圣道扼要2022

根律仪的通达之道2015

印慈法师慈悲开示

目　录

圣道扼要（上篇）

一、为何修行 3
（一）所求为何 3
（二）有情的问题 5
（三）问题的原因及解决 7
二、如何修行 10
（一）总说 10
（二）释缘起义 12
1、苦集流转 14
2、修道证灭 21

圣道扼要（下篇）

（三）别释无明与明 30
1、征问 31
2、释无明 31
3、释明 33
（四）修道中的因缘 35
1、总说 35
2、例说 46
附1：《圣道扼要》科判 62
附2：《破我偈》 62

根律仪的通达之道

一、悬谈 64
（一）为何谈“根律仪的通达之道”？ 64
（二）如何谈“根律仪的通达之道”？ 66
二、根律仪释名 66
（一）《杂阿含经》 67
（二）《瑜伽师地论》 70
（三）总结 73
三、不修根之过 75
（一）不修根之人的心路过程 75
*修根的下手处 79
（二）于诸烦恼初生时，即摧坏是佛子行 80
（三）引《杂阿含经》说明不修根之过 83

四、修根之利益.....90
五、修根之方法.....100
（一）取内心相，摄持外相.....101
（二）策不策根.....113
（三）于六触入处如实知.....115
（四）修集次第.....119

圣道扼要（上篇）

主讲：印慈法师

（2022年3月12日讲于福建佛学院与南山广化寺联合开展的《佛教教职人员行为守则》专项学习活动第三场）

【缘念·开经偈】

南无本师释迦牟尼佛（三称）

诸佛正法众中尊

直至菩提永皈依

我以所行施等善

为利众生愿成佛

【缘起】

学院跟我说，既然回来，能不能跟大家做一点佛法的交流，我当然是听招呼。另外一个因缘，就是去年我们一起学习《中佛协教职人员行为守则》（大家还有印象吗？僧答：有），那五个大点，中间关于戒定慧的部分，当时时间关系其实是略说的。既然学院有这个安排，我也希望能够把那个略说的部分，在关键点上多少有所展开。所以这一次可以说是单独成篇，也可以算是我们一起学习《教职人员行为守则》的延续。

【释题】

这一次跟大家佛法交流的主题叫《圣道扼要》。为什么以这个角度来谈？我个人接触佛法时间也不算短了，在佛学院也看了很多届同学，包括毕业之后的同学，大家在佛法上还有一些交流，我意识到一件事：就我们佛学院来说，如果说广度，所学内容应该说挺广的；深度有没有呢？课程的深度，有，后半句，自己去体会啊（编注：意指大家掌握的深度如何，

并一定都乐观）。课程的深度是有的，但是如果让大家用一句话或者几句话把佛法扼要概括清楚，而且自己还能够依之修行，如果需要也能依之引导他人来修行，这个能力具备不具备呢？不见得都具备。每个人的根性不一样，可能有的同学、有的道友更适合于扼要把握，所以我想：对于佛法关键处，能不能做一个比较扼要的说明，不仅仅是说理的，更是实行的。

大家都知道，佛法本来也不是纯理论的。但是，你学的如何落实于你的修行？一方面，有没有想过；另外一方面，想过之后有没有实现。如果没有，问题在哪儿，自己有没有发现？常看到的现象是：或者是有意，或者是无意，把在学院的学修或者是看佛法书当成是理论的，等到自己想实修的时候，又得额外再学一个修行的法门。这是不是常见的情况呢？如果真是这样认识的话——特别针对佛学院的同学来说——那你这几年就是干着实际上在你看来跟修行没关系的事儿。那就苦恼了。

实际上，我们所学可以成为所修。哪怕有的在自己的抉择中可能不是佛法最关键的地方，但是放在整个菩萨道的实践中，放在佛法两千多年流变中，你能够把握它的脉络，能够安顿它的位置，知道它是在什么因缘条件下，基于怎样认识展开的佛法分支，那么对于把握整个佛法也好，有更广大的利益众生方便也好，它还是有价值的。它对广义的修行，对于菩萨道的修行，仍然是有价值的。不过，这一次我会把话题约束起来，侧重一个人如何得利益这个角度。

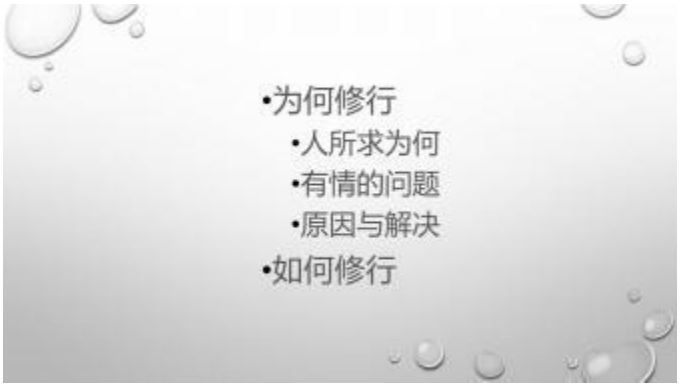
我们现场的交流的好处，跟读书、听音频、看视频不一样。这个差别在哪儿？在于我们可以现场交流。“这一点你这样谈了，我有一个问题，可不可以问呢？”当然可以，我非常欢迎。有因缘一起学习过的同学、道友，知道我个人是非常鼓励在共同学习佛法的时候提问题，哪怕是我主讲的形式，也欢迎大家提与我们话题相关的问题。佛法太广了，如果把课程上不明白的都拿来问，在这儿可能不是特别恰当。但是，我们在谈的话题，你觉得“你说的这个词不懂”，“你刚才说的那句话我不懂”，“你这么解释‘无

我’我觉得困惑”，举手，告诉我，然后我们做一点交流。

这不像我们学期里的课程，佛学院学期的课程多少有一个进度的限定。这个讲座既然叫“圣道扼要”，实际上一句话就可以说完，再广一点，三句话四句话也可以，所以，我如果想结束可以在一分钟之内结束，你们不用替我担心进度，我们重要的是能够把握住。佛学院的学习，我知道，对于有些同学来说，“这一点我没清楚”，“那一点我没清楚”，积累下来，慢慢地就怯了，对于佛法不亲切而怯畏了。这是积累成问题了。所以，我们面对面的共同学习，有问题，我是非常赞同提出来的。如果有问题了，请举手，我方便停下来会请你说。

一、为何修行

因为我知道，在场的有一些同学是入学不久的，所以我们这个话题从一个很基本的点谈起，就是“为何修行”。为何修行？你们可能会给出一些很如理如法但是不那么沾烟火气的回答。我希望我们大家脚踏实地地来说。我们谈“为何修行”，不妨先反思一下、反观一下，一般人——不一定是佛教徒，存活在这个世间，他在为什么忙碌？他在为什么奔波？他在为什么折腾？他这些忙碌、奔波、折腾背后，他所求为何？然后，他得到了吗？他可能得到所求的表面的东西了，但是他得到那个背后的东西了吗？我们先来看一看这个PPT。



（一）所求为何

一般人所求为何呢？求财是最基本的。“钱是一般等价物，有了它我可以换到很多东西。”对于有一点思考的人来说，他也赞同钱解决不了所有问题，“但是钱解决不了的问题，别的也基本解决不了”，于是，“我求财有什么问题呢？”这是有一些人求财为主。但是，求财能够带来什么呢？它就能带来财。在秩序不破坏的情况下，它可以作为一般等价物发挥作用。秩序破坏了呢？不管是经济秩序，还是一般的社会秩序，如果被破坏了，那个时候就该求枪了——只求财是给别人送的。

再一个，真有钱了就幸福吗？如果有钱就幸福的话，那这一堆有钱人凑在一起应该都幸福。但是，哪怕是大家都是有钱人，凑在一起，真的都幸福吗？你说，“我也不是有钱人，谁知道呢。”不一定非要有钱了你才知道，看一看一般世间的情况，看一看这些大佬们的江湖恩怨，看一看大佬们的浮沉。你看一看，有钱就幸福吗？不见得。没钱有没钱的苦恼，有钱有有钱的苦恼。

有人觉得权力好。权力这个东西啊，特别在今天的情况下，它终归是暂时的。能够有，也能够没有。从有到没有的落差，这个人如果修养不够，他是安乐呢，还是痛苦呢？

不是说有钱一定痛苦，不是说有权一定痛苦，而是说它不解决根本问题。人所求，一般人觉得求权、求钱、求名、求利、求感情——求感情的慰藉、感情的温暖，这些都是表面的，实际上，它们都是一个人追求的手段。他归根到底是在求什么呢？求幸福。他归根到底是要求幸福。只不过，在他对于幸福的理解中，他认为有钱就幸福，或者有权就幸福，或者有名就幸福，或者有了温暖的感情、真挚的感情就幸福，于是他把手段当成了目的。但是，不是有钱一定幸福，也不是有权、有名、有感情就一定幸福，有这些的都有不幸福的。而且我们可以普遍地说，这个世间，不管你拥有什么都可能不幸福。不管你拥有什么，实际上不幸福都可能发生。

人们追求幸福，实际上是在追求什么？用我们佛法话说，是在追求安乐。如果情况恶化，可以不是追求多么好的安乐，他变为追求“少一点恼苦”。那边在打仗，我不一定希望大富大贵，我希望跑到一个不至于炮火纷飞的地方。大富大贵我不希求，不要睡着觉就能一个炸弹进我房间就行。那么，人的所求可以说为是希望“安乐多一点，恼苦少一点”，这是人真正的诉求。像一些在这边学习遇到困顿的同学，可能希望放假。“我的诉求很简单，学期快点过去吧！”那是在寻求什么呢？还是因为各种原因，在这儿学习对自己造成了困扰，变成了一种逼迫、逼恼，变成了苦。所以，放假了至少这类逼迫不在了。“我没解脱，但是我解脱于学院的逼迫。”这算不算别别解脱呢？当然不算。但是这个是不是一个诉求呢？是。注意！你所求的根本来说不是学期赶快结束，你所求的是“安乐多一点，恼苦少一点”。

（二）有情的问题

但问题是，这解决问题吗？不解决根本问题。这世间的方法没有办法根本解决问题。你逃避了一个，有另一个。你躲开了一个，还有另一个。你从炮火纷飞的战场，流浪到了一个不打仗的城市，是没有炮火威胁了，生存又成为一个问题——你成为了战争难民。所以，人希望“安乐多一点，恼苦少一点”，这种希求本身没问题，佛教否定吗？不否定。但是，人们因为没有正确的认识，对于苦乐因缘没有正确的认识，所以虽然想要离苦、想要安乐，但是自己乱作为之下反而更苦，反而离安乐更遥远，这是问题。

其实，人希望安乐，希望离苦，这恰恰说明什么呢？当下安乐吗？不够安乐，至少没有真正地安住于安乐。希望离苦，恰恰说明什么呢？有恼苦，至少感受到恼苦的威胁。人希望安乐，希望离苦，恰恰说明人的根本问题是存在着不安乐，存在着苦迫。佛法讲苦，大家说这不就是老生常谈吗？问题是，你真的认同吗？你真的认同世间不管怎么折腾没

有办法根本解决人的根本问题吗？

你看这个人类社会，我们说有文字记载至少有两千多年了。有人这样总结人类这两千多年：人类社会基本可以分为两个时期，一个是战争时期，另外一个是准备战争时期。这话你们过去听，也会觉得有意思，但是不会太真切。伴随着最近的国际局势，再说“人类历史基本可以分为战争时期和准备战争时期”，也许会觉得有点不一样。

有人统计过，就有比较详细记载的主要文明地区，看历史，全部没有战争——哪一个主要文明地区也没发生战争，全世界处于和平状态——26年，这可不是1900年以来26年。就像有人说，我们不是生活在一个和平的世界，而是生活在一个和平的国度。你想想，从八十年后期以来，基本上中国没有热战（个别特种部队的小任务不算国家层面的冲突），可是这个世界难道不是这里那里仍然有战争的火花吗？

人类难道没有看到这个问题吗？看到了。可是，这两千多年折腾下来，解决了吗？有另外一句你们也许熟悉的话，怎么说呢？“人类从历史中学习到的唯一教训是人类没有从历史中学到教训。”是什么原因呢？是因为，人有烦恼。国际政治的不安生，一个国家的治治乱乱，你可以说生产力的问题、科技水平的问题、社会制度的问题，乃至国际政治关系中的一些问题，可是这些问题归根到底是依托于人的烦恼。人的烦恼不解决，你指望生产力发展到一定程度，大家就都有资具安乐，都满足于资具安乐，它可能吗？

有人说，按照生产力水平来说，我们全球的生产力水平的总和，大概在上个世纪（就是一九几几年）后半叶，已经能够达到甚至超过当年马克思设想共产主义的时候，那个所谓的“生产力极大发展”。什么意思呢？如果没有其他问题，那么每一个人都不应该受到饥饿的困扰，这个世界应该消除饥饿、消除贫馁，但是没有。那是什么原因呢？可能是归结为制度的原因。制度后面是什么呢？是人心。生产力水平再发达，但是人心不足

，希望“我的”再多一点，我要比你再多一点，我们两个都是亿万富翁，但是我的身家要比你高一些（有没有这种情况啊？请了解一下首富的恩怨情仇）。这不是生产力的问题，这不是物质多少的问题，这是人心的问题。

（三）问题的原因及解决

有情的问题是什么？佛法说是苦。这个苦，意味着什么？意味着逼恼。而这个逼恼，根本上来说来自于什么？来自于人的烦恼。我们为何要修行？如果这个世界可以用世间的方式去解决一切问题，我为什么要用佛法的方式修行？如果，人根本问题可以通过世间的手段得以很好的解决，我为什么要学你这些古董玩意呢？

我们同学，特别是入学不久的同学，不要掩埋自己的问题，不要回避自己内心的疑问。“我就是很奇怪，为什么要修行啊？我每天吃吃饭、睡睡觉、玩玩手机不行吗？”你知道这是苦吗？曾经有一位我们学院从前的同学，当年还在这里读书的时候跟我说：“法师！虽然我自己没有去过这种生活，但是我知道要是成天让这个人玩游戏、看电影、吃饭、睡觉，那很痛苦。为什么呢？我在某个寺院住的时候，有一个一起住的人，他就过这种生活，每一天很痛苦地在那打开电脑开始玩游戏，还总是说——哎呀，太没意思了。”痛苦不痛苦？痛苦。但是，你让他过正确的生活，他又缺乏力量（原因在哪儿？我们下面说）。

有人觉得不缺吃不缺穿，让我随便玩就好。有一个行业，在过去那些年还算是多少对一些年轻人有吸引力，就是所谓游戏工作室。有一些网瘾少年觉得，这个行业好，解决了我的爱好，又能够养活自己。结果几年下来，人是没到三十，头发就剩三撮了，而且那是很没意思的。自己觉得要是成天这样该多好，其实并不好，一旦真的投入这个行业了，就知道什么叫逼恼。

人的内心问题不解决，苦迫不会解决。如果这个人，把究竟的安乐离苦投射于外部，不管是我拥有什么，或者是我过上拥有什么的生活，那都不可能。为什么呢？就是因为这种苦迫的根源来自于人的无明烦恼。而且深刻的说，就像大家所了解的，只要作为一个有烦恼的人存在着，就有身苦心苦。而且，佛法里讲“苦苦、坏苦和行苦”，行苦是在说什么？五取蕴的当体就是苦。什么是五取蕴？取就是烦恼的意思，就是烦恼相应的五蕴——色、受、想、行、识。色是物质的身体，受想行识这些是精神现象。只要有烦恼相应的物质现象、精神现象——生命的现象，它就是苦的。不一定表观感受表现为苦，但是它就是苦的，这是深刻地看问题。那所谓坏苦，乐受就坏苦。一般人追求乐（世间乐），有佛法见地的人不追求世间乐，为什么不追求世间乐？因为那是基于颠倒，因为基于颠倒就是苦，即便乐受发生了，但是它会坏灭，这种无常逼迫本身就是苦。

“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。”知道这句话出自哪儿吗？这句话出自《菜根谭》。你看一个儒生（编注：指《菜根谭》作者洪应明），他能够懂得“有一乐境界，就有一不乐的相对待”，所以自己主观上不去追求感官快乐，也不排斥——排斥也是愚痴；也不追求，也不排斥，那如何呢？后面说。可以很有智慧地正确地过这一生。可是，如果没有这样正确的认识，认识不到人是有这样根本问题，有情是有这样根本问题，以为这个世间有究竟的好（这是这世间普遍的认识），寄望这世间有这样的东西是好的，那样的东西是安稳的，然后为了这个而去奔波忙碌，以为在那个上就可以有真正的幸福安乐（也就是佛法所说的究竟的离苦、究竟的安稳），这是颠倒的。不是说世间没有乐受，但是乐受不等于真正的安稳。乐受，深刻的看，是苦。如果这世间就可以从根本上解决问题就不需要佛法。这是谈“为什么要修行”的时候，我们首先要解决的认识问题。

可是，如果只是这样的逼恼和逼恼的原因，而不能够解决，那是不是很绝望啊？所以，这里存在一个疑问：“问题能不能够解决？”佛法说，这种究竟的离苦是可能的。它的途径是什么呢？就像我们治病一样。治病，有这个症状（苦恼的症状），如果想有效地治疗（不是乱服药），要了解病因，当知道病因之后，想办法消除病因，这个病就治好了。佛是大医王，因为佛也是用这个办法治众生病、治生死病。有情苦迫的根源是什么？无明、爱取。能不能够解决？如何解决呢？当无明爱取彻底地被解除了，苦迫的问题也就解除了。理解了这些才能够真的比较了世间和出世间而决定自己要向于出世间。你一定要对自己现在沉迷向往的生活做观察、做剖析。当然也可以更普遍地看这个世间。

佛常常怎么教导人呢？佛法所说的苦，不仅仅是说你在经验着感受上的痛苦，人在感受层面有快乐，可是这并不意味着问题的解决。感受层面的快乐不意味着问题的解决，因为感受层面的快乐就像风一样，它会过去的，它是无常的，这就是坏苦义。苦苦、坏苦、行苦，在说明：不管从哪一个层面看，不管感受如何，这种伴随着无明爱取的生命就是被逼迫的，是苦的。你如果从世间角度看呢？有人求财，有人求权、求名、求感情、求社会的治理，可是这些都不稳定，都没有办法一劳永逸。我刚才说，人类的历史只有两个时期——战争时期和准备战争时期。可不仅仅在说战争，不管是人类社会还是个体，基本上都是这个模式在折腾。那佛法怎么说这个折腾呢？佛法说，世间就是苦和苦因。你有没有这个认识呢？这个世间不是别的，就是苦和苦因。我拿这个譬喻过来——“人类的历史只有两个时期——战争时期和准备战争时期”，所谓的和平只是在积蓄战争的力量和因缘。作为人呢？个体也好，社会也好，只要没有解决这个根本问题，其实不过是苦和苦因。

当我们真的认识到有情有这样根本问题，这个根本问题的原因是这些，而它能够得到根本解决，还有解决的道路，这个时候我们才可能基于自

己内心的认知和抉择说：“我要修行。”

这是谈“为何修行”。你要常常的抉择一下：我为什么要过出家生活？我为什么要修行？问这个问题。不要回避内心的颠倒，你要正面自己内心的颠倒，然后问：真的像自己认识的那样吗？真的像自己内心认为的那样吗？真的是这样吗？你记住我这句话：在这个世间，拥有什么都不能保证快乐；在这个世间，拥有什么都有不快乐的人。你再向外投射，不过是重复错误而已；你再向外去寄托，向外去冀望，不过是自我欺骗而已。骗来骗去还能骗成功吗？当然能，继续轮回嘛，骗成功了啊，但是不会表现为问题的根本解决。

二、如何修行

（一）总说

我们真的认识到这些了，决定要修行了，这个时候你学的“如何修行”它才起作用。你学到的每一个佛法的内容，你才会向自己身上去比量：“诶，这个，我该怎样用？”“这个佛法的说明，跟我的身心、跟我的生命能不能有所对应？”“所学的这个内容，我如何能用上？”这种主动思惟很重要，但是它真的有前提，就是你真的意识到要修行；认识到要修行还有前提，你真的认识到人有这样的苦迫。人“希望这样，不希望那样”，就是说明有苦迫，如果没有苦迫，哪有“希望这样，不希望那样”啊？你有意识到吗？当你不安住当下的时候，就说明自己内心有烦恼、有苦迫；当你不能够坦然、喜悦地面对生死的时候，生死对于你就是大问题。你所有的不满意都是苦恼的注脚。“要是这样就好了”，“要是那样可怎么办啊”，你内心中这种从来没有止息的独白，就是苦恼逼迫的表现。认识到这了个问题，那就只能按照苦乐的因缘去解决它，所以：“我要修行。”

这是基于问题、问题原因和问题的解决——我要修行。

我谈了这些，用你们熟悉的佛法名言概括一下，是什么啊？是每一

个人都知道的四谛——苦集灭道。所谓有情的根本问题是什么？就是苦。有情的根本问题就是苦。如果没有苦，为什么要寻求解脱呢？什么是解脱？苦的止息。如果没有苦，那要什么解脱呢？好，有情有这样根本的问题，那肯定想要解决它，可是想有效的解决它，首先要知道它有没有原因。如果苦没有原因，苦可能被有效的解决吗？苦如果没有原因，没有有效的解决方案，那修行有必要吗？没必要。不是有了苦就必然有要修行的心。这个苦它得有它的原因，而且能够被确定，并基于对苦、苦因的了解，能够从原理上、事实上，真的解决苦，这样才可能有修行，这就是苦集灭道。道就是“如何修行”。

为何修行？不仅仅是知道苦、苦集就能够解决“为何修行”的问题，就能够发生要修行的意乐。苦如果解决不了也没用。所以，你需要“苦”、“集”、“灭”三谛来帮助你确定：“我要修行”，“道”帮你确定的是“如何修行”。苦、集、灭三谛是问题、问题的原因、问题的解决。当你确定了有这样的问题，问题的原因是如此，而且问题可以解决的时候，那么你决定“我要投入于问题的解决”。投入于问题的解决就是修行。如何具体去修行，从这样无明爱取相应的状态，达到无明尽爱取尽的解脱，那就是修道。

圣道的扼要，如果简单地说，用一个名相来说就是“四谛”。你说，那不是小乘吗？好，我们大乘有一个大家都很熟悉的发心的偈颂：“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。”“众生无边誓愿度”，为啥啊？众生都没有苦，你要把他度哪里去啊？把他们都从这个世界度走了，你要干啥啊？难道是把他们都度走了，就“我的我的都是我的了”？为什么“众生无边誓愿度”啊？因为生死流转的有情都是同样的面对着苦迫，别管是有钱的没钱的、富贵的卑微的、端严的丑陋的，都一样，都一样面临着苦迫，所以，当自己心善巧运作的时候，能够生起这样普遍的悲悯和广大的心，希望能够度脱有情。为啥“烦恼无尽誓愿断”啊？这么多有情，烦烦恼恼很多的，为什么要断啊？它

如果不是苦因，如果烦恼导致安乐，那你帮人断烦恼，你是要干啥？后面的不再说。所以，说到四谛是圣道扼要，它不仅仅是小乘的。整个佛法就是帮助有情离苦得乐的，只是发心有大小。人的问题、问题的原因、问题的解决并没有什么差别，这个规律是一致的，只是发心有大小而已。

（二）释缘起义

那么，决定要修行了，也自己真的投入修行，这就开始进入了修道的实践。我用“为何修行”和“如何修行”先来说了一下四谛，这是扼要的圣道的一个表达。它不仅仅是理论的，更是实践的。那有没有更简略的表达？你说苦集灭道说了一大堆，特别是不了解佛法的，他不一定能够体会到里边的动态关联。如果让你用一句话说“佛法说了什么”，你如何来回答？比如你面对不同的有情在说法，那你说的这些法都在说什么呢？让你用一句话回答，你能不能回答出来？

佛当年曾经面对这个问题。有一个婆罗门，他是聚落主——村长（聚落主就是村长的意思），这个村长跑去问佛，问的是什么呢？他说：佛，你说法都在说什么啊？佛就给了他“一句话版本”的回答，佛这个“一句话版本”的回答是怎么说的呢？“我论因说因”（《杂阿含》53经）。前面说四谛，四谛好像是四个方面，苦集灭道虽然有这样的内在关联，但是能不能更扼要呢？佛本人有一个更扼要的回答：“我所说的法可以说都在谈因缘。”这个“论因说因”，在佛世的时候，因和缘没有像后来阿毗达摩那么细致

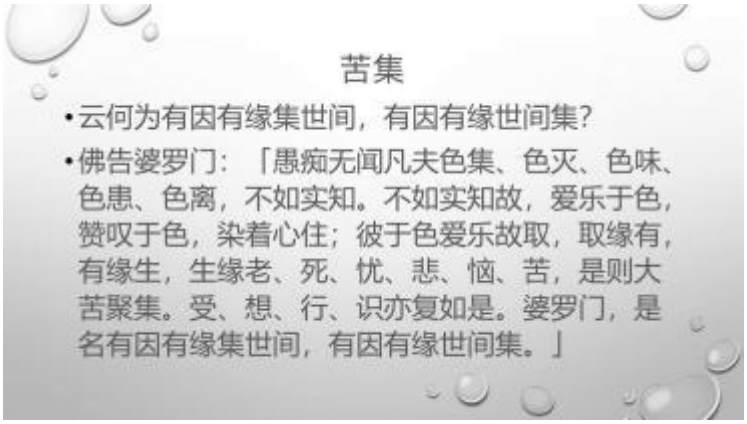
的差别，至少不是那么严格，因和缘往往是通用的。“我论因说因”也就是“我说缘起”的意思。佛说，你问我在说什么？一句话告诉你，“我说缘起”。这个人不了解，接着问：你这个“论因说因”指的是啥啊？佛就展开了说：“**有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。**”有因有缘是不是在论因说因啊？“**有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭**”这是在说什么啊？第一句是什么？是苦。

第二句呢？集。后面是灭和道。

你们觉得缘起和四谛是一回事儿还是两回事儿啊？实际上是可以互摄的。至于说，从哪一个可以展开出另一个呢？从缘起展开四谛，是更恰当的。“论因说因”就是缘起——“此有故彼有，此无故彼无”的缘起。稍具体地说明一下。生命的现象就是这里说的世间，你们如果学习佛法，知道有“有情世间”和“器世间”，经中说到世间以什么为多啊？以有情世间为多。什么叫有情世间？五取蕴是世间，六入（或者你们从后来阿毗达摩学的十二入）是世间，六界（阿毗达摩里也说十八界）是世间，这些是世间。包不包括外色呢？包括。但是有情世间是佛法要论的关键，为什么？因为佛法关注的核心是有情的离苦。我前边说，是因为有情有这样的根本问题，所以佛出世来指导我们解决它。解决它意味着什么？意味着苦的解决，苦的解决也就是苦的止息——离苦。因为佛法是关注有情的离苦，所以佛所说的一切，是为有情的。你可以把涉及到色的方面例到外色，但是关键的是有情。所以，这个世间主要指的有情世间。有因有缘所以集起了世间，集起了什么？这个有情受生了，有因有缘受生了，五取蕴现起了，五蕴聚现起了。“有因有缘世间集”，这个“集”指的是世间的因，就是五取蕴现起的因，有情现起的因。后面灭和道，是有因有缘所以有了这样的灭，有因有缘这样的灭才可能。

你学佛法能够这样以缘起为端推出来一切吗？这一次的主题叫“圣

道扼要”，上来从一个角度，尽可能接地气地说四谛；又说，四谛毕竟是四个方面，看起来还不够扼要，那有没有可能有一个角度，更扼要说明它呢？可以，佛说：缘起。那你能不能够从缘起展开四谛呢？当然能，就像这里说的。这里不就是如何从缘起展开到四谛吗？然后从四谛摄一切法。如果在读本科的，说我不熟悉“四谛摄一切法”，那你回去再把所学的好好看一看。你们所学的论有的就应该是以四谛摄一切法的角度讲的，大科就是这样科的。这个四谛可以摄一切法，有为无为的一切法，这样的话，你学习整个佛法归溯到一个根本点上，展开来就可以是这样具体到一一法上，一切法就是一一法。那么，它是怎样的缘起，你知道吗？你要学到了这个，特别跟身心相关的，那么你就叫做能简能繁，于法有了一定的自在。如果只能沉浸在片段的、琐碎的、繁琐的佛法中，不能够跳出来整体架构清晰地把握，那么对于佛法没有通达。如果只能做大而化之概括性的议论，不能够在框架清晰的前提下，在细节上也清晰，那功夫也没有办法落到实处。这样扼要地把握佛法，又能够把这个扼要落实到具体，这个时候佛法在自己这儿是收放自如了。



1、苦集流转

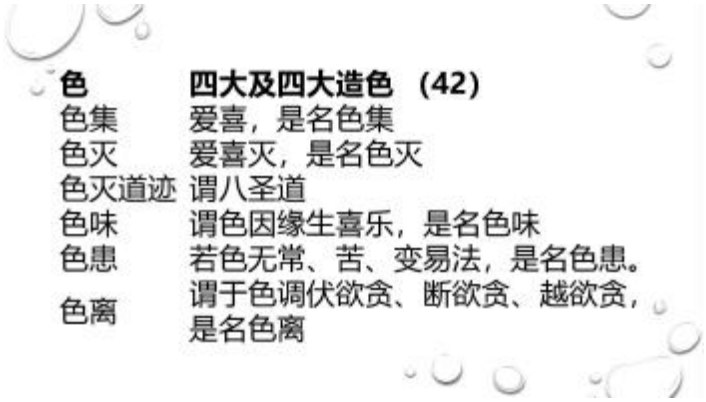
佛这样讲了“有因有缘集世间，有因有缘世间集”，你猜这个聚落主（村长）他能听懂吗？他听不懂是正常的。所以，佛又给他有进一步的解释。**“云何为有因有缘集世间，有因有缘世间集？”**问这话的就是那个村长，他问：“什么叫‘有因有缘集世间，有因有缘世间集’啊”？

“佛告婆罗门：愚痴无闻凡夫，于色集、色灭、色味、色患、色离不如实知。不如实知故爱乐于色，赞叹于色，染着心住。彼于色爱乐故取，取缘有，有缘生，生缘老死，忧悲恼苦，是则大苦聚集。受想行识，亦复如是。婆罗门！是名有因有缘集世间，有因有缘世间集。”（《杂阿含》53经)

佛是把苦集二谛一起回答他的。

这里，什么是苦？色受想行识是苦。什么是色集？不如实知、爱、取、有是集。生死是苦，生死表现为五蕴聚的集散。你们怎么理解生死啊？“某甲出生了，某甲走了。”可以，不够深刻。就是五取蕴这样因缘聚集现起，因力尽，这个聚集散坏了。这中间，五取蕴有常恒可得吗？没有。这里谈到了**“色集、色灭、色味、色患、色离”**，愚痴无闻凡夫对于色的集起、色的寂灭、色的味着、色的过患、色贪的超越出离不如实知。**“色集”**，就是色集起的因缘；**“色灭”**，色的寂灭；色灭是什么灭啊？色灭是苦灭。**“色味”**，什么叫色味啊？就是在色上生起了喜乐，这就叫色味。包括什么呢？“诶，这个东西好吃”，你吃到这个东西，觉得这个东西好吃，这叫色味。只是这个吗？声光的组合算不算啊？算。“这个游戏好玩”，是不是色味啊？是色味，色因缘生喜乐。**“色患”**，什么叫色患？色是无常、苦、变异法，这叫色患。不是说这个有毒这个是色患，所有的色都是无常、苦、变异法，这个叫色患。什么叫**“色离”**？对于色贪的调伏、断除、超越出离，这个叫色离。

可以给大家看一个表：



色	四大及四大造色 (42)
色集	爱喜，是名色集
色灭	爱喜灭，是名色灭
色灭道迹	谓八圣道
色味	谓色因缘生喜乐，是名色味
色患	若色无常、苦、变易法，是名色患。
色离	谓于色调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，是名色离

