

圓覺經
第五講
普眼章
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心

經文

於是普眼菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足，右繞三匝，長跪叉手而白佛言：「大悲世尊！願為此會諸菩薩眾，及為末世一切眾生，演說菩薩修行漸次；云何思惟？云何住持？眾生未悟，作何方便，普令開悟？世尊！若彼眾生無正方便及正思惟，聞佛如來說此三昧，心生迷悶，即於圓覺，不能悟入。願佛慈悲，為我等輩及末世眾生，假說方便！」

作是語已，五體投地；如是三請，終而復始。

爾時，世尊告普眼菩薩：「善哉！善哉！善男子！汝等乃能為諸菩薩及末世眾生，問於如來，修行漸次、思惟、住持，乃至假說種種方便。汝今諦聽，當為汝說！」

時，普眼菩薩，奉教歡喜，及諸大眾，默然而聽。

「善男子！彼新學菩薩及末世眾生，欲求如來淨圓覺心，應當正念，遠離諸幻。先依如來奢摩他行，堅持禁戒，安處徒眾，宴坐靜室。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。

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天進行的是第三章「普眼章」。

我們看經文：

於是普眼菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足，右繞三匝，長跪叉手而白佛言：

這個是請法的威儀。普眼菩薩在大眾中，從本座而起，先頂禮佛的雙足，再右繞佛三匝，接著跪下來，雙手合掌，而啟白佛說：

大悲世尊！願為此會諸菩薩眾，及為末世一切眾生，演說菩薩修行漸次；

普眼菩薩啟白佛說：「大悲的世尊！願您能為此會的諸菩薩眾，以及末世求大乘的一切眾生，演說菩薩修行的漸次。」

漸次，就是漸修的次第，叫做漸次，修行的次第。為什麼這邊要請佛開示修行的漸次呢？聽過前面兩章的師兄就能夠了解，為什麼這邊請佛開示修行的漸次，因為前面兩章是沒有漸次的，還記得嗎？第一章是「文殊章」，佛開示「知是空花，即無輪轉」，知是空花，即無輪轉，你只要了悟一切都是虛空中的花朵，本來沒有，當下，當下就可以免於生死輪轉，當下六道生死就切斷了，只要你能了悟契入那個境界，了悟什麼呢？一切都

是虛空中的花朵，虛空中的花朵，虛空中本來沒有花朵，是因為無明才以為虛空中有花朵，那你能了悟六道輪迴自性本來是虛妄的，本來沒有六道輪迴，是無明妄見才見有六道輪迴，你能夠了悟、契入這個境界，你當下就能夠斷生死了，所以它是屬於頓悟頓修的法門。第二章也是，第二章「普賢章」，佛又開示「知幻即離，不作方便；離幻即覺，亦無漸次」，就是說你知道一切是幻，當下就已經離幻，知道的當下就已經遠離諸幻了，所以不需要任何的方法，說你第一步怎麼樣、第二步怎麼樣……，一步一步的來遠離諸幻，不用，你只要能夠了悟，當下就已經離幻，因為知道它是假的嘛，假的就遠離了，所以需不需要什麼方法？遠離的方法？不用。離一切幻的當下，圓覺自性就現前，所以也不需要漸修的次第，看你什麼時候能夠遠離一切的幻化，遠離的那個當下，我們的自性就能夠現前，所以也不需要修行的漸次。

所以前面兩章，文殊章跟普賢章，都是屬於頓悟頓修的法門，當下就能夠了悟，能夠頓斷生死，能夠開顯我們的圓覺自性。但是，問題來了，如果你不是上上根的，前面聽了佛的開示，沒有辦法當下頓悟頓證的話，怎麼辦呢？如果不是這樣的根性的話，怎麼辦呢？所以才有這一章——第三章，普眼菩薩幫我們前面沒有辦法悟的眾生，幫我們請佛開示漸修的次第，既然不能夠頓悟，那就應該還有漸修的法門，所以這個就是為什麼普眼菩薩首先請佛開示修行的漸次。

接下來：

云何思惟？

先問修行的次第，漸修的次第，怎麼樣來一步一步來修，接下來問的是應該如何來思惟呢？因為思惟是修行下手的第一步功夫，聽聞之後，就是思惟。所以，接下來請問佛的，就是應該如何來思惟？聽聞之後，如何來思惟。

聽聞之後，如果沒有思惟的話，所有都停留在理論的階段，是沒有辦法實現的，就沒有辦法實證佛所說的任何的境界，你只是聽完，但是你沒有接下來思惟，或者是修的話，是不可能契入佛所說的境界，所以聽聞之後，一定就是思惟，非常非常的重要。像我們知道，但是都做不到，那就是因為思惟的功夫不夠，很多理論我們都聽了很多，可是為什麼都做不到呢？就是因為沒有正思惟，沒有下這個功夫。

