

## 20141120 晨起薰法香如是我聞思（逐字稿，簡校版）

無法自度入心，  
如乏資糧饑餓，  
百病滋生煩惱，  
有漏法起見思，  
漸次薰陶修習，  
遇善友得佛法。

我們一直都期待，修行聽法，法能夠入心。法度入心，我們才能身體力行，如法修持，這才是真正修行的目標。但是我們人常常都有漏，聽了，就漏失掉了。所以真正聽進來，放在心，用在日常生活，到底有多少？所以我們每天都要自我警惕，我們這念心有專或不專呢？我們既是專心修行，我們就要專心受法。就如佛陀向阿難說：「阿難，看，手指指甲裡的沙有多少？」

阿難：佛陀啊，指甲裡的沙，只有一點點而已。

佛陀：恆河沙這些沙有多少？

阿難：當然恆河沙的沙是這麼的很多，一望無際啊！

佛陀：阿難，聽法，你一直在聽我說法，是多還是少呢？

阿難：很多，佛陀幾十年來的說法，我們都有聽進去。

佛陀：阿難啊！其實你聽我說的法，只不過如我指甲上的沙。你們還沒聽到的法，就如恆河岸上所有的沙，你們都還沒聽到的法。

阿難聽了：是呀，天地宇宙之間，佛陀所覺悟的豈止是恆河沙數的法。不只，我們所聽到的，只不過才是這樣的法，但是能了解多少呢？

若想到佛陀與阿難在對唱，說這些話的時候，我們就會想：到底我們認識的法有多少？若我們又再懈怠，那真的就無法自度入心了。聽的法，一直漏掉，聽的法就已不多了，又讓它一直漏，這樣到底我們留下多少法在自己內心呢？所以「無法自度入心」。所以說起來，「如乏資糧飢餓」。就像我們在吃飯，沒有飯可吃，就無法入我們的身體。身體沒有食糧，缺了食糧，自然就飢餓，飢餓就羸瘦，人就會很瘦，餓得很瘦，就沒力氣。在經文中提出這樣譬喻，所以就是譬喻我們眾生在聽法，沒有很用心聽進去。或者是沒有法可聽，或者是有法，我們沒聽進去。就如有飯可吃，我們就不想吃。有一種叫做厭食症，明明有很多東西，有營養東西能吃，他就是心理作用，不肯去吃它，所以這稱厭食症。有東西他不吃，就如我們有法，我們就不聽。

有聽了，我們沒有吸收進來，所以我們的慧命，就會變成如我們沒東西吃，會餓，我們的慧命就是這樣。就是譬喻法不入心，慧命不滋養一樣。

所以，我們若是肚子餓，沒有營養來滋潤我們的身體，我們就百病滋生。譬喻我們的慧命，就是沒有法來滋潤我們的慧命，我們就會有煩惱。因為沒有法，心中無法才會有煩惱，所以煩惱就不斷叢生出來。就如我們說，身體較虛弱，免疫力就不夠，稍微一點就感冒，或者是稍微一點點就感染。這就是我們的身體失去了抗體，所以就容易受外面病菌的感染。就如我們的慧命，就是缺了法滋潤我們的慧命，所以看到外面境界、聽到外面的聲音等等，我們容易被它誘惑了。容易受人事物來擾亂我們的心，生起了很多的煩惱。一樣的道理，生命需要五穀雜糧，慧命需要法、正法來滋養我們慧命。所以我們不論是生命中，每天每天我們有豐富的糧食，大家有健康的身體。身體雖然健康，但是我們在時間中不斷地過去，「是日已過，命亦隨滅」。健康的身體，我們不懂要修行，只是不斷在造業，糊里糊塗過一輩子，這樣生命一直減，糊塗造業，無明增加，慧命呢？就飢餓了。

