

# 四念住講記

妙境長老 宣講



佛陀教育基金會印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

# 目次

前言	一
第一章 念住品	
正文	三—七五
甲一、具儀請法	八
甲二、佛答 <sup>三</sup>	一一
乙一、略說善修相	一一
乙二、別說四念住 <sup>四</sup>	一六
丙一、身念住 <sup>二</sup>	一六
丁一、徵	一六
丁二、釋 <sup>二</sup>	一六
戊一、修因 <sup>二</sup>	一六

己一、別念住	.....	一六
己二、總念住	.....	一八
戊二、修果	.....	二九
丙二、受念住 <sup>二</sup>	.....	三三
丁一、徵	.....	三三
丁二、釋 <sup>二</sup>	.....	三四
戊一、觀苦並勸修	.....	三四
戊二、具行斷受法	.....	四二
丙三、心念住 <sup>二</sup>	.....	四四
丁一、徵	.....	四四
丁二、釋 <sup>二</sup>	.....	四五
戊一、修因 <sup>二</sup>	.....	四五
己一、總念住	.....	四五
己二、別念住 <sup>三</sup>	.....	四八

庚一、持心令淨	.....	四八
庚二、法由心造	.....	五四
庚三、四喻觀心	.....	五七
戊二、修果	.....	五九
丙四、法念住 <sup>二</sup>	.....	六五
丁一、徵	.....	六五
丁二、釋 <sup>三</sup>	.....	六五
戊一、知諸惡不善	.....	六五
戊二、應修對治門	.....	六八
戊三、迴念勸他離	.....	六九
乙三、總說於境起念 <sup>二</sup>	.....	七一
丙一、徵	.....	七一
丙二、釋 <sup>二</sup>	.....	七二
丁一、觀法不實破愛著	.....	七二

問 答	.....	七六—九六
丁二、自行化他皆得利	.....	七四

第二章 骨鎖觀

正文	.....	九九—一二六
----	-------	--------

甲一、總標加行修要二門	.....	一〇四
-------------	-------	-----

乙一、舉頌	.....	一〇四
-------	-------	-----

乙二、論釋	.....	一〇四
-------	-------	-----

丙一、標列	.....	一〇四
-------	-------	-----

丙二、明人法	.....	一〇五
--------	-------	-----

丁一、徵	.....	一〇五
------	-------	-----

丁二、釋	.....	一〇五
------	-------	-----

戊一、顯修要	.....	一〇五
--------	-------	-----

己一、貪行者修不淨觀	.....	一〇五
------------	-------	-----

己二、尋行者修持息念	一〇六
戊二、出異說 <sup>二</sup>	一〇七
己一、第一師說	一〇七
己二、第二師說	一〇八
甲二、別釋加行修要二門 <sup>二</sup>	一〇九
乙一、明不淨觀 <sup>二</sup>	一〇九
丙一、舉頌	一〇九
丙二、論釋 <sup>三</sup>	一一〇
丁一、總舉不淨所治貪	一一〇
丁二、餘不淨別治四貪	一一一
丁三、骨鎖觀通治四貪 <sup>三</sup>	一一二
戊一、釋此要所由	一一二
戊二、明唯伏不斷	一一三
戊三、明修次三位 <sup>三</sup>	一一五

己一、標列	一一五
己二、別釋 <sup>三</sup>	一一六
庚一、瑜伽師初習業位	一一六
庚二、瑜伽師已熟修位	一一一
庚三、瑜伽師超作意位	一二二
己三、結句	一二四
乙二、明持息念（以下略）	一二六
問	一二七—一三七
答	一二七—一三七
<b>第三章 不淨所緣</b>	
正文	一四一—二〇二
甲一、徵	一五一
甲二、釋 <sup>六</sup>	一五二
乙一、尋思義 <sup>二</sup>	一五二

丙一、釋	一五二
丙二、結	一五五
乙二、尋思事 <sup>三</sup>	一五五
丙一、徵	一五五
丙二、釋	一五六
丙三、結	一五六
乙三、尋思相 <sup>二</sup>	一五六
丙一、自相 <sup>二</sup>	一五六
丁一、徵	一五六
丁二、釋 <sup>二</sup>	一五七
戊一、依內不淨 <sup>二</sup>	一五七
己一、釋	一五七
己二、結	一五八
戊二、依外不淨 <sup>三</sup>	一五八

己一、標	一五八
己二、釋 <sup>二</sup>	一五九
庚一、別顯行相 <sup>八</sup>	一五九
辛一、青瘀勝解	一五九
辛二、膿爛勝解	一六一
辛三、爛壞膨脹勝解	一六三
辛四、食噉勝解	一六四
辛五、異赤勝解	一六四
辛六、分散勝解	一六五
辛七、骨勝解	一六六
辛八、鎖及骨鎖勝解 <sup>三</sup>	一六七
壬一、別釋 <sup>二</sup>	一六七
癸一、鎖勝解	一六七
癸二、骨鎖勝解	一六七

壬二、異名 <sup>二</sup> .....	一六八
癸一、標列 .....	一六八
癸二、釋配 .....	一六八
壬三、假實 <sup>二</sup> .....	一六九
癸一、標列 .....	一六九
癸二、料簡 .....	一七〇
庚二、配屬變壞 <sup>二</sup> .....	一七〇
辛一、標列 .....	一七〇
辛二、配屬 <sup>三</sup> .....	一七一
壬一、自然變壞 .....	一七一
壬二、他所變壞 .....	一七一
壬三、俱品變壞 .....	一七二
己三、結 .....	一七二
丙二、共相 <sup>三</sup> .....	一七二

丁一、徵	.....	一七二
丁二、釋	.....	一七三
丁三、結	.....	一七五
乙四、尋思品 <sup>三</sup>	.....	一七五
丙一、徵	.....	一七五
丙二、釋 <sup>二</sup>	.....	一七六
丁一、品類攝 <sup>二</sup>	.....	一七六
戊一、黑品	.....	一七六
戊二、白品	.....	一七八
丁二、正斷別 <sup>二</sup>	.....	一七九
戊一、於黑品	.....	一七九
戊二、於白品	.....	一八〇
丙三、結	.....	一八一
乙五、尋思時 <sup>三</sup>	.....	一八二

丙一、徵	.....	一八二
丙二、釋 <sup>二</sup>	.....	一八二
丁一、思擇二相	.....	一八二
丁二、成就法性	.....	一八四
丙三、結	.....	一八五
乙六、尋思理 <sup>二</sup>	.....	一八五
丙一、徵	.....	一八五
丙二、釋 <sup>四</sup>	.....	一八五
丁一觀待道理 <sup>二</sup>	.....	一八五
戊一釋 <sup>二</sup>	.....	一八五
己一、約真俗辨 <sup>二</sup>	.....	一八五
庚一、辨相 <sup>二</sup>	.....	一八五
辛一、勝義	.....	一八五
辛二、世俗	.....	一八七

庚二、引證	一八八
己二、約因緣辨	一九一
戊二、結	一九三
丁二、作用道理 <sup>二</sup>	一九四
戊一、釋	一九四
戊二、結	一九六
丁三、證成道理 <sup>二</sup>	一九七
戊一、釋 <sup>三</sup>	一九七
己一、至教量	一九七
己二、現證量	一九七
己三、比度量	一九九
戊二、結	二〇〇
丁四、法爾道理 <sup>三</sup>	二〇〇
戊一、標	二〇〇

戊二、釋 ..... 二〇一

戊三、結 ..... 二〇二

甲三、結 ..... 二〇二

問答 ..... 二〇三—二〇八

### 第四章 四念住

正文 ..... 二一一—三五二

甲一、辨體相<sup>二</sup> ..... 二二九

乙一、略別辨<sup>二</sup> ..... 二二九

丙一、初身念住<sup>二</sup> ..... 二二九

丁一、總徵 ..... 二二九

丁二、別釋<sup>四</sup> ..... 二三〇

戊一、身相差別 ..... 二三〇

戊二、住循身觀<sup>二</sup> ..... 二三七

己一、標	二三七
己二、釋 <sup>二</sup>	二三八
庚一、出體	二三八
庚二、釋義	二三八
戊三、念	二三九
戊四、念住 <sup>二</sup>	二四一
己一、約三慧自審釋 <sup>二</sup>	二四一
庚一、辨相	二四一
庚二、結名	二四二
己二、約三相住念釋 <sup>三</sup>	二四二
庚一、標	二四二
庚二、釋 <sup>三</sup>	二四三
辛一、為守護念	二四三
辛二、為於境無染	二四五

辛三、為安住所緣	二四九
庚三、結	二五三
丙二、餘三念住 <sup>二</sup>	二五三
丁一、辨相差別 <sup>二</sup>	二五三
戊一、列名 <sup>三</sup>	二五三
己一、受 <sup>三</sup>	二五三
庚一、徵	二五三
庚二、列 <sup>二</sup>	二五四
辛一、明相依	二五四
辛二、顯差別	二五四
庚三、結	二五六
己二、心	二五七
己三、法	二五七
戊二、釋義 <sup>三</sup>	二五九

己一、受 <sup>三</sup>	.....	二五九
庚一、釋相依	.....	二五九
庚二、釋差別 <sup>四</sup>	.....	二六一
辛一、無愛味受	.....	二六一
辛二、有愛味受	.....	二六四
辛三、依出離受	.....	二六五
辛四、依耽嗜受	.....	二六六
己二、心 <sup>三</sup>	.....	二六六
庚一、行時所起 <sup>二</sup>	.....	二六六
辛一、釋 <sup>六</sup>	.....	二六六
壬一、有貪心	.....	二六六
壬二、離貪心	.....	二六七
壬三、有瞋心	.....	二六七
壬四、離瞋心	.....	二六八

壬五、有癡心	二六八
壬六、離癡心	二六九
辛二、結	二六九
庚二、住時所起	二七〇
辛一、別辨相	二七〇
壬一、釋	二七〇
癸一、依淨蓋地	二七〇
子一、略心	二七〇
子二、散心	二七〇
子三、下心	二七一
子四、舉心	二七二
子五、掉心	二七二
子六、不掉心	二七三
子七、寂靜心	二七四

子八、不寂靜心	二七五
癸二、依淨煩惱地 <sub>六</sub>	二七六
子一、定心	二七六
子二、不定心	二七七
子三、善修心	二七七
子四、不善修心	二七九
子五、善解脫心	二七九
子六、不善解脫心	二八〇
壬二、結	二八〇
辛二、結略義 <sub>二</sub>	二八一
壬一、初八種心	二八一
壬二、後六種心	二八二
己三、法 <sub>二</sub>	二八三
庚一、釋 <sub>三</sub>	二八三

辛一、於蓋了知 <sup>二</sup> .....	二八三
壬一、有無 .....	二八三
壬二、生滅 .....	二八四
辛二、於結了知 <sup>二</sup> .....	二八五
壬一、有無 .....	二八五
壬二、生滅 .....	二八六
辛三、於七覺支了知 <sup>二</sup> .....	二八七
壬一、舉念 <sup>二</sup> .....	二八七
癸一、有無 .....	二八七
癸二、生長 .....	二八九
壬二、例餘 .....	二九〇
庚二、結 .....	二九四
丁二、例循觀等 .....	二九五
乙二、廣差別 <sup>三</sup> .....	二九七

丙一、總徵	二九七
丙二、別釋 <sup>六</sup>	二九七
丁一、約內外對辨 <sup>二</sup>	二九七
戊一、住循身觀	二九七
戊二、住循三觀	二九九
丁二、約是根非根對辨 <sup>二</sup>	三〇一
戊一、住循身觀	三〇一
戊二、住循三觀	三〇三
丁三、約輕安麤重對辨 <sup>二</sup>	三〇三
戊一、住循身觀	三〇三
戊二、住循三觀	三〇五
丁四、約能造所造對辨 <sup>二</sup>	三〇五
戊一、住循身觀	三〇五
戊二、住循三觀	三〇七

丁五、約有識無識對辨 <sup>二</sup> .....	三〇七
戊一、住循身觀 .....	三〇七
戊二、住循三觀 .....	三〇九
丁六、約中表及變不變對辨 <sup>二</sup> .....	三〇九
戊一、住循身觀 .....	三〇九
戊二、住循三觀 .....	三一一
丙三、總結 .....	三一一
甲二、明建立 <sup>三</sup> .....	三一三
乙一、顯四種 <sup>四</sup> .....	三一三
丙一、約對治顛倒義 <sup>二</sup> .....	三一三
丁一、總標 .....	三一三
丁二、別釋 <sup>四</sup> .....	三一四
戊一、身念住 <sup>二</sup> .....	三一四
己一、標立 .....	三一四

己二、釋義	三二五
戊二、受念住 <sup>二</sup>	三二一
己一、標立	三二一
己二、釋義	三二一
戊三、心念住 <sup>二</sup>	三二五
己一、標立	三二五
己二、釋義	三二七
戊四、法念住 <sup>二</sup>	三二八
己一、標立	三二八
己二、釋義	三三〇
丙二、約破除我執義 <sup>二</sup>	三三四
丁一、由橫計	三三四
丁二、為除愚 <sup>四</sup>	三三七
戊一、立身念住	三三七

戊二、立受念住	三三八
戊三、立心念住	三三八
戊四、立法念住	三三九
丙三、約造業義	三四〇
丁一、標立	三四〇
丁二、釋義	三四二
丙四、約染淨義	三四三
丁一、標立	三四三
丁二、釋義	三四四
乙二、釋念住	三四六
丙一、問	三四六
丙二、答	三四六
丁一、標	三四六
丁二、釋	三四七

後記	.....	三七五
結語	.....	三七三
問答	.....	三五三—三七一
	.....	三五—
	.....	三四九
	.....	三四九
	.....	三四八
	.....	三四八
	.....	三四七

# 四念住講記

上妙下境長老一九九六年  
宣講于美國法雲寺佛學院

## 前言

各位法師、各位居士！我們準備很久的佛學院，今天終於正式開課了。

現在學習的課程，舊譯為「四念處」，新譯叫做「四念住」。四念住是學習靜坐用的，也就是靜坐的時候要學習四念住；它含有念、慧兩個意義，「慧」是觀察，「念」是明記不忘。

「念」實在就是止，攝心不亂；破除內心的散亂名之為念。散亂心破除了，內心明靜而住，再用智「慧」觀察，就可以破除內心的顛倒妄想、斷惑證真了！四念住，包含這兩個意思，但學習的時候，應該先學習「念」。

學靜坐，不是一開始就盤腿坐，而是先經行，或者說行香。行香時，可

以正念、也可以用智慧觀察。但是，次第是先令心安住一處、不亂；這也就是所謂學習止。這件事，多少年來，我也是常常講的，現在我不應該簡略，還應該多少說明一點。

《阿含經》、《阿毘達磨論》乃至《瑜伽師地論》，這些大乘經典都提到這修行方法——用功的時候，心常常要念這一念靈明的心在做什麼？這句話很簡單，但是若實行起來，就不可思議。這樣子學習奢摩他的止，也就是「念」。這是一個方法。

其次，在經論上，也有其他的方法，作用一樣，但有一點不同，就是選擇的所緣境；在選擇所緣境之後，就把這一念靈明的心，安住不動。所緣境很多種，但是我現在就介紹一種。當盤上腿後，身體各部分也感到正常，在心裡面念兩句話。那兩句話呢？「知息出、知息入，知息長、知息短」。

「息」，在《瑜伽師地論》，說得非常詳細。我們這口氣呼出去、又吸進來。呼，是逐漸地呼，到不呼時，可也沒再吸進來，這中間有一個息是停止的，這也不出、也不入的時候，叫「中間出息」。這中間出息的時間很短，

當它過去了，就又開始把氣吸進來，這是「入息」；吸而又吸，到不吸時，可也還沒呼出去，中間又有一個息，那叫做「中間入息」，這入息時間也是很短。然後，又開始呼，這是「出息」；接著又吸進來。就是這樣呼出去、吸進來。

不靜坐的人，不容易感覺到「息」；若經過長時期地靜坐，這出息、入息的現象就明顯一點，而且逐漸地出息也長一點、入息也長一點。按自然的生理現象說，小孩子的入息長，老年人出息長，壯年人是相等的；若是常靜坐用功的修行人，則會有變化。

所以，在一開始靜坐的時候，自己先念「知息出、知息入，知息長、知息短」這二句話之後，一直注意息的出、入，注意息是長、是短。這樣子注意，能令心不散亂，不攀緣其他的雜事，能明靜而住。這就可以說是念。

這裡邊還有個問題：我們一般人的心理活動，多數是在頭部，而心注意力逐漸加強，時間久了，頭就可能會痛。若是這樣用功修行，時間短，還不要緊——注意半小時，就起來跑一跑，做別的事情，也可能沒事。如果專心

這樣用功，一天十個鐘頭，或八個鐘頭，可能就會頭疼，因為心在頭部發生作用。所以，在古德開示修習止觀的書說：心不要上緣在頭部；應該下緣，或者是在臍輪。

天台智者大師說，可以注意在丹田。有人說，年輕的女人注意丹田不好；但是我感覺，出家修梵行的女人，假設她常常地發道心，注意內心的清淨，這樣應該是不同於在家的女人。不過，個人身體四大調和的程度不一樣，若不合適，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。

怎麼注意法呢？在知息出、知息入的時候，我們的腹部也就隨著出、入而有變化。入息的時候，氣吸進來，肚子就膨脹起來；呼出去，肚子就落下來。注意腹部的起落，就是「知息出、知息入」，就是「知息長、知息短」。這樣用功也就是念；正念心不亂，繫念抑諸馳散，令它不去攀緣外面的境界，這樣子修「念」。

修念，又有一種情形，就是在我們階段性的用功修行，內心變化的次第來說。譬如，修正念得到欲界定，或者未到地定，或者初禪、二禪、三禪、

四禪，這就是「念」修成功了。然後，再修觀，以智慧觀察身、受、心、法。念修成功再修觀，就能夠斷煩惱、得聖道！

若「念」還沒修成功，靜坐的時候，五分鐘明靜而住都有困難；叫心五分鐘一念不生、萬緣放下、明靜而住，做不到。這樣的情形，應該怎麼辦呢？這時候，可以先修「觀」，五分鐘、一刻鐘、或者二十分鐘都可以。當然，這時修觀，是不能斷惑證真的，因為念的力量不夠，觀的智慧力量也就不夠。觀察的智慧能發生斷惑證真的作用，一定要有定的基礎，不然不能斷煩惱。

有人說：「你這個人出家這麼久、讀這麼多的經，你還有煩惱？」是有煩惱的！因為沒有修正念、沒有修觀慧，當然就是這樣子。可是，雖然修念沒成功、修觀慧不能斷煩惱，還是要修；不要因為不能夠斷煩惱就不修。

如果修正念時，頂多明靜而住五分鐘，過五分鐘就定不住而打妄想，那還不如修觀慧，好過打妄想！雖然這時修觀慧，不能斷惑證真，還是要修，才能對抗妄想的活動；此時，不妨稍微長一點，修十五分鐘，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，修觀慧，若想要發生決定性的作用，一定要有念的支持。反過來說，觀慧也能支持正念——毘鉢舍那能幫助奢摩他的。所以修觀慧十五分鐘以後，再修正，好過不修觀慧，單修正。常常這樣做，就會感覺到不同。

我們用功修四念住的時候，一天裡，經行又靜坐、靜坐又經行，這樣用功當然是對的，但也應該讀經。譬如歡喜《金剛般若波羅蜜經》，就安排時間讀，可以幫助你修四念住。或願意讀《華嚴經》、《法華經》、《維摩詰所說經》這些大乘經論都好，它能幫助止、也能幫助觀。若你能常常修止觀，再讀經，法味會濃厚得多！所以，修正幫助觀；修觀幫助止，慢慢、慢慢就進步了。

大體上說，止修成功有兩種情形：得到未到地定的止，修觀能得無生法忍；得到初禪、二禪、三禪、四禪的止，然後修觀，也能得無生法忍。當然，最好是得初禪、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，得聖道就容易。未到地定定力淺一點，定淺而想修觀得聖道，要加

強努力才可以。若在欲界定的止，想要修觀得聖道，那就更難一點。所以，在止的階級深淺次第說，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，但是也應該修；一個是能得到聖道的時候修觀，這是最好的。但是，我們初開始學習的人，就是在欲界定攝心不亂；儘管只能定住五分鐘，這也是欲界定，但欲界定也有深淺，不是完全一樣的。

這樣說，我們應該明白一件事。初開始用功，從經行時就攝心不亂；盤腿坐以後，也是攝心不亂修止，修止一會兒，然後就修觀。若是止的功夫進步了，把心調和到一念不生、明靜而住，一個鐘頭沒有妄想，那就可以在這個鐘頭內，單修止，過一個鐘頭以後再修觀。

不過，初開始修觀，時間不要長，大約五分鐘就夠了。等到能力強了，才修長一點時間。修一個鐘頭的止，寂然不動；然後修五分鐘的觀，或是一刻鐘、半小時都可以。原則上，修觀的時間不要超過止；止的時間長一點，觀的時間短一點。


在我們初開始用功的人來說，有一點要特別的注意，什麼事情呢？忍耐不夠，有一點不合適，心就會退：「我何必在這裡，腿子又痛、腰又疼，吃苦頭。我不坐了！」止也不修、觀也不修，道心不堅固。因為我們有這個問題，所以修正、修觀的時間，也要調一調。

怎麼調呢？假設你坐一個鐘頭，說：「我只能定得住五分鐘，然後就打妄想了！」不要緊，定五分鐘以後，就修兩、三分鐘的觀，再修正。修觀時，就算打妄想了，也不要緊，當你覺悟了，馬上把心收回，繼續修正。你可以計算一下，假設這個鐘頭，有十五分打妄想，三刻鐘是寂靜的，你就會感到身體舒服，這種感覺是做其他的事情所沒有的。雖然不是連續寂靜三刻鐘，但是總起來有三刻鐘、或者三十分鐘，不打妄想，身體也會感覺到舒服。

感覺到舒服，生了歡喜心，這一次坐完就想坐第二次，第二次坐完就想坐第三次，這樣能夠維持你繼續靜坐的意願，而且會勇猛、精進。所以，我們初開始靜坐的人，止也要修、觀也要修，但是，止的時間要多過觀。這樣用功，慢慢的你會很快樂，自然會精進勇猛、勇猛精進，這是初開始的方便。

其次，我再說一件事。在用功的時候——經行也好、坐著也好、吃飯也好，這一念心常常地知道現在在做什麼。在《大般若經》也提到：走路的時候，知道舉足、下足。足提起來，你要知道，足落下去，你也要知道。吃飯，拿筷子，手一動，心就要知道；也就是身體各式各樣的動作，心念念地要知。這個方法，在《瑜伽師地論》的四念住裡，說得很詳細的，這等到後面再說，現在就簡單介紹到這裡。





這是《大般若經》  
第六分〈念住品〉裡，  
所說出四念住的大意。  
我引這一段，我們一同學習。  
如果歡喜這段文的話，  
每天最少讀一遍，  
若能背下來是更好。  
不然的話，多讀幾遍，  
文熟了，  
靜坐的時候就作如是觀，  
要這樣子學習。



# 第一章 念住品

大般若波羅蜜多經·卷五六八·第六會·念住品第五

甲一、具儀請法

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？」

甲二、佛答<sup>三</sup>

乙一、略說善修相

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，聞（聞）說利養，心不貪染。如佛世尊戒經中說，善自憶念，離諸煩惱。」

乙二、別說四念住<sup>四</sup>

丙一、身念住<sup>三</sup>

丁一、微

天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修身念住？

丁二、釋二

戊一、修因二

己一、別念住

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。

己二、總念住

無我、無樂、無常敗壞，腥臊臭穢筋脈連持，如斯惡色誰當喜見。

戊二、修果

如是觀已，身中貪欲、執身我見皆不復生，由此便能順諸善法。

丙二、受念住三

丁一、徵

天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修受念住？

丁二、釋二

戊一、觀苦並勸修

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。』

戊二、具行斷受法

作是觀已，恆住受念，不隨受行，修行斷受，亦令他學。

丙三、心念住<sup>三</sup>

丁一、徵

天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修心念住？

丁二、釋<sup>三</sup>

戊一、修因<sup>三</sup>

己一、總念住

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。』

己二、別念住<sup>三</sup>

庚一、持心令淨

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。

庚二、法由心造

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。

庚三、四喻觀心

心性速轉如旋火輪，飄忽不停如風野馬，如水瀑起，如火能燒。』

戊二、修果

作如是觀，令念不動，令心隨己（己）不隨心行，若能伏心則伏眾法。

丙四、法念住三

丁一、徵

天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修法念住？

丁二、釋三

戊一、知諸惡不善

謂此菩薩能如實知世間所有惡不善法，謂貪瞋癡及餘煩惱。

戊二、應修對治門

於諸煩惱應修對治，謂修貪欲、瞋恚、愚癡及餘煩惱對治差別。

戊三、迴念勸他離

如實知己，即迴起念，不行彼法，亦令他離。

乙三、總說於境起念二  
丙一、徵

天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，於境起念？

丙二、釋二

丁一、觀法不實破愛著

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。』

丁二、自行化他皆得利

菩薩如是不漏失，不著境界，令他亦爾。」

玄奘大師翻譯的六百卷《大般若經》一共是十六分。這是第六分〈念住品〉第五，說到四念住的事情。我引這一段文，把它的要意說出來，然後再詳細地一樣一樣解釋。

甲一、具儀請法

**爾時，最勝復從座起，偏覆左肩，右膝著地，合掌恭敬，而白佛言：**

這段文，說明請法的威儀。

「爾時，最勝」：當時的法會裡有一個天王名字叫做最勝。「復從座起」：之前他已從座起向佛請問過一些問題，佛答覆了以後，現在他又從座起。「偏覆左肩」：不是覆蓋兩肩，只覆蓋左肩，右肩是袒露的。偏袒右肩，偏覆左肩。「右膝著地」：就是左膝沒有著地。以這樣的一種禮儀，「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，向佛請示。

「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？」

這以下是正式的請法。

「諸菩薩摩訶薩」：就是很多的菩薩摩訶薩。我們中國人歡喜簡略，所以就稱觀世音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩，只用「菩薩」來稱呼。但是在梵文中是稱為「菩薩摩訶薩」，這義才具足的。「摩訶」翻作大，「菩薩」翻作覺有情。過去大德的解釋，因為他有慈悲心覺悟一切眾生、有智慧能自己覺悟聖道，所以叫菩薩。若看梵文的原義，「菩薩」就是自己覺悟聖道，名為菩薩。「菩薩摩訶薩」，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。

由這樣的解釋，我們發現一件事：阿羅漢、辟支佛也是菩薩！因為他們也覺悟聖道了。若文殊、普賢，則是菩薩摩訶薩；加個「摩訶薩」，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，就分別出三乘的聖人。

「行深般若波羅蜜多」：在《大智度論》中，龍樹菩薩解釋「深」字就是：一切法畢竟空，無我、無我所！這不是用言語說的，是指他本身證悟諸法實相了，而名為深。

華嚴宗賢首國師解釋：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，那叫做深般若波羅蜜。這樣解釋也很好。

若根據龍樹菩薩的解釋，這些大菩薩都是已經得無生法忍的聖人、已經成就無漏清淨的根本無分別的智慧了，所以叫做「行深般若波羅蜜多」。也就是成就聖道了以後，不會再退轉了。

「能如是知路、非路者」：指能夠這樣子覺悟路、非路的人。以我們在這個世界上的生活情況而言：譬如說道路是安全的、平坦的，那麼這就是「路」；如果這個道路上有坑、不平坦、或者是有土匪、或者有障礙不能通行，這就是「非路」：不是道路了。而這裡的「路」，指佛法的六波羅蜜、三十七道品，是涅槃的道路，是安全、安穩、常樂我淨的道路。「非路」是

世間上虛妄分別心、多諸煩惱、流轉生死的境界，是不安全的道路。

「心緣何住」：「住」就是安住在所緣境不動。我們生死凡夫的內心在什麼地方活動？就在色聲香味觸法這五欲上活動，在世間上的是是非非、煩惱惱惱上活動。我們凡夫就是這樣，一有事情過不去，就在那上面想又想、想又想。這些能如是知路、非路，行深般若波羅蜜多的聖人，他們的內心在緣念什麼境界、安住在那裡呢？在什麼地方活動呢？

這底下回答。

甲二、佛答三 乙一、略說善修相

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。」

「佛告最勝」：佛回答他的問題。「天王當知，諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多」：你應該知道，這些菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多的聖人，「心

正無亂」：他們的心是很平正、不散亂的。

「亂」，可以作兩種解釋：一個是妄想紛紛，一個是顛倒。散亂地不能夠明靜而住，這種亂是我們很習慣的境界。顛倒名之為亂，也是我們的境界。什麼叫做顛倒呢？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，而我們都認為是真的，這就是顛倒。

所以，凡夫一切時、一切處都是顛倒。若是得禪定的人，沒有散亂的過失，但還有顛倒的過失。得成聖道以後，才沒有顛倒的錯亂。不過，得聖道的人，也並不是一下子就圓滿；要到成佛的時候，息滅一切過失、圓滿一切功德，那才沒有顛倒。其他的聖人，還有所不足。所以，這句話若這樣解釋，就包括很多事情。

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；沒有顛倒，所以名為「無亂」。這應該說一部分的顛倒息滅了。

「所以者何」：因為什麼，這些行深般若波羅蜜多的菩薩心正無亂呢？

這底下說出一個原因來。

「是諸菩薩」：因為這麼多行深般若波羅蜜多的菩薩，他們「善修身、受、心、法念住」的關係。在沒得無生法忍的時候，能夠放下五欲，專心地修四念住；修成功，得無生法忍，成就清淨智慧的時候，還常常地用功修行，所以叫做「善修身、受、心、法念住」。

我們的心是不住的，不能安住在一處，就是在各處散亂；因為修奢摩他的止，也就是修「念」，能使令心安住不動。為什麼要安住不動呢？就是要修觀。所以，這裡面有念、也有慧。

這底下說善修身、受、心、法念住的相貌。「凡所遊行」：不管他到達什麼地方——「城邑」或「聚落」。「聚」就是大家在一處，「落」就是居住的意思；這個地方有幾百戶人家，或者是幾千戶人家一起住，叫做聚落。「城邑」：就是大過聚落的地方。

「開說利養」：「開」字，在《乾隆大藏經》第十三冊，四二二頁上，

是「聞」字；這樣，容易解釋，也比較通順。

凡所遊行城邑、聚落的這些地方，「聞說利養，心不貪染」：聞，包括見；聽人家說利養，他心裡面不貪求、不染著。「利養」，實在也就是色聲香味觸，指世間的欲的境界。就是因為修身、受、心法四念住的關係，所以能夠不貪著利養。

**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，修行人是怎樣的情形呢？「善自憶念」：善者，能也。他不需要別人來教導，自己能夠主動的憶念如來的正法，與法相應，就「離諸煩惱」：不去虛妄分別而生出來種種貪瞋癡的煩惱。

我們凡夫具足所有的煩惱。若是初地、二地的菩薩，還有世間的煩惱，但是心有正念；到八地菩薩以上的聖人，就完全沒有世間的煩惱了。我們沒得無生法忍、沒有清淨的智慧，煩惱隨時會動，但如果能「善自憶念」的話，

煩惱也就不動，我們凡夫也能做到這一點。

凡夫雖然有煩惱，若能夠如理作意，煩惱就不動；常常靜坐的人，會知道這件事。常靜坐的人，也有忘失正念的時候；忘失正念煩惱就來了，但因為四念住熟，能立刻提起正念，煩惱就不起。

從這經驗就知道，正憶念的時候，雖然還是凡夫，但可以令煩惱不動！若是得了聖道的人，他那正憶念是無漏的。我們凡夫的正憶念裡面，還有執著，但也有力量。若聖人，那力量是更大了！當然，聖人有時也會有分別，不過，他能「善自憶念」的關係，故可以「離諸煩惱」。就像這屋子裡面，原來是黑暗的，開了燈就沒有黑暗。正念來了，就是光明，煩惱自然就不起了。

我們平常的人，一聽到修行的事情，心裡就害怕：「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！原因就在這地方，你若把「正憶念」提起來，就沒有煩惱。所以，不是說非要煩惱輕微才能修行。只要你肯用功，就會有希望成就。

這幾句話是略說的，下面別別詳細說明。

乙二、別說四念住<sup>四</sup> 丙一、身念住<sup>三</sup> 丁一、微

**天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修身念住？**

佛招呼「天王」，使令他注意。「云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修身念住」：諸菩薩摩訶薩，怎麼樣行深般若波羅蜜多修身念住呢？身念住怎麼修法呢？

丁二、釋二 戊一、修因<sup>三</sup> 己一、別念住

**謂此菩薩以如實智，遠離一切與身相應惡不善法，**

「謂此菩薩以如實智」：已得聖道的菩薩，成就了與諸法實相應——如實的、真實的智慧。

我們凡夫沒有成就「如實智」，但是我們從佛說的修多羅的開示，得到一點聞所成慧，然後思惟，如此如此地修身念住；這雖不是聖人的如實智，

但與聖人的智慧相似，也可以說是如實智，當然它還不堅定。在奢摩他的基礎上，用這樣的智慧修四念住，就是在止裡面，以如實智觀察。這樣說，就是指能觀察的智慧要與修多羅相應，就叫做如實智；如果不與修多羅相應，那不能名為如實智。

這裡，我特別要說出來，初開始用功修行的人，要特別注意這一點，要尊重佛！佛告訴我們這樣修四念住，你就依教奉行。如果不尊重佛，隨便想一想就這樣子修，那容易有問題。

「遠離一切與身相應惡不善法」：現在，行深般若波羅蜜多的菩薩，已經成就真實的智慧，他能夠遠離與身相應——殺盜淫這一切的罪過的事情。不做這樣罪過的事情，是用如實智來決定的。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，這也是一種如實智。

初果、二果聖人，還有男女欲；沒得初果的人，當然更是有欲了。那怎樣調伏欲？煩惱有兩種，一種是事：心動，也採取行動了；這是表現在事情上面的煩惱。一種是心：只動心，但還沒行動。現在，佛說：「遠離一切與

身相應惡不善法」，是遠離事、也遠離心；心是本，所以要先清淨自己的心。

怎麼遠離呢？

觀察此身從足至頂，唯有種種不淨過失。

「觀察此身從足至頂」：經行，這樣思惟，靜坐也可以在奢摩裡這樣思惟。觀察的次第，先從足趾開始觀察，直到頭頂。觀察的結果是什麼樣呢？

「唯有種種不淨過失」：觀察這個身體，就只是一節一節的骨頭、用筋連起來，然後包一層皮；從表皮上看，是相似的清淨，但是皮裡邊的心、肝、脾、肺、腎、骨、肉，這些都不是大功德聚，而是不淨、臭穢的東西！所以欲心就不起了。

己二、總念住

無我、無樂、無常敗壞，腥臊臭穢筋脈連持，如斯惡色誰當喜見。

「無我」：我們說話的時候，常說我怎麼怎麼地，你怎麼怎麼地，常用「我」這個字。在印度的宗教裡邊，「我」是有一個定義的。《阿含經》裡說得很清楚：常恆住、不變易、有主宰作用的，名之為「我」，它永久地存在、沒有生滅變化。

譬如說，我們看這燈光一直地亮著，但實在它是變動的；或者就說我們現在拿的這張紙，很新鮮，若過幾個月或者多少年以後，就陳舊了。為什麼它會陳舊？就是有變化，受了空氣或者是其他因緣的影響，而有變化，但是這個變化很微細，不能立刻就感覺到。

但是，若說「常恆住、不變易」，就表示「我」是有真實體性，不變化，有主宰的作用；就是它能作得主，有支配的作用。再明白一點說，計我論者，認為色受想行識的臭皮囊，是剎那剎那變化、有老病死的，但在其中有一個不老病死、不變化、有實體性、有主宰作用的東西，這就是「我」！印度外道有這種思想。

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，釋迦牟尼佛說：在這個老病死的臭皮囊裡面，沒有常恆住、不變易、有主宰性的「我」！

《大智度論》中，龍樹菩薩提到：佛在因地行菩薩道，修六度萬行，然後成就無量功德莊嚴的身體。為什麼要這樣子？龍樹菩薩回答說：佛有那樣的功德莊嚴、大威德的境界，當他教化眾生的時候，那種威力，說什麼你都會相信！所以佛說「無我」，眾生能相信，就這樣修行而得聖道了。

在《阿含經》、《大智度論》、《阿毘曇論》、《阿毘達磨論》，加上《般若經》和《瑜伽師地論》，這些經論裡面都是說「無我」的！

都說無我，而眾生能相信無我，這不容易！現在有些佛教徒的思想，也還是承認有我——「你說無我，我不相信！」這是因為佛法中，有的經論強調「無我」，但是有的經論不強調。這樣，就很容易引起思想的混亂。思想混亂，又會怎麼樣呢？就不容易修行，只好念阿彌陀佛！念阿彌陀佛可以，想要修止觀，修不來！

我們看印順老法師的《中觀論頌講記》說到：修唯識觀，不能了生死！我們看了感覺：「哎呀！印順老法師敢說這句話！」其實，嘉祥大師的《中觀論疏》上，常有這句話。宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，也有這樣的思想。

所以，我們學習佛法，學什麼就是什麼思想；學這部經就是這樣的思想，學那部經就是那個思想。若不廣學，思想永久不能穩定！「究竟是我？是無我？」若是我們死心塌地念阿彌陀佛，也可以。但在佛法裡面，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，佛法已經流傳幾千年了，像我們這樣業障深重、多諸煩惱的人，看見經論會有這個疑問，古代的這些佛菩薩他不知道啊？他也知道的！所以他們已經解答這個問題了，但是你若不多讀，就不知道這件事情。不知道，你的思想就不能穩定，「究竟是常？是無常？究竟是有我？是無我？」老是安不下來，所以，非要廣讀不可！但廣讀也是個問題。

在《般若經》上，是說「無我」！我們這個臭皮囊裡面，沒有常恆住、

不變易的我。這裡說修四念住，是指已經開始修行了，不是研究教義的時候。學習、研究教義是在修行以前，奢摩他還沒有成就的時候，是散亂的分別心，對於有我、無我還須要辯論一下，把這樣的道理搞通，思想穩定，然後才能修行。所以，此時不是辯論有我、無我的時候，而是在內心已經肯定無我，然後在奢摩他裡這樣思惟修無我觀。

我以前也說過這件事。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。為什麼人死以後不斷滅呢？」我當時沒答覆這個問題，他也就不再問。過了多少天，他又同我說：「我得到答覆了！我去見另一位法師，他說是因為有常住真心、性淨明體，所以不斷滅、所以六道輪迴。」「常住真心、性淨明體」，這是《楞嚴經》上的話，我學過、也講過《楞嚴經》的。但我還是沒出聲。他問我這個問題，我沒答覆；他得到答覆告訴我，我還是不出聲。

在《顯揚聖教論》上，正好說明這個問題：我們眾生是沒有我的！「常住真心、性淨明體」這句話的文字也好；聽到在臭皮囊裡面有個「常住真心、

性淨明體」，感覺也是好。但是，主張「無我」的經論就是說：沒有我！那眾生為什麼流轉生死呢？是因為業力！若造善業，死了就生到人、天的世界受果報；造惡業，就到三惡道受果報。是業力使令你有了新的生命相續下去，不是因為有「我」。

業力有各式各樣的差別，所以會得到各式各樣的果報。如果是「常住真心」，應該就是一種。怎麼解釋三惡道及人、天不同的果報呢？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！一定要用業力來解釋，不是因為「我」的關係。

這裡說「無我」，就是我們靜坐的時候，修如是觀，觀察這色受想行識是念念生滅變化、有老病死，裡面沒有一個不老病死、不變化、常恆住的「我」。這樣觀察，是因為有這樣的信心，很堅定地做如是想，才能有作用。所以，主張無我的經論認為：你若認為有我，這就是個無明煩惱！站在這個立場來說，你執著有我，就沒有辦法得聖道！說斷愛煩惱和見煩惱，在見煩惱裡邊主要指我見。我們學習佛法，在煩惱的異名裡，明明白白告訴我們，

執著有我是煩惱。若還要執著有我，這不是個問題嗎？

我們修止觀，預先要學習佛法、要肯定是無我的，然後作如是觀，才有力量。如果，心裡面還在猶疑，觀就等於零了，因為沒有信心之故。在《攝大乘論》的後邊，也提到「我」的問題；這是我們不常聽聞的佛法；一般講開示、講經論，多數都沒提到。

在經論裡面，佛會為不同根性的眾生，說不一樣的佛法。有的地方說「如來藏」、有說「佛性」、有說「無我」、說「空」。但是，在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，這樣子學習，開始能調伏煩惱，進一步就能斷煩惱、能得聖道，就算是外面的境界有了糾紛，你心裡面不動，就能安樂住。

在這裡的經文上，只說無我，沒有多說無我義。觀察這個生命體是地、水、火、風、空、識六界組合成，是因緣所有，不是本來有的。若說有「我」，就不是因緣有，而是本來有的。如果思想是：因緣有，是無常敗壞、會老病死的，另外還有非因緣有的「我」，這樣有你我的對立，就會有衝突。

如果觀察無我——無有少法可得。這樣子，彼此間是沒有對立的；沒有對立的境界就是和平的，所以人與人之間容易和，容易互相幫助，容易合作，也容易發大悲心，而沒有煩惱。如果執著有「我」，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。無我義，在佛法裡面是三法印之一，是通於大小乘；小乘說無我，大乘也說無我。

我們若只是抱著書本、靜坐用功，修學無我觀，也會感覺到和平。若是你發好心為大眾僧做事，不要說是很複雜，就是簡單的事情，你立刻會敏感到，有「我」是非常危險的！若是修無我觀，立刻就輕鬆了。用般若的智慧、慈悲心來發動事情，就完全不同了。動機不同，性質就不同。用無我的悲心、智慧做事情，能得到人家的尊重；你若以「我」為動機做事，別人口頭上不说，心裡不同意；心裡面不同意，就是已經開始衝突了！所以，「無我」這個法門，我們應該學習。

前面說「唯有種種不淨過失」，是概略地說觀身不淨。觀身是不清淨的，這能對治欲心。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。而佛教徒學習佛法，想要轉凡成聖，一定要對治這個欲，否則無法成功；因為它能把你綁住，不能夠進步，連色界天都去不了，所以，一定要斷欲，斷了欲，心的力量就大起來，修正觀就容易成就。

「無我」，是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，這兩個相貌不一樣。色受想行識裡沒有我——這樣修無我觀。「無樂」：觀察這個身體從足至頂，唯有種種不淨過失，是個苦惱的境界，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，樂和受念住也有直接關係，到下面受念住再說。

「無常敗壞」：無常、敗壞，就是破壞了。這個身體不是常恆住、不變易的，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，就是指在最短時間內的變化。假設人的壽命活一百歲，慢慢地老、病、死了，這叫做一期無常。或者這個建築物能支持一百年，一百年以後壞了，也叫一期無常；其實這建築物，時時地都在變化，不是很穩定，這叫剎那無常。由剎那無常的變化，久了，就變成一期的無常。我們的身體，也具足這

兩種無常，它不能永久存在，終究有一天老病死，結束了。這是很苦惱的事情。

我們世間上的年輕人，雖然不感覺到老病死，也會看見這件事，但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，他想解決這個問題。釋迦牟尼佛是個王子，為什麼要出家？因為要解決老病死的問題！

出了家在佛法裡面修行，也是要解決老病死的問題！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？」這樣子想，一方面能夠調伏煩惱，一方面能策勵自己精進勇猛。

「腥臊臭穢」：觀察身體從足至頂，有腥臊臭穢的味道，不乾淨。我們的眼耳鼻舌身意六根都不是很利，雖然自己很臭穢，但不太感覺。歡喜清潔的人，常常洗衣服、常常洗澡也只是好一點就是了。若是天上的人，他們的

