

跟大家一起學習四念處，前面第一個念處是「觀身不淨」，第二個「觀受是苦」。這個也跟大家簡單報告過，我們這個身是污染、不清淨，我們觀察這個身，大致上大家都可以接受，不管有沒有學佛的人，說到我們現在身體不是清淨的，這個大家可以理解，也可以接受。因為我們整個身體，從在母親的胞胎，一直到死亡，我們整個生活當中的排泄都是不淨之物，不是乾淨的，像夏天幾天沒洗澡，不要說幾天，一天沒洗可能味道就不太好。所以我們首先要觀察，我們這個身體是不清淨的。觀慧，如果觀成就了，真正看清楚我們這個身體的真相，我們就不會執著這個身，不會對這個身產生愛欲、貪愛，不會貪愛自身、貪愛他身，破愛欲。

第二個觀受是苦。我們現前的一切感受，只有苦沒有快樂，縱然是快樂，也是苦。我們在這個世間也有樂受的時候，但是那個樂的時間一過去苦又來了。好像我們吃飯，正在吃的時候，這個苦暫時停止，等一下肚子餓，又苦了。所以我們所有一切的享受，苦苦、壞苦、行苦，三苦、八苦，我們身體有生、老、病、死苦，心裡有求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五陰熾盛苦，整個身心的感受就是一個苦。所以在四聖諦裡面「苦集滅道」，苦擺在第一個。我們如果觀察到我們這個世間是苦，就不會執著了，不會執著這個世間的一切，放不下。所以人在苦中不知苦，那才是真苦，在苦當中不知道苦，但是時時刻刻都離不開這個苦，不知道。為什麼說不知道？如果一旦知道，他就想要去解決這個苦，那個時候就開始感受到，知道這個苦。所以知苦即是善生時，你知道人生真苦，你真正知道了，這個時候就是你善根生起的時候，這個時候你善根生起來

了。

我們如果這個四念處你有一條觀成就了，信願念佛就沒問題。為什麼？四念處是幫助我們看破的，看破就是你真正認識清楚這個事實真相，你真看清楚了。我們現在似乎好像也知道，但是還是放不下，放不下就是你還沒有真正看破，或者看得不夠徹底，所以你還放不下。說到苦，我也感覺到很苦，但是有沒有放下？沒有。沒有就是我們這個觀想，觀身不淨，或者觀受是苦，還沒有成就，還沒有達到水平。那個水平的標準在哪裡？你放下就算及格了，你身心世界真的放下，那就算及格了。如果你還放不下，那肯定你還沒有觀成就，還要繼續用功。所以《占察善惡業報經》講，勤觀。

所以蕩益大師講「專精戒律」，這個專精不是只有在戒律的形式上講求，而是戒律形式上要講求，還得要有內容，如果沒有內容，那是一個形式而已，起不了作用。如果沒有四念處的觀慧，我們這個戒律頂多是修個人天善法，不能脫離六道輪迴；我們念佛，你這個信願生不起來，信願生不起來念佛也不能往生，這個一定要明白。這個我們簡單先報告到此地。

四念處，第三個是「觀心無常」。第一個是身，第二個是受，第三個是心，第四個是法。講到這個心，大家都知道，大家都知道我有一個心。《三時繫念》大家常常在念，「心有多種，曰肉團心」，肉團心就是我們現在身中，身體當中「父母血氣所生者是」，就是這個心臟。佛法千經萬論講的就是這個。所以，簡單寫就一個字，但是你要深入去探討，一部《大藏經》都離不開這個中心的問題，心這個字。這個心如果你真認識了，那就沒事了。現在我們問題為什麼這麼多？因為這個不認識。說到心，大家都知道，但是你認識嗎？認識心的人舉手。講到心大家都知道，我有心，我心裡在想什麼。現在科學家說腦細胞、腦神經這些。有的人以為心就是我

們現在在跳跳跳這個心臟，現在身體裡面跳跳跳這個心臟就是心，這個叫肉團心。這個肉團心不是我們的心，但是世間人總認為就是我們身體裡面的。現在有換心的手術，大家有聽說過嗎？現在醫學比較發達，心臟可以移植，有的人他捐贈器官，他的內臟如果沒有壞，他願意布施給需要的人。所以有的人心臟不好，心臟不能使用了，現在世界醫學上心臟移植手術成功的例子也很多。

