

## 第四課 四念處觀 1【觀身不淨】

### ◆ 身念處——觀身不淨 ◆

#### 壹、前言：

釋迦牟尼佛將入涅槃時，阿難尊者問：「世尊！您現在快要入涅槃了，我們沒有師父了，以後我們要安住在什麼地方？」佛言：「以戒為師，以四念處為住。」⇒ 空寂與自修

四念處，就是觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，為三十七道品中之一科。是指集中心念，防止雜念妄想生起，以得真理之四種方法，乃原始經典中所說之修行法門。又作四念處、四意止、四止念、四念、身受心法。即以自相、共相，觀身不淨、受是苦、心無常、法無我，以次第對治淨、樂、常、我等四種顛倒之觀法。「念」為增上，含有「慧觀」之義，從念受名；「住」，即於身、受、心、法四境，生起不淨、苦等觀慧時，其念能止住於其處。

觀身不淨者，以由眾生迷倒之故，計著我身，以為清淨，聖人化此，用不淨法，破其淨倒，令達空理，故云觀身不淨也。須知此是正道實觀：念，就是想念，上面一個「今」字，下面一個「心」字，始終是不離當念。四念處，就是用這四種方法來返照自心、返照自身。修行要處緣真就像燒開水一樣要持續不斷點燃不可中斷。

念就是想念、思惟，就像念佛、念咒一樣，這個就是「念法」。「身念處」，就是思惟身體不淨這個法，此乃思惟修，思惟修就是漸修法門。

五停心觀之「多貪眾生不淨觀」：觀內外境界之不淨相，對治貪欲過患，而停止其心。六念法：「念佛、念法、念僧、念戒、念捨、念天。」一適合在家居士用。念  
(大乘義章)云：貪有五種，對治各異： 修持。(語出阿含經)

色貪：男女相愛，以不淨觀而為對治。

親戚貪：眷屬相憐，名親戚貪，以捨無量心而為對治。

財貪：吝惜身財，布施為治。

名聞貪：求善稱譽，法空為治。

善法貪：愛著善法，法空為治。先以善捨惡，後以捨捨善。

修行聖道最粗重的貪愛有二：

- 一、<sup>指色身</sup>於內身起欲愛；二、<sup>外界的淫欲</sup>於外身淫欲起貪。

《四十二章經》佛言：「愛欲莫甚於色，色之為欲，其大無外。賴有一矣，若使二同，普天之人，無能為道者矣。」〈廿四章·色欲障道〉

因色貪過重，為生死輪迴的根本，故今多以不淨觀為對治貪欲之法門。

## 貳、不淨觀的種類

不淨觀之修習方法，大致可分為以下數種：

- 軀處 ⇒ 一、觀自、他身九孔流不淨。（六瘡門、九瘡門）  
 二、觀身內三十六物不淨 / 三十二身分  
 三、五種不淨 / 七種不淨  
 心口觀 ⇒ 四、九想觀（十不淨想）<sup>佛陀時代各家最所修（至是六想修）</sup>  
 五、白骨觀 <sup>禪密要法經 優波尼沙陀第二位修成 第一位憍陳如尊者</sup>

不淨觀的類別				
九想觀		十不淨想	五種不淨	七種不淨
大智度論	大乘義章	清淨道論		
	死想		種子不淨	種子不淨
脹想	脹想	膨脹相	住處不淨	住處不淨
壞想	壞想	斷壞相	自性不淨 三十六物（三十二身分）	
血塗想	血塗想	血塗相	自相不淨 九孔流不淨	舉體不淨
膿爛想	膿爛想	膿爛相	究竟不淨	究竟不淨
青瘀想	青瘀想	青瘀相		受生不淨
噉想	蟲食想	食殘相		食噉不淨
散想	分散想	散亂相		初生不淨
骨想	白骨觀 骨瑣想	骸骨相		
燒想		斬斫離散相		
		蟲聚相		

六行觀：下厭苦粗障，上欣淨妙離。

### 參、修習不淨觀的目的

《四十二章經》佛言：「財色於人，人之不捨，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小兒舐之，則有割舌之患。」〈第廿二章·財色招苦〉

由於執此色身以為實有，並因而對自、他之身體產生愛著，此乃修行的障道因緣，故以不淨之想，捨此姪欲、貪愛根本煩惱。

男女之間的欲愛、色愛，就是生死；看到貪愛的人就打妄想，心始終不能安住。怎麼辦？可以專心打坐，靜坐思惟，安禪靜慮，萬緣放下；這念心靜慮思惟「身念處——觀身不淨」。看看平時對那個男眾、那個女眾有了好感、有了愛著，就從他的頭髮、眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、毛孔、小便道、大便道……，一一思惟不淨的道理，這是從外相思惟；然後再從內思惟生處不淨。思惟一遍還不夠，要二遍、三遍、四遍……，重慮緣真，因緣成熟時，能想這念心和所想的境界相應，心就定下來了，這就是觀身不淨。

「觀身不淨」，觀，就是思惟，依據不淨觀的道理修習。一次、二次、三次、十而百、百而千，反覆不停地薰修、思惟不淨的道理，就稱為「重慮緣真」。「重慮」，就是不斷的思惟；「慮」，就是靜慮，就是思惟修，屬於漸修的禪定。修了以後，將能想這念心，又歸於中道實相，這又更進一步了。思惟一遍、兩遍、三遍、四遍，十而百、百而千、千而萬，忽然不淨的境界現前，看到什麼人都會討厭，看到自己也會討厭；以前是貪愛，現在是厭離，就是用這種方法來遠離；再進一步還要回歸中道實相，這就是轉識成智，是最直截了當的，這就是捨離姪欲，除去貪愛的妙藥。

《四十二章經·第十六章·捨愛得道》佛言：「人懷愛欲不見道者，譬如澄水，致手攪之，眾人共臨，無有睹其影者。人以愛欲交錯，心中濁興，故不見道。汝等沙門，當捨愛欲，愛欲垢盡，道可見矣。」眾生執著身體是清淨的，所以就用「觀身不淨」來對治，這念心清淨了，就是解脫。

肆、修習步驟：

一、九孔流不淨(實觀)身念不淨觀法。

我們的身體中，漏泄不淨的六個門戶，稱為六瘡門。即：眼、耳、鼻、口、大小便道。或以眼、耳、鼻、舌、身、意等六根為漏泄煩惱不淨之所，亦稱六瘡門。若將耳、眼、鼻三者開立為兩眼、兩耳、兩鼻孔，則稱九瘡門。九個瘡口，有如潰破的老膿包一樣，常流不淨。

九瘡門	眾生淨倒	西巴“魚常觀”來修 觀想思惟
兩 眼	明眸 水是眼波橫	起床未洗臉時，兩眼惺忪，眼角佈滿乾乾、溼溼、黏黏的眼屎，若是睡眠不足，或睡前喝水過量，眼球水腫，盡是血絲。 哭泣時，迅速充血，儼然一雙死魚眼。 罹患眼疾時：砂眼，起水泡；針眼，紅腫充血、變形、流膿汁……；白內障，兩眼混濁。
兩 耳	福報耳	耵聍腺分泌：乾的耳屎，如米糠狀屑屑之油脂分泌物；溼的耳屎，黃稠狀的流質。 耳垢：忽略耳朵的清潔時，耳內、耳背結成黑色的耳垢。 耳疾：發炎、生膿、發臭。
兩 鼻 孔	英挺、聳直	鼻子有過濾作用，將汙濁的空氣中的固體粒子留在鼻孔裡，形成又髒又黑又臭的鼻屎。 感冒時，流鼻水、鼻涕，裡面都是細菌、病毒，黃稠狀的分泌物。 鼻竇炎，發膿、發臭。
口	櫻桃小口 編貝皓齒	不刷牙時，牙齒積滿牙垢，口臭逼人。 蛀牙、牙週病，牙齦流血，一嘴黃色的大板牙。 再美味的佳餚，殘留在口腔，都會發酵、變臭。 感冒，喉嚨有痰，由口吐出。 火氣大，口角潰爛，嘴巴破。 胃如餓水桶，嘴巴就是這個餓水桶的開口。
小 便 道	真可笑！真可笑！ 英雄壯熱尿尿。 一藉邊大師一	大、小腸有如垃圾場，我們吃的、喝的水分液體，沒有吸收的部分，就成了尿液，由小便道排出。（陰道：經血） 憋尿或細菌感染，尿道發炎，尿液茶黃色，有尿騷味。
大 便 道		未消化的食物，積成大便，腸子裡的細菌作祟，大便就會發臭。 拉肚子時，黃稠、水瀉狀的大便。 放臭屁：肛門排出臭氣。

## 二、三十六物、三十二身分

### 豎字尊者證道偈：

生死不斷絕，貪欲有味故。若入丘塚，居受諸辛苦；  
身臭如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂憂，愚貪身無異；  
憶想妄分別，則是五欲本，智者不分別，五欲則斷滅；  
邪念生貪著，貪著生煩惱，正念無貪著，餘煩惱不盡。

### ■ 三十六物：

人的身體是由三百多根骨聚，一百八十關節的結合，九百肌腱連結，九百塊肉所塗，內有濕的人皮所包，外有表皮所遮，無數大小的孔隙，如油壺一樣，上下漏流不淨，是蟲聚的寄生處，諸病的住處以及一切苦的根據地，九個瘡口如潰破的老膿包，常流不淨。人和豬解剖開來，沒有什麼差別，都是一堆骨頭和爛肉而已。《清淨道論》

「見凡夫身，三十六物，不淨充滿。」《南本涅槃經·卷廿二》

「行菩薩道者，於三毒中，若淫欲偏多，先自觀身，骨、肉、皮、膚、筋、脈、流、血、肝、肺、腸、胃，屎、尿、涕、唾，三十六物，九想不淨，專心內觀，不令外念，外念諸緣，攝之令還。」《坐禪三昧經·卷下》

◆行者若眼不見死屍，可於靜坐時，思惟自身中三十六物，均不清淨。於常下而女學生有頭腦。

髮 毛 爪 齒 塵垢 流涎 皮 肉 白骨 筋 脈 心 肝 肺 脾  
腎 腸 肚 生臟 熟臟 胞(膜) 淚 汗 涕(白痰) 沫(唾) 肪(動、植物的油) 脂(單指動物身上的油) 骨髓 痰(赤痰) (血之傷痕瘀青) 膿(膏) 血 腦 汁(液狀) 尿 溺(尿)

### ■ 三十二身分：(南傳·部派佛教之一支)

於此身體有毛髮、體毛、爪、齒、外皮、肉、筋、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾、臟腑、腸間膜、胃、排泄物、膽汁、痰、膿汁、血、汗、脂肪、淚、血漿、唾、鼻液、關節滑液、尿、於頭有頭腦。《南傳大藏經26、小誦經·三》

觀察身體成分的禪法，稱為「身至念」，古譯作「身念」或「念身」，即把身體分成各種成分來觀察：髮、毛、爪、齒、皮；肉、筋、骨、髓、腎；心、肝、肋膜、脾、肺；腸、腸膜、胃中物、屎、腦；膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；淚、油、唾、涕、關節液、尿。這是依《清淨道論》第八章「身至念」所列的三十二種身體成分與順序。《南傳佛教課誦本》所列的成分相同，但「腦」列在最後。

任何一個身體的成分都可深觀，而如實知見不淨、無常、無我的本質。《長老偈》提到，有比丘只取一、二個身體部分，如髮、爪、齒、骨，持續作觀而證果。

身至念是佛陀首創、弘揚的正法，就是如實觀察：「從頭至足，觀見種種不淨充滿。」《念處經》

反覆精勤地觀察、作意、練心，能迅速捨棄對自己及異性的肉體執取，知見無常、無我，進而獲得解脫。

《增一阿含經·卷一·十念品第二·2經》：「爾時世尊告諸比丘：當修行一法，當廣布一法，便成神通，除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃。云何一法？所謂念身非常，當善修行，當廣演布，便成神通，去眾亂想，得沙門果，自致涅槃，是故諸比丘，當修行一法，當廣布一法。」經中的「念身」是指觀察身體的各種成分。深入此一法，即可取證涅槃。修此身至念法門，可直趨涅槃，而未解脫之前，也可防止墮入世間甚難超越的情欲羅網。

《增一阿含經·卷四·7經》：「我於此眾中不見一法最勝、最妙、眩惑世人，不至永寂，縛著牢獄，無有解已。所謂男子見女色已，便起想著，意甚愛敬，令人不至永寂，縛著牢獄，無有解已，意不捨離，周旋往來，今世後世，迴轉五道，動歷劫數。」女見男色生欲也是同樣情況。在紅塵中，六根很難不落入欲網，而這一生一旦深陷情欲，由欲的燃燒，欲的習慣力，很難在這一生一世解脫。佛陀經常說「欲為大患」，如火坑、夢、借用物、屠宰場、鎗矛、蛇頭，少味、多苦、多惱。為了提防欲火的侵惱，佛陀曾開示了很多對治的方法。

《雜阿含經·1165經》佛陀說了三種方法：有一日，婆蹉國王優陀延那拜訪尊者賓頭盧，詢問為何出家未久，年少比丘就能安住身心。賓頭盧回答：「見到老女人，當做母親想，見到中年婦女，當做姊妹想，見到小女孩，當做女兒想，可免除欲火。」婆蹉王說，雖然這樣做，也難以消除欲火。賓頭盧即教他觀察身體三十六種成分。婆蹉王說，觀不淨也會生淨想。賓頭盧又教導：「應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好，增上執持，若於眼根不攝斂住，則世間貪愛、惡不善法，則漏其心，是故汝等當受持眼律儀，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法亦復如是，乃至受持意律儀。」婆蹉王讚嘆賓頭盧善說法。王自說若未收攝六根，入宮中，欲貪熾盛，獨處空房也是如此；若善攝諸根，入宮中，貪欲不燃燒，何況獨處。從這個故事可見消除欲火的法門。

觀察及深思身體成分，是重要的解脫利器。《增一阿含經·卷廿五·3經》中，佛陀說：若於村落乞食，對女人不起想，談笑風生，甚至受到碰撞，也不起欲想。為何能有此定力？原來是比丘「觀此身中三十六物惡穢不淨，誰著此垢？由何起欲？此欲為止何所？為從頭耶？形體出耶？觀此諸物，了無所有。從頭至足，亦復如是。五臟所居，無有想像，亦無來處，彼觀緣本，不知所從來處。彼復作是念：觀此欲從因緣生。彼比丘觀此已，欲漏心得解脫，有漏心得解脫，無明漏心得解脫，便得解脫智。」