六根比我們銳利得多，他就嫌人間臭穢，不歡喜。如果我們不常洗衣服、不常洗澡，自己也會感覺到有問題，所以就可以知道這身體不是那麼好。

人間，人的身體，不能和欲界天人的身體比；欲界天的身體也不能和色界天人的身體相比。這就是因、果的問題。我們最初栽培的業因，不是那麼好，所以得到的果報也就是這樣，福德大的人好一點；大體上說，也是老病死、臭穢的。欲天好一點，色界天更殊勝，因為修學禪定，沒有欲，心清淨身體也清淨；但若是和聖人比，還是不及格。只要是凡夫就是有問題，所以要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，用筋把它連結起來，所以就能走路。「如斯惡色誰當喜見」：這樣罪惡的形色，誰歡喜看見這種身體、這樣的形色呢？靜坐的時候，修完奢摩他，就修這樣的毘鉢舍那觀，觀察「如斯惡色誰當喜見」。

我現在又要重複說一句話：我們原來是凡夫，出家的時候只是把衣服換一換，受了戒，心裡面對於佛法有點信心、有點慚愧心而已，聖道還沒成就。

聖道沒成就，煩惱還是原來樣；有信心、有慚愧心，煩惱輕一點，但還是有。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，也可能因寺廟團體的需要，有知客、監院，各式各樣的職事做這個、做那個。做這麼多事做什麼？目的就是為了要修行！把所有的事安排好了——房子漏水，不修理不行，廚房不燒飯，也不行。這些事情都要做，做完了就是要修四念住！要做這件事！光是燒飯、修理房子，嚴格的說：不能說那是出家人！所以，我們若是不修四念住，光是忙這些事情，忘掉了修四念住，這是太罪過的事情，是不對的。

戊二、修果

**如是觀已，身中貪欲、執身我見皆不復生，由此便能順諸善法。**

「如是觀已」：你這樣觀察以後，結果會怎麼樣呢？「身中貪欲、執身我見皆不復生」：身，就是五蘊身。在色受想行識裡面，有很多的煩惱，其中有兩樣是最嚴重的。第一個是「貪欲」：貪欲是愛煩惱，當然是含種種的

欲，其中主要就是指男女的欲，這樣作觀的時候，貪欲心就不生了。第二個，如是觀已，「執身我見皆不復生」：這樣觀察以後，執著這個身體是我的見煩惱，也不生了。

觀察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？沒有我，我見也不生了！所以，遇見榮耀的事情也好、遇見倒楣的事情也好，心裡無我，立刻就清淨了。

為大眾僧做事，不可能完全都令人滿意的，當有人指責你；如果你心裡能想：「他在罵我，是罵誰呢？無我可得！」若他對我很恭敬，你想：「恭敬誰呢？無我可得！」這樣，一切法不受，得無生法忍！你就得聖道了。

按次第說，假設你的奢摩他，只是欲界定、未到地定，一開始應該是得初果，再繼續修四念住，就是二果、三果、四果阿羅漢。若是你的奢摩他有初禪、二禪、三禪、四禪那麼高深的境界，作如是觀的時候，一下子就得了三果、得阿羅漢果。

若發無上菩提心，作如是觀，就是得無生法忍了。《般若經》上說：初果須陀洹乃至阿羅漢、辟支佛，若智、若斷皆是菩薩無生法忍，是菩薩的無生法忍，也就是聖道。

前面作如是觀，是因；這裡愛煩惱、見煩惱不復生，就是果。當然，這果是須要很長一段時間的，《般若經》是大乘經典，因為多數的修行人，止的功夫不夠深，都是先得初果或初地。

「由此便能順諸善法」：由於這樣修四念住、修身念住，成就這樣的功德，愛煩惱也不起、見煩惱也不生，或者得初果、二果，或者得初歡喜地、二離垢地等。這樣子，你就能夠順於一切的善法，可以修六波羅蜜。

在《大般若經》上有三句話：以無所得為方便、一切智智相應作意、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，但是要以愛煩惱、見煩惱不生為基礎，然後才能隨順發起一切的善法、發起一切無漏的功德。

譬如瓶子裡原來裝著毒藥，把毒藥傾洩出去了，若不清洗，就裝進甘露水，終究還有毒的；你要把它清洗得沒有毒了，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，廣度眾生的時候，終究是有點問題。眾生不是容易度的，你內心裡面還有煩惱，當遇到了問題，你的煩惱出來了，那就不清淨，就不是「順諸善法」。一定要如是觀已，身中貪欲、我見不復生，有這樣清淨的基礎，「由此便能順諸善法」，這些善法就都能發出來了。

剛才說，譬如為大眾僧做事的時候，不能夠令所有的人都滿意，會有人訶斥、有人提出意見。如果不能降伏愛煩惱、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，這麼辛苦，人家還要訶斥我呢！」你的菩提心立不住，就容易退。

若是你能修四念住，把愛煩惱、見煩惱折服了，遇見什麼樣的苦、遇見什麼樣的困難，菩提心不退。因為在聖人的智慧光明裡面，沒有「困難」這兩個字，也沒有「誰來罵你」這件事，所以他能於無上菩提不退轉。

看這裡身念住的文義，也包括受、心、法三種念住；「無我」：觀法無我就是法念住。「無樂」：觀受是苦就是受念住。「無常敗壞」：觀心無常就是心念住。

丙二、受念住三 丁一、徵

**天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修受念住？**

一般而言，「身」是很顯著、很羸重的一個形相。大家一見面，彼此就是先看見身體，這是很明顯很羸重的一個形相。「受」，就微細了一點，是指內心的世界、內心的感覺。我們這一念心和一切境界接觸，內心的感覺叫做受；有苦受、樂受、不苦不樂受，這三種。

其實，所有的眾生都是在「受」這個地方用心機。誰願意苦受呢！也不是太高興不苦不樂受，都是為了樂受才發動種種的事情。也因此，一切眾生為樂受所迷，有種種顛倒的事情。

現在，修四念住的修行人，應該在這個地方覺悟，不能為受所迷惑。所

以，佛提出這個問題，招呼「天王！菩薩行深般若波羅蜜多」，他怎麼樣學習受念住呢？

前面講過，念住是由念住心、由慧觀察。「由念住心」：由明記不忘的念，安住自己的心，不要散亂，就是奢摩他。「由慧觀察」：慧，就是如實智。從佛的十二分教聖言量裡面學習智慧，在奢摩他寂靜的境界裡，觀察身、受、心、法，這樣子才能破除顛倒迷惑。

由念住心，破除一切散亂；心裡面寂靜了，然後再由慧觀察，才能破除愛煩惱、見煩惱。雖然，在四念住法門的名稱上，只提到「念」，但是，佛在經裡面說到這個法門時，是包含「慧」的；在名字上，就只是以念住為名。

前面：云何修受念住？是問，這底下回答，也就是解釋怎麼樣學習受念住。

丁二、釋二 戊一、觀苦並勸修

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。

「謂此菩薩作是思惟」：他內心裡面這樣子想——「諸受皆苦」：各式各樣的受都是苦惱的。

十二因緣上說觸緣受。譬如眼觸所生受，眼根和一切色境相對的時候，眼識就活動了。眼根、色境、眼識這三法一和合，名之為觸。觸是心法，如果沒有眼識，只是眼根和一切色境相對，不名為觸；觸，是在心上說的。眼根、色境、眼識，乃至意根、法塵、意識，這就是十八界。

十八界一和合的時候就有受，或者是苦受、或者樂受、或者是不苦不樂受，所以叫做「諸受」。諸受裡邊，不全是苦受，也有樂受的。但是，現在佛說「諸受皆苦」，樂受也是苦。「有情顛倒，妄起樂想」：情者識也，有情識的眾生名為有情，也就是指凡夫眾生；因為他心裡面糊塗、顛倒，錯誤地發起了樂想、感覺到快樂。

「異生愚癡」：異生也還是有情，有情為什麼叫做異生呢？經論裡有很

多種解釋，其中有「各乘異業受生故」：每一個眾生，都乘著自己不同的業力而得果報；因為眾生的思想不同，煩惱的輕重也不一樣，所以就引發不同的活動，而招感不同的果報，所以叫做異生。若是聖人，都是無漏業，所以叫做同生。愚癡就是不明白道理，同於前面的顛倒；顛倒也就是錯誤。「謂苦為樂」：苦的境界，而認為是快樂。

《大智度論》上有個「謂苦為樂」的譬喻：有人身上長疥瘡，感覺到癢的時候，用手抓一抓，就舒服一點；凡夫的樂，如此而已！凡夫的樂，就是這樣的樂！沒有疥瘡的人，看那有疥瘡的人，是很可憐愍的境界。

這裡簡單地說出受念住的大意：一切受都是苦。經論上，也有很充分的理由解釋一切受皆是苦。我們能感覺到的苦惱，佛說是苦，凡夫也能承認。唯獨樂受——我餓了感覺到苦，吃飽了感覺樂，這是樂，為什麼說是苦呢？佛說了一個很明白的理由。

什麼理由呢？無常！因為無常的關係，所以樂受也是苦。什麼叫做「無常」呢？由無而有，由有而無，是名為無常也。原來沒有，現在有了，這是

無常；有了以後，又沒有了，這也是無常。由無而有叫做生，由有而無就是滅，有生有滅，所以叫做無常，也就是有變化；如果一直地不變化，就不是無常。

現在說樂受也是苦，就是根據「由有而無」說的。滿意的事情出現了——我想要做總統，成功了，心情快樂，但是這個事情是無常的，等垮台了心裡就苦惱。如果不做總統，也就沒有垮台的這種感覺；沒有這個感覺，就沒有那個苦。所以，樂受是壞苦。

關於眾生的苦，在《瑜伽師地論》說得非常詳細，我簡單說幾樣。當你想要追求樂，追求的時候所費的辛苦，就是苦；成功以後，還要保護它，這也是苦！

我又提到劉邦。他說：「非劉氏而王者，天下共擊之！」只有姓劉的可以做皇帝，別人不可以做，別人做王的時候，大家一齊來打他。這只是主觀上的願望而已，到時候，誰也不打，還是擁護曹操去了。所以，當上了王以後，就擔心被別人打倒，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，要誠心地多做功德，將來得的果報，就堅固一點，誰也打不倒你。但是，福報經過一個時期，終究是要無常的，到這一天，結束了，沒人打倒你還是要垮。垮台有二種：一、被外來的力量打倒；第二，自己的力量逐漸、逐漸地結束、枯竭，也垮台了。所以，終究是要垮台的。「凡所有相，皆是虛妄」，一切有為法，不可能是常住不變的，一壞了的時候就是苦。

若是修學聖道，得無生法忍、與諸法實相相應的時候，沒有壞苦這個事情；因為在第一義諦上，沒有生滅變化的這些事情。當然，到八地菩薩以上比較好，初地、二地、三、四、五地、六地；三界內的愛見煩惱，沒有完全清淨，還是有問題。第八地以上的菩薩，把三界內一切愛煩惱、見煩惱完全清除，到無功用行的境界，到天上也好、地獄也好，無差別相，沒有苦的感覺；就只是大悲心廣度眾生，也可以說是無為而化的境界。

我們沒有得聖道的人，心裡面有執著、有取著。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，這就是苦惱。

佛以無常而說樂受也是苦。其中，就是因為內心有執著的關係；內心有執著就是苦，所以樂受也是苦。但是，我們凡夫有福報的人，具有優越的條件，當他追求這件事的時候，其他的苦，他不計較，雖然不感覺苦，實在還是苦。所以，「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。

我現在又有個妄想。王安石這個人，我倒沒有特別研究，只知道他信佛，也有好心腸、慈悲心。他讀完《三國志》的〈蜀志〉時，寫這麼一首詩：「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。」

「千載紛爭共一毛」：自古以來，世界上這些有本事的英雄豪傑，彼此爭天下、爭要做皇帝。糾紛的原因有多大呢？為什麼要去同人家爭天下？那個原因只值一毛那麼多。他感覺這些人都是為了自己的利益，而爭天下，以私心要做皇帝，不是真實的愛老百姓，所以說共一毛。這句話等於是王安石瞧不起這些人了。

「可憐身世兩徒勞」：這是批評劉玄德。說你劉玄德想要做皇帝，也是

私心。「身」就是私人的事情，觀察你這一生，家裡的事情沒做好，兒子沒教導好；「世」是說你同曹操爭天下，也沒成功。「兩徒勞」，都是白辛苦，這就是很可憐了。

「無人語與劉玄德」：沒有人來開導你——「不要同曹操、孫權爭天下」。

「問舍求田意最高」：或者問問誰，在什麼地方買個房子；或者是求幾畝田，耕田、讀書，這還是最高尚的境界。不要去同人家爭天下，勞民傷財，結果是一無所得，還造了很多罪。如果說是真實愛老百姓，為人民服務，那還是可以；為個人的利益，實在是不值得。我推測王安石是這樣意思。這上面說：「諸受皆苦；有情顛倒，妄起樂想」，就是這樣子。

世間上的事，福德大的人若想要動起來，就容易成功；福德不夠就不行。但是做皇帝這件事，是容易造罪的事情。如果是發無上菩提心、得成聖道的大菩薩做皇帝，可以！因為他有不可思議的善巧方便，他不會造罪而能做功德，對老百姓是真實有利益，那是有般若波羅蜜、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，造很多的罪，那實在就是製造苦！所以，當上國王、大將軍、大臣的時候，感覺很快樂——「妄起樂想」，實在是苦惱的事情，多數是要到三惡道去的。

「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，亦當勸餘勤修此法。』**

「為斷滅苦，應修精進」：為了滅除這個苦，應該精進地修四念住、修受念住。「亦當勸餘勤修此法」：也應該勸導其餘的人，勤修四念住、勤修受念住。

我們凡夫常是希求樂受。希求樂受，也不能說完全不對；若深一層地希求樂受，才能發菩提心、才能夠發道心。但是，一般的情形，苦受來的時候，心裡會瞋恨、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，就愚癡、不明白道理。在「受」上，增長貪瞋癡的煩惱。能這樣觀察諸受皆苦的時候，就漸漸清淨自己的心，不在樂受、苦受、不苦不樂受上面起煩惱，而能調伏自己；亦當勸餘勤修此法。

這裡只觀受是苦，令你生厭離心，不要貪求樂受，不要生貪瞋癡；究竟怎麼樣觀，沒有明白地說出來，在下文就透露出來一點。

戊二、具行斷受法

**作是觀已，恆住受念，不隨受行，修行斷受，亦令他學。**

「作是觀已，恆住受念」：恆住，就是要時時地安住受念住，攝心不亂，這樣觀察樂受也是苦！在有受出現的時候，心裡面不亂，維持正念。

「不隨受行」：就是不隨煩惱活動，我們凡夫的境界，不可能沒有受，但是要時常地調整自己，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」：這個地方說出來一點意思——修行斷受的法門，也就是修四念住；一定要用般若波羅蜜，觀察所受的境界不可得、畢竟空寂的。

受的境界出現時，我們不修行的人的習慣，就是在貪瞋癡上活動，計較這件事這樣子、那樣子，而修行人是「修行斷受」的，觀察所受的境界因緣所有、是無常、是變化、是畢竟空寂的；觀察能受的心，也是畢竟空寂的；令心無所住，不受一切法，向於無生法忍，這叫「斷受」。

前面身念住，直接對治貪煩惱，也就是修不淨觀；這地方說「斷受」，應該是要行深般若波羅蜜，無有少法可得，才可以。我們常常讀《金剛經》，「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。「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，也是斷受。

「亦令他學」：勸導別人也這樣觀察、學習斷受的法門。

修四念住，這句話是容易講！在修之前，要先學習佛法。我們要修不淨

觀！聖人都修不淨觀，不要說凡夫了；但是，也應該進一步學習般若法門。學習《金剛經》、或者《摩訶般若波羅蜜經》、《大智度論》，才能夠取得甚深的智慧。當然，這還是屬於「聞、思」的階段；若加上奢摩他的「修」，就具足聞思修的智慧了。一方面修不淨觀，一方面也修甚深般若的無相觀。

這樣看，受念住這一段文，第一，先觀察「諸受皆苦」，其次觀察到眾生是愚癡顛倒，謂苦為樂，是顛倒迷惑。第二個觀法：就是修「斷受」的法門，觀一切法空，無我、無我所，無住生心，這就是斷受法門。這樣學習！

丙三、心念住三 丁一、徵

**天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修心念住？**

這以下是說修心念住的方法。佛招呼天王後，提出問題：「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。

丁二、釋二 戊一、修因三 己一、總念住

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。』

「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。我們這一念靈明之心，不是常恆住、不變易的。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，若是初開始靜坐的人，散亂心多，不容易寂靜住，不會有特別的感覺。如果得到欲界定了，沒有妄想，不昏沈、也不散亂，心裡明靜而住，一坐二十四小時。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，假設你讀過《楞嚴經》，自然會想：「啊！說得對，這就是常住真心，性淨明體！這個心是常住的！」因為你不是聽人說的，是自己感覺證到這種境界了。

我們沒有那種境界的人，坐坐的心裡忽然就打了妄想，心常常變化。但是，看現在這經文上說：「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》提到，修行人入定，心裡面一念不生，明靜而住。一坐二十四小時乃至七天不動，但是，忽然間想到：「我母親現在在那裡？」「我以前的老師在那裡？」「阿彌陀佛現在做什麼？」是有這些念的！凡夫的心，忽然間念這個、忽然間念那個。怎麼解釋這件事呢？種子！在經論上說，我們凡夫心的動念，要有所緣境，也要有種子；另外還要有作意心所。

「作意」怎麼講呢？「引心趣境」，就是引導應起的心念到所緣境那裡。譬如說，在一個大公司裡，門口設一個詢問處，有外面的人來，到詢問處說：「我要見某某人」，那麼負責詢問處的人，就可以去找某某人來同這個人見面。這個作意心所就類似這個情形。

說忽然間有「我母親在那裡？」這個念，在之前就是有一個作意心所。由作意心所引導「念」的種子發生現行，和所緣境接觸。心念，一定要有這些條件才能活動的。有所緣境、有識的種子、還要有作意心所，才有各式各樣的念、各式各樣的識的活動。

譬如醫生，他知道這是什麼病，知道用什麼藥去治療。我們沒有學，遇見病人的時候，心就沒有辦法這樣的活動、沒有辦法出來這種知識。學法律的、學會計的，也都是在心裡面儲藏了那樣的種子，才能夠有那種心理活動。

佛法說心是無常的，不是常恆住、不變易的，這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，為什麼有種種差別的心理作用？所以，從這裡就可以知道「此心無常」。但是，「定」的心所是能夠一念不生、明靜而住；在唯識的經論上看出來，佛的根本智是無分別，後得智也是有分別的。我歡喜《瑜伽師地論》就因為它說出很多微細的事情，說聖人的境界、和凡夫的無量無邊的差別境界，所以我們應該學習。

現前靈明的一念心，是有剎那剎那生滅變化的，不是常恆住，但是因為我們愚癡，就認為這一念心是常住的。心是無常，是因緣所生法，因緣所生法就是無常的；有各式各樣的因緣，就有各式各樣的因緣所生法。

「實苦謂樂」：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。因為愚癡的心錯誤地這樣執著，認為苦惱是快樂；

這本來是受念住，但也包括在心念住這裡。

「無我謂我」：法念住觀法無我，也包括在心念住這裡。一切法都是無我的，但卻認為有個我可得。

「不淨謂淨」：身念住觀身不淨，也攝在心念住裡；因為執著這個不清淨、臭穢的東西，認為是清淨的，也是心。

實在是苦惱境界，認為是快樂的；無我而謂是我，不淨而謂是淨；都是顛倒迷惑愚癡的境界。

這一段文我認為很珍貴！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」都包括在心念住裡邊了。四念住，有別念住、有總念住。這裡等於是總念住，每一個念住都通於其他三個念住。

己二、別念住<sup>三</sup> 庚一、持心令淨

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。

「此心不住」：這底下解釋心無常，怎麼叫做無常的相貌。我們這一念心，並不是不變易的。「住」有常住、安住的意思。「不住」就是不安住、不是常住的。怎麼知道心是不常住的呢？

「速疾轉易」：這一念心的變化、轉變，是非常迅速的。「易」是變化的意思，這和生住異滅的「異」，是相通的。因為它很急速地轉變，忽然間是貪心、忽然間是瞋心，忽然間疑惑心來了、忽然間高慢心來了，忽然間想到母親、忽然間又想到朋友，這個心的變化是很多很多的。從字面上看，是偏重於我們心的散亂，有各式各樣的變化。同時是不安住，同時也是生滅變化。從這裡可以知道心是無常的。

其次，提到有關於善惡的問題。佛法是使人向上進步而不要退，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」。在這個變化裡邊，特別地提

出來隨眠。隨眠是煩惱的根本，是諸惡趣的門。諸惡趣是果，煩惱是因；「因」為「果」的本，所以叫做隨眠根本。

隨眠就是煩惱。煩惱有兩種：一種是種子、一種是現行。種子是譬喻，世間的植物都有種子，由種子生芽而後逐漸地開花結果。我們的煩惱，也有種子，也就是生起煩惱的功能。

當我們心情很平和，貪心沒有起來、瞋心也沒起來，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，只是沒有現行；在平和的心裡面，還有煩惱的功能在。若有因緣刺激它的時候，煩惱就出來了。所以沒有活動的時候，就叫做種子；又名為隨眠。

「隨」是什麼意思呢？是隨逐、不捨離，它同你不分離。譬如說，他昨天有不如意的事情，憤怒了，但是過幾個小時，又恢復正常了；說「他煩惱過去了，沒有煩惱了？」不是！那個煩惱還隨逐著他，沒有和他分離，只是潛藏在心的深處。所以「隨」是對「現行」說的。就像人沒有到 Office，在家裡睡覺，外邊看不見他。睡醒了出來工作，「喔，他這個人還在！」煩惱

也是，睡在那裡不活動，就是煩惱種子的狀態，所以叫「眠」。

所以，斷煩惱，不是指斷現行的煩惱，而是斷隨眠的煩惱。把隨眠煩惱的種子斷掉，才是究竟沒有煩惱了。表面上沒有煩惱，那是假的，所以，隨眠是煩惱的根本。

「諸惡趣門」：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，所以叫做惡趣。

惡趣是以什麼為門呢？以煩惱為門；就是煩惱來的時候，惡趣的門就開了，也就是能令人入到惡趣。惡趣的門若是關起來，就不會到三惡道去；那就是要降伏煩惱才可以。

現在說，隨眠是煩惱的根本，隨眠是諸惡趣的門。這表示一切的凡夫，都有煩惱的種子，惡趣的門常是開著，隨時可能去。煩惱有這樣的過失，修心念住的時候，要注意消除內心的煩惱。

「煩惱因緣」：煩惱是什麼？就是心！就是我們的一念分別心！貪心、

瞋心都是明了性的心，都不清淨。各式各樣的煩惱，有各式各樣的種子，所以，心也是無常的。

「壞滅善趣」：內心裡面有煩惱，就破壞了善趣的功德。由慈悲喜捨、無貪、無瞋、無癡這些善心所，發出來種種的功德，可以往生到善趣，也就是善趣的門開了。一切的善心都是善趣的門、人天的門。

我們多數的人，好心腸雖然是有，但是力量軟弱；惡心的力量大，善心軟弱。所以，強力的惡心起來了，把好心腸壓伏住，就是破壞善趣的因緣。假設你的好心腸、慈悲心、誠實、無貪、無瞋、無癡的這些善心所力量大，就能夠破壞起煩惱的因緣。誰的力量大誰就戰勝，力量小就是戰敗了。現在是說，煩惱的力量大，壞滅善趣。

「是不可信貪瞋癡主」：佛開示我們，要調伏染污心。心念住怎麼修法呢？就是要降伏惡心。「是不可信」，相信就是聽它招呼。貪心、瞋心，各式各樣的煩惱來的時候，你不能相信這些煩惱，要制伏住它，不能聽它招呼。修心念住是要這樣修，要制伏自己內心的煩惱。

「貪瞋癡主」：「主」這個字，也是有道理的；平常不修四念住，或者是不相信佛法的人，都是以煩惱作主，而不是用理智。處理事情時，貪心願意這樣做就這樣做，瞋心願意這樣做就這樣做，以煩惱作我的主人。現在說我們相信了佛法，修四念住的時候，不可以以煩惱為主的，不可以相信它。

「貪瞋癡主」這個「主」字，在《乾隆大藏經》上是「生」。「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，使令自己心清淨，這樣解釋也是可以。

初開始修習心念住，要這樣修，這合乎我們凡夫的境界。這意思是說，煩惱一動的時候，惡趣的門就開了；所以要調伏煩惱，把惡趣門關上。心念住怎麼修？就是這樣修！就是要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。

但是，我們不常調心的人，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「主人」調換一下。

我們要記住：不用瞋心同人講話、不用貪心同人講話。如果我們不能用慈悲心、不能用般若同人講話，最低限度，要把貪、瞋的煩惱驅逐出去，用平靜的心情同人說話！

前面說修行心念住，第一步是轉惡為善！日常生活中，若修心念住，人與人之間有了煩惱，立刻要認識到「喔！我現在有煩惱了」，先把煩惱停下來；不要說「這個人可恨，是他不對！」那是第二個問題。

先解決第一個問題：「我的心要清淨！」修心念住的第一步有這樣的意思，我認為先邁第一步很重要！維持自己有個善良的心，不要有惡心，先這樣子做。

這底下第二步，就是更深一層的解釋心和一切法的關係。

#### 庚二、法由心造

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。

「於一切法，心為前導」：世間上的萬事萬物太多了，這一切法，都不能離開心而獨自存在，一切法都是從心開始的。不管是善法、惡法、世間法、出世間法，心是前導，如果心不動，世間上什麼事也沒有。我們仔細地想想，的確是這麼回事！無論什麼事情，是由心分別才有，所以叫做「於一切法，心為前導」。

「若善知心，悉解眾法」：善者，能也。若是我們能夠了達這一念心的道理，對一切法也都會通達無礙了。心與一切法是常為伴的，有心就有法，有法就有心。若沒有一切法，心是不可得的；沒有心，一切法也是不可得。不管是善法、惡法，都是這樣子。心如是如是生，一切法也如是如是生。心是一切緣起法中，最重要的部分，所以心念住和法念住是不能分開的。

「種種世法皆由心造」：各式各樣的世間法都是由心創造的；地獄、餓鬼、畜生、人、天的世界，一切一切的境界，都是心創造的。這也是解釋前面「於一切法，心為前導，若善知心，悉解眾法」的兩句話。

「世」，我們通常說是世間；也就是過去世、現在世、未來世。這一切

有為法，都是有時間性的，無為法則是超越時間的。這一切有為法、種種的世間法，沒有一件事不是心創造的。由心發起，也就是由心創造；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，最初是計畫，後來發動這件事，才去執行，到最後會有個結果；這三個階段都是從心開始的。心若是發動以後，不採取行動，也就沒有這件事。一切事都不能離開心，所以說「種種世法皆由心造」。

「心不自見種種過失」：我們未相信佛法的時候，有各式各樣的錯誤，自己不知道。

「若善若惡皆由心起」：這底下分類。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。生命是自己創造的，若轉變自己的思想，生命也就轉變了。

佛法的理論，不承認有上帝，所以一切一切的禍福都是由自己創造的。

但，佛法承認無常，我們做善法、做種種的功德，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。雖然結束了，還要輪迴。只有得聖道以後，才能常、樂、我、淨。

在凡夫的時期，應該這樣子去學習——「若善若惡皆由心起」。我們修心念住，若是能夠把握這一念心，一切的問題都解決了。所以，心念住是非常重要的！這以下是說心的無常的境界。

### 庚三、四喻觀心

**心性速轉如旋火輪，飄忽不停如風野馬，如水瀑起，如火能燒。」**

「心性速轉」：這一念靈明的心，它的體性是很迅速地轉變的，「如旋火輪」那樣子。「旋火輪」，就是夜間不開燈的時候，我們拿一支點著的香，用手旋轉，別的人看，以為是一個火輪，所以名為旋火輪。實在來說，並沒有火輪，只是小小一點火；因為迅速地轉，就看見是一個火輪。用這個來表

示我們這一念心，只是一剎那間的了別性；因為相續不斷地活動，我們就感覺到這一念心是常住的，不知道這是剎那剎那生滅的。

從《般若經》這句話看，和《楞嚴經》完全不一樣。在佛教裡面，很多人都歡喜《楞嚴經》，它一直地說「心是常、不變易的」。但是在這裡：「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。

「飄忽不停如風野馬」：飄忽，也是速轉的意思。心的飄忽不停止，就像風似的，風在虛空裡飄動，心也像那樣飄動不停。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」。

在春夏之間，太陽一照，地面上的溼氣蒸發上升，我們遠遠地看這水蒸氣，它的飄動好像水在流動似的，所以叫做「陽焰」。說「野馬」是表示水蒸氣被太陽一照，飄動的時候，就像馬跑似的。這樣譬喻心的境界——飄忽不停如風、飄忽不停如野馬，這心的活動像野馬似的、像陽焰似的。

心性的飄忽不停，「如水瀑起」：瀑布的水，從峭壁上一直不停地流下來，就叫做瀑起；就像心一直在那裡流動。「如火能燒」：像野火在大草原上一直地向前燃燒；心也一直在對一切法做各式各樣的分別。

戊二、修果

**作如是觀，令念不動，令心隨己（己）不隨心行，**

「作如是觀」：修心念住時，先要觀察內心的善惡，然後轉惡為善，這是第一。第二步，就要觀察心性，是速轉、是飄忽不停的。靜坐的時候，要作如是觀。

我們看《阿含經》也好、看《瑜伽師地論》也好，修心念住時，就是觀察這一念心，有時候起貪、有時候起瞋、有時候是散亂、有時候是寂靜，你一直地反觀自己這一念心各式各樣的相貌，等於是用第三者的角度，自己看自己。這樣觀察，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，心應該是有兩個相貌：一個是散亂、一個是不散亂。自己看自己散亂、或不散亂的境界。能看者，就是自己的智慧，它是一直地在注意；像一個人站在路旁，看很多人在那兒走動，觀察這個雜亂的境界。

現在修心念住也有這種意思，我們還沒得定，也不是聖人，心裡面很亂，這時候，自己處於一個超越的境界，反觀自己，一直地注意，那就叫做「作如是觀」。

「令念不動」：就是不散亂。把一切的雜念都停下來，使令它明靜而住。「令心隨已不隨心行」：按文義來說，「已」字應該作「己」。「令心隨己」，就是令這個雜亂的心，隨順自己的智慧，不隨貪、瞋、疑惑、高慢各式各樣雜染心的活動；若動，就把它停下來。這樣說「令念不動，令心隨已不隨心行」，這就是修止了。

前面觀「心性速轉」，各式各樣雜亂的境界，當然也包括好的境界在內。心，有時候清淨、有時候不清淨，有時候這樣子、有時候那樣子，注意心各式各樣活動的相貌，這叫做「觀」。

這裡說到兩個方法：第一，是隨著心。有的時候是妄想、有的時候不妄想，但你只是注意、隨著它，這是一個方法。第二個方法，是把心寂靜下來，不要動。第一個方法也可能容易修，但也不一定；第二個方法，使令心不動，可能會難一點。

但是，我在想：出家人在寺廟裡邊，習慣這種沒有塵勞的生活，雖然還沒斷煩惱，但煩惱輕。這個話是什麼道理呢？就像一個人正常地吃飯、正常地生活，人的身體就健康。若你原來一天吃兩碗飯，只讓你吃半碗，精神就可能差一點，就不強壯。

煩惱也是這樣子。天天在是非、煩惱，在色聲香味觸五欲的境界裡邊生活，你煩惱的力量就強大。清淡的境界裡邊生活，沒有人我是非，不是拜佛、靜坐，就是讀經，到大殿裡看到的都是佛像、修行人。在這樣的境界生活，煩惱得不到力量援助，它就贏弱了。煩惱軟弱下來，靜坐的時候，叫它「不要動」，心就能靜。所以「令念不動，令心隨己不隨心行」，就容易一點！

有人說：「塵勞的煩惱就是佛法、世間法就是出世間法，在那裡的生活

就是修行」、「世間法就是諸法實相」、「一切法都是佛法」，是的！但事實上，大多數人辦不到；那樣的生活，你叫他心靜下來盤腿坐，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，我們在寺廟裡面共住，也要注意「不要觸惱別人」；若大家都有這樣的心情，誰也不觸惱誰，和樂地在一起住，煩惱自然輕微。

若是在這樣境界，還常常起煩惱；常起煩惱，煩惱就剛強，力量就大。常常起瞋心，瞋心就大；常常起貪心，貪心的力量就大；若不常起，煩惱自然就是軟弱的。就像人不吃飯沒有力量，煩惱得不到支持力量的時候，就容易做到「作如是觀，令念不動，令心隨己不隨心行」。

### 若能伏心則伏眾法。

這是說調伏這一念心，所得的效果。「若能伏心」：不單是止，觀也應該在內。你若能夠調伏妄想心：用止降伏其心，用觀降伏其心，成功了的時候——「則伏眾法」：一切法就都能調伏，就能於一切法得大自在了。

佛在世的時候，王舍城的主人頻婆娑羅王，這一個時期他常帶領輔相到佛那裡聽法，佛就為他說離欲法，說欲的過患。

因為常聽佛說離欲的法門，這個輔相就和他的太太不大往返，結果他的太太生了瞋心。就打了個主意：請佛到她家吃飯。佛默然允許。結果，她弄了很多的毒藥，摻在飲食裡面。

輔相知道了，就和他太太吵，說：「不可以這樣子！」但是這時候佛已經來了。佛坐下以後，輔相對佛說：「這個飯不可以吃。」「為什麼不能吃？」「因為有毒！」佛說：「有毒也是可以吃的，世間上的毒，莫過於內心的三毒！貪瞋癡是最厲害的毒，我都能消滅，那小小的毒藥不要緊！」佛和這些比丘，照樣地吃，什麼事也沒有。

輔相的夫人就感覺到：「哎呀！佛究竟是聖人！」於是乎起了慚愧心，對佛生出信心。佛為他們夫婦兩人說法後，都得須陀洹果！所以說「若能伏心，則伏眾法」，譬如這個毒原來是能傷人的，但是佛吃下後能轉變，不會受傷害！

我以前說過的一件事，現在又想重說。我看見基督教的一篇文章，當中有句話：釋迦佛是食物中毒而死的。基督教的這個人寫這篇文章不是憑空說的，是有點根據的。

看見這話，我又再去讀《阿含經》和《大般涅槃經》。佛在臨入涅槃之前，有個鐵匠純陀請佛吃飯，特別地燒了木耳的湯給佛吃。佛說：「這湯就給我一個人吃，不要給諸比丘吃！」這可見湯是有點問題。又，佛在之前就宣布：「我三個月以後入涅槃。」而且佛是能伏者，能令毒不能毒。所以不能說中毒而死，這句話不對！

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，表示具有轉變的自在力。有神通的人一定要有禪定，有禪定的人是沒有欲的，所以也有伏心的意思；不過，唯有佛才圓滿，所以「若能伏心則伏眾法」，在一切法裡面得大自在，隨心所欲。所以，常常調伏自己的心是非常重要的。孔夫子說：「從心所欲不踰矩」。當然，孔夫子的境界也可能很高，但是我還不能和佛比。

丙四、法念住三 丁一、徵

天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，修法念住？

這底下說修法念住。經論上說四念住的地方很多，《大般涅槃經》、《阿含經》、《方等經》、乃至《華嚴經》、《般若經》、《法華經》、《涅槃經》，一切的經論上，都說四念住。

這一段是《大般若經》的第六分，雖然文不多，但是這裡說修四念住的義是廣一點。之前，曾經解釋過「念住」是「由念住心，由慧觀察」。這句話要記住！

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」：這法念住要怎麼樣地來學習呢？

丁二、釋三 戊一、知諸惡不善

謂此菩薩能如實知世間所有惡不善法，謂貪瞋癡及餘煩惱。

「謂此菩薩能如實知」：發菩提心學習法念住的這個菩薩，能夠真實地知道。「世間所有惡不善法」：先要認識世間上所有的惡不善法。

我剛才說過，出家人時常要觀察自己的心，若是起了煩惱，立刻要知道：「哎呀！我心裡面起煩惱了！」如果心裡起了煩惱，自己還不知道，隨著煩惱活動，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，把貪心停下來。起了瞋心，心裡面就一直地分別：「那個人壞，怎麼怎麼不對，他在搞我鬼。」其實自己已經不對了。自己心裡有瞋心就不對了，應該趕快把瞋心停下來，不要一直地想這件事。

這裡說，要認識世間上所有的惡不善法；要知道，若是動了染污心，也表現在行為、語言上，這已經是過很多的時間了。

「惡不善法」：惡就是不善。對自己有傷害、對別人也有傷害，那就是有罪過、可訶斥的，叫惡不善法。或者「惡」指內心的煩惱說，在內心起煩惱，叫做惡法。「不善法」就是表現在身口的煩惱，有了行動那叫做不善法。自己做錯了、想錯了，要認識！

「謂貪瞋癡及餘煩惱」：究竟什麼是惡不善法呢？就是心裡面有貪心、有瞋心、有愚癡心，及其餘的一切煩惱，或者高慢心、或者疑惑心；這就是惡不善法。

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；一個是煩惱、一個是業。但是嚴格地說，採取行動的時候，還是有煩惱！貪瞋癡發動出來了，在事情上看，煩惱也在動，所以，這一切罪過的根本還是煩惱。煩惱的根本，是我見！不知道一切法都是緣起，都是畢竟空寂，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！若偏重心這一方面說，就是心念住。但是，心不是孤獨的，它與一切法常為伴侶；在心的伴侶這一方面說，就是法念住。譬如貪心，一定會有個所緣境，各式各樣的境界，在這一方面來說，就是法念住。

法念住，究竟應該怎麼修呢？第一，先要認識什麼是惡不善法；第二，「於諸煩惱應修對治」，就是要把它改變過來。

戊二、應修對治門

於諸煩惱應修對治，謂修貪欲、瞋恚、愚癡及餘煩惱對治差別。

我們出家人，最初都是發好心出家；出家以後，自己有煩惱，不學習對治煩惱的法門。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，應該要做「於諸煩惱應修對治」這件事。

其他的雜事，也不能不做，但是出家人主要要做的事，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。其他的事情是第二件事、第三件事。那些事情也不能不做，因為不吃飯不行，房子漏了不能不修，但那是幫助於諸煩惱應修對治的，是助道，不是正道。

現在的社會，有所謂民主制度。寺院裡面，也採取民主的制度；住持是三年、或四年一任，任期滿了就得重選，你應該選什麼樣的人來做住持？

有一年，有位老法師方丈任期滿了。就有人說：要選這個、選那個。這位老法師是學律的，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。如果這個人只是懂得世諦，而不通達真諦，不能選這個人做方丈的。」哎呀！我一想，學過律的人，就是有一點佛法的氣氛，他能說出這句話來。

這裡是說「於諸煩惱應修對治」。若寺院裡面不推行於諸煩惱修學對治法的這件事，天天只做助道的事情，那是有問題的！

「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。其他的煩惱——如果是我慢心很高，應該修界差別觀；散亂心強，應該修數息觀。乃至到修唯識觀、性空觀、一心三觀、法界觀。就是修戒定慧，來對治自己煩惱的各式各樣的法門。應該做這件事！

戊三、迴念勸他離

**如實知己，即迴起念，不行彼法，亦令他離。**

「如實知己」：前面第一句「謂此菩薩能如實知世間所有惡不善法」，

「如實知」，是要學習經律論的佛法，才能知道什麼是惡法、什麼是善法。有的人說：「我想修行、我不到佛學院去學習經律論、我自己修行」，這話說得對不對？也可能是對，但是差一點。不學習經律論，錯了，自己都不知道；不知道什麼是邪、什麼是正的！

佛菩薩的大智慧，說出這一切法門來開示我們，學習以後，從聞所成慧上，才知道什麼是錯的。我們笨人學習一次還不行的，要重複不斷地學習，才能知道「喔！原來是這樣子！」

「即迴起念」：就是修四念住的時候，要迴轉自己所生起的貪瞋癡的心，要常常地保持正念。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；心不在貪瞋癡上活動。把貪瞋癡這一切法，都停下來。

「亦令他離」：同時也勸導其他的人，遠離這一切的染污法。這就叫做法念住。

這是將就我們初發心用功的人這樣說的。你先要知道什麼是善、什麼是惡，這是要經過一個時期學習的。然後，開始修行時，注意這一念心，叫它「如實知己，即迴起念」，就是這樣用功修行，修四念住。

我們若是讀《金剛經》，或者讀《大般若經》，那就有深一層的法念住！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。

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。

乙三、總說於境起念三 丙一、徵

**天王！云何諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，於境起念？**

前面是個別地說身、受、心、法四念住，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？

丙二、釋二 丁一、觀法不實破愛著

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。』

「謂此菩薩若遇色聲香味觸境，便作是念」：若是這位菩薩，眼耳鼻舌身意遇到色聲香味觸的境界時，心裡面這樣子正憶念。

「若遇色聲香味觸境」，這句話應該分兩部分說：一、是沒有修四念住，到聚落、或者城邑、街市上的時候；二、是盤腿坐修四念住的時候，忽然間心裡面有色聲香味觸的境界出現，那就屬於法塵。

心裡面，有這樣境界出現時「便作是念」：作，是你自己主動地要生起正念。「云何於此不真實法而生貪愛」：我是一個出家修行的人，云何於此不真實的色聲香味觸法上，生貪愛心呢？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。

在不淨觀上，又有個不同的觀察法。觀察像作夢似的，夢裡面出現了一些如意的境界，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，我為什麼起貪愛心呢？

「此乃異生愚癡所著」：這種不真實、虛妄的境界，是一般的凡夫、糊塗人所愛著的。「即是不善」：這不是好境界，我若執著就有罪過了；我是出家人，怎麼可以這樣子！

**如世尊說：愛即生著，著即迷謬。由此不知善法惡法，以是因緣墮於惡趣。」**

「如世尊說：愛即生著」：心裡就這樣想，像佛說一愛那個境界的時候，就是染著、執著了。著也是愛，又比愛重了一點，也就是愛欲心力量又強大了。「著即迷謬」：一著的時候，就迷惑顛倒，錯誤得更厲害了。自己這樣

訶斥自己。

「由此不知善法惡法」：迷謬的時候，都不知道什麼是善、什麼是惡，沒有智慧了。所以說利令智昏——愛能令自己糊塗了。

「以是因緣墮於惡趣」：愛即生著，著即迷謬，愛著越來越厲害的時候，就造很多的罪，將來要從人的境界墮落到三惡道去的。

前面是說，自己訶斥自己，不要生貪愛心。《大般若經》中，觀諸法實相、觀一切法畢竟空是很深的，但是這裡不那麼說；而是直接從事相上、從善惡果報這方面來訶斥自己。這樣於身、受、心、法都不染著，也就容易得解脫。

丁二、自行化他皆得利

**菩薩如是不漏失，不着境界，令他亦爾。」**

「菩薩如是不漏失」：這位發菩提心的菩薩，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」：勸導別人也這樣修行。

這是《大般若經》第六分〈念住品〉裡，所說出四念住的大意。我引這一段，我們一同學習。如果歡喜這段文的話，每天最少讀一遍，若能背下來是更好。不然的話，多讀幾遍，文熟了，靜坐的時候就作如是觀，要這樣子學習。

## 問 答

問：修不淨觀跟無我觀，怎麼相連接呢？

答：第一、它們所對治的煩惱不一樣。修不淨觀是斷愛煩惱，修無我觀是斷見煩惱。修不淨觀，愛欲的障礙沒有了，止容易成就，可以得色界定、無色界定；但是「我」的煩惱在，還是凡夫。這時，再修無我觀就得聖道了。

第二、意義是連貫的。觀察這色受想行識的身體是臭穢不淨的，容易覺悟到無我，所以一修無我觀，立刻就得到聖道——初果。修不淨觀、白骨觀，能得聖道，原因就在這裡！或修不淨觀得到初禪以上，沒有欲了，再修無我觀，一下子就能得三果。所以，不淨觀和無我觀應該是有合作的作用，不是分離的。