因為我們不去吸收佛法，慧命一直就是受煩惱不斷覆蓋。人的生命總是有窮盡，造了很多的業，隨著這個人身，最後的一口氣，同樣帶業往生，這些煩惱無明帶去了。而我們本來具有的慧命真如，也是受這些煩惱把它包住，同樣再到來生，還是慧命發揮不出它的光明，卻是煩惱帶業往生去了。這就是我們一輩子「是日已過，命亦隨滅」，這個身體沒有發揮到我們今生此世受法，或者是法在行中修行。這個功能，我們都這樣消失掉了，這樣很可惜。所以我們應該要好好把握，不要等到百病滋生，煩惱，帶著煩惱去。

所以我們要在有漏法起見思惑，在「有漏法起見思」。我們一直一直這個見、思惑，我們若是以凡夫心與外面境界接觸，就如昨天說的。我們在五陰，我們在十二入、在十八界等等，無不都是六根緣外面的六塵。那根與塵引起了識，這個識與根、塵會合，造作煩惱。這是我們這輩子光就只是在十八界，這樣心與根、塵纏繞不休。所以讓我們五蘊熾盛，煩惱無明一直如火在燒一樣，起了見思惑。而我們若是能夠同樣在這個身體，瞭解了佛法，我們在這見思來去除惑的無明煩惱，我們能起正見，我們能立正思行。若能夠這樣，我們雖然有漏，現在我們還是凡夫，一方面在聽法，還無法百分之百收入我們的心來。更無法十足的將這個法，在日常完全鋪在菩提道。雖然我們的力量還沒到達這樣，不過，我們能見解，將偏差的見解糾正過來正

見。因為聽法之後，雖然一邊聽、一邊漏。卻是我們聽到的，做得到的，我們就要守護這個法，不可讓它偏了。我們從人事物，在現在的人間，我們要好好考慮，好好來思維。

生命與時空，時間、空間與人與人之間，我們要如何發揮生命的價值，這我們就能慢慢漸次薰陶而修習，慢慢地來薰陶，好好的來薰。所以現在很多人說薰法香，好好地將這個法接受來。就如我們昨天在說的「求衣食」，貧窮子流落在外面，就是求衣食，就是衣服與飲食。同樣的道理，雖然還沒有很徹底入心，至少我們也能這樣薰法，這個法讓我們能如換一件衣服一樣。我們如果到很臭的糞堆裡去翻糞等等，人家如果從我們身邊走過去，「你是從哪裡來？」「我剛剛在那個地方堆肥，漚糞。」「難怪啊，才會身上有一股味道。」「我要趕緊去洗。」洗好了，換衣服出來，這樣那臭味就沒有了。同樣的道理，我們若是這一身，周圍都是香的東西，我們進到裡面再出來，「你是去了哪裡，身上怎麼這麼香？」我們就在那香水製造的地方，那個蒸汽，從那裡面出來的。「難怪聞到你的身體很香！」同樣的道理，所以我們要薰陶修習。既然是好的環境，能夠讓我們的心，心能受用，我們心能受用，自然就法入我們心來。你如果沒有學，你如果不用，自然聽了這個法，就是溜過去。

所以有一位年輕的醫師，在志工早會這樣分享時，他就說：「我在帶更年輕的，我都把工作分配給他們做，我只是在旁邊看。」我就這樣跟他說：「是啊！栽培人，我們有病例、有患者，當然你指導他要怎麼看病人，你要怎麼診斷，這樣是對的；但是，自己如果都沒有去接觸，只想要教人，自己沒有接觸，這樣對你行醫的功夫，也會消失掉。」所以，一方面自己要做臨床，一方面就是無所慳吝，要好好教人家，教他們如何一起來做，而自己也要和他一起來做。所以，我們學起來，對治病人，自己一直訓練。這個學識，不只是學來的，聽來的，只是在聲音與文字上，不只是這樣。你要親手去摸，你要親自去了解病理的來源，你若沒有親自診斷，你只是在教科書裡，依這個教科書唸給別人聽。這樣教人，自己就會失去實際的臨床，與病人接觸，那種病理，無法真實的體會。

