



試解《解深密經》的奧祕(2-57)

勝義諦相品第二

釋善祥 阿闍黎 主講

(2009.08.05 講於法爾禪修中心)

二、勝義諦相品(續)

◎尋伺覺觀義

尋梵語 **vitarka** , **doubt , uncertainty Yogas. Sarvad. ; a dubious or questionable matter Yogas. ; reasoning , deliberation , consideration Ka1v. Sa1h. ; purpose , intention Ja1takam. ; a teacher , instructor in divine knowledge W.** ;巴利語 **vitakka** 。心所之名。為俱舍七十五法之一。唯識百法之一。舊譯作覺。為尋求推度之意。即對事理之粗略思考作用。俱舍論卷四：「心之麤性名尋。」成唯識論卷七：「尋謂尋求，令心忽遽，於意言境。麤轉為性。」

今天發了兩頁的補充說明，尋伺跟覺觀的意思。現在我們在講這個講義的第十四頁，有關於尋伺、覺觀。在這個修行上，一般經典上所說的大、小乘，都是以這個心用在解釋。如果你有實際的打坐會誘發出心的用跟體之間兩個關係。我們先看今天發的有一些英文的解釋。**vitarka**，這個 **rka**，這個涅槃音 **r** 是不唸，現在的巴利文把它改成 **vitakka**。你如果不看出以前這是 **r** 的話，不知道它有涅槃的意思。所有的 **r** 後面加二十五個字，甚至於遍口音，都有涅槃的意思。那 **vitarka** 它的解釋有很多，選出這個跟 **yoga** 有關係的。

那在打坐中有懷疑、有不確定這種瑜伽的心態，所以這個等於是說一個問題，因為本來修行初階段用心觀，尋你的心念，或尋外境的境界等等的，都是一種主動跟被動兩種現象。主動是你用覺知去主動追尋，主動去應緣外境；如果是被動的只有覺知，那個就無所謂尋或伺，只是一個覺知對外境的感覺，這個在後面的無覺無觀，或者無尋無伺的時候，你就只用覺觀去自性面對一切境。所以我講這個，因為大、小乘經典，我認為還是沒有把它的真正的意思把它解釋出來。大乘佛法來講，直接講般若的智慧，般若的智慧又有很多修行的境界，六根、六塵、六識、五蘊、十八空、四禪八定、九次第定、遍一切處，然後能夠進入這個空、無相、無願三三昧，往後再能夠現起四無礙辯、四無所畏，再來就要產生恆住捨性，等等的這些大乘法，都遠超過這個尋伺覺觀的意思。

那下面這個「伺」**vicāra**，我也把英文列出來，就是說它是一種分別的覺知，或一種邏輯的一種思惟。那這個在比較高修行層次的時候，我們講靜慮，禪那。在講靜慮的時候，一個事情或者內心的一個行陰區宇的影像或者是種子，你都可以去窺它，所以這個「伺」有窺探的意思，窺探你內心的種子、法塵，或者看外境。你自性顯露的時候，能夠看到了多大的虛空範圍之內的物象，那看了以後你要去思惟、要去分別。這樣來講

的話，你就比較容易懂，不然都是講心的思惟。心的思惟為什麼不講 **smṛti**？**smṛti** 不是很好的字嗎，或者 **cinta**，這用“心”在想。這是禪修的境界，禪修的境界不是用你來想。

覺觀、尋伺，都是一種自性跟自己種子法塵的關係，或者自性跟外境一切因緣所起的主客之間的關係。這講說思惟，我覺得不大說得通，講來講去都是心所的作用。小乘的修行本來就是以第六意識心在修，所以你要講到超越第七識、第八識的修行，他們就不知道怎麼解釋，那只有懂得大乘佛法的人，才能徹底了解尋伺覺觀的意義。

那後面「有尋有伺(**savitarka-savicāra**)」，加一個 **sa**，**savitarka**。 **sat** 也許連結的話，這個 **t** 被吃掉了，**sa** 有存在的意思，有住在的意思。這些都是講思想，你有思想的存在。這些給你參考。今天談到尋伺、覺觀，加這兩頁你自己去了解，那我倒不大認同他們這個說法。好，回過來看十四頁的講義，中間這裡。

故成實論覺觀品云，有說覺觀在一心者，此事不然。解云：經部大同大乘，然差別者，成實論宗以心為體。依大乘宗，思慧為體。又經部宗三地別者，如大毗婆沙，欲界，乃至有頂地，具有尋伺。而說三地有差別者，欲界初定，一切善染、無覆無記靜慮中間，乃至有頂染污心等，名有尋有伺地。靜慮中間，善及無覆無記心等，名無尋唯伺地。第二靜慮，乃至有頂善，及無覆無記等名，無尋無伺地。

