

圓覺經
第十七講
最尊貴的淨蓮上師講解

經文

恆作是念：我今此身四大和合。所謂：髮、毛、爪、齒，皮、肉、筋、骨，髓、腦、垢色，皆歸於地；唾、涕、濃、血，津、液、涎、沫，痰、淚、精、氣，大、小便利，皆歸於水；暖氣歸火；動轉歸風。四大各離，今者妄身，當在何處？即知此身，畢竟無體，和合為相，實同幻化。

前面普眼菩薩請佛開示修行的漸次，也就是漸修的次第。既然不能頓悟，就用漸修的方法，一樣可以悟到圓覺。

漸修的第一步，是持戒修定；接下來就是觀慧。所以，修行的漸次，第二個是「觀慧」，就是以前面的「戒定」方便，來助成後面的「觀慧」，這樣三學相由，就回答了「修行漸次」的問難。

觀慧，又分為兩個部分：第一個部分是「二空觀」；第二個部分是「法界觀」。

首先介紹「二空觀」。

為什麼要修二空觀呢？因為眾生無量劫以來，一直在三界六道中輪迴，一直在輪迴當中，不是墮在凡夫外道、就是墮在小乘當中，沒有出離三界之前，不是凡夫、就是修外道，所以他沒有辦法解脫，就算是解脫，如果又墮在小乘當中，也一樣不能夠成就佛的智慧。為什麼不能夠成就佛的智慧？就是因為有兩種障礙：就是煩惱障跟所知障。我們追究這兩種障礙的原因是什麼呢？這兩種障礙的原因，就是我執跟法執。凡夫跟外道是有我執跟法執；小乘是已經沒有我執，但是有法執，就是這兩種執著，才有兩種障礙，才不能悟到圓覺，不能夠成就佛的智慧，就是從這邊來的，最主要的罪魁禍首就是兩種執著——我執跟法執。

那要怎麼去除這兩種執著呢？就是要修二空觀。既然有我執、法執，我們就修我空觀、法空觀來對治這兩種執著，當「二空觀智」現前的時候，就是這兩種空性的智慧現前，自然我執跟法執就能夠消除。我執跟法執消除，兩種障礙也就去除了，這個時候才能夠悟到圓覺，成就佛的智慧。所以就必須要修二空觀的理由在這裡，目的是要去除兩種執著、兩種障礙，我們圓滿的菩提自性就能夠現前，所謂的圓覺真心自然就能夠現前，只要這兩種障礙去除。

什麼是二空觀呢？就是「我空觀」跟「法空觀」。修這二空觀之前，我們先知道什麼是「我」？什麼是「法」？才能夠進一步想辦法把它空掉。

所以，我們先解釋，什麼叫做「我」呢？

「我」，就是主宰的意思。這個「主」，就好像國王，他能夠自在作主，他高興幹嘛就幹嘛，要誰的命就要誰的命，這個能夠自在作主的，就是「主」

的意思。這個「宰」，就很像宰相，宰相他能夠決斷事情，什麼事情都由宰相來決定；我們也是，我們每天要作很多的決定，要作很多的選擇，這個就好比宰相他在決斷事情。這個就是「我」的定義，主、宰。好比國王能夠自在作主，好比宰相能夠決斷事情。所以，我們觀念裡面，就有一個「我」的真實存在，這個「我」，高興幹嘛就幹嘛，可以自在作主，我每天要作很多的決定、很多的選擇，這個就是「我」的定義。那個自在作主，它是「我」的本體，它是屬於俱生我執；這個「宰」，就是由我所起的作用，我能幹嘛幹嘛、我要作什麼選擇、我要怎麼抉擇，這個是由「我」而生起的作用，所以它是屬於分別我執。所以這個「主」，是「我」的本體，屬於俱生我執；這個「宰」，是「我」所起的作用，屬於分別我執。我們也知道，分別我執比較容易斷，俱生我執比較難斷。只要證到初地，分別我執就擺平了；這個俱生的問題，要八地以上才能夠解決。這是「我」的定義。

什麼是「我執」呢？凡是依五蘊計我的，都稱為「我執」。

像一切凡夫都是把五蘊當作是我，這個我們稱為「即蘊我」，就是「五蘊就是我」，這是凡夫的觀念。色、受、想、行、識就是我，我的身、我的感受、我的想法……，這個就是「即蘊我」，把五蘊當作是我。即蘊，這個「即」，「就是」的意思，五蘊就是我，這是凡夫的想法。凡夫的我執，就是屬於即蘊我。

