

四念處經講記

釋生如法師 著

目 錄

| | |
|--------------------|-------|
| 前 言 | 1 |
| 第一章 總說 | 6 |
| 第二章 觀身念住 | 1 4 |
| 一、觀呼吸 | 1 9 |
| 二、觀色身的行住坐臥 | 3 3 |
| 三、觀色身不淨 | 4 1 |
| 四、觀地水火風 | 4 7 |
| 五、觀死屍 | 6 0 |
| 第三章 觀受念住 | 7 7 |
| 第四章 觀心念住 | 9 4 |
| 第五章 觀法念住 | 1 2 4 |
| 一、觀五蓋法 | 1 2 4 |
| 二、觀五取蘊法 | 1 2 9 |
| 三、觀六內外處法 | 1 3 0 |
| 四、觀七覺支法 | 1 3 4 |
| (一) 七覺分略講 | 1 3 4 |
| (二) 具體觀行 | 1 4 2 |
| (三) 如何是內外七覺分 | 1 4 5 |
| 五、觀四聖諦法 | 1 4 9 |
| (一) 觀苦諦 | 1 4 9 |
| (二) 觀苦集諦 | 1 5 3 |

(三) 觀苦滅諦 1 6 1

(四) 觀苦滅道諦 1 6 8

前 言

《四念處經》，這部經也叫作《大念住經》。這部經的內容是修習四念處：觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。修習成就之後，證得三果或者四果，得解脫得清淨涅槃，因此修學四念處法，目的應該是證果，降伏煩惱，得解脫。在修習過程中，只要心心念念都住在觀行四念處上，日久功深必能斷身見斷我見，必能證得解脫果，從而斷除三縛結以及所有煩惱結縛，把捆綁我們在生死惡道中的結縛解開，未來永遠不去三惡道受苦，也不受六道輪回苦。如果不做這樣的觀行，很難斷我見，三縛結也很難斷除，生死結縛不能解開，苦海不能出。

三縛結分別是：我見，戒禁取見、疑見。什麼是我和我見？所謂的我，就是五陰十八界生滅無常的我；色陰、受陰、想陰、行陰、識陰及六根、六塵、六識這個假我，把這個當作我，就是我見。我見當中有個身見，就是把色身當作我的知見。我見身見都要斷，才能斷除邪見出離生死。以我見為主，處處執著我，結果是什麼呢？結果就會為了這個生滅無常的假我而造作無量無邊的業行。造作了業行以後就被業行拘束在六道中受苦。我見就是一個結，因為這個結把我們捆綁在六道，捆綁在三惡道，不能出離生死大苦。

戒禁取見是什麼呢？就是為了得到解脫而制定了一種或多種戒律來遵守，但是這些戒律制定得不如理也不如法，不能夠讓依此修行者得到解脫。如果執取這些不如法的戒認為是如法如理，能得解脫，從而去遵守執行，這種知見看法就叫作戒禁取見。戒禁取見一般是指外道施設的戒，其戒法只是在色身身行上顛三倒四，不能獲得正知見，

不能有解脫的智慧，不能降伏自心煩惱，守著那樣的戒法不能得解脫出離生死輪回，執取那些戒法就是一個結縛，更把自己綁縛在六道輪回裏，不能脫離。什麼是不如理不如法的戒呢？凡是制定的戒不是用來修心改變心行的，只是在身體外相上做文章的就是不如理的戒禁取戒；凡是與佛所制定的戒不一致，內涵與目標都不相一致的，達不到解脫目的的，就是不如理不如法的戒禁取戒。執取這些不如理不如法的戒，就叫戒禁取見。

比如有些外道說，你看那些魚在水裏遊得多麼自由自在，假如我們能像魚一樣的自在解脫，該怎麼辦呢？我們也應該成天泡在水裏，將來就能像魚一樣得到自在解脫。這樣施設的戒法如理如法嗎？斷我見是這樣斷的嗎？當然不是！還有一些外道說，看看那些牛羊有多麼的清淨，牠們只吃草，不吃別的食物才這樣的清淨，那我們也應該只吃草，那樣就能得到清淨，得到解脫了。這樣真的就能得到清淨、得到解脫嗎？當然不能，斷我見跟吃不吃草一點關係都沒有，解脫在於自心，在於如何用心，在於智慧，並不在於單純的飲食一方面。

還有一些外道說，我們要想得解脫，就要把無量劫來造作的所有惡業全部消滅了，才能得解脫。那些業怎麼消滅呢？他們就用很多無意義的苦行來折磨自己，或者一天只吃一麻一麥，或者只吃土，或者很久不吃，忍饑挨餓，或者臥在灰土上，或者夏天讓火燙，冬天用冰凍。總之，就是用種種方法來折磨自己，認為這樣就能把自己無量劫來的罪業都消滅掉，從而就能得解脫了。這樣來折磨自己，能消滅所有的罪業嗎？當然不能，試想我們無量劫以來造作過多少的罪業，無量劫以來所造的罪業沒法數清楚，光是地獄的罪業就有無量無邊之

多，何況其它的。這麼折磨自己就能消掉所有的罪業嗎？是消不了的！

無量劫以來造下的罪業要怎樣做才能消除，從而使我們免除三惡道的苦呢？只有斷我見，斷三縛結，斷除心裏的一切無明。如果錯誤知見能顛倒過來，心裏沒有一個我，認可五陰我是虛妄的，那麼我所造的罪業也是虛妄不真實的，這樣就免去了三惡道的罪業。要想斷我見、斷三縛結，就要觀行五陰十八界的虛妄性，證得五陰為假我空幻，不是真實的，這樣才能斷我見。外道的那些所謂的戒行，根本消不了所有的罪業，所以那些不如理的知見叫作戒禁取見。

第三個結縛就是疑結，疑見的結縛。什麼是疑見？內心有不能抉了的法存在，不能確定五陰到底是不是真實的，是不是生滅無常的，到底是不是能夠依賴的不滅的我，是不是能到未來世去。對此疑惑不清，就會猶豫不決，不能抉擇，那樣還會對五陰有所依賴，有所信任，依五陰而造作的三惡道業就不能消除，就會隨業而流轉於三惡道。這個疑見就是煩惱結縛，如果不斷除，必有煩惱惑業苦不滅。

如何斷疑見煩惱呢？有人說我一想五陰確實是沒有我的，心裏就不再疑惑了，就確認了五陰無我，斷了疑結。那麼意識稍微思惟思惟五陰苦空無常無我，能不能斷除內心深處的疑惑？恐怕不行。無始劫以來，由於意根自體所具有的深重無明，再加之無始劫以來環境的熏染，心裏更是無明深重，意識簡單粗淺的思惟，改變抵抗不了意根的無明，短時期對法義的理解熏染不了意根，意根不能證得五陰無我，不能斷我見。有一些人很自信，說自己確實認可五陰無我斷我見了，可是這個確信確認是盲目的，智慧不足不能如實了知自己的心，臨終時事實擺在面前，只有隨業漂流，絲毫做不了主。

怎樣才能斷除疑結呢？必須修定，在禪定中細心觀行思惟，或者按照佛講的四念處的觀行方法，真真實實的用功，不能投機取巧，踏踏實實修行八正道七覺分，發起禪定和空三昧。

佛在世時的大根器眾生、極大根器的眾生可以在聽聞五陰無我之理的當下，不用反反覆覆的思惟觀行，就證得四果阿羅漢，袈裟著身，須發自落，神通現前。比如大迦葉、舍利弗、須菩提等等，那是因為他們前世證得四果到現在已經無量劫了，甚至是三個無量劫，其身份可能是佛再來者，生來就有禪定，就有宿命通，生來就是阿羅漢，他們當然可以示現聽聞一句話馬上證果。因為意根在無量劫以前就證果了，意根一直沒有斷滅過，一直都知道五陰無我，不用意識再費力的熏意根教導意根，他們今世的五陰雖然是新的，意識雖然是新的，遇到佛法稍微一思惟，就證果了，這樣證果才非常快。

如果意識有宿命通，意識也同樣生來就知道五陰無我，不用再斷我見證果了。但為了度眾生，影響眾生，可以示現證果，今世的意識聽聞一句佛法，不用思惟，就能證得五陰無我。而意根一直是知道的，凡是前世證過果的人，今世證果都很快，不用意識再去熏染意根，教導意根。前世證果的次數越多，今世證果越快，因為意根沒有無明不障道了。意根被熏染被扭轉過的人，非常伶俐，只要意識能理解就可以了。如果前世證得了初果，今世再證得初果就容易，但證得二果就不容易了，因為意根只相應到初果那樣的觀行智慧。

前世證得二果的人，今世再證得二果就比較容易，但證得三果就不容易了，因為意根與三果還不相應，必須再熏染教導三果的內容，意識與意根才能證得三果。前世證得三果的人，今世再證得三果比較

容易，但是證得四果就不容易了，因為意根不與四果的境界相應，必須再熏染教導四果的內容，意識與意根才能證得四果。這就是再來人證果和明心比別人快速的原因。

以上已解釋三縛結，接下來開始講解《大念住經》的經文。

第一章 總說

原文：如是我聞。一時世尊住拘樓國。名劍磨瑟曇之拘樓人市鎮。於其處。世尊告諸比丘曰。諸比丘。彼等比丘應諾世尊。世尊。世尊如是曰。諸比丘。為眾生之清淨。為度憂悲。為滅苦惱。為得真理。為證涅槃。唯一趣向道。即四念處。

釋：如是我聞，在某個時間，世尊住在拘樓國的拘樓人市鎮裏，在市鎮裏講法時對諸比丘們說：諸比丘。比丘們就回答說：世尊。世尊就說：諸比丘們，眾生要想心得清淨，要想度越憂悲苦惱，要想得到真實的四聖諦理，要想證得涅槃，只有一個趣向道，只有一個修道的的方法，就是修習四念處。

如是我聞。這是佛涅槃以後，阿難在大眾面前，複述出佛當時是如何講述這部經的。一時，就不說具體是什麼時候了，因為這個時間沒法定，印度是那個時間，我們中國是這個時間，天上又是另一個時間，各層天的時間也不一樣，所以佛經上就幹脆不說具體時間。因為世尊講法是為三界世間人天大眾而講，不是為某個地區眾生而講法，度眾範圍相當廣泛，所以就不說具體時間。世尊坐好了以後，就開始呼喚比丘們，目的是引起比丘注意力集中聽法，比丘們回複世尊以後，心就沉靜下來了，專心聽世尊講法，然後就開始講法了。

我們修四念處觀，就能得到上述的利益，心得清淨而度無量的憂悲苦惱，得真理，得涅槃，這個修道的結果對於小乘人來說，就是最大的利益。

什麼叫心得清淨？清淨就是沒有貪嗔癡煩惱以及煩惱習氣，沒有執著，沒有無明，沒有染汙。眾生的心往往是不清淨的，有極多煩惱

和無明，都有些什麼煩惱呢？有貪愛，貪各種人、事、物、理，貪財色名食睡，見什麼就貪什麼，什麼都想要歸我所有，屬於我的越多越好；有嗔恚，遇到境界動不動就動氣、發火、惱怒、嫉妒、仇恨；還有愚癡，真正的道理什麼也不懂，一事也不知，內心裏都是無明，連自己是愚癡的也不知道，非常愚癡的不知道自己是愚癡的，別人是說他愚癡，他也不承認。

其實我們每個眾生都有愚癡性，都有不懂之理。什麼是愚癡？任何一件事情只要有不懂之處就是愚癡無明，比如不懂什麼是五陰，不懂我們五陰身是四大組成的假合體，不懂五陰我是虛妄無常幻化的，不懂如何出離生死苦，不懂什麼是苦，苦是如何出現的，不懂如何得解脫，不懂為什麼有六道輪回苦，不懂如何出離六道，不懂什麼是佛，如何成佛。那我們懂什麼？懂得如何執取抓取世間萬法，造作貪嗔癡業，最後被世間萬法束縛在業障深坑中，不得自在。

我們現在心裏既有憂悲又有苦惱，苦惱非常多而微細，要想度過這些憂悲苦惱，就要趣道修道。度，就是越過去，消滅掉，把這些憂悲苦惱都要度化消滅了，心才能得清涼。為了得到一種真理，就要趣道、修道。什麼是真理呢？真正的真理就是真實的道理，符合佛陀所說的解脫之理，是三界世間的真相，是顛覆不滅的事實。

小乘法中的真理就是苦集滅道四聖諦理。苦，是一種真理，我們在世間裏的五陰都是苦的，這就是真理，是真實存在的道理。苦集，是真理，這些苦是我們生生世世無量劫以來，造作的惡業所積集感召出來的，貪嗔癡煩惱所積集出來的，所以我們才感得到這些苦的果報，這個也是真理。

還有什麼真理？苦滅是真理。雖然我們有這麼多的苦，但是通過修行是能夠滅去的，苦不是永遠存在不滅的，是能夠消亡的，這也是真理。再有什麼真理呢？苦滅要修的道，八正道是真理。把這些苦滅除的方法是什麼呢？通過修八正道，把苦滅掉，八正道的修道方法也是真理。我們只要按照八正道去修行，就可以滅除無量的憂悲苦惱。總之，苦、集、滅、道四聖諦，就是眾生所要修行的真理。

證得到這個真理有什麼好處？第一，不會下三惡道受苦；第二，可以去除貪愛，得解脫。解脫以後，就沒有憂悲苦惱，三苦八苦無量苦，都會滅除，得到寂滅樂，清涼樂。

什麼叫涅槃？涅槃也叫清涼，也叫不生不滅，也叫不來不去。我們現在的五陰假我有生有滅，有來有去。生滅現象從大的範圍來看，無量劫五陰身的生來死去，或者是一生一世的生來滅去，從出生到死亡，都是有生有滅的法。從細微的現象來說，五陰是剎那剎那生滅的，色身和心念都在非常迅速的生滅著，變化不停，五陰就是這樣的生滅來去；而涅槃境界當中沒有生滅去來的現象，是不生不滅的清淨境界。通過修道，證得涅槃，就能證得不生不滅的寂滅樂，有個不生不滅的本心，就能證得種種涅槃，就能得清涼，得寂止。

涅槃可分為大乘涅槃和小乘涅槃，小乘涅槃是三果阿那含和四果羅漢證的，叫作有餘涅槃和無餘涅槃。大乘菩薩證得的涅槃，除了小乘的這兩種涅槃，最主要是證得本來自性清淨涅槃，就是永遠長存不滅的第八識如來藏，那叫真我、真心，還有佛地所證得的無住處涅槃，本心在常寂光土，心是寂滅的，而現報身、應身和無量無數的化身來廣度無量眾生，佛卻一處也不住，也不住涅槃境界，心雖寂滅清淨，

卻能化現無量的色身廣度眾生，利樂有情。

阿羅漢所證得的有餘涅槃與無餘涅槃，是通過修習四念處，觀行四念處而證得的。什麼是有餘涅槃？就是還有餘下的一點點苦要忍受，心裏雖然滅掉了貪愛，對三界世間不起念想，可是還有色身存在，在世間生活就要感召各種微苦。不過羅漢們的苦比我們的苦要少很多，因為心裏沒有欲求，沒有希求，就不會有很多苦和很大的苦痛了。

苦的來源就是貪愛，眾生什麼都貪，貪時苦，貪後苦，貪著與貪不著都苦，擁有的再失去，心裏更覺得苦。但是三果和四果聖者已經滅掉貪愛，對於財色名食睡已經不貪執，那種貪愛苦已經沒有，但還有一些餘報餘苦未了。比如過去印度很熱，有四十度的高溫，太陽直接照在身上，他也會感覺很熱，這個就是苦。夏天的蚊蟲叮咬，他身上感覺又癢又疼，這個也是苦。還有因為業障，身體會生病，也是苦，但是這些都是小苦，他已經沒有生死的大苦惱，沒有貪求苦，沒有求不得苦，沒有五陰熾盛苦，這些苦惱都沒有了。

什麼是無餘涅槃？四果阿羅漢對三界的貪愛已經斷盡，如果是智慧解脫的阿羅漢，命終時會滅掉自己的五陰十八界。如果有四禪八定，就是俱解脫阿羅漢，他能隨時隨處滅掉自己五陰，把色身滅掉，受想行識的幾個識心也都滅掉，五陰滅掉、十八界滅掉以後，只剩下第八識真心不滅，那就一點兒苦也沒有了。因為沒有色身，沒有心，就不會再有什麼苦，沒有五陰存在就感召不到苦。這樣阿羅漢入了無餘涅槃以後，就得到了寂滅樂，但是也沒有真正的樂，因為沒有人來享受樂，這就是小乘證得的無餘涅槃。

修四念處，就能得到上述的種種利益，心得清淨，度無量的憂悲

苦惱，得真理，得涅槃，這個對小乘來說是最大的利益。

原文：如何為四念處。諸比丘。比丘於此。於身觀身而住。精勤正知正念。舍離世間之欲貪苦惱。

釋：佛說：如何是四念處呢？諸比丘，比丘對於四念處，首先要觀行色身，心住在觀行色身上，精勤一心，具足正知正念，舍離世間的欲貪和苦惱。

第一念住是身念住，於身觀身而住。首先來觀察我們的身體，心念全部都要住在自己的身體上，這個時候心裏就不要再考慮其他的事情，不要再打其他的妄想了，所有注意力都集中一起來觀察色身。觀身而住之後，能觀察出一個結果，就是能了知色身是不淨的，知道色身是無常的。最後得出一個結論，這個身體就是假的空的苦的，不是我，也不是我所有的，這樣就斷身見。

精勤一心，就是不要懈怠，不要只觀一會就懶散，讓心念跑掉了。總是要精勤的來觀色身，除了睡著時不能觀，其餘時間一天到晚都應該在觀身，這樣就能滅苦。現在講的是大概輪廓，還沒有講到具體的觀行方法。什麼是正知正念？如果觀身的時候，念頭散失，不知道自己的身體狀況了，這時就不叫正知正念。所有的心念都應該集中在色身上，或者是色身目前正在做的事情上，這就叫正知正念。不要同時做兩樣事情，在觀身的時候又想起了其他的事情，心念分散了，那就不叫正知正念。

這樣修就能舍離世間之欲貪、苦惱，因為心心念念都在色身上，不回想過去，也不希望未來，就沒有那麼多煩惱，只注意眼前所做的事情，不容易生起煩惱。內心不會因為想起了昨天的事或者前天的事，

而生起苦、樂、憂、喜各種煩惱，當生起那些苦樂等等的感受時，心就不淨開始生煩惱了，如果要考慮思慮明天的事，後天的事，計劃打算都出來了，心念就不淨了，雜念非常多心就喧鬧了。如果只注意眼前的色身，和色身正在做的事情上，沒有其他的雜念，心中就沒有欲貪，也沒有苦惱。這是第一觀：觀身而住。

原文：於受觀受而住。精勤正知正念。舍離世間之欲貪苦惱。

釋：第二觀是對自己內心的感受，要時時觀察。觀察我們身體上的各種感受和心裏的各種覺受，所有的心念都要住在觀察覺受上面，所有的心念都集中在覺受上。覺受會在什麼時候出現呢？在眼看色的時候會產生感受，在耳聽聲的時候會產生感受，在待人接物、行住坐臥的時候都有感受生起，也就是說在六根觸六塵的時候會產生出各種感受，任何一件事情的出現，只要六塵境界現前，內心都有感受，身體也有感受，我們就要不斷的觀察這些感受。

觀察受的結果，當智慧生起來的時候就會知道，這些受都是苦受。於是我們就不會再貪著受，就會生起一種出離心、修道心，最後就能通過修道滅掉這些感受，不執著這些感受。通過觀行觀察思惟，知道這些感受也是無我性的，是苦的，苦的就不是我，因為我是真實的，是不苦的，是清淨自在的。

於受觀受而住精勤一心，要非常的精進，連續不斷的觀察各種感受，沒有生起世間的欲貪，沒有生起其他的苦惱，沒有生起其他的想法和念頭，沒有雜念，就是精勤。精勤還有另外的說法，叫作四正勤，四正勤就是：未生善使令生起，已生善使令增長；未生惡令其不生，已生惡令其滅去。在四正勤精進的修行中，以期能夠斷惡修善。善法

也可以指專一其心的正念，惡可以指雜亂的攀緣心，努力斷惡修善，就是精進。

精勤修行以後，就有了正知正念，心心念念都在感受上，都在觀察感受上，這個叫正知正念。如果不知道色身的感受，就不是正知正念，因為心念轉到其他事情上去不專注了，那就不是正知。我們目前做的只有這一件事，觀察色身的感受，集中精力念力把這一件事做好，最後就能修成功，這叫正知正念。有正知正念以後，就能夠舍離世間的欲貪與苦惱，知道受是苦的，受不是我，不是我所，就能斷我見，斷我見之後就會慢慢滅掉貪愛，不會再貪著感受了，就滅了欲貪苦惱，這個時候禪定也能生起來了。

這種觀行方法是從證初果之前的凡夫開始，一直觀行到什麼時候呢？可以一直觀行到證得四果阿羅漢，觀行之後能夠證得初果、二果、三果、四果的果位。最後所有的欲貪都能斷盡，三界的煩惱全部斷盡，就能舍離世間的欲貪和苦惱。這是第二觀：觀受而住。

原文：於心觀心而住。精勤正知正念。舍離世間之欲貪苦惱。

釋：於心觀心而住，心有幾個，觀哪個心呢？心可以分為真心和妄心。真心有一個，叫作第八識如來藏。妄心有七個：眼識心，耳識心，鼻識心，舌識心，身識心，意識心，還第七識意根，意根是處處時時作主宰的我，七個妄心和一個真心加起來總共是八個。我們觀心要觀前七識，或者觀前六識，因為第八識我們沒有證得、沒有找到，那就觀不到，小乘也不需要觀行真心第八識。第七識意根也很難證知，很難觀行到，所以只能觀行前六識裏面，我們以觀第六識意識心為主。

於心觀心而住，如何觀心呢？要觀心的無常性。什麼是無常？心

的生滅變異性不定性，就是無常。觀行六識每天都要出生又滅去，這是無常的，最無常的表現是六識心刹那刹那的生滅，心念的不斷變換。從六識總體的無常性來看，心念總是在變化不停，現在此刻是這樣一種想法，一會兒就變了，換成了另一種想法，這顆心別人抓不住，自己也抓不住。心總是在變，心念在變，思想在變，所有的計劃打算全部都在變，說出的諾言很難實現，所以這個心就是無常性的，不可靠的，自己靠自己都靠不住，其他人來依靠還能靠得住嗎？靠不住，這個心就是這麼的不可靠。

於心觀心也要精勤不懈怠，不要有雜念，要正知正念。所有的心念都在觀心上，現在目前只了知自己的心念，其它雜事不想不攀緣，這叫正知正念。正知正念以後，能夠舍離世間之欲貪、苦惱，就是斷掉對世間的貪愛了，貪愛斷掉以後，所有的苦惱都能滅盡。這是第三觀：觀心而住。

原文：於法觀法而住。精勤正知正念。舍離世間之欲貪苦惱。

釋：於法觀法而住，觀行的法都包括什麼？五陰的法、六塵的法、六根的法、六識的法、十二處的法、十八界的法，都是五陰輾轉和合生起來的一切法，包括行住坐臥、語默言笑等種種的法。具體要觀行五受陰、四聖諦、七覺分、八正道，十二處和十八界。觀行這些更要精進一心的觀察，正知正念，舍離世間之欲貪和苦惱。觀法而住的結果是什麼？結果就是要證得在一切法當中沒有一個我，也沒有我所。這是小乘的法無我，也是小乘的人無我，五陰十八界所輾轉生起的一切法都不是我，最後就能證得三四果，斷盡對三界的貪愛，就能滅掉所有的憂悲苦惱。心得清涼，心得解脫，就能出離三界了。接下來世

尊具體地教導如何修行四念處的觀行。

第二章 觀身念住

四念住當中第一個是觀身念住，叫作觀身不淨。第二個是觀受念住，觀六識心的各種感受。觀的結果是，六識心的感受都是苦的，不僅是生滅無常的，也都是苦的。第三個是觀心念住，觀我們六識心念的無常性。最後是觀法念住，觀一切法的無我性。這四念處觀都觀行成就，就能斷我見。四念住的身念住，於身觀身而住，總共是十個部分。

第一部分觀身念住，我們修完了以後，就能斷身見。斷身見以後，再也不會認色身為我，為我所有的，就是初果向，離初果就很接近了。以後再把幾個識心的我見也斷掉，認可識心也不是我，不是我所有，五受陰都不是我，就能完全斷我見。我見一斷，三縛結隨即都斷，從此以後三惡道業消滅，未來世永遠不下墮三惡道，人天七返，就能得解脫。如果斷我見以後，再精進修行，就可以修到二果斯陀含，人天一返，就可以得解脫。

再精進修行，證得初禪定，斷盡貪欲和嗔恚兩個結縛，就可以證得三果阿那含，天上一回修行就得解脫，不用再回人間修行了。如果再接續精進修行，斷深細的我慢，和色界、無色界的貪愛，修到四果羅漢，就能得解脫，入無餘涅槃。但是我們要想成佛，就不能入無餘涅槃，也可以選擇不去天道，因為在天界要享用很多的福德，福德消耗的太多，道業就很難進步。我們可以選擇回到人中修行，或者到其他的佛國土去修行，這樣就會快速提高修證的菩薩果位，快速成佛。

這裏涉及到了《觀無量壽經》中講的往生品位問題，也涉及到在
哪個世界修行，成就比較快速的問題。等我們明心以後，證果以後，
可以做一個有利於自己道業快速進步的選擇，考慮自己如何修行成佛
最快速，是在娑婆世界修行最快，還是在其他佛國土修行最快速。證
果和明心以後，就有能力隨願往生，可以到極樂世界，可以到彌勒內
院，也可以升天，也可以再回人間，其選擇性就非常大了。在此之前，
我們只能隨著業力流轉，被業力所牽引，自己絲毫不能作主。

佛經上說，明心見性以後，我們命終在中陰身的時候，十方世界
諸佛國土，可以隨願往生。意思是說，因為有明心的功德和證量，在
中陰身裏，如果想往生到哪個佛國土，心中起個念想，那個佛國土的
佛世尊就會來迎接，於是我們就會坐著金剛臺的蓮花往生去了，蓮花
都不必合上，色身不必包裹在蓮花裏。如果我們不明心，就沒有這個
優越條件，只能隨業力流轉在六道裏。至於是流轉六道當中的哪一道，
那就看我們過去世造業的種子和我們今世的業行，以及內心的貪嗔癡
煩惱的程度。

眾生因為三縛結沒有斷，就保證不了不下三惡道，極大多數的人
還是去了三惡道。其中百分之八九十的人，去了鬼道，為什麼去了鬼
道呢？因為眾生都有貪心和吝嗇心，與鬼道相應，就要去鬼道受苦報。
貪心就得餓鬼報，貪心很重得的果報就是非常的貧窮下賤，而鬼道眾
生是既貧窮又下賤，窮得一無所有，越貪越沒有福。貪是往裏入，福
德流失，貪一元錢，福報就減少一百倍、一千倍甚至是無量倍，布施
是向外出，福德就增加，舍出去的錢，回來的福報是一百倍、一千倍
或者是無量倍，要看布施的對象是誰。這叫舍得舍得，只有舍才能得，

不舍就不得。所以我們只要有貪，就要消福，無福就與惡道眾生相應，就要到惡道受苦受罪。

觀身念住第一部分，世尊給我們講了四念住的概念和內涵。第二部分就開始教導我們觀行，從哪裏入手開始觀行呢？從出息、入息開始觀行。無論出息還是入息，內心裏都要清楚，心不散亂。長入息也知道，長出息也知道，心不散亂，也不昏沉。入息時全身狀況，心裏要清楚知道，出息時全身狀況，心裏也要清楚了知。然後在入息的時候，身行全部止息下來，全部都寂靜下來時，自己心裏要清楚了知。再然後出息的時候，自己的身行也全部寂靜下來，止息下來時，心裏也要清楚了知，不散亂，不昏沉。

這個定一般人可能要修很長時間才能修成，有的人利根，幾天就修成。有的人需要一個月、兩個月，甚至更長時間才能把自己的定力修到這個程度。需要半年到一年的時間才能修成的人，平時他的心念太散亂了，沒法覺知全身，清楚覺知一樣事情都很困難了，他的定力實在是很差，心念沒法集中統一。所以每個人學佛修行的快慢進程，都是因人而異的。有的人幾個小時就能修成，心念很快就能靜止下來，全身的狀況從裏到外，他都能清楚了知，內身外身的狀況他都清楚。而多數人就需要很長時間的不斷訓練才行。

觀身念住的第三部分，是在行走坐臥當中，觀自身的身行狀態，這就是動禪，是在訓練動中定力。動中定力如果修好了，隨時隨地心是寂靜的，隨時隨地心念是清明的，心裏只有一個知在。這個知就是一念的清明了知，心念不渾濁，不雜亂。心裏這個知很重要，將來參禪時，就可以把這個知換成所參的話頭，把話頭變成一個念頭。如果

把身念住的觀行修行成功了，做到心裏時時有個知，沒有語言，沒有文字，用這個知正好參禪。參我們的真實心第八識，話頭“拖死屍的是誰？”，把這句話做為一個念頭，作為一個知，牢牢地懸在心裏，懸在腦海裏。

這樣懸來懸去，定力就會增強，以後再接著參究，要非常細的參究，而不是內心裏有個聲音，有語言在念。沒有定時心裏才要念叨，有定時心裏就不用念，不用出現聲音和語言形象，就是一個知深藏在心。以後，這個知，這個念頭，會變成疑情，會成為疑團。那個疑情在內心裏深深的懸著，懸到一定時候，就會把這個疑情打破，那時就能找到自己的第八識，從而明心了。所以這個修定方法，不僅僅是通於小乘法的修行，也通大乘方法的修行。真正的佛法是大小乘都會相通，法法相通。我們只要能修出一種禪定，以此禪定，就可以進入到另一種禪定，開啟另一種智慧。

禪定包括欲界定、色界定、無色界定，欲界定有欲界定的特征，色界定有色界定的狀態，無色界定有無色界定的相貌。我們只要用某一種方法修出定力，心念就能夠隨時隨地清靜下來，以此定力再參禪，大小乘理都會貫通。所以修大乘法不用排斥小乘的修行方法，大小乘會貫通起來的。身念處觀這個法修到最後，把心念止息下來時，再把心念中的所謂的我排空掉，否定掉，這些都不是我，沒有一個我，不要再認色身為我，內心沒有身體的觀念，心不住一物。但是還能了知一切，還有一個知的心念存在，與參禪當中的那個心念是一樣的。

將來參禪時把這個知的心念，換成一個話頭，或者換成禪宗的一個公案，或者佛法當中最要緊的一句話來參，就能參通，就能明了其

中的內涵。定是相通的，定裏就含藏著慧。那個慧就是內心清明的心念，對於一切法，心裏非常的清明，非常的清淨不糊塗，清清明明的了知，就是觀慧。觀慧具足了就能夠入道，就能夠證道。這就是在行住坐臥當中的動禪，行走坐臥當中清明了知，知內身外身的一切狀態，一切法相。然後內心裏有身的觀念現前，再把這個觀念排除、空掉，知道這個身不是我。

不要心心念念有個身的觀念，也不要有其他物的觀念。行走坐臥內身、外身的狀況，什麼法生起來，什麼法滅去，心裏都要清楚。修到這種程度的定也不太容易，我們要有耐心，逐漸地修習和訓練。這個方法修成了，任何其它一種定，都能容易修成，只要掌握了修定的根本方法，用其它修定方法，都能修成，而且會修得非常快。

第四個觀身念住的方法是，無論我們行往歸來，無論我們做什麼事情，每天早晨出去了，晚上又回來，一天所經過的路線，所做過的事情，都是要由正知而做，心不散亂也不糊塗昏沉，內心一直是清清明明的了知所做的所有事情。無論觀前還是顧後，一切的身語意行的造作，全部是正知而做，就是上廁所也是正知而做。內心清清明明有個了知，有個知性，修到最後就有個沒有語言文字的知，這就是未到地定了。這個定比較深一些，那個知更清明一些，達到沒有語言文字的知的那個狀態，就可以參禪、參話頭了。

第五個方面修觀身念住的方法，就是觀我們色身的不淨。觀到最後問自己：這麼不淨的色身是我嗎？觀行成功時，就會確認不是真實的自己。這個色身從頭到腳，從裏到外，發毛、爪齒、皮肉、筋骨，什麼固體、什麼液體，都非常的肮髒、不淨。這些東西和合而成的色

身，是我嗎？最後會確定不是我，清楚了知色身是生滅無常的，而真實的我是常住的、不變易的、清淨的。

我不是肮髒的，我不是組合而成的，不是後天形成的，更不是生滅的，這些都不是我。觀來觀去內心裏就有個身的觀念去除了，色身為我的觀念就被自己否定，斷了身見。內心無色身我以後，也不要再有其他物，一空俱空。外物財色名食睡也都不是我的，也不會認這些東西為我所有，這樣就斷身我見、我所見。

一、觀呼吸

原文：然。諸比丘。比丘如何於身觀身而住耶。諸比丘。於此。比丘往森林往樹下。往空閑處而結跏趺坐。身正直。思念現前。

釋：世尊說：好，諸比丘，既然修行四念處觀能夠滅除苦惱憂愁，得到清涼，那麼比丘要如何於身觀身而住呢？佛說：諸比丘們，修行四念處觀，首先你們要選擇森林、樹下這些無人打擾之處，在空閑處而結跏趺坐，身體要端正筆直，不要彎曲，然後就開始思惟。

世尊開始具體講觀身而住的方法：怎麼樣觀身，心念怎麼樣住在色身上來觀行。過去世尊講法的時候，很多弟子來聽法，法會結束以後，弟子們都各自找一個安靜地方來靜坐思惟觀行。印度的天氣很熱，比丘可以隨便找一個地方，或者到森林裏在一棵樹下，或者到墳地裏，或者到一個石洞裏，只要是沒有人打擾的地方就可以，把薄薄的座墊鋪在地上，然後盤腿坐好，端身正坐。一個人一個地方，他們沒有兩個人或三個人在一起共修的，因為每個人都是單獨思惟，不用磋商研究，就避免了互相幹擾。他們這種修行方式，是既修禪定，又修智慧。

觀行本身就是慧行，深深地思惟，其中就有禪定，這就是定慧同修。

為什麼要跏趺坐呢？結跏趺坐就是盤腿，腿一盤好，身體就容易靜下來，身體裏的氣脈就開始運行，色身比較舒服。這樣心念也就能沉靜下來，心思不雜亂，盤腿的好處就是這樣。身體如果端正了，氣血運行就暢通，心不雜亂。如果身體彎彎曲曲，松松懈懈，內臟器官不正，氣血不暢通，心念就雜亂，心念懈怠，人也容易昏沉，身體正直，心念馬上就集中，端身正意就是這個道理。

思念什麼呢？就是思念世尊所講的法。每次世尊講完法，弟子們都是各找一個地方來思惟消化世尊所講的法。像我們如果是聽完法回去以後，可能再也不回憶，再也不回想，聽過就算完事，即使回想一下，也不去認真仔細修習，就不能從所聞佛法當中得到真實利益。

聽完法應該要趁熱打鐵，回去就回憶思惟，一個義理一個義理來思惟，一個一個去驗證。這個法義思惟通了，再思惟下一個，驗證一下世尊所講是不是如實，過去的比丘們都是這樣修行的。在思惟的同時還有禪定，在禪定中思惟叫作禪觀，小乘的禪修就是這個意思。這個不是大乘法的參禪，不是尋覓第八識的那個參禪法，是小乘的禪修方法，但是用功方法和心念都差不多，都是有定有慧，在定中觀行成就世尊所講的佛法義理。

原文：彼正念而入息，正念而出息。

釋：什麼是正念呢？就是心無雜念，心念集中在眼前所觀行的法理上，不想其他的雜事，就是正念。觀身而住要先從觀呼吸開始，觀察自己的呼吸，注意自己的呼吸。比如我們現在正在吸氣，空氣從鼻孔入進去，到達氣管，然後順著氣管一點點的運行下去，然後到達五

髒六腑。這口氣所經過的路線，到了哪個位置，應該都能感覺出來。最後呼吸到達腹部丹田，都應該知道，不知道就不是正念，念頭掉散了。為什麼會不知道自己的呼吸了？因為心裏打妄想了，在想其他的事情，心散亂注意力不集中就不知道了。所以我們要一直觀察呼吸，把心念全都系在這件事情上，就沒有妄想，修定就來得快，身體的改變也來得快，思惟也很靈敏。這樣的思惟觀行以後，就能斷我見，斷身見。