《成實論》〈覺觀品〉裡面，我們講到中間。「而說三地有差別者，欲界初定，一切善染、無覆無記靜慮中間，乃至有頂染污心等，名有尋有伺地。」在比較低階的禪修，欲界更不用講，欲界得初定，那是未到地禪，我們叫初禪。上一次講到三界九地，少講了一個五趣雜居地。欲界--五趣雜居，色界初禪--未到地禪。為什麼叫未到地禪呢？因為他還沒入定，但是他有覺有觀，還不能入定。一入定要到二禪才能入定。二禪入定呢，你這個身體，阿賴耶識控制不了，它不控制你的身體，所以這個色身會脫離阿賴耶的主掌，它控制不了它。這世間的禪定，它的氣比較微弱。氣壓到頭部延腦部位，讓你的身體失去知覺，然後慢慢的它控制不了你的心。你要叫他手動，他動不了；你要叫他起立，他起立不來，把這個阿賴耶識主控色身的主角慢慢的模糊了，所以他慢慢會進入心生歡喜，喜俱禪，這二禪。

欲界-五趣雜居地；初禪-離生喜樂地；二禪-定生喜樂地；三禪-離苦妙樂地，這色身脫離，因為氣很旺，所以身體產生了妙樂，離開腳痛、手痛、什麼痛的，到這裡才根本沒有什麼痛；四禪-捨念清淨地，這是心、身平等觀現起。所以這個一地，二地，三地，四地，五地（五趣雜居地、離生喜樂地、定生喜樂地、離苦妙樂地、捨念清淨地），再加四空處定，所以九地。四空處定，這無色界。

我常常在講這個，現在在講「俱足色身」，如來可以俱足色身見。那我們說開始修行的人，在這個階段都還有色身，有色身就有五根能夠見六塵，所以他們用見性在看。那你突破了色身了，身已經沒有，進入無色界，無色界這裡只有一個心。既然心，它就

沒有五根去接觸外塵境，都是用心感，所以這第六識來感覺。那到了這個菩薩境界，他慢慢再現起它自性，這自性的功用。這自性本來是沒有色根，那怎麼見？沒有。但是到大菩薩境界，"大"是八地以上，心清淨了，所以祂的自性，就可以再看，有五根的功用。所以祂這裡慢慢可以體會，色即是空，空即是色。所以，無中現有，有中現無，祂可以再看。所以不是說，好像說無色界的天神，祂不修佛法，所以只有一個心。這個心還是會輪迴的，沒有清淨。那到以後，菩薩修清淨了，又可以再回來「俱足色身見」，當然沒有如來俱足。大菩薩，小菩薩，八地以上，應該都可以再看。

那我們有整個禪修的境界的概念，它在這裡所講的，你就比較能夠思惟。**三地有差別者，欲界初定**，離開欲界才有定，如果欲界所得的定，那個是不究竟的，到色界天的初禪他還說未到地禪，因為沒有真正入定。所以**一切善染**，善法、染污法；**無覆無記**，也就是說不會再黏住，不會再覆蓋你的自性。「無記」是不記善惡；「覆」，覆蓋自性讓它起不了作用。所以這就是染污法，甚至於善法也會。染法有善法、有惡法，惡法當然是染污，染法有善有惡，這些都覆蓋你的自性。你的自性它如果不被蓋住的話，像我們的習性開始的話，一次的習慣、兩次習慣，熏了二三十次以後，就變成一種慣性，這種慣性會覆蓋你的自性，讓你自性現不起來。你修行也是在斷習嘛，你的習氣毛病要盡量的能夠去除，自性才會開顯，才會跟諸佛菩薩的自性一樣。

你如果修到自性清淨了，外來的東西壓不住你、蓋不住你，雖然你也是天天接觸，但你不會受它影響。比如說你喜歡吃一個東西，你已經吃慣了，就天天想吃。如果你自性開顯的話，有吃也好、不吃也好，不會很想念，這就是它不能夠覆蓋你的自性。有的人心修到清淨的時候，同樣在不好的環境之下，為什麼對他起不了作用？他已經清淨，不會再被一切染污法來蓋住。進一步的無記，是不記善、不記惡。你修到一個境界的話，什麼叫善惡？法就是法，沒有什麼善惡，一切都是因果的現象，沒有什麼善惡的觀念。你說修行修到沒有好壞、沒有善惡，那怎麼辦呢？怎麼做人呢？做人當然是很辛苦，但不覺得辛苦，為什麼？你不跟人家同流合污，你不跟人家東家長西家長，你都很自在。有事情發生，哦，這是因緣果報的現象，懂了就好了，這樣你不是很自在嗎？