修行，也是這樣，在世間，學什麼功夫的道理都是一樣。你要當師傅，去當學徒，就是要替師傅工作，師傅不只會教你，他還會示範給你看。我們也是一樣，修行也是要身體力行在人群中，要這樣投入，所以說漸次來薰陶修習。修行，我們還不到，只是這套衣服，有在這蒸汽，香水，這個香味的蒸汽中這樣薰，讓我們外表看起來，

香，我們還未香到裡面去。所以這樣也是在修行的過程，如果沒有經過薰習的過程，就沒有辦法透徹理解道理，所以道理還在外面。就像昨天說過的，追求衣食，還需要再吃，滋養還不夠，換了一套衣服，乾淨了一點，還是貧窮子。

「遇善友得佛法」，我們今生已得，在佛法中，我們感恩周圍的人人與我們同修道友。同樣走這條路，和我們一起在修行，和我們一起走這條路。有的人所體會到的很深，有的人體會到很淺。所以彼此深淺之間，所吸收到的，所理解的，互相來討論，這就是修學佛法。在日常生活中體驗人事來會理，這都是善友。如果是在一起時，都是在批評別人怎麼不好，東家長、西家短，這樣聽法，根本就不入心。我們要入心來，學會如何用法理解於事上，在事的上面再吸收，這是天然的法入心來。這是在我們日常生活，天地萬物諸法，自然我們理解，就是自度。入心，我們才有辦法得到豐富的資糧，來滋養我們慧命，這樣就慢慢接近佛法，彼此作為善友。一定要用心。所以前面這段文這樣說：

**經文：「爾時窮子，求索衣食，從邑至邑，從國至國，或有所得，或無所得。」**

這是在說求法的過程，法對我們來說還差得很多。阿難在佛陀的身邊，所聽到的法才這樣而已，還沒有聽到的法是那麼的多。以阿難的智慧，以阿難的記性，能夠記住佛陀所說的一切法。但是佛陀還未說的法，如恆河沙這麼多。阿難他還是在求法中，他也還未很充足，所以還算是在聲聞、緣覺羅漢的階級中。所以迦葉尊者譬喻，譬喻這些修行者是貧窮子，開始在求法了，在求法就如在求衣食一樣。生命需要五穀雜糧，身體要有衣服好好地穿整齊。就如我們人的生命，更如我們的慧命，我們的慧命就是要這樣求，求法。讓我們的慧命營養，莊嚴我們的慧命，隨時都能發揮這分度眾生的力量。

所以，求法，他就「從邑到邑」，從「苦集滅道」一直到「三十七助道品」等等，這全都是修行的過程。所以「從邑至邑，從國至國」，一項一項一直晉升，來了解道理如何去除無明。不斷求法入心，不斷將煩惱無明去除，讓我們的心能定下來。「或有所得」，得到善友知識；「或無所得」說不定遇到外道，引導我們往再偏差的方向。這是長時間在求法，與佛同世的弟子，表達他們長時間，「二十」、「五十餘年」，就是在五道四生之中不斷輪轉，不斷零零星星能得到佛法。這時候已經遇到佛了，所以是他們應該要精進的時刻。所以，下面這段文

