

七覺支

剛才王居士對我的讚歎，我是不敢接受的，我實在：：我沒有修行。七覺支的確是在佛教徒學習佛法的上面來說呢，的確是非常重要的，我們應該這樣的去學習、去修行的。呃：：但是在正式講七覺支之前，我想講一個法句經上的一個頌，做一個序文也可以。

法句經上這一個頌是說：「常在燃燒中，何喜何可笑，由闇之所蔽，何不求光明」，這個頌。這個頌啊也是有一個緣起的，就是佛在世的時候，有新出家的老比丘，年紀很大了才出家。這四位老比丘在房間裡面談話，他們談話談一些世間上的事情，談談就大笑起來了，這時候我們本師釋迦牟尼佛天耳遙聞就屈伸臂傾就到他這個房間裡來了，說是你們笑什麼？那麼這四位比丘，也就如此如此的，很坦白的向佛報告了，佛就說這四句話。

這是「常在燃燒中，何喜何可笑」，這是我們世間上的人啊，是長時期的在大火裡面燃燒。像法華經譬喻品，在一個起火的房子裡面生存的人，在猛火裡面被燃燒的人，應該有多麼：：他有多麼痛苦。「何喜何可笑」，世間上有什麼事情啊，值得你喜樂的，你還要去笑，你應該趕緊的從這個猛火裡面跑出來才對嗎！應該是這樣子。這個火是什麼火呢？就是我們內心裡面的煩惱火，貪、瞋、癡、慢、疑，各式各樣的邪知邪見，乃至到這個老病死，很多的痛苦，無常大火，都是火。我們人就在這樣的火裡面被燃燒，我們應該積極的去尋求解脫一切火，解脫一切苦的法門，應該做這件事，何喜何可笑。

「由闇之所蔽，何不求光明」。「由闇之所蔽」這句話呢？就是在一切火裡面，根本的火、根本的大火是什麼呢？就是由闇，就是黑暗，就是我們的無明，我們沒有智慧啊，我們執著一切的事物，我們裡面的眼耳鼻舌身意，外面的色聲香味觸法，乃至眼識，乃至意識，我們都認為是真實的。眼所見的、耳所聞的、心所想的，我們都認為是真實的，就這樣這個真實的這個思想，就是無明，它是根本的大火，一切的苦惱都是從這裡來的。我們一

切的人，在這樣的無明黑暗裡面生活，被這個無明所蒙蔽，我們舉心動念，無論什麼時候，都是被無明在蒙蔽，就是被這個火所燃燒，這個無明在蒙蔽我們。「何不求光明」，你怎麼不積極的努力啊！希求得到光明，破除去這個無明，破除去這一切的火呢？從火裡面逃出來呢？笑什麼呢？佛是應這四句話喝斥他們幾個人。

那麼我們現在所要學習的七覺支，就是光明。由闇之所蔽，何不求光明。我們一切的佛教徒，不管是出家的佛教徒，在家的佛教徒，我們經過長時期的學習佛法，當然我們會知道一些佛法的。通常說呢是有世間法、有出世間法。這個世間法，就是說人天的善法，或者到色界、無色界的禪定，也包括在內。我們應該學習善法，這是屬於世間善法，出世間的三乘聖道道，這是出世間的善法。出世間的善法裡面呢有四種：「教、行、理、果」，有這四種法。

這個「教」，就是佛菩薩的法語，教導我們的，使令我們由迷而悟，由迷而覺，這一部份的佛法是教法，就是語言文字的佛法。第二種是「行」，就是根據佛說的法語去修行的，這一部份的法叫做行法。教行理就是佛所講解的言語，人：：宇宙人生的真理，這個第一義諦的道理，這是單獨提出來這一法。第四種就是「果」，三乘聖人，他經過長時期的修行，所成就的聖道。阿羅漢果、辟支佛果，還有無上菩提、無量功德，這是果法。現在我們要學習的七覺支是屬於「行」法，教行理果裡面的行法。我們通常在集會上介紹佛法的時候，多數是介紹一些世間的善法，其中有多少出世間的佛法，多數是這樣的內容的。現在我們要學習的七覺支，它純是屬於出世間的佛法，而又是屬於行法，屬於修行的事情的，這是有一點特別，和一般的學習佛法的內容是不一樣的。

那麼，但是這回這個題目的選擇，不是我個人的意思，是請法人的意思，這可見各位同學是想要發心修學聖道了，所以選擇這個題目。這也可見多少年的學習，非常有進步。

這個七覺支就是：「念、擇、淨、喜、輕安、定、捨」這七

法。這七法是三十七道品裡面的一部份，是一部份。可是三十七道品一共是分七科：「四念住（四念處）、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道」，一共是分七科，這七科裡面啊，並不是個別獨立的，這七科是一回事。是修學聖道的人啊，從四念住開始一直到八正道，這修行的事情才圓滿了。他不是個別獨立的，所以說七覺支呢也就等於是三十七道品，說四念住也等於是三十七道品，其中的內容是互相關聯的。而這裡面呢，當然我們在阿含經裡面，也會看見對三十七道品的介紹，對三十七道品的說明，在其他的經論裡面也是有，瑜伽師地論裡面說的是更詳細，這個大智度論裡面也是有，很多經論裡面都有介紹，可是瑜伽師地論說的是詳細。那麼現在我們若是去認識什麼是七覺支，也等於是前面的要學習三十七道品了，應該是這樣。

其中有一樣應該先說明的呢，這個七覺支在三十七道品裡面來說，他是說修學四念處的人，到七覺支這個時候，已經得到聖道了，到七覺支這個地方得聖道了。如果他是聲聞人的話，就是初果了；如果他是發無上菩提心的人呢，就是得無生法忍了。這三十七道品呢，是通於三乘聖道，不只是聲聞人這樣修行，發無上菩提心的菩薩，也是要這樣修行的，所以它是通於三乘聖人的聖道的。不過其中呢，若是沒有發無上菩提心，他就不是菩薩。他要發出離心，修三十七道品，那就是屬於聲聞人，發無上菩提心呢，那就是菩薩，菩薩的修行法門。所以從這裡來說呢，我們若是願意這樣子學習佛法，願意這樣修行的時候，要發出離心，要發無上菩提心為前導的，如果沒有發出離心，也沒有發無上菩提心，那就是不合格的，那就是不及格了。要發無上菩提心的人呢，一定也有出離心，有出離心未必有無上菩提心，所以要修學七覺支，你一定要發出離心或者發無上菩提心的，這是個先決條件。

那麼我們現在就開始介紹這個七覺支。七覺支裡面啊第一個就是「念覺支」，這個覺支這個覺啊是什麼呢？就是凡夫開始修行，到這個階段的時候，忽然間得到聖人的智慧了，叫做「覺」。這個覺是聖人的境界，就是我們通常說發菩提心那個「菩提」，

這個菩提也就是翻做個覺，或者說翻一個清淨的智慧，這個清淨的智慧啊，初果須陀洹就有，初果、二果、三果、四果都是有，乃至得無生法忍的菩薩也是有，他是共有的一種聖德，特殊的功德。這個覺我們通常說啊，譬如人在睡覺，睡醒了也稱之為覺，睡覺的時候作夢，那麼從夢裡醒過來了，也正有這樣的意義。就是我們在生死大夢裡面，忽然間醒過來了，得到聖人的光明，光明的智慧了，所以叫做覺。我們成就這個覺啊，不是一樣事就可以成就的，所以七覺支有七分，七樣事，這七個條件都具足了，那麼你就得到了這個覺，所以是七覺。這個七覺支，「支」就是一份一份的叫支，一共有這麼七份，那麼這是說這個名字，這個法門的名稱。

那麼第一個就是「念覺支」，這個「念」這個字啊，譬如說我們念佛，也是說這個念，念經也是說這個念，不需要那個口就是今心，是念。這「念」在佛法裡面的定義，是「明記不忘」的意思，就是我學習的佛法，我現在要用，它就能在我們的心裡面，很分明的，很明了的顯現出來，這就叫做「念」。如果說是我，學是學會了，我現在要用，想不起來了，那就是沒有念，就是忘了，忘了那個不是念，現在說念，就是很分明的顯現出來，那麼叫做念。

這個我們小小舉一個例子，譬如說是，我們就說修四念住。四念住：「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，這是個法門。這個法門，觀身不淨的情況是什麼樣子，觀受是苦是怎麼回事，觀心無常又是怎麼回事，觀法無常又是怎麼回事，觀法無我又是怎麼回事。你若想要這樣修行的時候，你忘了，就是沒有這個念的這一份功德了；如果沒有忘就是觀身不淨的這個相狀，在你心裡面很分明的顯現出來，然後你按照顯現出來的情況去觀察，所以叫做念。

這個佛教裡面啊，佛法裡面啊，這個念、這個心所法還是非常的重要，不管你修什麼法門，你都要有這個念。念，這個念怎麼修呢？不會修了，這個念是很重要的，譬如說我要學習金剛般若法門，我按照金剛般若法門去修行，也一定也要有這個念，也

