

觀行五蘊斷我見

釋生如法師 著

簡 介

世間眾生由於貪執五蘊而有生生世世的憂悲苦惱，為解決此生死苦患，佛陀出世為眾生講解四聖諦，引導眾生斷除五蘊之貪執，解除生死之苦患。本書正是基於佛陀所述四部阿含經的宗旨，詳細而具體引導大眾觀行五蘊的生滅變異無常苦性，從而證得五蘊的無我性，破除無明，獲得解脫的功能受用；逐漸消除貪嗔癡煩惱，減少對五蘊世間的貪愛執著，身心逐漸解脫，有能力解決自己的生死苦患，斷盡一念無明，出離生死苦，趣向涅槃。

本書介紹了觀行的實證方法，具體而詳細，對於現代學佛大眾可謂是一個比較詳細的修學指導工具，學人只要按照這些方法修煉，發起出離心，加強禪定，就會摸到斷我見的門路，早晚都會證果。本書也指明了斷我見的標準，以讓學人檢查修學的結果是解還是證，以免誤會，不僅耽誤道業，也造下大妄語的罪業，後果可畏。最後祝廣大修行者早日證果，獲得身心解脫！

前 言

對真正想如理實修者的告誡

學佛修行，斷除我見，破除我執，斯為第一。一切煩惱因我而來，一切罪惡因我而生，一切生死因我而有，六道輪回因我而現。我是生死的根源，我是苦惱的禍首，我是三惡道的淵源，我是障礙解脫的枷鎖。有我即有苦惱，有我即有生死，有我即有罪惡，有我即不得解脫。既然如此，斷除我見即能割斷三惡道的枷鎖，斷除我見即能斷除生死見惑，斷盡我見即能斷除罪惡，斷盡我見即能出離生死輪回，斷盡我見即能得解脫。

有我即是生死，無我即是佛。學佛修行由我逐漸達到無我，徹底無我即究竟成佛。因此學佛修行，首先就要拔出我這個禍根，不再招惹生死。斷除我見，拔除針刺；破盡我執，再斷法執；無我利他，圓滿佛道。學佛修行，每日都要反觀自我，降伏自我，我貪、我嗔、我癡、我慢、我愛、我見，無量煩惱，誓願斷除。每日三醒自我心，利刀斬斷煩惱賊；心火斷除得清涼，歸家穩坐太平城。

佛法是成佛之法，成，意味著成就。學佛要想成就，必須要下功夫實修實證。實就是實際、切實、真正，修就是要下手做功夫，採取切實可行的方法手段，證就是證得，通過一定方式、方法、手段來體驗和驗證佛法，得出一個如實如理的結論。這個結論的得出，就代表

了修行者智慧的成就，從此佛法屬於自己所修得，非是學語之流。有志者，必要走此一途徑，才能有所成就，從而真正改變自己，解脫自在。

而修證佛法的方法手段，是在廣學多聞的基礎上，深入禪定，如理思惟，如理觀行。如果沒有相應的禪定，對於所學，就不能如理思惟觀行，也就不能實證佛法。那麼所學的一切佛法，僅僅是佛學知識的累積和堆砌，數他人寶而已，與己無半錢分。

現見眾多學佛人當中，其精進者日夜埋首於各種書籍和網絡之中，廣學多聞，孜孜以求，可是求得之結果，只是大量的佛學知識堆積胸中，雖能侃侃而談，全是他人剩語，拾人牙慧，無半點實證體驗，徒增慢心。其中不乏有能著書立說之人，其中內容多是各種名相的堆積，佛學知識的轉載，沒有實證體驗。

說食雖不飽，食已不消，也成病患。所以奉勸勤學者，深入禪定，發起禪觀，定中如理思惟觀修，對所學法，加以驗證。若定中如理深思之後，能知法之所以然者，方是實證之者，而非數他寶者，此人即為眾中龍象，他日必能率眾遠行，共成佛道。

目 錄

簡介	1
前言	2
目錄	4
第一章 基礎概念介紹	8
第一節 五蘊十八界	8
第二節 三十七道品	11
第三節 四聖諦和四相	14
第四節 小乘無我的含義	18
第五節 我執法執	19
第六節 觀行之意涵	20
第二章 兩種我見	21
第一節 瑜伽師地論中定義的我見	21
第二節 大乘廣百倫釋論中所說的我見	22
第三節 意識心的我見和意根的我見	25
第四節 分別我見和俱生我見的差別相	26
第五節 我見中一定有我執	27
第三章 五蘊觀行的第一部分	28
第一節 觀行色身斷除身我見	28
第二節 觀行識心斷除識心我見	45
第三節 五蘊的綜合觀行方法	62

第四章	五蘊觀行的第二部分	75
第一節	五陰非我的含義	75
第二節	四念處觀	77
第三節	怎樣才能真正斷我見	82
第四節	五陰的集、味、患、離、滅	85
第五節	小乘的修行次第和過程	87
第六節	觀行最後知見和觀念要轉變	93
第七節	無我的覺受	94
第八節	如何修諸根	96
第九節	世間一切法了不可得	98
第五章	在日常生活中觀行	99
第六章	觀行雜談	105
第七章	斷我見與意根的關係	116
第一節	意根的我見	116
第二節	阿含經中所說的我見	117
第三節	我與我所都屬於我見	118
第四節	我見與我所見都要斷除	119
第五節	觀行一定要深入到意根	120
第六節	如何觀行讓意根了知無常	130
第七節	意根也要與意識同時斷我見	133
第八節	不能斷我見的原因	138

第九節	意識如何緊密配合意根斷我見	138
第十節	意根現量證的表現	144
第十一節	理解和證得之間的距離	147
第十二節	把心結打開才能得解脫	160
第十三節	斷我見正義	161
第八章	五蘊與第八識的關係	162
第一節	兩種無我法的內涵	162
第二節	分清兩種無我性	163
第三節	真我與妄我不能對等	164
第四節	小乘觀行應該得出什麼結論	165
第五節	苦是非我的含義	167
第六節	五蘊非我的我是哪個	168
第七節	斷我見是斷誰的我見	169
第八節	色身是否非第八識	171
第九節	小乘正觀五蘊十八界非我	173
第十節	五陰是第八識出生變幻出來的	174
第十一節	五陰與如來藏不一不異的關係	185
第十二節	行蘊與八識的關係	188
第十三節	五蘊皆空都是如來藏性	191
第十四節	一切法都是虛妄不實的	194
第十五節	大小乘不能混淆觀行	197

第十六節	聲聞人不能實證真我第八識	198
第十七節	傅大士對聲聞初果和真妄心的描述	200
第九章	斷我見的功德受用	202
第十章	斷我見的特征和檢驗標準	211
結語	徹底無我的境界	224

第一章 基礎概念介紹

第一節 五蘊十八界的概念

一、眾生所謂的我，就是指五蘊和十八界全體，實際上是意根把五蘊十八界當作我和我所，我還是指意根，所以意根有我心我性我見我執。

五蘊就是：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊；十八界就是六根、六塵和六識；六根：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根。前五根是由四大所組成的有色根，肉眼能夠看見，在身體的表面，叫作浮塵根；意根不是有色根，是無形的無色根，既是根，也是識心，肉眼不能見；六塵：色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵，分別與眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根對應；六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識。

二、眼根與色塵相觸，第八識產生眼識，眼識再與色塵相觸，就能分別色塵，眾生就看見了色；耳根與聲塵相觸，第八識產生耳識，耳識再與聲塵相觸，就能分別聲音，眾生就能聽見聲音；鼻根與香塵相觸，第八識產生鼻識，鼻識再與香塵相觸，就能分別香塵，眾生就嗅到了香；舌根與味塵相觸，第八識產生舌識，舌識再與味塵相觸，就能分別味塵，眾生就嘗到了味；身根與觸塵相觸，第八識產生身識，身識再與觸塵相觸，就能分別觸塵，眾生就了別了觸塵，有了各種觸覺；意根與法塵相觸，第八識產生意識，意識再與法塵相觸，就能了

別法塵，眾生就有覺受。

三、五根、前五根分為外根和內根，外根就是浮塵根，在身體表面；內根叫作勝義根，在後腦勺部位，外根通過傳導神經與內根相連接，肉眼看不見內根，因為有頭皮包裹著，第八識在這裏產生六個識。

六塵分為外六塵和內六塵。外六塵我們接觸不到，是第八識與外五塵接觸，通過五根的傳導神經，把五塵上的四大微粒傳導到後腦勝義根的部位，變為內塵；內根與內塵接觸，第八識就產生六識來了別內六塵。內六塵是如影現像一般變現出來的，不是相對真實的外六塵，但與外六塵差不多一模一樣，所以眾生就以為自己非常真實，其實不是，都是幻化的。正如世尊所說的：凡所有相皆是虛妄。

四、五蘊：色身再加上識心就組成了五蘊，色法與心法和合組成了五蘊，五蘊就是識心在色身上的活動，沒有識心，五蘊就是一具死屍。五蘊是和合體，和合起來的就不是真實的，有生滅變化的就不是真實的。

欲界眾生在每個活動的當下都有五蘊參加，走路、吃飯、工作，各種活動都是五蘊的活動，佛說這是五受陰。識蘊是指六個識心的識別了別作用，眼識負責見色，耳識負責聽聲，鼻識負責嗅香，舌識負責嘗味，身識負責覺觸，意識負責分別法塵，識蘊的活動就是一系列的五蘊活動。色蘊的一切活動都由識心支配，所以五蘊是身心互相配合運轉的。識蘊受意根指使，意根是總指揮，祂抉擇要做什麼，六個識就要隨順執行，身口意行就會隨意根動轉起來。

當六根與六塵相接觸之時，六識就被生出來，六識接觸六根六塵以後，就有分別性，分別六塵時出現的喜怒哀樂的覺受，就是受蘊。想蘊是六識心上的取相，對六塵的執取性，了知了別六塵境界，進而一系列的妄想、思惟等等心理活動就出現了。行蘊是運動、動轉、流轉、變化、變動的意思，是六識不斷的存在和動轉的功能作用，但其中也有意根和第八識的功能，是八個識和合運作的結果。

五、在色蘊上有識蘊，在受蘊上有識蘊，在想蘊上有識蘊，在行蘊上有識蘊。識蘊是六個識的作用，也稱作識受陰。識蘊的這些功能作用是有邊際有限量的，各有各的作用，互不相代。比如眼識，分別色塵的粗相，分別顯色，不能代替意識分別形色，不能分別表色，不能分別無表色等等法塵；眼識不能聽聲，不能嗅香，不能超越見色的界限。

六、六受身：眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受身，身觸生受、意觸生受，觸的對象是六塵境界；六想身：眼觸生想、耳觸生想、鼻觸生想、舌觸生想、身觸生想、意觸生想。想是了知，是了別，心上取相為想；六思身：眼觸生思、耳觸生思、鼻觸生思、舌觸生思、身觸生思。思，是指行蘊，是動轉，是決定心，是六個識的造作，六個識的抉擇和動轉；六識身：眼觸生識、耳觸生識、鼻觸生識、舌觸生識、身觸生識、意觸生識。

以上是五蘊十八界的基本概念及內涵，懂得這些名相之後就要實證五蘊十八界的無我性。要想實證，必須要作觀行，觀行就是在定中

深細思惟五蘊無我之理。

第二節 三十七道品

小乘斷我見的觀行，是思惟五蘊的無常性、苦性、空性和無我性，思惟一切法的生住異滅性，思惟色身的無常性以及各種覺受的無常性、思想觀念的無常性、身口意行為造作的無常性、所有心識活動的無常性。思惟宇宙器世間的無常性，生活環境的無常性，與我們周遭的一切人事物理的無常性。觀察出這一切法的無常性之後，再思惟這些法的空性、苦性和變異性，無常、苦、空、變異的法就是非我無我的。

觀行成就的前提條件是：心性應該有所降伏，凡夫的心性應該減少減淡，多多少少與賢聖人的心性有所相應，應修的福德也具足了，持戒也滿足了，忍辱與精進度也夠了；智慧方面，五蘊十八界之理都能理解明了。這些基礎條件都具備了，就與賢人接近，因緣到了就能成為斷我見的初果人。

觀行五蘊十八界的虛妄無我性並不很難，難在我們的三十七個助道品沒有修出來，證道的基礎沒有打好，所有的觀行就顯得很吃力。如果三十七道品的基礎打好了，稍加觀行，就能確認五蘊的虛妄、不實、無我性。現在的學佛人比較浮躁，大多只在聽聞佛法這個關節上用功，其它的基礎佛法修行都不重視，所以很難實證佛法，修行的時間就要拉長，道業增進很緩慢。

一、三十七道品的內容是：四念處，四正勤，四如意足，五根，五力，七覺支，八正道。

四念處觀：觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。

四正勤：一心精進修行四念處，就能斷諸懈怠，使得已生惡得以斷除，未生惡能不生；已生善得以生長，未生善能令其生，積極地斷惡修善。

五根：根是能生長之義，有信根、精進根、念根、定根、慧根，這五根能生長出五種力量，才能破除無明黑暗。

五力：一、信力破迷信；二、精進力破懈怠；三、念力破邪惡；四、定力破散亂；五、慧力破無明。因五根的增長，就能獲得力量，心不為憤怒所壞所執持，能治五種障礙。

七覺支是：擇法覺支，精進覺支，喜覺支，輕安覺支，念覺支，定覺支，舍覺支。

八正道：正信，正語，正業，正命，正精進，正思惟，正定，正念。

二、四如意足：欲如意足（神足），精進如意足（勤神足），定如意足（心神足）及慧如意足（觀神足）。因為修行的定力不足，不能使心如意遂願，就需要修習禪定，以達到攝心的目的，使定慧等持，精力充沛，所願皆得滿足。足是依靠之意，如意指凡事隨心所欲。從這裏來看，學佛修行不修定力，心就不能得自在，智慧不能生起，在佛法修證上的願望就不能得到滿足，沒有定，佛法就不能成就。

四神足，是四種能夠滿足自心願望的神通妙用。足是依賴依止依靠的意思，如意是滿願的意思。欲如意足，欲是希求或想要的意思，由於心對佛法修行有希求願望的緣故，對於法生起決定心，引發定力，定慧增長，起神通妙用；勤如意足，勤是精進努力的意思，由於對佛法精進努力修行，對於法生起決定心，定慧增長，引發神通妙用；念如意足，心心念念都在所修的法上，就有了心念力，由於心念力的緣故，對於法生起決定心，定慧增長，引發神通妙用；觀如意足，觀是觀行思惟的意思；由於思惟的緣故，生起對於法的決定心，定慧增長，引發神通妙用。眾生由於這四種修行用功方法而生起定力，使得所願皆能滿足，稱心如意。

三十七道品修完以後，觀行思惟五蘊之法就能斷我見，觀行斷了我見以後就是小乘的初果，同時三縛結也隨即斷除，這樣三惡道的生死結縛解開，三惡道的業消滅，未來永不下三惡道。

三、如何斷我見呢？世尊在《雜阿含經》中讓我們觀察五蘊的虛妄性、無常性、變異性、苦性、空性、無我性，五蘊中一個蘊一個蘊的觀察思惟，這就叫作觀行。觀行需要有相當的定力，三十七道品修完時，觀行才能得力有成效。十八界也要一界一界的觀行其虛妄、生滅、無常、變異性，最後確認五蘊十八界都不是真實的我，也不屬於我所擁有，內心真的確認了這一點，就能斷我見。

從此以後，內心深處不再認五蘊為真實的自己，這樣就把將自己捆綁在生死流轉中的三縛結我見、戒禁取見、疑見也斷了，未來不再

下三惡道。要做到這點，就需要把世尊在《阿含經》中講的四聖諦理學通，定力具足時再去一一觀行，這是斷我見的大致用功方向。三十七道品一定要修好，八正道也必須修好，所有的身口意行為都要符合八正道，觀行才能成就，從而成為初果人。

第三節 四聖諦和四相

一、四聖諦內容是：苦諦，苦集諦，苦滅諦，苦滅道諦。

苦諦，就是苦的道理和真理。眾生有三苦、八苦及無量苦，生生世世在六道中生死輪回，不斷受生老病死無量憂悲苦惱的煎熬。苦諦是只有佛的聖弟子才能明了和認知的真理，所以叫作苦聖諦，知道有苦聖諦才能修道，從而斷苦集而滅苦。

集諦，也叫作苦集諦。苦集諦是說明眾生無量劫造作染汙業，積集生死業種，後世就要感召苦受業報的真理。苦是如何集起來的，如何感召來的呢？因為眾生有貪愛，不斷貪愛心，因此貪愛就要不斷現行愚癡的煩惱業，造作的貪愛業行作為種子收集起來，將來業種緣熟時就出現苦的業報。所以佛陀說：貪愛集就是苦集。只有通過修行滅掉貪愛，才能滅掉無量的苦。

滅諦，就是滅苦的方法和真理。就是說苦是可以通過一定的方法滅掉，不是永遠存在不滅的。通過修道斷了我見，繼而又證得初禪定，就能斷了欲界的貪愛，又斷掉色界和無色界的貪愛，才有能力出離三界，滅掉三界裏一切的苦受。

道諦，道就是八正道：正語、正業、正命、正見、正念、正精進、正定、正方便。眾生通過修行八正道，圓成小乘的菩提資糧，觀行五陰就能斷除我見，斷除我執，從而滅盡五陰，出離三界，入無餘涅槃。

四果羅漢還沒有入無餘涅槃前，處於有餘涅槃中，有餘是指還有少苦可受的意思，因有五陰色身的存在，就有一些不可避免的苦受。比如忍受天氣炎熱的苦受，蚊蟲叮咬的苦受，病的苦受，身體不適的苦受，他人輕視的苦受等等，這些都是輕微的苦受，不影響他們解脫生死輪回苦。只要有五陰就有苦受，不回心大乘的阿羅漢明白這點，不願意再忍受任何微苦，也害怕出生以後再迷惑，所以才堅決要滅掉五陰，入無餘涅槃，入涅槃以後就滅掉一切的苦受了。

二、四相：我相，人相，眾生相，壽者相。

我相，即是五陰相：色陰、受陰、想陰、行陰、識陰；和十八界相：六根、六塵、六識。色陰從無到有，生滅、變化、轉易，易就是變來變去，無常、苦、空，所以不是我；受陰生滅變化無常，因緣所生，無常、不久住、苦、空，所以不是我；想陰生滅、變異、無常、苦、空，所以不是我；行陰生滅、變化、無常、苦、空，所以不是我；識陰生滅、變異、無常、因緣生、苦、空，所以不是我。

六根：眼耳鼻舌身意六根，前五根有生有滅、變異、無常、因緣生、苦、空，所以不是我；意根無生有滅，剎那生滅、變異、無常、苦、空，所以不是我；六塵：色聲香味觸法，六塵生滅、變異、無常、因緣生、苦、空，所以不是我；六識：眼耳鼻舌身意識，六識生滅、

變異、無常、因緣生、苦、空，所以不是我。

人相：人類眾生的五陰相、十八界相，同樣都是虛妄、生滅、變異、無常、苦、空、因緣生，所以不是我、非我、不異我、不我在。五陰不是我（生滅的意根），也不是我之外的我所，我不在我所裏，我所不在我裏，我與我所不互相混合存在。從大乘法的角度來說，五陰與真實的第八識不一不異，既不互相混合，又有極其密切的聯系。

眾生相：十方世界所有眾生無論聖凡，無論哪一道的眾生，其五陰十八界都是生滅、無常、變異、因緣生、苦、空，都不是我，也不是我所，我與我所不互相混合存在。但從大乘法的角度來說，五陰與第八識不一不異，與第八識也不混合在一起，二者也有著極其密切的關係。

壽者相：在眾生身上體現出壽命的長短，生命的年輪，從細菌的幾個小時的壽命到長壽天的八萬大劫，以及了分段生死的八地以上菩薩們的壽命，都是虛妄，不真實，無常，空，都不是我，也不是我所擁有的。

三、無四相，就是無我、無人、無眾生、無壽者。五陰十八界這個假我，是第八識依各種緣變生的，是虛妄、變異、無常、空、苦性的，因而是無我的。這需要作深刻細致的觀行才能得出這樣的結論，內心才能確認五陰真正不是我。既然我是虛妄的，同理可證，他人也是虛妄的，所有的眾生都是虛妄非我的；那麼依賴眾生五陰而有的壽者相，當然就是不真實的，也是虛妄的。修出定力，好好觀行這些理，

是很重要的。這其中要修很多法，八正道以及三十七道品都要修好，才能證得這些法都是空，口說空沒有用，僅僅是口頭禪而已。

四、凡所有相皆是虛妄，都是第八識所幻化出來的，一切相都沒有自己存在的真實體性，包括我相、人相、眾生相和壽者相。想得解脫，就要離開虛妄的四相，不執取四相。離四相是撥離、不認取的意思，內心不認四相為真實有，知四相為幻化不實，有是假合。

離四相不是滅掉四相，滅掉四相以後眾生就消失了，只剩下如來藏，沒有了眾生，從此再也無所作為。離四相和斷我見的道理是一樣的，斷我見不是把五陰身這個假我滅掉，而是不再認可五陰為我，把知見顛倒過來。佛教中所說的斷，是指改變知見，改變識心的認知，糾正顛倒見，從而具足正知見。我們學佛不能滅掉五陰七識假我，況且沒有修到四果羅漢的果位，誰也滅不掉假我和四相。

眾生心中都有四相，或者認色身是我，或者認能感受的心是我，或者認能思惟的心是我，或者認能行住坐臥、能言語說笑的是我，或者認能分別六塵的是我。既認這些法為我，即是認和我一樣的人為人，即是認和我人一樣的人為眾生，即是認我人眾生身上的一期壽命為壽者相，這樣四相就具足了。

五、阿羅漢和菩薩們通過修行破除了四相，心中無四相，內心中不再認四相為真，為實有。如果五陰七識不修行不觀法，不證得無我，就做不到無四相。而真如不用修行，祂本來沒有四相，沒有五蘊相，沒有十八界相，也不認為自己是真實我，也不作主宰，沒有自我心行，

也不取我相。如此，祂也不取人相和眾生相，更不取壽者相，祂也沒有壽命，因為祂從來都是不生滅的。

《金剛經》中說：若心取相即著四相，若取法相即著四相，若取非法相即著四相。真如一相也不取，祂沒有取的心行，連自己也不取。相反，妄心七個識總是在取，時刻在取四相和六塵相，取一切相，因此才生死不斷，苦惱禍患無窮。總之能取的心就是妄，真如不取，也無四相。

第四節 小乘無我的含義

一、所謂無我，含義有二，一是無常非恒一；二是不能作主，不能自在。第一個意思好理解，就是所謂的我生滅變化不停，不能永遠保持恒一不變。第二個意思費解一些，五陰不能自己作主，不能決定自己的出生、生長和滅亡，生不能作主，死也不能作主，而要由自己的業力作主，由阿賴耶識決定，因此五陰是不自在的，是被業力和阿賴耶識所掌控的。

至於說有些小事情，還是由自己的意根作主，比如在吃飯時可以選擇吃或者不吃，在現有的條件下，選擇吃些什麼。但是從背後的因果來看，這也是由自己的福德所決定的，如果福德非常薄，吃與不吃，吃些什麼，就不由自己說了算。每個時期都有餓死的人，都有吃了上頓就沒有下頓的人，業力現前時真的沒有自己選擇的餘地。表面能作主的事，都有背後的因果和業力在支撐和作用著。在福報不足時，想

要作主脫離生死，還做不到，還要受業種業緣的束縛，而受生死苦報。這時候，意根就不能作主了。

二、不能作主的我，是指生死不能自在的五陰，五陰不能自主存在，必須依賴阿賴耶識才能存在；五陰也不能自主滅，必須依賴阿賴耶識和業緣才能滅，有生有滅，就是不自主、不自在的。而阿賴耶識卻永遠是自主和自在的，因為祂不生不滅，不由他法所決定。

另一方面，五陰身也有一定的作主性，並不是完全隨生死業緣流轉，否則我們學佛也就沒有用，沒有必要了。五陰中的第七識就是八個識當中的作主識，剎那剎那都對五陰的身口意行作主，決定身口意行的造作。如果意根不作主了，五陰也就沒有身口意行，阿賴耶識也就休息。

而業行方面，意識意根可以共同努力改變生死業，努力修行去除無明煩惱，改變生死業報。這都是有主動性，能夠作主說了算的，其最終結果就能斷除一切無明。意識通過修行佛法，常常熏染意根，讓意根一點點的脫離業力的束縛，去除無明和煩惱的羈絆，而選擇造作善業和清淨業，未來的果報就能越來越殊勝，直至成佛作祖。

第五節 我執法執概念

我執，是對五陰的執著，執著為我為我所，斷了我執就是四果阿羅漢，那時意根再也不貪執三界世間法，壽盡就有能力滅掉自己，入無餘涅槃得解脫。法執，也叫作法我執，意根執著蘊處界和合在一起

而衍生的一切法或者某些法，為我為我所，這種法我執只有修到初步轉識成智的地上菩薩才能開始一點點斷除。

第六節 觀行之意涵

觀，謂觀察、思惟、思量、想、推理、推想，也可以說念，有念的成分，分為現量、比量和非量的觀。非量的假設、假想都可以使用，其結果如果是現量，就是正觀。還有邪觀，俗語叫作瞎想、胡思亂想、臆測，這些都屬於沒有根據沒有道理的思惟活動。

行，謂運動、行為、變化、遷流、流轉，凡是動的，非靜止的，都是行的範疇，也可以說是事物發展的過程，沒有結束，還在變化進行的，都屬於行。

思心所的思，也有行的內涵，不僅有抉擇、決定、造作的意思，主要還有思量性，計較性，俗語叫作琢磨，量度、比量、權衡。意識思惟以後，意根暫且不決定，不表態。祂在幹什麼？祂在權衡利弊得失，因為意根總是要保護自我利益，一定要不斷的權衡利弊，計較得失，什麼對自己有利，什麼對自己無利有害，意根要思量，要動心思，然後再作出決定，讓身口意造作出來。有一種叫作下意識（思）的知，就是意根的量了別的結果。下意識的感覺，說不清楚的，都屬於意根，能說清楚的，是意識的覺知。

想心所的思想，也是動轉，也是行的範圍，不屬於靜止狀態。想，有了別、分別、取相、執取的功能作用。取了相以後，思心所起用，

思量所執取的法相，權衡利弊、輕重和緩急，然後抉擇。思量暫時沒有結果時，就叫作拿不定主意，意根暫時沒有主張，沒有決定。思量較之想，其區別在於深度不同，想，是對相的稍微淺層次的了別，緊緊圍繞著相分，不離相分左右，取了相分以後，就會生起感受。之後，還要思量，最後的思量也是圍繞著相分，考慮如何處理對待，權衡利弊，然後決定造作。

第二章 兩種我見

第一節 瑜伽師地論中定義的我見

《瑜伽師地論》原文：薩迦耶見者。於五取蘊。心執增益。見我我所。名薩迦耶見。此複二種。一者俱生。二者分別起。

釋：瑜伽師地論裏定義我見為：對於五取蘊心生執著，增加對自我執取，把五取蘊當作我和我所。

我見包括兩種，一種是與生俱來的我見，伴隨著生命的整個過程，在生命最開始就有了我見，不用外界環境的熏染，也不用意識的邪教導，這是指意根的我見。意根無量劫伴隨著生命體，我見深重，極其難斷，執我我所，難於舍棄。

第二種我見是由分別六塵境界而生起的，這是指意識的我見，把五取蘊當作我和我所。這種我見容易斷除，只要聽人宣說苦集滅道四聖諦理，思惟過後，明了其意，分別我見就斷。

但是由於意識對於五蘊身不能作主，要服從作主識意根的調控，意根如果要執取五蘊，造作業行，意識不得不隨從執取。意識強大時可以壓一壓意根的我，不讓其泛濫；意識微弱時，意根不能得到來自意識的信息和管控，我性就會泛濫起來，沒有阻擋的造作惡業，隨惡業漂流那就難免了。所以意根不斷我見，學佛終究不成就，仍然會執取五蘊為我和我所。

第二節 大乘廣百論釋論中所說的我見

《大乘廣百論釋論》卷二原文：又諸我見略有二種。一者俱生。二者分別。俱生我見。由無始來。內因力故恒與身俱。不待邪教及邪分別。任運而起。故名俱生。此復二種。一常相續。在第七識緣第八識。起自心相。即執為我。名為我見。

釋：我見大略有兩種，一種是俱生我見，另一種是分別我見。俱生我見，是由於無始劫以來，意根自身無明力的緣故，生生世世隨逐著五蘊身不相舍離，不用意識的邪教導，也不用受意識邪分別的熏染，意根自己隨緣就能生起我見，認取五蘊身為我和我所，所以叫作俱生我見，是五蘊身生來意根就有的我見，甚至在母胎裏也有我見，把胚胎當作我和我所。

釋論裏說，俱生我見又可以分為兩種，一種是生生世世相續下去，沒有間斷過，未來也不會斷，除非真正斷我見以後不再有俱生我見了。這種我見是因為什麼而有的呢？因為意根無始劫以來的無明，把第八

識所出生和執持的一切法，都當作是我和我所有的，從而生起對一切法的執著，叫作遍計所執識，從來不知道法界實相，不知道一切法都來自於第八識，是第八識所有的，所以這叫作顛倒見，叫作錯執。

意根的我見總體來說都叫作法我見，把一切法都據為己有，其中意根把第八識所出生和執持的五蘊也當作我和我所有的，這就是顛倒的邪見和錯見了，叫作五蘊我見，因有我見，才有我執。這種我見只有通過修學苦集滅道四聖諦才能斷除，斷除之後，意根對五蘊身的執著才能慢慢減輕和消除，我執斷盡就會出三界得解脫。

原文：二有間斷。在第六識緣五取蘊。或總或別起自心相。即執為我。名為我見。如是二種俱生我見。微細難斷。數數修習勝無我觀。方能除滅。

釋：釋論裏說，俱生我見的第二種是指有間斷的意識的我見，意識在緣五取蘊時，或者是把五取蘊的總體相當作我和我所，或者是把五取蘊的個別相當作我和我所，於是執取五取蘊為我和我所，這就是意識的我見。但是意識我見的出生，必須有個前提，那就是意識要了解五蘊的相貌，能夠識別出五蘊的相貌，懂得五蘊的功能和內涵，才能生起我見，否則就沒有我見。

比如意識把眼識見色的功能當作我和我所，首先意識要知道此時是見色，此時是我見色，心中要有我的概念，如果還沒有熏習出我的概念，就沒有我見。比如嬰兒剛出生時，對自己的父母沒有分別力，不認識父母，所以誰抱他都行，長大一點認識父母了，就知道這是我

的父母，於是就會貪執父母，不喜歡他人抱持和看管。

嬰兒剛出生時，對食品沒有分別力，對自我的認識也不清，就不會把食品當作我和我的而去貪執不舍，父母把食品拿給其他孩子都可以，嬰兒沒有意見，不會哭鬧和生氣；再長大一點時，對我和其他人就有了認識，對吃穿玩具等等有了認識，就會有我見和我所見，從而貪執自己所有物，不允許別人碰觸。所以意識的我見不是與生俱來的，是通過後天的學習認知才生起來的，也依靠著意根的熏染，才有了我見和我所見。

釋論裏說，意根和意識的這兩種俱生我見，行相很微細，所以難斷。只有常常不斷的修習殊勝的無我觀行，長期熏習才能滅除。所以斷除意根的俱生我見是不容易的，俱生我見不斷，意根的俱生我執就不能斷除，因為我執依我見而有，有我見才有我執。而意識是沒有俱生我見的，只有分別我見。

原文：分別我見。由現在世外緣力故。非與身俱。要待邪教及邪分別。然後方起。故名分別。此亦二種。一緣邪教所說蘊相。起自心相。分別為我。名為我見。二緣邪教所說我相。起自心相。分別為我。名為我見。如是二種分別我見。

釋：我見的第二種是分別我見，也是意識的我見。這種我見是由於後天生活環境的熏染而出生的，不是與五蘊身一起出生的，不伴隨著五蘊身而有，需要隨著他人錯誤的教導才能有，並且生起錯誤的分別，才能有意識的我見。然後意識的我見再去熏染意根，就會增加意

根的我見和我執。

分別我見也分為兩種，一種是緣於他人對五蘊不正確的教導，說這就是色蘊，這就是受蘊、想蘊、行蘊和識蘊，這就是我的色身相，這是我的受覺相，這是我的認知相，這是我的思想觀念，這是我的決定，這是我做的，於是就認為這些功能作用都是我的色受想行識蘊，叫作分別我見。

第二種分別我見，是緣於他人對於我相的錯誤教導，說這就是我，我就是這樣的，於是把這一切相都當作是我，心中生起了我相，就有了我見。這就是所說的兩種分別我見的內涵。

第三節 意識心的我見和意根的我見

意識與意根這兩個識很難分清楚，意根的我見非常廣泛而深細，帶有很重的執著性，一切時中恒執一切法都為我、為我所有。意根把眼識見色的功能執為我所有，認為我看見了色，我能見色；把耳識聽聲的功能執為我所有，認為我聽見了聲音，我能聽見聲音；把鼻識嗅香的功能執為我所有，認為我嗅到了香，我能嗅香；把舌識嘗味的功能執為我所有，認為我嘗到了味，我能嘗味。

把身識覺觸的功能執為我所有，認為我感到了舒適和痛觸，我能感到舒適和痛觸；把意識覺知的功能執為我所有，認為我知道了很多事情，我能思考，能感知很多事情；把第八識見大的功能執為我，認為我了知了一切法，一切法都是我的，我能了別一切法。比如我有神

通，我能分身，我能創造一切等等這些極多的我，都是意根的我見，祂普遍計度執著一切法為我為我所有。

能自我感覺的心是意識心，意識心有見分和自證分，能證知一切法；意識心也有證自證分，能證知和反觀自己，所以意識才有自我感覺，也包括感覺五陰和七識的心行。意識心認為能感覺到一切法的就是自己，一切法都是自己所擁有的，自己是恒常不斷滅的，意識也把五受陰和十八界當作自己，這就是意識心的我見。不管是意識的我見還是意根的我見，沒有證果時，所有的知見都是錯誤的，五陰世間法，包括色身以及色身的覺受，識心以及識心的覺受，這些法都是因緣所生，因此是虛妄法。順著這些因緣進行推理，一個方向能得到一切法空無、非我的結論，一個方向能得到一切法都是如來藏出生的結論。二者都是斷我見，後者也是大乘的明心。

第四節 分別我見和俱生我見的差別相

一、俱生我見是指第七識的我見，第七識本身有分別性，祂的見也是分別見。俱生的意思是說第七識無始劫以來一直存在不滅，那麼第七識的我見分別見，就是與生俱來的，先天性的見，因此叫作俱生我見。第七識意根屬於六根之一，十八界之一，斷我見時，既然把五蘊十八界的我都斷除，當然就要把意根第七識的我見也斷除，證得第七識意根也不是我，這才是真正的完整的斷除了我見，否則就沒有完全斷除，是部分斷我見，那就不是初果人。而第七識意根的我執，對

五蘊十八界的執著要在四果時才能斷除斷盡，也就是說意根斷除對五蘊十八界我的執著，就是四果阿羅漢，就是慧解脫的阿羅漢，就有能力出三界，解脫生死束縛。

二、分別我見也叫作斷續我見，這是意識心的我見，是後天出生的，也受先天意根的影響。俱生我見，是意根的我見，因為意根無始劫以來一直存在，從來沒有滅過，無始劫以來都是認五陰為自己，所以祂比較頑固，知見很難斷除。意識心的我見，是意識認為五陰十八界就是我，就是真實的，認為意識自己就是真實的，永遠不滅，能去到未來世，持這種觀點，就是意識心的我見。這得需要觀行五陰十八界的虛妄，尤其是觀行意識心的虛妄，才能斷除意識心的我見。

意根的我見，是意根從無始劫以來一直認為五陰十八界是我，是真實的，也認為意識是我，永遠不滅，能去到未來世，也把能作主宰的意根自己當作真實，當作我而生起執著。意根的我見比較難斷，需要意識反反覆複觀行五陰十八界的虛妄，觀行意識意根的虛妄，直到有一天意根認可了，內心深處真的知道這個道理了，意根就不再認為五陰十八界是真實的是我。但是意根對自我的執著性還存在著，證得三果以後才能慢慢斷除。

第五節 我見中一定有我執

所有的我見當中都有我執，凡是內心糾結擺不開的，割舍不下的，看不透的，都是我執。我見，是我認為有個我能見色聞聲嗅香嘗味，

或者是認為見色聞聲嗅香嘗味的功能作用是我所有的；有個我能思惟分析判斷，有個我能感受，有個我能行走坐臥，或者是認為這些功能作用都是我所有的；同時也把色身當作我，或者是把色身的功能作用當作我所有的。這些都是生死的根，都應該斷除。其中我認為的我，是第七識意根，能見色聞聲嗅香嘗味、思惟分析判斷的我是六識，意根把六識的功能作用當作我和我所，這個我見要斷除。

第三章 五蘊觀行的第一部分

觀行五蘊十八界的虛妄，在觀行之前，要把五蘊十八界的概念和內涵都要搞清楚，修出定力，然後再把五蘊中的每個蘊逐個思惟其無常性、生滅性、變易性、空性、苦性；五蘊的範圍都要找全，盡量全部都觀行到。在身口意行造作的當下，把五蘊的各個功能作用都分開，再觀察其虛妄性、無常性、苦性、空性、無我性。十八界也是這樣，每個界都要分清其內涵，逐個觀行思惟其無常性、生滅性、變易性、空性、苦性、無我性。最後得出一個結論：五蘊十八界非我，不異我，不相在，這樣就能斷我見了。如果定力不夠好，慧力不夠強，可以按照佛教導的四念處觀的觀行方法修行，定慧都能同時增加，成效顯著。

五蘊就是色受想行識，分成色身和識心兩部分。色身的功能就是色蘊，識心的功能就是受想行識四蘊，斷我見就包括斷色身的我見和斷識心的我見這兩部分。

第一節 觀行色身斷除身見

一、斷色身我見，就要觀行色身從出生一直到現在的生滅變化，從而確認色身是生滅變異的、無常的、苦的、空的；心中要確立一個觀念，苦的不是我，我是不苦的，這是個真理。心中確立好這個觀念，就可以觀行色身的無常苦，就能斷身見。色身是因緣所生，有因有緣色身生，有因有緣色身滅，生滅變異無常苦，即非是我。從色身的虛妄開始觀行，細致思惟觀察色身是如何出生的，如何變化的，如何滅去的。觀察色蘊是如何的不自在，觀察其生住異滅整個過程，思惟色蘊是如何的念念生滅變化。

觀察色身的組織結構，了知色身是一個由地水火風四大構成的組合體，是由肌肉、骨骼、內髒、血液等等組合而成的，組合的就是不真實的。觀察現在的色身與一年前的色身，與昨天的色身，與過去某一時段的色身都有什麼差別；觀察色身如何的不清淨，有哪些苦；樹立正確的觀念——苦的就不是我，不淨的就不是我，變化的就不是我，從色身上找不出真實永遠不變的我性。真實的我是不會生滅變化，是永遠常恆存在的，是不苦的。

思惟觀行需要一定的定力配合，布施、持戒、忍辱、精進、禪定這五度條件要足夠，然後才能建立一種正確的認知。當有了這樣正確的知見，認為身體是不真實的時候，就是四加行當中的暖相現前。暖相是證果前的四加行之一，是指意識和意根的智慧境界，是智慧性的認知。通過意識的思惟觀行，意根初步接受了五陰十八界無我的觀點，

只是還沒有確定，因而內心有了暖流，不再抗拒五陰無我之理。暖相暖流不是物質色法，是一種比喻，代表心的境界和感受。暖，火即將燃燒之前的狀態，先出現暖相，接著火就會著起來。借喻意根的智慧境界，對佛法有了一定的認知，初步接受了五陰無我之理，之後才能生起確切的信和證。

通過聞思，認為正確可行，按照所聞的正確法義思惟，實際觀行，最後才能證。觀行這些法，得出和理論同樣的結論，內心深處認為確實是這樣，意根認可色身確實是不真實的不是我，也認可過去的色身不是我，未來的色身也都不是我，這樣才真正斷了色身的我見。

二、眾生由於不懂色身運行的內在機制和秘密，認為身體的運轉活動是連續的，真實的，可依賴的；其實是剎那剎那生滅，由無數個剎那生滅的假相連接起來的。就像是無數張相片極快速地播放出來以後，所形成的連續動轉的圖像，像播放的動畫片一樣，也像快速轉動火把形成的火圈一樣，其實並沒有火圈，僅僅是眼識的錯覺而已。

為了把色身活動的真相搞清楚，必須要修禪定，這種禪定叫作動禪，把色身的運動盡量放慢，再到極慢，最後幾乎不動地慢慢地動轉，比如慢慢地經行散步和繞佛，慢慢地拜佛，慢慢地經行運轉身體。當某一時間因緣具足，智慧生起，就能覺知到：這個色身的活動猶如機器人的運轉一樣，並不真實。這樣就能斷身我見，從此不再認色身為我，進而再斷識心我見，這樣整個我見斷盡，有一種小乘的聲聞禪就是如此修的。

三、觀行五陰的虛妄，先從觀行色身的虛妄開始。思惟色身如何生、如何滅、如何不自在，思惟色身生住異滅的過程，思惟色身的念念無常變化。觀察色身的組成與結構，確認它是一個複合體，複合所成的就不是真實的。觀察現在的我與一年前的我的差別，與昨天的我的差別，與從前的我的差別，觀察色身如何是無常的，有哪些苦，如何是不清淨的。

最後得出一個結論：這樣無常生滅變異的我，根本不是真實的我；如果是真實的我，就不會發生變化，真實的我是常而不變異的，是不苦的；苦的就不是我，不淨的就不是我，變化的就不是我；從色身上找不出真實不變的永恒我。

根據自身具體情況觀察色身的改變，和十歲之前的色身對照，和二十歲之前的色身對照，和三十歲之前的色身對照，和一年前的色身對照，和昨天的色身對照，就能觀察出身體每時每刻都在新陳代謝，從皮膚到內臟都在更新，骨髓腦漿都在更新變化，整個身體與以前都不相同，只要是變化的就不是真實的，不是我。這些思惟也需要一定的定力配合，需要修行布施持戒忍辱精進禪定等菩薩行，菩薩最起碼的基本條件都具足了，當內心有了這樣的認知，認為身體不太真實的時候，內心的暖相現前以後，不久就會出現火花，出現光明智慧。心中要確立一個觀念，只要是變化無常的，只要是苦的不淨的，就不是真實的，不是我。

觀行思惟自己從前有多少個身體，一劫之內的，一大劫之內的，

無始劫的，那些身體都不是我。因為都已經滅去，連粉塵也沒有留下；而所謂的我現在還存在著，與從前大不相同。觀行未來的色身，還沒有出現的色身更不是我，即使已經出現的色身也是念念生滅變化不停，因此都不是我。每一世的色身只是我的一件衣服，衣裝在不斷的變換更新著，衣裝不是我；色身是我暫住的一座房子，僅僅暫時住一段時間而已，不能永遠擁有，色身房子不是我。這些觀行，理論是粗糙的，只是一個輪廓上的指導，具體的細節還需要自己仔細周全的思考，細相需要自己一點一點的整理出來，都要觀行完全透徹。