如果說這個心臟就是我的心，就是那個心，甲的心臟移植到乙的心臟，那個乙是不是變成甲了，他的思想、見解、行為，他的煩惱習氣，是不是都變成甲？有沒有變？譬如說，甲是姓陳，這個姓陳的心臟移植到乙姓林的身上，移植過去之後，那個甲就跑到乙的身體裡面去，對不對？那個乙就變成什麼？就不是姓林，變成姓陳。他的嗜好，譬如他平常愛抽煙，他就抽煙，姓林的原來他不喜歡抽煙，是不是變成這樣？這樣才能說那個心臟是我們的心，是不是這樣？現在事實上是不是這樣？要確定一下，是不是？是。這個再不能確定，我們就不能講下去了。如果是的話，佛不用講那麼多經，就那顆心臟，那不是簡單了嗎？問題沒那麼簡單。

所以肉團心不是我們的心。後來有人說，不是心臟，那一定在腦，我們的腦細胞。現在腦也可以動手術，心臟可移植，我想將來腦都可以移植。所以，在身體裡面，這個肉體從頭到腳，沒有一個器官是。我們再聰明、再會打妄想也沒有阿難那麼會打妄想，這個心阿難找了七個地方，我們還沒有他那麼會想，他很有想像力，他想像力非常豐富，想了七個地方，這個我們都想不出來。《三時繫念》我們天天在念，第一個「曰肉團心」，第二個「緣慮心，於現今善惡順逆境界上種種分別者是」，第三個「曰靈知心，是混千差而不亂，歷三際以靡遷。炳然獨照，卓爾不群。在聖不增，在凡不減。處生死流，驪珠獨耀於滄海。居涅槃岸，桂輪孤朗于中天。」

《三時繫念》講這個心，中峰國師簡單的給我們分三個，第一個肉團心，第二個就是緣慮心，第三個靈知心。我們看到中峰國師講的靈知心，曰靈知心，歷三際以靡遷，三際就是過去、現在、未來，遷就是變動，遷移、變化，過去、現在、未來它都不變。在聖不增，在凡不減，你在六道生死輪迴它也不變，你證得涅槃成佛了它還是這樣，這個心從來不生不滅，不增不減，不來不去，不垢不淨，不一不異，那就是講我們的妙明真心，靈知心。靈知心，我們根據《三時繫念》中峰國師的開示，那是常，不是無常，對不對？所以，觀心無常是講哪個心？緣慮心。答對了，中午請大家吃飯，緣慮心。現在講無常，我們就知道是緣慮心。如果是靈知心，是常，就不叫無常。歷三際以靡遷，炳然獨照，卓爾不群，在聖不增，在凡不減，是常，它不變就是常。無常就是變動的。所以四念處，觀心無常，它是指緣慮心，觀察我們現在在善惡順逆境界上種種分別者是。就是我們現在現前這個心，分別執著這個妄心，這個又叫妄心，這個叫緣慮心。七處徵心，大家可以先抄一下，我們再找時間，要跟大家講很費時間，這個要專題演講。光講這個心，講一個禮拜講不完，因為佛在《楞嚴經》跟阿難尊者對答，這個思惟就很細密，對答的。

因為阿難證到初果，證到初果他不會造惡業，人間天上七番生死，他就證阿羅漢果。但是有一天佛規定，出家眾不可以一個人去托鉢，還要有一個上座，出家四十年以上叫上座，還要有一個阿闍梨帶著，這樣才能夠去托鉢。那天阿難他說他要修平等心，他就一個人離開僧團，自己一個人去托鉢。平等心就是沒有分別的，原來佛規定有哪些地方是可以去托鉢，有哪些地方不可以去托鉢，譬如人家喝酒的地方不能去托鉢，人家賭博的地方也不能去托鉢，風化場所不能去托鉢。這是規定小乘行者，這些地方不能去。但是大乘

菩薩他就沒有這個限制，他要平等的去接觸。阿難說他要學平等，跟菩薩一樣，然後就跑到風化場所去了、跑到淫舍去了。淫舍就是現在講的風化場所。

風化場所大家知道吧？聽說就好，不要去，去那邊可能你遇到你的冤親債主，摩登伽女，這下你就慘了。阿難還證到初果，我們連一個初果也沒有證到，他就要學平等，他就要去。去，結果遇到摩登伽女，跟他是過去生五百世的夫妻。你看那個緣多深，那個愛多深，她一看到就不放過他，使用咒術把他迷惑。他都證到初果還被迷惑，可見得她的咒術相當厲害。後來他就沒有回去，人家要去給波斯匿王請客，他就沒去。佛就知道出問題了，因為佛有神通，所以派文殊尊者拿楞嚴神咒去化解摩登伽女的幻咒。把他帶回來，帶回來才講了這部經，如果他沒有跑到淫舍，可能沒有這部《楞嚴經》。有幾個因緣，講這部經，當然這個也都是佛菩薩來示現的。