是要有念，也要把金剛般若法門在你心裡面很分明的顯現出來，一定要這樣子。譬如說我要學習法華經，我要學習華嚴經也是一樣。都是要，你先要有這個念的這個條件是這樣子。

那麼下面這裡說這個念啊，這個七覺支裡面這個念啊，要出現什麼事情呢？在心裡很分明的顯現出來什麼？就是「四念住」。就是四念住，就是「身、受、心、法」，這四樣事。這四樣事在自己心裡面要分明的顯現出來，當然可以前後的次第。如果你這時候先修這個身念住，那麼身念住的情況在心裡面現出來，然後你就次第，按照那個次第，一樣一樣的去觀察。當然這個觀察的方法呢？我們通常說觀身不淨，那麼你就按照不淨的次第去觀察，如果你要用金剛般若經的法門去觀察呢，觀身是畢竟空的，那就是這個畢竟空這個教，就是這個法語，佛說的這個法語，和法語裡面所表達的意義有能詮的文、有所詮的義，你在心裡面要現出來，然後去觀察，那麼就是這樣意思。身是這樣子，受、心、法都是這樣子，這個念就表示這樣意思。

這個表示這樣的意思呢，我將才說過，到了七覺支這個時候啊，是由前面的四念住、四正勤、四如意足、五根、五力，這五個階段的修行，到這個時候成就了，成就了呢，才有這個念。這是聖人的境界了，不是我們，我們這個散亂、浮動、污濁的境界，不是這種境界，所以這是一個已經有成就了的一種聖境。他的念，這樣子說呢是：我們感覺這個念是不是，如果我沒有修四念住，那感覺這個念對我們還是遙遠：：，對我們距離是遠，這是這個念的意思。

第二個呢是「擇」，叫擇法覺支，是擇。這個擇這個字啊，是選擇的意思，這裡面：：譬如說：這裡面有一堆的黃豆豆子，豆子裡面也有其他的沙子、石頭，或者其他什麼東西，你看一看，不是：：我只要黃豆嗎，其他的那些沙子、石頭不要，我就丟掉它，這個擇，就是這個意思。那麼現在修行人來說呢，這個擇是什麼？就是智慧。用智慧去觀察，去觀察它，去觀察他的時候呢，也有這個擇的意思。

擇什麼呢？就是我們啊，這個聖人和凡夫有什麼差別，其中

的差別是什麼呢？當然我剛才說過，我們凡夫處處都有「執著」心，這有執著啊，有執著就是凡夫，沒有執著就是聖人；或者說有我就是凡夫，無我就是聖人；或者是無明煩惱就是凡夫，有了智慧的光明就是聖人，就是凡聖的差別是這樣子。現在你要用智慧去觀察呢，就是把這個無明，把這個執著，把這些煩惱把它丟掉了，就是這個意思。去觀察的時候，把這個不應該有的東西，把它棄捨了，那叫做擇，就叫做擇的意思。這是按照這個智慧的作用來表示它，所以叫做擇。

那麼在用功修行的時候呢，怎麼樣擇法呢？譬如說是我們凡夫有煩惱，有這愛煩惱、有見煩惱，那麼觀身不淨呢，就把這愛煩惱棄捨了。那麼呢，觀受是苦，我們受啊，我們歡喜啊：：。受有三種：「苦受、樂受、不苦不樂受」，我們歡喜有樂受，不歡喜有苦受。但是若在聖道，聖人的立場來看呢？苦受也好，樂受也好，不苦不樂受也好，我們都是有執著心的，觀這個受都是苦惱，不要有這麼多的執著，不要有執著，就把這執著心去掉了，也和我剛才說的，我剛才說在苦受也好，在樂受也好，不苦不樂受上都有執著心，棄捨這個執著心，這是深一層的意思，這是深一層的意思。

但是我們若是觀受是苦的時候啊，是從我們凡大的心情開始的，我們凡夫心情歡喜樂受，不歡喜苦受，但是從佛法的立場來看呢？樂受也是苦、樂受也是苦，因為你要追求這個樂受也不容易，你若成就了，要保護這個樂受也不容易，樂受終究有一天要壞的。富貴榮華的人已有憂戚，還有憂愁，所以這樂受也不見得就是樂，佛這樣開示我們啊，樂受也是苦，叫我們不：：叫我們開智慧，不要去愛著那個樂受，苦受也不愛著，樂受也不愛著，是從這裡開始。這個其中苦受我們不歡喜，樂受我們是歡喜的，但是由於佛菩薩的教導，從理智上認識，我們也不要執著它，這還不是容易。

第三個不苦不樂受啊，這個地方還有問題。不苦不樂受，我們人間的人啊，不苦不樂受，可能我們也不是討厭這件事，可能也會歡喜也不一定，那麼，但是到了色界天，就是到了第四禪天

以上，初禪、二禪、三禪都有樂受，到第四禪天以上呢，它不要這個樂受了，就是不苦不樂受。那麼第四禪天以上，無色界的四空天，也都是不苦不樂受，都是捨，也叫做「捨受」。這個捨受，若是非佛教徒，就是外道，他們若是成就了這樣的境界，他們又認為這是涅槃了，就是最究竟、最圓滿的地方了，最後的歸宿的地方了。但是在佛教，在佛法來說，那是捨受，那是苦惱的地方，並不是涅槃，那叫做「行苦」。

這個苦受是苦苦、樂受是壞苦，這個捨受是行苦。這個行苦的意思是什麼意思呢？表面上也不苦也不樂，但是那裡面隱藏的啊，很多苦惱的地方，很多苦惱的事隱藏在那裡面。譬如說是無色界天的人，他們若是死掉了，有可能會到地獄去受苦，為什麼會到地獄裡面，就是他沒得無色界定之前，他犯過地獄的罪業，地獄的罪業，但是沒發生作用，他就生到無色界天去了，就把那地獄的罪業帶到無色界天上去，說是帶業，也可名為帶業再生。就是在他那個行苦，不苦不樂的那個心裡面，那麼高深的禪定裡面，那個「施」，西施的施，有地獄的苦惱，地獄的罪業在裡面，那麼你說這個是什麼境界，這是一個苦惱的境界，並不是涅槃的境界。就像我們駕著車，在公路上跑，跑的很正常，突然間裡面有毛病，車裡面有毛病，一下子毛病爆發了，就不得了。你像我們人的身體很健康，忽然間有大病來了，那個大病忽然間檢的嗎？不是，就是你健康的時候，那個大病的原因就隱藏在裡面的，所以我們人健康不是真健康。

所以這個第四禪，色界的第四禪，無色界的四空定，那麼高深的境界裡面，那佛法稱之為行苦，那裡面有這麼多的問題啊，所以佛法不認為那是一個好境界，所以叫做行苦。那麼高的境界叫行苦，我們人間的人說是不苦也不樂，一樣的也有這個問題，所以是苦，所以深一層的看，那也是苦，不是一個安樂的地方。這個在成佛之道，這印順老法師舉一個譬喻，他說是，譬如這人啊，很多人坐這個船，在海裡面走，在船上睡覺，這個船啊就向這個石頭上碰上去了，但是沒碰之前還沒有事，碰上去了，就不得了。那這就是譬喻這個行苦，就譬喻這個不苦不樂受裡面

危險的境界。所以用佛法的道理去觀察啊，樂受也是苦，苦苦當然是苦，不苦不樂受也是苦，我們對世間上的事情啊，這個厭離心就生起來了，就不去貪著了。不去貪著呢，我們就會，這個思想就轉變了，就能夠修學聖道，如果你認為那是樂，就去追求這個樂，就不能修學聖道，所以應該「觀受是苦」。

觀身不淨、觀受是苦，那麼你預先要有這樣的知識，把這個法門的含義顯現在心裡面，你這樣去觀察，所以這個念是很重要的。所以這個智慧去觀察，觀察之前要有念，有了念然後才能夠去觀察，由於這不斷的觀察呢，我們的智慧才能逐漸的增長，我們這個理智啊，才能夠強起來，才能夠發生作用的。

這個，我再多說幾句啊。這個，我們的煩惱啊，在我們中國人來說呢，多數是「愛煩惱」。這個「見煩惱」，見煩惱就是「我見」。我見的煩惱雖然也是很重，似乎沒有愛煩惱重。這個印度的哲學家，就是所謂外道，他們似乎是見煩惱重，愛煩惱輕。因為他們有這樣的思想，認為這色受想行識裡面，這個色受想行識是不淨、是臭穢的，臭穢的色受想行識裡面，這個：：有老病死的色受想行識裡面啊，有一個不老病死的我，有常住不變異的我。

我們中國人有這樣的思想嗎？我們中國人好像這樣的思想不明顯，因為我們的：：我們中國的聖人啊，我們讀這個四書，孔子好像沒有明白的說這件事，沒有明白的說我們身體沒有一個我，好像沒有明白說。但是孔子是相信天，有天，但是孔子相信天，表面上是基督教、天主教是有一點合，但是孔子說這天，和基督教、天主教說的天是一樣嗎？這還不知道。因為孔子沒有明白的、具體的說這天是什麼回事，沒明白的說，所以我們中國的聖人啊，沒有明白的說，我們生命體裡面有一個常恒住的我，沒有明白的說這件事。所以我們中國人這見煩惱不是那麼重，當然還是有，還是知道有我的。

那麼我們有愛煩惱，也有見煩惱，所以修四念住的時候，觀身不淨呢，破這個愛煩惱，觀受是苦，也破這個愛煩惱。觀心無常、觀法無我，就破這個見煩惱。這個觀心無常呢，我們的思想啊，受想行識，這是屬於精神性的，這個精神性裡面，我們的眼

