

《四行观》的生命智慧

印慈法师

2019年6月30日广州光孝寺

第一讲 《四行观》介绍+报冤行讲解

尊敬的各位法师、各位法友，大家上午吉祥。这一次有因缘，在光孝寺跟大家一起来学习《四行观》的生命智慧。在我们光孝寺这样禅宗住持的道场，确实有特别的意义。

《四行观》的全名叫做《菩提达摩大师略辨大乘入道四行观》，比较为人熟知的是在《楞伽师资记》、《景德传灯录》这样一些中文的典籍中出现，后来又被收入《佛藏经》、《大经藏》这些藏经中。不过，我们如果想做一番探究的话会发现，《四行观》现存的版本其实不止于此，像北京图书馆藏有敦煌出土的写本，伦敦大英博物馆也有一些敦煌写本，还有法国国民图书馆馆藏的敦煌写本。在这三类馆藏的敦煌写本中，还是北京图书馆所藏的写本内容更丰富、更全面，像法国馆藏的就是一些残片。另外，在唐朝道宣律师所作的《续高僧传》里，提到菩提达摩大师的时候，是有把《四行观》的主要意思加以缩略呈现在传记中。这说明什么呢？说明在唐朝道宣律师的时候，达摩大师的《入道四行观》就是为人所知的，而且是作为达摩大师主要的禅法思想，被当作他的特征为人所熟知的。另外，像刚才提到的《楞伽师资记》、《景德传灯录》中当然也都有《四行观》的文字。像《景德传灯录》中谈到“弟子谭林记达摩大师……”，那这位谭林是哪一位我们不去深究了，也感谢能够把达摩大师教法的精要记录下来流传到今天的这位先贤。另外还有两个本子是值得重视的，就是两种朝鲜本《菩提达摩四行论》，分别是明朝天顺八年和李氏朝鲜隆熙二年所刊行的两个版本，主要对照北京图书馆馆藏的敦煌写本，它补足了很多《四行观》相应的内容。我们今天看到的《四行观》，主要是二入四行这样一篇并不长的文字，在天顺本和北京图书馆写本后面还有相当的内容。

为社么谈到这些版本呢？因为早期的时候，学界是不太认同《四行观》是达摩大师所传的，更倾向于是后人的，那这些版本和合所成的证据，实际上是让学界开始基本认同这是比较可靠的菩提达摩大师思想流传下来的记载。其他的还不好说，这个还是比较可靠的。这也是一些相关文本考据工作的意义所在。

《四行观》我们都知道主要是两部分内容，一部分是理入，一部分是行入，行入又分为四行，二入四行。虽然是菩提达摩大师的思想流存，但是不管是在禅宗内部还是在中国佛教的其他部分，实际上《四行观》受到的重视和应用应该说今天看来不太显著。而这里确实有一些值得我们重视的，不管是从偏学术角度看禅宗的脉络、看禅宗的演变，还是从实际学修的角度来学习佛法，包括菩提达摩大师禅法中那些契应于正法的智慧，来指导我们在整个生命中乃至生生世世中佛法的实践都是特别有意义的。

理入和行入两部分，理入的内容就其思想特色来说，主要表现为很典型的如来藏思想，所依的经典主要是《楞伽经》、《大涅槃经》。行入的内容所对应的经典，在朝鲜的两个本子以及敦煌的一些留存的片典中，不仅有现在四行这样简略的内容，还有相应比较长篇的每一门的内容。从对应的行入的内容来看，提及经名的经典有《佛藏经》、《诸法无行经》，此外还涉及到了《维摩诘经》、《金刚经》、《中论》以及僧肇大师的《肇论》等主要属于般若系的经论。大家看《四行观》，体会其中的意思，也能看到很明确的运用一切法空这样的智慧来指导实践的意思。所以行入的部分是非常重视般若中观思想的，这一部分内容也可以侧重从般若中观的角度加以解读。这也是这一次在相对深的地方，像无所求行、称法行，我们也会侧重从般若中观的角度加以把握。

如果从实践角度看，理入相应的内容其实更侧重于禅观，行入相应的内容更侧重于生活的运用与实践。这一次主要跟大家学习分享四行观行入的内容，因此我们这一次的题目叫“《四行观》的生命智慧”。实际上这四行可以概况一个人生活的全部。

接下来我们看《四行观》的文。

【理入者，谓藉教悟宗，深信含生同一真性，但为客尘妄想所复，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观。无自无他，凡圣等一。坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别。寂然无为，名之理入。】

因为这一次理入不作侧重学习，所以略过。借着“藉教悟宗”这几个字

要说几句话，后世的禅宗学人有一种倾向，因为提倡特别的强调“不立文字”，所以要摒弃一切经律论，摒弃一切佛言佛语。但是，禅宗内部有人说得好，“不立文字但也不离文字”，这是公允恰当的。到了绝缘离明的时候，那个时候不要说立文字，连取一法相都不可得。但是要说学修的入手方便，最开始用心的初步，是要藉教悟宗，这个是很远大的。要是后人真的把握住这个，我想后世曾经出现的一些问题或许可以避免，这也是我们今天有志于向上意招者应该留意之处，不要轻狂。

【行入者，谓四行。其余诸行悉入此中。何等四耶？一报冤行；二随缘行；三无所求行；四称法行。】

下面重点来说行入。为什么只谈这四行呢？因为在达摩大师看来，这四行是很有代表性的，而且可以含摄其余所有的行门。下面把这四种行相应内容略说一下：

一、报冤行，主要指运用因果报这样相应的正见智慧来随顺、观察思择，而能够对于恶逆境界内心调柔安住；

二、随缘行，指侧重用缘起无我的智慧、因果报的观察，来帮助学人在面对顺境的时候内心不为喜风所动；

三、无所求行，主要指用善恶业果、轮回是苦以及一切法空不可得这样的正见和智慧摄持，对于整个三界、一切有为、一切世间，心无所求，以无所求故，常住安乐；

四、称法行，应该说在本篇中虽然讲得很简略，但是非常关键。关键到什么程度呢？没有称法行，那《菩提达摩大师略辨大乘入道四行观》中的“大乘”两个字就该去掉了。称法行是指以性空缘起、一切法不可得、又不坏事相缘起的中正智慧所摄持，而发起菩萨自利利他的六度广大行。这是大乘的相貌。

四行彼此之间的关系，是由粗而细，由易而难的。刚才略说了一下四行的意趣，第一个最好理解，大家对于第三个、第四个觉得朦朦胧胧是吗？特

别第四个。也不奇怪，它的内容就是这样由易到难，这是很善巧的。不管我们智慧浅深，对于一个学佛人来说，对于一个志在大乘的人来说，基本的业果观念还是有的，如何来运用它，使它成为指导自己改善生命的智慧与力量，这是报冤行所说。我们能体会这个，善法逐渐增长，在佛法中渐渐深入，后面的也渐次的随行，都是可能的。由粗而细，由易而难。

四行所依的正见、所用的智慧，即是渐次浅深的，又是综合的。刚才有说，四行最开始用的正见、用的智慧，就是因果的正见，这个相对来说从理解上不太难，后面用到了缘起无我，乃至用到了一切法空，这些是渐渐的转深了。但是，在四行运用这些智慧的时候，又没有说这一行因为用到了深的智慧，所以浅的智慧就不用了，像无所求行里，用到一切法空的智慧，但是一样要用善恶因果、轮回是苦这样的智慧观察，它又是综合的。

这样有什么好呢？让我们在实践角度认识到，佛法的智慧是怎样理事无碍圆融的（是在实践角度，不是写文章的角度。写文章笔下生花，做起人来处处隔碍）。我们如果真的能把四行运用世俗谛智慧、胜义谛智慧的善巧方便把握好，如说运用到自己生命的实践、修行的实践中，就能够如四行所开显这样，既不溺于事而背理，亦不着于理而碍事。什么叫溺于事而背理？心完全的取着人相、法相、人我、高下、是非、长短，这些轮回里的勾当干不完的干，这叫溺于事相而违背了正法。什么叫着于理而碍事呢？执着于空，乃至拨无因果。空是不可说、不可执、不可取的，执空而碍事，那是佛法中的问题，是笑谈。

这一点在四行观行入部分，是一个很好的正面典范，它综合的、恰当的运用性空的智慧来指导我们如何来认识缘起的法性，以及依着这样事理的原则，来行于菩提正道。表现出来的是世俗、胜义二谛相成而不相夺，而成由浅入深、事理圆融、标极究竟的殊胜之行。这是就《四行观》所依的正见、所用的智慧、彼此之间呈现的特色，做一个略说。

接下来我们进入四行一一的学习。文说：

【云何报冤行？谓修道行人，若受苦时，当自念言：我从往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限；今虽无犯，是我宿殃恶业果熟，非天非人所能见与，甘心忍受，都无冤诉。经云：逢苦不忧。何以故？识达故。此心生时，与理相应，体冤进道，故说言报冤行。】

报冤行的文字如上所说，这里面的道理看起来并不是很深，但是，当事情发生在我们身上的时候，真的能够这样思维、真的能够这样转心吗？

什么叫报冤行？真正修道的修行人，如果受到内外逼恼的时候，内心应该这样引导自己的心。在这要说一句，你的心是需要引导的，你知道吗？一天到晚随着它跑，那样不是修行的相貌。最开始修行的时候，不具备直接令心“想这样就这样，想那样就那样”的能力，怎么办呢？向内做思想工作，甚至向内做一些对话引导。你看，达摩大师在我们心目中是那样的修行深奥，但是讲起初级的方便来，就是这样的切近。自己内心要做什么样的引导呢？要做怎样的内心对话呢？想一想“我从往昔无数劫中”，这个轮回是只有这一辈子吗？不是；前面有数吗？没数，不知道多少生；你想找到最开始的开始，有吗？没有；这么久远以来，在这生生死死中，想一想我都干了啥事儿呢？

“干了啥事儿”，报冤行里有一个简单又留有余地的表达，叫做**【弃本从末，流浪诸有】**。什么叫“弃本从末”？我们知道舍本逐末，这个“本末”如果按照如来藏的角度讲，当然很容易讲，但是在这里，我更愿意做一个比较普遍的说明。按照世俗层面讲，“本末”是对应着因缘与果报。大家所求的都是一个好结果，但是并不一定是在好“因”上做努力。当然，如果更契合这里的意趣，更准确的说，“本”意味着真实，“末”意味着虚妄。背离生命的实相，抓取虚妄相，从这样的颠倒想，自然就生起很多生死的因缘，具惑又有业当然就流转不息了。这样的真实与虚妄，也可以更概括的说为“无为”与“有为”。当生命当智慧契证于这样的真实、这样的实相，那是无为；对于三有中这些现象或贪或嗔，愚痴不知，那是有为法行为。

【弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限】报冤行所用到的正见，是要正见世间有善有恶、有业有报、有前后世。佛法里面的因果果报是有前后世的因果果报，善和恶当然也有它相应的不同果报表现。从这个意义上说，当然善恶是可区分的。谁说禅宗“向上一着，无落脚处”呢？它的第一个落脚处就是这样的浅近，每一个人都可以在这里落脚。所以我在这里用“五乘共法”这个词，什么意思呢？这部分的正见，不光大乘行人有，声闻行人也有——他就是想要自己尽快解脱，证阿罗汉，这样的人心目中难道会没有善恶吗？会意识不到生命是这样前后关联、业报关联的吗？也一样有。即便这个人只是想“我这一辈子修点善法，多赔点福，下辈子再多享点福”，他也要有这样的正见，这样才基于生命的前后世关联，善业乐果、不善业苦报这样的关联，他去做相应的培福事。所以这是求人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘、菩萨乘所共有的正见——有善有恶，有业有报，有前后世。如果你对佛法只知道这些，也别灰心，至少你踏上了第一级台阶；如果你走得很远，也请别忘记，你是踏着这个台阶走到这一步的。

运用这样的智慧是让我们干什么呢？真正坚固的信解，认同这样的正见，而能够调伏这颗心。刚才谈到本末是因缘与果报，真实与虚妄，更深刻地说也可以说是无为与有为。“弃本从末”简单的说，是因为在生死流转中，不能够契证生命的真实，那就落入到虚妄里边。既然落入错谬虚妄一边，那就流浪诸有了。“诸有”就是三界的意思，佛法里把有情或者生命的状态，有时候用一个字来表示，就是“有”，三界又称三有，三界即是欲界、色界、无色界，对应的也称为欲有、色有、无色有。所以“流浪诸有”就是“流浪三界”。

既然在轮回里，那就像大风车一样高高下下、起起伏伏，在这个过程中，因为没有智慧明，这颗心随顺诸虚妄，在人与人、有情与有情之间，就会制造很多问题，“多起冤憎”。因为自己内心的烦恼不调伏，种种的嗔怨、憎恨乃至互相的恼害，“违害无限”。无始劫来，众生在轮回里都干了什么事儿呢？这里用四句话说**【弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限】**。想想我们这一辈子，莫说一辈子，想一想这一年来，跟人起了多少对立，有了

多少矛盾，互相用言语甚至其它方式有了多少伤害？那再往前想一想呢？所以突然有恶逆违损事没有什么道理地发生在我身上的时候，就应该算算这笔账。这里侧重说的不是一切恼苦都是因为前世的因缘，说的是你本来自己对于造成这样恼苦现前情况，没有做什么现世的因缘，但是突然就落身上了，这个时候要知道——我这一生虽然没有做这样的事，或者至少我最近没有做这些恼苦因缘，但是这个恼苦发生了，也不奇怪——想一想我从前往昔无数劫中，流浪生死干的这些事儿，有这样恶业果熟，有什么奇怪的呢？【**今虽无犯，是我宿殃恶业果熟**】，“宿殃”就是过去世的不善业。这都是我过去世的不善业成熟了，表现为现在这样的恼苦。

这里的正见和智慧不高深，我们基本都可以了解，但是逢境的时候，肯这样转心的人不那么多。这样转心是有用的，因为我们碰上某个人非常无理的来恼损我的时候，内心里直接的感觉——这都是他非理行事，觉得是他给了我这个恼苦。要说现在这个恼苦结果呈现，最切近的因缘，是这个人来恼害我，但是本质上并不是这个人他完全就能够达成，这里说【**非天非人所能见与**】。为什么呢？这是我过去恶业果熟呈现的结果，这个人是作为这个果成熟链条中最切近的一个因缘，如果没有我过去那个业，没有这回事。

我说一个相对极端的，大家比较好理解。我们现在坐在这，你受到了地狱苦的逼恼吗？没有。那地狱里现在有有情在受苦，他正在受的那个苦、那个逼恼，现在能够施加到你我身上吗？不能。因为我们这一生感果的业，是生到人间的业，即便承受恼苦，也是以人身来承受。当这个业成熟的时候，地狱的那些苦，会在我们身上现起吗？不会。那反过来我们说好的，你现在知道释提桓因天王在吃什么吗？有多好吃吗？天猫上能买到吗？（不行，我不能光给一家做广告，京东上也买不到）什么意思呢？你没有那个业，受不着那个报。这两头心里舒坦啦，认账了，那放到中间有什么不能认账呢？你的业就让你生到了这样的人间，甚至是倒见横行，甚至是恶逆的人比较多的时代环境，那你怪谁呀？你要怪的话，那生地狱的有情他们怪谁呀？从根本来说，非天非人所能见与，是自己干的好事儿，现在这个结果出现了。

这里“见与”的“见”，不是看见的意思，不是说这样的因缘很隐幽，

天人都看不见，也不是他们能给我的。这个“见”是做一个被动式的表达，比如我们汉语里有词说“见谅”、“见证”，表示被动式的标志，对我做什么动作，这个“见与”也是给予我的意思。要做这种认识：这样的苦恼是我过去恶业成熟作为最根本因缘的，是我过去恶业成熟的表现，不是哪一个人，甚至不是哪一个天人能够直接的、完全的施加在我身上。

心里如果真的有这种认识了，还会像之前那么委屈吗？之前非常不甘心，比窦娥还冤；当这个心随顺转变的时候，那你欠的帐你不还，你指望谁还呢？有能耐你就尽断烦恼，不生三界；你又没有，还得随业漂流受生，那还账就还吧。是不是这个道理呢？**【甘心忍受，都无冤诉】**。

说一个我们很可能会经验的现象，比如到了一定年龄，老苦病苦都变得更显著了（注意我用的词，是老苦病苦都更显著了，不是说到了一定年龄才有老苦病苦），这个时候内心安稳吗？特别是如果得了一些比较痛苦的慢性疾病，有几个能够身心泰然、不怨天尤人的呢？“这个病咋就长我身上了？我这辈子都在做好事”；或者有时候为亲朋好友抱不平，“他这么好的人得这个病，这老天爷没眼啊”。**【是我宿殃恶业果熟，非天非人所能见与，甘心忍受，都无冤诉】**。

我在不同场合常常说，学习佛法根本上来说就是在追求真理。但是如果体谅大家，从大家的角度，不客气地提问题，那就是“这个世间工作生活、家里外边，我都累的不行啦，回到家还要拿时间来寻求真理，为啥呀？能不能让我消停一会儿，歇一歇？都这么累了还要寻求真理，你还让不让人活了”。大家有没有想过，为什么要寻求生命的真理、过顺于真理的生活？你如果对这一段的意趣有足够深的体会，那回答很简单——因为不能够体达真实、认识正理、随顺正理而运作身心、随顺正理而生活，那就会随顺虚妄，就会发生这里所说的弃本从末，后面就黑的、白的、灰的全来了。多起冤憎违害无限，乃至种种逼恼现前，到那个时候不情愿也没有用。人要做的是，用智慧把握自己的生命方向，身、语、意随顺于正理运作，这就能够避免弃本从末和过患。如果一旦弃本从末，这种背弃正理、背弃真实而随顺虚妄的事情发生了，那后面的情况当然就是流浪生死，有什么苦也得受着，这是你

自己造的。

大家如果对这个想多一点生活化的体会，我随顺时代因缘讲个微信段子。看到某位当了妈妈的法友发一条朋友圈，说孩子怎么样不省心，让自己这颗佛性的心怒火三丈，手都痒起来了，这个巴掌就要下去了，然后突然想起一句关键的咒语，连念了三遍，解决问题。这个咒语怎么念的呢？“我生的、我生的、我生的……”，然后后面就“随我、随我、随我……”。有没有相似性啊？之前不能够忍受，觉得都是对方的过错；现在能够忍受，意识到至少这里有我的关键贡献——这是二者转心共同的要点。如果能够认识到，流转生死所受的苦迫最关键的因素在自己，你还有什么不能心平气和的？有能耐你就别受生三界，受生三界了，就是这样杂染的地方、杂染的果报、种种的逼恼，有什么奇怪的呢？没有逼恼才不现实，这个人间又不是欲界天、色界天，怎么可能没有种种颠倒烦恼；有颠倒烦恼，怎么可能没有互相的恼害呢？

基督教意义上的原罪我不认同，但是如果做一个类似的说明，我们生到这个世间就是我们的原罪。是什么导致我们生在这个苦难、罪恶的世间呢？还不是自己的无明烦恼，还不是自己种种生死的业嘛。你既然生在这里了，那就玩也得玩，不玩也得玩；受也得受，不受也得受。真的认识到根源的把握是在自己，在这个事情上就能够转心，能够甘心忍受，都无冤诉。你要怨，就怨自己的无明烦恼。你有本事就把它给灭了，灭不了，你冲别人显本事，用老百姓话说那叫“乱撒气”（迁怒于人的意思）。

还有一个话题要略作说明，就是宿命论和佛法缘起的因果观是不同的。这个大家有留意过吗？可能在通俗的佛法弘扬中，容易给大家造成这样的印象，有人说“一饮一啄莫非前定”，什么意思呢？就算我现在伸手拿水杯喝口水，都是我前世的业所感、所注定的。如果是这样，我这辈子所做的一切都已经是前业注定了的、规定好的，那我干什么不干什么有何意义呢？

真正的佛法并不是这样讲。简单的说，佛法的因果观说我们现在生是作为结果呈现的现象，是说这是我们过去的业和今生努力共同造成的结果。这

样讲是不是更令人信服？比如这个孩子明明认真学习就至少能考 90 分以上，但是他不认真学习，就考 80 分，你能说考 80 分就是他的命吗？可能更善巧一点，想一想怎么调动他学习的兴趣，或者是不是周边的环境影响到他？是不是跟哪个同学或老师有什么心结，导致他情绪上对立？或者其他因缘导致他不能安心学习？家庭教育方面有没有需要注意的？这是在世俗问题上我们应该这样去观察，而不是随便说这孩子就是 80 分的命，那你让做老师的奖金都不好意思拿啦。

宿命论简单的说就是一切前定论，这是错误的。如果真是这样，修行也没有意义，而且也没有什么道德与罪恶。为什么？道德和罪恶都是这个人的主观故意，现在都是前世注定的，你也教不了，他也学不会，那还有什么罪恶可谈？还有什么道德可讲？这种观点是错误的。通过正确的方法和努力，就可以改变很多事情。

宿命论并不是佛法的因果观，佛法的因果观是缘起因果观，“此有故彼有，此无故彼无；此生故彼生，此灭故彼灭”。随着这些因缘的变化，“我”会不会变化呀？就像同样水果的种子，种在不同的地方、不同的土壤、不同的施肥、不同的浇水、不同的阳光……，结出的果子一样吗？一个味道吗？宿命论告诉你，只要是这个种子，你不管怎么搞，最后结出来的果，不管是产量、口味、外观……什么都一样。这个现实吗？不现实。缘起的因果观说，过去的业就像这个种子，但它的成熟需要这些因缘，因缘不一样，会导致结果的变化。这个是不是更真实呢？

这里虽然说到是我宿殃恶业果熟，但并不是把一切苦都这样简单的一推了之。“今虽无犯”，自己反思一下，我这辈子没有干直接导致这样结果的事（至少自己想起来是这样），然后这件事（至少在今生看）很没有道理的发生在我身上，这个时候一般人都觉得自己太冤了。如何来安你的心呢？要知道从无始以来**【弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限】**，这一生乃至现在，虽然没有做什么直接导致这个结果的因缘，**【是我宿殃恶业果熟】**，心就调柔了，就安稳了。

另外，说到因果，我们常见到鸡汤文里这样说：“一切都是最好的安排”。谁安排的？我们佛教徒愿意说是佛菩萨安排的。佛菩萨多得有多坏才把你安排成这样啊？你愿意相信一切都是最好的安排，我还替佛菩萨叫屈呢。我记得从前有一个乐队，有一首歌里边唱到“谁人玩弄这世界，相信他的心理真太坏”（原谅我不会说粤语，如果用粤语很押韵）。是啊，如果谁来安排这个世界的话，安排成这个样子，那他的内心得多扭曲啊！一切都是因缘的际遇，我过去所造作的善恶业，一时挥之不去的无明爱劫，是导致我生到这个大染缸的最根本的因缘。人在江湖飘，怎能不挨刀。而不是说这一切都是谁谁谁安排好的，那我也就情愿受制了。这其实是尊佑论，认为有一个主宰一切、安排一切的。如果都是他安排的，那你就只能向他求保佑了，“大哥你得照顾照顾我”，要给他上供、交保护费，求他罩着你、网开一面。佛法不是这样。

其实这里说到的内容很深吗？并不见得深。这样前后世因果关联的正见，我们很多人觉得“我是有的”。但是要跟大家说，很可能未必像我们想的那样乐观。对于很多人来说，前后世的因缘关联、善恶业感苦乐报，更多的是一种他所了解的正确知识，还没有真正深刻到正见这个层面。不是说“我理解了三世轮回，理解了三世轮回框架下的前后世因果，就叫做我有因果正见”，那叫做“你对这个正确知识有基本的理解”。注意我强调的第一个关键词，正确的知识，你只是听到了这样的知识并且有所理解，也许进一步内心有所认同，但这并不能够使它成为正见，正见是更深刻的。

到什么程度才算是正见呢？它基本上成为你生命中比较底层的判断标准和行事逻辑。这话稍抽象一点，什么意思呢？就是你最认同的那个东西，一遇到这件事，我到底该怎么做？一般人可能只是考虑眼前这一生长短、得得失失；有三世因果正见的人，不仅考虑这一生，还会考虑如果现在这样说这样做，对未来生是什么样的影响。是导致安乐的影响？还是导致恼苦的影响？我们的遇事如果不这样考虑，如果不是事事这样考虑，你觉得你是随顺世间知见呢？还是随顺因果正见呢？我这样说大家能有对比了吧。

你说那样想多累呀？记住，当我们是一个婴儿的时候，学习你现在熟练

的这一套，也不是那么容易的事。这一套不是自己建立起来的吗？熟能生巧，现在已经变成自然而然了。但它是包含问题的。包含什么问题啊？断灭见，光考虑这一顿，不考虑下一顿，是不是啊？那明知道包含问题，也知道有更好的思惟方式、更好的生命模式，值不值得我们花一些力量去改善自己的生命，达成这个呢？当然值得。而且你记住熟能生巧、习惯成自然，刚开始总是要提策自己这样来思择、这样来把握、这样来判断，真这样生活一段时间就成为自然而然的了。就像现在，不用你特意的用心，习惯的这一套都会跑出来。这个在你小时候是那么自然而然的吗？不是的，你是一番苦学，乃至摸爬滚打历练过来的。世间这一套都学了，还不那么正确、不那么安稳，那学真正正确、真正安稳的，花点力气算什么呢？

要知道正确知识和正见的差别，以及如何从正确知识的拥有者到具有正见者。有了正见之后，它不是摆设，正见实际是我们内心比较底层的判断依据和行事逻辑。我们遇事要运作身、语、意的时候，随顺于这样的正见去运作，那才是正确的，那个时候正见才成为正见。这就叫做正思惟。正思惟是基于正见的思惟抉择，形成内心的判断、决定和意志倾向，就是“这件事我忍还是不忍？”这是一个内心的意志倾向。这个可以通过基于正见的正思惟来达成。

【经云：逢苦不忧。何以故？识达故】为什么这个人突然遭逢这样非理的逼恼，内心不忧苦、不愤怒、不憋出内伤呢？因为他能够认识、通达这些正理，而且内心认同、内心随转，能够调柔安和的面对突然施加于己的横逆境界。这个我们有时候会遇到的。

【此心生时与理相应，体冤进道，故说言报冤行】这样的心发生的时候，当心这样认识、这样运转、这样内在调伏的时候，就是与生命的正理相符合。这里所说的就是三世因果的道理。什么叫“体冤”呢？就是正在经验着这些突然施加、非理施加的横逆境界，“体”表示经验的意思。即便面对着这样的境界，因为内心如理运作，你说修行是进步了还是退步了？当然是进步了，在这个当下就是道业的增进。“行”是修行的意思，是向前进的意思。为什么内心这样思维抉择安忍调柔就成为“报冤行”了呢？因为他向前进了。

第二讲 报冤行拓展+随缘行讲解

我们继续来学习《菩提达摩大师略辨大乘入道四行观》，从中学习佛法的智慧，运用到我们生活和生命中。上午我们对《四行观》的整体意趣和内容做了介绍，对《四行观》报冤行的部分做了共同的学习。上午有强调报冤行所用的正见和智慧主要就是三世因果观，这样的智慧对于我们一般学佛人都不陌生，但是了解不等于坚固。特别强调了正确的知识和正见有何差别，以及如何从正确知识的获取，进展到正见的坚固，并且基于正见而能正思维，令心有随顺于正理的抉择与倾向。

因为时间关系，报冤行最后拓展的部分还没有来得及跟大家说，这部分内容还是有必要跟大家讲。因为《四行观》中报冤行的内容，最主要的还是当生命中出现了非理强加在自己身上，或者看不出逻辑性和道理突然发生在我身上的恶逆情况，如何运用三世因果观、运用世间正见来摄持心、引导心，令心能够正确认识，令心调柔安稳，不因为身所受的苦而进一步引发心的动乱颠倒，以及更进一步的心苦。这个还是偏于防御性的，当这样的情况发生，可以这样来用心。

那没有遇到这样的情况时，如何更积极、更建设性的运用这样的智慧呢？《入行论》中有这样的偈颂：“**现前微小苦，我且不能忍，何不破嗔恚，地狱众苦因？**”。意思是现前这样一些相对比较微小的苦楚我都不能够忍受，那我为什么不破坏嗔恚这种导致地狱众苦的因呢？略作几句解说：人间的苦和地狱的苦哪个更为剧烈呢？当然地狱的苦更加剧烈，相比较起来人间所有的苦都是微小的（不要觉得我的苦可不微小，“现前微小苦”说的不是我的事）。如果一个恶业必然要承受，那还是在人间承受比在地狱承受来的好，就好比你在文明的国度服刑，好过在一个不文明的国度服刑，因为不知道监狱会发生什么。人间这点苦，跟地狱比算什么呢？人间这点苦也不能忍，怒火填膺，非常强盛的嗔恼，难道你不知道这是地狱的因吗？一边不能忍受小苦，另外一边理直气壮、理所应当地造作着剧烈大苦的因，你的智商都还贷啦？不管是什么因缘导致的嗔恼，都应该调伏它，一方面它不具备合理性，另一方面它不引发安乐反而引发苦。这是更进一步的以三世因果的正观来调

伏嗔恼。

前面的报冤行是在现实生活中，我非理受到恼损逼迫，这个时候要思择，调柔安住。现在讲的其实是一切时。人们总是因为不如意恼苦，而生起不满意、嗔怨，但是不知道这其实是在制造后面的问题。《成佛之道》里有这样一个偈颂：“**诸苦由恶业，乐由善业集。苦乐随业尽，修善宜积极**”。这一切轮回中，苦的果报是由恶业召感得来，乐的果报是从善业积集而来，但是不管苦报还是乐报，终归是有为法，终归是缘所生法，会随着召感它的业缘力量耗尽而结束。不管是痛苦还是快乐，都有结束那一刻。意识到这样的苦乐是由相应的业所召感，而又都是无常的，都会耗尽力量的，那建设性的思维就是应该积极的修善。

相对的，在恼苦现前的时候不要觉得一片黑暗，黑暗终将迎来早晨六点半。多少人觉得人生这个坎我过不去了，最后找一个高台纵身一跳……哪有过不去的？这辈子都说过去就过去了，何况坎呢？如果真的认识到苦乐都是业所召感的果报，相应的业也是有为法，有它力量耗尽的时候，那这样的果报不管是苦是乐终有尽时，这样在苦恼现前的时候不会丧失希望，知道诸法因缘生，去做正确的善法因缘，为自己搏一份光明未来。

就算自己在安乐的果报中，那该如何想呢？要知道安乐本身是善业感的果，会不会穷尽？会。该如何呢？既然希望再继续安享安乐，那就要多多的修集善法的因。《阿含经》里记了一件事，佛陀跟一位国王说，自己往昔的时候是一个大国的国主，值遇某佛出现于世，自己是怎样护持、供养这位佛陀，护持这位佛陀的教法、护持三宝，做了多么广大的功德（那确实是让人吃惊的、非常广大、非常殊胜的善法功德）。佛陀问这位国王：“你觉得我过去在这位佛陀边所积累的福德多不多呢？”这位国王说：“那简直是不可思量”。但是佛陀告诉他：“你知道吗？我当时积集的那么深厚的福德，到了今天一丁一点也没有剩下来。”为什么呢？佛说：“因为轮回太漫长，这些福德在漫长的轮回中渐次感果，都已受报完毕了”。过去语录里的话叫做“不要吃老本，要立新功”，这也是同样的意思，“苦乐随业尽，修善宜积极”。

佛本人修习善法无有疲厌、无有满足，是我们的榜样。经里讲，有一位盲比丘眼睛不好，要缝袈裟，纫针纫了好半天也纫不进去，这个时候就感叹“谁要是帮我纫下针就好了”，佛恰好经过听到了，就接了下句“我来帮你纫”。这位比丘耳朵好使，听出来是佛陀，起身作礼，然后跟佛陀有这样的对答，说“佛陀，您早就有了圆满的果证，为什么这么微小的福德都不捐舍？”佛陀说：“我无始劫来积福无厌”，白话说就是“我习惯了”。这是佛陀给我们做的表率。

上面两个偈颂作为报冤行的拓展，希望对大家有所帮助。接下来我们学习《四行观》的第二行：随缘行。

【二随缘行者：众生无我，并缘业所转，苦乐齐受，皆从缘生。若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无，何喜之有？得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺于道，是故说言随缘行。】

在随缘行中所运用到的正见和相应的智慧，主要是三乘共法的正见，侧重在缘起无我，这里有无我智慧的运用，也有无我轮回中前因后果的关联，应该说关于轮回、关于有情缘起，本质和现象的智慧都有运用。

【众生无我，并缘业所转】可能对一些法友构成挑战的是“众生无我”这四个字。简单的说，所谓的有情并没有一般内心中感觉到的所谓自我，实际上生死中流转的生命现象，不过是烦恼缘集、善恶业和合而呈现的果报而已。

这里略作说明，无我的观察主要的脉络是这样的，先看一看内心觉得有我，内心感觉的这个我最主要的特征是什么？在身心中有没有自我感对应的特征？如果没有的话，说明这个自我感是没有对应的现实依据的，换句话说自我感是错觉。如果提炼一下，就是“我相为何？”。内心的自我感，这个“自我”到底意味着什么？它的主要特征是什么？人们都是在这样的身心上计执有我，用佛法的话说，在名色、五蕴上计执有我。但是在身心、名色、五蕴中观察，那样的我相、那样的自我感所包含的特征可能吗？存在吗？身心中、名色中、五蕴中有吗？如果没有，说明自我感是错觉，没有与内心的

自我感所对应的真实。证明完毕。

这样说，大家是不是觉得很抽象？我们再举个例子。这个手机如果不能打电话，你还管它叫手机吗？人家卖给你，说它是手机，但是它不能打电话。你要吗？不要！电话都打不了叫什么手机？你内心中觉得能打电话是手机基本的特征，是“手机相”。手机相可能有多方面，但是能打电话至少是关键。当然作为智能手机，要是没有无线功能、不能上网，那也不叫智能手机。我这个手机可以作闹表、可以做按摩器，但是就是打不了电话上不了网，还告诉你这叫智能手机，你信吗？你不信，你会举报我。我们怎么判断它是不是手机的？仅仅看外壳吗？那太好骗了。我们要看它最主要的特征来判断。

如果举一个大家熟悉的寓言，就是《皇帝的新装》，皇帝的新装最后被一个孩童的无忌之言戳破了，孩童说“他什么也没穿”。这个判断正确不正确呢？正确。这个判断基于什么呢？基于皇帝身上衣服相不可得判断的，这件衣服又看不见、又摸不到、没有重量、没有触感，能遮风挡雨吗？不能；能遮形丑吗？不能；能挡蚊虫吗？不能。那跟没有有什么区别？这个孩子之所以说“他没有穿衣服”，是说皇帝身上衣服相不可得，他的判断是正确的。

同样的，内心感觉有我，这个“我”到底意味着什么？很多人一辈子都不知道，没想过。“我自己总感觉有我，还用想这个事吗？”人的感官会产生错觉，有没有看过两条明明平行的直线，就因为旁边那些辅助线，看起来就不平行了。这是人类视觉上出现误差的情况。人类的感官是可以出现误差的，在意缘法的情况下就出现了这种误差，本来没有内心计执的那个我，但是只要你向内体会，就浮现这种感觉——很不幸，这是错觉。

破除内心这种错觉的基本脉络、思维的理路，就是这样——我相为何？名色中可得否？五蕴中可得否？用大家的话说——身心中可得否？不可得。佛在鹿野苑度五比丘，第一次说法所说的第一部经，被后世称为《转法轮经》或《初转法轮经》；佛对五比丘第二次说法，说的就是《无我相经》，讲无我之理（我们学佛经年，佛陀第一场演讲和第二场演讲讲的什么，是不是都不知道呢？）。

如果纵观经论，谈无我主要的角度，常常是无常、苦故无我。因为人们感觉的我，过去是我、现在是我、未来还是我，有常义在里边；但是一推敲，不管是身心、名色、五蕴，常不可得。无常的法变异了内心会生起苦，苦是逼恼。如果如自己所感觉的“这个是我的，可以主宰”，意识到“我有自在义”，那不可能苦，人们都会避免苦，会让苦消失。有苦恰恰说明不自在，不自在故无我。另外，众缘和合故无我。我们感觉我是一整个的，谁会感觉我是四分五裂的呢？“我内心感觉我自己是八瓣拼起来的”，有吗？都感觉是一整个的，但实际上观察一下生命的现象是种种因缘和合的。这里不细讲，仅仅做一个脉络的交代。

如果具有这样如理正观、无我的智慧，就会发现所谓的轮回中没有我，轮回不是我从过去到现在、再奔向未来，轮回中只有此有彼有的因缘之流。这个因缘之流比空气还不可捉摸，它总是表现为无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死，这是所说的因缘之流。简单的说是蕴流（五蕴之流、名色之流），又不是前后脱节的，而是前后有这样因缘关联的。

所谓的有情，所谓的名言中作为指代称呼的“我”、“你”、“他”，只不过是因在因缘的同时观待和前后关联上安立的假名而已。“同时观待”是说，在这一刹那身心种种因缘是彼此配合、彼此依存的；“前后关联”是指前一刹那后一刹那并不是脱节的，而是有前后的因缘关联的，前一世后一世并不是断灭、断裂的，而是有着这样前因后果的关联。就在这样无我、此有彼有的蕴流上，在这样因缘同时观待、前后关联上，与不可得中安立有情假名。这是我们佛教徒深入一些的话，应该具备的无我智慧，以及在无我智慧下正确的观察轮回的现象。这是解释【众生无我，并缘业所转】。

【苦乐齐受，皆从缘生】，我们生活在这个世间，也受苦、也享乐。人道总体上是苦乐参半的，特别今天物质条件确实改善了，大家总是能够找到一点让自己身心感觉快乐的因缘，但是也总还是有逼恼，有苦呈现。我们是苦乐都会感受，都会经验。不管是苦还是乐，都是从因缘所生。这可以从前后观待和异时因缘和合这两个角度来解读。所谓前后观待，就是从缘起业果

的道理看到是由于从前善恶业的缘故，在这一生呈现这样苦乐报的异熟，这是“苦乐齐受，皆从缘生”的一个把握，也是随缘行这一段文所主要采用的意思。

如果就当下非常短暂的刹那，看乐受的生起、苦受的生起，这个苦乐是从什么样的因缘生呢？是从根接触相应的尘境引发识，相应的根尘识和合有这样的触，心继续运作，领纳这个触形成苦受乐受。如果对于佛法的法相学过一些，比如六根、六尘、六识，学过触心所、受心所，那我刚才相对抽象的讲法就不成为障碍了。举个例子，比如身体被针扎了一下，这时候身根触对尘境引发了身识的活动，身根、触尘、身识三和合引发身根相应的触，识（或者说心）领纳不可意的受称为苦受，这是略讲一个因缘。实际上，人们苦苦追寻终归是在寻求身相应的安乐或者心相应的安乐。有谁说我是为了活得更悲惨？这里是从善恶业感苦乐报来谈“苦乐齐受，皆从缘生”。

【若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无，何喜之有？】如果从前后世因果关联的角度来看，这一生得到了一些好果报——发财了、致富了、出名了，或者长的相好端严……“胜报荣誉等事”，这些事当然是世俗意义上的好事，人们也更容易迷失其中。长的颜值超标的，最后为容颜所拖累；财富积聚超标的，到头来成为财富的仆从；名位攀爬超标的，最后为盛名所累……。要知道，这些虽然是世间意义上的好事，但不过“是我过去宿因所感”，不是恒常的。因缘所成法，怎么会有恒常可得呢？再高的颜值，你老人家 108 岁再出来走两步看看？终究是不坚固的，“缘尽还无”。至少这一生，这些胜报荣誉等事是带不到下辈子的，就算这一生所作的福业非常坚固，所感的果报也非常的稳当，一直到老乃至到临走都没有坏散，但是也带不走。“今方得知，缘尽还无”，这个因缘不稳固，再生就会散坏。就算这个业强盛，这一生命终的时候也就终结了，“何喜之有？”。就像一个小孩子，某次随堂小测验考了 100 分，回来就走出了六亲不认的步伐，回家就要“给我买智能手机”“为啥？”“100 分！”小伙子，何喜之有？前面道路还长着呢！你六亲不认有点早吧？

【得失从缘，心无增减】“得失”，佛法用世间八法或者世间八风来说

明它——利衰、毁誉、称讥、苦乐。如果大家患得患失，那你所注重的得失是什么？能不能概况出来？这一辈子心就像秋千一样摆来摆去被得失所动，你所重视的得失利害都是什么呢？钱多钱少、工作情况、家庭情况、感情情况、健康情况……一大堆，无非就算佛所说的利衰、毁誉、称讥、苦乐，就这八位事。

这八位事仔细看其实不简单。人们一般把什么设为对“我”有利的呢？简单的说，除了“毁誉、称讥、苦乐”来说“利衰”的内涵，其实主要是“我、我所”的增益与减损。我、我所的增益、增长，这些被摄为是利益事。比如属于我的财富增长了、我更健康了、更有能力了……，大家都觉得是“得”，是利益事。还有其他，比如自己的挚爱亲朋有了好事，高兴不高兴？高兴。为什么？摄为利益事。不光是我，我所（就是我亲，内心感觉亲近的人）的增长增益，也都被摄为属于我的利益。

还有一种情况就比较凸显人性了，就是如果“我的怨家”倒霉了，请问你内心里酸爽不酸爽？怨家对头的衰损，被一般人摄为“我的利益事”。比如两个人竞争，那边突然出了状况，竞争不过你了，你高兴得马上请客，这就是一般的人性。人们把我我所的增益、我亲及其系属的增益、我怨及其系属的减损摄为利益事，这就是人性，这就是我们心的运作。

反过来就是衰损。背后说人坏话，叫“毁”；背后说人好话，叫“誉”；当面说人好话，叫“称”；当面说人坏话，叫“讥”。毁誉称讥主要是评价方面。苦乐，侧重于说身的苦乐，这里不一一去细说了。

从刚才的分析，大家能不能看出是基于我、我所的认识？如果一个人有无我的智慧，不再以自我为圆心来看待这个世界，不把很多东西坚固的执取为我所，他的得失心就没有那么重。这是从前面“众生无我，并缘业所转”，乃至“宿因所感”，“缘尽还无”一脉下来的。最好的，当然是有无我的智慧破除这样错谬的计我、我所，而能够究竟离开这种患得患失、生命就像风中蜡烛一样摇摆的困境。如果不能有这样高的智慧，那就从生命前后因缘关联的相续上，意识到苦乐从善恶业所感而来，得失终究是因缘的合会与散坏。

【得失从缘，心无增减】。这里要跟大家说一下，前面讲苦乐，后面说得失，其实如果细推敲的话，是有表面现象和根基的差别。像刚才讲世间八法——利衰、毁誉、称讥、苦乐，利衰有时候不直接表现为身体的苦乐，就像刚才说孩子考了一百分，内心很快乐，但是内心的快乐是从什么来的呢？是执取我、我所，把那个认知为、判断为“我的”孩子考了一百分，然后这个快乐才发生，是从感觉我、我所受到的利益而产生的安乐。要是他同桌考了一百分，会是什么情况？我们为什么在这些上有得失、利衰的感觉？实际上，人们总是觉得这些增益的事情、或者摄为利益的事情，会给“我”带来好处。如果你认为的这个好处，把自己生活变得一团糟，把自己搞得患了绝症甚至英年早逝，那是好事情吗？我们摄的利衰得失，归根到底要立足于生命的苦乐。

我们举一个假想的例子：一个山沟里的孩子，家里很贫苦，但是有志气，也有一点聪明，自己从小到大咬着牙拼了命，一路过关斩将，读了好学校，自己又不甘人后，种种努力，有了一个良好的起点，踏入朝阳产业，也踏上了非常为人所羡慕的岗位。然后，这样的位置可不是让你睡着拿钱的，你要拼命的，三十多岁把命拼没了。你觉得他妈妈怎么看？他妈妈觉得这是利益事还是衰损事？他妈妈会说“早知道今天这样，宁可不让娃读那么多书。留在家，跟我一起种种地也比这样好”。之前那些高光时刻，大家都觉得是利益事、是“得”，是吧？等到落脚点落到了这些恼苦的时候，发现不是那么回事儿。

得失的立足点，终归是要落在生命的苦乐上。我们很多人迷失在外面的五光十色，不知道自己到底在为什么忙。所以在这要强调一下，前面谈苦乐，这里谈得失，不是两回事，归根到底还是苦乐。所以，知道苦乐皆从缘生，体会得失也都是从缘，这没有什么问题吧？

【得失从缘，心无增减】。什么叫心无增减？这里容易被理解成“这一颗心不增不减”。如果让我来导读的话，我更愿意说——在顺意境上内心贪爱名为“增”，在不顺意境上内心嗔厌名为“减”。这只是前面的因缘以及这一生努力呈现的结果，水到渠成，瓜熟蒂落，你想不让它流过来、你想不

让它成熟，都不可能。都到这个地步了，这一颗心还有什么必要增增减减、多多少少呢？“得失从缘，心无增减”，这点事儿我一眼就看破了，所以有一份超然与自在。这样“胜报荣誉”的大好事，如果放在别人身上，早就成为一种把他吹得轻飘飘的风——喜风；但是对于有这样认识的人，“喜风不动”。这个风吹不动他，他没有把这个设为坚固的、究竟的、总是这样的，只是暂得如是而已。前面的因缘导致了这样的结果，后面会不会变呢？会啊！

就像搞投资的两位法友，谈起来股票的事情，其中一位说到自己的股票涨了，挣了多少多少钱，另一位就泼冷水。怎么泼的呢？“那得等你退出来的时候才算数”。你还没退出来，还在这个游戏中，高兴什么呢？“若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无”。有一点福报，赶上了这波大盘，“缘尽还无”（仗着自己没股票随便说，请大家不要介怀）。

【得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺于道】什么叫冥顺于道？冥的意思就是暗暗的，冥顺于道就是自然就契合于道。内心能够这样运作，在顺境面前不翘尾巴、不得意忘形、不飘飘然、不被喜风吹得自己像风筝，而是内心有一份超然（不是苦大仇深），有一点长远的眼光，知道前后的因缘是怎样。我们缺乏这份超然，所以东风来了向西倒，西风来了向东倒，东倒西歪。活成这个样子不要怪外边，自己站不稳脚跟，还总怪外边风大，多吃一点就好了。

这里说到的道理、用到的智慧，主要还是深刻的缘起无我的正见，以及有情缘起流转中善恶与苦乐的因果关系。上午说过，正确的知识到正见、到正思维（正智）。古老的翻译中有一些地方“正思维”翻译成“正智”。就是经过这样正见相应的思择，内心生起了这样随顺的意愿，随顺的内心状态。这样在顺境面前喜风不动，就是正思维表现的样貌。

这是随缘行这部分内容跟大家一起做的分享。

下面给大家加一段拓展，是《杂阿含·470经》中的一个内容。这部经文有一个很显着的关键词叫“第二支箭”，人的身苦在这部经里被譬喻成所受的“第一支毒箭”，受了这支毒箭之后，内心不随理运作，错谬颠倒而行，

因此而产生心苦，这种因为身苦而产生的心苦称为“第二支箭”。报冤行说的是横来的、恶逆的情况下，内心如理运作，不发生恼苦，不造作苦因，这可以看作是不受第二支箭；随缘行偏于顺境乐境来谈喜风不动，是谈在乐受面前、在顺意境面前如何正确用心。这一段经文是综合性的谈面对苦受乐受应该如何的正确用心。经说：

【譬如士夫，被一毒箭，不被第二毒箭。】

比如有智慧的人中了一箭之后，不会把箭拔出来自己给自己再捅一下。不要觉得“中了一箭拔出来自己再捅一下”这个事儿好像很古怪，我们每天都在干这件事。不光捅一下而已，想起来就捅一捅；放那十年了，突然想起来又狠狠的捅一下。曾经跟一些法友讨论说，什么叫“他伤了我的心”？谁能够伤你的心？如果能的话，那冤家对头互相打击，哪用那么费力呀？又是骂他，又是抹黑他的名声，希望他财产受损失，甚至威胁他或者他亲人的的人身安全……为什么呀？因为就是伤不了他的心，所以要做些事导致他内心痛苦。如果能够直接让对方内心痛苦，哪用这么吃力、花这么大功夫？

人内心的痛苦就像这部经里说的，都是内心错误运作造成的，拔起这支毒箭，自己又给自己一下（我刚才讲到不止一下的时候，大家都在下面会意的笑，看来都是熟练工种）。“士夫”是譬喻圣弟子，有智慧的人，当他产生身的苦受之后，内心不会错误运作，不会因为身苦和内心错误运作更进一步产生心苦。

【当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。】

苦乐从缘生讲了两重因缘，前后世的善恶因苦乐报的因缘，当生受领纳随触的因缘。当你认识苦，认识苦前后世的因缘、当下的因缘，认识到只是这样的随缘而生而已，不产生那些错谬的、多余的运作，身苦到这儿就结束了，也就没有内心的苦受。

【为乐受触，不染欲乐，不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使。】

身体经历这些乐的感受时，内心没有错误运作，而是如实了知是怎样的

因缘所生，因为如实了知而不染着于当下的欲乐，不染着就不会在上面生起贪，不生起贪就不会被贪使所使。“使”的意思是烦恼，人的一生都是被烦恼所驱使，做烦恼的仆人和奴隶。内心不染着，就“于彼乐受，贪使不使”，在乐受上不生起贪的烦恼，也不被贪的烦恼所驱使。说到“驱使”，不知道大家有没有感受，为什么人那么喜欢放假和旅游？因为那个时候感觉自己不是被驱使的。

【于苦触受，不生嗔恚，不生嗔恚故，恚使不使。】

对于不可意触（也就是所谓的苦触因缘）所生起的受（简单的说就是苦受）内心不生起嗔恚。因为不生嗔恚，所以也不会被嗔恚这种烦恼所驱动，不会做它的奴隶、仆人。诸位，我们做凡夫有多久，做贪嗔的仆人就有多久，大家要了解。

【于彼二使，集、灭、味、患、离如实知。】

集、灭、味、患、离在后面会详细学，在这儿略说一下。当下的贪烦恼、嗔烦恼，叫“二使”。贪嗔烦恼作为现象，表现为心的活动，五蕴里为行蕴所摄。如果用四谛法来说（苦、集、灭、道四谛法），它属于苦谛所摄。贪嗔会导致未来的推动性的因缘结果，在这个意义上又可以说它是在“集”中。作为行蕴表现的贪嗔来说，它本身是苦谛。它有没有因缘呢？有因缘。这样贪嗔的因缘被称为贪嗔的因，就是这里的“集”。这样的贪嗔可不可能熄灭？可能熄灭，那就是贪嗔因缘的熄灭。贪嗔是什么样的味道、有什么样的过患，这是“味”和“患”。贪嗔熄灭，永远的离开它，叫做“离”。

对于贪嗔在现象层面随顺这样因缘的产生，导致的结果一清二楚，对于它如何被灭除，以及被灭除之后的状态一清二楚。这是简单的说这句话的意思。于彼二使，于贪嗔的两种烦恼本身，以及这两种烦恼现起的因缘、消灭的因缘，这两种烦恼带给人的味和带来的过患，以及彻底熄灭之后的远离、超越，都能够如实知。这是在谈知法的圣弟子。

【如实知故，不苦不乐受，痴使不使。】

对于贪嗔以及贪嗔相应的集、灭、味、患、离都如实知了。不仅于此，这个人这个基础上，对于不苦不乐受也会有如实知。在这个当下，不像一般人心里茫茫然，问他“你现在内心什么感觉？”“没感觉”。我们一般人对于内心发生什么不了解，直到剧烈的苦或者是明显的苦生起才知道，直到强烈的乐或者明显的乐生起的时候才知道。为什么呢？注意力总在向外投射，总在驰骋着、奔波着，不了解心，也不知道在为谁活这一辈子。自己的心都不了解，所以这里说的不苦不乐受发生的时候，对于它本身对于它的集、灭、味、患、离不知道；那反过来，如实了知的人“痴使不使”，对于痴、痴的集、灭、味、患、离如实知。

【于彼乐受解脱不系，苦受、不苦不乐受解脱不系。】

有这样如实知的人，就会在苦受、乐受、不苦不乐受上得到解脱，得以离系。我们一般人在苦乐舍受上贪嗔痴相应，是被系缚在贪嗔痴上，系缚在生死中，而且这个绑着的带子看起来很结实。

【于何不系？谓贪、嗔、痴、不系，生、老、病、死、忧、悲、恼、苦不系。】

这是解脱于烦恼，解脱于生死苦的意思。

这是这一段文，从不受第二支箭的譬喻说起。说明在这样有智慧人的内心，不因为身上的苦受乐受而中第二只箭，也不因不苦不乐受而为痴所使，解脱于苦受、乐受、不苦不乐受，更究竟的说是解脱于贪嗔痴，解脱于生、老、病、死、忧、悲、恼、苦，这是这一段文的大体意思。

后面有一个偈诵非常经典，虽然长一点，有可能的话要背下来。

尔时，世尊即说偈言——

多闻于苦乐，非不觉受知。
彼于凡夫人，其实大有闻。
乐受不放逸，苦触不增忧。
苦乐二俱舍，不顺亦不违。
比丘勤方便，正智不倾动。
于此一切受，黠慧能了知。
了知诸受故，现法尽诸漏。
身死不堕数，永处般涅槃。

这个偈诵是对上面经文做的一个概括。【多闻于苦乐，非不受觉知】

“多闻”是有智慧的意思。对于佛法根本智慧的通达、有智慧的这些人，他们在苦乐上并不像石头木头一样没有觉知。在我们中国佛教，一些人不闻思佛法，按照自己的想象或者有限的经验做推理、做发挥，以为解脱的人即便活着也没有感受，而且还以这个为判断标准。要这么说的话，得场病全身麻木不仁，不就解脱了？或者现在做个手术人为制造一个高位截瘫，毫无知觉，一场手术造就一个解脱者，容易啊！不是这么回事，不是修到自己没有苦乐的感觉，木石一样。

【彼于凡夫人，其实大有闻】跟这些无知无闻、没有生命智慧的人比起来，他们也确实不一样，下面就说咱出家的人有啥不一样。

【乐受不放逸，苦触不增忧】一般人在乐受时候放逸，要 yesterday ones more（昨日重现）；那苦触的时候，增长自己内心的忧愁，“哎呀这可咋办呢？”对于多闻的圣弟子不是这样，乐受也好苦受也好，都没有随时发生的内心错误，也不会因此受第二支箭。那反过来，在乐受上放逸，在苦触上增忧，就是中第二之箭。

【苦乐二俱舍，不顺亦不违】对于身上的苦乐受，内心没有任何的抓取与排斥（不要以为仅仅是不去抓取就叫“舍”）。对于苦受，对于水到渠成、

因缘具足必然发生的苦受，内心没有不安、没有排斥，内心是调柔的、平和的、安稳的。经里讲到一位比丘，被一种非常剧毒、咬了之后会导致整个人非常痛苦甚至变色变形的蛇咬了，但是他容颜和悦，跟舍利弗告生死假。舍利弗说“我看你的表情不像被这种蛇咬了，有没有搞错呀？”然后这位比丘才说出来自己在佛法中的功德。“苦乐二俱舍，不顺亦不违”，这不仅仅是城府和定力的事，这是内心正确运作。

【比丘勤方便，正智不倾动】作为比丘，精勤的去做这些正确的因缘，做这些正方便，随时以正念正知，觉了名色的运作、五蕴的运作、身语意的运作，而不发生颠倒错误，不发生基于颠倒错误认识而产生的情绪化倾向。如果诸位能够多少体会无贪无嗔相应的调柔、安稳、喜乐，就会知道那是真的好。平时一点小事就贪，一点风吹草动就嗔，那实在是地震频发，有什么安乐可谈呢？

【于此一切受，黠慧能了知】对于苦受、乐受、不苦不乐受，都能够以智慧觉了。

【了知诸受故，现法尽诸漏】这个“了知”，不是木木的知道，而是如前文所说，对苦受乐受，乃至对于贪嗔痴的当体，以及它们的集、灭、味、患、离都如实知。“了知诸受故”，有这样的如实知智慧，当下就能“现法尽诸漏”。就在当下就能够尽断一切烦恼。“漏”是烦恼或者烦恼随增的意思；“现法”就是现在、当下的意思。当下就能够尽断诸漏。既然能够通过这样如实知的智慧尽断烦恼，也就有了后面的结果。

【身死不堕数，永处般涅槃】这个人这一生五蕴散坏之后，不会再堕入有情数。“数”表示的是有情数。有情是落在不同的分类中，天、人、地狱、饿鬼、畜生等等，是有数目的，这叫做有情数。“不堕”不仅仅是堕、落的意思，用今天的话说，他不会落入任何一种分类，不会落入任何一个集合，这是不堕数的意思，不堕于有情数，不会再受生。解脱的人五蕴散坏之后，因为尽断了烦恼，业失去了润发的因缘，所以无法再受生无法再引生后有的流转，这就是圆满涅槃的意思，般涅槃。“永处般涅槃”，他的状态就进

入了圆满涅槃。

这一段拓展是基于随缘行，并且关系到报冤行，来谈到在面对一切顺逆苦乐的时候，如何善用其心，如何面对一切顺逆境、苦乐受，都能如智者一样去面对、去处理、去生活，并在这其中善法增长，不善法被遮止、被调伏。

我们生而为人，能够听闻佛法，实际上是很幸运，意味着我们走上了生命的自新之道、生命的改善之道，这个用功可是放逸不得的。在生命只要清醒着就从未间断的苦乐舍受上，来这样绵密的善用其心，最后即便不能当生解脱，也能够培养出非常强大的修行的等流，令生命中善法的力量、随理行的力量强盛的增长。不管对于现在世还是未来世，不管是对于世间安乐，还是究竟的出世利益，都是非常正面的力量。

第三讲 “世人长迷”与“智者悟真”

尊敬的各位法师、各位法友，今天我们开始学习无所求行，这部分可能是这一次共同学习中构成难点的内容，在这里会引一些经论，对相关的关键问题加以一些展开。对于一些法友，可能这样的内容相对比较陌生，但是这是佛法根本处、重要处，所以才特别的做一些展开说明，希望大家能够提起精进力，不要因为一时感觉有难度，就内心不向中契入。佛法确实是百千劫万难遭遇的、美妙殊胜的，不能因为每一天都能够碰到，慢慢的就不珍惜，就没有感觉。

下面是《四行观》中无所求行相应的内容。文说：

【三无所求行者：世人长迷，处处贪着，名之为求。智者悟真，理将俗反，安心无为，形随运转，万有斯空，无所愿乐。功德黑暗，常相随逐；三界久居，犹如火宅；有身皆苦，谁得而安？了达此处，故舍诸有，息想无求。经云：有求皆苦，无求乃乐。判知无求，真为道行，故言无所求行也。】

《四行观》中每一行都有相应的智慧运用，无所求行相应的正见与智慧，主要是三乘共法中正见所包含的四谛、缘起以及空，这里也运用到大乘正见所侧重的一切法空。这一行的意趣已经比前两行有一定的提升了，前两行着眼的是在世间生活这些顺逆苦乐的事情上如何不发生嗔、不发生贪着；无所求行，用更深彻的智慧看清三界里生死轮回中的一切，现象上是无安的、是苦的，在本质上不论我还是法都是不可得的，不管是为了利乐安稳，还是随顺于诸法的真实相，有所希求都是荒谬的。这一行是由正见生命现象上的苦以及诸法本质上的空，内心随顺思择而决定无求。

这个对于在家众来说是相对深的法，也是跟在家的生活形态未必那么匹配的法，不过人终归是要向高处看、向究竟处走的。在座的各位信众在光孝寺常住法师的慈悲摄受下，一月月、一年年闻思佛法，也应该多滋润这样的法味。所以虽然这一行有点深，还是愿意结合经论跟大家做一些必要的了解。

【世人长迷，处处贪着，名之为求。】我们一般在家众，在日常生活中

有没有贪着？有。能不能总结出来自己的贪着和自己的求有哪些？自己到底想要的是什么？（不要给我来一句歌词：我想要的不多）。随顺于佛法有种种的观察角度，也有不同的分别。前面讲随缘行，说到“得失从缘，心无增减”的时候，我们提到过世间八法，利衰、毁誉、称讥、苦乐。如果运用这个法类来说，一般人所追求的世间事不出这八法。

为什么大家听了一遍没记住呢？因为可能在你的角度，你觉得这个跟你的生命有隔阂。那我们说钱财、美貌、权位、美食……这些有感觉了是吧？我们平时所追逐的、明晰的对象跟这些描述对上号了，大家觉得“我是在追逐这些”。其实这些没有出世间八法。关于名声名誉、身份显赫与否，这些基本上被毁誉称讥包括了。我们都非常在乎别人，绝大多数人这一生的努力，温饱是为自己的，剩下都是为别人的，多么大公无私啊！都是看着别人的眼光、听着别人的评论，决定“我要怎么活”，你不大公无私，谁大公无私呢？。财富的增长、减损，主要在利衰里。异性或者美色，主要跟苦乐有关系，有一些可能也跟利衰、毁誉这些别人的评价有关系。为什么？如果伴侣很拿得出手，到哪儿都是加分的，那当然觉得脸上有光彩。这里不详细分析，其实利衰、毁誉、称讥、苦乐，是比较好的一个角度，说明了我们这颗心在逐求什么、被什么所抓取。

一般人觉得我在追求五欲，五欲是什么呀？财色名食睡？这不是佛法里所讲的五欲，佛法中的五欲是五大类人们一般容易贪着的现象，即“色声香味触”，是指内外的感官所追求的境界。“眼耳鼻舌身”触对“色声香味触”，有可意触与不可意触，内心会随之产生苦受、乐受。如果看不清自己在贪着什么，我们的改善很难开始。大家都知道自己有贪着，但是对于自己的贪着形成不了有体系的认知，这是没有看清楚病的症状。所谓的“世人长迷”，迷了什么？为什么迷？那是病因的分析。如果我们连症状都没有看清楚的话，说对病因的分析和治疗就更不好说了。

财色名食睡，可以落实到对于色声香味触的追求。比如说好吃的，可能在这个人心里就是“那个东西好吃”，所以“我要我要”。形容一道好菜叫“色香味俱全”，那如果这道菜看着非常漂亮，闻着也很香，但是很难吃，

那这是一道好菜吗？不是。所以说色香味俱全有没有道理？有道理。所谓好吃的，是在这些色香味给你带来的可意触上，和合而成的一个好吃的相。一般生活中描述的“色香味俱全”还不够，比如这道菜确实色香味俱全，但是非常硬，对于年轻人可能有嚼头，对于年龄大牙口不行的，这道菜无法入口，所以“色香味”缺一个触。如果从佛法角度，对于人受用的境界加以分析，一个所谓的美食它应该是“色香味触”俱妙，缺一个都不行。你所追求的好吃的，必然要落实到感官所触对的色香味触上，一个不具备，对某个人就不是好吃的。

大家觉得财色名食睡是五欲，实际这些不基本，它是和合的表现，如果加以剖析，它将被分解成感官材料的综合。当然最复杂的是财，在这里不一一的去透视，大家愿意，下来自己多用一些功夫。佛法是要用的，不是学完了“这个我懂”，就放在一边，那有什么用啊？要善用佛法。这是先说一下处处贪着，我们如果认识不到有贪着、有这些病症，为什么要去分析病因，要看那个“迷”呢？

“世人长迷”，迷就是错误的认识，就是无明的意思。无明从字面上来看是没有明，不光没有明，还有明的违品。换个表达法，无明是没有如实知，没有如事物的本来特征、面貌去认识它，这叫不如实知。但是人或者说有情都有认识能力，要去认识，形成的认识又不是如实知，其认识就是错误的。无明不仅仅是没有知，而是有错误的知，所以简单的说无明就是错误的认识。关于什么的错误认知？《杂阿含经》中有标准答案，佛说：

【云何无明？若不知前际，不知后际，不知前后际；不知于内，不知于外，不知内外；不知业，不知报，不知业报；不知佛，不知法，不知僧；不知苦，不知集，不知灭，不知道；不知因，不知因所起法；不知善不善，有罪无罪，习不习；若劣、若胜，染污、清净，分别缘起，皆悉不知。于六触入处，不如实觉知。于彼彼不知，不见，无无间等，痴闇、无明、大冥，是名无明。】

像不像绕口令？很多法友读了很多大经，这一段小经能不能懂呢？这里

会引到几部经，每一部都值得我们深入地去把握品味。今天算是给大家一个引子，有心者可以自去披寻。

【若不知前际，不知后际，不知前后际】前际是过去生命的流转，简单说是前生（也可以说是关系着这一生那些因缘，这样的表达更合适）。后际是指的后生。这一生有的人烦恼尽断、不受后有，这也叫“知后际”。

“自知不受后有”这是特例，一般没有究竟解脱而有一定证悟的人还要在轮回中，他也知道未来会有怎样的情况，随着怎样的业力因缘有怎样的果报。人，应该知道前、后生是存在的，也知道前、后生有这样的因果关系。

【不知于内，不知于外，不知内外】这句话最中正的说法是——不知于内六根，不知于外六尘，不知根尘的和合引发生命的流动。

在后来的论里还有一种解说，特别在讲到类似“不净观”这一类修习的时候，“内”指的是“内身”（如果用容易引发我见的描述来说，就是自己的身体）；“外”指的是“外身”。在不净观的修习中，向内观察自身的不净，叫“内循身观”；向外观察他身的不净，叫“外循身观”。那什么叫“内外”呢？就是遍观，遍观内身和外身俱是如此不净。不过，如果从《阿含》常用的“内、外”的意趣看，更应该主要把握为内六根、外六尘以及内外的和合。

【不知业，不知报，不知业报】不知道这样身语意的运作，会有引发后有果报的力量——不知业；不知道现在呈现的状态、结果，是有前面的因——不知报；不知道业与报之间的因缘关联——不知业报。

【不知佛，不知法，不知僧】大家有没有觉得很委屈：“我作为一个皈依弟子，怎么能不知道佛法僧三宝呢？”第一，这世间有很多人不知道；第二，我们很多自以为知道的人知道的不准确。大家熟悉一句话“老革命遇到新问题”，实际我看“老革命也有很多老问题没有搞清楚”。我们不要得少为足，不要被自己的老资格给骗了，在佛法中要始终谦虚，始终做佛法的赤子。

【不知苦，不知集，不知灭，不知道】这是指不知苦集灭道四谛。不要觉得四谛只是小乘的，我们都熟悉大乘的四弘誓愿——“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”，这不是四谛吗？

“众生无边誓愿度”对应“苦谛”。为什么应该度众生啊？这是因为世间是苦的，世间如果是安乐的，人家好好日子过着，你来行菩萨道，你不是破坏人家美好生活吗？还是说这个世界太好了，给你们都度走了，留我一个人享用？不是这么回事儿。因为这个世间确实是恼苦的，逼迫如火宅，所以希望能够帮助众生远离诸苦，究竟安乐。

“烦恼无尽誓愿断”对应“集谛”。集就是无明烦恼，能招致生死。

“佛道无上誓愿成”对应“灭谛”，那是涅槃的意思。

“法门无量誓愿学”对应“道谛”，道就是涅槃的方法。

谁说四谛唯属小乘呢？整个佛法离不开四谛。离开四谛我们学什么？修什么？为什么学？为什么修？不要觉得自己很清楚四谛，有好多历史上著名的论著，就是以四谛组织，然后展开的，你能够通达那些论著吗？至少在这部论的这个层面上，你不通达四谛。四谛可以组织有为无为、世出世间一切法。真的都通达吗？为什么一听四谛——“这个我知道，老生常谈，又说了”——我们看看这颗心，很成问题啊。

【不知因，不知因所起法】这是说不知因果。什么叫因所起法？从因而现起的法，那就是果。

【不知善不善，有罪无罪，习不习】这是从世间道德层面说，这个行为是善的还是不善的？到底有没有善恶？只是人为的规定？还是有生命内在的必然逻辑，使得这一类是善的、那一类是不善的？到底会不会导致罪恶的情况？“习不习”如果解释为“修习不修习”，说明对于《阿含经》前后没有一个通贯的把握。其实在《阿含》余处有一个详细的说明，这里的“习”指的是“习近”，就是亲近的意思。亲近什么不亲近什么？一个是人，一个是法。有没有习近善知识？或者有没有习近恶知识？这是习近未习近人；有没

有习近苦集灭道四谛法？有没有习近于戒定慧？这是习进于法。

【若劣、若胜】哪些是比较起来相对下劣的？哪些是比较起来相对殊胜的？下劣和殊胜总是相对而言的。比如：如果就福报来说，是人中殊胜还是欲界天殊胜呢？是欲界天殊胜。但是如果人的福报跟蚂蚁的福报比起来，哪一个更殊胜呢？人的福报更殊胜。

【染污、清净】内心的运作是染污的还是清净的？知道吗？不一定知道。特别是没有学习佛法中深细的东西的时候，还觉得自己这个心挺好，意识不到里边伴随的烦恼。

【分别缘起】广义的说就是一切法的缘起，狭义地说就是有情的缘起、人的缘起。佛法侧重说的是有情的缘起，尤其是人的缘起。但是佛明确的说，一切有为法都是因缘所生。所以，广泛的说一切缘起现象是否如实知，都纳入了这个考量。

【皆悉不知】对上面所说这些不如实知，就叫做无明。

【于六触入处，不如实觉知】对于生命当下正在发生什么、是什么，有没有如实觉知？什么叫“六入处”？眼耳鼻舌身意这六根就叫六入处，因为作为感官所对应的境界——色身香味触法，是通过这六个根门进入的。为什么叫“六触入处”？因为在这六根上生起触，发生触。触心所严格的定义是“根尘识三和名触”，触离不开根，因为根尘因缘生识，根尘识三和触，所以六种发生触的门户就是六根，六触入处这样简单的说明就是对应的六根。

佛法中六触入处的法类，所说的不仅仅是静止的六根，是说以六根为依为始而发生的一系列生命的现象——眼色为缘生眼识，眼色识和合触，眼色识触因缘有受、想、思、爱等等流动，后面就问题无穷、滚动无穷。整个生命都可以用六触入处来描述，除了眼耳鼻舌身意及它们触对尘境而引发的活动，没有别生命现象。所以佛法中谈六触入处就象谈五蕴一样，讲的就是有情的当体，就是有情生命的全部。

于六触入处不如实知，就是从这个角度没有办法如实觉知生命的现象与

本质。在现象上，看不到只是眼见色，然后眼色识为缘产生的触、受、想、思、爱；后面其它识的配合引发更复杂的内心活动，其实也不过是意法为缘，所生出触、受、想、思、爱等等。生命这样一看，就落实到了这一切活动的启动处，那就是六根（六触入处）。从这个角度来把握流动的生命现象，也意识到内外因缘的和合、诸识之间的关联等等，呈现为有情这种缘起的现象，这其中没有一个自成的、一直是“我”的东西。如果更深刻地来看根与尘，也是不可得。

【于彼彼不知，不见】对上面的种种内容不能够如实觉知，不能够发生如实的洞见。

【无无间等】“无间等”是古代译经的逐字直译，玄奘大师翻译成“现观”（至少听起来比“无间等”少了一个字），现代有一位南传的西方比丘翻译成“完全的突破”，都有道理。如果用大家比较容易理解的话来描述，“无间等”、“现观”、“完全的突破”都是说无漏智慧现起。如实的无漏智慧现起，发生了什么呢？发生了彻底的“完全的突破”，这是就果来说；翻成“现观”是就正在发生什么来说；翻成“无间等”，也有它合理之处，“无间”意味着现象发生和智慧的觉知之间没有时间的空隙（不是说发生完一个小时一回想，“哎呀，当时发生这个了……”你那叫写日记，不叫“无间等”）。“无间等”这样的观察，用今天的话讲叫做“当下的观察”。

但是请问：所谓的“当下”，真的意味着现象的发生和如实观是时间上完全同步的吗？不是的，是现象先发生，观察马上也发生。观察发生跟现象发生之间，没有其它活动插进去，甚至不必描述为时间上的紧密相连。

关于“无间”，有部为了说明其架构体系下对时间的看法，说人修四禅生到无想天，他受生心是有活动的，但是在他受生之后心是没有活动的，那从他受生心到他临入死亡的时候，这中间没有其它活动间杂进来，也叫做无间。那多长时间呢？论劫算。这么长的时间间隔也叫无间。

“无间等”，就是现象发生和智慧如实观察之间没有间隔。这个观察本身的品质是“等”，平等。什么叫平等？现象是如何，就如何认识它，现象

是这样因缘呈现的，就认知为因缘呈现的；现象背后没有那样的实体，就如实的认知为没有那样的实体。

“无无间等”，没有这样具有无漏性质的如实智慧发生。

【痴闇、无明、大冥，是名无明】是愚痴的、黑暗的，没有智慧光明的，时时处处都是黑暗的。大冥，就是凡夫心中不是这一刻才黑暗下来，才没有明，而是始终都没有，从来就没有生起过真正的智慧光明。如果真生起了，恭喜你，圣道有分！

释迦牟尼佛说，上面说的这些都叫无明。我们都想学佛，也都会说无明，还总跟自己算账，“哎呀，我这都是无明烦恼啊！”那啥是无明？“你让我回去想一想……”希望大家对于这多下点功夫。

这里给一段舍利弗和摩诃拘絺罗两位尊者的问答（据《大智度论》说，摩诃拘絺罗是舍利弗的舅舅）。这是圣者之间的问答，质量是有保证的。虽然是弟子所说，但是在结集经典的时候，被大众一致认可为是佛法中的真说、实说。所以，作为在今天看来最古老的佛法记载文本《杂阿含》中，确确实实把它当成传达真知的经文。文说：

【尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：“谓无明者，云何为无明？”】

为什么舅舅向外甥问呢？脸面不要了？第一，为了求法，该不要就不要了；第二，学无先后，达者为师；第三，外甥不是外人，就是向他问，才不丢面子。这半是玩笑了。摩诃拘絺罗在知道舍利弗跟佛出家之后，心里不服，“我外甥那么聪明，你随随便便的就给忽悠跑了？”去找佛论理，当场被佛折服。那个时候是舍利弗出家半个月，舍利弗就在现场，站在佛的背后给佛打扇。佛给摩诃拘絺罗讲法，摩诃拘絺罗证了初果，舍利弗证了阿罗汉。

【尊者舍利弗言：“所谓无知，无知者是为无明……”】

没有正确的认识叫做无明。还是刚才所强调的：人清醒着就会发生认识，这个认识不是正确的，意味着就是错误的。无明不是简单的没有认识，而是

有错误的认识。

【云何无知？谓眼无常不如实知，是名无知；眼生灭法不如实知，是名无知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。如是，尊者摩诃拘絺罗，于此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚暗、无明、大冥，是名无明。】

这里主要是强调六触入处不如实知，上文在末后也有强调。上文谈无明的时候，应该叫做广谈无明，在这一切上的不如实知都叫做无明。但是无明中最切要的，是关于有情的无明、关于有情的不如实知。

如果从不如实知来说，一个人不知道星星为什么在眨眼、不知道花儿为什么那样红，本质上也算是一种无知，当然也可以说是无明所摄。但是这类无知、这类无明不障碍他证悟圣道，也不会导致他流转生死。在后来部派佛教的时候，对于类似“花儿为什么那样红”、“星星为什么在眨眼”这类的不知道，叫做“不染污无知”；对于六触入处不如实知，对于五蕴不如实知，对于无我这样的真谛不如实知，这叫做“染污无知”，造成生死的流转。一个阿罗汉，要学的不是天文地理，而是五蕴无我。那么我们作为佛法的学习者，也要知道重点何在。

这里为什么说“眼无常”？为什么说“耳、鼻、舌、身、意无常”？请问大家，如果你建的房子，每一块砖头都是豆腐渣，这个房子能搭起来吗？如果我们生命的全部，都是眼耳鼻舌身意所呈现引发的，如果眼耳鼻舌身意无常，眼耳鼻舌身意是生灭法，那这个搭构起来的东西是常的吗？不是。是不是生灭法呢？是。这其实在说生命这个和合相，我们如果看的仔细一点，如何从六触入处的角度来透视它的实相。

为什么要做这种分析的观察呢？如果一个人去医院，然后医生问他“你怎么了？”“医生，我不舒服”，医生会多少觉得有点古怪的看他一眼，“那你有什么感觉呀？”“我感觉不舒服”，医生立刻就觉得他应该挂精神科，“谁舒服来我这看我呀！”不构成有效描述。类似的情况：这个人把车开到修车的地方，修车师傅问“车怎么了？”“车有毛病了”“有什么毛病？”“车有毛病，肯定有毛病”，不构成有效描述。

车也好，我也好，都是一个一和相，都是把很多因缘拢起来之后给的一个假名而已。当我们要分析里边的问题，我们必须进入到它因缘的层面去观察、去描述、去分析。为什么一谈到生命，你就给我来眼耳鼻舌身意，就来色声香味触法，最少也是名色和合呢？就是因为这样。你想想，我们去医院告诉医生“我不舒服”，有用吗？把车开到修车师傅那儿，“怎么了？”

“车有毛病”。专家就算给你检查，他的结论也不是“你不舒服”，“车有毛病”，而是这部分因缘有了什么情况，那部分因缘出了什么情况，所以导致整体上有什么表现。不还是这样的看待吗？如果没有这个认识的话，看《阿含》这类典籍，形成不了审美，先不要说受用，连人家为什么这样讲、这样讲讲得好、讲到点子上都认识不到，觉得不如“我本心清净光明”来的好，因为看了之后感觉“我”是伟大、光明、正确的。

如果如实的知道眼是无常的，是生灭法；耳鼻舌身意亦复如是，实际上结论是“我”不可得。如果生命是这样的因缘之流，因缘的和合，刹那不住，没有前后两个刹那完全一样，你上哪儿去安立一个一直是“我”的“我”呢？不要觉得这只是在讲眼耳鼻舌身意，讲眼耳鼻舌身意那是“项庄舞剑，意在沛公”，要破的是一般人内心中那个坚固的我执。只是，如果上来就说无我，可能反而坚固一些人的我见。

在这里，看到生命是这样和合的现象，和合中的一一因缘都是无常的，都是生灭法，那么这个和合起来的一合相，是常的还是无常的呢？是否是生灭的呢？这个答案就很明确。如果你对那心中所感觉的这个“我”的特征有认识，那会意识到，感觉“我”一直是我自己，这是“常”的意思，这跟生命的现实不符合，在生命现象中找不到任何是常的。

