

四、尋思彼品

云何名為尋思彼品？

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

「云何名為尋思彼品？謂作是思：若我於彼諸淨色相不淨法性，不如實知，於內於外諸淨色相發起貪欲，便為顛倒黑品所攝。」這是身念住修不淨觀，共有六事；前面是思惟不淨自相、不淨共相，這以下是「尋思彼品」，就是在奢摩他裡面思惟彼不淨的品類，這不淨法的品類。前面這句話是問，「云何名為尋思彼品？」是提出這個問題，這底下解釋。

「謂作是思」：這位修行人，他在奢摩他裡面這樣思惟、觀察。「若我於彼諸淨色相」：假設我在彼污穢、不清淨的相貌裡面，不淨的法性。「若我於彼諸淨色相」，淨色相就是表面上的清淨，叫淨色相；可是裡邊實在是「不淨法性」，那個法性是不清淨的。

「不如實知」：我不能真實地通達明了。「於內於外諸淨色相，發起貪欲」：內就是本身、自己的身體，於外就是他人的身體，這一切表面上的清淨色相，發起了貪欲心。「便為顛倒黑品所攝」：這個時候，我就是屬於錯誤的、屬於罪過的一類所攝，有過失、有罪過的了。

「是有諍法」：我若發起了貪欲心的話，這就是有煩惱的事情。「諍」，就是煩惱的意思，也包括了貪心同類的瞋心；有貪心一定是有瞋心，也就是有愚癡心，有各式各樣的煩惱，是有諍法。「有苦」：這個貪瞋癡各式各樣的煩惱現起的時候，就使令自己的身心苦惱。「有害」：同時也會傷害他人，也會逼惱他人。「有諸災患」：有貪瞋癡的煩惱，就會有老病死的災患。「有遍燒惱」：有了老病死，同時也就有愁歎憂苦種種的苦惱，為苦所燒、為苦所惱。

「由是因緣，發起當來生老病死，愁歎憂苦，種種擾惱。」「由是因緣」：由於我對於內外諸淨色相發起貪欲，所以就會發起當來的、將來的生老病死的這些苦惱的事情。「愁歎憂苦」：生老病死這種境界出現的時候，在內心裡面就有愁苦，感覺到苦惱，在內心裡面感覺到愁。這些老病死的這種境界，在內心裡面的感覺就是「愁」，發出來悲傷的語言叫做「歎」。「憂苦」：在第六意識的苦叫「憂」；在前五識的苦叫「苦」，就把它分類了。愁歎是總說的，憂苦是分類了。「種種擾惱」：這就是結束這幾句話；各式各樣的擾亂，苦惱自己。

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

前面是黑品，自己的顛倒錯誤。「若我於彼諸淨色相不淨法性，如實隨觀」：「若我於彼」，假設我對於彼諸淨色相不淨法性，「如實隨觀」：能真實地隨順觀察，觀察自己的表面上的諸淨色相實在上是不淨法性，觀察他人的不淨法性，能真實地這樣觀察。這個「隨」，是隨順真實的情況去觀察。「便無顛倒」：就不會有錯誤了。

我們通常內心裡面有顛倒的分別，生起貪心、或者瞋心，各式各樣的煩惱。我們都是容易在外邊的境界上生顛倒心，容易這樣去理解；但是在這裡邊加上一個自己對自己的身體。說是「於內、於外」，就是對自己的身體也生這種顛倒想、生愛著心。這個愛著心也是很重的一個煩惱，所以加上一個「內」，「於內、於外」。如果是能夠「如實隨觀，便無顛倒」，就會對自身的愛著心也沒有的，對自己這個身體，觀察它是不淨，這愛著心也就不起了。

修不淨觀的開始，是先觀察自己不淨，是這樣開始的。不是先觀察他人，先觀察自己。等到自己的不淨的觀察有多少力量了以後，再觀察他人，就容易了一點。若是一開始觀察他人，可能還觀察不上來，可能會有困難。所以在經論上，所有告訴我們修不淨觀的，都是從自己開始，從自己這方面開始。

「如實隨觀，便無顛倒白品所攝」：這時候因為觀察這個不淨法性，使令自己內心清淨了，所以屬於白品。白品就是清淨的意思，屬於這一類的。

「是無諍法」：這樣觀察的結果，就是沒有煩惱了，自己內心清淨，沒有煩惱的諍。

「無苦、無害」：沒有煩惱了，也就不會為煩惱所苦，也不會去傷害他人。

「廣說乃至由此因緣，能滅當來生老病死，乃至擾惱」：當來生老病死，是將來的生命的生老病死，不是現在的。現在的生命，就是你得阿羅漢果了，這個身體也還是要有老病死的。「能滅當來生老病死」：修成功的時候，這個生命結束了，就不再有有漏的生老病死的事情了，所以是「能滅當來生老病死」。當來就不生，不生也就不會有老病死，乃至種種的擾惱也就都沒有了。

若諸黑品，我今於彼不應忍受，應斷、應遣；若諸白品，我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大。如是名為尋思彼品。

「若諸黑品，我今於彼不應忍受」，前面是分黑白兩類，前面這一段，黑品、白品這兩類；這以下就是來調整自己。

「若諸黑品，我今於彼不應忍受」：若是我起顛倒想了，有了黑品的這種事情，「我今於彼不應忍受」：不應該忍受這件事，不應該容忍、接受這件事。「應斷、應遣」：應

該切斷這個黑品，應該排遣內心的這些雜染的事情。「斷」和「遣」應該是一種意義；如果分開，或者「斷」指外緣說，「遣」指內心說也可以；排遣內心的染污，切斷外面的染污。

「若諸白品，我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大」：若是切斷了染污的因緣，令心清淨，屬於這一類的，「我今於彼未生應生」：我沒有生起這樣清淨的功德，我應該把它生起來，把它發動起來。「生已令住」：無貪、無瞋、無癡這種清淨心發動了，就使令它安住不動，「令住」，令它安住，不要退掉；而且令它「增長廣大」，使令這個清淨心愈來愈有力量，愈來愈清淨，能夠廣大的清淨莊嚴。

我們拿人來說，人在人間的這個欲的境界，能夠令心清淨，當然也不容易；但是若對天上的境界，怎麼樣呢？那就需要自己的清淨心的力量再增長廣大，你才能勝過天的境界。在《大智度論》上提到，憍梵波提尊者大阿羅漢，這些天女來試驗他，他就修不淨觀；修不淨觀，沒能夠如意地現出來不淨觀，這個憍梵波提阿羅漢。天女來試驗他的時候，他想作不淨觀，不能現前，但是可也沒有染污心。龍樹菩薩說一個譬喻，說好像兩個力士來角力，似乎沒有勝負，不勝不負的境界。所以，「我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大」，所以這個清淨心初開始生起的時候，也還是很微弱，需要繼續地加強它的力量，所以是「生已令住，增長廣大」。「如是名為尋思彼品」：這一句話就把這一段文結束了。