有一部经——《杂阿含》42经，被称为《七处三观经》，主要是说对于蕴、处、界做七种观察。哪七种观察呢？也就是苦、集、灭、道、味、患、离。色受想行识是苦——色是苦，色的集是集，色的灭是灭，色灭道是道，色的味，色的患，色的离，这是苦、集、灭、道、味、患、离，这样的“七处”；对于这“七处”做观察（这是一种修习方法），对于这个的如实知叫做明，不如实知叫无明。你们总是说无明烦恼，你知道无明烦恼意味着什么吗？无明意味着不如实知。不如实知不是说只是不知，它往往意味着错误的知。也就是说，本来在这样五蕴流上没有我，但内心感觉有我；本来只是这样五蕴聚的和合运作，可是感觉是“我”在干什么，一天到晚都是“我高兴我不高兴”、“我想干我不想干”，都在喋喋不休地讲着“我”的故事；而所谓的贪忧也是——“那要是以后这样，我可咋办啊”，这就叫不如实知，这是不如实知的一种表现。可是这里说的不如实知深刻一点，对于“色”，这样五取蕴聚中（特别指人的色身）的色，它是怎样现起的？

这里说“爱喜集，是名色集”，什么叫色集呢？我们受这样的报身，特别是有这样的色，它的因缘是什么呢？我们受这样异熟果报，这样异熟果报的色身，它的因缘是什么呢？是爱喜。这叫色集。什么叫色灭呢？如果这个色（苦）要息灭（什么是苦？五取蕴的当体就是苦，色受想行识当体就是苦），那这个色的寂灭是什么因缘呢？是爱喜灭。爱喜灭才有色的寂灭。如何实现色的寂灭呢？八圣道——正见等等。

苦集灭道摄有为无为，这里，为什么在“苦集灭道”之外又强调“味患

离”呢？因为人们于色爱味。这个“味”字我觉得用得非常好，有事儿没事儿会品味、会回味，然后在经验的时候会味着。这个“味”是什么因缘呢？是怎么回事呢？“色因缘生喜乐。”你们谁有事儿没事儿在那想一下那次被一个竹签子把手掌给穿透了有多疼，有吗？没有。为啥人好了伤疤忘了疼，因为他很少去回味。那他在那回味啥？“今天中午那个汤挺好啊”，人在内心常常回味的是这些。

“人心求乐，初无住时”（《大智度论》里的话），说人心求乐，从来就没有停止过，可是人心为什么求乐，你知道吗？《大智度论》说了一句非常深刻的话，说凡夫想到离苦，他只有一个途径，什么途径呢？追求五欲乐（编注：“凡夫人除五欲不知更有出苦法”，出自《大智度论》卷23）。

那反过来说，人为什么在求乐呢？一开始说，他求乐意味着他现在不安乐，深刻地说意味着他在逼恼中。可是，他有什么真的离苦的方法吗？没有。他的生命经验只给他提供了一种可能，叫追逐五欲乐。所以有的人化悲愤为食量——伤心了，买一大堆小吃在那儿吃，吃完了，胖了，所以“是悲伤使我超重”。奇怪吗？不奇怪。无闻凡夫，他想离苦的时候，基于有限的生命经验和见识，他只能想出来一个招法，叫做寻逐五欲乐。

我说这个“吃零食”只是举一个无伤大雅的例子。一般的世间人——“今天太烦了，走，喝点小酒去”、“走，唱歌去”，所有能想出来的方法，对于无闻凡夫来说，只有一个套路，叫寻逐五欲乐。这不解决问题，是饮鸩止渴，就是喝毒药去止渴。不是有一个偈颂么：“五欲品质如盐卤，任几受用苦转增，于诸能生贪着物，顿时舍是佛子行”，这五欲的品质，它就像那个盐水一样，你如果口渴了，喝海水，它解渴吗？你听没听说过在海上漂流最后渴死的？“那大海都是水他还咋能渴死呢？”因为喝海水，那个盐浓度不仅不解渴还能使他脱水。同样，你拿追逐五欲乐去解决苦，解决不了

。你喝再多也是使苦转增，就像抱薪救火一样。

这是说到色味的时候，岔出去多说一点。看一看自己的内心。人的认知很重要，世间说到挣钱，说你挣不了你认知以外的钱，就算你靠自己的运气挣到了，你也得凭本事赔出去。在苦乐问题上，如果认知太有限，那生命经验和眼界能够给他提供的方案只有一种——寻逐五欲乐。但那个是抱薪救火，是饮鸩止渴，“五欲品质如盐卤，任几受用渴转增”。办法呢？离开了这些贪取，那才是寂静清凉，才是渴爱的止息。

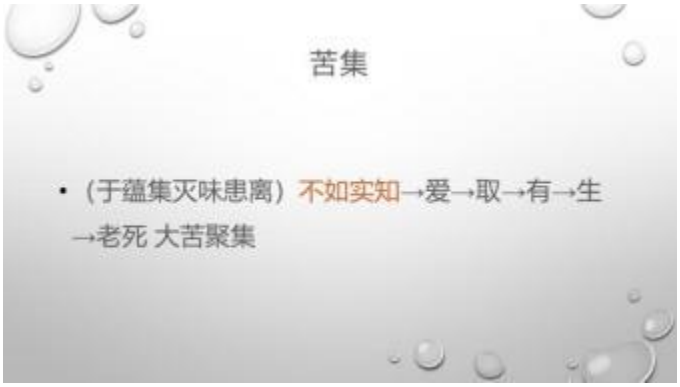
色患，指的是“无常苦变异法，是名色患”。也就是说色的过患是什么呢？色如果没有过患，那对它贪爱，完全可以啊！可是，这个杯子如果是你的，假如说（请恕我冒犯）你像一个一般世间人一样贪财，这个杯子不是一般的杯子，是羊脂玉的，然后这个杯子你喜欢、贪爱，谁要故意给你打碎了，你会跟他玩命。就算忍住了不玩命，或者他太狠了，我玩不了他，那你痛苦不？痛苦。这就是过患。“色无常、苦、变异法”，这就是色的过患。那爱着这个色身不一样嘛，举外色，它的问题小一点，但是爱着这个色身（自身）也是一样，爱着外色身（他身）也是一样，只要于色有爱染，因为色是无常苦变异法，那就要受逼恼。

所谓色离，于色调伏欲贪、断欲贪、越欲贪，也就是对于色贪的超越。调伏、断、越，这有没有渐次啊？有。调伏的不一定彻底断除了，断除还有世间道和出世间道，如果单纯以禅定断除了对于色的贪，那是世间道断除对于色的贪爱，如果定力坏了（不是简单的出定），这种不究竟断的贪还会再生起。但有没有究竟断呢？有。那是什么呢？那是无漏智慧断除色贪。越欲贪，这个人他已经是无学了，无学还需要修道吗？这个问题，大家突然有点不太好回答了。不好回答吗？好回答啊。什么叫无学啊？无学就是毕业了。过去，佛学院毕业的时候也说过，佛法里真正的毕业是无学，三乘的无学是真正毕业了，佛学院的毕业只是给你个甜头，让你更有勇气走下去，不是在佛法里毕业了，是你盼望的日子到来了。无学毕业了

，他还需要修道吗？要知道修道的意义是导向苦的止息，从这个意义上他还需要吗？他不需要了。但是他可不可以修止观啊？可以。为什么？现法乐住。简单地说，叫做止观使我快乐。人的生命境界、生命经验不一样，他不像无闻凡夫那样，只经历过五欲乐，他看到了五欲乐的虚谬、苦患（五欲乐是有困患的哦，当体就是苦，还带来后苦哦），所以他不再耽染于五欲乐，不再认可，不再寻逐。可是，佛法难道是无厘头的苦行吗？不是，他完全可以安住于智慧相应的安乐。那种安乐是没有染爱的，对于无学，是苦灭的安乐。

特别典型的是俱解脱阿罗汉住于特别的禅定，那是什么？灭尽定。灭尽定就是现法涅槃。那个时候有没有受？没有受，又叫灭受想定，那个时候是没有受的。没有受，谈得上乐吗？正因为没有受，才是真安乐。否则，受是有为法，有为法不安乐，不安稳。有一部经里就有这个事儿。舍利弗入了灭尽定，之后出定，向旁边的这些同住比丘说，涅槃真安乐啊！旁边的比丘也有疑惑，也没有客气，说：尊者！涅槃不是没有受吗？没有受你谈什么安乐啊？你知道舍利弗怎么说吗？正因为没有受，所以才安乐啊。这是你学佛法应该去通达的。色灭是安乐吗？受灭是安乐吗？想、行、识灭是安乐吗？如果自己体会不到这个，还说我要向于涅槃、向于解脱，那是叶公好龙，真龙来了你就吓腿软了。所以，学习佛法有没有价值？有没有用？有用。你先去了解一般的逻辑，一般的问题，问题的原因是什么，佛法提出的解决之道，以及究竟的解决到底是什么？先去了解它。

这是这里谈到了色的集、灭、味、患、离，所以引《七处三观经》稍微略说一下。



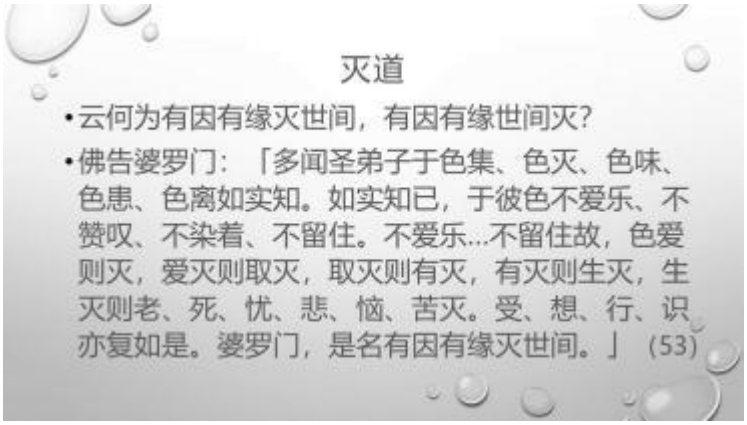
这里谈的问题，是对于五取蕴的不如实知而导致生死流转。我们简单地画一下线路图：于五蕴集、灭、味、患、离不如实知（例如前面所说，于色集、色灭、色味、色患、色离不如实知），这些不如实知会有什么问题呢？会计我和我所，不会觉得是生灭无常的五蕴、此有彼有的五蕴在交织着，不会觉得是“有因有缘集世间，有因有缘世间集”，会觉得“我这样，我那样”、“这个是我的，那个应该是我的”，可意了生贪，不可意的生嗔。

不如实知捏造了这种内在的自我感，基于这个去做一切内心的判断和发动。基于不如实知就有爱，有爱就有取着，有取着就会发动种种基于爱取的造作。这个“有”是什么？“有”就是行业，就是从这样贪嗔发动的造作而生的业。由这样的业和烦恼（前面的爱取等）配合，会有什么？会有后有的受生。有生，会长生不死吗？你们有多少人对于佛法解脱的想象是“我能够长生不死”？你们有多少人对于解脱或者涅槃的想象是“某种变相的我的长生不死”？佛法的根本原理说“有生必有死”。

你说，“这是小乘说的，大乘不这样说。”大乘是不是这样说啊？你说，“这个世界是这样，还有世界不是这样，有无量寿。”即便站在我们大乘角度，无量寿也是说的极长，那不是还有观世音菩萨“一生补处”吗？你们没看过吗？《悲华经》，看一看——阿弥陀佛般涅槃，观世音菩萨递补成佛。有生必有死，不要做这种长生不死的美梦。有为法，有成必有坏。你内心中那个自我想，甚至颠倒到希望“我”一直这样下去。觉得有“我”叫我见；希望“我”能够一直存续下去，这叫我爱，有爱。这样我见我

爱系心，还觉得自己修什么高妙法，能由此解脱？你误会了。这样我见我爱系心，怎么可能解脱呢？所以，真正把握佛法要害很重要。

这就是如实知、不如实知的问题。不如实知会导致这样的爱取、有、生、老死，只要人受生了，就有老病死苦恒相逼恼，就有忧悲恼苦，不可能没有。所以，佛法根本问题的解决是怎样呢？



2、修道证灭

“有因有缘灭世间，有因有缘世间灭”，具体是怎样的呢？佛说了：“**多闻圣弟子，色集、色灭、色味、色患、色离如实知。如实知已，于彼色不爱乐，不赞叹，不染着，不留住。**”（《杂阿含》53经）

这几个词很好。大家看看自己的心，对于色也好，受想行识也好，有没有爱乐啊？不光爱乐还赞叹，这个赞叹不一定要发诸语言，你内心觉得它好，就是你内心最真实的赞叹。“哎呀，这个太好吃了，那个太好玩了”，这就叫做你内心于色赞叹。当然也有自己特别爱恋自己的，拿镜子照：“你怎么长这么帅”——于色赞叹。“镜子，镜子，谁最漂亮？”——于色赞叹。“不染着，不留住”：“染着”是从前面爱乐来，你如果不觉得它好，会染着吗？曾经举过不那么动听的例子，比如这个钱掉地上了都知道捡起来，觉得是我的钱，可是去厕所起身走的时候，谁也不觉得这已经排出的还是我的。不觉得它好你不会染着，而会很容易的就不把它摄为我我所；可是觉得它好，内心总是希望它是属于

我的。觉得钱好，那钱就是要多多益善。“留住”的意思是什么呢？于色不爱乐、不赞叹、不染着的人，他可不可以于色有了知啊？假如说这个是羊脂玉的杯子，假如我对它没有什么爱乐，妨碍我了解它是羊脂玉的杯子吗？不妨碍。了解了之后，因为内心不觉得它好，也没有那个多余的动作——希望它要是我的就好了，那个内心会在这个上停留耽着吗？不会。那反过来，内心留住于此是因为什么？因为觉得它好。内心赞叹于色，内心爱乐于色。

佛法中，浅深修行都有。经中还告诉人怎么样去深化、校正自己的认知。比如说到，对于色受想行识，观察它们的问题，你们都听说过“如病、如痈、如刺、如杀”的比喻吗？说这个色，你要观察它像病，像痈（痈就是大脓包、大肿包），就像刺，过去印度人光脚走路，那地上要有一根木刺扎脚上了，那是安乐的吗？不安乐。佛的几个所谓身苦的示现不还有一个这个么？被木枪刺足，什么叫木枪啊？就是指的木刺。不是谁在地上埋了一支枪来扎佛，太阴谋论了。就是一个木刺扎了脚。“如杀”，杀是指杀手。像恐怖片，如果有一个那样的杀手在后边要谋杀你，安乐吗？不安乐。你会爱喜吗？不会。会留住吗？不会。观察五蕴如此，这样观察能够做对治。

这里说，有这样对于色的如实知，色集灭味患离的如实知，就可以对色不爱乐，不赞叹，不染着，不留住，前面之所以有爱染等，是因为不如实知。如果如实知色无常、非我、非我所，哪有那么多爱染啊？有一点，大家清楚不清楚，就是，导致生起爱染的这个东西，你要觉得它好，而且它多多少少有可能成为我或者我的。非洲产钻石、产黄金，我们一般老百姓，谁对那个有贪着吗？没有。你不知道非洲产钻石吗？基本都知道，但是你为什么不贪着呢？而假如说拍在这儿一百块钱，谁拿归谁，为啥会贪着呢？因为它可能成为我的。非洲那个钻石矿可能成为你的吗？“我做梦都没想过。”所以，一般会生贪嘛？不会。当你不把它

摄取为我我所，甚至根本都不觉得有这个可能成为我我所的时候，贪不会发生。这就是为什么当你的无常观无我观深刻了，自然的爱取灭，因为那个染爱的核心不具备了（后面会说无我的问题。）

这样于色“**不爱乐，不留住故。色爱则灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、忧、悲、恼、苦灭。受想行识，亦复如是。**”这里说色受想行识是就有情说。佛法，翻来覆去，核心都在处理有情的问题，处理有情为什么苦了，怎样离苦。世间讲，你为什么苦了？因为你缺钱。你跟幸福之间就差五百万；你跟爆款文章之间就差我这一门课，来上我这门课吧，上我这门课你就能写爆款文章，你就能挣多少钱。这就是世间告诉你的。佛法不忽悠，佛法告诉你的是真话，而且是深刻的真话：只要有不如实知，对于生命不如实知，你就会有爱取，有爱取就会有造生死的业，这样的惑业配合就会感召生死苦果，没有出期。什么叫轮回？轮回就是死循环。什么的死循环？惑业苦的死循环。无明爱取等等烦恼是惑，由这样无明爱取会不会有身语意造作？会有。这样的造作有没有对未来的影响？有，那就是所说的业。这样的惑业配合会感召什么？感召生死苦果。那问题的解决在哪儿？去忏悔把业消灭干净就解脱了吗？这是佛法解脱的原理吗？不是。有一部论说的很好：你如果不解决无明烦恼，以为能够通过消灭业去解脱，退一万步说，假如业能被消灭，可是你烦恼还在，会发生什么？你前面刚把业消灭完，后面烦恼又造作了。有头儿吗？没头儿。所以，佛法解脱的根本原理、灭苦的根本原理是什么？灭惑，惑灭则苦灭。为什么？这个“业”想要引果，需要惑来配合，所谓的需要惑来润业。业，打比方说就像种子一样，那个“惑”就像水一样，这个种子如果没有水的滋润会萌发吗？不会。所以，佛法解脱的根本原理是灭除惑。当惑灭除之后，就算有业它也没有引果的力量了，它也不具足引果的因缘，所以能够根本解脱。

这灭道二谛如果扼要地看，经里讲的是什么呢？于五蕴的集灭味患离如实知，从这样的如实知则爱灭，爱灭则取灭，爱取灭则不会造作——有灭，这样惑灭、有灭则生灭老死灭，忧悲恼苦灭。这是扼要讲过的。这样“不如实知则爱→取→有→生→老死”是流转门。这里所说的“爱灭→取灭→有灭→生灭→老死灭”是还灭门。不是十二支吗？你这里讲，算上如实知不如实知，也才六支啊？讲少了吗？并不少。

经中讲缘起，多少都有，最完备的是十二支。少一点的十支，像这里六支，都有。支数多一点的其实也没增添什么，支数少一点的也没减损什么，你要体会这个，就于法抓住根本了。说来说去，都是基于错误的认知会发生贪嗔，由贪嗔这种内心的驱动会有造作，造作配合这样的烦恼引生后果——后有的生死苦患。反过来，如实知——也就是认知不再发生错误，认知如实，那么基于颠倒发生的爱取等就不发生，爱取不发生了，造作也不发生，惑灭则苦灭，生灭老死灭。这就是佛法解脱的基本原理。

我们看到了，问题是这样发生的，问题可以这样解决。这是什么呢？这是有因有缘世间的集、灭。也可以用四谛的语言说，这就是苦集灭道。

说到圣道的扼要，佛怎样扼要说呢？佛说“我论因说因”。展开说，“有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭”，就是苦集灭道四谛。更进一步地说就是缘起支的展开。这里用一个相对简

单的方式来说，凡夫对生命现象不如实知，不如实知就有爱的问题、有取的问题，就会由此造作，流转生死，众苦逼恼。那反过来，如何根本解决它？对于生命的本质现象如实知，如实知，不颠倒，也就没有爱取的问题，也不会有爱取支配的造作，生灭老死灭。

这是大的原理。学院跟我说是进行两次，那下一次会进行一些细节的说明。

这一次“圣道扼要”，希望我们能够获得于佛法简繁自在的能力。学多了，那么多知识，却慢慢沉浸在某一个偈颂或某一个知识点里，跳不出来，那是问题。要有能够框架性把握，特别是结合自己生命的现实，结合有情世间的现实，框架性把握的能力。说到最扼要处，缘起而已。稍微展开，是四谛和诸缘起支。佛法的修行，不是说让人脚不着地地希望什么，向什么努力，而是基于这样苦乐的因缘。这在讲什么啊？苦集在讲苦的果和苦的因，也就是苦和苦因。灭道是在讲什么啊？在讲苦的息灭和灭苦之道。你如果把苦的息灭说成安乐（这个可不是我们一般的五欲乐），那灭和道就是在说安乐和安乐因。可以说佛法是安乐之道，也可以说佛法是离苦之道。那它仅仅是描绘一个美好蓝图让人去向往吗？不是。它是呈现给人“之所以苦、之所以乐”的原因，佛说“我论因说因”，你按照这个去办，就能够离苦，就能够安乐。一般世间人，不也是这个套路吗？“我希望这样，我不要那样”，这是他希望脱离恼苦，希望获得安乐。但是，他真的把握住安乐因、离开恼苦因了吗？不见得。而且，究竟地说，世间，只要局限在世间，就没有这种究竟解决方案。哪一个世间的究竟解决方案指向人心究竟的离染呢？哪一个社会方案指向人心的究竟觉悟、究竟离染呢？如果没有，那么人的问题没法根本解决，人类社会仍然是两个时期——战争时期和准备战争时期。所以，我们不要生在福中不知福，你在学着人类文明——我们说短一点——两千多年来最璀璨的精华，很多第一流的头脑，因为种种原因与此擦肩而过，而我们不管什么样的因缘，这一生

能值遇佛法，说一句老百姓的大土话——那可真是烧了高香啊！我们珍惜这样的因缘。

今天共同的学习就到这里。我们一起合掌，做一回向，我诵一句，请大家跟诵一句：

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，祝大家吉祥！

圣道扼要（下篇）

主讲：印慈法师

（2022年4月9日讲于福建佛学院与南山广化寺联合开展《佛教教职人员行为守则》专项学习活动第四场）

【缘念·开经偈】

南无本师释迦牟尼佛（三称）

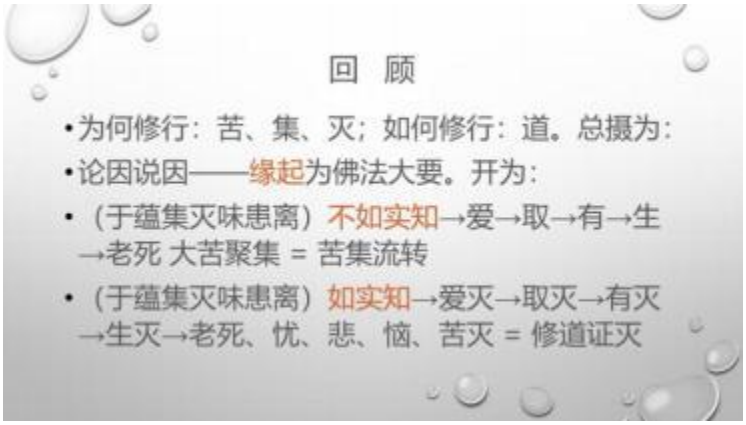
诸佛正法众中尊

直至菩提永皈依

我以所行施等善

为利众生愿成佛

【回顾】



这个讲座我们预计是讲两次，首先对于第一次课的主干内容做一点回顾。

我们这次讲座，主题叫作“圣道扼要”。上一次，一开始我们谈，这是跟我们出家人修行生活相关的。出家的生活是修行的生活，可是为何要修行呢？结合我们一般人生命经验，谈了“为何修行”，其实是首先要多少地意识到，一般的那种生活方式，一般的生生死死的那种情况，是充满了苦迫

的，是不圆满的，是无常的，无常故苦。

如果它只是苦，是无因的，那谁也没有办法解决。苦有没有原因呢？有原因。苦，有它的原因，可是如果没有办法消除它，那也是很悲惨的事情。万幸的是，它的原因是这样，解除这个原因也就解除苦果，也就是所谓的解脱、涅槃。有了这样关于“苦、集、灭”的了解，这个人他可以发起道意，也就是“我要究竟的解脱苦”。最开始，很可能是这样的心。

那么，想要修行了，下面的问题就是如何来修行，具体的如何来修道，如何来走向解脱，这就是“道谛”所摄。

实际上，我们整个的佛法，对于个人来说，所解决的不过是“为何修行”和“如何修行”。大家在今天这个时代，能够很容易地接触到很多佛法内容，特别在佛学院，既然你进了这个门，你不想接触都不行。那么，接触了这么多佛法，你有没有始终把它统摄到这个上——就是“为何修行”、“如何修行”。你学的东西有没有落实到这个上？你有没有这种自觉、这种主动，把所学的东西落实到自己的修行。或许自己度过某个阶段了，或许不太出现某类情况了，可是对于那个阶段、那类情况的人，这些所学到的法怎么样化为他的实际操作呢？你有没有这样去学？

所有的佛法，其实都是解决的“为何修行”和“如何修行”的问题，不是我们拿这个由头来讲。不知你们每天有没有修止观，有人跟我说修止观常常会修一段时间力量不足（这不是止观本身带来的，止观应该说会比较有效地推动修行向前进的）。如果出现这类情况，那意味着什么？修习不善巧。不善巧在哪儿？他没有以这样的智慧去摄持。经中说八正道，知道那个八正道“正”在哪儿吗？“正”在正见摄持。什么正见？四谛慧。也就是，你每一天的修行，每一天的生活，有没有以这样“我为何修行”、“如何修行”去摄持？你这一座，上座有没有问问自己：“我为什么要过这种出家生活？

我为什么要修行？”“因为是这样这样，所以我要修行。”那好，“我这一座

如何修行？为什么？”如果平时没有绵密地随顺于四谛慧的思择，那上座的时候你问问自己“我为什么修行”？“哦，因为这个，我知道了”；“那我怎样修行？”包括这一生，或者“直至菩提”之间，我应该怎样修行？这是大的。具体的到这一座，这一座我该怎么用心？为什么？接着，是更细节、更战术的问题——如果遇到这样情况、那样情况，我该怎么处理？为什么？比如，发现又散乱了，发现要昏沉了，我内心该怎样运作是恰当的？为什么？这些功夫，一天一天地在禅坐开始乃至起床时向自己用心处摄持起来，久了自然不一样。

很多说修习久了不得力的，都是怎样呢？没有这种生命整体的抉择倾向做引导，打坐变成了一个纯粹时间上的特区，辟出来这段时间干点特别的事儿，然后其他时间依然故我；或者他没有反反复复这样去思择，就导致他的决意不明晰。“为什么要修行”越来越不明晰，随世间而转就变得常见了；如果反过来，“为什么修行”就会变得越来越明晰，越来越有力。真的慢慢地有这样的四谛慧来摄持，遇事不需要来做特别的斗争，因为错误的力量不会现起。如果还常常地需要斗争，那说明你给反动势力送了很多粮草。

不要小瞧这样问——“为何修行”、“如何修行”，它不是大而化之地回答什么抽象问题，而是我们每个人、每一天，乃至每一座用心处。

之前也说过，这样的四谛慧好像是四种，那能不能够更概要地用一个点、一个角度来表达它？我们用经来说明它，就是所谓的“论因说因”，总摄为缘起，缘起为佛法大要。那部经大家有没有印象啊？来问这个问题的那个聚落主，听了“论因说因”，不知道什么叫“论因说因”，佛怎么给他说的？“有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。”他懂了吗？还没懂。那佛就继续地来展开——什么叫集世间，什么是世间集，就是苦、集谛。那是什么内容呢？佛是指身心来说明它。从什么角度来说明身心啊？五蕴。色是物质的身，受想行识是精神现象—

—是心、心所属。于五蕴——色、受、想、行、识以及它们各自的集、灭、味、患、离不如实知。色受想行识当体是苦，也即是对苦、集、灭、道、味、患、离不如实知。这个不如实知会导致什么？会导致染爱发生，会导致取、有、生、老死和纯大苦聚集。经文，我不再现了，我们就这样大概地回顾一下。

那既然是这样发生的，它的根本解决应该是怎样？根本的解决就在：于五取蕴的集、灭、味、患、离如实知。如实知，不摄为我、我所，也就不会于色等发生染爱。不发生染爱，这种贪取也不发生，种种造作、引生后有的业也不发生，生灭老死灭，忧悲恼苦灭，这就是修道证灭的“此灭故彼灭”。

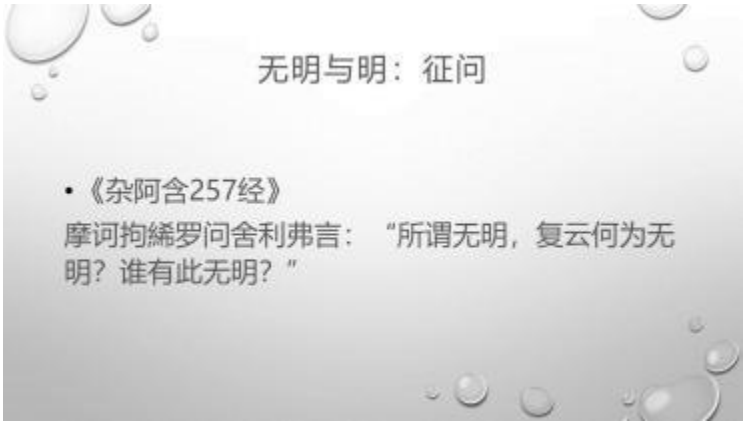
（三）别释无明与明

这个“如实知”和“不如实知”，换成大家熟悉的词是什么？不如实知是无明，如实知是明，这个“不如实知”要比“无明”其实说得更清楚一点。不如实知不意味着一般人对身心没有形成认识。不要说我们人，小猫小狗对它身心有没有形成认识？要是没有，打它，它会躲吗？扔点食物，它会表示友好还想要吗？它当然有。不要说小猫小狗，一个小甲虫都一样。也许它这个慧力有差别，但是有没有对身心形成认识？都有。只是分别到什么程度而已。无明，一般人不知道是什么，可是把它说到对于诸蕴的集、灭、味、患、离不如实知，这个就清楚了。如果对于集、灭、味、患、离——诸蕴是什么现象，它集、灭、味、患、离是什么，不清楚了，再回忆回忆上一节，这里不再重复。

不如实知是什么意思呢？不意味着完全没有知，无明有时候它不是完全的不知道，而是“知而不如实”。“不如实知”有没有形成认识？形成了。但是这个认识对吗？不对。“不如实知”，说成大白话就叫做错误的认识；说一点佛法的语言就是颠倒的认识。只是，这个并不是很表面的思考形成的错误认识，它是很深潜的，甚至在没有很明显智慧的低等生物中，也仍然

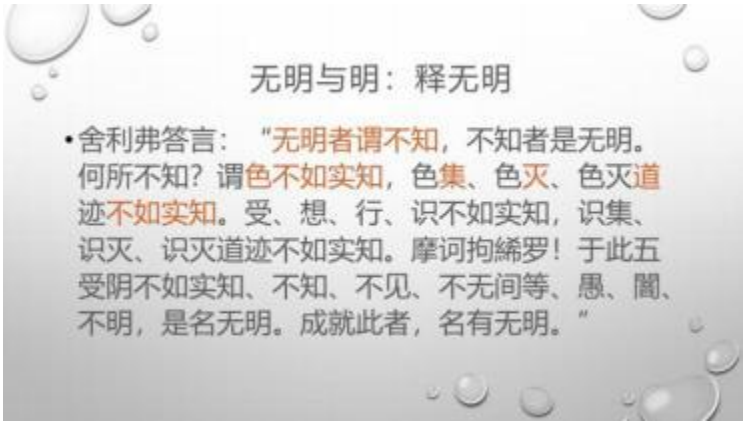
表现这样的无明，不是只有人才有。

“不如实知是无明，如实知是明”，我们这样说有没有什么根据呢？今天我们接着这个话题开始往下说。



1、征问

这是《杂阿含》257经里摩诃拘絺罗与舍利弗之间的一段问答。这两个人物，我们听名字都很熟悉。摩诃拘絺罗是舍利弗妈妈的哥哥，他俩（摩诃拘絺罗和舍利弗）其实是甥舅的关系。摩诃拘絺罗问舍利弗：**“所谓无明，复云何为无明？谁有此无明？”**那所说的无明，什么是无明啊？什么人有这样的无明啊？这是这个问题。