一部《楞嚴》，佛一開始就問，你要坦白跟我講，不可以隱瞞，修行人要直心，我問你什麼，你就直接講什麼，你不可以不實在的講，如果不實在的講，那我就沒有辦法解答你的問題。佛一開始就說，你當初為什麼要出家？你當初出家的動機是為了什麼？阿難就很坦白講，因為看到佛三十二相、八十種好，我也喜歡，我也希望像你一樣，我知道這個相不是父母生的，一定是你出家修行得來這個好相，我就是希望修到跟你的相好一樣，所以我才跟你出家。這就是一個開端。

佛就講，你當初看到我這個好相，你是用什麼在看？用心在看。心，一問下去，問題就出來了。接下去佛就講，你的心在哪裡？如果我們的根器跟禪宗二祖慧可一樣，現在就大徹大悟了，就不要那麼囉嗦，講那麼多。禪宗二祖慧可開悟的公案，大家聽說過吧？聽說過。他怎麼開悟的？達摩祖師，達摩祖師雕像不是都伸一隻手

嗎？坐著，伸一隻手，有沒有？我們看到這樣雕刻的像，這個是當初慧可去參訪達摩，要求法。古人求法的精神，的確我們現在人是無法相比，他為了求法不惜身命，真的是不惜身命，他命沒有都不要緊。達摩，因為梁武帝不護持他，所以他就跑到河南嵩山少林寺去面壁、閉關，好像是面壁九年的樣子。因為梁武帝不欣賞他，為什麼？梁武帝他說，我蓋了四百八十座的寺院，幫助幾十萬的出家人出家有道場可以修行，這個功德大不大？達摩很直接的給他回答，「並無功德」，並沒有功德。梁武帝聽到這句話，好像給他潑冷水，心裡當然就很不舒服。造一座寺院功德就無量無邊，我造了四百八十座，我以國家的力量來造，還說我沒有功德。因為梁武帝他不是上根人，不是上等根器的，所以聽了這句話他不知道它真正的含義，不懂得繼續再請問，一下子就心裡很不舒服，既然沒有功德，我供養你也是白費，就不理他；不理他，達摩就走了，就到嵩山少林寺去。他知道他的任務是來傳禪宗的，時節因緣還沒有到，一直等到慧可，慧可聽說達摩從印度來，非常想見他，想跟他學。

慧可，當然這也是他的根器，是祖師的根器，上上根的人。起碼慧可的根器比阿難要高，佛問他心在哪裡？阿難講了七個地方，「七處徵心」；後面，佛還有「十番顯見」。慧可就要求達摩，達摩也不理他，他就在那邊面壁打坐，不管他。不管他，他就跪在外面，那個時候冬天下雪，雪積得很厚，都到膝蓋，跪了三天三夜。這個我們一般人一定受不了，現在不用三天三夜，我看三分鐘就感冒了。跪了三天三夜，他還跪在那邊；跪在那裡，達摩還是不理他，後來他就拿戒刀把自己胳膊砍斷，供養達摩。達摩看到他這樣說，何苦來哉！你這麼辛苦、這麼誠懇、這麼至誠，你來找我，你到底是为了什麼？連手臂都砍下來。慧可說：我心很不安，求你幫我安心。他就說這麼一句話。達摩說：好，你心拿來，我幫你安。慧

可這個時候他就提起疑情，慧可他這個時候跟阿難不一樣，阿難是打妄想去找心，如果慧可跟阿難一樣，大概也是七處徵心，離不開這七個，你再怎麼想都離不開這七個，就找心。慧可這個時候，禪宗就是提起疑情，然後他豁然大悟。他回頭去找，找了半天，心在哪裡，找不到。所以，他就回答達摩，「覓心了不可得」。我要尋覓，覓就是尋找，我找心了不可得。達摩祖師再接著跟他講，「與汝安心竟」，我把你的心安好了。這句話跟他一講，他當下就大徹大悟，把祖位傳給他。我們聽了半天，我們悟了沒有？如果我們不悟，大概也是跟阿難一樣，心在哪裡？在裡面，在外面，在根裡，在閤內，在合處，在中間，在無著，阿難真會找。