前邊在引《俱舍論》那一段文曾經提過，不淨觀是不能斷煩惱的，它只能制伏。所以究竟地來說，「我今於彼未生應生，生已令住，增長廣大」，一定是包括四種念住才可以，身念住也應該包括受念住、心念住、法念住。要觀心無常、觀法無我，才能使令不淨觀究竟圓滿。《成實論》曾經特別地強調這一點，非要觀一切法空，使令心無所得，才能斷煩惱，這個貪欲心才能夠徹底地把它清除。

五、尋思彼時

云何名為尋思彼時？

謂作是思：若內所有諸淨色相，在現在世；若外所有不淨色相，亦現在世。諸過去世曾淨色相，彼於過去雖有淨相，而今現在如是次第種種不淨；諸現在世我之所有似淨色相，此淨色相於現在世雖有淨相，於未來世不當不淨如今現在外不淨色，無有是處。我此色身去來今世，曾如是相，當如是相，現如是相，不過如是不淨法性。如是名為尋思彼時。

「云何名為尋思彼時？」前面是尋思彼品，這底下是尋思彼的時間。「謂作是思」：這裡也是一樣，在奢摩他裡面這樣子思惟、觀察。

「若內所有諸淨色相，在現在世；若外所有不淨色相，亦現在世」：「若內所有」，若自己所有的（現在沒有死掉），這個青瘀、膿爛、散壞這種不淨色相還沒有現前；現前的是表面上相似的清淨，所以是「在現在世」，現在是這樣子。「若外所有」，若外邊死屍的形相、這個不淨色相，也是現在世。

「諸過去世曾淨色相，彼於過去雖有淨相，而今現在如是次第種種不淨。」前邊先標出來這兩種形相，內所有的淨色相、外邊有的不淨色相，都是在現在世。這底下說到「諸過去世曾淨色相」：現在是不淨色相，但是這些不淨色相在過去的時候，它還是淨色相；那些不淨色相沒有現出來，曾經是清淨的色相。「彼於過去雖有淨相」：彼那個不淨相在過去的時候，雖然是清淨的相，「而今現在如是次第種種不淨」：可是現在是這樣的次第，是不淨了，種種的不清淨相現出來。這句話是指外邊的不淨色相的情況。

「諸現在世我之所有似淨色相」：回過頭來再觀察自己，現在世我所有的相似的清淨相，「此淨色相於現在世雖」然是「有」清「淨」的「相」貌，「於未來世不當不淨如今現在外不淨色，無有是處」：我現在的這個生命體，雖然是相似的清淨相，但是將來的時候怎麼樣呢？將來若是「不當不淨」：不會有不淨的相貌，「如今現在外不淨色」那樣子，「無有是處」：沒有這個道理。我現在的這個生命的淨色相，將來也一樣是不淨的，這樣觀察。

「我此色身去來今世，曾如是相，當如是相，現如是相，不過如是不淨法性，如是名為尋思彼時」：我現在的這個色身，「去來今世」：過去的時候、將來的時候、現在的時候；「曾如是相」是指過去，「當如是相」指未來，「現」在的「如是相」，「不過如是不淨法性」：雖然有三世的不同，總而言之，它不會超過不淨法性，終究有一天也是變壞了，也都臭穢了，有種種不淨的形相都現出來了。「如是名為尋思彼時」：這是結束了這一段，尋思這個不淨色相在時間上的不同，但是終究都是不淨了。這是尋思彼時。

六、尋思彼理

云何名為尋思彼理？

「云何名為尋思彼理？」這是尋思六種事，思惟六種事，思惟這個不淨，從六個方面來思惟、觀察。現在是最後一個，尋思彼理。

觀待道理—勝義的觀待道理

謂作是思：若內若外，都無有我、有情可得，或說為淨，或說不淨。

「謂作是思」：這是在心裡面這樣觀察。這是第一段，約勝義觀待的道理，約勝義來觀察。「勝義」這個「勝」，指佛菩薩聖人的殊勝的智慧說的；「義」，是佛菩薩那個智慧所觀察的境界叫義。從聖人的智慧境界來觀察這件事，所以叫做「勝義」。

「若內若外，都無有我、有情可得」：從《阿含經》上講也好、從《般若經》也好、從《瑜伽師地論》也好，「無我」是聖人的境界，能通達無我義是聖人的境界；所以，相反的，執著有我就是凡夫境界。這裡說到無我、無有情可得，所以這是勝義，是聖人的境界。

「若內若外」：謂作是思，這個修行人在奢摩他裡面這樣觀察，觀察「若內」，觀察自己的色受想行識，觀察「外」邊的一切眾生的境界；「都無有我、有情可得」：都無有我可得、都無有情可得。一切眾生乃至一切佛，都是沒有我可得的，在色受想行識裡沒有我可得。

我們曾經說過，常恆住、不變易、有主宰性的，叫做「我」。觀心無常、觀法無我，我們若是不能夠觀察無常，無我也觀不來了，無我也是不能觀的。因為執著有我的條件之一，就是常，我的體性是常；若不能觀察無常，也就不能觀察無我了。所以，要觀察無我，也就是觀察無常的意思，就是色受想行識裡面沒有那個常恆住的「我」。所以，觀察無常也就是觀察無我。觀察無常，是沒有「我」的體性，那樣意思。

「謂作是思」，這個修行人他在寂靜住裡邊，觀察自己、觀察他人的色受想行識都是剎那剎那變易的，那裡邊沒有常恆住的「我」、沒有「有情」可得。「有情」是什麼呢？「情」就是識，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。執著有我的人，有的「計我論者」就執著這個識就是我；那麼就是說這個識是常恆住、不變易的，就是所謂「常住真心」了，常住真心就是我，就是這樣意思。現在這裡說「都無有情可得」，就是沒有常恆住、不變易的識可得。剎那生滅、因緣所生的識是有的，因緣所生法的識是有的。但是，非因緣生、而常住不變的識是不可得的，是沒有的。在奢摩他裡面你要這樣思惟：若內若外都無有我、若內若外都無有情可得，這樣觀察。

