的眾生叫有情。異生也還是有情，有情為什麼叫做異生呢？經論裡面也有很多種解釋，就是「各乘異業而受生故」，每一個眾生都乘他的不同的業力而得果報，所以叫做異生。當然眾生的思想也是不同，思想不同，煩惱的輕重也不一樣，就發動不同的活動，所以就招感了不同的果報，所以叫做「異生」。若是聖人，那都是無漏業，所以叫做「同生」，那就和凡夫不同了。「愚癡，謂苦為樂」：「愚癡」就是不明白，就是前面那個「顛倒」。「顛倒」，是高的變成低下的、低下的變成高的，就是顛倒了，也就是錯誤了。「愚癡」就是不明白道理。「謂苦為樂」：苦的境界而認為是快樂，「謂苦為樂」。

「聖者但說一切皆苦」：若是聖人，那和凡夫不同；他只說凡夫一切的境界都是苦惱，並不是快樂。

《大智度論》上說一個譬喻，說是人身上有疥瘡，感覺到癢；感覺到癢的時候用手去抓一抓，就感覺到舒服一點；凡夫的樂，如此而已！凡夫的樂就是這樣就是樂。沒有疥瘡的人感覺那有疥瘡的人是很可憐愍的境界。這是《大智度論》上這樣譬喻，「謂苦爲樂」。

這裡就是這麼簡單地說受念住的大意，一切受都是苦。經論上也有一個很明了的理由、很充分的理由解釋一切受皆是苦。我們感覺到的苦惱，當然佛也說是苦，這個我們是承認的，我們凡夫也能承認。唯獨這個樂受，我餓了的時候感覺到苦，我吃飽飯了感覺樂，這是樂，也不能說不是樂，爲什麼說是苦呢？佛是說了很明白的一個理由的，什麼理由呢？佛說無常，因爲無常的關係，所以樂受也是苦。無常這句話，什麼叫做「無常」呢？由無而有，由有而無，是名爲無常也。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。由無而有叫做生，由有而無就是滅，有生有滅，所以叫做無常，就是有變化。如果它不變化，一直地是那樣子，就不能說是無常了。現在說樂受也是苦，是根據什麼理由說是苦呢？就是根據「由有而無」來說的。這個樂受出現了，我們滿意的事情出現了，我想要做總統，我成功了，心情快樂；但是這個事情是無常的，由有而無，又做不成了，又垮臺了，垮臺了心裡就苦惱。就是根據這樣的道理說樂受也是苦。如果我們不做總統，不做總統也就沒有總統垮臺的這種感覺，也沒有這個感覺；沒有這個感覺，我們就沒有那個苦。樂受是什麼苦？是壞苦，樂受是壞苦。樂受是個壞苦。

《瑜伽師地論》後面的文裡面，說得非常的詳細，關於眾生的苦的事情，說得非常的詳細。其中，我簡單說幾樣。你想要追求這種樂，你要費多大的辛苦啊！就算是成功了，你追求的時候，很難很難的，這就是追求就是苦。追求成功了以後，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！」不是姓劉的要做王，天下一起來打他。他是姓劉，只有姓劉的可以做王、做皇帝，別的人不可以做皇帝，別人要做王的時候，大家來打他。這只是你主觀上的願望而已，到時候有別人做王，誰也不打，~~還是擁護曹操去了，並不擁護你啊~~。所以，做了王以後，就擔心別人來打倒他，就要保護，保護就是苦！

我現在說一個相反的話，我們在人天裡面享受富貴榮華，要誠心地做功德，誠心地多做功德，那麼你將來得果報的時候就堅固，果報就堅固一點，誰也打不倒你；但是，終究是無常的，你這個福報經過一個時期，終究這一天結束了，結束了還是垮了，沒有人打倒你啊。這垮臺有幾種垮，外來的力量來打倒你，你垮臺了；第二個，沒人打倒你，你自己的力量逐漸、逐漸地結束了，枯竭了、枯萎了，就垮臺了。所以，終