首先先正念觀察自己的呼吸，入息的情況全部知道，入息以後，再正念而出息。觀察自己在往外呼氣，從丹田的這個位置，氣息一直往上運行，經過的路線都應該知道，然後氣息從口裏輕輕的吐出去。整個過程要清楚知道，心念都沒有跑掉，沒有散亂，沒有昏沉。如果昏沉迷糊了，這個呼吸狀況就感覺不到。

原文：或長入息。而知我在長入息。又長出息者。知我在長出息。

釋：正念而入息，正念而出息，訓練好以後就進入下一步。心靜下來以後，入息就會變得長。為什麼會變長？因為心靜了以後，呼吸的通道就都打開了，中間沒有阻塞的地方，氣息就會一直下到丹田，於是入息的時間就長，身體也就變得健康，因為這中間氣脈的運行，會把身體裏的病氣排出去。如果身體不健康，呼吸到胸口就過不去了，隨即就呼出去，只到了半路，到達不了丹田，有的比較嚴重的到喉嚨口就呼出去，這種人身體相當虛弱。

長入息時，正知正念，知道自己現在的入息非常長，非常緩慢，吸一口氣有可能半分鐘，有可能達到一分鐘。如果定力逐漸加深，到了四禪定的時候，連呼吸都停止沒有了，說明禪定是非常好的。定力

越好，呼吸就越慢，越輕柔，越和緩；如果定力不好，呼吸的聲音就粗重，別人都能聽得見。能聽到喘氣的聲音，說明身體的通道有堵塞，身體是不健康的。

長入息都知道以後，長出息時也知道，知道自己呼氣的時間很長，非常緩慢，非常輕微。這樣修行是一步一步深入的，先做好第一步，然後再做下一步。前面的基礎打好打牢固了，下一步就能順利，那麼禪定就能修好了。這樣來訓練自己的心念，訓練自己的定力和慧力。

原文：又短入息時。知我在短入息。又短出息者。知我在短出息。

釋：長出息和長入息自己都知道了，有時候呼吸因為各種原因變得比較短，也要知道，自己現在的入息比較短，很短的時間就吸滿，吸氣運行不下去了，自己也應該感知到。呼氣的時間也很短，一下子就呼出去了，自己也知道，這也是因為身體各方面的原因所致。就這樣訓練自己的心念達到專一，定在眼前所作的呼吸上，這個就叫作定，心止於一處。

短入息和短出息自己都知道，訓練到這一步，再往下修習。每個人訓練的時間長短都不一樣，要看各人的身體素質和心理素質，每個人的基礎都不一樣，心念力不一樣，身體的健康狀況不一樣，修習的時間長短就不一樣。有的人修半個小時，有人要修幾天，有人可能要修半個月，有人可能一個月才能達到心念靜下來，才能讓心念都集中在呼吸上，這個時間的長短都不一定。如果這個基礎沒打牢固，就不要往下進行，只要有一步沒做好，後面的練習就會混亂，不能再修下去了。當呼吸長短都知道了以後，再往下進行。

原文：修習我覺知全身而入息。修習我覺知全身而出息。

釋：修習達到心念力增強了以後，觀行的範圍要逐漸擴大，由覺知身體的某一處，最後擴展到全身。入息的時候，不僅要覺知到氣息經過的通道，還要覺知到全身的狀況，整個身體的情況，全部都要知道。就是說，現在從鼻孔開始入息，身體各處都是什麼狀況，氣息到了身體的哪個部位，自己都要了知，掌握清楚，心不糊塗。了知自己胃腸的狀況如何，心髒的狀況如何，腹部的狀況如何，頭部的狀況如何，腰腿的狀況如何，手腳的狀況如何，全身的狀況自己都要知道。

覺知全身的情況，是一點點修成的，因為全身的情況比較複雜，需要有一定的定力和相應的慧力、心力才能做到。前面的基礎打好了，後面複雜的就都能夠觀行到。觀行到這一步，說明定力已經非常好了。定力好，能知道的事情就多了，不是只知一個呼吸狀況，可以一邊了知呼吸狀況，同時知道全身的狀況。哪個地方舒暢了，哪個地方堵塞了，哪個地方飽滿了，哪個地方空虛了，哪個地方疼痛了，自己都知道。由於心念不集中，氣不歸元，身體出現搖晃現象，心裏要了知。心念靜下來，氣脈通順，身體安和了，自己要了知，最後身體出現的各種狀態都要知道，因為心力夠用了。這個方法就是覺知全身而入息，定慧都得到增強了。

在往外呼氣的時候，自己整個的身體狀況都要知道，都要清楚。這個時候就是心沒有散亂，也沒有昏沉，正知正念，如果不知道不清楚，心念就散掉了。腿的疼痛和舒適狀況自己知道，發麻的狀況也知道，氣血通過去，還是沒有通過去也要知道。手的狀況也知道，肩膀的狀況也要知道，頭的狀況也要知道，面部的狀況也要知道，五臟六腑的狀況也要知道，腰和背的狀況也都要知道。這時注意力要完全集

中，心念力要緣於整個身體，內心才能對身體各部位的情況都了知，智慧力就增廣了，定力和慧力就會都同時得到增進。這就是覺知全身而出息的修習方法。

原文：修習我止身行而入息。修習我止身行而出息。

釋：止，是停止的意思。什麼是身行？身行就是身體的一切動轉、搖動、晃動現象，就是不安靜的行為造作。身體內部細微的運行是不能止息的，除非生命結束。在靜坐觀行呼吸時，開始身體有動轉現象，沒有得到靜止。因為心沒有寂止下來，氣脈不通，氣血運行不暢而出現頭的搖晃，身體的搖動，身體姿勢的改變，眼睛的眨動等等。修行一段時間，心逐漸寂靜，氣脈就運行順暢，氣血也暢通了，就會感覺身體很舒適、安和，心境平靜。這樣身行就會漸漸地止息下來，頭不動，身體不搖晃，腰不彎，整個身體就靜了下來。

這些情況，內心裏都要了知，都要清楚，定慧齊行，定慧相資相助。這樣對於修定修慧就有了體驗，知道原來身體搖晃是因為氣血不通，心不靜的緣故。現在氣脈運行很順暢，身體不搖晃，全部靜止下來，周身感覺都是順暢的，內心也是怡悅的。在入息的同時，要知道身體各部位的狀況，身體全部寂止下來以後，腿不動了，身體也不搖晃，兩個手不擺動，神經也不跳動，眼睛也不動，頭也不動，身行全都寂止了。這些情況，在入息的同時，都要了知，內心始終有個知，這就是慧，而且需要慧力相當強。這樣我們的定慧逐漸就能得到增進和圓滿，這是我們修定修慧的很好方法。

在呼出這口氣的時候，要知道自己的整個身體狀況，知道自己身體的動轉都停止了下來。眼睛不動，頭不動，身體不搖晃，腿也不動，

腰也不扭動，甚至腸胃都沒有很大的蠕動和聲響，呼吸也不粗重了，身體表面的明顯的活動都沒有了。修行心靜下來以後，氣脈就會漸漸暢通，運行得比較輕微，因為身體裏沒有阻礙了，業障病氣也排除了一些，身體感覺就舒適，也不想動了，好像有一種力量在包裹著身體，執持著身體，身體自然就不動了。這步修行就是止身行而出息。

觀呼吸的修行方法：第一步，觀自己的呼吸，入息出息都知道；第二步，出入息的長短都知道；第三步，出入息的時候，全身的狀況都知道；第四步，出入息的時候，身行都寂靜下來，自己都知道。達到這一步需要修行多長時間，可就不一定了，有的人一天半天就行，有的人需要一個月，有的人需要半年，有的人需要更長的時間，心越散亂，越昏沉，需要的時間越長。所以雜念非常多，身體素質又不太好，就會比別人修得緩慢一些，如果本來就是心比較靜的人，那半天就可以達到。

每個人的修行基礎、身體素質與心理素質都不一樣，修行的進程就不同，世界觀的不同，出離心的不同，修行的時間和結果就會千差萬別。這個修行方法中最重要的關鍵點就是：內心裏始終有個“知”，這非常重要，這個”知”，就是不離定而有的慧，將來修學大乘法參禪的時候，就可以把這個“知”，換成一個話頭，可以直接參禪，就能明心。

原文：諸比丘。恰如熟練之轆驢匠或轆驢之弟子。或長轉（轆驢）者。知我在長轉。或短者。知我在短轉。

釋：過去古代沒有自來水，吃水要從地上打的非常深的水井裏打出來，水井上有個搖繩的裝置。繩子的一端掛上水桶，然後把繩子搖

下去，從井裏舀水上來，這個搖繩的裝置就叫作轆驢。負責舀水的這個人，叫作轆驢匠，他在舀水時如果心靜的話，就會清楚知道，他放了很長的繩子到井底，因為井水很深。

如果井水比較淺，離地面比較近，他放下去的繩子就短，這個他也清楚的知道，所搖的繩子的長短他都知道。我們修定觀呼吸的時候也應該像轆驢匠一樣，目前正在做什麼心裏都要知道，出入息的情況都知道，息的長短都知道，全身的狀況都知道，身行止息下來都要知道，跟那個轆驢匠舀水時的專心一意是一樣的。這是佛用來比喻觀身行的方法。

原文：諸比丘。比丘如是在長入息者。知我在長入息。或長出息者。知我在長出息。短入息者。知我在短入息。短出息者。知我在短出息。

釋：這個修習方法就是呼吸比較長時，知道自己在長入息，在吸這口氣的時候，很慢很慢，很細很細，時間很長，能達到十秒鐘到半分鐘或者一分鐘，整個過程自己都清楚了知。這個吸氣的時間長度，通過修習訓練是能達到的，最後還能夠停止呼吸，那就是四禪境界。然後在長出息時知道自己在長長的呼氣，在呼出這口氣的時候非常慢非常緩，有功底的人，他在呼吸時別人根本聽不見呼吸聲。沒有功底的人，呼吸聲音就很大，喘氣很粗重，說明他沒有禪定基礎，心不靜，色身上也有些障礙。入息短的時候應該很清楚的知道自己在短入息，出息短的時候，自己也清楚地知道在短出息。

原文：修習我覺知全身而入息。修習我覺知全身而出息。修習我止身行而入息。修習我止身行而出息。

釋：修習覺知全身而入息，在吸氣的時候全身的運行狀況自己都要知道，從頭到腳，從裏到外，自己全部都知道。定力強的時候，心緣廣大而且深細，了知的範圍就廣大，了知的事理就深細。如果吸氣時，不能覺知全身，說明自己定力還是不足，慧力也不夠，致使心念不專一，心力不強，心緣不夠廣大。這裏的專一與廣大好像是矛盾的，其實並不矛盾，這時是把全身作為所緣的一個對象，當然需要的定力和慧力都要強，否則就不能做到這點。這是在一點點逐漸地增強定慧，使得心力強大，了別性強。

再修習覺知全身而出息，在呼出這口氣的時候，對於全身的情況，心心念念也都要知道。從頭到腳，從裏到外，色身的所有狀況自己都要知道，都要清楚。如果不清楚，說明自己的憶念還是不夠集中，心力不強，定慧還沒有訓練好。如果在呼吸時，全身的狀況都能清楚了，這個功夫不掉散，比較牢固了，就可以接著修習。

再往下修習止身行而入息，在吸氣的時候，能清楚地知道，自己身體靜下來了，從頭到腳，從裏到外，身體全部都寂靜下來了，身體不搖晃了，眼睛不眨動了，頭也不動了，胳膊和腿也不動了，呼吸也微細下來，氣脈也動的微細，這些情況心裏都要清楚了知。這是通過做功夫，念力集中，心不散亂，身行逐漸地微細下來，粗的妄動就消失了。細微的身行還是存在的，因為生命體活動必須有這些細微的身行，如果沒有就入四禪了，否則就是死人。功夫牢固以後，繼續用功。

再接著修習止身行而出息，呼氣的時候，全身幾乎都靜止下來的狀況，自己都要清楚了知，心不糊塗。如果不能了知，或者了知的不全面，說明定慧不夠，心念還是有點散亂，不是昏沉就是在打妄想，

定慧都不足。到這一步都修行好了，功夫牢固以後，再往下修習，否則就不要往下修習，直到這個步驟都修習圓滿成功為止。

原文：如是。或於內身觀身而住。又於外身觀身而住。或於內外身觀身而住。

釋：觀行到以上這個階段，按照以上的方法再接再著觀行內身。內身是指什麼呢？有人說是身體內部，是與身體表面相對的。其實整個色身都屬於內身，與周圍的生活環境相對，與外界宇宙器世間相對。內身是指整個的色身，包括身體表面的皮膚，到身體裏的肌肉、骨骼、五臟六腑、血液、骨髓、腦漿內臟等等。從頭到腳，從裏到外，都是屬於內身。

而外身，就是在色身外邊的一切六塵境界，包括外界的色聲香味觸，不屬於身體之內。身有一個定義，稱之為十八界，十八界都屬於我們自己的五陰身。十八界包括什麼？眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根這個六根，前五根我們都能找得到，意根是心法；十八界還包括六塵，分別是色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵；還有六識，分別是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

什麼是色塵呢？自己的身體是色塵，屬於內身。身體之外，眼睛能看到的也都是色塵，由地水火風這四大組成的，屬於外身。色塵包括我們眼前的身邊的所有物質，一直到整個房間，房間之外的街道，街道之外整個城市，城市之外的整個省，省外的整個國家，國家之外整個地球，乃至地球之外的整個宇宙。一個三千大千世界是銀河系，無數個三千大千世界，或者十方諸佛的國土，都屬於色塵，也就是外色塵，也稱為外身。雖然極大多數的色塵我們現在還看不見，接觸不

到，也仍然屬於十八界當中的法，都屬於色塵，與我們眼根相對應。這些都是屬於外身，因此我們的外身是非常廣闊的。

什麼是聲塵呢？我們身體內部有很多聲音，比如腸胃的響動腹鳴，身體裏氣體運動、消化的聲音；還有從身體裏發出的聲音，比如打嗝的聲音、喘息的聲音、耳鳴的聲音、打噴嚏的聲音、說話的聲音等等，這些屬於內身。身體外部也有各種聲音，身體與各種物質碰撞、接觸、摩擦的聲音；其他眾生發出的聲音，有各種物體發出的聲音，比如鐘表；空氣流動的聲音，房間外的聲音，大街上的聲音，整個城市的聲音，整個虛空中的聲音，整個宇宙器世間發出的聲音等等。這些都是聲塵，而且是外聲塵，不在身體內，屬於外身。內外聲塵都是屬於我們十八界之內的，可見我們的外身是非常的廣闊，雖然極大多數的聲音我們暫時還聽不到。

還有香塵，我們自己身體散發出來的各種氣味是內香塵，屬於內身。周圍環境裏的氣味是外香塵，包括其他眾生散發出來的氣味，房間裏的氣味，房間外的氣味，山河大地的氣味，整個宇宙虛空的氣味，都屬於外香塵，也屬於我們十八界之內，屬於我們自己的外身。

味塵有內外味塵，口腔裏沒有食物時，舌根感覺到的味道，胃裏散發出來的味塵，是內味塵，屬於內身。有食物時，感覺到的食物的酸甜苦辣鹹淡等等味道，是外味塵，與舌根相對，屬於十八界之內的法，屬於外身。

觸塵，包括內觸塵和外觸塵。內觸塵，是在我們身體之內的觸，如：饑渴、冷熱、溫飽、疲乏、舒適、安逸等等，屬於內身。外觸塵是外界物質與色身的接觸所產生出來的觸塵，比如在忉利天頂上的太

陽照到身上，對身體的觸；在須彌山的半山腰，四天王天那裏的月亮照射到身上，對身體的觸；從虛空中來的冷熱空氣的對身體的觸；各種物質對於身體的接觸和撞擊，有輕柔的觸比如微風和服裝的觸，猛烈的觸比如石頭和重物，這些都是外觸塵，屬於外身。所以我們外觸塵的範圍也是非常的廣大，但是我們現在大部分人的心念，還觀行不到這麼廣闊的範圍。

法塵，包括五塵上所顯現出來的法處所攝色，以及意識心所處的獨頭境界，散亂心所了知的法塵，定境中的法塵，夢中的法塵。所謂的外身就是內六塵，因為我們根本見不到外六塵，接觸不到外六塵，只能接觸觀察到第八識依外六塵所變現出來的內六塵，因此就把內六塵方便說為色身之外的外身。

十八界還有六識：眼識，耳識，鼻識，舌識，身識，意識。十八界組成了這個假我五陰，我們觀五陰身的時候，要先觀內身，再觀外身，然後內身和外身再同時觀，這個時候定力就非常好了。如果定力不好，只觀行一樣都不容易，因為散亂心不能同時觀察到那麼多的對相，不能觀察全身從裏到外，從頭到腳，也不能觀察到身外的一切法。修到這個程度，所具備的定慧是相當好的，都可以作為種子存到第八識中，來世就能得到受用。比如天生就能眼觀六路耳聽八方，天生就能一心多用，精力都相當的充沛，智慧相當的廣大，不同凡響。

觀行的時候，先從內身觀起，身體內的色聲香味觸法都要觀行到，全面而細緻。功夫牢固，再觀外身，觀外面的色聲香味觸法，全面而細緻。這步的功夫牢固了，然後再同時觀內身和外身，裏外一起觀，全面而細緻，所有的一切法都要觀察到，盡量一念之間都要了知到。

做到這點，定慧是極好的，心已經達到很微細了，甚至別人的心念都能感知到，可以具備未蔔先知的能力。

我們的心掉散慣了，不是散亂就是昏沉回憶追悔。昏沉是腦子裏昏昏沉沉的什麼概念都沒有，迷迷糊糊的不清楚，也叫愚癡，要不就是心裏散亂，處處攀緣，雜七雜八的事情都在心裏打轉，不是回憶過去，就是思慮將來，從來不會安住在現前。當我們修定非常好的時候，心念集中，就可以同時觀行我們身體內身、外身的各種狀況，然後內外身同時都能觀照到，都能清清楚楚的觀察出來。觀到這一步，整個我的概念就在心裏形成，關於我的觀念就很堅固。身體狀況都清楚了，內心裏就會有個我、有個身的觀念。

原文：或於身觀生法而住。又於身觀滅法而住。又於身觀生滅法而住。

釋：對於我們的身體，要觀察生法，心裏了知生法。生法就是原來沒有，現在出現了，叫作生法。我們靜坐到一定時間，身體會生起各種現象和覺受，包括輕安的覺受和疼痛的覺受，氣脈運行起來以後，身體或者感覺輕飄飄的很舒服，或者腿開始發麻疼痛，或者手開始發麻發脹，或者內臟器官出現堵塞感覺疼痛或者暢通，或者出現腹鳴，或者身體變高變大，各種各樣的狀況都會出現，每個人出現的狀況都會有所不同。在觀行當中，這些狀況內心裏面都要清楚了知，知道身體新生出來的覺受是什麼，現象是什麼，又有什麼變化，都要清明了知，不糊塗，這就是於身觀生法而住。

再下一步，修習於身觀滅法而住。滅法就是原來有的現象現在沒有了消失了，比如氣脈運行以後，粗重的呼吸沒有了，呼吸變得細微；

氣脈原來鼓鼓的，動得很厲害，現在也舒緩下來，靜靜地運行；原來氣脈通過時，有堵塞的地方感覺疼痛，現在氣脈通過去，就不疼痛了；原來身體沉重，現在變得輕飄飄的；或者剛才身體輕飄飄的，現在突然變得沉重了。這些都是滅法，原來存在的現象現在消失了，這些都要清楚了知。如果沒有定力，或者定力不足，心裏就不可能了知這些現象，也不能覺知到各種感受。

很多人沒有定力，心思就粗燥，每天對自己身體狀況都不清楚，連最粗重的喘息都感覺不到。平時心識繁亂，打妄想很嚴重的時候，根本就不知道自己在打妄想，不能反觀到自心。不知道自己在打妄想的時候，正是妄想最多最亂的時候，心太粗糙了，根本沒有反觀的能力。如果心稍微靜下來，就能反觀自己，知道自己在打妄想，也能了解自己的心思，是善是不善，就會呵責自己。之前心粗、散亂、昏沉，就不知道自己在打妄想。現在心細致了，有定力了，就能發現很多原來不知道的事情，會越來越了解自己了。

之後，修習於身觀生滅法而住。身體當中什麼法出生，同時什麼法滅去，一切的生生滅滅現象，內心裏都要清楚了知，也就是身體當中的各種生滅變化的現象都要清楚了知，這樣定慧就能同時得到了增進。身體當中的生滅現象都能了知到，心裏的我的觀念就形成了。

原文：尚又對於智識所成及憶念所成。皆會有身之思念現前。彼當無所依而住。且亦不執著世間之任何物而住。諸比丘。比丘如是。於身觀身而住。

釋：這樣都觀行完之後，自己的頭腦、思想觀念裏，就會全都是自己的身體，全部心思都是自己的身體，心裏都在念著自己的身體，

沒有停歇。色身的觀念牢牢地占據了整個心思，下一步就要用智慧觀照，把這個有關色身的觀念滅除，內心達到清靜無為，心無所住。

內心不要再依著自己的色身而住，心裏不要再有身體的觀念，把這個觀念要泯滅掉，空掉對色身的感受和認知，空去色身我的觀念，然後就能斷身我見。或者能入到定中，欲界定或者色界定就會生起來了。只要心裏還有個身體的念想，那就不能入到深定中。且亦不執著世間之任何物而住，不僅是不要有身體的觀念，其他的觀念也都不要有。世間裏一切事物的觀念思想，都要排除，都不要有，內心裏要空，再空，連空也空，一法都不要有，空空淨淨，灑灑落落。到這一步，就是另外一種田園風光，離斷我見就不遠了，甚至就能直接斷我見了。

這個方法雖然是小乘的修法，跟大乘的參禪並不一樣，但這也是大乘參禪的基礎。我們平時散亂慣了，要達到這種境界很不容易，一旦達到了，生生世世就會受益，所以應該好好修習。同樣的修法，男眾的散亂心相對比較少，心裏惦念的事情就少，修定就相對容易和快速。女眾的心裏散亂得就嚴重，攀緣惦念的事情比較多，要做到這些就要相對困難一點。應該用智慧思惟，提起正念，認識到心裏所惦念的事情，都是無意義的，內心做到放開，就能擺掉一些事情的纏繞，修定就能快速一些，智慧心也就容易生起。

二、觀色身的行住坐臥

原文：複次。諸比丘。比丘於行者。知我在行。又於住者。知我在住。於坐者。知我在坐。於臥者。知我在臥。又此身置於如何之狀態。亦如其狀態而知之。

釋：觀呼吸的修習，功夫達到純熟，心念已經能時刻集中，不再散亂昏沉以後，就開始修習訓練動中的定慧。這個難度會增大一些，觀行時需要更強的定和慧，需要心念的觀照力更強，照顧的更全面。

在行走運動中觀行，心裏時刻要知我在行走運動。行是動轉，不寂止，是指身體的走動、運轉、活動的意思，是指身體沒有靜止的狀態。自己的身體無論是在走路，還是在作其他的事情，心念都要反觀到，都要覺知到，不要給自己留下心念散亂攀緣的空間。比如從家裏走到外面，從一個房間走到另一個房間，或者走到大街上，走在上班的路上，或者在做一些工作和雜事，或者與人談話，這些活動自己心裏都要清楚的知道：我在行，我目前正在做什麼。這樣心念就被拴在目前所作的事情上，心念專一，心就會定下來了，了別的智慧就得到增進，看問題就清楚，思惟就細密。

身體活動當中的定慧修習訓練好了以後，就往下修習身體止住時的定慧，又於住者，知我在住。住就是停留、停止的意思，身體在站立著，倚靠著沒有動，處於靜止狀態。這個時候心裏也都要知道，心不能散亂打妄想，把心念都要拴在當前自己的色身上，不緣於他物、他事。身體在不做事情的時候，心念也要專一，不給自己亂想的機會。

在坐著的時候要知我在坐，自己在盤腿靜坐，在散亂坐著，心裏也要知道，心念只緣色身當下的狀態，不妄想其它。身體在躺著的時候也要知道我在躺著，自己在躺臥著，右脅臥，或者是左脅臥，以及其它姿勢的臥，心裏都要清楚了知。這些狀態心裏都要清楚知道，如果不知道就說明心裏在昏沉，或者是心念不專，在打妄想。心思散亂的人總是一問三不知，昏昏沉沉的人，你要問他什麼事，也是一問三

不知，無定就無慧的緣故。

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而知之。不管身體處於什麼狀態，行走坐臥也好，語笑動默也好，疼痛疲乏、舒適輕安也好，心裏都要知道。內心要非常的清明，既不散亂也不昏沉，明明了了。對於身體的任何狀態都清楚，比如身體是晃動的，還是靜止的，腿是動來動去的，還是盤著的，腰是彎的，還是挺直的，這些狀態都要知道。

原文：如是。或於內身。觀身而住。於外身。觀身而住。又於內外身。觀身而住。

釋：做到以上這些以後，就要觀內身，整個色身的狀況，自己都清楚，全部心念也要住在這上面。內身從五臟六腑、肌肉、骨骼到外表的皮膚、五官，從頭到腳心裏都要知道。然後又於外身觀身而住，外身就是指色聲香味觸法，比如眼見的色塵、耳聽到的聲音、周圍出現的氣味、口腔裏的味塵、身上的觸塵、心裏的法塵等等，這些法內心都要知道。又於內外身觀身而住，內身和外身的狀況，心裏同時都要知道。如果沒有定力，慧力就不足，只能知道其中一樣兩樣事情，其它就不清楚了。

當訓練到這個內身、外身都能清楚了知的程度時，一心就可以多用。比如說正在做一件事情，同時可以眼觀六路耳聽八方，都能做的很好，定力相當好，精力相當旺盛。如果沒有定力，就連一件事情都可能做不好。我們如果能修好禪定，生生世世都會受益。比如說一個人非常聰明，很會察言觀色，很多事情一看就知道，別人的心理狀況他能掌握，這就是有定力的表現。他在做一件事，其他的事情也能同時照顧到，四通八達，精力十足。

如果有人興趣廣泛，有可能是精力旺盛，也有可能是心思散亂。要看他做事的結果，如果同時幾件事情都做好了，說明他有定力，慧力也很強。舉個例子來說，上學的時候，有些學生上課聽老師講課，同時還偷偷看課外書，旁邊同學的小動作也知道，教室外面的情況也清楚，老師提問還能回答，每樣事情都能做得很好，效率又很高。他用了不到一半的精力就能把學習搞好，這說明這個學生有定力又有慧力。

有些學生豎起耳朵聽老師講課，好像注意力很集中的樣子，卻不知道老師在講什麼，也不能理解老師所講的內容。他是一邊聽課，心裏還裝著其他的事情，自己還不一定知道，這樣他聽課就有很多的障礙，昏沉和散亂都有。作業做幾個小時，完成的也不好，他也沒幹別的什麼事，這就說明這個學生既沒有定力，也沒有慧力。

有人就會說，這孩子天生學習就不好。其實就是前世沒有訓練過定力和慧力，加上對所學內容不感興趣，今世業種現前，學習就是這個樣子。如果一個人定力不好，精力不集中，慧力不好，就處理不好事情，所以有定才能有慧。如果一個人現在心裏非常散亂，正在生氣，或者正在著急，這個時候，考慮問題就不容易考慮清楚明白。如果精力非常集中，事情就很容易思考明白，很快就知道該做如何處理，慧力就顯現出來。

原文：或於身觀生法而住。於身觀滅法而住。又於身觀生滅法而住。

釋：於身觀生法而住，在我們行住坐臥當中，當身體出現新的狀況，或者身體感覺輕安，或者身體感覺疲乏，或者內臟器官發生變化，

或者皮膚發生了變化，凡是原來沒有的，現在出現了，自己都要知道。於身觀滅法而住，原來身體上的現象，現在消失沒有了，都要觀察到。比如身體上某部分有痛覺，或者有病患不適，現在消失了，自己都要知道。又於身觀生滅法而住，身體上什麼現象生起了，什麼現象滅掉了，都要觀察到，心裏同時都要了知清楚，這個心思就很細密。

原文：尚又智識所成。及憶念所成。皆會有身之思念現前。彼當無所依而住。且亦不執著世間任何物而住。諸比丘。比丘如是。於身觀身而住。

釋：這樣修行觀察以後，自己現在的意識中全都是這個身體，都是這個我，心心念念都是個我，那麼關於色身的觀念就牢固形成了。最後還要把這個心念泯滅、消除掉，內心要空靜下來，把身體從心念當中排除出去，空卻自我，這樣就會入到深定中，心不著我。

現在即認可色身是空的，色身不是我，但心裏也不執著世間的任何物，就這樣內心空空地安住著，心要無所依而住，任何相都不要著。把身體觀念排出去以後，心裏也不要著任何其他的事物。假如這個時候心裏是貪戀著金銀珠寶，那就沒修好，心中還有物，不空淨。修習到後來，心裏都要空掉一切法，色身不是我，世間任何物也都不是我，不是我所有的，一切法全部都要淡化、空掉。這樣入定就深了，執著貪欲都會減少，或者消失，內心既不貪著色身，也不貪著任何物。

以上就是於身觀身而住，我們心裏不再認可這個身體，不要認為身體就是我，因為身體有各種生滅變化，它不是我。我們一旦有了身體不是我的這個觀念，就容易忘身。忘身就能得定，斷身見，還能斷我見，我們要這樣去用功。如果內心有很多妄想，這個道理就思惟不

透徹、不清楚。所以我們想要有智慧，一定是定在前，修好禪定，有定就能引生智慧出現。

原文：複次。諸比丘。比丘不論行往歸來。亦由於正智而作。彼觀前顧後。亦由於正智而作。彼於屈於伸。亦由正智而作。

釋：世尊告戒諸比丘：你們不論行往他方，還是從外歸來，內心都要有正智正念，知自己目前在做什麼，心不散亂和失念，不昏沉不掉舉，由於正智而作。你們無論是看向前方還是瞻視後方，心裏都要清清楚楚的知道自己在做什麼，既不昏沉，也不散亂，也要具足正智正念，由於正智而作。你們無論是彎腰還是伸直身體，不管身體是什麼姿態，心裏都要清明了知，清清楚楚知道自己在做什麼，不昏沉不掉舉，具足正智正念，一切都是由於正智而作。

無論一天當中做些什麼事，都要有正知正念，心不昏沉，也不散亂，清明了知目前所作的一切事情，有定有慧。比如我們出去辦事，辦完又回來，整個這個過程也是由於正智而作，內心清清楚楚，既不散亂，也不昏沉，做什麼事情都一清二楚，心念清明，了了靈知。看眼前或者看身體後面，不管看什麼，前顧後看，左右瞻視，心念都要清楚明白。

原文：彼於著僧伽梨（袈裟）衣鉢。亦由於正智而作。彼於食飲咀嚼嘗味。亦由於正智而作。彼於大小便。亦由於正智而作。彼於行住坐臥醒語默。亦由於正智而作。

釋：佛說，比丘們，你們穿上袈裟，手托著鉢，也要正心正意，清楚的了知自己在托鉢乞食，心不散亂掉舉，這些事都是由正智正念而作。出家人出去托鉢乞食時，要穿上三衣，拿著鉢出去乞食。比丘

的穿衣拿鉢，也要由正智而作，不是稀裏糊塗，昏昏沉沉的，而是有定有慧，內心清明，正知正念而作。那麼我們出門辦事，與人打交道，也要正知正念，清清楚楚地做好每件事情，心不糊塗。

托鉢乞食回來以後，在吃飯、喝水、咀嚼、嘗味等等日常瑣事當中也都要正知正念，清清明明地來完成，心不掉舉。就連如廁大小便時也要正智正念，了知自己目前所作，心不散亂。比丘們在走路、站立、坐著、躺著、醒來、說話、沉默的時候，都要清楚知道自己在做什麼，目前的狀態是什麼，正智正念，不散亂不昏沉。

那就是說，除了睡著以後心裏不能了知了，其餘的時候全部都要正知正念、清清明明、了了靈知。如果內心不是清明了知的，原因有兩個：一個是昏沉，一個是散亂。定力提高，心念就會集中到眼前所做的事，周圍的事情都會知道。整個色身的狀況，乃至外身的狀況，周圍一切情況，都能清清楚楚，明明了了。

要做到心不亂想是很不容易的，如果修習訓練得好，定力就會相當好，慧力也就相當好，看書和思惟法義的時候，很容易就能思惟通達。否則讀佛經就很難讀懂，一邊讀一邊打妄想，讀多少遍也不能明白其中真正內涵。或者跟別人交流時，意念不集中，心思散亂，人家表達的意思聽不明白，自己的觀點也闡述不明白。如果內心靜到一定程度，別人一個表情或一個動作，自己就會知道對方的目的，想要幹什麼，甚至對方自己都不知道，你就先知道了。

世尊在這段經文中是在教我們動中定、動中禪，這也是大乘參禪的基礎。我們如果有這個基礎，再把這個知身各種狀況的知，換成一個話頭就可以參禪。像參話頭、參公案，參到後來只剩下一個話頭的

內涵，整個話頭濃縮成一個點、一個知，用心念帶著，深深地懸在心裏，細細地參究，就能明心見性。所以這個方法雖然是小乘修法，但也通大乘的參禪，大小乘的修法到最後也都是相通的，任何禪定也是相通的，並不是對立和矛盾。

原文：如是。或於內身觀身而住。於外身觀身而住。又於內外身觀身而住。

釋：這個地方的修習方法與上邊講的觀呼吸的方法是一樣的，都是讓我們在行住坐臥當中，觀照色身，身體的各種狀況都要知道，自己的外身，六塵的境界也要知道。這個定力要求更高，觀照力也更強，將來就能有眼觀六路耳聽八方的定慧。如果定慧不足，只顧著觀身體，那邊來了車也不知道，出現了其它情況也不知道，說明慧力還是不夠廣大。定力如果足夠好，在觀自身的同時，那邊來了車就知道，就能躲避開，四面八方的人事物都知道，就能同時處理很多的事情。定力如果不好，只做一件事，都可能做不好。

原文：或於身觀生法而住。或於身觀滅法而住。又於身觀生滅法而住。尚又智識所成。及憶念所成。皆會有身之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物而住。諸比丘。比丘如是。於身觀身而住。

釋：這個修習方法都如上文，在行住坐臥中，身體當中生起了新的現象，要了知，身體當中某種現象消失了，也要了知，身體當中同時生起和滅去的現象都要了知，一法也不糊塗，不含糊就能清清明明，明明了了。

身體當中的各種生滅法觀行完了以後，心念裏就會都是這個色身

我，思想裏都是這個身體。最後要把這個身體是我的觀念泯滅，思想中不要再有我這個身體。心念要空，內心既不依賴色身而安住，也不依賴任何法而安住，空空淨淨，無一法在心。這樣就能空卻這個身我，不認這個身體為我，就會入到一種空定中，在定中已經沒有身的觀念，就能斷除身我見。這就是於身觀身而住的修持方法，應該仔細修行。

三、觀色身不淨

原文：複次諸比丘。比丘於皮覆包。充滿種種不淨物之此身。觀察此身上至頭髮。下至蹠底。知於此身有發鬣爪齒。皮肉筋骨。髓腎髒心髒。肝髒肋膜。脾髒肺腸腸間膜。胃排泄物膽汁。痰膿血汗。脂肪淚淋巴液。唾液粘液。關節液尿。

釋：這段經文是修行觀身不淨法的關鍵，世尊講的比較細致，我們就能隨文入觀，觀行得細致一些。佛說我們的身體是由皮膚包裹著，皮膚裏充滿了種種的不淨物。觀察這個身體，從頭髮一直下到腳板底骨，知道有頭髮、汗毛、眉毛、手、腳、牙齒、皮膚、肉、筋、骨頭、骨髓、腎髒、心髒、肝髒、肋膜、脾髒、肺、腸、腸間膜、胃、排泄物、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、眼淚、淋巴液、唾液、粘液、關節液、尿液等等。

這些物件，除了頭髮，都是表皮包裹著的，表皮好像很幹淨，所包裹之物卻是非常的肮髒不淨，都是各種的腥味兒、臭味兒，血氣粘液充滿，模糊一片。單獨拿出來，或者把皮撥開，任何人都會嫌棄生厭。這些不淨物就組成了我們的色身，這麼肮髒的色身，眾生卻貪執不舍，實在是愚癡。