「謂作是思：若內若外，都無有我、有情可得，或說為淨，或說不淨」：因為在聖人的境界，觀察色受想行識是畢竟空寂的，在這裡面也沒有淨可得、也沒有不淨可得。有這麼一件事，說這件事是好的、說這件事是壞的；如果這件事不可得，根本沒有這件事，說誰是淨、說誰是不淨呢？所以，沒有我可得、沒有有情可得，也沒有淨、沒有不淨可得。

觀待道理—世俗諦的觀待道理

唯有色相，唯有身形，於中假想施設言論，謂之為淨，或為不淨。

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

「唯有色相，唯有身形，於中假想施設言論，謂之爲淨，或爲不淨。」前面「都無有我、有情可得，或說爲淨，或說不淨」，這是勝義的境界，這是聖人的境界。聖人他的心是無住，「不住色生心、不住聲香味觸法生心」，他是無住的境界，他是離一切相、離一切分別的境界。所以這一段是勝義，站在勝義的立場、站在聖人的境界來觀察這件事。

這底下，「唯有色相，唯有身形」，這是站在世俗諦的立場來觀察這個道理。世俗諦，就是因緣生法都是無常敗壞的，叫做世俗諦。就是可以言說、有言說相的、有文句的、有文字的、有名句文所顯示的義，有語言、有語言所顯示的義，而這些都是無常敗壞的境界，從這個立場來說明這件事。「唯有色相，唯有身形」，眼所見的色相，眼所見的身形。「唯有色相，唯有身形」這個意思，就是在這個色相的身形上，沒有真實性，只有一個虛妄的形相而已，裡面沒有真實性，這樣意思。

「於中假想施設言論，謂之爲淨，或爲不淨」：在這個虛妄的色相、身形上，由假想來施設言論。「言論」是由內心的思想發動出來的。內心的思想是方便的這樣去思惟，所以叫做「假想」，就是方便安立的。我們現在的假想，發光明的這個器、這個物，我們名之爲燈；名之爲燈，這是最初那個有智慧的人，給它立的名字叫做燈，如果最初安立這個名字，不叫燈，或者說是叫花，那也是可以的，也不是不可以。所以安立那個名字，是他的一個假想；安立好了以後，大家公認、同意都這樣稱呼的時候，你就不能說這是花了，大家都得說這是燈，所以是假想施設的言論。現在說我們這個生命體的色相、身形也是，於中假想施設的語言，「謂之爲淨」，謂之爲「不淨」。淨、不淨，都是假想施設的語言，假名字而已。這是從世俗諦的立場這樣子說明的。

「又如說言：壽煖及與識，若棄捨身時，離執持而臥，無所思如木。既死沒已，漸次變壞分位可知，謂青瘀等乃至骨鎖」：這底下是引證，引佛語作證。

「又如說言」：又如佛說的，這是經上說的，「壽煖及與識」。「壽」：可以有兩個解釋。就是我們這個生命體，生理和心理不分離，這個不分離的力量叫做壽；如果生理和心理分離了，人就死亡了，就沒有壽了，這是一個解釋。第二個解釋，就是人的出入息；你有出入息的時候，你就有壽命的存在；如果出入息結束了，人就死亡了，我們人的境界就是這樣。「煖」：就是身體的火大；由業力的攝持，這個火大、這個煖氣它不失掉；如果人死掉了，這個煖就沒有了。「及與識」：這個壽、煖的生命體裡面，還有一個剎那剎那的覺知性的東西，就是識。就這三樣，從生命體開始、一直到最後，一直都是存在的；缺少一個都不行，缺少一個就死掉了。

「若棄捨身時」：若是人死亡的時候，死亡了，這個身體就捨掉了，「離執持而臥」。

「棄捨身時」，誰棄捨身呢？就是「壽」、「煖」和「識」棄捨這個身體了。這個身體沒有煖了，或者捨掉了煖，也可以說這個煖棄捨身體，就是分離了。或這個識棄捨這個身體了，也就是從身上滅了，識沒有了。「離執持而臥」：就是離開了識的執持，臥在那裡。這個身體沒有識了的時候，就是沒有執持。識在身體裡面的時候，識對於身體有執持的力量，使令它是一個活潑的生命體，使令它不壞。識若不在身體的時候，就沒有執持的力量了；沒有執持的時候，這個身體就開始壞了。在唯識的理論上說，就是沒有阿賴耶識了。「無所思如木」：這個時候，這個身體不能思惟了，就變成個無情物，就像是木頭似的。

剛才說，「離執持而臥」，就是沒有阿賴耶識。因為前六識，在我們生存的時候，有的時候前六識也不活動，不活動但是不能說死亡了，就是因為阿賴耶識還在。若是阿賴耶識不在的時候，就死亡了。所以說「離執持」是指阿賴耶識，是微細的細意識，這個細意識若不在的時候，就是死亡了。「離執持而臥，無所思如木」。這是世俗的境界，從世俗的立場觀察人的生命，生存的時候有壽、有煖、有識，若死亡的時候，壽、煖、識都沒有了，就變成無情物了。這是世俗諦的境界。

這是一個偈頌，佛這麼解釋，佛這麼說明的。

「既死沒已」：我們這個生命體已經死亡了以後；「漸次變壞分位可知」：逐漸地變壞了，先是青瘀，而後膿爛，乃至到最後變成一個骨鎖了，或者一段一段的骨頭分離了，這個分位是可以知道的，「謂青瘀等乃至骨鎖」。

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

觀待道理—因緣的觀待道理

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

「今我此身，先業煩惱之所引發，父母不淨和合所生，糜飯等食之所增長。此因此緣此由藉故，雖暫時有諸淨色相似可了知」，這以下，約因緣觀待的道理來解釋。前面的兩段，一段是約勝義的道理來觀察，一段是約世俗的道理來觀察；這以下，約因緣觀待的道理來解釋。因緣觀待的道理和世俗的觀察的道理應該是無差別，但是，後面的結束那段文，說出了這句話，說個「因緣觀待」，所以就是指這段文說。世俗是對勝義說；對勝義說世俗，對世俗說勝義，它們是互相觀待。

「今我此身」：也還是這個修行人在奢摩他裡面這樣觀察，我現在這個身體是「先業煩惱之所引發」：是過去世所造的業力，就是我的煩惱所推動出來的行為。現在是人，所以所造的業還不是太壞，沒有到三惡道去。先業的煩惱所引發出來的這個身體。「父母不淨和合所生」：我們人是胎生，所以是自己的煩惱的業力，同時也有父母的幫助，父親的不淨和母親的不淨和合起來，才有這個生命體的出現。出現了以後，「糜飯等食之所增長」：還要吃飯。糜就是粥；還要吃粥、還要吃飯，有這些飲食的滋養，才能使令這個生命體逐漸地增長、成熟，這是因緣觀待的道理。

