

目 录

圣道扼要（上篇）	2
一、为何修行	4
（一）所求为何	4
（二）有情的问题	6
（三）问题的原因及解决	8
二、如何修行	11
（一）总说	11
（二）释缘起义	12
圣道扼要（下篇）	27
（三）别释无明与明	30
（四）修道中的因缘	35
附 1：《圣道扼要》科判	63
附 2：《破我偈》	63
根律仪的通达之道——2015 年夏安居讲于莆田广化寺	65
一、悬谈	65
二、根律仪释名	68
三、不修根之过	78
（一）不修根之人的心路过程	78
* 修根的下手处	82
（二）于诸烦恼初生时，即摧坏是佛子行	85
（三）引《杂阿含经》说明不修根之过	88
四、修根之利益	96
五、修根之方法	108
（一）取内心相，摄持外相	109
（二）策不策根	124
（三）于六触入处如实知	127
（四）修集次第	131
慈心与吉祥	135

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。

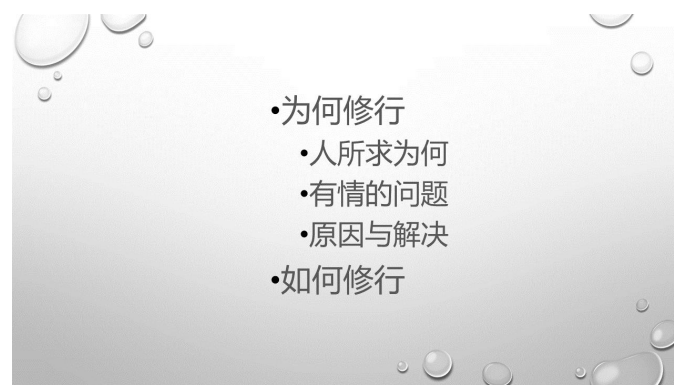
实际上，我们所学可以成为所修。哪怕有的在自己的抉择中可能不是佛法最关键的地方，但是放在整个菩萨道的实践中，放在佛法两千多年流变中，你能够把握它的脉络，能够安顿它的位置，知道它是在什么因缘条件下，基于怎样认识展开的佛法分支，那么对于把握整个佛法也好，有更广大的利益众生方便也好，它还是有价值的。它对广义的修行，对于菩萨道的修行，仍然是有价值的。不过，这一次我会把话题约束起来，侧重一个人如何得利益这个角度。

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 you 才知道，看一看一般世间的状况，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，特别在今天的状况下，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。如果状况恶化，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。感受层面的快乐并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么吗？真的像自己内心认为的那么吗？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

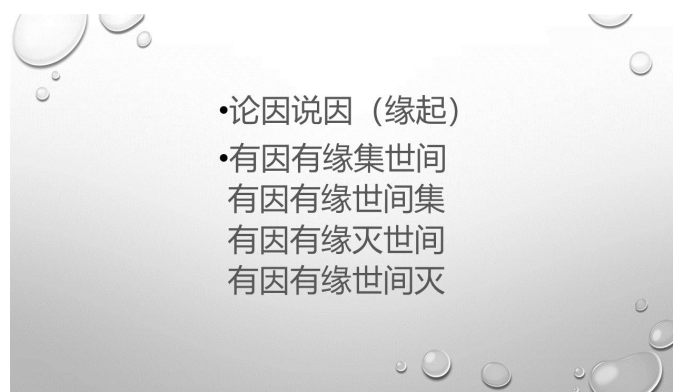
解决方案，那修行有必要吗？没必要。不是有了苦就必然有要修行的心。这个苦它得有它的原因，而且能够被确定，并基于对苦、苦因的了解，能够从原理上、事实上，真的解决苦，这样才可能有修行，这就是苦集灭道。道就是“如何修行”。

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題，问題的原因是如此，而且问題可以解决的时候，那么你决定“我要投入于问題的解决”。投入于问題的解决就是修行。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
时间。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？



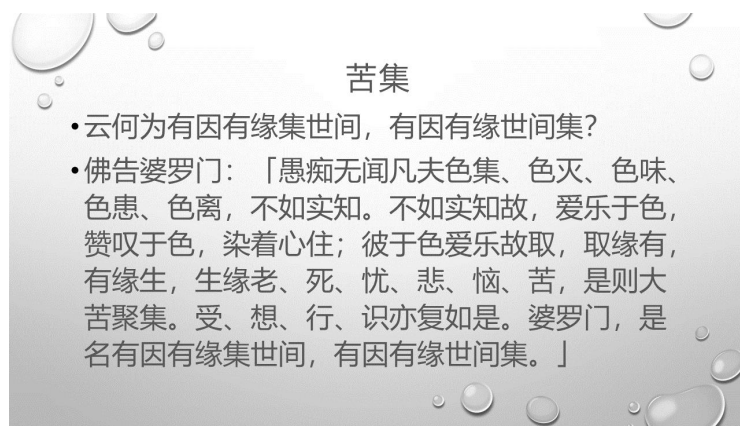
佛当年曾经面对这个问题。有一个婆罗门，他是聚落主——村长（聚
落主就是村长的意思），这个村长跑去问佛，问的是什么呢？他说：佛，
你说法都在说什么啊？佛就给了他“一句话版本”的回答，佛这个“一句话
版本”的回答是怎么说的呢？“我论因说因”（《杂阿含》53 经）。前面说四
谛，四谛好像是四个方面，苦集灭道虽然有这样的内在关联，但是能不能
更扼要呢？佛本人有一个更扼要的回答：“我所说的法可以说都在谈因缘。”
这个“论因说因”，在佛世的时候，因和缘没有像后来阿毗达摩那么细致的
差别，至少不是那么严格，因和缘往往是通用的。“我论因说因”也就是“我
说缘起”的意思。佛说，你问我在说什么？一句话告诉你，“我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

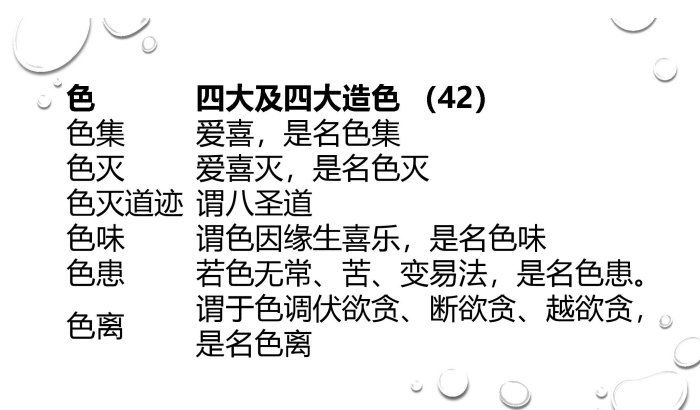
佛这样讲了“有因有缘集世间，有因有缘世间集”，你猜这个聚落主（村长）他能听懂吗？他听不懂是正常的。所以，佛又给他有进一步的解释。“云何为有因有缘集世间，有因有缘世间集？”问这话的就是那个村长，他问：“什么叫‘有因有缘集世间，有因有缘世间集’啊”？

“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”，可意的生贪，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？

灭道

- 云何为有因有缘灭世间，有因有缘世间灭？
- 佛告婆罗门：「多闻圣弟子于色集、色灭、色味、色患、色离如实知。如实知己，于彼色不爱乐、不赞叹、不染着、不留住。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。婆罗门，是名有因有缘灭世间。」（53）

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。如实知己，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、如痛、如刺、如杀”的比喻吗？说这个色，你要观察它像病，像痛（痛就是大脓包、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

希望不要那样”，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）

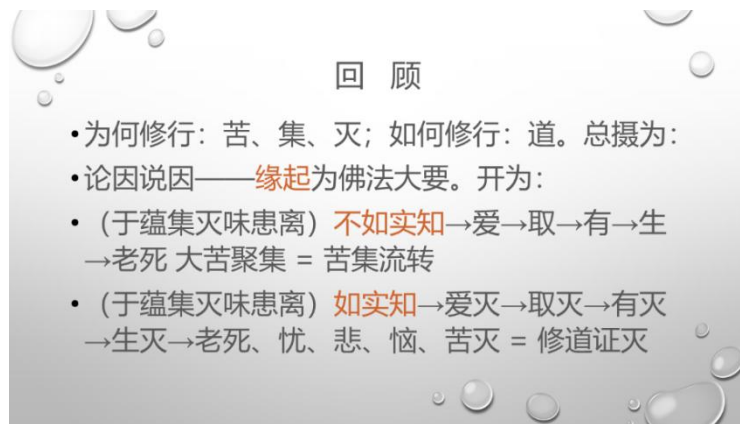
【缘念·开经偈】

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。

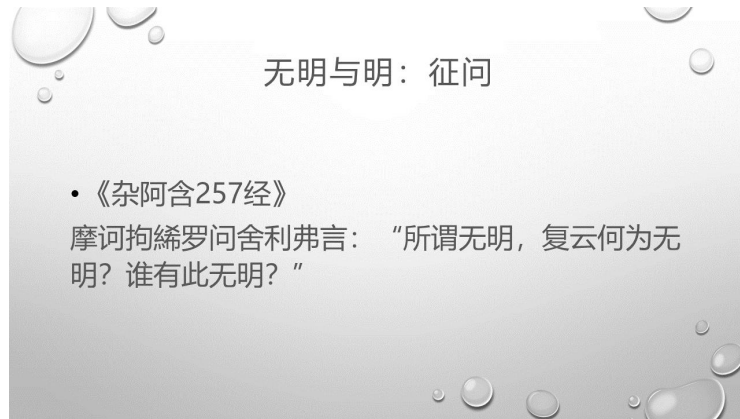
那既然是这样发生的，它的根本解决应该是怎样？根本的解决就在于五取蕴的集、灭、味、患、离如实知。如实知，不摄为我、我所，也就不会于色等发生染爱。不发生染爱，这种贪取也不发生，种种造作、引生后有的业也不发生，生灭老死灭，忧悲恼苦灭，这就是修道证灭的“此灭故彼灭”。

（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。

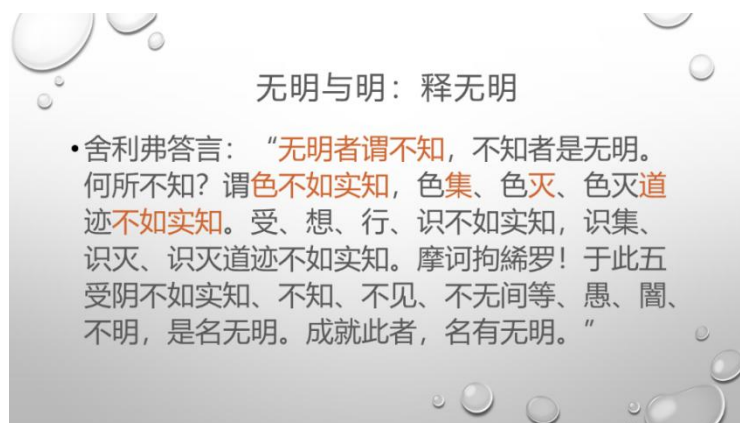
不如实知是什么意思呢？不意味着完全没有知，无明有时候它不是完全的不知道，而是“知而不如实”。“不如实知”有没有形成认识？形成了。但是这个认识对吗？不对。“不如实知”，说成大白话就叫做错误的认识；说一点佛法的语言就是颠倒的认识。只是，这个并不是很表面的思考形成的错误认识，它是很深潜的，甚至在没有很明显智慧的低等生物中，也仍然表现这样的无明，不是只有人才有。

“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”。

无明与明：释明

- 又问舍利弗：“云何为明？谁有此明？”
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，识集、识灭、识灭道迹如实知。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。”

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吗？二法是什么？名色。沙弥就应该学的。《摩诃僧祇律》里说¹，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？”

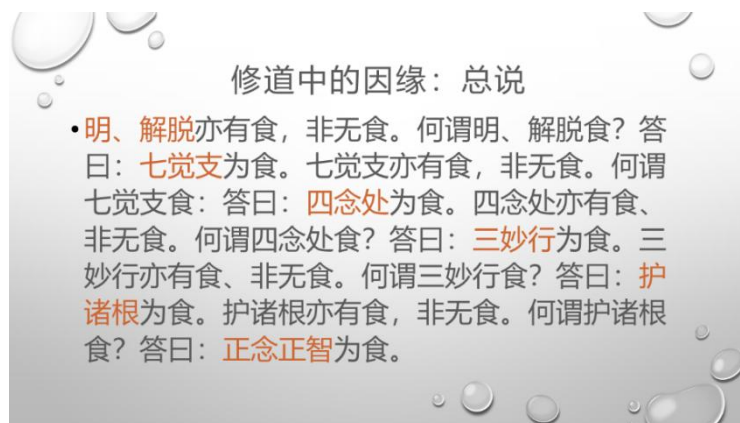
这个饭可能没吃上，只是律里讲的一件事，所以我半开玩笑说：“你作为一个沙弥，你连增一十数的法都不懂的话，要是放在那个时代，这个饭可能都吃不上了。”吃个饭还得先考试，我估计我们要这样搞，可能大家能学得好点？

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。

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，它能够本末现起而能成就觉支，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，为什么身念处在前面啊？最粗显。心多细啊，受的生死多快啊，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。

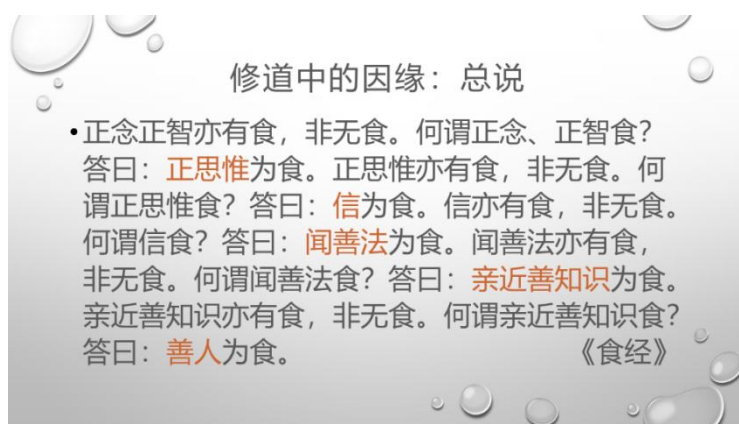
这一点很重要，如果修四念处不得力，你让自己更严格地持守戒律，不一定说是苦行，而是知道这是令自己身心转变的一个很好的方式。特别是这些威仪门，细致地做到的时候，是点点滴滴、在在处处无有遗漏的，甚至你睡觉都得右胁卧，不能随便摆其他汉字。那你觉得这个人他的正念强不强啊？本来不强，你练个半年一年三年，你看强不强？有什么修不起来的？没按规律办事而已。此有故彼有，就是这样的规律。按这个规律办事，都行，没有人在规律之外。有的话，那就是世间的那个词，叫奇葩。可是没有，所以这样说不构成对任何人的毁谤。

“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？”



修道中的因缘：总说

- 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。

《食经》

“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。

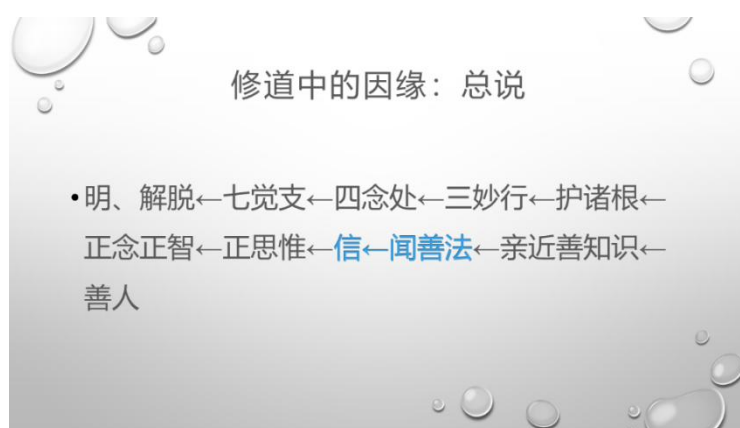
学僧：“亲近善知识为食”，我觉得亲近善知识其实挺重要的，像现在这个佛法时代，它这个佛法很多都是过去的，但是他这个亲近，他应该涉及尊敬心跟这个承侍心，那我觉得应该深入的解释一下。

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——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。

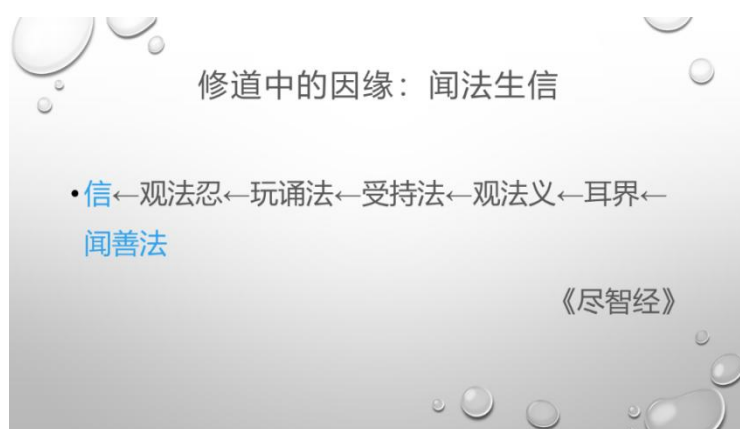
要强调一下，不是说我现在是在闻善法到生信的阶段，所以我后面不做，而是要多多少少做一些。不要完美主义，一定说我这个还没有怎么样，所以我先不持戒？不要。一起来做，彼此增强。

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“我满腹佛法很邈邈”？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，总有一个阶段适合你。

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。你自己知道差在哪儿了吗？我希望你对照这个经中所说的“学习法”——佛教教导你的方法，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。

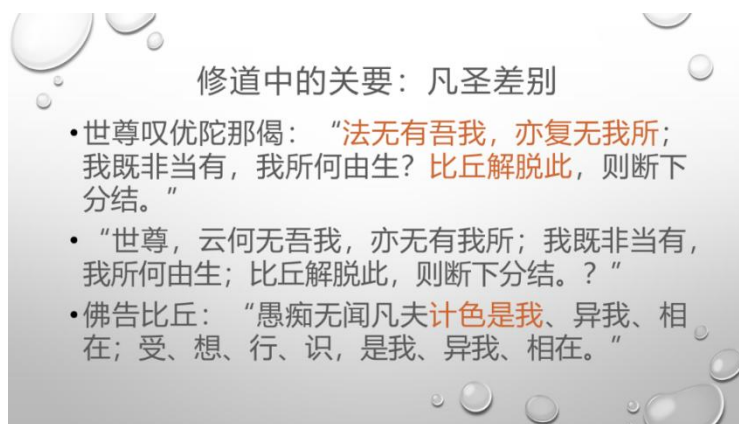
到此为止，我们强调的是前面的闻法趣入，相对基础，但也关键。可是，还有一点很关键。你学了这么多佛法，“明、解脱”，“明”到底是什么内容？凡夫和圣人差别何在？我们修道走向成熟的时候，总有一天要超越凡夫界，预入圣者之流，靠什么？差别在哪儿？