原文：諸比丘。猶如兩口之袋。填進種種穀物。即稻粳綠豆。豆類胡麻糙米。其眼者開解之。得觀察。此是稻。此是粳。此是綠豆。此是豆類。此是胡麻。此是糙米。

釋：諸比丘，裏面在裝滿了上述這些物件的色身，猶如開著兩個口的袋子，好多好多的穀物都裝在這個袋子裏，當我們把袋子打開一看，一樣一樣的數出來，這個是水稻，這個是粳米，這個是綠豆，這個是豆類，這個是胡麻，這個是糙米，用眼睛一看就知道了都有什麼豆子。同樣的道理，當我們把身體打開，皮剝開，就知道了身體裏都有些什麼，一樣一樣都可以數出來，觀察出來。

我們這個色身就像一個袋子，把兩個口紮上，裏面裝進了種種物，腦頂是個封口，腳底是個封口，外面是皮，裏面就是各種物件。皮膚剝開以後，裏面是血肉、各種液體、內臟、骨髓等等這些東西，觀身不淨就可以從皮膚表面開始觀。如果拿顯微鏡來觀察我們的皮膚，會發現皮膚表面全都是細菌。眼睛裏有細菌，眼淚裏有細菌，鼻涕、唾液，皮膚的各個表面全都是細菌。每個部位的細菌，形狀大小、數量都不一樣。

有一種禪觀就是專門觀察身上這些細菌蟲子而斷身見我見的，這些細菌有三頭六臂的，有五顏六色的，有張牙舞爪的，非常的猙獰可怕。它們互相廝殺，廝殺完了，數量種類就不平衡，我們就會生病，皮膚病或者胃腸病等等，都是因為細菌的數量、種類不平衡導致的。如果我們感覺餓了，也是細菌在鬧著要吃，如果我們有欲念生起來，也是由於這些細菌攪擾的結果。我們吃進胃裏的飲食，全靠細菌來分解消化。食物下到胃裏，細菌把食物弄碎了，成了泥狀，身體才能吸

收一部分，進入血液裏。我們得依靠著這些細菌，細菌也得依靠我們生存。說明眾生就是依靠細菌而活命，細菌依靠眾生的色身而活命。

這些都是佛說的，佛眼比顯微鏡還要微細無量倍，所以能看到這些細菌。空氣中也有細菌，任何地方都有細菌，這些細菌將來也能成佛，它們也是眾生，有意識心有意根也有如來藏。假如生病時吃藥，這個藥一開始吃時管用，能夠治病，吃的時間長了就不管用了，病不能治好。為什麼這樣呢？因為吃藥是讓細菌吃的，這些細菌吃了以後，就知道這個藥不好，以後就不吃了，我們吃同樣的藥就沒有作用了，可見細菌也有識心分別。

我們觀察皮膚表面是非常的骯髒，再往裏仔細觀察，血液裏、肌肉裏、筋、骨頭、骨髓裏都是細菌，各種粘液裏也有細菌，身體裏面也是非常骯髒，這樣如實細緻的來觀察色身，慢慢就不會再貪戀身體了。假如看到了一個美女，我們從她的皮膚開始觀照，皮膚表面的那些細菌，觀照完了把皮剝開，觀照裏面那些不淨的狀況，從裏到外散發出來的所有味道，都是很腥臭，令人惡心的，沒有一處是幹淨的。後面還會講到，一個美女死了以後，幾天身體就會膨脹、淤青，顏色變了，形狀變了，然後流膿，再以後自己想象吧。

所以我們貪著的色身，其實是非常骯髒不淨的。比如我們吃的飲食，是從土裏生長出來的，土裏是什麼都有，洗得再幹淨也是骯髒的。我們吃的東西，咀嚼幾口再吐出來，看看是什麼狀態，或者咽到胃裏的食物，嘔吐出來，看看是什麼狀態，聞聞是什麼味道。所以古來大德說，我們的身體就是移動廁所，是糞袋子，也叫臭皮囊。細想起來，這個身體本身，或者吃的飲食，都沒有什麼好貪愛的。

原文：諸比丘。比丘如是於皮覆包。充滿種種不淨物之此身。觀察上至頭髮下至蹠底。知於此身。有發髦爪齒。皮肉筋骨髓。腎髒心髒肝髒。肋膜脾髒。肺腸腸間膜。胃排泄物膽汁。痰膿血汗。脂肪淚淋巴液。唾液粘液。關節液尿。

釋：這段經文教我們繼續觀察色身的不淨，從頭頂一直觀察到腳底。這個身體有頭髮和身毛，頭髮和毛幹淨嗎？都有細菌和污垢，是不幹淨的。有爪，過去把手叫作爪，手指甲是不幹淨的，整個手也不幹淨，哪怕用肥皂搓洗，還有細菌洗不掉的。接下來觀察牙齒，觀察皮膚，觀察肉，觀察肉裏的筋，觀察骨頭，觀察骨髓，再觀察內髒，腎髒、心髒、肝髒等等，沒有哪個地方沒有細菌，都是不幹淨的。身體表面哪怕抹上香水，也是不幹淨，有臭味的，更不用說把皮膚剝開，散發出來的那種血腥氣味和臭味。

如果真正知道身體是如此的污穢肮髒，就不會再去喜歡貪愛這個身體了。身體就像是一個繡花枕頭，外表看起來好像還像點樣子，裏面裝的卻都是肮髒的東西。有腎髒、心髒、肝髒、肋膜、脾髒、肺、腸、腸間膜、胃、排泄物、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、眼淚、淋巴液、唾液、粘液、關節液、尿液，沒有一樣是幹淨的。我們觀察來觀察去，就會對自己的色身生起厭離心，就會覺得這個身體沒有什麼意思，就不會太在意色身，不會再貪戀色身了。

原文：如是。或於內身觀身而住。於外身觀身而住。又於內外身觀身而住。或於身觀生法而住。於身觀滅法而住。又於身觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成。皆會有身之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是。於身觀身而住。

釋：像以上所介紹的色身內之物，我們就要細致地來觀察，先觀色身上的生法，色身在逐漸地長什麼東西，比如說指甲生頭髮長，皮膚長出的膿包，內臟器官裏的囊腫和結石等等各種疾病的生成。然後再觀察色身上的滅法，什麼東西從身體當中消失了，比如說內臟器官的移除摘除，各種疾病的消失、滅去等等。然後再同時觀察色身的生法和滅法。

這些都觀行完成以後，內心裏都是色身這個我。智識就是意識心有智慧，不糊塗不愚癡，就叫作智識，如果觀完了，什麼都不知道，稀裏糊塗的就不叫智識，那叫愚癡。憶念就是回憶、回想，心中有念頭、有覺觀。觀行完成以後，內心裏都是色身我，整個思想裏全都是身體我。彼當無所依而住，意思是說，最後我們的思想念頭就不要住在這個色身上，心中要排空這個色身我的觀念，把身體我的觀念清除掉，空掉這個色身。這個色身是如此肮髒不淨，是苦的，是無常變異的，因此不是我。所以要亡身，才能進入一種空定當中，就能斷身我見。

且不執著世間任何物，除了身體不再執著以外，其他的任何事物，內心也不要住著、想著，不要貪著，不要執著，全部都空卻，這些都不是真實的。如果連身體都不是我，身外之物就更加不是我。我們現在還不能認可這個觀念，要等到真正觀行完成，智慧具足時，其他的見道條件也都具足時，心念就能轉變過來，就能真正的斷身見、斷我見，三縛結也斷，再也不會墮入三惡道。

要認可這個理是很難的，現在只是意識心知道，比較膚淺，意根還沒有認可，還沒達到那種覺悟的程度。一旦達到了，意根認可，身

心狀態就會全部改變，心念就會轉變過來，顛倒過來。意識心膚淺的知，沒有太大的力度，如果意根不認可，一旦做起事情來，意根仍然會按照自己從前的認知和理念作決定，就把這個觀念忘了，不會按照意識的膚淺認識來作抉擇。因為平時做事不是意識心作決定，是深層次的意根作決定。

比如說答應布施給別人一百元錢，這種想法不是從心底往外發出來的，雖然口頭答應了，只是意識心覺得我應該給別人一百元錢，意根不是非常情願，不懂得給人一百元錢有什麼好處，拿錢的時候心裏就會有貪吝。所以，我們學習佛法，要經常的作思惟分析，越深細越好，用意識心來勸導意根，多熏習意根，意根明理了，慢慢就會認可意識的所有思想觀念，就會聽從意識的想法、看法，二者步調一致。

觀身不淨這個法，要常常深細全面的思惟，不要認為說我知道了，那很簡單，就是那樣的，於是就不屑於思惟。因為不思惟，意根就不懂，意根所了知的六塵法都是來自於六識的信息，意識如果不分析，意根就得不到相應的信息，也就不了解真實的道理，那就只有按照自己的習氣來作決定。我們懂得是誰作主這個道理，意識就要常常思惟正確的佛法，以此來熏染意根，意根明理了就能改變自己。

以上講的所有內容就是於身觀身而住，四念處觀的觀身不淨就講完了。觀身從觀呼吸開始，出息入息都要知道，長呼吸短呼吸都要知道。呼吸時身體的狀況要清楚，長呼吸時全身的狀況都要清楚，身體當中生起來的法要知道，滅去的法也要知道，一切生滅的法都要知道，身內的法，身外的法都要知道，色身如何的不淨也要觀行到。當觀行完成，心中色身的觀念牢固時，就空掉色身，去掉身體為我、為真實

的觀念，心念要空，不僅要空掉色身，也要空掉一切法，任何法都不要執著，這樣就能斷得身見和我見了。

四、觀地水火風

原文：複次諸比丘。比丘從界（要素）。如存在。如志向。而觀察此身。即知此身中。有地界水界火界風界。

釋：佛說諸比丘們，我們要從以下方面來觀察這個色身，從組成色身的元素上來觀察色身；從色身存在的現實情況來觀察色身；從色身的趣向、最後的結局歸宿上來觀察色身。界也叫要素，就是四大元素的功能界限、功能差別，比如地水火風四大種子，就是四個要素，就是四種界限，這些要素的功能差別不同，界限不同，屬性不同，性質不同。

地界的性質是堅硬性，水界的性質是濕潤性，火界是暖性，風界是飄動性。這四個要素，屬性截然不同，之間是有界限區分的。四大元素，是組成色身的基本元素，從這裏開始著眼觀察色身，就能了解色身的組成結構，就會明白色身是虛幻的，是苦的，是無常的。

存在，就是我們生命體當前存在的狀態，現前能觀察到的部分，地水火風組成了身體的從上到下、從裏到外的各個部分，包括固態和液態的所有物質。現前觀察了以後，就知道我們色身當中的所有物質，從頭到腳，從外到裏，都是由地界、水界、火界、風界四大元素組成。色身無論皮膚以及內臟器官，無論堅硬的骨鄂還是各種流動的液體，都是由這四大種子和合而組成的。地界是堅硬性的，如果我們身體中沒有堅硬性的地大，那我們就不能站立了。既不能站立，也不能行走

坐臥，就像一灘泥一樣，因為身體得不到支撐的緣故。

身體中有水界，水界就是濕潤性，沒有濕潤性身體幹巴的就像木乃伊，也就不能保持生命的存在了。身體裏有火界，火界就是暖度溫度，只要是眾生活著，身體就有暖度，從身體五臟六腑到皮膚到表面都有暖度，從頭到腳都有溫度。風界具有飄動性、流動性。如果我們身體裏沒有風，就不能呼吸，血液也不能循環，飲食也不能消化了，身體的各種運轉活動就是靠風力的作用。四大不是獨立起用，而是共同的組成了身體的各個部分，組成了身體的肌肉、骨骼、內臟器官，只是各個部分所需的四大比例不一樣。

身體當中每一部分物質，都有四大元素組成，四大和合在一起形成的比例成分不同，組成的物質屬性就不同。如果地性多，物質的屬性就與地的堅硬性接近。骨骼是最堅硬的，那是地大的成分多一些，物質就顯出堅硬性了。但是骨骼裏也有水大的成分，骨骼裏如果沒有水的成分，骨骼就是幹燥的，沒有潤滑性，就會容易折斷。骨骼不僅有水的成分，而且還有火大的成分，所以骨骼是溫熱的，活著的時候骨骼是有溫度的，骨骼裏也有風，血液骨髓會在裏流動。

組成物質色法的還有空界，在這裏沒有說，佛經裏往往是用四大來代表地水火風空五大，而不特意提個空大，除非強調空大作用的時候，才講空大。因為有空大的參與，其比例成分的多少，組成的物質密度和結構也就不同，物質的堅硬性也就不同。空大成分多，當然地大成分就相應的少了，物質就稀松，反之，物質密度大就堅硬。骨骼裏也有空隙，如果骨頭裏沒有空隙，血液就不能通過骨骼，風也就不能通過骨骼，有些人也就不能得風濕病。

人老時骨質疏松，骨頭就變得易脆，就是因為地大和水大的營養物質變少，鈣質缺少了，而空大的成分增多一些。補鈣以後，如來藏就吸收鈣質的養分，然後變現骨骼，骨頭的密度就會增大，不易折了，說明骨骼裏還是有空界，地水火風空五大具足。肌肉裏有地大、水大、火大、風大四大元素，其中地大占的比例成分還是多些，相對骨骼裏的地大成分來說是稍微少一些。還有筋，筋也是地大成分占的多一些。再往裏是內臟器官，內臟裏也有地大和水大，有火大，也有風大和空大。

再有就是血液、骨髓、腦漿、汗液、尿液等等這些液體部分，其中水界的成分占的多，地界成分占的比例就少。液態水裏有雜質，那其中不僅有水大，也含有地大。水有流動性，就有風大。水有一定的溫度，就有火大，火大越少，水越涼，到最後就完全結成冰。結冰以後，火大、風大的成分越來越少，變得微乎其微。物質都是由地水火風四大種子按照不同的比例、不同的成分組合到一起形成的，所以物質叫作色法，色法就是由地水火風四大種子組成的。

四大種子存在如來藏裏，如來藏隨著外界的各種因緣，不斷地把四大種子輸送出來，就會不斷地形成和改變著各種物質的組成成分，於是我們的色身就隨時隨地發生變化。色身隨時隨地的改變，就說明了如來藏在隨時隨地為色身輸送四大種子，每一時刻輸送的四大比例成分會有差異，四大會有變化，那麼我們的身體就會發生變化。

我們的身體剎那剎那地都要發生變化，因為如來藏要剎那剎那輸出四大種子，前一剎那和後一剎那輸出的四大元素有差異，身體就會一點點地出現變異。所以身體每天都在發生變化，剛才還好好的，一

會某個部位就疼痛起來，或者出現一個特殊的狀況。這就是四大不調和了，如來藏改變了四大元素的結構，色身就出現了違和。

有時出現違和的色身還會好轉，色身越來越強健，這是如來藏又把四大元素作了調整。所以我們的色身狀態不是一成不變的，而是剎那剎那在變化著。我們吃進去的飲食不同，業緣不同，如來藏攝取的養分不同，細胞新陳代謝就不同，身體就會不斷發生變化。從出生，到長大成人，再一點點衰老，最後就散壞死亡了。

色身剎那剎那變化，如來藏剎那剎那輸送種子來維護色身，障緣出現時，身體就要生病。如來藏攝取和輸送的四大元素出現差異，四大就會違和，身體就異常，出現病狀。色身是依各種緣而出現和變化的，如吃的飲食不同，外界的觸塵不同，心境的不同，禪定的不同，業緣的不同，身體就會發生不同的變化。這些都是由於四大元素的變化，造成了色身發生改變。從這些方面來觀察，就知道了我們的色身裏有地界，有水界，有火界，有風界。

原文：諸比丘。猶如熟練之屠牛者。或屠牛者弟子之殺牛。於四衢道。片片分解已猶如坐。

釋：世尊說個比喻，來教導我們如何觀察色身的組合性，色身的虛妄無常性。我們把色身分解成四大元素，從中分出地界、水界、火界、風界。這樣的分解，就像一個殺牛的人，或者殺牛人的弟子，他們殺牛時的時候，為了方便出賣，就在四面八方的街道上殺牛。把牛殺死以後，再把牛的身體一片一片的都切割開了，然後就當場叫賣。殺牛人可能要先割斷牛的咽喉，再刺牛的心髒，把牛殺死以後再解剖。皮剝下來，肉剔下來，內髒拿出來，各種內髒都分開，血液也先都放

出來，只剩下骨頭，片片分解了以後，就在街道各處叫賣。

原文：諸比丘。如是比丘。從界如存在。如志向。而觀察此身。知此身有地界水界火界風界。

釋：我們觀察自己的色身時，也要像殺牛人那樣，把我們身體分解開來觀察，不僅分解成一片一片的，最後還分解成地水火風四大要界。觀察自己的身體從頭到腳，身體裏各個組織結構都分解開，最後再分成地大、水大、風大、火大，分解成地水火風四大種子，回歸到色身出生之前的原始狀態。從內髒器官，到骨骼、肌肉、皮膚，我們一樣一樣來觀察，都是由地水火風四大要界組成的，抽掉一界，那個身體就散壞了。

身體當中缺少地界不行，缺少水界不行，缺少火界不行，缺少風界不行，風大出現異常，呼吸就有障礙，就會得風病，或者是哮喘、風濕之類的；有關水大的病有囊腫、風濕病、皮膚病等等，水大不調有很多疾病；火大不調，身體就會出現發冷發熱的現象，發燒、體寒，這都是火大不調的症狀；地大不調，身體就會出現這疼痛、那疼痛，身體無力疲乏，骨質疏松，彎腰駝背，出現骨折等等。這些疾病都是地水火風不調和引起的，四大比例成分發生改變，我們的色身就發生變化。

觀察我們的內髒器官，一個一個地分解，分解成固態的和液態的兩部分來觀察，再分解成最小的細胞來觀察，最後，再把細胞分解成地水火風四大元素。最後就知道了，身體每一部分都由四大元素組成。那麼由這些元素組成的色身，是不是真實法呢？各種元素組成的物質色法是不是真實法呢？

我們可以觀察面前的桌椅，桌椅是由木頭、釘子、鐵器組合而成的，如果木頭板片掉了，或者毀壞了，釘子散落了，桌子椅子還存在嗎？剩下的散落物，是不是桌椅呢？這個桌椅是不是表面存在的一個假象呢？實質是不是組合成的虛像，是空的呢？我們的色身也如此，由地水火風四大合而成，四大一分解，還有色身嗎？當然就沒有了。所以色身是表面看起來存在的一種幻像，並不真實，沒有實質，色身就不是真實不變的我。

命終的時候，地水火風四大一分解，分解了以後，色身就散壞了，這個色身就變成了屍體。臨命終地水火風分解的時候，身體覺受是非常的痛苦。佛說眾生命終四大分解，就如活著的烏龜活活地剝皮一樣痛苦，活活的把烏龜的甲殼剝開，那是非常痛苦的。我們如果不做純善業，死的時候，地水火風四大一分解，也是非常痛苦的。

色身分解以後，地水火風四大元素哪裏去了呢？又回到如來藏裏了。因為四大是從如來藏裏出來的，種子還會回到如來藏裏，回去以後那些種子還會再輸送出來，再變出下一世的色身。如來藏裏的四大種子雖然是無量數之多，但是數量也是固定的，不是無窮盡地增多和產生出來。這些數量極多的種子，會同時輸送出來，形成色身，形成六塵，形成宇宙器世間。這些種子從哪裏來還會回到哪裏去，剎那輸出來，再剎那回到如來藏裏。種子不會無緣無故就消失沒有了，也不會無緣無故就新生種子，本有種子不生故。

眾生四大分解以後，就死亡了，如來藏會隨意根的貪執，再生出一個中陰身。中陰身是非常非常微細的物質，由四大極微組成，有漂動性。因為中陰身不是太實質的物質，所以就沒有遮障，具有小五通，

身體可以靈活地四處飄動，不受區域的限制。所以地水火風四大分解時，色身就散壞，那個身體就成為屍體，慢慢就會消失不見了。

我們看看這個組合起來的、有生有滅的色身，是不是真實的我呢？真實我的概念是什麼？真實的我是不變化的，不是無常的，不是變來變去的，不是有生有滅的，不是組合成的，不是苦的。所以這個四大組成的我不是真實的，我們就不要再把這個組合成的色身當做我，那就是地水火風四大種子組成的一個假殼子而已，是一種假相，假相蒙騙了我們的識心，讓識心覺得它是我，是真實的，有真實的作用，其實都不是。觀察色身的無常性、生滅性、不淨性、組合性就知道它是空的、幻化的、暫時而有的。這樣慢慢觀察以後，就能斷身見，把色身不是我的觀念牢牢的置在意識心裏，再讓意根接受這個觀點，就能斷身見。

原文：佛說如是。或於內身觀身而住。於外身觀身而住。

釋：內身，嚴格來說就是我們整個色身，屬於內身，外身也是我們五陰十八界當中的法。十八界有六根、六塵、六識，六塵包括色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵。色塵與我們眼睛所對，包括山河大地、房屋樹木、宇宙星空、十方諸佛國土，都屬於色塵。那些色塵都屬於我們色身的外界，屬於外色塵。還有聲塵，屬於我們十八界當中的一種法，是組成眾生的一部分，是色身的外界，叫作外身。聲塵也是由地水火風四大種子組成的，我們眼睛所見的色塵是由地水火風四大種子組成的。

如來藏輸出的四大種子比例成分不同，生出的色塵就不一樣，其性質就有差別。同樣是土地，含藏的地水火風四大種子成分不同，土

地的屬性就不一樣，其功能作用就不一樣，土地和土地之間也有區別，裏面空大的成分不一樣，土地的密度也就不一樣，空大的成分越多，土地越松軟。反之，土地就越堅硬，越堅硬，就說明裏面空間越少越密實，越緊密越堅硬。所以地水火風空五大種子搭配的比例不一樣，它所形成的物質屬性就不一樣，性用不一樣。

金剛是一種寶，也是由地水火風四大種子組成。同樣是四大構成，為什麼叫它金剛，不叫作石頭呢？因為其內裏的四大組成成分與石頭不同，空大的成分相當少，密度極大，所以是極其堅硬的。堅硬的東西空隙就少，密度都大，柔軟的東西，空隙都大，所以由五大種子組成了各種各樣的物質。

細心觀察我們的內身身體，從皮膚到肌肉、到筋、到骨骼，到骨髓、內髒、血液，所有的固體、液體物質都要觀察。觀察的最後結論是，都由地水火風四大元素和合而成，都是虛假的甲殼，生生滅滅，並不真實。於外身觀身而住。觀察我們色身外的色塵，其實也是內色塵，外色塵根本觀察不到。觀察眼睛所對的色塵，就會知道外色塵就是如此了。這些色塵也全部是由地水火風四大種子組合而成，那麼這些色塵就是虛妄的。而色塵的種子都來源於如來藏，那我們看見色的時候，就應該想到如來藏。所以一切法都是如來藏，看一切法都是如來藏。

我們聽的聲音也是一種物質聲波，由地水火風四大種子組成。聲音這種物質色法，與色塵還有區別。聲音具有傳導性，要通過一定的媒介才能傳導到一定的區域，其傳導能量會遞減，最後會消失。所以聲音能夠穿透物質，穿過牆壁，不受阻礙，但還是會消耗能量的。聲

波在空氣當中傳導流動，最後就傳到耳根裏，首先會震動耳鼓，所以聲音出現時，我們首先是感到耳根的震動，後來才知道是什麼聲音，傳過來的方向、粗細、種類、性質等等情況。而色塵會受物質的阻礙，即使是一張薄薄的紙張，也能阻擋住色塵的透過，使色塵不與眼根相對，何況是厚厚的牆壁。

還有香塵，香塵就是各種各樣的氣味，不管是香的還是臭的，任何一種氣味都屬於物質。這些物質也是由地水火風四大種子構成，只要是四大和合起來的就是生滅的、變異的、無常敗壞的，就是一種幻化出來的假相。因緣散去時，氣味也就消失了，地水火風分解了，香塵也就消失不見了，所以香塵也是虛妄的。

再觀察我們吃的飲食當中的酸甜苦辣的味道，這些味塵也是物質的，由地水火風四大種子所組成。也是生滅、變化的，有合就有散，食物進入口腔，舌根品嚐，最後四大分解，因緣散去，這個味塵也就消失了。在口腔裏通過咀嚼，食物的味道會有變異，吞咽到胃裏，它的味道就全部改變了。我們吃的再香美的飲食，到了胃裏是什麼滋味，什麼狀態，能不能想的出來，如果能嘔吐出來時，就知道了。

到了胃裏，那些細菌把這些食物分解、消化，胃酸分解了那些食物以後，那味道是非常難聞的，就不是剛吃到口腔那一剎那的香味了，早就大變樣了。地水火風分解了以後，物質屬性就發生了變化。這些味塵也是生滅無常的，因緣聚合的，它也是一個虛妄法，不是真實的法。所以我們吃飯的時候就不要挑飲食，不要貪著飲食，所有的飲食都是一種虛幻的假相，不是真實有的，味塵也屬於我們的外身。

還有觸塵，陽光照下來的光線，空中的風吹到身上，都屬於觸塵。

我們身體和心裏都有感受，在身上的感受就屬於觸塵。比如我們身體裏的飲食發生變化，我們感覺飽，感覺餓，或者感覺渴，還有其他的感覺的對象，都屬於觸塵。身體輕安的狀態、沉重的狀態、疲乏的狀態、舒適的狀態都屬於觸塵。這些觸塵也是由地水火風四大種子所組成的，組合成的東西就是虛妄的，因緣聚合的就是假的。我們就不能貪著這些觸塵，不能讓色身貪著享受，因為本來都是虛妄的，享受也是虛妄、幻化、變異、無常，而且還損耗自己的福德。

如果我們一享受，如來藏銀行裏的存款就消費掉了，從前辛辛苦苦修出來的福報就消耗減少了。如果福報不足，那麼道業就很難有進步。至於說，現在有福可享受，那是因為我們從前修過福，做過布施，但是每個人的福德畢竟是有限量的，享受一點，少一點，都用在日常享受上，剩餘的福德就不夠使道業增進了。從前布施，修過的福，都存在如來藏裏，享受時，就從如來藏銀行裏往外提取。越享受，銀行存款越少，如果有福不享，福德存款一直存著，還會有高額利息，利滾利，福德就會越來越多。

如果都享受盡了，都提出來了，銀行裏就沒有存款，也就沒有利息了。福報如果不足，學佛就會處處是障緣，處處不通順，想斷我見做不到，想明心做不到，即使是想壓服一下煩惱都做不到，想修禪定修不成，想持戒沒有福也持不圓滿。我們一切世間和出世間法的修行，順利不順利，成功不成功，全在於自己的福德。所以我們盡量節約福報，多為自身的道業著想，為未來世的修行著想，也要少享福。

有福不享，或者少享受，積攢下來的，還仍然會存在自己的如來藏銀行裏，這個如來藏銀行一個是永遠不倒閉，再一個是別人搶不走。

世間銀行劫匪能奪走，或者騙子能把錢騙走，這個如來藏銀行任何人拿祂都沒辦法，他找不到這個銀行，即使找到，也撬不動。所以還沒有享的福就存在如來藏裏，永遠屬於自己，只要如來藏銀行裏有存款，自己就是一個有福人，做一切事情都會順利，用在修行上，道業進步就會很快。

還有一個就是法塵，法塵就是在五塵上同時能顯現出來的法處所攝的色，也是色法，法塵與意根相對，也是由微細的地水火風四大種子組成的。法處所攝色，也是一種色，與前五塵有區別，是依內五塵而現起出生的，比五塵更微細，內五塵比法塵相粗一些，但比外五塵要微細。以上所說就是六塵，六塵是十八界的六塵界，十八界全體就組成了眾生的假體，所謂的眾生，五陰十八界合在一起就叫作眾生。

原文：又於內外身。觀身而住。或於身觀生法而住。於身觀滅法而住。又於身觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成，皆會有身之思念現前。彼當無所依而住，且不執著世間任何物。諸比丘，比丘如是，於身觀身而住。

釋：當定力非常好的時候，可以觀察內身，同時也觀察外身，內外身要同時觀察。如果定力不足，觀察一樣都觀察不清楚，觀察一會兒心就散亂了。定力具足時，能觀察很多事物，思惟很多道理，也觀察的清楚，思惟的清楚。內心清明又不散亂，也不昏沉，那就叫定。所以當我們內心比較清明時，用這種清明的心境，思惟佛法，就能開智慧。一切事就會看得明白，想得明白，計劃的明白、觀察的明白、做的明白，那就叫智慧。

觀身時，觀察我們色身上什麼東西生起來了，如果地性東西多了，

息肉疙瘩就會長出來，有可能會有囊腫生出來。原來身體沒有的，現在出現了，叫作生法，比如腫瘤生出來，就多了個物件。再觀察什麼法滅去了，滅，就是原來有的法，現在沒有了，比如各種病症消失了，身體缺少了一部分東西，或者身體瘦下來，地水火風四大改變了。然後再同時觀察我們內身的改變，我們身體的改變，什麼東西生起來了，原來沒有現在出現了，再觀察什麼東西滅去了，原來有現在沒有了。這樣觀察來觀察去，就知道我們的身體是一直在生滅變化著，生滅變化的就不是真實的，不是固定永恒不變的，那就不是我。

應該有這個觀念：我，是真實的、是不變化的，是不變異的；我，是不苦的；我，不是無常的；我，是常住的、永遠不變化的；我，是真實的，不是組合的；我，不是因緣所生的法。這些觀念應該樹立起來，牢固地置於內心當中。再觀察，一切法都是生滅變化、因緣所生的，就知道一切法肯定都不是真實的。這些理論教給大家，只是作一個指導，至於自己能認識到什麼程度，那是自己的事，是個人領悟的問題，個人觀行智慧的問題。一切理論，全靠自己體證和認知，常常觀察體悟，就能確實認識到一切法的本質。

生滅變異的，不是真實法，也不是真實的我，這個觀念一旦形成，再來觀察一切事物，觀察這些事物是不是生滅的，是不是無常的，是不是因緣組合起來的。如果仔細觀察，就會知道一切法確實都是生滅的、無我的，都不是我。不是我，也就不是我所擁有的，非我、非我所，那就斷了身見，也許會斷我見。色身不是我，十八界也不是我。最後再觀行四受陰，色受陰不是我，觀察受受陰，想受陰，行受陰，識受陰都不是我，整個的我見就斷了，三縛結隨後就斷，成為初果人。

於身又觀生滅法而住，色身上有什麼法出生，同時又有什麼法滅去了，同時生同時滅的這個色身，都能觀察出來。只有定力較強，心力夠用時，才能觀察出來。都觀察清楚了以後，因為一直在觀身的緣故，現在的心念裏都是色身。再把心念裏的色身排除，心裏不要有色身的念頭。認可色身不是我，就不要心心念念再有這個身體了。心念裏無身，就會斷身見，同時內心裏也不要留存其它物、其它法。心念無身又無物，就有個清清明明的知。

這個知是什麼？是意識心的知。有這個意識心的知，定比較深，那這個時候可以修到未到地定，還可以修到初禪定。有這個定力時，再把這個知換成話頭，就能夠參禪了。所以大小乘的某些修行方法是相通的，不是象一道溝地隔開不能跨越。等大乘的法通了，用大乘的方法，再來觀察小乘法，就更清楚小乘法了。大乘法不懂，小乘法也不可能完完全全徹底的明了，總有不通之處。

初地、二地的大乘菩薩，要比四果阿羅漢更懂小乘法，四地以上的菩薩，回頭再觀察十二因緣、四聖諦理要比阿羅漢辟支佛更通達無數倍。二者觀察的角度不一樣，深度也不一樣，大乘菩薩們，觀察的更細緻、更入微，智慧更深。所以大乘菩薩的智慧遠遠要高於小乘阿羅漢的智慧。菩薩觀察法的角度、層次都比羅漢們要高要深。觀行完成以後，當心念裏都是色身我時，就把色身觀念滅除，色身非我就能認可了，心心念念就沒有色身我，只有個知。再用這個知去參禪，就能明心證悟。

五、觀死屍

原文：複次諸比丘，比丘恰如得觀遺果於塚間之死屍。死後經一日二日乃至三日。膨脹成為青黑腐爛。彼注視此身。知此身不脫如是法(性質)。而成為如是者。

釋：佛說，諸比丘們，你們現在應該觀察自己就像被扔到墳墓間的死屍一樣，那些死屍是第一日第二日到第三日，身體就會膨脹變得青黑和腐爛了，那麼注視觀察自己的色身，要知道自己的色身早晚也會像這樣，膨脹、青黑、腐爛，成為了這樣的死屍。

下一步要觀屍體，眾生死時，地水火風四大分解，就成為死人。人死以後，印度那時把屍體裹著一層布，就扔到墳墓間，過去印度有屍棄林，一般人死了都扔到那個樹林裏，裹上一層裹屍布，有的人很窮就把裹屍體的布拿回家自己用，然後把屍體扔在樹林裏就不管了，任屍體腐爛，和野獸鳥類啃食。過去死人火化處理或埋入墳墓的很少。印度天熱，扔到樹林裏經一日、二日、三日，經過一天時間屍體就會膨脹，膨脹以後身體皮膚就呈青色、黑色，因為膨脹以後就開始腐爛了。

為什麼會膨脹呢？因為身體裏有水分，天熱水停滯不流動，就會產生細菌，細菌產生出來就像發酵一樣，身體就會膨脹。我們發面做食品靠什麼，也是靠細菌。細菌一產生出來，和好的面就出現泡泡，膨脹起來了。活著的時候身體裏的血液、各種液體都是流動的，流動的東西不容易產生其他不必要的細菌，不流動就容易產生細菌，戶樞不蠹，流水不腐，就是這個道理。比如說一條流動的河，就不容易產生細菌，沒有腐爛的味道，如果水不流動，幾天就發臭了，菌類產生

出來就會如此，屍體膨脹腐爛就是這個道理。

有人說看某某多有修行，死後他的身體很久都不膨脹，不腐爛，修成了肉身不壞。其實肉身不壞只有六祖是真正的肉身不壞，六祖的禪定很高，臨終前，身內的三昧真火早已把身體裏的細菌度走了，細菌不能在他的身體裏存活，因此六祖走了以後，身體裏就沒有細菌，身體就不會腐爛。其他人的肉身不壞都是一種假相，完全可以作假，活著時，根本就沒有甚深的禪定功夫，死時就靠作假。

任何人只要死前幾天，斷水斷飲食，身體裏沒有水分，死後他的身體就發幹，不容易生細菌，身體就不腐爛，也可以不變色。或者人死後，有人給屍體進行幹燥脫水處理，這樣屍體也不會腐爛。但是經常打坐的人，有禪定證量的人，他有三昧真火，這個三昧真火能把身體裏的水分燒幹，或者細菌不讓它繁殖出來，那些細菌都燒沒有了，死了之後就是肉身不壞。肉不壞，骨頭不壞，身體不倒塌，就是這個道理。

什麼叫有道、有修行呢？證果和明心有功德，第一能自身受益，第二能利益他人，這才叫作道。其他的世俗有為法，都不叫作道，不叫作有修行。雖說有人能肉身不壞，但是既沒明心，又沒證果，三縛結沒有斷除，他未來仍然免不了要下三惡道。所以有很多人崇拜肉身不壞，這個肉身菩薩，那個肉身菩薩，那只是崇拜肉身假殼子而已。至於他有沒有智慧，有什麼樣的智慧境界，大多數人判斷不出來。即使修出了禪定，有三昧真火，能夠使肉身不壞，此人也不一定明心見性，不一定是真正意義上的菩薩。

有些人故意在屍體上做手腳，死後可以用各種灰，把身體的水吸

幹，吸幹以後才可以肉身不壞，就是為了讓大家崇拜他。如果沒有明心開悟，這個身體保持一百年，一萬年也不算什麼，明心開悟了叫真實義的菩薩，和這個身體如何沒有關係。所以任何人修出禪定了，也可以做到肉身不壞，我們不要看世間任何一種假相就去崇拜，不要去著相，要看實質內涵，要看一個人的智慧境界。一個人整天打坐也是一種表面現象，死後肉身不壞也是一種表面現象，這些現象不過是五陰世俗世間的各種生滅的假相罷了，虛幻而不真實，不可久住。看人要看他的智慧，你不了解他的智慧，僅從表相來判斷這個人是不是大德，是不是有道，那叫著相，著相即是顛倒，所以肉身不壞不少人都可以做到，那不叫道。

人死後一天、兩天、三天都會發酵膨脹，到一定程度就會腐爛，細菌從裏到外把這個屍體就分解啃噬了。於身觀身而住時，就要注視這個屍體，內心裏想象這樣一個身體。我們幾乎都看過死人，可以想象出來，夏天氣溫非常熱，人死了停屍三天，臨死之前進了飲食，第二天這個屍體馬上就膨脹起來，所以夏天不能停屍時間長了，一天兩天三天，最後成為青黑色腐爛了。