觀行身中四大及能量的互相轉變，剎那剎那不停，沒有定相可得，過去之身非是現在之身，現在之身非是將來之身，而現在當下之身又無當下可得，地水火風剎那生滅不住。而心髒持續不斷的跳動，血液不斷的更新流動，五臟六腑及眼耳鼻舌各自的功能作用無有一時休息停止，這些都是無常變異的，非是真實的我。

只有在正確的聞思修之後才能觀行證得，要按照所聞的法去正確思惟，認為正確可行，然後再照此修行；觀行思惟這些理，最後就能得出和理論相同的結論。意識應該了知到確實是那樣，意根也認可就是那樣：所謂的我確實是不真實的，不是真正的我。

這當中修行的過程可能需要很長的時間，也許只要很短的時間，完全看各人的善根福德因緣。需要修好菩薩六度，如果這些條件不具足，觀行不容易成就，不能斷色身的我見。修行關鍵是要發大心發大願，心心念念為了解脫，為了佛教，為了眾生，自然就有佛力加持，

這樣修行就像順水推舟一樣輕鬆。把這個自我拋出去，才能達到無我；舍了自己，拋了假我，才能證得真我。不斷地舍棄世俗的欲望和邪見，培養出一定程度的出離心和大願心，修行就能快速進步，從而達到自己所設定的目標。

四、觀身無常無我，就是要觀色身五根的無常，觀察眼根的生滅、變異、無常。眼根能生病苦，眼根是能毀壞的，眼根是能產生變化的；眼根是從無到有，是後天出生的，也會滅去的，因此眼根是不自在的，能變異的，是無常的；無常即是苦，苦的就不是我，所以眼根不是我。

觀察眼根的無常非我性。眼根不是常恆不變的，不是自在的，是被外力所改變的，那就不是真實的我，也沒有我性。我們不想讓眼睛近視，如果業障不重，是可以做到的；不想讓眼睛變得老花眼，某種程度上也可以做到；不想讓眼睛有各種病症，也可以做到，這就是我們不想讓眼根怎樣，眼根就不怎樣，我們既能保護眼睛，也能改變眼根，比如做各種手術，眼根就能發生變化。我們不想讓眼睛是單眼皮，就可以變成雙眼皮，這是可以做到的。所以只要能夠改變，能夠發生變化的，就不是我，也不是我所擁有的。

觀察耳根的生滅、變異、無常，耳根是後天出生的，因緣散去也會滅掉，耳根是能生病的，是會變化的，因此耳根是不自在的，是生滅的，是無常的；無常的就是苦的，苦的就不是我，所以耳根不是我。觀察鼻根的生滅、變異、無常，鼻根能出生也能滅掉，鼻根能產生變化，鼻根能生病，我們想讓鼻根怎樣就能怎樣，不想讓鼻根怎樣就不

怎樣。所以鼻根是不自在的，是生滅的，是變異的，是無常的，無常就是苦的，苦就不是我，所以鼻根不是我。

觀察舌根的生滅、變異、無常，舌根是後天出生的，也能滅掉的，舌根是能生病的，能產生變化的，因此舌根是不自在的，是生滅的、變異的、無常的；無常的就是苦的，苦的就不是我，所以舌根不是我。觀察身根的生滅、變異、無常，身根是後天出生的，也是能滅掉的；身根是能生病的，也能產生變化的，因此身根是不自在的，是生滅變異的，是無常的；無常的就是苦的，苦的就不是我，所以身根不是我。

我們的色身五根是色法，是生滅變易的，而心法七識也是生滅變化的，有生滅變化現象的就不是我，也不是我所。五陰都是無常、生滅、變易的，都是苦的，因此五陰非我。我們的第八識，任我們作多大的努力都不能改變祂一點點，都不能碰觸到祂一點點，祂才是一個金剛不壞體。第八識為什麼不能碰觸不能改變呢？因為祂無形無相，不生不滅，又本自具足一切法，不差分毫，因此碰不到祂，也無法改變祂。

五、斷色身我見的一個不被眾人所知的觀行方法是：觀行四大種子組成的色身，其生滅變異無常性。入手處是需要了解色身的組織結構，色身最基本的組織成分以及組成色身的最微小顆粒，然後要知道最微小的顆粒又是由什麼生成的。這樣一層層的觀行，就能找到生命最初來源所在，就能斷身見。用這種方法來明心證悟也可以，但需要有極好的根器，否則就不容易證得。

色身物質的最小微粒是誇克，由最小的微粒逐漸的擴大，形成了質子、中子、原子核、電子、原子，最後形成了分子，各種不同的分子結構組成了細胞。推究最小微粒的形成，是由四大種子所組成。由於四大種子在不斷地變換改變著，最小的微粒就會不斷地生滅變異，導致各種物質微粒也不斷地生滅變化，細胞也就剎那剎那的生滅變異，我們的色身就剎那剎那的生滅變化，這就是無常。無常就是苦，苦就是非我的。

色身從胚胎開始到出生，然後逐漸長大，再逐漸的衰老，最後死亡，都是由於細胞剎那剎那生滅變化的緣故。細胞剎那生滅的根源是四大種子的不斷變換，四大種子的變換還有其背後的秘密，這裏暫時不說。色身當中的細胞如此剎那生滅變異才導致了色身的肌肉、骨骼、內臟、血液、皮膚等等色身的各個組織成分的剎那生滅變異，我們的色身就是在剎那的生滅中變化著。

如此剎那的生滅變化，我們的覺知心根本發現不了，最多只能發現幾個月當中色身的變化。色身每天都在發生改變，已經很少有人能夠感知到，何況是剎那剎那地改變著，更不容易感知到了。常作此類觀行，日久功深，自然就能斷身我見，同時也能觀察世間的各種物質的生滅變異無常性，就能斷除我所執，以後不再貪執一切色法。至於還能夠明心證悟，那就另當別論了。

六、雲何觀行色身的虛妄斷除身我見？《瑜伽師地論》卷一中，彌勒菩薩講述了吾人色身的表色內涵，正確的理解其內涵並且進行深

細地觀行，就能斷除色身我見。

原文如下：“表色者，謂取舍屈伸，行住坐臥，如是等色。謂即此積聚色，生滅相續。由變異因，於先生處不復重生，轉於異處；或無間或有間；或近或遠，差別生；或即於此處變異生，是名表色。”

釋義如下：眾生的行住坐臥，行來去止，迎來送往以及身體的屈伸俯仰就是表色，是能夠在外表色身上顯現出來，能夠被他人識別的色相。這些色相是由前後剎那生滅的所有色相所積聚起來的，前一色相生了，滅去；後一色相生了，滅去；無數色相剎那生了又滅去；連續起來，就構成了眾生身體的每個動作。這些色相剎那剎那生滅相續的極其快速，才形成了眾生表面看似真實的不生滅的行為造作。

眾生由於業力和種種因緣變異，前一個色相在一處生了滅去，不在原處再出生。然後下一個色相就相續的在另一處出生又滅去，再下一個色相又相續的在又一處出生滅去。這樣輾轉相續，由生滅變異的所有色相構成了好像不生滅的行為造作，其實是生滅的時間長一些罷了。這些色相或是沒有間斷的連續生滅的相續運行，或者有間斷的斷續的運行，這樣不同的色相之間或近或遠的差別產生，就形成了肢體的運轉。比如手臂從此處移動到彼處，是可近可遠的變化；以及身體、頭部、腿腳從此處到彼處不同距離的運轉與變動；或者在同一處所同一位置產生變化，比如坐著躺著身體不動，腿腳也不動，但還是有色相的前後生滅相續變化。色相的前一剎那生了滅去，後一剎那又生了滅去，形成了色身四肢的坐相與臥相，都是生滅變化的假相。

眾生不懂得色身運行的內在機制和秘密，就認為身體的運轉活動是連續的真實的，是可依賴的；其實都是剎那剎那生滅的，而且是由無數個剎那生滅的假相所連接起來的。就像是無數張像片極快速的播放出來，形成了連續動轉的圖像，或者是河流，或者是人畜，就像動畫片一樣。也像非常快的轉動火把所形成的火圈一樣，其實並沒有火圈，而是眼識的錯覺。

為什麼色身有各種的色相生滅變異的現象呢？這就是秘密，色身的色相當然是四大種子所生成，而四大種子是如來藏中本有的種子，不生不滅，與如來藏不一也不異；種子生成的各個色相與如來藏也是不一不異的，色相形成的色身行為造作與如來藏也不一不異，這樣色蘊與如來藏就是不一不異的，同理五蘊與如來藏也是不一不異的。敬請諸位精進於禪定的修習，然後定中深細地觀行，自然就能照見色蘊即空，進而照見五蘊皆空，就能斷身見和我見，也可以明心證悟。就看各人的因緣如何，福德定慧等等菩提資糧的修行程度如何了。

七、如何觀行斷身見

為了斷身見，每天晚上可以做如下觀行，想辦法進入定中，然後自己給自己催眠：想象自己現在眼睛散滅了，鼻子散滅了，耳朵散滅了，舌頭散滅了。然後四肢散滅了，頭顱散滅了，最後只剩下一個身段兒，再最後這個身段兒也消失了。

色身都沒有了之後，就要思惟觀行，這個色身、這個身體是不是自己，是不是我，是否是真實的？真實的東西，真實的自己，是否能

被割掉，是否能被摘除，是否能夠遠離，是否能夠消失，是否能夠毀滅？然後問自己：這樣一個生滅變異的，無常的物質色法是我嗎？是不變異的嗎？我是這樣一個不堅牢的物質嗎？我是這樣一個不能做主的物質嗎？我是這樣不實在的嗎？當內心真正認為這個物質色法肯定不是我，這樣就能斷身見了。

接著再往下觀想，在自己僅剩下的一個身段兒上，四肢不知從什麼處所，又回到自己身上，頭又回到自己身上，眼睛回到自己身上，鼻子回到自己身上，耳朵回到自己身上，嘴牙齒舌頭都回到自己身上，這樣又組合成為一個完好的色身了。那麼這個組合成的色身，由眼耳鼻舌身、由四肢、由頭組合的和合起來的色身，是我嗎？是真實不壞的嗎？是由自己做主宰的嗎？是不變異的我嗎？

觀想一個色身是由幾個眾生的色身和合起來的，頭是一個眾生的，脖子是一個眾生的，兩個手臂是一個眾生的，兩條腿是一個眾生的，然後眼耳鼻舌分別是其他眾生的。很多眾生身體的某一部分，合起來組成一個眾生的色身，這樣就組合成了自己的色身。然後再進入一種冥想狀態，進入一種意境，觀想這個色身是我嗎？這個色身真實嗎？這個色身是由我做主宰的嗎？這個色身是常在的嗎？這個色身是不變異的嗎？這樣無常的法是我嗎？真實嗎？通過以上不斷的觀行冥想，因緣具足，就能斷身見了。

八、如何究竟的觀空色身

最究竟的觀行，就是從大乘法的角度來觀察色身的不實性。把身

體觀行到最細小的細胞組成，細胞裏有各種粒子，粒子是四大微粒構成，四大微粒是如來藏裏四大種子組成，四大種子無形無相，從如來藏裏來。如來藏輸出四大種子，形成微粒，微粒再聚合成最微小的物質，再聚合成比較大一些的物質，肉眼就可見了，然後再逐漸聚合成最初的色身，最後色身完整，就出母胎。

由此可知，色身就是空的、生滅的、無我的，是如來藏出生的，是如來藏執持的，全部是如來藏性，這個身體也不過是如來藏的種子功能作用轉化成的，是如來藏的一部分功能，是如來藏的屬性，沒有色身自己的屬性和自性。這些觀行說容易也容易，但是缺少相應的定力，意根不能著力，不能親自參與深細的觀行和思量，就無法證得此理，沒有定力意根不能認可和認證，就不能斷除身見和我見，也無法證得如來藏。

九、大乘的觀行方法，可以觀想五陰身是四大種子的組合體，有無數的四大種子，包括無數的地大種子，無數的水大種子，無數的火大種子，無數的風大種子，這些種子合起來，形成了色身。再觀行，從如來藏裏出生了無數又無數的識種子，形成了眼識，耳識，鼻識，舌識，身識，意識，再加上意根，這樣五陰身具足了。這樣組成的五陰身就是虛妄非我的，從而斷身見，斷我見。

十、一切的物質色法，都是由四大微粒組成的。以眾生堅固的妄想心來看，所有物質色法都有質礙，互相不能融通和超越。實際上根本不是這樣，這是一種錯覺，從無量劫以前一直錯覺到現在，不知還

要錯覺到什麼時候為止。物質色法實際上是什麼狀態呢？就像用億萬倍顯微鏡照射所顯現出來的那樣，全部是一種看起來是無序動轉狀態的生滅變異的粒子，比原子核還要小無數倍的量子狀態，根本沒有一絲阻礙作用，不是毫無縫隙的牆壁和鐵板似的東西。

既然物質都是粒子狀態，那麼粒子和粒子之間就沒有阻礙性，可以互相穿透滲入，就像沒有對方一樣。不僅人體外表的皮膚是呈一種粒子狀態，皮膚裏邊的骨骼、肌肉、內髒、筋、指甲、頭髮、血液，每個細胞全部都是粒子狀態，肉眼根本見不到，只有天眼才能見得到。最微小的粒子連科學家的那個億萬倍顯微鏡也看不到，那是最小的由四大種子最初形成的微粒。

其實色法的究竟狀態就是那些肉眼看不見的粒子，身體呈現的是粒子狀態，山河大地牆壁宇宙器界都呈現的是粒子狀態，那身體就可以穿過山河大地牆壁宇宙器界，沒有妨礙沒有障礙。人有神通的時候就是這樣，人的色身和牆壁都是粒子組成，人就可以穿越牆壁，就像沒有牆壁一樣，越過海水，就像沒有海一樣，穿越高山須彌山，就像沒有須彌山一樣。

所以我們真正修行，修到很深的禪定時，意根不把身體當作真實存在有物質阻礙作用的東西，或者是忘記了身體，那麼神足通就出現了。而我們現在，意根把這一切法用堅固的妄想形成了，這一切法意根堅固的妄想認為都是真實存在的，是非常堅固的密不透風的，那麼這個色身就有阻礙了，牆壁有阻礙了，宇宙、星空都有阻礙了。一旦

把這個思想觀念打開，一切色法就沒有阻礙作用。修行就是為了在禪定中把意根的認知習慣改變，把意根的智慧提升，把思想觀念打開，眾生就能得到解脫，色身也就是解脫的了。

十一、物質的生滅變化因為太快了，快極了，超出了識心了知範圍，識心才觀察不到，於是就認為物質變化很慢，一切都來得及。眾生無明重，自己觀察不到的，就認為不存在，總是相信自己的觀察，而無法相信事實。

這樣極其快速生滅變化的東西，有什麼真實性，有什麼阻礙性，而我們就堅執色身，認為物質色身真實、堅硬，不可改變，不能自由穿過。因為意根的堅執，本來容通萬物的身體，卻被萬物阻礙了，一點自由也沒有。實際上就是自心阻礙自心，只有把心融化，一切滯礙才能打通。

所以千萬不要認為斷我見是容易的，垂手可得，讀兩部書就斷我見了，聽幾個小時的課就斷我見了，意識揣摩揣摩就斷我見了，從此以後就與三惡道絕緣了。沒有這樣簡單的事，沒有這樣容易的事，滿天下都是初果斷我見的人，這是天方夜譚，在夢境中也不會出現。修行就是要老老實實用功熏修，沒有捷徑可走，不能投機取巧。

十二、每日可以以色身為觀察對相，觀行色身成為一堆粒子，認可其虛妄幻化不實。行走坐臥都這樣觀行，斷身見估計很快。結果：一、色身無礙，身體健康，了知其虛幻不實性，斷除身見；二、禪定成就；三、觀想能力提升，可成就各種三昧。

按照次序觀行，先觀行皮膚，再觀行裏面其它部分，一點點擴大，到整個身體全部呈現波動的粒子狀態，確認其生滅無常非我。科學證明，我們肉眼所見的一切色法都不是真實的境界相，被無知所蒙蔽的認知能力是很低劣的，所以我們修行必須去除無明愚癡，才能不被自己蒙騙，才能認識真相，返本還原。

這十三圖我們看過，意識心就算了解明白了，但是意根也了解了嗎？非也！即使意識給意根重複一萬遍這個理，意根也不會了解，不會認知到這個理。那要怎麼辦？要在定中實際觀行，讓意根自己一點點認識，一點點了解，祂要知道為什麼，要的是證據，是證明過程，而不是要一個結論，有了正確的證明過程，意根自然就會得出一個正確的結論，那就是證得了。

比如說一切法無我這句話，意識在心裏每天時時刻刻都這樣念，念二十年，意根是否能真正明白為什麼一切法無我嗎？五陰世間整個三界世間萬法就是一真法界，全體即真如。意識天天這樣告訴意根，二十年之後意根能真正明白這個理嗎？如果把五陰虛妄這句話，意識念十萬遍，意根是否就能認識到五陰虛妄？絕對不能，理同上述。

每個眾生的意根，經歷了無量劫又無量劫的生生死死，苦苦難難，可是到如今，意根認識到生死的可怕了嗎？意根認識到生命的苦了嗎？意根認識到五陰無常了嗎？意根有想解脫的想法嗎？都沒有，並且還要依靠佛陀的教導，熏習四聖諦法，不知道什麼時候意根才能認識到苦，才想脫離。可見，意根不管經歷什麼，也不會自動明理，必

須經過深思，尋找證據，不斷反反覆覆的證明，直到證據確鑿，意根才肯認此理。

每日這樣觀行，那麼物質色法刹那刹那都在更新變異，我們就能夠理解了；物質色法不是自然而然出生、變化和滅去的，也就能理解了；衣服不是自然而然變舊的，人也不是自然而然衰老的，房子也不是自然而然壞掉的，也都能理解了。一切法並不是如來藏出生以後，就不用管了，所有的物質都是如來藏管理維護的，四大微粒就是如來藏賦予給物質的，四大微粒的不斷生滅變異，就是如來藏的作用的結果。一真法界，就是這個意思。

科學家給出的十三張圖，就是證據，但是需要定中再仔細觀行，自己思量認可。他人的結論不是自己的結論，意識的結論不是意根的結論，各自思惟各自得出各自的結論，互相代替不了。

十三、所有人修行，都離不開降伏身見這個關口，無論大乘小乘，還是外道。身見，就是把色身當作真實的，當作是我的，身體能為我所用，我借助於身體能識別一切法，能受想思，因此就會貪執於色身。

身見的外在表現就是，為了色身而吃穿住用行，貪吃貪喝貪睡，讓身體享受好的飲食衣服臥具等等，每天為了色身花費極多的時間精力和財物，並且極其講衛生，每天都要換洗衣服，每天都一兩遍澡，每天都悉心照顧，各種保養，不惜代價。

潔癖就屬於身見，為什麼非常愛乾淨，一會兒一洗，一會兒一擦，那麼講衛生，就是因為非常維護色身我，把色身當作很真實的我。為

什麼那麼講究飲食？色香味俱全，還要營養，吃剩下的飯菜，不管有多少，全部倒掉，不吃剩東西，就是認為色身為我，是真實，不能讓它受到一點點委屈，不能有一點點不淨。

身見的另一個表現就是貪欲，這是最嚴重的身見我見，雖然斷除貪欲在初禪定之後的三果階段，但是只要精進修行，貪欲心行就會逐漸減輕，逐漸淡薄，即使在沒有降伏身見和我見，沒有斷除身見和我見的時候也是如此。

平時心裏都是色身我，占據了很多心思和時間，佛法就不容易入心。心裏都是世俗法，佛法就裝不進去了，必須把世俗法搬運出來，佛法才能搬運進去。第一因為心的容量有限，裝了一大堆垃圾，寶藏如何放得進去？第二因為佛法與世俗法不相容，有此就不能有彼，有貪就不能無貪，有清淨就沒有染汙，無我就不能有我，精進就不懈怠。

我們在修道的過程中，首先要檢查自己的身見是否很重，寶愛色身的現象是否很嚴重，如果能檢查出來，就要想辦法克服和對治，因為這是修道的最嚴重障礙。在思惟佛法過程中，會逐漸發現，這個色身是不太真實的，把握不住。在修道心發起來的時候，已經顧不得花時間保養色身了，這樣身見習氣就會一點點降伏，觀行到最後，才認可了色身確實生滅無常，不真實，才斷除了身見。

斷除身見以後，對色身的貪愛現象就減輕很多了，能把心思用在道業上。在修行三十七道品的過程中，身見是逐漸淡薄的，執身的行為也減少了，能把多一些的精力用在道業上。沒有經過三十七道品修

行的人，這些現象就不會改變。身見屬於最粗重的煩惱，如果不降伏不斷除，其它的修證都談不到。第一關過不去，後面一切關口都不能過，那就不要談明心開悟之事。

有多少人，這點基礎都沒有修到，卻都認為自己開悟了。都應該好好檢查自己的心行，為什麼那麼在意自己的果位，而不在意解脫？這個在意的我，就是嚴重的我，這個心也要斷除，才能斷我見。沒有一個真正斷我見的人，每天心裏都有一個證果的我，聖人的我，我見就無法斷除，真斷我見以後還有這樣一個我是不可能的。

第二節 觀行識心斷除識心我見

五陰就是色陰、受陰、想陰、行陰、識陰。色陰就是色身的功能作用，受想行識四陰就是六識的功能作用，合起來就是五陰，而色陰也離不開六識的作用。

一、受陰就是六識的感受，包括苦受、樂受和不苦不樂三種感受。眼識有受，耳識有受，鼻識有受，舌識有受，身識有受，意識有受，六識都有受。比如說眼睛看一個色相，看佛像也好，看鮮花也好，不管看什麼色相，眼識都有受，光線是否暗淡和刺眼，色塵看著舒服舒服等等，意識心也有受，喜歡和不喜歡，或者是舍受。眼睛看見太陽光時，眼識就有感受，感受到太刺眼了，就要躲避，或者感受到比較溫和舒適，就喜歡和貪愛，這就是眼識的苦受、樂受和不苦不樂的舍受。看佛像時，眼識喜歡看佛像的色彩光澤，歡喜看，意識心就生

起崇敬喜悅的感受。

苦受就是不喜歡的受，內心感到苦惱的受；樂受就是喜歡的感受；不苦不樂受就是談不上喜歡也談不上不喜歡的受，是無所謂的一種心境，一種狀態，是一種舍受，這就是眼看色時的受。受陰以意識心的感受為主，因為意識心了別的內容比較寬廣、細膩、深邃，內涵比較豐富，所以意識心的受容易觀察出來。眼見色時的感受是因緣所生法，是生滅變異無常的，因此就是虛妄的、不真實的、幻化的，而生滅變異無常的就是苦的，苦的就不是我，因此這個受陰不是我。

耳聽聲音的時候有受，耳識心或者覺得特別刺耳，感到苦受，之後就想躲避；或者覺得特別柔和，就生起喜樂貪愛，這是樂受。在聽聲音的時候意識心也有受，覺得聲音吵鬧時就生起苦受，或者覺得柔和就生起樂受，或者覺得聲音沒有什麼特殊意義，就生起不苦不樂受。意識心如果覺得聲音內涵不雅或者帶有攻擊性，就生起苦受，不喜歡聽；如果是讚美的語言，感興趣的內容，柔和的音樂，就生起樂受，喜歡聆聽。意識心也分為苦受、樂受、不苦不樂受；耳識心也分為苦受、樂受、不苦不樂受，對於喜歡的就生起樂受，對於不喜歡的就生起苦受，或者是離於苦樂兩邊的舍受。有些時候聽聲音覺得無所謂，不覺得喜歡或不喜歡，聽也行不聽也行，怎麼都可以，聽和不聽一樣，這就是不苦不樂的舍受，這是耳聽聲音時的感受。

觀行受陰虛妄時，就要分析這個感受是什麼因緣聚合而來的，因緣聚合而出現的就是虛幻的。有了聲音，有了耳根，有了耳識，有第

八識，有意根，有種子，這些因緣聚合時才能聽到聲音，才能生起感受。因此識心對於聲音的任何感受都是虛幻的，所有的感受都是生滅變異無常的，因緣所生的法就是空的，所以受陰不是我。這些感受，觀到最後都是苦受，苦的就不是我，因此受陰非我。

鼻嗅香的時候鼻識心和意識心都有感受，感受苦，感受樂，感受不苦不樂。比如聞到香氣的時候，覺得比較好聞，心裏就生起喜心，這裏有意識心的樂受，也有鼻識心的樂受。如果覺得氣味難聞，就生出厭惡的苦受，這裏有意識心的苦受也有鼻識心的苦受。如果氣味是中性的，既不香也不臭，心裏談不上喜歡，也談不上不喜歡，感覺無所謂，這就是不苦不樂的舍受。

這是鼻嗅香時的感受，有苦樂憂喜舍五種受，或者說是三種受（苦受，樂受，不苦不樂受）。觀察鼻嗅香時受陰的虛妄，就要觀察這個受陰是如何產生的，產生的前提條件和因緣都是什麼。既然鼻嗅香時的感受是在各種因緣條件下產生出來的，受陰就不是本來而有的，是生滅變異無常的，是虛妄的也就是苦的，因此受陰不是我。

舌嘗味時有受，能產生苦、樂、不苦不樂三種感受。口腔裏有食物和沒有食物時都有受，沒有食物時口腔裏的味道通常是淡的，我們已經比較習慣了，不覺得怎樣，談不到喜歡和不喜歡，這是不苦不樂的舍受。當我們上火時，感覺口腔裏有種苦味，這個苦味舌識心不喜歡，意識心也不喜歡，這就是苦受；打坐時舌識喜歡口中的甜味，這是樂受。

在品嚐某種飲食的時候，舌識與意識對於喜歡的飲食就生起樂受，對不喜歡的飲食就生起苦受，對於飲食談不上喜歡與不喜歡，這是舍受。修行人不貪味塵，對於飲食常常生起的是一種舍受，不在意味塵的好壞，能吃飽就行，這是修行人的一種心態。不管味道如何，什麼都無所謂，不挑剔，不挑揀，既不喜歡也不厭惡，這是修行人的舍受。這些感受是因緣所生法，都是生滅變異無常虛幻的，都是苦的，苦的非我，因此受陰非我。

身覺觸時有三種受，身識與意識都有感受。比如走路，感覺累和疲乏，身體中的各種感受是舒適還是不舒適，是溫暖還是不溫暖，是熱還是冷，是渴還是餓，身識和意識都能了知，因此就生起苦受、樂受和不苦不樂的舍受。修行人對一切感受都不太在意，這個身體怎麼樣都可以，累了也可以，冷了也可以，熱了也可以，餓了也可以，渴了也可以，各種狀況都可以忍受，覺得無所謂，這就是修行人的舍受心境。這些感受都是因緣所生法，都是生滅變異無常的，都是虛幻的，都是苦的，苦的就不是我，因此受陰非我。

再有就是獨頭意識的受，在散位獨頭意識裏，意識在思慮回憶時，就能生起苦受、樂受和舍受。在夢中作各種夢，也能生起各種苦受、樂受和不苦不樂的覺受。在定中，有些定境現前時意識心覺察到了，就生起覺受，但這個覺受多數是愉悅的舒適的輕安的樂受；四禪以上是舍受，欲界定當中也有一些苦受。這些感受都是因緣所生法，都是生滅幻化不實的，是無常的、空的。雖然有樂受，但樂受過去就覺得

苦，所以一切受都是苦受，因此受蘊非我。

二、受陰，當你觸六塵境界，對境界有了了知性，知道是甜的，知道是痛的，知道是景色，知道是氣味，知道是聲音，之後就會有苦受、樂受和不苦不樂的感受，這時受陰才出現。六識對六塵作意，之後觸，之後領受領納，之後想、了別、知，之後感受受陰，之後思，抉擇決定，行陰造作。

在日常生活中，仔細檢查自己的各種覺受，檢查自己在貪愛著什麼，對什麼事情在意，對什麼事情花費心思和精力。檢查出來以後，就要分析這是什麼心理，有什麼意義，結果是什麼。然後想辦法對治自己的貪愛和覺受，修行就會掃除遮障，道業進步就快了。

三、想陰，想是心上取相，心上生起相，執取這個相，了知這個相，進而生起名言覺觀。比如看著眼前的牆壁，就知道這是牆壁，眼識和意識執取了牆壁這個相，生起了有關牆壁的語言文字和想法看法，這個就叫作想；了知、覺觀等等的心理活動和功能作用，就叫作想陰。

想在什麼時候出現呢？想陰是六想身，在六根觸六塵的時候都有想陰的現起。眼看色的時候有想，比如眼睛看到佛像就了知是佛像，取著為佛像，又生起有關佛像的語言文字。這種了知，有眼識的了知，有意識心的了知。眼見色時的想陰和了知性，是依賴各種因緣所出生的，缺少一個緣就不能出生，滅了一個緣，了知性也就滅去。因此，想陰是生滅變異無常的，是虛幻的，是苦的，因此想陰非我。

聽聲音的時候有想，心裏了知聲音，執取聲音的相，生起有關聲音的名言，想陰就出現了。這是什麼聲音，這個聲音是什麼意思，什麼內涵，是好是壞，知道聲音對自己對周圍有什麼利害關聯，這些都是想，都屬於想陰的範疇。觀察想陰的出生過程，就知道聽聲音時的想陰也是因緣所生法，是依靠某些因緣才能生起的，因緣不具足，想陰不會出現，因緣滅去，想陰也隨之而滅。因此想陰是生滅變異無常的，也是虛妄的、苦的，想陰就是非我的。

鼻嗅香時有想，鼻識和意識同時了知香塵，又取了香塵的名言概念，對香塵有了覺觀思惟。鼻識直接感知香臭味是否刺鼻，意識了別了香塵的內涵，知道是哪種物體散發出來的，對我們有什麼影響。這個知就是執取，執取了香塵的相，執取了香味的名相。繼而又有後續的覺觀和思惟，生出各種想法看法和知見，這就是鼻嗅香時的想陰。這個想陰要依賴各種緣，由如來藏所出生，是因緣所生法，是不實在法，生滅變異的無常法就是空，就是苦，因此想陰非我。

再有就是舌嘗味時的想陰，舌嘗味時舌識意識知道是酸味還是甜味，是苦味還是辣味。知道以後，執取這種味塵的名相，繼而有名言分別，覺觀思惟，各種心行就出現了，這些都屬於想。此即因緣所生法，因緣所生法即是空，因而想陰非我。再一個身覺觸的時候有想，對身體的各種覺受的了知，就是想。比如知道現在是餓的狀態還是飽的狀態，知道現在是疲乏的狀態還是舒服的狀態，知道了腳底走路與地接觸時腳的感覺等等的想，繼而名言覺觀思惟，一連串的思想活動

都現起。這些思想活動都是因緣所生，因而是生滅變異無常的，是虛幻的，是空的，也是苦的，因此想陰不是我。

還有就是意識心自己單獨的想，比如回憶、計劃、打算、妄想、思考問題、觀察事理等等，這都屬於意識心的想，進而生起名言覺觀，安立名相。這個獨頭意識的想是依第八識、意根、法塵等各種因緣而生起，因此是虛妄無常變異法，是苦的、空的、無我的。

四、如何觀行想蘊不真實

想本身是生滅無常的，讓你一直想下去，根本做不到，讓想的內容不轉換，一直想一件事，也做不到。意識無論怎樣想，這件事意根一旦覺得不重要，還有更重要的事情要做，意識就要做別的事情，就沒有心思再想了。晚上想得睡不著覺，那都是意根放不下事情，促使意識思來想去，意根一旦心空放開事情，意識馬上滅去，睡著了。

生滅變異的想，來無所來，去無所去，來時無蹤，去時無影。哪裏見想是我？當思緒萬千的時候，追蹤思想念頭，始終找不到蹤跡，正當思想時，念頭也空。何為念頭？何為思想？念的人事在哪裏？想的事理在何方？思的識心是什麼？抓不住，了無所得，空空如也。生滅無常法，沒辦法說得清，執著又執著不了，回頭再找，毫無蹤跡。

昨夜枯枝風雨襲，今朝霧露斜陽照；前世念念故人情，今生相忘成陌路。有何可想？

五、行陰，行是指六識身口意的種種運轉施為活動，六識造作的各種功能作用。其實也包括第七識的運行活動，因為第七識本身的運

行活動也能遮蔽自心，陰蓋第八識的功能作用。行就是在運行、運轉、運動，凡是動的，在造作中的，在起各種作用的，在變化的，都屬於行陰所攝。

身行指身體內外的一系列活動，身體外表的活動他人能發現，內在的活動他人不容易發現。外表的活動包括行住坐臥、迎來送往、屈伸俯仰等等肢體的運轉施為活動；內在的活動包括呼吸，血液循環，心髒脈搏的跳動，細胞的新陳代謝等等。口行包括語言、聲音、文字的表達，內心的各種覺觀等等，包括有意義的和無意義的語言音聲，有貪嗔癡性和無貪嗔癡性的語言音聲。意行就是意識內心的各種思想活動，包括有意義的思考活動和無意義的雜思亂想等，包括有貪嗔癡性和無貪嗔癡性的心理活動和心所法。

行陰具體表現為六識的思心所的運行，生起的思量和抉擇活動。六識所有心所法的運行都屬於行陰，眼見色的時候，眼識種子一個一個輸送出來以後，眼識的心所法就開始運行。一個心所法一個心所法輪流運行，眼識就有了別分別活動，這屬於眼識的行。

耳識的行，聽聲音時，耳識種子一個一個的生出來，心所法不斷地運行，作意以後，又觸，又受，又想，又思，生起各種思量和抉擇，耳識就能不斷地進行了別分別的活動。鼻嗅香時，鼻識也有行陰，鼻識一個識種一個識種輸送出來，鼻識一直在進行了別活動，心所法不斷的運行。舌識的行陰，品嚐味道的時候，舌識一個識種子一個識種子的生出來，舌識的心所法一直在不斷運行，生起思量和抉擇，不斷

進行了別味塵的活動。身識的行陰包括識種子的輸出，心所法的運行，身識一直在別各種觸塵，生起思量和抉擇。意識心的行陰，包括識種子的輸出，心所法的運行，意識本身不斷進行的了別識別活動。構成這些活動的是識種子的運行，因此不管是什麼樣的活動，都是生滅虛妄的，都非我。

六、識陰就是六個識的識別性、了別性，比如眼識見色的功能，就是眼識對色塵的分別了別作用，就是眼識的識陰。六識對六塵萬法的分別功能作用，了知六塵的功能作用，叫作識陰，分別六塵的整個過程就是識陰的運行過程。

產生六識分別的前提條件是：第一，必須有六根的存在，而且六根要正常，沒有損傷和異常；第二，必須有內六塵的存在；第三，意根必須作意於六塵，想了知六塵。這時六根與六塵相觸，第八識就出生六識，六識出生的同時，五遍行心所法就在這六塵上開始運行。

實際上，六識在剛要出生之時的種子位，就已經作意於六塵境界了，然後六識才生出來觸六塵，最後思心所就能確定六塵境界，生起決定心。當生起最後的決定之後，六識對這個六塵境界的了別就結束，注意力就轉移到其它六塵境界上，繼續進行分別了別活動。如果六識同時了別多個目標，注意力分散，六識不能專注，定力就不會出現。這樣六識的了別慧不足，了別性弱，了知的不清楚，容易出錯；除非是定力強，訓練有素的人可以一心多用，一心多能，因此訓練六識的專注就能產生智慧。明心見性的前提就是要有六識的定，六識的專注

力要強，才有意識心般若智慧的出現，從而明心見性。

六識及第七識，都是第八識輸送的識種子所生出來的。這些識種子一個一個輸送出來，就形成六七識心，六七識心形成的同時就開始運作。運作就起了別分別的作用，能了知一切境界。這個識心，也是識種子剎那剎那生滅所生出的識，就像水流，一滴水一滴水形成了水流。水流比如是識流六七識，一滴水一滴水比如是識種子，也可以把識種子比喻成電子，電子無形無相，我們看不見，但電閘一打開，電子就一個一個輸送出來，前後排序出來，就形成了電流。電流一通過燈泡，燈就發亮，電子的功能作用就顯現出來。

這些識種子由第八識一個一個輸送出來，輸送出來以後就形成了識流，六識出現，分別六塵的功能作用就出現了。識種子一個生了滅去，回到第八識中，下一個又生了滅去又回到第八識中，連續不斷的生滅形成了六識，心所法配合就有了了別性。六識的了別實質是斷續的了別，只因流轉的太快，我們發現不了其中的斷滅現象。就像電子，一個電子生了滅去，又一個電子生了滅去，這樣連續不斷就形成了電流。電流表面看起來好像是連續的，實際上是斷續的，只是生滅的太快，我們發現不了其中的斷滅現象。但是電流變弱的現象還是能發現的，當電子的輸出有點緩慢時，電子的數量就減少了一些，電流就發生了變化。

水流也如是，水滴輸出來的數量少了或是水流分流，或輸送的速度變慢，水流就減弱，流速就減慢。同理，如果六識對不同的六塵境

界都要作意都要觸，識的分別性就減弱，就像水被分流，水流的勢力就減弱一樣。識種子分流以後，識別的勢力就減弱，了別性就弱，智慧就劣。我們修行禪定，就是要讓六識專注於一個境界，作意於一處，只觸一處，這樣識不分流，勢力就強大，分別性就強，智慧就高。

我們要觀行六識的虛妄，繼而斷除識心的我見，就要思惟識心的虛妄性、無常性和識種的剎那生滅性。要觀行識心的虛妄無常，就要觀眼識心的無常，耳識心的無常，鼻識心的無常，舌識心的無常，身識心的無常，意識心的無常。識種子形成的識，就像是水滴形成的水流。水滴快速地不斷流出，循環流注，形成了連續不斷的水流，如果認為有真實的水流存在，就是一種錯覺，我們就被水流的假相給蒙騙了。識種子一個一個快速地流注出來形成了識，認為有連續不斷的識心分別，實際上也是一種錯覺，深思此理，就能斷除識心為我的邪見。

觀行識心的剎那剎那生滅性，形成了我們好像連續不斷的分別了別的作用。我們現在的這個識心，其分別了別的作用是不是虛妄的，是不是假的呢？當然都是幻化不實的，沒有真實的分別性。識心以及識心的分別功能作用，說斷滅就斷滅，是生滅變異無常的，是虛妄的，是有因緣的。有因有緣，識就出生；因緣滅去，識種就不再出生，識就消失，因此六識不是真實的我。

第八識如果不流注識種子，六識就沒有了別作用，就會出現有眼不見色，有耳不聽聲的現象，一切法都不能了別了。我們平時可以在六根觸六塵處，在六識了別六塵處作觀行，觀行這個能了知一切法的

識心的虛妄性、生滅性、無常性、無我性。這樣就把識心是我、是真實、是永恒存在的邪知見斷除了，這樣就斷了識心的我見。從而就知道識心非我，識心的功能作用也非我，都不是真實的，都是虛妄的。我們能感受一切事物的心，了別一切事物的識心，包括這個識心所造的身口意行都是虛妄的，無常的，空的，都是無我的。

七、識心為什麼無常

第一，識心是念念遷流不住，剎那剎那生滅的，由識的種子形成。比如電流是由一個電子一個電子相續不斷的生滅流轉，形成了一種流動性，這種流動性就是電流，有產生光和發光的功能作用。識心也是如此，一個種子一個種子流出來，就形成了識心流，第一個種子流出來滅掉，第二個種子在同一個位置流出來又滅掉，第三個種子流出來再滅掉，這樣形成了識流，就有識的分別性。第一個識種子出來，觸六塵，不能分別清楚；第二個識種子出來接著分別，還不能分別清楚，第三個種子出來，稍微能分別清楚，種子流出來越多，就分別的越清楚。

這些種子存在第八識中，由第八識輸送出來。我們眼看色時，剛開始看不太清楚，看一會才能看明白，六識的分別都是如此。佛說一彈指頃有八萬一千個生滅種子流注出來，一個生了滅去，又一個接著生了滅去，這樣連續不斷就形成一種種子流，識心才能分別一切法。所以說識心是剎那生滅的，是無常的，無常的就不是我。

第二，識心在五種情況下能夠滅掉：睡著無夢時，昏迷時，死亡

時，入無想定時，入滅盡定時，在這五種情況下沒有見聞覺知性，沒有識心的分別。既然識心是能滅的，就是無常的、變異的，是苦的，因此不是我。

第三，識心是從無到有，不是本來就存在的。當六根觸六塵時，是第八識產生了六識然後分別六塵。既然識心是被出生的，不是本來而有的，那就是虛妄的、無常的、苦的、變易的、不是我，沒有我性。

第四，眾生的識心總是變化不定，剛才還是很喜歡的東西，一會就厭惡了；剛才還認為很得意的想法，一會就改變了；剛才訂好的計劃，一會就取消了。心念總是變化不停，思想總是變來變去。一個妄想生了又滅，後念否定前念，說出去的諾言很難實現，喜怒哀樂無常，計劃打算常變。自己都抓不住自己的心，也不知道自己到底要做什麼，究竟要怎樣，何況是他人，那就更摸不清他的心思了。這個心越觀察越覺得無常不可靠，因此識心不真實，不是真實可靠、可依賴的我。這樣識心虛妄的觀行就完成了，意根認可這個理，就算斷了識心為我的邪見。

八、識陰的觀行

觀行五陰受想識中的識陰，要觀行識種子生成七個識的功能作用，以六個識的功能作用為主。受想行識的識種子輸出來以後形成了六識，然後才有六個識的種種功能作用。六識生出來以後，就有了受覺，然後有識覺的分別作用，又有行覺，有受陰、想陰、行陰、識陰的所有功能作用，具體都有哪些功能作用自己要一一仔細的觀察清

楚，不要錯過一個。要知道識種子生出來以後，識心就有這些作用，這個很重要，觀察清楚，大小乘都能證悟。

識陰當中主要觀察受的虛妄性，我們的五陰還是以受陰為主，眾生都把自己的覺受當成真實，以覺受為中心而展開五陰身口意活動。觀察這個受覺如何是不真實的、生滅的、空的、苦的、不是我的；然後再往下觀察想陰、行陰，想陰就是執取、取相，心上取相，了別分別，或者是種種的思想思惟。

行陰，有識就有行，因為識必然要運行，識運行了以後才有受、想，才有分別的功能作用，把識種子形成識這個內容觀察清楚了，大小乘法都在這上證，將來證悟的智慧會非常深，開悟一下子就悟到唯識上了，這個悟就比禪宗的悟要深透得多，悟到識上了，智慧就非常深，將來就能很快具備唯識種智。

九、識種子生出來，才有五陰的功能作用，沒有生出來就沒有五陰的功能作用，那麼這個五陰的一切功能作用，是真實的嗎？是我嗎？我是這樣被限定死了，被主宰的嗎？我是生生滅滅不定的嗎？這樣不可把捉的五陰功能作用，能是真實的我嗎？

吃飯才能活著，不吃飯就能餓死的五陰，能是我嗎？有空氣才能維持生命活動，沒有空氣，生命就會停止活動的五陰，是我嗎？補充氣血就能行走坐臥，沒有氣血就不能僵硬如柴的五陰，被各種因緣條件限定得死死的五陰，能是我嗎？這樣不自在不自主的五陰身，有何可貪愛寶愛的呢？