2、释无明

舍利弗首先解释什么是无明。

“无明者谓不知，不知者是无明。”说得明白一点，无明就是没有正确

认识。

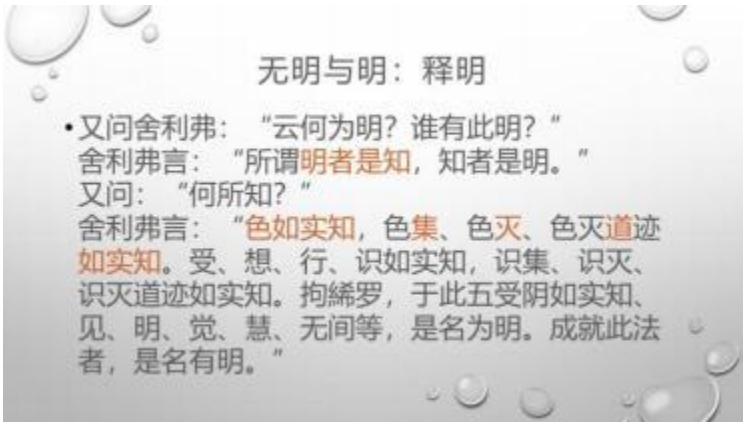
“何所不知？谓色不如实知，色集、色灭、色灭道迹不如实知。”对于色是苦，色蕴当体是苦，五取蕴当体是苦，不如实知。对于苦不如实知，也就是对于色受想行识不如实知，对于色受想行识的集、灭、道都不如实知。对于这些的不如实知，叫做无明。是不是跟上面很清晰地对应啊？我们说不如实知是无明，“只是你自己依理这样推，有经证吗？”有经证，如此处所引。

“于此五受阴不如实知、不知、不见、不无间等、愚、闇、无明，是名无明。”这个“无间等”是后来玄奘大师译的哪个词？学过《俱舍论》的应该知道，这个“无间等”算是古译，新译——玄奘大师译为什么？现观。这里，它具体什么义？怎样分别？我不去细说。重点在告诉大家，所谓的无明就是不如实知，就是对于色、受、想、行、识的当体——也就是苦本身和集、灭、道等不如实知，也就是对四谛不如实知。

这里说的对四谛不如实知，大家注意到一点没有？为什么你多少觉得有一点陌生？因为你学四谛是抽象的，当经中就身心来说四谛的时候，你觉得有一点茫然，不知道从何去把握。这意味着什么？意味着我前面说的，你学佛法没有落实到“为何修行”、“如何修行”上。如果做到了，你学四谛的时候当然要问“这跟我有啥关系？”当然有关系。所说的苦，就是五取蕴的当体，就是色受想行识。所说的集，不是别的集，是色的集，受、想、行、识的集，你知道它们集起的因缘吗？如果连色、受、想、行、识跟生命现象，跟自己活生生的生命现象还对不上号，说能够去了解色的集，乃至受、想、行、识的集如实观察、通达，这不可能。所以，第一步你要能够对于身心的现象开始培养如实的了知。这是对于蕴本身开始有观察，然后再说蕴的集，来通达蕴的灭，以及所谓的苦灭道迹——也就是“如何修道”，来根本地改变这个错误（无明），来究竟地断除苦。

这是这里引经来说明一下，所谓的不如实知就是无明，谁有这个就叫

做“成就无明”。



3、释明

摩诃拘絺罗又问了：**“云何为明？谁有此明？”**说完了无明，对面的就是明。**舍利弗言：“所谓明者是知，知者是明。”又问：何所知？舍利弗言：色如实知，色集、色灭、色灭道迹如实知。受、想、行、识如实知，**乃至受想行识的集、灭、道迹如实知。也就是说，对于五取蕴、五取蕴的集、灭和灭之道都如实知，这些叫做明。对于这些如实通达叫做明。无明是说的不如实知，明说的是如实知，对象是身心、五蕴。

拘絺罗，于此五受阴如实知、见、明、觉、慧无间等，是名为明。成就此法者，是名有明。这一句不用详细解释了。

上面主要是对“不如实知是无明，如实知是明”，用一段经文来证成它。接下来要谈的因缘是什么呢？大家是否还记得前面的流程图？

不如实知，所以有爱、取、有、生、老死等等——苦集的流转，不如实知是根本。后面之所以能有解脱的可能，是如实知发生了，然后爱灭、取灭、有灭、生灭、老死灭、纯大苦聚集灭。从道理上说是容易的：对于五取蕴的集灭味患离如实知发生了，那么后面的问题就解决了。问题是，明如何发生？这其实关系到无漏慧的内容。你们都说无漏慧，都说“我想增长智慧”，你想增长的智慧是什么智慧呢？它的内容是什么呢？在这儿就说出来了。知的是什么？不知的是什么？一般，不知的就是于五蕴的集、灭

、味、患、离不如实知。真的有明达之慧，是对于五蕴的集、灭、味、患、离等如实知。当然不是只能从“蕴”这一个角度说，经中说从“处”、“界”也都可以，所指的都是身心的现象。

身心，是比较粗泛的概说（二分——身和心），那对应佛法里的词是什么啊？身心这种分类，佛法里有个名词叫名色。那不是大家应该熟悉的增一法[1]吗？二法是什么？名色。沙弥就应该学的。《摩诃僧祇律》里说，沙弥，多了佛法你不知道，从一数到十，你会吧？那每一个配一个法数，比如“二者名色”，在“二”这个数配的这个法义就叫名色。你们去看一看。过去我讲过一门课，叫《沙弥教行》，引了《僧祇律》这段文，对当时听课的沙弥说：“你们要知道，在佛学院学了很多，但是这个你要是不通达，在那个时代可能吃饭都不让你吃。”为什么呢？律文说：有一个外道，自己把自己剃了，然后到僧团里去混饭吃。他对于僧团是陌生的，不懂得僧团的次第，一去坐就坐到最上首，然后第一上座来了，问：“你几夏了？”“什么几夏？”“你不知道的话，请你向下去。”这样辗转的，最后推到沙弥堆儿里了。沙弥问：“你是我们出家人吗？”“我是啊。”“那问问你，增一的十数法你会不会啊？”“我吃个饭，你还问我这些干嘛？”这个饭可能没吃上，只是律里讲的一件事，所以我半开玩笑说：“你作为一个沙弥，你连增一十数的法都不懂的话，要是放在那个时代，这个饭可能都吃不上了。”吃个饭还得先考试，我估计我们要这样搞，可能大家能学得好点？

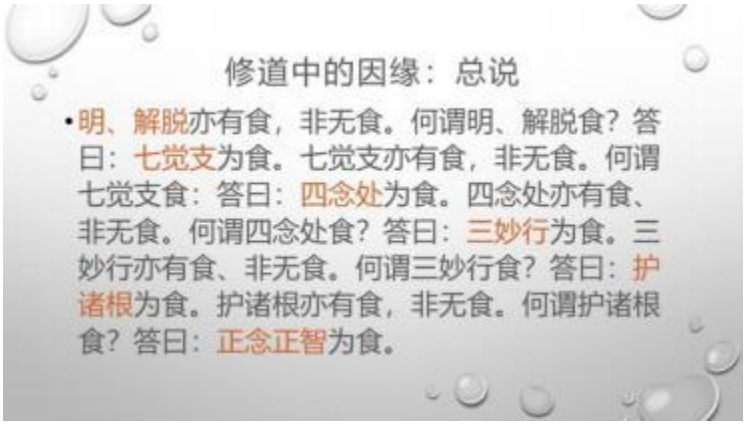
这是引经说明了无明和明。那么如何从现在不如实知到如实知？这个转变如何发生？会吗？佛法中有讲吧？

我们前面说“佛论因说因”，也就是所谓的缘起，那修道有没有缘起？大家一提起修行，觉得要不然就是有个什么神秘或特别的方法，这个才是修行，别的不是；要不然就茫茫然不知如何下手，不知道目的是什么，甚

[1] 《僧祇》云：应为说十数，一、一切众生皆依仰食。二、名色。三、痛痒想。四、四谛。五、五阴。六、六入。七、七觉意。八、八正道。九、九众生居。十、十一切入。

至不知道自己的起点是什么，更不知道从自己的起点到目的之间，它可能的路径是什么。而学习佛法，通达缘起，会让你认识到我脚下现在站在哪儿，从这儿要走向“明、解脱”需要哪些关键的节点，我可以通过做哪些因缘慢慢地逼近如实知，逼近明解脱。

（四）修道中的因缘



1、总说

“诸法因缘生”，你们都会说这个话，修道是不是因缘生？那你知道修道的因缘吗？落实到自己身心上，落实到自己修道的生涯上，修道具体的因缘是如何呢？下面谈一谈修道中的因缘。

因为我们谈了明、无明，作为凡夫肯定是无明笼罩着，无明覆蔽着，那么如何来达成明呢？这就是这段经文所说的：

“明、解脱亦有食，非无食。”在谈明、解脱的因缘。这个“食”就是因缘的意思。

“何谓明、解脱食？答曰：七觉支为食。七觉支亦有食，非无食。何谓七觉支食：答曰：四念处为食。四念处亦有食、非无食。何谓四念处食？答曰：三妙行为食。三妙行亦有食、非无食。何谓三妙行食？答曰：护诸根为食。护诸根亦有食，非无食。何谓护诸根食？答曰：正念正智为食。”

后文还有，我们先看这一页。这里的“食”主要是“因缘”义。是什么意思呢？就是这些因缘资益长养，使后面那个法得以现起壮大。

“**明、解脱**”可以以什么为因缘呢？这里说“**七觉支**”，七觉支是什么内容？念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。七觉支是次第的内容，是以这样的正念修习念力增强，于相应所缘念的法上作“择法观察”。如何择法观察？择法其实就是慧。如果这个现象是苦就了知它为苦。比如观察色，修身念处是不是在观察色？修观呼吸，把注意力主要放在呼吸相关的色法现象上，是不是观察色？是。那这些是常的？无常的？是这样，这些都叫择法。你前面那些正念修习，那是“念觉支”。那么你随着这样的系念观察而有这样的简择（简择是慧，择法是慧）。“精进”也是这样，依于正见，该做什么就做什么，该不做什么就不做什么。持续地修习会引生“喜”。你这样持续地择法，身心会形成一种正面的力量。如果修行没到那个状态，去努力达成它。到了那个状态会比较自然而然地运作。精进并不是很费力的意思，只是说该修的修，该遮止的遮止，是这样而已。“于善恶法修断事中，勇悍为性，满善为业”，你该修集什么，该增长哪些善法，就去修集，就去增长。有哪些恶不善法，已经现起的，断除它；没有现起的，因为善法的增长，因为不善法因缘的避免，不具足，不现起。这就是精进的义。这些离不开择法，因为你要知道哪些是善，哪些是不善。这是什么？这是择法。你要知道它的各自因缘是什么。这是什么？这是择法。这样持续地做，精进力增长。精进力增长会发生什么？会发生喜。由这样的喜引发轻安。

修行是快乐的事。没达到快乐的程度，不是这个规律对你不适用，要问自己修习正确、善巧吗？没有人是规律的例外，至少我现在没看到过。有这样的轻安，真正的轻安后面很容易就顺序地引生定。因为前面是这样的慧摄持的，所以这样的定是八正道里边那个正定。它是可以伴随着佛法的如实慧的。由这样的慧相应的定而能够究竟地除舍。好，这是说七觉支，这是七觉支的修习能导向明、解脱。

“**七觉支**”有没有什么因缘呢？有。是什么？“**四念处**”。这一点，也许很多人不觉得七觉支是实修，不知道七觉支如何实修。为什么？就因为不知道七觉支的“食”是什么。不知道如何引生“明”，那不奇怪，很多人也不知道。好，七觉支你知道，可是七觉支对于你来说只是名词，能把这几个名词解释允当的，可能也不一定太多吧；能把它对照成修行的，更不容易。差在哪儿？不知道七觉支落实在什么上。把七觉支落实在什么上，它能够本未现起而能成就觉支，已经现起则渐次增长呢？这里说“四念处”。这不是唯一义。这里说可以以它为因缘，没有说只能以它为因缘。所以，你看经中有时候会从不同的角度来说，这只是举其一隅。四念处，大家知道是身、受、心、法，为什么身念处在前啊？最粗显。心多细啊，受的生灭多快啊，但是这个身很粗显，而且相对稳定。除非出了什么事儿，要不然这个手好像明天早上还是它。只是相对稳定，有常可得吗？没有。但是它粗显，粗分的观察容易建立。在这个粗分观察上，不断地令正念正知增强，然后心能够基于身的如实知更容易进展到受、心、法等等。这样，七觉支的那个“念”，念在哪儿啊？完全可以念在身、受、心、法上。这就是，你以四念处为基础修习而进修七觉支，七觉支再引发如实慧，得解脱。

“**四念处**”，如果上来就修四念处，你也没有学过，有几个人能够绵密地修习呢？如果不能绵密修习，你觉得是自己不是这块料，还是佛法错了？都不是。是因为你不太知道，如果修四念处不得力，可以做哪些因缘慢慢得力。这里说的是什么？三妙行。

“**三妙行**”是什么？多么简单的一句话——三妙行，但是我们今天真的很多人不知道三妙行是什么，我如果说了你们又觉得太简单。身离恶行、口离恶行、意离恶行，这就叫三妙行。你说，这有什么妙的啊？你试一试就知道妙了。当这个人的心，以及身语，都能够随顺法转变，离开那些恶不善法，特别是心也常常地离开恶不善法，真的好多天都没有粗显的不善法现起，你看妙不妙？特别是相对一般混浊的世间来说，这可以说是净是

妙。而且身离不善、语离不善、意离不善这三种妙行，不仅仅是没有不善法，它往往意味着有对立面的善法。比如我们常说无贪无嗔，无贪并不是说我现在不贪那个就叫无贪，无贪心所如果说成大家容易理解的话叫什么呢？叫做无所希求。我们汉传佛教有个四行观你们熟悉吧？达摩大师入道四行观，没听过吗？很有代表性的。里边有个“无所求行”，那个其实说的就是无贪心，而且是很深刻的无贪心。三妙行是说：如果修习这一类善法，是离开了恶不善法，可是他不仅仅是没有恶，而是可以有对面的善，所以叫妙行。

如果就基础来说，三妙行对于出家众意味着什么？意味着戒行相应的身语意。这就说到了过去在其他场合说过的一件事，也是自己有体会的一件事：持戒，特别是威仪门，不管多细的威仪门自己也严格地做起来。有什么好处？强化正念。为什么？因为你要过跟戒律仪相符合的生活。可以恣意妄为吗？不可以啊。应该说是一举一动一言一行都有法度，那这个心要不要去忆念一下、抉择一下：这句话该不该说？这个动作该不该做？甚至这个念头该不该转？这个人真的愿意随顺于戒律仪去做这种转变，意味着什么？生活中的点点滴滴、在在处处、方方面面都在使他必须培养正念，他要离开这个就变成放逸了，又依然故我了，又是过去那个阳光而奔放的少年了。不是说出家人不阳光，出家人不光有阳光，而且这个阳光还有纪律性呢，他温煦而不伤人。

“三妙行为食”是很多人不知道的，但是，你们也都听说过一句话啊，都知道因依此戒能够引生什么？（僧答：意清净。）对啊，三妙行主要是戒行相应的身语意，它实际强调了意。一般的戒法主要是针对身语的，但是三妙行里同时强调了后面的心。这是三妙行为食。

这一点很重要，如果修四念处不得力，你让自己更严格地持守戒律，不一定说是苦行，而是知道这是令自己身心转变的一个很好的方式。特别是这些威仪门，细致地做到的时候，是点点滴滴、在在处处无有遗漏的，

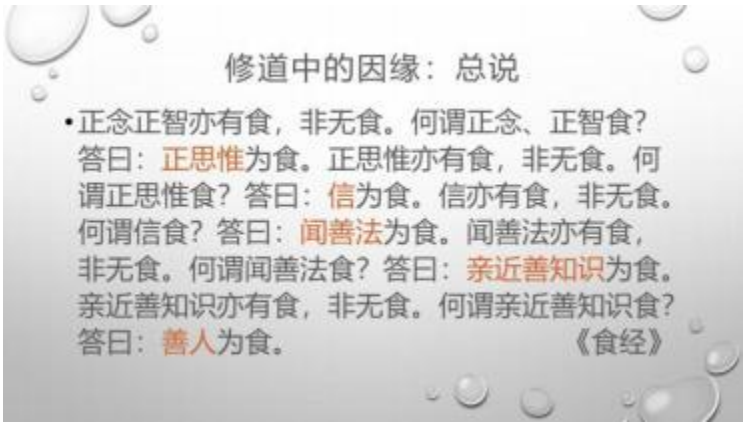
甚至你睡觉都得右胁卧，不能随便摆其他汉字。那你觉得这个人他的正念强不强啊？本来不强，你练个半年一年三年，你看强不强？有什么修不起来的？没按规律办事而已。此有故彼有，就是这样的规律。按这个规律办事，都行，没有人在规律之外。有的话，那就是世间的那个词，叫奇葩。可是没有，所以这样说不构成对任何人的毁谤。

“三妙行亦有食非无食。何谓三妙行食？答曰：护诸根为食。”这个身语意总不发生错乱，可能吗？（学僧：不可能）不可能，他放在这儿干嘛呢？骗我们大家玩啊？如果可能，可能之道在哪儿？就是这个词，叫**“护诸根”**。什么叫护诸根？你们熟悉不熟悉护诸根这个词？学没学过“守护根门”、“密护根门”这类词？想过怎么去修行吗？知道“守护根门”、“密护根门”的名词，知道怎么修行吗？想要身语意比较自然地离开这些恶不善法，有没有办法？有。要守护诸根。如何守护诸根？这是另外一个主题，我过去讲过，不过你们这一届同学我们应该没有一起探讨过。从前专门讲的根律仪——《根律仪的通达之道》。护诸根跟这个应该是密切相关，也就是你们熟悉的根律仪，学《俱舍论》的，学过吧？这个在《阿含》里就谈，不是哪个部派才谈的，这是很重要的修行。根律仪或者护诸根或者守护根门、密护根门，好像言词稍有不同，内容指向都一样：眼见色已、耳闻声已，乃至意了法已，不取相不取随好，烦恼不随之流漏。烦恼不发动，后面其他恶不善法有什么办法发动呢？护诸根，不是眼睛不去看，耳朵不去听，而是该看的看，该听的听，不该看的不看，不该听的不听，然后在看在听的时候，还要摄心。所谓不取相不取随好，不在这个上贪取。具体的，有文，有义，有操作方法，你们感兴趣的可以再找来学，这里不多说了。

护诸根能够帮助这个人建立三妙行。你说“这个护诸根挺好，但是我觉得好像一下子做不起来，怎么办”？你知道，护诸根是靠什么来守护吗？过去我们有一门课讲到这件事，说到所谓的密护根门，从何守护啊？你用什么来守护啊？你用什么来守护根门啊？说过了，不是眼睛不去看耳朵不去

听，如果是那样，佛说瞎子就是在守护根门，聋子就是在守护根门，不是这样。那又要眼见色乃至意了法，又要不取相不取随好，烦恼不流漏，这样靠什么来守护呢？最外行的回答是“我来守护啊”，那稍微好像贴近一点儿的是“心来守护啊”，可是还是很泛很大，好像说的挺高明，那你心给我守护一个看看，为啥守护不了？你这心里有善有恶一会儿这样一会儿那样，你靠哪样儿来守护啊？你知道吗？心是一个集合名词，你把它当成一个单独的，它自己就是它自己的那么一个法了。那用什么来守护？“**正念正智**”，就是正念正知。所以，后来的论里说，护诸根、守护根门，用什么来守护呢？正念守护。或者叫“念正知”来守护。

好，正念正知来守护，“啊，我知道了，可是我正念正知不充分啊，没有力量啊，这个得怎么办？”用你们的话：“这个怎么破啊？”



“正念正智亦有食、非无食。何谓正念、正智食？答曰：正思惟为食。正思惟亦有食，非无食。何谓正思惟食？答曰：信为食。信亦有食，非无食。何谓信食？答曰：闻善法为食。闻善法亦有食，非无食。何谓闻善法食？答曰：亲近善知识为食。亲近善知识亦有食，非无食。何谓亲近善知识食？答曰：善人为食。”

解释这部经之前，说一下出处，是《中阿含•食经》。是不是讲得挺好？一直讲到了你们熟悉的“亲近善知识”。谁要再说这个也不会，那就不对劲儿了。我们接着来看。

前面说，**护诸根**，可以从什么来培养它的力量呢？**正念正知**。正念正知薄弱怎么办？**正思惟——**八正道里的正思惟。正思惟，其实不仅仅是这样想一想，而是发生决策。《阿含》里翻译正思惟，有一个比较古老、从另外一个角度又很贴切的译法，叫做正志。它其实是一种决策，意思就是：“既然生命是这样的，那我应该怎样？”“既然五取蕴当体是苦，它的因是这些，又可以因为这样的因缘而究竟解脱苦，那我应该怎样？”结论是很明确的：“正思向于厌，向离欲及灭”，于是踏上了修行的路。不是我仅仅把道理想一遍就是正思维，你要一遍又一遍的基于这样的正理，形成自己内心真实的决策，这个叫正思惟，这个叫正志。我们常说出离心、菩提心，常说那个道心，你能在八正道中对上号吗？现在告诉你，解脱道的正志就是出离心。你如果是一个菩萨道行人，那你的菩提心就是你菩萨道的正志，就是正思惟所摄。

要有这样的决意，要常常地随顺思择，内心随转。不是有个偈颂吗？“听闻随转修心要，少力即脱生死城。”什么叫听闻随转？要这样的随顺思择，随顺思择之后还要真诚地有这种决定、意乐，不是考卷上答给别人，是内心中自己对自己负责任的抉择，这是正思惟，它是以正见为基础的。

那正思惟不强，“我不常常思择法，更不要谈贴近自己的生命经验来观察、来思择，也不要谈基于这样的思择而有正确的出离作意或者菩提作意；这些我还没有，那有没有办法加强呢？”也就是说，这个正思惟，它有没有什么引生和强化的因缘呢？有。这里说是什么呢？**“何谓正思惟食？答曰：信为食。”**这里这个“信”是什么意思啊？就是你深深地认可之后，内心形成的那种清净意乐。说大家比较容易通俗理解的话，就是意识到什么是对的，什么是错的，然后决定洗心革面重新做人。这就有一点类似于“信”的转变。他真的决定洗心革面重新做人的时候，是不是真的信受了前面的那个道理？真的认同是那样，所以：“我要这样去活，过去那样不对，我不干。”

王阳明，你们都听说过吧？从前也是一个阳光而跳脱的少年，直到某一天，他一个玩伴去找他，一看他，穿得是非常的方整，端端正正地坐在椅子上，然后他那个朋友对他说：“走啊，打游戏去啊！（现代情境带入，当年肯定不是这样的，是别的事情）”王阳明坐在那说：“不去了。”

“你装啥呀，跟我你还装？（这不都是你们熟悉的吗？在这些道德君子身上也发生过）”王阳明很诚恳地对他这位玩友说：“我过去错了，从现在开始，我要学做圣人！”你都出家了，还没有点希贤希圣的志向吗？

好，这是说“信为食”。

“信有食、非无食。”“这个’信’，要说一点没有吧，对不起自己；要说很强盛，能够主导我的生命之流，好像现在还不是那个情况，怎么办呢？有没有办法强化它呢？”**“答曰：闻善法为食。”**听闻善法就能够导致信“未生生起，已生增长”吗？这个话题我们稍后探讨。你们考虑考虑这个问题：“我在佛学院这么久了，这个信增没增长？我要说一点都没有好像对不起法师，但是要说如何了，好像也不一定。我难道闻的不是善法吗？不是说，闻善法是信‘未生生起，已生增长’的因缘吗？我这个为什么不是这样？”你们敢不敢问这个问题啊？“不敢，这样不是挑衅你吗，法师！”“太不给你面子了，你人还挺好的。”要敢问问题，我们在探讨真理，问题都不敢问，那还怎么探讨真理？这个问题稍后说。这里有些细节的问题。如果把那些细节考虑进去，看一头一尾就是闻善法导致了信增长，那具体中间如何做，对于你们来说重要不重要？重要。

“闻善法亦有食、非无食。”想要闻善法有没有什么因缘啊？**“何谓闻善法食？答曰：亲近善知识为食。”**亲近善知识为善法的因缘，为什么？我看书不行吗？听音频、看视频不行吗？当然行。但是在佛说法那个年代，书是哪个出版社印的啊？哪个厂家生产的随身听啊？或者是手机、录音设备啊？有吗？没有。那个时候，“边地”有一个标准，不是没有法物在流通叫边地，而是“没有四众弟子游履之处”就叫边地。为什么？边地是没有佛法义，

那为什么说到没有人了呢？跟这里善知识是闻善法食是一个意思。没有四众弟子游履之处叫边地，这里说，闻善法的因缘是亲近善知识。没提看书、听音频、看视频，可是我刚才又言之凿凿地说，听音频、看视频、看书这都是闻善法的因缘，原因就是当年你只有从人亲闻才能听到佛法。你想找本某出版社印的、或者某流通处印的书，找得到吗？找不到。想找一个这样的设备，自己带上耳机听一听？你太穿越了。只能去亲近善知识，这个善知识说法，然后自己来学。换句话说，当时的技术条件，使得佛法的传播只能是人传人（学僧：口耳相传。）对，口耳相传。

为什么没有四众弟子游履就叫边地呢？因为没有懂佛法的人在那儿，你说当时这地方有佛法吗？没有。是这个义。今天，这个人能上网，他在一个其他宗教为主的国家，想闻佛法，可能不可能？可能。那个地方是不是绝对的边地？不是，不是绝对的边地，每个人有自己的别业别报，跟佛陀住世那个时代不太一样了。

“亲近善知识为食”主要是从闻善法说的，不要绝对化，不要神秘化。我们佛法中有一类说法，把“亲近善知识”神秘化了、玄妙化了、绝对化了，

这是问题。要知道，亲近善知识的核心是为了闻善法。不同人的根基不一样，下至一句“无常无我”、“缘起”，都叫闻法。根性不一样的。有的人需要长篇大论讲而又讲，有的人可能只要一句话、一个关键词就能触发他，这叫不叫闻法？叫闻法。当然了，如果亲近一位有方便善巧的善知识，那是比书等更智能的，他能处理活问题、活现象。比如你有一个超出书本的问题，那书本就回答不了你。当然，可能没超出书本，只是没有更好地理解书。理解到了，答案就在这里。但是，你当时觉得：“我有一个问题，但是这个书没回答我。”如果真的在一位善巧的善知识身边，你可以问，你问了就回答。这就是我们第一次讲的时候说的，我们面对面交流佛法，跟看书看视频不一样，因为我们可以有活的交流，解决活的问题。但是大家明显不习惯，那也不强求。

“亲近善知识”有没有什么因缘啊？我去哪儿找善知识啊？“**何谓亲近善知识食？答曰：善人为食。**”善知识是善人聚的，善人位的，你应该多亲近善人。

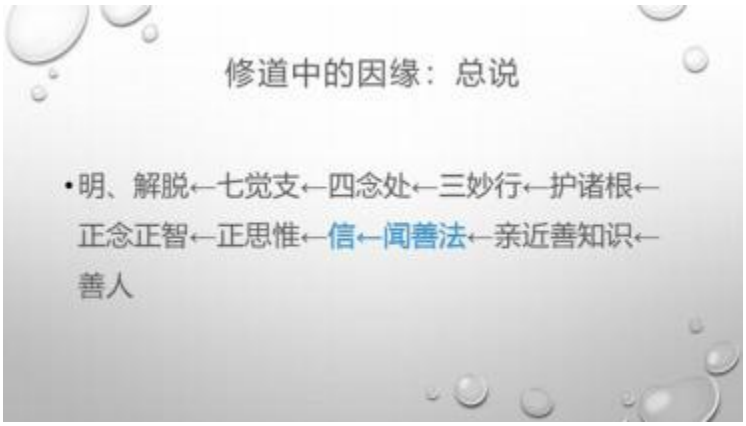
学僧：“亲近善知识为食”，我觉得亲近善知识其实挺重要的，像现在这个佛法时代，它这个佛法很多都是过去的，但是他这个亲近，他应该涉及尊敬心跟这个承侍心，那我觉得应该深入的解释一下。

法师：亲近善知识，同学说了，他不仅仅是闻善法，还有类似恭敬心、谦下心、调柔心，种种承侍，这些当然有。但是，如果说核心的，就通达于明、解脱来说，那些是帮助的因缘。有的人，他身心是调伏的，他就是一门心思求道，别的，“谁爱要谁要，爱怎么样怎么样，我唯道是务，唯道是从，生死苦乐无所谓”。像这样的，他真的相对成熟，准备好了。像刚才同学说的那些调伏事（那都叫调伏事），可以帮助这个人身心调适，慢慢堪于更好地闻法，要不然他法水不进。会有这个问题。但是，调伏事是不是必须呢？也不是必须。特别是，有一些人，如饥似渴地寻求生命之道，某一天读到一本书，整个人就被震撼了，就被摄入了，这一本书的作用对于他来说，可能比另外内心不调伏的人出家多少年跟什么大德身边还要管用。就是说，那些是调伏法，可能有用，但不是必须。而这里说的是“必要的因缘”。在当时那个条件，如果想要闻善法，不亲近善知识，你没有办法。我刚才也说，善巧的善知识很智能，他能够灵活地善巧地处理问题，当然是书本、语音和录像比不了的。可是，不神秘化。同学刚才说有很多调伏法，是有帮助，但是对于一些人可能不是那么重要。这也是经中为什么主要以闻善法的因缘来强调亲近善知识。它跟到达明、解脱这一条线，智慧为主的这一条线，是相贯通的。明是什么？是不是智慧？如实知是慧。它这一条线都是在主要围绕慧的培养在说。

这个“善人为食”，刚才说主要是善知识属善人聚这一类的，有其他经做佐证。当然，你也可以说，要想亲近善知识，怎么也要得一个人身吧？

从自己这方面来说也可以，“此人善得人中生”。

这是说这些因缘。



前面说明和无明，不如实知导致苦集流转，如实知导致离苦得涅槃——明、解脱，那“明、解脱”的因缘是什么？刚才就经典说了一下。我们把这个修道中的因缘，如果用一个流程图来说（如图），“**明、解脱**”可以由什么修习来帮助成办呢？七觉支。**七觉支**从何去培养呢？四念处。**四念处**如何去建立呢？三妙行。**三妙行**如何可能呢？护诸根。**护诸根**以何来护呢？正念正智。**正念正智**未生生起、生已炽盛又是什么因缘呢？正思惟。**正思惟**从何而来呢？正思惟从八正道说，从什么而来？正思惟依托什么？正见。所以，这里这个“信”，其实最主要的是正见的树立。它跟后来部派佛教，包括大乘宗派那些心所定义，可能不太一样。这里是《阿含》的义。《阿含》并没有像后来部派那样去定义一一的名词。所以那里说到信，有时候是一般意义上的那种认同、接纳、相信，有的是偏于正见的。这里其实是偏于正见的深刻认同、正见的树立。那这个“信”——伴随着正见树立的“**信**”，从什么而来？闻善法。当年那个年代，想**闻善法**，需要什么因缘？只能是**亲近善知识**。善知识，向哪里去找？到**善人**聚中找。

这是从寻访善知识开始，一条路一直到明、解脱。你把自己定位在哪儿呢？如果不把善知识标准定要求太高的话，不说要找全德，或者至少三分之二德的，只说他通达佛法，有一定的悲悯方便，这些内容他愿意教导，这个因缘在今天可能不是那么容易，可也不是那么太难。佛学院里，不能