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。

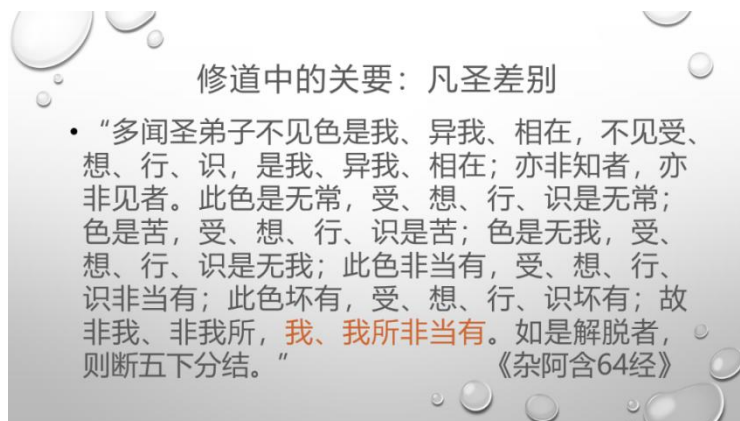
法师：我听到了，但不太准确，再想一想。稍后经文有说，你们自己先再想一想。) 断下分结意味着什么？五下分结，如果断其中的三品，是须陀洹；如果断了三品，进薄其余的二品，是斯陀含；三品尽断，不复欲界受生，是阿那含。为什么叫下分结？唯属欲界。相比于色、无色界来说，欲界是下界。就是唯属于欲界的结使烦恼。

“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？

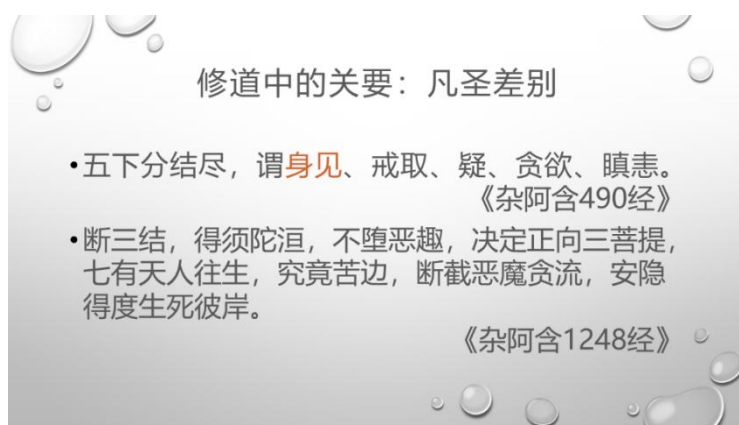
好，也有计执“受、想、行、识，是我、异我、相在”的，不去——说。
接下来的经文：与此不同的呢？圣者是如何的呢？



“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，做人與人之间的交流，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，有所谓我吗？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）和瞋恚。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瞋恚。

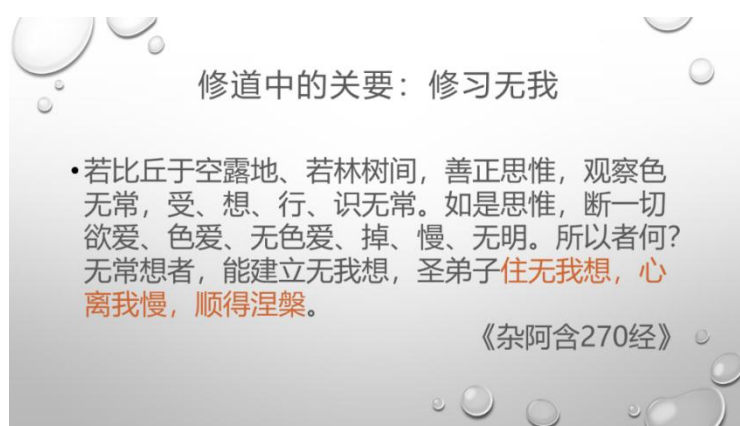
“断三结，得须陀洹，不堕恶趣，决定正向三菩提”，三菩提是什么？是音译。三菩提全是音译，别把那个“三”当成汉语的意译，它就是梵文里面表示正觉的那个“正”，或者表示“善”。菩提不是“觉”嘛，三菩提就是正觉。

“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。

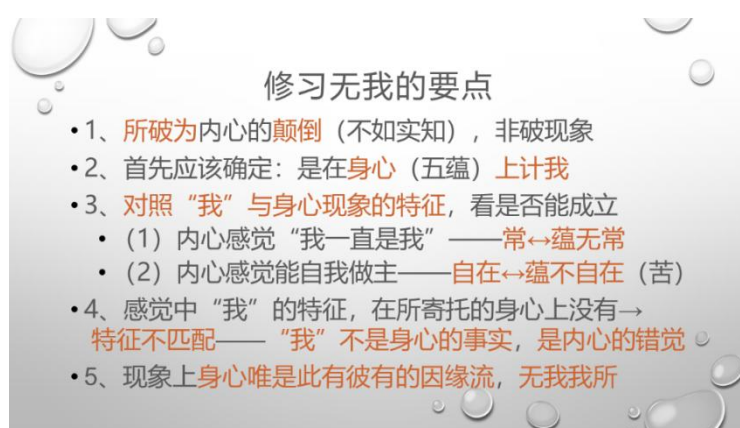


经说：“若比丘于空露地、若林树间，善正思惟，观察色无常，受、想、行、识无常。如是思惟，断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明（你们如果还记得的话，后五个就是无上分结）。所以者何？无常想者，能建立无我想，圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。”这一句话非常重要。

“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。



修习无我的要点

- 1、所破为内心的颠倒（不如实知），非破现象
- 2、首先应该确定：是在身心（五蕴）上计我
- 3、对照“我”与身心现象的特征，看是否能成立
 - （1）内心感觉“我一直是”——常↔蕴无常
 - （2）内心感觉能自我做主——自在↔蕴不自在（苦）
- 4、感觉中“我”的特征，在所寄托的身心上没有→特征不匹配——“我”不是身心的事实，是内心的错觉
- 5、现象上身心唯是此有彼有的因缘流，无我我所

(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”？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，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。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”，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”，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。

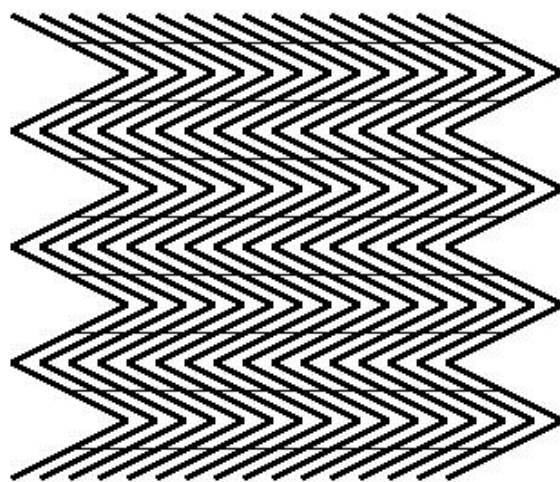
看一看里边的颠倒。感觉“我应是自在的”，谁说我是自在的？缘起的就意味着为因缘所限制，“属因缘故不自在（《大智度论》卷二十二）。”身心是不是因缘的？是不是跟房子一样是因缘现起的？这个房子，这些材料这么盖就只能装这么多人，是不是为这些因缘成就，就为这些因缘限制？那身心呢？身心也是如此。还有此五蕴聚彼五蕴聚相互交互，那不都是因缘吗？更复杂的交互被称为社会。

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

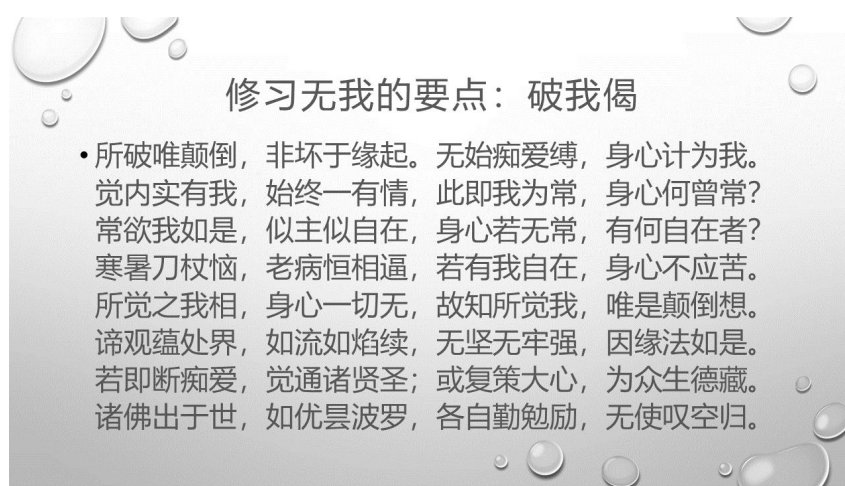
视觉——或者说眼识——眼识可以有误差，意识可不可以有啊？识出现错误有什么奇怪呢？只不过是系统性偏差，在有我无我上，凡夫都错，只有圣人不错。

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。

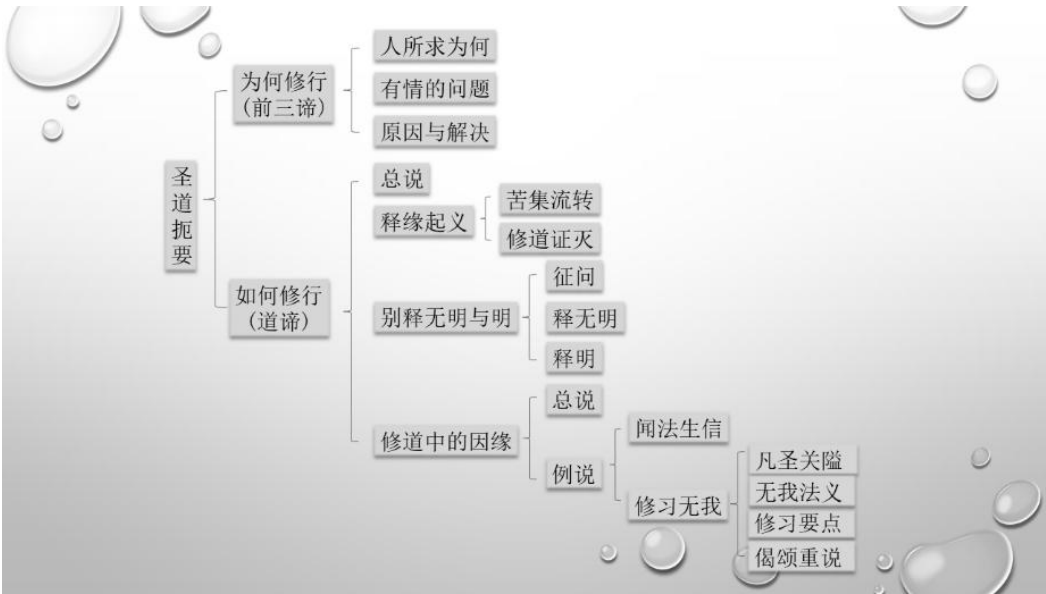
我诵一句，请大家跟诵一句：

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！

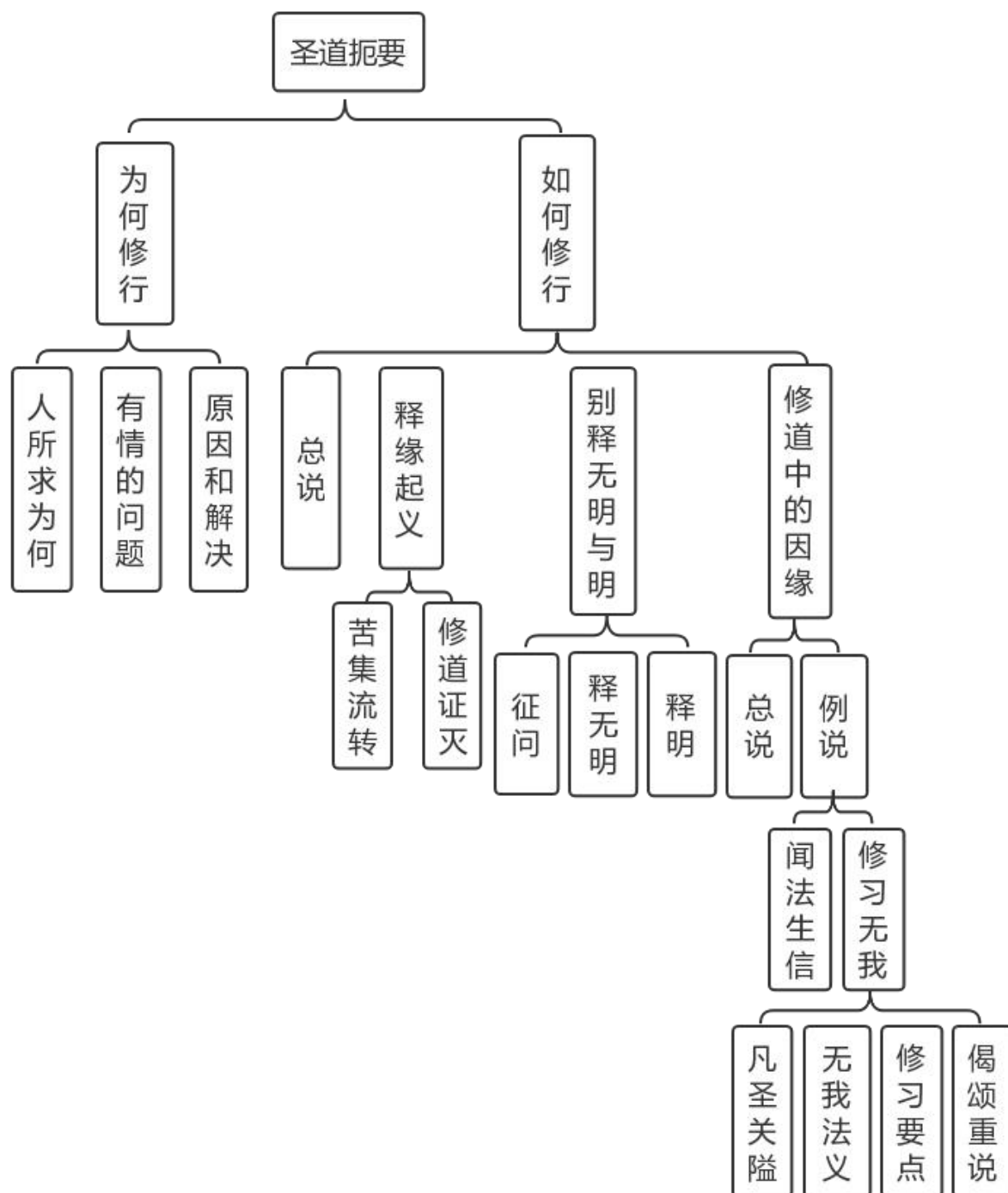
附 1: 《圣道扼要》科判



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



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，虽然有所了解，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，所以就不要再比了。

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吉罗的原因，他们就是殷重作意很好的表率。

如果这个人注重细节的话，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怠下去的，他观察不到。因为什么懈怠的，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。三五次之后一一算了，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，我就不再去做太多说了，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”，这是指正

念于身乃至正念于受、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

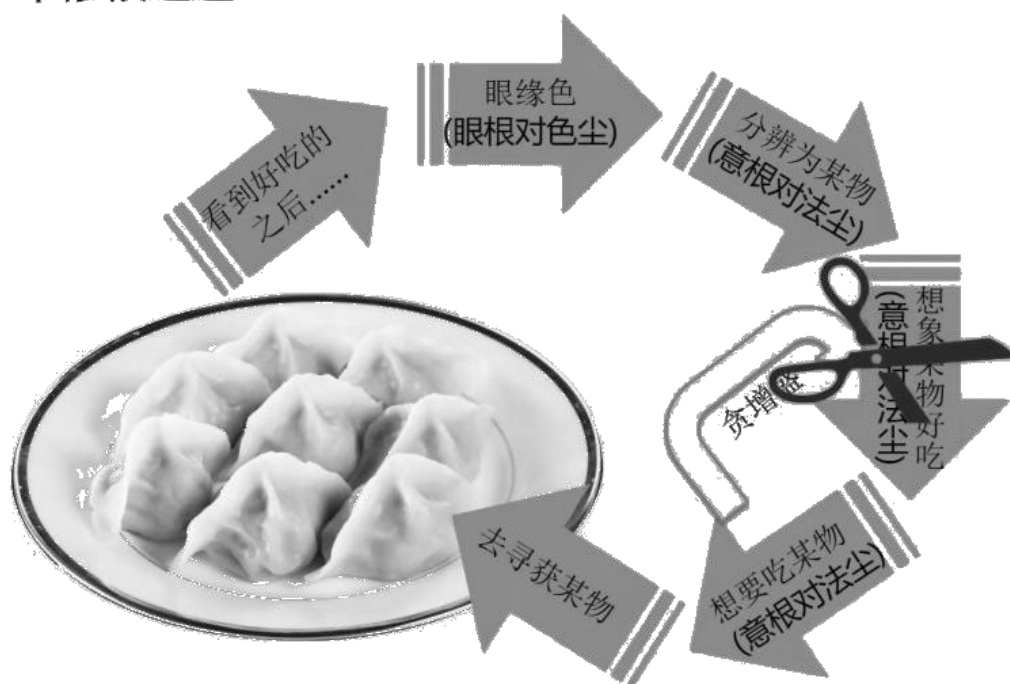
请问大家：你认识到了这个过程是这样的一系列，如果要解决这个问题，从哪个环节解决？从上面编号①、②、③、④、⑤、⑥，从第几个？（有答②、有答③、有答④的）主要听到说②、③、④的。先说第②个，如果眼彻底不缘色的话，就相当于之前说的那个外道教他弟子的修根——眼睛不去看就是修根；我也说了我们佛教中也有一些人认为这就是修根。如果眼睛不去看就是修根，那佛就不应该制“六根不具的人不许出家”，那就意味着瞎子比我们健全的人更适合修学佛法；按照这种思路，甚至六根都坏了的才是最适合的，对不对啊？怪不得有什么什么宝典，（众笑）如果真是这样，那就会是这样一个不成立的情况。

