

「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」這以下是說修心念住的方法。我們通常認為修心念住是觀心無常，但是這裡，「實苦謂樂，無我謂我，不淨謂淨」也包括在心念住裡邊了。「此心：我們現前的靈明的一念心，是有剎那剎那生滅變化的，不是常住，但是因為我們愚癡，就認為這一念心是常住的。不只於此，還有「實苦謂樂：實在是苦惱境界，可是認為是快樂的。這本來是受念住，但是也包括在心念住裡邊；因為認為苦惱是快樂，當然是心，是愚癡的心錯誤地這樣執著。「無我謂我：這個法念住觀法無我，也包括在心念住裡；一切法都是無我的，但是又是認為有個我，有我可得。「不淨謂淨：這是觀身不淨，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。本來這個四念住，有別念住、有總念住。這裡就是等於說是總念住了，每一個念住都通於其他三個念住，那便是總念住了。

「此心不住，速疾轉易：這底下解釋心無常，怎麼叫做無常的相貌。我們這一念心，它並不是不變易的。「住有常住的意思、有安住的意思。「不住：也就是不安住、也不是常住。「速疾轉易：這一念心它的變化、轉變，是非常迅速的。這裡這個「易也是變化的意思，和生住異滅的「異，在這裡是相通的。「此心不住，速疾轉易」，從這字面上看，是偏重於我們這個心的散亂的境界，忽然間貪心來了，忽然間瞋心來了，忽然間又有好心腸，道心又來了，就是各式各樣的變化。同時是不安住，同時也是生滅變化。

「隨眠根本，諸惡趣門：這個變化裡邊，特別地提出來這個隨眠。隨眠就是煩惱。煩惱，我前天曾經講過，各式各樣的煩惱的種子稱之為隨眠，也包括現行。「隨眠根本，諸惡趣門，煩惱是諸惡趣的根本，諸惡趣是果，煩惱是因，因為果的本，所以叫做「隨眠根本」。「諸惡趣門：同時這個煩惱也是一切惡趣的門；就是來了煩惱的時候，這惡趣的門就開了，就是可以入到惡趣去了；若是惡趣的門關起來，你就不得入了，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。這裡是說，修心念住的時候，要注意自己內心的煩惱；煩惱有這樣的過失，有這樣的過失。

「煩惱因緣，壞滅善趣：因為內心裡面有煩惱，就破壞了善趣的功德。「善趣，就是由善心所，這些好心腸，慈悲喜捨、無貪、無瞋、無癡這些善心所，由善心所發出來種種的功德，就可以往生到善趣，就是善趣的門開了。但是因為我們的善心所薄弱，力量很薄，煩惱的惡心所特別強，所以把善心所鎮伏住了，所以就是「煩惱因緣，壞滅善趣」，就把善趣的因緣破壞了。

「是不可信貪瞋癡主：是不可信，我們內心裡面有了煩惱的時候，貪心來了的時候、瞋心來了的時候，各式各樣的煩惱出現的時候，你不要相信這個貪心、不要相信這個瞋

心，你不要相信它，要制伏住它，要制伏它。修心念住是要這樣修，要制伏內心的煩惱。「貪瞋癡主」是什麼意思呢？我們不修四念處的人，或者是不相信佛法的人，是以煩惱來作主的，做什麼事情是以貪心來作主，貪心想要這樣做就這樣做了，瞋心想要這樣做事情就隨順這個瞋心去做事情，以煩惱為自己的主人，所以叫「貪瞋癡主」。現在我們相信了佛法，我們修四念住的時候，「是不可信，不可以以煩惱為主的，不可以相信它。

「貪瞋癡主」，「主」這個字，在《乾隆大藏經》上看，是個「生字」，「是不可信貪瞋癡生」：貪心、瞋心、愚癡心現起的時候，你不要相信它，立刻地要調伏它，立刻要調伏它，使令自己心清淨。就是要用智慧作主，用智慧來作自己的主人，或者是用慈悲心作主人；一個般若、一個慈悲，用這兩種善法作自己的主人。是不可信貪瞋癡主，應該是這樣子。

但是我們不常調心的人，當然煩惱來的時候，自己還不知道，那麼就隨順煩惱的力量同人說話、同人做事。現在這裡告訴我們，修心念住的時候不要這樣子，要把這個主人調換一下。我們記住：不用瞋心同人講話、不要用貪心同人講話、我們不能用慈悲心、不能用般若同人講話，最低限度，把貪、瞋的煩惱驅逐出去，用平靜的心情同人說話，是這樣意思。「是不可信貪瞋癡主」。前面這一段，修心念住的時候這樣修。

「於一切法，心為前導」：這底下又進一步地說到心和一切法的關係。在世間上不管是善法、是惡法、世間法、出世間法，在一切法裡邊，心是領導者。一切法是由內心的分別開始的，無論什麼事情，是由心分別才有這件事；你心若不分別，沒有這件事。所以叫做於一切法，心為前導。

「若善知心，悉解眾法」：若是我們能夠了達心的道理，一切法也都會通達無礙了。一切法和心是不能分開的，一切法是為心作伴侶的，若沒有一切法的時候，心也是不可得的；沒有心的時候，一切法也是不可得。不管是善法、是惡法都是這樣子。心如是如是生，一切法也如是如是生。所以若是明了心的道理的時候，對於一切法也就明白了。「若善知心，悉解眾法」，若沒有心，就沒有一切法；心是一切法的緣起的一個最重要的部分。

「種種世法皆由心造」，這底下是解釋前面這兩句話：「於一切法，心為前導，若善知心，悉解眾法」，解釋這兩句話。「種種」，各式各樣的世間法，皆由心造。世法這個「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。這一切有為法都是有時間性的，都是有時間性的，也就都是有為法，有為法都是有時間性的；無為法是超越了時間的。種種的世間法、這一切有為法，皆由心造，沒有一件事不是心創造的。由心發起，也就是由心創造而有；心若不造作的時候，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，最後有一個結果，而這三個階

段都是心在動作的。心若是發動了以後，它不採取行動，也就沒有這件事。所以，一切事都不能離開心的，「種種世法皆由心造」。

「心不自見種種過失」：但是我們不相信佛法的時候，自己有各式各樣的錯誤的地方，自己不感覺到，心不自見種種的過失，自己不知道。

「若善若惡皆由心起」：這底下分類了。不管是善、是惡，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的。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，「若善若惡皆由心起」。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、做種種的功德，它也是無常的，到時候就結束了。做種種惡事，得了很大的果報、很大的苦惱，也是有時間性的，到時候也結束了。結束了還要從頭開始，重新開始只有得了聖道以後，才能常樂我淨在凡夫的時期，我們應該這樣子去學習，「若善若惡皆由心起」，我們若是能夠修心念住，能把握這一念心的話，一切的問題都解決了。所以，心念住當然是非常重要。