觀身體成分，猶如戰士能破欲望的大敵。對於已受持出家戒的比丘，佛陀告誡說：「寧投入此火（火燒樹）中，不與女人相交遊。所以然者，彼人寧受此苦痛，不以此罪入地獄中受苦無量。」《增一阿含經·卷廿五·10經》經文中「與女人相交遊」，特指與女人往來，易生染愛。不管對在家眾或出家眾，若覺知欲的可畏，應及早修持身至念法門、不淨觀或其他禪法，以求自在、解脫。

#### ■ 身至念的修法：可配合“無常觀”來修。

依《清淨道論》所說，分六組念誦作觀，第一至第四組各五種，每念完一組後，再逆序念誦，而第五、第六組念六種。應按順序、不急、不緩，一種一種明確地念誦與觀想。

先念第一組：髮、毛、爪、齒、皮，再逆念：皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念二組：肉、筋、骨、髓、腎，再逆念：腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念第三組：心、肝、肋膜、脾、肺，再逆念：肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念第四組：腸、腸膜、胃中物、屎、腦，再逆念：腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念第五組：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，再逆念：脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去念第六組：淚、油、唾、涕、關節液、尿。再逆念：尿、關節液、涕、唾、油、淚；脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

這樣念誦百千遍，使純熟、不散亂，作觀身體的三十二種成分，可達到初禪；若作觀其本質，可獲得果位。《清淨道論》還說到要有七種把持善巧：以語言念誦、以意念觀想（通達其特相），並確定顏色、形狀、方位（臍之上或下）、處所（正確位置）、界限（自與他有別）。

“巫山雲雨”公案：

◆《法苑珠林·十惡篇·第八十四之三》P.992-993

明觀女不淨者，但惟諸女，外假儀如容，內懷臭穢，迷人著相，不覺虛誑，唯大智者，能知可惡也。又《禪秘要法經》云：長老目連得羅漢道，本婦將從盛服莊嚴，欲壞目連，目連爾時為說偈言：

汝身骨乾立，皮肉相纏裹，不淨內充滿，無一是好物。  
韋囊盛尿溺，九孔常流出，如鬼無所宜，何足以自貴？  
汝身如行廁，薄皮以自覆，智者所棄遠，如人捨廁去。  
若人知汝身，知我所惡厭，一切皆遠離，如人避圍廁。  
汝身自莊嚴，華香以瓔珞，凡夫所貪愛，智者所不惑。  
汝是不淨聚，集諸穢惡物，如莊嚴廁所，愚人以為好。  
汝脅肋著脊，如椽依樑棟，五藏在腹內，不淨如屎篋。  
汝身如糞舍，愚夫所貪保，飾以珠瓔珞，外好如畫瓶。  
若人欲染空，始終不可著，汝欲來燒我，如蛾自投火。  
一切諸欲毒，我今已滅盡，五欲已遠離，魔網已壞裂。  
我心如虛空，一切無所著，正使天欲來，不能染我心。



### 三、五種不淨、七種不淨

■ 五種不淨：行者依淨戒住，一心行精進，觀身五種不淨之相。

五種不淨	大智度論·卷十九·釋初品中三十七品
生處不淨	頭、足、腹、脊、脅、肋，諸不淨物和合，名為女身。內有生臟、熟臟、屎尿不淨，外有煩惱業因緣風，吹識種令入二識中間。若八月，若九月，如在坑中。如偈說：「是身為臭穢，不從華開生，亦不從瞻蔔，又不出寶山，是名生處不淨。」（生臟：初受飲食為生，熟臟：飲食變壞為熟。）
種子不淨	父母以妄想邪念憶念風，吹姪欲火故，肉髓膏流，熱變為精。宿業行因緣，識種子在赤白精中住，是名身種。如偈說：「是身種不淨，非餘妙寶物，不由淨白生，但從尿道出，是名種子不淨。」
自性不淨	從足至頂，四邊薄皮，其中所有不淨充滿，飾以衣服，澡浴華香，食以上饌，眾味鋪，經宿之間，皆為不淨。假令衣以天衣，食以天食，以身性故亦為不淨，何況人衣食？如偈說：「地水火風質，能變除不淨，傾海淨此身，是名自性不淨。」
自相不淨	是身九孔常流不淨，眼流眵淚，耳出結聾，鼻中洩流，口出涎吐，廁道、水道常出尿，尿，及諸毛孔汗流不淨。如偈說：「種種不淨物，充滿於身內，常流出不止，如漏囊盛物，是名自相不淨。」
究竟不淨	是身若投火則為灰，若蟲食則為屎，在地則腐壞為土，在水則脹爛壞，或為水蟲所食。一切死屍中，人身最不淨。不淨法，九想中當廣說。如偈說：「審諦觀此身，終必歸死處，難御無反復，背恩如小人，是名究竟不淨。」

註：《三藏法數》生熟二臟，謂初受飲食為生，飲食變壞為熟。

■ 七種不淨：行者依淨戒住，一心行精進，觀身七種不淨之相。

種子不淨：煩惱業因之內種，與父母遺體之外種，皆為不淨。

受生不淨：父母交媾，赤白和合之不淨。（母：赤滯。父：白滯。二滯和合之處，心識託於其中。）

住處不淨：於不淨之母胎，處十月者。胎中在生臟下，熟臟上，臭穢粘膩，暗隘困悶。

食噉不淨：胎中食母血之不淨。

初生不淨：十月生時之腥穢狼籍，頭向產門，膿血俱出。

舉體不淨：即薄皮之下，盡為穢物。

究竟不淨：業盡報終，捐棄於塚間之不淨流溢。

◆ 對自他「身分」貪著，而說之七種不淨。

## 四·九想觀

《楞嚴經》云：「汝負我命，我還汝債，以是因緣，~~經百千萬劫常流生死~~；  
汝愛我心，我憐汝色，以是因緣，~~經百千萬劫常流纏縛~~。惟殺、盜、淫，三爲根本，以是因緣，業果相續。」

《大智度論卷二十一、釋初品中九想義》

問：行者云何觀是脹想等九事？

答：行者先持戒清淨，令心不悔，易受觀法，能破淫欲諸煩惱。

### ■ 九想觀

◎ 前方便：死想，見人死時，言語辭別，出息不返，忽然便死，念我所愛亦爾。

◎ 正修習：

死脹想：

- ◆ 行者對死屍邊，見<sup>皮囊</sup>胛脹，如<sup>皮囊</sup>囊盛風，異於本相，臭屎囊腫脹可惡，何足貪著？
- ◆ 一口氣不來，心跳停止，全身冰冷，瞳孔放大，眼皮張開、耳、鼻、口發臭，全身僵硬，外皮粗糙。
- ◆ 體內靜脈血管，停止流動，心臟血液發黑。肺部廢氣發臭，胃部穢氣發臭，肝臟、腎臟、胰臟、膽、大小腸……等器官，發臭、膨脹、流污水。
- ◆ 頭部發脹，眼珠突出，舌頭突出，眼、鼻、耳、口流穢液臭體水，腦部發脹，全身腫脹積水，雙腳皮肉發脹，筋骨開始發臭，面目可怖。

壞想：

- ◆ 行者復觀死屍，風吹日曬轉大，裂壞在地，六分破碎，五臟屎尿，臭穢盈流，惡味已現。我爲癡惑，我此屎囊，薄皮所誑。
- ◆ 從頭至足，四大變壞，頭皮、臉皮破壞，肉現血流，血腥難聞。眼珠、鼻、耳、嘴唇，皮破肉現。五臟、六腑破碎，舌頭露出，由喉、食道、胃、心臟、十二直腸、盲腸、大小腸、直腸、肝、肺、膽、腎皆破碎，露出體外。肚皮脹破，骨盆可見，尿道、膀胱、大小腿皆已破壞，雙手心、手背、手臂、臀部、前胸、背部、雙腳等，由外皮到內皮，悉皆破壞，臭穢盈流，惡味難堪。

### 血塗想：

- ◆ 行者復觀死屍，處處膿血流溢，從頭至足，點污不淨，臭穢腥臊腫脹，不可親近。
- ◆ 頭部、眼、耳、鼻、口、皮盡肉現，從頭至足，五官不分，流血流膿，九孔流出污血，全身皮肉破裂、骨髓現出。由體外至體內，流血、流膿，由喉、食道、胃、脾、心臟、肝、肺、膽、腎、肺……等器官，處處膿血流溢，十二指腸、盲腸、大小腸、直腸、腎、尿道、膀胱、手背、手臂、臀部、大小腿、十指頭、十腳足處處破碎，膿血流溢，穢臭腥味撲鼻，令人難以靠近。

### 膿爛想：

- ◆ 行者觀死屍，風熱水漬，日漸經久，身上九孔，蟲膿流出，皮肉處處膿爛，滂沱在地，臭氣轉增。我所愛者，今見臭爛，甚於糞穢，何可貪著？
- ◆ 眼、耳、鼻、口、舌，五官膿血穢臭流布。全身九孔由體外至體內、喉、食道、胃、脾、心臟、肝、肺、膽、腎、肺、五臟、六腑、十二指腸、盲腸、大小腸、直腸、腎、尿道、膀胱、手背、手臂、臀部、大小腿、十指頭、十腳足，處處潰爛，滂沱在地，臭氣衝天，味不可聞。

### 青瘀想：

- ◆ 行者復觀死屍，膿血稍盡，風日所變，皮肉黃赤，瘀黑青，臭氣轉增，我所愛者，桃華之色，誑惑於我，今何所在？
- ◆ 血液不流，面部皮肉發黑，眼珠突出，舌頭、指甲、心臟、肺、胃、腎、肝、胰、膽、大小腸、前胸、背部、手臂、手心、手背、大小腿等，全身均皆變紫，黑青腫脹，臭氣衝天。

### 蟲噉想：

- ◆ 行者復觀死屍，蟲咀咬食，鳥挑其眼，狐狗咀嚼，虎狼搏裂，身殘缺駁，脫落可惡，今見破壞，本相皆失，甚可厭惡。
- ◆ 從頭至足長滿蛆蟲，由眼出鼻入、頰出口入、耳出眼入。由喉、食道、胃、脾、心臟、十二指腸、盲腸、大小腸、直腸、肝、膽、肺、腎、尿道、膀胱，悉皆長蟲、長蛆，到處鑽爬。有白蟻、黃蟻、紅蟻、黑蟻穿爬，由外體至五臟六腑，一一穿爬。復有鳥啄眼目，虎狼狐狗爭食屍肉，撒裂脫落。

### 散想：

- ◆ 行者復觀死屍，禽獸分裂，身形破散，風吹日曝，筋斷骨離，頭首交橫。我所愛人，人相何在？

- ◆ 身形破散，筋斷骨離，頭骨至足一一散亂，頭首交橫分不出男骨、女骨、手骨、腳骨、羊骨、豬骨堆積，混半成山，零落散地。

骨想：

- ◆ 行者復觀死屍，皮肉等已盡，但見白骨。見骨有二種：一者，見筋相連。二者，筋盡骨離。復有二種：一者，餘血膏膩染污。二者，骨白如珂、如貝。我所愛人，鬻體可畏。
- ◆ 皮肉已散盡，如同骷髏。但見白骨筋盡骨離，分不出男骨、女骨、手骨、腳骨，或染血跡，黏膩不堪；或骨白如珂。

燒想：

- ◆ 見彼殘骨為火所燒，終成灰燼。行者見積多草木，焚燒死屍，腹破肥出，爆裂煙臭，甚可驚畏。或見但燒白骨，煙燄洞然，薪盡火滅，形同灰土，假令不燒不埋，亦歸磨滅。我所愛人，身相皆盡，竟何所在？
- ◆ 殘骨為火所燒，終成灰燼，身相皆無，當在何處？成虛塵、成空，緣生妄見和合，緣滅破壞，一切如夢如幻、如泡如影，無生中妄見生滅。

### ■ 對治差別：

九想觀 (大智度論)	十不淨想 (清淨道論) 貪行差別對治		《坐禪三昧經·卷上》多淫人有七種愛：或著好色，或著端正，或著儀容，或著聲音，或著細滑，或著眾生，或都愛著。	
死想			或著音聲	當習噎塞命斷觀法。
脹想	膨脹相	貪行	或著端正	當習 脹、身散觀法。
壞想	斷壞相	貪於身體堅厚的人		
血塗想	血塗相	貪於裝飾成美麗的人	或著儀容	當觀新死血流塗骨觀法。
膿爛想	膿爛相	貪著花香等裝飾而生身香的人		
青瘀想	青瘀相	貪身色	或著好色	當習青瘀觀法，黃赤不淨色等，亦復如是。
噉想	食殘相	貪於乳房等身體內部		
散想	散亂相	貪於四肢五體的玩弄	或著端正	當習 脹、身散觀法。
骨想	骸骨相	貪完整牙齒	或著細滑	當習骨觀及乾枯病觀法。
燒想				
	斬斫離散相	貪於身體為我所有		
	蟲聚相	貪於身體是完整的人		
			或著眾生	當習以上六種觀。
			或都愛著	一切遍觀，或時作種種更作異觀。

◆不淨觀頌 省庵大師所作：

- 死 想：有愛皆歸盡，此身寧久長？替他空墮淚，誰解返思量。
- 脹 想：記得穠華態，俄成肚脹軀，眼前年少者，容貌竟何如？
- 壞 想：皮肉既墮落，五藏於中現，憑君徹底者，何處堪留戀？
- 血塗想：無復朱顏在，空餘殷血塗，欲尋妍醜相，形質漸模糊。
- 膿爛想：腐爛應難睹，腥臊不可聞，豈知膿潰處，蘭麝昔曾熏。
- 青瘀想：紅白分明相，青黃瘀爛身，請君開眼看，不是兩般人。
- 噉 想：羊犬食人肉，人曾食犬羊，不知人與畜，誰臭復誰香？
- 散 想：形骸一已散，手足漸移置，諦觀娥媚姿，畢竟歸何處？
- 骨 想：本是骷髏骨，曾將誑惑人，昔時看是假，今日睹方真。
- 燒 想：火勢既猛烈，殘骸忽無有，試想煙燄中，著得貪心古。