再說：

經文：「饑餓羸瘦，體生瘡癬，漸次經歷，到父住城，傭賃展轉，遂至父舍。」

經文簡釋：

「饑餓羸瘦」；喻無大法資糧以滋養慧命，又如：此大乘種子滋潤大地，成就大法。如是缺糧故曰：饑餓羸瘦。

\*無大乘法食為饑餓。

\*無大力用為羸，無大功德為瘦，羸瘦見其形醜，無大力用功德故。

「飢餓羸瘦」。因為他到處求乞，有時候能得到，有時候無所得。所以「飢餓羸瘦，體生瘡癬，漸次經歷，到父住城，傭賃展轉，遂至父舍」。就這樣一直輾轉，人如果瘦了，「羸瘦」就是已經餓得很瘦，皮包骨，很瘦的那個體態。「體生瘡癬」，已經營養都失去了，抗體也都沒有了，所以身體骯髒等等，就生了癬，全身都生不乾淨的東西，就像這樣，非常的狼狽。所以「飢餓羸瘦」，譬喻是「無大法資糧以滋養慧命」。剛剛已經說過了，我們都只是在小法中，就是這樣修。修「四諦法」，修「三十七助道品」、「十二因緣觀」，我們還沒有到「六度萬行」，我們還未到。所以這個大法，我們還沒有身體力行，所以沒有大法的資糧來滋養我們慧命，所以「又如此大乘種子滋潤大地，成就大法」，這些我們都還沒有，這種大法我們還沒身體力行，就如大乘的種子，雖然落地了，我們還沒有培養它，還沒有滋潤。土地乾，種子播下去，也是長不出來。所以一定要種子落地，還要用水分去滋潤它，要有很多因緣來成就，這樣這個大法才能完成，這顆種子。所以，「如是缺糧故曰：飢餓羸瘦」。我們為什麼會飢餓？因為我們欠缺糧食。欠缺糧食，就是因為我們沒有去耕作，我們雖然有播種子，我們沒有去耕作，所以沒有收穫，因為這樣會，我們就會欠缺糧食，就會「飢餓羸瘦」，我們的慧命就是這樣，就像我們人沒有吃飯一樣。

又「無大乘法食」這叫做饑餓。我們的慧命沒有大乘法來滋養我們的慧命。「無大力用為羸」，這就是我們已經沒有力氣。所以常常說要出力，要運動，我也常常被人說要運動，真的是沒時間，不過欠缺出力，欠缺運動。是啊，所以我們要經常走路，腳才有力。我也知道，就是缺時間去出力、去運動，也知道這樣不行，我們要運動。這總是與我們一樣，我自己也有這樣的生活習慣，生活的習慣就是缺時間。其實，若要用也是可以用，趕快找時間去跑幾圈，不過跑幾圈的那些時間，真的是不夠。總而言之，有時間的人，我們還是要多用

力，才不會整個慧命消瘦下去。整個消下去，瘦，就沒有力，什麼都沒辦法做，這是一樣的道理，這叫做「飢餓」。「羸瘦」，這種「羸」就是沒有力，「瘦」當然就是很瘦，我們看得出來。沒有力，他就是什麼都不要做，什麼都不要出力，這樣就越來越沒有力。

就像一個病人，醫生都說要復健，復健就是在治療，比治療吃藥更重要，就是要復健。所以，我們的力量總是要復健，真的要出力復健，對身體才會健康。慧命也是這樣，你不出力，自然我們的慧命一直受無明遮蓋。一直消失了我們智慧的光明，讓你很有智慧，世間的智慧，你什麼都知道，但是你什麼都不敢用，不敢出力去用。若這樣，懂得很多也是沒有用，也是無法自度。還是不可以把慧命放著讓它「羸瘦」，慧命，我們要擴大，我們要讓它有力氣起來。所以「羸瘦」，無功德叫做「瘦」，「瘦」，因為你的營養沒有吸入，所以我們就一直瘦下去，這種「黑乾瘦（台語，意指枯瘦）」，人就一直瘦下去。「多吃一點，你怎麼那麼瘦？多吃一點，多吸收一點營養。」才能讓我們骨會長肉。所以說，我們沒有力氣，太瘦了，這都是我們自己，第一、不出力，讓我們力的功能一直消失。（第二）不吃，自然營養不夠，人就一直瘦下去。人的身體是這樣，我們的慧命也是這樣。