「心性速轉如旋火輪，飄忽不停如風野馬」：這以下是說心的無常的境界。「心性速轉」：這一念靈明的心，它的體性是很迅速地轉變，「如旋火輪」那樣子。這「旋火輪」怎麼講法呢？就是夜間不開燈的時候，我們拿一支香，點著了它，用手轉，這一旋轉，別的人看，就是一個火輪、一個光輪，所以叫做「旋火輪」。這個旋火輪，實在來說並沒有一個火輪，只是那麼小小一點火。但是你迅速地轉，就變成一個火輪，就是相續不斷地，看見是一個火輪。這表示我們這一念心，只是一剎那間的了別性，但是繼續不斷地這樣子，我們就感覺到這一念心是常住的，不感覺到這是剎那剎那生滅的。「如旋火輪」，這個火輪，只是一點而已，並不是輪；我們這一念心，只是一剎那而已，但是它相續地這樣子，就不感覺到是剎那剎那的。「心性速轉如旋火輪」，我們就容易誤會這個心是常住不變的，容易這樣誤會。

所以我們從《般若經》這句話看，和《楞嚴經》完全不一樣。《楞嚴經》在佛教裡面很多人都會歡喜，《楞嚴經》一直地說「心是常、不變易的」，一直是這樣講；但是現在這裡：「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。「此心無常，愚謂常住」。

「心性速轉如旋火輪，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，就像風似的，風在虛空裡飄動，心也是那樣飄動，它一直是不停下來。飄忽不停如「野馬」：野馬是出在《莊子》上的名詞，別的地方也說是「陽焰」；就是春夏之間，地面上的溼氣，太陽一照的時候，溼氣上升，這個水蒸氣，我們遠遠地看，就像水似的；而這個陽焰由太陽光一照一蒸發，它就飄動，就好像水在流動似的，所以叫做「陽焰」。說野馬，

這就表示馬在那裡跑的意思。水蒸氣被太陽照，在飄動的時候，就像馬跑似的，這樣譬喻這個境界。飄忽不停如風、飄忽不停如野馬，這個心的流動像野馬似的、像陽焰似的。

「如水瀑起，如火能燒：心性的飄忽不停，「如水瀑起」：這就是瀑布的水在峭壁上流下來，一直不停地在那兒流，就叫做「瀑起」；就是這個心一直在那裡流動不停。「如火能燒」：像那個野火在草原上燃燒，一直地向前燒；心一直地在那兒分別一切法，各式各樣的分別，形容這個境界。

「作如是觀」：修心念住，先要觀察內心的善惡，然後轉惡為善，這是一；第二步就觀察心性速轉、心性飄忽不停的，作如是觀。作如是觀，就是你靜坐的時候，觀察這個心是這樣子。我們看《阿含經》也好、看《瑜伽師地論》也好，修心念住的時候，就是你這一念心有的時候起貪心、有的時候起瞋心、有的時候是散亂、有的時候是寂靜，各式各樣的相貌，你一直地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。起貪心的時候，你自己看自己的貪心，起瞋心的時候，自己看自己的瞋心，這樣的注意觀察，這也屬於心念住的一種修行方法；「作如是觀」這句話也包括這樣的意思的。這樣子觀的時候，心裡面應該是有兩個相貌：一個是散亂的相貌、一個是不散亂的相貌。心裡同時有這兩個相貌，自己看自己這個散亂的境界、或者不散亂的境界。能看者就是你自己的智慧，它是一直不變、一直地在注意，像一個人在路邊上站著，看到很多人從那兒走，那個雜亂的境界在那裡不住、不停止地在動，這個人在旁邊看。現在修心念住也有這種意思，我們沒得定，我們不是聖人，心裡面很亂，但是自己這個時候處於一個超越的境界，自己去反觀自己，一直地注意自己，那就叫做「作如是觀」。

這底下，「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，使它明靜而住。「作如是觀，令念不動」。這樣說，「令念不動」就是奢摩他了。

「令心隨已不隨心行」：隨已這個「已」，按文義來說，應該是「己」，而不應該是「已」。「令心隨己」，令這個雜亂的心隨順你自己的智慧，不隨貪心、瞋心、疑惑心、高慢心、各式各樣的雜染心去活動；它若動的時候，把它停下來。「令心隨已不隨心行」，這就是修止了。

前面「作如是觀」的時候，「心性速轉」，各式各樣的雜亂的境界，當然也包括好的境界在內，這個心有的時候清淨、有時候不清淨，有時候這樣子、有時候那樣子，你隨它活動，但是你本身只是注意這個相貌，注意這個心的各式各樣的相貌，這時候叫做「觀」。現在這底下是說：「令念不動，令心隨已不隨心行」，這就是修奢摩他的止了。

「若能伏心則伏眾法」：這底下是說調伏這一念心，得的效果。若是你能夠調伏你的妄想心，成功了，「則伏眾法」，這一切法你都能調伏，你都能得大自在。這裡說到兩個方法：一個是隨這個心有的時候是妄想，有的時候不妄想，你隨著它，但是你只是注意，這是一個方法；第二個方法，是把這個心寂靜下來，不要動。這兩個方法，第一個方法也可能容易修一點，但是也不一定；第二個方法，使令心不動，可能會難一點。

但是我在想，在寺廟裡邊出家人的生活，常常習慣了這種境界，沒有塵勞的事情的時候，煩惱輕；雖然沒有斷煩惱，煩惱輕。這個話是什麼道理呢？就像一個人一樣，正常地吃飯、正常地生活，人的身體就健康；若說是你一天吃兩碗飯的，叫你一天只吃半碗飯，你的精神可能會差一點，你精神就不強壯；煩惱也是這樣子，你天天在是非煩惱裡面生活，在色聲香味觸的這些欲的境界裡面生活，你的煩惱就強，你的煩惱的力量就大。你不要在欲的境界裡面生活，在清淡的境界裡面生活，沒有這些人我的是非，不是拜佛就是靜坐，再不然就是讀經，到大殿裡看都是佛像，看見這都是出家人、都是修行人，在這樣的境界生活，煩惱得不到支持，得不到力量來援助它，它就羸弱了，煩惱就軟弱下來；煩惱軟弱下來的時候，你靜坐的時候，說不要動，它就不動，心就能靜下來，「令念不動，令心隨己不隨心行」，就容易一點。

