

解悟與證悟

——揭示意根實證的真相

生如法師 著

內 容 簡 介

本書所闡述有關解悟與證悟的內容，是從四十萬字的意根體性文章裏摘錄出來的，專門匯集成這本專著。編輯此書宗旨有三：一是為了引起學佛大眾足夠的關注與重視；二是為了厘清佛法修證的易淆訛處，讓大眾在佛法修證的路上有個真實的依止；三是為了引導大眾本著務實的態度，對個人對佛教高度負責的精神，踏踏實實修行，不落於浮誇的知識和見解中，而生慢障道，自誤誤他。

現在的佛教界好像漸趨重視實修，其口號和宗旨也提出要實證，而實質仍然不涉及實修和實證，也不知道何為實修，何為實證。如果所修不涉及到禪定，沒有深入熏染到意根，皆為不實之修，猶如浮萍飄忽不定，其結果只有解而沒有證，卻都以為是證。長此下去，表面繁榮的佛教將會漸趨沒落，大眾盲目修行，而不知所修為何，也就沒有了修和證，以至於連解悟也不見蹤影，何況證悟。這樣下去，真正的證悟之法則會斷滅失傳，甚至被浮誇的學佛方式而淹沒，不再有實際受益者，佛法的舟筏也就不再能引渡眾生。因此有必要在此疾呼實證，倡導實修，以釋佛之本懷，救度善根福德因緣具足者快速成就，自度度人。

目 錄

序言	1
第一章 意根親證的原理	3
第二章 意根與佛法修證的關係	3 2
第三章 小乘的解悟與證悟	5 1
第四章 大乘的解悟與證悟	8 0
第五章 三十七道品成就後才能證悟	9 7
第六章 意根證悟以後的功德受用	1 0 6
第七章 解悟的特征與弊病	1 1 7
第八章 禪定在修證過程中的作用	1 3 0
第九章 如何確保意根實證	1 3 7
第十章 如何發揮意根的功用獲得更大的智慧	1 6 1
第十一章 問答	1 6 5
結語	1 7 4

序 言

一、在現今這個時代，由於眾生善根輕鮮，福德微少，煩惱性重，修學的次第，必須要先斷我見，然後再參禪以求明心。如今的學人都無法在明心參出密意的同時就能斷除我見，因為密意很容易就能猜測出來，猜測出來的就不是實證，不是實證就無法斷我見。修行當中如果沒有否決五陰十八界我的過程，都不能斷除我見，因此就不屬於真正的明心證悟。

而否定五陰為我的這個過程非常重要極其重要，如果沒有經歷過這個過程，就知道密意的，猜測推理推究的成分非常多，結果密意是知道了，我性不除，後續所有的作為還是緊緊圍繞著一個所謂的我。在這之前還是小心謹慎造作，在這之後就會堂而皇之的，好像有了底牌和後盾似的，這樣更可怕。因此每個人在明心之前，一定要觀行五蘊無我性，斷除我性，截斷造惡業的種子流，之後才能成為一個真正的名副其實的無我性的菩薩。如果有哪位沒有這個過程，不斷我見而直接弄出密意，都不屬於真正的明心菩薩。

很多人學佛的初衷明明是想要求得無我的解脫功德，學法為了達到無我，可是卻不在自己心地上觀行無我，其言語、行為、心念的造作還是緊緊圍繞著所謂的我，不僅執著自己，還執著他人，不僅要操控自己，還要掌控他人。這樣做就是背道而馳，何時能修成無我，何時能得心地解脫？

一個人的身口意行越無我，內心越解脫，越自在，這是修學佛法

的終極目標。學佛修行不是為了獲得個人的某些世俗利益，而恰恰是要放舍世俗中所謂的個人利益，才能得到出世間法的最大利益，才能獲得世間一切利益。不明此理，所有的作為都是無明，不出煩惱深坑。實際上本沒有什麼世間利益，都是虛幻不實之法，究竟是無所得的。常常深深的觀行世俗界所有法，就會明了這個道理，為什麼還要緊緊抓取一個我而不放舍？

把自己緊緊抓取一切法抓取自我利益的兩只手松開，慢慢的放開，你就會發現天地是那樣寬闊，心靈是那樣的豁達和自在。以往生生世世無量劫是多麼的苦惱、苦痛不堪，都是因為一個所謂的我，時時處處為了我，卻沒有得到任何實在不滅的利益，一直苦惱惱苦不已。如今遇到無我解脫之法，為什麼還不借此機會放舍自我，早日得到解脫和自由？

第一章 意根親證的原理

一、實證就是意根親自證得

實證不僅僅是指明心見性的實證，很多法都需要實證，無論是佛法還是世俗法，都是如此。意根證得，意根親自證明、親自思量出來、親自檢驗的，不是意識轉述和灌輸的，不是意識道聽途說來的，不是意識學來的，稱為親證。意根沒有證得的法，都不是親證和實證。因為意根是作主識，能主導一切法，能貫通前後世。

斷我見和明心證如來藏都是意根證得的，是意根親證的，僅僅意識單獨的知是虛證，不是實證。即使明心以後，需要實證的法還有很多很多，但不管什麼法，只要意根認可確認，都是實證，包括世俗法。每一個法的運行都有意根作主導，如果實證裏沒有意根的運行和認證，意根沒有實證，那就不是實證。意根無明俱在，智慧沒有打開，那仍然是凡夫一個。意根是獲得一切法的最關鍵環節，因此實證都與意根有關。

二、實證親證的真正原理

如何證明意識是學知識學理論層面的，而意根是實證層面的？比如做飯這個法，首先意識得要學習做飯的理論技巧，把理論學會了以後，並不等於會做飯了。對於做飯這個法，還沒有實證。這個層次相當於意識的解，不是意根的證。

那要如何實證呢？懂得做飯的理論以後，就需要親自下廚，親自按照意識所學理論動手做飯。而動手做飯，屬於實際操作，實際操作

就需要意根指揮和督導。如果意根不懂理論，就不能督導六識做飯。這樣意根就要反反覆複的指揮六識練習做飯，做得不對時，意識就要思惟分析哪裏不對，需要如何操作、改正和彌補。這是意識指揮意根練習操作的，相當於意根斷除我見的前後作為。

當意根學會了操作以後，就不太用意識分析和監督了，意根就能非常熟練的指揮六識做飯，以後還會遊刃有餘，技術非常嫻熟，輕車熟路說的就是意根掌握技術的水平。這時就相當於意根除去執著的階段了，相當於意根自動自覺，不用意識監督管理的階段。

因此說，意識與理論相應，意根與實際操作相應。意識知道的理論如果不能讓意根也知也證，就沒有什麼用，意根實際證得以後，才有大用處。親證，就是指意根親自證得，不是意識從別處學來的知識和理論。

三、在六識都減去不存在以後，這時還是有個我，就是意根，這是根本的那個我。如果意根沒有斷我見，那就還有我見的存在，仍然是有我見的凡夫，這時候的我見，與清醒時的我見是一樣的，沒有差別。因為意根有我見的存在，就認為我沒有了見聞覺知，不能覺六塵，不能在六塵中有所作為了，於是就會起心想要了別六塵境界，如來藏配合就出生六識，見聞覺知現前，五陰就會出現，意根就可以再執取六塵境界，執取見聞覺知，執取五陰的造作，這樣就被系縛在三界世間裏，不得解脫。

因此斷除我見，一定要讓意根也同時斷除，意根沒有了我見以後，

各種執取性才能減輕，心才能得解放，才能有解脫的智慧。一直到死亡以後的我見，也是與活著時是一樣的，因為我見而執取五陰身，中陰身以及後世的五陰身就會不斷的出生，而再重新出生時的我見與前世還是一樣，與前世一樣還是凡夫身，意根還是照樣執取和貪著。因此，眾生是因為意根的我見而引起生生世世的循環往復，業果不斷，生死不斷。

如果六識一滅，我見就消失了，那該有多好！可惜不能，那麼僅僅讓意識斷我見，就沒有什麼用，不解決根本問題，還是想辦法讓意根斷我見才行。

四、大乘法也好，小乘法也好，世間的各種道理也好，證得這些法一定是意根認可證得，意根確認；如果不是意根確認，都是意識心所覺的，都是意識心的感受，那就沒有真實受用了。因為六識不作主，作主的是意根，但這樣也起著熏染、帶動意根的作用。意根是“我”，意識是被意根所執取的“我”的用，那麼斷我見就是要斷意根的我見，證悟也是要意根來證得真正的我——第八識如來藏。

一切法的取證全部在於意根，不在於意識。意識學的理论不起決定作用，只起著熏染意根的作用。如果意識學的理论沒有熏染到意根，沒有讓意根證得，那就沒有功德受用。所以解悟和證悟差別在哪裏？解悟只有意識的解明眼意根的證，證悟在意根的證得和認可，在意識熏染意根、改變意根、斷除意根的無明上，一切法都由意根作主。那麼意根一旦證得了，以後就能把心行轉變過來，我們就能夠成佛了。

五、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，但是有時判斷正確，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，而不太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。

我們在很多時候自己說服不了自己，這是為什麼？因為意識沒有現量觀察，沒有證據或證據不足，意根就認識不到意識所分析思惟的合理性正確性，不能被意識說服，不能按照意識分析的結果作出決定，這樣意識就要不斷的再思惟分析推理，直到證據確鑿，意根認可為止。

當然這裏包括意識邪惡的、錯誤的現量觀察，實際上是非量，但是也能被意根認可，因為符合意根的無明和煩惱，意根就願意贊同，這是沒有修行的人。當意識對意根進行邪教導時，意根被蒙在鼓裏，不知真相，想當然的就把非量當作現量，把想象的當作事實，事實卻不是那麼回事，可是意根有時也隨順過去，不得不同意。

六、如何證明一切法是意根的工具，是意根需要一切法解決一切法？

楞嚴經中世尊對此問題有講述，天地未生之時，只有意根和第八

識，意根混沌沌，想要明了法界，遂向外攀緣探求，於是第八識隨著出生天地宇宙器世間，隨後又出生五陰六識，十八界具足。於是乎，意根就在這些法裏玩轉著，始終突破不出去，被這些法緊緊的束縛著，不得自在和解脫。最後善根福德因緣具足時，由意識牽引著探索三界世間法的實相，探索生命的意義，找到出離生死路徑，破除一切無明，回到實相中來，得大解脫，歸家穩坐，又無家可歸，天下才開始太平，一切法歸於寂靜，萬事大吉，也無萬事。

意根牽著第八識創造五陰世間一切法，又用五陰六識尋找真諦，破除無明黑暗，實際上還是利用第八識完成的這一切過程。可見第八識被意根玩得服服帖帖，但大人總是大量，陪孩子玩耍又何妨。當意根孩子逐漸長大懂事時，也就不再搞惡作劇，不拖累第八識幹壞事，不再貪玩，不再無事生非，也學著第八識的大人大量，心量廣大，於是就寂靜下來了，三界也就靜悄悄。再學第八識的大人大量，幫助其他孩子都成長，都長大，所有世界就都太平了。

其實一切法都是意根需要和解決的，意識是意根解決問題的工具，五識也是意根解決問題的工具，甚至第八識也是意根解決問題的工具。意根利用這一切工具解決自己所需，達到自己的目的，那當然一切問題都要意根最後親自解決，親自首肯才行。證得一切法都得要意根親自證得，意根才肯放心，才算解決問題。

這樣已經把一切法的修證問題，說到家說到底了，沒什麼可再商討的，至於認不認，那是各人的福德智慧問題，與佛法無關。

七、現量證得和情思意解的差別是，比如說一切有為法如夢幻泡影，這句話如果真正證得了，就是十回向位的菩薩，不久就有資格入初地，成為真佛子了。可是很多沒有明心開悟的人，都認為自己也懂了這句話，而到處發表自己的感想和觀點，把自己的觀點見解看作是現量證得，還到處與人家不斷的誇誇其談和辯論，甚至還能有人著書作論，大道理一套一套的，足以教導他人，自己內心並不與此相應。

可實際情況是，這些人對於佛陀的這句話僅僅是意識對表面意思的理解，離證得還差很遠很遠，也許證得這句話時，還需要修行接近一個無量劫的時間，也許還需要修行大半個無量劫的時間。可是為什麼這些人都很自信自己懂了這句話呢？一個是無知，一個是慢，沒有其它的解釋。可見，所謂的懂，所謂的明白，所謂的理解，根本不是證得，不是現量觀察，不是現觀。意識心的理解，最多定義為解悟，那已經是高抬貴手了，也許離解悟還遠得很，何況是證悟，離證悟的距離那就更遙遠了。

八、理解和證得之間的距離

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，有的人甚至不敢抬腿走。意識就是說服不了自己（意根）不要害怕，為什麼如此？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（意根）不要害怕，說這一切恐怖情節都是假的，可還是血壓升高、心跳加快、身上出汗，身體都是由意根來控制的，這說明意根還是害怕。

尤其是看球幕電影時，意識知道一切影像都在屏幕上，根本出不了屏幕外，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，是意根按照自己的慣性認知來指揮的，識心就會作出相應的反應。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，五陰虛妄無我就不能真正證得。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，意根懂得和確信，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，看准看穩，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。

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秀無數倍，眼界是非常開闊的。

九、意根是深細的我，祂把一切法都當作我，當然一切法都歸意根末那識所用。祂把五陰當作我，五陰的作用就是祂自己的作用，把第八識的功能作用當作祂自己的功能作用，把六識的功能作用當作祂自己的功能作用，所以一切法都歸第七識意根所用。而且祂生生世世不滅，一切果報當然也歸祂受用。祂一切時都是我我我的，一個非常伶俐的識心，習氣煩惱聚為一身。任何一件事，沒有意根末那識的參與，都不能成事，參禪也如此。意根如果不作主決定參禪，意識就不能參，所以參禪這法，也是為意根所用。把意根發動起來，一切事情事半功倍。多跟意根擺事實講道理，讓祂證得一切法都無我，意根明理，一切事情就會從根本上得到解決，直至成佛。

十、很多人每天都談實證，什麼叫作實？實就是實際，實際就是意根的現量境界，意根到什麼境界，修為就到什麼境界，意識的境界為虛，轉眼即逝，猶如空花不著地。意根是作主識，統領六識身口意行，意識的解，不是實證，因為意識對身口意行不能作主。

實證需要意根證，而要意根證，一定不能缺少禪定，禪定不足，意根無法深細思量意識所提供的數據資料，不能勝解意識所思所解，因此不能證，只能是意識單獨的解。所以離開禪定，不要談什麼實證。而意識解，意根不證，就沒有解脫的功德受用，就是德不配位。

十一、意根證悟才能出生智慧

關於意根的慧力問題，意識所有的智慧都要落在意根上，才算成功，才存種子，後世才有用，最後意根的慧力起一切作用。意根要證果，從初果到四果，如果要明心，從初明心到成佛，都是意根的慧起作用的。意識慧的結果就是要讓意根有智慧，讓意根轉識成智，具足大智慧，最終成佛。

意識的慧和意根的慧的區別在於，意識有邏輯思惟分析推理作用，可以比較抽象的思惟。而意根不能抽象思惟，必須要具體，有情節，有圖像，越現量越好，越現實越好，意根很難有分析思惟能力，很難進行邏輯推理判斷，這方面就靠意識，其他現量的量度可以完全靠自己，當然有意識輔助是最好最快的。所以有圖文圖像，有現前情節情景的，意根比較相應，意識記憶就牢固，也非常容易理解，就是這個道理。六根互通互用時，意根就代替了意識，也代替了五識。楞嚴經中講的大迦葉圓明了知，不因心念，就說明這個道理。

十二、發現真相，只有意識發現是不行的，必須是意根也同時發現法界真實相，意根證得，然後才能遠離假相，只有意根能指揮六識不認假相，遠離假相，意識心沒有這個權利，不能作主。當意根證得假相，同時就能作主遠離假相。只有意識證，還沒有用，意根時時刻刻分秒剎那與假相在一起，意識就不能離開假相，身口意行不能改變。

意根猶如拴馬樁，即使允許你意識東奔西跑，但是也要圍繞意根柱子跑，不許跑遠。意根拴馬樁如果到處移動和挪動，六識野馬是否能夠不隨意根動轉而定在一處不動？根本不能。所以修學佛法的功夫

都做到意根這裏，才是真正的功夫，才能改變自己的身心。

十三、有人說：無間作意，好像是法義深入到意根後，只有意根能作到無間作意，念念不舍。其實功德就是來自於意根的認可或轉變的必然產物，只要意根真實認可了、擔當了，證果功德自然就有了，智慧也有了，這是一系列自然發生的，證法的根子還在意根。

這個見解非常好。無間作意，無間就是不間斷的意思，只有意根能緣於法義而不間斷，二六時中，朝斯暮斯，念念不斷。這需要意識熏修佛法，成功的熏染到了意根，意根認為佛法很重要，就要念念牽掛著佛法，心思都不離佛法，有朝一日，必能證得佛法。如果意根不牽掛著佛法，意識對佛法的心念必斷，不能無間斷的緣於佛法。

十四、斷我見證果是意根對五蘊非我的認可，開悟明心時，意根不僅認可五蘊虛妄，不是真正的自己，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。意根這時就找到了主人，但是煩惱習氣都還在，但能輕微一些。意根知道了如來藏是真正的我，萬法都是如來藏現起的，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，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。

十五、供養斷我見的初果人得無量倍的果報，如果僅僅是意識斷我見，意根沒有斷我見，那初果人如果昏迷沒有意識時、在晚上睡著以後就退回到凡夫位，這時供養他搶救他，只得一百倍的果報。二者之間的差距這麼大，這種情況是不可能存在的，一個人不可能是白天

是聖人，晚上就變回了凡夫，醒著時是聖人，一旦缺氧昏迷就是凡夫。

成佛時，如果再是意識成佛，那麼換個五蘊，就是凡夫，諸佛無法降生娑婆八相成道而成佛，只能成個凡夫。那我們無量劫追求成佛還有什麼意義？斷我見證初果就更沒有意義了，睡睡覺就變回凡夫了，如果一年也睡不醒，那就當一年的凡夫，如果成為了植物人，豈不一輩子當凡夫？

明心如果是意識明心開悟，昏迷睡著意識滅了以後，就成為了沒有明心的凡夫。即使是地上菩薩，已經具有了宿命通的菩薩，換個五陰身，換了六識，照樣變為了凡夫。這樣的話，明心開悟還有什麼意義？什麼時候才能進入初地，成為真佛子？那怎麼還能成佛呢？

十六、如來藏配合意根而現行一切法，只有意根明理證悟，才能斷除無明，去除染汙，究竟成佛。如來藏不是配合意識的，因為意識是因意根的決定後出生的，無故不出現，如來藏無法配合一個還不存在的識心運作。

意識不是作主識，如果意識想上東，而意根想上西，最終五陰身是上東還是西？肯定是往西邊走。因為如果意根想上西邊去，思心所一決定，如來藏了知，就會配合意根出生身識和意識走向西邊。一家之主就是有威德、有權利、有主見、有抉擇力，誰人能撼動？

意識想改變習氣，只可以想想，卻無法作主改變，因為煩惱習氣畢竟是意根的，需要意根自己改變，意識不能代替。意根有習氣自己不知不覺，怎麼辦？需要意識多明理，多給意根講道理，有一天意根

聽得進去，並且能夠反思，認識到自己的煩惱習氣，當然就會改正了。在佛法上的證悟也是如此，需要意識明理，再幫助意根明得，二者就都覺悟了，都破除了無明，尤其是意根的無始無明，這樣二者就都出生了般若大智慧。

意識明理是非常重要的，意識有善巧方便也是非常重要的，意識聰明伶俐是非常重要的，意識所做的一切，最終都是要改變意根，意根不改變，意識所做的暫時都是無用功。

證果和明心也都是讓意識帶動意根明理，在這過程中，都是意識學法思惟觀行，把所有的資料、思惟的內容，傳遞給意根，讓意根自己去衡量思量參究，意根才能真正明理，真正證悟了。

十七、五陰身的行為是由意根主導作主宰的，意根的煩惱染汙沒有被熏染和降伏，身口意的一切行為就由意根的煩惱習氣作主導。意識想掌控自己的身口意行卻做不到，因此看到自己不如理的身口意就會羞愧和自責，實際上還是責怪意根，只是意識不懂這是意根的問題，以為是意識自己的問題。如果是意識自己的問題，意識覺悟到就能馬上改正，並不困難。但對於意根的問題，意識有些時候就會感覺束手無策，只能多學法，多明理，多掌握一些善巧方法說服和熏染意根，意根的煩惱習氣才會慢慢有所收斂。

因此覺悟佛法、覺悟無我、覺悟如來藏，不能只有意識覺悟，意根一定要覺悟，之後才能自覺的按照所覺悟之理造作身口意行，慢慢就能除去染汙，回歸真實法中，心地得到永久的清淨。

十八、不知依他起，怎破遍計執，即知依他起，漸漸不再執。知道真實相，執性漸無力。證得依他起，漸漸深入思惟觀察所有依他起性，知是戲論，不再沾染，執性越來越輕，最後消盡無餘。斷我見以後的觀照仍然很重要。意根因為沒有證得依他起性，於是就普遍計度執著一切法為真實不生滅的，因為執以為真，才作主造作善與不善的身口意行，留下業種，後世受報，因此生死不斷。

破除意根遍計執性，應該要清楚意根為什麼有遍計執性。意根因為不明了法界實相，不明了一切法的實質，因此錯執一切法為真實為我為我所有，就普遍計度執著一切法。如果能揭示出一切法實質究竟為何物，意根明了了一切法的實相，那麼祂還有什麼好執著計較的？遍計執性也就漸漸消除了，這樣就把根本問題解決了。

意根如果不證法，不明了法的實質，如何能破除無明，消盡遍計執性？意識所熏修的一切法，所明了和證得的一切法，根本目的都是為了讓意根證得，破除意根的無明，然後才能扭轉乾坤，得究竟解脫。

十九、用催眠的方法，也能讓意根認識真相，之後意根就能有一個轉變。每個人的意根認可和證得佛法的程度不同，受到的觸動就不同，轉變就不同，智慧也不同。所以根本智慧還是意根帶來的。意根的智慧，叫作慧根，意根對佛法和三寶的信和依賴，叫作善根，意根是根本。

二十、意根與解脫

把心結打開才能得解脫，心結就是心的結縛，包括意識心的結縛

和意根的結縛，只打開意識的結縛還不能得解脫，還必須打開意根的結縛才能真正得解脫，因為意識是斷斷續續的，意根是連續不斷直至未來世的，解脫不僅現世要解脫，最主要的是未來世的永久解脫，因此必須打開意根的結縛。

要想打開意根的結縛得解脫，就要斷除意根的我見，斷除意根對五蘊和三界世間的攀緣和執著，斷除意根的我執，對五蘊和三界世間法都不執著不貪愛，愛盡得解脫，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，命終意根滅了，就入無餘涅槃，出離三界得解脫了。

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，生死結打開了，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，正知見建立起來，邪見就消失，沒有了邪見的束縛，知見就解脫了，這是智慧解脫境界。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。

二十一、一切的修行結果都要落實到意根上，意根改變，一切都改變。因為意根（第七識）的妄動，導致六識心的不斷起沒，產生了

六識心的生滅，觀察此生滅，就能夠發現六入處的六識，總是不斷隨著意根的作意而改變，這樣就能找到斷我見的鑰匙，並且降伏意根，斷除意根的執著性，就能得解脫了。

在六入處，有六根，有六塵，六根與六塵相觸，才有六識的出生，這裏五陰十八界俱在，在此處觀行，最直接，最關鍵，最究竟，最徹底，可以截斷眾流，斬斷業識，也能究出萬法之本源，跳出萬丈深淵。意識常常在此處深思、深觀，就能截斷自我之生死流注，祂是我們修行的最得力的觀行工具。

意識也是常常被意根所用的了別六塵的工具，因為意根自己沒辦法清楚的了別六塵，必須通過意識和前五識了別六塵，然後間接得到六塵的信息，再來作出抉擇，因此意根是我之主，而六識是我之輔。意根把意識了別的功能作用當作是自己的功能來使用，內心裏總是有我和我所，就會不斷地支配六識來維護這個我，六識不得不信受奉行。

意根是指揮官，祂指到哪裏，六識就打到哪裏，沒有違背命令的時候。修行是意識先轉變，然後來說服意根，意根完全徹底轉變以後，五識和八識就會隨著都轉變，這樣就轉八識成四智，圓滿成就佛果。所以斷除意根的我見和我執是非常重要的，降伏意根是非常重要的，所謂擒賊先擒王是也。

二十二、意根實證叫作真知灼見

根據意識與意根的體性，我們應該知道，在參禪時，如果意識不努力用功，總想從他人那裏打聽出來密意，想輕易得到一個結論，意

根沒有參與參究，就不與結論相應，意根不了解不認可結論，那就是假明心，假開悟，最多就是解悟。真正參禪時，意根參與，意根明了，意根認可，那才是真正的明心開悟。我們了解了意識和意根體性的區別，這些道理就能懂得了。

所以有些事情，我們不要心存僥幸心理，想要不經過辛苦努力參究而輕易獲得；如果輕易獲得，意根不知不證，不可能有智慧出現。意根不參與的，意識單方面得知的道理，都是不踏實的，不真實，不究竟，不徹底的，都是假知，不是真知。

有個成語，叫作真知灼見，意根真知，才能有真正的智慧性的見解和認知。意根證得，就有真知灼見，意識單方面知，就是乾慧和幹慧，智慧貧乏無力。證得，是親自證得，誰親自證得？當然是意根親自證得，意識單方面的知，還不究竟，不是親自證得。否則，證悟就不叫作親證，叫證就行了，不用說親證。整個證得的過程，意根一定要參與，意識思惟參究的內容意根都知，參究的結果也知，也相應和認可，才是親證。

學好如來藏和意根的法義，可以走遍十方世界。因為一切法都是由意根和如來藏共同運作出來，共同創造出來的，所有法都含有如來藏和意根。這兩個識的體性懂得了、證得了，諸佛講法，我們就能聽得懂。無論佛講什麼法，都涉及到如來藏和意根，沒有超出如來藏和意根的法了。我們無論怎樣修行，都是在意根上修證，修好意根，一切法都能成就，就能變化無量世界。

二十三、有一個搞化學的人，為一個化學結構，一直無法解構，天天陷入深思，有一天在夢裏，出現了一個化學元素符號，非常清晰。第二天在添加了這個夢裏提示的元素後，解構完成了。估計這個化學元素是意根從如來藏裏翻騰出來的。這個例子說明，化學結構問題已經熏染了意根，動用了意根，意根也就天天思量這個問題，以至於睡著了也在思量著，不肯罷休。直到意根在夢裏把這個問題解決，當然夢裏意根也借助了意識的微弱的思惟分析作用。這說明只要意根有心思，想要解決某些問題，祂是不分白天黑夜的，甚至要搞出夢境，逼迫意識不休息共同研究解決問題。

有一位心理學者說：如果我們總是在意識層面費心思，有些爭議不休或存疑的問題就永遠得不到解決。他說的觀點很精辟，意識的思惟活動確實是太浮淺了，不能解決深層次和根本的問題，不能從根源上解決實質問題。同樣的道理，我們在佛法上證果和明心見性這樣重大的問題，僅僅依靠意識絕對不能解決根本問題，必須有意根參與，發揮意根深層次的力量，思心所作用充分發揮，才能攻克疑難和深奧的問題。所以很多問題，一旦意根用心思，就能攻克下來，並且能從根本上解決問題。

這位心理學者還說：對於遊泳，如果產生了怕下沉的恐懼，那麼潛意識就會進一步加工這些負面信息。這些加工的“原料”越多，潛意識加工後的成品就越“合格”。這句話也同時在說明，意識觀行五蘊虛妄，需要反複觀行，把需要觀行的資料，交給意根的越多，最終