一直思惟到境界現前，境界現前之後，我們就要安住保持在這個境界當中，不要讓它丟掉了。所以，接下來就請問：

云何住持？

應該如何安住保持，也就是功夫上路之後，我們如何安住保持在我們所契入的那個境界當中，不會失壞？那個境界不會失壞，也不會丟了，所以這個保任的功夫也非常的重要。所以，思惟接下來就請問，你思惟到一個境界之後，契入那個法門的境界之後，你怎麼樣安住保持在這個境界當

中。

能夠安住保持在這個境界當中，就能夠最後圓滿開悟成佛，所以：

眾生未悟，作何方便，普令開悟？

對那些還沒有悟到圓覺的眾生，要用什麼方法，才能夠使他們全部開悟呢？

世尊！若彼眾生無正方便及正思惟，聞佛如來說此三昧，心生迷悶，即於圓覺，不能悟入。

普眼菩薩說：世尊！若是眾生沒有正方便和正思惟的話，前面聽到佛如來說了頓修頓悟的法門，不用漸修，不用修就能夠當下悟到的這個如幻三昧法門—「知是空花，即無輪轉」、「知幻即離，離幻即覺」這個法門，反而心生迷悶，因為不是那個根性，不能夠當下就契入那個境界，所以聽佛前面的開示，反而心生迷悶。

「迷悶」是什麼意思呢？迷，就是迷惑，不能夠了悟，叫做迷；悶，就是悶住了，悶住了就是不通，沒有辦法契入佛所說的那個境界，所以就是聽了一頭霧水，不能夠明白什麼是如幻三昧，也不知道怎麼契入圓覺的境界。

願佛慈悲，為我等輩及末世眾生，假說方便！」

所以，願佛大發慈悲，為我等輩，為我等輩，就是現在在此會的這些菩薩眾，以及末世的眾生，假說修行的方便。

說修行的方便就好了，為什麼要來個「假說」呢？因為前面那個頓悟的法門，是不用修行的方便，本來是沒有方便，現在硬要說出一個方便，所以叫做「假說」，既然不能夠頓悟，那只有漸修，所以就要在沒有方便，本來沒有方便當中，要強說一個方便，所以叫做假說。

作是語已，五體投地；如是三請，終而復始。

普眼菩薩說完了前面這一段話之後，就向佛五體投地，表示虔誠，這樣請法，重複了三次。

爾時，世尊告普眼菩薩：「善哉！善哉！善男子！汝等乃能為諸菩薩及末世眾生，問於如來，修行漸次、思惟、住持，乃至假說種種方便。」

這個時候，世尊先讚歎普眼菩薩：「善哉！善哉！善男子！你能夠為在場的菩薩眾以及末世的眾生，請問如來因地修行的漸次，應該如何思惟、如何住持、還有假說種種修行的方便。

汝今諦聽，當為汝說！」

你們現在就仔細地聽，我就要為你們說了！」所以在讚歎完了之後，佛就答應說法，但是佛告誡大家要仔細地聽。諦聽，就是仔細地聽。

時，普眼菩薩奉教歡喜，及諸大眾，默然而聽。

這個時候，普眼菩薩看到佛答應說法了，所以非常的歡喜，於是就遵奉佛的告誡，和大家一起安靜下來，仔細地聽。

「善男子！彼新學菩薩及末世眾生，欲求如來淨圓覺心，應當正念，

遠離諸幻。

佛說：「善男子！不論是初發心的菩薩（新學，就是初發心的，初發心的菩薩），還是末世的眾生，凡是想要求如來清淨圓覺妙心的，都應該心住正念，就能夠做到遠離諸幻。

這邊佛祂先說了一個總原則，就是說你只要能夠心住正念，就能夠做到遠離諸幻，這是一個總原則。

那至於怎麼做到呢？就是下面所謂的漸修的次第。

先依如來奢摩他行，

先要依止如來的奢摩他來修行。什麼是如來的奢摩他呢？「奢摩他」我們都知道，就是止，修止叫做奢摩他，就是修定。

奢摩他就奢摩他，為什麼前面要加個「如來」的奢摩他呢？那就說明這個奢摩他跟一般的不一樣，一般如果是外道或者是小乘，他們所修的止，是比較粗淺的止，是比較粗淺的定，不是如來所修的定，所以現在為了區別它不是外道、小乘所修的定，所以就加個如來，因為外道或者是小乘他們的定，只有止，沒有觀，所以只能夠得定，不能夠開發智慧。現在所謂的如來奢摩他，如來所修的定，它是同時包含止觀在內，修止又修觀，所以既能夠得定，又能夠開發智慧，所以就是止觀雙修，定慧雙得，所以跟外道、小乘的定是不一樣的，所以加個如來，如來奢摩他，這個就是說修行的第一步，就是要修定，這個是漸修的第一步，就是要修止。