如果說：「這些塵勞的煩惱就是佛法，世間法就是出世間法」就在那裡的生活就是修行，是的，「世間法就是諸法實相」，是的，「一切法都是佛法」；但是事實上大多數人辦不到，那樣的生活，你叫他盤腿坐下來，心靜下來，恐怕困難，不容易的。

所以，一方面自己要用功調心，一方面大環境還有關係。這樣說呢，我們在寺廟裡面彼此大家在一起住，也要注意，不要起煩惱，「我不要去觸惱別人」，大家都有這樣的心情，誰也不觸惱誰，很和樂地在一起住，這個煩惱自然輕微。若是在這樣境界的時候也常常起煩惱，常起煩惱，煩惱就剛強，煩惱的力量就大。你常常起瞋心，瞋心就大；你常常起貪心，貪心的力量就大；你若常不起，煩惱就軟弱，自然是軟弱的。煩惱的力量得不到支持，就像人不吃飯沒有力量，煩惱得不到支持的力量的時候，就是「作如是觀令念不動，令心隨己不隨心行」，就容易成功了，就容易做到這一點。

「若能伏心則伏眾法」：這裡說「伏心」，不但是止，觀也應該在內。你若能夠調伏它，用止來調伏這個心，來降伏其心，用觀降伏其心，若成功了的時候，「則伏眾法」，就是於一切法得大自在了，就能得大自在。

我講一個小小故事你聽聽。佛在世的時候，頻婆娑羅王（頻婆娑羅王就是王舍城的主人），他這一個時期常帶領他的輔相（輔相應說就是宰相），帶他到佛那裡去聽法，佛就為他說離欲法，遠離五欲，說欲的過患，應該離欲。佛這樣說法，大概不只是一次，

好多次去聽法。因為聽佛說離欲的法門的關係，這個輔相就和他的太太不大往返，結果他的太太就憤怒，生了瞋心。生了瞋心，就打一個主意，就到佛那裡去，請佛到她家吃飯，佛當然就同意了，默然允許。結果，他太太去弄來很多的毒藥，毒就放在飲食裡面，要給佛吃。但是她先生（這個輔相）知道了，就和他太太吵，說不可以這樣子！但是佛這時候已經來了。佛到了以後坐下來，這個輔相就對佛說：「這個飯不可以吃。」為什麼不能吃？」「因為有毒藥。」佛說：「有毒藥也是可以吃的，世間上的毒莫過於內心裡面的三毒！貪瞋癡的毒是最厲害的毒，我都能消滅它，那小小的毒藥不要緊就是照樣，佛就和這些……，佛不是一個人，帶領很多比丘一同就吃，吃完了的時候，什麼事也沒有。這個輔相的夫人，「哎呀！」就感覺到奇怪，「佛究竟是聖人！」於是乎就生了信心，對佛有信心，不生瞋心了；不生瞋心的時候，就生慚愧心了，佛為他們夫婦兩人說法，得須陀洹果！

所以，「若能伏心則伏眾法」，「伏眾法」這句話的意思，譬如說這個毒是能傷害人的，但是佛吃下它的時候，它不能傷害，能轉變它，不可以傷害的。

我以前說過一件事，我現在又想重說。我看見基督教的一篇文章上說：「釋迦佛死的時候，是吃東西中毒而死」，說了這麼一句話。我看見了這個話的時候，我又去讀《阿含經》和《大般涅槃經》，基督教的這個人寫這篇文章不是憑空說的，是有點根據的。就是佛在臨涅槃之前，有個鐵匠純陀，他請佛吃飯，特別地燒一個木耳的湯給佛吃。佛這時候說：「這個湯就給我吃，不要給諸比丘吃！」佛說了這麼一句話。這可見這個湯是有點問題。但是佛在三個月以前就宣佈：「我三個月以後入涅槃。」所以不能說是中毒而死，這句話還是不對的。而且佛是「能伏」，能令這個毒不能毒，所以不能說中毒而死，這句話還是不對。像這些有神通的人，入在水裡邊水不能淹死他，入在火裡邊火不能燒他，也都是有一個轉變的作用的。有神通的人一定要有禪定，有禪定的人是沒有欲的，所以也有個伏心的意思；不過唯有佛才是圓滿。所以，「若能伏心則伏眾法」，在一切法裡面得大自在，隨心所欲。

那天說，孔夫子說：「隨心所欲不踰矩」，當然孔夫子也可能境界很高，但是我看還是不能和佛比的。「若能伏心則伏眾法」，所以，常常調伏自己的心是非常重要的。

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？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。如實知己，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修法念住？」前面說修心念住，這底下說修法念住。經論上說四念住的地方很多，《伏般涅槃經》也有說，《阿含經》也好，《方等經》也好，乃至《華嚴經》、《般若經》、《華嚴經》、《涅槃經》，一切的經論上都有說四念住，都是有。但是這一段這是《大般若經》的第六分，這裡面的義似乎是多，修四念住的義是廣一點，雖然這文不算多，但是裡面的義是廣一點。

佛又招呼最勝天王：「云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多修法念住？」這個法念住要怎麼樣來學習呢？我頭幾天曾經解釋過，「念住」是「由念住心，由慧觀察」。這句話要記住，「由念住心，由慧觀察」。怎麼樣修習法的念住呢？「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」：法念住的學習，就是說，發菩提心的這個菩薩，「能如實知」，能夠真實地知道「世間所有惡不善法」；要認識世間上所有的這些惡不善法，你要認識它，認識這是惡不善法。我剛才說過，出家人（在家人當然也有修行的人），出家人時常要觀察自己的心，自己心若是起了煩惱，立刻要知道「哎呀！我心裡面起煩惱了！」立刻要認識這一點。如果忘掉了，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。起了貪心的時候立刻知道「哎呀！我動了貪心。」趕快地想辦法把這個貪心停下來。起了瞋心，我不高興了，我不高興那一個人，心裡面就分別，「那個人壞，那個人怎麼怎麼樣，他不對，他在搞我鬼。」一直地去分別別人不對，其實自己已經不對了，自己心有瞋心就是不對了，趕快把瞋心停下來，趕快要做這件事；不要我這個心一直地在想那個人不對。所以這地方說，要如實知世間上所有的惡不善法，要知道，知道這件事錯了，我做錯了；或者是動了染污心，表現在身體的行為上、表現在自己的語言上，這已經是很多的時間了。所以要認識所有的惡不善法；有的時候還不知道、不認識。

