

「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，心有很多種不同的相貌。這裡是說怎麼叫做不掉心？不掉心，簡單地說，就是不散亂，掉者，動也；就是不動亂的心。「謂於舉時及於略時」：「舉」，前面解釋過，就是昏沉的時候，心的明了性不出現、隱沒了，現在把它舉出來、把它發動出來，把內心明靜而住的相貌發動出來，叫做舉。「略時」：是初開始靜坐的時候，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」是心裡散亂了或者是昏沉了，再把它收回來，使令它明靜而住。這兩個心的相貌，總而言之，是「得平等捨」的意思。「平等」：就是不昏沉、也不散亂，叫做平等。如果昏沉了、或者是散亂了，那就是不平等。心裡面不昏沉就是明、不散亂就是靜，明靜而住的時候叫做「平等」。「捨」：就是棄捨了昏沉、棄捨了散亂，也還是平等的意思，所以叫做「得平等捨」。這個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，後面還有談到的地方。

「寂靜心者：謂從諸蓋已得解脫」：寂靜心，就是平等捨又再進一步，或者是經過一個長時期、或者不是很長，靜坐有成就了。什麼成就呢？「謂從諸蓋已得解脫」：就是五蓋，貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沉睡眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋，從這麼多的蓋裡邊解脫出來了。「蓋」是什麼意思呢？《阿毘曇論》上解釋：「能令善品不得顯了」，也就是令你這個明靜而住的境界不得成就，障礙你這個明靜而住的定慧不得現前，那就叫做蓋。因為你長時期地用功，止觀的力量強了，就破除這一切的障礙，從蓋解脫出來了，那個時候，叫做寂靜心。從後面「定心者」那一段文的解釋，看出來這裡所說的「寂靜心」就是未到地定的境界。未到地定以前，就是欲界定。這倒是很分明地說出來寂靜心的界限，是未到地定的境界。

「不寂靜心者：謂從諸蓋未得解脫」：雖然偶然地心裡面也能夠明靜而住，但是，還沒能從諸蓋得解脫，蓋還能出來，還能夠顯現在你心裡面，障礙你的定不得成就，那就叫做不寂靜，就是心裡面還會動亂。

「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？謂從諸蓋得解脫了以後，就是你得到未到地定之後，得未至定以後，你繼續地努力用功。用功又怎麼樣呢？「復能證入根本靜慮」：你又能夠成就色界定的初禪，這叫做根本靜慮。從這些大阿羅漢、辟支佛，從這些大菩薩、佛的境界，他無論是入於什麼三昧，怎麼樣為眾生說法，都是在四禪裡面，從四禪裡面發出來。有的大阿羅漢，是從初禪、二禪、三禪、四禪裡面得阿羅漢果；辟支佛。乃至佛，是從色界第四禪，入了第四禪得阿耨多羅三藐三菩提的。這四靜慮在修學聖道裡面是非常重要的，所以給它個「根本」的名字，一切功德從這裡發出來的。「復能證入根本靜慮」：得到未至定以後，要繼續

地努力修行。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、攝樂作意、觀察作意、方便究竟作意、方便究竟果作意。得到未至定的人，修這七種作意，證入根本靜慮。

「不定心者：謂未能入」：不定心者，就表示你沒能夠證入根本靜慮，還沒能證入。未到地定叫做「寂靜」，得到初禪以上叫做「定心」；說「不定心」，那等於是訶斥這個寂靜，訶斥這個未到地定。未到地定雖然是從五蓋裡面出來了，其實還是有欲的，瞋心也是有；欲也是有，瞋心也是有，這些蓋還是有的；但是它不障礙你的聖道，不障礙你修行，你的正念一提起來，蓋就沒有了。若沒有破除蓋的時候，還不是那麼容易。所以，未至定從五蓋裡面解脫出來，並不表示他沒有欲，他還是有欲的，所以稱之為不定，心還不定。

「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」：這是說這個未至定的人得證入根本靜慮的情況。他能得入、證入根本靜慮，是因為善修心的關係。怎麼叫做善修心？也就是剛才說的，修這七種作意。「謂於此定，長時串習」：謂於此，在未到地定裡面，入了這個定以後，長時期、連貫、不間斷地修習這七種作意。「得隨所欲」：長時期地修行，明白點說，就是修不淨觀。從未到地定證入初禪，要修不淨觀的。就是因為有欲，所以不能得初禪；得了初禪以後，就沒有欲了。所以，長時期地、不間斷地、連續地修習這七種作意，「得隨所欲」，滿足了你的希望，你想要得初禪得到了。「得無艱難」：你從散亂心入定，入到未到地定，從未到地定到初禪，沒有困難了，沒有困難，就能夠入到初禪。「得無梗澀」：沒有障礙了，就是沒有欲了，明白點說，就是沒有欲，沒有欲也就沒有瞋；這時候，這些昏沉睡眠、掉舉惡作、疑，統統都沒有了，也就是沒有這些障礙。「速能證入」，很迅速地就能入於初禪。

「不善修心者：與此相違，應知其相」：若是你不能夠精進地、長時地串習，那就和這個境界是相違反的，就不能得隨所欲、不能得無艱難、不能得無梗澀，就是不能的。「應知其相」：你應知道那個相貌就是這樣子。

「善解脫心者：謂從一切究竟解脫」：這是又進一步，「善解脫心者」。善解脫心是什麼呢？「謂從一切究竟解脫」。這裡有兩個意思：一個是說，在色界第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，他能夠修四念住，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，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，那你就陷溺在顛倒的境界裡面，不能夠究竟解脫。就是得到四禪八定，你還是一個愚癡的凡夫，不是為愛煩惱所顛倒，就是為見煩惱所顛倒，就是不能得解脫。