識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，這六合識啊，各有所位根，各有所緣境，依根為所依，依境為所緣。它受根境的影響，根是無常的，所依的六根是無常的、是敗壞的，所緣的色聲香味觸法，也是無常的、是敗壞的，所以所生的識，也不會是常住的，他也是有生滅變化的，所以叫做「觀心無常」。這個觀心無常這裡面啊，是怎麼回事呢，就是破這個我執的，破我們身體裡面有個我。你這樣子啊，在奢摩陀裡面，去觀察色受想行識裡面，沒有一個常恒住的我，你這樣觀察，那麼呢我們僅有的是什麼呢，就是眼耳鼻舌身意，就是地水火風的前五根，另外有色受想行識的意根，這就是。而這些事情都是從因緣來的，我們有形相的身體，地水火風是從因緣來的。如果你不吃飯可以嗎？最初是父母的幫助，等到出了羊胎以後，我們要有飲食，從飲食的滋長，使令身體逐漸的長大了，所以有形相的這個生理是從飲食來的。剩下來的受想行識呢，也是根境的關係啊，才出現這些種種的受想行識的分別，所以都是從因緣來的，沒有一個不從因緣來的，本來就是有的，常恒住的東西。

我昨天啊，看這個中觀論頌講記，印順老法師提出一句話，提出一句話。在：：也是中觀論頌講記，說出兩句話，我現在再加上一句，提出兩句話。這兩句話啊，第一句話：「前一剎那的分別心，或者是昨天，昨天的分別心。昨天有分別心，今天也有分別心，你怎麼知道，昨天的分別心，就是今天的分別心，你怎麼知道。是前一剎那的明了性，就是後一剎那的明了性，你憑什麼能知道這件事」，他提出這個問題。我一看這句話，其實這句話，很久我不知道看過多少次了，但是昨天我看這句話呢，引起我內心的注意，引起我的注意。你怎麼知道呢？你怎麼知道前一剎那的識就是後一剎那的識？你有什麼理由來知道？這是他提出來的第一句話。還有第二句話，第二句話就是有的思想家：「我們這精神性的食，是從物質，從精微的物質胎生起來，從精微的物質胎生出來」，但這是唯物主義者這麼說。那麼印順老法師他提出這個問題：「這個物質是地水火風，不管它怎麼精微，它物質就是物質，它是沒有覺知性的，沒有覺知性的東西，怎麼能夠

胎生出來有覺知性的東西呢」？你說理由我聽聽，你怎麼回答這個問題？我認為這個問題提的好，提的好。你能夠有辦法說出理由來，來證明這件事，恐怕不容易，你不容易提出這個問題。那麼現在這裡說這句話我是附帶來的，主要是頭一句話，就是：「前一剎那的分別心，你怎麼知道就是後一剎那的分別心，你怎麼知道」，他是有這麼說。

譬如說眼根，眼識要依止眼根才能發出來，然後去緣，攀緣青黃赤白是這樣子，這個識是這樣子，眼根有變化的時候，眼識也就是一個變化，它不能說眼根變化了，眼識不變化，它不能作主，不能作主，它不能。所以眼有病了的時候，它就 這個眼根變化了，這個眼識看見物像的時候，就不一樣。說是這個有人打「般舟七」。打般舟七，九十天不睡覺，就是在屋子裡面旋繞、旋繞，旋到後來出現什麼事情呢？他在陸上走路，感覺是看好像在注沾似的，就感覺到看見就是水，在水裡面走路。本來是在平常看見這屋子，就是這麼大，這時候忽然間看見非常大、廣大、是：：都是這個眼睛嗎？你以前的眼睛就是這個眼睛嗎？所以這個事情呢，眼根有變化，眼識也隨時變化，就是不同。

譬如說我們這個，我們說前五識，我們不說第六意識，第六意識。譬如說是我們沒有學習佛法的時候，我們鑽牛角尖，有了什麼事情的時候，我就是執著我的意見是對的，我的意見是對的，和對方衝突了，問題不能解決，他征就執著自己的意見，一時的苦惱、煩惱，不能夠反省一下，不能。但是忽然間遇見佛法以後，去學習佛法，忽然間開朗了，不要鑽牛角尖，不要那麼執著。這裡有個門，一下子就出去了，就是不要鑽牛角尖，老是鑽不出去，你鑽這牛角，你怎麼鑽，這就一下子海闊天空。通通是前後是一個人嗎？你以前學習佛法那一念心，和後來：：，學習佛法之前，學習佛法之後，都是一個心嗎？思想是有變化的。

所以從這方面來看呢，這個心是無常的，心是無常的，不是固定的，沒有一個固定的，你沒有辦法改變他。我以前是那樣的想，以後不能改變了，因為他有變化，是無常的，剎那剎那變異，所以我們在阿含經裡面、在大智度論裡面、瑜伽師地論裡面，

都是這樣講：心是無常的。觀心無常，這樣是什麼意思呢？我們原來執著有我，就是執著是常恒住不變異才：：這是執著我的一個條件，心是無常的，就把我破掉了，沒有我了，所以觀心無常是破我的意思，破除這個我見的，破除我見。觀察我到：：觀心無常到這個地方沒有說無我，而說無常，是破我的體性，我是以常恒住為體的，現在說無常的，就是沒有我的體性了，觀察無我是破我的作用。我現在去做善事，我現在去做惡事，做善事是清淨的，做惡事是罪過的。現在是觀察無我，做善也好，做惡也好，是法上的不同，不是「我」的關係，不是我的關係。

那麼由這樣子啊，「觀心無常、觀法無我」，是破這個「見」煩惱，「觀身不淨、觀受是苦」，是破「愛」煩惱。這個觀心無常、觀法無我，這個地方我再說幾句。我們執著有我，這個地方有一個特別的意思呢，這個我因緣有，不是由因緣有的，就是自然就是有一個我，自然有的。現在說沒有我，就是沒有那一個本來的，那一個東西，常恒住不變異就是沒有。那麼其他的東西呢，也還是有眼耳鼻舌身意，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，色聲香味觸法，這些法還是有，這些法但是都是因緣有，那麼他都是屬於因緣的。剩下的就是○○○沒有了，譬如說我現在有我：：我的褲袋裡頭有一千塊錢，我借某甲五百塊，借某乙五百塊，加起來呢就是一千塊，我有沒有錢？我可以說有錢，我也可以說沒有錢。因為這一千塊都是甲乙的嗎？我若還給人，那我一毛錢也沒有了，所以我沒還的時候，有，有這是借來的。這個「假」這個字怎麼講，假者借也，去看看借是假的，是借來的都是假的。你不要從人借的，我本來有一千塊錢，這一千塊錢是真的，是真的有一千塊錢，你借的到是假的，不是真的嗎。

所以現在我們觀心無常、觀法無我，合起來看啊，我們的生命體完全都是借來的，沒有一點不是借來的。所以你要觀察你的地水火風組成的眼耳鼻舌身，加上種種的因緣成就的受想行識，這些心法統統都是因緣借來的，把這因緣借來的都還給他們，你有什麼？你無有少法可得，什麼也沒有，所以你觀法無我的時候，最後實在就是我空、法也空，自己無有少法可得，就達到了這個

程度。但是事實上你還是有眼耳鼻舌身意，還是有色受想行識的，也照常的還有活動，但是你在這些境界上，你心裡面不執著有我可得，不執著。不執著的時候，這裡面在我們凡夫的時候，初開始聽聞佛法的時候呢，只可能也覺悟到這個時候，可能有一點新鮮的感覺，有一點特別的味道，但是還不是有特別的作用，還沒有。

那麼你能修奢摩陀，就是修定，然後你又能修無我觀，觀心無常、觀法無我，你長期的這樣修行的時候，修到不要說得初果須陀洹，不要說你得無生法忍。你接近初果須陀洹，你接近的時候，你得無生法忍，接近的時候，你有相似的無生法忍的境界，你有相似的須陀洹的境界，你能夠心裡面無所住。你這時候分別心，不住色生心，不住聲香味觸法生心，你相似的無住的境界，到達這個境界的時候，你天天這樣子，行住坐臥不是止就是觀，不是觀就是止，你到達這個境界的時候，會有什麼感覺？譬如說有人來罵你的時候，你心裡怎麼想，沒有把握！逆我不可得。這個人讚歎我，說你這個人啊，很有修行啊，你很會作事，你很有什麼什麼東西，這個修行人則想說是誰？我是誰？沒有我可得，所有其他的一切，是寒冷也好、是熱也好、苦惱也好、是快樂也好，一切的境界就是對它沒有壓力，沒有影響。他能夠從這個幻化，不真實的眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法，到達無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，離一切相的境界去，當然這是相似的，不是真實的。當然這相似的境界也已經不得了了，也不平常了，但是這個時候，什麼煩惱都不動，一切的煩惱都不能影響的，他還沒斷煩惱，但是煩惱是不能動，煩惱是不動。

不過這些話說出來呢，就是你初開始用功的時候，當然剛才說：不可以只是這樣觀察，一定還要有奢摩陀的，有奢摩陀。這個奢摩陀還有事情，就是由欲界定到未到地定，由未到地定到禪，到色界四禪，有有個次第。欲界定的時候啊，平平到未到地定就不得了，就有事情，到色界初禪是更不得了。所以有禪的感覺，加上你的毘婆奢那，觀我不可得，這兩個功德，一個定的功德，一個毗婆奢那慧的功德的時候，這時候是不可思議，你會不可思