這個「惡不善法」：惡就是不善，對自己也有傷害、對別人也有傷害，那就是有罪過的、可訶斥的，叫惡不善法。或者是「惡」指內心的煩惱說；「不善法」就是煩惱表現在身口上了，就是不善法。就是有了行動了，那就叫做不善法；在內心上動起了煩惱，叫做惡法。要認識，自己做錯了、心裡面想錯了，要認識。

究竟什麼是「惡不善法」呢？「謂貪瞋癡及餘煩惱」，就是心裡面有貪心、有瞋心、有愚癡心，及其餘的一切煩惱，這就是惡不善法。我們若是把它分類，內心裡起煩惱，然後發出來行動，做一些傷害他人的事情；一個煩惱一個業，我們這麼分類。但是嚴格地說，採取行動的時候，還是煩惱！你用貪瞋癡發動出來，在事情上看，還是煩惱在動，所以，這一切罪過的根本還就是煩惱。謂貪瞋癡和其他的一切煩惱；其他的煩惱，或者高

慢心、或者疑惑心。其實，煩惱的根本還是我見！不知道一切法都是緣起，都是畢竟空寂的無我、無我所的，執著是真實的，這個我見是最重大的煩惱。

煩惱，其實就是心！但是，偏重於心這一方面來說，就是心念住。但是，心不是孤獨的，它與一切法為伴侶的，在心的伴侶這一方面來說，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，在那一方面來說，就是法念住。

「於諸煩惱應修對治」：這個法念住究竟是應該怎麼修呢？先要認識什麼是惡不善法；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」。

我又是說了，我們出家人，最初是發好心出家；出家以後，於煩惱不修對治，自己有煩惱，而不學習對治煩惱的法門，不做這件事。不做這件事，與你出家的本願相應不相應呢？究竟是出家，是沒出家呢？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，但是出家人主要做的事情，就是於諸煩惱應修對治！這件事是我們出家人的第一件大事，於諸煩惱應修對治。其他的事情是第二件事。其他的事情是第三件事，那些事情也不能不做，因為你若不吃飯還不行，你住的地方這個房子漏雨了，也是不能不去找工人修理，很多的事情也要做，但是，那些事是幫助你於諸煩惱修諸對治的，是助道，不是正道。

我們現在社會上的政治的制度，有所謂民主的制度；我們出家人，譬如說一個寺院裡面也採取民主的制度，就是一個住持是三年一任或者四年一任，任期滿了要重選，你選什麼樣的人來做住持？有一年，有一個老法師，有一個地方也是方丈任期滿了，他不做了；不做了，大家重選。重選，就有人說是要選這個，有人說選那個。這個老法師他說一句話，他是學律的，這個老法師，這個老法師已經不在了，他說：「選方丈，應該選一個通達真諦理的人，也應該通達一點世諦，要選擇這個人做方丈。如果說這個人只是懂得一點世諦，而不通達真諦，不能選這個人做方丈。」哎呀！我一想，這學過律的人，他就是有一點佛法的氣氛，他說出這句話來。這裡面是說：「於諸煩惱應修對治，寺院裡面不推行這件事，不推行於諸煩惱修學對治法，不推行這件事，天天去做助道的事情，那還是有問題的，還是有點問題的。」

「謂修貪欲、瞋恚、愚癡及餘煩惱對治差別」：貪欲心強，應該修不淨觀來對治；瞋恚心特別重的人，應該修慈悲觀；愚癡心重的人，應該修緣起觀。「及餘煩惱對治差別」，其他的煩惱，譬如我慢心很高，應該修界差別觀；若是散亂心強，應該修數息觀；乃至到應該修唯識觀，或者是性空觀，或者是一心三觀，或者是法界觀。就是應該修戒定慧，來對治自己的煩惱。「謂修貪欲、瞋恚、愚癡及餘煩惱對治」的差別，各式各樣的法門，應該做這件事。

「如實知已，即迴起念，不行彼法，亦令他離」：「如實知已」，前面第一句「謂此菩薩能如實知世間所有惡不善法，要如實知。這個如實知，你要學習佛法，才能知道。要學習佛法。學習經律論，你才能知道什麼是惡法。什麼是善法。有的人說：『我想要修行，我不到佛學院去學教，我不到佛學院學習經律論，我自己一天修行』。這話說得對不對？這話也可能是對，但是也可能差一點。你不學習經律論，有的時候你自己錯了。你都不知道；你不知道什麼是邪。什麼是正，你不知道的。『如實知已』，佛菩薩的大智慧，他說出來的這一切法門開示我們，我們學習，我們從聞所成慧上，才知道，「這是錯的。這是錯的。這是錯的。」我們這個笨人學習一次還不行的，要重複不斷地學習，我們才能知道，「喔！原來是這樣子！」「如實知已，即迴起念」：「即迴起念」就是在修四念處的時候，迴轉自己所生起的貪瞋癡的心，要常常地保持正念，要修四念住，四念住就是正念。

「不行彼法」：不去行彼貪瞋癡的這一切染污法，不行彼法；這個心不在貪瞋癡上活動。貪瞋癡這一切法，把它都停下來。「亦令他離」：同時也勸導其他的人，也遠離這一切的染污法，也要這樣子。這就叫做法念住。

這樣子也就是將就我們初發心用功的人，將就我們初發心用功的人這樣說。你先要知道什麼是善。什麼是惡，這要經過一個時期的學習的。然後開始用功修行的時候，注意這一念心，叫它「如實知已，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。

我們若讀《金剛經》，或者是讀《大般若經》前四百卷。或者第二分。第三分。第四分，從那裡說那就有深一層的法念住了！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；乃至佛的無上菩提不可得。那就是深一層的法念住了。但是，我們初開始先不要好高騖遠，還是說：這是惡法我不要做，這是善法我應該努力修行，先從這裡開始。

總說

「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。」

「云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，於境起念？」前面是個別地說什麼是身念住，身受心法，個別地說這四念住，這底下是總說「云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多」的時候，在身受心法的境界上，能夠保持正念，不要有這些染污心、貪瞋癡的活動呢？

「謂此菩薩若遇色聲香味觸境，便作是念」：菩薩若是他的眼耳鼻舌身意，遇到色聲香味觸的境界的時候，「便作是念」：心裡面應該這樣子正憶念。

「若遇色聲香味觸境」，這句話應該分兩部分說：就是你沒有修四念住的時候，你做什麼事情，或者你有事情到聚落裡面去了，到城邑、到街市上去了，那麼是若遇色聲香味觸境；一個是你在盤腿坐、修四念住的時候，忽然間心裡面有色聲香味觸的這種境界出現，那就屬於法塵，法塵的色聲香味觸境。應該是包括這兩個意思。