問：南傳四念住和北傳四念住的不同，是在發心？內容深廣度？還是結果？

答：發心不同，深廣、結果也不同！

北傳佛教重視發無上菩提心，南傳佛教是發出離心。發出離心，就是希望得涅槃，也就是成就阿羅漢；到此為止。發無上菩提心，是要到「成佛」才圓滿的。

修行的內容有不同，但修不淨觀是一樣的，若是無我觀，北傳佛教要比南傳更圓滿，因為修人無我、法無我，比南傳佛教廣深一點。另外，像我們讀的《大般若經》，觀一切法空的境界，那也是四念住，是南傳佛教所沒有的。

問：如果說把息呼出是第一階段，出息停下來是第二階段，入息是第三階段，入息停止是第四階段。說入息、出息是指這四個一直循環？

答：是。

問：說「知息長、知息短」，是知道出、入的息？是停止的部分？或是呼吸的過程？

答：都包括在內。是長、是短都要知道。但，就是聽其自然的出息、入息，聽其自然的長、短，不要去控制、也不要推動，它要出就出，要入就入，要長就長，要短就短。你只是負責一件事，就是知，而不去控制它，要這樣才可以。你若叫它出、叫它入，這就不對了！

問：中間息比較短，也是要知道？

答：是的。全部都要知道，就是心不要亂，要完全地知道。

問：剛剛提到止修五分鐘，觀大概兩、三分鐘。止了五分鐘，兩分鐘要觀什麼？

接下來又止又觀，又觀又止，請師父再舉例詳說。

答：我剛才說的止，有兩種不同的情形。

第一種：假設只能五分鐘明靜而住，過五分鐘就止不住了，這樣的話，你五分鐘後就修觀，譬如修白骨觀；觀察從足至頂是一節一節的骨頭連結起來的，由一層皮包住，會走路，就這樣想。當然，想的時候要詳細一點，譬如足的骨頭，有脛骨、膝蓋骨、大腿骨，乃至脊骨、肋骨，到頭骨、髑髏骨……一節一節地想。要作如是觀，預先也要有準備。骨有兩種，一種是人畫的，或者是舖頭裡賣的。最好稍大一些，懸在自己的臥室，用一點心，觀這個白骨圖。睜開眼睛看一會兒，閉上眼睛，然後再睜開眼睛看，一次看十五分鐘，或者一天看多少次；至少用七天的時間觀看它。一節一節的骨頭相貌熟悉了，靜坐的時候，先靜五分鐘，然後在心裡面現出骨人。這裡的次第，是從足至頂，觀想一遍可能兩分鐘就結束了；再修止五分鐘，叫心不

動。

第二個說法：若過五分鐘就打妄想了，趕快地覺悟，回來再寂靜住。這樣子，你總共修三十分鐘，假設有二十分鐘寂靜住、十分鐘的妄想，都不錯；然後再修白骨觀，兩分鐘、或者三分鐘，修完了就再修止。

這樣有什麼好處呢？這是修行人的境界，是清淨、值得稱讚的。你有時到城邑、聚落，看見了人，這個白骨立刻就現出來了；白骨出來，你心就是清淨的。如果你預先看看畫的白骨，好像很清楚，等到想用的時候用不來；用不來，沒有正憶念就是邪憶念，煩惱來了，那就是一般的境界。所以一定要預先準備好——在奢摩他的基礎上修白骨觀，或者修種種不淨。不這樣修，正念提不起來，除非念佛名號。

我們出了家，要做這件事。沒有天然的聖人！你看《阿含經》也會感覺到它是很注重無我觀和無常觀的；但是有的地方，也明說要修不淨觀。四念住裡，不淨觀和無我觀是主要的！無常觀就是無我觀，而無常觀也有苦的意思；無常就是苦，這下文再說，我們在這裡不多說！

問：師父剛才講《大智度論》，佛三十二相、八十種隨形好，我聽不出後來是怎麼樣？

答：龍樹菩薩解釋，佛爲什麼要修那麼多的功德、得那麼好的果報，就是爲度化眾生；當他說：「一切法無我！」說：「諸行是無常的！」你容易相信！若是平平常常的人說這樣的道理，你聽不進去。同樣的話，以佛的大威德、大智慧，說出來有作用；我們說的就不可！這就是要有無量的功德莊嚴，才能有這樣的威力。

問：師父剛才說，注意呼吸，但是不要控制它，那是誰在呼、誰在吸呢？

答：就是這個身體在呼吸。

問：身體也要有個主宰，既然那不是你，你也不去干擾它……。

答：我們姑且用「主宰」這個字，意思就是「識」；只是受想行識和合的運作，止此而已。在佛法中，不承認有一個真實體性的「我」來支配這件事，只是眾緣和合。

問：那也不須要去了解它爲什麼快、爲什麼慢？

答：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。佛法是重視智慧的！是知，而不是無知。

問：剛剛那位居士提到「是誰在主宰」，師父講——外道計我論者，認為體內有一個不變化、有主宰性的東西，這就稱為「我」；後來師父解釋說，並沒有一個有實體的我。那無實體的我，有沒有呢？

答：無實體的我，也就是假名我；是有的！

問：那所謂的意識也是主宰的、也是不變化的，「我」和「識」能不能畫等號呢？

答：不可以畫等號。

問：就是一個假名而已啊？

答：識是眾緣所生，也就是無常、變化的，所以不是常恆住的「我」；常恆住、不變易的「我」，不是因緣有的。

若因緣有，一定是無常的；若是常，一定是非因緣，所以，識不是我。說「假名我」是可以；依名字假立的我，是沒有實體的。

問：師父剛才講到，三論宗的嘉祥大師、宗喀巴大師、印順大師他們都提到「唯識觀不能了生死」。為什麼說不能了生死呢？

答：就是批評它是有所得、還有執著，所以不能了生死。

問：是有第八識阿賴耶識？

答：三論宗、龍樹論的學者，認為唯識宗於「圓成實性」還有所得、有執著，所以就批評不能了生死。但，唯識宗學者是不承認的；就玄奘大師翻譯的這一部分佛法，倒不是執著阿賴耶識有實體——這在《攝大乘論》有解釋。

問：當來下生彌勒尊佛，主要就是闡揚唯識觀，說不能了生死，這個……。

答：這可以分兩部分說。

第一個解釋：一、《瑜伽師地論》，漢文佛教裡說是彌勒菩薩造的；在西藏說是無著菩薩造的，這是一件。二、有人解釋彌勒菩薩是人間的學者，不是天上的彌勒；就是在人間有一位大德，無著菩薩去親近他、學習佛法。這樣說，就不是天上那位當來下生彌勒佛。那這問題就降低了一點。

第二個解釋：印順老法師根據《解深密經》裡的一段文解釋——唯識這個方便法門，

是接引鈍根、業障重的眾生。而般若是第一、真實的法門，唯識法門爲般若法門的前方便。說它不能了生死，就因爲它是前方便；真實了生死，還是要般若，所以也沒有矛盾。不要緊，你還是可以學習！方便成就了，就可以入於般若波羅蜜，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。

問：修唯識觀是先看到所緣境的遍計執，但是分析這個所緣的內因、外緣，又會掉入概念的分析，這樣的觀是不是有問題？

答：這話是這樣兒！說概念的分析，雖然還是在戲論中，沒有到無戲論第一義的境界，但是，它動搖了我們的執著！

我們對一切法都執著是真實的，看見老虎、看見毒蛇、看到一朵花，都以爲是真的，或聽到人家說一句話，心就動了。你若想：「這都是我心的分別，不是真實的！」這樣對於境界的執著——遍計執，就輕微了，先做這第一步的工作。等到再進一步，覓心了不可得，超越概念的分別，契入到第一義諦，就能得無生法忍。所以，還是有作用！

雖然有人說不能了生死，若是分析唯識觀，我感覺還是可以學習的。當和人有糾紛，誰冤枉我了，使令我心裡痛；你若用唯識觀：「這是心的分別，沒有真實性！」立刻地心就輕鬆一點，它能解決實際的問題！

如果不修這個，修般若法門也可以，觀察它是畢竟空，觀察者也不可得，般若波羅蜜即非般若波羅蜜，一下子契入第一義諦！天台智者大師，也讚歎龍樹菩薩這個法門。智者大師也讀世親菩薩、無著菩薩的論，也常引用，但修觀時不引。

我在想，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」，能感覺到相應，那也不錯，還是可以學習的！

問：修四念住的次第，是先修身念住，接著受、心、法呢？還是可以綜合運用？

比方：走路、打坐、吃東西、心裡起煩惱時；從早到晚，看情況用？還是說要集中時間，個別的修？

答：若是身受心法修熟了，也就不必有一定的次第，可以一齊修。假設靜坐兩個鐘頭，四念住都可修。也可以初開始先修身念住，專修不淨觀，斷愛煩惱；修一個時期，熟了，再修受心法。靜坐修不淨觀，比較順一點，但經行也可以修不淨觀。大體上

說：先修不淨觀，但是隨時也可以修受心法念住。

初開始是個別地一樣一樣修，叫做別念住；修熟了，每一個念住中，都具足其他三個念住，那就是通修四念住，也叫做總念住。譬如，修不淨觀，有時會有各式各樣的分別——不是指妄想；這時，叫這一念心不要動、無分別住，那也就等於修心念住了。

問：師父剛才講「觸」是心法。它和心念住有什麼關聯？

答：觸緣受，觸是在受之前，所以在受念住中說觸，就是要觀察苦受、樂受、不苦不樂受。若說到心念住，它的境界廣，與觸也有關係。若不觸，心也不現前的；一定要有意，經過觸，心才能現前。這是說要有這麼多的條件，心才能活動。

按剛才說的觀察次第是——總相說心念住；先說心無常、又說轉惡為善、又說心為一切法的前導，雖然沒有說觸，只說緣起、心的現起，與觸也有關係！

問：當執事可以修無我觀。我有一個疑問：比如當執事遭訶斥、羞辱，那通常是煩惱最強的時候，怎麼可能修無我觀呢？不但白費力氣，且加重負擔。所

以，是不是先把無我觀放下，先根據世俗諦，就事論事，這樣比較輕鬆一點？意思就是在那時無我觀真的能夠用上力嗎？

答：這是兩個問題。如果平常這位菩薩是修四念住的，假設修得合適，當糾紛出現了，心應該是平靜的；就事論事解釋，當時不修無我觀也可以。或雖然修四念住，而這時候有一點衝動。我的想法：先把衝動停下來、平靜下來，不要用瞋心說話！面對境界時心動了，用瞋心說話——就事論事，可能會愈論愈煩惱，愈沒有辦法解決。所以，這時要先修無我觀：「罵我者是誰？」在正法裡邊觀察，心靜下來，然後再就事論事；用平靜的心來討論，而不用瞋心。

假設說，為公家努力地做事，很守本份、很清淨、很如法，卻遭到冤枉，心裡面憤怒，問題還是不容易解決的。所以遇見事情，不要著急，先修無我觀，把自己安下來；然後再同對方討論，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了，而心不動。因為原來有一點修行，正觀熟悉，隨時能發生作用，心不衝動，那可以就事論事，有可能會把糾紛減到最低，而解決事情。

問：在《涅槃經》說「苦、空、無常、無我」，也提到「常、樂、我、淨」。涅槃的境界是離言絕相，沒有能所對立的；它前後講得不一樣，是不是一個方便說、一個究竟說？

答：一個是方便、一個是究竟，也可以這樣說。在生死裡流轉的凡夫，修苦、空、無常、無我，用四念住對付貪瞋癡，發無上菩提心，清淨自己的身口意，才能達到聖人常、樂、我、淨的境界。凡夫的境界是苦、空、無常、無我；諸佛菩薩的果報境界是常、樂、我、淨。不過這個地方，經論上有不同的解釋。

問：師父剛才講到聖人的境界——常、樂、我、淨是果報，這個「果位」是因緣生法？還是不生不滅的？

答：也是因緣生法。在《涅槃經》上，「我」是大自在的意思。因為得了聖道，於一切法得大自在，是故名爲「我」。又，聖人不會像凡夫的境界，得到榮華富貴，過幾天又無常了；聖人所得的功德，是不可破壞的，不會退到流轉生死，這樣說是「常」；因爲大自在，也是「樂」、也是清「淨」的；所以說常、樂、我、淨。

問：在四念住的修法裡，是不是有善巧方便，可以從止的所緣境引出觀法？比方說：數息也可觀身念住，而不須要別別地，再去觀另外的所緣？

答：您說得對！初開始，可以用息爲所緣境、也可以止在大腳趾頭上、從足至頂修不淨觀。假設從足趾開始觀不淨、膿爛、露出白骨了；就以露出的白骨，作止的所緣境。這樣說，奢摩他和不淨觀就連在一起了。

修無我觀也是，止在這裡、觀也在這裡。觀色受想行識無我，然後你一念靈明的心，就止在「無我」這裡一個小時不動，然後再修無我觀。這變化情形是很大的，有各式各樣的止，各式各樣的觀。

問：修正還未成就，是不是應該先取一個所緣境，不要常常變化，比較容易修成？

答：不要常常變化也是對的。譬喻掘井，在這兒挖了幾尺深，不挖了，又到那兒去挖；老這麼變動，井挖不成！所以，不要變動，這話也有道理。

但是，在修行上，又不完全是這樣。如果你以息爲所緣境，達到欲界定、未到地定，然後觀無我、觀一切法畢竟空，把心止在第一義諦上，以前修正的功夫，還會繼續

進步，而不是像挖井那樣子前功盡棄。

假設，只說修奢摩他，這樣就是要止在一處，不要變動。並且，人是那樣子——習慣修正，就繼續這樣止，這樣不變動也是對的。

可是，我們出家人修四念住，愈修就愈熟悉、愈善巧，前面的功德幫助後面的功德，展轉地增勝，那是不在此例的。不是說「我以前用息做所緣境，以後都不可以變動」！

初開始儘量先穩定一點，不要變動，也是好；生疏的事情就是難辦一點。因為息是現成的，初開始可以先以息為所緣境；若要觀足趾修不淨露出白骨，還得用點心力的，不然白骨不顯示。

問：為什麼修白骨觀要從腳趾頭開始，而不從頭頂？

答：八背捨這樣說，《般若經》也是說從足至頂。因為從下面觀，頭腦會有清明的覺受；若從頭觀，會有煩熱、頭疼的問題。若已經得定了，可以隨意自在；沒有得定的時候，要注意這件事。

問：若一盤腿，兩個腳趾差得很遠，要先觀那一個？還是兩個一起看？

答：這上面沒有說，就是自由的空間大一點，也可以左、也可以右。

問：院長您說到「作如是觀，令念不動」是站在第三者觀察心念的活動、相狀，

這是一個方法？還是一種對治？

答：現在元亨寺翻譯出南傳《阿含經》，我看裡面的《四念住經》，就是用這個方法；  
《瑜伽師地論》也是有。

若是我們沒有功夫的人，直接地叫心不動，可能困難。但是，你先處於第三者的地位，看自己的貪心、看自己的瞋心。這個方法似乎比叫一念心不動，容易一點。

問：照我很淺的了解南傳的身、受、心、法念住說，比方觀「受」，當有受的感覺，就已經有心法了。我們站在第三者看，受剎那剎那就過去；或「身體」的緊、熱，也是剎那剎那地過去；由這個觀無常、無我。身念住、受念住，心念住裡面，通通都有心法，這樣子剎那剎那過去能夠很快地體會到無常、了解無我；有人說這方法比較銳利，師父您覺得怎麼樣？

答：我也同意，這就是不主動地修無常觀、修無我觀；但，應該要有無常、無我的智慧——這樣處於第三者的地位，觀身、受、心、法各式各樣的現象；注意地看，很容易就理解到這是不淨、苦、無常、無我的道理。

但是，我思惟佛說的這個法門次第，就是兩個態度：第一、不主動地修不淨觀、無我觀、無常觀、苦觀，先處於第三者的地位看。第二、再主動地修無常觀、無我觀、不淨觀，用四念住對治一下子就成功了！

說一開始就修奢摩他對治這些顛倒妄想，有的人可能會有困難。那麼，佛就告訴你：「心動的時候，你只是看著它，不要採取行動。」這一看，因為不是自己主動地動貪心、瞋心，所以就將貪、瞋的力量減輕了。我們靜坐的時候，也可以用這個方法，實習一下。

問：就著剛剛的這個方法：站在第三者的立場，觀察心念的活動，那可不可能產生「有一個真常不變的心」的想法？

答：也有可能。有些見解是由自己虛妄分別來的，有些見解是由自己實習的經驗來的。所以對法的觀察，如果沒有修多羅的印證，也容易走偏的。

剛才這段文說「心性速轉如旋火輪」，表示心不是常住的。我們由於「靜坐」，很容易就認為心是常，而佛卻說觀心無常，如果不是佛說這句話，我看要觀心無常很困難的！

問：說很難「觀心無常」。《楞嚴經》所說的心和現在「心念住」的心，是不是切入的角度不一樣？譬如，像我們常常說「靈明覺知的心」，如果觀察久了，這「能見的見性、能聽的覺性」，是不是就是《楞嚴經》所講的那個心？

答：我們若歡喜《楞嚴經》，當然就會找出一個理由來；你這樣解釋，和佛說「觀心無常」是不同的。若你一定認為：心的體性是常、作用是無常；這樣子，心究竟還是常，「觀心無常」則觀不來。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——常覺論者——這個覺悟、覺性的心，是常住的。佛在世的時候有這樣的比丘，這當然是邪知邪見。

在我們中國佛教，自唐、宋、元、明、清，乃至到一九四九年，一直都是這樣的思想。最近這二、三十年以來，因為印順老法師提倡中觀、《阿含經》，而也有人歡喜這個法門，無形中對《楞嚴經》的思想就有點衝擊。現在學習中觀、《阿含》、

唯識，還只是一少部分；大部分還是《楞嚴經》、《起信論》的思想，但這些人多數是老派，學習《阿含經》、《般若經》、唯識，多數是年輕人這一派。

又，我們中國佛教，不管是臺灣或中國大陸，都有學生到錫蘭學南傳佛教，我看中國大陸的學生，多過臺灣的。這些人，如果能夠長時間認真地學習，將來回到中國，大家在思想上，會有一個時期的爭論。到這個時候，印順老法師的著作，會顯得重要了！在古代的經論上，也解釋了這些問題；但我看，也還不能夠定於一尊、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》，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！

我個人另外有個看法：那些問題可以暫時不管，我們現在就是注意實際的問題：身口意要清淨！若在這個立場看，修四念住是對的！解決實際的問題！

問：師父提到有修行人，一坐七天，不見一個念；就沒有再繼續解釋。我那時起分別心：假設對於那一念，沒有加上貪瞋癡，只是飄落的一個法塵，那這個念，應該不是妄想。是不是？

答：我想起來了！我是解釋「怎麼知道心是無常？」這個問題。從修行人、不修行人、社會上一般人的心理境界，由這些現象看這一念心，說無常也有道理，我是這樣的意思。

譬如有人修四念處觀，或者是淺一點，或者是已經有點程度，但還不是聖人，他這一念心能明靜而住；但忽然間跳出個妄想，這妄想也可能是特別清淨的好心、也可能有染污。這種現象是一個事實，應該怎麼解釋呢？前一念心，雖然是明靜而住，沒有顯著的染污心，但執著心還在！譬如：忽然間想起母親，跳出一個愛來，前面的明靜而住就沒有了。怎麼樣解釋這一念愛心呢？

只有用唯識的理論說明，就是在阿賴耶識裡面，有這個種子；或者是你的母親，忽然間心一動，和你的阿賴耶識相應了，因自己對母親有愛，所以一下子就跳出個愛來。跳出愛，明靜而住的心過去了，這就看出心是無常。如果用阿賴耶識的這種理論來解釋，那不能說是常住真心。

《攝大乘論》上，似乎也不明顯地否認常住真心、如來藏性。但，唯識上，也沒有像《起信論》說：真如有大智慧光明義、真如不是因緣生的；真如的理性上有覺知性——那就是常住真心。若《成唯識論》就明顯地說：真如沒有覺知，佛的大圓鏡

智，還是剎那剎那生滅的！

所以，從修行人、社會上一般的農夫、知識份子，在內心裡面變化的這些現象上看，用無常容易解釋。

問：修無常觀和修無我觀的區別在那裡？它們在斷除我執的深廣程度上有什麼不同？

答：觀心無常是破除我的體性，觀法無我是破除我的作用。在大乘佛法的意義：觀心無常是破我執，觀法無我是破一切法執，這也是不同的地方。

破我執：是在色受想行識上，觀察我不可得；在這剎那生滅、老病死的身體裡，沒有常恆住、不變易的我。常常這樣觀察，無我的智慧逐漸就有力量破除煩惱。然後，再觀法無我：也能把在一切法上微細的戲論分別破除。

《阿含經》中，佛的意思是：即使觀一切法空，破除法執，但在未破我執前，仍是生死凡夫。而《中觀論》裡，龍樹菩薩也說，應該先破我執，而後再廣破一切法執，這與《阿含經》有相同的意思。如果只是觀一切法空，沒破我執，我執在，煩惱還是不能破。從四禪八定中看，得色界定，破除了欲，得四空定，破除一切色法

的執著，但受想行識還在。智者大師形容最高的非非想定是「真神不滅」。什麼是神？就是「我」也！真我不滅，有唯我獨存的意思！非非想定暗含這種「一切法都空了，唯我不空，是真常、是獨立」的味道，那還是不能了脫生死的。

龍樹菩薩說，要先破我執。破我執入聖位，然後再繼續破法執，破除愛煩惱、塵沙惑、無明惑，最後成佛！所以，斷除我執的深廣程度，是有差別的。

問：南傳佛法的三法印，諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。除涅槃寂靜，所剩下二法印與四念住的關係怎麼樣？

答：「諸行無常」包括觀身不淨、觀受是苦、觀心無常；一切的有為法，不管是有漏的有為法，有為的有漏法，凡有漏法都是不淨、苦、無常的，所以也就是「諸法無我」（觀法無我）了。由無常、無我的觀察，就能達到「涅槃寂靜」，所以它們是涅槃的道路。

問：無常、無我，有沒有先後次第？

答：先觀心無常。



這以下，

我引《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。

學習白骨觀，

或者自己畫一大張白骨圖，

常常看，

然後靜坐的時候觀察、思惟，

就容易一點。



## 第二章 骨鎖觀

阿毘達磨俱舍論·卷廿二·分別賢聖品第六

甲一、總標加行修要二門<sup>二</sup>  
乙一、舉頌

頌曰：

入修要二門 不淨觀息念 貪尋增上者 如次第應修

乙二、論釋<sup>二</sup>  
丙一、標列

論曰：正入修門，要者有二：一、不淨觀，二、持息念。

丙二、明人法<sup>三</sup>

誰於何門能正入修？

丁一、徵

丁二、釋<sup>三</sup>

戊一、顯修要<sup>三</sup>

己一、貪行者修不淨觀

如次應知，貪尋增者：謂貪猛盛數現在前，如是有情，名貪行者，彼觀不淨，能正入修；

己二、尋行者修持息念

尋多亂心，名尋行者，彼依息念，能正入修。

戊二、出異說<sup>二</sup>

己一、第一師說

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。

己二、第二師說

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。

甲二、別釋加行修要二門<sup>三</sup>

乙一、明不淨觀<sup>二</sup>

丙一、舉頌

此中先應辯不淨觀，如是觀相云何？

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

丙二、論釋<sup>三</sup>

丁一、總舉不淨所治貪

論曰：修不淨觀，正為治貪。然貪差別，略有四種：一顯色貪、二形色貪、三妙觸貪、四供奉貪。

丁二、餘不淨別治四貪

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。

丁三、骨鎖觀通治四貪<sup>三</sup>

戊一、釋此要所由

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。

戊二、明唯伏不斷

此唯勝解作意攝故，少分緣故，不斷煩惱，唯能制伏令不現行。

戊三、明修次三位<sup>三</sup>

然瑜伽師修骨鎖觀，總有三位：一、初習業，二、已熟修，三、超作意。

己一、標列

己二、別釋<sup>三</sup>

庚一、瑜伽師初習業位

謂觀行者欲修如是不淨觀時，應先繫心於自身分，或於足指或額或餘；隨所樂處，心得住已，依勝解力，於自身分，假想思惟，皮肉爛墮，漸令骨淨，乃至具觀全身骨鎖。見一具已，復觀第二，如是漸次，廣至一房、一寺、一園、一村、一國，乃至遍地以海為邊，於中間骨鎖充滿，為令勝解得增長故，於所廣事漸略而觀，乃至唯觀一具骨鎖。齊此漸略，不淨觀成，名瑜伽師初習業位。

庚二、瑜伽師已熟修位

為令略觀勝解力增，於一具中，先除足骨，思惟餘骨，繫心而住，漸次乃至除頭半骨，思惟半骨，繫心而住。齊此轉略，不淨觀成，名瑜伽師已熟修位。

庚三、瑜伽師超作意位

為令略觀勝解自在，除半頭骨，繫心眉間，專注一緣，湛然而住。齊此極略，不淨觀成，名瑜伽師超作意位。

己三、結句

有不淨觀，由所緣小，非自在小，應作四句，  
此由作意，已熟未熟、未熟已熟，及由所緣自身、  
至海有差別故。

乙二、明持息念（以下略）

這以下，我引《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。

甲一、總標加行修要二門二 乙一、舉頌

**頌曰：入修要二門 不淨觀息念 貪尋增上者 如次第應修**

這是頌。「論曰」底下，是解釋這個頌。

乙二、論釋二 丙一、標列

**論曰：正入修門，要者有二：一、不淨觀，二、持息念。**

「正入修門」：正，是認真的意思。學習佛法後、認真地開始修行佛教的法門了，叫做正入修門。「要者有二」：最重要的法門有兩個。一是「不淨觀」，二是「持息念」。

「持息念」的持，就是用息念的方法，攝持心不要亂，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，玄奘法師翻作「持息念」，這個含義是多一點，把這個法門的要義，都含攝在這三個字裡面了。息是所緣境，念是由念攝心安住於息，使令心不亂，所以叫做持息念。

丙二、明人法<sup>三</sup> 丁一、徵

**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？

丁二、釋<sup>三</sup> 戊一、顯修要<sup>三</sup> 己一、貪行者修不淨觀

**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；**

「如次應知」：如下面所說的次第，應該知道。

「貪尋增者」：貪是一回事，尋又是一回事，這是兩句話，就是指貪行者、尋行者。

「謂貪猛盛」：這個人貪欲心特別的猛，力量很強大。「數現在前」：就是一次又一次地顯現在心裡。譬如說我們靜坐的時候，叫這個心明靜而住很難；但是貪心一下子就能生起來，這就是容易。由生起的緩慢、迅速，看出來力量的強弱。「如有情，名貪行者」：像這樣的人就叫貪行者。行，在這裡就是分別心；貪的分別心特別強，增上就是猛盛、強而有力的意思。因為凡夫自無始以來，欲就一直在動，熏習得太久了，所以就是猛盛。

「彼觀不淨，能正入修」：彼，就是指那個貪行者。他若觀身不淨的時候，就能夠正確地入於佛法裡面修行了。就像有病，若藥是對症，就能治療這個病。

己二、尋行者修持息念

**尋多亂心，名尋行者，彼依息念，能正入修。**

「尋多亂心，名尋行者」：尋，表示什麼意義呢？就是他的心常是散亂的，忽然間想這個、忽然間想那個，精神很難集中在一處。譬如說，一個人

專心地做一件事，幾個鐘頭心裡面也不亂，那麼這個人修定就比較容易。若做一件事，很快地就要出去跑一跑，這個人就是散亂心太大。分別心、散亂心太多，這叫尋行者。

只說分別心太多，這句話還不是太準確。我們常說「這個人的智慧很高」，明白點說，也就是分別心多。我們看《三國演義》，孔明的分別心就是很多很多的；張良也是。分別心多，也是智慧的一個相貌。

現在這裡說，亂心者，是指他的心散亂，不能集中在一處思考問題，所以心亂叫尋行者。「彼依息念，能正入修」：這個尋行者，要依止息念的法門，能正入修。

戊二、出異說三 己一、第一師說

**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。**

「異說」：是不同的說法。「有餘師言」：有別阿闍梨說。「此持息

念，非多緣故，能止亂尋」：因為持息念這個法門，不是緣慮很多的境界，只緣出入息，所以能停止散亂的分別心。

「不淨多緣」：修不淨觀的人，他所緣慮的境界很多。什麼多緣呢？「顯形差別」：顯，就是青黃赤白這些顏色；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。

「引多尋故」：這不淨觀的所緣境，能引起很多的分別心。「治彼無能」：所以是沒有能力對治散亂心的。有餘師這樣說：不淨觀是不能對治散亂心的。

己二、第二師說

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。

這又是一種說法。「此持息念，內門轉故，能止亂尋」：內，就是向裡邊；專心地緣出入息。出入息是在我們的身，叫做內門。轉，就是活動。持

息念是在內門裡面活動，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，治彼無能」：就像眼識是向外看，不是向裡看，所以就沒有能力對治散亂了。

這裡是解釋這兩個法門所對治的煩惱不一樣。不過，也有人說，不淨觀能對治散亂心。欲心特別強的人，散亂心就重；欲心不那麼強的人，散亂心就不大。當然，眾生是各式各樣不同的；也可能有欲心很重，但是不散亂的情形。

初開始修的時候，不淨觀是對治貪欲心，數息觀是對治散亂心，但是修行久了，它就能普遍地對治，這和初開始有點不同。

甲二、別釋加行修要二門二 乙一、明不淨觀二 丙一、舉頌

**此中先應辯不淨觀，如是觀相云何？**

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

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

這兩個頌，一共是八句。

丙二、論釋三 丁一、總舉不淨所治貪

論曰：修不淨觀，正為治貪。

「論曰」底下，解釋前面的頌。「修不淨觀，正為治貪」：學習不淨觀，主要的是對治內心的貪欲，就是男女的貪欲。

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」：先說明貪的差別相貌，究竟是什麼貪呢？略

有四種貪心：一是「顯色貪」，對青黃赤白顯色的貪心；二是對長短方圓「形色」的貪心；三是「妙觸貪」；四是「供奉貪」。

丁二、餘不淨別治四貪

**緣青瘀等修不淨觀，治第一貪；緣被食等修不淨觀，治第二貪。**

「緣青瘀等修不淨觀，治第一貪」：緣，在這裡就是觀察。靜坐修不淨觀的時候，觀想死屍青瘀的顏色，這樣修青瘀等不淨觀，能對治第一種顯色貪。看見一個人顏色很新鮮、很滋潤，生了貪心；你就觀察死屍青瘀的相貌，這顯色貪就沒有了。

「緣被食等修不淨觀，治第二貪」：觀察死屍被狗、或者狼吃了多少，殘缺了。修這樣的不淨觀，就能對治第二個形色貪——對這個人的形色是高、是矮、是瘦、是胖的愛著心。

緣蟲蛆等修不淨觀，治第三貪；緣屍不動修不淨觀，治第四貪。

「緣蟲蛆等修不淨觀，治第三貪」：這死屍經過多久以後，就生出蛆，也就是小蟲；修這樣的不淨觀，就能對治第三種妙觸貪。

「緣屍不動修不淨觀，治第四貪」：供奉是動的相貌，觀察死屍不動，不斷地這樣學習不淨觀，就能對治第四種供奉貪。

丁三、骨鎖觀通治四貪<sup>三</sup> 戊一、釋此要所由

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。

世親菩薩說：這幾句話是沒有解釋其他的不淨觀，而只說明修骨鎖觀的原因。

「若緣骨鎖修不淨觀，通能對治如是四貪」：假設你能夠觀察骨鎖——就是死屍經過多久以後，只剩骨頭，其他的皮肉筋脈都沒有了，但是一節一

節的骨頭還很完整。這樣修，就是修白骨觀了，對這四種貪都能對治。

「以骨鎖中無四貪境」：因為骨鎖的相貌裡面，沒有顯色可貪、沒有形色可貪、沒有妙觸可貪、也沒有供奉可貪，所以「通能對治如是四貪」。

「故應且辯修骨鎖觀」：所以這一段文，姑且說明修骨鎖觀的方法。青瘀、被食、蟲蛆等，這裡就不說了。

戊二、明唯伏不斷

**此唯勝解作意攝故，少分緣故，不斷煩惱，唯能制伏令不現行。**

「勝解」，是個心所法。勝就是有力量；解就是對於這件事情的認識。對於這件事情的觀察認識，非常的明確而肯定，別人有不同的看法，不能動搖你，這就叫做勝解。

這樣的作意，當然要經過一個時期的訓練才可以。譬如，律師經過長時期的學習，或者是實際上的經驗，對於法律就有勝解作意；或者醫生對於藥、

病有勝解作意；或者畫則師，對於自己這一範圍內的知識，也有勝解作意。

現在是說，修骨鎖觀也要達到這個程度，所以叫勝解作意。「此唯勝解作意攝故」，這是屬於勝解作意範圍內的。若能達到這個程度，不淨觀在你心裡面有了力量，它就可以降伏貪心。就算是偶然地失念，貪心起來了，不淨觀的勝解作意一提，貪心就沒有了。這樣子，就能保持內心的清淨。

「少分緣故」：不淨（骨鎖）觀這一少部分的觀察，只是屬於我們欲界有死屍的境界。「不斷煩惱，唯能制伏，令不現行」：這不淨觀一現前的時候，貪欲心就隱藏起來，不活動了；但它不能使令貪心究竟息滅。雖然不能斷，佛還是告訴我們，修不淨觀！修不淨觀制伏貪欲心，然後再修無我觀、空觀，這貪欲心就能斷。

這個意思是說：不淨觀的勝解作意不能斷惑，因為只是少分緣。斷惑的這種智慧的觀察，必須是普遍性的，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，這就是普遍的。

修無常觀：一切有為法都是無常的，也比不淨觀的範圍普遍、廣大。所以，由修無常觀、無我觀、一切法空、畢竟空觀這樣的智慧觀察，才有力量斷煩惱。

戊三、明修次三位<sup>三</sup> 己一、標列

**然瑜伽師修骨鎖觀，總有三位：一、初習業，二、已熟修，三、超作意。**

這以下是正式說明骨鎖觀的相貌。先列出來三個次第。

修骨鎖觀，有三個階級。「一、初習業」：初開始學習這種清淨的功德業。「二、已熟修」：就是修習得很純熟，有力量了。「三、超作意」：超越了作意的境界；就是不需要努力地思惟、觀察，這個骨鎖觀自然的就現前了，所以叫做超作意。

這以下就是解釋這三個次第。

己二、別釋<sup>三</sup> 庚一、瑜伽師初習業位

謂觀行者欲修如是不淨觀時，應先繫心於自身分，或於足指或額或餘；隨所樂處，心得住已，依勝解力，於自身分，假想思惟，皮肉爛墮，漸令骨淨，乃至具觀全身骨鎖。

此下解釋第一階段，初習業位。

「謂觀行者」：在這個時期，修白骨觀、修骨鎖觀的修行人。「欲修如是不淨觀時」：他打定主意要這樣修不淨觀的時候。

「應先繫心於自身分」：繫，就是用繩子綁起來。現在這裡是表示：修此觀時，要把心控制在自己身體的某一部分，安住在那裡不動。控制，其實就是數數地憶念一處，也就把心繫在那裡了。所以，念也就等於是繩子。你念什麼境界，心就住在什麼境界；念若有力量，就能把心控制住。

應先繫心於自己身體的那一個部位呢？「或於足指或額或餘」：或者先繫心於足的大趾觀想，這是從身體最下邊的部位。或者繫心在額頭、或在臍，或者其他部位。

初開始，應該是在足趾比較好。繫心在額頭也是可以，但最好是在什麼時候？你感覺到要昏沈的時候。繫心在額頭，或者是頭頂，或者髮際，或者鼻端，就能有破除昏沈的作用！

「隨所樂處，心得住已」：隨自己所歡喜的境界，就繫心在那裡，而且應該把那個部位的相貌，分明的顯現在心裡面。

「依勝解力」：就是依靠你內心強有力的認識。「於自身分，假想思惟」：事實上，沒有那回事，但是你就這樣方便地在自己身體的某一個部分，假想思惟。

「皮肉爛墮，漸令骨淨」：假設是足趾的話，就思惟皮肉爛壞、墮落，就剩骨頭了。初開始的時候，雖然心裡面思惟的那個骨頭，有可能不是白淨的，或者是有血、或者還有多少肉。你繼續地這樣子思惟，逐漸地令那骨頭成白淨的相貌。就是這樣想，這就叫做「假想思惟」。

從修止觀的方法上看，應該不要一直地思惟；或者是一刻鐘、三十分鐘，

就停下來，心就在那裡明靜而住，不動。不動三十分鐘，或一刻鐘，然後再思惟。一方面使令心休息，一方面使令心明靜而住，增長寂靜的力量、增長定力。

寂靜的力量增長，思惟的力量也就增長、也會強大的，應該這樣交替地去學習。思惟一會兒，就安住在那裡不思惟。但是，思惟也好，不思惟的明靜而住也好，所緣境一定要明明了了地顯現在心裡面。一定要這樣子！

「乃至具觀全身骨鎖」：假設從大足趾開始，每一個足趾，都要它次第地現出來白骨；然後再一節一節的骨頭向上觀察。乃至具觀全身的骨鎖——踝骨、脛骨、膝骨、大腿骨、髌骨、脊骨、肋骨，乃至肩骨、背骨、手指骨，乃至髑髏骨。觀察一節一節、一條一條的骨頭，顯現在心裡面。達到這個程度以後，又怎麼樣呢？

見一具已，復觀第二，如是漸次，廣至一房、一寺、一園、一村、一國，乃至遍地以海為邊，於其中間骨鎖充滿，為令勝解得增長故，於所

廣事漸略而觀，乃至唯觀一具骨鎖。  
齊此漸略，不淨觀成，名瑜伽師初習業位。

「見一具已，復觀第二」：在你靈明的心裡面，觀察一具白骨以後，再觀察第二個骨人。觀察第二個，也是要慢慢地，由足趾的骨，一節一節乃至觀到髑髏骨，使令它明了地現前。這樣子觀察骨人是立的。

「如是漸次，廣至一房、一寺、一園、一村、一國」：這樣子作次第的觀察，乃至觀察一個房間裡面全都是骨人。一房以後，觀察整個寺院裡面，都是骨人；一個公園或一個花園、一個村落、一個國土裡面，都是骨人。「乃至遍地以海為邊」：乃至普遍大地，一直到海的邊上，全都是一個一個的骨人。

《觀佛三昧海經》上，說到觀察佛的三十二相，也是一位佛、一位佛，觀想很多很多的佛，乃至到觀佛的行住坐臥、說法的境界。

「於其中間骨鎖充滿」：在一房、一寺、一園、一村、一國，乃至遍地

以海為邊，骨鎖都充滿了。你常常修不淨觀，假設有事情到城市，看見所有的人，都能現出骨人；有大、有小，各式各樣的骨人在那裡活動。這個心情和以前沒有修的時候，是完全不一樣的。

「為令勝解得增長故」：我們修白骨觀，觀骨鎖就觀察一個就好了嘛，為什麼觀察這麼多呢？就是為了使令觀想的力量增長、強大。如果勝解的力量不增長、不強大，欲心一動，勝解不現前，觀不上來，就不能制伏欲心。所以，要觀察乃至遍地以海為邊這麼多的骨鎖、骨人。因為常常這樣修，心的力量也會特別強，和一般的人情形不同。

這裡有什麼事情呢？因為前面說，這種勝解的觀察不能斷煩惱，只能制伏煩惱。所以，我們應該知道，無始劫來，這個欲心是特別強大的；現在修骨鎖觀，想要制伏欲心，力量要更大，才能把這欲心伏住不動。

「於所廣事漸略而觀」：這也是為令勝解得增長故。從原先觀察遍地都是骨鎖，這麼廣大的境界，再逐漸地減少。

「乃至唯觀一具骨鎖」：乃至到最後只觀察一具骨鎖。從一具骨鎖增長到遍地以海為邊那麼多骨鎖，然後又從遍地的骨鎖，減到最後一具骨鎖。

「齊此漸略，不淨觀成」：到此為止，逐漸地由少而多、由多而少；成就了這樣的不淨觀時，「名瑜伽師初習業位」：瑜伽師就是禪師，修止觀相應的禪師，初習業的這個階段畢業了。

庚二、瑜伽師已熟修位

為令略觀勝解力增，於一具中，先除足骨，思惟餘骨，繫心而住，漸次乃至除頭半骨，思惟半骨，繫心而住。齊此轉略，不淨觀成，名瑜伽師已熟修位。

這以下解釋第二已熟修的階級。這個階級怎麼樣修法呢？

「為令略觀勝解力增」：目的還是使令我們這個略觀的勝解力加強。

「於一具中，先除足骨」：就是在一個骨人裡面，先不觀察足骨，「思惟餘骨，繫心而住」：思惟踝骨、脛骨、膝骨等，把心繫在那裡安住不動，

或止或觀，或觀或止，這樣子去學習。

「漸次乃至除頭半骨，思惟半骨，繫心而住」：這樣逐漸地，由略去足骨，然後逐漸地到了頭骨。先是觀全部的頭骨，後來，只思惟頭部的半骨，繫心而住，其餘的一半不思惟。

「齊此轉略，不淨觀成，名瑜伽師已熟修位」：這是在一具骨上，逐漸地減少、逐漸地減少，乃至只觀察一半的頭骨。到這裡為止，修不淨觀已經很純熟了，名瑜伽師已熟修位。

庚三、瑜伽師超作意位

為令略觀勝解自在，除半頭骨，繫心眉間，專注一緣，湛然而住。  
齊此極略，不淨觀成，名瑜伽師超作意位。

這是解釋第三個階級，超作意位。

「為令略觀勝解自在」：為了令不淨觀的力量能夠自在，外面的力量不

能動搖。自在，按字面說，是獨自存在之意。欲心來了的時候，不淨觀能站得住，不被欲心侵犯；欲心不起，叫做自在。若欲心一來，不淨觀就沒有了，這就是不自在。現在，為令略觀勝解自在，還要繼續地來學習不淨觀。怎麼辦法呢？

「除半頭骨，繫心眉間，專注一緣」：前邊的已熟修位，最後只觀察半頭骨，現在把這半個頭骨也略去，不觀察，只是繫心在二眉之間的這個骨，在這裡專注一緣。專，是指專一地注意這個所緣境。一緣，就是少許的所緣境。「湛然而住」：湛，就是明明了了的，像水一樣清澈；把「心水」很清淨地安住在那兒不動。

在文字上的次第，我們很容易地就能念過去，但是修的時候，沒有這麼快，這是要很長的時間才能夠成功的。所以，我們出家人，那有這麼多的時間做雜事呢？要常常地做這件事！從表面上看，不知道經行幹什麼、坐在那裡幹什麼。就全憑自己內心用功夫！

「齊此極略，不淨觀成」：到這裡為止，是最少的了，這不淨觀成就了

——「名瑜伽師超作意位」。到這時候，三個階級你都畢業了。初習業、已熟修、超作意，都成功了。成功的時候，不淨觀的力量就自在，隨時提起正念，不淨觀就出現了。

這三個次第的修習，主要有兩件事。第一，是骨鎖要很分明、很自在地在心裡。第二，是專注一緣、湛然而住，就是白骨不現，只繫心眉間；湛然而住是無分別住，無分別住也就是定力。當然，定力有深、有淺，最淺的是欲界定，稍深一點是未到地定，再深一點就是四禪。

心的定力愈強，力量就愈大，力量大了白骨觀一下子就現前。不管是接觸到怎麼樣美妙的所緣境，因為勝解力的自在，也能觀察這個人是白骨；那就是力量自在、也就是定力強的關係。若是定力不夠、勝解力不夠，有時是觀不上來的。

己三、結句

**有不淨觀，由所緣小，非自在小，應作四句，此由作意，已熟未熟、未**

熟已熟，及由所緣自身、至海有差別故。

這文是總說前面的三個階級。

「有不淨觀，由所緣小，非自在小」：修習不淨觀，假若只觀察自己這一具白骨，這個所緣境就是小；但是，自在力並不能說小。譬如說「除半頭骨，繫心眉間，專注一緣」，這個所緣境雖然很小，但這已經到超作意位，自在力是很強大的。