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。什么叫能善分别呢？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。

不修根之过



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，对吧？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”，刚才我是宁可勾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。

“作是知己，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、惺寤瑜伽、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”，这就是在修习惺寤瑜伽，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”，

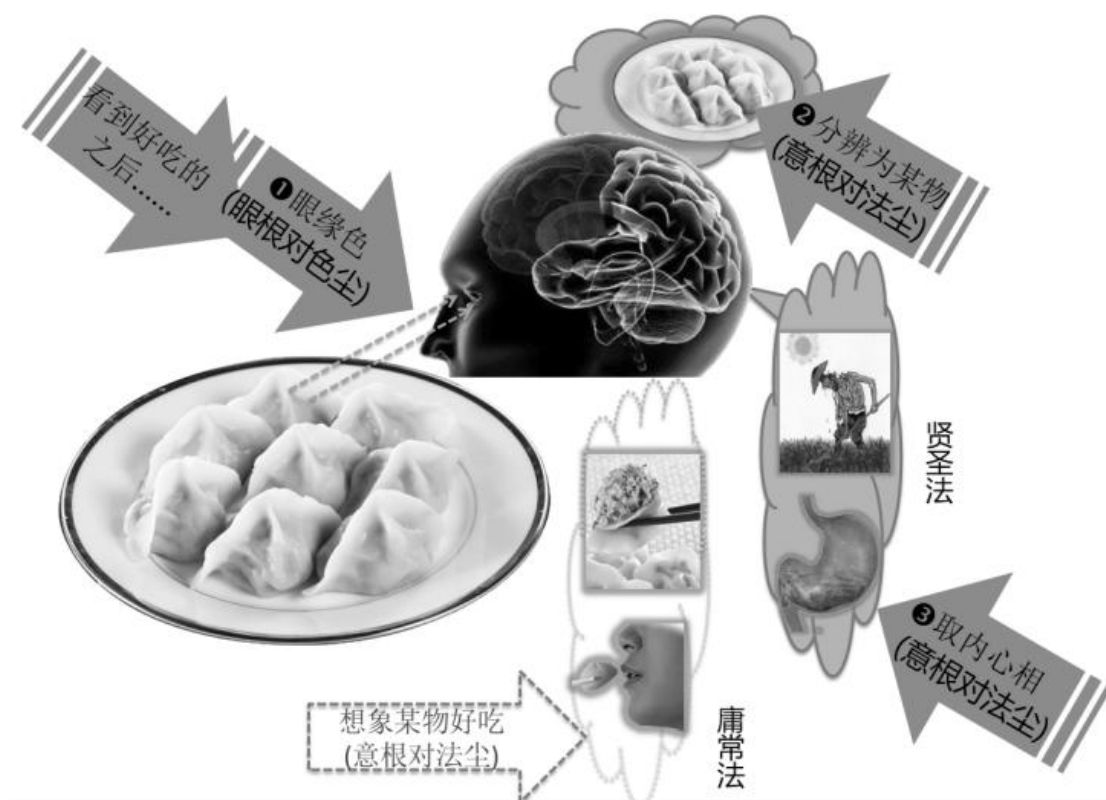
从前跟一些同学提过“沙门庄严”，指的是“杜多功德”，也就是头陀行。“如是等法是名世间及出世间诸离欲道趣向资粮”，前面说的这些法，都是世间道离欲及出世间道离欲所需要的资粮——因缘。我们修根律仪，对于世、出世间的这些殊胜功德利益都是很重要的，不是可有可无的。这个人不守护根，那他的修行，往好里说，是进进退退的；往不好里说，是永远从六根门头渗漏不息的。所以，修根律仪不是可有可无的，可能强调表述的不一样，但是一个良好的修行必然包含了这个因素。

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

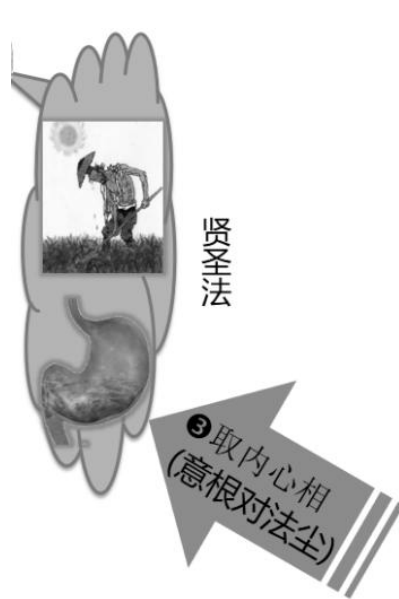
首先来看修根方法中的第一个“取内心相，摄持外相”。



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，或者说用来给我们买吃的这个财物，是怎么来的？是种种勤劳得来的。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。

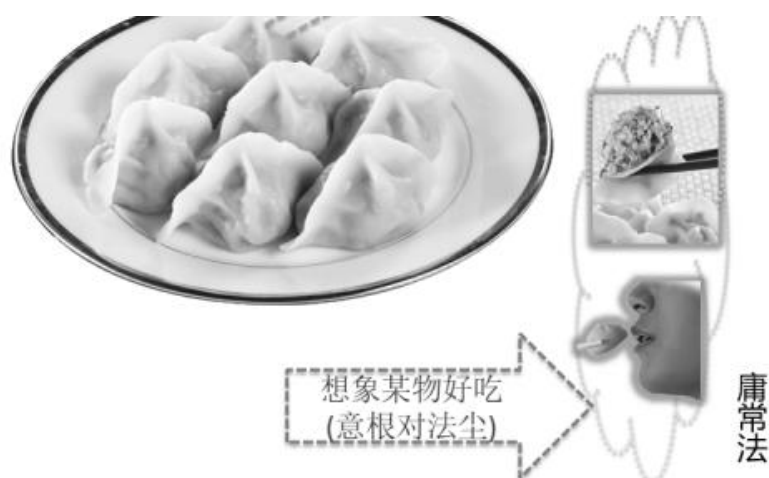
包括思择“积集种类过患”：这些人为了获得这些物资或者是钱财，受了多少辛苦，有的是身体的辛苦，有的要在单位受气、受委屈。碰上了一个好像不太通情达理的老板或者是上司，自己业务又不太通，为人又不太圆满，恐怕会有种种的苦恼。追求种类过患里面的积集种类过患。然后得到了怕失去，怕贬值，所以为了守护，为了不失去，为了不贬值，有种种过患。放到银行里吧，利息涨得还没有通货膨胀快；放到股市里吧，还说不定哪一天股市跳水。这就是“守护种类过患”，等等等等，我不一一去说。这些都是“追求种类过患”里边的，从获得饮食的这个角度，来说明这里面的种种过患。我们不能光想那个多好吃，我们先不要去想它好不好吃，先要想一想它是什么因缘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

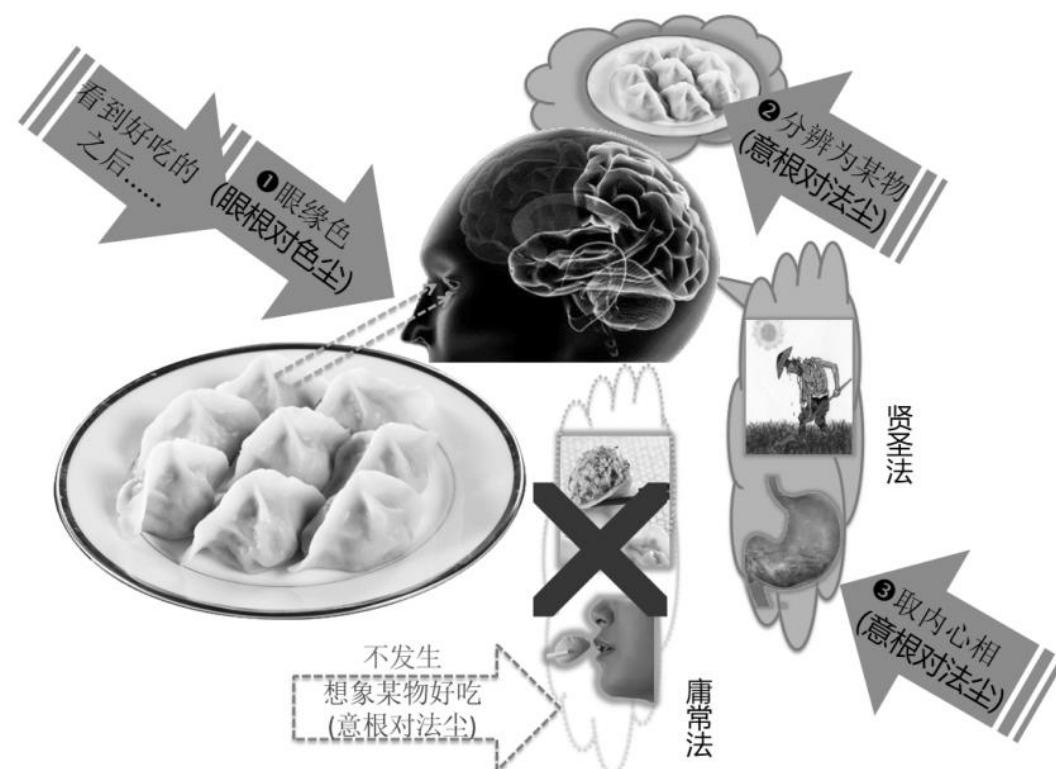
当你心稳定地这样来运作的时候，上面的庸常的情况就不会发生。我为什么谈“心稳定地运作”？天才除外，修行天才不在我们探讨范围之内，我们就说一般的。刚开始的时候，这种串习不熟练，你肯定是夹杂的，可能这几念是如理思维，下几念又不如理思维，发现了就再回来继续如理思维，只要你锲而不舍地去做，时间久了，就变成什么呢？旧的条件反射，旧的这种内心必然的关联运作，被截止，被中断，不发生了。只要一看到食物，因为训练心的缘故，心调伏了、调柔了，习惯了，头脑里呈现的都是追求种类过患、受用种类过患、转变种类过患等等，以及吃东西带来的一点点少的功德胜利，什么功德胜利啊？这件事情要是一点功德胜利都没有，只有过患的话，佛会教我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

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烦恼从此而生”。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。

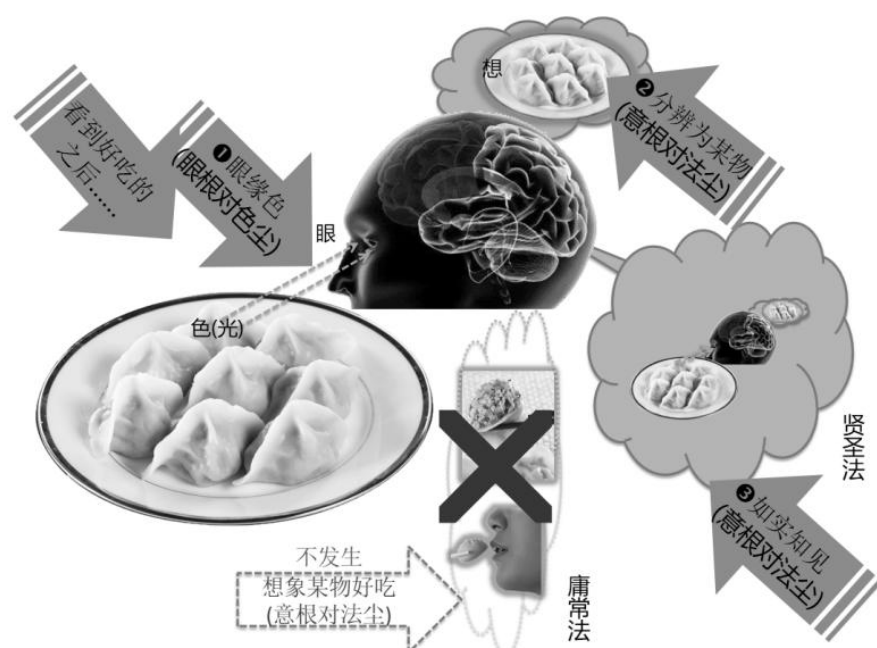
“何色类色所不应观？”哪一类色是不应观的呢？“谓诸伎乐戏笑欢娱，或余游戏所作歌舞音乐等事”，像那些演戏的，演小品的，说相声的，或者其余的种种游戏，所做的歌舞、音乐等事，这是不应

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、正智为因缘。“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、正智也有因缘。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、正智的因缘是什么呢？“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

（倪细佛、陈梅琼、方俊芬记）2015年8月

慈心与吉祥（一）

（2019年11月16日~17日·六榕寺·印慈法师慈悲开示）

【缘念·开经偈】

感谢持禅²法师，首先我想请各位法友一起合掌来做缘念，我诵一句，请大家跟诵一句。

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇

我今见闻得受持，愿解如来真实义

【正文】

一、提要说明

（一）内容脉络

请大家放掌。各位法师，各位法友，大家下午吉祥！这一次有因缘再到六榕寺来，跟大家一起做佛法的学习和慈心的共修，我本人是非常的欢喜。特别是关于这一次的主题——“慈心与吉祥”，跟我们每个人生命的品质、幸福感的程度，实际是密切相关的。这在我们稍后的说明中，大家或许会体会到。

这一次所要讲的主要的经文内容是《吉祥经》，但是要修习的内

² 持禅法师：六榕寺书记兼知客。

容是慈心禅，通过慈心禅来培育慈心，普遍的慈心——慈无量心乃至四无量心。这之间有何关系呢？简单地说，慈心的修习，它涉及到吉祥，涉及到幸福安乐，涉及到幸福安乐的因缘。如果想深刻的体会安乐、安乐因，更好地培育与佛法相应的慈心，那么佛教中专门讲吉祥的这部经我们是应该有所了解的，这部经就是《吉祥经》。近些年来，我们很多法友，应该或多或少听说过接触过这部经典。虽然所要讲的经典是《吉祥经》，但是这一天半的讲解，主要的主线是从慈心开始。为什么这样呢？因为后面要修习慈心，在前面会对于慈心相关的内容给大家有介绍，在涉及到吉祥的部分，我们会引到《吉祥经》的学习。

慈心与吉祥

- 一、什么是慈心
- 二、为何修慈心
- 三、如何修慈心
- 四、为何如此修
- 五、略话《吉祥》

在这一次跟大家共同学习中，要从这几个方面做一些说明。因为不是每一个人都曾经修习过慈心，对佛法所说的慈心一定有所了解，所以，首先要跟大家做一些介绍（包括探讨），来探究一下“什么是慈心”。

了解到“什么是慈心”，那又怎么样呢？跟我有什么关系呢？又有何必要去修习它呢？所以这之后会跟大家来说一说“为何修慈心”，看看是不是跟我生命的苦乐相关联，是不是能够给我的生命带来正面的力量和美好的体验，如果是，那付出一些努力不是正应当吗？“为何修慈心”之后，其实大家会对于慈心的利益——为何要修习——有

认识，这个时候如果想要修习，那么摆在眼前的问题就是——我知道它的好，我要修习它——技术上“如何修慈心”？会教如何修慈心的方法。

慈心修习的方法，大家把握之后，是知道怎么去做，也就是一般所说的“知其然”，知道它是怎么样的，但是这个时候，还未必“知其所以然”，所以了解了怎样修习慈心之后，会跟大家介绍一下“为何如此修”。你说慈心可以这样修习，应该怎样修习，那为什么要这样修习呢？大家也都多数对佛法有所修习，因为也有听法师给我介绍，多数是我们佛学班的学员和义工为主体，一些外部报名来的法友，也多数对于法有一定认识，那么你们对于相应的修习门类，是否知道它的修行原理呢？落实到慈心上就是——“慈心可以这样修，为什么？”这个如果了解，对于自己正确的修习、善巧的修习很重要，特别是佛法向来是希望“一灯点明千灯万灯”。（有一首佛教歌曲：点灯的人）那大家接受佛法，如果能够从原理到方法都了解，那可能不仅点亮自己，以后也可以循着这样的原理和方便点亮他人，因为在修习慈心的具体细节和原理中，要谈到生命的美好，要谈到生命的吉祥，要谈到生命的安乐及安乐因。所以，为了大家更好的把握这些内容，我会依据《吉祥经》在最后给大家来说一说吉祥，所以第五个部分是“略话吉祥”。

这三个半天，我们会一起来探究一下“什么是慈心”、“为何修慈心”、“如何修慈心”、“为何如此修”并“略话吉祥”。这是首先跟大家做一个整个内容脉络的交代。

（二）模式态度

在我们继续向下进行之前，我对大家有一个恳请，我们一般的佛教徒对三宝都很尊重，对说法的法师也很尊重，再加上我们一般教育

中形成的习惯，大家在法师说法的时候，很少中间举手提问题。其他场合，其他的因缘，那是另外一回事，在这里，在我讲相应内容的时候，我是欢迎大家，甚至恳请大家，如果有相关的问题，比如我讲的某一个观点你没有听清楚，或者有疑问，或者有不能接受的原因，一些不同意见，都可以举手示意，我如果看到了，方便停下的时候会停下来，请你把问题提出来，佛法是要解决问题的。我们只是现场人多一点，否则可能会更好。

佛法的学习，最好的模式就是“一对一”——你问，我答；我说，你来听。这有什么好处呢？绝对不会睡着！现在这个场合，“我是那不起眼的二百分之一，请你继续”，这样睡下去容易错失自己的学法因缘，所以，大家中间如果有问题，可以举手示意，我是特别欢迎。问问题，大家也不用担心“我这个问题太尖锐了，法师回答不了，僵在那了，我多对不起法师啊”。我谢谢你，谢谢你给我的关照。没什么，请你要相信我“久经沙场”。不是说一定能回答你的问题，谁也不是百度、谷歌，百度、谷歌还有搜不到的时候呢，而是说，我也没有把自己当正遍知啊，我们本质上都是佛的弟子，共同学习。有的人，他的身份就荷负着传播法佛的责任，所以他坐在上边而已，不是说你坐在下边一定学得不如我多，不如我深，修行一定不如我，我从来不这样想。在这样的互相交流中，也对大家会有所裨益。