「如是十四種心，當知皆是住時所起」：這一共是二十種心，這裡說十四種心，就是前六種心不計算在內，就是：有貪心、離貪心，有瞋心、離瞋心，有癡心、離癡心，這六個心不計算在內。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，這一共是十四種心。這十四種心，「當知皆是住時所起」：應該知道都是修行人他能夠攝心而住了，攝心而住這個時候就是欲界定，住在欲界定裡面，繼續努力地修行，所現起來的這十四種心。前面是一個心、一個心的解釋，這底下總起來說其大意，都是在定中現出來的這十四種心。

**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。**

「依淨蓋地住時所起，有八種心」：「依淨蓋地」，就是從略心開始，一直地修正觀，他能夠清淨這個蓋，把五蓋清除去叫淨，這樣的境界叫做淨蓋地。這個時候，就是從欲界定開始到未到地定所生起來的，有八種心。這八種心在十四種心裡面，就是「謂從略心、散心，乃至寂靜、不寂靜心」，這就是八種心：略心、散心，下心、舉心，掉心、不掉心，寂靜心、不寂靜心，這一共是八種心。

**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。**

「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」：這是淨煩惱地。淨煩惱地，就是從未到地定開始，繼續修不淨觀，破除去這個欲心，所以這個時候叫做淨煩惱地，就是修不淨觀。不淨觀是不能斷煩惱的，但是能把欲煩惱折伏了不動，名之為伏斷。若是修四念住，那就是能斷煩惱，究竟得聖道了。在這個境界裡面所生起的，有六種心，就是定心、不定心，乃至善解脫心、不善解脫心。

這樣說，這十四種心，分成兩部分，一個是淨蓋地住時所起，有八種心，一個是淨煩惱地住時所起，有六種心，加起來就是十四種心。再加上前面一開始的六種心。那六種心，實在是總說的，把這兩個境界包括在內了，就是總說；淨蓋地和淨煩惱地是別說的，應該是這樣意思。

這個心念住，「云何爲心」這個問題解釋了。像身念住第一段是「云何爲身」，心念住第一段是「云何爲心」，是這樣子。

### 法念住—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。

「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」：這以下是解釋法念住，「云何爲法」。前面也是列出來了，這底下就是解釋。

「又於內有蓋」：又這位修行人，他在用功修行的時候，時時地要反省自己、來觀察自己，觀察自己是「內有蓋」，我這個內心裡面、或者是在寂靜心裡面，我還是有蓋的，貪欲、瞋恚等等的蓋，我心裡面「內有蓋」。「能自了知我有諸蓋」：自己能知道，自己知道這個蓋還沒有破除去。「於內無蓋，能自了知我無諸蓋」：內裡面沒有蓋的時候，自己也能夠了知我是沒有蓋的。

因爲時時地觀察自己、時時地考驗自己，所以才會知道。若不考驗自己，自己還未必知道，那就容易得增上慢。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是沒有蓋了，其實不一定。所以，七種作意裡面，有個觀察作意；觀察作意就是「我看看我這個蓋還有沒有」，就是故意地去思惟欲的境界、思惟欲的一切淨相；思惟的時候，就知道自己的心動不動，那就知道是有蓋、是沒有蓋。「能自了知我有諸蓋」，也是經過考驗、自己內心的觀察知道的；「能自了知我無諸蓋」，也是經過觀察才知道的。不是只是說「我靜坐的時候心不動，我就是沒有蓋了」，不是那樣意思。就是不修行的人，他有的時候心裡也不動的，那不能說他沒有蓋。

「如彼諸蓋未生而生，亦能了知；如彼諸蓋生已散滅，亦能了知。」前面是說蓋的有無，這底下說蓋的生滅。「如彼諸蓋未生而生」：那五種蓋，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，知道「喔！我現在心裡面有欲心了，有貪欲心、有瞋恨心了、有疑惑心了！」「亦能了知」：不像我們不修行的人，自己煩惱來了，自己還不知道；修行人不是，修行人時時地觀察自己，「喔！我有煩惱了。」

「如彼諸蓋生已散滅」：生是生了，然後又由有而無，又散滅了，不現前了，又除滅了，「亦能了知」，也是知道。這可見修行人時時地注意自己這一念心的活動。不像

我們不修行的人的心，時時地向外面看，看別人是對不對、怎麼怎麼地。這不是，時時地來觀察自己。

「於眼有結乃至於意有結，能自了知」：這就是愈說愈微細了。前面是說蓋的有無、蓋的生滅；這以下說結，其實也是蓋，結就是煩惱。「結」：就是像那個繩子挽一個扣，那個扣叫做結；用它來譬喻煩惱。這個扣挽得很緊，你想打開還很難的；我們心裡面有煩惱，就像那個扣似的，你想斷掉它，不容易的。生煩惱很容易，但是你想息滅它還不容易，不是容易的，所以叫做結。「於眼有結」：我們的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，與前五境相接觸的時候，有煩惱，這是沒有入定的時候。說「於意有結」是入定以後，入定了以後，有的時候也會有煩惱；「乃至於意有結」。「能自了知」：能自己知道，「我有眼結乃至我有意結」，能知道。

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

「如彼眼結乃至意結未生而生，亦能了知」：在有結、有煩惱這一段，也是分有無、分生滅這兩段。現在這是第二段，「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」，也是知道的。

### 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。

「於內有念等覺支，能自了知我有念等覺支」：這底下是又一段了，就是來對治蓋和結的，就是用這樣的法門來對治煩惱。煩惱的生起、忽然間又滅了，它自己會滅嗎？不是的，是要修四念住的。

「於內有念等覺支」：因為有了煩惱的時候，這是一個大患，要解除它、要解決它，就要修學四念住。本來這就是說四念住，但這地方說七覺支，就是七菩提分。七菩提分第一個是念，第二個是擇法，精進、喜、輕安、定、捨，這一共是七個。