一些印度外道，他們的我執是什麼想法呢？一般的印度外道，認為離開五蘊有「我」的真實存在，離開五蘊有「我」真實的存在，所以就稱為「離蘊我」。離開五蘊，有一個「我」真實存在，所以叫做「離蘊我」。離開五蘊，另外有一個「我」的真實存在。這個「我」，就必須要有一些必要條件，所以這個「我體」，它必須要恆常的。恆常的意思，就是永遠存在，我什麼時候要投胎就可以投胎；我體如果不是永恆存在的，不是恆久的，我想投胎的時候，那個我體剛好滅了，怎麼辦？所以他們必要條件，最主要的就是我體是恆常的。可是「量」呢？量就有不同的說法。有的說量要周徧，周徧的意思就是說我想到三界六道那裡投胎，我的量必須有周徧到那個地方，我才可以在那個地方投胎。我如果想到中國投胎，可是我體的量如果沒有辦法到達中國，我就沒辦法在中國投胎，所以它的量要周徧法界的意思，就是說我高興到什麼地方，我就可以到那邊，因為我的量有周徧整個法界，這是第一種說法。第二種說法，是說那個量是不一定的，像有的我體，就是說你出生之後，你那個我量是比較大的，像大象比較大，螞蟻比較小，所以我體是恆常的，但是那個量是不定的，就看你投生是什麼樣子的，它的量有大小，這是第二種說法。第三種說法，是說那個量是極微，非常非常小，小到我們肉眼看不到，是它來作主，我們應該長得什麼樣子，是大、是小，還是應該生在什麼地方，那個就是由那個極微的量來決定。所以，一共有三種說法，體都是恆常的，但是量有周徧、不定、還有極微這樣的差別。這是屬於印度外道的「離蘊我」的觀念，這也是一

種我執。

小乘呢？小乘像犢子部等等，他們的說法就是凡夫是執五蘊爲我，他說不對，五蘊不是我，所以小乘有修我空觀，就知道五蘊不是我；外道認爲離開五蘊有真實的我存在，小乘認爲這個也是錯誤的，離開了五蘊，怎麼可能有另外一個我的真實存在呢？也不對。兩個都不對的結果，就是非即蘊我、非離蘊我，這兩個都不對，就稱爲「俱非即離」，就是非即蘊我、非離蘊我，這個是小乘犢子部他們的我執。

所以，不論是凡夫、外道、還是小乘，他都是依五蘊計我，所以稱爲「我執」，這就是我執的來源。就是在五蘊上面做文章，一個認爲五蘊就是我；一個認爲離開五蘊，有另外的我；一個認爲這兩個都不對。這個是「我執」是這麼來的，都跟五蘊有關。

什麼是「法」呢？法，是軌持的意思。軌，是軌則；持，是保持。

什麼是軌則呢？就是我們要認識一個法，只要按照它的軌則，就能夠生起對它的認知，這個是「軌」的意思，軌則。譬如桌子，我們一想到桌子，就知道桌子就是長得那個樣子，那個就是桌子的軌則；我們說椅子，我們的腦袋裡面就會浮現椅子的形象，那個就是椅子的軌則；我們說山河大地，山就是山、水就是水，所以我們一想到山，就是一定是這樣凸起來，水就是一定要這樣子，要畫的話，就是彎彎的就叫做流水，那個就是一切法的軌則。你只要按照這個軌則，你就知道它是屬於那一法，它是山、是水、是桌子、椅子、是地、還是天花板，馬上就有它的軌則出現，所以那個「法」，就是按照它的軌則，你就能夠生起對它的認知，這個就是「軌」的意思。

持，就是保持。這個軌則，它在任何時候都能夠保持它的自性不壞失，桌子它就是那個樣子，它不會一下變成椅子的形象，所以它能夠永遠保持它的自性不壞失；山就是山的軌則，它不會一下變成水的樣子；水也不會變成樹，它永遠保持它的自性不壞失的意思，這個就是「持」，就是保持的意思。所以杯子不會變盤子，盤子也不會變成筷子，就是它一直保持它的自性不壞失，它就是那個樣子，筷子就是筷子的樣子，所以我們一看就知道它是筷子。