所以，羸瘦是「見其形醜，無大力用功德」。像這樣，人瘦成這樣，什麼都法辦法做，所以這就是看起來就是這樣，「形醜」。不好看，人若是都沒有肉，真的是人不好看。而且這麼瘦，看了就知道，他要舉步都沒有力了，他還有辦法做什麼呢？所以，「無大力用」，就沒有功德。你若沒有付出，沒有用功，哪有德呢？所以，我們不只是身體要顧好，我們讓人看起來恰恰好，很適合，臉上有光彩，身上真的有人的形態。慧命也是一樣，我們要平時要用功，有吸收進去的知識，化為智慧，我們還是要用心。

**經文簡釋：**

「體生瘡癬」；迷於諦理而起見思惑，為體生瘡癬。

\*「瘡癬」：喻惡見及不持堅戒之過失。

瘡癬見其病纏，有漏法中起見思惑故。

所以，「體生瘡癬」，我們若是不用功，慧命若是弱，我們抵抗不了外面的事物，致使我們的心理就有病。所以我們的心理若有病，就如「體生瘡癬」，在慧命中越是無法發揮出來。「迷於諦理而起見思惑」，這種真正的道理，我們不懂得要正知正見。我們只在見、思上起惑。有的人有病了，因為他自己懂得藥理等等，他反而不敢吃藥。有

病了，他看藥理，什麼都不敢吃，這樣有病怎麼會好呢？像我一天中，他們每天拿來這麼多藥，「哇，怎麼這麼多顆？」不管了，就是吃下去。這樣一天到晚，吃了好幾次，藥有好幾顆。那是什麼藥？我不知道，反正人家拿來，我就吃。藥理我根本不懂，我就是吃，因為我知道我的身體就是需要，他們才會拿給我吃。就是要吃，不要因為懂藥理，看得懂，有病就不敢吃。若是這樣，這個病永遠都不會好。就如我們「迷於諦理而起見思惑」，對這藥的見解排斥了，他就不願意吃。這就是「惑」。迷於道理中，起了見思惑。

所以這個「見思惑」，就如我們身體生瘡癬，皮膚病。在我們慧命上，就如這樣，迷於道理就無法慧命健康。「瘡癬」就是譬喻「惡見及不持堅戒之過失」。我們修行，要修無漏法，戒、定、慧，我們要好好堅持。我們沒有堅持，持法不堅，若像這樣就容易有過失。所以這種「瘡癬」，對於人來說「太瘦了」，「皮膚太乾燥」，皮膚容易有皮膚病。所以譬喻「瘡癬」，人又瘦又無力，皮膚有皮膚病等等，一點莊嚴相都沒有。所以我們必定要將法如藥一樣，療治我們身心的病。我們一定需要，糧食要吃飽，有病，一定要吃藥。我們一定要用心，在日常生活的食用要平行，我們的動靜也要平行，若是這樣，身心健康。尤其是吸收法，不要讓我們世間的學問來障礙出世的慧命，這也是很重要。所以「瘡癬見其病纏」，這就是「纏」，心理，這樣來纏繞著我們的心，讓我們對法無法進入，煩惱不斷一直生出。這種「纏」，「有漏法中起見思惑」。在這個有漏法，人間的有漏法，貪瞋癡等等，這對我們都有一些很多的障礙，在那裡起惑。

#### 經文簡釋：

「漸次經歷，到父住城」；謂漸進次第薰陶修習，得遇佛法欣逢因緣，適佛世正法大會。

\* 「漸次經歷」：喻求人天則有向上心，求解脫而有出世心，漸次求法，遂趨向於中道之大乘法。

\* 經五停心、總相念、別相念、四加行、七方便位，名漸次經歷。

\* 證人空見真諦，名為到父住城。

所以「漸次經歷，到父住城」。慢慢地，一直這樣經過，過去的身體，慧命很缺資糧。現在開始慢慢瞭解，慢慢接近父親所住的地方。就如前面說從小乘法這樣不斷，一直斷煩惱，法漸漸來滋潤，漸漸入心來，這是法藥入心，開始滋潤我們的慧命。「漸進次第薰陶修習」，一步一步向前走，身心健康，向前走。「得遇佛法欣逢因緣」，真的遇

