

「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。」前面說到內、外、內外三類的所緣境，一共有六科，六段，每一段都是具體的事實，應該不是太難懂。

「如是等類身受心法諸差別門」，在前面「云何爲身」那一段，一共合成了十四對，一共有十四對，「當知多種」，多種也就可以說是十四對。「今於此中，且顯少分」，現在這裡只是說出來七對，一共有十四對，說出來七對，所以是少分的諸門差別，就是沒有把十四對全部地說出來。

建立四念住的第一個理由

又為對治四顛倒故，世尊建立四種念住。

「又為對治四顛倒故，世尊建立四種念住」：四念住這一大段文，一共是分兩大段，第一段說四念住的體相，第二段明建立四念住的大意。辨體相裡面分兩大科，第一科是別辨，第二科就是昨天講的三個問題，分三類，內身、外身、內外身，加上循三觀。現在這以下的文，說明佛說四念住的目的，目標是什麼、為什麼要說四念住。這以下，第一科先說四種，有四個原因佛說四念住。現在說第一個理由。

「又為對治四顛倒故」：這個「又」字就是對前面辨體相說的。前面說明了四念住的體相，但是又有一個事情，就是佛為什麼說四念住呢？「為對治四顛倒故」：就是來對治、消除我們凡夫的四種錯誤，所以「世尊建立四種念住」，安立這個法門。

身念住

謂為對治於不淨中計淨顛倒，立身念住。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。

「謂為對治於不淨中計淨顛倒，立身念住」：四念住，每一個念住有每一個念住的理由。第一個身念住，是為消除我們凡夫於不淨中計淨的顛倒。於不清淨、臭穢中、不美妙的境界裡面，我們心裡面總想是很美妙的，這是一種顛倒。「立身念住」：就是這樣的理由，安立身念住的法門。

「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」：前面是標出來理由，這以下是解釋。「以佛世尊」，因為佛「於循身念住中」：就是在我們學習這個法門的時候，循環不已地學習身念住裡面，「宣說不淨相應」：就是這個法門的文句裡面，佛說「不淨相應」，與不淨相合的，有「四擔怕路」。這四種擔怕路，昨天是影印出來了，我念一遍就好了。

身念住—四憺怕路

所有依外朽穢不淨差別，皆依四種憺怕路而正建立。

謂若說言：由憺怕路見彼彼屍，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。

若復說言：由憺怕路見彼彼屍，離皮肉血，筋脈纏裹；此即顯示所有變赤。

若復說言：由憺怕路見彼彼骨，或骨或鎖；此即顯示或骨或鎖或復骨鎖。

若復說言：由憺怕路見彼彼骨，手骨異處，足骨異處，臑骨異處，膝骨異處，臂骨異處，肘骨異處，脊骨異處，髀骨異處，肋骨異處，頷輪齒鬘、頂髑髏等，各各分散；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。

「所有依外朽穢不淨差別」，這個外身是對內身說的，外就是指這個死屍，死屍已經朽穢了，不淨的不同，「皆依四種憺怕路而正建立」。

「謂若說言：由憺怕路見彼彼屍，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」，譬自己的身體，「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」，這是第一個憺怕路。

「若復說言：由憺怕路見彼彼屍，離皮肉血，筋脈纏裹；此即顯示所有變赤」，這是第二個憺怕路。這個變赤的含義，就是離皮肉血，筋脈纏裹，這叫做變赤。

「若復說言：由憺怕路見彼彼骨，或骨或鎖；此即顯示或骨或鎖或復骨鎖」，這是第三個憺怕路。

「若復說言：由憺怕路見彼彼骨，手骨異處，足骨異處，臑骨異處，膝骨異處，臂骨異處，肘骨異處，脊骨異處，髀骨異處，肋骨異處，頷輪齒鬘」，頷就是下巴骨，齒鬘也就是齒，但是它像鬘似的，「頂髑髏等，各各分散；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」，這是第四個憺怕路。

「以佛世尊於循身念住中，宣說不淨相應四憺怕路」：也有解釋「四憺怕路」就是四方，東西南北四方的憺怕路。「憺怕路」的含義，死屍所在的地方，很少有人去，所以叫做「憺怕」，就是那條路上很靜、很寂寞、很寂靜的；「路」，就是到那兒去的道路，就叫做憺怕路。或者說，「憺怕」是指涅槃說的，涅槃是離一切相、是寂靜的境界，修不淨觀能得涅槃，所以叫做「路」。有這麼兩種解釋。

佛宣說不淨相應的四憺怕路，「若能於此多分思惟」：若我們佛法的修行人，對於這個法門能夠發心學習，多分地思惟，不是少分，常常地用功這樣去思惟、去觀察。「便

於不淨斷淨顛倒」：那就能夠對不淨的所緣境認識得深刻，就能夠息滅那個清淨的想法的錯誤，就能斷除淨的顛倒。修不淨觀，就是同樣的所緣境，一次又一次地思惟、觀察，你不能怕重複。因為一次又一次地熏習，就在你的內心裡面栽培了有力量、很深刻的印象，這個時候才能破除淨顛倒。如果說你不願意修，淨顛倒現前的時候，你這個不淨觀的力量不能夠降伏它，你的不淨觀不能現前，所以要「多分思惟，便於不淨斷淨顛倒」。

受念住

為欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住。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。

「為欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住」：前面說身念住，是修不淨觀。現在是說受念住，受念住是什麼理由安立的呢？是佛陀的慈悲，為欲對治我們凡夫於諸苦中計樂的顛倒，本來是苦惱，但是我們就認為是快樂，這是一種錯誤，因此而建立受念住。這幾句話是標，標出來，底下是解釋。

「以於諸受住循受觀，如實了知諸所有受皆悉是苦」：「以於諸受」，若是我們用功的修行人，在各式各樣的感覺中。我們凡夫這個心不能沒有分別，若沒有分別的時候就沒有受，有分別就有受，所以受是很多的，時時都有受。受是我們的所緣境，我們的內心在奢摩他裡面去觀察這個受。「循受觀」，循也是隨順的意思，也可以是循環的意思，也可以說就是一次又一次地觀察這個受，時時地這樣觀察，我們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，諸所有受完全都是苦，並不是樂。

這件事，前面也說過，有樂受、苦受、不苦不樂受。苦惱的感覺，那是很明顯的是苦，這是沒有爭論的。樂受也是苦，如意的事情、榮譽的事情、滿意的事情、快樂的事情也是苦，我們也能承認，就是因為樂受不能永久存在，或者自己犯錯誤，或者是對方有什麼事情，這種樂受、榮譽的事情不存在了；不存在的時候，心裡面痛苦，我們也能承認這是苦。樂受是壞苦，破壞了的時候是苦惱；我們根本沒有這個樂受的時候，我們就沒有樂受破壞了的苦惱。若有樂受，樂受壞的時候就苦惱，除非你對於樂受沒有愛著心，那是有修行的人；我們沒有修行的人，心是執著的，心一執著，樂受壞了就苦惱。樂受壞了，心裡面痛苦，這樣的苦，我們也能承認。