二、开示正文

（一）什么是慈心

下面我们来说一说“什么是慈心”。

一、什么是慈心

望彼安乐
Loving-kindness
净化了的爱

1、望彼安乐：慈心的佛法定义

什么是慈心，我想给一个佛法中明确的界定，佛法中关于这个说法很明晰、很简单，就是希望对方安乐，这种心就叫做慈心。如果让我用四个字来概括它，那就是下边所说的——“望彼安乐”——希望对方安乐。这个“对方”，可以是一个对象，也可以是两个、多个，乃至一切有情。到慈无量心的程度，就是没有限量的慈心，不为个体所局限的慈心，那个时候，他的对象就是一切有情。简单地说，就是望彼安乐的心，这个“彼”可以是单数、复数，也可以是全体。但是，这样说，可能没有跟大家生命的经验联系上，我说望彼安乐——希望对方安乐，这就是慈心。这样说会相对抽象，大家可能都会在自己的内心中搜索一下，我的什么状态是这个呢？那是什么样的东西呢？

2、净化了的爱：慈心的现代新解

英文是怎么翻译慈心的呢？Loving-kindness，这个翻译很传神。这个词，前边是 love 这个词，让我想起了我曾经接收到的一个棘手问题。因为我曾经参与过一些面对大学生的夏令营，也带过一些禅修营，特别是慈心禅的禅修营，所以关于这一类的话题，我是遇到过的。比如在某个禅修营，就有营员传纸条问了我一个高难度问题——“请

问法师：情为何物？”因为我在很小的时候，对于金庸先生的著作有深刻的研究，所以我眼前就立刻闪过很多形象，但是都无助于我当时面对这个问题，有一点不知道说深说浅的感觉。还有人后来在慈心禅的禅修营中问我一个问题——“法师，这个慈心跟爱是不是一回事啊，有什么关系？”第二个问题——“慈心与爱是什么关系？”这个问题其实问的挺好。你们也有修习过慈心的，也有一些慈心的受用，所以，我不说第一个问题我是如何回答的，说第二个。当时我对这个问题的回应是这样的：“慈心是净化了的爱”。

为什么这么说呢？因为一般世间的爱，不管是男女交往的那种爱情，还是父母对子女的爱，朋友之间的关爱，或者是自己养宠物，对宠物的那种内心的温暖、亲近，对于宠物的爱，这些都是一般世间所说的爱。他们有一个共同的特点，就是从这样的爱可能产生的痛苦。这是为什么呢？那是因为这样的爱里都或多或少的包含着烦恼。你们学习过佛法，可能知道，就是染污性的内心因缘。烦恼是苦因。记住！有烦恼就意味着有苦因。但是，我没说苦因必定感苦果。

• 苦因一定感苦果吗？

曾经有人做过这种佛法推论，你们学过佛法，我问问你们，你们说苦因注定感苦果对不对？

法友：不对。

法师：说不不对，举个反例。

我当然同意这样不对的说法，举个反例，可以讲。（有人举例）好，这个没有体会到所说的苦因和苦。比如我说烦恼，烦恼是苦因；恶不善法，恶不善法是苦因，它一定有苦果吗？这个回答是否定的。举例子，比如无学圣人，要说这个，因为我们现在的苦因，你没有法保证它在未来轮回的长途中不产生苦果，但是对于无学圣人来说，他

到了苦的境界，《阿含》里说“能尽苦边际”，什么叫苦的边际？就是我说苦的境界，他到了苦的境界，对于他来说苦是有限的，般涅槃之后就彻底灭苦，那个时候，就算过去的不善业还有未报的，但是没有办法再感苦果，为什么？因为烦恼尽断，没有润业的助缘，所以不再感苦果，这是佛法的原理，略说一下。

我们再回到这个话题，刚才是说，为什么说一般的爱，它有一个共同的特点是能导致苦，是因为一般的爱里都包含着烦恼，烦恼是苦因，它导致苦果，为了避免大家误解，所以我说一下。当然不是有苦因必定感苦果，如果这个人证了无学果，到了苦的境界。这是为的说的谨慎一点。

这样说大家满意吗？“慈悲是净化了的爱”，你这样一说好像离我更遥远了。我连爱都没有体会多少，你还要净化它。那反过来说，说它们之间的关系，所谓的爱，就是掺杂了烦恼的慈悲。我这么说，你们有没有发现修慈心可能的建设性啊？比如觉得自己是一个缺爱的人，缺爱的人那还不好补吗？修修慈心就补上来了，而且还是纯净水。你要是不习惯饮用纯净水，一定要饮用有一定硬度的，那你再往里掺杂一点烦恼就对了。这并不是玩笑，说“慈心是净化了的爱”，虽然有些抽象，但是也许我可以用一个表格来帮助大家。

• 爱与慈的要素对比

（1）正面对比

说到慈心，大家都是陌生的；如果说到爱，不管你是拥有的多还是少，不管你是发射出去的多还是少，我们毕竟不是全无感觉，我们来看一看一些方面的对照。一定要说，下面的表格只是略举数端，没有全面的涵盖。

慈心与吉祥									
爱 与 慈									
	关怀	温暖	接纳	支撑	祝福	包容	占有	染着	生苦
爱	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😐	😐	😐
慈	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

第一个“**关怀**”：这个母亲爱着这个孩子，里边有没有关怀呢？有。这个孩子爱着这个宠物，里面有没有关怀呢？爱里是有关怀的。慈心里有没有呢？你们修习过慈心的，摸着自己慈心问一问，慈心里有没有关怀呢？也是有的。

第二个“**温暖**”：我比照对比的第二个方面是温暖，不知道我这么说有没有人鼻子一酸。为什么说它温暖呢？我们中国有一个词非常恰当，跟这个就很关系密切——温情脉脉，有没有温度？要有温度，如果自己那个感情没有温度，不是“爱”没有，不是“慈心”没有，而是自己缺乏。不要因为听这话，本来就没温度，心更凉半截。为什么这样说呢？因为一个人养成什么样的精神气质，他有什么样的感性力量，不仅仅是他单方面决定的。人都是在一定的环境下、一定的教育中成长起来的，如果成长起来的环境、文化、教育根本就忽视这个，甚至有很多跟这个是彼此对立的，互相消陨的力量在压制他，那么这个人成长起来之后，他的感性世界色彩会是比较单薄的，甚至是暗淡的。他的感性力量也是较为微弱而不稳定的。

说到“温度”，当一个人对于某个对象，投注了真诚的爱的時候，他的内心有没有温度感呢？是有的。我记得有一首老歌，歌词里有这么一句，叫只有一颗热心，说的就是这个，爱里有没有温暖呢？有。

像妈妈对于孩子的爱，做母亲的体会一下，在那个时候，是不是心头暖暖的？我对这个宠物很关爱，你看它，你被它萌翻了的时候，内心是不是暖洋洋的？这种温暖在慈心中也有，慈心也包含这样的温暖。修习慈心有过受用，有过觉受的，都有这种内心中的温暖感。

第三个“**接纳**”：不管是哪一种世间的爱，当这个爱发生，当这个爱存在，当这个爱表现出来的时候，有没有对于对象的接纳呢？肯定有。要是都不接纳，对一般的心来说，它怎么会关怀，怎么会产生热度？一般的爱中是有这样的对于对方的接纳，这一点，在这某一种爱，从无到有的过程变化中表现得特别明显。比如今天年轻人，常常吐槽或者常常说到的一件事——表白与接纳。当然那个可能更是仪式化。这个接纳，主要是说，当这一个情感，这个心的状态发生的时候（比如爱），它里面包括的对于对象的接纳。慈，也是如此。

说这些不是要跟大家一起探讨爱情，我们的重心在于探讨慈心。我提醒一下，敲敲小黑板，免得大家溜号，想起太多的故事。

第四个“**支撑**”：支撑是什么意思呢？想一想妈妈对于孩子的那种爱，想一想爸爸对于孩子的那种爱，支撑表现得更显著，那就是保护。只是，用保护的话，这个强弱的态势，说的有一点太悬殊，所以更普遍的说是支撑。我支持你，我希望能给你撑起一片天，至少能撑一把伞。这个支撑，在爱中是有的，不管是哪一种爱。强弱悬殊的时候，表现出来的就是对于对方保护的欲望，我要保护你。这一点在孩子弱小的时候可能体会的深。养宠物，宠物很弱小的时候，蠢萌蠢萌的时候，体会深。如果不那么悬殊的力量对比，更普遍的说法，其实是支撑。这在慈心中也有。

第五个“**祝福**”：这个“祝福”是什么意思呢？我为了在这个小的表格空间也放两个字，所以这样来写。实际上它是说“希望对方好”。

这个大家理解起来就简单了。祝福这个词，如果从我们汉语来说，就是希望他获得福，也就是希望他好，希望对方好。在爱里有没有这个呢？当然有。这个不用说，在爱里当然有这个祝福，如果自己以为自己在某一种爱里发现没有祝福，你如果是一个厚道的人，我建议你反省一下自己。我劝你善良。

爱里是有祝福的，希望对方好，哪怕是对宠物，养宠物很用心的，跟宠物有情感链接的，他不希望宠物受伤害，不希望宠物遭受痛苦，希望它好，这个是一样的。更不要说父母对孩子了，这个不能再强化，再强化父母受不了。在慈心中有没有呢？有啊。望彼安乐——这是慈心最显著的表达。望彼安乐就是希望他好的意思。

第六个“包容”：包容跟接纳一样吗？接纳更像允不允许这个对象进来，心是否向他打开，接纳更像是这个。包容呢，是这个对象，他有什么不那么理想（没有完美的），但是每个人内心都有一个或明晰或隐约的理想的观念，也许对象不理想，但是，他如果在稳定的爱中，不管是哪一种爱，朋友的、夫妻的、父母子女的，甚至对宠物的，他如果在稳定的情感状态中，当这个爱发生的时候，一定是有包容的。表现在父母身上，过分的表现就是溺爱。养宠物的，有的宠物智力水平不高，还得你去给做这些工作，希望你们懂得是什么工作，不好说，不可说不可说，这个工作本身不可爱，但是因为对宠物的爱，让自己包容这个工作，包容这种现象。在爱中是有包容的。当然，当包容没有办法再发生的时候，那不用我说，你也知道，这宣布着这一段内心活动的结束，甚至是一段感情的结束。不能多讲，多讲都是故事。

爱是有包容的。慈，慈心，就更不用说。

（2）负面对比

我举的几个方面，都是正面的情感方向。不是说只有这些，而是

略举这些。下面要说一些负面的。总说爱是有染污性的，是伴随着烦恼的，不像慈心那样纯净，下面举几个例子。

第一个“占有”：我想请问一下，你们为人父母的，孩子都养这么大，这么辛苦，倾注了这么多情感，甚至是生命，突然有人要把他领走，你干吗？不管是人贩子要领走，还是什么人要领走，你干吗？这个宠物自己养的这么用心，投入了那么多情感，突然之间，来一只野猫要给它叼走，你干吗？你没有办法接受。更不要说，有一些爱，它的排他性表现得更加厉害。这是什么呢？这是私人占有。从我见烦恼、我爱烦恼而生发出去，把某一些摄为我所，不管是人啊，还是物啊，摄为我所（就是属于我），然后有这种占有感。特别是情感上，之所以，好像是良好的开端，但是情感让人受伤，一大类原因就是因这种占有，说的好听叫彼此拥有，改一个字就不好听，叫彼此占有。每一个人都是文学家，对于这个用字特别敏感。彼此拥有多浪漫啊！彼此占有？这个听起来总有点土豪恶霸。但是，你看一看世间的爱，有没有这种占有感啊？产生不产生痛苦啊？产生。不管是男女朋友、夫妻之间，说实话，当两个人——都是好人，却又在这个感情里彼此都伤的时候，很多原因都是从小儿来的，为什么呢？因为内心感觉的这个我，它有一种主宰义。主，是对于我自己，我要做什么。所以你想让我怎么样，会让我不舒服，会让我不愉快，但是反过来——这个“宰”是支配的意思，主是做主，宰是支配——对于我所拥有的，我又要支配；彼此占有、彼此拥有就意味着都想支配对方，都不想被对方支配，这就是一段美好感情中冲突的内在张力来源。只要有这种自我感，就算是没有明显表现出来，这种内在的张力都是存在的。表现得不明显的，或者是性格原因，或者是修养的原因，有意无意地去弱化了这些而已，我不是说没有美好的爱情，当然再美好也没有慈心美好，我当然不是在这儿要告诉大家跟我走算了。

我们做这种心的分析，一般的爱就有占有，伴随着占有欲，更深刻的是我我所心，这个是问题的根源。所以，从前在某个场合，我讲亲密关系的修行，最根本的要点，就是要认识亲密关系，认识亲密关系的缘起，认识亲密关系中的自身，认识亲密关系中的对方，以缘起的智慧来把握，真的有这样的智慧，那就能够避免很多亲密关系中的问题。这个亲密关系，就像我们在说爱一样——它可以是亲子之间，也可以是伴侣之间，甚至可以是人和宠物之间，只不过宠物太弱了，有时候语言不丰富，被你摆弄得很烦也表达不出来。

占有会为一般的世间的爱带来痛苦。我不知道我这个不满意的小脸儿后面的能看清吗？多少能够知道，这个嘴没有张开，它是表示不满意的。因为占有，爱会出现问题。但是慈心中没有占有，我只是希望你安乐，我不需要你听我的，我也不需要你属于我，我更不需要你的回报，你的回应——同等程度的爱的回应，同等程度的慈心的回应，只是希望你安乐，纯粹的希望你安乐，没有占有。

第二个“**染着**”：“染着”什么意思啊？简单地说，形象地说，就是离不开。我有一个很亲的，就是在亲属当中很亲的孩子，那个时候，他还很小，我也没有真正长大成人，那个孩子在很小的时候，刚刚在地上跑的时候，抱着我的大腿说离不开我。我举这个是什么意思呢？这就是染着的意思。爱有没有染着？有染着。爱别离苦是怎样产生的？你们学习佛法知道爱别离苦，那不就是自己内心有这种情感链接的对象，大家或者物理距离上的分开，或者音讯隔断，这个会给人带来内心的苦，这是一类从爱产生的苦。不像前边是由彼此占有，甚至是由占有引发的主宰支配导致的问题，这是染着导致的问题，这就是染着给一般的爱带来的问题，带来的痛苦。但是慈心中有这种痛苦吗？没有慈心中没有染着，我只是纯粹的希望你安乐，又不是要跟你建立什么个人的系属关系，怎么会有染着发生呢？

反过来，我们一般人，有时候世间的话说，把握不住距离感、分寸感，一对人家真心好一点，人家的什么事他都要伸伸手，那是什么呢？那是占有。人家跟他分开，哪怕是朋友关系，他也会感觉离不开。慈心只是纯粹的希望对方安好，因为没有染着，所以没有这样的苦。

第三个“生苦”：因为这一个页面能放下的内容有限，所以最后一个，我对于爱里会发生的问题，负面的东西，简单的总结为“生苦”。前面两个主要说明“生苦”的因缘，从占有欲跟主宰感（自我的主宰欲），它们之间的冲突来说明由爱生苦。从染着，染着不能离，面对因缘合散造成的痛苦。到后面这里没有谈因了，主要是谈果相——爱会生苦，慈心不会。

说到这里，我不知道你有没有像我一样感觉到奇怪，这个世间成篇累牍的歌颂爱情，那么多人一辈子啊——我说了你们有一些到了这样年龄段的不要向我扔水果——甚至到了五六十岁，仍然像十五六岁一样向往着粉红色的美丽。为什么没有人向往慈心呢？慈心明明这么好，凡是爱中拥有的美好，慈心都有；爱导致的问题，慈心都没有；爱所没有的美好，慈心还有；但是在这个世界上你听不到对慈心的赞颂，或者很少的人能够听到吧，但是一般听不到，也很少有人觉得它真好，更不要说自己对它有诉求。

过去，在某个场合，我做一个简单的佛法开示。他们要学习佛法，我说学习佛法能给你带来什么，说了三个关键词，第一个关键词，叫眼界。什么叫眼界？你对于生命有哪些可能性，认识到怎样的广度与深度，人们对于自己的自我期许和想象，都是基于他对于生命的眼界。就像大家说的那个一个笑话，一个穷小子愤愤不平地说“等咱有了钱，豆浆买两碗，喝一碗，倒一碗”，这就叫眼界。你看了爱与慈心的对比，你没觉得自己成天在情感世界的述求都是“我要有两碗豆浆”么？

一碗喝着，一碗备着。

我想，说到这儿足够感性了，下面可能不这么感性了。大家对于慈有没有一点，结合自己生命经验的想象呢？不要说体验，有一点想象，至少你对于什么叫“净化了的爱”开始不那么抽象了。

慈心，有的人形容它就像 full-in-love，但是没有任何不安，动扰，内心充满了宁静、温暖、喜乐、包容、支撑、关爱。一个人坐在那里不需要任何其他，我用过一个不太恰当的比喻来比喻它，但是实际上你要真的设身处地，那个比喻一点不让人觉得美好，但是感觉上真的是这样，什么呢？就像泡着热乎乎的蜂蜜浴。什么感觉呀？那不淹熟了么？这说什么呢？内心很甜很美，而且非常的温暖。更关键的是，不是一时这样，一时不那样，始终都是这样；不是这里那样，那里那样，哪儿都这样。我没有办法很好地比喻它，如果用抽象的词反而好说，就是整个人，整个心，浸泡在甜美中，浸泡在温暖中，浸泡在包容、关爱、开放、支撑等等，这些美好中。你们对于心理学有一些了解的，应该知道一个词叫高峰体验。像有一些男女在恋爱中（我谈的是精神层面），他会有一种格外的满足感。就是，只要跟你坐在一起，不需要其他任何东西，完全的满足，自己温暖、甜美，这一刻，希望到地老天荒，但是呢，据说恋爱和婚姻的差别是这样，恋爱的时候，和你在一起本身就是目的；结婚之后，和你在一起是必须面对的现实。这后面说明白一点，也是爱与慈的差别。

慈心，是这样一种美好的内心状态，一种生命经验。实际上，我们每个人，都多少地一部分地接触到它。这个一部分，不是它不够，而是它被染污。我们内心总是曾经投注过爱，或者是对于某个人，或者是对于某个动物，我这里特别强调是对有情，说“我喜欢我的一个电脑”，那不是这里探讨的。慈心跟爱有一个差别我没有列出来，那

个其实是在染着里，是什么呢？就是爱必然伴随着喜欢，但是慈，不一定。我可以对这个人充满了善意，希望他安乐，但是谁说我一定要喜欢他呢？这个人所作所为，我不能认同，甚至他道德上有问题，甚至他触犯了中华人民共和国刑法，但是这些都不妨碍我希望他能够安乐，我真诚地希望他安乐。在情感上谈不上喜欢不喜欢，但是在情感上真诚的希望他安乐。这个跟爱不一样。你觉得哪一个更伟大呢？