在三十七道品前後的次第上看，《瑜伽師地論》，就是唯識的經論上的解釋是說，從七覺支這裡開始，若從小乘佛法來說，就是得初果了，七覺支就是得初果了，七覺支以後才是八正道。但是在《大毘婆沙論》，它就是有一點不一樣，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，像《成實論》就是這麼解釋。

「覺」：也有一個譬喻的意思，像人做夢、睡覺，現在睡醒了，從大夢裡面醒過來了；就像無始劫來，在生死裡面做個大夢，現在醒過來，就是得成聖道了，這叫做覺。這個覺，不是單獨能成就，一共有七條，所以叫「七覺支」，七菩提分。

第一個是「念等覺支」：「念」是什麼意思呢？念，就是你想要用功修行的時候，第一個條件就是把修行的法門顯現在心裡面，要很分明地顯現在心裡面，先要這樣子。譬如說我要修不淨觀，我這不淨觀在心裡面能現前，然後繼續地修，能現前的這是屬於念。說我要修無我觀，這無我觀在心裡面能現出來，這都是屬於念等覺支。你若沒有這個念，你所修的法門不現前，不現前修什麼呢？沒辦法修了！這個念很重要，所以第一個是念。

「於內有念等覺支，能自了知我有念等覺支」：我有了煩惱的時候，要把法門現出來就能現，那就是有念等覺支。「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，就自己了知我沒有念等覺支。譬如說是，你在靜坐用功修行的時候，忽然間昏沉了，這時候就沒有念等覺支；或者是散亂了、打別的妄想去了，那麼也是沒有念等覺支，念就沒有了，就失掉了。原來是有的，現在忽然間失掉了，就是有的時候有，有的時候沒有，自己都知道。「能自了知我無念等覺支」。

「如念等覺支未生而生，亦能了知」：我失掉了，我現在把它現出來，「未生而生」，又現出來，「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」：如你念覺支現出來了，能夠安住在那裡；「不忘」：這個法門很分明地顯現在心裡面，沒有忘，沒有失掉；若是忘掉就是沒有念了；「修滿」：而繼續用功修行，叫它圓滿。

我們都是初發心，你若是讀《華嚴經》、讀《法華經》，看那些大菩薩有陀羅尼，他能夠在很短的時間內，就把廣大的法門顯現在心裡面，那個念力是那麼樣的廣大。《金剛經》才一卷也不算多，我們把它顯現在心裡面還都不容易！有的時候，能夠把它一句一句地背下來，有的時候背不下來，忽然間這一句忘了，就是這樣子，所以初開始修行是難！那個大菩薩的境界，他的心裡面，很短的時間內，廣大的法門能在心裡面顯現出來。我以前也說過，就是結集經藏的時候，阿難尊者把佛說的一個法門、一個法門誦出來，這些大阿羅漢在下面聽；我在推想，那些阿羅漢也都能背，能把佛說的這些法門背下來，所以阿難尊者若誦錯了，他就知道。所以這個聖人、大阿羅漢心裡的境界，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。不過，在小乘佛法裡面沒有用這個名字，在大乘經裡面就是用這個名字；有這陀羅尼的力量，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，「亦能了知」。「如生已住，不忘修滿，倍復修習增長廣大」，使令這個念的力量愈來愈廣大，愈來愈廣大。聽一遍就能記得住，而且這一生是記住，就這個身體死掉了，第二生、第三生還是能記住，沒有失掉，不失掉。「倍復修習增長廣大，亦能了知」，也是知道的，所以聖人的念力是那麼樣的厲害！

「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，或者有的時候生了又滅了、滅了又生了這些事情，也是這樣子，像念覺支這麼說。念等覺支是這樣子，如是擇法等覺支，當知亦爾，是這樣意思。

「擇法」：「擇」就是揀擇，就是智慧的觀察。智慧的觀察，或者是無常觀，或者無我觀，或者諸法畢竟空的觀察。這種智慧，最初開始當然是聞所成慧、思所成慧、修所成慧，逐漸地增長、逐漸地深入，到了初得聖道的時候，這時候叫做擇法，這是無漏的智慧了。在以前的時候，是相似的智慧，不是真實的，還是有漏；到了得聖道的時候，這個擇法就是無漏的智慧，見到真理了。

「精進」：爲什麼能夠到達那裡呢？能見法、得法，見到第一義諦了，是由精進來的。他不怕辛苦，能長時期地努力，才能到達這個境界，精進倒是非常重要了。

「喜」：由於你長時期地精進，破除一切的障礙、破除這個蓋、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，就和這個喜是一樣的。得初果的時候，心裡面也是歡喜。

「安」：「安」就是輕安。若說是輕安樂，那一定是要得到未到地定。欲界定沒有輕安樂；得到未到地定的時候才有輕安樂；得到初禪以上，這個輕安樂是更猛烈。

「定」：而這個安樂是由定來的，要或者未到地定，或者初禪、二禪、三禪，有了定才能得輕安樂。得到輕安樂、得到定了的時候，這個身體的羸重沒有了，身體就像有若無的樣子，不那麼羸重，這時候，心裡面快樂，身體也調適了。身體調適，得了定的時候，若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》上的〈四念住品〉說到叫永除貪憂！得到輕安樂、得到定的時候，永除貪憂，永久地破除了貪欲的煩惱和憂愁的煩惱，沒有了。《智度論》上說得很有意思，說什麼呢？說我們出家人，最初的時候，爲了要得成聖道，遠離五欲，把世間上的五欲放棄了，到寺院裡面出家修學聖道。但是，不是一下子就成就了，聖道的三昧樂沒得到，可是世間上的欲樂又放棄了，在這個中間的時候，心裡面就有憂，心裡面不快樂。但是人的心就是歡喜樂，又回想以前的五欲樂，就生了貪心，又有貪心、又有憂愁，有這兩種煩惱。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，因為你這時候成功了，得到三昧樂，得到聖道了，心裡面定下來了。所以，有喜、又有輕安、又有定力、有捨。