心裡面有這樣境界出現的時候，「便作是念，你應該主動地，「作是你自己要主動地，要生起正念。怎麼樣生法呢？」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生貪愛心呢？我怎麼可以？不是真實可愛的東西嘛！不真實、虛偽的是虛妄的，云何於此不真實法而生貪愛？這個「不真實」，淺白一點說，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。不過在不淨觀上，又有個不同的觀察法像做夢似的，夢裡面的境界出現了一些如意的境界的時候，當時不知道是夢，認為是可愛的；等到夢醒了，原來沒有那麼回事，是虛妄的、不真實，我為什麼起愛呢、而生貪愛心呢？

「此乃異生愚癡所著」：這種不真實、虛妄的境界，這是一般的凡夫糊塗人他們愛著這種境界、執著這種境界的「即是不善」：這不是個好境界，我若執著就不是好的，就有罪過了。我是出家人，怎麼可以這樣子！

如世尊說：愛即生著，著即迷謬」：便作是念，我心裡就是這樣想：像佛說：「愛即生著，你愛著那個境界，你一愛了的時候，心裡面就是染著了、執著了。」愛即生著 這句話，著也是愛，「愛即生著這個「著」就比愛又重了一點，所以叫愛即生著，這個愛欲心就是力量又強大了。」著即迷謬：你一著的時候，你就迷惑顛倒了，錯誤得更厲害了。自己這樣訶斥自己。

「由此不知善法、惡法」：等到迷謬的時候，都不知道什麼是善、什麼是惡了，沒有這種智慧了。所以，利令智昏，這個愛是令自己糊塗了。「以是因緣墮於惡趣」：愛即生著，著即迷謬，越來越厲害的時候，就造了很多的罪，就會墮於惡趣，從人的境界墮落到三惡道去了。

前面這是說，自己訶斥自己，不要生貪愛心，訶斥自己。這個《大般若經》觀諸法實相觀一切法畢竟空是很深的，但是這裡不那麼說，就從事相上來訶斥自己，從善惡果報這一方面來訶斥自己，先要做這件事，這樣子修。這樣子，於身受、心法都不染著，也就容易得解脫了。

「菩薩如是自不漏失」：發菩提心的菩薩，應該這樣子修四念住觀，不要有煩惱漏的過失。「不著境界」：對一切境界不愛著，用善惡果報來調整自己，用畢竟空的觀察使令心裡面無住生心，這樣子不著一切境界。「令他亦爾」：也勸導別人也這樣做，也這樣修行。

這是《大般若經》第六分念住品裡面說的四念住，這是四念住的一個大意。所以我引這一段文，我們一同學習。如果對這段文歡喜的話，你每天最少讀它一遍，念它一遍，若能背下來是更好。不然的話，你每一天多讀幾遍，這個文熟了的時候，你靜坐的時候就作如是觀，要這樣子學習。

這以下我就引《俱舍論》俱舍論這一段文主要是說白骨觀，就是身念住，身念住我們應該多學習。

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。

「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。下邊，「論曰：這底下解釋這個頌。」

「正入修門，要者有二」：「正入」就是學習了佛法，認真地開始修行了，所以叫做正入。「正」應該說是認真的意思。就是初入佛法的時候，開始修行的一個法門。

「要者有二」：最重要的法門有兩個。一是「不淨觀」，二是「持息念」，就這兩個法門。「持息念」：這個「持」就是用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，玄奘法師他翻持息念，這個義是多一點，就是把這個法門的要義都含攝在名字的這三個字裡面了。這個「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。

問

誰於何門能正入修？

「誰於何門能正入修」：那一個人在那一個法門上能夠認真地開始修行呢？

答

如次應知：貪尋增者：謂貪猛盛數現在前，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。

「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」：這個「貪尋增者，貪尋增上者，這句話怎麼講呢？

「謂貪猛盛」：謂他這個貪欲心特別的猛，力量很強大。「數現在前」：就是一次又一次地出現，顯現在心的前面。譬如說我們靜坐的時候，我們叫這個心明靜而住很難，不容易；但是貪心一下子就生起來，也就不一樣；這瞋心一下子就出來，就是很容易。但是，我們若是想要成就定，要它出現，很難。由生起的緩慢、由生起的迅速，就看出來它的強弱，這力量的強大、不強大就看出來了。

所以，「謂貪猛盛，數現在前，如有情，名貪行者」：像這樣的人就叫貪行者。這個「尋在這裡就是分別心。貪的分別心特別地強，增上就是猛盛的意思，增上就是強而有力的意思，就是猛盛的意思。「如有情，名貪行者，貪行者就是這樣解釋，有這樣的意義的，叫做貪行者。因為凡夫自無始以來，欲就是一直在動，熏習得太久了，所以它就是猛盛。

「彼觀不淨，能正入修」：就是那個人，「彼」就指那個貪尋增上者，那個貪行者。他若觀察這個「不淨，觀身不淨的時候，「能正入修，他就能夠正式地入於佛法裡面修行了；他觀不淨，能正入修。就像有病，這個藥是對症了，能治療這個病，「能正入修。

這個「貪尋增者，這句話是兩句話：「貪是一回事，「尋又是一回事，這是兩句話，就是貪行者、尋行者，這樣意思。「尋多亂心」，「尋」這個字表示什麼意義呢？就是他的心很多的時候都是散亂的，忽然間想這裡、忽然間想那裡，很難集中精神在一處，很難的，「尋多亂心，名尋行者。譬如說一個人專心地做一件事，做它幾個鐘頭，他心裡面也不亂，心裡面很靜，那麼這個人他要修定就比較容易。一個人坐在一處，專心地做一件事，很快地就做不來了，要出去跑一跑，不然就不行，這個人就是散亂心太大。

「尋多亂心，名尋行者」：就是分別心太多、散亂的心太多，這叫尋行者。說分別心太多，這句話不是太準確，我們常說的話，說這個人的智慧很高，這智慧很高的人，明白點說，就是分別心多，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，很多很多的；張良也是，分別心很多很多的。分別心很多，那是一個智慧的相貌。

現在這裡說「亂心」，是散亂；他心裡面不能集中在一處考慮問題，不能，心就亂，叫「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，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。