摩诃拘絺罗跟舍利弗关于无明的探讨，也有从五蕴角度的说明。

【摩诃拘絺罗问舍利弗言：“所谓无明，云何是无明？谁有此无明？”
舍利弗答言：“无明者谓不知，不知者是无明。”“何所不知？”“谓色无常，色无常如实不知；色磨灭法，色磨灭法如实不知；色生灭法，色生灭法如实不知；受、想、行、识（无常），受、想、行、识无常如实不知；（受、

想、行、) 识磨灭法，（受、想、行、) 识磨灭法如实不知；（受、想、行、) 识生灭法，（受、想、行、) 识生灭法如实不知。摩诃拘絺罗！于此五受阴如实不知、不见、无无间等、愚、暗、不明，是名无明；成就此者，名有无明。”】

这一段概括地从不如实知五蕴的角度来说明无明的内涵。不如实知五蕴有什么问题呢？那就会导致对一一蕴不如实知，并进而对于它们的和合产生颠倒的认识。五蕴的和合是什么？一般小心翼翼的回答就是“有情的自体”。有情，对于很多人来说，就是“我”的别名。你如果能够认识到，这只是生命无常的因缘和合，认识的角度、高度就不一样。

前面谈到眼无常，后面谈到色、受、想、行、识的无常、磨灭。“磨灭”和“生灭”还是有些微的差别：磨灭是指现在这一法是刹那刹那变坏的；生灭是侧重指它有生有灭。

说到“于此五受阴如实不知”，五受阴，玄奘大师译为“五取蕴”，是同一个词不同的译法。“取”就是十二因缘里面爱取有那个“取”，是说从“爱”更强胜之后这种抓取、这种执取，其实是烦恼的别名。这里的“受”亦复如是，也是烦恼的别名，对于这样烦恼相应的五蕴不如实知。

这里是强调对五蕴当体的不如实知，对色受想行识不如实知。色受想行识，在四谛中是哪一谛所摄呢？作为异熟果呈现的这样的色、识，以及它们相应的活动，是苦谛所摄。不要以为苦谛只是在谈苦，苦谛说五取蕴当体就是苦，五蕴炽盛苦，简单的说就是生命就是苦。没有这个认识，就叫做对于苦谛无有正知、无有正见。

这是从五受阴的无常、生灭、磨灭如实不知这个角度说，对五受阴不如实知，意味着没有破我的颠倒；反过来，对五受阴如实知，跟前面六入的观察一样，从这样因缘的观察入手，可以得出我相不可得，而明达无我。

下一个经文还是关于五蕴不如实知的，但是有所拓展。

【摩诃拘絺罗语舍利弗言：“所谓无明，无明者为何谓耶？谁有此无

明？”舍利弗言：“不知是无明。”“不知何等？”“谓色不如实知，色集、色灭、色味、色患、色离不如实知。受……。想……。行……。识，识集、识灭、识味、识患、识离不如实知。摩诃拘絺罗！于此五受阴不如实知，不如实见，不无间等，若暗，若愚，是名无明。成就此法者，名有无明。”】

前一个经文主要在说五蕴的当体，比如色乃至识是无常的磨灭法、生灭法，谈的是对于色受想行识的无常、磨灭、生灭的了知只是对于苦谛的认识。后面关于色集是集谛所摄，集是因的意思。色集，色集起的因缘是什么；色灭，色的究竟熄灭意味着什么；色味，什么叫于色产生爱味；什么叫色患，色有何过患；什么叫色离，如何叫做对于色的出离或者超越。对于这些不如实知，乃至受想行识相应的集灭味患离不如实知，这叫做对五蕴的不如实知。

如果大家简单记意趣的话，色受想行识是苦谛摄；相应五蕴的集起因缘是集谛摄；五蕴的灭是灭谛摄；这里少说一个五蕴所灭的道，就是基于怎样的道路能够令色受想行识熄灭。这里包含苦集灭道味患离这样的七数，对五蕴这七数不能够如实知，叫做无明。不仅仅是对于五蕴当体的无常、磨灭、生灭法不如实知，对于它们的集起、对于它们的止息、对于达成它们止息的修道，以及爱味、过患、超越、出离不如实知，这里所说比前文更广，我只是做一个大体的引导。这些都是经中谈到“世人长迷”到底迷了什么。

刚才谈到了七处三观，其实就是于蕴处界三类，在七个角度做观察，也就是这些法它们的当体是苦谛摄；它们的集起是集谛摄；它们的止息是灭谛摄；它们的止息之道是道谛摄；在它们上生起爱味，这是所谓的味；因为它们是无常的，所以是变异法、是苦的，这是它们的患；离是调伏、断除、超越。

【云何色集如实知？爱喜，是名色集。如是，色集如实知。】

色本身是苦谛摄，色集是集谛摄，什么是这一生的色现起的因缘？我们如果佛法考试考这个题的话，这可不是送分题，这是要命题。爱喜也就是贪爱、染爱，染爱是这个色身的因缘，

【云何色灭如实知？爱喜灭，是名色灭。如是，色灭如实知。】

这句话足以证明无色界的真正含义。如何能够发生色的息灭呢？爱喜灭色即息灭了。这里讲色，主要是讲的有情的色身，因为爱喜尽，色不再发生了。

【云何色灭道迹如实知？谓八圣道：正见，正志，正语，正业，正命，正方便，正念，正定，是名色灭道迹。如是，色灭道迹如实知。】

云何色味如实知？谓色因缘生喜乐，是名色味。如是，色味如实知。】

这个色味很重要，我们在什么上贪着，心里有很多活动，答案不多，但是实际上如果推敲一下，多数都是在色法类的现象上生起贪着，这种贪爱背后就是味着于色，品味、耽味、爱味于色，就是这里说的“谓色因缘生喜乐”。因为色的因缘，内心中生起了贪爱，贪爱相应的喜（爱喜这个词非常好），这就是色味。要把这些话对应自己生命经验去体会，只是停留在概念名词的理解，不向生命的经验中去体会、去扭转，学习佛法不得其意。

【云何色患如实知？若色无常、苦、变易法，是名色患。如是，色患如实知。】

什么是色的过患？色是常的吗？是无常的。内心在这样的无常事物上生起恋着，当它变坏的时候，内心苦不苦？谁说不苦，把手机当场砸了试试！（自己砸，不要指望别人砸）佛法为什么让人离欲？因为有爱染、有欲贪，它是生苦的，首先它的基础是错误的认识，其次这个东西导致现后的苦。

【云何色离如实知？谓于色，调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名色离。如是，色离如实知。】

什么叫做对于色的出离呢？调伏欲贪、断除欲贪、超越欲贪。调伏是这个现象发生，调伏它使它暂时的停息，调伏还有一层意思，是因为正确的做因缘，使它不现起。但这个时候还不是真正的断除，等到无漏智慧生起，断除了这样的烦恼根本，这叫断欲贪。越欲贪，就是超越了欲贪。什么叫超越欲贪？如阿罗汉，欲爱永断，不复再起，再也没有起的可能，叫做超越欲贪。这是于色的出离。

这是给大家补一下什么叫做苦集灭道味患离，都意味着什么。那后面受

想行识怎么说？比较大的差别在集和灭，其他的道味患离是类似的，都可以带进去。依据这部经给大家简单的说，受想行的集都是触集，是触的因缘导致了受、想、行，阿含中所说的行，最主要的是指思心所相应的强胜造做。相应的灭，也就是所谓的触灭。

识不一样，识的集起因缘是什么？需要根吗？对吧？需要有精神活动的参与吧，所以经里说什么是识集呢？明色集是识集。名是精神，色是物质，物质和精神的和合是识现起的因缘。那相应的“云和识灭？”，是名色灭是识灭。

这里所引的经典主要是给大家一些梗概的了解，让大家知道“世人长迷”背后有这些深细的东西。我们修行为什么长进不大？智慧为什么不能够深彻、不能够通达？为什么不能够洞悉生命本质性的东西？因为你可能没有在这里所说的如是知上，真的下过功夫，也未必有了解。

前面所说的是无所求行中“世人长迷，处处贪着，名之为求”，下面**【智者悟真，理将俗反】**前面是说的无明是这些错谬相，那对应的正确的相，就是如实知，就是明。问题的关键是怎么样如实知。智者悟真之后，他的认知和智慧跟迷惑的反应不一样，“智者悟真，理将俗反”解释是容易的，但是智者如何悟真？经中说：

【摩诃拘絺罗问舍利弗言：“若比丘未得无间等法，欲求无间等法，云和方便求？思维何等法？”】

摩诃拘絺罗替我们问了一——你说了这么多，说的很正确。如果一个比丘或者修行人，他没有无漏智慧，没有现观，没有发生完全的突破，他希望发起无漏的智慧，他希望发起现观，达成完全的突破，那么他做哪些方便、如何修行、如何思维，才能够有无间等法，才能够有如实的现观、完全的突破呢？下面内容很关键，也很稀奇：

【舍利弗言：“若比丘未得无间等法，欲求无间等法，精勤思惟；五受阴如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？是所应处故。

若比丘于此五受阴精勤思惟，得须陀洹果证。”】

如果这个比丘还没有无漏智慧，他希望发起无漏智慧，那他应该做怎样的方面、怎样的因缘呢？他应该精勤的思维（这个不一定是散心）。思维什么呢？思维五受阴（也就是五取蕴）如病、如痈、如刺、如杀。

病是好东西吗？不是。病总是意味着不正常、意味着恼苦。如果把五受阴做病想，这个人会在五受阴上生爱染吗？谁喜欢得病呢？

痈是皮肤一种病态的状况，痈疮是好东西吗？当然不是，也许挠起来有一点舒服，但是挠起来舒服本身掩盖不了痈疮的不好，谁愿意有痈疮呢？

如刺，我们很多人可能未必意识到为什么举刺做譬喻。古印度人走路多数不穿鞋，特别比丘行道赤足走路，路上要是荆棘木刺，有没有可能扎脚？凡是赤脚走路的，没有被扎过脚的大概很少。佛的足被木枪刺出血，所谓的木枪就是刺。所以这个刺对于赤足走路的人来说，那是很鲜活很亲切的一个比喻。

如杀，今天这个社会，凶杀的事情或者比较残暴的事情是有很多来源的，我们设身处地想一想，如果这种事情发生在自己身上，觉得是好事吗？当然不是。五取蕴就像杀一样。

这样的观察是观察五取蕴的过患，内心真切的对于五取蕴生起厌离。我们一般的修行很少有这种认识，所以不是真正向于解脱的修行。很多人的修行都是作为生活修饰化、点缀型的修行，而不是向于无余永灭、究竟涅槃的修行。又想得解脱，又想永远的活，这是自相矛盾。如果意识不到五取蕴的当体就是苦，有情本身就意味着苦，那谈什么真心求解脱呢？自己内心所求的解脱又是什么呢？所以在说到向于圣道进发的时候，舍利弗尊者可不做什么虚伪巧妙、令人眉开眼笑的巧妙说，直接就说你首先要这样如理思择，形成决定的认识，五取蕴是病、是痈、是刺、是杀，是无常的，是苦的，是不可得的，也并不是我。一般人觉得这个五取蕴是我或者是我所，这是颠倒的。

“所以者何？是所应处故。”为什么应该做这样的思择呢？一个人想求

圣道，就是应该这样思择。“若比丘于此五受阴精勤思维，得须陀洹果证”，能够这样的修行，内心产生决定的解决生死问题，向于涅槃解脱，再来观察无常、苦、空、非我，就能够引发如实智慧，得到初果的果证。

【又问舍利弗：“得须陀洹果证已，欲得斯陀含果证者，当思惟何等法？”舍利弗言：“拘絺罗！已得须陀洹果证已，欲得斯陀含果证者，亦当精勤思惟：此五受阴法如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？是所应处故。若比丘于此五受阴精勤思惟，得斯陀含果证。”】

摩诃拘絺罗接着问，证得初果之后证二果，要怎么修行呢？舍利弗复制粘贴了一下，他没说你就像刚才所说的那样继续做就对，他完完全全又说了一遍，“亦当精勤思惟：此五受阴法如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我”。摩诃拘絺罗继续问，在这个基础上想证三果呢？在这个基础上证阿罗汉呢？仍然是一模一样的回答。甚至到了最后，摩诃拘絺罗又问舍利弗尊者：**【得阿罗汉果证已，复思惟何等法？】**这个人已经证阿罗汉了，他平时应该如何正确运作心呢？大家以为舍利弗会怎么回答？复制粘贴最简单。

【舍利弗言：“摩诃拘絺罗！阿罗汉亦复思惟：此五受阴法，如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我。所以者何？为得未得故，证未证故，见法乐住故。”】

这里有一个很有意思的问题，佛成道之后还修止观吗？还持戒吗？阿罗汉成道之后还修止观吗？还持戒吗？这个道是真理，在成就无学之前和成就无学之后有什么变化吗？佛和阿罗汉的修行是依于真理，怎么能到达之后就违反真理而行呢？当然仍然是如此顺理行。

舍利弗尊者的这番话对我们很多人应该是有所启发的，每一天就指望花样，这都是充满欲贪心的习惯。欲贪的心是不稳定的，总是从一个花样去寻找另一个花样，不是在变着花样，就是走在变花样的路上；而真正求道的心，真正有道的心，它是稳定的，是离欲或者向于离欲的。我们这颗心为什么不能安住于此呢？想一想摩诃拘絺罗在当时至少是初果人，听了一遍又一遍，没有任何不耐烦；我了听这么多遍，有没有不耐烦呢？阿罗汉并不意味着触

证了所有法的实证，他这样持续的学修，完全可以令他功德更增盛、更圆满，这叫“得未得，证未证”。虽然已经不受后有，但不意味着跟佛法绝缘。

这一部分是“智者悟真”的内容，下午我们还会再接着讲一个相应的经文，做一个预告，是阐陀尊者跟阿难尊者间一个很重要的问答，对于我们特别有启示，下面的时间交给法师。

第四讲 《化迦旃延经》+ “万有斯空，无所愿乐”

尊敬的各位法师、各位法友，大家下午吉祥。上午对于《四行观》中无所求行做了一些学习。“世人长迷，处处贪着，名之为求”，我们探究了一下贪着都表现在哪些方面，所谓的迷惑又意味着什么。迷惑就是无明，无明到底意味着什么，我们依据经典共同做了一些学习。这些说明无明的经文，实际同时也说明了什么是明，也就是“智者悟真”中智者所了达、所体悟的诸法之真实意味着什么。大家在学无明的时候，不应该只是体会无明意味着什么，对于明意味着什么，也应该有所了解才对。

“智者悟真”这个部分，我们学习了舍利弗尊者和摩诃拘絺罗之间的问答，谈了一个人如果本来还没有无漏智慧、还未无间等，想要达成突破凡圣一关，该如何行。舍利弗尊者讲得很有意思，从成就须陀洹果一直到阿罗汉果，都是说应该观察思维五蕴如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、非我，乃至证阿罗汉之后，虽然从整体上说革命已经成功了，但是革命者本身并没有退失革命本色，阿罗汉行人依然住于观察思维五蕴如病、如痈、如刺、如杀，无常、苦、空、无我。这样做有什么好处呢？得所未得，证所未证，现法乐住。修行是快乐的，如果你现在还没有体会到修行的快乐，不必感到懊恼，也不必感到伤心，这说明还有很多好东西等着你去体验；如果经验到了，当然也是可喜可贺的。

“智者悟真”这部分还要根据经文进一步了解。现在来看一篇非常著名的经文，这部经是关于阐陀比丘，在佛灭度之后他受到了僧团的制罚。这件事汉传佛教徒不一定陌生，佛灭度之前，佛弟子们曾经问佛若干问题，比如：依何而住？依四念处住；以何为师？以戒为师。所谓的恶口车匿（车匿比丘）就是这里的阐陀比丘，对于他的一些问题，僧团该如何调服他？佛说“默摈”。默摈的意思就是大家都不跟他说话。受制罚的主人公就是这位阐陀比丘，他犯了错误，在佛陀涅槃之后他受到了僧团依法的制罚，给他一个默摈羯磨——所有共住的比丘谁也不跟他说话，用这样的方式来折服他。佛法是彻底的非暴力的，不存在大家把他摠在地上打一顿这回事。僧团用这样的方式来令他做自我的反省，用大众的威德来折服他、摄化他。

阐陀是什么样的背景，他为什么有这样的问題呢？他在出家之前跟佛陀的关系不一般，属于佛陀的司机，当年是他送佛出城去修道的，所以内心中有一点自己傲慢的资本和情结。出家之后，在这一方面他犯了很多错误，也说了很多错话，佛因此制了一些戒，也给他一些教导。佛住世那么久，当然不会对他吝啬不说法，但是他没有证道，连初果也没有。佛法可不是人情，不是你跟佛陀亲近，关系密切，你就有什么天生的资本、自然而然就怎样。像阐陀这种情况，内心烦恼炽盛，有一些虚伪的东西架在那里，反而成为他证道的障碍。他甚至还说“佛是我家佛，法是我家法”，就差说“佛当年出去闹革命，是我亲自送出城的，论资格你们谁行？”。在他内心有这样的傲慢，傲慢会给一个人的修道制造障碍。

佛的入灭对于他说来，反而成就了他。为什么？令他傲慢的一个重要因素消散了；再加上僧团制罚他，他的这颗心就柔软了。他毕竟还是为道出家的，只是过去有一些烦恼，自己未必意识到，未必真的愿意去对治。大家看看自己，是不是有那么一些烦恼，不愿意承认它是内心中的烦恼？是不是有那么一些烦恼，自己想保护它不想触动它，更不要说调服它乃至断除它？如果是的话，恭喜你，你跟阐陀是一个情况。他受了僧团的制罚，自己改过了，僧团给他解除了默摈羯磨的制罚，他在僧团恢复了一个正常比丘所拥有的一切正当权利，也过着一个正常比丘所应该过的正法生活。

这个时候他想要求道，真心发心想要在道上成就，这样的背景下有了下边的故事：那一天早上发生了一系列事，阐陀去见了很多长老，在法上提出自己的疑问，请诸位长老比丘给自己开示。诸位长老比丘没有谁吝啬法，也有给他开示，但是他不得其要，他内心有问题横亘在那里。所以他想“我这个问题谁能帮我解决呢？”阐陀比丘过去是为皇家服务的（佛陀在家时候的车夫），所以他这个时候想到了王子出身的阿难，想到了阿难尊者是众所周知的、是大家所尊重的，一直跟从佛，佛对他也是赞叹有加，去找他，他应该能给自己解决问题。在佛灭度之后的这个情况下，阿难尊者给了他一番相应的开示，也确实解决了他的问题。

这一段故事也挺有意思，这个法，阐陀未必没有听佛说过，甚至在过去

未必就没有在比丘们的交流中有所耳闻，但是人需要真心地向法，放下一些虚伪的东西，有一些可能才变得可能。文说：

【阐陀语尊者阿难言：“一时，诸上座比丘住波罗奈国仙人住处鹿野苑中。时，我晨朝著衣持钵入波罗奈城乞食，食已，还摄衣钵，洗足已，持户钩，从林至林，从房至房，从经行处至经行处，处处见诸比丘，而请之言：‘当教授我，为我说法，令我知法、见法。’】

阐陀对阿难说之前发生的事，表达了为什么来向他请教的原因。事情发生在鹿野苑，佛初转法轮的圣地。当时阐陀比丘是到波罗奈城中晨朝乞食，用过了餐，把衣钵都整理好，回到住处。

“洗足已，持户钩”为什么洗足啊？佛世的时候，比丘们基本都是赤足而行，走了这么远的路，不管是从健康、从卫生角度，还是要表达对他要拜访的人的尊重，都应该要洗一洗。洗足之后拿着户钩去拜访那些长老。户钩就是今天所说的钥匙，《阿含经》中有讲到过一个出家人现神通，他所放的光从户钩孔里照射出去。户钩孔就是门上插户钩的孔。户钩并不是真正的钥匙，只是往里面一拧就挂上了，这样起到一个锁门户的作用，需要开门的时候用它开一下，基本上扮演着钥匙的角色。

这些上座长老们都是依林而住，阐陀从一个林子走到另一个林子；从一个长老的房走到另一个长老的房；因为有的长老在经行，又从一个经行处到另一个经行处。修习止观的法友，对于经行处应该了解，是一处长宽多少有一些规模的，可以用来往返经行的地方。

阐陀碰到其他比丘，他把自己的姿态放得很低，再也不摆自己跟革命有深远渊源的架子了，真心的求法，碰到谁都说“请你教授我，指点指点我，为我说法，使我能够知法、见法”。“使我知法、见法”要表达的意思就是使我悟道、使我得以生起无漏的智慧、使我得以亲证法要。说得再明白一点，“见法”的意思就基本相当于初果，和“法眼净”是一个意思。

【时，诸比丘为我说法言：“色无常；受、想、行、识无常，一切行无

常，一切法无我，涅槃寂灭。”】

对于我们今天的学佛人来说，诸比丘给他说的这个话好像不值得重视了。为什么？因为“我知道，我都知道”。很不幸，可能你又跟阐陀比丘同步了。

【我尔时语诸比丘言：“我已知色无常；受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。然我不喜闻，一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃。此中云何有我，而言如是知、如是见是名见法？”】

“你们说的这些东西，作为一个老革命，我早就知道了。但是听人说什么一切行是空的、是寂灭的、是不可得的，并依此而自然发生爱尽、离欲、导致涅槃，我对于这些内心不欢喜。这样说的话，没有我，那谁知谁见？什么叫见法？”

阐陀的问题其实挺普遍的。我们都觉得自己懂得色受想行识无常，懂得一切有为法无常。“一切行”就是指的一切有为法、一切有生有变化的法、一切有造作的法、一切迁流不息的法，这一切有为法都是无常的。前面说色受想行识无常，主要是即身而说——偏重于在当下身心上来说色受想行识。当然如果按后世阿毗达摩展开的角度来说，色受想行识（五蕴）也就意味着一切有为法。但是在当时的语境下，面对面这样说“色受想行识无常”的时候，主要是要引导阐陀即身观察当下的生命现象，从五蕴的角度亲切地体会无常；进而依此智慧来说一切行无常，一切有为法是无常的；一切法无我，不管是有为法还是无为法都不是我，都没有我，也不是我的（我所），也不是离开这些，在哪个地方有一个神秘的我。

如果能够通过观察诸行无常，体证诸法无我，也就有了无漏智慧，尽断烦恼，得证涅槃寂灭——这就是三法印的实践道路。三法印可不光是一个佛法知识要点、考试必考的要点，而是佛法要点及修证之关要。三法印的确是佛法的要素特征，甚至可以依此来判断某一种说法是否是佛法，是否与佛法兼容。但它不只是让人用来学习乃至做学问的，它是让人用来修行、解决问题的。

由观察诸行无常，体证诸法无我，而契证涅槃寂灭——佛法的实践本来就可以这样直接了当，这样清清楚楚。要说单刀直入，这够单刀直入的了。但是阐陀比丘并没有深刻地体会这些，如果有体会就不会出现后面的问题——“然我不喜闻，一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃，如果是这样的话，那谁来如实知、谁来如实见、谁来见法？”

【我尔时作是念：‘是中谁复有力堪能为我说法，令我知法、见法？’我时复作是念：‘尊者阿难今在拘睢弥国瞿师罗园，曾供养亲覲世尊，佛所赞叹，诸梵行者皆悉知识。彼必堪能为我说法，令我知法、见法。’】

“现在还在世的大德们，谁有这样的能力来为我说法，令我能够真正地通达、突破此凡圣一关呢？自己一想，应该是阿难长老可以。他现在住在拘睢弥国瞿师罗园，他过去长时间随侍佛陀，被佛陀称赞为多闻第一，这些梵行有德的人都熟悉并认可他，他一定具足这种能力来为我说法，令我知法、见法。”于是阐陀就去见阿难尊者，并向阿难尊者说了上面这番话，请求道：

【善哉，尊者阿难！今当为我说法，令我知法、见法。】

大家总觉得这些经典有一点难，不过，当知道了这个事件的背景和了解了这些文字，是不是也觉得蛮生动的呀？特别是会有“你怎么就把我的问题问出来了呢？”这种感觉。

【时，尊者阿难语阐陀言：“善哉，阐陀，我意大喜！我庆仁者能于梵行人前，无所覆藏，破虚伪刺。】

之前的阐陀内心高举、傲慢。傲慢是一种虚伪，如实就不叫傲慢了。阿难尊者说，“阐陀，你能够在这清静僧团中认识到自己过去的过失，不再装着、端着，诚恳地、真心真意地放下虚伪的面子，放下虚伪烦恼对自己的伤害，向大众坦陈自己的过失，愿意改正，这真的是太令我欢喜了。”

【阐陀，愚痴凡夫所不能解色无常；受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭。汝今堪受胜妙法。汝今谛听，当为汝说。】

阿难尊者跟他说，“你不要觉得你真的懂得了色受想行识无常，如果没

有真的通达圣道（也就是这里说的愚痴凡夫），很难说真正地体达色受想行识无常，很难说真正地体达一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂静。不过你现在的状态堪于承受胜妙法，我现在会为你说，你来用心听。”

“色无常”真的那么难吗？这个麦克是常的还是无常的？（法友：无常）谢谢你们配合地上套。——法师，难道你要冒天下之大不讳说这个麦克是常的？当然不是。当我们说这个麦克是无常的时候，其实在我们心里是有一个麦克，然后再感觉这个麦克是无常的。无常意味着什么？无常是不是说这个事物在刹那刹那变化呀？（法友：对）谢谢你们，又配合地上套。原来当个骗子是这样的简单。

我们内心感觉有一个麦克在刹那刹那变化，这幅图景本身是自相矛盾的。说有一个东西在刹那刹那变化，意味着即便是相邻的两个刹那它也不一样，对吧？这只是假名说，只能说是在时间上接近的两个单位上，它也是这样不全同的。不完全相同的可以说是同一个东西吗？（法友：不可以）既然不可以说是同一个东西，什么叫这个麦克在刹那刹那变化？那不是意味着变化前变化后都是这个麦克吗？

我们如果觉得这个麦克是无常的，这个麦克是刹那刹那变化的，实际恰恰暴露了内心的自相矛盾。一方面，在现象上或者道理上，我们被事实所摧服，必须接受、必须承认“常”不可得；另外一方面，我们直觉的认知、根深蒂固的感觉，总是觉得有一个实体是这个麦克。而且你去发现内心那个意相，这个麦克始终是这个麦克，明明我指甲在麦克上面划了一下，有了一些微小损伤，算不算一点不同？算。严格意义上来说跟刚才是一个麦克吗？就算我不划，它就是一个了？

曾经有一个很有趣的哲学话题，一只木板拼的船，如果换一块板，你内心感觉这条船还是不是这条船？我们给这个船起一个日本名叫素鱿鱼丸号木板船，比如我们换了一块木板，内心觉得还是这艘素鱿鱼丸，那换两块板呢？换10%呢？换到多少你感觉这个船不再是素鱿鱼丸了呢？我们感觉这艘船还是这艘船，不就是这艘船换了几块板嘛。就像这个凳子，这个凳子还是

这个凳子嘛，就是有一块板坏了，我们换了一下。我们内心中这艘船、这张凳子的那个意相它一直是这样，这就是内心中的“常”颠倒，知道吗？当我们说“色无常”的时候，掩盖在底下的，是自己内心颠倒的“色常”，受想行识亦复如是。只是不能去分析，要分析的话，特别像分析到“行”，谈到人的心理活动，谈到人的感情，我怕把你们给说哭喽，这个我们就不谈了，你们自己去推。

实际上如果真的深刻地体会无常，就能够深刻地体会，在色法的现象上没有内心一直感觉的那个实体，那个实体其实是一个“常”的意相。可能吗？不可能。那是什么？是错觉。前面说过自我感是错觉，在色法上内心的实体感也是错觉。如果不能够体会这个，就没有真正体会无常，说“一切行无常”，只是学一个言语而已；即便体会到了，记住了，你也仅仅只是正确地领会了正确的知识，还不叫自己真的有这样的正见。从正确的知识到正见，还要有一番内心反复的运用、训练、深化、随顺、思择，导致变化发生。再强调一下，如果真的内心体达无常，实际上色受想行识，实际上一切有为法，都不存在那个实体，这是一切法空的意思。

为什么在这一段解释这个呢？因为大家未必对阿难说的话服气。阿难说：“愚痴凡夫所不能解色无常；受、想、行、识无常，一切诸行无常”。你可能会觉得“我也是凡夫啊！但我很理解”。

【时，阐陀作是念：“我今欢喜得胜妙心、得踊悦心。我今堪能受胜妙法！”】

应该说阿难尊者跟阐陀在法的因缘上真的是好，阿难尊者跟他说了之后，他内心非常欢喜。修行是要看透这个世界，但是不要成天阴沉着一张脸，苦大仇深；内心要有随顺于法的调柔、欢喜，这是与法相应相。如果对于法的体达意味着每一天至少是多云，经常是阴，偶尔小到大雨，这样不仅自己没有得到法的滋润、喜乐，别人也会觉得“怎么人一学佛就这个样子”。在这样对于法的确认以及相应的欢喜中，阐陀做好了身心的准备，对于法，内心是调柔的、欢喜的，这是缘在法上。不能说缘在五欲境界上，内心是调柔

的、欢喜的，如果这样，那你不会想学法。

【尔时，阿难语阐陀言：“我亲从佛闻，教摩诃迦旃延言：‘世人颠倒依于二边，若有、若无。世人取诸境界，心便计著。’】

这一段经文确实讲得很深，因为阿难尊者确实有智慧，也多闻，对于佛法，他所亲自听闻过的都能忆持。现在他就是起人形录音机的作用，告诉阐陀比丘说，“下面说的话不是我在教导你，是我亲自听佛这样教导摩诃迦旃延，佛当时对摩诃迦旃延也是这样说的”。我可能会说错或者不权威，但这确实是我听佛说，你来体会一下——阿难是这个意思。

佛当时对摩诃迦旃延教导到，世人是颠倒的，表现在“依于二边，若有、若无”。世人不是取着实有，就是取着实无。刚才说这个麦克的无常，实际上意味着它的不可得，那你是否会感觉没有这个麦克，现象上也是完全没有相互作用的？其实，当我们说一法是缘起的时候，就意味着这一法没有所谓的它本身的自体可谈，但是并没有否认当这些如幻的因缘和合在一起有这样的现象表现。佛法并不用破坏缘起的现象，也没有破坏缘起的现象，佛法破的是凡夫内心中对于缘起现象的错误认识。这个“错误的认识”在这里被佛抽象为“若有、若无的二边”，执着实有，执着实无。一般情况下，大家觉得这有一个麦克，这个麦克始终是这个麦克，这是落在实有边。我们一般感觉“有”，就落在了实有边；感觉这个东西“没有”，就落到实无边。

“世人取诸境界，心便计著”，世人因为内心总是感觉一法有这样的实在自体，这是实有感，所谓法的灭，他也体会为实有的断灭，那就是落下无边，总是有这样的取着、计执。

现在跳出来在这问大家一下，阿难听过那么多法，为什么在这个时间点上他选择《化迦旃延经》讲给阐陀听？用今天的话说，阐陀相当于跑到了一个人型数据库，而且AI非常高级，他来把自己的问题输入了，AI给他回复了一段数据库里的经文，就是《化迦旃延经》。请问是什么逻辑AI要给他这一段经文做回答？还记得阐陀在前面提的问题吗？“我已知色无常；受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭”，这是别的比丘长老告

诉他的，这确实是真理，但是阐陀说他已知；然后还有下面的问题：“然我不喜闻，一切诸行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃”，他并不真能认同这些，说明他不通达上面的内容。

阿难知道，阐陀即觉得自己从道理上理解色受想行识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂静；又不能够真切地认同一切诸行空寂，一切有为法是空的，是寂灭的，是不可得的，并由此爱尽、离欲、涅槃，这说明他是站在实有、实无的立场上理解的无常——这就是阿难智慧的判断。阐陀是站在法有实体（实体、实有或彻底消灭的实无）这个立场上理解的无常，他这个无常有着病根，他当然不能够体解一切诸行空寂不可得，因为他感觉一切有为法都是一一有体的，这个有体的法，他又认为是无常的。就像刚才大家认同这个麦克在刹那刹那变化，我说这是自相矛盾的图景，阐陀内心就有这个问题，他实际没有从无常正确地深入，体达到一切有为法空寂不可得。

正确地体达无常也就意味着体达自体不可得，意味着这一法空，这一法不可得。如果能够这样去体会无常、体达无我，那是顺于正教的。基于这样正确的、无常的、无我的智慧来认识纷繁的缘起现象，既不执着有实在的我、实在的法，又不妨碍因缘和合下有相应的现象呈现。阐陀因为不通达这样的无常、这样的空，也没有基于这样无常、空、无我的智慧来正确而深刻地认识缘起现象，所以他有下面的问题——“此中云何有我，而言如是知、如是见是名见法？”。既然没有我，一切行空寂，那还是谁来知法、见法？是不是又问了你的问题“既然没有我，那谁在轮回？”（这个问题好像每年我都谈，今年我不谈了，请参阅往年的回复）。

既然没有我，谈什么知法、见法？谁知？怎么知的？不需要我知，见色闻声也不需要我。是眼、色因缘有相应的识现起，眼、色、识因缘的和合有这样的触，这是认知的开端。认知产生偏于理性的认知结果，取成一个像，这是想心所；同时也产生偏于感受的内心活动，这是受心所；由这样的感知而引发后面的包括思心所在内其他一些活动，对于可意受、不可意受，可意触、不可意触，内心或贪或嗔。这里只有因缘的此有彼有，只有眼耳鼻舌身意、色声香味触法、眼识乃至意识它们之间彼此和合生灭的关联，哪有我

呢？需要我吗？不需要，空降一个司令，反而是个麻烦。

如果能够在这样见色闻声中，在这样殚精竭虑中，认识到生命现象是怎么回事，背后有没有那样主宰、恒常、自在的我，那你当然就不会对于“悟道是怎么样发生的？没有我怎么可能悟道？”产生疑问。实际上因为阐陀并没有真正地通达无常，也没有基于诸法无常的智慧引发一切法无我的深刻体会，所以他对这个没有真切通达。阿难准确地把握住了他的病根还是执着实有、实无，所以为他说这样的法。

【迦旃延，若不受、不取、不住、不计于我，此苦生时生、灭时灭，迦旃延，于此不疑、不惑、不由于他而能自知，是名正见如来所说。】

佛当时对迦旃延说，世人是或者着于实有、或者着于实无的，内心因为取诸境界颠倒计执所以形成障碍，如果能够不受、不取、不住、不计于我，在这些生命的现象上，无论是色受想行识的角度也好，眼耳鼻舌身意的角度也好，不发生颠倒烦恼，不去取着、计执有这样的我，那么即便身体上发生了苦（以苦为例来说，乐受请参照苦），“此苦生时生，灭时灭”，生就生了，灭就灭了。生唯是因缘法生，灭唯是因缘法灭，没有一个我、我所生起，也没有一个我、我所灭去，甚至没有一个所谓的苦本身现起。苦也是对这个和合的现象的假名。比如打坐的时候腿疼，那你能不能告诉我这个疼在哪里？

“此苦生时生、灭时灭”，不会计执为我、我所，也不会由此而成生贪爱、嗔恚等等问题，甚至深刻地说不觉得这个苦是实有的，只是这样的因缘和合有这样的受现起，如此而已。用后来大乘佛法侧重的强调来说，如果深刻地问“什么生了？”没有一个实在自体发生，如果从实在自体的角度看，“空生了”。空意味着无有实在自体。问“什么实在自体出现了？”回答就是“没有实在自体出现”。这就是问“什么生了”，回答“空生了”的意思。不是有一个空出现，而是没有任何实在自体出现。因为下文要用到一切法空，所以在这儿开始铺垫了，不是无用的，免得这个弯转得太急，各位感觉头晕不适。

“迦旃延，于此不疑、不惑、不由于他而能自知，是名正见如来所说”。如果对于无常、无我有这样深刻的体会，不计着法有实体，不计着有我、我所，对于这些能够如实知，不疑不惑，不必通过别人引导他才能够体会，这叫做“正见如来所说”。说得深一点，这一类智慧相应的无漏智现起的时候，是这个相貌。为什么这样说呢？

【所以者何？迦旃延，如实正观世间集者，则不生世间无见，如实正观世间灭，则不生世间有见。】

“集”是表示因的和合，“世间”在这里指色受想行识五蕴。佛法里讲世间包括有情世间、器世间，现在是就有情的身心探讨，所以这里的世间指有情世间，即色受想行识五蕴，这里的“世间”都可以替换成色受想行识五蕴。前面说有、无两种边界（觉得实有、实无），如果这个人正确地体达缘起，真正地通达什么叫做因缘的和合，正观色受想行识因缘和合的现起，这时他不会生起“世间实无”的错误认识。

为什么要正观因缘的和合？正观因缘和合的话，他不会觉得当下的现象背后有一个实体。比如一看手里这个麦克，就感觉有那么一个实在的东西，这叫做“你心中有一物”，这就是内心不如实知的表现。每一天都生活在这个里，还问“我为什么去道甚远？”那还用问吗？正观世间集者，真正看到缘起现象是怎样地和合，他不会生起世间实无的错谬颠倒。正观世间集者会生起世间有见吗？不会。因为他正观是怎样的因缘和合现象，所以他不会觉得在这样因缘和合的背后有实体，这个意思很重要。

“如实正观世间集，则不生世间无见，如实正观世间灭，则不生世间有见”。在后世有论师特别把这两句话做了一个变换的侧重强调，而且其意还正确——**“如实正观世间集，则不生世间有见，如实正观世间灭，则不生世间无见”**。为什么呢？世间人内心感觉的有和无都是实有实无，其实关联着一个错误的意相就是法本身的自体，依于这个自体，谈有谈无都是错的，是世间有见、世间无见。正确的正观世间集，不仅不生世间无见，也不生世间有见。

如实正观世间灭，因灭则果灭，因缘不存在，果也不会现起，这就是佛教所说的涅槃。佛教的涅槃是怎样的呢？智慧尽断烦恼。烦恼是生死集起的因缘，烦恼尽断之后不会再受后有，就是生死永尽，苦的止息，就是涅槃。

“如实正观世间灭，则不生世间有见”，如果真正知道了因缘灭是怎么回事，就不会感觉有一个实体本来有后来没了。若觉得有一个实体本来有后来变没了，那是世间无见；而在能正观缘起的人的认知中是因缘的和合、散坏，如此而已。因缘的和合边假名为生，假名为有；因缘的散坏边假名为灭，假名为无。不存在一个实在自体先无后有、有已还无，那是世间的倒见。这是这一段的关键。

【迦旃延，如来离于二边，说于中道，所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行……乃至生、老、病、死、忧、悲、恼苦集；所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭……乃至生、老、病、死、忧、悲、恼苦灭。】

佛陀是离于如上所说“取着实有实无的二边”而说于中道缘起。所谓中道缘起就是性空的缘起，就是没有实在自体的缘起。如果就有情，特别就人的缘起来说，是这一法有则另一法有，这是因果的关联，此生则彼生；而反过来就是此无故彼无，此灭故彼灭。大家熟悉的十二缘起，就不一一说了。

【尊者阿难说是法时，阐陀比丘远尘离垢，得法眼净。】

证得初果了，见法了。阐陀本来不就是想要见法的，他终于找到了他宿命中的阿难，远尘离垢，得法眼净，证了初果，可喜可贺呀！没白给佛当车夫。

【尔时，阐陀比丘见法、得法、知法、起法，超越狐疑，不由于他，于大师教法，得无所畏】

这话不知道你们看了如何，我看了是很感动的，为法而感动，为他这样的比丘一番曲曲折折终于还是矢志向道，能够有这样的法中的胜利而欢喜。

“见法”是明确地说他见了四谛法，见了缘起法，现见、现证的意思；“得法”是说他得到了初果的果证；“知法”，他自己内心明确地知道自己现观

四谛，现观缘起，得到了初果的果证；“起法”，因为有这样的智慧和果证而生起了四不坏信（四不坏净），于佛、法、僧、戒产生了不动不坏的信受。

“超越狐疑，不由于他”，对于法再也没有任何的怀疑，这是初果的功德之一，初果人断的欲界三下分节（见、戒禁取见、疑），彻底的断疑。我们汉传佛教常唱的赞子里有一句“断疑生信”，最深刻的断疑生信是在见道的时候。不要觉得自己遥远，车夫都行，我们差哪儿呢？“不由于他”，不再需要别人怎么讲才能够理解认同了；甚至别人都不认同，对他也没有影响。不再看别人的脸色，不再随别人的舌头根子转动。

“于大师教法，得无所畏”，于佛、大师的教法，没有任何的怀疑和忧畏，再也不怕所谓有修行的人另说一套，我就产生怀疑了。如果今天你还没有这样，说明自己对于大师教法犹有所畏。

【恭敬合掌白尊者阿难言：“正应如是！如是智慧梵行，善知识教授教诫说法。我今从尊者阿难说，闻如是法，于一切行皆空、皆悉寂、不可得、爱尽、离欲、灭尽、涅槃，心乐正住解脱，不复转还，不复见我，唯见正法。”】

他的问题彻底解决了。真的能够通达一切有为法（一切行）都是空的，都是本自寂灭的，自体是不可得的，也因此不计有我、不计有法。请问爱染如何发生、从何发生呢？“爱尽”。如果染爱已尽，与染爱相应的欲贪从何发生呢？“离欲”。如果染爱与贪欲都已灭尽的话，这就叫做“灭尽”。这样烦恼根发生了根本的破坏，“涅槃”。他对于这些内容有什么样的体会呢？“心乐”，心里喜欢，百分之百认同是这样。“正住”，自己正确的契入其中而安住。对于解脱是怎样也深刻的体会。因为已经突破凡圣一关，圣人不会再退成凡夫，“不复转还”。当下他也并不觉得有一个我在见法，需要一个我支撑着来见法，“不复见我，唯见正法”。他之前不也说“没有我还谈什么知法、见法？如何能见呢？”现在这一番开示、教诫，彻底的解决了他的疑问。

我只是略说一下而已，如果诸位有兴趣，请自己反复的深入，你毕竟不

像阐陀比丘一样，他已经因缘到了，听一遍就好，我们需要多多学习，反复学习。

【时，阿难语阐陀言：“汝今得大善利，于甚深佛法中，得圣慧眼。”】

阿难非常欢喜，“你现在得到了最好的利益了，在佛大师所觉证的甚深法中得到了神圣的智慧眼”。也印证他法眼净，证得初果。

前面讲这一段痛快吗？（法友：痛快）不要这一堂课下课了一回想全忘了，只剩下痛苦。无所求行的文我们学了“世人长迷，处处贪着，名之为求。智者悟真，理将俗反”，这两句是平时我们学习中可能没有太多接触的，所以我讲多一点。

前文“世人长迷，处处贪着，名之为求”是在定义无所求行的求意味着什么，“智者悟真，理将俗反”，而智者是与此不同的，这里说的智者是通于凡圣的，他对于真理的认识是跟俗人不一样的。他有了这样的智慧，他的生命如何运作呢？对于圣人，哪怕是无学圣人，他只要生命还在延续着，就有身语意的运作。阿罗汉证道之后难道马上就都舍报了吗？没有，佛陀成道之后，还在世间弘化若干年。他们的命是如何运作的？**【安心无为，形随运转】**内心随顺于真理，安住于真理。前文说“于一切行皆空、皆悉寂、不可得、爱尽、离欲、灭尽、涅槃，心乐正住解脱”，如果对于“安心无为”内涵是什么不了解，回味一下上文就好了。如果简单的说，安心无为就是心安于正理、随顺于正理，不发生错误颠倒，不取相，不计执有实我、实人，不计有常。

“形随运转”，该乞食乞食，该吃饭吃饭，该洗钵洗钵……这是说出家人的生活。在家众生活，不会逾越于佛所制的五戒十善，随顺于这样正当的在家生活仪轨，而过着相应的生活，内心不发生错误。

这里强调一下，“安心无为，形随运转”不仅是圣人边才有的。圣人如果出了根本定之后，是有无学圣解相应，当然可以安心无为；即便是凡夫，

对于这样的正理有如实观，他随顺观察，如实知，可能还没有无漏智慧见道的标志性事件发生，但是从随顺无为上，仍然可以算“安心无为，形随运转”。为什么强调这个呢？因为我们学的是《大乘入道四行观》，归根到底是希望学人能够踏上这条大路。如果一个人发菩提心、行菩萨道，可不可以修无所求行呢？可以呀！那他在凡夫位上发菩提心、行菩萨道，可不可以随顺做“安心无为，形随运转”呢？也是可以的。他如何来做到“安心无为”呢？通过对于正确知识的了解获得正见，随顺思择，随顺于这样正见去如实知，就是凡夫位的安心无为，然后该怎样正当的生活就怎样正当的生活，出家在家都有份。

大家熟悉的《金刚经》中“应无所住而生其心”，“应无所住”就是安心无为。若有所住，叫安心无为吗？不叫。“而生其心”这里是生的什么心？在《金刚经》的原文中是谈的“云何应住？云何降伏其心”，实际上是谈的所有一切众生之类，若卵生若胎生等等，我决定入无余涅槃而灭度之，是这样的菩提心。既无所住著，又生起这样广大自他二利的心，这是“应无所住而生其心”。那对于一个菩萨行者，修行无所求行，就是安心无为，形随运转。内心不取我相、人相、法相，不觉得这里有一法实，而能够发起真实的菩提心，在诸菩萨庄严世六度、四摄、万行中精勤的修行，而不取一法。这跟后面的称法行是通的，我在这儿相当于说是剧透，更多的到下文去略说。

前年讲人无我的时候，有提到了《大智度论》里这句话，“无所依止而能发大庄严”。无所依止就是安心无为、应无所住的意思。为什么无所住？不是有一法可取可住，按住这颗心不让它取、不让它住，而是因为诸法不可得、不可取、不可住。随顺这样的诸法实相，自然心无所住，心无所止，不需要任何实体的法做依靠，“无所依止”。“而能发大庄严”，这里所说的“大庄严”是诸菩萨行。基于这样的智慧摄持，一法不取当然也就一法不舍，而能行于菩萨广大而为事，这是“无所依止而能发大庄严”。“安心无为，形随运转”，如果解释的开一点是这样，是通后面称法行的。

【万有斯空，无所愿乐】这里本来想依于天顺本《四行观》的文略说几句，时间关系就不展开了。我们现在熟悉的二入四行只是天顺本《四行观》

最开始的一部分，后面还有很大的篇幅，记录着弟子之间、弟子与达摩大师之间的一些问答往复。在刚开始也谈到，行入相应的内容里有引了很多般若的经论，其中谈到中论，你们如果熟悉中论的话，这段文其实就是根据《中论》“论四门不生”而来的。现在的因缘只作为一个拓展，我们略过一下。杂阿含《第一义空经》“眼不实而生，生已尽灭”也不说了，在前面讲色法无常的时候，其实有把这个意做辨析，大家可自行探究。

所谓的“万有斯空，无所愿乐”，是基于前面的正见智慧，认识到一切有为法是无常的，无常深刻的体会就是不可得的，就从这个无常、不可得上，来深刻的体会它的没有实在自体，没有实在自体叫做无自性，叫做性空，这就是“万有斯空”在这一切有为法上的把握。“万有”就是一切有为法。这一切现象都是没有实在自体的，都是性空的，既然如此，抓着镜花水月搞了很多内心的波动，又贪又嗔，那不都是徒劳吗？那不是很可笑吗？所以真的认识到这一切诸法空不可得，爱尽离欲很稀奇吗？就像我们年龄大了，再也不像一个小孩子一样弄点脏水和泥了，这很稀奇吗？

“万有斯空，无所愿乐”，当这样的智慧知见现起，发生这样内心的转变一点不奇怪。如果套用一些大家熟悉的法相来说，其实是空、无相、无愿三昧一个简略的说明。为什么这么说呢？《大智度论》里说，空、无相、无愿这三解脱门，摩诃衍中是一法（摩诃衍是大乘的意思，大乘里实际上是一个现象），**“以行因缘故，说有三种”**，因为行法这样的因缘，把它从三个角度来说。**“观诸法空，是名为空”**，万有斯空落脚点在正观诸法不可得、空。**“于空中不可取相，是时空转名无相”**，如果你真的体会到这一法的实在自体不可得，乃至这样的坚硬、这样的颜色，都是根尘和合等等因缘共同呈现的认知结果，那所谓这个麦克有什么固定的属于它本身的自相也无法成立，只有因缘和合呈现的一些结果而已，这叫做法无自相，从这个意义上体达无相。真正的体达空，自然也就体达无相。**“无相中不应有所作为三界生，是时无相转名无作”**（也就是无愿），因为有这样的智慧摄持，观察诸法空而无相可取，内心也就没有颠倒造作，也没有什么带着贪爱的希求，“万有斯空，无所愿乐”。

你觉得是空荡荡的没有着落吗？那说明自己过去爱染太深，说明自己过去实有的执取太重。对于一个与法相应的人来说，“万有斯空，无所愿乐”是如释重负一样的安然、快乐，就像一个人挑着重担走了三十里，这个担子忽然放下，万有司空，无所愿乐。在这里不去多说，下文略作解释。

【功德黑暗，常相随逐】这其实用到了一个典故。有经中谈到了功德天、黑暗女，这是拟人的讲法，功德天代表轮回中这些福乐的果报，黑暗女代表轮回中那些苦报。如果这个人在轮回中流转，他会只受乐报或者只受苦报吗？不会，他会在这起起伏伏的摩天轮的运作中忽上忽下，往上去，三十三天的天主都不知道当过多少回；往下去也是地狱常客，常常洗洗溶岩桑拿。这实际上很没意思的，现在为了人间的一点东西苦苦追求，想一想自己过去，对于这些很看不上的，连天主都不知道做过多少回，现在又开始追寻过去掉的渣渣，然后还苦求不得，一生一生这样稀里糊涂做着不知道到底有什么意义的事。“功德黑暗，常将随逐”，你想只有好没有坏，那是做梦，是人的幻想，所以人充满了挫败感。

【三界久居，犹如火宅】这个三界我们待久了，真的像一个着火的房子一样。如果我们在一个着火的房子里，我们的反应是什么？跑出去！三界如果就像一个着火的房子，那我们的反应应该是什么？出离、超越。

【有身皆苦，谁得而安？】在三界中的有情，有谁是离开了这样的逼恼，究竟安乐呢？没有。只要还在这局中，你就不安。就像一位法友说“你还没有出这个游戏，这个时候不算数”。你还在游戏里，在这个股市操作里，这一时赚到了，那只是牌面的数据，你还没有脱离这个游戏，有什么好高兴的？

【了达此处，故舍诸有，息想无求】你真的深刻的通达了现象上是这样没有实在义，种种苦迫，而在本质上无有真实，有何希欲，有何贪恋呢？内心的种种狂想顿然止息，无所希求。

【经云：有求皆苦，无求乃乐】“万有斯空，无所愿乐，有求皆苦，无求乃乐”，我从前有专门做过一个讲座论证它，愿意听的可以找到。大家要

知道，这个你必须通达，要不然你总觉得自己亏了。对于“有求皆苦无求乃乐”内心不真认同，觉得无求是傻，有求才是真的，爱拼才会赢（请用闽南语读）。

【判知无求，真为道行，故言无所求行也】后面所用的智慧，其实是基于轮回现象上的智慧，对照与前面本质上的智慧，它是偏于世俗谛上的智慧。不过这恰恰突显了四行观综合运用胜义方面的智慧和世俗边的智慧，关于本质与现象的智慧综合的运用，不偏于任何一边，这很重要，作为我们学行人来说，也要这样用心，不偏取一边，“正观诸法空，不爱假名有”。《中论》里有一个偈诵，“**以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成**”。正因为法没有一个固有的实在的自体自性，所以才能够在因缘具足的时候随缘现起，如果本来有，那就成为障碍。

这一段大家学习之后应该有一个这样的把握，就是虽然这是《大乘入道四行观》，但是到这里所谈的，呈现了大小乘共同的基本判断和根本价值指向——世间是无常、不坚固、不圆满、无实义、逼恼的；认识中呈现的自我感是错觉，没有与之对应的真实；无明烦恼尽断的爱尽、离欲、不生是寂静安乐，诸苦永息的。在这一段文和相应的说明中有这样的体会吗？这也是前文说“一切行无常，一切法无我，涅槃寂静”的义。

称法行这部分比较深，但是如果真的有了前面所说的一切法空的智慧，也很好把握。这里所用的智慧，最主要的也是基于一切法性空不可得的正见与智慧的摄持，而行于广大菩提庄严行。

称法行简单的说就是按规律办事。“称”是符合；“法”是真理、规律；“行”，就是自己的作为、修行。文说：

【四称法行者：性净之理，目之为法。此理众相斯空，无染无著，无此无彼。经曰：“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故”。智者若能信解此理，应当称法而行。法体无悭，于身命财，行檀舍施，心无吝惜。达解三空，不倚不著，但为去垢，称化众生而不取相。此为自行，复能利他，亦能庄严菩提之道。檀施既尔，余五亦然。为除妄想，修行六度而无所行，

是为称法行。】

【性净之理，目之为法】性净的真理，就称之为法。“性净”指的就是性空。这不是强词夺理，后文说“此理众相斯空，无染无著，无此无彼”就是说的空义。另外，在《四行观》天顺本里引了一些净明、般若的文，其实也都是这个意思，在《维摩诘所说经》（《净名经》）、《般若经》、《智论》中，把性净做性空运用的有很多，只是我们一般学佛人未必清楚。

【此理众相斯空，无染无著，无此无彼】“众相斯空”是自相不可得，它没有属于它自体的、本身的、真实的自相，总是在因缘的和合中呈现为这样的相。“无染无著”是说的自性不可得，它的本性既不是染污的，也谈不上有一个本体本身就是清淨的，不净不垢，不垢不净，就是“无染无著”的意思。关键的意思是说它没有自性，不仅没有染净，也没有其他。“无此无彼”，总是觉得有一个一个隔别的自体才谈得上此彼，从自体不可得来体会无此无彼。

【经曰：“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故”。】众生垢和我垢都是我见烦恼的别名。在诸法本身上面有我、有众生可得吗？没有。诸法本身有我见烦恼、有法的烦恼吗？没有。这是有情内心发生的错误。当然有情内心发生的错误烦恼，本质上也是缘起的、无常的、不可得的，所以我们才可以通过正确的修智，依着因缘来伏断它。

【智者若能信解此理，应当称法而行。】有智慧的人，既然如实的知道缘起、缘起的理则、缘起的空寂，当然应该按真理办事。这里有一个前提把握，作为一个神智正常的人，人们都在按照自己以为有利、有乐的方式而行事，智者正确的认识苦乐的因缘（缘起、缘起的规律、缘起的空寂），他当然应该随顺这样真理而行。

【法体无悭，于身命财，行檀舍施，心无吝惜。】法本身是没有悭吝的，所以应该顺于法的本来面目去运作，不颠倒系着，顺于诸法不可得之实相，这样来修布施的时候，内心不会有悭吝。

【达解三空，不倚不著，但为去垢，称化众生而不取相。】内心深刻的通达，安住于施者、施物、受者不可得、空中，内心不取我相、法相，不取此相、彼相，只是为了修如幻行，去如幻的烦恼垢，而依于真理，化度如幻的众生，才去行这样真实自体亦不可得的布施。这是有空慧的人，有依于空慧摄持的缘起正观的人，用这样的智慧引导，修习菩萨行，修习布施度的要诀。

【此为自行，复能利他，亦能庄严菩提之道。】这是他自己以此来自行、自利，这当然是从缘起假名上来说自他，背后没有那个所谓真实的我、真实的彼。这不仅能够自利利他，还能够庄严菩萨道。

【檀施既尔，余五亦然】檀施就是布施。檀是梵语的音译，施是意译，这是音译和意译各取的一个词，古时候叫做梵汉并举，就是梵语的发音和中文的意思放在一起拼成一个词。布施度是这样，其余五度也是这样。

【为除妄想，修行六度而无所行，是为称法行。】这一切都是随顺性空缘起的规律，为了净化此彼性空的蕴流中不可得的烦恼，这个“此彼性空的蕴流”就是所谓的自他，所谓的有情。有情，从现象上看只是缘起的、无常的蕴流，推究它的本质，没有实在自体可得，所以叫做性空的蕴流。所谓菩萨行的自利利他，就表现为净化一一性空的蕴流中自体不可得的烦恼，这是菩萨行的本质。为除妄想而修行毕竟空的六度，六度本身也没有实在自性，如果有就不可修，自然实无所行。这随顺缘起性空真理的修行，就是称法行。

如果真的通达了前面无所求行中所说的一切法空的道理，有了这样缘起性空、性空缘起的正见，把它付诸于菩萨行的实践没那么难，难的是能够依理而发起广大的菩提心。所以在这里对于称法行只是略做一个说明，大家如果真的有心在这上多得一点实际修行的利益，关键点还在无所求行。

这一次跟大家的共同学习就到这里，祝愿大家都能够碰上自己生命中那个宿命的阿难，下面时间交给法师。

四念处禅修营

001-四念处（禅修）是培养正念正知（如实知见）的方法

这一次有因缘，我们大家一起对于佛法有一些共同的学习和实践。对于这两天的大体安排，几位发起人有这样一个建议——我们每天上午和下午的第一堂都是禅修，我会讲一些、我们大家也会一起做一些共同的练习。不用觉得这个神秘，我会说一说我们要修习的是什么？它有什么作用 and 意义？为什么要修？原理是什么？能解决我们什么问题？它是怎么去解决的？对我们有什么重要性？然后，我们一起来做一些实际的训练。之后每一天的上午和下午，都会有至少将近两个小时的时间，我们一起来学习一下佛教中非常重要的一部经典（特别是对大乘佛教非常重要的一部经典）——《金刚经》。因为时间有限，在两天一共可能是 10 个小时左右的时间里，把《金刚经》做一个讲解的话，只能是略略的讲一讲。可能重点的地方、或者刚开始的时候，稍微详细一点，帮助大家对于《金刚经》有一个通盘的认识、和一个作为重点的把握。至于更进一步的学习，包括付诸于实践，有赖于日后的因缘。

那么今天是第一次我们共同的学习和实践，我先讲一些有关禅修的事情。如果以后（包括今天），我在讲禅修（包括原理和方法）的时候，不是一起闭上眼睛打坐的时候，大家如果觉得腿不一定能坐那么久，也可以先到两边去坐，这个都是可以的，我们这里还是有弹性的。

这一次要跟大家谈的禅修实践方面的修习是四念处的禅修。四念处的禅修，对于佛法有接触的人应该是有一定了解。不过，这里正因为有了了解，也可能会有误解，有一些人认为四念处只是小乘的修法，其实不是的。四念处是佛法共通的修法，是声闻也要学，菩萨也要学的。声闻人应该学习、应该实践，作为菩萨行者更应该学习、更应该实践。这里面的深刻道理，讲到《金刚经》相应的地方的时候，我会配合的做一些说明。

四念处禅修大体的意思是什么？是说我们要在四类所缘境上，来训练我们的正念、正知，以及如实知见。哪四类所缘境？身、受、心、法。

身——就是我们生理的身体。受、心、法合起来，特别是受、心，这个主要是指我们心理的现象。

受——是我们感受性的，感觉苦、乐、或者不苦不乐。

心——我们意识的状态是有慈悲相伴、还是有贪欲相伴、还是有瞋恚相伴等等。对于受、心，有正念正知、有如实了知等等。

法——它的内容要包括的多一些，像五蕴、五盖等等。

这一次的禅修，因为算是四念处的一个初步的引入，所以法念处可能不会多讲，主要是以身念处为主，来训练正念正知，来培养初步的如实知见。四念处禅修的大体意思是这样。

但是我们为什么需要它？让大家放下手里的事情来花时间在一起，有什么意义？或者说有什么值得我以后再继续投入的作用？那就要看看，我们现在有没有问题、有什么问题。我们现在有没有问题呢？每个人都不敢说自己没有问题。但是问题的根源究竟在哪儿呢？我们往往觉得是某个人他对我不太好，或者某个人不讲道理，或者某个人他素质太差，或者是外部的条件这样那样……即便归结到自己，也是我某方面的能力可能有所欠缺，这个能力往往说成是关于学识的能力、关于处理事情的能力等等，往往忽略一个非常重要的能力——就是自己认知的能力。

为什么提到认知的能力？我们是一个健全的人，也是一个有一般人类正常智能的人，作为这种情况的人，我们都有认知的能力。我们对于事物，只要我们能够认知的事物，我们总会去认识它，形成一个认知结果，是吗？那么，在这里就存在着问题。

怎么说存在着问题呢？我这里说三件事，第一件事是“现象是什么？”存在的现象、杯子的现象、作为生命的现象等等。现象是怎样？这是一回事，说它是 A——现象是怎样的。

那么我们人有这样认知能力，对于这样的现象，会形成认知和自己内心对它内在的诠释。是吧？对于现象 A，我们会形成认知和内心诠释 B，这就是我们有认知能力的人必然发生的。那么我们有了这样的 B，有了这样的认知和内心诠释之后，我们的身心必然会有一些或者明显或者隐微的反应，或者

是生理的、或者是内心的、或者是身体和语言的。比如看到一个人，他这个人比较不讲道理，然后对于这个生命现象 A，内心就升起了这样的认知 B——这个人很讨厌。这是自己认知的 B。

对他有了一个认知 B，然后内心会生起什么呢？生起厌恶感，这是作为身心反应的 C。

这个过程实际是——这个人针对于这样的生命现象 A，升起了这样的认知和内心诠释的 B，然后基于作为认知与诠释的 B，他生起了身心的反应 C。

但是这个人会觉得怎么样呢？觉得他这个身心反应 C 直接是指向现象 A 的，对不对？他没有看出来这个是基于他自己认知 B 的，所以，他会觉得这个人本来就是这样讨厌的、令人生气的。他会觉得他就是这样，我这个生气、我这个讨厌很有道理，不需要反思。

但是毕竟大家都有智慧，稍微反思一下就知道，可能那个人，他的孩子看他觉得非常可爱，或者喜欢他的人，看着这个人觉得这个人很可亲。这说明什么呢？这说明我们在很多情况下意识不到，自己是基于对于事物的认知和内心诠释做出的身心反应，每个人都以为我是基于事实本身作出的身心反应。

B 一定等于 A 吗？我们对于事物的认知和诠释等于事物本身吗？不等于。可以说对于一个凡夫来说，从来就没有全等过，只是多少的逼近而已。但是我们没有这种自觉，没有这种反思，看不到自己的身心反应 C，其实是基于自己对于现象的认知与诠释这个 B 做出来的，反而以为自己的身心反应 C 是直接基于现象本身，认为自己的反应是多么的客观、多么的理所当然。所以一遇到事情，一发生矛盾——那都是别人的错，都是外部原因造成的，跟我没关系，我的反应理所当然，我的反应是很有道理。

就是因为认识不到，这是基于自己认知与内心诠释的，反而以为是基于所谓的客观事实、基于现象本身。不是！实际上是这个人基于现象 A，形成了认知与内心诠释 B，然后他将这样的 B 向外投射，到了现象 A，觉得这个人

很可气。这个人不见得就必然是可气的，也许从某个角度观察，他可能可气。或者从某个人的角度，他们两个之间的关系和过往的打交道，这些联系在一起，可能是觉得可气，但是说不定 80%的人觉得这个人很好。这就体现了 B 与 A 之间的鸿沟。

一个人如果认识不到，他的身心反应是基于自己的认知和诠释的，可以说这个世界对这个人来说充满了荆棘。因为他会处处挂碍，处处受伤害，同时也伤害别人。就像力的作用是相互的一样，所以人与人的伤害往往也是相互的，这一点在亲密关系中表现得特别明显。这是说我们人有什么问题。

我们人是有这样的问题，对于现象 A 会产生认知与内心诠释 B，然后基于 B 做出了相应的身心反应 C。明明是出于 B 做出的，但是，因为我们认识不到这样的关联过程，反而认为自己的身心反应 C 是基于 A 形成的。换句话说，其实我们是把自己的认知与内心诠释投射到了现象 A 上。但是 B 不等于 A，所以这里造成了重大问题。几乎我们所有的身心的问题、人际的问题，都跟这个错误的 B 有关系，没有如实反应 A 的 B 有关系。

这只是一个大体的说明，我想大家能够认同。但是还意识不到我有什么必要去动它？我有什么必要去改变这个错误的 B，让它更接近真实。我就这样活着也挺自在，我是有错误的 B，但是没碍着我日子过得越来越甜、没碍着我事业做得越来越大，我有什么必要改变它？好，我们让这个 A、B、C 落地，结合我们的生命来说一说这个问题，它根源性的影响，或者是说深刻的影响，更深层的问题在哪儿。

就什么现象来说呢？就生命现象来说，就我们身心复合体的这种生命现象来说。对于这种生命现象、身心复合体的现象，我们人（一般人，不说圣人），一般人会不会形成认识？会。只要我们有正常的智力，不要说我们人，小猫小狗都会形成自我的认知。我们人对于这样的生命现象，所谓自己的身心现象，他会形成什么样的认知和内心诠释呢？“我”——这个身心是我，这个生命是我。是吗？那么这个“我”，我们内心这种认知结果和内心的这种诠释 B，和生命现象 A 之间是不是真正一致呢？看一看就知道了。

我们关于自我的认知、自我的感觉，它里边意味着什么呢？举一个例子：每天清早闹表响了，该起床了。这个时候，闹表响的一瞬间，每一个人（特别训练过的不说）几乎都会感受一下，“我”现在身上舒不舒服，不由自主地感受一下，因为能感觉到睡觉的时候的感受。然后，要不要起来？这个“我”要不要起来？“我”可不可以再睡 30 秒？“我”今天有什么事，“我”现在必须起来等等……在这里有一个、两个、三个、四个……或者多个自我的意象不断的浮现。对吗？

关于这个“我”要不要起来？“我”还是再睡 30 分钟？就这个“我”，我们来体会一下。这个“我”要不要起来？“我”可不可以再睡几分钟？这个“我”，他跟父母有没有关系？就那一刻我们直觉地感觉到的“我”，跟父母有没有关系？推理我们不说，谁那个时候推理呀？对不对？感觉我舒不舒服，我要不要起来，这个“我”跟父母有没有关系？没有关系。

那一瞬间，那个作为直觉感觉对象的“我”，跟父母没关系；跟水有没有关系？也没有关系；跟饮食有没有关系？还没有关系；跟空气有没有关系？还没有关系；跟地球有没有关系？没有关系；跟太阳有没有关系？也没有关系……

问题是，你仔细想一下，那个时候，我要不要起来那个“我”跟什么都没关系，能存在啊？人没有空气，我想一般人都活不过 15 分钟。没有父母，那更是奇哉怪哉。但是，为什么我们就感觉“我”是这样的呢？这个“我”符合这个生命现象 A 吗？我们对于自我的认知不是基于这样生命现象 A，然后形成的认知和内心诠释吗？这样的生命现象，这样的身心复合体是“我”。但是，我们的那个“我”和内心的诠释变成了跟父母没关系，跟饮食、跟水、跟空气、跟地球、跟太阳、跟宇宙的一切、跟任何人没关系。那是什么东西啊？孤零零的真空中，黑漆漆的，跟什么也没关系的绝对孤立系统。那是人吗？可能吗？不要说人，宇宙中找得到这样的东西吗？不可能的！跟现象 A 根本对不上号的。

但是我们基于生命现象，形成了这样一种非常奇怪的、根本不可能的、甚至非常荒谬的自我意相。基于这样的自我意相，每个人都感觉“我”该起床了或者再睡三分钟，或者“我”今天上班要干什么，乃至说“我”这一辈子应该怎么样……不都基于这一个“我”吗？你想我要不要起床的“我”，跟我要不要吃饭那个“我”，跟我今天是不是早半个小时下班回家的“我”，有两样吗？没有两样。

我们一直对于生命现象存在着这样荒谬的认知和内心诠释，然后基于这样荒谬的一个认知结果、内心诠释，在构划着自己的人生——“我”要达到什么样的目标，“我”要完成什么样的事业，甚至有的人想得更多，“我”要给后世留下什么什么……这个基石是什么？都是错谬甚至荒谬的关于生命现象的认知和内心诠释。这种荒谬，还不仅仅表现在刚才说的这种情况。这种觉得“跟什么也没关系”，这个我把它称为“自成”。

自成是不可能的，用大家熟悉的话说，离开了条件，事物能够单独存在吗？不可能。这就是佛法里说的“缘起”，“缘起”的意思就是关系的存在，条件的存在，这是存在的唯一方式。所有的存在，都是必然的以依存的形式表现出来，只有关系的存在、条件的存在，不可能有如我们想象的那样孤零零自成自体的情况。

“自成”是荒谬的，我们关于生命现象的认知中还有另外荒谬的成分在。比如：想一想我们每个人小时候，几岁的时候玩沙子玩泥巴那个“我自己”；和上了小学、初中、高中，乃至后面读书、工作、结婚等等这个“我自己”；包括今天我们坐在这个禅堂里，大家一起来学习佛法这个“我自己”；甚至过了今天，生命一天一天老去，直到我生命中最后一天，直到我生命最后一次呼气那个“我自己”……是一个还是两个啊？我们都感觉是一个吧？谁也没说小学的时候我是张三，中学我就是李四了！大学？对不起，我叫王五！叫什么没关系，但是没有人感觉“我”换了个人，对不对？这说明什么？说明我们感觉一直都是同一个“我自己”。对吗？同一个“我自己”意味着什么？意味着没有变化。变化还是一个吗？不是。

好，这个生命现象不外乎是生理的和心理的复合而已。生理的现象，物质的东西（我们都有一点自然科学的基本常识），它有两个刹那完全一样、没有变化吗？不可能！思想的万马奔腾，哪有两个片刻的思想是一模一样的啊？从小到大的认知不知道变了多少次！特别是思想活跃的，看一本书受点影响，再看一本书又受点影响，对不对？你说，这个身体没有一个是恒常不变的，心理活动还没有一个恒常不变的，那你那个恒常的“我”是什么啊？一直没变的“我”是什么啊？只是自己一个错误的认知，只是自己对于这样无常变化的生命现象，错误的内心诠释。

生命现象 A 是这样无常变化的，但是一般人内心中形成的关于生命现象的认知和内心诠释 B 是“恒常的我”。正因为觉得“我是恒常的”，所以会有什么问题的呢？就像信息时代，信息交流发达了，所以很多大型的灾难常常被人了知。当然对每一次灾难我们都是感同身受的，也希望人们都能够离苦，能够得到安乐，免受种种创伤。人世间毕竟是有苦难的，面对苦难的时候，这些当事人或者当事人亲属，他们的苦痛我们都也能体谅。

但是有一件事情很奇怪，特别是我们中国人，我们表现为对于生死非常之无知，对于生命非常之幼稚。马航失踪 500 多天了，我看家属再见面（一点取笑的意思也没有，我只是感到有一点为这个现象痛惜），仍然打出条幅，叫做“我们等着你回来”。可以说是美好愿望，难道不可以也看到对于生命的认知是多么肤浅吗？这是常识吧！每一个成年人都应该具备的常识啊！为什么就这么难以接受呢？

因为觉得生命应该是“常”的，因为觉得我是“恒常”的，他也是“恒常”的，所以给自己造成了更大的苦痛，不能够接受向着地上掉落的杯子终究会摔得粉碎这个事实。因为，我们人（严格来说）从出生的那一刹那，就像一个在向着地面做自由落体的杯子一样，落地摔得粉碎是必然的结局，有什么不能接受的呢？为什么总要幻想我会一直这样恒常下去呢？是因为基于内心对于生命现象错误的认知和诠释。

这个 B 不意味着生命现象就会那样。当生命现象的无常，无可避免地呈现在面前的时候，内心因为执着过去错误的认知与内在诠释，不能接受、强烈冲突、痛苦不堪。这难道要怪无常的现象吗？这是客观规律，能怪到谁？那问题在哪？根源在哪？在于内心错误的认知。但是我们就是基于这样的错误认知，每一天好像能够这样一直永远过下去一样，兴冲冲的或者很无奈地过着每一天。

关于这个生命现象，我们还有另外一个方面的挺成问题的认知和内心诠释。那是什么呢？比如我这只手，我为什么觉得它是“我的”手？为什么那只手不是“我的”手？一方面我有感受；另外一方面，当我想让它怎么做的时候，它可以。换句话说，我能够主宰它，我能够支配它；那只手，我不能。我们认为，我是能够“主宰”我自己的，我是能够“支配”属于我的东西，对吗？每个人内心都这样感觉吧？

但是这种主宰和支配，看一看能不能成立。如果人真的能够主宰自己，不说主宰其他，就说主宰身体吧，真能主宰自己身体的话，血压高了——“降下去”——它就应该降下去才对；觉得自己身上脂肪有点多了——“少二斤”——它就应该少二斤才对；身上有一个肿瘤——“没”——它就应该没才对。如果真这样，有一种公共场所就该消失了，叫医院；有一种职业就要消失了，叫医生。但这些是不可能的呀，我们还是有个头疼脑热就要难受一下，没法主宰，问题再大一点就要跑一跑医院了。

但是我们这个主宰感是怎么产生的啊？觉得我好像能够主宰自己，其实我们犯了一些错误，一些非理性的错误。我觉得“我能主宰这只手”，实际基于的现象 A 是什么呢？是因为这一系列相依相存的缘起现象（而并不是我），生理心理相依相存的现象。

比如我想要动这只手，神经元里有一些动作（神经生物电现象等等一系列现象），随意肌有了收缩舒张的运动，所以有了这样相关的一些运动。就是说因为一些缘起现象，我们可以发生一些随意运动，但是仅限于随意肌而已，连平滑肌我们都控制不了。比如说胃，对吧？要是平滑肌我们能控制的

话，胃痉挛应该不发生，是吗？那就不要说骨骼、皮肤。我们要能控制皮肤，变白一点好吗？少一点皱纹好吗？我们要能控制骨骼，麻烦你再给我长高两厘米，不可能！但是，我们把骨骼肌这种随意运动理解成了“我能主宰”。这本来不是我主宰的事，生命现象中的随意肌的运作、运动，是一系列缘起现象的和合呈现，不是我能主宰。但是我们先把这个领会成“我——能——主——宰”，然后把这个能主宰，一点点的随意肌能够自由运动主宰的这种错误认知，再一次扩大化，以偏概全的扩大化，扩大到——我能控制我自己，我能控制我的所有。

人的非理性，在我们不知不觉之间就发生了这样错误的运作，形成了这样错误的认知和内心诠释，觉得“我是能主宰的”。“主”是做主的意思，“宰”是支配的意思，能够给我自己做主，能够支配我所有的，是这个意思。佛法里有一个词来形容这种错误的感觉，就是“我是自在的”。我是自在之物，所以每个人受约束的时候有千般不愿意，万般不开心。为什么？跟我是自在的、我能主宰这个意相严重冲突啊！

那“我是恒常的”，这个错误意相大家知道来自于哪吗？既然生理的没有一个恒常之物，心理的也没有一个恒常之法，那是什么让我们感觉了前后一致有一个我啊？而且这个我一直是我，从小到大、到老、甚至到死，始终是我。是什么啊？是我们的错误认知。我们关于我自己的这种错误的意相，是一而再、再而三的发生。只要我们一认识这个身心，这个生命现象，就发生了那个错误的自我认知，就觉得有那样一个我。这个错误的自我意相始终没变，尽管它朦朦胧胧的，我们也说不出来，内心这个我到底是个啥？但是朦朦胧胧的那个错误，始终一致的包含着自成、恒常、主宰或者是自在这样的意思，我们这个错误认知始终没变。

当然，世界上没有真正永恒不变的事，是我们刹那刹那的只要一认识就生起错误认识，它不是常恒的，当这个人无漏智慧现起的时候，这种错误就不再发生了。

我们关于这个生命之流、这个生命现象，有这可以说非常荒谬的错误，自成的、恒常的、主宰的，然后基于这样错误的自我意相，我们觉得——我应该这样、我应该那样，谋划自己整个人生，希望这、希望那，认为这就是我有意义的人生。这个安全吗？这个可靠吗？不解决这样根本性的问题的话，别的很可能是搞错了。因为你觉得这些都是在为“我”而做的，但是你以为的那个“我”，能找到与它对应的客观真实吗？那个自成的“我”，什么也不需要、什么也不依靠、与什么都没有关联的“我”，那个一直恒常的“我”，那个能够主宰、有自在力的“我”，有与它相对应的真实吗？没有，一切处也没有。

很多人以为，“我”就是那个生命现象。生命现象是一个客观的现象，生命现象是存在的现象 A，但是你觉得的那个“我”，是你关于生命现象形成的认知和内心诠释 B，很不幸的是，B 不等于 A。如你所认知的那样的 B 也就是所谓的“我”，在一切处找不到与它相对应的真实，这就是佛法中说的“无我”。佛法说的无我，不像一些人错误的理解那样，以为说的是生命现象是虚无的，是不存在的，是所谓的假的。这个生命现象，从现象层面上来说，不能否认它。但是，并不如一般人内心所认知的那样，一般人内心所一直呈现的那个自成、恒常、有自在力、能主宰的我自己，一切处也找不到与之对应的真实。这是佛法无我的意思——找不到与我对应的真实——这是佛法的无我意趣。同时也并没有否定在现象层面上这种身心的复合体，没有否定现象层面上这生命之流。但是内心中对于这个生命之流形成的“我”这种自我意象，是荒谬的、是错误的、是在一切处找不到与之对应的真实的。

那么为什么发生了这种 B 不等于 A 的巨大偏差？我们这个 B 不等于 A，是能够造成巨大问题的。你想想，你为谁辛苦、为谁忙啊？每个人归根到底不还是从我出发吗？即便是为了我的孩子、我的家庭、我的父母、甚至我的家族、（或者很高尚）我的国家、我的民族，出发点是谁？我！是什么？是自成的、是恒常的、是有主宰的！是不可能的。为谁辛苦为谁忙啊？问题的根源在哪？在这个错误的 B，在这个错误的认知与内心诠释。

是如何发生的？因为我们内心习惯了错误运作，所以，在认知中总是包含着错误的成分，也就是不如实知见，佛法中称为无明（我终于说到佛法的词汇了，因为我不希望用很多术语来讲东西，那样大家可能会听得比较辛苦），我不去背具体法相的解释，佛法的“无明”的意思，用大家容易领会的话来说，就是对于事物的现象和本质不如实知。本来不是有这样自成、恒常、能主宰的我，但是我们认为有，这就是不如实知，这就是无明。从这儿发动的一切，身语意的运作，就是我们基于 B 的反应，身心反应 C，必然包含着错，所以继续制造各种问题。