議。那個時候就會常在燃燒中，他看一切人是在燃燒中，何喜何可笑，由闇之所蔽，何不求光明。佛菩薩的智慧看咱們凡夫是這樣子，在猛火被燃燒啊，怎麼不想辦法跳出來呢？而這個修行人，他會有什麼樣的感覺？我們沒辦法○○○，我們認為現在沒有病，我也不用看醫生，我要去紐約就去紐約，我要去台灣就去台灣，我要去睡覺就睡覺，有什麼不好嗎？我有一種苦的感覺？沒有。但是，若是你要開始靜坐、修止觀，你開始達到未到地定以上，你的毘婆奢那，修這個我空觀，修法空觀，達到這個境界的時候，完全不同，完全不一樣的了。你還和人家爭是非啊，他不爭是非，你和他去說閒話，你徒口只是說閒話，那有這種事情，沒有這種事情。那個時候因為他的程度和我們不一樣了，和我們完全不一樣，我們認為這件事非常有價值，但是他來看一毛錢也不值，這是完全不同，這個價值的觀念不一定的，沒有一定標準的，在我們認為這件事是非常重要的，但是到那個時候不是的，完全不同。

這裡面呢，我剛才說是「念、擇」，是要念而後要擇，擇就是智慧。這個念、擇、淨、喜、輕安、定、捨，這個定，這個「定」就是「奢摩陀」，這個「擇」就是「毘婆奢那」，毘婆奢那在定裡面就如如觀，就如如觀呢有擇的作用。就是慢慢的把我那個顛倒妄想都棄捨了，都跳出來了，使你這個清淨光明智慧，逐漸的增長，逐漸的增長，就是達到初果須陀洹的時候，這光明出來了，是聖人的智慧了，這個擇就是這樣的意思，是這樣的意思。念是這樣的意思，擇是這樣的意思。這是不斷的修四念住，這就是擇，也是念，當然也包括這四念住、四正勤在裡面。

四正勤是什麼意思？就是你精進勇猛，你修四念住懈怠是不可的，一定要精進勇猛的去修，精進勇猛的修，其中有什麼問題呢？是懈怠是：：，誰不懈怠，與生俱來的就是要以懈怠，不要以精進勇猛的去修行，願意懈怠。現在不可以懈怠，佛告訴你要勤、要勇猛精進，前一支香坐過去，等第二支香來，第二支香又等第三支香，就是一直的這樣坐，所以叫精進。這四正勤就是這個意思。

四念住、四正勤、四如意足，四如意足就是禪定。這修行這件事啊，光是智慧還不可以，一定也要有定，一定要有定。初開始就是奢摩陀修止，如果是生理上的需要，我們生理上的需要這件事，一個是你為了成就毘婆奢那，也需要有止，沒有止還是不行。生理上的需要這個奢摩陀怎麼講呢？什麼理由呢？照理說，我們若是注意我們的日常生活，我們就應該感覺出來有這種需要。你用腦過度了，你就受不了，你就會有病了，你就會有病。你譬如說，我有什麼嚴重的問題，你專注的去考慮這個問題，時間久了，你頭就會痛。那麼現在修毘婆奢那的智慧觀察也是一樣，你隨時一直就在觀，一直在思惟觀察，你就會有問題。所以這個背經的人啊，他若背法華經、背華嚴經、背大般若經，時間久了，你不可以不間斷的背。一定要修奢摩陀，你先入定，定以後把這個頭上的血降下來，或者坐一個鐘頭，或兩個鐘頭，或者三個鐘頭，或者七個鐘頭，八個鐘頭，或者二十四小時，一定把這個：：入定多少時間，然後再去背經，這樣子你這個身體才受得了。你一直的背，你身體受不了，就是生理上也需要，所以要修定。

第二個呢，我們若是去：：為了觀察修這個四念處，修智慧，去觀察，觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，你修這種觀，或者修金剛般若經的這種無相的觀，一樣，也需要有奢摩陀的幫助，不然也不行的。他就是這個：：這個定這個字，如果是我們說的淺白一點，什麼意思？就是我們的心有力量，心有力量，力量大。我們現在沒有定，我們是散亂的分別心，雖然也有力量，力量小，若是有了定的時候，這個心的力量大，心的力量非常大。

這個佛在世的時候，有一個相信苦行外道的一個大富貴的人，叫優婆離。這優婆離這個人啊，就聽說佛有大智慧、有大辯才。他就：：他相信苦行外道的理論，他就想要到佛這裡來，同婆辯論，想要教訓佛，捨掉他自己的思想，來相信他的苦行外道的思想，他想這樣子，他就到佛這裡來，同佛辯論。其中提到一件事，我把這個多說幾句，佛問他，佛就問優婆離，說是你的老師報導你的理論，說到罰（處罰的罰）這個處罰有三種，是身罰、

口罰、意罰，身口意這三種罰。那一個罰是厲害？他說身罰是最厲害的，身罰，身罰是厲害。他的意思就是，譬如說你有罪過，我打你就受不了，我就說幾句話，喝斥你，不要緊，沒那麼重，說是心裡想說怎麼怎麼地，那更沒有什麼力量，是身罰是最厲害。那麼這個優婆離就這樣子啊，回答佛的問題。佛說：你今天啊到我這裡來，你從路上走，你在路上，你有沒有看見有人走路，這腳會踩死一個蟲子或是踩死一個小小的東西，一隻小的動物，有沒有這種事情？他說有可能，有可能這種事情的。這樣事情啊，你有罪沒有罪？你譬如說有螞蟻或是個什麼蟲在那裡走，一下子腳把它踩死了，你有罪沒有罪？他說也有罪。那麼這個罪是大小？是小。他說這個罪啊，如果我有心踩死它的，我就有罪，我不知道，我無心的，沒有罪。佛說，你想想再說。你剛才說啊，是身罰最重，意罰最輕的，那現在這個有罪，我身體把它踩死了，我心沒有動，沒有罪，我不是有意的，若有意地去踩死，就有罪。你想想你究竟是身罰重是意罰重？在這裡佛提出問題問了他。我們要說七覺支，這個少說點。其中佛又說一件事，佛說現在這個大城市啊，有很多，說一個人要拿刀去殺這個人啊，要多少天才能殺死這麼多人？他說：那要很久，要很久才能把這些人都殺死的。所以一個人要是有禪定的功夫啊，他若是把這麼多人殺死，要多少時間？他說那不需要很久，他一動念就好了。他這個有禪定的這種神仙啊，他坐在那裡，他也不需要用手，也不需要用力，他就心裡一動，全城就都死掉了。佛說，你想想再說，你身罰重還是心罰重？佛是這樣。

因為從這件事看出來呢，這個有的神仙，有神通的人，就是因為有禪定的關係，他有禪定的：他當然就是一定是要色界初禪乃至四禪，未到地定還不行。那麼有這禪定的人，他心的力量非常大。所以若是我們想要得到佛法裡面般若的光明的智慧，你要得到禪定以後，你容易成就，你想要成就般若的光明，聖人的菩提，三乘聖道，容易；你若是沒得禪定，心裡面是散亂分別，難。你散亂分別心，你要去觀一切法空，觀這色受想行識，無我無我所，觀一切法空啊，不行。吹罵你，你就會煩惱，你照樣不

能降伏煩惱的，就不行。若是得到未到地定以上，得到色界初禪以上，那就不同，完全不一樣。說一個譬喻啊，譬如說是這個刀是很利的，但是要有力量的大人拿這刀，就有用，如果小孩子，兩三歲小孩子，他的作用就輕，因為他沒有力量嗎！他拿刀子去砍的時候，沒有力量，所以刀有利，很有利，但是也要有力量的，才能用那個刀。佛法說的般若的光明啊，是不可思議，但是要有禪定的幫助，我們凡夫可以逐漸的逐漸的才能得到聖道。所以這個念擇，這個擇就是般若波羅蜜的智慧，它不是孤起的，單獨的發生作用，它要有那個定作依止處，他才能夠得到聖道，才能得聖道的。譬如說是剛才說那個四念處，這是一個法門。你要在奢摩陀裡面，有這念的力量，把這個法門現出來，然後用毗婆奢那去觀，慢慢慢慢才能成就的，是這樣意思。

我們剛才講到念擇，講到這裡，現在再講第三個「淨」，就是清淨。這個清淨就是三十七道品裡面的四正勤，四正勤裡面的意思。這個我們剛才說，由念的方法，在奢摩陀裡面修毘婆奢那，成功了，就出現了擇，出現了這光明的智慧。當然這件事啊，是要用精進才能完成的，你小小的努力，還是不可以。其中啊，就是我剛才說有說過，這與生俱來的懈怠，我明知道應該做，這件事但是還是懶，還是不願意做，這是懈怠。所以一定要發起來勇猛心，我不要懈怠，我早早的起來，不要睡那麼多覺，早早起來就用功，跑香、靜坐，那麼晚間也要晚一點才能休息，其他的雜事都應該放下，才可以的。這個精進啊，你不懈怠，你長期的努力，你才能夠有成就。

其中有什麼障礙我們，有困難不容易成就的呢？當然初開始靜坐的人啊，自己會知道腿的痛，盤腿坐腿子痛之困難。第二個呢，心裡頭妄想很多，往來就是昏沈。初開始腿子痛啊，他不昏沈，因為腿子痛啊，他不昏沈，痛得你心裡難過，不會有昏沈的事情。等到腿子不痛了呢，昏沈起來了，坐在那裡打瞌睡，不打瞌睡內，心裡就妄想。我昨天和誰通電話的事情，很有印象，你坐在這裡就在通一次電話，自己在這裡坐，和人通電話，就是打妄想啊，和人談話或者是如意的事情，或者不如意的事情，就在

