

釋禪波羅蜜次第法門(29)

十想（上）

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店
二〇一四年十月五日

好，各位法師、各位居士大德！早上好！

我們今天介紹十想，前面我們已經練習過九想、還有八念，接下來就是十想。那各位知道念跟想的差別嗎？念就是憶念保持，明記不忘，心心念念都在這個念的內容裡面，就是憶念不忘失，憶念保持，明記不忘，明白記憶不忘失，這個是念。

那想的話，它是有程度的差別。剛開始練習的想，你只是用第六意識去把它觀想出，那個叫做法塵境界，第六意識相對的是法塵境界。所以所謂的觀想，就是你第六意識在你的心上觀想出那個影像，心上的影像叫做想。想就是心上面有一個相，那個相就是你觀想起來的相，那個叫做想。你用你的第六意識去想出一個相，那個叫做想。那我們如果是初修的人，剛開始練習的話，是要先修念、還是先修想？想，先修想，為什麼？因為還沒有定力，你念也沒有辦法一直憶念保持，一下就忘失、一下就忘失，對不對？

如果沒有止觀的基礎，你想什麼也是一下又打妄想了，沒有辦法把那個想的境界可以一直保持的很久，所以它就是想就有、沒想就沒有。所以初步的想，就是你要把它想出來就想，想就有，可是它等一下失念又沒有。或者是你就是要把它保持的話，它也是有困難的。因為想跟念的差別，就在有想就有、沒想就沒有。

那念的話，你可以一直心心念念、一直在你的心中保持，所以我們這個課程，智者大師為什麼要這樣安排？就是九想，就是反正你還沒有得定、也沒有開發空性的智慧，所以先練習想。在你心中觀想，那也是一種心的訓練，把你的心訓練好，要它想什麼、就想什麼，很快就想起來。

接下來就是八念，八念就是心心念念，都要憶念保持那個八念的內容，不管你是念哪一個。所以我們《廣論》不是有念死無常嗎？你就知道念死無常雖然放在很前面的次第，可是大家都沒有憶念保持，明記不忘，對不對？那個死跟無常沒有心心念念都在你的心裡面，對不對？所以我們是想死、想

無常，沒有念死無常。因為念死、念無常的話，應該是死亡來到的那一刻，不會驚慌失措、手忙腳亂、哭天搶地，因為你就已經念到什麼，你心心念念都是念死了，你隨時都準備好了。

像我們上一堂講：我這一口氣吸進來，我就沒有打算再呼出去；呼出去，我也沒有打算再吸進來，都 O.K.。已經念到這樣的程度的話，那死亡來的時候我應該是不會手忙腳亂才對，那個叫做念死。那如果我們在念死無常那個階段，如果沒有念到這個程度的話，那當然是死無常來的時候，我也是不能接受，我也是想盡辦法，看可不可以不要死，對不對？那無常來的時候，我也是想說可不可以順著我的心意。無常就是任何的人事物，都是告訴你無常，因為一切有為法都是無常的，為什麼？因為它是生滅的，只要是生滅就是無常的，所以只要有為法就是有生滅，就一定是無常的。

那如果我們念無常，念到你心心念念都已經就是無常了，你的想法就是無常了。所以無常來到的時候，任何一個……譬如說你的計畫，沒有辦法按照你的計畫的時候，你可以接受嗎？欸！你不是念無常嗎？無常就是每一剎，它的因緣都在改變，你怎麼能夠說全部都要順著你的意呢？所以任何你所期待的，當你的期待沒有辦法按照你原來的計畫，或者是你希望得到的結果的當下，你是不是都能夠接受？如果你有念無常，你就應該都能接受，因為無常生滅變化太快速了。

所以我們首先要弄清楚想跟念的差別，所以事情來的時候，你為什麼可以想起來？因為你心裡面已經有念了，懂嗎？譬如說你心裡面已經念到……念死、念無常已經念到，心心念念都在你的心裡面，憶念保持，明記不忘的話，事情來的時候，你是不是這個無常想才可以想起來？所以為什麼我們聽了很多佛法的道理，可是境界來的時候，為什麼來不及？就是沒有變成念，懂嗎？