关键点就在于 B 不等于 A，如果 B 等于 A 了，还有这些问题吗？没有。如果 B 等于 A 了，这些问题自然烟消云散。所以解决错误的路径很明显，就是有没有办法令 B 等于 A，令我们对于现象的认知和内心诠释与现象本身是一致的、是相应的。可不可能？可能。能不能达成？能达成。这就是佛教所说的“无明灭”。无明灭，不是一个东西被拿一个锤子砸碎了，而是说这种错误不再发生了。反过来说，就是开始如实知见，现象和现象的本质是怎样的，就如实的认知为是怎样的，内心不再发生认知层面的错误。基于这样正确的 B，所发动的身语反应 C，也就没有了问题。所以这一切的关节、关要处，在于如何令 B 等于 A。

过程可能是逐渐缩小 B 与 A 之间的差距。A 是现象，B 是内心对于现象的认知与诠释，当 B 与 A 有偏差的时候，一般的认知情况 B 不等于 A，会有基于 B 的错误的反应 C。这个错误的 B 和 C，就是我们一切生命问题的根本所在。那么改变它，改变生命的困局，解决生命的终极问题，不是靠原理上，不是靠改变 A，A 好一点坏一点没大关系，问题是 B，错误的 B，也就是无明。错误的 B 它不等于 A，我们对于诸法不能够如实知，对于诸法的现象、对于事物的现象和本质不能如实知——这是问题的核心。解决之道，就是如何令 B 等于 A。

好，这说明了我们的问题，问题的核心要害在哪儿，和解决之道。它为什么应该这样，那就要回到四念处禅修。四念处禅修，刚开始我说它所培养的核心就是正念正知，就是“如实知见”。听到这四个字，大家知道意思

了吧？正因为我们的问题最要害处，在于“不如实知见”，所以佛法解决我们生命最核心的道路，就是智慧断烦恼，就是培养如实知见的智慧。当如实知见呈现在我们心中的时候，错误的认识自然就不发生了。我们对一个事物的认识，没有正确结果的时候，又要认识，又要形成认知结果，必然得到一个错误的认知结果。那反过来，当我们对于事物的认知能够得到正确结果的时候，错误也就不发生。

就是这样简单，四念处所训练的核心就是正念正知，然后以正念正知这种力量来让我们去如实知见。如实知见——如事物的本然去认知它，本质的和现象的，不发生错误的 B；所以根据 B 而产生的身心反应 C 也不造成任何问题。于是生命的根本问题得到了究竟的解决，天下太平。

这就是四念处这种禅修，它整个的原理和为什么要这样。因为我们有这样的问题，问题的根源在于我们对于现象不能如实知，产生错误的认知与内心诠释，基于这样错误的认知与诠释 B，发生了错误的身心反应 C，错误的 B 和 C 就是我们生命问题。解决它很简单，就是令 B 等于 A，如实知见。那也就是四念处禅修所要训练的东西——正念正知、如实知见。

今天是禅修的第一堂课，我也讲了五十分钟稍微出一点头，考虑到大家承受能力，我们第一堂禅修就做一个理论的铺垫，让大家意识到四念处禅修为什么、能做什么，然后我们下午第一堂来做禅修的正式的说明、引导和共修。大家稍微休息十分钟，然后我们再回来一起来学习《金刚经》。阿弥陀佛。

002 为何修习四念处，四念处中身念处修习

上午我们第一节是谈了这一次佛法的禅修方面的内容，要跟大家一起学习四念处。谈了四念处是怎么一回事？我们为什么需要修行四念处？它到底对我们有什么作用？我们有什么原因？造成了什么问题？需要四念处怎样去解决？上午第一个小时，我们主要在分享这些内容。后两个小时主要是在谈《金刚经》前面一部分的内容，基本上是消消意，很简单地说一说。因为我们这一次时间因缘毕竟不是那么特别的充裕，所以也不可能逐字逐句特别的展开、前后地细讲，也请大家能够包涵。如果有一些问题，我们可以事后下来再多交流。

所谓的四念处禅修，是很古老的佛教根本的一些修习方法，一些人认为它只是属于小乘的，这是不正确的。这是属于全部佛法、属于全部佛法实践者的共同的修习方法。大乘（行菩萨道的人）一样要修习，甚至因为（他们）有了更深的法根慧的相应，可以更好的修习。

四念处修习的内容和目的是什么呢？就是在我们生命现象的身、受、心、法这四大类现象上培养正念正知，以便能够如实知见。生命现象，可以把它说成五蕴，色、受、想、行、识，也可以如四念处中说的这样，说成身、受、心、法。

身——是生理的，是物质的。

受——是我们对于这种种触之后，内心产生的感受性的，觉得苦、乐、不苦不乐，这些情感与内心反应，就是说的“受”。

心——是指的我们意识中伴随着种种状态呈现的所谓的“心”，比如“与慈悲相应的心”、“与嗔怒相应的心”等等这样不同的心。我们能够认清心的状态，认清心的运作。

法——它所诠说的内容比较多，也需要多少有一点佛法基本知识的铺垫（类似像“五蕴”、“五盖”等等）。这一次的禅修讲法念处可能会很少，所以先不谈，如果谈到个别法念处的修习，再介绍。

那么反过来再总结一下：四念处的禅修，主要聚焦于身心的现象，主要聚焦于生命之流的当下，在身、受、心、法这四大类生命现象上，培养正念正知，活在当下，如实知见，这就是四念处要做的事情。

好，那么问题就来了：我过得好好的，我为什么要修这个四念处呀？它有什么用？有什么意义？而不是我们大家一起在浪费时间？

所以上午的时候，首先也跟大家一起来分析：我们人，一个普通的人，不是圣人的人，我们内心的运作，有什么样一个惯常性的错误，谁也避免不了的错误，而这个错误，又怎么样跟我们每个人的生命、跟我们每个人的苦乐、跟我们每个人的生死息息相关。

讲这个问题的时候，我先说了这样一个框架性的认识，在我们的认知和身心活动中，关系到这三个大环节。一个就是“现象”，身心的现象也好，生命之流的现象也好，外在的人际也好。我们生活在都市里，与我们每个人每天最息息相关的，往往是关于自己身心的“现象”，以及基于一个个身心现象基础上，发展出来的人与人之间的“现象”。对吗？身心的、人际的，这些东西最深刻的影响着我们每一天的生活、心情、苦乐，那么从长远看来也伴随着我们的生死。

在这些现象中，不仅仅有“现象”，还有我们“对于现象的认识和诠释”。如果说，“现象”是A的话，那么我们可以说“内心对于现象的认识和诠释”是B，我们内心有了这样的认识和认识结果之后，比如说这个人很讨厌，用我们东北话说，这个人很烦人（我非常高兴回来能用东北话。在外边我说了东北话之后，常常看下边一脸木然，然后我意识到我说错话了，我要用普通话翻译一遍。好，终于可以说东北话了）。这个人很烦人，这是我们内心的认知。是吗？它不见得是客观的现象，可能只是你认为这个人很烦人，剩下70%的人认为这个人很招人喜欢，这是可能的呀。但是基于自己的认知，这个人“很烦人、很讨厌”这样的认知和内心的诠释，他做出了他自己的身心反应——内心看到这个人就不喜欢、就排斥，这是内心“嗔”的表现。或者忍不住、按捺不住，自己说一些很刺激性的话，跟人家起冲突。这

是他基于自己的认知 B，基于自己内心对于那一个身心现象的认知和诠释，而发起身心反应。

所以，当这样说的时候，这个 A、B、C 可能在大家就变得具体了、变得鲜活了：

A 是“现象”，B 是“对于现象的认知和内心诠释”，C 是“基于认知和内心诠释的 B 而产生的身语反应”。

好，这看起来很简单，很 Common Sense（常识性）。但是问题来了：我们每个人都觉得，我做出的身心反应，是直接指向那个“现象”的，是因为那个人讨厌，是因为那个人烦人，所以我忍不住了，发了火，对吗？而不是因为我对于那个人的认识，呈现出他是烦人的这种结果，然后我根据这种结果发了火。我们一般都不是这么认识的，是吧？

“你怎么今天又没有忍住，跟人家发那么大脾气？”

“你看他多烦人。”

他这是给的理由，对吗？“你看他多烦人”。他觉得，他发脾气是因为那个人烦人，他觉得他是基于现象 A 而做出了反应 C，但是，谁能跳过中间的环节 B 呢？我们可能跳过认知结果和内心诠释，直接作出身心反应吗？不可能啊！只要想一想就知道，我们永远是基于自己的内心认知和诠释，而做出的反应 C。但是很不幸，我们认为我是基于现象 A 做出的身心反应。

这有什么差别？差别很大！

这意味着，我们实际把自己关于现象的认知和内心诠释 B，反向投射到了现象 A 上，扭曲了现象，然后做出这样的身心反应，这必然是有问题的。这个问题，当仅仅是人际这样说的时候，我们可能不在意，因为好像我没有受到伤害；但是，如果我们去审视一些更要命的现象的时候，恐怕就不容许我们不在意了。

上午，我举了一个我们每个人都要面对的现象——生命之流——这是我们每个人都要面对的现象，就是所谓的“我自己”。那么，我们对于“生命之流”这种现象，产生什么样的认知结果呢？我们把它认识为“我”，把它认识为“我自己”，这就是我们自己内心中所呈现的认知结果，关于生命现象、生命之流的认知结果。

这个认知结果，里面包含着什么要素？我们可以来看一看，这样的认知结果中包含着什么要素，就知道我为什么要强调 A、B、C，再强调“B 不等于 A”，再强调“B 不等于 A”会很危险、很要命、不可以忍受。

好，我们内心中的这个“我自己”，是什么样子呢？想一想每个人清早闹钟响了，该起床的时候的那种身心反应——“闹钟响了，我要不要起来？闹钟响了，我要不要起来？……”这一闪念里，有一个“我自己”。是吗？有一个“我”，有“我自己”内心的意向，有关于“我自己”的认知。这个“我”（我现在不去征求大家意见细推了，为了时间的节省），实际上你体会一下，“我起不起来呢？”这个“我”，跟父母没关系。你体会体会，我要不要吃这口饭？我要不要起来？我是不是再睡一分钟？这个自我意识、自我认知中的“我”，跟父母没关系、跟饮食没关系、跟水没关系、跟空气也没关系。你们谁想到这个“我”的时候感觉到（我说的是“感觉”，思维推理谁都会，但是谁也没有生活在对于自我的思维推理中）在我们的直觉感觉中，这个“我”跟谁都没关系，跟什么都没关系。所以有个词叫做“我自己”，感觉这个“我”是跟什么也没关系的。

这有什么问题啊？这个问题可大了！如果这样的“我”是真实的话，你觉得，如果这样的“我”就正确诠释了“生命”的话，你觉得这个“生命”还能存在吗？与空气没关系，好，那我们活在真空中吧；与水没关系，好，我们一直都不要喝水啊；与饮食没关系，不要吃饭啊；最可怕的是与父母没关系，我们每个人都是“孙悟空”……就会这样。跟大地也没关系，跟太阳也没关系，仔细一推，跟宇宙中什么也没关系，这就是我们关于“自我”的意象。这完美诠释了为什么这个世界上有一些忤逆不孝的儿女，而且还理直气壮。因为在他的内心中，他本来就没有感觉到，直接认知中就没有感觉到，

跟父母之间有着必然的、不可分割的关系，所以做忤逆不孝的儿女，而没有感觉这有什么内在冲突。

这是说到，我们这种自我意象中、自我认知中，呈现的这种错误，这种错误被我总结为两个字，叫做“自成”。我们感觉我自己是“自成自体”的，是不需要依赖于任何其它现象、任何其他因缘的，就自己作为一个整体存在。只要稍微动动脑筋，我们就知道这是荒谬的，是不可能的。因为如果它存在的话，生命是这样的话，那我们其实每个人就是生活在真空中。好，这是“自我”关于它自成的这个意向。

另外，我们还觉得自己是“常”的，感觉从小上学，一天一天长大，始终都是我自己，升学读书，结婚生孩子，然后一天一天老去，还都是我自己。中间有没有变成李四？有没有变成王五？没有，始终都是“我”，没有变成另一个人。但是看这个“生命之流”，身体刹那刹那地变化，思绪更是纷繁复杂，没有两个刹那完全一致，到底什么在“恒常”呢？找不到！这是我们关于“自我”，产生“恒常”的错误感，这种颠倒的乱想。

关于“自我”、“自我意象”，我们还感觉，自己是“能主宰”的，觉得我能主宰我的手，能够主宰我的身体，我今天想从家里来到这里，跟大家一起学习禅修，或者是学习佛法，我能过来，完美地体现了“我能够主宰”。但是是吗？特别是各位女同胞想一想，觉得身材不够完美，想让脂肪少二斤的情况，可以主宰得了吗？各位男同胞，不小心年龄大了有点三高，想要三高正常一点，主宰得了吗？随着心意，血压降下来，它就降下来了？这是不可能的！我们不可能对自己有主宰的能力！起码我们生命之流中是不可能的。但是人人都觉得好像“我做得了主”，“我”根本上就包含了这个，总觉得我能这样、我能那样，包含着深深的“主宰”的意思在里面。但是推一推就知道，这也同样是荒谬的。

对于“我自己”，对于这个生命之流，身心交织的这个现象，我们有这样根深蒂固的、不堪一击的错误。但是，我们每一天的营求、我们整个人生的规划和奋斗，恰恰是建立在这样脆弱不堪的基础上。荒谬，但是脆弱不堪。

不是说生命之流不存在，这个现象不存在，而是说我们对于生命之流这种生命现象的认知，充满了荒谬的错误。我们觉得它是自成的、恒常的、有主宰、有自在力的，但是这些一推，一个也成立不了。偏偏我们是为了这样的“我自己”在奋斗着、在挣扎着、在苦着、在乐着，甚至在生、在死。

问题就来了：基于这样错误认知的我而产生的“C”，基于这样错误认知的生命现象，而呈现的认知结果、内在诠释，而产生的自己身心反应这些

“C”，能不包含问题吗？必然包含问题！刚才讲的忤逆不孝的儿女的问题，我们可以看一看，任何人际之间的冲突，有哪一个没有“错误的B”导致的“错误的C”吗？这个人看这个人不顺眼，那个人看他也不顺眼，两个人起了冲突，都觉得自己正确的指向了客观的现象，所以自己的反应是理所当然的。但是在旁观者看来，就是两个人各自为偏见所覆盖，对吗？但是轮到我们自己，又是变成了觉得我是在针对客观现象做出正确的反应，做出符合正义的反应（请叫我“常有理”），每个人都是这样。

这就是我们的生活中问题重重的根源之一，我们对于生命现象缺乏正确的认知。可以说，没有哪一个刹那，有完全正确的认知。这是我们存在的问题和问题的根源。问题的根源就在于，呈现在我们认知中的结果和诠释这个B，不等于作为现象的A。B不等于A，是造成这一切的根源。

那么如何去解决？看上去很简单，只要令B等于A就好了。这是佛法的解决之道，佛法根本上解决的就是我们的无明烦恼。所谓的B不等于A，就是我们认识错了嘛，我们没有如实知见，就是说我们对于事物的现象和本质没有如实知——这就是无明。不仅对正确的没有认识，我们只要认识了必然产生结果，结果不是正确的，就会是错误的。我们有错误的认知结果，产生错误的身语反应C，导致更多的问题。解决问题的办法很简单——令B等于A，问题解决了。因为你基于正确的B运作的C，不会再爆发新的问题。

好，那问题就简化为，如何令B等于A？答案是：通过正确的身心训练，令心正确的运作，能够具足正念正知，能够如实知见诸法。这就是刚才说的

四念处要做的事。是吗？培养我们的正念正知、如实知见——这就是四念处要培养的，也是我们为什么需要四念处的原因。

我刚才举的例子都不是修行中的例子，都是生活中的例子。这说明什么？不仅作为一个修行人，对于生命有更深的体会、认知和追求的人需要四念处；即便你仅仅是想生活得少一些烦恼，工作上更得心应手，少一些不必要的错误，你也需要四念处。你愿意走的更远，当然是好；现在还不想走那么远，那也很好。只要你在自己欢喜的范围，能够得到法的利益，诸佛欢喜。

所以这一次有因缘，我们一起来进行一些四念处的训练。前面大体的一个框架的说明，四念处是什么？我们为什么需要四念处？我们平时存在的问题是什么？根源是什么？佛法怎样去解决？那么四念处在解决之道中扮演什么样的角色？也大体跟大家再复述一下，是这个样子，如果有进一步的讨论和其他的需求，我们可以下来再说。下面我们进行一些实际操作。

对于禅修，我们很多人头脑中都呈现出一幅打坐的样子，最好是在一个野外，风景秀丽的地方，云雾缭绕最好吗？很有诗意和仙境的感觉。不必，也不一定盘坐，我们经行（或者说走步），也可以修行四念处，甚至喝茶、喝水、吃饭都可以修行四念处，乃至与人说话。不是说工作的时候一定不能修行，也不是说生活的时候一定要跟修行做一个完全的切割。实际上你在什么时候修四念处呢？在自己清醒的一切时间段内修习四念处；你在哪里修习四念处呢？在你身心所到达的地方修习四念处。换言之，只要你当下还处于意识清明的状态，没有昏睡，没有昏迷，那就可以修习四念处，就这样简单。不必说必须盘起腿来，必须在一个没有人的地方才能修习，那不一定是四念处所要培养的正念正知和如实知见。

佛法的修行绝对不是必须要逃避到一个红尘到达不了的地方，让自己在大自然微风的轻拂下变得飘然出俗。不是的。

佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如寻兔角。

佛法的正确修行就在日常生活中，就在穿衣吃饭、言语动静中。当然，也在打坐中、也在经行中，是在我们清醒的一切时间段内，任何一个时刻都是修行的好时光。这是先说一下，不要领会为四念处的禅修只能是盘起腿来、闭上眼睛来修习。

不过（这个不过是必须的），对于我们初学的想要更高效地培养正念正知，训练自己的心去如实知见，那么盘起腿来禅修还是最有利的方式之一。为什么呢？因为，身安定下来了，心才更容易安定下来；心安定下来了，才能够更稳定的、更清晰地观察所缘，才可能有更好的正念和正知，才可能更逼近如实知见。当然，这一切是建立在前面的基础上，不排斥任何时间、任何地点的其他方式的修行。

好，下面说一说在坐上如何来修习四念处。

四念处——身、受、心、法，说了四大类或者是这四个门类的生命现象。我们从身念处开始，原因是身念处所涉及到的生命现象是最粗显的，所以我们用身念处来开始我们四念处共同的修习。

身念处的修习——当我们盘起腿来，身心放松的时候，我们把注意力放在当下身心现象中最显著的那里，这也是以后大家修习四念住中（四念处也叫四念住）比较重要的一个原则。当下你缘什么？当下心观察什么？当下心以什么为对象培养正念正知、培养如实知见？那就是以生命中最显著的那个现象，作为自己当下禅修的对象。

比如，我们现在排盘起腿来，身心放松，双掌叠放，双掌相叠放于腹前，那么身体上身保持基本的正直。脊柱在保持基本正直的前提下，大家可以做做这样的提起放下，反复几次把脊柱调整在既正直放松，又不过分的紧和过分的松（这里有个松紧的协调），下颌微收，双肩放松，这是上身最主要的特点。然后，我们之后的用心会主要在呼吸上用心，我会慢慢来引导大家。因为这是今天我们第一次禅修、禅坐，所以下面我们来一起做一做身心的调整，正式进行正面观察之前身心的调整。

我们首先进行身体的放松，我们用意识去逐一的扫描身体的每一个部位，当扫描到相应的部位的时候，不管那里有没有随意肌，我们都用意念去放松它。下面我会逐一的说每一个部位，我说到哪个部位，请用意念来放松。

头顶放松……额头放松……眉间放松……眼睛放松……鼻子放松……面部放松……嘴唇放松……手脚放松……嘴角放松……面部微微带一点微笑，舌尖轻抵上颌，下颌微收，颈部放松……肩部放松……肩胛放松……背部放松……腰部放松……胸部放松……腹部放松……小腹放松……髋部放松……大腿放松……膝盖放松……小腿放松……踝部放松……脚掌放松……足弓放松……脚趾放松……再一次双肩放松……上臂放松……肘部放松……前臂放松……腕部放松……手掌放松……手指放松……

身体放松准备之后，我们来必要内心的准备，内心的放松。

平时的生活中，内心习惯于错误的运作，以至产生了太多的抓取、欢迎、拥抱，与推拒、排斥、甚至反击，这些都是基于错误的 B 发生的错误的 C。现在我们来放松自己的心。心的放松，意味着不再是抓取与排斥的模式，不再是评价与批判的模式。就像一个无忧无虑的孩子，躺在如茵的绿草地上，仰望蓝天、白云，内心没有什么值得担忧的，也没有什么是特别想要达成的，悠然惬意、安闲自在。用这种恬然惬意而又自在安然的心作背景，来开始我们内心正念正知的训练。

念处的休习，是对于对象如实知见的训练作为基础的。在现在这样禅坐的这种因缘下，我们内心正念正知的第一所缘，所观察的现象，是呼吸。观察呼吸在鼻端出入而产生的触觉，在鼻下唇上人中一带，感觉因为呼吸出入而产生的触觉。这是我们在静坐的时候，首先要觉知的对象。内心不要去抓取，也不要去担心，那都是过去的错误。很放松的、恬然的、惬意的，而又自在安然地观察人中一带因为呼吸产生的触，观察触的生灭变化。

作为初学，可以用一些方便来帮助自己，更好的让心与目标在一起。比如因为吸气而产生的触出现，内心可以标记“入”；吸气到尽头会有短暂的停顿，然后呼吸发生，触觉又现起，这个时候要记“出”。对于呼吸的整个

过程，伴随着触的生起、变化、消失……升起、变化、消失……有清晰的觉知，这就是我们在呼吸这一法上修习正念的起步。

让呼吸完全自然的发生，不去操控、不去主宰、不去评价。没有哪一种呼吸是不好的、是应该谴责的、是要避免的；也没有哪一种呼吸是应该褒奖的、是应该保持下去、是应该继续改善的。内心对于呼吸任何的性状、任何的特点，都能够完全的接受，没有任何的抓取和排斥，没有任何喜欢、不喜欢。让呼吸完全自然的发生，觉知的心，就像一个观察者，而不是一个主宰者。

呼吸一次一次的发生，如果我们延续过去的错误，就会用概念化的运作，把过去关于呼吸的认知结果 B 粘贴覆盖过来，于是感觉每次呼吸都是这个样子，没有什么新鲜的东西，在这里傻傻的观呼吸，真的很乏味。但是，如果这个心具足正念正知，具足热忱与兴致，那么它就将清楚地意识到，每一次呼吸都是独一无二的，每一次呼吸都是一个全新的现象。当他全然的与呼吸同在，就不会产生像过去的比较和联想，当然也就没有了因为概念化的比较和联想而产生的乏味感。反而每一次都像一个充满了好奇心的孩子，充满热忱、兴趣盎然的观察每一次的呼吸，内心恬然、惬意、自在、安然。

注意力的游离，几乎是每一个新学、甚至是每一个老修都会遇到的问题，所以它没什么奇怪。发现了这种现象之后，更没有必要回到老路上去责备自己，督促自己产生那份挫败感；更没有必要忙着去评价。而应该意识到，意识到游离本身是正念在起作用，说明了正念在增强。对于这个分心，内心标记为一次分心，然后淡然的笑一笑，接受它、放下它，把注意力再一次温柔地放到人中处，觉知触受的生灭、变化，不必陷入对抗和指责中。接受，然后放下，欢喜的做该做的事，就是这样简单。

禅坐中，疼痛是比较常见的现象，特别对于初学。当疼痛变得非常显著的时候，当疼痛变成当下身心活动中最显著的现象的时候，在念处的修习中，就可以把正念觉知的对象换为疼痛。这个修习，是要以正念正知，觉知身心中最显著的现象。

一般，面对疼痛、面对所有身心的逆境，人们会自动反应，会不由自主地绷紧身心，不接受、不认可、排斥、对抗、甚至反击。面对疼痛，人们更容易唤起的是内心的不肯接受、排斥，更容易唤起的是身的绷紧和心的绷紧，这都是过去的老路、老把戏；现在，面对疼痛，用恬然惬意的心，用更加柔软、平和、开放的心，去接受它、去包容它。就像面对可爱的人或事那样，带着淡淡的微笑、恬然惬意的心，柔软、温和、包容的心去接受它，然后用正念、正知，贴近的观察它。可以，都可以。当心不再陷入过去错误的反应模式的时候，变化已经开始发生。

在我们习惯的认知中，疼痛是可厌恶的，是只带来衰损的；但是在一个准备充分的内心中，任何一缘都可以成为修道的助缘，疼痛也可以成为我们修道的助缘。

好，作为一个基本方法的说明和体验的环节，这一次的禅修就先到这里。在结束禅修的时候，可以把注意力从呼吸的所缘上放开，但是作为念处的练习，可以仍然保持正念正知在最主要的身心活动上。比如现在决定结束禅修，可以轻轻地晃动身体，慢慢的张开眼睛，正念觉知这些身心的运作。如果愿意，也可以对着搓热双掌，做一些面部、肩膀、臂膀或者是腰腿的按摩，有一定的养生保健的作用。

下面大家休息十分钟，然后开始《金刚经》的学习。

12-3 坐前身心放松引导，观呼吸修习

先跟大家说声对不起，今天我们耽于行禅的快乐（实际是堵车），所以花的时间多了一点，到的有些迟。不过刚才法友问“这种情况应该怎样呢？”我说也就应该随处安心，不用非得到达哪个目的地我们才可以安心。这就是随时随地在生活中保持正念正知，也就是我们念处修习在初步要做到的事。

我们开始进入禅修的准备工作，一起来坐禅。大家在坐禅的时候应该穿一些相对宽松的衣服，不要特别紧身的，特别是腰部或者其他部位不要太束缚，像手表、眼镜这样一些平时比较贴身的，最好摘下来放到一边。禅坐的姿势，双掌这样自然叠放在小腹前，上体保持正直而又放松。这个正直而又放松，是既不像前挺也不向后塌，让脊柱的四个生理弯曲保持它比较自然的状态，在这个状态下最大程度的放松。腿上盘的坐姿，可以随个人的堪能，不必一定要追求什么。

念处禅修最重要的是心，最重要的是心的正确运作，最重要的是正念、正知的培养，如实知见的培养，而不是姿势多么纯熟，那是次要的，会自然发生的事。下面请大家一起盘坐好，采取一个能够坐半个小时左右的姿势。

我们一起来做身体的准备，也就是身体的放松。我说到哪个部位，请大家用意念去放松这个部位，不管那个部位是否有随意肌，都用意念去放松它。

头顶放松……额头放松……眉间放松……眼睛放松……鼻子放松……面部放松……嘴唇放松……嘴角放松……舌尖轻抵上腭……面带微笑……下颌微收……颈部放松……肩部放松……肩胛放松……背部放松……腰部放松……胸部放松……腹部放松……小腹放松……髋部放松……大腿放松……膝盖放松……小腿放松……踝部放松……脚掌放松……足弓放松……脚趾放松……再一次，双肩放松……双臂放松……肘部放松……小臂放松……腕部放松……手掌放松……手指放松……

身体放松之后，一起来做心的准备，让心恬然、惬意、自在、安然。

就像一个孩子，无忧无虑，没有什么必须是、也没有什么好担忧的。一个人躺在如茵的绿草地上，仰望蓝天、白云，内心悠然自在，没有什么值得去抓取的、也没有什么好抗拒的。心就像湛蓝无垠的晴空，明媚、清澈、而安然。用这样心的背景去修习、念住。把注意力放在鼻下、唇上人中一带，感受呼吸经过这里产生的触觉，感受这个部位触的生起、变化、消失。

作为初学，可以伴随吸气产生的触，内心中默念“入”，然后体会触的变化和消失。在吸气和呼气的转折中间，有短暂的呼吸的停顿，被感受为触的消失。伴随呼气触受再次掀起，内心默念“出”，感受触的变化、消失。下一次呼吸仍然这样。

对于呼吸不加任何的操控，完全让它自然的发生。就像观察第三者呼吸一样，怎样的呼吸都好，没有哪一种呼吸状态更好，哪一种呼吸状态是要排除的。呼吸轻也好、重也好、慢也好、快也好，可以，都可以。心不抓取过去，也不期盼未来。不去品味刚才那个呼吸怎么样，跟现在的呼吸是否一样；也不去期待、想象下一个呼吸怎样才好。全然的安住当下、体察当下。对下人中一带触的生灭、变化，心当下触的生灭，全然的在一起，向当下一切身心现象，平等而柔和的开放，没有抓取、没有抗拒、没有期待、也没有忧畏，平和、安然、自在、而怡然。

呼吸，是我们生命中不可或缺之事，但我们对它的认识、体察却很不够，我们忽略了或者错过了生命中太多重要知识。现在培养自己的正念正知，用正确的方式，或更少错误的方式，如实地去体察生命现象中的显著活动。如果感觉一次一次的呼吸是没有意义的重复，或者这样的观察好像单调而乏味，那说明内心仍然把过去的经验抽象化、概念化之后，用来覆盖现在当下鲜活的生命经验，这是一种由过去去抹杀现在的心的运作，是心一种错误的运作。

正确的心的运作，是与当下的身心现象全然地在一起，也因此没有像过去概念化臆想的攀援和比较，所以根本不会有所谓的单调或乏味；反而因为全部生命倾注于当下，而在每一个当下都体会着盎然的生机，内心充满了热忱和沉稳的力量。每一次呼吸都是独一无二的，每一次呼吸都是全新的经验，

与每一个刹那触的生灭相俱。既不向后攀援，也不向前展望，全然的在平等的安住，恬然、喜悦、热忱而兴致盎然。

对于禅修时间不太长的人来说，腿上、踝关节或者是髌关节等身体的疼痛是正常的，而且这种疼痛并不必然是禅修的障碍。念处禅修，所观察的对象是身心活动中最显著的现象，对于这样的现象，保持正念正知，不取不舍，接受包容，安住当下，贴近的观察，以培养如实知见。所以，当痛觉成为最显著的生命现象时，可以将正念的觉知对象换为疼痛。一般情况下面对疼痛，人们总是习惯绷紧身体、绷紧内心，去排斥、去对抗，或者是这样紧绷着去忍受，这是错误的身心运作。

在念处禅修中，对于疼痛，改变心的运作，让心柔软、平和、广大、开放而包容，柔软的甚至带着微笑的接受疼痛、接纳疼痛、认可疼痛，内心没有不情愿、不喜欢、排斥与对抗。这样的心，柔软的接纳、包容疼痛，然后贴近的观察它，带着柔和的微笑，贴近的刹那刹那的观察它，每个当下，正念正知与所谓疼痛的现象全然的同在。

这一座的共修就暂时先进行到这里，在结束禅修之前，可以将自己正念的觉知从当下所缘境上移开，先感受身体各个部分的存在，然后在正念的摄持下，可以轻缓地运动身体，睁开眼睛做一些身体的按摩和梳理。

12=4 引导观呼吸

下午第一个环节是禅修，这一次禅修是我们共同练习四念处。四念处是对于生命现象中，构成全部生命现象的身、受、心、法这四大类，做以正念正知、向于如实观察的训练。

为什么做这种训练呢？因为我们之所以流转生死、有很多现实生活中个人和人际之间的问题，它的根源都来自于我们不能对于事物的现象和本质如其本然的去认识。也是之前说过的——现象是 A；对于现象的认知和内心诠释是 B；我们基于对现象的认知和诠释 B，所产生的身心活动是 C。这里的问题是：人们都习惯性的觉得，自己的身心活动 C 是因为现象 A 产生的，没有看到自己的身心活动 C 是基于自己内心的认知与诠释产生的。

这个有什么问题呢？他看不清这中间有 B 的问题，看不清自己把错误的 B，就是对于现象错误的认识，反向投射到现象本身上，所以造成很多问题。包括我们生命之流中，在这样的现象上形成的内自我的颠倒错误的认识，觉得有这样自成自体的、常恒不变易的、有主宰自在的我自己，那是很荒谬的。而我们整个生命所有的努力、奋斗、挣扎，都是建立在这个所谓的我自己上面。中午跟朋友们聊天，说感到很可怕。这确实是值得我们警醒和反思的，为谁辛苦为谁忙啊。

那么认识到问题的根源，在于我们对于事物现象和本质的不如实知，也就是问题在于错误的 B，那么我们一切问题的解决方案也就自然的浮出水面——就是令 B 尽量少或没有错误。有错误的情况下是 B 不等于 A，那就是问题；那么解决问题的方案，就是令 B 等于 A。就是这样的简单。

那么佛法中令 B 等于 A 的训练仅有一种，就是所谓的四念处禅修。四念处禅修具体到当下座上的训练，我们是以在呼吸过程中人中一带触觉的生灭变化为所缘，以人中一带因为呼吸出入而产生的触觉变化为所缘的对象，为现象 A。我们在静坐的时候观察呼吸，观察呼吸出入在人中部位产生的触，实际上是在认识这种现象 A，在训练心正确的运作，在这样的现象 A 上能够保持正念正知。而训练心在这样的现象 A 上产生如实知见——正确的 B，这

就是这种正念禅修的意义，保持正念正知，训练心如实知见的能力。

那么四念处禅修不仅仅是把腿盘起来，在座上能够训练，有意义；即便在我们生活中，任何一个清醒的时刻，也都可以这样保持正念正知，以如实知见来了知身心当下最显著的生命活动。比如走路的时候可能就是脚底的触，写字的时候可能就是手上的触，吃饭的时候可能就是种种味觉触觉等等……愿意的话，一个人可以在清醒的任何时候来修习四念处。我们如果想过更好的生活，想更好的获得智慧，向于真理，也应该过这样不离于道的生活。

下面我们一起来做四念处座上的训练，来做呼吸的观察。

请大家将双手叠放，收于小腹前，用一种自己相对舒适的坐姿坐好，将束缚的物品（眼镜等）放下，如果有过紧的束缚，可以适当地做一些松缓。然后把上体放到正直，又不过分的松弛，注意身体的平衡，下颚微收，因为如果下颚仰起的话，颈部会比较紧张。在整个身体的放松中，双肩的放松是非常重要的，因为在内心比较紧绷的状态下，人们往往反射性地有肩膀上耸的状态，所以将肩膀的放松作为一个重要的标志。

身体放松做好之后，心的准备也很重要。心的准备本质上是心的放松，那就要理解我们平时心的不放松主要表现为哪些形式。我们心的不放松，表现为抓取、抗拒，表现为担忧，表现为不舍，表现为喜欢，表现为不喜欢。所以，把自己的心从这样种种这里绷紧、那里绷紧的状态松弛下来、放松下来，令心恬然、惬意、自在、安然。就像抛下一切，没有任何的负担和所谓该做的事，躺在如茵绿草地上仰望蓝天一样，完全没有任何包袱的事碍，轻松、愉快，无所希求、安然适意。

用这样恬然、自在的心做背景，来观察鼻下唇上、人中一带，“触”的生灭变化。对于初学，可以用一些语言标记的方法帮助自己：吸气的时候，人中一带触会升起，这时标记“入”；触随着吸气在变化，并伴随着吸气的中止而消失，随着呼吸，触再一次出现，内心默念“出”。感受人中一带触的变化，在呼吸的末端，触受消失。这样让呼吸完全自然地发生，内心不做任何的控制、操纵和主宰。没有什么好的呼吸，也没有什么是坏的呼吸，

都很好。

一颗放松的心，是完全柔软的、平和的、开放的，没有任何的紧绷和反击的思想准备。一颗放松的心，没有安全的忧虑，所以也没有必要去做自我防范的思想准备，去做保护自己的思想准备，这些是每个人内心深处，一直存在的隐忧。当内心真的非常放松，全然的柔软、开放，坦然地接受生命中一切的际遇，于是一切负累都会消失，内心温暖、柔和、平静、开放。

正念觉知人中一带每一刹那当下的触，既不向后去比较，也不向前去想象，全部的感知、全部的生命，在这一刻，全然地在，充满热忱与兴致。每一刹那，这里的触都是全新的，没有所谓的重复。重复只是内心前后比较之后，概念化的错误认识，没有两片相同的叶子，也没有两次一模一样的呼吸，没有两个刹那一模一样的触。用新奇的眼光充满热忱的专注，正念觉知当下的触。

如果有分心的发生，不要为此而不安、自责、感到挫败，这是很正常的事。更重要的是，所有的不安、自责和挫败，恰恰是跑在老路上。能够觉知分心的那一刹那的心，是正念相知的，既然已经生起了正念，就是值得鼓励的，为什么还要责备自己呢？所以，自己内心对刚才的分心做一个客观的记录，标记一下分心，然后对自己暖暖地笑一笑，再把注意力轻轻地放回鼻下唇上、人中一带，觉知当下因为呼吸入出而发生的触。

如果身上某个部位的疼痛，成为当下身心中最显著的现象，那么可以将自己的正念正知导向疼痛这个现象，面带微笑，内心全然的柔软、温和，包容的接纳它、认同它。没有对抗，没有不满，没有要消灭它的愿望，柔软、平和、温暖地接纳它、包容它，由正念正知贴近地去体会它。

下面准备结束这一次的禅坐。大家把注意力从刚才的所缘上移开，正念觉知身体各个部位的存在感，用正念正知觉知的色受想，可以开始缓慢地活动身体。

005 佛法讨论

营友：师父，朋友现在想要孩子，除了身体方面进行调养外，想问问师父在因缘上需要做些什么努力？

法师：因为当年佛陀对于这些他本人是不讲的，不过从后来一些人说的情况看，大家普遍说的比较多的，应该还是行比较大的善法，善法强大到一定程度之后，自己有善愿是容易实现的。因为这实际上是涉及到所谓对自己生命轨迹的一个变化，这种情况下需要有比较大的善业或者恶业来支撑。

我不怕给你们施加点压力，过去这个事情（指堕胎）其实是不太好的，你们现在应该知道（营友：现在知道了，过去不懂，因为过去没接触佛法）。善恶业是不互相抵消的，善业会引乐报，不善业会引苦报，这个一定要清楚。正因为对这个毫不动摇，所以自己积极的行善、积极的断恶。

对于已经发生的不善业，要培养自己良善的心和美德来应对它。所以中国人说“天薄我以福，吾厚吾德以迓之”。虽然他找理由没找对，但是对策是对的。这句话是什么意思呢？假如说有天命的话，有这个人注定的命运的话，老天特意把我的福份给削薄了，这叫“天薄我以福”。老天把给我的福分搞的很薄，我比别人有一些方面比较不幸运。但我的对策是什么呢？“吾厚吾德以迓之”，迓是迎接的意思，我把我的德行培育的更深厚，来迎接老天对我的不公平。

这就是中国古人的智慧，在这一点上是跟佛法的意趣相符合的。所谓对于自己生命轨迹的扭转，不要寄予一些不切实际的希望，应该就从厚德养慧这些方面去做。培养自己深厚的福德，培养自己定慧的能力，从这些方面去做。这样的话，一方面福分厚了，原来可能生命轨迹中很难发生的一些如意的事情能够发生了；另外一方面自己有定慧的修持的话（不用太深），有一定的禅修的训练，自己身心会更好的运作。不管是家庭的相处也好，还是自己身心的协调也好，当然都会带来更好的变化。

营友：师父，请问这种恶业能不能消除？很担心自己死了以后会下地狱。

法师：首先要说业感果之前，它不会消灭，但是业本身并不等于果报，它是因，因不等于果。这个种子一定会萌发成一个芽、长成一棵树吗？不。它只是有这样的可能而已，有这样潜在的能力，如此而已。

后面就要理解、认识业感果的规律，把握好这个规律，让它的负面影响发挥不出来，或者用破坏性最小的形式表现出来，对吗？这就是我们的策略。让它发挥不出来当然最好，退而求其次，就是让它破坏性不是那么大，或者带来的负面影响更小。

我还是在理论上给你们说清楚。在理论上认识不清楚，这只是一时一世，改变不了整个生命中很多重要的东西。

既然不能消灭，那有没有办法扭转呢？佛在一部叫做《盐喻经》的经中讲了一段这样的事情，用一个譬喻来说明善恶业和善恶业因果的事。一个人做了一些不善业，佛用一把食盐来譬喻。佛问的问题是：这样一把盐放到一杯水里，会是什么味道？这水还能喝下去吗？一定是喝不下去，太苦涩了、太咸了！佛又问了另外一种情况：如果把这一把盐扔入到大河里，比如说印度的恒河里，或是中国的长江里、洞庭湖里，它会改变水的味道吗？你喝一定喝不出来。

佛说：不善业就好像这一把盐，如果有了不善业的人，他不善于修心、修戒、修定、修慧的话，不能够很好地增长善法的话，就相当于说就是这一杯水，一把盐将投入到这一杯水中，带来的结果就是苦涩、不堪入口；那么这个有不善业的人，如果善于修心、修戒、修定、修慧的话，就像是把这一把盐投入到大河中、大湖中，根本改变不了水的滋味。

这个譬喻就是说，一个人如果很好地修习善法，改变自己心的运作，修心、修戒、修定、修慧的话，那么他的善法就会很有力量，很强盛的超过不善业。那么未来起主要作用的，将是善法的力量，善法会引他去善趣受生，

那么不善的业夹杂着在善趣受生中这样受报，并不是那样苦涩、不堪入口，甚至可能并不会很明显的感觉出来。佛在经中就是这样说的。

后世的这些佛教大师们，总结若干部佛经中谈到业感果规律的时候，有这样一些关于业感果规律的总结，用几个字来说，叫做“随重或随习，或复随意念”，是三种情况。

第一种情况说的“随重”。人不可能只有善业，也不可能只有恶业，一般人总是有善业、有不善业，如果这二者之中有哪一类特别的重的话，比如说这个人善业特别重的话，那么他临命终的时候，就必然是善业感果。

佛在世的时候，佛有一个堂兄弟叫摩诃南，后来释迦族很多王子都出家了，一共八个王子出家，剩下的就是摩诃南来继承王位。摩诃南也是尊重佛法僧，也学一点佛法，但是他后来做了国王，要处理很多政务，就不一定有那么多时间来学习佛法。就像我们今天大忙人学佛法一样。他就问佛陀说：

“我有时候忙很多事情，头脑里面就忘了忆念佛法僧了，就忘了佛法。那我要是在这个时候，正好走在十字街头，有一头大象跑过来把我踩死了，那这个时候我一生修的善法还有没有用啊？会生善趣还是会生恶趣啊？”这话翻译成今天的版本就是——我平时总在修习佛法，但是哪一天走在大街上，心里面正想别的事，没想佛法的时候，被车撞死了，那我的佛法有没有用啊？我的后生会怎样啊？

佛对他的解说就是：这就像一棵大树，它在生长的时候就向这方面倾斜，那么如果有一天它被伐断的时候，它向哪个方向倒呢？必然是向倾斜的方向倒，对吗？佛说，一个人如果平时善修善习、善多修习、善法增长，那么不管他临命终的时候是什么样的情况，他都将随这样的善业受报。就像一棵倾斜生长的树从根部伐断，它会倒向它倾斜的方向，是一样的。这就是业感果的第一重规律——“随重”，不管是善业还是恶业，是最重的那个直接的表现出来。

第二重规律是“随习”。就是当善恶业两种力量轻重程度差不多的时候，就看这个人平时善恶业哪个串习的比较多（主要是内心，身语意的包括在一起）。善业串习得多还是恶业串习的多，哪一个串习得多，哪一个就会引果。

第三重规律是“随念”。如果善恶业的轻重和串习都差不多，最后临终的时候，这临终的一念就相当重要，因为临终一念涉及到是引发哪一种相应的因缘。他如果有因缘，临终一念是唤起了善法的话，那就是善法会引果；如果是不善业被唤起的话，应该是不善业引果。

所以我们认识这样的因果规律之后，那么最稳妥的方式，就是多多的断恶修善。对吗？必须把这个认清楚了，然后自己才确定无疑，要不然恐怕有时候还会想别的好方法，还会被别的好方法给引动。只有这个才是真正的佛法。

至于说修习哪些善法，应该学习佛陀，积福无怨。当然，要修习佛陀曾经提到的那些，修心、修戒、修定、修慧，这样会从根本上改变一个人命运的走向，或者说（我用一个很委婉的词）生命的轨迹。

善法能做的尽量做，然后多多的回向，回向给自己的善愿，有用。因为你有善法的力量，善心最好还有智慧相应摄持。慈心最好要多修，自己要是慈心强烈了，常常用慈心的摄持来做相应的善法，功德更大。你有这样的善心、善行，然后为自己做功德回向，希望指向这样的福德利益，指向你希望的结果，这有很大的可能会改变它。

佛法永远是有希望的道路，即便这个人处于一个非常堪忧的位置，也有属于他的离苦得乐之道。何况你们的情况还不那么太过分，所以不用太挂怀。认识到情况怎样，认识到按照规律应该怎样办，就那样去办就好。多多的修善法，让自己的身心协调，让自己的人际和谐，这些都非常重要。让自己的德行更深厚，这个是很重要的，“地势坤，君子以厚德载物”，常常参一参这句话。

营友：师父，请您讲一讲忏悔的作用。

法师：忏悔的作用不是消除过去，而是令这些不善业相续的心中断，令这些烦恼相续的因缘很难现起。这样的话，不善业的力量会得到很大的削弱，表现形式会得到很大的改善。

但是，有一些忏悔是在不断的令自己追悔，因为他做的不善巧，忏悔文写的不善巧，反复的在追悔。追悔的心并不是忏悔。忏悔是发起“誓不再造”，我认识到这件事情错了，并不是在错误的事情上面反复纠结、折磨自己、吓唬自己，那不是忏悔的核心。忏悔的核心是对这件事情有非常清楚的定性，然后我誓不再造，宁可死我也不再造。为什么？死嘛，谁都要死，我造不造这件事情都要死的，但是我造不造这个恶业，那结果可就不一样了，要认识到这样。

有了这样决定的心，慢慢这方面的不善行或者相应的很难再发生，而且相应的这些等流都会被削弱，会有好处。但是，写得好的忏悔文不多，很多的落入自我纠结、一遍一遍的懊悔的心、吓唬自己的心，那并不好。佛法可不是让人生活在雾霾之下。

追悔心可不叫忏悔心。忏悔心的重点在后不再造，对这件事的得失看得一清二楚，原因看得一清二楚，相应的烦恼是什么、有哪些过患，都一清二楚。那么自己不仅发起誓不再造的心，最好是能够发起非常广大的、利益人群的心，乃至说菩提的心，这个时候对它的破坏性力量非常强。虽然从学理上不能够彻底的消灭它，但是它的感果将受到极大障碍。甚至说只要你不需要它感果，它就没法感果。什么叫“你不需要它感果”？菩萨有时候需要恶业感果，知道为什么吗？菩萨是一切众生都度的，不光度人，畜生道也要去一去、地狱也要去一去、饿鬼道也要去一去，那靠什么去啊？过去一直没让感果的恶业调动一下，买张船票，去了。

（营友：忏悔的方向搞错了，我以前认为忏悔是想求得被伤害者的原谅）这恰恰是现在佛教里的一些问题。我们中国人太好搞人际关系了，修行继续变相搞人际关系，累不累呀？修行就是修心好不好。

营友：师父，有人说如果没有孩子，可以找一个别人的孩子，去爱去关心，生出欢喜心，就会因业果有孩子。这种说法对吗？

法师：对那个孩子去爱的时候，其实是在修一种善心所，是修慈悲心。刚刚说过，修慈心比这个要有用，因为那个只是针对某一个对象，那个对象是固定的，但是修慈心是更广大的，作用更强大，整个身心会得到变化。

营友：师父，是不有这个说法，业果有针对性，就是说想要发财就要帮助别人发财，想要孩子就要去帮助别人要孩子。

法师：我知道这个说法，这个说法跟佛法不太符合，而且把业果都说在这一世，这个有一些问题。这就是我们现在为了满足市场需求，快餐佛法太多了，并不是好事。我们宁可承受生命的苦难和挫折。

曾经有一个教授，他说曾经有一个基督教的牧师向他布道，布道的时候牧师对他说：“信上帝有什么好处呢？你只要信上帝，哪怕你做了一些恶事，但是因为你信上帝，你不是靠自己的力量升天堂，哪怕你做了一些对不起良心、对不起别人的事，只要你真心信仰上帝，那些就没事了，你可以升天堂。”（因信称义，你们听过基督教的这种说法吧？不是因为自己的道德、能力或者善行升了天堂，是因为上帝的恩典升天堂，是因信称义，不是靠自己的努力）

这个教授说，我听了这个后就没有办法信基督教了。为什么？我宁可因为自己做的错事下地狱，我也不想破坏这个世间的正义和公平！

这位教授这句话说的好的，他不是无病呻吟，他曾经面对过生死的逼迫，自己也算是得过癌症，死过一回，然后靠佛法活过来的，所以就更没法信基督教了。我不是说你们也要一样发这样的心，而是希望你们真的能正确面对生命，正确面对生命的法则。不仅能有更广阔的胸怀承受更多的苦难，还应该有更广阔的智慧来接受更多的挫折或者不如意。真有这样的心，事情反而就容易化解。因为你的心打开了，总关着自己的这扇门，想来都来不了。

营友：师父，可不可以这么理解，每一个生命都是独立的，是通过母体这个通道来到这个世界，那么是否就不必纠结孩子是不是亲生的？

法师：当然不必了，这不就是“我”的一个扩大吗？当然不必。你想想，为什么必须跟我有血缘关系，我才能真心真意地对待他，或者觉得是跟我有关系的。用佛教和因果轮回（而且无始以来因果轮回）的观点看，谁跟谁没点儿亲戚关系啊？是不是？何必执着这一生谁跟谁更亲呢？看得更远一点，心就更平一些了。

当然，一定想要自己的孩子，也有这样的一些努力方向。如果能够比较欢喜地接受，去接纳一个比如弃婴或者是其他的孩子，也很好。西方人做的这一点比我们中国人做的好多了，是吗？还有一些人跑到中国来领养孩子，而且常年有。不过每个人有每个人的价值观，有自己的取向，怎样都好。在任何一种可能的情况下，实际上佛法都给人提供令生命走向更良好状态的途径。不要自己用错误的认识去搅扰自己本来就有苦难的心。

营友：师父，我想问一问这几天说的 ABC 那个。A 是真相，B 是我们意识的那个，是跟真相有差别的，怎么让 A 和 B 能更接近一些呢？因为好多时候对错都是灰色地带，这一块怎么甄别？怎么鉴定善恶？

法师：这是一个很好的问题，也是一直在说的问题，不过即便是你顺嘴说成了“A 和 B 接近”，这个要掉过来，应该是 B 去向 A 接近。这就是我一直在强调的用功的方法，我们去训练自己的心正念正知的能力。正念正知是心的活动状态，就是所谓的“心所”，以这个为基础来培养自己如实知见的能力。

因为我们所谓不正确的 B，不就是因为心在认识中发生了错误吗？所以发生了错误的认识结果。这个错误有种种表现，我就几个事例做了分析，一个是生命之流，我们怎样错误地把它认识成了所谓的那个自我的意象，对吗？一个是这个帮了大忙的杯子，我们怎么对它产生了怎样一个错误认识，是吧？那么你在修习的时候（包括这次说四念处，特别是主要在身念处，也就是呼吸相关的观察上），实际上就是在训练心正确地认识，也是在训练心

正确地运作。我所有的那些引导语，或者你打坐时候说的话，都是在说心应该怎样去正确运作，或者怎样离开过去的错误。

当你多修习之后，心会有新的、更接近正确的习惯，而摆脱过去那些错误的习惯。你真的有了那些正确的习惯之后，你从此以后就不知道什么叫阴郁，就不知道什么叫郁闷，就不知道什么叫做内心的痛苦，就不知道什么叫失去希望……你也很难再体会躁动不安，你也很难再体会患得患失，你也很难再体会担忧害怕……

（营友：师父，我的理解，是不是每时每刻都像我们禅定的时候，那种躺在草地上看蓝天的感觉……）那需要正确的生命观、价值观和正确的认知方式，以及稳定的心来实现。

因为，生命观、价值观还是过去那一套的话，还是在认知层面上、在价值判断层面上，就会被一些东西牵动。那么就算是生命观、价值观有了调适，但是自己的心缺乏相应的堪能（就是相应的能力），比如说不能够正常地安住、不能够有正念觉知的力量，那还是花架子。所以，我一直希望这些训练能给大家生命品质的提升带来一些帮助。

不过，我们如果都不肯拿出一点时间，每天来培养它的力量的话，它终究还是纸上的一张画饼啊。是不是呢？我每一次都画一张大饼，告诉大家很好吃。不过还好，这么多次了还没把我当骗子（众笑）。

营友：师父，就是意念啊还有意识、想法，包括您刚刚讲到这个心，这些的区别，包括怎么样能找到那个心的感觉？（法师：你说“找到心的感觉”是什么意思？）就是说在意念上或者在思维上如何去做？

答：给你讲一个禅宗故事吧，很多人应该都知道。

据说，江湖传说那是在一个风雪交加的日子里，一个僧人佩着一把戒刀（不知道为啥佩戒刀）去了嵩山少林寺，在一个千年之后成为风景的地方驻立。那个地方就是达摩面壁的地方，那个时候的达摩祖师还坐在那个山洞里

闭关。这个僧人叫慧可。他来到这里找达摩是干什么呢？是想要解决佛法上的困惑。

他在大雪中立了好久，达摩也是看他还有一点诚意，也有一点意志力。人要是没有真诚、恭敬和意志力的话，在佛法上很难发生真正的进步。因为容易轻忽，因为没有足够的意志，很难突破最初的困难，遇到一些困难的时候也不容易有必要的坚持。

达摩看他这些表现出来还不错，就问了他一句话：“你来这儿要干嘛？”

慧可就说：“我来这边想寻求佛法的心要。”

达摩祖师当时没给他好话，不像现在的法师们这么慈悲——“哎呀！天这么冷，你还淋着大雪，这个不好，对身体不好，赶快进来烤烤火。佛法？来，坐下来我们慢慢谈。”达摩祖师是个胡人，眉毛一立：“从诸佛道到诸祖师，这佛法的心要，那是舍生忘死、百千万劫、舍头目脑髓才得来的，你轻飘飘一句话就给你啊？”

过去，佛陀在因地的时候，“半偈舍身”——为了半个偈颂就把自己命布施给别人，就为了求人家说一下，他听一下，听完了就把自己这条命跳下去摔死，就这样。你这轻飘飘一句，你就想得到诸佛心要？你是谁啊？有这好事啊？

慧可被他这话一刺激，当然没转身走，转身走就没有后面的故事了。这要是我们今天的脾气呢，“就这还大德呢？一点慈悲心都没有！我冻着也不问我冻得怎么样，就拿这话噎人，肯定没有法！”要我们今天可能这样想。慧可当时是觉得，我确实这样有点太不够殷重了，诸佛在因地的时候这样舍头目脑髓、舍身命，我现在还要留这条命，我还要闻法？命我舍不了，我舍一条胳膊！然后他拿刀把自己胳膊剁了，说我愿以此作供养（也不知道达摩要这个胳膊干嘛？），请您慈悲，给一点教诫。那中间的情节肯定要处理处理伤口了，要是就那样直接说，就出人命了。

稍微处理了一下之后，达摩又问他：“你有什么问题要问啊？”

想一想慧可当时的情况——冻个半死；又自己把胳膊剃下来了，估计又得疼个半死；现在又要问问题了。他问了一句话，说“我的心一直不能安。”

达摩祖师又把眉毛一立：“将心来，与汝安。”你把要安的那个心拿给我，我给你安。

慧可愣半天，然后对达摩祖师说：“觅心了不可得。”我找来找去，没找出来。

达摩祖师对他说：“与汝安心竟。”我已经把你的心替你安好了。懂这里的意思吗？就在你的问题里，你都找不着一个心，你指望安哪个心？

——“觅心了不可得。”

——“与汝安心竟。”

所谓的你觉得有一个对象的心，还是自己意识的造作 B。实际上存在的是缘起的、无常的、生灭的、没有自体的那样相续相似的心识现象而已。所谓的去抚慰它，根本就没那回事，只是心不再那样错误运作了，不再基于错误的 B 去发生错误的 C 了，这就叫做“对心作出了抚慰”。懂吗？

当你的心正确运作，产生的是安详、宁静、恬然、愉悦、惬意、自在，请问你心中还有苦闷、忧愁、阴暗、忧伤、自怨自艾吗？还会吗？太阳出来了，黑暗当然就没了。在这里哪有什么心的自体可得啊？

我们学了半天《金刚经》，可不仅仅是讲一讲、听一听，那是佛法甚深修习的法要。真的有这样相应的知见，修行就是坦途；没有这样相应的知见，修行确实还是障碍多。并不是外边这个 A 在障碍我们，还是心里的错误认得不够清楚，所以这个调适也就显得更困难，也就是所谓的修行的障碍比较多，知道吗？

营友（一位老人家）：师父，佛国是净土，我就心里挺信佛的，我怎么修行才能达到佛国那个净土？

法师：是这样，我们要想跟一个佛土或者是某一道的有情、或者是某个佛土的某位佛陀，想要生到跟他们相应的境界去，我们要做一些跟那一方国土（dù）、跟那一方有情状态相应的业。

换句话是什么呢？这个人想到特种部队去，那他可能就得事先准备一下特种部队那些相关的事情。那么这个人他想生到（比如说）佛国净土去，他要跟那一方佛国净土做一些相应的业。

比如很多人说要生到极乐净土，那很好。另外，离我们更近的可以当做净土的地方，是弥勒菩萨的兜率内院，去那儿也可以。弥勒菩萨的兜率内院，严格的说就在我们地球附近，从空间距离来说是离我们最近的一个净土，只是我们没有那个能力去见而已。实际上历史上很多佛教的祖师大德也都是求生那里。你如果愿意生到西方极乐世界，或者东方药师净琉璃世界也都好，看自己的意愿。然后你看相应的这些佛法中，是怎样描述相应的这些条件，怎样的因缘条件能够往生。

如果是想让我给提供点建议的话，我跟多数人提供的建议可能不太一样。我可能建议到比较近的地方去，因为确实容易去，而且跟我们这边相应的程度更高，都是娑婆世界的。他们也是在娑婆世界，不是离开这个娑婆世界，他们是属于娑婆世界的地上建筑的第三层，在兜率陀天，兜率天。六欲天第一层，四天王天；第二层，忉利天（就是 33 天）；然后第三层就是兜率天。如果我们算一楼，它在四楼，离得不太远，去的话是最容易的。从一楼到四楼这个意思，大家都是一栋楼里的，是这样的原因，所以到那儿比较容易。

那怎么去呢？修习善法，比如说五戒十善等等。就修习这些善法，做一些好事，帮人，帮助贫困的人，或者多多称念佛法僧三宝，护持佛法等等这些事；同时自己也发愿，愿意往生那里，就可以了。不必说要有什么近于禅定的功夫或者什么，你也可以搜一搜，像八关斋戒这样一些戒法。不一定受五戒，五戒是尽形寿，不那么容易持好；八关斋戒是一日一夜，可以持好。布施、持戒等等这些，包括修习善法的功德，回向往生弥勒菩萨兜率内院。

弥勒菩萨，再过若干时间会来这个世界，来我们地表这个世界现身成佛。到时候他内院的那些跟随他的人也都会跟着下来，在弥勒菩萨成佛的那一个法化中，都能够得到究竟安乐解脱，也是很好的事。这个是一切佛法部派中，不管大小乘佛法都共许的这样一个佛国净土，是很好的。您老可以多多的在这个方面用一些功。

营友：师父，请问怎么做是慈悲？

法师：凡事把自己想怎么样、希望怎么样、喜欢怎么样，往后放；凡事多想想别人的苦处、难处，想想别人怎样才会更欢喜、才会得到真正的利益，这就是慈悲。

营友：师父，三界存在吗？

法师：三界当然存在了。“三界”的意思不是三块地方，而是三大类有众生居住的地方。为什么呢？因为我们这个环境是跟有情（众生）相关联的。

我们人是这样的业报，所以我们人就生存在这样的环境里，这是“欲界”，我们人生活的地方是欲界。高一些的情况叫做“色界”。色界的人是什么因缘生去呢？都是有色界禅定的。再往上是“无色界”，无色界是有无色界禅定的人生去的。

色、无色界没点功夫还去不了，但是去的也不见得是最好，最好的还是在人间学习佛法。因为人是修行最好的生命形态。过得太好的人不容易想修行，是不是？我这一切都好，我为啥要修行？佛法里叫做“豪贵学道难”——太富贵了、太豪奢了，他尽沉湎于五欲了，不容易真正发起修道。像刚才说的六欲天（就是欲界天的这些天人），他们的受用比人间好的不得了，我们人间最好的受用跟他比，只不过是一头过得比较好的猪而已。但是呢，天人的修道难度比我们大得多，因为太舒服了，看看现在就知道了。

前一个多月，我遇到一位尼泊尔当地人的法师，还有两位美籍华人在那边帮助寺院，他们（对那里）有一些资助，对那边有了解。尼泊尔那边困难，有一些很小的出家人（小沙弥），生活都困难，受教育更困难。尼泊尔那边

生活条件很差，到寺院里出家，反而生活相对有点保障。那些出家人就很欢喜，那些在家人也愿意出家，出家了之后也珍惜出家生活，好好修行。为什么呢？就是因为他们生活条件不那么优越，稍微有一点点这样较好的生活条件，他更容易愿意去修行。

现在我们这边生活条件越来越好了，大家更不容易真实修行——不是说不能，是更不容易。凡是有非常好的生活条件、又能够真实修行的人，都是自律做得比较好，没有被这些豪奢的生活打败，没有沉醉于那些事，清楚地认识到它的长处和短处，它到底能干什么、不能干什么（我说的是那些物质享受、五欲的东西），到底有什么用，又在哪些地方彻底没用，甚至是障碍，所以线划得很清楚，也就很好。

因此，就像您老说的，就来人间用这个肉身去修行是最好的事儿。要是愿意发愿，也可以不生净土。为什么？就发愿在这个世间生生世世见佛闻法，向于无上觉道，也很好。那也要做相应的因，要亲近三宝，跟佛法僧三宝多结缘，要培养福德和智慧资粮。要是没有这个因，以后来人间也难以见佛闻法，见到了出家人或者佛法也不亲切。要是自己多多的栽培跟佛法僧三宝的因缘，也集聚福德智慧资粮，那以后不用担心，来到人间总会遇到佛法，遇到佛法很容易信受，也很容易学进去，也很容易找到正路。

因为又有福德的资粮，生活又不会太差。也别搞得太多，太好了，修困难，还需要更大的意志力和智慧来抉择、来保证。所以历史上有一些特别豪贵的人，怎么修道的？先把家财舍了，什么也不留，全舍了，然后自己进山修道去了。当然在现在来看，这个裸捐也有点太狠了！也可以不一定那样，如果自己的心能平衡，就很好。如果心不能平衡，那再说其他方法。

（营友：要一心向佛）对，然后还要多行善法，多跟众生结善缘，更重要的是多跟三宝结善缘，多护持佛法。

营友：师父，我今年 50 多岁了，我最近就是听了佛法觉得特别开心。我现在越来越不愿意去公司，我也不愿意工作。有很多人也说：你修佛法，你就是护持佛法也得用钱啊，你公司不做也不行啊，你这员工……你度众生，员工也是众生啊！但是真的，我这半个月不去，我也不挂着；我去了，我也没有感觉。现在撤也撤不下来。这个念头怎么调整？（法师：因为我不知道是哪一大类行业，所以没有办法做更多的判断）我就是做工程造价的，就是预算装修得需要多少钱。

答：这是正业，它本质上不耽误你修行。当然，你要是想更多的时间来修学佛法，或者是做一些相关的事情，那当然是很好的心。你如果生活无忧的话，彻底放下也不是不行。

不过其他人讲得也有道理，有道理在哪儿呢？你也可以出于对其他人的生活的考虑，或者是说价值这一方面的判断，来做一些事情，用佛法统摄来做也是可以的。如果自己觉得把握不好这个平衡，想要抽身出来更多，看看能不能够请别人帮忙，请相对来说比较靠得上的人帮忙来做一些管理，你自己抽抽身。甚至说可不可以转一转手等等，也是可能的。

当然最理想的情况，就是有相应的智慧和方便摄持，很好地把佛法和生活、工作无缝地链接在一起，整个生命就是一场始终一致的修行。不仅仅是盘腿打坐、听经闻法是修行，穿衣吃饭也是修行，呼吸睡觉也是修行，跟人打交道也是修行，去工作也是修行……如果做到这样，那就是把整个生命整合了。这个不容易做，但是是好的方向。

整个生命整合之后，就成为一场始终一致的修行，一天 24 小时没有间断地在向着无上正等正觉前进，岂不快哉？

营友：我认识的很多人不想学佛，就是怕亲近三宝之后，回到自己的生活和工作中后，不愿意工作，不愿意做事了。其实呢，我觉得这是对佛法没有真正的了解。佛法是精进的法，是催我们上进的，要“因上努力，果上随缘”。所以说消极的那种躲到一边，那不是佛陀的本怀之法，佛陀一定是让我们每一个人充满了欢喜地做现在做的事情。你如果是觉得单位这个是你

不应该做的，你可以不做。但是要是因为你做，会有很多人跟着你，他们能够有饭吃、有工作，对吧？然后你这个事业又能给社会创造一些价值，这本身就是一种布施。所以千万不要退出来，然后去烧香拜佛。（之前提问的营友：不是说烧香拜佛，就是听闻佛法特别欢喜，而每个人时间是有限的）

法师：你如果真的这一段时间这个心特别强，你先别完全抽出来，怎么办呢？你先“不务正业”一段时间，知道吗？但是你不要说“我以后就怎么怎么样”，这一段时间可以就跟自己说：我这一段时间既然这么欢喜，我先在佛法上多花点时间。

但是你应该保持公司那边的事情有基本正常的运行，懂吗？不要把自己和别人的路给堵死了——别管有几个人，那不还是有别人的路吗？大家还是要维持生活啊。在世间的正常生活跟佛法是不矛盾的，搞成矛盾的话，那真是对于佛法狭隘理解了。你又不是一定要穿上这身衣服（指僧服）才能修行，当然不是了。你看《金刚经》讲那么多，啥时候说你必须要剃头才能行菩萨道，对不对？

所以，要是说这一段可能是善根勃动、善根显发，抑制不住对于佛法的好乐，那你就把侧重点或者比例调整一下。可能从前拿不出来 50%的时间，现在咬牙拿出 50%的时间，“不务正业”一段。可能这一段时间给自己充足电了，自己对于佛法认识转深了，身心也更加平衡协调了，对于整个修行跟生命融合在一起、如何去做的认识也更到位了，可以尝试下一段的生活了，那你也可以再看自己具体情况，可以怎样推进它，也是可以考虑的。

（营友：谢谢师父）我才知道告诉人家不务正业还能得到感谢（众笑）。

营友：师父，想了解极乐世界的实有性。

法师：其他的世界的真实性，就跟我们脚底下大地的真实性一样。

当站在一个胜义的层面，你说“没有那个如我们所认知的实有自体的大地”的时候，你也可以说“没有如我们所认知的那样的极乐净土”。

当你说这个大地是如此真实地铺陈在我脚下，我每迈出一歩都跟它发生这样无可置疑的触受、接触，所以它在现象上当然可以说是一个缘起的存在，没有自性的存在。在这个意义上，你也要承认其他的佛国（我不指向某一个具体的）也是如这同样的真实。

懂我的意思吗？你不应该在这个大地上用世俗谛的标准来看待它，到那边用胜义谛去要求它，这就是双重标准，是不是？（营友：是不是就是“佛说是大地，非大地，是名大地”？）是这样，一切缘起法都是这样的。我不是说过总则吗？缘起法，既是性空的，但不妨假名说，就是这三段。缘起法就是——所谓某法者（这就是缘起法），则非某法（这就是说它是性空的），是名某法（真正认识到它是性空的缘起，也不妨假名说）。就是这个意思，就是缘起法是性空的，但不妨假名说，就这三句话。

（营友：师父，那如果这样的话，极乐世界是缘起的，总有一天它要灭的）当然了。（营友：那不完了吗？）没事啊。按照相关经典说的，它的因缘是非常坚固的。（极乐世界）当然是有为法、当然有期限，但是它是非常坚固、非常漫长的。

营友：师父，我知道了您刚才讲的这个故事之后，说实话我对禅宗是很有看法的，不知道这看法对不对？

法师：这毕竟是一个段子，知道吗？这是属于历史上的段子。那么还有一种说法，他那胳膊是被别人砍的，也不是为了供养，而是遇到贼砍的。

营友：达摩太不慈悲了，要是师父，咱们随时有问题都回答，能领略到什么是我们的福德。

法师：你怎么不从另外一个角度看，我是不是有点太什么了……（众笑）

营友：我觉得您做的是对的。禅宗那些“佛不言禅不语”其实是一种障碍。如果世间的僧人都像您这样的，这世间法肯定会非常的……佛陀在世的时候就是这样啊！

法师：你有点像我说的“科学主义”了。第一行，科学一定是对的；第二行，如果科学与事实发生矛盾；第三行，请参照第一行。（众笑）

营友：师父，我之前跟您说到过我这两天的经历，经历那些事之后接触禅修，接触禅修之后“一切都向内看”，找自我的原因，最后发现真的是自己没有做到，才会有这样的结果。我想问的是，我自己会一直修正我自己，不断的学习，去适应（对方）、去努力，然后这次我没想周全，那我下次想得更全面……这个是不是也是一个过程？我现在会觉得有的时候会有点痛苦，就觉得我只能找自己的毛病，反正我自己全是错。但是也是个过程，在往前进的一个过程。

法师：好，你这个问题问得很好。

我讲一个从前给一些朋友说过的事情，就是在我们人类祖先走向文明的历程上，曾经面对着布满了荆棘的大地，还有石块、树根等等这些，都能够把刚下树的我们祖先的小脚掌轻而易举地刺破、甚至刺穿。肯定要解决这个问题呀，摆在面前的解决方案只有两大战略，对吗？一个是把整个大地都铺上毛皮。他们当时（对不起）没有地毯，那是精织的工艺，他们还没有。把整个大地都铺上毛皮这类东西，这样的话也能起到保护作用，对吧？另外一个可能的方案就是找点东西把脚裹上。全世界各个地方人类的先祖们，都不约而同地采用了B计划——用东西把脚给裹上了（营友：穿鞋啦）。裹脚这个东西，时间久了就变成了他说的那个东西，叫做鞋。

这件事情说的是什么呢？其实你的总体的战略方向是对的，为什么？如果我们想通过向外边去找原因，来改造外部世界，使它适合我，然后天下太平无事的话，你觉得有头吗？不可能。从原理上就不可能。即便我们有能力改变任何一个我们遇到的问题，它没头儿，还不要说我们没有那个能力。那么剩下唯一可能的方案，就是给自己的脚穿上鞋。反过来说，就是让自己的内心不再受伤害。

这是如何做到的呢？要自己的内心真的不错误运作。

当然，要是能彻底做到的话，就是无学圣人，是阿罗汉，是辟支佛，是佛陀。这样的人确实不管受到什么样的横逆境界，错误全是外边的人造成的，他也不会内心生起烦恼，不会受伤害，更不会因此说出错话、做出错事，更不要说因此去伤害别人，对不对？想一想提摩达多害佛，想一想目犍连被外道活活打到快要死，是不是？他可没说用个神通把这帮人搞个怎么样，是吧？还有的阿罗汉比丘被毒蛇咬死，咬了之后还要容颜和悦地去跟大众告假，那不是硬撑的，而是生命状态的写照。这就是摆在我们面前很明显的（例子），这才是真正解决之道。

但是说到这儿还没说完，难道外部就没有改善的余地吗？有，只是说它不能做为我们的战略方案而已。我们想从根本上解决问题的话，向外寻求、向外去改造，不是根本的解决方案，不是我们的战略方向。虽然向内去根本地改造它、甚至革新它，发生生命内在的革命，是一个根本的道路，但是并不排斥对外界做适当的改善，对不对？所以我们人现在穿上鞋了，但也没妨碍我们修路，是不是？这不就是自身的改善和外部的改善的一种配合吗？人不可能把路修到任何一个地方，但我们穿的鞋可以走到所能到达的地方，比路走得远，是吗？人的脚总是比路走得远。

知道我说的意思了吧？外部的变化，不是不可以推动它去变化，但是真正的战略方向还是在生命内在的改善和充盈。

（营友：我们可以穿着鞋去修路）对，穿着鞋去改造。

（营友乙：师父，我觉得她的问题在于，是不是对自己自责了之后的那种痛苦？）这一次你学了一些，你也全程听了，也接触到了一些人无我、法无我的智慧。因为你内在的反省总是伴随着自我认知的，你从前可能会觉得，有一个“我”做对了什么、做错了什么、哪里还欠缺；你现在应该看到，这个生命之流中是哪些因素、怎样相互关联、发生了哪些对的错的。

（营友：更宏观了？）不是更宏观了，而是更正确地去认识。不把它归结为“我怎么样”，而是归结为——身心相依相存时发生了哪些运作？这个

运作，错误是从哪儿开始的？要调整的话，应该怎样去调整？知道吗，你从此更像一个科学家，研究生命现象的科学家，研究的工具是内心。

营友：师父，我觉得为什么这么多人来听您的开示，是因为大家在心理上、生活中有很多疑惑。所以我就一直想去学心理咨询师，不是每个想帮助别人的人都能去出家，像您这样真的去弘法、帮大家……特别难得，我做不到，因为孩子还小。我就想通过（心理咨询师）这个渠道去帮助别人，您觉得可行吗？

法师：不是不可行。不过，不管是做心理咨询师还是做宗教士，有一点是共同的，虽然在为大众的身心健康或者说心理健康、甚至生命的航向在服务，但是这里涉及到很多自身的能力和条件。那么你既然接触心理学、心理咨询这些，你知不知道很多心理咨询师因为这个行业的工作原因，自己受到了很多负面的影响，像传染病一样，被传染了心理的疾病。你知道吗？这里是有风险的。

但是这种风险为什么很少在宗教士身上出现，或者说很少在佛教一些比较有宗教修养的人身上出现，你知道吗？这涉及到心理学理论和实践正确性的问题，它跟佛法差很远。按照佛法那一套训练出来的身心，真是经过了必要训练的，基本没问题，起码不会有大问题。

心理咨询师里当然也有没问题的，但是不是体系性的没问题。

营友甲：师父今年春节到沈阳的时候说过，原来有这想法，就是给心理医生普及佛法。

营友乙：朋友跟我说这个行业的风险的时候，我觉得我还不太担心，因为我在亲近佛法，得到高人的指点。

营友甲：所以你就不要去学心理咨询师，你自己学好佛。师父是最大的心理医生，师父就是我们所有人的心理医生。

营友乙：我说得冒昧了，因为师父如果不是出家人，我们很多人也愿意亲近，但是可能还有很多人不能够真正的知道（佛法）。要是没有这个证书，我又不是出家人，我不知道还有什么渠道做这事。

师父：这当然可以做。想要做被允许的营业的话，是这样：心理学或者心理咨询这一块，特别是近几十年来，我觉得还是从佛法中吸收了不少营养。像正念相关的这一套，有的是发展正念减压，有的发展正念认知疗法，等等这些……你也可以在这方面多下一些功夫，因为你毕竟对佛法的禅修也感兴趣，你自己也有实践，对于佛法又有认识，又肯对自己下狠手，这都是优势。自己运用好自己的优势，当然可以。不过毕竟涉及到生命比较大的一个选择，自己还是要周全考虑。

（营友乙：走到不同阶段都能跟您请教，我觉得特别有福气。营友甲：师父以前推荐过一本美国心理学家写的书——《正念禅修》）有一本书叫做《改善情绪的正念疗法》，不过这本书最近网上好像实体书缺货了，这几个月好像没有货。一个可能的解释就是被我推荐得缺货了。

营友甲：师父，我有个问题，自己觉得自己有一些善念，包括以前做的一些事儿，我自己觉得不是为我自己在做，但就是自己的我认为，内在的自己是怎么个想法，还不清楚。我在做银行，我觉得是为了这群人或者为了我们这个行业在做一些事情。但在做的过程中，尤其今年的发展，很多的节外生枝，一些意想不到的一些磨难总来，把自己搞得很疲惫。原本内心很宁静的那种祥和的感觉，一直很有，但是今年以来就一直很焦虑，师父能不能帮解释一下是为什么？

法师：因为内心还有放不下的，所以会焦虑。

营友乙：因为他事业做大了，他涉入的矛盾就越多了。今年是他的事业发展最快的一年。

法师：因为还有放不下，放不下的意思就是想抓取或者想排斥。

营友甲：但我真的没为自己想，至少自己是这样认为的。

法师：心有挂碍，也不是光为自己挂碍啊！慈祥的老母亲，挂碍的都是儿子，为了儿子她死都行！那不是挂碍啊？当然，那好像是我们所歌颂的亲情，但那是不是挂碍啊？是啊！要是说不善巧行菩萨道的，做了功德，觉得有功德；帮了人，觉得是帮了人，是不是挂碍啊？学了《金刚经》，能不能认识到这是挂碍呀？或者做了很大的善法，觉得自己做了很大的善法，是不是挂碍啊？是挂碍啊！是不是错误认知？是错误认知啊！错误认知后面有没有错误的C啊？有啊！只是你没有意识到而已。所以我说“放不下”的意思就是，还是因为有错误的认知，所以有错误的C，导致现在的问题。

当然了，这个不容易做到了。如果自己能够对自己的内心更深入地剖析，看清到底是什么挂住了我的衣服，你去把那个东西仔细地观察、剖析……我直接说慧观的解决方法——你深入地观察那一个挂碍，你去认识那个挂碍的性空。

当然，你前面可能要有别的训练，最好有一点人无我的禅观的训练做基础，观察什么别的都容易。毕竟这一切被八风吹动的核心还是那个虚伪妄相的“我”啊！如果这个“我”破坏了，哪有八风吹动的东西？八风还有什么驱动力？人搞来搞去，不还是被八风所动嘛！

八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥。

但是没那么容易而已。看一看，还是被利衰毁誉称讥苦乐所动，必然的。之所以能被它所动，还是因为考虑到“我”，“我”的得失、毁誉、利害等等这些事情而已。

营友：师父，我们听闻佛法是属于闻，再通过这种思考来真正产生信心，那么如何实证呢？

答：闻思本身就是很重要的修行。但是如果说到闻慧、思慧的话，这就跟实证有关系了。谁说闻慧不是一种实证呢？懂吗？佛法最重要的实证是什么？你有没有想过啊？最重要的实证是慧的实证，对吧？