觀身注視此身以後，那我們內心裏就會有個觀念形成了，那就是：我的色身將來也會像這樣一樣，別人的色身死了，扔掉、腐爛了，我的色身也不能逃出這個命運，最終都是這個結局，也不能脫離這個法，和這個屍體一樣都會膨脹腐爛，我也會成為一個屍體，被人扔在樹林裏，或墳墓裏或者火化。觀察自己的身體將來也會這樣，那我們還認不認這個色身是我呢？如果身體是我，身體毀壞了，我又哪裏去了？我到底消失沒消失？如果消失了，還有沒有未來世？這一世的我，又

是怎麼出現的呢？

如果我也隨著身體消失了，那我怎麼還有下一世呢？我們無量劫來有多少個身體，都是這樣膨脹了、青黑了、腐爛了、消失了。我們就要想，這個身體不是我，也不是我所擁有的，不要再去執著這個身體，為這個身體付出很高的代價，很寶愛他，穿最高檔的衣服，吃很美味的飲食，住最高檔的庭房，為他付出高額的代價，其結果是什麼呢？他照樣會把我們給拋棄了，成為墳墓裏的一個屍體，膨脹腐爛消失沒有了，那麼我們就不要再貪著這個色身。

原文：佛說。如是。或於內身觀身而住。於外身觀身而住。又於內外身觀身而住。或於身觀生法而住。於身觀滅法而住。又於身觀生滅法而住。

釋：當修觀身念住法時，我們觀完內身以後，再接續觀外身。外身就是十八界當中的色聲香味觸法，觀所見的一切色，都和我們的身體一樣會散壞的，會消失，會滅去的，都是生滅變化無常的，都是念念遷流變化，根本保留不住，不能長久存在，所以外身也不是我，也不是真實的，也不是恒常不變的，全部是生滅的，因此也不要貪著外界。內身外界都不是我，都不要貪著，這樣就能斷身見，降伏貪愛，禪定就能生起來了。

再同時觀內外身，當我們禪定深一些的時候，精力就會充沛，內心非常清明，一切法都能同時觀察出來。同時觀察內身和外身，在觀察色身的同時觀察眼見的色，耳聽的聲，鼻嗅的香，舌嘗的味，身覺的觸，心思的法，念念生滅變異，無常、虛妄，這一切都不是我，也不是我所有的，所以定深時，智慧也就深廣了。然後又於身，觀生法

而住，於身觀滅法而住。觀察在我們的色身上，什麼法生起來了，原來沒有的現在出現了，原來有的法，現在消失了。

從色塵上來觀察，從聲音上來觀察，從氣味上來觀察，從味塵上來觀察，從觸塵上來觀察，從法塵上來觀察，觀察各種各樣的生法，各種各樣的滅法。我們內臟器官的生和滅，皮膚、骨骼、肌肉的生和滅，從頭到腳的生法和滅法，都要觀察出來，這要定力非常強，智慧非常清明，這一切法都是生滅、變異、無常的，都非我非我所，都不真實。那就不要再去貪著任何一個法，這樣就能斷身見、斷我見。

原文：尚又智識所成。及憶念所成。皆會有身之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是。於身觀身而住。

釋：整個內身外身都觀察完以後，意識心當中，就會都是有關色身的觀念，思想裏都是色身。什麼叫智識呢？明理叫智，能了知真實的法相，叫作智，不愚癡不糊塗，叫作智，不散亂不昏沉的清明了知，叫作智。識指識心，以意識心為主。這裏的智識，就是指意識心有了定力，能清明了知一切法，不愚癡不糊塗，不散亂不昏沉。意識心中有智慧生起來了，能夠觀察和認知到一切法，這是定的結果。然後內心當中就會有一個我，有這個色身。

憶念就是觀察了內外身之後，心心念念都有這個身，身體的觀念、形象在心念當中形成了。形成了以後，再把這個憶念排除掉，把身我的觀念去掉、空掉。彼當無所依而住，且不執著世間任何物而住。內心裏一法也不依賴，一法也不住著，既不依內身，也不依外身，而且也不執著世間任何物，內心裏空蕩蕩，無所依，叫作一法不住，一法

不執。修到此，已非常人，已經去身見，去身執的聖賢。

佛說，你們出家比丘應該這樣來觀身，心不住法而住。所有修行人都應該如此，不僅是出家僧要如此修行，不依色身而住，不依外身而住，不要有色身的觀念，也不執著世間任何物而住。如果再執著其他的物也不可以，執著財色名食睡，執著金銀珠寶，執著名聲、權勢、地位，執著這些也不應該，這樣執著就不能解脫生死輪回。把這些物也都要泯滅、空掉，就會住在甚深禪定當中。心念空掉了以後，內心總是有個知，有個清清明明的知存在，以後就能用那個知參禪了。把前面的色身以及一切物都泯滅了，全排除、全空掉了，再參禪就很容易，很快速了。

所以修到最後都是無所依而住。先在心念當中有個身，再把身空掉，無所依而住。把身空掉，再把世間任何其他物全部空掉，心心念念都是一個空，從裏到外都沒有一個我，就會斷我見，斷身見去貪執。都沒有我了，這時候有定有慧，就打開了小乘智慧，這樣才叫於身觀身而住。

這些觀行的內容一步一步深入，一步步接近於空無。斷身見，斷我見，一步步來觀行，定越深，智慧就會越來越深，心念就會越來越空，從裏到外，從上到下，沒有一個我，心就空下來了。如果心中再有一個物，這個物也是非法，心中有物就不如法，再泯滅掉一切物的觀念。任何心念當中有一個東西出現，你就說這是假的、空的，不是我，它就消失了，我們就能斷我見證果了。

原文：複次諸比丘。比丘恰如得觀遺棄於塚間之死屍。被鳥所啄。或鷹所啄。或鷲所啄。或犬所食。或豹所食。乃至各種生類之所食。

彼注視此身。知此身不脫如是法。而成為如是者。

釋：剛才是觀行把屍體扔到墳墓間，屍體只是青淤膨脹、腐爛了，現在開始觀行屍體被鳥所啄食了，食肉大鳥非常饑餓時，就在樹林裏盤旋，尋找可食之物。發現屍體，就會鉗食屍體上的血肉。這具屍體或者被老鷹所叨啄，或者是被鷲所叨啄。這些大鳥都是吃肉的，專門在屍棄林裏等著吃死屍。

這具屍體或者被野狗吞食，或者被虎豹豺狼所啃食，屍體乃至於被各類野生畜類之所食。還有什麼吃死屍的眾生呢？螞蟻也都來吃，甚至能啃骨頭，各種畜生都來吃肉，墳地裏的野鬼也吃死屍，他們吃只是食香氣，嗅氣味，實體的肉，他們吃不了，嗅得死屍上的肉味，就算吃飽了，畜生類是吃具體的肉。這個屍體就這樣被這些畜生們分食完了，分食到最後，剩下最堅硬的骨頭啃不動，就扔下不顧了。

我們觀察死後的色身可以想象，想象內心當中有個屍體，被各種畜生所分食，分食時，我們在注視著此身。這當然是我們想象的，意識心中的想象，意識心注視著這樣的情景，這時候就沒有前五識了，只是個獨頭意識。意識注視此身時，就知道此身不脫如是法，別人的身體結局是這樣，我自己的身體將來的結局也會是這樣，死後也會被扔到屍棄林裏，被野獸吞食掉，都是這樣一個結果。只要有身體就是這個命運，現在雖然條件好了，屍體可以火化，其結果也是屍體化為灰燼。

那我們是否還認為這個身體是我呢？如果是我，我哪裏去了？為什麼消失不見了呢？能消失滅亡的是我嗎？當然不是，也就是個假殼子罷了，能被我所用一段時間罷了，不必要去執著它，就像對待一件

衣服一樣，不能穿就扔掉。無始劫以來多少個所謂的我，就這樣被吞食了，身體是真正的我嗎？肯定不是，身體沒有了，真我不滅，不滅就會還有下一世。所以能滅的東西肯定不是我，要有一個堅定的信念，我是不滅的，滅的都不是我。有人就會認為這個不滅的真我，好像是靈魂意識，但意識也要滅，不是真我，真我就是既不生也不滅的第八識心體。

觀察這個色身時，發現它是生滅的，生滅的就不是我，無常的也不是我，苦的也不是我，染汙的也不是我。我是清淨的，我是不苦的，我是樂的，我是寂滅的，我是常住不變的。而身體剎那剎那的變化，我們的心識也剎那剎那都在變化，變化無常的不是我。這個觀念要牢固形成了，斷身見、斷我見會非常快。觀念和理念別人不能硬塞給自己，他人不能代替自己認可，不能改變自己的心識認知。只有自己如理思惟，才能改變自己的認知，改變觀念。至於自己能不能改變觀念，是你自己智慧的問題，也有福德方面的問題，和定力的問題。

所以世尊把法留給我們，教給我們，我們怎麼去認知，那是我們自己的事，佛就沒辦法了，再怎麼加持也沒辦法真正地改變自己的心，最多能讓我們的意識心清楚的了解和認識到，無法讓我們的意根了解、接受和認可，所以就要靠我們自己一步一步去修行，一步一步來改變我們意根的思想觀念。深細思惟以後，意根認可了，思想觀念就改變，意根一改變，心行就一點點的改變。心行改變了以後，我們就從凡夫修到賢聖，再從聖賢到佛，一切都會圓滿了，所以修行到最後，意識心徹底改變，意根徹底改變，我們就是一尊大好的佛。

原文：佛說。如是。或於內身觀身而住。於外身觀身而住。又於

內外身觀身而住。或於身觀生法而住。於身觀滅法而住。又於身觀生滅法而住。

釋：我們這樣來觀察屍體，觀察到屍體都被分食淨盡了，這就是在觀內身，通過觀察內身就知道了，這內身會分化、分解、變異，會消失，那就不是真實的。然後再於外身，觀身而住，觀察我們的十八界，知道一樣一樣都會散壞，一樣一樣的都會滅去，一樣一樣的都會消失。那麼就想一想，內身和外身是不是我和我所呢？這些既不是我，也不是我所有的，都是生滅變化的、肮髒不淨的、苦的、空的，所以都不是我。然後又於內身和外身，同時觀身而住，定力好時，內身和外身同時都能觀察出來，結果就知道了五陰十八界法，都是苦、空、無常、不淨，都不是我。

觀察色身當中新生起了哪一種色法，什麼東西增加了，從無到有，要觀察出來。觀察出來以後就知道了，只要有生，就會有滅，生滅即無常，就是不真實法，那就不是我。再觀察色身上原來有什麼，現在沒有了，消失了，變化了，改變了。這一切都要觀察出來，觀察出來以後，就知道色身是生滅變化的，是無常的；無常的，就是空的，空的就不是真實的，就是幻化的，就不是我。再同時觀察色身生起了什麼法，滅去了什麼法，生法與滅法要同時觀察，這樣定慧均好。

當定力足夠時，精力充沛，心就會比較清明，有智慧，就能同時觀察出很多的法；如果定力淺，精力不夠用，智慧力也不夠，很多法就無力觀察出來，即使觀察一樣、兩樣事情，也不容易清楚觀察出來；如果定足夠用，智慧力也強，四面八方的事情，色聲香味觸法，內身外身的情况，同時都能觀察到，都觀察出來以後，就知道什麼法出生

了，什麼法滅去了，內心全部都了知。內心裏這一個知，能夠清清明明的了知一切，定慧等持。如果不切實修持，定也不具足，慧也不具足，觀察一個法都不清明，觀察不明白，思惟一會兒心就亂了，思慮一會兒就心煩了，那樣不會有個明了的結果。因為定不具足，慧就不具足。

定慧具足的前提是要具足福德，福報不足，定力就修持不出來。修定的時間、環境等等條件不容易具足，每當修定時，就會有幹擾的事情出現。修慧時，也是這樣，這邊剛要思惟觀察一個法義，那邊一件事就出現了，需要去處理，思惟就被打斷了，等處理完，再回來接著觀察，又一件事來幹擾。福報不足，就不可能有充分的時間精力來專心致志地修行。如果不用心修福，就會總有世間法的事情來阻礙修行，使得道業沒法進步。出現這種狀況，就要趕緊去布施修福，福報夠了，往這一坐，無論是修定，還是修慧，就沒有人和事來打擾了，就會有充分的閑餘時間和條件來修行，可以看書看很長時間，沒有打擾的，很多事情就不用你去分心勞神。

福報不夠時，修行這個阻攔你，那個阻攔你，家庭的遮障，工作的遮障，人事來往的遮障。還有的人經濟來源匱乏，日用不濟，於是就要花費很多時間來掙錢養家糊口，那就沒有時間修行了，這都是福德不足所致。福德不夠一定要多修福，用各種各樣的辦法，把自己的福德盡快聚集起來。多作布施，布施出去一物，回來至少是一千倍，還得看布施的對象是誰，如果對方有修行，那就不止是一千倍，一萬倍，十萬倍，百萬倍了，即使是布施給一個外道修得初禪定的人，得福那都是百萬倍的回報，都記載在自己的如來藏當中。所以修行人要

盡量往外布施，盡量不要往裏入，不要把其他人的財物進到自己的賬上，那樣絕對不合適。

原文：尚又智識所成。及憶念所成。皆會有身之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是。於身觀身而住。

釋：這樣觀察以後，清明的心當中，心心念念都有個身，心念裏全部是關於色身的思想和觀念，要把這個身的觀念排除出去，把那個青淤腐爛的身體排除、空掉，也要把被野獸分食的色身情況排除、空掉，不再認那個色身為我，讓思想清淨，內心空淨，心無所依而住。如果內心還在執著世間其他任何物，也要把那個物給空掉，不管是錢財、房屋、土地、權勢、名利、地位，心念當中全部都要舍棄、空掉，讓內心空空如也，什麼都沒有，一無所依而住，這樣心空淨了，小乘的果位也就得到了。

這個時候內心當中還清明的有個知，雖然有知，也沒有物。這個知，將來就可以換個話頭來參禪，參：拖死屍的是誰？我們身體和死屍一樣，並不真實，既然不真實，為什麼還能活蹦亂跳呢？為什麼還能做一切事業呢？當我們把定修好了，我見再斷了，疑情就很容易出現了。如果斷了我見，而且斷的非常徹底，內心一物也不認時，就會懷疑了：為什麼身體還有五陰的功能作用？這樣疑情就出來了。

疑情出不來，一個是定力不夠，另一個是有我見阻礙。定不夠知見也不容易具足，我見就不容易斷，或者斷不徹底。心中沒有空卻一切物，把五陰當中的某些法還當做真實的，那疑情就不會出現。所以疑情沒出現，就說明定和慧不夠，還需要接著往下修，疑情一出來，

就會住在疑情裏，時節因緣一具足，就把疑情打破，知道了原來是這麼回事。所以大小乘理，小乘就是基礎，基礎打好了，下一步修行就會非常快。這樣觀身，就會斷了身見，內心空空如也，沒有一個我，沒有我身，都是空的，幻化的。

原文：複次諸比丘。比丘恰如得觀遺棄塚間之死屍。由於具有血肉而筋連結於骸骨。乃至無肉之附著血而筋連結骸骨。乃至無血肉。唯筋連結骸骨。乃至關節解散。手骨於此處。足骨於彼處。踝骨於此處。腿骨於彼處。盤骨於此處。背骨於彼處。頭蓋骨在彼處。骸骨散在四五八面。彼注視此身。知此身不脫如是法。而成為如此者。

釋：這段經文還是觀死屍，色身活著的時候是虛妄，死了成為屍體更虛妄，更是空的，更不是我了。剛才上段是觀屍體被野獸都吞食了，吞食了以後還剩下一些骨頭，剩下的骨頭上還有血和肉，有筋連著骨頭。再往下觀，骨頭上的肉也沒有了，還有點血，有筋連接著骨頭。再往下觀，血也沒有了，被野獸舔舐了，啃的就剩下最硬的骨頭，只有筋骨相連。

乃至到最後，連接處都沒有了，關節沒有了，骨頭已經被啃得非常破碎了。最後骨頭就分散成手骨，還有腳骨，踝骨、腿骨、背骨、頭蓋骨等等，非常零散。看著這些骨頭四面八方地散落著，這個活生生的血肉相連的大活人，到最後就變成了東一塊碎骨頭，西一塊碎骨頭，都散落在四面八方，湊不起來了。觀察到此，就知道了，任何一個身體，都不能逃脫這個命運，都會成為破破碎碎的碎骨頭。那麼這個身體哪裏去了？是真實的嗎？是我嗎？原來那個完整的身體也不是我，剩下碎骨頭的這個也不是我，都是因緣聚合起來的，四大組成

的，是一個假殼子，一個幻化物。

佛說，我們在一小劫之內的色身，都散壞以後剩下的骨頭，這些骨頭足足能堆積成一個須彌山。須彌山處在四大海裏，一直伸展到虛空當中，須彌山在四大海水裏埋藏一半，伸出在虛空當中是一半。須彌山是三角形的形狀，越往上越狹窄，伸出四大海上面一半。我們地球在四大海的上面，須彌山的腳下，是須彌山南面的一個小球體，在四大海水面上的須彌山，其半山腰是四天王天，須彌山的東、南、西、北四面，是四天王所住之處，叫四天王天，月亮在那裏懸浮著。須彌山的山尖上，是忉利天天主釋提桓因所住的忉利天，也叫三十三天，太陽在那裏懸浮著。

一個人一小劫裏所有色身的骨頭，就堆成了須彌山那麼高，那一小劫中我們的色身簡直是太多了，生命的次數和生命體也太多了，根本數不清楚。這些所有的色身都是我嗎？都不是我，都是如來藏所幻化出的一個假殼子。每生每世，如來藏都把地水火風四大種子輸送出來，形成了一個又一個的色身，色身散壞了以後，就剩下了骨頭，到最後連骨頭也沒有了。我們能找到往前很多世的骨頭嗎？根本找不到了。

如果色身是我，到哪裏去找那些我呢？到虛空找我嗎？肯定找不到。再說我有那麼多個嗎？真實的我只有一個，而且是常不變異的，能變化的無常的就不是我，這個觀念我們心裏應該非常非常的牢固了。那麼我們就不要再執著一生一世的色身，不要再把色身當作我，為它吃好的，穿好的，住好的，用好的。吃喝玩樂一生一世都為了這個臭皮囊，為了這個假殼子，那就太不值得了，到最後它還無情無義

的把我們拋棄了，是我們拋棄它，還是它拋棄我們呢？我們想拋棄它嗎？根本不想拋棄，意根沒有修好去貪執時，是這樣的執著色身，抓都抓不過來，不可能主動放棄色身。

所以那個生滅的東西，我們為它付出一切代價，把所有的福報都用在讓它享樂上，那是非常不值得的，不要為了無常變異的色身，去付出高額的代價，要盡量多修福，多積福，少用福，少享福，福報積累夠了，我們就成佛，佛是福慧兩足尊，福報不具足就不能成佛。所以這個福德是非常重要的，如果自己福德沒有了，即使別人送給自己多少的財物，也享受不到。即使能享受到，那也是從自己的如來藏銀行裏，把福報提現出來的，那樣銀行裏的存款就減少了，錢財雖然是從別人的銀行賬號裏提出，可福德卻是從自己的如來藏銀行裏消耗了。我們每一口飲食，每一次消費享受，都是從自己的如來藏銀行提現出來的，多吃一口，就少一口的福報，從銀行裏提出一點，存款數額就減少一點，存款沒有了，只有飲饑挨餓、受苦的份兒。

原文：佛說。如是。或於內身觀身而住。於外身觀身而住。又於內外身觀身而住。或於身觀生法而住。於身觀滅法而住。又於身觀生滅法而住。

釋：上面那段是觀內身，觀行屍體都變成了骨頭，骨頭上一開始還有血肉，後來既沒有肉也沒有血了，最後筋也沒了，骨頭散壞成東一塊，西一塊，零零碎碎，最後都消失了，哪裏還有一個我呢？觀完內身，再觀我們的外身，外界，十八界當中的六塵。六根六塵六識，全都是生滅、散壞，苦、空、無常的；無常、空的結果就是無我。色身從無到有，長到一百多斤，最後肉沒有了，血沒有了，內臟沒有了，

就剩幾塊碎骨頭，最後骨頭也沒有了。

色身是不是空的呢？是我嗎？這個假殼子是不是苦的？是不是肮髒不淨的？可以得出一個結論：色身不是我。觀內身之後再觀外身，整個十八界我們都要觀行到，然後內心堅定地認知到：十八界都是苦空無常無我的，全部都不是我，從裏到外，從上到下，全都不是我。於是內心的色身觀念就會舍棄，心中空空如也，一物也沒有。內身外身沒有一樣是我和我所有的，這樣斷我見就徹底了。定慧都很好的人，我見一斷，不久就能證得二果，或者當時就是二果。

成為二果以後，初禪定發起來就很快，初禪定發起來以後，就會斷貪愛，再把嗔恚心斷掉，就成為三果。能修到三果就相當不錯了，有三果的證量，再加上明心見性，就會過禪宗的牢關，之後就有能力和資格進入初地，成為初地菩薩，就是進了如來家，成為如來的真佛子，如來的親兒子。在此之前都不是，因為沒有通達大小乘佛法，也沒有降伏（斷除）煩惱，就不能入如來家。

於內外身，同時觀身而住，定力慧力都夠好時，同時觀內外身而住。觀內外身時，或於身觀生法而住，於身觀滅法而住，又於身觀生滅法而住。色身上新生出來的法，和同時滅去的法，都要觀行出來，心裏清明，定慧相資。

原文：尚又智識所成。及憶念所成。皆會有身之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是。於身觀身而住。

釋：觀行完內外身之後，生法和滅法也觀行完成了，識心的心心念念當中都有個身體的存在，憶念當中也都是這個身體。然後再把這

個身體的念想空掉，心念不依身而住，且也不執著世間任何物而住，心中一法也不住。沒有身，沒有世間任何一個物，任何一個物全部是空的，全不是真實的。身體不是真實的，外邊的一切物也都不是真實的，一直到整個虛空，外面的整個人事物理，我們所生活著的一切環境和資具，全都不是真實的，全都不是我所擁有的，全部都是虛幻的。

這樣內心就空的非常的淨盡了，全空掉了以後再參禪。既然全不是我，全都是空的，為什麼這個五陰還在活動著呢？疑情就會出來了。空得越徹底，疑情越濃，破疑時的智慧越深利。

按照這種方法觀身，一個層次一個層次的，就這樣來觀行色身。

原文：複次。諸比丘。比丘恰如得觀遺棄塚間之死屍。初如螺色之白骨。乃至經過一年。骸骨堆高。乃至骸骨粉碎敗壞。彼注視此身。知此身不脫如是法。而成為如此者。諸比丘。比丘如是。於身觀身而住。

釋：佛說，諸比丘，再觀察這個被拋棄到屍棄林或墳墓當中的死屍，那具屍體最初就像是海螺的顏色一樣的白骨，骸骨經過了一年發生變化，堆集起一堆很高的白骨，到最後骨頭粉碎敗壞，消失了。一個完好的身體，變成了一具屍體，最後連一塊骨頭都沒有了，什麼都找不到了，這就是無常和空幻。那我們找前世的骨頭，再前世的骨頭，一劫以前的骨頭也找不到，都沒有了，連一點骨灰也找不到，色身就這樣無影無蹤了。諸比丘，你們注視觀察這個色身，就會知道自己的色身也脫離不了這樣的命運，最終必然會成為這個結果，諸比丘，這就是於身觀身而住。

過去有修行人憐憫眾生，死後不把身體火化，而是讓人把屍體直

接放在墳地裏，讓畜生食用，畜生食用了以後只剩下一堆骨頭，他臨終又囑咐人把骨頭收集起來磨成粉，再喂那些像螞蟻類的更小的動物，或者撒到海裏直接喂魚。這個修行人如此無我，如此憐憫眾生，死後也仍然要利益眾生，可見是一個不執著色身之人。

這樣屍體到最後什麼都沒有了，即使骨灰存在，也都會散去，找不到了。到最後地球毀滅了，骨灰和骨頭都在哪裏呢？如果說骨頭在地球上存著，只是找不到了。那地球消失了，骨頭在哪裏呢？地球成住壞空一個周期是一大劫，即使骨頭能存在一大劫，如果說骨頭都存在虛空裏，那什麼叫虛空呢？虛空哪裏有那麼多骨頭呢？即使虛空能存骨頭，那大雨一下來，就會把骨頭沖沒了，宇宙當中風災一來，整個宇宙天宮都摧毀了，那些小骨頭和骨灰又算得了什麼呢？更是無影無蹤了。

所以到最後我們的色身，是一物也留不住。原來色身是由地水火風四大組成，現在地水火風分散，都回到如來藏裏了。如來藏收回了以後，再變下一世又一世的色身，把地水火風再輸出來，又形成了另一個色身，再把地水火風收回去，回到如來藏裏。這樣看來，我們真是一無所有，一無所是，那我們就不要再執著色身，也不要執著世間任何一個物。有人說我抓著金銀珠寶，那個比較堅固，比身體堅固多了。可是沒有了色身，金銀珠寶又有什麼用呢？金銀珠寶是比較堅固點，但是它們又能存多久？一劫兩劫三劫，能存一大劫嗎？地球散壞了，金銀珠寶在哪裏？金剛是最堅硬的東西，金剛又在哪裏？三千大千世界都毀滅了，你的金銀珠寶和金剛又在哪裏？能找到嗎？都消失沒有了。

地水火風四大組合成的，最後又會回到如來藏裏。金剛也沒有了，連宇宙各層天的天宮都沒有了，我們還執著個什麼，一切都消失散壞了，都是虛妄的。你執著什麼，抓取個什麼呢？就是讓你抓著了，你又能抓多長時間，其實抓著的時候就是一種苦。所以應該把我們的心，修得空空淨淨的，空空如也，一天到晚，就像行走在虛空當中一樣，也沒有一個我在行走，那個心是非常清淨自在舒適的。我們證得果位以後成為賢聖人，生生世世修行，同時利樂他人，自利利人，最後成為圓滿究竟的佛。我們應該這樣修行，才能圓滿無上菩提路。

第三章 受念處觀

大念住經受念處的受都包括什麼？包括六識心的感受和色身上的感受，就是身心上的感受。六識的感受是什麼？是眼根上眼識的感受，耳根上耳識的感受，鼻根上鼻識的感受，舌根上舌識的感受，身根上身識的感受，還有一個就是意識心的受，意識心的受叫作心的感受，純是心的感受。五識的感受，雖然是在五根上產生的受覺，其實也是心裏的感受，五根本身沒有受，是識心有受。意識心的受，大多數時候，也離不開五根，多數時候是與五識共同產生的受。心上有感受，身體上有感受，都是識心的受覺，心裏的感受叫內受，心對外邊色聲香味觸的受叫外受。

原文：然。諸比丘。如何比丘於受觀受而住耶？。諸比丘。比丘若在感樂受。知我在感樂受。在感苦受者。知我在感苦受。在感不苦不樂受者。知我在感不苦不樂受。

釋：那麼，諸比丘，比丘如何觀行自己的感受，而把心住在感受

上呢？諸比丘，如果比丘在感受樂受，心裏要知我在感樂受；如果心裏在感受苦受的時候，心裏要知，我在感受苦受；如果心裏在感受不苦不樂受者，要知我在感不苦不樂受。

這節世尊要教導比丘觀行受念處，修行受念處觀，時時刻刻都要觀察自己內心裏的各種感受，所有的心念都在注意感受，集中在感受上，以覺知和觀行自己的感受。受分為：苦受、樂受、憂受、喜受、舍受五種；或者大體分三種：舒服愉快的感受是樂受，不愉快痛苦的感受是苦受，既不好也不壞的感受，不苦不樂的受是舍受。

修行受念處觀，要如何觀受呢？應該是身心上的所有感受，心裏都要清楚的了知，就是說自己的心理狀態和身體狀態，自己都應該知道，不知道就屬於無記。無記時，就不能觀行了，這時可能心裏在打妄想，或者是在昏沉中，那就不知道自己內心的感受，沒法觀行，所以修行四念處觀時，心裏總是要有一個知，才好觀行，才能出生智慧。

苦受、樂受和不苦不樂受這三種感受，自己都應該清楚感知到。如果知道自己在感受樂，那你的心念就在自己的樂受上沒有散亂，沒有打妄想，也沒有昏沉。在感苦受的時候，你也知道自己在感苦受，知道自己現在心裏痛苦、不高興、不愉快、很煩悶，這些感受心裏都要知道，清清楚楚，不迷亂，這就是定，也有慧。

自己在感不苦不樂的受，心裏也要知道，不苦不樂的受不容易知道，不容易發覺，因為沒有特殊的受覺，關注的程度比較輕微，不容易引起自己的注意。目前的身心狀態如果不是很好，也不是很壞，如果不反觀，心不細致，就不容易覺察到，往往會遺忘，不覺知。不苦不樂時，往往不會回光返照自己，就好像把色身忘了一樣，而在攀緣

外身的外界，把眼前事情忘了。這時應該收回心念，把注意力集中在自己的身心感受上，來觀行受覺。

應該訓練自己心裏時時刻刻都要有個知，意念要集中，精力要集中，心不散亂也不昏沉，心裏保持這個知。有這個知的人是什麼狀態？人很聰明，很靈敏，也細致，觀察力強，如果不知，就是不聰明或者是糊塗、散亂。但是修到無心境界的人，不在此例，他們對一切事情都是無所謂，不在意了，也沒有多少感受，他們修行已得初步成就，其心不在世俗法上。

佛訓練我們內心隨時要有定，也就是要我們開啟智慧。時時刻刻能夠觀察自己，有了定和慧，我們就會觀察別人，會觀察一切環境，都會觀察了，就有智慧處理了。自己現在色身處於什麼狀況，別人的狀況是什麼，都不知道，就不能很好地處理了。要想把事情處理好，精力意念都應該集中在這個事情上，把事情看明白看清楚，在這當中就有定和慧，定和慧是同時一體的。沒有定，就沒有慧，無此就無彼。

什麼是不苦不樂的受，我們應該知道，比如自己現在坐在這裏，暫時忘記了身體，不知道有身體的存在，這時候就是一種不苦不樂的受。如果身體很舒適，就會知道，能感知到，而且會貪著；如果身體很難受，也知道，之後就會想辦法消除或者躲避。不苦不樂受就不是如此了，一個人到面前來，跟自己沒什麼關係，看到就像沒看到一樣，心裏沒有什麼感受，既不喜歡也不厭惡他，是一種無所謂的狀態，這就是不苦不樂的受；一件事情發生了，一個東西處在面前，自己對這些沒有感覺，都是不苦不樂的受，既不喜歡也不討厭，不作任何的想法，都屬於不苦不樂的受。

原文：若在感肉體之樂受者。知我在感肉體之樂受。

釋：佛說，我們在感肉體的樂受時，心裏要知道，要清楚。這個樂受分為心裏的樂受和肉體上的樂受。肉體的樂受是什麼情況呢？比如打坐氣脈通過身體的時候，身體就有樂受，身體感覺很舒服，氣脈在身體裏面運行沒有阻塞比較暢通，色身就會很舒服，如果氣沉下去到丹田了，整個身體感覺都特別好。尤其是有初禪定的時候，身體飄飄欲仙，輕安柔軟，輕靈自在，如在雲霧當中，心喜身樂，人間的語言沒法準確形容和表達。

身體上的感受是誰感受的呢？還是身識本身的感受，肉體並沒有感受，是肉體上身識的感受，就是純身體的感受，其實也是伴隨著意識心的感受，否則身體就不會有感受了。又比如自己突然被打了一下，就會覺得疼痛，這個疼痛的反應是誰的反應？是身識的反應，疼痛之後，心裏感覺難受了，可能還會起嗔恨，這個苦受是誰的感受？是意識心的感受，以意識的受為主。這種受的當下有兩種：一種是身體上的，一種是意識心上的，二者是混在一起的。心如果能細致一些，就能把二者分開。

或者身上劃了個口子，感覺很疼痛，這種疼痛的本身有身識的受，疼的時候你心裏感覺很苦，很不舒暢，那就是意識心的受。要完全把二者受分開必須有定，心細致了才行。肉體上有樂受的時候，自己就應該知道在感肉體之樂，肉體和精神之樂，都有意識心的覺受。一般人不懂這些名詞概念，就分肉體和精神，其實肉體上的受也是識心，精神上的受以意識心為主，都是識心的受，它們之間有區別，也有聯系。

原文：又在感精神之樂受者，知我在感精神之樂受。

釋：精神的樂受，是純粹意識心的受，我們在感精神之樂受時，心裏一定要知，沒有知，不是散亂就是昏沉，那就無法觀行了。精神之樂受，多不多呢？很多，我們喜歡的事情有很多，不管喜歡什麼，都是樂受，都是精神的感受。貪著東西的時候，都有心裏的樂受，因此都是精神上的感受。不貪就不會有樂受，就會覺得一般般，不太在意。如果心裏不樂不喜歡的話，也不會去貪得。我們每喜歡一樣的人事物，肯定都有樂受，才去喜歡，才去貪著，不喜歡就不會去貪。

在感精神方面樂受的時候，對待人、對待事、對待某個物心裏都有樂受，在精神方面的樂受主要是喜歡、高興、貪愛、快樂，只要心裏喜歡一樣，就是貪，有貪愛尤其是貪欲界裏的法，那就不能出離欲界，貪三界的法，就不能出離三界。只要有貪，心執著了心喜樂了就會被喜貪執著捆住被束縛，不得解脫，喜歡一樣東西就被這樣東西所抓住了，心不得解脫。如果心心念念都是這個東西，被束縛得就很牢固，心不能空淨，那就是輪回，就是生死。感肉體的樂受時，內心應該知；感精神的樂受，心裏也要知，這樣就不愚於目前身心當中的任何一個法，說明內心裏有定也有慧。

原文：或在感肉體之苦受者。知我在感肉體之苦受。

釋：在感肉體之苦受時，心裏也要知，只有知了，才能仔細地觀行，從而知道這些感受都是生滅無常的，虛妄非我。肉體方面的苦受多不多呢？肯定也很多。現在冷天到外面，風吹到身上是不好受的，這就是肉體上的苦受。這種覺得外邊很冷的感受，以肉體和精神的哪個受為主呢？這時是以身體的覺受為主，同時有精神上的輕微覺受。

如果是太冷了，肉體的苦受很嚴重，那麼精神上的苦受就會增加了；身體的感受實在太苦了，心裏就會非常煩惱，那時候精神上的苦受就突出出來了。什麼時候以什麼感受為主，是不一定的，二者不是完全的平等地呈現出來，如果是有修行人，意志堅強的，有所追求的人，就不太會在意肉體的苦受，他的精神就不會感受苦，這是因人而異的，看人的承受力如何了。

身體的苦受時間長了，會轉換成精神的苦受。比如說有病了，剛開始紮針心不覺得苦，如果每天都紮針，心裏就會覺得煩了，尤其是病情不見有好轉，心裏就有負擔了，精神的苦受就多了。所以感受有時候側重於身體的方面，有時又側重於心理方面，也就是精神方面、意識心方面。突然被打一下，雖然身上會很疼，但是有些人心裏是不反感的，那時心裏就沒有苦受；但是總被打，內心就受不了了，那時身苦，心也苦，心苦就比較明顯了。所以身心的感受會發生變化，側重面會轉移。

自己在感肉體的苦受時，心裏要知，在感精神的苦受，心裏也要知。每天到外面風吹日曬，幹著繁重的體力勞動，肉體上會有苦受，回家後身體哪裏都疼，都不舒服；或者有風濕時，身體感覺非常的沉重，這些都是身體上的苦受，苦受多了，心裏就很煩躁，心裏的苦受就強烈了，越來越多了。當身苦心也苦的時候，那才是最苦的。有些人幹活很累很累，累是不是苦呢？但是他心裏高興。別人打你，你也許很高興，所以色身之苦，與精神之苦，兩個未必就同時出現。

原文：又在感精神之苦受者。知我在感精神之苦受。

釋：感精神之苦受，就是在承受心裏的苦，主要是意識的苦受，

心裏也要知。如果心不細致，精神心靈的苦受也不容易觀察到，不容易感知。其實我們精神方面的苦受也很多，越是敏感，越能感知到種種的不如意、不如願、不可心、憂愁、煩惱、苦痛、忍耐和煎熬。如果心裏愚癡麻木或者粗枝大葉，有些輕微的煩惱就感覺不到了。修行人達到無心的狀態除外，他們是什麼也不在意的。