這就是「法」的定義，軌持的意思。

一切的凡夫、外道、還有小乘，他們都執著離開心意識，另外有真實的法存在，這就是法執的來源。什麼叫「法執」？就是執著我們離開心意識之外，有法的真實存在。不論凡夫、小乘、還是外道，他們都有這樣的執著，這個就是法執的來源。

我們解釋了什麼是「我」、什麼是「法」。

爲什麼說我們要修我空觀、法空觀，這個二空觀？明明有我、有法，爲什麼說我、法皆空呢？爲什麼說我不是真實存在的？法也不是真實存在的？我們要知道這兩個都不是真實存在的之前，要知道我跟法它是怎麼生

起的？它究竟怎麼來的？你才可以推論它的結論是說我、法皆空，這兩個都不是真實存在的。

這個我跟法，它到底是怎麼生起的？剛才是它的定義，但是它到底是怎麼變現出來的？我們就知道都是第八識的變現。一念無明，就有了第八識，從第八識的自體，就是自證分，又生起了能見和所見的功能，我們就把這個能見的功能，稱為「見分」；所見的功能，稱為「相分」。我們就知道，其實見分跟相分，就是自證分所生起的，一個是能見，一個是所見的功能，就是我們八識它的自體有這樣的功能，所以由它的自體，自證分就能夠生起見分跟相分的差別，這兩種不同的作用，所以我們知道見分跟相分它都是從自證分來的，這是它真實的面貌是這樣子。可是，因為無明的關係，我們不明白，所以我們就把見分當作是我，把相分當作是法。所以我們為什麼要修定？為什麼要修止觀？就是當你在定中的時候，你的相分跟見分，就是能所，有二元的對待，有能見的功能、有所見的功能，你在定境當中沒有能所，所以我們常常說能所雙亡，能跟所這兩個都沒有了，就回歸到那裡？就回歸到自證分。所以你在定境當中，就是見分跟相分，實際上都回歸到自證分，所以那個時候很容易開悟的意思，就是那個時候沒有能所對立的差別。我們現在知道，能所都是從自證分來的，只要能所回歸到自證分，見分跟相分有沒有所依？沒有所依了，對不對？因為它都回歸到我們八識的本體，這個自證分裡面。我們知道這個見分跟相分它實際上不是真實存在的，它是八識的本體所現起來的功能，就是能見跟所見的功能，這個能所。我們一般凡夫就會把能見的功能，這個見分，把它當作是我，有一個我在看、我在聽、我在想；把相分，相分就是所看到的一切法，剛才講的一切法，把它當作是真實存在的，可是它就是八識的變現這樣子而已。所以，我們那個我執跟法執，它是怎麼生起的呢？就是八識的變現，所以我們才會說我、法皆空。為什麼說我跟法都不是真實存在的？因為它是八識的自證分所現起的功能，就是能見的功能跟所見的功能，就是見分跟相分，可是我們不明白這個道理，你沒有修止觀，沒有悟到這個實相的話，你就會把見分當作是我，把相分當作是法，而起了執著，這就是我執跟法執的來源。我們明白這個道理，就知道我跟法它並不是真實有的，它只是八識的變現而已，所以我們說「我、法皆空」，就是這麼來的。

雖然我法皆空，但是凡夫不知道，還是執著有我、有法，怎麼辦呢？所以要修二空觀，不明白這個道理，所以要修二空觀。我們現在明白這個道理，可是還是有我執跟法執，所以還是要修二空觀，用漸修的方法來修二空觀。怎麼來修二空觀呢？就先修「我空觀」，再修「法空觀」。一步一步來修，既然是漸次（漸修的次第），那就一步一步，非常清楚，第一步修什麼？第二步修什麼？先修「我空觀」，再修「法空觀」。

什麼是「我空觀」呢？我們剛才已經說過了，那個「我」是怎麼來的？就是執五蘊為我，因為凡夫都妄計五蘊身心是我，所以我們現在就先修「觀

身無我」，再修「觀心無我」。五蘊就是身心，我們觀身不是我，然後再受、想、行、識，這個心不是我，合起來，身心不是我，就是五蘊不是我，就能夠證到「我空」，這就是我空觀的修法。先「觀身無我」，再「觀心無我」，了知身心不是我（身心就是五蘊，色蘊是身，受想行識是心法，所以五蘊就是身心），我們把身心分開來觀，先修觀身無我，然後再修觀心無我，結論就是沒有我的真實存在。