所谓的实证，证的是什麼？是什麼的实证？我们要说一个东西，必须把它给落地，对吗？既然说是实证，它实证的是属于什麼东西？有没有想过？当然，实证是一个很大的概念。佛法是指向无漏的，对吧？指向无漏，这个无漏也是需要因缘来成就的啊！我们本来是有漏凡夫，变成无漏圣人，需不需要因缘来促进这种改变？需要，“诸法因缘生”，当然需要。

需要哪些因缘来促进它的改变呢？有没有想过哪几大类因缘促进它的改变？我问的其实是一个大家都知道的话题，只是我这样一问，大家容易懵住，这就说明对这个没有掌握到位。佛说，需要三大类的学问来帮助我们（实现）这个转变，就是三无漏学。戒、定、慧三无漏学，就是帮助我们这个有漏的凡夫，转变成无漏圣人，所以叫作有关无漏的学。

那么实证就是围绕着戒定慧展开的。在戒定慧这三无漏学的实证中，最重要、最核心的实证是什呢？是慧——慧学的实证。为什么呢？不就因为是B错了吗？是不是？所以核心的改变路径不就是令B正确吗？我们本来的问题不就是B不等于A造成的吗？现在根本的改变路径不就是令B等于A吗？请问，令B等于A，对于B的改造是属于戒定慧的哪一个？哪个关系最密切？是不是慧啊？

（营友：不是说慧是从戒定来的吗？）它离不开戒的保护，离不开定的扶持，但是又不至于那样的绝对。不过，对于绝大多数人来说，这样一步一步扎扎实实的，是必须的。有一些特别的人，因为往昔因缘太好了，这辈子听一句话就拉倒了（用我们东北话说）。这样的情况也有，几率很小。但是我们也不能因此就把这个事情绝对化。从一个长的时间轴看他的修行路线的话，戒定慧三无漏学什么也缺不了，对吗？在一个短的片段，可能是某一个方面表现得侧重而已。

在三学的实证里，慧的实证最重要。因为用佛法来说，佛法解决苦的核心实践路线、离苦的核心实践路线是什呢？——智慧断烦恼。不是搞别的神奇、卓异。连《菜根谭》里都说“神奇卓异非至人，至人只是常”。不要看搞七七八八这个神奇怪异的事情，好像这个人很了不起。真正了不起的，很

可能是一个你看着佝偻八相的——我这个东北话都想起来——佝偻八相的这个老比丘。

营友：佛菩萨的智慧都在开悟以后所显出来的。

法师：开悟是什么呢？

营友：看到宇宙真相了，实证了。

法师：是什么的实证呢？

营友：慧的实证。

法师：所谓的“开悟”就是无漏智慧的升起，就是获得慧的实证，你跟我说的没矛盾。我是在说什么是重要的。

营友：师父，不知道闻能达到那种效果吗？

法师：闻是铺垫的闻慧的基础。这个问得好，你下面这个话要是问得很有效次第，就应该问“那么，以慧为核心的实践道路，应该怎样才最有效率？”

那么，慧的胜进道路，是我们首先要有生而为人最基本的理性。换句话说，我们没有生来就有智力障碍。如果是那样，对不起，这辈子跟佛法绝缘了。我们有生而为人基本的智能和理性，这是基础，这也是一种必要的智慧基础。佛法叫它“生得慧”。为什么狗这辈子没办法很好的修佛法？它的“生得慧”差太远了。我们生而为人要珍惜。下午说这公园里光蚂蚁就有多少，想一想，你出去走一圈，比那些众生都离佛法更近，多了不起、多稀奇的一件事啊！

有了这生得慧之后，我们才可能说下面的事。以生得慧为基础，又有佛法的因缘，或从善知识闻，或从经典、书籍（闻），现在有更多其他的方式，对吗？音频、视频等等来闻法，都算闻法，不仅仅是听或者看才算，（这些都算。所有的通过这些符号体系对于佛法的传递，都算。获得了、理解了、有一定的认识了、有一定掌握了，这个都是闻慧所摄。甚至于说，不离开概

念性思考佛法，都属于闻慧摄。不要以为一思考佛法产生的就是思慧，不是，思慧没那么简单。没有离开名言章句，没有离开概念性的思考，这些还都是属于闻慧所摄，乃至为人解说，这些都是闻慧所摄。

什么时候有了思慧呢？通过这些闻慧不断地深化、深化，不断地在身心上结合生命经验的相应的思择，这个闻慧就逐渐转深、逐渐转深，直到有一天或者有一刻，因缘合适，你会感到一种内在的智慧在涌起，它不是像从前那种概念性的智慧了。关于无常，我们都有概念性的智慧，对吧？这个东西是无常的，我们不细说。我们也可以说生命是无常的，（但凡）是个成年人都懂，对吗？没问题。但是你感受到无常了吗？没有。某一天，可能某种心境、某种因缘，突然让你感受到生命是无常的。那个感受离开了文字，对吗？离开了语言的表达，甚至离开了具体形象，你内心中就涌起了那种不可遏制的感受——这个生命是无常的。甚至因为它跟你自我恒常的意象相冲突，你感到恐慌。多少出家人就是因为生命比较底层的这种对冲（不是基金啊）、这种震荡，导致他真的看世间的一切都是苍白的、没有真正意义的，然后出家。

我是就这个举一下所谓的思慧对应的慧是什么样的。知道吗？它是一种亲切的、内在的、直接的、感受性的慧。当然，随着不同的认知方面会有相应主题的慧，比如说关于无常的智慧、关于苦的智慧……

你们以为对于苦的认识不是智慧啊？我看很多人很没有关于苦的智慧。没有这个智慧，没有办法开始真正的修行。为什么？修行根本上是一条离苦之道，对不对？你都不能如实地认知苦，你会感觉到离苦的需要吗？你会感觉到修行的必要吗？不会。很多人修行没动力，就是因为没有关于苦的智慧，或者苦的智慧不够深刻。之前，我们有说一个事情，叫做“豪贵修道难”，所以这次在上海，我差点拽几个人跟我一起去行脚。

（营友甲：实际上我们对苦是有认识的。营友乙：不是正确的认识。营友丙：师父您给开示一下吧）这个不着急，先把这个话题说完。

这是思慧。思慧引发的，是这种内心的、深刻的、直觉的、亲切的关于这一方面慧的体验。刚才说了无常的，也可能是关于苦的，也可能是稍微深一点，关于无我的思慧，甚至关于法空的思慧，这都是可能的，看自己的用功和前面的资粮怎么样。

这个思慧不要小瞧。如果有了思慧的话，这个人想在佛法中退步，都比较难了。就让他不干了，他都很难。为什么？他如果思慧有一段时间比较稳定的话，就给他生命里打下了很深的烙印。他会这样的。

当然，思慧还是不如修慧来得更稳定、更深刻。为什么呢？因为前面的闻思慧是通于散心的。散心就是我们一般常态的、欲界的这种散心，没有专门的“定”做基础。修慧是需要禅定作基础的，然后在禅定的基础上来修习观慧，引发的那种更深刻的慧的直觉，叫做“修慧”。

可以说，一个人如果有了修慧的话，他的智慧就更不容易动摇了。因为思慧层面上的那种智慧，已经可以跟一般人形成的世间的那种认知和直接感受的东西对抗了。很多人的智慧很浅，为什么？一吃这个好吃的，那点儿智慧就全没了。不是智慧错了，是因为他那点智慧是闻慧层面的，这个东西的好吃对于他来说是生命亲切的经验，至少是思慧层面的，两个一对冲（又对冲了），闻慧不当用，知道吗？有了思慧就不一样了，面对境界能够摄得住。有了修慧，那就更有力量，知道吗？这个人有了修慧，就不容易被引转了。

这个有好有坏。因为“慧”这个字，就佛法的定义来说，在早期的定义是通于正反两方面的，通于正邪两方面的。正确的智慧当然是正智、正知，对吧？还有邪慧，还有不正知、还有邪分别，这些都属于邪慧。

比如说，有的人以为有个造物主（我们就不说他是哪个宗教的，因为很多宗教有造物主），以为这个造物主是万能的、是主宰的，每一天向这个造物主祈祷，祈祷祈祷祈祷祈祷……因为经常这样祈祷，相当于在修禅定。哪一天这个禅定现前了，然后他因为受自己之前文化宗教心态的影响，他在禅定里又见到了他一直祈祷的那个造物主，于是他以后就形成了很难摧坏的邪见——这个世间有那样的造物主。

这就是他的宗教经验，指向了真实吗？没有。但是因为基于定心，那么稳定的定心，他的经验是非常鲜活的，知道吗？基于定心的经验是非常鲜活的。就像一些濒死体验的人，说他当时那种经验是那样的鲜活，不是其他（原因），就是因为他的心的状态跟一般的散心状态不一样了。所以他的经验是非常鲜活、非常真实的，甚至比一般生活还真实。

那你觉得，一般没有智慧的心，知见不够广博、不能够分别的心，他能知道哪个更真实吗？他能够知道那仍然是他的心创造出来的吗？没办法，他只好相信那个是真实的，比这世间一切吃喝玩乐都真实。从此他成了一个更虔诚的那个宗教的宗教士。他即便遇到佛法，你觉得还容易转变吗？

所以说修慧的坚固有好也有不好，要看看他前面闻思慧的基础怎么样。所以闻思慧的基础很重要，不要总看着那个无漏慧或者是基于定的修慧，觉得那才是实证，闻思慧一样是实证，不要被神秘主义主宰了自己修行的目光。这往往是没有深入修行的时候，对于佛法认识不够深的时候，容易犯的错。踏踏实实地在闻思慧上下足功夫、下够功夫，获得正确的知见和慧的在这两个层面的体验，然后后面的路就稳。

在闻思修慧的基础上，因缘恰当的时候——需要因缘啊，无漏智慧的引发需要因缘——因缘恰当的时候，能够引发无漏智慧。资粮不够，就算有闻思修慧也引发不了。

这是说的慧证为核心的道路，简单这样说一说。要是说整个实证体系，那太庞大。

营友：师父，能不能从自然科学的角度和生命科学结合的角度，给咱们诠释一下佛法？

法师：我倒是尝试做过这个工作，不过一般情况下这么讲意义不大，为什么？因为大家背景知识不太多，要是讲的话还要先科普一下，然后再佛普一下。

这个不用急。你如果确实对于佛法哪一个部分的认识有困难，你可以直接说那个部分，然后我们可以解决一下。任何一个部分，我们都可以谈一谈，怎样去认识这个到底在说什么，它到底如何去验证是不是真的，或者如何去认识它能够产生正确的认识，这都可以。泛泛的说那个，话题太大了，也是确实有一点难。

大家没注意到吗？我是不愿意说让大家听不懂的话题，或许有的人觉得这样给力吧，但是我觉得这样特失败。交流就是为了大家能够互相明白，对吧？我讲了半天，大家不懂，我觉得对不起大家，也对不起大家的时间。

营友：师父，您春节的时候，应我们邀请答应出一套佛法问答的书，启动没有啊？我们把师父这套书分成佛法初级、中级、高级的。有了书之后，问题就不用重复回答了。

法师：现在也有几个篇章，最近的一些像是讲座，包括一些他们整理的东西，我觉得是可以放进去的。江山（明泯）那天把他给史岩的一段回复发给我看了一下，然后我说除了对我的评价有点高之外，别的好像都对。他就是现在科学主义过头了，“科学永远是正确的”。（众笑）

有了书，反正倒是效率高一点了。就像我去广州那个地方，参加他们五次大学生夏令营了，后来我都有经验了，必然有周年性问题。因为（夏令营）一年一度，每一年有一些问题都必然要回答一遍。后来我就开始把一些周年性的问题变成讲座，我主动交代。像轮回的问题，就是周年性的问题。所以今年我就主动去讲轮回的问题就好了。

（营友：师父太累了，早点休息）我没事。昨天是差不多这个时候 cut（停）的，然后今天早晨徐波说可不可以再晚一点，我说可以，随大家，我是没什么。他的意思是昨天有一些好像没尽兴。今天中午吃饭的时候我不是说了吗？什么时间安排不用问我了，找组委会这三个人。我一回东北，人身自由失去一大半，属于我的只有晚上那一段。

营友：师父，今天您讲的“有为法实相即是无为法”，还有“空不异色”，这几句话您串起来讲一讲行吗？

法师：今天，因为讲到《金刚经》的最后（你没有在），我一看还有一点多余的时间，所以我就稍微展开了一下，谈了一些问题。

有为法实相，即是无为法，如实知世间，即是出世间。

这是《大智度论》里的两句话，我给连在一起，讲了佛法修行的理和事，对不对？既然你们问到这个了，我就把这个再展开稍微说一说。

这两句话重要在哪儿？因为如一般认知的——有为法就是有为法，无为法就是无为法，对不对？世间法就是世间法，出世间法就是出世间法。什么叫“有为法就是无为法”？就是一直说的，我们像感觉到有一个杯子的自体一样，就是有这么一个杯子，我们就觉得这个杯子是自成自体的，对吧？当我们认识到这个杯子的时候，这个杯子是有它自体的。什么叫有它自体的？没有觉得它是依因待缘现起的。它跟黏土、跟生产线、跟设计图、跟操作工人都没关系，在我们的意识中它是自成自体的，而且它是恒常的，对吗？这个我已经说过，大家都有这个感觉了，在我们的认知中，这个杯子是自成自体的、是恒常的，是不待于他缘的。

同样的，对于所谓的“有为法”这个大的概念，我们形成的是什么呢？有为法就是有为法，就像我们说“杯子就是杯子”一样，它背后就是——有为法是自成的，有为法是不待因缘的。是这样的。这有什么问题呢？无为法也是这样，也是自成的。有什么问题呢？两个自成自体的法之间，其实是完全别异的，没有必然的关联，懂吗？那就有一个什么问题？我们现在是有漏凡夫，我们现在是处于世间的一边，对吗？如果有为是有为、无为是无为，同样的也就是世间是世间、出世间是出世间，完全不搭界，会不会这样？会这样。

那好，请问：你如何可能实现契入无为涅槃？我们现在是有为的，你如何实现涅槃？涅槃是无为法吧？这个人最后的解脱是涅槃吧？（讲了有余依

涅槃、无余依涅槃）如果有为、无为不搭界，请问你如何涅槃？怎么可能涅槃？如果世间和出世间不搭界，请问你如何从有漏走向无漏？理论上可能吗？理论上就不可能。知道吗？这就是这两句话非常重要的地方，它就说明了有为与无为之间的这种内在联系。什么联系？“有为法实相，即是为法”。换句话说，离开了有为法，也没有独立存在的无为法。

什么叫“有为法实相，即是为法”？就是说，有为法的本质就是无为，就是性空，就是不可得。那么，正因为这样，所以我们实现生命的内在革命、实现这种质的转变是可能的，对吗？只要我们如实地契入诸法实相，那就是与无为相聚，就是这样。所以涅槃是可能的。如果有为和无为打成两截，有为是有为，无为是无为，（涅槃）可能吗？不可能。一定要知道，没有离开了具体的有为法，孤零零玄妙存在的无为，懂吗？为什么？如果那样，就是有为、无为打成两截，有为的永远是有为，无为的永远是无为，不可能实现一个凡夫最后种种转变得证涅槃这回事。换句话说，如果——用术语说了，不说大白话了——如果有为法和无为法都是有那样自成自体的真实的话，涅槃不可能，不可能发生，对吗？这是刚才的话翻译成术语了。我也不能完全避免术语，为的是以后你们到别的地方听到术语，不要以为没听过这个法。

你问的问题，我当时就是提了一嘴，就是“空不异色”的问题。就是我才说的那句话啊，不要以为有离开了具体色法之外的色法的性空，不要以为有离开了具体有为法之外的性空或者无为。离开了是不可能有的，如果离开了有的话，那个无为就没用了。为什么？无为法之所以有意义，在于那是跟我们生命的涅槃、究竟的离苦得乐是一致的。如果它是一个与有为法完全隔别的无为，那不就意味着没用吗？什么叫有用？有用没用、有价值没价值，只对智慧生命才有意义。如果这个世间、这个宇宙没有智慧生命，都是冷冰冰的星球或者热乎乎的星球，撞来撞去、此生彼灭，请问：有什么好不好？有什么价值？所有的价值是基于生命、基于有情的，基于它和有情的苦乐相关联的。如果有一个离开了一切有为法、跟一切有为法都不搭界的无为，没有价值。懂吗？就跟一个有情也没有的宇宙（一样），那里的星球乱生乱灭，没有价值。这个意思体会到了吗？

以后一定要在这上面有确切不可动摇的佛法智慧知见，不要再轻易被三三四四的这些说法给带走。一定要认识到这点，没有离开具体有为法的、抽象的无为，那只存在于错误的 B 中。事实就是“有为法实相，即是为法”，因此“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。没问题了吧？

那下一个，这是理，这是修行的理。正因为有为法和无为法的关系是这样的，正因为色受想行识与性空是这样的关系，所以我们想实现生命内在的质的改变，很简单，只要我们去如实知见诸法就好。

什么叫“如实知见诸法”？我们能够作为凡夫位知见的诸法，是有为法还是无为法？有为法。（这个）讲了，对吗？无为是圣者才能够契证的。作为凡夫，我们缘不到无为，我们想象涅槃，也是制造出来的关于涅槃法的想象，那是有为法，对不对？我们心的想象是不是有为法啊？所以我们凡夫只能缘有为，这一切有为法都是世间的，我们缘来缘去就是缘律这些世间的有为法。

就没希望了吗？当然有希望。我们的问题不在于对象是什么，而在于我们对于对象不如实知，有错误的 B。所以我们的解决之道就是——在一切世间生灭的现象上如实知见，如实知世间，然后正确的 B 产生了。正确的 B 是什么？——无漏智慧。如实知世间，即是出世间。

为什么我们如实知世间就能出世间？原理就是——有为法实相，即是为法。那么“如实知世间，即是出世间”就是我们的实践道路。前者偏重说理，后者偏重说事。修行的理，修行的事，就这么简单两句话，够用了。

营友：师父，那就是说无为法不是独立存在的？

法师：它没办法脱离有为法，在一个玄妙的地方、用一种玄妙的方式存在。因为那样的无为没有意义。

营友：师父，有为法是 B，无为法是 A，那真相就是 $A=B$ 、 $B=A$ ？

法师：说到无为的时候，最后我说的是如实知见这件事。如实知见，它发生在我们的认识中，对吗？到那个时候，说B、说A就勉强了。（关于）那个时候，我曾经在讲经的时候用一个语句来描述过，叫做——（那时）发生的是“如如智契如实理”。就是如诸法实相那样的智慧与诸法的如实的本质，它们在一起（就是曾经那个老群名“在一起”）。

说“在一起”，这还是很勉强。“在一起”就是两个东西在一起，是不是？所以很勉强，那个时候是离开了对立和统一，说一、说多都是错，是绝言语寻思的，所谓“言语道断，心行处灭，遍无所依，不示诸法”。所以那个时候问它是B、是A，就不好说了，没有办法用语言确切地说。只能说在B中没有错误了，如实知见了，生起了无漏的智慧。那么这个无漏的智慧，如果勉强说的话，是对于A上没有发生任何错误。这一段说清楚了吧？

“受想行识亦复如是”那几句都是展开的——受即是空，空即是受，受不异空，空不异受……你们今天听了这个，以后念《心经》，这五句要展开念，而且要观察、思择、确定。知道吗？

都读，不要嫌麻烦。要是只是过文字的话，这样简单地说更合理，文字上更简洁。但是问题是，当你修行的时候，你能“亦复如是”过去啊？不是要在一个一个具体现象上如实地观察吗？

营友：《金刚经》里有多少语言都是重复的啊！

法师：你们还没读过《大般若经》呢。去看《大般若经》吧，同样的道理，它能够从色一直说到佛十八不共法，那中间是很多法。我今天不是说了吗？从色受想行识开始说，什么五戒、十善、三十七道品、菩萨法，这些一路说上去，一直说到佛十八不共法，都是一个套路反复重复。那是为什么？就是一一在观察，那不是有一个“亦复如是”就带过去的。

营友：师父，您现在读的那些经，读的速度快不快？

法师：看什么目的了。如果是以查资料为目的，那是很快的；如果是自己享受佛法的，那是比较慢了。佛法是享受，我除非是查资料，要不然我不愿意快。快了干嘛？

营友：师父，您上学时候看书不都是那么快吗？

法师：那不是小说吗？你们拿的这本书，注解里有一些东西不太恰当。这本书的注解并不是最佳的，回头你们去找一找印顺法师的《般若经讲记》，里面有《金刚经》和《心经》的讲解。现在看有点儿早了，不过这次听了这个，趁热打铁还行。趁热打铁还勉强，一定要趁热，再过一周就不保准了。有电子版，他已经放弃了电子版权，他的书电子版是免费流通的。

营友：刚才师父说的“一切贤圣皆以无为法而有差别”，师父能开示一下吗？

法师：“一切贤圣皆以无为法而有差别”，这句话其实本来可以从最朴实的角度讲。关于无为法，有一个佛教部派说了三种无为。其中一种无为，叫作“择灭无为”。所谓“择灭无为”，就是对于烦恼的断除，因为烦恼被择灭了，所以获得了无为。从这个朴素的角度来看，“一切贤圣皆以无为法而有差别”就很好说了。

因为不同的圣人，他们断烦恼的程度不同。我讲过，按声闻圣者，他们的标准是什么？不是会不会飞、会不会变、会不会看，而是会不会断、有没有断。如果断了这样的烦恼，就承认他是初果圣人。初果圣人断欲界的三结——身见、戒禁取见、疑。断了欲界的这三个烦恼，那就叫做初果。类似的二果，断欲界的五个烦恼，然后三果、四果……都是从断烦恼边说的。阿罗汉是断尽三界内的所有烦恼。断烦恼本身就是无为，那是那个部派的定义。“一切贤圣皆以无为法而有差别”，这句话从字面上就很好把握了——一切贤圣都是因为智慧断烦恼的差别而得以安立的。

当然了，这里边如果用般若的思想看，用一切法缘起性空的佛法真意来看的话，也没有能断的人，也没有所断的烦恼。今天我不是讲了烦恼没有自

性了吗？这个意思大家能够接受了，对吧？从胜义的角度来看是这样的。从世俗谛来说或者名言上说，不妨说这一切贤圣的差别安立，都是基于断烦恼的差别，也就是无为法的差别。对吗？这样就更容易理解，也更朴实，所以今天我给大家说一下这个。如果说别的，就是对于无漏智慧所证的浅深的问题，或者是说对于无为涅槃。

营友：师父，走了以后多长时间能回来啊？我们几个人怎么修啊？有没有计划啊？

法师：我先计划一下，看看能不能活到明年吧（众笑）。

营友：集体学习的时候，还能看一看学一学，我们自己在家就……

法师：那天在“菩提树下”群里不是有人说了一个 App 吗？就叫“种子习惯”。我觉得你们一帮人，大家建立一个或者两个共同的基本的习惯，比如“一天看至少 15 分钟佛法书”，建立一个这个习惯。这个习惯要是有人不打卡的话，我觉得有点过分了，是不是？你老人家再日理万机，15 分钟拿不出来？必须的，宁可少睡 15 分钟。别的比如说，再安排一个每天打坐 30 分钟的一个习惯，那个看情况，要是真打不上卡，也还能找到借口。你要是把这两件事情先坚持个一年，我觉得就能有相当的变化。

你的问题就是不能够持续服药，这样感冒都很难治好的。这次见到我说已经有点不好意思来见我了。应该这样，不断地加强见这些同学的意乐，然后为了见同学也得保持最低的精进度，才能好意思去见面。这就是积极和消极的不同，对吧？

006 佛法讨论

营友：师父，我也会希望我的一些朋友能够跟我一起体验这种佛法的快乐，或者是行菩萨道。那么我不知道哪条路更适合大家，有的人说如果你接引的地方不对的话，会断了人的慧命，这种说法是不是有根据？

法师：这涉及到了修行道路的选择，和如何更善巧的帮助人的问题。

涉及道路选择的话，应该知道佛法中对于不同阶段、不同因缘的有情，是有不同的方案的。我们常说五乘佛法，有人、天、声闻、缘觉和菩萨这五乘。有的人不一定想要所谓的走向解脱，或者走向如佛陀那样无上正等正觉，引领一切众生。现在还没走到那个程度，不意味着他未来没有那样的可能，而是现在还没有想这个事。

他可能更多的是想，怎样做好一个母亲面前的儿子、儿子面前的父亲、或者是企业里的一个管理者。那么，如果佛法能在这些方面帮助他、缘成他，这就是佛法在他身上能够起的作用，也是很好。这就是人乘的法。

那么，这个人认识到人间的种种不安稳，希望更高的生命形态，比如修心悟道，他愿意生到天人。你们可能很少遇到这样的人，对吗？因为很多人不知道天人比我们好在哪。我稍微说一点怪力乱神的事，就在沈阳，我遇到一位学佛的人。因为打过一些交道，他跟我说过自己的一些经验，然后问我：“师父，那么好的境界，我以后怎么才能去那个地方生活呢？”他问的就是欲界天人的境界。我说“这个简单啊，你皈依三宝、受持五戒、行持善法，然后再好好回向发愿，愿意生到那个天去，就好啊。当然你要是修习一点止观，再有一点接近定心的力量，就更好了。”

这就是说，我们大家没有认识到，（所以）会对天人不感兴趣，不意味着天人不好。想想我们大家，在世间奔劳而想要过的美好生活，也不外就是五欲这些。但是讲到生活的享受度的话，天人跟我们比（不怕大家觉得受冲击）就像我们跟猪比一样。我们到一个猪圈去，离着三五里（如果那个养殖场够大、清洁做得不好的话）就闻到那股臭味。天人来我们这儿，也是离老

远就闻到人的臭气。还记得《西游记》里怎么说吗？那妖怪回命时常常说“有生人味”。妖怪都这样，何况天人呢？就像我们不愿意去猪圈一样，天人也不愿来我们这儿。天人的生活不是我们现在能比的，所以（如果）真是以好生活为目的，那就修天乘，也挺好。

但是，真的进一步认识到这人乘、天乘终究还是生死中的事，就像上午说的，生死疲劳的事——做好一个杯子“咔嚓”砸个稀碎，又做好一个“哗啦”又砸个稀碎，真的能虐个千百遍也不“那什么”吗？那很难——真的认识到生死疲劳了，想要不玩这个死循环的把戏了，那就发起了出世的意乐，想要成就圣道，有了声闻缘觉的发心。

或者更进一步，看到一切众生都在虚生浪死、都在徒受辛苦，那对一切有情发起了真实的利益安乐的心、菩提的愿心，愿意像过往诸佛那样行善道，成就正觉，利益有情，那就是走上了菩萨道。

是允许有不同的情况，而且还能发生转变，对吗？所以说，这个人希望生人中、希望生天上，最后就不会学佛呢，他还可能保持这种可能的。所以，就像有的孩子，他现在身体还没有锻炼好，还很脆弱，就不要指望他去拿运动冠军，对吗？但不排除他有这样潜在的天份，身体养好了，适当的训练，也可能有不错的成绩。这是一样的，佛对一切有情有非常深刻的洞见和最亲切的同情，他绝对不会做勉强人的事，强迫人的事。所以，我们做为佛弟子也应该学一分佛的这种离欲的气氛，这种智慧方便，还有他这一分对有情真正贴切的这种理解和同情。不要在给人以好的影响的时候让人感到逼迫感，常常给人以自由选择的能力和宽松的环境。当然，不是说不施加影响，我们更善巧地、让人身心愉悦地接受我们的影响，这样就更好。

至于说后一个，现在佛法表现的形式纷繁复杂，确实，用什么形式接引什么样的有情，或者是哪一种佛法的抉择才更合适，这是一个可以考量的问题。那么这方面可能反而不好给具体的建议，如果能够在帮助别人的同时，自己稍微系统地、更多地学习一些佛法的话，可能对于佛法，或者通过佛法

对于有情能有更多的认知和把握，这些事情可能会做得更善巧。这是给的一些可供参考的建议，这个问题就回答到这里。

营友：师父，我刚接触佛法，有三个问题请教：1、什么是出离心，什么是菩提心？2、如果有人侵略我们的国家，我们保家卫国去杀敌，算是杀生吗？3、道家所修炼的能达到佛家的高度吗？

法师：第一个问题，关于两种心，出离心、菩提心。出离心是以什么为标志呢？有一部论里说得很好——修已于轮回诸盛事，不生刹那之希恶，昼夜欲求解脱心，尔心生已是出离心。是说这个人如果通过正确地修习，生起了这样一种心，什么样的心呢？对于三界内的一切，都没有任何的感觉是多么的好，三界里大家都觉得好的，好吃、好睡、好玩儿，甚至说美好的景色、美妙的感觉、美妙的音声等等，他都不觉得再有什么真正的好。不是说他分辨不出来它们同不同，是不觉得这有什么真正的意义，他的内心不会向往这些。

可能你给他吃这个，他进了嘴里对味蕾的刺激跟我们一样也很舒服，到了胃里也很舒服，但他不会说“再来一碗”。他不会有这种欣乐的心，他不觉得这是值得追求的事。于轮回中所有的大家觉得殊胜的事，三界里这一切，不仅仅是欲界人间，包括天上的一切，属于欲界天的胜妙的五欲受用，属于色界天的殊胜的禅定境界，以及脱离了色身粗重的负累、处于非常微细的心的状态的无色天等等，都不是他所需要的。这三界的一切，对于他来说都是不需要的。这种心生起了之后，他内心需要什么？只需要解脱，只需要走向真正的解脱。这种心生起了，叫做这个人有了出离心。

那么菩提心是什么呢？菩提心，我是按《大般若经》讲的，在讲《金刚经》的时候稍微说了一下，我把这三句话（再）重复一下。简单的菩提心，或者狭义的菩提心，就是要成佛的心，就是我要成佛，这是菩提的志愿。当然这是狭义的说法。

比较全面完整的把握，应该是像《大般若经》里这样的话，叫做“一切智智相应作意，大悲为上首，无所得为方便”。

一切智智相应作意，就是说以佛陀的无上正等正觉为核心那一切佛陀的果德，心向往之。说白了还是那句话，叫做“我要成佛”，只是这么说有一点经不起深细义理的推敲。作为百姓白话的理解，还是菩提的志愿，我要成佛。

大悲为上首，就是说所有的事情出发点都是为了究竟的利益有情。这所有的事情，不仅包括弘法、修行，甚至包括吃饭、睡觉和呼吸，所有的事情都是为了利益有情，才有必要去做，才有可能去做。这是大悲为上首，一切以利益友情为出发点，这说的是大悲心。

无所得为方便，是说这个人有相应的空慧来摄持自己的菩提愿和大悲心，这是第三点性空慧。这个稍深一点，跟我上午讲的内容是相关的。上午讲了法无自体，人无自体，那就是法空，没有自体就叫做无自性，无自性就是性空。有这样的法空慧来摄持菩提愿和大悲心，应该说是圆满的菩提心。

第二个问题，如果一个国家侵略另一个国家，被侵略的国家军人为了保家卫国杀敌，算不算杀生？算。有没有恶业？有。可不可以做？看个人选择。

不是说这件事情我是正义一方，所以我杀生应该不算杀生，应该没有恶业，不是的。只要这个人有杀心，而且用了一些办法完成了杀生的目的，都叫做他完成了杀业或者叫做圆满了杀业。这是没问题的。

那么在军队这样的大家集体行动，为了同一个目的组织起来的团队，还有这样的问题：这一个班若干人，或一个连队若干人出去执行任务，分工不同，可能有瞭望的、有火力支援的、有突击的等等，最后瞭望的这个一个人也没杀，前面突击的杀了一百人，你觉得瞭望的这个人有没有事儿？有事儿。为什么？好的坏的大家一起兜着。说我们老百姓的话，就是这样，这是大家的共业，人人有份，不是他亲手搂火儿干掉的人，也一样。不仅有杀业，还有这样复杂的情况，就是《俱舍论》里说的“军等若同事，皆成如作者”那一个偈颂所说的情况。

那么，这样的话难道说就放弃国防吗？佛教从来没说放弃国防。曾经有人问佛七不衰法，就是怎么样治理国家，能让国家不至于那样容易衰弱，其中有一个，就是相当于说做好国防工作这一类的条文。“止戈为武”的精神，知道吗？不是为了耀武扬威、穷兵黩武，而是与中国止戈为武意思相近的，是真正的为了和平，形成这样一种情况。佛法里有相关的这样一些东西，但是不意味着佛法赞成无限制的军备、等等这些。这是就你的问题稍微多展开一点，因为你主要问杀业，这个问题顺带稍微说一说。

第三个是道家层次的问题。让我评价道家，我觉得不公平。作为一个佛教徒、出家人，我肯定是觉得释迦牟尼佛是最真实、最究竟的。让我来评价其他的，人家会觉得我天生就已经有了立场。所以这个就不评价了，大家作为在家众都可以学一学，没有问题，作为传统文化的一支，也很好。

我倒想请问大家一个问题。因为上午和下午我们讲了《八大人觉经》，我跟大家中的很多人是第一次见面，不知道我这种讲法是深了还是浅了？大家能不能给我一个回馈。

我上一次回东北是二月份的事情，一个据说让很多人很难忘的日子，叫做2月14号。因为到场的不管是男士还是女士都说，第一次跟一个和尚一起过情人节，这个讲法让我很无奈。那一次是谈一些概念性的问题，所以我没有什么具体的判断。这一次回来，大家请我讲《金刚经》。今天本来是要讲《心经》，我想一想还是不要了吧。我都讲特别深的，好像不一定很适合大家的胃口，所以这次讲《八大人觉经》。因为我们中国人不愿意表达意见，所以我把表达意见的机会留给对我不利的问题上，大家觉得讲得不好的请举手……开玩笑啊。大家觉得讲得深的请告诉我，让我以后好调整。有一点深啊？好，谢谢。觉得我讲浅了的请告诉我……看来我的问题是讲深了，好了我知道了，谢谢大家。

问：师父您好，有个问题想请教一下。因为在座的很多都是企业的经营者，现在的经济形势并不是很好，很多企业都遇到困境或者在转型。那么我们在修习佛法的过程中，除了个人修行之外，有没有一些方法能够指导我们

把佛法用到企业里面，能够让企业度过这样一些困难，或者是能够让我们的企业发展得更好，或者让企业的经济效益、财富都能够不断提升。也就是我们如何把修行跟企业的经营更好地结合，也希望师父给我们一些指导和开示，谢谢。

法师：我可能不是最适合回答这类问题的人选，原因也说了，刚才有一位法友问我为什么不去做经营，我觉得我不是那块料，出家了就更觉得不是那块料了。不过既然问了，我想说一点佛法里的东西，仅供参考。

首先要说，佛教对于形势的判断从来就不是单调的，任何一个大势。我们都熟悉中国道家的话“福祸相依”，这一个事情中很可能不是单一因素的表现，也不意味着单一的倾向。它可能呈现下行的趋势，但未必不是一个调整的良机。可能很多从前不容易做的调整，也许现在可以做了；或者是不容易引发的思考，现在被一些条件诱发出来。这未必完全是坏事。如果我们只能从一个固定的视角看问题的话，往往意味着我们错过了更多的可能。

那么，佛法中要说到管理经营这一块，有哪一些东西可供大家参考呢？有很多。我先说一点简单、容易体会的，那就是佛法中六和敬的精神。“六和敬”——见和同解、戒和同遵、利和同均、身和同住、语和无诤、意和同悦。身、语、意、戒、见、利。它里边有和合的本质性的东西，就是戒、见、利的和合；也有和合表现性的东西，也就是身、口、意的和合。

什么叫做“见和同解”呢？在佛法中说，是大家对于佛法的知见是一致的，这样这个僧团才有最根本的共同的立场。在一起共同认识佛法与世间、认识自身与团队，这样共同的基础。然后在这个基础上，其他一切事情都好办，对吗？在我们企业经营中要说成是什么呢？可能是一个最基本的共同的哲学、共同的价值观、共同的理念。

从前，如果不是在这样一个氛围里，我们来谈哲学，共同的哲学，可能是一个比较有意思的事情，很容易被人笑——“做企业，纯粹经济的事情，上什么纲、上什么线，谈什么哲学呢？”但是在我们这个氛围里，可能谈这个问题，大家反而觉得理所当然，对吗？

佛法的“见”可不是一般意义上的“见”，从生命是什么到生命应如何，有非常透彻的透视与说明。难道我们所谓的经营，脱离了人的规范吗？脱离了生命的范畴吗？没有。它必然是基于这个哲学，或者这个哲学的某一部分而发生的一些现象，是吗？如果是正确的哲学，它反映的是客观的规律，对不对？

我当然认为佛法是真理，所以一个真正随顺于佛陀正法的僧团，必定是有战斗力的。作为佛教的整体，2500 多年和平地传遍了所有有人类居住的大洲。它是几大世界宗教中，唯一不靠战火推动自己宗教版图的，是吗？那如果从管理角度看，它背后有没有一套类似于可供经营管理参考的东西呢？我觉得，佛教如果说可以算一个比较能战斗的团队的话，对于某一个具体的僧团，“见和”就特别的重要，也就是共同的哲学、共同的价值观、共同的信念。

这个哲学，首先是关于人的哲学，不是关于日月星辰的哲学。因为我刚才讲经的时候也说，佛法它主要处理的是有情离苦得乐的事，它关注的核心是有情，是有情的苦乐，它所服务的目的是有情的离苦得乐。而且 2000 多年来，尽管有种种的外衣呈现，但是佛教的核心业务从来没有变过，就是令有情离苦得乐。这就涉及到了见和的问题，我想这可能是可供参考的地方。

另外一个，在此基础上要“**戒和同遵**”。戒律是僧团共同生活的规范，那么对于一个企业来说，也必然有这样的规范。不过，这个规范在一个见和的僧团里，没有任何人觉得这是强加给我的，都能从共同的哲学、价值和观念的立场上认同——这样的规范对你、对我、对团队、对我们共同的事业，都是必需甚至不可或缺的。它贯彻起来、落实起来是充满了自觉性的，所以佛教过去半月半月说戒，那就是充满了批评和自我批评的。两个人一见面，“我有罪”“你什么罪？”“我昨天衣服没穿整齐”，这是一个小过失。

大家不要觉得我这是开玩笑，曾经有一个律藏里就记载了这样一件事。当时有劫贼，劫了两个比丘，大概是准备做人贩子卖了挣钱吧，就把他们关在山洞里。比丘要半月半月布萨——也就是说戒。说戒的意思就是自我清静，

拿僧人的规范标准自己检讨一下自己，有一些过失的话要向别人当面说明，做自我批评、自我清洁，然后自己很欢喜地把这一页翻过去。因为他的问题说清楚了，也得到了僧团某种程度的一种帮助，然后这一页可以翻过去了。换句话说，通过僧团的帮助，他洗心革面、重新做人了。

那两个比丘被劫进山洞之后，到了半月说戒的时候（这是僧团活动中非常重大的事情，是关于法与律的事情），就跟盗贼说：“我俩肯定不跑，就在这个山洞里，就在你旁边，你能看到，但是我们要说个戒，能不能尊重一下我们的宗教信仰啊？”盗贼说：“行，去吧，不许拐弯跑啊！”然后他俩离那盗贼不太远，两个人对首，一个人说“我有罪”，另一个说“我也有罪”。然后一个人说“我昨天跑的时候衣服没穿整齐”，另一个人说我怎么怎么的，都是说这种小问题。盗贼提防他俩，就去听一听他俩到底要嘀咕什么。一听了之后，这个盗贼受到了触动。怎么受到触动呢？他说：“你们这也叫罪啊？那我咋办哪？”然后就直接就拎着这两个人去找他们老大去了，说：“老大，把他俩放了吧，他俩是好人！”然后真给放了。

当然，这个意思是说明，一个真正是基于共同哲学、共同价值观、共同理念形成的共同的事业规范，它是可能怎样的深入人心，和让一个人从心底深处焕发起愿意按照它去生活、去改变的一种志愿。这是讲了“戒和同遵”。

那么“**利和同均**”，既然涉及到了团体，是不是就涉及到了团体中利益分配的问题？这是必然的，特别是对于企业。对于企业好理解，那有没有人奇怪啊？对于僧团还需要什么利益分配吗？特别是对于佛教有了解的，原始僧团就算不是赤贫，也差不太多吧？刚才我们说三衣一钵，对吧？吃饭基本靠要，这样的生活，有什么利益可分配啊？就算吃饭基本靠要，还是有利益分配。

比如一群比丘出去乞食，大家都乞回来了，钵里有好的有不好的（食物），你猜这个时候有没有分配？有分配。大家要按照戒腊高低来分配这些食物，戒腊高的，随意先取，当然不意味着他必定取好的，对吧？但是如果

他想取好的，他有第一优先权，是这样而已。也是有利益分配的，这其实很正常。

就像今天只有我一个出家人在这儿，当然是我坐正位，对吗？然后这样跟大家交流。如果我陪伴另外一位年长德高的师父来，一定是他坐正位，我坐侧位，然后有其他好东西我要先供奉他，是这样的。这有什么奇怪吗？这是很正常的。如果这个不正常，佛教反而出问题，对不对？也被世间之所诋毁。所以佛教内部也有相关的利益分配的原则，当然也是基于前面大家共同认许的哲学、价值和理念。正因为这样，它能够得到自觉地遵从。

有了在戒、见、利方面和合的基础，表现在僧团中每一个分子和每一个个体之间，那就是“**身和同住**”。大家都各自安住本位，在僧团中和乐而住，愿意在这里付出自己能够付出的努力，愿意在这里发挥自己能够发挥的作用，这是“身和同住”。

“**语和无诤**”，不意味着大家意见永远一致，但是有意见交流不等于诤论。这是说什么？大家基于共同的哲学、价值和理念，在这个基础上，即便有不同的意见，也有恰当的渠道和组织方式来沟通、来表达、来协调。这是“语和无诤”。

那么最后是“**意和同悦**”，住在这样清净和合的僧团里（“清净”从哪儿说？从“戒和同遵”说），其中每一个分子，是不是都感觉到了自己认同的哲学、价值、理念，它完整地贯穿在自己的生活中，自己在向着自己生命应然的方向昂首阔步。你知道那种喜悦的感受吗？所以“意和同悦”。

这是佛教中六和敬的精神，希望能给大家提供一些侧面的参考。如果有一点点启示的话，那就是更欢喜的事了。这样略略的说一说，因为其他更多，我没有实际经验。

营友：法师您好，我对佛法刚刚开始了解，所知非常浅显，所以您刚才说“讲得深”我就举手了。首先，我非常的尊敬您、钦佩您，今天感觉非常受益。我想提一个小的建议，因为每一位朋友接触佛法的感受是参差不齐，

可能您讲起来不知道大家是什么样的状态，能不能在开篇讲的时候，先引一些故事、感受，给大家也做一个互动，然后您就能感受到来的朋友是什么样的状态。对于我个人来讲，我就会非常快地进入到您的思维当中。我觉得这样的可能更好、让我们更投入。谢谢。

法师：非常感谢这位法友和她的意见。确实是，如果我们有一个更柔性或者更有吸引力的开端，可能对大家更好。今天一方面是我疏忽了，另外一方面也是觉得时间有点紧，因为这个事情可能在时间分配上有些问题。我开篇的时候忘了跟大家说，其实我跟大家交流，不管是这种方式还是我讲经，我都是随时欢迎提问的。所以大家中间可能是有一些问题，因为我没有交代到，没有及时交流，也请大家包涵，以后我会在这方面更加注意一些。确实有一些更柔软的交流，可能会让我们彼此之间不至于那么隔碍，谢谢你。

营友：师父好，有一个问题，也是我们的同修一起探讨的时候提到的，我提一下。大家都说，行善、学习佛法，这样的话是不是有的时候对工作的投入就会少了，那么不把重点放在赚钱上，现在赚钱也是很重要的。比如，现在吃的这些东西危害都挺多，然后身体也都不太好，特别是现在得白血病的、得这些稀奇古怪的病的，真的就是（要花掉）几十万上百万元。你不挣钱，一旦有了这些事情，怎么办呢？我也感觉这是个困惑，请师父开示，感恩！

法师：这是一个非常好的问题，对我来说，是比关于企业经营更难的问题。因为你觉得问的是一个个人抉择的问题，我觉得你问的是一个制度性的问题。这背后其实是一些制度性的东西，因为一些制度性的东西还不够尽善尽美，导致一些可能我们本来个人可以负担更小压力的事情，变成了很多人的难以承受之重。这不仅仅是我们个人的问题，这是一个普遍联系的世界。

那么在个人方面，佛法的学习和修行，完全可以不必影响一般正常的工作生活。只要你从事的行业跟佛法所倡导的正业没有违背。因为有一些行业，佛法不认为是正业，这样一些行业会给自己和别人现世、未来世带来重大伤

害。这样一些行业，佛法认为是邪命活，是不建议在家人去做的。还有一些是正业，是完全可以做的，就是正命的事情、正命的行业。

如果是正命的行业，我反而是建议要把握住平衡。“平衡”这两个字很重要，不要把学佛挤得没有时间，那是你忽略了生命的上层建筑——既是上层建筑，也可以说是生命的根本。你既然是在家众，就有在家的这些营生、责任、义务等等，也不要学佛当成了全部的事情。如果那样搞，还不如像我一样干脆走出去（出家）。所以，既然想要用在家的身份学佛，就应该去研究一下或者学习一下，在家学佛应该怎样去学。

在家学佛跟出家学佛是不一样的，对此佛有过不同的宣说。佛说，在家众应该着重修三福业。“三福业”不是三伏天，三福业是指的布施、持戒和修禅定。因为布施能够给自己的后世培养下资具富足的因（也就是发财的因、富乐的因）；持戒会使自己一方面有人天福报，另外一方面也不至于造下重大的恶行、导致自己容易堕三恶趣，堕三途险趣是很苦的事情，比人间这些病难、病痛还要苦痛；如果想在这基础上期待更好的生命境遇，那应该修禅定，在现世会得到一些身心的和悦，在未来世（如果得禅定的话）可以升天。佛对在家众主要说修这些。

我们在家众很少一部分真的全心全意的以解脱为目标，那样的其实应该以修出家法行为主。当然如果是以在家身做菩萨的广大事业的话，那很好。那就用修菩萨道的方法，从发菩提心开始，渐次修习菩萨的资粮和要素，可以这样去修习。

但是，不要指望一天建成罗马，不要指望一天完成所有的事。学佛，更重要的是永不退缩地前行，而不是说我一天走多远。《老子》里面有一句话，叫做“企者不立，跨者不行”。我们在座一定有对《道德经》很熟悉的，我就弄一下斧。什么叫“企者不立”？这个人踮着脚尖，以为自己能站得更高，他能站多久啊？是不是？什么叫“跨者不行”？这个人想走得快，采取的方法是把步子迈到最大的幅度那样往前走（也不知道他是走路还是跳探戈），那样大跨步走的话，搞不好很快就韧带拉伤了，就别想再走了，或者是很快

就疲惫了，就没法再走了。企者不立，跨者不行——不要想很快就解决所有问题，或者很快就怎么样。定下一个坚定不移的战略计划，根据自己的实际情况，（比如）时间、精力等等，来妥善地平衡自己的佛法学修和生活工作，然后锲而不舍地、不间断地向前进，这样是更好的，也是更善巧的。

营友：师父好，刚才提到持戒，我就想到一个非常简单的小问题，关于吃素会有人问：“你不吃肉、不吃鱼、不吃活物，但是那些青菜什么的也是有生命的，你们这也一样是杀生啊，那你们怎么吃呢？”这个问题我不知道怎么回答。谢谢师父！

法师：这个问题，是因为问问题的人不知道佛教所说的“杀生”的“生”指的是什么，他自己又做了一个解读，对吗？他对这个概念做了他自己的解读，然后按照自己的解读投射回来，认为你说的杀生的对象就应该包括这个。懂吗？就是他把他的B投射到A上，按照我上午讲的A、B、C，是不是这样的？

佛教讲的杀生的对象指的是“有情”，不杀生戒所针对的行为指的是“故意断有情命”。“有情”跟我们现在自然科学、生物学中所说的“生物”，是不是同样大小的概念呢？不是。把植物也当作不杀生所摄的对象，是因为他不知道“有情”指的是什么。按照自然科学对“生物”的定义，有动物、植物、微生物等等，对吧？按照某个分类学来说是这样的，所以他觉得这些都好像应该是不杀生所摄的。错了！不杀生指的是不杀害有情。

有情指的是有情识的生命，指的是在六道轮回中的这些众生。比如说人、畜生，这是我们一般人能够接触到的有情；还有一般情况下不容易接触到的，比如地狱、饿鬼、天人等等，像这些都属于有情。但是植物不是有情，佛教很明确地说植物是无情，是如山河大地、日月星辰一样的无情，是有情生活的环境。它本身不是有情，也没有参与轮回，所以佛教说的有情不包括植物。吃植物，从植物本身来说，不涉及到杀害植物生命这回事。这样的说明是否清晰了呢？如果再有人问的话，你就跟他说：“你去学习一下佛教的生物学吧。”

营友：师父好，像我们做企业的都有树立远大的愿景、目标，然后奔着这个愿景、目标不懈地努力；但是佛法里面又讲无欲无求。那么我们到底是追求愿景、目标，还是追求无欲无求呢？请师父开示，感恩！

法师：这个问题上午有意谈了一下，刚才其实也涉及到一些，但是我完全理解，这个问题对于很多人来说是不容易圆融、不容易通过的，所以我也很愿意再跟大家在这个方面多少交流一些。

这就涉及到我们动力的问题，对吗？设立目标，其实也是你动力所包含的。你设立目标，这个人可能是因为贪欲而设立的，对吗？我要去干那件事，干成之后可能有多大的盈利前景。这纯粹是从自身或者企业利益来看的。另外一个人，他是基于作为他生命底层的（比如说佛法知见），告诉他这样的因果、轮回，乃至有情究竟离苦的方向上，与之相随顺的这种价值，让他设定这样的目标。这两种情况一样吗？不一样。后一种，他如果恰当用心的话，正念正知相俱的话，他没有抓取、想要等贪心，他是在没有希求的情况下，根据因缘判断，出于令众生获得更大安乐的目的设定了的目标。懂吗？这个时候，他是基于价值设定目标，而不是基于欲贪设定目标。

那么，他在一步一步逼近目标的时候，也有同样的情况。如果这个人是带着欲贪走每一步——有求皆苦，对吗？他在没有达到目标之前他不会满意，所以他不会快乐。他会一直在不快乐、不快乐、不快乐……这个层面上活，就算他达到了一个瞬间的快乐，回头其他事情还会让他觉得不快乐，对吗？另外一个人呢，他是出于因缘的衡量，出于价值的判断，为了有情利乐安稳等等设定一个目标，内心没有欲求。这需要修炼，不是说你有了这样的价值判断，你有了这样因缘观察，就一定可以做到没有希求地前进。这需要修心，需要心的训练。假设他具有这样心的堪能，内心中无所希求，但是又能够做恰当的因缘，集聚种种力量形成向上逼近的情况。他每一步都是无所希求，所以他在逼近目标的每一步始终是快乐、快乐、快乐……

知道吗？“有求皆苦，无求乃乐”，可以更快乐、更有价值地去做企业，但是这需要我们有正确的生命观、价值观，也需要我们有一定的身心修养和训练。

营友：师父，刚才您提到“有求皆苦”，如果我们学佛以后，希望做企业是为了更多的人，为了成就更多的员工，这时候其实也是一种“求”，但我们可能是希望为更多的人去求。那么在求不得的时候，有没有苦？如何处理这样一个问题呢？

法师：这就是我刚才说的那句话——不仅仅是一个价值判断标准的改变，还有身心堪能的训练。这个人光有一个正确的价值观，没有恰当的身心训练，他做不到没有希求。比如用佛法来说，他需要必要的止观训练，来让他的身心具足无所希求的身心状态，有正念正知，有无贪无嗔，乃至有慈悲相俱。有这样身心体验的人，就会知道怎样毫无希求地走向目标，也可以在走向目标的时候，不管外边是风和日丽还是风狂雨骤，内心都是光风霁月。

营友：我的理解是，这个过程当中，个人内心的修炼或者说是对于佛法的真正的理解和止观的修行，一定要把它结合。那么即使外面求不得，这种为众人的求不得，可能我内心也能够保持一种平静和愉悦，在这个过程中不断地去做。是不是这样的状态？

法师：这个问题中有一个事情首先要澄清：即便是为众生，也是内心没有希求。谁说设定目标就必然意味着希求的产生呢？什么叫做“应无所住而生其心”？这就是这个意思。

就像你刚才提到的一点很好，我偏重于谈身心的状态，那是可以通过正念正知的训练，获得的无贪无嗔的心态。当然，有智慧更好。有比较甚深的智慧相应，这个人不容易在底层发生错误，那么他稍微上一层的身心的状态，就更多的是善法相应，而不容易出现错误的和不善法的贪嗔等等。

最理想的情况，就是有深刻而通达的智慧相应。不必是无漏智慧，只要是思慧层面就够，都不必是修慧，有这样层面的甚深的智慧相应，然后有清晰的价值观和清晰的愿力相应。

但是，这里没有任何希求，因为那种希求发生在错误运作的心上。实际上就是在说，建立在人无我和法无我的正见上，它根本上免除了错误的运作，内心没有那样错误的认知，也不会产生后面错误的贪求的感觉等等。即便为众生，即便为了无上正等正觉，他不会有这种“想要”的心的运作，那叫做贪。“贪”的意思就是“于有、有具，希求为性。”虽然有目标，但是无希求，他可以毫无希求地去做成办那个目标的因缘。因为那个目标发不发生，跟他内心有没有贪欲没关系；那个目标达不达成，并不以他内心中是否有贪欲为转移，需要的是那些成办的因缘。一个善于认识因缘、把握因缘的人，自然会懂得这一点。内心有良好的状态和比较好的智慧相应的人，内心不会做这种多余的、错误的动作。

营友：师父，可以这样理解吗？即使是成佛也好、成菩萨也好，其实这都是一种贪欲，都应该放下。

法师：所以《金刚经》里说“若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨”。记得吗？他都觉得有一个佛可成，有个众生可度，那就叫做取我相、人相、众生相、寿者相。所谓我相、人相、众生相、寿者相，即非我相、人相、众生相、寿者相，是名我相、人相、众生相、寿者相，这是《金刚经》的意思。就是认识到缘起的现象，是没有那样自成本体的，它是性空的；但是缘起的幻相又宛然而有，不妨在内心不发生错误的情况下假名说之；虽假名说之，又不分毫执其实有，内心只是这样无所依止地任运而住，而能够发起菩提的大心。应无所住，而生其心。

营友：师父好，我不是做企业的，我是做家庭的，可不可以向师父请教一下婚姻家庭方面的问题呢？我这人快到50岁了，对自己家庭其实是不够满意的。刚才您也讲到六和敬，我的体会是，跟这个人见解也不同，什么都不同，还得在一块儿生活。很苦恼，经常心生恨意，其实也游走在离婚的边

缘。刚才师父讲到了，在家人要修布施、忍辱和禅定，我觉得有点儿启发，想请师父在这方面再多开示一些。

法师：这其实也是现在大家可能常常看到的一些情况，也感谢这位法友的信任。我来谈一下这个问题。刚才虽然我谈的是布施、持戒和禅定，法友说成是忍辱，其实持戒中也有这样的成分。因为不管布施也好、持戒也好、忍辱也好，它们本身如果只是发人天乘这种希望现后世安乐的心，它就是人天福报。但是如果发菩提心的话，它就是菩萨的六度庄严。那么菩萨的六度庄严，任何一度如法而行，都能够缘摄其他的五度，所以你把“持戒”说成“忍辱”也没问题。

你对忍辱有感觉，这其实是挺好的事情。我们一般错误运作的心，会有很强烈的自动反击的倾向，对不对？如果有什么人侵犯了我、侵损了我、伤害了我，我们会不由自主地基于自我保护也好、基于什么也好，会选择反击。但是哪有一次自动反击是化解了问题呢？或者根本上解决了问题呢？或者调和了关系呢？在家庭生活中，这样一个需要以感情维系的社会关系里，这种自动化的反击模式是很成问题的。

在这里，我要说的事情，其实涉及到我们对于婚姻家庭稍微深一点的思考。除非一些特别的情况，现在多数家庭的组成，可能刚开始的时候还是有一定感情基础的，对吧？可能不能说百分之百都是基于感情的考虑，但是一般来说多数还都是有感情基础的，特别是主要因为感情走到一起来的。这个时候大家想一想，是什么因素导致了这个家庭的成立呢？主要因素是感情。但是一旦家庭成立之后，大家在家庭里最主要谈的事情，特别是每一次谈崩的事情，都是在谈什么呢？在谈道理。在讲谁更有道理，而不是讲感情了。讲道理嘛，就越讲越理性，越讲越遥远……因为感情是强调感性的，当然没有完全抹杀理性，不过伴随着讲道理越来越多，肯定会主动或者被动地、明显或者是隐微地削弱那个曾经把两个人联系到一起的感情。

这是什么？这是缺乏恰当的因缘观，没有准确地把握住家庭的第一纽带是什么。是感情，不是道理。如果不是非常原则性的事的话，不要把道理放

到第一位。是不是？但是我们有多少次莫名其妙的，一点小事也要讲出来一个谁是谁非。大概我们中国人文化基因里有法官的基因，或者律师的基因，但是如果这样久了，对这个家庭的基石或者它基本的维系纽带——感情——会造成伤害。日子再久了，可能就会更容易发生一些问题。因为感情不仅是维系，还是缓冲，是吗？当它被种种因缘削弱薄的时候，互相的伤害更容易被完整地呈现，甚至放大出来。那个时候，就会呈现一个负循环，会产生比较多的问题。

所以，既然问题在于这里，怎么样去化解它？如果想让家庭运作得更好，请永远记住——家庭的第一因缘是情感。要学会——非原则性的事情，不必争个此长彼短。如果用一点世间的话说，互相多一点包容，甚至多一点溺爱，问题不大。如果什么事情都拎得很清，最后这个家庭可能更像一个讲理的地方，不是讲感情的地方。两个人一见面，心里习惯性的运作，不再是感觉对方多么可爱，而是在找对方的缺陷、毛病、问题，以便在下一次庭诉中胜诉。这就造成问题了。

化解也很简单，如果想把它扭转的话，就重新重视那个真正的基石，那个最重要的因缘——感情。把这个化解掉，而不再用过去“道理第一”那个错误的模式来经营自己的家庭，我想作为务虚的话这个可能是比较重要、而且普遍的一个事。当然，在每一个家庭里都会有具体的因缘。

如果从佛法中吸取经验的话，一方面是智慧，另一方面就是德行。德行中很重要的一点就是你刚才说的那个词，要忍辱。“忍辱”不是“我忍你”，而应该是安然认可。安然认可，情绪上是这样。而不是感觉自己是受气包、是受害者，但是我勉强忍忍你，那总会忍无可忍的。要安然认可，这是忍辱的心态。“忍”字在古时候本来就通“认”，“认同”的“认”。安然认可，事情就好办。

当然，智慧更深一点，或者修习再好一点、心更柔软一点，效果会更好。甚至自己能够在当下，即便逆缘现前的当下，内心感到喜乐。就像中午我们几个人在一起用斋的时候，有法友谈到了歌利王。在《金刚经》中说到，歌

利王节节肢解，佛陀当时作为忍辱仙人的身体的时候，佛陀的内心不仅没有嗔恨，实际上作为一个成熟的菩萨，那个时候内心中因为菩提愿心和非常强盛的慈悲，他反而有喜乐相俱。一个人善巧行忍辱的话，他在安忍的当下，内心不仅没有不安、憋气，反而因为对于烦恼的调伏、对于道德的滋长，而升起内心的喜乐。这个用我们东北人熟悉的一句话，叫做“谁用谁知道”，是这样的，会有欢喜。这个问题，我务虚的建议就提这些。

营友：师父，刚才您说修习止观，我没明白止观怎么修，感恩。

法师：我们在家众修止观的方式其实很多。

佛世的时候，佛比较提倡修慈心禅。为什么佛比较提倡修慈心禅呢？因为慈行禅能够给这个人当下的身心带来柔软、和悦、欢喜的感受，而且能够比较好地协调好周围的人际，当然当时谈不上“工作”这个词，意思就是他营生所需要的活动相关的人际关系等等。另外，从未来世的因果来看，如果修慈心得禅定的话，能够生梵天等等。所以佛为在家众推荐修慈心。

今天我们的选择很多，修慈心很好。特别像刚才那位法友提到的情况，家庭中如果能够彼此修慈心，那么可能问题能够得到非常根本的解决。如果两个人都愿意通过自己身心的改变，来改变我们共同的生命品质，那么这样的修习，两个人一起做的话会很快地改变家庭的氛围。这是它的好处。

另外，大家也可以考虑修习类似四念处等等这些禅修。因为四念处特别提倡正念正知的培养，这对于我们去过与法相应的生活非常关键。四念处的本质就是慧。它最后直接指向错误的B的调整，因为它引发如实知见，如实知见将产生正确的B，或者说没有错误的B。

所以，作为具体禅修的内容，可以考虑慈心禅和四念处，这是我的推荐。念处禅修入手的方法也很多，座上不妨以观察呼吸作为入手的方法。前两天我们共同学习《金刚经》的时候，带了几座四念处的禅修。你如果愿意，可以要一些他们那边的影像资料。因为那次时间很短，没有办法展开地谈和带，

你也可以考虑参加一些其他的相应的禅修营，或者在网上找一些相应的书——当然，信得过的书——或者是相关的讲解，可供自己参考。

营友：师父，人们说行住坐卧都是禅，“慈行禅”（“慈心禅”之误）是打坐的禅呢，还是在立行的过程中修禅呢？感恩。

法师：“慈心禅”，“慈悲”的“慈”，“心灵”的“心”。慈心禅在刚开始修习的时候最好是坐着修，当然，这个人慈心熟练了，他当然可以在一切威仪（就是行住坐卧）中都可以熟练地调动慈心，这是可以的。包括工作中，作为管理者准备批评一个下属之前，先对他修一段慈心，然后再召来他，这很有用，你会很大程度地减少说错话的机会。即便是批评，也真是用慈悲的心摄持——为了他好、为了企业好、为了大家好——说一些真正鞭策他的话，而不再是怒气的发泄。这是一种非常重大的转变。这个大家可以考虑。

另外，我刚才说的四念处禅修，它是更显著的，从一开始就要求正念正知于当下身心活动中最显著的活动，可以是呼吸，可以是走路时脚底的触，可以是这可以是那，可以是你正怒气萦怀的那一团怒火等等……

你们自己去做一些学习，因为时间缘故并且这一次主要目的不同，这里没有办法展开，如果愿意的话，可以在网上请一些合适的书看一看。

营友：师父好，您谈到四念处，有些朋友到过一些国内外的禅修中心学习，您认为这些禅修中心可不可以有助于大家学修佛法？

法师：好，谢谢这个问题。四念处，很多人认为是小乘的修法。首先要说明，我是一个认为大乘是佛陀本怀的人，我并不是那种严格意义上的、可以说成是小乘的人。但是我对于声闻的很多教法，认识到它是通于大乘的，而不是只属于声闻的。这个事情其实很简单。谁能说小学的东西只能限定在小学用呢？离开了小学的东西，又谈什么大学，对不对？所以在这个问题上，不要自己画地为牢。

四念处禅修实际上是一切佛法共通的根本，而且随着慧观的浅深差别，大乘在四念处的禅修中自然有不共的东西。只是这一个部分，因为场合、听众或者是其他一些因缘，很少被提到而已。所以修四念处其实有很多可供选择的可能。

关于刚才高总提到的葛印卡的情况，完全可以作为一个可供选择的训练营，大家去体验、去尝试。另外像马哈希或者是他现在的弟子恰密、班迪达等等这些南传的法师，另外像缅甸的帕奥禅团、帕奥禅师下面的一些业处导师，包括玛欣德等等，他们有时候会有一些班，愿意的话可以去参加。当然汉传的师父们也有一些带四念处禅修的，也可以考虑去参加。我提几个而已，这些都可以考虑参加，不意味着他们在念处禅修的修法上都完全一致。即便在南传内部，也对一些问题有种种不同的抉择。不过（上述）这些对于培养正念正知基本都能有很好的建立，都会给大家一个很好的起步。至于以后能够走多深、多远，看个人的因缘。

如果愿意像我刚才说的那样发起大乘的愿行，希望接上大乘的气息，也可以去学习一些相关的经论，或者跟一些相应的师父做一些修习，这都是可能的。回到刚才的问题，那是完全可以供大家考虑的一种可能。另外，如果推荐一本书的话，大家也可以去看看德宝法师写的《观呼吸：平静的第一堂课》。这一次来，我给很多朋友推荐了这本书，可以作为入门的读物，讲得挺好的。

回 向

愿以此功德，
普及于一切，
我等与众生，
皆共成佛道。

不净观禅修营 2020

不净观禅修营开营开示 (师父已经校过的) 沈阳 2020/12/06

今天晚上，主要跟大家对不净观做一些介绍，介绍它修行的原理和大体的方法。具体的修习引导，放在明天早上。

不净观，它的修习有什么用，或者说有什么利益？这个我们可以先来谈一谈。因为，我们如果对这个不了解，内心未必真的有好乐。也就是所谓的善法欲。善法欲不强盛，在这个上讨论的真诚和努力，也很难真的达到相应的水准。

不净观的修习有什么用呢？大家可能基本都知道，它能够调伏贪欲，特别是男女欲贪。不净观能够调伏贪爱，这毫无问题。可是大家有没有想过，不净观为什么能调伏贪爱呢？可能我们也知道，因为过去内心执著自身或者对方的净妙，有对自身的贪爱，有对对方的贪染。是这个样的。佛说不净观察，让我们做种种自身、他身，或者叫内身、外身不净的观察，这是捏造的吗？不是。这其实是提示我们，注意从前颠倒的心中，有意无意忽略的事实。因为一般的心，取着净妙相、可爱乐相，所以在这些上生起贪染、爱着。自身、他身生起这样的贪爱。对于自身、他身做种种不净的观察，推翻、破坏过去内心反复呈现的、包含着颠倒错谬的净妙相，这样就能够相当程度地调伏贪爱。它大体的原理是这样。

不净观察只能调伏贪爱这一类烦恼吗？经里明确地说，它还能够调伏我慢。《阿含经》了讲了一个很有意思的例子。为什么能够调伏我慢呢？这其实跟对于自身的颠倒认识，及由此产生的爱染和慢有关系。一般人，都觉得自己挺好的。想起自己是一整个儿的，至少还不错。而不净观察，分分片片，自身没有净妙可得，哪儿有什么慢呢？这样的心是调伏极调伏的。《阿含经》里谈到一件事，有一位比丘，说舍利弗轻慢他，然后，佛让人把舍利弗也叫来，这位比丘也在，相当于当面大家做对质。舍利弗说，我如果没有身念，

如果不修习不净的观察，我应该能够轻慢人，但是我常常地住于这样的身念，常常地观察自身的不净，我拿什么去轻慢他人啊？用我们老百姓话说，这一堆都是烂肉，我拿这堆烂肉去轻慢谁？怎么能够轻慢得起来呢？是这个意思。它能够调伏我慢，因为这个身不净、不妙。可是，颠倒的心觉得我挺了不起，觉得我挺好，在这个基础上会有慢。随着不净的修习，推翻了过去的一些颠倒，认识到了一些过去有意无意忽略，乃至掩盖的事实，内心能够远离我慢。在这里，关于不净观对烦恼的作用，我用的词都是“调伏”。

但是，不净观只是对治烦恼的吗？它能不能帮助一个人入真呢？它能不能够帮修行者引发无漏智慧证道呢？如果就不净观说不净观，那么，传统上的不净观是观察现象上的不净、非妙，只在现象上用功夫，那当然不会引发无漏智慧。可是，人心是灵活的，人心里的不净观不是纸面上写的不净观的修法。人心是灵活的，当它观察这样分分片片，体会到过去内心中颠倒执取的一整个的我不可得，这个开始引发无我的智慧。观察这个色身，怎样地衰朽变化，乃至死去之后，无识身怎样地烂坏，看到这样的无常，非常深刻地体会无常，由无常而体会无我，或者由无常而体会苦，这都是《阿含经》中常说的。也就是说，修习不净观察，能够引发注意于无常、无我的观察。如果用四个字来概括，叫做“顺观谛相”。它能够帮助一个人，去观察四谛相，这叫顺观谛相。

这个是不净观的一个利益：它不仅仅是观察不净、非妙，调伏欲贪，调伏我慢；只要向于本质去观察，体会它的无常、无我，是可以引人入真的。这个是说顺观谛相。其实，也是说从不净观察，恰当地用心，可以引生深慧，引无漏的智慧。这是很重要的一点。这就是为什么有一些人，修不净观察能证道。因为他没有单纯地停留在现象层面净、不净的观察，而是很自然地——有时候是自然地浮现——这样的观察，他自然地引发相应的洞察。

到此为止，都是佛法中共的。虽然是佛法中共的，可是有一些人未必了解，不净观察它能够引人证真，所以在这儿多说了几句。稍后在讲到修行的原理和方法、方向的时候，还会再说一些。这是说了三点，一个是调伏贪爱，一个是调伏我慢，一个是引人证真，你写顺观谛相也行。那还有没有更多利益呢？有。

在后来大乘经论中，对此有说明。更多的利益表现在哪儿呢？表现在菩萨道的修习中。我用四个字来概括它，叫做“增益诸度”。诸度，就是诸波罗蜜的意思。大家知道六波罗蜜——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若（或者是智慧）。这个六波罗蜜。这是菩萨所修习的资粮。不净观如何来增益诸度呢？不妨一一地说。

它如何增益布施呢？人们自我爱强盛，会是悭贪的助因。自我爱强盛，会是布施的障碍。这个能理解吧？什么都是我、我的。“我要都给别人了，那我以后遇到啥情况可怎么办呢？”这样布施，心就难免地存在很多疑虑。

“那我再考虑考虑。”更不要说，如果需要的话，菩萨可以做身命的布施。如果自我爱严重，对于这个色身，看的非常妙、非常好、非常重要，想要做到不惜身命布施，太难了！不是说完全不可能。修习不净观察，看到这个色身就是这回事而已，这个身命是这样的无常，这个色身不净、速朽、非妙、非常，怎么也要烂坏，就像这个杯子，马上掉地要摔坏了，如果有人这个时候说：“我能够把它一下子抓住，不让他摔坏，但是我如果抓住了你能不能就把这个杯子给我？”如果自己没有办法挽救它，那肯定是你要是半路能抓住它，那你就拿去用吧。对吧？那反过来，如果这个杯子，觉得它是常的：

“你为啥要拿走，我还要用呢”，是不是？这个身是如此。一般人觉得这个色身莫名其妙地又好又重要，而且好像一直能这样。是不是啊？这是一般人的颠倒。会成为不惜身命布施的障碍。

菩萨如果修习不净观察，会对于这个色身不净、无常、非妙、无我有深刻地认识。基于这样的体会，真的感觉到它不是像自己过去想象的那么坚固、

有实义，色身本身没有这样的实义。那么这个时候布施它就不是那么难。论里有这样的偈诵：“无我易坏无坚身，众苦无恩恒不净，此身若能饶益他，不生欢喜非聪睿。”这个色身是无常、无坚、无我的——“无我易坏无坚身”，很容易就坏了，说实在的话，我们说不定哪一天这一世就到头了，不能因为好像多数人都没有突如其来地结束，就觉得这件事就能一直这样下去。

“无我易坏无坚身，众苦无恩恒不净”，这个色身是种种逼恼、苦迫的。就说这个色身本身来说，从小到大就围着它转，到最后呢，自己为它忙活了一辈子，最后走进一个烈火熊熊的炉子，化成灰，装个小盒儿里，骗了自己一辈子，有什么恩养可谈呢？“众苦无恩恒不净”。你要是观察的话，这个色身是不净相。“此身若能饶益他，不生欢喜非聪睿。”这样的色身，不净；虽然不净，要是常还行，也无常、无坚；虽然无常、无坚，是我是我所也行，又无我、非我所。这样的情况下，如果用这样的不净、无常、非妙、无我的色身，能够利益到他人，聪明的人为什么不为此而欢喜呢？就像我举那个喻，这个杯子落地马上要打碎了，如果有人能够一把捞起，“我救了杯子，你把它给我行不行？”当然行。是这个意思。这是说布施度。

持戒，这一点比较明显的，它调伏贪爱，调伏欲贪缠，这个对于持戒的帮助是显而易见的。不多说。

忍辱。人们不能调柔安和地住，是因为嗔。应该说，布施的增胜其实代表心的调柔，代表着无嗔的增胜，就是慈爱。如果这个人，他基于不净的观察，甚至对于布施身命都生起欢喜踊跃，实际上他是增益了无嗔分的。调柔忍辱就是需要无嗔分。这是说正确地修习不净观察的话，它是有这样强化无嗔的可能。

我这里问大家一下，就大家现在所学来分析一下的话，不净观是善法，那它最显著相应的善心所是什么？它肯定跟很多善心所有关系，我们就说它最显著的是是什么？“善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害。”

十一种，是哪个？（大众：无贪）是。如果用部派佛教的话说，不净观它是以无贪为体。这是有部的话，无贪是最显著的特征。

但是，你如果恰当用心，从这一门可以引生它门的功德，比如说，这里说的无嗔。其实，前面说到布施，布施心是跟慈悲联系在一起的，也就是慈悲——无嗔等等，这些是有关系的。忍辱，更是跟无嗔直接相关的。忍辱不是憋着，是调柔安和，那是无嗔的相。

另外，刚才谈到不净观察调伏我慢，这个人它如果对于“这个色身是这样的，这个身命是无常、速朽的”，有非常清晰的胜解，乃至如实的了知，那他安忍没那么难。人总觉得这个色身好像就是很好，而且越来越好，至少应该一直这样好。有这样的颠倒，所以受到一些恼损，或者所谓不公平待遇的时候，自己内心没法调柔无嗔。忍辱的意思，不是所有的不公平、不正义，我都逆来顺受，而是说内心没有嗔。这是忍辱。

这里要说一下，修习不净观，初修的人容易嗔厌这种不净的所观境。因为，一般的人，对于这种不净的相，不净的境界，内心本来就嗔厌的，你想想这个境界，就会把鼻子给噤起来，是不是啊？那就是内心排斥相的表现，是嗔等流。修习不净观察善巧熟练的人，他不是这样，他只是善住于无贪心（善巧地住于无贪心），如果他更加地善巧，还可以引发其它的善根、善法。但是不善巧修习的（特别初学，很难善巧），内心对于这样不净相，有排斥甚至恶心。这在初期是正常的。但是不要以这个为修行正确进展的方向。这在初期是正常的，恰恰说明自己观察得比较真切。但是，不净观进一步的发展不是强化恶心、反感，那不是强化嗔吗，而是强化无贪，强化调柔无贪。因为这里说到了无嗔分，所以反过来说一下，修习不善巧，容易在这里有嗔的间杂。

那么，再说精进。无贪对于精进有帮助吗？有。无贪对于精进有什么帮助？人是贪着于这些好受、好相，所以有种种放逸懈怠。前几天，法友问，

如何做到身苦心不苦，我说要修习苦乐不受。这里要说到一件事。比如我们想今天修习，想早起床，什么障碍我们呢？其实，很多时候是对于乐受的贪着，对于苦受的不希望，是吧？就是对于乐的贪，对于苦的嗔。不能够为了真正的美好，真正的离苦付出一点现在的代价，内心被这些眼前的一点苦乐所抓取。说被苦乐抓取是美化“我”了，实际是心抓取苦乐。如果认识到这个，就知道，通过修习不净观察，会对这个色身不像过去那么爱重，对这个不净、速朽的色身，腥臊臭秽、筋脉连持的色身看得清楚，所以对于这色身上的那些受也不是那样的在意。为什么？从前觉得我是一整个儿，挺好的，至少模模糊糊，不错，不差，那这色身上的受当然自己感觉有价值。我贪睡一会儿，贪舒服一会儿，那当然是有价值的。现在因为不净观察非常的熟练，成为一种背景性的认识，早上要起床了，第一念一清醒，马上这种不净相现起，立刻就精神。“汝起勿抱臭身卧，种种不净假名人。”你信不信啊？你不信啊？比如你现在睡的很香，旁边突然有人拨弄你，“快起来！这边粪水要流到你身上了。”你马上就起来看，可别弄我身上，是吧？当这个不净观察熟练了，真的是这样——“汝起勿抱臭身卧，种种不净假名人。如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠。”那个时候自然就有这种体会，这个色身是这样不净，那在这个色身上，这一堆烂肉上，乍生乍灭的受，它的坚实义在哪儿呢？这个色身是不净、速朽的，在这样这一堆不净、速朽的烂肉上，乍生乍灭的受，它的坚实和意义在哪儿呢？就不再像过去那样，那么赋予“受”真实、价值感，看到它就是这样因缘上，乍生乍灭的现象，该做什么做什么，这个心容易对这样可意受离贪。从对于色身离贪，到容易对可意受离贪，它对于精进的价值就很大。因为真正的精进，好的精进，不是取着我相在精进，是离身心相精进。不要说取人相，连这种过去一整个儿的身相和心相，他都不取，看到是种种因缘和合，无常不可得的。有这样的无贪和智慧相应，精进是很容易的事。

禅定，不需要说，不净观察本来就是止观修习的一类。如果心取一境来做不净的观察，是可以得定的。

智慧，后面会谈。智慧从这儿，前面说了，可以引发无我慧。如果愿意，恰当修习也可引发法空慧。也就是说，在这样无常速朽的色身上，它是没有我，对吧？色上没有我，受、想、行、识上有吗？没有。这样观察很容易引生我空慧。进一步观察，色本身是无常的，色有什么实在义吗？色有什么实在自体可得吗？色无常，无常故不可得。这是由这样无常来观察法空，是很简单的。当然还有多门可来观察我空法空。刚才说的都是本来在不净观察中就常常包含的内容。只要稍微一转念，一拓展，它就会生起。这是说智慧，它可以帮助我空慧、法空慧。

说到这里，对于不净观察，增益诸度做了简单介绍。大家有一点了解就好，不一定每一个都记得很清楚。这是把不净观对于修行可能的利益说得清楚一点。不净观是不是只是求自己速解脱才有价值呢？不是，就像大乘经典说，行菩萨道的人也应该修。一方面自调伏，另外一方面，本来菩萨就应该学习一切佛法，帮助不同因缘的有情。自调伏以利益于他，所以菩萨应修。