到佛，佛在世時，這些弟子與佛同世，這種因緣，迦葉尊者表達出很慶幸、很歡喜。「適佛世正法大會」，無央數劫在生死六道輪迴，雖然接受佛法，但是常常浮浮沈沈，迷失，有時醒，有時迷。好不容易，佛陀出現人間，與佛同世，所以迦葉尊者他表達歡喜。

所以，「漸次經歷」，譬喻「求人天則有向上心」。我們在人間的人，若是做善事，這也是在求上進，總是比做惡事好，做惡事要墮落地獄。做善事就是向上，十善就是人天福，五戒是在人間維持人身。「求解脫」，再更進一步求解脫，就是去無明，有出世的心，這樣漸漸一步一步向前修行。有求天的十善、有人間的五戒，有入佛法來求斷生死，出離三界火宅，這種心。所以「漸次求法」，遂漸漸向著中道大乘法，從小乘轉為「方等」而入「般若」，漸漸向大乘法走。所以「經五停心」，修行的過程中，還有「五停心」。除了三十七道品，前面所說的，接著還有「五停心、總相念、別相念，四加行、七方便位，名漸次經歷」。這若是還要再解釋，還需要時間。所以要慢慢這樣一直經歷，次第修行的階段，次第有五停心，有總相念、別向念，有四加行，七方便位，這樣一位一位經歷過來，名為漸次經歷，就是一步一步這樣走過來。

「證人空見真諦」，我們人間，佛陀所說在《般若經》中所分析的，一切事物到頭來就是一場空。卻是佛陀開始又教導我們，如何發現人人本具的妙有。這個真空妙有，這個中道中，我們如何取得空的道理？看得開一切，這些事物合成，煩惱合成來的事物，要如何看得開？然後我們要如何去取得我們的真如本性，在我們的內心，如何找出這個「妙有」？所以在中道中向前前進，所以「證人空見真諦」。我們這個人間，空的真理，漸漸看到我們真如本性接近，這叫做「到父住城」，一步一步走。

各位，學佛，我們就是要這樣修行，不要在中途停滯下來。好不容易得人身，真的我們法的資糧，我們要趕緊取用法的資糧，讓我們的慧命能夠成長起來。讓我們慧命能這樣滋潤，光瑩，這樣很發光、明亮，我們的慧命要讓它這樣。就像我們人，若有吃，營養平衡，我們剛剛好，我們的身形有光潤。所以我們要小心，不論是生命、慧命，我們要與日精進。不要說，日過空過，讓我們這樣「羸瘦」，要精進，沒有力氣，不可以。我們要趕緊把握分秒，絕對不要讓它空過時日。請大家時時要多用心啊！

\*\*\*\*\*



## 【補充資料】

〔七方便〕聲聞入見道以前之七位。又稱七方便位、七賢、七賢位、七加行位。

分別為：五停心觀、別相念住、總相念住、煖法、頂法、忍法、世第一法。《佛光大辭典》

〔加行位〕(術語)唯識宗五位之第二。於十迴向之終，修四尋思四如寶之願，得煖，頂，忍，世第一法之四善根之位也。為入於見道，正通達於真理之方便加行分際，故名為加行位。即四道中之加行道也。唯識論九曰：「加行位，謂修大乘順決擇分。」又曰：「煖頂忍世第一法四，總名順決擇分。順趣真實決擇分故，近見道，故立加行名。非前資糧無加行義。」見四尋思觀條。《丁福保佛學大辭典》