經過意根的加工（認可），觀行的結果越合格。意根不僅通過意識思惟，還有自己的思量性，祂要自己認知，不僅僅依靠意識，祂認為意識不完全靠譜，還得自己親自來證得。意識觀行的數據量越大，觀行的次數越頻繁，觀行的頻率越高，效果越好，意根越容易加工作以判斷抉擇，最後還是以意根自己的思量為準繩，作出最後的結論，成為定論。意根的思量性非同一般。

這裏涉及到了由量變到質變的問題，量變，是意識心的反反覆覆的思惟分析，越來越周全和細致，給出的數據和資料越來越多，同時意根就根據這些數據資料，進行自己的思量加工，最後得出一個結論，問題解決，這就是質變。

單獨的意識所證，疑情不能解決，內心裏意根還是覺得不夠踏實，不敢真正承認其正確無誤。因為這不屬於意根實證的，所以之後就會出生疑問，懷疑自己所證，就有可能退失自己所證。而親征的人，現量觀察的人，別人怎麼說也不會失去信心，因為意根證得了，就毫無疑問，不可動搖，意根就是有力量。

我們體會體會，如果對一件事心裏有疑，僅僅靠意識粗淺的思惟分析，得出一個結論，心裏能有底嗎？敢擔當嗎？確實不再疑了嗎？肯定不是這樣，浮淺的表面的思惟，即使是證據足，意根也不能首肯，心裏還是疑，不落底不踏實。意根要想首肯，祂自己要親自過目，親自觀察，親自證明，親自體驗，自己必須參與其中，祂相信自己。意識的思惟分析，就是靠頭腦想一想了事，屬於情思意解，也許自己都

覺得不靠譜，更何況意根這個他人。意識單獨思惟出來的，沒有確鑿證據，疑情不能真正徹底解決。

二十四、意根的無我，一是不認意根為真實；二是不認五陰為真實、為自己；三是不認六識的功能為真實、為意根自己的功能；四是不認第八識的功能是意根自己的功能。

斷人我執時，祂必須知道五陰十八界不是我，慢慢的祂就開始斷對五陰十八界的執著，開始觀察五陰這個功能也不是我，那個功能也不是我，五陰的所有功能都不是我。這樣一點點地就能斷除了意根對五陰的執著性，成為四果羅漢。意根在斷除五陰的執著性以後，達到初步的無漏，祂的遍計所執性就消除一部分。四果阿羅漢以前，一直在降伏著意根對自我的執著性，從證得初果成為初果人的時候開始慢慢的一點一點的降伏，直到四果阿羅漢斷盡我執。

初地菩薩開始一分分的斷除法我執，要想斷除法我執，就要獲得無生法忍智慧，在一切法上，都證得無我性，證得一切法都沒有自主性，都是第八識所幻化出來的。觀察出一切法確實都沒有一個我存在，都不是我。意根就認可這一切法都不是我，也不是我所擁有的，這樣一點點地祂才能斷除對一切法的執取性。意根達到徹底無我，一切法都不執著，內心空空淨淨，才能成佛。

二十五、所有的財富都存在第八識電腦裏，意根不工作，財富不顯現。意根要取財富，要三界世間法，要成佛，第八識就把一切財富運輸出來，供給意根受用，而意根要通過六識和五陰身來受用，祂把

五陰身和六識當作自己、當作自己所用的工具，就像身體上的手腳為身體所用一樣。一切法都為意根所用，第八識不用，是意根執著一切法，需要一切法。意根就是最大的一個我，讓祂不把自己當作我，不把五陰身和六識當作我和我的，不把一切法當作我和我的，那就萬事大吉，我執法執斷盡，成佛有餘。

二十六、頓悟，一方面是意根頓時而證悟，然後告知意識，不是意識一點一點思惟出來的；另一方面是意識不斷的參究，一點一點思惟，把結果不斷的滲入到意根，念念都入到意根心中，有個漸進的過程，也有心理準備，最後意根確認，意識也就決定下來，然後欣喜若狂，喜極而泣。

如何才能使意根認可意識的想法呢？只有真正靜下心來，深入細致的思考，意識才能有效的熏染意根，從而達到說服意根的效果。靜下心來，才能讓意根發揮功用；禪定現前，意根才能發揮功用，才能與意識一起觀行參究。否則沒有禪定，意根忙亂，意識也忙亂，不能細致思惟，不能熏染意根，傳遞給意根詳細的情報和數據，意根就不能作以思量考究，不能參究，不能發揮其應有的功用，也就不能明理，不能確認和實證意識思惟的內容。

實證之後，才能破除無明，改變一切法。現在都是意識心的解。如果意根不證，無論世間事，還是佛法事，任你感慨萬千，感慨億萬，過後就不感慨了，該怎樣還怎樣。如果意根不證，就扭轉不了身口意行，也就沒有解脫的功德受用。

二十七、與初果相應的斷我見的所有觀行，沒有證果的人都可以理解，很多人理解了以後就認為自己觀行到了，認為是斷我見了。所以一些人認為明白無我之理，就是斷我見，就確認自己證果了。這樣是太盲信自己了，弄個大妄語，後果很嚴重。每個人都很自信，結果卻是盲信，完全是內心的我在作怪，是我心重的表現。

明白無我，是意識的理解，連解悟也不算，離意根的證悟還有很大的差距。眾生就是這樣的愚，不好度化，說實話不聽，高舉著他才高興。有的人，你說他是八果，就高興極了，說實話，無論如何都不願意聽。有的人貪嗔癡樣樣都很嚴重，比凡夫還重，卻說自己是二果了。眾生都喜歡自高自大，沒有辦法。

其他的任何法也需要意根證得，不是意識理解理解就算的。各種觀行的成就，就是證得，裏面都有意根的參與，是意根的證。內心深處真正的懂，深有感觸，就是某種程度的證得，真正認清了事情的真相，促使身心狀態產生變化，就是意根的某種程度的證。既然叫作某種程度的證，就不一定是完全徹底的證，所以證也分程度和層次的不同。滅掉意根就不能成佛，而破除意根的無明，才能轉識成智，意根永遠不要滅，才有五蘊，保有五蘊才能成佛。

二十八、唯識的修證，意根是核心。因為如來藏用不著任何人指點，不用改變，只能用心於意根，改變了意根，就改變了一個人，從凡夫到果地佛。也只有改變意根，才能改變一切法。

所有的無明都在意根裏，破除意根的無明，就成佛，改變意根就

改變種子，種子改變就成佛。意識的無明都是從意根這裏來，依意根才有意識和意識的無明，意識和意識的無明都容易斷除，根本不是難事，難就難在了意根。所以意根的心所不能比意識少那麼多，應該與意識的心所法差不多。禪定力和觀察力都嚴重不足，就無法證得意根，更無法觀察意根的心所法的運行，意根在任何一個法中的運行狀態，就不知不證，於是就敢貿然否認意根的各種心行，非要說成是意識的心行。

意根如果不證法，就不能破除無明，破除意識的無明都沒有用，不能改變什麼。現在看來，在意識上做什麼文章都沒有用，一切法的修證必須觸及到意根，才能解決根本問題。這個思路搞清楚搞明白了，對於佛法的修證應該沒有什麼話好說了。

二十九、在靜坐思惟觀行佛法，感覺越來越有精力，逐漸擺脫了昏沉，這是好現象，說明止觀雙運有了成效。下座以後如果還能繼續保持思惟觀行，觀行已經成功熏染了意根，意根開始精進用功。修行能熏染了意根，一定有禪定的功德。

一切修行只要與禪定和意根有關，就會有結果，就落實在根本上了。如果修行中沒有禪定，也就不能與意根掛鉤，沒有熏到意根，沒有落實在意根，就不能精進，七覺分就不能現前，也就不能證得佛法。

世出世間法的關鍵點都在意根上，因此除了意根，實在是沒有什麼好說的。一切法的究竟、實質和根本就是如來藏和意根，講意識講別的就講不到根子上，就像隔靴搔癢一樣，不解決根本問題。修行就

是要在意根上修，只修到意識很浮淺，不能出離欲界，不能脫離三惡道，就會一直在魔王的掌控之下。

禪定和意根之法，是魔王最忌諱和害怕之法，他唯恐學佛人有了禪定，出離欲界，唯恐學佛人修到意根，證得佛法，脫離他的掌控。因此他要千方百計的阻止學佛人修定，阻止學佛人證法。我們要想得解脫，不被欲界魔掌控，就要精進修出禪定，努力修行意根，早日證得菩提，走上解脫之道。

三十、意識滅掉以後，剩下的那個才是眾生所認為的我，這個我是生死輪回的真正根源，具足了一切煩惱和無明。由於這個我，才有後世無量劫的生死苦報和苦受，才有後世的一切善惡業行，以及各種因緣果報。

這個我是什麼樣子，我就是什麼樣子，這個我沒有無明，我就沒有無明；這個我沒有煩惱，我就沒有煩惱。以無無明的我去投胎，我就是佛；以無煩惱的我去投胎，我就是阿羅漢，就是入地菩薩；以具足一切煩惱的我去投胎，我就是十足的凡夫；以善法居多的這個我去投胎，我就是善人；以惡法居多的我去輪回，我就是惡人。

這個我的原貌是什麼樣子，我就是什麼樣子，但願這個我是沒有各種煩惱的，這樣也就省卻了許多劫的辛苦修行，但願這個我善多惡少，我也就善報多惡報少；我不希望這個我沒有善法或者與善法不相應，我希望這個我具足一切善法。

我希望這個我沒有我見，我希望這個我沒有我執，我希望這個我

沒有我慢，我希望這個我沒有貪嗔癡，我希望這個我不要自以為是，我希望這個我去除所有無明，我希望這個我具足一切善法，我希望這個我具足一切福德，我希望這個我智慧廣大，我希望這個我徹底轉識成智，我希望這個我具足慈悲喜舍，我希望這個我願力廣大，我希望這個我悲憫一切、不舍一個眾生，我希望這個我徹底無我，我希望這個我具足無量德能，我希望這個我成為所有眾生的依托。

總而言之，我願這個我就是我所希望的那樣，斷除一切惡，具足一切善。因此學佛修行就是要在這個我上著力，讓這個我得證一切法，改變一切法，在意識上著力都沒有用。

三十一、意識思惟的內容屬於什麼法？是從哪裏出生的？意識所思惟的法，從如來藏當中來，正是由意根所攀緣出來的，由意根引生，由意根所推動出來的。因此是意根先緣法，意識後緣法，這樣的話，有可能是意根先證法，意識後證法。意識對法進行思惟以後，要剎那剎那傳入意根，意根再起自己的思量，思量通達以後，就是證得。

意識思惟五陰具體如何虛妄，這個內容是如何出現的？意根想了解五陰如何虛妄，第八識隨順意根出生意識，意識思惟找證據，把一個個的證據找到向意根報告，交給意根審核，意識自己不能做最後的確定，必須由意根來確定。意根審核意識給出的證據，經過自己的推敲和思量考證，得出一個結論，認為五陰確實是虛妄無我的，沒有疑問，確定無疑了，就是證得。意根把確定的信息再告知意識，意識心裏也就落地，從而確信無疑。

意根得到報告，還需要如何運作？祂必須要起自己的思惟籌量和考證，然後才能拍板定局。也有一些時候，意識得不出一個結論，就把思惟沒有通達的內容交給意根，由意根參究參研，得出一個最後結論，然後讓意識知道。凡是意根親自考量以後得出的結論，都是確信不疑，非常堅定的。

三十二、如來藏從來不做主宰，祂不會想著要去投胎，一定是由意根決定去投胎，如來藏才配合意根進入胎中。意根決定投胎時，完全是順從意根的習氣業力而投胎，或者順應願力而投胎，這時要看業力大還是願力大。如果意根沒有斷我見，沒有斷除三縛結，其業力還是非常大的，免不了要去三惡道，多數都去鬼道，因為百分之百的人貪心都不輕，有貪心必去鬼道，鬼道的業了，再投生畜生道，畜生道的業緣結束，再回到人間做人。

所以斷我見和明心見性，乃至於證得任何一種法都是意識與意根共同證得，意根不證，三惡道的生死結縛就會促使意根生到三惡道中，然後有三惡道的五陰身和六識被意根所用，這樣的五陰身和六識與人的五陰身和六識區別很大，因為業力不同所致。關於投胎這件事，意識完全使不上力，投胎時意識滅了，不能給意根當參謀了，意根完全自己作主，就等於業力完全作主，那麼意根不斷我見不明心，怎麼能解脫生死業呢？

三十三、入定怕自己消失，怕回不來，這都是意根害怕，因為意根把五陰身當作自己，執著五陰身的功能作用，才怕五陰自己消失不

見了。要改變這種情況，需要意識以理來說服意根不要執著自己的五陰身，五陰身並不真實。所以斷我見需要意根斷，斷煩惱需要意根斷，斷無明需要意根斷，一切煩惱都是意根，解脫就是解決意根的問題。

多少事例都說明這個問題，禪定力不足，智慧力不足，就認識不到這點。那個意根蠢笨蠢笨的，還寶重意識，是意根起火都不知道，卻去救意識的火，家產都燒沒了，還在外圍轉悠，眾生就是這樣無智慧。

三十四、現量的知是指什麼

現量的知是直覺的呈現，法一出現立時即知，非常迅速，不由分別而知，也不用語言思惟表達之後才能知。比如心經中說：**觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。**這裏的照見就是現量的知，如果只是用意識見五蘊皆空，那麼就不是馬上立時就知五蘊皆空，而是經過意識思惟分析一下，然後再知五蘊皆空，這就不是照見了。照見，這個詞語，是當下現量呈現的意思，不用邏輯思惟分析整理，當下是什麼就是什麼。這就是意根的知，是意根的證。

《大梵天王問佛決疑經》中說：**諸佛密意者，以言辭而不可測度。何以故？是法非思量、非思量分能解，即是唯佛與佛究盡法。**意思是說，無上甚深的佛法，不是用意識心的覺觀思惟可以測度出來的，因為佛法不是意識思量思量所能解得了的，那是只有佛與佛才能究竟明了的法。凡是真正知現量知的時候，都是沒有語言，沒有思惟，非常直觀非常快速的就知了，沒有中間過程。不經過一番寒徹骨，只是用

意識膚淺粗糙的解一解，那是不能得到佛法的。所以佛法最後的證，一定是意根明了的證，是現量的知。

禪宗祖師經常說：要知即知，要會即會，思量個什麼，思量即不中。過去禪師拷問弟子的智慧，看是否見道，都是不允許弟子再思量的，不允許弟子琢磨來琢磨去的。比如五祖拷問神秀和尚讓做個見道的偈子，神秀和尚一天一夜來來回回的在房間裏踱步思考也寫不出來，五祖就知道他沒有見道，只是修了個人天福報。如果禪師問弟子話，弟子稍微一猶豫，禪師就知道沒有悟，於是就會一棒子打過去，一是懲治，二是點撥啟發。一個人問問題，要知道另一個人的態度，如果對方一猶豫再回答，就知道答話裏有水分，不純真了。所有經過意識思考過後再知的，就不是真知了。

現量的知，比如對面來一輛車開得飛快，向你沖過來，你立時就知道危險而躲避。這個知就是現量的知，沒有語言思惟分析，沒有覺觀，這時意根立刻就知道是危險的，於是作主快速避開，沒有拖泥帶水，不用意識現思惟分析這是危險的，再傳導給意根這個分析結果，這樣肯定是來不及躲避的。當然意識只要接觸這個現象，也是知道危險的，但比意根晚接觸這個現象，晚知道一步，往往是想起來才後怕，才知道危險。

佛陀知眾生無量劫前的事，知眾生無量劫後的事，都是現量知，沒有比對猜想和想入非非，也沒有思惟分析推測推理，這些意識分別作用全都沒有。所以任何人和事，騙不了佛陀，佛陀全部是現量知一

切法。智慧越高深，現量程度越大，意識用的越少，反應越直接快速。

那麼多人都拿意識為首重，實證佛法以意識分別分析為修證方法，看來確實是違背佛陀和祖師意，也違背現量，違背真理。

第二章 意根與佛法修證的關係

一、實證的過程必有意根的參與

初步修習真如實觀，就是修習真如三昧，觀察一切法皆真如，這樣修行也只能證得相似空的三昧境界，也許能獲得各種禪定的境界，但還不能證得真正的空三昧智慧境界。要想證得真正的空三昧境界，在禪定中還要仔細參究真如自性，找到祂的所在，觀察祂的具體作用，才是證得真正的真如三昧。

我們學法要有智慧分辨相似法和真正法，有智慧分辨解悟與證悟方法的差別。不要把解悟的方法當作證悟的方法，不要把修定的方法當作參禪的方法，不要滿足於淺層次所解，而要下功夫起心探究究竟義，更不要得少為足，努力做一個大心菩薩。沒有實修的功夫，只能玩弄嘴皮子，沒有解脫的功德受用。嘗過解脫滋味的人，就知道心得解脫有多麼瀟灑自在，用世間什麼珍奇異物也不換。

二、所謂的實修，如果不包括禪定的修行，不修禪定，所修如何有實？沒有禪定的情況下，或者是定非常淺的情況下，可以有慧，這種慧只是一種理解層次的慧，不可能有實證上的智慧。理解層次的慧，只停留在意識心對法的理解上，禪宗叫作情思意解，意識荀度，究竟

其義是什麼，為什麼如此，不知不證，只知道個結果，沒有證明過程。

而實證就是證明過程，得出的結論符合既定的答案。這個答案是佛陀給出的，證明過程是每個人實修觀行的過程。沒有禪定，如何觀行？如何出生智慧？雖然解脫在於智慧，成佛在於智慧，可是沒有禪定，如何能出生真正的智慧？有些人修行，只要最後一個慧，定不要，吃飯只對最後一張餅感興趣，前邊的餅不想吃。沒有禪定的慧，就如最後一張餅，說食不飽，空腹而高論。

智慧不足的人，往往只喜歡他人的高論，喜歡他人的高調，辨別不了其腹中是否有真貨。這樣容易耽誤自己的道業，以為把所有的法都理解就是證得了，就有了智慧，就能得解脫了，實際上還差得很遠。

一切法證明的過程，一定是意根親自參與，意根要想知道確切的結果，一定要知道事實真相，意根要想知道事實真相，一定要證據。這個證據的獲得是一個辛苦的過程，不僅意識要辛苦廣泛而深細的收集證據，意根也要發起深深的疑情，一起尋找證據，一起證明，並且要對意識收集來的證據進行確認。這個過程是相當不容易的，不是輕而易舉的像意識那樣隨意就能認可了某個法，祂要反反覆複的思想鬥爭，反反覆複的深細的思量考量，要改變自己無始劫以來的慣性認知和不正確的觀念。

意根尋找到了，就顛覆了從前的所知，於是意根受到觸動和震動，身心覺受非常。沒有這個過程，不要談實修實證。離開禪定，這個過程根本完成不了，也不要談實修實證，那僅僅是高談闊論而已。

一切法的結果，佛陀幾乎都給出了答案，比如如夢、如幻、如水中月、如鏡中像、如陽炎等等，都是佛陀給出的答案，知道答案有什麼稀奇，證明過程才能顯示出每個人的真正智慧。一問三不知的解慧，稍微聰明一點的人，都能得到，沒什麼稀奇的。

那些未悟的凡夫，因為聰明理解力強，知識廣博，文筆口才俊秀，花個時間，就能寫出幾萬字關於一切法如夢如幻的論述。可是這些論述，哪裏有觀行的痕跡，哪裏有實證的痕跡，哪有證明過程。有些人偏偏喜歡這些東西，日以繼夜的背誦，即使學富五車有什麼用？

三、真正參禪做功夫的原理

參禪時，意識無念，意根千萬不要無念，沒有念，純屬是修定，不能生起智慧，因此不能開悟，也不能見性。

定力非常好時，意識好像無念，其實還有一個念頭懸掛在心頭，就是懸掛在意根那裏，意根在參究，意識配合，資料夠用，數據完整，就以意根為主參究。如果數據不足，意根就向意識要資料和數據，之後再深深的參究。這是真正的參究用功的秘密，如果都知道了，就不是秘密了。意根向意識要資料數據時，意識就要明顯的思惟分析了，再把分析思惟的內容結果交給意根，然後意根再依此數據進行參究。

我們都有過經驗，就是自己表面好像沒有什麼念頭和思惟了，其實內心深處並沒有沉靜，還有一些思想動態深深的隱藏著，就像大海的水，表面靜止很平靜的樣子，實際其流很迅猛。意根就是這樣，深密難尋，高深莫測。

參禪證悟要在一定的因緣條件下才能證悟，要看意識和意根各自的狀況而定。因此有經驗和高度負責任的禪師，會觀察弟子的因緣是否具足，如果不具足，缺少禪定的，就不會下手引導，以免讓弟子解悟，一輩子無法充滿活力。在不同的禪師手下悟，其智慧大有區別，證量差別很大。所以遇見什麼樣的禪師，也恰恰說明了自己的福德和因緣問題。

四、意根參究才是真正參禪

一名心理學者的研究報告中說：當腦波處於 α 狀態時，人的意識活動明顯受抑制，無法進行邏輯思惟，處於無意識狀。此時，大腦憑直覺、靈感、慣性、圖像、想象等接收或傳遞信息，此時的潛意識處於活躍狀態。

看了這段內容，再說意根沒有心理活動，沒有思惟活動，沒有思量性，那就說不過去了。這段裏的 α 狀態是指定中的狀態，定中意識少於現行，或者不現行，意根的思量作用就能充分發揮出來。為什麼這樣說呢？因為這時意根受到意識的幹擾較少，意根比較專注，思量性就增強了。為什麼意識能幹擾到意根呢？因為意識每時每刻的了別活動，都作為一種信息傳遞給意根，意根就要作了別和處理，還有五識傳遞過來的信息，意根都要了別和處理，還有六塵以外的信息，意根也要了別和處理，意根如此的忙碌，那就沒有時間來專心思量一些重大的問題，重大的問題就不能解決。

意識粗淺所思考和理解的結果，根本不能算數，因為證據不足，

數據不夠，意根不承認；即使是證據足夠，數據也充足，意根也要自己把這些證據和數據重新從頭思量一遍，才能作個最終的判斷。因為祂是審察者和把關者，有責任把意識的抉擇再過濾一遍才能放行，然後如來藏具體執行，如來藏只聽從意根的指揮和召喚，不聽從意識的單獨判斷和決定。

在斷我見和參禪時，首先意識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，意根再投入的深深的思量和考量，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，就證果和明心了。

如果事情比較多，意識必須出定了別六塵，那麼意根也可以暗暗的自己用功，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。

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。

五、信解行證，分為意識層次的和意根層次的，究竟徹底起決定主宰作用的，是意根層次的信解行證。只有意識信，意根無法採取行動，不能精進修行，不能證得佛法。意根信，才是真正信，意根不信，無法真正起修。

信解行證，實際上都是意根的事，意識只能是助手，不能成為主角。意識前行引導，意根真知，就證法。有的意識有經驗和智慧會引導，有的意識沒有經驗和智慧，不會引導。

信解行證，是修行的四個次第，信不等於解，解不等於行，行不等於證。比如說斷我見是證，但是煩惱不一定同時消除，我執沒有斷，就是行不具足。也可以說，斷我見之後，有些法還沒有證得，所以煩惱和我執還不能同時斷除。

深信切願的想往生極樂世界，深，指意根，淺指意識；切，指意

根，不切指意識。如意根對極樂世界深信切願，才能往生極樂世界。只是意識信有極樂世界，意根不信，就不能去，去與不去，由意根作主。所以，信有層次深淺之說，願有層次力度之說。能作主宰才有力，不能作主宰的就沒有力度。

再比如說明心，是證得如來藏阿賴耶識，但是煩惱沒有斷除，習氣沒有斷除，行就不得力，不具足。也說明某些法還沒有證得，行就不具足，後續那些法都證得了，行就具足完善了。明心以後，順次證得如幻觀、陽炎觀、如夢觀、如鏡像觀、如光影觀等等，煩惱消除，習氣漸漸消除，無明減少，菩薩心性不斷增強，菩薩行不斷完善。

沒有前邊的證，就沒有後邊的行。所以說一切法只要證得，行就能同時完成，這就說明證有解脫的功德受用，不同程度的證，都有相應的解脫功德受用。那麼初果有初果的功德受用，四果有四果的功德受用，明心有明心的功德受用，各個觀行層次的菩薩果位的證得，都有相應的解脫功德受用，成佛有佛地的解脫功德受用，沒有功德受用，就沒有證。最後一個法也證得時，行就完完全全具足，就成佛。所以修行的次第還是信解行證，證為最後最終，最究竟。只要證得了，其餘的事情不用管，肯定都會合乎於理，理事就會圓融，因為到家了，就可以歇息了。

六、意識要常常熏染意根，以期改變意根固有的認知和觀念。意識理解一切法都不難，難在意根的理解和認知上，所以改變意根的觀念非常困難。而一旦改變意根的觀念，證果就是唾手可得的事情，明

心見性和成就各種觀行也都是唾手可得的東西。意根一旦證果，其思想觀念也就瞬間改變了。

意識理解再熏習意根是前提，後續的工作，也就是最主要的工作，就是讓意根親自參究思量，之後才能親證，沒有這個程序都是解。

古語雲：三歲孩子說得，八十老翁做不得。有的人說話能到佛地境界，把佛的證量當作自己的證量，可是自己真正證得和做到時，就已經成佛了。意思就是說理解問題非常容易，真正證得難上難。所以聖人稀有甚稀有，不是像有些人那樣，看兩本書，理解理解一個聖人就橫空出世了。

七、斷我見是意根否定了五蘊的真實性；開悟明心是意根認可了如來藏的真實性，兩種取證最終都是意根在起用。那麼斷我見與開悟明心時是意根的慧在起用，還是思量性在起用？

斷我見和明心見性過程中，意根的思量性和慧心所兩者都在起用。因為意根有了別性，有識別性，有認知性，有抉擇性，有作主性，有攀緣性，有執著性，因此就有慧心所的起用，沒有慧，就沒有這些功能作用。只是這些慧的功能性比較特殊，是一種廣泛性的、泛泛性的，無法專一和深入，了別的不能太具體和深細，因此六塵境界上的法，需要六識配合了別，意根再作獨特的了別、判斷和抉擇，這裏也涉及到了慧心所的起用，沒有慧心所的了別慧，意根就沒有識性，只具有根性，而意根是二者兼具。

意根的思量性，普遍地伴随意根的運行，意根只要存在，思量性

也是剎那剎那都存在運行著。因為意根剎那思量，剎那抉擇，剎那作主，一切法才能剎那剎那的現起不滅，否則一切法就有斷滅不連續的時候。只要意根有所緣，只要作意和接觸了一切法，意根的思量性就要在一切法上現行出來，一切法才能運行和存在。意根的思量性不斷運作，才能有意根的慧心所的運作。意根普遍存在一切法中，意根的五遍行心所法就要普遍存在於一切法的運行中，是意根智慧生起的前提條件。其它幾個識心的五遍行心所法也複如是。

所以說在斷我見和明心證悟過程中，意根的思量性一直在運行著，思量的過程也體現出意根的智慧性，智慧程度不同，思量的過程、內容和結果就不同，得出的結論就不同，其抉擇就不同，六識的造作和功德受用就不同。因為意根在思量五蘊的時候，具有了小乘空的智慧，才能認識到五蘊是空的無我的，才能斷除我見。又因為意根在思量第八識的時候，具有大乘法的智慧，才能認識到第八識的真實性，才能有實相智慧的出生。意根的思量性和了別慧是互相輔助協調運行著的，缺一就不能有一切法的正常運轉。