「有餘師言」，旁邊那個小字是「異說」，不同的說法。有別的一位阿闍梨說：「此持息念，非多緣故，能止亂尋，持息念這個法門，非多緣故，他內心不是去緣慮很多的境界，所以他能夠停止散亂的分別心。因為只是緣這個出入息，只是一個境界。」

「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」，就是很多的境界是他所緣慮的。什麼多緣呢？「顯形差別」：顯就是青黃赤白這些顏色叫做顯，「形」就是長短方圓的形相。顯有很多種差別，「形」也有很多的差別，顯和形是有差別。「引多尋故」：這個不淨觀的所緣境能引起你很多的分別心。引起很多分別心，這樣子，「治彼無能」：若是對治那個散亂心，是沒有能力的，沒有能力對治那個散亂心。所以，「有餘師」這個人他的意見，不淨觀是不能對治散亂心的，他這樣說。

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。

「有餘復言，此持息念，內門轉故，能止亂尋」：這個「持息念」是「內門轉故，能止亂尋」。「內」就是向裡邊，不是向外邊；就是專心地緣這個息、緣出入息。出入息是在我們的身上，叫做內門。在內門裡面活動，「轉」就是活動，故能止亂尋。「不淨多於外門轉故」：修不淨觀，多數是觀察外面的境界。「猶如眼識」：就像眼識它是向外看，不向裡面看，所以「治彼無能」：治彼散亂就沒有功能了，沒有那種能力。這是一種說法。

也有人說，不淨觀也能對治散亂心，也能對治的。散亂這件事，多欲的人、欲心特別強的人，散亂心特別強，散亂心就重。欲心不那麼強的人，散亂心也就力量不大，也就不會特別強。當然，眾生是各式各樣的，欲心很重，但是他也可能不散亂，也有這種情形，各式各樣的不同的。

但是，修不淨觀或者修數息觀，初開始的時候，不淨觀是對治貪欲心，數息觀（持息念）是對治散亂心，但是修行久了的時候，它能普遍地對治，並不是一樣，和初開始有點不同。這是解釋這兩個法門所對治的境界不一樣。

別釋

此中先應辯不淨觀，如是觀相云何？

這底下說，「此中先應辯不淨觀」：這裡說到兩個法門，現在先說不淨觀。「如是觀相是怎麼樣子的呢，「云何？」

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

「頌曰：為通治四貪，且辯觀骨鎖；廣至海復略，名初習業位。除足至頭半，名為已熟修；繫心在眉間，名超作意位。」這一共是兩個頌，一共是八句。

論曰：修不淨觀，正為治貪。

「論曰：這底下解釋這個頌「修不淨觀，正為治貪」：學習不淨觀，主要的是對治內心的貪欲心，就是男女的這個欲心，為對治貪。

然貪差別略有四種：一、顯色貪，二、形色貪，三、妙觸貪，四、供奉貪。

「然貪差別略有四種」：這底下先說明貪的差別相貌，究竟是什麼貪呢？這地方說，略有四種貪心：一個是「顯色貪」：青黃赤白這個顯色的貪心；二是「形色」的貪心：長短方圓這個形色貪心；三是「妙觸貪」；四是「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。

「緣青瘀等修不淨觀治第一貪」：這個不淨觀裡面，緣青瘀的顏色；不淨觀裡面，觀察這個死屍，人死掉了，死掉了，這個身體的顏色是青瘀的顏色；你修這樣的青瘀等觀法的時候，修不淨觀，能對治第一種貪，就是顯色貪。看見一個人這個顏色很滋潤很新鮮，生了貪心；你觀察死屍的青瘀的相貌，一觀察的時候，這個顯色貪就沒有了，這樣對治。

「緣被食等修不淨觀治第二貪」：如果你在靜坐的時候，「緣在這裡就是當觀察講「被食等」：這個死屍被狗咬了，或者是被狼吃了多少了，這個死屍殘缺了；修這樣的不淨觀，就能對治第二個貪心，第二個貪心就是形色貪。看這個人的形色是高、是矮、是瘦、是胖，這樣的形色貪就能對治了。

「緣蟲蛆等修不淨觀治第三貪」：「緣蟲蛆等」，這個死屍經過多久了以後，就生出來蟲子，蛆也是蟲子，就是小蟲；修這樣的不淨觀的時候，能對治第三種貪，就是妙觸貪，沒有這種貪心了，第三貪。

「緣屍不動修不淨觀治第四貪」：觀察死屍在那裡不動，這樣的不淨觀，你若不斷地學習，就能對治第四個供奉貪；供奉是動的相貌。

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。

「若緣骨鎖修不淨觀，通能對治如是四貪」：假設你能夠觀察這個骨鎖，這個骨鎖，就是死屍經過多久以後，只剩骨頭了，其他的皮肉筋脈都沒有了，但是那個骨頭一節一節的骨頭還很完整。這在《瑜伽師地論》裡面說得很詳細，這裡我們不要說那麼多。你這樣修不淨觀，就是修白骨觀了，「通能對治如是四貪」，這四種貪完全都能對治。因為這個骨鎖的相貌裡面，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，所以通能對治如是四貪。「以骨鎖中無四貪」的境，所以通能對治「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。青瘀、被食、蟲蛆等，這裡就不說了。不過這在《瑜伽師地論》說得詳細。

「此唯勝解作意攝故，少分緣故，不斷煩惱」：「此唯勝解作意」，這個「勝解」是個心所法，就是你對於這件事情的觀察、認識，非常的明確而肯定，就叫做勝解。這個「勝」就是有力量的意思，「解」就是你對於這件事情的認識。有力量的認識，別的人有不同的看法，不能動搖你，那叫做勝解。這樣的作意，當然要經過一個時期的訓練才可以。譬如這個律師，他對於法律經過一個長時期的學習，或者是事實上的經驗，他對於法律有勝解作意。或者醫生，他對於藥、病，他有勝解作意。譬如畫宅師，他對於這一範圍內的知識，他也有勝解作意。現在是說，修骨鎖觀，你也要達到這個程度，所以叫勝解作意。「此唯勝解作意攝故」，屬於這個勝解作意的。你若能達到這個程度的時候，你這個不淨觀在你心裡面有力量，一有了力量的時候，它就可以降伏這個貪心了，貪心起不來。就算是偶然地失念，貪心起來了，但是因為你這個不淨觀的勝解作意一提，貪心就沒有了，它能這樣子，就能保持內心的清淨。