◆中部義疏中說：「雖係腐爛的女人，亦能奪去男子的心。」

◆《十誦律·卷一》(大二三、一下)：「是愚癡人開諸漏門，寧以身分內(內，納也)毒蛇口中，終不以此觸彼女身。」

《大智度論》：九想如縛賊，十想如殺賊。

前三想為斷見惑說；中四想為斷思惑說；後三想為修無學道者說。是以壞法之人，修此十想，能斷三界結使，證無漏之聖果也。

■ 十想與九想觀之同異：

大智度論卷二十一舉出多說。或謂九相未得禪定，仍為姪欲所遮覆，而十想能除滅姪欲等三毒。或九相為初學，十想為成就。或謂十想與九相同為離欲，俱為涅槃。或謂九相為因，十想為果；或以九相為外門，十想為內門。

十 想		九 想
無 常 想	觀一切有為法無常。一切有為法有二種：一者眾生，二者國土。是二皆新新生滅，故無常也。	初死想，動轉言語須臾之間，忽然已死，身體 脹、爛壞、分散，各各變異，是則無常。
苦 想	觀一切有為法苦，有為法無常者，即是苦；常為三苦、八苦之所遷逼，故名『苦』也。	若著此法，無常壞時，是即為苦。
無 我 想	觀一切有為法無我，若有為法悉是苦者，悉是苦者，即無我；以無自在故。亦以苦從緣生，無有自性；無自性中，我不可得也。	若無常苦，無得自在者，是則無我。
食 不 淨 想	觀世間食，皆從不淨因緣故有。如肉從精血水道中生酥酪等，皆亦爾！隨事觀之，悉是不淨也。	觀身如是，食雖在口，腦涎流下，與唾和合成味，而咽與吐無異，下入腹中，即是食不淨想。
一切世間不可樂想	有二種世間：一者眾生，二者國土。是二世間皆有過罪，故觀一切世間，皆無常、苦，不可貪樂。	不淨、無常、苦、無我，則不可樂。
死 想	觀一期果報，常為二種死之所逐者，則出息不報入息也。	以此九想觀身常變，念念皆滅，即是死想。
不 淨 想	觀自他身不淨，若觀此身內有三十六物，外則九孔，惡露常流，從生至死，終無一淨也。	不淨想，攝九想。
斷 想	思惟苦、涅槃清淨，無煩惱者，當斷結使。	以是九想，厭世間樂，知煩惱斷則安穩寂滅，即是斷想。
離 想	思惟若涅槃清淨，當離生死。	以是九想，遮諸煩惱，即是離想。
盡 想	思惟若涅槃清淨，結使及生死業盡。	以是九想，厭世間故，知此五眾滅更不復生，是處安穩，即是盡想。

■ 九想觀、十想觀之異同

	異			同
九 想 觀	縛賊	初學	因 外門	善修九想即是具足十想 離欲、涅槃。
十 想 觀	殺賊	成就	果 內門	

明修證～行人先持淨戒，易受觀法，能破淫欲諸煩惱故；  
令心不悔。

## 五·白骨觀

修白骨觀，先是從左腳的大拇指開始，思惟左腳大拇指的一點，慢慢用心的力量，觀的力量，把左腳大拇指爛掉、化掉，肉化掉、水化掉、腳筋化掉，化掉後，慢慢看到大拇指現出一根白骨。要念念分明，能想這念心就是念力，要達到一個絕對的境界，所想這個境界、這個指頭是白骨，始終不斷地思惟，稱為重慮緣真。

觀想白骨頭現前，要看得清清楚楚，但是不是用眼睛看，而是用心念，靜坐思惟，思惟左腳這一根指頭爛掉了，肉也化掉了，這是一個境界，慢慢想，專注想，專注就是修禪定。至腳趾通通化掉，成了白骨頭，就是心境相應了。要達到白骨頭現前的境界，必須靠自己的念力，專注想念思惟。還要精進，持之以恆，重慮緣真。如果思惟五分鐘、十分鐘乃至於一個鐘頭，就不思惟了，這樣的思惟，是不會成功的，所以要繼續不斷地想這個境界，一直想到所有指頭通通變成白骨，而且白骨還發亮、發光，時時時刻刻，三分鐘、五分鐘、十分鐘、二十分鐘、一個鐘頭、二個鐘頭、三個鐘頭……，繼續不斷地精進，一個指頭想完，想兩個指頭，兩個指頭想完，想三個指頭……，想十個指頭，和之前的方法一樣，把它化掉、爛掉、空掉，最後只剩下白骨，五個指頭清清楚楚，通通現前，看到白骨了，然後再想腳掌，腳掌變成白骨，然後慢慢再想腳的下方、上方、小腿、大腿，先想左腳，左腳想完了再想右腳，一直想到左腳成了白骨，右腳也成了白骨，然後慢慢再往上，一層層往上想，小便道、大便道通通化成白骨，看得清清楚楚的。

依據白骨觀思惟，想到五臟、六腑、大、小腸通通化光了，從肚臍眼以下，全都成為白骨，靜坐時，只要一提念頭，馬上這境界就現前，就是想念相應了。然後再從頭部往下思惟，從頭部化掉，頭髮也化掉，看到整個頭部都是白骨，然後耳朵化掉，嘴巴化掉，身體、手也化掉，通通都化掉，乃至於全身都變成白骨了，這就稱為白骨觀。

能想的這念心要清清楚楚、明明白白，所想的境界也要歷歷明明，不生貪愛，也不生恐怖，知道這是自己想出來的境界，是心想所生，心外無一法可得，就把能想這念心，所想的這個境界，到最後也要把它化掉、空掉。

假使不知道這是假相，就容易心生煩惱、心生恐怖、心生厭惡。修白骨觀，是專門對治貪愛的，起初我們貪愛色身這個假相，現在由於修不淨觀的原因，知道人是不淨的，是白骨一具，因此心生厭惡，看到自己也討厭，看到什麼人都討

厭，乃至於對世界也討厭，這樣就還不圓滿。要知道修白骨觀的境界是對治我們的執著，以前執著「淨」，現在把它想成骯髒醜惡的境界，就變成「穢」了。以前執著「淨」是真的，現在卻執著「穢」也是真的，這就稱之為「法執」。所以還要進一步知道，白骨也好，不淨也好，都是心想所生，既然是心想所生，這些境界都是虛妄不實的，如夢如幻、如泡如影，當體即空。知道外面這白骨是假相，假相是心念所生，如夢如幻、如泡如影，這就是真空當中生妙有，這個境界乃虛妄不實的，不住在假有上，把能觀這心、所想的這個境界，一下把它空掉，此時就成了真空的境界，整個世界內內外外都是真空，到最後，能觀能想的這念心要安住正念，如如不動、了了常知、寂照一如，安住於菩提心、涅槃性。

前面是一種方便，由方便達到究竟解脫。能觀這念心安住正念、正定，就沒有能觀的這念心，也沒有所觀的這個境，到最後心境如一、觀智一如，就能超凡入聖，就能究竟解脫、了生脫死。

#### ■ 《淨心誠觀法、誠觀女人十惡如實厭離解脫法》道宣律師

十者女身臭惡，不淨常流，春夏熱時，蟲血雜下。經云：『女根之中，二萬姪蟲，形如臂釧，細若秋毫，腥臊臭穢，私墮胎孕，懷姪產生，污穢狼籍，善神見聞，悉皆捨去，惡鬼魍魎，數來侵擾。』如是鄙弊，愚人猶貪，棄捨念處，破佛淨戒，死入獄中，畜生、餓鬼，長劫受苦，無解脫時，是名女人十種惡業。能觀能遠，名為淨心。偈曰：

四百四種病，宿食為根本；三塗八難苦，女人為根本；  
生死無數劫，貪愛為根本；賢聖解脫樂，離欲為根本。  
四蛇成身界，顛倒想為心；膿血遍九竅，淨想起貪姪；  
順情稱快樂，不信墮刀林；報生豬狗道，由前貪愛深。  
一切女人性，少實多諂曲，不念臭穢身，坐臥思念欲；  
邪視他男子，情喜相逼觸，百千萬億劫，畢竟不滿足；  
不羞慚父母，敗損諸親族，男少女多者，家衰數被辱。  
女具十惡業，死入鐵床獄，大插刺女根，苦痛大嗥哭；  
地獄罪畢已，轉入母豬腹，噉糞居圍廁，臭泥生溷蟲；  
復被屠割苦，累劫罪難終，從畜入餓鬼，穢食恆不充；  
支節皆火然，骸骨不消融，貪欲暫時樂，受報苦無窮。



## 轉觀想

若諸不淨境界現前，心生驚怖，或觀想已成，極大厭身，觀於身內、身外，求淨不得，可轉作其他觀想。

### 一．八念

念，即內心之存憶。《大智度論》卷二十一載，佛弟子於閑靜處，乃至山林曠野善修不淨等觀，厭患其身，忽生驚怖，及為惡魔作種種惡事，惱亂其心，憂懼轉增，故如來為說八念法。若心存此八念，則恐怖即除。

念佛：謂修禪觀之人，若遭恐怖障難之時，應念諸佛慈悲，救濟眾生，功德無量，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念法：法力廣大，通達無礙，能滅煩惱，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念僧：僧是佛之弟子，能修正道，能證聖果，為世福田，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念戒：戒是無上菩提之本，能遮諸惡，得安隱處，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念捨：捨有二種：**施捨**，能生大功德。**捨煩惱**，以此得大智慧。如是一心，念念不捨，怖障即除。

念天：四天王天乃至他化自在天等，果報清淨，利安一切，如是一心，念念不捨，怖障即除。

念出入息：息即鼻中出入之氣，為治散亂之良藥，入禪定之捷徑，如是念念不已，則心不馳散，怖障即除。

念死：死有二種：**自死**，即報盡而死。**他緣死**，即遇惡緣而死。此二種死，從生以來，常與身俱，無可避處，如是一心，念念不已，怖障即除。《大品般若經·卷一序品》、《法界次第初門·卷中、上》

◆ 修九想時思惟死屍可惡，因此驚怖，悚然毛豎，及為惡魔惱亂，憂懼轉增，故心存八念以除恐怖。

念	佛	念佛的慈悲，三十二相、八十種好，智慧光明，神通無量，能度無量十方眾生，救護一切，我當何畏？
念	法	念佛法巧出，得今世果，無諸熱惱，不待時，能到善處，得三法印，通達無礙。我修如是等法，當何所畏？
念	僧	念僧是弟子眾，具五分法身，是中有四雙八輩，應受供養禮事，神智無量，能救苦難，度脫眾生。如是聖眾，是我真伴，當何所畏？
念	戒	念戒，能遮諸惡，安穩住處。無漏戒能破無明，諸惡根本，得解脫樂。我修如是之法，當何所畏？
念	捨	念捨，是一切善法根本。復自念：我有身以來，亦有如是捨施功德，我當何畏？（反正我的自體，本來就是空的，有什麼可怕？）
念	天	念諸天悉因往昔戒施善根，果報清淨，得生彼處。復念若我有戒施之善，捨命之時，必生彼處，當何所畏？
念	阿那波那	明息出入，如是至十，六神即歸，能除心亂入於正道，何況世間恐怖？
念	死	死有二：自死、他因緣死。是二種死，常隨此身，無可避處，何足生怖？是一心念死，怖畏即除。

## 二·觀淨：

不淨之外，另繫心想一淨物，如清淨鏡光或明珠，在淨水中光明顯照。

## 三·觀空：

思惟此不淨身屬緣想，緣合則有，緣離則無，今所見之不淨相，實屬緣想，想有則成，想壞亦無，或作是思惟：我身、他身從四大而有，四大乃因緣和合，其性本空，我身、他身，悉皆亦空。（如析空觀、因緣觀）

## 伍、修習不淨觀之功德

甘露比喻佛法之法味與妙味，長養眾生之身心。不淨觀與數息觀，共稱為入道之二甘露門。不淨觀以無貪之善根為自性，於三界之中，緣欲、色二界，通於欲界、中間靜慮、四靜慮、四近分等十地，並以此十地為依地，以所依之欲界身而起之不淨觀，與勝解作意相應，此即是有漏觀，相當於四念住中之身念住之位。又於八解脫與八勝處中，以不淨觀為初禪及二禪之觀法。

修習不淨觀，對於吾人的修行，具有莫大之助益，舉其大要而言：

### 一、出塵離欲，斷除生死根本。

若眾生所有苦生，彼一切皆以愛欲為本，欲生、欲集、欲因、欲緣而生苦……，佛即說偈言：「若無世間愛念者，則無憂苦塵勞患。一切憂苦消滅盡，猶如蓮花不著水。」《雜阿含經、卷三十二》

當知輪迴，愛為根本，由有諸欲，助發愛性，是故能令生死相續。欲因愛生，命因欲有，眾生愛命，還依欲本，欲為因，愛命為果。《圓覺經、彌勒菩薩章》

是故，唯有出塵離欲，斷除生死根本，方為解脫正道。

### 二、蕩滌業識，回復清淨本然之自性。

一切眾生都有如來清淨德相，只因妄想執著，耽著情愛，便產生種種貪欲，因而障蔽了自性本真。一念欲心，是鐵床銅柱因；一念愛心，是積寒堅冰心。若能勤策觀行，修習不淨觀，必能蕩滌業識，以除毒本，回復清淨本然之自性。

迷時愛欲心如火，心開悟理火成灰。灰火本來同一體，當知妄盡即如來。《龐蘊居士》

## 陸、結語

截流大師云：「德深情淡，孽重欲熾。愛椿未拔，情纜猶牢。」因此，要想了生死，不受凡夫之苦，唯有離欲修道，化除欲愛、色愛的煩惱，才能真正了生脫死，成就聖道。

《楞嚴經》云：「阿難！云何攝心，我名為戒？若諸世界六道眾生，其心不淫，則不隨其生死相續。汝修三昧，本出塵勞，淫心不除，塵不可出。縱有多智，禪定現前，如不斷淫，必落魔道；上品魔王、中品魔民、下品魔女，彼等諸魔；亦有徒眾，各各自謂成無上道。我滅度後，末法之中，多此魔民；熾盛世間，廣行貪淫，為善知識，令諸眾生，落愛見坑，失菩提路。汝教世人，修三摩地，先斷心淫，是名如來先佛世尊，第一決定清淨明誨。是故阿難，若不斷淫，修禪定者，如蒸沙石，欲其成飯，經百千劫，只名熱沙。何以故？此非飯本，沙石成故。汝以淫身，求佛妙果，縱得妙悟，皆是淫根。根本成淫，輪轉三途，必不能出，如來涅槃，何路修證？必使淫機，身心俱斷，斷性亦無，於佛菩提，斯可希冀。如我此說，名為佛說；不如此說，即波旬說。」