八、外色是眾多如來藏共同變現，內色是自己如來藏單獨變現，眼根是如來藏變現，眼識是如來藏變現，眼識見色的作用是由如來藏、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、執持和督導的，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，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，執著了那麼久遠劫的我，眼看著就要不屬於我了，心理當然是空落落的，甚至感到有些恐懼，就像站在懸崖邊上，非常擔心掉落下去，猶豫、失落、害怕，明明知道什麼都沒有，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。

九、意識在思惟和參究任何一個法時，都不是單獨運作的，都有意根的配合作用，當意識觀察、思考、參究意根，尋找意根時，意根也隨同意識一起尋覓意根自己，那麼意根也能參究自己，最後就能觀察自己。

當意識終於證得意根存在的時候，觀察出意根的運作的時候，意根也能隨同意識，而證得自己的存在，也能隨同意識而了別自己。宇

宙器世間裏沒有意識，科學家卻能把宇宙的一些事情搞明白，地球幾千年幾萬年的事情，科學家也能探討出來。未來世也沒有現在的意識，科學家就能預測未來。如來藏的運作裏沒有意識，意識卻能觀察到如來藏的深細運作。那麼意根的運作，意根對一切法的證知作用，意識當然也能觀察和了知到。意識轉識成智以後，什麼事情都能作，否則就不能成佛。

十、六祖在壇經中對大眾說：吾有一物，無頭無尾，無名無字，無背無面，諸人還識否？神會小和尚說：是諸佛之本源，神會之佛性也。六祖說：跟你說無名無字，你還說本源佛性，你將來也就是個知解宗徒而已。

什麼叫作知解宗徒？知和解都是意識所為，意根不知不解，就不是證。神會小和尚的意識雖然知道是本源佛性，卻沒有證得本源佛性，六祖就說他是知解宗徒，而且預測他將來也是個知解宗徒，只能解悟佛法，不能證得佛法，不管他講多少法和講什麼法。

六祖以及當時所有的禪師們，都反對知解而不務實的修證，反對情思意解，反對不切實作參禪的功夫，而到處賣弄口舌，這樣只能作一個知解宗徒，不能成為真真正正的大乘菩薩。現在眾生的根器更是浮躁，更不務實，根本不修禪定，現代信息技術發達，很多人什麼都知道，但卻什麼都不能證得。

可見，意識知道多少佛法都沒有用，仍然被祖師罵，不能於解脫有絲毫的利益。必須下功夫，真修實證，老老實實修禪定，修止觀，

老老實實的參禪悟道，不要耍小聰明，賣弄佛學知識；即使三藏十二部經都知道了，都會背誦了，即使也能講三藏十二部經，也不如腳踏實地的實證一個無我來得實際。

十一、坐禪三昧經

原文：複次觀身空界。常習此觀。欲力精進力。一心力慧力。極為廣大。便能舉身。如大風力。致重達遠。此亦如是。初當自試。離地一尺二尺。漸至一丈。還來本處。如鳥子學飛。小兒學行。思惟自審。知心力大。必能至遠。學觀四大。除卻地大。但觀三大。心念不散。便得自在。身無掛礙。如鳥飛行。當複學習。遠作近想。是故近滅遠出。

釋：複次再觀察色身的空大，把色身當成空的，常常如此修習觀察，欲力更加廣大，精進力、專注力和觀察慧力變得極為廣大，這時就能把身體高舉起來，身體就漸漸離開座位，升上虛空。如有很強大的風力作用，把很重的物體吹向很遠之處，舉起身體也是這樣。剛開始時自己應當一點一點的試驗，讓身體離開地面一尺二尺，漸漸離開一丈，然後再回到原處。就像小鳥學飛行一樣，像小孩學走路一樣。自己不斷的思惟審查考量自己的心力，到一定時候知道自己的心力已經很大了，一定能飛到遠處。

然後再修習觀察自身的四大地水火風，除去心中的地大，只觀察水火風大，讓心念專一不散，之後身體就能得到自在，沒有了任何掛礙，如鳥飛行一樣。這時應當再學習觀察，把遠處當作近處想，滅去

空間距離想，身體就能瞬間到達遠處，如在近處一樣。

為什麼把遠處當作近處想，減去空間距離想，身體就能瞬間到達遠處，如在近處一樣？因為這樣想，就讓意根相信，意根確實相信了，就如此認為，如此認為，如來藏必隨順意根變造如此的境界，神通即如此，一切法都如此，意根相信什麼，就會出現什麼，改變意根就能改變一切。所以真正的自信，就是意根的信，只要意根相信，無事不成辦，成佛就是如此原理。那麼意根證得無我，相信無我，其無我之力該有多大？斷除我執和一切煩惱，滅除一切的我，心得解脫，入寂靜涅槃。

十二、技術嫻熟，遊刃有餘，意根在其中起什麼作用？在世間法上來說，掌握了一門技術，既要有理論，又要有實踐。從佛法上來說，理論是意識的理解，掌握和實踐才是意根的實證。技術嫻熟，是不斷實踐熏染意根的結果，是意根對理論的掌握，而且還有智慧的觀照作用。不斷的總結經驗，讓意根提升智慧，心所法改變，這樣技術才能嫻熟。

比如說，學騎自行車，將騎車理論背得滾瓜爛熟，還是不會騎。必須騎上車反複練習，才能會騎車。身體運作都是意根在如來藏的配合下，直接操控的，練的過程，就是利用意識思惟來熏意根的過程，意根反複受熏了，指揮身體很熟練了，這時不用意識關照得太多，不用意識把注意力都放在騎車這件事上，車騎得照樣穩，因為意根已經熟悉操作，得心應手了。

意根指揮六識操作，指揮熟練，六識操作就熟練。意根憑什麼能熟練指揮？從這裏看出來，意根沒有記性，是絕對不可能的。如果意根沒有記性，意識永遠不能熏染得了意根，意根轉身就忘，意識反反覆複的練習也沒有用處。如果在後世遇到相應的緣，就會非常快的學會了某種技術，就是意根的記性起作用了。

學理論的目的是為了能實際操作，如果不能操作起來，理論就無用。意識的解如果不能導致意根的證，所解也沒有用。

十三、有些人有這樣的經歷，對於某些問題，意識不理解，就暫時先存疑，過了一段時間以後，忽然腦子裏冒出個念頭，就明白了那個問題，於是疑問消除了。腦子裏冒出的念頭是意根給出的答案，有可能還不是很究竟，需要意識再依之仔細思惟。所以意識對某些問題，表面好像不思考不去想了，可是意根並沒有放下，一直在思量著。因為意識給出的數據不足，意根也就思量不出最終的結果，但最起碼也有了方向和眉目。所以修行還是要不斷鞭策意識，多思惟觀行，多集積數據收集資料，讓意根掌握更多的證據，證悟就快了。

在意識沒有思考時，或者在做其它事情時，突然有了答案，意識並沒有思惟，那就是意根思考過後得出的暫時結論。為什麼突然出現答案？因為意根的思量作用意識根本觀察不到，當意根明白時，就警覺了意識，意識就覺得是突然明白的，於是心裏就驚訝。如果是意識一直在思考的問題，那是連續不斷一點點明白的，並不覺得突然，不會驚訝，不會奇怪，因為有心理準備。

這些思惟方法和過程都掌握會運用了，佛法修證的鑰匙也就掌握了，邏輯思惟能力就會提高，以後佛法的修證就快速了。

十四、真正的證得一切法，都是六七識同時證得，同時認可的。如果只有意識心認為如何如何，但意根不認可，不知道也不明白六識所認可的道理，那麼意根就沒有受熏成功，祂就沒有證得佛法，身心世界不可能發生轉變。因為意識僅浮在表面，思惟也比較淺，意識自己又不能自主，完全依賴於深層次意根的主導，意根沒有被熏染成功，祂還是以原來故有的認知來主導意識的一切行為造作，意識自己單獨的見解就不能起到應有的作用。

意根是作主識，也就是我們通常所說的內心深處的潛意識，如果是意根內心深處所認可的事和理，就能促使身口意行按照所認可之理去行事，雖然意根在斷我執之前還是有執著和煩惱，不能完全按照所證得的理去作抉擇，但是畢竟意根在觀念上已經有所轉變了，當意根斷除煩惱和我執時，內心不再有我，熏習就算非常成功了。

十五、修行的步驟：聞思修證，聞由意識完成，意根配合；思由意識先思，廣羅數據，熏染意根，意根也發起思慧；修，由意識作參謀，意根主導，發起觀行參究；證由二者共同證得佛法。其實修是在證法之後的事情，由意識降伏煩惱和斷除煩惱，再督導意根降伏煩惱和斷除煩惱，意識轉變影響帶動意根轉變，從而改變自我，轉識成智，獲得更深智慧。

十六、意根知道就是證得，意根證得就知道如何做。正是意根不

知，才叫作無明，破除意根的不知，叫作明，意根明以後，就做明事，不再做糊塗事。

而意識無論知道什麼都沒有用，因為不能作主去實踐操作。意識知而意根不知，意根無法按照意識的知而行事，就叫作說到做不到。意識知道吸煙有害健康，意根不知道，就決定照吸不誤，意識知道造惡業要有惡果，意根不知道，就決定繼續造惡業。意識知道有個如來藏，意根不知，就仍然把五陰當作我而執著不舍，生死流轉就不滅。因此說，意根的知很重要，意根的明很重要，意根的證更重要，意根證了就知了，知了就明了出生智慧，明了就做明事，身口意改變，煩惱降伏，染汙業消除，以至於寂靜涅槃，成就一切法。

十七、接觸和懂得意根的法，少走了多少的彎路，讓自己省卻了多少劫的苦修時間，免去了多少時劫的苦難。修行的理路，完全在於意根，不懂意根，對於成佛之法，成佛之道，心中無法了然。只停留在意識上，總是在意識上弄精魂，意識一滅，自己是個什麼？這點大家應該仔細思惟。把意根的本來面目調理好修理好，才能改變自己，才能解脫，業種才能轉變清淨，最後才能成佛。經常在心裏問問自己：意識一滅，我是個什麼？實際上意根是什麼，自己就是什麼。

一個皇帝要立太子，指望太子興家衛國，一個兒子身體健康，另一個兒子身體多病，生死未蔔。皇帝會立哪個兒子為太子？只有在皇帝昏頭的時候，才立生死未蔔的兒子為太子，指望他傳宗接代，保家衛國。學佛人也是，糊塗人才把一切希望都寄托在意識心上，讓意識

證果就可以了，讓意識明心知道如來藏就可以了。可是意識斷滅以後還不是凡夫一個？

還有一些人說：意根不用斷我見，直接可以斷我執。不斷我見，就能斷我執，也是一種發明創造，關鍵是這種發明創造，是否行得通。還有說：不用意根明心證得如來藏，就能直接轉識成智，直接成佛。這更是一種發明創造，關鍵是這種發明創造有什麼用途。如果這些發明創造都能行得通，那麼學佛也就太輕鬆容易了，指日可待，在意識心上弄一弄就行了，會背個三藏十二部經就能成佛。可是事實呢，成佛需要三大無量劫來消除所有無明，直至斷盡無明為止，非常不容易。

十八、五俱意識比獨頭意識的力量大得多，因為能現量觀察事實，所以五俱意識現量觀察出來的內容，更加能讓意根信服。五俱意識掌握的信息更真實更全面，資料更豐富，證據更確鑿，意根就容易採納這些信息，作為可依靠的依據，以此來作抉擇和判定。

實踐不是憑空想象，一定有意根參與，沒有意根參與的，都是不踏實的，屬於情思意解，猶如空中樓閣。意根參與實踐了之後，才能真知，意根知是真知。如果僅僅是意識的知，沒有經過檢驗和驗證，很不靠譜，那是學來的知識和理論，不是自己親證出來的。只有經過了意根的檢驗和驗證，才是實證親證。

如果意識能夠成功熏染了意根，那麼意識的力量就非常巨大。我們學佛到最終成佛，就是靠意識不斷深入的熏染意根，斷除意根的無明，徹底轉識成智，最終就成佛了。

十九、不能證得無我的原因

我們知道這個色身不是我，但就是沒有辦法斷我見，為什麼？

一是意識心沒有無我的智慧，不懂得觀行和思惟，不懂得收集證據資料，不懂得熏染意根；

二是禪定力不足，無法專心思惟，無法讓意根接受意識的觀念，意根無法專心考量意識收集的證據和資料，也就無法斷除我見；

三是意根無始劫以來的觀念最難扭轉過來，雖然有時候意識明明知道色身是生生滅滅不真實的，不可能是我，意根就沒辦法認可這個理，卡就卡在這裏。多數時候，意識提供的證據也不足不確鑿，比如一加一等於二這個命題，知道這個命題是正確的，可是為什麼一加一等於二是正確的，不知道。如果連意識都不知道，意根就更不可能知道了。

觀行色身無我，要從各個不同的側面來觀行，比如如果砍去了一隻手，觀行那隻手是我嗎？不是，因為手沒有了，可是我還在，如果手是我，那我就沒有了，可見這個手不是我；如果把眼睛挖掉以後，我不是也還在不消失嗎？那眼睛就不是我；如果把耳朵割掉了，我仍然還存在，並沒有死，耳朵就不是我；如果把頭割掉了，我雖然也隨之死去，但是我如果確實沒有了，就不會再有未來世的我了，可見頭和這色身也不是我。昨天的我，是我嗎？如果是我，那昨天的我，哪裏去了？明天的我是我嗎？如果是，我在哪裏？把這些問題凝成一個念，懸在心裏，有朝一日，意根終究會明白：哦，原來是這樣，色身

五蘊都不是我。這樣我見就斷了。

二十、意根的非量認知

非量是與事實不符的認知，這個事實也分不同的層次。真正的事實，就是法界實相，一切法都是如來藏性。世俗法裏的事實真相，就是六塵的外相分，叫作本質境，是所有如來藏共同合作變現出來的，是第一次成相。依這個本質境，個體如來藏再單獨傳導變現出性境，在後腦勝義根裏成相，是第二次成相。

其實這個相與第一次成的相細微處有一定的差異，但大體相同。因為這個相要在各種介子中間經過傳導，傳導過程中，四大微粒要被介子阻礙，通過介子以後，四大微粒數量和結構要發生變化，傳導的過程越長，介子越密集，四大微粒發生的變化越大，物質與原來的狀態越有差別。所以遠處的物體我們眼睛看得就不太清晰了，感覺比較模糊。

這樣的第二次成的相也可以叫作事實真相，但卻是相對的實和真。五識六識就是了別這種相貌，如果能了別清楚，符合第二次成的相，也是現量了別。如果把第二次成的相也做錯誤歪曲的了別，那就是非量，如果必須與其他參照物比較才能了別清楚，就叫作比量了別。

而第七識就把這些相都當作是自己所有的，都當作真實的而生起執著，更是非量了別。把一切法都當作是我和我所有的，就是非量境界，沒有現量智慧，需要通過觀行證得這些法不是真實的，不是我和我所有的，都是如來藏變現的，都是無我的，都是生滅幻化虛妄的。

這樣才能滅除意根的非量認知，獲得大智慧，不被這些法所纏縛，從而得到大解脫！

那麼有些人非要認為斷除意識的我見就可以了，讓意識明心見性就可以了，讓意識獲得解脫的智慧就可以了，這怎麼能可以呢？明明是意根的無明演化出世間一切法，然後系縛意根不出生死輪回，僅僅斷除意識的無明有什麼用？意根是生死根，不把根挖掘掉，割截意識的枝葉有什麼用？

第三章 小乘的解悟與證悟

一、在生命的最初期裏，只有第八識和意根，一真一妄，真我假我就這樣相安無事的存在著，混混沌沌。由於意根的無明妄想，不安於現狀，想要向外求索，於是第八識滿足意根，三界世間逐漸形成，之後五陰身形成，才有了生死輪回的現象，有了六識來了知和承受生死之苦樂。

那麼最根本的我，最原始的我，能作主的我，就是意根，而不是意識。意識只不過是意根攀緣妄想的產物，是意根探索世界，貪執世間的一個工具罷了，意根想用就用，不想用就棄。從這裏可以看出，意根和意識在五陰世間裏的地位和關係如何，意根的主導地位，意識望塵莫及。那麼我見究竟是誰擁有的，就一目了然了，我見的來源就一目了然了，究竟要斷除誰的我見也一目了然了，如何斷我見也就一目了然了。

為什麼極大多數眾生要不斷的在意識上大作文章呢？因為意識浮在五陰的表面，比較淺，容易觀察到感知得到。意根埋藏得太深密，主導作用隱秘難見，極不容易觀察到感知到。因為祂是主子是主導者，一定要這樣深沉一些，一定要在背後垂簾聽政，不能輕易讓人得見，如來藏更是這樣隱秘難見。這與眾生只見世俗界，不見真諦如來藏，是一個道理。

譬如世間裏，尊貴如帝王之人，布衣百姓不具有一定的福德因緣，如何能輕易得見帝王將相？只能常常見到為帝王將相跑事的兵眾衙役。那麼官差兵眾辦的好事壞事，應該算在誰的頭上？都是帝王將相的指令，應該算到帝王頭上，屬於帝王的政績！同理，五陰身的我見邪見是誰之過？生死輪回是誰之過？全部是意根之過，除此無他。所以修行就應該熏染教導意根，改變意根，斷除意根種種的我見和各種無明，這才是根本。

二、斷我見的根本是要斷除意根的我見

眾生都把五陰當作我，那眾生是指誰？眾生主要是指意根，五陰以意根為主，意根統領六識，與色身一起組成了五陰身。維摩詰經裏說：了眾生心行。是誰了眾生心行？是如來藏了眾生心行，這個眾生就是意根。因為如來藏主要了意根的心行，幫助實現意根的願望和想法，之後才能有五陰六識的身口意行的造作，才有三界世間法的顯現。這個意根就代表眾生，意根把五陰當作我，把色陰當作我，把受陰當作我，再把想陰當作我，把行陰當作我，再把識陰六識當作我；還把

如來藏的各種功能作用也當作我（意根）的，這一切法都是我弄出來的，都屬於我所有，所以這個我主要指意根。

那麼斷我見是斷誰的我見，現在就很明顯了，斷我見主要是斷意根的我見。意根把這一切法都當作我，斷我見就是讓意根不要再認為五陰是我（意根）了，把意根的這個知見斷除就是斷我見。所以斷我見一定要觸及到意根，一定要讓意根認可五陰不是我才是斷我見。

這個我就是指意根，不是指的六識意識心，因為是意根把識陰即六識、受陰、想陰、行陰、色陰都當作我，所以斷我見就是讓意根不要再認這些法為我了。如果意根不斷我見，只是意識斷我見，意識認為五陰不是我，這個是不是斷我見？現在看來，意識認為不是我，沒有用，這不是斷我見，必須讓意根認可五陰不是我意根，才是最根本和究竟的斷我見。

三、我們學了那麼多無我之理，都覺得五陰不是我，都是空的，一切法都是幻化的，可是覺得歸覺得，畢竟還不是證得，因此內心裏一點都不空。那就說明覺得是意識心覺得，意識心覺得的不太起作用，意識不作主；作主的意根不覺得，就沒有實證，心裏的我還是照樣存在，該抓取什麼還是照樣的抓取，生死結縛一個都不能斷。因為意識心學的這些法還沒有熏染到意根，意根還不懂得這些法，還不認可這些法，不知道五陰都是虛妄的，我見沒有斷時，三縛結就不斷。

所以說覺得五陰六塵是虛妄的，覺得一切法都是幻化的，都是意識通過學習得來的知見，只有知見沒有實證，相當於紙上談兵一樣，

不能斷除結縛，內心深處照樣感覺接觸的一切都是真實的，為了這些東西仍然要執取、抓取不斷。意根沒有證得五陰無我，沒有證得一切法的虛幻，光是意識心對於理論上的理解不起作用，這個就不叫作實證了。

四、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，就會減輕對自我的執取，那麼身心內外就會放松下來，頓時得到了不同程度的解脫的功德受用。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，意根不證，一點解脫的功德受用也沒有，身心世界不會轉變，意根沒有親自證得，沒有親證，就不是現量境界，因為身心世界是由意根統治和執取的，由意根說了算。

明心證得如來藏，也是意根的現量境界，意根親自證得，意根就知道五蘊十八界不是我，就把自我放松，身心世界就大轉變，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，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，意根沒有親自證得，意根不認可，身心就不轉變。

五、我們在佛法上做觀行，越觀行越覺得最根本的東西是在意根上。意根是成佛的關鍵，也是生死輪回的主宰，把意根降伏了，熏修成功了，讓祂證得佛法，我們就得解脫，就成就佛道。那斷我見一定是斷意根的我見，意識通過學理論熏染意根，讓意根參究五陰無我，讓意根認可這些法都不是我，也不是我所有的。意根一旦證得此理，

三縛結斷，心就能逐漸清淨下來，心行就要逐漸轉變，當祂不再執取抓取一切法時，我們就得解脫。

這是修行的關鍵和秘密，小乘、大乘都如此。大乘方面，意根一直把如來藏的功德當作自己的，一切法都是我的，都是我所擁有的，我能決定一切法，我是一切法的主宰。意根不知道法界的實相是什麼，不知道一切法都是如來藏幻化出來的，也不知道祂自己就是如來藏變現出來的一個幻化法。由於意根不知此理，才把一切法當作真實有而執取不斷，才造作身口意的業行，那樣生死就不斷，也不能成佛。

學大乘法就是要讓意識從理論上明了這些法的無我性，知道如來藏的真實有性，然後再熏染意根，讓意根思量參究，最後取證如來藏。法界實相就是如來藏，法界裏的一切法都是如來藏所變化出來的，這一切功能作用都不是意根的功能作用，都是如來藏的功能作用，意根知道認可這個理以後，就證得了實相。以後在修證過程中，漸漸的不再執取自我，不再執取一切法，那麼法執就能逐漸斷盡。這樣修行，不僅能斷我執，還能斷法執，法執一斷，最後就究竟成佛了。

所以修行的關鍵全在意根上，無明在意根上，斷除無明也是要斷除意根的無明，斷除煩惱也是要斷除意根的煩惱。得解脫是讓誰得解脫？是讓意根得解脫，祂不執取三界世間法就沒有生死束縛，當然得解脫了。成佛是誰成佛？六識成不了佛，六識生滅幻化不已，不能去至他世，那要如何成佛？意根能一直存在不滅，能一直延續到成佛時，成佛之後也永遠不滅，因此成佛是意根成就的，是意根取佛果和佛位。

但究竟理地，意根永遠不是佛，也取不到什麼果位，成佛也是幻化法，不是實法。如來藏不成佛，究竟理地，意根也不成佛，到成佛那一天就知道了，沒有佛可成，哪個識也不成佛，這樣才能究竟成佛。

六、意根斷我見才能斷除三縛結

斷我見，同時就斷三縛結：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，還是二者都綁縛？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，意識有能力斬斷嗎？

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，並不能做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？

意根在任何一個法上都要作主，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；如果斷我見不是意根作主的，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，世人都覺得與人打交道很累心，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。

在佛法的修證上，同樣分為真有修證和假有修證之別，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，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，意根的心行還與三惡道相應，沒有解除繩索，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，意根與業種和業力相應，是連接三世的識心，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。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，肯定要隨著自己的煩惱習氣的現行而去投胎。

意識心一點辦法也沒有，因為意識不能作主，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入三惡道的問題。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，意根的結縛沒有斷除，當然就免不了要下三惡道了。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，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。

七、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，之後才能淡薄意根自己的貪嗔癡煩惱，再之後，才能斷除意根的貪嗔癡煩惱，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。

八、斷我見是斷知見上的煩惱惑，也就是見惑。見惑，既有意識的知見上的迷惑，最主要的還是意根無始劫以來知見上的迷惑。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。

九、明白五陰無我不是斷我見

我們有些人心裏都明白自己是虛妄的，一個假殼子而已，這算不算斷我見呢？明白無我，明白自己是虛妄的，這裏有意識心的明白和意根的明白。意識的明白，還分為真明白和假明白，沒有真正觀行思惟的明白，就不是真正的明白。而且只有意識心的明白還很膚淺，往往不起多大作用，內心深處的意根並不明白，還是在認五陰為我，因此就不能解決實際問題，更不能得解脫，出輪回。因為意根能主宰和決定五陰一切的身口意行，包括意識心的造作，意根還有生死結縛，就會拖著五陰和六識繼續生死輪回。

真正的斷我見，是要意根認可和確認五陰確實是虛妄無常的，意根要明了五陰無我之理。而讓意根認可確認，必須是意識心進行深細全面的觀行，通過觀行，把思惟的過程和結果傳遞給意根，意根才能理解，因此才能通過自己親自思量確認五陰自我的虛妄性。意識要思惟觀行五陰當中的每一陰都是虛妄的，十八界當中的每一界都是虛妄的，思惟透徹，尤其是意識心的虛妄更要思惟徹底，意根才能認可和確認五陰確實是非我的，一切皆是虛妄，從而內心深處的思想，會有相當程度的轉變，這樣才是斷我見了。

十、單憑意識之力不足以斷我見

有人問文殊師利菩薩：明知生是無生之理，為什麼還被生之所縛？文殊菩薩回答：其力未充。

明知是哪個識？其力未充是哪個識？明知的是意識，意識雖然知道一些道理，但是沒有用，還是要被生死所系縛，因為意識不能作主

說了算。其力未充的是意根，意識的思想觀念還沒有達到意根，意根不認可，就無力改變現狀。關鍵是意根是否能認知此真理，是否斷惑和斷執，只有意根斷惑斷執，才能出離生死牢籠。

從這裏我們知道，有些佛法道理，比如斷我見之理，明心見性之理，僅僅是意識表面的知道了，也不能解決生死問題。必須深入到意根，讓意根明理，才能改變自己，解決生死問題。因為一切事情都是意根作主，是意根說了算。意根是有力量的，意識沒有多大力量，不能當家作主的緣故。我們要想改變五陰一家的生死輪回問題，必須說服一家之主，僅僅說服一個家庭成員還不行。意根就是一家之主，五陰世間的事都由意根說了算。當意根力量充足的時候，先斷我見，再斷我執，後世就能不被生死束縛了。

十一、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，把行陰當作我，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。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。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無明深厚，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。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，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，不在定中深細思惟觀行，意根永遠不能受熏不能明理，這僅僅是意識在文字表面上膚淺的作為，最多能解悟五陰無我，不能實證五陰無我，因此不能斷我見。

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？答案也是如此。因為無始劫以來意根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，這樣才能有祂自己的所謂的我的功能作用，才能在三界裏生存，成就祂的虛妄的我的功能作用。

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；另一方面要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，徹底無我，最後就成為了佛世尊。

十二、意根如果沒有斷我執，就不願意也不能消失滅亡，阿羅漢就不能入無餘涅槃。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。

十三、斷我見時，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。

十四、觀行五蘊斷我見，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，就已經是無我了，意根還不清楚，還認為是我，生死輪回的根源就沒有根除，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，因為意根的了別慧比較弱，沒有比量和非量的了別，只能承認現實和事實，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，要耐心細致的對祂講事實擺道理，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，意根就能懂得這個道理。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，也是熏習祂的過程。

十五、意根斷我見成為初果之後，為什麼到四果時才斷除我執？

意根斷我見的智慧深度程度，分為不同層次。就像學會做飯，成為廚師，還需要不斷的實際操作，以熟練掌握做法技巧，然後就成為一級廚師、二級廚師，以及特級廚師。意根斷我見也就如學生剛剛進入校門，學習幾年之後才能畢業。當然不排除優秀者成為跳級生，就是學佛人中特殊善根者證果之時也許是二果三果四果不等。