「少分緣故，不斷煩惱：「少分緣故，這個不淨觀，這只是我們欲界這個死屍的境界，屬於這一部分的觀察。不斷煩惱：它不能斷這個貪；這個貪的煩惱，只能夠…「唯能制伏」：它有力量使令貪煩惱叫它不動，制伏住它，「令不現行」：叫它不活動。你這個不淨觀一現前了的時候，貪欲心就隱藏起來了，不活動了，它有這個力量。它不能使令貪心究竟地息滅，不能斷。但是，雖然不能斷，佛還是告訴我們，修不淨觀。修不淨觀把貪欲心制伏了，然後再修無我觀就斷了；修無我觀、修空觀，這貪欲心就沒有了，就能斷。

這個意思是說，這個不淨觀的勝解作意它不能斷惑，因為只是少分，「少分緣」。斷惑的這種智慧的觀察，它是普遍性的。這種智慧的觀察，要普遍的，才能斷煩惱。譬如修無我觀：有為法也是無我、無為法也是無我，是普遍的。譬如修無常觀：一切有為法都是無常的；也比不淨觀普遍，範圍是廣大了。所以這樣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，才能夠斷煩惱。不淨觀只是少部分的緣，它不通於一切法，所以它沒有力量斷煩惱，「唯能制伏令不現行」。

問：請問院長，剛才提到觀死屍不動，可以對治供奉貪。請問供奉貪是指什麼？

答：供奉貪，就是做一些服侍他的事情，為他服務，做種種事情，叫供奉貪。

問：請問院長，修不淨觀的時候有九想，經典上說修不淨觀是從足至頂。從腳趾那個地方，開始修是從腳趾就觀想到九想？還是從足趾到頭頂是一想一想這樣慢慢觀想？

答：是的，從足趾開始修不淨觀，這個次第是這樣子，從足至頂。在八背捨也提到這樣，就是先觀想足趾是青瘀了、腫大了、膿爛了，然後就是散開了、白骨露出來了。然後再五個趾頭也逐漸這樣觀，然後由足，逐漸地到小腿、大腿乃至到頭，最後就完全是個白骨了，是這樣次第九想觀，就是都包括在內的。這個九想，剛才文上說了，它只說到一個白骨觀，在《瑜伽師地論》裡面說得很詳細，我想把《俱舍論》這一段文講完，就引《瑜伽師地論》來說九想觀。

問：請問院長，剛剛講到修不淨觀不能斷煩惱。以前有講到優波掬多尊者，他有一位弟子，他自己修不淨觀，以為已經證阿羅漢果，優波掬多尊者讓他去見那個女人，那個女人一笑，見到牙齒，欲心也動，不淨觀也現前，證阿羅漢果。他證阿羅漢果的智慧，應該不只是修不淨觀吧？

答：是的，那段文說得含蓄了一點。修不淨觀，當然不能斷煩惱。但是，修了不淨觀，到白骨觀，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，按九想觀的次第這樣修，最後修到白骨觀，你心裡面一轉變，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！

在我們修不淨觀沒成功的時候，或者沒修不淨觀的時候，我們從經論上的無我觀的文句上去思惟，也能相似的通達無我義，但是不斷煩惱因為什麼呢？因為我們的欲心作障礙，有欲心在作障礙。若是先修不淨觀、修白骨觀，把欲破掉了，沒有欲的障礙的時候，這個時候，你觀察色受想行識都是因緣所生法，沒有我可得，就是相應了，就能斷煩惱！所以，不淨觀修成了以後，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，但是你用功的時候，就是停在那裡不動，不容易進步，想進一步不容易，所以應該修不淨觀。雖然不斷煩惱，但是把斷煩惱的障礙取消了、破除了，這時候修無我觀、修一切法空、無我無我所，就容易成就。那段文那個故事，就是說得含蓄，沒有說那麼完全。所以修白骨觀，應該是比較容易修，修白骨觀我認為容易修。

會畫的人，自己可以畫一個白骨圖。可以多畫幾張，給別的同梵行者，掛在你的寮房裡頭，你天天看、天天看，在我們出家人來說，這件事重要，應該做。不要去畫一個馬、畫老虎，不要畫那個；畫一個髑髏圖，一節一節的骨頭，稍微大一點，不要小小的，大一點很明顯的，一部分一部分的，畫得明顯一點，常常地看、常常看，你靜坐的時候，白骨容易現前。

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，他的欲心不怎麼動；但是有的人不是，是有欲心。有欲心，而自己又有慚愧心，對於佛法有信心，用信心、用慚愧心去調伏它，調伏不夠力；不夠力，自己就苦惱。若是用不淨觀，就是有力，力量夠。這個時候，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；心裡面平靜了就自在得多，所以應該修不淨觀。

我們一到佛法裡來，就學什麼首楞嚴大定，當然也都是妙法，都是好；不切實際！我看。當前的問題怎麼不解決呢？這個問題，是時時有問題的，要解決嘛！

問：請問院長，您說到「作如是觀，令念不動」那個觀，是站在第三者去觀察心念的活動相狀，它本身就是一個方法嗎？

答：是的。

問：是一種對治？

答：是的。我看，有個南傳的《四念住經》，其實現在元亨寺翻的《阿含經》已經翻譯出來，但是我沒去查。繼照法師（不知道是誰翻譯的），他有那個本，給我看。我看了，那裡面主要就是用這個方法。這個方法，《瑜伽師地論》也是有。若是我們沒有功夫的人，直接地叫這個心不動，可能是困難。但是，你先把自己處於第三者的地位，等於是自己反過來看自己，自己看自己的貪心在活動，你自己看你的貪心的活動，你自己看你的瞋心的活動。這個方法似乎是比你叫你的一念心不動來得容易一點，有可能是容易一點。

問：院長，南傳的身念住、受念住、心念住、法念住的說法，照我很淺見的了解，比方說觀受的話，一個受的感覺出來的時候，其實有心法已經進去了。我們站在第三者來看，那個受它剎那就過去、剎那就過去，由這個去看無常、無我；身體會有緊、會有熱，也是剎那剎那就過去了。所以這樣子，身念住、受念住，心念住，裡面通通都有心法，這樣子剎那剎那地過去，能夠體會到無常能夠很快地了解無我。有人說這個方法比較銳利，師父您覺得怎麼樣？