這裡重新再來一遍，在心裡打妄想。等到你發現了，才知道打妄想，那麼這樣子呢有什麼問題，沒有興趣，沒有興趣靜坐，就懈怠了，我不靜坐了，所以需要自己啊，要精進。佛就提出來要精進，你不要被這個腿子痛或者是昏沈，或者是掉舉的散亂障礙住，你就不修了，我不靜坐了，不修四念住了，不可以。這是一個困難。

第二個困難呢，還有一個是什麼呢？就是你若是用功修行啊，你就容易啊和修行人有關係，和修行人有關係。那些有成就的大修行人的殊勝的境界，你若知道了，你的心裡的反應是什麼？有可能會精進，我也想要成就，也可能，也可能。悔啊！我怎麼能做到這種事情，還是算了吧，我不要靜坐了，就退下來，也可能這種事情，就是自己對自己沒有信心。我小小的還是可以，那麼大的功德，我做不來。所以這個地方啊，佛說：「要精進」。你不要怕那件事，有為者亦若是，舜何人也，禹何人也，有為者亦若是，只要肯努力，就會成功，所以要精進。那麼一樣困難呢，長時期的精進，這身心疲勞，疲勞、辛苦。

這個修行這件事，不是在那裡睡覺，不是這個事啊，要減少睡覺；還要減少飲食，飲食也要減少一點，吃很多還不可。吃很多也不可，睡很多覺也不可，要減少睡眠也是個困難，減少飲食，一個○○○○，你要他不吃，這也是很困難。另外一樣事呢，用功修行，使令身心疲勞，這是困難。第二，還有其他的事情啊，修行的時候，住的地方有蚊子，或者有其他什麼事情來擾亂你，也都有困難。或者有其他的什麼業障出現了，也會有困難，這些事情都要衝破了，向前進才可以，所以需要精進。這是要：：這還有一樣事情呢，小小有一點成就了，就生歡喜心了，就停在那裡，不前進了，這也是不行的。小小的一點成就，譬如說坐在那裡，忽然間有神通了，其實，沒得初禪以上的定，未到地定，或者欲界定，或有些靈感而已，並不是神通，而這些都是靠不住的，有的時候靈，有時候也不靈的。而自己喜歡那個小小的事情的時，就炫耀自己哇，我有神通，實實在在就是害了自己，實實在在是不對的。所以佛說這個精進啊，有這麼多的事情啊，都要超

越。超越這些事情，衝過去，你才能：：，最後才能成就，所以需要有精進。

四正勤：這是精進，還有四如意足。四如意足這個地方等一回再說。我們說這個念、擇、淨，你這個法門學習的很好，你又能夠這樣的學習、修行，不怕苦，又能夠精進，已經很好了。說這個念、擇、淨、喜，因為這樣的關係啊，衝破了一切的困難、障礙，最後成功了，所以叫做喜。喜呢，就是你這個清淨光明的智慧成就了，入聖道了，不是凡夫了，由凡入聖了。這個時候啊，得到了光明的智慧的時候，心裡面完全和以前感覺不同了，就知道得聖道了，自己知道了得這聖道，得聖道的時候，生大歡喜心，所以叫做喜，這喜是這樣意思。這個在大乘的經論裡面啊，菩薩修行的位次，這個十地，第一個位次就是歡喜地。玄奘法師翻做極喜地，極大的歡喜，那麼和這個七覺支裡面的喜是同樣的意義，生歡喜心。就是念、擇、淨、喜，這四個。

第五個是輕安，安就是輕安。第六個是定。第七個是捨。這三件功德啊，是以定為主的。這個定呢也就是三十七道品裡面的四神足。四念住、四正勤、四如意足、四神足，就是四神足，就是定。這個定為什麼稱做為神足呢？神是神通，天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通，還有一個漏盡通。漏盡通先不說，這五種神通啊，五種神通的境界，這是有禪定的人，在禪定裡面修神通，成功了就有這五種神通。這種五種神通啊，足，是他依靠什麼原因成就的呢？是依禪定為他的依止，因為有禪定才能有神通。這個足定依止的意思，這個禪定啊，為什麼修行人要修禪定呢？我剛才也說過，剛才說了，你修學禪定，成功了，在禪定裡面修毘婆奢那，你才能成就這個七覺支的菩提，才能成就的，不然是有困難的。

這個定也有深淺，最淺的是欲界定，再深一點的是未到地定，再深一點是四禪，這個未到地定通常說呢，也可以在未到地定裡面修四念住，得無生法忍，就是可以，但是辛苦，辛苦一點。若是在色界的四禪就容易，容易得聖道。這個欲界定是差一點，但是在成實論上似乎說，欲界定也可以，也是可以說可以當然是

就是要特別努力一點。這其中的情形啊究竟是怎麼回事呢？就是人的善根的關係，有的人啊，他禪定的善根特別強，前一生啊，他不怕辛苦啊，他修學了很多時間的禪定，他內心裡面有那修行的種子，他今生啊不用太費力，一盤腿，一靜下來，就成功了，他就成功了，就是因為前生有修行的關係。他得到了色界四禪，先得禪定，然後再修四念住，他一下子就得三果，不須要先得初果、二果，然後得三果，不用，一下子就得三果，這樣。但是另外有人不同，另外的人呢，般若的智慧的薰習特別強，他的啊，學習佛法的智慧比定的功德來的厲害，他定呢薰習的比較少，這是人之常情都是這樣子。我歡喜這樣子嗎，就這件事情多做一點，我不喜歡這件事嗎，就少做一點，或者不做，所以所薰習的善根不一樣。若是這個智慧的功德，薰習的特別強，定的功德薰習的少一點，那麼這個人啊，他先得初果，他修定的時候，不會很快成功，但是他的毘婆奢那一修就成功了，那麼這個先得初果，而後得二果，再進一步得三果。所以有的聖人啊，沒得禪，但是步入聖道了，有的聖人呢，先得禪，然後才得聖道，其中有這不一樣的情形。現在這裡說呢，不管是你是那一樣善根強，那一樣善根弱，都是要有的，只是先後就是，有先後的不同，你一定要有多少。所以這個七覺支裡面啊，有擇的智慧啊，當然其中也有定，要有定，這個定當然你也是要特別的要修，才可以。

那麼修定的時候啊，我多說一點，哈，再多說一點。這個修定呢，有八個方法，八個方法。第一個條件就是「欲」，你要有強烈的欲望，我想要得定，你這個願望啊，要強一點才行，這是欲。第二個就是要「精進」，修定要精進，說我只一天坐兩個鐘頭，兩個鐘頭不可以，你坐四個鐘頭也不算多，最好坐八個鐘頭，你坐八個鐘頭啊，有希望。坐八個鐘頭，你最少要精進四個鐘頭，就是十二個鐘頭，你一天要拿十二個鐘頭來做這件事，你最少要這樣。這樣子啊，你那剩下來的十二個鐘頭啊，除掉我睡覺，還有一些雜事，其實你要用功的時候啊，最少十二個鐘頭，我看至少啊要十六個鐘頭，最少你要用十六個鐘頭。若這樣子啊，我認為你有希望得禪定，得無生法忍，我一天到○○○去啊，還要八

個鐘頭，那就不一定。除非你前生啊，你的定的功德，你的般若的功德，具備的非常好，今生就兩個鐘頭啊，就○○○，得無生法忍，這樣或者可以。如果你沒有到那個程度啊，你不行，但是你怎麼知道我前生準備的好，那很容易知道，你現在用靜坐的方法一坐，你心裡有沒有雜念，就知道了嗎，你就知道，我一坐，心就是，心就是，就定了。當然那一開始是欲界，那就知道你前面的定的功夫札的不錯。說我前生那個智慧栽培得怎樣，那也很容易知道，你聽經聞法，自己或是閱讀，或者聽人講解，很容易就明白了，很容易就明白，像諸法虛妄，見諸相非相，即見如來，很容易明白這個道理，那就是你前生栽培的。如果是教義的栽培不是那麼容易，靜坐的時候妄想還是很多，你想要短時間就成就，不行，那是不可以的。這個用功修行的事，任何人不能佔便宜的，你一定要拿出來代價去，你一定要拿出來辛苦的，不能怕辛苦的，所以有人說，今天是出家修行好，在家修行好，你自己想一想好了，你想一想好了。

所以要修禪定，第一個條件要有欲，有強烈的欲望，我想要得到禪定。第二個要精進。欲、精進、信，這第三個條件是「信」，這個信是什麼呢？就是我相信，我能成就，要有信心，我相信我能有成就，因為你沒有這信心不行，我能成就，我自己不相信自己已有成就，那不可，你自己要有信心才可以。

欲、淨、信、安，你能精進的，有強烈的欲望，你又能精進的去行動，你又有很懇切的、很真實的信心，你一定會成功，這件事就會得到了禪定，就是得到輕安樂了。這個輕安樂啊，這句話呢，我們常常靜坐的人，也可能沒得輕安樂，但是也可能會容易明白一點。就是：：，譬如說人家來打你，用柱子或是用○○○打你一下會痛，我本來不痛，也沒有什麼樂，但是打一下會痛，加上一個痛的感覺。同樣也是，就是由於你靜坐，達到了那個程度的時候，就有殊勝的快樂，在身體裡面出面。這個：：其中這件事裡面有一點差別，就是佛法裡面修止的方法，只是教你心裡面不要動，把妄想停下來，安住在所緣境上，明淨而住，只是這樣子。但是其他的思想家呢，主張運氣，運氣這個氣在身體裡面