你聽聞佛法的時候，就聽完就忘失了，人家一講又想起來了，對啊！佛法都是這麼說的，三界都是苦、沒有快樂，可是為什麼每天還是在追求快樂呢？每個人都不想過苦日子，都希望是順境不要逆境，因為逆境的時候會生苦受。所以境界來的時候，你就知道你平常聽聞的佛法，所有的內容你用得上、用不上？用不上都是理論，用不上也說明你所有佛法的內容，沒有變成念的內容，沒有轉化成你的念頭，就是佛法的內容。除非這樣子，你境界來

的時候，你才來得及。一般都是自己的習氣先反應，就是來不及嘛！佛法不是講無我，可是我們念念有我，什麼時候忘記我了？對啊！你沒有無我，念無我念到心心念念都是無我。

所以我們現在講，想，它有程度的差別，剛開始練習只是訓練我們的心，可以比較專注。當你經過了念的訓練之後，你就能夠明記不忘在你的心裡。境界現前的時候，你可以馬上就想起來，就是憶念起來：這個就是業果的道理；這個就是一切因緣所生法，自性是空的道理；這就是無我的道理。馬上就反應，就沒有後面的起惑、造業了，就不會生煩惱、不會造業，也不用受輪迴的苦。可是我們一直惑業苦、惑業苦，一直生煩惱、一直造業、然後一直受苦，然後受苦的時候還不知不覺，所以佛法再怎麼樣好的理論，我們都是用不上。

所以今天開始介紹的十想，就是已經有這個念的這個功夫了，所以這個時候如果是修無常想，十想第一個是無常想。那你這個無常想就不是想就有、沒想就沒有了，就是它能夠轉化成空性的智慧，為什麼無常？因為生滅，一切因緣所生法，自性是空的，所以一切有為法是無常的，因為無自性，所以自性是空的，所以是無我的。對不對？只要是生滅、無常的，自性都是空的，自性是空就是無我的，這樣無我的空性智慧是不是就現前了？所以光是一個無常想，就是要想到空性的智慧現前，是我們後面想的那個功夫，跟前面剛開始想一想，就是練習觀想的程度已經不一樣了。所以我們才會說卷九都是無漏法，為什麼？每一個法都能夠趨向涅槃解脫的，叫做無漏法。所以你修這個十想，每一個都是趨向涅槃解脫，都要想到它空性的智慧現前，所以它跟前面的想的程度已經不一樣了。

先說明這個十想它的重要性，還有跟念的差別。我們一定要心心念念都已經在我們的心裡面轉了，這個時候你才隨時可以想起來。所以這個十想，隨便你想一個什麼，都是趨向涅槃解脫的，都可以想到空性的智慧現前。所以為什麼說它是無常呢？因為它是新新生滅，新就不是舊，就是新生新滅，每一個生滅都是新的，沒有一個是舊的，新新生滅，所以它是無常的。因為它是因緣而有，所以是無常的。只要是因緣所生，自性就是空的，所以只要是因緣有的，一定是無常的，而且它不會增加、也不會累積。它不會生一直生、一直生，它就一直增加，沒有，它生了就滅、生了就滅，不會增加、也

不會累積，這個就符合無常的定義。

然後它生的時候，沒有來處；滅的時候，沒有去處。這個之前我們好像也練習過，講那個生處從哪裡生起，生從哪裡來，滅又滅到哪裡去，你會發覺你找不到來處、也找不到滅處，這個就是所謂的無常。那我們平常怎麼練習呢？就是無常有兩種：一種是眾生無常，一個是世界無常。眾生無常就是我們的身心，世界無常就是世界，我們平常比較用的就是身心世界，它都是有為法。所以只要是生滅的，自性都是空的，自性是空，所以是無我的。

所以我們就練習，觀我們自身、還有一切眾生的從生到死，色身、還有心念，剎那剎那生滅、迅速變遷，從來沒有一刻的停留。那外在的世界也是，不管是生住異滅、還是成住壞空，都是剎那剎那、迅速變遷，沒有暫時的停留，從來沒有暫時停留過。那等一下我們練習就是這樣來練習，觀我們的色身，我們的色身，我們都是以為這個是我，我的身體不是嗎？不然是誰坐在這裡呢？可是這個真的是我的身體嗎？它每一剎那都在生滅，非常的快速，沒有一刻的停留。所以剛剛你們走進這個教室，到現在你坐在這裡，已經不是你，已經不是剛才進來的那個色身，對不對？