答：我也同意。這就是，不是主動地去修無常觀、修無我觀，但是你應該有無常、無我的智慧，這樣子去處於第三者的地位，觀察你的身、受、心、法，觀這個身的種種現象，觀察受、心、法各式各樣的現象，你注意地去看，很容易就會理解到這個不淨、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，我看佛說的這個法門，就是兩個態度：第一個，你先不主動地去修不淨觀、無我觀、無常觀、苦觀，不主動地修，你先處於第三者的地位去看；看了，你再修無常觀、無我觀、不淨觀，一下子就成功了！我看佛是這樣意思。就是兩個態度：第一個態度，你處於第三者的地位去看；第二個態度，這時候你主動地去對治，用四念住對治，就成功了。

說是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，你的心動的時候，你只是看它在動，你不要去採取行動，你只是看。但是你這一看，也減輕了那個活動，因為你不是自己主動去動貪心，就把那個貪的力量減輕了，把瞋的力量也減輕了。我看，佛有這樣的意思。我們自己可以試驗，可以實習一下，用這個方法實習一下，靜坐的時候用這個方法。

問：就著剛剛所說的這個方法，因為是站在第三者的立場去觀察心念的活動，它不可能產生還有一個真常不變的心的現象？

答：也有可能。有些見解，是由自己虛妄分別來的；但是有一些見解，也由你自己實習的經驗上來的。所以，法義的觀察，如果沒有修多羅的印證，人也容易走偏的。所以，剛才這段文說，「如旋火輪」，心念的速轉如旋火輪，表示心不是常住的。如果沒有佛這樣解釋，我們由自己的靜坐，很容易地就認為心是常。而佛說觀心無常，如果這句話不是佛說，我看，很困難，觀心無常很困難的，很不容易。

問：剛才您講到，很難「觀心無常」，《楞嚴經》所說的心，和我們現在說的「心念住」這個心，是不是切入的角度不一樣？像我們常常說「靈明覺知的心」，觀久了以後，譬如說，能見的這個「見性」，這個東西，如果你一直去觀察的話，這個東西，能看的一個性能聽的一個覺性，這個東西是不是就是《楞嚴經》所講的那個心？

答：當然，我們歡喜《楞嚴經》的話，我們會找出一個理由來，和佛說「觀心無常」不同，可以這樣解釋；如果這樣的話，觀心無常觀不來，觀不來的。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，究竟心還是常，這觀心無常觀不來。所以，《大毘婆沙論》說到佛在世的時候，有一個比丘認為心是常，這個覺悟的心。這個覺性的心是常住的。佛在世的時候有這樣的比丘，當然這是邪知邪見的。

在我們中國佛教，唐宋元明清，乃至到一九四九年，我們中國佛教一直都是這樣的思想。最近這二三十年以後，因為印順老法師提倡中觀、提倡《阿含經》，有多少人歡喜這個法門，無形中對《楞嚴經》的思想有點衝擊。但是，現在大多數的佛教徒，我看，還是《楞嚴經》和《起信論》的思想。現在中國佛教徒，一少部分是學習中觀、學習《阿含》、學習唯識，還是只是一少部分；一大部分還是《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南傳佛教，都有這樣的情形。這樣情形的話，我看，中國大陸去的學生多過臺灣，在錫蘭學習佛法的人多。這些人如果能夠認真地學習，時間長一點，最好是長一點，時間短還不行，時間長一點，將來回到中國，中國佛教就會……大家在思想上會有一個時期的爭論，會引起爭論。到這個時候，印順老法師的著作，會顯得重要了。但是這實在不是問題，因為在古代的經論上也有解釋這些問題；我看，也還是不能夠定於一尊，還是不能，也還是隨各人的歡喜。歡喜真常還是真常，歡喜唯識就是唯識，歡喜中觀就是中觀，歡喜《阿含》還是《阿含》，還是這樣子，思想還是不能統一。不過，久了以後，大家就默然，不再爭論了，我看是這樣子。

可是，另外我個人有個看法，那個問題可以不要管，我們現在就是注意實際的問題，就是當前我們出家人要清淨，身口意要清淨。若在這個立場看，修四念處是對的，還是觀心無常，修四念處，解決實際的問題！

問：院長，禮拜二我們看錄影帶，師父提到《瑜伽師地論》裡，說有一個修行人，一坐七天，我不曉得我有沒有記錯，不見一個念。師父就沒有再繼續解釋下去，我那個時候起分別心，這個念應該不是妄想，是不是？假設它只是八識田裡的法塵的話，對於那一念沒有再加上去貪瞋癡或任何東西的話，它只是一個飄落的法塵，那這樣的話，那個應該不是妄想，是不是這樣子？

答：我想起來，我不是說《瑜伽師地論》。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，從修行人心理上的境界，從不修行人社會上一般的人的心理境界，從這些現象去看這一念心，說無常也有道理，我是這個意思。

譬如一個修行人修四念處觀，或者是淺一點的修行，或者是深的一點的修行，他已經有點程度了，當然還不是聖人，他這一念心明靜而住，忽然間跳出個妄想來，當然這個妄想也可能是特別的好心、清淨的，也可能有染污，也是有的。這是個現象，是一個事實，這個事實應該怎麼解釋呢？你怎麼解釋？這一念心，假設它出來一念心，忽然間想起來母親，這句話，我們通常說，想起來母親也沒有什麼不對吧！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，可是不明顯；忽然間跳出一個愛來，你怎麼解釋？這一念愛心一起來，前面的明靜而住就沒有了，就過去了。你怎麼樣解釋這一念愛心呢？

只有用唯識的理論，就是你的阿賴耶識裡面有這個種子；或者是你母親在什麼什麼地方，忽然間她心動了，她心一動，和你這阿賴耶識就接觸了，所以你就跳出來一個。你自己也對母親有愛，所以一下子就跳出個愛來。跳出愛來，而以前那明靜的心過去了，這表示無常，就看出心是無常。如果用阿賴耶識的這種理論來解釋，那不能說是常住真心，不能那麼說。

但是《攝大乘論》上的理論，似乎也並不明顯地否認常住真心，它不否認如來藏性。但是唯識上它也沒有明顯的像《起信論》說的那樣子。《起信論》說真如有大智慧光明義，那就是常住真心了；真如有覺知性的，真如的理性上有覺知性，那這樣的理論（當然真如不是因緣生的），那不是常住真心了嗎？《攝大乘論》也沒有明顯地

這麼說，沒有明顯說這件事。可是，這件事，若在《成唯識論》就是明顯地說，真如沒有覺知！佛的大圓鏡智還是剎那剎那生滅的，你不能說真如有生滅吧！

所以，從現象上看，從修行人內心的境界看，從社會上一般的農夫也好、知識份子也好，從這個心裡面的變化、這些現象上看，用無常是容易解釋的。