

第九十六讲 《圆觉经》 讲解之三十四

我们本节继续学习圆觉经。

恒作是念：“我今此身四大和合。所谓发毛、爪齿，皮肉、筋骨、髓脑、垢色，皆归于地；唾涕、脓血、津液、涎沫、痰

泪、精气、大小便利，皆归于水；暖气归火；动转归风。”四大各离，今者妄身，当在何处？

当我们将所有事情安排停当，开始打坐后，就应该进入一个正思维的状态。

这里“恒作是念”的

“念”，是正念，不是起分别念，是智慧中生起之

念。恒作的意思，是时时刻刻都作这样的念头思维，而不是思维一下就跑掉了。正思维是什么样的呢？这一段是破“身是我”这个概念，让自己的智慧观察自己整个身体。按古时候人们对物质的认知，身体和宇宙万物都是由四大合成的。发毛、爪齿，皮肉、筋骨、髓脑、

垢色，这些都是有形有质的固态之物，都属于地大。唾涕、脓血、津液、涎沫、痰泪、精气、大小便利，都属于水大。身体各种热气温暖，属于火大。身体各个部位的运转，都属于风大。如果这样一分解，整个身体都没有一个所谓的“我”存在。

在古时候，是这样说，到了现代，说法就不一样，才能被现在的人所接受，我们应该这样来解释这一段话：我们整个身体，都是由不断运转的微粒组成的，而形成所谓的“身体”，这些微粒，大到细胞，小到分子，原子，质子，中子，电子等，我们

如果要从当中找出一个所谓的“我”来，是根本找不出来的，所以这个身体根本没有一个所谓的

“我”存在。但我们却总是认为这个身体就是

“我”，这是非常错误的看法。如果我们不断这样去思维，就会在心中产生了对本有执着的怀疑，第一个问题已经树立起来了

——“我”究竟在哪里？

如果我们在正念的状态下看这个问题，就会发觉这个身体只是一些物质和能量而已，根本没有“我”的存在，但是如果我们回到普通的现实状态下，又会觉得这身体就是我啊，这不是相互矛盾的吗，正念的思维才是真理，我们的身体根本不是“我”。

我们不断这样去思维，才能破除“我执”对我们的影响，“我执”在我们人生中造就了种种的影响和障碍，是我们证悟到真理的强大阻碍。

即知此身毕竟无体，和合为相，实同幻化。

才知道这身体根本没有一个体相可得，是各种微粒和能量的聚合体，是和合而成的。

本节的讲解就到这里，感恩大家！