「捨」：前面說到「平等捨」，這裡又說到個「捨」。而這裡的捨，簡單地說，這個捨是無著的意思，不執著的意思。不著，譬如我們這個手摸在桌子上，手就與這個玻璃相著；現在不著，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，也還是龐蘊，禪宗那個龐居士說得對，「不與萬法為伴侶」，就叫做捨！就是這一念清淨心棄捨了一切法，也就是不受，不受一切法就是捨。所以這個捨就是不受的意思、不著的意思。所以他的心能湛然獨立，湛然地安下來，不動了，也就是不分別了。心裡面有一點境界的時候，你就是著、就是受、就是有分別。現在他能捨，聖人的正念現前的時候，初果聖人也開始有這個境界，有這個捨。所以這個捨是聖人的境界，凡夫不行，凡夫辦不到。前面說那個平等捨，那是我們常常靜坐的人偶然地也會有那個境界，但是那還是凡夫境界，那是很淺的。這就是很深，這是聖人境界了。

「當知亦爾」：念等覺支有「有無」的情況、有「生滅」的情況；擇法覺支、精進、喜、安、定、捨等覺支亦爾。初果聖人也有失掉正念的時候，失掉正念的時候，清淨無漏的智慧也不現前了，精進、喜、安、定、捨等覺支也不現前了；可以比例初得無生法忍的菩薩也是的，也有這個情形。但是他若覺悟了，立刻就能改變過來，時間不是像我們凡夫那麼久，我們失掉了正念的時候，很久很久恢復不過來，但是聖人不是的，聖人很快地就恢復過來。《阿含經》說一個譬喻，說是這個燒飯的鍋燒紅了，滴上一滴水，那滴水在那個燒紅了的熱鍋上，很快地就乾了；聖人失掉了正念的那個時間就那麼多，很快的，正念又生起來，他是和我們凡夫不同的。

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。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。

「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」：這是云何為法、云何為法念住。這是結束這段文。「若能如是如實遍知」：你若能夠這樣子，「如實遍知」，真實地遍知，這個遍知還不容易的。你能夠隨時有錯誤了，隨時就會知道，不會還不知道，這還不是容易的。如是能夠遍知你內心裡面的正念、或者失掉正念的情況，你都能知道。「諸雜染法」：各式各樣的雜染法，或者出現了貪心、或者是出現了瞋心、或者出現了高慢心，各式各樣的煩惱出現，這些雜染法。「自性」：就是雜染法的本身的情況，叫做自性。「因緣」：就是發起染污法的因緣，因此而有煩惱。譬如看見了一個境界，由此境界使令我心裡面有染污，那麼，那個境界是個因緣。或者說，



這個雜染心的現前，是由於內心裡面的雜染種子，那也可以說是因緣。有了雜染法的時候，就使令你的心染污了，那麼就是「過患」。「對治」：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。」前面身念住一共有四段，「云何為身」、「云何於身住循身觀」、「云何為念」、「云何為念住」，分這麼四段，底下受、心、法這三個念住，也都是這樣子。「如說於身住循身觀」；「念」：云何為念，身念住的念；身的「念住」；身念住分這麼四段，都已經說過了。如是於受念住、於心念住、於法念住，隨這三念住所應，「當知亦爾」，也是這樣子。

看前面那第一段文，就是「云何為身」那一段解釋過了。「住循身觀」：就是由聞思修三慧，隨觀隨覺，那樣修。「念」：就是在聞思修三慧裡面，於文於義都是分明不忘，叫做念。最後這個叫做「念住」，有兩個解釋，於三相中安住所緣。身念住是那樣子，受念住、心念住、法念住也是這樣子。這個地方就沒有一一地說出來，就這樣子比例一下，這樣子說。在第二頁上說得很清楚。

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：依受、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。這底下，「又為守護念、為於境無染、為安住所緣，名為念住」。這底下又第二個解釋，受、心、法念住也是這樣子。所以，「隨其所應，當知亦爾」，都是這樣說法。

## 住循身觀、住循三觀

### 第一義

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為境，住循身觀，是名於內身住循身觀。

若緣外非有情數色為境，住循身觀，是名於外身住循身觀。

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。

「云何於內身等住循身等觀？云何於外身等住循身等觀？」前邊這個四念住就是解釋完了，但是，解釋得簡略。這以下又廣博地、又比較詳細地說出來這個差別相，是這樣意思。

這是第一段，提出來這一共是三個問題。「云何於內身等住循身等觀」、「云何於外身等住循身等觀」，這是一個內身、一個外身。在內身裡面也是各式各樣的，所以叫做「等」；外身也是各式各樣的，住循身等觀。「云何於內外身等住循身等觀」。這個「身」分三類，分出這三個問題。這等於是一個問，提出一個問題，這底下就回答。

「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」：「內自有情數身」，內就是自，不是外邊。對外說為內，對他說為自，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，以此為境，住循身觀，這叫做「於內身住循身觀」。

「若緣外非有情數色為境」：若是你在奢摩他裡面這樣觀察，你這個身體以外的，自身之外的，不是有情數，就是沒有情識的這個範圍內的色為境，「住循身觀，是名於外身住循身觀」，這就指無情的範圍內的。

「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」：「若緣外他有情數身色為境」，外面的他有情數，而名之為內外身者，這是什麼道理呢？因為，外也是有情數，也是屬於有情的，所以名之為內；但是他不是自身色等，不是自己的身色，所以又名為外。合起來就名為「於內外身住循身觀」。