意識意根對五陰無我之理認識的程度不同，見地不同，所證果位就不同。證得初果之後，需要再不斷深入的觀行五陰十八界的苦空無常無我性，認識不斷的加深，觀念扭轉的越來越徹底，無我的智慧越來越深，我執就會越來越輕微，最後對小乘無我之理達到極致，我執就斷盡，於是出生各種智慧，有能力超出三界，解脫生死，入無餘涅槃。智慧證到什麼程度，就斷除什麼程度的煩惱，我執就減輕到什麼程度，就取得什麼程度的果位。

比如世尊在夜半睹明星而頓悟時，是斷除最後一分無明，獲得最大最究竟的智慧，於是就頓時成佛，無須再等什麼，也無須再修什麼，因為無明已經斷盡，沒有什麼法可修的。

而初果人，我見就沒有斷徹底，一念無明還深重，意根無我的智慧層次還淺。再接續觀察修行時，對五陰無我的認知越來越深刻，智慧越來越深透，無明越來越輕微。這都是一步步修行的結果，智慧到底，就不用再修行，無明煩惱同時也就斷徹底，四果無學的果位同時就獲得了。

十六、了解五陰苦空無常無我的道理並不是很難，就是觀念根深蒂固，很難轉變，理解一些佛法並不是很難，難在觀念的轉變，難在對這些法的真正認知。都知道色身無常，不可能是我，可是沒有用，就是不能斷身見。這是因為意根的古老觀念太深重了，始終轉不過這個彎來，解不開這個結，所以需要不斷的熏習再熏習，以改變祂的不正的思想觀念。

怎樣改變認為五陰就是我的思想觀念呢？把色身生滅變異無常的現象觀察透徹，清清楚楚了知這件事，然後把這件事凝聚成一個點，深深的置於心中，交給意根，這樣行走坐臥心裏都掛著這件事，打坐靜坐也要掛著這件事，高高的深深的掛著。如果觀察不全面不透徹，就再觀察思惟。有朝一日，鈍根的意根就能開竅，突然間就明白了：色身確實不是我，於是斷身見。

十七、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。

十八、有些初學佛的人，在思惟斷我見時，心裏有些害怕和恐懼，實際上是意根怕。因為意根無始劫以來一直認為五陰是我，一直在執取五陰，當有一天接觸到四聖諦理，告訴祂五陰不是我而是空的，意根一開始肯定受不了，不願意接受這個事實真相，所以就感到害怕，於是不想讓意識再繼續思惟觀行，希望能保持現狀，可以繼續執著抓取五陰身。當意根漸漸能接受無我時，也就不害怕，就會讓意識繼續觀行五陰無我，同時不斷的受熏，到一定時候，就會證得五陰無我了。

十九、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。

而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。

二十、初果斷我見以後，再深入熏修觀行五陰十八界的虛妄，慢慢開始斷我執，我執比我見更難斷，以至於初果人要七次天上，七次人間的來來回回修行，才能最終成為四果阿羅漢。我們算一算，七次天上和七次人間，加一起是多少時間，算出來以後，我們就知道了斷我執是多麼的不容易，比斷我見困難多了。

什麼叫作我執？就是意根對五陰我的執著不舍，為什麼還要執著？對於五陰我的我見沒有斷徹底，還在某些方面某種程度上把五陰的某些功能作用當作是自己，而執著不舍。無始劫以來執我的習氣太深，無明太重，對三界的貪愛太難以拔除，才需要那麼久的時間斷除我執煩惱。如果意根一次性的把五陰的我見斷徹底，其我執就同時斷盡，那就是四果的大阿羅漢了。而真正把意根我的執著斷盡的人，就直接成佛了，不僅僅是四果俱解脫的大阿羅漢。所以阿羅漢辟支佛的我執都沒有徹底究竟的斷盡，因此還不能成佛。

第八識為什麼不需要斷我見？因為祂沒有我見，就不需要斷我見，有我見者，才需要斷我見。

二十一、感覺這神通多麼容易修得，意識的感覺理解是不是證得了？如果是證得，神通立時就出現，如果神通沒有出現，就沒有證得

神通，那意識的理解就無濟於事，使不上力，不能得一絲毫解脫的功德受用。斷我見和明心也是如此，意識的理解沒有一絲毫功德受用，不是真正的斷我見。無論意識如何認為五陰無我，都不是證得無我，不是斷我見。因此書讀百遍，其義自現，沒有用，仍然是意識的解，不是意根的證。此理重要極其重要，望諸位入心細思，莫再以情思意解為尊為大為貴，自誤再去誤人。

二十二、隔陰之謎的意思是說，意識是新出生的，與前世的意識不同，因為隔了一個五陰身，因此就迷了，不知道前世五陰之事。而意根生生世世不斷，沒有隔陰，因此也不迷，能知道前世之人事物理，有時也能知道後世之人事物理。但是眾生一般所知都是依靠六識而知，意根所知的必須讓六識也知才能有作用。

意根不與語言文字相應，因此無法表達自己的所知所見，意識與語言文字相應，能思惟分析推理判斷，因此意根的很多作為必須依靠意識六識來實現。意根無論知道什麼，意識都不一定能知道，意根即使了解了極樂世界，了解了自己前世所有的事情，意識也不一定知道。

所以遇到重大的事情，意根不得不用各種方式警覺意識，讓意識有所了知，以便思惟處理解決。比如鬼神在身體周圍，意識不知，而意根知，意根就能促使身根頭皮發麻，渾身不自在。於是意識就覺得可能是有什麼事了，意識有可能猜測出來是什麼事情。

當今世第一次或者是最初遇見佛菩薩的形象時，由於意根生生世世信佛念佛學佛，與佛菩薩有著特殊的感情，這叫作善根深厚，於是

就情不自禁的流淚，甚至痛哭流涕，意識卻不明白為什麼如此。遇見前世的親人也是如此，意識都不認識，可是意根認識，於是就覺得很親近和激動，意識卻不知道為什麼如此激動，為什麼有特殊的感情。

所以意根今世斷了我見，來世表現就與平常人不同，可是意識是新的，有隔陰之謎，不知道前世已經斷了我見，不知道五陰是無我的，於是遇見佛法還得思惟五陰無我之理。但是因為意根已經證得了無我，已經被熏了，知道五陰是無我的，就不用意識過於思惟觀行，不用再熏修很長時間，很快就證得五陰無我了，比第一次證果的人快速很多。那些三果四果的人，甚至只聽一句話就證果了，用不著特意思惟觀行，因為不用意識仔細思惟以熏染意根，省了這個特別麻煩的過程，證果就特別快速了。

二十三、現代社會信息發達，得經書容易，意識理解力強，別人一講五陰生滅無常無我，百分之五十的人意識就能理解五陰無我，知道色身不是真實的，是幻化的假殼子。甚至有些不學佛的人，口裏也經常說色身是假殼子臭皮囊是生滅的無常的，可是說歸說，哪個也沒有斷身見斷我見，個個還是很嚴重的執我。

如果意識認為五陰無我就是斷我見，那麼證果也就太容易了，學佛之人一半以上都能斷除三縛結，免除三惡道之苦，成為聖賢之人，那麼佛教有什麼可擔憂的，眾生也沒有什麼可擔憂的，釋迦佛大可放心娑婆世界，不用牽掛佛教會滅亡，可事實不是這樣。

那些僅僅是意識理解了無我，就認為自己斷我見了，然後又認為

自己煩惱輕微，已經修到二果的人，臨命終時就很麻煩，後世就會很苦惱。最好是今世在剩餘時間裏，想想如何補救，採取一些有效可行的措施，再仔細觀行五蘊以真正斷我見，消除妄語大業。

現在佛教界已經說不好到底有多少二果人，好像是聖賢輩出的時代了，實際怎麼樣呢？亂得很。如果三果沒有初禪定卡著，沒有斷除欲心這個標志，指不定會有多少人說自己證得了三果。現在就有人在宣傳，證得三四果不需要初禪定，初地菩薩二地菩薩以前不用修初禪定。這樣的宣傳預示著什麼，可想而知了，再往後，凡夫與聖人就沒有界限了，只要理解了一些佛法，就是聖人，這些所謂的聖人其實都是知解宗徒。

二十四、五取蘊的取是誰取

五取蘊一定是意根取。因為意根生生世世存在不滅，又是作主識，無始劫以來一直把自己當作萬法的主人，所以祂一定要取著萬法，執取一切法，一切法才能存在不滅；如果意根不執取了，萬法一定不現前，自我一定要消失。因為意根取色蘊、取受蘊、取想蘊、取行蘊、取識蘊，所以五蘊才生了滅，滅了又生，生生不已，永遠不斷絕，不消失。為什麼如此呢？因為如來藏永遠隨順配合意根，了知意根的心行和願望，意根執取，如來藏就會變現，五蘊就不會消失滅去。當然其中還要有業種和業緣，如果意根不執取了，業種就消滅，業緣就不現起，萬法就不出現，五蘊就消失。

意根執取色蘊，執相抓取貪著色身，所以喜歡錦衣玉食的生活，

吃穿住用處處貪著享受，對色身百般保養和照顧；意根取著受蘊，貪著感受，執著受覺，比如喝茶時，覺得茶好喝，伸手去拿杯子倒茶，一杯又一杯的，慢慢品嚐其滋味，直到心滿意足。是誰指使識心這樣貪著茶味和感受的？是意根指使主導的。意根執著茶的韻味，執著受覺，才不惜浪費寶貴的時間品茶，甚至有的人還貪著酒味，過酒癮，不在乎傷害身體。

再比如打坐身心覺得舒服時，身體就不想動了，心也懶了，不愛考慮問題，這是因為意根不想動，貪著舒服的覺受，就不讓身體起來活動；因為入定舒服，意根執取打坐的覺受，就不想動，不想出定。意根不知不覺執取、貪執著很多感受，自己卻不知道，因為意根很難反觀自己對這些覺受的貪著，只能由意識通過學法覺悟以後，不斷的暗示和牽制意根，才能降伏意根，使其不再貪執覺受，不被覺受所系縛，才能得解脫。

意根執取想蘊，天下大事小事無一不想知道，國內外新聞全部關注，他人的事情無論與自己有關還是無關，全部都感興趣，不管該不該知道的，全部想知道；兩耳盡聞天下事，兩眼盡觀天下景，心裏裝滿過去未來現在。因為意根執取想蘊，每天都要看電視看報紙，收集各種消息資料，這些都是意根取著想蘊而指使六識造作的。

意根取著行蘊，一天下來造作不停，不肯閑歇一會兒，不肯靜靜的安住片刻。東邊有事東邊到，西邊有事西邊去，哪裏有事哪裏現身形，身口意行從不停歇。意根如此取著行蘊，如何有定？

意根取著識蘊，眼觀六路耳聽八方，內心思緒翻滾，覺觀不斷，過去未來浮想聯翩，不肯把心靜下來閑下來。因為意根執取六識的識性，不肯讓六識止息，見聞覺知就不斷。若意根清淨，不想無益造作，六識就能寂靜下來。

既然意根有這麼多的執取性，塵勞煩惱才根深蒂固，無始劫來陷於生死火宅中不得出離，因此我們一定要消滅意根的執取心。要消滅意根的執取心首先就要斷除意根的我見，讓意根明了五蘊無我，這樣才能證得五蘊無我，才能逐漸斷盡執取心，得以解脫塵勞煩惱。

二十五、意根把五蘊六識當作我的證據

如果意根不執五蘊六識為我，我們何來的我見和斷我見？那就不需要斷我見，也不需要斷我執，也不需要斷煩惱無明。這樣眾生都是無我的，就不用修小乘法，多輕鬆愉快。可是事實上每個眾生都有嚴重的我見和我執，斷除相當的困難。

如果意根不執六識為我，在昏迷的狀態裏，意根總是想辦法醒過來，為什麼？因為意根要用六識了別六塵境界，意根需要了知六塵，六識就是自己，自己不知道六塵就不行。被人捆綁，意根為什麼總是想掙脫綁縛？被蒙上眼睛，意根為什麼總是想辦法除去眼布？因為意根把色身和五根當作自己，自己被束縛是絕對不可以的。被禁言不讓說話意根為什麼心裏就不高興？因為意根把能覺觀能說話的意識當作自己，自己不說話就覺得很難過。

意根有我就不高興，無我阿誰不高興？語言是意識的功能作用，

意根把此作用當作是我的功能作用，因此被禁言不讓說話，就覺得不自在。意根把五蘊意識當作我，被禁言了，就覺得沒有面子。意根把眼識意識的能見性當作我，被蒙住眼睛不能見色時，就覺得不自在，祂一定要見色執色。意根把五蘊六識的功能作用當作我，把六識的行蘊當作我，被捆綁住的時候，不能活動，祂就覺得不自在，沒有行蘊是不行的。意根把色身當作我，身體被打壞了，祂就不高興，一定要報復打自己的人。意根把受蘊當作我，貪圖享受，不讓祂享受，祂就不高興。意根把六識的了知性當作我，不讓六識見聞覺知，不了知六塵，祂就不高興。

久病的病人長期躺在床上，不能活動，我們想想，意根是什麼滋味？植物人意識微弱，沒有多少痛苦的感覺。感覺痛苦的一定是意根，總是想辦法起床，總是想辦法了知境界，可是總覺得無能為力。既然意根把五蘊六識當作自己，當作我，那麼斷我見一定要意根斷，只斷除意識的我見不解決生死問題，而且也無法斷除意根的我執。

學佛修行不可死在句下，不可一味的背誦名言名句，甚深的理解和觀行、如理思惟是最重要的。如果不能如理思惟，在某方面就有欠缺，應該想辦法找出來欠缺在哪裏，然後加以彌補和圓滿。檢查一下自己的菩提心，是否有菩薩的願力和心行，福德是否夠用。

二十六、人出生以後，在生活中逐漸形成各種常識性的認知過程，與斷我見的過程是相似的。既然相似，在斷我見的時候，可以參照我們形成常識的累集過程，以同樣方式觀行五陰無我之理，最後讓五陰

無我成為內心深處所認知的常識，從而斷除我見，不退轉於解脫之道。

人生下來，從意識一無所知的狀態到知世俗界一切法，知人間的一切遊戲規則，就是個形成常識認知的過程。首先意識通過接觸生活中的人事物理，了知了法則，然後通過觀察和實踐，確認了這些法則，從而形成了意根的常識，不用意識思考，就習慣性的遵守這些法則，形成了意根牢不可破的思想觀念。直到另一種新的法則打破了舊有的法則，觀念就得到了更新，常識就改變，意根的習慣也改變。

最初的一無所知當然是意識，慢慢意識受日常生活熏習，接觸和學習了一些日常知識，在這些知識的學習過程中，就能不斷的檢驗和證明了一些常識，意根就懂得和親證了，知識成為了常識，然後形成一個習慣性的認知，不用意識思惟，就自然的符合常識。

比如小孩子不知道火的概念和功用，靠大人不斷的告知，多數時候是強迫性的記住，然後又觀察大人用火，自己再學著使用火，就知道了火的作用和危險性。在使用過程中，才能證得和檢驗火的特性。沒有實際觀察時，只是意識的知，意根不知火的特性危險性，有時候就要玩火，玩出事時，這時候意根就親證了知了火的特性，心驚肉跳之後，就不敢隨便玩火了，身行心行就改變。

做飯也是如此，一開始不知道刀是如何用，有什麼特性，不知道如何淘米下鍋，反複觀看學習，然後親證實驗，以後就會做飯了，就有了做飯的常識經驗，不用意識思惟如何做，意根就會熟練的操作。前邊是意識學習熏習，後邊是意根受熏實證，實證之後，就形成習慣

和常識，不用特意思惟，就能輕車熟路的做飯。

孩子從走路、說話到認知一切法，都是這個學習過程，然後形成常識，形成習慣，改變了從前自己的無知，身口意行改變。這一切的學習過程，形成常識的過程，意識與意根都要經歷，都要改變無知狀態。如果意根從前世以來，一直都知的常識，則不用意識再學習，自然而然就會，比如生下來就會吃奶、就會哭、就知道疼痛、就知道飽暖等等。

從這些世俗法的熏習過程中，我們可以借鑒來熏習五陰無我之理，形成無我的認知，讓無我成為常識，那麼我執的習氣就會慢慢的斷盡，就能得解脫了。

二十七、意根徹底斷我見後就能很快斷我執了嗎？

斷我見的初果離斷我執的四果，期間的距離很遠很遠。之所以斷我見之後不能斷我執，是因為初果所證得的無我之理程度還淺，範圍還窄，致使意根無法頓斷我執。需要在初果以後再繼續不斷的觀行五陰無我之理，觀行的越來越深入，證得無我的程度越來越深，初禪定生起，斷除了煩惱，我執就會越來越淡薄，執著越來越輕微，很快就能斷盡我執。

如果有四禪定的配合，那麼在斷我見的同時就能頓斷我執，因為禪定能夠降伏一切煩惱，執身輕微，只差否定五陰為我這個智慧了，一旦具有五陰無我的智慧，就能斷盡我執，成為四果阿羅漢，佛世的外道們就是如此。如果是徹底斷我見，那就是斷我執了。

二十八、見地不同導致思惑不同

凡夫如果有如佛一樣的見，凡夫就是佛；凡夫的見如果四果阿羅漢一樣，凡夫就是四果阿羅漢；凡夫的見如果與三果人一樣，凡夫就是三果人；凡夫的見如果與二果人一樣，凡夫就是二果人；凡夫的見如果與初果人一樣，凡夫就是初果人；凡夫的見如果與初果向一樣，凡夫就是初果向，快斷我見了。這裏的見都是指意根的見地，當然也包括意識的見地，意根見到就做到，意識見到做不到。

凡夫的見如果與明心的菩薩一樣，凡夫就明心開悟；凡夫的見如果與初地菩薩一樣，凡夫就成為初地菩薩；如果與二地菩薩的見一樣，凡夫就成為二地菩薩；凡夫的見如果與等覺菩薩一樣，凡夫就成為等覺菩薩。這裏的見仍然是意根的見地，意根的智慧，包括意識的智慧。

見地到哪裏就做到哪裏，見不究竟，做就不究竟，這是指意根證得相應佛法的智慧。初果到四果之間，智慧見解完全不同，做就不同，行為造作不同，身口意行就不同。誰能認為初果人的見地與四果人的見地是相同的？誰能認為剛剛明心的菩薩的見地與等覺和佛的見地是相同的？因為見地的不同，其智慧就不同，無明不同，言行不同，身口意行不同，果位就不同。

初果人由於見地不夠通透，所以還需要繼續修學四聖諦，需要繼續觀行五蘊十八界無我性，智慧再增進，就成為二果；再繼續修行，增長智慧，見地再通透一些，禪定生起，智慧增進，斷除煩惱，就成為三果；再繼續觀行，見地再進一步通透，煩惱斷盡，就成為四果阿

羅漢。大乘法也是如此，都是因為見地不同，智慧有差異，煩惱無明有差異，行就有差異。

思惑，是因為知見不正導致思想上有煩惱惑，如果知見完全正了，如佛一樣的正，那就沒有任何思惑，沒有任何煩惱習氣和無明，也就不再修了。所以思惑不斷，是見不通透的結果。同一個果位之間，其見地不同，其行就不同，思惑就不同，修行到下一個果位的時間也不同。如果見地都相同，就沒有爭論和爭議了。

初地菩薩要證得百法明門，二地菩薩要證得千法名門，三地菩薩要證得萬法明門。菩薩每證得一個法，就破除一個無明，顛覆一個邪見，獲得一種見地，增長一分智慧，思惑煩惱或者習氣就少一分，其行就會清淨一分。直到證得所有的法，破除一切無明見惑，獲得佛那樣的智慧見地，思惑斷盡無餘，佛道修完。小乘法也是同理，對於五陰無我之理，證得什麼程度，就破除什麼程度的無明，獲得什麼程度的見地，增長什麼程度的智慧，破除或者是斷除什麼程度的思惑。

總結起來說，見地到什麼程度，行就到什麼程度，實證就是說到做到，虛證就是說到做不到，嘴皮子而已。因此說見地是意根的智慧，是意根證得佛法獲得的解脫智慧，不僅僅是意識的智慧。

二十九、心解脫是以意根為主的解脫，意識意根都不受貪愛和嗔恚的煩惱系縛；意根如果不解脫，六識都不能解脫，由於意根的煩惱必然促使六識造作煩惱業，再受業力的系縛。六識生生滅滅，不能作主，只有六識解脫沒有用，還要受意根主人的牽制。煩惱主要是指意

根的煩惱，是意根有束縛，六識不得被束縛。意根從斷我見開始有一分解脫，二果有二分解脫，三果有三分解脫，四果完全解脫，佛地究竟徹底解脫。

第四章 大乘的解悟與證悟

一、禁止明說密意就是為了讓意根證悟

佛教中需要證悟的一切法都屬於秘密法。所謂的秘密法，就是說這些法需要自己親自去參究，親自去考證，不要希望從別人那裏得到現成的答案，不要用意識心去猜測和想象。因為從別人那裏得到現成的答案，以及猜測想象出來的答案，都只與意識心相應，意識可能容易了解掌握，而意根並不能了解和掌握。意根要了解掌握必須經過參究的過程，意根親自參與意識的思惟取證，了解意識傳遞過來的每個細節，掌握每個證據，作以考證和思量，當證據充分時，意根才能思量清楚，才能了知究竟。意根不知就不證，意根不證，就有疑，有疑不證真，就沒有解脫的功德受用。

所以佛教中不僅大乘法嚴格禁止明說密意，即使是小乘法中也要禁止明說過於具體的觀行，避免意識知而意根不知。如果明說，意識心很快就能明了，而無法再去參究，如果不經過參究，意根就不能明了，不能證得，意根有疑而不決，那就沒有解脫的功德受用。

二、大小乘中的任何一種法，不僅要意識證得，最主要是要讓意根證得。因為意根掌控身心，一旦證得真理，就能隨順於真理，放鬆

身心，從而使身心有解脫的功德受用，意識的解悟沒有解脫功德受用，身心不由意識作主，況且意識也不能去至未來世，也不能在任何時候都能存在起用。而意根證悟時，身心世界肯定要發生動轉，會有相應的行為表現，會有明顯的變化，他人從外表上就能看出此人精神狀態改變了，輕鬆自在，意氣風發。過去的禪師們有道眼，看見一直在辛苦參究的弟子走過來要向自己表明參禪的結果，不用弟子開口，禪師就知道此人得道了，因為看見弟子整個人的精神風貌氣質都改變了。

由此可見，意根對於證法的關鍵性重要性不容忽視。修行人萬萬不能滿足於意識的粗略而淺薄的了知，而拋棄意根深切的體證於不顧，自失佛法的大利和真實利益。

三、大乘菩薩不退轉位，正是意根證得了如來藏，並且堅信不疑，從此以後再也不退轉於無上菩提，成為位不退的菩薩，不是僅僅意識發現了如來藏。如果僅僅是意識發現了如來藏，意根沒有證得，意根一定有疑，意根有疑不證一定不會堅定不移的信受如來藏，早晚都得退轉於無上菩提大道。因為走什麼路畢竟是由意根作主決定的，不解決意根的疑惑，不斷除意根的無明，見惑不斷，意根必造作出無明惑業，甚至謗法傍僧都有可能。

四、意識單獨的知就是解悟

開悟證得如來藏，意識必然證，但是只有意識證，不算真證，必須意根也同時證，只有意識證，就是解悟。如果只有意識證，那麼聽別人告訴自己哪個是如來藏，在哪裏，起何作用，也就證悟了。這樣

算證悟，我們就可以告知所有眾生如來藏是哪個，起何種作用，那就不用眾生修學大乘法，不用參禪，所有眾生直接開悟成為菩薩。然後各各關口各個層次的密意也直接告訴眾生，所有眾生也就直接證得了，這樣成佛有多快。世尊為什麼不採取這個辦法，而且還要禁止明說密義呢？

一切法都是意識先解先證，然後意根才能解才能證。因為意根智慧不足，必須依靠意識的思惟能力。很多法，意識都知道，可是意根並不知道，意根不容易理解和證得。

現代人的意識太聰明，很容易就明白什麼理，而意根貪嗔癡煩惱遮障太嚴重，形成了強烈的反差，如果滿足於意識的解，就會出問題，佛教也許由此而快速滅亡。六祖壇經出來之前，學佛人都實修，都修定參禪，從來不玩口頭禪。壇經出來以後，方向就轉變了，大眾聚在一起都是口頭禪，因為讀了壇經裏那些東西，就都覺得懂了禪法，無須再辛苦參禪了，沒什麼可修的了，於是就在一起侃侃而談，沒有實際修為。如今的人更是如此。

五、理解與現觀的差別

解悟與證悟之間差別很大。證悟是真實的證得了，能夠親自現前觀察自心真如，觀察到的都是事實，是現量。解悟只是理解了道理，覺得如來藏就是那樣的，並沒有親自證得，因此沒法現前觀察真如，如果不能如實地現前觀行，就沒辦法真正地轉依於真如理體。

為了能更好地理解二者之間的差別何在，用比喻來說明。解悟就

比如是在研究蘋果的一些知識理論，理論可以研究得相當好，也可能相當詳盡，包括蘋果的產地、品種、運輸、存儲、外觀形態、色彩光澤等等，可是畢竟沒有親自吃到口裏，因此就不知道真實的蘋果味道如何，不知道有多甜潤適口，身心也就沒有得到真實的受用。證悟是已經親自吃到了蘋果，真實的知道了蘋果的甜美味道，對於蘋果的感受是真實不虛的，身心已經得到利益了。

但是有可能這個吃到蘋果的人還不能很好地表達蘋果的味道，更不知道蘋果的產地等等各種信息。而解悟的人，關於蘋果的所有理論可能都知道了，就是一口蘋果也沒有品嚐到，那麼他的所有理論僅僅就是理論罷了，於自身心沒有得到實益。就像釋迦世尊的最笨的弟子證了四果羅漢之後，卻不會講解脫道的法義，但是他已經得到真實的解脫了，能真正的了生死，出離生死輪回，未來不再有一絲的苦受。而現在的凡夫們，理論卻很強盛，不但能誇誇其談，著作等身，語言表達得就像聖人似的，可是內心裏一絲解脫的影子都沒有，說話時像個聖人，做事時就是十足的凡夫，內心裏的貪嗔癡一樣沒有得到降伏，慢心熾盛，旁人根本不敢招惹他。

理解和現觀是兩個層次，之間的距離也許是非常大的，就像很多人對於蘋果的概念、內涵、產地、品種都清楚了，還能寫出關於蘋果的論文，可就是沒有吃到口裏，因此具體的真實的味道並不知道。而有人已經吃到蘋果了，可關於蘋果的很多信息暫時還不知道，卻能夠親自地享用蘋果，真實地品嚐到了蘋果的香甜美味，解悟和證悟的差

別，也如是。

佛世時周利盤陀伽是四果羅漢，卻不會開示解脫道法義，而現在的凡夫論文書籍無數，可是連初果的影子都沒有。現在研究佛法理論的人非常多，還能講出一大套一大套的道理，可是畢竟沒有證得，只在門外打轉，就像隔靴搔癢一樣，也就像研究蘋果的人一樣，只有吃到蘋果的人才能準確地說出蘋果的味道。解脫就是實證境界，不是理解所能夠解決的，有實證的人，才能有真實的受益，不管他能不能講得出來，解脫不在口上，而是在內心。

理解和現觀出來的差別極大，別人看不出來。理解的，表達的卻能很好，別人會以為智慧很深，其實不是。證悟明心的人領悟到如來藏，都是根據現觀而說，而解悟就有想象的成分了。解悟，也許更糟糕，還不如暫時先不悟，等到因緣成熟了，再證悟比較好。解悟以後的路不好走，相當艱難，那是在摘生果子，摘了不熟的果子，回家再捂，也不如熟果子好吃。