这是慈心跟爱的部分。第二，谈一谈“为何修慈心”。

慈心与吉祥

二、为何修慈心

1、慈心的作用（利益）

(1) 世间

a. 现世

睡时安乐，醒时安乐，不见恶梦；为人所爱乐，为非人所爱乐，
天人护佑；刀兵、水、火、毒所不能害；速疾入定；命终不昏昧；

b. 后世 不通过上位，亦得生梵天界

(2) 出世间

a. 解脱道之方便

b. 菩提心之基础

2、结成应修

（二）为何修慈心

前面谈了净化了的爱，这都是在描述什么是慈心，可能大家的要点、重点都被带偏了吧，我希望没有，重点在通过自己其他生命经验，来多少理解一下慈心——带着感性经验的理解，这是慈心。这样的慈心为什么要去拥有它？我想，大家真的认识到它的美好，这个本来不用多说的。人类对于内心美好经验的追求，可以说是不计代价的，这主要表现为，一放假你就出去旅游，什么路费啊，在高速上堵车啊，都不当一回事儿。人如果真的认识到它美好，会需要的。

1、慈心的利益

慈心的利益，我仍然愿意用一些经典的话来做一些说明。

①睡时安乐，②醒时安乐，③不见恶梦；④为人所爱乐，⑤为非

人所爱乐，⑥天人护佑；⑦刀兵、⑧水、火、毒所不能害；⑨速疾入定；⑩命终不昏昧；⑪不通达上位，亦得生梵天界。

（1）世间利益

在佛教的经典中，对于慈心的作用，主要是从世间的层面来说的，这个“世间”，你们对佛法有了解的，就知道，既然“一”是“世间”，那“二”肯定是“出世间”。我说一说世间的范围。佛法有一些经典中谈到了慈心的十一种利益，现世的有十种，后世的有一种。

1) 现世利益

现世的十种，前三种都跟睡眠有关。请睡眠不好的注意一下。“睡时安乐，醒时安乐，不见恶梦。”是跟睡眠相关的三时，一个是入睡，一个是醒来，还有一个是中间的睡眠。

①睡时安乐：这话对没有经验的人很奇怪，入睡还有安乐不安乐吗？当你问这个问题的时候，我就对你生起了慈心，我希望你获得“睡时安乐”的利益，你就会知道那是怎样的不同。是什么意思呢？这个人如果修习慈心，慈心已经升起，慈心已经熟练，慈心会比较容易甚至自然而然地成为他内心的底色。这句话反过来说就是，这个人始终被爱着，他不需要谁来给他爱，他也不需要某个特定对象去投注爱，他的心住在无染的爱里。他如果是这种生命状态，他平时的身心是很调柔、很安和的，对人是没有粗暴的，除非他特意要给谁以严厉的教育，那会特别地运作心，提起力量来做这件事，否则，他很调柔，很慈和。这样的生命状态，正常的刹那刹那刹那移住，到了临入睡的时候，身心仍然这样调柔、安宁、和煦、温暖地慢慢进入睡眠。那你的睡眠呢？都是刷手机刷到困得不行了，一闭眼，过去了。我还听说，到了一定的功力的时候，必须得开着电视才能睡，你一关我就醒。这个功力有点深啊。这是说的入睡。

入睡时候和醒来以及睡中。为什么前三个都谈睡眠？因为睡眠至少至少占一个人生命四分之一到三分之一。一般来说，小时候睡的多，占四分之一，三分之一，平均下来差不多这样啊，再一个，睡眠作为人机体身心调整很重要的一个循环的环节，它的质量如何，极大地关联着这个人的身心健康，我不去说太多，你们去做一些这方面的了解。

②醒时安乐：入睡的描写，我知道了，那“醒时安乐”意味着什么呢？起床气听说吗？了解一下？意味着什么啊？他起床之后就看看哪儿哪儿烦，就是不快活，这就是“醒时安乐”强烈的对立面。我听说，有的人起床之后你千万别跟他说话，让他自己慢慢过渡，半个小时之后有可能好，这是一种幸福生活的样貌吗？每一天都要睡觉，每一天起床之后都要跟自己折腾这么久。一般人呢？一般人虽然不至于这样极端，但是除非个别意志特别坚定，意志力强的人，或者是自己自身建设好的人，绝大多数人起床之后是懵懵的，要过渡一会儿，这个“一会儿”可能从一两分钟到半个小时不等。一般人在被叫醒的一刹那，往往内心是不快活的，如果每天都是闹表叫醒他，就每天都不快活，我新的一天从不快活开始；那反过来，这个人慈心修得好，到了前面所说的这样身心安宁、调柔、慈和、温煦成为生命的背景色，他醒来第一刹那，内心就是这样，内心仍然是这样。他醒来的第一刹那，就像电视跳台一样，刷——，就是这个状态，伴随着调柔、安和、喜乐、包容、温煦和对这个世界广泛不系缚的爱张开眼，起来，这是“醒时安乐”。你经验过这样的生命吗？你有这样的体验吗？我们都觉得自己挺了不起，拥有这个，拥有那个，你知道一些权贵、富豪，到了后来是希望能有一个好觉吗？还不可得。（论安眠药的必要。）

③不见恶梦：这个是真的。你说那有恶梦怎么办？就算有恶梦呈现了，他不恐惧。慈心修到位的人没有恐惧。就算有恶形恶像出来，他内心依然是调柔的，就算在梦里，也仍然是调柔安和的，没有任何

紧张、对抗与恐惧，恐惧对他来说就像遥远的过去世的故事一样。多数情况下不会出现这种恶形恶像，但是人身心是相关的，当身体过度疲惫的时候，当过度疲劳的时候，也许会有，但是他的这种强大的内心力量，会让他即便面对这些，内心是调柔的。即便在梦里，内心也是调柔安和的，没有恐惧。

我讲一个佛陀的故事，是《阿含经》里的事情。佛陀从前有一个侍者——纳格帕拉，他随侍佛陀的时候还是凡夫僧的身份，后来证了阿罗汉。有一天晚上，佛知道有一位天人要来问法，佛就没有睡，佛做什么呢？经行。简单地说就是来回往返走直线。佛这样经行是做什么呢？佛虽然不需要新的功德来建立什么，但是他修习止观仍然有现法乐住，所以佛本人还修止观。跟你们想象的不一样，佛经行，当然在修止观。这个纳格帕拉——佛的侍者，他不知道佛陀什么因缘不睡，侍者的规矩是，你服侍的这位不睡，你可以去睡吗？不可以，所以他就在旁边等着。年轻，佛法浸润的还不深——“想个什么招法能够结束我的痛苦呢？我装恶兽给他吓回去。”他找了一张恶兽的皮披上了，在经行道路的尽头猫着，佛到这，他披着这张皮张牙舞爪地就跳出来了，夜里哦，古时候的夜里哦，经行的道路经常在林边或者在林间，想一想什么效果，他嘴里发着恐怖的声音，佛陀经行的时候，目光是自然下垂，看着地面，这样来回地走，看到他跳了出来，就抬眼看了他一眼，目光都没有波动，继续垂下来，继续经行，我不知道如果是我，这个嘴是怎么闭上的。恰好那个天人来了，看到这一幕，问佛陀，说：世尊！怎么我们僧团中也有这样的人呢？佛陀本人很懂得缘起啊，不是为了维护而维护，他说了这样的话，他说：僧团就像大海，只要真心愿意来这个海中的都容纳，他们在这个大海中也都可能成就圣道。纳格帕拉后来就是证了涅槃了，你以一时定人一生，那不是谬之远亦吗？说什么呢？对一个有信仰的人，恐惧是一个久远的故事，属于过

去很难回忆起来的故事。

这个“不见恶梦”，两层意思：压根儿就不做这种恶梦，或者有因缘做了，内心也没有问题。这是前三个。后面三个——“为人所爱乐”“为非人所爱乐”“天人佑护”，这是说人、非人、天人对他都好。

④**为人所爱乐**：敲敲小黑板，觉得个人人际关系有问题的，看过来。为什么会这样呢？因为人跟人之间、人跟其他有情之间的互动，是很微细，甚至微妙的。特别跟非人和天人的这种交互，有一些不是我们常规的。人跟人之间，比如，我们都有这样生活经验，同样一句话，这个人向他说是一个结果，另外一个人向他说是另外一个结果，所以我们在说，你想帮人的时候，不要自己不经过大脑直接就冲过去，也许你要说的话确实是对他有用，但是我们可能要考虑一下，他现在这个情况，这样的话谁来对他说才最合适，什么环境跟他说最合适。

这一点，我跟大家分享一个从我们在场的法友那里听来的一个真实的故事。这位法友是做教育的，他说的这位朋友有一个女儿，这个女儿自己用完洗手间之后，这个洗手间总像是战场似的。就是说盥洗室，洗手台上，盆上等等，总像是战场。但是大家都知道，当孩子渐渐大了，妈妈的话就都被归入到唠叨这一类，只要妈妈说的话基本都是唠叨，要是一旦被归入唠叨这一类，还能起作用吗？不能摇头，能起作用，能起反作用，谁说反作用不是作用呢？我们说了我们不是在谈佛法，我们在谈数学，负数不是数啊？那这位母亲了解这个事实，知道如果看一次说一次不起作用，说不定还起反作用，于是坚决不说，但也不是放任这件事，而是希望时机尽快成熟。有一次，两个人出去旅游住旅馆，妈妈和女儿住一个房间，妈妈先去了洗手间，用了盥洗室，然后回来，女儿去用，女儿从洗手间出来之后挺奇怪的问妈妈，说“妈妈你刚才没洗手啊？”，妈妈说“洗手了啊”，“那洗手池怎么

那么干净呢？就像没用过一样？”好！提示灯突然亮了！机会到了！妈妈照着这个提示词念了一遍。说：“那个洗手池啊，和整个洗手间都是我们大家一起用的地方，不能光想着自己用，要知道后面还有其他人要用，我们要考虑到这个，所以自己用完之后应该把它擦干净。”就这一次，以后再也不用说了，改过来了。什么意思呢？人跟人之间打交道有很多微细的东西，很多人总觉得，我自己改善了，人际就改善了，是及他。我不否认有的是及他，但是也存在这样的事实和原理，有很多一般人意识不到，甚至很难调控的微细的神情，可能去影像别人对你的观感，这个观感影响了，后边的交道打起来就不一样，正面，负面的，加成差很多。开玩笑的说法是，颜值高办事都顺，不就是这个道理吗？

⑤为非人所爱乐，⑥天人护佑：这两个我们一般人接触不到。你就理解成，我要修了慈心，暗地里有人罩着我就行了。如果有超自然的力量，超然的力量可以偏爱你，因为你爱这个世界。后面一句请当笑谈理解。

⑦刀兵、⑧水、火、毒所不能害：下边的利益说“刀兵、水、火、毒所不能害”，这是把这个归纳到一类，说真能吗？如果入了慈心定的状态，是的。我这有前提，不是我修慈心后我走路肯定不摔跤，摔跤肯定不破皮，破皮你就给我退货，不是这个道理，如果这种成立的话，是指的慈心定中。慈心定中是可以避免伤害。这也有一些论著中记载个别例子，对于大家听起来可能有点超自然，那我也不去强调它。真的有智慧的人，对于生命是很透彻，有基于透彻的豁达，他对于这些所谓的横逆境界，甚至是这一期的无常都没有什么大问题，他不会特意的去追求这些，不多说。

⑨速疾入定：为什么仍然把它归为世间呢？因为单纯的禅定还是

世间善法。大家了解，这个不多说，还是因为离大家生活远。

⑩命终不昏昧：这有什么好呢？我们学习了佛法，不要像一般对于生命缺乏反省没有智慧的人那样，对于生死默然不顾。我们要对于生死有如实的了知。这一期生命有没有它走到头的那一天啊？有啊。是不是必然有啊？有没有说不一定的？告诉我，我跟你学。必然有，而且这一天在一点一点向我们接近，也是不请之友——你不用邀请它，它会来看你的，到时候不要害怕哦！这是这个意思。命终不仅无昏昧，而且也没有张慌。

我们喝多都是成年人，应该看了很多生离死别，至少经验过，有多少人平时对这些不闻不问，避之唯恐不及，等到自己真正老死靠近的时候，怕怖张慌，起作用吗？不起作用。有建设性吗？完全没有。那个时候就赌命啊！本来这一生的结束，跟下一生的开始是关联的。要知道啊！就像你头一天晚上的入睡和第二天早上的起床是关联的一样。这一生的结束跟下一生的开始是关联的。“怎样结束”跟下一生“怎样开始”有一定的关系。我不说完全决定，说有一定关系。再一个，临命终的时候还有一个四大散坏是以什么样的状态来完成的过程，如果是善法强盛的人，像这个慈心很强盛的人，这个过程就像他入睡一样的清明、调和、安然、温煦，充满喜乐地走向这一生的最后一念。在别人看来，他就像安详地睡去，安详得是那样的满意，比我们活着的人还满意。对比一下，感觉我好像是要死了的那个似的，为什么呢？这不满，那甘心的，看看刚刚死的这个人，怎么死的那么满意呢？死的心满意足的。什么叫安详而逝？死的心满意足，像笑话一样，我看看于阿婆都笑了啊（现场可能有一位阿婆姓于）。这是我们能够给这一生最美妙的休止符。当然是世间层面的，你要是证阿罗汉当我没说。就世间来说，命终不仅不昏昧而且安详。

这是经中十一种利益中关于现世的十种，我做了一些展开的说明，因为只看这个文，大家没感觉，只看这文有什么感觉啊？这是很了不得的人生修养。有了这样的人生修养，这一生变得完全不一样。现世利益，如果用我们刚才跟爱做对比延伸开来说，也可说一些大家愿意听的好像很高大上的话。比如，慈心可以让你的感性世界更美丽，慈心会让你成为情感专家，又美丽有挣钱，到哪儿找去啊？但是，这样美丽的话语不一定超得过这里所说的利益，不要被那些浮华的东西所蒙蔽、所诱惑！为什么不肯再老实一点呢？

2) 后世利益

(1)不通达上位，亦得生梵天界：刚才说无学，这个“不通达上位”指的是证圣道，特别指的是证阿罗汉。他如果说没有圣道，特别是没有证无学，那意味着他还要受生，那么他的受生，他如果已经有了初禅及以上的禅定会受生到色界天，是这个意思。这个反而不用多说。如果对于佛法有了解的，依禅定力受生到色无色界天，是佛法里的一个基本说明，如果还不了解的就是多说也没有太大的意味。

这主要说的是世间的，世间的我说的多了一些，为什么呢？因为我知道很多学佛人，他学习佛法，他可能对于佛法怎么样，在圣道上有什么表现，什么菩萨的十地，声闻的四双八倍，他都能给你倒背如流，怎么用在生活里——莫宰羊，他不知道，所以我结合我们现世的利益说的多一点。

(2) 出世间利益

出世的利益，两部分说，一个是“解脱道之方便”，一个是“菩提心之基础”。

1) 解脱道之方便

“解脱道之方便”还可以分两层说，一个是前文所说的，它可以帮助这个人“速疾入定”。所以现在有一些弘扬禅法的禅师，他主张不管你修什么，你上座以后先修一小段慈心，帮助身心进入一个比较好的状态，然后你再修你主修的德目。有这样的建议很合理，因为慈心能够帮助人速疾入定。那入定跟解脱道有什么关系？如果发展定力是为了进一步在定力的支撑下培养观智就跟解脱道有关系。止和观，发展定是为了培养观，那这个就跟解脱道直接相关，成为解脱道的方便。这里要说它可以帮助入定，另外，也可以直接从慈心入定起观。这是“帮助”这一类下边两个子类。那另一类呢，不是帮助，而是基于修慈心来做如实观，这个在现今的僧门或者是说现今流行部派禅法中基本是不可见，但是在一些大乘的经论中有。虽然是解脱道相应的，但是在大乘经论中有。你从慈心可以来修如实观，这一点，反而是现代一些——虽然是南传，他们的禅师基于自己一些实修经验有人这样说，就是慈心跟如实观的交融，是可以的。关于解脱道方便第二类，就是慈心为基础而发起如是观。你们有没有对《慈爱经》熟悉的？《慈爱经》最后说到最高利益的时候，就是以这样的慈心来获得如实智，而不再受生于胎，说的就是这类意思。我简单讲，因为这不是我们禅修侧重方面。

2) 菩提心之基础

“菩提心之基础”，这是说菩萨道的。菩萨道，你到底上没上这个道，有一个标志性的事件，就是你的菩提心是否真的生起了。没有菩提心你学什么也不是菩萨道行，有了菩提心哪怕你只学声闻教法也叫菩萨行。菩提心如何生起呢？你要是没有广泛的慈悲心，普遍的慈悲心，菩提心是不可能的，所以，你说我想发菩提心，但是你连慈无量心，悲无量心，或者慈悲喜舍四无量心都没有培养起来，这个事情太遥远。你这是要隔山打牛啊！所以它是菩提心的基础。真正向往圆

满佛果希望履践佛陀的足迹的，可以从这个角度认真地思量它。

时间关系，我们今天学习的内容就到这里。请大家一起合掌，我们作以回向：

【回向偈】

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

就到这里，祝大家吉祥！

慈心与吉祥（二）

【缘念·开经偈】

各位法友，大家早上吉祥！我们准备开始今天早上的学习。首先请大家合掌一起缘念：

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇

我今见闻得受持，愿解如来真实义

【正文·回顾】

我们一起来探讨“慈心与吉祥”，昨天我们说了“什么是慈心”、“为何修慈心”。大家如果记得，在“什么是慈心”里，我们看了一张表格，这张表格所给出来的，是在若干个方面大家所熟悉的爱与慈的对比——父子之间的亲子之爱，伴侣之爱，乃至人对其他有情，比如宠物的关爱，它们有哪些共同点，又有哪些差别。特别是差别的部分是值得注意的——我说“慈心是净化了的爱”，或者说“爱是掺杂着烦恼的慈”。

慈心与吉祥									
爱 与 慈									
	关怀	温暖	接纳	支撑	祝福	包容	占有	染着	生苦
爱	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😞	😞	😞
慈	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

这个表格应该会给大家一点更细致的认识。如果大家对于这个能够形成一些感性的认识，那就像有两种茶，一种入口的时候倒也挺浓烈的，也满香的，但是后味是酸涩的。另外一种，入口是香醇的，而且其味重重，茶汤咽下之后仍然口齿留香。如果你是喝茶人，你愿意喝哪一种呢？你当然愿意喝后一种。谁愿意喝后味酸涩的茶呢？当然，说这个茶现在我舍不得，不喝，但也不妨碍喝一点好茶。一样的道理，在爱与慈这里，为什么我们可以有更好的生命经验而不去拥有它呢？