有些畜生很苦，可是牠們不知道苦，沒有覺悟，為什麼不知道苦呢？就是因為愚癡。我們做人是很苦的，可是為什麼有很多人活一輩子苦一輩子卻不知道苦呢？也是因為愚癡。因為眾生愚癡，佛就要來人間教導眾生，告訴眾生五陰是苦，十八界是苦，三界都是苦，讓眾生覺悟到苦，然後發起出離心，精進修學佛法。如果眾生不愚癡，就不用不著佛來教導我們，佛就不用給我們講苦集滅道四聖諦法，因為我們愚癡不懂此理，不懂苦諦，佛才來教化我們。

現在修四念處，就是讓我們不愚癡，時時刻刻在感受在覺知，心裏總有個知，總有個覺照，以後就會知道這個受是苦的。知道苦了以後，就會想辦法把苦消滅掉，消滅苦只有來修學佛法，修行四諦理，才能滅苦。滅苦的方法，通過學四聖諦，我們就會知道了，是要滅心，心滅了，苦就滅了，就得解脫。滅什麼心呢？滅貪愛心。這也喜歡，那也喜歡，什麼都喜歡，喜歡來喜歡去，貪心不斷，自己就被束縛在欲界，不得解脫。其實貪也貪不到什麼，反而因貪造作了生死業行，那麼苦受苦報就都貪來了。

貪的結果是什麼？結果都是苦受，如果不貪，心就沒有所求，沒有貪求，就沒有熱惱，心裏是輕鬆自在，沒有系縛。我們再不造作生死業行，不被六塵境界所束縛，心就能解脫出來了，不會被系縛在三

惡道，也不會被束縛在三界，在六道輪回裏出不去。我們之所以不自在，就是因為內心裏有貪嗔癡煩惱，執取一切法，造作一切生死業行，那就要受生死果報，那麼苦受就來了，所以我們一切的苦報就是貪愛為根本。

知道有受皆苦的道理以後明理了，就不再貪愛，不貪愛以後，苦受就少，越喜歡越貪愛，心裏越不清淨，越有掛礙，一切事情越不如意，心就越苦。我們在感精神的苦受時，心裏要知道，每種苦受都要知道，心裏總是帶著知，智慧就能生起來。我們對一切法的感受都是苦的，即使樂的時候，也是苦。懂得這個苦諦，就有智慧，以後再也不追求感受，慢慢的就會離開貪愛。

原文：或在感肉體之不苦不樂受者。知我在感肉體之不苦不樂受。

釋：第三種受就是不苦不樂受，身體現在的狀況是不苦不樂，心裏也要知道，現在的身體既不是太輕鬆，也不是太沉重太煩重，也不太累不太苦，比較適中，中和到很平穩的時候，幾乎就感覺不到色身的存在，這就叫忘身。忘身就是偶爾不知道身體的存在，身體的感受是既不苦也不樂，舍受的時候，往往就感覺不到色身的存在。

有時心裏在考慮另外一個重要的問題，不注意身體，這時身體就是不苦不樂的受。這種情況是不多的。如果禪定功夫比較好的，身體的樂受會比較多。如果禪定功夫不好的時候，平時身體的苦受是比較多的，不苦不樂受有時也會出現。睡著無夢的時候，感覺不到身體，因為沒有六識。有夢的時候，有時還會感受到身體的疲乏或者累。

原文：又在感精神之不苦不樂受者。知我在感精神之不苦不樂受。

釋：身體上不苦不樂的感受時時刻刻都要知，精神上、心理上、

意識心上不苦不樂的受，也要時刻知。心理上不苦不樂的受多嗎？不多。說明了什麼呢？不苦不樂的受是比較平和平穩的，有苦有樂的感受，心不清淨，肯定是喧鬧的。說明我們的心理很少有太平、平靜的時候，心理上精神上不是苦就是樂，總是在喧鬧著。我們玩樂的時候，好像感覺挺快樂，快樂的時候，心就不清淨，曲歡人散的時候，那種落寞的感受，就是苦。樂的當時也是苦，心裏不希望這個感受消失，不希望快樂過去，就想一直抓住它，那時候心是苦的。想要抓取人、事、物、理，這種抓取的心是不是很苦？凡是有所求，都是苦。

每個樂受當中是不是都含攝著苦呢？我們可以找找哪種樂受當中沒有苦。苦有苦苦、行苦和壞苦三種，壞苦，是這件事情雖然讓人產生了樂受，但是不能久長，這件事情終究會消失不見，當感覺樂受的同時，心裏會擔心失去，這就是樂受當中的苦受；當事情終於過去了，心裏會產生失落感，這也是苦受。在享樂時，樂受會遷流變化，內心不希望這個樂受結束，於是心裏就是苦的。而且樂受時間長了，就自然的不覺得是樂了，心裏習慣下來，也就沒有樂受了。

當我們升官發財的時候，親人聚會的時候，這裏都有苦受。當內心非常喜樂的時候，心就不是平靜的，本身就是一種喧鬧不寂靜，所以樂受本身就是苦。親人聚一起，心裏是高興，但是高興的當中也有苦惱，一方面擔心親人會散去，一方面還要為聚會做好多準備，要做很多事情，很麻煩。聚在一起的時候，各種各樣的事都需要去處理，也許還有很多的矛盾，這是不是苦受？都是苦受。過年過節做點美食，吃的很高興，可是還要做各種準備工作，之後還要收拾，也都是苦。其實沒有一種樂當中沒有苦，太樂了就怕這種樂消失，而且要為這種

樂付出代價，所以在這個世間裏沒有純樂；行苦，經歷每個人事物理時都有行苦，都有生住異滅，最後都會消失滅亡，不能長存，這就是行苦；老病死本身就是苦，是不可樂事，所以叫作苦苦。

最後是佛告訴我們一個真理：所有的受都是苦受。如果受裏有樂，佛就不會讓我們觀受是苦，並且告訴我們不要追求感受，如果受都是樂，我們就不願意去斷除感受，還會去貪求感受。因為有受皆苦，樂受也是苦，苦本身也是苦，不苦不樂中還是有苦，所以一切受都是苦。

如果剛從天上下來，來到人中，人中再樂的事，自己能感到是樂的嗎？當然不能，人間天上反差太大，心裏就會生出嚴重的失落感，別人沉浸在各種樂受中，自己就會感覺非常的苦惱，非常鬱悶。因為我們在天上住過，知道天上是什麼樣的境界，多麼地殊勝和美妙，再看人間，那就沒法對比了，這兩個落差簡直太大了，心裏能感到高興嗎？一個天女在天上是什麼生活境界，到這邊嫁給一個種地的農民，她會是什麼感受？

一個人如果是接觸過美好的事物，再接觸醜陋下賤的，心裏肯定會接受不了。那我們如果是從人間突然到了天上呢？由低到高的飛升，那是真快樂。所以一切的樂受，都是有相對差別的，越愚癡越容易滿足，越能感覺到樂，越見過世面的人越不容易知足，越不會感受到樂。因為他經歷的事物多，眼界開闊，見多識廣，他就有識別好壞的智慧，不會輕易就滿足，不會輕易感到快樂。

佛要我們對不苦不樂的受也要知，身體在感受不苦不樂的受，心裏要清楚。比如打坐時，剛才身體一直很沉重，現在氣脈通一些了，身體就稍微舒服點，感受就從苦受一點點轉到不苦不樂的受，最後身

體有一種樂受出來，這其中就有一種不苦不樂的受，心細一些，應該感知到。有時候我們集中精力想一些事情的時候就把身體忘了，身體本來是苦受的，這時忘了，那就不是苦受，而是不苦不樂的受了，否則就會繼續感知苦受或者是樂受。

在精神上心裏上的不苦不樂受也要知，如果心裏麻木就感覺不到，明明這個事情是令人很難受和痛苦的，可是愚癡人就不知道痛苦，內心麻木。修行好的人，無心的人，心裏也是麻木，對於逆境和苦境，就沒有苦受，對於順境，也沒有樂受，並不覺得怎麼樣，總是與不苦不樂受相應。定和慧是連在一起的，越有智慧，越能觀察到一切受都是苦，就不會再貪著受。如果能再修出一些智慧，就能在一切苦受上，感到不苦不樂受。

所以眾生的感受各個不同，這要看各人的素質和智慧程度、覺悟程度、學法的程度、聰明程度、伶俐的程度。為什麼一個人一個感受呢？因為心裏認知不同，智慧境界不同，同樣一件事發生了，有人是這樣的感受，有人卻是那樣的感受。比如在一個村落裏，有一棵上千年的大樹，非常高大，一百個人來觀看這棵大樹，就會有一百個觀念和看法，樹是一樣的，人心不同，感受就不同，知見看法就不同。每個人心有差別，那麼每樣事物在心裏所呈現的狀態就不一樣，然後認知就不一樣；認知不一樣，感受就不一樣；感受不一樣，身口意行就不一樣；身口意不一樣，造作的業行果報就不一樣。感知領會一件事，聖人感知，凡夫也感知，可是認知和感受都不一樣，心不同智慧境界不同所致。

佛教導我們修定修慧的方法，我們懂得各個法的概念和內涵，在

作觀行時，注意力都在觀自己的感受上，一點雜思亂想都沒有，定馬上就出現了。有定時，再作觀行，觀行得就會越來越深細，所以是定慧同時存在，定慧等持的。

有定就有慧，沒有獲得禪定，觀行就很困難，觀慧不足，觀行也很困難。如果真正想觀行好，在無人打擾的時候，觀行一小時兩小時，注意力都在觀行的內容上，就會把自己忘了，心裏都是觀行的法，那時身體狀態，心理狀態都是非常輕鬆愉悅的。色身的氣脈打通了，身體輕鬆，心理感受也舒服，外面的境界再來了也是無所謂的，這就是定慧。所以修道就是好，如果不修道，心理煩亂的很。

不管哪種方法只要掌握了，道理通了，修行就不那麼困難了，難易在人，當對觀行的方法不熟悉時，就會覺得沒有入手處，萬事在開始這個階段有些困難。熟悉了以後，就能夠理解其中觀行內容，然後自己下決心，找一個適當的時間和方法，努力觀行，就可以入道。修行是逐漸由陌生轉到熟悉，熟悉了以後，行住坐臥都可以觀行，隨時隨地的進行觀察、觀行，智慧和禪定都會同時增長，身體的覺受也就好了，這就是修行。

原文：如是。或於內受觀受而住。於外受觀受而住。又於內外受觀受而住。

釋：這裏就涉及到內受和外受。受也分內受和外受，現在正感受身體很疼痛，這是內受；心裏想起某件事情感到高興或者是不高興，這是內受；內心感覺苦悶、憂愁、煩惱，這是內受，圍繞著自己整個內身、色身、內心的感受，叫作內受。

什麼叫外受呢？就是對於外身的感受，外身就是外界的色聲香味

觸法。比如眼睛突然看見外邊過來的事物，這個時候心上對色塵生起的感受，就是外受；外面一個石頭砸到身上，這個時候生起的感受，就是外受，這是心和外界色聲香味觸接觸的時候，所產生的感受，就屬於外受。耳朵突然聽到外面刺耳的聲音，耳識和身識出現的感受，就是外受，耳識覺得非常的刺激，有苦受，就想躲避開，不想聽，心裏的感受就覺得苦惱不高興，就屬於外受。

內受，一個是對於自身身體上的感受，再一個是心裏回憶思念時產生的感受，生起的酸甜苦辣的滋味，不接觸外法所生起的受覺。其實哪裏有外呢？都是內，假名為外。一接觸外界，心裏所產生的感受就可以假名為外受。香味來了，心裏非常喜歡嗅，生起喜歡了，這就屬於外受；臭味來了就覺得厭惡，馬上把鼻子堵上，那也是一種感受，是對外界事物的反應，都可以叫作外受。

對色身內的、思想內的感受叫內受，其實這裏沒有嚴格的區分界限，這一切都是我們五陰十八界內的，我們接觸的都是自己的內相分，嚴格來說都屬於內，方便說為外，對外界六塵的感受假說為外。小乘分個內外，大乘法就不講內外，小乘聲聞人不知道都是如來藏出生的一切法，佛就不能那麼講，於是就給分出個內外界和內外受，其實都是我們自己五陰十八界之內法，也都是六識心的心內法。

佛要我們於內身觀內受，於外身觀外受。外界的色聲香味觸法來了，就有外觸和外受。外界的觸是什麼？太陽光一照，風一吹，按照我們的概念來說這些法是不是屬於外界？我們就會出現身體和心裏的感受，這些是不是外受？其實沒有外邊的境界，都是心內的境界，因此都是內受。我們現在打坐時，身體感覺很舒服，這是內受；氣脈

通到腸胃了，感到那裏挺舒服，這也是內受；喜歡打坐不願意下座，這是內心對禪定的感受，感覺很愉悅，這都是內受。

然後又於內外受觀受而住，現在修行到心量比較大，定力增強了，就能同時了知內受和外受。比如知道現在身體非常調和舒適，又能感受到外面陽光的照射，使得身體暖融融的，這兩種感受心裏同時都知道，這時定力更高一些了，慧力也更強一些了。知道的事情越多越清楚，慧力越強，定力肯定是越高的。定慧具足時，一切的感受，內心都清楚知道，太陽光照射在身上時身體的覺受心裏知道，身體內的感受也知道，對香味的覺受也知道，聽到聲音的感受也知道，一切的受心裏都知道，定力非常強時，這一切法才能都知道。

慧強的時候，一切法分別的都很清楚。什麼叫智慧呢？知，就是智慧，不知，就沒有智慧，一考問，就不知道了，那就沒有智慧。沒有一樣不知的，就是智慧，尤其是正確的知，不是錯誤的知，就是大智慧。沒有智慧的時候，什麼事情也不知，一問三不知，日常生活的小事情，一問也三不知，我們就不能說他聰明有智慧，根本就沒有一點慧力，此人既看不明白自己，看不明白其他的人、事、物，不會作觀察。所以觀行時，總保持著一個知，就是定慧雙修，那我們就會證得一切法。

原文：或於受觀生法而住。於受觀滅法而住。又於受觀生滅法而住。

釋：什麼法叫生法，什麼法叫滅法，什麼法生了，什麼法滅了，我們心裏知道嗎？哪種感受生起來了，為什麼要生起來，感受上有什麼變化，心裏都應該知道。現在心裏正是不苦不樂受，突然出來一種

感受，從無到有，就是新生起來的一種感受，其實感受生起來，就是轉化了，由原來的不苦不樂受，轉為苦受或者是樂受，或者轉為另一種苦受，這種受生起來，那種受就沒有了。

現在很苦的時候，突然得到一百萬，內心就不痛苦了，轉變為快樂；苦受消失，樂受出生，受覺就轉化了。這個轉化有時是完全轉化，有時是不完全轉化，如果苦受是五分，轉化為樂受一分，這個苦受就剩四分；轉化樂受兩分，苦受就剩三分；完全樂的時候，就沒有苦了。其實完全是樂受的時候，還是有苦，只不過苦受很深細，不容易觀察罷了。

這種受生起來了，那種受滅下去了，心裏都應該知道，這種知中就有定有慧。沒有定，心散亂就不能知道哪個法生起來了，哪個法滅下去了。在色身上，內受外受，也同時都知道，這時的定慧是非常強的。也許能做到眼觀六路、耳聽八方。定慧強的人，在做一件事的同時，就能把其它事情都了知到，分析清楚，並且能安排好。這方面、那方面的事情，同時都能想到考慮到，這說明人的精力非常充沛，做的事情非常多，效率也非常高，這樣佛法的修行，在世間法上，就得到了應用，得到了受益。

原文：尚又智識所成。及憶念所成。皆會有受之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是。於受觀受而住。

釋：當我們在觀行受念處的時候，心都會住在受上，觀行到最後就是這樣，心心念念都是在體會受覺，那就住在受上了。這種感受的心念就是六識心，識心體會各種感受，觀行各種感受的虛妄無常性，

具有了一定的智慧，有智慧的識心，就叫智識。如果不知感受，也不知感受虛妄的時候也有識，但不是智識。我們觀行成功，心心念念當中的各種受，自己心裏都知道，這種識是有智慧的，就是智識。

智識當中全部是受覺，最後要把這種受覺也拋掉，觀受也是無常，不要住在感受上，所有的受也都要空掉，受覺也是空的、假的、苦的、非我的，內心深處認識到這點，那就能斷我見，心中不要再貪著受，不要執著感受，要滅掉受。滅掉受是什麼思想境界呢？就像阿羅漢們一樣，不認取感受為真實，不執取各種感受，不去追求各種感受，就不會再貪愛了。滅除內心的感受，也是滅生死輪回的一個環節，十二因緣裏就有一個受的生死鏈條，修行因緣法也要把受空掉。

受念處觀觀行到最後，應當舍棄內心裏的所有受，然後心無所依，無所依而住，心裏不依任何法，任何事物也都不要去依賴，因為都是虛妄，什麼也靠不住，有所依賴的心，也是生死，不脫輪回。舍棄一切受之後，內心空空蕩蕩的，不著一法，認可五蘊全部都是虛妄的，就能斷我見。不僅受覺心裏不依著，世間裏任何法任何物，也不要依著，也不執著，心念就空了，到這時候就是聲聞三果四果的境界了，這就是一個觀受的全部過程。

佛講這些觀行很快就講完了，但是弟子們受教修行成就時，所用時間就不等了，有修幾年的，有修幾個月的，有修幾天的，有修幾小時的，就把這些內容修完了，證個小乘聲聞果位，四念處觀就觀修完成了。無論是大乘人還是小乘人，一個人一個根基，根基不同，修道的速度就不同。修行也看各人的福報，沒有福報就沒有整塊時間來連續不斷地觀行，有福報的人就能抽出時間來連續觀修，他就能很快修

成。修行和福報也有一定的關係，和我們的定力也有關係，和慧力更有關係。

有的人本來心就清淨，心裏從來不亂想，坐下來觀行，一修就成功。有的人心裏的攀緣太重了，心念就不能有效的收攏，怎麼修都是妄想一堆，那修行就很困難。智慧不夠好的人，修觀怎麼用功也觀行不出來，一些名詞概念都弄不清楚，觀行就更困難了。眾生的根基千差萬別，修行快慢因人而異，看看每個人所具備的修行條件具足多少，條件越不具足的修行越慢，條件越具足的修行越快。有些人總是說自己沒時間修行，又忙又累，原因是什麼呢？就是福報不具足。

為什麼福報不具足呢？前世或者是貪，或者是吝嗇不肯布施，或者是煩惱性障重，福德聚集不起來，消耗福報的地方非常多，煩惱現前，發作起來，肯定是有損福德的。每個人都要檢查自己的心行，檢查自己的六度條件，讓自己福德趕快具足，多尋找自己的原因，找到自己不足，然後想辦法彌補不足，就得要改變自己了。一味地強調外界的原因，就是不找自己的原因，於事無濟，於修行不利，應該認識到這些原因是如何造成的。

為什麼如此？其實還都是自己的原因，誰讓自己這麼忙，這麼樣為生活奔波，那些天人怎麼不奔波於生活呢？那些菩薩怎麼會在十方諸佛國土不考慮生活問題呢呢？其他人為什麼有閒暇時間修行呢？找到原因了，想辦法彌補，不能再像從前那樣，那就要多修福，多修慧，減少貪嗔癡，減少各種煩惱的習氣，讓自己少流失福德，多集聚福德，福多了，修行就快了。

第四章 觀心念住

接著講第三觀觀心而住，四念住就是觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。觀心這一小段內容不長，但是其義卻很深廣。

原文：然。諸比丘。比丘如何於心觀心耶。於此。諸比丘。比丘心貪者。知心貪。

釋：佛為了讓諸比丘都警覺下文所說的內容，就加強了語氣說：然。這樣比丘們就警覺起來，精力集中專注聽佛往下講。佛說：比丘如何於心觀心耶？如何看著自己的心來觀察自己的心念？觀心就是觀心的思想行為、煩惱習氣，觀心上的念頭念起念落。諸比丘，此觀心的方法就是自己心貪的時候，要知道自己心貪了。

觀心先開始觀心的貪相，心起貪，就要知道心貪了。凡夫的心念一般是什麼？無非就是內心裏的那些煩惱心所，貪、嗔、癡、慢、疑、惡見，還有一些善惡是非觀念，以及心量的大小廣狹，首先都通過心念的形式流露出來。自己的心念是解脫的還是有貪嗔癡煩惱系縛的，要觀察一切時處的心念就能知道了。把這個心行心念觀察出來以後，自己慢慢就能夠對治了，也許你會找到一些方法來對治，也許你不用刻意對治就能降伏，這就是觀心的作用。

這裏有兩個重點，一個是心貪，再一個就是知。這個知很重要，知、了知代表著覺悟，知為什麼這麼重要，因為無量無邊的眾生就是因為不知自心、不覺悟自心，而流落於六道生死輪回，流落於生死苦海當中，不得解脫。不知是無明，知是覺悟。覺悟的是什麼人？覺悟之人就是聖賢人，不覺悟的人是生死業障凡夫。第一個，當我們心起貪的時候，自己一定要能夠回光返照自己，照見自己的心念和心行，

覺照到自己的心正處於貪的狀態之中。

什麼叫作貪？貪就是喜樂於境界，黏著於境界，執著於境界，抓取於境界。對境界取相，然後再分別、執取、執著，這就是貪的行相。貪所取的範圍是什麼？觀察一下我們都貪些什麼？首先是貪色，對色生貪心，這個色的範圍很廣，眼所見的一切法都叫作色，包括人和物種種境界，當色塵各種境界出現時，眼根看見之後，心裏就起貪著、貪愛、喜樂、喜愛，著境、執取、抓取，各種心念就出來了。

眾生無量劫一直都處於這些心念之中，從來沒有覺悟過，不知道這種種的心念屬於貪念，是生死輪回的因，因這些貪念而無量劫墮於三惡道中。在六道輪回裏為此受苦無量而不自覺知，就是因為把握不了自己的心念，以至於讓不如理的心念一直泛濫下去，流轉到無量劫，一直到現在。現在遇到了佛法，一定要用佛法覺悟自心，對自己的心要覺知、覺照，對照佛法反觀檢查，然後把握自己的心念，改變心念。去除不善的心念，斷除貪染心念。這樣才能夠心得解脫，脫離六道輪回。

其次是對於聲起貪，各種各樣的聲塵與耳根相對，耳根聽到了聲音，對於可意聲就生起喜樂之心，聽到不合心意之聲，就生起厭惡之心，因此貪厭之心不斷的追逐著境界，黏著於境界、執著於境界，心就被聲塵所束縛住了，不能脫離聲塵，當然就不能脫離六道輪回。這就是無量劫生死輪回的因。

因為心裏認為聲音是真實有的，才對聲音起著喜貪心、厭惡心。聽到贊揚自己的聲音，心裏就高興，高興是什麼心？是取著境界的心，貪著境界的心，貪著聲音的心。耳根聽聲音所起的貪念是造業的因，

是生死輪回的因，喜歡被人誇獎被人追捧，喜歡名聲名氣，喜歡被人恭敬，這都屬於貪心。因此貪心不能脫離境界，被境界黏住粘住。本來是我們想去抓取境界，執取境界，最後結果卻被境界所捆住、束縛住、拴住了，這樣我們就不能脫離境界，不能脫離三界生死輪回。

那麼在見色聽聲的時候，我們一定要回光返照自己的心念是什麼，處於一種什麼狀態，貪的時候一定要知道心在貪，要知道心在執取、抓取境界，心在喜樂於境界，著於境界，就應該知道這種心是不應該有的，應該斷除，應該離去，這時就開始覺悟了。因此覺悟以後就能有機會有力量斷除貪愛；斷除貪愛後，心就能夠得到解脫，證得慧解脫，當智慧也得解脫，被貪愛所遮障時，才能夠出離三界六道輪回。

貪的另一個對相是香塵，鼻根與香塵相對，不管是香味還是臭味，或者其它任何一種味道，凡是與鼻根相對的都是香塵。鼻嗅香時，觀察心是一種什麼狀態，心念如何，是否是貪染的。我們凡夫一般都喜歡香的，覺得嗅到香味心很舒服很愉悅，如果臭味出現了，就會心生厭惡，躲避厭離。不管是喜歡香塵還是躲避香塵，都屬於執取香塵，在相上有了一種分別，有執取屬於貪厭心。這個心念就是生死輪回的因，因為取了境界、執著了境界，認為這個境界是真實的，沒有把心空掉，就被這個境界所黏縛住、抓住了，到臨終的時候，因為心沒有脫離這種境界，就被這種境界鎖在三界六道生死輪回當中，所以貪取香塵是生死的因。執取香塵，不得甚深的禪定，因為定裏心是空的，心有物不空，就沒有禪定，不能解脫。

味塵也是心貪的對相，舌嘗味的時候，遇美食美味則心生貪，對

於不可意的味塵生厭離，有貪有厭的心，被味塵黏縛住了，心無法脫離味塵境，被境界所系縛不得解脫。當味塵出現的時候，執取味塵相，生貪生厭，心就不得自在，不得解脫。抓取美食的時候，就被美食所抓住了，美食在三界裏，屬於三界世間法，尤其是屬於欲界的法，心就不能脫離欲界。

貪味塵香塵這兩塵，不能有初禪定，不能脫離欲界到色界，初禪定不能成就，心就被鎖在欲界裏，別說三界，欲界都出不去。由於貪人間的味塵，欲界定都沒有，欲界天都去不了，貪人間的法，不會有天上的禪定，貪欲界的東西，包括貪欲界天的境界，色界的禪定就不能有，色界天就去不了。

屬於欲界的法，貪它就不能出欲界，屬於色界的法，貪它就不能出色界，屬於無色界的法，貪它就不能出無色界，因為心與境界捆在一起不可分，脫離境界才能得解脫。心不得脫離境界，不得解脫於境界，欲界都解脫不了，別再說色界和無色界。所以平時貪飲食貪味塵，或者貪色貪聲貪香貪味都不能得到解脫。

再說貪的另一個對相觸塵，先說從外界來的，比如說衣服和色身皮膚的觸，接觸的觸，還有光的觸，各種境界對色身的觸，這都屬於觸塵（男女欲貪更不用說了）。色身身根身識著了觸的境界，喜歡觸塵或者厭惡觸塵，這都屬於貪的一部分。喜歡喜樂都屬於著境界相，當我們黏著了境界、執取了境界、分別了境界，就被這些觸塵的境界所黏住、束縛住，這樣的心不能脫離於觸塵，和觸塵在一起，就不得解脫於三界境界，欲界也不能解脫出去。

抓取境界的結果就是和境界在一起，境界在哪裏？境界就在三界

裏、在生死輪回裏，境界不出三界，心和五陰身就不能出三界，而境界永遠屬於三界的法，不能出三界。當我們貪欲界的境界時，就永遠出不了欲界，有人願意和境界鎖在一起，永遠捆在一起嗎？當然誰也不願意。可是當境界來了，心就執取了境界，肯定就被束縛住了。境界來了先有個相，相上又安了一個名，安了一個名就分別了，分別以後就執著抓取，這樣心就被境界困住不得解脫，不能和境界分離，就不能出三界，就不能在境界上得解脫。這就是不自在的生死因。

心最後貪著的一個六塵境界相就是法塵，法就是五法境界上顯現的細微法相，一切境界都是法，我們把一切境界都取一個相、安一個名，生起分別，就有了各種心行，貪嗔癡慢善惡心行都有，被六塵境界束縛住不得解脫。生死鏈條和境界拴在一起，境界不出三界，我們就出不了三界。境界不出欲界，我們就出不了欲界，我們想升天享樂，想有初禪、二禪、三禪、四禪的定，想到色界天就不可能了。

欲界人間境界我們抓取不斷，欲界天界的境界，我們就接觸不到。越抓取下層的境界，上層的境界就越接觸不到、享受不到，離我們越遠；越執著三界的法，我們離佛的境界越遙遠。要想達到最高層次的境界，就要舍棄低層次境界。因為心是有限量的，不可能什麼都抓取得到，執取欲界的法，就沒有色界的法，執取色界的法，就沒有無色界的法。

那我們應該要什麼法？努力爭取最上層次的法，那就把下面層次的法，一層一層的全部舍棄，不執取、不抓取、不黏著、不貪愛，也不厭惡。對這些境界心不著，心不著叫無所謂，因為所有境界都是空的幻化的，不應該生起分別心，不生起分別心就是不著境界，把境界

當作幻化的、空的、不實在的，這樣的心就是解脫的、自在的，然後生死由我們自己來把握，不被境界所扭轉。

無明要有一顆覺照的心，先覺照自己，在境界上生起了貪念的時候，一定要覺悟。修行就要先覺照自己，不要去覺照別人，或者你覺照了別人，發現了別人心貪的時候，也要回光返照自己，我有沒有同樣的心念，發現自己有同樣的心念怎麼辦？就要知道這個心念是不好的，是有生死過患的，知道了以後，這個問題慢慢就能處理好。先有個知，這是最初步的最重要的，知了以後下一步怎麼辦？如果貪念很嚴重，可以想一些辦法來對治，不嚴重的心裏知道就好辦，貪念慢慢就會減輕了。對治的辦法也許要悄悄的實行，心行的變化，意識最初未必能觀察得出來。就像有一個竊賊，要來家裏偷東西，第一步，知道他是一個賊就好辦了，知道以後我們可以坐在家裏看住他，這個賊知道被人發現，不好意思再偷東西，就退回去了，我們從此不再被洗劫不被盜，從而保障了自己的生命財產安全。

原文：又心離貪者。知心離貪。

釋：當修行一段時間，面對境界心不貪的時候，也要有一個覺知覺照的心，心裏知道自己現在處於不貪著境界的狀態，色塵出現在面前無所謂不在意，不喜不厭。聲音出現在面前無所謂，不喜不厭。如果聽到辱罵的聲音心裏很生氣，這是著了境界、取了境界，把境界當作真實，被境界束縛了，其實聲音這個境界不管是贊揚還是辱罵，境界本身都是空的、幻化的、不真實的、生滅的、無常的。從大乘法角度來講，都是如來藏變現出來的各種假象，因此不要對這些聲塵生起貪心、喜樂心、厭惡心，盡量把境界看空，做到這點是相當不容易的。

即使不能看空境界，境界仍然是幻化的空的，心不著境界時，境界就不能拴住心，當心著境界時，其實境界還是不能拴住心，束縛不了我們，是心自附境界而已。心於境界不著時，就是自由的、自在的、解脫的，生命就有價值有意義有樂趣了。心離貪時，內心要知，表示自己具有反觀力，有覺照力覺察力，有禪定有智慧，

原文：又心嗔者知心嗔。又心離嗔者。知心離嗔。

釋：佛說：當心裏有嗔的時候，應當知道心嗔了。什麼叫作嗔？俗語說不高興、生氣叫作嗔，心裏生起一種不愉快的感覺感受，生起一種厭心叫作嗔，於境界不喜叫作嗔。對六塵境界不喜之後心起波瀾，心中不平，生起怨恨、惱怒、憤怒之後，再生起違害心，都叫作嗔。嗔的對象還是色聲香味觸法、人事物理，其中色也包括我相人相眾生相。嚴重的嗔叫作暴怒，暴怒之後就要採取行動了，嗔心生起來首先是傷自己，其次傷他人。嗔念生起，以及想報復的時候，心就被境界黏縛住，不得解脫不得自在，到臨終的時候，就被境界和業緣拘鎖在六道裏，尤其是三惡道裏。

境界都是在三界當中，欲界裏的境界最多，最有吸引力，眾生最不容易解脫於欲界。造了嗔業，業種存下來，就要在欲界裏受報，在三惡道裏受報，這是業系眾生的原理。所以當我們對境界起嗔心的時候，一定要生起覺照心，修行首先要有個知，知自心之後，下一步才好採取一些方便的方法措施，讓心離嗔，這就是修行。如果第一步不能覺知到嗔，也不會趕走嗔心，降伏不了嗔心，就會隨嗔心而流轉，業行就會造作出來。

當面對令人氣惱的境界而心裏不生嗔，也不想報復人時，心已經

離嗔了。離嗔有時指斷除嗔心，有時不一定是斷除嗔心，嗔心也許還眠藏著沒有起現行。心不起嗔念也許是壓伏著嗔念，不是斷除。壓伏、降伏和斷除三者有層次上的差別，壓伏降伏嗔是初果二果之前的人，三果以後才能斷嗔。三果之前是離嗔，離有很多的含義，也許三果裏也包括離，因為心裏沒有嗔的現行煩惱就是離。

心現前沒有起嗔心，可以叫作離嗔，但不一定就是斷嗔。如果嗔心永遠不現行，就是斷嗔。一定有初禪定才能夠斷嗔，初禪定之前是降伏、壓伏，離不一定是斷。弄清楚這些概念和內涵就知道自己現在修行層次在哪一個階段。

原文：又心癡者。知心癡。

釋：佛說，如果心愚癡者，要知道自己此時心裏是愚癡的。癡的含義最不容易定義和弄清楚，更不容易檢查出來，因為愚癡，所以才不容易發現自己的愚癡。貪嗔癡三個煩惱，貪欲最容易斷除，嗔在其次，愚癡是最難發現和斷除的，一念無明屬於愚癡，對三界貪愛也屬於愚癡，乃至於嗔恚也屬於愚癡，先不說其它更細微的愚癡，都必須是從三果人開始斷起，四果才能斷盡，而真正要斷盡所有的愚癡無明，要到佛地才能斷盡。愚癡也叫作無明，無論三界世俗法還是佛法，凡是心裏所不懂、不知道、不明白、不會的都叫作癡，都屬於無明。有無明就沒有明，明就是明了，無明就是心裏沒有光亮是黑暗的。

成佛路上需要破除的無明，無數臺電腦也數不清，就像空中的灰塵，就像海邊上的沙塵一樣的多，根本無法數得清，既然如此，誰還能起慢心說自己很有智慧？即使現在修出那麼一點點境界根本不算什麼，站在一定的高度和廣度觀察，我們只是空中的一粒灰塵而已，

只是大海邊的一粒沙子而已。再從十方世界的角度觀察，我們更算不了什麼，十方世界諸佛和諸大菩薩有無量無邊之多，其智慧極其深細和廣大，我們與之相比猶如滴水與大海，所以根本沒有資格生起慢心，有慢心就是愚癡，就要想辦法對治降伏和舍離。

愚癡的範圍很廣很微細，幾乎涵蓋到方方面面各個領域。對於五陰世間的認知，對於見聞覺知性的認知，對於三千大千世界的認知，都是無明。對於四聖諦理愚癡，對於解脫生死愚癡不懂，不知不證，對於法界實相愚癡不懂，對於諸法無我愚癡不懂，對於成佛之理愚癡無知。於是把接觸的一切法都當作我和我的，認為都是真實的，無量劫造作了無量的愚癡業。癡的範圍最廣最細，斷除最難，生起任何一種煩惱和習氣都是因為愚癡，包括喜心和樂心，全部是因為愚癡無明。如果小乘解脫六道生死輪回的愚癡無明斷盡了，就是四果俱解脫和慧解脫的阿羅漢，大乘成佛的愚癡無明斷盡了就是佛。菩薩還有無量無邊之多的愚癡無明，尤其是成佛路上的法更多更細膩，這些法都不知就是愚癡。

愚癡無明的種類，有一念無明，無始無明，塵沙無明，細分種類就更多了。世俗人對於世俗法的愚癡無明就有極多，如果世俗法都通達了就是佛，只要不是佛，世俗法就不能全通，只有佛才能通達所有的世俗法。眾生在世俗輪回了無量劫，世俗法還是不懂做不好，做人也做不好。

如果嚴格定義無明，框定無明的內涵和範疇，只要有心有所求，就說明把境界當真實，把一切法當真實了，那就是無明。這些無明需要極長時間一點一點的破除，一天二六時中包括睡覺，都要生起覺照，

境界出現時，要生起覺照的心，明白這是空的幻化的無常的，是如來藏假借各種因緣變現出來的。一切境界不管好壞，都是幻化的，不是真實的，心不著，心不樂，空空的，不起心念，無明就破了。沒有境界就沒有心，沒有心發現不了自己的無明。那怎麼去給它剪斷？就要在境界當中剪斷，尤其是在逆境當中剪斷。因為逆境當中生起那個心念更多。沒有逆境，你這個煩惱不現起，那麼菩薩的煩惱習氣也不現起，不再現起時就深深埋藏著，你拿這個剪刀來就剪不掉，因為你這把剪刀沒有用。

這個剪刀是什麼？是智慧和禪定。境界來了，我們起了心念，一反照，拿起智慧的剪刀來剪斷，這個煩惱斷除了。如果不能剪斷，是因為這個煩惱不現前，它就被壓伏著，石頭壓草，早晚有一天還是會出現，那時草有可能瘋狂生長起來。所以娑婆世界是非常好的世界，境界多，斷除煩惱的機會多，好修行。其它佛國土都是順境，煩惱不容易現前，你的智慧剪刀也用不上。智慧剪刀用得越多，剪斷的煩惱習氣越多，成就越快。

