

諸位同學，大家好！請掀開經本《十善業道經》第十六面第一行：

「念處莊嚴故，善能修習四念處觀」，這一條我們已經介紹過了，今天我們把它做一個總結。這是道品裡面第一段，在佛法的術語叫第一個科目，三十七道品分為七個科目，這是第一個科目。第一個科目當然也是最重要的科目，是我們入門下手的最初方便，如果不從這個地方下手，你就沒有辦法入門，所以比什麼都重要。這四種叫觀，觀就是我們今天講的：你的想法、你的看法。這四種：你對身的看法，你對於你這一生當中享受的看法，你對於心的看法，你對於心外一切萬事萬物的看法。如果你的看法是正確的，然後才能修道；你的想法、看法錯誤了，你縱然很精勤努力的修行，你修的都是邪法。佛在經論裡頭，常常提醒我們，心正一切法都正，心邪一切法都邪，所以四念處用今天的話來說，就是建立正確的人生觀、宇宙觀。前面三條是屬於人生觀，後面一條是屬於宇宙觀，「觀法無我」是屬於宇宙觀，我們千萬不能夠疏忽。

第一教我們「觀身不淨」，你真正清楚明白了，你對於身相就不會貪戀，你就決定不會為它而造罪業。眾生造業，為身造的超過半數，為身體的享受，世間人所講的身家性命，迷於身家，造無量無邊的罪業，招得來生不如意。諸佛菩薩所謂看破，看破什麼？頭一個就是把身家看破，身家的真相徹底搞清楚、搞明白了。搞明白是不是不要身？不是，要身，要這個身替我修積功德。世間人迷於身家，利用身造作罪業，佛菩薩利用身積功累德，那不一樣。由此可知，身家是個工具，它不是目的，這一點一定要認識清楚。

教裡面，這是經教裡面講自他身，一切色法皆不淨，我們自己的身，一切有情眾生的身，色身都是不淨之物。為什麼不淨？心不清淨，心染污，所以身也就染污。心要是清淨，身就清淨，這個事情佛在經上講得很多，境隨心轉。我們這個身跟心相對的講，身是境界，是心的境界。身從哪裡來的？是心變現出來的。佛在這部經開頭就講：「一切法從心想生」，我們身是從心想生的，你來投胎的時候，你有想，想才變成身。你為什麼長這個相貌？這個相貌是你在投胎之前想的，你喜歡這個相貌，它就變成這個相貌，從心想生。所以世間人講遺傳，兒女的相貌很像爸爸、媽媽。它不是遺傳，在佛法講你喜歡爸爸、喜歡媽媽、喜歡他那個相，自己就變成那個相，不是遺傳，這是想像，一切法從心想生。古人有所謂，四十歲之前是受前世的影響，四十歲之後，你的身體相貌要自己負責任，為什麼？這是這一生當中，你的妄想、你的思想會改變你的容貌，如果你的念頭惡、行為惡，你的相貌愈變愈凶惡；你心地善良、慈悲，你的相貌愈變愈好，就是這個道理。四十歲以後，自己身體健康、容貌，是要自己負責任。從你的容貌，從你的體質，就知道你平常想的是什麼，思的是什麼，念的是什麼，很有道理。

如果我們都能夠依照《十善業道經》來修行，前面世尊在總綱領裡面教導我們：「晝夜常念善法（晝夜是不間斷）、思惟善法、觀察善法，不容毫分不善間雜」，你果然照修，你的容貌一定跟菩薩一樣，這是真的，一點都不假。我們今天的體質、相貌，沒有達到菩薩水平，就是我們縱然修善，依舊夾雜不善，所以這種殊勝的果報，我們沒有得到。一個人修行有沒有功夫不必說，一看你的面相就知道，看你動作就曉得了。你有沒有功夫，你的功夫到什麼樣層次，哪裡能瞞得了人？瞞別人，那就是瞞世間愚人，有智慧的人、明白的人你瞞不了他。

諸佛菩薩絕不糟蹋身體，好好利用身體，所謂是「借假修真」。相是假的，凡所有相皆是虛妄，這身相也是虛妄的，借虛妄相修真的。真的是什麼？真實智慧。《無量壽經》上跟我們講了三個真實：「開化顯示真實之際」，淨宗經典說的，「真實之際」就是禪宗講的心性，「開化顯示」就是明心見性，這是真的，明心見性是真實的，「住真實慧」這是真的。「住真實慧」是什麼？是四念處的第二條觀受，住真實慧這個享受好，這就是六祖惠能在《壇經》裡面所說的：「弟子心中常生智慧」，住真實慧，他不生煩惱。第三個「惠以真實之利」，這是他受用。我們身住在世間，對於一切眾生要布施供養真實的利益。佛菩薩住世只有真實，沒有虛妄，他們的享受，受就是享受，真的是至高無上的享受，是智慧，決定不是煩惱，是我們應當要學習的，應當要明瞭的。