六、無夢無想時的主人公在哪裏，是禪宗第三關的內容，不管是否破了一關二關，這個內容都不能細講，不能解釋，否則就會落在意識心的層面上，只是理解，很難再讓意根證得，那學佛參禪就沒有什麼意義了。過了一關二關之後，修定修出初禪，證得陽炎觀以後，才能到達禪宗三關，開始參究第三關，這時更不能求別人解說，過了這關就成為三果人。凡是需要參究的，都是需要意根自己親自參究，自己親自證得，聽別人說出來，就無法證得了，佛道也無法再修行下去

了。

自己參出第三關內容，再懂得一些唯識的理論知識，就能入初地。但是初禪這關，恐怕會難倒所有人，以前我還抱希望能有人修出初禪，斷除煩惱，破除無明遮障，就可以有一定的資格入初地成為真佛子，現在看來是沒有什麼希望了。如今世間人修定是這樣難，因為五欲六塵太吸引人了，其實是人太著五欲六塵了，境界無心粘人，而人有心趣境，誰也不肯息心遠離五欲，有什麼辦法。

第一關拖死屍的是誰，這個結論如果公開出來，你們知道了是誰拖死屍的也沒有什麼用，仍然不知道究竟是如何拖死屍的，那就不能證悟。自己不親自參究，意根不相應，知道所有答案，知道最詳細的答案，知道佛的境界，也沒有什麼用。如果有用，我們都讀佛經，把佛地境界都研究出來，我們大家都共同快速成佛，是否好極了？事實上，我們所知並不是所證，知易證難。知道一切法都是夢幻泡影，就已經證得一切法都是夢幻泡影了嗎？知道佛地的境界就是佛了嗎？都不是。一個凡夫懂得和講出四果阿羅漢修行的境界，難道就有四果阿羅漢的修為了？一個凡夫能講出如何成就佛道，就已經成佛了嗎？都不是。

總結起來說，很多法意識輕易知道懂得和理解都沒有用，還要依靠意根親自證得，證得了才能有智慧解脫和成佛，不證得，說的天花亂墜，一點用也沒有，不能得解脫。

七、親證的重要性

很多人在沒開悟之前，各種想象真如佛性，但是開悟親證以後就會發現，原來真如佛性是這樣的，從前都是錯會了。從別處聽來的學來的，再加上自己意識的思惟加工，與真實境界的差距可不算小。恰好想象對的，無始劫以來有幾人？我認為一個人也不能有。所以還是意根親自證明的最靠譜，要想親自證明，就要親自思量考量，不能把意識思惟的結果直接接受下來，當成自己的現量結論。這點對於學佛修行，是非常重要的。

八、意根親證的層次

意根在親證大乘法如來藏時，其親證的程度有很大差別，智慧的層次差別就很大。在七住位，意識和意根只證得了如來藏極少極少部分功能作用，意識只能很粗淺的觀察到如來藏的運作，了知一些如來藏簡單的性質，其智慧層次很淺。隨著修行的不斷增進，對如來藏的功能體性不斷的進行觀察，證得如來藏的功能性越來越多，智慧越來越深，心依止於如來藏的無為無我性，煩惱性障越來越輕微。

一直到證得如夢觀，進入初地二地等等各種智慧境界中，觀察到如來藏中所含藏的種子部分，意根對如來藏的親證程度就很深了，智慧也很深廣，但還不是最深最廣最細。再繼續觀行觀察如來藏的種子功能作用，親證的法就會越來越深細，如來藏的種子功能作用全部觀察到，全部親證，了知無餘，其智慧也就圓滿具足了，一切種子的智慧完全具足，無明斷盡，生死了畢，徹底得解脫，佛道的修行也就結束了。以後所作一切事業，全部是為了度化眾生，為了眾生得解脫。

九、一念相應慧，是指意根的慧，不是完全指意識的慧。所以禪宗講頓悟，就是意根突然明白證悟了。意識是通過思惟分析推理慢慢明白的，二者有區別。意識明白很平淡無奇，意根明白就如茅塞頓開一樣，祂突然間發現了新大陸，很新奇，很驚訝，透入骨髓似的，所以才出現身心的反應。當然意根的明白和證悟也分層次性的，有實質性的，也有非實質性的。意根頓悟或者明白某個道理時深有感觸，但不一定是最終的證得。

身體無常生滅苦空非我的道理誰都知道，可是斷身見證果卻是極難。就是因為意根無始劫以來的習慣認知，認為身體就是我，這個觀念根深蒂固，沒有現量觀行，就不能顛覆固有的觀念，不能認可身體無我，意根無法接受。這就需要意根依據意識的思惟，起自己的思量，親自去證，證據充分了，祂才不得不確認此理。

一念相應慧，表面上是意識找到了第八識，證得了第八識，生起智慧，實際上真正的智慧一定有意根的智慧，意根應該一直在與意識一起參禪，意根不參與參禪，就不是真修行，假修行不能證悟，不能有一念相應慧。智慧是在相應的因緣條件下，自己自動生出來的，機緣到了突然間就明白了，就證得了第八識，知道祂在何處運行，大約是如何運行的。這個知最明顯的就是意識的知，意識的觀察力，但是如果意根不知不證，意識就不敢肯定所找到的就是第八識，心中疑不斷，意根肯定才能斷疑。

意識表面的智慧裏，都有意根的智慧和作用，沒有一個法能離開

意根的作用，只是意根在每個法的運行中，起的作用大小不同，主動和被動不同而已。意識觀行斷我見和明心時，當然也離不開意根的同時運作。觀行時，斷我見時，參禪一念慧相應時，意根在幹什麼，是什麼心態和心行，與意識的觀行是什麼關係，起什麼作用，這些問題都非常重要，非常關鍵，弄明白了，佛法的證量就了不得了。不要動不動就說，都是意識，沒有意根的事。這樣說話，根本沒有智慧，沒有觀行。

意識的相應慧是如何出現的，比如一個禪師一直在參禪，沒有開悟，在某個因緣條件下，歌女唱歌，歌詞中的一句話，就觸動了禪師的意識，其實主要是觸動了禪師的意根，於是靈感現起，就從歌詞中，領悟到了自己的第八識是哪個，在哪裏，如何起用的。然後再整理思路，就能觀察第八識的簡單運作，觀察與五陰身的配合，與七識的配合，這樣般若智慧就顯現出來了。

再比如，弟子一直在參禪，師父一直利用各種機會啟發他，或打或罵，或暗示，弟子就是不能悟，這是因緣不成熟。可是有一天，師父看弟子參禪的狀態，覺得差不多了，就突然給弟子一個出其不意的打罵等等之類的機鋒，這時弟子開悟的因緣已經到了，心裏疑情很重，智慧馬上就要開啟了，因為師父的某種暗示，突然間就悟入了。而平常時，師父如何啟發都沒有結果，只是種下了因，現在弟子因緣成熟了，稍微啟發就能悟入。這裏的疑情不僅有意識的疑，很深的疑一定是意根生起的疑情，只要意根生起疑情，就會非常精進專一的日夜參

究，在因緣具足時才能證得第八識。

十、參禪參到最後，疑情很重的時候，意識有時候好象都不能思惟所疑的問題了，但意根一直在思量著。當一個外緣出現的時候，觸動了意根，這時候應該是意識和意根同時證得了如來藏的所在。疑情很重時，正是禪定很深時，意根深深的定在所要解決的問題上而不斷的思量。禪定深時，意識浮淺的思惟沒有了，思惟很深細，動轉很慢，這時意根的攀緣也極少，其主動思量性就啟動起來了，二者密切配合。如果這時因緣具足，有一個能促使證悟的緣出現，這個緣雖然是意根先了別，但了別不清楚，需要意識清楚的了別，再把了別的信息傳遞給意根，意根再作了別和抉擇。

因為意根此時攀緣極少，又深深的思量著所疑的問題，容易明了意識所了別和參究的問題，意識證悟，意根同時也就認可和證悟，因為意根一直在對此問題親自思量著，才容易認可和證悟。這時，意根就拍板說：就是祂了，沒錯，這就是一念相應慧。當然這個拍板決定，還是首先來自於意識的認知和決定，是意識引導開路的結果。

如果意根攀緣多，不重視參禪，不積極主動參與參禪，既沒有疑情，也不思量疑情，意識傳遞給意根的信息，意根就不能清楚了別，就不能認可作抉擇，這時就是屬於半信半疑的狀態，或者完全不信，不相應，就不能證得第八識。所以任何一個法，意根與意識配合得密切，了別才能清晰無疑，才能現量證得，深肯不疑。過去禪宗祖師說

的深肯不疑，含義即如此。確定不疑，就是意根認可了，意識不猶豫；如果意根不認可，就猶豫不決，模稜兩可。漢語很多詞匯包含了意根和意識的合作原理，只是世人不知。直到有一天，世人睜開智慧的雙眼以後，才能清楚其中的奧秘。

十一、思惟如來藏，理解如來藏，都不是證得如來藏，而親自發現和找到如來藏，才是證得如來藏。因為知道祂在哪裏，能現前觀察祂具體起什麼作用，這是實際證得，不是思惟理解和想象出來的。

十二、深思的方法，充分發揮意根功用的方法是，意識把需要思惟和參究的法義，分析清楚明白，然後把問題凝聚成一個點，懸在內心裏，這就交給意根了，以後的工作由意根處理，意識可以配合。

案例：我有什麼問題，進入定的狀態中提出問題後，直接觀看問題的解決方案。問題的解決不是思考的結果，而是直接觀察的結果。

案例解析：他這裏的思考，指的是意識表面的思惟作用。但只要把問題交給意根，意識表面不思考，意根就有自己獨特的思量性和思考力，一般人的意識觀察不出來，不能了知。雖然意識沒有思惟思考，到一定時候，還是能有答案。這個答案哪裏來的？就是意根自己思量出來的，意根的思量作用很了不得。參禪到最後的參究，多數是意根思量的功能起作用。不管多數人承認這個事實與否，這都是事實。智者決不作這樣多數人中的一員。

十三、意根既然有執著性，執著人我和法我，意根有沒有我性呢？意根無始劫以來一直是有我性的，叫作俱生我執，執著人我，以五陰

身為我，以六識為我，執著六識的了別為自己了別，六識的功能體性也是我和我所有的，還執著第八識的功能體性為我為我所有。祂的遍計所執性決定了祂什麼都執著，其中人我執是意根的我執，是意根的我。

在修到初地菩薩以後，意根滅掉一部分無明，比如一念無明，達到無漏了，祂就一點點地思考在一切法上的無我性。比如說因為知道了一切法都是第八識所現所變的，菩薩就開始思考：這個色塵、那個色塵都是第八識輸送四大種子所變出來的，而且第八識還是在剎那剎那地輸送四大種子，時刻改變和維持著色法的存在，因此色法不是我。

同時意根也能知道我了別色塵的功能體性，是第八識輸送識種子所生起來的，因此也不是我，都是第八識的功能。色是第八識變起來的，我的五根、六根是第八識變起來的，我對應的六塵是第八識變出來的，我能了別的六識心，乃至於自己這個識心，都是第八識所變起來的，我能接觸到的、了知到的一切法，都是第八識輸出種子剎那剎那變現出來的，那麼一切法當中根本沒有我。

菩薩就會慢慢地在一一切法上思考其無我性，這樣無生法忍的智慧就會越來越增廣，六七識的智慧性越來越廣大，意根的大智慧就知道一切法確實是無我的，心於一切法就平等了。轉識成智以後，意根就有越來越深的無我智慧，心無漏的時候，智慧性越來越廣大。

菩薩會繼續思量，我聽聲音這一法，能聽所聽，都是第八識所變的，這一切的功能體性都是第八識的，所有的聲音都是第八識在變現

和執持著，哪裏有個我呢？祂就這麼思考了，祂的法我執一點一點斷除。在聞味的時候，吃飯的時候，六根對六塵的時候，在日常生活中，在每一法上都會思量，這些法都是第八識所現起來的，這其中並沒有我什麼事，就連我自己也是第八識變出來的，都不是我。

那麼我能夠接觸六塵這些功能體性，也都不是我，都是第八識所變出來的，沒有一樣是真實的，這樣就會一點點地斷除法我執，智慧越來越增廣，法我執斷盡的時候就成佛。

十四、學佛以後，意根明理了，對於一些人事物理，執著性逐漸有所鬆動，執著的範圍逐漸在縮小。其執著性明顯的轉變，小乘是在四果羅漢的果位，大乘是初地菩薩的果位。雖然在此之前，其心就已經鬆動了，但是界限不分明，到佛地時就會一法也不計度執著了。

凡夫的普遍計度執著性表現在，只要是第八識所現起的法，意根都會執著為我，為我所有。把第八識的功能體性據為己有，認為是自己的功能體性；把第八識的見分、相分，都執著為我和我所有的，為我、為我所，不知道這本是第八識的功能作用，所以祂才執著，這是意根無明的體現。

第八識既然是自己獨有的，為什麼不能把祂當成我？因為第八識就是第八識，第七識就是第七識，其體性是有差別的，在現象上還是兩個識心，兩個法。第七識並不具備第八識的功能作用，如果第七識對第八識的功能作用有執著，認為是我的功能作用，就不識法界實相，這是最大最根本的無明，因此無明而不能得到解脫，不能解決生死問

題。有執，就有生死和生滅現象的存在。

意根還執著六識的所有功能體性為自己，把六識的功能作用執為是自己的功能體性，認為六識所了別的法，就是自己所擁有和了別的法，六識的身口意行，就是自己的身口意行，六識的一切行為造作，祂都認為是自己的行為造作。意根普遍計度執著這一切法，叫遍計所執性，以此執性，不斷的增加生死系縛。因此有必要斷除意根的我見和我執以及法執，才能徹底究竟的得解脫。

十五、睡著無夢是什麼狀態，需要意識在清醒時參究，意識必須有智慧，才能參究出來。睡著無夢時，意根有知，知六塵境界，知身根，知自己，這也需要意識非常有智慧時才能觀察出來，需要意識轉識成智，有唯識上的智慧。

意根依如來藏見一切法的功能，自己就能見一切法，祂沒有智慧時就把如來藏見的法，當作是自己見的法，於是生起執著和攀緣，認為一切法都屬於自己的，也思量我我我，不斷的維護自我，保護自我，還能權衡各種利弊得失。當身體出現各種狀況時，祂會權衡是否需要醒過來處理，能作出判斷，作出決定，有自己的觀點看法，多數是根據經驗。

意根的我，包括了所有法，很全面，把五識當作我，把意識當作我，把第八識當作我，也把自己的功能當作我，把五根當作我，把六塵境界當作我所有的，甚至把六塵之外的法也當作我所有的，而攀緣執著不斷，思量不斷。既然意根把一切法都當作我，那麼斷我見就是

意根斷我見，明心證悟就是讓意根證，之後意根才能明了原來能見一切法的功能作用不是我的，是如來藏的，一切法都不是我的，都是如來藏的，這樣意根才能慢慢的斷除我執和法執。如果只有意識斷我見和明心證悟，那麼意根永遠都認為五蘊就是我，一切法都是我，永遠不可能斷除我執和法執，也就永遠不能斷除煩惱和無明，那麼眾生永遠不能成佛。

十六、意根對第八識的執取性

意根執取第八識的見分為我，是因為祂根本不知道一切法都是第八識裏的種子變現出來的，一切法種都是第八識所見，一切法都是第八識所變，沒有自己什麼事。因此意根無量劫一直是顛顛倒倒的執取了第八識的功德，卻從不知道。意根太相信自己的執取，一點也不懷疑，完完全全是盲信，因為祂不會分析思惟，不會觀察思考，不能學習正確的理，智慧漏劣。

意根如果知道一切法都是第八識的功能，不是自己所為，不是自己的，祂就不再執取了，關鍵是祂不知道，這就是愚癡。意根要改變自己的愚癡性，需要意識學佛明理後，轉告意根這些真實道理，意根才能知道。問題的關鍵點在於意根的了別慧不足，而了別慧不足的原因在於意根攀緣太廣泛了，祂的遍計所執性決定了意根智慧低劣。有廣度就沒有深度，所以學佛也要先廣後專，廣學多聞，之後再一門深入，不能顛倒著學法，如果該深入學習的時候，卻還在廣學多聞，深的智慧、實證的智慧就不能有。總是廣學多聞，不能專一深入思惟的

人，就是層次比較淺的初學人。

十七、瑜伽師地論中說，有一些聲聞人在最初的時候，因為他們不是菩薩種性，不相信自身中有涅槃本際阿賴耶識，而愛著阿賴耶識，把阿賴耶識的功能體性，當作是自己的功能體性。因為阿賴耶識遍一切處，能產生一切法，因此，他們就把阿賴耶識在一切法上的功能作用，都當作是自己的。內執阿賴耶識為我，外執阿賴耶識變現的五蘊為我和我所，因此就在一切法上系縛著自己，不得解脫。無始劫以來他們就附屬著阿賴耶識，執取阿賴耶識所變現的一切法都是我的和我所有的，由於執取的時劫長久，非常堅固，難以拔除。無始劫以來，隨著這種種執取，相續不斷，十方諸佛也難救拔。

這裏是在描述眾生意根的我，普遍計著一切法的遍計所執性，祂就是非常堅固的我，執取一切法為我和我所的眾生假我，根深蒂固的我，難以自拔，唯除十方諸佛，種種方便，而興救拔，眾生才能漸漸降伏意根的自我，斷除意根的我執和一切無明，最終轉識成智，圓滿佛道。

十八、菩薩行深般若波羅蜜多，照見五蘊皆空。這裏的照，是在甚深的觀行功夫基礎上，一念相應，諸法無生的大智慧現前，五蘊皆空的事實真相就在心中顯發出來，意識意根對此深肯不疑。就如鏡子照物一般，物立時就清楚的顯現在鏡子上，這是現量境界，毋容置疑。要想有照的功用，禪定功夫就要相當好，定力增強時，意識心不再浮淺的思惟，這時思惟得就深和細一些。

意識深思的同時也動用了意根的思量性，修行深入到意根，從意根下手，才能解決根本問題，因為意根也參與了觀行，並且親自證得，能深深的認可。意識心認可比較容易，意根認可就相當的不容易，祂得在證據確鑿的情況下，才能認可，祂承認事實，承認現量，證據充分時，祂才能承認，祂認可時才是證得佛法。

如果是只有意識心自己膚淺的思惟，就不會有充分的證據，那樣的話理論還是理論，事實不能顯現出來，真理不能被發現。意識的思惟了別如果不完全是現量境界，還有比量和非量境界，思惟浮淺，運用比量和非量的了別性比較多，那麼尋找的證據就不夠充分，想象和比較的成分多，事實就不能呈現出來，意根仍然不明就裏，祂就不能認可那個結論，也就不能證得真理，那就沒有照的功用。

照，是呈現出來，影像現出了，是現量境界，事實也就同時顯現出來，事實一旦出現，就沒有什麼話好說的了，只有認可的份兒。照的前提是行要深，通過深入觀行，也就是在深細的尋找所有的證據，在證據充分的情況下，事實顯現出來，這就是照的功用，這時大智慧就現前，證得五蘊皆空，都是第八識的功用。

十九、理論知見、解悟和證悟是三個層次

只知道五陰身是第八識所生，這是基礎的大乘理論知見，在大乘法上剛剛起步，離實證還有一段距離，至於有多大的距離，因人而異。實證之時，能觀察出第八識具體在哪裏起用，起什麼用；如果僅僅是理論知見，就無法觀察第八識具體在哪裏起用起什麼用，那對於生死

問題還是了無相關。有些人認為這是解悟，其實還不算解悟。知道一切法都是第八識的功用，這個知見還是有點淺，成天這樣說，也僅僅是口頭禪，於實際證得相差不知道有多遠。但這是學佛的基礎，由此知見，慢慢就會融入第八識中。

第五章 三十七道品成就後才能證悟

一、三十七道品的修行次第大略如下：由最初的五根中信根起修，五根增長以後就具足了五力，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，不僅意識要精進修習，同時也要熏習意根，使得意根與意識共同修習，圓滿具足每一道品，最後成就四神足。意識用念力熏修意根，使得意根念力具足，念力成就。每一法最初由意識熏修引導，由意根具足，之後才能實證這一法。

意根證得身心不是實有的時候，才能得解脫，意識認為身心不是實有，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、小乘證果的關鍵是七覺分的修持，七覺分已經大略講過了，修行的過程也是四加行的過程，暖、頂、忍、世第一法四個過程，就是在文字理論的基礎上，再進行內心加工的過程。在加工過程中，內心一定會逐漸起相應的變化，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，才能有大智慧舍去五陰身心法相，進而證法，成為世間第一的初果人。身心沒有變化，沒有轉變，七覺分沒有成就，不可能斷我見證果。

暖相，是在初步修學階段透過文字理論，自己親自思惟觀行之後，內心裏出現了暖相，就好像擦出火花一樣，心裏有些認同了所思惟的正確的理論，對所修之法有了初步的認知和興趣，還想繼續深入探討其中的內涵。

頂相，這個階段對於理論的認知達到了一定的程度，有了一定的高度，了解和理解了五陰身心的空和無我性，達到對五陰認知的頂點。這時還是處於意識的認知和勝解階段，還沒有完全讓意根認知和勝解，因此內心還有躁動，還不能完全認可和安住在五陰空無我的認知上，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。過了這個階段意根有些適應了，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，無法真正確認此理，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觀念思想，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。

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，不僅僅是意識斷我見，意識的我見當然早已經斷除了。

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。怎麼還能有那麼嚴重的煩惱，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，因此就會生疑，疑見不斷，內心就不安穩。

三、小乘方面要斷我見，三十七道品必須要修完，七覺分要具足，八正道要具足。有喜覺分和倚覺分的現象出現，其次是定覺分要現前，這些都是與禪定不可分離的，都屬於禪定的前奏和後續，屬於禪定的範圍。

在思惟佛法的過程中，應該產生身心輕安，內心喜悅的現象，這是七覺分的修證內容之一，這表明佛法已經入到意根心中，得到意根一定程度的認可，但還不完全，也可以說為四加行的暖相現前。

任何法的證得確實是都與意根有關，都與定有關，七覺分的修證就說明了這個事實，這樣意根與證悟修證的關係就有了佛經依據。定慧和意根須臾不可分離，意根證得才有真正的智慧，意根有禪定才能產生智慧，意識單獨的知解沒有大智慧，只是學人言語而已，名為知解宗徒。有關意根在修證中的重要性，七覺分就是個很好的證據。八正道裏也講到了八個正，都是指修意根的，正主要指把意根的思想觀

念正過來，讓其作主決定一切身口意行為都為正行，意根沒有改正過來，八正道就沒有成就。

受想行識都是空、無我的，那是誰在受想行識？能受想行識的是七識心，也都是空無我的。能觀察受想行識為空的意識，是空無我的，知道觀察者是空的意識，是空無我的，了知一切法是空無我的六七識心，是空無我的。只要心中有知有念有思想的，都是空無我的。觀世音菩薩耳根圓通章裏的修行方法，就是把一切法都空掉，能空所空的法，都空掉，最後剩下一個實在空不掉的那個，就是自心如來藏，也不住於自心如來藏上，修行就到家了。

四、四聖諦、四正勤、四神足、五根、五力、七覺分、八正道三十七道品這些內容，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，這個果很可疑，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想象出來。

而這些過程任何人都抄襲不了，這是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，各個關口都要過去，大乘果位也如此。這些過程都經歷了，其身心就能轉變，證果時就有解脫的功德受用。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。

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，就以為自己掌握了，就是聖人了，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。

五、四聖諦法，苦集滅道也分為內法塵和外法塵，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，那就心行不足以為聖賢，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，只能觀賞，沒有實用。

六、大念住經，就是佛教我們觀行方法的經，不會觀行的人，順著佛引領的思路在定中思惟，就是觀行，觀行到最後就會有一個決定心，有一個最後結論出來。如果這個結論符合佛所指給我們的事實和真理，就是證。

在正確的觀行過程中，心裏會產生諸多的變化，七覺分要一一現前，內心裏的暖相要出現，四加行前三者要出現，當最後證得無我、空的時候，就是世第一法，初果成就。這些現象，如果都沒有出現，

就說自己斷我見，成為初果了，那簡直是自欺欺人。百分之九十九的人，都沒有如此觀行過，七覺分都沒有全部出現，忍位都沒有真正完成，不可能成為最後一個世間第一的初果人。

佛法的修證有一定的嚴格標準，這些標準佛在經中都講了，三十七道品、七覺分、四加行，四念住等等，都是佛說的修行標準。只是眾生自己不懂，弘法者如果也不懂，那世間就會亂相紛呈，滿大街都是聖賢，卻烏煙瘴氣，世風日下。

七、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，就能解決一切法，最終究竟達到涅槃和解脫。

八、佛在大念住經裏，講觀受的時候，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。

小乘佛經最容易理解，可是又有什麼人能真正看懂小乘佛經呢？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。

九、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，定就不成就，內心舍受不存在，就無法斷除我見，無法明心見性。這是佛法修證的硬指標，無論誰也越不過去。如果硬要說某某證果和明心了，那都是朔料果，看看就可以了，不能飽腹，沒有實有價值。

十、七覺分第一個是念覺分，內念覺分是意根的念，外念覺分是意識的念，意根沒有念覺分的時候，念覺分不成就，擇法覺分就不能現前。所以意根一定有念心所，小乘經典都隱含著講到意根的念心所了，何況大乘經典。只是眾生無明重，看不懂佛經，無法辨別罷了。

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，只能得個假果。

七覺分當中，有個擇法覺分，修到這個地步，就有辨別能力了。但是超越自己目前水平太多時，又沒有抉擇能力了，那就再接著修。擇法覺分是要不斷增進的，直到圓滿具足，能立即正確揀擇一切法而

無疑。

第六章 意根證悟以後的功德受用

一、真斷我見的狀態

真正斷我見的人，在意根確認無我之後，應該能發起更深的禪定，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，身心也不會覺得疲勞，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，身心狀態一定要改變。

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。

二、功德受用來自於意根

懂得六識所見都是虛幻的內相分，心裏已經認可了，怎樣讓這種認可生起功德受用？內心真正認可的時候，馬上就開始有功德受用了。對於一切法的功德受用來自於意根，如果意根與法相應，認可了某個法，就會作主生起身心特殊的覺受，從而改變身心，也改變身心覺受，出生功德受用，學佛就是這個目的。能作主牽引和改變身心的

是作主識意根，意識無法做到這點，所以意識的理解和懂得只能起著熏染意根的作用，不能改變身心世界，意識熏染不了意根，身心世界一如既往，不會有任何變化，因此就沒有功德受用。

很多人學法，只求多聞和情思意解，從來不下功夫修禪定去參究，以求真正證得其中的真實義，學佛猶如蜻蜓點水，點到即止，以為意識懂得和明白就是證得了，通過推理得到的結論就是最終的結論，就是實證，就萬事大吉了，其實誤會太大了。

意識通過文字，可以比量非量了別法義，可以通過思惟觀察分析，判斷某個法是正確的。可是意根並不懂得意識所判斷出來的法義，因為需要證據，需要現量觀察的東西，缺少這些東西，意根不認可意識的分析思惟判斷，那就不是真正的懂得，不是證得，只是意識的理解罷了，不起決定作用，不能改變內心和身口意行。

懂得某個理，分為不同的層次，哪種程度的懂得，才是真正的懂得，才究竟無疑，內心才踏實，心理才能發生變化，這是很重要的。意根所懂得的理，就是證得，證得以後才有功德受用。意識的理解不是證得，沒有功德受用。通過文字的思惟分析理解，沒有現量觀察，證據不足的懂得，是意識心的作為。意識也可以通過文字，思惟分析佛地的各種境界，這樣也能懂得一些佛地的境界是什麼，也能懂得等覺菩薩所修的一些內容，那是不是說，一個凡夫就證得了佛地所具足的法，是否就證得了等覺菩薩所修的法？