究是要垮臺的。一切有爲法，「凡所有相，皆是虛妄」，不可能是常住不變的，一壞了的時候就是苦。

但是若修學聖道得無生法忍、與諸法實相相應的時候，沒有這件事，沒有壞苦的這個事情；因爲他那個心在第一義諦上，沒有生滅變化的這些事情。所以得了無生法忍，當然是到八地菩薩以上比較好，這個初地、二地、三、四、五地、六地，他三界內的愛、見煩惱還沒有完全清淨，還有多少，還是有問題。到第八地菩薩以上，把三界內一切的愛煩惱、見煩惱完全清除了，到無功用行的境界了。他在天上也好、到地獄也好，無差別相，是沒有苦的，沒有苦的感覺；他只是大悲心廣度眾生，也可以說是無爲而化的境界，是沒有一切苦的。我們沒有得聖道的人，心裡面有執著、有取著，有取著就是向外攀緣了；向外攀緣，有的時候如意、有的時候不如意，就苦惱。所以佛說，無常所以樂受也是苦。但是這其中就是因爲內心裡有執著的關係，內心裡有執著，你就是苦，所以樂受也是苦。但是我們凡夫有多少福報的人，他有其他優越的條件，他一追求這件事的時候，其他的苦他不計較，雖然苦他不感覺苦，實在還是苦。「諸受皆苦；有情顛倒，妄起樂想」，這個有情識的顛倒的眾生妄起樂想。

我現在心裡有個妄想，王安石……，我們現在等於是佛學院上課，閒話不說好，但是我已經開頭了，我還是說。王安石讀《三國志》，讀《蜀志》的時候，蜀、魏、吳是三國，讀《蜀志》完了的時候，寫一首詩。王安石寫這麼一首詩：「天下糾紛等一毛，可憐身世兩徒勞；無人語與劉玄德，問舍求田意最高。」他說「天下糾紛」，這個世界上自古以來，這些有本事的人，我們平常人談不到，這些有本事的人、這些英雄、這些豪傑，彼此間爭天下、爭著要做皇帝。那個糾紛的原因有多大呢？爲什麼要去同人家爭天下？那個原因只有一毛那麼大。這裡邊的意思，王安石這個人，我倒沒有特別去研究他，他信佛，他有一點好心腸，有一點慈悲心。他感覺這些人都是爲了名利而去爭天下、要做皇帝，不是真實地愛老百姓，不是這個原因，都是爲自己的利益要做皇帝。你這個私心要做皇帝，是不應該的，所以「等一毛」。這句話等於王安石都瞧不起這些人了，輕視這些人了。「可憐身世兩徒勞」：當然讀《蜀志》就是要批評劉玄德，說是你劉玄德想要做皇帝，你也是個私心；觀察你這一生的事情，「身世」：這個「身」就是你私人、私家的事情，你家裡的事情你也沒做好，你的兒子你也沒教導好，就是這個意思；「世」，說是你同曹操爭天下，你也沒成功，你也沒搞好；都是白辛苦了，白辛苦了，「兩徒勞」，這件事很可憐，「可憐身世兩徒勞」。「無人語與劉玄德」：沒有人來開導你一下，你不要同曹操、孫權爭天下，沒有人來告訴你這句話。「問舍求田意最高」：你或者問問誰，在什麼地方的房子，買一個房子；或者是求幾畝田，耕田、讀書，這還是最高尚的境界。不要同人家爭天下，勞民傷財，結果是一無所得，造了很



多的罪。如果說是真實愛老百姓，為人民服務，那還是可以的。我推測王安石是這樣意思。所以這上面說：「諸受皆苦；有情顛倒，妄起樂想」，就是這樣子，實在是不值得的，為個人的利益，實在是不值得，不值得的！【王安石〈讀蜀志〉：千載紛爭共一毛，可憐身世兩徒勞。無人語與劉玄德，問舍求田意最高。】

做皇帝這件事，當然世間上的事，誰的福德大，自然他若想要動起來，他成功了；福德不夠就不行。但是做皇帝這件事，是容易造罪的事情。所以發無上菩提心、得成聖道的大菩薩，他要做皇帝可以，他做國王可以，因為他有不可思議的善巧方便，他能不造罪而能做功德，而能對老百姓有利益，是真實有利益，那有般若波羅蜜、有大悲心的支持。我們凡夫，大悲心也可能有多少，但是智慧也不夠，常會愚癡顛倒，為了個人的利害關係，不管老百姓的死活，那麼不是造很多的罪！所以，「有情顛倒，妄起樂想」，實在那是製造苦。所以，做大將軍的、做國王、大臣的，多數是要到三惡道去的，多數是這樣子。他做國王的時候感覺很快樂，做大將軍、做了首相了，感覺很快樂，實在自己在做苦惱的事情，「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」，若是得到無生法忍以上的聖人，他只說：一切受都是苦，並不是快樂。