歷劫妄想遷流，生死輪轉，實未離當人一念耳。憨山大師有言：「無明生死根株，只在現前一念。」若能日用現前見聞覺知，念念生處著力覷破，生處不生，則歷劫生死情根，當下頓斷，其實不假他力也。

※ 參考書籍：《大智度論》、《釋禪波羅密》、《清淨道論》、《大乘義章》、《禪密要法》、  
《坐禪三昧經》、《法界次第初門》

## 第五課 四念處觀 2【觀受是苦】

### ◆ 受念處——觀受是苦 ◆

#### 壹、前言

受念住，又作受念處。即觀於欣求樂受中反生苦之原由，並觀苦、空等共相，以對治樂顛倒。

受，就是一種感受。「領納」為受，承認、接受外面的苦樂境界，這就是「受」。譬如天氣很冷，怎麼知道很冷？是感受的關係。天氣很好、很溫暖，怎麼會知道呢？也是身體的感受。現在吃東西，吃得很可口，這也是受；喝一杯冰水下去，喝得很舒服，這是一種樂受。所謂「樂受」就是種種快樂的感受，由於我們對快樂的感受起了貪愛，拼命去追逐、拼命想佔有，就不斷地造惡業，造了惡業，將來就要受報。

受，就是「受陰」。在佛法來講，色、受、想、行、識，是五陰境界，會障蔽我們的自性；就像太陽被雲遮蔽，希望見到太陽的光明，就必須除去雲層。怎麼除？風吹雲散，就可重現光明；而我們現在修觀行，就是用觀照的方法、思惟的方法，除去我們心當中的陰影。

#### 貳、受的種類

受念處者，領納名受。有內受、外受、內外受。緣內名內受；緣外名外受；緣內外名內外受。又意根受名內受；五根受名外受；六根受名內外受。於一根有順受、違受、不違不順受。於順生「樂受」；於違生「苦受」；不違不順生「不苦不樂受」。於六根即有十八受；根塵能所，合三十六受；約三世有百八受。

諸受皆苦：樂受是「壞苦」，苦受是「苦苦」，不苦不樂受是「行苦」。諸受麤細無不是苦，如食有毒，食消則苦，樂受壞則苦；如搔疥初美後苦，樂受壞苦，亦復如是。餘兩苦可知。〈四念處、卷一〉

內 受	緣 內	意 根
外 受	緣 外	五 根
內 外 受	緣 內 外	六 根

六根對六塵，產生種種覺受，推其根本，可分為三：

第一種是樂受。第二種是苦受。第三種是中庸受（不苦不樂受）。一個人無論是生理、心理，都有感覺，在日常生活上也有這種感覺。今天很冷，凍得要死；或是烈日高照，滿頭大汗，熱得要死；這就是生理上的苦。穿得很好，住得也很好，又沒有什麼壓力，生理上感覺很舒適、很快樂，這就是生理上的樂。一個是苦、一個是樂；苦有苦受；樂有樂受；不苦不樂就有中庸受（不苦不樂受）。

每一根有三受：

順	樂 受	壞 苦
違	苦 受	苦 苦
不違不順	不苦不樂受（中庸受）	行 苦

人生在世，不外是苦與樂，但是樂也是苦，苦也是苦。

■ 樂受：領受順境，謂於身、心有適悅感受。

樂受有壞苦，享受完了，就沒有了。壞，就是有壞散、終結的一天。就像我們吃東西，吃得很舒服、很可口，是樂受，吃完了，快樂的感覺就不在了，這就是樂有壞苦。乃至於拚命的吃，覺得很高興，結果花很多錢財，不但沒有營養，反而還吃壞肚子，腸胃都壞了，這也是壞苦。又如：坐在一部好車上面，很神氣、很威風，忽然這輛車子出了車禍，碰爛掉了；起初感覺很神氣、很威風，車子壞掉了，又感覺很喪氣，這不是壞苦嗎？

世界上所有的快樂，到最後都有悲哀、都有煩惱、都有空虛。身體是如此，心念也是如此。做了一件善事，受人家讚歎幾句，心當中很快樂；很有名氣，心理感覺很快樂；滿意、得意的時候，心理就很快樂、感覺很好。可是得到的東西會失去，得而復失，有成必有壞，再好的東西到最後都會毀滅。所以樂受就有壞苦。

■ 苦受：領受違境，指於身心所領納的逼迫、苦惱不悅之感受。

苦受有苦苦。社會上有不少的人，吃不好、住不好、身體也不健康，本來就是苦。爲了要填飽肚皮，必須要面對現實去做工賺錢，做工又是苦。如果遇到工頭或

老闆看自己不順眼，東也講、西也講，又是苦。本來沒有飯吃、沒有房子住就是苦了，還要去做工，更苦；不但做工苦，而且經常受到老闆的責備、討厭，苦上再苦，所以苦有苦苦。

■ 不苦不樂受：又作捨受。即領納不違亦不順之境相，而捨離苦、樂之感。

那麼不苦不樂，好不好？還是不好，這是行苦。行就是行陰，妄想分別。想過去、想現在、想未來，心始終不停；想東想西、患得患失，妄想始終沒有停過。我們自己打坐就知道了，不想打妄想，偏偏打妄想，為什麼？就是行苦。假使生理和心理不苦也不樂，就屬於捨受。所謂捨受，又稱之為中庸受。中庸受雖然是不苦不樂，還有微細的生滅、微細的念頭；有微細的生滅、有微細的念頭還是苦，只是自己感覺不十分明顯而已。

### 參、修習步驟

諦思惟念：身邊樂受，以愛樂受，故著此身，當觀樂受，實不可得。云何不可得？因衣食故致樂，樂過則苦，生非實樂故。如患瘡苦，以藥塗治，痛止為樂，以大苦故，謂小苦為樂，非實樂也。

復次，以故苦為苦，新苦為樂；如擔重易肩，肩輕為樂，而以新重為樂，實非樂也。如火性熱，無暫冷時，若是實樂，不應有不樂時。

或曰：外事是樂，因緣不必是樂，或時樂因，或時苦因，若使心法與愛相應，爾時是樂；與恚相應，爾時是苦；與癡相應，不苦不樂。以此可知，有樂無樂耶？答曰：無也。《坐禪三昧經、卷下》

云何為受？增益身心，是名為樂。損減身心，是名為苦。與二相違，名不苦不樂。此三受無決定相，如即一事，或增身心；或為損減；或俱相違。如即一火，或時生樂；或時生苦；或時能生不苦不樂。從緣生受，是則決定。即此一事，以隨時故，或為樂因；或為苦因；或為不苦不樂因。

隨能遮苦，於是時中，則生樂相。如人為寒所惱，爾時熱觸，能生樂相。是熱觸過增，還能為苦，非復是樂，故知樂受亦無。此乃世俗名相，故有樂受，非真實義。隨是人喜，熱觸時亦為增益，又遮先苦，爾時是中，則生樂相。若離先苦，是熱觸則不能為樂，故非實有。名義如是，有相則有作，假名中有相。是苦、樂、不苦不樂在

身，則心能覺，故說受爲受。

已知一切皆苦，但以時差別，故有三種。能惱害者，則名爲苦。既惱害已，更求異苦，以遮先苦以願求，故大苦暫息，爾時名樂。憂喜不了，不願不求，爾時名爲不苦不樂。是三種苦，皆從眾緣和合故生，念念滅故，聖人觀苦，是故一切心行，皆名爲受。如經中說，樂受中貪使；苦受中瞋使；不苦不樂受中無明使。

---

### 一·苦受

---

三界之中，諸受皆苦。

一切世界從大地獄，上至有頂，皆是苦相，爲多苦所惱。

身爲苦田，非樂田也。如野田中，嘉苗難殖，而穢草易生，如是身田，眾苦易集，而虛樂難生。

一切眾生身苦、心苦常隨逐，故知身爲苦。又身如獄，常有鎖。何以知之？以滅此身，乃名解脫，鎖故苦。

一切心行皆名爲受。經中說諸受皆苦，故知心行在於身中，皆名爲苦。又說若色生即是苦生。以苦因故，故知緣及諸根，但能生苦，是故一切心行，皆名爲受。以行苦故，一切諸行，應觀是苦。

如經中說，色是苦，受、想、行、識是苦。若色生時，當知即是老病死等，諸衰惱生；受想行識，亦復如是。又身常務，以身口意，造作眾事，造作眾事皆名爲苦。

苦苦：

有情之身心，本來即苦，更加以飢渴、疾病、風雨、勞役、寒熱、刀杖等眾苦之緣而生之苦，故稱爲苦苦。

苦受，生時苦，住時苦，壞時樂。

眾生身，諸苦隨逐。謂生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、違願等苦，常與相隨故，故身爲眾苦之聚。又以有身故，則有所及貪著等諸衰惱集，故知身爲眾苦因緣。

苦受是罪報。



觀苦如箭入心。

眾生得欲無厭，如飲鹹水，不足故苦。又無所求欲，乃名為樂，求故名苦；不見世間有無求者，故知無樂。

身多怨賊，謂毒蛇篋、五拔刀賊、詐親善賊及空聚落壞聚落賊。大河此岸，種種諸苦，皆常隨逐，故知皆苦。

苦苦即苦。

生	苦	母	子	皆	辛	苦
老	病	死	苦	業	力	現前，作不了主
求	不	得	苦	貪	得	無厭
怨	憎	會	苦	冤	家	路窄
五	蘊	熾	盛	苦	熊	熊火，燄燒
愛	別	離	苦	情	執	牽絆

## 二·樂受

佛說：「一切煩惱，以樂欲為本，從樂欲生；諸佛世尊斷樂欲故，名為涅槃。」  
《最勝王經》

經典上記載：有一天，宮廷裡請來一位很有名的樂師。在演奏之前，國王對他說：「如果你能讓本王聽得快樂、陶醉，就賞你一百兩黃金。」於是樂師專注地彈琴，曲音琮琤流洩，國王也不知不覺地陶醉在美妙的琴音中，悠然神往……「陛下！樂曲演奏完畢了，賞金呢？」但是國王心生後悔，不想給錢，於是對樂師說：「你彈琴給我聽，只不過讓我空歡喜一場，我並沒有獲得實際的利益，所以我口頭上應允給你賞金，也是要叫你空歡喜而已！」

行者觀是樂受，以實知之，無有樂也，但有眾苦：

苦差別中，名為樂相，但有名相，都無實義。

若實有樂受，應說其相，何者為樂？而實不可說，當知但以苦差別中名為樂相。於小苦中，生此樂相。如人為熱苦所惱，則以冷觸為樂。

又人為苦所惱，於異苦中而生樂相。如人畏死，以刑罰為樂。

人受虛妄樂，便生貪著，以貪著因緣，生守護等過，故當觀樂，甚於苦也。

樂爲苦門，以貪樂故，從三毒起不善業，墮地獄等，受諸苦惱，當知皆以樂爲根本。

又一切合會，皆別離相，離所愛時，深受諸苦，不由不愛，故知樂者，甚過於苦。

樂受是煩惱生處。所以者何？以貪身故，則欲所須，欲因緣故，恚等煩惱次第而生。

樂受是生死根本。所以者何？因樂生愛。如經中說，愛爲苦本。又一切眾生有所造作，無不爲樂，故名苦本。

樂受難捨，甚於桎梏。又生死中，貪樂所縛。以貪樂故，不脫生死。

一切世間樂受，皆從顛倒生，無有實者。

#### 癡迷樂倒

人於苦中，先起樂倒，後生貪著；樂若少實，不名爲倒。如常我淨，少實亦無，樂亦如是，俱顛倒故。又人於辛苦中而生樂心，如擔重易肩，故知無樂。

凡夫、愚人於微苦中，妄生樂相。

於女色等中，先生樂相，後還憎惡，故知以邪憶想，生此樂相；離邪憶想，還見其過。又女色等，皆是乾涸病等苦因，故非樂也。又離欲時皆捨此緣，若實樂，何故捨耶！

未離欲者，愛此樂受，愛因生苦，故知樂受是眾苦本。

又眾生心，縛在生處，乃至畜生，亦貪惜身，當知皆以樂受味故，是故應觀樂受爲苦。

樂受味，是貪等因，若無樂受則無所貪。又樂受味，真智能斷。所以者何？世間諸智，要取上地味，能捨下地，故知樂受，甚過於苦。

樂受與涅槃相違。所以者何？眾生貪著生死樂，故不樂泥洹。又經中說二求難斷：一謂得求。二謂命求。求隨意諸欲，是名得求。求得壽命，受此諸欲，是名命求。此二求皆以樂受爲本，是故智者難斷應斷，謂能如實觀樂受相。又樂受味亦能染污，未得離欲大智人心，以難斷故，甚於苦受。

壞苦：

壞苦，又作變異苦。對所愛之人或物，諸可意之樂受法，生時爲樂，壞時逼惱身心之苦，稱爲壞苦。

樂受，生時樂，住時樂，壞時苦。

又人隨生樂處，後即此事，還生苦心，故知非樂。

雖得所欲，亦應觀苦。所以者何？是皆無常壞時生苦。如經中佛說天人愛色、樂色、貪色，是色壞時，生大憂苦；受想行識亦復如是。以壞敗故，當知亦苦。

此樂受，常能生苦。求時欲苦，失時憶苦。得時無厭，如海吞流，是亦爲苦。

壞苦故，應觀樂受爲苦。

樂受名起諸業因。所以者何？以貪樂故，能起善業；爲現樂故，起不善業。亦是一切受身之因。所以者何？取樂生愛，愛故受身。

---

### 三·不苦不樂受

---

不苦不樂受，不知苦不知樂。

是人爲三觸所觸，謂苦觸、樂觸、不苦不樂觸。以有因故，當知有果。如人熱極，得冷觸覺樂，得熱觸覺苦，得不冷不熱觸，覺不苦不樂，故知有此不苦不樂。汝意或謂不苦不樂觸中不能生受，是事不然。所以者何？人覺此觸，不冷不熱，覺知所緣，即名爲受。云何言無？

不苦不樂受細故，不覺貪瞋。

是人於此中，不生苦樂想故。不知見事故，但生癡使。

又不苦不樂受，其相寂滅，如無色定。以寂滅故，煩惱細行，凡夫於中生解脫想，是故佛說此中有無明使。又未覺緣，故苦樂不了。

又若未通達苦集等，爾時於苦受中生樂想，亦生不苦不樂想，是故說不知諸受集等故無明使使，但不苦不樂受中，多無明使使。

此中樂行，寂滅不善，不能發起粗貪粗恚，是故說名無苦樂。

此中苦樂細微不了，無有刀杖等苦、喪親等憂，是故名無。如說色界無寒無熱，是中亦有四大，云何當言無寒無熱耶？如說三禪眾生一身一想，是中亦有光明差別。如說若行禪者，不能善除睡眠戲調，則光明不淨。又少智人名爲無智，又如世人，以食中少鹹，名爲無鹹，如是彼中憂喜不了，故名爲無。

