

身如水泡， 心如魔术

众生执著的生命是身和心组成的。行者若用智慧观照此身，便会发现它只是四界——地、水、火与风的组合体。此四界随着我们的心情，吃下的食物，气候以及造作的业而不断变化。

当行者持续不断地观照四界，便能体验他们迅速生灭的过程——生了又灭，灭了又生，有如水泡，要如何执取水泡为永恒呢？心生灭的快速优胜于身。心不但迅速生灭，而且变化多端；
时而爱，时而恨；
时而乐，时而悲；
时而悟，时而迷；
时而勇，时而怯；
那一个心态才是真正的我？

若全都是“我”，表示我不是永恒的，只是随顺因缘而生，随顺因缘而灭，没有主宰。

若全都不是“我”，既然都不是我，那又何必执！