### 五停心觀

能使五種過失停止於心的觀法，亦即聲聞乘人在最初入道時所修的五種觀法，小乘三賢之第一。

五停心觀有二種，一種：

一、**不淨觀**，是觀察一切身器境界皆屬不淨之相，以停止貪欲之法。貪著心多之人修之。

二、**慈悲觀**，是觀察一切眾生痛苦可憐之相，以停止瞋恚之法。瞋恚多之人修之。

三、**因緣觀**，是觀察一切法皆因緣生（觀十二因緣），前因後果，三世相續之理，以停止愚痴之法。愚痴多之人修之。

四、(第一種)**界分別觀**，向諸法而分別六界或十八界，停止我見之法。我見多之人修之。

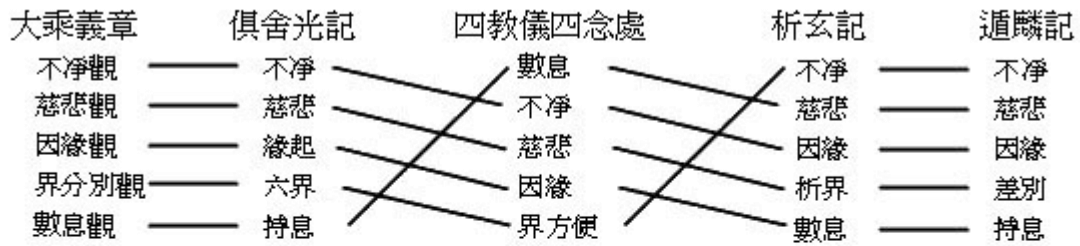
(第二種)**念佛觀**，是觀察佛身相好，功德莊嚴，以停止業障。

五、**數息觀**，是觀察呼吸出入之相，每一出入，皆暗數自一至十，計呼吸數以停止散亂之法。散心多之人修之。

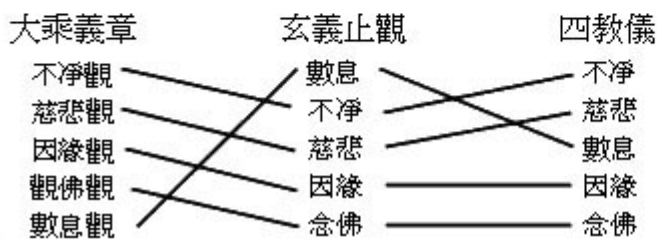
又一種：以第四之界分別觀與第三之因緣觀相似，省之而加觀佛。因觀佛之相好。能治一切之煩惱故也。業障多之人修之。淨影於大乘義章十二正明第一種，傍示第二種。曰：「問曰：有人諸患等分何以為治？成實法中十六特勝能為對治，依如觀佛三昧經中觀佛三昧能為對治，毘曇法中義亦同此，以佛相好非三毒境界故爾。」

天台於四教儀、四念處、名第四觀為界方便，而舉第一種。於玄義、止觀即、為念佛觀，而舉第二種。圖示其次第並名字之不同，則如圖。

### 第一種



### 第二種



### 別相念住

梵語 vyasta-laksana-smrtyupasthāna。聲聞乘見道以前所修七加行之第二。又作別相念處。分別修身、受、心、法四念住觀；亦即觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，而以此四觀對治眾生執於常、樂、我、淨之四顛倒。此係由「五停心位」進而修行之位，若更進修則至「總相念住位」。〔法華玄義卷四下、俱舍論寶疏卷二十二、法華經攝釋卷二、大乘法相宗名目卷一中〕（參閱「七賢」120、「四念住」1708） p2797

### 總相念住

修四念處觀時（觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我），如將各分開作觀，叫做別相念處。如修四念處觀時，每作一觀，並作其餘三觀，叫做總相念處。例如觀法無我時，並觀此身不淨，是苦，是無常，或並觀身、受、心，皆是無我。觀身不淨時，並觀此身是苦，無常，無我，或並觀受、心、法，亦皆不淨，餘類推。