在“为何修慈心”这一部分，给大家介绍了它有什么样的利益，它有什么样的作用。后来，我还用我们现在的语言，半开玩笑地跟大家说，慈心，经典上说有这些利益，如果你了解了前边什么是慈心的利益所说的那些内容，那你应该意识到，慈心可以让人感性世界变得更美丽，也可以让人在情感上有深刻的洞见，我当时说，可以成为情感专家。虽然有半玩笑的意思，但是这也是事实。慈心有着这样世出世间的利益，然后我们获取它又不像今天的爱情那样，需要你有车有房，或者是漂亮的皮囊，它只需要你去按照正确的方法，付出一些内在实践的努力。

为什么相对来说，门槛不那么高的更美好的生命经验，我们仍然很难发起这种强烈的意愿呢？昨天我也有说，根本来说这跟一个人的

眼界有关系，他对于生命的认识、想象，被他的眼界局限了，本质上就是“等咱有了钱，豆浆买两碗”，它能想象的最出奇的就是“喝一碗，倒一碗”。如果对于生命有哪些可能性，有了不同于一般更广的视野，更深的洞见，那么这个人是可以发起正确的努力的。下面就来说一说，如何来做这个正确的努力——“如何修慈心”。

（三）如何修慈心

慈心与吉祥

三、如何修慈心

1、修习内容：

愿 没有敌意 柔软慈和
愿 没有心苦 怡然喜悦
愿 没有身苦 健康蓬勃
愿 安乐吉祥 离染解脱

2、修习次第：

容易到困难，个别到普遍。
亲、中、怨；个体、群体、普遍。

3、慈心差别：

(1) 慈无量心与四无量心
(2) 三种慈心差别 a. 众生缘慈
 b. 法缘慈
 c. 无缘慈

1、修习内容

首先来说如何来运作心，心运作的内容是什么，修习的内容是什么。前边说了，慈心在佛法中简要的定义就是望彼安乐——希望对方安乐，这个对方从个体到全体乃至一切有情，都可以。如果用我的话来说，那就是对于对方真诚的善意。望彼安乐，大家感觉那是一个愿望，那是内心的一个活动，是内心的一个状态，但是如果说到一个人对另一个人始终包含着善意，这个对大家来说是不是更贴近感性经验呢？如果用大家更熟悉的言语来说，慈心也可以说是对于对象的，对于对方的真诚善意。这个真诚善意，这种望彼安乐——稳定的心，如何来培养？可以用下面这样心的运作来引导它。

本来这是心的运作，但是对于一个不懂得如何直接超越语言来引

导心的人，可以用内心语言引导的方式，来帮助心去做这些运作。我为什么说这一番话呢？因为有一些人学了慈心禅的修习，特别是学了这个“引导词”之后，可能是因为对这个原理把握还不大到位，他就变得特别地黏着在这个引导词本身上。引导词是学步车，知道婴儿的学步车吗？或者是腿受了伤，或者腿脚有障碍，有那种助步车，引导词只是学步车，希望你有一天用不到这个学步车，而不是我要一丝不苟的始终用好这个学步车。所以，我们在进行具体修行引导词说明之前，跟大家点明这件事，这对大多数初学是必要的，而且有普遍的帮助，但是它本身不是目的，它本身是方便，是手段，是帮助培养慈心的。

如何来引导心呢？从这四个方面：比如祝愿某一个人“愿你没有敌意，柔软慈和”。敌意是内心当中的那种僵硬、冰冷、对抗、对立，它是相对弱的嗔，是嗔的等流。当我说到愿你没有敌意的时候，我不知道大家有没有反思自己，实际上慈心的修习，一般介绍的培养顺序，是从自身的祝福开始。自身的祝福不一定能引生很好的慈，但是对这个修习有很多好处，后面再分析。

比如我们把这个空格后面填上“我”——“**愿我没有敌意，柔软慈和**”。当这样的引导词在心里运作，心随之而转的时候，之前那样僵硬的，甚至是又冷又硬的心，可能突然被发现了，然后至于整个人确实变得柔软了一点，慈和了一些。后面是正面对状态，前面是应该离开的状态——“愿我没有敌意，柔软慈和”。下面这些引导词，今后几天要参加禅修的法友，应该记下来，或者直接记在心里，或者一时记不住先记录下来，上坐之后应该默念地引导心来做次第修习。

第二句“**愿我没有心苦，怡然喜悦**”。“心苦”包括很多，所有内心不快乐的、负面的情绪状态，导致内心不舒服，这些都算是心苦。

包括了忧虑，包括了内心的痛苦，包括了悲伤，包括了抑郁，包括了焦躁等等。总之，这些带着雾霾气息的内心状态，希望内心中都不存在。愿我没有心苦，不仅没有这些负面的，还有正面的——怡然喜悦。喜悦，内心的喜悦感，大家都知道的，这不是那种悦动性的不安的喜悦。大家知道甜美这个词吗？这里说的喜悦是那种很安宁的，很稳定的，那种恬然喜悦。至于说“怡然”，我们有一个词叫心旷神怡，说的就是那种内心的状态。曾经有法友跟我说，找不到内心怡然的感觉，直到看到了 Double Rainbow（双彩虹），什么意思呢？很多人的怡然从哪来的呢？是从怡人的风景中得来的，他从审美中去获得这种怡然的心境。这其实是一种间接的方式，也是费力的方式，还可能是高成本的方式。旅游是需要成本的。这里说到直接调动心，令心进入怡然状态，呈现怡然的状态，这其实是在培养内心的一种能力——能不能自如地善巧地把握内心状态的能力。

我们很多人，受过很多教育，但是所受的教育里不包括一些很关键的东西。认识这颗心吗？拥有对于这颗心自如把握的能力吗？也不用太自如。能有一些基本的能力，对于一般世间的生活已经有极大改观了。想一想，如果这个人有这种内心的能力，常常安住于内心的怡然喜悦中，不必用外在环境迎合他内在的期望，也不必非要到到令人惊艳的风景中长养，这是一种多绿色的能力呢？你不需要去改变这个世界让我满足才快乐，因为另一个人可能想改变成另一个样子。

“没有心苦，怡然喜悦”，刚开始的时候可能对于不习惯怡然喜悦的人，这多少有困难。不过，记住，心是可以训练的。心的状态也是缘起的，因缘所致的，常常这样修习就会有改观。特别是，当自己对其他有情真诚地传递祝福培养慈的时候，慈心真升起了，内在的喜乐会自然现起。

第三句“愿我没有身苦，健康蓬勃”。“身苦”，包括了身体的疾

病，以及外来因素造成得创伤（各种外伤）。还有一类是由于衰老带来的身苦。当我们说到“健康”的时候，主要是指没有疾病，不管是内源性的还是外源性的伤害，外伤、内身的疾病都没有。“蓬勃”，是指的有朝气蓬勃的状态，对应的是老苦消失。

最后一句“愿我安乐吉祥，离染解脱”。前边三句说的都是安乐相，这里是总的在这一个有情身上和合的安乐状态再一次提出来。若问跟前边有什么不同，前边是一一别说，这里是作为一个和合的总说；在生命的状态关注上，前边是一个一个别的关注、调整，到这里是总的再一次的呈现。“愿我安乐”，这是“安乐”两个字。“吉祥”呢？像我们昨天的课程一开始所说，在我所引导的慈心修习中，会涉及到吉祥，为什么涉及到吉祥呢？大家都希望安乐，可是，从佛法中大家知道，安乐是个结果，是有它相应的因缘的，那么，是什么导致安乐的出现？安乐的因缘是什么？这主要被吉祥这个词所概括。在《吉祥经》中，佛讲的三十八种吉祥，绝大多数都是安乐的因。所以，在这里“愿我安乐吉祥”，这个“吉祥”很重要在哪儿呢？这是对自己很重要的一种提醒和确认，希望我能去行于正道，具足这些安乐的因；愿我远离那些恶不善法，远离众苦的因，这是吉祥的意思。后面我们会专门依着《吉祥经》来对“吉祥”做稍微细致的说明，这里将它停在安乐因的层面就好。

“离染解脱”，大家应该知道这是究竟的安乐。前边的安乐，可以说是上面大体的一个和合，大家可能呈现的更多的是世间安乐，当下身心的安乐相。那么，“离染解脱”，这是生命究竟的安稳——涅槃寂静——生灭灭已，寂灭为乐，是这样离染解脱，终极的安乐。如果你对于佛法有认识，真的知道这是最好的，你会不希望拥有吗？连大家一起吃饭对于合乎自己口味所谓好吃的都想多来一点，何况这种终极的安乐呢？如果觉得说，我对这个没想法，那只是因为不认识。

还是回到那个关键词，这是眼界的事儿，眼界决定了你只爱喝豆浆。当然，从修行的战略上来说，有的人可能会希求尽快解脱，有的人可能因为其他的战略考虑，不着急自己的解脱，但是并不意味着他的修行之旅不指向于这样的究竟安乐，后一种情况我说的是菩萨道。

这是“修习内容”，给大家做一个介绍，是用这四句话，在内心中反复引导这个心。初学可能因为对这样的言语言句还不熟悉，所以更多注意力可能会放到语句本身上。这个不奇怪，但是请记住，这个语句本身是要引导心的，引导心去运作，所以更重要的是心要慢慢地在放松的状态下去呈现这些，呈现这个语句中所引导的内容。

2、修习次第

慈心的修习，对于自己的这种祝福，只是开始，真正的培养是在后面。后面以一定的次第来进行慈心的培养。分别是什么呢？大的来说，是从“个体到普遍”，在个体里，又是从“容易到困难”。因为我们前面讲“什么是慈心”的时候，跟世间情感中的爱做对比，大家应该比较容易了解到，你熟悉的这种世间的爱——亲子、伴侣或者是对动物乃至朋友之间的这种情感，是容易在你看的顺眼的人之间发生呢，还是看不顺眼的人发生呢？还是面对看着顺眼的人容易发生。我看这个人比较顺眼，这不光光是说容颜，还有这个人的行为方式，他的言谈举止，甚至他的品性、他的修养等等。所谓看着顺眼，就是内心感觉这个人比较可亲。

慈心的修习，在个体层面上，要依着亲、中、怨的次第，渐次修行。什么叫做依着亲、中、怨的次第渐次修习呢？就是对于可亲的亲近的人，选一个具体的对象，应该是自己见过的，确有其人的。不要说我喜欢孙悟空，哪怕是你在电视上看到的某个明星，没关系，他不认识你，没关系，主要是你认识他，内心对这个人感到可亲，他就是

特别亲近的人。这个“亲”不是指的血缘关系的亲属，觉得是内心的亲近感。从这个把握它，选一个这样的人来对它做上面的一些修习，把这个人确定好，然后对他真诚地祝愿——“愿你没有敌意”乃至“愿你安乐吉祥”。在这样言语引导的时候，对于初学可能只是一遍言语的引导，心不能发生感觉，可以在适当地放松的状态下，反复地这样同一个语句来引导心，多少有一点味道，再到下一句。

修行不是在完成任务，不是在糊弄洋鬼子，一定要实打实地向于内心的转变去用功。在说到这个时候，选择对象，有一个原则，可能要注意一下。前边我们对比了慈与爱。也说明了慈与爱的差别，特别是相对于慈所具有的占有、染着、生苦等问题。你在修慈的时候，要小心，不要变成修爱，什么意思呢？你所选取的修慈心的对象应该是自己不能生起男女欲贪缠缚的对象。不要我刚才说了一个也可能是电视上的明星，回去就选了一个修，最后成了她的死忠粉，那就是染爱的特征。这个，我特别地是比较一般地说，是这个对象是自己不容易生起男女欲贪缠缚的对象，我没有特别地说同性异性，这个看个人的取向，我没有任何其他的倾向性，只是在这里把原理说出来。

对于这样的亲近的对象选取之后，对他反复这样修。选几个这样的对象呢？你如果时间很充裕的话，至少选两个：一个是很亲近的，就是看到他，想起他，嘴角就要翘了，如果你没有，我很抱歉。这种很亲近，很容易生起来；另外一个，可以是很亲近，但是可能不是那么强的，就是要有一个梯度。当然，如果时间紧或者是久修已经熟练了，那也可以只选一个，或者初学，我只是尝试性地修习，选一个就好。我时间很多，我这一个月每一天都可以像闭关一样好好修慈心，那你可以随自己意来安排。

下边说“中”，“亲”是指的内心亲近，再强调一下，因为很多人

把它解说为有血缘关系的，还有人把它说成一定要是我至亲的人，不是这样。就像大家所看到的那样，因为密切的接触生活在一起，加上人的烦恼，往往在这种直系血缘关系中存在着很复杂的情感纠结，他反而可能不如跟你有一定距离，又对他感觉比较顺眼，内心感觉比较亲切的人，修慈更容易。这是说亲近的人。

中庸的人，中是指中庸的人。中庸的人，是说这个人认识，至少见过，想起他内心没有亲近的感觉，也没有排斥的感觉。这个人就是路人甲，他完全可以是在商场中擦肩而过的一个人，或者是你工作中大家虽然认识，但是只是见面点头，没有任何交集，也不会有什么厉害冲突和喜乐情绪的附着。总之，你在中庸这儿需要找一个路人甲来修习，他在你内心不造成亲近的感觉，也不造成排斥的感觉。

如何修习呢？仍然像前面所说的这样，将这个人现在眼前，不一定看清他的长相，就是好像在真实地面对着他，然后对他这样真诚的祝福——愿你没有敌意乃至安乐吉祥。这是第二类中庸的人。

第三类是所谓怨敌。所谓的怨敌，是在内心的情绪反应上偏负面的一类，想起这个人，内心就有一点不舒服。恭喜你，你找到了一个怨敌。想起这个，内心就有一些不舒服。这个不舒服，可能也有程度的不同。有一些人只是稍微地有一点不太舒服，有的人可能严重到看他就受不了。在怨”这一类人的选择上是很重要的，为什么？因为挑战性比较大。你如果时间紧张，选一个怨敌来修的话，我建议初学，不要给自己选择珠穆朗玛峰。你选那种疏离感、排斥感比较弱的，甚至需要仔细体验一下：“他到底对我来说算是中庸还是怨敌？对他有一点点不喜欢。”你可以选这样的人，降低门槛，不要上来就“我要勇攀珠穆朗玛峰”。如果时间充裕，可以建议大家按照梯度选几个，“怨”类的修习落差很大，从只有一点点不喜欢，一点点排斥感，一

点点不舒服的人，可能到杀父之仇，可能到这个人深深地伤害了你——“我这辈子都不原谅他”，现在不仅要原谅他，还希望他好，这个跳跃太大，对一般人来说这是相当难的事。我也不要求大家一开始就能够做到这样的程度。

诸法因缘生，心的转变、善法的增长，不善法的调伏会渐次深刻地发生，只要你去循序渐进地修习。不过，当你真的能够对于过去的怨敌，内心充盈着这样真诚的善意，充盈着关怀、接纳、支撑、包容等等这些正面的力量，充满了对他的祝福，真诚地愿他没有这种苦而充满了安乐，甚至就呈现他很安乐的样貌。自己整个人对他呈现这样儿，直接地生起欢喜，自己整个心浸泡在这样暖洋洋，甜蜜中，你这个时候发生了自己生命中革命性的事件，你可能有生以来第一次强烈体会到一种强盛的善心所。这不是什么了不起的事儿，不是说原来我真的可以像圣人一样，这只是偶尔偶尔修习里有，还没有到不可动转的境界。但是，谁经验到这个谁会有刻骨铭心的一种生命的受用。那个时候很多过去对于你来说，只是高大上、政治正确的道德说教，就变成了你生命的体验——原来人是可以拥有这样高尚的道德，原来我也可以拥有这样的高尚，原来高尚是快乐。

这是亲、中、怨的说明。合起来再强调一下：时间紧张，每次只选一个，最开始选择的时候不要太挑战，特别到“怨”的时候，如果自己从“亲”到“中”还能够修习过来，一到“怨”立刻烦恼现起，之前那一点慈心都没了，怎么办？再回加油站。什么是加油站？你前面生起慈心的修习场所就是加油站。那是什么呢？“亲”、“中”，回到那边去培养一下，把这个速度提起来，再冲击怨敌，因为心是有惯性的，比如刚有一个人惹火你，怒气冲冲地把电话摔了，这时候有人推门进来，你看向他的眼神是充满了杀气。刚进来的这个人惹到你了？你为什么带着这种情绪呢？因为人心的状态是有惯性的，你要利

用好这个事实。嗔心有惯性，慈心就没有啦？嗔心也有，慈心也有。所以世间会找人办事的，都是趁着这个要办事的人高兴的时候去办。我没有教大家别的坏的东西，我说的也是一个世间的事实。这是什么意思呢？人，这种正面的情绪状态，负面的情绪状态都有关系，如果“怨”类对你确实有挑战，你不要紧张，不要怀疑自己不行，更不要责备自己，你只是前面加油之后慈心的培养不够。我说把速度提起来，就是把惯性酝酿得更强盛的意思。那慈心比较强盛了，再去对怨做修习，难度就会降低，难度降低就容易突破，而且一旦第一次修习过去了，以后没那么难，因为你有过一次摧伏烦恼的经验了，你也有在这个有情身上升起慈的经验了，它会不那么难。

这是说亲、中、怨的次第修习。如果概括地说，是从容易到困难。这里有一个什么特别情况呢？我下面的话没有责备任何人的意思，我们只是来说明各种情况，有的人在内心中感觉不到亲近的人，感觉不到哪一个人跟他是亲近的，让他想起来内心会柔软一点，温暖一点，没有哪个人是他想起来会多少愿意露出一丝微笑的，这怎么办？因为总的原则是从容易到困难，如果人实在找不出来一个这样的，那可以从其他有情里找一找，还是真实存在的，比如可能某个蠢萌蠢萌的宠物，对于他来说会让他的心柔软下来，会让他的心温暖起来，会让他扬起笑，那个宠物就是他的“亲”，那就是他亲近的对象，我们不一定非要是亲近的人，因为这个慈心的培养最后是遍满慈，无量慈，是遍一切有情的。第一步的修习原则是从易到难，从选最容易的开始。如果在人中确实找不到合适的起点，那么在动物中；如果他有神通，在天人中，可以的。

下面在个体的修行基础上，要拓展慈心的范围，如何拓展呢？从前面一个一个的个体修习，现在变成某个原则下的群体来修习，什么叫某个原则？可以依方所为原则，比如对这一个房间里所有的人来修