到这儿，介绍一下不净观的利益，谈了调伏贪爱，调伏我慢，顺观谛相，增益诸度，这样四个方面。接下来，说一下不净观修习的大体框架。在这里，我不准备特别地按照某一部经、某一部论去讲。因为这一次，包括之后带大家修习不净观察，不准备像过去在佛学院的时候曾经做过的那样，引很多经论来说。从实修说，好吧？你们如果愿意多涉及这方面经论的，希望我给一些帮助，我过去有一个讲给佛学院学僧的不净观察，里边引了很多经论，也可以去参考。这里主要从实修的框架说，不仅仅是三乘共法的，还有大乘不共的，关于不净修习内容都放在里面说。如果这样说不净观察的话，大乘部分主要是依于《大般若经》和《大智度论》来说的。当然，像《瑜伽师地论》等等，在关于三乘所共的部分，也有参考。

就实际修习方面来说，不净观察可以分为三个层次。第一个层次是取相修，第二个层次是离相修，第三个层次是即相离相修。这三个层面不一一细致介绍，这一次主要在第一个层面——取相修。离相修就涉及到借助于不净观察去引生我空慧、法空慧。即相离相修，这一般来说是菩萨的方便，当然这个人即相离相修，却不去行菩萨道，也不是不可以，不过好像就没大必要了。即相离相修，是说基于前面从不净观察契入我空慧、法空慧后，在这样一切法空智慧相应的情况下，来观察如幻的不净。稍后会介绍。

取相修，我们不妨给它分为三个层面。第一个层面是接下来，首先要引导大家来做的，我给它取个名，叫建立初相——建立最初的不净相。我给它取的名，没有出处。什么叫建立初相呢？修习不净观察，从哪儿开始观？不净观察，可以观察的身分很多，可以做的观门很多，从哪儿开始？每个人不一定非要强求一致。也不要上来就说我遍观三十二相，或者三十六物。上来就观三十二物或者三十六物，或者遍观有识身、无识身，可以这样，但是不是必须这样。修行是灵活的，谁把修行教条化了，他某种意义上是佛法的罪人。但是，建立初相，这个对于很多人是相应的。建立初相是什么意思呢？在可以修习不净观察的种种相、种种门上，自己有相应的那么一个、两个或几个，先在这些上修习多修习。建立起来不净的观感。而且让这种不净的观感、不净的感受清晰、明显、坚固、鲜活。很多人最开始修不净观，他修那个不净观察没有触动，不鲜活、不真切。建立初相，要在自己所选的这些所观境和观门上，能够生起这种真切的、鲜活的、有力的，而且比较坚固的觉受。到此为止，建立初相达成。

这个建立初相可以在那么多相中选，那怎么选啊？身分中哪一类最容易让自己感受到不净，就可以去观察它。比如肠子里是什么啊？你想到它，感觉净妙吗？对不对啊？胃里什么样？不知道？不知道，没见过喝酒喝多了呕吐的人吗？这些很容易。明天会给大家一个 PPT，放一点材料。希望到时候，

对大家不要打击太大。这样种种相是很容易建立初相的，自己选一两门，一开始不要面面俱到，从这一门、两门、三门，随自己力和相应来修习，建立不净的观感，令这种不净的感受真切、鲜活、有力、坚固。这是建立初相。有的人可能对脏腑的相，感觉很强烈。有的人可能对血液的影像感受很强烈，有的人也许对剖开的脂肪，有的人也许是对裂开的头脑，有的人也许是对骨相，有的人是非要是死尸烂坏了，带着那个臭味的，他才能够真的觉得不净。随人。自己呢，如果我都觉得这些很不净，那也是一开始选一、两门，两、三门，来建立这种真切、鲜活、有力、坚固的不净感受。

这是取相修的第一步，建立初相。这一步主要是内身观。内循身观，在自身上做这种观察。这一步基本上不建议做外身观。为什么呢？观力不强。初修观察，容易被这个皮相所欺骗。一看人，这个眼睛还不够有穿透力。又被这个皮相所欺骗了、所抓取了，可能这个烦恼跟着跑了好一阵子，这个心才回来。当然也不是完全不可以，当真的在自身上观察了一段时间，觉受很清晰，那就观察他身同样的相，先别做拓展，这也是可以。但是在建立初相，最主要是内身观。

取相修，建立初相之后，第二步是遍观不净。这个遍观不净有两层意思，一个是内身，一个是外身。内身的不净，就不像刚才所说的建立初相那样，选那么个别几个相来观察，做到真切、鲜活、有力、坚固的不净感受就可以了，现在要求周遍观察。有识身周遍观察，一一的身分是怎样不净。没有死角，这个色身确实是这样种种不净充盈着。活着的时候叫有识身，那死了之后呢？死尸的种种情况，那是无识身，来观察它的种种不净。这些都要对自身这样来修。这是对于自身的普遍观察，没有遗漏的普遍观察。这个时候找不出来借口，哪里净妙，确实没有净妙可得。那这里说的遍观不净的第二层意思呢，是对他身修，就是外身。内身这样的观察，修习得力之后，对于外身做同样的观察，循身观：有识身是怎样的一一身分的不净，无识身是怎样

各种情况的不净，确实真切地体会。当然，这里对于他身的修习，是有方略的。什么事情都有规律，依着这个规律叫做有方略。怎样的方略呢？最开始选择外身，应该是自己不会生起贪爱的对象。一开始不要挑战。不要挑战，除非是很紧迫的现实应用需求。自己主动修的时候，不做这种挑战。从不能够引发自己贪爱的对象，来做这种外身的循身观。很容易啊！比如同性老病的人，是不是啊？同性，很衰老的样子；同性，病苦很难受的样子。这是就一般的性取相说，如果是特别的，那就根据自己情况来。

这是在说遍观不净，前面说内身、外身都做这样循身观。内身、外身循身观之后，还可以同时并观，就是内外身循身观。循，是循环的循。比如说，从头至足，乃至从表及里，这叫循身观。内循身观，外循身观，都能做到，再内外循身观，同时地观察自身、他身，内身、外身。这是遍观不净中说的这个意思。包括有识、无识，包括了一切身分。这是关于取相修的第二个阶段——遍观不净。

第三个阶段叫做遍满不净。什么叫遍满呢？基于上面修习的基础，不仅能够内循身观，外循身观，还能内、外循身观。因为这个胜解坚固了，这个时候开始做众多人不净的观察。内心从这一世某一门观察，比如说这一个房间的人都是骨锁相，看到都是骨头架子。就像观察自己似的，观察对方骨头架子，观察这个房间里所有人都是这样骨头架子。盘坐就是盘坐的骨头架子的样子，走路就是走路的骨头架子的样子。这是遍满观察的第一步：小范围观察。然后，在一个房间观察成熟，扩大化，比如说这个城市，这个城市熙来人往，开车的，叫卖的，可能还有打仗的，种种活动，就骨锁相来说，就是这么多骨头架子在各自做奇奇怪怪的动作，乃至说这一个国家，整个世界……这样做遍满观察——就是这样啊，我是这样，他是这样，难道谁有什么例外吗？也许尺寸稍有一点差别，个别人可能还缺只胳膊少个腿。但是，大家不都是这类情况吗？这是就骨锁这一相为例说，也可以是其它相。因为

胜解坚固，所以这样的观察反而不难。大家也许觉得难，前面如果逐步做到了，到这就容易，或者至少不难。

这个遍满观察啊，不仅仅是说的空间的遍满，过、现、未同样全面。刚才说这个空间的遍满，其实是相当于说基于现在的观察。那过去呢？自己过去曾经魂萦梦系的那个人呢？虽然不现前，观察一下，是不是也是不净的呢？是这个意思。这是过去。那未来呢？这个人未来，或者我自己未来，再过十年，难道就变成净妙的了吗？也不是。这样对于过、现、未都很确定，这是胜解坚固的相。三世的普遍，这是遍满的另一个义。不光自己是这样，整个世界都是这样；过去五十年、一百年、一千年都是这样的骨头架子，在稀奇古怪地做一些事儿。一批骨头架子倒下了，另一批骨头架子站起来。然后，到了我们这一茬，很快也要倒下了。不过，不用担心，还有一茬一茬站起来，骨头架子从来不缺，未来也是这样，有这样的胜解。

当你这样观察的时候，这个心对这个世间，所谓的够了、没意思、厌离就容易发生，这不是嗔，这是无贪强盛——“有啥意思啊！”现在一群小孩儿，硬要拽着你去街角跟他们玩过家家，“有啥意思啊！”是不是啊？“真不想去啊！有啥意思啊！真没意思。”由于无贪强盛（不是嗔），真的觉得这个索然无味，“有什么意思啊！”这个强盛到什么程度呢？比如走路，很自然地观察自身，就是骨头架子在走路（如果取骨锁相）；看别人，就是骨头架子在打交道。强盛到这个程度后，这种心远离就很自然、很正常。再比如接电话，接电话的时候，一般人内心浮现的是对方的皮相，或者是莫名其妙、模模糊糊的相，就知道是哪个人，对吧？修不净观察如果遍满不净修习得力，一接电话呈现的相是不净相。如果拿骨锁相作例子，那内心呈现的是骨锁在打电话。对面是骨锁在打电话，当然自身也是如此。如果这样修习，他能绵密地、自然地现起不净相。有部的话叫超作意位。因为一般人需要做作意观察不净，才现这样的不净相，可是遍满不净观察成熟的话，它会自然

现起的。就是内心通过过去这种修习，建立新的内心取相机制，形成了自然反应。它会自然地呈现为怎么样的不净相。这里拿骨锁举喻，这个大家好理解，而且骨锁相相对来说比较稳固，相对来说更近人形，对于很多人，做这种日常观察相对容易。

这是说的遍满观察。如果这一步修习纯熟，调伏欲贪缠，调伏我慢，是很自然的。这也是最一般的，就不净观察说不净观察，能够起到的作用。因为过去的颠倒取相，取着净妙，被很强力地对治了。如果修习到所谓超作意位，不需要自己刻意地用心，很自然地呈现为不净的相。就是超过了自己主观去引动，这是超作意位。用我们今天话说，就是形成了自然反应。到此为止，取相修说完了。

第二，谈一谈离相修。不净观察离相修也不妨说成三个步骤。这都是说的不妨说的，一定不要把它僵化，我们不妨说步骤，但是一定不要僵化。人千差万别的，就算是同一个人，他的情况也可能发生重大变化的。某一个时刻，某一个契机，就可能让他单刀直入，一定不要让这些方便施設，转过头来变成了障碍。在这个理解的基础上，我们不妨来说离相修也可以分三个阶段。

第一个阶段，叫做了知所修。什么叫了知所修呢？前面说到取相修的种种，现在要求去体会在这样不净观察中，内心所浮现的自我感。种种观察感到了我这个身体的不净，这里有没有自我感？有。感受、体会、发现、抓住内心的自我感，这是了知所修的第一部分。另外，对于一一的身分，比如说这个肝，就觉得肝是它自己。对于肝，它的色、香、味、触，有真实的体会，它就是看起来这样的颜色，摸起来那样的感受，这样的质感，这样的重量，味我不去具体描述，闻起来是那样的腥、臭。这样的色、香、味、触。内心感觉这个肝是有这么个东西，对不对啊？有肝的自体，这是拿肝来举例。依身分来说，一一身分，包括骨也一样，一一的骨相，感觉后面有这样的自体。这是这里所说的了知所修：是伴随着这样的自我感，一一身分的自体感，体

会到了不净。这个时候，内心中既有不净观察，又基于这样的正审观察，发现了自我感和自体感。这是第一步了知所修。

第二步，观察无我。在这种种不净里边，这样无常、苦的现象，是我吗？不是我……这样来观察。无我，我们讲过很多。余处讲的大家都可以吸收一些，用过来，用来观察无我。由这样不净的修习，伴随着不净观察相应的无贪心，来引生无我的智慧。无我的智慧，在三善根里，算是哪一类呢？无痴。这样，基于无贪的善巧心修习，伴随着无贪又现起了无痴。从心所上，要点在这儿。当然，这里有很多心所，但是我们作为重点培育的，在这里是这个。

更进一步，第三步是观察法空。比如刚才说这个肝，这个肝的自体可得吗？法空，我现在讲的相对少。最简单的观门就是无常门。它这样刹那刹那无“常”可得，它的这个自体可得吗？这个我讲过，你们如果愿意，可以去回顾。这里只这样简单说。

这是说从第一步了知所修，到第二步观察我空，第三步观察法空。离相修，它的本质是基于无贪相应的心，正审观察，引生无痴。当然，作为大乘中另外一种观察我空法空的次序，在一些个别人，个别情况下，可以先观察法空，再反过来反观我空。为什么呢？是在这一切法上计执有我嘛。对不对啊？如果这一切法是空的，“我”向何处安立呢？是这个意思。观察一切法空之后，我空是自然的。对一些人，一些情况，可以把次第颠倒一下：第一步了知所修，第二步观察法空，第三步观察我空，也是可以。不过通途来说，第二步观察我空，第三步观察法空，是这样。这是说的离相修。

第三，即相离相修。即相离相修，这是一般菩萨用的作略。如果说前面离相修是相当于依俗契真实（依俗契真）的话，那么即相离相修就是从真出假。基于前面修习，有这样的我空、法空慧，最后，心中是无所取相的。即相离相修，不是这样，内心既体会我也好，身分也好，都是自体不可得，同时也了知，是怎样的根尘识因缘在现象上被体会为怎样的不净——这样的色、香、味、触，它是怎样的在感官上给人以不净的经验。但是不管是我，还是

一一身分，还是那种不净的感受，都是不可得，毕竟空，是如幻的。这是说即相离相修，我就一语带过。

对于法空这一块，我们毕竟一起学习的还少。这里只是说一下后面的应用。这个应用好在哪儿呢？菩萨行于世间，见闻觉知中，他不再像是第一步的那样超作意位，只是呈现那样的不净相。他的超作意位，是即相离相的真俗并观。真俗并观，真是指的法无自性的这种智慧，俗是指的现象上根尘识触对，生起的这种不净观感，但是这些也都不可得，是这种如幻的不净。仍然有无贪、无嗔相应，又不妨碍他在现象上了知把握。当然也不妨碍他跟人正常打交道。

这是对于不净观，就实修从三个层面来说。说到了取相修、离相修、即相离相修。我们这一次是取相修作为主要的修习内容。第一个阶段，那就是建立初相，会从明天开始，跟大家做一些共同的建立初相的修习。也不难，就是取一点不净相，自己内心常常现起这个不净相，安住这个不净相。就这么简单。体会不净，做到这个不净的感受真切、鲜活、有力、稳固。这样建立初相的目的就达成了。在那么一个相、两个相，我建议开始的时候，最多不要超过三类相，在这些上做观察。慢慢地当然要广，因为到第二步要遍观不净的。还是慢慢来。建立初相的时候，不要一口吃个胖子，如果我们很教条的，一定上来你就要背三十二物、三十六物，背九想这些，大家就变成了先做小学生，背一些套路。上座之后，生怕自己忘了什么。那样心就容易紧张了，没有必要。我们建立初相，是这样来修习。

在这里，要说一两个常见的误区。有的人，常常担心自己在做不净观察取相的时候，不管是所取的相是否真切，或者自己内心现起的相是否准确，他都特别地在意，甚至有点焦虑。“哎呀，这块儿这个骨头是怎么长的？”

“哎？脾到底在哪儿？”“脾的形状是什么样？”这些，能够清楚，好。但是，如果这些不清楚，可是色身的这个不净相我很决定，很真切、很清晰、

很有力、很稳固，那这就很好。不净观察不是让我们每一个人解剖课都得满分通过。我看到有的人，对于不净观察的身分，还做分子生物学的介绍，可能过去我也是这样，“我尝好之每自笑，君有此病何年瘳。”那个是没有必要的，当然，对于一些从事相关专业，有这样相关专业背景的人来说，可能是方便，对于普遍情况来说没有什么太大的意义。大家不必一定要像医学院学生考解剖那样去学。你能够很准确，很好；不能够，但是它的这个不净的特征现的很清楚，感受很明晰、很有力，能起到作用，就达成目的了。这是一类，对于所取相，所取现象，过于吹毛求疵，乃至引生不善心所，这个没有必要。

还有一类，总觉得这个不净观察，它是假的，是造作造成的。曾经我在佛学院的时候，有一些学僧，要学不净观察，我也有一些教说。有一位学僧私底下来找我，问了一些问题，最后一个问题是这样：“法师，总是这样去用心，绵密地观察不净，不是太造作了吗？”他这个话音刚落，我就说：

“你这个问题问的太好了，但是我们心什么时候不造作了？”然后这位同学就笑了，就走了。我为什么为大家先说出来呢？因为人的烦恼啊，花样很多。这都是烦恼的花样。心要是能不造作，我们还修什么呢？心不造作是解脱相。知道吗？因中求果，那不是自己愚痴吗？正因为我们没有这个结果，所以我们才修种种的因啊。你在这个因中求果，求这个不造作，他能自然不造作吗？如果自然不造作，那就自然解脱了。是因为存在种种问题，所以我们要有这样种种的修行。修道当然是有为法，修道要是直接就无为了，那不刚一修就结束了吗？是不是啊？修道是有为，但是它能够帮助我们呈现无为的涅槃解脱，是这个意思。

我过去修习不净观的时候，对于相关的经论很好乐，这些经论里有一些很好的偈诵，当时是常常在心中诵念的，这是提升正念的一类方便。这些偈诵有归纳的内容在里边，自己常常诵念，心也容易随行随转，特别是久修久

习，这样的言语带动是有力量的，是有那种法的味道的，大家也可以尝试。之后，也许我会给大家一些偈颂，大家愿意的话，可以在日常的修习中常常地念一念。背下来，自己常常地念一念，帮助自己做这样的修习。

我们这个禅修营，还是尽可能地做密集禅修，大家也多数是参加过之前的禅修营。对禅修营中，应该怎样利益自己、利益他人，还是了解的。我们彼此做修道的增上缘，不去互相扰动，而互相成就。另外，自己也是把这些容易让心念散动的因缘，尽量地排除掉。比如说电子设备的使用，看看怎样的跟自己限制好。或者不用，或者如果作闹表、录音笔用，跟自己规范好边界，确定一定要这样。要自己把握好。

大家对于今天晚上所说的有没有什么问题呢？有的话可以提一提。

法友：师父！我孩子在前年，他有一个泰国修习回来的师父，他写了一本书，然后他介绍他修习不净观，有一次他在泰国医院住院，他在二楼往下外面一看的时候，他看见外面就全变成白骨了。我觉得，这个事情可能吗？

法师：可能。但是，要知道人们有时候分不清，哪些是意象中呈现的景象，哪些是超自然的视觉效应。超自然视觉效应就是天眼所见。很多人分不清这些，特别修观修得力的人。举不净观察为例，当修不净观察相应得力的时候，我为什么用“真切、鲜活”这样的词？那样的境界是非常真切、非常鲜活。甚至比一般人面对的这个真东西，手里拿的这个真东西，感受还丰富、还隽永、还有力量。能到这个程度。这个不是别的，不是别的神秘现象，就是心念专一之后，很容易产生的。那个时候，真的是虽然内心现的这个相，并不是真实的眼所缘，可是它那个真切程度，它的鲜活程度，比眼见、鼻嗅、身触还要鲜活、还要真切。他当然很容易以为那就是真的，当然更容易被这些境界所触动。但是，这很可能就是观境，就是观心所现，就是观这样相的心，因为久观、纯熟，心一境性相应，所以这些变得非常真切、鲜活、有力。我用隽永这个词，不知道大家能不能体会。它是那样的。那这个时候，他很容易误解。对于修行显现，身心现象，对于所谓的神秘经验或者宗教经验了解不多的人，他很容易误解，误解为这是我眼看到的。

像我刚才说的，遍满不净，观察纯熟，有所谓超作意位自然地显现，他会觉得是自己看到的。“我看的人就是骨头架子啊！”不是你看人就是骨头架子，是修力纯熟，形成了这种固定连接，取相的结果被自然引至骨锁相。

“取内心相，摄持外相”，这个是《阿含》的话。是从一种努力，变成了一种自然，这样而已。这里当然有一类情况是天眼所见。就是老百姓话说，是X射线眼，呈现的都是透视相。这种相对少。对于修不净观察的人来说，多数都是观力所现。（法友：师父！那个意念、意象能那么强大？）能。一般人，心散动。吃着这个东西都不知道什么味。有没有啊？这个心散到一定程度了，你刚才吃的啥？《西游记》里头说，“猴哥，你在吃什么？”“人参果什么味儿？”“你不刚吃完吗？”是不是啊？贪欲、心的散动，会让人对于自己曾经亲自经验过，或者正在经验的境，都没有鲜活的感受，但是当心清净，或者说心一境性相应的话，它就特别地鲜活。这就是定境为什么那么给人以更强的触动的一个原因。过去我有说过，这个人他信上帝，每一天God长，God短地在那祈祷，他很可能得定。他如果修习得力的话，也可以得定。因为他内心这样God长God短地祈祷，那么他在相应的定境中，有可能就有相应的境象出现。无形无相，但又是那样地充满了人格或神格力量。好像跟他又有着什么样的、神秘的非常鲜活、非常隽永、非常有触动力的交互，而且信息非常丰富，非常鲜活、非常丰富。他有这样的经验，他就觉得上帝是真实不虚的。其实是他的观力是真实不虚的，很有劲儿。人们缺少这样的经验，但是不等于修习的人没有。在不净观的修习感受上，我是用一些比较平常的词汇来描述的：真切、鲜活、有力、稳固。初修的时候，建立初相是要这样，等以后乃至遍满不净的观察，超作意位也是这样，不过那个时候可能更纯熟、更真切而已。

法友：师父！修行善巧的时候，观察那个白骨，我不觉得它很不净。

法师：那是因为你缺乏其它的触动。特别的，如果没有过程的话，你不容易觉得它不净。再一个，它毕竟是模型。你没有把它放到自身来观察。如

果以后给你们放一点照片或者录像，看看开膛破肚，剥皮剔肉的，最后给你剩的这么个东西，包括尸体烂坏，最后的那个样子。怎么说呢，对于上来就观察白骨的人，他不容易觉得不净，可是赤骨呢？红色的，什么意思啊？连肉带血。那个看呢？在一些论里谈到观察骨相的时候，说这个赤骨相，对于很多人是有用的。我们回头再说。现在没有不净感受，那是因为缺乏关联性，没有跟自身或者鲜活的境相关联起来。你看看那些真的见到的，那种惊悚感。

法友：师父！那观力和如实观它俩有什么不同？

法师：这里有所谓的假想观，或者叫胜解观，也有如实观，我都谈到了。你可以自己回去想一想，在我谈到的内容中，哪些属于胜解观，也就是假想观。哪些是属于如实观，我谈的内容里都有。你们按照现在学习的程度，自己可以回答这个问题。自己去思考一下，一点也不难。

我们今天晚上就到这里。

（印慈法师修改。2020.12.12）

不净观禅修营· 沈阳·2020/12/07·早开示

昨天，我们介绍了不净观，它的利益、修习原理和方法。对于整个不净观它的修习来说，我将它分成了三大类，或者说三类侧重。也可以看作是渐次的进展。

第一个阶段，是我们今天要做的事情，是取相修。取相修，为了方便初学，把它说成三个阶段。第一个阶段（第一步）是要建立初相。这个建立初相，就是取一个或者几个自己比较容易产生相应觉受的不净相。自己修习多修习。在这个上能够生起相应的觉受。那么，在建立初相这个阶段，作为修习辅助，对于初学取相，取到不净相是首先要做的工作。所谓的取不净相，实际上是去认识一下，在我们一般人的日常生活中，注意不到，或者忽略，或者刻意掩盖的那些不净的事实。准备了几张图，是做一点辅助。

这一张图，是关于人体脏器的，不是为了取不净相，而是为了让大家先看一看，这些脏器，它大体的位置、形状等等。因为，我们不是每一个人都对这些熟悉。你们如果对于生理学、医学相对了解的人，可能这个并不陌生。这上面，这是喉、气管。胸腔里，最主要的是肺和心脏。然后，这是横膈膜，这是肝脏，大家能看清吗？这是胃。然后，在胸腔的左下侧，胃的旁边，这个脾。脾相对小，它的形状像牛舌一样。这边，小的这有一个胆囊，胃下边是小肠，小肠之后是大肠。大肠这边有一个盲端——盲肠（阑尾）。再下边这是膀胱。大肠这样转一下，到这边变成直肠，这一段。这是大概的，我们体内主要的器官。大家对于它的形状、位置，大概有一个记忆和了解。这个，大家如果能够针对自己的内脏，做一些向内的记忆会好一点。不用记这图。看着这个图，对应自己里边——心脏、肺、隔膜、胃、肝、脾，然后下面小肠、大肠、膀胱，做一些主要的就好。不用每一个细小的器官乃至组织

解构，都一定要记住它。大家需要的话，可以在这儿仔细地忆持一两分钟。向内，好像看到自己内脏一样。对它们大体的方位、形状，有一个基本的记忆。

再说一下，昨天有说到我们修不净观察，主要是帮助我们认识到色身的不净。我们不是医学生考解剖课，不必追求极为精确。所以，在形状上这些用不着太苛求自己。知道它大体在哪，大体形状，慢慢地以后越修习越清楚就好了。这一张（图片），我们看到这里，好吗？

接下来，大家多少要放松一点。可能这个图，实际上是做了一个尸体的解剖。当然，我们活人也基本上就是这个样子。佛法中说：“凡夫为薄皮所覆。”我们就是这样薄薄一层皮盖住了，如果打开来——，当然了，这也是割开了脂肪和一些肌肉，可是，如果去掉了这个皮，人可以观察吗？我们一般人，可能不去想这件事。哪怕这个腹腔没有打开，仅仅只是去掉了皮，特别把真皮也去掉，这样脂肪啊，甚至组织液啊，也许还渗一点血水啊，这个人也是不可观察的。这是打开来看一下脏器。这里胸腔没有打开，胸骨、肋骨还没有打开来。我们看到的，主要是上边是肋骨和肋间肌，那下边呢，这是肝脏，这是胃，小肠、大肠，这是看的比较清楚的。因为这边没有极度地向这边拉伸，所以脾在这里还覆盖着。刚才的图没有肾，因为肾在后部。大家可以理解。肾，大家是熟悉的。我们中国人，其实对于内脏啊，它的形状啊，样子啊，可能要比国外的人可能清楚一点。因为我们中国人吃内脏。这个不要把它当作一张外在的图，看一看这个图，闭上眼睛，看一下自己里边也都是这样。

刚才那张显示它位置和形状的示意图，它看起来不够真切。那么大家在做这种不净观察的时候，给大家的建议是什么呢？对于初学，往往只是去体会眼所见的色。就是它是什么颜色啊？什么形状啊？初学往往在体会这些。

其实大家想一想，这个东西是否净妙，往往还跟它的气味和触感有关系。如果这个东西黏黏糊糊的，我们心里是反感的，不觉得它是妙好的。如果这个东西气味是腥臊恶臭的，我们会觉得它是不好的，不会觉得它是妙好的。实际上，这些医生们挺厉害的，没有戴口罩，实际上这个腔打开来，那个腥气，那个血腥味，还有脏器的那个气味，挺难闻的，这不是某个人好闻，某个人难闻，打开来基本都这个样子。个别人除外。个别人或者特别异常，或者特别怎样。但是，基本上都是这样。想一想，这个肝脏是什么气味，人的没接触过，猪的还没接触过吗？猪跟人其实挺像的。猪跟人就从生理解构上来说，包括这些脏器的形状上，像肝脏、心脏这些，还都挺像的。大家可以想一想，那个肝脏是什么气味，拿在手上什么感觉，那自己这儿的的就是那样的。比如，做这个脏器的观察，就是看到它的色泽、颜色，也闻到它的气味，也有相应的触感，这些和合在一起，形成一个鲜活的这个脏器的相。这个相，当然不是净妙可爱的。

这一张图，仍然是解剖开，这里可能是将胃和肠显示的比较清楚一些。这是胃，肝脏在这儿。仍然没有打开上面的，这下面是肠。大家可以多少看一看。包括自己胸肋，这也是，想必也是这样。想一想如果割开来，自身也是这样。对于初学，因为被外在的这种覆盖、包裹形成的一合相太坚固了，有时不妨借助一个想象作为过度，这是好像意念里有一把手术刀，把它剖开，就是这样的。给大家提供一个合理的逻辑。看看里边就是这样子，是这个样子，是什么气味，沉浸在这个气味里，观察它的样貌，什么颜色，什么色泽，乃至触感。内心好像把它放在手上一样，也能够感受到它的重量。通过这样的修习，你相当于说在建构这个整体的不净相。但是，你整体的不净相，回顾一下是从哪些方面来建构的呢？实际是色（颜色、色泽）、气味（香）、触感（触），那大家马上就能想到，这色、香、味、触吗？为什么没有说到这个味呢？我怕大家受不了。你如果受得了的话，想象一下，你拿舌头舔它一下什么感觉。不是不可以，你可以考虑一下。那个净妙吗？美好吗？

这一张是放大的局部，这是肝脏，看得特别清楚，肝下边是胃，接着是小肠，看得清楚一些。这跟刚才那个应该是同一个人。因为这个的肝脏，特别是肝脏、小肠的相比较清楚，放在这儿大家可以稍取一下相，好吗？大家取了相之后，可以闭上眼，眼睛不用再盯着这个相。向内去体会观察一下，自身脏器的相状。我想这些器官的气味，大家不陌生。当你走在市场上，那些卖肉的肉摊那，你闻到的那个气味，就是这些血肉的气味。把那些熟悉的气味调动起来，它是这样的气味，在这样的气味中观察它的样貌，也知道它的触感是怎样。和合在一起，在这样的器官上。

这一张是气管。大家能看到吗？这是气管这，给打开了。建议大家看一看这样能够显示出皮肤完整和被切开的地方。人就是盖着这样一层薄皮，然后每一天都取着自己的皮相，他人的皮相，在这个上生起贪染。实际上下边盖着的就是这个。

这是把胸腔打开了，下边这是肺叶，肺是这个样貌，心脏在中间，他没有特别地拨开，这是胸腔打开的样子。这就是人啊，这就是你我。

修习不净观察，我刚才说过，你看到这个，要在自身上，对于自身同样有这个情况，就自身做亲切地体验。经文中里说：“我身中亦有是法”，我身体里也是这样的。要做这样的观察。不是这个外境的不净、可厌，住在这个上，那样呢，还是自我感觉了良好。向内观察。

这下边是肝脏。这是肝脏下边的胃。大家应该看到，这个人纹了身，这说明纹身也没用。纹了身还是这样。在这一步，先不在他人身上观察，先多观察自身，让这个不净相清晰、稳固，而且越来越真切、鲜活。刚开始能够看清楚，能够将这个相现得更清楚。慢慢地，这个心不是看一下，就不知道要往哪儿跑，而是能够比较稳定地住在这个不净相上。随着这样的观察越来越多，心念越来越自然而专注，那么呈现的不净相，会变得更加的真切、鲜

活，会有更大的力量。

这张是一个比较全打开，整个儿的相。这就是我身上的样貌，跟自己这样看，这样说。如果大家对于这些脏器位置、形状不太清楚，可以再看一下这个图。这个图帮助我们主要是定位和形状，它并没有带来直接的它是不净的观感。前面那几张图，给大家带来不净妙的观感。你可以基于这张图，脏器的位置形状等，比较熟悉，然后在自身的观察中，配合前面那种不净的观感，放到具体的观察里。

我们这种观察，如果用有识身、无识身来分别，就是所谓的活着和死了来分别。虽然我们取的相是那样的，但是我们当下是就自己，在有识身的情况，活着的情况做内里的观察。做有识身的观察放在前面，有什么好呢？对于初学，实际上是比较自然的。特别是我们下座之后，如果修习不净观察绵密用功的话，会要求大家经行，乃至自己做一些动作的时候，自己内身的观察，呈现为伴随这样动作的种种相。这个时候，有识身的观察就更顺理成章，看到在这个情况下，你可以取这个脏器的相貌，也可以稍后取这个骨骼的相貌。

刚才是在看胸腔腹腔脏器的情况，下面我希望大家有思想准备，相对来说，会冲击力大一点。是头部。

总觉得这个脸，这样好，那样好，可千万别破损。上面暴露的是脑，其实我们这里也都这样，平时总觉得它是很净妙的，想到大脑也是很净妙的样子，实际上是这样。

下面是腿。腿上主要是肌肉，肌肉和骨。骨，在那儿可以取相。大家看一看平时总觉得肌肉可能没有什么不净，打开来给大家看，大家又觉得有一点受不了。黄的这个是脂肪。想到脂肪不要觉得脂肪是净的。看一看，脂肪是这个样子。这是大腿和小腿，一打开来之后的样貌。取了相，可以就

自身做一点观察。其实，对于肉的相，我们不陌生。特别过去那种比较老、比较土的菜市场。那里边卖肉的，我们对于脂肪的相和肉的相是清晰的。但是很少这样去看，我们身中也是这样。现在看一看，我身中也是这样。在自身上做这样的观察。

手臂。这个可能大家感觉受不了。为什么受不了呢？因为大家对于一整个儿的这个执取比较强。这是韧带。还是换到这一张，对于大家取相可能帮助大一点。你们也可以把灯开开，跟大家说一下骨。

我们现在先这样说，等稍后我们不是在坐禅的时段，不管是经行，还是休息，大家愿意来骨相这儿取取相，也是都好。特别，我建议大家，一个是髑髅，就是这个所谓的骷髅头，它有一个名字叫髑髅。就是骷髅头啊，你叫骷髅头，在一些场合好像说，比较啰嗦也比较不文雅，中文里专门有一个词，叫髑髅，就说的这个骷髅头。对于髑髅，大家取相取的清楚一点。然后，对应自己现起髑髅的这个相。鼻子前面这儿，鼻翼里边其实没有什么，所以大家看，前端是没有的。这个眼睛，明眸善睐，现在剩俩坑了。其实，明眸善睐的眼睛，很依赖周边组织的衬托。就是同行的衬托。否则呢，有一些解剖图，是去掉了这个表皮和脂肪，剩下肌肉、眼睛这个，很可怕的。我没有给大家放上，它彻地摧毁大家的三观。

髑髅这个相，眼、鼻、口，还有颅骨。你愿意深看，也可以看眼窝深处，也可以看鼻腔深处。下边肋骨、脊柱这些，包括锁骨、肩甲，这是大的结构比较容易看清楚。如果还顺着躯干说，骨盆，骨盆那儿的结构，相对来说

（32:38）骨盆这儿，想要观察的话，可以稍微看仔细一点，但是这个不是重点，大家不用一开始就把每一个细节都把它弄清楚。如果在观察中不是很清楚，（没事）那么接下来是大腿骨，股骨，小腿骨。对于足骨，足骨的情况稍微复杂一点。大家可以针对自己足的情况，做一些相应的观察。也不用非要细致到下边骨掌那儿，一定是几块骨头，怎么拼接，怎么形状，你要到这细节，不费力，也是可以。如果费力，刚开始也不用特别的这样去把握。我

为什么谈到足骨呢？因为，比如说稍后大家起身走路，走路的时候，修习不净观察，特别大家有经行习惯的，过去常常把注意力放在足上，现在如果学习不净观，这样用心的话，就不再像从前说的，你用不着想象足的形状那些，这个时候是要呈现，其中一个方式就是重新呈现他的足骨的形状，当然注意力稍微往上一看，就是胫骨——就是小腿骨的形状。再往上是大腿骨，这样。看到一个骨头架子在做各种动作。这是我们如果观察骨想，对于日常生活来说，它相对方便的地方。上肢，上边小臂和下边小臂，这样骨的结构。手上，大家稍微注意一点，也不是那么难。主要是在掌骨这稍微复杂一点。跟下边足那里类似。不过也不用非要记住是几块小骨，是怎么拼的。先取一个大概的相，在自身上如果做观察，特别是动中的观察，能够呈现这样整体的相就可以。刚开始的时候，可能不容易在自身现起。但是它在于养成。常常这样向内观察，这样呈现，久了也就纯熟。

好，这是今天要给大家在建立初相阶段，我们用图片的方式，和这个骨架给大家做一点引导。大家有没有这方面的问题，与此有关的问题。在刚才，比如取脏器的相也好，或者取骨相也好，接下来修习，看有没有什么问题。修习中其实是简单的。比如要观察自身不净，一开始不用周遍的，比如这人它就是取肠和肠中物的相，不用说肠中物的相，大家可以自己去想。小肠的，小肠里边的情况，一般时候可能见不到，但是拉肚子的时候能够见到。小肠、大肠里面的相，肠的相，肠内肠中物的相，这其实是很容易有不净的确认。胃和胃中物也是类似。消化道的不净是很强烈的。泌尿系统也是这样——肾和膀胱。实际上，对于血液的不净，它挺重要的，一般人感觉不到血的不净。可是，如果在现实生活中，地中间有一大摊血，大家都噤着鼻子绕着走。心脏和整个血液循环系统。如果一开始，对脏器的观察每一个都能做，也不用说我一定要局限在几个上，能够做这样周遍观察，也可以。不必刻意求全。看着色泽、气味、触感，身分感受到它的重量。

为什么给这张图呢？这其实就是提示我们，帮助自己在日常活动中，可以考虑做这样的观察。配合自身不净观察，其实，不净观察中相应的一个观察，也挺触动过去生活的。大家如果想比较精进地修习不净观察，是要用的。那是什么呢？就是饮食不净的观察。饮食不净的观察，它对于确认不净，乃至对治欲贪也是很有帮助。一般人，想到饮食住在相应的好美相上，比如好的气味，好的样子（色泽），吃到嘴里好的口感等。实际上，在饮食上取相，大家还是色、香、味、触，对不对啊？好的滋味，我们中国人说的话，叫做色香味俱全，其实，饮食还有一个口感的问题。口感是酥脆、Q弹，还是怎样的，那其实是触相应的，我们是通过色、香、味、触这些，捏合这个饮食的好美相。

那关于饮食不净配合的修习是什么？因为这个是跟不净观察配合的，所以多少说一下。这蛋糕看起来很诱人，闻起来也很香，色泽形状都很好，就很想吃。问题是它吃到嘴里还是那个相吗？一入口它就失去了这个妙好相。可是，人们呢，是嚼着嘴里的，想着呢？内心呈现的这个蛋糕相呢？还是外边的那个相，是不是啊？他如果系念于当下口中被咀嚼的那个相，他不会觉得妙好。我给大家说一件事。这是某位师父跟我说的，说到：从前自己贪吃，在斋堂行堂，人家来了，要了很多，不能剩也不能倒，贪吃要多了，最后还要使劲吃下去。他最后还剩那么几口，实在吃不下了，那怎么办呢？那也得硬吃。硬吃下去，结果导致什么呢？导致他胃受不了。一下就都吐出来了。吐到哪儿里了呢？就吐到自己碗里了，满满一碗。说这回可没有办法吃下去了。当然了，你可以说他修行不到位。那给大家讲个修行到位的。在某个大道场早斋，某位师父，不知道是胃不好，还是怎样，是他看到的，就是给我讲这件事的师父看到的，他也反省是不是自己修行不够，还说那个大道场，大家早斋，看到那位师父吃一吃，突然“哇”的一声吐了。吐到自己钵里了，这个师父怎么办呢？等到行豆浆的来，要了一大勺豆浆，打这里，下面说的你们忍住啊，然后搅一搅，喝了。当我这样说的时侯，大家都觉得忍耐不了，那为什么自己吃的时候，那么没这回事儿呢？

一入口，就已经失去了那个妙相。等过了喉，再出来就不堪忍受了。是不是啊？这个净妙在哪儿呢？这叫受用种类过患。就是因为吃了它，所以入口就失去了那种贪着的妙好，过了喉就种种不净，等到转变呢？到了胃里初步的消化，到了小肠进一步地消化，乃至（下边，请大家稍微放松一点身心），在那样小肠，小肠物里，小肠里边东西啊，很多时候，拉肚子的时候，会意识到那里是什么样子，小肠里的这样的样貌，进一步消化，而且小肠绒毛从这些物里孜孜不倦地吸收着所有生命的营养，运到全身各处。运到全身各处干嘛呢？构建我们刚才看到的种种不净。这叫转变种类过患。转变包括消化吸收，运到身体各个部位。去构建这些血、肉、脂肪，各种结缔组织等这些。这是转变种类过患。

饮食，是有它不可意相的。受用饮食是有种种这些不净妙相的。只是人们过去为什么不知道呢？不去想。那想什么呢？心住在这个东西好吃，这个好。住在净妙相上就会生贪。《瑜伽师地论》里分析总结《阿含经》的一部经文，谈到了一个总结性的问题，关键的问题。“云何贪欲由是而生？”贪欲是怎么发生的？他这里特别指男女欲贪。“云何贪欲由是而生？谓五因故。”那里总结了五种因。哪五种因呢？“净妙相、心乐乐、有情想、猛盛贪、随眠有余未断。”总是在对方那里取了净妙相，觉得是净妙的，这样好，那样好，所以生起欲贪。饮食上也是这样。内心贪取净妙相，没有做这种周遍观察；心乐乐，觉得这里边有乐；有情想，对于男女欲贪来说，他是取对方是有情的相；猛盛贪，有时候，这个人就算修习，但是由于过去，他在这些欲贪串习太强烈，会有习惯性的现起，所谓的猛盛贪；这是第四个原因，第五个原因，随眠有余未断。随眠，简单理解就是烦恼的根子。烦恼的根子还没断除。这是一般人都有。

只提出问题，或者只分析到问题的原因，是不够的，还要有解决的方案。“云何贪欲生已寂静？”贪欲这样生起了，这些原因生起了，怎么能让它寂静呢？贪欲的寂静有暂时的，有究竟的。对于净妙想来说，要“作意思惟不

净”——是我们现在要做的功课——修习不净观察；对于心乐乐，觉得男女有这样确实有价值、有意义的乐，要作意思惟于苦，不管是苦受、乐受、不苦不乐受——实际上是苦因、苦性，这无明缘行乃至生缘老，三界就是一纯大苦聚，五蕴聚当下就是一个纯大苦聚。这是“作意思惟于苦”，对治过去心乐乐；对于内心执著有我呢？就是前面第三因——取人我想，就是所谓的有情想。对治这个要修习无我——“作意思惟无我”。那，如果这个人虽然修习，可是过去贪欲串习炽盛，还会现起呢？就是所谓猛盛贪，这个情况如何对治呢？“系念多修厌离。”系念于身，多修厌离。这是暂时调伏欲贪烦恼，谈了这四个努力方向。第五个是，“随眠无余永灭”，这是说尽断烦恼。这是无学的事。讲这个的意思是，大家如果想要调伏男女欲贪烦恼，那么用功的方面，其实，总结前面四个主要在不净观察、苦的思惟、心常系念多修厌离（厌离想），以及无我和贪。是这样几个。

这是今天早上要跟大家做的介绍。我们关于取相修习，多少有一点引导，这个主要是自己多多地取相。也多少跟大家做了一点关于饮食不净的观察。从“受用种类过患”到“转变种类过患”，做一些思择。如果想要对治于欲贪烦恼，男女欲贪烦恼，不净观察是很重要的。作为配合的四类苦，观察无我，系念多厌离都是很好的帮助。我们早上就到这里。

（以上文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 7 日，早上开示的音频资料及图像资料，综合整理。2020.12.16）

不净观禅修营·座上修

沈阳·2020/12/07·2

早上我们一起借助一些图片，作了一些取相。古人很少有这样的方便，所以大家如果看经论，常常说要到冢间等处去取这样的相。那对大家可能是更挑战的。今天多数人，不一定有这样的因缘。所以，我们借助这些图像等等帮助我们取相。

接下来的修习中，还要强调一件事。昨天有跟大家说，不净观察它修习的善法是无贪，它修习强化的善法是无贪。可是，对于初学因为这种不净相比较强烈，往往会伴随着不舒服和排斥感，内心的那种不舒服相，那种排斥感，实际是嗔等流。那不是我们要修习的无贪。无贪是真切地感受到这个不可爱乐，你的结论如果是这个不净妙、不可爱乐，那是正确的。内心如果发展的是这个不可爱乐，我对它不爱着，乃至不希求。这个是对的。不要强化这种所谓的不适感，或者是这种嗔厌，那个是不净观的修习中不善巧的部分。

那内心如何呢？内心是调柔安稳，接受不净，但是对它有明晰的判断，不在此上增长贪，增长爱乐。内心很调柔、很平静地面对这些不净相。同时，内心远离过去在这上的贪、爱等等。这是要修习的内心状态。如果刚开始，这个不净相让自己很不舒服，那不奇怪。因为过去，这个内心总是贪嗔的模式，碰到这样不可意境，内心就会有排斥，自然而然产生着嗔拒。有这样贪嗔的模式，遇到过去所取的可意相，这个人长的漂亮，取他的皮相，内心就会喜欢，乃至贪染。过去是这样贪嗔惯了，现在这样不净相现起，内心有这种嗔拒，不奇怪。但是，现在要修习的是，把不净的这一面，不断地清晰、稳固，心数数地反复地安住在上面。如果有这种不适感和内心的嗔厌，令心调柔，这样是正确地发展无贪，而没有夹杂内心的僵硬和内心嗔、嗔等流的增长。这是比较重要的。跟大家做这样的提示。

接下来的修习，我不再多说。这一张图，我们就放在这儿，如果自己对于相应的器官，它是什么样的相，在什么位置，不熟悉了，不妨睁眼取个相。但是，这个只是示意图，我们取的那个脏器的不净妙相，是早上给大家播放的其它几张图片。可以忆念，也这样去观察。也可以调动自己生活的记忆，在菜市场或者这些肉摊、肉铺，见到的那些脏器的相、肉的相，那些气味，把它现起来。色、香、味、触上，人们就是在色、香、味、触的觉知上捏合的外境相。那么，现在主动地用色、香、味、触这些线索，来构建自己内心所取的不净相，然后数数地观察。

可以就其中一个做观察，多多地观察；也可以对一两个，或更多观察。随自己的力，随自己的受用。修行不净观察刚开始，以受用为重。这样不净的相越来越清晰，越来越生动，这个是需要。等到后面纯熟了，不净相真切、鲜活、有力而稳固。心安住在上面，没有嗔拒，但是完全地不觉得它好。内心对此没有爱乐，知道这个不可爱乐，也没有坚实，没有真实义，于是心会自然地超越。

另外一个，自己可选的是骨相。骨相，如果做观察，可以侧重在髑髅，髑髅比较重要，因为我们看人，常常看脸。现起人也常常现起面容。如果骨相熟悉，以后现起来也可以都是髑髅相，如果需要的话。其它的可以随分随力来观察。

好，我们一起来做这一座的修习。

这个呢，你要是一定有次第，也可以有次第，但是，你可以一上来就观察自己容易有不净感受的身分（身体的部分）就可以。这个没有必然的次第。如果你做周遍观察，有几个线索，一个是从头至足，从头至足这样的观察，这是一点线索。另外，像有的经论上，给出三十二物、三十六物的名目，可以按照那样的线索，或者对于生理结构比较熟练的人，他可以从自己感受强的这一个系统，连带着观察该区，这些都可以，没有必然的顺序。可以有多种方便，可以在第一步建立初相，就是在自己有不净的感受的对象上数数地观察安住。

不净观禅修营·沈阳

2020/12/07-3

不净观最主要的是要破坏过去净妙颠倒想。一般在自身他身上觉得净妙，那是有颠倒性的。这个不净观，其实翻译的准确一点叫不净观察。实际上它在做一个工作，或于自身，或于他身在做一个工作。什么工作呢？这是净的呢？还是不净的呢？这是观察自身，刚开始主要在观察自身。实际上是常常在问这个问题，常常在就这个问题在观察，在探究结果。然后，每一次观察到了，确实是这样不净的，再确认它，是非净妙。这样而已。这个不净观察，不是按着自己脑袋去硬要做这个套路。而是问一下：这个色身是净的吗？不净的。或者具体到某一个身分。如果现在拿手术刀，把这个胸腹剖开，它是净的呢？还是不净的呢？相当于问这个问题。自己就这个问题即身而观，一次一次地来确定非净妙的结果。

修习不净观，作为主要修行的时候，这个人的心志很专一。不管是座上还是座下，他总是在观察推敲一件事：“净的呢？不净的呢？”当然是在自身、他身上。“净的呢？不净的呢？”

过去，在佛学院的时候，很窄一条走廊，迎面走来另外一位学僧师父，那个时候读书嘛，打招呼呢？还是打招呼呢？还是打招呼呢？这种情况，特别窄的走廊，迎面走来，大家一般都觉得不打招呼不对，是吧？不舒服。是打了招呼啊，也不是不行，可是这颗心很难不往外跑，我说这个专一的修习的时候。那后来呢？自己观察不净，就像刚才所说的，时常地这样观察——“净的呢？不净的呢？”即便把注意力用在他身上，就是他人身上，对面过来一个人，注意力肯定要注意到这上，但是不再向从前，“打不打招呼？”“怎么打招呼？”一般大家总是觉得，不打招呼太尴尬。当你内心安稳的时候，你就发现那个尴尬是自己制造的。这个时候，内心即便注意力注意到了

对方，仍然是在围绕着这个问题：“净的呢？不净的呢？”比如说，脏腑的观察，脏器的观察，注意力一到那边，立刻以胜解力呈现的是一一，比如说这个脏器是这个样子的，这个气味，这种触感，立刻就呈现这样，迅速地呈现这些信息，这些相状。其实，这都是因为内心中只有一个主题——色身是净的呢？还是不净的呢？那个时候就很安稳了，哪什么尴尬啊？两个骨头架子擦肩而过。对方也许觉得这个人很无情。其实比他想的还无情。

（法友：）昨天晚上，和上一节都说，不净观察修习的是无贪。过去因为在这些境上，生起颠倒的净妙想，所以生贪。现在看清没有净妙可得，它是非净非妙的，那这个时候贪自然就敛息了。一般人，对于这些不可意境容易生嗔。嗔厌啊，排斥啊，这也都说过。就像我们一般人，身上如果迸上一个脏点、脏东西，不光要迅速地去去除它，心里还觉得不舒服。是吗？我们去去除它，这个可以，去除它随顺世间智，心里那个不舒服就是多余的烦恼。那观察不净，观察到它的不净，内心——特别是这个身心，内心不是这种抗拒的、不满意的、难受的，这个状态。而是这个不可爱乐，注意这结论！注意用心的重点。这个非净、非妙、不可爱乐，过去就是“薄皮所覆”，薄薄地一层皮，覆盖着，“诳人眼目”，现在“实相露现”，现在它真实的样貌表现在眼前了，“非净非妙，不可爱乐”，是这样的结论。心向这个方向用。如果随顺过去贪嗔模式，很自然的“哎呀！太恶心人了！”就是这样的嗔厌。那个在培养什么啊？那个在强化嗔和嗔等流。洁癖的人，都是没看到自己的问题。觉得都是外边黑，我是小白天鹅。如果观察到内身、外身，非净非妙，这个人容易随顺出世的心意。那就是啊，这些都是这样啊，内外都是如此，自他都是如此，过、现、未都是如此。昨天也说，这些骨头架子，比比划划，一年又一年，然后呢，倒下了一茬又一茬，也起来一茬又一茬。当你遍观这个世界都是如此的时候，它的究竟意义在哪儿呢？真实意义在哪儿？这个时候就对这个世间，就不觉得它有什么可爱乐相。对于这个世间，不觉得有可

爱乐相。心，向于远离。

注意！善巧的心向于远离，不是带着嗔厌的。是带着无贪、不希求。彻底是不想要。而不是带着难受、反感的心。真正善巧的心，是配合以无贪是调柔、清凉、寂静。常常说“三依一向”——“依远离、依无欲、依灭、向于舍”，而不是向于嗔。这个挺重要的。只是一个核心——“净的呢？不净的呢？”不是观察这器世间，是观察有情世间——自身、他身。“净的呢？不净的呢？”刚开始用功不在他身上。在自身上。等自身的功夫用的纯熟了，至少熟练了，可以向他身用一点。刚开始，用完了，马上回来。用完了，还在自身熟悉的境上观察。即便往他身用，最开始观察的对象，也是不引贪的境界。就是过去在这个境界上，没有男女欲贪缠。这个境界不会引生自心男女欲贪烦恼。在这个境界上可以练一练“道”。

观察之后，迅速地观察呈现种种不净相，然后再回来，还在自身上做种种观察。强调一点！核心是：“净？还是不净？”处处这样用心。不光是座上。为什么处处用心呢？因为人根深蒂固地觉得有净妙可得，而且根深蒂固地觉得本质上是净妙的。所以，要时时地来抉择这件事——“净的呢？不净的呢？”走路也是如此。吃饭也是如此。睡眠、起床都是如此。这是说，以不净观察为核心的修习。他的这个心的一境性，或者“若一志”。中国古话，“若一志”，就是这个心是放在一心的状态，这个“一志”是在哪儿呢？志向的志。在哪儿呢？就在“净？还是不净？”的推敲观察上。当然，因为观察纯熟，自然一眼就看到它是不净的。那数数地在观察，在安住。观察，安住。而且心的所向，这相当于随顺观察、思择，心后面要有倾向性的。你要不引导这个倾向性，他就容易受到排斥、难受这些。

那怎样引导心的倾向性呢？简单说，“过去是颠倒的，欺骗和自我欺骗的。”这是一个。“现在看到了它更真实的样貌，这是非净非妙，不可爱乐

的。”重点在这儿，“确定它的非净非妙，不可爱乐；确定过去的颠倒。”是这个意思。自己心是调柔安住的。这个调柔安住非常有意思。实际上，你是在培养无贪的时候，如果善巧修习不净观察，在培养无贪的同时，也能够让心增长一些无嗔。看清里面是这么一堆东西，不可爱乐，但是还得每天跟它在一起生活。谁能跟自己的心、肝、脾、肺、肾“闹离婚”呢？是不是啊？闹完了，那不同归于尽了吗？那这个时候，难道愁眉苦脸的过吗？不是。身心调柔安和地过。跟自己说，咋也是过一辈子，好好过吧。这是玩笑。是什么意思呢？你们学慈心都知道最开始对自己祝福，怎么说啊？“愿我没有敌意。”现在，心、肝、脾、肺、肾、胃小肠、大肠，对是这样的，那个气味对于你来说是这样的明晰、有力，那这个时候，有没有这种排斥反感？没有。内心不产生这种内在的不满意，对抗、敌意，调柔、慈和，没有敌意，没有内在的敌意。这个是无嗔分。不仅简单地没有敌意，而且心是调柔、安和的。是有无嗔分。伴随着无贪的无嗔。只不过没有刻意地、特别地去举它而已。心多分地还在观察净、不净，认识到非净非妙、不可爱乐，心的远离、超越，这样无贪的分。这个是反复强化的。同时，心接受这一切，调柔、安和地观察、安住。这就是几个要点。

跟大家说这些。我们一起来做下面的修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 7 日上午，在沈阳不净观禅修营座上修前所做开示的音频资料，听录整理。2020.12.16）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/07·座上修-4

（昨天）我是讲了一些，关于不净观比较扼要，也比较重要的内容。后面来的法友如果没有听，还是要把那个内容听一下。不然对于不净观修习，内心好乐可能不够强。

在那里说，不净观的修习可以分为三个层次。只是方便而已。我们在第一个层次——取相修。为了初学方便，不妨把取相修分为三个阶段。现在，这第一个阶段——建立初相。也就是，刚开始修不净观察，取一个或者几个自己容易引生不净感受的，来做观察。这一步呢，时间可长可短，对于很多初修，可能在一个或者几个不净的境相上反复观察，他会觉得没意思。这是什么原因呢？这是因为这个心贪求欲乐，已经成为习惯。不是在享受乐子，就是在寻找乐子。大家评判很多东西，用“有意思，没意思。”而不是“有意义，没意义。”注意到没有啊？

我过去有一次共修说到，什么时候不是在这里寻找有意思、没意思，那才有点意思。什么意思呢？这颗心总是在这种乐的寻逐中，那是被受所左右，被身受、心受所左右。这个有意思就黏着在上面。没意思，即便是重要而有价值，心也不愿意住着（住在上面），这就是问题，这是问题。这恰恰反应过去心的问题。意识到自己不愿意修不净观察，而不净观察又有这样好的作用，那就要意识到这是这个心，它过去的错误在障碍自我纠正。那其实也可以有一些方便，像法友问，有没有次第啊？为什么在建立初相这儿，我没有给大家设计规定动作，实际上是因为，可以设定很多规定动作。就是说，你要想有套路，可以有很多套路。但是每个人不太一样。可以看一看自己比较适合修习什么。

像帮助大家通过一些图像来取不净相。当时也说过，等到自己修习的时候，如果心不愿意或者不容易凭空就缘到自己脏腑的这种种不净相，你也不妨用一个方便。这是一个不妨用的，不是必须用。能不用，反而更好。什么样的方便的呢？像自己坐在这儿，好像有一把无形的刀这样剖开，打开了，这下子都看到了。看看里边都有什么？都是什么样？什么样的色泽？什么样的气味？摸起来手感黏糊糊地，舒服不舒服？如果胆子够大，你也可以舔一舔。色、香、味、触嘛。通过这些来建立真实的境相。

这张脸啊，我们看的那个的图片，多数还没有剖开。有一个在头部那个，那个是破开了。其实，如果这张脸剖开，去掉皮，去掉脂肪，会干嘛？知道吗？即便眼睛还在，那个眼看起来也很是——，像一般人不太容易接受的，眼完全可以剖开来，这样一层一层地看，最后是看到这髑髅。这样都是方便。可以自己用自己相应的方便来做。

再比如，每一个人都会感到不净的，那就是肠中物。我这样说，已经很隐晦。像南传《清净道论》里直接就说——屎。《清净道路》里直接这样说。北传说“三十六物”，也是差不多这样直接说。那么，这样的粪便，它到底是净不净，我们每一个人都是清楚的啊。那为什么，每天带着好几斤跑来跑去不觉得是问题呢？意识不到有这回事。如果我用一个问题来问大家，大家可能会更清楚。我们都知道过去那种老的公共厕所——旱厕所，还记得的，是吧？我们这个年龄应该都记得。那旱厕所下边化粪池什么样，我们也都知道。假如说，有人用那种大粪勺，捞出来几斤，然后呢，扣在那儿，那个相貌大家知道，不会可爱，那是非净非妙的。那这一堆东西非净非妙，汤汤水水，那我给它掩盖一下呢？拿些肉给它裹起来给你，你要不要？直接给，你肯定不要。那拿些肉裹起来给你要不要？还是不要。那弄张人皮包上，你要不要？这样说的时侯，你怎么打扮我也不要。在上面做张明星脸也不要。但是，这么多人熙来攘往，不就是这么回事吗？包括自己，主要是先从自己观

察。不就是这么回事吗？经论里说：“行厕、化粪池”。大家有没有体会。行动的厕所，勾勾画画，做了很多彩画，做了一个化妆的粪车。

像这些都是对于初机，比较容易直接体会到它不净的。之前说，一般人就是为这一层薄皮所覆。那第二步说到遍观不净，为什么重要？因为这个皮，一般人没觉得它不净。但是，我如果换一种说法，看你要不要，这个话我常跟出家人说，跟在家众很少说，因为跟大家生活不一定相应。比如说，觉得这皮还是比较净妙的，要不然裹上皮怎么就懵了呢？既然皮净妙，把这个碗拿过来，饭碗拿过来，给它现场制造一些皮，如果能制造一碗，送给他。新鲜出产的头皮屑，送他一碗。这个时候，不觉得这个皮是净妙的。如果这个皮真的净妙，它应该耐得住推究。你如果拿不用太高倍数的显微镜，几十倍的显微镜看一看，它的净妙相完全没了。其实，即使用我们一般人，稍微想一下就知道，这么多汗毛孔，其实是这张皮啊，上面是遍布着小孔的，你不要说毛发对它的影响，去掉毛发，假如说很理想地把这张皮剥下来了，其实它是遍布着小孔的。这种东西，哪有那种一整个儿的光泽靓丽的那个东西呢？真是那样，化妆品卖不出去了。

如果周遍观察，这个色身啊，无一是净是妙，只是这个心不肯去观察。自己执著是净是妙，内心取净相妙相，所以“贪欲未生生起，生已炽盛。”那在这里，我特别提到，观察不净相的时候，不要只是头脑中回想样貌，就是色，光线那种，那种眼见色的色，可见光那种相，不要只是这个，还要有气味，想一想，这个割开来，里面那种血腥的气味，脏腑的那种腥臭味，比如说，像所有的不净观身分的修习中都提到尿液。肾脏制造尿液，什么味道啊？膀胱里存着这个尿液，那是什么味道啊？不知道。不知道的话，要在生活里多多取相。比如去洗手间，在比如我们过去，经历过那个公共为生设施，不太高级的年代，想一想那些公共厕所里的气味，甚至回想某个具体的景象。这是什么意思呢？这是人记忆相关的一件事，人的记忆往往是场景式的，回

忆那个场景能够把相应的觉受调动起来。是这样。是这样的气味，让人感觉不净不妙的。实在的说对一般人来说，它不是令人愉快的。是令人厌恶反感的。但是，不净观的修习，是要增益无贪，而不是增益嗔及嗔等流。所以，这颗心刚开始修不净相现起，有反感、有排斥，甚至有恶心，这些还是要调一调心，令心放松，不敌对，不是让我们没有敌意吗？再也没有敌意。自己柔软地来做这些观察，来修习。

那么第一阶段，建立初相不必在所有的身分上，不必在生前死后这所有阶段上去遍观不净。自己能在什么上比较容易建立不净，去反复地观察，让它越来越清晰，越来越真切。这个不净相越来越清晰，越来越真切。而且，多观自身。看到此身是这样种种不净，非净非妙，不可爱乐。这样后面相续的作意，种种功德利益，容易得到。

让我们一起来做不净的修习。

（以上文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 7 日，在沈阳不净观禅修营中，座上修前开示的音频资料，听录整理。2020.12.16）

不净观禅修营

沈阳·20201207·座上修-5

……，看着这样欲火的焚烧，没有办法，他开始琢磨这个“欲”本身（这个贪欲本身）。它是从对方的这个姿容来的？不是。因为有的人看到她也没有这个欲贪。那是从我眼睛出来的？也不是。看猪啊、狗啊，也没有这个欲贪。作种种思惟，终于恍然大悟。“欲我知汝本，但从思想生，非我思想汝，则汝而不有。”

一般人，这个贪欲动了，接下来的内心活动是我要、我要、我要……。我怎么能要着？这就是一般人有了贪欲之后，他的内心相貌。觉得是我想要，看不到这个贪欲是怎么发生的。也并没有真的体会到贪欲发生其基础的荒谬，自然而然地就认同贪欲，随顺贪欲，发起追求——我要、我要、我要……。怎么才能要着呢？就以为是“我”要要。这里面荒谬的东西多了。破任何一个点，都可能打破这个贪欲。

刚才说那个偈诵，“欲我知汝本，但依思想生，非我思想汝，则汝而不有。”不过是从心的运作中发生的，说：“欲啊！我算是知道你从哪儿出来的。”“欲我知汝本”，这个“本”，指的是树木的根本那个本，就是根子、根源、来源，从何发生的意思。欲，我知道你是从哪儿来的了，“欲我知汝本”。“但从思想生”，这是从心这些运作中产生。这个思想，它是泛指。包括什么呢？包括取净妙相啊，等等这些介质。“非我思想汝，则汝而不有”，如果这个和合的五蕴聚中，没有发生这样的颠倒取相，那后面这些事都不会发生。如果不认同有这个净妙相，不认同有拥有这样净妙相的人或者法，后面不会发生。如果只把这个欲贪，看作是内外和合内心生起的颠倒、烦恼相，不体会为我和我所，那它也没什么力量。乍生乍灭而已。这句话有听清吗？想一想，我们一般人生起贪欲之后，我刚才描述：内心就剩下，

“哎呀！这个好！我要。”是不是啊？我要、我要，我怎么能要到手。这是什么意思呢？看不到，这是一个欲的力量。是一个贪欲的力量。而认为是

“我”想要。这意味着把贪欲看作了我或者我所。注意到了吗？这是一般人的内心。我刚才说，哪怕生起了欲，贪欲，这指的贪欲，不是指的善心所的善法欲，哪怕生起了贪欲，但是只是看到了这是怎样内外因缘和合发生的贪欲。内心不认同为我或我所，这个贪欲的力量也不会自己增盛。知道这是心的一个颠倒运作，发生了这样的贪欲。如此而已。淡淡一笑，放在一边，该做什么做什么。他能够容易做到。一旦像一般人那样认为，“这个是好的，我要。”我怎么能弄到手、弄到手。就是意味着把这个欲看成了是我的倾向，就是把这欲看作了我或者我所。就是这样。那反过来呢？就是看到这样内外根尘识和合，内心中颠倒取相，生起了这样的贪欲。是这样缘起的、无常的、不可得的。那再调伏起来多容易。这里说的几层。“欲我知汝本，但依思想生，非我思想汝，则汝而不有。”他是认清了这贪欲从何而生。

这件事情与此类似的，或者说经中另一个版本，也很有意思。《杂阿含》里这件事记载的，是说的系列性比较强，就是修习的系列，比较明晰、比较强。而且，很有这种纲要的意义。《瑜伽师地论》总结了这件事，用了五个四句偈诵，把这里边的事说了一下，我给大家讲一讲。

上来它还是用了一个四句偈，说这个被欲火困扰的比丘。怎么说的呢？说：“欲贪所摧蔽，我心遍烧然；惟大仙哀愍，为说令寂静。”这是以这个被欲火焚烧的比丘，他的语气说出来。说，我这个心被欲贪所摧伏，所盖住了。摧，摧伏的摧。蔽，是指的盖住，覆蔽的蔽。现在，这个贪欲的火在我心里，炽盛地燃烧着——“我心遍烧然。”“欲贪所摧蔽，我心遍烧然。”燃烧的烧。想一想，自己有没有这种被欲贪所摧伏，所覆盖，就是整个控制、包裹的状态。有啊。一般凡夫都多少经历过。“贪欲所摧蔽，我心遍烧然；”自己觉得这不好，怎么寂静下来呢？“惟大仙哀悯，为说令寂静。”这个“大仙”不是我们东北的“大仙儿”，是指的佛陀——大仙人。希望佛陀能够哀悯我，为我说法，令我这个心得到寂静清凉，不要这样欲火烧然。“欲贪所摧蔽，我心遍烧然；惟大仙哀悯，为说令寂静。”《杂阿含》里的对象其实是阿难。有一个跟这个经，跟这个文非常对应的。

那接下来的开示是怎样的呢？“犹如想颠倒，令心遍烧然；是故常远离，引贪净妙相。”这个开示，我们不管是佛做的开示，还是阿难给他的帮助。开示怎么说呢？你知道你心欲火焚烧从什么来吗？从你想颠倒来。这个想，就是想心所想的。用我们今天的话说，从你颠倒取相来。颠倒取了净妙相。所以“贪欲未生生起，生已炽盛。”“犹如想颠倒，令心遍烧然；”正是因为你颠倒取净妙相，所以贪欲生起了，贪欲炽盛了，燃烧着你的心。那怎么办呢？“是故常远离，引贪净妙相。”所以，心应该时常地远离这种能够引生欲贪的净妙相。一般人取的都是那个皮相，取的是净妙相，去缘这种净妙相，就容易生起男女的欲贪。是这个意思。所以，应该远离这种容易引起贪欲的净妙相。“汝应修不净，常定于一境。”那怎么样离开引贪的净妙相呢？你应该修行不净观察。让心常常地在这种不净的观察中安住。“汝应修不净，常定于一境。”心常常地在这“一境”上，不净的境上，安住、观察，观察、安住。“为贪火速灭，数数应浇灌。”为了你心中炽燃翻腾的欲火速速地熄灭，你应该多多地修习，反复地修习，“为贪火速灭，数数多浇灌。”这个不净观察清凉水，来浇灭内心中颠倒的欲火。是这个意思。

我说这个文，这段偈诵特别好，在哪儿呢？他没有止步在取相修。昨天有说吧？取相修、离相修、即相离相修。取相修，如果我们想要整个儿名称取的更对称，它也可以叫即相修。这样，即相修、离相修、即相离相修。就更好玩了。取相修之后，想要向于引发圣智的方向，要向于本质观察，不再是观察现象净妙与否，要去观察无常、苦、无我等等。这个偈诵下面就说到。“观非妙诸行，惟苦惟无我；”这个种种有为法，这个“诸行”指的是五取蕴。“观非妙诸行”，行是有为法的意思。观察这并不净妙的五取蕴，前边不是已经谈了现象上怎么样观察吗？观察不净相，这就是我们在离相修中说过的，住于不净观察，进而在这个基础上，来观察无常无我的。他说“观非妙诸行”，这个“非妙”就是继承前面不净观的观察，继承前面不净观的观察，来观察色等诸蕴，这诸蕴通有为法，“观非妙诸行，惟苦惟无我；”这是苦的，是无我的啊。这个对于欲贪的对治，仍然是非常有用的。因为有一

些人是觉得这里有乐。对吧？所以贪欲炽盛。贪火不能遏止，是因为觉得这里有乐，那观察这些苦受、乐受、不苦不乐受，观察色、受、想、行、识，这一切都是无常的、不安稳的、不圆满的、速坏、无坚、无实义的，是苦的。

“惟苦惟无我”，这里省略了无常。经文中，意思是包含着。也就是基于前面不净的观察，进一步地来观察色等诸蕴，无常、苦、无我。这个观察苦，对于对治颠倒的乐想，特别地重要。“观非妙诸行，惟苦惟无我。”

那这样的观察，能够令自己对于欲贪容易远离。“依系念于身，常修于厌离。”系念于身，这是念处的功夫，然后常常地修习于远离作意。“依远离、依无欲、依灭、向于舍。”我说这里，它有向于本质的观察，这谈到了观察苦、无我等等。下一个偈诵就说到了现观的无漏慧现前，然后证道的问题。今天不去说太多。

大家要知道，这样观察不净，它是有向后的延展的。那么，特别地知道，它是对治的贪欲等烦恼，是缘起的，是无常的，不是我，也不是我所。它不是必然的，更不是理所当然的。不是理所当然的。所以它才可以被对治。从解脱的角度看，从究竟离苦，从身心的正确运作看，这是说向于清净离染，究竟的正确看，也应该被对治。“欲我知汝本，但从思想生；非我思想汝，则汝而不有。”“犹如想颠倒，令心遍烧然；是故常远离，引贪净妙相。”

“汝当修不净，常定于一境；为贪火速灭，数数应浇灌。”这都是从佛陀年代，一代一代给我们传下来的真诚的教诲，不要轻忽它。自己把心放在“到底净啊？还是不净啊？”这个主题的观察上。离开过去覆蔽自心的净妙想，揭示自己有意无意忽略的，甚至掩盖的不净想。

好，我们一起来做修习！

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 7 日，在沈阳“不净观禅修营”，座上修前开示的音频资料，听录整理。2020.12.17）

不净观禅修营

沈阳 2020/12/07·座上修-6

之前也都有谈，因为不净观修习、对治，包括它的价值指向，是否定世间颠倒的。至少是和欲界不相应的。对于今天大多数人来说，如果自己不做真正的思择，不容易于今天这个相应。可是，如果说到生命的质量，生命的自由，又需要这样的修养。多少人向往自由啊，特别是上班族。可是，如果没有一个相对净化，没有那样的心，触境贪染爱着，都没有按时起床的自由，还谈什么别的自由呢？

人们常常以为是外面的条件，限制了我的自由，看不到是自己内在的缺憾，造成了自身不自由。我刚才说，连早起的自由都没有，这个可不是别人谁按着他，是自己的懒惰、放逸，是自己对于好受的贪着，是自己那薄弱的意志，限制了自己早起的自由。过去，每日图文我发过一张图，一个人踏着倒映的星河薄薄的水面在奔跑。文字大概是这样的：如果不能在凌晨起床/就不能够体会/踏着星河奔跑的自由。人们总以为是外在的什么东西限制了我的自由，这只是一贯的错误，毛病都是别人的，就像《论语》里文的：“居则曰：‘不吾知也！’”“知汝则没。”平时总怨自己怀才不遇，你怀才而遇，那你能干什么事儿呢？这也是这样啊。意识不到自身存在这个严重的缺憾，总是觉得是外在的东西使我怎么样。这是说类似起床这类事。

其实，大家也失去了睡觉的自由。有几个人能够说睡就睡，放得下。过去在睡眠相应修习我说，晚上按时睡——放得下，早上按时起——提得起。这个人简简单单地，晚上按时睡，早上按时起，他就能养成生命中提得起来放得下，多大的事情，不是迫在眉睫，明天早上处理，我明天早起一小时，比平时早起一小时，那是完全不同的生命状态，你觉得都是一样的睡眠时间，但是是不一样的心态，不一样的内心容易培养，一个是黏着放不下，一个是

没有黏着，说放下就放下。一个是该起起不来，一个是说起就起来。你在这样一天一天生命的循环中，养成了就不一样。人如果真的用心，修行在在处处，哪怕一个不起眼的小事，也可以在日复一日的正确运作中，给生命提供不一样的品质。

说到自由，我们修习不净观察，如果自己有足够的修养，看到美色（我说男众，女众我不谈），看到身姿妖娆，这个心就又变年轻了。这个时候，自由在哪儿？不仅没有这个心不被系缚的自由，连自己不去为未来制造麻烦的自由都没有了。说轻松一点就是，看到别人种草，这个怎么好吃，那么好吃。自己连不缴智商税的自由都没有。就觉得那个好吃，就是我也要尝一尝。我顺便说一句，美国大麻合法化之后，据说墨西哥那些毒贩改卖牛油果，过去一说中国人的增长智商水果，有一个列表，其中有一个是牛油果。人家种草，自己就去交税。这后面啊，看看是怎么回事。有没有独立于滔滔舆论之外的思想自由？有没有独立于社会这种欲望渲染之外的心理自由，这需要修养，某种意义上，现代人精神上缺乏淬炼。缺少那种“孤峰绝壁一孤松”的，那种风骨和韧性。这不一定要多艰苦卓绝来淬炼，这可以在自己观念的不断纠正、强化，和内心能力的持续训练中，在和平的岁月中，在日复一日风平浪静的生活中，淬炼出来不一般的意志品质，养成不一样的精金美玉的人品，但这需要对自己下得了手。对自己的感受，对自己的癖好，种种呵护，那个叫怙恶不悛，这个一生改变的余地太小，要下得了手，特别我们在座除了个别的小一点，我们多数都是一半已经翻过去了。到这个时候更是要特别地着力，这个时候不着力，等到七老八十再发力啊？那个时候借口更多。“哎呀！我没几年了，就这样吧。”“吃点，喝点，也就这样吧。”现在发力，对于我们来说，趁着身心还比较健旺，健康，比较旺盛，精力还比较旺盛，是用功的好时候。不能到身心衰损，用不了力的时候，无可奈何。

那么，晚上这一座，我们还是一起来学习不净观察。不要把这个不净观察看得简单。它用功的方式也许有复杂的，至少在初步不复杂，但是它能够深刻地触动我们过去错误中关键的一环——取净妙相。

由汝想颠倒
令心遍烧燃
是故常远离
引贪净妙相
汝当修不净
常定于一境
为贪火速灭
数数应浇灌

我们一起来做不净观察。

不净观禅修营

沈阳·2020/12/07·答疑

晚上我们有安排一个小时的答疑时间。大家在学习和修习不净观方面，经过这一天，是否有什么问题，可以提出来。对不净观认识的和实践的相应问题。

法友：师父！早上，我是用取相修，后期师父讲到观察我和无我，这从属相到无我，我好像还找不到路径，不知道该做什么？

法师：这个不是现在修的。这就是我让大家听昨天晚上录音的原因。要尽快地听完它。我现在讲的，都是在昨天晚上那个的大框架下具体的内容。昨天晚上有讲，不净观的实修，从我个人角度按实践把它分成三个层面。也可以说是渐次递进的。第一取相修（或者叫即相修），第二离相修，第三即相离相修。取相修和离相修的大半部分，是佛法中共的。就是声闻和大乘都是一样的。取相修，我又说成三个步骤，为了方便初学。一个是建立初相——今天做的工作，再一个是遍观不净，第三是遍满不净。离相修里，第一个是要明了所修，就是知道所要观察的，其实是有着“我”这种意象包含在里边，有着法的自体，乃至不净相的自性，包含在里边。这是了知所修重要内容。意识到这里有这种我、自我感，有法的自体，包含在里面，这是在离相修里要破的。第二步是修习我空。就是在观察不净的基础上，配合着观察不净带来的无贪，在这样所观察的相上，体会它的无常，来引发无我的体证。这个由观察无常体会无我，在余处讲了很多，这里没有细讲。进而，第三步是观察法空。也就是进一步对里边，这一一身分，这是色和其它诸蕴，乃至种种不净相，这些都观察其自性不可得。这是法空慧。这些都没有细说，但是相应的内容我上次有讲。要是没有听到，尽快地把这个课补起来。

法友：师父好！就是取相修，我觉得取两三个相一直修这么长时间，我举得特别难。

法师：这个就是之前我说的，我们不容易心定在一境。古人不要说两三个境换着修，或者说修习得力的，就这一个境一直修都一样。一个境一直修有什么好呢？就是心的这种安稳性也增长。比如就观察这个髑髅，就是骷髅头，就把这个髑髅相现在眼前，甚至就现这个髑髅的这个鼻窝这儿。比如说，就是做这个骨相观察，一样可以。就是自己，就是观察自己，一样可以。如果血压偏高的，取相不往上面走，可以往中下部走。用意上可以往中下部走，这是略提一下。什么意思呢？刚开始修，对于这个所观察的境，不喜悦，不欢喜。我之前说过，觉得这个境没意思，如果有意思，可以一直跟它玩，没意思，玩两下就不耐烦了，那肯定的。这个时候，有两种帮助的方案。一个就是继续在这个上反复安心，哪怕是一个境，反复安心，这也可以。再一个就是，多观察不同身分的不净。其实就是不在这一步多停留。不在建立初相上多停留。直接反反复复地去观察不同的身分。包括之后会讲的，观察无识身的不净。就是自己死了，死了之后，这个色身种种变坏的可能，这个观察也可以做很多。

另外，关于这个有识身不净，可以多门观察，只要你是在观察思择“净，还是不净呢？”都属于不净观察的范围。不净观察，你如果不停地改易所缘，这个时候，一般来说不容易得定。但是，对于已自己确认这所有的身分，所有的情况下没有净妙可得，是有很大帮助。可是，就一两个相修，修的非常深刻，也一样能破除净妙颠倒。特别几个关键的相。

比如，像我白天说过去那种旱的公厕，下边化粪池都是连着的，拿那个粪勺，打一粪勺，好几斤上来，扣在这儿，谁也不喜欢。拿点肉包上给呢？那也不要。那再裹张人皮给呢？画个眉毛，画个眼睛呢？就好了。是不是