说百分之百到处都是，但是多多少少有。

学僧：我认为可以这么理解，我们是处在“四念处”和“亲近善知识”之间，我们的身口意的一些造作可能是不同，应该是侧重于哪一些方面，但是它是一个慢慢成熟的过程。

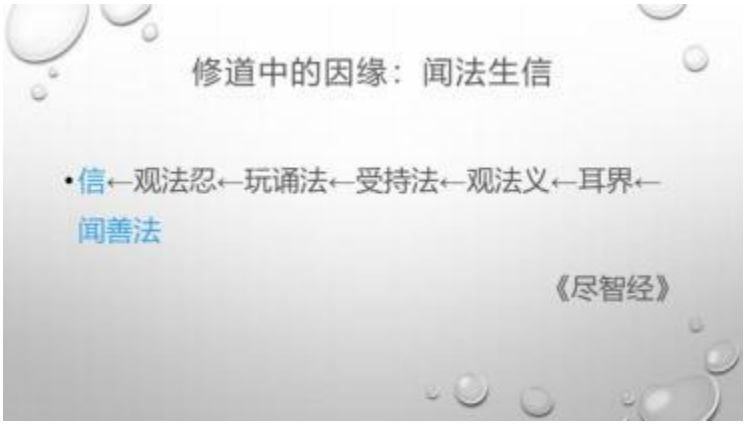
法师：同学说得挺好。我们不同人可能自己站的那个台阶不太一样，但是即便条件不那么高，至少在佛学院，亲近善知识那个台阶我们算是踏上了。

要强调一下，不是说我现在是在闻善法到生信的阶段，所以我后面不做，而是要多多少少做一些。不要完美主义，一定说我这个还没有怎么样，所以我先不持戒？不要。一起来做，彼此增强。

闻善法，如果就佛学院的师父们来说，或者常住的师父们有自己学习的内容，也多少都有。闻善法有没有增长我的正见和基于正见的信、受、奉、行？有没有？为什么？我们每一天听课，为什么这个增长不强？除了课程本身可以探讨之外，有没有我自己什么问题？

就在佛学院学习来说，从闻善法到树立正见（闻善法→信），是很重要的一个节点。佛学院，我也看了很多届很多同学，上面这一点很关键。有没有通过佛法的闻思真正地树立起正见，成为自己生命的引导，成为自己生命决策的依据？如果没有，那只是懂得这个道理而已。那其他宗教中还有研究佛教很懂的呢，还有一般做比较宗教研究的，或者单纯做佛教研究的，道理、内容他通达不通达？他也通达。有没有成为他决策的依据？没有。那不叫正见，那叫关于佛法的知识。正见是成为我自己判断决策的依据，所以才有基于正见的思择，成为正思惟（正志）：“啊，生命是如此如此如此，可以那样，那我为什么不那样呢？”

2、例说



(1) 闻法生信

如何从闻善法到树立正见，有基于正见的信呢？这一点，我们拿出来谈一谈。前面谈修道中的因缘，大家先跳出来看一下，看到修道也是缘起法了吗？过去模模糊糊不知道怎么修道，修道的根本目的——向于解脱，谁都会说；解脱的根本落脚点、依靠是什么？是无漏慧，也就是明——如实知，如实知身心（蕴处界都可以说）。这样的如实知不取我、我所，离我爱、我慢、我见等等，所以它能够解决问题。问题是，如何从现在的无明到明？明、解脱如何引生？上面说的是细节的因缘，一直到你现在站的地方，一直到闻善法。闻善法之后，有没有增进正见？有没有增进正见为基础的慧、信？

我们聚焦到“**闻法→信**”这个阶段，“闻法生信”这个阶段。这是不是一个缘起啊？我们刚才说了，如果从现象上看，接触佛法的都生起佛法的正见了吗？没有。包括对照学院的生活也是，并不一定是学的越多正见越强，对于佛法的正信越强。那差在哪儿？什么原因能导致“闻法”而“生信”？这里边有没有因缘？很幸运的，当然有。

从“**闻善法**”到“**信**”的缘起，有一部经——《中阿含•尽智经》，里面谈了这个系列。什么系列呢？要想有这样的正见，得真的深刻地认同这个法，所谓的“**观法忍**”。这个观法忍，它并不是理解层面，而是自己真切地体会而认同它（先简单这样说）。那么，要想有这样的观法忍而树立正见、基于正见而有正信，这个观法忍从什么来？“**玩诵法**”。什么叫玩诵法？

我跳出来讲一点东西。有个叫陆九渊的宋朝大儒，或者叫陆象山，都是他。他说：“读书切戒在慌忙，涵泳功夫兴味长。”他谈的是读书。“涵泳功夫兴味长”，什么叫涵泳功夫呢？我讲一个有画面感的事。在家的时候看没看过这样的电视剧啊，一个儒生在那摇头晃脑地吟诵一些句子，他自己陶醉其中的那副样子。如果不是装模作样，那叫得一点味，叫涵泳功夫。你说那我怎么用啊？比如诵一些偈颂，比如一些佛法里的要语，就是几句话，甚至是一个关键词，你反复地体味它的味道、意趣，在心里反复地去做这个工作，这叫做涵泳功夫。“兴味长”，它是有味道的，它会给你带来内在的享受，与所涵泳的内容相应的受用。如果这个都没有，那这个人佛法受用太浅了。如果不谈内容，就从所学受用深浅对比上说，他甚至比不上一个有涵泳功夫的儒生。

宋朝二程你们知不知道啊？就是程颢程颐兄弟。程颢有一句话叫“读书在玩味”，跟陆象山那个“涵泳功夫兴味长”是一个意思。读书不要匆匆忙忙的，也不要只能会背诵就算了，有没有体会出里面的味道？这个味道有没有呈现出来，沁入自己身心？为什么“腹有诗书气自华”？为什么“我满腹佛法很邋遢”？因为没玩味，没有熏进来。你们不是常听“熏进来”这个词吗？你要玩味，都没有品出味道你靠什么熏啊？

这是“**玩诵法**”。办法很简单，常常地品味偈颂（注意是“品味”，不是有口无心的念一念，要品味它），或者是一些经文要句乃至关键词，都行。

你是想要“玩诵法”了，但假如说：“法师，我也想把那个偈颂玩味玩味，可没想起来。”这样你有办法做“玩诵法”吗？什么叫“**受持法**”？你给我一件东西，我接受了，可是我回头拿不出来，叫我接受这个东西了吗？你给我个鼠标，我接受了，你回头问：“法师，我给你那个鼠标呢？”“在这儿呢。”能拿得出来。好，你说这个佛法你受持了，回头拿不出来，这叫什么受持啊？能不能记得住啊？“受持法”很基本的一个义，你要记得住。记不住，你谈什么玩味呢？“你等我看看手机，这一段怎么说的。”哪天没手机了呢？

再说过去没有那个方便的年代呢？要记在心里，记在心里时时地玩味，时时地讽诵。我们佛教经典里后来翻译常说“讽诵”，就是这个玩诵。当时翻译成玩诵，我拿“涵泳功夫兴味长”、“读书在玩味”匹配着说它。但是，你不能说我拿着纸片、拿着书本才能够去做“玩诵法”的工作，太受限，那样不能时时地绵密地去做这个工作。所以你要忆持住——受持法。

“**受持法**”有没有什么前置条件啊？有啊。你要懂得佛法的义，你要不懂这个义，那你受持这个法跟背那个咒子有啥区别啊？有什么味道啊？没味道啊。这是说要“**观法义**”。

“**观法义**”前面有什么呢？你要听进来。什么叫**耳界**？比丘师父想一想，《戒本》里说“一心属耳倾听”，记不记得？什么叫属耳倾听？就是说自己专心地听。耳界，耳的功能是什么？听。那这句就是正确地发挥耳的功能，这就是耳界的意思，要不然用我们今天汉语读这个“耳界”有一点稀奇。在听闻善法的时候，要一心思念，要认真地听，这叫耳界。你们如果在“耳界”这个词上不熟悉，我讲一个今天能够听到的“毒舌”的话帮助你们理解。这个话不好听，但是能帮助你们理解。这话怎么说的呢？说：“你看多好一个人，可惜长了一张嘴。”什么意思呢？他长了嘴会说话，可这个人一说话就不中听，一说话就出问题，不会说话。要是用这里的表达法来说，这叫嘴界。当然了，佛法里不会说嘴界，会说什么呢？叫舌。这个“耳界”的意思就是发挥耳的功能认真听。

刚才是从生“信”逆推因缘，现在顺着说一遍：首先是亲近善知识听**闻善法**，在今天来说，读书、听录音，看佛法的视频都算是闻善法。但不管是什么渠道，什么方式，自己要专心，要听进来（**耳界**），然后要把这个法里面的意思理解了（**观法义**）。“观法义”是偏于理解的，听完要理解，不理解，死记硬背，起不到后边的作用。那你说，我没有理解就不能背下来了吗？也能。但是不要以背下来为完成目标。背下来是一个辅助方法，是一个中间的步骤。要一开始摄耳倾听，然后理解它的意思，再然后把它忆持住

（**受持法**），时时地于心中举起来，玩味它，体会出里边的味道，心随转（**玩诵法**）。这样玩味久了，会怎么样呢？会有离于名言章句带着感受性的慧现起（**观法忍**）。“哎呀，不是开悟了吧？”你开始错误了。那个就是思慧而已。你们听说过闻思修慧，思慧不是一般人所想的“我思考一下”就叫思慧。思慧的全称叫思所成慧，它是基于闻解的。观法义、受持法、玩诵法，这都算是闻慧，你背下来了还是闻慧，基于这些名言章句在思择在品味，还叫闻慧。那什么时候叫思慧呢？“观法忍”是思慧，它意味着什么呢？它是涌现出来的。不是一个名言带着你思考，但是它没有离开前面基于名言章句的思惟、体味；它成熟的时候，呈现出来的思所成慧是直接浮现的，直接涌现的，是离于名言章句的。就像我们佛教常说无常，出家人都多多少少对这个无常有体会，特别是被生死无常逼迫的猛了才出家的师父。这意味着什么？意味着他感受到了生死无常。那是什么？那个就是一分思慧。他对生死无常这件事有超出名言章句之上的感受性的体会。那种力量不是从名言章句的思考文义，是感受性的东西。

从闻善法开始，要经过这样一系列因缘，当真的推进到思慧（观法忍）的时候，那你关于这方面就有基本的有力量的正见了，因为它对于你来说不再是外部的。我为什么谈涌现呢？为什么强调内在涌现的、离于名言章句的？当它还是名言章句的时候，还是浮在表面的，它还是来自于外部的灌输；当你通过这样不断的闻慧修习：耳界→观法义→受持法→玩诵法，体味，体味，体味，慢慢的，这个智慧转深，从自己的观察中涌现出来——思所成慧，这个时候你会觉得：“我就是这样认识的”，它不再是外来的，某种意义上变成你内生型的判断、认知，这个时候它可以成为你的见。这种内生的感受性的认知，成为你判断、决策的依据，成为了你的见，而它是从善法（佛法）来的，是正确的，是正见。基于这个而生信，是正信。

这是“闻善法→正信”，这一段对大家重要，所以我特别展开说了。

修道中的因缘，我们前边谈了一个总的框架，大家都知道无明导致流浪生死，诸多的恼苦逼迫；如实知的明导致解脱。那么，明、解脱很好，对于仍然是凡夫的我们如何去逼近它，前边有一个整体的框架，总有一个阶位适合你。

我刚才强调的这一段因缘是什么呢？从闻善法到生信（“闻善法→信”），不是必然的，你没有做中间的功夫，比如听没认真听，或者认真听了没有去理解，或者理解了而没记住，或者记住了只是死记硬背，没有去玩味它，那都不会发生“观法忍”，也不会发生正见，也不会发生正见为依止的信。

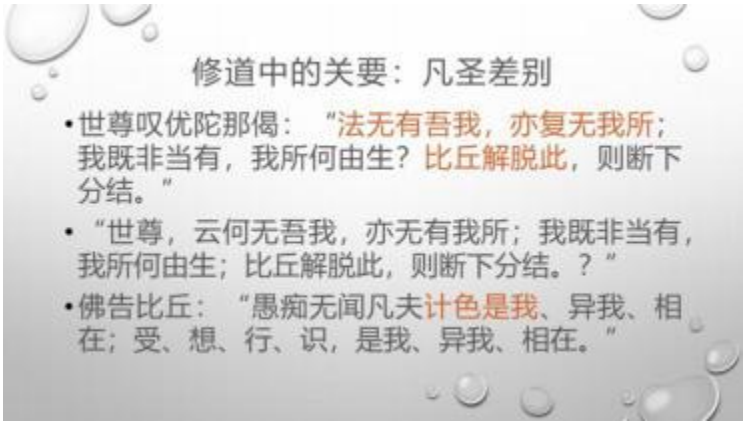
你知道自己差在哪儿了吗？我希望你对照这个经中所说的“学习法”——佛教导你的方法，对照这个“学习法”，给自己诊断一下：“我卡在哪儿”，“我差在哪儿”。大家总想问一问佛法的学习方法，还有谁比佛讲的更权威吗？更正真吗？我希望你学到。这是就这一段特别说的原因。

到此为止，我们强调的是前面的闻法趣入，相对基础，但也关键。可是，还有一点很关键。你学了这么多佛法，“明、解脱”，“明”到底是什么内容？凡夫和圣人差别何在？我们修道走向成熟的时候，总有一天要超越凡夫界，预入圣者之流，靠什么？差别在哪儿？下面谈一下修道的关要：凡圣的差别所在。

(2) 修习无我

(i) 凡圣差别

有一道关卡，是凡圣的分野处，是什么呢？同学刚才说，是无我。我们看看经中怎么说。



“世尊叹优陀那偈：”优陀那就是自说，又叫温陀南，你们如果看《瑜伽师地论》这个就音译成温陀南。优陀那，就是没有别人问，佛自己说出来的，常常是以偈颂的方式。

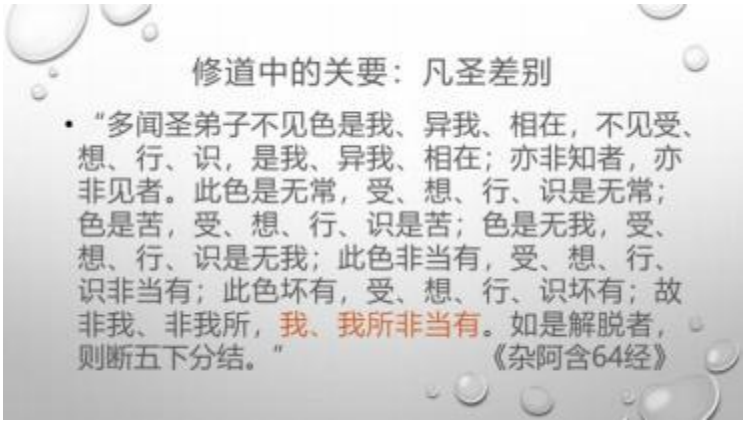
“法无有吾我，亦复无我所；我既非当有，我所何由生？比丘解脱此，则断下分结。”这就是凡圣差别。解脱了我、我所的颠倒系缚，就断了下分结。下分结是什么？五下分结。五下分结内容是什么？（学僧：证圣道。法师：我听到了，但不太准确，再想一想。稍后经文有说，你们自己先再想一想。）断下分结意味着什么？五下分结，如果断其中的三品，是须陀洹；如果断了三品，进薄其余的二品，是斯陀含；三品尽断，不复欲界受生，是阿那含。为什么叫下分结？唯属欲界。相比于色、无色界来说，欲界是下界。就是唯属于欲界的结使烦恼。

“世尊，云何无吾我，亦无有我所；我既非当有，我所何由生；比丘解脱此，则断下分结。”有个比丘就问佛：佛啊，你刚才说的这个偈颂什么意思啊？能不能解释一下？你看这些比丘，人家提问题一点不恐惧。要是当年他们都恐惧，我们今天没的看了。

“佛告比丘：愚痴无闻凡夫计色是我、异我、相在；”什么叫色是我、异我、相在？色是我，就是一般人觉得：什么是我？这个身体就是我。这就叫色是我。什么叫色异我呢？不是别的，而是认为有一个我，色是属于我的。这个色壳子，它不是我，但是它是属于我的，就是这种观点。相在，就是或者以为我在色中，我不是色，但是我是藏在色身里的；或者色在我

中——色也不是我，我也不是色，我比色大，我是量周沙界，这个色身只是我里边包含的一粒沙。这叫相在——色在我中或者我在色中，这是这一类计执色。

其余的呢？计执受是我、想是我、行是我、识是我的，都有。一般人，你如果说一说，他会不计执这个色是我，他更容易觉得那个精神内核是我。精神，是受、想、行、识。常常觉得能思能虑的那个是我——谁在思考？什么在思考？“我在思考。”佛法说，那是根尘和合的识在了别。你们不都会说这个话吗？好，也有计执**“受、想、行、识，是我、异我、相在”**的，不去一一说。接下来的经文：与此不同的呢？圣者是如何的呢？

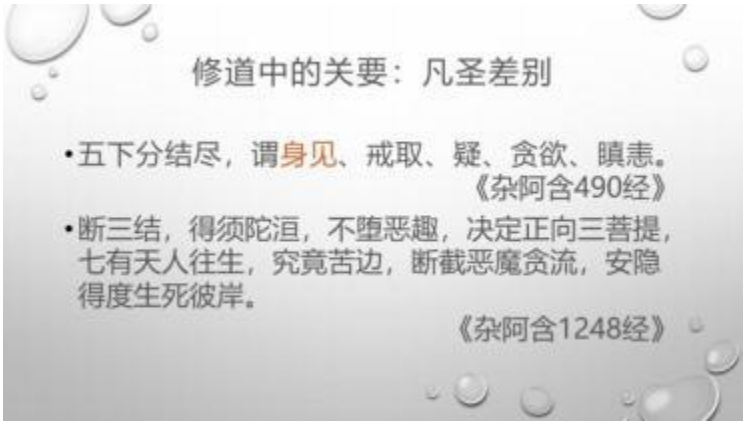


“多闻圣弟子不见色是我、异我、相在，不见受、想、行、识，是我、异我、相在；亦非知者，亦非见者。”圣人不觉得色是我，也不觉得受、想、行、识是我；也不觉得有一个我而色是属于我的，受、想、行、识是属于我的；不觉得我在色中或者色在我中，乃至识等。他不觉得有我。没有一个所谓能知的人、能见的人，只是因缘和合现起的识。什么因缘？根尘因缘。识的现起就是根尘为缘。只是因缘和合现起的识在发生了别，如此而已。如果总觉得是“我在想”、“我在决策”……假名这样说，做人与人之间的交流，没问题。内心的认识呢？有转变吗？

“此色是无常，受、想、行、识是无常；色是苦，受、想、行、识是苦；色是无我，受、想、行、识是无我；此色非当有，受、想、行、识非当有；此色坏有，受、想、行、识坏有；故非我、非我所，我、我所非当

有。如是解脱者，则断五下分结。”也就是说，多闻圣弟子不计有我，在什么上不计有我？在身心现象上不计有我。既然没有我，有我所吗？也没有我所。我、我所没有，这些爱、慢等向何处寄托呢？上一次说过，如果这件事完全跟你不可能发生关系，不会有贪。就是想的可能都没有，不会有贪。举的例子，南非那个钻石矿，这么缺钱，但你想过吗？

“如是解脱者，则断五下分结。”他真的能够破除我、我所的颠倒，有无我慧，那么就能解脱这些结使，这是凡圣差别。刚才有同学说“无我慧”是凡圣差别，说的对。



刚才谈到五下分结，我让同学说，说的不太准确，准确的怎么说？身见、戒禁取见、疑，另外还有欲贪（就是欲相应的贪——五欲相应的贪，感官相应的贪）和嗔恚。注意：色爱、无色爱不在其中。色爱、无色爱是超越了欲界的烦恼，那是五上分结里的内容，是从阿那含到阿罗汉要断除的烦恼品类。这里这个“贪”指的是欲相应贪，欲界相应的贪。这是五下分结，其中的身见、戒禁取见和疑如果断除是须陀洹；斯陀含是在断除这三者之上，进一步的削薄削弱了欲贪和嗔恚。

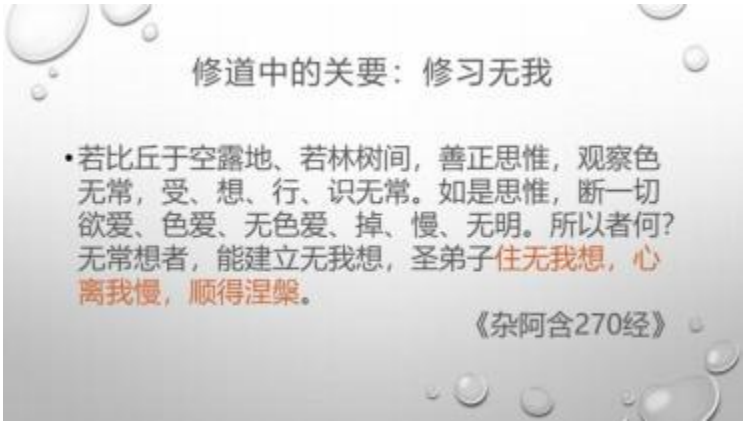
“断三结，得须陀洹，不堕恶趣，决定正向三菩提”，三菩提是什么？是音译。三菩提全是音译，别把那个“三”当成汉语的意译，它就是梵文里面表示正觉的那个“正”，或者表示“善”。菩提不是“觉”嘛，三菩提就是正觉。

“七有天人往生，究竟苦边，断截恶魔贪流，安稳得度生死彼岸。”初

果人虽然这一生并没有般涅槃，但是他生死有了边际，最多是七返而已。这是凡圣差别。那佛所说，这从什么来？从破除我倒来——从破除我的颠倒，有无我慧来，这是修行中的关要。前面谈我们怎么样由闻而生信，那也关键，没有那个不可能有后面。你们现在在闻法，这一步解决不好，谈不上将来。可是，人不能只看脚下，这条道通不通啊？后面又导致哪儿啊？而且你在用初步工夫，也不妨你在这个上用心，这是要学习的核心——关于无我的智慧。

(ii) 无我法义

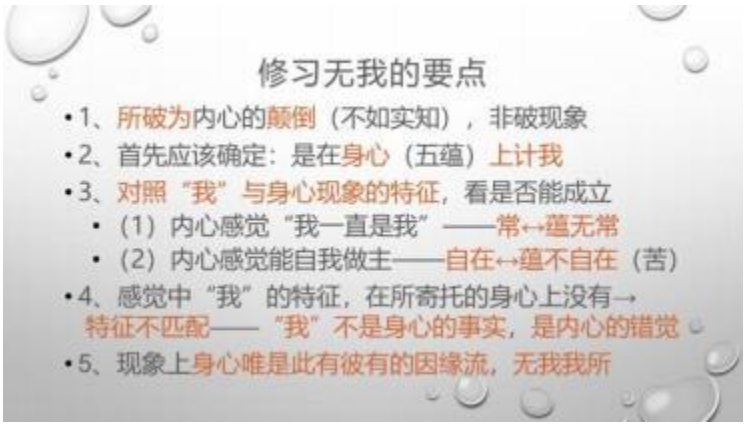
所以，关于修道中的关要，既然凡圣差别在是否有无我慧，对于我们个人修行来说，最重要的就是修习无我。你要想明、解脱，所谓如实知，如实知什么？前面说，如实知五取蕴等是怎样的集、灭、味、患、离，就是它是怎样的因缘：什么现象，什么因缘，乃至怎样的因缘灭它可以灭除。这样是缘起的观察，通达缘起无我。真通达缘起就通达无我。当然，经中有很多地方是通过从无常门来教导我们体达无我，这也是非常方便的路径。



经说：**“若比丘于空露地、若林树间，善正思惟，观察色无常，受、想、行、识无常。如是思惟，断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明**（你们如果还记得的话，后五个就是无上分结）**。所以者何？无常想者，能建立无我想，圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。”**

这一句话非常重要。**“无常想者，能建立无我想，圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。”**非常重要，也非常著名。如果学习佛法很久，对于这个根本义不通达，严格地说是门外汉。因为缘起无我或者说无我的缘起是佛法不共于外道的核心。都说轮回，外道有没有说轮回的啊？有。但是他们说的轮回，是有一个人在旅行。佛法说的是什么？你看十二支缘起在说什么？可不可以做三世轮回的理解啊？有一支叫我吗？不都是此有彼有的因缘流吗？三世因果，轮回成立没成立？成立了。为什么要以我见为基础去讲三世因果呢？正观三世的缘起恰恰是破坏我见，为什么害怕学无我担心破坏因果呢？是不是对佛法有误解呢？

另外，高亮的这十二个字：**“住无我想，心离我慢，顺得涅槃”**，有没有让你想到佛法中哪一个法蕴？三法印——“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，这是什么？你以为只是在说道理吗？这是佛法最直截了当的修行之路。观察色、受、想、行、识等无常，所以“我”不可得，有这样的无我慧尽断烦恼而顺得涅槃，就这么简单。圣道，简要不简要？很简要。你如果想简简单单地修行，就这样修行。非常简单。三法印谁不会说？大概意思谁不能讲？为什么不把它变成自己的修行？这就是佛法最扼要的修行。当然，不仅仅是从蕴来观察才可以，从处、界，乃至大分说——名色流，都可以契入无我。这里，我没有再去引经文，引太多经文，大家容易消化不良。



(iii) 修习要点

我用白话总结一些要点：

首先要知道，破“我”破的是什么？破的是一般人内心的颠倒。

一般人内心感觉有我，要是没有这种错误，不会受生。真的彻底断除了我见、我慢——最细微的我慢也断除，那就是无学。刚才不是说那个五上分结里有一个“慢”吗？那个是什么慢啊？“我比你强”的慢吗？不是。就是最细微的我执。这个“慢”，在《阿含》里就是指的最细微的我执。它不再是明晰的“确实有我”这种甚至形成内心语言的判断，而是内心就是“感觉有我”。小猫小狗也有我慢，小甲虫也有我慢，但是不一定像我们人那样有这样清晰的“我、你、他”的思维，可是还有我慢，把那种微细潜行的我慢都断除，那是阿罗汉。所以，我们一般人有没有这个问题？肯定有。只要是凡夫，肯定有。那所破的是什么？是内心的颠倒，也就是不如实知。于什么不如实知？于身心的现象不如实知，在这个上以为有我、是我和属于我的；并不是在破坏现象——不是在破坏缘起，不是在破坏现象，不是在破坏因果。

很多人就怕讲无我，“你把我都讲没了，那因果还怎么成立了？”麻烦你学学十二缘起，其中哪一个叫“我”？以为佛法需要成立“我”来说三世因果，那没有学到佛法的真精神。佛法的十二缘起也好，讲更少支的缘起也好，都是在说缘起无我的道理，也是在说无我的缘起。

接下来，知道所破的是见，是颠倒，还要确定一个前提：就是内心感觉有“我”，是在这个身心上感觉有“我”。也就是一般人是在这个身心五蕴上计执有“我”。这个很重要，因为佛经中常常都是在看“色常否？”“色无常。”“无常者是我否？”“不是我。”为什么这么说？如果没有这个前提把握，就体会不到它的妙、它的好、它的对。所以，这个前提很重要。确定（经文有说）：“凡夫皆于此五受阴计我。”你们可以去查经文，PPT上我没有放原文。这是在身心上计我。那么，在身心上计我就有一件事。什么事呢？身心有它的特征，内心感觉的那个“我”也有它的特征，这两个特征一致吗？如

果不一致，那说这个身心是我，对吗？是这样的方法。经中引导无常的观察、苦的观察，由无常说无我，由苦说无我，乃至从缘起说无我，都是这样的方法——特征比对。身心现象是什么特征？感觉的那个“我”又有什么特征？二者一致吗？不一致，甚至互相矛盾。那现象错了吗？身心现象当然没错，是内心的认知——觉得“有我”错了。

这一步，《阿含》里主要从两个角度破，一个是无常门，一个是苦门（就是不自在门）。当然，还有其他的，这里我不细说，就讲这两个角度。

第一个：“常无常”门。一般人感觉内心有我，是不是“我一直是我”？你从小长这么大，有没有从张三长成李四？从小到大是一个有情，两个有情？是一个有情——我一直是我，不一样的烟火。每个人心中都感觉我一直我——“想当年我怎么样”，感觉是同一个有情，这就是常。不要拿自己其他的认识来矫饰——“我也知道在变啊”，可是，你还是感觉是同一个的。这个茶杯，什么叫这个茶杯的无常？你觉得这个茶杯在刹那刹那变化，叫这个茶杯的无常。你内心这么讲的吧？这叫自相矛盾，这叫认知分裂。

“刹那刹那变化”，前后两个刹那是同一个，还是不是同一个？变化了，一样吗？不一样。不一样，是同一个？还是不是同一个？那你前面还说“这个”茶杯？那不是同一个茶杯吗？“这个茶杯刹那刹那变化”，是不是认知分裂啊？所谓的“我从小长这么大”，也是认知分裂。想想是不是这么个道理？因为你感觉“我一直是我”，又“从小长这么大”，有没有变化？还要必须承认变化，还要“我一直是我”，自相矛盾不啊？什么错了？认知错了，内心中这种“我”的颠倒错了。

常是不可能成立的，身心是无常的，所以不可能是“我”。很简单的道理。你为什么没想到？你没想到，很正常，你要想到不就无师自悟了吗？这个世界不就出了一个“缘觉”吗？不奇怪。所以，我们前面说“亲近善知识”、“闻善法”是什么意思啊？绝大多数人需要学。这个“绝大多数人”，是多

少人啊？比没中奖的人还多。肯定你我都在绝大多数中。那个“闻善法”的意思就是，我们需要外界的输入，只靠自己基本没门。但是，要正确地输入，错误的输入那是“糟糕门”。

虽然由“无常”通达“无我”很简单，但是你自己没有洞察它。就像我说这个杯子一直在刹那刹那变化，不就是你的认识吗？这里边不就包含着认知的自相矛盾，认知的分裂吗？这样的错误，也同样在自我认知上发生。这是“常无常”门通达无我。

另外一个，就是“自在不自在”门，也就是苦。一般人内心都感觉有个内在能做主的，表现就是“我想这样，我想那样”。这个“我想这样，我想那样”就是内心感觉“我”有自在力——有个“我”，而且这个我有自在性。当被条件、环境遏制，“不让这样，不让那样”的时候，会怎么样啊？不舒服呗。“手机都不让玩！”自我得不到伸张，很痛苦。这里有颠倒。

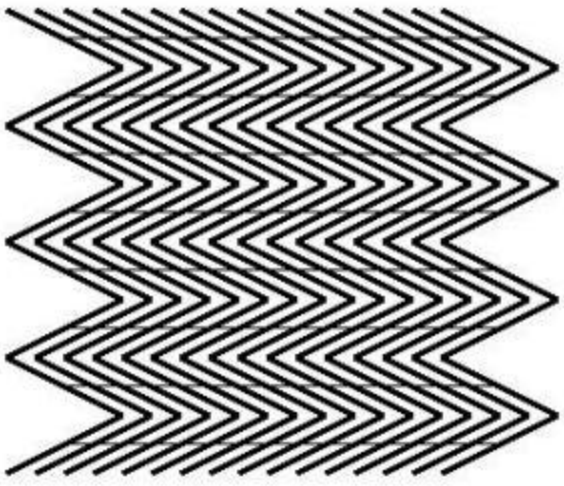
看一看里边的颠倒。感觉“我应是自在的”，谁说我应该是自在的？缘起的就意味着为因缘所限制，“属因缘故不自在（《大智度论》卷二十二）。”身心是不是因缘的？是不是跟房子一样是因缘现起的？这个房子，这些材料这么盖就只能装这么多人，是不是为这些因缘成就，就为这些因缘限制？那身心呢？身心也是如此。还有此五蕴聚彼五蕴聚相互交互，那不都是因缘吗？更复杂的交互被称为社会。