「應作四句」：從初習業位到超作意位，統起來說，應該有四句話，就可以包括所有的意思在內。

「此由作意」：由這個作意去觀察、警覺自己的心努力地修骨鎖觀。有哪四種不同呢？

「已熟未熟、未熟已熟，及由所緣自身、至海有差別故」：及也就是又。因為觀察的勝解力有已熟未熟、未熟已熟差別；又所緣的境界有以自身、以海為邊的差別。

緣自身骨鎖：勝解作意有已熟、未熟兩句。緣遍至海邊皆是骨鎖：勝解作意有未熟、已熟兩句。緣自身骨鎖，初開始可能是未熟，勉強強觀察，久了就純熟了；緣至大海這麼多的骨鎖，初開始也是不熟，不斷練習就純熟了，所以加起來就是四句。所緣境，有小、有大，觀察的勝解力，有已熟和未熟的差別。

《俱舍論》這一段主要是說白骨觀，或說骨鎖觀。學習白骨觀，或者自己畫一大張白骨圖，常常看，然後靜坐的時候觀察、思惟，就容易一點。

乙二、明持息念（以下略）

## 問答

問：觀死屍不動，可以對治供奉貪。請問供奉貪是指什麼？

答：就是貪著他人爲你做一些服侍、服務的種種事情，叫供奉貪。

問：經上說，修不淨觀從足至頂有九想。應該是從腳趾就觀到九想？還是從足趾到頭頂，一想、一想慢慢觀？

答：次第是從足至頂修不淨觀。在八背捨也提到，先觀足趾是青瘀、腫大、膿爛，然後散開、露出白骨；五個趾頭逐漸這樣觀，然後由足、到小腿、大腿乃至到頭，最後完全是白骨，這樣把九想觀都包括在內。

問：剛剛講修不淨觀不能斷煩惱。優波鞠多尊者有一位弟子自以為證阿羅漢果，尊者讓他去見一位女人，那女人一笑，牙齒露出來——他的欲心雖動，而不淨觀現前，才證阿羅漢果。他所證阿羅漢果的智慧，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，不能斷煩惱；但是修了不淨觀、白骨

觀，再修無我觀，就能斷煩惱！我們按九想觀的次第，最後修到白骨觀，心裡一轉變——「在這樣的生命體裡，沒有我可得」，很容易就相應了！

修不淨觀沒成功，或者未修不淨觀時，從經論上無我觀的文句去思惟，也能相似的通達無我義，但是不能斷煩惱。爲什麼呢？因爲有欲心作障礙。若是先修不淨觀、白骨觀，去除欲的障礙，這時觀察色受想行識，都是因緣所生法，沒有我可得，相應了就能斷煩惱！所以，不淨觀修成以後，容易得聖道，它不斷煩惱，但是能順於聖道！

欲心強，隨時會動，我們自己不大感覺，但是用功時，程度就會停留在那裡，想進步不容易，所以要修不淨觀。雖然不斷煩惱，但是把障礙破除了，這時候修無我觀、修一切法空、無我無我所，就容易成就。

白骨觀我認爲還容易修，會畫畫的人，自己可以稍微畫大一點的髑髏圖，一節一節骨頭，畫得明顯一點，常常地看；也可以給別的同梵行者。掛在寮房裡頭天天看，你靜坐的時候，白骨容易現前。在我們出家人來說，這件事重要，應該做！

有的人生來欲心就輕，雖然沒有修不淨觀，欲心不怎麼動。但是有的人欲心重，自己已有慚愧心、對佛法也有信心，就用信心、慚愧心調伏，調伏不夠力，自己就苦

惱。若是用不淨觀，就有力量！常常靜坐、常常調伏，不要說成功，就是接近成功，心裡面就太平；心裡面平靜，就自在得多，所以應該修不淨觀。

我們一入到佛法，就學首楞嚴大定，又學什麼什麼，當然都是妙法，都是好；但不切實際——當前的問題怎麼不解決呢！這個問題，是時時有的，要解決嘛！

問：假如我們是用數息的方法修止，心安住以後，再修不淨觀。因為剛剛說修不淨觀到一個程度時，要停下來讓心靜止一下，力量增強，再修觀。這樣的話，是應該回到數息的方法？還是就安住在不淨相裡，讓它明顯？

答：如果修數息觀，感覺到很相應，你就繼續修，使令心靜下來，然後修不淨觀，但時間不要太多；身體特別健康的人，思惟一個鐘頭，可能精神還很旺；但多數人還是不要修太久。如果不淨觀修得很合適，也不妨心安住在不淨相那裡不動。像剛才說的，觀大足趾的白骨，心就住在那裡不動，一開始這樣修也可以。多數人都有修數息觀的經驗，有修不淨觀的經驗的人不多，所以先修數息觀，使令心安住一個鐘頭，把堪能性培養出來，然後再修不淨觀，也是可以。

從佛教史看，佛在世時，得聖道的人多！在出家人的戒律上看，那時代都是修不淨

觀、數息觀等五停心的。到像法時代，得聖道的人漸少；乃至到現在，更是不知道誰得聖道了，也就是修不淨觀的人少。我們出家的本意，一方面是要得聖道，應該修不淨觀；另一方面，使令自己身心安和，不要老是煩躁不安，也應該修不淨觀。修不淨觀，心容易安，妄想會少，不會煩躁。

煩躁是什麼？明白點說，就是欲！欲的一個反應就是煩燥，耐不得寂寞，不高興寂寞就是欲的關係。若是修禪定有點成就的人，都是孤獨的，孤獨就是寂寞；不怕寂寞，就是欲輕的關係，或是沒有欲了。

若自己願意修行，而到高山上住，從房子裡走出來，忽然間遠遠看見有個人，就想：「哎呀！到這兒來同我談談話啊！」若那人來，心又失望了；希望有人來談談話，這種耐不住寂寞，也就是修行還沒相應。所以，我們出家人不要串寮房！也不要打人閒岔——若有人在那兒靜坐，修不淨觀，你和他說話，不就是障礙他了嗎！我們應該儘量地少說話，多用功！

問：如果修止觀的人，想求生阿彌陀佛國，臨命終時，須不須要轉念佛號？還是修止觀就可以往生極樂世界？

答：不，臨命終要念佛！你這個願生阿彌陀佛國的願要現前，不然，阿彌陀佛不能勉強你、很難來接引你。

問：可是平常如果我們只是修止觀，不念佛，臨命終，佛號念得出來嗎？

答：所以，平常也應該念佛！我還是主張每天念佛的，念《阿彌陀經》、念念佛號、念一心歸命的淨土文，每天要有一點熏習；臨命終的時候，有信願行就能往生。但是，修止觀能幫助你臨命終時，心不顛倒，阿彌陀佛國的信願行也容易現前。所以，彼此並沒有妨礙，而且還容易往生的。

問：大、小乘經典，都有提到四念住，之間有怎麼樣的不同？

答：大略地說，有兩種不同；至於修不淨觀，是一樣的。

第一、動機不同。在小乘佛法，只是發出離心而修四念住，得阿羅漢果、得涅槃就好了。若大乘佛法，是發無上菩提心、慈悲心而修四念住、修三十七道品的。第二、大乘的四念住，有更深一層的境界，小乘佛法不明顯。你若讀《大品般若經》等這些大乘經論，都可以看出來！

譬如《金剛經》就是四念住——「可以身相見如來不？不也！世尊。不可以身相得見如來」，觀身不可得，這不是身念住嗎！「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，這不是心念住嗎！「如來昔在然燈佛所，於法有所得不？不也！世尊。如來在然燈佛所，於法實無所得」，這不是法念住嗎！這樣的觀察，《阿含經》、《阿毘達磨論》裡不明顯。

欲，是障道因緣，假設你先修不淨觀，對治自己的欲，把障道因緣對治了，然後依據《金剛經》、般若經的道理修四念住，我認為很快地就能得無生法忍！所以，我認為得無生法忍，是有希望的，不是很難的事情。問題就是第一步要破除去障道因緣！要愛惜光陰才可以！

問：《俱舍論》上講初習業者先觀一具骨人，然後再觀第二個骨人。第一個骨人是觀自己，第二個骨人有沒有特別的選擇？

答：第二個骨人，還是照自己的模樣，再想出一個骨人來；你若想某人是一個骨人，能想上來也是可以。但是，初開始可能力量不夠。那意思是說：按照這樣用功修行，逐漸地培養勝解的力量，一想就能想出白骨。

問：目的就是要到「超作意位」？

答：對。

問：到超作意位，繫心在眉間。目的是否在打坐時繫心在那一點，下了坐看到任何一人，骨人馬上就能現？

答：因為你前面「初習業位」和「已熟修位」，由略而廣、由廣而略，訓練得很純熟了；到「超作意位」是使令定力，更深入，就是更進一步地修習止。前面觀想骨鎖，很純熟了那是觀；現在超作意位是修止。止的力量更強，也能加強觀的力量。《俱舍論》的註解上，沒有詳細說明這一點，我個人的想法是這樣。

這樣，假設你沒有入定，眼耳鼻舌身意接觸色聲香味觸法時，雖然還沒斷煩惱，但你的定力強了，遇見境界，心裡一觀，它就現出來。能現的力量是止，用止的力量支持觀——現出骨鎖。因為止的力量不夠，會影響觀，所以，若有定才能得神通，假設定失掉，神通就沒了；因為止的力量不存在，也就不能起觀了。所以，要深深地栽培止的力量，能令觀的力量穩固。

修行人如果遇見特別的境界，心裡能靜住，繫心在眉間，當然心就清淨。有了問題，

能把骨鎖顯現出來，就把欲對治了；如果骨鎖沒現，只是繫心眉間，湛然而住，這還是止的境界。

問：《俱舍論》中「繫心眉間，專注一緣」，可不可以繫在別的地方？或是繫在眉間，有什麼特別的用意？

答：這是在超作意位的時候，繫心眉間，專注一緣；若是我們初開始學習的人，不要繫心在眉間。初開始若繫心眉間，時間久了會有問題，所以不如繫心在足趾好；繫心在足趾，會有頭腦清明的感覺，不至於有煩躁、頭疼這些事情。

問：繫心在人中，可以嗎？

答：繫心在人中，也是可以，但是時間不要太久。是有人繫心在人中，因為這個部位的相貌顯著，容易取得，心容易安住在這裡。你不妨自己考驗自己，假設繫心在足趾，看看會有什麼感覺？

問：超作意位才繫心在眉間，那等於是說，我們一般人繫心在眉間不要太久  
.....

答：密宗的人修觀音法，就是觀想「觀音菩薩在自己頭頂上」。但，初開始用功的人，這樣修可以嗎？現今似乎是很多人願意學密，我認為初開始這樣修會有問題。除非是已經得禪定的人，可以！定力沒有成就，散亂心這樣修，假設自己不知道調和，會得病的。

有位慈法法師告訴我，他背《法華經》只剩下最後〈普賢菩薩勸發品〉，但這時頭痛得不得了，像要爆炸了！他一心地求普賢菩薩，也沒能滿所願；然後就去睡覺，不背了。我說：「你一直背經，血一直地向頭上衝，自然頭會熱、痛。若你繼續這樣做，繼續地多苦惱！如果先靜坐一個鐘頭，把心放在臍輪，血就降下來，頭就清明、不會痛了。然後再背〈普賢菩薩勸發品〉就好了。」他說：「我不知道！」一樣的！你若一直觀想觀世音菩薩在自己的頭頂上，血就會向上衝；初開始沒有什麼，時間多就受不了。得禪定的人，有大自然的境界，那可以；我們凡夫的這種生理，就是不合適。得到色界定的人，他一入定，就不是一般欲界的四大，而是色界天上的人了，所以可以自在地活動。我們現在這個程度，繫心在眉間，久了也會有問題；你繫心在人中、鼻下、或鼻端也是可以，但是時間不要太長，會好一點。

問：修不淨觀是對治愛欲。在《清淨道論》也提到：修不淨觀有四種制止——女眾不能以男眾為所緣修不淨觀。既然不淨觀是對治愛欲煩惱，為什麼對某人執著，不能觀對方的不淨相呢？

答：初開始，避免一點好！所以，這文上是先觀察自己從足至頂，不觀察別人。第一具骨鎖是觀察自己，第二具還是不要想別人；先想自己是不淨，一方面比較容易，另一方面，你若觀察別人，可能會聯想到一些事情，反倒障礙修不淨觀。

問：我修不淨觀的經驗是常常覺得有個大腳趾爛在那兒，有時會害怕，想看看腳趾有沒有爛掉，就修不下去了。很多年前，我聽說有人修不淨觀，到後來能夠看自己、看別人都是白骨，但他就說「看盡天下白骨，就屬這一副最風流」，那樣子還有我執在，我們平常要怎麼樣……。

答：修不淨觀、白骨觀是破愛煩惱，不是破我執。但是，修不淨觀成功後，再思惟無我義，也很容易破我執的；如果不進一步思惟無我義，我執還是存在的；二者的目的有點不同。因為，愛煩惱使令人苦惱，所以先破愛煩惱，愛煩惱破了，心裡面就能平靜一點，目的在此。

問：以前曾學解剖，看到白骨不害怕，也沒有厭離心，覺得那骨頭一塊一塊的，乾乾淨淨，是很好的標本。前面的文，講青瘀、腫脹、蟲噉，那還可以，到後來完全是觀骨鎖，反而覺得是清淨相。

答：對！清淨相，沒有厭離心，可也沒有愛心！若是這樣子，這倒也很正常。如果厭離得太過頭，雖然沒有愛，可能會有其他的反應。所以《俱舍論》上，世親菩薩重視白骨觀，可能包含這個原因。

修白骨觀，能破愛心、厭離心也不過頭，這時內心是平靜的，再修無我觀，就能得阿羅漢了！若是不修白骨觀，只是前面九種不淨，有人厭離心特別強，可能會修不下去，那也有問題。

不過，人與人不一樣，修不淨觀，發動厭離心，破除愛，而也沒有其他不好的反應，那不就很好嘛！修不淨觀時，你一定要修止，不能一直地觀修不淨。修止的時候，多少就有點定的成份，會使你內心的「厭」，不太過頭。

即使是不修不淨觀，有多少定的人，他心裡也能不動，當然不是完全不動——也可能今天不動、明天不動，後天就動了。但是，還比沒有定的人好一點。所以，若修不淨觀，有不好的反應，要加上奢摩他平衡一下。



我以下引《瑜伽師地論》第三十卷的文，

這裡邊包括全部的不淨觀，

所謂九想觀，

白骨觀也在內。

佛是大智慧人，

或者說佛是心理學家也是可以，

他知道凡夫煩惱的力量之強大，

他說出各式各樣的對治方法，

這是佛無量劫來的經驗；

當然，自己也要努力！

我們願意學習佛法，

對於佛法生歡喜心，

但是最遺憾的就是有障道因緣——欲。

怎麼樣來對治欲？

就是要有九想觀的勝解。





## 第三章 不淨所緣

瑜伽師地論·卷三十·聲聞地

甲一、徵

云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？

甲二、釋<sup>六</sup>

乙一、尋思義<sup>二</sup>

丙一、釋

謂依不淨增上正法，聽聞受持增上力故，由等引地，如理作意，解了其義，知此不淨，實為不淨，深可厭逆，其性朽穢，惡臭生臭。由如是等種種行相，於先所聞依諸不淨所說正法，解了其義。

丙二、結

如是名為於諸不淨尋思其義。

乙二、尋思事<sup>三</sup>

丙一、徵

云何名為尋思彼事？

丙二、釋

謂彼如是解了義已，觀不淨物，建立二分，謂內及外。

丙三、結

如是名為尋思彼事。

乙三、尋思相<sup>二</sup>

丙一、自相<sup>二</sup>

丁一、徵

云何名為尋思自相？

丁二、釋<sup>二</sup>

戊一、依內不淨<sup>二</sup>

己一、釋

謂且於內身中，所有朽穢不淨，發起勝解，了知身中有髮毛等，廣說乃至腦膜小便。復於如是身中所以多有不淨物，攝為二界，發起勝解：所謂地界及以水界，始於髮毛乃至大便起地勝解，始於淚汗乃至小便起水勝解。

己二、結

如是名為依內不淨尋思自相。

戊二、依外不淨<sup>三</sup>

己一、標

復於其外諸不淨物，由青瘀等種種行相，發起勝解。

己二、釋二

庚一、別顯行相八

辛一、青瘀勝解

謂先發起青瘀勝解，或親自見、或從他聞、或由分別所有死屍。如是死屍，或男或女、或非男女，或親或怨、或是中庸，或劣或中、或復是勝，或是少年、或是中年、或是老年；取彼相已。若此死屍死經一日，血流已盡，未至膿爛，於是發起青瘀勝解。

辛二、膿爛勝解

若此死屍死經二日，已至膿爛，未生蟲蛆，於是發起膿爛勝解。

辛三、爛壞膨脹勝解

若此死屍死經七日，已生蟲蛆，身體已壞，於是發起爛壞勝解、膨脹勝解。

辛四、食噉勝解

若此死屍為諸狐、狼、鴉、梟、鵂、鷲、烏、鵲、餓狗之所食噉，於是發起食噉勝解。

辛五、異赤勝解

即此死屍既被食已，皮肉血盡，唯筋纏骨，於是發起異赤勝解。

辛六、分散勝解

若此死屍或被食噉，支節分離，散在處處，或有其肉，或無其肉，或餘少肉，於是發起分散勝解。

辛七、骨勝解

若此死屍骨節分散，手骨異處，足骨異處，膝骨異處，髌骨異處，髌骨異處，髌骨異處，臂骨異處，脊骨異處，頷輪異處，齒鬣異處，髑髏異處；見是事已，起骨勝解。

辛八、鎖及骨鎖勝解<sup>三</sup>

壬一、別釋<sup>二</sup>

癸一、鎖勝解

若復思惟如是骸骨，共相連接，而不分散，唯取麤相，不委細取支節屈曲，如是爾時起鎖勝解。

癸二、骨鎖勝解

若委細取支節屈曲，爾時發起骨鎖勝解。

壬二、異名<sup>三</sup>

癸一、標列

又有二鎖：一、形骸鎖，二、支節鎖。

癸二、釋配

形骸鎖者：謂從血鎖（鑊）、脊骨，乃至髑髏所住。支節鎖者：謂臂膊等骨連鎖，及髌膊等骨連鎖。此中形骸鎖，說名為鎖；若支節鎖，說名骨鎖。

壬三、假實二  
標列

復有二種取骨鎖相：一、取假名綵畫木石泥等所作骨鎖相。二、取真實骨鎖相。

癸二、料簡

若思惟假名骨鎖相時，爾時唯名起鎖勝解，不名骨鎖；若思惟真實骨鎖相時，爾時名起骨鎖勝解。

庚二、配屬變壞二

辛一、標列

又即此外造色色相，三種變壞：一、自然變壞，二、他所變壞，三、俱品變壞。

辛二、配屬三

壬一、自然變壞

始從青瘀乃至膨脹，是自然變壞；

壬二、他所變壞

始從食噉乃至分散，是他所變壞；

壬三、俱品變壞

若骨若鎖及以骨鎖，是俱品變壞。

己三、結

若能如是如實了知外不淨相，是名尋思外諸所有不淨自相。

丙二、共相<sup>三</sup>

丁一、徵

云何尋思不淨共相？

丁二、釋

謂若內身外淨色相，未有變壞；若在外身不淨色相，已有變壞；由在內身不淨色相，平等法性、相似法性，發起勝解；能自了知我淨色相，亦有如是同彼法性；若諸有情，成就如是淨色相者，彼淨色相，亦有如是同彼法性，譬如在外不淨色相。

丁三、結

是名尋思不淨共相。

乙四、尋思品<sup>三</sup>

丙一、徵

云何名為尋思彼品？

丙二、釋<sup>二</sup>

丁一、品類攝<sup>二</sup>

戊一、黑品

謂作是思：若我於彼諸淨色相不淨法性，不如實知，於內、於外諸淨色相，發起貪欲，便為顛倒黑品所攝；是有諍法，有苦有害，有諸災患，有遍燒惱。由是因緣，發起當來生老病死，愁歎憂苦，種種擾惱。

戊二、白品

若我於彼諸淨色相不淨法性，如實隨觀，便無顛倒，白品所攝；是無誣法，無苦無害，廣說乃至由此因緣，能滅當來生老病死，乃至擾惱。

丁二、正斷別二

戊一、於黑品

若諸黑品，我今於彼不應忍受，應斷應遣；

戊二、於白品

若諸白品，我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大。

丙三、結

如是名為尋思彼品。

乙五、尋思時三

丙一、徵

云何名為尋思彼時？

丙二、釋二

丁一、思擇二相

謂作是思：若內所有諸淨色相，在現在世；若外所有不淨色相，亦現在世。諸過去世曾淨色相，彼於過去雖有淨相，而今現在如是次第種種不淨；諸現在世我之所有似淨色相，此淨色相於現在世雖有淨相，於未來世不當不淨如今現在外不淨色，無有是處。

丁二、成就法性

丙三、結

乙六、尋思理<sup>三</sup>

丙一、徵

丙二、釋<sup>四</sup>

丁一、觀待道理<sup>三</sup>

戊一、釋<sup>二</sup>

己一、約真俗辨<sup>二</sup>

庚一、辨相<sup>二</sup>

辛一、勝義

辛二、世俗

庚二、引證

我此色身，去來今世，曾如是相，當如是相，現如是相，不過如是不淨法性。

如是名為尋思彼時。

云何名為尋思彼理？

謂作是思：若內若外，都無有我、有情可得，或說為淨，或說不淨。

唯有色相，唯有身形，於中假想施設言論，謂之為淨，或為不淨。

又如說言：壽煖及與識，若棄捨身時，離執持而臥，無所思如木。既死沒已，漸次變壞分位可知，謂青瘀等乃至骨鎖。

己二、約因緣辨

今我此身，先業煩惱之所引發，父母不淨和合所生，糜飯等食之所增長。此因此緣此由藉故，雖暫時有諸淨色相似可了知，而內身中，若內若外，於常常時，種種不淨皆悉充滿。

戊二、結

如是名依世俗、勝義及以因緣觀待道理尋思彼理。

丁二、作用道理三

戊一、釋

復作是思：於此不淨，若能如是善修、善習、善多修習，能斷欲貪。如是欲貪，定應當斷。

戊二、結

如是名依作用道理尋思彼理。

丁三、證成道理三

戊一、釋三

復作是思：如世尊說，若於不淨善修、善習、善多修習，能斷欲貪，是至教量。

己一、至教量

己二、現證量

我亦於內，自能現見於諸不淨，如如作意思惟、修習，如是如是，令欲貪纏未生不生，生已除遣，是現證量。

己三、比度量

比度量法，亦有可得。謂作是思：云何今者作意思惟能對治法，可於能治所緣境界煩惱當生。

戊二、結

如是名依證成道理尋思彼理。

丁四、法爾道理<sup>三</sup>

戊一、標

復作是思：如是之法，成立法性，難思法性，安住法性。

戊二、釋

謂修不淨能與欲貪作斷對治，不應思議，不應分別，唯應信解。

戊三、結

如是名依法爾道理尋思彼理。

甲三、結

是名勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。

我以下引《瑜伽師地論》第三十卷，「不淨所緣」的文，這裡邊包括全部的不淨觀，所謂九想觀，白骨觀也在內。人的根性不一樣，有的修白骨觀、修骨鎖觀就能相應，也能破自己的欲心；但是也有人不合適。

甲一、徵

**云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？**

第一句先問。「云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣」：尋思就是思惟。精進勇猛地修學不淨觀的人，他怎麼樣思惟六樣事情的差別？

這六樣事情：第一義，第二事，第三相，第四品，第五時，第六理。修不淨觀的人，依這六種事為所緣，這樣思惟觀察。「毘鉢舍那」就是觀。能緣的智慧，觀察這六種差別的所緣的境。

問怎麼樣觀察這六種事呢？這底下回答。

甲二、釋六 乙一、尋思義二 丙一、釋

謂依不淨增上正法，聽聞受持增上力故，由等引地，如理作意，解了其義，知此不淨，實為不淨，深可厭逆，其性朽穢，惡臭生臭。

「謂依不淨增上正法」：這是說，佛依據眾生身體的不清淨，所宣說不淨觀的正法。佛說的正法是有強大力量的，所以叫增上。

「聽聞受持增上力故」：我們學習佛法的人，要依據不淨觀的增上正法修行；或者直接聽佛說，或聽師長的講解，然後，天天溫習、閱讀，能夠受持不忘，就有增上的力量。

如果我們願意這樣子用功，或者《大般若經》那段文、或者《俱舍論》、或是《瑜伽師地論》的文——天天地讀一遍、兩遍、三遍，多讀幾遍都好。受持，也就是不失落、不忘掉；這應該包括閱讀和聽聞在內。天天這樣受持，會有增上力量，不淨觀就容易成就。這幾句話的意思和《解深密經·分別瑜伽品》的一段文有相同的意思。

我們要恭敬佛，不要自作聰明！對佛說的正法，要用恭敬心學習；說「我自己想出個辦法、自己說出一段佛法，然後這樣子學習、修行！」不要這樣做，你自己的智慧不夠，要知道這件事！

「由等引地，如理作意，解了其義」：這是第二個意思。我們初開始，心是散散亂亂的，沒有定力，但是，你若修學佛法，一定要慢慢地學習，使令心裡面有定。「等引地」是指四禪八定。等，就是內心裡面不昏沈、也不散亂，這就是定。成就這樣的定力，在禪定裡面「如理作意，解了其義」：如佛所說的道理去思惟、觀察，而明了佛說的正法。這又是一個工作，學習定也不是容易。

我間接聽到一個外國人——好像是緬甸比丘或是泰國比丘說：「想得初果比較容易，要得禪定難！」他說了這麼一句話。得初果，就是有未到地定，或者根據《成實論》上說：成就了欲界定，在欲界定裡面修四念住，也可以得初果。他這麼講，我認為也有一點道理。

現在這一段文的意思，就是散亂心修觀沒有力量，一定要在禪定裡面修。

禪定裡面心力大、智慧也大一點。

「知此不淨，實為不淨」：在等引地，你能如理作意，解了其義時，就能知道這個臭皮囊，真實是不淨的。若我們沒有定的人，信心強的時候——「喔！佛說不淨，就是不淨！」顛倒迷惑時，就想：「是不淨嗎？我看也不錯嘛！」

「深可厭逆」：對不淨的境界，深深的厭惡、排斥它，怎麼能夠生愛著心呢？

「其性朽穢」：身體是必朽之物，一定是要老病死、要壞的，是個臭穢的東西，不是堅固、清淨，是不美妙的。

「惡臭生臭」：惡臭，就是指屎尿這些東西。其他的肉血等變壞所成，由飲食的變化而成的血肉，不像糞便那麼樣臭，但是它能生出臭，所以叫生臭。

由如是等種種行相，於先所聞依諸不淨所說正法，解了其義。

「由如是等種種行相」：一切有為法，都叫做「行」；諸行無常，一切因緣生法都是變動的，所以叫做「行」，就是前面所說這些不淨、朽穢的相貌。「於先所聞依諸不淨所說正法」：這是初開始來到佛法，聽佛所說觀身不淨的增上正法。佛不是憑空說的，是依諸不清淨的色受想行識，所說的正法。「解了其義」：照這樣的正法，解了這個不淨的道理。

丙二、結

如是名為於諸不淨尋思其義。

這是結束第一段。

乙二、尋思事<sup>三</sup> 丙一、徵

云何名為尋思彼事？

怎麼叫做「尋思彼事」呢？

丙二、釋

謂彼如是解了義已，觀不淨物，建立二分，謂內及外。

「謂彼如是解了義已」：解了不淨的義以後。「觀不淨物，建立二分」：觀察這個生命體的種種不淨物，建立成兩部分。「謂內及外」：就是分內、外這兩部分。

丙三、結

如是名為尋思彼事。

到此是六事差別的第二段，尋思彼事。

乙三、尋思相 丙一、自相 丁一、徵

云何名為尋思自相？

第三是相。「自相」：就是它自己的相貌；在別的法上沒有，所以也叫做別相。若是通於他法共有的相貌，那叫共相。

丁二、釋二 戊一、依內不淨二 己一、釋

謂且於內身中，所有朽穢不淨，發起勝解，了知身中有髮毛等，廣說乃至腦膜小便。

「謂且於內身中，所有朽穢不淨」：自相有內、外兩部分，現在姑且先說在自己的內身中，所有的朽穢、不清淨。「發起勝解」：發動自己努力地學習達到勝解。認真地觀察、思惟，使令自己對自身不淨的認識，明確而有力量，是真實不虛的，實為不淨。這句話是總說的，這底下就詳細說。

「了知身中有髮毛等，廣說乃至腦膜小便」：明白地知道內身中有髮、毛、腑、心、肝、肺、腎等，廣說乃至腦膜小便。一共有三十六物。就是對這些朽穢不淨，發起勝解。

復於如是身中所有多不淨物，攝為二界，發起勝解：所謂地界及以水界，始於髮毛乃至大便起地勝解，始於淚汗乃至小便起水勝解。

「復於如是身中所有多不淨物，攝為二界」：在禪定裡面，觀察這個身

體有這麼多不淨物，而統攝成地界、水界兩部分。

「發起勝解」：這是指有力量的觀察。若是沒得到禪定，也可以修不淨觀，但那不是勝解；若是得了定，在定裡面觀察，就有力量，所以叫做勝解。

「所謂地界及以水界」：就是分成地界和水界這兩部分。「始於髮毛乃至大便，起地勝解」：若屬於地、堅固性的，就起地的勝解。「始於淚汗乃至小便，起水勝解」：若屬於水的範圍，就起水的勝解。

己二、結

如是名為依內不淨尋思自相。

照這樣思惟、觀察，就是依自己身內尋思不清淨的自相。

戊二、依外不淨<sup>三</sup> 己二、標

復於其外諸不淨物，由青瘀等種種行相，發起勝解。

這底下觀察外不淨。怎麼觀察法呢？

「復於其外諸不淨物，由青瘀等種種行相」：就是觀察人死後的屍體，初開始現青瘀，然後還有膿爛等種種的相貌。「發起勝解」：你心裡面要很分明、很堅定地現出這些相貌。這底下一樣一樣說得很詳細。

己二、釋二 庚一、別顯行相八 辛一、青瘀勝解

謂先發起青瘀勝解，或親自見、或從他聞、或由分別所有死屍。如是死屍，或男或女、或非男女，或親或怨、或是中庸，或劣或中、或復是勝，或是少年、或是中年、或是老年；取彼相已。

九種不淨觀，這是第一個，青瘀勝解。

「謂先發起青瘀勝解」：要事先得觀察屍體的青瘀相貌，發起青瘀的勝解。「或親自見」：或者是你親自看見這青瘀的相貌了。「或從他聞」：或者從善知識邊，聽聞這青瘀的相貌。這見、聞，各屬於眼識、耳識的作用。

「或由分別所有死屍」：不管是親自見也好，從他聞也好，一定是由第六意識再進一步去分別所見、所聞死屍的青瘀的相貌。

「如是死屍，或男或女、或非男女」：這個屍體，或者是男，或者是女，或者是非男女。「或親或怨、或是中庸」：或這個人和我有親屬關係，或者是我的怨家，或者也不親、也不怨的中庸性的。

「或劣或中、或復是勝」：薄福德的人，叫做劣；大福德的人，就是勝；非劣非勝，就是中等的。不管是薄福德、是大福德、或是中等的，都是死屍了，都是青瘀、都是苦惱相。這個屍體，「或者」是「少年」，「或者」是「中年」，「或是老年」。

「取彼相已」：你要認真地把這個屍體青瘀的相貌，取到心裡面，這就是念。念就是記憶，念的力量在心裡面明了地顯現出來。

若此死屍死經一日，血流已盡，未至膿爛，於是發起青瘀勝解。

「若此死屍死經一日」：若是這個死屍，死亡經過一天——「血流已

盡」：假設是被殺的，血已經流盡了；或者不是被殺，身體裡的血不流動了，也可以說是「盡」。「未至膿爛，於是發起青瘀勝解」：死經一日，還沒變成膿，還沒爛壞；到此，你就發起青瘀的勝解，在心裡面很分明地顯現出青瘀的相貌。

### 辛二、膿爛勝解

**若此死屍死經二日，已至膿爛，未生蟲蛆，於是發起膿爛勝解。**

「若此死屍死經二日，已至膿爛，未生蟲蛆」：若死亡經過兩天，身體已經膿爛了，但是，還沒生蟲。「於是發起膿爛勝解」：看見那個相貌，然後這樣觀想。你非要一次又一次的觀想，才能夠達到勝解的程度；若只是看一遍，看那相貌，心裡想上來後，就又停下來了，那還不能算是勝解。

我到馬來亞麻六甲，有一位金星法師告訴我：徐悲鴻到麻六甲的一個地方，看到亭子裡面掛有鄭和的像，他回到住處後，就作畫，畫得和那張相片一樣。哎呀，我就感覺這個人不得了，記憶力這麼強，看了一遍就能畫得和

它一樣。這個人如果修不淨觀，應該很容易就能成功！我們的記憶力不行，看了一遍以後再看一遍，都不一定能記得住。

這裡說發起膿爛勝解，我們若是想達到這個程度，就要一次又一次地這樣觀想。

譬如，現在這裡供著阿彌陀佛的像，我們看了，然後閉上眼睛想，你能想得很分明？說我們已經出家很多年了，阿彌陀佛的像也是常常看的，若靜坐的時候觀阿彌陀佛，觀得怎麼樣？觀得不分明，或有的時候觀不上來，這就可以知道我們的記憶力怎麼樣。若有勝解，隨時能觀上來、隨時能現前，不受外面的影響。若我們不斷地努力修習，也是能成就的。

佛是大智慧人，或者說佛是心理學家也是可以，他知道凡夫煩惱的力量強大，他說出各式各樣的對治方法，這是佛無量劫來的經驗；當然，我們自己也要努力！我們願意學習佛法，對於佛法生歡喜心，但是最遺憾的就是有障道因緣——欲。怎麼樣來對治欲？就是要有九想觀的勝解。

有的時候，自己也可能有這種經驗。譬如做功課，把《法華經》背下來了，這時候應該背，但心就不想背。有這種事情，怎麼辦呢？你先靜坐一小時，令心沈靜下來，懈怠性就沒了，靜坐後，想背就能背。這表示，心若靜下來，堪能性就強。

所以，修不淨觀也是一樣，有時候可以修、有時候不想修，那就先靜半小時、一個鐘頭。用奢摩他來調和自己，加強自己的堪能性。堪能就是能力，加強能力就能修。今天也修、明天也修、常常修，慢慢、慢慢地才能成就勝解的力量。沒有勝解，是不能戰勝自己的欲的。

在我們家人的戒律上、或其他的經論上看，比丘常到墓園——放死屍的地方。古代，在地面上容易看見那些死屍而作觀，現在的墓園做得非常好，看不見了。

### 辛三、爛壞膨脹勝解

若此死屍死經七日，已生蟲蛆，身體已壞，於是發起爛壞勝解、膨脹勝

解。

「若此死屍死經七日，已生蟲蛆」，「身體已」經「壞」了，「於是發起爛壞勝解、膨脹勝解」，這是第三個不淨觀。心裡也是一次又一次地這樣想才可以。

辛四、食噉勝解

若此死屍為諸狐、狼、鷄、梟、鵠、鷲、烏、鵲、鐵狗之所食噉，於是發起食噉勝解。

這是第四個勝解。觀察這死屍被鳥獸啃食的情況，於是發起食噉勝解。

辛五、異赤勝解

即此死屍既被食已，皮肉血盡，唯筋纏骨，於是發起異赤勝解。

這是第五個，異赤勝解。

「即此死屍既被食已，皮肉血盡」：這是指被禽獸吃到皮、肉、血都沒有了。「唯筋纏骨」：唯獨筋纏著骨頭。「於是發起異赤勝解」：異，是變異；皮肉血沒有了，只剩下筋骨，就叫做赤；而「赤」是逐漸地變異而成就的，所以叫做異赤。觀察這樣的情況，在定裡發起異赤勝解。

#### 辛六、分散勝解

若此死屍或被食噉，支節分離，散在處處，或有其肉，或無其肉，或餘少肉，於是發起分散勝解。

這是第六個勝解。

「若此死屍或被食噉，支節分離，散在處處」：身體的各部分，一節一節分開了。「或有其肉，或無其肉」：或者某一個肢節有肉，或者某一部分肢節沒有肉。「或餘少肉」：或還剩餘很少的肉。「於是發起分散勝解」：在定裡面將此分散的相貌，分明地顯現出來。



的勝解，能把每一節骨頭的相貌，在心裡面分明地現出來。

辛八、鎖及骨鎖勝解<sup>三</sup> 壬一、別釋<sup>二</sup> 癸一、鎖勝解

**若復思惟如是骸骨，共相連接，而不分散，唯取麤相，不委細取支節屈曲，如是爾時起鎖勝解。**

「若復思惟如是骸骨，共相連接，而不分散」：每一節的骨頭都是連接在一起，沒有分散在各處。「唯取麤相」：你心裡面只是觀想大概的相貌。「不委細取支節屈曲」：不詳細地觀想肢節屈曲的相貌。「如是爾時起鎖勝解」：連接在一起叫做鎖；這樣觀察，發起的勝解，叫做鎖勝解。

癸二、骨鎖勝解

**若委細取支節屈曲，爾時發起骨鎖勝解。**

「若委細取支節屈曲」：如果詳細地觀想肢節屈曲的相貌。「爾時發起骨鎖勝解」：這樣觀察發起的勝解，就叫做骨鎖勝解。

壬二、異名三 癸一、標列

又有二鎖：一、形骸鎖，二、支節鎖。

又有兩種的鎖：一、形骸鎖，二、支節鎖。

癸二、釋配

形骸鎖者：謂從血鎖（鑊）、脊骨，乃至髑髏所住。

「形骸鎖者」：怎麼叫做形骸鎖呢？「血鎖」：金陵刻經處的《瑜伽師地論》、《大正藏》和《龍藏》，都是「鎖」字。但是從《瑜伽師地論》的註解——《遁倫記》上面看，是作「鑊」。鑊，也就是燒飯菜的鍋；用這個字，似乎是容易講一點。

「謂從血鑊、脊骨，乃至髑髏所住」：血鑊究竟是什麼呢？就是人的肚子；在腹部裡邊，盛了很多的熱血，所以叫做血鑊。把心安住在頭骨、脊骨、腹部的境界上，叫做形骸鎖的勝解。

支節鎖者：謂臂髀等骨連鎖，及髀髀等骨連鎖。

「支節鎖」的勝解是什麼呢？「謂臂髀等骨連鎖」：臂骨和肩膀這些骨頭連鎖在一起。「及髀髀等骨連鎖」：膝骨和髀骨之間骨叫做「髀骨」；也即是大腿骨和肩膀骨等連鎖。支節鎖裡面，沒有說到髀髀。

此中形骸鎖，說名為鎖；若支節鎖，說名骨鎖。

「此中形骸鎖，說名為鎖」：形骸鎖叫做鎖。「若支節鎖，說名骨鎖」：若支節鎖，叫做骨鎖。這就是由各式各樣的情形，建立各式各樣的名字。

壬三、假實三 癸一、標列

復有二種取骨鎖相：

一、取假名綵畫木石泥等所作骨鎖相。二、取真實骨鎖相。

「復有二種取骨鎖相」，是那兩種呢？「一、取假名綵畫木石泥等所作骨鎖相」：若是畫家用綵色畫出來的骨鎖相；或者是用木頭、或者是用石、

泥等，做成骨鎖相。這些是假名為骨鎖相，因為那不是真實的骨頭。

「二、取真實骨鎖相」：是指真實的一節一節骨頭相連結的骨鎖相。

癸二、料簡

若思惟假名骨鎖相時，爾時唯名起鎖勝解，不名骨鎖；若思惟真實骨鎖相時，爾時名起骨鎖勝解。

若是根據假名骨鎖相來思惟的，那只叫做起鎖勝解；不名骨鎖，因為那不是真實的骨頭。若思惟真實骨鎖相時，這時名起骨鎖勝解，立這個名字是有分際的，不是隨便立的。

庚二、配屬變壞三 辛一、標列

又即此外造色色相，三種變壞：一、自然變壞，二、他所變壞，三、俱品變壞。

這一段文有九想，其實加起來有十個想，有內、有外。從「外」看見屍

體，這些屍體都是四大所造，名為「造色」；這些「色相」有「三」種情形的「變壞」。

第一種是自然變壞；第二是他所變壞；第三是俱品變壞，又是自然、又是他所變壞的。這底下解釋。

辛二、配屬三 壬一、自然變壞

始從青瘀乃至膨脹，是自然變壞；

這一部分是自然變壞。

壬二、他所變壞

始從食噉乃至分散，是他所變壞；

指由禽獸的啃食，所以弄壞了屍體，這是他所變壞。

壬三、俱品變壞

若骨若鎖及以骨鎖，是俱品變壞。

這些骨、鎖、骨鎖等，天長日久，它自然就會壞，就是有自然變壞的情形；或者是被火燒、被水爛了，也有他所變壞的意思。所以，叫做俱品變壞。

己三、結

若能如是如實了知外不淨相，是名尋思外諸所有不淨自相。

這裡是結束尋思自相這一大段文。

「若能如是如實了知外不淨相」：你若能夠這樣子，同於真實情況地了知外的這些不淨物、不淨相。「是名尋思外諸所有不淨自相」：這就叫做尋思外這些死屍，所有的不淨自相。

丙二、共相<sup>三</sup> 丁一、徵

云何尋思不淨共相？

「云何尋思不淨共相」：前面是說自相，這底下說共相。

丁二、釋

謂若內身外淨色相，未有變壞；若在外身不淨色相，已有變壞；由在內身不淨色相，平等法性、相似法性，發起勝解；能自了知我淨色相，亦有如是同彼法性；

「謂若內身外淨色相，未有變壞」：自己的身體叫內身。內身的外淨色相怎麼講呢？就是我們身體表面的這一層皮，看上去好像是清淨的，在《瑜伽師地論》中，稱之為相似的清淨；所以叫做「外淨色相」。因為我們有氣的滋潤，生命還存在，沒有像死屍的青瘀膿爛，所以說外淨色相，未有變壞。

「若在外身不淨色相，已有變壞」：若是外邊，他人死亡的身體的不淨色相，由青瘀乃至骨鎖，形相已經變壞，現出來不淨色相。這樣子，死亡和未死亡時的不淨相，是有點不同的。既然不同，怎麼能算是共相？云何尋思

不淨的共相？

「由在內身不淨色相，平等法性、相似法性，發起勝解」：我們的身體是內身，它也有不淨色相，終究有一天也要死的。雖然我還沒死、不是死屍，但是與外面那個死屍，有平等法性、有相似的法性，一定也會不淨的，所以發起勝解：在這一方面認識自己身體，也是不淨，和那死屍一樣。

「能自了知我淨色相，亦有如是同彼法性」：這句話就是解釋平等法性、相似法性。一定要自己了知，在我表皮上的清淨色相，也是具有與彼死屍相同的、不淨法性的。

**若諸有情，成就如是淨色相者，彼淨色相，亦有如是同彼法性，譬如在外不淨色相。**

前面是說自己的身體和死屍具有平等的法性、相似法性；現在是說一切眾生——「若諸有情，成就如是淨色相者，彼淨色相，亦有如是同彼法性」：也是有同彼死屍的那種法性、那種不淨的相貌。

「譬如在外不淨色相」：一切眾生生存時的淨色相、我自己身體的淨色相，也決定和外面死屍的不淨色相是一樣的。

丁三、結

是名尋思不淨共相。

這是結束這段文，云何尋思不淨共相？不能想：「那個死屍怎麼怎麼不淨，但是我現在沒有嘛！」「一切眾生還在那兒行住坐臥，還在活活潑潑的，也很好嘛！」你一定要想：「和死屍都是一樣的，都是要不淨的！」這樣子，才能對治自己的欲心。應該這樣想！