所以，你看佛大慈大悲，很有耐心的跟他解答。他說：在裡面，在內。佛說：你為什麼說心在裡面？他說：因為我從講堂裡面，坐在這裡，先看到佛，看到大眾，然後往外面看，看到窗戶外面的景象、一些景物，我看外面的東西就從我身體裡面往外看的，心就在裡面，心就在身體裡面，心在這裡面。佛說：不對，在身體裡面，你第一層先看到的應該不是外面這些，應該先看到你裡面的心、肝、脾、肺、骨頭，你都先看到，然後透出來，從這裡面透出來，先看到裡面這一層，再往外看，這樣才對，你現在怎麼沒有看到，直接就看到外面？這個要講就很費時間，這個一講就要講一部《楞嚴經》，我們可能要講三年。

阿難說不在裡面，後來說在外面，在眼根裡面，就像戴眼鏡一樣，在這個根裡面。後來佛又給他破掉了。在閤內，也不對；在合處，隨所合處，就在那個地方；講到第六個，在中間，中間也不對，你說在哪一個的中間？你說在這個身體的中間，那又變成內了；你說不是在身體裡面，那又變成外了。外也不對，內也不對，你說我這個身體跟這個塵當中，哪一個是當中？這個當中在哪裡？想了

半天，又不對。後來阿難就說，就借佛以前開示的，不在內，不在外，不在中間，什麼都不執著，無著。無著它是以不著諸物為心，那個也不對。

所以，這個我大概跟大家寫一下，因為這個要講要一層一層的，因為這個是好像在分析一樣，要講得很詳細，只能大概跟大家講一下七處徵心。七處徵心，後面還有十番顯見，還有五蘊、六根、六塵、十二處、十八界，每一界都層層的分析。一部《楞嚴經》這麼厚，就講這些東西。開慧的《楞嚴》，《楞嚴經》出家人是應該要念，寺院早課念楞嚴咒、十小咒，楞嚴咒就是從《楞嚴經》出來的。你念楞嚴神咒，沒有讀《楞嚴經》，你不懂這些道理，你不曉得持這個咒它的作用，要真正得到受用要深入《楞嚴》。我第一部聽老和尚講的經，在三十九年前，第一部聽他講的就是講《楞嚴》。老和尚到台中蓮社本來是要跟李老師學《妙法蓮華經》，那個時候李老師沒有開這門課，他正在講《楞嚴經》。所以他學了十三部小經，然後再學這部《楞嚴經》。古大德講，開慧《楞嚴》。以後有因緣，我們大家一起來學習《楞嚴》再說，今天再講下去，四念處就講不完。

現在我們先講「觀心無常」，我們回到這個來，無常。無常，剛才我們講，這是妄心、是緣慮心。所以禪門也常講，三心不可得，這個心是指妄心、緣慮心，我們現在分別執著這個心。這個心是無常的，無常它就是時時刻刻在遷流變化，它是動的，無常；它不是不變，是一直在變動。所以三心不可得，過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。我們現在這個緣慮心，念念剎那剎那在變。老和尚講這個心，現在講《華嚴》，我建議大家去找老和尚講這個心，老和尚他都借用現在科學家發現的，這些宇宙的一些理論現象，對我們認識這個心也有幫助。講到三心不可得，過去、現在、



未來，你說過去心，過去已經過去，過去在哪裡，過去心在哪裡，找不到。你說現在，現在馬上就過去了，我們如果一分一秒，用人家運動員在比賽的碼錶，跳得很快，你說現在，馬上就跳走了，是不是？其實我們心念的念頭剎那在變，不是我們這個儀器可以顯現出來的。老和尚現在講的，剎那變化那個速度之快，快到是我們沒有辦法去想像的。

我們現在不要講那麼多，老和尚常引用《仁王護國經》，《仁王護國經》講一彈指有六十剎那，一剎那有九百生滅。我們一彈指，這樣就多少？六十個剎那過去了，一個剎那當中又有九百個生滅，速度之快，你感覺不出來。這是講最粗淺的，現在講《華嚴》，那就更快。我們一般情況說一秒鐘可以彈四次，四乘六十，再乘九百，乘起來就是二十一萬多。老和尚常常講，一秒鐘有二十一萬多次的生滅。這個是大概的講，比較沒有那麼深入的講，但是在我們一般人的觀念當中，這已經快到我們想像不到，何況更快的我們怎麼會發現。