動，氣在身體裡面動呢，會有輕安樂，會有一點樂，但是，樂不是禪定的三昧樂，不是，不是的。因為他的心啊，你的心還沒有達到欲界定、未到地定，更沒有達到色界定，所以，那個輕安樂，不是的，不是那個禪定的輕安樂。佛教所說的樂，是得到禪定才有輕安樂，而這個呢，是不運氣的，心不運氣，他只是按照修奢摩陀的方法，明淨而住，由欲界定到達未到地定，未到地定就開始有輕安樂。到了初禪的時候，輕安樂是更利害，更明白，也名之為三昧樂。得到三昧樂呢，當然對世間上的欲樂，這心情就斷了，心情就不同了，所以是欲、精進、信、安、有欲、有精進、有信，就會得到禪定，得到禪定就會有輕安樂出現，這是四個。

另外呢，有正念、正知、思、捨這四個，加起來是八個。這個正念是什麼呢？這個「正念」啊，就是你的心，這個修行禪定，這個人的一念心啊，安住在所緣鏡上，一直的憶念這個所緣境，不掉、不忘失。不掉這個所緣境，一直是很明了的憶念，這個所緣境，叫做正念。如果你昏沈、掉舉、散亂、不正知，就使你心裡面失掉了所緣境，也就是沒有正念了。如果沒有正念的時候，這個時候，需要正知，就是你要趕快的知道，我的心是掉在所緣境，趕快把心收回來，要恢復過來，就是正知的作用。

正念、正知、思。這個「思」是什麼意思呢？就是我知道我現在昏沈了，這時候要用這個思，採取行動啊，來對付這個昏沈，這是思的作用。譬如現在我掉舉、散亂了，這個正知啊，就知道我現在是昏沈、散亂了，我要用這個思來對付這個散亂了，對付這個昏沈，這個時候是思的作用，思就採取這個行動的行動者。正念、正知、思、捨，如果你對行動很合適，昏沈也對治出去了，掉舉也對治出去了，散亂也對治出去了，而內心是明淨而住了，這個時候你就不要動。「捨」，就不要再有事情，你就安住在那裡不要動，這就叫捨，用這八個方法啊，來修這個禪定。

欲，有強烈的願望，我要得定，我要得神通，我有這種願望，欲。精進，要隨時行動，不要懈怠。信、安、正念、正知、思、捨，用這八個方法，認為合適了，這個定就出現了，就成功了。得到定以後，當然這裡面最好是得到色界四禪，最好是得到色界

四禪，我們的本師釋迦牟尼佛，是在第四禪裡面，得阿耨多羅三藐三菩提的，得無上菩提。這個大辟支佛啊，也可能是在第四禪，這個有的阿羅漢，也是在第四禪，有的阿羅漢在三禪、二禪、初禪裡面得阿羅漢，也有的阿羅漢在未到地定裡面得阿羅漢，得到阿羅漢果的。未到地定裡面得阿羅漢果啊，沒有神通，因為禪定的力量不夠，說這裡面：：七覺支裡面這個定呢，應該包括這麼多。或者是未到地定，或者是色界四禪，這是因人而異，有的人得了未到地定，他沒得色界四禪，有的人得了，有人沒得，這個地方啊，有這樣的不同，裡面有點不同。

在這個定：：得到這個定的時候，這裡面說有安、定、捨，也有輕安，最低限是未到地定，最低限這個有未到地定，這個安，輕安樂一出現的時候，有什麼事情呢？就是這個身體裡面的粗重沒有了，身體裡面的粗重沒有了。這個粗重怎麼講呢？我說一個，舉一個例子，譬如一個人有病，那個時候身體不舒服，這裡痛那裡痛，感覺不好，等到看醫生或者不看醫生，病好了，身體恢復正常了，這個痛都沒有了，這樣就可以說那個痛就叫做粗重，叫粗重。那麼當然就是舉這個例子或譬喻，事實上不是這樣，那麼有病的人，病好了，恢復正常的健康，這是一個對比。第二個對比呢？身體正常的健康，但是沒得病，後來得病了，得病的人和沒得病的人彼此的感覺就是沒得病的時候身體有粗重，得了病的那人身體是不粗重的。這個粗重究竟是什麼東西啊？這個可以做兩個解釋，我們現在的人，沒得定的人，我們這個身體啊，或者是有一百五十磅，或者是二百磅，或者是一百磅，就是這麼重，然後得了色界定。或者是得到未到地定也能有一點感覺，這身體是如雲如煙似的，不感覺到重量，他若坐在那裡的時候，這身體好像有也好像沒有，就是沒有粗重，就是這樣的意思。就是○
○沈重，叫粗重，得到禪定以後，這身體有○○，不是那麼粗重，不是那麼粗重，這個粗重和不粗重對修行有什麼關係呢？有關係。有粗重的時候，這個堪能性很低很低，或者是無堪能性，你想要靜坐修行啊，就是不舒服，不是那麼合適；若是身體啊，沒有粗重了，這個能力非常強，這個靜坐的時候啊，這個定的境界

就出現了，那是不同的。請你說出一樣事，譬如說是這個人啊，他把法華經背起來了，背起來了，他天天要背，但這個時候就不想背，心裡面不要背。但是靜坐的時候，先靜坐一小時，靜坐完了呢，這個不要背經的心沒有了，完全沒有了，他就很容易就背就可以背。那麼這件事，靜坐有堪能性，你有修學殊勝梵法的能力叫「堪能性」，有這個能力。

說是得了禪定的人啊，他的身體沒有這個粗重了，他現在有聖僧的能力，他為大眾僧做事也好，為一切眾生修菩薩道也好，他能力非常強，就不同。他這個時候啊，他想要修學殊勝的法門，這能力非常強，你譬如說我們看，你要我背經啊，背心經還可以，背金剛經我就感覺難，要背法華經、華嚴經啊，這不可以。但是為什麼禪定的人，他沒有這個難這個字，你若背華嚴經很快的就能背完，不管背什麼經，很快的就背起來，他的記憶力非常的強，就是堪能快非常強，就是能力非常強。我們感覺斷煩惱很難，有禪定的人，斷煩惱不難，斷煩惱不在、得到智慧不難、有神通也不難、行菩薩道也不難，一切難的事情，對他來說不難，只要肯做，他不感覺難。

說定有堪能性，也就是有粗重的時候，就是沒有定，所以有粗重就是沒有堪能性，沒有粗重，也就是有定，也就是有堪能性。當然這分兩種，一種是心粗重，一種是身粗重。身體和心理，心也有粗重，身也有粗重，我們禪定的人，心也不行，心也有問題，心裡面啊，雜亂的妄想，要他定很難，也是粗重，身體也是不對。但是我們要有耐心，就像說要精進啊，要克服這個困難，不行也要行，他慢慢也就成功了。所以得到禪定的時候，有輕安樂，輕安樂呢，也就是身體有輕安，心也是輕安，就是沒有粗重了，所以叫做安、定、捨。

我再多講一會兒，把它講完，那麼這個安定講完了。現在講這個捨，現在捨是什麼呢，這個捨和前面那個苦樂捨，苦受、樂受、捨受的捨捨不一樣，這個「捨」是什麼呢？就是這個修行人啊，他在禪定裡面的境界。禪定裡面有什麼境界呢？這心也不昏沈，也不散亂。我們平常沒得定的人，不是昏沈就是散亂，不是

散亂就是昏沈，我們佛教，佛法裡面稱之為「不平等」。心老是不平等，不是昏沈就是散亂，不平等。現在得到了禪定，現在說是這個人，這個人是聖人，這個人有禪定，他心裡面也不散亂，也不昏沈，不是：：，心裡面有明，心裡面明明了了的，當然不昏沈，而又沒有雜念，叫做「寂靜」。明淨而住，明而淨，淨而明，那麼這就叫做「平等正知」。這個「正知」是什麼意思呢？這個明淨而住的境界啊，一直的相續下去，沒有什麼變化，不會忽然間又昏沈了，又散亂了，沒有這回事，這叫做正知。我們沒得定的人，我們靜坐，有的時候也會明淨而住，也會有，但是不是很久，不是昏沈嗎就是散亂了。但是這個人不是，這個人他一直的明淨而住，所以叫做正知。平等正知，無功用住，「無功用」是什麼意思呢？就不需要有什麼顧慮，我們靜坐的人會顧慮，心裡明淨而住了，哎啊，我以後也可能有妄想了，我要注意，心會十分的謹慎啊，去把握這個定的境界，不可以大意的，叫做「功用」。而這個得定的人不是，他不需要顧慮，是穩穩的、自然的，就沒有什麼事，一直只是明淨而住，叫「無功用住」。平等正直、無功用住，這叫做「捨」。這是古代翻譯的人，用這個字來形容這個境界，但是這個呢，得有漏定的人，這樣子加起來叫七覺支。

但是七覺支呢，我們再說他一個大意呢，就是念，就是把這個法門（現前）。一切法是無常無我的，假設我們修這樣的四念住，無常無我的，把這個道理顯現在心裡面，然後去擇、去觀察，不斷的這樣觀察，去掉一切的煩惱，去掉一切的執著，所以叫做擇。但這樣觀察要精進，念、擇、淨，你要精進，懈下來，不可以，念、擇、淨、喜，最後成功了、輕安，這個喜是什麼，成功就是成功裡面不但是智慧，還要禪定，禪定也還有輕安、還有捨，這樣子七覺支。