「為斷滅苦，應修精進」：為了滅除這個苦，你應該精進地修四念住，修這受念住。  
「亦當勸餘勤修此法」：也應該勸導其餘的一切人勤修四念住，勤修這個受念住。

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，深一層地希求的時候，才能發菩提心，我們才能夠發道心。但是，一般的情形來說，苦受來的時候，心裡會憤怒、瞋恨、怨天尤人；樂受來了就生貪心，貪欲心越來越強；不苦不樂受的境界來，自己就愚癡，不明白道理。在這受上增長貪瞋癡的煩惱的境界。你這樣觀察的時候，就清淨自己的心，不在樂受、苦受、不苦不樂受上面生起煩惱，這樣觀察，來調伏自己，不生煩惱。「亦當勸餘勤修此法」。

「作是觀已，恆住受念，不隨受行」，前邊只是觀受是苦，令你生厭離心，不要貪求樂受，不要生貪瞋癡；但是究竟怎麼樣觀，這裡面沒有明白地說出來，在下面這個地方透露出來一點。「作是觀已，恆住受念」：這樣觀察，樂受也是苦！這樣觀，你要「恆住」：時時地安住這個受念住，讓它攝心不亂。在有受出現的時候，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癡的煩惱。「修行斷受」：這地方說出來一點意思，修行「斷受」的法門。斷受的法門，就是觀察所受的境界不可得、畢竟空寂的。

受的境界出現的時候，我們不修行的人的習慣，就是在貪瞋癡上活動，來計較這件事，這樣子、那樣子；但是修行人不要這樣子。修行人是「修行斷受」，觀察所受的

境界因緣所有、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，這個心也是畢竟空寂的，令心無所住，就是「不受一切法」，得無生法忍了。這是向於無生法忍那裡去，這叫「斷受」。「不隨受行」：就是不隨著煩惱活動，我們凡夫的境界，不可能沒有受，但是你不要「隨」，時常地調整自己。「修行斷受」：也就是修四念住。說「斷受」，一定要用般若波羅蜜。前面身念住，直接對治自己的貪煩惱，就是修不淨觀；但是，這地方說「斷受」，這應該是行深般若波羅蜜才可以，無有少法可得。我們常常讀《金剛經》，就在這個地方可以用，「不住色生心，不住聲香味觸法生心，應無所住而生其心」，這就是斷受，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，就是我不可得，這樣觀察，就是斷受。「亦令他學」：也勸導別的人學習斷受的法門，也這樣觀察學習。

修四念住，這句話是容易講，你真實要去修的時候，在修之前要學習佛法。我們要修不淨觀，聖人都修不淨觀，不要說凡夫了；但是也應該進一步地學習般若法門。學習《金剛經》是很好，或者修《摩訶般若波羅蜜經》，《大智度論》所解釋的《摩訶般若波羅蜜經》，這樣子你能夠取得甚深的智慧，當然還是屬於聞思的；若加上奢摩他就變成修了，聞思修的智慧。一方面修不淨觀，一方面也修甚深的般若的無相觀，也是這樣修。所以，你在奢摩他，在這個五分鐘修不淨觀，你在下一次五分鐘，也可以修般若的無相觀，可以這樣修。就是身、受、心、法一樣一樣地修。所以，「不隨受行，修行斷受，亦令他學。」

這樣看受念住這一段文，先觀察「諸受皆苦」，先這樣修。其次，看這個文上，也觀察到眾生是愚癡顛倒，謂苦為樂，是顛倒迷惑了。第二個觀法，就是修「斷受」的法門，觀一切法空，無我、無我所，讓它無住生心，這就是斷受法門。可以這樣學習。

## 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？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（已）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。」這心念住這裡還說了好多。這底下先提出這個問題，佛招呼天王：「云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多修心念住」的法門？也還是「由念住心，由慧觀察」，還是奢摩他和毘鉢舍那這樣修。