一般開始修行，犯了一點錯，你就要懺悔我要怎麼誦幾部經、拜懺。有同學這個事情來的時候，他都會對周遭之間的親人發脾氣。為什麼？親人是最容易發脾氣的，因為相處的太相近，兄弟姐妹父母親在一起攪和，業障來的時候，每個人都有意見，每個人都沈不住氣。什麼叫業障？業障是讓你沈不住氣，沈不住氣大家就吵來吵去，你的意見、我的意見，吵來吵去。你如果修行的話，這種善惡觀念慢慢脫離了，你沒有善惡的觀念，沒有好壞，只有知道因緣果報。所以一件事，發生在家中，發生在同儕間，或者朋友之間，都是有因緣。你抽離了善惡去做到的話，你就無記。這個心性開展以後，清淨了，就有一個無漏無記性。

無漏是我們沒有煩惱了，沒有罣礙了，如果無覆再加無漏無記，這已經修到解脫的境界。這裡在講的三界九地的禪修，都是在講尋伺。**一切善染、無覆無記靜慮中間**，靜慮就是禪定。這裡講了初禪到四空處定，然後再加上有頂天，**乃至有頂**。上一次我已經

把有頂幾個意思說明好了。

那有頂善，到阿那含果的五淨居天的時候，它是無覆無記，這才是真正無漏解脫。「**第二靜慮，乃至有頂善，及無覆無記等名，無尋無伺地**」，這裡有講這個第二靜慮開始，第二靜慮就二禪，乃至三禪、四禪、四空處定，乃至五淨居天等等，到最後證到無覆無記等等名稱，這個時候就沒有所謂尋、沒有所謂伺。因為你都自在了，不必主動的想，或被動的想。不必主動的感召外境、內在的習氣，都是被動。被動感召，不去起心動念的話，就無所謂尋、無所謂伺。

這尋伺上面，依你禪修境界有不同。那這一部分在第五品還第六品的時候，會再講一次。那裡是在講彌勒菩薩所講的《瑜伽師地論》的範圍，講禪修有十七地，這個在《瑜伽師地論》裡面把它化成十七個境界，都在講這個尋伺。

今依大乘，如成唯識第七，尋謂尋求令心忽遽於意言境，麤轉為性。伺謂伺察令心忽遽於意言境，細轉為性。此二俱以安不安住身心，分位所依為業，並用思慧一分為體。非一剎那二法相應，一類麤細前後異故。若廣分別，如瑜伽、顯揚聖教論、成唯識等。三地別者，大唐三藏云，瑜伽論意自性離欲，建立三地。謂欲界，乃至初靜慮中，諸有為法未能遠離自性欲故，名有尋伺。中間靜慮，諸有為法已離下地自性欲故，名無尋唯伺地。第二靜慮已上，乃至非想諸有為法，已離尋伺自性欲故，名無尋無伺地。

那我們看再下來這一段。今依大乘，如成唯識論第七卷，尋謂尋求令心忽遽於意言境，成唯識論是在講心。那這裡不是講禪修的境界，在講說你的心念導引你進入言說的境界。如果我講你的六識、七識、八識能夠現起的時候，才能去體會這種尋伺。

我們這個圓圈代表第八識心，第八識裡面有種子、法塵，又有一個空性，這個其實都在一起的，不要我寫這樣你說有分別，沒有，法塵、種子、空性這是在一個圈圈裡面。然後這個八識空性，我們說自性或者覺知，為什麼你可以隨念思擇？你說眼睛沒有看，耳朵沒有聽，你可以講出你這個要講的話，講出來是大家要聽的，大家在期望要聽的，或者心中有懷疑的，這是自性、覺知的功用，它是超時空的可以觀。所以有一些你只要透過它，你可以知道有一些事情，有一些事情它的實際的狀況怎麼樣，這個要看你心的清淨度怎麼樣，再來判斷的對不對。

一般來講正常的話，一個開悟的人，他這個心是很靈敏，所以它有鑑照的功用。鑑照又是主動、被動，主動是有為法的範圍，被動是無為法的範圍。那你被動去用鏡子也好，或者三百六十度的全方位鏡子也好，我譬喻就是說，如果修不好只有鏡子拿在胸前一樣，只能鑑照正前方的人，諸佛菩薩祂是三百六十度整個全方位的都是鏡子，所以祂看得遠、看得廣、看得深入。那我們自己現在看自己的心，這個第八識如果鑑照的功用有的話，外緣有眾生的心意，因為心對心，你用心不必透過眼睛、耳朵，透過你的心，這是第八識嘛，第八識才是真心，真心看外緣，看外緣起念，從第八識起念，這第八識的相分。