但是七覺支裡面啊，還有一個共同的一種功德，就是你做如是觀的時候，也就是修四念住，觀察這個色受想行識就是苦，欲界的眾生色受想行識是苦，色界天、無色界天都是苦，要厭離這些苦，要有這樣的觀。這個擇，這個智慧的觀察，要有不苦觀，這個觀。其次呢，我觀察我現在是生死凡夫，我還有愛煩惱、有

見煩惱，愛煩惱、見煩惱它有力量使我受苦，這苦從那來呢？苦原來沒有，現在是你的煩惱積聚而有的，這苦是這樣來的，要無餘、要捨棄這一切苦。那麼達到這個滅的境界，就是離一切相，無眼耳鼻舌身意，無色受想行識，達到這個一切法寂滅相的境界，在這裡安住不動。當然！這個地方啊，這件事啊，要常常靜坐的人啊，才能夠有歡喜心，我們平常不修佛法，也不靜坐的人啊，這個寂滅這個地方，有什麼好呢？你一定會想到這個問題。修行人呢要做如是觀，這個聖人啊，佛也好、一切的辟支佛也好，大阿羅漢也好，得無生法忍的菩薩也好，他那個無分別的出現的時候，都在這裡，都在諸法寂滅相這裡。我也願意到這裡來，所以要作如是觀，然後：：這是「滅」。最後是道，苦寂滅道，道呢，我要到那裡去呢？要修學戒定慧，有戒定慧是滅的道路，有戒定慧的修學，才能棄捨一切苦，棄捨一切煩惱，才能達滅那裡去，這也是擇裡面具足的，具足的一種觀法。其實這個念裡面也是有。念、擇、淨、喜、輕安、定、捨，都是有這樣的觀的，他這個：：我們一樣一樣解釋啊，當然有前面的次第，可是修行成就的時候，不是這樣，就在那一剎都是有這些功德的，都是有。那麼這樣子呢，我們這可以知道，主要是修四念住，由四正勤的精進，加上四如意的定力支持，那麼你帶淨念定慧的善根就成就了，有了力量，這時候才能到七覺支得聖道，得了聖道以後，聖道還沒有圓滿，要繼續的修行，就是八正道修行圓滿，就得到阿羅漢果了，就是得到十地菩薩到無上菩提了，就功德圓滿了。

這個七覺支啊包括了其他的六科，一共是七科，三十七道品一共是七科，他們是一回事。其中的道理啊，也是很多很多的，就是一個四念住裡面也很多事，當然我們今天就簡單的介紹這麼多，若想要再進一步的學習啊，大智度論裡面的三十七道品可以讀，瑜伽師地論裡面的三十七道品也應該讀，也可以學習，那就會更圓滿的認識這個法門，我這只是簡單的介紹而已，就到這裡，我多謝各位。

×××××：：：：：×××××：：：：：

這裡有一個問題，怎麼樣可以知道往生的父親，過得好不好。有這個問題，這個問題啊，你念地藏經會知道，你多念地藏經，多念地藏菩薩，你向地藏菩薩請問，地藏菩薩會告訴你這件事，會知道，會知道這件事。

×××××………×××××………

阿含經裡面，有一段尊者均頭，宣說七覺支後，○○生病痊癒，為什麼應修行。既說法後，既說七覺支後有治病的功能？阿含經裡面還不只這一個，還有其他的人也是。有病，有病啊，大眾僧派一位比丘去問病，問病的時候啊，當然不像我們一般的人這種問病的方法，我們問病，就是一般的情形，他在問病呢，就是提起了你四念住的正念：「色有我、我所否？受想行識明我、我所否」？他這樣提出這些問題的時候，不是嘴巴說的，不是，他這樣問的時候，他心裡作如是觀，作如是觀，那麼一直一直的這樣觀呢，病就好了，就得聖道了，有得初果，乃至得阿羅漢果了，就是這麼回事。

這個其中啊，我們也可以這樣解釋，為什麼病會好呢，呃可以作兩個解釋，一個是在他有病的時候，這個大眾僧去和他說法為他說法，說這個四念住的法門。說法的時候，他隨說的時候，他隨作如是觀，一下子得初果了，得初果的時候當然生歡喜心，一生歡喜心呢，這個四大，身體裡面的四大就通了，這病痛就解除了，所以病好了。這是一個解釋。第二個解釋呢，或者說我們有什麼罪業，有什麼罪障，使令我們有病，但是若是由於四念住的聖道，他在心裡面努力的作如是觀的話，能滅罪，能滅一切的罪，能滅罪，罪滅了，病就好了，這是這麼回事。

我們現在的佛教，我認為啊，就是佛法學習的不夠，不能夠修四念住，也是弘揚的人也不多，也不修四念住。我們只有時間拜大悲懺、拜梁皇懺、或者拜萬佛懺，只有這樣子懺悔，去滅罪，也是能滅罪，也不是不能，也能滅罪。但是修行四念住的滅罪的

力量，是最大最大的，滅罪的力量是最長大的，所以他能夠病能好，能好。舍利弗尊者是個大阿羅漢，在阿羅漢的佛弟子裡面，他的智慧第一。他有病，病到什麼程度，不能走路，但是佛這個時候，在大眾僧說法的時候，他徒弟抬他到佛邊聽法，他還要來聽法。如果我們有病，我告假了，我不上課了，那舍利弗尊者不是，他要到佛邊來聽法，聽佛說法，說完了，病好了。所以佛在世的時候啊，在我們出家人的戒律裡頭，在阿含經裡面，常常看見這種事，有這種事。所以修四念住，我認為非常好，是非常好的。

第二個問題，請解說業感緣起裡的一段，有受者，無作者，餘蘊相續，大乘三系對業果的安立。這個業感緣起裡面一段，有受者，無作者，這話，有受而無受者，有作而無作者，話應該是這麼說。這個受者，什麼叫做受，就是我們眼耳鼻舌身意和色聲香味觸法接觸了，你內心裡面有感受，這就是受。但是沒有受者，就是沒有我，我們執著有我的人，有我論者，說是什麼是我，這個受者就是我，作者就是我，誰作這件事？是我作的，說受苦受難的是誰，是我，受者是我，作者也是我。現在佛法說，有受而無受者，有作而無作者，就是觀察受的時候，我不可得，觀察你作事的時候，這個我也不可得，只是色受想行識在動作嗎？我不可得，受者也不可得，作者也不可得，是這樣意思，這是觀察我空的意思。你在作事情的時候，就是身口意嗎，你內心裡面思想，應該這樣作，那麼就這樣作，應該那樣作，就是那樣作，這就是這樣子嗎，不是裡面有我，成就這件事的，不是。這個受的時候也是，我受苦的時候，也是你的色受想行識嗎，作的時候，也是色受想行識嗎，裡面沒有我更勝一籌，觀察生滅變化，老病死的色受想行識裡面，沒有一個老病死的常恒住的我可得，所以有受而無受者、有作而無作者，就是修無我觀的意思。這個話是這樣的意思，有受者而無作者，餘蘊相續就是你這一生一剎那剎那，無我、我所的色受想行識裡面造了罪業了，或者是造了福業了，那麼這個生命結束了，你的業力沒有滅了，又去得果報，所以餘蘊相續是這樣。不是因為有我而有下一個生命的，是

這樣意思。為什麼我們死掉了，沒有斷滅，還繼續有生命出現呢，就是因為有業力的關係，你的業力使令你又有一個新生命出現，這是這麼回事。

所以餘蘊相續：。大乘三系，這個業果的安立如何，安立就是：：這個真常唯心系，說這個業力，是由如來藏主宰的，若是唯識宗的學者呢，就是阿賴耶識負責，是這樣的意思。那麼這個中觀的學者來說的，也不承認有阿賴耶識，也不承認有如來藏，就是業力，業力安排你又有一個生命，這就這麼不同，是這樣。我這樣說，可能還是有疑問，相信有阿賴耶識的人，如果沒有阿賴耶識，就生死輪迴沒有辦法安立，所以要有阿賴耶識來負責才可以，他是生死中心。這涅槃也是從這裡開始「無始時來界，一切法等依，由此有諸趣，及涅槃證得」，都是由阿賴耶識負責。不承認有阿賴耶識的人不需要阿賴耶識，我只要由業，由業來得生死，就是這樣就可以了。那麼當然唯識的學者可以提出問題：「沒有阿賴耶識，你這個業力在什麼地方呢」？就會有這樣的問題。但是中觀論的學者也會提出這個問題：「阿賴耶識也是有生滅的啊，也是剎那剎那生滅的啊」。那怎麼辦呢？說一切法啊，他要有個依止處，我們造業的時候要有個依止處，以阿賴耶識為依止。一切法是有生滅的，他的存在要依止處，就是要有阿賴耶識，但是阿賴耶識也是有生滅的，那麼怎麼能作依止處呢。所以這件事又提出問題來。那唯識學者要怎麼回來這個問題呢？又是一樣。所以這樣子說呢，又來了如來藏的學者，如來藏說如來藏是不生滅的，所以他是最後的依止處，所以你不必顧慮有生滅，不能做依止處，所以又有個如來藏的來解決阿賴耶識的困難。但是有相信阿賴耶識的人來說，又不承認有如來藏，所以佛法的思想啊，是有這樣的差別。在古代中國的大德，似乎是以如來藏為最究竟、最圓滿的說法，其他的說法，都是方便的，為實施權、開顯實，這樣子嗎，來解決這個難題，古代大德是這樣子。