又汝等說彼中無覺，佛經中說想因緣覺，是中有想，云何無覺？故知覺法乃至有頂，爲粗覺故，說二禪滅，是故上二界中亦有苦樂等。

行苦：

行，遷流之義。因一切有爲法遷流三世，而無剎那常住安穩；見諸法無常，而感逼惱，稱爲行苦。

不苦不樂，當觀無常，念生念滅。

以行苦故，一切諸行，應觀是苦。

#### 肆、觀苦之功德

三界皆苦。上二界中，雖無粗苦，亦有微苦。何以知之？四禪中說有四威儀，隨有威儀，皆應有苦。又色界有眼耳身識，此識中所有受名爲苦樂，從一威儀求一威儀，故知有苦。一切五陰，皆名爲苦，正以惱害爲苦，如欲界受，惱害故苦，上二界受，亦有惱害。

一切煩惱皆是不善，是中云何無苦受耶？又經中說，諸天人愛色、樂色、貪色、著色，是諸天人愛樂貪著色故，是色敗壞，則生憂苦，乃至識亦如是。

故知一切未離欲人，皆有憂喜。又愛緣生喜，離此愛緣，必生憂悲。凡夫無智，何能有力，得所愛緣而不生喜，失不生憂？如經中說，唯得道者，將命終時無憂喜色，故知一切凡夫憂喜常隨。又佛自說，不憂不喜，一心行捨，是應羅漢功德。

苦受、樂受、不苦不樂受，一言以蔽之，皆是苦也。以行苦故，一切諸行，應觀是苦；以壞苦故，應觀樂受是苦；苦苦是苦，是三種苦，皆從眾緣和合故生，念念滅故，聖人觀苦，是故一切心行，皆名爲受。

一、行者若能知是法是苦，則不受諸行，若法雖無常、無我，不能生苦，則終不捨，以苦故捨，以捨苦故，於苦得脫。

- 二· 又一切眾生最所怖畏者是苦，若少壯老年賢愚貴賤，知此苦相皆生厭離，一切行人於泥洹中能生安隱寂滅心者，皆於生死生苦想故。
- 三· 以無明故貪著此苦（眾生於實苦中生樂想故），深生苦想則得厭離。
- 四· 如癡蛾投火，以樂想故，智者知火能燒，則能遠離，凡夫亦爾，無明癡故投後身火，智者以苦想故，能得解脫。
- 五· 一切三界皆是苦，是苦因緣，於中苦受，是苦能生苦受，是苦因緣，雖不即苦，久必能生。是故當觀世間一切皆苦，生厭離心，不受諸法，則得解脫。

《楞嚴經》畢陵伽婆蹉，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：「我初發心，從佛入道，數聞如來，說諸世間，不可樂事。乞食城中，心思法門，不覺路中，毒刺傷足，舉身疼痛！我念有知，知此深痛，雖覺覺痛，覺清淨心，無痛痛覺，我又思惟：如是一身，寧有雙覺？攝念未久，身心忽空，三七日中，諸漏虛盡，成阿羅漢，得親印記，發明無學，佛問圓通，如我所證，純覺遺身，斯為第一。」

## 伍、結語

苦受、樂受、不苦不樂三受中，能生深厚煩惱：

苦受：眾生為苦所逼，以求樂故，深起煩惱。又種種樂，少苦能勝，如人具足受五欲時，蚊蚋所侵則生苦，覺色等五欲樂不如是。又如存百子樂，不如喪一子苦。又生死中，苦受相多，樂受不爾。所以者何？多有眾生，在三惡趣，生天人少。又不須加功，自然得苦，加功求樂，有得不得，猶如田中穢草自生，嘉苗不爾。又因苦受起重罪業，所以者何？苦受中有瞋使，經中說，瞋為重罪。

樂受：先已說壞敗等因緣，受大苦故。

不苦不樂受：是中有癡使，癡是一切煩惱根本。又此受細微，是中煩惱難覺知故。又此受是眾生本性，若樂為客。又此受遍在三界，餘二不爾。又此受是長壽因，貪此受故壽八萬大劫，久受苦相諸陰。又此受與泥洹相違，是中生寂滅相泥洹相故，不復能得真實泥洹。又此受以聖道能過，如說因離性得解脫。苦受、樂受以世間道亦能得過。又此受窮生死邊斷相續時斷。

《楞嚴經》云：「阿難！譬如有人，手足宴安，百骸調適，忽如忘生，性無違

順；其人無故以二手掌於空相摩，於二手中妄生澀滑、冷熱諸相，受陰當知，亦復如是。阿難！是諸幻觸，不從空來，不從掌出。如是阿難！若空來者，既能觸掌，何不觸身？不應虛空選擇來觸；若從掌出，應非符合；又掌出故，合則掌知，離則觸入，臂腕骨髓，應亦覺知入時蹤跡，必有覺心，知出知入，自有一物，身中往來，何待合知，要名為觸？是故當知受陰虛妄，本非因緣，非自然性。」

若自若他受樂受時，遠離染心，生於慈心；若受苦受時，觀三惡道，遠離瞋心，生於悲心；若受不苦不樂受時，離無明心，生於捨心。觀一切受無常、苦、無我，見受樂者，即知是苦；見受苦者，如癱如瘡；見受不苦不樂受者，是不寂靜。觀於樂受，即知無常；觀於苦受，即知是空；觀不苦不樂受，即知無我，如是觀者，名受念處。

是故當知：受如水泡，無有實處。《心經》云：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」若能觀受是苦：觀世間樂受是苦；觀苦受如箭；不苦不樂受當觀無常壞敗相（念生念滅）。如是樂受中不生貪著；苦受中不生瞋恚；不苦不樂中不生愚癡。方可洞悉受陰虛妄，解脫出塵而得涅槃寂靜之樂。

※參考書籍：《大智度論》、《成實論》、《四念處》、《坐禪三昧經》、  
《大薩遮尼乾子受記經》

## 第六課 四念處觀 3【觀心無常】

### ◆ 心念處——觀心無常 ◆

#### 壹、前 言

心念處，又作心念住，乃四念處之一。觀自妄想心識，念念生滅，顛倒之相，更無常住之時，正如《八大人覺經》言：「世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主；心是惡源，形爲罪藪。如是觀察，漸離生死。」是故觀心無常，破除凡夫常顛倒。

我們的心，不是一個永遠不變的心境，一下這樣，一下那樣，這就是無常。本來想要誦經，誦一誦，又不想誦了；想拜佛，拜一拜佛，本來要拜八十拜、一百拜，剛剛一拜，就腰酸背痛，又不想拜佛了；想打坐，剛剛一坐，腿子又酸、又麻、又痛，又打起瞌睡，乾脆去聽經……始終變化不定，這樣就是無常。

觀心無常，這裏所說的「心」，就是指念頭的活動。早上睡醒，一起床了，這不是一個念頭嗎？起了床，馬上穿衣服，當穿衣服這個念頭起了，起床這個念頭還在不在？它一過去，就沒有了。爲什麼？無常。

觀就是思惟、就是想這個道理。明白心念是無常的，我們的妄想就沒有了。知道一個念頭過去、一個念頭過來，這是粗略的觀。如果再細微的觀察，以喝水做例子，現在口很渴，想喝一杯水，這是一個念頭。把這一杯水拿起來，再把茶杯送到口邊，喝一口茶，覺得這杯茶很可口，再喝一杯也不錯，繼續再喝一口，就有點淡而無味了，再喝就不想喝了。同樣是在喝茶的這一念心，前後的心境就有這麼大的變化。第一個是生，第二個是住，第三個是異，第四個是滅，所以一個念頭當中有生相、住相、異相、滅相。一個粗的念頭當中有四個生滅。以喝茶來說，從開始到最後，就有這麼多的生住異滅。既然心是無常的，那裡還有個打妄想的人？如果真能明白心是無常的，我們再也不會起心動念，就沒有煩惱、就沒有無明、就沒有業障，所以「觀心無常」，就是解脫的法門。

## 貳、心的種類

### 一、內心、外心、內外心

心者，心王，異乎木石，心例上（受）有內心、外心、內外心。心王不住，體性流動。若粗、若細，若內、若外，皆悉無常，無奢、無促。今日雖存，明亦難保。一比丘不保七日，乃至不保一日，佛訶皆懈怠。一比丘言：出息不保入息。佛言：善哉！剎那促時無常，老死至近，是一期無常；佛法欲滅，是轉變無常。山水溜，斲石光，若不及時，後悔無益。《四念處、卷一》

內	心	緣	內	意	根
外	心	緣	外	五	根
內	外	心	緣	內	外
				六	根

### 二、過去心、現在心、未來心

三世心，指過去心、現在心、未來心。心，剎那生滅於過去、現在、未來之任何一世，皆不可得，稱為三世心不可得。《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」

### 三、假名心、法心、空心

聖者必須斷滅之假名心、法心、空心。

1. 假名心，執著實我之心，乃外道之見。
2. 法心，執著實法之心，乃小乘有部之見。
3. 空心，執著我法二空之心，謂此心滅時，諸業煩惱即永不起而得入涅槃。《成實論、卷十一、假名品》

### 四、肉團心、妄想心、真實心

肉團心，即凡夫肉身五臟中之心臟。妄想心，指虛妄分別之心。即雜染虛假，生滅轉變之心，為能生起善惡業之妄識。真實心，意謂心的本性之理。

《楞嚴經、卷一》：「從無始來，生死相續，皆由不知常住真心性淨明體，用諸妄想。此想不真，故有輪轉。」



## 參、修習步驟

當知心受苦樂，受不苦不樂。云何是心？是心無常，從因緣生故。生滅不住，相似生故。但顛倒故，謂是爲一。本無今有，已有還無，是故無常。

觀知心空，云何是空？從因緣生，有眼有色，有色可見，憶念欲見，如是等和合生眼識。如日愛珠，有日有珠，乾草牛屎，眾緣和合，於是生火。一一推求，火不可得，緣合有火。眼識亦爾，不住眼中，亦非色中，住不兩中間住無有住處，亦復不無。是故佛言如幻如化。現在心觀過去心，或苦或樂，或不苦不樂，心各各異、各各滅。有欲心、無欲心，亦是各各異、各各滅。觀內心、觀外心、觀內外心亦如是，是名心念止。

復次，觀心屬誰？觀想思憶念欲等諸心，相應法、不相應法，諦觀其主，主不可得。何以故？從因緣生，故無常，無常故苦，苦故不自在，不自在故無主，無主故空。《坐禪三昧經、卷下》

是心如幻，遍計不實，由所取故，種種得生，心如虛空，爲諸煩惱及隨煩惱客塵所覆。心如河流，生滅不住。心如燈光，因緣所起。心如擊電，剎那不住。

一、住循（內、外、內外）心觀，若具正勤、正知、正念，除世貪憂。

1. 於此內心，循心觀者。謂有苾芻，於此內心，觀察思惟內心諸相，如是思惟內心相時，所有於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內心觀，亦名心念住。
2. 成就此觀，現行隨行，乃至解行，說名爲住。
3. 彼觀行者，能發起勤精進，乃至復能於此急疾迅速，名具正勤。
4. 彼觀行者，能起於法簡擇，乃至能圓滿極圓滿，名具正知。
5. 彼觀行者，具念隨念，乃至心明記性，名具正念。
6. 於諸欲境諸貪等貪，乃至貪類貪生，總名爲貪。順憂受觸，所起心憂，不平等受，感受所攝，總名爲憂。彼觀行者，脩此觀時，於世所起貪、憂二法，能斷能遍知，乃至隱沒滅除，是故說彼除世貪憂。

復有苾芻，於外（內外）諸心，觀察思惟多諸過患，謂此心者，如病如癱，廣說乃至是變壞法。如是思惟心過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循外（內外）心觀，亦名心念住。若具正勤、正知、正念，除世貪憂。

二、當觀是心無常生滅相，一念不住，無可受樂，人以顛倒故，謂得受樂。

1. 初欲受樂時心生異，樂生時心異，各各不相及，云何言心受樂？

2. 過去心已滅，故不受樂；未來心不生，故不受樂；現在心一念住疾，故不覺受樂。

三· 諸法無常相，故無住時；若心一念住，第二念應住，是爲常住，無有滅相。

如佛說：一切有爲法三相，住中亦有滅相，若無滅者，不應是有爲相。

1. 若法後有滅，當知初已有滅。
2. 心時時刻刻在生滅，善念也是生滅，惡念也是生滅。

人一天當中有八億四千萬個念頭，就有八億四千個生滅，每一個念頭又有四個小生滅——生、住、異、滅。

就剎那而言，有爲法依因緣之力，由本無而今有，乃屬暫有還無者，爲表示異於無爲而假立四相。以本無今有，故稱有位爲「生」，暫停於生位即稱「住」，住位前後之變異即稱「異」，以暫有還無，故稱滅時爲「滅」。其中，生、住、異三者爲「有」，同屬現在；滅爲「無」，則屬過去。就一期分位而言，初有，稱爲生；後無，稱爲滅；已生而相似相續，稱爲住；住之相續轉變，稱爲異。

四· 一切有爲法均爲無常，雖由於因緣力，從未來位生至現在位，然瞬間即滅，而成爲過去位。此種成爲過去位之現象，稱爲落謝、謝滅。此生滅變遷之有爲法，流轉於未來、現在、過去等三世中。

1. 是有爲法一切屬因緣故無常。
2. 先無今有故，今有後無故無常。
3. 有爲法有二種老，常隨逐故：將老、壞老。有二種死，常逐故：自死、他殺。以是故知一切有爲法皆無常。

五· 於有爲法中，身、心無常最易知。

佛云：凡夫人或時知身無常，而不能知心無常，若凡夫言身有常猶差，以心爲常是大惑。

如肉團心，細胞不斷新陳代謝，時時都在生滅當中。妄想心日月時頃，須與過去，生滅各異，念念不停，欲生異生，欲滅異滅，如幻事實，相不可得，如是無量因緣故，知心無常，是名心念處。

一切世間有爲諸法皆悉無常，眾生不能了知，反於無常中執常想，故佛說無常以破眾生之常執。因此，反覆思惟：心，生住異滅；身，生老病死；乃至於世界成住壞空。不斷地緣慮無常的道理，以破除凡夫以無常爲常的執著、迷倒。