我們不容易承認的是什麼呢？就是不苦不樂受也是苦！這個不容易承認的，不容易承認這是苦。我們通常說八苦，八苦最後的五取蘊苦，五取蘊苦也叫做行苦，也就是不苦不樂受的苦惱。行苦這個境界也不苦、也不樂，為什麼也是苦呢？這個地方有

一點爭論，這個苦包含的境界是很廣大的，包含的範圍，就是到非非想定都在內、四禪八定都在內，都在行苦之中。外道、其他的宗教徒如果也修禪定的話，他們成就了四禪八定，也就認為是得涅槃、是究竟的安樂的境界了。但是，用佛法的態度來看，那是行苦，沒得涅槃。佛法是根據什麼理由這樣批判他們呢？「行苦」這兩個字就有意思。這個「行」，表示這一切有為法時時地在變動，它並不是寧靜而住、不變化地安住在那裡，它是時時地在變動，叫做「行」；像流水似的，一直地在動，行是這樣意思。或者說是在時間上刹那刹那地向前進，那也叫做行。這樣的行苦的境界，它向前進的時候，它不能永久地保持不苦不樂的感覺，不能的；它一定要有變化，時間長短就是了，或長或短的不同，一定會變化，或遇見壞苦、或者是遇見苦苦，一定是要遇見的，所以叫做「行苦」。向前行的時候，就遇見苦了。所以，五取蘊也是苦。

這個原因在那裡？這是指表面上的現象說，佛教說一切有為法都是不長久的，終究是要變的，變就會遇見苦，這個原因在那裡呢？就是發動那兩種苦的原因，就儲藏在那個不苦不樂的心境裡面。譬如說我們造了什麼罪，但是果報還沒受、還沒出現；但是那個罪的力量就在你心裡面。說是我們沒有造罪，我們做了一些功德，做了有為、有漏的功德；做了功德也還沒有受果報，不會立刻就受果報的，那麼也儲藏在你心裡面。但終究有一天，這果報的力量要出現，出現了如意的境界就是壞苦，不如意的境界就是苦苦。這兩種苦的因緣、發生的力量，在你心裡面儲藏著，叫做羶重。這兩種苦的羶重在你不苦不樂的心境裡面儲藏著。所以，不苦不樂的這種境界是苦惱，所以是苦。

若是自己修奢摩他、然後又修毘鉢舍那，心靜下來常常這樣觀察，也就會覺悟到這件事。像一個人他榮華富貴成功了，忽然間榮華富貴沒有了；本來這個人心平氣和很好，忽然間有人說一句話，一刺激他，心受不了，他就很苦。表現於外的現象就是這樣，原來是不苦不樂的，忽然間遇見一句話，苦惱了。若是你有修行的話，那句話你不介意，不介意就沒有行苦了，你就不苦。沒有修行的人就是這樣子，讚歎一句就歡喜，毀辱你一句就受不了。所以，我們若認真地學習佛法的時候，我們不要向外看，要完全反觀自己的心，自己的心就是因為有執著，所以別人說一個不如意的話，你就執著，你就難過；你若不執著，說什麼話不要緊，你不介意。我們有的時候，只是向外邊怨天尤人，向外邊找出一個原因來，也應該向裡邊找一個原因，就是我們心裡面執著。

「以於諸受住循受觀，如實了知諸所有受皆悉是苦」：樂受是苦，苦受是苦，不苦不樂受也是會苦的，也是苦惱。這樣，就是諸所有受都是苦，就是在無常變化中，一切都是苦。「便於諸苦斷樂顛倒」：我們常常這樣觀察，智慧就增長了，便於一切的苦

裡面，認識深刻了，能斷除去樂的顛倒，不認為是樂，就把這個錯誤改變過來。追求樂很辛苦，也是苦；沒有成功的時候也是不得了，失敗了很苦惱。這樣說，這三種受都是苦。

可是，我剛才說了，樂受是苦，苦受是苦，不苦不樂受我們不感覺苦，到什麼時候才能感覺苦呢？修四念處的時候，由奢摩他、毘鉢舍那的學習，能意識到行苦是苦，但是，你還不容易感覺到是苦，還不容易。要到什麼時候？要入聖位！要得聖道的時候，得了聖道的時候才知道行苦也是苦。我以前也說過，你常常靜坐，你也會有多少感覺。你常常靜坐、常常靜坐，也感覺到行苦也是苦。真實的能認識到，那要聖人才能知道是苦。

「如實了知諸所有受皆悉是苦，便於諸苦斷樂顛倒」，斷除這種顛倒的認識。我們沒有學習佛法的時候，沒有這樣的智慧，當然就去追求自己歡喜的事情；學習佛法之後，才知道那件事是苦惱，不是樂。那麼，我們應該追求什麼呢？這樣說，「諸所有受皆悉是苦」，若不受就沒有苦了。要追求無受，昨天說過，於一切法不受，得阿羅漢；於一切法不受，得大涅槃；不受的境界是涅槃的境界。當然，話一說出來，就是相對的，若沒有受，也就沒有不受。所以，我們應該以菩提願：願得涅槃、願得無上菩提為我們的目標。我們要向這方面去，才能解決這個問題的。

心念住

為欲對治於無常中計常顛倒，立心念住。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。

「為欲對治於無常中計常顛倒，立心念住」：這是第三個念住，第三個念住的目的是什麼呢？「為欲對治於無常中計常顛倒」。這一切有為法都是無常的，都是因緣所生法；因緣所生法就不可能是常住，因緣會變化，所生法也就會變化；那麼，就沒有常。但是我們執著是常，就是顛倒了，因此立心念住。

本來其他的一切有為法，應該容易覺悟到是無常的，就是對於心的無常，不容易明白；心的無常是不容易明白的。我也曾經說過，我們不靜坐的人，從經論上的解釋，從佛陀說的法語中，這個人忽然間憤怒了、忽然間又歡喜了、忽然間流淚了、忽然間又笑了，這內心的變化很多很多，「喔！心是無常的」。但是，你若真實去靜坐的時候，你有不同的感覺，尤其是成就禪定的人，他會有不同的感覺。成就了禪定的人有什麼感覺？因為成就禪定，常常修行、常常修行，初開始用功的時候，因為妄想多，還沒有什麼事情，不是昏沉就是散亂；等到昏沉、散亂輕微了的時候，有的時候，你一坐，

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，你心裡就會想：「這就是常住真心、性淨明體！」你很容易就會想到：「我這一念沒有一切雜念，心裡面常恆住、不變易，這不是常嗎？」就會容易想到這裡，所以，容易計心是常。

計常的時候，有什麼問題？修無我觀困難！不容易修無我觀。因為我是常，所以也就執心是我，就有困難。不能修無我觀，這個貪瞋癡沒有辦法徹底地斷除。若有我，他就要保護我；保護我，這貪心就來了，貪瞋癡都來了，慈悲心不容易發起。當然有我見的人也有特別笨的人、也有特別高明的人；特別高明的人，他雖然有我見，但是不容易看出來。所以，有我見，不管是高明、不高明，有我見的時候，煩惱沒有辦法斷，沒有辦法得解脫。所以，佛說，斷除我見，要用兩個念處，一個心念處、一個法念處，來斷這個我。