剛剛第八識真心對外緣，這是第八識的見分。每一識每一個心都有兩個功用，一個見分，一個產生相。現在你只在講功用，不去講這個自證分、證自證分。唯識四個名相，見分、相分、自證分、證自證分這四個名相。「自證分」講空體，「證自證分」講自覺空性之用。證到空的人，他不知道空是怎麼用，這是還是只有解脫的境界。如果你再進一步的證到「證自證分」的話，你空性怎麼起法、怎麼用，這個時候是有為法、無為法你都具足。先證無為法，無為法你要先認識你的空性，然後空性之中，你會現有為用，有為用它自己用，所以這個有為法會現起它的神用。諸佛菩薩主動出擊救度眾生，有被動一個應化身出去，那是到第八品講的，諸佛的身怎麼化，你想祂祂就化。

那第八識，我們現在講我們的空性、覺知，它有一個見性，見性看到眾生外在因緣的心念，它產生一個心念，眾生的心念，它會現在他的心中，自己的心中起念，這是相分。那我們第七意識，這第七意識也是有一個見分，所以看到它，自己產生自己的相分。第八識的相分被第七識讀出來以後，就現在你心中。你如果是第八識的法塵，你可以看到，哦這個不得了，這已經阿那含的境界，或者是五陰裡面的色受想行陰，所以一般人沒有辦法修到那裡。

我們大乘佛法的開悟，又跳過那個境界不去看，因為它在垃圾裡面去除垃圾，淨除一切的污染法，來不及進去看。所以有時候這個修行的過程，什麼祖師禪、如來禪，這很難去比對。但是你心清淨以後，初步的解脫能力有了，你回過來你還可以再看，看你過去世的法塵、過去世的種子，還是進入宿命通裡面。所以，你先有通再修，還是沒有通，心清淨了再修通，都一樣。佛法是偏向於清淨以後再得到神通，自然比較簡單會得到。你要用世間禪定阿那含的境界去修五神通，那是認真打坐認真修，他會得到。

我們一般講心，第七意識看到第八識的相分以後，你自己產生心，你在這裡就懂了，就可以讀到。我們講比較通俗的話就——可以讀到，讀到自己的心念。這心念是外緣的，外緣也是心念。內緣、外緣。「內緣」就是講這個種子、法塵，自己內部所有；「外緣」是看到外境、眾生的心念，包括色相都可以看到，你就可以讀到心念。今天如果進入思惟的話，就是用第七識在想。一個念頭迷糊了，所以有兩個念頭、三個念頭一直念頭在思惟，進入思惟的狀態，這是迷糊了。第六意識它有一個見分，看到第七識的相分，產生自己的相分。所以每個意識都有兩個：見分、相分。一般產生相分以後，如果聖人，第八識的相分，第七識相分，第六識相分，百分之一百一樣地不會改變，如實知，如實見。偏偏我們凡夫不是這樣，第八識這裡看了是百分之一百的外境心念，來到這裡（第七識）變成自己的思惟，依你的法執著，改變 70%、60%、50%，改變的越多，你的毛病越大。到分別心特別強的時候，你善惡分別就在這裡現開來，進入無量的煩惱。

所以這裡講的就是說，如果這個八、七、六識之間的關係，你要尋要伺。尋就是讀你自己的心，如果你心開的話，你這個心鑑照到別人的心，別人的心起念，剛好你就讀它，他在起什麼念，你可以知道他在想什麼，這就他心通。這是最粗淺的他心通，是你想什麼他感覺到，這是很粗淺的他心通。如果真的他心通，菩薩他心通，一切眾生的心祂都知道，螞蟻、蟑螂牠們什麼心都知道，牠們見面講什麼話也知道，然後過去你講什

麼話，現在會講什麼話，未來會講什麼話，這都知道。所以修行越高的菩薩或者如來，祂們知道的更多，像這樣你才能夠講這心尋伺。

「尋」是主動去追尋，去看你的心意念，那是外來的？是內在的？你要搞清楚。所以同樣一個念，是外來的還是自己的內緣，要搞清楚。如果能夠搞清楚就主賓分，外來是「賓」嘛，裡面自己想的是你自己的。有這種能力的人，祖師大德說，已經夠格可以去當人家的老師了。因為你既然已經分別知道這個念是哪裡來，不會迷糊掉，不會自己的念搞不清楚，別人的念也當自己的念也搞不清楚，搞得迷迷糊糊的，一般人都是這樣。

那心眼開的，有的是冤親債主作怪，有的是這個鬼神作怪，也有這個能力，但是他分不清楚是我的還是別人的念。那禪修的人，他是有經過禪修，初禪有覺有觀，自己觀自己的心，慢慢的不去追尋自己的心或外來的心。慢慢你有定力了，別人的心起來，你可以感覺的到，你慢慢可以分辨這不是我的念，這是外面眾生的念。甚至於我剛剛講的，你心眼開可以知道別人起心動念，那個初步的心通，你也可以知道他起念，他起什麼念。這些呢，都是在尋伺之間的一種現象。