「此因此緣此由藉故」：我們這個生命體要由先業煩惱的因緣、要由父母不淨和合所生、糜飯等食的增長的「由藉」，要憑藉這些條件，才能有這個生命體的存在。「雖暫時有諸淨色相似可了知」：由這些因緣的憑藉，雖然是暫時地出現了，表面上看上去也還是很清淨，好像很清淨的形相。「似可了知」：好像可以明白這個人很清淨，怎麼怎麼地。「而內身中若內若外，於常常時，種種不淨皆悉充滿」：表面上是清淨的，但是內身裡面，不論是自己、是他人，「於常常時」：就是沒有一個時候不是的，一切時都是「種種不淨皆悉充滿」的，很多的不淨的東西充滿在身體裡面，「種種不淨皆悉充滿」。

佛在世的時候，舍利弗尊者和目犍連尊者向佛告假，要到人間去遊行。告了假，準備要走的時候，來了一個比丘，就向佛告狀，就說：「舍利弗尊者瞧不起我、輕視我！」佛就告訴阿難尊者：「你去請舍利弗尊者來」；同時也召集諸多的比丘集會到佛邊。佛就這樣問：「剛才某某比丘說你輕視他，你是不是輕視他了呢？」舍利弗尊者說：「我觀察我這個身體是一個不淨物，就像一個囊，一個袋子，裡面裝了很多不淨的東西，這個袋子破裂了，這不淨的東西向外流。我的身體也是這樣子，很多很多的不淨：種種不淨物，充滿於身內，常流出不止，如漏囊盛物。」舍利弗尊者這樣子解釋：「我自己觀察我自己是這樣子，我怎麼能夠瞧不起別人呢？」這麼樣解釋。這裡說，「種種不淨皆悉充滿」，這樣子觀察。這是尋思彼理，這樣解釋。

如是名依世俗、勝義及以因緣觀待道理尋思彼理。

「如是名依世俗、勝義及以因緣觀待道理尋思彼理。」這是結束這段文。「如是名依世俗、勝義」：「若內若外，都無有我、有情可得」那一段是依勝義；下面「唯有色相，唯有身形」以下，是屬於世俗；「今我此身，先業煩惱之所引發」以下，是因緣；「依世俗、勝義及以因緣觀待道理尋思彼理」。「觀待」這句話，就是觀察一切有為法的生起，要待因緣才能出現的，叫做觀待道理，它要等待因緣的和合才能出現。這樣

說，一切法是因緣生，一切法就沒有我了，無我可得，就沒有真實性可得了。由這樣的道理來尋思彼不淨的道理。

作用道理

復作是思：於此不淨，若能如是善修、善習、善多修習，能斷欲貪。如是欲貪，定應當斷。如是名依作用道理尋思彼理。

「復作是思：於此不淨，若能如是善修、善習、善多修習，能斷欲貪。如是欲貪，定應當斷。如是名依作用道理尋思彼理。」前面是觀待道理，這底下說作用道理。

「復作是思」：這位修行人在禪定裡面還這樣思惟。「於此不淨」：對於這個生命體的不清淨，要能這樣子「善修、善習」。初開始的觀察叫做「修」：從佛說修行的內容上看，就是內心裡面要有奢摩他、要有毘鉢舍那；在止裡面修毘鉢舍那，毘鉢舍那之後又修止，止而後觀、觀而後止，你能這樣子去修不淨觀，這就叫做修。「習」：就是一次又一次、不斷地去這樣修，就叫做習。「善多修習」：善者，能也；你能夠多多地，或者是一天、兩天，一個月、兩個月，一年、兩年，就是長時期地這麼樣修習。「能斷欲貪」：就能把自己無始劫來所熏習的這個欲貪這種煩惱除滅了。

當然，人與人是不一樣的，有人修七天不淨觀，欲貪就斷了；有人可能要修幾個月，結夏安居三個月把欲貪斷了；有可能三年還沒斷，就是各有各的不同。但是，從原則上說，只要是「若能如是善修、善習、善多修習，能斷欲貪」，就能把這個難斷的欲貪斷了。

若是一個人前一生是色界天上的人，沒有欲的，從色界天死掉了，禪定壞了，就來到欲界，如果做人的話，來到欲界，也就還是有欲。因為生到色界天，修禪定成功了，在色界天，只是把欲降伏，欲的種子沒有斷，所以從色界天再回到欲界來，欲的種子還會動，還會有欲。但是，因為你幾千萬年、或者是多少劫，無色界天裡面多少大劫，那麼長時期的有定力、降伏這個欲，回到欲界來，還有定的氣氛。雖然有欲，欲沒有什麼力量。如果這個人遇見佛法、修行的時候，他很快就沒有欲了；他再修定的時候也容易成就，由於佛法的四念處能把欲消滅，就很快地消滅了。如果前一生是從三惡道來的，如果前一生是從欲界天上來的，這個人的欲是很重的，欲心就重，欲心重就不容易調伏。所以人的背景不一樣、人的來歷不一樣，所以煩惱的相貌也是不一樣。但是，總而言之，「若能如是善修、善習、善多修習，能斷欲貪」，是能夠把欲心、貪心斷滅的。

「欲貪」這兩個字放在一起，或者說是欲界的貪心，這樣解釋也行；或者說，欲是輕一點，貪是重一點，有輕重的不同，或者這麼解釋。

「如是欲貪，定應當斷」：這樣的染污的欲貪心，決定是應該要斷，也決定是能斷的。用不淨觀、用四念住，決定是能把它斷掉的，不是不能斷，不是的。只要是因緣生法，從原則上說，就是可以改變；若非因緣生法，就是不能改變。它是因緣生法，這個因緣一變，所生法它不能不變，因為它不能自主的。所以，從佛法的理論上看，人是決定可以做聖人的。所以，人人可以成佛，這個理論上是可以建立起來的。

「如是名依作用道理尋思彼理」：這一段文的大意是依作用的道理，你修不淨觀，它就會有這樣的作用，理論上是這樣的，用這樣的道理來尋思彼不淨觀的道理。前面是觀待道理，這是作用道理。由這個作用道理，可以加強自己的信心，「我一定成功！」有這樣意思。