「謂此菩薩作是思惟」：這位修行人在奢摩他裡面這樣思惟。怎麼思惟法呢？「此心無常，愚謂常住」：這句話是總說的；我們這一念靈明的心，它不是常恆住、不變易的。「愚謂常住」：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，若是我們初開始靜坐的人，這個散亂心多一點，不容易寂靜住，沒有什麼特別的感覺。如果你得到欲界定了，得到欲界定，這個心沒有一切的妄想，也不昏沉、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？就感覺這一念心是常恆住、不變易的，這就是「常住真心、性淨明體」！你自然地會想到這裡。假設你讀過《楞嚴經》，你自然會這樣想：「啊！佛說得對，這個心是常住的！」自然是會這樣想。因為你自己證到了嘛，感覺這一念心不變易，這不是聽人說的嘛，我自己現在這種境界現前了，自然是會想到這裡。我們沒有那種境界的人，心裡面坐著坐著忽然間就打妄想了，心就是變化的、變動的，自然是這樣子。但是，看現在這個經文上說：「此心無常，愚謂常住」，這是一個問題，糊塗人認為是常住的。

在《瑜伽師地論》裡面提到一件事，譬如這個修行人，他在入定，心裡面一念不生，明靜而住，不要說二十四小時，一坐七天不動。但是，忽然間心裡面有個念，念「我母親現在在那裡？」忽然間想到；「我以前的老師在那裡？」忽然間出來一個念；忽然間想到「阿彌陀佛現在做什麼？」也是有這些念的。這是怎麼回事情？凡夫的心，忽然間念這個、忽然間念那個，在佛法上怎麼解釋這件事呢？佛法講到「種子」的問題。心的這個念，忽然間有這樣的念、忽然間有那樣的念；在經論上的解釋，我們凡夫心的動念，要有個所緣境，另外也要有種子，另外還要有一個作意，有個作意心所。

「作意」怎麼講呢？就是引心趣境。作意的意義，就是引導應起的心念到所緣境那裡去。譬如說，現在一個大公司裡面很多人，但是另外有一個詢問處，外面有人來，到詢問處說：「我要見某某人。」那麼這個人就去找那個人來同這個人見面。類似這個情形，這個作意心所就類似這個情形。

譬如說，忽然間：「我母親在那裡？」這個念之前，就是有一個作意心所，這個作意心所引導那個念的種子發生現行，和所緣境接觸，就是這樣意思。心是這樣子的，這個心念的活動，一定要有這個條件才能動的，要有所緣境、還要有種子（種子就是

識的種子)、還要有個作意，就會出來各式各樣的念、各式各樣的識的變化，這個識的活動是這樣子。

譬如醫生，他看什麼病，他知道這是什麼病，知道用什麼藥去治療這個病。我們沒有學，沒有辦法出來這種知識；我們沒有學過，也不知道是什麼病，更不知道用什麼藥來治這個病。你遇見這個病人的時候，你的心沒有辦法有這樣的活動，不能。你學法律的、或是學會計的，就是你心裡面儲藏了那樣的種子了，你才能夠有那種心理活動，不然是不能的。

從這些事情上看，心是無常的！不是常恆住、不變易，不是的。從這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，為什麼有種種的差別的心理作用？你怎麼解釋？就可以知道這件事。所以，「此心無常」，不是常住的。但是，這個定的心所是這樣子，明靜而住。但是，在唯識的經論上看出來，佛的根本智是無分別，佛的後得智也是有分別的。所以，我歡喜《瑜伽師地論》就在這裡，它說出很多微細的事情，很多微細的事情說出來，說聖人的境界、和凡夫的無量無邊的差別的境界，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，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。這一段文我認為還是很珍貴，這一段文很珍貴。「此心無常，愚謂常住」，這句話是總說的。這底下說：「實苦謂樂，無我謂我，不淨謂淨」；這是說愚癡的境界。凡夫的一切境界乃至非非想天的境界，都是苦惱境界，但是凡夫就認為是快樂的。無我而謂是我，不淨而謂是淨，是個顛倒迷惑的境界。這樣，每一個念住都包括其他的三個念住，都是通的。