《大智度論》解釋《摩訶般若波羅蜜經》的〈四念住品〉，提到這件事：我觀察自身，這樣觀察對不對呢？我去觀察外身看看，原來外身也是這樣子；我觀察外身，觀察得對不對呢？我觀察自身看一看：喔！自身也是這樣子。所以，統起來分這麼三種，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為境，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為境，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為境，住循三觀，是名於內外受心法住循受心法觀。

「若緣依內自有情數身色所生受心法為境，住循三觀，是名於內受心法住循受心法觀」：這是第二節了。前面是住循身觀，這底下住循三觀，就是受心法三觀。受心法三觀，怎麼樣觀呢？「若緣依內自有情數身色所生」出來的「受心法」這三種，生出受，當然有受就有心，有心也有法，「為境」，就是「住循三觀，是名於內受心法住循受心法觀」，這個不要多說了。

「若緣依外非有情數色所生受心法為境，住循三觀，是名於外受心法住循受心法觀」：這個外，指非有情數，就是無情的山河大地、草木這些東西。

「若緣依外他有情數身色所生受心法為境，住循三觀，是名於內外受心法住循受心法觀」：這和前面住循身觀的意思可以相例，於外他有情數身，這就是名為內外，這和前面的意思是相同的。

## 第二義

復有差別，謂若緣根所攝、有執有受色為境，是名於內身住循身觀。

若緣非根所攝、無執無受色為境，是名於外身住循身觀。

若緣非根所攝、有執有受色為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受心法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

「復有差別，謂若緣根所攝、有執有受色為境」：前面是第一段，第一段有住循身觀、住循三觀這麼兩科；這底下第二段也是分兩科，第一科是住循身觀。前面第一段是那樣子，復有不同的情況，「謂若緣根所攝、有執有受」：「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，它是「有執有受」的。「有執」：就是因為這個了知性的心和地水火風和合的時候，這個心有一種執的力量，有攝持地水火風的力量，就把它組成了眼耳鼻舌身這種的身色，有心與它和合的時候，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；有執就有受。這樣的地水火風、這樣的生理組織，眼耳鼻舌身，「色為境，是名於內身住循身觀」。

因為前面說到「云何為身」的時候，也提到有情數身、非有情數身，這就是根據那裡說的。有情數身就是根所攝；非有情數身，「若緣非根所攝」，非根所攝，「無執」也「無受」的「色為境，是名於外身住循身觀」。

「若緣非根所攝、有執有受色為境，是名於內外身住循身觀」：「若緣非根所攝」，非根所攝裡邊有兩類：一個是無情物；一個是有執有受，就是「扶根塵」。就是我們肉眼所見的這個人，看見那個人的眼睛、看見的那個耳、鼻、舌、身，這也可以說是「非根所攝」，它不是眼根、也不是耳根、鼻根、舌根、身根；但是它「有執有受」，裡面有心、有感覺，這樣的色為境。有的地方說「扶塵根」，也稱之為根；若按這《瑜伽師地論》的文來說，稱之為根是不對的了，是非根所攝，但是也有執受。以此為境的話，「是名於內外身住循身觀」。因為它不是根，所以叫做外；但是也有執受，所以又名之為內。

「如是若緣依前三色所生受心法為境，隨其所應，當知即是住循三觀」：前面這一段是三種色，一個是內、一個是外、一個是內外。緣這三種色所生的受心法為境，就是住循三觀。

### 第三義

復有差別，謂若緣自內定地輕安俱行色為境，是名於內身住循身觀。

若緣自內不定地羸重俱行色為境，是名於外身住循身觀。

若緣他輕安俱行羸重俱行色為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受心法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

「復有差別，謂若緣自內定地輕安俱行色為境，是名於內身住循身觀」：這是第三義。「若緣自內」：自家、自己，自己名之為內。「定地輕安」：就是這個人得到色界初禪、二禪、三禪了，他在定地裡面他身體有輕安樂，這個輕安樂和心同時活動、這個輕安樂和身體同時活動；但是，若出定以後，慢慢這個輕安樂就消失了，消失了就不是俱行了。這樣的色為所緣境的時候，「是名於內身住循身觀」。

「若緣自內不定地羸重俱行色為境」：若是這個人他沒有得定，他沒有得到這麼高深的禪定。「不定地」，沒有得定，身體沒有輕安樂的時候，這個身體是羸重的。定地，有輕安樂的時候，身體是輕妙的，不是羸重。所以，「不定地羸重俱行色為境，是名於外身住循身觀」。得了定的時候修四念住，那個力量是很大的，很容易就是斷惑證真、得無生法忍了！沒有定的時候修四念住觀，力量沒有那麼大，但是也會有作用。「若緣自內不定地羸重俱行色為境，是名於外身住循身觀」，這個意思和前面不同了，就你自家也就有內、外的不同，以定為內、以不定為外。

「若緣他輕安俱行羸重俱行色為境，是名於內外身住循身觀」：若緣別的人，有定的人有輕安俱行、沒有定的人羸重俱行色為境，這兩種合起來，是名於內外身住循身觀。得定的為內，沒得定、羸重的就名為外。

「如是若緣依前三色所生受心法為境」，就是剛才這三種，「隨其所應，當知即是住循三觀」：這又是一種情形。

### 第四義

復有差別，謂若緣內能造大種色為境，是名於內身住循身觀。

若緣外能造大種色為境，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為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受心法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

「復有差別，謂若緣內能造大種色為境」：「若緣內能造大種」，「大種」就是地水火風、堅濕煖動；它是組成一切四大的一個功能，所以叫做大種。普遍一切處，所以名之為「大」。「緣內能造大種色為境，是名於內身住循身觀」，這樣解釋。