你要有从根到梢这种透彻的洞察。从五蕴的观察认识社会，你能做到吗？有一个词叫第一性思惟（First principle thinking），意思就是说，你能不能从最根源透视洞达复杂现象。社会现象很复杂，但是是人的交互；人是什么？川流的五蕴。你在自身上能做这样的蕴流观察吗？自身能，他身呢？能不能看到这样纷繁的社会现象就是交织的五蕴流？里面有什么自在可谈吗？没有。既然为缘所起，就为缘所限，谈不上自在。身自在吗？不自在。身要自在就不会老，就不会病，多简单点事儿？哪还有疫情传播啊？哪儿还有病苦老苦啊？这些有，说明不自在。但是内心

又感觉我有自在力，这不自相矛盾吗？是内心的认识错了，还是现象错了？现象怎么能错呢？这是事实，那就是认识错了呗。错知有我，以为我有这样的自在。

从“常无常”门、“自在不自在”门来看，内心感觉的那个“我”——是常的，是有这样自在力的——这些特征在所依托的身心上，有吗？没有。身心是无常的；无常的，自在吗？不自在。你想让它不变都做不到，谈什么自在呢？身心有没有苦？有苦。苦是自在还是不自在？你如果有自在力，还会有苦吗？不会。“我”和身心现象特征不匹配，说明什么？“我”不是身心的事实。是什么呢？是内心的错觉。自我感是内心的错觉。

你说：“这个可能错吗？”你感觉错的还少了？视觉有没有偏差？有啊，两条平行的线，在旁边画一些辅助的线条，你看这两条线不平行了，这是视觉的误差（编注：可参考下面编者添加的视觉误差示意图）。



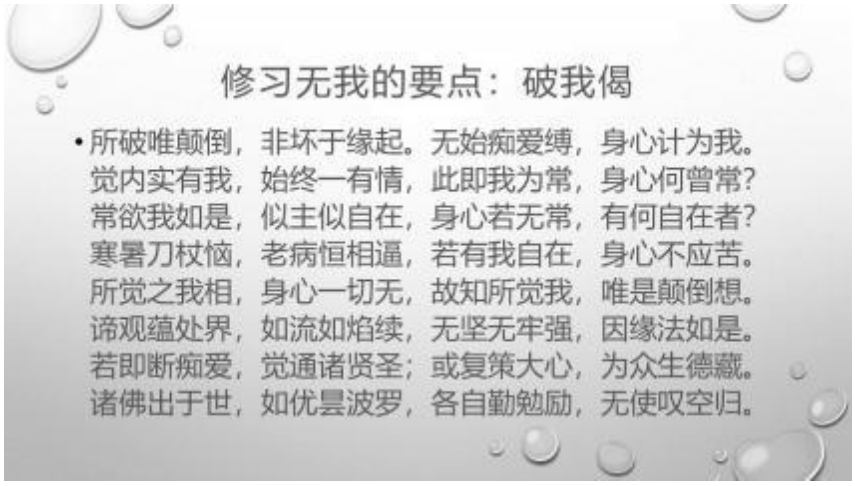
视觉误差示意：图中横线都是平行的

视觉——或者说眼识——眼识可以有误差，意识可不可以有啊？识出现错误有什么奇怪呢？只不过是系统性偏差，在有我无我上，凡夫都错，只有圣人不错。但是，“无我”没有破坏现象。现象上，所谓的身心、五蕴、六入、六界，这样蕴、入、界，只不过是此有彼有的因缘流。十二缘起不是说的很好嘛，无明缘行……乃至生缘老死。缘起的寂灭：无明灭行灭，

乃至生灭老死灭。这其中有我、我所吗？没有。

（iv）偈颂重说

刚才讲的这些方法，我写了一个偈颂。我想你们有一些人审美的癖好，看佛法喜欢古型的，所以临来的时候把前面的要点写个偈颂。你回去，愿意修习的话，可以多少做个参考。



最后一个颂说：“诸佛出世间，如优昙波罗，各自勤勉励，无使叹空归。”这是这一次，跟大家一起学习分享的《圣道扼要》，就到这里。一起合掌，做回向。我诵一句，请大家跟诵一句：

愿以此功德

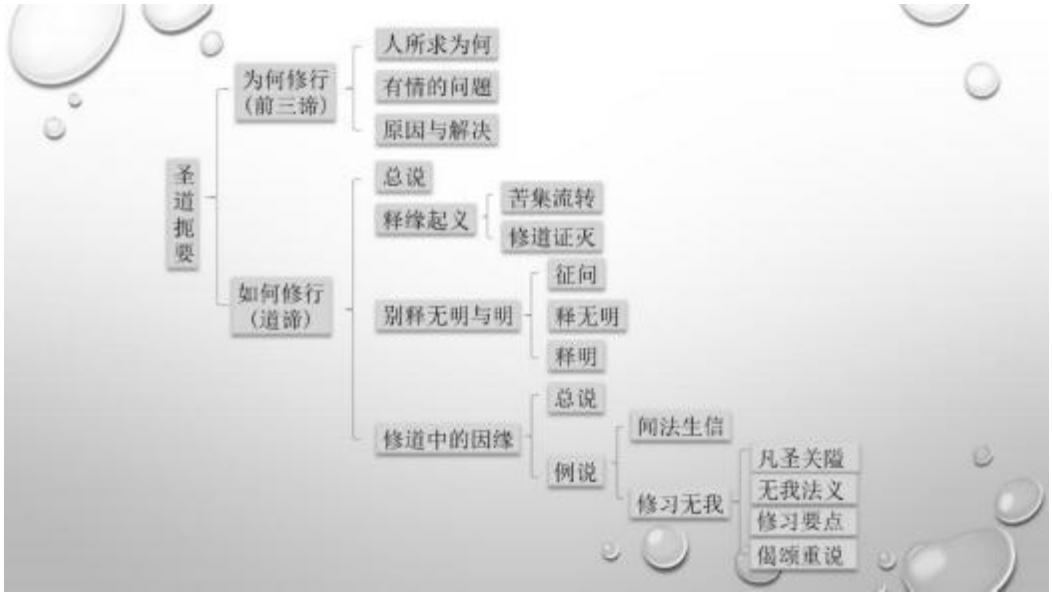
普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

祝大家吉祥！

附1：《圣道扼要》科判



附2：《破我偈》

所破唯颠倒，非坏于缘起。无始痴爱缚，身心计为我，

觉内实有我，始终一有情，此即我为常，身心何曾常？

常欲我如是，似主似自在，身心若无常，有何自在者？

寒暑刀杖恼，老病恒相逼，若有我自在，身心不应苦。

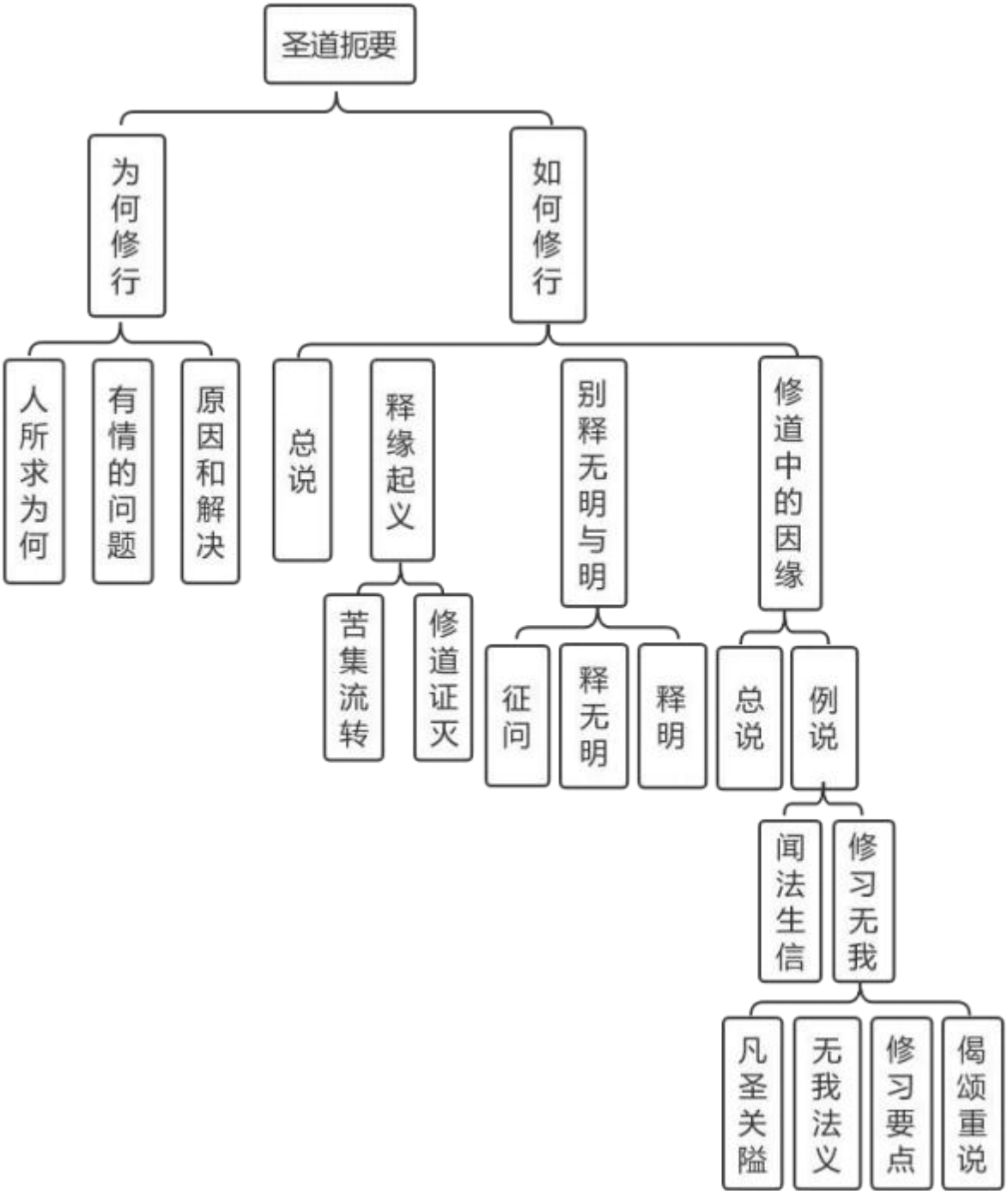
所觉之我相，身心一切无，故知所觉我，唯是颠倒想。

谛观蕴处界，如流如焰续，无坚无牢强，因缘法如是。

若即断痴爱，觉通诸贤圣；或复策大心，为众生德藏。

诸佛出于世，如优昙波罗，各自勤勉励，无使叹空归。

圣道扼要科判（竖版）


圣道扼要
为何修行
人所求为何
有情的问题
原因和解决
如何修行
总说
释缘起义
苦集流转
修道证灭
别释无明与明
征问
释无明
释明
修道中的因缘
总说
例说
闻法生信
修习无我
凡圣关隘
无我法义
修习要点
偈颂重说

根律仪的通达之道

主讲：印慈法师

——2015年夏安居讲于莆田广化寺

一、悬谈

（一）为何谈“根律仪的通达之道”？

尊敬的各位法师、各位同学！这一周又迎来我们的安居讲座，这一次准备跟大家一起来分享的内容，是关于佛法中很重要的一种修习，有关于“根律仪”的内容，题目叫作《根律仪的通达之道》。

为什么要来谈这个话题呢？首先正是因为我们不懂得守护诸根（不仅仅修行人，不修行的人就更不用说了），在我们看到事物的时候，听到声音的时候，或者是想起什么的时候，自己的内心会很自然的发生错误，或者是贪，或者是嗔，这样一些烦恼，然后因此而做错事、说错话。什么叫做错事、说错话？所有烦恼相应的。只要有烦恼相应的，其实都包含着错误的成分，这样的话，就导致我们有烦恼、有业，就会继续轮转生死，在生死中受种种苦。从这个角度，是可以看到我们流转生死的原因的。反过来，如果一个人懂得守护根门，实际上他就可以避免刚才说的——从认识上发生错误，内心发起贪嗔，再导致身语方面的造业——避免了这些的话，那这个人就向于解脱，向于圣道了。实际上，根律仪（或者说守护根门）是我们流转还是还灭很重要的关键：正因为从我们六根门头开始发生了问题，也就可以从这六根门头开始转变，开始修行，开始趋向圣道。这里所说的“通达”不是一般的了解与认识，而是可以从此通向圣道的意思，所以这一次的话题，写为“根律仪的通达之道”。

说到根律仪（守护根门），不仅佛教有，佛世的时候有一些外道也

有，但是外道的修法就跟我们佛教中一些不善巧修行的人是类似的。佛法里的这些修行人，对于根律仪（守护根门）这件事，基本上有两大类情况：其一是不知道修习，其二是错谬修习。我说的跟外道混同的这种情况是属于错谬修习。错谬修习是怎样呢？就像佛在经中曾经说的那样：

有一个外道的弟子去见佛，佛就问他：“你的老师有没有教你守护根门啊？”

这个外道说：“有啊！”

佛就继续问：“那你老师是怎样教你守护根门的啊？”

这个外道弟子说：“我的老师告诉我，眼睛不去看，耳朵不去听，这就是守护根门。”是不是很多佛教徒甚至出家人，也是这样认为的呢？——如何修根？眼睛不去看，耳朵不去听，就好了。

大家知道佛当时是怎么追问的吗？佛说：“如果是这样的话，那瞎子就是最好的修根，因为他彻底不看了。”当时阿难就在佛旁边，他表现一下有基本的推理能力，也对这个外道弟子说：“如果像你师父这么说啊，那聋子就是修根，因为他永远用不着去听东西了。”

修根不是这样简单的事，稍后我们就会了解。修根律仪（守护根门）的时候，有一些情况是不应该看，不应该听；但是，修习根律仪（守护根门），仅仅不去看、不去听，不是全部。为什么？人活在世上，怎么能够避免五根与五境的交触呢？能吗？我们的五根——眼、耳、鼻、舌、身，能够跟色、声、香、味、触保证不交触，还能活下去吗？还活得有意义，能吗？如果一个人，生下来是瞎子、聋子、哑巴，舌头上没有味蕾，鼻子里没有嗅觉细胞，浑身麻木不仁，那就达到了大家刚才想象的那种。这是修行吗？好像这人间没有几个异

熟果报比他还苦的吧？所以那不是修行之道。这是说错乱修习。

还有一个是不修习根律仪。有几类原因：一个是认识不到，因为认识不到，所以不知道应该去修习，也不知道怎样去修习；还有，虽然有了解，但是正念正知不强，这是因为思择不够，所以也没有办法进入实修。

当然，除了这些不恰当的情况，也有能够依法而修的，那也是我们所希望在自己身上能够呈现的。

这大概说了为什么谈“根律仪的通达之道”。简而言之，不守护诸根，将导致流转生死无穷大苦，修行也不可能相应；如果守护诸根，从此开始走向圣道，终究会通达的。在这个意义上，来看对于流转和还灭的重要作用，来谈这个问题，这是从义理和可能的实践上说。从现实情况看，我们佛教出家众，修根律仪（守护根门），有错乱修习和不修习的过失，这些是导致我们梵行减损的问题，所以，我们有必要去了解，也更有必要去实践。在这里，因为这两大类因缘，我们一起来学习一下根律仪的通达之道。

（二）如何谈“根律仪的通达之道”？

整个的内容，准备从四个方面来跟大家一起学习。

首先“根律仪释名”，谈一谈什么叫根律仪，根律仪意味着什么；然后，我们一起来看一下“不修根之过”，不修根有什么过患，有什么不好，是怎样发生的；这之后就是我们如果修根律仪（守护诸根），会有什么“修根的利益”；这些都谈完了，最后我们认识清楚了，意识到确实需要修根律仪（守护根门），那我们再来看具体的“修根方法”。

二、根律仪释名

（一）《杂阿含经》

大家来看《杂阿含经》中的这段文，是在解释什么叫根律仪。内容说：

多闻圣弟子眼见色，不取色相，不取随形好，任其眼根之所趣向，常住律仪，世间贪、爱、恶不善法不漏其心，能生律仪，善护眼根。耳、鼻、舌、身、意根，亦复如是。（《杂阿含经》卷11，CBETA,T02,76b）

“多闻圣弟子”，是指佛教中多闻有智慧的佛弟子。“眼见色”，眼见了色之后。“不取色相”，内心中不住于色相上。“不取随形好”，也不住于色的随形好上。

这里先解释几个词，因为我们这里不都是学过教理的，所以我可能解释得细一点。

第一个，“眼见色”。这有什么好讲的呢？因为我们一般没有体会为眼见色。什么叫眼见色？大家如果看这个闹表，我问大家：“你的眼睛看到了什么？”一般没有经过训练的都会说：“我看到了一个闹表”。你说：“法师！听你这个意思，看到的不是闹表啊？是怀表？”不在于是什么表，而在于你的眼睛从来就没看到过所谓的闹表，你的眼睛看到的是光；但是，你觉得你看到的是闹表，这是你内心中的认识。实际发生的是，你的眼睛看到了光——从这个闹表上反射出去的光，是这样而已。你的眼睛只看到了光，这是眼见色的意思。

色，在佛法中的不同语境下，是有不同意涵的词。大范围的，像色蕴的色，指的是色法，也就是物质。所谓的色蕴，就是一切物质集合的统称。那么在色法中，佛教中又有种种分别，比如色、声、香、味、触，那这里边属于色法的色就是指的光线，学《俱舍》的知道这是色处的色，包括显色、形色。特别是显色，主要就是指的可见光（不仅是光

，还是指的可见光）。所谓眼见色，就是眼睛见到可见光这件事。那你说：“法师！我总是以为看到了一个闹表啊。”回去训练自己的心，让你自己清清楚楚地知道到底发生了什么，所谓的如实知见，这也是基本功，你只是看到了可见光。实际上，如果技术足够发达的话，通过三维激光来虚拟这个物象，使虚拟的激光物象和这个所谓“真实”的闹表之间的差别，光靠眼睛判断不出来，这就是你的眼睛只能见光导致的结果，这也是你眼只能见光的证明，你没有看到这个东西。你的眼睛如果真的看到这个东西，就应该能够区别三维激光虚拟相和所谓的“真的”闹表形相之间的差别。你的眼睛看到的不是这个东西，而是从这个东西上反射出去的可见光，这就是所谓的眼见色的意思。这是因为大家不一定都在法相上做过这些训练，所以讲一下。

耳闻声，鼻嗅香，舌尝味，身觉触，都是类似的，我不一一去说了。你以后不要再告诉自己：“我摸到了一个闹表”，这是你的身产生了错觉，当你的手放在上面，实际发生的是你的身觉触这件事。

“多闻圣弟子眼见色”，发生了眼见色这个过程。当下，这个多闻圣弟子，跟我们一般人不一样在哪呢？不取色相。什么叫“不取色相”？不是说他对这个色相没有认识，他对这个色相有认识，但是，他不受取有这样一个我们所想象的真实的东西，他也不受取有一个常住的一直不变的这么个东西，他不会出现这个，这是往深里说。往浅里说就是，看了之后不想这个东西，不去思维、不去住着、不去爱味这个东西怎么好看——这叫“不取色相”。“相”是指事物的显著特征。

“不取随形好”，“不取”的意思是类似的，“随形好”就是指事物的次要特征。我们称叹佛陀色身时，一般用什么术语说？“三十二相，八十种好”。八十种好，有时候还明确地说为“八十种随形好”。“相”和“随形好”之间的关系就是这样的：“相”指的是主要特征，“随形好”指的是次要特征。

多闻圣弟子眼见色，对于一切色法，不取色相，也不取随形好，这会导致什么呢？“任其眼根之所趣向，常住律仪”。这样，眼根不管触对什么样的色境，自己的内心常常安住于律仪，自己的身语也常常安住于律仪，所以称为“根律仪”，常常安住于律仪。“世间贪、爱、恶不善法不漏其心”，一般人眼见色、耳闻声乃至身觉触之后，他会对于可意的生起贪心。什么叫可意的？起码是令他喜欢的，他就会生起贪心、染爱。他不喜欢的，就会生起排斥，那是什么心？嗔心。这就是世间的贪、爱、恶不善法。如果发生了这个，就叫作世间贪、爱、恶不善法漏其心。但是，多闻圣弟子没有发生这些，称为不漏其心，“世间贪、爱、恶不善法不漏其心”。

“能生律仪”，因为他的心没有发生错误，所以他自然地安住于戒律仪。说到这，也许有的同学会问：“明明是安居课程，你为什么讲根律仪啊？这个根律仪，在你没解释之前，看着挺吓人，我还以为是一个什么不知道的律仪呢！”现在大家看了之后就知道了，因为这样善巧地守护诸根，修根律仪，所以他的戒律仪能够得以生起，戒律仪能够得到保护。我们佛学院对于持戒这件事，一直有些同学比较好乐，而且整体氛围也还算好，但是，如果持戒而不知善巧，不知心法的话，那恐怕会很艰苦。为什么呢？就像一些年轻人说的那样：“这不是人之常情吗？不让这，不让那，这也太不人道了吧？！”或者用今天的话说：“太不人性了吧？！”诸位！你想一直做人吗？你想一直做人，那你还想修行，不是自相矛盾吗？修行到最后，是三界不取，三界不住，超于三界的，你还想做人，到哪去做啊？讲人性，最多不失人身，继续在三界里流转而已。拿世间的道理，来跟出世间的道理讲，那就相当于拿一把小刀去跟原子弹来比力量，原子弹一爆炸，刀都不剩，所以就不要比了。

其实，这个根律仪是戒律仪的心法。这个人能够安住于根律仪的

话，他的戒律仪自然就容易圆满；否则的话，他持守戒相将是一条比较艰辛的路。不是说不能，但是他一方面数数地随着根触境而流露其心，生长烦恼，另外一方面又要“憋住、憋住，我不能、我不能”，你说，他不累谁累啊？这可能也是我们一些同学觉得修行很吃力、很费力，始终觉得身心有撕扯的原因吧！那就是因为没有学会心法。就像武侠小说里，有一些人练功专门练外功，练得一身内伤；内外兼修才能成为一流高手。也就是说，既修根律仪，也修戒律仪，这样，我们才能够进入佛法的通达之道。

好，这是说到它的功能，内心不生贪、嗔等烦恼，所以自己安住于无贪、无嗔、无痴等善心所，安住于行舍等善心的状态，自然就与诸戒律仪相应，所以说：“能生律仪，善护眼根”，这是举眼根为例。类似的“耳、鼻、舌、身、意根，亦复如是”，以此类推下去，其他的都是类似的。这是对于根律仪是怎么回事，释一下名。

在经律论里对于根律仪是有不同称呼的，我刚才就用了两种称呼——根律仪、守护根门，还有密护根门、调伏诸根等等，这些都是根律仪的同义词。如果对于根律仪的主要内容做一个概要的说明，就是：“六根触对六尘时，正念住心，不取相，不取随好”，这就是它的方式。它的功能是能够令烦恼不生，而且能够生长诸戒律仪。这是依《杂阿含经》对根律仪的释名加以说明。

（二）《瑜伽师地论》

下面这一段是《瑜伽师地论》里的文，这一段跟上面的意思类似，所以我概略地说一说。既然是差不多的，为什么还要说一下呢？因为我们有一些同学或者有一些师父，可能对大乘的把握还不尽善巧，以为像《阿含》这些都是小乘的，恐怕是瞧不起。实际上大乘是离不开小乘的，大乘的“大”很重要的一个意思就是包容大，就像一个人上了大学，

不能说他连中学的课还不会，连中学的题还不会做，那他怎么过的高考啊？怎么上的大学啊？小乘就像中学一样，大乘就像大学一样，你不能说上了大学，连中学的题都不会做，那样就羞愧了。不过为了照顾认为小乘不足取的，我有时候也引一些大乘的经论来说明这样的修行。《瑜伽师地论》是大乘的论。

云何根律仪？谓即依此尸罗律仪，守护正念，修常委念，以念防心，行平等位。眼见色已，而不取相，不取随好。如是行者，耳闻声已、鼻嗅香已、舌尝味已、身觉触已、意了法已，而不取相，不取随好。（《瑜伽师地论》卷21,CBETA,T30,397a）

我概略解释一下，后面讲到修法的时候会细说。尸罗律仪，也就是戒律仪。什么叫根律仪？就是说在行为上是依于戒律仪的，然后自己内心要守护正念，怎样守护呢？要修习恒常的和殷重的正念。这个“常”、“委”两个字，不要理解成现在的“某某常委”，这是两个形容词，“常”是指恒常的作意、无间的作意。什么意思呢？你不能只是从寮房走到斋堂，在吃饭之前修正念，等到人家行堂（佛教丛林添饭菜的作务称为行堂）的一来，正念就没了，满脑袋转的都是好吃的，那就叫作没有修恒常的正念，没有修无间的正念。这个恒常，不是说有一个念，一直没有变化，不是这个恒常，而是自己内心时时刻刻安住正念，没有自己给自己放假不守正念的时候。这就是我们每次放假之前都要强调的，可以让自己的心境更舒缓，但是这不等于放逸，放逸意味着放弃正念正知，放弃自我守护，这是放逸，“于染净品，不能防（染）修（净），纵荡为性”。所谓的这种放松，是一种调试，可以是精进的一部分，是不一样的。

这个“常”指的是恒常、无间的意思。“委”指的是委细，委细是什么意思？就算是很小的事情，他也都正念住心。小到什么程度？小到一抬眼看人，小到去喝一口水，小到一个呼吸，小到一转身，小

到一落足……。小到这个程度，他都有正念。意味着什么呢？他培养正念的心，安住正念的心，非常殷重，所以这个“委”字被解说为委细。另外一个同义的意思就是殷重，内心非常殷重，不放过任何一个细节。从前我在一些场合跟同学们说到修行这件事，有时会借用世间的话来说，我曾经就说过“细节决定成败”这样的话，修行也是这样。当然，我们修行最开始是要避免大的衰损，比如说杀、盗、淫、妄这些。不是说“既然细节决定成败，那大的我不管”，那不是。从轻重缓急来说，重的确实最急，必须要防护好，但是这些细小的也非常重要，这也就是为什么在持戒中，我们从过往的诸圣，包括阿罗汉都是轻重等持的，宁舍生命也不去毁犯一个突击罗的原因，他们就是殷重作意很好的表率。

如果这个人不注重细节的话，世间说：“千里之堤，毁于蚁穴。”白蚁或者蚂蚁才多大，一个大堤有千里那么长，多了不起的工程啊，但是被蚂蚁或者白蚁给蛀窝了，它就可能造成管涌，造成溃堤。我们修行也是这样，你这不注意，那不注意，就处处渗漏，诸功德水不可能留下，反而是烦恼会增长。不注重细节，这个人虽然好像是发起了精进意乐，但是他自己都不知道怎么过了两三天就没劲儿了呢？很简单，你的心不够“常”、不够“委”，你还没有成为“常、委”。他的作意没有很殷重，也没有很经常，就更别说恒常、无间了。所以，对于自己的心是怎样慢慢懈废下去的，他观察不到。因为什么懈废的，他观察不到。是怎样一个原理机制，导致自己的这一次精进又以放逸做了终结，不知道。三五次之后——算了，我可能不是那块料吧！这就是不善巧修习可能给一些修行人带来的伤害。“修常委念”就不一样，恒常、殷重地去修习正念，就不一样。后面会说到如何去修习。

佛法从来都不是心灵鸡汤，光告诉你什么很好，然后不告诉你怎样去达到那个，那是心灵鸡汤。佛法从来都是说：问题是这个；问题

的原因是这个；那这个问题可以根本地、圆满地解决，达到这样美好的状态；再下面告诉你，只要这样去做，就能够达到。佛法从来都是有实践方案的，这到后面会说。

“以念防心，行平等位”，说到守护根门，用什么来守护啊？我们常常说：“我守护啊”，这么修，一辈子都不是佛法的守护根门。佛法是无我的正见，“我来守护”，那是佛法吗？再说，“我来守护”，什么是你啊？“不知道啊，说不出来啊，就感觉有个我啊。”你都说不出来，你知道拿什么守护？你又讲了一个心灵鸡汤吧？这里说得很清楚，“以念守护”。什么念？正念。防守什么？防守心，也就是防守意识。怎么防守意识？就是“眼见色已，而不取相，不取随好。如是行者，耳闻声已、鼻嗅香已、舌尝味已、身觉触已、意了法已，而不取相，不取随好”，就是这样“以念防心”，后面还会再讲细节。

所谓的“行平等位”，就是这样以念护心之后，自己的心离于贪嗔的动荡、不安、错谬，然后无贪、无嗔、无痴、精进等四善根相俱。这四根是什么呢？你们学过唯识的《百法》也好，《五蕴论》也好，

里面都讲“行舍”：“精进、三根，令心平等、正直、无功用住为性。”什么叫“精进、三根”啊？就是精进根加上无贪、无嗔、无痴这三善根。按照《唯识》自宗的说法，“行舍”这个心所没有自体，以精进和无贪、无嗔、无痴这四种善心所为体。略说一下，这个“行平等位”就是指安住于行舍，或者是无记舍。好，这是《瑜伽师地论》里对于根律仪的释名。

（三）总结

根律仪：以念正知为自性；

根不律仪：以忘念不正知为自性。（《阿毗达磨大毗婆沙论

》卷197,CBETA,T27,984c）

总结一下，“根律仪”简单说就是“以正念正知为性”，这个人保持着很强大的正念正知，叫作他的根律仪修得好；“根不律仪”就是根没有律仪，表现为“以忘念不正知为自性”。这是《大毗婆沙论》说的话。

“念”就是指的正念，“忘念”是与正念相对的。“正念”在佛法中的一个释义是指“于曾习境，令心明记不忘为性”。曾习的什么境啊？如果从佛法来说就是曾经学习的佛法内容，那些圣人的教诫。“忘念”是指忘圣言，忘了诸圣的教诫。心忆不起来诸圣的教诫，那能够忆得起来什么呢？忆起来世间，忆起来世间的颠倒，世间的错谬。“正知”，简单地说，最白话的说，就是明了自己所作的，当不当为，应不应为，正在做什么，然后，不去做这些与律仪不相应的，等等。

只是简单说，下面有释义。这个释义，我就不再去太多说了，因为多少有点复杂。这是在说正念，当然他这里说得很全面，而且是在佛法的根本典籍《中阿含》中出现的。这里稍微说一句，大家现在因为生活在这个时代，几大语系佛教交流越来越多，不同语系的佛教因为各自有各自的特色，所以有时候对同一个名相甚至同一个心所，诠释的侧重不同，这个时候请大家注意！到根本典籍中去找一些更具体的说明，比如正念这个心所，南传《阿毗达磨》跟我们汉传从说一切有部到瑜伽行派，侧重点是不太一样的。

云何正念？谓圣弟子念苦是苦时；习是习，灭是灭，念道是道时；或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无着念观善心解脱时；于中若心顺念背不向念，念遍，念忆，复忆心，心不忘，心之所应，是名正念。（《中阿含经》卷7,CBETA,T01,469b）

这个“正念”是指：“圣弟子念苦是苦，习是习，灭是灭，念道是

道时”，“习”就是集，这是说圣弟子住心于四谛；“或观本所作”，或者观自己本来的所行境（修行方法）；“或学念诸行”，这是指的正念于身乃至于正念于受、心、法等等；“或见诸行灾患”，这是念无常；“或见涅槃止息”，或念涅槃寂静……，这是说这些内容。“于中若心顺念”，心能够顺于这些而忆念、安住；“背不向念”，“不向念”是指不能够忆起，不能够安住，“背不向念”就是，不是不能够忆起，不能够安住，双重否定，就它能够忆起、能够安住的意思。还是以“于曾习境，令心明记不忘”为主，当然也有南传侧重强调的义趣在。从这样一个根本义趣，我们能够看到，其实后来的部派可能是各自有所侧重，这也是我为什么引这个跟大家稍说一下的意思。