色身裏四大種子刹那刹那都在生滅變異，身體裏的細胞刹那都在更新代謝，在短時間內細胞組織就更新完畢，身體裏的血液就會全部更新換代，不再是先前的血液了。內臟器官在一段時間內也會全部更新，乃至於全身的組織器官以及肌肉筋腱組織等等也要全部更新變異，最後身體裏的骨骼也要全部更新，整個身體從裏到外從上到下，全部改變，不再是從前的身體。

所以我們的相貌總是在改變，到一定年齡階段，其外貌與年輕時大相徑庭，甚至看不出有相同之處。所有人都與孩童時完全不同，其中經過大的病患的人，其外貌與健康都可能要完全不同，看不出是同一個人。這樣的身體，怎麼能是自己，怎麼能是他人？

那麼仔細思維觀行時，有智慧之人，不會認這樣的身體為真實為自己，不會固執的認為這就是我，而執著不已貪愛不已。很多人明明都知道，這樣的身體根本把捉不定，根本控制不了，那為什麼不把注意力和精力轉移到我們能稍微把捉得了，能存入種子後世仍然能得到受用的精神領域，盡量提高自己的般若智慧呢？

十、佛在《雜阿含經》中說，五陰十八界叫作眾生，這個眾生是生滅苦空無常的，不是真實的我。五陰就稱為眾生，眾生就是苦空無常無我的，證得苦空無常無我就叫斷我見，叫證果，得一分解脫的功德受用。要證得無我，只有把這五陰的功德作用否定了，不把這個五陰作用當成真實的，不當作是我和我的，就能證果，證果以後，三惡道業就消滅了。

阿含經裏所說的識陰，就是六個識的功能作用，是生滅變異的，不是指阿賴耶識。識陰的陰即是指遮障作用，遮障七識心，只認六識的功德而不知都是阿賴耶識的功德作用。而阿賴耶識不遮障自心，所以不歸於識陰。因外道們都不知道自己有一個不生不滅的自性清淨心，而把識陰當作真實的我，不承認有真實的法身佛如來藏阿賴耶識，所以就不能免除生死輪回苦。

識陰本身有識別的功能，識陰的受想行識功能也叫四陰，四陰加上色陰叫五陰。色陰，即是色身從母胎一直到老死這個階段的身體；受陰，能夠感受六塵境界苦樂憂喜舍的受，遮障著七識；想陰，就是了別、取相、執取，在心上取相作了別，例如名字、概念等分別，然後心生取著，這就是想陰，遮障著七識心；行陰，行就是動的意思，不斷的生滅變異流轉造作就是動，就是行，也遮障著七識。

總而言之，識陰是六識的功能作用，六識是生滅的，識陰一定是生滅的。阿賴耶識是不生不滅的，他不屬於識陰，雖然他也叫識，但他的識別性和六識的識別性是完全不同的，二者不能混淆。

十一、在各種我見當中，以受陰為我的人是最多的，注重受陰的人非常多，為了覺受而造業的人是最多的。為了面子活受罪，就是為了識心的覺受而讓色身受苦，不少人都是這樣。曆史上為了留名而死的，大有人在，叫作名垂千古。為了義氣而死，為了面子而死，為了虛榮而死，為了名譽而死，為了……而死，有太多太多的人。這些人都以識心為我，執著識心比執著色身還要嚴重。我執斷盡的時候，對

識心覺受的執著性才能斷盡，但是習氣時而還要現起。

因為眾生以受陰為我，執著受陰，為了內心的感受，生起貪愛和嗔恚，而造下無量無邊的罪業。如果不以受陰為我，不執著受陰，不貪著適意的感受，不厭違逆的感受，就不會生起貪愛和嗔恚，也就不會造下惡業，而不自知。

娑婆世界眾生最顯著的特點，就是貪欲嗔恚愚癡，欲界人間最普遍的煩惱就是貪欲。盡管修學了佛法，懂得一些因果，知道貪欲是沉淪生死的禍根，可是因為業障深重，還是無法降伏貪欲，不管在家還是出家，一切煩惱的降伏，都是太難太難。因為在無量劫的生死熏染中，習氣根深蒂固，很難撼動一絲豪。

十二、定中的意識心也是生滅法

佛法中最基礎的小乘佛法，是苦集滅道四聖諦之理，觀察五陰之苦患，明五陰苦之集諦，知五陰苦之滅諦，修滅五陰苦之道諦。然後一一觀行五陰的苦空無常無我性，內心深處真認可了，才能斷我見證初果，三惡道的業從此消滅。依照佛的教理用智慧作觀行，其中也不離戒律的修行，不離禪定的修行以及福德因緣。

觀行時主要是識陰的虛妄不容易觀行，尤其是意識心太深細，也很廣泛，若能把意識心的功能作用找全，然後一一都否定掉，認可這些識心作用的虛妄也是很不容易的。如果能對六識心的體性作深細的了知，然後把識心的所有作用處都找出來，再觀行其生滅虛妄性，就能有把握把我見斷徹底。意識心的境界很廣泛，一般修行人容易知道

散亂和起煩惱的意識是生滅虛妄的，往往不知道意識入定後變得深細和清淨，不起妄想，沒有念頭時，仍然是生滅虛妄的意識，不是真實的我。此是意識定境，非是不變的真心境界。既然是境界，境界就是法塵境，法塵境是意識心所分別的對象，知道自己入定進入定境了，這個知定境的是意識心，是生滅法，不是我，不是真實的。因為出定以後就沒有定境，念頭又產生出來，這樣有變化有生滅的法，就是虛妄法，不是真實的不變異法。

六祖說：那伽常在定，無有不定時。真心永遠在定中，沒有出定也沒有入定，沒有增減變化。佛在《楞嚴經》中也說過：內守悠閑，猶是法塵分別影事。佛說的就是這種入定的情況，祂老人家早已料到後世眾生難以識別真假，尤其是末法時期，眾生福薄，邪見熾盛，不能認清和辨別真偽，世尊特在楞嚴經中專門提示，以警示後人。只有認清定中的意識境界也是虛妄，我見才能斷盡。如果認為定中的意識為不生不滅真心，大小乘的果位都不能證得，仍然是執生滅的識心為我的凡夫。

第三節 五蘊的綜合觀行方法

一、斷我見，包括斷色身我見和斷識心的我見。斷色身我見，就要觀行色身從小到大的生滅變化，從而確認色身是生滅變異的、無常的、苦的、空的，心中要確立一個觀念：苦的不是我，我是不苦的。這是永恒的真理，心中確立好這個觀念，就可以觀行色身的無常苦。

色身是因緣所生，有因有緣色身生，有因有緣色身滅，生滅變異無常苦，即非是我，這樣就能斷除色身的我見。

斷識心我見，要思惟識心的虛妄無常性，識種剎那生滅而形成了識，就像水滴形成的水流，水滴循環流注，形成了連續不斷的水流，如果心裏認為有真實的水流存在，實際上是一種錯覺，是被水流的假相所蒙騙了。識種子一個一個快速地流注出來，形成了識，實際上認為有連續不斷的識心分別也是一種錯覺，深思此理，就能斷識心為我的邪見。識種的流出是有因緣的，因緣和合，識就出生；因緣散滅，識種不再出生，識心就滅，深深的認可此理，就能斷除識心為我的邪見。

如果能把小乘的四阿含學好，先斷我見之後再明心，我見就容易徹底斷除，煩惱性障能很快降伏。如果直接參禪而明心，在定力不足的情況下，解悟的成分多，我見不易斷徹底，也許根本不能斷我見，那麼這個所謂的我總要出來興風作浪，造作惡行，阻礙自己的道業。我性重的人到處惹是生非，攪得天下不太平，因此降伏我，對於修行，對自他利益都是極重要的，一旦降伏了自我，生生世世都受益無盡，心不生苦惱。

二、觀行五蘊的虛妄，可以把五蘊分成兩部分來觀行：一部分是色身，一部分是識心，識心加之於色身形成了五蘊。把身心靜下來以後，靜靜地思惟和感知，領受色身的無常生滅性，要思惟色身的生、色身的住、色身的異、色身的滅；確實了知色身的無常和空幻，再來

感受色身的苦，就能證得色身的無我性。再思惟前世的色身，後世的色身，無論是哪個種類的色身都是生滅、變異、苦、空、無常、無我的。然後再來思惟識心的生滅變異性，不管是哪個識，凡是能覺知一切法的功能作用的識心，都是生滅的、空的、虛幻的、不真實的。

還可以把自我五蘊分成能所兩個部分來觀行，這樣稍微簡單一些，能就是六識的能見性，所就是六識所見的六塵。在眼見色的時候，分離出一個能見色的眼識和一個所見的色塵，要深細思惟二者的生滅變異性。在耳聽聲時也分成兩部分，一個是所聽到的聲音，一個是能聽的耳識，這樣來分別觀察二者的生滅變異性；在鼻嗅香時，分別觀察思惟，所嗅的香塵和能嗅香塵的識心，這二者的生滅變異無常性。在舌嘗味時，身覺觸時，意識思法時，都分成能所兩部分來觀察思惟。

思惟觀行之後，如果內心深處真的通透了，內心應該有個震動，對自我的知見看法就有個顛覆；能感覺到自己在一切時中，無論六根觸什麼，六識分別什麼，整個的五蘊從心到色身都象個空殼子似的，能真切感受到自己是多麼的虛妄，多麼的無常，多麼的不實在。觀行成功時，內心的覺受應該有翻天覆地的變化，內心裏有空空的覺受，行住坐臥一切時中都能深切感知到自我身心的虛幻不實。

這樣的斷我見，就是真真正正的斷我見，徹徹底底的斷我見，不是口頭上的斷我見，也不是僅僅在理論上的斷我見。後續的修行，無論是大小乘，都能穩步快速地進步，煩惱就能如日消雪，身心輕安，今生後世就能大受其益。所以奉勸大家，此法無論如何難行也必須要

行，定要斷除我之生死見。

三、五陰十八界我是由七個識與色身和合形成的，由五受陰組合而成，由六根六塵六識組合起來，和合起來的就是一種虛妄的假法，不是真實的。單有一個受陰不是我，和合起來的更不是我；單有一個界不是我，和合起來的更不是我。真實的我不是和合而來的，祂是本來就存在，有獨立自主性，不由外緣所決定。

現見眾生五陰不能獨立存在，是由各種因緣聚合而形成，五個受陰是組合起來的，十八個界是組合起來的，都沒有獨立自主性，沒有實在性，即非有我性，即是空，即是一個假名詞。等到因緣滅時，組合在一起各個部分就會散去，假體就消失。就像一個群體由很多人組成，單獨一人不名群體，組合起來的也不是真實群體，它沒有自主性。因緣消失時，一群人各奔東西，群體就不存在，即使存在也是一個假名詞，因此群體非群體。

就像一個家庭，由父母兒女組成，單獨一個人不是家庭，組合起來也不是真實家庭，在現象上雖然好像是有，實質上卻是無，實質的東西是真實永遠不變易的，不由外緣所決定的。家庭這個假相是由很多因緣因素形成，當這個因緣消失，因素消亡，家庭這個假相也就滅去，因此家庭非家庭。就像一個房屋，由磚瓦木材水泥和合而成，抽去一種材料，房屋即倒塌，房屋這個假相就不存在了，因此房屋非房屋。就像桌椅板凳，由木材和釘子等材料和合組成，抽去一種材料，桌椅板凳的相就不具足或者散壞掉，應叫作木頭和釘子，桌椅板凳的

假相即消失，因此桌椅板凳非桌椅板凳。五陰我非我，意根我非我，意識我非我。

世間一切相都是諸多元素和合而有，而各個元素都沒有自性，和合起來的更沒有自性，因緣散去，一切皆滅，因此世間非世間。因緣所形成的法就是不久住法，不永存法，因此我們不應貪執不舍，貪也沒用，執也沒用，任人如何不舍，最終仍然離去散去。不如不執，早舍貪心，斷舍煩惱，解脫系縛，回歸本性，自由自在。

四、法，包括了色法和心法，五蘊都是法，六根、六塵、六識都是法。觀法無我，就是觀五蘊十二處十八界和合在一起所生成的一切法當中都沒有我，都不是我。六個識每天都在剎那生滅，都是虛妄的、變易的、無常的、苦的、空的，也都是第八識所出生的。七個識剎那剎那生滅變化不停，一彈指頃就有八萬一千個種子生了滅，滅了又生，極其快速，我們感覺不到識種子生滅的現象，只感覺識心好像是連續不斷的，識心的分別一直是在進行的，其實識心不是連續的，而是斷續的，只是極其快速罷了。

因為太快速了，我們的覺知心無法分辨出剎那的斷續現象，因此就有一種錯覺，覺得自己的心是連續不斷在運行著。就像一根火把，當我們非常快速地轉動它的時候，好像看見了一個火圈，感覺火圈還很真實，其實並沒有火圈，火圈非火圈，只是一根火把而已。我們的眼識無始劫以來一直在被假相所蒙蔽著，看不清真實的現象，就會出現幻覺，把假相當作真實相。就像電影電視裏的人物活動一樣，裏面

的一切動景都是一個格一個格的膠片連起來的，播放速度太快了，就覺得是連續的，因為感覺是連續性的，就以為是真實的。如果把所有的所謂連續性的事物都分割成一點一點，我們就不再以為這些事物是真實的，內心就會感覺虛幻了。修定就是起這樣的作用，能把心穩定下來，澄清下來，慢慢就能認識真理，看清一切法的真相。

眾生的六識都有錯覺，不知道六識所能分別的一切法都是斷斷續續的，並不是連續不斷的。因為六識有覺知暫留的作用，剛剛消失的現象，識心還以為在原處沒有動，其實已經沒有了，不見了。比如眼識見色，看見色塵時，色塵馬上就過去了，但因視覺有暫停作用，還覺得一直在見色，而且見的還是剛才那個色相，其實剛才的那個色相已經滅去，你不能再看見剛才的色相，一個色相一個色相都剎那過去了，都是互不連接的，而意識卻認為剛才的色相一直在動，一直存在著，這就是幻覺和錯覺。眼識的錯覺作用使我們覺得看見的是完整連續的色相；其實都是一個點一個點連接起來的，前後並不是完全的一個，色相是斷續變化的，不是同一個色相。

眼識剎那生滅，意識剎那生滅，色塵剎那生滅，法塵剎那生滅，沒有一個法是能夠延續到下一個剎那，眾生偏偏認為一切法都是連續而真實的，都是原來的那個法。哪裏有原來的法，都是變異了的法。世尊在《金剛經》中說過三心不可得，過去的六識心滅了，不可得；現在的六識心在剎那生滅，同樣不可得；未來的六識心還沒有出生，也是了不可得。而六塵境界也是過去現在未來三際都不可得。我們無

量劫以來都被自己的識心蒙騙了，以為看見的都是真實的，不知道都是非常的虛幻不實。所以，一切法都是生滅變異的，都不是真實的我，色法和心法都是無常的法，都是被第八識剎那出生的空幻的法，都是如來藏性。

五、如何觀行和證明五蘊十八界的虛妄

觀行色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊虛妄和空的時候，應該如是觀行：色受想行識不是本來而有的法，不是先天而存在的法，因此五蘊不是真正的我，不是原本的我。我們的見聞、思量、識別、有所得心、希求心、反觀的心以及能證知這些法的心，都不是本來而有，不是自然而有，不是本來的我，不是真正的我。這些法都是生滅無常的法，不是永久不變異的法，因此都不是我。

觀行五蘊的生滅無常變異性、非我性之後，還要觀行意識心的各種境界都是生滅、無常、虛幻，非我，也非我所有。我們當下的所有一切的自我存在感，就是五蘊的假我識蘊，是生滅的、無常的、苦的、空的。世尊在《阿含經》中已經講得很清楚，我們凡夫所能感知到的一切都是虛妄的，沒有真實的。真實的如來藏我們現在還感知不到，如果能感知到的時候，就是證得如來藏的時候，那時候禪宗的公案就能看懂一部分，大乘經典就能看懂一部分，別人說法的對錯也能辨別得出來，智慧就會逐漸增長。

五蘊就如眼冒金星時的金星一樣，觀行一下金星是有是無，是空還是不空，還是二者兼具。觀行五蘊，一個是觀行現象，另一個是觀

行實質，突破這兩點，弄清楚現象與實質的關係，把現象與實質融合起來觀行，就容易斷我見，證初果，也容易明心證悟。空與有二者需要反反覆覆的觀行，弄清楚二者的關係，這不是簡單容易的事。所以眾多學佛人中，證初果的極少又極少，甚至沒有。

每個人要顛覆自己無始劫以來的錯誤知見，非常的不容易，需要反復熏習，反復觀行思惟，不斷與自己習慣性的認知較勁，才可能有一些悟入。通過不斷的觀行思惟，到最後才能真真正正的認可佛所說的每個真理。五蘊皆空，是佛給我們的最後結論，中間的推理過程和找證據證明，要由每個學佛人自己去完成，別人不能代替。不要說五蘊的虛妄無我，即使是眼冒金星的金星是有還是無，也得自己仔細思惟才能得出一個正確的結論。雖然表面看似簡單，但要得出正確的結論，就不是一個簡單的事情了。

對結論僅僅理解了還不行，必須要實際作觀行，所有的證據都找出來，證據確鑿才行。修行就像證明一道幾何題一樣，幾何題是結論，中間的推理由自己來完成。佛法也是如此，佛給出一個結論，叫作真理，我們修行人必須自己想辦法去證明這個結論，認可真理，想辦法尋找各種數據和資料來證明這個結論，這樣就叫作親自證得佛法。

六、如何更有效的觀行五蘊十八界的虛妄

要觀行五蘊十八界的虛妄，我們最好把五蘊的每個蘊都要分開來觀察，在五蘊當下活動的時候找出哪個是色蘊，哪個是受蘊，哪個是想蘊，哪個是行蘊，哪個是識蘊，五蘊都要一一分開。分開以後，才

能非常容易識別出每個蘊的虛妄性，就能知道每個蘊是如何的虛妄了。十八界也是這樣，我們在做身口意一切行為造作的當下，把十八界都分開來觀察，一界一界的分開，分開以後再觀行，這樣就容易看清楚每個界的虛妄性。

眾生無始劫以來，之所以把自己生活的世間當作是真實的，一個是因為眾生無始劫以來都是在無明當中熏染著，無明太厚重，以至於認假為真，不明世間真實的相貌。另一個是因為世間太立體化，太豐富多彩，因此才感覺世間非常的真實可依賴。立體化的意思就是說眼見色，耳聽聲，鼻嗅香，整個的五蘊都和合在一起，十八界的功能作用也全部和合在一起，程序既複雜又有系統性，顯示出來的一切法是那樣的逼真而現實，沒有很深的善根和福德，就沒有能力反觀和認清五蘊的實質到底是什麼。

五蘊活動雖然錯綜複雜，但卻非常有條理有規律，於是眾生就覺得五蘊非常的真實，認為五蘊活動的存在都是理所當然的，天然存在，從來都不考慮其當然不當然，有理無理的問題，順其自然的就接受了這一切，而順其自然就是無始劫以來的無明。五蘊的活動當中，真法和妄法和合在一起，彼此不分，眾生才覺得五蘊是那麼的真實，當他認為五蘊真實的時候，就掩蓋了背後真實的如來藏。

我們可以把這個和合在一起的立體化的五蘊世間給它分開，分開以後慢慢扯成平面，拆成零件。就比如把一部汽車或者一座房屋都給它拆開，拆成零件；都拆零碎以後，我們一看就知道：哦！原來是這

麼虛妄，並不真實嘛！如果這些零件組合到一起，成為一個整體的時候，我們往往就自然而然把五蘊當作是真實的，把五蘊拆開以後，就容易觀行其虛妄性。比如一部汽車都給拆成一個一個的零件，就可能認為，並沒有什麼真實的汽車，一般人都不把這些零件當成汽車。

我們的五蘊十八界，也把它分開，全部都分開，七個識八個識全都分開。分開以後就能觀察到，每一蘊是多麼的虛妄，每一界是多麼的虛妄，六根觸六塵是多麼的虛妄，七個識的功能作用是多麼的虛妄。把五蘊的整體都拆成一個一個的單獨零件，越零碎越好，到最後非常零碎的時候，你就知道：原來五蘊是這麼的虛妄，是這樣的不實在，這就斷我見了，慢慢就能得解脫。知道這些法都虛妄以後，還剩下一個法，我們就會起疑：既然都是虛妄的，怎麼還有這些五蘊的功能作用呢？心裏就出現了很大的疑情，這樣再來證得如來藏，就很容易了。

七、永嘉禪師的奢摩他頌，是講如何正確的修行禪定，獲得智慧解脫。其中在定中觀想時，曆曆分明，是識陰；領納在心，是受陰；心緣此理，是想陰；行用此理，是行陰；埋藏真性，是色陰。

觀想思維時，明明了了的狀態，就是識陰境界；領納所觀想的內容以及覺受，就是受陰境界；緣於所觀想的內容，就是想陰境界；心念念流動，就是行陰境界。這四陰，不斷的生，不斷的流轉，不斷的變異，不斷的流逝，無常，空幻不實，其變異不停就有苦受，不希望變異，尤其是不希望快速的轉變和流逝，就是苦受。苦受不是我，空的不是我，無常的不是我，變異的不是我。為什麼不是我？只可意

會不可言傳，自己定中體悟，思想不能代替。

無常生滅變異，比較容易觀察體會，認知這樣的法不是我，就困難了。因為這涉及到觀念的問題，只能自己扭轉觀念。別人只能把飯做出來，端過來，甚至可以喂到口裏，咀嚼吞咽消化是自己的事，實在代替不了。

八、觀行五陰虛妄要把五陰十八界逐個觀行看空，先把五陰看空，最後通過定中觀行，論據充分，真正確認五陰十八界就是空的，不僅僅是看空而已，必須要證知五陰十八界確實是空的。如何觀行出五陰十八界是空的？把五陰的概念及內涵範圍功能作用要觀行清楚，然後才能知道是如何的虛妄，如何非我。第六識的所有的體性也是空的無我的，離念靈知心、各種禪定當中的意識心、有受的意識、有想能了知的意識心、有行相的意識心、分別了別思惟推理的意識心等等，都要思惟全面，確認其虛妄性。

原來總覺得意識心是我，思惟觀行以後，結果卻發現意識心根本不是我，只是個工具而已。我們只要心中有個知，這個知就是意識心。接著再思惟意識心的生滅性、無常性、變易性、不可把捉性、空幻性，這個意識心的知是我的工具，並不是真的我，但可以被我所用。先否定了意識，再觀行生滅無常性，最後確認意識的虛妄性。

五陰在多數情況下是可以同時出現的，其中色陰肯定參與，識陰肯定參與，有識就有行，就有想，就有受；沒有六識，就沒有行，沒有想，沒有受。那麼在一法的運行中有可能五陰都有，比如眼見色，

身根參與，眼根參與，眼識參與，意識參與，意根參與，這裏就有色陰、識陰、受陰、想陰、行陰。

受陰和想陰、行陰活動的前提是六識在運行中，睡眠時受陰和想陰就減去了，但是一部分行陰還存在著，睡著無夢時，因為第七識意根還存在，調控身根，就有身行，有呼吸、血液循環、胃腸的蠕動、翻身、新陳代謝等等身體的活動，只要有動轉，就有行陰。作夢時意識心在夢裏活動，那就還有受想行識四陰的存在。

眼耳鼻舌身意六識都有受、想、行，如眼識的受、想、行，耳識的受、想、行等等都要一一觀行其虛妄性，還有六識的了別性也要觀行其虛妄性、生滅性、變異性、無自主性、不自在性、空性，最後才能證得五陰色受想行識非我，但是又不異我。受分為領受和感受，感受又有三種：苦受樂受不苦不樂受；想，是執取、取相和了知；行，是運動、運轉、運行、運作，不寂止的意思，了別是分別。這些地方，都要一一觀行其生滅變異無常性。

九、經常思惟色受想行識的功能作用，來無所來，去無所去，幻化不定（其實都是從如來藏當中而來，都是如來藏出生和賦予的）。慢慢就能深刻的認識到，不能自我操控的法，就是不自在的，不可能有真實性；既然沒有真實性，那也沒有實質的所謂的我性，不自在的法不可能有我性，不可能是我。

這些觀念要慢慢形成，到一定程度就能斷我見，並且也能快速的斷除我執煩惱，從而身心都能得自在。我們之所以難於斷除我見，就

是因為過去無量劫以來的不如理的觀念深深的置於心中，不能輕易轉變過來。觀念不轉變，我見就不能斷除。轉變觀念，是我們修行的最重要內容，舊的思想觀念一旦轉變，就能容易顛覆從前的邪見妄想，從而樹立正確的知見，獲得大智慧，五陰身心就能得到解脫。

十、斷我見證小乘初果時，同時斷三縛結，三惡道業消滅，未來永不下三惡道，這是斷我見最初所得的自身利益。如何斷我見呢？世尊在《雜阿含經》中已經為眾生宣說得很清楚，讓我們觀察五陰的虛妄性、無常性、空性、變易性、苦性、無我性，五陰一個一個的觀察思惟其體性，這就叫作觀行。觀行需要有相當好的定力，要修好三十七道品，觀行才能有所成就，十八界也要一一界觀行其虛妄性、生滅、無常、變異性，最後確認五陰十八界都不是真實的我，也不屬於我所擁有的，內心真的確認這一點，就斷了我見。

從此以後，內心深處不再認五陰為真實的自己，這樣就把捆綁自己生死流轉的三縛結我見、戒禁取見、疑見也斷了，從此不再下三惡道。要修到這個目標，需要把世尊在阿含經中講的四聖諦法義修學通透，定力好了再一一觀行，這是斷我見的大概路子。其中八正道必須要做到，所有的身口意行為都要符合八正道，才能修行成就，成為一個眾生矚目的賢人。

十一、有識心，就有五陰的受想行識，觀行五陰虛妄非我性，把色身的虛妄性和識心的虛妄性都觀行出來，非常肯定認可了，就能斷我見證果。福德等因緣具足，在任何一個法上都可以觀行思惟，可以

斷除我見，也可以觀行證得第八識，就看福德、定力、智慧和因緣時節了。斷我見證果分不同的層次，明心開悟也分很多層次，有住位的悟，有回向位的悟，有初地菩薩的悟，有幾地菩薩的悟，有佛地的悟。每個人悟的層次和深度都不一樣，其所得智慧差別就會很大。

第四章 五蘊觀行的第二部分

第一節 五陰非我之理

一、成唯識論述記中講的五陰非我之理

[原文] 論：內識所變至實我法性。述曰：此顯依他我法名假，先顯其體實非我法，內識所變似我似法，雖體依他緣起是有，而非是彼妄情所執實我法性。此緣起法，無主宰故，無作用故。

釋：內識，是了別內六塵的七識，內六塵由七識參與變現，三個能變識（第八識、第七識和前六識）共同變現了內六塵和五陰。六識和五陰是依他起性，依種種緣而由第八識所生。變似假我五陰六識，變似宇宙器世間，其實這些法都不是真實有，不是真實存在的我。五陰非我非實，六識非我非實，六塵非我非實，一切法都非我非實，由內識所顯現出來的假我假法，現象上好像是有，實質卻是無，幻化的即為空。

五陰六塵六識只是一個假名詞，是依各種緣而生成的。緣起法表相上看是有，其實只是眾生的情識虛妄的計度為我為實，好像有個我，

有種種法；實際是沒有，幻化非真，猶如夢中物。這些緣起法是因緣所生，並沒有自主性，沒有主宰性，也沒有真實的作用。

我，是主宰義，既然五陰沒有自主性，沒有主宰性，五陰就不是我，只是一個名詞概念，假有非真。五陰沒有真實的作用，表面的功能作用沒有主宰性，都不是五陰所為，其背後另有一主宰者是真正的主人，是真正的我。那個我才有真正的作用，有真實的作用，有自主性，能主宰一切法的生住異滅。

沒有真正的五陰，沒有真正的五陰作用，也沒有五陰的真正作用。眾生覺得五陰有作用是妄知妄覺，心錯亂的緣故，心迷惑的緣故。其實也沒有迷惑顛倒的心，都如空中花，夢中境。入地以後，不再感覺五陰有真實作用，不再認為一切法都有真實的作用，全部都是假相，沒有真實作用，只有第八識有真實的作用。就像一個木偶人並沒有真實的作用，認為木偶人有真實作用的，都是被假相所迷惑的顛倒眾生，不識真假，錯認主人公。

二、所謂五陰者，即非五陰，是名五陰。這是公式，可以套用，比如：所謂某某，即非某某，是名某某。某某這個名字只是一個代號，並不是本人。但這個名字可以引出本人，名字也不離本人。沒有本人，就沒有名字，但是本人可以沒有名字。本人依名字顯現，呼喚某某這個名字，本人就出來。

同理，所謂的萬法，即非萬法，是名萬法。萬法比如是某某這個名字，名字背後有人，萬法背後是如來藏。依人有名字，依如來藏有

萬法。人可以沒有名字，如來藏也可以沒有萬法。一切法都是個名字，相是有，只是沒有實質，如來藏沒有相卻是實有，祂有實體，有真實的功能作用。

三、怎樣理解六根是虛妄無我的

六根都是生滅性的，其中五根是第八識依業種和父母緣以及意根的執取而產生出來的，緣散即滅去，不是自在的，沒有自主性。意根是第八識輸送識種子所生，也是剎那生滅連續起來形成的識的假相，入無餘涅槃時，也能滅掉，因此也是虛妄不自在的，幻化而非我。觀行時，要慢慢地思惟，非常深細地思惟，內心裏才能有所觸動，才能真正地認可六根以及五陰不是真實的，不是真正的我。要修出禪定，在定力的配合下思惟觀行，一個法思惟完成之後再思惟另一個法。把所思惟的內容深深地懸在腦海裏，要深，要慢，要細，心思不要浮躁，深懸著所思惟的法，內心幾乎是不動的，其實是動得很慢很深細。這樣的觀行，才是正確的觀行方法。

第二節 四念處觀

一、四念處觀即是四念住：觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。眾生顛倒，以身為淨，無量劫來貪求自身，貪求他身，不知色身，汙穢不淨，血腥充滿，細菌泛濫，大小便利盈滿其中，九孔常流，汙物不淨，實為一個活動廁所。觀此身相，實為不淨，以此對治，淨顛倒想。與此相對，法身清淨，無身無相，無念無為，無有造作，

純一清白，梵行清淨。

眾生顛倒，以受為樂，無量劫來貪求於受，反造苦因，果皆是苦。小有暫樂以為究竟，追求無厭。不知樂時就是苦受，樂本是苦，樂後更苦。苦分苦苦、行苦壞苦。眾生受苦時本身就是苦苦，內心感受，念念遷流，變化不止，即為行苦；樂受之後樂即滅失，不能久長，即為壞苦。一切感受，無論是苦樂不苦不樂受，有受皆苦。與此相對，法身無受，不受一切，沒有苦受，沒有樂受，沒有不苦不樂受，究竟無苦，即為純樂，至樂大樂。心不貪求一切境界，苦受即除，舍受自在。

眾生顛倒，以心為常，認取靈知為究竟我，執取不舍。不知此心念念生滅，剎那不住，無常變異，究竟無我。與此相對，法身是常，永不壞滅，不生不住，不異不滅，本為諸佛常住之體。

眾生顛倒，認法為我，不知此法因緣而生，因緣散去，法即壞滅，壞滅之法如何是我。無明之心，執法為我，缺少一緣，法在哪裏。無有父母，五陰何來，身口意行，造就五陰，若無真如，何有諸行，緣生緣滅，即非是我。與此相對，法身為我，種子究竟，清淨無為，再不變異，二十一個心所有法，真如所具，有此心法即為是我。眾生無我，佛即有我，真常不變，非我而誰。以此觀慧，無明盡除，斷苦離染，究竟涅槃，常作此觀，早日成佛。

二、四念處觀的具體觀行方法是，觀心無常，要觀眼識心的無常、耳識心的無常、鼻識心的無常、舌識心的無常、身識心的無常、意識

心的無常。觀法無我，觀五陰之法無我，觀十八界之法無我，觀蘊處界所產生的一切法當中都沒有一個我，沒有一個恒常不變的我存在。

首先觀色陰，色陰有生有滅，從無到有，從有到無。楞嚴經中波斯匿王說，觀自己的色身三十年一變，十年一變，一年一變，日日變，念念變。眾生每時每刻細胞都在新陳代謝，頭發生，指甲長，皮膚、肌肉、內臟血液等都在發生變化，今天的身體與昨天的身體不一樣，與十年前的身體更不一樣，與兒時的身體相比很難找到相同之處。色陰這樣無常生滅變化，從裏到外都是肮髒汙穢的，這樣生滅不淨的色身怎麼能是我？怎麼能有我性？我是不生滅不變化，恒常如一的，沒有苦性的，是真實的，我是清淨的；色陰與此相反，因此色陰不是我。

其次，觀察受陰。受是識心的感受覺知，以意識心為主，這個心是無常生滅變化的，是苦的，非我的。不管是樂受、苦受和不苦不樂受，都是苦的、無常的，與我性相反，因此受陰不是我。第三，觀察想陰，想陰是識心的了別性、執取性，語言妄想的思惟分別性，以意識心為主，是生滅無常變易的，是苦的，與我性相反，也非我。

第四，觀察行陰。行是造作、運轉、遷流變化。六識的分別活動屬於行陰，色身的造作是行陰，語言的造作是行陰，妄想分別是行陰，細胞新陳代謝是行陰，血液流動是行陰，呼吸心跳胃腸蠕動是行陰，這些都是生滅變化無常的，是苦性的，與我性相反，因此不是我。

第五，觀察識陰。識陰是六個識心，是生滅無常的，是苦的，是變異的，沒有我性，不是我。觀察十八界的六根六塵六識，都是無常

生滅變異的，是苦的，沒有我性，也不是我。這樣五蘊、十二處、十八界運作所產生的一切法，都沒有一個真實永恒不變的我性，全部是虛妄無常生滅變易的，是不可久住之法，都不是我。

三、佛在大念住經裏，講觀受是苦的時候，講到內受和外受兩種受。外受是指容易觀察出來的意識心的受，特別是在六塵境界上的意識的受；內受是指隱藏比較深的不容易觀察到的意根的受。雖然極大多數人分不清意識和意根，但是內心深處的思想活動還是能夠感知觀察到的，只要心很細致。

佛講觀心的時候，觀察心要觀察內心和外心的貪嗔癡煩惱，觀察內心和外心的集中散亂、廣大狹小、有上和無上、有定和無定、解脫和不解脫，這說明內心意根有貪嗔癡煩惱，有定和不定，有解脫和不解脫。這是從小乘經典上證明了意根有這些心所法，雖然世尊沒有明說。因為意根的法，大乘弟子都無法理解和證得，何況小乘弟子能深入正確理解意根的法，所以世尊不得不隱秘講意根的心所法。

疑惑煩惱，有內疑惑和外疑惑，斷疑就要究竟斷，一定是斷意根的疑惑。所以三縛結完全是指意根的結，斷除意根的疑惑才是斷三縛結。斷貪欲，斷意根的貪欲，心才能與色界天人相應，才能生到色界天。斷嗔恚，一定是斷除意根的嗔恚，才是三果人。斷愚癡，一定是斷意根的愚癡無明，才能出離三界。

小乘法是最容易理解的，可是又有什麼人能真正看懂小乘法佛經，更何況大乘經典，又有什麼人能真正完全看得懂？證阿羅漢果，

也不能完全信汝意，智慧不足，意不究竟，完全信之就容易出差錯。

佛法不是支離破碎的，一定是前前後後連貫連續的，都能互相佐助和說明。

四、佛在大念住經裏講五蓋的時候，說有內貪欲和外貪欲，內嗔恚和外嗔恚，內睡眠和外睡眠，內掉悔和外掉悔，內疑惑和外疑惑。內和外都分別指什麼？

心如果分內外，外心就是指眾生普遍能夠發現和觀察出來的心意識，內心是指眾生不容易發現和觀察出來的心意根。兩個識心一顯一隱，一明一暗，一深一淺，一容易改變，一堅固難改。修行就是先落實到淺層次的意識，再落實到深層次的意根，先初步轉變意識，最後究竟轉變意根。所以所有的煩惱無明，最初和明顯的是意識層面的，最後和隱秘深邃的是意根層面的。

從這部經當中，我們可以看出，佛在講小乘法時，雖然沒有明說意根的法，但還是隱藏著講到了意根，隱藏著而說一切煩惱和無明都是意根的，斷煩惱是斷意根的煩惱，解脫是意根的解脫，一切法都落實到意根上，解決意根問題，就能解決一切問題，最終究竟達到涅槃和解脫。

五、在大念住經中，世尊講五取蘊時，也講到色受想行識的內法和外法。內色是色身，外色是六塵，內受想行識是意根，外受想行識是意識。

世尊講七覺分時，也把七覺分分為內七覺分和外七覺分。擇法覺

分、精進覺分、喜覺分、倚（輕安）覺分、定覺分、舍覺分，都分為意識的外覺分和意根的內覺分。沒有修成內七覺分的時候，不可能證得小乘果，不可能斷我見，更不要說明心見性了。三十七道品不修成就，大小乘果一個也不要談，身心輕安不成就，定不成就，內心舍受不存在，無法斷除我見，無法明心見性。這是佛法修證的硬指標，無論誰都越不過去。如果硬要說某某證果和明心了，那都是朔料果，欣賞欣賞就可以了，沒有什麼實有價值。

從世尊對七覺分的描述來看，意根有擇法覺分，有精進覺分（真精進），有喜覺分（意根不僅僅是舍受），有輕安覺分，有定覺分（與定相應），有舍覺分。之後心行符合八正道，才能具足小乘證果的條件，才能斷我見，證初果，否則都是假果朔料果。條件不具足，因緣不具足，強行引導時，只能得個假果，天天看，卻沒有實用價值。

第三節 怎樣才能真正斷我見

一、小乘斷我見需要修行四聖諦法

四聖諦就是苦、集、滅、道。了知世間一切法都是苦，才能生起出離心，有出離心是修行的前提和基礎，沒有出離心，修行就會懈怠不能精進，斷貪愛就更困難，道業很難增進。時常反觀自己，是否識苦知苦，是否有出離心，這條沒有做到，後面的修行就精進不起來。

如果要斷我見，證得人無我，我們就要知道：什麼是人，人的概念是什麼？什麼是我，我的概念是什麼？無我，又是指什麼？什麼是

空，空的概念是什麼，空都有多少種類？什麼是無常，什麼是生滅，無常為什麼不是真實的？對這些法，我們心中要有明確的認識。常常思惟這些法，心中要牢牢地樹立起一個認知：無常法是不斷生滅和變化的，是不能把握的，都是空的，都是不真實的，不是應該依靠的我。

我們不能再把這些法當作真實的，當作是我，當作是我所擁有的，不要再去抓取和執取，執取這些法就會永遠淪落生死。把這些觀念牢牢樹立起來，顛倒自己從前錯誤的認知，慢慢就能斷除我見，斷除三縛結，從而獲得解脫和自在。做到這些很不容易，有時雖然表面或口中都承認五陰是空幻，但是內心深處的意根並不承認，要想讓意根承認和認可，就需要常常思惟這些道理，不要以為自己已經知道就不屑深細思考，那樣意根的知見不容易顛倒過來，修行就不能有進展，這很關鍵。

苦的就不是真實的，苦的就不是我，這個觀念要樹立起來；無常的空的，就不是真實的，不是我，這個觀念也要樹立起來。樹立起這樣的思想觀念是很不容易的，一旦樹立起來，以後修任何法都很容易，知見很快就能修正過來，無論斷我見或明心以及今後的任何觀行，都能不太困難了。阻礙我們修行的就是煩惱、煩惱習性和錯誤的不正確的觀念和理念；觀念修正過來，煩惱也就容易降伏，智慧就容易生起來。修正知見最關鍵，知見正確，就能斷了我見，斷了邪見，以後的修行，一道道的關口都能突破下來。

二、只有深細思惟觀行才能真正的斷除我見

觀行五蘊虛妄時，意識一般情況下都能粗略認為五蘊是假的，不是我，但是沒有經過深細的思惟觀行，不能究竟徹底了知其中緣由，也沒有找出有說服力的證據，證明五蘊確實是虛妄無我的。因此第七識沒辦法理解其中的真實義，當然不能認可五蘊非我之理，因此內心仍然一如既往，不能有所觸動，心行也沒有改變，所以不是真正斷我見。應該繼續更深細的觀行和思惟，把其中的道理都要思惟清楚，無我的證據要充分，這樣才能顛覆意根原來的知見，內心深處才能深深肯定五蘊無我，才能斷除我見。如果意識不經過深細思惟觀行，或者觀行不深入細致，證據就不足，就不能讓意根真正明理，身心就不能受到觸動，心行也就不能顛覆過來，意根仍然習慣性的認五蘊色身為我。

觀行當中，意識如果感覺到身體就是自己所利用的工具，不是真正的我，下一步就要再反觀，意識心本身也是意根所用的工具，而意根就在時時執著自己的工具五陰身；再觀行七識心也是個工具，都不是真正的自己，不再把意識或者七識心當作自己，這樣色身與識心是我的知見就可以破除，意根深深肯定這點，知見就徹底顛倒過來，我見就斷盡了。

五蘊當中意識為我的知見很難斷除，認為意識的各種作用是真實的知見根深蒂固，是最難斷的。應該深入觀行，細心思惟意識的各種功能、作用和體性等等都不是自己；觀行各種覺知性都是虛妄法，不是我；所有的感受、思想念頭、所有的行相、所有的分別了知作用都

要觀行出虛妄、無常、生滅、變異性，都不是我，仔細深細的觀行，就有能力斷我見。

三、無我、無人、無眾生、無壽者。五陰十八界這個假我，是第八識依各種緣變生的，是虛妄、變異、無常、空、苦性的，因而是無我的。這需要做深刻細致的觀行才能得出這樣的結論，內心才能確認五陰真的不是我。既然我是虛妄的，同理可證，他人也是虛妄的，所有的眾生都是虛妄非我的；那麼依賴眾生五陰而有的壽者相，當然就是不真實的，也是虛妄的。修出定力，好好觀行這些理，是很重要的。這其中要修很多法，八正道以及三十七道品都要修好，才能證得這些法都是空的，口說空沒有用，那僅僅是口頭禪而已。

四、觀行斷我見，有時候，對有的人來說，沒有必要非要面面俱到所有方面都要觀行到，只要突破一個點，打開一個閘門，就能把五陰十八界全部通透，就證得無我了。突破一點，就能帶動其餘。這一點，是哪一點，這要因人而異，每個人的薄弱環節不同，側重面就不同，突破口也不同，要看自己的因緣如何而定。

第四節 五陰的集、味、患、離、滅

一、色是由地水火風四大種子形成的有相物質，攝持在眾生的十八界當中，屬世間法，包括眾生色身和宇宙器世間。這些色都是生滅的、變化的、無常的、虛妄的、空的、不久住的，這是世間生住異滅的運行規律，本身並沒有好惡和過患。如果我們執取這些色為我或者

為我所有，認為色是有滋味的，長久不變的，於是對色生起了執著和貪愛，這樣一切過患就出現了。因為貪愛色，執取色，心就被鎖在三界中，不出生死輪回，未來永遠苦惱不斷。

五陰都有集、味、患、離、滅。色陰的集，就是出生色陰的業緣及造業種子的累積。色陰的出生是有緣有因的，什麼緣因能產生色陰呢？貪愛集就是色集，因為有貪愛的行為造作，就有未來世的色陰出生。色滅，眾生通過修行是可以滅掉對色的貪愛，滅掉貪愛以後就沒有生死過患了。