习，这个房间稍大一点，有的房间小，可能二三十人，自己更能够任持得住。更进一步扩大这个方所，比如这一个寺院，更进一步可能整个城市，再进一步扩展出去，这是就空间方所来说。从这样空间方所，个体到群体，最后的普遍意味着什么呢？尽虚空遍法界所有有情。这是就方所为原则来做的一个拓展性的修习，从个别到普遍，最后也是遍及一切有情。

还有没有其他原则呢？有，比如佛教讲六道，也有的说五趣，一回事，不是哪一个说多了，哪一个说少了。相当于说分类法上有一点小差别，都是面对着一切有情一个分类标准的小差别，不管是六道还是五趣，这一类一类分门别类地修习，如果用佛法的话来说，这是依据有情的界别来修。说今天的话，就是依据有情大类别的特点来分类修习，比如愿一切人安乐、吉祥等等这样。对应的畜生、鬼趣、地狱、天人等。我这是讲解的时候不必要一个一个说，大家修习的时候千万不要“等等”，要具体的一个一个修，而且每一类都是普遍地作意。

所有人，那就是不管好人坏人、男人女人，前面为什么要亲、中、怨的修习？那个“怨”类特别重要，“怨”就是你本来不喜欢、不接受的人，有排斥、有反感看不惯的人。这里我说了差别很大，有的人确实是世间意义上的十恶不赦、恶贯满盈，我对他也需要修慈？你需要对他修慈。那不便宜他了嘛？你觉得呢？这就是慈心的高明之处，远离了贪嗔。再说你对他有慈心，是你内在的德行，并不意味着你在智慧判断上认同他的罪恶。我不认同他的罪恶，我知道那是罪恶不善法，那将导致苦恼，给他自己和别人都带来困扰。但是我真诚地希望他的生命能够具足美好。他具足美好还是这样十恶不赦吗？当然不是了。你不祝愿他安乐吉祥了吗？他如果吉祥经的三十八种吉祥都达成了，那不应该是你跪拜的人了吗？三十八种吉祥里面有没有实证涅槃法啊？你说，就他……？这个心就成问题了。佛法从来不是把什么人

钉在耻辱柱上遗臭万年，永远希望这每一个有情都能离苦得乐，你不肯他变好，那是他问题大？还是你问题大？你内心都不能够真实接受他的改变，那你觉得谁的问题更大？你内心都不真诚地希望他变成这样美好的样子，那这个世界能好吗？

你们有没有看过一些影视作品或者文学作品，有人想改过，周围的环境要把他固化在那个错误的样子上？人孰无过，过而能改，善莫大焉。如果从轮回的视角看，请问无尽的轮回里有一个从始到终清清白白的人吗？你是这样的人吗？你没有去地狱里滚过油锅吗？你没在三十三天当过天主吗？那你今天不还是这个熊样吗？请恕我用了一个粗糙的词，因为粗糙的词让人能够记得住。这在有的论里说为“数数高下过患”。轮回里什么没品尝过呀？除了圣道的安宁，你都品尝过。向往财富，你曾经拥有比这多得多的财富；向往权威，刚才开玩笑说三十三天天主你都不知道干了多少回了，何况人间的？有什么用？不还是今天这个 B2 样嘛？那还把这些的追求当成有真实意义、究竟意义的，何其愚痴呢？特别是认识到这样无尽的轮回里，没有一个人始终清清白白，你能够认识到这个缘起，你就能够对于别人改过修善多一份包容、体谅和支持，不至于内心——“就他那个样还配这个？我还能希望他好？我希望他马上被抓住枪毙。”不！我宁愿他改过，为人类作出更大贡献。这里很有意思，在这里你如果真的能够对怨敌类的，对这一类人开始转变认识、转变心态，德行生起了，你也变得跟一般为贪嗔所使的人不太一样了。一般的人，别管才学如何，总的来说是被贪烦恼、嗔烦恼所驱使的。自己能够这样看，叫做正见视角下德行的增长。

这是说到群体，当你说一切人的时候不应该空泛。这也是为什么前面先有个体的修行，亲、中、怨的突破之后再来做群体修行的原因。因为群体里有你看的过眼的，有你看的不过眼的，有善良的，有罪恶

的，你真的能够平等地真诚地予他们以祝福吗？真能真诚平等地以你温暖的心包容他们、接纳他们吗？

这是说了两类，从个别到普遍修习的原则，一类是方所，一类是类别，主要就是这两大类。这两大类的末后都可以普遍地“愿一切众生如何如何”，最后都可以这样。方所的修习，如果能够一念遍缘整个的法界当然好，不能的话有一种技巧是分区来做。过去说四方四维上下所谓十方，就是东、南、西、北这四方，东北、东南、西南、西北这四维，再加上下，这是十方。其实今天大家懂得坐标轴，不一定非要这样，用你能够操纵的分区方式，你来做分区的这样的普遍地修习也可以；当然你要一念这样遍缘，那也不用非要这样。我一直说，这都是方便，本身不是目的。你如何来操作这些细节，主要是方便，但是这里的原理要把握。因为这一个部分是修习的细节，在禅修营中还会给大家一些引导，大家如果参加禅修营的，在禅修中有问题也可以写在纸条上，每一天晚上会有相应的答复。

3、慈心差别

在“如何修慈心”中，我们说过了“修习内容”和“修习次第”。接下来说一下慈心的差别。

（1）慈无量心与四无量心

每个人都多多少少地体会过与烦恼杂染相俱的慈心，比如亲子之爱，父母对于子女的这种爱等等，多多少少都体会过，不过就是掺杂了烦恼毒的慈。前面的修习，大家从亲、中、怨，特别是对怨敌的突破而有前后一致这种慈心的情况能够体会到，它跟一般感情上的那种爱不一样了，而且当你对怨敌修慈的时候，你内心并没有像从前世间情感那样——因为对他有慈就有爱，那里不需要喜欢，你仍然可以不认同他，不认同他现在的作为，但是你内心真诚地希望他安乐离苦。

这个时候，这种慈不涉及到了有染着性的喜欢，那是染着，这里能够看到差别。可是一般人虽然体会过烦恼杂染伴随的慈，可很少体会或者几乎没有人没经修习就体会到离开烦恼杂染的慈心，经过上面的修习能够体验到。

前面说到从个别到普遍，这个普遍到最后，是遍及所有有情，一切有情，意思是什么呢？意思是一个例外也没。注意啊！嗔心是慈心的死对头。你对这一个有情有慈心就没有嗔心，有嗔心就没有慈心（是一刹那里）。你如果把某个人固化在自己对立面上，不可以给他以真诚的善意和祝福，那意味着你对这个人没慈心。你哪怕只对一个人没慈心，你也不可能有慈无量心。过去我开玩笑说，我可以对所有人修慈，除了某国人，这就不行。一个都不行，何况一国呢？

慈无量心具有之后，你会发现一件神奇的事情，你同时也具有了悲无量心、喜无量心和舍无量心——慈悲喜舍四无量心。你这样像上面那样说去修习，当你生起了慈无量心的时候，慈、悲、喜、舍四无量心都具足，原因是什么呢？你希望他安乐，跟希望他离苦，虽然可以分开说，但是上面的修习是包含在里面的。另外，这个人希望别人安乐，它自然就包括了离苦。实际是这样。那为什么会有喜，这个喜是怎么回事呢？这个喜，不是我想起什么事儿对我好我很高兴，今天中了彩票很欢喜，不是这个意思，而是因为看到慈心的对像得到了安乐离苦自然而然地内在涌发的欢喜，这个不靠造作。你们为人父母的想一想，孩子有什么好事，孩子很快乐，你心里甜蜜不啊？就是这个意思。这就是因为他的安乐，自己而生的欢喜，这是自然而然的，你不需要去举，这个喜是因为众生安乐离苦而生欢喜。你对修习的对象，在这儿生起了慈心悲心，同时对他就有喜心。你修习就知道。舍心指的是什么呢？指的是没有贪嗔的障碍。一般人过去的情感世界总是附着的贪嗔的，特别说到怨敌类，为什么不能够对他生起真诚的祝福和

善意？不就是嗔烦恼的障碍吗？现在，你如前所说，次第修习，突破了亲、中、怨的障碍，意味着慈心突破了贪和嗔的障碍。对一切有情能够生起平等的慈心、悲心、喜心，在一切有情边，没有了贪嗔的系缚，从这个意义上说舍心，说无量舍心。当你对一切众生能够生起无量的慈心、悲心、喜心自然地也就具足了舍心，所以虽然在倡导慈心的修习，实际上，当你修习得力、成就的时候，发生的是四无量心。这是第一个说明。

（2）慈心差别

第二个说明，是在慈心的浅深——也就是说跟智慧的配合上有三类差别，这是大乘经论中的说法（在三乘共法中也有），相当于说是大乘不共法包含的内容。

1）众生缘慈

众生缘慈是三乘共法所说。我们前面所说就是众生缘慈悲。什么意思呢？内心取有情相，取我相、取人相。然后基于这样的我相人相来培养慈，乃至一切众生，取一切众生相来培养慈。不要觉得这个不高明，这个绝对是大多数人不具有的，请不要好高骛远，你迈上第一级台阶再说下面的。

2）法缘慈

法缘慈指的是什么呢？惟见于法，不见于我，只是这样的五蕴之流，我不可得。当下的身心是这样的，另一个五蕴聚也是这样，只是缘起的五蕴之流，人不可得。其他有情都是如此。在这个情况下可以修慈吗？可以。请问怎么修？需要你对于法有一点认识。我们在前面说的希望“没有敌意”“没有心苦”“没有身苦”等等，在一般人没有无我慧的帮助下，他想到的都是这个人，他没有敌意、没有心苦、没有身苦等等，安乐吉祥；实际上，在无我慧相应下看这些现象，只是

这样关联五蕴运作中，没有这样的心苦；只是这样五蕴关联的色蕴上没有这样的身苦。这样而已，我不多说。因为我们在场可能多数人对于无我慧的修习还不够，所以说法缘慈只是介绍。

法缘慈想要修习得力需要两个基础，一个是前面慈心修习的基础，再一个是无我慧的基础。当然，不必说这两个都很深了才可以尝试——法缘慈的圆满修习，至少得是声闻的无学，但是我们可以随顺修习。

3) 无缘慈

“无缘大慈，同体大悲”，你们都听多了吧？如果我告诉你们，一般看到的解释都是包含错误的通俗说法，你震惊吗？震惊居然是错的。无缘大慈不是我跟你没有什么缘，我对你也有慈，那跟前面四无量心的慈有什么差别啊？再说了，你咋知道没有缘呢？无始以来，谁跟谁还不沾亲带故呢？那这个“无缘”是什么意思呢？就是没有具体的取相所缘。这个心所缘对境这个缘，不是我跟你之间有没有缘，不是这个意思，而是心并不需要取相为所缘，是这样的意思。那是什么意思呢？这就是性空慧伴随的慈。

从法缘慈开始已经是悲智双运了。悲智双运——慈悲与智慧的双运，慈悲与智慧的双运不是慈是慈，悲是悲，智是智，而是慈悲跟智慧在一心中具足。就像什么呢？就像我们广东喜欢吃甜的，当你把这个清水中加入了一点糖，加入了一点柠檬汁的时候，这个或者可以叫柠檬糖水，什么意思呢？当你喝一口的时候，你还分得出来里面的清水、糖和柠檬吗？在这一口里具足这些，但是不妨碍你分别说。悲智双运也是类似的，实际上是在这一心中同时具足了慈悲和智慧，法缘慈开始已经是这样了。

无缘慈只是智慧更深。它是法空慧摄持的相应的慈，不仅不取我相、人相，不仅不取众生相，而且连五蕴相等这一切法相都不取。

你说那跟睡着了有什么差别？如果不取相只能是睡着的话，那圣道也太好证悟了。这里我之所以不愿意去讲太多，就是因为我们现在多数可能还不具足相应的基础。但是是可以的，我之所以回过头来说说法缘慈，一心中具足这样慈悲和智慧，就是要类下来，下面是一样的，不过是智慧转深转广而已。

你们修习慈心，如果得力的话，有经验的话，你会体会到所谓慈心本身。慈心本身你不好体会，我说一个对立面，我常常举的所谓的伤心禅，什么意思呢？一个人，自己独自在家收拾收拾房间，阳光从窗子照进来，一切还都还挺好。自己坐在床边，看着窗边投进来的阳光照在地上，忽然之间莫名奇妙的，不知道从心底哪个角落就飘起一缕忧伤，然后慢慢地就充满了自己整个心房，最后把自己整个人抓住笼盖在其中，一天出不来。能体会我说的这个这个情况吗？如果有过这种生命经验的人就知道什么叫做忧伤本身。他这个忧伤的出现，当然有因缘，肯定是有远因的，不过那个用今天的话说是暗伏在潜意识层面的，在他的一种浅表意识中呈现的就是忧伤的情绪，他不知道从哪飘出来的。他这个时候体会到的是忧伤这种情绪本身。我举这个负面的，大家就能够想象到。你看，我们人的生命经验，对负面的完全可以把握，而对正面的什么叫慈心本身——“法师！你在说啥？”

你能够理解这种忧伤的状态，不需要特定什么所缘就有忧伤住在心间，甚至笼罩整个人，那你为什么不能想象反过来的情况呢？是有反过来的情况啊！不需要特定的所缘去调动慈心，慈心就是他的心。我跟某位法友说，甚至为了帮助你理解，可以说慈就是心，心就是慈。这样说不严谨，作为强调说。他在这个状态里再配合以无我的观慧，即便是缘有情也不取有情相，这是法缘慈；有性空慧——一切法不可得，见诸相非相的智慧配合，那就是无缘慈。我们六榕寺比较重视《金刚经》，《金刚经》说“不取于相，如如不动”，你以为是什么呢？你

以为是什么状态呢？那就是空慧相应的安住。现在说的是这样的空慧配合以这样遍满稳定的慈，他们在一心中交融不可分，这叫无缘慈。无缘慈，按照大乘经论的说法，是在佛陀身上才圆满，当然我们可以随顺修习。这是给大家讲一下，不仅有众生缘慈（前面介绍那些），如果想进修，还有法缘慈和无缘慈。菩萨道的悲智双运是有它实际的修行基础的，不是一句口号，有它相应生命经验的真实做支撑。如果没有这种生命经验的真实做支撑，想三大阿僧祇劫行道？早就被打回原形了吧。

（四）为何如此修

我们介绍了“如何修慈心”，接下来，在知其然的基础上我们来探究一下所以然——“为何如此修”。前面讲的慈心要这样修习，现在要说一说为什么要如此修习。其实刚才在讲如何修的时候，对第四个部分“为何如此修”，我们已经有了相当程度的剧透。在说为什么要亲、中、怨，个体到普遍，还是提到了一些“为何如此修”，不过还是在这儿做更细致的深入专门的说明。

1、为何以此次第修

前面说了两类次第，一个是个体层面上的次第——亲、中、怨；另外一个是从个别到普遍的次第——个体、群体、普遍。为什么要以这样的次第修呢？前面有剧透在哪儿呢？一个是亲、中、怨上，那是从容易到困难。我们学一个新东西总是要从容易入手处来做，你想想，我们学走路不都是大人扶着手，或者自己扶着什么支撑物——墙、助步车，来学的吗？这也是一样，亲近的人，自己可能自然就容易对他生起慈，所以这样的祝福比较容易发起。当这样的祝福发起，安住在那儿，能够开始体会到慈心，更重要的是让慈心不断的变得充盈、稳定、有力。

充盈，是什么意思呢？不是只是一点点，而是很有这种力量，很有这种整个的饱满度的这种慈心。稳定，我们一般人的情绪不稳定，就算你爱自己的孩子，前一刻恨不得举到头顶，下一刻就巴掌抡起来，巴掌抡起来的时候，自己还以为是在爱孩子，实际上是嗔心。曾经有一位同学做了父亲之后说，被儿子气得肝儿颤。自己都说气得肝儿颤了，那肯定是嗔心。一般人情绪不稳定，但是一般人对心没有认识，总觉得“我对你是全然的爱”。在孩子看来不一样了，孩子内心中想的是“你那次打我了，就这一件事儿，我记你一辈子。”你可以采访一下，问问一些成年人有没有记一辈子的挨打？但是，虽然自己情绪不稳定，杂了这么多烦恼毒，自己主观地认为我对他都是爱。这就是问题。不光是亲子之间是这样，伴侣之间也是这样。前面说到了很多方面，像包容等等。记住，在你挑剔的时候就是没有爱的。真的是这样，如果你一直挑剔，就一直在消灭爱，最后你就不用挑了，天各一方了，还挑什么？

这是说为什么？一般的心不稳定，被世人那么歌颂的爱是这样的不稳定。你有没有稳定地住在过——哪怕世间的爱里？如果有，那你在世间情感生活方面是比较“幸运”的。我不能用“幸福”这个词，这个词太容易刺激人了。在慈心上我们可以有意识的去修习它，即便在亲近的人身上修习，也可以让他越来越聪明、越来越稳定。稳定地住在慈心里，稳定地住在一种正面的善法的情绪状态中，那个对身心是非常好的滋养，多少人没品位到。人的很多爱好，很多活动，可能不一定是为了色声香味触直接来刺激身根等等这些感官所起的，它主要是为了引发心理的一些享受，心理的一些乐。其实，所有内心的正面的这些相应的乐受，基本上都可以通过主观的训练获得，不过很多人不知道。我们在这里只说慈心，说了充盈，说了稳定，意味着我们一般的那个爱，常常是不充盈的，不稳定的。主要是双方还都不知道

或者觉察到了也没有办法，那就只能制造问题，或者把问题搞得越来越严重。

为什么说有力呢？因为慈心这个善心所，它叫无嗔，它是有破坏不善法的力量的，它是有制服不善法的力量的，它是有遮止不善法令它不生的力量的，这个是否有力，就表现在他对其他恶不善法，特别是嗔恼的遮止上，或者是破除上，在什么时候表现呢？在慈心修习中，当你对怨敌修慈心的时候，你慈心是否充盈、稳定、有力，特别后面的有力，就表现出来。这也是为什么那么跟大家说，如果自己修慈，在对怨敌修，吃力，没有办法进展下去，这些不舒服的感觉又现起，也就是嗔和嗔的等流活动的时候，要回过去修慈心的原因。你慈心力量已经不足了，你要回过来再长养慈，当慈更加充盈、稳定、有力之后再再来面对这个嗔怨来修慈，是这样的原因。

至于“个别到普通”，大家可以看到，这是慈心从一个具体个别对象、个体对象向多个对象扩展、适应乃至充盈稳定的遍满，这样一个过程。在这个过程中，有一点我想特别强调，就是以“类别”来修的时候，可以做一些细致的功夫，你如果真的希望自己的慈心特别的管用，希望自己的嗔恼能够更好的被调伏，特别有志于修行菩萨道的，希望自己能打好菩提心的基础，那么，下面这一段可能对你特别有用。