「爲欲對治於無常中計常顛倒，立心念住」：觀察其餘的一切法都是剎那剎那生滅變化，你的內心也是這樣子的，也是剎那剎那變化的。

「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」：前面「爲欲對治於無常中計常顛倒，立心念住」，這是把大意標出來，這以下解釋。「以能了知有貪心等」：你若是住循心觀的時候，先修奢摩他，然後再毘鉢舍那的觀察，你就能知道，人有的時候有貪心、有的時候沒有貪心，有的時候有瞋心、有的時候沒有瞋心，有的時候有慈悲心、有時候沒有慈悲心，有的時候心裡散亂了、有的時候心裡寂靜了，寂靜心、不寂靜心，定心、不定心，善解脫心、不善解脫心，一共有二十種心。由表現於外的相貌上看，心的變化有種種差別。

「經歷彼彼日夜剎那瞬息須臾」：這是在時間上看，經歷彼彼的日夜，一年一年、一個月一個月的、乃至多少日、多少夜、多少剎那，時間最短的單位是剎那，或者瞬息，眼睛一瞬，或者一呼一吸，須臾之間，須臾也就是很短的一個時間，但是要比剎那還要長。若是按照《俱舍論》，這是《瑜伽師地論》，玄奘大師也翻譯《俱舍論》，《俱舍論》上的時間剎那的計算，須臾還是能算出來多少分鐘的。這就是說，各式各類的時間內，「非一眾多種種品類」，不是一，而是眾多的、各式各樣的類別，修定的人、不修定的人，貪心多的人、瞋心多的人，各式各樣的品類，總而言之，他的內心時時地有生有滅的這種情況。這樣子去觀察，你就能夠「便於無常斷常顛倒」，就認為心是無常的，心是因緣有的。心是因緣有，它就是無常的；非因緣有的才能是常。那這樣說，它是因緣有的，就不是常，就把常顛倒斷掉了。

若是從唯識的經論上看，心也有種子，種子就是因緣；它一定也要有一個所緣境，有「所緣緣」，所緣境就是所緣緣；還要有根，根就是「增上緣」；還要有作意心所，心才能夠出現。從這些說明上，就應該知道，心是剎那剎那生滅的，就是無常的。

法念住

為欲對治於無我中計我顛倒，立法念住。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。

「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，這是斷除去我的體性；我的體是常住的，現在說無常，就沒有那個實我的體性了。「為欲對治於無我中計我顛倒」，這是斷除我的作用；從作用方面，不要執著有我。「為欲對治於無我中計我」的錯誤，「立法念住」，這是標，以下解釋。

《阿含經》裡面常常說到「無我」，我們若是注意地去讀《阿含經》，也會感覺到無我。我們自動地就說是無我，能了解無我是很難的，一定要經過佛菩薩的開示才可以的。大乘的經論裡面，《般若經》、《寶積經》、《法華經》，我認為都是相同，都是主張是無我的；《大智度論》、《瑜伽師地論》、《顯揚聖教論》這些也都是說無我，這一派都說無我。其他的有些經，雖然沒有正面地說有我，但是裡面的話和我論有點相似。

「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」：這是解釋。

我們說一切法是無我；《金剛經》上也很明顯地說一切法無我。「為欲對治於無我中計我顛倒，立法念住。」我們學習佛法，你不認真去學，這個也讀一讀，讀它一遍、兩遍就放棄了，然後再讀別的，也讀它一遍就放棄了。說是「你看過那部什麼經？」

「我看過，什麼什麼經看過！」很多都看過，但是印象很淺！印象很淺，就是那裡說的理論，你不是十分明了，所以也不感覺到有什麼衝突，不感覺這裡面有什麼矛盾，不大知道，不知道這件事。若是你讀一部重要的經論，讀一遍、再讀一遍，讀一遍、再讀一遍。道宣律師聽他的師長講《四分律》二十遍，聽二十遍。道宣律師聽了一遍以後，就向他師父告假，「我要出去參學去。」他師父說：「你若這樣學習佛法，你是不會有成就的！」於是他不走，繼續聽他師父（智首律師）給他講《四分律》講二十遍。所以，他這個律是學成功了。

我們學習其他的經論也是一樣，你若深入地學習，喔！這個地方是說什麼什麼；再學習第二部經論的時候，和前一部經論，你自然地會回想，那個地方有相融通的地方，那個地方有一點衝突，自然地會感覺到。那個時候，你就心裡面會發出一個力量，

「究竟是怎麼回事？」這樣子，你才能夠在佛法裡面有成就，你才能有成就的。如果像剛才說的，都是這樣馬馬虎虎地學習，不行，你不會有成就的，你不容易發現有問題。

現在這裡說，怎麼會沒有我而會執著有我呢？「由彼先來有有我見等諸煩惱故」：因為這個名句中、這個語言裡面有這麼一個字，從久遠以來、從無始劫以來，就是：「我怎麼怎麼地，你怎麼怎麼地」，就有這麼一個字，它無形中就引發你向那條路上走，「我」。我們不是研究學問的人，不是研究哲學的人，也可能沒有（覺得）什麼，只是用這個字，但是，無形中侵犯了你的利益的時候，你會感覺到痛的，還是「我」；但是，不是十分清楚。印度的哲學，就是印度的宗教界，才認真地說出來，「我」是什麼什麼相貌，有一個體相的。這樣子，也有人歡喜「我」，「我」是這樣子，很好，願意信受這種理論。但是，釋迦牟尼佛的大智慧就是反對有我論，就是無我論，說無我。所以，你若讀《阿含經》就會知道，佛和外道辯別，佛是主張無我，把外道打倒了、辯倒了，在《阿含經》有這樣的記錄。

但是，我們從來「有有我見等」，這個「有我見」，認為我們這個老病死的色受想行識裡面，有一個實體的我。「見」這個字，就是你對於這樣的思想，很深刻的歡喜、執著，叫做見。如果說是你認為是這樣子也好、不認為這樣子也好，那不算是見，不能說是見。他有「我」的這種執著，執著在生命體裡面有一個實體的我，你若有「我」，就會有貪瞋癡各式各樣的煩惱，因此，而就在無我法中執著有我。

「無無我見等諸善法故」：這樣的人不可能有「無我見」，他沒有，他沒有無我的智慧的觀察。若「無我」，他就容易斷掉煩惱，容易發慈悲心，就有一切善法，善法就出現了。有我見的人也有善法，那就是有漏的善法，無漏的善法是不可能有的。無漏的善法，一定要有無我的般若波羅蜜；有無我的般若波羅蜜才能發出來真實的善法，就是無漏的善法，就是聖人的境界了。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，我們不能說佛教和其他的宗教是平等的，我們佛教徒不應該有這樣的看法。