二、色味，我們認為色陰是有滋味，有樂趣，是非常可愛的，於是就貪著色陰，有貪愛就有未來世的出生，那麼生死煩惱就不能斷除。色患，色陰是有過患的，因為色陰是無常的，是苦的，是空的，是變易的，因此就有無窮的生死過患，有色陰就會生出苦惱。色離，眾生通過修行可以離開對色的貪愛，離開貪愛就能解脫生死，得大自在。如果能離開貪愛，現起初禪定，就能斷除煩惱，心得解脫。

三、受陰的集，觸集就是受集，六根總要觸六塵，觸之後就要出生六識，就有六識的受陰，有受陰就會不斷地產生苦受、樂受以及不苦不樂的受，因此生死苦受不斷，苦惱不斷。受味，產生覺受以後，眾生就認為覺受很有滋味，心生喜樂，就生起貪愛心，愛樂於受，喜樂於受，這樣就被束縛，不免有未來世五陰的出生。受患，六識這些覺受都是有過患的，都是無常的、生滅的，都是苦的、變易、不可久住的煩惱法，因此需要全部斷除。

四、受離，眾生通過修行可以離開對覺受的貪愛，不再認為受是有滋味，是可愛樂的。

五、受滅，修行八正道以後，就真正地滅掉了對受的貪愛和喜樂心，心得寂止和清涼，得到解脫的真實受用。觸離受就離，觸滅受就滅，六根盡量少觸六塵，受就減少了，如果沒有受就沒有受的過患。

觸集就是想集，觸滅想就滅，六根觸六塵生想，六根不觸六塵，想就不出生；觸集就是行集，觸滅，行就滅，六根觸六塵，就有身口意行，六根不觸六塵，身口意行就滅。名色集就是識集，名色滅，識就滅，名色五陰出生，六識就出生，名色五陰滅，六識就滅。

第五節 小乘的修行次第和過程

一、證果的前提條件

聖弟子要如實觀察五陰，觀察五陰的無常性、苦性、變易性、非我性，就能證得五陰無我、不是我、不異我、不相在的真理。證得五陰的空性，證得初果的前提條件，必須修完三十七個助道之法，只有圓滿修道的條件，觀行才能成功。那些助道的法沒有修或者沒有修完，是不能觀行出五陰的無我，也就不能證果。所以要先修四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分、八正道等三十七道品。

三十七道品的修行次第大略如下：由最初的五根信根開始起修，五根增長具足五力，之後進入八正道中，發起思惟修，修習七覺支，在念覺支中修習四念處觀，得善法味，起四正勤，最後結果經過勤苦

修習得四神足之果樂，心得自在解脫。

三十七道品中每一品，不僅意識要修習和獲得，同時也熏習意根，意根也要修習三十七道品，並且要完滿具足，獲得每一道品，成就四神足。

意識的念力熏修意根，使得意根念力具足，信成就。每一法最初由意識熏修引導，由意根具足，就是實證，修行則成就。

證得身心不是實有的時候，才能得解脫，認為身心不是實有，不能得解脫。認為與證得之間距離，可遠可近，完全在當人的修持程度。沒有修持，其差距可能要很多劫。

二、四聖諦、四正勤、四神足、五根、五力、七覺分、八正道這些內容，都是見道前後的修行過程，大小乘大同小異，修行過程相似相像。如果沒有這些過程的熏習，而突然出現一個果，成為聖人，這個果極其不可靠，果和結論都可以抄襲，所有的知見都可以背誦，只要多讀幾本書就可以背誦出來，也可以想象出來。

而這些過程任何人抄襲不了，每個見道證果的人必須要經歷的過程，每個人的過程因其前世根基不同，可能有一些差別。前世已經證果的人，今世這些過程也許很快就走過經歷過了，其他人則不行，都要一一實踐實證，各個關口都要通過去。大乘果位也如此。這些過程都經歷了，其身心才能轉變，證果時就有極大的解脫功德受用。

沒有經歷這些過程的人，其所得果，猶如空中花，只可欣賞，沒有實用價值，沒有解脫功德受用，朔料果就是如此，只能擺著觀賞，

不能飽腹。

三、所謂的實修，就是大小乘的三十七道品的修行內容，離開這些具體又具體的修行內容，就不是實修，只有結論沒有過程的修行都不是實修，只學理論也不是實修。理論可以學到幾地菩薩的理論，即使明白那些理，與實際證得還差一個無量劫兩個無量劫的時間，一二個無量劫以後的理論現在就學習，還以為自己掌握了，就斷定自己是聖人了。前邊的路都不需要走，實際的修行過程都不需要經歷和實踐，那這樣的修行就是夢幻泡影，只得空花，結個空果。

四、四聖諦法，苦集滅道也分為內法和外法，修道諦中的八正道，也分為內法和外法。八正道修完，小乘三十七道品修完，斷我見的條件才能滿足，之後才能證果。如果心行不符合八正道，那麼心行就不足以為聖賢，不能證果。八正道中有正定，分為意識的外定法和意根的內定法。所以意根一定與定相應，定完意根，才能有正智慧生起，才能斷我見，證初果。否則全部是假果朔料果，只能看，不能用。

五、有非常實際的修行方法才是實修

佛講法，既有理論部分，更有實修部分，肯定會讓弟子修學有個入手處。因為佛陀自己就是過來人，站在最高峰，完全有能力接引山腳下四面八方的眾生慢慢攀上山腰和山頂。修習佛所講的法，總比崇拜只有華麗高深的理論而沒有切實可行的入手方法要好很多很多。凡是不能提供切實可行方法的人，說明自己都沒有修習成功過，自己都沒有走通那條路，隨學的人怎麼能夠走得通？

沒有實際修行的人講法，往往是指引眾生摘天上的星星，卻沒辦法給眾生架個雲梯，後邊的眾生只好可憐巴巴的翹腳仰望星空，即使再努力，離星星的距離仍然是原來那麼遠，沒辦法夠得著。有的人竟然以為自己摘到星星了，其實那只是水裏的影子而已，並沒有得到真實的果子。如果有人只講理論，沒有下手方法，應該警惕了，不要白白的空耗自己的寶貴時間。

真真實實的下手修行，只要從一個法門證得三昧，其它任何一種三昧都能很容易切入。因為三昧是相通的，方法是相通的，用一個方法入進去，其它方法也就掌握了。怕只怕大家不能下決心找到一個方法實際去用功，不肯吃苦，不肯花費精力。如果各個方法都去試，卻如蜻蜓點水，淺嘗即止，那就沒有辦法修成任何一個法門。

六、小乘證果的關鍵是七覺分的修持，七覺分已經大略講過了，具體修行還要依靠個人努力，盡量完善各種因緣條件，證果才能有一定的把握。修行的過程也是四加行的過程，暖、頂、忍、世第一法四個過程，是在文字理論的基礎上，內心的加工過程。在加工過程中，內心一定會逐漸生起相應的變化，這是觀行法義逐漸與內心意根相應，意根逐漸領納領受的過程，當然首先是意識先領納領受，生起勝解，然後傳遞給意根，讓意根領納領受。意根領納領受之後，身心就會逐漸轉變，七覺分逐個出現，定覺分出現之後，才有大智慧舍去五陰身心法相，進而證法，成為世間第一初果人。身心沒有變化，沒有轉變，七覺分沒有成就，不可能斷我見，不可能證果。

暖相，透過文字理論，自己親自思惟觀行，內心裏出現暖相，就好像擦出火花一樣，心裏有些認同了正確的理論，有了初步的認知，有了興趣，還想深入探討其中的內涵。

頂，對於理論的認知達到一定的程度，有一定的高度，了解和理解了五陰身心的空，達到對五陰認知的頂點。這時完全是意識的認知和勝解，還沒有達到意根，因此內心還有躁動，還不能安住在五陰空的認知上，處於可進可退階段。

在這個階段，有的人內心就會有激烈的反抗，思想躁動不安，情緒有起落變化。有的人要苦惱萬分，也許會莫名其妙的煩躁和情緒低落。過了這個階段，情緒就會恢復正常，進入下一個階段，不但意識安忍於空，意根也安忍下來。就會繼續深究探討，究竟為什麼五陰是空的，不實的。

第三個階段是忍。忍，也就是安住，安住在空義上，忍可五陰的無常性，但還不是真正的證得。因為證據還不充分，內心的考量還不足，無法真正確認其理，只是內心不躁動，比較安分了。也在努力尋找證據，努力現量觀察五陰身心的實質。這時身心的覺受越來越輕安，越來越歡喜，禪定越來越好，智慧越來越深細，越來越靈敏，空的念頭越來越堅固，但還不能住於舍，內心裏沒有舍覺分。

等到舍覺分成就時，舍去了內心當中的我的思想觀念，內心空空，五陰空無常的觀念已經牢固確立，證據已經充分，內心完全認同確認五陰空無我，第四個階段世第一法成就，斷除了我見，證得初果。

在觀行過程中，身心要不斷的起變化，為什麼要起變化呢？因為透過意識的勝解，意根逐步有了一定的了知，與從前的觀念相左，逐漸顛覆從前的認知，意根發現了新大陸，就會促使身心出現相應的變化和反應。所以斷我見，證得五陰無我，一定是意根證得的。

七、眾生因為有我見才有我執，因為心中有我才會執我，因此學佛修行的首要，就是先斷我見，後斷我執；我見不斷，不可能斷除我執，這是修行次第，不能顛倒。眾生因為錯認五陰為真實的自己或屬於自己所有，所以才對五陰假我執著不舍。如果知道五陰確實非我，才能慢慢斷掉我執；意根我執一斷，就有能力滅掉五陰，不再想繼續保有五陰，不想在三界世間受苦不斷，於是命終時就能滅掉五陰，入無餘涅槃，從此解脫生死輪回之苦。

世尊在《阿含經》中教導眾生，五陰十八界和三界世間萬法都是虛妄的，眾生證得此理以後就不再被五陰和各種境界束縛，修定時禪定很快就能出現，而且不容易著魔出偏差。世尊在大乘經典中又講過萬法唯心造，心外無法，眾生明得此理以後再修定，就不再執著各種境界為真，修定時更不會走入魔道。

外道的修行，因為不懂境界的虛妄，執著攀緣境界，追求各種有為法，喜歡各種覺受，貪求境界，心就被拘禁在境界中，不得解脫，不能出離生死輪回。心外求法就是外道，外道永遠不能出離生死輪回。佛法當中說，心外無物，境界虛妄，學佛人修行就要修心，不求物，也不求五陰長生不老這樣的虛妄法，不貪求三界世間的各種有為法，

這樣才能成就無上菩提。

八、修行斷我見，證到初禪定以後，先斷貪欲，後斷嗔恚。嗔恚心比較難於斷除，斷完貪欲心以後，需要多長時間來斷嗔恚，這是因人而異的，要看當人的嗔恚心是否很堅固。有的人貪欲心比較淡泊而嗔恚心卻很重，心裏總有人事的糾結不斷，這樣斷嗔心就難。嗔心不斷盡，就不能證得聲聞三果。嗔心重的人得初禪也很難，因為內心的糾結，就障礙了禪定的生起，想在一生當中證得聲聞三果，入初地，那個希望是很渺茫的。

但是還沒有斷我見的人，即使有了初禪以上的禪定，因為還沒有斷我見，仍然是凡夫一個。色界天人都沒有欲界的貪欲現行，但是內心裏還有嗔和愚癡的現行。欲界主要是貪欲，以貪欲為主；色界降伏了貪欲，但是還有嗔和愚癡，無色界以愚癡為主。無色界天人認為依靠禪定就能夠得到解脫，自己所住的定境就是涅槃境界，他們不具備解脫的知見，因此所修得的定就是邪定。不與智慧相應的定，不能得解脫的定就是邪定，所以無色界天人不斷愚癡，不能出離三界的生死輪回，不得解脫。

第六節 斷我見就是知見和觀念的轉變

觀行五蘊無我的時候，證得色身空無我，是心上的知見和觀念改變了，不再認為色身是我和我所。但是覺受仍然存在，只有在甚深禪定中滅去識心，才能滅除覺受，沒有禪定的支撐，覺受仍然存在。但是

心越空，覺受越輕，心越不在意，越不執著。

斷除我見和明心見性，只是把原來的知見扭轉了，能扭轉知見是一件很了不得的事情，由此知見的扭轉，後續的無明和煩惱都會陸陸續續的斷除，生死問題就能解決，就能得到小解脫和大解脫。

但是五蘊的一切活動還要有，仍然要存在，只是不執著，覺受輕微，並且能正確把握和認識覺受，不會輕易為了覺受而造惡業。

所謂的輪回，主要指心沉浸於生死輪回之中而受苦，心不解脫，就是輪回。心解脫，雖然在六道裏與眾生混在一起，並沒有眾生那些生死苦受，不受六道輪回的苦報，因此菩薩有能力出離三界而不出，在六道裏度脫眾生，不屬於六道生死輪回。

第七節 無我的覺受

一、只要靜心思惟，就能看淡色身，與色身疏遠，進而不認色身為我，內心就能發生改變。那時就想：何苦呢，整日為身體而忙，究竟圖個什麼？在世間爭來爭去，究竟能得到什麼？成天我我我的，究竟為了什麼？什麼是我？生生世世為了色身，而色身就像是一塊木頭，一具臭皮囊；為了覺知心，而覺知心卻是那樣的幻化不實。

修行真得要靜下心來反觀思惟，回光返照自己，反反覆複問自己：一輩子究竟要的是什麼，想要得到什麼，又能得到什麼，活到到最後不過就是個空和空，除了空，還有什麼？如果不靜心思惟，心行就不能改變，照樣說是說，做是做，心行不變，自己絲毫不得利益，僅僅

是在別人面前弄弄嘴皮子而已。成天我慢不斷，我比誰都好，比誰都能，誰也不如我，除了我就沒誰了，這就是生死輪回的根源。

當真正感知到沒有自己時，心裏有一種空落感。以前所依賴依靠的東西如今突然沒有了，再也不是自己所能依賴的，這時候可能一下子還適應不了，過一陣習慣了就好。心裏沒有了我，你會覺得很輕鬆，心裏能得到休歇，擔子放下了，如釋重負，以後禪定就能慢慢增強。

有我的時候，心裏是多麼的沉重，為這個我奔波、造業，無休無止，不知道什麼時候能結束。有我時，對什麼都在意，爭名奪利，賣弄自己，希望所有人都關注自己，希望所有人都看重自己，希望所有人都羨慕自己，希望所有人崇拜自己，希望所有人都把自己當作神來看待，那個心裏該有多麼沉重啊！

二、觀行和證得覺受無我是非常重要的

眾生都把覺受當作真實的，當作我，當作我所有的，然後追求覺受，滿足和順從覺受，為了自己的覺受不惜造作各種業行，尤其是造作惡業行。

我們要解除生死苦，就要觀行覺受的虛幻性、不實性、幻化性、空性、非我性，這樣就能證得覺受確實是空幻的、不真實的，就不會再注重覺受，也不追求覺受了，一來斷除了我見，二來心能逐漸清淨，貪嗔癡煩惱逐漸淡化；不追求覺受，就不會造作貪嗔癡煩惱這些無明惡業了。

覺受如何是空的、幻化的？覺受從哪裏來的？覺受主要是六識的

覺受。其實後面意根的覺受也是非常重要的，意根如果沒有覺受，就不會促使六識去造作貪染業，也不可能要求得解脫，精進修學佛法。六識的覺受一方面來自意根，受意根的影響和指揮；另一方面，六識自身在了別六塵境界時，受境界的影響，對境界起貪厭，受心所法出現時，就產生苦樂受。

六識的覺受是如何出現的？如來藏把識種子輸出來，形成了六個識，六個識生成以後就開始運行，五遍行心所法以及五別境心所法就出現，於是就分別六塵、執取六塵，對境界產生了覺受。之後認此覺受為真實、為我，順己者貪，逆己者嗔，就要造作貪嗔癡這些無明業，之後生死輪回果報不斷。那麼我們把覺受觀空，貪嗔心就能降伏，這件事是非常重要的，證得五陰無我、覺受也非我，這是最重要的。

第八節 如何修諸根

一、《雜阿含經》卷十一：有個外道弟子鬱多羅來見世尊說，我師波羅奢那說修諸根，眼不見色，耳不聽聲，是名修根。世尊言：若如此，盲者是修根不？阿難問鬱多羅：聾者是修根不？於是世尊以此為緣，為弟子講述了異於外道的無上修根方法。

世尊說：緣眼色生眼識，見可意色，修厭離，不可意色，修不厭離；可意不可意，不可不可意，修厭不厭俱離舍心，住正念正智。心善調伏，善關閉，善守護，善攝持，善修習，是則於眼色無上修根，耳鼻舌身意諸根也如是修習。

這段是世尊教導弟子修心去除煩惱的方法。首先當我們看見喜歡的色相時，心裏不要生起喜樂心而是要生厭離；見不喜歡的色時，心裏不要生厭惡，這是初步的調心。進一步調心，是當我們看見一切色相，不管喜歡還是不喜歡，心裏應該既不喜樂也不厭惡，住於放舍的心境狀態，內心不要理會這些色相，這是比較恰當的心態，有智慧的作法。

對色相要善於調伏心、守護心、把持心、關閉心，不要讓心向外攀緣流溢。耳聽聲時，鼻嗅香時，舌嘗味時，身覺觸時，意根觸法塵時，都要善於調伏心、守護心、把持心、關閉心，不要讓心向外攀緣流溢。這樣長久下去，心就能得寂靜，定力漸漸深入，參究思惟佛法就深入細致，很快就能證得道果。

修行不是眼不見色，耳不聽聲，鼻不嗅香，六根不觸六塵，而是在六根觸六塵之時調伏我們的心，在觸緣遇境時善於攝持我們的心。沒有境緣時就沒法調伏心，就像一匹野馬必須在荒郊野外駕馭牠、訓練牠，才能制服牠。修行人不能躲開境界來修行，一定要在境界中練心修心，接受境界的考驗，將來遇見任何境界時才能過關，心得寂止，不著境界。

二、眾生對六塵的貪求是如何生起來的呢？世尊在《雜阿含經》中說：緣眼界生眼觸，緣眼觸生眼想，緣眼想生眼欲，緣眼欲生眼覺，緣眼覺生眼熱，緣眼熱生眼求。意思是說，眾生依眼根觸色塵就出生眼識，眼識出生以後就能了別色塵，了別以後還想再了別，因喜歡和

貪愛就生起了貪心，於是心熱燥動，就想擁有和抓取色塵，貪欲完完全全表現出來了。沒有修行的人，讓自己的心念、貪欲一直發展下去，絕不加以制止和呵責自己的心，直到最後造作了業行為止。

有修行的人，到了中間某個鏈條上警覺自己，卡止住，不再往下進行。阿羅漢因為斷了對三界的貪愛，心不再散亂和攀緣，眼根觸色塵以後，不想再往下進行分別和感受，把眼光移開，不再接觸，這樣就保持了自己內心的清淨；內心不再產生燥熱和熱惱，更不會產生貪求的心念，後世相續的生死種子就能斷除，不再有生死輪回。眾生正相反，總是順著自己的心念貪求不止，從來不知呵責自己，因此業行不斷，生死無期，苦惱不斷。眾生在其它幾根都是這樣隨順自己的貪心，因此就隨順於生死輪回，不能出離苦海。

第九節 世間一切法了不可得

當我們斷除我見時，就會認為五陰並不是我，既然連我都沒有，也不可能有我所擁有的；表面看六塵境界好像是我所擁有的，但是那些法生滅變異，沒有自主性，沒有自在性，都是幻化的，因此都不能被擁有。

擁有和使用，只是一種虛幻的假相，沒有實質。擁有，是七個識心的占有，但是識心無形無相，要如何占有？比如說衣服，七個識要如何擁有衣服？金錢，七個識要如何擁有金錢？擁有一個人，七個識要如何擁有一個人？自己的五陰身都無法擁有，何況去擁有他人的五

陰身，擁有名聞利養，七個識要如何擁有名聞利養？根本不可能。所以佛才說，一切法都是虛妄的了不可得，一切法都是不可得的。幻化的東西，如何得？我們掐指算算，無始劫以來究竟得到了什麼？就說剛剛，我們究竟得到了什麼？僅僅是自心虛幻的覺受而已，哪有實法？每個人無始劫以來就是在不斷的執著自己虛幻的覺受，追求和滿足於虛幻的覺受罷了，哪裏有得到和失去過什麼。

第五章 在日常生活中觀行

第一節 由微粒組成的色身是虛妄的

眾生色身細胞當中也能產生生物電能，生理學叫作生物電。生物電不斷的釋放能量，以維持色身所需。細胞當中有四大組成的各種顆粒，核子、中子、質子、原子、電子、離子等等，這些顆粒的生滅代謝，能形成一種色身所需的能量，包括熱能、動能、電能等。能量釋放出去，就消耗了身體當中的四大物質成分，就需要不斷的補充四大物質成分，因此就需要飲食。要想少消耗飲食，就要少有識心活動，入深禪定，內心寧靜，識心少於活動，能量消耗的就少。

而色界、無色界天人，是以禪悅為食，不需要飲食，不需要物質色法。如果欲界眾生，飲食不斷，貪著飲食和滋味，就沒有色界禪定，不能發起色界禪定。講究飲食的人，食欲沒有降伏，不可能有初禪定的現起。

生物，就是生命體，生命體就是五陰身，五陰身是由四大種子和識種子構成，識種子作用於四大色身，就有五陰的活動。其中四大種子剎那生滅變異，色身空幻不實；識種子剎那生滅變異，空幻不實，皆是如來藏性。五陰身就剎那生滅變異，不實如空花，如此觀行並不難斷我見。

第二節 在穿衣吃飯時觀行苦空無常無我

每天都要觀行吃飯這一法是如何生滅變異無常的，如何是苦的，如何是空的，如何是無我性無主宰性的；每天都要觀行穿衣這一法是如何生滅變異無常的，如何是空的，如何是苦的，如何是無我性的、無主宰性的。

觀行在穿衣吃飯當中的受覺如何是生滅變異無常的，如何是空的，如何是苦的，如何是無我、無主宰性的；觀行在穿衣吃飯當中的想蘊了知性如何是生滅變異無常的，如何是空的苦的，如何是無我、無主宰性的；觀行在穿衣吃飯當中的身體和心識的行為造作如何是生滅變異無常的，如何是空的苦的，如何是無我無主宰性的；觀行在穿衣吃飯當中的識性如何是生滅變異無常的，如何是空的、苦的，如何是無我、無主宰性的。

第三節 在被欺辱中觀行無我

問：比如有人打我(色身)，有人罵我，於是我很生氣。我這樣思

惟：他打的只是色身，不是我，疼痛只是覺受，不是我，真的我是第八識。生氣的只是意根，他罵的也只是意根，不是我。這樣觀行可以嗎？

答：應該要這麼想：色身被打，色身是什麼？色身是四大組合成的一個肉體，肉體是由細胞累積形成的肌肉、骨骼、血液等等組合到一起形成的一個象木頭一樣的身體，這個身體是生滅變異的，是被組合變造起來的，是無常、空的，它不是我；如果這個身體是我，那麼這身體滅了，我是否滅？實際上我不滅，我還有下一世，還有無量世。所以這個身體不是我。觀行色身不是我，要有很深的禪定，觀行這個色身象機器化一樣，象機器人一樣，這個色身生住異滅不由我控制，因此它不是我。這是一個總原則，細節要自己一一觀行，各種認知要自己去證實確認。

再觀想受蘊，別人打我罵我，我生氣了，生氣是我的感受，這個感受是不是真實的？這個感受怎麼來的？感受是意識心的受，覺得疼是身識的受，所有的受反正都是六識的受，六識的受是不是我？是不是真實的？這個受是識種子生出來產生的，剎那剎那生滅變異的，受也是虛妄的、空的、幻化的，一會兒就消失了，因此受不是我。現在被打被罵覺得感受不好，一會兒如果你發財中獎了，感受就變好了，快樂了，那麼這個生滅變異總在轉化的，不能固定的，不能永遠常存的這個東西，根本就不是真實的，不是我，那我還要執著它幹什麼呢？

再有你的想，你了知了那個人罵你的是什麼話，知道他的語言

是什麼意思，這都是意識的了知性，是想蘊。這個想蘊是怎麼來的？是識種子生出來，形成了識陰，識陰一運作，就有了知性了。這個了知性是生滅變異的，是不常存的、是幻化的、是空的，所以想陰這個東西也不是我。只要不是永恒常存的，不是本來就存在的，後天生起來的東西，都不是我。這個想蘊，睡著了什麼也不知道了，別人怎麼罵也不知道，所以是生滅虛妄的，不是常存的，不是固定不變的，因此不是我。

再說行蘊，是六識的行為造作，包括身行、口行、意行。心裏所有的念頭思想、了別性、感受性，念念生滅變異的都屬於行蘊，行蘊這個識心的運轉，也是生滅變異的，不是固定不變永遠長存的，所以也不是我。

六個識的識蘊，識本身的運作，包括心所法，都是生滅變異的，所以本身五陰總結起來說，沒有一個法是固定不變的，都是生滅變異，變來變去的，一會兒有一會兒無，一會兒這樣一會兒那樣，都不是固定的，都是被出生的法，都不是真實的。

那麼生氣，生氣是一種覺受，生氣這個法是真實的嗎？不是真實的！一會兒就不生氣了，它總在變化的，所以所有的心識的作用全部是虛幻的，沒有真實的法！如果死了以後，色身上沒有識心的運行了，別人打你色身，你還覺得疼嗎？不覺得！你還生氣嗎？根本不生氣了嘛。所以識心離開了色身，色身跟木頭一樣，根本就不是我。即使色身上的識心，也不是我，何況色身，更不是我了。既然沒有我，誰氣

誰不氣？

第四節 身見的表現

把色身當作我的我見，都有哪些表現？現實生活中哪些方面的熏染能增加身見？身見難斷的原因是什麼？為什麼前世斷過身見的人，今世再遇佛法很快就能斷身見？把這些現象都找出來，然後一點點的降伏對色身的寶愛，斷身見就會快一些了。對於色身一切方面的護持，都是因為身見的原因。對色身都有哪些方面的護持和寶愛？

如果我們了解一下出家人的戒律，就知道佛陀為什麼會制定那麼多那麼詳細的戒律，那都是為了降伏身見和我見而設的，出家人不懂，嫌戒律太約束自己了。如果守好佛陀制定的戒律就能得解脫，小乘的戒律也叫作別解脫戒，能守住一條，就能得一條的解脫。所以只要出家修行，將來肯定能證得四果阿羅漢，總有得解脫的一天，出家的好處有很多，最根本的就是清淨自在，能得解脫。

現代人的生活方式，很難讓人斷身見，都太講究生活質量了，太享受了，只管舒服享受就行了，其他一切都不管不顧。觀察自己的身見，從日常的吃穿住用行各方面各角度觀察，從財色名食睡各方面觀察，從見色、聞聲、覺觸、嗅香、嘗味幾方面入手觀察，發現自己特別看重這些方面，特別在意色身，特別關心照顧色身，特別講究色身的受用，那就是身見比較重，應該想辦法調伏。

第五節 五陰的功能作用

一、打字時，手眼是色陰，看屏幕了別自體和屏幕是識陰，思惟構思是識陰，接納屏幕狀況是受陰，生起覺受是受陰，了別屏幕狀況和字體大小是想陰，了別心裏念頭是想陰，手指頭打字是行陰，不斷構思是行陰，呼吸等等身根運動是行陰。所有五陰作用都是識陰和行陰。

找說話時、吃飯時、走路時、觀想時的五陰作用，在六根觸六塵時，找出色受想行識的功能作用。之後再觀行思惟，各個功能作用是如何生起的，如何運行的，如何變化的，最後又如何滅去，如何轉移的。

再思惟如何是無常的，如何是空的，如何是苦的，再思惟這樣的功能作用，就是我嗎？我就是這樣生滅不已的嗎？就是這樣不斷變異不停的嗎？智者絕不會認這樣的作用為我。

二、在房間裏一邊踱步一邊思考問題，把這時候的五陰活動找出來，觀察清楚。色陰在幹什麼，受陰在哪裏，是什麼狀態？想陰是哪個，在想些什麼？行陰如何運作的，在哪裏有行陰？識陰六識各自了別的相分境界是什麼？然後在禪定中慢慢的深深的觀察思考其生滅變異無常性，了知其苦性，確認其無我性。

第六節 簡單的生活養心

現代人感覺比較枯燥乏味的生活都比較養心，容易斷身見我見。

因為那樣的生活，不容易讓人貪著，心比較單純和清淨，對色身不太注重和在意，容易斷身見，我性也輕微，容易斷我見。再有就是那樣的生活不浪費福報，有福德支撐著，道業就進步很快。一個真正菩薩，應該很珍惜自己的福德，不會輕易去消耗掉，因此都不講究享受。菩薩在這個世間出生時，就不選擇富貴人家，免得小時候福德被父母作主而白白的消耗掉。現在的人都不懂不在意這些福德的事，不知不覺很隨便的就通過享受消耗了，太可惜了。自己卻不知道，還以享受榮華富貴為榮。父母一定要對孩子負責人，不能隨便替孩子作主消耗他的福報。那些福報小時候就給消耗掉了，長大福報少了，就有受苦的，學佛時用在道業上的福德不足，道業就會難以成就。

過去的年代裏，沒有各種色身上的裝飾品，沒有家居裝飾品，沒有各種五花八門的衣服和飲食，那時候人們都不往身上塗抹什麼東西，室內也不用噴什麼東西，也不用過多的裝飾，簡簡單單的，就不容易著色聲香味觸，也很少保養色身，思想單純，身見易斷。富貴修道難，貪習太重，貧窮布施難，薄福。所以修道是從一點一滴做起的，積小成大，積少成多，養成一個良好的修行習慣，不愁不了道。

第六章 觀行雜談

第一節 漸修才能提升心性品德

一、瑜伽師地論是講從凡夫地到四種聖人地的漸修過程。其中最

初的聲聞地講得很詳細，其瑜伽師修證過程不是快速而是漸進的，這樣才能逐漸獲得禪定，降伏和改變貪嗔癡各種煩惱心行，然後才能斷我見，證得無我，具備聖賢人的品格，做聖賢人的事業。非是證得初果還是貪嗔癡極重，無惡不作的惡人。

漸修才能漸降伏煩惱，提升心性品德，逐漸具足人格和菩薩格。而快速的解悟，快速的得知最後答案，沒有一點此種功德，來不及降伏煩惱，無法提升心性和品格，其結果只得個名聲，卻沒有其實，那是得不償失的。就如煮飯和熬藥一樣，快熟與慢火熬熟，其味道與營養價值完全不同。求快，是嚴重的功利心，是有所求心有所得心，是世俗心生死心。不能出生無我的心、無為的心、解脫的心、無求的清淨心，往往是背道而馳，事得其反。

降伏煩惱，提升心性，培養聖賢人的品格，要從四念處觀做起，從各種止觀中做起。止觀之路是漫長的，不是快速的，全方位全角度的去觀行，去修止，去降伏自心，整個人才能逐漸蛻變，脫離凡胎而具聖骨，從裏到外全部改換更新，才能成為真正的聖賢人，成為眾生的導首。當自己從泥潭中拔出腿腳以後，才能帶領和拉拔有緣眾生走出泥潭，如果自己都無力從泥潭中拔出腿腳，那要如何去拉拔他人出泥潭呢？

二、佛說整個佛法就是一佛乘法，無二也無三。聲聞地的修證是一乘法的其中一部分，是最基礎部分，也是非常重要的部分。在這當中的修行，是降伏和斷除煩惱，逐漸與聖性佛性相應的過程，不可或

缺。這個地基不打好，卻一心要去建造高樓大廈，即使能建成也是空中樓閣，早晚必毀滅。所以一切菩薩的修行，必須踏踏實實，鞏固地基，重視修行戒定慧，勤於熄滅貪嗔癡，不可一味的高喊口號，而無實質的修行內容，還說自己是正修和實修。

煩惱性障既障禪定，也障智慧，遮蔽智慧光明的生起，就像一堵牆遮蔽光明一樣。煩惱去除了，遮障沒有了，六七識才能轉識成智，其智慧才能廣大無礙。煩惱習氣很重，心量狹小的人，就觀察不到深細的佛法，都在佛法的表面上打轉，深入不下去。七識受煩惱和習氣的約束很大，圍繞著一個我，突破不出去，所見一切就帶著我性，智慧狹隘，可見無我的智慧確實廣大。所以我們應該經常觀察自己的心是否有我性，是否具有不公平性，發現了我性、自私性就要想辦法盡量調伏，因為這與佛心不一致，必然障道。我性與道相比，猶如牛毛與牛的關係，必須除去，才能得到牛而不是牛毛。

第二節 諸行無常四句偈的含義

諸行無常，是生滅法。世間存在和運行的一切法，都是無常的。為什麼無常呢？因為這些行法，都是依如來藏而存在的，是如來藏依各種業緣變現出來的，是因緣所生的，緣盡，即滅去，因此是生滅的，生滅的就是無常的。

生滅滅已，寂滅為樂。當修行到斷除我執，斷除對三界世間法的所有貪愛時，也就是證得四果羅漢時，就有能力滅盡所有這些世間的

行法。當四果羅漢滅盡所有這些運行的法時，也就滅盡了阿羅漢的五陰十八界，但是有一個是不滅的，也永遠滅不了的，那就是阿羅漢的第八識如來藏。這樣滅盡了五陰十八界，沒有了阿羅漢這個人，沒有了六根六塵和六識，沒有境界，也沒有識心，也就沒有了苦受，也沒有了樂受。而如來藏也沒有苦樂受，處於不見六塵，不見一切法的寂滅境界中，一法也不現起，靜悄悄，空蕩蕩，無有一絲苦受，方便說為寂滅樂，實際上也沒有樂。

第三節 斷我見是觀行五蘊敗毀法

一、小乘斷我見，是證知五蘊十八界的無常、空、苦、無我性，我等於無常，等於空，等於苦，是需要破除的，因此是能毀滅的。能毀滅的，就不是真相，不是真實的。

真實真相，有兩種含義，一種是指世俗界的真理、事實，另外一種是指大乘法中永遠不生滅的第八識。而小乘斷我見的修行，知道有個第八識不滅，與五蘊十八界有區別，是五蘊十八界的所依，這樣就足夠了。觀行思惟的重心在認識五蘊十八界在世俗界的真理是可毀滅敗毀的法，沒有真實性的，其真相就是不久長的相和苦相、空相、破毀相。

不少人的頭腦和思惟總是陷入一個誤區裏出不來，是什麼原因呢？一個是受到了某種誤導而先入為主，一個是邏輯思惟力不足。思惟力不足，與定力不足有關，與前世的善根福德有關，這需要自己一

點點的累積定慧和善根福德。前世不具備一定的修學根基，今世修行不能有多快。如果強求自己非常快的悟，在各種因緣條件還不成熟的情況下，在自己心性等等還沒有轉變成與菩薩相似的情況下，著急參究第八識，連五蘊無我都不去破除，對自己的道業有害無益，往往適得其反。

二、學佛修行離不開六根，離不開六塵，更離不開六識，而恰恰是需要五蘊六根六塵六識上修行，離開十八界沒法修行。修行是要用六識的身口意來修，不能滅除六識而不用。只有悟後修四禪八定時才可以暫時滅除六識而深入禪定，以發起無量神通，修出慈悲喜捨四無量心；其餘時候都要用意識心思惟佛法、參禪、觀行斷我見，熏習意根，斷除意根的執著和染汙。

既然要用六識，就要有六根，沒有六根不能生起六識，而且意根只有斷我執的大阿羅漢才能滅掉，普通人是滅不了的。如果還沒有斷我見的人，無論如何也不能斷我執，只有我見破除，對自我的執著才能一點一點斷除，這是修行次第，是不能跳躍的。如果沒有斷我見的人說要斷執的話，那只是口頭說說而已，根本做不到。

第四節 佛所悟的法不是緣起性空

世尊在阿含經中講的十二因緣法，是聲聞緣覺所修的解脫之法，不涉及大乘如來藏法，也不是直接成佛之法，因此十二因緣法不是究竟成佛之法；究竟的佛法不是講虛妄法的一切法空，而是講不生滅不

空的如來藏的所有功德體性。聲聞緣覺修完十二因緣法，只能證得緣起性空，知道五陰世間一切法都是因緣所生，依賴如來藏這個因以及無明業種就有一切法的生起，而大乘的如來藏實相心還沒有能力證得，因此還不具備大乘實相智慧。

既然十二因緣所依賴的各種緣都是從如來藏中出生的，那麼這些緣都是生滅的，不是真實的，是幻化的空相，聲聞緣覺證得此理就能得解脫，出離生死輪回苦。但是他們還沒有修證大乘法，不懂如來藏的成佛之法，三乘佛法只修證了二乘，最上乘法還不懂也沒有修證，就這樣出離了三界，還有無始無明和塵沙無明沒有破也沒有斷，無明習氣及煩惱隨眠都沒有斷除，因此聲聞緣覺的修證境界與佛相去還甚遙遠。

因此說來，佛陀成道時所悟的不可能是緣起性空的二乘法，一定是最上乘如來藏法。佛陀夜睹明星時眼見佛性，就是見得最真實的佛性，這是佛地的見性。佛的大圓鏡智現前，四智圓明，就成就佛道，非是世人所錯會的緣起性空這樣淺顯的二乘法，二者本質相去甚遠。如果佛陀只悟個緣起性空二乘法，佛陀就不能教導眾生大乘的真實如來藏成佛之法，那麼佛法就是不完善的，有極大的缺憾，眾生就不能得到真正的最大的究竟的利益。可是佛陀在轉法輪的後期，一直在教導眾生大乘成佛之法，可見佛陀成道時所悟根本不是緣起性空。現在眾生誤會佛法太嚴重，知見很淺薄，都是把緣起性空當作佛法的中心和重點，不能與萬法的根源相聯系，不知萬法的來源，不知世界的本

源，這正是佛法的流弊。

第五節 回小乘向大乘的阿羅漢

小是指心量小，很少顧及他人，為他人的利益著想；乘是裝載工具、運輸工具、車乘的意思，小乘是指其法淺而不究竟的意思，度的人根基和數量有限。大乘是心量廣大，修行不完全為個人，也為廣大眾生的利益著想，法大法深，度人無限量而又究竟的意思。

聲聞緣覺的心態，就是想要自己離苦得解脫，其他的都不管，他們不考慮眾生的苦，不考慮佛教的發展，不考慮報佛的恩德，一心只奔向無餘涅槃，希望自己不再出現在三界裏受身心之苦，他們這個心量是很狹小的，所以名為小乘人。而大乘菩薩們心量廣大，不僅要自利求取無上的大涅槃，而且還要帶領所有的眾生一起出離生死的大火坑，趣向無上的佛道，證得究竟的涅槃。要想成就佛道，究竟得解脫，小乘人就需要回小乘心向大乘心，改走大乘的菩提大道，不走小乘的羊腸小道。

聲聞緣覺之類的修行人分為兩種：一種是能回心大乘的不定性聲聞緣覺，一種是不回心大乘的定性聲聞緣覺。回心大乘的聲聞緣覺人在修到一定階段，自己的心得到安穩以後，看到眾生苦惱不斷，就發心為了眾生而不入無餘涅槃。或者聽到佛開示大乘法義，因欣樂於大乘就要追求無上菩提，追求明心見性，修學如來藏法，不再選擇入無餘涅槃，而是要留世繼續修行，自利利他。

二乘人回心於大乘，在不同的修行階段都有可能，有在證果之前，也有在證得果位之後，這要看各自因緣的影響力如何。如果一個人的心不在小乘上，即使是修行小乘的四聖諦法，證得羅漢果，只要不是只想個人得解脫，不想入無餘涅槃去躲苦，也不是小乘人，那就談不到回小向大的問題。只有聲聞人的自私心態才需要回小心向大心，成為大心的廣利無量眾生的大乘菩薩。

現世末法，凡夫眾生我見深重，我執更重，如果不修小乘四聖諦法，先求斷除我見，大乘法也不易修好。不修小乘法斷我見，直接修大乘法，先參禪，即使參出了密意，悟得如來藏，我見還是死不透，斷不徹底。因為這個我見不死透，我心私心慢心還是要不斷地作祟，貪嗔癡煩惱還是很重，自己在大乘的道業上就不能有多大的進步，往往是原地踏步者多。

大小乘的果位不是截然分開，而是緊密相連的。小乘的果位不能上進，大乘的果位就停滯不前，這樣一生所修下來，能實際受用還是不多，縱使講起道理來口若懸河，天花亂墜，但與實際修證的差距仍然非常大，並不是表面所顯露出來的那樣有修行。我們現在的末世眾生業障深重，我見、見取見極重，必須要把小乘的基礎打牢固了，讓那個五陰死得透，永斷無餘，貪嗔癡煩惱的降伏和斷盡就能很快，這樣的話，自己生生世世得到很大的利益，作菩薩也能輕鬆和愉快，也不再造作很多惡業惡行來遮障自己的道業，不再讓自己受到很重很大的苦報。我們要有智慧，仔細思考其中的道理，作出最有利於自己

的抉擇，不要輕視小乘法的修行，不要好高騖遠，踏踏實實地穩步向前邁進，這樣才最有利於自己的道業增進。

第六節 菩薩與阿羅漢修行的不同目標

世尊在《阿含經中》講，貪愛集就是苦集，貪愛滅苦就滅，苦滅就得解脫。滅貪愛的前提條件是修習四聖諦理，了知苦諦，斷除集諦，修八正道諦就能滅苦，從而證得苦滅諦。證得苦滅諦就是智慧解脫者，解脫是由斷我見而來，我見斷了以後，我執才能斷盡，斷我執以後心就得解脫。從此以後不再執取五陰世間妄法，成為一個自由人。

阿羅漢得解脫後心得自由了，命終卻把自己的五陰全部滅掉，意根也滅掉，未來在三界世間不會再出現五陰身受苦，阿羅漢這個眾生就從此消失於三界中。他們不能再繼續修學佛法，獲得大乘甚深般若智慧，也不能以自己所修來利樂眾生，也不能成就佛道，只獲得了暫時而不究竟的解脫。這是因為他們缺少智慧，慈悲心薄，私心較重，不悲憫眾生苦，因此佛說他們是小乘人，是焦芽敗種。

菩薩們證得第八識明心，同時也斷了我見，知道第八識為真，五陰為妄，不再認五陰為我，以後修行所要走的路就是大小乘同時起修，在小乘解脫道上也要滅貪愛得解脫，但菩薩們不是永遠滅去五陰身而不用，而是善用五陰身修學佛法，同時也利樂有情，從此雖然生活在三界世間，但心卻自由解脫。菩薩們走大乘修行之路，慈悲心重，發願自利和利他，雖能心得解脫，永不滅度，不像阿羅漢那樣害怕生死

苦，滅掉自己，未來不再出生在三界世間裏，既不能自利也不能利人。菩薩如果取滅度就違背了菩薩戒，違背菩薩的慈悲心，違背諸佛的教導。所以得解脫的菩薩，命終還要保有一點思惑煩惱不斷，才能繼續在三界出生，這叫作留惑潤生。