那麼我們修行的目標是什麼？就是要快點成佛，快點滅除無明煩惱，盡快曆緣對境，所有的冤家都可以齊上陣，一起來都沒關係，起了心念就掐斷，起了心念就剪除，這樣所有的煩惱都會一點點破除，無明很快就能斷盡，成佛就非常快。到其它的佛國土就沒有這些境界，成佛很慢，可能很多劫很多劫都還在原地踏步。因為無明不現前，就難修行，那些其它佛國土的菩薩，圍在佛身邊快樂優哉，還有神通，可是智慧的境界上不來，好多好多劫都還是這個果位，修行不容易上去。

所以我們要到類似於娑婆世界，煩惱深重的地方去修行，接觸的境界多，逆緣多，煩惱現起的機會多，覺照的機會就多，智慧剪刀用的機會也越多，那麼你掐斷無明的機會就多，斷除的無明就多，這個才叫作真實修行。如果面對的全都是順境，你說你修行好，好在哪裏呢？逆境裏修行才是最快的，但是逆境修行也容易沉淪。什麼樣的人容易在逆境修行中沉淪？沒有覺照力的人才容易沉淪。有覺照力的人越是在逆境，修行越快，一個一個荊棘全部砍掉，勇往直前面對逆境逆緣，當這些逆境逆緣沒有了以後，自己的心全部對治完了，就再也沒有什麼逆緣了，佛是沒有逆緣的，全部是示現給眾生看的。

原文：又心離癡者。知心離癡。

釋：通過不斷的在某一法上努力修行，才能對某一法離癡，但還不能對所有的法都離愚癡，只有佛對所有的法都離癡斷癡了，眾生的離癡是指某一方面的，對某種境界是離癡了，原來對某種事理愚癡不懂，不會、不解、不明白，現在懂了，對那個法是離愚癡了。就像小乘四諦法，原來一點也不懂，也不會修行，現在會了、懂了、會修行了，而且證到了，就是離癡，或者叫斷癡。但是其它方面還有不懂的，無明非常多，盡管證了小乘的一二三四果，或者大乘的菩薩果，但在世間法上的這個癡還是有，更別說出世間法了。因為那個癡範圍太廣了，我們僅僅是斷了某一方面的癡。原來特別嚴重的愚癡，現在檢查時發現沒有了，這叫離癡，暫時這個癡念與無明沒有了。

離癡也包括壓伏和斷兩個層次，什麼叫壓伏和斷？比如說在五蓋法上，首先降伏壓伏五蓋煩惱，就會出現初禪定，之後才能一點點的斷除五蓋煩惱，這是次第。比如說證果這個問題，證果有解悟和證悟，

證悟叫斷癡，解悟叫離癡；大乘明心見性也是這樣，證悟叫斷癡，解悟叫離癡。斷了無始無明以後其它方面不懂的法還很多，都還沒有離，也沒斷。就算是什麼大菩薩，對於世間法不懂不會的也有很多，還有愚癡，佛法不會的更多，其實世間法不會的也非常多，跟佛法一樣的多。

只有等到把佛法全部證到了，世間法的愚癡也都消盡了。只有佛到世間來，一切世間法全都懂全都會，菩薩都不行，比如有些人證到幾地菩薩，來搞一個世間法，有的也搞不好。即使有神通，有些事情也沒辦法。總有他不懂的，對於醫學、飲食、醫藥、生理、心理等方面，也不是全通，眾生的心理也不是完全掌握，完全掌握眾生心理的人是佛，菩薩只能掌握一部份，但是有的菩薩一部份也掌握不了，這都屬於愚癡。

只有掌握眾生的心，才能夠引導眾生，對治眾生的煩惱，領向解脫之路，菩薩做不到這一點，就沒有能力完全了解眾生的心念，他帶領的眾生也就沒有智慧，這都屬於愚癡，別說菩薩出世間法做不好，世間也也照樣做不好，有很多菩薩讓他當領導，可能會領導不好一個團體，搞科學研究可能搞不好，其它領域同樣也是這樣，這都屬於世間法的愚癡無明，這世間法的智慧和佛法的智慧是連在一起的，佛法智慧證量越高，世間法的愚癡越少，通達的越多。愚癡範圍太廣了，根本講不完，這是貪嗔癡三個方面。

原文：又心集中者。知心集中。

釋：現在講心的集中問題，在修學四念處之前，心是散亂的，東方的事情心著境粘著，西方的事情心也著境粘著，南方、北方、上方、

下方、過去、未來，心全部都著境縛著。這時候的心是分散的，分散也叫散亂，眾生都是這樣，意根的攀緣非常廣，這個境界來了心就貼過去了，那個境界來了心也貼過去了，心象八爪魚似的，其實比八爪魚分散得還厲害，這叫散亂。現在修定觀行心不散亂了，能漸漸的集中到一點上，集中在一個法上，有可能集中在三個法上，有可能集中在兩個法上，集中不一定說是集中在一個法上，兩個三個也叫集中，原來你分散到十個八個，現在你集中到兩個三個，也叫集中。

定力非常好的時候，同時分別三四個境界，照樣心念也是集中清淨的，定力也相當好，智慧也很高，這不能一概而論，要分人來看。有的人集中到一個法上，心的分別力都不夠，智慧都不夠好，一個時間裏做一件事都做不好，定力和智慧好的人，一時間能做五個事情都能做得很好，甚至有做六樣事情的，都能做得很好，那個叫眼觀六路，耳聽八方，全部能夠了知到，全部能夠分別清楚，全部能夠安排好，這個是定和慧都很高強的人，生生世世修定修慧的人才能做到。如果不是那樣，你讓他集中到一點，他也能集中，集中以後要把這件事處理好，他就做不到，這是因為智慧不夠，雖然心集中了，但是智慧不夠。

某一件事情出現了，心與之相對時能夠集中了，稍微有些禪定不分散了，這個時候心裏要作反觀要知，有一個知的心，就是一個覺悟的心，覺悟的心就是說明你的心沒有散開，心念都能抓得住，這是叫初步的修行。

原文：又心散亂者。知心散亂。

釋：一天二六時中，對應著境界，心是處於散亂還是集中，都要

有一個覺照的心，都要知。知是意識心的回光反照，意識心的反觀力。意識有反觀力的時候，一個是有禪定，一個是有智慧，愚癡的人意識心沒有反照力，自己做了什麼都不知道。自己的心理處於哪種狀態不知道，意識心的證自證分不現起。證自證分強的人，是慧力高的人，這個慧力不止包括佛法的慧力，也包括世間法的慧力，世間的聰明人自己幹了什麼，自己都知道。知道以後他會思惟自己做得對還是不對，錯的他能夠及時糾正，對的他能夠發揚保持，這是世間的聰明人。

佛法上有智慧的人，更應該有反照力，自己現在起的任何一種心念，都能夠反觀得到，都能抓得住，能夠採取一種正確有效的方法把事情做得圓滿，人事物理都能處理得很圓融。而沒智慧的人意識的證自證分往往不現起，自己處於愚癡時心裏不知道，還以為自己很聰明很高明。心散亂和心集中，都要知道，佛告訴我們應該有這種覺照力，覺照一切時中心裏起的念頭，是有貪嗔癡的還是沒有貪嗔癡的，是有定力還是沒有定力的，心是廣大的還是狹小的，是上還是下，全部要知道。

原文：又心廣大者。知心廣大。

釋：什麼叫心廣大？廣是指範圍，就是無量無邊的法，大一般指程度，也有範圍的意思。我們的心應該緣於無量無邊的法，不應該執著於眼前的小的境界。最廣的心能緣於十方世界，能緣於十方諸佛的境界，不緣於眼前凡夫的那個小境界。

心裏考慮的問題應該是如何成佛，如何行菩薩道，如何得大解脫，考慮未來世的果報，生生世世的果報，在其它佛國土的果報、道業、菩薩的階次，考慮將來要生生世世帶領廣大眾生一起走向成佛解脫之

道，考慮度化攝受的眾生越來越多，心應該緣這些法，這是廣是大，不是只考慮眼前的利益得失。考慮未來世菩薩地地增上的境界，將來在其它佛國土要做一個法主，或者化現無數佛國土做佛度人，考慮這樣的事情，心才是廣大的。

心不廣大，是指只考慮眼前凡夫這些小事，眼前的利益，金錢上的利益，眷屬上的利益，名聲上的利益，財色名食睡上的利益，這個心就狹小了。現在的心是廣大的還是狹小的，遇到境界有什麼樣的心念，心量如何，心裏都要了知清楚，了知了就知道自己的心太狹小了，只顧著眼前自己這麼一點小利益，其它方面都考慮不到，考慮不到未來世的果報。

心廣大以後，才能慢慢的降伏內心，或者說有意的、有措施的降伏內心，或者是無意的、無措施的降伏內心。無意的無措施的降伏就是說第七識意根在背後所做的工作，這一切是意識所不了知的，第七識意根自己在背後默默的思量著，思量通了，祂就能改變了。有措施、有意的就是讓意識心採取一定的對治方法，首先要先有一個知，然後才有下一步的運作，心的運作就是指反觀、覺照、採取措施、思惟、生起禪定和智慧來解決問題，這都是六七識後續的工作。

表面上能看到的工作都是意識做的，是意識在想辦法解決問題，思惟如何對治。意識心思考的問題傳遞給意根就不管了，意根就在背後思量，表面看好象是心裏不再理這件事，實際上意根在背後不為人知的運作著，祂把這件事的前後利弊清楚以後就會作出抉擇，這時候辦法就出來了，六識必須照做無誤。當意根思量明白，心就改變了，境界再來的時候，就沒有煩惱了。

不貪不煩惱是誰的決定？是意根決定的。為什麼決定？因為意根想明白了，祂在背後一只在努力工作著。表面看意識只是知道自己心貪了，然後好象什麼也沒有做，其實意根一直在背後思量抉擇，我們並不知道。總結起來說，遇到境界時心是廣大的還是狹小的，內心都要清清楚楚明明白白，下一步就好辦了。

佛說：又心有上者。知心有上。

釋：觀察自己的心處於什麼階段、階位，是什麼心量，煩惱如何，定力慧力如何，發心是廣大的還是很狹小的？回頭來觀察自己的心，觀察在修行佛法上心的狀態，是最大的還是不夠大，是最高的還是不夠高。比如有人發心：我要為某某眾生服務，這個發心是不是有上的？是很低的，所以它還有上，還能更高，還有比它高的，叫心有上。有人發心：我只要了生脫死；有人發心：我只要斷個我見，不去三惡道就行了。這個發心是不是有上的？還有上，它不是高的。

最高的發心是什麼？佛的發心是最高的，成就阿耨多羅三藐三菩提。有人的目標是：我只要修人天善法，命終能升天享樂就行了。這就是小心了，心還是有上；還有發心：我只要明心見性就可以了，成為十地菩薩就可以了。這個發心還是有上。直至八地菩薩以上，直至成佛的發心。佛的發心是什麼？廣度無量無邊之多的眾生，都得究竟的大解脫，這個發心是無上的。成了佛，佛叫無上正等正覺。佛的心都是無上的心。

那麼凡夫眾生的心呢？全部是有上的，即使他發心廣大，他有時候的心還不是廣大，都是有上的，有時候那個心念就不正了，或者心念就小了，心念就為了自己為了個人，或者為了一個小團體，或者為

了稍微大一點的團體。這個心都不廣大，都有上。觀察自己的發心，是有上還是無上？

時時刻刻有個知，這個知就是警覺心，警覺自己的心。反觀自己的心現在處於生命狀態，這是意識的證自證分，自己觀察自己的心，叫證自證分。其實這裏面還有一個心也要發，真正的發心還是要意根同時也發心。那麼觀心，有也不肯意識觀察意根的心，但是非常不容易觀察得清楚，畢竟意根很隱秘，觀心也就不完全是意識的證自證分，還有意識的自證分。自證分是證明它所發現的事實。發現的事實有意根的心，那叫證得意根是什麼樣的心，證得意根是貪心是嗔心還是愚癡的心，發現了這叫自證分。如果發現意識自己的心，這叫反觀自己，反觀自心，這個叫證自證分。所以證自證分一定是證明自己的。

那第八識的證自證分，一定是第八識發現、證得自己所見的法。意根的證自證分，是意根發現了、證明了自己所見的法。前五識也是，眼識的證自證分是眼識能夠證明自己所看到的東西，前五識的證自證分是能夠證明自己所見的一切法，也叫反觀。識心再觀到別的識就不叫反觀了，就像這個人觀察別人，不叫反觀。發現自己叫反觀，發現別人叫觀。

有些人修行不修自己，專門修別人，經常觀別人，不會回頭反觀自我。修行首先是反觀自我，等有能力自我反觀了，再照別人觀別人，觀到別人的時候，再回光返照自己，對照檢查，從別人身上來發現自己的不足，是警覺心覺悟的心。所以這個知，沒有智慧的人，沒有禪定的人，絕對沒有一個知，他每天心都是散亂的，散亂的心到處攀緣，從來不回觀，不把心回到自己身上來，回到自己心念上來，這就沒有

覺悟了。

隨緣攀緣，是散亂心，對自心就不會有一個知。不知自心就不能修道，不能覺悟，不能改變自心。所以真正修行，心裏時時刻刻要帶著一個知，有自知之明，然後還有知人之明。菩薩不但要自知，還要知人，處於修行自我階段的，首先要自知，有能力了再知人；知人以後改變別人，帶領別人，這是大乘菩薩的心。

原文：又心無上者。知心無上。

釋：佛要我們觀心，觀心的無上，這個心無上是指什麼？是跟自己從前相比較，從前的心都沒有現在的心更高上。凡夫的心無上的時候，就是發心非常廣大的時候，發心廣大的時候行為未必就廣大，但是心已經很大了，也不是時時刻刻都是很大的。觀心時自己心發生什麼改變了，改變到什麼程度，自己時時刻刻要了知，有一個回光返照的能力，這是有覺悟性。

觀察自己的心是法喜充滿還是心量很廣很大，通過修學佛法，現在發了大心了，心非常精進，發願一定要精進修行早日成就，廣利無量無邊之多的眾生，這就發了成佛的廣大心了，這個時候的心叫無上心，但是凡夫不可能總保持住這個無上。那就要檢查自己的心念，時時刻刻能夠回光返照，發現心無上時要保持，發現心有上的時候，趕快提升自己，覺悟自己，敦促自己發大心，發無上心。

原文：又心有定者。知心有定。

釋：心定和心的集中有點相似，都代表定在一處，集中在一處，但它們還有一些區別。所謂集中，是心從到處攀緣散亂，漸漸地歸攏到一起；心定就不僅僅是集中了，還有一個深度，心繫進去不動，定

在一起，定在一處。心在兩處是不是定？有的人注意力非常強，精力非常旺盛，定在三處專注力相當強，哪一處都能照顧好，大智慧大禪定的人才能如此。

沒有智慧、沒有禪定的人，心定在一處都做不到，做一件事都做不圓滿，大智慧的人，指揮千軍萬馬，照樣鎮定自若、遊刃有餘。心定在兩處三處是不是定？有的人定在四處，照樣是定，看他心念的力量如何，在每處精力是不是很旺盛，是否都能照應得過來，是否了別得很清楚，思惟力很敏捷。什麼叫定？專注一個叫定，專注兩個都要定。這個人能力強，能同時把十個人都看住，一個人能力不強，看一個人都看不住。什麼叫定？解決問題的能力精力，這個叫定。心很散的人心力弱，這時只能訓練讓心集中，無法定下來，只有定力相當好的人，才能訓練把心定在幾處而不散亂。

佛在這裏為什麼提了兩個現象：一個是心的集中，一個是心的定，二者有什麼區別？集中，沒有深度，沒有力量，它只是不散亂了；定，有一定的深度，未必集中在一處。能力高的人可以統領一個軍隊，當軍長、當司令，能力低的人，只能當一個班長，這叫心的差別，能力的差別。

定還有一個概念，廣義來說就是決定心，心對某種法，生起了一種決定性，加以認可肯定。比如修學佛法，修到十信位的時候，對佛法生起了決定心，決定要做菩薩自利利他，這就是決定心；之後對菩薩六度生起了決定心，發願一定要修學菩薩六度，一定要明心見性，這也叫決定心；或者再生起一種決定心，要觀行五蘊十八界無我斷我見，這也是決定心。決定心有兩種：一個是意識心的決定，一個是意

根的決定。最初起決定的是意識，最終起決定的是意根，然後就能實施了。意識意識決定了以後，報告給意根審批，意根也決定了，意識的決定才有用，最後還是由意根決定。

任何一個法的決定，實施的時候多數是由意根決定的，意根決定之後六識才能採取行動。六識的決定不能落實到行動上，因為六識不是五陰身的主人，做不了主，身口意行不自在。身口意行由意根發動，意根就是領導，意識就是一個參謀，領導對於參謀的意見，可以採納可以不採納，採納了就好像是意識做主似的，實際上還是由意根做主。無論是在佛法上，還是在世俗法上，如果意根作主決定了，所有的精力、注意力全部都轉過來，六識就要專心地實現決定。結果和過程不僅體現了六識的智慧，也含有意根的智慧，如來藏存入智慧的種子。

定，六七識都可以有，定的實質還是意根的定，由意根的定決定了六識的定，意根無定，六識就沒有定。六七識都可以發心，一個是表層，一個是深層，最終以意根的發心為根本為最後的抉擇，意根發心才有行動力。心廣大和狹小，也分為意識和意根的廣大和狹小。

原文：又心解脫者。知心解脫。

釋：觀心的時候，當自己從某個法上解脫的時候，應該知道自己心解脫於某個法了。什麼叫解脫？被一根繩鎖擰個結牢牢的束縛住、捆住，不得自在不得自由，就是不解脫的，反之，打開繩結，自由自在不受束縛，就解脫了。繩索的結喻為心結，為什麼有心結？心被系住在某個法上，不能離開脫離，就是結縛，也叫系縛。把心從這種法上移開脫離開，不再惦記惦念，結就打開了，叫作解脫。眾生的心結極多，接觸一個法就黏在一個法上，就被一個法束縛住了，心裏就多

一個結，眾生著境非常習慣了，無法對境界無心，即使被束縛得很痛苦，也不知道覺悟，不知道想辦法解脫出來。

心結無量無邊之多，有大有小，把心從法上轉移，脫離開，就解脫。眾生的心都在哪個法上系著結縛？在色受想行識五陰上、在六根和六塵十二處上、在六根六塵六識十八界上、在我上、在人上、在眾生上、在壽命上、在三界世間一切法上都有結縛。凡夫一個結都沒打開，心是不解脫的，見色被色縛，心於色不解脫；聞聲被聲縛，心於聲不解脫；嗅香被香縛，心於香不解脫；嘗味被味縛，心於味不解脫；覺觸被觸縛，心於觸不解脫；知法被法縛，心於法不解脫。

那麼解脫是什麼境界呢？見色時不著色，不動心念，既不貪也不厭，既不苦也不樂，這是心解脫的相貌。色來和走，無憂無喜，了無掛礙，心是解脫的。聲、香、味、觸、法來和去，無憂無喜，了無掛礙，心是解脫的；人、事、物、理來來去去，無憂無喜，了無掛礙，心是解脫的。我們嘗過解脫的滋味嗎？在總體上來說，都沒有嘗過解脫的滋味，個別法有時心裏想明白了才能解脫一下。比如說從前非常執著一件事情，可是通過思惟分析，覺得這件事執著沒有用，於是對這件事情就放開不執著了，這叫對於某件事情心解脫了。有時候可能對吃穿住用稍微看開一下，心就解脫一點。

再比如對於受陰的功能作用不執著了，享受也好，不享受也好，感覺舒服也好不舒服也好，都無所謂，既不喜歡也不厭棄，不被受覺所系縛了，不執著受，在受陰上就解脫了。最難解脫的是識陰，執著意根知性，一定要了知什麼法心裏才覺得有趣味，不無聊，不知道就很難受。通過修行對識陰的作用減少了執著，有些人事物理不再想方

設法的去打聽和了知，不知心裏也不覺得無聊，也無所謂，心就有一些解脫了。如果在見色聞聲上心不著了，既不歡喜也不生厭，來了去了，都無所謂，心就解脫了；通過觀行五蘊十八界，對五蘊十八界心不著了，不欣喜不貪著，心就解脫了，這是暫時的生死解脫，不究竟的解脫。最高的解脫、究竟的解脫就是佛地的解脫，具體如何解脫我們無法得知。

原文：又心未解脫者。知心未解脫。

釋：在觀心當中，如果發現自己對於某個法，心還是很粘著，不解脫，自己就要清清楚楚的了知。這就需要時時回光返照自己：遇見某件事情，反觀自己的心是什麼狀態，是不是在這件事上很貪執擺不開，心裏很糾結，又煩惱又苦惱，或者又心喜又快樂，如果是這樣，說明心被這件事所系縛住了，不是解脫的，心裏要知。

比如別人欠我多少錢，我時時刻刻念著這件事情，那我的心就是被這件事情所系縛住了，是不解脫的，與某人結了怨結，時時刻刻就念著，說明心被這件事情給系縛住了，就是不解脫的。不得解脫的心就是苦惱不自在，歡樂也是煩惱不自在的，特別快樂更是煩惱，心裏平平靜靜地不起波浪，那是解脫的自在的，心裏是最舒服的。苦受本身是苦，樂受是壞苦。不苦不樂受是行苦，有受皆苦，不著一切法就是解脫。

觀心時，遇見任何事隨時隨地觀察自己的心，檢查自己的心對於這些法，是不是解脫的，心裏要時刻了知。如果生起了非常強烈的嗔惱和強烈的喜愛，就嚴重地被束縛住了。只要有心念，就是束縛，只要有心就被束縛住了，就是不解脫的。修行的目標就是為了讓心得解

脫，而且要得最最究竟的解脫，佛地的大解脫，那就要一切法都不著。

真正的解脫一個是斷人我執，對於五蘊十八界不執不著，得解脫，是三四果人；另一個是斷除法我執對於一切法不執不著，得解脫，是初地二地三地四地……十地等覺菩薩；把法執斷盡，一切法都不執著，就是佛了，對於一切法，全部是解脫自在的，只有佛一人。菩薩在一切法上，有一部分是解脫的，有一部分是不解脫的，心越執著，越固執，越不解脫。凡夫眾生都是對五陰十八界對三界世俗法有執著，有些法還執著不了，那個煩惱還不現前，因此不能斷法執，法執一定是地上菩薩開始斷的。

以上講了觀心的內容，觀自己的心是否有貪嗔癡煩惱，平時對某些人、事、物、理一切法，是貪念還是離貪的念，是貪還是不貪，是嗔還是不嗔，是癡還是不癡，是心念集中還是散亂的，心行是廣大的還是狹小的，發的心是有上還是無上的，心是有定的還是無定的，是解脫的還是不解脫的，這些內容就是觀心的範圍。

每天能如實觀察到自己的心念，心就很細致，禪定就會增強。只要能觀察出來心裏狀態就好辦，等於認識了賊看住了賊一樣，先認識賊，再看住賊，最後賊沒法造作，自己就跑了，賊跑了以後不被偷盜，家財就保住了。每天要這樣觀心，心裏總要有一個知，這個知就是覺悟的心。有多少人是覺悟的？沒有多少人，很多人都是隨著六塵境界轉，來了甲隨甲跑走，來了乙隨乙去，來了丙隨丙跑，東西南北四維上下，哪有緣就到哪，眾生的心就是這樣的散亂、攀緣、不解脫，被一切境界所執著系縛著。修行就是先認識心，再看著心，最後知道好與不好，心慢慢就轉變了，把萬法看空看透了，就得解脫了。

原文：如是。或於內心觀心而住。又於外心觀心而住。

釋：佛說，比丘就是要這樣於內心觀心而住，又於外心觀心而住。心為什麼還分內外？楞嚴經上佛說這個七識心，不在色身的內，也不在色身的外，也不在色身的中間，但佛講觀心的時候，為什麼說有個內心，有個外心呢？心念在色身之內方便稱為內心；心向外攀緣六塵境界的時候好象是出去了，其實沒出去，這只是方便說法，好象是攀緣外界了，稱為外心，外心是六識的向外攀緣性。

觀心的時候，如果發現心在回憶回想，這是獨頭意識在運作，然後心再往內收攝，回頭去觀這個心是處於什麼心理狀態，是有貪嗔癡還是無貪嗔癡的，是解脫還是不解脫的。再觀心對六塵境界的時候，是有貪嗔癡還是無貪嗔癡的，是有定還是無定的，是解脫還是不解脫的，是有上還是無上的。

觀出來自己的心理狀態，就知道自己的心是否清淨了，知道自己的心念是善還是不善的，思想是對還是不對，就知道該如何處理了。那要如何處理呢？意根知道意識觀察的情況，就會在後面思量了，何去何從在於意根，意識可以起一定的思惟作用，剩下的都是意根的事。意根思量之後採取抉擇，抉擇的結果是什麼？就會一點點變好，一點點改正從前的貪嗔癡煩惱，意根改變的前提是意識要善思惟，知道什麼是正確，什麼是不正確，把思惟的過程和結果傳給意根，意根思量後就知道了，以後就會正確的抉擇和決定，這樣意根就降伏和改變了。

意識和意根兩個心工作時有分工，各有有側重，和合運作，完成五陰身的身口意行。修行首先是意識要有正念正見，意識要明理，意識要有智慧；再其次意根依著意識，起自己的思量才能生起智慧，才

能明理，生起抉擇、決定心，就改變自心了，心是這樣改變的。無論是改變自己，改變環境，改變一切法，都是這樣改變的，由意根來作主抉擇，如來藏隨順著就改變了。

只要意根思量清楚有了抉擇心就好辦，只要意根比較堅定有力量就好辦，我非要這樣做，如來藏沒辦法，就讓你這麼做。真正有力量的當然是如來藏了，無所不能，不懼怕千難萬險，什麼也阻擋不了如來藏實施意根的決定。當然後邊還需要有因緣、業種這些條件，業種有前世業種，有現存的業種，現存的業種如果要起作用，種子的力量要相當相當地大，業種才能馬上成熟現行出來，意根想做的事，就能做成。如果意根沒有力量，存的業種就微乎其微沒有力量，因緣不容易成熟。意根越有力量，存的種子就飽滿，很快就成熟，很快就能實現果報。

如果想要意根有力量，還需要有智慧，有智慧就需要禪定，智慧越大，越存好業種善業種，修行一輩子就成，做一件事很快就成就。心有力量，定就要強，慧也要強，決定性就非常強，意志堅定。決定性不強的，業種不成熟，比如說念佛時，心裏就是要一心往生極樂世界，非常堅定，極樂世界那邊蓮花就變造出來了，極樂世界景象現前。如何現前的？意根非常想念極樂世界，如來藏就把極樂世界展現出來了；意根不想，就不現前。

修行首先意識做前行引導，而且是正確的引導，開辟一個正確的道路，意根才能在後面隨行，如來藏隨著意根出生一切法，就能成就一切法。如果意識領錯路了，意根也跟著走錯路，如來藏不辨東西南北，隨著意根出生染汙法，結果覺受生死輪回苦。三能變識，意識起

這種作用，意根起那種作用，第八識起另一種作用，各有各的作用。成佛之路如何走，如何成佛，心裏應該明白了。意識廣博多聞，選擇正確道路，引導意根，意根一決定，就走上光明大道，心就改變，修行成就了。

世俗法的成就也是這樣成就的，意識領路，意根隨後，如來藏是後備軍，糧草給你提供足，要什麼給什麼，最後就成就了。比如說要建房子，意根六識在上面建房子，如來藏在背後提供材料，八個識配合，房子就造好了。如來藏配合意根的前提條件是，六七識首先要配合，六識做引導，意根思量過後決定說：我如何建房子，建什麼樣式的，如來藏就隨順著一起建造出來了。三能變識，缺少一個都不行，誰最重要呢？都挺重要，當然越往後的越重要。

六七識在前面開好路，做決定了，後邊如來藏不給原材料，不給種子，六七識也沒辦法。原材料從哪裏來？還是六七識共同存下來的，如來藏不會無中生有，你沒有存種子，就拿不出種子來，原材料就供應不出來。六七識先存資糧，五識也參與，資糧存好以後，想做事的時候，因緣具足如來藏再拿出來。所以我們發大心大願想成就什麼法，就要先存種子，否則什麼法都不能成就。如果不修福就想成佛，那是沒有辦法的，如來藏無法憑空產生種子，巧婦難為無米之炊。所以一切法造作，還是自己造作的。種子放在如來藏庫房裏，不能放在其他生滅的不可靠之處，用的時候才能隨時隨地取出來，取不出來，妄想也沒有用。修行還是六七識自己修，六七識修完，六七識改變了，萬法就改變，滿六七識的願，這就是修行過程。

原文：或於內心觀心而住。又於外心觀心而住。又於內外心觀心

而住。

釋：觀心時要觀行向內緣色身的內心，觀行緣於過去未來的內心，觀行思惟推理判斷研究反思的內心，心住在觀內心上，又要觀緣六塵境界的外心，心住在觀外心上，再然後同時觀內外心，心住在觀內外心上。觀行時內外心的狀態都要觀行到，自己心裏正在動念的不接觸外邊六塵境界的心，是貪還是嗔還是愚癡，都要觀察清楚，這個心是有上的還是無上的，是解脫的還是不解脫的，都要觀察出來。做到這一點是不容易的，自知之明不容易有，所以觀自己心是不容易的。

每個人內心的結縛那麼多，不會觀自己的心，就不能發現問題，不能改變心。沒發現自己心所處於什麼狀態，是善是惡都不知道，那要如何改變呢？觀心時，首先意識先觀，知道好壞，了解自己處於什麼狀態，然後意根隨之就能知道好壞，以後就能變好了。

原文：或於心觀生法而住。或於心觀滅法而住。又於心觀生滅法而住。

釋：觀心時，要觀察心上的生法，心住在觀察生法上；或者觀察心上的滅法，然後心住在觀察心的滅法上；最後再同時觀察心的生法和滅法，心住在觀察生滅法上。

什麼叫生法？我現在思考一個問題，突然有一個念頭出現，想考慮什麼問題，考慮問題這個法就生起來了。新出生的法如剛起一個心念，或者眼睛剛見色，心就生出來運作了，這叫生法；心裏出現一個向善的心行，或者有一個貪念出來了，這叫生法；心裏現在嗔心生起來了，這叫生法；現在心有定了，心定的法出現了；現在對某件事、人、物想開了，解脫的法出現了，這叫生法。原來沒有，現在出現了，

就是生法。

滅法就是已有的法消失不見了，比如從前的貪念現在沒有了，就是滅法；從前心散亂，現在心定了，散亂心滅了，即使滅法；剛才還生氣，現在不生氣了，嗔心滅了，就是滅法。觀察自己心念的生、住、異、滅，心的狀態全部能掌握到，了解自己之後，證得自己是什麼心行，禪定、智慧、戒律戒定慧具足時證得無我，心念就能轉變，大智慧就能生起來了，慢慢就降伏和斷除貪嗔癡煩惱了，這是自然的降伏下來的。比如一個猴子，你看住它，慢慢它覺得不自在，就不亂動不亂跑不亂跳了，只要認識它、看住它就行了。就像一個竊賊，先識得他的面目，認識他，看住他，他就動不了手腳了，被人看住了就不好意思偷東西了。自己的心就像小偷一樣，認識他，看住他，後續的工作就好辦了。

心裏這個法生，那個法滅，同時都要觀察到，這時定也增強了，慧也增強了。一開始觀生，後來觀滅，再後來生滅同時都觀。一開始觀內心，後來觀外心，後來內外心同時都能觀。定慧增強了，才能做得到。同時都能觀，這是心住一個法還是住兩個法？三四個法都住了時也是定。

所以定的概念是什麼？不僅是指專注一境或者把心滅掉叫定，只要有能力把所有法弄清楚，就有定，當然也有慧；如果沒有定慧，觀一個法也不是在定中觀，這一個法就不能解決，慧就不能出生。生法、滅法、生住異滅這麼多的法全部觀察到了，這個定力相當好，定淺就做不到。在這其中也有智慧出現，把所有的法都解決了。能看住一切法的出生和滅去，定慧具足，這其中有沒有戒？沒有那些不如法的心

行，就是戒，戒定慧具足。只要每天都能觀察自己，戒定慧具足，就能成就初果到四果，就怕不覺悟，心隨境界散去而不覺知。這樣觀行了以後，最後結果是什麼？心心念念有一個觀心的心。

原文：尚又智識所成。及憶念所成。皆會有心之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物而住。諸比丘。比丘如是於心觀心而住。

釋：由於一直專注的觀察自心，禪定和智慧都提升，這時心心念念都是自心，這是智慧觀行的結果，憶念的結果。心裏經常思念著自心，觀察著自心，思考分析著自心，調伏著自心，但是心裏有這些念，心也不清淨，不能得解脫，不能解脫於心念，應當滅去心念，看空心念，心裏不再有任何法，也不依著任何法而住。並且也不執著世間任何物而住，心裏空空蕩蕩，清清淨淨。佛說，諸比丘，比丘如是於心觀心而住。

什麼叫智識所成？觀察自心的那個心，經過不斷的觀行，智慧逐漸提升，一是不隨境界流轉，二是自心的心念觀察得清清楚楚，三是自心有所降伏。沒有智慧，心隨境界流轉而不覺知，有智慧才能覺知，這叫智識，一直觀察心念的心叫智識。什麼叫憶念？觀心之後，心裏一直回想思惟自心的狀態，就是憶念，觀心的整個過程，在心裏回旋著反復著，知道自心所處的狀態，是心念所成就的，這也叫憶念。觀心最後的結果，心裏總有個我，總是在憶念回想觀察自己的心是貪嗔癡還是無貪嗔癡的，總是在思惟自己心所處的狀態，一直思念著自心，定慧都具足。

當觀行形成了牢固的心念以後，就住在觀心上了，心有所住就是

系縛，最後把這個心念也放空，無所住，心才能得解脫。把所觀的心也拋開，無所住，心就空了。觀心之後，心心念念都是心，內心時時刻刻思念著自心，最後把思念的念也要空掉，心無所住，不住在思念上，心就空了。能觀的心，被觀的心，都是無常的空的幻化的，無所執著的，能觀所觀全部泯滅，心就空了寂靜下來了，能觀所觀都是無常的，都不是我。這個所觀就不是六塵境界了，而是心，能觀是六識觀，所觀的六識和七識全部是空的，都要無所住不執著。

四念住修完就斷了我見，把心空了就會斷我見了，並且能證得三四果，了知能觀所觀的心都不是真實的，是生滅異住的，都是生滅變化、起滅無常的，都不是我。空掉以後，心無所依。如果有個所依，就把它當真實了，不能斷我見。無所依而住以後，且不執著世間任何物，也不依著心，也不依著物，心裏放空空的，把物也放空，世間任何一個物，心裏都不著，就證空果。只要內心裏有法存在，就給它空掉，不認它為真實，就斷我見，斷我執。

從大乘法的角度來說，如果把一切法都空掉以後，就剩下一個如來藏不空，還存在著，這是證得大乘法如來藏的境界。就像楞嚴經裏講的耳根圓通：能觀所觀都空掉，把空也空掉，所有一切的空都空掉，耳根圓通修到最後，就剩一個如來藏。圓覺經也是這樣說，只要心裏有個心念都應該空掉，有個空的心念也要空，能空所空全部空掉，除了如來藏，什麼都不存在，然後也不執著如來藏，修學就到家，無量千萬億的化身就出來了，修到最後就是甚深的禪定和智慧的三昧境界。

修行就是要這樣一路空下去，把凡是有生滅變化的法都空掉，然

後不管認為什麼法是空的，再把這個認為的知見也要空掉，把法空了，再把這個空也要空掉，凡是心中有物全部空掉，把心也空掉，心中的物也要空掉，能空所空全部空掉，就剩一個實在是空不了的如來藏，就究竟到家，這就不是一般的明心見性，是究竟到家的明心見性，觀音菩薩所修的耳根圓通章就是這樣。四念處修到最後，也是空掉五蘊十八界，但是不一定能證得如來藏的不空。

第五章 觀法而住

這一章總共講了五種法的觀行，都是有關小乘見道方面所應該修行的內容，如果要深入修行，離見道就會越來越近。執著開始修行時，首先就要想辦法修除蓋障，遮障去除了，道業沒有阻礙了，修行才能順利。觀行五蓋，去除遮障以後，世尊再教觀行五取蘊，之後是觀行十二處、十八界，在觀行五蘊十八界的同時要了解七覺分，修證過程中一定會發起七覺分，才是如理如法的修行，觀行七覺分之後，就要正修行，修行苦集滅道四聖諦法，對此四聖諦法都要一一起心思惟觀行，最後才能證道。所以這些法都很重要，都能趣向於涅槃。