若這個人有有我見，無無我見的一切善法，所以「於諸蘊中生起我見」，就是在剎那生滅、老病死的這個生命體裡面，生起我的看法，有一個我，有個我的。

「以於諸法住循法觀」：沒有「無我見」、有「有我見」，怎麼能夠斷除去我見呢？「以於諸法住循法觀」，佛陀的大智慧，他不是說你聽我講就好了，不是；你自己在靜坐中要去觀察，你自己在靜坐裡面深入地觀察；「以於諸法住循法觀」。「無常」，有為法都是無常的。「無我」，有為、無為都是無我；無為法也是無我、有為法也是無我。無我是遍於、是通於有為、無為的，和無常還不同的。怎麼知道無為法也是無我呢？

「我」有一個定義，是主宰義；常恆住是我的定義，還有個主宰義也是我的定義。無爲法沒有主宰的功能，主宰就是要控制別人、來支配別人，無爲法沒有這件事，所以也知道無爲法是無我的，也是無我。所以，有爲法是無我、無爲法也沒有我。你這樣去觀察的時候，時時地心靜下來，修奢摩他把心靜下來，靜下來去觀察的時候，「住循法觀」，你就會「如實了知所計諸蘊自相共相，便於無我斷我顛倒」，你這樣去觀察的時候，你就能真實地了知，你所執著的色受想行識諸蘊的自相、共相，你就能夠認識無我義是正義，能斷除有我的顛倒。當然，這裡面可能就會有些疑問：沒有我，那誰造善業？誰流轉生死呢？誰造惡業呢？就會有這些分別，誰流轉生死呢？《楞伽經》就提出這些問題。

所計諸蘊的自相、所計諸蘊的共相，應如實了知諸蘊的自相、共相，就會斷除我的顛倒。諸蘊的「自相」：色受想行識，色是變礙相，受是領納相，想是取像相，行是造作的意思，識是了別義，這是「自相」。而這些自相都是無常的、都是變化的，一變化當然就沒有我了，我是常住不變的。「共相」就是無常的。了別它的自相、通達它的共相，那你就知道五蘊裡沒有我，沒有你所執著的那個常恆住、有主宰作用的我，那個我是沒有的。實體的我是沒有的，假名的我是可以有的。

「便於無我斷我顛倒」：一定要把無我義深刻地認識，然後你才能修無我觀，不然修不來。無常也是，一定要認識它是無常的，你才能修無常觀，不然你修不來。身、受、心、法，觀身不淨，若是欲太重的人，他也修不來，他不高興修；但是，不淨觀才能破欲的煩惱，這是個問題。但是，修不淨觀似乎是還比較容易；觀受是苦也可能比較容易；修無常觀、修無我觀那就不一樣。我們佛教徒裡面也公然地認為有我才是對的，還是有這種情形！若這樣子，無常觀修不來、無我觀也修不來，只好分開，說：「這是無常的，這是常的」，這樣才可以，不然也不能是無常。

這是第一個理由，佛說四念住的法門。

建立四念住的第二個理由

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。

「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」：這底下是第二個理由，第二個理由分兩段，第一個是橫計，第二個是除愚。這第一段是橫計。

「復有差別，謂諸世間多於諸蘊」：這世間上的人，「多於諸蘊唯有蘊性、唯有法性不如實知；橫計有我」：除了一少分的佛教徒之外，其餘的都是在色受想行識諸蘊；「唯有蘊」：唯有老病死、無常、生滅變化的蘊；色是一聚，受想行識各一聚，叫做「蘊」。其餘的十二處、十八界都是「法」，總而言之，名之爲法，都是因緣所生法。在這裡邊，「不如實知」：你不能真實地明白它的道理。「橫計有我」：不講道理叫做橫；不講道理地去執著有一個我，在這生滅變化、老病死裡邊有一個不生滅變化、不老病死的我。

這個有我論者，印度的外道、婆羅門教，他攝取了一部分的佛法，他又說到這個有我論；雖然同時有佛法在那裡流行，但是很多人相信婆羅門教，相信婆羅門教的還是很多，相信佛法的還是少數。最後，佛教徒是不拿槍的，被回教徒毀滅了，回教和婆羅門教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。但是佛教徒，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；剩下的人善根還沒成熟，就變成了婆羅門教、變成回教了、變成其他的宗教徒了，佛教就滅亡了。

我在想（這是我的虛妄分別），相信無我不容易，相信無我很難，少數人是可以，多數人還是不容易。這樣子，如果決定說無我，佛教不能存在！沒有人相信了。所以，還是得要主張有我，佛法附在有我論，流行於世間，這還能繼續多存在幾天。我的看法是這樣子。

現在這是說，「多於諸蘊唯有蘊性」：唯有因緣所生法的這種體性，沒有常恆住、不變易、有主宰性的「我」的。但是，很多人不如實知，所以橫計有我。「橫計有我」，不講道理地執著有我，他怎麼樣執著呢？「橫計有我，依止於身」：執著有一個常恆住、不變易、有主宰作用的我，「依止於身」，依止就是住在那裡，住在這個身體裡邊，身體是我的住處；是這樣執著的。

「由依身故，受用苦樂」：這個「我」以身爲住處，做什麼呢？能「受用苦樂」：或者受樂、或者受苦。受苦的也是我、受樂的也是我，名爲受者。有所作爲的時候，就是作者。我是作者、我也是受者，這樣解釋。

「受苦樂者」：我就是享受苦、享受樂的那一個主體，都是以我爲主的。

「由法非法，有染有淨」：因爲若執著我，由我去做合法的事情、或者做非法的事情，那就有染污、有清淨的不同了。或者說「非法」就是流轉生死，叫做「染」；修學禪定以後離欲了、得涅槃了，名之爲「淨」，就是「我得涅槃了！」這樣子。若是佛法說的道理，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！因爲無我可得！得須陀洹果，他說「我得須陀洹果了嗎？」他沒有這個想法！「我得到阿羅漢果了嗎？」「實無有法名阿羅漢！」我不可得。佛法是這樣子。

但是，有我論者不是，他執著有一個「我」是「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，就「有染、有淨」的不同了，這是計我論者是這樣的想法。

這是橫計，是不合道理的執著，執著有我的情況。這是第一科，底下第二科。

除愚

為欲除遣我所依事愚故，立身念住。

為欲除遣我所領受事愚故，立受念住。

為欲除遣於心意識執我愚者我事愚故，立心念住。

為欲除遣所執我心能染淨事愚故，立法念住。

「為欲除遣我所依事愚故，立身念住。為欲除遣我所領受事愚故，立受念住。為欲除遣於心意識執我愚者我事愚故，立心念住。為欲除遣所執我心能染淨事愚故，立法念住。」這是佛法了。為什麼佛要安立這四念住的法門呢？「為欲除遣我所依事愚故」：為欲破除去「這個身體是我的住處」這種糊塗的事情，「立身念住」。身念住，就是色受想行識是一個不淨、臭穢的大蟲聚，是個毒器，這裡面沒有我，觀我不可得，所以立身念住。立身念住是這樣的意思，破除去這是我的住處，沒有我可得的。

「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，破除去「我所領受事」的這種糊塗，立受念住；沒有我在領受，只是心在分別而已。