每一剎那都在生滅，而且非常快速，等一下離開的那個色身，已經不是當初你進來的色身，每一剎那都在迅速變遷，從不暫停，從來沒有暫時停過，沒有停留過。我們的心念也是，從剛才到現在動了多少念頭，粗的看得見，那個細的念頭，我們定力不夠還看不見，因為它太快了。八識田的種子一直生現行、一直生現行，有的看得到、有的看不到，大部分看不到，所以我們的心念也是非常地快速。

那外在的世界也是，你不要以為你買了一個房子，它能夠永恆存在；你不要以為你住在哪一個地區、還是國家，它可以永恆存在；火災、颳個颱風、風災、還是地震，就山河變色了；土石流，整個滅村，整個村子找不到了，你的家在哪裡？所以世界也是非常迅速在變遷。所以山河也會破碎，那你所謂的家園、你的房子、你所擁有的所有的財物，也不能夠說永恆存在。那個都不是你的，如果是你的，你走的時候應該都帶得走，可是你一分錢都帶不走，那表示都不是你的，對不對？因為你帶不走，所以早一點想通的話，早一點看破、放下，早一點輕鬆、早一點自在。所以無常想真的很好，我們就觀我們的色身，還有我們的心念，還有外在的世界，它都是生滅、迅速變遷，

沒有一刻的停留。

好，我們現在練習。

（練習無常想）

我們說這個無常想非常重要，一定要練習到空性的智慧現前，這個時候你的想就轉成智慧了，在任何的情況之下決定不會動搖心念，境界來的時候馬上就能夠反應，用空性無我的智慧，看到問題、解決問題。這時候的無常想，就能夠趨向涅槃解脫。所以這個想怎麼樣變成智慧的觀照？就是我們剛開始說的，經過念的這個訓練，才能夠讓這個想成為智慧的觀照。

那無常想既然這麼重要，請問：無常是真實存在的嗎？無常是真實法嗎？不是，大家都搖頭。不是，無常不是真實的，佛幹嘛說無常？叫我們還要無常想？為什麼一切有為法是無常的？因為它是生滅的，從這邊推的，因為剎那剎那生滅，非常迅速的變遷，所以我們叫做無常。那我們就去分析：這個生跟滅是真實的嗎？如果有真實的生滅，才有真實的無常，如果生滅都不是真的，哪來的無常是真實存在的呢？

所以生如果是真實的，它會一直生，就一直生，就有無窮生的過失；滅如果是真實的，說滅就滅了，還會不會再生？不會再生了，叫做斷滅。所以所謂的無常，它不會有無窮生的過失，也不會變成滅了就不再生了，那就不能生滅相續了。我們現在所謂的身心世界，因為它是生滅相續，所以我們說它是無常的，可見它還是會相續，沒有斷滅。

我們在《心經》的時候有講過，有沒有？不生不滅，不生不滅還記得嗎？生滅只是因緣的聚散，沒有真實的生、也沒有真實的滅；只是因緣聚，我們叫做生；因緣散，叫做滅。所以所謂的生滅，只是因緣的聚散而已，沒有真實的生、也沒有真實的滅。一切法因緣所生，因緣聚就生，我們給它一個名稱叫生。因緣散叫做滅，沒有真實的生滅可得，所以無常也不是真實的。

那一切法因緣所生，什麼因緣？親因緣作為種子，所以一切法生起來一定種子生現行，一切種子又含藏在我們第八識。所以這個種子作為親因緣，生起一切法的親因緣，種子生現行才有一切有為法的生起。還要配上什麼？增上緣、所緣緣、等無間緣，所以一個因、三個緣，加起來就是四緣，叫做因緣所生。就是親因緣加上增上緣、所緣緣、還有等無間緣。這個我們這一次在新加坡的〈唯識三十頌〉剛好講到，講到這四緣，所以現在不知道什麼

的趕快上網，已經在網站上面有 po 出來了。

就是只要是因緣所生法，是生滅無常，但是生滅又只是因緣、四緣的聚散，沒有真實的生滅可得，因此無常也不是真實的。無常既然不是真實的，佛為什麼要說無常？現在還叫我們好好的想無常想，想到無我空性的智慧現前，就能夠趨向涅槃解脫，可見這個無常想很重要。不是真實法為什麼叫我們好好的修？因為眾生都有常倒，我們都有常的顛倒，以為一切身心世界都是恆常存在的，因此佛不得已為了要破除常的顛倒，因此說無常。

