

489_依四念處修行脫輪迴：(華嚴經)

那麼釋迦牟尼佛，告訴阿難，佛入涅槃之後，所有的四眾弟子，應該以四念處而住。這四念處啊，第一、就是觀身不淨，這叫身念處。第二、觀受是苦，這是受念處。第三、是觀心無常，這是心念處。第四、觀法無我，這是法念處。四念處，依四念處來修行，可以呀，證果；可以呀，脫出輪迴。

我們人爲什麼不能脫出輪迴？就因爲我們沒有認清楚這個身體是不淨；人人都執著有個我，這是我的，那是我的，房子是我的，地是我的，衣服是我的；等到這一口氣不回來的時候，什麼都不是我的了！我常對你們講，「魚在水裏躍，人在世上鬧；不知爲善德，虧心把孽造；金銀堆成山，閉眼全都摺；空手見閻君，悔心把淚掉」，可是啊，後悔遲了！