「此心不住，速疾轉易」：這底下才說無常的境界。怎麼知道心是不常住的呢？「速疾轉易」：因為它很急速、很快地轉變，忽然間是貪心、忽然間就是瞋心了，忽然間疑惑心來了、忽然間是高慢心來了，忽然間想到母親了、忽然間又想到朋友了，這個心的變化是很多很多的，所以就知道是無常的。「此心不住，速疾轉易」，從這裡可以知道心是無常的。

其次就提到有關於善惡的問題。佛法就是願意人向上，向上進步而不要退，所以一定要說到善惡的問題，而善惡還是這一念心。怎麼才是惡呢？「隨眠根本，諸惡趣門」。隨眠就是煩惱，煩惱有兩種：一種是種子、一種是現行。種子這句話是個譬喻，世間的植物都是有種子，由種子生芽而後逐漸地開花結果，若沒種子就沒有這件事了。我們這個煩惱也是這樣子，也是有種子，就是生起煩惱的功能。我們現在心情很平和，貪心也沒有起來、瞋心也沒有起來，心裡很平靜，說這個人沒有煩惱？不是！這個人所有的煩惱都有，就是沒有現行，沒有顯現出來活動，它的活動沒有現出來。但是在

那個平和的心裡面，有煩惱的功能在那裡，若有因緣刺激它的時候，煩惱就出來了。所以沒有出來的時候，就是叫做種子，種子又名為「隨眠」。

「隨」是什麼意思呢？是隨逐，隨逐你不捨離，它同你不分離。譬如說是他昨天有一個不如意的事情，他憤怒了，但是過了幾個小時，他又恢復正常了；說他煩惱過去了，沒有煩惱了？不是！那個煩惱還隨逐他，只是潛藏在心的深處。就像人睡覺了，他沒有到 Office 去做工、去做事情，在家裡睡覺，在外邊看不見他，他睡覺了。睡醒了，他出來工作，「喔，他這個人還在！」煩惱也是，煩惱睡眠了，它睡覺了，在那裡不動，就是煩惱的種子的狀態，所以叫「眠」。「隨」是對「現行」說，說是他煩惱過去了，但實在還隨逐他，沒有和他分離，隨逐不捨，所以叫「隨」；但是沒有活動，所以叫做「眠」。

所以，斷煩惱，不是說斷現行的煩惱，是斷隨眠的煩惱。把隨眠的煩惱的種子斷掉了，就是究竟沒有煩惱了。所以表面上沒有煩惱，那是假的，不是真的。所以，隨眠是煩惱的根本。

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、餓鬼、畜生，是罪惡的人得果報的地方。趣者，至也；罪惡的人都到那個地方受苦去了，所以叫做惡趣。這惡趣是以什麼為門呢？以煩惱為門。你若動了煩惱的時候，惡趣的門就開了，就可能要到惡趣去了。惡趣的門若關起來的時候，你去不了，你不能到惡趣。那就是要沒有煩惱，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：我們一切的凡夫都有煩惱的種子，惡趣的門都是在那兒開著，隨時就到惡趣去了。

「煩惱因緣，壞滅善趣」：煩惱是什麼？就是心！就是我們的一念分別心！貪心、瞋心都是心，都是明了性的心，就是不清淨就是了。各式各樣的煩惱有各式各樣的種子，所以心也是無常的。「煩惱因緣，壞滅善趣」。「善趣」：就是好心腸、誠實，或者有慈悲心，這一切的善心都是善趣的門、人天的門。但是我們多數的人，好心腸雖然有，力量軟弱，惡心強；惡心的力量大，善心軟弱。所以，「煩惱因緣，壞滅善趣」，這個強力的煩惱破壞了善趣的因緣，把善趣的因緣破壞了，就是把好心腸壓伏住了，好心腸起不來，這惡心起來了；「煩惱因緣，壞滅善趣」。假設你的好心腸、你的慈悲心、你的誠實、無貪、無瞋、無癡的這些善心所力量大，也能夠破壞惡心，也能破壞煩惱的因緣。誰的力量大，誰就戰勝了，力量小就是戰敗了。現在是說，煩惱的力量大的關係，壞滅善趣。