但是，我們想要得定，必須要持戒來配合，所以佛接下來說：

堅持禁戒，

還要堅固持守一切的禁戒，絕對不犯，這樣才能夠真正的得定。

可是我們一般都是先說先持戒，先持戒，然後再修定，為什麼現在反過來？先依如來奢摩他行，然後才堅持禁戒，它為什麼這裡要先說修定，而不是先持戒呢？那就是因為如果是散亂心來持戒的話，不但不能夠清淨戒律，也不能夠得定，所以這裡才說要先修定。其實持戒和修定它是互相攝持的，就是有定的持戒，這個戒行容易清淨，所以你持戒如果沒有定力的攝持，你也是很容易破戒，煩惱一生起來，就不行了，就破戒了，所以想要持戒清淨，還需要定力來配合。同樣的，你修定也是要有持戒的功夫，你才能夠真正的得定，所以有戒的修定，才容易得定。這就說明，其實它是互相攝持的，持戒跟修定同樣的重要。

另外，修行的時候，還需要善知識，還有善友，善友就是同行善知識、同參道友，需要善知識的教導，還有同參道友的互相切磋鼓勵，所以佛接下來說要：

安處徒眾，

就是徒眾們要安心共處在一室，大家安心共處在一室，就是大家聚在一起，安心最重要。大家聚在一起，然後很多是非，大家都不能夠安心好好來修止觀，所以這個安心很重要。

大家共同聚在一起，做什麼呢？就是先要依止善知識，聽聞正法，所以先要依止善知識來聽聞正法，接下來聽聞之後，大家就要在一起共修。共修要安心地共處在一室，這樣互相切磋勉勵，修行才容易成就，那問題是怎麼樣做到安心？那就是要有共同的見解，大家一起共修，一定是有共同的見解，聚在一起才不會互相起法諍，法諍就是說：我說我的法最殊勝，你說你的最殊勝；有的持中觀見，有的持唯識見，有的是內觀禪的，有的是天台的，大家聚在一起，因為見解不同，就要互相的分別比較，所以就沒有辦法真正的做到安心，所以大家安心共處在一室，第一個條件就是大家有共同的見解，大家在一起之後，是不是也要修同樣的法門？不會說今天來共修，你修你的，我修我的，不可能，所以還要共修同一個法門，有共同的見解，修的是共同的法門，這樣才能夠大家安心地聚在一起用功，聽聞正法之後，然後就互相討論，這樣子才確定自己有沒有修錯，知見有沒有錯誤。

除了共修以外，自己單獨用功也很重要，所以下面說：

宴坐靜室。

這個「宴」，就是安的意思，宴坐就是安坐，安坐在靜室當中。除了共修之外，自己安坐在靜室當中用功，也是非常重要的。

也許有人要問說：我每次參加共修就好了，為什麼還要自己單獨用功呢？那就要看你的功夫怎麼樣，如果你功夫很高的話，當然就O.K.囉，如果不是的話，如果心還是很散亂，平常身心都在動亂之中的話，那可能也還是需要找一個安靜的地方，自己單獨來用功。

這個宴坐，就是安坐，就是說你好好地坐下來，這樣才能夠攝身，不然身也是在動亂之中，就是你坐不住，沒有辦法得止，也沒有辦法修止觀，所以安坐是爲了攝身。那個靜室，是爲了攝心，這樣我們收攝身心，才能夠一心來修止觀，所以安坐就是好好地坐在一個地方，那個地方是非常安靜的地方，所以這邊的靜室，就表示說它不是很喧鬧、很吵雜的地方，而是非常安靜的地方，這樣子才容易攝心。

前面說要共修，現在又說要單獨修，到底哪一個比較重要呢？是共修重要？還是單獨修比較重要？那就要看看我們自己是哪一種根性？比較適合共修？還是自己躲起來修？如果說自己是昏沉性比較重的話，那就比較適合大家一起來共修，因為反正一個人也不可能用功，就是說他整天昏昏沉沉、懶懶散散的，反正也不可能好好用功，這個時候還不如參加大家的共修，藉著大眾的力量，然後來策發自己的精進，所以這種情況，就適合參加共修，你看大家修，自己不修，不好意思，所以就跟著大家修，也因此進步得很快。

如果是容易散亂、掉舉的這種根性的話，就適合單獨來修，因為心已經很散亂了，身口意也都在掉舉當中，如果再參加共修，因為他心很散亂，你猜他共修會好好地修嗎？也不會啊，一個禮拜好不容易碰面一次，開始