第七節 大小乘兩種解脫

解脫有兩種，一種是二乘無學聖人阿羅漢和辟支佛的解脫，一種是大乘菩薩的解脫。小乘的解脫，就是對三界世間法再也沒有貪愛，貪嗔癡的無明煩惱全部斷盡，不再被三界生死所系縛，有能力滅掉自己的五陰十八界，入無餘涅槃。修學四阿含經當中的苦集滅道四聖諦理，證得五陰無我，斷除我見和三縛結，然後證得初禪，再斷貪愛，斷我執，就能得解脫，出離三界的生死輪回。

中乘辟支佛們修行十二因緣法，斷盡無明，就能出離三界生死輪回，滅盡自己以後不在三界中出生，這樣就能得解脫。以上兩種解脫，都是五陰通過修行才能得到的解脫，不是本來就存在的解脫，是不究竟不徹底的解脫。這種解脫沒有解脫色，最終要滅掉色身；這種解脫也沒有斷盡所有的無明，無始無明仍然沒有破除，還有變易生死沒有解決，還沒有真正解決生死大事，因此不是究竟的解脫。

大乘的解脫，是菩薩通過修行菩薩六度，參禪證得本來就解脫的如來藏心，明心見性以後，依止於自由自在的如來藏，五陰也就能斷盡貪嗔癡無明煩惱，斷除對三界世間的貪愛，最重要的是還要斷除法

執，漸漸就能得究竟解脫，而生生世世保有解脫的五蘊身，利益無量眾生。菩薩們不僅要斷盡煩惱，還能斷盡煩惱習氣，無始無明和塵沙惑也要全部斷盡，分段生死和變易生死也要全部斷盡，這樣證得佛地的無住處涅槃，得究竟解脫。這是真正的也是最終的究竟解脫，這種解脫有解脫色，佛陀用此解脫色分身無數廣度有緣。而證得如來藏明心見性時，就知道如來藏不生不滅，不在三界中，不被三界生死所系縛，本來就解脫，五陰依止於如來藏，也是本來就解脫的。

第八節 小乘斷的是什麼疑

小乘的斷疑，是斷掉對佛所教導的四聖諦法能否得解脫的疑，斷掉對自我是否斷了我見的疑，斷掉對他人是否斷我見的疑。斷疑以後，就能正確判斷某人所說佛法能否讓眾生斷我見得解脫，能夠正確判斷自己及他人是否斷我見，對法對己對他人不再生疑。但是他們因為沒有證得大乘法，還有極多的所知障，所以還有對大乘法不確定的疑。

第九節 四念處觀的殊勝果德

佛說從七年到七天等不同時間，精進修行四念處觀都可證果，這是指那些善根深厚、煩惱輕微、遮障少、前世學佛時劫久的人，他們如果能像佛陀要求的那樣去精進修行，幾天至幾年就能證果。而無始劫以來學佛時間短、煩惱深重、遮障重的人，就需要七年以上的精進修行才能證果。也許多數人一百年也不能證果，有的人甚至連觀呼吸

都觀不好，心裏無論如何也靜不下來，更不要談證果了。

但是也像佛說的那樣，不管什麼人，只要精進修行四念處觀，能做到心心念念都是四念處，心心念念都能觀行，改變無始劫以來對五陰世間的攀緣習氣，降伏了煩惱和業障，證果還是不難的。難就難在業障關過不去，自己不肯下決心用功辦道，散亂習氣不能降伏下來。真能做到勇猛精進，做到如佛經中所說的那些修行，肯定就能證果了。

這個四念處觀的修行方法非常殊勝，大家不要嫌棄小乘的修行，其實這是修行的捷徑。佛說的捷徑才真是修行的捷徑，戒定慧具足，實修實證，不是嘴皮子功夫，不是情思意解，不是想一想琢磨琢磨就證果的那種。

從佛教導給我們的修行方法中，去體會什麼才是真正的實修和實證，需要付出什麼樣的代價，不是像一些人想象的那樣意識心理解理解，什麼代價也不用付出，什麼戒也不用守，什麼定也不用修，意識理解的乾慧就算證果了。我們要深信佛陀的智慧，聽從佛陀的教導，對自身的修行才有真正益處。

第七章 斷我見與意根的關係

第一節 意根的我見

意根因有我見，致使五陰眾生無始劫以來一直認賊作父，妄受生死流轉苦。認賊作父，是意根認，哪個是賊呢？六識的功能作用是賊，

哪個是父呢？我和我所是父。六識的生滅無常變異性，意根沒有搞明白，就把六識的功能當作是自己的功能作用，從而執著不舍，貪執不已。怎麼辦呢？首先承認身中有個不生不滅的真心，然後觀察六識五蘊的苦空無常無我性，生滅變異性，不可得性，再觀察六根六塵的生滅無常無我性，才能滅除賊人，心中無賊了，再斷除對賊人的執著貪愛，就得解脫了。

第二節 阿含經中所說的我見

把六識的功能作用當作是我自己的功能作用，就是我見。執六識的見為我自己的見，就是我見。把六識在六個窗口獲得的信息當作是我了別出來的，就是我見。把六識在六入處的受，當作是我自己的受，就是我見。把六識對六塵的思想觀念當作是我自己的，就是我見。把六識的身口意行造作當作是我自己造作的，就是我見。這個我是誰？只有意根。

佛在阿含經裏講的我見，就是意根的見，斷我見就是讓意根斷我見。那麼佛在阿含經裏說沒說意根呢？當然處處都指意根。

意根的我見實質就是法我見，把一切法都當作是我和我所，不知道都是第八識的。其中有意根的五蘊我見，就是把五蘊當作是我和我所。

意根有我執和法我執，對應的就有我見和法我見。實際上法我見包括了五蘊我見，意根只有法我見，把一切法都當作是我和我所。那麼意根法我執就包括了我執，意根只有法我執，執著一切法都是我和

我所，法我見法我執斷盡，無明就斷盡，就成佛。修行無非是這點事，卻折騰了三大阿僧祇劫，如果能下狠心，該斷除的一個不留，該斬斷的一個不留，那就不需要三大阿僧祇劫了，苦受就少很多很多了。

意根有我見，是因為自心的無明，學佛修行就是要破除意根的這些無明，讓祂知道一切法都不是我的，都是第八識的，包括五蘊十八界，這樣意根就會慢慢斷除人我執和法我執，無明斷盡，成就佛道。

眾生的無明，全部是意根的無明，六識的無明由意根的無明而起，受意根的無明所熏染出來的。意根沒有無明了，就沒有我見和我執，也沒有法我見和法我執了。整個一個小我妄我，是意根，對應著一個大我真我第八識，二者和合起來，變現出世間一切法，一個是任性的有我性的，一個是隨順無我性的。修行就是修意根，無餘可修，一切法都是為祂服務的。

明白此理，就會明白世間一切法的來龍去脈，明白修行佛道為何而修，如何而修。心裏就會清亮亮的，無遮障。

如果誰有勇猛心，可以組成敢死隊，互相監督合作，把一切我死去。要我何用？生死的根，有我就不能得大自在，不能得大解脫。佛法整個修證過程也就是看破放下的過程，看破就已經非常不容易了，放下更難更難了，全部放下，就成佛。

第三節 我與我所都屬於我見

我見難斷，因為根深蒂固，我所見也非常難斷，因為根深蒂固。

意根把五蘊一部分功能作用當作我，就把另一部分功能作用當作我所，根深蒂固的執為我和我所有的，習慣性的認知很難轉變。要想斷除意根這種不如理的知見，需要長期性的觀行，不斷反觀自己對五蘊的各種觀點看法，定中如理思惟。

我與我所是非一的，不同的有別的就是異。比如說認為受蘊是我，那麼色蘊就是我的我所有的，我與我所就是異，好像斷了色蘊是我的我見，但是把色蘊當作我所的知見也是邪見，根深蒂固，我與我所見同樣是我見，都很難斷，都要斷除。斷我見之後，知見扭正，就會認為我與我所不異，受蘊不是我，色蘊也不是我所，二者都不是我。

斷我見之前，把受蘊當作我，把色蘊當作我所，認為受蘊在色蘊中，色蘊在受蘊中，二者互相存在，周遍其體。斷我見之後，知見扭正，認為受蘊非我，色蘊非我所，受蘊不在色蘊中，色蘊也不在受蘊中，二者不互相存在其中，色受想行識五蘊非我故。

這個問題難思議，需要在禪定中，把問題懸在腦海中，懸在意根中，有一天就會開竅，通達其義。這個結解開，斷我見的障礙就會排除，觀行阻力就小了。

第四節 我見和我所見都要斷除

觀行斷我見，既不把色受想行識五蘊當作我，也不能當作我所，不能說色蘊不是我，卻是我所能擁有和使用的，不能說受想行識蘊不是我，卻是我所能擁有和使用的。色受想行識就是我，這是錯誤的看

法和知見，我能擁有色受想行識也同樣是錯誤的看法和知見，這些知見都要滅除，從心裏挖掘出去。

有個我所，就有我，就是沒有斷除我見。是誰把色受想行識的功用當作我所有的呢？當然是意根，是意根無始劫以來一直在使用利用這些功用，認為自己有這些功用，因為有這些功用，就生起我慢和我執，生死煩惱不斷絕。

當意根想要有這些功用時，第八識就會毫不吝嗇的為意根出生色身和六識，現起這些功用，意根就把這些功用當作是我是我所，不知道都是第八識的，於是生死流轉不休。要想擺脫生死流轉的苦惱，一定要讓意根斷除這些想法和知見，不再讓意根認為這些功用都是我和我的，這樣意根就無我了，漸漸的不再想利用這些功用造作煩惱業，漸漸的就會減輕對這些功用的執著和貪著，生死業就消除了。

無始劫以來意根一直執著五蘊十八界，為什麼執著？因為意根認為這些法就是我，就是我所有的，因此才有執著。如果意根不認為這些法是我和我所有的，就不會再執著了，因為知道執著沒有用，貪著沒有用，是空的苦的幻化不實的，抓不住，證得這個理，就會逐漸放鬆執著，就會越來越自在和解脫了。初果證得五蘊無我，就得法眼淨，心眼就開始清淨了，見清淨，行就清淨，煩惱斷盡時，行是最清淨的。

第五節 觀行一定要深入到意根 · ·

一、修行一定要深入到意根

學佛修行，意根還沒有受熏時，身心世界就不會轉變，也就沒有得到佛法的真實受用。因為身心世界是由意根作主，由意根調控，意根證得無我，就會放鬆對身心的控制，身心就轉變，輕鬆無礙了。這是學佛修行的一個大秘密，大家多體會。學佛一定不要停留於口頭禪，一定要深入到意根的內心世界，要真真正正的改變自己，從根挖出貪嗔癡煩惱，自己才能徹底轉變，從而快速成就。

很多人學的法可能很多，學佛時間也很長，但是是否得到真實受用了？內心世界是不是有所轉變，對於自我的覺受和執著是不是有所鬆動了？自己常常要回光返照，才能不斷的進步。如果自己沒有能力回光返照，就要找個人監督，時不時的敲打一下自己，讓自己覺悟，這樣修行也能快一些。

很多人從來不檢查自己的內心，更不希望別人來敲打自己，這是因為意根太執著自我，太護著自我，我執根深蒂固，學佛就不得力。修行就是要不斷的與自己較勁，才能改變自己，道業才能不斷的增進，如果向外與別人較勁就大錯特錯了。

二、觀行五蘊虛妄斷我見，只在意識心上認為五蘊非我還不行，還需要意根認可才行。要想讓意根認可，必須拿出充分的理由和證據來說服祂，不是說意識認為無我，就是已經無我了，意根還不清楚，還認為是我，這是生死輪回的根源，必須斷除這個根源，才是真正的斷我見。

而意識在接觸佛法之後，知道了無我之理，意根還不能很快就隨

著也認為無我，因為意根不僅智慧比較弱，沒有比量和非量的了別，只能承認現實和事實，也比較固執己見，固有的習氣很重，知見不容易扭轉，所以意識必須找出充分的證據來說服引導意根。意根的攀緣範圍非常廣泛，根本沒有定力，因此慧力劣弱，理解和認識問題的能力非常差，意識必須要把各種道理都分析思惟透徹了，道理明明白白的擺在那裏，意根才能容易理解。意識要把祂當作是一個幼稚而頑固的孩子，要耐心細致對祂講事實擺道理，擺出各種證據，千方百計說服祂，祂才能被說服，從而明了真理，改變自己的知見，那就真正徹底的斷除我見了。

要如何說服意根呢？這就要求意識非常細心的思惟：五蘊究竟是如何虛妄的，究竟是如何生滅的，究竟是如何無常的，究竟是如何變異的。究竟兩個字裏面就包涵了擺事實講道理，要拿事實說話，意根只承認事實。要想拿出事實，意識必須深入細致的思惟，一個道理一個道理分析得清楚又明白，意根就懂得這個道理。意識在思惟分析的整個過程，就是在說服意根的過程。因為意識思惟的整個過程的細節全都傳遞給了意根，祂都要了解，意識的每個思緒，思惟的任何一個法義，所有的心念都能熏染意根，因此思惟的內容意根都能了知到，所以意識思惟的過程就是說服意根的過程，也是熏習意根的過程。

意識要如何具體思惟呢？先思惟色身五根，眼根耳根鼻根舌根身根，這五根為什麼是無常的、虛妄的、空的、苦的、不是我，五根是如何出生的，又是如何滅的，如何變異的，意識都得要仔細思惟。思

惟的過程和細節意根全部都了知，祂了知以後就能慢慢認可：確實是這樣，是這個道理。

如果意識不仔細思惟，意識心認為五根就是生滅虛妄的，不用再多想了，就是這個理，可是這樣太粗略的說是沒有用的，意根不懂這個道理，就不能從意根內心深處來否定五陰，意根是不認可無我的。要想說服意根，扭轉意根的邪見，意識就得要拿出有說服力的依據來說話，那麼就要細細地觀行思惟，深深地觀行思惟，把所有理論依據拿給祂。意識必須思惟色身如何不是我，五根如何不是我，其中的道理是什麼，要思惟清楚透徹，最後才能說服意根，祂才認為確實是如此，祂才按了確認鍵，這事就算定局了。

五根觀行完了之後，接著觀行意根本身的生滅虛妄，無常非我性。觀行當中要思惟，意根究竟為什麼不是我，其中的道理是什麼，要思惟清楚透徹明白，讓意根明白：原來我也不是真實的，然後按個確認鍵結束。

下一步再觀行六塵的無我性，思惟色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵這六塵究竟為什麼是生滅的、無常的、變異的、苦的、空的；六塵是如何出生的，又是如何滅去的，究竟為什麼不是我，越深入越細緻越好。最後要讓意根認可，確實如此，六塵並非是我，也不是我所有的，意根從此對六塵不再看重，不再當作真實法。

再接著觀行六識。要觀行思惟六識出生的處所和根源，思惟六識都是什麼時候生又是什麼時候滅，如何是無常的，如何是變異的，如

何是苦的，如何是空的，如何是無我的。最後，意根不得不承認，六識如此的快速生滅變化，確實把捉不定，根本不可能是我，於是不再把六識當作是我，也不再當作是我所有的。

接下來要觀行五蘊的無我性。五蘊比較複雜一些，各個功能體性心裏都要清楚，都要作深入細致的了別。五蘊的概念弄清楚之後，就要對每個蘊一一觀行思惟。色蘊就是身根五根，以上已經思惟過了，這裏要增加一些內容，要思惟身根五根的功能作用是如何生滅無常變異，如何是苦的空的，如何是無我的。

三、世尊在《雜阿含經》中教導弟子們，觀行色蘊非我時，也要觀行過去的色蘊非我，不異我，不相在；現在的色蘊非我，不異我，不相在；未來的色蘊也是非我，不異我，不相在；乃至於好的色蘊、壞的色蘊、粗的色蘊、細的色蘊以及內色、外色都不是我，不異我，不相在。這樣才能把色蘊全面觀行得仔細，才能徹底斷除色蘊為我的邪見。

不異我的意思是：從大乘法上來說，色蘊不異於第八識真實的我，色蘊由第八識所出生，完全來自於第八識，與第八識是非一非異的關係。不是離開第八識而單獨有個色蘊，不是離開第八識而單獨有色蘊的功能作用，因此色蘊不異我。從小乘法上來說，色蘊雖然不是我，但也不是異於我的我所，不歸意根所擁有。

不相在的意思是：從小乘法上來說，色蘊的我與受想行識蘊的我所，不互相存在，色蘊不在受想行識蘊裏，受想行識蘊也不在色蘊裏。

從大乘法上來說，色蘊不在第八識裏，第八識也不在色蘊裏。因為第八識無形無相，是空的，也沒有個裏外之說，第八識是無色法的空性心體，因此祂不能裝載色蘊。而第八識也不在色蘊裏，第一是因為第八識無形無相，不可能在色蘊的裏外和中間，第二是因為色蘊和第八識不是同類的法。也就是說二者不能互相包含在一起，不能重疊在一起，不能碰觸在一起，但是二者又是緊密相連的。如果第八識是在色蘊裏，割開色蘊應該能找到第八識，應該能看到第八識從色蘊裏出來，可是卻找不到，也看不到第八識出來。因此色蘊與第八識不是互相存在的，但卻又緊密相連，不可分割。同理可證，五蘊十八界都是與第八識不異而不相在。

觀行完色蘊之後，要觀行受蘊究竟是如何生滅無常變異的，究竟如何是苦和空的，為什麼不是我，究竟如何是虛妄的、假的、空的；受蘊是如何生滅變異的，為什麼生滅變異的就是苦的，為什麼苦的就不是我。意識要有這樣一系列的思惟過程才能說服意根，熏染意根，才能扭轉意根根深蒂固的我見。

意識如果沒有思惟過程，根本就說服不了意根，意根既無知又固執，必須擺事實講道理，把所有的現量拿給祂，祂才肯承認事實。因為祂自己不能作深細的分析歸納和整理，必須依靠意識提供證據。如果沒有道理給祂，硬要祂承認某個理，從而改變祂自己，那是行不通的，所以必須對祂擺事實講道理才行。

受蘊觀行完了，再來觀行想蘊。思惟什麼叫想蘊，在哪些方面體

現出其功能作用，想蘊的行相是什麼，特征是什麼。明了之後，再深細思惟想蘊是如何生滅變異的，究竟如何是無常的，如何是空的，如何是苦的，苦空無常的想蘊究竟為什麼不是我。這樣一系列的深入思惟整理，不僅意識心自己明了，親自證得想蘊非我不異我，也讓意根現前思量抉擇到：想蘊，真的就是生滅變異無常無我的。這樣的抉擇就非常有力，內心深處就能認同此理，對想蘊的執取心就放鬆了。

接下來再觀行最後一個行蘊。靜下心來，排除雜念，思惟什麼是行蘊，行蘊包含哪些內容，其行相特征是什麼？明了之後就要深細思惟：行蘊是如何出生，如何集起，如何滅去，如何生滅變異，如何不自在的；行蘊如何是空的，如何是苦的，為什麼不是我，也不是我所有的。

反反覆複觀察，多方求證，推導出一系列的事實，讓這些道理成為一種非常明確的事實，意識自己不得不承認，行蘊確實是無常無我，這是口服；再者，意根也不得不認可行蘊苦空無常非我，這是心服。口服心服以後，七識的心行才能發生根本轉變，從此就能天下太平。

五蘊要這樣一蘊一蘊的觀行思惟，十八界也要這樣，一個界又一個界都思惟觀行透徹。要想思惟透徹，就要有一定的定力，缺少定力就做不到。在定中思惟又深又細，慢慢地，細細地，就能深入到意根，越深越細越慢，意根就越容易理解，而且祂也參與深細的思量才能有所觸動，有真切的認知才能改變自己的知見，心行上就有個較大的轉變。

意根有比較微弱的了別慧，意識思惟得深細了，祂就能依之真正明了五蘊是無我的，從而知道了無我的真實義。意根原來就不這樣認為，因為祂不知道這些道理，這就需要意識心多為祂進行深入細緻的分析。

比如教育孩子時，如果不給孩子講道理，只管強迫和動粗，他表面上雖然不得不服從，但內心深處不懂，祂就不能從內心深處認可，從而改正其行為，下次還要犯錯。因此說服教育講道理是必須要做的，理講的越透徹明白，他越能接受和順從，對待意根也是如此。

四、觀行五蘊的虛妄無我性，要把五蘊盡量都分開來一一觀行，把十八界也盡量分開來一一觀行。在我們一切活動的當下，不是只有一個蘊在起用，不是只有一個界在起用；也不是某個蘊跳轉式的從一蘊轉到另一蘊上起用，不是某一界轉移到另一個界輪流起用，多數情況下是五蘊都同時現起，同時起用，十八界也是同時現起，同時起用。

比如我們坐在這裏聊天，眼睛可以看見窗外的景色，可以看見前方牆壁，耳朵可以同時聽見聲音，鼻子可以嗅到花香，六根同時起用，六識同時分別，六塵同時出現，十八界都同時起用。而五蘊呢，色蘊上的身體在造作，受蘊上的六識在不斷地感受，想蘊上的六識在不斷執取和了知，行蘊上的六識身口意行在不斷現起。

這樣就可以觀行到每一根每一塵每一識都是如何現起的，依著什麼緣而現起，現起之後做了什麼，十八界是如何配合統一起來，最後又如何散去；然後再觀行下一法又是如何生起，如何滅去。之後再

觀行每一蘊都是如何現起，依什麼緣而出生，又是如何產生變化，又是如何慢慢消失；然後把注意力轉移到下一法中，再觀察每一蘊是如何出生和滅去的。

一定要慢慢深細的思惟觀行，觀行一段時間以後，心念就變得深細，雜念極少，意念就集中，呼吸深沉，心跳就減緩下來，氣血暢通，身心安詳，周圍一切的雜亂就感知不到了。只有深思的法在內心裏久久盤旋著，思惟動得很慢很深很細，這時才能夠深入到意根，意根就跟著深細思量。即使短時間內意根沒有通透，然而祂已經有了抉擇心，想把意識思惟的內容弄清楚，祂對其它無關的世俗法不再攀緣或少於攀緣，就開始惦念著要完成觀行內容。這樣意識的定慧就增強，觀行就能一點點深入下去，有朝一日，意識和意根就能完全理解和認可。

五、在五蘊活動的當下，盡量把各蘊功能體性都分開觀察，才容易分析觀察透徹。比如我們現在坐在這裏聊天的時候，有色蘊在活動在運行；有受蘊也在運行，在六根上的感受可能都有；還有想蘊也在運行，六識在六塵上的執取和了知性可能都存在著；六根六識的造作可能都存在著，身體當中的行和心識的行也一直都存在著，五蘊都在活動運轉，六識的識蘊也在不斷的起分別作用。這樣把各個蘊分開後，就要具體觀行各個蘊是如何生起、變化和滅去的，細心體會其生滅變異性。

又比如當我們閉上眼睛回想一件事的時候，要觀行一下，這時都有哪個蘊在參與，哪個界在參與，要分清楚。每個界都是什麼，是如

何顯現的，每個蘊都在如何運行的。在回憶的時候，觀察色身的運行，觀察意識心的運行，除了眼識，其他的識心可能都在感知著，這些都要觀察。在回憶的時候有色蘊等五蘊存在，身識和意識都有覺知和感受，你都要觀行思惟清楚。

所有的覺受都以意識心為主，觀行意識的生起與滅去，觀行受蘊想蘊行蘊的變異，思惟其無常性、空性、苦性。在每個活動的當下，都要細心把五蘊分開觀行，十八界也要分開觀行；然後再綜合起來，觀行身心內外的生滅無常性。甚至還要觀行前世、後世，上半生、後半生，以及具有善惡美醜性的所有的五蘊十八界的生滅無常性。

欲界眾生都是五蘊同時存在運行的，除非入到深定中，滅掉六識，可以滅掉受蘊、想蘊和識蘊。無色界眾生沒有色身就沒有色蘊，但有受想行識四蘊。欲界眾生一般都是五蘊同時現起，六個識也同時出現，同時運作起用，不是從一個識的起用轉移到另一個識的起用，不是跳來跳去的；而是六識同時存在，同時運作，各有各的識種子在流注，各有各的出生之處，不互相轉移也不互相障礙。

比如眼睛看色時，眼識在分別色塵，同時耳識也聽見了聲音。這時意識心在幹什麼？意識心和眼識、耳識、鼻識、身識都在一起，共同分別色聲香味觸法。說話的時候，舌識能感知口腔裏的味道，鼻識可以聞到周圍的氣味，六識都在運行，七、八識也在運行，八個識各作各的事業，互相配合而不會互相擾亂。

第六節 如何讓意根了知無常

一、我們身邊每天都有無常的事情發生，尤其是現代信息如此發達，無常的信息更是不可勝數，可是為什麼很多人都對這些無常信息，沒有感慨，沒有深思，幾乎很平淡的就翻過去了？尤其是涉及到自身的無常，為什麼也能看得慣，都能麻木而適應？如果一個人很容易適應無常，從來不深思，從來不反思，從來不受觸動，那怎麼能在無常中證得五陰無常非我呢？

辟支佛看見樹葉掉落，就知道世間無常不可樂，立即出家到山中思惟無常法、因緣法，不再貪戀世俗。過去的外道也知道世間無常，而出家到山中修道，只是外道修行所依據的理論不正確，可是那個善根也不淺了。能舍世俗，在我們現代社會能有多少人？對無常法內心麻木、不敏銳的原因是什麼？有沒有貪戀世俗的原因，以至於認為無論發生什麼，世間都是可愛可依戀的？有這個心，不容易看破無常，不容易斷我見證果。

自己不能證果，要多找找自身原因，多觀察一下，自己心裏的思想觀念，思惟習慣，到底存在什麼問題。斷我見證果，與自己內心深處的觀念關係很大。明明是無常的，觀察一下，認可五陰不是永恆的，不是我就完了嘛。多數人遇到無常，即使很痛苦，也能輕易的放過去，不深思，不反思，思想觀念也不正確，定力也不足，導致一輩子在無常中無聊中度過，也能完全適應，絲毫不引起內心的觸動，平平淡淡，稀裏糊塗，這樣怎麼能生起智慧？

其實，我們是真的觀察不出無常、不知道無常嗎？意識很容易了知無常，也容易了知苦，了知空也不難，意識心也常常說無我。那為什麼還不能斷我見證果呢？很多認為一切法無常無我的人，即使別人承認他斷我見證果了，他自己內心都不敢承認，為什麼不敢承認？還是因為心虛，心裏感覺自己的觀點看法不踏實，沒有實證，內心深處沒有認可此理，他們自己也知道這點，所以不敢肯定自己，平時只是說說玩而已。

根本沒有多少人意識心認為自己的五陰是恒常不變的，那為什麼還不能斷我見？因為無常的想法和看法，還沒有深入到意根，意根並不知道五陰無常、一切法都無常，那就不能斷我見，即使別人說他斷我見，他自己也心虛不敢承認，沒有證據，沒有理由之故。

二、有空閑時，看看窗外的大樹，或者自己畫一個大樹圖，常常思惟樹根以上五蘊七識的來龍去脈，各部分的相互關係，常作此觀行，斷我見和明心，就不是很難的。只要自己本身的因緣條件具足，任何一個法，都能促成自己證果和明心，法法都通向無我和無生，絕沒有偏途。

小乘觀行，心中要有這樣一個概念和思想：生滅變化的不是我，不能常存的不是我，各種因緣聚合起來的不是我，被出生的不是我。這些觀念牢牢樹立起來以後，通過觀行認清這些理，才能證果斷我見。而這個觀念、概念、思想的樹立，任何人都幫不上忙，這是每個人自己心裏的認知，其他人實在沒辦法。

就像老師教育學生說：這是黃色，具有如此如此的特征。至於學生心裏是否能認這個黃色，是否準確把握了黃色的概念內涵，別人就沒辦法了。這需要自己親自的思惟認知，自己消化這個概念含義，然後才能承認和記下這個黃色，然後就證得黃色了。觀行五陰虛妄也是此理，必須自己想辦法承認這個結論，如何承認？找證據，勤奮努力思惟觀行，需要具足的條件都要達成，工具要完善，心力要足夠，然後要有善思和巧慧，就能觀行成就了。再比如說，老師教一個“大”字，把讀音和含義、字形都教給學生了，學生是否能承擔下來，是否能理解，那就是自己的事情了，別人沒辦法。

斷我見，樹立起一種正確的思想觀念很重要，內心有一種牢固的觀念，當遇見一個與觀念不一致的事理出現，內心馬上就能否決掉，不認它。那麼生滅無常就非我的觀念一旦樹立起來，觀察一切法，觀察出生滅變化無常了以後，就能否認它的真實性，容易認可無我。改變思想觀念是最難的，一旦改變，後續的成果不可思議。

三、每天晚上有時間時，觀察電視熒屏上的人物和景色，觀行各種人物五陰的活動是如何出現的，是不是各種因緣聚合而生成的，如何是生滅虛妄不實在的，如何是沒有自性的，如何是沒有我性的。不斷的反複的深細的思考：屏幕上人物景色是如何出現的？

當把各種因緣都找出來以後，定心思惟，這些人物景色，缺少一個緣，就不能出現，不能有五陰活動。五陰是依賴各種緣才能存在，一個緣滅去，五陰就滅去，那麼五陰是多麼的不真實不可靠。思惟時

要深細，要少於分析，要深入，多體會，各種因緣數據找齊，再交給意根去認定和審核，剩下的工作幾乎都是意根的，由意根來作。只要靜靜的、深深的懸掛著這些內容，有朝一日，就會豁然開朗，同時就能認定自己和他人的五陰活動，都是同樣的虛妄不實，沒有自主性，不是真我。

有一些人差只差在意根認定上，法義已經了然於意識心中，這不太難，難在意根認定上。由於缺少禪定，意根沒有深思，所有的思想觀念都浮於意識表面，沒有深入意根，意根無法認定，心中對無我之義沒底。這是斷我見的瓶頸，應該想辦法突破。

定力不足的原因，一是沒時間修定，二是福德不足，三是戒律不完備，還有一些其他小原因，自己找出來，一一都克服，則斷我見就會大功告成，還有更大的功德需要去完成。

第七節 意根也要與意識同時斷我見

一、斷我見是斷知見上的煩惱惑，也就是見惑。見惑是見道時所斷的知見上的煩惱，也就是斷除不正確的知見，主要包括六七識的錯誤知見和觀點；思惑是修道時所斷的思想觀念上的煩惱，也就是貪嗔癡慢等等煩惱惑。

見惑在證初果時斷，思惑是在三果和四果時斷，也就是說在證得初禪以後才能開始斷。斷除貪愛和嗔恚是三果人，斷除一念無明愚癡我執是四果人。那麼意根的我見，也是見惑，屬於知見上的煩惱惑，

應該在初次見道時斷；意根的思惑煩惱應該在二果時降伏，在三果時開始斷除，斷盡是四果人，相當於八地菩薩。

初果斷我見，一定包括意根的我見，如果不包括意根的我見，證初果是非常容易的事。而事實並不容易，很多人學一輩子阿含經，也不能證得初果；其實很多人的意識也都明白一切法都是虛妄的，如夢幻泡影，可就是不能斷我見，不能成為初果人。

意識心的我見容易斷除，因為慧強，聞法即能思惟觀行，容易破除我見和無明；意根就比較困難，因為意根的我見和無明根深蒂固，意根的智慧又弱，不能很快理解所接觸的法義，必須依靠意識的思惟力，需要意識提供一些資料和數據，供祂參考，意根才能思量確認無我之理，從而斷除我見。

二、斷我見，同時斷三縛結：我見、見取見、疑見。斷除三縛結，就保證未來世永遠不下三惡道。如果只是意識斷我見就行了，那麼意識能否把三縛結斷除？三縛結是綁縛意識還是綁縛意根的，還是都綁縛？斷除生死結縛是由意識決定的嗎？意識對生死大事能作主嗎？無始劫以來的結縛，是意根的還是意識的，意識能給斬斷嗎？意識能作主斷除三縛結嗎？

無始劫以來的生死結縛主要是指意根的結，三縛結主要是綁縛意根的。因為意根生生世世不滅，與業力相應，隨著業力流轉於六道。意識只能存在一世，並不能作主出生下一世的五陰身。意識讓五陰身改變一點點都不可能，在六塵上也作不得一點的主，讓腳抬一抬都做

不到，告訴自己玻璃棧道是安全的，往前走吧，腿就是抬不起來，那意識怎麼能夠作主斷除無始劫以來的生死結縛呢？

意根在任何一个法上都要作主，不可能在斷我見這樣無始劫以來的重大問題上就不作主了；如果意根不作主的，就是假斷我見，不是真斷我見。凡是只有意識的表面主張，意根不主張而勉強隨順的，都是假，猶如演戲；只有深層次的意根主張的，發自內心的主張，才是真。

所以世人的言行就分為真假兩種，哭就有真哭和假哭的區別，笑就有真笑和假笑的區別，害怕就要真害怕和假害怕的區別，關心人就有真關心和假關心的區別，生氣就有真生氣和假生氣的區別，仇恨就有真恨和假恨的區別等等。因為世人的言行有真有假，所以互相交往都互相猜疑和提防，需要摸清對方的真實想法和用心，不敢輕易相信對方，也因此故，世人都覺與人打交道很累心，稍微不小心，就被人欺騙和算計了，世人的爾虞我詐就是如此。

三、在佛法的修證上，同樣分為真有修證和假有修證之分，斷我見就分為真斷我見和假斷我見的區別，明心就分為真明心和假明心的區別。真真假假充滿了世俗生活和佛教的修行中，讓人不容易辨別。凡是假的，都是意識表面的，也可以說是裝的，是做作的。凡是真的，都是與意根深層次相應的，是意根認可的，是從內心深處流露出來的，是發自肺腑的，是不做作的，是讓人信任的，是誠實無欺的。

如果斷我見僅僅是意識斷我見，意根不斷我見，那麼意根就沒有

斷除三縛結，那就不能保證不入三惡道。因為是否入三惡道由業種和業力決定的，意根與業種和業力相應，意根沒有斷除三縛結，業種就沒有改變，命終由於業力牽引就要入三惡道，這是沒有辦法的，意識心一點辦法也沒有，因為不能作主，又是斷滅的，斷除以後的事情更是不能作主。所以只修意識根本沒有用處，只有意識斷我見，不能解決生死問題和不下三惡道的問題。

退一步來說，意識能決定不下三惡道，那麼臨終時，意識先滅了，只有意根和如來藏，沒有意識存在了，可是還有意根和業力，意識不能與業種業力相應，去三惡道與不去三惡道，意識就完全決定不了了，就連意識自己的存在與否也決定不了，如何能決定不去三惡道。觀察意根在中陰身裏的表現就知道了，意根在中陰身裏是完全與自己的煩惱習氣相應的，都要隨著自己的煩惱習氣的現行，而去投胎。

如果意根沒有斷我見，意識滅後，意根與業種相應，與業力相應，就會被業力驅使入到三惡道中。如果這時意根沒有斷我見，沒有斷除三縛結，意根的心行還與三惡道相應，沒有解除繩索，一定要被牽引下三惡道。如果下地獄，不經過中陰身，意根和如來藏直接進入地獄身。

四、生死輪回和三惡道的輪回，是因為意根的無明造成的。意根的無明沒有破除，就有十二因緣的生死鏈條，眾生就被意根的無明捆綁在六道裏，不能出離，被捆綁在三惡道裏，也不能出離。無始劫以前，意根因為無明，不知本我和真我，不知法界實相，不知守本真心，

起心向外貪求，遂有五陰身虛受生死輪回苦；意根因為無明，內心妄動，於是如來藏隨順意根，就出生了宇宙器世間，出生了眾生的五陰身，三界世間法就出現了。眾生在三界裏生死輪回了無量劫，至今沒有結束，就是因為意根的無明，因為意根的結縛。修行就是要斷除意根的種種結縛、種種無明，才能不被無明所綁縛，脫離種種生死的系縛，獲得解脫。

那麼斷我見一定要斷除意根的我見，之後才能淡薄自己的貪嗔癡煩惱，再之後，才能斷除貪嗔癡煩惱，最後才能斷除意根的我執。如果初果沒有斷除意根的我見，就沒有二果的薄貪嗔癡，沒有三果的貪欲和嗔恚的斷除，更沒有四果的貪嗔癡慢煩惱斷盡，沒有我執斷盡之說。由此看來，意根的我見是在初果時就斷除了，四果時才能斷除我執，這個修行思路我們都應該明確下來。

五、意根如果沒有斷我執，就不能消失滅亡。指揮身體活動的是意根的功能，意識如果想指揮身體，需要意根同意，再由意根下命令，六識才能動，六識一動，身體才能動。六識不出生，不活動，身體就不能動。

意根由於把身體當作自己，無始劫來就一直抓取不放，如果身體不由自己來控制和掌握，意根就覺得失去了自我，因此感到莫名的恐懼。所以斷我見，一定要意根來斷我見，意根斷我見才是真正的斷我見，當然徹底究竟斷我見的人是佛世尊，四果俱解脫的大阿羅漢也沒有徹底究竟斷我見。

第八節 不能斷我見的原因

不能斷我見的原因，其中一個是因為前期的意識，沒有把五蘊虛妄的內涵思惟透徹，交給意根的資料不全，意根對此內容模糊不清，無法參究，意識可能也不知道資料不全，不會思惟和收集證據，意根巧婦就難為無米之炊。再加上意根的攀緣心沒有降伏，禪定力不足，因此就沒有參究成就。很多人也沒有開始參究，因為前期的意識沒有把工作做好，意根無法接續工作。

意根是裁判者，是檢驗者，是把關者，意識所有思惟分析的數據，都要經由意根的檢驗，即使分析得再細緻入微，再精確精準，意根也得把關檢查才能放行認可。比如下屬的工作人員，做好了一項工作，交給領導審批，領導不能不看一遍、檢查一遍、審核一遍，就定為合格發薪水，最少要過目一遍，嚴格的話，要審核一段時間，作以調查，確信無誤了，才能蓋章。意識與意根的關係就是如此。

第九節 意識如何緊密配合意根斷我見

一、在斷我見時，意識首先要給足意根所有的證據和數據，然後意識少於思惟，少於功用，配合意根的心理活動需要，放手讓意根自己思量和考量，讓祂自己印證一些事實。如果意根覺得事實還不充分，證據還不足，數據還不夠，那麼意識再思惟觀行，再收集數據交給意根，意根再深深的思量和考量，這樣意識在旁邊不斷的補充一些數據

資料，意根就能不斷的加工，不斷的完善思惟，最後得出一個紮紮實實的、證據確鑿的結論出來，就證果了。

如果需要處理的事情比較多，意識必須出定了別六塵，那麼意根也可以暗暗的用功，行住坐臥不離參究，乃至於晚上有夢無夢時都可以用功。意根實在感覺事情重大時，可以決定廢寢忘食，不眠不食，因為意根要精進了，這些飲食活動影響意根的專心思慮，祂會分神於日常瑣碎，就會決定減少五陰其他活動，以保證自己不分神。睡覺時沒有意識的從旁佐助，意根就沒有充分的數據和材料，無法下手參究，於是意根就決定不睡覺，不讓意識減去。

二、在一切法的參究上，一開始是意根配合意識的思惟分析，配合意識搜集各種數據和資料；等到意識把資料搜集的比較充分，足夠意根利用的時候，意識就要配合意根的深思熟慮，配合意根的加工和整合工作，配合意根的審察過濾工作，讓意根多費心思，意識少活躍，參究工作就能很快完成。

要想讓意識少於活躍的思惟，意根多思量，就要修定，在定中才能保證意根的專心參究，雖然祂不能完全定於一處，能定於極少數法上就可以了，除了需要專心參究的法義，其他的只是稍稍了別一下就可以，不影響自己參究。那麼觀行就是要在定中，意識不能情思意解，多動用意根的量性，充分有效的發揮意根的量性，親自證得五蘊無我，這就是觀行和參禪的奧秘。所以意根不證法，不可能明心證悟，同樣也不可能斷我見。在定中參禪觀行，動用意識思惟要少，動用意

根的思量性要多，這是參禪觀行的奧秘。

沒有意識的配合和協助，意根也能參究和思量法義，只是需要的時間要長一些，說不定是什麼時候了。有事例為證。比如晚上思考一個問題，沒有解決就睡著了。睡了一夜覺以後，第二天眼睛剛剛睜開，靈感就現前，突然明白了沒有解決的這個問題。說明這一夜，意根都在工作著思量著。晚上睡前留了個疑問給意根，早上一醒來就得到答案了，有不少人有此類似的經驗。

再比如有時候思惟過的問題，當時可能沒得到答案，於是就去忙其他的事情，表面上好像把這件事忘了，意識不再考慮了，然後指不定在什麼時候，腦子裏突然有了答案，這是意根一直在背後默默的思量，最後思量出了結果。修行就是要多用意根，意根的修行才是真修行，才能證得一切法，獲得一切智慧。

意識在觀行五蘊時，觀行的信息同時就傳遞到意根那裏，意根一次不懂，二次不懂，時間長了，就能理解和受熏，同意意識觀行的結果，這是意根啟動自己特有的思量判斷性的結果。如果有禪定時，意根也能根據意識觀行思惟的思路，自己作以思量，或者與意識一起，或者單獨思量，意識熏染得越深刻，意根越能單獨進行思量，從而與意識一起共同斷除我見，共同證果。

三、在觀行陷於沉思的時候，裏面就有意根的深思行為；來回踱步思考時，有意識的思惟，更有意根的思慮考量。其中如果意識的力量大，意根的力量就小；如果意識少用心思，意根的力量就大，解決

問題也有力度。

意識與意根的交流方式一般是用自問自答的方式。不管是誰問誰答，最後都是意根認可贊同，意根作最後的定奪和抉擇，問題才算解決。

觀行五蘊、參話頭和參禪、參究，都與自問自答是一個原理，都是兩個識之間密切配合的關係。意識存在時，兩個識刹那都沒有分離過，意識所思所想都受意根指揮，從來沒有脫離過意根的操控和配合，從來沒有出現過意識單獨思惟，意根不參與的情況，如果意根不參與，意識就滅去不存在，意識不能脫離意根單獨運行；而在沒有意識存在和思惟的時候，意根仍然可以單獨工作，從來沒有休息過，遍計所執，時時思量處處作主，即使在睡著和昏迷以及死亡前後，意根也沒有清閑過。所以兩個識如果沒有密切配合關係，不可能破參開悟，不能斷我見；如果沒有意識的參與，就沒有數據資料，不知道詳細情節，證據就不足；如果意根不參與思量，其結果就是有問無答，那就沒有答案，沒有結果，就作為一個不解的問題存留在意根心中，以待意根慢慢解決，這就說不定是什麼時候了。

四、用自我暗示法觀行佛法時，意識常常要暗示意根，五蘊虛妄，一切法虛妄，都是如來藏的功能作用，到一定時候，意根就會認可，就能斷我見，從而發揮自己的潛能，改變自己。這種暗示，類似於自我催眠，把自己調整到比較安靜和沉靜的狀態，能聽到內心聲音的狀態，這時就可以自我暗示了。

把以上斷我見的內容，慢慢的抑揚頓挫的陳述出來，引導意根接受，並且給意根一定的緩沖時間，讓意根接受信息，整理思路，思惟信息裏的法義。這需要一定的時間，和特定的環境場景，就是讓意根不關注其他問題，只注重被引導的內容，內心要沉靜和安穩、祥和，能夠充分的接受意識的引導。如果意識能引導到哪裏，意根就能思惟到哪裏，這時意根是比較聽話的，已經初步被熏染了，只是沒有最後成功。關鍵在於意識是否會觀察意根的反應，是否有引導的經驗，是否真懂無我之理了。這樣的引導催眠可以在合適的時間場景中反複多次進行，只要意識理論嫻熟，會觀察意根，會引導意根，能保持沉穩和沉靜狀態，到一定時日，必能斷我見。