凡夫可以通過思惟想象初地滿心菩薩才能證得的鏡像觀，也能懂

得一切法猶如如來藏鏡子中的像，那是不是說凡夫瞬間就證得了初地滿心的境界，成為二地菩薩了？

一切法的證得，都是意根的認可。意根認可證得以後，才能有功德受用，才能作主改變心行，改變身口意行，身心世界才能發生改變，這就是功德受用。而身心世界的改變，是意根所為，意識做不到。所以說只要是真正的證得，不是理解，就有功德受用，就能分證解脫，身口意行一定發生改變。

那些靠意識的理解而證果和明心的人，沒有一絲功德受用，身口意行不可能發生改變，也許還會增長慢心，而肆無忌憚的造作比從前還多的惡業，因為他們知道自己不會下三惡道了，什麼也不怕。實際上理解的證果和明心，沒有斷除三縛結，不能保證不下三惡道。這種假證果假明心，才更容易下三惡道。眾生不知，名為可憐憫者。

三、意根證悟時身心的觸動

深入骨髓的震動觸及到意根，那麼當意根現量證得無我後，震動是不是更大？意根現量證得，身心受到的震動很大，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，等等，越是現量，變化越大；而越是解悟，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，因為前世就有禪定的關係。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。

四、證得後才能改變意根

意根如何改變？只有現量證得大小乘法，才能改變意根，除此都不能改變意根。比如小孩不懂火的危害性，大人告訴不要玩火卻不聽，直到有一天被火燒出事了，從此才知道火的厲害，不再玩火了。這是意根親證了火的厲害性，不用再思惟觀察，馬上就認同，馬上就長記性，馬上決定從此以後不玩火，意根就改變了玩火的習慣。比如吸煙有害健康，都這樣宣傳，吸煙的人卻抱著僥幸心理，直到有一天得肺病了，才肯戒煙。意根親證了尼古丁的危害性，就改變了吸煙的習慣。很多事例，說明意根親自經歷，親證了，才肯信，信了就改，信到什麼程度，就改到什麼程度。

證果也是這樣，親證五陰十八界無我時，意根就改變，就得到解脫的功德受用。親證到什麼程度就改變到什麼程度，從初果一直證到四果，意根對五陰十八界無我之理不斷深入的親證，認識不斷的加深，不斷的改變，對於五陰的無我性全部親證以後，一念無明斷盡，我執就斷盡，解脫於三界世間，不再有所造作。在前三個果位時，意根親證的深度還不夠，煩惱和一念無明就沒有斷盡，還會有所造作，不能馬上解脫於三界世間。乃至於慧解脫的阿羅漢，由於禪定不足，神通沒有親證，就沒有能力來去自如，五陰就有所限制。

意根如果不在初果時斷我見，那在何時斷我見？祂總是要斷我見的，到底什麼時候斷？就在初果時斷我見，之後通過深入修行，斷除煩惱和無明思惑。也就是再深入的對五陰十八界法進行深細的觀行思

惟，無我的智慧不斷加深，意根得到更多的證據，證得更深入，改變更大，以至於斷除了煩惱，斷除了我執，斷除了對三界的貪愛。這是在小乘方面。

這就說明斷我見的不同程度差別，智慧不同，導致意根轉變的程度不同。初果到四果，就是意根證得五蘊無我的智慧層次不同，導致果位不同，煩惱的有無層次不同，我執的降伏和斷除程度不同。大乘證果也如此，證得如來藏的深度層次不同，智慧不同，無明的斷除程度不同，果位不同。

大乘方面親證如來藏，證時意根就改變，證到什麼程度就改變到什麼程度，一直到佛地的親證，意根就徹底改變，徹底轉識成智，再也不用轉變了，佛就處於無住處涅槃中。

五、如果斷了身見，意根執身的本能反應是否會減弱，如果是這樣，是否會影響到意根保護根身的能力或者效率？真正斷我見以後，意根的執身性也許能減輕一些，因為意根知道色身不是我，對自我就要稍稍放松一些，不太在意了，有些事就覺得無所謂。比如在吃穿住用方面，可能不太挑剔，別人對自己的看法和作為也不太在意了，內心知道無我，他人也不能把自己怎麼樣，不能真正的傷害到自己，因為沒有真正的自己，因此就會更加的寬宏大度一些。

這要看證得的是初果還是二果，禪定情況如何，還要看前世的修為，前世是否證得過無我。三果執身性比較明顯的減輕了，四果斷盡執著性，執身的本能反應就更加輕微。對於色身的本能反應要完全斷

盡，得要到八地菩薩以上，我執的習氣都要斷除才行。初果二果人還有相當程度的執身本能，但比沒有斷我見時要減輕一些。

有禪定的人，執著色身就輕微，多生多世斷過我見的人，執身更是輕微，往往是不太在意色身的飲食起居，吃穿住用都比較隨緣，對一些色身上的反應比較麻木，因為斷了身見和識心我見，心中無我了。

對自我沒有執著的人，對色身就比較麻痹麻木，不太把色身當回事，直到色身出現明顯障礙，才會想辦法對治。但是遇到危險尤其是不必要的危險，還是知道躲避，不做無畏的犧牲。也許因為福報的支撐，心中對危險不是很在意和著急，一般表現為比較膽大。禪定比較深時，色身對外界環境的應對反應比較緩慢一些，不夠靈敏，做事的速度也會降低，但是做事和思考問題有深度，也徹底一些。

六、學理論是為了實證，實證之後才能操作，所學理論才有實用價值，使身心受益，解除煩惱，從而改變自身，得解脫得大自在。

如果所學理論不能導致實證，就不能得到真實受益，也就不會獲得解脫獲得自在。理論由意識修學和理解，實證由意根掌握和貫通，解除煩惱改變自身由意根來作主，獲得解脫和自在由整個身心五蘊來受用。其中每個環節都由如來藏配合輸出種子來實現。

七、意根的現量證，往往是要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，

生起執著，攀緣不已；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，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。

八、三昧是禪定與智慧的結合體，二者缺一就不成其為三昧。各

種層次的證道，就會出現各種層次的三昧境界。這些三昧境界包括禪定的特征，智慧的特征，色身覺受的特征，禪定深的還有神通道力的特征。三昧的出現，使得色身覺受輕安舒適無比，睡眠減輕或者是消除，身心愉悅，內心越來越空，無明減少，智慧越來越深，煩惱越來越輕微或者消失。

證得某種法，必有相應的三昧境界出現，這是證法的標志。意根沒有證法，僅僅是意識的理解，沒有三昧境界的出現，就平平淡淡，身心不能改變一點點，貪嗔癡煩惱仍然厚重。善根福德加上佛力的加持，一切因緣具足，必能證法，只要證得，意根就能促使身心轉變一些。有人說自己證得什麼了，可是證得後的結果是什麼，難道就是口若懸河，沒有三昧境界，沒有功德受用嗎？絕對不是這樣。

九、只有意識斷我見，意根不斷我見，意根沒有受熏，仍然是凡夫的意根，後世入胎時意識滅去，再生為人時，意識和意根都沒有斷我見，意根的表現與前世凡夫一模一樣，沒有差別，那麼前世證果的功德從哪裏表現出來？

而事實上，前世真正證果和明心見性之人，因為意根受熏，再生為人時，其心行與凡夫決然有區別，前世修行時間越長，其心行越清淨，與凡夫的差別越大。沒有學佛前，意識都不知道為什麼自己與其他人不一樣，當被人罵為傻子的時候，意識心裏還感覺苦惱。有時候想跟別人一樣，跟上社會的節拍，也同樣要搞點貪嗔癡，可意根都不願意。

十、意根與法相應，受到觸動時，才有身心反應。意根從前所不知道的理，現在知道了，原來所誤解的理，現在明白了，就會出現身心反應，以表達自己的情緒和心境。在沒有證果之前就能出現這些狀態，證果和明心開悟以後，身心反應更明顯，這就是實證的功德受用。沒有這些現象，說明意根沒有受到觸動，無論大小乘法，都是解悟，沒有什麼功德受用，解悟的結果如何，命終就有分曉了。

所以每個人都應該對自己的生死大事負責任，不要動不動就給自己帶高帽子，未證非要說證。如果聖賢人的心行和智慧都不具備，理解一些佛法，那又算得了什麼，不少人理解了一些佛法，就以聖賢人自居了，其實沒有實證的功德受用，德不配位，早晚會出問題的，尤其是命終時分。

十一、學佛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，這樣修行就能快一些。

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。

十二、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。

十三、心靈的震撼，為什麼足以對抗意根的習氣？因為心靈的震撼直接震撼到了意根，意根才不得不改變自己的習氣。意根接觸到現實量了，才感到震撼，意識不會有震撼，意識很容易知道一些事，

比較膚淺。所說的震動和震撼，都是對意根的，意根知道事實了，才能改變自己。

意識感到的震撼，也主要是震撼到了意根，意根才作決定，或者改變自己，或者確認某些法。平時別人怎麼嚇唬也沒有用，因為沒有震撼到意根，一旦某天意根知道事情的嚴重性了，就受到了震撼，決定必須改變自己，必須如何如何做。

多少人每天口裏都說無我無我，可是做起事情來，都是我我我，為什麼？因為意根並不知道無我，某天一旦確信真的無我，那才叫震撼呢！從此以後，就改變了自己，身心出現變化。

十四、悟後唯證乃知的境界

這個知，主要是意識的知，背後也有意根的知。證悟的知，就是智慧性的知，不同於悟前的知。悟前是意識猜測如來藏，意根不知法界實相，認五陰為我，兩個識都沒有智慧。悟後，意識證得了如來藏，意根知道了法界實相，這個智慧就了不得，煩惱就會漸漸脫落，無明漸漸減少，我執越來越輕，最後就能轉識成智。所以證悟一定是意根也證悟了，否則意根就沒有證悟的智慧，就不能斷除煩惱，不能轉識成智。

悟後的唯證乃知，言語無法表達透徹。就像一個人吃了蜂蜜，其甜度只有自己心裏完全清楚，無論怎樣對人說，別人也僅僅是理解，不能真切的體會。因為不是親自品嚐，不是親自感受到的。所以說，意識猜測出來如來藏的那種解悟，和意根親自證得如來藏的證悟，其

智慧差別極大，受用差別也極大，後續的修行就如天壤之別。

十五、為什麼實證要涉及到身心的轉變，身心的轉變是一個重大而明顯明確的標志呢？因為身心世界從無始劫以來，一直到無始劫以後，都是由意根控制和調控的，意根的認知轉變，知見轉變，智慧轉變，就會相應的轉變一下身心世界，身心的反應是意根的晴雨表，意根情緒的發泄、思想的表露等等都通過身心反應出來。如果意根的思想受到某種震動，必然要同時帶動和影響身心世界，引起身心的連鎖反應。

十六、意根一旦認可某個理，則任何時候一定是斬釘截鐵、毫不猶豫的；只要是意識思量來的，一定是狐疑的，猶豫的，反複的。就像騎單車，會騎與認為會騎是完全不同的二種狀態，前者毫不猶豫，後者心裏不能完全肯定，沒有把握。有些人內心有狐疑，不知道自己狐疑，還以為自己沒有什麼疑問，那是因為心太粗，反觀力弱，定力不夠。所以不見真相，就會自我蒙蔽。

第七章 解悟的特征與弊病

一、在斷我見和明心的時候，如果身心世界在當時及以後，沒有什麼變化，那就是理論上的斷我見和明心，都是解悟，意根並不認可，就沒有證悟。意根不覺悟，就不能破除無始無明，不能出生智慧，智慧就不解脫，不能斷除煩惱和習氣，不能斷除人我執和法我執，更不能轉識成智，不能消除染汙業種，永遠不能清淨，也就永遠不能成佛。

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，於是就把五蘊放松下來，不再控制身體了，頓時身體就輕安舒適起來，心裏非常清明，當時身心就發生變化，與從前不同。定力越好，變化越大，煩惱越輕微，覺受越好，只是這些身心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，祂就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，心裏不能清淨，無明不能破除，仍然要迷惑顛倒。

二、五蘊的變化由意根控制和決定的，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，就會出現各種殊勝境界。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、知易行難就是解悟的結果

知易行難，關鍵是這個知落實在哪裏了，是哪個識的知。如果只是落實在意識那裏，那麼行就不要談，只是說說而已，行不了，作不得主。意根不知，就不能破除內心的無明黑暗，就無法采取相應的行動，其行就難上難。

意識知五陰無我，一點點解脫的功德受用也沒有，所以初果人絕對不是意識知五陰無我，意根一定知，這樣斷我見才有功德受用，才能有初步的解脫，與凡夫就有了一個明顯的分界線。如果初果人是分證解脫，有一分解脫的功德受用的話，五陰無我之理一定要意根證得，僅僅是意識證得，不會有功德受用，意根沒有分證解脫故。

四、理解而非證得的狀態

甲的觀行經驗：剛才突然感覺到，無我相，無有一切相，各種境界都是鏡花水月，虛幻不實。只有真如心性，是一座寶山，可以生萬法，沒有形象，如如不動，心性清淨，卻是心不貪愛，無得無失，也

沒有我相。(雖然這些只是理解感覺的，但心還是清淨了點)。

解析：理解有深淺，感覺就有深淺，心清淨程度就有深淺。深淺是什麼意思？理解的深淺就是看這種認識在意識表面，還是在意根的深層次裏。深淺程度涉及到意識和意根，表明意根與意識所認知的理念相應的程度，也涉及到了定的程度。觀行思惟的越深入，定越深，意根與認知越相應，心越清淨。

甲的這種觀行經驗，還是意識淺層次的認知，和暫時性不穩定的感受，很容易也很快就能退失下去，尤其是沒有定和定力不足，很難保持多長時間。這種理解和感悟還沒有涉及到意根，意根還沒有證得這種境界，不與之相應。意根沒有覺悟到的事理，感應就不強烈，或者根本就沒有感應。

然而，這已經不錯了，很多人學佛很長時間，一點感悟都沒有，內心仍然很平淡，對佛法沒有太多的領悟，也就很難改變什麼。如果能再接續深入修習和觀行，就有可能出現可喜的現象。以此為開端，繼續觀行，到一定時候就能證得五陰身的虛妄，證得無我，證得一切法的虛幻。

生活當中，處處都是我們觀行的對象，只要用心，修行都能有所成就。所有的法，都是現成的，只要我們伸手去取就行了。但是能得到手，還需要一些條件，就是菩薩六度的修行程度。

五、若見諸相非相，則見如來。如果有人這樣理解，對於自己所感知的一切（猶如電視屏上所顯現的內容），能夠時時處處意識到全

部都是如來藏（猶如電視屏幕）裏的材質和功能的幻化，那麼此人是否就是證得了如來藏了？根本不是，還差得遠。聽說和想象，離實證的距離還是很大很大的，其中的差距就是菩薩六度行。

以上內容都是意識心最最粗略的理解，類似於道聽途說，只不過這是從佛經那裏聽來的，或者是從哪本書中聽來的，並沒有實際證得，並非是現量觀察到的，不管誰說都屬於是理解，真正實際證得時不知道是幾地菩薩了。那些內容經裏講，別人也這麼講，他人人都講出來的東西，就不屬於個人實證的，個人實證就會知道的很具體很確切，並不籠統、概略和含糊。要證得如來藏在五陰身上具體起什麼作用，要經過參禪，實際下工夫去參究，中間的過程要一點一點的摸索探究。如果不做功夫，憑自己的感覺和猜測，理解了一點點，實際上如來藏具體起何作用，根本不知道，一片茫然，那麼所有無明俱在，沒有智慧的出生。

認為一切法都是像電視屏幕裏的一樣，認為不等於實證和親證，不叫證得，因為沒有證據。認為一切法都是如來藏創造出來的，我們都活在一真法界裏，這不叫開悟。佛一句話讓眾生這麼容易就開悟，佛法簡直太容易了，三歲孩子聽到這句話也能粗略明白一點就算開悟了，那麼成佛該有多麼輕鬆容易，無量劫又無量劫的生死業障根本障礙不了什麼，那麼多的無明也算不了什麼，實際上不存在這樣容易的事情。

沒有經過參禪，沒有經過調查取證，沒有收集過資料證據，意根

如何能確認這些說法就是真理而加以信受？真正的證悟要知道第八識運作的細節內容，具體如何出生萬法、出生眾生五陰十八界的，這些都要懂，都要知道，菩薩六度都要修出來。不是說理解某一部分內容，那些部分是從佛或者是其他人講出來的，再怎麼理解發揮也不是自己親自思惟參究證知的，沒有現量觀察，心不落地，心虛得很。

這種理解離證悟，也許需要一年，也許需要三十年，也許需要一百年，也許需要一萬年，也許需要一個無量劫，那都說不准。意識理解出來的東西沒有用，說消失就消失，細節連意識都不知不證，何況意根怎麼能知和證，關鍵時刻還是意根來作主，意根沒有確認，無明還在，意識所有的理解到臨終時猶如兒戲一樣，化為泡影，不能決定後世的趣向。

多在心裏問自己為什麼，把所有的為什麼都解答出來，也許與證悟能沾個邊，但都不一定是證悟。佛法就是這樣神聖不可臆測。

六、解悟的弊病

問：為什麼說學佛修行都解悟的話，真正的佛法就會漸漸消失滅亡了？我們絕大多數人連解悟也摸不著邊，解悟佛法不也是挺好的嗎？

答：舉個例子來說，比如大家都買一本書來學習開車技術，或者當面聽人講解開車技術，所有人都把技術知識學會了，都覺得自己能開車了。可是卻從來沒有親自開過車，從來沒有摸過方向盤。然後這些人再寫書著作，再教他人學習開車技術。那這樣的話，開車技術傳

到後來，會變成了什麼樣子了？這種技術還有實際操作的價值了嗎？那麼以後還會有人開車嗎？還有會開車的人了嗎？這樣以後，開車的技術是不是要失傳，變成一種紙上談兵的遊戲了？

佛法也是這樣，都來解悟，沒有實證，一個傳一個，到後來，連解悟的人也不存在，連解悟的佛法也變了形，真正的佛法也就失傳了。這是佛所不忍看到的情形，作為佛的真正弟子，對此也會很痛心。

領悟理解和解悟有本質的區別。解悟是類似猜測出來如來藏大致起用的情況，不是現量觀察出來的，不是如見眼前物一樣的清晰。猜測出來的，意根還是不明，心裏不踏實，不落底，容易被扭轉。這樣就無法觀察如來藏的具體運作，不能出生真實的大智慧。一般性的理解領悟，是對知識的學習和掌握比較好，還沒有進入實際思惟和觀行參究階段，對如來藏的運行還沒有一點了知性，與解悟的程度相差還很遠，與證悟的差距就更大了。

七、什麼是現量比量和非量

現量就是對於法能夠現前觀察思惟，見的是法的真實相貌，確認的是法的當前狀態，不會扭曲真實相。如果不能如實見到法的現前狀態，不能如實的觀察法的真實相貌，就會采取其它方法，如采取與參照物相比較對比的方法，這是比量，也許能夠比較出一個正確的結果，也許不能比較出一個正確結果。比量如果要正確，有個前提條件，就是用來作參照物的法要準確無誤，那麼比較出來的結果準確率就能高一些，因為有現成的參照物，就不需要過細的思惟，所需要的智慧不

多，所需要的定力不深，也可以沒有禪定，就能比較出一個結果，準確與否不一定。

如果現量智慧不足，還可以採取另一個方法，那就是想象、幻想和臆測，可以沿著一定的思路和軌道，也可以完全想入非非，沒有章法和邏輯，這是非量。非量是在沒有什麼證據情況下的思惟，憑空想象成分比較多，沒有能力收集和掌握證據才不得不如此，可見非量所需智慧更淺，也不需要什麼禪定。由此可見，現量需要相當的定力和智慧，其智慧是非常可貴的，是可值得信賴的，實證佛法就靠現量智慧。

在非量當中，由於沒有證據，全靠意識的想象，就像天空中的風箏，也許有線牽，也許無線牽，在這當中，意根使不上力，意根的智慧無法像意識一樣漫天飛舞，無法想象臆測，意識想什麼就是什麼，意根無法確認，因此不能實證，但不排除巧合和撞大運。這樣意根的智慧不會增長，只增長意識的智慧。再遇到不相類似的問題，不能舉一反三，意識只好再重新非量一番，說明其智慧增長很有限。

在比量當中，拿兩個事理相比較，主要靠意識的推導排比作用，意根的智慧使不上多大的力，意根也只能旁邊看著，其結果意根無法真正確認，雖然不排除比量正確的結果，但也解決不了意根的心疑，意根的智慧不會增長，只增長意識的智慧。

比如一顆參天大樹，想要得到其高度值，有三個渠道，一個是現量觀察，一個是比量，一個是非量。採取非量的方法就是沒有什麼根

據的思惟想象猜測，對於樹的高度沒有什麼經驗，不知道如何比較，更不知道如實觀察，其結果可想而知，恐怕連自己都不能確認，何況他人。採取比量的方法，就是與旁邊的電線杆相比較，與高樓相比較，與山體相比較，然後得出一個大約值。其結果就是心裏半肯定半不肯定的，表面上可能要自信一些，但如果有人非要較真，或者有更確切的證據來否定，心裏就沒底氣了。當然如果有人也同意這個結果，心裏會增加一些底氣。

除此之外還有一個渠道和方法，就是現量觀察，但是這非常不容易，需要很多的證據資料，需要豐富的經驗，觀察力要敏銳要準確，心思要細密，數據要準確。而有豐富的經驗，有大量準確無誤的數據資料，這需要下一番苦功夫，經歷了相當一段時間的探索，其辛苦常人難比，其觀察時的定力常人難比，因此最後的智慧也同樣常人難比。這樣的人是娑婆世界尤其是末法時期是非常少的，萬裏不能挑一，千萬裏不能挑一。

在探索收集數據的過程中，意根一直都在觀看，慢慢受著熏染，當意識一旦得出一個結論出來，非常有信服力，意根再經過自己的思量，就會確認下來，因為有理有據。意根由於智慧淺沒有分析能力，就相信證據充分的，相信現量境界。其實這個結果也是意根自己得出的，一切數據都擺在那裏，非常現實，意根自己就會起思量，就有結論出來，只有自己得出的結論才能確信不疑，當然自己是最信受的，不管別人如何說，自己都能果敢承擔，沒有商量的餘地，也不容易撕

毀自己的結論。

由於現量觀察是這樣的辛苦和不易，追求短期效應怕吃苦的人不願意長期辛苦探索，修行時間短的人定慧都不足，都無法累積足夠的經驗，無法相應於現量觀察。因此喜歡比量和非量，喜歡臆測和比對的人非常多，因為這些方法都比較省力，所需時間不用多久，也不用多少定力和慧力，就能有最後的結果出來，這多麼輕鬆，這些人只要結果，中間的過程不需要。

而恰恰中間的過程非常重要，這是提煉證據的過程，是熏陶意根的過程，是降伏各種煩惱心的過程，是量變到質變的過程，沒有這個過程，就沒有質變，自心煩惱永遠不能降伏不能改變。所以有一些人到處打探結果，企圖不經過辛苦參究的過程而輕而易舉的得到果實，這個果實就不是自己的，無法享用，自己仍然是窮人一個，再妄稱法王，只能遭到誅殺，後果可怕。

說到這裏，有的人會問，你說了半天還是沒有說清楚如何是現量觀察，可是我告訴你，別人所說的現量觀察，自己知道了，就是比量，已經不是現量了。真正的現量就需要自己親自去觀察，去認證，所以打探出來的結果，猜測出來的結果，非常不可靠，即使是從現量觀察者那裏打探出來的結果，也不屬於自己的，如果是從比量者那裏打探出來的結果，那就更不屬於自己的，更不可靠。再輾轉傳播結果和打探結果，更加虛無縹緲，其結果就很可怕了。在此鄭重警告一些不願意下苦功的人，只有親自參究，才能親自得果，自在用果，否則就是

苦果，這個苦果是完全要自己親自受用單獨受用的，果報不虛。

八、比量再正確也不是現量的實證

禪定和智慧都不足的人修行才運用比量和研究的方法，定力強的人喜歡參究，不到黃河不死心，大智慧者完全現量證。尤其是具有一切種智的佛世尊，一切法都是現量知，不用比對比較想象和揣測，言語都是肯定表達，沒有猶疑。只有禪定不足的人，觀行智慧不足的人，無法如實參究，才用比量推理的方法，認為這種方法能證得佛法，實際上不是證得，是類似於猜測。當然猜測是意識的功能作用，接近於解悟。意識的解也很重要，只是還要修好禪定，在禪定中深細思惟觀行，之後才可能現量證得。

如果僅僅停留在比量的解悟上，就沒有功德受用，遇見一切人事物理時，都需要意識幫忙再進行比量的分析思惟，這往往是後知後覺，意根突然反應錯了還要再糾正過來。即使比量再正確，推理再正確，也不是現量，不是實證。實證當下就能見到，雖然不是眼睛所見，意識的見也是當下之見，不用推理和比較。這就是現量的意思。

意識聰明的人都能進行邏輯思惟推理，但不能代替實證。五陰十八界苦空無常無我，必須當下就能感知到，不能比對不能推理，比對和推理的反應就慢了一步，靠意識的強行灌輸和牽制作用不得不如此，一旦意識功能軟弱下來，或者意識消失，牽制作用沒有了，就不能知道五陰十八界是苦空無常無我的，這樣就沒有解脫的功德受用，中陰身就不能借力，後世更不能有功德受用。

同理在大乘法上，如來藏的運作必須當下就能觀察得到，不能比對，不能邏輯推理，要知就知，不能現用意識考慮和分析，這不是現量。只有當下就知的法，才是實證，才能有效應，才能有感應，才能受益，才有解脫的功德受用。當下知的法，意根一定是知的，不用意識點撥。意根不知的，才用意識邏輯推理和分析比對猜測。

意根的實證，類似於直覺體驗。沒有禪定就沒有直覺體驗，即使驚嚇之時，也有短暫的禪定。七覺分就是實證佛法必經之路，其中的喜覺分、猗覺分和定覺分，就是在實際修行當中逐漸出現的，都與禪定有關，是次第禪定。沒有這個過程，不要談實證，要信佛陀所說，信佛語沒錯。而意識的分別思惟能導致意根的直覺體驗，功德也很大。在修行過程中，兩個覺知性都不能離開，都很重要。

但是如果沒有禪定意識功能過於強大，就會掩蓋遮擋意根的思量性，這樣解悟很容易，實證就非常困難。所以過去的禪宗祖師都反對意識太活躍，也反對禪定中死坐而不起觀行思惟，意識的作用恰到好处很難。比如固定的工作兩個人來做，如果甲做多了，乙做的就少，原理即如此。如果意識強大，活著時能依靠意識，一旦意識活動弱了，或者意識滅了，意根無可依靠，那時全靠意根。大家想一想，臨終和後世，意根沒有強大起來，那是什麼樣子？意識強大的目的和結果應該是讓意根強大起來，如果意根不強大，將來怎麼辦？意根軟弱，我們就軟弱。意根一旦非常強大了，不用意識也能運作，比如六根互用，六根互通。

九、佛法實證一定要現量觀察

佛法實證不是依靠比量，而是依靠現量觀察，不是靠推理推測和推論，也不是靠研究，而是依靠禪定中的觀行和參究，這樣得出的結論才是現量，才是可靠的，才能發現真理，證得真理，從而得到真實的受用，斷疑生信。

所謂比量類似於猜測，猜測正確的時候不會多，猜對的比例不高，即使猜測正確，也不等於現量觀察。比如看到山後冒煙，於是就比量猜測推論，認為一定是山那邊著火了，實際上不一定是著火，也許是正在熏濕草等等，不一定出現火苗。再比如看見女人懷孕就認為一定是有過了淫欲才懷孕的，實際上有高禪定的人入胎可以不經過淫欲，五祖投胎即是如此，唐朝宋朝有一些禪定高的禪師投胎也是如此。