話家常，所以碰在一起都是在聊天，聊得不過癮，共修之後再找一個咖啡廳，好好地喝咖啡，繼續聊，反而增加他的散亂，因為他心容易攀緣，很容易攀緣外境，很容易受到外境的影響，所以常常聚在一起反而心更亂，反而更容易打妄想，所以這樣的根性的，那他就要先躲起來自己好好地修，增加自己的定慧力之後，然後再參加共修。

所以要看什麼樣的情況，其實這個是依比較偏重的這一邊來說，其實這兩樣都非常的重要，因為我們不能夠不聽聞正法，也不能夠沒有同參道友，當然自己用功也非常的重要，所以這兩個其實都是非常的重要，只是看你現在的情況，目前的狀況，你是比較適合參加哪一個，你就先從它下手，其實兩個都很重要。

前面說到，如果眾生沒有正方便、正思惟的話，即使聽到佛所說的三昧怎麼樣？心生迷悶，反而心生迷悶，沒有辦法契入圓覺的境界，所以佛現在就開示什麼是正方便，從剛剛開始：「先依如來奢摩他行，堅持禁戒，安處徒眾，宴坐靜室」，到這邊為止是正方便。

什麼是正思惟呢？接下來：**恆作是念**，就是正思惟。

所以，佛其實祂已經開始告訴我們怎麼樣下手來修了，先修如來奢摩他行，這個是止觀雙運，不要偏在哪邊，不要修止不修觀，修觀不修止，止觀要同時下手，這個才是如來的奢摩他行。另外，要堅持禁戒，你想要定慧雙修，止觀雙運的話，就必須要持戒清淨才能夠做到這個如來奢摩他行，如來奢摩他的修行，一定要堅持禁戒，戒律一定要非常的清淨，然後你才能夠成就止觀，成就定慧力，所以佛告訴我們漸修的次第，第一個就是要修定，然後持戒，然後安處徒眾，平常要多依止善知識，聽聞正法，同時也要和有相同見解，同修一個法門的同行善知識，就是善友，要互相地來討論，大家聚在一起不是閒話家常，是共同來討論修這個法、或聽聞這個法的內容，大家來討論，看你平常思惟的有沒有錯誤，才不會差之毫釐、失之千里，所以先把正知見好好地正確地建立了之後，這樣子用功才不會走錯了路，所以同行的善知識也是非常的重要，這個就是「安處徒眾」。然後在聽聞正法，還有跟善友共同討論佛法之外，還必須自己來靜坐思惟，這個就是「宴坐靜室」，這個就是下手的正方便，修行第一步怎麼修？就是從這樣子下手來修。

正式修了，就是下面講的內容，就是第三章普眼章，普眼菩薩章這一章要告訴我們的修行的法門，怎麼樣達到最後的開悟成佛的一個法門，現在要開始介紹了。

恆作是念：

這個「恆作」，就說明它不是偶爾這樣做，是恆常這樣做，所以在平常，不論行、住、坐、臥，任何威儀當中，都是這樣做，一天二十四小時當中，也從來沒有離開過這樣的正念，這個叫做「恆作」，這個是重點。

所以我們就知道為什麼我們功夫不上路，就是偶爾修一下，然後就沒

有了嘛，上座有，下座就沒有了，那個就是因為沒有做到恆常的來這樣做，偶爾修一下不夠，所以你想要一個功夫非常扎實，然後快速的進步，很快的達到那個目標成就的話，就是要恆常的這樣子來修，這個非常的重要，你心心念念都在法上用功，當然很容易就成就了，所以這個「恆作」是重點。

那念什麼呢？恆作是念，這個「念」，念什麼呢？「**我今此身四大和合**」。這個「念」，是正念思惟的意思。就說明它不是第六意識的分別心，它是智慧的觀照，所以我們看到這個念，就知道它不是第六意識的分別，第六意識的分別是想，所以你修什麼法門是思惟，是正念，正念思惟，不是第六意識想一下，所以我們也知道為什麼我們知道做不到，然後經常這樣子用功，但是達不到那個效果，就是因為我們都是用第六意識想一下，不是正念思惟，不是用智慧去觀察、去分析觀照，不是，而是用第六意識想，想沒有用，第六意識想才有，沒有想就沒有，所以它不能夠轉動我們八識田那個種子，沒有那個力量，只有智慧的觀照才能夠慢慢熏、熏、熏到我們第八識，然後轉變我們第八識那個種子，可是第六意識的想心所是沒有辦法轉變我們第八識的種子，沒有辦法轉變，所以它的效果很差，所以一定是正念思惟，恆作是念，就是恆常的這樣子來做。