證成道理—至教量

復作是思：如世尊說，若於不淨善修、善習、善多修習，能斷欲貪，是至教量。

「復作是思：如世尊說，若於不淨善修、善習、善多修習，能斷欲貪，是至教量」：「復作是思」，這底下是第三段，證成道理，證明成就的道理。這個修行人在禪定裡面他還這樣思惟，「如世尊說」：像佛說「若於不淨善修、善習、善多修習，能斷欲貪」，這句話是佛說的。「是至教量」，這是至極的、最高的人的教導，是佛大聖人他所教導的。這個「量」，就是可信賴的意思，是標準的意思，以此為準；或者「量」是正確的意思，是正確的知識，這是最正確的，佛說的是對的。這是證成的道理，由佛的法語證明這件事，是會這樣子的。

證成道理—現證量

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

「我亦於內自能現見於諸不淨，如如作意思惟修習，如是如是，令欲貪纏未生不生，生已除遣，是現證量。」前面是至教量，也叫聖言量，這底下是現證量。

佛是這樣開導我，而我自己又怎麼樣呢？「我亦於內自能現見」：我也能在自己的生命體上，「自能現見」：我自己也能夠現前地看見。不是說過去、未來，就是現在，現在我能看見我的身體裡有很多不淨。「如如作意」：如是如是地作意，也就如諸不淨的相貌，如是如是地去「思惟修習」。

「作意」也是思惟的意思，但是這裡面有一個意思，「作」有個發動的意思，發動你的心去這樣思惟修習。因為我們凡夫無始劫來這個貪愛心太強了，你讓他去觀察不淨是很難的，所以要作意，你自己要主動地發動起來思惟修習。

「如是如是，令欲貪纏未生不生」：你能這樣子去觀察，不斷地這樣去觀察，就使令這個欲心、貪心的煩惱……，「纏」是纏繞你，你不能解脫，不能從煩惱裡面解脫出來，叫做纏。現在你用不淨觀的方法，使令煩惱不現起，就解脫了；「令欲貪纏未生不生」。「未生不生」這句話，我們煩惱現起來的時候叫做「生」，不現起的時候叫做「未生」。「未生」，是一段時間是未生，過一段以後又生了；若是你修不淨觀，未生是永久地不生了，從這麼以後再不生了，所以「未生不生」。你若不修不淨觀，未生是暫時的，過一個時候，有因緣又生了，那叫做未生生；現在，「令欲貪纏未生不生」。

「生已除遣」：有的時候，你的不淨觀沒成功，失掉了正念的時候，欲貪纏還會生；生的時候，你立刻用不淨觀把它排遣出去。這樣子是「現證量」，是你自己努力用功，能夠成就這件事，你現時就能證實這件事，是可以成就的，是「現證量」。

人有欲、有貪欲心，有很多麻煩，很多很多麻煩的事情。如果沒有欲，就會輕鬆得多，減少了很多事情，所以沒有欲應該是對的。

證成道理—比度量

比度量法，亦有可得。謂作是思：云何今者作意思惟能對治法，可於能治所緣境界煩惱當生。如是名依證成道理尋思彼理。

「比度量法，亦有可得。謂作是思：云何今者作意思惟能對治法，可於能治所緣境界煩惱當生。」「量」，一共有三種量：一個是至教量，一個是現證量，一個是比度量。

「比度量」是什麼意思呢？就根據已經知道的事情，來推論那個不知道的事情，也可以知道了，叫做「比量」。現成的話，見煙就知道有火，這叫比量；看那個牆的外邊露出個角來，見到角就知道有牛，就是這樣比量，「比度量法」。現在我們修不淨觀，用比度量法，「亦有可得」，從比量上也可以得到一些消息的。怎麼知道呢？

「謂作是思」：這個人修行的時候，內心這樣觀察。「云何今者作意思惟能對治法，可於能治所緣境界煩惱當生」。思惟，「云何」：是怎麼樣情形呢？「今者作意思惟」，這個「云何」是自己問自己，我怎麼樣情形呢？我現在作意思惟，修不淨觀這個「能對治法」。誰是「能對治法」呢？就是不淨觀。修不淨觀是能對治法，不淨觀是能對治的。「對治」：就是破除這個障礙的欲貪的煩惱，叫做「對治」。誰能夠破欲貪呢？就是

不淨觀。我作意思惟不淨觀的時候，「可於能治所緣境界」，是可以的。原先是自己問自己，是「云何？」現在回答，是可以！「能治所緣境界煩惱當生」：不淨觀它能對治我自己在所緣境界上煩惱當生，在所緣境上生煩惱，我能對治，因為不淨觀一現前的時候，煩惱就不起了，是能對治的；這就叫做比度量。我這樣思惟，「我能這樣做，我能成功的！」所以叫做比度量。在所緣境界上煩惱當生，現在修能對治法，煩惱就當生而不生了，令彼貪纏未生的不生了。

「如是名依證成道理尋思彼理」：前面是用證成道理，一個是佛的至教量，一個是現證量，一個是比度量，用這三量證成修不淨觀可以成功的道理。用這三量來尋思彼理。

法爾道理

復作是思：如是之法，成立法性，難思法性，安住法性。謂修不淨能與欲貪作斷對治，不應思議，不應分別，唯應信解。如是名依法爾道理尋思彼理。

「復作是思：如是之法，成立法性，難思法性，安住法性」：這是第四個，法爾道理。這個「法爾道理」怎麼講呢？世間上一切法，「法」：是一切法，「爾」：就是那樣子，叫做法爾道理，也有一個自然的意思。

「復作是思」：這個修行人他心裡面還這樣思惟，「如是之法，成立法性，難思法性，安住法性」：我修不淨觀能破除去欲貪心這件事，「如是之法」，就是這件事，在法性上是成立的；而法性是難思，是不可思議的；而法性是不可以變動的，法性是那樣子就是那樣子，不可以改變的。這一段文是把法爾的道理標出來，這底下解釋。

「謂修不淨能與欲貪作斷對治」：發心修行的人，若肯修不淨觀，就能與欲貪之心作斷的對治，能把欲貪心斷掉，是有這個能力的。而這件事，你就這樣子就好了，「不應思議」：你不要再去思惟，怎麼就能斷除欲貪心呢？你不要再去思惟，這是難思，是不可思議的。「不應分別」：你不要再去追究，究竟怎麼回事呢？不需要分別。「唯應信解」：你就相信這件事，就這樣去通達就好了，這樣子認識就好了。法性是成立的，法性是難思惟的，法性是安住不動的，你不要再去思惟了。