乙四、尋思品<sup>三</sup> 丙一、徵

云何名為尋思彼品？

這以下是「尋思彼品」，就是在奢摩他裡面，思惟彼不淨觀法的品類。

「云何名為尋思彼品」：這是提出問題，底下先解釋黑品，也即是自己

的顛倒錯誤。

丙二、釋二 丁一、品類攝二 戊一、黑品

**謂作是思：若我於彼諸淨色相不淨法性，不如實知，**

「謂作是思」：這位修行人，在奢摩他裡面這樣思惟、觀察。「若我於彼諸淨色相不淨法性，不如實知」：表面上的清淨，叫淨色相；假設我對於彼——這個表面清淨，而其實是污穢、不清淨法性的相貌裡，不能真實地通達明了。

**於內、於外諸淨色相，發起貪欲，便為顛倒黑品所攝；  
是有諍法，有苦有害，有諸災患，有遍燒惱。**

「於內、於外諸淨色相，發起貪欲」：內就是自己的身體，外就是他人的身體；在這一切表面上的清淨色相，發起了貪欲心。「便為顛倒黑品所攝」：這就屬於有錯誤、有罪過的一類所攝的了。

我們通常是這樣理解：有顛倒的分別，都是由外邊境界而生起貪心、瞋心，或者各式各樣的煩惱。但是，因為對自己的身體，能生顛倒想、愛著心，這也是很重的煩惱，所以「內」。

「是有諍法」：諍，就是煩惱，包括與貪心同類的瞋心。有貪心一定是有瞋心，也就是愚癡心，而有各式各樣的煩惱，這是有諍法。我若發起貪欲心的話，這就是煩惱的事情。

「有苦」：這貪瞋癡各式各樣的煩惱現起的時候，就使令自己的身心苦惱。「有害」：同時也會傷害他人，也會逼惱他人。「有諸災患」：有貪瞋癡的煩惱，就會有老病死的災患。「有遍燒惱」：有了老病死，也就有愁歎憂苦種種的苦惱，為苦所燒、為苦所惱。

**由是因緣，發起當來生老病死，愁歎憂苦，種種擾惱。**

「由是因緣」：由於我對於內外諸淨色相，發起貪欲，所以就發起將來的「生老病死」這些苦惱的事情。「愁歎憂苦」：生老病死這些境界出現

的時候，內心裡面就有愁苦，因為感覺到苦惱而會發出哀歎。

愁歎是總說的；老病死的境界，在內心裡面的感覺就是「愁」，發出來悲傷的語言叫做「歎」。屬於第六意識叫「憂」；在前五識叫「苦」，這樣就把它分類了。「種種擾惱」：有各式各樣的擾亂，苦惱自己。

戊二、白品

**若我於彼諸淨色相不淨法性，如實隨觀，便無顛倒，白品所攝；**

「若我於彼諸淨色相不淨法性，如實隨觀」：隨，是隨順真實的情況觀察。假設我能真實地隨順觀察自己、他人的身體表面上的諸淨色相實在是不淨法性。能真實地這樣觀察，愛著心不起「便無顛倒」，不會有錯誤，也就能滅除顛倒迷惑了。

修不淨觀，一開始先觀察自己的不淨相，等到有多少力量了以後，再觀察他人，就容易一點。若是一開始觀察他人，可能會有困難，觀察不上來。所以在經論上，告訴我們修不淨觀，大都是從自己這方面開始。

「白品所攝」：白品就是清淨的意思。這時候因為觀察這不淨法性，使令自己內心清淨，所以是屬於白品這一類。

是無諍法，無苦無害，廣說乃至由此因緣，能滅當來生老病死，乃至擾惱。

「是無諍法」：這樣觀察的結果，自己內心清淨，沒有煩惱。「無苦無害」：沒有煩惱，也就不會為煩惱所苦，也不會去傷害他人。

「廣說乃至由此因緣，能滅當來生老病死」：當來生老病死，是將來生命的生老病死。即使是得阿羅漢果，現在的這個身體，也還是有老病死，但等到這期生命結束，就不會再有有漏的生命體，所以是能滅當來生老病死。「乃至擾惱」：當來不生，也就不會有老病死，乃至種種的擾惱也都沒有了。

丁二、正斷別三 戊一、於黑品

若諸黑品，我今於彼不應忍受，應斷應遣；

前面這一段分黑品、白品這兩類；這以下就是要調整自己。

「若諸黑品，我今於彼不應忍受」：若是我起顛倒想，有了黑品的這種事情，我不應該忍受！「應斷應遣」：應該切斷、排遣內心這些雜染的事情。斷和遣，應該是相同的意義。或者「斷」指外緣說，「遣」指內心說；排遣內心的染污，切斷外面的染污。或說「斷」是斷貪的現行，「遣」是除遣貪的種子。

戊二、於白品

**若諸白品，我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大。**

「若諸白品」：若是切斷了染污的因緣，令心清淨，就屬於這一類的。「我今於彼未生應生」：若沒有生起清淨的功德，我應該把它發動起來。「生已令住」：無貪、無瞋、無癡這種清淨心發動了，就使它安住，不退掉。「增長廣大」：而且使令清淨心，愈來愈有力量，愈來愈清淨，能夠具足廣大的清淨莊嚴。

在人間是有欲的境界，能夠令心清淨，當然不容易；若對比天上的境界，怎麼樣呢？那就需要自己清淨心的力量，再增長廣大，才能勝過天的境界。在《大智度論》提到：天女來試驗大阿羅漢——憍梵波提尊者，他想修不淨觀，不能如意地現前，但是可也沒有染污心。龍樹菩薩說一個譬喻：就像兩個力士角力，屬不勝不負的境界。所以「我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大」，這個清淨心初開始的時候，還很微弱，需要繼續地加強它的力量。

前面在引《俱舍論》那一段文曾經提過：不淨觀不能斷煩惱的，只能制伏。所以究竟地說，想達到「我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大」，一定要包括四種念住才可以，身念住也應該包括受念住、心念住、法念住；也要觀心無常、觀法無我，才能使令不淨觀究竟圓滿。《成實論》也特別地強調這一點，非要觀一切法空，使令心無所得，貪欲心才能夠徹底地清除。

丙三、結

如是名為尋思彼品。

這是結束這一段文。

乙五、尋思時<sup>三</sup> 丙一、徵

云何名為尋思彼時？

這底下是尋思彼不淨的時間。

丙二、釋二 丁一、思擇二相

謂作是思：若內所有諸淨色相，在現在世；若外所有不淨色相，亦現在世。

「謂作是思」：這也是在奢摩他裡面思惟、觀察。「若內所有諸淨色相，在現在世」：自己還沒有這些青瘀、膿爛、散壞的不淨色相；現前的是表面相似的清淨，所以是現在世。「若外所有不淨色相，亦現在世」：若外邊死屍的這些不淨色相，也是現在世。

前面先標出這兩種形相：內所有的「淨」色相、外面有的「不淨」色相，

都是在現在世。

諸過去世曾淨色相，彼於過去雖有淨相，而今現在如是次第種種不淨；諸現在世我之所有似淨色相，此淨色相於現在世雖有淨相，於未來世不當不淨如今現在外不淨色，無有是處。

現在又擴大自己的思惟。

「諸過去世曾淨色相」：現在，死屍的這些不淨色相，在過去，曾經是清淨的色相。「彼於過去雖有淨相」：在過去，這個不淨相，雖然也有相似的清淨。「而今現在如是次第種種不淨」：可是，現在種種的不清淨相，是這樣次第地現出來——青瘀、膿爛、爛壞、蟲蛆、禽獸食噉、變成分散。

「諸現在世我之所有似淨色相」：回過頭來再觀察自己，現在世我所有的相似清淨相。「此淨色相，於現在世雖有淨相」：我的這個淨色相，現在世雖然是有相似清淨的相貌。

「於未來世，不當不淨如今現在外不淨色」：現在的生命體，雖然是相似的清淨相，但是將來的時候怎麼樣呢？若將來不會像現在外不淨色的相貌那樣子——「無有是處」：沒有這個道理！

這樣，也就是觀察：雖然我現在這個生命是淨色相，將來也一樣是不淨的。

丁二、成就法性

**我此色身，去來今世，曾如是相，當如是相，現如是相，不過如是不淨法性。**

「我此色身」：我現在的這個色身。「去來今世」：過去、未來、現在世。「曾」：是指過去「如是相」。「當」：指未來「如是相」。「現」：指現在「如是相」。「不過如是不淨法性」：雖然有三世的不同，總而言之，它不會超過不淨法性。終究有一天，也變壞、臭穢，有種種不淨的行相現出來。

丙三、結

如是名為尋思彼時。

這是結束這一段。在時間上是有不同，但修不淨觀，尋思不淨色相，終究都是不淨的。

乙六、尋思理<sup>二</sup> 丙一、徵

云何名為尋思彼理？

從六個方面來思惟、觀察不淨。現在是最後一個，尋思彼理。

丙二、釋<sup>四</sup> 丁一、觀待道理<sup>二</sup> 戊一、釋<sup>二</sup> 己一、約真俗辨<sup>二</sup> 庚一、辨相<sup>二</sup> 辛一、勝義

謂作是思：若內若外，都無有我，有情可得，或說為淨，或說不淨。

這是第一段，約勝義的觀待道理來觀察。勝，是指佛菩薩，聖人殊勝智慧說的。義，是佛菩薩的智慧所觀察的境界。聖人的心是「不住色生心、不住聲香味觸法生心」，是無住、離一切相、離一切分別的境界。從聖人的智

慧境界觀察這件事，所以叫做勝義。

《阿含經》、《般若經》、《瑜伽師地論》等，都說明能通達無我義是聖人的境界；相反的，執著有我就是凡夫境界。

「謂作是思」：這個修行人，在奢摩他裡這樣觀察。「若內」：自己的色受想行識，「若外」：外邊一切眾生的色受想行識；「都無有我、有情可得」：都是剎那剎那變易，沒有常恆住的「我」、也沒有「有情」可得，一切眾生乃至一切佛，都是沒有我可得的。我們曾經說過：常恆住、不變易、有主宰性的，叫做「我」。說觀心無常、觀法無我，我們若是不能觀察「無常」，那也不能觀「無我」的。因為「我」的條件之一就是常，在色受想行識裡面，沒有一個常恆住的「我」；所以觀察無常，也就是觀察無我。

「有情」是什麼呢？情就是識，就是包括眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。有的「計我論者」執著識是我；說識是常恆住、不變易的，也就是所謂「常住真心」了，常住真心就是我！現在這裡說，都無「有情」可得，就是沒有常恆住、不變易的識可得。剎那生滅、因緣所生的識是有，但是，

非因緣生、常住不變的識，是不可得、是沒有的。

「或說為淨，或說不淨」：在聖人的境界，觀察色受想行識是畢竟空寂的，沒有淨、不淨可得。譬如有一件事發生了，有說是好、有說是壞的；如果是不可得、根本沒有的，說誰淨、誰不淨呢？所以，沒有我可得、沒有有情可得，也沒有淨、不淨可得。

辛二、世俗

**唯有色相，唯有身形，於中假想施設言論，謂之為淨，或為不淨。**

這段是站在世俗諦的立場來觀察。無常敗壞的因緣生法，叫做世俗諦。就是有文句、有名句文所顯示的義，有語言、有語言所顯示的義，而這些都是無常敗壞的境界，從這個立場來說明這件事。

「唯有色相，唯有身形」：就是眼所見的色相、身形上，只是一個虛妄的形相而已，裡面並沒有真實性。

「於中假想施設言論」：在這個虛妄的色相、身形上，由假想而施設言論。言論，是由內心的思想發動的。由內心的思想，方便地思惟安立，所以叫做假想施設。

譬如這個發光明的物，我們名之為「燈」；這是最初有智慧的人，給它立名字叫做燈，如果最初安立，不叫燈，而是叫「花」，那也是可以的。安立名字是一個假想，若大家公認，都同意這樣稱呼的時候，你就不能說這是花了；所以說燈是假想施設的言論。

「謂之為淨，或為不淨」：現在說，我們這個生命體的色相、身形也是，於中假想施設的語言，謂之為淨、謂之為不淨。淨、不淨，都是假想施設的語言、名字而已。這是從世俗諦的立場，這樣子說明。

庚二、引證

又如說言：壽煖及與識，若棄捨身時，離執持而臥，無所思如木。

這底下是引佛語作證。

「又如說言」：又如佛在經上說的。「壽煖及與識」：「壽」可以有兩個解釋：第一，就是我們這個生命體的生理和心理不分離的力量，叫做壽；如果生理與心理分離，人就死亡了。第二，就是出入息。有出入息就有壽命的存在；如果出入息結束，人就死亡了。我們人的境界就是這樣。

「煖」：就是身體的火大。由業力的攝持，所以火大、煖氣不掉落；如果人死了，煖就沒有了。「及與識」：在生命體裡面，還有一個剎那剎那的覺知性的東西，就是識。壽煖識這三樣，從生命體開始到最後，一直都是存在的；缺少一個都不行。

「若棄捨身時」：若是人壽命盡的時候，就捨掉這個身體了。誰棄捨身呢？就是壽煖識棄捨身體，或識棄捨這個身體。

「離執持而臥」：就是指身體沒有了識的執持，臥在那裡。在唯識的理論上說，就是沒有阿賴耶識了；阿賴耶識對身體，有執持的力量，能令它不壞，成為一個活潑的生命體。因為，在我們生存的時候，前六識有時也不活動，但是不能說是死亡，就是因為阿賴耶識還在。所以說「離執持」是指

阿賴耶識——就是微細的意識，這細意識若不在的時候，就是死亡了。

「無所思如木」：這時候，也不打妄想了；身體就變成無情物，像木頭似的。

「離執持而臥，無所思如木」，這是世俗諦的境界，從世俗的立場觀察人的生命，生存的時候有壽、有煖、有識，若死亡時，壽煖識沒有，就變成無情物了。這是一個偈頌，佛這麼解釋的。

**既死沒已，漸次變壞分位可知，謂青瘀等乃至骨鎖。**

「既死沒已」：我們這個生命體死亡以後。「漸次變壞分位可知，謂青瘀等乃至骨鎖」：逐漸地變壞，先是青瘀，而後膿爛，乃至最後變成骨鎖，或者一段一段的骨頭分離了，這個分位是可以知道的。

這是從世俗諦的無常敗壞，來觀察身體是這樣的境界，這也可以證實聖人的境界是對的，凡夫的境界是錯誤、是苦惱的。

己二、約因緣辨

今我此身，先業煩惱之所引發，父母不淨和合所生，糜飯等食之所增長。

這以下，約因緣觀待的道理來解釋。

「今我此身，先業煩惱之所引發」：這個修行人，在奢摩他裡面這樣觀察，由於過去世所造的行為業力，而招感引發我的這個身體。現在是人，不是三惡道的果報，所以知道所造的業因，還不是太壞。

「父母不淨和合所生」：人是胎生；不只是由自己煩惱的業力，也要有父親和母親的不淨和合起來，才有這個生命體。出生以後，「糜飯等食之所增長」：糜就是粥；還要吃粥、吃飯，有這些飲食的滋養，才能使令這個生命體逐漸地增長、成熟。

此因此緣此由藉故，雖暫時有諸淨色相似可了知，而內身中，若內若外，於常常時，種種不淨皆悉充滿。

「此因此緣此由藉故」：我們這個生命體要由先業煩惱的因緣、要由父母不淨和合所生、糜飯等食的增長的由藉，才能存在。「雖暫時有諸淨色相似可了知」：憑藉這些因緣，雖然暫時地出現了，表面上看，這個人也好像很清淨。

「而內身中，若內若外，於常常時，種種不淨皆悉充滿」：其實，不論自己或他人，於一切時都充滿很多不淨在身體裡面的。

佛在世的時候，舍利弗尊者和目犍連尊者向佛告假，要到人間去遊行；準備走了的時候，來了一個比丘，向佛告狀說：「舍利弗尊者瞧不起我、輕視我！」佛就告訴阿難尊者：「你去請舍利弗尊者來，同時也召集諸多的比丘來集會。」

佛就這樣問：「剛才黑齒比丘說你輕視他，你是不是輕視他了呢？」舍利弗尊者說：「種種不淨物，充滿於身內，常流出不止，如漏囊盛物。我觀察我這個身體是一個不淨物，就像一個破裂的袋子，裡面裝了很多不淨的東西，這不淨一直地向外流。」舍利弗尊者這樣子解釋，說：「我自己觀察我

自己是這樣子，我怎麼能夠瞧不起別人呢！」

這裡說「種種不淨皆悉充滿」——如此觀察，也就是尋思彼理。

戊二、結

**如是名依世俗、勝義及以因緣觀待道理尋思彼理。**

這是結束這段文。

「如是名依世俗、勝義」：前面分兩大段：一個真俗辨；一個因緣辨。真俗辨，就是依世俗、勝義的觀待道理；「及以因緣觀待道理」，來作說明。

「世俗、勝義」，這是名字，名字有如是如是語，有如是如是義，都是假想施設，所以是施設觀待。而「因緣」是由於先業煩惱，及父母不淨，糜飯等食之所長養，這是生起觀待。

「觀待」這句話，就是觀察這一切有為法的生起，要待因緣和合才能出現。這樣說，一切法都是因緣生、無我可得、沒有真實性的。這樣來尋思彼

不淨的道理。

丁二、作用道理三 戊一、釋

復作是思：於此不淨，若能如是善修、善習、善多修習，能斷欲貪。如是欲貪，定應當斷。

這底下說作用道理。

「復作是思」：這位修行人在禪定裡面還這樣思惟。「於此不淨」：對於生命體的不清淨，要能這樣子「善修、善習、善多修習」。

「善」者，能也；初開始的觀察叫「修」。從佛所說修行的內容上看，就是內心要有奢摩他、也要有毘鉢舍那，在止裡面修毘鉢舍那，毘鉢舍那之後又修正；止而後觀、觀而後止，能這樣子修不淨觀，就叫做「善修」。一次又一次、不斷地這樣修，就叫做「善習」。

「善多修習」：你能夠多多地，或者是一天、兩天，一個月、兩個月，

一年、兩年，長時期地這樣修習。

「能斷欲貪」：就能把自己無始劫來，所熏習欲貪的這種煩惱除滅了。當然，人與人是不同的，有人修七天的不淨觀，欲貪就斷了；有人可能結夏安居三個月把欲貪斷了；有人可能三年還沒斷！但是，從原則上說，只要能如是善修、善習、善多修習，就能把這難斷的欲貪斷除。

若這個人前一生在色界天，死後來到欲界人間，還是會有欲。因為他修禪定成功能生到色界天，但在色界天只是把欲降伏，種子沒有斷，所以若再回到欲界來，欲的種子還會動。或者無色界天的壽命有多少大劫，在那麼長時期用定力降伏欲，再回到欲界，還有定的氣氛。雖然有欲，欲沒有力量。如果這個人遇見佛法，修行四念住，他很快就能把欲消滅，修定也容易成就。

如果前一生是從三惡道、或欲界天來的，這個人的欲心就重、不容易調伏。所以，人的背景不一樣、來歷不一樣，煩惱的相貌也就不一樣。但是，總而言之，「若能如是善修、善習、善多修習，能斷欲貪」，是能夠把欲心、貪心斷滅的。

「欲貪」這兩個字放在一起，或者指欲界的貪心；或者解釋成輕重的不同：欲輕一些、貪重一些。

「如是欲貪，定應當斷」：這樣染污的欲貪心，用不淨觀、四念住，決定是能斷的。從原則上說，只要是因緣生法，就可以改變；若非因緣生法，就不能改變。是因緣生法，因緣一變，所生法不能不變，因為它不能自主。所以，從佛法的理論上看，凡夫決定可以成為聖人的；人人可以成佛，在理論上是可以建立的。

戊二、結

**如是名依作用道理尋思彼理。**

這一段文的大意，是依作用的道理說，修不淨觀會有這樣的作用。用這樣的道理尋思彼不淨觀；也由這個作用道理，加強自己的信心——「我一定成功！」

這底下是第三段，證成道理，用三種量，來證明成就的道理。一至教量、

二現證量、三比度量。

丁三、證成道理<sup>二</sup> 戊一、釋<sup>三</sup> 己一、至教量

復作是思：如世尊說，若於不淨善修、善習、善多修習，能斷欲貪，是至教量。

「復作是思」：這個修行人，在禪定裡面這樣思惟——「如世尊說」：像佛所說「若於不淨善修、善習、善多修習，能斷欲貪」。這句話「是至教量」：是至極的、最高的佛、大聖人，所教導的，也叫聖言量。量，就是可信賴、是標準的意思，能以此為準。或者是正確的意思，佛說的是對的，由佛的法語來證明這件事。

己二、現證量

我亦於內，自能現見於諸不淨，如如作意思惟、修習，如是如是，令欲貪纏未生不生，生已除遣，是現證量。

這底下是現證量。

佛這樣開導我，而我自己又怎麼樣呢？「我亦於內，自能現見於諸不淨」：我現在就能在自己的生命體上，看見很多的不淨。「如如作意思惟、修習」：如是如是地作意，也就如諸不淨的相貌，這樣子去思惟、修習。

「作意」也是思惟；但是在這裡面，還有發動的意思，發動自己的心去這樣思惟、修習。因為我們凡夫無始劫來的貪愛心太強了，要去觀察不淨是很難的，所以要有作意——自己要主動地發起思惟、修習。

「如是如是，令欲貪纏未生不生」：纏繞你不能從煩惱裡出來，叫纏。現在用不淨觀的方法，使令煩惱不現起，就解脫了。煩惱現起叫「生」，不現起叫「未生」。若不修不淨觀，只是暫時的未生，若有因緣，又生了，所以叫未生生；若是修不淨觀成功，未生就是永久的不生了。

「生已除遣」：失掉正念的時候，欲貪纏還會生，這時候立刻用不淨觀把它排遣出去。「是現證量」：是指自己努力用功，現前成就的一種智慧。

人有貪欲心，就有很多很多麻煩的事情。如果沒有欲，就會輕鬆得多，減少很多事情，所以沒有欲是對的！

已三、比度量

比度量法，亦有可得。謂作是思：云何今者作意思惟能對治法，可於能治所緣境界煩惱當生。

「比度量」就是根據已知的事，來推論不知道的事，叫做比量。譬如：見煙就知道有火；看牆的外邊露出個角來，就知道有牛。「亦有可得」：現在我們修不淨觀，從比量上也可以得到一些消息。怎麼知道呢？

「謂作是思」：這個人修行的時候，內心這樣觀察。「云何今者作意思惟能對治法」：這是自己問自己。我現在作意思惟，修不淨觀這個能對治法，是怎麼樣情形呢？對治，就是能破除障礙聖道的欲貪煩惱。誰能夠破欲貪呢？不淨觀！

「可於能治所緣境界煩惱當生」：原先是自己問自己，現在回答。不淨

觀是能對治自己在所緣境上當生的煩惱。因為，不淨觀一現前，煩惱就不起了。常常這樣思惟：「我能這樣做、我能成功！」這就叫做比度量。現在修能對治法，當生的煩惱不生了，也就是「令彼貪纏未生不生」！

戊二、結

**如是名依證成道理尋思彼理。**

這一段是結束證成道理。就是用至教量、現證量、比度量，這三量來尋思修不淨觀可以成功的道理。

丁四、法爾道理<sup>三</sup> 戊一、標

**復作是思：如是之法，成立法性，難思法性，安住法性。**

這是第四法爾道理。

「法爾道理」怎麼講呢？「法」是一切法，「爾」就是那樣子；法爾，也有自然的意思。

「復作是思」：這個修行人，心裡面這樣思惟——「如是之法，成立法性，難思法性，安住法性」：就是指我修不淨觀能破除貪欲心這件事，在法性上是成立的；而法性是難思、是不可思議的、不可以變動的。

這一段文是把法爾的道理標出來，底下解釋。

戊二、釋

**謂修不淨能與欲貪作斷對治，不應思議，不應分別，唯應信解。**

「謂修不淨能與欲貪作斷對治」：發心修行的人，若肯修不淨觀，就能把欲貪心斷除。而這件事，你就這樣子做就好了，「不應思議」：這是不可思議的，不要再去做思惟——怎麼就能斷除欲貪心呢？「不應分別」：你不要再去追究——為什麼修不淨觀能對治貪這個貪欲呢？

「唯應信解」：就這樣子相信、認識就好了。法性是成立的，是難思惟的、是安住不動的，這不須要再去思惟了。

戊三、結

**如是名依法爾道理尋思彼理。**

這是從自然是這樣子，來說修不淨觀是能斷欲貪的。

甲三、結

**是名勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。**

以上所述是勤修不淨觀的人，在奢摩他裡面，從這六個方面：義、事、相、品、時、理，觀察思惟，修毘鉢舍那觀。

## 問 答

問：不淨觀修成功的人，是不是很多？師父剛剛說，有一位泰國或緬甸的比丘說，得初果比得初禪容易；初果都難得，現在修定是不是更難了？

答：這位南傳的比丘是說得初果容易，得初禪難，他是這樣意思。我也同意多少——得初禪一定是要離欲，得初果的人沒完全離欲，還要修不淨觀的。但，有欲而不重，就不障道；常常修無我觀、再修一點不淨觀、再修無我觀，是能得初果！若是要得初禪，就一定得離欲，欲界定、未到地定都還是有欲的；所以，我多少同意這個說法，離欲比較難，得初果比較容易。

但是，我推測：若前一生對於無我的般若智慧善根栽培的強，得初果就容易一點；如果栽培的不夠，得初果也是難。又，有的人前生修過禪定，雖然沒成功，欲心不強，但今生要修定就容易。所以應該說，各有各的善根。

問：有人修不淨觀後，即使是在夏天，身體還是怕冷，這是那一個地方修偏差了？

答：夏天修不淨觀的時候，身體怕冷？

問：對！

答：如果用止、觀的兩種方法修不淨觀，對身體沒有什麼不好。而且，若常常修不淨觀，和別人的來往應該會減少，心情上也應該無煩無惱，這樣子對身體的健康，也還有幫助。

說一件我的苦惱事情。一九四九年，我從上海坐船到廣州，初開始沒事兒，過一個時候，站起來就要嘔吐，一定要坐下或者躺下。後來，旁邊有人下象棋，我也多少會下，就去看，這時候不嘔吐、也不暈船。

這是說心若專一，身體力量會強一點；心裡面散亂，身體的堪能性就小。看人下棋，心一注意的時候，就不暈船，就是身體的堪能強了一點。

我的解釋是這樣：心若專一的時候，力量就強。你常常修止觀、修不淨觀，修止又修觀，修觀又修止；常常這樣修，身體應該好一點，不應該怕冷。若有這件事，是其他的原因。

問：修四念住的不淨觀、白骨觀，對初學者而言，打坐的方式是否較好？

答：是的。

問：如果初學者打坐基礎不好，每次一坐腳很快會痛、會麻，像這種情形是氣血不順、姿勢不對的關係？

答：初學靜坐的人，或者是腿子痛、腰痛、腳痛、各部分痛，這就是要忍耐，要常常地靜坐。這可以分兩種情形：一種是靜坐時盤腿；一種是平常讀書的時候，也盤腿，腿子慢慢就進步了。

另外，要多經行；快一點走，使令身體裡面的氣血，不瘀結，疏通以後再靜坐；你光是坐而不經行，容易有病。明白點說，就是用經行來幫助靜坐，常常這樣訓練自己，就進步了。我和你一樣，最初靜坐也是腿子疼。我現在也要常常雙跏趺，幾天沒有雙跏趺，就感覺到有點退，身體就是要常常地訓練才可以。

當然，靜坐的姿勢不對，會使令身體有問題；即使是對了，初開始也一樣會腿子痛。一開始就雙跏趺坐，也不痛，這樣人是很少的。

問：這跟奢摩他和勝解力有關係嗎？

答：有關係！如果奢摩他和毘鉢舍那修得相應，你的忍力強了，這腿逐漸逐漸就不痛了；就是痛，也不大妨礙。若是奢摩他、毘鉢舍那修得不相應，痛了一點，就不容易忍受，那麼進步得也就會慢。

問：不淨觀所對治的欲，是不是比較偏重男女欲？或是所有的欲都包括在裡面？

答：這裡是偏重於男女的欲！其他的欲，較容易對治。男女的欲，是難一點。

問：天人是怎麼對治欲？能以不淨觀對治？

答：從次第來說，也還是用不淨觀對治；在人間用功修不淨觀，把欲對治了，沒有障道的因緣，得無生法忍，聖道現前以後，漸漸地消除內心所有的欲種子；因為心裡沒有欲，到天上就能戰勝天人的欲，心不動。

若是在人間只得初果或二果的人，死後，生到欲界天，可能精進、也可能不精進；在天上修行，多數差一點，所以，成道大都是在人間。若是人間有佛出世，沒得聖道的佛教徒生到天上，還會回到人間聽佛說法，而得聖道。若沒有佛出世，生到天上，用功修行的也可能有，但沒得聖道的人，是更不容易了！雖然說天上有彌勒

菩薩，不過，我看只要是凡夫都有相同的情形——經上說「富貴學道難」，天的境界，也可以用富貴這句話形容，所以，他也可能親近彌勒菩薩，也可能不親近的。

問：不淨觀可以對治貪欲，在修的過程，一再的厭離，固然除去了貪欲；但在佛陀制不殺生戒的背景，是比丘修不淨觀而導致自殺，修不淨觀是不是會把善法欲也去掉？又，它會造成自殺的後果，這怎麼辦？

答：善法欲是不應該去掉的，應該加強才對！不淨觀，是佛在五停心開示的法門。五停心是初開始用功的人，用來對治偏重的煩惱的。假設欲煩惱重就用不淨觀調；瞋心重就修慈愍觀；佛是這樣安排。

在我們出家人的戒律上，也的確說到這件事。有比丘修不淨觀，對這臭穢的身體厭離心特別強，要棄捨身，所以就自殺了。以前我在戒律上面看到時：「哎呀！修不淨觀會有這麼嚴重的變化！」心情上也感覺到不舒服，而引起其他的分別心。後來看見《薩婆多毘尼毘婆沙》上解釋，原來是因為這六十個比丘，他們有特別的因果關係，這時罪業出現，所以自殺了，如果沒有因果關係，不會有這件事。所以，因為修不淨觀，而善法欲消失，這是不對的！

用功修行的人，在修行前，應該先學習佛法，得到佛法的正義，最低限度要明白修不淨觀是怎麼回事，它是在什麼位置上——用不淨觀使令心平靜，平靜了修無我觀時沒有障礙，用意是這樣子！《俱舍論》上也提到，修不淨觀不能斷煩惱，只能制伏，但修行人不應該停留在此，應該繼續修無常觀、無我觀。

修不淨觀，制伏欲心之後，還有觀受是苦、觀心無常、觀法無我，不應該只修不淨觀。並且，修不淨觀中的骨鎖觀時，那個厭離心，不至於像九想觀那樣強，也不至於引起自殺的事情。修白骨觀是順於無我觀、順於得聖道、也能隨順涅槃！

問：修不淨觀，是要緣立的、還是盤坐的骨鎖相？

答：你願意觀立的、觀盤腿坐的骨鎖，這兩種所緣境都可以。但我感覺，初開始，還是立的好，因為分明一點。

我這句話又來了！

我們出家人，

應該修不淨觀、要依據文來修不淨觀。

初開始修行的時候，

一定要依據聖言量，

不要自己另外想出什麼方法，

要循規蹈矩的，

一定按照佛說怎麼做，就怎麼做，

一定要這樣子！

這以下，我還是引《瑜伽師地論》裡說的

身、受、心、法這四念住。

這裡就是廣了一點、詳細了一點。

這一部分，一共分兩段，

第一段說四念住的體相，

第二段明建立四念住的目的。



## 第四章 四念住

瑜伽師地論·卷廿八·聲聞地

甲一、辨體相<sup>二</sup>  
乙一、略別辨<sup>二</sup>  
丙一、初身念住<sup>三</sup>  
丁一、總徵

丁二、別釋<sup>四</sup>  
戊一、身相差別

今於此中，云何為身？云何於身住循身觀？云何為念？云何念住？

略說身相有三十五：

謂內身、外身，根所攝身、非根所攝身，有情數身、非有情數身，麤重俱行身、輕安俱行身，能造身、所造身，名身、色身，那洛迦身、傍生身、祖父國身、人身、天身，有識身、無識身，中身、表身，變異身、不變異身，女身、男身、半擇迦身，親友身、非親友身、中庸身，劣身、中身、妙身，幼身、少身、老身。如是名為身相差別。

戊二、住循身觀<sup>二</sup>

己一、標

住循身觀，略有三種：

己二、釋<sup>三</sup>

庚一、出體

謂依身增上聞、思、修慧，

庚二、釋義

由此慧故，於一切身、一切相，正觀察，正推求，隨觀隨覺。

戊三、念

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。

戊四、念住<sup>二</sup>

己一、約三慧自審釋<sup>二</sup>

庚一、辨相

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？

庚二、結名

如是審諦，安住其念，名為念住。

己二、約三相住念釋<sup>三</sup>

庚一、標

又為守護念，為於境無染，為安住所緣，名為念住。

庚二、釋<sup>三</sup>  
辛一、為守護念

辛二、為於境無染

辛三、為安住所緣

庚三、結

丙二、餘三念住<sup>二</sup>

丁一、辨相差別<sup>二</sup>

戊一、列名<sup>三</sup>

己一、受<sup>三</sup>

庚一、徵

庚二、列<sup>二</sup>

辛一、明相依

為守護念者：謂如說言，先守護念，若常委念。

為於境無染者：謂如說言，念守護心，行平等位，不取其相、不取隨好，廣說乃至守護意根，修意根律儀。

為安住所緣者：謂如說言，於四所緣，安住其念。謂於遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣。由此三相善住其念，故名念住。

云何為受？

謂樂受、苦受、不苦不樂受；樂身受、苦身受、不苦不樂身受，如說身受，心受亦爾；

辛二、顯差別

樂有愛味受、苦有愛味受、不苦不樂有愛味受，無愛味受、依耽嗜受，當知亦爾；樂依出離受、苦依出離受、不苦不樂依出離受。

庚三、結

如是總有二十一受，或九種受。

己二、心

云何為心？

謂有貪心、離貪心，有瞋心、離瞋心，有癡心、離癡心，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。如是總有二十種心。

己三、法

云何為法？

謂若貪、貪毘奈耶法，若瞋、瞋毘奈耶法，若癡、癡毘奈耶法，若略、若散法，若下、若舉法，若掉、不掉法，若寂靜、不寂靜法，若定、不定法，若善修、不善修法，若善解脫、不善解脫法。如是當知建立黑品、白品，染品、淨品二十種法。

戊二、釋義<sup>三</sup>

己一、受<sup>二</sup>

庚一、釋相依

又樂受者，謂順樂受觸為緣所生平等受所攝，是名樂受。此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受。如順樂受觸，如是順苦受觸、順不苦不樂受觸為緣所生不平等受所攝、非平等非不平等受所攝，是名苦受、不苦不樂受。此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受。

庚二、釋差別<sup>四</sup>

辛一、無愛味受

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。

辛二、有愛味受

若墮於界，名有愛味受。

辛三、依出離受

若色、無色界繫，若隨順離欲，名依出離受。

辛四、依耽嗜受

若欲界繫，若不順離欲，名依耽嗜受。

己二、心三

庚一、行時所起<sup>三</sup>

辛一、釋<sup>六</sup>

壬一、有貪心

壬二、離貪心

壬三、有瞋心

壬四、離瞋心

壬五、有癡心

壬六、離癡心

辛二、結

庚二、住時所起<sup>三</sup>

辛一、別辨相<sup>三</sup>

壬一、釋<sup>二</sup>

癸一、依淨蓋地<sup>八</sup>

子一、略心

又有貪心者：謂於可愛所緣境事，貪纏所纏；

離貪心者：謂即遠離如是貪纏。

有瞋心者：謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏；

離瞋心者：謂即遠離如是瞋纏。

有癡心者：謂於可愚可（所）緣境事，癡纏所纏；

離癡心者：謂即遠離如是癡纏。

如是六心，當知皆是行時所起三煩惱品，及此三品對治差別。

略心者：謂由止行，於內所緣繫縛其心。

子二、散心

散心者：謂於外五妙欲，隨順流散。

子三、下心

下心者：謂昏沈、睡眠俱行。

子四、舉心

舉心者：謂於淨妙所緣，明了顯現。

子五、掉心

掉心者：謂太舉故，掉纏所掉。

子六、不掉心

不掉心者：謂於舉時及於略時，得平等捨。

子七、寂靜心

寂靜心者：謂從諸蓋已得解脫。

子八、不寂靜心

不寂靜心者：謂從諸蓋未得解脫。

癸二、依淨煩惱地<sup>六</sup>

子一、定心

定心者：謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。

子二、不定心

不定心者：謂未能入。

子三、善修心

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。

子四、不善修心

不善修心者：與此相違，應知其相。

子五、善解脫心

善解脫心者：謂從一切究竟解脫。

子六、不善解脫心

不善解脫心者：謂不從一切不究竟解脫。

壬二、結

如是十四種心，當知皆是住時所起。

辛二、結略義<sup>三</sup>

壬一、初八種心

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。

壬二、後六種心

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。

己三、法<sup>三</sup>

庚一、釋<sup>三</sup>

辛一、於蓋了知<sup>二</sup>

壬一、有無

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。

壬二、生滅

如彼諸蓋未生而生，亦能了知；如彼諸蓋生已散滅，亦能了知。

辛二、於結了知<sup>二</sup>

壬一、有無

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。

壬二、生滅

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。

辛三、於七覺支了知<sup>二</sup>

壬一、舉念<sup>二</sup>

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。

癸一、有無

癸二、生長

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。

壬二、例餘

如念等覺支，如是擇法、精進、喜、安、定、捨等覺支，當知亦爾。

庚二、結

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。

丁二、例循觀等

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。

乙二、廣差別三

丙一、總徵

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？

丙二、別釋六

丁一、約內外對辨二

戊一、住循身觀

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。

戊二、住循三觀

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。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。

丁二、約是根非根對辨二  
戊一、住循身觀

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。

戊二、住循三觀

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。

丁三、約輕安麤重對辨二  
戊一、住循身觀

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。若緣自內不定地麤重俱行色為境，是名於外身住循身觀。若緣他輕安俱行、麤重俱行色為境，是名於內外身住循身觀。

戊二、住循三觀

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。

丁四、約能造所造對辨二  
戊一、住循身觀

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。

戊二、住循三觀

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。

丁五、約有識無識對辨二  
戊一、住循身觀

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。

戊二、住循三觀

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。

丁六、約中表及變不變對辨<sup>二</sup>  
戊一、住循身觀

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。

戊二、住循三觀

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。

丙三、總結

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。

甲二、明建立<sup>二</sup>

乙一、顯四種<sup>四</sup>

丙一、約對治顛倒義<sup>二</sup>

丁一、總標

丁二、別釋<sup>四</sup>

戊一、身念住<sup>三</sup>

己一、標立

又為對治四顛倒故，世尊建立四種念住。

謂為對治於不淨中計淨顛倒，立身念住。

己二、釋義

以佛世尊於循身念住中，宣說不淨相應四擔怕路；若能於此多分思惟，便於不淨斷淨顛倒。

戊二、受念住<sup>三</sup>

己一、標立

為欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住。

己二、釋義

以於諸受任循受觀，如實了知諸所有受皆悉是苦，便於諸苦斷樂顛倒。

戊三、心念住<sup>三</sup>

己一、標立

為欲對治於無常中計常顛倒，立心念住。

己二、釋義

以能了知有貪心等種種差別，經歷彼彼日夜、剎那、瞬息、須臾，非一眾多種種品類心生滅性，便於無常斷常顛倒。

戊四、法念住<sup>三</sup>

己一、標立

為欲對治於無我中計我顛倒，立法念住。

己二、釋義

由彼先來有有我見等諸煩惱故，無無我見等諸善法故，於諸蘊中生起我見。以於諸法住循法觀，如實了知所計諸蘊自相、共相，便於無我斷我顛倒。

丙二、約破除我執義<sup>二</sup>

丁一、由橫計

復有差別，謂諸世間多於諸蘊唯有蘊性、唯有法性不如實知。橫計有我，依止於身；由依身故，受用苦樂；受苦樂者；由法非法，有染有淨。

丁二、爲除愚<sup>四</sup>

戊一、立身念住

為欲除遣我所依事愚故，立身念住。

戊二、立受念住

為欲除遣我所領受事愚故，立受念住。

戊三、立心念住

為欲除遣於心意識執我愚者，我事愚故，立心念住。

戊四、立法念住

為欲除遣所執我心能染淨事愚故，立法念住。

丙三、約造業義<sup>二</sup>

丁一、標立

復有差別，謂若依此，造作諸業；若為此故，造作諸業；若造業者；若由此故，造作諸業。為總顯示如是一切，立四念住。

丁二、釋義

當知此中，依止於身，造作諸業；為求受故，造作諸業；心能造業；由善不善法，能造諸業。

丙四、約染淨義<sup>二</sup>

丁一、標立

復有差別，謂若依此，有染有淨；若為此故，起染起淨；若染淨者；若由此故，成染成淨。總為顯示如是一切，立四念住。

丁二、釋義

當知此中，依止於身，有染有淨；為求受故，起染起淨；心染淨者；由諸法故，成染成淨。

乙二、釋念住<sup>二</sup>

丙一、問

問：念住何義？

丙二、答<sup>二</sup>

丁一、標

答：若於此住念，若由此住念，皆名念住。

丁二、釋<sup>二</sup>

戊一、約三種念住配釋

於此住念者：謂所緣念住。由此住念者：謂若慧、若念攝持於定，是自性念住。所餘相應諸心心法，是相雜念住。

戊二、約三慧位次配釋<sup>二</sup>

己一、出體性

又由身受心法增上所生善有漏、無漏道，皆名念住。

己二、辨種類二

庚一、標列

庚二、辨性

此復三種：一、聞所成，二、思所成，三、修所成。

聞、思所成，唯是有漏；修所成者，通漏、無漏。

前面三大段：第一段是引《大般若經》第六分的〈念住品〉，總說四念住的大意。第二段是引《俱舍論》的一段文，修身念住的骨鎖觀、白骨觀。第三段就是《瑜伽師地論》修九種不淨觀，裡面也包括骨鎖觀、白骨觀在內。

我這句話又來了！我們出家人，應該修不淨觀、要依據文來修不淨觀。初開始修行的時候，一定要依據聖言量，不要自己另外想出什麼方法，要循規蹈矩的，一定按照佛說怎麼做，就怎麼做，一定要這樣子！

其中有一件事要注意：你自己要能作主，而且是依據聖言量作主！修不淨觀，一定要把「不淨」顯現在心裡。如果修青瘀想時，忽然現出蓮花，一定把它排遣，繼續地現青瘀相！若現出來的行相，不是你想要的，而你隨它去，就危險、就有問題。這件事一定要注意的！

你若想：「佛法裡也說蓮花嘛，緣蓮花也很好！」如果隨它去，那就沒個完，因為，蓮花出來，還會有其他的事情；慢慢的，顛倒心出來了，正念不容易維持。所以，一定要把持原則：「若現在是修不淨觀，一定要現出不淨，其他的事情都拒絕！」

在《菩提道次第廣論》、《略論》說，修奢摩他以佛像為所緣境，也是一樣。「我現在修眉間白毫相」，你也一定只要觀白毫相，其他的相都要排遣！要依奢摩他、毘鉢舍那，這樣修不淨觀，才能安全。如果你不控制，隨它去就糟糕了！

以下，我還是引《瑜伽師地論》卷二十八，解釋三十七道品中最初的身、受、心、法這四念住。這裡就是廣了一點、詳細了一點。這一部分，一共分兩段，第一段說四念住的體相，第二段明建立四念住的目的。