「為欲除遣於心意識執我愚者我事愚故，立心念住」：在這裡面看出來，計我論者主要是執著心是我，心是我的體性，心是常住的，常住真心，那是我。現在佛為破除你執著這個心意識是我；你執著心意識是我，那是糊塗的事情，「我事愚故」，糊塗的事。

「心意識」這三個字，也可以說無差別，心就是意，意就是識，是無差別。也可以說有差別，「識」是面向外去了別色聲香味觸法的，面向外的；「意」是識的依止處，以意為依止，向外了別一切境界，那麼叫做意；「心」什麼意思呢？了別以後，了別了一切的種種的印象、種種的這些經驗，把它收回來，儲藏在心裡面，這是心的意思。以意為依止，向外了別一切境界，然後再收回來。意和識是向外；識和心來對論，又收回來。所以，心和意是一件事，就是這個了別性的心、這靈明的心為識作依止的時候叫意；識的了別的成績，把它積聚起來，名之為心。實在它們是一回事，不能分離的，不能分開，這是佛法的解釋，《俱舍論》有這個意思。當然這樣的意思，和唯識的經論也合，也是相通的。現在這裡，我們不必說那麼多的解釋，就是這個了別性的

意識，認為它是常恆住、不變易的，認為它是我；佛說這是你的糊塗，「執我愚者我事愚故」。「立心念住」，心是剎那剎那生滅變化的因緣所生法，不是我，不是常恆住、不變易的，就是除遣這個我，除遣你的這個愚。

「為欲除遣所執我心能染淨事愚故，立法念住」：這個法念住，前面「由法非法，有染有淨」，這個法、非法，都是由我發出來的作用，合法的作用、非法的作用，就是這樣子。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，都是以我為主體的。現在說「為欲除遣所執我心能染淨事愚故」：能染淨事是由我發出來的，這是糊塗的，沒有我可得，只是法而已；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，沒有我可得。由我發出來活動，有合法的行動、有非法的行動，這是在我的作用上說的。現在說沒有我，只是法而已，「立法念住」。這是第二義，有第二個原因建立四念住的法門。

建立四念住的第三個理由

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。
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。

「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，第三義也是先標立。「復有差別」：還有不同的理由。佛的大智慧，還有不同的目的而建立四念住法門的。什麼呢？

「謂若依此，造作諸業」：計我論者執著有我，「依此」，以身為依止處，而去造作種種的事業，或者是善業、或者惡業、或者生死業、或者是涅槃業，「造作諸業」，是由「我」發出來的作用，這樣子，就有「身」體的這件事。

「若為此故，造作諸業」：為什麼要造業？「為此」：為享受。造惡業的人是為現在的享受；若造善業，為將來人天的享受，要到天上去享天福。「若為此故，造作諸業」，那麼就是「受」。

「若造業者」：就是「心」。但是計我論者就是執著我，我是造業者。「若為此故，造作諸業」就是受者；「若造業者」。一個作者、一個受者。

「若由此故，造作諸業」：造業，「我」要假藉善法的因緣造作諸業，或者假藉惡因緣造作諸業，或者超過了善惡的因緣造作諸業，都是由「我」發動的。這就是「法念住」所對治的過失。

「爲總顯示如是一切，立四念住」：佛的慈悲智慧，「總顯示」，就是統攝這一切的事情，顯示世間的不正見、出世法的正見，而安「立四念住」。前面是標立，底下是解釋。

「當知此中，依止於身，造作諸業」：前面說「謂若依此，造作諸業」，「依止於身，造作諸業」，還是色受想行識五蘊，並沒有我造作諸業。

「爲求受故，造作諸業」：眾生是這樣，「爲求受故，造作諸業」，就是立受念住了。

「心能造業」：而不是我。是心的分別，心、心所法各式各樣的分別，才能造善業、造惡業、造出世間的無漏業。

「由善不善法，能造諸業」：你造業的時候，也是由於善的因緣或不善的因緣，才能造種種業的，不然，這個業還是造不出來的。那麼，就是法念住，而沒有我可得的。這裡只是從造業方面來安立四念住。這是第三義，底下是第四義。

建立四念住的第四個理由

復有差別，謂若依此，有染有淨；若爲此故，起染起淨；
若染淨者；若由此故，成染成淨。總爲顯示如是一切，立四念住。
當知此中，依止於身，有染有淨；爲求受故，起染起淨；
心染淨者；由諸法故，成染成淨。

「復有差別，謂若依此，有染有淨；若爲此故，起染起淨；若染淨者；若由此故，成染成淨。總爲顯示如是一切，立四念住」：復有不同的理由，就是第四個理由。「謂若依此，有染有淨」：那麼就是身；或有染污的業、或有清淨的業，這是清淨的事、染污的事。「若爲此故，起染起淨」：就是爲了享受，起染污、起清淨。「若染淨者」：就是指心說的。「若由此故，成染成淨」：就是善惡的因緣、世出世間的因緣。「總爲顯示如是一切，立四念住」。前面第三個義，從造業方面講，這底下從染淨方面說。

「當知此中，依止於身，有染有淨」：前面「謂若依此，有染有淨」，就是依止於身，而不是依止於我。「爲求受故，起染起淨」：爲求享受，或者起染污的業、或者起清淨的功德。「心染淨者」：心是染淨者，不是我。「由諸法故，成染成淨」：由於一切法種種的因緣，你才能做染污的事、或者成清淨的事，那麼這就是法念住。

前面一共有四段，由這四段來表示佛安立四念住的理由、原因。

念住的名稱

問：念住何義？答：若於此住念，若由此住念，皆名念住。
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。

「問：念住何義？答：若於此住念，若由此住念，皆名念住」：前邊是說，有四個道理安立四念住的法門，這底下總釋念住的名字、名稱，什麼叫做「念住」呢？這是先問，念住是什麼道理呢？怎麼樣叫做念住呢？這底下回答。「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。

先解釋「於此住念者」這一句，一共是兩句。「若於此住念」，「謂所緣念住」，所以叫做念住。就是以身受心法為所緣境，把念安住在這裡，然後加以觀察，這就叫做念住，這叫做所緣念住，就是緣念處。所觀察的念住的境界，就叫做念住。

「由此住念者」：這是第二句，第二句有兩個解釋。「謂若慧、若念攝持於定，是自性念住」：「慧」，是般若的智慧的觀察，能破除去顛倒，破除去常樂我淨的顛倒；「念」，是攝持內心不要散亂，叫做念。由念住心令不散亂，由慧觀察能破除顛倒，這樣子，這就叫做念住。「攝持於定，是自性念住」：因為你內心能夠正念現前，把這個法門現前，令心不亂，就是攝持於定，攝持你的散亂心，叫它不散亂，成就定，在定中加以觀察，就破除顛倒。這叫做自性念住，念住本身的特義就是這樣子，是這樣的意思。「自性」：就是它本身的情況，叫做自性。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」，因為前面只說出來兩個心所法，就是一個慧、一個念；其實在修行的時候，不只是慧、是念，還有其他很多的相應心所法，信、進、念、定、慧，有信、有念、有精進、也有定、有慧，還有很多的心所法。所餘的相應的諸心心所法，和慧、和念和合起來，共同地來做這件事。從這一方面來說，就叫做相雜念住，舊的翻譯叫做共念住。