正念思惟什麼呢？

我今此身四大和合，

恆常做這樣的正念思惟，我現在的這個色身，只是四大的和合。恆常，行、住、坐、臥當中，都沒有離開這樣的正念，「我這個色身，只是四大的和合」，任何時候都沒有忘記這個念頭，那個叫做心住正念，你一忘記，就是失念了，一失念怎麼樣？又回到原來的，這個身體是「我」，馬上又回來了，這個色身是我的，它不是四大的和合。所以之前大家都聽聞說：我們這個色身是假的啊！是四大和合！可是為什麼我們每一個觀念裡面，念念都把它執為是真實存在的，就是因為沒有「恆作是念」，沒有下這樣的功夫，我們常常都忘失了，偶爾想起來，這個四大的假合，可是第六意識想一下，這樣而已，所以它沒有辦法發揮很有效的作用，一直要熏習到你念念都不忘失說這個色身是四大的和合，這個就是功夫了，心住正念的功夫。

光是說這個色身是四大的和合，我們馬上就破除這個身見了嗎？好像也沒有那麼容易，因為我們眾生對色身的執著非常的堅固，不是現在說它是四大的和合，然後我們就能夠破除這個身見，沒有辦法，因為熏習太久了，堅固不忘這個色身是我的、我的，真實存在的，所以它才要進一步地觀察，說為什麼是四大的和合呢？我再進一步用智慧來分析、來觀察，所謂的四大和合，到底是哪些內容呢？

所以，接下來佛就開示說：

所謂：髮、毛、爪、齒，皮、肉、筋、骨，髓、腦、垢色，皆屬於地；
我們所謂的頭髮、汗毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋、骨骼、骨髓、

腦漿、還有垢膩的顏色……等等，這些都是歸屬於地大。

這個「地」，是什麼意思呢？凡是有質礙的，我們就稱爲「地」。就是有物質的障礙，你從這一頭，沒有辦法穿過到那一頭，中間有物質的阻礙，這個就是「地」的特性，凡是沒有辦法穿過去的，這個都是屬於「地」。

那爲什麼稱爲「大」呢？就是到處都有，叫做「大」。無處不存在，這個穿越不過去的這個物質，這個就稱爲「大」。到處都有，從我們內在的色身，到外在的山河大地，這個物質世界，到處都有這個「地大」。房間，我們現在的講堂，這個桌子、椅子，全部都是沒有辦法穿過去的，我們看得到的，你只要是沒有辦法穿透、看到後面的，這個全部都是屬於地大，所以它是無處不有，到處都是存在，所以叫做「大」，只要是沒有辦法穿越的、有物質阻礙的，這個都稱爲「地大」。

我們分析這個色身，頭髮、指甲、牙齒，這些都是屬於地大，它只是屬於地大，那你說頭髮是不是我？頭髮是我的頭髮嗎？頭髮是我嗎？那我剃完了，「我」就剃掉了；我常常剪指甲，手指甲、腳指甲，你說指甲是我，那我喀嚓一刀，就把「我」給剪掉了，所以也不能說指甲是我，我們常常在剪指甲，那個「我」都剪剪剪……，所以你也不能說指甲是「我」，對不對？牙齒是我嗎？蛀牙的時候，那顆拔掉，「我」拔掉了嗎？所以你也不能說牙齒是我。所以我們分析它現在講的地大，你每一個去分析，它都不是我，那地大是不是我？不是我啊！所以我們分析這個色身，屬於地大的，凡是有物質障礙的，這個都不是我，它只是屬於地大而已，我們內在的色身有地大，外在也是有地大，內外都有地大的存在，但是都不是我，不能夠證明它是我，因爲它也是生滅法。

哪些屬於水大呢？

唾、涕、膿、血，津、液、涎、沫，痰、淚、精、氣，大、小便利，皆歸於水；

這些都是屬於水大的。什麼是唾呢？就是嘴巴流出來的，叫做唾；鼻子留出來的，叫做涕，我們說鼻涕；傷口潰爛所化的，叫做膿；身上流的，是血；血的精華，在我們體內會集的，叫做津；向外排泄出來的，叫做液；像絲一樣垂下來的，叫做涎；浮聚在嘴角的，叫做沫（我們說口沫橫飛，嘴角有白白的小泡泡，那個叫做沫）；咳嗽從喉嚨出來的，叫做痰；悲傷哭泣，從眼睛流出來的，叫做淚；我們腎臟所藏的，叫做精；精所化的，叫做氣；還有排出來的大便、小便，這些都是歸屬於水大。

什麼是水的特性呢？就是有潤濕性的，就是水的特性。所以剛才講的這些唾、涕、膿、血……，都是有潤濕性的。它也是到處都有，所以它也是稱爲大，有潤濕性的，到處都存在，所以叫做水大。