「若緣外能造大種色為境，是名於外身住循身觀」：一個內、一個外；內是指自家，外就指別的人。

「若緣依能造大種色所生根境所攝造色為境，是名於內外身住循身觀」：這個內外這樣解釋。「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；為境，「是名於內外身住循身觀」。

「如是若緣依前三色所生受心法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。」

## 第五義

復有差別，謂若緣有識身內色為境，是名於內身住循身觀。

若緣無識身有情數青瘀等位色為境，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、平等法性為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受心法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

「復有差別」，現在這是第五段，一共有六段，這是第五段。「復有差別，謂若緣有識身內色為境，是名於內身住循身觀」：這是根據前面「云何為身」那一段說的。「有識身」：這個身體還在活活潑潑生存的時候，他是有感覺的，叫有識身；為境，「是名於內身住循身觀」。

「若緣無識身有情數青瘀等位色為境，是名於外身住循身觀」：就是這個人死掉了，他原來是有情數，但是識一離開了身體的時候，就變成死屍了，就有青瘀、膿爛、散壞這些各式各樣的變化了。這樣的境界為所緣境，是名於外身住循身觀。這樣子，生存的時候名為內，死掉的時候名為外。

「若緣無識身色於過去時有識性」，這是說到第三段。若是你觀察沒有識的死屍的這個色，他在過去的時候是有識的功能、體性的。他現在是無識，但是過去的時候他是有識的。「有識身色於未來時無識性」：現在是有識，這個身體的色法是有識；但是未來的時候他死掉了的時候，又是無識性了。這樣，有識、無識是平等的，所以，「相似法性、平等法性」，彼此是相似的，彼此是一樣的、無差別的；為境，「是名於內外身住循身觀」。這樣的觀察，等於是修無常觀了。我現在是有識，但是我以後就無識，就死掉了。

「如是若緣依前三色所生受心法為境，隨其所應，當知即是住循三觀」。這是第五段。

## 第六義

復有差別，謂若緣自中身髮毛爪齒等相為境，是名於內身住循身觀。

若緣他中身髮毛爪齒等相為境，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、平等法性為境，是名於內外身住循身觀。

如是若緣依前三色所生受心法為境，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。

「復有差別，謂若緣自中身髮毛爪齒等相為境，是名於內身住循身觀」：前邊「云何為身」那裡說到中身、表身。「表身」：就是身體的外面有髮毛爪齒等相，內裡面有心肝脾肺腎這些不淨物。「若緣自中身」，自家的「髮毛爪齒等（表身）相為境，是名於內身住循身觀」。

「若緣他中身髮毛爪齒等相為境，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、平等法性為境，是名於內外身住循身觀」：這個內、外這樣解釋。內的表身，初死的時候可能沒有變異，可是不久就變異了，所以有變異、不變異的青瘀等相。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」；為境，「是名於內外身住循身觀」。

「如是若緣依前三色所生受心法為境，隨其所應，當知即是住循三觀」：受、心、法三觀。這就是根據前面「云何為身」那一段，都是分成四念住：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」就指前面這一大段文，這六大段，這一類的身受心法的諸差別門，不同的類，「門」就是類的意思。「當知多種」，若從這上去類推，會有很多很多種不同的四念住的觀法，這是所緣境的不同。「今於此中」，現在在這裡，「且顯少分諸門差別」，不必都說了。

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，好像很靜，坐完了，出來跑一跑，好像沒有什麼事兒似的；實在來說，是很忙的，沒有閒時間去寫信、和人通電話這些事情。但是現在，也是很忙！其他的事情忙，當然各人有各人的理由，但是忙了一生，一無所得！你一無所得。如果真實在四念住上這樣用功、這樣忙，一定會有成就的！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，這個見煩惱、我見的煩惱，就在這上忙，我、我所的忙，把這

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，我們若是沒有修四念住，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、得初禪。欲界定，就是九心住，九心住最後那個「等持」就很好了，心裡面也不散亂、也不昏沉，能明靜而住，一下子坐二十四個鐘頭都可以，坐七天都可以，能有這種境界，但就是沒有輕安樂，可是身體也是會很舒服，也很好嘛！也好過這個煩躁的境界，是是非非、煩煩惱惱的境界，心裡面很自在。就是有什麼煩惱……，這個人世間凡夫都是這樣子，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，也還是好；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，若是你沒有這個安心之道，你就被那一陣風，那個風吹了你，你就苦惱、受不了，小小一點聲音、一句話就受不了。所以我們若是把這筆帳算一算，還是修行好，快樂！我認為是這樣子，是快樂得多。

問：院長，在第六頁，那天講了十四種心，這個十四種心在定心的時候是進到根本定，假設說這是心念住的話，是不是也可以說在前面的這八個心是修奢摩他，然後後面的善解脫、不善解脫那邊可不可以說是毘鉢舍那？

答：是的，包括在內了，包括毘鉢舍那。如果沒有毘鉢舍那的話，不能得聖道的。

問：第二個問題在第五頁，「隨順離欲，名依出離受」，這是說「若色無色界繫」，那這樣來講的話，就是屬於禪定的快樂，那裡頭的受應該是放在這個地方；假設說把它放在「無愛味受」，是不是也是可以呢？

答：也是可以，是的。這裡面多少也是有點含蓄，因為這上面說，「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」，當然這一定是有毘鉢舍那的，不然的話，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」，這是共於世間的，它沒有佛法的般若的毘鉢舍那，所以「若欲界繫，若不隨順離欲，名依耽嗜受」，是的，是這樣。

問：師父，我現在想到一個方法來解釋「樂受是平等受，苦受是不平等受」，不曉得我講的對不對，師父看看是不是有錯。就是說，阿羅漢是一切法不受；這個地方講了很多的受，講了二十一種受。眾生都是希望離苦得樂，我們不希望苦、希望樂。即使是修行的人在還沒有修成聖道，或者他剛剛得到聖道時候，他也還是有無愛味受；假如是說還沒有到聖道，他也有隨順涅槃，也是屬於無愛味受。所