還有極多例子說明比量不等於現量，比量完全靠意識的理解，意識的比類，意識的推理，意識的推測，只要意識聰明一點就可以做得到，這並不難，世間有小聰明的人多的很，難在現量觀察上，這才導致無數人修行求解脫，真解脫者如鳳毛麟角，真正的聖賢人永遠永遠是極少數人，聖凡不成比例。

推測推理出來的結論，不等於實證，即使推論正確了，正好符合事實，也不能斷疑，沒有解脫的功德受用。比如說凡夫眾生都認為自己的五陰十八界是真實的我，表面上看每個凡夫眾生都沒有疑問，都確信了，但是如果眾生真真正正確信了這點的話，那為什麼佛陀開示五陰無我，有些眾生卻起疑了，並且去修定觀行參究四聖諦理，最後

斷了疑，證明自己從前的認知是錯誤的？可見眾生所謂的確信不疑也不可靠，否則佛陀要如何度脫眾生？同理，很多人的意識推理推論和研究，心裏也沒有斷疑，早晚還要推翻自己推導出的結論，真真正正的實證。

再比如科學家經過種種科學手段的研究，得出一個結論，這個結論即使所有人都認同，也不一定是事實，不一定是真實的。否則後來的科學家就不會經過更現代化的科技手段推翻前面科學家的結論。如果科學家的推論研究都是正確無誤的，都是符合事實的，那麼科學家應該完全與佛陀一樣有大智慧，能完全探索出宇宙的真相是什麼，知道世間法的實質是什麼，其結論應該不違背佛陀聖教，都會成為佛法中的聖賢，成為眾生的導師。事實卻不是這樣，他們都有很深重的無明，仍然是十足的凡夫，不知道法界實相為何。

由此可見，推理推論研究等等的比量方法，不能用於佛法修行當中來，不能當作實證佛法的手段。推理出來的結果，即使自己很信受，也不是真信受，意根有疑不決，自己也不知。命終就會見分曉，那時再回頭還來得及否？

第八章 禪定在修證過程中的作用

一、定力不足的悟就是解悟

在參禪和觀行階段，不僅要用到意識，最主要的是要用到意根。功夫沒有用到意根這裏，都是情思意解，即使明白，也是意識明白，

往往都是理解。凡是沒有定力的情況下悟的，意根沒有參與參究的過程，沒有參與觀行，沒有念念都在參禪上，可以說百分之百都是解悟，或者僅僅是理解理解而已。

如果沒有定力，或者是定力不足，千萬不要參究，更不要企圖悟入。在這種情況下悟，就是解悟，真不如不悟。這樣子悟了以後，一輩子不死不活，卡在那裏，上不去，下不來，道業再也無法進步；而且還會增長慢心，造作惡業，將來就會悔之晚矣。

諸位切記，寧可不悟，也不要解悟，夾生飯非常難吃，即使回爐，也很難熟透。定力不足，被人引導又引導，啟發又啟發的，就是因緣不具足，一般來說，悟也是解悟。

我們遇見任何一種佛法，一定要學會辨別那是解悟的方法，還是證悟的方法。凡是不用特意修定就能悟的方法，就是解悟的方法，因此一定要避開，不要用這種方法，恐怕以後要得不償失的。

二、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。

三、證得陽炎觀的時候，遇到任何境界，根本不用思惟，直接就過去了。真正斷我見時，禪定力足時，也不用思惟，直接就把境界空過去了，不會正視這些所謂的境界的。而解悟的人，由於缺少禪定，加上慢心，遇到境界時，也許比凡夫煩惱還重。

可見意根的證得和意識的解得，不可同日而語。有禪定與無禪定之間的差距，是相當大的。實修是修什麼，我們應該知道。在真正證得任何一種法，有禪定力的情況下，任何問題都不是問題，任何事情都不是事情。一旦失去禪定，那就不好說了，大水也許就會決堤，沖毀煩惱的堤壩。

有修沒修，從事情上看，不是從口中的語言上看。語言可能說得高大上，行事有可能是卑劣下，差距就是這樣的大。語言文字與意識相應，這不代表修行，行為直接與意根相應，這才代表修行，所以修行就是修意根，沒有修到意根的時候，都不是真正的修行。所有的知見在稍微大一些的煩惱面前，尤其是在生死面前，都無能為力，知見根本抵擋不了煩惱，更抵擋不了生死。

四、一般人的意識除了在睡著以後斷滅間斷，沒有意識的識種子

出生，其餘時候都有意識存在，識種子沒有斷絕過。只不過是識種子分布在各個法上，並不集中罷了，所以了別慧力不好，智慧不好，思惟不細密。修定是讓意識的識種子流注在少數或者是一個法上，了別勢力大，智慧強，這是一方面。

另一方面，也能促使意根少於作意攀緣其他法塵，定在少數法塵上，作意集中，心思細密，思量清晰，能出生智慧，從而證法。但是要做到第一方面，必須降伏意根，因為意識的識種子流注的集中與否，在於意根的作意和思心所，意根的作意集中於一處少處，思心所不在更多的法上揀擇和造作，意識的識種子就不散亂流注了，意識就能有專注，就能有禪定。

比如身根慢慢的運轉，意識定於身根的活動上，意根也作意於身根的活動上，就把意根拴住了。這樣意根專注身根的活動，少於攀緣，如來藏就很少現起其他法塵，不讓意根分散注意力。這時意根意識就會發現，身根活動，就像機械化的一樣，像木偶似的，這並不是我嘛，這樣不由自主的，根本不是我，於是就能斷身見。其實意識早就知道身體不是我了，不用修定也知道，就是意根心裏不能確定而已。修定就是為了讓意根定，能專心思量意識得出的結論到底如何。意根要現量觀察，來證明意識的結論如何。在身根活動緩慢的過程中，意根終於觀察到了機械化的身根確實不是我，不屬於我，於是小乘頓悟，豁然大悟。

五、為了斷我見，平時要多觀行五陰的活動，在六根觸任何六塵

境界的時候，分清五陰，觀察清楚五陰的作用，思惟其苦空無常性，努力確認其無我性。帶著定力觀行，慢慢的，緩緩的，深深的，仔細的，一點一點不急不躁的。這樣用功下去，總有突破自心障礙的時候，總有沖破無明的時候，總有扭轉頑固的意根知見的時候，那時候，修行就初步成功了。

在有時間並且環境條件許可的情況下，身根的活動要盡量慢，越慢越好，慢成機器人最好。在這當中，心能很寂靜很細致，觀察身根的活動，識心的活動，會感覺機械化，不像是自己所為，感覺有些不真實，自我的觀念就會淡化，就容易斷身見和我見。

再觀察身根活動當中的識心，身識在做什麼，意識在做什麼，意根在做什麼。旁邊輔助的眼識在做什麼，耳識在做什麼，鼻識在做什麼，各自如何生起，如何運行，如何緊密配合，最後又是如何轉移如何消失的。觀察和尋找識心的來處和去處，再觀察各種心念的起處和落處，一直追蹤下去，一定要見個究竟。其結果，一是能斷我見，二是能發現來源地，明心證悟。

六、識心的思想活動，包括受、想、思，都是識陰。其活動就是行陰，行陰也是識的功能作用。把識陰的受想思的功能作用，都找出來，思惟觀行其生滅變異無常性，思惟觀行其苦性、空性、無常性。把這些性質凝聚成一個點，深深的懸掛在心裏，交給意根，行走坐臥都要懸掛著、深思著。

禪定要好，心要定要清淨，就能與法相應，時節因緣具足，鈍根

的意根就會開竅：原來識陰覺知心生滅變異無常，根本不是我，我不是這樣的，於是就斷我見了。離開禪定，缺少禪定，就不會出現這樣的認知，不會斷我見。

七、禪定不僅僅屬於六識的境界，也屬於意根的境界，而且主要是意根的定，離開意根的定六識都沒有定。意根如果沒有定，五遍行心所法就不能集中於六識應該專注之處，如來藏就不能配合意根的思心所只在意根作意處流注六識的識種子，就不能有六識的專注。意根如果沒有定就不能起深細思量，也就不能證法，不能斷除煩惱，不能得到解脫。

如果禪定只是意識境界，那麼意根同時攀緣八件事，意識必然要隨著意根去分別八件事，意識如何能定？意識想定，意根卻不願意受束縛，意識如何能自主定得下來？況且無想定裏沒有意識，那麼定就不是意識境界嗎了，滅盡定裏沒有意識，定就不是意識境界了。

了生死是意根了，解脫是意根解脫，所以證法意根一定也要證。意識是前行前導，是引路人，最終還需要意根自己走路。

八、意識心還不能理解的道理，是因為思惟觀行的還不透徹深細，還需要再作具體深細的觀行思惟，這就需要禪定的輔助了。還要修集福德，菩薩六度或者五度，都得要修好。因此就要常常檢查自己的六度修到什麼程度了，還差什麼條件，差多少，自己都要清楚。修出定力來，才有力度仔細思惟佛法，那時思惟就會很深細，佛法當中的甚深之理就能明了通透了。

有定和無定，思考問題，其力度差別很大。沒有定，內心就很浮躁，思考都是浮皮和表面的，不能深入到問題的實質和核心，不能認識到問題的根源，不會獲得深細的智慧。意識心還不是很全面透徹的明了時，是因為意識還沒有全面、系統地思惟觀行五陰無我之理，所以意根也不會受熏，更不會明了，等意識思惟觀行透徹了，意根才能知道。意根一旦懂得，就會從內心深處斷我見，這個力度是相當大的，其心行就能發生很大變化，那麼修行就初步成功了。

九、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。那麼參禪就是要在定中，意識不能情思意解，多動用意根的思量性，充分有效的發揮意根的思量，親自證得如來藏，這就是參禪的奧秘。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，動用意識的思惟比較少，動用意根的思量性要很多，所以才容易證悟，這是參禪參究的奧秘。

十、意根相信事實，只有見到事實真相，證據確鑿心裏才能確認，

這是意根的體性。意識灌輸給意根任何一種理論，讓意根相信和認可，不能只是一個最後的結論，主要還應該有思惟推理的過程，有證明過程，沒有證據，事實不確鑿，意根心裏無法確認。

而讓意根現前觀察，現量證得，相信事實，必須讓意根自己親自在五陰活動當中觀察思量。這就要修定，讓意根專心思量，不分散注意力。這是修定的奧秘和原理。意識即使沒有多少定，也能通過學習認識到所學理論的正確性，而意根不行，祂不輕易相信意識所學的，祂一定要親自證明才行。

告訴意識一切法都是如來藏的作用，都是真如，意識很容易就相信了，很快就能明白一切法都是真如，都是如來藏的用。可是意根無法體會，無法現前觀察，無法證明，也就無法相信，無法確認。這就必須讓意識深入思惟觀行，意根借助於意識的觀行，而起自己的思量，進而對意識的思惟結果有個認知，就能證悟了。證悟必須在定中觀行，減少攀緣，意根作意在意識觀行的法上，作意在意識思惟的內容上，意根才能發現事實，發現真理，從而頓悟。而意識是一點點明白的，是通過思惟，慢慢分析出來的。

第九章 如何確保意根實證

一、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，多動用意根的思量性，充分有效的發揮意根的思量，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。

二、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，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。

三、怎樣觀行能取所取空斷我見

能取的是七識，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，把能取的七識心的空性觀行出來，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，有邏輯思惟能找出依據和證據，來證明理論的正確性。觀行出來時，內心就會說：哦，原來如此！意根就認可了。

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，不知道究竟為什麼。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，是這個道理，論據要充分。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。

四、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，或者與意識一起思量，或者單獨思量，意識把證據找得越多，道理說得越清楚，熏染意根越深刻，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。

五、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，兩個識剎那都沒有分離過，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。

六、意識的觀察和想念，其過程和結果，能影響意根，讓意根確信，也有同樣的想和念，只要意根想和念成就，諸法必成就，因為有如來藏支持。意識所作的一切，無非是供意根作決策，指揮下一步的身口意行，無非是熏染影響意根和改變意根，除此沒有什麼實質意義，因為祂不作主，不是老板。意根是能作主的老板，老板後邊有總裁，這個最厲害。

所以我們修學佛法，一定要起思惟，越深細越好，越全面越好，其過程就是讓意根了解和確認的過程，沒有過程，意根無法確認，一切法就不能成就，所以過程比結果重要。很多人學法只要結果，不要過程，那怎麼能實證佛法，從而改變自己改變一切呢？

過程裏有內容，有數據，有資料，內容齊全，數據齊全，資料齊全完整了，證據確鑿，意根就相信，這就是實證。要想收集出完整的

數據資料，起深細思惟，必須有禪定，心能專一深入，沒有散亂。這是實證的必要條件，不可或缺。

七、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，五陰世間美好而快樂，應該努力追求不舍，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。

八、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。反反覆複觀察，多方求證，推導出一系列的事實依據，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。

九、如何斷除意根的執取性

如果把意根的執取執著性降伏了，往那裏一坐，心裏空空的，禪定就現前了，行住坐臥猶如在虛空裏一樣。執著減輕，身心輕安，所以空是先空意根，之後意識才能真正空，內心空空如也。

要想去除意根對五蘊的執取性，就要讓意根在禪定的狀態下慢慢的細細的，隨著意識觀行，讓意根慢慢思量意識所觀行思惟的內容，等意根真正思量明白，確定五蘊確實是空幻的，就證得五蘊無我了。單意識知道此理，意根不確定不肯定，不屬於實證。意根沒有定，散亂攀緣時，就沒辦法專心考慮法義，無法證得。意根有定，不散亂攀緣，心專而集中，才能思量觀察，最後再確認，無明就斷除了。

具體觀行時，先觀色蘊如何生如何滅，觀受蘊如何生如何滅，慢慢而仔細的思量觀察，慢慢的接受色蘊和受蘊的苦空無常。如果沒有定，只有意識的思惟分析，而無法深入到意根，意根就不能接受此理，甚至會抗拒。

觀察想蘊的生起與滅去，如喝茶時，觀察對茶味的了知性是如何生又是如何滅的；聽聲音時，對聲音的了知性執取性，是如何生起來又如何滅下去的。給意根一定的時間和精力，慢慢的靜靜的讓意根思惟思量，讓祂接受，讓祂隨意識的現量觀察而起自己的思量。有定時，觀行可以深入到意根，所有的法都是讓意根接受認可，然後由意根決定改變，意根認為眼見才為實。

觀察行蘊的生起和滅去，身口意行的出生和滅去，取茶沏茶喝茶一系列的行為都是行蘊。觀察行蘊如何生如何滅，如何是苦空無常的，如何是無我的，然後意根肯定，就斷除我見，後續的修行就是要慢慢斷除我執。觀行需要禪定，在定中讓意根有充分的時間和精力思量法，親自證明五蘊無我性。在意根處處攀緣非常忙碌的情況下，而聽從意

識所熏習的法義，根本沒有精力去思惟確認。

觀察識蘊的生起和滅去，眼見色時，觀察眼識如何生起如何滅去；聞聲時，觀察耳識是如何生起和滅去的。一個識一個識這樣觀察，觀察六個識的生滅、幻化、無常、苦、空、無我，一定要慢慢細致觀察，深入到意根，讓意根隨著一起思考觀察和認可；意根一旦認可，就能慢慢的放鬆對五蘊的執取，我執的斷除就有希望了。

十、證悟類似於幾何裏的證明題，老師給出一道題，這是結論，需要中間演算推理證明過程，過程正確，推理嚴密，合乎邏輯，論據充分，自然就會得出與命題一致的結論。中間的演算推理，就是證明過程，這個過程代表學生的智商和知識水平，從過程當中推導出的結果符合命題，這道題就證明結束，成績合格，或者給與滿分。推導過程不嚴密，粗枝大葉有漏洞，就不能自然而然得出與命題一致的結論，不能證明命題的真實性正確性，強行得出那個結論，成績就不合格。而結論早已擺在那裏，是老師給出的，不屬學生自己的智慧證量，只有過程才顯示學生的智商和知識水平。

同理，在佛法中證明某個佛陀給出的結論也是這樣。比如佛陀告訴眾生五陰苦空無常無我，這是結論，需要弟子們經過自己深細思惟觀行，才能得出與佛陀的聖言量一致的結論。思惟觀行的過程中，內容是否詳細，觀行是否符合邏輯，是否能充分說明問題，是否能讓意根確認，這是極其重要的。

而不是說，佛陀給出的結論，我們再重複一遍甚至百遍，就代表

自己證悟了。即使重複一億遍，沒有中間思惟證明過程，也只是鸚鵡學舌罷了，沒有智慧的顯現，沒有智慧的證量，因此不是證悟。

大乘方面也如是，佛的任何一句話都是結論，都是命題，需要我們每個弟子在禪定中細心思惟參究去加以證明。參究思惟的過程代表每個人的智慧證量，沒有過程只有結果，那就是抄襲佛陀的聖言量，不是一個證悟者。

再比如佛陀告訴眾生色身是苦的不是我，這是一個結論，也叫作真理。那麼弟子們就應該在禪定中觀行思惟，色身究竟如何是苦的。如何兩個字，裏面內容極其廣泛，需要弟子們廣泛而深細的收集證據，然後綜合思惟整理，以證明色身的苦性。然後再思惟為什麼苦的就不是我，為什麼三個字裏面有無數的內容，需要弟子們收集出來，都找出來，再加以思惟整理，以證明苦的色身確實不是我。這樣證明以後五陰無我的觀行就告一小段落，還有四個陰需要如此觀行思惟。

在觀行思惟參究過程中，一定要多問自己為什麼，之後再回答出究竟為什麼，把所有問題都要解決掉，不能留給其他人，更不能留給佛陀去解答。誰解答得出，誰增長智慧，誰有智慧證量。而能問出為什麼，也代表智慧，沒有智慧就沒有疑問，合理的問題合理的為什麼，更代表了一個人的智慧，那麼正確如理無誤的解答，當然更是一個人的大智慧的體現了。這個智慧一顯現出來，得出的結論符合佛陀的結論和教導，那就是證悟了。

世俗界裏有十萬個為什麼，我們學佛修行人，對於遇到任何法，

也都要多問為什麼，把一個問題窮究到底，搞得水落石出，必能出生智慧。而每日口裏喃喃念叨佛語，並不代表自己的智慧和證量。比如口裏念念叨叨一切法都是真如，都在一真法界裏，中間沒有思惟觀行的成分，不知道究竟為什麼如此，念叨一萬年有什麼用？佛法不是這樣修的，佛法是需要證明的，需要極多極多的證據，這些證據需要在禪定的思惟觀行中獲得。多問為什麼，就能積極主動的尋找證據了，總有一天會證據確鑿，水落石出，意識意根都能開竅，豁然開朗，頓然大悟。

十一、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所幻化出來的，由如來藏所主導，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，實證要有禪定，要在定中甚深思惟，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，那都是想象，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，對自我的認知就不改變，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，不敢肯定是否真實。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，意根勝解了意識的思惟內容，認可諸根如幻這個理的屬實性，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，就要多收集資料數據，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。

十二、用心養花，花花皆可養活；用心燒菜，菜菜皆可美味；用心交友，友友皆是善友；用心愛人，人人皆是親人；用心做事，事事皆是好事；用心做人，人人皆是好人；用心念佛，佛佛皆是功德；用心降魔，魔魔皆可消除；用心求法，法法皆可明心；用心參禪，禪禪皆可見性；用心用心，心心皆是無心。

以上所做的一切活動，都有識心，沒有識心的運作，就沒有活動，不能養花，不能交友，不能做人做事，不能念佛，不能參禪。為什麼在這些活動當中，還要用心呢？這裏所說的用心是指什麼？

五陰身一切活動，有意識主動，而意根被動接受的時候，這時候

五陰身的活動雖然做出來了，但是意根都是被動的被意識所牽，並不感興趣，也不明了那樣做的原因，因此做人做事並不真誠，不是實心實意，這叫作無心而做。這種無心做事，無論善惡，果報都輕微。

做事時要想有一個最好的結果，果報殊勝，意識就要讓意根明了其中真正的道理，熏染意根，讓意根積極主動的決定去做，起主導作用，這樣才是真誠的，實心實意的，如來藏配合，造就出最好的成果，存下最好的種子，後世的果報也殊勝。

有人也參禪，有人也念佛，有人也學法，有人也做事，有人也為人，可是意根在其中所起的作用不同，其結果就不同。意根在其中不真正用心，還稀裏糊塗，還不專心，還到處攀緣，效果就大打折扣，果報不殊勝。

十三、意識思惟分析能力強，了別法塵境界比較深細，容易出生智慧。意識的智慧是通過接觸環境，深入學習和細致思惟出現的，以此智慧能牽引意根走出泥濘，趨向光明大道，到達極樂家園。如果沒有意識的引領，意根就要長期處於泥潭中，不能自拔，五陰身永久處於生死輪回中，所以意識是非常重要的。

十四、要想思惟清晰透徹，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。

意根也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致的分析。

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，對得意根也是如此。

十五、意識思惟的過程，就是讓意根明理的過程，這是必須要經歷的一個過程。意識必須要思惟，而且要深思，如果不思惟，意根就不能明理。意識心明白的道理，意根還不明白，身口意行就不能發生變化。意根必須依賴於意識思惟的具體信息，起自己的思量，才能知道意識所明了的這些道理是否屬實，如果意識心不加以思惟，就沒有信息傳遞給意根，意根就別不到這些道理，祂就不能明理，不能促使其觀念發生變化，身口意行也不能改變。所以我們修學佛法就要善於思惟，好好利用意識心，如理如法的思惟觀行，修行佛法不能讓意識總是處於無念想無覺知的狀態，不能讓意識閑著無用，那樣我們就不能深明正理，智慧也不能得到增長。

十六、為什麼很多人知道五蘊是空的，而不能斷我見

不能斷我見的原因，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，無法參究和認同，意識可能也不知道資料不全，不會思惟和不能收集證據，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，即使意識分析得再細致入微，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。

十七、如何成功的熏修意根

熏修意根，就是讓意根認可某個正確真實而如法的道理，這個熏修的過程，就像是在做一道數學證明題，我們把一道題的原理不斷剖析化簡，這個剖析的過程就是給意根找證據、熏意根、讓意根明了的過程，證據確鑿，意根就被說服了，最後意根就證得了此理，承認題目的正確性。這類似於從已知條件出發，結合已知的定理，加上嚴謹的思惟推理，最後得到一個堅定不移的結論，就是證。這個過程就是求證的過程，證也叫作求證，求是推求，求是意識的求，後邊有意根的支持和合作，證是證得，是明白，是明了。

現在的問題是，我們知道了結論，五蘊十八界都是空，非我，但是意根不懂不認可，就得想辦法證明給他看。證明出一分，意根就調伏一分、清淨一分，就有一分受用，離大道就近了一步。修行就是這

個道理，佛陀給了我們結論，也就是真理，我們就要想辦法證明其結論和真理的正確性，然後自己就獲得了真理，有了大智慧，就能得大解脫。

如果在修行當中身心不改變，就說明意識沒有把證據拿給意根，意根不認可，他就抓著身心不放，身心就不得解脫。所以自己修行的證明過程有沒有效果，證據是否充足，就看身心有沒有改變，遇到煩惱境界是否能過關，內心有沒有更清淨一點，是否有了智慧的認知；如果沒有，就是證明不到位，修行沒有成功，自己所掌握的就是理論，不是實證。檢驗是否斷我見和明心見性，身心世界的轉變是一個標準，是解悟還是證悟，這條也作為一個標準。

十八、意根和如來藏的存在，沒有先後，無始劫前同時都存在，法爾如是，沒有道理可講。無始劫前因為意根的無明，不明實相，就起心向外攀緣，於是五陰世界出生，一切法也就漸漸的都產生出來了，於是是非紛擾不停，苦惱連連不斷。修行就是讓意根認可一切法都不是我，意識就要觀行思惟一切法都不是我，大小乘理都要修學，學通達以後，最後才能證得一切法都不是我，所有的修行，都是為此打基礎。所以說我心越重，越不得解脫，離成佛就越遙遠，降伏意根的我性，任重而道遠。

十九、意根對第八識的思量，要緣於意識的思惟和引導才能進行，意根不能自己自動覺悟到第八識。因為意根的無明根深蒂固，從無始劫以來就存在著，無始劫以來他就與第八識在一起，卻不識他，還把

第八識的功能據為己有。意識通過學習第八識理論之後，不斷地熏意根，讓意根也了別第八識的體性。意根了知第八識的體性之後有可能要想尋覓證得第八識，於是就決定參禪。

證得第八識以後，通過意識心對第八識的觀察，意根就會思量第八識出生一切法的功能，思量五陰的無我性，思量六識的無我性，也思量意根自己的無我性，就能發起大智慧，認可五陰六識以及意根自己都不是真實的，這樣就能斷除對自我的執著性。也不會再把第八識的功能作用當作己有。意根的智慧就會越來越深，無我性越來越增大，無明越來越淡泊，心行越來越清靜平等。

二十、怎樣做到意識無念而意根參究？意識要把問題仔細思考一下，把問題的內涵了解清楚，然後把問題的整個意思凝聚成一個點，深深地懸在意根心裏，這樣就把問題交給意根了。意識這時可以思考，也可以不思考，有時需要思考，有時需要靜靜的不要思考。最好是能配合意根，不分散自己和意根的注意力，因為如果意識忙於其他事務，必把信息傳遞給意根，增加意根的負擔，使得意根不能專心，無法思量出正確結果。

是否是意識把一個問題思考以後。就是交給意根思量了？意識把問題的來龍去脈弄清楚以後，暗示意根這個非常重要，一定要弄清楚，然後把問題的重點核心內容深深懸掛於心，就交給意根了。意根就會不斷的思量，直到有了結果。很多時候，意識思考的同時就有意根的思量，定力越好越用心，意根參與的越多越深。而當意識沒有思考出

結果時，意根就不會放棄，就會單獨思量，指不定什麼時候就有了結果。

二十一、如何正確修行才能實證無我

既然要求證無我，獲得無我的解脫，那就要知道什麼是無我的，為什麼是無我的。這個為什麼是非常重要的。不知道為什麼，只能是相似的理解，不是證得無我也不能證得無我。因為裏面沒有觀行的過程和觀行的內容，就直接接受了那個無我的結論，把那個結論直接當成了自己的結論，而不去用心思考究竟為什麼無我，沒有思考就得不到有說服力的證據，就得出有說服力的結論，也就不能證得無我，只能想象無我，叫作情思意解。

一般學佛人都是因為不懂得思考問題，不願意動腦筋思考，不知道如何思考，思路也不通不清晰，於是就把從外學來的法，當成是正確無誤的，而毫無疑問的直接接受下來。接受了以後，就覺得真的是那樣，於是就幻想著自己也有相同的境界。很多人也就以為自己真的證得了什麼，其實都是誤會。現在佛教世面上認為自己斷我見證果的人一大堆，認為自己已經明心見性的人一大堆，認為自己已經得到初禪以上禪定的人一大堆，好像越末法時期，越是聖人輩出，這真是一個極大的誤會。這些聖人連最起碼的思維觀行都不會，就那樣稀裏糊塗的成了聖人了。因為這些現象太多了，見怪不怪，習以為常，也就不感歎了。

直接接受一個無我的結論並且修定，這是修行的基礎和前提，還

不究竟，應該繼續觀行思考，多問為什麼，不要接受現成的答案和現成的結論。應該自己從頭思考，一步一步都要問為什麼，不要糊弄自己，不要欺騙自己。只要自己能思考有思考能力，哪管走錯路也不白走，增長經驗，識得對錯。錯路是正路的基礎，只要不怕錯，總有走正路的時候，思考一上路，證果是早晚的事。