哪些屬於火大呢？

暖氣歸火；

我們全身的暖氣，這個暖氣就包含體溫、熱量，這個都是歸屬於火大。

什麼是火大的特性？就是有暖熱之相的，屬於暖熱的、有溫度的，這個我們都稱為火大，它就是火的特性，火的特性就是暖熱。

動轉歸風；

我們全身的動作運轉，這個都歸屬於風大。所以風的特性，就是有動轉之相的，我們稱為風。像身體的活動，就是屬於風大；呼吸，屬於風大；生命的那股能量，屬於風大。我們說我生病，沒有力氣，那個力氣，就是屬於風大，它是屬於一股生命的動能，這個都是屬於風大。

所以，我們就四大一個一個去分析，地大一分析，我們身體這些屬於地大，但是我們不能說它是我的；我們流出來的這些有濕潤性的，也不是我的，流的淚，那個眼淚是我的，流出來，就我的流掉了，那我流口水，「我」也流掉了，所以也不能說這些是我的。

四大各離；

當我這樣正念觀察的時候，發覺這四大各自分離，各有各的歸屬，我把頭髮、指甲……髮、毛、爪、齒、皮這些，我把它歸在地大，所以它歸屬於地大；流出來的這些液體，它是屬於水大；我的體溫，屬於火大；我的呼吸，屬於風大，還有身體的動作，是屬於風大，各有各的歸屬，而且四大是各自分離，各有各的歸屬，分離到哪裡去？它歸屬的那個地、水、火、風四大去了。

那要問了：「我」在哪裡？四大各離，四大各自分離，各自有各自的歸屬，那「我」在哪裡呢？

所以它說：

今者妄身，當在何處！

那麼我現在所執著的這個虛妄的身體，它應當在何處呢？四大各離，各有它的歸屬，我這個虛妄的身體，它應當在哪裡呢？它是屬於這四大？還是其中的一大？還是都不是？好好地分析觀察，用我們的智慧去分析。

如果說這個妄身屬於四大，地、水、火、風都是我的身體的話，「我」就有四個，對不對？我有四個，因為有四大，所以我這個虛妄的身體就有四個，有四個我的身體，可不可能？不可能！我們覺得「我」只有一個身體，所以如果說這個妄身屬於四大，就應該有四個「我」，這個是不能夠成立的；那說其中的一個是我，另外的三個不是我，那也不能這樣說，所以如果說這個妄身只屬於其中的一大，其他的三大就和我沒有關係了，可是我們剛才思惟觀察，正念思惟觀察，我們這個虛妄的身體，它是地、水、火、風的和合，所以你不能說「我」只有其中的一個地大，然後其他三個跟我沒關係，你也不能夠這樣講，因為它是四個的和合，所以你說四個都是「我」，不對！其中的一個是「我」，其他三個沒關係，也不對！那你說四個都跟我沒關係，也不對！

所以，你不管怎麼樣去分析，得到一個結論就是：

即知此身，畢竟無體，和合為相，實同幻化。

所以，這個觀察的過程非常重要，你只要在定中好好地這樣來正念觀察的話，很快就破除這個身見，因為你分析到最後發覺「我」不可得，它只是四大的和合，這樣而已。

所以它說：這樣正念思惟的結果，我馬上（即，就是馬上、立即），立即就能夠了知，了知什麼呢？這個色身畢竟沒有它真實的自體，它只是四大的和合之後才有的假相，實際上是如同幻化的，幻化就是不是實有的，不是真實存在的，才叫做幻化，它只是四大和合之後的一個虛假的形相，並不是真實有這個色身，不是真實有，它只是四大和合了之後的一個假相，實際上它是如同幻化的，這樣就可以證明這個色身不是我，這個就是「觀身無我」的修法。

前面那個「念」，正念觀察的那個念，是智慧的觀察；現在這個「知」，是智慧的了悟，藉由前面智慧的觀察，然後才有現在所謂的了悟。這個了悟，是你真正的契入那個境界了，剛才說嘛，如來奢摩他行，就是止觀都包含在裡面，所以這個是定中來正念思惟，所以定中有觀，觀當中也有定力的攝持，才會達到破除身見這樣的效果。

所以，我們平常怎麼用功呢？就是這樣子來用功，正念思惟觀察這個色身，它只是四大的和合，哪一些屬於地大？哪一些屬於水大？哪一些屬於火大？哪一些屬於風大？四大各離，各有它的歸屬，那我這個虛妄的身體應該在哪裡呢？不能說它四個都是我；也不能說它是其中只有一個，其他三個跟我沒關係；也不能說除了這四個之外，另外有一個我的存在，也不可以這樣說。所以分析的結果，就可以得到一個結論：就是這個虛妄的身體，只是四大和合所有的假相，畢竟沒有它真實的體性，如同幻化一般的不真實，就可以破除身見，破除身見，就證至少初果，小乘初果，至少啦，如果大乘有發菩提心，就不只是初果而已。