以不管是修行人，或者是不修行的人，只要他心裡希望有這些受，他要離苦、他要得樂，那和這些受相應的、平等生起，那個就是樂受。假如是凡夫，譬如說耽著受，他是在五欲裡求那些樂受的話，和這個樂受相平等生起的，我們叫這種樂受是平等受、平等生；和五欲不相平等的，我們說它是苦受。我不曉得我講的清楚不清楚。假設是修行人的話，和他心裡的無愛味受相順的，那那個是平等生起，那個是樂受。不曉得師父聽懂我講的？

答：我聽懂了。你講的，也有個平等的意思，平等受，平等地生起，對這個「平等」的字，你是解釋出來那個「平等」的意思，解釋出來，不過可以再想一想，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」。

問：假設說我們現在先不講修行人的話，就先講凡夫。凡夫希望離苦得樂，所以這個境界現起來，和心裡離苦得樂的那個心理相應的，生起來了，那是和心平等的，這叫樂受。和心裡那個不平等，心裡是要離苦得樂，但是和這個不平等，這個生起來，叫苦受。

答：我同意您的解釋，是有這個意思。但是我現在又有一個解釋法，怎麼叫做平等、不平等？就是心與境無諍，叫做平等；心與境有諍，就是不平等。譬如說，樂受的時候，心與境是無諍的，因為樂是滿他的意了，他與境無諍，所以叫做平等；受苦的時候，是不高興的，心與境有諍，這叫不平等，或者這麼解釋。我那一天解釋是約因緣，佛教徒這個平等受，我願意你也有樂受，所以這叫做平等；苦受，是約因說，你造了不平等的因，你會受苦，所以苦受叫做不平等受。這樣解釋，也是聊備一格吧。不過，我沒看見註解究竟這個地方怎麼解釋。我們這樣統起來有這麼多的解釋，我有兩個解釋，你有一個解釋，可以這樣說。

問：請問院長，修不淨觀，平常沒有打坐的時候，所緣的境是一個站立的骨鎖相，如果我們盤坐之後，腳是結跏趺坐，從足至頂這樣觀，打坐的時候請問是要緣平常所緣境立的骨鎖相還是要盤坐時的骨鎖相？

答：我感覺我們初開始坐，還是立的好，站立的，因為分明一點。如果盤腿坐，也是可以。不妨就是兩種，你願意觀立的所緣境，觀盤腿坐的骨鎖也可以，這兩種都可以。

問：請問院長兩個問題，這是我自己比較笨，所以修行上不會。一個就是這個觀，假如坐得好好的，四念住就已經夠忙了，那後面好多那個循身三觀，一個一個來，



那是不是就寫個筆記，就等於一天觀一項，一個一個來，要不然根本都記不得？這是第一。

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，怎麼樣複雜都不複雜，他一下子就清楚了！這個奢摩他是很厲害的！我們這個「止」修得有力量，「念」的力量就會增長廣大。我們若初開始讀這個文，都感覺，哎呀！這太麻煩了。但是，你的奢摩他若增長了，就不感覺什麼，感覺一樣，也是很簡單，不感覺到很複雜。這個心力啊，這個「奢摩他有堪能性」這句話真是經驗之談！我們奢摩他的力量不夠的時候，同樣的事情有不同樣的感覺。也有些人他不是修行人，但是他的記憶力也是很強，這是前生的善根得的好的果報。所以，人的眼耳鼻舌身意六根，第六意根是很重要，很重要的，這是過去生中的福業特別強。

問：第二個問題，就是修不淨觀的時候，修到現在，我自己的經驗，就是常常覺得自己有一個爛的大腳趾，可是就爛在那兒，它也不會跑掉，所以有時候會害怕，想要去看一看那個腳趾是不是真的爛掉，但是就修不下去了。還有就是很多年前我一個同學他說過，他說有一個人修不淨觀，修到後來，看自己就是白骨，看別人也都是白骨，但是他就說，看盡天下白骨，就屬這一副最風流。那樣子還是一個我執在那兒，那我們平常要怎麼樣……？

答：修不淨觀、修白骨觀是破愛煩惱，它不破我執。但是，你修不淨觀成功了以後，再思惟無我義，也很容易破我執，也是容易破的。如果你不進一步地思惟無我義，它是不破我執，我執還是存在的；目的有點不同。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，心裡面就平安，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，可是那就是另一個法門了。

問：另外就是也許個人所學吧，像以前學解剖，所以看到白骨不會害怕，也不會有厭離心，覺得那個骨頭乾乾淨淨，一塊一塊，覺得很好，覺得這是一個很好的標本的樣子，不太有那種厭離心，像前面文講說「實可厭離」，前面青瘀、腫脹、蟲噉，那都可以有，到後來完全是骨鎖、都是骨人之後，破那些之後，就覺得那種反而是個清淨相。

答：有清淨相是那樣子，但是也應該是沒有愛心，沒有厭離心，可也沒有愛心，應該是這樣子。這樣子反倒也很正常。如果厭離得太過頭了，雖然是沒有愛，但是有可能會有其他的反應。所以，《俱舍論》上，世親菩薩重視白骨觀，也可能是有這個原因的。修白骨觀，能破愛心，厭離心也不太過頭，這時候你內心還是平靜的，你就再修無我觀，就得阿羅漢果了！若是不修白骨觀，只是修前面那九種不淨，

當然有的人可能會厭離心特別強，就像你剛才說的，修不下去了，那可能也有問題。不過人與人不一樣。修不淨觀的時候，發動了厭離心，破除去愛，但是也沒有相反的作用，沒有其他的不好的反應，那麼不就是很好嗎？