這樣合起來，就是兩句話，「若於此住念」名為念住，「若由此住念」也名為念住。但是這裡有三個念住：所緣念住、自性念住、相雜念住。這樣子，從三方面解釋，也就是從兩句話來解釋，就把念住的情況都表示出來了。

又由身受心法增上所生善有漏無漏道，皆名念住。

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。

「又由身受心法增上所生善有漏無漏道，皆名念住」：這又有一個解釋。「又由身受心法增上所生善有漏無漏道」，這有一點位次的意思，深淺的意味。「又由身受心法」：我們用功的人在身受心法上這樣觀察，由念住心，由慧觀察。這樣子，「增上」：就是

強有力量、很有力量地這樣去修行的時候，就起變化了，就會生出來「善有漏」法和「無漏道」，能破惡、生善。「又由身受心法增上所生」：你常常這樣修行，就造成了一個很有力量的境界，所以叫做增上。你這個修行是能生、你這個增上的力量是能生；所生出來的是善有漏法。這個時候，你成就的戒定慧，沒斷煩惱之前的戒定慧，都是善有漏法。等到一念相應，斷除去我煩惱、愛煩惱的時候，就是無漏道，就是無漏的戒定慧了。「皆名念住」，這也叫做念住。

前面三個念住是平說的，這裡是前後說的。

「此復三種」：這裡又分成三種差別，「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，就是前面所說的「若慧、若念攝持於定，是自性念住」那個慧。慧有三種：一個是「聞所成」，由聽聞佛法所成的智慧。聽聞佛法這件事，我認為，在我們中國佛教後來的情況來說，這句話倒是有深意的！後來的佛法有個什麼問題呢？不聽佛法，「我自己心裡想！」自己心裡想出來一件事，哦！就是用這個做佛法。菩薩戒上就分明說：「不可以建立相似的佛法！」最初的時候，我讀這個菩薩戒，「不可以建立相似佛法」，究竟什麼是相似佛法？不懂，不明白。什麼叫做相似佛法，不明白。後來逐漸、逐漸地想，就有點分別，原來是很多的相似佛法。但是到今天來看，有一些相似的佛法，你明知道是相似佛法，但是不可以取消，不可以取消的。所以，「聞所成慧」一定是根據經律論去學習。聞就是學習，根據經律論去學習，按照經律論去學習、去修行，不要自己虛妄分別，應該是這樣意思，聞所成有這樣的意思。

聞所成慧是初一步，第二步是「思所成」，要專精思惟！專精思惟之後，你對聞所成的智慧、佛菩薩說的話才能有深刻的理解。深刻的理解，是和初開始的聞所成慧不一樣的，它有力量，你自己有信心；你對於佛法，經過思所成慧之後，你的信心深刻。有些人也很聰明、也有智慧，從聞所成的智慧上，也什麼都可以講；但是他本人未必有信心。聞所成慧是靠不住，不是太有力量。若思所成慧，不同了，他不是嘴講，他自己有深刻的信心，是不一樣的；理解得會深刻，而不是表面上的、只靠文字，不是那個意思。

「修所成」：就是有了定，成就了禪定，在禪定的支持、幫助之中，這個思所成慧就更進一步，有力量了，這個時候有力量斷惑證真！

「聞思所成，唯是有漏」：這是來批評前面這兩種智慧。聞所成慧、思所成慧這兩種是有漏的智慧，它還與煩惱相應的，還有煩惱。「修所成」的智慧，「通」於「漏」和「無漏」。初開始得禪定，去修四念住，那還是屬於有漏；但是，力量強大的關係，終究有一天斷惑證真了，就得成聖道了，那個智慧就是無漏的。

所以，這裡解釋，「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、叫無漏。這合起來名為念住，念住的意思是這樣。

我初開始是引《般若經》第六分〈念住品〉的四念住，說一個大意。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》，就是現在的這個文，這是全面地來解釋四念住；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。最後這一段，等於是說明念住的要義。

這四念住，當然我們在佛學院裡面讀過、學過的人，這是老生常談，常常的會說到這裡。而現在我們要學習四念住的意思，就是用這樣的資料，我們常常地讀，每天可以讀，每天靜坐思惟，用意是在這裡。另外，在《法蘊足論》裡面也有提到四念住，也和這兒一樣，你們各位若喜歡的話，現在有藏經，也容易查到，也可以用那個作一個課本，每天讀它幾遍。《法蘊足論》的四念住，也是玄奘大師翻譯的，文沒有這裡這麼多，比較少，可也不是很少。每天讀它幾遍，常常讀，這文句熟了，裡邊的義也應該明白，靜坐的時候就多思惟，今天也這樣用功，明天也這樣用功，久了，你就感覺到在身心上起了變化。以前誰若說我不對的時候，我心裡很痛；現在說，我不在乎。這個忍力強了，心情就快樂一點，自己也能好好用功。有多少相應了。什麼事情都是起頭難，初開始這個心不調順，你想修四念住，有時候又不合適；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。等到相應一點，你用功修行的時候，心情快樂，很多方面的功德、很多種功德就逐漸、逐漸地就會出現了，用意是這樣。

我們四念住就講到這裡，下一個星期就開始講《攝大乘論》。

我昨天講的那一大段，一共六段，我們若是細心地去讀，應該是不難理解，因為每一條都是事實，應該容易明白。但是，初開始修四念住，你先不必修那麼多，歡喜修白骨觀，就先觀白骨也好；願意修九想觀也是好；先簡單的修行。但是，這個文，應該是常常讀，一定文要熟，不然是不行的。於文於義，要明記不忘才可以！

師：我答覆一位法師的問題。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。

答：這很好。

問：順勢以一異的思辨方式，簡略、快速地推求身不可得。

答：也很好，觀察這個身不可得。在課誦的時候，心還有這樣的力量，觀身不可得，這可見這是有點功夫。

問：於是心念集中，身體負擔轉輕。

答：心念集中了，心的力量就大了。

問：身體彷彿變成第三者。

答：是的，心念集中的時候。

問：好像有一點和身體脫離的感覺，有這種感覺。感覺身體不太真實。此種狀態反而比靜坐時好。

答：比靜坐的時候好。

問：靜坐時，初開始情況良好，進而沉沒、昏沉，快放腿時就醒了。

答：放腿的時候就醒了，那還是不錯，還是醒了，還是好。如果放腿的時候還沒醒，就差一點。

問：這現象已維持一段時期了，恐怕變成習慣，應如何改善？

答：對的。我們用功修行，隨時有問題，你就要要求自己解決這個問題，不能說就放在那裡不管，不應該是這樣子。就是我們平常心裡面有了煩惱，也應該一樣，「哎呀！我心裡有煩惱，這是個問題，要解決這個問題。」我剛才說，要從自己心裡面解決才可以。