我們看經文：

恆作是念：我今此身四大和合。所謂髮、毛、爪、齒，皮、肉、筋、骨，髓、腦、垢色，皆歸於地；唾、涕、濃、血，津、液、涎、沫，痰、淚、精氣，大、小便利，皆歸於水；暖氣歸火；動轉歸風。四大各離，今者妄身，當在何處？

這段就是「觀身無我」。

「恆作是念」，這個「恆作」的意思，不是偶爾想一想，是行、住、坐、臥，一切時中，恆常作這樣的觀察。所以爲什麼我們前面聽了很多理論，但是都做不到？就是因爲我們沒有恆作是念，我們熏習的時間太短，所以還是業力、煩惱、習氣的力量比較強，我們偶爾修一下沒有辦法，因爲沒有恆作是念，所以這個「恆作」非常重要，就是說你隨時隨地都是作這樣的觀察，觀慧的力量才能夠出來，才能夠轉你原來煩惱、習氣、業力的那個力量、種子才能夠慢慢地去調伏它，所以這個是功夫，用得上、用不上？就是看你有沒有常常這樣的熏習，有的話，你那個功夫止觀的力量才能夠出得來，所以這個「恆作是念」非常的重要。

這個「念」，就是正思惟的意思。正思惟，就不是第六意識的分別，而是智慧的觀察，所以不是用你第六意識這樣偶爾想一想，這樣沒有用，是正思惟，恆作是念那個「念」是正思惟，不是用第六意識來分別，而是用智慧來觀察。

「我今此身四大和合」，恆作是念，這個正思惟，是思惟什麼呢？就是用智慧來觀察我現在的身體，就是由地、水、火、風這四大的和合所成的，給它一個假名，叫做「我」這樣子而已，實際上並沒有「我」可得。所以，我們恆作是念，就是念這個，這個是總觀。下面是別觀。別觀，就是四大各別觀察，就是地、水、火、風要各別觀察。爲什麼不說：「這四大都不是我，四大各有它的法的軌則，四大各有它的自體，保持不壞失，所以地水火風分別，什麼是屬於地、什麼是屬於火，屬於四大，我們的身體就是屬於四大」，然後這樣就結束了？可是，爲什麼它要分別來觀察？就是我們眾生的執著非常堅固，你說我們的色身是四大的假合，然後就完了，我們都知道，可是爲什麼我們還把這四大假合的身體當作是「我」的身體呢？可見執著非常的堅固，不分別來觀察，它就沒有辦法摧破我執習氣的力量，所以它要各別來觀察，總觀還不夠，還要別觀。

那就分別來觀察我們身體，那些部分是屬於地、水、火、風四大呢？

「所謂髮毛、爪齒、皮肉、筋骨、髓腦、垢色，皆歸於地」，這些都是屬於地大。我們的頭髮、汗毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋、還有骨骼、髓（就是我們骨頭裡面的脂肪，我們叫做髓，就是骨髓）、垢色（就是垢膩的顏色），這些它都是屬於地大。什麼是地的特質呢？就是有質礙，有物質的障礙。你從這一頭，就是沒有辦法貫穿、看到那一頭，像我們這邊隔了一個牆，就看不到隔壁，這就是有質礙，有物質的障礙，這個我們就稱為「地」。有物質障礙，就是被物質所阻礙了，這就是地的特質。為什麼稱為「大」呢？我們說四大，地、水、火、風四大，為什麼要稱為「大」呢？就是因為它無處不有，所以稱為「大」。無處不有，就是到處都有四大的存在。我們說這個色身是四大假合；外在呢？山河大地，外在也是四大，也是地水火風，我們內身是四大的假合，外在也是四大的假合，到處都是充滿了四大，無處不有。所以，我們就稱為「大」。這是「地大」。