這樣來講的話，跟你的覺知，跟你這個心，覺知對外境的因緣。那這個不是我們一般用思惟的心在想，都是禪修的境界的尋伺、覺觀。這樣講就比較清楚一點。如果把它用在你的心裡面的起滅、胡思亂想的，這個還是在很初淺的，講不上是禪修的境界。你在胡思亂想，還有什麼禪修？講尋伺、尋伺，都已經初二、三、四禪以上。

它這裡講，你的心能夠於**意言境**，然後**鹿轉為性**。我說這個「性」是心生，或生心，這兩個功用。你能夠把境界轉入你的自性中，讓它鹿轉為性，如果是這樣的話，就叫作「尋」，所以尋是比較鹿的。那「伺」，它是說比較細的。那我常常講說，「覺」是覺的比較鹿的；那比較微細的習氣你轉不了，用「觀」。這個意境，都以你自性為清淨了沒有。所以你用尋伺將你的意念、語言種種境界鹿轉為性，轉入心性裡面去的話，那心性能夠感覺說，你所追尋的意念，或者經過意念來講出話。

我剛剛還沒有講到這裡。如果你要講話的話，這邊第八識的見性，看到外緣，眾生的心意，你看進去了，就現一個相分，這個相分第七識看到它，第六識再看到它(第七識相分)，你嘴巴就自然要化為語言。我常常講說你如果懂得這個八、七、六識，一個心跟一個心之間的關係的話，它飄出來，你就講那個話，它為什麼會飄出來？因為第八識的自性已經探照到某個人的心、某個人的意念、某個人的什麼，他要懂什麼，所以隨時你就隨念而講，然後聽到的人——剛好講到我的心坎裡，我剛好要聽這個，或者講到我的習氣毛病，或者講到我懷疑的地方。

每個人其實你的佛性它有鑑照，探照燈一樣，尤其心比較安不住的人，最容易被看，最容易被鑑照。如果心如如，聽就聽了，不起心動念，也沒有抱著什麼懷疑心，沒有抱著什麼祈求心，聽就聽，有聽沒有到，這個就鑑照不出來。有的心比較浮動，佛性開顯的人，他是可以鑑照。所以把這種追尋外境變成一種意念，變成一種語言說出來的境界，

這是比較初淺的，變成一種自性說法。比較有禪修的人在說法，不是根據經典這麼唸、這麼唸，他一定會有時候依現場眾生的因緣，還會插播或者會引導到哪一個題目，或者引導到適當的大家所期望的一種方向去講。

釋迦牟尼佛祂比較特別一點，祂一人定看今天大家的因緣，適合講什麼經？要開展哪一部經？這些經都是過去諸佛如來所講過的，那每個成佛的人祂都要講。譬如說祂成佛要講《華嚴經》，那《華嚴經》是先對這些天上的天神講、地上的聖人講，七天七夜講《華嚴經》，天上人間輪流這麼跑來跑去講，當然祂有神變。我們看的《華嚴經》只到六欲天，上面就沒有了，失傳了。龍樹菩薩祂背回來了，祂看我們福德不夠所以不傳。龍樹菩薩已經到過目不忘的境界，所以祂到龍宮去看一看《華嚴經》，看完了就背起來了。二千五百年前，世尊入滅以後，五百年左右祂才出現，祂看一看大家的根基太差了，所以只講到他化自在天天神能夠修的，其它的色界天、無色界天，五淨居天，那些境界都沒有講。沒有講，我們這個《華嚴經》已經搞得不得了，大家說——哦這華嚴最深最怎麼樣！

所以這些你要懂得，尋是尋求，令心忽遽於意念言說境界。你現在說哎呀我想到就講，你看不出八、七、六識之間的過程。你說這樣是永遠都這樣嗎？不清淨的時候，你會透過八、七、六這麼，我們修行常常講到回凡，回凡就是清淨的心跟不清淨的心兩個已經慢慢合一了，合一就沒有什麼不淨。你習氣毛病都滅的話，沒有什麼不淨。所以上一次講到「隨念思擇」，那個就成立，不必再經過八識秀給七識看，七識再秀給六識看，然後再透過你的嘴巴。動身發語是第六識的功用，所以它說獨為最，這是《八識規矩頌》裡面講的，「動身發語獨為最」，就是在講第六意識。所以第六意識是講話。