很多人都把修定當成是全部的修行內容，不懂得思惟觀行，就沒有觀行智慧。因為修定可以有些特殊的感應和很舒服和愉悅的身心覺受，很多人就貪著禪定，但不能證果，不能出生大小乘的智慧。真正修行必須在禪定的基礎上觀行思考再思考，只要思考動腦筋，才能從腦筋那裏出生智慧，從而證得無我，有初步的解脫功德受用。很多人都不懂觀行，於是就一味的修行禪定，入到定中一無所知，渾渾噩噩，懵懵懂懂，還認為這就是修行。還有的人，以為身心出現各種特殊境界，就是修行。其實這些都是修行的一個側面，是修行的一部分內容，最主要內容應該是思考觀行，然後獲得解脫的功德受用。

而另有一些人，認為修行就是為了獲得智慧，懂得越來越多的理才是正道，才能得解脫。於是就把意識理解的那點東西原封不動的倒給其他人，就叫作弘法度眾生了，根本就不修禪定，成天手捧書本，不是背誦就是情思意解，看完書，理解了，懂得了，吸收了，就認為自己有智慧了，就已經證得某某果了。現在到處是果，看得人眼花繚亂的，什麼果也不稀奇了。

很多人的學佛目的就不明確也不正確，追求自由自在，什麼是自

由自在沒有搞懂，想要達到什麼樣的自由自在也不清楚，能否真的自由自在永遠自由自在也不清楚。外道也能通過修定而達到所謂的自由自在，那就是各種神通境界啦，殊不知神通依靠禪定而有，禪定依靠色身而存在，依靠心的自律而有。如果不守戒行，或者色身消失，禪定就消失，神通就消失，然後就不自由自在了。追求無憂無慮和覺知安詳，就更是虛無縹緲，不可靠的了。那都是依禪定，依覺知心，依意識心而有的一種暫時的心境，可是任何一種心境都是生滅變異法，前提條件消失，心境就消失，業障凡夫，誰也不能保證心境總是如一如不變的。

二十二、初學佛的人都有疑問，有疑問不解決，就會障礙道業的增進。那就應該想辦法解決疑問，其一是要從他處請教解開疑問，其二是請教之後要自己通過思考，尋找證據，再親自解開疑問。明明有太多的疑問，不去解決，而是一味的修定來遮蓋疑問，那怎麼能解除疑問，獲得智慧呢？為了不把身體當作我，就去想象著把無情物當作自己的身體，各種想象，卻從來不思考為什麼色身不是我。這樣還是有個色身的我，還是有束縛不得解脫。然後這個色身我見沒有斷除，就去想象識心的功能作用不是我，這些想象還是貪愛美好的感受，是換另一種想象的樂的感受來代替目前苦的感受。沒有仔細思維觀行所有的受為什麼都不是我，不是真實的，為什麼是生滅變異無常的。不這樣如理思惟，而是逃避現實，在想象中享受，也是一種貪愛和束縛。以後的內容都是如此，想象和情思意解，沒有觀行體驗和過程，這不

是真正的修行，是逃避現實。

數理化比較好的人，邏輯思惟力非常好，正好用到佛法的觀行上，比較實用。而文人墨客，學佛全靠研究和情思意解，不懂觀行，不會如理思考，結果文人墨客因為他的理解力研究力好，文字水平好，雖然什麼也沒有證得，卻一篇篇的理論文章橫空出世，搞得人們眼花繚亂，都被迷惑住了。世上有幾人是開眼者，有如孫悟空般的火眼金睛，看破一切偽裝，還原一切真相？

學佛修行，不是追求什麼果位，去求取什麼果子吃，而是要真真實實的獲得解脫的智慧，心地要達到解脫，這是修行的根本目標和目的，追求果位和虛名，就是舍本逐末，本來沒有解脫，現在又加上一個束縛，給自己再增加一道繩索，何苦呢？追求虛榮，還不是一個我嗎？怎麼能斷除我見呢？末法時期眾生福薄，修行都是顛倒著修。明明是要破除我見，卻時時在增加我見，明明是要無我，卻處處都是我。修行的實質意義都沒有弄明白，也不想弄明白。學佛還是為了一個我，我要如何如何，這是背道而馳，追求越多，跑得越快，越多造作，離道越遠。

斷個我見真的很難，不是一件容易的事，不是像有些人那樣，看幾本書，揣摩揣摩，然後就把無我的果揣進兜裏了。還早著呢，還遠著呢，八萬四千裏的長征才剛剛開始，急著得果，還是個我，不出我心之外。我要證果，我要證果，有這個我，怎麼能證果？我要成為聖人，我要成為聖人，有這個我，怎麼能是聖人？

二十三、當你心裏說，這一切都不是我的時候，要問問自己為什麼，多問幾個為什麼。如果說不清楚，再繼續觀行。一定要多多自問自答，這樣才能有證據，證據確鑿，才能發現事實，發現真理。真有疑問，就是意根生疑，祂不懂，想要弄懂，這是好事。就怕沒有疑問，那離見道就太遠了。

二十四、斷我見需要證據，證據確鑿才行。意根的習氣也不要太重，無明不要太深重才行。如果意根非常愚癡，即使所有的證據都擺出來，證據確鑿，意根仍然認原來的死理，那就不能斷我見。意識不斷的觀行思惟過程，就是不斷扭轉意根的愚癡無明的過程，意根的無明薄一些了，才肯認事實，否則事實明晃晃的擺在面前，也沒有用。

二十五、如何訓練意識引導意根觀行

訓練快速睡眠的方法，首先意識暗示意根放鬆，就是讓意根不再執身，不再讓身識和意識執身，不再讓五識和意識多有造作；然後意識暗示意根不要再想，就是讓獨頭意識不再生起。如果意根服從意識的暗示，六識就會漸漸減弱，漸漸減去。要想達到理想的效果，主要在於意識會引導，意根能聽話順從，就能達到目的。

斷我見也是如此，意識要有足夠的智慧引導意根，意根心性得到有效降伏，能順從意識的思惟和引導，需要意根不要有那麼強烈的我見和我執。在平時就應該訓練意識和意根少考慮色身，少執著五陰的功能作用，貪執要減輕，才有辦法漸漸空去色身的感受。意根太執我的時候，是沒辦法引導和觀行的。意識也應該多了解身見的內容是什

麼，我見的內容是什麼，這樣才能有方向有目標的觀行和反觀；如果身見和我見的內涵和範圍不知道，就沒法觀行斷身見和我見了。

二十六、如何做參究功夫

有禪定能保證思惟觀行參究很專注，不會思惟一會兒心就散亂了；沒有禪定思惟就沒有頭緒，思路也不清晰。做功夫參究的過程非常複雜，意識和意根的識心活動非常深細，如果弄不好，不會做功夫，參究就出不了結果。要會用功夫，把參究過程中的識心活動搞清楚，就知道如何用心如何做功夫了。

意識和意根共同參究時，五識也有一定的作用，否則就處於二禪境界沒有五識，意識微弱，這樣也就不能思惟觀行，不可能開悟。如來藏也在其中起相應的作用，否則就沒有七識存在。

參究時意識要把需要參究的內容理解透，生起疑情，凝聚成一個點，交給意根，讓意根也生起疑情，禪定具足時，就能精進，行走坐臥朝思暮思，不破解疑情決不罷休。

為什麼要把參究的內容凝聚成一個點呢？因為意根沒有語言文字，也不能分析，如果不把整個意思凝聚成一個點，就有語言文字，意根無法參究，只能由意識單獨思惟分析。而意識單獨思惟分析程度比較淺，不能出生甚深的智慧，也就是意根不參究就不能有智慧出生，意識的慧不起決定作用，意根也有智慧時，才能把握好五蘊的方向盤，才能決定五蘊今後的命運。

二十七、不管意識知道多少法，意根不知道就要起疑，心裏就不

會踏實和落底。為了解決意根的疑，不讓意根再疑，所以不要讓意識單獨學知識，滿足於意識單獨的知，應該兩個識一起參究，觸證了以後，兩個識都知道，就沒有疑了。斷疑生信，不僅要斷意識的疑，更要斷意根的疑。

所以學法意識盡量不要去猜測，要在禪定中與意根一起參究。意識的疑淺，意根的疑深，疑越深，解決之後越釋然，智慧越大，身心越能轉變。

二十八、開悟的過程

學佛開悟的過程，說難極難，說容易也容易。說難是因為扭轉和改變意根固有的認知，讓祂接受一個真理真相非常不容易。說容易是因為其中的步驟並不複雜，只涉及到意識和意根的認知問題。首先是意識通過學習，知道有個如來藏常住五陰身中出生一切法，反反覆複熏修讓意根也知道有個如來藏是真我，是真正的主人。但是意根肯定會懷疑這件事，認為自己就是真主人，一切都是我作主說了算的。

為了去掉意根的疑，就要先讓意根證得五蘊十八界都不是我，包括意根自己也是生滅變異的不是真實的，這樣意根就會確立一個依托，承認有個如來藏可以依靠。再下一步就是意識和意根共同參禪，參究如來藏。如果是意識自己參究，那叫作推理推測，叫作情思意解，得出的結論就叫作理解或者是解悟，獲得一種沒有禪定水滋潤的乾慧，解行無法相應，無法解脫。要想讓意根與意識共同參究，必須有禪定，用疑情和話頭拴住意根，截斷意根的胡亂攀緣和思慮，讓祂朝

斯暮斯的緣慮疑情和話頭，有朝一日，定能明心見性。

悟道的方法就是從意識下手深入到意根，把意識所思惟的內容落到意根讓意根理解，需要意識這個傳令兵傳信息的時候要有善巧方便，心細有智慧，思惟周到嚴密，充分吸引意根的注意力，調動意根的積極性，讓意根沒有退路，只有認真思量審批認可的份兒。意識把收集到的信息組織好之後交給意根，之後最好是安靜等待，隨時聽候意根的吩咐，不給意根惹事和添亂，這就需要相當好的禪定了，讓意根在定中沒有幹擾的思量參究，這樣參究的效率是最高的。

第十章 如何發揮意根的功用獲得更大的智慧

有人搞科學研究說我們的大腦每秒種有 5 次來掃描外面的環境，那他說的這個就是指意根了，但頻率不是這樣慢，儀器測量不準確。意根時時刻刻、剎那剎那都在攀緣著六塵境界，所謂的攀緣，就是那個研究報告裏說的條件反射，就是這個掃描。條件反射屬於業力、種子、習慣性反應、神經等等各方面的東西，屬於意根作出的反應。意根接觸的一切法都是如來藏變現出來的，如來藏變現什麼，意根就能緣什麼。意根太伶俐了，攀緣性太廣，祂所能緣的東西，意識心不一定都知道，意識心有很多內容都不知道。

意識心知道的東西沒有意根知道的範圍廣，意根緣的範圍相當廣，你看這個業力方面，如來藏給你弄出來了，神經系統方面，各個方面，身體方面、生理方面的事情，如來藏都給你變出來了，變出來

以後，意根先緣，意根緣了以後，有的時候祂就會直接作出反應。為什麼直接就有反應？一個是事情太重大，再一個是祂的慣性使然，尤其是涉及到身體方面的和有關自己的，祂的慣性作用就能很迅速表現出來，根本不容意識發起思惟作用。

那項研究使得我們對意識心和意根的體性有更深一層的體會，並且對如來藏所變起的一切相分，有更深一層的了知，就會知道這些相分都是意根所緣。意識心了別的範圍還是比意根小一些，等到什麼時候可以了別的更多呢？等到了意識心有妙觀察智時，修到幾地菩薩以後，祂了別的範圍和意根了別的範圍就能夠相接近，成了佛以後，可能兩者了別的範圍內容都差不多了。那意根能緣到的法，第六識也能緣到。如來藏所變起的所有法，意識心妙觀察智，也能夠了知。

那項研究表明，當一個人的心靜下來，安靜下來時，就會有靈感顯現，這是什麼意思呢？當心安靜下來，靜下來時，意識心比較深細，比較微細了。就是說意識心不太現起粗燥的思考分析的作用，但是有沒有意識心的存在呢？這裏還是有意識心，只是比較深沉，不容易發現，反觀力稍微弱一些。因為意識心已經澄清下來了，沒有粗的分別，傳遞給意根的信息也就相對少了，傳遞的內容也比較深細，意根這時也就會清靜下來。

當意根清靜下來以後，就要發揮其應有的作用。意根也有了別慧，也有思心所，也會思量，意識心把了別的內容傳給意根，意根就會深層次的思量，這時候意根所起的作用就比較大一些，慧力能比平時強

一些。意根起的作用大，就能把事情思量明白透徹。意識心的思考主要是在浮層上，如果深細的思惟，這裏面還要有意根思量的作用。意根雖然了別慧劣，但是意根還是能作了別，能作思量的。

所以心靜下來了，意根的思量作用發揮的也就大一些。意識深細了別的內容傳給意根，意根思量的就能夠清楚。於是我們就有了靈感，就會說：“啊，原來是這麼回事。”這個時候意根就明了了；否則就是意識心膚淺的思惟認知，意根未必了解和認可。所以，在我們靜下心來思考問題的時候，往注意根也會了知這個道理，意根就會確認所思量的法，就好像是有靈感一樣了。

一旦意根思量過後明了了，那麼我們就把一件事情徹底弄清楚了。不用再浪費精力，費心思惟考慮，這件事就解決了。那麼我們參禪的時候就應該要這樣作，觀行思惟五陰十八界的時候就應該這樣觀行。把意識心澄清下來，讓意根也更多發揮思量的作用，靈感現前，意根會證得相應的法，那麼我們就斷我見。參禪也是如此，靜下心來，意識深層次的思考，傳給意根，意根經過自己反反覆複的深細思量，最後確認。祂一確認這個就是第八識，就是明心證悟了。否則意識心在浮層思考分析，這麼回事，那麼回事，意根不懂，不明了，祂就不能證得第八識。

這就證明禪定的力量是很大的，禪定又叫作靜慮，靜慮也叫靜心思惟，能夠過濾那些浮層的雜思亂想，把浮層的雜思去掉，就能進入深層次的思惟。而深層次的思惟，就是意根的思量，意根發揮的作用

相當大，就能把諸法的實相搞清楚，把一件事情的真實義理參究清楚明白，這個時候就是證悟了。如果只是意識心浮層的分析，那個分析就不可靠，往往是猜測想象的成分多，達不到事情的本質和根源。

如果能夠靜下心來，意識不是作簡單的浮層的分析，而能夠深入細致地參究觀行，那麼兩個識互相配合，互相通訊交流，就能把事情徹底弄清楚，搞得水落石出。意根發揮自己本有的那種潛意識、下意識、慣性的力量，那麼這兩者一配合，智慧生起來，就會解決問題，一切事情都能通達明了。

那些情緒激動的人，都是在意識心的浮層認知事理，不能深入細致了解參究，意根也不能很好地思量，那就不能認識事情的本質，作出的反應往往就是錯誤的。所以說意識意根配合越密切，越能充分發揮作用，參究越深入，越細致，就越能認清事物的本質，從而證得佛法的根本。

把一個問題常常懸掛在心頭，並不刻意的去分析思惟，有那麼一天，就能把這個問題解決了。這就類似於參話頭，就把話頭深深地懸在心裏，不要刻意分析、思惟、理解，除了睡眠，心裏都是話頭，意識和意根都在深深地思量，到一定的因緣時節，真相大白，這個問題就參究明白了。深深地懸在心裏，雖然表面上看沒有動念，沒有思惟分析，但是意根卻時時和這個話頭相應，意識也並沒有把這話頭撇開，只是思惟得又深又緩慢，動得很深細罷了。

話頭懸在心裏，越懸越深，那麼意根就越能發揮作用，時時刻刻

都起思量性，二識合力，就能證得第八識，這就是參究話頭和參禪的方法。參究明白，就具有了無分別智。無分別智就是明得了第八識，證得了第八識時所獲得的智慧。第八識是不分別的大智慧心，證得祂，就有了無分別智。

第十一章 問答

一、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，意根一面是實證自己不是真實的；另一面是實證了如來藏是真實的。五蘊虛妄與意根虛妄，是個層次遞進，最終剩下的那個真我是誰都無法否定的。這樣思考路線對嗎？斷我見，會有身心的變化，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。

很多人都說自己斷我見了，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，是什麼狀態，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，肯定也有身心方面的變化，而且僅僅是意識的智慧增長還不究竟，意根的智慧必須也要增長，直至意識與意根都轉識成智。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，他的智慧今後很難很難再增長。如果在一個有證量的要求嚴格的檢驗者手裏，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，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，身心都不會改變。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。如今解悟的人可不少，禪定不足，觀行不細，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。

二、問：有漏凡夫的意根，應該了別慧很低，主要是自我我欲，我執為主的習氣，但是沒有很好的分析判斷力。所謂的決定，就是對於意識告訴他有利、對自己不利等等的分析，作一個決定性的方向選擇，意根的作用主要是方向選擇吧？

答：意根的體性、功能作用很多很重要，祂有五遍行心所法：作意觸受想思，所以意根也有自己獨特的思量性，獨特的了別性，也有祂自己獨特的分析判斷力，有時其了別和判斷是非常敏捷、非常快速而準確的，是不容輕視和忽視的。意識對意根的引導，不完全在是否對自身有無利益這個局限裏，其範圍相當廣泛。

比如斷我見的觀行，意識要觀行五蘊虛妄，分析思惟五蘊如何是

虛妄的，是空的，是無我的，如何是苦的，道理思惟得清楚明白，事實呈現的越多，越能熏染意根，意根越容易認可。還有參禪，各種觀行等等，都不涉及對自己利與不利，但是都能熏染意根，改變意根，讓意根認可，從而獲得智慧。

三、問：我們每天呼吸的次數，眨眼的次數，心跳的次數，包括行走每一步，每一個動作，都是意根的決定以及意根決定之後的結果，這些加總起來都沒有意根作決定的次數多。可見意根在生命中的作用。有幾次我利用控制呼吸，看意根的作用，利用控制眼跳，看意根的作用。如果可能，都能找到控制生命的機關，都在於意根。

所以說意根是修行證果的樞紐機關。如果把這一切秘密揭開了，也就把修行證果的機關揭開了，也就把生死機關揭開了。這些都在於意根，但是如何做，效率最高，路徑最短。了解了樞紐，抓住了樞紐，控制了樞紐，最後取證。這就是綱舉目張的綱，修行的綱就是意根。

答：生死自在，在於意根。四禪八定修出來，就能生死自在，說走就走，說留就留，閻王老子管不著。這就是意根在控制生死，同時有禪定配合，否則說食不飽。

在身根的每個作用上，很容易就能找到意根，在每個心念的轉換上也容易找到意根，在每個法識別的轉折點上，也能找到意根。總之，意根時時處處在起用，剎那剎那在起用。

意根的法，意根這個開關，現在已經打開了，源源不斷地冒出來，依之修行，真是捷徑，不會再走彎路了。定力隨之就能上升，心隨之

就深沉安穩下來，證法是必然的。

四、問：斷我見是意識反複、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，意根思量過後認為證據確鑿時，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。

五、問：前七識中，真正的一家之主是意根。一般人認為是意識作主，認為只要是意識理解認可的事，就是自己的智慧境界了。但斷我見證果乃至明心開悟這件事，非同小可。是要意根否認自己的真實性，這與意根無量世來累積的深厚我見、我執煩惱是根本不相應的，不管意識如何思惟佛法，熏習正知見，對意根來說所起的作用是很小的。在這件事情上，最有說服力的是讓意根能夠現觀，就是在禪定中，讓意根現觀五蘊七識的虛妄生滅性，面對現量境界，意根不得不承認五蘊非我，如此，才算是真正斷了我見。明心也是這樣，也是要让意根現觀如來藏的運作，承認有這個真心的存在。

打個世俗方面的譬喻，有些人從小受唯物主義的教育，說到宗教信仰，因果輪回等，你怎麼說他都不信，還說你走火入魔了。但只要有人示現一下神通，立馬就信了，比誰都信，一般人都認為眼見為實。證悟也是如此吧？

答：眼見為實，就是意根證得，眼不見，只是聽說，意根不相信。從眼見為實、耳聽為虛這個詞語上，我們就能知道，是意識心單獨的證得還是意根同時證得，當然是同時證得。眼見為實這個詞匯用的太好了，這樣就能把意識和意根分清楚了。真正的相信，就是證得以後的事，沒有證得時，只是意識聽說，沒有見到。見到時，意根就相信了，因為是親自證得了。

以此類推，斷我見，證得無我，也是同理。意根只認現量境界，意根不證得，不見到，就不相信。耳聽為虛，就是意識聽說，意根不相信，心裏不敢承認。越來越明了，只要真實用功，佛法其實是不難證得的，以後不懂的問題，慢慢都能懂得了。

斷我見和明心時，意根在幹什麼，是什麼心態，是什麼心行，是什麼智慧，把這個弄清楚，就出生大智慧，後續的觀行，就如日中天，光明朗照，智慧一發不可收拾。在斷我見和明心開悟時，也是意根作主，因為無論哪個法，都是意根作主。意識觀行時，其觀行內容剎那剎那傳遞給意根，但是意根不會輕易認同和相信，不認同不相信，就是意根不懂，沒有證得。意識一旦呈現出一個事實或者是現量境界，意根馬上認同和相信，就作主說：對，是的。意根在任何一個法上，

任何時候，都是作主的，不可能在斷我見和明心時，祂不作主了，絕對不可能。那麼斷我見和明心，就是意根現量的證得，意根相信，意根作主決定。這是毫無疑問的了。

六、問：看話頭，是意識在看？還是意根在看？如果是意識在看，傳導給意根，使得意根心念趨於專一，不再或很少攀緣，逐漸制心一處。意根也有了別，減少了攀緣，意識專一。此時，如果福德具足，因緣際會，忽而一念相應，識得如來藏才是主人，這是否是參禪明心之路線圖？

答：說得對。看話頭是修定方法，修定的目的是讓意識專一，不分散精力，專精思惟參究。可是意識了別的內容，思惟參究的內容，都是意根指使的；如果意根不但緣話頭，還緣很多法，對很多法都感興趣，那麼意根對很多法作意和思，如來藏就會出生意識了別意根所作意和思的很多法，那麼意識了別這麼多內容，還能專一嗎？那就不能專一，不能有定了。

參話頭，目的就是讓意根只緣話頭，不再或少攀緣其他法，讓意識達到心念專一。修定表面是修意識，實際上還是降伏意根，讓意根不要緣太多的法。參話頭就是盡量把意根栓在話頭上，這樣意識就定下來了。意識有定，思惟就深細，意識熏了意根時，這時意根也對應話頭，參與思量話頭。

如果參話頭深入意根，讓意根養成習慣，把參話頭當成必做的工作，那麼在睡眠狀態中，意根也要工作，讓意識在夢裏也參話頭；並

且讓意識行走坐臥都參話頭。意識定深，思惟少時，意根作用突出，暗中緣話頭不斷，因緣時節具足，就能證得如來藏，明心證悟。如果定淺，意識的作用大，意根少參與或不參與，往往情思意解多，解悟成分多。

一切皆意根。意識是緣生，意根遍計執，如來藏無知無覺。意根的遍計執，使其慧蒙塵，不得顯發，只有讓其心念專一，不攀緣或少攀緣，就能成就。所以修定非常重要。

七、問：我感覺讓意根認識到五陰非我，好像讓我舍棄色身似的，為什麼心底裏有種莫名的害怕呢？

答：那是意根因為無始劫以來一直認為並且執著五陰為自己，這個俱生我執很強烈。所以意根總是害怕失去自我，害怕沒有我，害怕一切都不是我，祂會牢牢地抓著五陰自我，不肯放。當我們的意識心稍微認為五陰可能不是我，不屬於我所有的時候，意根會產生抵抗心理，或者會產生害怕的心理，祂就害怕落空。如果能夠同時告訴祂，五陰無我以後，不是空無，不是斷滅，還有個不空的真正的我。那個我永永遠遠存在，永遠不斷滅，那是真正的我，那麼意根就會願意斷我見，就容易認可五陰不是我了。

觀行五陰無我，要有個過程，這個過程就是要意識長期觀察思惟，熏習意根，然後讓意根明白懂得這個道理。意根越是無明，越執著我，斷我見越難。所以我們平時要多思惟佛法，多思惟五陰無我性，多思惟不生不滅的真正我第八識，到一定時候心裏就能認可了，那時候就

會斷我見，逐漸得解脫。

八、問：二乘人斷我見後，初果好像也有部分妙觀察智的生起，至少也有部分無漏智生起，那麼是否第七識也發生一些變化了？另外初果後七返人天可以到無學位，如果再發一下大願，修菩薩行，會不會很快就到真的八地。這樣的話，小乘的人從修行到見道，再到八地，比起大乘的三大劫是不是反而更快了？

答：因為斷我見時，是意根斷除了我見，意根見到了真實理，祂的知見就扭轉了一些，心行就會有所轉變，就有最初步的解脫功德受用。

小乘修到四果，相比菩薩修到八地，要容易很多。但是即使是四果羅漢，轉入大乘法當中修行，要具有大乘法的根基和智慧，要有大乘菩薩的心行和心量，這是非常不容易的。因此阿羅漢修學大乘，不一定要比菩薩從明心證悟和入初地以後的修行要快，快慢這是不一定的，要看智慧、心量和福德。

如果沒有一個標準，沒有一個定位，凡夫也能出現妙觀察智，要看哪種程度的妙，妙到什麼程度算作妙。如果每個人都有自己的妙的標準，那就無話可說。就像說一個東西好，一個人有一個標準，互相不服氣，都以自己認為的為準，那就無所謂，不作任何評判。

結 語

很多現代學佛人喜歡搞研究，尤其是文人墨客和各類學者，其實

研究是意識心的工作範圍，類似情思意解。實際上佛法的修證，絕對不是搞研究，也不能情思意解、意下蔔度，過去禪宗祖師們也最忌諱意下蔔度。可是現在都已經公開意下蔔度了，大搖大擺的蔔度和情思意解，都不老老實實的真真實實的做功夫，眼看著佛教漸漸變質了，有什麼辦法？

俗世間生活節奏變快，快餐很時興，吃得人們身體都不健康。佛教也隨順潮流，搞快餐，結果思想都變得不健康了，呈現出來的是一種病態，卻不自覺知，反倒彰顯病態為美。佛教快餐是由大眾浮躁的心緒而起，其結果是更加的浮躁，油嘴滑舌、不務實修之人頗多。所以佛教不是研究的宗教，是要求證和踏踏實實一步一個腳印修行的，因此是需要放舍身心的，是要從內心的骨子裏徹底幡然醒悟的，是要身心從頭到尾從裏到外全部轉變的，這樣才能真正的轉識成智，才能出現一個全新的自我，出現如佛那樣的五蘊世間。

修行路長，慢慢來，有時真是急不得，重要的是，要把佛法的基礎打牢固，不能急於求成，不能在沙灘上建高樓大廈，沒有地基，無論建多高的高樓，將來都要倒塌。咱們學法，應該踏踏實實，不能追求快速明心見性，否則後果很嚴重，對佛教對個人都不利。希望大家在因緣不成熟時，在缺少福德時，不要急於參禪，不要急於明心，基礎不牢就是在建空中樓閣，恐怕有一天就會坍塌。快速開悟的弊病慢慢都會出現，道業增長得很慢，慢心也極容易生起來，那是最障道的，也許還會造惡業，將來就要受惡報。

大家在因緣不具足時，不要追求快速開悟，應該多思惟觀行無我之理，紮紮實實的把我見斷除，對自己對他人和團體，都大有好處。如今世間人煩惱特別重，都是因我而來，我見一徹底斷除，煩惱就輕微，造惡業的幾率就小了。而明心時沒有把我見徹底斷除，還會因為我而造作惡業，卻不自知，也許還會理直氣壯的造作惡業，還以為是善業。可見真正斷我見的功德受用很大，這是學佛修行最重要的一個環節。