第三條教我們「觀心無常」，心是念頭，念頭是虛妄的，不是真實的。真實的，《楞嚴經》上講的「常住真心」，常住是永遠不變的。諸位要曉得，真心是永遠不變的，清淨寂滅。我們現在真心裡面，起了念頭，念頭叫什麼？念頭叫無明，無明是個動相；真心是寂靜的，它不動。佛家講修行，修行最重要的一樁事情，就是禪定。為什麼佛教這麼重視禪定？禪定不是說禪宗修禪定，八萬四千法門，門門都是修禪定，大家要懂這個道理，念佛也是修禪定。戒、定、慧三學，你離開了定，哪來的智慧？禪定生智慧，亂心生煩惱。亂心是什麼？就是雜念，前念滅了，後念就生，六道凡夫各個都是這個樣子，一天到晚起心動念，永遠不會停止。你要把念頭停止，止就是定、止觀。真實的功夫是怎樣把我的妄念止住？八萬四千法門就是八萬四千種不同的方法、不同的手段，把心止住，把雜念止住。我們淨宗，這是所有法門裡面最方便的法門，是用念佛，用念佛這個方法把我們的妄心止住。

六道輪迴、三惡道，無量劫來我們所受的這些苦難，根源是什麼？就是妄想、妄念。所以佛教我們好方法，用這一句「阿彌陀佛」把念頭止住，以一個念頭把一切的念頭都打掉。念佛怎樣念才功夫得力？妄念才起，「阿彌陀佛」就把這個念頭壓下去，一切時一切處，要有高度的警覺，念頭無論是善念、是惡念，統統要打掉。為什麼？善念是三善道，惡念是三惡道，都出不了六道輪迴。超越六道輪迴，是淨念，要懂這個道理。

世間人知道惡念不好、善念好，這是只知其一，不知其二。善念是好，三善道福報，福報是享得盡的，享完之後惡業又現前了，所以這是不究竟法。究竟法，大乘裡面所講的「兩邊不立，中道不存」，善惡是兩邊，兩邊都放下了，中道的念頭也沒有，這個時候常住真心就現前了，常住真心現前才是住真實慧，真實慧就見到宇宙人生真相。真相就是心性，就是《無量壽經》上講的「真實之際」，你才能見到，才能夠證實，然後才能夠真正自性裡面本具的大慈大悲，慈悲心現前。

「愛」是自性本具的大慈大悲，裡面決定不夾雜情識在其中，夾雜情識就不是自性。所以佛法裡面講慈悲講四種：「愛緣慈悲」、「眾生緣慈悲」，這是六道眾生有的；「法緣慈悲」，菩薩有的；「無緣慈悲」，法身大士有的。法身大士無緣慈悲，在十法界裡頭，四聖法界是法緣慈悲，六道裡頭只有愛緣慈悲、眾生緣慈悲，為什麼？他有情識在裡頭。無緣慈悲，「無」是沒有情識的，完全是自性本具的德能。

所以我們一定要知道，妄念不是好東西。我們今天有思想，思想不是好東西，你看看中國古人造字，中國人是真有智慧，「思」那個字是什麼樣子？心上面畫了一格一格叫「思」，「想」是著了相，心裡頭有個相，著了相就叫想；心裡頭起了分別就叫思，思跟

想都不是好東西，你把格子拿掉、相拿掉，那個心叫真心。有思有想，六道凡夫；思跟想拿掉，你就超越六道。所以中國的文字是充滿了智慧的符號，古人造作符號，就是教我們要開智慧，一看就明瞭。你能夠不用思想，你用的就是真實智慧，你用思想就把你真實智慧障礙掉，所以一定要曉得無常的心不是真心。

最後教我們對於自身有正確的觀法之後，你再放眼世界，我們身外一切人、一切事、一切物，這是世界，佛用一個「法」字做總代名詞。萬法皆空、萬法緣生，凡是緣生之法都沒有自性，也就是說沒有自體，「當體即空，了不可得」，無我；「我」就是一個自體，萬法沒有自體，所以佛在《金剛經》上講：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。這個「觀」就是四念處觀，四念處佛教初學。因為一切有為法皆是夢幻泡影，你怎麼個觀法？佛具體教導我們，你觀身、你觀受、你觀心、你觀法，你在這四方面仔細去觀察，都是夢幻泡影，都是了不可得。《金剛經》上明白的告訴我們：「三心不可得」，不可得就是無常。所以我們學佛的入門，首先講看破，這叫看破，你沒有這個功夫，你怎麼能入得了門？

我學佛接觸佛法大概一個月，我就遇到章嘉大師，頭一天跟他見面，他就教我看破、放下。看破具體是四念處觀，放下就是道品裡面的四如意足、四神足。四神足是放下，四念處是看破，四正勤就是十善業道，斷惡修善、積功累德，是佛法的基本法。離開基本法，無量無邊法門，不論你怎麼樣去勤修，最後都會落空，你沒有基礎，你修行沒基礎，所以基礎比什麼都重要。好，今天時間到了，我們就講到此地。