好，這個就是今天，我們就講到這裡好嗎？剛好一個段落。

你們有問題可以問，沒有準備？

〔問〕師父您好！！有一個疑問，就是地、水、火、風，是否可以選一個部分，還是要全部觀察，看到清清楚楚的？

〔答〕可以一個一個觀察，先一個一個觀察，你可以一個一個來，頭髮，你就觀察：頭髮是我嗎？不是我！頭髮可以剪掉，所以頭髮不是我。

〔問〕全部要一直在想，還是可以選一部分觀察？

〔答〕看你執著的程度，我們剛才說了，為什麼要進一步，其實佛前面講第一句，你是根性比較利的，就可以了，有沒有？第一步正念思惟什麼？這個色身只是四大的和合，其實到這邊就結束了，如果你這個時候就可以破除身見，後面就不用再進一步的分析了，就是因為眾生對這個色身非常的執著，那個執著非常的堅固，所以不是說是四大的和合，然後他就可以馬上就破掉了，所以沒有辦法，佛才要進一步開示說，為什麼是四大和合，然後哪四大？就是地、水、火、風四大，然後我們去分析，我們這

個色身，哪一個部分是屬於地大、那一個部分是屬於水大，一個一個分析，分析到最後，我們是真的找不到「我」了，他才心甘情願把這個「我」放掉，才可以承認說這個色身不是「我」，是這樣子。

所以你說到底要微細到什麼樣的程度，就看你對這個色身堅固的執著到什麼程度，你越堅固執著，你那個身見越難破，你可能就要觀察得越仔細，就是仔細到自己，好，這樣子可以，我可以承認這個，因為分析到最後，「我」不見了，對不對？地水火風都不是我，那我在哪裡？你就會起了這樣的一個疑情，這個時候，你這個身見就破了，這個就是「觀身無我」，觀察這個色身不是我的一個修法，這樣明白嗎？詳細的程度，跟自己執著的程度成正比。

〔問〕晚上好！師父！師父想請問您：第一章跟第二章，「知是空花，即無輪轉」，「知幻即離，離幻即覺」，在每一次當你知幻過後，你即離，這樣你就……

〔答〕那個「知」是重點，那個「知」不是知道，知道是第六意識的想心所，那個沒有辦法知幻即離的，沒有辦法當下就離，那個「知」，第一個文殊章跟第二個普賢章，它的修行的重點是那個「知」字，那個「知」不是知道，不是第六意識知道，而是了悟，了悟就是說你契入那個境界，佛一說「知是空花」，知道這一切的十法界的身心世界，都好比虛空中的花朵，當佛這樣開示的時候，你就契入那個境界，當下就是虛空中的花朵了，懂嗎？當下契入那個境界，那個是「知」的意思，所以你當下就可以離了，因為你已經現見，現前觀見整個十法界的身心世界，就好像虛空中的花朵一樣，你已經看見它就是虛空中的花朵，懂嗎？契入這個境界了，知道它是虛空中的花朵，虛空中本來沒有花朵，你當下現見，無明就破了，才能夠「知是空花，即無輪轉」，當下生死就切斷了，當下喔，所以你一定是要契入那個境界，所以那個「知」，一定不是第六意識——我知道，我們都知道啊！可是六道還是繼續輪轉。

〔問〕師父所謂的「知」，就是見道嗎？就是本來面目嗎？就是自性嗎？您說的那一個「知」，就是自性的境界嗎？就是本來面目嗎？就是道嗎？

〔答〕對啊！就是明心見性，就是圓覺自性現前了，我們前面講兩章的時候有講，圓覺自性現前了。

〔問〕所以如果要做這樣，是不是一直保持正念？

〔答〕對！所以我們前面兩章，就是說你沒有辦法當下契入那個境界的話，你也可以把它當作咒語來念，「知是空花，即無輪轉」，煩惱現前的時候，知是空花，即無輪轉，慢慢熏熏熏，熏到第八識，有一天，一個不小心，可能踢到石頭，古人是踢到石頭啦，我們就不知道是撞到牆、還是怎樣，因為思惟得太專心，可能撞到牆就開悟了，就真的是當下契入那個境界，所以可以這樣不斷不斷地練習。