甲一、辨體相<sup>二</sup> 乙一、略別辨<sup>二</sup> 丙一、初身念住<sup>三</sup> 丁一、總徵

今於此中，云何為身？云何於身住循身觀？云何為念？云何念住？

第一科四念住的體相。

「今於此中」：指在這身念住裡面，一開始就提出四個問題。第一、問「云何為身」：怎麼叫做身？第二、問「云何於身住循身觀」：怎麼樣學習於身住循身觀？第三、問「云何為念」：怎麼叫做念？第四、問「云何念

住」：怎麼叫做念住？

不修行的人，隨順自己的煩惱活動；佛教裡的出家人，要改變自己，不隨順煩惱活動，這不是一句空話，是要經過長時期的努力的。

在戒律上，我們看佛的辦法：出家人自己不生產，用全部的精神修行，這都是靠施主的幫助，若自己去生產，修行是很不容易的，所以要深深地感覺到施主恩。

我們的煩惱是很多，但是要先從「欲」這個地方著手，用不淨觀來對付它。當然，四念住不只是對付欲，也對付我愛、我見的煩惱；四念住先從「身」開始，是指要先對付這個愛。

前面提出四個問題，這以下回答。

丁二、別釋<sup>四</sup> 戊一、身相差別

略說身相有三十五：

謂內身、外身，根所攝身、非根所攝身，有情數身、非有情數身，麤重俱行身、輕安俱行身，能造身、所造身，名身、色身，那洛迦身、傍生身、祖父國身、人身、天身，有識身、無識身，中身、表身，變異身、不變異身，女身、男身、半擇迦身，親友身、非親友身、中庸身，劣身、中身、妙身，幼身、少身、老身。如是名為身相差別。

先解答第一個問題「云何為身」。「略說身相有三十五」：有三十五種身的相貌。

「謂內身、外身」：內身，就是我們自己的這個身體。外身，就是他人的身體——眼耳鼻舌身。

「根所攝身」：根，以能生為義，它能發識；就是眼耳鼻舌身意六根。身，是依止義，我們所有的活動都是依止身發出來的。譬如茶杯也是一個身體，也能發出作用，但是，它沒有眼耳鼻舌身意六根。人是有情物，有眼耳鼻舌身意六根，是屬於根所攝身。

「非根所攝身」：我們說茶杯、茶壺、或者房子，它們沒有六根，是非

根所攝身。另外，也可以指扶根塵。譬如我們彼此能看見的眼睛是扶根塵，扶根，就是幫助眼根的四大，這地水火風的眼睛，能保護眼根。而眼根是精微的四大所組成，我們肉眼看不見。扶根塵有覺知性，像我們這個身體，你手一觸動，會有感覺，屬於有情，但它是非根所攝身。所以，非根所攝包括扶根塵這一部分的組織，及其他的無情物在內。

「有情數身」：就是指根和扶根塵，是有情識的。「非有情數身」：就是山河大地、草木等。

「羸重俱行身」：我們沒得禪定的人的身體，若和得禪定的人對比，我們的身是羸劣沈重的。就像我們有病的時候，身體羸重；病好了，身體輕快，是有一點不同的。羸重與身體在一塊兒活動，叫羸重俱行身。

「輕安俱行身」：就是得到禪定的人身體輕快，若有若無的樣子，身感覺到安樂，有輕安在一起活動，所以叫俱行身。再換個字樣說：沒有欲的人身體輕安，有欲的人羸重；沒得禪定的人都是有欲的，初禪以上的人才沒有欲。

「能造身、所造身」：這個身體是什麼製造的呢？是地水火風四大所造的。能造身，就是四大；所造身，就是組織成的眼耳鼻舌身。

「名身、色身」：五蘊中的色蘊，就是「色身」；受想行識，就是「名身」。受想行識是心法，它不是色聲香味觸，沒有長短方圓、青黃赤白，也沒有體質的，但有個受想行識的名。身念住的所緣，應該只是色身；名身，就是受念住、心念住、法念住，但是這地方，也隨著標出來了。

「那落迦身」：指地獄的身體。那落迦翻作苦器，就是受苦的地方。「傍生身」：指畜生；牠那個身體是傍行的，不像人是頂天立地。「祖父國身」：祖父國身就是餓鬼身。餓鬼道為什麼叫做祖父國身呢？餓鬼的梵語是薛荔多，因為餓鬼的壽命很長，有幾千萬年；壽命長而不死就是老鬼，後來的鬼稱以前的老鬼叫祖父；又這個祖父的鬼，總是希望在人間後代兒女的祭祀，所以叫做祖父國身。在《大智度論》還有解釋。

「人身、天身」：人，就是我們人間的人；天，指欲界天、色界天。無色界天應該不在內，因為那裡只有受想行識，沒有物質的身體。論身體，人

間人的身體的確是不淨，不如天上好，天身比人身好一點。

經論上有一個故事：有一位國王的夫人叫有相，她和國王在私人的房間裡彈琴跳舞。因為國王會看相，當他看到夫人一舉手，心裡面很悲痛。王夫人說：「王的面怎麼現出來不高興的樣子呢？」王不說，她一定要他說，王說：「妳這一舉手，死相現前，不超過七天妳就要死了，所以我心裡面不歡喜！」

有相夫人是信佛的。她說：「如果是那樣，我聽寺院裡面的比丘尼告訴我，出家一晝夜就能生天，何況我還有七天壽命，我出家修行七天，最低限度能生天，也不錯。」王說：「不可以，等到第六天你再去出家。」凡夫境界是這樣的！到了第六天，才放他的夫人到廟上出家。

臨別的時候，國王說：「妳說出家一天就能夠生天，假設妳真生天，回來報告我一聲。」有相夫人答應了。

到廟上，比丘尼師父告訴她：「妳先受八關齋戒，還不要落髮。」她就

受了八關齋戒。因為八關齋戒裡，有一條不非時食，但如果身體情況需要，可以飲漿、飲果汁。有相夫人飲了果汁後，就肚子痛，第二天——也就是第七天，就死了。

這一天夜間，國王在休息，忽然間，庭院裡放大光明，國王警覺了，就出來看是怎麼回事情。這時，在天空裡看見一個天人，天人告訴他：「我就是你的夫人有相，我已經生天了。因為和你有約定，所以來報告消息！」國王說：「真是生天了，很好啊！」這種相好光明，不是人所能及，所以國王說：「歡迎你！請你下來，我們坐一坐。」有相說：「不可以，你是人間的人，我是天人，不可以在一起坐。」

國王心裡面感覺到很慚愧：「王夫人信佛，常聽聞佛法；自己也是信佛的，聽說天人一指甲，能值閻浮提這麼多的價值！可見人間的價值太低微了。這樣子，做國王沒有意思，我不做了，也出家修行！」他就出家了。

我在想，若是沒聽聞佛法，那就是另一回事。從佛法的經論上看，我們是應該努力，不要以人的境界為足，應該繼續地多栽培善根，能夠得到更好

的身體也是不錯的。當然，天身雖然不錯，不如阿彌陀佛國好，阿彌陀佛國有觀世音菩薩、佛，在那裡能夠聽聞佛法，使自己進步。

生到天上去，做什麼？天人沒有生活的問題，不需要找工作，就只是享受各式各樣的欲樂，也是忙得很；但是，為樂所迷，不能進步，壽命一到就死了。人的境界雖然不如天，但是，天也有苦惱，所以還是修學佛法、多栽培善根，使令自己有進步，是最好的。

「有識身」：我們生存的人，身體裡面有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，叫「有識身」。「無識身」，就是沒有識了。所謂沒有識，比如我們睡覺不做夢的時候，前六識不活動；如果不論及阿賴耶識，那麼前六識不動就叫做「無識」，可是他又不是死人，所以說已死的人是無識身比較合適。

「中身」：就是身體內部各式各樣的成份，這些心肝脾肺腎的自性是不淨的。「表身」：就是身體的表面；這種相似的清淨，實在也是不清淨。

「變異身」：指命終以後，青瘀、膿爛的變化出現了，叫變異身。「不變異身」：就是已經命終，但是還沒到變異的程度。

還有「女身」、「男身」。「半擇迦身」：中國話就是黃門，指沒有根的人。「親友身、非親友身、中庸身」：有親屬關係的人，叫親友身；或者非親友身；或者是非親友非非親友——屬於中性的，叫中庸身。

薄福德的人就是「劣身」，大福德的人是「妙身」，中間性的叫「中身」。還有「幼身、少身、老身」。

「如是名為身相差別」：這一共是三十五種身。

戊二、住循身觀三 己一、標

**住循身觀，略有三種：**

現在解釋第二個問題「云何於身住循身觀」。

「住循身觀」：循，當循環解釋；一次又一次地去觀察，叫循身觀。「略

有三種」：這是解釋觀察者怎麼觀察呢？簡略地說，有三種智慧。

己二、釋二 庚一、出體

謂依身增上聞、思、修慧，

「謂依身增上聞、思、修慧」：佛依據這個身體的不淨，宣說出來的正法，有強大的增上力量。學習佛法的人，聽聞這增上教法得到的智慧，是聞所成慧；專精思惟進一步得到的智慧，叫做思所成慧；修學禪定又進一步成就的智慧，叫做修所成慧。

庚二、釋義

由此慧故，於一切身、一切相，正觀察，正推求，隨觀隨覺。

「由此慧故，於一切身、一切相，正觀察，正推求」：由聞思修這三種智慧，正確地觀察、推求前面所說三十五種身相。推求就是更深細地觀察。

「隨觀隨覺」：隨，有循、也有隨順的意思。隨這樣的觀察，也就隨著

覺悟了這個身體不淨的情況。

這一段文說得含蓄了一點，在其他的經論裡面說得詳細。譬如說，觀察死屍。用眼睛、眼識去觀察，把死屍的不淨取到心裡面，這是由眼識到意識。若是靜坐的時候，先修奢摩他而後觀察，這是由第六意識現起先前眼識取來的影像，不是指觀察那個死屍不淨相的本身。

這樣，可以知道有兩種身：一個是「本質身」，一個是「影像身」。這上面說隨觀隨覺，就是你觀察這個影像身，如何如何的不淨，也隨即覺悟了本質身的不淨，因為它們是相似的，所以叫做隨觀隨覺。

這是說由聞思修的三種智慧，去觀察、推求，隨觀隨覺，這就叫做循身觀。

戊三、念

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。

這是回答第三個問題「云何為念」，四（身）念住的「念」是什麼意義呢？

「謂依身增上，受持正法」：學習不淨觀的這個人，他能夠依據身增上的教法受持；即受持依身增上的正法。看這文的意思，先是閱讀、天天地溫習，而後才能夠受持，所以含有背誦的意思，這表示聞慧。「思惟法義」：這是思慧。思惟法所表達的義，就是佛說的正法裡面的義，要思惟。「修習作證」：這是修慧。不斷地、長時期地修習，就真實地覺悟這個不淨的情況了。

「於文、於義修作證中，心無忘失」：念是什麼？就是指聞思修三慧。在用功的時候，對於佛說正法的文及義，能夠由聞乃至作證，一直地都是「心無忘失」。在不忘失這一面說，就叫做「念」。聞所成慧有念，思所成慧有念，修習作證的修慧也有念，而且都有明記不忘的意思。這也可見隨著聞、思、修三慧的深淺，念也有深淺。因為明記不忘，才能夠修習、觀察！

戊四、念住三 己一、約三慧自審釋二 庚一、辨相

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？

這以下是答第四個問題「云何念住」，究竟怎麼叫做念住？念住是什麼意思？此段是第一義，先辨別念住的相貌。

「若審思惟」：審，是審實、真實的；自己很認真地去反省。思惟什麼呢？「我於正法，為正受持，為不爾耶」：我對於佛所說的四念住的正法，是不是認真地受持了？或沒有受持呢？這樣反省自己。這是聞慧。

「於彼彼義，慧善了達，為不爾耶」：這是思慧。我由聞而思的這個智慧，是不是能夠明了於彼彼文所詮顯的彼彼義呢？這樣反省自己。

「善能觸證彼彼解脫，為不爾耶」：這是修慧。我不怕辛苦、不怕腿疼，長時期地修奢摩他、毘鉢舍那，是不是徒勞了呢？我能夠在一切時、一切處、遇見一切境界，都沒有生貪欲心，而能證悟真理，解脫一切煩惱的繫縛了嗎？

還是為貪心所繫縛，不明白是不淨，沒得解脫呢？這樣子反省自己。

庚二、結名

**如是審諦，安住其念，名為念住。**

「如是審諦，安住其念，名為念住」：這句是結名。這樣子不斷地用功修行，很認真、不斷地檢查自己：是不是成就聞思修三種智慧了？安住在這一念明記不忘的清淨心，由念住心，由慧觀察，因此而能觸證彼彼解脫，就叫做念住。

己二、約三相住念釋<sup>三</sup> 庚一、標

**又為守護念，為於境無染，為安住所緣，名為念住。**

這是第二義，約三相來解釋，先是標。

「又」：第二次重新解釋，怎麼叫做念住呢？「為守護念」：就是能守護你的正念。「為於境無染」：於境界沒有染污。「為安住所緣」：安住在

清淨的所緣境上，不昏沈也不散亂，這叫做念住。用這三句話來說明念住。

庚二、釋三 辛一、為守護念

**為守護念者：謂如說言，先守護念，若常委念。**

這以下一一解釋。

「為守護念者」：先解釋第一句，怎麼叫做守護念呢？

「謂如說言」：像《瑜伽師地論》卷廿三中，列出修聖道、修禪定的資糧，其中「密護根門」那一段文說到的「防守正念，常委正念」。

那一段文是什麼意思呢？「防守正念」就是這一位佛教徒他肯努力，對於佛法能夠從聞思修的次第成就正念；得到正念以後，要守護。怎麼守護呢？還是繼續地聞思修，保護正念，使令它不失落。

「常委正念」就是在身口意上不能夠有漏洞，很深刻、很普遍地加以守護。而這件事，也還是由已經成就聞思修的正念，再繼續地修止、修觀，增

長力量，使令正念更堅定地任持，不失掉；這樣叫做「常委正念」。

即此處「先守護念，若常委念」二義，也就是「為守護念」。

「念」就是明記不忘，於文、於義都要記得清清楚楚的。用功的時候，文和義很分明地顯現在心裡面，然後才能觀察；如果忘了，還觀察什麼呢？所以，「念」在用功修行上說，是非常重要的！

要怎麼樣修，才能使令念成就呢？「先守護念」：先要這樣用功修行來保護這個念，叫它出現了不要失掉。當我們見聞覺知，和一切境界接觸的時候，一定不要忘了正法，要達到這個程度才可以。

怎麼樣守護這個念呢？「若常委念」：常，就是不間斷；委，是詳細地、深細地。叫這個念時時地、詳細地、深細地現前，那「念」就保護住了。若這樣訓練自己，這也叫做念住。這是初開始第一段的用功。

舉個例子，初開始聽聞佛宣說的法和義，不能只是粗略地顯現，要微細、詳細地顯現在心裡面。譬如，你把《華嚴經》或者是《法華經》背下來了；

背誦的時候，要一個字、一個字清清楚楚地背，一句、一句很分明地在心裡面想一遍。若很快背過去，你那明了性的心和一個個文字，粗略地就過去了。這樣，「委」的義就不具足了。

現在學習四念住，也是！若文、若義，都要清清楚楚的，很分明地顯現出來。常常這樣訓練自己，念就能守護住，這念的力量就加強了。

#### 辛二、為於境無染

**為於境無染者：謂如說言，念守護心，行平等位，不取其相、不取隨好，廣說乃至守護意根，修意根律儀。**

「為於境無染者」：這是第二句。什麼叫做念住？於境無染叫做念住。

「謂如說言」：也還是《瑜伽師地論》卷廿三那一段文所說的。「念守護心，行平等位，不取其相、不取隨好，廣說乃至守護意根，修意根律儀」，這叫做念住。

「念守護心」：心是心王、念是心所。念心所能守護心，能令心清淨；心又能守護這個念，就是互相合作的意思。現在說，念能守護這一念靈明的心，叫它不要犯過失。

「行平等位」：念守護心，行平等位的時候，於境無染；這不是指沒有接觸貪、瞋境界的那種無記性，因為這是一般不修行的人也有的。這裡是說就在能令你生貪心、生瞋心的境界中，因為守護正念，使令心能行平等位——不貪也不瞋，沒有一切煩惱，這叫做行平等位。

平等位有善捨、無記捨兩種。「無記捨」：就是起了貪心、瞋心時，我能轉移所緣境，心立刻處於無貪、無瞋的境界。「善捨」：是經過智慧的觀察，能改變自己的染汙心，使令它處於清淨的境界，那叫善捨。

苦惱的境界出現，心裡面憤怒，心不清淨；歡喜的境界出現，貪心就來了，也是不清淨。當不苦不樂的境界現前，雖然沒有貪心、瞋心的煩惱，也叫平等位，但是還不清淨，因為還有愚癡心。這種平等位，是初開始的境界，是第一種平等位。

再進一步，用功修四念住有成就的人，心裡面沒有貪瞋癡、沒有一切煩惱——雖然還沒入聖位，但也不是一般凡夫的境界。他心裡面有多少道力，正念一提起來，煩惱被控制住，不能動，內心無貪、無瞋、無癡，這時候的境界，也叫做平等位；這是一個清淨、與道相應的正念，能棄捨一切雜染法、保持住清淨的境界。這和我們一般沒有修行的人，偶然的心裡面不苦、不樂、不貪、不瞋的境界是不一樣的。

「不取其相、不取隨好」：相，是大的部位；隨好，是微細的部位。這是心裡面有這個好、那個好，這些微細的分別境界。現在修四念住、修身念住這個人，因為有正念，行平等位的時候，不取可愛的形相，心不執著那個境界——不著於相、也不著於隨好。

「廣說乃至守護意根，修意根律儀」：沒有靜坐、沒入定的時候，前五識活動，第六意識也同時活動。取相、取隨好是先由眼識接觸到相及隨好，一剎那間，第六意識就活動了；第六意識和眼識同時地取相、取隨好，若生貪心、生瞋心的時候，就是不平等位的境界。

現在念守護心時，與眼識同時活動的第六意識，不取相、也不取隨好——行平等位。眼識是這樣；耳識、鼻識、舌識、身識，也都是不取其相、不取隨好。所以「廣說乃至」，就是把耳識、鼻識、舌識、身識略去了。

消除了一切染污的過失，就叫做律儀。前面說因為念守護心，行平等位，所以前五根都是合於律儀、不犯過失，是清淨的。若是盤腿坐、入定，可是四念住修得不對勁，染污心出現了，意根取相、取隨好，而生貪心、瞋心，就會有不律儀的過失。

現在念守護心，行平等位，第六意根發第六意識的時候，於色聲香味觸法這六種境界上，不取其相、不取隨好，心還是清淨的「修意根律儀」，這叫做「為於境無染」。

若是初開始用功，道力不夠，已經生起不律儀了，才覺悟「哎呀，我不對了！」就把心收回、調整過來。道力增長，達到一個程度，會是什麼樣呢？就是心裡將要生起不律儀時，正念一提起來，就不生貪心、不生瞋心、也不

生一切煩惱；就是在將要生起時，就能制止它不起了！

所以，念守護心，行平等位，不取其相、不取隨好，眼耳鼻舌身意六根律儀，都是清淨的；心能夠不染污，叫做念住——由念住心，由慧觀察，這就是「於境無染」。

辛三、為安住所緣

**為安住所緣者：**謂如說言，於四所緣，安住其念。  
**謂於遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣。**

前面第一句「為守護念」，說到保護念的方法，但說得簡略；第二句「為於境無染」。現在是第三句，說的最具體，要這樣用功修行，才能於境無染、才能守護念的。

「為安住所緣者：謂如說言，於四所緣，安住其念」：安住所緣就是在四種所緣境界，安住其念。第一、遍滿所緣，第二、淨行所緣，第三、善巧所緣，第四、淨惑所緣；念安住這四種所緣境界修行，才能夠於境無染的。

第一「遍滿所緣」：就是普遍的圓滿這個所緣境事。以此為所緣境加以修行，一切功德都圓滿了。在《解深密經·分別瑜伽品》解釋，遍滿毘鉢舍那、遍滿奢摩他、遍滿一切事、一切理的修行。這境界是很廣大的，就是在一切緣起法，在一切真如法性上，修奢摩他、毘鉢舍那，或者成就世間的四禪八定，或者是出世間的無漏三昧、真如三昧；這都叫做遍滿所緣。在《瑜伽師地論》卷二十六所說即：有分別影像所緣境事、無分別影像所緣境事、事邊際所緣境事、所作成辦所緣境事。

第二「淨行所緣」：我們凡夫雖然什麼煩惱都有，但又不完全一樣。貪煩惱重的人，叫做貪行者。貪心不重，瞋心特別重，叫瞋行者。不相信有因果、生死輪迴，不相信世出世間的道理，叫癡行者；乃至我慢的行者。或者尋行者，就是散亂心很強的人。各式各樣的煩惱，各有所偏。「行」就是指這些煩惱的活動特別重的人。

各別煩惱特別重的人，要怎麼樣去用功修行呢？貪行者要修不淨觀、瞋行者要修慈愍觀、愚癡行者要修緣起觀、高慢心特別強的人修界分別觀、尋

行者要修持息念。這五種名「淨行所緣」，就是用來清淨煩惱心的；通常叫做「五停心」。這五種是初開始修行時的方法。才開始用功修行的人，先要對治自己特別強的煩惱，這叫做淨行所緣。

第三「善巧所緣」：有蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧等五種。也有地方說是七種善巧的。善巧就是通達，實在就是智慧的意思。就是由聞思修所成的智慧學習佛法，觀察五蘊、十八界、十二處、緣起的這一切法時，能與聖境的無我義相應，那就叫做善巧所緣。

(1) 蘊善巧：通達了色受想行識這五蘊的道理，明白只是五蘊而已，並沒有常恆住、不變易的我，也就不會有我執、我見；叫做蘊善巧。

(2) 界善巧：就是通達六根、六塵、六識這十八界的道理。十八界善巧，在《瑜伽師地論》和《顯揚聖教論》都提到，有人認為諸法是由梵天創造的，或者無因緣而有的，這就是對十八界不善巧。佛說十八界這一切法，各有各的因緣，沒有不平等因、或者無因——這些錯誤的思想。所以，若通達界善巧，就可以對治這樣的過失。

(3)處善巧：對於六根、六境這十二處不善巧的人，執著有一個「我」依止身體而攀緣一切境界。佛說十二處中沒有我，只是一念心，依止六根去攀緣色聲香味觸法六種境界而已，這叫做處善巧。

(4)緣起善巧：緣起，就是一切事物現起的原因，事物雖然很多，主要是眾生的生命。眾生的生命是怎麼現起的？就是十二因緣，即生命現起的十二個次第。在這緣起法上，通達它是無常義，這叫做緣起善巧。

(5)處非處善巧：合道理名之為處，不合道理名為非處；若有這樣的智慧，就能了知平等、不平等的因果道理。計我論者認為「我」能造一切業，或者造染污業而流轉生死、或者造清淨業而得涅槃。佛說處非處善巧，則是要通達無我的道理，沒有我！誰得解脫？解脫者不可得！誰流轉生死？流轉者不可得！那就叫做處非處善巧。

第四「淨惑所緣」：有兩種。第一、修色界四禪，它能清淨欲界的煩惱，所以名為淨惑所緣。第二、學習苦集滅道四諦，能除遣一切愛煩惱、見煩惱，得成聖道。

以上所述「於四所緣，安住其念」，是包括了一切的修行法門，若能這樣子安住修行，就能有所成就。

庚三、結

**由此三相善住其念，故名念住。**

「由此三相」：由上述為守護念、為於境無染、為安住所緣的三相，「善住其念」：能安住我們的正念。「故名念住」：所以就叫做念住。

這樣說，這四念住是非常廣大的，所以是通於淺、也通於深的。這也就是佛教徒得成聖道的方法。

丙二、餘三念住<sup>三</sup> 丁一、辨相差別<sup>三</sup> 戊一、列名<sup>三</sup> 己一、受<sup>三</sup> 庚一、徵

**云何為受？**

這以下共有二十一受，這裡只是標出來，下文還有解釋。「云何為受」：怎麼叫做受呢？

庚二、列三 辛一、明相依

謂樂受、苦受、不苦不樂受；樂身受、苦身受、不苦不樂身受，如說身受，心受亦爾；

「謂樂受」：就是自己滿意的感覺；「苦受」：是苦痛的感受；「不苦不樂」：就是捨的覺受。這三種受可說是總說的。這以下，身受和心受各有三種。身受是前五識；心受是第六意識。

身受，也分成苦、樂、捨，所以叫做「樂身受、苦身受、不苦不樂身受」，這是就前五識說。「如說身受，心受亦爾」：身受是這樣子，心受也是。這樣，身心各有三，就是六受；加上前面的「樂受、苦受、不苦不樂受」就有九受。

辛二、顯差別

樂有愛味受、苦有愛味受、不苦不樂有愛味受，無愛味受、依耽嗜受，當知亦爾；樂依出離受、苦依出離受、不苦不樂依出離受。

「樂有愛味受，苦有愛味受，不苦不樂有愛味受」：愛味受怎麼講呢？就是我們有愛煩惱、見煩惱這樣的人，有時候受樂、有時候受苦、有時候受不苦不樂受，這又是三種受。

「無愛味受」就是聖人了。原來是凡夫，現在遇見三寶，修學聖道，得無生法忍了。約大乘說，是得了初地乃至到六地、七地、八地以上的境界。約聲聞乘說，就是得初果、二果、三果、四果阿羅漢果。這樣的聖人，他們沒有愛味受；因為這個身體是父母所生身，也還和凡夫同在一處住，也有吃飯、行住坐臥這些事情；所以他若不入定，也還有樂的無愛味受、苦的無愛味受、不苦不樂的無愛味受。但是，若正念提起來，能不受一切法，達到最高的境界。

這有愛味受、無愛味受各有三種，就是六種；加上前面的九種，到這裡就是十五種。

「依耽嗜受，當知亦爾」：耽和嗜都是喜愛、貪著之意。依耽嗜受，其實就是以受為依而有的貪著；也有三種不同。這主要是指欲界，愛著五欲的

人，也有樂受、苦受、不苦不樂受。

「樂依出離受，苦依出離受，不苦不樂依出離受」：出離受就是相對耽嗜受說的。得到色界定、無色界定的人，雖然出離了欲樂；但是，他也有苦受、樂受、不苦不樂受。

庚三、結

**如是總有二十一受，或九種受。**

「如是總有二十一受」：這樣子總加起來，有二十一種受。

「或九種受」：若後面幾個都不開，把它合說，加起來就是九種。前面的「樂受、苦受、不苦不樂受」這是三受；底下身受、心受兩個；就是五受。第六有愛味受，第七無愛味受，第八依耽嗜受，第九依出離受。

這裡只是解釋有多少種受，至於怎麼樣觀，在後邊才提。

己二、心

云何為心？

謂有貪心、離貪心，有瞋心、離瞋心，有癡心、離癡心，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。如是總有二十種心。

這是說心念住，共列出二十種心的差別，下文有解釋。

己三、法

云何為法？

謂若貪、貪毘奈耶法，若瞋、瞋毘奈耶法，若癡、癡毘奈耶法，若略、若散法，若下、若舉法，若掉、不掉法，若寂靜、不寂靜法，若定、不定法，若善修、不善修法，若善解脫、不善解脫法。如是當知建立黑品、白品，染品、淨品二十種法。

法念住的「法」，究竟指什麼說的呢？法和心的數目是一樣的。有心就有法；有法也一定有心。

「謂若貪」：在心裡面有了貪，貪就是法，心實在也是法。「貪毘奈耶法」：毘奈耶翻作滅，滅貪的法，也就是無貪的法；或者翻作調伏，調伏貪的法。「若瞋、瞋毘奈耶法，若癡、癡毘奈耶法」：佛教裡面說癡，主要是說不通達緣起、第一義諦，名之為癡。這是若瞋、若離瞋，若癡、若離癡的一切法。

「若略、若散法，若下、若舉法，若掉、不掉法，若寂靜、不寂靜法，若定、不定法，若善修、不善修法，若善解脫、不善解脫法」：下面都有解釋，這裡只是標出來。

「如是當知建立黑品、白品，染品、淨品二十種法」：黑品，就是不善法；白品，就是有漏的善法。染品，是三界內一切有繫縛的，都名之為染污法。淨品，就是出離三界的一切無漏的清淨法。這把二十種法歸納為四種品類。

戊二、釋義三 己一、受二 庚一、釋相依

又樂受者，謂順樂受觸為緣所生平等受所攝，是名樂受。此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受。

前面受、心、法，把類別標出來，這底下解釋。

「又樂受者：謂順樂受觸為緣」：就是我們的心依止根、接觸境，而這種觸對是隨順樂受、隨順如意的心情，「所生」起的「平等受」，這就叫做樂受。

經論上稱「樂受」為「平等受」，但沒看見怎麼樣解釋。或者說，佛教徒應該有這樣的心情：若有樂受的時候，願意別人和我一樣都有樂受，就叫做平等受。

「受所攝」：指樂受所攝的，譬如身、或者發出語言，這一切和樂受有關聯的因緣，那就叫做受所攝。樂受，不是孤獨的，一定有根、有境、有心王、有觸，也包括念及其他種種的心所，這些都稱為受所攝——「是名樂

受」。

「此若五識相應，名身受」：前面「樂身受、苦身受、不苦不樂身受」的身受，就是與五識相應的「順樂受觸為緣所生平等受」，就名之為身受。「若意識相應，名心受」：第六意識相應的這種樂受，叫做心受。就是把樂受分成兩類：身受、心受。

如順樂受觸，如是順苦受觸、順不苦不樂受觸為緣所生不平等受受所攝、非平等非不平等受受所攝，是名苦受、不苦不樂受。此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受。

若是按一般凡夫的心情來說，這不苦不樂，心情是比較平靜的，應該稱為平等受；樂受和苦受，心是激動的，應該是非平等受。但是，這裡講：樂受是平等受，苦受叫做不平等受。

或者也可以這樣解釋，苦受是一種果報，而且是由於不平等心發出來的，你做了傷害他人的事情，心裡面是不平等的。心若平等，就不會做傷害別人

的事情。若是能平等地觀察：「哎呀！若別人也用同樣的行為來傷害我，我同意不同意呢？我也不同意！」己所不欲，勿施於人，就是平等；但是，我沒能這樣子，己所不欲的，我要施於人，那就是不平等。因不平等，所以果也不平等，叫做不平等受。

「此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受」：這和前面的意思相同。苦受與不苦不樂受，也與樂受一樣，分為身受與心受二種。

庚二、釋差別<sup>四</sup> 辛一、無愛味受

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。

前面列出受的名字，其中「無愛味受」究竟怎麼講呢？

「若隨順涅槃」：這是說還沒得聖道、沒得涅槃之前；在這些受上，有四念住的道力相應時，就向於聖道、向於涅槃、向於真如法性。所以佛教徒修行四念住的時候，能幫助向於涅槃，叫做隨順涅槃。

涅槃，是不生不滅、離一切相的境界。我們現在的佛教徒用功修行——或者是念佛求生阿彌陀佛國、或從文句上念念《金剛經》、念咒觀想，心都還是在有相上活動。若修四念住，觀心無常、觀法無我，最後是能達到無相的境界的。

修身念住、修不淨觀還是有相，但它能破愛欲的煩惱，做為無相觀的前方便。如果再進一步觀「以身相見如來不？不也！世尊！不可以身相得見如來。何以故？……凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相」，這樣修身念住，就是隨順涅槃，那就不同了。讀《金剛經》就是四念住！讀《大般若經》、《中觀論》、《華嚴經》、《法華經》，觀一切法實相，都是向於無相的境界、都是隨順涅槃！

自己靜坐用功修行的時候，這樣學習；不入定，接觸到一切境界的時候，也作如是觀，也是向於無相、隨順涅槃！成功的時候，得無生法忍，就是聖人了。

四禪八定中，初禪、二禪、三禪還有樂受，但沒有苦受、憂受；第四禪

以上的修行人，心裡面的境界不苦亦不樂，都是捨受的境界。若超過非非想定，得到滅受想定以上的聖人，心是不受一切法的。

隨順涅槃，也就是向於不受的境界去。當然，初果、初得無生法忍以上的人，一切時、一切處，正念一提起來，就能隨順涅槃、不取一切法的。

「隨順涅槃」是在理性上說；「隨順決擇」是在智慧上說的。「決擇」：這是聖人的智慧境界。決者，斷也；決斷一切疑，也就是斷一切相、斷一切受，達到無分別的境界。擇是簡擇，就是智慧的觀察。

聖人有根本智、也有後得智。後得智是能擇的，知道什麼是好、壞、善、惡、世間法、出世間法，比凡夫的分別心更多、更微細的，而且是正確而沒有錯誤。我們凡夫有時候的分別是錯的！

聖人分別的是恰到好處，所以叫做「擇」，他能簡擇，能觀察、思惟、分別的；這不同於木頭的不分別。說「你不要分別！」這是指不要虛妄分別，佛法是重視智慧的。聖人才有決擇的智慧；凡夫，如果深入地學習，只能有

點相似決擇而已，也還不是真實的。

前面是隨順，還沒達到出離，也就是功德還沒有圓滿。「畢竟出離，畢竟離垢」：這是究竟出離一切繫縛、一切苦；究竟地遠離了一切染污的煩惱。「畢竟能令梵行圓滿」：梵者，清淨也。究竟能令聖道得圓滿，要到無學、或佛的境界，這比前面的「隨順」更高。

「名無愛味受」：隨順涅槃、隨順決擇的時候，也叫做無愛味受；畢竟出離、畢竟離垢、畢竟能令梵行圓滿，也名為無愛味受。這樣解釋無愛味受，是很高的境界了。

辛二、有愛味受

**若墮於界，名有愛味受。**

「若墮於界，名有愛味受」：墮者，入也。若入於界，若是受出現了，而你沒有如理作意，正念——苦、空、無常、無我的智慧沒有出來，那當然就是一般的執著心。執著的心出來了就是取相、取隨好，那就入於欲界、入

於色界、無色界，不出這個範圍，那是「有愛味受」。

永明壽禪師四料簡說：「陰境若現前，瞥爾隨他去」，那就是說中陰身的境界。平常不修四念住，或修四念住沒成功的人，中陰身現前，一下子就去受胎、隨業受報了！一有分別心，就不得了！

辛三、依出離受

**若色、無色界繫，若隨順離欲，名依出離受。**

「若色、無色界繫」：繫者，屬也。依淺的出離受說，若是修學禪定，成就了色界四禪、無色界天的四空定；在有受出現的時候，內心的反應就是屬於色界、無色的境界；其實，也就表示還有這二界的煩惱。

「若隨順離欲」：若是現在還沒成就色界定、無色界定，但是能時常地學習定、能隨順離欲的境界，也就能調伏欲界的五欲，使令心不愛著。當受出來了，不會因受而有欲，能從欲界解脫出來，到色界、無色界——「名依出離受」，心常是在出離欲的境界上活動，就叫做依出離受。

辛四、依耽嗜受

若欲界繫，若不順離欲，名依耽嗜受。

「若欲界繫」：若是日常的生活、舉心動念，欲的煩惱常常動，那就會把你綁在欲界裡面。「若不順離欲」：若不能隨順離欲的境界、離欲的法門；就是與離欲的境界相違反。

「名依耽嗜受」：若心常是依於欲，就叫做依耽嗜受。

己二、心二 庚一、行時所起三 辛一、釋六 壬一、有貪心

又有貪心者：謂於可愛所緣境事，貪纏所纏；

以下解釋心的差別。

「又有貪心者」：有貪心怎麼講呢？「謂於可愛所緣境事」：事，就指各式各樣的形相、境界。自己的心常在可愛的境界上，來來回回地這樣子分別、思惟。

「貪纏所纏」：我們的心在可愛的境界上活動，被貪煩惱纏繞著，就像被毒蛇纏住一樣。我們自己不感覺是纏，但是，沒有貪的聖人，看凡夫的境界——「喔！這個凡夫，為貪煩惱纏繞著不放」；所以，聖人給凡夫立一個貪纏所纏的名字。

壬二、離貪心

**離貪心者：謂即遠離如是貪纏。**

因為修不淨觀破壞貪心；已遠離這樣的貪煩惱了。

壬三、有瞋心

**有瞋心者：謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏；**

在不可意的境界上生憎惡，是有瞋心的相貌。貪煩惱不容易斷，瞋煩惱也不容易斷，非要加以對治才可以。

壬四、離瞋心

**離瞋心者：謂即遠離如是瞋纏。**

有正憶念，瞋心就遠離了，沒有瞋纏了，而佛的確是開示我們，遠離瞋煩惱的法門，常常這樣修習，就會有效！

壬五、有癡心

**有癡心者：謂於可愚可（所）緣境事，癡纏所纏；**

「有癡心者」：在沒有接觸佛法、沒得聖道的人來說，世間上一切的因緣生法，都是能令人愚癡的。

「謂於可愚可（所）緣境事，癡纏所纏」：可愛的境界，我們生愛心，也就是我們愚癡了；乃至到可瞋的境界都是一樣。我們的心，在這樣的境界攀緣、思惟的時候，愚癡的煩惱就纏繞著我們。我們不明白那個境界是虛妄、不真實的，不知道那是空無所有的，一執著就被它纏住了。

壬六、離癡心

**離癡心者：謂即遠離如是癡纏。**

那就是要修緣起觀，愚癡心才能漸漸地薄，漸漸地沒有了。

辛二、結

**如是六心，當知皆是行時所起三煩惱品，及此三品對治差別。**

「如是六心」：貪、瞋、癡三種心，遠離貪、遠離瞋、遠離癡又是三種心；一個所對治，一個能對治，加起來就是六心。

「當知皆是行時所起三煩惱品」：這六種心中，貪、瞋、癡這三種，都是修行人沒入定、正念不現前的時候，所生起的三種煩惱品。

「及此三品對治差別」：離貪、離瞋、離癡三種心，就是貪、瞋、癡三品煩惱的對治差別。用無貪、無瞋、無癡這三種法門，來對治貪瞋癡。

庚二、住時所起三 辛一、別辨相三 壬二、釋二 癸一、依淨蓋地八 子一、略心

**略心者：謂由止行，於內所緣繫縛其心。**

「略心者」：我們通常說「忽略」就是對那件事沒有注意。現在這裡用這個略字，是形容修行人初開始的修行情況。「謂由止行」：用奢摩他的法門，心安住所緣而無分別住。

「於內所緣繫縛其心」：把這個心繫縛在所緣境。繫縛，是表示心不容易安住，必須要努力地把它綁在那裡才可以；也就是用念心所，念所緣境，把散亂心綁住不動，心不去分別、攀緣外面的境界，就名為略心。

子二、散心

**散心者：謂於外五妙欲，隨順流散。**

「散心者」：散亂心有二種。第一是靜坐的時候失掉正念，心散亂了；第二是出定時的散心。

「謂於外五妙欲」：前五識所接觸的五種妙欲，也就是色聲香味觸。「隨順流散」：心沒有定力的攝持，而隨順貪著心流動、散亂，這叫做散亂心。

子三、下心

**下心者：謂昏沈、睡眠俱行。**

「昏沈」和「睡眠」有什麼不同呢？從動機上說，有意的要休息、睡覺，那叫做睡眠。心不想睡，而是要修行的，但是心於所緣境不分明了，叫做昏沈。

若從相貌來說，二者是一樣的。「睡眠」是前五識不動，如果不做夢，第六意識也不動；若做夢，第六識的活動也還是糊糊塗塗的。靜坐「昏沈」的時候，前五識、第六意識也是糊塗了。

因為，這不是修行的境界，所以在昏沈、睡眠時，叫做「下心」——心沈下、不動了。得定的人也是前五識不動，但是第六意識是明靜而住的。「俱行」：就是指心和睡眠、昏沈同在一起活動。

子四、舉心

**舉心者：謂於淨妙所緣，明了顯現。**

舉心是對治下心的；下心是不動，舉就是把它動起來。譬如說，修奢摩他，但是昏沈一來，就不能觀、也不能止，所以叫做下。現在對治下心，要把它動起來，怎麼辦呢？

「謂於淨妙所緣，明了顯現」：譬如，觀佛的相好光明，是淨妙所緣；這時候的所緣境特別的顯著，吸引的力量很強，容易令心安住，就破除了昏沈、睡眠。這在《菩提道次第廣論》上的奢摩他章，特別提到這件事。

子五、掉心

**掉心者：謂太舉故，掉纏所掉。**

「掉心者」：掉者，動也；即掉舉也。我們凡夫修行的困難就是在這裡，本來是昏沈、睡眠，用舉心的方法調過來，但是調得過頭了——「謂太舉故，掉纏所掉」：就有掉動的煩惱纏繞其心，心裡還是動，又有其他的妄想了，

那叫做掉心。

子六、不掉心

**不掉心者：謂於舉時及於略時，得平等捨。**

「不掉心者」：簡單地說，就是不散亂；指不動亂的心。

「謂於舉時」：前面解釋過，昏沈的時候，把內心明靜而住的相貌發動出來，叫做舉。「及於略時」：初開始靜坐的時候，攝心不亂使令心不向外散亂，不分別那些雜亂的境界，安住於所緣境，叫做略。

「得平等捨」：這是最合適的情況，舉而不掉，略而不沈。在用功修行時，於舉的時候也好，於略的時候也好，心裡面有平等捨。也不昏沈、也不掉舉，也沒有其他的雜念，叫做平等。止、觀都是相應的，這時候叫做不掉心。

不昏沈就是明，不散亂就是靜，明靜而住就是平等，捨就是棄捨了昏沈，

棄捨了散亂，也還是平等的意思。

「捨」的境界有淺也有深，在七覺支裡有「捨」、在《瑜伽師地論·菩薩地·真實義品》也提到「捨」；用這個字指聖人、佛，那是很深的境界。現在，是形容我們初開始修行的人，有時也會有不掉心這個境界，那叫做捨。

子七、寂靜心

**寂靜心者：謂從諸蓋已得解脫。**

「寂靜心者」：就是平等捨又再進一步，或者是經過一個長時期、或者不很長，靜坐有成就了。什麼成就呢？「謂從諸蓋已得解脫」：諸蓋就是貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋；從這五蓋裡邊解脫出來了。

《阿毘曇論》上解釋：「能令善品不得顯了」，也就是令明靜而住的境界不得成就、障礙明靜而住的定慧不得現前，那就是「蓋」。

五蓋若沒破除，心就不得寂靜；若破除蓋，心就寂靜了。因為長時期地

用功，止觀的力量強了，就能破除一切的障礙，從蓋解脫出來，那時候，叫做寂靜心。

從後面「定心者」那一段文的解釋，看出來這裡說「寂靜心」的界限，就是未到地定的境界。或到欲界定，最後的等持，也應該說是沒有諸蓋，但是欲界定很容易就破壞了，靠不住，未到地定稍微好一點。這個時候，從蓋得解脫，心寂靜了。

子八、不寂靜心

**不寂靜心者：謂從諸蓋未得解脫。**

雖然，偶而心裡面也能夠明靜而住，但是，還沒能從諸蓋得解脫，蓋還顯現在心裡面，障礙定不得成就，那就叫做「不寂靜心」，就是心裡面還會動亂。

癸二、依淨煩惱地<sup>六</sup> 子一、定心

**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？

「謂從諸蓋得解脫已」：就是得到未到地定之後，繼續地努力用功。用功又怎麼樣呢？

「復能證入根本靜慮」：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、大菩薩、佛的境界看，無論是入於各種三昧、或為眾生說法，都是從色界四禪發動出來的。有從初禪、二禪、三禪、四禪裡面得阿羅漢、辟支佛；乃至佛是入第四禪，得阿耨多羅三藐三菩提。所以四靜慮在修學聖道裡面，非常的重要，所以安立它「根本」的名字，表示一切功德都從這裡發出來的。

得未到地定以後，要繼續地努力修行；這在《瑜伽師地論》裡面說得非常詳細，就是要修七種作意：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，才證入根本靜慮的。