那講話的過程，剛開悟的人，他是八、七、六，然後開始講話，這個過程。然後修行修到第六識分別心沒有，第七識妄想心沒有，那就只有清淨一個心。清淨一個心，隨念而講，這個過程就沒有。所以，起心動念就只有一個念，又回過來了。所以修行的時候八個心，修到最後，八個心變一個心，跟你還沒有進入以前一樣，就回凡。那回凡是回凡，他講的不是隨便講講，他講的都是縮短了八、七、六識之間的距離。開悟的人在修的話，好像離得很遙遠，都有過程。修到最後，這個過程又合在一起，所以起心動念隨意而講，這率性，禪宗講的就是率性。自性來領導你講話，不必思惟，經過思惟的心都不對。那成唯識論在講這種禪修的境界的話，你如果不懂得這些修行的實際過程，你光講來講去都搞不懂在講什麼。

那「伺」，**伺察令心忽遽，於意言境，細轉為性**，麤的可以說很隨便就可以看得到，那細的呢，等於是你還沒有悟入以前，你從來就沒有看到什麼，然後你也會講話，你會發表你的意見，當然那個是思惟的心，是沒有透過你的覺性、佛性去了解因緣講話。同樣都是細轉為性的話，都看不到你過程之間要怎麼選擇的時候，凡夫他是潛意識的妄想習氣。也許你的第六意識比較敏感說，我講出來是對，講完了以後你要後悔，你會反悔、你會煩惱；清淨的人講了以後，他不會後悔、不會煩惱，但是他可以知道說有一些事情必然會這樣、必然會那樣。所以有時候很無奈，但是你這麼率性，有修行的人，一念轉

為心性講出來的話，就變成一種實際的境界。所以你看經典，有時候釋迦牟尼佛在講哪一個人、哪一件事，祂大概都是後面這一個，細轉為性，隨念思擇而出來的。這樣講就是這樣，不打妄語，是如實語、真實語、不誑語、不異語。所以「伺」，可以說比較微細的。

「此二俱以安不安住身心」，尋伺，如果能夠安住於身跟心，那當然是比較以智慧為思慮的體；如果他不能夠安住於身或心，那表示他所造的業，沒有以智慧為體。我們講的思慧，是空性而現的；如果講思，用想的，想你可以想啊，每個人都可以想，但是這個「慧」加上就不一樣了，是以空慧而去思惟的為體。所以你要先安住這個身，你這個心就比較好安住。我說這初學打坐的人，先有氣，這個心才可以安得住；等到已經是剛剛講的這個修行境界很高了，這個氣不一定要有你有定，因為你已經培養了一段十幾二十年的功夫，有氣沒氣你都可以定，這是最重要的。那怎麼定？就是以智慧為體的空性的定，很自在。所以你面對一切業緣、障礙等等，你也是能夠沈著的去面對，不會慌亂。如果不能夠安住身跟心，那你自己本身等於是說造業一樣。

「分位所依為業」，所以業就有善惡，那你能夠依，安住身心，或者不能夠安住身心，所現的業當然不一樣。能夠安住你的身心，雖然業來了，你安住了，你可以錯開那個因果報應的一種時空。你能夠安住身心的話，本來要發脾氣，本來要罵人，本來夫妻兩個要吵架，你能夠用身安住心，錯開 0.1 秒或者 1 秒鐘，事情就不一樣。如果你不能夠安住身跟心，那你隨你的業在流轉，這兩個是清清楚楚的分位，分開來。

為什麼聖人之流祂可以不受報？因為祂能夠安住身心。等到你身沒有氣的時候，也能夠安住這個心，這個才是最重要。如果是說你身有氣，心才能定，那當然比較，也可以啦，過程是這樣，但修到最後你身沒氣，你照樣可以定、照樣可以看得開、照樣可以能夠面對那個逆境。因為面對逆境只要不恐怖、不怕死、不瞻前顧後，這樣你就沒有問題，你就可以以智慧為體這種定。那我們如果習氣毛病還有的話，你要做到這樣很難。所以，只有身安住，心才安住；如果身亂了，心也亂了，搞得這個業力就現前。

「並用思慧一分為體」，以空為體的心起的念頭，這思慧。「一分」，所以一小部分，沒有滿分。一般我們修行分解脫有五個境界，我們說有五分法身：戒法身、定法身、慧法身、解脫法身、解脫知見法身，這樣具足五種法身才是阿羅漢。那你現在這樣身心能夠安住的話，才得到一分思慧為體。

「非一剎那二法相應」，如果做得到的話，不是一剎那。一剎那有的說十八分之一秒，各種說法不一樣，反正就是一個很短的時間。有的說一彈指的時間，但是這個微細的念頭已經起了八、九百個。那個微細的心念，行陰裡面的法塵，已經飄了八、九百下。它是說二法相應，不是一剎那之間二法相應，尋就尋，伺就伺，這兩個不能同時相應。它意思在講，這二法不是在同一個時間點二法相應，總是有一個先後，所以我們說，有覺就無觀，有觀就無覺，不能夠同時覺觀一起，這前面有講過。覺跟觀是兩個不同的法、不同的心態，所以不能同時起。那我常常講的，你先自己的佛性覺外境、覺你的念，而