而且我們凡夫遇到事情，都會尋求世間法來解決，有沒有？現在很多專家，什麼達人、還是專家，你婚姻出了問題，婚姻有可以諮詢的，是不是？有婚姻專家，幫你解決婚姻的問題。小孩子不用功怎麼辦？有啊，也有專家來幫你解決、想辦法；你小孩是過動兒，怎麼辦？有躁鬱症怎麼辦？這個怎麼辦、那個怎麼辦？真的可以解決問題嗎？世間一切法的問題，都有專家可以解決，它是真的可以根本解決嗎？

如果沒有佛法的內容，可以根本解決嗎？而且它都是比量來的，沒有一個現量境，都是第六意識的分別，說如果這個狀況的話怎麼辦，用分析、推理、歸納，都是第六意識的比量分別。去尋求一個看起來，好像會比原來好一點的那個答案給你，這是專家的建議。可是不能夠根本解決煩惱的問題，所有的問題都會生煩惱，那我們要問：煩惱怎麼來的？是因為那些問題才有煩惱嗎？煩惱的根本是什麼？大家都背得很熟了，隨便背都背出來了，煩惱的根本是什麼？我執，對嘛！你看背得多熟，可是哪一個人念念無我了？

所以有煩惱正常，因為有我就一定會生煩惱，有我就有貪瞋癡，我喜歡就貪，不喜歡就瞋，沒有特別喜不喜歡就癡。因為有我就一定有貪瞋癡，有貪瞋癡就生煩惱，一切的煩惱都是由我來的。我比不過人家，我就還是自以為了不起，那個就是慢。從來沒信心，不管對自己也沒信心，對修的法門也沒信心，對師父也沒信心，都沒信心，那個就是疑。從人世間的跟人相處，到修學佛法，都是帶著一個疑字。

所以貪瞋癡慢疑都沒少一個，那個都是因為有我，不然是誰在懷疑？一定是我在懷疑。一定是我才有貢高我慢，有我才有的貪瞋癡。所以要解決問題，一定要從根本下手，根本就是慢，本來無我以為有我，要從這邊下手。所以一切的世間法也不能根本解決問題，看起來會比原來好一點，那個是我們尊

重專家的建議。可是要想根本解決煩惱，這一定是用空性的智慧下手，才能根本解決。空性智慧怎麼來？無常想來，因為是無常生滅的，所以是無我的，這樣才能根本解決煩惱的問題，所以佛要講無常想。

還有很多人認為持戒最重要，修行，持戒是根本，佛法的根本，你戒不好好持，你怎麼可能成就呢？所以他說戒律最重要。喜歡打坐就說禪定最重要，你沒有定力，你會常常破戒，也不可能開發出空性的智慧，所以禪定最重要。另外一個當然是說智慧最重要，多聞最重要。智慧哪裡來？聽聞來的，聞思修，聽聞就有聞所成慧，你思惟有思所成慧，修有修所成慧。一切的智慧從聞思修來，所以要多聞。

那你說這些有沒有錯？沒有錯，可是你只是持戒清淨、你只是成就定力、你只是成就多聞，你可以趨向涅槃解脫嗎？這些都沒有錯，它都是趨向涅槃解脫的一分，不是全部，什麼是全部？無常想，是真涅槃。什麼叫涅槃？證到不生不滅叫做涅槃，怎麼樣證到不生不滅？無我空性的智慧，當下是沒有生滅的，不生不滅、不垢不淨、不增不減。我們的自性，清淨的自性是真涅槃，清淨的自性不生不滅、不垢不淨、不增不減，這個才是真涅槃。

所以除非你證到空性，在空性裡面才沒有所有的二元對立，所以佛說無常想是真涅槃。你們大家認為最重要的，都是趨向涅槃的一分而已，所以佛要說無常想。講到這裡，相信大家都已經可以接受無常想是最重要的。好，它對於我們證得三乘的這個果位，真的是非常非常的重要。

因為無常，所以是苦，這是第二個是苦想。為什麼是苦？因為是無常，會敗壞、會變化，所以是苦。所以除非你證到那個沒有生滅、沒有無常的，那個叫涅槃。所以涅槃也是常樂我淨，這個常樂我淨，不是相對的那個無常、我啊、還是苦，已經不是了，它是已經離開苦樂兩邊的真樂。所以涅槃的那個樂，已經不是相對苦的樂，而是已經遠離苦樂兩邊的真樂。因為它沒有生滅了，所以只要是生滅無常的，它的本質是苦的。