這件事，「初開始情況良好，進而沉沒、昏沉」，這件事有兩個情況，一個是你盤腿坐的時候，坐下來，修奢摩他多，沒有修毘鉢舍那，你心裡面一直地是寂靜住。寂靜住，本來也是好，可是住、住，昏沉就來了；昏沉一來了，一直不能夠醒，要放腿的時候才醒，這是一個情形。第二個情形，就是修奢摩他一個時候就修毘鉢舍那，修毘鉢舍那修、修的，昏沉就來了，放腿的時候才醒過來。這位同學，他沒有分開，他只是說：「初開始情況良好，進而沉沒、昏沉，快放腿時就醒了」，他沒有說是在修奢摩他的時候昏沉？是在修毘鉢舍那的時候昏沉？沒有說，都是有可能。都是有可能，而情形不一樣，怎麼不一樣呢？如果你若是集中精神修毘鉢舍那，可能不昏沉，有可能不昏沉。當然也有可能昏沉，但是可能性不多。修奢摩他的時間多了的時候，它不明靜而住了，明靜的境界沉沒了，心裡面昏沉了。所以若是想改變這件事的情形，就是你要加強毘鉢舍那的力量，這昏沉就沒有了，這是一種情形。

我們這個身體不是鋼鐵，它這個功能是有限度的，達到了限度它就疲勞、它就是要昏沉，這樣的昏沉是正常的。除非是你今天也靜坐、明天也靜坐，你的止的功夫和觀的功夫進一大步了的時候，昏沉就少，有，它少，輕微，一會兒就過去了，就沒有了；散亂也少，很快地就能警覺，不會很長的時間。若是沒有達到那個程度的時候，不是，昏沉了老半天還不能醒，疲勞了。

另外一個原因，你夜間睡覺正常，而靜坐的時候還是要昏沉，那你要知道，那就是另外有原因的。當然各人的身體都不一樣，若小小的昏沉，昏沉一分鐘，沒有關係，我認為不要緊，你不要介意，一分鐘過去了，不要說一分鐘，三分鐘也不要緊；昏沉三分鐘，醒了的時候更精神，那麼你修奢摩他也好、修毘鉢舍那也好，這個不應該算是過失。若是昏沉的時間很久，或者都打呼了，那是不對的，那就是要解決這個問題。如果夜間睡眠也正常，而還昏沉得很厲害，那就應該注意一下，什麼地方不對，要對治。假設因為奢摩他修的時間多了，有點不合適，昏沉，那你就趕快修毘鉢舍那，要對治，應該是這樣。

另外有一件事，就是吃東西也有關係，有的食品它叫你昏沉，你容易睡覺。說我失眠了，醫生開一味藥叫你睡覺，就是那個東西有那種作用。我們食品裡面也有這種事情，吃的東西也有關係。有的時候心裡面原來很平靜，也沒有特別的原因，但是心裡面不平靜，吃的東西也有關係，有各式各樣的情形。若是特別嚴重的話，要看醫生。就是這個四大，我們用功修行，一方面我們自己要負責，一方面我們這個身體要負責，就是這個生理上它有點事情，這就要看醫生。佛在我們出家人的戒律上說，出家人用功修行，身體有病要看醫生，佛說過這句話。

「這現象已經維持一段時期了，恐怕變成習慣，應如何改善？」就是要酌量這個情形。這個修行，因為你不是一個人住茅蓬，是在大眾裡住，忽然間有這樣的情形、忽然間有那樣的情形，有的時候大眾在一起做功課、有的時候是單獨在寮房裡也可以靜坐、或者是在什麼地方靜坐，這情形有點不同。情形不同的時候，自己不妨無論什麼時候都攝心不亂，多出來幾種不同的情況訓練自己，也是好的，也是不錯的，也是可以。現在你不錯，在課誦的時候能觀身不可得，能用功，這還是不錯；有的人不是的，在課誦，大家有很多聲音，自己就不能攝心，有的人不能。但是你能，可見你的心力很強，還是不錯的。

你這上面說，「心念集中，身體負擔較輕，身體彷彿變成第三者」，從這句話看，你的心力超過了一般人的心力，是特別強，你用這樣的心力修毘鉢舍那的時候，這昏沉會很少，我認為，會很少的。

問：前述狀況是否為方法使用正確時所產生的狀況？

答：方法正確也會產生這種狀況，不是說方法正確就不會昏沉，不是的。我剛才說了，這個身體是「有限公司」，就是達到一個程度的時候，它就是要疲勞，它就是這樣子。

問：是否適宜繼續使用？

答：我剛才說了，你要奢摩他和毘鉢舍那調動著使用，要這樣子。譬如說，人有一點昏沉，昏沉有一種情形，自己不知道，一昏沉了就知道了，這個時候沒有辦法自己調自己。但是有的時候自己知道昏沉來了，雖然是昏沉了，自己知道，你精神振作一下，就能夠去掉昏沉。當然若是昏沉太重，就振作不起來了。昏沉也有輕重，有時候自己知道，有時候自己不知道，各式各樣的情形。不知道，那昏沉就是重了一點。其實，昏沉若是重的話，自己不知道，我們又沒有糾察來打香板，當然那就是你只好在那兒休息了，就是這樣子。但是若是醒覺了以後才知道，自己也可以預防，怎麼樣調一下。

佛在世的時候，修行人在禪堂裡用功，或者單獨用功，自己在頭上設一個「禪鎖」，設一樣東西；那東西，你一打瞌睡，它就掉下來，你就醒覺了，我們現在好像沒有看見有這個事情，那麼這就容易覺醒自己，覺察自己。從這件事的安排也可以知道，昏沉來的時候，自己不知道。佛在世的時候，修行人也有這種情形。

問：若靜坐容易昏沉，是否可改為立或禮佛，在禮佛時繼續修止觀？

答：「靜坐的時候容易昏沉，是否可改為立」，在大眾裡靜坐，當然別人說：「你沒有規矩！」可以說這句話。但是我的心情是，靜坐如果昏沉重的时候，可以起來跑一跑，到禪堂的外邊跑一跑，時間不要多，再回去靜坐，我認為這是合法，不能說沒有規矩，我認為是這樣。這樣把昏沉破除去了，不是很好嗎？坐在那裡再繼續修止觀，不是很好嗎？

「或禮佛，在禮佛時繼續修止觀。」我們現在的情形，一方面要聽課，一方面有靜坐，我想和訓導主任商量一下，如果大家同意的話，可以禮佛。你坐在那裡昏沉，沒有辦法破除去，可以站起來禮佛，但是不要妨礙別人。或者想一想，安排一個地方，誰昏沉了不能破除，就到那個地方禮佛，特別安排一個區，是禮佛的區，那麼也可以。因為你禮佛，一動就有風；別人若靜坐相應的時候，有風吹別人也不好。這件事可以大家再討論一下。

師：這還有一個人提出個問題，「請示心不障人之法」。

答：心不障人之法，不障礙他人。給別人方便，不障礙別人；別人讀經，我不要障礙他；別人在那兒靜坐，我不要障礙他；別人在那兒禮佛，我不要障礙他；不要因為我的行動妨礙別人用功，時時地注意這件事。現在說是「心不障人之法」，假設別人用功的時候，我偏不給他方便，偏是打攪他，這是不對的。別人用功的時候，是應該讚歎隨喜，我們若障礙人了，我們有罪過，我們有罪過的。有罪過的結果，