一、觀五蓋法而住

原文：然。諸比丘。比丘如何於法觀法而住耶。於此。諸比丘。比丘於法即五蓋。觀法而住。又諸比丘。比丘如何於法即五蓋觀法而住耶。

釋：好，諸比丘們，比丘如何觀行法心住於法呢？是這樣，諸比丘們，比丘要對五蓋法觀行而心住於觀行五蓋法上。那麼，諸比丘們，

比丘如何才能對五蓋法觀行而心住於觀行五蓋上呢？

原文：於此。諸比丘。比丘或於內貪欲存在者。知我於內貪欲存在。於內貪欲不存在者。知我於內貪欲不存在。彼知未生之貪欲生起。知已生之貪欲滅盡。又知已滅盡之貪欲。於未來不再生起。

釋：應該這樣觀行，諸比丘，比丘如果自己內心裏有貪欲現象存在，應當知道自己內心有貪欲；如果自己內心沒有貪欲的現象存在，也要知道自己內心沒有貪欲；如果自己內心還沒有出現的貪欲現在生起來了，心裏要知道；如果自己原來生起的貪欲現在滅盡了，心裏要知道；如果自己滅盡了的貪欲，未來不會再生起了，自己也要知道。

這些貪欲都是自己比較根深蒂固的，無始劫以來由於環境的熏染一直在不斷增長著的，如果沒有覺悟的人，不容易發現這些現象都屬於貪欲，都是不如法的，是生死業障的根苗。要觀行自己的貪欲，首先要識得貪欲的相貌，知道什麼是貪欲；其次要有禪定，有一定的反觀力，內心裏總是有警覺心，能夠觀察自己的起心動念。貪欲都有什麼相貌呢？比如說心裏喜歡、貪愛、貪戀、有欲望、有追求、有向往、想要得到、念念不忘、緊抓不放等等。

貪欲的對相就是三界裏的世俗法，最主要就是欲界裏的法，如財產、男女、家庭、名譽、地位、權勢，眼所見的一切色，耳所聽的一切聲，鼻所嗅的一切香，舌所嘗的一切味，身所覺的一切觸。觀行時心要細，在一切所緣境界當中，檢查自己的心念，不管是什麼心念都要如實知，這是最重要的，有可能知了也不願意改或者是不能改，但也要知，只要知了早晚都會生起慚愧心而逐漸減少貪欲。

對於貪欲滅盡這個現象，要如實觀察和了知，根本貪欲滅盡是在

斷我見生起初禪定以後，在這之前，都是某些小方面的貪欲滅盡，如吸煙喝酒賭博喜歡吃喝穿戴等等細節。最根本的貪欲是男女欲，這個最不容易斷除滅盡，必須是在斷我見之後的初禪定裏，才能斷盡，那時候面對男女之時，不管如何接觸也不會起貪欲心。

原文：或於內嗔恚存在者。知我於內嗔恚存在。於內嗔恚不存在者。知我於內嗔恚不存在。知未生之嗔恚生起。又知己生之嗔恚滅盡。又知己滅盡之嗔恚。於未來不再生起。

釋：比丘在觀行內心的嗔恚蓋障時，如果自己內心裏有嗔恚心行，就要如實的了知到內心有嗔恚；如果在面對人事時內心裏沒有嗔恚，就要如實了知到自己內心沒有嗔恚；如果在面對人事時，本來沒有嗔恚現在嗔恚在內心裏逐漸生起來了，這也要如實了知；如果在面對人事時原來容易出現的嗔恚現在滅盡不起了，自己也要如實的了知到；如果原來的嗔恚心滅盡之後，未來再也不會生起來了，自己也要如實的了知到。

順境生貪愛，逆境生嗔恚，在違逆己心的情況下容易生起嗔恚心。要想降伏和斷除嗔恚煩惱，就要在逆緣的情況下多觀察自己，多思惟境界的虛妄不實性，多呵責己心，嗔恚煩惱就會逐漸的降伏下來，最後滅去。但是最根本的嗔恚心行，必須在斷我見的初禪定裏才能斷盡，是在斷除貪欲之後。嗔恚比貪欲要難斷，因為世人都不願意違逆自己，把自己看得很重要。

原文：或於內睡眠(愚鈍)存在。知我於內睡眠存在。或於內睡眠不存在。知我於內睡眠不存在。而知未生之睡眠生起。又知己生之睡眠滅盡。又知己滅盡之睡眠。於未來不再生起。

釋：比丘在觀行睡眠蓋時，如果自己有睡眠蓋障，內心裏愚鈍，就要如實觀察了知到自己睡眠厚重內心愚鈍；如果自己沒有睡眠蓋障，內心不愚鈍，也要如實觀察了知到自己睡眠不厚重，內心不愚鈍；如果原來沒有厚重的睡眠，現在睡眠變得厚重了，心裏一定要了知到；如果自己原來睡眠蓋重，現在睡眠蓋滅盡了，心裏也要了知到；如果自己已經滅盡的睡眠蓋，未來不會再出現了，心裏也要了知到。

睡眠蓋障幾乎所有人都有，正常人六至八個小時的睡眠，其實就是一種遮障，在這期間心裏是愚鈍暗鈍，沒有智慧的光明。如果縮短睡眠時間，愚鈍暗鈍時間減少，內心清明，智慧光明就會延長，道業就會不斷的增進。通過不斷的精進修行，內心越來越清明，睡眠就會越來越少了。了解自己的睡眠情況，就能了解自己的身心狀態，就能掌握和安排自己的修行。

原文：或於內悼悔存在。知於我內悼悔存在。或於內悼悔不存在。知於我內悼悔不存在。而知未生之悼悔生起。又知己生之悼悔滅盡。又知己滅盡之悼悔。於未來不再生起。

釋：比丘觀行掉悔蓋的時候，如果內心裏有掉悔要如實觀察如實知；如果內心裏沒有掉悔蓋障，也要如實觀察到如實知；如果原來沒有掉悔現在卻出現了掉悔，心裏要如實觀察如實知；當出現的掉悔蓋障滅盡的時候，心裏要如實觀察如實知；如果已經滅盡的掉悔，未來不會再生起了，心裏也要如實觀察到如實知。

掉，就是掉舉散亂，心不寂靜不清淨；悔，心裏不斷的追悔追憶從前已經發生過的事情，這樣內心是不清淨的。所以掉悔蓋障礙禪定的生起，阻礙智慧的開發，必須消除掉悔蓋，才能加深禪定。

原文：或於內疑惑存在者。知於我內疑惑存在。於內疑惑不存在者。知於我內疑惑不存在。而知未生之疑惑生起。知已生之疑惑滅盡。又知已滅盡之疑惑。於未來不再生起。

釋：比丘觀行疑惑蓋障時，如果內心有疑惑存在時，要如實觀察如實知自己有疑惑；如果內心裏沒有疑惑時，也要如實觀察到如實知；如果原來沒有疑惑而現在卻出生了，要如實觀察到如實知；如果心裏的疑惑消除了，也要如實觀察到如實知；如果已經滅盡的疑惑，在未來不會再出現了，心裏也要如實觀察到如實知。

疑惑包括大疑惑和小疑惑，包括暫時的疑惑和永久的疑惑。通過佛法的修學，能不斷的解決一個個小疑惑和暫時的疑惑，最後智慧增長到一定時候，就能解決大疑惑和永久疑惑。

原文：如是。或於內法觀法而住。又於外法觀法而住。又於內外法。觀法而住。或於法觀生法而住。又於法觀滅法而住。又於法觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成。皆會有法之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是於五蓋法觀法而住。

釋：觀行就是要像這樣，或者觀察內五蓋法，心住在觀察內五蓋法上；或者是觀察外五蓋法，心住在觀察外五蓋法上；或者同時觀察內外五蓋法，心同時住在內外五蓋法上。或者在五蓋法，觀察五蓋法的出生而住心；或者觀察五蓋法的滅盡而住心；或者在五蓋法上，同時觀察出生和滅盡的現象而住心。這樣不斷的觀行，禪定和智慧越來越增進，心裏就形成了一種念想，不斷的有關於五蓋的心念出現，心裏不斷的憶想五蓋的事情，就有五蓋法的思念現前。這時候你們心裏

應當不依著任何法而住，空去五蓋法，不住於任何法上，並且也不執著任何物而住。諸比丘，比丘應該這樣於五蓋法觀法而住。

二、觀五取蘊法而住

原文：複次。諸比丘。比丘即於五取蘊法觀法而住。然。諸比丘。比丘如何即於五取蘊法觀法而住耶。於此。諸比丘。比丘知如是色。如是色之生起。如是色之滅盡。如是受。如是受之生起。如是受之滅盡。如是想。如是想之生起。如是想之滅盡。如是行。如是行之生起。如是行之滅盡。如是識。如是識之生起。如是識之滅盡。

釋：再次，諸比丘，比丘應該對於五取蘊法觀行，心住在觀行五取蘊上。可是，諸比丘，比丘如何對於五取蘊法觀法而住呢？是這樣，諸比丘，比丘要知道什麼是色蘊，色蘊是如何生起的，又是如何滅盡的；要知道什麼是受蘊，受蘊是如何出生的，又是如何滅盡的；要知道什麼是想蘊，想蘊是如何出生的，又是如何滅盡的；要知道什麼是行蘊，行蘊是如何出生的，又是如何滅盡的；要知道什麼是識蘊，識蘊是如何出生的，又是如何滅盡的。

這是要觀察五蘊的生滅變異無常性，心裏時時刻刻要了知色蘊的狀態，生滅變化的情況；了知任何時候內心的感受，以及這些感受的生滅變異無常性；了知任何時候的想蘊，以及想蘊的生滅變異無常性；了知任何時候的行蘊，以及行蘊的生滅變異無常性；了知任何時候的識蘊，以及識蘊的生滅變異無常性。

原文：如是。或於內法觀法而住。又於外法觀法而住。又於內外法觀法而住。或於法觀生法而住。又於法觀滅法而住。或於法觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成。皆會有法之思念現前。彼當無所

依而住。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是即於五取蘊法觀法而住。

釋：就像這樣，或者是於內五取蘊法觀法而住；或者是於外五取蘊法觀法而住；或者是於內外五取蘊法觀法而住。或者於五取蘊法觀新生的法而住，或者是於五取蘊法觀滅法而住；或者是於五取蘊法同時觀生滅現象而住。

這樣經過連續不斷的觀察，識心就具足了智慧，就會不斷的思想五取蘊法，由於經常觀行五取蘊法，心裏就會經常憶念五取蘊法，心裏就會形成連續不斷的五取蘊的心念。這時候應該滅去空掉這些心念，不應該依五取蘊而住，因為五取蘊是生滅法，不可依止。心中滅去五取蘊法以後，也不要執著世間任何物，不依任何物而住，因為一切物都是無常生滅的，是不可靠的。諸比丘，比丘就是應該這樣於五取蘊法觀法而住。

三、觀六內外法處而住

原文：複次。諸比丘。比丘即於六內外處法。觀法而住。然。諸比丘。比丘如何於六內外處法觀法而住耶。於此。諸比丘。比丘知眼知色。知緣其二者生結。而知未生之結生起。又知己生之結滅盡。又知己滅盡之結。於未來不再生起。

釋：再次，諸比丘，比丘應該觀察六內法和六外法，心要住在觀六內法和六外法上。可是，諸比丘，比丘如何對六內法和六外法觀法而住呢？是這樣，諸比丘，比丘應該了知眼根，了知色塵，了知緣於眼根和色塵就會產生生死結縛。然後要了知心裏沒有出現的結縛現在

生起來了，並且還要了知已經生起的結縛現在滅盡了，還要了知已經滅盡的結縛在未來不會再出生了。

六內法是指六個內根，在勝義根內的五根以及意根，意根既屬於外根，也屬於內根；六外法是指六個內塵，在六根外落到勝義根內的色聲香味觸法，六根與六塵相接觸，如果意根了別想要有身口意行，如來藏就會出生六識，六識的心行首先要出來，六識如果對六塵有貪愛和厭惡的心行，就是生死結縛。

結縛總共有九個：愛結、恚結、慢結、無明結、見結、取結、疑結、妒結、慳結。所有的煩惱結縛都是在根塵相觸處發生的，如果意根不決定了別六塵，六識就不會生出來，這些煩惱結也就不會產生了；即使六識了別六塵之後，把了別的情況傳遞給意根，如果意根沒有煩惱，也就不會促使六識生起煩惱；如果六識沒有煩惱，就會熏染調控意根，也能不生起煩惱，這樣就沒有生死結縛了。所以觀行時，多在六根觸六塵時觀行，心住在六內法和六外法處，就能如實了知自己的心行，就能降伏和斷除自己的煩惱結縛。這就是修行。

觀行眼根和色塵這對法時，定慧增長，心越來越清淨，原來所有的結縛慢慢就淡化和消失了，後來又消失得比較徹底，以至於未來不會再出現了，這就是通過觀行斷除了煩惱結縛，心得自在了。這些情況心裏都要了知到，心裏清清楚楚。比如原來喜歡遊山玩水，通過觀行，心裏對遊山玩水不再感興趣了，心已經厭倦，不想再玩了，並且能保證以後再也不會對遊山玩水感興趣了。

原文：又知耳知聲。知緣其二者生結。而知未生之結生起。又知己生之結滅盡。又知己滅盡之結。於未來不再生起。乃至知鼻知香。

知緣其二者生結。而知未生之結生起。又知已生之結滅盡。又知已滅盡之結。於未來不再生起。乃至知舌知味。知緣其二者生結。而知未生之結生起。又知已生之結滅盡。又知已滅盡之結。於未來不再生起。

釋：還應該了知耳根，了知聲塵，了知緣於耳根和聲塵就會出生生死結縛。然後還要了知到心裏沒有出生的結縛現在生起來了，了知到已經生起的結縛現在滅盡了，並且還要了知到已經滅盡的結縛，在未來不會再生起了。

接著要繼續了知鼻根，了知香塵，了知緣於鼻根和香塵而生起了生死結縛。又要了知原來沒有生起的結縛，現在生起來了，又要了知已經生起的結縛現在滅盡了，還要了知已經滅盡的結縛，在未來不會再生起了。乃至於還要了知舌根，了知味塵，了知緣於舌根和味塵而生起了生死結縛。繼而還要了知沒有出生的結縛現在生起來了，已經生起的結縛現在滅盡了，再了知已經滅盡的結縛，在未來不會再生起了。

如何觀行心裏生起結縛了？比如當耳根與音樂相接觸時，原來心裏沒有貪愛，可是聽著聽著就逐漸喜歡了，貪愛結縛就出生了。之後由於某種原因，就不再喜歡這種音樂了，對這種音樂的貪愛結就滅盡了，並且知道以後再聽見這種音樂就不會再喜歡了。遇見任何色聲香味觸法的境界，要學會觀察自己的內心結縛是什麼，只要知道這是生死結縛，是不如法的就好，把這種想法知見傳遞給意根，慢慢熏染意根，意根就會在意識不知不覺中思量，一旦知道貪愛等等結縛確實不好，就會壓伏自己的煩惱，定力增強時，就能滅盡煩惱結縛。

原文：乃至知身知觸。知緣其二者生結。而知未生之結生起。又

知已生之結滅盡。又知已滅盡之結。於未來不再生起。乃至知意知法。知緣其二者生結。而知未生之結生起。又知已生之結滅盡。知已滅盡之結。於未來不再生起。

釋：乃至於再了知身根，了知觸塵，了知緣於身根和觸塵所生起來的生死結縛。了知原來沒有生起的結縛現在生起來了，了知已經生起的結縛現在滅盡了，了知已經滅盡的結縛，在未來不會再生起了。乃至於在意根與法塵接觸時，了知意根，了知法塵，了知緣於意根和法塵而生起了生死結縛。了知原來沒有生起的結縛現在生起來了，了知已經生起的結縛現在滅盡了，了知已經滅盡的結縛，未來不會再出生了。

原文：如是。或於內法觀法而住。於外法觀法而住。於內外法觀法而住。或於法。觀生法而住。或於法觀滅法而住。或於法觀生滅法而住。尚又智識所成。及憶念所成。皆會有法之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。比丘如是。於法觀法而住。

釋：就是要這樣觀行，對於內法六根要觀法而住，或者對於外法六塵要觀法而住；或者同時觀察內外法六根和六塵，心住於觀法上；或者對於這些法，要觀察出生情況，再觀察滅去的情況，或者同時觀察出生和滅去的情況。

觀行完內外法之後，生法和滅法也觀行完成了，識心的心心念念當中都有個法的存在，憶念當中也都是這些法。然後再把這些內外法的念想空掉，心念不依法而住，且也不執著世間任何物而住，心中一法也不住。既不住內法，也不住外法，因為知道了內外法都是生滅無常變異的，不可依止，心中空卻所有法，不依任何法而住。並且也不

執著世間任何一物而住，這樣內心就空的非常的淨盡了。比丘就應該這樣於法觀法而住。

四、觀七覺分而住

（一）七覺分簡略介紹

七覺分也叫作七覺支，具體分為：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、舍覺支。

第一，念覺支。修學了某種法，心心念念緣於這種法，而沒有夾雜，這是念覺支的成就。

剛修學佛法時緣於某種法而修，緣著緣著心念一轉就斷了散掉了，心裏不再念著，這種法即不現前，這時念覺支還未成就。比如修習淨土念佛法門，一開始緣於佛號，緣著緣著就散掉了，心裏沒有了佛號，也沒有了往生的念頭，這時念覺支未成就。某種法修到一定程度，功夫綿密，念覺支生起來時，於法念念不忘，這時念覺支已修習成就。

比如修行四聖諦之理時，如果心心念念都是四聖諦理，心念都在觀行和思考苦集滅道之理，念覺支就修成了。一開始心裏不念不著四聖諦法，對四聖諦法沒有思惟，沒有觀行，沒有念想，後來心心念念緣於苦集滅道，那麼遇緣對境就立即想起：這法是苦的，苦是如何出現的，是如何集結起來的，要如何修道如何滅掉苦，心念時刻不離於苦集滅道，這時四聖諦法的念覺支已成就。

念覺支是七覺支當中的第一個覺支，念覺支成就，是我們修學佛法的首要條件。如果不能念念於所修的正理，就不能於正理精進；不

能於正理生起喜樂；不能生起輕安；於正理不能生起抉擇和決定；心裏不能舍除不如理作意和不如理之法，仍然著於世俗的貪嗔癡煩惱。

比如修菩薩六度，心心念念緣於菩薩六度的修行上，會時刻檢查自己的內心，自己的布施福德積累得怎麼樣，自己的持戒情況怎麼樣，遇到犯戒時立刻想起：我應該嚴格持戒，不應該有所違犯。修禪定時心散亂，自己應該警覺到：我現在沒有禪定，應該把心收攝回來。般若智慧不足，遇到佛經看不懂時，就應該知道自己的般若智慧還不足，應該努力彌補。某種法理還沒有明白，又落到世俗境界相當中，自己應該知道：我般若慧修的程度還很差，應該再精進。如此這般，心處於念覺支狀態，則住於菩薩六度。念覺支成就了，才能精進修學菩薩六度。當念覺支成就時，心念與法相應，時時刻刻念著法。心念與法不相應，念覺支則沒有成就，只成就一半或者某一部分。念覺支成就以後，時時刻刻能念著佛法，主動觀行思惟佛法，最後才能證得佛法。

念覺支是修學佛法的初級階段。念覺支成就以後，後面的擇法覺支、精進覺支、喜覺支、倚覺支、定覺支、舍覺支才能成就。自己有沒有念覺支，心裏應該清楚。念覺支沒有生起之前，要清楚知道沒有生起，生起了以後，要清楚知道已經生起了。如果念覺支沒有修足，應趕快加強修行。在修行中，我們應該時時刻刻檢查自己的心念處於哪種狀態，哪種程度。對自己要加以關注有所了解，才能夠改善自己，完善自己，如果不了解自己，就不能對治自己，不能完善自己所修。

修行每種法都有念覺支，念覺支也有層次上的差別，比如修學唯識，念覺支沒有成就是很正常的，因為這屬於菩薩的道種智，智慧力不足的時候，不可能成就念覺支。但是在我們目前應該修學的法上，

念覺支應該要修學成就，比如說沒有斷我見的人，心裏應該時時刻刻念著斷我見的內容五蘊空無我，念念在觀行五蘊的生滅無常，心念都與斷我見之理相應，這時候念覺支就生起來了，至於成就沒成就，圓滿沒圓滿，那還需要進一步來檢查，直到念覺支成就和圓滿為止。

在參禪階段，要檢查菩薩六度方面的念覺支是否成就，檢查般若智慧修習程度如何，內心是否能緣於般若這一法，遇緣是否能聯想到般若空性，是否能意識到都是第八識所現起來的法。或者在接觸一切法時，都要尋覓第八識究竟在什麼處所，時刻念著：我如何明心，如何證悟，如何參禪，如何修定，這就是自己目前修學應該具有的心念，並且應該讓念覺支不斷增進。如果心念跑到世俗法上去了，說明心念還不夠堅固，念覺支還沒有成就，應該再強化自己的心念力。

第二，擇法覺支。要知道自己的內擇法覺支是否生起來了，就要細心檢查自己對於法的辨別力，經過一段時間的檢查之後，確認自己有一定的辨別力，就知道自己的內擇法覺支已經生起來了。對自己修行的狀態、內容、程度，都要進行反觀，那麼修行就有步驟有層次有內容了。這些步驟心裏清清楚楚，就會知道自己目前應該如何來修學，不會心亂如麻，茫無方向，見什麼法學什麼法，而是有次第有步驟地修學，按部就班地修行，這樣就知道自己的內擇法覺支已經修習成就了，

擇法覺支，就是對目前應該修的法，具有一定的抉擇之力，心裏應該了解此法是正還是邪，是大還是小，在佛法當中屬於什麼層次。遇到與自己智慧層次相應的法，有正確的抉擇力，能夠做出正確的抉擇，就說明擇法覺支生起來，具有擇法眼了。

有了擇法覺支，不管遇到什麼法，什麼人講法，都有一定的辨別力和抉擇力。此師所講的法，是大乘還是小乘，是正道還是邪道，是否符合佛意，他本身智慧層次到了哪裏，能不能幫助自己和眾生斷我見，能不能引導自己和眾生明心見性，應該有一定的擇法眼來辨別和抉擇。要不要修這種法，什麼時候修，自己心裏都要有一個量度，才能做出正確的抉擇。

對於很高深的法，暫時沒有抉擇力，是屬於正常的。有些人對於稍微比自己層次高的一些法，也有一定的抉擇力，但這個抉擇力肯定不是很大，不是很充分，抉擇的力量雖不夠強大，有個粗略的辨別就可以了。

第三，精進覺支。如果沒有擇法覺支，還不具備擇法眼，能不能精進呢？無法真正的精進。比如有兩條道路，其中一條是正確的，另一條是不正確的，如果選錯了，就是南轅北轍，那麼精進的方向錯了，是不是越精進離正道就越遠？所以，在精進覺支生起來之前，應該要具備擇法覺支。

選擇了正確的修行之路、修行之法，或者選擇了一位明師之後，才能夠對某法精進地修行，或者跟著某師精進地修行，這是正精進。如果擇法覺支沒有完善，選擇了一條不正確的佛法修行之路，越精進就越浪費精力，越耽誤時間，這是邪精進，而正精進，精進一分就能獲得一分的智慧成就。

精進包括很多方面，比如修行菩薩道，布施、持戒、忍辱、禪定，都要精進。任何一個法，只要能走向明心見性，都要精進地修行。這是精進覺支。內精進是意根的精進，這是真精進究竟的精進；外精進

是意識的精進，還不是真正的精進，還需要繼續熏習意根。只有意根精進了，才能心心念念都是法，朝斯暮斯的勤奮修行。

第四，喜覺支。精進一段時間之後的結果是什麼？對於某種法修學方向正確把捉了，生起一種喜樂之心，越學心裏越高興越法喜充滿，越學越有成就感，內心獲得了一種輕微的解脫功德。所謂的喜樂，一個是內心喜悅，再一個是對於法的喜愛，這就是喜覺支。

如果修了很長時間，心裏的喜覺支始終沒有生起來，說明修學還不得力，或者是精進度還不夠，或者是選擇的法不對，或者是念覺支沒成就。學法學對了，到一定時候一定有喜覺支生起，內心充滿喜樂，因為身心已經獲得利益，沒有獲得利益，不會生起喜樂心來。比如自己得到一件東西，覺得對自己挺有用，心裏就會很高興，如果覺得這件東西沒有用或者用處不大，心裏就不會高興。

第五，倚覺支。內心生起喜悅以後，會出現什麼現象？煩惱就會壓伏下來，五蓋減輕，然後內心生起輕安的覺受，這就是倚覺支。這個倚是倚靠安歇的意思，身心都安歇下來，代表內心輕安的意思。到這時越修心裏越輕鬆越自在，越感覺解脫，身心越放鬆，能保持下去，說明倚覺支成就，保持不下去說明倚覺支退失。

倚覺支又叫輕安覺支。輕安指的是內心非常輕鬆安然自在，身體輕盈不沉重。身和心是互相依賴、互相依存的，身體出現變化，心就出現變化，心出現變化，身體就出現變化，身心相應。心裏喜樂或者輕鬆自在，身體就輕盈飄然，身體如果輕盈飄然，心則是輕鬆愉悅。身體搞不好，心境也不會愉悅輕鬆自在。當禪定出現時，身體覺受很輕盈，心一定是非常快樂的；當學法學得非常快樂的時候，身體一定

是輕鬆安然的。

禪定指身體和心都得定，缺少一個都不叫禪定，離不開身體而定，也離不开心而定，二者相輔相承。禪定能讓人獲得一種輕安、輕盈、自在的感覺，所謂輕盈，指的是色身輕盈，不沉重，同時心也愉悅舒適，心量增大，輕安的覺受與上界相應，有脫離人間本地的趨勢，這是定的徵兆。很多人都沒有修到這種狀態，身體還是很沉重，內心也沒有生起喜樂、輕鬆、自在和解脫的感覺，說明修行還不得力不如法。

當修到出現輕安的覺受時，行走坐臥的狀態就不同以往了，心裏的狀態從面部表情和身體的姿態上就能看得出來。所以，一個人有沒有道，修到什麼程度，是不是明心了，明眼人一看就知道了。過去的禪師都有那慧眼，弟子參禪參到了某一天，滿面春風的走過來，渾身透露出那股好像是得道的氣勢，師父一看，不用弟子說話就知道了。證道是有標志的，不是說，斷我見證果和明心了，身口意還與從前完全相同，沒有一絲差別，更不能比從前還差煩惱還重。剛明心見性，剛斷我見時的身心狀態，別人一看，就能看出來跟從前不一樣。修到倚覺支的時候也是這樣，身心都有變化。

第六，定覺支。倚覺支成就了以後，禪定就會出現了，所謂禪定，一是對法的決定，再一個是身心寂靜，身體安然不亂動，心能專一深細思惟不散亂，處於不動的狀態中。所謂定就是不散亂，能緣於法深入進去，不受外界幹擾，心住於法上。這兩種定都具足，才是完整的禪定。

修到未到地定具足時，心比較沉穩和集中，思惟法義時很快就能把心沉下來深入法義中，不會煩躁不安，不會浮在文字表面而深入不

下去。到這種狀態禪定就成就了，不管腿能不能盤，內心都與禪定相應，行住坐臥都能有定，這樣就能深入到佛法當中。這就是定覺支。

在倚覺分的時候就有初步的定，前面的倚覺分沒修出來，不可能出現後面的禪定。即使強行坐很長時間，因為沒有倚覺分，得定也很困難，有了倚覺分，入定才容易，行走坐臥有禪定，身體狀態就顯示定已經出現了。

所以修出喜覺支和倚覺支之後，才能有定覺支，定是由喜和倚兩個覺分所引發出來的，前面還有精進覺分、擇法覺分，這些一連串的覺支引發後面各個覺支，一個比一個深入，沒有前面的覺支就沒有後面的覺支。如果說一個人證果了，這些現象都沒有，那證的是什麼果？如果說一個人明心了，這些身心上的相貌覺受狀態都沒有，那明的是什麼心？所以證果與否明心與否瞞不了過來人，就看那身心狀態，一眼就看得出來，即使他一句話不說，那個臉面臉色神情就把得法與否的心境顯示了出來。是否有道，那一開口說話更能判斷出來，瞞不過明眼人。

第七，舍覺支。禪定生起來之後，降伏了各種心念，心才能住於平等的舍境，不苦不樂，不喜不悲，平平淡淡，既不貪執也不嗔恚，內心清清淨淨。舍覺支的舍是舍去的意思，原來有什麼東西需要舍去的？心裏有喜有樂，有貪有嗔，有粗重的覺觀思惟，有散亂有波動，都需要舍去，達到舍受。二禪以前還有覺觀有念，心裏還有喜樂受沒有舍去，到了四禪，舍念清淨，一個念頭都沒有，更是舍，叫作舍念清淨。

心裏有苦受和樂受，是散亂，心裏念頭不斷，思想憶念不斷，是

散亂，當禪定生起時，苦受舍去了，樂受舍去了，粗重的覺觀舍去了，散亂的思想舍去了，內心對過去的追憶舍去了，心念澄清了，心就清淨下來了，這就是舍覺支。七覺分修到最後，把內心的一切繁亂和粗重都要舍除，舍覺支就成就。

在這樣的狀態下，所思惟觀行的佛法才能入心，意識思惟才能深細，意根才能專心考量意識思惟的過程和結果，才能受熏，才能接受，才能產生智慧。內心不斷受到攪擾，不能清淨，就不能深入到佛法中去，就不能受熏，也就沒有智慧的生起。舍覺支生起時，心裏是平靜的，就像沒有波浪的湖水一樣波瀾不起，佛法才能滲透到內心裏滋潤心田，才能生長智慧苗。如果內心總是充滿喜樂，定力不足，心思比較浮躁，觀行不充分，佛法深入不到內心裏，不能證果開智慧。

清淨的心念應該是舍心，有些學佛人念佛境界比較好時，定中看見佛菩薩出現，心裏非常歡喜，如果不能化解這種心境，總是喜歡著佛菩薩的相，心就不清淨，容易入魔境。有些人在修行中心裏總是生悲，為自己生悲，為眾生生悲，感覺世界都是苦，苦得受不了，這是住於悲魔了，心念也不清淨，修到最後悲和喜這兩種心念全部舍除，住於一種平靜平淡平穩平等的心態，才能深入到佛法當中。住於那種最正的心念狀態中，才能夠觀行成就，從而能斷我見明心證悟。

七覺支是一環扣一環的，沒有前面的環節，就沒有後面的環節，前面這些路都走過了，最後才能斷我見證果，這是證果的前行條件。所以這些經歷如果都沒有，就不能斷除我見，哪個覺支都沒生起來，也不可能斷除我見，從來沒有精進過，從來沒有生起過喜樂之心，身心從來沒有輕安過，對法的認知還不夠深，觀行就不能成就，尤其是

從來沒有觀行過，更不可能斷除我見。只有三果四果人再來的，今世遇到佛法稍微加以思惟，聽聞關鍵性的一句話，稍微加以思惟觀行，就能證果，不用一個法一個法的反反複複思惟觀行。頭一次證果的人，必須要反反複複仔細深入觀行，七覺支都要深入修習，並且都要修成就，才能斷除我見。即使三果四果人再來，遇到佛法之後，也要快速的生起這些覺分，然後才能證果。

無始劫來第一次斷我見的人，這些覺分生起來可能要非常非常的慢，持續時間非常的長，每一覺分要非常堅固非常穩定，才能進入下一階段。前世已經證果的再來人就不用這樣，七覺分的生起一個連著一個很快，像舍利佛和目犍連這些大阿羅漢都是一瞬間就完成了，禪定也瞬間生起，他們的觀行一念間就成就，腦子裏一閃念就完成了。因為他們前世都完全具足了七覺分，而我們今世是第一次起修，需要的時間就要長久一些。如果七覺分不成就，沒有修出來，或者修出來後沒有持續一段時間就消失了，那是不能斷我見的，如果非要這樣說就是妄語。一個證果的人其身心的外在表現，與之前相比肯定有變化，因為畢竟有了初步的解脫功德受用，身心一定會轉變一些的。

（二）七覺支具體觀行

原文：複次。諸比丘。比丘即於七覺法。觀法而住。然。諸比丘。比丘如何即於七覺法。觀法而住耶。於此。諸比丘。比丘或於內念覺支存在者。知於我內念覺支存在。或於內念覺支不存在者。知於我內念覺支不存在。而知未生之念覺支生起。又知己生之念覺支修習成就。

釋：再次，諸比丘，比丘要於七覺分法觀法而住。可是，諸比丘，比丘如何於七覺分法觀法而住呢？是這樣，諸比丘，比丘如果心裏修

出了念覺支，要如實知自己有內念覺支；如果心裏沒有修出內念覺支，也要如實知自己沒有內念覺支；如果從前沒有修出內念覺支，可是現在卻出現了內念覺支，心裏也要如實知；如果內念覺支逐漸修習圓滿，心裏也要如實知。

原文：或於內擇法覺支存在者。知內擇法覺支存在。乃至內擇法覺支存在修習成就。或於內精進覺支存在者。知內精進覺支存在。乃至內精進覺支存在修習成就。或於內喜覺支存在者。知內喜覺支存在。乃至內喜覺支存在修習成就。

釋：比丘如果心裏修出了擇法覺支，要如實知自己有內擇法覺支；如果心裏沒有修出內擇法覺支，也要如實知自己沒有內擇法覺支；如果從前沒有修出內擇法覺支，可是現在卻出現了內擇法覺支，心裏也要如實知；如果內擇法覺支逐漸修習圓滿，心裏也要如實知。

比丘如果心裏修出了精進覺支，要如實知自己有內精進覺支；如果心裏沒有修出內精進覺支，也要如實知自己沒有內精進覺支；如果從前沒有修出內精進覺支，可是現在卻出現了內精進覺支，心裏也要如實知；如果內精進覺支逐漸修習圓滿，心裏也要如實知。

比丘如果心裏修出了喜覺支，要如實知自己有內喜覺支；如果心裏沒有修出內喜覺支，也要如實知自己沒有內喜覺支；如果從前沒有修出內喜覺支，可是現在卻出現了內喜覺支，心裏也要如實知；如果內喜覺支逐漸修習圓滿，心裏也要如實知。

原文：或於內息(輕安)覺支存在者。知內息(輕安)覺支存在。乃至內息(輕安)覺支存在修習成就。或於內定覺支存在者。知內定覺支存在。乃至內定覺支存在修習成就。或於內舍覺支存在者。知於內舍

覺支存在。或於內舍覺支不存在者。知於我內舍覺支不存在。而知未生之舍覺支生起。又知己生之舍覺支修習成就。

釋：比丘如果修出了內輕安覺支，要如實知自己有內輕安覺支；如果心裏沒有修出內輕安覺支，也要如實知自己沒有內輕安覺支；如果從前沒有修出內輕安覺支，可是現在卻出現了內輕安覺支，心裏也要如實知；如果內輕安覺支逐漸修習圓滿，心裏也要如實知。

比丘如果修出了內定覺支，要如實知自己有內定覺支；如果沒有修出內定覺支，也要如實知自己沒有內定覺支；如果從前沒有修出內定覺支，可是現在卻出現了內定覺支，心裏也要如實知；如果內定覺支逐漸修習圓滿，心裏也要如實知。

比丘如果修出了內舍覺支，要如實知自己有內舍覺支；如果沒有修出內舍覺支，也要如實知自己沒有內舍覺支；如果從前沒有修出內舍覺支，可是現在卻出現了內舍覺支，心裏也要如實知；如果內舍覺支逐漸修習圓滿，心裏也要如實知。

原文：如是。或於內法觀法而住。又於外法觀法而住。又於內外法觀法而住。或於法觀生法而住。又於法觀滅法而住。又於法觀生滅法而住。尚又智識所成。及憶念所成。皆會有法之思念現前。彼當無所依而。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是。即於七覺支法。觀法而住。

釋：就像這樣觀行，或於內法觀法而住，又於外法觀法而住，又於內外法觀法而住。觀七覺支法時，分為觀內七覺支法和外七覺支法，以及內外七覺支法同時觀。內七覺支法就是內心深處比較隱秘的意根所修的七覺支，外七覺支就是意識所修的七覺支，然後對內外七覺支