請問師父，八正道中的正見，怎樣才能懷得？正見、四念住、七覺支有何關係？正見就是七覺支裡面的擇，就是七覺支裡面的擇，就是那個無漏的無分別的清淨的智慧，他能見到真理，是名

正見，就是這個。但是這時候正見是初得的，初得無漏的無分別的智慧叫做擇，在八正道裡面就是正見，但是這個時候要繼續的修行，到佛的時候才圓滿無上菩提，才是圓滿，在初得的時候還沒有圓滿，就是這樣的關係，怎麼樣才能懷得？就是修四念住才能懷得，就是這樣。

請問師父，什麼叫做無生法忍？這個生忍、法忍、無生法忍，這是三句話。這個「生忍」啊，這個生指有情說，我們這個有情的世界，有情與有情，眾生與眾生，人與人之間的關係啊，不管是如意的、不如意的，你要忍，你要忍，是合理的、是不合理的，你都要忍，就是心裡面不動，不要動瞋心，也不要動貪心，那麼這就叫做生忍。這個「法忍」呢，就是或者天大寒大熱，這些事情或者你用功修行很疲勞，這些事情都要忍，那麼這就叫做法忍。這個「無生法忍」呢，是以諸法實相的智慧，觀察一切眾生都是不可得，觀察一切法也是不可得，這個不可得就簡單說就是一切法空，於空法得忍，安住不動叫忍，在一切法畢竟空，不生不滅上安住不動。安住不動，怎麼叫安住不動呢，你能於畢竟空，不生不滅的真理相應了，叫安住不動，別人、其他的人來忤惱你，乃至到你下了地獄去，猛火忤惱你，你心都不動，那叫做無生法忍。觀察一切我法都是畢竟空寂的，你心裡面都不為這一切我法所動，那叫做無生法忍。這個法忍在智度論上有的地方也解釋和無生法忍相同的意思，叫做法忍，就這樣子，就這麼解釋，這叫無生法忍。

現在四點三刻，還有一刻鐘

這個如來藏啊，什麼是如來藏呢？就是我們一念煩惱心裡面有佛，這一念煩惱心裡面有佛性，有佛的境界。那麼這裡面分幾個層次，譬如說是這一念心裡面，有不生不滅的理性，也可以說這就是佛性，在一念煩惱心裡面啊，有佛的無量功德莊嚴、有十二相、八十種好，入一切眾生心相中，就是眾生的心相裡面有佛，那麼這就叫做佛性，也就叫做如來藏。這個如來啊，常在你的虛妄分別心裡面，常在你這個煩惱裡面，這叫做如來藏。那麼呢還有其他的一些解釋，但主要是這樣的意思。就是這凡夫的虛

妄分別心，不需要因為修行，你心裡面就有佛性，是這麼意思，這如來藏。但是在中觀論的學者來說呢，沒有這回事，沒有這回事，但是說虛妄分別心，一切有為法，都是寂滅性，中觀論就是承認這個。如果說寂滅性啊是佛性，中觀論學者也承認這件事。

這個佛性這個地方還有分別。譬如說是這個，《起信論》上說：「在真如的理性上，有大智慧光明的，那麼這就是佛嗎」。我們凡夫啊，我們在中觀論的學者來說，我們的色是寂滅相，色是寂滅相，就是寂滅相，受想行識就是寂滅相，但是不說這裡面有一切種智，中觀論學者說一切種智是要修行才能成就的，是要修行才能成就，不修行是沒有這回事。這理性：：一切法畢竟空的理性，不是佛創造的，也不是阿修羅創造的，也不是天創造的，是本來有的，一切眾生、一切佛、一切菩薩、一切阿羅漢，都是寂滅性，是平等無差別的，這是中觀學者所說的。但是在這個如來藏的學者來說，在這個寂滅性上就有一切種智，一切一切都是本來具有的，這個地方呢，中觀學者是不同的，不同的。

古代禪宗的語錄上，好像有頭子，頭子和尚、高唱師，還有一個叫定山禪師、嘉祥禪師。嘉祥禪師、定山禪師，這兩個人呢到法常禪師那裡去參學，在走路的時候，就提出這個問題。這個定山禪師說：「若沒有佛性，就沒有生死」。嘉祥禪師說：「若有佛性，就不應該有生死，因為有佛性就不會迷惑的，不迷惑就沒有生死了。所以若有佛性，為什麼會迷惑呢」？這個話我認為這個問題提出是對的。你說真如理性上有大智慧光明，那麼一切眾生都有真如性，他也應該有大智慧光明，為什麼他顛倒迷惑呢？那怎麼解釋？這兩個人的意見都一致、一致嗎，好我們去問這個法常禪師。法常禪師是馬祖的弟子，馬祖印證他開悟了，這樣子。當然拜見了這位禪師以後，提出了這個問題，那麼法常禪師說：「明天來，明天你們往來說這個問題」。那好，那麼這就第二天，第二天來這個嘉祥禪師就來問他，又把這個問題提出來，那麼法常禪師說：「清者不問，問者不清」，這樣回答了。當然那個意思呢，你對於你的見地啊，若是特別親切，你就不來問，或者說，你特別有信心的話，不需要問別人，如果你對這個有疑問，那麼

你就來吧。這就看：：你來問了，究竟你這個問題啊，你的見地還是不正確，就是這樣意思。這樣說呢，法常禪師對這個問題的回答，我認為沒有解答，這問題還沒解答。別的禪師的語錄，我可能我的：：孤陋寡聞，我沒有看見、沒看見也只能解答。但是我同意：：阿彌陀佛，我同意中觀學者的看法，如果說真如有大智慧光明呢，就不應該迷惑，那就是佛的：：很圓滿的佛的境界嗎，那麼為什麼流轉生死呢？所以啊，一切法寂滅相，這是對的、但是像如來藏那樣的法，一切眾生都有佛的境界，這還是有問題，所以我主張涅槃經要學一學，涅槃經解答了這個問題，大般涅槃經解答了這個問題，他說了。但是涅槃經也有其他的見地，可以不同的見地，我們在其他的經論上很少看見，是涅槃經可以再學習一下。

若是在我們現在：：今天的佛教來說，中國傳統的佛教呢，都是如來藏學者，就是如來藏學者。如來藏學者是傳統佛教的這些老法師們，我看多數是念阿彌陀佛，求生阿彌陀佛國的，少數的人呢參話頭，參話頭我看也可能到彌勒內院去，可能去了也可能還沒有去。對於教義的學習，教義裡面的問題啊，都是不了了之，就算了，就放那不說。那麼今天的佛教，由於印順老法師的提倡呢，阿含經開始抬頭，印順老法師讚歎中觀、中觀也會抬頭。但是也一定是會有人提倡唯識，唯識也可能會興盛一點。那麼南傳佛教也來到了中國，也會興盛起來，也會有人學，這樣子逐漸逐漸地也會有，會有不同的變化。有什麼不同的變化，傳統佛教的學者，年輕一輩的還是有，年輕一輩還是歡喜傳統佛教，還是有，這些人如果他的意志堅強，繼續的學習這個傳統佛教的思想，認為有人反對我說的話，我這樣做預告，也可能興盛起來，也可能興盛起來。但是啊南傳佛教的學者，中觀的學者呢，如果是歡喜寫文章的話呢，就可能會攻擊，意思說打筆仗了。那麼打筆仗的時候，大家都在打筆仗，就是這樣還是一樣有可能會互相的增上，很努力的學習都形成起來。也可能有一方面輸了，就改變思想了，向南傳佛教投降了，向中觀學者投降了，或者是中觀學向如來藏投降了，都有可能，那就看了，看將來怎麼樣。我想

我可能看不見，你們可能會看見，可能：：這件事，這個有沒有道理，就是看你的智慧。你的智慧從兩方面來的，一個是從你修行來的，一個是由經論上的學習來的，我經論不學習，智慧不能來，你不修行，智慧也不能來，所以要修行，你又要學習，你能會：：這枝筆會很厲害，智慧是不可思議的，不可思議。你：：你這個人的這個神經線，習慣了這件路，從這裡來的智慧，但是另外的人那個神經線習慣了這條路，他也會有大智慧，這是不可思議的事情。但是你要是有法，就是一分嗎要修行，一分嗎要學習，光修行不行，光學習也不行，所以我若再推想啊，想來的佛教會興盛，會興盛起來，會興盛，我就說到這裡好了。

我今天講的，我本來是想昨天，想要看幾本書的。但是昨天我沒時間看，我今天午前，我看了一段，我就介紹這麼多，但是不要緊，現在參考書很多很多，那麼如果有興趣，願意深入的學習這個佛法，這一部份佛法參考書很多，可以去讀，多思惟，那要比聽我講的更圓滿。也：：對於佛法的學習圓滿了，你用功修行的時候，會好用，一知半解是不行的，所以要學習佛法要多拿出時間才好。因為我們不是出現在佛世間，你拜阿羅漢做師父，拜佛做師父，沒有關係，隨時有問題可以請問，現在不是。所以可是現在還好，就參考書很多，可以學習，不學習你這個修行啊，你學習的不夠，你修行是有問題的時候，沒辦法解決，所以要多學習才好。多謝菩提會，多謝羅小彬居士，多謝王居士，多謝各位居士、各位法師。