#### 肆、觀無常之功德

時波斯匿王起立白佛：「我昔未承諸佛誨教，見迦旃延、毗羅胝子，咸言此身，死後斷滅，名爲涅槃。我雖值佛，今猶狐疑，云何發揮證知此心不生滅地？今此大眾，諸有漏者，咸皆願聞。」佛告大王：「汝身現在，今復問汝：『汝此肉身，爲同金剛，常住不朽；爲復變壞？』」「世尊！我今此身，終從變滅。」佛言：「大王！汝未曾滅，云何知滅？」「世尊！我此無常變壞之身，雖未曾滅，我觀現前，念念遷謝，新新不住，如火成灰，漸漸銷殞，殞亡不息，決知此身，當從滅盡。」

佛言：「如是！大王！汝今生齡，已從衰老，顏貌何如童子之時？」「世尊！我昔孩孺，膚腴潤澤，年至長成，血氣充滿；而今頹齡，迫於衰耄，形色枯悴，精神昏昧，髮白面皺，速將不久，如何見比充盛之時？」佛言：「大王！汝之形容，應不頓朽。」王言：「世尊！變化密移，我誠不覺，寒暑遷流，漸至於此。何以故？我年二十，雖號年少，顏貌已老初十歲時；三十之年，又衰二十，於今六十又過於二，觀五十時，宛然強壯。世尊！我見密移，雖此殞落，其間流易，且限十年；若復令我微細思惟，其變寧惟一紀、二紀，實惟年變，豈惟年變？亦兼月化！何直月化？兼又日遷！沉思諦觀，剎那剎那，念念之間，不得停住，故知我身，終從變滅。」

佛告大王：「汝見變化，遷改不停，悟知汝滅，亦於滅時，知汝身中，有不滅耶？」波斯匿王合掌白佛：「我實不知。」佛言：「我今示汝不生滅性。大王！汝年幾時見恒河水？」王言：「我生三歲，慈母攜我，謁耆婆天，經過此流。爾時即知是恒河水。」佛言：「大王！如汝所說，二十之時，衰於十歲，乃至六十，日月歲時，念念遷變，則汝三歲，見此河時，至年十三，其水云何？」王言：「如三歲時，宛然無異；乃至於今，年六十二，亦無有異。」佛言：「汝今自傷，髮白面皺，其面必定皺於童年；則汝今時觀此恒河，與昔童時，觀河之見，有意毫不？」王言：「不也，世尊！」佛言：「大王！汝面雖皺，而此見精。性未曾皺，皺者爲變，不皺非變；變者受滅，彼不變者，元無生滅。云何於中受汝生死？而猶引彼末伽黎等，都言此身，死後全滅？」王聞是言，信知身後，捨生趣生；與諸大眾，踴躍歡喜，得未曾有。〈楞嚴經、卷二〉

#### 一·能破煩惱

經云：善修無常想，能壞一切欲染、色染及無色染掉慢無明。

1. 以無常故生別離苦，失盛年安樂壽命富貴，智者以此則不生喜心，因受故愛，受滅則愛滅，故無常想能斷貪欲。
2. 若法無常即為無我，行者能觀無常、無我，則不生我心，無我心故無我所心，我我所無故，何所貪欲？
3. 能修習無常想者，於自他身見念滅念死，云何生貪？
4. 行者隨所求事皆無常壞敗，則為所誑，以虛誑故不生貪著。
5. 眾生不喜不牢固事：智者常習別離想，故不樂和合，云何？智者憶念退墮等苦，乃至天欲尚不生貪，但求解脫。

#### 二·無常想若未能生苦、無我想，則不名具足能破煩惱。

經云：應一心正觀五陰無常，若不壞內陰見外物無常，以有我心故生憂悲，此則不名正觀。

1. 人雖見無常亦不生厭離，如屠獵等，是人雖知無常，不名善習。
2. 人雖能正觀而不能常勤修習，則貪心間錯，故說一心。
3. 人少修無常而多煩惱，則不能壞。（如藥少病多）
4. 一心正觀無常，能破煩惱。

#### 三·知法無常，是真智慧，真智慧中無有貪等煩惱。以無明因緣故有貪等，當知無常非增貪欲。

#### 四·無常想能滅一切煩惱：

1. 行者若知此物常，則無有貪
2. 知此人必自當死，何為生貪，何有智人瞋將死者？
3. 若法無常，云何以此而生高心？
4. 知諸法無常性故，則不生癡，以無癡故亦無疑等，故知無常相違諸煩惱。

## 伍、結語

「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」這句話已道出修無常觀的目的。觀心無常是個方便，藉由這個方法，可以達到寂滅，使心真正安住在寂滅、涅槃的境界。

《維摩詰經·觀眾生品第七》（文殊師利）又問：「欲度眾生。當何所除？」答曰：「欲度眾生除其煩惱。」又問：「欲除煩惱，當何所行？」答曰：「當行正念。」又問：「云何行於正念？」答曰：「當行不生不滅。」又問：「何法不生何法不滅？」答曰：「不善不生，善法不滅。」又問：「善不善孰為本？」答曰：「身為本。」又問：「身孰為本？」答曰：「欲貪為本。」又問：「欲貪孰為本？」答曰：「虛妄分別為本。」又問：「虛妄分別孰為本？」答曰：「顛倒想為本。」又問：「顛倒想孰為本？」答曰：「無住為本。」又問：「無住孰為本？」答曰：「無住則無本。文殊師利！從無住本，立一切法。」

「人生百歲時，不知生滅法，不如生一日，而得解了知。」觀心生滅，了知一切法無常、苦、空、無我，顛倒夢想，應時銷落，又有何處可貪執？是故勸諸人，諦聽真實法，共捨無常處，當行不死門。佛法如甘露，除熱得清涼，一心應善聽，能滅諸煩惱。

※ 參考書籍：《大智度論》、《成實論》、《四念處》、《阿毘達磨法蘊足論》、《坐禪三昧經》

## 第七課 四念處觀 4【觀法無我】

### ◆ 法念處——觀法無我 ◆

#### 壹、前 言

法念處，指觀法無我，又作法念住，為四念處之一。謂一切法皆因緣所生而無自性，然眾生顛倒，常於善、惡法中，妄計有我，謂我能行善行惡。但善、惡法中，本即無我，若善法是我，則惡法應無我；若惡法是我，則善法應無我。佛為令彼等知因緣性空之理，故令其觀法無我。

一切法都是因緣和合，所以無我。森羅萬象都是法，所以「觀法無我」，就是說法無自性。一切法沒有辦法獨立存在，要具足種種條件、因緣，因緣和合了，才能成就。在社會上做學問、做事業是如此，乃至於我們修行、建道場也是如此的，都是因緣和合，既然是緣起，就是無常、就是空。

三界唯心，萬法唯識。一切法都是緣起，但是不經過一番思惟，並不知道它是緣起，就好像晚上做夢，在夢中並不知道是一個夢境，等到夢醒了以後，才知道是惡夢、好夢。法是沒有辦法獨立存在的，就像我們現在修道場，也是要具足種種條件、因緣。錢財要具足、人才要具足、地理要具足、時節因緣要具足、人事要具足，這就是因緣。如果這些因緣沒有了，怎麼建道場？心生萬法，靜坐思惟緣起法，專門觀緣起性空的道理，這就是觀法無我。

無我，就是說法無自性，一切法都是仗因托緣，既然是緣起，諸法空相，相是假有，而它的體性是空性；知道了相是假有，性是空性，就不會心生執著。誠如龐蘊居士曰：「但願空諸所有，慎勿實諸所無，好住，世間皆如影響。」眾生執著萬法為實有，或是執著斷見、常見者，就用這個法門來專門對治。緣起法不住斷、常兩邊，緣起是假有，不執著假有，當下就是真空，真空當中又能產生種種的妙有、妙用。

## 貳、法的種類

### 一、五位百法

如世尊言：一切法無我。何等一切法？云何為無我？一切法者，略有五種：一者心法。二者心所有法。三者色法。四者心不相應行法。五者無為法。一切最勝故。與此相應故。二所現影故。三位差別故。四所顯示故。如是次第。《大乘百法明門論》

萬    有	事相（現象界）	能所變現	能變現 （精神界）	主體	心王 8 法	五位百法 （十法界眾生之因素）
			伴屬	心所 51 法		
		所變現 （物質界）		色 11 法		
		分位假立		不相應行 24 法		
	理性（本體界）			無為 6 法		

### 二、內法、外法、內外法

內法者：謂自想蘊、行蘊。若在現相續中，已得不失，於此內法，循法觀者。

外法者：謂自想蘊、行蘊。若在現相續中，未得已失，及他有情想蘊、行蘊，於彼外法，循法觀者。

合此二種，名內外法。於內外法，循法觀者：謂有苾芻，合前自他想蘊、行蘊，總為一聚。觀察思惟自他法相，謂前所說內外五蓋、六結、七覺支等，此彼有無未生，生斷不復生相。如是思惟內外法時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內外法觀，亦名法念住。《阿毘達磨法蘊足論、卷六》

### 三、善法、惡法、無記法。

法念處者，法名軌則，有善法、惡法、無記法。人皆約法計我，我能行善、行惡、行無記。若於心王計我，已屬心念處攝；若於心數計我，從九心數、一切善數、惡數、通大地數，並屬行陰，法念處攝。此等法中求我，決不可得，龜毛兔角，但有名字，實不可得。《四念處、卷一》

## 參、修習步驟

觀心屬誰？觀想思憶念欲等諸心，相應法、不相應法，諦觀其主，主不可得，何以故？從因緣生，故無常；無常故苦；苦故不自在，不自在故無主，無主故空。前別觀身、受、心、法不可得，今更總觀四念止中，主不可得，離此處求，亦不可得。若常不可得，無常亦不可得。若常，應當常苦、常樂，亦不應忘。若常有神者，無殺惱罪，亦無涅槃。若身是神，無常身滅，神亦應滅，亦無後世，亦無罪福。如是遍觀無主諸法，皆空、不自在，因緣合故生，因緣壞故滅，如是緣合法，是名法念止。

若行者得法念止，厭世間空老病死法，都無少許常樂我淨於我，此空法復何所求？應當入涅槃最善法中住，建精進力，得深舍摩陀故（深舍摩陀者，住心一處名也，此土無是名），是得深舍摩陀，住第四法念止中。觀諸法相，皆苦無樂，無樂是實，餘者妄語。是苦因愛等煩惱及業，是非天非時非塵等，種種妄語中生。是煩惱及業，出生此苦，是苦入涅槃時，一切盡滅。非色無色界及世界始（外道謂一切有法之初，名為世界始，外道謂涅槃，以有始能化作萬物，即名造化也），等種種妄語，能滅此苦，正見等八直道，是涅槃道，非餘斷食等種種苦行，亦非種種空持戒、空禪定、空智慧，何以故？佛法中戒定慧三法合行，能入涅槃。《坐禪三昧經、卷下》

### 一、色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。《心經》

凡夫執著我們的身體是我，而不知空性、菩提心乃至於涅槃、佛性才是真我，把假的當做真的，產生邪見，因此造了惡業，將來就要墮入輪迴，流轉生死。所以佛為度有緣人脫離生死，第一步要我們先破除我執。

小乘析法明空，也就是析破色、心諸法而見空；大乘本性空寂，直觀因緣所生法本性空寂，如幻如夢。

譬如：一棵樹，是因緣和合的假相，本無自性。既然是假相，我們就不會執著。不管葉子是黃的也好、白的也好、紅的也好、綠的也好，就不執著這些了。假使不知道緣起性空，看到這棵樹很漂亮、很壯觀，就執著這棵樹，於是就心生罣礙了。所以觀法無我，觀就是思惟一切萬法，都是虛妄不實的，不能獨立存在，更不是絕對的存在。



其實這棵樹也是一個假合，我們慢慢分析：樹的葉子、皮、根、花、果，這些固體，屬於地大。樹有水分，水大又歸水。樹有熱量，你看山上的樹林為什麼有野火？就是因為樹有熱量，因此風一吹，樹一摩擦，馬上起了火，就證明樹有火大，火大就歸火。樹也有呼吸循環系統，早上吐氧氣，晚上吐碳氣，因此有風大，風大就歸風。我們這麼一觀察思惟，知道樹也是地水火風四大假合，也是假相、假有，都無實義。

又如：身體病痛。我們這個身體是四大假合：頭髮、眼睛、眉毛、指甲、骨頭……，這些是屬於地大，地大屬堅性，地大就歸地。我們的淚水，乃至於小便、血液……，這些屬於水大，水大屬溼性，水大就歸水。我們身上有熱量，熱量是屬於火大，火大屬暖性，火大就歸火。我們身上有出入息，我們的鼻孔一呼一吸的，這屬於風大，風大屬動性，風大就歸風。這四大假合的身體，地大歸地，水大歸水，火大歸火，風大歸風，根本就沒有一個我存在，那麼是誰在痛？一切都是因緣和合，才有這個身體的假相。

由於我們被外面的色塵境界所迷惑了，所以執著四大為實有，現在我們透過思惟的方法把這個執著看破，知道這個我，不是真正的我，而是四大假合，是一種空性。不但是我們身體是四大假合，就是外面的桌子、石頭、茶杯，乃至於山河大地，一草一木都是四大假合，體性是空。

我們人也是一種假相，男眾、女眾都是虛妄不實的。眾生因為執著我們這個身體為實有，所以起了貪心、瞋心、起了男女之欲愛，因此迷失本心，造作惡業，就是不知道觀法無我，不知道假有的道理。好比看電視一樣，明明知道電視是假的，你還愛它嗎？眾生不知道這身體是假的、是虛妄的，所以起了貪愛。乃至於對自己也起貪愛，你看女孩子，每天早上起來梳梳頭、擦擦口紅、抹抹脂粉，就是把假的東西當成真的；把地水火風四大，當作自己的身體，執著四大假有的現象為實有、為「我」的存在，所以迷失了本心，這就是一種顛倒。

這樣去分析、思惟，內四大是空，外四大也是空，都是因緣假合，一假一切假，一空一切空，所有山河大地，事事物物，都是因緣和合，緣起性空。

## 二、住循（內、外、內外）法觀，若具正勤、正知、正念，除世貪憂。

於此內（外、內外）法，循法觀者：謂有苾芻，於內（外、內外）五蓋法（六結法、七覺支法），觀察思惟內法諸相，於有內貪欲蓋，如實知我有內貪欲蓋；於無內貪欲蓋，如實知我無內貪欲蓋。復如實知內貪欲蓋，未生者生；已生者斷，斷已，於後不復更生。如是思惟此內法時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內法觀，亦名法念住。