正知云何？答：若依出离远离善法，于法简择，极简择，最极简择，解了，等了，近了，遍了，机黠，通达，审察，聪睿，觉，明，慧，行，毗钵舍那；是谓正知。（《阿毗达磨集异门足论》卷2,CBETA,T26,372a）

正知是与慧相应的。下面说了很多，都是指的“于法简择”，这是慧的表现，这个就是正知。正知是慧，是对于现象乃至本质的如实了知。这里有说现象的了知，有说本质的了知，简单说就是这样。因为这不是这个主题最核心的地方，所以我在这里就不再太去详解。

三、不修根之过

（一）不修根之人的心路过程

下面说一说“不修根之过”。刚才谈了这么长时间名相，尽管尽量结合我们的实际情况来说，可能大家也听得多少有点累了，那我们上点好吃的——

不修根之过

过午不食的同学，对不起！今天讲守护根门，必须得勾引你一下了，我们来看看不修根之过的例子。我们如果没有刻意地去修习守护根门（根律仪）的话，其实我们多数都是属于不修根的。会怎样呢？

①看到好吃的之后，是一系列什么样的现象呢？首先是

②眼缘色。你们现在谁看到饺子了？你们看到的是什么？（众答：光）你们看到的还是光。但是你心里呢？你们看了之后，每个人笑了之后，都咽了一下口水（众笑）。你只是看到光而已，只是眼见色而已，只是眼根对色尘而已。这件事情之后，我们会怎么样呢？

③接下来是我们意识在工作了，我们的意识对这个法尘，把它分辨成刚才看到的是饺子：“怪不得法师说好吃，好吃不过饺子”。把它分辨为某物，这是自己内心的运作了。

④你为什么咽了一下口水呢？原因在于你马上把饺子好吃的相，给调动出来了；所有关于饺子的美好记忆，一刹那涌上心头。那是什么啊？那是你内心的调动啊。就这张图片上面，你们还觉得有饺子？光线而已。但是你内心会把关于饺子的美好记忆，择其大要，调动起来，总而言之就是两个字——好吃！所以必须有反应。这个过程还是内心中的运作，还是意根在法尘上的虚妄分别，这就是自己的分别了。用大白话说，就是自己把这个东西怎么好吃，一下子全想起来了。尽管头脑中没有很清晰的过程，但是你一想，确实是，因为你看到这个，就感到好吃。什么叫看到这个就感到好吃？还不是自己想出来的，对不对？如果不想的话，有这回事吗？没有。还是自己想出来的，

⑤然后自己心里会想要吃。你要不想吃，就不会分泌口水。之所以会分泌口水，这是在什么情况下？是在你很真实的取相的情况下发生的事。尽管明明只是眼睛看到光线，但是你真的就好像自己面对着一盆热气腾腾，香气扑鼻，想起来胃里都要抽动的饺子。

过午不食的同学，如果被我渲染厉害了，你们可以去喝水。但是看一看，这就是我们内心的错误运作，你就知道什么叫取相了吧，只是眼见色而已。你把所有的这些东西都调动出来了，这就是你在眼见色之后发生的取相。你把这个东西的气味，回想起来了；把这个东西的味道，回想起来了；更重要的是，你把自己从前吃的时候的那种愉悦的感受，回想起来了；自己那个兴致勃勃，自己那个狼吞虎咽……，一发不可收拾，于是唾液分泌了。这都是自己内心的取相，这都是自己内心的运作。都这样强烈了，怎么能够不去想吃点什么呢？于是就想要去吃。

如果这只是一个闪念的话，你就脑袋里飘过了一个饺子的样子，模模糊糊。那一念是很模糊的，是不那么清晰、不那么强烈、不那么有力量的。你就算是飘过了它，一念飘过了它的好，一念飘过了稍微

有点想吃，那个时候的力量都不强。大家盯着这个看，就会越看越想吃，发生了这样不断进行的过程：心中反复地取好吃相（痴）而想要吃（爱），这个过程贪增盛，如下图：

看着它，这种美好的记忆，就不由自主地被调动出来，因为在你的内心，根深蒂固地建立着那样的关联。我们先不说这个关联，必不必然，正不正确，我们稍后再分析，先说现在不修根会怎样。如果不修根，对于你来说，这个关联是必然的：看到所谓好吃的，必然会想起好吃的好——味道好，闻着气味也好，主要是吃起来感觉更好，浑身舒畅，口腔里的味觉感觉也好，口感也好，到胃里填满了空空肚子的饱胀感也好。于是，这样的循环会进行。这就在一个人的身心中体现为什么呢？他这种对于境界的贪爱，想要抓取，会越来越强盛，⑥

到最后实在不行了：“我得请个假出去买点啥。”（众笑）今天晚上不给假。

你如果只是一闪念，它是刹那生刹那念灭的。之所以那么强盛，成为了你冲动的欲望，是因为这颗心奔跑得太远，在这种不正念上住得太久了，在这种颠倒的取相上住得太久了，所以这个欲贪就像西瓜打了膨大剂一样，长得很大，甚至崩裂开来，不可遏止地向外流淌。

既然不可遏止了，那就来吧！（众笑）

这就是我们不守护根的时候，从眼见色，假如眼睛看到一个好吃的——你眼睛什么时候能看到好吃的了呢？你眼睛有特异功能啊？我的眼睛只能见光。但是我们觉得是眼睛真能看到好吃的，之所以如此，是因为你心里取相，住于这个确定相、固定相、常相，这就会犯很多错误，所以会导致欲贪的增盛，导致由这样的欲贪而发动不律仪；这是欲贪流露，就是前面说的“住世间贪、爱、恶不善法，以漏其心”。这是拿吃的做比喻，因为这个事情相对来说比较轻，我们说起来顾忌也小，其他更粗重的事，原理是一样的。

***修根的下手处**

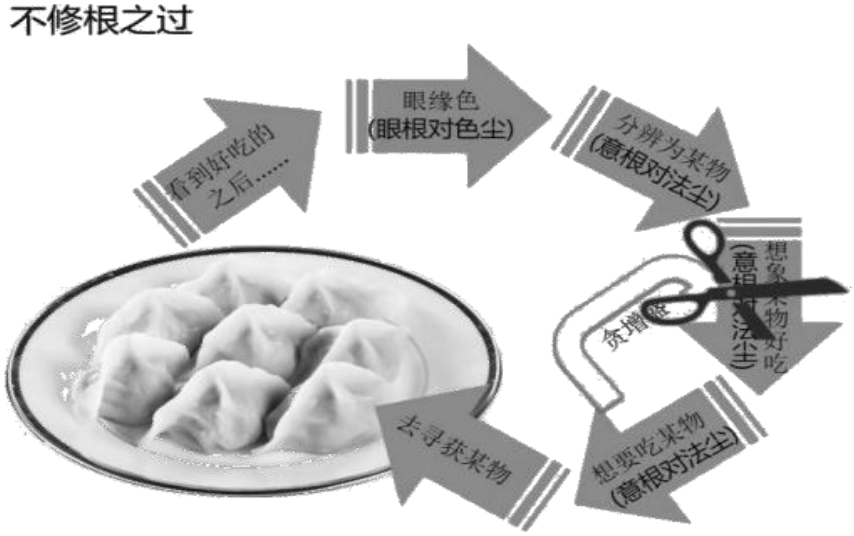
请问大家：你认识到了这个过程是这样的一系列，如果要解决这个问题的话，从哪个环节解决？从上面编号①、②、③、④、⑤、⑥，从第几个？（有答②、有答③、有答④的）主要听到说②、③、④的。先说第②个，如果眼彻底不缘色的话，就相当于之前说的那个外道教他弟子的修根——眼睛不去看就是修根；我也说了我们佛教中也有一些人认为这就是修根。如果眼睛不去看就是修根，那佛就不应该制“六根不具的人不许出家”，那就意味着瞎子比我们健全的人更适合修学佛法；按照这种思路，甚至六根都坏了的才是最适合的，对不对啊？怪不得有什么什么宝典，（众笑）如果真是这样，那就会是这样一个不成立的情况。

有说从第③个环节解决的。如果我们的意识永远不去分辨这是什么东西，我们有办法在这个世间存活吗？我们身体感到这个东西很热，但是我们根本就不去分辨是什么，结果被烧死了，会不会这样？会。如果我们仅仅是看到，不去分别的话，我们会饿死。这一盘饺子，摆在你面前，你明明三天没吃饭了，但是你看到它，根本想不起来它是啥，所

以你也想不起来去吃，因为你不会分辨是某物啊。大家不要以为这些就是佛法中讲的不分别。佛法中讲的不分别是根本智的不分别，就是导致打破凡圣一关的那种无漏智慧、那种性空慧，它是离于虚妄分别的；但是，说后得智也好，世俗边智也好，是有分别的。《维摩诘所说经》中有一个偈颂说得很好：“能善分别诸法相，于第一义而不动”，这是赞叹佛陀的。怎么叫能善分别呢？他虽然分别这个法是方、是圆、是白、是黑，乃至说世俗假名叫什么，常常有哪些相关的特征相伴随，但是他不会取着实有，不会取着不变义等等这些错误，也就是所谓的“于第一义而不动”；这叫善巧分别。

这是说到分别、不分别。因为分辨为某物，同学以为：“这不是分别吗？所以是从这里错了”，分别为某物，不见得后面就错，其实更关键的就在第④步，修根律仪（守护诸根）也是从第④步来修，后面讲具体修行的时候会说明。

很明显！你如果这个错误不发生了，后面的这一系列会发生吗？后面对于境的贪染，乃至最后发动到身、语，会吗？不会。很明显，对



吗？我刚才说了，只有那一刹那的一念，都不一定会起强盛的作用，更何况都还没有发生呢？所以是没有问题的。

（二）于诸烦恼初生时，即摧坏是佛子行

大家如果了解了这个原理，应该能够想起我们从前僧训的时候，带大家一起诵的《佛子行三十七颂》，里面有个偈颂说：“五欲品质如盐卤，任几受用渴转增，故于悦意生贪境，顿时舍是佛子行。”

五欲指的是什么呢？色、声、香、味、触。我们平时以为的五欲就是财、色、名、食、睡，其实这些都可以为色、声、香、味、触所摄，这个功夫从前带大家做过，这里就先不说了。其实，严谨来说，佛法中所说的五欲，指的就是色、声、香、味、触。我们对于色声香味触的欲贪、欲爱、欲望，本质就像人喝盐卤一样，为什么呢？这个人因为五欲的可爱，而想去受用五欲，本质就跟这个人口渴了，想通过喝很浓的盐水、喝海水去解渴是一样的。会导致怎样？越喝越渴，对吗？同样，你见过哪一个人，不修行佛法，是通过受用五欲，自然得的解脱，有吗？如果有的话，还用佛出世说佛法干嘛？有的人会给自己找借口：“我就再来这么一次”，或者是：“等我毕业之后，我就……，这几年先这样”，这都是给自己找借口，没有意识到那是生苦的，那本身也是苦的。没有意识到自己就像喝盐卤来解渴，那是不现实的，也是不可能的，从原理上就是错谬的，所以“任几受用渴转增”。正确的做法是，“故于悦意生贪境，顿时舍是佛子行。”这里说的“舍”是偏于舍境，如果依于修根来说，其实应该偏于舍离对于境界的错误取相；到后面我再讲怎么样不错误取相。

我们看到贪增盛的过程了，如果这个人守护根的本事不好，或者刚刚开始修习，有时候还是会有这几步的错误发生，那请问：他想摧伏这个已经产生的颠倒想，已经产生的欲贪，在什么时候摧伏更容易？是刚出生的时候摧伏更容易，还是等这种欲贪跑了两三个小时，跑了半天之后，再摧伏更容易？其实是刚出生的时候。这个人第一念没防护住，也就是说，他的正念正知不够强，忘失了正念，没有做到遮止烦恼不生起。

一旦烦恼生起了，一定不要再去做令贪增盛的事情，一遍一遍，一遍一遍……，这让我想起了什么呢？想起了高能物理里用的粒子加速器，知道它们是怎么工作的吗？一般来说是用一些能量驱动装置，比如电磁场这些，给粒子束加速。怎么加速啊？你要让它跑直线，它说一定就跑到太阳系外面去了，是吧？我们怎么在地球上做试验啊？那就给它搞个跑道。那跑道可贵了，那就是整个粒子加速器啊，你不要以为是一个小东西，那是类似于一个跑马场或者说跑粒子场，比如说一个圆形的或者马蹄形或是什么形状，然后在这里一圈一圈让它跑，因为每一圈它都得到加速，最后它的速度能够达到很大，甚至非常接近光速。如果它是有质量的物体的话，就会有非常大的动能，然后两边粒子束再迎头撞上，就会发生高能物理的现象，可以供人来研究。我讲这个是什么呢？一圈，它的能量增盛一些；一圈，它能量又增盛一些。

我们烦恼的原理也是如此，转一圈增盛一些，转一圈增盛一些。所以，你刚发现它，它第一圈、第二圈或者是头几圈，还没有什么力量，就要马上遮断，马上令它不再相续；再相续下去，你斗不过它的。

还记得我引《广论》说吗？“随何烦恼生已无间，视如怨敌与之斗战。若不尔者，初起忍受非理作意，令其资养成无可敌，唯随彼行。”你要是不在最开始它刚一生起，马上就遮断它，令它相续的话，它会被你亲自资养到无可匹敌，不可对抗，你只能够成为烦恼的奴隶，按照它的指挥棒来做事。所以，摧坏烦恼，什么时候最好？你发现它的第一刹那。《佛子行三十七颂》里还有一个偈颂讲的就是这个意思，叫什么呢？“烦恼串习则难治，勇士明持正念器，于诸烦恼初生时，即摧坏是佛子行。”

当然，最好的修行是正念正知住心，令烦恼没有生起的机会。烦恼一直不生，不是说彻断了烦恼，是因为正念正知住心，烦恼生起的因缘不具，这是第一等的好修行。否则，有一刹那或者有一段时间忘念了，

正念弱了，所谓的正念弱，不单纯是正念力量的大小，更指的是正念的间断，间断多了，这个时候烦恼就现起。如何去做呢？一旦烦恼现起，要在第一刹那，马上就摧坏它。刚才讲的一圈一圈的加速，就是这个意思。你想，如果一粒种子长成了一棵大树，你容易把它弄倒吗？不容易了。但是在它刚刚出土，还是小苗的时候，你只要轻轻用脚一撵，就被摧坏了。烦恼也是这样，不要等它长成大树了，还得到处借电锯去——不一定找得到。

这是这里谈的“不修根之过”。我们如果认识到过失和错误的原因在哪儿的话，实际上我们已经懂得修行了。就像佛陀讲缘起——十二支因缘，讲了流转，这个人就应该懂得还灭。因为“无明缘行，乃至生缘老死，纯大苦聚集”，所以，最根本的彻断就是“无明灭则行灭，乃至生灭老死灭”，是一样的。这张图片，大家看半天，想来也吃不着，估计也没有什么想法了，那我们就先说到这儿。

（三）引《杂阿含经》说明不修根之过

下面引《杂阿含经》中的几段文给大家看，都是谈不修根之过的：

云何为漏法？愚痴无闻凡夫眼见色已，于可念色而起乐着，不可念色而起憎恶，不住身念处，于心解脱、慧解脱无少分智，而起种种恶不善法，不无余灭，不无余永尽；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。比丘！如是者，天魔波旬往诣其所，伺其虚短，于其眼色，即得其缺；耳声、鼻香、舌味、身触、意法亦复如是，即得其缺。

“云何为漏法？”漏指的什么呢？“愚痴无闻凡夫”，也就是愚痴无智的凡夫。“眼见色已，于可念色而起乐着”，就是对于他来说，是可爱的、喜欢的这些色，他起了乐着。“不可念色而起憎恶”，对于那些他不喜欢的，就起憎恶。大家想一想上一张图片，我如果换成一些很不堪的东西，很臭秽的东西，大家看了自然就有一些难受的反应，这就叫

作“于不可念色而起憎恶”，刚才我是宁可钩起大家的食欲也没有这样去做，对吧？“不住身念处，于心解脱、慧解脱无少分智”，这样的无闻愚痴凡夫，不会住身念处，这里其实是省略了受、心、法念处，不是说只有身念处才重要。“而起种种恶不善法”，他不住于种种的正念正知，那当然也就没有任何的智慧可言，他心里有种种烦恼的发生，当然也就只会随着种种烦恼生起恶不善法。“不无余灭”，“灭”就是涅槃，“无余灭”指的是无余涅槃，他这样种种烦恼的流露发生，不可能证得无余涅槃，“不无余永尽”。这是从眼来说的。“耳、鼻、舌、身、意亦复如是”，其余五根也都一样。

“比丘！如是者，天魔波旬往诣其所，伺其虚短”，比丘！如果这样的话，天魔波旬就会来敲他的门，乘着他内心出现错误的时候，“于其眼色，即得其缺”，就会在眼色为缘而生眼识，意识再缘眼识的了别而产生问题，后面就会有种种的烦恼和错误相继发生。说到这儿，我想起现在汉传佛教一位法师说过的话，是在什么情况下说的呢？有一个修习止观的人问这位法师：“我们修习止观，怎么避免着魔呢？”法师的前半句回答，让大家听了很高兴：“放心！你们不会着魔”，然后大家都等着法师说理由。那位法师接着就说：“因为你们本身就是魔子魔孙。”（众笑）都是自己人了，还来霍霍你，做什么呢？都是自己人了，还在你身上花什么力气呢？为什么这么说？这个人恋着五欲，本来就是诸欲的俘虏，跪伏在种种欲贪的脚下，说是魔子魔孙都高抬了，我看算是魔虏吧。这个时候就不要怕发生所谓的天魔的干扰；其实天魔有很多要做的事，不会在这种不需要他出手的地方出手。

一旦这个人很正真地修行的时候，那他就要注意防魔，你说：“这事儿挺可怕啊，怎么防啊？”很简单！守住诸根就好。不要在可意境、不可意境面前，随顺颠倒取相而发生烦恼的流露就好了，你的修行就

是一片坦途。你为什么在《阿含经》上很少看到说“这个比丘修习止观着魔，那个着魔”，没有这回事，为什么？你看到的都是“这个比丘怎样地精勤作意，怎样地专精思维，怎样地正念于身、受、心、法，怎样地于六触入处如实知”，他哪有着魔的余地啊？没有内鬼，哪儿勾得来外魔啊？所以，不要一看到说“天魔波旬往诣其所”就害怕了。这是因为自己内心中生起了不正确的运作所导致的；想不受衰损，只要内心正确运作，就会远离一切衰损。

多闻圣弟子作是思惟：“世间颇有一法可取而无罪过者？”思惟已，都不见一法可取而无罪过者。我若取色，即有罪过；若取受、想、行、识，则有罪过。作是知已，于诸世间，则无所取，无所取者，自觉涅槃：“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

“多闻圣弟子作是思惟：‘世间颇有一法可取而无罪过者？’”这个多闻圣弟子，有智慧的佛弟子、出家众，心想：这世间有没有任何一法，是可以取着而没有过患的呢？有没有呢？“思惟已，都不见一法可取而不见罪过者”，他这样周遍思惟，周遍观察，没有一法，如果内心对它取着了，而没有罪过的。什么叫没有罪过？就是不会对于未来产生不好的影响。只要有所取着，就会有烦恼；有烦恼，就会有与烦恼相应的不善。下面具体细说：“我若取色，即有罪过；若取受、想、行、识，则有罪过”，如果取着色法（这是色蕴的色，指的是一切物质），自己就有罪过，就有过失。后面的受、想、行、识都是精神（心理）方面的。取自己的受——苦、乐、舍受，也是一样的。取着想，大家刚才看到的那盘饺子，感觉到好吃，那在心所上是什么啊？是想，“想取相为体”，你在这个光的色相上，取了它其他的可爱相，比如它的好味相、妙触相（口感就是妙触）、妙香相（气味），这都是你自己取的种种相，那是什么？想。

说到这儿，就要说《阿含经》里的另外一个偈颂，也跟大家说过，

那个偈颂说：“欲我知汝本，但以思想生，非我思想汝，则汝而不有。”这个偈颂有两个译法，我只取了其中一个，但意思都是一样的。针对刚才我们说的那种情况，想想是不是啊？那盘饺子，不就是你自己取了种种相，产生的所谓欲望吗？“欲我知汝本，但以思想生，非我思想汝，则汝而不有”，像这样的偈颂，这样的道理，不要把它当知识学，否则一点用都没有，要对照自己心的运作来看。就像我们刚才看到的图，大家多多少少都看到了自己的心是怎样运作而发生了错误，这个也是。为什么一些偈颂，大家要背诵呢？你背得很熟了，你用它来观察自己当下的心，在感受层面上，在真实的体会中来观察，确实认识到是这样，那你自己就容易离欲。离欲，或者说相似的离欲，或者是一时的看清欲，不是特别难。你要说持续地正念正知，这需要一点一点做功夫。像这个，大家慢慢去培养，都可以有，没那么难。修行要那么难，我们都没有希望了。正确的修行，没那么难。

这是说到想；行，我不去太多分析了，比如贪、嗔都算是行。贪、嗔都是心所，除了受、想之外的心所都是行蕴所摄。

“作是知已，于诸世间，则无所取”，这个人真的认识到色、受、想、行、识这一切，我取什么都有错误，都是罪过。为什么都是错的？因为这后面都有恶不善法跟着。内心真的这样之后，就像刚才说的**“欲我知汝本，但以思想生，非我思想汝，则汝而不有”**，知道吗？说那个偈颂的比丘，前面几念还被男女欲贪所烧燃呢，于是去找阿难、找佛陀说起这件事情，听了开示之后，自己心里就做了前面的那些转念，认识到了“欲我知汝本，但以思想生，非我思想汝，则汝而不有”，反省到：就是我自己内心的颠倒想导致的，就是我内心错误的造作导致的，有什么客观真实呢？有什么真正那么值得可爱，或者是说，如我想像的净妙、有乐呢？认识到了这是不可取的。“于诸世间，则无所取”，于诸世间就不取了。“无所取者，自觉涅槃”，这个人于三界

无所取了，也就是涅槃了。大家刚才如果多少能够体会到一分无所取的意思，那就是心正确修习的方向。

想起从前学古文《鸿门宴》的时候，学过的同学应该有印象：当时项羽的一个主要谋臣范增就对项羽报告：“刘邦本来是一个流氓，什么都贪，什么都伸手，不管是财物还是女色，但是你看他进关之后的作为，‘财物无所取，妇女无所幸，此其志不在小也’，在他进关之后，连金银财宝这么贵重东西都不要了，女色也不近了，他这要干嘛啊？这是要收买人心啊，他志可不在小啊，不是捞点实惠就走啊，他是志在天下，起了争天下的心啊！你下决心干掉他吧。”讲这个的用意是什么呢？你看看一个人，他为了一点世间的利益，都可以“财物无所取，妇女无所幸，此其志不在小也”。我们修行人，如果说志向大了，志在“令一切众生离苦，如佛陀一样，不计劫量的艰苦行道，荷担一切众生的苦难，在未来世做人天眼，做世间灯”。这是什么样的志向？能是一个皇帝比得了的吗？有这样的志向，还说：“但是，这盘饺子我还不能放下。”（众笑）我看连一个流氓都不如吧？流氓发现自己有当皇帝的料，都有那么大的转变。

“无所取者，自觉涅槃”，自觉涅槃之后就是大家所熟悉的那几句话：“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”，这是《杂阿含经》里说的。

接下来一段，不律仪和律仪两种都谈了：

云何不律仪？愚痴无闻凡夫眼见色已，于可念色而起贪着，不可念色而起嗔恚，于彼次第随生众多觉想相续，不见过患；复见过患，不能除灭。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。比丘！是名不律仪。

云何律仪？多闻圣弟子若眼见色，于可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起众多觉想相续住，见色过患；见过患已，能舍离。耳

、鼻、舌、身、意亦复如是。是名律仪。

“云何不律仪？愚痴无闻凡夫眼见色已，于可念色而起贪着，不可念色而起嗔恚”，这是愚夫，会导致什么呢？“于彼次第随生众多觉想相续”，因为于可意境生贪，不可意境生嗔，之后就有很多想法，有很多心所跟着运行。“不见过患”，这很重要！大家刚才看到那盘饺子，满心满脑想的都是怎么好吃，应该去吃，这就叫“不见过患”。好像吃东西这件事情只能带来利益一样，让你吃到百分之一百二十分饱，再给你端一盘，必须吃下去，是不是酷刑？你们看没看过大胃王的比赛啊？他们最后的表情，你们能看出来是什么表情吗？是痛苦，还是愉悦？谁说吃一定就是快乐啊？而且，你只看光线，就体会这好、那好，你知道里面的馅儿包的就不是一堆咸盐啊。正因为你没吃之前，满心满脑想的都是怎么好吃，一进嘴之后不好吃，所以你立刻变脸了。当然，我们最近的饺子都很好吃，感谢典座（汉传佛教寺院的僧职事，主要掌管寺院里的斋食）师父！

“复见过患，不能除灭”，有的人虽然能见过患，但是不能除灭。原因是什么呢？原因是他的正念正知不够强。那说的是谁？就是我们。好像听说过有过患，偶尔也能想起来有过患，但是不能除灭，原因就在于正念正知不强。“耳、鼻、舌、身、意亦复如是。比丘！是名不律仪”，这叫不律仪。

“云何律仪？”律仪就是与不律仪相反的。“多闻圣弟子若眼见色，于可念色不起欲想，不可念色不起恚想”,对可意境不生贪，不可意境不生嗔。“次第不起众多觉想相续住”，不生起因为贪嗔流露而发生的不善心所。“见色过患”，眼见色已，马上呈现色的种种过患相，这是正确的修行。“见过患已，能舍离”，正因为见到了过患相，所以心能舍离。僧训的时候，我们做饮食方面的训练，讲了饮食的过患和少胜利，还记得吧？想想讲了多少过患，最后才有一分的少胜利。都有哪些过患？

追求种类过患，受用种类过患，转变种类过患。什么叫少胜利？就唯一有一点点真正有用的功能，什么呢？令我们的身体暂支撑住，能够修行梵行，剩下的都是过患。但是，我们一看到那一盘饺子，想到的都是胜利，这就是不见过患的问题。正确见过患，正念住心的话，就能舍离。“耳、鼻、舌、身、意亦复如是，是名律仪”。后面这段是一个偈颂，也是谈了不律仪和律仪，实际上我们在僧训的时候学过这个偈颂：

若眼已见色，而失于正念，则于所见色，而取爱念相。

取爱乐相者，心则常系着，起于种种爱，无量色集生。

贪欲恚害觉，令其心退减。长养于众苦，永离于涅槃。

见色不取相，其心随正念。不染恶心爱，亦不生系着。

不起于诸爱，无量色集生。贪欲恚害觉，不能坏其心。

小长养众苦，渐次近涅槃。日种尊所说，离爱般涅槃。

“若眼已见色，而失于正念，则于所见色，而取爱念相”，还是就刚才看到的那盘饺子来说，有人失于正念，取了爱念相。特别是过午不食的，如果看了刚才那盘饺子，咽了口水，胃里翻腾，请回去自己面壁去，这说明自己在饮食这一法上修习得不好。在正见上不够坚固，正念正知也不够强，这样的修过午不食，是有可能造成身心撕扯的，并不安然。虽然也会有受用，但不会太大。既然有这样的心来修行，还是要获得更大的利益才好。

“取爱乐相者，心则常系着”，取爱乐相，恨不得那盘饺子能从上面端下来。“起于种种爱，无量色集生”，因为我们起了种种贪爱，所以造成了受未来色身的种种因缘；“色集”，色的因。“贪欲恚害觉，令其心退减”，起了种种爱之后，贪、嗔等心所让这个人的道心退减，让

这个人的心向下滑，而不是向上升进。“长养于众苦，永离于涅槃”，这会令种种苦资长，更强盛，离涅槃越来越遥远。这是没有正念正知，没有守护根门的情况。

反过来，“见色不取相，其心随正念”，如果见色不取相的话，其心就会随着正念而住。“不染恶心爱，亦不生系着”，因为正念正知，心里不颠倒取相，所以也不会于可意境生贪，不可意境生嗔，也不会有系着。“不起于诸爱，无量色集生”，正因为不起种种颠倒染爱，所以也没有再受未来色身的种种因缘生起。“贪欲恚害觉，不能坏其心”，也因此不会产生贪欲、嗔恚、恼害等等不善的心所，不能败坏你的心。

“小长养众苦，渐次近涅槃”，从前我讲的时候，特意强调过这个，说到这儿，可能一些同学会想起来，这个“小”有点像英文rare，表示否定的意思，就是不长养众苦，所以会渐次地近于涅槃。“日种尊所说，离爱般涅槃”，“日种”是释迦族种姓的传说，“日种尊”就是释迦牟尼佛，这是释迦牟尼佛所说的离爱般涅槃之道。这是在不修根之过里，最后也带着讲了修根的利益。这一次就到这儿，下一次再来学修根之利益和修根之方法。

四、修根之利益

上次谈了为什么讲这个话题，以及根律仪意味着什么，内涵是什么，也谈了如果不修根律仪的话，会有什么过患，我们说为“根律仪释名”、“不修根之过”。今天我们一起来学习探讨一下“修根之利益”和“修根之方法”。修根之利益指的是，修根律仪能给我们带来哪些好处；修根之方法就是谈，既然不修根律仪有这些过患，修行根律仪有这些利益，那么我们要如何去修。我们首先来看修根之利益，先引《成佛之道》里的偈颂：

密护于根门，饮食知节量，勤修寤瑜伽，依正知而住。

知足心远离，顺于解脱乘，此能净尸罗，亦是定方便。

这个部分如果简单说，前四句“密护于根门，饮食知节量，勤修寤瑜伽，依正知而住”，实际上是概括了《瑜伽师地论》“二道资粮”中的四科，即密护根门、饮食知量、恺寤瑜伽、正知而住这四门。其中“密护于根门”就是根律仪，“密护根门”、“守护根门”，之前有说过，这些都是根律仪的别名。

修行这些，能有什么好处呢？“知足心远离，顺于解脱乘，此能净尸罗，亦是定方便。”修行这些资粮，能够使人知足，心远离种种欲贪，远离三界系缚，这是顺于解脱道的。同时，修行这些，也能让一个人的尸罗得以清净；“尸罗”是sīla的音译，也就是我们常说的“戒”，它有一个意思就是清凉，戒是使我们身心清凉、清净的。之前我也谈过，根律仪其实是戒律仪的心法，如果不通达这个，那么很僵硬地，只是自己勉强地，不知方法地，跟自己过去的烦恼习气对抗地，持守戒条，可能是辛苦的；但是如果配合上善巧地守护诸根，具足根律仪，那戒律仪将不是艰涩的。特别是修根，善巧了，熟练了，戒律仪是自然的事情，因为所有的不律仪（波罗提木叉方面的不律仪，就是戒律仪方面的不律仪）都是因为心出错了。如果我们守护根门，不发生这些错乱的话，戒律仪的清净是自然的事情，而且是容易的事情，所以说“此能净尸罗”。

下面一句：“亦是定方便”。修禅定这件事情，本来应该是我们出家人存在在这个世间，生活在这个世间必然有的一种形态，必然有的一种方式，不是可有可无。但是在今天变成了一件高端的事情，奢侈的事情，这是不应该的，其实也暴露了我们现在佛教界脚跟不着地的问题。脚跟不着地，这是禅宗里的话，就像我们教内有的大德说：“现在我们汉传佛教的问题，归根到底是修学的问题。”这有道理，但是修学为什么出问题？恐怕跟知见出问题有关系吧？！好，这是一提，