同時觀行而住。然後又觀這些法生起來，觀到把心念住於法上，然後觀行這些法滅去而住，同時又觀這些法的生滅而住，到最後心裏有一個念，全部是七覺支法的念。再把這些法的念舍掉，心住於一無所有的狀態，住於空的狀態，把心裏的任何一種念都要空掉，心無所依，就這樣住著，這也是舍覺支。每種觀行後面都要舍除心中所念所想，住於舍念中，最後舍念也除，才為究竟。

如是，七覺支法就修完了，這叫觀七覺支法而住。

（三）如何是內外七覺支

佛在這部經中把七覺支分為內七覺支與外七覺支，真正的內心深處生起七覺支指的是意根具有的七覺支分，而表面生起的七覺支分指的是意識層面的七覺支分。意識所生起的外七覺支實際還沒有熏習到意根的內七覺支，但真正要生起七覺支最主要的還是意根的內七覺支。

念覺支分為意識的外念覺支與意根的內念覺支。意識生起了外念覺支，但是如果意根不願意被意識所熏習，意根還是會向外四處攀緣散亂，不願意緣意識所念。意根沒有念覺知，不念意識所念著的法義，意識的念覺支就不起作用，就會散壞掉。因為沒有熏習到意根，意根的內念覺支不成就，那麼後續的其它覺知都不能出現，就不能證果斷我見。當念覺支真正成就的時候，不僅有意識的外念覺支，還要有意根的內念覺支成就，這兩個都非常重要。意根的念覺支出現了，才能促使後邊的覺支出現。

意根如果念念都不離所修的法，才能夠每天持續的在法義上專注思惟，即便是吃飯睡覺都念著法，都不離思惟法義，這樣的念覺支才

是究竟的，因此內覺知支與外覺知缺一不可。又例如意根想要修四聖諦法，祂念念都會緣於四聖諦法，想把四聖諦法弄清楚，意識心就要配合意根不管行住坐臥，念念都是四聖諦法義。因為意根的心念實在太堅固了，牽引著意識必須隨順意根，這個堅固的心念就是意根的內念覺支。

單單只是意識具有的念覺知，會因意根處處攀緣的緣故而斷去，所以初步的成就落於意識上，意識的念覺知成功的熏習了意根，意根的內念覺知就能成就，真正的成就還是落於意根上。由上可知一切法都要熏習到意根才能成就，沒有熏習到意根，都只是意識層面的修學，不能證得法義。

擇法覺支分為意識的外擇法覺支，與意根的內擇法覺支。外擇法覺支先出現和成就，才能熏習意根，內擇法覺支才能出現和成就。意識的外擇法覺支是間斷性的，不起決定作用，真正選擇所修學的法時還會猶豫不決。而意根的擇法覺支成就時，能自動自覺的選擇正確的佛法來修學，不會走岔路和偏路。

意根的擇法覺支就是抉擇性，是由意根的思心所作用的。意根的思心所非常伶俐和快速，比如當出現突發性的重大事故時，意識的思惟抉擇還沒有生起，這時候意根的抉擇性直接起用，或閃躲或作其他行為來躲避危險，當一系列的行為完畢後意識才反應過來。如果這時是在叉路口抉擇走哪條道路時，意識還未來得及考慮，意根就依照祂的思心所來抉擇了。

又比如同一時間內發生了三四件必須要處理的緊急事情，意識凌亂如麻沒有辦法抉擇時，就要靠意根的思心所來抉擇採取行動。意識

只能配合著意根來造作，沒有辦法考慮什麼和抉擇什麼了。但意根的抉擇性還是需要意識不斷的熏習，在多數法上才能有正確的抉擇性。所以意根具備擇法覺支，我們才能夠精進的學法，如果意根還沒有具備擇法覺支，只有意識具備擇法覺支還是不行的。

精進覺支分為意識的外精進覺支，與意根的內精進覺支。在一切法的修學中，如果只有意識想精進修學，而內心深處的意根卻不想精進，那就無法精進修習，這個法就修不成就。比如有些人雖然表面上看起來很用功修行，讀了很多書，學了很多佛法，可是意根不感興趣，也不深思，對所學法不知不解，那麼意識的修習猶如走馬觀花蜻蜓點水一樣，意根心猿意馬，結果什麼也沒學明白。又比如學生在聽老師上課，知道不認真聽課考試就不及格，表面好像有在認真的聽老師上課，內心卻止不住的想東想西，看書時一目十行硬背也記不住，一節課下來問學生學了什麼有什麼心得，學生什麼也答不出來。有些不愛學習的小學生就是這樣，坐在課桌邊好像很專心聽課的樣子，可是意根魂不守舍，思想不知道飛到哪裏去了，老師的聲音左耳朵進去，從右耳朵直接就出去，一點也沒有留在意根裏，那就白學了。

意識心表面的精進，沒有深入到意根就是外精進、假精進。所以任何一個法都要意根內精進才能夠成就，意識的外精進像浮萍一樣飄浮不定。只要意根的內精進成就了，即使在參禪時意識與他人談話喝茶，或做其他事，都不影響意根的內精進，意根自然心心念念於參禪不斷。參禪時或者是思量時，意根可以與意識同步，也可與意識不同步，但是意根與意識同步一起參禪比意識和意根單獨的參禪要更深入些。靜坐參禪配合行走參禪，意根與意識同時專注於一個法上，那思

惟的就更明了，這時候就全心全意了，意識不用分神於其他法塵，意根不用接收來自於意識更多的信息。在活動當中的意根和意識分神很多，不夠專注時，思惟的比靜中思惟淺一些。總之，意識與意根同步精進，才是真精進。

喜覺支分為意識的外喜覺支，與意根的內喜覺支。先由意識對法義生起喜樂心愛樂心，而後熏習到意根，使得意根對法義也生起喜樂心愛樂心。意識的喜覺支比較膚淺，轉瞬即消失，不久遠不牢固，並不會帶動身心的變化。而意根生起的喜樂心，比較深沉和堅固，會讓整個身心充滿喜樂，這樣才能有後面的倚覺支，身心都輕安。意識喜樂與意根喜樂有區別，意根喜樂時喜笑顏開，眼睛裏和面部上的神情都表露出意根的喜樂，意識的喜樂有些敷衍和做作的意思，並不真誠。

倚覺支分為意識的外覺支，和意根的內覺支。意識降伏了粗重的煩惱和蓋障，生起了輕安和清涼，進一步熏習意根，意根也降伏了粗重的煩惱和蓋障，使得身心都輕安舒適起來，之後就要發起禪定了。

定覺支分為意識的外定覺支，與意根的內定覺支。意識生起禪定之後，牽引意根不得時，這樣內外定覺支就生起來了。如果只有意識的定覺支，沒有意根的定覺支，那麼意識的定覺支不長久不堅固，必然要散滅掉。意根有定覺支時，心心念念在於定中，不散亂不昏沉，思惟細密，能夠生起真實的智慧。定覺支有二，一是定於所修行的法上不動搖，二是發起禪定，深入定中，專精思惟，不離不棄。定覺支保持到比較堅固的時候，就能修出舍覺支。

舍覺支分為意識的外舍覺支，與意根的內舍覺支。當禪定生起之後，在定水的滋潤下，意識和意根的心念逐漸清淨澄清下來，雜念去

除了，心中所留存的法的念也漸漸減輕，最後心中凡有念都要舍去，清清淨淨，了無掛礙。最初是意識舍去了心念和覺觀，繼而意根也舍去了心念和各種知見，不喜不厭，平和中庸。真正的舍念成就是由意根成就，意根想要無念就無念，意根執著時，其心念意識可能無法控制，而且還要配合著意根而產生念。意根把喜樂心、憎恨心等等一切的心行都舍了，才能深入正法，專心於參究。當意根舍念清淨時，六識就波平浪靜。

到最後意識和意根心心念念都是七覺支的法，再把心裏的七覺支的法都排除掉，任何一法也不住，這樣就舍念清淨了。依這樣的修行方法，心裏一法也不住，意根像如來藏一樣一法都不執著，空空如也，到最後就能究竟成佛。修行就是用以契出契的方法，好比手上有刺，用針挑除刺，刺挑除以後，針就沒用了，把針再舍掉。用佛法剔除世俗法，用深法剔除淺法，用更上的法剔除深法，最後舍棄一切法，就成就了。

學佛修行就是用佛法來破眾生的無明，用更深的法破更深的無明，無明都破除了，不用再修佛法，佛法只能用來度眾生。意識的外舍覺支舍除心中的法，意根的內舍覺支也把心中的法舍掉後，心裏空空的，這時候什麼念都沒有了，舍念清淨，就入甚深三昧。定成就智慧就能成就，在定中觀行就能證法，後續的修行要相續證得如幻觀，陽炎觀，如夢觀，鏡像觀等等所有甚深三昧境界。

五、觀四聖諦法而住

（一）觀苦諦而住

原文：複次。諸比丘。比丘即於四聖諦法。觀法而住。然。諸比丘。比丘如何即於四聖諦法觀法而住耶。於此。諸比丘。比丘如實知此是苦。如實知此是苦之集。如實知此是苦之滅。如實知此是到苦滅之道。然。諸比丘。苦諦者何耶。生是苦。老是苦，病是苦。死是。憂悲苦惱悶是苦。求不得是苦。約略言之。五取蘊是苦。

釋：再次，諸比丘，比丘應該於四聖諦法觀行而住。那麼，諸比丘，比丘如何於四聖諦法觀行而住呢？是這樣，諸比丘，比丘應該如實了知什麼是苦，如實了知什麼是苦的集，如實了知什麼是苦的滅，如實了知什麼是滅苦應該修的道。

那麼，諸比丘，苦的真实理是什麼呢？出生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，憂悲惱悶都是苦，有求不得也是苦，總體來說，五取蘊都是苦。

原文：複。諸比丘。生者何耶。於到處之生類中。有諸眾生之生出產。入胎轉生。諸蘊之顯現。內外諸處之攝受。諸比丘。此名為生。複次。諸比丘。老者何耶。於到處之生類中。有諸眾生之年老老耄。齒落頭髮白。皺紋皮膚。壽命短縮。諸根熟衰。諸比丘。此名為老。

釋：再次，諸比丘，什麼是生？在所有處的生靈之類中，有很多眾生出生、出胎、入胎、再次出生以及色蘊受蘊想蘊行蘊識蘊的顯現，有內六處和外六處的攝受，就是生。再次，諸比丘，什麼是老？在所有處的生靈之類中，有很多眾生的年歲大了、衰老了、牙齒脫落了、頭髮花白了、皮膚出現皺紋了、壽命越來越短了、眼耳鼻舌身成熟衰落了，諸比丘，這就是老。

原文：複次。諸比丘。死者何耶。於到處之生類中。有諸眾生之

消失散滅。破壞滅亡。消滅死歿。命終諸蘊之破壞。死屍之放棄。諸比丘。此名為死。複次。諸比丘。憂者何耶。諸比丘。有俱若幹不幸。被若幹苦法所惱。憂愁感內憂內愴。諸比丘。此名為憂。複次。諸比丘。悲者何耶。諸比丘。有俱若幹不幸。被若幹苦法所惱。歎悲歎息悲哀悲歎悲痛。諸比丘。此名為悲。

釋：再次，諸比丘，什麼是死呢？在所有處的生靈之類中，有很多眾生消失、散滅、破壞、滅亡、消滅、壽命終了、死滅了，以及五蘊被毀破、死屍被拋棄了，這就是死亡。再次，諸比丘，什麼是憂呢？諸比丘，三界有法聚集之處有若幹程度的不幸，被若幹苦法所惱、有憂愁感，內心感到愁憂淒愴，這就是憂。再次，諸比丘，什麼是悲呢？諸比丘，遇到了若幹種不幸之事，被一些痛苦所逼惱，心裏生起了悲歎、歎息、悲哀、悲歎、悲痛，這就是悲。

原文：複次。諸比丘。苦者何耶。諸比丘。關於身之苦痛。身之不快。由身觸所生之苦痛及不快之感受。諸比丘。此名為苦。複次。諸比丘。惱者何耶。諸比丘。關於心之苦痛。於心不快。由意觸所生之苦痛及不快之感受。諸比丘。此名為惱。複。諸比丘。悶者何耶。諸比丘。有俱若幹不幸。被苦法所惱。失望沮喪氣餒愁悶。諸比丘。此名為悶。

釋：再次，諸比丘，什麼是苦呢？諸比丘，苦是有關身體上的苦痛，身體上的不快樂，由於身體上的觸所產生的苦痛以及不快樂的感受，這就是苦。再次，諸比丘，什麼是惱呢？惱是有關心裏的苦痛，心上的不愉快，由意識觸法塵所產生的苦痛以及不愉快的感受，這就是惱。再次，諸比丘，什麼是悶呢？諸比丘，遭遇到了若幹種不幸，

心被這些痛苦的事情所逼惱，感到失望、沮喪、氣餒、愁悶，諸比丘，這就是悶。

原文：然。諸比丘。求不得苦者何耶。諸比丘。於生法之眾生。生如是欲求。我等實非於生法之下。我等不願意生來。然。不得此欲求。此為求不得苦。諸比丘。於老法之眾生。生如是欲求。我等實非於老法之下。我等不願意老來。然。不得此欲求。此為求不得苦。

乃至。諸比丘。於病法之眾生。生如是欲求。我等實非於病法之下。我等不願意病來。然。不得此欲求。此為求不得苦。乃至諸比丘。於死法之眾生。生如是欲求。我等實非於死法之下。我等不願意死來。然。不得此欲求。此為求不得苦。乃至。諸比丘。於憂悲苦惱悶法之眾生。生如是之欲求。我等實非於憂悲惱悶法之下。我等不願意憂悲苦惱悶法之來。然。不得此欲求。此為求不得苦。

釋：那麼，諸比丘，什麼是求不得苦呢？諸比丘，對於有生命的眾生，心裏可能要有這樣的欲求：我們確實不願意處於生命之中，不願意再活著，也不願意再被出生。然而，卻不能滿足他們這樣的欲求，這就是求不得苦。諸比丘，對於有衰老現象的眾生，心裏可能要有這樣的欲求：我們確實不願意處於衰老之中，不願意再衰老。然而，卻不能滿足他們這樣的欲求，這就是求不得苦。

諸比丘，對於有病苦的眾生，心裏可能要有這樣的欲求：我們確實不願意處於病苦之中，不願意再有病。然而，卻不能滿足他們這樣的欲求，這就是求不得苦。諸比丘，對於有死亡現象的眾生，心裏可能要有這樣的欲求：我們確實不願意處於死亡之中，不願意死亡。然而，卻不能滿足他們這樣的欲求，這就是求不得苦。

諸比丘，乃至於對於有憂悲苦惱悶法的眾生，心裏可能要有這樣的欲求：我們確實不願意處於憂悲苦惱悶之中，不願意再有憂悲苦惱悶。然而，卻不能滿足他們這樣的欲求，這就是求不得苦。

原文：然。諸比丘。約略而言。五取蘊之苦者何耶。如次之色取蘊。受取蘊。想取蘊。行取蘊。識取蘊。諸比丘。約略而言。此等名為五取蘊之苦。諸比丘。此亦名為苦聖諦。

釋：總而言之，諸比丘，簡略來說，什麼是五取蘊的苦呢？眾生順次執取色蘊，執取受蘊，執取想蘊，執取行蘊，執取識蘊，簡略來說，有執就是苦，有取就是苦，執不得，取不得，更是苦，這就是五取蘊的苦。諸比丘，這也叫作苦聖諦。

（二）觀苦集諦而住

原文：然。諸比丘。苦集聖諦者何耶。此愛能引導再生。有俱喜貪。到處為追求滿足。即欲愛有愛無有愛。複次。諸比丘。彼愛於何處生起。於何處止住耶。凡於世間有可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：諸比丘，苦集聖諦是什麼意思呢？現世的所有貪愛都能引發再次的出生，再次出生時無論接觸什麼都伴隨著喜樂貪愛，貪愛欲界的法，貪愛色界的法，貪愛無色界的法，所追求的一切都是為了滿足自己的貪愛心理。今世的煩惱能集成業種，引發後世的苦果，這就是苦集的真理。

再次，諸比丘，內心貪愛是在何處生起來的，又是住在何處、止於何處呢？凡是在世間有愛樂欣喜的事物存在，這種愛樂欣喜心就在執行事物處出生，在此處住著，在此處停止下來。喜樂於什麼法，心

就止住在什麼法上，心就被什麼法而束縛，不得解脫。

原文：何者於世間為可愛可喜耶。眼於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。耳於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至鼻於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至舌於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。身於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至意於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：什麼是世間裏所可愛的可喜樂的法？眼根在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在眼根處生起，在眼根處止住；耳根在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在耳根處生起，在耳根處止住；鼻根在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在鼻根處生起，在鼻根處止住；舌根在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在舌根處生起，在舌根處止住；身根在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在身根處生起，在身根處止住；乃至於意根在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在意根處生起，在意根處止住。

這是在說六根，眾生喜愛六根，因為六根能接觸六塵，能為自己所用。因此心就住在六根上，不斷的使用六根。

原文：色於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至聲於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至香於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至味於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至觸於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至法於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：色塵在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在色塵處生起，在色塵處止住；聲塵在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在聲塵處生起，在聲塵處止住；香塵在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在香塵處生起，在香塵處止住；味塵在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在味塵處生起，在味塵處止住；觸塵在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在觸塵處生起，在觸塵處止住；法塵在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在法塵處生起，在法塵處止住。

這是在說六塵，因為六塵能為眾生所用，所有眾生都貪愛六塵。

原文：眼識於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至耳識於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至鼻識於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至舌識於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至身識於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至意識於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：眼識在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在眼識處生起，在眼識處止住；乃至耳識在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在耳識處生起，在耳識處止住；乃至鼻識在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在鼻識處生起，在鼻識處止住；乃至舌識在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在舌識處生起，在舌識處止住；乃至身識在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在身識處生起，在身識處止住；乃至於意識在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在意識處生起，在意識處止住。

這是在說六識，因為六識能識別六塵，取著六塵，使用六塵，享受六塵，所以眾生就喜愛六識。

原文：眼觸於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至耳觸於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至鼻觸於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至舌觸於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至身觸於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至意觸於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：眼觸在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在眼觸處生起，在眼觸處止住；乃至耳觸在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在耳觸處生起，在耳觸處止住；乃至鼻觸在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在鼻觸處生起，在鼻觸處止住；乃至舌觸在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在舌觸處生起，在舌觸處止住；乃至身觸在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在身觸處生起，在身觸處止住；乃至意觸在世間裏是可愛可喜樂的法，貪愛就在意觸處生起，在意觸處止住。

這是說十二處，六根觸六塵，之就出生六識，就能享受六塵境界，因此眾生都貪愛六觸處。

原文：眼觸所生之受於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至耳觸所生之受於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至鼻觸所生之受於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至舌觸所生之受於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至身觸所生之受於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至意觸所生之受於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：眼觸之後所生的受蘊在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在眼

觸所生的受蘊處生起，在眼觸所生的受蘊處止住；乃至耳觸之後所生的受蘊在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在耳觸所生的受蘊處生起，在耳觸所生的受蘊處止住；乃至鼻觸所生的受蘊在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在鼻觸所生的受蘊處生起，在鼻觸所生的受蘊處止住；乃至舌觸所生的受蘊在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在舌觸所生的受蘊處生起，在舌觸所生的受蘊處止住；乃至身觸所生的受蘊在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在身觸所生的受蘊處生起，在身觸所生的受蘊處止住；乃至意觸所生的受蘊在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在意觸所生的受蘊處生起，在意觸所生的受蘊處止住。

這是說六識的受，六根觸六塵之後，就有六識的感受出生，眾生都是非常貪愛受覺受蘊，心都住於受蘊上，為了受蘊，不惜造作惡業。

原文：色想於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至聲想於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至香想於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。味想於世間乃至為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。觸想於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至法想於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：色想在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在色想處生起，在色想處止住；乃至聲想在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在聲法處生起，在聲想處止住；乃至香想在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在香想處生起，在香想處止住；乃至味想在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在味想處生起，在味想處止住；乃至觸想在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在觸想處生起，在觸想處止住；乃至法想在世間裏是可愛可喜樂

的，貪愛就在法想處生起，在法想處止住。

六根觸六塵受蘊出生以後想蘊出生，六識就會執取六塵境界，眾生也都貪愛自己的想蘊。

原文：色思於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至聲思於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至香思於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至味思於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至觸思於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至法思於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：色思在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在色思處生起，在色思處止住；乃至聲思在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在聲思處生起，在聲思處止住；乃至香思在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在香思處生起，在香思處止住；乃至味思在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在味思處生起，在味思處止住；乃至觸思在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在觸思處生起，在觸思處止住；乃至法思在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在法思處生起，在法思處止住。

六根觸六塵，執取六塵以後，行蘊出生，六識就要造作身口意行了，眾生都喜歡行蘊，喜歡不斷的造作身口意行。

原文：色愛於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至聲愛於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至香愛於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至味愛於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至觸愛於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至法

愛於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：色愛在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在色愛處生起，在色愛處止住；乃至聲愛在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在聲愛處生起，在聲愛處止住；乃至香愛在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在香愛處生起，在香愛處止住；乃至味愛在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在味愛處生起，在味愛處止住；乃至觸愛在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在觸愛處生起，在觸愛處止住；乃至法愛在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在法愛處生起，在法愛處止住。

貪愛六塵境界的心行，也是眾生喜愛寶愛的，不願意舍棄的，因此眾生也都喜樂於貪愛。

原文：色尋於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至聲尋於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至香尋於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至味尋於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至觸尋於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至法尋於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。

釋：追尋色在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在追尋色處生起，在追尋色處止住；乃至追尋聲在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在追尋聲處生起，在追尋聲處止住；乃至追尋香在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在追尋香處生起，在追尋香處止住；乃至追尋味在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在追尋味處生起，在追尋味處止住；追尋觸在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在追尋觸處生起，在追尋觸處止住；追尋法在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在追尋法處生起，在追尋法處

止住。

由於眾生喜愛色聲香味觸法境界，為了滿足自己的貪愛心理，就會不斷的追求六塵尋覓六塵境界，不願意放棄和舍棄自己的追尋心，所以眾生生生世世都在不斷的追求和尋覓著六塵境界。

原文：色伺於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至聲伺於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至香伺於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至味伺於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至觸伺於世間為可愛可喜也。此愛即於此處生起。於此處止住。乃至法伺於世間為可愛可喜者。此愛即於此處生起。於此處止住。諸比丘。此名為苦集聖諦。

釋：等待色的出現在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在等待色處生起，在等待色處止住；等待聲的出現在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在等待聲處生起，在等待聲處止住；等待香的出現在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在等待香處生起，在等待香處止住；等待味的出現在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在等待味處生起，在等待味處止住；等待觸的出現在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在等待觸處生起，在等待觸處止住；等待法的出現在世間裏是可愛可喜樂的，貪愛就在等待法處生起，在等待法處止住。

眾生對六塵境界的貪愛和追求，一開始是比較粗的尋覓行為，尋覓到一定時候，覺得快得到了，就開始有等待，細心的等待六塵境界的出現。眾生由於這些貪愛的行為，就集起了生死業種，後世就會出生生死苦報。

（三）觀苦滅諦而住

原文：複次。諸比丘。苦滅聖諦者何耶。對彼愛之無餘離欲。滅盡。舍離。棄舍。解脫。無染是。複次。諸比丘。彼愛於何處舍。於何處止滅耶。於世間有可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：再次，諸比丘，什麼是苦滅聖諦？對於上述那些法的貪愛已經完完全全離開了，滅盡了、舍離了、棄舍了，對於從前的貪愛現在已經完全解脫出來了，心已經完全無染了。這是四果阿羅漢煩惱滅盡的境界，有能力擺脫生死苦，可以不再受生。再次，諸比丘，這些愛集在什麼處能舍離貪愛的苦果，在什麼處才能止息這些貪愛呢？在世間裏有可愛樂可喜歡之處，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，以後就不再有貪愛和喜樂。

原文：何者於世間為可愛可喜耶。眼於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。耳於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至鼻於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至舌於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至身於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至意於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：在世間裏什麼法是可貪愛可喜樂的？眼根在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至耳根在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至鼻根在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至舌根在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至身根在世間裏是可貪愛可喜

樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至意根在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

原文：色於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至聲於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。香於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至味於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至觸於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至法於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：色法在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至聲法在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至香法在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至味法在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至觸法在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至法塵在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

原文：眼識於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至耳識於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至鼻識於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至舌識於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至身識於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至意識於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：眼識在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至耳識在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至鼻識在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至舌識在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至身識在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至意識在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

原文：眼觸於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至耳觸於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至鼻觸於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至舌觸於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至身觸於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至意觸於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：眼觸在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至耳觸在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至鼻觸在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至舌觸在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至身觸在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至意觸在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

原文：眼觸所生之受於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。

於此處止滅。乃至耳觸所生之受於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至鼻觸所生之受於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍。於此處止滅。乃至舌觸所生之受於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至身觸所生之受於世間為可愛可喜。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至意觸所生之受於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：眼觸所生的受蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至耳觸所生的受蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至鼻觸所生的受蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至舌觸所生的受蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至身觸所生的受蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至意觸所生的受蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

原文：色想於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至聲想於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至香想於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至味想於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至觸想於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至法想於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：色觸所生的想蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；聲觸所生的想蘊在世間裏是可貪愛可

喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；香觸所生的想蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至味觸所生的想蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對觸觸所生的想蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至法觸所生的想蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

原文：色思於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至聲思於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至香思於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至味思於世間為可愛可喜者此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至觸思於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至法思於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：色觸之後所出生的行蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至聲觸之後所出生的行蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至香觸之後所出生的行蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至味觸之後所出生的行蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至觸觸之後所出生的行蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至法觸之後所出生的行蘊在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

六根對於六塵的觸，之後就會產生識蘊受蘊想蘊行蘊，這是往往也會對五蘊和四蘊產生貪愛心理，那麼滅除貪愛，也要滅除六根觸六塵時在色聲香味觸法上的受想行識的貪愛。如貪愛在色塵上產生的受蘊想蘊和行蘊，在修行之後要斷盡，才能得解脫，在聲塵香塵味塵觸塵和法塵上的受想行蘊的貪愛，也要斷盡，才能得解脫。

原文：色愛於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至聲愛於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至香愛於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至味愛於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至觸愛於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至法愛於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：對色的愛在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對聲的愛在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對香的愛在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對味的愛在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對觸的愛在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對法的愛在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

原文：色尋於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至聲尋於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至香尋於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至味尋於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至

觸尋於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至法尋於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。

釋：對色的追尋在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對聲的追尋在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對香的追尋在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對味的追尋在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對觸的追尋在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對法的追尋在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。

原文：色伺於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至聲伺於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至香伺於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至味伺於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至觸伺於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。乃至法伺於世間為可愛可喜者。此愛即於此處舍棄。於此處止滅。諸比丘。此名為苦滅聖諦。

釋：對色的等待在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對聲的等待在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對香的等待在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對味的等待在世間裏是可貪愛可喜樂的，貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生；乃至對法的等待在世間裏是可貪愛可喜樂的，

貪愛就在此處舍棄，在此處止滅，不再出生。諸比丘，這就是苦滅聖諦。

（四）觀苦滅道諦而住

原文：複次。諸比丘。苦滅道聖諦者何耶。八支聖道。即正見。正思。正語。正業。正命。正精進。正念。正定也。

然。諸比丘。正見者何耶。諸比丘。如實知苦。知苦之集。知苦之滅。知至苦滅之道。諸比丘。此名為正見。複次。諸比丘。正思者何耶。無欲之思。無恚之思。無害之思。諸比丘。此名為正思。複次。諸比丘。正語者何耶。遠離兩舌。遠離惡口。遠離妄語。遠離綺語。諸比丘。此等名為正語。複次。諸比丘。正業者何耶。遠離殺生。遠離不與取。遠離邪淫。諸比丘。此等名為正業。

釋：複次，諸比丘，什麼是苦滅道諦呢？八正道是能滅苦的修行方法。八正道就是正見、正思、正語、正命、正精進、正念、正定。

那麼，諸比丘，什麼是正見？如實了知什麼是苦，如實了知什麼是苦的集，如實了知什麼是苦滅，如實了知什麼是苦滅修道的的方法，就是正見。複次，諸比丘，什麼是正思呢？沒有任何欲望的思維，沒有任何嗔恚的思維，沒有任何惱害的思維，就是正思維。複次，諸比丘，什麼是正語呢？遠離兩舌，遠離惡口，遠離妄語，遠離綺語，就是正語。複次，諸比丘，什麼是正業呢？遠離殺生，遠離不與取，遠離邪淫，就是正業。

原文：複次。諸比丘。正命者何耶。諸比丘。於此。聖弟子舍邪命。依正命而營活命。諸比丘。此等名為正命。複次。諸比丘。精進者何耶。諸比丘。於此。比丘起堅決心賣力精進。心勤注意。令不生

未生之惡不善法。起堅決心賣力精進。心勤注意。遠離已生之惡不善法。起堅決心賣力精進。心勤注意。令生未生之善法。起堅決心賣力精勤。心勤注意。令住已生之善法。令不惑亂。使之增長充滿。修習成就。諸比丘此等名為正精進。

釋：複次，諸比丘，什麼是正命呢？諸比丘，在世間裏維持生活，聖弟子能舍棄不如法的謀取生存資糧的手段，而依於如法的合理的謀生手段來活命，這就是正命。複次，諸比丘，什麼是正精進呢？在修道過程中，能夠生起勇猛心，非常賣力的精進的讓還沒有生起來的惡法不再生起；勇猛精進賣力的專一其心，心心念念都要遠離已經生起的惡法不善法；並且生起勇猛的精進心，專注一心讓還沒有生起的善法生起來；勇猛精進的，專心一意的住在已經生起來的善法上，讓善法不被惑亂，逐漸增長，圓滿成就，諸比丘，這就是正精進。

原文：複。諸比丘。正念者何耶。諸比丘。於此。比丘於身觀身而住。精勤正智正念而舍離世間之欲惱。於受觀受而住。精勤正智正念而舍離世間之欲惱。乃至於心觀心而住。精勤正智正念而舍離世間之欲惱。乃至於法觀法而住。精勤正智正念而舍離世間之欲惱。諸比丘。此等名為正念。

釋：複次，諸比丘，什麼是正念呢？諸比丘，比丘修習正念，要修於身觀身而住，精進勤勉，正智正念，舍離世間的欲望和惱害；比丘修習正念於受觀受而住，精進勤勉，正智正念，舍離世間的欲望和惱害；比丘修習正念於心觀心而住，精進勤勉，正智正念，舍離世間的貪欲和惱害；比丘修習正念於法觀法而住，精進勤勉，正智正念，舍離世間的貪欲和惱害，諸比丘，這就是正念。

原文：複次。諸比丘。正定者何耶。諸比丘。於此。比丘去欲。離不善法。有尋有伺。由離生喜樂。達初禪而住滅尋伺。內心安靜。心成專一。無尋無伺。由定生喜樂。達第二禪而住。更舍離喜而住。正念正智。以身感受樂。唯諸聖者說。舍此而正念樂住。達第三禪而住。其次舍樂離苦。以前所感受之喜憂皆滅故。而不苦不樂。成為舍念清淨。達第四禪而住。諸比丘。此名為正定。諸比丘。此等名為苦滅道聖諦。

釋：複次諸比丘。。什麼是正定呢？比丘修習正定，去除貪欲，遠離不善法，內心裏既有尋覓也有等待的心理狀態，由於離去欲界而生出喜心和樂心；把尋覓等待的心理狀態滅去，內心安靜恬淡，專一其心，既沒有尋覓的心，也沒有等待的心，由這種禪定而生出喜心和樂心，到達第二禪而住；然後再舍離喜心而住，心裏正智正念，在身體上就會感受到樂觸，就如諸聖賢們說的：舍去歡喜心，正念住於樂受上，達到第三禪而住；再其次，把樂受舍去，也離開苦受，從前心裏所感受到的喜樂憂愁都滅掉，只有不苦不樂，修成為舍去念想的清淨心，就達到四禪了。諸比丘，這就是正定。初禪之前的定，都不是正定。

原文：如是。於內法觀法而住。於外法觀法而住。又於內外。觀法而住。或於法。觀生法而住。於法觀滅法而住；又於法觀生滅法而住。尚又智識所成及憶念所成。皆會有法之思念現前。彼當無所依而住。且不執著世間任何物。諸比丘。比丘如是。於四聖諦觀法而住。

釋：佛說：就像這樣，或於四聖諦的內法觀法而住，又於四聖諦的外法觀法而住，又於四聖諦的內外法觀法而住。然後又觀這些法生

起來，觀到把心念住於觀法生上，然後觀行這些法滅去，心住於觀滅法上，同時又觀這些法的生滅而住，到最後心裏有一個念，全部是四聖諦法的念。再把這些法的念舍掉，心住於一無所有的狀態，住於空的狀態，把心裏的任何一種念都要空掉，心無所依，就這樣住著，這也是舍覺支。每種觀行後面都要舍除心中所念所想，住於舍念中，最後舍念也除，才為究竟。

原文：諸比丘。實不管任何人。七年間如是修此四念處者。得二果中之一果。即於現法得究竟智。或有餘者。期待不還來。諸比丘。當建立七年間之念。諸比丘。不管任何人。於六年間……乃至……五年間……乃至……四年間……乃至……三年間……乃至……二年間……乃至……一年間。如果修此四念處者。得二果中之一果。即於現法得究竟智。或有餘者。期待不還來。諸比丘。當建立一年間之念。

釋：諸比丘，確實是不管是什麼人，用七年時間，像這樣修習四念處，就會得到兩個果中的一個果，在現前存在的法中，在現世就會證得解脫的究竟智慧，能趣向無餘涅槃；或者證得有餘涅槃，希望不再來人間，也就是三四果中必證得一個果。諸比丘，應當花費七年的時間修成四念處觀，七年中心念念都是四念處觀，必成就三四果中之一果。

諸比丘，確實是不管什麼人，分別用六年的時間，或者用五年的時間，或者用四年的時間，或者用三年的時間，或者用二年的時間，或者用一年的時間，像這樣修習四念處，就會得到兩個果中的一個果，就是在現前存在的法中，現前就會證得解脫的究竟智慧，能趣向無餘涅槃；或者證得有餘涅槃，希望不再來人間，也就是三四果中必證得

一個果。諸比丘，應當花費六年、五年、四年、三年、二年、一年的時間修成四念處觀，心心念念都是四念處觀，必成就三四果之一果。諸比丘，應當在一年中修習成念念都是四念處觀。

原文：任何人七個月間如是修此四念處者。得二果中之一果。即於現法得究竟智。或有餘者。期待不還來。諸比丘。當建立七個月間之念。實不管任何人。於六個月……乃至……五個月……乃至……四個月……乃至……三個月……乃至……二個月……乃至……一個月……乃至……半個月。如是修此四念處者。得二果中之一果。即於現法得究竟智。或有餘者。期待不還來。諸比丘。當建立半月間之念。

釋：確實是不管任何人用七個月時間，如此精進的修習四念處觀，必得二果中的一果，一個是無餘涅槃，一個是有餘涅槃。諸比丘，應當花費七個月的時間，修習四念處，心心念念都是四念處，就會證得涅槃解脫。實際上不管任何人，在六個月當中，在五個月當中，在四個月當中，在三個月當中，在二個月當中，在一個月當中，在半個月當中，如此精進的修習四念處，必得二果中的一果，即於現前證得無餘涅槃或者是有餘涅槃。諸比丘，應當花費半個月的時間，修習四念處，心心念念都是四念處觀。

原文：諸比丘。實不管任何。於七日間如是修此四念處者。得二果中之一果。即於現法得究竟智。或有餘者。期待不還來。如敘述諸比丘。此為眾生之清淨。為度憂。為滅苦惱。為得真理。為證涅槃。唯一趣向道。即四念處。為此而說此經。

世尊如是說已。彼隨喜之諸比丘。歡喜世尊之所說。

釋：諸比丘，確實是不管任何人，在七日之中，如此精進的修習

四念處觀，必得二果中的一果，就是在現前存在的法中，證得究竟的涅槃解脫智慧；或者是證得有餘涅槃，希望不再來此人間受苦。諸比丘，這種四念處觀的修習方法，特意為眾生獲得清淨而說，為了度脫眾生的憂悲苦惱，為了滅除眾生的生死苦惱，為了眾生證得真理，為了眾生得到涅槃之樂，而說此經。只有四念處觀才能使得眾生趣向這些樂處，因此而說四念處經。

世尊講完這部經之後，所有隨喜贊歎此經的諸比丘，都很歡喜世尊所說。