這個說明什麼？我們現在看到眼前這些境界，它是一個類似的相續相。相續就是它一個接一個，一個接一個，前後很相似，但是已經是不一樣，我們感覺不出來。因為我們沒有得到禪定，所以在我們現前的感官當中，我們感受不出來它的變化。其實人老了，不是說突然就老了，這個大家可以理解，他是累積下來的，剎那剎那一直變一直變，變到一個大階段，你很明顯看出來變了。我們一般來講，譬如你十年十年來看，就有很大的變化，十年前我們照的照片，十年後照的照片，你看起來就比較明顯，你就感受得比較明顯。但是這一個大的階段變化，你一直給它追下去，其實是剎那剎那它都一直在變，不是到那個時候突然就變這樣，不是，是你現在就剎那剎那，我們講分分秒秒都在變，這個比較有概念，每一分每一

秒都在變，這個身體都在變，身在變，它的主要原因就是這個心在生滅。

我們現在看到這個相，老和尚也常常引用電影的底片，他說一秒鐘二十四次的生滅，它是接著，然後轉動很快，就現出這些影像動作出來，如果停下來就沒有了。我們現在就如同電影那個底片轉得很快，現出這個幻象出來，我們沒有發覺到。要發覺這個事實真相，就是一定要修定，你心定下來，你就看到這個事實真相。我們現在沒有發覺，就是我們心沒有定下來、沒有靜下來，所以感受不明顯。雖然感受不明顯，但是我們學佛的人，讀了佛經，聽到佛這些開示，在我們一般常識裡面也可以理解到一點，可以理解到一些。

我們修行的一個重點，觀心，這個也是很主要的一個修學方法。因為佛千經萬論，用各種方面、各種比喻、各種說法，無非讓我們認識這個心。所以禪宗講，「識得一，萬事畢」。你真的認識這個心，就沒事了，萬事就畢了。現在我們先來觀察自己這個心，我們現在自己回頭觀察我們這個心。我們從一個比較粗淺的，能夠感受到的先觀察。先觀察自己現在在想什麼，你現在心裡在想什麼？我們這個緣慮心，就是妄心，打妄想，想過去、想現在、想未來，想得很多很多。我們沒有刻意去想，但是下意識念頭不斷，一直冒出來，晚上我們還會作夢，我們觀察心的狀態，剎那剎那在變。我們用一個比較淺顯的例子，比如說你早上起床的時候你的心情，你早上起來你的心情跟現在一樣不一樣？不一樣。心情有時候高興，有時候很苦悶，有時候歡喜，有時候悲哀，七情五欲，喜怒哀樂愛惡欲，都不斷的在變化，這個叫無常。想過去，想現在，想未來，打妄想，是非人我，這些統統是妄想。如果不懂得回頭觀心無常，我們就隨著這個妄心一直在轉，你跟著它走，跟著它走我們就隨業

流轉。

我們下手先不要講得太高，下手我們還是以儒家、道家，還有《十善業道經》，從這個下手，對我們現前這個層次來講，比較能夠得受用，也比較能夠理解。所以道家的《太上感應篇》，佛家的《十善業道經》，《十善業道經》也是講到這個心。大家都有聽過《十善業道經》，《十善業道經》前面佛也給我們講，其心如幻。所以我們觀察這個心，你先認識我們這個心是無常的，這個概念我們認識清楚之後，再進一步觀察我們現在這個心態，我們現在這個心是什麼樣的一個狀態。如果認識之後，那些心態不對的，我們就把它調整過來，慢慢的我們就能夠入境界。我們如果起不了這個觀照的功夫，實在講，我們一天到晚怎麼過的我們都不知道，我們真的是糊裡糊塗的過日子，隨我們這個妄心在流轉。

你要觀這個心，我建議大家，先從《太上感應篇》來觀，《彙編》裡面講的這些觀心的方法，先觀善惡，你先從這個善惡，然後再進一步的入這個清淨心。現在我們這個心，我們現在這個妄心，有善心、惡心、無記心，現在我們的狀態都不離開這三個。善心就是我們的念頭起了一個善念，譬如你想到別人，知道替別人想，這個念頭這個心是善的，這個心所是善的。自私自利，只為自己，不管別人，那個叫惡。也沒有想別人，也沒有想自己，這個時候的心叫無記。無記就是它不屬於善惡，他這個時候也沒有想善、也沒有想惡，一般講叫無明，無記。現在我們這個心常常起惡的念頭，但是我們沒有發現，我們要時時刻刻提起觀照的功夫。