「是不可信貪瞋癡主」：佛開示我們，要把染污的心要調伏它，要調伏這個染污心。心念住怎麼修法呢？就是要把惡心要降伏它，要降伏惡心。「是不可信」：貪心來了、

瞋心來了，各式各樣的煩惱來了的時候，「是不可信」，你不能相信它，不能相信這個貪心、不能相信這個瞋心、愚癡心、各式各樣的煩惱，你不要相信它。「相信」這句話的意思，就是聽它招呼就是相信了。現在煩惱來了的時候，你不要相信它，「是不可信貪瞋癡主」。「主」這個字，也是有道理；我們平常人是煩惱作主的，不是用理智來作主，處理一件事情以貪心來作主、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，煩惱作我的主人。現在說，「是不可信貪瞋癡主」，你不可以相信，以它為主的。在《乾隆大藏經》上說，這個「主」是個「生」字，「貪瞋癡生」，這貪瞋癡的煩惱生起了，你趕快地要降伏它，你不要相信它，這樣解釋也是可以。

「煩惱因緣，壞滅善趣」，所以，貪瞋癡生起來的時候，你不要相信它，立刻地要降伏它！這個心念住開始的修習，要這樣修。煩惱來了的時候，立刻地要把它調轉過來、把它扭轉過來。心念住開始是這樣修，這合乎我們凡夫的境界。這樣意思是說，煩惱來了的時候，它是惡趣的門，所以它若一動的時候，就是惡趣的門開了，立刻要把惡趣門關上，把煩惱調伏，這心念住怎麼修？要這樣修。這段文這樣解釋。

「於一切法，心為前導，若善知心，悉解眾法」，這底下就更深一層地解釋了。前面是說要轉惡為善，心念住第一步的修行，是轉惡為善，我認為這第一步還倒是很重要，第一步很重要。就是我們日常生活中，人與人之間的關係，動了煩惱的時候，若修心念住，立刻地要認識：「喔！我現在有煩惱了。」立刻要認識這一點，先把自己的煩惱停下來；不要說「這個人是可恨，這個人不對！」那是第二個問題。先看自己第一個問題：「我心要清淨！」心念住這第一步是這樣意思，我認為這個是很重要，先邁這個第一步，維持自己的心是個善良的心，不要有惡心，先這樣子做。這是第一步，這底下第二步就深一層。

「於一切法，心為前導，若善知心，悉解眾法」：世間上的萬事萬物太多了，這一切法不是離開了心，它能獨自存在的；不是離開了心，與心沒有關聯的獨立的一件事，不是的。一切法都是以心、從心開始的。世間上的一切法都是從心開始的，所以心是前導。如果心不動，世間上什麼事也沒有。我們仔細地想，世間上什麼事都是心造的，的確是這麼回事。你心若不動，就什麼事也沒有。於一切法，心是前導，心是一切法的前導者，是個領導者，都是由心開始。善法也是由善心開始的，惡法也是由惡心開始的，世間法、出世間法都是這樣子，所以是「於一切法，心為前導」。

「若善知心，悉解眾法」：若是你能夠，善者，能也；若是你能夠明白這一念心的事情，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。而不是離開了一切法有心的，離開了一切法也沒有心得，離開了一切心也沒有一切法可得的。所以心念住和法念住是不能分開的。「若善知心，悉解眾法」，一切法也都明白了。

「種種世法皆由心造」：這底下繼續說，種種的世間法都是由心創造的。地獄也是由心造的，餓鬼、畜生、人、天的世界，一切一切的境界都是心創造的。你心不造，就沒有這件事。

問：師父，請問修四念住的次第，是不是先修身念住，接著受、心、法，還是說可以綜合來運用？比方說，走路的時候注意，打坐的時候可以修身念住；吃東西的時候，嘴巴咬東西，感覺這個觸，受念住；心裡起煩惱，心念住。所以，從早到晚就看情況來用；還是說要集中前面幾個月先修那一個，後面幾個月修那一個？

答：大體上說，先修身念住。大體上說，修身念住先斷愛煩惱，大體上說是這樣。但是你若修熟了，身、受、心、法修熟了，就不必有一定的次第，也可以一起修。這一坐，假設你一坐兩個鐘頭，四念住都可以修；你也可以專修身念住，修不淨觀。應該初開始先修不淨觀，先做這件事；不淨觀修了一個時期，熟了，那麼受心法也都可以修。有的時候，坐在這裡，靜坐的時候修不淨觀，比較順一點，因為不淨觀不能一秒鐘就修完了，一分鐘也不夠；下邊的文會有不同的觀法，需要一點時間的。其他的時候，不是靜坐的時候，經行的時候，當然也可以修不淨觀；但是修心念住也可能合適，就隨自己的情形。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。