五、西方心理學家說過，讓潛意識記住東西的最佳途徑，就是進入一種昏睡的朦朧狀態，或者一個類似睡眠的狀態。在這種狀態下，所有意識層面的努力都減少到最低限度。然後，所有想法都能夠通過映像，以一種安靜的、被動的、易於接受的方式傳送到潛意識中。

這是熏染意根催眠意根的好方法，斷我見，降伏煩惱，可以用自我催眠這個方法，可能也是最快速而有效的方法。自我催眠，能直接讓意根了別和接受五陰無我性。

放鬆，安靜，昏昏欲睡，剛剛醒過來，這些時候都有定，心不散亂；同時還有意識，意識思惟力比較微弱，有了別作用，作用力小，能觀察意根，能向意根傳遞信息；而且意根的作用比平時突出，比平時大。那麼這時影響說服熏染意根，改變意根，是最佳的時機。斷我

見的觀行，在這種狀態下，也是最好的，有定，有意識，意根作用力大，受影響的力也大，那就能把五陰非我的思想觀念，傳遞灌輸給意根，讓意根認可接受。

六、怎樣觀行能取所取空斷我見

能取的是五陰七識，所取的是六塵萬法，觀察能所空要在定力比較好的情況下才能觀行思惟。前提條件是，第一，禪定要具足，第二，五陰虛妄的道理要粗略的了解，再按照所了解的內容，次第觀行思惟，把能取的七識心的虛妄觀行出來，要觀察清楚透徹。內心要認可六識的虛妄非我性，把所取的六塵萬法觀察清楚透徹，包括五陰世間法，都要觀行出其虛妄、生滅、變異、不實性。六塵的虛妄容易觀行，雜阿含經裏，世尊教導過如何觀行六塵的虛妄，邊閱讀邊思惟六塵是如何的虛妄，一條條逐個思惟觀行。隨文而觀，隨文而思惟，思惟通透了，就能認可那些道理。不思惟不觀行，意識只粗淺的知道那些道理並沒有用。觀行出來時，內心就會說：哦，原來如此！這是意根認可了。

觀行總有個過程，到最後內心會說：原來是這樣啊！這時是真知道了，這是意根的認可，否則就是意識心的膚淺的知，意識的知往往沒有多大用處。道理很多人都會說，實際上自己的內心並不認可，因為這些道理意根不懂不明白。意根要明白要懂，意識心就得思惟觀行這些理論的內容，觀行的過程就是在潛移默化的影響意根，告訴意根：是這麼回事。意識分析的每個內容都傳遞給了意根，意根就能了知這

些內容，就能明理；意識不觀行不思惟，意根不知道，就不能斷我見。

第十節 意根現量證的表現

一、一切法的證得，應該都是現觀的結果，而不是想象和分析得出的結論。什麼叫作現觀？現觀就是現量觀行、現前觀行，六根對六塵的當下，現前觀察體驗各種法的出生、運行和生滅變化。意識是否是現量觀察，思考得出的結論是否是事實，意根要不斷的作出判斷，但有時判斷正確，有時判斷錯誤，因為意根也有自己的習氣，再加上智慧不足，就容易判斷錯誤。意根往往是承認意識的現量觀察和充分的思考分析，有理有據時，才能啟發意根的智慧，意根才能確認其思惟觀行的結果；而不承認意識的非量想象和推論；意識的現量觀察就是證據，當證據確鑿時，意根才拍板加以贊同。

意根的現量證，往往是要促使身心發生輕重不同程度的變化，因為意根與身心不相分離，緊密聯系在一起。為什麼意根與身心聯系非常緊密呢？因為第八識能變現一切法，也能見一切法，而意根依第八識的見分，也能隨著見一切法，並且把這些法當作真實，當作是我見，不斷的攀緣，執著不已；同時意根就能在一切法上起作用，而能協調和控制身心世界，通過身心來宣泄自己的種種情緒，讓身心世界發生各種變化。這就是意根的遍計所執性和時時處處作主性的表現，也是我執和法執的表現。

意根如果能現量的知道了某種道理，認可了某種道理，就是我們

常說的從心裏往外的承認，就能讓身心發生各種程度的變化，這是因為身口意行是由意根控制和決定造作的，由意根說了算。即使在沒有證果，與證果相距很遠的情況下，意根一旦接觸到某個事理，認可並深肯此理，內心就受觸動，於是身心就發生變化。比如心情舒暢、身心輕安、熱淚盈眶、渾身戰栗、汗毛直豎、情緒激動、頭皮發麻、面紅耳赤、眼神呆滯、頭中嗡嗡作響、熱血沸騰、心驚膽戰、呼吸急促、青筋暴跳、氣急敗壞等等諸多情況，這是觸動到意根，意根現量知，而後促使身根發生了或大或小的變化。每個人都有此經驗，自己回想一下，就知道是否是這麼回事。

這些情況的出現，並不說明意根降伏了煩惱或者是斷除煩惱了，更多時候還恰恰說明了意根的煩惱性很重，我執情執很重，才會出現這些身心的巨大反應。真正現量證得無我時也是如此，身心出現很大變化，由於意根從前不知此理，意識無論怎樣念叨無我，意根也不知不認可無我，內心無動於衷，做起事情來仍然我我我，這顯然是沒有斷我見之人的表現，意根一旦知道了確實無我，受到了觸動，那麼祂對身心的執著就放鬆，身心就出現變化，輕安而愉悅。

意根也受意識的不正思惟影響和熏染，作出錯誤的抉擇。無始劫以來意識一直在有意無意的欺騙意根，告訴意根五陰就是我，一切法都是我的，五陰世間美好快樂，都應該追求不舍，意識充當著邪師的角色，於是意根貪染於世俗五欲，執著五陰自己。斷我見前後，意識就開始充當意根的良好師益友，自己改邪歸正以後，再幫助意根改邪歸

正，共同降伏煩惱、斷除無明，共同轉識成智，攜手並進。

二、意根現量證得，身心受到的震動很大，會出現很多異常現象，禪定加深、睡眠改變、身體輕安、病痛消退、精神愉悅等等，越是現量，變化越大，越是解悟，越是沒有變化。過去善根深厚，有深禪定的人，現量證得佛法，就會身體湧上虛空，神通現前，這是屬於色身上的巨大變化。看看佛經裏記載的那些聖賢人悟道，不管是大乘，還是小乘，都有神異現象發生，為什麼如此？因為有禪定，是現量證，身心改變都極大。

三、有些人看到某種法義，內心受到了很大震動，色身出現了一些不同尋常的現象，這是震動到了意根，才有這些感觸。即使是在世俗法裏的實證，也一定有或大或小的身心感觸和變動，不是平平淡淡的劃過去就算了。已經有不少人在遇見某種法義時，在修證的過程中，都有身心的大小程度不同的變化，真認得某種理時，就是這樣。

平平淡淡的不與意根相應，只是意識心的理解，那不算數。學法時，像讀課文一樣滑過去，就認為自己理解了，知道了，證得了，於是就放過自己，這是對自己的高度不負責任。如果這樣容易，三藏十二部看幾遍，理解一部分，就說是證得了一部分，那簡直就相當了不得了，八地以上菩薩也許能這樣。把佛經拿過來，博士生博士後，也覺得能懂文字，如果懂就能證得，那佛法就太容易了，根本不用修三個無量劫。

定力不足，看文章就像走馬觀花一樣；定力足時，心裏那個認知

度就非同小可了，足以震動心髒，震動五臟六腑，感覺非常不尋常。有些人走馬觀花看一遍文章，不能細致思惟，就貿然否定，結果最後還是自己錯了。錯在哪裏？沒有定力，不能思惟觀行，心思太浮淺，即使引導，也仍然不能觀行，智慧不可能逐漸提升，不能日日增進。前世善根不足的人，看什麼法也不會受驚嚇，平平淡淡的就過去了，好像真懂了一樣。

有定力時，思惟細致，才能受觸動，這叫作深有感觸。看看我們古老的華夏文化內涵多麼豐富，用詞多麼準確，把身心狀態都能描述得清清楚楚、透透徹徹。都有一定的科學依據，有生理學依據。佛法並不孤立，就看大眾是否有智慧如實認知。深有感觸的深，就是深入到意根深處了，不是浮淺的表面的意識思惟，才有感觸。一般性的思惟，沒有感觸，不會有感慨，更不會感慨萬千。

第十一節 理解和證得之間的距離

一、看恐怖片時，意識明知是假的，可還是要害怕；走玻璃棧道時，意識明知是安全的，但內心還是害怕得不得了，有的人甚至就是不敢抬腿走。意識就是說服不了自己不害怕，為什麼？是因為意識分別和思惟得出的結論，得不到意根的認可。意識勸自己不要害怕，說這一切都是假的，可還是血壓升高、心跳加快、身上出汗，這說明身體都是由意根來控制的。

尤其是看球幕電影時，意識知道一切影像都在屏幕上，根本出不

來，影像不是現實的，可心裏感覺影像還是那樣的逼真，害怕裏面的車開到自己身上，害怕裏面的飛刀砍到自己，子彈打到自己身上，於是身體就不自覺的盡量躲避。身體和心理的行為，都是由意根指揮造作的結果，是意根按照自己的慣性認知來指揮識心作出相應的反應。所以不把意根熏成功，就不能解決實際問題。

知道棧道是安全的，是不是自己的現量認知？這種知道有什麼用處？意識明明知道前邊的人已經悠閑的走過去了，有了現成的例子，自己為什麼還不敢站起來走過去？意識明明知道玻璃的厚度和承載力都很牢靠，自己為什麼就不能站起來，身體筆直的走過去？因為意識分析思惟的理，意根還沒有接受，內心對於玻璃棧道還有恐懼心理，因此就讓身體表現為戰戰兢兢、腳底酸澀、腿肚子發抖、哆哆嗦嗦，以至於蜷縮在通道上，不能挪動一步。

有的人站在玻璃橋外時，種種言論，大談特談，走上玻璃軌道，試試如何？身根是不是受意根控制指揮的，這裏就能看得一清二楚。意識不能指揮身體，不管意識如何認為安全也沒有用，意根不知道，那就照樣驚恐萬狀，惶恐不安，都是因為意根嚴重執身而造成的。

由此看來，意識知道六塵是自己的內相分，有沒有用？不用功觀行，五陰虛妄就不能真正證得。知道和理解是很容易的，證得就很困難了。小乘四個果位的證得，都涉及到了身心覺受，大乘各個果位的證得，也都涉及到了身心的覺受，包括夢境的證明和提示。尤其是各種禪定的出現，更是涉及到了身心的覺受，禪定越深，覺受越強烈。

二禪以上則無覺，五識消失。但是色身也要發生很大變化，出定後還是有身心的覺受。為什麼有這些覺受的出現呢？是因為意根現量證得了佛法，知道了事實真相，身心就出現變化，是意根執持和調控的結果。

意根相信現量境，需要自己親自證知，他人的證明沒有用，必須自己能現量證得，真真切切的知道。佛法的證得也是如此，否則說食不飽，自欺欺人。很多人都知道五陰虛妄，可內心深處的意根還是認為五陰真實，對於意識的分析思惟結果不能贊同和執行，仍然要牢牢的執我不放。因此就需要意識必須認真思索，細致觀行再觀行，直到把意根說通，才是現量境現前，否則僅僅是個推理罷了。

如何讓自己不膽戰心驚的走過玻璃棧道？應該這樣做，在走上棧道之前，意識就要想方設法、非常全面的分析思惟棧道的安全性，盡量思惟透徹，比量現量非量都思惟清楚了，有理有據的證明玻璃棧道確實是安全的，沒有一絲危險，這樣意根就能確認棧道是安全的，心裏就能有底氣，於是就能鼓足勇氣走過棧道。意識分析透徹，看破境界，讓意根放心，心理才能得安穩。內心感覺很安全，底氣足了，思想準備都做好了，感覺再也不害怕了，這就把意根說服了，然後再抬腿上路。怎麼樣才能做到內心裏底氣足足的？靠意識思惟分析透徹，看准了，看穩了，十拿九穩了，再行動。意識思惟分析透徹了，意根才能確認，才能表現為鎮靜，踏實，才能大膽的走過去。

這個問題與觀行斷我見的道理是一樣的，斷我見也是如此，意識

必須思惟分析透徹，一個漏洞都不要有，讓意根完完全全認可，沒有疑惑，才能斷我見。觀行斷我見，意識要想方設法思惟、觀行五蘊十八界的虛妄不真實性，把意根熏染成功，讓意根從內心裏確認五蘊確實不是我。這時意根的底氣才足，任何人說五蘊是真實的，意根都不隨著那樣想，不加以認同。要做到這點，需要意識自己首先要明理，要思惟清楚，還要給意根一段適應和確認的時間，讓意根適應五蘊確實不是我，不是真實的。

在剛剛接觸這個理論，剛剛開始思惟時，有的人心裏確實感到害怕，感到六神無主，感覺沒有了依靠，感到內心空虛和恐懼，這是因為意根無始劫以來一直牢牢的認為五蘊就是我，就是真實的，現在意識告訴祂不是這樣，意根無論如何也難承受，所以心裏會害怕和難受。只有通過意識的不斷熏染，時間長了，意根接受了以後，這種感受就慢慢消失了。想要意根心理準備充足，就需要意識反反覆複不斷的熏染，不斷的強化無我的思想觀念，終有一天，就能真正而徹底的斷我見。

如果只是意識知道五陰身及一切法是虛妄的，可意根還不知道，不認可，那就沒有什麼用處，只是一種浮淺的理解，不是真正的斷我見。初果至四果之間，意根要不斷的認可五蘊生滅無常虛妄無我，完全認可時，意根就斷盡對五蘊世間的執著性，就有能力出離生死輪回。

意根完全斷盡執著，證得四果時，就像看球幕電影時一樣，無論球幕上發生什麼事情，出現什麼境界，內心都若無其事，不躲不迎。

意根不再指揮身體躲避什麼，內心知道境界都是不真實的，都在屏幕上，不是現實的，也就不再害怕了。從這裏可以看出，眾生的心理，有表面浮淺的作用，也有暗藏隱藏的作用；而起決定作用的，還是那股隱藏著的力量，那是根深蒂固、難於轉化、難以說服的，那就是意根的慣性力量。改變這股慣性力量，就顯得極其重要，就能解決無量劫來的生死大問題，包括分段生死和變易生死，那也就能斷除無始劫以來的無明惑業苦，登上涅槃的彼岸。

意根斷盡對五蘊的執著，在小乘是四果羅漢，在大乘是七地滿心，進入八地時。八地菩薩的解脫證量相當於四果俱解脫的大阿羅漢，初地滿心相當於慧解脫的阿羅漢，但是初地菩薩不取慧解脫阿羅漢的果位，思惑煩惱不可以全部斷盡。意根斷盡人我執的境界，我們可以比量和想象推理知道一些，雖然沒有證得。那麼意根斷盡法我執，我們可以比量非量的思惟一下，也能知道個大概，雖然更不能證得。這個知道和證得，可能就要相差接近兩個無量劫和三個無量數劫。知道和證得之間的距離，簡直不可想象。

有的人總是以知道一些事情，就自傲自滿，其實那都沒什麼，即使真正證得了很高深的佛法，也不值得自傲自滿。放眼十方世界和過去未來現在三世來看，即使我們修到了八地菩薩的境界，仍然不算什麼，智慧短淺見識少的人，才容易生起自傲自滿心，慢心才深重。有頭腦有智慧，見多識廣的人，不容易生起慢心，因為見過或者知道有無數人比自己優異無數倍，眼界是非常開闊的。

二、解悟與證悟的區別

真正的斷我見，不僅是意識明了無我之理，意根也同時證得無我，認可無我之理，意根能親自證明無我，就不太執取自我，那麼身心內外就全部放鬆下來，頓時得到了解脫的功德受用。如果僅僅是理論上的斷我見，只是意識理解的，證據不充分，沒有說服力，一點解脫的功德受用也沒有，身心世界不會轉變，因為意根沒有親自證得，沒有親證，就不是現量境界。

明心證得如來藏，也是意根的現量境界，意根親自證得後知道五蘊十八界不是我，就能把自我放鬆，身心世界就會大轉變，得到了解脫的功德受用，無比自在。否則意識的理解，就是理論，最多是一個解悟，也許根本談不到什麼解悟，與生死了不相幹，不得解脫的功德受用。因為意根沒有現量觀察到，沒有親自證得，心裏不認可，身心就不會轉變。身心世界是由意根統治和執取的，由意根說了算。

在斷我見和明心的時候，如果身心世界當時及以後，沒有什麼變化，那就是理論上的斷我見和明心，意根不認可。明心一方面是意識心的覺悟，這個覺悟不是理解的，而是有理有據，證據確鑿，這就是現量境界，這樣意根也同時證。意根認同現量境，祂同時證得時，就知道五蘊本來是如來藏的，不是自己的，於是就把五蘊放鬆，不控制身體了，頓時身體就輕安舒適，心裏非常清明，當時身心就發生變化，與從前不同了，定力越好，變化越大，煩惱越輕微，覺受越好，語言無法完全描述出來。

如果是單純的意識心理解，證據不充分，猜測的成分多，想象的成分多，不是現量境，就說服不了意根，祂不知道五蘊是如來藏的，不知道五蘊不是自己的，那就還會把五蘊當作自己的而執著和控制，身體就沒有什麼轉變，心裏也沒有什麼轉變，不會出現心靈的震動，與從前沒有什麼差別，這就是解悟的狀態。

解悟時意根還會把持著身體和覺知心，身體就不會發生變化，覺知心也不會發生變化，還會與從前一樣，煩惱照樣煩惱。五蘊的變化由意根控制和決定，真正的斷我見和明心時，意根明理，不再控制身體，知道身體不是自己的，身體就有解脫的反應，意根也不再控制覺知心，知道不是自己的，覺知心就如釋重負，出現各種殊勝境界。睡眠是由意根控制的，以後睡眠也改變了，煩惱由意根發起的，這時煩惱也輕微了，還有很多奇妙的境界，只是不能一一透露。

現量觀察遠遠比理論更有說服力，能現量觀察的人，既有禪定又有智慧，而理論未必正確，即使正確也與自己無關。現量觀察，意根能證得，意根肯定，就能改變身心世界，才能得到身心解脫的功德受用。意根一旦肯定，就不需要那些無用的理論了。我們學法不僅僅要學理論，還要實際觀察，現量觀察，親自證得理論的正確性，那麼理論就會成為我們自己的現量境界，內心時刻與理論相應，理事無礙，以後就會事事無礙，就是大解脫。只有理論知識，不能讓我們解脫，請諸位記住這一點。

三、問：斷我見是意識反復深入如理作意的觀行，由意識為意根

舉證五陰如何的虛妄，最後由意根首肯。這是一個舉證、說服、再舉證、再說服的循環過程。意識將觀行的證據都逐漸的呈送給意根，最後由意根首肯認可。這個認可也是相應嗎？斷我見也是一種與意根相應否？首肯的含義和相應有什麼區別？

答：通過意識的反複深細的思惟觀行，把所有的證據依據全部而逐漸的呈現給意根，證據確鑿時，意根就能確認和認可。這個認可就表示意根醒悟了，與五陰無我之理相應了，證據越充分，呈現的現量境越多，意根越認可和相應，因為意根承認現量境，與非量的想象不相應，意根只要證據。當意根與無我之理相應時，就會認為：哦！原來如此。因為意根不知道自己五陰的一切法都是虛幻的，現在證據都擺在面前，不得不承認此理。從前都是意識或多或少的知道一些無我之理，可是意根不知道，因為慧淺，了別境界能力不足，不能深細思惟。

意識的分析思惟理解的內容屬於解悟，這是因為定力不太好，沒有深入到意根，意根不明理；如果定力好，意識的思惟就能深入，少於表面膚淺的理解，意識動得慢，就能調動意根的力量，讓意根的思量性起用；那麼意根自己明白了，意識肯定就明白了。定淺意識分析成分多時，意識雖然容易明白，但是呈現給意根的證據不足，意根自己的思量性也不足，意根就不明理。

意識少於分析用心，交給意根多用心，多思量，就能證悟五陰無我。意根確認的這個力量是非常大的，能改變自心，改變身口意行，

改變業行，改變業種。這樣修行是走大捷徑。想要意根多用心，現量證得，就要深入禪定，意識少動，這就是參究的原理。古來禪師都是這樣教導學人離心意識參禪，不要分析，不要情思意解，可是其中深深的道理他們不一定懂，不知道這是意根的功用，與意根相應，因為意根的運作屬於唯識種智的範圍，很多禪師並沒有生起唯識種智。

所以斷我見的原理也與參禪的原理是一樣的，也利用意根，讓意根暗自用功思量五陰無我性，意識在定中思惟深細，動得慢和深，這樣就能深入意根，然後才能與無我性相應。把意根的所有功能體性作用都挖掘出來，修行就是大捷徑，而且是最大的捷徑，我們就能跳躍性修行，成佛就非常快速了。

四、問：斷我見是意根對五蘊虛妄認可的結果；開悟明心，是意根對自己虛妄認可的結果，對否？

答：斷我見證果是意根對五蘊十八界非我的認可，裏面包括意根自身，證得意根自己也是生滅非我的。開悟明心時，意根不僅認可五蘊虛妄非我，不是真實的，同時也證得了如來藏，知道如來藏是真實的自己，意根自己不是真實的。意根這時是找到了真正的主人，不再認自己為主人，自己能稍微退一退，但是煩惱習氣可能都還在，只是比之前輕微一些。意根知道了如來藏是真正的我，五陰身都是如來藏現起的，都是如來藏的功能作用以後，慢慢不再把如來藏的功能作用據為己有了，漸漸對自我的執著就輕微了，以後不僅能斷我執，也能斷法執，二執斷盡，圓滿成佛。

五、問：證果和明心時的相應，到底是個物理結果，還是化學結果？斷我見，是意根對五蘊虛妄的認可，這個認可如何量度？開悟明心也與意根相關，意根一面實證自己不是真實的；另一面實證了如來藏是真實的。五蘊虛妄與意根虛妄，是個遞進，一個否定，進而否定又被否定，那個真我任誰都無法否定。這樣思考路線對嗎？斷我見，有身心的相應變化，這個身心的變化就是斷我見‘相應’的量度？

答：相應，主要是心的相應，那到底是物理還是化學結果？因為這時是相應到了識心，識心的認知改變，認為五蘊非我，如來藏真實；心又與身相通，二者緊密相連，也就間接的相應到了身；相應到了身，就有物理和化學結果。因為是意根認可五蘊非我之理，意根又能控制身心，身心轉變，就涉及到了物理化學成分的轉變。色身就出現輕安、舒適、睡眠少、內心喜悅、一心、無煩惱、無雜念、覺明現起、禪定增長等等一系列身心改變狀態，持續時間比較長一些，幾個月、半年、一年，定力好的要超過一年。

如果不是意根證得無我，意根不相應，只是意識膚淺的知道一些無我之理，不深透，那就沒有這些身心上的反應，沒有身心的變化，或者只有一點點的些微變化，很快就消失不見了，定力很難生起。這是因為意根不相應無我之理，內心沒有震動，不能讓身心發生變化，不能改變身心，與從前差不多狀態。很多人說自己斷我見了，可是身心沒有什麼覺受，沒有變化，禪定沒有現起，覺明沒有，只是一些理論。可是這些理論在哪裏都能找得到，這就很奇怪了。以前我一直苦

於無法檢驗他人是否斷我見，後來觀行到了意根的運作，又結合自己當時的身心覺受和狀態，就逐漸總結出了真正斷我見的狀態，應該如何檢驗。

對於開悟明心，也應該有個量度，不能簡單的說智慧增長就可以了，肯定應該也有身心的變化，還有如何增長，增長到什麼程度的問題。明心見性比較容易檢驗，因為有個如來藏在哪裏，在何處運行，如何運行的標的。但是每個人檢驗的尺度也不同，在於檢驗者的證量如何，本身的態度是否嚴謹，要求標準是否嚴格。如果弄不好，就把解悟當作證悟。如果檢驗者是解悟，那就糟糕極了，這個被檢驗者就太不幸了，他的智慧今後很難再增長。如果在一個有證量的要求人嚴格的檢驗者手裏，這個被檢驗者，就能大幅度的提高智慧，提高證量，後續的修行相當快速；因為能現量觀察如來藏的簡單而大概的運作，這個智慧是了不得的，接近於別相智了。

如果沒有斷我見，而直接明心見性，裏面也包含了斷我見的智慧證量，也得有相當程度的覺明，否則也是解悟，不是證悟。因為沒有身心覺受，意根就沒有認可，身心都沒有改變。如果已經斷了我見，再明心，可能就沒有太強烈的覺明和身心覺受了，因為幾乎也經歷了那個階段，否定了五陰自己。如今接近於解悟的人可不少，禪定不足，觀行不夠，只能理解，也有一些智慧，可是無法現量觀察如來藏的簡單運行。

從越來越多的法義的觀察思惟整理中，尋找到了意根更多的運行

秘密，意根的運行與禪定關係很大，定越好，意根的作用越突出，越有實證，意識少於浮淺的思惟分析，證量就高。在浮躁的現世社會，主張並強調修定，是一劑修行證果的正途良方，能扭轉大眾修行的浮躁，更利於實證，減少口頭禪的泛濫，否則佛教就要漸漸趨於滅亡，沒有實質的修證了。

六、斷我見證果與眼見為實耳聽為虛的道理是一樣的

佛處處都在開示給我們一個真理：一切諸法皆悉空寂。意思是說一切法都是空的、寂靜的，為什麼如此說？因為一切法都是各種因緣聚合而有，本沒有自體性，並非是真實存在的法，因此說是空寂的。從另一方面說，所有一切法都是如來藏幻化出來的，由如來藏主導，是如來藏的影子，實質是如來藏，沒有一切法，因此說一切法皆悉空寂。小乘的空，大乘的空性，都在指示這個真理真相。

諸根如幻，境界如夢，觀行這些法，要有較深的禪定，在各種境界中，在六根對六塵中，體會根與塵的虛幻性、不實性、不作主性、沒有自體性，定慧要相結合，完全融合在一起。仔細觀行，眼見色中，眼根如何的不自在，色塵如何的虛幻，如何像影子一樣；耳聽聲時，聲音這個境界，如何像夢一樣，耳根怎麼像幻化的一樣，如何生又是如何滅的，如何起聽覺作用的，觀行好了，就能證得五陰空幻，寂靜不生。

對於這些法的觀行，初步的理解，不等於是證得。理解比較容易一些，意識心思惟一段時間就覺得理解了，但這不是證得，證得要有

禪定，要有甚深思惟，要證據確鑿，要深入到內心深處的意根，意根認可才叫證果。意識理解的都屬於知識，沒有證據或者證據不足，那都不是證，必須經過深細的觀行，意根在內心深處真正認可那個理，才算證果。

那時候由於是真正證得認可五陰無我，六根虛幻，心行就改變，對萬事萬物的看法就轉變。真認為自己是虛妄的時候，心裏肯定要發生變化，不可能與從前一樣，還是老樣子。而意識理解的，沒有證得，內心不知道五陰確實是無我，對自我的認知不改變，對五陰的看法只是停留在理論上，心行還是一如既往，煩惱還是原來那樣重，不能斷除三縛結，三惡道不能免。

這與世俗法所說的眼見為實耳聽為虛的道理是一樣的，聽別人所說相當於意識的理解，並沒有證實，自己心裏還是很虛，不敢較真。之後，眼見了，自己才真正的知道了，就會說：啊！原來如此！這時對人對事，就知道該怎樣處理了。眼見相當於意根的證得，耳聽相當於意識的理解，這是兩種截然不同的層次。意識的理解是從他人那裏聽來的，意根的證得是親眼所見，是現量知，是真實看見。理解的相當於道聽途說，和實際的親眼所見，差別很大。比如聽說某個人如何如何，心裏生起一種看法，有了某種印象，可是等見面一觀察，原來是這樣，與心裏的印象不完全一致，見面時的感覺和印象更真實可信，然後自己才能對此人採取如理的態度。如實了解和觀察以後，自己的觀點、意見、想法、行為造作和聽的時候就不一樣了。

所以我們要小心熏習，熏習到內心深處，真真正正的去觀行諸根如幻，五陰無我。觀行的時候就是第六識的思惟分析，分析以後交給意根，意根去認可這個理的屬實性，就證果。意根如果不認可意識思惟觀行的理，那就沒有用。要想盡快的讓意根證得，就要證據確鑿，盡量能達到現量觀察的程度。觀行的中間還有很多的程序，有很多的路要走，有很多的法要去修，要不斷的修集各種資糧和道糧，需要不斷的修集福德資糧，還有戒律、忍辱、禪定、智慧，不斷的圓滿這些六度的條件。

第十二節 把心結打開才能得解脫

想得解脫，就要斷除我見，斷除意根對五蘊和三界世間的攀緣，意根如果徹底不攀緣，那必須斷我執，對五蘊和三界法都不執著，四果人才能做得到。在無想定裏，沒有意識，可是外道卻執著色身，所以色身不會滅，因為執身，把身體當作我，他就不能出離三界，因為沒有斷我見的緣故。意根只要對三界世間所有法一點也沒有興趣，斷盡了貪愛，對五蘊十八界一點也不執取了，才能斷盡我執，命終意根自己主動滅了，就入無餘涅槃，解脫出離三界了。

真解脫，是心解脫，意識和意根不再執著五蘊自己，不貪財色名食睡，不貪色聲香味觸，這樣意根就把繩索從五蘊上解開，身心束縛就沒有了，生死結就打開，生死之法再也束縛不了自心，心就是解脫的。五分解脫裏，最後一個是解脫知見，知見解脫了，沒有邪見的束

縛，正知見建立起來，邪見就消失，是智慧境界。依此知見，就能出離生死苦海，而正知見最不容易建立，因為邪染太深了。學佛修行就是不斷的打開心結的過程，心結打開，才能得解脫。

第十三節 斷我見的正義

我，指意根第七識，是意根把五陰當中的色陰當作我，把受陰當作我，把想陰當作我，把行陰當作，把六識的識陰當作我，也把自己當作我，因此才有我見。六識是依他起性，輾轉而生，是被意根第七識所利用的一個工具。就像整個五陰與色身當中的頭和四肢的關係一樣，意根無始劫以來一直把五陰當中的每個部分都當作我，當然也把第八識的功能作用當作我。

意識的我性微弱，遠遠不如意根的我性強大，比較容易斷除。一般來說，意識通過熏習一下五陰無我之理，稍微作以思惟，就能明理；而意根的思惟觀察力弱，再加上無始劫以來的深厚無明，嚴重遮障其智慧，不容易明理，意根的我見就非常難斷。從古至今，真正斷我見者少之又少，如鳳毛麟角，即使是佛陀在世時，其證果人數的比例也不是很大的。因此說我見主要指意根的我見，斷我見一定要意根親自與意識一起參究無我之理，能現量觀察到五陰確實是無我的，意根確認，這才是真正斷了我見。

如果僅僅是依靠意識像複讀機一樣，以讀誦背誦文章的形式讀誦文字，不在定中深細思維觀行，意根永遠不能受熏不能明理，這僅僅

是意識在文字的表面上膚淺的作為，最多能解悟五陰無我，很難實證。

斷我見是意根的親自證得，那麼明心證悟是否也是意根親自證得真心第八識？答案是也如此。因為意根無始劫以來一直把五陰六識的功能作用當作我，也把第八識的功能作用當作我，不知道祂自己什麼也不是，一頭依賴第八識，一頭依賴五陰六識，才能成就祂所謂的的虛妄的我的功能作用，有祂自己的功能作用，才能在三界裏生存。

那麼要讓意根斷除無明，成就佛道，一方面要砍倒五陰大樹，讓祂沒有依賴，不再認五陰為我；另一方面要樹立第八識，讓祂證得真實的第八識，知道一切法都是第八識所為，不是自己的功能作用。這樣意根就認清了法界實相，無明一點點的破除掉，我執和法執漸漸斷盡，最後徹底無我時就成為了佛世尊。

第八章 五蘊與第八識的關係

第一節 兩種無我法的內涵

無我，兩個字，有兩個以上的不同含義，在不同之處，代表著不同的含義，把這些含義弄清楚，才能清楚無我到底指什麼，才能知道如何下手修行。七識的無我，一個是指無不生滅性，無永恆性，無真正主宰性；一個是指無第八識那種空性。第八識的無我，一個是指無七識那種自我性自私性，一個是指無七識那種主宰性、作主性。

搞清楚這些概念，才能理解我與無我的真實義，才能指導自己的

修行。能從這些概念裏繞出來，也是不容易的。一個名詞概念有多種含義，如果不把含義弄清楚，糊裏糊塗的，就無法下手修行。比如真實這個詞語，在不同處代表不同含義，一個含義是指不生不滅的真實相第八識，本來而有；一個是指世俗法裏符合事實的相，這是生滅法，不是本來法。

第二節 分清兩種無我性

觀行苦空無常無我法，最後實證世俗界的五蘊十八界都是生滅的無我法，只有實證出五蘊確實是生滅性的，才會知道是無我的，才會逐漸去滅除五蘊的活動，最開始是減少五蘊的活動，對五蘊活動不感興趣了，因為知道五蘊是無我的，是生滅的、變異的、空的、無意義的。

觀行第八識參究第八識，其觀行目的旨在實證五蘊中的第八識，觀察出五蘊與第八識的關係，最終實證一妄一真，實證如何妄，如何真。證得第八識的真實永恒存在性，觀察第八識在五蘊身中的清淨性，就會證得第八識的無我性。同時觀察出第八識是如何具體出生五蘊的，就證得五蘊確實是虛妄不實無我的。

兩種無我性，指向不同，苦空無常無我性，是與生滅無常對應的不存在的無，這個不存在的我，就是七識的我，是假我，要滅除的我。第八識的我，與不生不滅對應，與真實性對應，與清淨對應。第八識的無我性代表著第八識心中，不認知自己，沒有私心，沒有我心。這

兩種無我千萬不能混淆不分，否則無法正確修行。無我的妄心必然要滅，無我的第八識永遠不滅。

兩種無我兩種意思，七識的無我，沒有真實性，有毀壞性。第八識的無我是無私心、我性、作主性、執著性。七識依第八識修到無我時，也有類似於第八識的無我無私不執著。我性輕微的人，敢於否定自己，知非即改，轉得快。我性重的人，不肯重新如理思惟，理清思路，不願意否定自己一點點，這樣的人不容易檢討出自己的非，認死理，不肯改正自己，修行非常困難。

沒有禪定，思惟粗燥，沒有邏輯思惟，根本不能捋清這些法義的是非淆訛處，頭腦是混亂的。如果遇到特別複雜的法義，就會覺得沒有頭緒，無從下手，所以說禪定是非常重要的。

第三節 妄我與真我不能對等

我不學佛，我不修行，我不持戒，我不修定，我不開智慧，我不求解脫，我瀟灑自在，任運自然。這個我，是指什麼？是指第八識。這裏的主體我換成七識是否可以？七識五蘊能不能也像第八識這樣，不學佛、不修行、不持戒、不修定、不開智慧、不求解脫、任運自然？不能。兩個我，能不能互相對換？也不能。

有的人說既然要學習第八識，依止第八識，轉依第八識，就應該像第八識一樣。這句話對嗎？說不對也不對，說對也不對。要有嚴密的邏輯思惟，哪些方面應該向第八識學習，哪些方面不應該向第八識學

習。什麼時候向第八識學習，什麼時候不學習第八識。成佛以後的七識就與第八識一樣，不學佛不持戒不修定不開智慧不解脫不成佛；成佛之前，在眾生階段就要學佛持戒修定開智慧求解脫求成佛。成佛之前要學習第八識在五陰身運作中的清淨性，無貪嗔癡性；成佛以後七識與第八識一樣清淨，就不用再學習第八識的清淨性了，因為佛是無學者。

七識和第八識兩個我，有的時候可以互相對換，有的時候不能互相對換。把兩個我弄清楚，才好修行，如果混為一談，那就無法修行，也不能成就了。

第四節 小乘觀行應該得出什麼結論

如果觀行五蘊虛妄無我之後，得出一個五蘊不是第八識的結論，說明了什麼？說明了所有的凡夫眾生無始劫以來，一直把五蘊當作第八識，然後遇見佛法，想要得解脫，經過觀行思惟，糾正了從前的錯誤認知，把邪見改為正見說：五蘊不是第八識，五蘊非第八識，非非第八識。是這樣嗎？非非第八識這句話，是否包括了五蘊也是第八識的含義？

如果是這樣，那麼凡夫眾生無始劫以來一直認為五蘊就是第八識，這有什麼錯，是邪見嗎？沒有錯啊！如果凡夫眾生無始劫以來真的一直把五蘊當作第八識，那就沒有我見和我執了，沒有無明和煩惱了，佛也就沒有必要辛苦來娑婆八千次解救眾生了，眾生認第八識我

就不會認五蘊我，也就不會造作惡業了。最最關鍵之處在於：凡夫眾生無始劫以來是否把五蘊當作第八識？

如果凡夫眾生無始劫以來一直把五蘊當作第八識，如果真的是這樣，所有的凡夫眾生就是地上菩薩，具有唯識種智。因為只有地上菩薩以唯識種智的現量觀行，能觀察出五蘊全體都是第八識，布娃娃全體都是布，泥人全體都是泥，金飾品全體都是金子。那麼一切眾生無始劫以來都是地上菩薩，再那麼還用得著斷我見，斷第八識我見，斷我的第八識見嗎？

如果凡夫眾生無始劫以來，並不知道有第八識真我，並不認為五蘊就是第八識，那麼凡夫眾生遇見解脫法，觀行四聖諦苦集滅道，觀行苦空無常無我時，最後能得出五蘊非第八識我、非我第八識這樣的結論嗎？這是否是偷換概念？如果是偷換概念，就沒有人能夠真斷我見，所有小乘行者都不能得法眼淨，都不能得解脫。

真正如實修行三十七道品，如實做觀行的人，在斷我見證果時，根本得不出五蘊非第八識這樣的結論。給出這樣的結論，是對於實際修行情思意解，純屬是研究出來的理論，沒有經過如實思惟觀行過程。在斷我見以後再從大乘法觀行的角度，才能得出五蘊非第八識的結論。

佛在為弟子們講四聖諦時，首先都告訴弟子：五蘊中有真我第八識不生不滅，即使滅盡五蘊十八界，第八識也不滅。這樣弟子們都信受佛語，知有不滅，無餘涅槃以後不是斷滅空無，那個真我有用。眾

弟子聽佛語當時就知道五蘊十八界能滅，第八識不滅，就知道五蘊不是第八識。但是這種知道，是意識的知，意根並沒有實證，實證就是大乘菩薩了。他們也不至於去尋找第八識，只是觀行五蘊的苦空無常無我性，不會說經過一番辛苦觀行，才去得出結論：五蘊非第八識。如果是這樣，那他就沒有認真仔細觀行。這個結論在佛講有真我時，心裏就應該知道了。

阿含經中佛講四念處經，觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。如果這個人真真正正的做觀行了，經過了幾年時間，斷我見時，能不能得出一個結論：身不是第八識，受不是第八識，心不是第八識，法不是第八識？如果得出這樣的結論，請問：這個人是如何觀行的？如實按照世尊講的內容觀行了嗎？

這個人是憑想象在做結論，沒有真正去如理觀行。如果小乘修行人確實證得了五蘊不異於第八識如來藏，那麼他們也就不會害怕苦，而急著滅去五蘊入無餘涅槃了。因為他們證得了五蘊都是第八識顯示出的幻化相，沒有實事，沒有真正的苦，就不會去避苦躲苦了。

第五節 苦是非我的含義

觀行五蘊無我以後，如果得出一個結論：色受想行識是苦的，苦的不是第八識非第八識，這能說得通嗎？

證得色受想行識是苦的非第八識，能逐漸厭離色受想行識，不喜歡色受想行識嗎？如果能，那麼就會轉而貪愛第八識，喜樂於第八識。

小乘聖弟子能喜樂於第八識，貪愛第八識嗎？有這種現象嗎？如果有，阿羅漢由於喜樂第八識，就會繼續修學菩薩道，自利利他，不能入無餘涅槃而從三界世間裏消失了。

理論上可以知道五蘊非第八識，任何人在聽聞佛介紹第八識的時候當下都能知道。有很多人一想也知道色蘊生滅去來不止，當然不是真實的我，也不是真實的第八識。沒有必要千辛萬苦去思惟觀行五蘊不是第八識，跑題跑得太嚴重。

五蘊是苦的，不是第八識和第八識所有的，能說得通嗎？意根當然認為五蘊是我（自己）的，不是第八識的，才去執著五蘊為我，才有無量生死苦。如果凡夫的意根認為五蘊是第八識和第八識所有的，那麼凡夫的意根還有我見和我執嗎？還有遍計所執性嗎？什麼都不是自己的，意根還有什麼可執著的？

五蘊本質上就是第八識，形成五蘊的六大種子全部來自於第八識，是第八識投資生出來的五蘊，五蘊當然就是第八識的了。如何觀行之後反倒認為五蘊非第八識，是不是很奇怪？理論總有窮盡的時候，總有走不通的那一天，無法自圓其說。而實證者，橫說豎說都有理，都說得通，誰也辯駁不了。

第六節 五蘊非我的我是哪個

原來六七識把五蘊當作我，觀行斷我見之後，就不再把五蘊當作我了。意根原來把色蘊當作我時，就會把受蘊當作我所，認為色蘊在

受蘊中，或者受蘊在色蘊中。我們觀察一下，色蘊裏有受蘊嗎？受蘊裏有色蘊嗎？都沒有，二者不互相混合。同理，意根把受蘊當作我，把色蘊想蘊行蘊識蘊當作我所有的，認為受蘊中有色蘊想蘊行蘊和識蘊，色蘊想蘊行蘊和識蘊裏有受蘊。實際上幾個蘊既不互相分離，也不互相混合存在，具體觀察五蘊的時候，能證得這個理。

如果說在身體裏能找到受，在受裏能找到色，那麼死人也有受，木頭也有受；如果受裏有色，那麼受就是色，受就有色；受如果有色，就不是識心的無色功能作用了，其它幾個蘊也要這樣觀察。

把大乘的理與小乘的理同時觀行，在觀行小乘無我理的時候，就無法觀行了。大小乘理同時思惟觀行，有點混亂，對於修小乘斷我見有點不利。明了大乘理之後，專門觀行小乘的時候，不要加入大乘，否則無從下手。

如果要觀行五蘊非第八識，不異於第八識，與第八識不相在，各位努力試一試，能不能觀行出來，有什麼思路嗎？除非參禪證得第八識以後，般若智慧很深的時候，才有可能，智慧淺都做不到。心經中說行深般若波羅蜜多時，才能照見五蘊皆空，行淺般若波羅蜜多時，還不能照見，何況還沒有行般若波羅蜜多的時候。按照佛在阿含經裏講的方法去觀行，思路很暢通，不要自創方法。

第七節 斷我見斷誰的我見

認為識蘊六識為我的我，是真我第八識，還是妄我意根？斷我見

是讓意根斷除識蘊為我的我見，還是讓第八識斷除識蘊為我的我見？觀行到最後是意根認為識蘊無我，還是第八識認為識蘊無我？斷我見的結果，就是讓意根認為識蘊五蘊不是我，不是我所有的。而不是讓第八識認為識蘊五蘊無我無我所，我見我所見與第八識無關。