成就此觀現行、隨行乃至解行，說名為住。

彼觀行者，能發起勤精進，乃至復能於此急疾迅速，名具正勤。

彼觀行者，能起於法簡擇，乃至能圓滿極圓滿，名具正知。

彼觀行者，具念隨念，乃至心明記性，名具正念。

於諸欲境諸貪等貪，乃至貪類貪生，總名為貪。順憂受觸，所起心憂、不平等，受感憂所攝，總名為憂。彼觀行者，脩此觀時，於世所起貪、憂二法，能斷、能遍知，乃至隱沒除滅，是故說彼除世貪憂。如說內貪欲蓋；說內瞋恚、惛沈、睡眠、掉舉、惡作、疑、蓋亦爾。

復有苾芻，於所說內想蘊、行蘊，觀察思惟多諸過患。謂此法者，如病、如癰，廣說乃至是變壞法。如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內法觀，亦名法念住。住具正勤、正知、正念，除世貪憂，亦如前說。《阿毘達磨法蘊足論、卷六》

## 三、起唯法起，滅唯法滅，求「我」了不可得。

若善法是我，惡法應無我；若惡法有我，善法應無我。又惡法是我，何容為惡自害？若無記是我，無記不能起業，但名因等起，因此無記。起善起惡，善惡業尚非我，因等起何得是我？當知皆無有我，但是行陰。故經云：起唯法起，滅唯法滅。但是陰法起滅，無人、無我、眾生、壽命，雖有法起，亦是顛倒。顛倒者，即是身、邊二見，名為汗穢；五陰無記，亦是汗穢。五陰無記，緣報法起，故皆無我也。雖心王心數，同時俱起，用有強弱，若心強屬心念處；若數強屬法念處。釋論云：覺觀雖同時，覺時觀不明了，觀時覺不明了，故分覺觀之異。今心念、法念，逐其強弱，亦復如是。如是善惡等法，求我不可得，故名法念處也。《四念處、卷一》

#### 四、觀一切法是法、非法。

沙門瞿曇法念處者：謂觀內法、外法、內外法，於是法中作二種觀：謂常、無常。常以佛眼見一切法，至坐道場，未曾中失。觀諸法時，不見一法，乃至一切微細諸相，離空、無相、無願、無作、無生、無滅、無物，不見一切法，乃至微細相，不入十二緣者，見法非法，無非是法。

云何為法？謂無我、無眾生、無壽命、無人，是名為法。云何非法？謂我見、眾生見、命見、人見、斷見、常見、有見、無見，是名非法。

沙門瞿曇，觀一切法是法、非法，何以故？觀空、無相、無願，是名一切法是法。我慢憍慢，我及我所，攝取諸見，是名一切法非法。

作如是觀諸法性已，不見有法非菩提因，非出道因，悉是出法。若不如是求諸法者，是名滅法。出者從緣，滅者從緣，如是觀時，觀於三行：所謂惡行、善行、不動行。於三行中，常行福行，行十善法，為淨三業。

淨身業者：為求諸佛三十二相、八十種好，他不能害故。淨口業者：有所說法，眾生樂聞故。淨心業者：於諸眾生，其心平等，常入禪定故。如是方便觀法念處，離諸一切障菩提垢。不著常見，不著斷見，行中道見。如是中道，世間智慧所不能見，不可宣說，不可顯示，無有相貌，無色無處無取無捨，清淨寂靜，不可眼見，乃至不可觸，亦無至處。不在世間，不出世間，不可宣說，非多非少，非常非斷，非相非非相，非覺非非覺，非虛非實，非此非彼，非有非無，非有為非無為，非行非非行，非生非死，非涅槃非作法，是名中道。

不以肉眼、天眼、慧眼觀法念處。何以故？如是三眼，無相貌故。是故觀法以法眼觀，而心不著、不失諸法，是名法念處。《大薩遮尼乾子所說經、卷第七》

### 肆、觀法無我之功德

《楞嚴經、卷一》爾時世尊，舒兜羅綿網相光手，開五輪指，誨敕阿難及諸大眾：我初成道，於鹿園中，為阿若多五比丘等，及汝四眾言：一切眾生不成菩提，及阿羅漢，皆由客塵煩惱所誤。汝等當時，因何開悟，今成聖果？

時憍陳那，起立白佛：我今長老，於大眾中，獨得解名，因悟客、塵二字成果。世尊！譬如行客，投寄旅亭，或宿、或食，宿、食事畢，俶裝前途，不遑安住；若實主人，自無攸往。如是思惟：不住名客，住名主人，以不住者，名為客義。又如新霽，清暘升天，光入隙中，發明空中，諸有塵相。塵質搖動，虛空寂然。如是思惟：澄寂名空，搖動名塵，以搖動者，名為塵義。佛言：如是！

客（見惑）	塵（思惑）	客乃不住，喻身境識心
主（菩提心）	空（涅槃性）	主人，喻心性常住之義

《中論、卷四》「四諦品」則謂由眾因緣所生法，我說即是空；眾緣具足和合而物生，此物屬眾因緣，故無自性；無自性，故為空，空亦是空，但為引導眾生，故立假名而說。

#### 一、觀法無我、本無自性，但為引導眾生，故立假名。

人空與法空。《中論、卷四觀邪見品》、《成唯識論、卷一》

人空，意謂在有情個體之中無實我之存在，故人空又稱我空、眾生空、生空、人無我等。

法空，意謂由因緣所生之一切法無實體之存在，故又稱法無我。

小乘說人空而不說法空，大乘則主張人法二空（又作人法二無我、我法二空）。

析空與體空。《成實論、卷十身見品》

析空，意謂將存在之事物分析至最後不可得時，則為空。

體空，則意謂一切存在之本身即是空，故不須分析，當體即空。

小乘與成實宗主張析空，大乘則主張體空。

但空與不但空。

但空，意謂僅偏於空而不知空之真義與妙有之境。

不但空，意謂了知空之真義與承認妙有之境的中道空，此乃自觀一切法無自性而獲得之空。

## 二、觀法無我，破我執。

一切法無我，譬如：天上的雲，究竟有沒有存在？雲朵是由水蒸氣凝聚而成，它存在的方式是由眾緣和合所生；形成之後，由隨緣變化不定，隨風變形，隨溼度而變色，最後又消失於虛空。

我們所執著的「身心」及「自我」，亦如雲朵，本無實性，因此照見五蘊皆空，就能度一切苦厄。

## 三、以般若智慧觀法無我，連空的執著，亦要放下。

《華嚴經·卷二十五》：「如實知一切有為法，虛偽誑詐，假住須臾，誑惑凡人。」一般人聽聞「一切法無我」，又易陷入「空的執著」，因此要以般若觀智來觀察、觀照，才能真正斷惑、破執。

空的執著		
1	惡取空	否定因果道理，不知緣生無性之理而謬解空義，執著於斷空之見。 人死如燈滅。行樂須及時。
2	頑空	認為空就是「沒有」或是「空無」的意思。 硬要把身心當成是木頭、石頭，千方百計要讓自己變成「不能感覺」的人。
3	偏空	指小乘所談之空理。以其所說之理偏於空之一邊，故稱為偏空。又作偏真、單空、偏真空理。 認為紅塵染濁，因此要出三界，入涅槃。
4	幻空	一切假有皆虛幻不實，了不可得，故稱幻空。 執著幻空之人，很容易自滿，往往放任習氣，反而認為「習氣」也是虛妄不實，了無自性，所以沒什麼關係！

## 伍、結語

永明道潛禪師，初謁師，師問曰：「子於參請外，看甚麼經？」明曰：「華嚴經。」師曰：「總別、同異、成壞六相，是何門攝屬？」明曰：「文在十地品中。據理則世出世間一切法，皆具六相也。」師曰：「空還具六相也無？」明懵然無對。師曰：「汝問我，我向汝道。」明乃問：「空還具六相也無？」師曰：「空。」明於是開悟。

觀法無我，就是觀察、思惟一切法都不能獨立存在、獨立成長，既然不能獨立存在、不能獨立成長，皆是仗因托緣所生。既然是仗因托緣，一個是因、一個是緣，我們該怎樣來配合因緣？所謂因緣，有過去的因緣、現在的因緣，如果我們過去沒有種善因、善緣，今生什麼都不順利，處處都是苦惱，見到什麼人都很煩惱。爲什麼？沒結過好緣。佛法講「未成佛道，先結人緣」。以大乘法來講，不但是不逃避緣起、不逃避現實，而且還要面對現實。知道諸法緣起性空的道理，一切法緣起，不是不要，而是講無我、沒有自性可言。觀法無我，了知一切萬法都是虛妄不實的。一切善善惡惡、是是非非都是虛妄的、都是緣起，自然就不執著了。

佛法講因緣、緣起，這當中有深有淺，每個人的感受不一樣，小乘只悟到緣起性空，大乘不但悟到緣起性空，而且還建立緣起、運用緣起、不住緣起，所以有層次上的差別。建立緣起，就是「未成佛道，先結人緣」，廣設方便、普度眾生。所以建立道場、佛學院，乃至於放蒙山、無遮大法會，都是建立緣起，這些都是出世法好的緣起，這就是假有。能了解諸法緣起，是最積極的，因緣要靠自己去創造、靠自己去努力。既然是緣起，有因、有緣，因緣是我們努力開發出來的。成功了，我們也不要歡喜；失敗了，也不要煩惱，因緣和合只是個假相。

《金剛經》：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」觀法無我，一切法都是仗因托緣產生出來的，都是虛妄不實，指有作爲、有造作之一切因緣所生法。如夢如幻、如泡如影，這個就是菩薩的境界。所謂「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，因爲它是因緣和合，所以說是水月道場、夢中佛事；因爲是夢中佛事、水月道場，所以心無掛礙，心就得到清淨、得到寧靜。因此「觀法無我」，破除我們的執著：執好、執壞，執美、執醜，執有、執無。所以了達諸法緣起性空，就能得到解脫。

一切法都是因緣。菩薩知道什麼因和什麼緣相遇，會起中和作用或是相反作用，能得一個什麼樣的果報；這是菩薩的智慧。聲聞的智慧，悟到一切法都是因緣和合，既然是因緣和合，

就是假有，假有就是生滅，空才是實在的，所以就入空定、就取一個空，叫偏空涅槃。菩薩除了空以外，還有假有，不廢因緣；不但不廢棄因緣，而且還要創造因緣。明白這個道理，修菩薩行就很落實了。如果不明白這個道理，只知「諸法緣起，緣起性空」，就乾脆什麼都不要了，只想打坐入空。

觀法無我，思惟一切法無我、本無自性，證到我空的時候，把執著破掉，就斷了貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六根本煩惱，就能得解脫。所以四念處是我們斷煩惱、證涅槃的法門，古德說「四念處觀好修行」，實實在在是如此的。

※參考書籍：《大智度論》、《成實論》、《四念處》、《阿毘達磨法蘊足論》、《坐禪三昧經》、《大薩遮尼乾子所說經》

## 第八課 四念處觀 5【總相念】

### ◆ 四念處觀——總相念 ◆

#### 壹、前言

佛言，四念處觀好修行。四念處，又有別相念及總相念之分：別相念住位，於身、受、心、法等四項所緣，觀其自性與共相，以治淨、樂、常、我四顛倒。總相念住位，總觀身、受、心、法，修非常、苦、空、非我之行相。別、總是指所緣之境別或總之意，相即指能緣之行相。

前四課已分言別相念，本課專論總相念。總相念者，緣一境總為四觀。夫一切眾生，生死流轉，皆由顛倒，顛倒縱橫，如豬嗜糞，肉肥內飽，外油祖父之鎧，斯甚惑矣。似魚吞鉤，如蛾赴火，以苦捨苦，斯甚惑矣。擊電、野馬、水泡、石火，以無常為常，斯甚惑矣。兔角龜毛、黃門子、石女兒，無人謂有人，無物謂有物，斯惑甚矣。

今以念處智慧破之，知身受心法是知苦，不起倒惑是知集，厭苦息集是修道，苦集寂然是知滅。

如佛說四念處，是中不離四正勤、四如意足、五根、五力。何以故？四念處中，四種精進則是四正勤；四種定是為四如意足；五種善法是為五根、五力。佛雖不說餘門，但說四念處，當知已說餘門。《大智度論·卷十八》

如佛但說四顛倒：常顛倒、樂顛倒、我顛倒、淨顛倒，是中雖不說四念處，當知已有四念處義。譬如：說藥已知其病；說病則知其藥。若說四念處，則知已說四倒。四倒則是邪相，若說四倒，則已說諸結。所以者何？說其根本，則知枝條皆得。如佛說一切世間有三毒，說三毒當知已說三分八正道。若說三毒，當知已說一切諸煩惱毒：十五種愛是貪欲毒，十五種瞋是瞋恚毒，十五種無明是愚癡毒。諸邪見憍慢疑屬無明，如是一切結使，皆入三毒。以何滅之？三分八正道。若說三分八正道，當知已說一切三十七品，如是等種種相名為對治門，如是等諸法名為毘勒門。《大智度論·卷十八》



## 貳、修習步驟

「觀」即能觀之心，「境」即所觀之境。修行最重要的，就是要認識賓主；「賓」即外面的境界；「主」即主人，即能觀之心。所以修觀要知道能觀這念心、所觀的境界，無論大乘、小乘都要明白這個道理。

別相念：境別觀別。「別」即各別之義，別修四觀，以對五陰之四境。凡夫於色起淨倒，故觀身不淨。於受起樂倒，故觀受是苦。於心起常倒，故觀心無常。於法計我倒，故觀法無我。

境	觀	
身	不	淨
受	是	苦
心	無	常
法	無	我

昔阿難晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。於路中思惟：我今先至比丘尼寺。即往比丘尼寺，諸比丘尼遙見尊者阿難來，疾敷床座，請令就座。時諸比丘尼禮尊者阿難足，退坐一面，白尊者阿難：我等諸比丘尼修四念處繫心住，自知前後昇降。尊者阿難告諸比丘尼：善哉善哉！姊妹！當如汝等所說而學。凡修習四念處，善繫心住者，應如是知前後昇降。時尊者阿難為諸比丘尼種種說法，種種說法已。從座起去。