初開始就是個別地修，一樣一樣地修；修熟了的時候，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），修不淨觀的時候有各式各樣的分別，這時候願意不分別，自動的自己願意無分別住，那麼也就是等於修心念住了，看這一念心，叫它不要動，那等於修心念住了。有的時候，是內心裡面的變化，這個時候需要這樣子，需要無分別住，有的時候要調一調，所以可以不同地來調適。

問：師父剛才講到，觸是心法，是在心上面說的，它和心念住有什麼關聯？

答：觸是在受之前，觸緣受，所以受念住的時候就說到觸。心念住的境界廣，當然也包括其他的三個念住，也是有關聯。但是，觸和受的時候，先要觀察這是苦受、樂受、不苦不樂受，是這樣的次第。若說到心念住，也與觸有關係，因為若不觸的時候，心也是不可得，心也不現前的。因為經過了觸，一定要有作意，這時候心才現前。所以，觸和心也是有關聯。這是說心的現起，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，先說心是無常，



後來又說轉惡為善的這一部分，又說心為一切法的前導，它這個觀察的次第是這樣，它就不說到觸。雖然有關係，但是沒有說。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。

問：剛剛院長說，在執事當中可以修無我觀。在這個地方有一個疑問，就是說，在執事裡面，譬如說遭訶斥、還是羞辱，那個時候通常是愛煩惱、見煩惱最強、最多的時候，所以那個時候怎麼可能去修無我觀呢？這個疑問就是說：是不是不但白費力氣，而且加重負擔？所以，是不是在那個時候，先把無我觀放下來，只要根據世俗諦就事論事，是不是這樣比較輕鬆一點？意思就是說，在那個地方，無我觀真的能夠用上力嗎？

答：這是兩個問題。這種爭論、糾紛出現的時候，如果平常這位菩薩是修四念住的，修四念住假設修得合適的話，他應該心是平靜的。遇見這種境界出現的時候，他心是平靜的，那麼他可以就事論事，不修無我觀也可以，他就就事論事來解釋這件事。

若是自己雖然修四念住，而這個時候有一點衝動；有一點衝動，我的想法：先把自己的衝動停下來，平靜下來，不要用瞋心說話！你面對這個境界的時候，你心動了，用瞋心同他說話，就事論事可能會愈論愈沒有辦法解決，愈論愈煩惱。所以我想，這個時候先修無我觀；先修無我觀，就是：罵我者是誰？先修無我觀、心在正法裡邊觀察的時候，瞋心不動；瞋心不動，心靜下來了，然後再就事論事。就是用平靜的心來同他討論這件事，而不用瞋心，我的意思是這樣。假設說，為公家努力地做事，很守本份、很清淨、很如法，而遭到這樣的冤枉，心裡面憤怒，還是有問題，問題還是不容易解決的。

所以我認為，遇見這個事情的時候，不要著急，先修無我觀，先把自己安下來，不動；然後再同對方討論這個問題，會容易解決的，我的意思是這樣。若是平常修四念住修得很好，忽然間這種糾紛出現的時候，心不動，因為原來有一點修行，這時候正觀熟悉，隨時就會發生作用，心不衝動，那不要緊，可以就事論事來討論這件事，有可能能把這個糾紛減到最低，而容易解決，我是這樣意思。

問：師父，我想請問一個問題，《涅槃經》裡面提到「苦、空、無常、無我」，後來又提到「常、樂、我、淨」。涅槃的境界，事實上是離言絕相，沒有能所對立的；以《涅槃經》裡面講到的前後的不一樣，這個情形是不是一個方便說、一個究竟說？

後面提到「常、樂、我、淨」，前面提到「苦、空、無常、無我」，我不曉得我的了解是不是有誤？

答：您說得對，是這樣意思，一個是方便說、一個是究竟說，也可以這樣說。修苦、空、無常、無我，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，就是常、樂、我、淨了。我們凡夫在生死裡流轉，沒有常、樂、我、淨。修苦、空、無常、無我來對付貪瞋癡的顛倒，就是四念住；對付這個顛倒的時候，清淨了，然後你發無上菩提心，就是常、樂、我、淨的境界，常、樂、我、淨是聖人的果報境界。凡夫的境界是苦、空、無常、無我；諸佛菩薩是常、樂、我、淨。如果你說諸佛菩薩也是苦、無常，那就不合道理。不過在這個地方，經論上當然有不同的解釋，有不同的解釋的。