〔問〕師父請問，這樣一直不斷練習，會不會進入一種無念的狀態？

〔答〕無妄想，念真如，它只是說你能夠……它比較偏重在定這邊，無念，就是說它也是算一個境界，我們常常說真心無念，真心離念，就是說你的真心其實是沒有任何的妄念的，你可以一直保持沒有妄念那個狀態，其實它就是真心的狀態，可是我們也說你不可能保持很久，爲什麼？因爲馬上又動念了，一動念怎麼樣？動念即乖嘛，那一念無明就生起了，無明生起，就有八識，八識又變現十法界、身心世界，就統統都來了，一念無明生三細，境界爲緣長六粗，就統統都來了，所以如果你可以一直保持真心無念那個狀態的話，不起一個妄念，不起無明的話，那個就是佛的境界了，那個就是真心，現在就是功夫的問題，你可不可以一直保持，我們剛才講那個安住保持，住持嘛，住持就是安住保持，你可不可以安住保持在無念的狀態，不起一個妄念喔，一直保持那個無念，但是那個無念，常常又會被人家誤會說比較偏在定，就是第六意識不起分別的那個現量境，對不對？當下好像也是無念，可是它差很多，對不對？一個是講真心，一個是講定的當下是沒有分別的那個狀態。

〔問〕師父，再請問一個問題。譬如說：瞋心起，如果當你知道這個瞋心起，你就觀察它、消融它，我想知道這個消融的目的是什麼？

〔答〕消融的意思，就是當下你知道它是因緣所生，無自性，當下就消融了。

〔問〕這樣的一個練習，是不是說我能夠慢慢把我的瞋心減低？

〔答〕瞋心不怕，因爲它也是生滅法，瞋心起來，當下知道瞋心不可得，就消融了，因爲瞋它是生滅法，生滅法的意思，就是說它不可能永恆存在，它也是因緣所生，爲什麼會起瞋心呢？就是內在的種子生現行了，有一個外緣牽動我內在瞋恚的種子，讓它生現行，我就起了瞋恚心，可是這個是生滅法，因緣所生，因爲有一個外境，然後牽動我內在瞋恚的種子，讓它生起現行，所以它是因緣所生，只要是因緣所生，都是無自性的，都是無常生滅的，它不可能永遠氣到一輩子，到死爲止，所以它是生滅無常的，生滅無常的都不可怕，對不對？因爲說明它是無自性的，是空的，自性是空的，所以瞋心不可怕，自性是空的，你當下就把瞋心消融了，這樣不斷不斷地練習，當你契入那個空性的境界了之後，它就可以把我們瞋恚的種子怎麼樣？慢慢地清淨，你慢慢地清淨你那個煩惱，貪瞋癡慢，種種煩惱的種子，慢慢地就能夠清淨，就是用空性的、般若的智慧，空性的智慧，然後把我們內在那些煩惱業力的種子，可以慢慢地清淨，就是靠它。

（謝謝師父！沒有問題了）

〔問〕師父，請問您說小乘見有止，沒有觀，可是小乘也有 Vipassana（insight meditation 內觀）。

〔答〕對啊！沒錯！小乘就是說奢摩他跟毗婆舍那，奢摩他的時候，就是講止；毗婆舍那，講觀，分開的，懂嗎？它講奢摩他，講止的時候，沒有觀在裡面；另外講觀的，叫毗婆舍那，明白嗎？我沒有說小乘沒有慧，

沒有觀，不是，而是說他在修奢摩他，在修止的時候，就是修止，所以他只得定，沒有講到那個觀，因為慧是靠修觀，開發智慧的，所以他修定就是修定，修止就是修止，修觀就是修觀，修止成就定力，修觀成就慧力，分開修的，可是如來奢摩他行，是止觀雙運，定中有慧，慧中有定，兩個同時都成就，懂嗎？這是它的差別，不是說小乘沒有觀，我沒有這樣說喔。

〔問〕法師，平日如何訓練自己，不用第六意識去看問題、去判斷？

〔答〕這個就是保持第六意識現量境，就看只是看，聽只是聽，不去做分別，保持第六意識的無分別，這樣去練習，當你成就定力的時候，你就會看得很清楚，但是你的心沒有分別，所以你不可能生煩惱，就這樣子練習，保持第六意識無分別，六塵境界現前的時候，你就只是用你的眼、耳、鼻、舌、身，去看、去聽，不做分別，知道，但是沒有分別，好吃就是好吃，沒有生貪；不好吃就是不好吃，不喜歡就是不喜歡，不會生瞋，這要靠訓練，不然它很快，因為習氣跑在先，所以你一定要不斷不斷地練習，把你的定力訓練好了之後，你用定力來看的時候，你的心就不動了，但是看得很清楚，所以你是如實了知，但是心沒有動，那個就是有定力，然後再加上你有慧觀的話，知道它都是生滅無常的、無我的，那個很快就開悟了。

〔問〕普賢章說：以幻修幻，現在又說要離諸幻，為什麼？

〔答〕可見你沒有很明白前面的，前面也是要遠離諸幻，只是說它可以當下就遠離了，不用漸次來修行，不用漸修的法門，當下就可以遠離，不是知幻即離嗎？你知道一切是幻，當下就遠離諸幻了，所以它也是要遠離諸幻，不是沒有遠離諸幻。

我們今天到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。