子二、不定心

**不定心者：謂未能入。**

「不定心者」：就表示還沒能證入根本靜慮。

說「不定心」，那等於是訶斥得未到地定的人。未到地定，雖然是解脫了五蓋，其實還是有欲，也有瞋心；這些蓋還有，但是不障礙修行聖道，正念一提起來，蓋就沒了。因為，還有欲，心還不定，所以稱之為不定。

子三、善修心

**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。**

「善修心者」：這個修行人，雖然成就色界四禪，但還不是那麼地成熟；「謂於此定，長時串習」：他繼續修習七種作意，長時期不斷的這樣練習，

所以叫做「串習」。

「得隨所欲」：因為長時期的入、住、出，所以定力又進了一大步，使令能隨其所欲的入住出；這時候，要入定就入定，要住定就住定，要出定就出定。明白點說，長時期地修行，從未到地定證入初禪，就是要修不淨觀；有欲不能得初禪，所以要長時期、不間斷地修習這七種作意。

「得無艱難」：得者，能也。從散亂心到未到地定，從未到地定到初禪，能夠入、住、出沒有困難。

「得無梗澀」：梗澀就是障礙。此時沒有障礙了，明白點說，就是沒有欲、也就沒有瞋；這時候，昏沈、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」，很迅速地就能夠證入初禪，要住、要出，也都很迅速的。

子四、不善修心

**不善修心者：與此相違，應知其相。**

「不善修心者」：這位修行人，不能夠精進地、長時地串習，也不能善巧修正他的禪定。「與此相違」：那就與善修心是相違反的。「應知其相」：那就應該知道這個不善修心的相貌了。

那就是他雖然成就色界四靜慮，但是入、住、出不能隨所欲，有時候順，有時候不順。他不能夠無艱難、無梗澀，所以就叫做不善修心。

子五、善解脫心

**善解脫心者：謂從一切究竟解脫。**

這是又進了一步！「善解脫心者」，善解脫心有什麼相貌呢？

「謂從一切究竟解脫」：這有兩個意思。第一，在色界第四禪繼續修行，得到無色界的四空定。第二，佛教徒得到色界四禪以後，在四禪修四念住，

完全解脫了欲界、色界、無色界的愛煩惱、見煩惱。這兩種都叫一切究竟解脫。

子六、不善解脫心

**不善解脫心者：謂不從一切不究竟解脫。**

「不善解脫心者」：就是不能解脫心。沒有修四念住，就不能夠從一切顛倒的境界究竟解脫，還陷溺在顛倒境界裡。即使是得到四禪八定，還是個愚癡的凡夫，不是為愛煩惱所顛倒，就是為見煩惱所顛倒，不能得解脫！

壬二、結

**如是十四種心，當知皆是住時所起。**

一共是二十種心，這裡說十四種。「有貪心、離貪心，有瞋心、離瞋心，有癡心、離癡心」這六個心不在內。從「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」，這就是十四種心。

「當知皆是住時所起」：應該知道，這十四種心都是修行人攝心而住，繼續努力地修行，在定中所現出來的。

前面是一個一個心解釋；這底下總起來說其大意。

辛二、結略義二 壬一、初八種心

**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」：就是直地修止觀，能夠清除五蓋，這樣的境界叫做淨蓋地。

「謂從略心、散心，乃至寂靜、不寂靜心」：從欲界定開始，到未到地定所生起來的八種心；就是略心、散心，下心、舉心，掉心、不掉心，寂靜心、不寂靜心。

壬二、後六種心

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。

「淨煩惱地」：從未到地定開始，繼續修不淨觀，破除欲心，所以叫做淨煩惱地。

這有伏斷兩種情形：修不淨觀不能斷煩惱，但是能折伏欲煩惱令它不動，可得初禪；若是修四念住，那就能究竟地斷煩惱，得聖道。

在這個境界所生起的「有六種心」，就是定心、不定心、善修心、不善修心、善解脫心、不善解脫心。

這是把十四種心，分成兩部分：第一，是淨蓋地住時所起的八種心；第二，是淨煩惱地住時所起的六種心。合起來就是十四種。

前面有貪、離貪等六種心，是總說的；淨蓋地和淨煩惱地，是別說的。以上心念住——「云何為心」，這個問題解釋完了。

己三、法三 庚一、釋三 辛一、於蓋了知三 壬一、有無

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。

在前面「云何為法」已經列出二十種，這以下是解釋法念住。先說蓋的有無。蓋是修未到地定時所要破除的障礙。

「又於內有蓋，能自了知我有諸蓋」：又這位修行人，在用功修行的時候，時時地反省、觀察自己：我內心裡面還是有貪欲、瞋恚等等的蓋；自己能知道蓋還沒有破除去。

「於內無蓋，能自了知我無諸蓋」：內心裡面沒有蓋，自己也能夠了知我是沒有蓋的。

因為時時地觀察、考驗自己，才會知道；若不考驗，自己還未必知道，那就容易得增上慢，因為常常修不淨觀，欲不動，就認為自己可能沒有蓋了，其實不一定。所以在七種作意裡面，有個觀察作意，就是故意地思惟欲的境界；思惟的時候，看看自己的心動不動，那就知道是有蓋、是沒有蓋。

能自了知我有諸蓋、能自了知我無諸蓋，都是經過自己內心觀察才知道的。不只是「我靜坐的時候心不動」，就是沒有蓋了；而不修行的人，心裡也有不動的時候，那不能說沒有蓋。

壬二、生滅

**如彼諸蓋未生而生，亦能了知；如彼諸蓋生已散滅，亦能了知。**

再說蓋的生滅。

「如彼諸蓋未生而生」：由無而有，叫做生；五蓋原來沒有現在有了，就是未生而生。「亦能了知」：修行人時時地觀察自己，「喔！我有煩惱了」、「我現在有貪欲心、有瞋恨心、有疑惑心了！」

「如彼諸蓋生已散滅，亦能了知」：五蓋是生了，然後又由有而無，散滅了；也都知道。這可見修行人時時都在注意這一念心的活動；而不修行的人，心時時地向外面看，看別人對不對、怎麼怎麼的。

辛二、於結了知三 壬一、有無

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。

這就愈說愈微細了。以下說結的有無；結是未到地定繼續修初禪時所要破除的。

結就是煩惱，其實也是蓋。就像繩子挽一個扣，那叫做結。這個扣挽得很緊，你想打開還很難的；我們心裡面的煩惱，就像扣似的，想斷掉它還不容易；用這來譬喻煩惱。生煩惱很容易，但是想息滅它還不是容易的，所以叫做結。

這位修行人的禪定還沒有圓滿，還沒能得到聖道，所以繼續不斷修正觀。修正觀的時候，自己的六根對六塵境的情況應該是明明了了的。怎麼樣明了法呢？

「於眼有結」：當眼看見一切色相，有了煩惱；「乃至於意有結」：乃

至是指耳鼻舌身接觸一切境界時，有了煩惱。這是指沒入定時，由前五根與前五境相接觸，發動前五識，所生的煩惱。「於意有結」是包括入定以後的意識，有時也會有煩惱。「能自了知」：這修行人能知道自己有眼結，乃至有意結。

「於眼無結乃至於意無結，能自了知我眼無結乃至我意無結」：對於眼乃至意沒有煩惱，也都能知道。至無結的程度是成功了，能滅除去色界、無色界一切的結。

壬二、生滅

**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。**

現在說結的生滅。這個結，有的時候生，有的時候滅。

「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」：煩惱沒有生，現在又生起來了；或心裡現出煩惱的時候，修止觀能夠對治、破除，這些都能了知。

辛三、於七覺支了知二 壬一、舉念三 癸一、有無

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。

煩惱生起、忽然間又滅了，它自己會滅嗎？不是！要修四念住！現在說七等覺支，這是能斷除蓋、結的法門；也就是指修四念處到能得聖道的程度了。

修止，是在所緣境上明靜而住，修觀，就是四念處觀。有煩惱的時候，是一個大患，要解決它，就要修學四念住。本來這是說四念住，但是此處提到七覺支；第一念覺支，這和念住的「念」是一樣的，再來是擇法，精進、喜、輕安、定、捨。

在修三十七道品前後次第上看：《瑜伽師地論》、《大毘婆沙論》上說，七覺支是見道，八正道是修道；但在《成實論》解釋，八正道在前、七覺支在後。

「覺」也有譬喻的意思：就像無始劫來，在生死裡面做大夢，現在醒過來，得成聖道了，這叫做覺。一共有七條，所以叫七覺支，或七菩提分。

第一「念等覺支」：「念」是什麼意思呢？用功修行，第一個條件就是先要把修行的法門，分明地顯現在心裡面。譬如說修不淨觀，不淨觀在心裡面要能現前；說修無我觀，無我觀在心裡面也要能現出來；能夠現前的這都是屬於念等覺支的功能。若沒有念，所修的法門不現前，修什麼呢？沒辦法修了！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，排除煩惱的法門，要現就能現，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」：若是須要現起念等覺支而不現起，就自己了知我沒有念等覺支。譬如說，靜坐的時候，忽然間昏沈、或是散亂打妄想了，那也是沒有念等覺支。原來有念，現在忽然間失掉了，自己都知道。

癸二、生長

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，未生而生，亦能了知」：念等覺支還沒現起，經努力修習念等覺支現起了，也都知道。

「如生已住，不忘修滿」：如念覺支能現出來，這個法門還能夠安住，且分明地顯現在心裡面，沒有忘失，使令繼續用功修行，能夠圓滿。

「倍復修習，增長廣大」：對能排除煩惱的念等覺支，還須要加倍努力的修習，數數的修習，使令它增長到廣大圓滿的境界。「亦能了知」：這個念等覺支在什麼程度的，你自己也知道。

我們都是初發心修行！若有陀羅尼的大菩薩，讀《華嚴經》、讀《法華經》時，能夠在很短的時間內，就把這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！有的時候能背，有時候背不下來——忽然間這一句忘了，就是這樣子，所以初開始修行是難！

我以前也說過：結集經藏的時候，阿難尊者把佛說的法門，一一誦出。我推想：當時在場的那些大阿羅漢，也能背誦佛說的這些法門，阿難尊者若誦錯了，他們也知道。在聖人、大阿羅漢心裡面的境界，都有不可思議的念力！

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，在大乘經裡面用「陀羅尼」，就是總持、念的力量。這個念的力量，愈來愈廣大，愈來愈廣大。聽一遍就能記得住，而且這一生記住，第二生、第三生還是能記住，不掉；所以聖人的念力是那麼樣的厲害！

壬二、例餘

**如念等覺支，如是擇法、精進、喜、安、定、捨等覺支，當知亦爾。**

「如念等覺支」：如念等覺支，或者是無、或者是有，或者生了而增長

廣大的情況。「如是擇法、精進、喜、安、定、捨等覺支，當知亦爾」：念等覺支是這樣，擇法等覺支，也是這樣子。

「擇法」：擇就是簡擇、智慧的觀察；或者無常觀，或者無我觀，或者諸法畢竟空。這種智慧，最初開始當然是由相似、有漏的聞所成慧、思所成慧、修所成慧，逐漸地增長、深入，到得聖道的時候，叫做擇法，是無漏的智慧，見到真理了。

「精進」：為什麼能夠得法，見到第一義諦？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，精進倒是非常重要的。

「喜」：由於長時期地精進，破除一切的障礙、蓋及一切煩惱，見到真理以後，心裡面歡喜。所以，得初果時，心裡面歡喜；大乘的十地菩薩，最初也是歡喜地，就和這個喜是一樣的。

「安」：就是輕安。若說輕安樂，欲界定沒有；得到未到地定才有；若初禪以上的輕安樂是更猛烈了。

「定」：輕安樂是由定來的；要未到地定，或初禪、二禪、三禪，才能得到輕安樂。得到定有輕安樂時，身體若有若無的樣子，不那麼龐重。這時候，心裡快樂、身體也調適。若得到初禪以上的定，欲煩惱也沒有了。

《大般若經》上的〈四念住品〉說到，得到定、得到輕安樂的時候，永除貪憂——能永久地破除貪欲的煩惱和憂愁的煩惱。

《智度論》上說得很有意思，說什麼呢？說我們出家人，最初是為了要得成聖道，放棄世間上的五欲，才到寺院出家。但是，這不是一下子能成就的。聖道的三昧樂沒得到，世間上的欲樂又放棄了，在這中間，心裡面就會有「憂」。人的心就是歡喜樂，又回想以前的五欲樂，就生了貪心；有貪、憂這兩種煩惱。

現在得到擇法覺支、精進、喜、輕安、定、捨的時候——永除貪憂，因為得到三昧樂、聖道，心裡安定下來了，所以有喜、也有輕安、又有定力、有捨。

「捨」：七覺支的捨就是不執著；我們的心不與一切法相著，所以叫做捨。譬如，把我們的手放在桌子上，手就與它相著；心裡面有一點境界時，就是著、就是受、就有分別！再明白點說，捨就是不受不著，心能湛然獨立地安下來不動，也就是不分別了。

禪宗的龐蘊居士說得對：「不與萬法為伴侶」。這就叫做捨！這一念清淨心，棄捨了一切法，所以不受一切法就是捨。初果聖人也有這個境界，但凡夫辦不到。前面說平等捨，那是我們常常靜坐的人，偶然地也會有，那是很淺的，還是凡夫境界；這裡是很深，是聖人境界了。

「當知亦爾」：念等覺支有「有無」的情況、有「生長」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，那時清淨無漏的智慧、精進、喜、安、定、捨等覺支也不現前了；這可以比推初得無生法忍的菩薩也有這個情形。但是他若覺悟了，立刻就能改變過來，而且時間不像凡夫那麼久。《阿含經》說一個譬喻：在燒紅了的熱鍋上，滴上一滴水，很快地就乾了——聖人失掉

正念的時間就那麼多，正念很快的又生起來，這是和我們凡夫不同的！

庚二、結

**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。**

這是結束「法念住」這段文。

「若能如是如實遍知」：這位修行人，能夠如實地遍知內心有正念、或者失正念的情況。有了錯誤隨時就知道，這還不是容易的。

「諸雜染法」：這是指出現了貪心、瞋心、或者高慢心，各式各樣的煩惱雜染。

「自性」：雜染法本身的情況，就是自性。「因緣」：就是發起染污法的因緣。譬如看見一個境界，由此境界使令我心裡面有染污，那個境界就是個因緣；或者說，這個雜染法、雜染心的現前，是由於內心裡面的雜染種子，這也可以說是因緣。

「過患」：有了雜染法，使令心染污，那就是過患。「對治」：修七覺支、四念住對治。「是為法念住體」：能夠如是如實遍知諸雜染法自性、因緣、過患、對治。法念住就是這樣子！

丁二、例循觀等

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。

「如說於身、住循身觀、念及念住」：如前身念住一共有四段解釋：云何為身、云何於身住循身觀、云何為念、云何為念住。

第一、「云何為身」，前面略說身相有三十五，那一段解釋過了。

第二、「住循身觀」，就是由聞思修三慧，隨觀隨覺那樣修。即前面的「住循身觀略有三種，謂依身增上聞思修慧，由此慧故，於一切身、一切相，正觀察，正推求，隨觀隨覺。」

第三、「念」，就是在聞思修三慧裡面，於文、於義都能分明不忘。即前面「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；例如受、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。

第四、「念住」有兩個解釋。第一：「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」。第二：「又為守護念，為於境無染，為安住所緣，名為念住」。例如受、心、法念住也是這樣子。

「如是於受、於心、於法，隨其所應」：隨受念住、心念住、法念住之所應，也是一樣分成「云何為受、心、法」、「住循受觀、循心觀、循法觀」、「念受、念心、念法」、「受念住、心念住、法念住」這麼四段。「當知亦爾」：應該知道也和身念住是相同的。

以上，就是簡略解釋四念住，這以下又詳細地說出差別相。

乙二、廣差別<sup>三</sup> 丙一、總徵

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？

這是第一段總徵。提出來三個問題：「云何於內身等，住循身等觀」、「云何於外身等，住循身等觀」、「云何於內外身等，住循身等觀」；一個內身、一個外身、一個內外身。「住循身等觀」：其中包含受、心、法各式各樣的觀，所以叫做「等」。

底下一一回答。

丙二、別釋<sup>六</sup> 丁一、約內外對辨<sup>二</sup> 戊一、住循身觀

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。

「若緣內自有情數身色為境」：對外說為內，對他說為自；其實，內就是自，自己本身是有情識的。這位禪師靜坐的時候，以自己身體的色相範圍為所緣境住循身觀，這叫做「於內身住循身觀」。

若緣外非有情數色為境，住循身觀，是名於外身住循身觀。

「若緣外非有情數色為境」：若是在奢摩他裡觀察沒有情識的色為境；這就是指在無情物的範圍內住循身觀，這叫做「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。

名之為內外身者，這是什麼道理呢？因為「他」是有情數，不是外邊山河大地無情數，所以名之為「內」；但又不屬於自己的身色，所以又名為「外」。合起來就是「於內外身住循身觀」。

《大智度論》解釋《摩訶般若波羅蜜經·四念住品》，提到一件事：我這樣觀察自身，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，自身也是這樣子。這也等於觀平等法性、相似法性的意思。統起來，分這麼三種。

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，住循三觀，就是受、心、法三觀。

「若緣依內自有情數身色所生受、心、法為境」：若是觀察內自有情數身，依此色所生的受、心、法為所緣境。「住循三觀」：安住在受、心、法的三種觀察中，「是名於內受心法住循受心法觀」。

初開始修四念處的人，應先觀察自家的身體，不以他人的生命體作所緣境，那就是「內自有情數身的循身觀」。常常的這樣觀察，就把見煩惱、愛煩惱破除去多少，然後才觀察他人的色受想行識。

為什麼不一開始就觀察他人呢？因為，你內心裡的愛、見煩惱還沒斷，觀察他人的色受想行識，很難修四念處。

先以自家的色受想行識為所緣境；當不淨觀、無常觀、苦觀、無我觀，

修熟了，雖然還沒得聖道，但是煩惱調伏多少，智慧、定力都增長了。這時，再觀察你所愛的色受想行識、所憎的色受想行識，才能現出它是不淨、是苦、是無常、是無我。

身念住是這樣子，受心法的身念住，也是這樣子！

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。

外，指非有情數，就是觀山河大地、草木，無情的這些物質。

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，是名為「內外」。

一個是內、一個是外、一個是內外；這三種，都各有受心法三觀，這是第一義。

丁二、約是根非根對辨二 戊一、住循身觀

**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。**

前面第一段，有「住循身觀、住循三觀」兩科；第二段，也是分為兩科，第一科是住循身觀。

「復有差別」：復有不同於第一段的情況。「謂若緣根所攝、有執有受色」：根所攝，就是這個物體有眼耳鼻舌身意根的；它是屬於有執有受，這一類的色。

「有執」就是了知性的心和地水火風和合的時候，心有一種執持、攝持地水火風的力量，所以就組成了眼耳鼻舌身這樣的身色。心對色有執持的力量。「有受」就是有感覺，若心沒有執，那就是無情物、就沒有感覺了。

「是名於內身住循身觀」：有執就有受，以這樣的地水火風、這樣的生理組織的色為境，就叫做於內身住循身觀。

**若緣非根所攝、無執無受色為境，是名於外身住循身觀。**

這裡是根據前面「云何為身」中，有情數身、非有情數身而言的。有情數身，就是根所攝；非有情數身，是非根所攝。

若緣非根所攝，無執也無受的非有情數身色為境，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、有執有受色為境」：非根所攝有兩類，一、是無情物。二、是有執有受的扶根塵。我們用肉眼所看見他人的眼睛、耳、鼻、舌、身，這也是非根所攝，它不是根，但是有執有受——屬於他有情心識所執受，是有感覺的；現在是以這樣的色為境。

「扶根塵」，有說「扶塵根」，若按這《瑜伽師地論》這段文為據，稱之為「根」是不對的了；它雖然也有執受，但是屬非根所攝。

若以此扶根塵為境的話，「是名於內外身住循身觀」。因為它不是根，所以叫做「外」；但也有執受，所以又名之為「內」。

戊二、住循三觀

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。

像這樣緣這內、外、內外三種色所生的受心法為境，就是住循三觀。

丁三、約輕安麤重對辨二 戊一、住循身觀

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。

「復有差別」：這是第三義。

「若緣自內定地輕安俱行色為境」：自己名之為內。就是這個人得到色

界定，在定裡面輕安樂、心和身同時活動，名為俱行。若出定以後，輕安樂慢慢就消失了，消失了就不是俱行。以這樣的輕安俱行色為所緣境的時候，「是名於內身住循身觀」。

**若緣自內不定地麤重俱行色為境，是名於外身住循身觀。**

「若緣自內不定地麤重俱行色為境」：若是這個修行人，還沒有得這麼高深的禪定。若是定地，就有輕安樂，身體是輕妙的、不麤重；不定地，是沒有得定，身體是麤重的，所以，緣不定地麤重俱行色為境，「是名於外身住循身觀」。

這個意思和前面就不同了；自家也就有內、外的差別，以定為內、以不定為外。

得定的時候修四念住，那個力量很大，很容易就能斷惑證真、得無生法忍！未得定時修四念住觀，力量不大，但是也會有作用。

若緣他輕安俱行、麤重俱行色為境，是名於內外身住循身觀。

「若緣他」：若緣別的人。「輕安俱行、麤重俱行色為境」：就是另外一位有修行的禪師，因有入定、出定的不同，所以有輕安俱行、麤重俱行的差別；現在以這樣的色為所緣境，「是名於內外身住循身觀」。得定的為內，麤重、沒得定的就名為外。

#### 戊二、住循三觀

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。

如是若緣依前述內、外、內外三色所生的受、心、法為境，隨其所應，作住循受觀、住循心觀、住循法觀，當知即是住循三觀。

#### 丁四、約能造所造對辨二 戊一、住循身觀

復有差別，謂若緣內能造大種色為境，是名於內身住循身觀。

這是第四義。「復有差別」：又有不同。

「若緣內能造大種色為境」：大種，就是堅溼煖動的地水火風；它具有組成一切色法的功能，所以叫做種，普遍一切處，所以名之為大。若緣自身能造的四大種為所緣境，「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。**

「若緣外能造大種色為境」：若緣外邊山河大地，能造色的四大種為所緣境，「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。**

「若緣依能造大種色所生根境」：依這地水火風能造的大種色，所創造的物質，也就是五根和五塵。「所攝造色」：根就是內，境就是外。若是依能造大種色所生出來的根、境所攝的造色，「為」所緣「境」，「是名於內外身住循身觀」。

戊二、住循三觀

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。

如是若緣依前述內、外、內外三色所生的受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

丁五、約有識無識對辨二 戊一、住循身觀

復有差別，謂若緣有識身內色為境，是名於內身住循身觀。

這第五段，還是根據前面「云何為身」所說的。

「復有差別」：又有不同。「謂若緣有識身內色為境」：指這個身體，還活活潑潑生存，它是有感覺的，叫有識身；以這樣的色為所緣境的時候，「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。

「若緣無識身有情數青瘀等位色為境」：這個人原來是有情數，但識一離開身體，就變成了死屍，有青瘀、膿爛、散壞這些各式各樣的變化；依這樣的境界為所緣境，「是名於外身住循身觀」。差別是：生存時名為內，死亡時名為外。

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。

「若緣無識身色於過去時有識性」：若是觀察這個死屍的色，他在過去的時候，是有識的功能、體性；但現在是無識的。

「有識身色於未來時無識性」：觀察現在這身體的色法是有識；但是未來死亡的時候，又是無識性了。

「相似法性、平等法性為境」：雖然有識、無識，過去、未來是有差別；但是，有識身、無識身彼此的法性是相似的、是平等的；以這個作為所緣境，「是名於內外身住循身觀」。我現在有識，但死掉以後就無識了；這樣，等

於是修無常觀了。

戊二、住循三觀

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。

這樣若緣依前述內、外、內外三色所生的受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

丁六、約中表及變不變對辨二 戊一、住循身觀

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。

這是第六義。「復有差別」：又有不同。

前邊「云何為身」，解釋三十五種身相時所說的中身、表身。

「謂若緣自中身髮毛爪齒等相為境」：若以自身中的髮毛爪齒、心肝脾肺腎這些不淨物等相為所緣境，「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。

若緣他人生命體的中身的髮毛爪齒等相，為所緣境，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。

「若緣內表身變異、不變異青瘀等相」：自己內的表身，初死的時候可能沒有變異，可是不久就有變異了，所以有變異、不變異青瘀等相的不同。

「及緣外表身變異、不變異青瘀等相」：他人的表身，也是有變異、不變異青瘀等相。

「相似法性、平等法性為境」：彼此都是相似法性、平等法性的，以這樣的色作為所緣境，「是名於內外身住循身觀」。

戊二、住循三觀

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。

如是若緣依前述內、外、內外三色所生的受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

丙三、總結

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。

這都是根據前面「云何為身」那一段，而分成循身觀、循受觀、循心觀、循法觀。

「如是等類」：就是指前面內、外、內外三類的所緣境這六大段，「身受心法諸差別門」：門就是類的意義。身、受、心、法各式各樣的差別。

「當知多種」：在前面「云何為身」那一段，舉出三十五種身，一共合成了十四對，所以當知有多種；若從這裡類推，則有很多很多種不同的四念

住的觀法。

「今於此中，且顯少分諸門差別」：現在這裡只提出七對，並沒有全說，所以是少分的諸門差別。

我們從佛菩薩開示的佛法上看，出家人是很忙的，但是表面上看不出來。看他在那兒靜坐，坐完了出來跑一跑，好像沒有什麼事兒似的；實在來說，沒有閒時間寫信、通電話的。

我們現在也是很忙，當然各人有各人的理由，但是忙了一生，一無所得！如果真實在四念住用功、這樣的忙，一定會有成就！有成就了，是放大光明的境界！

在其他的事情上忙，就是我、我所的這些境界；不是愛煩惱、就是見煩惱，就在上面，把我、我所弄大一點、多一點、美一點。若是修四念住，無我、無我所，心情快樂，沒有煩惱，會有更廣大的境界，是不同的！

即使是沒有修四念住，光是歡喜靜坐，能得到欲界定都是很自在的，更

不要說得未到地定、初禪了。欲界定就是九心住，到九心住最後的「等持」，心裡不散亂也不昏沈，明靜而住，能坐二十四個鐘頭乃至七天；雖然還沒有輕安樂，有這種境界身體也會很舒服。這也很好嘛！好過那些是是非非、煩惱惱惱的境界。

當然，世間上的凡夫難免會遇到事情來衝擊，如果你有一個欲界定的安心法時，不管那聽來的話、看到的事！一攝心入定，就是很清淨、很自在。若是沒有這個安心之道，就會被那一陣風吹得很苦惱，小小一句話就受不了。

我們把這筆帳算一算，還是修行好。快樂！我認為是這樣子。

甲二、明建立三 乙一、顯四種<sup>四</sup> 丙一、約對治顛倒義二 丁一、總標

**又為對治四顛倒故，世尊建立四種念住。**

現在這以下的文，是第二大段，說明佛建立四念住的目的的是什麼？為什麼要說四念住？

第一科，先說出佛開示四念住的四個原因。現在說第一個理由，也就是我們通常說的「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」。

「又為對治四顛倒故，世尊建立四種念住」：「又」就是對第一大段辨體相說的。前面說明四念住的體相，但是，佛為什麼說四念住呢？就是為了消除凡夫的四種錯誤，所以才建立的。

丁二、別釋<sup>四</sup> 戊一、身念住<sup>三</sup> 己一、標立

謂為對治於不淨中計淨顛倒，立身念住。

第一個，建立身念住的理由。

「謂為對治於不淨中計淨顛倒，立身念住」：是為了消除凡夫於不淨中計淨的顛倒——在污穢、臭皮囊的境界裡面，執著是清淨的、美好的，這是一個顛倒迷惑；因此而造了種種的罪業，流轉生死。由這樣的理由，安立身念住這個法門。

## 己二、釋義

以佛世尊於循身念住中，宣說不淨相應四擔怕路；若能於此多分思惟，便於不淨斷淨顛倒。

前面是標出理由，這以下解釋。

「以佛世尊於循身念住中，宣說不淨相應四擔怕路」：在《大品般若經·念住品》提到身是不清淨的；這個不清淨於身體是相應的。就是佛在我們循環不已地學習身念住這個法門中，宣說與不淨相合的文句，有「四擔怕路」。

「四」：也有解釋為東、西、南、北四方。「擔怕路」：死屍所在的地方很少人去，到那兒去的道路很寂靜、很寂寞的，所以叫做擔怕路。或者「擔怕路」：指涅槃說的，涅槃是離一切相、寂靜的境界，修不淨觀能得涅槃，所以叫做擔怕路。有這麼兩種解釋。

「若能於此多分思惟」：若這位修行人，對於佛宣說不淨相應四擔怕路的這個法門，能夠發心學習，常常地、多分地這樣用功思惟、觀察。「便於

不淨斷淨顛倒」：那就能夠對不淨的所緣境，認識得深刻，也就能斷淨的顛倒。

以下四擔怕路這段文，出在《瑜伽師地論》卷廿六。一共有四段，各有各的義所以叫「四擔怕路」。

所有依外朽穢不淨差別，皆依四種擔怕路而正建立。

「所有依外朽穢不淨差別」：外身是對內身說的，外就是指這個死屍；死屍已經朽穢了，這些不淨差別相，「皆依四種擔怕路而正建立」。

謂若說言：

由擔怕路見彼彼屍，死經一日，或經二日，或經七日，烏、鵲、餓狗、鷄、鷲、狐、狼、野干禽獸之所食噉，便取其相，以譬彼身，亦如是性，亦如是類，不能超過如是法性；此即顯示始從青瘀乃至食噉。

這是第一個擔怕路。

「謂若說言」：在《阿含經》、《大般若經》都有說。

「由擔怕路見彼彼屍」：你從這擔怕路走去的時候，就見到一個一個死屍在那裡。「死經一日，或經二日，或經七日」：這個死屍經過一天，或者二天，或者三天、四天，乃至經過了七天。「烏、鵲、餓狗、鴉、鷲、狐、狼、野干、禽獸之所食噉」：被這些鳥獸吃了！

「便取其相」：修行人修不淨觀，自己憑空想是不行的呀！要到擔怕路那個地方去看這個經過一天乃至七天的死屍，把那個被鳥獸所吃的死屍相貌，取到心裡面來。

「以譬彼身，亦如是性」：以譬喻所愛著的那個人的身體，一定也會這樣子的。「亦如是類」：也一定是與這個相類似的。「性」，是有這個可能性的，但是現在還沒顯示出來。「類」，就是顯示出來了。終究有一天是這樣子！

「不能超過如是法性」：現在雖然會走路、會說話、種種令人顛倒迷惑；

但是他不能超過這種境界，也會變成死屍、為鳥獸所食噉！

「此即顯示始從青瘀乃至食噉」：這就顯示了青瘀、膿爛、變壞、膨脹、食噉等差別相。這是對治顯色貪。

若復說言：

由擔怕路見彼彼屍，離皮肉血，筋脈纏裹；此即顯示所有變赤。

這是第二個擔怕路。

「若復說言」：這是佛在經上說。

「由擔怕路見彼彼屍，離皮肉血，筋脈纏裹」：這個修行人從擔怕路走去，見到沒有皮、肉、血，只剩下筋脈纏裹著骨頭的屍體；當然有時未必那麼乾淨，還有一點血肉殘餘。「此即顯示所有變赤」：變赤的含義，就是離皮肉血，筋脈纏裹。這是對治形色貪。

若復說言：

由擔怕路見彼彼骨、或骨、或鎖；此即顯示或骨、或鎖、或復骨鎖。

這是第三個擔怕路。

「若復說言」：經上說。

「由擔怕路見彼彼骨、或骨、或鎖；此即顯示或骨、或鎖、或復骨鎖」：由擔怕路見到這一個骨頭、那一個骨頭，或者形骸鎖、或者支節鎖。這當然就破除了妙觸貪。

若復說言：

由擔怕路見彼彼骨，手骨異處，足骨異處，髌骨異處，膝骨異處，臂骨異處，肘骨異處，脊骨異處，髀骨異處，肋骨異處，頷輪、齒鬢、頂髑體等各分散；或經一年，或二或三，乃至七年，其色鮮白，猶如螺貝，或如鴿色，或見彼骨和雜塵土；此即顯示所有散壞。

這是這是第四個擔怕路。

「若復說言」：在經上說。「由擔怕路見彼彼骨」：在擔怕路見到那樣的骨。

「手骨異處，足骨異處，髌骨異處，膝骨異處，臂骨異處，肘骨異處，脊骨異處，髀骨異處，肋骨異處」：異處是指另一個地方。這些骨都各散在不同的地方。

「頷輪、齒鬣、頂髑體等各各分散」：頷輪，是下巴骨；齒鬣，是指多少個牙齒排列就像個鬣似的；還有屬身體之頂的髑體骨，並不連在一起，都各各分散了。

這些骨頭，「或」者「經」過「一年，或二或三，乃至七年」，「其色鮮白，猶如螺貝，或如鴿色」：顏色變白了，就像海裡螺貝的顏色似的。或者有一點黃、不潔白，像鴿子色。「或見彼骨和雜塵土」：或見骨和雜在塵土裡面，或者骨被埋在塵土裡還露出多少。

「此即顯示所有散壞」：這是身體散壞，也就能對治承事的貪了。

修不淨觀，就是在同樣的所緣境，一次又一次地思惟、觀察，不能怕重複。因為一次又一次的熏習，在內心裡面栽培了力量，而有很深刻的印象，這時候才能破除淨顛倒。如果不願意修，淨顛倒現前的時候，不淨觀就不能降伏它。所以要多分思惟，才能於不淨的所緣境，斷淨的顛倒。

戊二、受念住三 己一、標立

**為欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住。**

現在說第二科，「受念住」是什麼理由安立的呢？先標大意。

「為欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住」：本來是苦惱的，但是我們就認為是快樂，這是一種錯誤。為了對治我們凡夫於諸苦中計樂的顛倒，佛陀慈悲，因而建立受念住。

己二、釋義

以於諸受住循受觀，如實了知諸所有受皆悉是苦，便於諸苦斷樂顛倒。

這底下解釋。

「以於諸受住循受觀」：若沒有分別就沒有受，有分別就有受，我們凡夫的心不能沒有分別，所以時時都有受。以受為所緣境，我們的心在奢摩他裡面觀察受——循受觀。循是隨順、也可以是循環的意思。一次又一次地觀察受，對於受的認識就會正確了。

「如實了知諸所有受，皆悉是苦」：觀察的結果，我們就能夠真實地認識，所有的受全部都是苦，並不是樂。

這件事，前面也提過：樂受、苦受、不苦不樂受。苦惱的感覺，那很明顯的是苦，這是沒有爭論的。樂受是壞苦，我們也能承認，因為它不能永久存在，樂受壞了心裡面會痛苦！

我們不容易承認的是什麼呢？不苦不樂受也是苦！通常說八苦，最後的五取蘊苦也名為行苦。也不苦也不樂，為什麼是苦呢？這地方有一點爭論。苦包含的境界，是很廣大的，乃至到四禪八定、非非想天，還都在行苦之中。

外道成就四禪八定，就認為是得涅槃、是究竟安樂的境界了。但是，用佛法的態度來看，那是行苦！

佛法是根據什麼理由這樣批判呢？「行」，是表示這一切有為法，時時地在變動，並不是寧靜而住、不變化的。從時間上說，它剎那剎那地向前進，不能夠永久地保持不苦不樂的感覺；一定會有變化，只是時間長短的不同——或遇見壞苦、或者遇見苦苦，故稱為「行苦」。不停向前行，而遇見苦，所以五取蘊也是苦。這是約表面的現象說。

佛教說一切有為法，都是不長久，終究是要變動而遇見苦，怎麼解釋呢？譬如說我們造了罪、或是做一些有為、有漏的功德，但還沒受果報，那個罪的力量就儲藏在心裡面。終究有一天，這果報要出現的！出現了如意的境界，就是壞苦，不如意的境界，就是苦苦。這兩種苦發生的力量，都在不苦不樂的心境裡儲藏著，這叫羸重，所以是苦。若是修奢摩他、毘鉢舍那，心靜下來常常這樣觀察，也就會覺悟到這件事！

就像一個人擁有榮華富貴，忽然間榮華富貴又沒有了。或本來這個人心

平氣和的，忽然間有人說話刺激，他就苦惱了。表現於外的現象，就像這樣，原來是不苦不樂的，忽然間的一句話，苦惱了。若是有點修行，不介意那句話，不介意就不苦！

沒有修行的人，讚歎一句就歡喜，毀辱一句就受不了。所以，我們認真地學習佛法，不要向外看，要反觀自己的心。就是因為有執著，所以別人說一句不如意的話，你就難過！若不執著，說什麼話，不介意。我們常是向外邊找出一個原因怨天尤人；其實，也應該找出內心的原因：我們心裡的執著！

「便於諸苦斷樂顛倒」：樂受是苦，苦受是苦，不苦不樂受也是苦惱的；這樣諸所有受都是苦。在無常變化中，一切都是苦。追求樂的辛苦，是苦；失敗的時候，更是不得了的苦惱。我們常常這樣觀察，智慧就增長了，便於一切的苦，斷除去樂的顛倒。

我剛才說，樂受是苦，苦受是苦；不苦不樂受不容易感覺是苦，到什麼時候才能感覺苦呢？修四念住！常常靜坐，由奢摩他、毘鉢舍那的學習，能接受行苦是苦，但還不容易感覺；等到得聖道了，才真實的能認識「行苦也

是苦」。

沒有學習佛法，我們沒有這樣的智慧，當然就會追求自己歡喜的事情；學習佛法之後，才知道那些事也是苦惱，不是樂。那我們應該追求什麼呢？追求無受。於一切法不受，得阿羅漢！於一切法不受，得大涅槃！不受就是涅槃的境界，所以，我們應該以願得涅槃、願得無上菩提為目標。這樣才能解決問題的。

戊三、心念住三 己一、標立

**為欲對治於無常中計常顛倒，立心念住。**

這是第三科，建立「心念住」的目的是什麼呢？先把大意標出來。

「為欲對治於無常中計常顛倒」：一切有為法都是無常的，都是因緣所生法；因緣變化，所生法也就會變化。若是我們執著是常，就是顛倒；為了對治常的顛倒因此立心念住。

其他的一切有為法，應該容易覺悟到是無常的，就是對於心的無常，不容易明白。我們不靜坐的人，從經論上，佛陀說的法語，來觀察這個人忽然憤怒、忽然又歡喜、忽然流淚、忽然又笑了，內心的變化很多很多，可以知道：「喔！心是無常的」。但是，你若常常靜坐，尤其是成就禪定的人，會有不同的感覺。有什麼感覺？

初開始用功，妄想多，不是昏沈就是散亂；等到昏沈、散亂輕微了，有時一坐，五個鐘頭、七個鐘頭、十個鐘頭沒有妄念。心裡面明靜而住、一念不生的時候，你很容易就會想到：「我沒有一切雜念，心裡面常恆住、不變易，這不是常嗎！這就是常住真心，性淨明體！」所以，容易計心是常。

計常，有什麼問題？修無我觀困難，因為執著心是我！不能修無我觀。還有我，也就會要保護我，然後貪、瞋、癡都來了，不容易發起慈悲心。當然，有我見的人，有笨、也有高明的；特別高明的人，雖然有我見，不容易看出來，但不管是高明不高明，還有我見，煩惱不能斷，也就沒法得解脫。

所以，佛說，斷除我見，要用兩個念處：一個心念處、一個法念處——

觀察心是剎那剎那變化是無常的；一切法都是剎那剎那生滅變化是無我的。

## 己二、釋義

以能了知有貪心等種種差別，經歷彼彼日夜、剎那、瞬息、須臾，非一眾多種種品類心生滅性，便於無常斷常顛倒。

這以下解釋。

「以能了知有貪心等種種差別」：住循心觀的時候，若是先修奢摩他、再以毘鉢舍那觀察，就能知道：人有時候有貪心、有時候沒貪心，有時候有瞋心、有時候沒瞋心，有時候有慈悲心、有時候沒有慈悲心，有時候心裡散亂、乃至有時候寂靜心、不寂靜心，定心、不定心，善解脫心、不善解脫心等。由表現於外的相貌上看，心的變化有二十種差別。

「經歷彼彼日夜、剎那、瞬息、須臾」：這是在時間上看。一年一年、一個月一個月、乃至多少日、多少夜、多少剎那、瞬息、須臾。剎那是最小的時間單位；瞬息指眼睛一瞬；須臾就是四十八分鐘。

「非一眾多種種品類心生滅性」：心有各式各樣眾多的類別，不單是一種。修定的人、不修定的人，貪心多的人、瞋心多的人，在不同的時間裡，內心常有生、滅的這種情況。

「便於無常斷常顛倒」：由於這樣觀察，就能同意心是無常、是因緣有的。心是因緣有，就是無常的；非因緣有的才是常。這樣子修觀，就把「常」的顛倒斷了。

若是從唯識的經論上看：心識的生起，要有因緣，也就是種子，還要有所緣境（所緣緣）、根（增上緣）、作意心所等，這樣才能夠成就。從這些說明上，就應該知道，心是剎那剎那生滅的！是無常的！

戊四、法念住三 己一、標立

**為欲對治於無我中計我顛倒，立法念住。**

前面說心念住是無常的，是以觀心無常破除實我的體性。「為欲對治於無我中計我顛倒」：這是斷除我的作用。為欲對治於無我中計我的錯誤，立

法念住。這是標立。

我們若是讀《阿含經》會感覺到，它常常說到「無我」。但，要我們自動地就能了解「無我」、就會說「無我」，是很難的，一定要經過佛菩薩的開示，才可以！

在大乘的經論裡面，《般若經》、《寶積經》、《法華經》，都是主張無我；《大智度論》、《瑜伽師地論》、《顯揚聖教論》也都是說無我。有些經典，雖然沒有正面地說「有我」，但是，和我論有點相似！

我們說一切法無我；《金剛經》也很明顯地說一切法無我。學習佛法若不認真，這個讀它一兩遍就放棄，然後那個讀它一遍也放棄了；看過很多經論，但是印象很淺！印象很淺，那裡說的理論，你就不十分明了，所以也不感覺有什麼衝突、矛盾。

道宣律師聽他的師長智首律師講《四分律》，聽一遍以後，就向他師父告假，「我要出去參學」。他師父說：「你若這樣學習佛法，是不會有成就

的！」於是他留下來，繼續聽他師父講《四分律》；共聽了二十遍。所以他成功了。

我們也是一樣！若是讀一部重要的經論，讀一遍再讀一遍，讀一遍再讀一遍。深入地學習後，再學習第二部經論，你自然地會想：「這和前一部經論，那個地方是相融通的、那個地方有點衝突」。這樣子，才能夠在佛法裡有成就。如果馬馬虎虎的學習，就不會有成就！

#### 己二、釋義

由彼先來有有我見等諸煩惱故，無無我見等諸善法故，於諸蘊中生起我見。

這以下解釋。

「由彼先來有有我見等諸煩惱故」：見，就是對於這樣的思想，有很深刻的歡喜、執著；如果說這樣也好、那樣也好，不能說是見。由於那個眾生，從過去以來，在內心裡，有我見等諸煩惱。就是認為在老病死的色受想行識，

有一個實體的我。若有「我」的執著，就會有貪瞋癡各式各樣的煩惱，因此，就在無我法中執著有我。

怎麼「沒有我」而會執著「有我」呢？在語言名句裡面，是有這麼一個「我」字。從無始劫以來，就是「我怎麼怎麼的」，無形中就引向「有我」那條路上走。不是研究哲學的人，用這個字也可能不覺得什麼；但是，若你的利益被侵犯時，就會感覺到痛，是有「我」，但是什麼是「我」？還不是十分清楚。在印度的哲學、宗教界裡，說「我」是有體相的；也有人歡喜「我」，願意信受這種理論。但是，釋迦牟尼佛大智慧，提倡「無我」，反對有我論；佛和外道辯論時，把外道辯倒了，在《阿含經》有這樣的記錄。