且它就沒有了，那覺等於是「止」，你覺了它就不想。如果你自己覺得你自己在打妄想，那你還是在想，覺而不止就要「觀」。覺而不止就是你的習氣很重，你罣礙心很重。

每個人的死角、罣門不一樣，你的這個罣礙的點也許在小孩、也許在你先生，主要發生在你很罣礙這個。那你當然就是覺了以後就妄想，一妄想就沒有定力，就胡思亂想，就迷失掉了。好，現在你覺以後，潛意識裡面的執著還很重，所以妄想會起來，你要觀，觀你自己還罣礙什麼。你叫它不要罣礙，它還是罣礙，很無奈的就觀著它在想什麼。明明想的都是有的沒有的，都是不切實際的，你也沒辦法，因為它很罣礙，胡思亂想。所以這個定力顯現在說你到底是覺觀尋伺麤細之間，你怎麼去對治你的心。

「一類麤細前後異故」，同樣都是一個法，有細轉為性，有麤轉為性，這個跟覺觀、尋伺的名相都有關係。所以你只要不必很用心的就可以警覺的，這是比較麤的因緣，或比較麤的習氣。像我們的冤親債主也一樣，有的很粗糲，有的很微細，所謂微細就是它的功夫比你高，所以你被耍的時候，你一定是不知不覺被耍。諸佛菩薩考你，一定給你考得你不知道你在被考。等到陷入那個境界了，然後搞得非常可笑，你後來才警覺，又考零分！如果一個流氓是你的冤親債主，還沒有到已經罵人了，那你知道這是外境來了，這種實在太粗淺，那這種倒好對付，難就難在微細的那個習氣。諸佛菩薩當然比你境界高，所以才來考你，在你真真假假之間，你都搞不清楚，非常微細，你警覺不出來，等到最後的話，當然都會警覺。所以像這種麤細前後不同，「異故」就不同，但是都離不開這個心—尋伺、覺觀。

那你看外境、看內緣兩個心，很多同學常常搞不清楚，這到底是外緣、還是內緣、還是自己的心性？自己如果慢慢修的話，你沈得住氣，你都不起心動念，也不有表現出你的什麼心性，當然空性顯的話，就 OK 啦，你很容易分辯。主賓分，還要加一個「立」，主賓立分，能夠馬上就分出來是我的念還是別人的念，馬上分出來。如果沒有禪修經驗的搞不清楚，所以把別人的念當自己的念，搞了半天以後，自己一直在看自己的念頭，其實那個念頭是別人帶的，你一直都胡思亂想，那你一直看，看什麼？所以為什麼禪修的人就是不能動心、不要動心。動心是第一個你內在的習氣不安，所以會動心；第二個是外在的因緣拖著你在動心，那你都搞不清不楚，一直要想看這個心，看有什麼用？修行就是不要動心！

我常常講說你開車的時候地震，你不知道是地震；你在走路的時候地震，如果不是很大，你也搞不清楚地震。像這幾天的地震，你在動的時候，都不知道有地震，等到聽廣播，幾點幾分地震，那時候我剛好在走路，走路你當然不知道。你越動，地震的時候你就搞不清楚。

你要感覺外境、內境也是一樣，心不要亂動。心不亂動，就是外境動，你感知了，你就知道內、外了。然後很微細的念頭，你好在學《解深密經》，自性離言說，所以只要起心動念都不對。自性是會應緣，但不會講話；如果有講話，那個是百分之一百不是你。自性離言說，它不會劃過念頭來講話。能夠講話、能夠起念的，大概都你的習氣毛

病誘發出來的。所以我們自性離言說，是用感覺的，感覺是不能說。所以你如果修行修到說，感覺要怎麼樣、感覺要怎麼樣，點到為止，不必化為語言文字。那不好的因緣，你感覺了又不當真，你就可以化解。你既然不當真就不必講、不必怎麼樣，你一講就是當真。所以你體會什麼東西，體會什麼一放下，不講。不講的話等於你不執著，不執著那個緣就成不了實質的因緣，然後事情慢慢就化解。

有一些事情你會覺得很奇怪，為什麼你不執著，反而事情都沒有？修行就是這樣！聖人祂們都是這樣，祂們是認識這個自性的功能以後，就不去執那個境。感覺了，因緣來了，怎麼樣了，祂就不去執那個境。你說自性有一個空性，空性自然就會去磨合磨合，然後轉轉轉，轉到最後，沒有了、化解了！你就覺得很簡單！會的人很簡單，不會的人就很困難，怎麼學都學不會！因為你常常重要的時候，習氣毛病就蓋過你的自性，掛帥。