爾時尊者阿難於舍衛城中乞食，還舉衣鉢，洗足已。詣世尊所，稽首佛足，退坐一面。以比丘尼所說，具白世尊。佛告阿難：善哉善哉！應如是學。四念處善繫心住，知前後昇降。所以者何？心於外求，然後制令求其心。散亂心不解脫，皆如實知。若比丘於身身觀念住，於彼身身觀念住已，若身耽睡心法懈怠，彼比丘當起淨信，取於淨相起淨信心，憶念淨相已，其心則悅，悅已生喜，其心喜已，身則猗息，身猗息已，則受身樂，受身樂已，其心則定，心定者聖弟子當作是學。我於此義，外散之心，攝令休息。不起覺想及已觀想，無覺無觀，捨念樂住，樂住已，如實知。受、心、法念，亦如是說。

總相念，依《天台藏、四念處》及智者大師《妙法蓮華經玄義》，可分為境總觀總、境別觀總、境總觀別等三種類別（但有名相，而無解釋）。其後因註家不同，對於總相念之名相，而有不同定義。然此對總相念之觀法無涉，故下述並列，以供參考。

一、境總觀別/境別觀總

境總觀別《諦觀大師、天台四教儀》《靜修大師、教觀綱宗科釋》	
境別觀總《清末民初、諦閑大師、教觀綱宗講錄》	
境總（總觀四境）	觀別（別用一觀）
境別（別觀四境）	觀總（總用一觀）
身、受、心、法	不 淨
受、心、法、身	苦
心、法、身、受	無 常
法、身、受、心	無 我

觀不淨

觀身不淨、觀受不淨、觀心不淨、觀法不淨，四境皆不淨。

觀苦

觀受是苦、觀心是苦、觀法是苦、觀身是苦，四境皆苦。

觀無常

觀心無常、觀法無常、觀身無常、觀受無常，四境皆無常。

觀無我

觀法無我、觀身無我、觀受無我、觀心無我，四境皆無我。

此即一法具足其他三法，「舉一俱得」，實則萬法不離這一念能觀之心。總合起觀，一即四，四即一。一法具足一切法，達到無礙的境界，身心皆得自在，就神通、智慧無礙。

## 二、境別觀總/境總觀別

境別觀總《諦觀大師、天台四教儀》、《靜修大師、教觀綱宗科釋》	
境總觀別《清末民初、諦閑大師、教觀綱宗講錄》	
境別（別於一境）	觀總（總用四觀）
境總（總觀一境）	觀別（別用四觀）
身	不淨、苦、無常、無我
受	苦、無常、無我、不淨
心	無常、無我、不淨、苦
法	無我、不淨、苦、無常

身念處

觀身不淨、觀身是苦、觀身無常、觀身無我。

受念處

觀受是苦、觀受無常、觀受無我、觀受不淨。

心念處

觀心無常、觀心無我、觀心不淨、觀心是苦。

法念處

觀法無我、觀法不淨、觀法是苦、觀法無常。

總相念者，觀身不淨，受、心、法亦皆不淨；觀受是苦，心、法、身亦皆苦；觀心無常，法、身、受亦皆無常；觀法無我，身、受、心亦皆無我也。《教觀綱宗》

## 三、境觀俱總：觀境純熟，舉一俱得。

境總	觀總
身、受、心、法	不淨、苦、無常、無我
受、心、法、身	苦、無常、無我、不淨
心、法、身、受	無常、無我、不淨、苦
法、身、受、心	無我、不淨、苦、無常

舉身念處一境，受、心、法，俱在其中；舉不淨一觀，而苦、無常、無我，皆在其中。

《四念處》若作一身念處觀，或總二陰乃至總五陰，是名境觀俱總也。受心法念處亦復如是。

境別觀總、觀別境總，此二是總相四念處之方便。境觀俱總是總相四念處。

## 參、修四念處之功德

### 一、修四念處，入三賢位。

聲聞入見道以前之七位，謂七賢、七方便位。又作七加行位。即：五停心位：修不淨、慈悲、緣起、界分別、數息等五觀，順次對治貪、瞋、癡三毒及著我、散亂等五障。

別相念住位：於身、受、心、法等四項所緣，觀其自性與共相，以治淨、樂、常、我四顛倒。總相念住位：總觀身、受、心、法，修非常、苦、空、非我之行相。煖法位。

頂法位。忍法位。世第一法位，具觀三界四諦之境，修十六行相，遂至生世間最勝之善根之位。

前三位為三賢，又稱外凡；後四位為四善根，又稱內凡。以未生無漏智，不能名聖；而以入正性離生之方便加行位故，又稱七方便、七加行。法相宗立五位，以最初資糧、加行二位，總名七方便位。

### 二、諸漏解脫。

此四念處觀是別相念，「別相念」，就是單獨來觀，個別思惟，個別修是個別對治自己的煩惱。別相念修成功了，可斷煩惱、證涅槃。

如是四念處，修習多修習，於此法律得盡諸漏、無漏心解脫、慧解脫。《雜阿含經·卷廿》

四念處修成功了，進一步再修總相念，一法具足一切法，一個具足四個，四個具足一個，法法互攝、無礙，證到無礙的境界，當然是智慧無礙，神通無礙。

### 三、住堪忍地中。

菩薩摩訶薩觀青骨時，見此大地東西南北四維上下悉皆青相，如青色觀、黃白鴿色亦復如是。菩薩摩訶薩作是觀時，眉間即出青黃、赤白鴿等色光，是菩薩於是——諸光明中見有佛像，見已即問：「如此身者，不淨因緣和合共成，云何而得坐起行住、屈伸俯仰、視瞬喘息、悲泣喜笑？此中無主，誰使之然？」作是問已，光中諸佛忽然不現。復作是念：「或識是我，故使諸佛不為我說？」復觀：「此識次第生滅，猶如流水，亦復非我。」復作是念：「若識非我，出息、入息或能是我？」復作是念：「是出入息直是風性，而是風性乃是四大，四大之中何者是我？地性非我，水火風性亦復非我。」

復作是念：「此身一切悉無有我，唯有心風，因緣和合，示現種種所作事業。譬如咒力，幻術所作；亦如筌篴，隨意出聲。是故，此身如是不淨，假眾因緣和合共成，而於何處生此貪欲？若被罵辱，復於何處而生瞋恚？而我此身三十六物不淨臭穢，何處當有受罵辱者？若聞其罵，即便思惟：『以何音聲而見罵耶？』——音聲不能見罵，若一不能多亦不能，以是義故，不應生瞋。」若他來打，亦應思惟：「如是打者從何而生？」復作是念：「因手刀杖及以我身故得名打，我今何緣橫瞋於他？乃是我身自招此咎，以我受是五陰身故。譬如因的則有箭中，我身亦爾，有身有打，我若不忍，心則散亂，心若散亂則失正念，若失正念，則不能觀善、不善義，若不能觀善、不善義則行惡法，惡法因緣則墮地獄、畜生、餓鬼。」

菩薩爾時作是觀已，得四念處，得四念處已，則得住於堪忍地中。菩薩摩訶薩住是地已，則能堪忍貪欲、恚癡，亦能堪忍寒熱、飢渴、蚊虻、蚤虱、暴風、惡觸種種疾疫，惡口罵詈、搥打楚撻，身心苦惱一切能忍，是故名為住堪忍地。

### 肆、結語

世尊告諸比丘，當取自心相，莫令外散。所以者何？若彼比丘愚癡不辨不善，不取自心相，而取外相，然後退減，自生障闕，譬如廚士愚癡不辨，不善巧便，調和眾味，奉養尊主。酸鹹酢淡，不適其意，不能善取尊主所嗜。酸鹹酢淡，眾味之和，不能親侍尊主左右，司其所須，聽其所欲，善取其心，而自用意，調和眾味以奉尊主。若不適其意，尊主不悅，不悅故不蒙爵賞，亦不愛念。愚癡比丘亦復如是，不辨不善，於身身觀住，不能除斷上煩惱，不能攝取

其心，亦復不得內心寂靜，不得勝妙正念正知，亦復不得四種增上心法，現法樂住。本所未得安隱涅槃，是名比丘愚癡不辨不善，不能善攝內心之相，而取外相，自生障闕。

若有比丘黠慧才辯，善巧方便，取內心已，然後取於外相，彼於後時，終不退減，自生障闕。譬如廚士，黠慧聰辯，善巧方便，供養尊主，能調眾味，酸鹹酢淡，善取尊主所嗜之相。而和眾味以應其心。聽其尊主所欲之味，數以奉之。尊主悅已，必得爵祿，愛念倍重。如是黠慧廚士，善取尊主之心，比丘亦復如是。身身觀念住，斷上煩惱，善攝其心，內心寂止，正念正知，得四增心法，現法樂住，得所未得安隱涅槃，是名比丘黠慧辯才，善巧方便，取內心相，攝持外相，終無退減，自生障闕。受、心、法觀，亦復如是。

修四念處，得四種離法：觀身不淨，出離淨倒。觀受是苦，出離樂倒。觀心無常，出離常倒。觀法無我，出離我倒。又觀身念處離於揣食。觀受念處離於觸食。觀心念處離於識食。觀法念處離於思食。大王當知：沙門瞿曇，畢竟成就如是念處，是故我言：無有過失！《大薩遮尼乾子所說經·卷第七》

「別相念」，是個別對治自己的煩惱。「總相念」修成功了，就能得神通自在，辯才無礙，能夠降伏一切邪魔外道。

※參考書籍：《四念處》、《天台四教儀》、《教觀綱宗》、《大智度論》、《大薩遮尼乾子所說經》

# 懺悔【精簡版】

## 前言

懺悔法在大、小乘佛教中，都是極為重要的實踐行門。

小乘：佛世時，行懺悔法，如每半月布薩誦戒；或於解夏日之自恣等。

大乘：中國的祖師們根據有關懺悔的經典而制定的懺儀。

## 為什麼要懺悔

為懺除業障：「業力甚大，能敵須彌，能深巨海，能障聖道。」（《地藏經》）

累積效應：「人有眾過，而不自悔……罪來於身，如水歸海，漸成深廣。」（《四十二章經》）

菩薩所行：「十方諸佛說懺悔法菩薩所行。」（《普賢觀經》）

## 懺悔的意義

《金光明經文句記》云：「懺悔二字，乃雙舉二音，梵語懺摩，華言悔過。」

《六祖壇經》云：「懺者，懺其前愆；悔者，悔其後過。」

「罪滅因心不由治罰，若能於所犯罪決情斷絕，誓不更為，深生慚恥，心無欺誑，是故除滅。」

## 懺悔的功德

《十住論》：「於諸福德中，懺悔福德最大，除業障故。復次，懺悔，如如意珠，隨願皆得。」

《心地觀經》：「若能如法懺悔者，所有煩惱悉皆除；猶如劫火壞世間，燒盡須彌并巨海；懺悔能燒煩惱薪，懺悔能往生天路；懺悔能得四禪樂，懺悔兩寶摩尼珠；懺悔能延金剛壽，懺悔能入常樂宮；懺悔能出三界獄，懺悔能開菩提華；懺悔見佛大圓鏡，懺悔能至於寶所。」

公案：袁了凡；摩訶盧懺悔聞法證羅漢。

## 懺悔的種類

### 一、事理分別

#### 1、事懺

■釋義：藉禮拜、讚歎、誦經等行門而作之懺悔法，稱為事懺，又稱「隨事分別懺悔」。事，指事儀。即於事相上之作法懺儀中，如實懺悔罪惡。

■修證要項：齋戒沐浴；禮拜讚誦慚愧懺悔；發大願。

■大小乘：「依事懺者，若依大乘，則佛名方等，具列行儀，依法懺悔，要須相現，準教驗心。…若依律宗，必須識於罪名種相，隨有牒懺。」《隨機羯磨》

#### 2、理懺

■釋義：即觀察實相懺悔。

■教證：「若欲懺悔者，端坐念實相，眾罪如霜露，慧日能消除。」「菩薩知諸業不從東方來……但從顛倒生，無有住處。」「了即業障本來空，未了應須還夙債。」

■公案：三祖僧璨大師：「覓罪了不可得。」

■注意事項：要契悟無生懺，須有事有理，事上圓滿了，心就容易與理相應。

### 二、方法分別

依方法可分為作法懺、取相懺、無生懺，前二者屬於事懺，後者同於理懺。

## 1、作法懺

謂身禮拜、口稱唱、意思惟，三業依法披陳罪過，求哀懺悔。

### ■小乘的作法懺：

釋義：即依據戒律之作法而行懺悔，依《業疏》懺悔須具足五緣，(一)迎請十方之佛菩薩，(二)誦經咒，(三)自白罪名，(四)立誓，(五)明證教理。

例證：限於出家眾之半月布薩，夏安居自恣日，眾法懺，對首懺，心念懺。

### ■大乘之作法懺：

釋義：行者依靠既有的儀軌，於誦念禮拜中，隨文入觀，懺悔已過。

例證：以經文為主，如《金剛寶懺》、《慈悲三昧水懺》、《梁皇寶懺》等；或以佛名為主，如《千佛懺》、《八十八佛懺》、《五十三佛懺》等。

公案：釋曇榮七佛作證罪滅；悟達國師之人面瘡

## 2、取相懺

■釋義：略稱取相懺，又作觀相懺悔。

■例證：「在佛菩薩形像前。日夜六時誦十重四十八輕戒。苦到禮三世千佛得見好相。若一七日二三日乃至一年要見好相。好相者。佛來摩頂見光見華種種異相。便得滅罪。」《梵網經》

■好相的種類：

■公案：真表法師感彌勒菩薩授戒

## 3、無生懺

■釋義：觀實相之理，念罪體無生之懺悔，同於理懺。

■公案：勇施犯重悟無生。有二比丘犯姪殺。比丘在俗害母聞無生法得道。

## 三、懺悔相關問題

1、修取相懺時，魔能現此等相否？云何可別？

2、犯四重五逆罪可除滅否？

3、反正有懺法可滅罪，故可造罪無妨？

## 懺悔的方法

### 一、懺悔三步驟

止惡→行善→歸實相

### 二、信心與至誠心

公案：闍夜多以神力為犯淫者滅罪

### 三、懺悔七心

生大慚愧心、生恐怖心、生厭離心、發菩提心、冤親平等心、念報佛恩心、觀罪性空。

### 四、唯心識懺

### 五、「六根懺悔法」

六、其他要項：◇時時返照自心、知是非、知過能改、對於小過：「勿以惡小而為之。」、對於大過：造了大惡業如重石，須大禪定、大智慧、忍得住。

◇向普賢菩薩學習：念念相續無有間斷，身語意業無有疲厭。

## 結語