觀行識蘊苦空無常無我，應該是觀行識蘊的生滅變異無常性，以及識蘊的無我性不真實性，不是假我，不為假我所有，實際上也沒有假我妄我，都是空的。不是去觀行識蘊五蘊不是第八識。

這個觀行是誰觀的？不是第八識觀的，而是意根在意識觀的基礎上親自去觀的，最後意根就懂得了識蘊非我不異我，我與識蘊不互相存在和包含。異，就是別、另外的意思，識蘊不是別於我，不是我之外的我所。不異，就是不別，不是另外的，識蘊既不是我，也不是我所，我與我所都是我，都要斷除。

是誰實證識蘊無我非我？是誰實證色蘊無我？是誰實證受蘊無我？是誰實證想蘊無我？是誰實證行蘊無我？是誰斷除這些蘊為我的我見？我見是誰的見？我見的“我”是指哪個？認為五蘊是我的知見是邪見，認為五蘊非我不是我的知見是正見，是誰有邪見，是誰有了正見？是斷了哪個我的邪見？讓哪個我有了正見？是誰認為五蘊非我？是誰認為五蘊是我？

五蘊是我這個我是指哪個我？這個知見是正見還是邪見？不管是正見還是邪見，第八識都沒有，第八識本身不起知見，祂不學佛不修行，沒有見惑煩惱惑，也就不需要斷除見惑和煩惱惑。所以觀行的最

初是六七識觀行，觀行到最後是六七識不認五蘊為我了，也知道沒有所謂的我，五蘊十八界是無我的。

如果說觀行最後得出結論說五蘊非第八識，那麼在證果之前，他就會認為五蘊就是第八識，然而眾生無始劫以來根本沒有這樣的覺悟，不知道有真我第八識，都是認為五蘊就是妄我，為我所有和所用。誰有我見，就讓誰斷我見。意識意根有我見，故斷我見，就要斷意識意根的我見。斷我見，是去假；明心，是認真。意根和意識把假的否認了，然後才能去認那個真的。

第八節 色身是否非第八識

從世俗法表面現象來看，色身是色法，當然不是無色的第八識，但從聖義諦來看，從唯識上來看，色身的實質就是第八識。第八識把眾生的色身生出來以後，現在的色身是如何存在的？是否還是第八識出生的，第八識是否還在連續不斷的出生著色身？這個問題如果回答不出來，如何知道色身非第八識，不異第八識，與第八識不相在？

第八識最初生色身的時候，是輸送四大種子，同時輸送意根的識種子，然後再輸送意識的識種子，同時不斷的輸送四大種子。色身出生以後，第八識仍然不斷的輸送四大種子，相當於第八識仍然在不斷的出生色身，一旦第八識不輸送四大種子，色身就不再出生，色身就滅去不存在了。

第八識出生一切法，只要有法存在，第八識就在不斷的出生著法。

法出現以後，後續的生叫作執持和維護，實際上還是生，沒有斷。四大種子生出來就滅，再生出來再滅，這樣不斷的生滅循環往復，色身就會繼續存在，並且不斷的改變。第八識在色身上的作用就是不斷的輸送和收回四大種子和識種子。第八識在一切法上的作用就是輸送種子，繼續不斷的出生法，也就是維持法的存在和變異，讓法生住異滅。整個一個色身，全部是第八識單獨輸出七大種子組成的，那麼色身就是第八識單獨投資的一個控股有限公司，也可以叫作獨資企業。只是沒有收成，沒有利潤，也沒有損耗，興衰成敗第八識無所謂，因為第八識不把色身當作我和我所。

從第八識全部投資控制色身這個角度來說，色身非第八識嗎？非也！色身不異於第八識（不是第八識所有的）嗎？非也！色身與第八識不相在嗎？非也！

色身種子全部來自於第八識，第八識裏的一部分種子構成了色身，色身就是第八識，屬於第八識所有。色身全體皆是真如，所謂一真法界是也！世間一切有為法，哪個不是第八識？全體即真如，一真法界！

既然色身全體都是第八識的種子構成的，色身由第八識來調控和控制，那麼色身與第八識非相在，也非不相在！老板哪能離開自己的公司？但是色身真的是第八識獨資的，沒有合夥控股的嗎？沒有二老板、三老板嗎？非也！還有假老板表面上管理控制著，祂以為色身就是我就是我所，由我說了算。

第八識根據什麼輸出七大種子投資控股呢？當然根據業種了。業種哪裏來的？意根主導六識造作業行得來的。意根主導六識造作善業，就有好的色身，有創利潤的優秀公司；意根主導六識造作惡業，就有惡道色身、多災多難的色身，有賠本的衰敗公司。色身公司的興衰成敗，由意根承擔風險，擔當責任，利潤歸意根，虧損也歸意根。

第八識是甩手掌櫃，投資之後，其餘不管。公司需要錢還會再投資管理，只要庫存裏有。話又說回來，第八識投資的資金全部從庫存賬目裏出，庫存的資金從哪裏來的，是七識創造的收入。那麼色身公司盈利存入庫房不？存入庫房，公司運營失利，債務由意根負責，從庫房裏存款抵債。庫房虧空，色身流浪乞討過活，二老板意根三老板六識淪為奴隸，大老板無所謂，沒有任何損失。

第九節 小乘正觀五蘊十八界非我

觀察五蘊非我時，先觀察色蘊不是我，如果把這個我換成第八識，那麼就是觀行色蘊非第八識。請問：觀察這個幹什麼用？如何觀察？用得著觀察嗎？是正觀嗎？

觀察受蘊非我時，卻來觀察受蘊不是第八識，觀察這個幹什麼用？如何觀察？用得著觀察嗎？是正觀嗎？

觀察想蘊非我時，卻觀察想蘊非第八識，這樣觀察有什麼用？如何觀察？用得著觀察嗎？是正觀嗎？觀察行蘊非我時，卻觀察行蘊非第八識，觀察這個幹什麼用？用得著觀察嗎？如何觀察？是正觀嗎？

觀察識蘊非我時，卻觀察行蘊非第八識，觀察這個幹什麼用？是正觀嗎？用得著觀察嗎？如何觀察？

再接著觀察六根非我，卻觀察眼根耳根舌根鼻根身根意根非第八識，這用得著觀察嗎？誰不知道眼耳鼻舌身意根本不是第八識？卻通過辛苦修定去觀行，得出一個六根非第八識的結論。誰不知道眼根耳根鼻根舌根身根不是第八識？誰不知道意根不是第八識？觀察六塵也是這樣，非要觀察六塵非第八識幹什麼用？誰不知道色聲香味觸法不是第八識？用得著觀察嗎？大家都知道，這不是畫蛇添足，多此一舉嗎？與五蘊無常苦空無我有關係嗎？

小乘觀行五蘊，就是要觀行五蘊十八界的無常性、變異性、空性、苦性，所以確定不是我們無始劫以來所執著的那個我，根本沒有一個什麼我可執著的，這樣就斷我見了。這樣觀行才是正觀，若他觀者，即為邪觀。

第十節 五陰是第八識出生變幻出來的

一、色陰是五陰之一，是生滅虛妄的、變異的、無常的、苦的，是空的，不真實的，是第八識所幻化出來的。第八識依據眾生的業種業緣，變現出眾生的色身，才有色陰的存在。色陰不是因某種緣自己就能出生的，也不是由父母一手操辦所生的，父母只是色陰出生的一個助緣。是第八識籍父母緣入住到受精卵中，根據眾生的業種，藉母血變造胚胎才成為了色陰。色陰不是自然而有，不是無緣無故就有，

而是第八識依緣變現出來的，是第八識所具有的屬性之一。

色既然是第八識變幻出來的，就是第八識的一部分，與第八識是不一不異的關係。因此色即是空，是空性心第八識的性質。這裏的空是指空性心第八識，色是色陰，色陰就是第八識，全體都是第八識的功能作用而顯現出來的。這裏的空不是虛空，虛空是一個假名詞，沒有物質的地方，就假稱為虛空，放上物質就沒有虛空，因此虛空沒有來處也沒有去處，沒有實體性，它不是真實存在的法。

二、五陰的一切活動都是七個識心與第八識共同和合運作出來的，七個識心加之於色身上就有五陰的活動，如果色身上沒有七識心的運行，色身就是死屍。識心在色身上，色身就是色陰，色身內五根觸內五塵，意根同時觸五塵上的內法塵，六識心就出現，六識再與六根六塵相觸，識心就能感受，受陰就產生。受陰以意識心的感受為主，前五識的感受為輔，沒有識心就沒有受陰。六識了別六塵，執取六塵的相就是想；接下來的思惟、細的分別、判斷、打算等等都是想，想陰以意識心為主，五識也有了別取相的想陰活動。

行陰，識心的運行，念念遷流變化，身口意的一切活動，都是行陰。包括時間的流逝，地點方位的變化，色身上的心跳、呼吸、脈搏、血液流動，只要是運行著變化著的，不是靜止的就是行陰。

識陰，就是識心的分別功能體性。如果七識心不加在色身上，就沒有五陰的活動，色身就不是眾生，殺之就不屬於殺生，明了七識心體性非常的重要。但是，如果第八識不輸送七識心的種子，就沒有七

識心的產生，更談不到五陰的活動；第八識如果不配合七個識心，就沒有五陰的活動，色身就是死屍，就是木頭。由此看來，五陰的活動是在第七識的操控下，由第八識出生的。

三、五陰苦、空、無常、無我，五陰的空不是指沒有五陰，或者五陰消失，連現象也沒有，而是說五陰在現象上是存在的，但沒有自體性，就像魔幻師幻化出來的城郭一樣，沒有實質，沒有自在性，其本質是如來藏性。五陰的所有一切現象全部都是如來藏所顯現出來的，所以五陰是空的。五陰的空，也不是把五陰分成很微細很微細的各個部分，最後就變成沒有，變成空無，不是這個道理，五陰不能分析成微塵，因為五陰由色法和心法組成，心法不能分成微塵後再變成空無，其實色法也不能分成極微細的微塵微粒，即使色身能分成極微細的微塵也不能由微塵變成空無，微塵與虛空不能互相轉換，因為種子不同故。

五陰的空，是指沒有實質，是虛幻的意思，也是歸屬於如來藏空性的意思。同理，色陰的空，不是指沒有色而是說色陰沒有本體的實質，是如來藏所生，是如來藏的空性，色陰沒有色法的自體性，是個虛幻法，有生滅之法，所以是空。空的定義：一是不實性，沒有自體性，是虛幻法；二是虛空，一無所有之義；三是如來藏的空性義。

色陰是如來藏所出生的，不能自在，不能自主，自己不能決定自己的存在，要由業種和如來藏決定其生住異滅。色陰被如來藏幻化所生，本質都是如來藏性，沒有真實的色陰之性。就像泥人都是泥性，

本質都是泥，本沒有人，也就沒有泥人自己之性，所以說色陰沒有自體性，都是如來藏性，全體都是如來藏。同理，三界世間一切法都是如來藏性，都是如來藏造就而成，本質都是如來藏，同泥人一般無二。

四、略說活人與死人的區別

人活著的時候，必須有五蘊的活動。色蘊上：呼吸心跳脈搏，血液流動，大小便利，溫度軟度，眼淚鼻涕汗液，胃腸的蠕動和色身的運轉施為等等。受蘊上：苦樂憂喜舍的感受，一會快樂，一會苦惱，一會又不苦不樂，心境感受總是在變化不停。想蘊上：能夠分別花草樹木、人畜、金銀珠寶、人的修養氣質、學識風度、四面八方的音響、香氣臭氣、酸甜苦辣鹹、冷熱觸痛、饑渴溫飽、軟硬厚薄、沉重輕安、思惟、推理、判斷、回憶、打算等等，並且時時執取一切相。行蘊上：能夠奔跑行走，行住坐臥，舉手投足，嬉笑怒罵，吃飯穿衣，生產事業。識蘊上：眼能看，耳能聽，鼻能嗅，舌能嘗，身能覺觸，意能思法。

活著的人有十八界的活動，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根都有相應的運轉。接觸色聲香味觸法時，有眼識分別色，耳識分別聲，鼻識分別香，舌識分別味，身識覺觸，意識思法。這些有為法的造作，都是由阿賴耶識第八識在執持著維系著。第八識有持身的功能，打從受精卵開始，他就執持著，精子和卵子本是單細胞，不是生命體，各自只能存活七天左右，相遇到一起後，第七識帶著第八識入住進去，受精卵才是一個生命體，才有生命的活動。第八識裏的地水火風四大

種子與母體中營養相應，第八識就能吸收母體中的營養而變生受精卵，七天一變；若第八識離開，受精卵就立即死亡。出胎後，第八識再吸收乳液飯食中的地水火風四大元素變生身體，嬰兒就漸漸長大，又漸漸衰老直至死亡，這些現象都是第八識執持和變造的結果，是第八識出生的。

《成唯識論》中說過：（阿賴耶識）能潛轉身中作事業故。意思是祂能配合前七識運作，產生五陰身的一切活動。死亡時第八識離開不再執持色身，大小便就會流出，身體就會僵硬冰冷，沒有了呼吸脈搏心跳，血液流動也停止，胃腸蠕動也停止，身體的各項活動都停止。

六根不再觸六塵，內六塵就不能出現，六識也就不再出生，七識就離開了。於是身體就成為了屍體，屍體有眼不能看，有耳不能聽，有鼻不能嗅，有舌不能嘗，有身不覺觸，變成了一塊木頭，一個僵屍，任誰打罵哭喊也無動於衷。由此可見，死人與活人的區別就在於有沒有第八識，眾生由第八識所造之理就可窺之一斑，由此我們就應該知道參禪的入手處了。

五、問：色身是否在第八識中，和一切物質在色法上沒有區別，都是剎那變化的？有區別的是色身上有受想行識，物質色法沒有。如果第八識譬喻成大海，身體和一切物質色法就是海上的浪花。觀行聲音時，內心的覺受從第八識中出生，又從第八識中滅去，是否是這樣？

答：色身不在第八識裏，這是世尊在阿含經中明確指出的，因為一個是色法，一個是心法，心法無形無相，與色法不能互相包容包含

混合。色身與物質色法都是由四大種子生成的，差別在於色身上有八個識，因此有五陰的活動，而物質色法沒有識心，沒有五陰的活動。所有的覺受是識心的功能作用，來無所來，去無所去，而識心是從第八識中出生，覺受滅時，也沒有去處，識種子就滅回到第八識中。觀行時的關鍵是內心的覺受，這些語言是從內心真實的感觸當中說出來的，不是學別人的知見。自己真正思惟出來的想法觀點，內心應該有所感觸。而學別人的語言，只是意識浮層表面的理解，不會有真正的感觸。只有自己真正用功觀行出來的現量境，意根才能認可，才能真正斷我見，才能有感觸。

六、當我們仰看天上白雲時，就發現白雲能不斷變換出各種各樣的圖案，有時白雲變幻出花朵的形狀，有時能變幻出貓狗等等形狀，這樣變幻出來的花朵和貓狗有自體性和真實性嗎？那些美麗的圖案是花朵貓狗還是白雲呢？我們把這些天上飄動的東西當作什麼才符合事實呢？花朵貓狗的真实相是什麼呢？我們只要思惟比對一下，就不難了知，那些東西實質都是白雲，並沒有花朵和貓狗，所有的材料都是白雲，因此貓狗就是白雲的性質。

同理可證，眾生五陰身都是如來藏性，所有的材料都來源於如來藏，全體即真如，就是一真法界。貓狗比喻五陰身，白雲好比如來藏。類比一下，仔細思惟，就能清楚了知此理。好多人只認貓狗和花朵，不認白雲；更多的人只認五陰身，不認如來藏；如果認個如來藏，既能明心又能斷我見，一舉兩得。佛法現現成成，簡簡單單，明明白白，

其實就是一層窗戶紙。只要手指頭點對地方，那麼一戳，就萬事大吉了。福德不足的人，該點的地方不點，不該點的地方卻使勁點。到最後，沒有退路了，就點了最後那個點。終究是沒有人不能成佛的，只是早成晚成的事，有人願意早，有人無所謂。

七、問：見分見什麼？見本身是一種用，關鍵在所見是什麼，不管是性境、帶質境還是獨影境，所見都是相分。相分又都是第八識所變，無一實有。所以應該把相分作為斷我見的著力點吧？

答：能見，是七識，是見分，是第八識出生的，因此能見是生滅虛妄的；所見，是一切法，是相分，包括七識自己和第八識，除了第八識，其餘一切相分都是第八識出生的，都是生滅虛妄的。因此，不管是能見和所見，都應該證得其虛妄無我性，都應該斷除，而不執著。

斷我見，應該在自己的五蘊十八界上著力，在五蘊的各個功能作用上下手，在十八界的功能作用上下手。觀行色蘊的虛妄，如何生滅的，觀行受蘊、想蘊、行蘊、識蘊的生滅、虛妄、變異性。觀行六根的生滅變異不實性，然後六塵六識都要觀行其生滅變異不實性。

斷我見在相分上用功，這個相分，是包括第八識現起的所有的相分，也包括七識心，如果是這樣，那麼除了第八識，都是虛幻的，沒有我，沒有五蘊和七識。七識這個見分是最重要的，一定要把七識無我性思惟深透。七識也是第八識變現出來的相分，然後作為見分，去分別第八識現起的其它相分，見分相分二者都是虛妄不實的。

八、定力不足，福德不足，斷我見和明心都很困難，見佛性，更

是難上難。斷我見的觀行，首先要觀行自己色身的虛妄，觀行色身的生滅變化，然後再觀行識心的生滅變化。識心所起的作用是受、想、行和識別，這些作用都要觀行到，觀行這些作用的生滅、無常、苦、空、無我，觀行的範圍盡量要全面。

十八界的範圍要全部找到，一一細心觀察其生滅無常性，觀行根塵相觸處，觀行通透了，將來就能證悟。這個地方觀行不通透，最多是解悟，悟不到點子上，悟不到根本上。六識也有觸，六識觸的是六塵，這些法都觀行到了，斷我見就能徹底，明心也很快。

在世間裏，其實都是如來藏自己在玩轉一切，根是祂，塵是祂，識也是祂。除此，什麼也沒有，一切法都是祂自己。入地以後就會發現：一切境界都是祂，一切的色法和心法都是祂，除了祂，就沒有別的什麼東西了。

九、如何了解五根的體性

五根就是指眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，五根分為外五根和內五根，外五根就是浮塵根，內五根就是勝義根，各有各的組織結構，各有各的功能作用，但都是如來藏所生成和執持的。這五根的性質都是本如來藏性，都是從如來藏中所出生變化出來的，因此就是生滅變異的、無常的、空的、苦的，就是無我的。我們觀察這五根的出生，從無到有，有已還滅，觀察五根的構成，再觀察五根的變化，最後再觀察五根的滅失，就能知道五根是生滅變異無常的。

這是悟前從小乘的角度來觀察，悟後還要從大乘的角度來觀察五

根，觀察如來藏剎那剎那輸出四大種子組合成了五根，五根剎那剎那的變異性，是如來藏依據各種緣在維持和變化著五根，緣變五根則變。五根的功能作用就是能夠攝取外界的五塵，五根就像一個攝像機，是一個負責接收和傳送的工具。具體如何接收和傳送，如何工作，需要靠識心來掌控，識心就像操作攝像機的人，沒有人，攝像機就是一堆材料，沒有一點用處；五根如果沒有如來藏和意根，就是一堆死肉，沒有絲毫價值。

十、欲界眾生以段食來養育自己，飲食要咀嚼成一段一段的，然後吞咽下去消化吸收，色身才能維持生命活動，因此色身就是虛妄的。欲界眾生需要六根觸六塵，色身才能得到滋養增勝，否則就不能存活，因此五陰是虛妄的。欲界眾生七識需要不斷地思量運作，眾生才能存活，因此五陰是虛妄的。

欲界眾生七識需要不斷地了別六塵，才能存活，因此五陰是虛妄的。從段食的獲得一直到滋養色身，都是如來藏的功德，是如來藏在滋養維護著色身。觸食、思食和識食，都是如來藏的功德。總之，眾生就是依賴如來藏而生存的，離開如來藏一剎那都不能存在。

色界初禪天眾生沒有段食，有觸食，需要觸塵才能生存，否則就要滅亡。眼根、耳根、身根、意根四根需要觸四塵，眼識、耳識，身識和意識也要觸四塵，這就是觸食；有思食，沒有鼻識和舌識，眼識、耳識、身識、意識、意根五識需要思量法，才能在初禪天生存，否則就不能生存；有識食，五識要分別了別天界裏的四塵。

有這三種食，初禪天眾生才能存活，才能維持色身的存在，因此初禪天眾生的五陰是虛妄的。而這三種食都是如來藏的功能作用，歸根結底，所有眾生都是依賴如來藏而存活，六根六塵六識都是如來藏變現的，四食也是如來藏變現的，眾生所需要的一切都是如來藏變現出來的。因此眾生就是虛妄的、不實的、空幻的、非我的。深細思惟四食住，也能斷我見，得解脫。

十一、把身體觀行到最細小的細胞組成，細胞裏有各種粒子，粒子是四大微粒構成，四大微粒是如來藏裏四大種子組成，四大種子無形無相，從如來藏裏來。如來藏輸出四大種子，形成微粒，微粒再聚合成最微小的物質，再聚合成比較大一些的物質，肉眼就可見了，然後再逐漸聚合成最初的色身，最後色身完整，就出母胎。

由此可知，色身就是空的、生滅的、無我的，是如來藏出生的，是如來藏執持的，全部是如來藏性，這個身體也不過是如來藏的種子功能作用轉化成的，是如來藏的一部分功能，是如來藏的屬性，沒有色身自己的屬性和自性。這些觀行說容易也容易，但是缺少相應的定力，意根不能著力，不能親自參與深細的觀行和思量，就無法證得此理，沒有定力意根不能認可和認證，就不能斷除身見和我見，也無法證得如來藏。

十二、外色是眾多如來藏共同變現的，色身以及內色是自己如來藏單獨變現的，眼根是如來藏出生的，眼識是如來藏出生的，眼識見色作用是如來藏第七識第六識眼識共同作用，把內色顯現在眼識意識

裏。其中四個識各有其作用，也有和合的作用。根塵識三者都是如來藏變現、執持、督導的，離此三者，無眾生無五蘊，那麼五蘊眾生是什麼？哪裏有我哪裏有五蘊？哪個是我？見色、聞聲、嗅香、嘗味、覺觸、思法，一切的見聞覺知，所有的覺受功能，所有的思想情懷，都是什麼？

把五蘊所依賴的法都找出來，觀行這些法都是什麼，這些法又依賴著什麼？有依賴性，就是非真實的、不自在的、不自主的、苦、空、無常的、生滅的、幻化的、虛妄的、無我的。順著這樣的思惟，入定觀行，捋清思路，讓意根去感知，去覺悟，去觸證，最後內心裏就會有一個聲音：這一切法真的沒有真實性，都是一場鬧劇，哪裏有我，哪個是我，都不是。然後大哭一場，身心脫落，了無掛礙。

這其中有一個過程，當意根漸漸要認清這個事實時，心理會非常的痛苦和難過，執著了那麼久遠的我，眼看著就要沒有了，心理當然是空落落的、恐懼的，就像站在懸崖邊上，非常擔心掉落下去，猶豫、擔心、害怕，知道什麼都沒有，又擔心什麼都抓不到了，那個心境煩躁得很，攪鬧得很。過一段時間，就能接受下來，太平下來，恢復正常。這是今世第一次即將要斷我見的人所要經歷的過程，前世已經多生多世斷我見的人，則會很輕鬆，快樂而心喜。

每個人所能接觸到的都是個人私有的，私有代表著第二次幻化，虛幻又虛幻。無論外部公有還是內部私有，都是幻化虛妄，沒有真實性，都是鏡子所成像。當然真正證得鏡像觀，要在初地滿心，那時初

地所修的法都已經修完了。

第十一節 五陰與第八識不一不異的關係

一、從大乘角度來說，五陰與第八識是有不一不異的關係。色陰受陰想陰行陰識陰生滅變異都不是真正的我，不是真我第八識，但是五陰由第八識出生，也不異於第八識，離開五陰也找不到第八識，第八識與五陰不互相混合，第八識不在五陰中，五陰也不在第八識中。

為什麼五陰不異於我？世尊說個比喻，比如花的香味與花的關係，花香是依賴花而有的，離開花沒有花香，有花香一定有花，但是花可以沒有花香，離開花香，花也可以存在；要想找到花，只要循著花香去找，肯定能夠找到，聞到花香就能找到花。

花就比如是第八識，花香就比如是五陰。離開第八識就沒有五陰，離開五陰就找不到第八識。從世俗法的角度看，色陰不是第八識，離開色陰也找不到第八識；受陰不是第八識，離開受陰也找不到第八識；想陰不是第八識，離開想陰也找不到第八識；行陰不是第八識，離開行陰也找不到第八識；識陰不是第八識，離開識陰也找不到第八識。五陰不異於第八識，是第八識的一部分，第八識能在五陰上顯現出來，離開五陰就顯現不出第八識。第八識與五陰性質不同，不能相互混合，就像色和聲不能混合在一起一樣。但從唯識種智上來看，五陰的實質就是第八識，五陰全體即真如。

二、世尊在最初講小乘法時，就已經點明了眾生五陰當中有不生

不滅的第八識，小乘人信佛語故，知道有這個心的存在，因而就能斷我見，不認五陰假我，知五陰的滅不是斷滅，還有個不滅的第八識在。五陰與第八識不一不異，也不相在。為什麼不相在？第八識無形無相故。如果第八識在色身裏，把身體切割開就可以找到第八識，這是不可能的。古代國王就拿死刑犯人做試驗，把犯人的身體一片片切割，切割完畢了也沒有找到第八識。第八識無形無相，不是與身體能合在一起，也不是用肉眼就能發現，必須用菩薩的智慧眼來識得或明了這個沒有相的第八識心。

三、問：“非我，不異我，不相在”的不相在是什麼意思呢？是不是身體裏外都有第八識的存在？

答：不相在有兩個意思，從小乘方面來看，五陰的我與我所不互相混合，如把色蘊當作我，就會把受想行識蘊當作我所，而色蘊與受想行識蘊就是不互相存在的；從大乘方面來看，第八識真心與五陰不混合在一起，不參雜在一起，不貼在一起，不碰觸在一起，不參合在一起。因為體性不同，第八識無形無相，沒有體積和形相，不能與色身混雜，就像虛空不與身體相混合一樣，虛空也不與任何物質互相混合混雜在一起。

第八識無形無相，不能具體在哪一個地方，也不能在身體的裏或者外，但是裏外祂都可以到，可以同時應付色身四面八方的事情，同時到四面八方都沒有阻礙。如果第八識是有形相的就有阻礙了，祂能到一處，就不能同時到另外一處，這就是祂遍一切法的道理。比如你

在娑婆世界，祂跟著你在娑婆世界，同時祂也在執持你前世其它世界的屍體或者墳墓，或者祂到極樂世界七寶池中出生你往生時需要的蓮花座，或者到別人的夢中，或者回到前世，去往後世。第八識還可以隨意根作其它的事情，比如去報復某人，加持某人，利樂某人，教化某人，毒害某人等等。祂既在六根上，也在六塵上，也在六識上，無一法沒有祂的存在。

四、五陰生住異滅，念念遷流變化，無常而又變異，因此是苦的，無常變異就是苦。我們把握不了五陰，主宰不了五陰，當它慢慢衰老時，出現疾病時，我們是無奈的，也不能讓它隨我們的心意而改變。這就是我們對於五陰的無奈，也說明五陰的不自在性，不能作主性，所以五陰不是我，也不是我所擁有的，不是真實的。從另一方面來說，五陰是能被我們以及外力所改變的，比如截去四肢，損壞身體，做各種美容術，各種手術，讓身體可以增加一些器官和物質，也可以減少一些器官和物質。這樣的五陰是變幻不定的，不是固定不變的，因此不是真實的，不是永遠如一的，不是我。

真實的我是永遠常恒不變異的，是無苦而有自在性，能獨立自主的。我是永遠不變的，任何外力也改變不了，是恒久一如，沒有苦受也不生滅的。生滅變化的假我與真實的我是不一不異的關係，假我不能離開真我而存在，真我需要在假我上面顯現出來，雖然祂不依賴假我而有。二者如果是一，假我滅則真我就跟著滅；如果是二，沒有真我照樣也有假我，假我能單獨存在，而事實上不是這樣。所以，二者

之間既有區別又有聯系，是不一不異的關係。

五、苦的為什麼不是我

真實的我是永恒的，永恒的就是清淨自在的，清淨自在的就是寂滅樂。而苦是生滅變異的，不是永遠長存的，永遠長存的一定是清淨的樂，真實的樂，寂靜的樂。生生世世不斷滅的法一定是清淨的樂法，斷滅的法一定是苦的，不斷滅，不變異，永恒存在的才是樂，才是我；斷滅變異的就是苦，因此苦的就不是我；我是不苦的，我是永恒的，永遠沒有憂患，因此我沒有苦。

五陰身中有第八識不斷滅，不變異，沒有苦受，五陰有苦，因此五陰非我，但是五陰也不異我。異，就是二法，就是有差別沒有關聯之法，而五陰是第八識所生，是第八識的一部分種子功能作用，與第八識不是完全的二體，與第八識是不二法。

五陰與第八識不相在，就是說二者不能互相混合在一起不分彼此，體性不同不能混合，而且第八識無形無相，不能與任何事理相混合。第八識不在五陰裏，因此把五陰身片片割開也找不到第八識，五陰滅，第八識不滅。五陰也不在第八識裏，因為第八識無形無相，無內無外，五陰就不能在第八識裏，但是五陰也不出第八識之外。

第十二節 行蘊與八識的關係

五蘊當中的行蘊包括了身行、口行和意行。身行當中有時有六識的存在，有時沒有六識的存在，某部分的身行有六識在運行並且受六

識的支持，某部分的身行沒有六識在運行，不需要六識的作用。沒有六識活動的身行，包括睡著無夢時、昏迷時、無想定時、滅盡定時，在這四種情況下色身的運行，六識已經滅去不存在，但是身體還在，身體各種功能還在運行，不是死亡狀態。

這時身體的各種運行都有意根和第八識在維系，就是說身行有時能夠離開六識而運行。即使六識存在的時候，某部分的身行也與六識無關，直接由意根和第八識來維系和作用。比如呼吸、血液流動、心髒脈搏的跳動、細胞新陳代謝、飲食的吸收消化排泄、神經傳導等等很多功能作用。

因為身根是由第八識所了別和執持的，意根能夠緣於第八識的見分而作間接的了別，因此意根可以直接作用於身根，作主宰，使身體有各種自然的反應。比如睡著時眼皮跳動，各種神經活動，流鼻涕、內臟器官的活動，小孩的尿床等等。

還有意根直接作決定，六識不自覺的參與身根的活動。如：開車時遇到緊急情況突然躲避，意識來不及分析和判斷，只是及時的了別，把了別的信息即時傳遞給了意根，意根就知道危險，根據自我保護的慣性，決定避開。手突然被燙而馬上甩開，不用意識思惟分析判斷，只把了別的情況快速傳給意根；蟲子掉到身上，馬上就抖落掉，不用意識分析，意根就了知到，然後習慣性采取自我保護措施；蚊子剛剛咬到自己，馬上就去拍打，不用意識的考慮抉擇；口中吃到異物，馬上就吐出，不用思惟；腳踩到異物，馬上就抬起，不用意識判斷分析

等等，有很多情況六識的作用都是不太明顯。

小乘的蘊僅僅指六識，而大乘的蘊就很寬廣，有時把第七識也包括進去，因為第七識也是識，有識的功能作用。第七識也在運行，因此第七識就有行蘊，第七識也有受想心所，就有受蘊和想蘊，在色蘊中也有第七識的作用，否則就沒有色蘊的存在，第七識在五蘊上能起相應的作用，所以五蘊也可以包括第七識意根。

大乘的蘊，也可以把第八識包括在蘊中，能蘊集五陰七識的業行，未來生成五陰的果報。因為第八識也是識，有識的功能作用，只是第八識的蘊不是生滅性的，不是苦的，不同於前七識，與前七識有很大的差別而已。在五蘊上都有第八識的運行，而且五蘊不能離開第八識，否則五蘊就不存在了。第八識本身有五遍行心所法，所以第八識也有受想行，當然第八識的受想行是不能滅掉的，永遠伴隨著第八識的運行，不同於前七識的蘊的功能作用，與前七識的差別極大。

悟前的凡夫眾生和地前的菩薩不能觀行到這些法，在粗淺的經論中都不講這些甚深的法義，否則眾生承擔不了。所以我們說大乘法的內涵非常寬廣，才叫作大；包涵的範圍非常廣闊，才叫作大；直通到佛地的一切法，才叫作大；能達到究竟圓滿，才叫作大；包涵十方世界，才叫作大；最後歸結到一真法界，才叫作大；再沒有能超出一真法界的了。

第十三節 五蘊皆空都是如來藏性

一、為什麼說有大智慧能打破五蘊的塵勞煩惱

當我們證得般若真如本來而有的大智慧時，我們的識心就同時生起了般若智慧，明了真心本不生滅，真心本具萬法，真心能出生一切法，真心能生起五蘊身，真心能現起身口意的一切行，有真心就有一切法的存在。同時就知道，我們的五蘊是真心所生，是能生滅的法，五蘊的功能作用都是真心籍緣所生，非真實有，是生生滅滅的虛妄法。

這樣就知道了五蘊非我之理，也就斷除了我見，打破了五蘊是我的這種見惑煩惱，從此知見上的迷惑顛倒想就沒有了，生生世世在三界五欲六塵中的煩惱惑業就能慢慢消失。也就是通過後續的修行再斷思惑煩惱，思惑就是思想上或心理上的煩惱，貪嗔癡慢這些五蘊煩惱。以後所有的塵勞煩惱都消失滅盡，這些塵勞煩惱的打破滅盡，就是由於證得般若的大智慧而得來的，所以只有具足大智慧才能打破五蘊的塵勞煩惱，得以解脫生死。

二、如何能照見五蘊皆空

我們能觀行能知道五蘊皆空的心是妄心七轉識，七轉識有貪嗔癡煩惱，有無明。意識通過觀行思惟五蘊無我性，就能證得五蘊皆空，從而打破了無明，斷了我見。如果再修出禪定，有初禪定的定水滋潤就能斷除貪愛和嗔恚；貪愛嗔恚斷除，心得解脫，不再被貪愛所系縛，不被五欲六塵所系縛。如果修到四果，對三界世間的貪愛和執著都斷盡，就能解脫於三界世間的生老病死系縛而出離三界。斷除煩惱，心

得解脫以後，身口意行就清淨，不再造作貪嗔癡染汙業行，心就得自在了。

有無明就有貪染，身口意行就不清淨，造作業行後，業緣成熟就要受到業報，那時就會苦惱不堪，生死無盡。學習阿含經，觀行斷除我見，知道五蘊是虛妄的生滅的無我的，就不再成天圍繞著五陰假我而造作惡業，知道三界世間都是虛妄的，就不再貪染世俗法，不再被世俗法所系縛，心就能得解脫。如果再修大乘法，明心見性，找到如來藏真我，知道有個永遠不壞滅的真實我存在，然後向祂學習，效仿祂，將來就能心無掛礙，沒有了顛倒夢想，無有恐怖，心得解脫。

三、觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。為什麼五蘊是空的？拿木偶人演木偶戲來作比喻，木偶人四肢和頭都被拴著線繩，後面有人牽線，這個木偶才能演戲。木偶人演戲時，不能說這件事沒有或者是不存在，但是它演戲這件事沒有實質，不真實，不自在，不能自主，是空幻的。相是有，卻沒有自己的實質，所以相是不真實的。

我們的五蘊也如是，不能說五蘊沒有，不能說五蘊不存在，但是這種存在是虛幻的，沒有實質性的五蘊，不自在，也沒有自主性，因此是不實的。又比如低血壓的人頭暈時，眼冒金花，眼前都是黑點，這些黑點對他來說不能說沒有，但是這種有是虛幻不實的，完全是一種幻相，別人看不見。我們不必對黑點生起恐懼和厭惡，也不用起心把這些黑點趕跑，只要治好頭暈病，黑點就會消失。同理，只要治療

好我們的無明病，虛幻的假相，就在心裏消失，看一切法都是實相。

我們的五蘊就像這些黑點一樣虛幻不實，就像那個木偶人演戲一樣的虛妄。這些道理要想真正的明白，就得要行深般若波羅蜜多進行深細的觀行、思惟和參究，才能悟道。一切相是有，但有是假有，是虛幻，是幻化，是不自在的，那麼五蘊就非我。而有個我不是幻化的，雖然祂無相，但確實是實相，是真實存在的相。

般若智慧的觀行，要在菩薩六度修到第六度的時候才有悟前的觀行智，有觀行智時才能觀行成就般若智慧。觀行成就時，證得了本來就自在的心以後就能發現，這個心是無所得的心，對於世間一切法祂什麼也不得，因為祂什麼都不需要，什麼都具足，絲毫不欠少什麼。這個心，我們把祂叫作佛也行，叫眾生也行，叫作什麼都行，不叫作什麼也行，祂都無所謂。祂是一個無所謂的心，怎麼都行，有什麼沒什麼都行；怎麼對待祂都行，認識不認識祂，祂都無所謂，因為祂自在嘛！我們就不自在了，非得要這樣不可，不這樣就不行，真是太不自在了。

當深入觀行，因緣成熟的時候就能證得五蘊虛妄，明了五蘊非我，五蘊無常，五蘊是空的。五蘊本來就是空的，只因為無明才不知此理，通過觀行就能證知此理。當我們行深般若波羅蜜多證得真心如來藏時，就知道一切法都是如來藏的起用，五蘊也是如來藏的起用，苦厄也是如來藏的起用，全體都是如來藏的妙用；本沒有五蘊，沒有苦厄，這些假相都是如來藏所現起的，猶如幻化出來的一樣。那麼五蘊就是

空的，苦厄就是空，一切法都是假相，都是如來藏的顯現。有如來藏的化現，其他一切法都是泡影，如來藏沒有一切苦，他一出現，所有的苦厄都是如來藏，苦厄就全部消除。所以觀自在菩薩行深般若波羅密多時能夠照見五蘊皆空，能夠度一切苦厄。我們也可以這樣作觀行，照見五蘊都是空的，都是如來藏，從此以後就能打破五蘊的塵勞煩惱。

第十四節 一切法全部是虛妄不實的

一、一切法生，是從如來藏中生，那麼一切法滅，是滅向哪裏？物質色法生時，是四大種子形成；滅時，四大種子散去，生時從如來藏來，滅時回到如來藏中。所以我們看見一切物質色法消失，最後是無影無蹤，沒有滅的處所。

後腦勝義根裏的六塵色法，也復如是，生時四大種子形成，從如來藏來；滅時，四大種子回到如來藏中，消失得無影無蹤。我們不會看到和感覺到，後腦勝義根裏的六塵物質色法究竟是如何出生的，如何滅去的，但這些東西確實來無蹤去無影，其實都在如來藏裏生生滅滅。生生滅滅的也都是影像，剎那剎那代謝，抓不住，摸不著，感覺卻那麼真實，實在是幻覺，自欺欺人而已。

即使我們每天看到滿房間的東西，顯得很擁擠，整個房間和東西，也都是影像，並不是真實的，包括擁擠的感覺，也是虛幻出來的，非常不實在。看冰箱時，冰箱的影像攝入勝義根裏，剎那生滅，然後消失。看電視機時，電視機的影像在勝義根裏生成，然後滅去。又換成

沙發和桌椅等等，一個個影像出生，然後一個個影像滅去，來無蹤去無影，剎那生滅變異，非常虛妄不實。

聽聲音時，所有聲音的影像，或者同時在勝義根裏形成，或者順次在勝義根裏生成；滅時，或者同時滅去，或者順次滅去，來無蹤去無影。其實都從如來藏裏來，又回到如來藏裏去。來和去，都不是實質的色法從如來藏裏來，又回到如來藏裏去，而是四大種子，從如來藏裏來，又回到如來藏裏去，無形無相。色身的出生和滅去，也是如此，虛妄、虛幻、不實、剎那生、剎那滅，來無蹤去無影，哪有什麼實質的色法，誑人耳目而已。

五識心，識種子從如來藏中生出來，於是好像有了見聽嗅嘗觸，其實虛幻不實；滅時，識種子回到如來藏中，五識消失，無影無蹤，來無蹤去無影，幻化誑人而已。第六識、第七識，識種子從如來藏中出生，形成了好像連續不斷的了知性分別性，剎那生，剎那滅；生沒有來處，滅，沒有去處，無形無相，來無蹤去無影。猶如海市蜃樓般虛幻，誑人心識而已，沒有實事，沒有實法，都是如來藏的把戲。

一只猴子對著湖泊裏的月亮，種種情思臆想，妄圖撈取。一只癡狗，對著鏡子裏的圖像，張牙舞爪，妄圖驅走。每個眾生的生生世世，用個比較恰當的詞語概括一下，就是徒勞無益，成了佛，也是夢中事。當眾生是噩夢一場，成了佛，美夢一個。

二、如來藏不與各種境界在一起，因為境界是物質色法，如來藏是心法，二者不能互相混淆在一起，如來藏不可能在景物的後面，不

可能與景物在一起，雖然物質色法都不能離開如來藏而存在。證得如來藏不是在物質色法背後證得的，是在五陰活動當中證得的。當我們觀行五陰十八界的虛妄有明顯效果的時候，心裏應該有所觸動，意根應該覺得：哦！原來如此！原來外面的境界都是所有共業眾生的如來藏所執持的，並不真實。能觀行到這個程度，斷我所見就快了，心裏不再把自己所擁有的物質色法當作真實，多半能看空自己所擁有的物質色法，內心的感受空一些的時候，定力能迅速提升。五陰和萬物有明顯區別，萬物沒有識心，沒有靈性，沒有受想行識，只是四大組成，但是都有如來藏的執持作用；在五陰上面則有八個識的活動，所以一切萬物萬法背後都有如來藏在維持著變現著，因此說一切法都是生滅虛幻的，都是如來藏的功德作用。

三、在五陰的一切虛妄法上都有真心和妄心的共同運行，兩種心都是無形無相的，皆不在內外和中間，但是兩種心的體性卻截然不同。妄心有生滅，有動轉，有分別，有染汙，有習氣，而真心如來藏沒有。我們接觸世間一切現象時，都要仔細分析思惟這些現象的不實性、虛幻性、不自主性、變異性，慢慢地心裏就能不攀緣，不貪戀，煩惱輕微，觀行斷我見就很快。

如果再觀察這一切現象的背後，還有什麼在維持著現象界的存在和運行，為什麼一切現象是這樣的虛妄，卻還能出生和存在，這樣生起疑情之後，慢慢地就能找到萬物主，找到生起萬法的如來藏了。經常觀察一切法的無我無人性，一切法的空性，不僅能證果，還能明心

證悟，之後能相續獲得如幻觀，陽焰觀，如夢觀等等各種觀行。

第十五節 大小乘不能混淆觀行

放下自我，達到無我。兩個我都指什麼？都是指妄我。妄我和真我的邏輯關係搞不通，大小乘修行都困難。觀行小乘，卻沒有得出小乘無我的結論，這是如何觀行的？觀行大乘，卻只得出小乘結論，因為根器還不夠好。一般來說，還沒有明心的人，離明心還有段距離的人，建議要專心在小乘方面的觀行，不能與大乘法參禪混在一起，因為根器不夠，智慧有限，不大可能得出一個正確的觀行結果，無法真正斷我見。