修不淨觀，你一定用奢摩他陪伴著它，一定也要修止，不能說一坐一直地修不淨觀。你修止的時候，多少有一點定的成份，就使令你內心的這個厭，也不會太過頭。就是不修不淨觀的人，他有多少定的人，他心裡也不動，他也能夠不動，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，和沒有定的人不同。所以你修不淨觀，有的時候會有些不好的反應，你加上了奢摩他的時候，就會好一點，就能平衡過來。

問：請問院長，在十二頁，我們剛剛所講的六大科，是在講循身觀和住循三觀，為什麼在十二頁的第二行，如果說依照它內身住循身觀、外身住循身觀、還有內外身住循身觀這樣子分類的話，為什麼第二行「緣他中身髮毛爪齒等」，為什麼這個不是內外身？因為在前面第九頁的第二行，「若緣外他有情數身色為境」，就是於內外身住循身觀。這裡五、六個大項的分類，有沒有一個特別的準則，或者有一個什麼特別的用意？

答：是，是有的。「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。」它是與前面那兩個有關係，前面一個內、一個外相對地說出來。這三個觀，一個內觀、一個外觀、一個內外觀，它們相對地說出這三種。下面住循三觀也是一樣，也是相對的，它也有個準則的。若是你把前面的和後面的放在一起去看，就好像有點亂了，但是，不是亂，它各有各的一個準則。你對大就說小，對小就說大，就看你和那一個相對，就會立出來不同的名字。

問：再一個問題，每一個都有四觀，院長可不可以舉其中一個例子，很簡略地跟我們講一下實地怎麼觀法？

答：或者這樣，第八頁倒數第二行，「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，這很簡單的，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，非有情數色當然範圍也是很廣，或者是你觀察一棵樹、或者是一枝花、或者是一個高山、或者是一個房子，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」，這就是屬於有情，但是屬於他人，觀他人的有情數

身色爲境，你去觀他是不淨，是名於內外身住循身觀，就是觀他人是有情。自家也是有情，屬於內；他人也是有情，但是屬於內外；外，就指無情數了。這個範圍也應該是很清楚。

問：這樣子是指它的分類範圍。如果像剛剛我們講於內身住循身觀，修不淨觀是屬於內身的沒有錯，是自己的修不淨觀。如果說注意自己的數、隨息，算不算也是於內身住循身觀？

答：數、隨息，不是不淨觀，是持息念，是數息觀。

問：那就是說，這個內身不是很廣泛的範圍，就是針對自己所修行的範圍？

答：是的，這個比較簡單，後邊又複雜一點。簡單的境界，就是自己和他人、再加上一個無情數，分這麼三觀，三類住循身觀，這比較簡單。後邊是複雜了一點，譬如第九頁倒數第二行，「若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」，這等於是無情；「若緣非根所攝無執無受色爲境」，這是無情物。「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，我們肉眼所看的他人的眼睛、自己的眼睛，這不是眼根，它叫做扶根塵，它不是根所攝；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，這個就叫做於內外身住循身觀。因爲是非根所攝，所以是外，但是有執有受，又名爲內，所以合起來，就名爲於內外身住循身觀。其實簡單地說，也還是觀這個人是不淨，簡單說還是這樣意思。

「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，或者生的是樂受、或者生了苦受、或者不苦不樂受，或者有愛味受、無愛味受，或者出離受、非出離受，或者生的是靜坐的時候是略心、是散心，是下心、是舉心，是寂靜、不寂靜心。有心就有法，所以就是有了受、心、法了。

但是初開始修行的時候，先要把這個文的義要熟，若文若義都要熟！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，你修久了的時候，奢摩他也進步了，毘鉢舍那也進步了。奢摩他進步的時候，你的念力特別強！就是一讀這個文，你心裡就能記得住，這個境界就能在心裡面現出來，現出來你就依那個文的義去觀察、思惟，它就容易一點。所以，初開始不要太複雜，就是簡單一點。

問：最後一個問題。如果說像剛剛第九頁的第一行，「緣外非有情數色」，如果我們修不淨觀的話，要緣非有情的不淨觀，我們要怎麼去運作？

答：在《大毘婆沙論》說到一件事，說這個轉輪聖王，在我們人間他是大福德人，是不得了的人，他的眼根在百由旬內的境界，就像看手掌那麼清楚。我們若詳細地說，譬如說，阿那律尊者他天眼第一，他觀三千大千世界，「如觀掌中菴摩勒果」，像手裡面拿著菴摩勒果，看得那麼清楚。三千大千世界這麼遙遠的境界，看得那麼清楚，這個眼根的力量那麼大！我們，不要說近視眼，就是眼睛特別好的，遙遠的境界，不要說一百由旬，一百里內的境界你能看得像觀掌紋那麼清楚嗎？

但是，乃至一個狗的身體裡面的地水火風那個極微的境界，和轉輪聖王的身體極微境界，在極微上看是平等的，是平等的。若是修不淨觀的時候，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，不感覺到不淨修不淨，似乎是有點困難。但是，總相來說，世間上有漏法都是不淨業所成，都是貪瞋癡造的業；加上多少同情心，就是所謂善業了，其實也是貪瞋癡。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，我們現在也可以看出來，我們從報紙上也看出來，「這塊土地是我的。」他說：「不是你的，是我的。」因此而有煩惱，這也就是不淨。世界上山河大地都是不淨，能令人起染污心，所以也是不淨。

說是我們觀察不淨物的地水火風的極微，我們認為那個極微沒有什麼不淨，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，平常人主要是觀身不淨，觀身不淨破除我們的愛煩惱。若是那些大人物，就是大福德的人，換一句話，就是世界上的英雄好漢這些人，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，那就是不淨。在智者大師說的《釋禪波羅蜜》上，有一個大不淨觀，可以參考那個，可以看一看。