「如是名依法爾道理尋思彼理」：這是從法爾的道理，自然是這樣子，來思惟你修不淨觀是能斷欲貪的。

是名勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。

「是名勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那」：就是在奢摩他裡面作這六事的毘鉢舍那，從這六個方面去觀察、思惟。六事就是：第一個是義，第二是事，第三是相（自相、共相），第四是品，第五是時，第六是理（理就是觀待道理、作用道理、證成道理、法爾道理）；從這六個方面修毘鉢舍那觀。

總結

前面這是三大段：第一段是引《大般若經》第六分的〈念住品〉，總說四念住的大意。第二段是引《俱舍論》的一段文，修身念住的骨鎖觀、白骨觀。第三段就是我們講過這一段，是《瑜伽師地論》修九種不淨觀，裡面也包括骨鎖觀、白骨觀在內。

我這句話又來了！我們出家人！出家人應該修不淨觀。修不淨觀，要依據這個文來修不淨觀。初開始修行的時候，你一定要依據聖言量，不要自己另外去想出什麼方法，不要這樣子。初開始的時候，循規蹈矩，你一定要按照佛說的怎麼做，你就怎麼做，一定要這樣子。

其中有一件事要注意：你自己要作主，依據聖言量來作主！修不淨觀的時候，我修這樣的不淨，我心裡靜下來以後，修這個不淨，一定把這個不淨在心裡面現出來，一定這樣子。如果你修不淨觀，一開始修青瘀的不淨觀，忽然間現出個蓮花來，你一定把這個蓮花排遣、不要，還是要現這個不淨，你一定要抓住這個主意！你不可以現出來不是你想要現的形相，你若隨它去，就危險，就有問題。這件事一定要注意的。因為你若是說修蓮花也很好嘛，我們佛法裡也說蓮花嘛，但是你若隨它去，沒個完，蓮花出來，還有其他的事情；慢慢地，你的顛倒心就會出來了，你正念不容易維持。所以，你一定要抓住：「我現在修這個不淨觀，一定把這個不淨現出來，其他的事情都拒絕！」你一定要這樣子。

這個《菩提道次第廣論》、《略論》說，修奢摩他以佛像為所緣境，也都是，「我現在修眉間白毫相」，你也一定要抓住，要觀白毫，一定白毫相現，其他的相現，「我不承認，要排遣！」你一定也是要這樣子，你才能安全。你這個奢摩他、毘鉢舍那這樣修不淨觀，你才能安全。如果你不控制，你隨它去，就糟糕了，就有問題。

這是說，《俱舍論》這一段，和《瑜伽師地論》這一段，都是修不淨觀。這以下，我還是引《瑜伽師地論》，這裡是說修四念住，就是身、受、心、法這四念住，它這個說的就是廣了一點，說得詳細了一點。

身念住

今於此中，云何為身？云何於身住循身觀？云何為念？云何念住？

「今於此中，云何爲身？云何於身住循身觀？云何爲念？云何念住？」這一共是四段。在《瑜伽師地論》裡面解釋三十七道品，三十七道品一開始是四念住。四念住一開始，提出四個問題。「今於此中」，現在於此四念住裡面，「云何爲身？」怎麼叫做「身」？身念住這個身，怎麼叫做身？身是怎麼回事？第二個問題：「云何於身住循身觀？」循身觀怎麼樣學習？怎麼樣學習於身住循身觀？「云何爲念？」怎麼叫做念？「云何念住？」怎麼叫做念住？提出這四個問題。這以下就解釋這四個問題。

不修行的人，就隨順自己的煩惱去活動。佛教裡面的出家人，是要改變一下，不隨順煩惱活動。不隨順煩惱活動，不是一句空話就能做到的，是要長時間、長時期的努力。我們看佛在戒律上，佛的辦法，出家人自己不生產，就是靠施主的幫助，然後你用全部的精神放在這上面去修行！所以也就是深深地感覺到施主恩了。不然的話，你自己去生產，你修行很不容易，修行是不容易的。

改造自己，煩惱是很多的，但是先從欲這個地方改造、改變，用不淨觀來對付它。但是，四念住不只是對付欲，也對付這個我煩惱，我愛、我見的煩惱；可是四念住先從身開始，也還是先對付這個愛。

前面提出四個問題，這以下就回答，回答這四個問題。先解答第一個問題，「云何爲身？」

身念住—云何爲身

略說身相有三十五：謂內身、外身，根所攝身、非根所攝身，有情數身、非有情數身，羸重俱行身、輕安俱行身，能造身、所造身，名身、色身，那洛迦身、傍生身、祖父國身、人身、天身，有識身、無識身，中身、表身，變異身、不變異身，女身、男身、半擇迦身，親友身、非親友身、中庸身，劣身、中身、妙身，幼身、少身、老身。如是名為身相差別。

「略說身相有三十五」：有三十五個身的相貌。

「謂內身、外身、根所攝身、非根所攝身」：「內身」就是我們自己的身體。「外身」就是他人的身體，別人的眼耳鼻舌身，別人的身體。

「根所攝身、非根所攝身」：根所攝身這個「根」，就是眼耳鼻舌身意這六根。有六種根的身體。「身」，是依止義，我們所有的活動都是依止身發出來的。譬如這個茶杯，它也是一個身體，它也能發出作用，但是它沒有根，它沒有眼耳鼻舌身意，沒有根。我們人，這個有情物，有眼耳鼻舌身意，有六根，根所攝身。

「非根所攝身」：我們說這個茶杯、或者茶壺、或者這個房子，它們是沒有眼耳鼻舌身意根的。但是另外有一件事，叫「扶根塵」，這個扶根塵，譬如說我們這個眼根，

我們彼此能看見的這個眼睛，是看見「扶根塵」的眼睛，就是保護眼根的地水火風，這個地水火風的眼睛是保護那個眼根的。那個眼根是精微的地水火風組成的眼根，我們肉眼是看不見的。我們看見的是扶根塵，扶根就是幫助那個眼根的四大，我們看見的是扶根塵。扶根塵，它也有覺知性，像我們這個身體，你手觸動，它有感覺，所以也還是屬於有情的。這裡說「非根所攝」，就包括扶根塵在內，包括這一部分的組織在內，當然也包括其他的無情物在內。