所以古人用什麼方法來治這個心？治心，我們先從這裡下手，治心。古人有用功過格，有用黑豆、白豆。就是我們每一天要提高警覺心，要時時刻刻觀察我們每個時候，今天一天當中我起心動念有哪些善、有哪些惡，用兩個瓶子，古人有用這個方法，起一個惡

念，放一顆黑豆在瓶子裡，起一個善念，放一顆白豆在另外一個瓶子裡。一開始，黑豆那一罐特別多，白豆這一罐一點點，才發現原來我的惡念這麼多。後來，每天都一直調整，把惡念不斷的減少，善念不斷的增加，到最後黑豆慢慢減少，白豆慢慢增加。這樣修了三年，每天這樣密集的觀心、調整這個心，調整三年，到三年之後，只有白豆，沒有黑豆，這時候說明這個心已經達到純善。這是一個方法。

另外一個方法就是記功過格，每天都要跟自己算帳。我們淨宗八祖蓮池大師，他也編了一個《自知錄》。以前我說要學戒律，老和尚就把我呵斥了一頓，說你懂得什麼叫戒嗎？他說如果你真的要學戒，我送你到美國跟一位妙境法師去學戒，他說現在只有他懂得戒。後來我就不敢講，也不敢再問，一問戒就挨罵，就不敢問了。後來他跟我說，你就照蓮池大師的《自知錄》每天去檢討，一句佛號念到底，這個就是戒。所以我《自知錄》也印了一些出來，但是《自知錄》是明朝時代，根據當時社會那些環境定的，現在如果要根據這個來修，我們還要根據它這個精神，然後把這個條目，用我們現代生活這些方式，再把它補充註解出來。這個工作我們大家也可以一起來做，這個做出來也是給修行人一個很好的參考資料，《自知錄》。《自知錄》，他每天都要記功過，這也是一種方法，也是一種觀心、治心的方法，我們一定要從這個地方下手。你可以觀察到善惡，進一步修清淨心就不難了。我們畢竟不是像慧可、僧璨、道信、弘忍、惠能大師那種上上根的人，我們畢竟不是那種根器，如果是那種根器的，這些他都用不著了，中下根性的人居絕大多數，這一點我們也必須要明白。

所以，我們先從斷惡修善開始，進一步我們再觀心無常，這個就不難成就。我們這個心，可能需要多講一點，因為這是重點。因

為我們如果不了解這個心，我們修行也很難下手，因此觀心無常可能要用多一點的時間來跟大家做一個報告，大家一起來深入。無常主要是說它是變動，它是不停的。所以不管是善心也好、惡心也好、無記也好，它都是無常的，它不是不變的。我們理解到心是無常的，我們要回歸到我們現實生活待人處事接物，你時時刻刻觀察自己這個心，你慢慢就會覺悟。譬如說，我們為什麼說心無常？我們現在兩個人很好，我跟你很好建立在什麼基礎上？建立在利害，你對我有好處，我們就好；你對我沒有好處，就不好，就有害，那就不好了，在利益上起衝突，心就變了，無常。所以，現在說我們兩個很好，你就要想到觀心無常，這個會變的，無常就是會變的。哪一天不高興，跟你翻臉，給你臉色看，原來對你很好，一旦你有傷害到他的利益之後，他就把你當仇人看，把你吃下去，好就變成不好，那是不是叫無常？不好，有時候也會變成好的，對他有好處就好了，是這個樣子。譬如說，兩個年輕人在談戀愛，好得不得了，為什麼要離婚？無常。所以，你觀察到這個心的無常，你就知道好、不好都假的，你就可以放下了。

我們現在修，境界沒有達到那麼高，所以我們好也不要好過頭，壞也不要壞過頭。所以，俗話講，「君子之交淡如水」。以前我母親常常跟我講，大好就大壞，小好就小壞，不好就不壞（沒有好沒有壞）。我們人很好，你可以常常想，你對一個人有九十九件對他有好處，但是你有一件事情對不起他，他記哪一件？他會記得九十九件對他的好處嗎？不是！你哪一天對不起我，他就記那一件，到要死了，那一口氣要斷了，他還記得那一個，是不是這樣？不相信你去試看看。所以老和尚為什麼提倡知恩報恩？就是說，人家給你好處你都不講，壞處你生生世世都記得，這不對。你要記得人家給你的好處，人家對你的壞處不要放在心上，要把它扭轉過來，這

才對。所以老和尚提倡知恩報恩，就是這樣，他也是示現修學給我們看。今天應該差不多了，我們先講到此地。