呢？如果你这样思择，你觉得这个人身，它有什么净妙可言呢？在这儿我讲一件事，零九年在佛学院读书，有一个因缘，我们全院去参加一个活动，对方安排我们住，我跟另外一个学院的师父住在一个房间，有一天我们回来，他去洗手间，过一阵出来，告诉我说，洗手间先别用了，因为他大号，然后那个马桶堵了，说他会叫这个旅店的人来，然后这位师父把电视打开了，我不看电视我就出去了，然后在走廊经行了好一段时间回来，告诉我那边修好了。然后还告诉我，说刚才那边堵着，它按水也不下，那没办法，有意无意也得面对自己制造的现场，所以画面印象很深刻。回来他不是开了电视，我出去了吗？他说那个电视里，正好那个台演的是一群人在跳舞，然后他看着这些人蹦蹦跳跳，脑袋里就浮现了刚才，他在马桶里制造的现场。就想，这些人的肚里不也都是这个吗？蹦跣啥呢？明白我说的这个意思了吗？哪怕你在一个相上确认不净了，就我们这种思惟模式，你真的思择深了，你就是觉得是不净的。

你像我那种说法，从这样公厕化粪池，打上来一粪勺，五六斤扣在哪儿，谁也不喜欢，是不是啊？包点肉就给你，你要吗？拿肉包一包裹一裹，也不要。那在整层皮，画的漂亮一点给你，你要不要？你要明知道，你还不要。我拿家里，搁啥供起来啊？是不是这个意思呢？但是，这满世界不都是这个样子吗？而且比这个还厉害，为什么呢？它那是固定的，有数的，我们还能不停制造。我们可再生。是不是呢？当你哪怕对一个不净的相，真的深固了，没有什么可爱乐，没有什么可爱染，所以，不要觉得一个相不管用。

再比如说血液，我们人能够存活，能够有滋长，这个血液是不可或缺的，它是周遍一切处的，如果血液的不净你确认了，对于自己把握不净也很重要。血液净不净呢？之前我说过，如果这个车祸现场一滩血，谁都绕着走。是不是啊？就连小孩儿都不会过去踩一脚。谁都绕着走，觉得那个净吗？不净。就不要说它的气味了，手感了，这些。你看到它，你就绕着走。可是呢，在

身里没觉得不净。如果我再说，可能大家就觉得有一点过分了。怎么说呢？血液，我们一般抽象想，觉得里边携带了很多养分，是吧？营养物质。那营养物质从哪儿来的啊？主要是肠道嘛。是不是啊？一小部分水是可以从胃吸收，水和酒精可以从胃里吸收一部分，其它主要在小肠，还有一部分是在大肠。大肠里主要是水和一些维生素之类的，因为肠道的细菌能够合成一些，一些小分子也可以吸收。那小肠里、大肠里什么状态啊？不知道，农村在杀猪，你忍住了去看一看。或者回想一下，自己某一次腹泻是什么状态？制造的现场是怎么样？那每一天都孜孜不倦地从这里吸收着营养，进了哪儿呢？进了血啊。

我问过一个人，那个人那时候也修习一点不净观察。他有生理学、医学的底子。我说，假如你想想公厕里边，那个化粪池里的状态，我说一句话，大家忍耐一下，我们修不净观察，没办法，汤汤水水的那个状态，那如果从这里拿一个杯子，它杯口用半透膜给盖上，按到那里去。半透膜嘛，就是这些小分子能过去，大分子过不去。这样按在里边，过了半天，滤了一杯水，拿出来，这杯水淋你脑袋上你愿意吗？不要说让你喝下去，就淋你脑袋上你愿意吗？不愿意。为什么？不净。这大肠小肠，成天从早到晚孜孜不倦地过滤，滤完了满身运送，也没啥不愿意的啊？还生怕吃的不多，制造的不够呢？想想血液里的这些东西，所谓有用的东西，想想从哪来，从什么状态来？

那比如说尿液，尿液是过肾脏的时候，血液里的废物排出来的，对吧？换句话说，血液也可以看做是稀释的尿液溶了一些东西。可不可以啊？这不过分吧？这就是事实啊？这个血液，如果就一般人粗分的想法，再说一句大土话，它不就是连屎带尿的吗？它直观上我们不感觉净妙，实际上要绕着走。你仔细思择起来，它里边东西的来源，是从这里来，那些所谓的代谢废物，最后形成尿液排出去，换句话说，它始终是相当于稀释的尿液加一些其它东

西。那这血液有什么净妙可言呢？而整个色身，无处不被血液滋润着。这个色身有什么净妙可言呢？所谓的生长，从尺把长的小孩儿，长到一米六、一米七这么高，这中间所谓那些营养都从哪来呢？不都是这样日复一日，从小肠大肠，孜孜不倦滋滋进去的吗？是不是啊？构成我们这一天一天色身增长的砖块，不都来自于这儿吗？想一想，整个这些有什么净妙可言呢？

所以，修习这个不净观察，可以多门思择，你愿意像修止一样去修也可以，但是周遍观察它的不净，也是重要的。这样修习不光不觉得枯燥，而且还睡不着呢，是吧，自己把自己吓到了。当然一开始可能会不舒服。但是久观啊，这个心要向什么去运用呢？“非净、非妙，不可爱乐。”向这个上去用。而不是强化自己的“哎呀！”噤鼻子。很反感，那种不舒服、排斥，不是强化这个。心向于远离，向于超越，“非净、非妙，不可爱乐。”向于推翻过去的错误结论，确实深刻地认识到，这个色身非净非妙，确实不可爱乐。这一步，还是多分是在自身上做功夫。

如果一定要观察外境，他人、他身，那取这些不容易产生欲贪缠的对象。修一下，修一下，确认了，就回答自己身上来观察。如果就应用说，假如说生活中，需要用到调伏欲贪的时候，哪怕是第一步建立初相，它也可以有很大帮助。怎么帮助呢？发现这颗心有欲贪烦恼，想要调伏它，就回过来做自身不净的观察。有用吗？绝对有用。为什么呢？之前带大家分析，说这个欲贪缠是怎么发生的啊？取净妙相，是吧？取净妙相是很关键的。取净妙相，这个心向外缘，缘这样的形色，内心取净妙相，使发生贪染。可是发现了之后，心向内缘，比如缘肠中物，像我刚说的那样，来自身做种种观察不净，那这个时候心缘的是什么相啊？缘的是不净相。是吧？缘的是自身的不净相。如果这个心，经过建立初相的修习，能够比较清晰现起不净相，能够比较稳定缘在不净相上，这个时候我刚才的欲贪没了。为什么呢？欲贪也是因缘法，也是因缘所摄。它依托着颠倒取净妙相。当这个因缘没了，内心反而在观察

不净，这个时候内心只要稳定地在观察不净，那边的欲贪生不起来。

别小瞧这一步，这一步做好了，一样能够解决不少问题。当然，这一步呢需要长久地去做，也不一定就始终局限在这么几样上。你比如说这个髑髅，就是这个骷髅头，它的观察你也可以用嘛，你可能在观察骷髅头的时候，有一段时间这个观察主要在眼这儿，可能一段时间主要在鼻这儿，也许一段时间主要在口这儿，就是牙，这些。也可以这样嘛。自身是观察自身这儿，从头至足做骨相的观察，也是可以啊。有法友问，说，看这个骨相——白骨，没觉得怎么不净。问题是也没觉得是净是妙啊？看着它能贪染起来吗？贪染不起来啊？如果现一个这样的骨头架子相，就是我们老百姓说骷髅相，自己也好，他人也好，能生贪吗？生不起来啊。知道这个意思吗？这也是非净非妙的相，只不过是一般人反感度不那么大。可是，如果是自然环境下就不一定。自然环境下啊，不一定。比如，像我之前说，如果这个死尸在野外，被这些野兽啊，食腐的鸟类啊，还有这些食腐的昆虫，包括但不限于蛆等。它们“聚餐”差不多的时候，骨露出来，那个时候这个骨啊，是被腐臭的尸体包裹着的骨，而且骨本身它也有很多东西，是发生了一些相应的变化，这个时候这个骨，不光是这个骨相，上边还是连血带肉的，也许还带点脂肪，这种赤骨相。更重要是气味极度令人不愉快。就是尸臭味，你们知道尸臭吗？这说到以后，说到这个无识身不净，再来说。

这说到，骨相在有识身上修，好像还不太觉得什么，其实也不见得，你看给大家放那个图片，把胸腔打开那个，我看你们很多也蛮受不了的。是不是啊？就是把这肋骨切开了，把胸腔像开门儿似的给举起来那个，你们不也挺觉得这个有点吓人吗？这个骨相，哪怕做最一般的修习，从头至足这样反复观察，如果在这个上得力，过去取的种种净妙相就不容易现起，特别是如果一转念就能把这个相稳定地呈现，心稳定地安住，它也很有意义。我说过，如果做群体的观察，你看着这个人一茬一茬，都是这个小骨头人，一批一批，

忙忙活活，比比划划，然后倒下了，灰灰了，下一批还是这样，干啥呢？意义在哪儿呢？不仅男女欲贪缠没啥意义，这个世间忙忙碌碌，起来倒下的，意义在哪儿呢？会有触动。

好，就说这些。有问题可以提。

法友：师父！像我们初学，在睡眠的时候修，合不合适？

法师：睡眠的时候修啊，就不用太强烈。睡眠的时候，就是临睡时候用心，那个正念是在自己最熟悉的用功处，或者是最想强化的用功处。不净观察呢，我建议不要太强，比如住在骨相，或者骨锁相。骨锁，这就叫骨锁。就是连着的骨相，叫骨锁相。骨相呢，就比如这小臂骨，比如这大腿骨，这个叫骨相。这些连在一起，经论里叫骨锁相。经论里头骨锁，锁头的锁，连锁的锁。叫骨锁相。你现的骨相、骨锁相，相对来说比较合适一些。

法友：师父！今天中午吃饭的时候，我修，然后我就发现，饭的味道就不如从前修慈心禅的时候那么好吃，然后我就觉得，在吃饭的时候是另外像之前那样观啊，还是我还要修不净观啊？

法师：不净观察啊，很重要！包括观察饮食的不净。甚至在有的翻译里叫食厌想。就是看到饮食的可厌。这是什么意思呢？这是不仅对治男女欲贪缠，这还对治饮食的贪缠，饮食上的贪欲，人在饮食上的贪欲很根深蒂固的，在饮食上的倒见也很多。所以，要是说跟不净观配套的，那就观察饮食的非净非妙。这有多门。偏于饮食本身的只是一门。我今天侧重讲的是人摄入它之后，入口之后的一系列事情。这个跟即身的观察关系密切一些。可以从这个上用功。

像饮食不净的观察，或者叫食厌想，修习之后，不仅助成不净观察，而且调伏饮食欲贪。它跟饮食知量配合的修习还有一些思择，比如要知道，饮食不是为了这个，不是为了那个，不是为了一些事，那它能够起到的作用，和我们受用饮食的目的，是为了暂支持身，它能够起到的作用，就是暂时地支持我们这个身体。能支持多久呢？不吃，也就支持个十天吧，七天、十天，是吧？还是靠过去老本儿。但是我们吃，其实就是起到一个暂支持的作用。吃了不能保证我再活五十年，最多吃完这一顿，我还能再硬抗个七天、十天——暂支持住，这是饮食能够起到的作用。

那身体暂支持住，应该做什么事呢？对于出家修行的人来说，因为这个是随顺梵行法，所以我用随顺梵行法讲。对于出家人来说，不过就是办道而已。你们念的那几句，“为成道故，方受此食。”可不是空话。这个饮食，不是出家人受用饮食，或者你们随顺修习梵行受用饮食，不是为了容颜的美好，不是为了身体吃的倍儿棒，出去跟人打比赛能打赢，不是要让人家夸我长得壮、颜色好，“唉！法师你最近吃的挺好啊，气色好了！”礼貌地表示“谢谢！”都不是。等等。这叫少壮骄逸、长寿骄逸等等这些，这都是一种内心的骄慢放逸。我过去有略讲过。惟是看到这个饮食，只不过令身暂支持住，那自己呢，是为了“为断故受”。为令心受不生，为成就梵行而来受用饮食。这里也存在令身苦暂止息。因为饥饿会有身苦，受用饮食，可以令身苦暂止息。这叫令苦故受不生。过去的因为饥饿导致的不可意受暂止息。但是，更究竟的是为了这个。如果说随顺梵行的饮食修习是这样。每一次受用饮食都是这样，有必要吗？有必要。对于一个多少随顺离欲修行的人来说，受用饮食的时候，一个搞不好就变成了受欲。就是接受欲贪相应的境。在佛法里，对于出家人来说，受欲人和受五欲人，这是一个很不好听的话。这是一个受取五欲的人，对于一个出家人是很不好听的话。但是，今天很多出家人，不知道这是不好听的话。不知道这是一个不好听的话，这是一个悲哀事！

如果心不能够正确运作，就是心住在这个好吃，那个不好吃，这个怎么样，那个怎么样，心会在这个上生贪、生嗔，正确的运作不过是暂支持住，为修梵行，如此而已。因为，这一次是“不净观”大家的共修，所以，我谈这个是跟这个配套来说明。随顺梵行的修习是这样的。当然，你们日常不一定这样，可以自己来把握。修行的时候，即便有饮食，用心也有多种。

法友：师父！您刚才说那个“食厌”啊？那个字怎么写？

法师：饮食的食，厌离的厌，叫食厌想。或者叫饮食不净。就是食物的食，厌，讨厌的厌，厌离的厌。

法友：师父！这个不净的取相、相状，好像还好，但是对气味感觉“先天不足”，也要一直提这个气味吗？

法师：好。你问自己，问：它这个净不净呢？它的相状是什么样啊？其实不就是色吗？眼色为缘那个色。它的相状是什么样呢？要问！气味是什么样呢？想不起来，想菜市场啊，想肉摊子啊，想你从哪一排肉摊子前走过的时候，扑鼻而来的气味啊，知道吗？要把自己放回到那个地方。比如，你印象比较深刻的某些肉摊，那么把那个相现起来，自己设身处地在那儿，不用特意地去想哪一个气味，你想想我在那当时在那儿闻到的是什么味儿，是这个问题，知道吗？这是在场景下来回忆。然后把那个气味相取来，跟这个结合在一起，是这个意思。当然不同脏器它的气味会有一些差别，你先不着急。用不着一开始追求精确。至少血腥气大家都跑不了，对不对啊？你像肝脏偏于腥，大肠小肠我们不说了，肾脏是偏于臊，总之是腥臊恶臭的。

经论里翻译，腥臊恶臭，真是这样子。你把这几个关键字记一下。到时候你打开来看的时候，慢慢配，别着急啊，可别着急。慢慢地观察。它到底

净不净呢？相状怎么样呢？气味怎么样呢？要是拿手摸一摸，或者蹭一身，自己感觉怎么样呢？我有没有胆子拿舌头舔一下呢？是这个样子。这样观察下来，“哎呀！确实没有什么净和妙。”

这个骨相啊，骨相、骨锁相，大家尽量都要修。在日常里，包括以后修群体的时候，这个相容易。这个相比较方便，比较容易。

法友：师父！肠道，就是血液从肠道吸收营养，一直以为都是好的东西进入血液。

法师：那就是内心的妙想，净想、妙想，那我还学过一些专业课呢，吸收的都是这个那个，我头脑里想的都是化学分子式，但是呢，我毕竟懂一点生理，仔细一想，它是从什么环境里，小肠绒毛孜孜不倦，昼夜不停的往上吸呢？那个环境就不用说了。

法友：师父！我还有一个问题，这个困扰我挺长时间，就是肉食和素食在肠道里的变化和消化的时间，应该是区别很大，素食更健康。

法师：是不一样。从排空来说，素食胃排空比较快。在肠道里的消化来说，素食也比较快一些。那么，代谢的过程，涉及到的这些酶，它也是有一些差别。代谢产物也是有一些差别。但是，这个跟不净观察的关系不太大。

法友：师父！就刚刚明容师兄说，血液来的是有营养的，您说是净想和妙想，能不能再说一说，到底什么是净想和妙想？

法师：觉得它好啊。就是觉得它好啊。可干净了！然后，对自己可好了！就是这个意思。这叫净想、妙想。这个东西可好了。人们取净想妙想的可多

了。现在主要是从色身观察。没有说太多。色身观察，自己是这样非净非妙的，他人也一样。人啊！终究是在过着人的生活。当人本身非净非妙的时候，这个生活谈不上净妙，知道吗？当人怎么折腾都是非净非妙的，这个生活谈不上什么净妙。再好的桌子、椅子，谈不上这个生活真正净妙。如果人本身是非净非妙的。这个世界，假如说器世间非常美妙，但是，人本身怎么搞也是非净非妙的，谈不上人的生活是净妙的。知道吗？其实，不净观修习深刻，对这个世间不会报以幻想式的寄托。什么叫幻想式寄托呢？它不是这样，你一定要以为这样。以为这个世间有什么净妙的结果可得，以为这个世间有什么究竟的美好可得，你只是观察人非净非妙，对于这个世间就不会有这种颠倒的幻想。人本身是非净非妙的，你在这个世间生活，怎么可能有一个童话故事般净妙的结果呢？知道吗？是这样。

我为什么从前不太愿意来教不净观？要教我就不会藏着掖着的，可是不藏着掖着，这个锤子就一点狠。什么东西都砸的稀里哗啦，你让我回去怎么过日子？那要问，谁让你来了？再一个，你不用担心，你回去一放逸，又故态重萌了。我从来不对你们修行用力过猛，突然出离世间担心。我只是不知道你心里那个火苗还能维持多久。

法友：师父！就是这个菩提心，这么厌世，菩萨还是发菩提心，复还生死，度脱众生。

法师：你这个问题好啊！我现在不讲行不行？这个是好菜！大菜！硬菜！我们留后边。那你觉得菩萨会不会就因为这个就觉得，“哎呀！算了。赶快证个涅槃算了。”你觉得会不会啊？（法友：不会。）我们到时再说。也许会让大家多少体会体会为啥不会。问题是好问题，我们先晚一点说。因为大家，现在，如果初修不净修习的，得的味道还少着呢！多少有一点稳固、有

力、鲜活再说，再说其它。

你自己记着自己这个问题，周四可以再问。大家对于修习有没有什么不清楚，或者有没有什么困难？你像刚才，明道问这些取相，这就很好。有困难要跟我说，不要觉得是我太笨，我不想麻烦你。因为，你的问题不问出来，我这有招法，我也想不起来。你问题问出来，也许相应的招法也就出来了。如果没有问题，大家就自己回去做晚上的事情。

今天，特别策励了起床的事，明天大家起床的时候，不要在床上稽留。想一想，我要自由，我要起床自由，这是我生命自由很重要的一环——起来。因为懒懒床再起来，跟马上起来，完全两回事。你就是有一念的犹豫，跟毫无犹豫，它还是两回事。你说时间上就差一秒？两回事。是质的差别。尝试着毫无留恋地起床，毫无留难地起床，而且内心呢，不要苦哈哈的相，内心马上调柔没有敌意。对于马上起床可能带来的身苦等等，调柔地接受。可以都可以，满意很满意。同时还有精进力。你慢慢地就体会到这些善心所，怎么样在你立刻起床这件事情上，配合着、表现着发挥作用。佛法是活的呀，可是你总是延续过去的生活，就体会不到。

好，我们晚上到这里。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 7 日晚上，在沈阳不净观禅修营为法友答疑的音频资料，听录整理。2020.12.19）（2020 年 12 月 31 日补充整理。）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/08·座上修-1

之前，有说不净观。实际上，取相修、离相修、即相离相修，后面谈到了比较深刻的我空慧、法空慧。也许会有一个连带的问题，如果这个人多住我空观察、法空观察，那么不净观察是否还有意义？首先要说，如果真的住于我空、法空的观察，随顺而转，他也不会有染爱的问题。首先要这样来说。

真的能住于我空、法空的观察，那确实很好。问题是，如果我空慧、法空慧不坚固，那实际上，染爱的问题可能还是会成为困扰。另外，这个人就算有我空慧，就会有法空慧，他会有这样的相应，闻思方面的、闻思层面的智慧。可是，他在眼见色，乃至身觉触的时候，他能不能够在现象上，不取净妙的颠倒相？这个要说不一定。不是说无学，是说这个人他的我空、法空的智慧只是闻思层面的，那么，他在眼见色，乃至身觉触的时候，会不会取净妙相？要说不一定。可是，他如果正确地配合不净观的修习，那就好办。如果不净观察修习得力，眼见色乃至身觉触的当下，甚至意缘法的时候，内心中都不是呈现净妙相。那这个时候，贪欲调伏就很容易，他也很难现起贪欲。也就是说，这个人不净观察修的好，他不是三果圣人，也不是四果圣人，但是他内心欲贪可以不现起。不是说他已尽断，他确实可以不现起。

今天，大家可以开始练习一下遍观不净。主要是有识身的。遍观不净，之前有解释。是要周遍地观察种种不净，包括有识身、无识身。现在，主要说有识身，就是活着的时候，这个色身方方面面、分分片片是如何的非净、非妙、不可爱乐。那这个观察如何做呢？昨天的功夫不白费，也就是我说建立初相这个功夫，选那么几个最容易感受到非净、非妙的身分，来做相应的观察。这个功夫不白费。为什么不白费呢？因为，初学不净观察的人，内心还是常常处于颠倒取净妙相的模式。他的模式没变，还是颠倒取净妙相。

所以，他是带着颠倒取净妙相，净妙胜解开始做不净观察的。过去，一般人是有净妙的胜解的。不是觉得我好，就是觉得他人好。就算我眼前见到的我也不好、他人也不好，但是这世界上，有美女俊男，有那样的可意境，这就是净妙的胜解。这是从引生贪欲来说，这是贪欲相应的。某种意义上，也可以说它是邪胜解，因为他执着净妙方面。带着这样邪胜解上座，一上来，如果就观察一个不那么容易产生非净、非妙认识的相，这个不净观察修习的就很生涩，就很艰涩。所以应该怎样呢？这个遍观不净要借助上一步建立初相里，相对有认识，或者相对熟悉，相对比较容易现起的不净相，从这儿开始观察。昨天答疑里，我特意对肠中物的相、膀胱中物的相、血的相，它是如何不净，做了一些描述，大家不要以为那是 TALK SHOW，那不是脱口秀，那是一种观察引导。我说的时候大家都觉得难以忍受的不净，但是自己观察的时候，要这样来观察。你完全可以从肠中物的不净，如我说的那样，来体会到遍身的不净。从膀胱中物的不净，如我说的那样，来体会血液的不净。肠中物，膀胱中物以及血液不净等等，这样确确实实感受到，这样的身是没有什么净妙可言的。有这样整体的认知，破坏上座的时候，仍然携带的净妙邪胜解。这个时候再修习其它身分不净观察就容易。

我说的这个，第一点，在你修遍观不净的时候，不要贸然行事，免得修习很生涩，修不下去。还是从容易引生不净想的这些相入手，建立这个遍身不净的觉受，然后再来一一身分的观察。一一身分，有识身的不净如何来观察呢？经里、论里谈三十二物、三十六物，那是一类。那样的好处是什么呢？它有一定的逻辑。再一个，出现的顺序不是在生理上都有关联的，容易让人做单独身分的观察。就是脱离这个整体感，单独身分的观察，这是它的好处。它的不好处在哪儿，对于初学，多少有点不友好，还是要背一背。那实际上可以不必这样。比如，像经里说，从头至足来做种种观察。从头至足，比如一开始观察这个头，有头发，头发净不净呢？可以做种种观察。那然后，比如这个皮肤净不净呢？皮下的脂肪净不净呢？肌肉净不净呢？那这

样的鼻中的这个液体净不净呢？口腔中的牙齿、涎液等等，是否净呢？做这样种种观察。骨相可以放在后面，骨相可以放在后面观察。就是这个髑髅等等这些，可以放在后面。那比如说脑净不净呢？很多人可能觉得脑是净的，其实，如果有了血液不净，即便有血脑屏障，它也仍然是有这样脑脊液，从血液这边，大家有成分交互的。另外，你们如果看过一些解剖，这个人脑袋，用我们东北话说，就是开了瓢，就是通过这样解剖，把它打开，把这个脑拿出来，你看净吗？不净。并不是那么净、那么妙的。这样种种观察，比如这样头部观察完，舌头我没说，自己去想，因为说舌头净不净太容易引发呕吐感，自己去观察。

下面向下观察，食道啊、气管啊，进入到下边，比如消化道的体系，进入下边，我建议消化道优先。它给人带来的不净观感非常明显。或者你是一个一个部位也行，比如到了胃，胃中物是什么样？自己想一想。我曾经做过一个譬喻。当年在寺院里，佛学院的时候，我们大家要为斋堂等等做一些服务，其中一个服务就是斋后打扫卫生。有泔水桶，大家知道泔水桶，泔水桶里边东西带下去，下面有一个大缸，在广化寺有一个大缸，大缸里头就是倒泔水的。然后，泔水大概放那有几天，会有附近的人挑了去喂猪，好像是这样。那泔水桶里面的东西，包括倒泔水缸里，是什么样啊？如果我说，大家又受不了了。来一碗，你喜不喜欢啊？不喜欢。问题是，我们都知道泔水啊，它基本是剩饭剩菜，是吧？基本上是剩饭剩菜，还没有进口，经过口腔里边的咀嚼，舌头的搅拌，津液的混合这些，你看那剩饭剩菜混在一起，那个样貌你都受不了了，这要是嘴里咀嚼一通，吐出来什么样啊？没吐出来咽到胃里了，咽过了喉，经过食道，进胃了，那就更好了吗？胃里出来的什么样啊？人们不去想。所以，总是觉得很好。这样一思择，这有什么净妙可言呢？你连泔水桶里打一碗都没法受用，都觉得不可忍受，那为什么一天一天，胃里带着这些东跑西颠的还乐呵呵呢？

我听过一个真实的事。当然，这不是说值得推崇的事，但是对于大家修习不净观察有好处。说某个道场，这是个真实的事。有一个住众，他对于这个典座，就是中国汉传佛教寺院里，管大众餐饮的那个执事。他对典座心里生起了不满，然后，有一天在行堂的时候，他下地跑到泔水桶那，把泔水桶拎过来，拿勺子给那个执事碗里打了一勺，给典座碗里打了一勺，我要说的是后面的事，典座看半天，到底把那碗给喝下去了。我这样说，不是说这件事情值得推崇，因为这样的情况会给大家造成观感冲击。你不会觉得胃中物净。胃中物，其实你要说它净吗？妙吗？它可能还比不上泔水呢，是不是啊？泔水是剩饭剩菜。没有经过人的咀嚼啊，等等这些。更没有胃液的混合，胃中蠕动形成那个胃糜，还没有那样。你这样种种思择，从上到下，这样多门的观察。

当然，如果说从上到下，胸腔里肺啊、心脏啊，这些，下面横膈膜，再下面胃啊、肝啊、脾啊，再下边小肠等等。自己一一地来观察，是净吗？这是修习不净观察的主题。始终在判断，这个色身净吗？念兹在兹是判断这件事——这个色身净吗？想到别人，在做的判断也是——色身，净吗？是这个意思。作为不净观察的修习，它本质上——用今天的话讲，它就像一种认知校正。它更像是一种认知校正，这个词听清楚了吗？为什么有必要做认知校正？因为从前的认知里边包含问题。觉得是净、是妙、可贪、可乐，这里边包含问题，所以现在做这样认知校正。知道这里非净、非妙，不可爱乐，是这个意思。那有时候的一些不净观察，会觉得这些造成的感官冲击比较强，也要调伏心，接受这个不净的事实。然后，转心向于什么呢？你知道这个非净非妙了，要跟自己真切的，就着这种感受强化这不可爱乐呀。说大白话就是“这实在是没什么好！”是这个意思。有什么好值得贪取的呢？是不可爱乐的。非净非妙，不可爱乐。“从头至足，渐次观察”，也包括肌肉为主的地方，像大腿啊、小腿啊、上臂啊、小臂啊。当然，你做这种观察的时候，像脂肪啊这些都有过观察。这样从头至足，一一身分的观察。不用特意地求

快，求完成全部观察，随缘就好。在一一身分上多门观察，体会非净非妙，不可爱乐。那这些都结束，可以做骨相的观察。里边的这个骨是什么样貌呢？如果不清楚，可以睁眼看一下。也是从头至足，做这样骨相的观察。如果这一座，一个循环结束了，还没有起座的招呼，那就继续再来观察。

要乐住乐修。大家刚开始，对不净观察，很难形成主动愿意去观察，这我完全可以理解。但是你真的想完成这种认知校正，就是要慢慢地对于所修，形成观察的习惯。自己心，愿意主动地去修。没事儿了，这个心不愿意去想别的，愿意来观察自身净不净。基于这个基础，再来观察这个世间是否是净是妙。是这样。

我们来做修习 。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 8 日早上，在沈阳不净观禅修营，禅修前所做开示的音频资料，听录整理。2020.12.09 初校，2020.12.19 二校）

（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/08·座上修-2

之所以在周遍观察自身不净的时候，建议大家先取自己感受比较容易现起不净相的那些，来先做观察，就是因为对于初学，平时没有不净的胜解。还是内心深处，多数时候觉得仍然是净妙的。所以上座，如果从一些不那么显著不净妙的开示观察，会很吃力，会修的没有味道。所以在对自身周遍观察不净的时候，给大家的建议，是先取那些显著的不净相做观察，确认不净，体会不净，内心对于这个身，非净非妙，不可爱乐，生起觉受，然后再次第地一一身分地观察。这样，内心不容易发生颠倒错乱。修习也不至于那么艰难。

好，我们一起来做这一座的修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 8 日，沈阳不净观禅修营座上修前所做开示的音频资料，听录整理。2020.12.19）

（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/08·坐上修-3

现在遍观不净在自身上，为了让自己能够比较迅速地，对于非净、非妙、不可爱乐能够随顺趣入，可以先对自己比较相应的几个相做一些观察。自己没有什么特别相应的，可以用昨晚我讲的那几个，那样思择，让自己确认，这色身不净充满非妙、非净，不可爱乐。然后，再来从头至足，一个部分一个部分，一个身分一个身分，这样来观察。整个骨骼可以放在最后。这样逐个部分对自身观察确认下来，呈现这样骨锁相。

在日常生活中，不净观察的修习运用，骨锁相是最普遍，也最经常的，也是相对比较容易的。其它的当然也都好，等以后做遍满修的时候，这个骨锁相跟我们遍观人不净，它是最容易联系起来的。所以，在这一步开始，对于骨相、骨锁相，也要做修习。等到下面到无识身不净观察的时候，这些骨相、骨锁相也会用得到。

我们来做这一座的修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 8 日，沈阳不净观禅修营座上修前所做开示的音频资料，听录整理。2020 年 12 月 19 日二次校对。）

（已三校）

不净观禅修营

沈阳 • 2020/12/08 • 座上修-3（下座提策）

这是闭上眼睛，看看自己就是这个样子。睁开眼睛，内心呈现的自己还是这个样子。要练这个。在日常中的应用呢？所以，走路的时候注意力在脚掌，就是这样。注意力不可能全在脚掌，可能还有一部分在小腿。还是那样，如果意识中呈现自己行走的样子，就是这个行走的样子，自己就是一个骨架、一个骨人在行走。你稍后用斋，如果大家配合不净观察，我之前有说饮食不净，那在自身不净这一方面，比较简单，也不是那么强烈的。就是看自己咀嚼的时候，就是这个髑髅，在一下一下，一下一下，心思不要看着碗里的菜和饭，也许目光在那儿，但是心思是在这些上。或者观察受用中的过患，转变种类过患，之前有说。或是观察自己咀嚼的这个动作，实际上就是这个髑髅在这样做咀嚼，就是这样而已。这个用心主要在自身上。平时的活动，比如说伸手拿杯子喝水，心思不要不知道在哪儿，或者在杯子上，或者在手上，或者在我喝水上，都跟现在的密集修行不相应。那心是看到这样一只胳膊，这样一只手，伸去拿杯子，拿回来，看到是这样，那呈现自己的样貌都是这个样子，这个意义比较大，如果自己在胜解中能这样做到，这就是《阿含》中所说的“住内心相，摄持外相”中的一种。这叫：住内心相，摄心外相。这是修行一类。特别在守护根门中，是重要的，佛开示的话：叫做“住内心相，摄持外相”。我说了这么多，你说有根据吗？《阿含》中的根据就在这儿——“住内心相，摄持外相”。经里也有一些解说。后来，到了论典时代，论里也有比较多的开显，我说的只是“住内心相，摄持外相”的一种。但是这个呢，它关联的应用比较多，所以，把这个骨相、骨锁相修好。我们这一座到这里。

不净观禅修营

沈阳·2020/12/08·座上修-4

我们在座上修习不净，观察不净，可能大家心里还觉得这样做应该。那座下也这样做，甚至跟大家说走路的时候，内心呈现的相是一个骨架在走，乃至举动、饮食等等也是这样，有没有觉得这个有一点太做作了呢？跟真实差别大呢？大家想一想，平时如果自己没有用佛法修习的这些用心方式，走路啊，吃饭啊，举止啊，那走路的时候，心干嘛呢？伸手拿水杯的时候，心里现出来的相貌又是什么呢？走路的时候，要不然心就不知道在哪儿飘，完全不知道在哪儿飘，要不然呢，就是感觉有一个，说不出来具体形貌，但是我在走。那个不知道在哪儿飘的散乱，就不去说它了。茫然、散乱就不用说它了。觉得有一个说不出来具体样貌，这个我在走。比对自己向内，内心呈现一个骨架在走，这两个哪一个跟现象更靠拢呢？明白我问这话的意思了吗？

在初学可能会觉得，日常生活也这样用心，有一点太做作。甚至觉得这个不真实。我刚才问这个问题，是要让大家反思一下，自己平时走路的时候，心是怎么运作的，它呈现来那个没什么具体相貌的我，和自己内心呈现这个骨架在运作，哪一个更真实、更贴近？如果这样看下来啊，这样用心，实际上跟自己生命的现象更贴近。这个不是说，它跟无我慧一样，有同样的价值和地位，但是比起一般取净妙颠倒想，或者取一个不知道什么样的相，或者心不知在何处攀缘、散乱、奔逸，对比起来这个要好多了。而且它能够对治净妙颠倒想。

这个我说过，他顺观谛相容易引发无我等观慧。原因是什么呢？原因就在于，一般人走路的时候，他虽然没有刻意地观察，刻意地呈现什么相，但是如果他稍微注意自己走路这件事儿，就有一个我在走路。你让他说出这个

我是啥，一般人说不出来，但是就觉得有个我在走路。可是，如果这样用心，像上午说这样，走路的时候，内心呈现的是一个骨架在运作，这个时候破坏过去那个自我想。瓦解松动它。

这一天座上座下这样用心，就更加容易顺观无我。所以，在经中、论中由观察不净而引发证悟的、证道的，是都有一些记录。这个是很正常的。是这样的修习，它能够令心更容易契入无常、无我等观察。所以，对此有了解，对于这样修行，内心去除疑，自己能够更决定地投入这样修习。疑，是一种盖缠，是一种烦恼。对于这样修到底对不对，有没有意义？有清晰的认识。这样做确实是比从前更顺于法。确实有暂时和究竟的意义。自己确定它，然后这样决定地投入相应的修习。

我们一起来做相应的观察。还是先从个别相，来获得不净不妙的定解——不可爱乐，然后从头至足，顺序地观察。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 8 日，在沈阳不净观禅修营座上修前所做开示的音频资料，听录整理。2020 年 12 月 19 日二次校对。）

（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/08·座上修-5

大家既然要学习修习不净观，那有一些穿破过去盲区的话就得说。

《智论》里有个偈颂：“种种不净物，充满于身中。常流出不止，如漏囊盛物。”这是说我们人，能像外界开放流出东西的这些孔道里，流出来的都是不净物。而这些流出来的东西对是从哪儿流出来的呢？从身体中流出来的。那反过来，我们从结果来看呢？那就是“种种不净物，充满于身中。”这些流出来的不净物，本来都是装在身体里，不是今天流出来了，明天就不流了。明天还流，实在来说，如果我们人哪一天不流了，那就出问题了。还出了大问题了。是不是？“常流出不止，如漏囊盛物。”人这个身体，就像一个囊一样，我们说臭皮囊。就像一个皮袋子一样。皮口袋一样。皮口袋上呢，开了七个孔啊，还是九个孔啊？从这些孔里往外流的都不是什么净物，那你说这个皮囊里装的东西怎么样呢？这是我们不用解剖的情况下，从日常能够观见的情况，来想一想。

“种种不净物，充满于身中。常流出不止，如漏囊盛物。”人一般这颗心不去考虑这些，那考虑什么呢？我要什么。我想要这个，我怎么能要上，我怎么样别失去那个，可以怎么办，都在这些患得患失的事情上运作。而实际上呢，明天我们学无识身不净，再怎么折腾啊，还是交给别人。你愿意不愿意，也是交给别人。别人还得交给别人。刚才说的这个，大家想一想，想一想这么一个简单事实，这七个孔也好，九个孔也好，往外流出来的，哪有什么让人觉得净妙的呢？从哪儿流出来的呢？不都从这个身体里流出来的吗？流出来之前，不都在这个身体里装着呢吗？那这个身体反过来一想，不就是留了几个孔可以向外流东西的这么一个皮囊子吗？我们做“黑箱处理”，我们不解剖。第一天我们上了解剖课，我们不解剖，我们就观察这个事实。

“种种不净物，充满于身中。常流出不止，如漏囊盛物。”你想想，如果你家里，堆了一个这样的皮囊，不断地往外流出来，人排出的那些东西，

那你肯定马上把它扔出去啊。是不是啊？但是呢，不这么想。这是“非净非妙，不可爱乐”的。

前两天我说“行厕化粪池”，《智论》有一个偈颂就是讲行厕的。“是身为秽藪，不净物腐积，是实名行厕，何足以乐意？”或者读乐（lè）意。这个身体是种种不净物堆集的地方，“是身为秽藪”，秽是指的秽物，这些不净的物，臭秽的秽。藪，就是你们在《八大人觉经》里看到那个藪，“行为罪藪”那个藪，表示堆积的地方。这个身体是种种不净物堆积的地方。

“是身为秽藪，不净物腐积。”这些不净妙的种种东西，在这里堆积着，而且发生着种种变坏，腐积的腐，腐烂的腐，积是堆积的积。“是身为秽藪，不净物腐积。”那这样想一下呢，“是实名行厕，何足以乐意？”这样想一下，像我之前说的，那不就是一个行动的厕所吗？会活动的厕所吗？“是实名行厕，何足以乐意”啊？这个乐（yào）就是那个乐（lè），读成乐（lè）意也行，何足以乐（lè）意啊？这有什么好值得欢喜的呢？是这个意思。如果用东北话伤人一点，大白话翻译，“这有什么好值得臭美的呢？”这话自己对自己说，有力量。不可以对别人说。

记住！除非是对真诚的，同样修习不净观的人，要不这些话别对任何人说。还有一些人自己修不净观，在群里发不净观的图片。你干嘛呢？这不对啊，这不对。如果知道对方是要真诚地修习，那作为彼此策励，有一些话可以说。

这个偈颂：“是身为秽藪，不净物腐积，是实名行厕，何足以乐意？”还挺好，我们这个厕所啊，身上这个行厕啊，对于不净物还实施了干湿分离，挺高级。“是实名行厕，何足以乐意？”想一想我说的那个比方，我们过去那种比较差条件的公共厕所。下方化粪池，拿这个粪斗打上来一斗给你，你要吗？不要。他要是手里没有这核武器，就过去揍他了。但是包上点肉，要吗？给你。不要。多包一点，包一百斤，要不要？那再裹上一层皮呢？别说要不要，这个身体，其实某种意义上就是这个样啊。是不是啊？说是行动的

厕所，没有什么太过分的。从某个角度看，就是这样。这样思惟，对这个色身的“非净非妙，不可爱乐”，就容易坚固。

这就是为什么告诉大家，最开始修初相，不用非要遍及一切，先有那么几个，能够让自己确实感到不净的，那这样对于这个色身的“非净非妙，不可爱乐”是容易生起觉受的。然后，常观于此也可以，对自、对他常做这样观察也可以，说实话，也足够用。并不是每一个修不净观察的人，都需要修那么多。

不过，大家如果想学习不净观比较完整的内容，那接下来，建立初相之后，可以做遍观不净。虽然叫建立初相，这个人只在这几个初相上修，对于他自身是够用的。那只是呢，作为一个完成的教学，接下来可以做遍观不净的修习。在这样初相上，有“非净非妙，不可爱乐”的觉受，进一步从头至足，来观察自身的不净。一个身分一个身分。中间，如果自己对于“是不是净”又疑惑了，你不妨跳出来再想一想，“是实名行厕，是实名行厕……，嗯！是身为秽藪，不净物腐积，是实名行厕，何足以乐意？”这个心的方向，引动它的方向，要向着这样的色身“非净非妙，不可爱乐”，向这个方向去，是增长无贪，增长远离作意。

不要强化那种不舒适带来的反感，乃至恶心这些。有这个觉受没有关系，但是心呢，引导它向于这样的结论。这样的色身净吗？不净；妙吗？不妙；值得爱乐吗？不值得。是这个意思。将心引向这个方向，有这种决定的认知，“非净非妙，不可爱乐。”过去是觉得是净是妙，真可爱乐，就算这个不是，那肯定有哪一个。我走到哪里也要寻找到它。现在知道这是普遍性的，“非净非妙，不可爱乐”。

我们来，做相应的修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 8 日，在沈阳不净观禅修营座上修前开示的音频资料，听录整理。2020.12.19）

（ 已三校）

不净观禅修营
沈阳·2020/12/08·座上修-6
——平凡而不净的一生

我们最开始是在建立初相。在几个容易产生不净感受的相上来修习。今天在做遍观不净（的观察）。遍观不净（的观察）不仅仅是观察有识身的，还要观察无识身。所谓的有识身就是还活着，无识身就是死了之后的身体变化。这中间要经历一个阶段，叫死亡。如果自己愿意，不净观其实可以在中间，加上这段面临死亡的修习。它跟南传所说的“死随念”，北传常说的“死无常想”，是直接关联的。

这样观察自身不净，然后自己明确一点，这一生会不会有最后一天？问自己。或者用大白话说——“我会不会死？”很多人，可能就小时候想过这事儿。大了，一忙起来就好像没那天一样。“我会不会死？”肯定会死。有生必有死。能不能确定什么时候死？确定不了。不一定什么时候死。死必然到来，而且死时不定。但是，肯定有那么一刻，死亡来临。知道这样的问题，你也可以简化为：会不会死？肯定会死。那我如何面对死亡？如果下一刻就是这一生的终结，我如何面对死亡？我怎样的心来面对死亡？自己确定，然后就像这一刻真的就是生命最后一息一样，那样正确地引导心，迎接这一生的结束。然后，这个身体，就当它是死了之后的死尸，开始变坏。

好，在说这个之前，我要说一下，刚才加进去那一段死无常想，或者死随念，是有用的。刚开始的时候，也许有惶惑、不安，如果修习久了，智慧增长，会从这里得到一些正面的策励。很多人忘了这个事情，并不意味着面对这个事情的时候安然无畏，只是事到临头更加慌张而已。那先有准备还是好。

看到自己，这一生走过这个门槛，之后这个身体就变成了无识身，死了之后嘛。这个无识身的变化，其实也就是尸体的变化，经里、论里谈了很多，我们不妨依着经来说。今天的情况，常常是在殡仪馆直接就火化了。大家可能觉得火化不像经论里说的自然腐败，或者其它那些情况，那么糟糕。不是的。经里论里谈到有一种情况叫做烧？不就是跟今天一样吗？之所以大家觉得：“烧，没什么啊？烧完了挺干净的啊？”那是因为我们都不在炼人炉那工作。我们都不在哪儿工作。实际上，“烧”，在论里反而说那个是很可怕的。因为你看着这个人，本来是个人形进去的，然后那么一烧就很快变得没人形了。面目漆黑，眼球爆裂，嘴巴爆裂，甚至胸腔腹腔爆裂。

讲一件事情。你们来参加这个禅修营，变成恐怖故事大集合了。之所以恐怖，是因为都是真事。还在故事高发地——广化寺，因为我能经历的真事基本都在那边，不是我亲自经历，但是，就发生在我去那边之前不久，他们别人告诉我的。广化寺有个化身窑，你们知道吗？你们知道后面有一个塔，是吗？广化寺那个化身窑，这是我们内部这样称呼它，老百姓可能以为它就是广化寺火化的地方。那是在八十年代的时候，民政部门就批的。就是真的是这种合法合规的这种手续的。像福建的一些佛教界人士，他们如果想按佛教仪轨走，在早些时候，早些年，市政部门不方便的时候，都是到广化寺那化身的，还有一些有宗教信仰的啊，包括外边一些人。好，我们话说回来，这有这么个化身窑，它能做这件事。当时呢，这件事情是这样，有一位师父想修习不净观取相，这个死尸的不净，或者叫无识身不净，经论里谈的一件事就是我刚才说的烧——烧想。烧怎么不净呢？他要去现场取个相。那边正好有一个要化身的这样一个机会。他（就）去（了）。他去那边呢，正常是把那个门关着的，正常是门关着烧的。他去了说，能不能把门开了，我看一眼，我修行需要取个相。都是同一个寺院的啊，又不是外边的一般老百姓，给吓着了有问题。自己寺院的，自己来找相，那人家负责这件事的师父就把门给他开开了，这一开开，你们猜发生啥？我没有做这个空气动力学分析，

大体想呢，可能是因为内外空气温差，它形成了风，就看那个烧的面目全非、龇牙咧嘴的人，冲他毫无畏惧地倒了下来。他这个相取的非常坚固。那个烧的龇牙咧嘴不是他疼，是烧爆裂了，那应该是刚烧，要是烧多一会儿，也就没了。所以，不要觉得烧不是这种不可意相。那是现代技术烧的干净，然后只给我们一个装好的盒而已，是这样而已。中间过程少儿不宜。所以我先说，你不要以为现在的烧没有什么不净了，就是不给你看不净而已。现代人心太脆弱。有位诗人不是说么？“人类无法承受太多真相”，所以很多去做灾难救助的人，回来发生心理创伤，有什么好心理创伤呢？人不就是这点事情吗？所以你们好好修不净观，到哪儿都不创伤。

我们把这个话说回来。经论里常常讲到的尸体，在自然条件下发生的情况呢，有所谓“墓园九想”。《大念住经》是这样说，我就随顺这样说。经论里说的多少有一些参差，这些也无所谓。第一个是什么呢？第一个大家记关键词可以记“胀破”。这是什么呢？这是尸体腐败变化过程中，如果是在夏天，可能会在两三天，如果是潮湿、热的地方可能会更快。所以经中有时候说一日、二日、五日等等这样。不一定。这个尸体会变得膨大，这就是所谓的胀，变的膨大。你们如果愿意搜照片，我反复考虑了一下，我决定不给你们看照片。这个事情我是考虑过的，你们要愿意看，我给你们关键词，你们去搜。什么意思呢？这个不净观修习以来，我已经做好多次“坏人”了。讲各种恐怖故事，我要再给你们看这样让人不舒服的照片，那你们对我的印象就太负面了。简单来说，我是自私地不想做坏人。当然这是半开玩笑，主要是大家不一定真的都能够承受得了。第一天的解剖你们看，大家的眉毛都矜起来了。这个比那个可强烈多了。所以，大家各自看自己的承受能力去做一些搜索。第一个，你们要想搜照片的话，搜“巨人观”，巨大的巨，观察的观。你们去搜这个照片。或者你们研究一下“尸体腐败”相关的词条。我在这儿略说一下。

其实，最开始是有一个尸斑的形成。尸斑的形成，最开始会是暗红啊等等，稍后在一些变化中它会变成绿色。跟那些腐败形成的其它绿，变成类似。这就是你们看经论，谈尸体的变化，不净的变化，有一个“青淤”，青淤有两个来源，一个是刚才说尸斑变化来的。一个是体内的微生物，它因为迅速地繁殖，产生硫化气体，就是硫化氢。硫化氢跟血红蛋白结合，跟铁结合，会有一些这样绿色的，这样腐败的颜色出现。这是所谓的“青淤”。这个“青淤”呢，提一下，其实那个是很让人难受的。有一张照片，从前我刚修习的时候看，印象非常深刻。每一次修习无识身不净，把那张照片的记忆调动，那就特别地有感觉。这些我就不给你们看了。

这是说这一步，它叫胀坏。但是，其实它包括了青淤，包括了膨胀，包括了脓烂，包括了最后膨胀到一定程度的胀裂。实际要细分的话，至少能分出四个甚至五个。青淤，我说最开始尸斑的那个阶段，那个最开始尸斑的阶段不是青色。一般来说是暗红色这一类。那些我不去讲它的具体生理原因，就讲现象就好。那，之后这个腐败，是从什么来的呢？我们人，正常活着的时候，身体里有很多微生物，你们知道吧？你们知道如果把这些微生物全拿掉，人基本活不了吗？换句话说，你的命是靠你自己吗？你的命不仅是你的命，还是细菌的命。经论里有的时候说，人是“虫巢”。你想一想，在人正常活着的状态下，是跟那些细菌共同地保持着，更像一个生态系统。然后，自己的心总觉得这是我，完整个儿，一整个儿的我，排他的我，我就是我自己的我。从生理上都说不过去，知道吗？这是稍微略说一下。

好，人活着的时候身体里有很多细菌，有害的、有益的。不管是有害的、有益的，只要我们这个免疫系统还在工作，它会控制它。不会让它们肆意地、无限制地那样繁殖。可是，人去世了，死了，免疫系统不工作了，于是这些细菌都开始迅速繁衍了（或迅速繁殖）。那么，腐败，这个腐败的绿色一般多出在右下腹，就是我们看那个盲肠那。多出在那，具体原因不说。主要是

那儿，那儿的细菌繁殖速度最快。不去再多分析。那么，绿色呢（就是所说的这个青淤），从什么来，刚才说，细菌它繁殖，代谢产生硫化氢，硫化氢跟一些东西结合，形成的这个绿，是这个原因。好，这是青淤。但是，这有很多气体啊，它不光有颜色，还导致这个人膨胀。我们说“你膨胀了”。如果在自然条件下，这个无识身留在那儿，谁都会膨胀。膨胀到什么程度呢？膨胀到面目全非。这个脸也都膨胀，膨胀到眼球被胀出来，当然不一定爆掉，会爆掉，有可能爆掉，不过一般是被压出来一些。然后舌头被胀出来，舌头本身也变得大大的。每个人都像是喝多了酒，舌头控制不住伸出来那个样子。而且这个嘴唇都肿的像香肠。我这样说你们有画面感，每一个人都变成大胖子。我就形容形容就好了，这样还有一点喜剧感。你们要看了，那就是——幸亏晚上不吃饭。

好，这个整个身体很多部分，就像气体吹气球一样吹起来。古人形容的，就像皮囊打了气一样。就是这样。那还有一些情况，都是跟这个巨人观有关系的，这其实本质上来来自于，尸体中微生物代谢产生的气体。整个人面目全非，身上是有这样的尸斑变化的绿，或者是腐败造成的绿。还有时候有这种腐败水泡。腐败水泡里边就是所谓流的脓了。这就是说到“脓烂”。为什么整个尸体脓烂呢？跟腐败过程有关系。脓烂流出来的那个液体，破了流出来那个液体是很臭的。硫化氢又是各种含氨的气体，它们都很臭，再结合在一起，尸臭是一般人能够经历到的最臭的情况，而且是挡不住的。那法医带着手套去这种腐烂尸体现场工作的话，回去摘了手套，洗多少次手，好像隔几天还能闻到那个味。尸臭是非常让人印象深刻的。你说想不起来？没事。我们总经历过臭肉，是吧？具体而微，把那个自己经历过的，肉臭了的那个情况，给它再加浓个十倍、一百倍，再浓郁一点，再持久一点，再无处可逃一点。在你自己观察的时候，要有那味儿，这在观察的时候很重要。要不然就像看恐怖片一样，不立体，我说的是感官不立体。你只有视觉，感官不立体。这个气味，甚至触感，这些也都很重要。气味甚至触感。自己不光是眼睛呈现这个，就是“类视觉”，或者叫“内视觉”呈现这个。还有气味乃至触感。

这是膨胀这一位，它包括着青淤相，包括着脓烂相，包括着这个膨胀相，还没完，膨胀到一定程度，这个肚皮是可能经不住的，会爆开。这种事情，它可能自然发生，也可能被什么因缘触动。有的人，比如说挪动这个状态时候的尸体，不小心碰撞到，有时候都会引爆。那引爆，这抬他的人，挪动的人就惨了。肚子里都什么东西？本来就够一呛，现在再脓烂到这个程度，见者有份。所以那个破裂相，也是比较强烈。

这是说的——，我把它简称为胀破。它这里边有青淤相、脓烂相，有这种膨胀相，有这个破裂相。这一位，就是这个阶段就够大家受的了。想一想，这个时候尤其要注意，大家不要光看着外边那个死尸，这个时候是我死了之后我也会这样。你说现在不会啊？假如说把我们放到自然条件下就会是这样。所以论里说：“我身中亦有是法，不脱是法。”就是说我这个身体也都是这一套，也都是这模式，实际没有摆脱这个情况。“亦当如是”，我有一天也会这样。这是说他现场取相，看着外边的死尸，这个时候这样作意。我们这样呢，是看着自己这一生走到尽头、离世，然后这个身体开始变坏。是这个意思。这是即身而观，遍观里观察自己无识身不净，第一步这样胀破。

胀破之后，——我这是依着《大念住经》的九想来说，胀破之后是“食啖”。饮食的食，吞啖的啖。什么意思呢？这个时候，这些食腐的鸟类和这些肉食的动物，包括一些食腐的昆虫，或者是其它虫子，不一定是昆虫，各种虫，来吃这个无识身。为什么要经过那几天才来呢？这是在古印度形成的文字，说是头几天呢，一般还常常有亲人去看顾，就是最开始还有人形的时候，大概有条件的，还常常有亲人的去看一看。那个时候，不像今天有这种殡仪馆，那个时候就都是到冢间，比如说有一些知道消息的，来看一下啊，或者怎样。那这个时候，因为还有这样的人的形状，还有这样的人来看顾，所以鸟啊，兽啊，不太得其方便。这是有的论里解释，为什么都已经膨胀了，都已经裂开了，这些鸟兽才来。为什么把这一位放在后面，新鲜的不好么？

是这样的解释，是因为之前可能有人看顾。还有的说，人形没坏的时候，有一些鸟胆小。

好，我们顺着经的顺序来。第二个，食啖。包括了这些肉食的动物，包括了腐食的鸟类，还包括很多昆虫。昆虫不是这个时候才上身的，第一个阶段其实已经上身了。只不过第一个阶段，昆虫不是特别显著而已。是这样啊。比如说鸟，把眼睛给叼走了。比如说来一只狼或者是豺狗，把大腿给掏了。或者是把胳膊给叼了，这都是这一位中可以呈现的相。也都很正常。不奇怪。那对于大家来说可能尤其难以忍受的，我说吗？我说，我又是“坏人”。我不给你们看照片……。你能够想象自己的身体，被很多蛆钻来钻去吗？慢慢地吃。不光是身体中余处，自己每一天这样爱惜的这一张脸，保养的还很好的这张脸，也被它们钻一个七进七出。有一张照片，我实在不能拿给你们，就是这一个，看起来像是印巴人，看起来像个南亚人，这个头部在巨人观的时候胀的很大，然后整个人这都是蛆。都是蛆覆盖着。“我身中亦有是法，不脱是法。”如果我在外边，命终之后，放在外边也会是这样。

食啖想的时候，现在说你们很受不了。等你们修习的，对于不是像这样初闻，这样难以接受，心对于这些自身现有的不净和将要发生的不净，都能够稳定地观察、接受，这个时候，其实食啖想可以带来一些其它的益处。什么益处呢？实际上，你相当于在修，莫名其妙地就在修忍辱、无嗔。莫名其妙就能起到这个作用。因为忍辱、无嗔会给人带来内心的调柔、安宁和喜乐的，当你忍辱、无嗔的分重的时候，修不净观也能修的很安乐。虽然，刚才说的这食啖想，听起来让人难以忍受，可是你心能够调柔地面对它，持续地这样观察，而且知道是身不净不妙，不可爱乐这样反复地安住于此。这反而是一个好事。这个好事不是别的好事，而是自己心增长善法。

有很多修不净观察的，说修不净观不得乐。那是就不净说不净，不净观多分是无贪，多分无贪其实也可以清凉安乐的。但是，如果像在这一位，像食啖这一位能够安住修习，调柔地修习，莫名其妙就增长无嗔，增长忍辱。从这个无嗔的调柔，内心得喜乐。也是可以的。所以，你们要是对自己下狠手的话，在这一步也可以多观察。反正那些蛆虫和黑甲虫，慢慢吃呗。这么大个儿，光它们吃，够它们吃一阵子，我慢慢看。什么从眼睛里钻出来了，什么到我大脑里逛一圈儿又从那儿钻出来了，这些你要肯观察，你要真放到外边，这免得了吗？免不了啊。这张保养的这么好的脸皮，被它们钻的千疮百孔的，最后吃的、啃的这个骨头露出来，然后自己还要陪着笑——慢慢吃，慢慢吃。招待的可到位了。这是玩笑啊，说的是心要调柔。观察这样相的时候，心不要紧绷着、紧张着、对抗着，不要噤着鼻子观察，刚开始可能不适感强，但是告诉自己，我已经知道了，修习这个不是要增长嗔和嗔等流，是要增长无贪。引导心：这样的色、色身，净吗？妙吗？非净非妙。可爱乐吗？不可爱乐。心增长这个就好了。难到这个规律不适用于我吗？就是我身中有没有这样的法啊？有这样的法。适用于我。如果条件具足，我会不会是这样？会是这样。心这样调柔地观察，安住地观察。包括这些脏腑。大家对脏器的观察，相对还不那么陌生吧？这时候这些脏器腐烂，你知道那个腐烂成水样，它什么气味吗？你要有这种立体的观感。不光是眼睛看到，还要鼻子闻到，看到它是这样的相状，闻到它是这样的气味。如果自己为了探究真理，足够勇敢，还可以用手摸一摸什么手感。

好，这是说这一位，食啖。前面第一位，胀破或者叫胀坏。那这一位，食啖。如果按照《大念住经》，就容缘（九种墓园）想，往下面说，后边的主要是骨的变化。接下来是带着肉的骨，带着肉的骨锁相。不是吃剩了吗？这一位就是吃的差不多了，吃的差不多了，基本上肉快没了，肉和脂肪快没了，脏器也都掏没了。或是被这些虫子吃没了，眼珠啊，脸上的肉啊、膏啊这些也都差不多没了，这个时候就基本上是剩一点瘦肉、肥肉、血、脓跟这

些骨架了，连在一起。这就是血膏伴随的骨锁。你们记，可以简单记——肉骨。就是还带着肉的这样的骨锁。当然是有血有肉，有这些腐坏的脓液，什么气味，什么样的观感，自己去想。需要的话，你们自己找图。

好，所谓的这一类，简单说叫——肉骨。再下一位，是这些肉和膏（就是脂肪），肌肉和脂肪基本上都被微生物也好，还有这些食腐的这些昆虫吃掉也好，基本上干净了，这个时候骨头上是浸泡的这种尸液——尸体腐败那种液，还有血。看起来是血涂的，血涂的红色，当然气味你们自己想吧。泡在这样尸液里，腐败的尸液里泡了这么长时间，高度腐败。它能什么味道？我说了尸臭是一般人能够接受到的最臭的。而且挥之不去。闻过尸臭的人，他会形成非常强的嗅觉记忆。就好像那个臭味黏在鼻腔里，出不来似的。他都离开现场了，这个味道好像还伴随自己。虽然我没有经历过那种现场，但是听我说的这么活灵活现，你慢慢修，等你修到有感觉的时候，你也活灵活现。好，这一步的骨，也可以简单叫赤骨。赤是赤色的赤，红色的意思。就是血涂的骨。

那再下一步，就是这个血涂，就是这个血，伴随着腐坏的进程，这个颜色没有了，变成了现在这样的骨锁相。就是血色不明显了，但是不是白骨，刚开始这个骨相不会是白骨。是一个骨锁，这叫骨锁。这个骨锁在这儿。那再下一步呢，经里说的是这些骨头散开来，比如说本来是个骨锁，这个时候动物的原因啊，或者什么其它原因啊，这个时候种种的骨锁，散开在地。髑髅飘在那儿，这个手散在那儿，那个脚在那儿，这个骨盆在那儿，这样就是散骨。记这一位的话——“散骨相”。再下一位，《大念住经》讲的是，叫做——这个时候是白骨了，这个白骨是怎么回事呢？是因为风吹、雨淋、日晒，风吹、雨淋、日晒都有关系。雨淋，把这些浮色去掉。日晒，紫外线漂白。是这个原因。所以它这个骨色变白了。再往下，比如经过半年一年，这些骨在风的作用下，或者是什么呀？持续腐坏，聚成一堆，是骨堆，是骨

堆相。最后一步，那是经过足够长的时间，它是彻地地腐坏了。变成骨粉。甚至一阵风吹过，地上什么也不剩了。该贡献的都贡献完了。这就是我平凡而不净的一生。我需要说谢谢大家吗？

后面的，不用记那么细，就是骨相的变化。在这个营里，大家知道这样吃完了，食啖之后剩下来的那个相，很不如意吧？对吧？主要是肉啊，剩一点肉啊，骨头上带着一些肉啊，脂肪啊，还有尸液的浸泡啊，这样的相是肉骨。之后，渐渐地变化，最后散坏，乃至腐化到变成粉，随风轻扬，不知道飘向何方。最后，原地就没有什么固形物了。

不止一个人（包括我本人），修到这一位发起真切感受的时候，心非常寂静。你们觉得会害怕？心非常寂静。这个寂静是伴随着什么呢？伴随着贪欲的息敛。当然，一开始修，我们都是正常的出家人，没有什么炽燃的贪欲，但是有很多潜行的贪欲，自己平时心不一定能意识到。等到这个时候，修到这个程度，这个时候了，得力了，那个心是非常寂然。这个寂然不是来自别的，来自于贪欲被极大的调伏，贪欲的息敛。

所以不净观，如果你现在修起来，还是比较不舒服，你还在不净观的初级阶段。修习下去，哪怕就不净观说不净观，它也不会是让人始终不舒服的。它可以带给一个人内心的离贪。在食啖想那儿，还能够莫名其妙地强化无嗔、忍辱。你要是这样次第都修习完，自己内心随着贪欲的息敛，这就是无贪分的强盛。我们说正念的话就是无贪三心的强盛，内心会很悄然，很寂静。

好，我介绍完这些，大家在下边的修习中，可以尝试着做一做。第一步，是我们可以观察完有识身不净，知道自己必死。那如果下一刻我就要死，我该如何来面对它？自己呢，不妨模拟死亡。我就要离开这个世界，我什么样的心？我心怎么来运作？简单地说，我怎么发愿？怎么回向？我用什么样心

的状态？是慈心，安般念，还是无我，还是对众生广大的慈悲的愿心？等等。我到底用什么来面对这一刻？心安住、调柔接受这一刻。然后死了。这个色身开始按照规律变坏——膨胀、青淤、脓烂、还有这样的胀破、破裂，当然也有血涂，血涂往往和脓烂在一起说。大家如果愿意，单独把血涂列出来也行。血涂，我再补充一下。不仅是因为胀破带来的血涂，有时候，在巨人观阶段，口鼻这儿会被压力推出来这些血。我不再讲具体原理，你们都能搜到。这个血涂几乎是常见的。不仅仅是从胀破这里来的血涂，就这也有。也可以作为其中第一个阶段——胀破的观察。然后是食啖，食啖不光是这些大动物，鸟啊，虎、狗、狼啊，这些虫子，包括蛆啊，还有一些食尸体的小甲虫，你们见没见过啊？在山里，如果看到一些死的小动物，甚至有的时候死的大虫子，你会在它身上看到趴着吃的，而且不怎么动的那种小甲虫就是这种原因。它们对于整个自然环境的，就是生态平衡挺重要。这种食腐类的，食尸体的，这是有的。观察这些动物，大的、小的，在食啖。因为小的能够吃的时间比较长，而且对于自己心的磨练意义比较大。你看一看自己行不行。好，这是食啖，后面就是骨的一系列变化。大家可以做一些观察。

我们来做一些修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 8 日，在沈阳·不净观禅修营中，座上修前的一段开示的音频资料，听录整理。2020.12.10。）

（2020 年 12 月 20 日二次校对。）

（已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/08·答疑

接下来的时间，是今天的答疑。大家如果有关于不净观的问题，可以提出来。我们现在学了不少内容，有没有什么不清晰的，有没有什么疑问？

法友：师父！就是修习不净观，刚才您说到，最高的境界达到那种寂然的状态，它是不是也有一个心里的过程？我原来想的就是，是达到那种自由解脱的那种状态。

法师：那个不是最高的。那个其实不算什么。那个其实是修习不净观，只要得力了，会有那个受用。不需要特别久习。其实就是这样认真修习，随着修习下来，那样的感受并不难发生。之所以提它，是因为它是顺于不净观修习的，它是无贪的结果。无贪强盛了的结果。我刚才有表述。

从烦恼调伏的角度说，是贪欲极大地息敛了。从善法角度说，是无贪强盛了。它伴随着这样的寂静，是这样的义。本来不净观正确地修习，就会增长无贪。这会是自然结果，就像你们修习慈心，得力了，内心是柔软的、温煦的、包容的、关爱的，自己暖洋洋，还很喜乐，那都有这个受用，这就是慈心生起的相。无嗔强盛了，就是伴随着这些。同样，无贪强盛了，就会伴随那些。我们看经里说：“寂静、清凉、永没。”那是说爱欲永断的样貌。但是，这个寂静、清凉，随着无贪的增长，会有受用。那个时候，开始体会到什么叫寂然了，那是因为无贪强盛带来的。这个不是不净观修习的最高、最后。不净观有向上一着，可以引生无我慧，见道了，乃至断烦恼了。断烦恼，得涅槃。

问到这儿了，我不妨把之前说过的偈颂再强调一次。《瑜伽师地论》里，那五个四句偈：“**欲贪所摧蔽，我心遍烧然，惟大仙哀愍，为说令寂静。**”这个比丘看到美色，内心贪欲炽盛，向佛陀求救，希望说法，令他的心寂静下来。那给他的回应是：“**由汝想颠倒，令心遍烧然，是故常远离，引贪净妙相。**”是因为内心颠倒取相——想颠倒，有了颠倒想，也就是颠倒取相，所以内心中发生了强盛的贪欲，这样炽然地燃烧着。“由汝想颠倒，令心遍烧然。”所以，既然是颠倒想来的，“是故常远离，引贪净妙相。”这个远离，不仅仅是指的物理上远离、语言远离，更多指的是心远离，心不取净妙相。心不取净妙相，那取什么相呢？“**汝当修不净，常定于一境，为贪火速灭，数数常（勤）浇灌。**”你应该修习不净观察，不要取那种净妙相了，那个引生贪欲，常常地修习不净观察，心常常地安住在不净相上。为了让贪火迅速地熄灭，“数数勤浇灌”，数数是指多次，反复地、重复地、多次地。应该让自己反复修习多修习。让这个贪火熄灭下去。之前说过，到此为止，这是经典不净观息灭欲贪的功效。

下面这段开示，转向了更深。是开始说到修习无常、无我等。“**观非妙诸行，惟苦惟无我，亦系念于身，多修习厌离。**”观察这非妙的诸有为法，非妙的五蕴，这样看到这色身的种种不净，我之前说，这一堆烂肉上乍生乍灭的那个受，有什么意义呢？妙吗？有什么好妙呢？是不是啊？类似于此。基于色身的不净、无常、无有实义，看到不离于色身产生的受等，它们也谈不上什么坚实、有实义。“观非妙诸行”，这些都不是妙的、净的，都不是妙好的，坚固的，有实义的——非妙诸行。“惟苦惟无我”，无常故苦，苦故无我。或者从无常，观察无我。这是说，从经典的不净观察，开始向后延伸，体会无常无我。“亦系念于身，多修于厌离。”也系念于身——念住。内心多多地修习远离作意，对于这一切不希乐，向于解脱，向于寂静。

后面一句，今天可以再说：“修习于无相，（断）坏慢及无明。由于慢现观，当证苦边际。”我在讲离相修的时候说过，实际上，从不净观向后延伸，可以引生实慧。不是经典的不净观，是基于不净这样的观察，和无贪心相应，进一步地去做如实观，会引发这些。所谓的“修习于无相”，是说当这样如实慧现前的时候，这个智慧见到什么相吗？就是涅槃智，涅槃智见到什么相吗？涅槃智，如果一定要说它见什么相，见的是诸法实相，就是无相可取。所以“修习于无相”。这是涅槃智的相貌。它不再是像之前，籍着五蕴来观察无我。那是“待有观空”。等到涅槃智契证的时候，是有相灭，空相不生。这样惑破二边，如如智契如如理，无相可取。“修习于无相，坏慢及无明。”这个慢和无明——慢，如果微细地说，它就是我执的异名，微细我执的异名。如果按五上分结说，慢和无明都是五上分结中的。五上分结——色爱、无色爱、无明、慢、掉举，这是五上分结。因为这里说到了尽断烦恼证无学的问题。“修习于无相，坏慢及无明。”断除了这些最后微细的烦恼。“由于慢现观，当证苦边际。”因为对于慢等烦恼现前，这种现观的意思呢，指的是，在《阿含》里的翻译是无间等。你们跟着学《阿含》的有没有印象？无间等，指的是完全地突破。就是在现证的当下，那个状态叫做现观。“由于慢现观”，对于慢等烦恼的现观，突破了过去的颠倒，彻底地突破，完全地突破，这叫“由于慢现观，当证苦边际。”能够得到究竟的解脱。最后一个偈诵之前没说，今天说一说。

再重说一遍：“修习于无相，坏慢及无明，由于慢现观，当证苦边际。”我为什么把这个偈颂反复跟大家说？就三乘共法中，一切宗派共同的这样教法中，这个偈诵是把不净观相应的修习，说的比较全面和深彻。有不净观对于贪欲的调伏，也有由此而延伸出来，观察无常、苦、无我，并且进而能够究竟断烦恼、得解脱。经典的不净观，就不净观不净，停留在现象上，那就是调伏欲贪，不会引发实智慧。那基于不净的现象，“观非妙诸行”，基于不净的现象来观察无常、苦、无我。这样引向了如实慧。那有这样的如实慧

发生，可以断烦恼，可以尽断烦恼得解脱，是这个义。这就是概括了我们从现在的修行，一直到未来，我说到不净观的修习，有离相修，离相修的三分之二，到此为止。这是就你的问题，我多说了一些。

法友：师父！不净观是修习空性的唯一的路径吗？

法师：不是。这个不净观，它还是对治义居多。不净观还是对治的意味多。如果不是要对治，像贪欲烦恼、我慢，或者对于身，这个贪欲不光是贪别人，自己太在乎这张脸，不管是真实的脸还是面子，自己……包括刚才说我慢等等，这些，其实都是可以通过不净“观察的修习”得以调伏。第一天晚上讲的时候有说过，上来就说它能够调伏贪欲，能够调伏我慢。再下边才是顺观谛相，增益诸度。顺观谛相，这是共的；增益诸度，是菩萨道的。它不是必须的修法。但是，对于个人调伏烦恼，它是作用重大的。而且对于修习梵行的人，它的意义很大。修习离欲行的人，它的意义很大。是这样而已。

法友：师父！我有两个问题。一个问题是，取相修，然后到一个状态，就像跟平常修到有一种触电之前的那种状态，然后到那个状态的时候，我就不知道该干啥了，是不是还继续取相去观。这个问题。

法师：你说的能不能说的清楚一点，你说的那个状态，你指的是什么呢？

法友：那个状态就是浑身发热，就像跳出来，像平时修慈心禅啊，偶尔也有那种状态，就会变大啊，然后——，具体我也描述不出来。

法师：那个没事，那个不用管。

法友：今天有一座也是到那种状态，然后我就不知道那个时候该怎么办了。

法师：心不要随那个转，随那个转呢，不增益无贪。

法友：就还是继续取相修呗？

法师：对，取相修，周遍观察。

法友：我还是不太能从这里头进行无我和空慧那部分。

法师：先别着急。现在先说不净观察，太着急了不好。先说在不净观察中得到受用。如果说，观察无我这些，你们参加过之前慈心禅那个法缘慈营的人，应该知道怎么观察，这个不用急。这个不净观修习，它来引发我空，它的特点就像你从慈心出发，来观察我空一样，它要伴随相应的善法，慈心的（修习）时候就是伴随着慈，就是无嗔，来引发我空的智慧，观察我空。这边是类似的，你要先对于不净观察修习比较得力，比较自如，也就是无贪的心比较相应，比较有力，比较稳固，在这个基础上，再说由不净观的基础，无嗔伴随来修习无我智慧。那是后面的事。在我说三步走中，这是第二大步，我们现在再第一大步的中间阶段。

法友：那就是反复地取相观呗？就是该取的都取的差不多了，再继续取呗？

法师：对啊。可以反复观察。这个呢，就像我跟大家常说的，你画一张饼图，看看自己这一天，多少时间随顺于法，多少时间还是依然故我，这话如果用在不净观的修习上，你们修习了不净观察，应该会知道，在你没有修习不净观察，随顺过去的时候，注定是取净妙相的。你不想修习不净观察，就这个主题说，就是我还想取净妙相，那你要干点啥？不修习不净观察，你要干点啥？问自己，问自己这个话。问自己的心：“你不想修习不净观察，你还是相随顺过去颠倒取相呗？”要这样问。知道呢，就现在自己的情况，还没有到达修习不净观察到超作意位，不用特意地用心，自然地见色或者是忆人，呈现的就是种种不净相。没有到那个程度啊！那这个时候要精勤地发起假想。

法友：师父！还有一个问题，应该是三个问题。就是修骨锁的时候，不论是在经行，或者坐下来吃饭，或者就是闲下来成这个相的时候，我都呈现的一种净妙啊，所以，我就觉得为什么会是这样子呢？

法师：这样，你可以看几张，到网上找几张那种枯骨的像，或者是找那种带着血的骨头，就是连血带肉的，就是那种所谓肉骨或者赤骨，或者是那种棺材里的枯骨，你看看那些就没有净妙相。是这些做的太好了，一点不吓人。

法友：就觉得还挺好玩儿的，然后一群白骨在那儿吃东西。

法师：但是呢，这个不会生起贪爱，你最多不是那么冲击力大，可是一一，你要观察你自己，你像你自己做这件事，包括说话，看着这个髑髅，就是这个髑髅头在这儿，一张一合在说话。你常常这样观察对你修习无我很有帮助。我说了，因为从前呢，总是觉得一整个儿的我在干这干那，我是啥还说不出来，那现在呢，作意于骨锁相，走路是个骨头架子在走，喝水是骨头架子在喝，打太极拳是骨头架子在比划。

法友：是，师父！我今天就做这个了。

法师：好，那你想一想，这个骨头架子在整来整去有啥意思？（法友：就觉得挺好玩儿的。）这个骨头架子，整左一件衣服右一件衣服搭上去骗谁呢？（法友：这个骨头架子是谁？）（法友：省钱了。）然后家里衣柜里那么多，还不知道穿哪件好，这不完全是玩笑啊。我说过，等大家做遍满修习的时候，这个世间都是这样。这些骨头架子比比划划，意思在哪儿呢？意义在哪儿呢？你要是快放，一批骨头架子倒下了，另一批骨头架子又起来了。一茬又一茬，一茬又一茬，都是这样。意思在哪儿呢？那时候对这个世间啊，世间的干巴巴没味道，不可爱乐感受就强了。

法友：师父这么说，我就有点感觉了。

法师：说到这儿，明饶又想起我欠她那个问题。再欠一天，你们……

法友：师父！我那个问题昨天也有点被身受所影响。就是我主要是想问下一个问题，因为第一个问题，很自然嘛，下一个问题，是因为当时您不是让我读《三宝经》嘛，那个《五小经》，《五小经》中就有一个“释迦之圣者，亲证般涅槃，解脱于贪欲，无生最尊上”，我想问，那为什么“无生最

尊上”？那应该说菩萨重返人间度众生最尊上啊？

法师：你后面这个问题，不涉及到不净观实修。先回答你。这个“无生最尊上”，是指的涅槃。无生就是涅槃。涅槃超出一切世间，从这个意义上说“涅槃（无生）最尊上”。无生不就是无灭吗？无生就是涅槃，就是这个意思。涅槃是无为法，超出一切有为。从这个意义上说，说它是最尊上。不是具有可比性，是这个意思。简单说这样。

你前一个问题有价值。不净观这样修，那菩萨……，

法友：我知道。当时想问师父，后来用菩萨代替。我想问师父为什么就这么厌离，最后怎么还走菩萨道了？最后我就用菩萨代替了。

法师：我还不说我，我们明天再探讨这个普遍性的问题。应该说是后天。明天是第三天，是吧？我们后天再来探讨这个问题。

法友：师父！就是修这个无识身这个不净观，然后就想被虫子咬、被虫子吃，还是挺不舒适的。到最后，被风那些骨粉全都吹干净了，心里觉得特别清静，特别舒服。那个时候，我是要停在这种舒服，还是我再回去，再来一遍？

法师：多住一会儿，住到它基本上没了。

法友：师父！我在没学习这个不净观之前，我经常就会想，在我往生那一刻，应该是有奇香妙音什么之类那种，很美好的一些憧憬，我觉得会是这样的啊，因为有先例啊。因为之前我就觉得，那些老和尚可以做到这样，然后有什么不坏金身，因为小的时候，我陪爸爸妈妈还有一些家人去九华山的时候，就看到那个不坏的金身，然后我觉得“好神奇啊！”

法师：这些啊不用在意。佛陀般涅槃的时候，也没有奇香，也没有妙音，这样说也不好，就是注意力啊，不用在这些上。解脱的呢，是解脱于无明、贪欲，如果你想解脱，在这个上用功。如果希望生到善趣，那做相应的功德。

色、无色天，还要有相应的定，这样就好。你接着往下说。这些不用太在意。有这些不一定是超越的，也许只是生天了。那没这些也不见得是没功德。尤其重要的是没这些也不见得没功德，还有一些外道也有这些。在这些异常现象里，很多人涉猎的少，以为有这样单线的必然的因果关系，没有的。它既不是什么必然的标志，也不意味着没有它就不是。所以，就变成没有什么真正的价值。佛从来没有告诉我们要追求这些。佛告诉我们要向于“爱尽、离欲、涅槃。”“无明灭则行灭，乃至生灭老死灭。”这是真正的佛法方向。那些不重要，有些人渲染那些，都不奇怪。佛法后来有变化。你接着往下说。