「有情數身、非有情數身」：「有情數身」就是扶根塵和根都在內，這是有情數，都是有情識的。「非有情數身」就是山河大地、草木這些東西。

「羸重俱行身、輕安俱行身」：「羸重俱行身」，就是我們沒得禪定的人，我們的身體，若和得禪定的人對比，我們的身體是羸重的，感覺到羸劣沉重。就像我們有病的時候那個身體是羸重的，等到病好了，身體是輕快的，就是有一點不同。得了禪定以後和沒得禪定的身體也不一樣，沒得禪定的人這個身體就是羸重。「俱行身」，羸重與你的身體在一塊兒活動，叫「羸重俱行身」。「輕安俱行身」：就是得到禪定的人，他身體輕快，有若無的樣子。身體是有，又好像沒有，感覺到安樂，他那個身體有輕安同他在一起活動，所以叫「俱行身」。得到禪定的人，再換一個字樣來說，就是沒有欲的人。沒得禪定的人都是有欲的；得到初禪以上就沒有欲。沒有欲了，他那個身體是輕安的；有欲的人是羸重的，是不同的。

「能造身、所造身」：「能造身」，我們這個身體是什麼東西製造的呢？就是地水火風四大所造的，能造身的就是四大。「所造身」，就是組織成眼耳鼻舌身了。

「名身、色身」：「名身」是什麼呢？就是受想行識。這五蘊，第一個是色蘊，色蘊就是「色身」，受想行識就是「名身」。受想行識是心法，心法不是色聲香味觸，也沒有長短方圓、青黃赤白，沒有體質的，但是有個名，有個受想行識的名，就是這樣分別。

「那洛迦身」：就是地獄，苦器，受苦的地方。「傍生」：就是畜生，牠那個身體是傍，不像人是頂天立地。「祖父國身」：祖父國身就是鬼，餓鬼道。餓鬼道為什麼叫做祖父國身呢？因為餓鬼的壽命比人長，幾千萬年，壽命很長；壽命很長他不死，是老鬼，壽命很長，後來的鬼稱以前的老鬼叫祖父，所以叫做祖父國身，是這樣意思。這個祖父國身，出在《智度論》，在《智度論》有解釋祖父國身。但是，查字典查不到。餓鬼，梵語薛荔多，翻到中國話就翻個祖父國身，但是查字典查不到，或者查到了它不說祖父國，就翻個鬼。所以學習佛法真是不容易，很不容易。

「人身、天身」：「人」就是我們人間的人；「天」，欲界天、色界天、無色界天。無色界天只有受想行識，沒有色。論身體，人間的人的身體不如天上好，人的確是不淨，天身比人身好一點。

「有識身、無識身」：「有識身」，就是我們生存的人，識還在，叫有識身。「無識身」，就是死掉了的人，死掉了的人就叫無識身。

經論上有一個故事，還有一點時間，我講這個故事你們聽聽。有一個國王的夫人，國王和他的夫人在他私人的房間裡跳舞，他這個夫人這麼一舉手，這國王會看相，忽然間心裡面很悲痛，就不舞了。王的夫人說：「爲什麼不舞了呢？怎麼這個面現出來有點不高興的樣子呢？」他就不說。她一定要請他說，他說：「妳這個手一舉手，死相現前了，要死了。從相書上看，你有這個相，不超過七天妳就要死了，所以我心裡面不歡喜，不舞了。」這個王夫人是信佛的，說：「是那麼樣的話，我聽寺院裡面的比丘尼告訴我，出家一晝夜就能生天，何況我還有七天壽命，我出家七天，去修行七天，最低限度能生天，也不錯。」說：「不可以，妳不可以去出家，等到第六天你再去出家。」所以，凡夫境界是這樣的。到了第六天，才放他的夫人到廟上出家。比丘尼師父告訴她：「妳先受八關齋戒，先不要落髮。」她就聽師父話，受八關齋戒。受戒的時候，因爲八關齋戒裡面有一個不非時食，到非時的時候可以飲漿，飲果汁可以。一飲，肚子痛，果汁一飲下去肚子痛，到第七天，就是第二天就死了。但是她和國王臨分別的時候，國王說：「妳說出家一天就能夠生天，假設妳真生天了的時候，妳回來報告我一聲。」王的夫人，名字叫做有相，有相夫人就同意了，答應了。到第七天因爲飲果汁，肚子痛就死掉了。死掉了以後，這一天國王夜間在休息的時候，忽然間在他的庭院裡面放大光明，國王警覺了就出來看，是怎麼回事呢？這時候在天空裡看見一個天人，天人告訴他：「我就是你的夫人有相，我已經生天了，因爲和你有這個協定，答應你來報告消息，我是生天了。」國王說：「真是生天了很好啊！」這個相好光明，非人所能及！國王說：「歡迎妳！請妳下來，我們在這裡坐一坐。」有相說：「不可以，你是人間的人，我是天人，不可以在一起坐。」國王心裡面感覺到很慚愧，王夫人信佛，也是常聽聞佛法的，他也是信佛，所以他就想到：天上的人一指甲的價值，能值閻浮提這麼多的價值！閻浮提值多少錢，天人一指甲就能值那麼多錢！可見人間的價值太低微了。這樣子，我做國王沒有意思，「我不做國王了」，也出家修行。出家了！

所以我就想，人身、天身，我們若是沒聽聞佛法，那又一回事；若從佛法的經論上看，我們人是應該努力，不要以人的境界就知足了，不要這樣子，應該繼續地多栽培善根，我們能夠得到一個更好的身體也是不錯的。當然，天身雖然不錯，不如阿彌陀佛國好！阿彌陀佛國因爲有佛、有觀世音菩薩在那裡，我們能夠聽聞佛法，能令

自己進步。生到天上去，天上的人是做什麼？天上的人因為沒有生活的問題，不需要去找工作，他們的生活就是各式各樣的欲樂，也是忙得很；但是，沒有進步，就是為樂所迷，壽命到了就死掉了，沒有進步。所以，人不如天，但是，天也有天的苦惱，還有些也不是太好。所以，不如還是修學佛法、多栽培善根，使令自己有進步，是最好的。

問：師父，請問修無常觀和修無我觀的區別在那裡？它們在斷除我執的深廣程度上有什麼不同？

答：觀心無常是破除我的體性，觀法無我、修無我觀是破除去我的作用；一個體，一個用，有這樣的差別。但是若在大乘佛法裡面，又有不同的意義：觀心無常是破除我執，觀法無我就破一切法執，一切法也是無我。觀心無常、觀法無我，一個是破我執、一個是破法執，這也是不同的地方。破我執，只是在色受想行識上觀察我不可得，這個剎那生滅、老病死的身體裡面，沒有常恆住、不變易的我。常常這樣觀察，你這個無我的智慧逐漸地、逐漸地就有力量，能破除一切煩惱。然後你再觀法無我，在一切法上的微細的戲論分別，也破除去了，也能破除去。這兩種，在大乘佛法裡面來說，一個破我執、一個破法執。