所以苦想，就是想只要是無常的，因為它會毀壞、會敗壞，所以本質一定是苦的。這個就是苦想最主要，就是是要明白無常它的那個敗壞性。那我們怎麼下手修呢？就是每天六根面對六塵的時候，會生起六識，就是根境識三緣和合而生觸、受。所以我們每天眼睛要看、耳朵要聽、鼻子要聞，六根面對六塵境界的時候，會產生心識的活動，所以觸、受就產生了。根境識三

緣和合而生觸、受，受，順境就是樂受，逆境就是苦受，不順不逆就是不苦不樂，叫做捨受。

那我們就分別思惟苦受、樂受、捨受生起的時候，它是無常的，所以它的結論就是苦的。所以樂受生起的時候，為什麼是苦？因為它會敗壞。你希望得到的時候，追求的過程很苦，一旦得到又怕它失去，也很苦。而且樂受你不能永遠保持，它還是會敗壞，所以當樂受消失了之後，苦又生起了。那苦受也是一樣，苦受比較能夠理解，因為本來就是苦的。所以不管是樂受生起、還是苦受生起，都會跟煩惱相應，對不對？

樂受跟貪相應、苦受跟瞋相應，生煩惱就造業，怎麼樣？果報還是苦的，果報就是輪迴，只要是輪迴都是苦的。所以不管你是樂受、還是苦受，都是會無常敗壞的，都會生煩惱、然後造業、然後受苦，所以它的本質是苦的。那捨受，你說沒有什麼特別的感覺，它還是無常、敗壞的，所以本質還是苦的。所以我們知道證得四禪捨受清淨，以上四空定全部都跟捨受相應，但是他們有沒有輪迴的苦？還是有，那個叫行苦，苦苦、壞苦、行苦，這是所謂的三苦。

苦苦，苦的本質是苦的，我們說不管你是三苦、還是八苦，它的本質都是苦的。壞苦就是我們剛才說的，它都是會變壞的，會壞的所以也是苦的。因為行蘊不能夠停，還是在輪迴當中，還是在生死當中不能夠解脫，所以它本質也是苦的。所以我們練習的話，就是從樂受生起，不管你當下是樂受、是苦受、還是捨受，這個受，種種感受生起的時候，我們當下就觀它的本質是苦的。因為它是無常、敗壞的，然後因為會生煩惱的緣故，因此會造業、然後受苦。我們現在練習。

（練習苦想）

我們說每天我們六根一定要面對六塵，那生起的都沒有離開苦樂捨三受，苦受跟瞋相應、樂受跟貪相應、捨受跟癡相應。因為捨受的當下，不明白它是無常、是苦的、是無我的，所以是無明愚癡一片。所以你說我現在也沒有什麼特別的感受，應該是沒有煩惱吧？還是有，你只要當下不明白無我空性的道理，還是無明愚癡，所以它是跟癡相應。所以結論就是每個當下，沒有離開貪瞋癡，果報就是地獄、畜生、餓鬼，果報在三塗。貪瞋癡的果報，就是三惡道。

所以我們一定要修這個苦想，修到每個當下空性的智慧要現前，不管你是苦受、樂受、捨受生起，都知道它是無我的，這樣空性的智慧才能現前，不會繼續的生煩惱、造業。那你說那些證果的聖人他們還有苦嗎？既然無常是苦，證果的聖人還有苦嗎？聖人也會生病、也會老，老有很多種苦，病也有很多種苦，不同的病、不同的苦，老的過程都是苦，對不對？像當初佛在世的時候，舍利弗他有風熱病的苦，然後畢陵伽婆蹉他有眼痛的苦，所以這些聖人他其實身體也有苦。那你說他們生病的時候、然後在漸漸老的過程，所引發的苦，他們會覺得是苦嗎？會苦嗎？不會苦，為什麼？