問：師父，您剛才講到聖人的境界，常、樂、我、淨是果報，那麼這個果位是因緣生法，還是不生不滅？

答：也是因緣生法。這個「我」，在《涅槃經》上是自在的意思，是大自然的意思。因為得了聖道的時候，於一切法得大自然，是名為「我」，是這樣意思。而聖人的境界是「常」，不會像我們凡夫的境界，得到榮華富貴的時候，過了幾天又無常了。聖人的聖道所得的那種功德，是常、是不可破壞的。譬如說涅槃，不會忽然間又退到流轉生死了，不會的，所以應該說是常；也是「樂」、也是大自然、也是清「淨」的，所以說是常、樂、我、淨，可以這樣說。

問：止和觀在四念住這樣的修法，是不是可以有一個善巧方便，從止的所緣境去引出這四念住的觀法？比方說，在數息的時候，也許去觀身念住，以怎麼樣的方便能夠兩個相連，而不至於說是另外別別地再去觀別的東西？

答：對的，您說得對。但初開始的時候，以息為所緣境也是可以。當然我現在只是開頭這樣說，你也可以止在大腳趾頭上。修不淨觀，假設從大腳趾，從足至頂，從足趾開始觀，觀這個足趾是不淨、膿爛了，後來露出來白骨了。露出白骨的時候，你就以白骨作止的所緣境，這是可以，止在那裡不動，也是可以。這樣說，你的奢摩他和不淨觀就是連在一起了，也是可以。

其他的也是可以，譬如你修無我觀，修無我觀也是，止也在這裡、觀也在這裡；觀色受想行識無我，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。這裡面的變化情形是很大，各式各樣的止，各式各樣的觀。

問：可是我們修正還未成就，是應該先取一個所緣境，是不是不要常常變化，比較容易修成？

答：也是對的，不要常常變化也是對的。但是這件事，也是不同。當然，說一個譬喻，說掘井，你在這裡挖井，在這兒挖了幾尺深，不挖了，到那兒去挖、或到那兒去挖，老這麼變動，你這個井一直都挖不成，所以不要變動，這話也有道理。但是在修行上，又不完全同意這件事。如果你以息為所緣境，你達到了欲界定、或者是未到地定，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，你以前修的止的功夫，繼續會進步，而不是像挖井那樣子，不會的，不會說前功盡棄了，不是的，那是不相同的，還是有點不同。假設你不修四念住，只是修一點奢摩他，你這樣的情形，就是要止在一處，不要變動。並且，人是那樣子，你習慣了修這個止，你就繼續這樣止，不要變動，也是可以，這樣做也是對的。

可是，若是我們出家人（我這又是把在家人不算在內了），你若繼續地修四念住，愈修就愈熟悉、愈善巧，前面的功德幫助後面的功德的成就，輾轉地增勝，那是不在此例的。不是說我以前用息做所緣境，以後不可以變動，不是這個意思。初開始儘量地先穩定一點，不要變動，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，先以息為所緣境，因為這個息是現成的，不用你去製造；你若觀足趾，你先要修不淨，把這個白骨露出來，你還要用一點心力的，不然這白骨它不露，不顯示出來。

問：師父，有一個很簡短的問題，為什麼白骨觀要從腳趾頭開始，不從頭頂開始往下？

答：對，八背捨也是這樣說，《般若經》這裡面也是說從足至頂。因為你這個心念先從下面觀，頭腦清明，有清明的覺受，清明的感覺。你若先從頭觀，頭會煩，頭會熱，會頭疼，會有問題，所以先從足趾觀。若是你已經得定了，你隨意自在，願意怎麼都可以，沒有問題。沒有得定的時候，要注意這件事。

問：師父，還有一個愚癡的問題。這個腳趾有兩個，一盤腿，兩個腳趾差得很遠，要先觀那一個？還是兩個一起觀？

答：這上面沒有說左右，它沒有說，就是你的自由的空間大一點，也可以左、也可以右，或者說男人觀左、女人觀右也可以。