自己用功修行的時候就有障礙。自己用功的時候，它就出現一些障礙。自己被障礙的時候，自己會想：「你怎麼可以障礙我！」其實因為你障礙別人，所以你用功修行就有障礙。所以從因果上來思惟，自己不要障礙別人。另外，我們學習了佛法，知道什麼是善、什麼是惡，什麼是黑、什麼是白，我們應該讚歎這個白、清淨的功德的事情，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？所以，應該要從這一方面想，不障礙任何人。

說是平常和人有小小的隔礙，有個結在那裡，就是不高興這個人，心裡有這個事情；有事情的時候，自己要反省，我有結是不對的，我恭敬這個人，我不不要不高興這個人，要把自己這個心的結，自己自動地、主動地要取消它、消滅它。不要自己心裡和誰不高興，我心裡這個結放在那裡，繼續擴大，不應該這樣子。若是自己想要有進步，就從自己的這些煩惱上開始，來對治自己的煩惱，應該這樣子。

我們出了家，自己有一個願望，我想你們各位都是知識份子，都是讀書很多，比我讀書多，那麼這樣的人想要出家、做出家人，和沒有知識的人不同；就是他有一個高尚的思想、高尚的願望，「我想要做聖人，我想要做大法師、弘揚佛法」，你做大法師弘揚佛法，弘揚佛法是這樣的嗎？說我和誰不對，我這個心情在這裡繼續地恨、繼續地障礙他，他若是用功的時候，我障礙他，應該這樣嗎？不應該！

自己應該主動地取消自己心裡的結，取消的方法多得很！就是「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，這個方法也可以取消它。用善惡因果的觀念，也應該取消自己的這種過失。我對於佛法有信心，有信心就是相信因果！用信心也應該取消自己的過失。我對任何人都恭敬，而不輕視任何人！應該有這種心情。我若是對不住別人，我趕快去認錯，我向人道歉，再注意，不要對不住別人。別人對不住我的時候，我原諒、不計較。我們讀《金剛經》也好，現在修四念處也好，就是去掉自己的污點，就像洗澡似的，把這些污垢都洗掉，就是煩惱要洗掉。說：「我辦不到！」辦不到也要辦到！其實這是很輕微的，只是一個過失的開始，在內心裡面有問題，要把它清除。你不清除，你放縱它，佛菩薩知道！佛菩薩也知道，護法善神也知道！不是沒人知道，是有人知道的。而且是小小的，在內心裡面輕微的有點事情，你擴大它，就容易有罪過。譬如說，人家在那兒拜佛，你妨礙人，你就有罪過；人家在靜坐，你偏要打攪他，你就有罪過。你常常地放縱，愈放縱愈厲害。所以我們常常讀《金剛經》，「應無所住而生其心」，這就是在開示自己，在聽佛說法！讀《金剛經》，你就認為佛在這兒說法，我在這兒聽，用這樣

的心情來讀《金剛經》。你用這個方法，用在自己的身口意上，我有不對的地方，我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》就是心不障人之法，修四念住就是不障人之法。而《瑜伽師地論》裡面說得非常微細，內心的過失，有什麼什麼樣的過失，怎麼樣調、怎麼樣對治，說得很微細的。我們學習這個方法，不是說是給人家講的，不是，自己要用啊！「請示心不障人之法」，佛法處處都是不障人之法！成就別人的功德，不障礙別人的功德，讚歎別人的功德，不要毀謗人家的功德，說：「那是假的，他那功德是假的！」不要；它就是假的，你也說它是真的，久了它就是真的了。

問：就是關於前面第一位同學請問的那個問題，我有想到接下去的地方，就是關於觀察一和異的方法去推求我不可得。就比方說，身體，身體在那裡？然後，想說「頭是身體」，頭如果是身體的話，它就應該是有一個這樣子的……；到最後，發現說這個身體的每一個部分都不叫做身體，那就變成一種狀態，就是它沒有身體這個名字了，可是還有這個身體存在的狀態。那很快地再去觀察，那是很短的時間裡體會到，身體存在的狀態事實上是四大，而四大也是不真實的、會散壞的，像這樣的一種觀察的方式，不知道是對還是不對？

答：是對的。

問：對於一和異這樣子一種推求我不可得的方式，還可以怎麼樣更深入？

答：《中觀論》的〈觀法品〉：「若我是五陰，我即為生滅；若我異五陰，則非五陰相」，這是一異，用這樣的一異去推求，就是觀察我不可得。進一步地觀察身體是因緣有，因緣有就是自性空，身體這個相也不可得了。就是我不可得，身也不可得，五蘊身也不可得。觀察了不可得的時候，時間不要多，就安住在「不可得」這裡不動；假設容易昏沉的話，你安住的時間不要多，就再觀察，還是同樣的觀察，可以這樣做。假設你用《中觀論》的〈觀法品〉的這個方法也可以，用這一異的方法；用前面「諸法不自生，亦不從他生」這個方法也可以。

問：關於第二個問題，我也有想要請問的地方，就是，記得院長在上一次的禪四十九曾經說過，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，如果這個人的定功更強一點的話，那影響力就更大。不知道那位同學講的「心不障人之法」，是不是指這個方面？

答：心不障人之法。假設自己放縱自己的煩惱，障礙別人的話，那個人如果沒有修行，自己也有因果關係；那個人靜坐的功夫若好的話，因為你障礙他，他心裡憤怒，對你也是不利的；他心裡一動，你的身體的健康要受影響。所以，障礙別人的時候，你要想到這件事，所以不要障礙別人，完全不要障礙別人！就算那個人沒有修行，他現在用功的時候，你應該保護他，而不要障礙。如果你要障礙，護法善神都不高興，護法善神不高興，對你也不利，也是不好。所以請示「心不障人之法」，就是從各方面去思惟，解除自己內心的這種嫉妒、障礙，這貪瞋癡的煩惱不要動，不要動煩惱。自己心裡有煩惱的時候，趕快解除自己的煩惱。嫉妒的這個心情，我看人人都有，輕重的不同，但是自己要反省自己，要清淨自己，不要放縱自己，不要放縱。這樣慢慢地你心裡面的煩惱才能夠逐漸地減少、逐漸地光明，你才能成為一個有修行的人，或者說是有道德的人，才可以。

問：另外從反方面說，曾經有這樣的感受，當我們看某些書，在為眾生發出一種迴向跟祝福的時候，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，十大願王裡迴向的這個願王是在培養心量的，但事實上，好像在修定方面也有幫助，對我們周遭的氣氛也會有改善，不知道是不是這樣子？

答：是的。善法是快樂的，為善最樂。你心裡面沒有惡、而有善，你修學戒定慧，它是相順的，有惡就是有障礙。表面上，惡心的作用是障礙別人，實在是障礙自己了；以長遠來看，是障礙自己，而別人受到的傷害是小小的，自己受到的傷害是最多的。所以從多方面的觀察、思惟，要解除自己的障礙，內心的障礙是不對的！