因為有空性的智慧，因為身苦、心不苦，所以苦還分成身苦、還是心苦。你身發出種種苦受的時候，欸！當下你有空性的智慧去觀照，讓你的心不受到影響，身苦就苦，苦的自性也是空的，不是嗎？苦也是因緣所生，當下會不會好，好了一半！欸！身不是我，好了九成了，差不多快解脫了。所以只要心念……就是我們剛才講的，你怎麼心心念念都把無常、死想都變成念，念死無常、還有無我，心心念念都是這個的話，那你身苦的話，這些馬上就現前了。

所以念的意思就是說，你把這些所有佛法的智慧，全部都念到你的八識田成為種子，所以境界一來的時候，死、無常一來的時候，你那個什麼就現前，種子就生起現行。那個我們叫做想得起來，那個境界來都想不起來，就是你沒有念到種子裡面去，所以它沒有種子生現行。你是聽完就沒有了，八識田還是沒有種下去，所以它沒有東西想起來。沒有辦法想起來，或者是事後很久才想起來，那個都是念的功夫不夠。所以像佛陀涅槃的時候，阿難不是哭得、痛哭流涕，哭得很傷心，因為他還沒有證果，對不對？

那三果的聖人呢？驚愕，還是會嚇一跳，因為他還沒證四果阿羅漢，還沒有成無漏。驚愕，還是錯愕，有一點好像覺得說：怎麼佛涅槃了，這樣，還是有一點驚惶，然後錯愕。只有四果的阿羅漢，都好像沒有事情（台語）。有啦，還是有啦，他就說一句，淡淡地說一句：世間眼寂滅。世間眼就是形容佛陀是世間的眼目，這麼快就滅了。就這樣就講完了，然後也沒什麼其他的表情。

好，我們就知道那個心的作用是最大的，心的作用，你能起什麼樣的作用，就是看你修行的功夫了，你念的功夫念到什麼程度。如果還會受到驚嚇，

就是至少三果以下。欸！本來就是，生滅無常的，本來就是自然現象，這不是很自然，再自然不過，生死病死不是很自然的事嗎？有什麼好驚惶失措的，就是有這樣的差別。

所以我們說無常是不是一定是苦的？以身苦、心苦來說，無常是不是一定會引發苦？不一定，證果的聖人就不會，他雖然身苦，但是他的心不苦，為什麼？因為他的心如實了知，只要是無常一定是會毀壞的。你有貪著才會苦，你知道無常生滅，是本來就是這樣子，你沒有心生貪著就不苦了。所以重點在苦的當下，或者無常的當下，你會不會心生貪著，你只要一貪、一執著，一貪愛、一執著就苦了。所以苦受來的時候沒關係，你知道它是生滅無常，然後它本來就是會毀壞的，然後心不生貪著，就沒這麼苦了。所以這個苦想也是很重，我們也是在日常生活當中不斷不斷的這樣來練習，把它念到八識田成為種子，隨時它就能夠現前。這個就是明記不忘、憶念保持的功夫。

因為是苦，所以是無我的，所以十想的第三個是無我想。為什麼是無我的呢？其實從無常就可以直接推了，生滅、無常，自性是空的，所以是無我的，這個也是很合理的，就可以空性、無我的智慧現前。那為什麼苦是無我的呢？因為你不能夠自在叫它不要苦。因為合乎我的定義，就是可以主宰，我叫它不苦它就不苦，可是你沒辦法叫它不苦，你還是會被苦逼迫，你一點都不能夠自在作主，所以是無我的。所以不管是從無常、生滅、自性是空的，來推到無我；還是從苦想，因為是苦的，所以它是無我的，為什麼？因為不自在苦。

所以這三個可以說是一件事情，也可以說是三件事情，無常故苦、苦故無我，所以無常、苦、無我是一件事情，可不可以一件事情？因為無常，所以是苦的，所以是無我的，對不對？它是一件事，可是你要分別來觀，分成三個觀門來說，它就是三個觀門。可是它本質是一件事情，對不對？因為無常是苦的，所以是無我的，所以它也是……以觀門來說可以分成三個。

那無常是對治常倒，苦是對治樂倒，無我是對治我倒。眾生有四顛倒，這樣分別對治，這個種種的顛倒。所以它為什麼可以趨向涅槃解脫、證得三乘的果位的原因在這裡。希望各位平常就好好的多思惟，思惟的意思就是說令心造作，思是令心造作，就是不管你是想、還是念，念到你的心意轉變為

止，轉變成什麼？就是無常、苦、無我的智慧。

好，我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。