法友：师父！就是说，修不净观，然后减轻自己对自己色身相的一个贪欲，譬如说“那你就喜欢你自己的这张脸。喜欢你自己的身体”，然后你在自己脸上的保养会花很多时间，即使不化妆，对于脸的保养，你一定会花很多时间。这里鼓秋鼓秋这个，鼓秋鼓秋那个，脸上就各种糊，这种我是被呵责过，就是在脸上下的功夫有点多，然后被呵责。但是我又内心觉得没有什么不好啊？这样子也没有说影响我的修行，要不然你想想，如果不保养，到了八十岁的时候，那个脸是那个样子的，如果你要是保养加心好好运作的话，那真的可以说在八十岁的时候，呈现婴儿般的肌肤，是很正常的现象。然后，我觉得，你自己开心，观众看的也很开心，就是大家都欢喜，不是很好吗？譬如说，别人问我，经常会有人问我，“安安，为什么看起来你还就是挺好的？”我就会告诉他，“我吃素啊！”我觉得这也是一种表法，一旦我的这个气色不好的时候，我家里人就会说“看，还吃素！再吃素就怎么怎么。”我就想，我一定要让你们看到，吃素是最好的选择。那我就一定要把这个色身保养到最好的状态，让你们看到，什么是吃素最好的状态。所以，我也会在这方面，稍微下一点功夫。其实，我感觉好像我们家人对好这一口。我爸爸都也挺大岁数了，我爸爸不是说整脸，我爸爸是对自己是身体保养的很好。就是他也没有特意去保养它，他跟我下的功夫不一样。他就是饮食啊，起居啊，什么的这些，都比较有规律性。那其实，他就是下意识的做一个自我意识的一个保养，那我觉得这个没有什么错误啊？因为也叫表法。当别人

看到你很美好的时候，然后他会觉得，他学佛还是很好的，吃素也是不错的。但是，因为那天有一个朋友看到我，然后就说，你看很多学佛的人，真的，什么都不顾及自己了，然后穿的也邋邋遢遢的了，脸也不保养了，然后他就说，看见他我都不想学了。

法师：你的问题是关于修不净观察，比如说调伏欲贪，这些还合不合适做吗？还是什么？你在“边鼓”上敲的有点久。所以，我要问你的“锤”最后要落在哪儿？

法友：师父！您看我从头到尾说的这些点，这些可以所说的点，您都可以帮我解惑，答疑解惑一下。（另一位法友：你想体现的是什么问题？）体现的问题，我觉得好多。譬如说这个问题是，如果你真的把这些舍弃了，别人看你就会很奇怪的。那个时候就邋遢……

法师：你其实是想问一问，作为一个佛教徒，面对你刚才提到的这些，身体健康啊，容颜保养啊，这些应该怎么看？怎么是恰当的？你是想问这个吗？要能归纳自己的问题。最好不要让别人猜，万一猜错了呢？这里说一句，这个提问啊，这五年，我对于提问是没有提出要求的。但是五年之后，大家提问题应该水平要提高。提问题的能力，其实是很重要的。提问题的能力是很重要的。

那跟不净观察相关，对于色身怎么看？作为在家众，生活在世间，容颜的保养，服饰的搭配，这些应该怎样一个正确的态度和分寸？你是要问这类问题，是吗？好。我告诉大家修不净观察，也没说我们个人卫生不做了，是吧？好像，本营没有做这种提倡。也没有说，“我们这个衣裳垢秽了，也不要洗了。”“洗什么？本来就是臭秽不堪的。”这些都没有说。相反，佛是怎么教导出家众呢？衣裳不能垢腻，还有呢，你像佛对于洗浴，就是出家的

洗浴还有规定。为什么呢？就是有一些出家修行人，真不在乎。他是不在乎了，别人受不了了。是这样的原因，所以佛也是有规定的。对于出家人，向于出世解脱的修行尚且如此，那在家众是怎样呢？应该说做跟自己身份相应的事。就是符合社会常识，与自己身份相应的事。佛没告诉当年恭敬信奉他的那些在家众，比如说王后，告诉她你要破衣烂衫，你不能化妆，没有这样说。我说跟自己身份相称的、符合社会常识的生活。这里呢，不必“过”，当然你的顾虑主要在“不及”合适吗？“不及”也不合适。跟自己社会身份相适应的生活。是这样就好。

这个什么叫相适应呢？就是在社会常识中，怎样是得体得当的。比如去参加晚宴，大家着装上应该是一个什么档次的，就不要说，我穿着一运动服去。是吧？是这个意思。符合于自己身份的，符合于社会常识的。这样就好。为什么这么强调呢？假如说，我是一个月收入两千多的，收入底线徘徊的人，我还要买 SK-II，那我就有一点太“妖”了，是吧？明白我的意思了吗？这就对你这个问题的回答。

佛法里，佛没有教导在家众这些方面。当时从律里和经里看到的情况，都是基于社会常识大家在活动。那么，跟佛陀和僧团打交道的时候，注意适当的礼仪就好。这个我也讲过。不是在这类禅修营场合，在余处。比如毗奢伽母，她相当于说是比较有社会地位，也有家财的一位妇女。她从一个大会中出来，相当于我们说的很多在家众在一起的一个场合，那她穿的就是那种七宝装饰的衣服。就是上面有很多这种装饰的衣服。他要去见佛，考虑到这样的衣服，不合适去见佛，就好像比较傲慢。她就把这件衣服脱下来，放在了精舍——就是僧园一颗树下，然后去见佛。这就是她从社会角色切换出来，作为一个佛法虔诚的信徒，去见宗教师的时候，她采取这种方式。我们现在大家一般，除非是什么特殊场合，很少穿礼服类的，那这个都是日常的服装，在今天来说，就基本上都合适。没有太多值得顾忌的。按照自己所处的社会

环境，依据相应的社会常识生活就好。佛并没有对在家众指手画脚。好吧？你受八关斋戒的时候，按八关斋戒了，否则按照自己生活的这个圈子的情况。

法友：师父！我还想问一个问题。我的孩子吃素，在幼儿园的老师就会说，他们会很善意的说，还是稍微给吃点肉吧。就觉得不吃肉的话，孩子会营养不良。其实，我没有觉得营养不良，挺好的。其实，他们是顾忌，怕营养不良，然后就把各种科学，怎么怎么研究的，如果不吃肉就缺这个缺那个，然后我不知道……，其实我内心中也有小小的顾虑，因为他在幼儿园不吃这个……，他不吃那些鱼啊、肉啊之类的东西的话，他可能会缺一点营养，只能买一些补充剂来给他补充。这样的话，是不是还是会很好，但是他那个奶和蛋是从来没有忌掉过的。只是吃奶和蛋，然后没有吃这些东西的话，对她的健康会不会有影响？

法师：他现在多大了？

法友：三岁半。

法师：三岁半，他谈不上个人主观意志。都是父母的意志在做主。如果问我的话，我一向没有要求在家众吃素。如果自己愿意持守不杀生戒，那就需要注意，如果用荤食要“三净”——就是不见杀、不闻杀、不疑杀。这样就可以。这是在家众应该注意的，如果从佛法的戒律角度来说。如果问我个人意见，也就是两个选择，一个是，你自己觉得就是要吃素，那就一定要把补充的做好，尤其要注意孩子心理健康。因为孩子还小，这相当于父母意志在他生命中，在他生活中贯彻。你要做好相应的工作，不可简单粗暴。另外一种可能，就是他可以吃三净肉，这是另外一种选择。你可以看着替他来选择。等他大了，再由他自己来选，更好。

法友：她是有症状，譬如说，那天在幼儿园，中午吃了一个鸡肉，晚上吃了一些牛肉之后，突然间晚上要窒息了，就是那种状态，

法师：这样的话，你要注意啊。

法友：当时，然后她就喊我，因为我在另一个屋子，她就喊我，那喊我，我真的是没有其它办法。我就读了“南无大慈大悲观世音菩萨”，就读了几声。然后，刷一下子，眼泪就流出来了，流出来之后，她马上就不哭了。其实，在这之前她也很少吃，但不知道为什么那天幼儿园喂了那么多那些肉的东西，然后，从那我就跟幼儿园说，不可以再吃这种东西了。他在一岁之前就从来没有碰过肉的，然后在一岁之后呢，我们就每年去三亚，被他爷爷奶奶强行灌的肉，就吃吃吃，那种，我也没看她有多爱吃那种东西，但是他就是逼着吃了，然后，幼儿园也就这样吃了，吃多了，然后就变得那种状态。就证明他根本就不太适合吃肉的。然后我就毅然就决定了，就不吃了。然后跟幼儿园的老师也商量好了，他们也同意了。但是他们就觉得，别人都吃，你看周一他要不吃，是不是别人看着就不太好啊。这样说了三次。然后，我还跟人家老师讲吃素的益处，我觉得应该是坚持的，这件事应该没有什么问题，就觉得你的身高、你的长相、你的容貌，这跟你累生累世的修为是有关系的啊？不是说你不吃肉你就长不高了。我是不是这样觉得的，所以不吃就不吃了，因为很清净啊。我觉得我的孩子不吃肉，他很灵啊。所以说不吃肉是好的。所以就不吃。

法师：这件事，里边有两个要点。一个是，如果素食，能不能健康成长？另外一个就是你的观念。是不是这个长多高都是注定的？如果对于一起学的佛法有印象，我们这一生，一个阶段一个阶段呈现的结果，是感这一生的业，和这一生所做的努力，共同的结果。就像我举一个大家理解的例子，就像一个植物，精舍不是有梨吗？假如说同一个梨（树结的果子）里，挑出两个基本大小一样，饱满度一样的种子，同样的处理手段，然后发芽了，种下去了，一个给浇水施肥，另外一个就待着不干死就行，你觉得三年之后，

它们开始挂果的时候，它们能一样吗？明白我的意思吗？基因型是一回事儿，表现型受环境的调控。这是生物学。因为你这个说到孩子成长也是一样。他自己福报是怎么样，那是业力的事。这一生做了什么样相应的因缘，也就是努力，是另外一份影响因素。他们两个合力，最后表现结果。不要以为，来的业好，怎么造都没事儿，不是的。有一些人（我说别人，不是孩子），到了高位，那是有福报啊，自己把自己那个福德的保护伞给打穿了，那后来怎么样呢？这个不可以傲慢！不光是过去业的事儿，还有这一生努力。这一生努力有作用。这是跟认识和义理有关系。

另外一个就是，相对来说科学性的事了。一个幼儿，他的健康成长，只靠素食行不行？这方面的研究，我没有看到很严谨的，因为可能没有人舍得自己的孩子去参加这个研究。除非他找到足够多的志愿者，样本足够大，再经过十几年甚至二十年的追踪研究，他能有结果。我是没有看到这样的结果。或许他可以做社会调查吧。把这种从小吃素，甚至胎里素的，做一番调查。我个人能够提供的两个正面例子，我亲眼见过的两个胎里素，其中一个，应该说不仅健康而且高大阳光的。另外一个，就是普通的人。两个我见过胎里素的，都是因为出家了，所以我才认识的。这些呢，至少从他们两个身上看，胎里素没有影响他们正常的成长。还有一个还长的不错。但是我只有这两个样本，我不知道它有没有普遍代表性，至于说，没有胎里素的，我接触的多了，那个虽然有结果，但是成为不了这个对照。你还是自己来抉择把握。好么？有没有别的问题？

法友：师父！刚刚我们搜了一下照片，没搜着。

法师：这个照片啊，巨人观的照片杀伤力太大了。我怀疑百度已经屏蔽了。

法友：啥也没搜着。明天早上能给我们看一下吧？

法师：这样，回头拷到那个笔记本里。你们谁愿意自己去考验自己，自己去考验。我还是不做“坏人”了。如果跟大家半开玩笑说，教大家慈心禅的时候，大家觉得我是“好人”，教大家不净观的时候，我是个“坏人”。有问题吗？

大家要是没有问题（八点三十了，我们时间差不多），没有问题，我们今天就到这里。到的第二天了，大家用功啊，尽量绵密一些，这个平时的举动啊等等，尽量地把这些现起来。还记得我说的吗？一般人如果没有佛法修习的话，他基本都是净妙颠倒想的，是吧？你一对照就知道，要是不修这个，不对照，还意识不到。平时都是净妙颠倒想的。那么自己多少随顺一点法，观察一下这个身到底净不净，绵密一点，这个对自己有好处。（法友：师父！我们是不是也不能说话啊？）你们尽量彼此之间少说话。我之前在营里说过，大家有一些作务，就是做一些事，比如说共同地刷刷碗、拖拖地，有时候有一些交集，有一些交接，这些时候需要说话呢，正念摄持着，其它的不是必要的，大家还是摄心、用功。这样好。好吧？我们今天晚上就到这里。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 8 日晚上，在沈阳不净观禅修营答疑环节，与法友互动及开示的音频资料，听录整理。2020.12.20）

（2020 年 12 月 31 日补充整理）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/09·座上修-1

到现在，我们说过关于取相修中建立初相和遍观不净。上座之后，应该迅速地觉察到不净不妙、不可爱乐。可以从最容易得力的几个相入手，对于哪些相，乃至整个色身的非净非妙，不可爱乐生起觉受，然后可以从头至足，逐一地观察。这样有识身不净做过观察之后，可以进行无识身不净的观察。二者中间有一个死亡，作为一个附带的训练，应该确知生者必死。如果用带着自我感的说法说，就是我肯定会死。如果下一刻就是，自己内心模拟，下一刻死亡到来，自己怎样地用心，然后迎接这一生的结束。

这之后，这个身就像无识身一样，来观察它的腐坏，来观察它的变坏。从胀破这个相——青淤、脓烂、膨胀、败坏；然后，食啖想——鸟、兽、虫，我特别强调了虫啖，那个可以多做观察，虽然刚开始也许有点太强烈；之后是残余的骨相，系列的变化。

那么不管是有识身不净，无识身不净，在观察的时候，不仅仅呈现相应的相貌、相状，就是所谓类似于眼所对应的这个境象，还要有气味、触感，这样对于它是否净妙，有更加全面的、立体的判断。形成的这个不净相，也更加真切。在这样不净观察中，内心呢，作为初学会有不适，注意！不去刻意去强化这不适。应该把这个内心的这种不适、嗔厌，把它引导成为“这个净吗？妙吗？非净非妙。值得爱乐吗？不可爱乐。”是这样的抉择。这里的抉择，包括了偏于智慧的，也包括了偏于爱的。是属见的烦恼，属爱的烦恼，这里都有。

相应的转变，对于它是否净妙的判断，这是属于属见的。过去始终觉得是净是妙，至少整体上是，至少这个净妙是可值得希求，现在看到非净非妙，

这是认识上的变化。我说不净观察，它也可以说是一种认知校正，就在这儿。认识到它非净非妙。那，后面是否可爱乐呢？不可爱乐。这固然是一种判断，更是一种心境。知道佛法定、慧——心学、慧学，前面那个是否是净妙，可以说是偏于慧学。也就是世间的智慧。不是出世的智慧，但是世间的智慧观察，这个非净非妙。那后面不可爱乐，不是一个偏理性的结论，应该是内心真切地对于这个不希求、远离、超越，增长无贪。在修习中注意这样地把握。

好，我们一起来做这一座的修习。

（本文文字，根据因此法师 2020 年 12 月 9 日，在沈阳不净观禅修营座上修前所做开示的音频资料，听录整理。2020.12.21）（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/09·座上修-2

我们现在经过了建立初相的阶段，修习遍观不净。遍观不净，实际上不仅包括观察自身，还包括观察他身。自身，经论上叫内身，他身叫外身。包括了内循身观、外循身观，内外循身观。这在遍观中应该完成。

大家现在如果随着系列的修习，有跟上进展，那么应该能够从建立初相，引发不净观察，认识到色身非净非妙不可爱乐，然后，自身从头至足种种观察，经历死亡，观察自身，无识身的不净，种种败坏之相。这之后，可以来单独地来观察他身。这个观察他身，可以一开始选一个不能引生男女欲贪烦恼的对象。多数情况下，选一个同性。同性中，如果自己想更稳妥，不至于产生错乱，可以选那种老病之相。同性中老病的那种人来做观察。不必现在眼前的，就在意想中，就在意识中，对于这个做观察就好。

也是同样，跟观察自身一样的步骤，一样的情况、流程，来观察他身不净。如果能够观察他身不净，那接下来是内外循身观。就是同时观察自身的不净和他身的不净。如果在观察他身不净的过程中，在某一个环节观察不起来，那是什么意思呢？那个对于他身的净妙相没有破除。那怎么办？回到自身做观察。自身相应环节，体察它的不净。住在这个上，清晰明确了，再来观察对方。

实际上，内循身观、外循身观、内外循身观，除了刚才所说的这样，自身这一个流程走完，再观察对方一个流程。在自他共，同时这样一个观察之外，这样自他和自他内循身观、外循身观、内外循身观之外，还可以在同一个步骤，比如说建立初相，内观，观察自己身的这个初相不净。自身这样，他身在这个上如何呢？观察他身。他身这样，自身也是这样。然后再同时并

观。可以这样一步一步地，做这种内、外和内外，这样的观察。也可以。自己可以看着用。那么对于大家现在呢，不妨还是自身从头到尾这样的观察结束之后，来选一个相应的观察对象做观察，然后再同时并观。

有没有什么问题，就这个内容。好请讲。

法友：师父！同时并观的话，是自身看一个他身看一个？

法师：不是。同时现起。

法友：师父！已故的人行不行？

法师：已故的人不是不行，但是选在世的最好。因为选在世的呢，自己知道，虽然现在是这样观察，但是真的拉来，以什么因缘，手术刀给剖开，他就是这个样子的。他有这样的胜解确认。已故的人，他那个假想成分太多了。

法友：它跟选亲、中、怨那个？

法师：都无所谓。这里不涉及亲、中、怨。因为这里只抉择一件事——净，还是不净？在这个不净观察中，他只抉择一件事——净还是不净？说实在话，修不净观，自己入了那个境界的人，看谁都一样。因为他只观察净不净，而且结果都是一样的，所以他看谁都一样。有德无德，亲近疏远，看谁都一样。

关于这个内、外、内外，有没有什么其它问题？没有的话，我们一起来做修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 9 日，在沈阳不净观禅修营座上修前开示的音频资料，听录整理。2020.12.21）（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/09·座上修-3

不勉强，那也完全可以。也可以用经行的威仪，还是这样内循身观、外循身观、内外循身观，大家可以尝试去修习。这样的好处呢，绵密用功，让内心中颠倒取净妙相的时间现起的少。什么时候颠倒取净妙相呢？对于初学来说，没在修不净观，就已经在颠倒取净妙相。只要清醒着，实际就是这样。自己去对照一下，尽量绵密地把这个功夫用一用。然后，自己在行住坐卧的时候，都能够住于相应的观察。

好，（我们一起来做着一座的修习。）

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 9 日，在沈阳不净观禅修营座上修前所做开示的音频资料，听录整理。）（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/09·座上修-4

这个时候，内心不要产生对立相。就像你在打坐，一阵清风吹过你的脸庞一样。没有什么好值得对立的。我经常说，让心做正确因缘，对果相全然平等开放。这果相是内外的一切，心只管去做在座上该做的这些运作，别的全然平等地开放。用东北话说，就是爱咋咋地。心调柔、安和。如果说到我们修行的实际呢？比如说不净观察，大家想一想，有点声音就观察不下去了，那生活里怎么用呢？这还没有音乐响起来呢，是不是啊？如果唱着歌、跳着舞，你用不上，这个不净观的修习就差得远。是不是啊？一点点风吹草动，自己心就变得不安生，这说明心还不善巧。禅坐的时候，这些外界的这一切，自己心不随之倾动，养成这种修养。如果有更好的智慧配合，这个会更理所当然。我们下座之后，这已经是第三天，大家应该不是那么陌生了。还是要尽可能绵密地做内心的修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 9 日，在沈阳不净观禅修营座上修下座开示的音频资料，听录整理。2020.12.21）（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/09·座上修-5

我们对不净观的修习，这一次主要是集中在取相修这个阶段。如果后入营的法友还没有听过开营的音频，会后自己找时间了解一下。

取相修，从建立初相，初步地取几个容易观察到不净的境象，由此来把握色身非净非妙不可爱乐，带着这样基本的觉受，来做遍观的修习。对自身，有识身，从头至足分分观察，同时在这个结束之后，来修习死无常想。看到自己这一生的结束，之后，这个身体开始无识身的变坏，膨胀、青淤等等，也说不仅这膨胀想、胀坏想，这些重要。食啖想，它其实是特别地有力量。后面，骨的变化，从有这样脂、肉连带的骨相，到赤骨、骨锁、散骨、白骨，成为一堆一堆的骨，最后长时间的朽坏，成为骨粉，一阵风就都给吹走了。

这样次第的修习，培养对于色身净妙想的再观察，实际上是推翻这种净妙想。看到色身的非净非妙，不可爱乐，内心培养和增长的是无贪。无贪带给人的是轻松、寂静、清凉。自己自身这样观察，这叫做内循身观。也可以对他人做观察，外循身观。最开始选择的对象，以自己不容易颠倒取着净妙相的对象为好，不容易引生男女欲贪缠的对象为好。对外境，这样外循身观之后，同时观察自身、他身，所谓内外循身观。大家争取在一座中，能够把这些做周全的修习。如果修习结束了，还有时间，可以反复修习。

我们一起来做。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 9 日，在沈阳不净观禅修营中座上修前开示的音频资料，听录整理。2020.12.21）（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/09·座上修-6

这几天，如果用心修习，即便是这一次是刚开始学习修习不净观察，应该也能在若干个不净相上安住。不净观察，虽然不是必修项，但是它有它的特殊的利益。在某些场景下，在某些方面，它的作用还是很显著。

开营的时候，我也说不仅有一般意义上调伏烦恼的作用，对于在佛法精进修持，包括愿意去行菩萨道的人来说，它也有特别的意义。“千里之行始于足下。”再好的利益，再美好的远景，也都是一念一念正确用心，慢慢获得的。

我们现在对于取相修，已经学习了“建立初相”和“遍观不净”。遍观不净，对于自身、他身和共同观察，这些应该自己平时在这个禅修营里，座上座下，常常反复地来练习。

不净观察得到的结论是什么呢？不是这些好让人难受、好恶心、好让人受不了，感到这样的不舒适，说明平时净妙相取的很坚固。因为这其实是生命另外一个角度的真实相。平时不去看，或者装看不见。实际上，每一个人薄皮覆盖之下，基本都是这样。提婆达多恶心出佛身血，佛的体表皮肤破了，也一样流血。刚开始修习不净观察的人，对于取的不净相，种种不舒适，记住！这反面表明平时太习惯于净妙想了，认为自身是净妙的，他人也是净妙的。现在露出来里面的真相，就受不了了。所以，你再体会体会那句话，多对啊？——“人类承受不了太多真相。”年轻人有一句话叫做，“太真实引起不适。”可是，这颗心应该知道，靠着欺骗和自我欺骗，那个不会有真的安稳，真的利乐。靠欺骗和自我欺骗，不会有真的安稳、真的利乐。就像我们学习佛法，这个实智慧揭示的不像一般人所颠倒认取那样。同样，不净观

它的观慧所揭示的，也跟自己从前，包括一般人的认识不一样。可这恰恰是色身的，应该说更真实的相。从前为薄皮所骗，可是薄皮本身又有什么净呢？我不再去说它的不净相，因为大家现在深浅不同，不想引起你们不适。

接下来，在遍观不净的基础上，如果自己能够对自他共同地来做观察，就是内外循身观。基于自身的不净观察，外身的不净观察，然后能够同时观察自他的不净，在这个基础上可以进入第三步，遍满不净的修习。遍满不净，借用大家熟悉的慈心禅的修习，就是群体修习到普遍化。群体修习到普遍化。从这一个禅堂，比如做的是骨锁观（骨锁想），看到自身是这样骨锁相，看到他人也都是一个个骨锁坐在这儿。如果自身偏关于脏腑的这个相貌，某一个或者是全部，或者是某一些，那呈现的也是一堆一堆这样的聚。小的群体这样，那放开来也这样。静止的场面是这样，动起来的场面还是这样。

从前，我在广化寺的时候，上早晚殿，因为我知道那些唱念啊，没有什么真正佛法作用。所以我上殿都是自己用心，其中一部分内容就是修习不净观察。等到大家绕佛的时候，我一般都是正好修习到不净观察，就是众人相这儿。然后，在我的观察中，就是满大殿的骨头架子在晃。这好吗？这当然好。这一个殿下来，内心清静、安宁。有一些年轻师父上一个殿，上的下来气急败坏的，原因不说。主要跟起早啊，身体不适啊，这些有关系。

大家多修习不净观察你会发现，它的特征是让人心变得清静、清凉、寂静、超越。情绪不那么容易起伏，他相对来说一一超越，更淡然一些。这是基于无贪带来的。它是自然的。就像你修习慈，相应的那种温暖、喜悦是自然的一样。你修行不净观察（也就是无贪），它带来的这些也是自然的。你多修多习，它自然就会有这些。

从前，大家想学，我没太教。没有真正教不净观察。一方面是，就像大家这几天学，所意识到那样，它对一个人过去的观念，和日常的观感，太具有冲击力了。不说破坏力，到底破坏没破坏我不知道。如果破坏了，还是一件好事。但是它很有冲击力，不一定让人感觉舒适。再一个，也就是跟在家生活有关系。不过，不用担心，不净观察虽然修了有用，可是如果不精进修，它也不见得那么神奇地起作用。就像大家修慈，修了有用，可是不精进修，不绵密修，它也没有那么神奇。是吧？你如果放逸了，它的作用就是薄弱甚至不起的。这个也一样。所以，如果大家想要多得利益，还是要绵密地修习。哪怕只在这个营里。

那这一座，如果前边遍观不净的已经开始比较没有困难了，在这种不净观察，不净相，不净的感受，比较稳定的情况下，可以向复数——多人，来做共同地观察。可以是区域的扩散。这一个禅堂内，一个城市等等，这样向外放大。

我们一起来做这一座的修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 9 日，在沈阳不净观禅修营中，座上修前开示的音频资料，听录整理。2020.12.21）（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/09·答疑

今天第三天，看大家很多腿是比较在难以忍受的高峰阶段，晚上我们稍微调整一下，我们这个时段用来答疑。然后，下一个时段给大家自由使用，经行啊，或者身体有一点吃不消，想早一点休息，大家自己来决定。如果有不净观相应修习的问题，我们可以放在这个时段探讨。

法友：师父！如果说营期结束了，我们回家了，在家里面做这个不净观，可以直接观这种白骨观吗？

法师：可以。因为不净观的修习，这种遍观有它的好处，可是你如果只是想得到利益，取任何一个不净相做修习都行。那历史上有证道的人，就是修某一个不净相，从现象的不净，引发对于本质的思择，引生智慧，证道，这都是有的。这个从我们第一堂课讲的时候，也说过。如果希望得到那些利益，只修一个相两个相也可以，愿意遍修有遍修的好处。

遍修的好处是怎样呢？不同的人情况不一样。你像他们修一个相、两个相，得力证道，那是那种情况。还有的多人，可能会有疑虑。什么样疑虑呢？我观察这个相是不净的，那是不是有什么别的相是净的？知道这个意思吗？如果这个色身上，有什么很好很净妙的相，它在质上大大地压过了那个不净，那这个还是净妙可爱的。所以，对于这类可以遍观，甚至不仅观有识身的不净，还去观无识身的不净，这是遍观的好处。

那，遍观中也说到了，不光观自身，还观他身，这也很正常。自身不净，那很多人的贪染，不仅是贪爱自身——自我爱，还有对于一些境界的贪爱，其他人的贪爱。那自身看到是这样非净非妙了，那他身如何呢？也要做观察。是有这个意思。

论里有说，为什么要内外同时观察呢？只观察自身，可能觉得别人或许净，就是他身也许会净；观了他身，同时又没有观察自身，那自身到底净不净呢？同时内外观察有这个好处，乃至遍观。这遍观的好处，遍观一切人。遍观的好处也说过，有时候如果只观几个人，可能容易觉得是不是在别处，在某处有真正值得追求的美好。那想一下呢，实际上知道这是普遍的情况，通过这样遍观，像这种普遍义更深刻地在内心体会确认，这样它有它的好处。

你的问题很简单，回家可不可以只修白骨？是可以。我之所以多说一些，是因为大家学习不净观，对于修“少分相”和“多分相”，各自的差别和用意，有一个把握。这样更好。

法友：师父！不净观和慈心禅交替着做，我看挺好，没那么害怕，没那么恶心。

法师：好。不光是没那么害怕不那么恶心的事儿，还有别的好呢。你可以继续再这么玩儿。修行不要像阶级斗争似的，修行有时候就是以法自娱，我们去刷抖音、刷快手，那个娱乐说实在的是生命的损耗。你以法自娱，修习一会儿不净观察，修习一会儿慈心，培养无贪，培养无嗔，这个玩法也很好。你可以适当地再玩一玩，我先不揭秘底，你看看你还能玩出来什么好结果。

这个没有坏处，你修习哪一个都得功德利益。是可以！之所以没强调，是大家初习不净观，如果自己没有特别的根基，没有其它的底子，这个不容易相应，多修一点还是有好处。但是，如果恐惧的，可以修慈心禅、慈心观来做调和，是可以。不过，也可以不用特别地修这些其它的禅法来调和，只是正确地调心。这个我说过。这个心，比如说感到恶心，感到受不了，那么是什么呢？那是嗔厌相。人恶心，甚至恶心到吐，那是内心的排斥导致的身

体反应。内心极度排斥导致的身体反应。那个东西又没有戳到你的小舌头，你吐什么呀？是不是啊？不还是内心的这种情绪反应，导致的生理反应吗？内心的情绪反应是什么啊？是无贪啊？是无嗔啊？明显是嗔拒嘛。是吧，对于这个不可意境极度地嗔拒，导致了生理反应。那是什么呢？那说明这个人修习不净观察还不够善巧，同时出现了嗔和嗔等流。他应该用无嗔的心，就是调柔、安和的心，接受自身或者他身不净的事实。这就是事实，有什么好不接受的呢？这个色身只是种种不净物付集，接受它，然后想着，既然这样到底怎样才能真正有意义，这才好，对吧？接受它，“非净、非妙、不可爱乐”。下面当然还有其它问题，是之后可以再观察的。那我如何看待这个身命？既然是不净非妙的，外边也是不净非妙的，我如何看待？如何运用？这是其它话题。这是正思择的一个方向。不修习慈心禅，只是调柔心，也是可以。这个我也说过。而且要引导心，把这个力量引导转变为“非净、非妙、不可爱乐”，把本来看到它不好，增长出来的排斥、反感，甚至恶心、嗔等流，转化为无贪——“非净、非妙、不可爱乐。”这是不净观，它正修习的德目。你这个尝试对，也好，我不说的原因是大家在不净的修习上，不净观的修习上，还是需要多着力。时间有限，但是完全可以。

法友：师父！修习不净观，对有一些不良癖好，比如抽烟啊、喝酒啊，或者看手机啊，自己知道是不良嗜好，但是很难忌除。是不是可以应用不净观？

法师：是这样。这是说一个很容易出现的情况，你们是不是修不净观不太愿意去主动修习它？意识到没有？不太愿意去主动想要修习它？然后，修习完了之后，特别想去找乐子？这就是烦恼的报复性反弹。就是人啊，你在调伏贪的时候，如果对于它——这个烦恼心，认识不够，可能对于烦恼心它活动的规律和它能够拿出的方案，不了解。修习不净观察在刚开始的时候，这个将要被削弱的贪是不甘心的。或者说——，这句话这么说比喻太拟人化，

太人格化了。这个如果更中正地说，就是这个贪的习惯，贪烦恼活动的习惯，它还是比较强有力，在初学的时候。你在这样修习的时候，它受到了抑制，那这样相应的烦恼，在后面会更容易张扬它的势力。

所以，修习不净观察想得力，最好是有一个比较合适的环境。你像这些容易散心，容易驰骋欲贪的境界，都不容易获得（好的效果），那一些清静的修道场所最好。这样这个阶段很容易受保护地过去。要不然在家修习，除非意志力特别强，或者智慧好，特别善于认识，善于用更高的智慧来化解这些，或者是修习善巧好，内心呢，无贪、无嗔、无痴这些善法配合的特别好，自己善巧，那样能够比较好地度过初级阶段，要不然一般初级段是有反弹的。因为，我见过一些出家人修习，包括自身，这是知道的。在刚开始那个阶段，变得对于引贪境，好像更敏感。在刚开始那个阶段，反而会这样。这个心，看自己（的情况），如果是特别强烈的出离意乐，那这个时候，心不会主动去抓这些。但是碰到这些境界会变得更敏感。但是，这只是一小段，等到这个时间过去，自己精进修习，过去就好办。

为什么讲这个呢？你问适不适合让这些有其它嗜好的，烟酒啊，手机啊这些，这个不容易见效，他在修的当下无贪增长，可是他如果没有战略决定，自律性不强，战略决定就决定了他到底想不想自律，到底想不想改自己，那他在初级阶段是挺不容易的。除非是环境配合。比如：送杨老师那、“雷电法王”，我这是开玩笑啊。就是环境呢，让他没有这些攀缘的条件，然后，能安心修习一段，那就能起作用了。但是一般靠自己意志力，如果不了解这个，战略不决定，意志不决定，用处不大。

对于大家来这一次禅修营修习，我抱的态度是非常开明的。你们跟这修习方法结个缘就行。我根本就没有梦想着你们回去好好修习。

法友：师父！如果出现腿疼，代众生受苦，可以用吗？

法师：可以用。其实这个时候，因为不净观的观察，它可以顺思苦相。顺思苦啊，无我啊，这个时候也可以向这些智慧分去用心。从前我强调的少，从前大家佛法的义理基础差，所以那个时候，更多的是用心学的方法，就是定学的方法教大家。像增长更强的无嗔分。代众生受苦就是强烈的无嗔啊。那个时候可以用这个强烈的无嗔，化解掉内心对这个不可意受的不满意、排斥、不堪忍。变得内心很调柔，接受它。这个是可以。

法友：可是我发现，数呼吸也好，或者是不净观也好，没有在慈心禅的下面去代众生受苦来得容易。

法师：那是因为你内心无嗔分不强。因为你修慈心，这个慈心禅的营队里，或者这一座主要先修慈心，都是对于无嗔培养了一段了。这个要是修习的很熟练，无嗔心所串习的熟练，而且这个平时修养好，那个还可以，要不然就需要修一段。就变成了刚才明忍说的，交替修。会是这样。

法友：师父！今天还有一座，在观自己的时候很清楚，在观他人的时候就现的不清楚，然后当共同都观的时候，我发现我如果找的跟我都差不多的，那就能呈现出，（因为）都完全一样嘛，但是如果找个老者的话，因为师父要找个年龄大的，我发现我成的相也不是很清晰。

法师：说年龄大的呀，病的呀这些，就是说，基本上不会引生自己取净妙颠倒相。这个就是说取不净相难度小，你哪怕同性很年轻，长的很漂亮，有时候这个心修习不净观察不纯熟的时候，搞不好也去取皮相。如果自己不会发生这个，也不用非要去取年老的啊，病的啊，这个只是为了使自己，更不容易发生取颠倒净妙相而已，它的用意在这儿，我有解释这样做的原理。

那你如果没有这方面的顾虑，也可以直接取任意的相。哪怕是从前能引生欲贪烦恼的境，但是现在修习纯熟，贪欲调伏，或者取不净相很熟练，不会颠倒取净妙相，都可以用。只不过一开始不建议去挑战，就像你们修慈心，没有一开始上来就让大家去挑战最恨那个人。我们要循序渐进，培养这个无嗔的力量使它增强，使它平等，然后再过度到那儿。这是一个原理。只不过呢，不那么明显而已。

法友：师父！刚才补充一句。就是应为刚才在经行的时候，我发现心里又有向外抓取的那个感觉，所以，我说修了三天多了，怎么还会出现这种现象？

法师：这个不奇怪啊，我刚才不是说了嘛，这个不净观察在修习的初阶，贪欲烦恼没有从模式上得到重大调节的时候，实际上它是伺机反扑的。反革命势力会伺机反扑的。当然了，你可以不是硬顶硬的那种对抗，知道这是缘起的，知道这些总是跟取净妙相啊，跟取这些可乐相啊，密切关联的。你也不妨观察这些境，自己所要抓取的境。真的净妙吗？真的可乐吗？是这样。这就是我说的，如果有一点智慧配合，会更容易。如果用法空慧配合——它可得吗？这样的智慧一观察，自己更容易云淡风轻、心安理得地安住当下的修行。是这样。

法友：师父！之前做慈心的时候，就有时候，您说对孩子多做慈心，但是，这次有不净观的时候，取他相的时候，就取家人相，但是内心就有顾虑。

法师：你不用取家人相。你刚开始可以取一个没太大利害关系的人。特别是修无识身不净的时候，你取家人，你不会内心有障碍吗，那何必呢？不给自己刚开始的修习制造困难。

法友：是可以那么取，是吗？师父！

法师：当然了，这个没问题。你要是能改变的话，那公安局就请你取了。或者你去伊朗一定有人花钱雇你。

法友：那做慈心对他们好，那要做不净观，就想到那种情况，那我就想，那对他们有影响怎么办啊？

法师：做慈心对他们好，这是什么呢？这是因为你是希望他们好，你做不净观察的时候，不是希望他们不好，而是知道人会这样。所以他不会有什么不好。你希望他好，他有可能好，不是必然好。那种超自然现象的几率也很小。而且还对用心的人，和彼此的因缘，其实——，我不是百分之百确定，没有这个公式，但是从一些经验的想法看，应该还是有一些苛刻条件的，不是那么普遍的，所以你不用担心。修行善法最多是对他没有好处，发生的奇迹就是有好处。那你修行这个不净观察，也不是希望谁不好，而是知道这将是事实。这就是规律将要呈现的。是这个意思。

你总愿意想多，像你想的那样，公安局的大门就向你开放了。没有那回事，你这样想就好了。

法友：是做的挺顺利，随后就到那个法空我空那上去了。

法师：你不用往那边上去，我之所以没往那儿说呢，不是应为那难，而是因为大家修习不净观察取相修，还不坚固。这几天修，其实还差远了。你们要修道什么程度才好呢？就是看人很自然的就是自己常现的那个不净相，是骨架也好啊，是比如说脏腑的这种不净相也好啊，总之，你看人能可以很自然的这样。而且同时说话啊，大家彼此的往来啊，没有什么难度。你这个是比较纯熟的相。如果还需要很刻意用意，还模模糊糊，那还都差着距离呢。

法友：师父！就是在不净观嘛，然后就想着拿一个最可亲可敬的人吧，然后您又说年龄大的，就想到元参长老，都一百多岁了，然后就观一下，就觉得挺可爱的，看到五脏六腑也都真的挺好的，也不会让你有那种不适感，

跟早上看那些照片都一样的话，你也觉得很好啊，不错啊，都挺好的啊。

法师：这里要注意啊！像不净观刚开始的时候取相，而且要在自己身上先修，你是缺几天的课，这个我说过，这个取相修的第一步，不是在别人身上修，在别人的身上，特别是这些悦意的境上，你不会容易发生不净观感的，除非你对不净相已经熟练，对于自身通过前面取相，知道这个身相是如何不净，一一地修习，先从几个很显著的来修习，对自身有这种很明显的觉知，而且比较熟练了，然后我也没说就可以对别人修，就算偶尔确实需要，情况逼迫必须观察，那也是一观即回的，回到自身。你修习这个时间太短，相应的程度还不够，应该怎样呢？建立初相，确确实实觉察到不净，而且从那几个相就能够比较深刻地体会这色身“不净、不妙、不可爱乐”，在自身上比较深刻了，然后向后修，去修习遍观不净。自己有识身……、无识身……，这样一一身分的观察到的不净。特别是这些艰难的地方，能够修到安住。比如说无识身不净，那个食啖想，能够调柔安住，后面的这些也都能很得力，这个时候，这个心就跟从前有一点不一样，至少在修不净观察的时候，有一点不一样，再去修他人，不容易颠倒。

你这个就是因为自身上的修习不够，就去在这些相对可意的境上修，有问题。再一个我说，要对于同性修。同性的老病，就是这种比较不堪的形象，对这些修。相当于说什么呢？就是一般人会有颜值反应，对于那些不顺眼的，他内心会有一点不舒服，就是长的很不顺眼，一般人会有一点不舒服。你如果取这类相开始修不净观察，还是类似同性这样，不容易产生欲染心的。这个对于初期会比较好。尊敬的人，并不是初期应该选择的目标。我并没有建议大家选尊敬的人。尊敬其实是一种可爱乐相。好，这是这个问题。

法友：师父！像明瀛师兄说，就像最后一股烟儿的那个时候，她觉得挺舒服的，我觉得特别凄凉啊？是不是很留恋这个人身啊？

法师：你有修道那个位置吗？（法友：对。我就举得特别凄凉。）那你前面有没有好好修呢？前面那个膨胀想，就是膨胀啊，胀坏啊，食啖啊，然后一步一步……。 （法友：就是按照师父说的，走过来的。）那你在多修一会儿。你在这个膨胀的不净阶段，或食啖的阶段，多修一会儿。然后，你在这阶段多修多习了，看着骨一点一点变坏，然后最后再这样骨粉，甚至这个骨粉被风一吹吹散了。那个时候会不一样。你是前面修的没有踏实下来。前面那个修习，其实很微妙，你在前面的修习得力了，到后面，到那儿才有意思。前面的修习很微妙。不要着急走流程。这是为了介绍相对来说比较全面的修习方法，所以跟大家说这么多。

你像到了今天，我介绍遍观不净，遍满不净的时候我说，要遍观不净那种内外循身观很得力了再去做那个。不急。是这个意思。其它的修习也是这样。虽然我已经介绍这么多，大家稍微尝试一下，知道怎么修就好。自己更适合哪个阶段的修行，更适合哪个方式的修行，就可以去做自己的。比如我可能就适合在建立初相那儿，再扎扎实实用功夫。不管是肠中物啊，还是什么啊，我借助于它，先对于这个色身非净非妙不可爱乐，产生决定，对于这个不净相，能够一拿起来，马上发生作用，不管是什么时候，这个时候可能就比较适合再进一步修习。前面建立这初相不坚固，实际上就意味着破净妙颠倒还没有犀利的手段。

建立初相挺重要的。什么时候一提，这个净妙相就站不住脚了。甚至于说久修久用，就这一个相两个相三个相就能打天下。这都是可以的。后面其实都是附加动作。把这个建立初相修好了，我也说有的人靠它证道都是可能。到一定程度这个贪欲得到极大调伏，就是贪爱对于智慧的覆蔽会得到极大调

伏。无贪的心强了，顺谛观，就是顺观谛相，是很容易的，有时候是自动发生的。特别你们大家，如果修习这种自身的不净观察，不管是哪一种相，比如说骨相，包括在日常做事里也是这样，跟过去的感觉会很不一样。过去想到我是一整个儿，不知道是啥的我，反正一整个儿至少不那么差的我，现在观察，“啊，就是这货。”它会很不一样。而且你日日这样，这一天经常这样，不说时时这样吧，经常这样，它对于以后引生无我智慧是非常坚实的基础。现在回头看，我自己是知道的，这个不净观察，对于顺观谛相的帮助特别大。经上没有特别强调，但是有宗派有特别强调它。你像有部就特比强调不净观察，说不净观与持息念是二甘露门。持息念就是观呼吸啊。什么是甘露门啊？甘露是涅槃。

法友：师父！观的骨相是整体观？还是一个部位一个部位观啊？

法师：既有整体的，也有部位的。整体的话，不用说。部位啊，要对于这个髑髅——骷髅头，特别下点功夫。为什么呢？看别人主要看脸嘛。是不是啊？你要对这个呢，能够熟悉地能现起来。以后一接电话，脑子里浮现的是一个骷髅头。

法友：髑髅那两个字怎么写啊？

法师：骨字旁加一个魏蜀吴的蜀，叫髑。然后髅就是骷髅的髅。

法友：师父！那是不是也会减弱慈心啊？

法师：不会。它会增强无贪。如果减弱慈心，那就说明自己修习不太恰当。后面呢，这类话题，也许明天我会更多谈一些。

法友：师父！您刚刚说的是顺观谛相，是吧？

法师：对。

法友：随顺的顺？

法师：随顺的顺，它也有助益的意思。就是帮助利益的意思。

法友：四谛的观察吗？

法师：对，就是特别是无常、苦、无我这些。

法师：这个我在第一天晚上有讲。他们不还把文字都还搞出来了吗？

法友：对啊，有师兄有一个疑问，是胜观谛相？还是顺观谛相？

法师：顺观谛相。那个文字我没看呢，我只是看了一下题目。

法友：师父！我想问一下，无识身修的时候，就是那个食啖的感觉，就是像看电影一样，也没有什么感觉啊？就是一个，就像虫穴似的，我是觉得这是不是比较浅的时候，如果修深了的话，会真实反应出来，包括气味，就是身临其境一样，真实反应出来吗？

法师：是，会。不着急。毕竟是刚开始修。后面的先不用太着力。先在自身上，有识身上多下点功夫。后面的在有识身用功的基础上，慢慢带着修。有识身不净，不是说它更有力，所以它应该更认真修。而是一一，怎么说呢？它对于自身，自己更容易真的认同它这就是事实——有识身不净。因为无识身不净，这个毕竟不是这个人死去之后的相貌。虽然也是因缘具足就会这样，但毕竟不是现前。这个有识身不净先多修一修，对于色身“非净、非妙、不可爱乐”，这感受强了，修习的善巧也强了，真的懂得通过色、香、味、触去建构这个不净物了。不仅仅是不净相，还是不净物，通过色、香、味、触就感觉这个东西是这样，而不是这样的色、香、味、触不净妙，而是这个东西不净妙，这里边有微细差别啊。通过这样的建构，实际上你就知道自己的认识是怎样建立起来的。它有挺多奥秘。后面的也重要，后面的不是不重要，也重要。特别是它能够有一些更大力作用。慢慢修？等到慢慢身临其境了，而且确认是“我身中亦有是法，未离是法”，这个话我说过啊。在你修的时候，要真正知道这就会发生在自己身上的，甚至就是现在是正在

发生。是这样的。

法友：师父！明秋师兄还提到一个“净、不净、俱非。”应该还是没有“俱非”这个？

法师：你说这抉择对象是净啊还是不净啊？是吧？

法友：也可以这么理解吧。

法师：他是在什么文字整理的时候说到的呢？

法友：就是提到净相和不净相的时候。

法师：我没有说到“俱非”。

法友：对啊，是不是没有这种状态？俱非这种状态。

法师：“俱非”的意思呢，其实也可以说被不净包含。不净，不一定非得是恶秽的，就是它不净妙，它并不是净妙的。并不是净妙的，也不会引贪。人，对于净妙的，可爱乐的，就是有乐的，这些是引贪的。我举过那个分析嘛，举的原文你们可能忆持不住，“云何贪欲由是而生？谓五阴故。”有没有印象啊？“一由净妙想，二由心乐乐，三由猛盛贪，四由有情想，五由睡眠有余未断。”这段我讲过。

人，之所以在男女欲贪这种烦恼上，没有生起结果生起了，本来没有现在生起了，那就是因为内心取着净妙相，或者觉得这里边有乐。心乐（yào）乐（lè）。要跟这个乐会遇。再一个，有情想觉得对方是人。或者是其他有情，能够引发欲贪的有情。再一个猛盛贪。前三个是很主要的。不净观察最主要破坏的，就是净妙的颠倒想。它随顺观察破坏乐想和我想，那是它后面随顺观察，还记得吧？我这几天反复讲那个偈诵：“观非妙诸行，惟苦惟无我。”这是后面顺观的。它主要的第一直接作用是破坏净妙颠倒想。那这个破坏净妙颠倒想，它包括了，直接让人感觉秽恶的相，也包括了只是不净，不净妙。但是不是净妙的，内心不会贪。路边一个石头，也不好看，也谈不

上不好看，确实不会在意它。是这个意思。

法友：师父！就是我在一开始放松的时候，现在改成用每一块骨头来放松，这个应该是可以吧？

法师：这个都是作意了。自己本来我们每块肌肉的放松，或者每一个部位的放松，也不是每个部位都有随意肌的。是吧？比如我们想要头顶的放松，头顶那儿没有什么随意肌。是吧？这个其实有时候就是一种作意。暗示自己身体放松。你用心用在骨上，也不是不行。

法友：师父！您刚刚说，观无识身的时候，会意识它是一个东西，我想问……

法师：有识身，我说的是有识身。比如说这个脏器，从色、香、味、触上，我举的是这个。就是你本来，眼乃至身没有对一个境，但是内心问自己，它看起来是什么样的相状，就是问它的色是什么样。对吧？闻起来什么气味？其实就是问香是什么样。摸起来什么感受？就是在问触什么样？我也说，如果自己能够忍受，舔一下，什么味道？这些。这些感官材料在心里现起来，不是拼在那儿，没有整体感的，而是像一般时候认识东西这样，这是一整个儿的东西，拿在手里有这种质感，有这种分量，看起来是这个样子，知道吗？它是一整个儿的，内心把它拼起来。这叫什么？这叫建构。你用这些材料建构起来的。没有什么真实性。为什么说建构到这种真实有体的东西呢？这个不仅不会障碍你修行，反而对你后边去观法空有帮助。这个修行对于六入的修习也有帮助。这个修行中涉及的东西往往是互通的。只不过表现的显著不显著而已。你的问题在于……？

法友：我的问题在于——，师父这块儿讲的，也让我更清楚了一些，在这个建构的过程当中，比如说有识身，我不是观我自己嘛，那要是无识身就是我躺在这儿了，然后我去观……

法师：你用不着躺，就是坐在这儿。（法友：无识身，不是死了？）死了，没事啊，坐着死啊。中国有句话，叫做“虎死不倒威”。我们修行人要坐着走嘛。这半是玩笑啊，我给你们讲那个去化身窑取相，向他倒下来，我少交代一个前提，所以你们听着很奇怪。广化寺化身都是放到龕里坐着的。是一种薄皮胶合板的那种龕。胶合板那种龕，木框架的，也都能烧的。人坐在里边，放里烧，坐在里边。所以门一开，内外的冷热空气一交流，那个薄板儿已经烧掉了，木头已经烧掉了，吹的这个人向他“热情”地倒了下来。带着火焰和油脂。你接着说。

法友：师父！所以在这个建构的过程当中，比如说我之前是，我在观它嘛，（法师：不是它，一定不是它，一定是我自己。）是我自己，我在观这个东西。现在坐着也好，那我感受那个虫子爬，我真的是感受到虫子在我现在这个身上爬，还是说我跳出来，看着那个虫子爬？（法师：不，这时候不谈无我观，就像有感受一样。）就是感受虫子在我身上爬。

法师：是无识身，但是看到它这样，因为其实我们看那虫子哪怕在一个尸体上爬，我们为什么会把脸噤起来？因为你莫名其妙地就在想象在自己身上爬。是不是啊？所以，一看到虫子在爬，大家很多就把脸给噤起来了。然后，嘴里发出一声“哎呀！”

法友：所以，在这个建构过程中，也是感觉在自己身上爬，而不是跳出来看？

法师：你不用跳出来，就是发生在自己身上。当然，这是无识身，你可以先多对于颜色啊，气味啊，多去注意。无识身我没强调触觉。但是，你如果发生触觉，就是像发生在自己身上一样。无识身，大家注意我强调了吗？我主要是在强调色和味。注意了吗？

法友：师父！我是那么练的，不知道是不是对，我先观的那个骷髅头，然后就从这个骷髅头做个一境性，然后再这个基础之上，做的是自身的建立初（取）相，然后做那种遍身的观察，

法师：你在那个自身上的取相，你是说……？

法友：我自身取相我取的是肠和肠中物，然后取的尿，然后开始做的是这种遍身的观察，观察自我，然后我又观察一个明道，我在观察完之后呢，我就开始做的遍满观，但是这一座就死随念就没做，无识身就没做。（法师：一样。）但是，就觉得做完这个呢，自己心里的感受就是，不管是遍满观，小范围的，还是说的大范围的，还是说自身他身，感触都是一样的。

法师：是。这个呢，不是说要有不同的感触。而是要确定都是这样。（法友：对，都是这样）对，要确定都是这样。确定对是这样呢，这个内心啊，这个净妙的颠倒想就无处可逃。

法友：但是就是在做的时候，有的时候就做那个食啖的时候，突然间做一做，自己突然间就使劲喘一口气儿，就觉得“哎呀……”就这样一下，就有的时候，做一做就突然间自己就喘一下，就觉得好像刺激着一下。

法师：没事儿。身心再调柔放松接受。所以，我说食啖那个挺强，但是它所带来的利益也挺大。我特别说了，在那儿啊，会莫名其妙地增益无嗔和

忍辱。也不奇怪，因为那对于多数人是一个很强的不可意境。能够接受这是事实，发生在我身上的事实。调柔安和地面对它。那你以后面对人生逆境的本领可厉害了。再苦的事儿，还苦得过你想像的那个情况吗？（法友：不！）是不是啊？人间这点事儿不算啥。不是值不值得的事，人间不算啥。

法友：师父！不净观修行能对治我们贪着的这种，比如说，我住的房子要大一些啊，我穿的要好一些啊，别人怎么看我啊，这些贪染的……

法师：你试试就知道了。你慢慢地对于人间这一切，它的无义性，就是没有实在义，你会很自然地体会到，感受到。不是言语渲染，一遍一遍念这个文。而是，就像我说的，自身是这样，他身是这样，这遍满这个世界都是这样。而且你站在某个角度看，挺搞笑的。这一群骨人儿，整一些衣服披来戴去的，好像有啥差别似的。是吧？有啥差别啊？因为你的透视都是看这个骨人嘛。你搞那些，那些有什么用啊？是吧？有什么真正的差别，而且我是说，你要是看广一点，这个人间一些骨人干这干那的，好像有什么似的，然后又倒掉了，散坏了，骨粉了，没了，然后下一拨儿起来继续这样。你对于这个世间没有实义都会有非常强烈的感受，何况房子啊，衣服啊这些。当然，配合昨天书谊问的问题，不是说这些就不需要讲究了，但是不是像从前那样讲究。从前也许觉得这些真好，这样好像真就怎么样一样。我去做一个什么手术，然后以后好像就能怎么样一样。现在知道这些没有实义。需要的时候，该做的做。但是内心不觉得这个有实义。是这个意思。它的重大差别在这儿。如果修习得力，内心会很平和、很淡然的去做这些。而不是像一般女士那样，我这个脸要是用这个护肤品会怎么样，那个怎么样，自己非常地在意。觉得这个好像有多大意义一样。现在知道这个没太大意义。但是我现在的这样的生活，需要有一个必要的照顾，这样的态度去对待它。跟从前是不一样的。

明恬和明露，你们今天远路来的，有没有什么要说的，不一定是净观。有没有问题也可以提。

法友：暂时没想到。师父！感觉就是想的不够细。

法师：不是，不一定非要是这个。你们远道而来，有什么其它问题都可以提。

法友：师父！我想问，现在就是，如果想过家庭生活的话，对方也愿意走进这个佛法，这个怎么样跟他一起来学习佛法，建立一个佛化家庭。

法师：他要是愿意学习就好办。一开始还是看一点好书，可以两个人交流里有一点佛法交流。比如说，一起一天读十五分钟的什么书。慢慢地做一点佛法交流。慢慢地一起学习一些。从基本了解开始，不要一开始就想的太高。可以从建立共同的精神生活开始。然后持续下去。持续下去，自然慢慢地就好办。

法友：师父！问一个不是这个观的问题。慢心和嗔心是不是相应的？

法师：慢心和嗔心是两类烦恼。嗔呢是愤恚，自己内心这种强烈的不满意和愤恼这些，这是嗔。慢呢，是觉得自己厉害。而且这个厉害应该是基本上是不符合实际的。

法友：自己有时候还瞧不起人。

法师：瞧不起人也是。

法友：那不是嗔么？瞧不起别人的时候。

法师：瞧不起别人那个是慢。也许是混杂的。人对自己瞧不起的人，也有一分那种，有时候带一些嗔等流，也是有的。烦恼是可以都有的。就像你有时候无贪无嗔俱转，有时候人也可以嗔慢俱转。

法友：师父！嫉妒心也是可以通过无贪、无嗔来化解？

法师：是可以的，为什么叫无贪无嗔无痴叫三善根呢？它们强了，三不善根就弱了。它们强了，善法就容易生长。它们强了，不善法就不容易生长。

法友：师父！就是像腿疼的时候，就想到就是照片里的那个，就是腿是一摊肉。

法师：就是两个腿被剖开那个，是吧？

法友：对。就想那个，然后，想完之后，我就想这个是不干净的，那个疼是从哪儿来的呢？然后就想，疼从哪儿来的呢？然后就想，疼不是我的，然后就不知道咋想了。

法师：你这个思择挺好啊，我也说过，你如果观察这个色身的不净，自身的不净，真的比较稳定的胜解，而且是感受性的，知道它没有什么净和妙，首先你对这个上的受，不像过去那样牵肠挂肚，担心我怎么样了，这个隐忧的很隐微的，但是是有的。再一个，你也可以转过来想，这个一堆不净色上，说的再狠一点，这一堆烂肉上，乍生乍灭的受，有什么实在性呢？这个色法它尚且没有什么真实义，在这上乍生乍灭的这些受，苦受也好，乐受也好，有什么实在性呢？有什么真实意义呢？自己心对于它的贪取就会弱。你如果进一步观察受的无常，和基于这个体会无我，那是智慧的进入。你如果像过去说那样，基于对于身分不净，看着这个不净的身分为因缘，怎么样发生的这个受，那其实是六入的观察。这后面有很多可以用心的方式。以后如果愿意呢，基于不净向于苦、无我这些智慧发展，可以再去研究。有因缘也不是不可以大家一起学习。这一次，不会在那儿深入了。这一次还是主要打基础。

法友：师父！我想请问一个问题。就是最近感觉有一些比较伤害到心情的事情，就是自己感觉很受伤的事情，就是有一种背叛跟被欺骗的感觉。是来自跟自己比较亲近的朋友或者上司。那解决的方法也是对他们修慈心吗？

法师：这样。你要对人啊，有缘起观察。对人有缘起观察。人啊，一般人内心都是有善心所不善心所的，这些善心所不善心所都是因缘而生的，你

可以对人更理解，不是说他们对，我之前说过，理解不一定认同，但是人的伤心往往来自于不能理解。我都对你这样了，你对我咋这样呢？是不是呢？人的伤心往往是来自于这个。这其实是带着不能理解。其实，人没有什么不能理解的。他即便有这些让你之前感觉很不好的，你看到后面是什么样的心所，这样的心所，什么样的因缘它会发生，对于一个凡夫这个奇怪不奇怪，你就可以理解这件事。理解，当然不一定认同他做的对。但是，内心这种因为不理解而莫名的愤懑就会少。就会削弱一些。这是智慧分，对于人缘起的智慧。这个是我们应该长养的。在这个基础上，我们再做修习慈。当然，你也可以反过来，先修完慈，心调伏了再来做这类观察。免得心不调伏的时候，一观察就生气。

法友：不生气，就是很伤心。

法师：大家还有没有别的问题？如果没有别的问题的话，下面的时间就交给大家，你们大家自己来决定。各自做什么，是要继续经行、修习，还是还能坐住想打坐，或者想早点休息，今天应该会比较吃力的一天。就给大家的腿放个假。你们自由支配。好，今天就到这里。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 9 日，在沈阳不净观禅修营，晚答疑时间交流开示的音频资料，初步整理。2020.12.23）（12 月 30 日补充校对。）（ 已三校）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/10·座上修-1

不净观察，要知道它主要培养的是无贪。所以，要引导这个心向长养无贪善法去。初修的时候，会对这些不净相，可能内心不舒适、反感、排斥，甚至恶心，这个不奇怪，但是要知道，这其实是从嗔厌而来的心理和生理反应。所以，要引导心向于确认色身“非净、非妙、不可爱乐”这个方向去。那伴随的内心的心境，向着“无贪、远离、超越”这个方向。心是可以引导的，如果放任它，那就是容易不可意境生嗔。

知道这样的色身“非净、非妙、不可爱乐”，让它帮助着自己内心增强的是无贪，是超越，是远离。这样会更有价值，更有意义。之前也说，实际上内心如果对这个不净相，有很强的、比较自动化的这种嗔厌的反应，乃至生理反应，它表现的是内心觉得自身是净妙的。觉得自身是净妙的，或者自我是净妙的。有的是觉得这个色身是净妙的，一般人都是觉得是这样的。那色身不净妙之后呢，可能觉得说不出来的那个我是净妙的。这些里边都有颠倒想。去接受色身的不净，自身的不净，乃至遍观不净、遍满不净，这其实是破除对于世间的颠倒。

世间，不仅仅是外边的山河大地，更是身心五蕴。这是根本佛法中重要的说明。身心就是世间，这个世间“非净、非妙、不可爱乐”。五取蕴就是世间，“非净、非妙、不可爱乐”。这颗心真的与这个义随顺了，无贪会增强。无贪增强了，实际上对于我、我的衰损乃至消亡而产生的这些负面心理，会减弱甚至消失。像后面在无识身的不净，有一些比较强的境，比如食啖想，我说它好像莫名其妙地能够增强无嗔和忍辱，其实并不莫名其妙，原理很清楚，是怎么回事呢？一般人，没有办法安然调柔的面对、接受我、我所的衰损，这句话大家能听明白吗？一般人没有办法安然调柔的面对、接受我、我

所的衰损。自己的财物啊，当然也包括我的身体，或者是把这个色身当成我，那就是我，这些的衰损更是比较根本的。人，为了色身可以舍弃财物，花费财物，那说明色身在一般人内心中，它的排序更高。不管是我，还是我所，它的排序都很高。

观察食啖想的时候，因为确认那个是自身，虽然那个是无识身了，死了，但是那是自身，那是我。看到被这样食啖，那当然——，至少是我所的衰损。也许被体会为我的衰损，我的减损。不仅仅是那个相状的不净，容易惹人生厌，主要是在被食啖这件事情，对于很多人是很强烈的。不管是鸟兽，还是昆虫，都是这样子。内心开始变化，能够接受这就是色身在死去之后，自然条件下的变化，这在这个世界是普遍的规律，如果我的色身在死去之后，处于这样的环境，也是这样的法，也不离这样的法。也是如此。那现在就是看着这一切发生，内心调柔接受。这个时候当然会增长无嗔，因为过去对于我、我所的衰损，是不可忍受的，不仅是嗔厌的，而且是不安的、忧畏的。现在没有忧畏，没有嗔厌，身心调柔安住，持续地观察，这对很多人来说是个重大变化——能够调柔安和平静地接受、确认、面对我、我所的衰损。

这一步，之所以要大家最好多修一点，是有原因的。在这一步修的心平了，在往后修，骨的变化等等，乃至最后骨粉被风吹没，这个时候因为贪分极大地减敛了，才能够由这个无贪义——内心的无贪，显出寂静。如果到这儿感觉惶恐、忧畏、不安，那说明前面无贪分培养的不够。不净观察，主要在培养无贪，这个无贪善根，当然也是随顺解脱的。无贪善根强了，虽然还是凡夫，但是触物无碍，内心触对上什么，也不容易有强的黏着。所以，到失去的时候，也没有什么忧畏、不安、痛苦，至少会薄弱。经里说：“有爱就有苦”。只要有贪爱就会有与它相应的痛苦。

过去，给大家讲《菜根谭》，“有一乐境界，就有一不乐的相对待。有一好光景，就有一不好的相乘除。”也可以体会这层意思。乐的，一般人就会爱染。好事儿、好光景就会爱染。有爱染后面就会有苦，这有什么奇怪呢？“有爱就有苦”，爱的意思就是贪分，贪染的意思。那无贪分强盛了，自然就心顺解脱。虽然，还不是爱尽离欲的解脱，但心随顺于这种离欲的气氛，会有寂静清凉，会有这种超出以往的安然。

一般人活着，内心缺乏那种非常笃定、非常安稳、非常安然的感觉。大家总是在各种不确定中挣扎着，希望拥有更多，好像这样就能够更好。诸法是无常的，最安稳，内心的最大的安稳，来自于彻底地离于爱染。就是彻底地离欲，那是解脱。解脱的时候，那是最安稳，最自在。不要说解脱的这种究竟离欲带来的安稳，大家修习无贪，比如修习不净观察，由此无贪增胜，也多少能够体会。当无贪增胜了，当心多少地离开了爱染了，它是怎样的境界，内心是跟从前有什么不一样。善于去这里体会，实际上是对于法的真实，法能给人带来究竟的解脱、安稳，会有越来越强，自己亲身的确证。还没有究竟离欲解脱，但知道这虽然是千分之一，万分之一，千万分之一，但是它的方向是对的，它的味道是对的。这样下去会有究竟的利乐安稳。对于修行，对于佛法，会有越来越强，基于自己生命经验的确认和欢喜。

我们一起来做早上的修习。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 10 日，在沈阳不净观禅修营，座上修前开示的音频资料，听录整理。2020.12.23 二次校对。）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/10·坐上修-2

虽然我们对于不净观的学习，已经走到了遍满不净这儿，但是自己的修习，不用每一座都要强迫自己，去做这所有修习。尤其不要因为自己这一座，好像不一定都能完成所有修习而不安、焦虑，或者好像欠缺了什么。我们哪怕在某一个境象上，能够去做正确因缘，正确用心都是很好的。

打坐的时候，如果意识不到这颗心，会有很多跟过去烦恼相应的活动，要能够意识到，知道什么叫“做正确因缘”。知道这颗心怎样是随顺于法，随顺于正确的。哪些看似打着修习的旗号，实际上是烦恼的活动。对这个心要保持警觉。有觉知，有认识，不要笼统地打包成我，看到是什么活动，是什么。对于自己所修的境象，一开始不是那么清晰，不是那么生动鲜活，也不奇怪，慢慢修习，一方面，取相越来越熟练；另外一方面，心也越来越自然地专注在所观境上，这个时候会改善。

我们一般人，吃饭不专心的话，这个饭菜什么味道都稀里糊涂，更不要说修这种观察，这个境并没有现前。要靠心把这个境象举起来，心的专注力如果不够，那这效果肯定会差一些。心的专注力不够，原因会有很多，比如对于所取的不净相的不清晰、不熟悉，或者是自己过去的模式障碍自己去做这些修习。在这些修习上心不安，总想找点更好玩的、更有意思的、更快乐的。这是贪欲的模式在活动。还有的，想着下面还有那么多的步骤要去修习，前面心里总是有什么东西在催着自己往前走一样，这样的心态，心是没法安住，全然地投入来修习的。

修习的时候，没有全然的安住、投入，当然它给自己带来的观感，也不会是那样分外的鲜活而有力。不过，也不用追求心更多地专注、全然投入，知道那是方向，去做正确因缘就好。不因为一时做到做不到，而欣喜、忧虑。好，我们一起来做，这一座的修习。

不净观禅修营

沈阳·2020/12/10·坐上修-3

修习不净观察，取的不净相，不只是相状，就是一般情况下，眼所见的色不只是这个。气味其实挺关键的。如果说到在心中呈现相的真实度，触感又变得很重要。所以，所谓鲜活、真切的不净相，它是一个和合的相，色、香、味、触，就算不管味，也是色、香、触。之前我有提过，这是一个建构的过程，当从无到有在内心当中建构起这样鲜活、真切的不净相，只要你静下心来反思一下这件事情本身，你对于认识会有所领悟。对于平时怎么样发生的认识，在认知过程中内心的取相会有所体会。某种意义上，建构就意味着解构，你是这样有意地建构起了这不净相，实际上，在所谓日常生活中，所取的那些自以为的真实相，这个麦克是这样的颜色，这样的相状，如果接触，是这样的触感等等，这些也都是在这些相的和合上，内心又生起实体感，再投射到这关联的色、香、触上。实际上，当这个人他对于不净观内心取相，真的很熟练、很自如的时候，他应该对于过去在日常生活中的取相有所醒悟才对。这跟后面的一些修习，可以发生关系。不是必然发生关系，但是可以发生关系。如果，你对于六入处的禅修有所涉猎，那可能从里边能够领会更多。这其实是有助于向后，向于如实观发展的。这个阶段，可以先不必太过投入在这方面，还是基本面做好。对于不净相，不仅是回忆这个色相，取出色相，眼所对的这个色相、相状，内心还要对于它相伴随的气味，还有这个身分，在这个状况下相应的触感，这些也都能够真实地现起，而且和合为一个不净相，和合为一个所谓的不净物。这就是内心中把相捏合乃至投射，形成实体感的一个主动的操作过程。而这一套，我们日常做了很多。现在这样做，好在哪儿呢？好在能够破坏净妙颠倒想，能够降服贪欲、我慢等，能够增益无贪。上午也说，可以不必急着去修更多的环节，更多的步骤。自己把心沉静下来，可以在几个相上慢慢修，多安住。这样也好。可以自己来把握自己的情况。我们一起来做这一座的修习。

不净观禅修营

沈阳·20201210·坐上修-4

你们都知道三善根是无贪、无嗔、无痴，这一切有漏、无漏的善法，都与这三善根密不可分。根的意思，是从此生长的意思，生长的意思就像草木的根。这并不是一句空言。实际上，我们修行的很多德目都是直接、间接地与三善根有关系。或者是三善根结合的强化、运用。不净观，主要是在增强无贪这一法。

我们之前有说过，不净观的修习也可以向后，向如实的智慧、观察无常无我的智慧去延伸。这实际是什么呢？这是基于无贪的修习，去强化无痴，是智慧。智慧呢，如果从善根的角度看，是无痴善根相应的。这个修习，多少有略说过，是基于不净观察，在这个基础上做的修习。相当于说先强盛了无贪，在这个背景下，来增益无痴。

这一次这一节，并不准备在这方面多细说，因为并不是每一位法友，都对于无我义有过足够的闻思。讲起来可能大家不一定能受益。准备要说的是另外一个关联，就是无贪和无嗔。

这个无贪和无嗔的关联，大家很容易想到，是不是跟慈心禅有关系呢？跟慈心观有关系呢？可以这样。一个很容易想到的就是交替修，这当然是一种办法。另外，还有一种很自然的运用。不净观要取人的不净相，慈心观取人及其他有情的相，实际上完全可以在修慈心的时候，现起对方的相——就是这样色身不净的相。这可能吗？这完全可能。修不净观察相应了，我说过，在你这个遍满不净观察得力之后，基本上看到人、想起人，会比较自然地呈现不净相。就是这个呈现起来就好像内在的视觉是透视人一样，不是取这个皮相，不是住在皮相上。现出来的是骨相带着脏腑相。这样的情况下，虽然

主要是在修慈，但是他有这样不净观察很自然的相应。现起来的相是这样不净相应的相，但是内心能够对这样的人，能真诚地祝福，真诚地修慈。不净观察不熟练的时候，可能不容易稳定地做到，不容易自然地做到。如果在取相修真的是比较纯熟于遍满不净了，那这个是很自然，他甚至不是刻意的。因为这样的人，他在想起人的时候，他现的就是这种非皮相，可能常常是骨相啊，或者是脏器这样的和合相，或者是脏器加骨的这种结合相，这种和合相。他很难是净妙相，很难是皮相。那这有什么好？就是可以做到无贪、无嗔等随增长。是有这样的好。

这样的修习，直接地教授，特别地拿出来专门讲，可能找不到。但是，个别经论里，一鳞半爪能有这样的迹象。可是，如果——，大家以后修不净观察，真的到这种超作意位，不需要刻意地作意，自然地现起的是不净相，这个时候，凡是取人相的内心活动，很容易就伴随产生的是这种不净相，包括修慈。所以这个也不是必然需要刻意去完成的事。大家知道了之后，也可以主动地去尝试。比如，对这个人修慈，现起来的不是皮相，现起来的是他的骨锁相，或者是骨锁加上内脏相。不要现模型似的，那个脏器也不要像脏器模型，塑料做的。我一直强调这个“触”，“触”其实说的明白一点就是质感。它什么质地的啊？摸起来什么手感啊？是这个意思。它的相状、气味和质感等等这些，要鲜活一些。这些可以慢慢来，只是这是在这儿说一下，说一下这三善根，它们有这样的结合运用和修习。前面，基于不净观去修习无常、无我，这是经论里都说过的。那么，经论中比较少见明确说这样修习，就是这样无贪、无嗔，它们的伴随修习。但这几乎是可以自然发生的，如果这个人，不净观超作意位，他来修慈，很容易就这个样子。有意做也可以。

那有没有可能，说这三者——无贪、无嗔、无痴和合运作呢？也可能。哪一种可能呢？比如这人修法缘慈，他在观察色蕴的时候，呈现的就是这种不净相。其实正常来说，一个好的观察五蕴的人，他应该有这种身分观察的

基础。我们不刻意地把它叫成不净观。他对于人的色身是怎么回事，应该是超越那种模糊的概念化的意象，而是像你们现在修不净观察这样，一一身分，乃至骨等，很清晰明了。而且现起的时候，带着它的相状、气味、质感等等，这才是观察色的时候，真切的。没有这样的基本功，观察色常不常，很容易流于概念化。或者不知道从哪儿观察。恰恰是有了这样不净观察的基础，或者是诸身分观察的基础，再来观察五蕴，在色上是非常具体的。受、想、行等等这些，如果是心念处、受念处等，自己修习过一段，也会对这些的感受很清晰。或者在日常生活中，多正念观察身、受、心、法等，这些会有帮助。

那无贪、无嗔、无痴它们结合的运转，可以在类似法缘慈的修习中发生。法缘慈，之前我在另外一个禅修营里有教过。但是当时基本上参加的人，没有谁有过不净观察的基础，所以我在色这儿没有强调。实际上，当你这样观察色的时候，色——、受——、想——、行——、识——，一一观察的时候，不管观察自身——“愿我没有敌意”，自身观察呈现的是五蕴之流，这个时候，因为是即身而观，亲切而贴近，所以色身呈现的是种种不净相。那在这样的五蕴观察中，因为是伴随着慈的修习，他会有慈悲等。那么，因为对于诸身分等，有这种不净相的观察，他是相当于说含摄了不净的观察，不净的修习，有无贪等，又伴随着无我的体会，有这样无痴。实际上是可以并时而转的。而且也可以不刻意。就是不是刻意地这样去举。前提是什么呢？前提是这个人，修不净观基本上达到超作意位。也就是说，遍满不净修习很纯熟，见人、忆想人现起的不是皮相，是不净相。那这个时候基本是接近超作意位，或者达到超作意位，他再修跟身相相关的内容的时候，很自然地现起不净相。“愿我没有身苦”的时候，他现起的是种种不净相。那在这样相应五蕴的观察中，涉及到色的也是这样不净相。他在心中还是在修习慈悲。这个时候就有三善根的并转。这个是可能的，而且对前提条件满足的人，还可以是不太刻意就自然呈现的。但是我们作为一个修学的人，知道了之后，完

全可以刻意地主动地去做这种修习。

我只是在这儿提一下，大家不用想，一下子说这么多我做不到啊，感到很挫败。我也没有指望，大家在这几天里，不净观察遍满观察纯熟，我连这都没有指望，怎么能指望更多呢？那这只是大家有这个因缘学一次，这五年了，不像从前，有一些话可以说在前面，你们以后自己慢慢修，有这个启发，需要的时候自己可以做一些尝试。

无贪、无嗔、无痴，诸善法从此而生。我们一起来做不净的观察。根据自己的情况，不要勉强。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 10 日，在沈阳不净观禅修营，座上修前所开示的音频资料，听录整理。2020.12.23）

不净观禅修营

沈阳·2020/12/10·答疑

今晚的时间，刚刚做一下调整，我们答疑。下一个时段，请大家自己安排。

法友：师父！修不净观无识身的时候，之前是可以修死随念（法师：死无常想。）这两个查了一下，没太明白说的是什么？还有另外，发现真的是像您说的，想象在死了那一瞬间、之后，但是那个之前还是挺苦恼的，感觉没有那么真切，就要死了。

法师：这个不奇怪。因为一般人没有这种紧迫感，多数人活着，就像这一生没有尽头一样的活。就是那种观念，好像没有尽头。谁都知道会有一生终结那一天，但是会是今天吗？不会。会是明天吗？不会。每一天都是这个心态。于是，那一天明明存在，可是在自己心里却像不会到来。

那所谓的修死无常想，或者死随念，就是确定有这件事。就是我会死。配合不净观，从有识身向无识身，这个修习、运作，就是我会死，如果这一刻，或者下一刻我就要死，我应该怎样来面对它。多数人没做好面对死亡的心理准备。我们不要说世间的其它准备，我遗嘱写没写啊，该见的人见没见啊，不说这些，心理准备没做好。怎样安然地舍离这一世，走向下一世，这一刻如果神智清楚，自己心如何运作，要没有这个事先的修养，或者日常没有强大的修养，到那时真的就是听天由命了。听天由命是中国话，实际上就是看情况了，看自己这一生到底怎么样，也看到时候的外在环境是怎样，自己如果日常有这样明确的训练，心真的面临生死关头的时候，可以很稳定，甚至可以很安详。今天大家开玩笑说，说他走的很安详。但是说实在的，人

能安详地走，真的是一种福报，比 996 还福报。

一般人意识不到有这么一件事，更不要说把这件事转化为自己修行的动力，也不要说为此做好良好的准备，那么，修习死无常想或者死随念，它能够起到这个作用。让一个人知道，这一生不是一场永无止境的游戏。它是一场现实游戏。它自然会结束的。不管情愿不情愿，不管还想不想玩，它都会结束的。自己真切地意识到这个，实际上，绝大多数人是没有这种生死的自在力的，也就是意味着什么呢？必然死。而且说不定什么时候死，不知道也改变不了。那当然不排除，就在今天，也不排除就在下一刻。因为这一刻还活着，明显不是这一刻了。但是总有一刻是我们预料的那一刻，它将要到来。是吧。就自己设身处地的，真切地把下一刻当成是自己这一生最后那一刻，或者是下一分钟，我还有一分钟调整心情。我还有一分钟准备好自己的心，来结束这一生。我这个时候心怎么办？是这么一个话题。