要知道修根是得定一个很重要的方便，下面我们会看到其他经论谈为什么是定方便。修根律仪是得禅很重要的支因，是得禅定很重要的因缘。

这是引《成佛之道》里的偈颂，略略一说。我们向下看《杂阿含经》里的文：

云何不律仪？眼根不律仪所摄护，眼、识着色，缘着故，以生苦受；苦受故，不一其心；不一心故，不得如实知见；不得如实知见故，不离疑惑；不离疑惑故，由他所误，而常苦住。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。是名不律仪。

“云何不律仪？眼根不律仪所摄护”，什么叫不律仪呢？比如说眼根如果被不律仪的状态所控制的话，这叫“眼根不律仪所摄护”。那会发生什么呢？“眼、识着色”，这可不仅仅是我们说的六识里边的“眼识”，而是“眼”和“识”两个词——“眼”指眼根，“识”指意识。中间略掉了眼识，不是没有，这是谈重要的——眼根对境，强盛的分别主要是意识，所以说“眼、识着色”。通过眼根和意识，这个人染着于色。“缘着故，以生苦受”，因为缘境，自己生起着心，所以会生起苦受。这里的道理，经中说得很明白：这个人染着于境，可这个境又是无常变坏的，苦不苦啊？苦。

“苦受故，不一其心”，正因为有这个染着的心，染着于境的话，就会生苦，苦的话就不会得定。各位以为得定是怎么回事啊？我在这儿专注地看我的呼吸，因为专注，所以得定吗？不是。有一些师父，因为不知道修习禅定需要哪些因缘才能够呈现，才能够成就，所以按自己想当然地去修定，就像硬按着老牛头让牛去喝水那样，去按自己的注意力，把自己的注意力死死地固定在一个所缘上，以为这就是最好的修定；那不是。就算是那样的情况，心安住一缘了，如果拿一座

城市来比喻的话，那叫作死气沉沉的城市，一片死寂的城市。真正的禅定，如果还拿城市来打比方，是平衡的，生机勃勃又安然稳定的一座城市。

这里说，因为产生苦受，所以“不一其心”，其实这里有奥义，是什么呢？禅定并不是我们硬按着注意力在所缘上就能产生的，而是因为我们的心这样一再地缘着禅修目标，慢慢地，心喜欢这个境界；因为心的运作开始变化了，渐渐地离开过去贪、嗔动心的状态，心真正开始变得柔软、放松了，又安住，在这里会产生身心的喜乐；有了这种喜乐之后，层层转深，我们的身心会很愿意安住在这个所缘上。就像有一些人愿意玩游戏一样，当然，玩游戏那种乐是很粗糙、很躁动的，不稳定也不安然，但是大家可以拿这个来想象一下。他是自动地愿意安住在这个上面，所以你看禅修得力的人，他会喜欢禅修，因为那是身心的安乐之道。尽管还是共世间的，但那也要比一般的欲界散心的身心境界要好得多。

因为有这种身心的乐，所以他愿意住；由这种乐住，所以能够得到一心。因此，如果是苦受的话，他得不到一心。这个人由于苦受的因缘，得不到一心，也就是得不到禅定。修行苦哈哈的，成天没有办法培养出来欢喜，那修行必然是艰涩的。我也跟各位同学说过：你道心那么强，但是少了一分欢喜，应该懂得善巧培养自己修行中的欢喜，让喜乐俱心而行。当然，不要一听这个喜乐就以为：“那好啊，我去看看电影”，不是，是在对于五欲的调伏，对于身心的调整，正确用心，而得到安住，得到喜乐。

“不一心故，不得如实知见”，这个人心不安住，不稳定，他没有办法如实知见。我们学过的都知道，欲界散心能够证道吗？不能。为什么？欲界散心太飘浮不定了。如果拿火焰打个比方，就像蜡烛在台风天，没有办法稳定住，一下就被吹灭了，或者我们想划着一根火

柴，还没等划着就吹凉了，没有办法集聚足够的热量燃烧起来，因此在狂风中没有办法把火柴划起来；这是对应欲界散心。好的情况是怎样呢？比如一个房间，四面封闭，外面狂风大作，但是里面是悄然无声的，这个时候我们再划，火柴就着了。这是譬喻什么呢？有禅定相应的心，可以见道，可以证道。所以，“不一心故，不得如实知见”。

当然，这个一心是有浅深不同的，最浅的可以成为证道所依的定，叫作欲界未到地定，临要到初禅之前的身心状态，还不算真正的禅定，真正的禅定是色界的境界。欲界未到地定，从大的划分来说，还是属于欲界的范畴，虽然到了欲界的最上边，已经跟初禅接壤了，但是归根到底还是在欲界的区域内。至少需要达到欲界未到地定的心的稳定性，他才能够如实知见，才能够见道。

“不得如实知见故，不离疑惑”，不能够如实知见，就不能够解除无明。所谓的疑惑，就是无明，对于诸法的现象和本质不如实知。“不离疑惑故，由他所误”，因为不离疑惑，所以取着境界，而发生种种烦恼流露，这叫作“由他所误”。“而常苦住”，因为种种烦恼流露而发动身语意业，有烦恼、有业会怎么样？继续受生，这就是惑、业、苦的流转，也就是轮回，所以常常住在苦恼的境界中。“耳、鼻、舌、身、意亦复如是。是名不律仪”，这就叫不律仪。

我为什么讲修根之利益，要谈到不律仪呢？不律仪这一段，说了从根律仪的角度看，有情为什么会流转。这里的这个原理，看到没有？说得清楚吗？这次我为什么选根律仪来谈，为什么谈根律仪的通达之道？因为这就是我们生活的全部。请问：你的全部生活，除了六根对六尘，以及六识的了别，还有什么？如果没有的话，那根律仪或根不律仪实际上就覆盖了你全部的生活。这是从根不律仪的角度，讲一下生死流转是怎么发生的，是怎么一回事，讲得很清楚。因为染着，这不就是触缘受嘛，紧接着就是受缘爱，爱缘取，取缘生，生缘老死—

—十二支因缘。这里讲得很清楚。

下面是同一部经里的经文，对应的在谈根的律仪，这就在确确实实讲利益了。我想，如果只拿这一段来讲修根之利益，大家就没有办法看到根不律仪怎样导致了生死流转，导致了纯大苦聚集，单独只看这一段就意识不到修根律仪有多么重要。在讲了根的不律仪之后，现在再来看根的律仪这一段，可能大家就都能够意识到了。

云何律仪？眼根律仪所摄护，眼、识识色，心不染着，心不染着已，常乐更住；心乐住已，常一其心；一其心已，如实知见；如实知见已，离诸疑惑；离诸疑惑已，不由他误，常安乐住。耳、鼻、舌、身、意亦复如是，是名律仪。

“云何律仪？眼根律仪所摄护”，举眼根为例，如果被根律仪所摄护的话。“眼、识识色”，眼和识相应，了别色。之后，“心不染着”，心不颠倒取相，这是护根了。“心不染着已，常乐更住”，因为心不染着，所以心更愿意更能够安乐住，这里有奥秘！我们很多同学禅修不得力，要不就是为散乱奴，要不然就是被昏眠覆，坐在那儿心里开运动会、讨论会，或者坐在那儿开始补觉，这就是为散乱奴、为昏眠覆的两大类情况。为什么没打坐还好好的，一打坐就昏眠、散乱了？心不乐住。就像小孩子，你让他写作业，他开始点头，好像作业本的吸引力一下子大了很多，脑子不由自主地往下沉，打瞌睡了。家长看不下去了，就告诉他：都这样了，别写了，出去玩儿吧。他一听，非常欢乐，睡意不翼而飞，一下子就跑出去玩儿了，一点儿也不困了。这是什么呢？他内心不喜欢写作业。同样的，一打坐就昏沉的，问问自己：真的喜欢这件事吗？还是因为我是出家人，我要修行，所以我必须打坐，而没有培养起自己内在的喜乐啊？比如我们说缘呼吸，心总会想别的，你为什么缘不住啊？因为你觉得别的更有意思，或者你觉得别的更重要，别的更有意义，所以心总有理由去想它，这就叫作“心

染着已，不乐更住”。如果这个人心不染着的话，他会自然地安住。当他的心多分离开了贪嗔，安住于所缘就是很轻松、很自然、很放松、很自在的一件事情，而且很受用，这就是“心不染着已，常乐更住”。

刚才说了禅定的一心从哪儿来，从因为身心有喜乐，所以乐住，由这个乐住而来的一心，所以说“心乐住已，常一其心”。要知道什么是真正引发禅定的近缘，要培养这个，要不然修禅定会盲修瞎练。修行本来是很受用的事情，尽管外面的物质受用可以很简朴，但是身心很安然、很舒适、很受用，本来就应该是这样的，不要搞得自己苦哈哈的，以为苦行是道。佛法是中正之道，即便外面物质上呈现出某种意义上的苦行，但身心是安乐的，所以从这个意义上来说，那是乐行道。不意味着外面五欲的散逸和享乐，是说身心的安乐，从这个意义上说，善巧的修行是乐行道、通达道。

好，有了禅定，这叫“一其心”，“一其心已，如实知见”，这个人有了禅定，从禅定可以引发无漏智慧，这叫“如实知见”。“如实知见已，离诸疑惑”，我们说“无明灭”，无明灭就是“离诸疑惑”的意思。“无明灭”是怎么一回事？无明就是本来没有正确的认识，现在有了如实知见，如实知见是什么呢？是正确的认识。这个人认识这一件事物，没有正确认识的时候，必定会发生一个认识结果，既然不是正确的，那就会是错误的，这就是无明的状态。现在他有了正确认识，错误认识还会存在吗？不会存在，这就叫作假名的无明灭，不是有一个“无明”被一个大锤子给砸碎了，无明灭也就是“离诸疑惑”。“离诸疑惑已，不由他误，常安乐住”，这个人无明灭了，自然就不发生种种错误，能够常乐安住。“耳、鼻、舌、身、意亦复如是”，其他诸根也都是这样的。“是名律仪”，这就是修根律仪。

这个修根律仪，大家来看，一步一步说得齐全不？从这个人修根律仪开始，一直到他无漏智慧生起，证果得解脱，对不对？无明灭则

行灭，行灭则识灭，乃至生灭老死灭，纯大苦聚灭。根律仪的通达之道，为什么敢说根律仪是通达，是道？大家看了这一段，应该有理解了吧？当然，这里说得偏重于佛法的真实义趣，不共世间的真实义趣。

如果往浅一点说，就像下面引的《舍利弗阿毗昙论》里这段话，主要把它说为修定的资粮。

因缘具足，则能得定，因缘不具，不能得定。修定有如此因缘，谓比丘爱护解脱戒……摄诸根门、饮食知足、勤行精进、初不睡眠、离障碍法。如此比丘，知断五盖心垢损智慧法，离欲恶不善法有觉有观，离生喜乐，成就初禅行。乃至断苦乐先灭忧喜不苦不乐舍念净，成就第四禅行。

“因缘具足，则能得定，因缘不具，不能得定。”这句话很简单，但是你从前有认识吗？你从前认识到禅定也是缘起法吗？或者你真心体会到是这样了吗？禅定是个缘起法，需要因缘具足来成办，你从前有这样的认识吗？你如果真有这样的认识，你会怎么做呢？你会去学习禅定需要具足哪些因缘，或者禅定的因果链是什么样的，就是一个因缘推动一个因缘，又推动一个因缘……，最后导致禅定。如果真有这样的认识，就会正确地去了解禅定，这是正确修习禅定的前提。很多人把禅定看得难之又难，那是因为没有正确认识。认识都不正确，那就只好想象了。按着想象去修习，修进去了，也是瞎猫撞死耗子；如果没有善巧，下一次还不知道能不能撞进去，只能寄希望于死耗子多一点。

“修定有如此因缘”，修定需要具足哪些因缘呢？“谓比丘爱护解脱戒……（中间我省略了不少，大家愿意看，去找《舍利弗阿毗昙论》）摄诸根门、饮食知足、勤行精进、初不睡眠、离障碍法”等等，其实这跟我下面要引的《瑜伽师地论》里所说的类似，我在这里就不

一个一个去解释了，到下面再说。“如此比丘，知断五盖心垢损智慧法，离欲恶不善法有觉有观，离生喜乐，成就初禅行。”具足了这些因缘的比丘，知道断除五盖心垢的这些损烦恼的法。五盖是心垢，是损智慧的，障善法的。他知道了如何去断除它们，能够离开这些与欲贪相应的，与恶不善法相应的这些法，然后“有觉有观，离生喜乐”。这在描述初禅的禅支，这在描述初禅的功德。“成就初禅行”，这是讲这个人怎样从修禅定的因缘得初禅。这里把守护根门作为禅定的因缘之一来说明。“乃至断苦乐先灭忧喜不苦不乐舍念净，成就第四禅行”，从初禅到四禅，等等。

你看这里的话，主要好像在说这是修定的因缘，对吗？请问：这个跟前面《阿含经》说的功能、利益完全一样吗？不完全一样，前面《阿含经》不仅说它是修定的因缘，还说由此可以引发无漏的智慧，导致解脱，对吧？他这里没提这个，那是因为我引的还不够全。还有一段，我这里没有引出来，如果都引过来，你就会看到说“由此而能够得解脱”，所以义趣还是一脉相承的。

“摄诸根门”首先是得定的因缘，其次也可以成为人们证解脱得无漏智慧的因缘。这样的义趣在《瑜伽师地论》里就说得很清楚了，《瑜伽师地论》在“二道资粮”那里对于这个义趣做了说明。什么叫作二道资粮？

云何名为二道资粮……谓若自圆满、若他圆满、若善法欲、若戒律仪、若根律仪、若于食知量、若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、若正知而住、若善友性、若闻正法若思正法、若无障碍、若修惠舍、若沙门庄严。如是等法是名世间及出世间诸离欲道趣向资粮。

“云何名为二道资粮”？你们学戒律的，不要想错了，不是那个二道（大便道、小便道），是指的世间道和出世间道，是说离欲有两

种情况。我们佛法常说离欲这个词，特别是根本的经典，谈离欲特别多；今天我们汉传的比丘众应该很惭愧，比丘应该行的很重要的修行核心，很少听到有人提了，也没有人说这样修行的善巧了，本来经、律、论中都是具足的，为什么我们置若罔闻，好像从来没有过一样？对得起先贤吗？对得起佛陀吗？对得起那些舍命给取回来的吗？我们应该想一想。

二道资粮指的是，想要离欲有两种道路、两种可能：一种是世间道离欲，一种是出世间道离欲。这两种道路，佛法中都有。世间道离欲，既然叫世间道，是指共世间的，是什么呢？禅定。禅定是离欲的啊。你不要喊：“我为什么修习止观这么久了，也不得禅定呢？”你成天脑袋里想好吃的，能得禅定吗？心为欲贪之所覆蔽，这叫作被欲界的烦恼所缠覆、覆盖，不可能与色界善法相应。禅定是色界善法，是超越欲界境界的；贪吃贪睡的人，禅定没份，所以前面《舍利弗阿毗昙论》里不也说：“初不睡眠”，这就是在修习惜寤瑜伽，自己睡眠很减省，不过度纵逸睡眠；乃至饮食知量，这都是修习禅定所必须的相关因缘。戒律为什么那么制？为什么戒律是定、慧的根基？本来是一整套的修习，为什么到我们这儿可以根据自己的喜好，和所谓的承受能力，而实际裁割？你那么厉害？比佛陀还聪明、还智慧、还善巧？

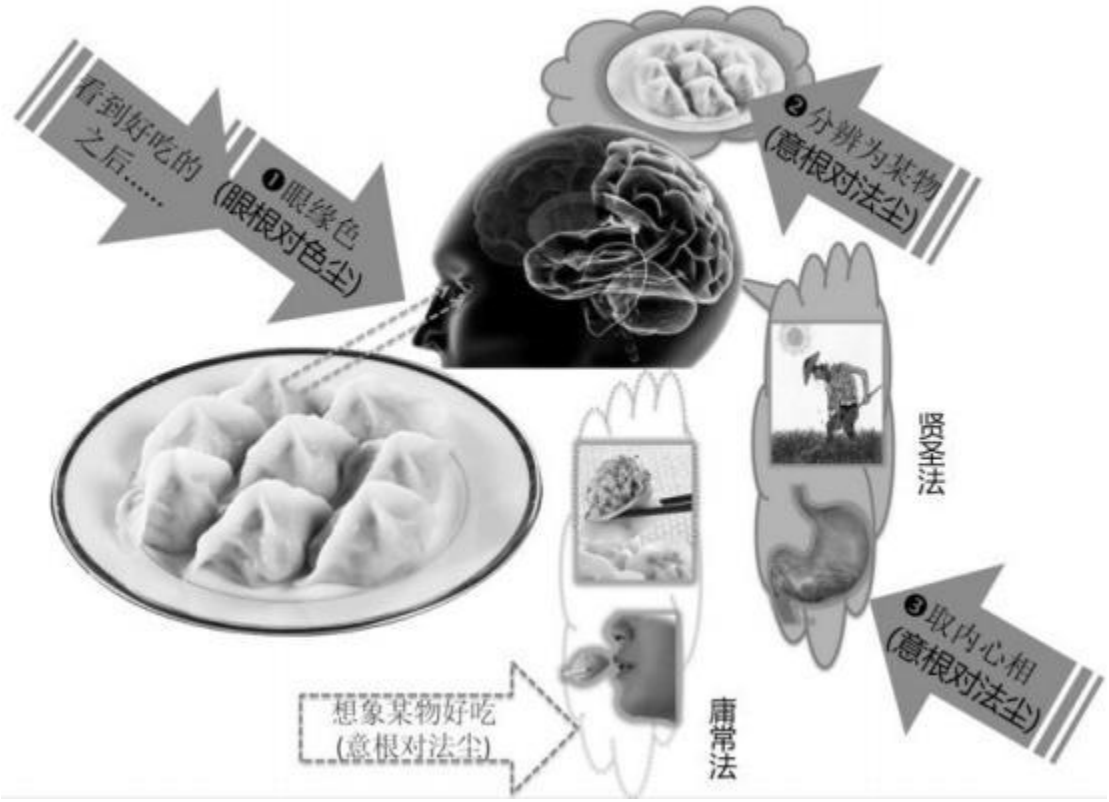
二道资粮，世间道是指从禅定离欲；出世间道就是指依佛法的无漏智慧得圣道，那当然也离欲，是这么个二道资粮。世间道离欲、出世间道离欲，这两种道路有共同的资粮，他说了若干科，比如：“谓若自圆满、若他圆满、若善法欲、若戒律仪、若根律仪”，在这里，根律仪是二道资粮里面的一科。这就把前面给统摄了，对吗？前面《阿含经》谈修根律仪的利益，谈了禅定，也谈了无漏智慧；因为有无漏智慧，所以大家可能都偏重看出世间道了这一块了；前面《舍利弗阿毗昙论》谈修根律仪的利益时，好像偏重于世间道，当然，我也

说了，我没引的部分也提到了出世间道。在《瑜伽师地论》里就说得很清楚：根律仪是二道资粮——世间道离欲和出世间道离欲所共同需要的，世间道离欲指的是禅定，出世间道离欲指的是无漏智慧的生起。

“若于食知量、若初夜后夜常勤修习觉寤瑜伽、若正知而住、若善友性、若闻正法若思正法、若无障碍、若修惠舍、若沙门庄严”从前跟一些同学提过“沙门庄严”，指的是“杜多功德”，也就是头陀行。“如是等法是名世间及出世间诸离欲道趣向资粮”，前面说的这些法，都是世间道离欲及出世间道离欲所需要的资粮——因缘。我们修根律仪，对于世、出世间的这些殊胜功德利益都是很重要的，不是可有可无的。这个人不守护根，那他的修行，往好里说，是进进退退的；往不好里说，是永远从六根门头渗漏不息的。所以，修根律仪不是可有可无的，可能强调表述的不一样，但是一个良好的修行必然包含了这个因素。

五、修根之方法

下面进入“修根之方法”，准备从四个方面来说，其中有三个是在谈方法：一个是“取内心相，摄持外相”；一个是“策不策根”，策发根或不策发根；还有一个是“于六触入处如实知”。这三大类方法其实是有整合性的，勉强分三种。最后一个所谓的“修集次第”，是因为修根律仪也是因缘法，根律仪也是由种种因缘成就的。“诸法因缘生”，大家都会说，那为什么在我们修行的时候，不用这样缘起的智慧来观察呢？前面说了修定是缘起法，需要一些因缘具足，禅定才能现前。现在跟大家说，修根律仪也是缘起法，也需要种种因缘具足才能成就。那么，修根律仪需要哪些因缘，如何来次第成就这些因缘，来引发根律仪的正修？那就是“修集次第”这一部分里所要谈的问题。



（一）取内心相，摄持外相

首先来看修根方法中的第一个“取内心相，摄持外相”。

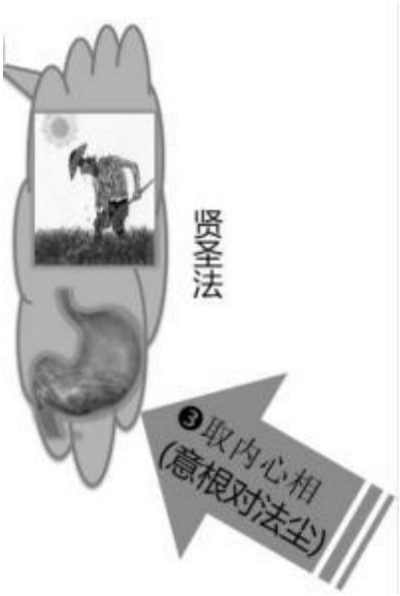
还是这盘饺子。对于一般人来说，他看到了饺子，

①实际发生的是眼缘色，发生的是眼根对色尘，而不是说“我看到了饺子”。

②眼根对色尘之后，我们正常的人，眼根对任何一个，马上在头脑中必然都生起了这个东西的意象。对吗？你可以没有进一步的分别，那可能是下一刹那的事情。但是你看到了，我们眼根又没有坏，不管我们注意没注意，其实这个相都呈现了，这就是这一步呈现的相。那之后，如果是不修根的情况会怎么样呢？

③-1、庸常法：我们会马上想这个饺子好吃，什么馅儿，我上次吃得多么多么身心愉快，狼吞虎咽，“小二，再来一盘”，会想这些。这些就是之前说的，是心或者说意识缘法尘之后，种种的烦恼流漏。

③-2、贤圣法：既然是修根，既然说“取内心相，摄持外相”，这个时候请告诉我：佛法中告诉你面对饮食的时候，应该住哪些想？佛法中告诉我们吃东西的时候，应该住哪些想？“计功多少，量彼来处”吧，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”啊。



谈到饮食的时候，其实我从前跟我们多数同学一起学习过，“要观察饮食过患，然后吞咽”，还记得吗？这是修习如理饮食所必须具备的。如果不这样，会怎么样？自己心颠倒计执这些饮食的好相——美味相、殊胜相、功德相，颠倒计执，然后心的贪染会流露，还记得上次那个循环吗？烦恼会越来越增盛。所以，佛教教导我们“饮食知量”的时候，要思维饮食的过患，这只是其中一种过患：“计功多少，量彼来处”，谈的是什么过患呢？谈的是“追求种类过患”。就是这个吃的，或者是说用来给我们买吃的这个财物，是怎么来的？是种种勤苦得来的。现在社会发达了，生产力水平高了，工作就不辛苦了？不仅身体辛苦，心还辛苦，还搞出了个古时候没有的名词——“亚健康”。“亚健康”这个词，跟我们在座的同学说，没什么感觉，在外面工作的几乎每个人都觉得自己亚健康。思维饮食的种种

来之不易，这叫追求种类过患。

包括思择“积集种类过患”：这些人为了获得这些物资或者是钱财，受了多少辛苦，有的是身体的辛苦，有的要在单位受气、受委屈。碰上了一个好像不太通情达理的老板或者是上司，自己业务又不太通，为人又不太圆满，恐怕会有种种的苦恼。追求种类过患里面的积集种类过患。然后得到了怕失去，怕贬值，所以为了守护，为了不失去，为了不贬值，有种种过患。放到银行里吧，利息涨得还没有通货膨胀快；放到股市里吧，还说不定哪一天股市跳水。这就是“守护种类过患”，等等等等，我不一一去说。这些都是“追求种类过患”里边的，从获得饮食的这个角度，来说明这里面的种种过患。我们不能光想那个多好吃，我们先不要去想它好不好吃，先要想一想它是什么因缘来的，这里面是什么情况。这里面有六种，我不一一说了，你们愿意的，回去自己看。

之后说到“受用种类过患”。这个东西外面看着这么好，有食欲是吧？你旁边那位吃完了，不知道怎么得，哇得吐出来了。给你，你要吗？坚决不能要，我没有打你，已经是我出家之后的修为变好了。这是受用种类过患，看着外面很好，进了嘴，只要过了唇就不是那样了。过了唇还是这个样子吗？不是，过了喉就更不是了，到胃里就更不是了。但是你嚼着嘴里的，想着盘子里的，什么意思呢？一般人吃的时候，他想象不到，意识不到他嘴里的是怎样一个不可爱相，因为净妙颠倒想的习气，他满脑袋想的还是这个可爱相，还是这个可爱相，对不对，还是这个样子，很颠倒。所以要思维受用种类过患，那样好的色香味触，实际一过了唇就都没了，都变成了种种可厌相。别人要吐给我，肯定不要，是这样。

然后是“转变种类过患”，想想胃里的是什么？不知道啊？喝醉酒的人吐出来的，看过没有？就是那个样子，我们胃里装的就是这个

。你说那个画面太久远了，记不得了。每天中午，我们去泔水桶那倒东西，泔水桶里什么样，看到没有啊？打一碗尝一尝，受不了啊？你觉得是泔水桶里面的状况更可以忍受一点，还是我们胃里的那个东西状况更可以忍受一点呢？想一想，胃里的东西是经过我们牙的咀嚼，唾液的混合，舌头的搅拌，最后成了粥一样的东西，是更不堪的。你连泔水桶里的那一碗都不堪忍受，再想一想你胃里什么样子。你说：“法师！这样思维去吃，还能吃下去吗？”能吃下去，你饿到份儿了，一样能吃进去。你如果不那么饿，你头脑中思维着饮食过患，吃一点也就差不多了——挺好，饮食知量，正是让我们不过分放纵欲贪的办法。再往下走，到肠里什么样子，然后种种不净怎么样运到身体各处，成为血啊，肉啊，经啊，脉啊种种非一的不净，这些都是不净啊。如果修习一点不净观察的话，就知道这些怎样不净，想起来都是一堆不净物。这样的话，心住于这些观察，这是相对来说如实的吧，远比你嘴里明明都已经嚼成了谁也不堪忍受的样子，还满脑袋以为自己吃的都是这样漂亮东西要强得多。你这样去用心的时候，因为心没有颠倒流露，怎么颠倒流露呢？就像这样——

看到饺子就想这里面什么馅儿，什么味道，什么香味，等等等等，想一想就来一大口口水，实在忍不住了，“让我再来一个吧”，这是颠

倒想。如果不顺着颠倒想，而是如理作意，“取内心相，摄持外相”，虽然他眼睛看到了这盘饺子，呈现的是饺子这个形相，但是心没有顺着这些去攀缘，去贴这个饺子是什么馅儿的，多么好吃、多么好吃，我吃了之后多么得舒服、多么得好、多么得享受，他不去反复得做这些事，所以他的欲贪没有增盛。他的心反而去缘它的种种过患相——追求种类过患、受用种类过患、转变种类过患等等这些过患相，所以他的心，离贪、离贪、离贪。

你长这么大，有没有尝试过在离贪的心下，吃一顿饭啊？一顿或者有点说多了，有没有在离贪心相应下，吃过一口饭呢？如果没有的话，那就是两种心：一个是痴心，什么呢？虽然在吃饭，头脑里没去想吃饭，想的都是别的，比如孩子打游戏，要了碗泡面，哗哗哗地吃，都不知道吃得是泡面啊还是筷子。或者是贪心在吃，“好吃，好吃”，行堂的过来了，“再来一勺”。应该多一点离贪相应的生活，其实也不难，你只要“取内心相，摄持外相”，就能过这样的生活。

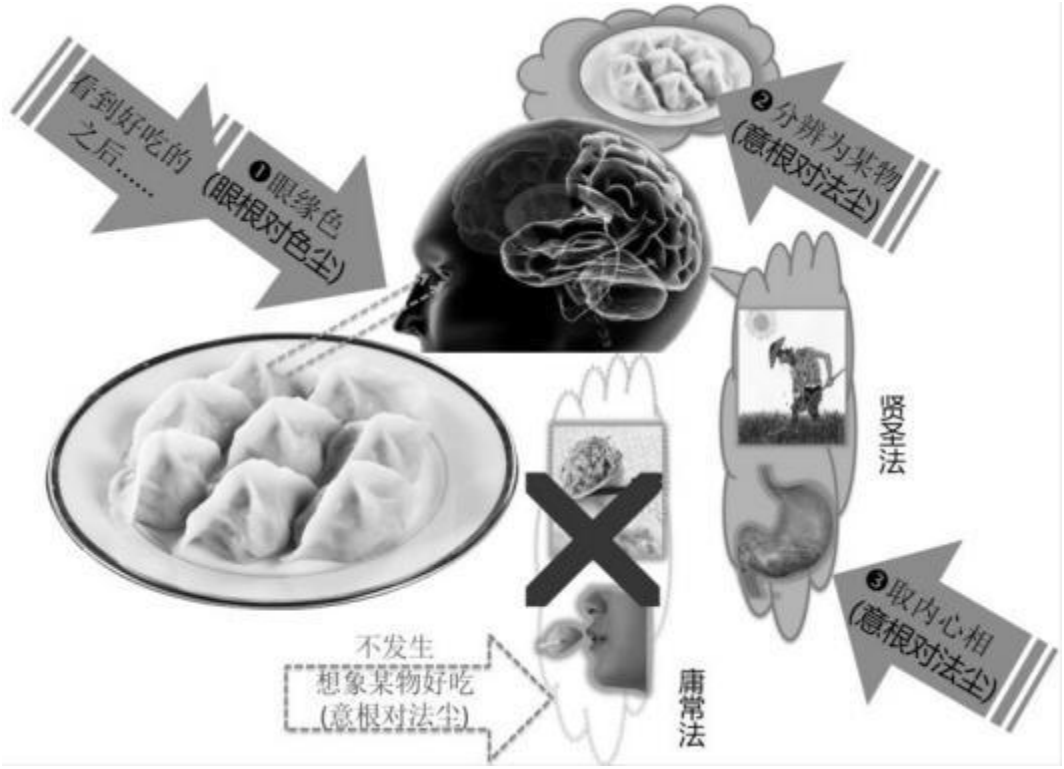
当你心稳定地这样来运作的时候，上面的庸常的情况就不会发生。我为什么谈“心稳定地运作”？天才除外，修行天才不在我们探讨范围之内，我们就说一般的。刚开始的时候，这种串习不熟练，你肯定是夹杂的，可能这几念是如理思维，下几念又不如理思维，发现了就再回来继续如理思维，只要你锲而不舍地去做，时间久了，就变成什么呢？旧的条件反射，旧的这种内心必然的关联运作，被截止，被中断，不发生了。只要一看到食物，因为训练心的缘故，心调伏了、调柔了，习惯了，头脑里呈现的都是追求种类过患、受用种类过患、转变种类过患等等，以及吃东西带来的一点点少的功德胜利，什么功德胜利啊？这件事情要是一点功德胜利都没有，只有过患的话，佛会教我们去做吗？不会。有什么功德胜利？我们吃了饭之后，生命能够

暂时得到支撑，再相续一段时间。只是可能相续而已，不是必然的，要是以为必然相续下去，乃至我未来会因为吃这顿饭，长得白白胖胖、健健康康，这叫长寿憍逸、无病憍逸、不死憍逸——憍慢加放逸——不正知。那都是颠倒想，这个从前说过，这里不重点讲。