「無無我見等諸善法故」：沒有無我智慧的人，不可能有「無我見」。若「無我」，就容易斷掉煩惱、容易發慈悲心，就能發動一切善法。

有我見的人，所造的善法，是屬於有漏的。無漏的善法，一定要由無我的般若波羅蜜，才能成就，這就是聖人的境界。而這一方面的善法，唯有佛法才有，其他的宗教是沒有的。所以，不能說佛教和其他的宗教是平等的，

佛教徒不應該有這樣的看法。

「於諸蘊中生起我見」：由於這個人，有「有我見」的煩惱，沒有「無我見」的一切善法，所以就在這個剎那生滅、有老病死的生命體裡面，生起有「我」的看法。

**以於諸法住循法觀，如實了知所計諸蘊自相、共相，便於無我斷我顛倒。**

那怎麼樣才能夠斷除我見呢？佛陀的大智慧，他不只是要你聽講；還要你自己在靜坐中深入地觀察——「以於諸法住循法觀」：諸法是指一切法，包括有為法、無為法。有為法都是無常的！無我是通於有為、無為的，和無常還不同！怎麼知道無為法也是無我呢？「我」是主宰義、是常恆住的。主宰，就是要控制、支配別人，無為法沒有主宰的功能，所以也是無我的。有為法無我、無為法也沒有我。

「如實了知所計諸蘊自相、共相、便於無我斷我顛倒」：這樣時時地修奢摩他，把心靜下來觀察，你就能真實地了知，所執著色受想行識諸蘊的自

相、共相；也就能夠認識無我義是正義，而能斷除有我的顛倒。

色受想行識諸蘊中，色是變礙相、受是領納相、想是取相、行是造作、識是了別義，這就是自相。而這些都是無常的、都是變化的，有變化當然就沒有常恆住不變異的我；「共相」就是無常相。藉由了別自相、通達共相，那就知道：雖有假名的我，但是五蘊裡，沒有所執著的那個常恆住、有實體、有主宰作用的我。當然，這裡面可能還會有些疑問：「沒有我，那誰造善業？誰流轉生死呢？誰造惡業呢？」在《楞伽經》提到這些問題。

我們佛教徒裡面，也有公然地認為有我才對的！這樣子，無常觀修不來、無我觀也修不來，只好分開；說「這是無常的、那是常的！」

欲重的人，觀身不淨修不來，但是，不淨觀才能破欲的煩惱。修不淨觀、觀受是苦，似乎還比較容易；修無常觀、修無我觀那就不一樣。一定要深刻地認識無我義，然後才能修無我觀；一定要認識它是無常的，才能修無常觀，否則修不來。

丙二、約破除我執義二 丁一、由橫計

復有差別，謂諸世間多於諸蘊唯有蘊性、唯有法性不如實知。橫計有我，依止於身；由依身故，受用苦樂；

這底下是第二個理由，也就是為破除在身受心法上執著有我的錯誤。分兩段，第一科是由橫計。

不管是天上或人間的眾生，多數於色受想行識的蘊上，不能真實地明白，只有蘊的體性及法本身的相貌，都是無常、無我、苦、空的這種境界。

「唯有蘊性」：色是一聚，受想行識各是一聚，這叫做蘊。唯有老病死、無常、生滅變化的蘊。「唯有法性」：十二處、十八界是法。唯是因緣所生法。「不如實知」：除了一少分佛教徒之外，世間上其餘的人，對蘊、法的道理，都不能真實地明白。

因為不如實知：只有因緣所生「法」的這種體「性」，並沒有常恆住、不變易、有主宰性的「我」。所以，「橫計有我，依止於身」：不講道理，

叫做橫；不講道理地執著有一個常恆住、不變易、有主宰作用的「我」，依止在這個身體裡邊，身體是「我」的住處。

「由依身故，受用苦樂」：我以身為住處故，而能受用苦樂。受苦的是我、受樂的也是我，名為受者；有所作為的時候，就是作者——我是作者、我也是受者。

印度的新婆羅門教（印度教），攝取了一部分的佛法，但其實是有我論者；雖然佛法同時還在流行，相信婆羅門教的人很多，信佛的是少數。佛教徒是不拿槍的，因為回教的入侵和新婆羅門教漸興，合起來，把佛教毀滅了。

佛教是無我論，能令人得聖道，不是有我論所能敵對的！但是，這件事還要有善根才能做得來。有善根的人逐漸逐漸地都得道了；剩下來的人，善根還沒成熟，就成了新婆羅門教、回教、或其他宗教徒，所以佛教就滅亡了。

這是我的虛妄分別：相信「無我」很難！少數人可以，多數人還是不行。

這樣子，如果決定說無我，佛教就沒有人相信、而不能存在了！所以，附在我論裡，流行於世間，也許還能多存在幾天。我的看法是這樣子！

**受苦樂者；由法非法，有染有淨。**

「受苦樂者」：「我」是享受苦樂的那個主體。

「由法非法，有染有淨」：因為執著由「我」去做合法的事情、或做非法的事情，於是才有染污、有清淨的不同。或者說「非法」是流轉生死，名為「染」；修學禪定以後，離欲了、得涅槃了，名之為「淨」，就會有「我得涅槃了」的想法！

若是按佛法的道理：流轉生死的時候，流轉者不可得；得涅槃的時候，得涅槃者不可得，誰得涅槃？不可得！因為無我可得！得須陀洹果乃至得阿羅漢果的人，他沒有「我得須陀洹果了」、「我得阿羅漢果了」的這些想法；因為實無有法名阿羅漢！我不可得之故。

但是，有我論者，執著有一個「我」依止於身，由依身故，受用苦樂——我是受苦樂者，由我行法、非法的事情，才有染、有淨的不同。計我論者是這樣的想法。這是橫計，是不合道理的執著有我的情況。

丁二、為除愚<sup>四</sup> 戊一、立身念住

**為欲除遣我所依事愚故，立身念住。**

第二科是為除愚，這是建立四念住法門的第二個原因。佛為什麼要安立四念住的法門呢？

「為欲除遣我所依事愚故」：就是為了要破除這個身體是我的住處，這種糊塗的想法，才立身念住。

「立身念住」：就是觀察色受想行識唯是一個不淨、臭穢的大苦聚，是個毒器；要破除「這是我的住處」的顛倒，這裡面沒有我可得的；而安立身念住的法門。

戊一、立受念住

**為欲除遣我所領受事愚故，立受念住。**

計我論者是說「我在享受」，所以叫做受。現在佛說「為欲除遣我所領受事愚故」：要破除去我所領受事的這種糊塗；沒有我在領受，只是心在分別而已，所以立受念住。

戊三、立心念住

**為欲除遣於心意識執我愚者，我事愚故，立心念住。**

在這裡看出來，計我論者主要執著「心是我的體性」，就是所謂心是常住的、常住真心是我。

「為欲除遣於心意識執我愚者」：現在，佛為了要破除「執著心意識是我」的愚癡。「我事愚故」：認為這個了別性的心意識，是常恆住、不變易的我；佛說這是你的糊塗！

「心意識」這三者，也可以說無差別：心就是意，意就是識。也可以說有差別：「意」是「識」的依止處，以意為依止，識向外了別一切境界；了別以後的種種的印象、種種的這些經驗，把它儲藏在「心」。所以，就是了別性的心，為識作依止的時候，叫意；把識所了別的成績，積聚起來，名之為心。實在它們是一回事，不能分離的，這是佛法的解釋。

「立心念住」：觀察心是剎那剎那生滅變化的因緣生法，不是我、不是常恆住、不變易的；就是為除遣於心意識計常、計我的愚執顛倒，而立心念住法門。

戊四、立法念住

**為欲除遣所執我心能染淨事愚故，立法念住。**

前面說有我論者，執著「由法非法，有染有淨」，都是由我發出來的作用。大體上說，外道也有主張流轉生死和得涅槃的事情，流轉生死就是非法、是染污的，得涅槃就是清淨的，而這些都是以我為主體，這就是「我心能染

淨事愚」。為欲除遣所執我心能染淨事愚故：現在說「能染淨事是由我發出來的」，這是糊塗的思想！沒有我可得，只是法而已。

「立法念住」：色也是法、心也是法，色受想行識都是法；善法也是法、惡法也是法；世間法、出世間法，都是因緣所生法。執著由我發出合法、非法的行動，這是在我的作用上說的；現在說不是「我」作一切法，只是法而已，所以立法念住。

丙三、約造業義三 丁一、標立

復有差別，謂若依此，造作諸業；若為此故，造作諸業；若造業者；若由此故，造作諸業。為總顯示如是一切，立四念住。

這是第三義，在造業這一方面安立。也是先標立。

「復有差別」：還有不同的理由。佛的大智慧，還依不同的目的，而建立四念住法門。什麼呢？

「謂若依此，造作諸業」：計我論者執著有我；以身為依止處，而造作種種的事業，或者是善業、或者惡業、或者生死業、或者是涅槃業。造作諸業的作用，是以身為依止處，才能造作各式各樣的業的。這樣子，這就是「身」。

「若為此故，造作諸業」：為什麼要造業？為享受。造惡業的人是為現在的享受；造善業，是為將來要到天上享天福。那麼這就是「受」。若為享受造作諸業，就是受者。

「若造業者」：造業者是誰？就是眾生的心。計我論者，執著心是我，是造業者，也就是作者。

「若由此故，造作諸業」：「我」，要假藉善法的因緣造作諸業，或者假藉惡法因緣造作諸業，或者超過了善惡法的因緣造作諸業，執著都是由「我」發動的。這就是「法念住」所對治的過失。

「為總顯示如是一切，立四念住」：佛的慈悲智慧，統攝這一切的事情，

顯示世間的不正見、出世法的正見，而安立四念住。

丁二、釋義

當知此中，依止於身，造作諸業；為求受故，造作諸業；心能造業；由善不善法，能造諸業。

這以下是解釋。

「當知此中，依止於身，造作諸業」：是解釋前面第一句「若依此故，造作諸業」。

「此」是指什麼說的呢？眾生都是以色受想行識的五蘊身為依止處，才能造作各式各樣的業；並不是「我」依止於身去造業；以此來顯示「身念住」。

「為求受故，造作諸業」：這是解釋第二句「若為此故，造作諸業」。

眾生為什麼要造作種種的業呢？就是為了希求享受！因為要享受安樂而

作種種業。聰明的眾生，會說出種種好聽的理由：「我要怎麼怎麼、作什麼什麼事情！」其實就是一句話——為求受！就是為希求安樂的覺受，而去做種種事。這就建立「受念住」。

「心能造業」：這是解釋第三句「若造業者」。由心、心所法的助伴，各式各樣的分別，才能造善業、造惡業、及造作出世間的無漏業；這些都是因緣生法，不是「我」的發動而造作的，依此建立「心念住」。

「由善不善法，能造諸業」：這是解釋第四句「若由此故造作諸業」。

這種種分別心，怎麼能夠造作很多的事業呢？就是由善法、不善法的因緣，而造作種種善、不善業；或者為損害人而作、或者只是為利益人、或利人也利己、或傷害他人而對自己有利。當中沒有我可得，這就是安立法念住的目的。

丙四、約染淨義二 丁一、標立

復有差別，謂若依此，有染有淨；若為此故，起染起淨；若染淨者；若

由此故，成染成淨。總為顯示如是一切，立四念住。

這是第四義，從染淨方面來辨明；先標。

「復有差別」：復有第四個不同的理由。

「謂若依此，有染有淨」：就是依止於身；或做清淨的事、或做染污的事。「若為此故，起染起淨」：就是為了享受，起染污、清淨。

「若染淨者」：就是指心說的。「若由此故，成染成淨」：就是善惡法的因緣、世出世間法的因緣，而成就染污、清淨等法。

「總為顯示如是一切，立四念住」：為了顯示這樣的道理，而安立了四念住的法門。

丁二、釋義

當知此中，依止於身，有染有淨；為求受故，起染起淨；心染淨者；由諸法故，成染成淨。

以下解釋。

「當知此中，依止於身，有染有淨」：這是解釋前面第一句話「謂若依此，有染有淨」。就是依止於身，才創造出染、淨的業；而不是依止於我，而有染淨。這是安立身念住的理由。

「為求受故，起染起淨」：這是解釋第二句話「若為此故，起染起淨」。為求享受，或者起染污的業、或起清淨的功德業；不是我的緣故。這是安立受念住的理由。

「心染淨者」：這是解釋第三句「染淨者」。心是染淨者，不是「我」是染淨者。前邊身念住、受念住，也還是要以心念住為主，由心來發動，它是主要的，所以稱之為「者」。這是安立心念住的理由。

「由諸法故，成染成淨」：這是解釋第四句「若由此故，成染成淨」。就是雖然以心為主，但是它不是單獨能成事的，要由種種的因緣，才能做染污的事、或者成清淨的事；並不是我。這就是安立法念住的理由。

前邊說造業，也就是生死業，這裡說「染」，就是苦集；「淨」就是滅道，指出世間清淨的因果。前邊只是說造業，這一段說出「染、淨」；這樣就不同於第三段了。

由這四段，來說明佛安立四念住的原因。

乙二、釋念住二 丙一、問

問：念住何義？

這底下總釋念住的名字。「念住何義」：這是問。念住是什麼道理呢？怎麼樣叫做念住呢？這底下回答。

丙二、答二 丁一、標

答：若於此住念，若由此住念，皆名念住。

「若於此住念，若由此住念」，都可以名之為念住的。這是標出來，底下解釋。

丁二、釋二 戊一、約三種念住配釋

**於此住念者：謂所緣念住。**

先解釋「於此住念者」這一句。「謂所緣念住」：就是以身受心法為所緣境，把念安住於此，然後加以觀察，這叫做所緣念住，舊的翻譯叫作緣念處。所觀察的念住的境界，就叫做念住。

**由此住念者：謂若慧、若念攝持於定，是自性念住。**

「由此住念者」：這是第二句，有兩個解釋。一是自性念住，二是相雜念住。

「謂若慧、若念攝持於定，是自性念住」：慧，是以般若智慧的觀察，能破除去常樂我淨的顛倒。攝持內心不令散亂，叫做念。因為內心的正念，能把這法門現前，令心不亂，就是「攝持於定」，由念住心不令散亂，在定中由慧加以觀察能破除顛倒，這就叫自性念住。

自性，就是它本身的情況。念住本身的特義就是：由念住心，由慧觀察，這叫做自性念住，舊的翻譯叫做性念處。

**所餘相應諸心心法，是相雜念住。**

「所餘相應諸心心所法」：因為前面只說出念、慧兩個心所法；在修行時，還有信、進、念、定、慧等很多的相應心所法。所餘相應諸心心所法，與慧、念和合起來，共同地來做這件事。從這一方面說，叫「相雜念住」，舊的翻譯叫做共念處。

這樣合起來，就是兩句話：一、「若於此住念」名為念住，二、「若由此住念」也名為念住。但這裡有三個念住：所緣念住、自性念住、相雜念住；這樣子，從三方面解釋兩句話，就把念住的情況都表示了。

戊二、約三慧位次配釋二 己一、出體性

**又由身受心法增上所生善有漏、無漏道，皆名念住。**

「又」：又有一個解釋，就是從淺深位次上說明。

「由身受心法」：我們用功的人，在身受心法上這樣觀察，由念住心，由慧觀察。

「增上所生善有漏、無漏道」：這樣修行很有力量的時候，會生出善的有漏法和無漏道，也就能破惡、生善。修行增上的力量是能生，所生的是善有漏法；在沒斷煩惱之前成就的戒定慧，都是善有漏法。等到一念相應，斷除我見煩惱、愛煩惱的時候，就是無漏的戒定慧了。

「皆名念住」：這都叫做念住。前面三個念住是平說的，這裡是前後說的。

己二、辨種類三 庚一、標列

**此復三種：一、聞所成，二、思所成，三、修所成。**

觀察身受心法的時候，當然是智慧，就是前面所說「若慧、若念攝持於

定，是自性念住」的慧。

「此復三種」：這裡又分慧成三種差別，「一、聞所成，二、思所成，三、修所成」。

第一、聞所成：由聽聞佛法所成就的智慧。聽聞佛法這件事，在我們中國佛教後來的情況來說，我認為這句話倒是有深意的！

後來的佛法有什麼問題呢？不聽佛法！自己心裡想出來一件事，就用這個做佛法。菩薩戒上分明說：「不可以建立相似的佛法！」我最初讀菩薩戒的時候，究竟什麼是相似佛法？不明白。後來逐漸逐漸地就有點分別，原來是有很多的相似佛法！但是，直到今日，有一些你明知道是相似佛法，但是不可以取消了。所以，聞所成慧一定是根據經律論學習。聞就是學習，按照經律論學習、修行，不要自己虛妄分別。聞所成應該是有這樣的意思。

第二、思所成：要專精思惟！專精思惟之後，對佛菩薩說的話，才能有深刻的理解。有深刻的理解，就是比初開始的聞所成慧有力量，經過思所成

慧之後，你的信心會深刻。

有些人很聰明、也有智慧，在聞所成慧的基礎上，什麼都能講；但是他本人對佛法未必有信心。聞所成慧不是太有力量，靠不住。若思所成慧，有了深刻的信心，是不一樣的；理解得深刻，而不只是表面上的文字。

第三、修所成：就是成就禪定以後，在禪定的支持、幫助中，思所成慧能更進一步，這時候，有力量斷惑證真！

庚二、辨性

**聞、思所成，唯是有漏；修所成者，通漏、無漏。**

「聞、思所成，唯是有漏」：這是批評前面兩種智慧。聞所成慧、思所成慧這兩種是有漏的智慧，還會與煩惱相應的。

「修所成者，通漏無漏」：修所成的智慧，通於漏和無漏。初開始得禪定，修四念住，那還是屬於有漏；但是，力量強大了，終究有一天斷惑證真

得成聖道，這時的智慧就是無漏的。

由身受心法增上，所生善有漏、無漏道，這裡用這三慧來解釋，怎麼叫有漏、無漏。這合起來就名為念住。

## 問 答

問：身受與心受的關係如何，又初禪境界的人，對於身受與心受有何不同？

答：身受是前五識，一剎那間過去，然後有心受，所以不應該分開。但，身受和心受，是有差別的，沒有得初禪、有欲的生活的人，是這樣子。若是聖人的境界，身受是苦，心受不一定是苦；前五識一剎那間感覺苦，但聖人第六意識一動，正念提起來就不苦了。假設是非佛教徒得初禪，他如果不入定，身受是苦，心受也可能還是苦，不過，究竟是有功夫的人，所以會輕一點，除非他入定就不苦。

另外，在《大毘婆沙論》、《涅槃經》上也提到，長期有病痛的人，禪定還是會退的；因為身受的苦，使他心不自在，不能入定。佛這樣開導，我們佛教徒應該警覺自己，要常常保持正念，在苦惱的境界，保持正念，苦就減輕了！所以，身受與心受，不一定是一致的。如果不提高我們的正念，身受是苦，心受也一定是苦，也就不能改變自己；佛菩薩告訴我們，有身受、又有心受，這是我們警覺自己的一個機會。

問：若一識論與多識論，身識跟心識可以斷然地劃分？

答：如果是「一意識」，前五識也就是第六意識的異名，不分開說。若是主張「多識論者」，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，不是第六意識，就是各有體性。就是這樣分別。

問：就本質身與影像身而言，本質身是遍計執還是依他起？

答：本質身是依他起，不是遍計執。如果你不執著，影像身也是依他起；若執著它是真實的，就是遍計執。修不淨觀的人，從緣起法上觀察後，修奢摩他然後修毘鉢舍那，觀察種種的不淨，這一定是影像身，而不是本質身。因為，修奢摩他入定以後，前五識沒有同境界接觸，只有獨頭意識在活動，不是觀本質身，第六識去觀察通過前五識取來的影像，所以是影像身。可是，影像身和本質身，是相似的，在自我的觀察下，能知道本質身也是這樣子，所以是隨觀隨覺。

問：西方極樂世界是在三界之外嗎？

答：是的。

問：凡夫還有耽著受，去得了嗎？

答：臨命終的時候，若因為信願行具足，沒有耽著受，有願生阿彌陀佛國的願，正念分明，阿彌陀佛就能接引你去，能去得了！

問：平常都是耽著受，在臨命終時那一剎那，有可能會不耽嗜受嗎？

答：平常的耽著受，可能會有影響。因為你平常耽著受，信願行的修行受影響，那麼臨命終時，正念可能不明白了，就有可能不能往生。所以修行不管是四念住也好、念佛也好，若不能完全放下，也一定要放下多少才可以，不然沒有時間修行。

問：西方極樂世界，是凡聖同居土，是凡夫帶業往生，不應該是出了三界吧？

答：西方極樂世界是佛菩薩無漏的願力、功德所成；凡夫沒得聖道，也能到那裡，所以名之為凡聖同居土。三界是世間染著的境界，到那裡大家完全是熏習佛法，所以不能說它是三界內；可是去的人，又不全是聖人，那為什麼不說是有漏的世界呢？

這裡有個譬喻，我是貧苦人，你是大富貴的人，我和你做朋友，你請我到你家吃飯，我就可以去。阿彌陀佛國是聖人的境界，但阿彌陀佛有這樣的願——請凡夫到那兒

去；所以就是有這麼一個凡聖同居土的區域，讓你暫時地在那裡熏習、修學，慢慢就得聖道了。也類似是開特別補習班的情形。當然，這也就是阿彌陀佛、觀世音菩薩，大慈悲特別施設的方便。

說不是三界，但凡夫也可以在那裡；說是三界，那又是阿彌陀佛無漏的清淨願力所成，不是凡夫的顛倒境界，而是向於涅槃、隨順涅槃的。在《大智度論》上說：它沒有欲，不能說是欲界；因為它在地面上，不是色界天；還有形色，也不是無色界天；所以不在三界內。

若從法相上，觀察它的分齊，凡夫往生的阿彌陀佛國，還應該說是屬於有漏的，但，那個有漏和我們娑婆世界的有漏不同。我們娑婆世界這個有漏的境界，是顛倒，繼續地流轉生死的境界；阿彌陀佛國，那個凡聖同居土的有漏，是向於無漏的，不顛倒。這還是有點差別。

問：「若色無色界繫，若隨順離欲，名依出離受」這樣說，就是屬於禪定樂這部分；假設說成「無愛味受」，是否可以呢？

答：也是可以。但是，這裡說的有點含蓄。「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。」這當然有毘鉢舍那的，不然辦不到。「若色無色界繫，若隨順離欲，名依出離受。」這只是共於世間，沒有佛法般若的毘鉢舍那。但是，不會因受而有欲，能從欲界解脫出來，心常是在出離欲的境界上活動，所以歸為出離受。

問：我想解釋「樂受是平等受，苦受是不平等受」。這裡講了廿一種受，阿羅漢是一切法不受，凡夫眾生都不希望苦、而希望樂，所以當境界出現，與離苦得樂相應的心生起了，是和心平等的，所以叫樂受；若不平等的心生起，叫苦受。

答：我同意您的解釋，是有這個意思。

我現在又有一個解釋法，怎麼叫平等、不平等？心與境無諍叫做平等；與境有諍就是不平等。譬如說「樂受」時，因為是滿意的，心與境是無諍，所以叫做平等；受苦時，是不高興的，心與境有諍，這叫不平等。

那一天，我是約因緣解釋，佛教徒是願意別人也有樂受，所以叫平等；約造不平等的因會受苦，所以叫不平等受。這樣解釋，也是聊備一格吧。不過，這裡我沒看見

註解有解釋。現在我有兩個解釋、你有一個解釋，這樣統起來有三種。

問：假如坐得好，觀四念住就已經夠忙了，那還有好多循身觀、循三觀，是不是要一天觀一項，不然根本記不得？

答：初開始靜坐，愈簡單愈好，不要觀察這麼多。但若是你常常坐，奢摩他的力量增長了，怎麼複雜都不覺得複雜，一下子就清楚了！這奢摩他是很厲害的！我們的「止」若修得有力量，「念」的力量就會增長廣大。我們初開始讀這個文，都會感覺「哎呀，這太麻煩了」。但是，你的奢摩他若增長，就不感覺很複雜。「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，有同樣的感覺。也有些不是修行人，但是他記憶力也很強，這是前生的善根，得的好果報。所以，人的眼耳鼻舌身意六根，第六意根是很重要的，這是過去生中的福業特別強。

問：如果依照內身、外身、內外身這樣分類，「若緣外他有情數身色為境」是屬於內外身住循身觀；但為什麼「緣他中身髮毛爪齒等」不是內外身？有沒有

一個特別的準則？或特別的用意？

答：是！是有的。「若緣外他有情數身色爲境，住循身觀，是名於內外身住循身觀」，與前面兩個有關係；這內觀、外觀、內外觀，是相對地說出三種。住循三觀，也是相對的，也是有準則的。

若是你把前面和後面，放在一起看，就好像有點亂了。它是各有各的準則：你對大的說小，對小就說大，就看和那一個相對，就立出來不同的名字。

問：每一類都有身受心法四觀，可不可以舉例，簡略開示實際的觀法？

答：第一「謂若緣內自有情數身色爲境，住循身觀，是名於內身住循身觀」，這就是以自己的身體爲所緣境，修不淨觀，這很容易明了。

第二「若緣外非有情數色爲境，住循身觀，是名於外身住循身觀」，這非有情數色的範圍很廣，觀察一棵樹、一枝花、或者是高山、房子，你觀察它，也是不淨、苦、空、無常、無我。

第三「若緣外他有情數身色爲境，住循身觀，是名於內外身住循身觀」，這也是屬於有情，但，是觀他人的有情數身是不淨的。自家有情，屬於內；他人有情，是屬

於內外；外，就指無情數了。這個範圍應該是很清楚。

問：這樣是指分類範圍。像剛剛講，於內身住循身觀，修不淨觀是屬於內身，如果果是注意自己的息，也算是於內身住循身觀？

答：數息、隨息，不是不淨觀，是持息念、是數息觀。

問：那就是說，內身並不是廣泛的包括自己所有修行的範圍？

答：是的，這比較簡單，後邊複雜一點。簡單的境界，就是自己、他人、無情數，分這麼三類住循身觀。

後邊複雜了一點，譬如「若緣根所攝有執有受色爲境，是名於內身住循身觀」：根所攝也就是有情，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」：這是無情物。

「若緣非根所攝有執有受色爲境」：這是有情的扶根塵。肉眼所見的眼耳鼻舌身，是保護根的一種地水火風，它不是根，而是扶根塵；但它也有執受。因爲是非根所攝，所以是外；有執有受，又名爲內，所以就名爲「於內外身住循身觀」。其實簡

單地說，也還是觀這個人是不淨的意思。

「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」，所生的種種受：或者是樂受、苦受、不苦不樂受、有愛味受、無愛味受、出離受、非出離受；靜坐時生起的略心、散心，下心、舉心，寂靜、不寂靜心；有心就有法，所以就是受、心、法了。

初開始修行的時候，若文、若義都要熟！要常常讀四念住的文，讀熟後，先簡單一點的修。就像我剛才說的，你修久了，奢摩他也進步、毘鉢舍那也進步。這時候，你的念力特別強，一讀這個文，心裡就能記得住，這境界就能在心裡面現出來，就能依文的義去觀察、思惟。

問：如果緣非有情的不淨觀，要怎麼運作？

答：在《大毘婆沙論》說到一件事，在人間的轉輪聖王，他是大福德、是不得了的人，百由旬內的境界，他就像看手掌那麼樣清楚。若更高一層地說：阿那律尊者是天眼第一，他觀三千大千世界的境界，如觀掌中菴摩勒果一般。這個眼根的力量，能有那麼大！我們就是眼睛特別好的人，不要說一百由旬，就是一百里內的境界，你能

像觀掌紋那麼清楚嗎？

但是，從極微的角度來看，狗和轉輪聖王的身體的地水火風，是平等的。若是修不淨觀，也可從這裡觀察——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，不感覺到不淨而修不淨，似乎是有點困難。

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，若加上多少同情心，就是所謂善業，其實也還是貪瞋癡。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：我們從報紙上看，世間上的事情——「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。所以，世界上山河大地都是不淨；能令人起染污心，也是不淨。譬如說觀察不淨物的地水火風的極微，我們認為那個極微沒什麼不淨，在極微上看是一樣的；但還是可以觀察是不淨。

平常人主要是觀身不淨，觀身不淨破除愛煩惱。若是那些大福德的大人物——就是世界上的這些英雄好漢，應該觀山河大地都是不淨，能令他的野心輕一點！生出慈悲心、心量大一點，容許別人有自由，而這樣苦惱的事情就會少一點。野心大的人：「我有自由，可以！你們都不許有自由！」那麼就多諸苦惱，這就是不淨。在

智者大師說的《釋禪波羅蜜》上，有一個大不淨觀可以參考。

問：於課誦的時候，以觀察身體動作的方式放鬆身心，內心明靜，雖有念頭浮動，但影響不大，順勢以一異的思辨方式，簡略、快速地推求身不可得，於是心念集中，身體負擔轉輕，身體彷彿變成第三者，此種狀態反而比靜坐時好。靜坐時，初開始情況良好，進而沈沒、昏沈，到快放腿時就醒了。這樣的現象已有一段時期了，恐形成習慣，應如何改善？

答：我們用功修行隨時會有問題，那就要解決，不能放著不管；有了煩惱，也是一樣，要從心裡面解決才可以。

「初開始情況良好，進而沈沒、昏沈」這件事，可能有兩個情況：第一、靜坐時，只修奢摩他，沒有修毘鉢舍那。第二、就是修毘鉢舍那時，昏沈來了。這位同學沒說是什麼時候？雖然都有可能，情形不一樣，怎麼不一樣呢？

如果是集中精神修毘鉢舍那，昏沈可能性不多；若修奢摩他的時間多，明靜的境界沈沒，心就比較可能昏沈。想改變這情形，就是要加強毘鉢舍那的力量，去除昏沈；這是一種。

又，我們的身體不是鋼鐵，功能是有有限度的，超過限度它就疲勞、就是要昏沈，這樣的昏沈是正常的。除非長時期地靜坐，止和觀的功夫進一大步了，昏沈就輕微、散亂也少，很快地就能警覺。

又，若夜間睡覺正常，而靜坐還是昏沈，那就是另外有原因，應該注意，要對治的。假設因奢摩他修的時間多，不合適而昏沈，那就修毘鉢舍那對治。當然，各人的身體不一樣，若小小的昏沈一分鐘、三分鐘，我認為不要緊，醒了更精神，修奢摩他也好、修毘鉢舍那也好，這不應該算是過失。若是昏沈的時間很久，或者都打呼了，是不對的。另外，吃東西也有關係，有的食品會令人昏沈、睡覺；比方失眠了，醫生開一味藥能令你睡覺，就是那藥能有這個作用。有時候也沒有特別的原因，但心就不平靜，與吃的東西也有關，嚴重的話，要看醫生的。

「這現象已經維持一段時期了，恐怕變成習慣，應如何改善？」就是要酌量情形。因為你不是住茅蓬，是在大眾裡住；有時大眾在一起做功課、有時是單獨在寮房裡靜坐，這情形有點不同。自己不妨時時都攝心不亂，有幾種不同的情況訓練自己，也是不錯的。

你在課誦時，心還有觀身不可得這樣的力量，可見是有點功夫，有的人因為課誦時

有很多的聲音，就不能攝心，但是你能；心念集中，心的力量也就是大。「心念集中，身體負擔較輕，身體彷彿變成第三者」，從這句話看，你的心力，超過一般人，若用這樣的心力，修毘鉢舍那，我認為昏沈會少。

問：前述狀況是否方法使用不正確所產生的？是否適宜繼續使用？

答：不是說方法正確就不會昏沈，我們這個身體是「有限公司」，負荷到一個程度，它就是要疲勞的。

「是否適宜繼續使用」，奢摩他和毘鉢舍那要調動地修。若昏沈了，自己不知道，那沒辦法調，但有時自己知道，你把精神振作一下，就能夠去昏沈。昏沈有輕、重，有知道、不知道，各式各樣的情形；不知道的昏沈就是重了一點。

其實，昏沈若是重的話，自己不知道，也沒有糾察打香板，當然那你就只好在那兒休息了；但是自己可以預先調一下！佛在世時，修行人在禪堂裡、或單獨用功時，在頭上放一個「禪鎮」，一打瞌睡，掉下來，就醒覺了。從這件事的安排可以知道，佛在世的時候，修行人也有這種情形——昏沈來的時候，自己不知道！

問：若靜坐容易昏沈，是否可改為立或禮佛，在禮佛時繼續修正觀？

答：我的心情是：靜坐的時候如果昏沈重，可以起來，到禪堂外邊跑一跑，再回去靜坐。當然別人會說「沒有規矩！」但我認為這是合法的，不能說沒規矩；這樣子把昏沈破除，坐在那裡繼續修正觀，不是很好嘛！

我想和訓導主任商量一下，如果大家同意，沒辦法破除昏沈的人，可以站起來禮佛，但不要妨礙別人；或者特別安排一個禮佛的區。這件事大家可以再討論。

問：想接續前面的問題，關於觀察一和異的方法，怎麼去推求我不可得？就比方說推求「身體在那裡」？先假設「頭是身體」，頭如果是身體，它就應該有一個身體的樣子；推求到最後，發覺每一部分，都不叫身體，那就沒有「身體」這個名，只有身體存在的狀態。再觀察，身體的存在，實際上是四大，而四大會散壞，也是不真實的。像這樣的觀察方式，不知道對不對？

答：對的。

問：這樣推求我不可得，以「一和異」的方式，還可以再深入？

答：《中觀論·觀法品》：「若我是五陰，我即爲生滅；若我異五陰，則非五陰相」，用這樣的一、異去推求，觀察我不可得，進一步地觀察身體是因緣有，因緣有就是自相空，身體的相也不可得了。就是我不可得、五蘊身也不可得。

觀察的時間不要多，就安住在「不可得」這裡不動；假設容易昏沈，你安住的時間不要多，還要再觀察。假設你用〈觀法品〉的方法也可以；用《中觀論》前面「諸法不自生，亦不從他生」的方法也可以。

問：請示心不障人之法？

答：心不障人之法——給別人方便，不障礙別人。別人讀經我不障礙、別人靜坐我不障礙、別人禮佛我不障礙；不因爲我的行動妨礙別人用功，時時地注意這件事。

假設別人用功時，我不給他方便，偏是打擾他，這是不對的。有人用功應該讚歎隨喜，我們若障礙人，會有罪過的。有罪過的結果是自己用功修行的時候，就出現一些障礙！自己被障礙的時候，會想：「你怎麼可以障礙我！」其實，從因果上來思惟，是因爲你先障礙別人。

另外，我們學習了佛法，知道什麼是善、惡，黑、白，我們應該讚歎白法、清淨、

功德的事情，訶斥罪過的事情。人家有功德的時候我們障礙，不是顛倒了嗎？從這一方面想，就不會障礙任何人。

若平常和人有小小的隔礙、有結，自己要反省「我有結是不對的，我要恭敬這個人，我不能不高興這個人。」要自動地消滅心的結。不要和誰不高興，結就繼續擴大，不應該這樣！若是想要有進步，就從自己的煩惱上，開始對治！

我想各位都是知識份子，這樣的人出家，和沒有知識的人不同；就是會有高尚的思想、願望：「我想成爲聖人！」「我想做大法師、弘揚佛法！」說我和誰不對，而這心情在這裡繼續地恨、繼續地障礙，他若是用功的時候，我障礙他。做大法師弘揚佛法是這樣的嗎？應該這樣嗎？不應該！

自己應該主動取消心裡的結，取消的方法多得很，「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，這方法也可以；對佛法有信心，相信善惡因果，這也可取消過失。

我對任何人都恭敬，不輕視任何人！我若是對不住別人，得趕快認錯道歉，然後注意：再不要對不住別人；別人對不住我，我原諒、不計較。我們讀《金剛經》也好、修四念住也好，就是要去掉自己的污點；像洗澡似的，把污垢都洗掉。說「我辦不到」，辦不到也要辦到！

其實，在內心裡面有問題，是過失的開始，還是很輕微的，要清除它；不清除而放縱它，護法善神、佛菩薩都會知道，而且，在內心裡面的事情，原來只是小小的，若擴大它，常常地放縱，愈來愈厲害，就容易有罪過——人家在拜佛，你妨礙；人家在靜坐，你偏要打擾！

我們讀《金剛經》：「應無所住而生其心」，要認為是聽佛在說法。用這樣的心情讀、用在自己的身口意上，不對的地方，就用這個方法來對治，這樣才能有進步。「請示心不障人之法」，《金剛經》就是不障人之法、修四念住就是不障人之法；在《瑜伽師地論》裡面，也說得非常微細，內心有什麼什麼樣的過失，怎麼調、怎麼對治。學習這些方法，不是給人家講的，自己要用啊！所以，處處的佛法都是不障人之法！成就而不障礙別人的功德，讚歎而不毀謗人家的功德。說：「那是假的，他那功德是假的！」就算是假的，你認為是真的，久了它就是真的。

問：記得院長在禪四十九曾說過，常常靜坐的人，心多少有一點力量，如果他內心發起一種不歡喜的情緒，會影響到周遭，如果這個人的定功強的話，那影響力就更大。不知道那位同學講的「心不障人之法」，可不可以指這個？

答：假設自己放縱自己的煩惱，障礙別人。若那個人沒有修行，自己也有因果關係；若那個人靜坐功夫好，因為你的障礙，他心裡憤怒，對你也是不利；他心裡一動，你身體健康就要受影響！所以不要障礙別人。就算那個人沒有修行，他用功時，你也應該保護而不障礙。如果你還障礙，護法善神都不高興；護法善神不高興，對你也不利。所以，從各方面思惟「心不障人之法」，可以解除自己內心的種種嫉妒、障礙，使令貪瞋癡的煩惱不動。

嫉妒的心情，我看人人都有，輕重的不同，自己要反省、要清淨自己、不要放縱自己，慢慢的心裡的煩惱才能逐漸地減少，心逐漸地光明，才能成爲一個有修行、有道德的人。

問：當我們在為眾生發出迴向跟祝福的時候，身心會變得很寧靜。這樣會讓我聯想到佛、菩薩他們對於眾生的那種慈悲心。有人說，普賢十大願的普皆迴向，是在培養心量的，但好像對修定也有幫助，對周遭的氣氛也會有改善，不知道是不是這樣子？

答：是的。為善最樂！你心裡面沒有惡而有善；有善修學戒定慧，就能相順，有惡就有

障礙。表面上，惡心的作用是障礙別人；長遠看，實在是障礙自己！別人受到的傷害是小小的，自己受到的傷害是最多的。從多方面的觀察、思惟，內心有障礙是不對的，所以要解除！



## 結語

我初開始是引《般若經》第六分〈念住品〉的四念住，說出一個大意；然後引《俱舍論》，主要是說白骨觀，就是骨鎖觀。

以後又引《瑜伽師地論》的文，這是全面地解釋四念住。不只是白骨觀，其他的不淨觀也包括在內；而後又說到受心法三念住。最後的一段，等於是說明「念住」的要義。

四念住，對我們在佛學院裡面讀過的人，是老生常談了。而現在，我們學習四念住，是要用這樣的資料，常常地讀、每天靜坐思惟。用意是在這裡！另外，在玄奘大師翻譯的《法蘊足論》也提到四念住，文沒有這裡多，義是一樣的，你們若喜歡的話，也可以用那個作為課本，每天讀它幾遍。

每天讀它幾遍，常常讀，文句熟了，裡邊的義也應該能明白。靜坐的時候多思惟，今天也這樣用功，明天也這樣用功，久了，你就感覺到身心上起了變化——以前若誰說我不對，心裡很痛；現在，我不在乎！

忍力強了，有多少相應，心情就快樂一點，自己也能好好用功。什麼事情都是起頭難，初開始心不調順，想修四念住，有時也不合適；但是，久了，慢慢它就相應，所以有人說「久坐有禪」，就是非要加上時間不可。等到你用功修行相應一點的時候，心情快樂，很多的功德，就逐漸、逐漸地出現了。

前面講的，我們若是細心地去讀，應該是不難理解。但是，初開始修四念住，先不必修那麼多，歡喜修白骨觀，就先觀白骨；願意修九想觀也好。先簡單的修行！但是，文一定要熟，要常常讀，於文於義，要明記不忘才可以！

## 後記

大聖臨入涅槃，尊者阿難白佛，世間眼滅，眾生將依何而住？佛答：「依四念處嚴心而住！」

末法眾生，有幸得聞佛之遺教，雖薄伽梵已然示寂、縱善知識亦現入滅，唯依道跡徐探聖域。猶如妙境長老言之諄誨、身之篤行，誠曰：「有了出離的願，學習經論與修習四念住才有趣向聖道的功能。」聞之，豈不恭謹習行哉！

本書乃學院開辦之初，和尚親選四處聖言以為教材，為助學眾了知法義名相，因而敷演循觀方法，作為修學前行；若以為長期修持者，亦可視為奢摩他、毘鉢舍那之道階。

師常云：「四念住就是禪！當中有止也有觀，它是貫通大小乘佛法的！」此四念住義，擇示了佛教徒應具備之知見，暨應修之法門；亦契合世尊遺訓：「一切行者，應當依此四念處住」。

本書之整編，依師所闡文義而類分出「前言」、「正文」、「問答」、「結語」；並以四章分敘。每章最前分，自釋文中，擇示該段大意及提攜道心之文粹。次，合并原文與科句，作科文對照；盼讀者於熟讀之際，或能於薈萃的原文，直悟深刻義涵。

其中，選自《瑜伽師地論·聲聞地》釋文部分，於師第二次宣講時，若有以不同角度闡揚之處，為增益讀者之義利，亦稍加糅和以呈現。立科則以《瑜伽師地論科句披尋記彙編》為主，思及師宣講語句易解，故時亦擇來併用。

「問答」內容廣含如何修正觀、念佛與止觀、學習教義及出家人心所應行等等。於中，縱使與四念住原文無直接關聯之義理，但止在有益修行，亦兼融攝，唯為祈使法會勝況如實重現！是以，按問義分置於每章釋文之後，同願讀者能於該處法義，直取妙理。

師所擇選部分，雖已含涉大乘《般若經》、《瑜伽師地論》、小乘《俱舍論》；但於《瑜伽》百卷長文、《摩訶般若波羅蜜經》、《大智度論》等等摩訶衍，更有四念處相應文義；誠如師昔日常言：應深入學習經論，莫要得少為足！

整理編輯法寶志業，吾等慧猶淺薄并時逼敦促，能益眾者或唯涓流，只祈不違佛

法及善士宣揚法音之意。未了，普願見聞隨喜，勤種解脫之因，讀誦思惟，轉相曉悟，共脫苦輪，庶幾不負此良緣也！

## 四念住講記

功德主名錄

委印文號：106388

五三、○○○○元：「張劉玉、張益坤、簡家瑄、張智涵、簡孝育、茶韻藝術有限公司。」。

五三、○○○○元：佛陀教育基金會。

以上計新台幣：一〇六、〇〇〇元，恭印二、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有冤枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持

輾轉流通者回向偈曰

願以此功德

消除宿現業

增長諸福慧

圓成勝善根

所有刀兵劫

及與饑饉等

悉皆盡滅除

人各習禮讓

讀誦受持人

輾轉流通者

現眷咸安樂

先亡獲超昇

風雨常調順

人民悉康寧

法界諸含識

同證無上道

佛曆二五六年／西元二〇一七年九月

恭印：二〇〇本

流水號：15300  
書號：CH156-2

## 四念住講記

發行人：簡豐文

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：www.budaedu.org

E-mail: budaedu@budaedu.org

電話：(011) 三九五—一九八

傳真：(011) 三九一—三四一五

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會

銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：〇四五〇〇四五九七五〇三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨本會二樓講堂。(二) 利用傳真：(02) 23965959

(三) 撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12

(四) 網址：<http://www.budaedu.org/books/>。(五) 寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎本會交通：

※捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※公車站牌：審計部站→212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院→253、297、237 仁愛路一段→253、297 開南商工→208

仁愛路、杭州南路(紹興街)口→630、270、263、245、621、651、37、261

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號