無我不是都指大乘法第八識，轉依於第八識才能無我，不是這樣。比如世俗界不懂佛法的人，他們如何達到無我？如雷鋒等等英雄人物在世俗事業上做到的所謂無我，他們都轉依第八識了嗎？都沒有。小乘初果至四果，都轉依第八識了嗎？都沒有。所以對於無我法，都生搬硬套到第八識這裏是不行的，還要實際去觀行體會。小乘只要真正證果了，必定會得出一個合理如實的結論，不會去跑到大乘法上來，得出一個大乘結論。

很多人的言論一出來，就能看出他是否經過實際修證了，語言能顯示出一個人是真修實證過來的結論，還是情思意解鸚鵡學舌拼湊的理論。一個凡夫一講法就講初地八地菩薩的修行，說明這個人根本不懂實際修行，不知道如何著手修行，所以才領著他人東拐西拐，沒有

清晰的路線圖，自己沒有走過的路，不可能有清晰的路線圖。大家還是下功夫修定，沒有禪定思惟沒有邏輯性，就不清晰不透徹。

第十六節 聲聞人不能實證真我第八識

信不等於證，信佛語不等於證佛語。信五蘊無我並不等於證得五蘊無我，信第八識是真我，並不等於證得第八識是真我。當然信還有一個層次的問題，淺層次是意識的信，深層次是意根的信。意根即使信了，也不等於證，信與證之間的差距也許很大，也許很小，要看是什麼人信。

聲聞人因為信佛語，知道有個真我不滅的第八識，但因為心量問題不能實證，一旦實證就是大乘見道的菩薩。聲聞人不等於菩薩，如果聲聞人發心不入無餘涅槃，可以是通教的菩薩，不是別教菩薩，證得第八識以後，才是別教的菩薩。

聲聞人在聽佛語時，當時就知道了有個第八識是真我，但再詳細一點的內容就不知道了。對於第八識沒有實際觀行，不知道五蘊與第八識之間的真實關係如何，不知道第八識如何出生和維持五蘊的存在和運作。

聲聞人信佛語以後，在禪定中具體細微的觀行五蘊十八界的無常苦空無我性，最後得出一個結論五蘊十八界確實是苦空無常無我的，這樣就斷除了認五蘊為我的我見，得法眼淨，有初步的解脫功德受用。

因為聲聞人沒有實際觀行過第八識，也沒有能力觀行，所以無法

確切得出結論，證得五蘊就是第八識還是非第八識。只有大乘菩薩證得第八識以後，才能如實觀行五蘊十八界這個我是生滅的假我，確實不是第八識。在此之前都是信佛語，相信佛陀所說如實。

菩薩證得無生法忍，具有道種智的時候，能夠逐漸如實觀察出五蘊十八界實際上也是第八識，是第八識的一部分功用，能現前觀察到第八識如何具體的流注識種子和四大種子，如何流注出業種子，形成了連續不斷的五蘊十八界的功用，這才逐漸證得了一切法都是第八識，眾生就處在一真法界裏，一切法都是第八識真如。在此之前，都是相似的理解推論猜測想象和信佛語，談不到實證。

因為聲聞沒有實際觀行第八識，沒有實證第八識，就不可能得出結論說：五蘊與第八識是不一不異的。這是實證的大乘菩薩才能得出的確切結論，聲聞人能確切得出這個結論，馬上就成為大乘實義菩薩，成為別教菩薩。

聲聞人通過觀行參究證得五蘊十八界是空的，這個空不是指第八識的空性體性，聲聞人沒有這個智慧，只能證得毀壞敗壞的那種空，是不究竟的那種空。大乘菩薩才能證得五蘊是第八識的空性，把五蘊全體都能觀照成第八識的空性，那也就入地有唯識種智了，觀行智慧很深很深，禪定也很深很深。

沒有實際證得第八識的時候，無法現前觀察到五蘊到底是不是第八識，觀察不到第八識在五蘊身中的運作，就觀察不出五蘊與第八識異不異的關係。想象出來的不等於實證，推理出來的不等於實證，信

佛語複述佛語不等於實證。

如果把邏輯推理推論等等當作實證，在命終的時候，麻煩非常大，那時就會發現：一切都不是自己平時想象認為的那樣。那時候再怎麼手忙腳亂，也無濟於事了。最可怕的是，因為不再信自己從前所學所認之理，就會生出誹謗佛法之心，然後去向惡道。

即使是大乘菩薩，以修學大乘為主，但是沒有證得大乘法，也不能如實觀察到五蘊究竟與第八識是何關係，五蘊究竟是如何與第八識異不異的關係。推理代替不了實證，否則稍微有些小聰明的世間人都能證得第八識，都能成為大乘菩薩了，不用皈依三寶，不用修行戒定慧了，佛的那些前行法就都沒有用了。

第十七節 傅大士對聲聞初果和真妄心的描述

一、傅大士偈曰：舍凡初入聖，煩惱漸輕微；斷除人我執，創始證無為。緣塵及身見，今者乃知非；七反人天後，趣寂不知歸。

釋：眾生修苦集滅道四聖諦證得人我空以後，從而舍去凡夫的身份，入了初果聖道流。以此為基礎，進一步修行，貪嗔癡煩惱漸漸轉淡轉薄，證得二果。再修得初禪定，斷貪欲心，再斷嗔恚心，證得三果，心得解脫。又再繼續進修，對自我的執著漸漸輕微以至於完全斷除，斷除深細的我慢，滅了對欲界、色界、無色界的所有法的貪愛，證得四果羅漢，從此無心於三界，只是隨緣度化眾生。壽命終了灰身滅智，滅掉五陰，滅掉十八界的假我，只剩一個不生不滅阿賴耶識心

體，處於寂靜無為的狀態。

眾生斷除我見證得初果時，回想自己生生世世攀緣六塵境界，迷執其中，把色身當作自己，把色身上所具有的見聞覺知性當作自己，為了這個幻化空身，造作種種業行，不斷地流轉六道，現在終於知道自身的虛妄，身口意行的虛妄，萬法的虛妄了。但他不再精進修行，滿足於現狀，壽命終了，生到欲界天上，又回到人間，來回七次，就證得四果羅漢，命終取得無餘涅槃。入了無餘涅槃之後，只剩下阿賴耶識，一無所有，一無所為，空空的境界，無境界的境界。也沒有一個所謂的阿羅漢存在，也不知道再回到人間修學大乘法，爭取早日成佛，就這樣走了真是可惜！

二、傅大士偈曰：菩提離言說，從來無得人；須依二空理，當證法王身。有心俱是妄，無執乃名真；若悟非非法，逍遙出六塵。

釋：這裏的菩提和非非法，均指真如本性，真如本性沒有言說，但言說時不能沒有祂。不管悟與不悟真心本性，都沒有得菩提之人，因為菩提本來具足，不從外得，即使悟了，也是自家珍寶的發現而已。要證得佛地的法王身，就要依人我空和法我空之理來修證，最終才能成就佛地的法身無垢識。在一切世間法中，如果有心的分別性，有心的貪執性，肯定都是妄心，不要錯認這樣的妄心為真實不壞滅的法，為不生滅的自我。對三界世間法無心也無執又不分別的心，才是不生滅的真心。悟得沒有三界世間法相貌的心，迥異於七識的心，才能出六塵，了得生死。

第九章 斷我見的功德受用

第一節 斷我見以後有初步的解脫智慧

斷了我見後，色身的覺受還是存在，只是內心沒有顛倒見，智慧生起來了，將來就有能力得解脫。真正斷我見以後，對於自我的貪愛就會減輕，不再貪愛我所擁有的色聲香味觸法，遇到磨難時也能看得開，不再像從前那麼痛苦。斷我見不認五陰為我以後，色身怎麼樣都覺得無所謂，這就是初步解脫的覺受。更進一步的解脫受用，比如阿羅漢沒有乞到飲食時，就以牛糞充饑，他們覺得也無所謂，即使睡在墓地上，也覺得無所謂；穿的衣服，是從屍棄林裏屍體上撿回來的，補了又補，自己覺得也無所謂，這就是心得解脫，不著色聲香味觸法的解脫功德受用。

有所謂，內心就有系縛，就不解脫，無所謂才是真解脫，身心處於什麼環境條件都行，那就是解脫，就是自在；相反，怎麼樣也不行，無論如何也不知足，那就是生死系縛，就是不解脫，不自在。對於自我越執著越在意，就越不容易成就，貪愛自我的人，系縛自己就很嚴重。過去修行人，獨自在深山裏，吃的很艱苦，住的很艱苦，用的很艱苦，可是他們都無所謂。因為他們為了修道，為了成就道業，不是為了色身的享受，所以對於色身五陰就不執著。

現在的人為什麼修行這樣的緩慢，沒有成就，就是因為生活太舒

適，不容易生起出離心，道心不強，貪著心重，禪定就不容易生起，觀行就不成就，內心的思想觀念就扭轉不過來。我們要想解決生死大事，就要深細思惟四聖諦理，首先對於苦聖諦要有深切的認知，知苦才能斷集，慕滅才能修道，最後才能心得解脫，心得自在。

第二節 證初果的功德受用

大小乘的見道位，也就是初果，好比遇見了一個人，知道了這個人，還不是很了解這個人，認識不深，但畢竟是見了面，有了初步的認識，與不見面時的了解和認知截然不同。在以後與這個人交往的過程中，逐漸對這個人有了一定的認識，於是加深了印象，對其言談舉止有了一定的了解，時間長了，了解多了，也就認識深透了，信任度就會不斷的增強。

證初果剛剛明心時也是如此，是一個道理。初果的見道雖然沒有斷除煩惱，但畢竟是初步證得了無我，對自他五陰十八界有了一定的認知，與沒有證初果之前是截然不同的，因此身心應該有所轉變，與凡夫有本質的區別，雖然沒有斷煩惱，但是煩惱一定是得到一定程度的降伏了，這是見道證得無我的功德受用。如果說初果由於沒有斷除煩惱，不是三果人，就認為煩惱應該與凡夫一樣，那就誤會大了，足以誤導很多人，致使很多沒有證果的人也認為自己證果了，認為煩惱很重那是正常的。實際上這是不正常的，如果煩惱沒有改變和有效降伏，說明他並沒有見道，沒有實際證得五蘊無我，還沒有真正認識無

我之理。有很多持有這種觀點的人，並不遮掩自己的煩惱性，還理所當然的認為自己證果了，斷我見了，絲毫不懷疑自己所謂的果是真果還是假果，不知道冒充聖賢人這個因果的可畏。

初果見道以後，在以後的曆緣對境中逐漸加深對五陰十八界的了解和認知，無我性增強，煩惱再次降伏和減輕，就會成為二果人；再加深對五陰無我的認知，修除五蓋，漸次發起初禪定，貪欲煩惱就會滅除，接下來嗔恚也會滅除，經歷多長時間不一定，就會成為斷除貪欲嗔恚煩惱的三果人；再精進修持，更加深了對五陰無我的認知，見地根深蒂固，所有煩惱全部脫落，我執斷盡，就成為四果阿羅漢。

從凡夫到四果的修道過程，與聽說一個人到見到這個人，再到完全熟悉了解這個人，其過程是類似的，不可能剛一見面，就非常熟悉這個人了。證初果也是這樣，剛剛見道，不可能對無我了解認知得很深透，繼而斷除煩惱，但是一定是與斷我見證得無我之前有所差別，有所不同了，身心世界一定有變化，一定有初步的解脫功德受用。如果沒有初步的解脫功德，就沒有真正斷我見，沒有真正見道證得無我，因為知道無我了，有我的煩惱就會降伏下來。

第三節 知見扭正內心就有觸動

大小乘混合觀察時，六根六塵六識的觀察要透徹，六識是第八識當下變現的，剎那剎那的生，剎那剎那的滅。六根是第八識變現出來的，意根也是剎那剎那生滅，五根也是第八識輸送四大種子生出來的，

剎那剎那的生滅。六塵是第八識輸送四大種子生成的，也是剎那剎那的生滅。十八界因為變化太快速，以至於顯得太真實，我們就以為這些都是連續不斷的，六識心被蒙蔽了，因而產生了這種錯覺，其實沒有一樣不是剎那生滅的。

現在的我已經不是剛才的我，身體細胞在生滅變化，食物在身體裏進進出出，色身也在剎那改變。如果能觀察出一段時間內的生滅變化，就能大體知道色身的生滅無常了。色身跟十年前比就感到非常明顯的不同，身體的一切都大變樣，心裏的想法和認知都改變，整個人都換了，把心都融入觀行當中，就能證得整個假我五陰虛妄、無常、生滅、空、幻化、非我。

如果能把小乘四阿含學好，先斷我見，再明心，我見就容易斷徹底，煩惱性障的降伏就很快。如果直接參禪而明心，再加定力不足，解悟的成分多，我見就不能斷徹底，這個假我總要出來興風作浪，造作煩惱業行，阻礙自己的道業。我性重的人，到處惹是生非，攪得團體和周圍人不太平。降伏我，對於修行和自他利益，是極重要的，一旦降伏了，自己生生世世都受益無盡，心不生苦惱。

斷色身我見和識心我見已經很多世的人，絕對不會在意自己的色身，不會很照顧自己的色身，不會為了色身去付出很多的代價。也不會遇事都要先考慮自己的利益得失，為他人為團體做事，絕對不會考慮回報，不會算計來算計去。不會為了個人的利益而去與他人發生沖突，多數都是謙讓而無我性的，尤其是最小的個人利益更不會去計較

和爭執，心態大度，他人就很願意與之相處。

通過以上觀行，一旦證得五陰無我，最低程度是初果人；煩惱輕微的，直接就獲得二果。如果已經修得初禪定，就能逐漸斷除貪愛和嗔心，獲得三果。各人福德因緣不同，修行時劫不同，獲得的果位就不同。利根者，聞法略微思惟就能證果，不必經過長久反復觀行，也不必面面俱到的都觀行完全和徹底，只從一個方面一個點思惟突破，整個五陰就冰消瓦解，全部攻破。從此就坐在五陰的化城裏，大做夢中之事。即使根性不是很利，日久功深也能證得初果，斷得三縛結，從此永絕三惡道，也是大幸之事。為此花費多少心血和代價都是非常值得的。

第四節 證果以後的果報

證得五陰無我的時候，斷除了三縛結，三惡道業就不能系縛自己，重罪輕報，將來不會因為過去生造作的三惡道業行而去三惡道受苦報，那些三惡道業的果報只是在人中現行出來，在人中受苦。如果極個別人因為煩惱極重，又造作新的三惡道業，那就不免再去三惡道受苦報，所證得的果位也會失去，包括大乘果位。

斷除煩惱以後，成為三果接近四果的地上菩薩，因為其大小乘的智慧證量，證得的空法比初果人和賢位菩薩更深更細更廣，心更空淨，三惡道業消除的更多，更不用去三惡道受報，在人中受的苦也更少。又因為斷除了煩惱，只有佛法上的貪愛，不會再因為煩惱而造作三惡

道業，因此就不再下地獄了。

但是也會有個別的特例，因為法貪，因為法執，因為愚癡，也會造作大惡業，致使菩薩的果位全部消失，人中受極大惡報。如果佛法中違逆世尊的教導，造作虧損如來虧損佛教的惡業，其三賢十地的菩薩果位也要全部失去。

第五節 斷我見以後身心都會轉變

真正斷我見之後，人雖然還是原來的人，可是心已經不是原來的心；斷除我見之後，心行一定發生轉變，這才是斷我見的功德受用。真正的斷我見，整個人都會發生改變，不再像從前那樣該怎樣煩惱還是怎樣煩惱，該怎樣貪還是怎樣貪，該怎樣慢還是怎樣慢，該如何嗔還是如何嗔，絕對不可能是原來的心態。如果心行還與從前一模一樣沒有改變，那僅是理論上的斷我見，不是真正的斷我見。

真正證得了無我，身心世界一定發生改變，不是只在理論上知道無我，內心也應該顛倒過來；理論上的知見沒有多大用處，解決不了實際的生死問題。理論上覺得斷我見，可是實際並沒有斷我見的人，應該再深修定繼續觀行，一定要保證真真切切地斷除我見，讓身心世界有所轉變，這樣才有真實的功德受用，內心有解脫的影子。

第六節 斷我見時的覺明現象

斷我見以後出現的覺明現象，身心出現的各種輕安喜悅的現象，

是意根促成的，是意根在身心上的反應。意識無法使身心有反應，無法讓身心出現輕安和喜悅的覺受，所以斷我見一定是意根斷除了我見，意識的我見當然也同時斷除了。

如果沒有輕安喜悅覺明現象的出現，也認為五陰無我，這是意識斷我見，還沒有深入到意根的內心深處。意根最初認知到這個理時，會出現反抗煩躁的現象，有輕重的不同表現。前世根基比較好的人，觀行過五陰的人，就不會有這些煩躁的情緒，不會反抗，直接就有喜悅的心境出現。

什麼叫作實修？這就是實修，沒有這些階段和過程，不能說明真正斷我見了。真正斷我見之後，身心一定轉變，心行一定改變，聖性一定出現，內心一定是空的。怎麼能還有那麼嚴重的煩惱，怎麼還會有那麼多亂相出現呢？不可能的。內心空了，多餘的事情就不想造作了，與無為有初步的相應了，哪裏會有那麼多的亂事發生，況且還能出現那麼多的惡行，根本不可能出現。

如果禪定不足，觀行真的很吃力，對法義的吸收和理解就不到位。有些深法和甚深法，那就更不能理解和信受了。不能理解和信受時，就會生疑，疑見不斷，內心就不安穩。

第七節 證果後是否還有恐懼心理

斷我見以後是有一定的解脫功德受用，這種解脫的功德受用隨著每個人的證量不同而有一定的差別。所謂的解脫功德就是對於色身、

五蘊的心理感受和想法執著性減輕、減淡了，對於不少事情能看得開，不太計較了，尤其是在有禪定的情況下執著更輕、更淡。這也要看斷我見的智慧和禪定的程度而定，每個人都不一樣。

但是遇到重大的事情還是感到害怕，過後想一想不那麼害怕了，三四果人很輕。但是一點不害怕是不可能的，就像四果阿羅漢跟在佛陀身邊，大象被灌醉了沖過來，他們害怕也要跑開，都四果斷了我執的人也怕醉象，為什麼呢？因為他們沒有證得如來藏，還是認為五蘊身是實有的，苦是實有的，只不過這些都是生生滅滅不斷變異的把握不了而已，對於五蘊虛幻是如來藏幻化的理沒有證得，因此他們還是有恐懼心理。如果是俱解脫的阿羅漢，有甚深的禪定支撐，就沒有恐懼心理，比較安然自在一些。

如果是八地菩薩那根本就不會有一絲毫的恐懼心理，四地菩薩可能就不會有恐懼心理了。四地以上菩薩不僅斷我執，也斷了一部分法執，不僅證得了甚深如來藏，又有四禪八定，證得一切法的都是幻化相，不是實有的，五蘊身都是空幻的，全部都是如來藏。因為小乘的阿羅漢沒有證得如來藏，他認為五蘊在世間還是實有的，所以才入涅槃躲避苦。小乘證果和大乘證果是在層次上有很大的差別，小乘證得的法不究竟，大乘法才能徹本心源，是究竟的法。所以說斷我見的初果人對某些比較大的事情還是有害怕的，因為對色身還是有執，不能斷的太徹底，還有法執的問題。

第八節 二三四果的解脫功德受用

觀行五陰的無常性、苦性、空性、無我性，從凡夫階段開始，一直觀行到證得阿羅漢果，把三界的貪愛斷盡以後，觀行就結束，這時已經達到無學，對於斷煩惱，出離生死方面的修行，再也沒有什麼可學可證的了。三果以前還有可學可證的小乘法，還沒有達到出離三界得解脫的程度，還需要繼續修學觀行；修到四果時才是小乘的無學，對於解脫法沒有什麼可學的，已經全部通達，有能力解脫生死輪回苦，入無餘涅槃。

觀行五陰非我而證得初果以後，再繼續深入觀行，貪嗔癡煩惱就能減輕，變得非常輕微，這樣就是二果人；再繼續觀行，五蓋降伏以後，初禪定現前，就能先斷欲界的貪愛，繼而嗔恚也斷盡，就成為三果人，心解脫於欲界。我慢斷盡，我執斷盡，三界貪愛斷盡，就成為四果無學。從此小乘的修行就此結束，當與三界的緣盡，命終時入無餘涅槃，從此解脫三界生死苦，不再來三界受生。

心得解脫的人，能不被世間的五欲六塵所束縛，在五欲六塵當中是自在的，沒有貪愛和憎厭，沒有喜樂和苦惱，心不沾染塵勞煩惱，也不執著自我五陰。修到這種程度最少是三果的境界，如果再斷盡意根對自我的執著性，就是四果羅漢。三果人由於有初禪定，貪欲心斷盡，對五陰的貪愛斷了，但是對色界和無色界法的貪還沒有斷盡，意根的執著性還在，所以還不能身作證，說自己已經完全得解脫，能夠完全出離三界。四果羅漢因為斷盡我執，就能證明自己已得解脫，世

間任何一法也不能束縛自己，心不著一切法，因此就有能力滅掉自己的五陰，出離三界，不受後有。

第九節 實證要有充分必要的證據

打盹時聽到巨響，突然明白了聽聲音時耳識先了別意識後了別。這是不是屬於實證，要看具體情況。實證要有充分必要有說服力的證據，能把意根完完全全說服，不再有懷疑。每個人智慧不同，需要的實證的條件就不同，有的人一個證據一個事例就足夠了，有的人全部證據給他，見證了多少個實例，都無法確定，不能實證。

第十章 斷我見的檢驗標準和特征

第一節 未到地定具足才能證初果

《瑜伽師地論》卷 53 原文：若依未至定證得初果，爾時一切能往惡趣惡戒種子皆悉永害，此即名為聖所愛戒。

這裏明確說明，證得初果時一定有未到地定，證果之後三惡道的業種才能斷除，不再出生。去往三惡道的業不再造作了，就叫作聖人們所喜樂的戒行。

如果未到地定不具足，或者沒有未到地定，無法實際觀行五蘊，不能真正否決五蘊我，五蘊我的知見不能被斷除，就不能證果。意識心的那種認為五蘊無我，認為歸認為不屬於證，屬於知解，證得才算

證得，確信無疑才能斷除知見結縛。禪定和意根緊緊相連，有禪定，意根就能不被煩惱妄想所遮障，不被六識的不斷了別所幹擾，精進用功，從而證果，明了真理。

第二節 證果後五陰的觀念就轉變了

在觀行五蘊虛妄非我當中，很多人有時候僅心裏略微認為五蘊十八界是虛妄的，就認為自己斷我見證初果了。其實不是，也許離真正的斷我見還有很大一段距離，那些知見只是第六識很膚淺的認知，意識並沒有深切認可五蘊虛妄之理，不知道如何的虛妄，意根更沒有認可，就這樣輕易的認為自己斷我見了，那就是一場誤會，不是真的斷我見。

意根還沒有認同五蘊虛妄時，就不是真正證得五蘊非我，沒有斷除我見，三縛結也沒有斷除，三惡道的業也沒有消除。這種觀行只是停留在口頭上，不夠深細，也不夠具體，內心深處沒有五蘊非我的觀念，心行也不能改變，如果只是意識粗淺的了解一些理論，思惟不夠系統，不夠深細，就不能得到真實的受用。

很多人的修行都停留在第六識上，口中喊空，行卻在有中，這樣的學佛修行還不能改變自己，沒有得到任何受用。其原因是，第七識並不認同第六識粗淺的理論分析，多數的情況是第六識還沒有進行過系統的思考觀行，而第七識就需要意識不斷進行深細的思惟觀行，才能明理，才能認可五蘊非我之理。因為第七識攀緣的範圍太廣，了別

的智慧就不足，需要第六識作幫手，反複不斷地進行深細的思惟觀行，越細致越好，第七識依第六識的思惟了別，就能間接了別到真實的道理，才能生起智慧性的認知，就能明理證法。

口頭講修行，內心一點也做不到的人很多，都是因為意根沒有明理，沒有得到降伏。比如學佛人認為布施積累福德很快，遇到布施的機會就答應要布施一定的錢財修福，等到真正布施時，心裏就猶豫不決，有的人幹脆找個借口不布施。為什麼會這樣？因為意識想布施是表面現象，祂還不清楚布施到底有多大的益處，意根更不知道，而意根對於錢財的執著性仍然很堅固，那就不肯放舍錢財了。

我們做一切事情都由意根作主宰，觀行五蘊的虛妄，也要由意根認可才行，這需要我們長期熏修意根，讓祂明理，祂的執著性才能鬆動和減輕，才能按照第六識的選擇去作決定，那時修行就能得力。意根是我執識，祂帶著無始劫以來的煩惱和習氣，很難改變，四果阿羅漢才能斷除祂的執著性，命終才願意舍棄自己的五蘊，入無餘涅槃。斷除意根我執的前提條件是首先要斷我見，認可自己一切都是虛妄的，明此理以後才能漸漸斷執。

第三節 從三十七道品修行上檢查是否斷我見

世俗界裏沒有接觸到佛法的人，有些人也認為身體是生滅的無常的，不是真實的，是被自己所用的假殼子而已。這些人都斷身見了嗎？他們有的人也不在意吃什麼穿什麼住什麼用什麼，身體有病也不在

意，他們是斷身見了嗎？都不是，他們不在意身體，是因為有某些因緣條件限制，比如貧窮、吝嗇等等，比如有其它方面的追求，暫時顧不得色身。一旦條件具足，他們還是要非常寶愛色身，貪愛色身，講究色身的享受。

斷身見需要全面考察，從戒定慧上考察，從三十七道品方面來考察，從心念上來考察，從心行上來考察，不能以偏概全。有的人雖然不在意身體上的一些事，那可能是因為生活條件不具足，或者是內心愚癡，或者是把注意力轉移到與身體有關的其它方面的事情，有其它方面的追求，有特殊的目的性，為了身體也會造作三惡道業，自己擁有的物質生活不肯放棄，所以不是斷身見。

一切身口意行，都會形成種子，就像檔案一樣，有神通的人都可以隨時查閱，這個檔案永不消失，業種是可以消失的。執著有執著的業種，不執著有不執著的業種，如來藏的記錄不一樣，果報就不一樣。也就是說做一件事，心行不同，如來藏記錄不同，業種不同，業報就不同。

第四節 實際修行比想象要困難得多

很多人學兩年佛法，認為五陰不是我，就說自己已經斷我見證初果了。這種認為太膚淺了，不解決任何問題。一定要深細周全的觀行，一點點改變內心裏的認知，這才能觸動意根，從而意識意根兩個識都能扭轉從前錯誤的認知，對五陰自身有新的認識，認識到相當的程度，

才能斷我見。斷我見不是那麼容易的，無始劫以來邪見太深了，不是一朝一夕幾朝幾夕，說一說想一想就能清除掉的，長劫都把五陰當作我，根深蒂固，不是短期內就能扭正那些不正知見的。佛法不是那麼容易修證的，走過來的人都知道，只有沒有什麼修持的人，才自以為是的想當然的說證果和成佛相當容易，沒有經歷過都是想象，想象的東西當然都是容易的，下手實行的時候才會覺得難。

總想別出心裁，急功近利，好大喜功，總希望自己特殊不一般，這些都是我，這個我很難除，真正清除掉那個我其實很難很難。有一些人就是不願意聽這樣的話，可再不願意聽，這都是事實。忠言逆耳，良藥苦口，對自身都有益處無害處。

從前世很久劫就開始修行的人，每一劫每一生一世，都熏陶了無量的佛法，積累相當的經驗，看透了很多事理，親身感受很多，善根福德智慧深厚，才能深切的知道，佛法的修證不是那麼簡單和容易的。只有那些沒有什麼經歷的人，才把修行看作非常容易，讀點法華經或者是什麼經的，就成佛了，意識稍微知道點什麼東西，其實也不明就裏，就認為自己有大成就了。其實這些觀點，都是我慢，是大我慢，我見根深蒂固，這樣的人斷我見更困難，我性更嚴重。

我性重的人，有很多種表現，會想盡辦法通過各種渠道，把他那個我賣弄出去，讓所有人都認識他了解他，都恭維他崇拜他，這樣他才能覺得舒服，這種舒服的感覺就是自大。自我高高大大，我見更重，斷除更困難。

第五節 什麼人才可以自我印證

學佛修行人都應該踏踏實實一步一個腳印的修行，穩紮穩打，要真正的斷我見和明心，不要理解和解悟。這就需要禪定的基本功，我反反複複要求禪定，這是身心轉變得解脫的根本所在，沒有禪定，結果是解，一定不是證。我把證果和明心的標準提出來，都按照這個標準來檢驗自己，看看是否是真正斷我見，還是僅僅是理上的認知。學佛人如果不狂躁和浮躁，一定都能得到最大的利益，佛教也肯定能穩步發展。

但是我還是不希望大家自己印證自己，因為你們沒有經驗，不知道裏面玄訛之處，容易姑息自己，包容自己，則成為解悟者，不能實際觀行，夾生飯吃完，消化不良，道業再難有所長進。給大家當面印證之時，能在很大程度上提高觀行智慧，之後遇見任何法，都能觀行，智慧和道業將突飛猛進，節省大量的修行時間。

解悟的人也能懂一些公案，也能講解簡單的公案，其中的細節就不知道了，只知其然，不知其所以然，因為沒有觀行智慧。初果二果的，我不希望大家自己印證，那裏的尺度很難把握。有些人覺得自己的貪嗔癡煩惱很淡了，就認定自己是二果。可是貪嗔癡淡的標準和概念並不知道，往往要弄錯。對於嗔心的淡薄，容易把握，可是對於貪的淡薄，就不容易把握了，貪心很細密，自己不容易認清楚，比如情執也是貪，情執重就是貪心重，因為習氣深，自己不知道自己情執重，

往往就認為自己貪心淡薄，這就誤會了。

還有癡心，更難把握和判定，自己愚癡時，判斷不了自己的愚癡程度，只有過來人才能看清楚每個人的愚癡程度。還有慢心，因為每個人都有慢心，四果才能徹底拔出慢心的根苗，只是每個人慢的程度不同。如果慢心的習氣重，自己已經習慣和適應了，那就很難檢查出自己的慢心是否淡薄了。慢心太重，也不可能證二果。這些方面眾生自己都很難把握，因此不能由自己給自己定果位，錯了後果嚴重。久在糞坑不知臭，因為習以為常，適應了。自己往往不知道自己的煩惱習氣，因為早已經適應了煩惱習氣，不容易反觀到。

第六節 斷我見的特征

真正斷我見的人，應該在意根確認無我之後，發起更深的禪定，覺明現前，精神愉悅，思惟細密，觀法深細。每天睡眠只有三五個小時就夠了，身心也不覺得疲勞，反而精力充沛，精神狀態非常好。

這是意根親證無我之後，認識了真理，對於身心的一種調控。睡眠由意根調控，精神狀態由意根調控。意根改變舊有的不正確認知，身心狀態一定改變。

如果只有意識認為無我，意根沒有這樣的認知，就不會引發身心的一系列反應，不會改變身心狀態，那就會一如既往，沒有變化，解悟無我，就是如此。

所以如果有人認為自己斷我見，證初果了，那就要檢查一下，到

底是意識斷我見，還是意根也同時斷我見了。只有意根斷我見，才能斷除三縛結，三縛結主要是綁縛意根的。

現在有不少人開始陸陸續續地觀行五蘊十八界的法，希望能斷我見，解決生死流轉問題，可是觀行到一定程度，覺得自己已經斷了我見，但又不敢確定；也有的人不懂觀行，沒有禪定，看了一些書，理解了一些無我的法義，也覺得自己斷了我見，也不敢確定。為了解決大家的心疑，特簡單的歸納幾條特征，供大家參考。剛斷了我見的人有幾個特征，可以說明他的我見確實斷了。

第一個特征：剛證得無我斷了我見的人，內心是喜悅和輕安的，因為初次獲得了五陰無生的智慧，證得了四聖諦真理，內心有喜悅和輕安的現象出現。其喜悅和輕安的程度因修行的定力深淺而有所不同，也因觀行的智慧深淺而有所不同。

第二個特征：因為斷我見之後有一些功德受用，內心喜悅和輕安，就有覺明現象的出現，在一段時間內睡眠很少，而精神狀態卻很好，精力旺盛。這一段時間的長短，這是因人而異的，要看每個人的定力有如何，定力越好，他的精神狀態就越好，雖然沒有多少睡眠，精力卻很充沛。

第三個特征：定力逐漸增強，因為斷我見的觀行是在一定的禪定中來思考，定中思惟五陰究竟如何不是我，思惟色身從裏到外，從小到大，今世前世後世的色身如何的非我，不異我；思惟各種覺知的心究竟如何都不是我，不異我。這些思考的過程，就是意識和意根認知

的過程，最後意根認可確實是這樣，祂的內心就要發生變化，心心念念知道五陰不是真實的我，對五陰身攀緣的就少，定力就增加。

第四個特征：煩惱輕微。因為剛剛認可五陰虛妄不是我，這時對自我的感覺就不那麼強烈，一時還不會為了自我而生煩惱；再加上覺明的出現，內心的喜悅與輕安，定力的增加，有定水滋潤，煩惱就減輕了。但這時的煩惱輕微與二果的煩惱輕微有所不同，剛證初果時的煩惱輕微是不穩定的，以後要發生變化，隨著覺明和禪悅的消失，定力的減退，原來隱藏的煩惱這時就會顯現出來了。

二果的煩惱輕微是穩定的，這時的煩惱輕微可能比二果稍重一些，也許跟二果差不多。剛證果斷我見的時候，煩惱一定是輕微的，為什麼呢？因為這時候身體的感受與心的感受都是愉悅、輕安和喜悅的，與平時內心的覺受不一樣，因喜悅而不責人，心懷大度，大心大量，因此煩惱就輕微。

第五個特征：內心越來越空，對世俗越來越淡薄，感受越來越輕微。剛斷我見的人應該覺得，自己的五陰十八界原來是虛假的，是空的，並不真實，實際上並沒有真實我的五陰十八界，整個一個我從裏到外是這樣的不真實，簡直就是一個空殼子；既然我是這樣的不真實，那麼外界對於我的一切的看法、評價，對於我一切的待遇也都是不真實的，外界也不能真正的接觸到我，一切境遇也不能真正的加之於我。於是就可能不太在意自己的色身，不太在意外界對自己的看法，對於色身也就漸漸的看淡，對於自己覺知心的感受也漸漸的看淡，感受就

少了。

同時內心有一種空空的感覺，不再牢牢抓住自己的自我以及各種感受，就能把自己空卻了一些，對外界一切人事物的反應就淡薄了，不會抓著某一種覺知心的覺受，認為是真實的而產生強烈的執著。雖然他也在覺知，也有感受，有時還有一些苦樂憂喜舍的感受，但是絕不會認為這是真實的，而覺得這些都是空的。對於色身方面，雖然身體有時也感受疼痛不舒服，但是知道這種感受是一種虛妄相，身體本身也是空幻的，就不會太在意自己的色身，不在意各種感受，也少於感受。定力越好，內心空的感受應該是越來越強烈。

以上大略說了剛斷我見的人幾種特征，不太全面和細致，因為這些特征也是因人而異，每個人的禪定和智慧都不同，表現特征就不一樣。沒有禪定只解悟無我的人，心裏只有一些理論知見，往往沒有以上這些特征，或者這些特征轉瞬即逝，維持不了幾天。禪定非常好，觀行智慧也非常好的人，其覺明時間和無煩惱時間可能非常長，也許達到一年或者是一年以上不等，初禪定就有可能出現，斷煩惱的機會就出現了。

前世已經修過多劫，已經斷我見不止一次的老修行人，可以依此檢查判斷自己是否斷了我見，然後安排自己後續的修行。前世學佛時間比較短，修行的路不太熟悉，沒有斷過我見，善根不是特別深厚的人，建議不要自我印證斷了我見，以免錯會而犯大妄語業，大妄語業的果報很嚴重的。千萬不要輕易判定自己斷我見了或者判定自己開悟

明心，這些話千萬不要輕易對外說。

還有在禪定方面，尤其是初禪以上的禪定，自己千萬不要輕易判定認可：我已經證得初禪定二禪定四禪定，我這個禪定狀態就是初禪定二禪定。請千萬不要這樣說，因為自己對於禪定的內涵還不真正的明了，沒有很確定的了解，不能作正確無誤的判斷。前世沒有證過，今世又沒有經驗，內心的貪欲也不容易降伏，不太可能修出甚深的禪定。從經教上，從理論上，從實證上，自己還不能夠確定自己就證得了某種禪定，所以一定不要輕易說自己證得了深禪定，說錯了就是大妄語，後果仍然是很嚴重的。

尤其明心見性這件事更不要輕易下結論對外說，最好在心裏也不要輕易就認可自己明心見性，一定要找有經驗的過來人給自己印證一下，印證以後確定了確實是明心見性了，再把佛經拿來一一對照，檢查自己是否能看懂佛經中隱藏所講如來藏體性的那部分法義，有些經文能夠印證是否明心開悟。明心見性以後，很多經典就能看懂一部分。

比如《楞伽經》中有關鍵性的一句話：“如機關木人，機發像起。”這句話明心以後就應該懂得是什麼意思。還有《維摩詰經》中說：“菩薩舉足下足，當知皆從道場來。”明心了，就要懂得這句話是什麼意思，在講什麼。有些經文某一句關鍵的語句，應該懂得是什麼意思，懂得了才能證明自己已經明心證悟了第八識。

有很多佛經，只有在證得第八識以後，才能把佛經中關鍵的語句段落，隱藏的第八識真如體性看得明白，看得懂；沒明心之前絕對看

不懂，但是明心以後也不是把所有的經論都能看懂，關鍵的地方，粗淺的地方，應該能看懂，尤其是第八識總體的體性。

如果自己不是一個久修的大菩薩，不是再來的菩薩，經典又看不懂，有時自己認為是看懂，實際還不是真正的懂，最好不要自己認可自己明心開悟了，找個過來人給自己印證才穩妥；再從經書上來給自己印證，多方面求證，最後才能確認，否則這個妄語業是很重的。

再有，如果是明心了，那些淺顯的公案經過短暫時間的揣摩思惟，應該能夠看懂一小部分。再以後，更深一些的公案，涉及到差別智慧的一些公案，慢慢應該能夠看得懂。如果說自己明心開悟，這些公案一個都弄不明白，每一個公案都是稀裏糊塗，似懂非懂的，那就不是明心。

真正的明心和斷我見要有一定的禪定伴隨，沒有未到地定，思惟不能透徹，一是斷我見只斷一部分，沒有斷徹底，如果沒有斷徹底，將來這個我總要出來，總有一個我在跟隨著你，那只能是一個初果向，不是初果人，不是真正證初果。沒有禪定，不容易把五陰十八界思惟透徹，不能從裏到外觀行到整個人都是空空的，如果真正證得自己整個人都是空的，一天到晚的內心覺受一定跟以前大不相同。這個覺受是必須要有的，是觀行到位的表征；沒有這個表征，說明你的觀行還欠火候。

斷我見以後的這段時間跟從前比較，心行方面絕對是一個大轉變，絕對是不一樣的。所有的心行和表現，內心的思惟、觀點、知見

都與從前不同，內心的感受是空空如也，根本沒有一個我，不太在乎自己的色身和自己的覺知心如何，不太關注自己。因為自己是空的，空的感觸很深，行為表現一定發生變化，不會很在意。如果禪定不具足，未到地定、心一境性的定力不具足，有可能只斷一部分我見，整個我見不容易斷徹底，因為思惟不透徹，或者是解析的成分多，理論的成分多，實際觀行出來的很少。

所有佛法的親證全部要靠禪定來獲得，沒有禪定就不能實際證得，只能是相似的理解，心裏不是很踏實。禪定是獲得實證智慧的紐帶和橋梁，缺少禪定而分析和理解佛法，最多得個相似的理解，大智慧絕對生不起來，心行不一定真能改變，內心還有某部分的我相存在。戒定慧三無漏學，缺少了禪定，思惟肯定是不細膩不透徹。這樣，自己所認為的斷我見就不能斷得徹底，斷的不徹底只能是初果向，不是初果人，雖然只差一個字，二者的差別還是很大的。

禪定是證得菩提的一個條件，也是菩薩六度行的一個條件，若缺少禪定，煩惱也不容易降伏，心性也不容易轉變，所以定是非常重要的。我們降伏煩惱，完全依靠禪定，尤其是初禪定生起來以後，就能斷除欲界貪愛和嗔恚，沒有初禪定，貪愛就斷不了。沒有初禪定，也絕對斷不了嗔恚心，遇到機緣嗔恚依然現前現行。所謂煩惱的現行，就是貪嗔癡性在身口意方面完全表現出來，讓他人能感知到。沒有禪定，根本降伏不了煩惱；未到地定不具足，煩惱也壓伏不下來。

之所以要歸納出這幾條，一是因為有一些人迫切的想了解，二是

怕有些人大妄語，自己輕易就認可自己以後證得什麼果位了。這是不得已而做的，也有可能會出現一些弊病，讓極少數我心重的人了解這些特征，故意對外大妄語，宣稱自己也如是；如果不歸納出來，也有人有意無意地誤認自己已斷我見，這也是大妄語。權衡利弊得失的結果，不得不歸納出這幾條特征發表出來，供真心修行之人參考，希望能利多弊少。

結 語

徹底無我的境界

如果能靜下心來檢查自己內心當中的那個所謂的我，就會發現，無論怎樣覺得自己有修行，心中還是處處有個我，做每件事還是習慣性的首先考慮自己的利益得失，從自己的私人利益出發，其次才能考慮到他人的利益；把一切法都當作實有，所以才與一切法較勁。真正的做到無我是很難的，無始劫以來的慣性習氣，自己能檢查出來都不容易，何況還能壓伏和斷除。

無量劫學佛修行究竟是為了什麼？就是為了能達到徹底的無我，

只要能不把任何一個法當作我，當作實有，不與任何一個法較勁，那麼我們就不用再學佛，不用再修行，大小乘都已經無學了。

要如何對治心中的各種我呢？首先就要知道所謂的我都是指那些，範圍有多廣，先斷除最狹隘的我的知見，再降伏我性，斷除我執。然後還有廣泛的我見，把三界世間一切法都當作我，當作真實，這個是要在以後的修行路上慢慢降伏和斷除，都斷盡了，從此天下真正的太平，再也沒有事了，究竟常樂我淨，這樣豈不快哉！

只要把一個法當作實有，去與其較勁，那就是我性。真正不較勁時，內心裏是相當的平和，相當的柔軟，相當的馴服，相當的慈愛，相當的光明，內心通明，豁達大度，光明無比，什麼時候能完全做到這樣呢？無一法可當情，說時容易，做起來太難，就是習氣太深厚了，難以除盡。

不與一人作對，不與一事較勁，不與一法為仇，心中坦坦蕩蕩，平平和和，磊磊落落，光光明明，亮亮堂堂，寂寂靜靜，空空落落，融融洽洽，這可能就是徹底無我的心境了，這樣的生命才有真正的價值，才有真正的意義，才值得保重。但也沒有保重的心念了，內心不重一法，也不輕一法，幾乎與如來藏的境界相等了。