但是在《中觀論》上，龍樹菩薩又有不同的意思：雖然是一個破我執、一個破法執，先應該破我執！龍樹菩薩有這樣的意思，先應該破我執。而讀《阿含經》的時候，佛的意思：你觀一切法空，破除去法的執著，但是你若沒有破我執，你還是生死凡夫！《阿含經》有這樣意思。龍樹菩薩說：你先應該破我執，這與《阿含經》有一點關聯。

如果你只是觀一切法空，你沒能破我執的時候，我執還在的時候，煩惱還是不能破，還是不能破。從四禪八定裡面看，「非非想定」多少也有這種意思：就是一切法都空了，唯「我」獨存，非非想定有這種味道。得了色界定的時候，破除欲了，沒有欲；得到四空定的時候，就破除一切色法，但是受想行識還在。到了最後非非想定的時候，智者大師說是真神不滅，我以前也講過這句話。真神不滅，什麼是神？神就是我也。就是真我不滅，就是唯我獨存的意思。非非想定原來是這樣意思：一切法都空了，唯「我」不空，「我」還是真常、獨立的，是真常的。非非想定暗含有這種味道，那就是一切法空了，「我」還是不空，那麼他還是不能了脫生死的。

所以，龍樹菩薩說，要先破我執；破我執，就入聖位了！你繼續破法執，破除愛煩惱、塵沙惑、無明惑，最後可以成佛。所以還是有點差別。

問：師父，還有一個問題比較幼稚一點。南傳佛法的三法印，諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。涅槃寂靜不說的話，剩下就是兩條，可是我們講四念住有四條，這跟兩條的關係怎麼樣？

答：「諸行無常」就包括「觀受是苦」在內。諸行裡邊也包括「觀身不淨」的意思在內；這一切有為法，有漏的有為法，有為法的有漏法；有漏法都是不淨，也包括不淨在內，其他的都包括在內了——諸行無常、諸法無我。由無常、無我的觀察，就到涅槃寂靜了。無常、無我的觀，是涅槃的道路。

問：無常、無我有沒有先後次第？

答：要先觀無常，先觀「觀心無常」。

問：請問院長，修四念住跟不淨觀、白骨觀，初學者是不是以打坐的方式比較好。

答：是的。

問：如果初學者打坐基礎不是很好，每次一坐很快就坐不住，腳會痛、會麻，像這種情形，是不是在打坐當中奢摩他或者是勝解力的力量不夠，或者是打坐的方式、姿勢不對的關係，導致這種情形，請院長解釋。

答：初學靜坐的人，大家都是一樣，都是腿子痛，或者是腰痛、腳痛、各部分痛，都是一樣，這就是要忍耐，常常地靜坐。常常靜坐，就分兩種情形：一種是靜坐功課的時候靜坐；不是靜坐的功課，你平常讀書的時候，也盤腿坐，你這個腿子慢慢就進步了，這是一樣。另外，也多注意經行，不坐的時候、不讀書的時候要經行，要跑、快一點走，使令身體裡面的血，沒有瘀結地方，幫助它疏通，然後再靜坐；坐一下，然後再跑，多跑。你光是坐而不經行，容易有病。用經行來幫助靜坐，明白點說就是這樣意思。這樣常常訓練自己，它就進步了。我和你一樣，我最初靜坐也是腿子疼，也是一樣的。我現在也是常常注意要多雙跏趺，才可以，你一疏忽幾天，再雙跏趺，它就感覺到有點退，身體就是這樣子。就是要常常地訓練才可以。

當然，你靜坐的姿勢不對，也會使令身體有問題；就是對了，初開始的人一樣也是會腿子痛。少數人是例外，他沒有學過靜坐，一開始就雙跏趺坐，就可以、也不痛，這樣人是很少的；多數都是這樣子。

問：院長，這跟奢摩他和勝解力有什麼關係？

答：有關係。如果你奢摩他和毘鉢舍那修得相應，你的忍力強，就是痛，不大感覺有問題，不大妨礙。忍力強了，很快腿這個痛逐漸逐漸也就不痛了。若是奢摩他和

毘鉢舍那修得不相應，你的忍力不強，就是痛了一點，不容易忍受，那麼進步得也就會慢；也能進步，但是會慢一點，也有這件事的。

問：師父，我剛才沒有聽清楚，師父講這不淨觀所對治的欲，是不是比較偏於男女欲，或是所有的欲都包括在裡面。

答：這裡是偏重於男女的欲。其他的欲，似乎是比較容易對治。就是男女的欲是難一點，其他的欲容易對治。

問：對天人的欲，又是怎麼對治？能不能以這種不淨來對治？

答：也還是，也還是用這種不淨觀對治。從次第來說，我們是人間的人，我們看不見天人，我們在人間用功修不淨觀，把我們的欲對治了，對治了就是沒有障道的因緣；這個時候，觀受是苦、觀心無常、觀法無我，就得無生法忍了！你的聖道現前以後，漸漸地把所有的內心裡面欲的種子都消除了；消除了，你到天上去也沒有事。因為心裡面沒有欲了，也就能勝過天欲，能戰勝這件事；天欲，心也不動了，是這樣子。

若是在人間得了初果的人，他沒能進步到三果，或者是到了二果，他在人間死掉了，能生到天上去，生到欲界天。生到欲界天，聖人在天上也可能精進修行、也可能不精進修行，他在天上死掉了，又來到人間，來到人間容易修行。修行就是這樣，這個人也可能精進、也可能不精進，所以人間死了，又生到天上去；說是七番生死以後，得阿羅漢果了，就是這樣子。

天上的人修行，多數是差一點，不要說凡夫，就是聖人，他在那裡……；不過，得了聖道以後決定不退，決定是不退的。所以多數是在人間成道，多數是這樣子。若是人間有佛的時候，人間的佛教徒沒得聖道，生到天上去，因為信佛的關係，他會回到人間來見佛，聽佛說法得聖道。但是這是天上的人，他還是回到天上去。若是人間沒有佛，人間的佛教徒生到天上去，用功修行的也可能有，但是沒得聖道的人更是不容易修行。不過天上有彌勒菩薩；不過，我看只要是凡夫都有相同的情形，就是人間的人，經上也說「富貴學道難」，天上也可以用富貴這句話來說，富貴學道難！所以，有彌勒菩薩那裡，他也可能去、也可能不去，也可能去親近彌勒菩薩，也可能不親近的。