那自己心怎么办呢？要让心在善法的状态下，这是最基本的原则，怎样在善法的状态下呢？自己修慈心可以，甚至你修不净观、持息念都行。如果是自己忆及这一生的善法，更加强盛地回向或者发愿，比如愿我以这些善法功德，回向于下一生生于什么处，有怎么样的果报，你自己真诚地这样发愿回向，在可能的范围内，让自己保持这种良好心的状态，它会有一定的作用。这也说到我们平时的心态，平时顺逆这颗心常常地是安和自在的，调柔怡然的，也就是常常无嗔多的，这样的话，这个善法心强，它容易去处好，而且随时发生都没有问题。因为不是每一个人都有时间来调整自己心的状态的，有时候那个发生是一瞬间的。都没有意识到什么情况，已经完了。所以说我们如果最妥当的准备，那就是让自己内心尽可能地活在正确中，活在善法更多的状态中。这样，不管它是突然地发生，毫无准备余地，还是自己有预料地发生，那都没有问题。那现在的修习呢，就是让自己这颗心正确起来。正

确地面对这一刻。

怎样算是正确面对？有很多都是正确面对。只要不要随顺烦恼，善法多，随顺善法都属于正确面对。跟自己下一生的愿望有关系，也跟自己这一生培育的善法力量有关系。你像我说修慈心，你们多数知道是怎么回事，也容易修起来，那如果从来没有做过这个准备的，跟他说这个话就不相应了。但是呢，人是对自己亲近的有情容易生起慈心，可是也生起爱染，就是爱恋，你还没有办法在这个时候用他亲近的人，引生他那种由爱带来的慈，因为那里也同样带着爱染，所以这个时候你要想引发他的慈心，就得非常善巧。给他看一张非常萌的宠物照片，“你看这个宠物萌不萌？”“萌。”“可爱不可爱？”又不是他的，他内心又对它很柔软，那个有慈的成分。他也不至于爱染。你要拿他最亲爱的小儿子，还没在身边给他看，“你看你儿子帅不帅？”“帅。我好想他呀！”但是，我们作为佛法的修习者，有这样的经验，可以自己给自己一个适当的设计。我希望我能怎样走完今生的一段，最后几分钟。这个时候就那样用心。就像面对那一刻一样。然后这一生结束了。这时色身开始作为死尸变坏了，自己做观察，这样就行。

法友：色身变坏了，之后其它的呢？

法师：因为这个时候，我们这一生终结之后，其实这个色身已经是无情物了。这个人可能已经在余处受生了。这个色身无情物，但是一般人都还觉得这个人是我，一般人还觉得是我，或者是我所。借着这种跟自身有关联的，尸体的败坏，对于一个人可能触动更大一些。或者对于自身的不净，这个不可爱乐，非净非妙，能够更决定一些。

法友：师父！明忍师兄今天离开的时候跟我强调一下，他说让我说一下，他昨天修慈心修的很相应，有几个比较近的人，心里头过不去的人，这次都

修过去了。他特别受益，让我表达一下这次他的收获。其实，他引发了我的一个思考，就是对禅修，我还是想请师父讲一讲禅修的原理，我想深入地了解一下禅修，它会产生这么多美好的效果出来。

法师：禅修，它是一个比较大的内容了。在佛法的内容里，有偏于止的，有偏于观的，也有双运道，止观双运的。如果说你们大家经历过的，有觉受的，多的可能是慈心吧？因为，我在这边推动慈心多，念处你们大概也修习了一些，就是主要是以正念正知为培养对象。我带大家学《佛教心理学》，你们现在有没有认识到它的好啊？实际上相当于说修行原理。实际上是让大家能够自行分析这个染污的心和清净的心，错误的心和正确的心，从错误的心怎么变到正确，大家学的好，完全可以自行做这个观察和分析。你要是懂得这些是染污的和清净的，怎么从染污的变成清净的，那不就是修行吗？是不是啊？这就是“授人以鱼，不如授人以渔。”我们学这个呢，其实就相当于不光是懂原理，还懂得了方法，分析方法，不是简单的修行方法，是分析方法。分析问题，设计解决方案的方法。我们把这些弄好了，不光自己遇到各种情况，知道是怎么回事儿，知道可以怎么样改善，就是修行，也可能帮到别人。那你问禅修的原理，这个我说止观，止观双运，这些比较大。那我就略说一下，你们经验过的慈心、不净，这些我教过。

慈心禅主要培养的无嗔，无嗔是伴随着很多美好感受的。我常常拿一堆词来形容它相应的状态——内心的柔软，内心的接受，内心的包容，内心的关爱，内心的支撑，内心的这种亲近，还有内心由此得到的喜悦、温暖等等，这都是在慈心中会伴随的。这个慈，它本质是什么呢？是无嗔心所。这是无嗔这种善法，带来的相应的身心状况。是这样而已。那无嗔，一般人只能对一部分人有。或者说他这种友爱啊，关爱啊，只能给一部分人，换句话说，他在很多人身上没有办法生起这样的善法。很多人觉得是对方不配，意识不到是自己也有损失。实际是自己也有损失，因为自己遮止了善法的生起。那

么我们慈心禅的修习，能够让这个心变得很调顺，有这种能力在一切有情境上都生起无嗔，强盛的无嗔，坚固的无嗔。这个就是自己善法力量的增进，也是对于过去的突破。

今天，我们学不净观，不只说它自己是无贪，也说到和其它一些配合，无贪、无嗔、无痴，这些配合修习，你要问禅修的原理，禅修增长的就是这些善法。就是善心所这些。它所对治的，就是那些三不善根，或者是几个根本烦恼为主的，为根本、为代表的这些烦恼。从善法的成就方面说也行，从不善法的调伏上说也行，两面都说也行。禅修的这些作用，就在这些不善法的调伏乃至净除和善法的建立、坚固、广大中表现出来了。一个人终归是有情的一种嘛，有情是有情识的，它最根本的特征还是这种情识的活动，是吗？情识的活动不是别的，不就是心所吗？还是表现为种种善恶心所，善恶心所的彼此关联，善恶心所的增胜、调伏。所以，禅修为什么有这么大作用？因为它能够锻炼这些善心所，它能够调伏那些不善心所，而且很稳定。不是我今天修慈心，这个慈心只能闪一秒两秒，经过慈心的修习，可以很稳定。也就是让这个善心所更强大，不善心所被削弱或抑制得更厉害。这就表现为生命状态的改变了，生命品质的改善了。生命的状态，生命的品质哪有什么自性呢？不还是这样色、受、想、行、识的和合呈现吗？说到精神的特质、内心的感受，主要不就是受、想、行、识吗？名法是四蕴吗？这些不都是心、心所吗？你禅修改变的就是心、心所，心、心所中的善恶。简单地说，禅修是集中地在内心中断恶修善。就是这样啊？我从前说：“**禅修不是要体验神奇，而是要培养正确。**”能体会吗？它不是要体验神奇，而是要培养正确。它根本出发点，不是这些神奇卓异的、常人没有的这些经验，而是要培养心的正确，就是断恶修善。这是根本出发点，也许伴随一些平常人没有的经验，但那些有没有又怎样呢？那些经验没经验都没什么，内心的正确才重要。这个问题说这些。

法友：师父！就着刚才您说的这些话，我想问一下，这个概念是不是这个意思，就是不净观可以作为我们修慈心禅也好，观呼吸也好，其它禅的基础，然后在它上面再叠加修别的都可以？。

法师：它不是必须，是可以这样。看自己希望不希望了。

法友：再有一个，我想问，因为现在毕竟是刚开始修嘛，不是很清晰，是要等着深一点呢？还是两个可以一起？

法师：在自身修不净观察不够到位之前，想一起修挺难的。这心会很不稳定，一会儿想这样，一会儿想那样，就有一点容易茫然失措，一开始可能是愿意都修，就只能交替修为好。在个别的时候能够同时修，比如说，对一个不净相修慈，能做到，可以。做不到不要勉强，还是分开修。

法友：这个不净相还是越清晰越好呗？

法师：非常真实。就跟眼睛现前看一样，甚至比那还真实。我之前说过，因为一般人心不专注。我们不说他这个人，他面对这个菜，他对这个菜的色、香、味专注力，一般来说超不过十秒。是不是啊？一般来说超不过十秒。这还可能是它相对来说比较爱吃的，我们用十秒说，他要是完全不喜欢吃，但也不至于反感的？看一眼，“什么啊？算了！随便吧！”这个心就不在这上了。心不专注这个上，他对于相应的相，取的就不真切、不够鲜活。我为了说明这件事，我给你们举一个例子。实际的例子。

有一个美食团体比较权威，请了很多自愿者，他们其实要做一个测试，说下一道要给他们吃的菜是河豚鱼，你们知道河豚鱼吧？这个很难处理的，必须是很高明的人处理好了才可以。我们请了这样的人，请你们稍后品尝。

然后端上来，这些自愿者吃了之后都说，都描述这个是怎么样的鲜美，怎么样好吃，然后主办方最后给揭秘底，你们刚才吃的就是鲤鱼。但是那些人并不是说，自己编造的。那是怎么回事呢？因为河豚鱼太稀罕了，而且它有可能有危险，不管是它的稀罕难得（就是珍贵），还是可能带来危险，都使吃的人这个注意力，几乎完全地倾注在吃这条鱼上了。那反过来他平时怎么吃的啊？那时候还没有刷手机下菜这回事儿呢，那时候还没有这个，但是一般人怎么吃啊？心不知道在哪儿，也许有那么一两下，心在这个味道上，可能接着就不知道在哪儿了。明白我说的什么意思了吗？他们不是编造的，只是他们从前吃，从来没有这么全神贯注地吃过。这就是我说一般人，哪怕现眼所见，现身所触，有时候他都不如在禅修中现的那个境，更清晰、更鲜活、更有力。

你们修不净观察得力的时候，因为心的这种专注性，和自然安住的能力，不光是专注，硬按着专注在修不净观察的时候，不太容易得力。等到心能够很自然地、很放松地专注在这个相上的时候，专注力增长，这个时候这个相会变得越来越清晰、越来越鲜活、越来越有力。这个时候，它的作用就大。一个人如果多修多习，他能够稍一作意，就现起这样不净相。甚至好像不需要刻意作意，如果严谨要这样说，好像不用刻意作意，就能够触境现起不净相，他这个时候配合不净观，来修习其它是很容易的。在这之前，自己可以尝试一下。要是发现两边忙活都不很稳当，那就分开修。是这个意思。

法友：师父！修不净观，可不可以观完自己之后，不用再观他人再修其它的？

法师：你是说，只观自己不观他人，你说再修其它的，是修具体其它的……？（法友：慈心禅。）你这样，我的建议是，你观其他人，你哪怕观一分钟到五分钟，你也要观察。哪怕只是几念，你说我一分钟都没有，那哪

怕几念清晰地呈现一下，是这样，那也行。（法友：同时观的也要有呈现吗？）对。自身、他身、共，然后呢做这种普遍地修习。要由小向大，上来就所有，那种很概念很抽象，那种境界很不清晰。还是从小范围。比如观外身，一个人看得清楚，内外身，自身和对方看得清楚，再扩大一些，再扩大一些。

法友：师父！这个不净观，得修到什么程度的时候，才能觉得有一种就是气味儿的感觉？

法师：这个气味儿不要急，你可以先把这个相状呈现出来，然后问自己，这个气味到底是怎么样呢？你不用一开始就非常要求很精确，很准确，它的味道大体怎么样呢？你比如，我也说过，比如说内脏，对内脏呢，你想一下，你这个用言语带出来也行，你能够回忆起来也行，如果不容易，那就想一下自己经验过的事情，比如可能在家从前做什么，比如在家做过猪肝，想一想什么触觉，什么味道，比如说菜市场，那肉摊边上那个味道扑鼻而来，让自己受不了。那想一想，类似于这样，把那个取过来，放在这个上做综合。

法友：但是，师父！那个味道能想出来。等着做慈心观的时候，以这个不净相作为所缘，就是这个味道一直都没有，但是这个外观、形状什么都有。

法师：那还是不够纯熟。等到以后修道纯熟的时候，我说了，他那个时候那个不净相，是作为一个整体出现的。就像这个东西摆在这儿一样。你不光看到它的相状，还闻到它的气味，甚至你都没有用手去碰它，也感到它的质感。对，是这样啊。这个是还没有修习熟练。不用着急速求熟练，修行不用着急，只管做正确因缘。你们知道修习得力会是什么样子就好。其实也不用先知道，你只要正确地去修，到时候就知道了。

法友：感恩师父！

法师：你们没有别的问题，我回答明饶之前的那个问题。明饶之前问，她说假如说一个菩萨这样修不净观察，“非净、非妙、不可爱乐”，厌离心很强盛，那他咋还行菩萨道啊？

这个问题，我说好在哪儿呢？因为它确实是一个需要认识清楚的问题。这个问题，我在正式回答之前，我想问大家，菩萨行菩萨道帮助众生，是因为这个世间净妙吗？（法友：不是。）不是因为这个世界净妙。是因为要帮助的对象，他对于菩萨来说是可亲可爱的吗？（法友：不是。）那既然如此，你修习不净观察，认识这个世界，主要是指有情世间，“非净非妙、不可爱乐”，它不干扰啊，它从原则上，应该不会必然干扰到这位菩萨他去行菩萨道，是不是啊？那菩萨他行菩萨道，他的动因是什么呢？他需要的要件是什么呢？这话我也曾经反复说过，是《般若经》的话说：“一切智智相应作意，大悲为上首，无所得为方便。”也就是需要慈悲和智慧。他需要广大的慈悲和智慧。如果说到后来的词，他需要培养出来菩提心。“为利众生愿成佛”的心。这个是他行菩萨道重要的事。那他这样观察这个世界，“非净非妙、不可爱乐”，对于他是否发菩提心，没有必然的肯定，没有必然的否定。不说是菩萨，就说是一个人，他修习不净观察，他可能在后面分岔的，可能因为这样的心修习，厌离心很强，很快去证了无学。也可能在这样的修习，再配合其它，他去发菩提心行菩萨道，这都可能。

我刚才问了两个问题，他是因为世间净妙去行菩萨道吗？是因为对象可爱乐，可亲可爱去行菩萨道吗？大家都回答否定。这话其实可以问的更明晰一点。菩萨是因为贪爱世间而行菩萨道吗？不是。所以修不净观察，对他行菩萨道不会造成形成对治或者破坏啊？明白这个意思了吗？修不净观察，会不会成为菩萨道的障碍呢？你们想一想，我讲功德利益的时候，在第四点，

我讲“增益诸度”，还记得吗？讲这个不净观察，可能怎样帮助六波罗蜜的增长。还记得吗？就是说，恰当地用，这个不净观察，可以帮助修菩萨道。不是说必然。我有状语的——他要“恰当地”用，他是可以帮助到的。

今天，我还说了，怎样以不净观察配合于慈心的修习，在这我还要拓展说一件事。从前跟大家说，如果可能要修习慈悲的增上意乐，还记得吗？我也不知道大家修的怎么样，肯不肯我活的好好的，你的恼苦都要拿到我身上来？你这些苦，身苦啊，都拿我身上来，不光是你，这些人都拿来。然后，我承受这些，你们都好。可能啊，不容易很心甘情愿。可是，如果你修不净观察，真修得力了，特别是无识身观察，看着它这样膨胀、青淤、脓烂，乃至破裂开了，又看着它被鸟、兽、虫等食啖，看着这样连肉带筋的骨架，变成赤骨、骨锁、散骨、白骨，变成一堆骨堆、骨粉，最后随风而去，什么也不剩。那这个时候，这个心如果真的在这里修习得力了，无贪心增强，你再随顺我说的那个偈诵思惟，“无我易坏无坚身，众苦无恩恒不净，此身若能饶益他，不生欢喜非聪睿。”那就像经里论理说的，这个身啊，唐捐无数。过去生，生生死死多少回啊？白白地扔掉了这个身，白白地死去，这个死本身没有给自己和他人，带去任何真实的功德利益，如果现在反正这个色身，自己通过这样的观察修习，很明确地知道，它是必坏、必朽，无坚无实，不可爱乐。这个时候，贪爱自身产生的障碍就会减小，真的需要拿我的身命，来救护他人，或者利益他人，“不生欢喜非聪睿”。不为此欢喜的，那就是一个——，这话说的很文啊，翻译过白话就不好听了——那就是个大傻瓜。非聪睿，这个有文化的人说话就是文雅。你想啊，这就像我举的那个喻，这杯子一下子滑落掉地了，“啪嗒”打碎了，起的什么作用，没啥好作用，你如果在它将要滑落的时候，你告诉那边的那个人，“你要接住就给你！”对方一下接住了，你就给他的了。这个有什么不可以呢？不比白白打碎了强吗？哪怕是一个翡翠的。这不也比打碎了强吗？至少你交道了一个好朋友。

对于不净观察修习得力，对于自身的爱染减轻，更容易为众生舍生忘死，他因为自我贪爱带来的障碍减小了。就是我在不净观“增益诸度”里谈到对于布施度，我讲了这个偈诵，你们当时没感觉的，当时觉得那是好高的调子，为什么这么说，就是因为这个道理。平时或者从前，对于这个色身只是知道爱着，不知道就像手里的沙，你怎么样用力撰，它也会慢慢滴滑落，那与其这样，为什么不给一个大厦做一点混凝土，添砖加瓦呢？那个大厦也不是别的大厦，那就是你菩萨道的大厦，这是这个问题关联的，我说一下。它如果能够被正确引导的话，不仅不会障碍菩萨道，还可以成为助力。

我也说过，慈悲的增上意乐是发菩提心的前一步。真有了这个遍满地心，决定的心，甚至说宁可为了，比如地狱众生，为了他能离苦，我宁愿在地狱中替他蹲着。有一千个，那就乘一千，一万个就乘一万，地狱不是好玩儿的地方啊，如果这样的心，真的越来越这样真实，把对方的苦很真切现在自己身上，又欢欣喜悦，真的是痛并快乐着。色身的并不可意，但是内心安然喜悦。这个时候，再发菩提心就容易。随顺于规律想，这个业是不能代受的，是吧？那怎么能给众生带去真实、究竟的利乐呢？那就只能是帮助他走上佛法这条路。是吧？那这个过程呢，不一定每一次都单刀直入，直接以佛法助人，可能呢，像菩萨可能要长劫地用种种方便来做帮助。你像有的说很极端的，下地狱一劫，帮助一个有情生起一念善心，渐次增长，令他能有善法生起，甚至再来人中，能够从持守五戒等善法，慢慢增长。

实在地说，菩萨的大行确实是很了不起，不过这些并不一定离我们那么遥远，他的根基也不外乎是无贪、无嗔、无痴，注意到了吗？也不外乎是无贪、无嗔、无痴。菩萨道一说好像挺高大，挺渺远的，你仔细分析一下，最基本的基石还是无贪、无嗔、无痴。最基本的基石，其实也仍然可以用八正道来说。他的正见有什么根本区别吗？跟佛法共通的没有特别根本的区别。根本上是一致的。只是菩萨道可能更强调一切法的不可得，就是法空，一切

法空。那根本正见，缘起正见的一致。那在哪儿有差别呢？在正思惟有差别。想要迅速自解脱的，多是考虑自身的苦乐，人是很自然地在凡夫阶段，愿意考虑自己的，这个很自然的事情。那希望自己究竟离苦，尽快离苦。这样的心就会导致向于声闻无学去发展。那如果这个人，他的因缘不一样，或者自己主动培养不一样的内心，愿意把更广大有情的究竟离苦，放到自己离苦前面，注意这个“更广大”不是有限有量的，有的人可能发愿说，“我希望我二十世出家住持佛法，度众生，然后我自求解脱。”这个心算不上菩提心，有限、有量。

菩提心发起的时候，就像四无量心一样，他是没有什么在外的。你想想也知道，他的根基就是从这样四无量心，以及慈悲增上意乐这样发展来的。后面需要加上什么呢？加上正见。什么正见呢？离苦得乐的正见。因为希望帮助有情离苦得乐的心已经非常强盛了，乃至可以长劫受地狱苦，也要帮助那样的有情他离苦得乐。这个心已经非常强盛了。现在只是寻找一个解决方案。我如何能够达成这件事。那这个时候伴随着佛法的正见，那只能是以法利益众生。是吗？以法利益众生呢，人的种种根性又不同。有的也许可能这一辈子跟他说了很多话，真正能够推动他改善的就那么一句两句。但是，这“买卖”菩萨也干。要是只求效率，只求效率呀，那这“买卖”就可能没法做这么大。菩萨知道有情是有种种情况的，有的是处于栽种的阶段，就是播种的阶段，有的处于走向成熟的阶段，有的可能处于即将成熟到脱落的阶段，那都不一样。所以，菩萨的度人，他不是有简择的，随着因缘有差别而已。

这个问题，问的挺好，我拓展来说几句。因为慈心啊，还有这一次我讲不净观啊，我都多少有意说一点菩萨道相关的。话题说到这儿，我又展开了一下。有其它问题，大家可以问。

法友：师父！我看不净观修习纯熟的那个境界，我观察就是如实知的状态了，看到什么，他都知道现象规律本质。

法师：这个啊，是胜解观。你要是进一步地观察，像说“于非妙诸行”，继续去观察，“惟苦惟无我”，这是向于本质去观察，它现象上是怎样的相状，是怎样的气味，怎样的质感，这是现象上的。它虽然也算是一一，你如果是对于这些，能够很准确地了知它，也算是如实知，但是它不是向于出世智慧这方面，（法友：如实知现象）对。如果是很准确的，那是可以叫如实知现象。但是，多分情况下，他是胜解来的。

我说不净观，它其实也是智慧，大家能够认同吗？慧心所，它主要的体相是什么？简择诸法。我教大家的不净观察，其实它就是在探究一个问题——“净呢？还是不净呢？”是不是啊？对象是人的色身。但是问题一直是这一个问题——“净呢？还是不净呢？”这不就在简择吗？那简择的结果，是作为相应的智慧出现的。只是这个智慧，不是跟出世智慧直接相关的。当然，在这个不净的境相上，进一步地观察无常无我等，引发的智慧，就是与出世的智慧相关的。

法友：师父！取相的时候，取的特别细，心里觉得是不是在编故事啊？

法师：是这样。不在于故事不故事，而在于这个相有没有事实根据。你知道大家为了取相能取出来，能够现出来，有多少努力吗？你像《清净道论》里说，去取相的时候，这一路还要记住自己几个锚点呢。因为今天都知道这个词，就是在哪儿，走的什么路，从哪儿什么样的标志那儿拐的弯，怎么样，怎么去的，到了那个地方，那个地方什么特征，看到了一个什么东西，一个什么不净，不净物它是什么相状、气味等等这些都取好了，回去了自己现不起来了，怎么想呢？我是怎么过去的？啊，顺着那条路过去的，在那儿

拐的弯儿，到那儿呢看到那样东西，哦，是那个味道。我不是讲过吗？这就是人的场景记忆。很管用。为什么现不起来气味，我都让大家去回忆一下，你曾经经验过的场景。是菜市场啊？还是自己亲自接触的啊？还是什么，你把那个场景现起来。先不要单刀直入就去问是什么味，你越着急越想不起来。但是，沿着那条道路，进的这个农贸市场，然后走到那个摊子那儿，伴随着这些鲜活的记忆，气味扑面而来。

其实，如果心静下来，一点线索，自己可以把它合理地放大。比如，你们从前在家处理这些猪的内脏啊，或者肉啊，或者脂肪啊，都是碰过嘛，对不对啊？它那个气味，那个手感，你怎么没有接触过啊？只不过一般人，这个心太散乱，太浮，这些东西他没有办法，不容易很清晰地现起来。成天做的除外，或者有什么特别深刻印象的除外，一般人不容易现起来，也不容易从这一个自己把它合理的放大，什么叫合理放大呢？它要再多一点，气味是不是更浓了？它要再新鲜一点，气味是不是更浓了？那会是什么样子？自己把它现出来。这个虽然是从这些线索，内心作出来的相，但是这个相作的合理。是这个意思。它并不是不符合实际的。这是修习中挺有意思的一件事。你像这个说到脓坏，多少人是没有见过死尸，它在那个腐坏阶段呈现的脓疱和那种脓液的，但是街边断胳膊断腿，伤口腐烂流脓的，我们基本都见过吧，是不是啊？也许曾经取到过那个气味啊，或者在医院里，甚至在自身伤口，有的没处理好，化脓的时候，怎么没有闻到过那是什么气味啊？如果自己心慢慢清净下来了，安稳下来了，这些相可以现起来。从前是这么大小伤，但是它化脓，那个脓烂的气味是什么样啊？那还远远赶不上任何一个死尸，它在腐败时的那个脓疱。把它要是浓缩一百倍呢？放大一百倍呢？是这个意思。这心可以从一些相关的线索中，得到相应的相。这个并不是凭空的，而是确实是合理的。你如果真的到那种现场，会发现自己这个放大可能还不到位呢。

法友：师父！就是这个不净观想，我今天早上的时候我去洗手间的时候，我知道是带口罩的，都不用不净观想，我知道戴口罩进洗手间的，然后，之后就吃饭了嘛，吃饭的时候，就是，吃饭前我看到师父拿那个补那个食物嘛，然后我就没多想，当我吃的时候，还是吃的超级香，然后还超级欢喜，当我吃到一半儿的时候，我再想想不净观，我突然间想到，就是——，连想都不用想，我就知道要带着口罩，然后就想，师父要吃饭的话，那师父也都去洗手间，然后你就会有一些就想一想，然后在想一想之后呢，就想，那其实也吃不下去饭了，这个饭当时也不太香了，再想想自己，因为我不太会想普通人、凡人，因为普通人不用想我觉得都很不净，就不用想，因为内心不清净，所以压根儿就不用想，就都不净。然后其实就这个引发了，就像有一天我就想起那个蟑螂，其实我无法不去想可爱境，可净境，因为就普通人我都不用想，就不用想都已经不太那么什么了，然后，我就想既然不净观就还得观师父，然后，吃吃就觉得，吃一吃，想一想，顿时也是没有味道了，当时就是是挺有食欲的，但是吃吃指定是没有味道了。你想完师父，然后就把师父所有都想一遍，然后再想想我自己，然后就想，凡胎肉夫已经是如此，只能是好好修习了。到一个你想莲花化生也好，还是什么也好，就已然是这样了，就连师父也都是这样子，自己也都是这样子，俨然就都是这样子的。然后再想一想，然后想一想，师父、自己，再想一想，一个，如果我真正不嫌弃，我就想一想小孩儿，我的孩子，我就感到，我看她的便便的时候，真的生不起来什么心，因为没事儿的时候她的脚丫子我都要闻一闻，然后亲一亲，然后怎么怎么，然后然后，这个观想，我就觉得，怎么会是这样子呢？我观自己的时候，我观师父的时候，要是这样子的，就是没有到我很舒服的境界，但是我觉得索然无味，吃饭是没有味道的，然后再想，观这个孩子的时候，她平时“噗噗”的时候我不也得看着嘛，你还要洗屁屁啊，你还要看，那些东西，你也不会有这样的净不净，然后我也没有去观想，观想一个小孩子是什么样子的，只不过我对师父和自我的观察，产生了一个，“此身已是如此，只有到一个你觉得什么样化生的一个地方，那是一个很好的地方。那就是一

个很好的去处。”然后我当时就是这样想的。然后，昨天还有那个视频嘛，早上看的时候那样的，晚上看了之后就没有感觉了。顿时就没有感觉了，就索然的，就这样就可以了，也没有什么，太恶心，或者是这样那样的想法，我就觉得是一个很正常的观察而已。

法师：不净观察，在饮食上，对饮食不净我有讲过，你可能没有听到，你愿意的话，也可以找来听一听，那是关于饮食不净，说到“受用种类不净”、“转变种类不净”。那在自身上可以配合着自己，咀嚼的动作，观察这个髑髅，它咀嚼的动作，这些对于初学，是相对平和的。特别是这个，它是相对平和的。

修习不净观，有一个成熟的过程，自己平时多观察，多观察自身的不净，对于这个越来越能够，调柔地接受它，而内心无贪，也没有排斥嗔怨，就是嗔憎，这个是很重要的。我们饮食不是为了好吃，因为你在修不净观察啊，这随顺修道来说，饮食从来就不是为了好味道，这个我也讲过，他如果为了好味道，对于修道就错了。饮食只是令身暂支持住。为了能够修习梵行，为了能够向于清净解脱做一些努力，这就是饮食起到的作用。“香油臭脂等同润滑”，这是佛法里的话，“是身如车，香油臭脂等同润滑。”你不管是那些很香的油，和那些已经臭掉的那种油，脂是那种固态、半固态的油膏。这都臭了，但是如果你想润滑车，一样可以用。是不是啊？不管是香油还是臭脂，它在润滑车上，功用差不多的。什么好吃不好吃，它在支撑身上作用差不多的，差距没那么大。这个吃糠咽菜，正常的话，不也是一辈子吗？也一样可以支撑办道。那好美食也一样支撑办道，自己内心哪有那么多倾向性呢？对于一个真正修道的人来说，没有那么多倾向性。“香油臭脂等同润滑”。这个身就像车一样，要这样地修习，才有点意思。你们修习什么某一个法，它不是为了吃的更香。如果你感觉更香，只是因为你更专注了而已。刚才有讲。吃的不香也没什么，不是为了香不香，不是为了这些好受不好受，

是为了心能够正确地运作，配合以受用饮食。你在这里呢，有种种其它这些想啊，观察啊，不是不行，但是对于初学最好形成比较稳定的规定动作。这样呢，心不纷乱，而且修习会越来越强有力。太纷乱了，不容易长久地坐下去。（当然，大家也未必想长久坐下去。）可是，从修行来说呢，我是做正确地修行的说明，做不做是大家的事。你想要这样长久地修习——容易得力，还是自己有一定之规。运心的一定之规比较合适。这里没有太多的这样可以，那样不可以，但是毕竟是有一些辅助的说明。可以去做参考。

至于说，对自己孩子感觉不到不净，那是因为贪爱的覆蔽而已。对自己孩子这样，那其他的，对于自己贪爱的对象也都一样。当这个贪爱足够强的时候，人是不辨好丑的。但是，这个境真的是没有什么不净吗？换个人，你让别人说，你就知道了。那反应的是什么呢？反应的是自心的贪爱覆蔽了智慧。贪爱是能够覆蔽智慧的。自己内心对这个境，爱染的太过了，导致对于它没有办法生起如实的智慧。那你也可以同样的，另外一个类似的境，但是跟自己没关系，甚至是让人很讨厌的，比如说性格什么，让人很讨厌的，那你这个时候在观察呢？你就能够看到自己情绪，也就是烦恼在里面扮演的角色。所以，在观察别人的时候，说为了避免自己内心取净妙颠倒想，刚开始观察的对象，要自己内心他不容易产生染爱的人。最好是同性老病的。听我话要听清楚，我讲老讲病，我是有说明的，同性老病的。或者说，如果这个人他的取相不一般，那就是他不会产生男女欲贪缠的，或者不会有太多爱染的，这样的境。为什么呢？就是我刚才说的，爱染会让人取净妙相，会覆蔽智慧。所以，对于初学会形成障碍。当然，久习得力了，可以比较如实地来观待，那是因为内心的贪染越来越淡了，无贪越来越强了。

这是你刚才提到相关的两个问题，你没有把问题问出来，但是，总结一下饮食时候的观察，或者是对象，第二个就是对于这种很可意的对象，我给

你这些，相应的一个回应。

法友：师父说观白骨，我也有观啊？就是把自己也想象到了——，先一个场景，沙漠啊，一个尸体，然后我抽离出来了，然后就看它，慢慢变烂，虫子什么的，然后就变成骨头了……

法师：不是说最后白骨观，而是说你在饮食的时候，我讲的是饮食的时候，饮食的时候，你可以把注意力放在咀嚼这个动作上。但是呢，头脑中呈现的这个境象，心里呈现的境象，是这样的髑髅在做这个咀嚼动作，是这样而已。因为这个呢，可以比较稳定，又不至于对于初学造成太大地内心冲击，因为初学还是对自身取净妙相嘛。所以，如果是很有冲击的这些境象，会让人比较不适。但是我也说过，这不适呢，恰恰是对于自身取净妙相的一种表现。当自身不再对自身取净妙相的时候，一般来说，他能够如实地、平和平稳地接受不净，观察不净。

大家还有没有别的问题？刚才我这边闹表也提示了，我们今天晚上答疑到这儿。接下来，时间给大家各自安排。禅坐也好，经行也好，确实需要，也可以早一点休息。好，到这里。

（本文文字，根据印慈法师 2020 年 12 月 10 日，在沈阳不净观禅修营，晚答疑时间与法友交流、开示的音频资料，初步整理。2020.12.26）（2020 年 12 月 31 日补充整理。）

不净观禅修营沈阳·2020/12/11·座上修-1

修习不净观得受用，对于修习无我观察，其实帮助很显著的。一般人执有我，对这个色身的坚固执著其实占了很大的成分。平时日常生活中总感觉有我，然后，又说不清这个我是啥，现在如果修习不净观察，日常也用心的话，看到的是这样一一的身分，看到的是这样骨锁的动作，伴随着所谓的自我感，看到的是这个。自己内在的那种体会和感受，是会有触动的。特别是如果一一身分，这样观察久了，一一身分地感受很清晰。一一的身分，这样分分片片，凑在一起，拢在一起，哪有过去一直感觉那个一整个儿的我呢？因为在心里感觉这个我始终是一整个儿么，我就是我，现在这样分分片片摆在眼前的事实，那个一整个儿我在哪儿啊？哪儿有啊？怎么可能啊？所以，从不净的观察顺观到无我并不难，甚至有时候会自然发生。观察这个色身的不净、速朽，感觉我一直是我的那个我，往哪儿放啊？有时候，这种观察，他不是自己刻意作意的，确实能够很逻辑自然地发生的，因为观察到了它的和合非一，观察到了它的无常速朽，那么跟内心中一直感觉一整个儿的我、我一直是我的我，它是形成了事实上的破坏。所以，不净观察不仅仅是对治一下贪欲烦恼、调伏一下我慢这样简单，修习深刻，很容易由此引发无我的观察。再说一下，这个观察，有时候不是自己主动刻意地去用心的。它就像你看到了一个事实，发生了一种体会一样。所以，不净观察对于希望在佛法中能有所深入，有一些体会性进展的，它还是有特别的意义。我们一起来做相应的修习。

法友：师父！就像您刚才说的，就是在座上，我曾经观察到集体都是骨架子的环节，当观察自己的时候，观察到一半成了的灰末，下边就观察不到了，就出现一个衣服始终在那儿。然后，我就想着可能是自我感和实体感太强了。**法师：**是什么始终在呢？**法友：**是昨天那座。**法师：**我说，你是说观察到一半，有个什么始终在呢？**法友：**有一件衣服。这件衣服和下半身就怎么作意都变不了那个灰儿。然后，我就想这种自体感和真实感还是有，这个是不是一一就是所说的无相观那个了知所修呢？

法师：这个跟那个当然有关系，不过你这个是观察不纯熟的原因。你常常地做正确的修习就好，我也要叮嘱大家，在不净观察的修习中，只管去做正确因缘，不要急，比如说，气味现不起来，那就慢慢地观察。知道用什么方法因缘去观察它，了知它，去做这个因缘。比如，哪一个修习的不够清晰，不够真切，也不要急，修行也是缘起法，知道它的因缘是什么，去做正确因缘就好。这个心或者急躁，或者不满意，都是烦恼相。内心安然地去做正确因缘，对于做正确因缘之后呈现的结果，不管它能打十分，还是能打一百分，都是百分之百的满意。这是正确地用心，正确地心态。否则一边修行，一边滋长烦恼。

法友：师父！还有一个，就是昨天讨论了，这种可能是……，或者不正确的一种观察，就是我是从六根开始观的嘛，观六根不净，就是眼、耳、鼻、舌等这些不净物都很明了了，但是当意的时候，我就想了，师父曾经说，我们没有正确过。然后我就想，自己意的一些颠倒，这也属于不净，这可以吗？

法师：这个是这样，不净观察主要是对色法，意是属于名法。你要是说，对于心是否清静，那个清静不清静，其实是正确不正确，是颠倒不颠倒，是染污不染污，并不是色法意义上给人的观感净不净，不净观察是要破坏过去对于色法，主要是色身颠倒取净妙相，你扩展到那儿呢，应该说就不再是传统意义上不净观察的内容。你可以先不在那个上用心。你如果观察身根，观察前五根，那就观察前五根。

法友：还有一个小问题，师父！就是我今天早上看了一遍，就是那个无相观察中的依俗契真和即相离相观察中的那个，与怎样的根尘的缘起，它们之间有什么区别？

法师：那个到后面再说，现在大家修习用不上。

不净观禅修营

沈阳·2020/12/11·座上修-2

大家心平气和，不要急。讲的虽然多，又没有说可以很轻易地在几天里就都能够很好的达成。这只是相当于给大家一个相对完整的图景。自己这一座，不一定要遍历这些。修习不净观察，是为了增益无贪，能够调伏这些烦恼。在善法德行的进修上，能有更好的助力。不是要完成什么规定动作，让自己感觉良好，所以哪怕这一座，自己只是在一个相、两个相上反反复复观察、体会，能够安稳地住在这上，那也很好。

为什么总是好像，觉得又是在完成什么任务，给自己打分，这个心态是跟禅修不相应的。禅修，它是要培养正确。这个正确用不着跟任何人去夸耀，也不是让自己感觉良好的。为了让我感觉更良好的修行，那个跟佛法的根本意趣还不一样。如果不能在一个境相上安稳地修习，那么说明心这个安稳性还是不够。从前也说，多个不净相这样修习，对于初学有一个好处就是这颗心不肯安生，总在一个上觉得没意思。它要找新鲜，找有意思，那给这个刚开始的心一点方便。就像拴猴子，如果说到一些不善业相应的，就像钓鱼遛鱼一样，是这个意思。当然，另一个好处就是周遍观察，无有遗余，没有一个身分是净妙的。初学，不一定非要做遍观，在这几个境上，甚至就是在一个境上观察也行。愿意修定的，取一个不净相，心安住在上面。因为这一个不净相，他熟悉，用不着反复抉择，那个不净相就浮现在那儿，心安住在那儿，也可以成为修定的方便。我这里讲，没有从修定的一面去强调，因为它主要在培养无贪的善根，但它主要要发展的是在无贪的基础上，去发展无痴；或者是配合这样不净观修习很熟练，甚至到超作意位的程度，配合这样的基础，去培养无嗔；乃至无贪、无嗔、无痴依识俱转的。是为了这些目的。

自己禅坐的时候，不要有这种焦虑，如果禅坐的人，还为这些修行的进展而焦虑，那只能说明他还在用过去心的模式，来认识，来处理禅修这件事。那是完全与禅修背离的。我说了，禅修不是要体验神奇，而是要培养正确。人的焦虑是很有意思的事。它背后是什么呢？背后是患得患失，背后是在意别人的评价，背后是自我感，我、我所。背后是要自己高举自己，就是慢烦恼，等等这些相应的，焦虑什么呢？修习不净观察，看着自己这个色身这样的不净，你还有啥好焦虑的呢？看着自己走向死亡，死亡之后这个色身变坏不堪，有啥好焦虑多呢？你还能比这个更糟糕？再一个呢，焦虑本身是一个错误的心态。修习止观的时候是要培养正确，这个心调柔安和地，去观察所取的相。心只要在做正确因缘，就百分之百的满意。不管这个正确因缘做完了，呈现的结果是百分之十如意，还是百分之百如意，自己都是完全地满意。这一点很重要。这其实就是无嗔心所相应。你是任何一种止观修行都应该有这样的。这是共通的。我始终说，做正确因缘，对果相全然平等开放，当心真的不再患得患失，修行是容易得力的。这个潜在的潜伏的患得患失，让自己这不满意那里又比较焦虑，这其实是禅修的障碍。也是我们生活品质的障碍。

禅修培养正确，不仅仅是在禅修的时候发生作用，还应该在生命中发生作用，在整个生活里发生作用。下了座，也仍然是这样的心态。就问自己，我该做什么，该怎么做。然后这样去做，至于结果，可以都可以啊。因为基于正确的认知，这个世间有什么真正究竟的意乐吗？没有啊。不打那个妄想。也不觉得这个世间真的有什么特别的价值，究竟的价值。知道这些价值，归根到底是在生命的净化，生命真正的完全改善上。所以，生命的正确，内心的正确，是至关重要的。

从这一坐到一生，慢慢地有这种一以贯之的主干线。那禅坐的时候不是别的，就是集中地来培养这种正确。从这个角度认识禅修。也认识生命的改善。

不净观禅修营

沈阳·2020/12/11·结营

我们不净观这次的禅修营，这是第五天，也是最后一个大家共同在一起做法谈的时间。这五天大家在学习中还有什么问题，或者有什么要跟大家分享的，可以谈一谈。如果有什么不清楚的，或者是困难的，也都可以问。我们这个时间相当于结营，但是我们主要是以大家交流为主。不知道谈什么，如果有问题聊也可以。有不清楚的可以问一问。

法友：师父！不净观的时候修白骨相，一不小心把自己修成便便了。那是什么原因？

法师：这个啊，怎么说呢，这是实际上是特别的胜解观察，因为这个跟实际情况还是不一样。不净观察它虽然是观察种种不净，但是，实际上它是有根有据的。注意到没有啊？就像我们说虽然没有剖开，但是剖开了就是那个样子。这是我们有正确胜解的。它就是这样。包括这个骨锁相，可能个头跟这个差了一些，但是如果打开来基本就是这个样子。这是他有事实做依据的。我们观察死后无识身的变坏，虽说今天自然腐化的少了，但如果因缘具足，自己走了之后，就是自然腐化的，就是这个状态。就是这个过程。会有先后的腐败啊、膨胀啊等等，然后这样一点一点的变化。

不净观察，虽然是胜解观，但是它是基于事实，这些特别的胜解，不是跟事实一致的胜解，它也有力量，但是跟不净观察，它的原则不完全一致。它有没有力量呢？有力量。但是，你如果转折想，像你说这个自己莫名其妙把自己观察成一坨便便，这个呢它当然不是事实，但是你可以有一个转想，怎么转想呢？其实我有过简单地说明，我们生下来一尺多长，到今天这么高，我当时说一米六、一米七，这是有台词的，你们都忘了。那今天到了这么高，

从一尺多长到这么高，这东西都哪儿来的啊？我当时说过这个。东西都哪儿来的啊？不都是从小肠吸收来的吗？主要不就从那儿来的吗？小肠里什么样，你们经过这些天观察，是一清二楚的。你的每一个片成长的“砖瓦”，都来自于那里。都来自于肠中物。我下面的话不太想说，说了有点太强，（法友：没事，都可以了。）你们已经都是承受力特别强了，你像我们都去过那种卫生很差的那种老式的公厕，像化粪池我们也都知道，我下面的话还是不太想说，这个人说这些太坏了。我当了五年好人，然后开始当坏人。你想想那些啊，就是那些啊汤汤水水粪便，它在边壁上，会形成一些凝固的。那个凝固的东西净吗？不净。但是那个只是物理变化凝结的，我们这个色身，它的这些材料都来自于同样的不净来源，只不过是化学变化凝结的。你如果说，能够让你那个没有事实根据的观想，变成有事实根据的这样一个系列的观察，你观察观察，从这一尺多长到今天一米六、一米七，这个材料都从哪儿来的啊？

有人过去修不净观，听我说公厕化粪池里那个跟自己肚子里差不多，他就感觉受不了，说自己的感觉虽然也不净，但是还行，还能受得了。一想到别人的也在这里，受不了。那我也没有客气，我就问，怎么？你就比别人高贵啊？人家是金贵，你是什么贵啊？我那话没说。这话说出来就太粗糙了。

当这样思择的时候，这个色身长这么大，看到它甚至说，它的整个所谓的成长，也失去净妙相。我们一说到成长，总是很净妙，用我们老百姓熟悉的话说，庄稼一枝花，全靠肥当家。背后的意思你们就知道了。这是你这个问题，可以变成有根有据的一种观察。

法友：师父！我现在用餐的时候，我是想象吃的食物，是排便的原材料，然后我对食物的欲贪确实有所改善。我感觉向外抓取的那个手啊，现在有感

觉，能感受出来了。

法师：我们开始的时候，关于饮食，观察饮食不净，我说过。主要是受用种类过患，转变种类过患。受用种类过患，主要是过喉之前。外边这么色香味俱全的东西，大家看着都馋，唾液分泌。那吃到嘴里呢，一般人是嚼着嘴里的，看着桌子上的，头脑里取的是净妙相，觉得自己嚼的还是这个净妙相，但是其实如果真的吐到碗里呢，别人不吃，自己也不吃。勇敢的还能吃下去，我讲过勇敢的例子。那好，这就是主要讲的是受用不净。它一进到嘴，一过齿，它的这些净妙相就都没了。可是人们的心，你看颠倒取净妙相，在这件事情上就非常明显。谁想着嘴里什么样在那一下一下嚼呢？都想着碗里的或者桌上的样子。但那个不是真实，真实是什么样子？如果不客气，吐出来就知道了。这是受用种类过患。

转变种类过患，说过喉过食道进到胃里，这个转变其实用我们今天的话来说就是消化、吸收和利用，乃至形成代谢废物排泄的过程。这是转变整个包含着的。因为消化从胃里就开始初步发生了。胃里有蛋白酶，做一个初步的切，还有酸等等一些东西。包括唾液淀粉酶等等这些进去它也能继续发挥一些作用。它们在这胃里混合形成胃糜，这就是消化的初步，这已经开始转变了，这个时候吐出来就是谁都觉得恶心。这个时候转变种类过患，想一想这一位的相状。接着经过十二指肠进入小肠。在小肠里各种酶的作用，它开始分解。这个过程这样说好像挺化学挺生物，也好像挺净，但是它的那个相貌是什么相貌呢？是什么气味呢？这个大家就知道。如果喷溅到自己手上、身上，自己的观感是什么样呢？这个就知道是它到底是怎样。那在小肠里，小肠里同时还有吸收。消化、吸收，这个吸收我说过，它不是那净妙的东西，它是从这样的东西里吸收的，吸收之后进入血，血液、然后组织液这样分散到全身各个地方，脑的特别一点经过脑脊液，这样的话呢，身体的种种转变，包括新的一些东西的合成，不管是新的肌肉的相应蛋白质，或者一些组织结

构啊，乃至脂肪啊，总之这些生长需要的，都是从这里来嘛，骨也有一定的磨损，也有一定地修复，都从这些来啊，就是说我们整个色身都是从这里来。就是这个不净转换成其它种种不净。如果觉得骨啊、肌肉啊、脂肪啊是净的，这个人不净的观察基本功不够。这就是这种不净转变成其它不净，这就是转变种类过患。不管是转变的来源，还是转变的结果都是不净的，那形成的代谢产物，代谢产物主要是在血液里，那是通过血液从各个组织液里这样交换渗透进来，到肾那基本上从尿液排出，我们这里粪便这儿呢，主要叫排遗。如果很精确地说，排泄跟排遗不一样，排泄指的是代谢产物，它的排出。排遗指的是大便。它是这样消化的残余物。当然也包括一些代谢产物，特别是肠道菌群，大肠里肠道菌群，它们发生一些作用之后，也形成一些产物。转变种类过患包括这些。转变种类过患其实是挺厉害的。这是如果思择清楚了，那对于这个色身的不净确实很有帮助。

那么，如果说经论里谈到饮食不净，特别地强调了这两个，受用种类的不净和转变种类的不净。可以做一做这些观察。这个时候不光是胃里的、肠里的东西不净，体会到一身分它的不净。看到饮食只不过是滋养这样的秽身，秽就是不净的意思。如果只是这样为了活，活下去其实意义不大。那自己体会一下，活着是要干什么。这个问题，活着是要干什么？为什么活着？就是这个问题。这个问题其实也可以在每一次用餐的时候，伴随着这样饮食的相应观察，实际上是有正思惟的。因为饮食它是起什么作用呢？离开一般的世间骄逸想，骄慢放逸想，变成随顺于法的正思择。这就叫做“正思择食于所食”。基于佛法的正见，“正思择食于所食”。这是饮食的时候正见正思惟，伴随的饮食。这样的话，你们慢慢地就会就会知道，整个佛法呢，确实就是八正道。你这个时候呢，也伴随着正念吧。心的正念，也有正精进。这样受用饮食，对于出家人来说，都是没有过患的，就是没有内心的错误，因为不会在这个上起贪嗔。它已经不是用我喜欢我不喜欢，这个好这个不好来衡量。他对于饮食有完全不一样的认识。饮食的完全不一样的认识，是跟

对于人的认识有关系的，那不净观察其实是帮助我们更清晰更准确地认识人。你这个问题，我说这些。

法友：师父！我请教一个问题，就是，师父在禅修前的开示和对弟子的教导中已经提过，但是弟子才疏学浅还是有很多疑问，就是关于不净观的修习，就是达到，以我为例，比如说想要破解，想要努力去修的话，我生怕触动生活，进入五蕴中，对未来的这个种子，《心经》不讲“照见五蕴皆空”嘛，有这么一个疑惑，还请师父进行专业的一个开示。

法师：你的主要问题是在哪儿？矛盾点在哪儿？

法友：你比如说拿我就叫食啖想，我会想到一个大狮子把我扯开，然后很猛烈的，包括蛆在我身上拱，我这些都亲身承受它，我自己观察到，但不起嗔心，然后是去除贪爱，这个道理我懂，但是我怕动了那个受，也动了那个想、那个行，它会落进这个五蕴种子。

法师：这个没事。是什么意思呢？因为你这里，如果正确运作心，它不是烦恼相应的。你如果正确运作心，你不是烦恼相应的，这件事情如果因缘具足，它就是会发生，对吧？就像我们说，如果我是在野外离开了世间，也没人知道。出家人坑死路埋，不是很正常吗？莆田有一句话，叫填沟壑。就是人死的意思，而是死的好像挺什么，是这个意思。如果是这样，我以我自身来说，如果是这样，死了之后，这个色身会不会变坏？会。怎么变坏？就是那一系列。你像狮子，狮子呢，可能不太现实，但是你要说狼啊，野狗啊，乃至狐狸啊，鹰啊，这些都很正常。那虫子就更不用说。这些你是当成是一种可能的事实，乃至说，如果这些条件满足，就会发生在我身上的事实。作为这样来观察了。这个时候，内心如果能够远离烦恼，随顺于正确去运作，

那你担心什么呢？你担心正确会影响未来导致不好吗？明白我的意思吗？

法友：不会落进去是吧？不会落进去。

法师：不是落不落进去，你在担心什么呢？这些没有什么不好啊？落进去又有什么问题呢？你担心自己的想象会塑造命运？如果那样的话，那些买彩票的早就中了。是不是啊？那些买股票的早就发了。结果大家都成韭菜了嘛。

法友：师父说到这，觉察到自己确实有那种，所谓原来正能量的输入会带来一个什么样的好。……

法师：这个呢，佛法不是唯心的。在佛法的宣扬中，有一些人把握不中正。人心是能塑造未来，可不是一般意义上的，你想什么就有什么。如果是那样，那买卖股票的这些人，哪个是希望赔钱的啊？哪一个不是白日梦做着想我中个中国首富啊？股神啊？如果真是这样，那开赌场的早就亏成“白板”了吧？是不是啊？但是呢？你看一个一个的这些赌场，那真是流水的赌客，常赢的庄家。常年下来只有庄家赢。那什么意思呢？你想什么不一定能实现什么，要是认为心想就能成，那卖彩票的，股票坐庄的，赌场坐庄的，这些都惨了，但是反而就他们挣钱最容易。是不是啊？这个不用担心。只要修行的时候，内心主要的活动是善法，当然会影响未来，可它是好影响。在这个过程中，主要是无贪而没有内心的嗔。这样呢，即便影响未来，也是无贪这种它的势力相应。如果修习得力，实际上，自己在生活中，就能够感到座上修习带来的影响，它是好影响。内心更清静，内心更平和，更不容易头脑发热。因为，人被贪欲所覆蔽，贪嗔都容易炽盛，那现在无贪强盛了，看事情有一个相对的超越的高度和角度。虽然，对于在家众还是要做种种事，可是不一定像从前那样颠倒的，那样净妙想相应的。比如说，就说女士做适当美

容这件事，皮肤的养护啊？每一天如果需要，必要的一点妆容啊，这些可不可以呢？我说了，在自己生活的这个水平和相应的社会环境下，做合适的情况就行。也不是说，既然都不是净妙的，还臭美啥？回去面膜，什么这个水儿那个水儿全送人，我担心你下个月还要再花一笔钱。

法友：师父！这次禅修，我觉得对我触动挺大的，就是师父会经常提到一些偈诵，然后我就想问，作为我们怎么能获得一些在修行的过程中，获得一些比较契合于修行的适宜的偈诵？再一个，对这个偈诵怎么能做到一个完全或者一个正确地理解？我觉得这个对我相对来说难度特别大。

法师：这两个问题都是跟闻思相关的。你能够遇到这样的偈诵，不是别人说，就是自己看书。对吧？这都是闻思的来源。至于说如何能够记住，那就自己常常跟它见面，常常在心里思择，这还是闻思的功夫。你问的这两个问题都跟闻思有关系。所以说闻思重要嘛。“由闻知诸法，有闻遮众恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”闻思就是有这样的功德。所以，佛法当然是从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成。可是闻思也是实践的一部分啊，如果摒除了闻思，那只有最后身的菩萨，和辟支佛最后一世，他才有可能证道。是不是啊？我们作为从佛法教，闻佛法修行的人，闻思是必不可少的。所以，我们虽然强调实践，可不要把闻思排在实践之外，闻思也会产生相应的智慧——闻慧、思慧。只不过，不能把闻思当作佛法实践的全部而已。你那么座上和座下如理地运作心，这是很重要的一部分。其实，你像不净观所培养的智慧，是什么层面的智慧啊？大家在座上修习的时候，如果最开始还要想着引导的我的话，或者自己读到书中讲的怎么样讲的这些言句来引导心，那个属于主要是闻慧相应。如果后来已经离开这些言语，主要是相状啊、气味啊等等观察，这些是思慧相应。你如果有心一境性，心一境性相应下的这种观察，那就是修慧相应。对于多数的修习，不净观的修习多

数是思慧相应的修习。

我过去讲智慧的因缘，我们生而为人而有的，属于人的生得慧，对于修行是基本条件。没有这个让一个小甲虫去修行，那也不可能。生得慧的基础上，要闻法，闻法有相应的闻慧。闻法之后要随顺思择，有思所成慧。在这样闻思慧的基础之上，如果有心一境性配合，来做观察，那是修所成慧。因缘具足，能够引生无漏智慧。这是生得慧、闻所成慧、思所成慧和修所成慧，以及无漏慧。

你问的问题，主要在闻思方面。如果自己愿意，可以找一些相应的经论，来做一些学习。这样能够找到一些你估计会喜欢的偈诵。或者是在什么场合听到别人引用的这个觉得好，那自己就记下来，以后常常地看。好的偈颂，在今天除了写卡片这种方式之外，也可以记在手机里，自己愿意的话，也可以在手机里做在图片上。专门放一个在图库的文件夹里。专门建一个新的文件夹。没事呢就打开来看两眼，翻一翻，就相当于随身看看卡片了。简单的话，就是存文本就好。像记事本，开一个记事本文档，里边记一记。这样都很方便。想要背偈诵，可以刻意地去背，但是这样天天见面，时常见面，品味、抉择、内心随顺而转，这样也很有益处。

古人的一些修行，包括佛世的时候一些人的修行，常常在这样诵习中，得到受用。你像这次我常引的这个偈诵：“犹如想颠倒，令心遍烧然，是故常远离，引贪净妙相。”跟自己常常这样说一说，坐着说或者经行着慢慢这样引导心，“汝应修不净，常定于一境，为贪火速灭，数数勤浇灌。”这样常常引导心，这个心就愿意随顺而转，随顺于修习。一般人日常怎么引导心呢？我有这个事儿要干，那个太好了，我什么时候去买。都是这些心，都是这么引导心，你说这个心里他怎么能不焦虑？他怎么能够不贪取？日常都是这样在引导心。很少引导心清凉、寂静、无贪、无嗔。这个心怎么去引导它，

自然就容易跟什么样的状态相应。那用偈诵去引导是一个挺好的方式。

法友：师父！对这个不净观的修习，我可不可以这么样理解，就是通过不净的这个手段，对色法这一现象进行的观察，这就是取相修，通过这个色法观察之后，透视这个本质就是离相修，像无我慧啊，法空慧啊是离相修。通过透视这个色法的现象，透视这个本质都纯熟以后，纯熟以后就是即相离相修了。

法师：这个主要是对色身，你像取相修呢，主要是对于色身的现象，做种种方面的观察。突破过去净妙的颠倒想。突破过去颠倒的取净妙像，现在能看到种种不净，这是取相修，而且这个取相修，在我的介绍中是有一个次第的递进的，作为初修要多分地观察自身的不净。那有几位法友进营进的晚，听我强调这个强调的少，其实在头几天我是反复强调这个的。

首先要多分地观察自身不净，甚至在第一步尽量用不着去观察别人，如果特别地需要，观察了之后马上回到自身观察，那建立初相、遍观不净、遍满不净，这样呢，如果能够经过一段时间的修行，达到超作意位是最好的。我说过，就是对境的时候，现起的基本上就是不净相，而不是停留在皮相上。他不是不能够认识这个人了，你判断这个人是谁，一眼就够啊。换句话说，你取皮相，一秒钟就够啊。那后面你还停在这个皮相上，干嘛呢？他看一眼是谁，心不在表面这个相上住。他可能住在骨锁想啊，等等。而且这个是很自然的，因为已经——，用大家熟悉的话，简单说就是习惯成自然了。在这个修习的过程中，大家就能够看到，认知的很多奥秘，这个话我说过，你会看到认知是可以怎样地被塑造。那我过去有没有有意无意地塑造自己的认知啊？塑造成什么样子了？如实不如实啊？这个时候就很容易有反思，很容易有洞见。

取相修之后，离相修。离相修，对于大家有一定闻思的，并不太难理解。但是，要注意我谈了一个，第一个是，我说了知所修。在这个过程中，认识到取自身整体的不净感，那个里边包含着我，取这样一身分的不净感，那里包含着我所，也就是法。这里边有我的实有、法的实有的观感。除了我和色法的实有，还有色相的那种真实感。这里边，其实涉及到了这些自性见在里边。在我上、色法上，在色相上这些转的自性见。那么，认识到，体会到在自身这样不净观察中、认知中包含着这些自性见，然后可以次第地破掉。接下来，可以抉择我空。就是观察我空。简单地从无常和苦观察就行。有多种观门，其实都可以用。

今天，我还特意提了一下，这个人作自身身分观察久了，这种分分片片的感觉特别真实。它会自然而然地破坏过去一整个儿这种我的这种印象。我是一整个儿的，这是根深蒂固的感觉。可是现在随着这个智慧的转深，会真切地感受到，事实是这样左一片右一片的啊。这么一堆东西啊。哪有那么一个一整个儿的我呢？这个其实也是破坏自我感的。还有这样观察看到它的无常变化。比如说从一尺多长到一米六、一米七，比如说很明显的死亡之后的这个衰朽变化。那么这个时候，从这种很明显的无常，也是触动大。特别是不光观自身，观他身也一样。你想想，如果自己修习这种无识身不净纯熟了，你看人能很自然现起食啖想，能够很自然现起那种胀坏想。那是什么样子，而且知道就是在他现在好像很端严的相貌里，就包含着这样的可能。条件具足就会这样。而且那个时候，因为观力成就，现起的就是“他就是这个”。直接的感觉就是他就是这个样子。那个时候，对于很多过去这种倒想都是有一种冲击力、破坏力的。如果说传统的修习，从无常和苦多观察。那实际上从分分片片这种，以及观察到色身的迅速衰朽变化。这些都会对自我感造成强烈地冲击。那我空之后，再来观察法空，法空的观门我没多说，大家现在通常的理解，可以从无常这一门去观察。这里呢，就不仅仅是要观察色法。这些诸蕴都观察。但是它是伴随着前面观察不净而有的对于色身不净，

人的不净这种认知做基础的。这个不一样。因为有这个认知做基础的时候，内心是离贪的。内心在无贪强盛的时候，观察无我是容易的。人对自我的爱取特别强盛的时候，观察无我的障碍是强大的。这就是我给大家引述，有部说不净观和持息念是二甘露门，开涅槃甘露道的意思。就是因为它有这样的作用，能调伏心，能令心无贪比较强盛。特别对于出家的修行。那这之后，才到即相离相观。

前边所说的这个离相观，它最后产生的结果，当这个人真的这个观察得力的时候，会是什么样貌呢？它最开始是基于现象的无常苦等，这是世俗谛，是吧？基于这些世俗现象，来体会这样的我可不可得？法不可得？那体会到这种我的不可得、法的不可得，不可得有什么相吗？有相就叫可得了嘛。那从这样世俗现象，或者世俗谛的观察，契入胜义中的法空、我空，那就是从俗谛而契入真谛，这叫依俗契真实，依俗契真。在这个契真之后，如果恰当地契真，我之前也说过，是有相灭而空相不显。它应该说是离于一切相的。那这个时候，不光是没有空相，前边的有相也当然没有。前边这些净不净啊等等这些，这些相都不现起。我为什么强调这个呢？那个偈诵不是说吗？

“修习于无相，坏慢及无明。”还记得吗？我只说过一两次。“由于慢现观，能证苦边际。”什么叫“修习于无相”啊，这个修习结果就导致无相。这样的相应的智慧，如如智契如如理。当下是没有相的。没有这个相，如果住在这个智慧里，是没有办法并观现象的。这个话能明白吗？你如果只是住在这样智慧中（这是涅槃智相应的），你是没有办法同时做现象观察的。所以才有第三个，即相离相观。即相离相这个不是必要的，因为如果前边对于这样的智慧，深刻地体证，后面那个不是必要。但是后面它有它的重要意义。特别是对于菩萨的修习。这个重要意义在于，从这样的空慧为基础，如何观察体认现象的问题，明白这个意思吗？以空慧为基础，为出发点，如何来观察现象的问题。当然这个时候不会错，可是这个还是有好处的，有必要的。在哪儿呢？这样会使得真俗彼此确实让人体会到相资相成。前面是依俗契真，

我说后面即相离相修，是由空出假，这个由空出假就是因为前面那个智慧，它是无相的。这个慧所证的境是无相的。慧本身也谈不上相可得。可是，如果基于这样的智慧再来观察不净的色法，不净的色身，又是什么样的一个情况呢？这就是即相离相观。这个时候要观察现象，要不要即相啊？要即相。可是，有这样确定相可得吗？又没有。明白吗？就是基于这样的空慧去观察之前反复观察的现象，那么这个时候，现象是怎样的缘起啊？从这个空慧去恰当地体认，这样的不净相的缘起。

你们，包括明饶还记得一两句话，说到好像跟六入怎么又关系，当然了，这样不净相是如何呈现的呢？不就是无自性的眼根，我以眼根来举五根。无自性的眼等五根，触对无自性的色等五尘，然后有这样根尘识的现起，根尘识三合触，然后后面有这样的想。这样的色想、香想、触想，又成为意的对境——法，又形成怎样的综合。过去意中有颠倒，觉得法有这样的实在自体，所以取实法、实我，现在看到，本来是没有这样任何实在性可谈，实在自体可谈，但是在这样根尘识和合的因缘下，就是会有这样无实的不净相现起，这是即相离相的关键。它的基础是一切法不可得，一切法空。它的基础是一切法空。但是，这并不障碍观察缘起。反而能恰当正确地观察到不净相的缘起，又不执着有这样实在的不净。实在的不净都没有，有实在的净吗？都没有。那个就是自己爱染颠倒造成的问题而已。这是即相离相它的要点。这次营就说到这里就可以。

法友： 特别感谢明瀛和明容的请法，也感谢师父的教示。我在这次不净观的修习中，也特别地幸运，就是主要体会到，有了座上的这种观想，这种感受，回头再看师父的开示的时候就特别地深刻。就是所有的那些步骤还有一些句子都能印在脑子里。所以说座上的这种观想和感受，真的就是更让闻思增长了一层楼。第二个就是，真的特别深感菩萨的那种伟大。他们面对不净还有这个五浊恶世，还能感受到菩萨行的难能可贵。就像师父说的那样子，

不净观更多的利于有情的菩萨道的修习中，就是增加那个六度，但是一般不是那么轻松能做到的。所以，真的感受到菩萨的伟大，和菩萨道的难能可贵。第三个也体会到了，修行是一场内在的革命，这也是师父曾经说的。也是主要是从内心出发嘛，曾经也说，作为一个世间的人，一切旅行都是我们所好乐的，一切旅行也是心的旅行，也能体会到。师父也曾经说过，空气和水的变坏，其实是人心的变坏，的确是，《八大人觉经》中就讲，“心是恶源，行为罪藪。”从不净观这个髑髅上，就能联想，一个人去掉他的血肉和筋骨外，最重要的是什么呢？的确是。让我再一次更深刻能够体会到师父说的，佛法是智慧和德行的宗教。作为自己来说，特别感慨。要增加自己的智慧与德行。还有一句偈诵，就是师父说的：匹夫上战场，千战胜千敌，莫如能胜己，彼最胜战士。”

法师：说到菩萨，这个菩萨大家也能体会，菩萨愿意投入自身，来救度这个世间，不是因为这个世界是净妙美丽的，愿意帮助这个人那个人，不是因为这个人他是好人，大家要体会这个，我们一般人总是因为这个好那个好，所以才愿意怎么样。菩萨不是，菩萨是因为这里充满了缺陷，充满了苦，所以愿意帮助。这个也没有那么难，你们也不用想着，我要不要行菩萨道啊？要不要尽快求解脱啊？你自己呢，先每一天增长智慧和德行，如果有因缘，我会慢慢地把你们“拐带”上路的。反正不着急，前面说了，这五年呢，就是先给你们在认知上，主要在了解。在佛法认识上，多少有一点。五年过去了，自己也有点意识，大家在自身也有一点主动的意识，向于法的内化。当然也不用恐惧，菩萨道那么难，我行吗？不用每个人都上道，反正在“拐带”的过程中，会给大家塞足够的工具，这些工具，你自己决定去哪个方向能得到。最后，自己来抉择。反正，手里有粮心里不慌。

法友：师父好！我先替大庆的明间师兄问个问题。因为场外有一些师兄这几天也在听师父开示的音频，明间她说到，她现在听这些音频，也在修，

走在大街上看到的也都是骨头架子，包括自他的那种不净，感觉对修无贪无嗔无痴还是挺受益的，但同时她就感觉好像就没有什么意思了，我当然也跟她提到修到最后的那种寂静。然后她觉得也挺好，但是，我觉得她还是觉得这个不净观还是有些猛烈吧。她问的第一个问题就是，确实修不净观有很多的好处，但是，是不是就了解一下就可以了，因为走向解脱毕竟还有很多路嘛，她说可不可以这样理解。这是她第一个问题。第二个问题，她说天人不来欲界，是不是就因为这些不净啊，太重太浓，所以不来欲界。是这样两个问题。

法师：第一个问题，不净观是不是了解一下就可以了。这个在于个人的抉择了。说了，我的作用是说明和引导，说明这个是什么，引导这个可以怎么样去做。至于说大家到底怎么做，是每个人应该自己对自己抉择和负责任的。这个也比较常见，常常希望一个有权威的人，来给自己做一个决断，你看我是不是这样就好了？如果我去扮演这个角色，我可真就成“大师”了，打上引号那种。

大家，如果这些年我们彼此了解的话，知道我是不愿意做这种角色的。自己来决定。如果说建议呢是这样，每一天至少做一个简单地修习。关于自身不净、他身不净，做一个简单地修习。比如说，自身取那几个相，迅速地觉察到，色身的不净，特别修习熟练之后，这就是一念心的事儿。然后从头至足做一个观察，或者是有其它线索也可以。做一个自身不净的观察。也知道这样命终之后的色身会是这样的变坏。这些呢做一个观察，然后也胜解这世间都是如此。这些人都是如此。至少做一个这样基本的观察。如果纯熟了，也就是三分钟、五分钟的事，如果每一天都有禅坐，那不管修习什么，都可以有三五分钟的不净观察，三五分钟的慈心。只要自己有固定的禅修功课，这一天不管是以什么禅修，为自己主要功课，至少可以保证三五分钟的不净的观察，三五分钟的慈心，这样的好处是显而易见的，你们从心所上就能够

知道，这至少保证了每一天，无贪和无嗔的串习。这对于整个善法力量的基本盘是重要的。在家修行尤其是要保证一个基本盘，最少我革命根据地没丧失。就算被反革命力量都打的丢盔卸甲了，但是我根据地没丧失，重整旗鼓还可以再战江湖。你要是根据地都没了，革命火种再一点一点地来凑，那难度太大。这就是我建议大家每一天应该给自己安排禅修定课的原因。保证红旗不倒。再说，革命道路是漫长啊，崎岖啊，还是能迅速地取得全面胜利，那个可以自己再来看。

她的第一个问题，要不要修？我的建议是，可以简短修，最好不要完全没有。特别已经学过的。那会有什么不好呢？那会养成自我欺骗。我过去也说过：“没有智慧要增长智慧，有了智慧就不要蒙蔽自己了。”还记得吧？不蒙蔽，看一眼。至少每天看一眼。花个三分钟，看一眼。第二个问题，天人是不是嫌我们这个欲界人中臭秽啊？这问题就像问你，某乡下有一个特大的养猪场，几千头，然后管理还不善，粪水把附近十几里的那个庄家都给淹死了。那种污染厉害了会那样。那如果你不幸，走进了这样的环境，那你觉得舒服吗？不舒服，下次再也不来了。天人没离欲，来我们这人间就跟我们去刚才说的那个地方类似的观感，那当然是能不来就不来。大家想想自己也知道，像那种地方，没事是不会心情愉快地去的。这就是说，我们这个世间，即便从世间意义上说，也不是圣妙的，这样的观察有助于帮助自己确认不净。她的两个问题，到时候你可以简单地转告给她。

法友：师父！她实际上是问的是色界无色界的天人，色界无色界的天人，他的到不了欲界的，是吗？

法师：无色界的基本上就不可能了。色界也是很难很难。很难的意思不是别的，人家为啥来？（法友：像跟佛陀请法的那些天人，应该都是欲界天人，是吗？）据说也有梵天王嘛。但是，他是有重大原因啊。假如说，有一

个隐士他就住在那个猪圈旁。你要是向那个隐士请教，你也就得去，捏着鼻子去呗，是不是啊？但是，那个隐士已经走了，没有这回事儿了，就剩猪圈了，唯留猪圈在人间。那他没事去干嘛呢？是不是这个道理呢？

法友：我们想去欲界天，不靠禅定能不能去？

法师：你说欲界还是色界？（法友：色界）色界，不靠禅定去不了。

法友：师父！有一个问题，刚才您说色界的人很难到欲界，（法师：很难的意思不是能力的问题，而是说机遇的问题。）是，那要是说很难的话，那是不是就意味着色界的人都有色界的禅定，他有色界的禅定就意味着他有那种不动业，有不动业是不是就不能下来欲界。

法师：你这问题挺好。各界的天人有各界自己各界的禅定，但是他这个禅定是他的异熟果。知道这个意思吗？（法友：异熟果不是异世而报嘛）就是他生到这里，他的这个心就是这个状态。就像我们生在欲界，这个心天生就是比较散乱比较多疑。我们生在欲界人中，心天生散乱就多疑，那个色界的天人，比如初禅天的天人，他生在初禅天，他的心天生就是初禅天那种清净的水平。知道了吧？他是天生的，他不是自己修及的。那个谈不上是他自己造作的善业。他这个天生是跟他前世那个不动业有关。他前世不动业感的这个身心清净。但是那是结果。不是他自己修及的，他如果在初禅天，修得二禅，那他命终他有二禅的不动业生二禅天。他自地的，他靠的是果报。自地靠的是果报。就像我们欲界人，生下来就是欲界人的散乱程度。那个初禅天的人，他生下来他那个心就是初禅天人那种清净程度。

法友：师父！这个人通过未到地定证了三果，以后舍报了，他不能回欲界了？（法师：他不能回欲界），他色界也没有色界定啊？

法师：他是这样。他如果说证了三果，证了三果的时候，他生色界是必然的，因为他没有其它的业，其实是过去色界未感果的业，知道吗？就是过去未感果的色界业来受生的。它是这个意思。因为我们无始轮回，应该说业啊，啥业都有。没有报尽的，没有感果的，这样而得的。这个跟一般凡夫，他没有不动业去不了是两回事。三果人他已经没有欲界的烦恼，不可能欲界受生。他的受生只能是向上界受生。他有感上界异熟果相应的烦恼。问，他有没有相应的业？会有的。

你刚才这个问题，你是问色无色界的天人是不是没法降到下界了？是能的。原因就在于他们那个是报得的。他那个报得的不算是自己的。不算自己修的。跟修的还不一样。当然不是说他报得就始终在初禅中，他是可以出定的。色界天人是可以出定的。当然，其他诸禅天的人也都是可以出定的。只不过，出定呢，相对于他自地的定，乃至他修上地的定来说，是相对来说不那么舒服的。就像一个欲界的人，他如果修止修的很相应，初、二、三、四禅，他常常地住在这样禅悦中，那出定跟很多人打交道，很纷乱，对于他的心来说是很不舒服的。那他怎么样舒服呢？还是回去自己修相应的禅更舒服，是不是啊？这个就能够理解，这个色界天人他们能够出定，初禅人能够出初禅，有欲界相应的这些活动，比如说运用这些根啊，跟人做一些交流啊，这是有，可能有。但是对于他说来，这不见得是愉快的，不见得是让自己很满意的。特别是来这个欲界的人中，真的没什么好。当然也不排除有菩萨受了比如说初禅天人身，他有一些什么样利益众生的事，那也不排除。我们就说普遍情况。所以，没事往这跑什么呢，是这个意思。不是说能力上的难。而是说几率上的小。

法友：师父！就是刚才说到这儿，我有一个问题。在禅坐当中，观这个骨锁相的时候，如果用一境性来观的话，这个样貌啊还是挺清晰，然后用一境性的话，又进不了慈心禅去观那个自身的种种相，然后用三禅的乐来观，

但是观的话我内心就有疑问，为什么这个样貌不清楚，这个心就特别喜悦，然后就观不清楚。这个的话，我就有疑问，拿它做所缘一二三四都应该可以啊？但是就不清楚。

师父：你这个啊是这样。这个在禅法中有讨论，有一种说法就说是三禅不相应。（法友：是，我今天就观不清楚，然后我疑问挺大的。）有一种说法就是三禅不相应，原因就是你说的那个原因，因为三禅心乐。不过，你说你想用它取这个相来修慈，这个要在后面，就是遍满不净，在这个上成熟之后，最好能够修习不净观察到超作意位，就是比较自然地就能够呈现这种种不净相。甚至想到某个人，至少第二念能够比较自然地呈现他的不净相。那样的话，你在内心中举起的时候，那个时候是容易的。你在这个上多用功夫，在遍满的不净上，多用功夫，这样在后面以这个相来修慈，会更容易。

法友：那我就做做，在一、二禅上做（不净观察）。

法师：可以。四（禅）也行。

法友：四（禅）做不出来慈心啊，师父！

法师：慈心啊？

法友：做不出来，慈心最多只有三禅可以做。

法师：不是，你说的是慈心啊？

法友：对。

法师：我以为你在说不净观察。

法友：我说的用不净观察（骨锁相作为所缘）进入四禅时，进不了慈心禅。

法师：你要说慈心的话，慈心你看是哪种修习，有一种慈心的修习，它是不需要取有情相的。他就是自己因为慈心很熟练，他可以不借助于取人相，来现起慈安住慈，那是慈的修习很熟练可以做到的事。在这样的情况下，住于慈中他是可能会不一样一些。你也可以以后对于慈，很熟练，可以作为背

景一样存在，这个时候可以试一试单纯地住于慈，而不是反复地去引导慈心。那些都是引导慈心，就是希望怎么样，那些都是引导慈心，实际上慈心是慈心，如果慈心自在的话，是可以尝试一些其它的。你可以到时试一试。

法友：师父！我知道了。就是拿慈心做背景，不是拿我刚才说的那个做背景。

法师：是。

法友：师父！我想问菩萨度众生，他知道自己是谁吗？

法师：不一定。确实是不一定。这个问题的回答呢，在佛法里也是千奇百怪。但是多数情况下，特别是肉身菩萨是不知道的。

法友：师父！就是师父刚才也提到，以前也提到，就是天人看欲界就是一个猪圈，我也想到体方法师可能说的更直白一些，提到粪坑里的蛆。刚才明机师兄提到那个，确实是，从有识身观察来讲应该就是那个结果吧。从无识身的角度，一堆白骨成为骨粉的时候，也基本是那样。师父也讲到小肠吸收这个，那我就想到，像粪甲虫啊，包括粪坑里的蛆啊，它也是靠这个吸收营养嘛，人也应该是这样，如果变大了来说呢？地球整个从空气啊、水啊，实际上都是这些污秽物，但是人又需要从这里吸收营养，这样我就想到“平等舍”这个词，这个可不可以也是“平等舍”的一个理解的角度啊？

法师：是这样。这些法上的这些不净相，没有自性。对于我们欲界的人，这样一般的生活来说，我们的感官会觉得那些不净，但是对于蛆来说，那也是它另外的一种盛宴。要不然，它们怎么抱团去拼呢？是不是啊？要知道，这个是没有自性的。这就是后面说到了即相离相修，以空慧相应去观察缘起，看到这个不净相是怎样现起的，是怎样的因缘，就是这些因缘下，才被人感知为不净，是这样而已。那么在这个过程中，没有实在的人、实在的法，也没有实在的相，包括实在的不净相，实在的种种色相。但是，这个之所以好，就好在他明确地知道，在那些因缘具足的时候，就是被感觉为不净的。

在叫我们去用斋了，你们还有没有别的问题啊？好，那我们一起合掌，做一回向：这一次明容请法，我们在明容明瀛和大家共同努力下，我们有这一期法的相会，也希望大家能从里多得一点佛法的资益。最后，我们将这样的功德，回向法界有情，如下言语，随我道来：

**愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道**

今天就到这里，大家上去用斋。

余音余韵：

法友：师父！比如说我们想学法缘慈，师父如果没有时间，师兄们在一起，听那个录音能自己修吗？

法师：你学一下就能自己修，都用不着别人。如果有观察无我的基础，并不算太难。有修习慈的基础，那都是相对容易。那一次面对对象，主要是有慈的修习，但是无我的修习很少，如果自己两个都有，……，你可以自己尝试一下，不那么难。

（本文文字，根据印慈法师及诸位法友 2020 年 12 月 11 日，在沈阳不净观禅修营结营时候所做法谈交流及法师开示的音频资料，初步整理。

2020.12.30）