有時候菩薩祂要，不入虎穴焉得虎子，所以菩薩有時候祂隨緣造作，到緊要關頭祂才能夠誘敵深入，然後才能夠化導他。所以你的覺知，「覺」當然你不要太當真，太當真你就有時候善導善誘眾生你也沒辦法做。好像有這回事情，不要在意。被人家騙也一樣——好像有被騙——沒關係，裝迷糊，越騙越深、越騙越深，騙到最後關頭了，你才出殺手鐮一樣，就是要讓他能夠誘敵深入，然後能夠抓住他，到最後他能夠被你降伏，你講的法他就會聽。如果剛開始就扯破臉的話，那還講什麼？講不下去，兩個都有戒心就講不下去。

所以這些如來、大菩薩祂們示現種種眾生，實在是度眾生千奇百怪，無奇不有。我們雖然學佛法，對這種教化眾生，自己心態，一次一次，學一點學一點，不要退轉，永遠都是勇往直前。這個跟你覺觀也有關係，這個是很廣，不是只有在打坐中才有這些事情。你在生活、修法、度眾之間，都有這些事情，都離不開尋伺尋伺，覺觀覺觀。只是尋也好，伺也好，覺也好，觀也好，當下可以放下，然後隨緣去造作、運作，到最後能夠達到你的目的。好，那這裡它講到這邊，也只能這麼解釋。

如果要加以細分尋是什麼，伺是什麼，然後引用了很多的道理去說的話，那後面這些經典它舉很多的例子，你要去看。若廣分別，如**瑜伽、顯揚聖教論、成唯識等**，這些裡面都有仔細的去說明，什麼叫尋？什麼叫伺？而且它在禪修之間的各個境界。顯揚聖教論也是玄奘大師所翻的。

「**三地別者，大唐三藏云，瑜伽論意自性離欲，建立三地**」，那後面講的三地別者，上面已經有講，三地有差別。大唐玄奘大師有說，**瑜伽論意自性離欲**，《**瑜伽師地論**》它講說，我們的自性離種種欲望，建立三地。「**謂欲界，乃至初靜慮中，諸有為法未能遠離自性欲故，名有尋伺**」，把它列為有尋有伺。「**中間靜慮，諸有為法已離下地自性欲故，名無尋唯伺地**」，那中間禪定靜慮中，諸有為法已離下地自性欲故，名無尋有伺。

初、二、三、四禪，到四禪一般講是無尋無伺，它自己自性現一切境，不必自己主動去追尋，去看鹿的轉性，或者細的轉性。「**第二靜慮已上，乃至非想諸有為法，已離**

尋伺自性欲故，名無尋無伺地。」第二靜慮已上，乃至非想諸有為法，非想就非想非非想，這無色界的最高點，已離開尋伺自性欲故，所以說它這樣也是說無尋無伺。

在下地初禪、二禪的時候，無尋唯伺，麤的沒有了，細的心還有。剛剛我們講「尋」的話是比較麤的，麤轉為性，「伺」是細轉為性。無尋唯伺，這是說初二禪；那這個三禪以上，到非想非非想處天，它是無尋無伺。

上一次我有講，有的是講，初禪-有覺有觀，二禪-無覺有觀，三禪-有覺無觀、四禪-無覺無觀，跟這裡講的又不大一樣。所以每一個論它講的，很難去取得一致。到你不用心的時候，無覺無觀，都是用自性、覺性去面對一切境。但是這講起來是被動的，你心念的追尋。如果你用自性去應一切外緣的時候，我剛剛講的就是，像鏡子一樣照外境，你的覺知還是有起作用，雖然不尋不伺，你還是會起作用。

所以越高段的菩薩或如來，祂們自性開顯的時候，無尋無伺的心，才可以接納外境，越來越多、越來越廣。因為你不去用心意念，不必用心意念就是鏡子照多少，照單全收，又不去用心。如果有因緣要度才用心，不然都是不用心。那這樣的話，不是說修行就只有什麼尋伺尋伺，不是那麼單純的事情，不然神通怎麼現起來？平常的鑑照的功能跟範圍，都是佛性的功用。這裡是不講這個，這裡還在講修行上的心意念的控制。但是不要以為禪修就是在搞這個，不是那麼簡單！

下面慢慢的已經快講完了，把這個尋思有勝義諦相，無相所行。因為這個法概括很廣，所以有時候難免講了好幾個禮拜，忘記以前在講什麼。現在還在講〈勝義諦相〉，它有五個境界，五個境界裡面在講第二個境界而已，第三個境界還沒講到。