「唾涕、濃血、津液、涎沫、痰淚、精氣、大小便利，皆歸於水」，以上是屬水大。什麼是唾涕呢？從嘴巴流出來的是唾；從鼻子流出來的叫做涕。津液，血的精華在體內會集的是津；向外泄出的叫做液，所以它是有差別的。涎沫，垂絲下墮的叫做涎，就是像絲一樣垂下來的，我們稱為涎；浮聚在嘴角的是沫，我們說口沫橫飛，所以它是在我們的嘴角，浮聚在我們嘴角的，我們稱為沫。痰淚，咳嗽從喉嚨出來的，我們叫做痰；你悲傷哭泣，從眼睛流出來的，叫做淚。精氣，腎之所藏，我們稱為精；精之所化，稱為氣。還有大便、小便，這些都是屬於水大。什麼是水的特性呢？就是有潤濕的作用，凡是有潤濕之相的，我們都稱為水，它都是屬於水。所以水的特性，就是潤濕之相。

「暖氣歸火」，我們周身的暖氣是屬於火大。就是我們全身的體溫，它是屬於火大。我們都有溫度，全身的體溫就是屬於火大。什麼是火的特性呢？就是有煖熱的作用，所以凡是有煖熱之相的，都屬於火。

「動轉歸風」，全身的動作運轉屬於風大。所以什麼是風的特性？就是有動轉的功能。所以凡是有動作運轉，都是屬於風。

這是四大的內容，各別、各別來觀察。

「四大各離」，我們在正念觀察的時候，會發現這四大各自有各自的歸屬。歸屬，就是地、水、火、風，它各有歸屬。所以我們觀察地、水、火、風的內容，發覺它各自有各自的歸屬。

「今者妄身，當在何處」，四大各有歸屬，那麼我們這個妄身，它應該屬於那一大呢？你再思惟、思惟，四大各有歸屬，我們現在所謂的「我」，這個妄身，它應該屬於那一大呢？如果這個妄身屬於四大，那有四個「我」，對不對？地大是我、水大是我、風大、火大都是我，我有四個，這樣好像不太對，對不對？所以，我們再觀察，如果這個妄身只屬於地、水、火、風其中的一大，其他三大就不是我，其他三大就跟我沒關係，所以我們就不能說我這個身體是四大的假合，這句話就不能夠存在，所以我們說我這

個妄身屬於任何一大，好像也不能夠成立。如果說這個四大都不屬於我，四大都不屬於我？那就應該離開這個四大，另外還有一個我的身體才對，可是離開四大，我也找不到我的身體到底在那裡。所以，這四（三）個假設都不能夠成立。所以「今者妄身，當在何處」，我這個虛妄的身體，它應該在那裡呢？找不到，對不對？找不到就是沒有嘛！所以這個妄身它不是真實存在的。

所以接下來它說：

即知此身畢竟無體，和合為相，實同幻化。

結論就出來了！你四大先分別觀察，然後給它一個結論，就是剛才那三個假設，你再繼續去推推推，發覺找不到妄身的所依，它到底在那裡呢？就是沒有，所以我空，觀身無我就能夠成立了。所以，這樣正念思惟的結果，就能夠了悟這個妄身畢竟沒有它真實的自體，只是四大和合之後，才有它的相貌，其實如同幻化。

這個「知」，和上面的「念」是相照應的。「念」，是慧觀，我們剛才說要正念思惟，它是屬於智慧的觀察，它是屬於慧觀。你經過智慧的觀察，就會有一個結論，這個就是「知」。所以，先正念觀察，正念思惟，然後就能夠了知，能夠悟知，這個是慧悟。所以，念，是慧觀；知，是慧悟，你經過慧觀，你就能夠有這個慧悟，智慧的了悟。了悟了什麼？這個妄身不是我，就是有這樣的了悟，這個了悟從那裡來？就是從正念思惟，這個慧觀來的，因為前面的慧觀，所以就悟知這四大不是我，它只是在和合之後，給它一個假名，叫做「身」，其實並沒有它真實的自體，就是說並沒有真實的身存在，就能夠推出這樣的結論，這就是智慧的了悟。

所以，以上所說的，就是「觀身無我」的修法，就是這樣子修的。所以我們兩腿一盤，就這樣子來正念思惟，從地、水、火、風四大分別來觀察，然後再問問我的身體，它到底屬於那一大呢？不能說它屬於四個大，有四個我；也不能說它是其中一個，其他三個就跟我沒關係；也不能說它都不是，離開這四大，也沒有我身的存在，不管怎麼找都找不到，所以就能夠慧悟，能夠悟知這個色身不是我。

是不是到這裡就好了？回去好好修。下面是「觀心無我」，也要講很久。一個一個來好好地修，這樣效果比較好。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。