这里重点讲眼见色等等这个时候这一切心的运作。不熟悉没关系，大家不是熟悉修行界里的一句话吗？修行就是要“熟处转生，生处转熟”：你原来熟悉的这一套，彻底放下，全体放下，自己亲手给它截断，打碎；本来不熟悉的这一套，给它建立起来。当你这样地“取内心相，摄持外相”，来受用饮食的时候，这叫“离过的饮食”，离开过患的饮食。这种我们过去熟悉的随烦恼流露的习惯是“庸常法”——庸人、凡夫常有的方法，说是条件反射也好，固定的心的运作模式也好。但是我们要学“贤圣法”，把过去熟悉的随烦恼流露的那一套，破坏，建立起新的。修行就是这样，难吗？不难，这一点事，谁不会想，对吗？肯吗？不一定。为什么？欲贪覆心。为什么？正见不具。

这个人如果没有真正认同佛法的根本义趣，认识不到有情是怎样会三世轮转、六趣升沉的话，他会对自己为什么要辛辛苦苦地“打破旧世界，建立新世界”，搞不清，没动力，不会发生决意。但是当这些基本的，内心建立起来的时候，很坚固了，那就剩下一条道，我只能走这条路——这条好像是道路，其实不是道路，是火海，但真正的道路只有这条道路，别的不是道路，我就是摔一千次跟头，摔一万次跟头，也只能往这边走。当有了这种决意，这样的修行不难。好，这是修根方法中的第一种“取内心相，摄持外相”。

因为上一次我用一点点图表——图的形式来表达，事后有法师和同学跟我说，这样好像比较合适，所以这次我就变本加厉了一下，我用全图表达了一下：



我们来看经论依据，还是谈“取内心相，摄持外相”，下面引的是《杂阿含经》中的话：

世尊告诸比丘：“当取自心相，莫令外散。所以者何？若彼比丘愚痴、不辨、不善，不取自心相而取外相，然后退减，自生障碍……若有比丘黠慧才辩，善巧方便，取内心已，然后取于外相，彼于后时终不退减，自生障碍……是名比丘黠慧辩才，善巧方便，取内心相，摄持外相，终无退减，自生障碍。”

“世尊告诸比丘：当取自心相，莫令外散”，你自己心里应该呈现出该呈现的相，而不是住着在外相上。“所以者何？若彼比丘愚痴、不辨、不善，不取自心相而取外相，然后退减，自生障碍”，如果这个比丘认识不到这个叫愚痴，他认识不到什么是善，什么是恶；什么是利，什么是害。我们很多同学，或者我们很多修行人，就被这两个

字概括了——不辨。总觉得自己聪明有慧，“像那样修行多没意思啊？”

后面的意思就是说“没有好处啊”，这叫不辨。辨不明什么是有利的，

什么是有害的，其实这是愚痴导致的。因为愚痴，又不辨善恶是非，不辨利害和衰损，所以会导致什么呢？他根据自己错误的内心运作，错误的利害抉择，发生恶不善法。所以这几个词——“愚痴、不辨、不善”，是有次第增进的。

这个比丘是这样的用心习惯，在他对境的时候，比如看到饺子，会怎样啊？“不取自心相而取外相”，就是那一套流转的模式，也就是打红叉的那套模式。明明看到的是光，反复在这个色相上贴上香、补等种种的标签，然后觉得好，应该吃，应该多吃，会是这样。“然后退减”，退减于圣道，退减于圣法。随顺于世间，随顺于诸欲，“自生障碍”，就会这样。

反过来，“若有比丘黠慧才辩”，如果有比丘很有智慧。“黠慧”是《杂阿含》的一个翻译，很好的一词。“才辩”，他分辨得清什么是有利的，什么是有害的；什么是利益，什么是衰损。“善巧方便”，他内心的运作有善巧，不像前面的那个不善巧。什么叫不善巧？像俗人一样，像凡庸法一样运作心，叫不善巧。什么叫善巧方便？如佛说的那样，基于种种过患想而思择，而受用饮食，这叫善巧方便。“取内心已，然后取于外相”，自己内心如实地住在相关的思择上，内心住在一些如理的思择上，然后取于外相。这个时候他虽然也看这个东西，但实际上他没有住着在这个上，他内心是被如理思维所摄持的。这叫“取内心已，然后取于外相”。

“彼于后时终不退减，自生障碍”，这样，他就不会于道退减，

给自己制造障碍的事。你有没有认识到啊？你一次伴随着非理作意的饮食，哪怕只有一口，也是在给自己修道制造障碍。有的同学跟我说：“好不容易鼓起了的对于修行的劲头，不知道怎么就没了？”我知道啊，你吃一口饭就散掉一点劲，你说一句话又散掉一点劲。不是说不吃饭、不说话

，而是要有正念住心，如理作意，正确地去运心，去摄持，那就没有过患，就不会自生障碍。“是名比丘黠慧辩才”，这叫有黠慧辩才。“善巧方便，取内心相，摄持外相，终无退减，自生障碍。”这就是《杂阿含经》中的依据。

下面一段文比较长，出自《瑜伽师地论》，也是“取内心相，摄持外相”的修行例证。这一段是针对男女欲贪缠来说的，下面举的例子基本上都是对于女色境。当然，对于女众来说，就是男色的境，这是一样的。只是过去的因缘，佛基本上都是在比丘众中开示，经论中的记载必然都是针对男性来谈问题，所以大家要理解，这并不是佛教歧视女性。

云何想颠倒？谓于不净境舍不净相，不正思惟，取净妙相及取随好。

云何远离引贪净相？谓如有一见少盛色应可爱乐诸母邑已，便摄诸根而不随念。

云何常定一境修习不净？谓如有一先以巧便取于贤善三摩地相，所谓青瘀乃至白骨，或骨锁相，即以此相于现所得可爱境界系念思惟。如前所取，后亦如是。又于内身或自或他，观察种种不净充满。谓此身中有发有爪，乃至便利种种不净。

云何观察非妙诸行以之为苦？谓如有一作是思惟：见少盛色应可爱乐诸母邑已，所生贪爱受用希望，即是集谛为众苦因；由此故生，生已老死愁叹忧苦种种扰恼从此而生。

云何观察非妙诸行以为无我？谓如有一作是思惟：于我身形、女身形中，都无有我及有情等；谁能受用、谁所受用？唯是诸行，唯是诸法，从众缘生。

“云何想颠倒？”什么叫想颠倒啊？他反复地去想那个饺子怎么好吃，怎么好吃，怎么怎么好，这些都叫想颠倒。这里的想颠倒，是指这个比

丘面对女色时候的想颠倒，指的是什么呢？“谓于不净境舍不净相，不正思惟，取净妙相及取随好”，是说这个比丘对于本来是不干净的境界，内心装作看不到，自己把自己的智慧眼蒙蔽上，舍去了这个不净相，自己不正思维，颠倒思维。“不正”不就是歪嘛，想歪了。“不正思维”，自己内心“取净妙相及取随好”。“相”是显著特征，“随好”是指次要特征。简单说就是这个比丘面对女境，起了净妙颠倒想，这就叫想颠倒。其实是不净的，其实是没有那个胜妙的。净吗？你看到这个女子，容颜如白色开芙的妙花，觉得她里里外外整个都是净的，是吗？那好，假如说她碰上了一个心理变态的人，拿刀片在她脸上一划，是什么情况？肉翻开了，血流出来了，净吗？净在哪儿啊？不还是自己想的吗？所以我们这边有法师说：“一般人的智慧有多深，肯定没超过一毫米，为什么？穿不过这层皮。”

这不需要X光眼，这是关于生命的常识，谁不知道呢？但是你为什么装不知道啊？有没有问自己：“我这颗心为什么视而不见啊，楞装不知道啊？这该多愚蠢啊！”这是把这给说一下，要不然不点出来，大家觉得“我没颠倒，我看到的就是这样啊”，现在你知道，后面有自己心的加工，有自己给贴的标签，就像给那个饺子贴的标签一样。我上次不是说了：你知道那个包饺子的人没给你恶作剧，在里面放点沙子啊？放沙子算对得起你，给你放大粒盐，吃一口，你刚才那些想象都白想了。这是想颠倒。

下面谈的是“云何远离引贪净相？”如何去远离这样的引贪净相，这是谈怎样如理用心。“谓如有一”，如果有这样的一个修行人。“见少盛色”，见到了正当年少美妙的。“应可爱乐诸母邑”，一般人看了觉得很可爱的女人。“母邑”是指女人。这句话白话讲是说：如果有一个人看到了一个年轻貌美的女子。“便摄诸根而不随念”，这个时候他善巧地摄护诸根，不随着颠倒想跑，这叫作“摄诸根而不随念”。

如何去做这件事呢？“云何常定一境修习不净？”什么叫作把心常定在一境上来修习不净呢？“谓如有一”，是说有这样的一个修行人。“先以巧

便取于贤善三摩地相”，先善巧地取了三摩地的相。什么叫三摩地相？“所谓青瘀乃至白骨，或骨锁相”，这是修不净观的对境，修青瘀想、浓烂想、血涂想乃至白骨想、骨锁想等等，这是指的死尸变坏的相。取了这些相之后，“即以此相于现所得可爱境界系念思惟”，这是什么意思呢？我们图书馆那边不是有白骨架子嘛，你从这取骨锁相，整个的一个骨头架子叫骨锁，白骨指的是一个部分一个部分的骨。取了这个骨锁相之后，当眼睛看到了这个年轻貌美的女子，一般人觉得可爱的女人之后，你内心呈现的是白骨相，这就叫作“即以此相于现所得可爱境界系念思惟”。不像一般人，眼睛看到了之后就黏在上面了，怕别人讥嫌，眼皮可能会故意垂下来，但心却黏在上面，一再地回味这个净妙相、可爱相，然后再给贴一些标签，甚至再加上自己本来没有接触到的细滑柔软等触感。这其实只是眼见色啊，又没接触到，能有什么触感啊，都是自己给贴上的净妙颠倒想。

现在不做那个错误运作了。这个错误运作跟刚才饺子划叉那个，是不是一样的啊？不做那个错误运作了，而是做这边的正确运作——“贤圣法”。怎么修？这就是一种方法，“取内心相，摄持外相”。不是取好了那个骨锁相嘛，就把那骨锁相现起来，那个骨锁相比你想的那个净妙相要真实，因为她身中真有那个骨头架子，对不对啊？她身中没有那个骨头架子吗？有，你现起这个就真实。她身中有如你想象的，到处都是那样白皙而净妙的东西吗？没有，那是你自己瞎想的。所以是这样“即以此相于现所得可爱境界系念思惟”。“如前所取，后亦如是”：“如前所取”指前说“取于贤善三摩地相（青瘀等不净相）”，“后亦如是”指将前面所取的不净相呈现在引贪境上。

“又于内身或自或他，观察种种不净充满”，前面是青瘀乃至白骨或者骨锁，是人死了之后死尸变坏的不净，就是所谓的“无识身不净”。现在观察自身或者他身种种不净充满，这是说人活着的时候，内身中就有种种不净，谁不相信把自己的身体贡献出来，让大家解剖一下，是种种不净

充满的，看看自己从身上的几个孔流出来的是啥就知道了，这是“有识身不净”。“谓此身中有发有爪，乃至便利种种不净”，大家去修三十二身分等等都可以，这是“远离引贪境相”所摄的。怎样远离引贪境相？就这样修。这是不是就是“取内心相，摄持外相”啊？在女境上是这样的。

是不是只有骨锁想？不是，任何一个不净都可以，最简单的就是想一想肠中物是什么——是什么气味，什么样子。不知道的话，我们这不是有几个公共厕所嘛，大家发心去打扫的时候，往里头看一看，取一取相，取一取味，那不都是人肠子里跑出来的吗？你要把这个相取好了，你见到人之后，直接就把这个相给贴上去，那是最猛利的，对不对啊？你也没有乱想啊，这是真的啊，谁身上还没有带个几斤啊？你所想象的，如白色开芙的妙花一样，处处净妙香洁的，那其实是一堆香水、香粉复合而成的，是自己取的一个一合想，这反而是颠倒的，不是真的。这是其中一种“取内心相，摄持外相”。

“云何观察非妙诸行以之为苦？”这是更进一步地观察，也算是“取内心相，摄持外相”，不过他不是观察色相，是来观察是苦还是乐，为什么？因为我们内心中对女色的贪着，还有乐的颠倒想，还有认为这个境界上有乐或者与境合有乐的这种颠倒想，所以，关于这个颠倒想也要对治。

这一段其实谈了一个人产生男女欲贪所需要的五种原因（条件）：净妙想、欣乐乐、有情想、猛盛贪、随眠有余未断。这里只谈了前面三个，刚才谈了“净妙想”，现在谈“欣乐乐”，就是认为境上有乐，所以应该来观察这些诸行是非妙的，而且是苦的。如何来观察？

“谓如有一作是思惟”，有一个修行人眼对色之后，做这样的思维。“见少盛色应可爱乐诸母邑已”，看到一个年轻貌美的女子。“所生贪爱受用希望”，如果这个人随顺凡夫庸常心态运作的话，会生起贪爱，会有受用希望。这话说得很文，明白什么意思吗？你明明隔了那么远，都没有接触

到，你为什么连那个触觉都能想象出来，这就叫受用希望。不一定说你想得很具体，发生了什么情节。这是在把取的这个净妙相，往自己身上比量，这种不善思维会有这种过患。怎么样呢？“即是集谛为众苦因”，这个人内心如果生起了这种贪爱和受用希望，要马上就意识到，并告诉自己：这是集谛所摄，是烦恼，是未来众苦之因。这个未来，不一定是未来世，是指路这一刻以后的未来；如果这个人烦恼不调伏，发生了其他非法行，那这一世就有苦，不用等到后世。“由此故生”，因为这些集谛，这些烦恼，会导致我们这一生死后再受生。受生了，那对不起，老、病、死苦都会跟着到来。人，有生了不死，生了不病的吗？“生已老死愁叹忧苦种种扰恼从此而生”。想一想自己现生种种的苦，不就是从过去的烦恼来的吗？继续搞下去，继续苦。现在这种乐的颠倒想，由乐的颠倒想所生的“贪爱受用希望”，都是集谛，都是未来的苦因。

“云何观察非妙诸行以为无我？”这是更深一点的。“谓如有一作是思惟”，这个修行人做这样的思维观察。“于我身形、女身形中，都无有我及有情等”，在我的这个形体中，和女子的形体中，都没有我或者有情等等这些。“谁能受用、谁所受用？”谁来受用啊？谁又是被受用的啊？这种受用希望从何建立啊？“唯是诸行，唯是诸法，从众缘生”，这里唯有诸蕴能引诸蕴，唯有诸法能能引诸法，是中都没有我，也没有有情，那只是颠倒计执而已，这需要一点闻思的基础，就不详讲了。好，这是修根方法，讲了“取内心相，摄持外相”。

（二）策不策根

下面讲一个很简单的，也就是“策不策根”的情况，这本来应该放在最前面讲的，但是因为相对来说比较简单，所以就放在第二个讲。下面是《瑜伽师地论》里的话：

若于其眼所识色中，应策眼根，及于其耳鼻舌身意所识法中，应策意

根，即便于彼作意策发，如是策发令不杂染。由是因缘，于此杂染防护眼根，广说乃至防护意根。如是名为防护眼根，广说乃至防护意根。若于其眼所识色中，不应策发所有眼根，及于其耳鼻舌身意所识法中，不应策发所有意根，即便于彼遍一切种而不策发，不策发故令不杂染。由是因缘，于此杂染修根律仪。如是名为能正修行眼根律仪，广说乃至能正修行意根律仪。

这一大段话我就不细说了，简单说就是在修根的时候有两种情况：一种是有一类境界，我们应该主动策发根（眼、耳、鼻、舌、身、意根）去取境，这叫作修根中应该策发的情况。你说：“修根还有这种情况吗？”有。当然，还有一种是我们更容易想的，就是修根的时候有一类境是我们不应该策发根、令根与境合的，就是没事不要去看，没事用不着去想。这两类境分别是说策根和不策根，分别指的是什么呢？下面这一段我们来看一看，这是在正知里谈到的，还记得吗？根律仪是以正念、正知为体。

复于已往或正往时观见众色，于此众色一分应观，或有一分所不应观。于不应观所有众色，当摄其眼善护诸根；于所应观所有众色，应善住念而正观察。何色类色所不应观？谓诸伎乐戏笑欢娱，或余游戏所作歌舞音乐等事；如是复有母邑殊胜幼少盛年美妙形色，或复有余所见众色能坏梵行，能障梵行，能令种种诸恶不善寻思现行，如是色类所有众色不应观。视何色类色是所应观？谓诸所有衰老朽迈上气者……或有夭丧死经一日，或经二日或经七日……如是等类所有众色，我应观察观是众色，能顺梵行能摄梵行，能令诸善寻思现行。

“复于已往或正往时观见众色，于此众色一分应观，或有一分所不应观。”这里谈了哪一分是应该策发根，应该观察的，哪一分是不应该观察，不应该策发根的。哪些是不应观的呢？“于不应观所有众色，当摄其眼善护诸根；于所应观所有众色，应善住念而正观察”，这是策根、不策根两类情况都有。

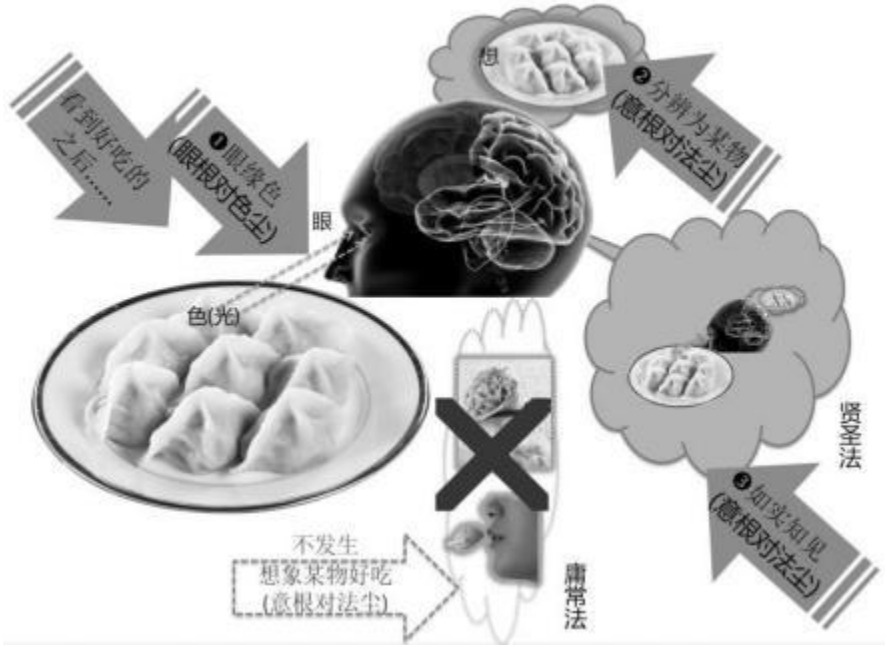
“何色类色所不应观？”哪一类色是不应观的呢？“谓诸伎乐戏笑欢娱，或余游戏所作歌舞音乐等事”，像那些演戏的，演小品的，说相声的，或者其余的种种游戏，所做的歌舞、音乐等事，这是不应观的，不应该策根的。看一看自己对这些黏不黏着？想不想有没有经常放逸地去与这些境合？有的话，就是护根失败者，那就不奇怪自己身心中时时被放逸所控制，被懈怠所击败。因为你没有从因缘上把握好，这些本来是不应该与之合的，为什么要与之合？戒律里不都说得很明白吗？不知道用戒律来保护自己啊？“如是复有母邑殊胜幼少盛年美妙形色”，或者有女人长得很年青、漂亮，又青春等等。“或复有余所见众色能坏梵行，能障梵行”，或者其余的能坏梵行、障梵行的这些东西，包括现代很多的一些东西。“能令种种诸恶不善寻思现行”，能够令烦恼现行的。“如是色类所有众色不应观”，这一类色都是不应该观的。这是不应该策根的情况。

什么情况是应观的，应该策根的呢？“视何色类色是所应观？谓诸所有衰老朽迈上气者”，“上气”就是常常在那气喘，或者是倒气的；“衰老朽迈”是年龄很大，身体很衰朽，又多病的样子。“或有夭丧死经一日，或经二日或经七日”，这是说死尸的腐坏。“如是等类所有众色，我应观察观是众色”，这些象征着老苦、病苦、死苦的，呈现人身种种苦相的，让人不至于起乐颠倒的境界，我应该常常观察；让人不至于去净妙颠倒想的境界，我应该常常去观察。这些情况，你为了修根律仪，反而要常常去缘。就像一些同学修不净观，刚开始取相不熟悉的时候，常常看一些不净观的图片、视频，对这有帮助。“能顺梵行能摄梵行，能令诸善寻思现行”，能够对于修梵行有利益的，能令种种善法、善心所现前。这是从策不策根讲一下。

（三）于六触入处如实知

又是这盘饺子，为什么呢？因为我们要讲到修根里比较高级的东西，这在几次修根里一直没怎么谈，就是前面说的“于六触入处如实知”。还是这盘饺子，看到好吃的时候，还是这样的眼缘色，然后生起这样的想，这些都没变，不过后面的作意不一样了。

这个过程，如果我们用智慧观察，只是眼见色，然后生起色想，意识来分别这样的色想，生起某种法想，如此而已，对吗？就是这样一系列“唯有诸法能引诸法”的过程，这里面没有一个真实的自体。这里谈到饺子的自体了吗？谈到我的自体了吗？谈到这种想的真实了吗？没有。那所谓的于六触入处如实知，就是了知为这样的缘起现象，他第一刹那见色，第二刹那可以不像前面住种种过患的观察，而是如实地去认识这是一个怎样



的缘起现象，或者说他时时安住在当下，时时在经历着这是怎样的缘起现象，认得很清楚这是怎样的缘起现象。当他认得很清楚这是怎样的缘起现象的时候，会有什么认识呢？他不会如凡庸那样，觉得一一法是有实在自体的。那种觉得法有实在自体，是割裂了法与法之间存在的根本性关联而制造出来的。

我常常举一个例子，你心中不是能感觉到自己吗？你心里感觉到的我自己，跟你父母有关系吗？没有。跟水有关系吗？没有。跟饮食有关系吗

？没有。跟空气有关系吗？没有。你们谁心里感觉到的那个我自己，是跟这些有关系的呢？没有。但是，我们想到我自己，想到我跟别人的关系等等，不都是感觉层面的吗？感觉到的这个我自己，跟大地有关系吗？跟太阳有关系吗？都没关系。但是，可能吗？没有父母，你从哪儿来的？没有饮食，你是怎么活的？没有大地支撑你，没有太阳照耀你，你飘在黑漆漆的冰凉的真空中啊？你活一个给我看看。这是很颠倒的，这是不如实知的情况。

如实知的情况，从六触入处如实知来说，是观察为、觉知为这是怎样的眼色为缘而生诸想，如此而已。如果推究有没有这样所谓饺子的自体，一般人不都是觉得看到饺子嘛，如果让他来推究的话，他会发现，如果没有眼根，没有眼、色相合之后识的了别，又有什么饺子的色相可谈呢？

上面我都引的根本经典，没引汉传的，现在引一点汉传的。禅宗三祖僧璨大师《信心铭》里面有几句话说得非常好：“境由能境，能由境能，欲知两段，元是一空。”“境由能境”，“境”是什么样称为境的？离开了“能”——眼和识，就不具备境的特征，用今天的话说，境之所以呈现为这样的境相，离不开眼和识的因缘。同样的，“能由境能”，我们说“能”，比如说眼能见或者识能见，离开了色，你给我见一个看看；它功能的实现，不是它自己就能实现的，需要这一系列因缘彼此的依托。“欲知两段，元是一空”，你如果把这些打成两段，哪一个也成立不了；这样如实来观察的话，那个独立有自体的饺子或者是色境不会呈现；那种想也没有什么真实，也不会呈现；他也意识到，能观的这个人是如何的因缘现象，也没有那样的实在自体可得。这是如实知见。

为什么这么表达？他不是不见，你如果说“有如实知见的人就是不能见”，那就错了。这样的表达就是说，他不取法有定实想，在他那里就认识为是怎样的缘起，此有彼有的现象。没有办法用更形象的来表达，也只

能说如果他来观察的话，他会发现法无自体，会进入空的体会，是这样而已。当然，相应的错误他也不会发生，就是凡庸的那种错误，给饺子有很多联想，贴很多标签，什么气味、什么香味、什么口感，什么馅儿的等等，包括自己去想从前吃到的好吃的，这些都不会发生，因为他正念住心。这种用心的方式，是更加深彻的智慧相应的，比前面“取内心相，摄持外相”要更深彻。当然，我是把那几句话理解浅了，如果广义的说“取内心相，摄持外相”，这是不是其中一种呢？也可以说是，只是经里会说到“于六触入处如实知”，说得更深刻一点，所以在这里我把这一类放在这里。这是作为“于六触入处如实知”的一个表达，大家去体会。

好，上面只是给一个图表，并没有给出相应的经文，我还是希望让大家看看经文，尽管不像图那么可爱，但是我们学习佛法还是要严谨，还是有根有据才好。《杂阿含经》说：

于六触入处不如实觉知，于彼彼不知、不见、无无间等、痴暗、无明、大冥，是名无明。

简单地说：“于六触入处不如实知”，这是无明。什么叫无明？我反反复复用简单的定义来说，就是“于诸法的现象和本质不如实知”，根源在这儿，经的依据就在这儿。因为时间关系，这里不多解释。这是说明于六触入处不如实知，是无明相，是痴暗相。明者，无漏智慧也，如实知也。所以，没有如实觉知，就是无明，就是没有如实的智慧。反过来——

多闻圣弟子住六触入处，而能厌离无明，能生于明。彼于无明离欲而生于明，不有、不无、非有无、非不有无、非有我胜、非有我劣、非有我相似，我知、我见。作如是知、如是见已，所起前无明触灭，后明触集起。

“多闻圣弟子住六触入处”，像前面说的如实觉知，推究法的真实自体。“而能厌离无明，能生于明”，住六触入处如实知的话，就会脱离无明的蔽覆，呈现出如实知见。“彼于无明离欲而生于明”，这种离开了无明而生于明

，是怎样呢？“不有、不无、非有无、非不有无”，这个在《中观》中或者是《般若》经典中发挥得特别多，实际上从《阿含》来说是有它的底子在的。“非有我胜、非有我劣、非有我相似”，这是我见的种种表现，不觉得我比别人高胜，也没有觉得我比别人低劣。我们有一些师父，谈一些用心的方式，虽然对人有帮助，但是不彻底，比如说“觉得别人都怎么怎么好，就我一个人怎么怎么不好”，这就是“有我劣”。这并不是很契合佛法核心的修法，这还是在拿我跟别人比，只是把自己踩得低一点而已，还是住于我想，我见颠倒很坚固。“非有我相似”，也不是我跟别人差不多。没有这些比比较较，为什么？因为失去了比较的焦点——我执、我见，没有这些。“作如是知、如是见已，所起前无明触灭，后明触集起”，这样的如实知见之后，前面无明相应的触——什么叫无明相应的触？所有没有如实知的，包括刚才那样去想饺子怎么好吃等等，都叫作无明相应触——这些都灭了；后面生起了明相应触这种情况。

（四）修集次第

修根之方法最后一部分是如何修根，怎样的因缘来修根。之前说过根律仪是以正念、正知为体，所以想要次第修根的话，就要涉及到正念、正知是如何培养，如何加强的问题。对于这个问题，《瑜伽师地论》里说：**由闻思修增上力故获得正念。**

所以各位！你如果善巧地学习，即便在佛学院，也是在培养修行很重要的因缘。谁说在佛学院里就不修行，在佛学院里就不能修行？应该说是你自己没学会在佛学院里修行。其实在佛学院里一样可以有修行，就看你有没有认识到。下面一段是《中阿含经》里的话，讲得很全面，所以就没有再引别的经论。

护诸根亦有食，非无食。何谓护诸根食？答曰：正念、正智为食。

正念、正智亦有食，非无食。何谓正念、正智食？答曰：正思惟为食

。正思惟亦有食，非无食。何谓正思惟食？答曰：信为食。信亦有食，非无食。何谓信食？答曰：闻善法为食。闻善法亦有食，非无食。何谓闻善法食？答曰：亲近善知识为食。亲近善知识亦有食，非无食。何谓亲近善知识食？答曰：善人为食。

什么叫食？我们因为食物得以长养、得以资益，所以这个食是由此而支撑什么，或者由什么而得到支撑、长养的意思，这还是说因缘。“护诸根亦有食，非无食。何谓护诸根食？答曰：正念、正智为食。”护诸根是以什么为因缘的呢？以正念、正知为因缘。“正智”就是正知，这两个词在古时是通用的，因为正知本来也是以智为体的。

“正念、正智亦有食，非无食”，正念、正知也有因缘。这是次第的因缘，就跟前面说修定的方便一样，这很重要！正念、正知的因缘是什么呢？“何谓正念、正智食？答曰：正思惟为食。”它需要正思惟。

“正思惟亦有食，非无食。何谓正思惟食？答曰：信为食。”你要去如理思择它，内心要不要真的信受它、认同它啊？要，不然你不会那么去想。为什么我们有一些同学坐在那儿，从来就没有顺着佛法去想事情，一想事情、一判断事情都是世间那一套标准？原因就在这儿，实际上你并没有相信——你并没有相信三世因果，你并没有相信烦恼是苦的根本、苦的因缘，你也并没有相信三界是个火宅，就这么简单；如果你相信了，思择修行一定得利。

那我们如何去相信呢？“信亦有食，非无食。何谓信食？答曰：闻善法为食。”你正确地去闻思善法，这就是信的食。不是说只要人在场就行；我们都知道“断器三过”——覆器、污器和漏器，虽然人在场，那听了等于没听，搞不好还长养邪见。所以这里说的“闻善法为食”，得是闻善法真的受用了。不受用去找自己的原因，总是会存在什么问题的。当然，如果你去找法师分析具体的原因，只要肯改，你肯定能发现问题；

不肯改，法师说不说，也就不好说了，因为说了没用还惹你烦恼，那说它干嘛呢？

“闻善法亦有食，非无食”，听闻善法也有食，并不是没有因缘的。“何谓闻善法食？”听闻善法的因缘是什么？“答曰：亲近善知识为食。”越听越熟悉是吧？“法师！我们是不是改学《广论》了？”没有，这就是佛法的义趣，你本来就是从善知识闻法的。

“亲近善知识亦有食，非无食”，亲近善知识也是有因缘的。“何谓亲近善知识食？”什么是亲近善知识的因缘呢？“答曰：善人为食。”你不是要亲近善知识嘛，得有那个善知识让你亲近啊；这个“善人”就指的善知识。你说：“那咋不说善知识的因缘了呢？”善知识的因缘可多了，他住于这个世间，你要说他是怎么受的人间报？那还是他留惑了，留了欲界的烦恼没有彻底尽断，还有他的悲心愿力，以及佛法因缘等等；这些当然是善知识的因缘了，我们先不去考虑，就说到这儿。

说到这儿，实际上也就是大家学习佛法很熟悉的几句话，哪几句话呢？也就是——

亲近善士，听闻正法，如理作意，法随法行。

我们一起学过了《根律仪的通达之道》之后，也包括刚才最后谈的修根次第，希望大家对这耳熟能详的四句话有更深的体悟，也真正地用它来统摄自己的全部修行。这四句话也被称为“四预流支”。“预流”指的是预流果或者说预入圣流。就是因为这四类因缘，一个凡夫可以改变自己而成为圣人，所以称为四预流支。“支”是指支因、条件的意思。成为无漏圣人的四种因缘。

这个安居的课程就到这里，我们一起合掌，做一回向：

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

（倪细俤、陈梅琼、方俊芬记）2015年8月