在对“类别”修的时候，可以做一些什么样的细致功夫呢？看一看自己不喜欢的这个人（就是怨敌类的），他是因为什么不为我所喜。因为他的言语令人生厌烦，这可能是原因；甚至是“外貌协会资深会员”——只是因为他长得不好看，就对他生厌烦，这也都有。找到自己到底是什么因素，他身上的什么特质，导致我对他有嗔心或者有不喜歡、有排斥，找到这个特点。在你分门别类修的时候，你把这类人拿出来修，因为你不止对他一个人这样，实际上只要有这类特质的你

都不喜欢。这一点可能女性会敏感一点，说“我不喜欢什么什么样的人”。男众一般没有——“我也不知道我不喜欢什么样的人，反正我不喜欢他”。在这里（特别对男众说），请用你的智慧来分析一下自己的内心，我为什么对这个人不喜欢？他身上的什么特质导致了我的这种排斥、不满意、反感、对立，甚至是嗔恼，找出来，把这一类人做群体来修习。只对这一类人修吗？不，你要修的是平等的慈，与舍心相应的慈，什么意思？你要把跟他对立的那一类拿出来一起修，对两类人生起平等的慈。比如，我是外貌协会的，我对那些容颜不及格的会有反感，那我肯定对容颜超标的喜欢，那就把他们两类放在一起来修，对容貌丑陋的和容颜端庄的这两类放在一起修。假如说，说我不喜欢言行粗鄙的人，那我对于言行有礼教养好的人肯定就高看一眼，看到这样的人，他这样说话、走路、做事就感觉舒服，看到那样的就不舒服，要对言行粗鄙的和这些言行有礼的，放在一起修，对于这两类生起平等的慈心。我这只是举例，看看自己日常生活中，在哪儿发作这个不欢喜，为什么不欢喜；在哪儿发作这种反感、排斥和嗔心了，为什么有这样的嗔或嗔的等流，找到它们，这往往是关于人的。那么，你这样来做成对的修习。你如果真的想改变自己，这个工作我建议每天都要做。如果你一天能安排两坐禅修，晚上也能安排一坐的话，请你一定反思，今天坐前一定反思一下今天是否有嗔，或者嗔的等流在活动，内心是否有过这种排斥、反感、对立，乃至说嗔的活动。如果有，对象是谁？什么事？什么因缘？把这个个体可以放到今天的“怨”里边修。对于这一类特征的人，放到今天的群体来特别修，你如果做这个功夫的话，过个半年、一年你再看一看，会很不一样。

还有更挑战的，现在说不说，我多少有点犹豫，怕把你吓到。也有修慈有一段时间的人意识到这个问题，比如我怕蛇，这个人说“我怕蛇，我想起蛇，想起来那个毒牙，想起它冲我练蛇拳，我就是害怕，

就是紧张，就是没法对它修慈”。其实也不是没法修，也可以修，只要肯修。那么，像是这些，这个要求有点高，这不是一般世间道德，像这些确实有可能给自身带来伤害甚至致命的有情，能不能对它修慈？当你有一天，真的能够诚心诚意地对它们生起跟亲近的人一样平等、关切、慈心祝福的时候，你会理解历史上为什么会有一些圣人，在刀斧加身的时候，神情怡然，甚至对刽子手说一句“活儿利落点儿”，那个是人生的修养。不是说，我赞成毒蛇来伤人，我赞成恶兽来伤人，我赞成杀人狂来杀人，当然不赞成，但是，即便面对这样恶逆的有情，这样恶逆的境界，内心可以不改于慈，仍然是慈心充盈遍满。

你们有不少在今天这个时代学过一些国学的，像《论语·里仁篇》里说“君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。”“里仁”的意思就是“住于仁”的意思。君子啊，甚至没有吃一顿饭的那么短的功夫，内心离开仁的状态。什么叫仁的状态？过去我也不懂，只能从文字上做各种理解、想象。等我修了慈，我就知道了，仁最对应的今天我们佛教里的词汇就是慈。你真的是有慈心的人，你带入慈心去体会，基于你对慈心的体会了解，去阅读一下一些儒家相关的东西，特别类似《论语》，你对里面的仁道、仁恕之道、忠恕之道会有更深刻的把握，这是题外话。我们回来继续说这个仁，这个仁我们在这里作慈心解，“君子啊，连吃一顿饭的时间都没有离开过仁”；我们替换成慈心，就算是情况很急迫（赶不上飞机等），内心没有焦躁不安导致慈失去——“造次必于是”。“颠沛必于是”呢？战乱频发，东躲西藏，颠沛流离，即便在这样朝不保夕的情况下，仍然内心安和充盈、慈心遍满。“君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。”问问自己可不可以有这样的修养？愿不愿意有这样的修养？这是在“为何以此次第修”这里，我做了一些进一步的说明。

2、为何以此内容修

什么叫以此内容修啊？内容是什么？“愿你没有敌意”这些。为什么要以这个内容修呢？从前我最开始教慈心禅的时候，我没有太注意这方面的分析，因为在我看来很正常，直到我的膝盖上中了一箭。是什么意思呢？有一次，有一位法友在禅修营问个问题。说：“法师！我祝愿他没有心苦怡然喜悦，没有身苦健康蓬勃，什么安乐吉祥，我没感觉，我可不可以祝他发财？这样我很有感觉。”我简直太感谢这个问题了。让我意识到应该在这个方面跟大家做一些解说。当时我怎么回复这个问题的呢？挣钱是为了什么呢？挣钱是为了更苦吗？不是，挣钱是为了安乐。请问，安乐是目的？还是挣钱是目的？安乐是目的。看你，说假话了吧？你心里明明挣钱是目的。什么意思呢？绝大多数人早就忘了“挣钱是手段，安乐目的”，他在为了挣钱牺牲本来可以获取的安稳，甚至付出安乐的代价来挣钱，这不就是手段和目的真颠倒了嘛，我开玩笑说“你们说假话”，当然不是故意欺骗，只是人有很多“我没意识到”。

再说钱的功能，钱的功能不是只带来安乐，钱带不带来焦虑不安感啊？特别是有个风吹草动，无产阶级像我这样的还好，有产阶级都紧张，谁说钱只带来安乐？更多的我就不论证了，论证的像我是反社会主义分子一样。这就是为什么不在这儿直接祝你发财的原因，因为发完财不一定怎样，你总不能祝愿别人“我祝愿你辛苦一辈子到头来不一定怎样”吧？你这是祝愿还是诅咒啊？所以我们真的知道什么是手段，什么是目的，我们直接祝愿目的，祝愿你这个美好的目的能达成，祝愿你生命中实现这些美好。“美好”这个词大家都愿意接受，但什么叫美好往往不知道。这里所说的就是美好，生命中美好的具体样貌，简单地说没有身苦心苦而具有身乐心乐，这就是生命的美好，因为心乐包含的因缘和层面比较广，包括了一些刚才说的审美，包括

艺术、哲学、科学等等带来的内心的快乐，其实都属于心乐的。可以把人类文明中这些正面的导致内心快乐的事情都包含进来，你不必一一说，你一一说，说之不尽。只是真的认识到，一个人，他目的是身心的安乐，其他的都是手段，那我为什么不直接祝愿他的目的而去祝愿他的手段呢？手段有时候还不一定导致问题，就像我们说钱，钱能够给我们带来一定的资具，但是不能保证安乐，内心一定别把这个逻辑搞错了。人的一大悲哀，就是出发的太久，忘了为什么出发。本来是为了生活好挣钱，后来为了挣钱把生活好搭进去了。人混淆目的和手段，甚至人颠倒目的和手段，让目的去为手段服务，这怎么能不越活觉得内心越憋屈呢？实在是自己搞错了。这是简单说为什么以这个来祝福的意思。

慈心与吉祥

四、为何如此修

1、为何以此次第修

2、为何以此内容修

(1) 奔忙为何，所求为何

(2) 所求是价值观决定的

(3) 价值观是生命观决定的

(4) 安乐离苦是生命内在根本需求

(5) 如此修习顺于生命实道

大家看我下面有一些文字，那是为什么呢？如果有必要是准备跟大家就这个问题稍深一点探讨。

(1) 为何奔忙，所求为何？

不知道大家有没有反省过，学习、读书、工作，各种拼搏，你在些奔忙到底是为什么呀。到底为什么在奔忙啊？年轻人只好说我要独立啊。那已经独立的中年人呢？就只好说，我上有老下有小啊。把自己说成共产主义分子。是有这些现实生活的因缘，但是到底在为了他

们的什么奔忙？或者为自己的什么奔忙？两件事摆在眼前让你选，你是靠什么选啊？背后起作用的是什么呢？

（2）所求是价值观决定的

其实深刻地说，背后起作用的是价值观。比如，都是为了家庭生活幸福，有的人第一优先度是多挣钱，有的人第一优先度是身心建设，或许有不同境遇导致的紧迫度的差别，但是在后面可能更深刻地反映着价值观的差别。有的人价值观是清晰稳定、逻辑明确的，有的人是不一定的。现在如果问我们每一个人，你的价值观是什么？或者说你认为什么是有价值的？什么是没价值的？什么价值高，什么价值低？我不知道大家能否说出来？你认为生命的价值何在？意义何在？

（3）价值观是生命观决定的

如果深刻的追究下去，就是这个问题——生命的意义何在？价值何在？什么是真正有价值的？有意义的？什么又是没有或者是更少的？这个问题，如果再深刻问一点，你为什么这样来说明价值？在这个社会的学术上，对于价值观有各种说法，但是你凭什么这样说价值？为什么你说的这个就有你说的价值？

我过去曾经用过这样的思想实验，来跟大家一起思考这个问题。想象一个情况，如果我们生活在这个地球上，然后突然发现一个足够大的小行星，奔我们地球来了，按照它的轨道计算就会撞上，撞上之后，地球甚至会被撞得裂成几大块，那就意味着地球的毁灭和整个人类文明的抹除，意味着这个。那如果这个事情发生，价值有没有被破坏？我们感觉这个事情很不好，至少在我们心里感觉很不好。这件事很不好，那反过来说，如果人类真的联合起来，动用现在一切科技的可能，手段的可能，把这个小行星远远的就给炸碎了。比如我们这些武器怎么怎么样安排使用，把它炸碎了，最后我们全球人类在它本来

应该跟我们撞个对面的时候，一起仰望天空看一场有史以来最壮烈的流星雨。背景音乐响起一首老歌。那这样的努力有没有价值？我们感觉这样的努力有价值，我们觉得要是就这么撞上了，那是价值的毁灭；如果这样的努力能够化解这样的灾难，这样的努力太有价值了。

换一个情况，整个宇宙，完全没有任何生命存在，也不存在生命的可能，就连生命出现都不可能。这仅仅是思想实验，因为这个是不可能宇宙中实现的，所以我们来做思想实验，假如说整个宇宙完全没有任何生命，也不可能发生生命，不可能出现生命，这一切星体都是死气沉沉的，地球仍然在这儿，日复一日地运转，还是这个小星星迎着地球扑面而来，他俩撞上不撞上，谈得上什么价值的得失吗？谈得上价值不价值吗？整个宇宙一片死气沉沉。不要说人，连个跳蚤都没有，不要说跳蚤，连个细菌都没有，完全没有生命的迹象，也没有生命的可能，这时候撞不撞怎么撞有什么关系呢？随你乱起乱灭有什么关系呢？同样是星球相撞，为什么就不涉及到价值了？为什么就谈不上价值不价值？为什么？中间差在哪？差在有没有人，或者更广泛地说差在有没有有情。前面那个之所以能感觉有价值被损害或者是价值得到保护，甚至是这件事情本身很有价值，那是因为它涉及到了有情。在那个情况下，涉及到的是有情存亡，但是价值只在有情生死存亡上能够表现吗？不至于，因为我们平时这些不都涉及到生死存亡，我们还是会有价值感，那后面更细致的是什么呢？

我举另外一个思想实验的情况，这个就有一点现实可能了。当然我不希望有人去试，纯属虚构，请勿模仿。假如有那么一个疯狂的科学家，他觉得人类是宇宙的大害，他要除四害！怎么除掉这个人类的大害呢？他搞一种细菌武器，或者是病毒武器，搞一种空气传播的烈性病毒，传染非常迅速，潜伏期非常短，而且非常致命。你们知道埃博拉很致命吧？类似于这样的，非常致命的，致死率近乎百分之百。

那假如说他搞这样的病毒要害全人类，他这个事情有价值吗？没价值。这个事情还是涉及到了人类的存亡，我们不妨在思想实验里把它这个病毒的伤害等级调低一点，它能够导致被感染者耳聋，这个不致命，跟前面的条件有变化。那他做的这件事情，算有生命价值吗？不算。仍然是不道德。仍然是价值的反动，如果他实验室里有一个助手，正义感被唤醒了，要破坏他的这个伤害全人类的举动，最后经历过一番好莱坞大片的情节，他的计划被这个助手彻底破坏了，全人类避免了一次伤害，请问这个助手的行为有没有价值？有价值，我们感觉有价值。但这也没要人命，也没救人命啊？可是，他的计划成不成涉及到了什么？涉及到了我们人苦乐的差别，如果那个发生，对我们身体的伤害是身苦，很可能也会伴随着心苦，但是那个助手避免了这件事，就避免了我们承受那样的苦。

价值当然跟有情有关，在第一个思想实验看到了，价值感是依托于有情的。下面这个实验是说明依托于有情的什么？依托于有情的苦乐。当这样说的时侯，大家看这个小标题说“价值观是生命观决定的”，能不能有体会？既然价值是跟有情，跟有情的苦乐密切相关的，那你如何认识有情认识生命就决定了你如何认识价值，你如何认识有情的苦乐就是决定了你如何去认识价值。

这个我可以说的再细一点。中国一般人觉得有后世吗？没有。中国一般人觉得。人死如灯灭，所以，在亲人亡故的时候特别的悲伤，觉得是永别。实际上，人在轮回里有一些纠缠是挺紧密的，有时候你想永别都不可得。“我再也不希望碰到这个人了。”对不起，他在拐角等着你。觉得生命是断灭的，觉得这个苦乐跟我的善恶行为完全没关系的，他的价值观跟三世因果的生命观——苦乐是跟我的善恶行为相关的，能一样吗？这就是我们有正见的佛教徒跟一般断灭见的人，他的价值差别，价值观的差别，我在这里是简略说。在其他地方，我曾

经有过比较详细的一些说明，愿意的也可以找来参考。

这里说“价值观是生命观决定的”，特别是生命观中，关于生命苦乐规律的这一部分，跟价值观特别密切。像我们佛教徒觉得杀生这个行业是非正命的行业，为什么？那里充满恶不善行。让你从事这个行业去发财，你干吗？你不干。这是你的生命观、苦乐观、价值观决定的。但是，在一个断灭见的人来看，杀它我发财，那好事啊！他觉得对这个对于他不构成价值上的挑战，他认为发财是好事，他的价值观里，如果做屠宰能让我发财这是好事，所以这种事会他去做，这就是不同。这就是生命观——苦乐规律，导致的价值观差别。

（4）安了离苦是生命内在的根本需求

不要忘了，我们在说为什么如此修。我们都祝福人身安乐、心安乐，为什么祝福这些？因为这些是最具价值的，这些是价值的指向。前面的思想实验，你可以有空再想一想。实际上我们看每一个有情，包括我们人，大家的所有努力奋斗，都在趋利避害，没有有哪个正常的人，希望我明天过得更惨，没有这样的。安乐、离苦是生命内在根本需求，其他的一切都是这个推动的。再花哨的价值，他如果不是虚构的，他最终的落脚点还是要落到有情的离苦得乐上。再花哨的表述，构建得再遥远再高，最后还是落在这儿，我会一一地去举例说。

（5）如此修习顺于生命实道

我们对于生命有这样正确的认识，就会知道，我们人，包括一切有情都是希望能够离苦，希望安乐。那么我们也知道苦因是什么，安乐因是什么，所以我们自己行于正道。在慈心的修习中，我们从果上祝福对象具有心安乐、身安乐，具有身心的安乐；在因上也祝福对象具足这样安乐离苦的因，祝福他具足吉祥，特别是我们还真诚地祝愿每一个有情都能够获得生命终极的安乐、离苦，那就是离染解脱，这

就是我们为什么要这样来修习的道理。

时间关系，上午我们就学习到这里。

【答疑】

怎样突破心魔障碍？

问题：顶礼师父！弟子有幸参加过您带六榕寺佛学班的慈心禅修习，但是在修习过程当中，修到“怨”的时候，那个十一年前给自己的家人带来重大伤害，重大非礼伤害的人跳出来了，让我负面情绪涌出来困扰着我，甚至日常生活当中，只要看到新闻报道，关于类似的事件，我内心都同样非常痛苦。我也知道这是我的心魔，但是目前还没能突破此障碍，请师父开示怎样修习克服此障碍？

法师：不用先攀珠穆朗玛峰，因为你心中构成敌怨的，构成不欢喜排斥感的不止这一个人，我今天在前面修习内容中说过，先找这样可以修习过去，至少可能修习过去的来修习，就是反感度不是那么强，排斥感不是那么强的，先来修习。随着慈心力量长养越来越充盈，意味着自己内心堪能一一相应的能力越来越强，这个时候，你过去的障碍可能突破。你不要觉得自己现在突破不了这个，是很大的问题。事情要一点一点来做，障碍要一点一点移除。我祝愿你能够在慈心的学习上有良好的进展。

最后一起合掌，作一回向。

【回向偈】

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

上午就到这里，祝大家吉祥！

慈心与吉祥（三）

（五）略话《吉祥》

1、慈心、吉祥、《吉祥经》

之前的两次课，我们探讨了“什么是慈心”、“为何修慈心”、“如何修慈心”包括“为何如此修”。对于慈心，慈心的利益，修习的方法以及相应原理做了介绍与探讨。因为在慈心的修习中，我们涉及到了吉祥，我说这主要是指安乐的因，离苦的因，那么它到底所指为何呢？有没有什么佛法中的教典，能给我们一些明确的指引或者参考？当然是有的。有一部经，名字就叫《吉祥经》，是一位天人向佛请问吉祥为由，佛开示的经典。字数不多，二百多个字，但是所含摄的内容，从五乘共法到三乘共法，直至涅槃解脱。应该说，佛法的大要涵盖在其中。特别是这部经契合于一般在家众的身份，因为那位请问的天人，他是从一般的在家众的角度来问的问题，所以针对这样的角度佛的开示对于我们今天的佛教徒，或者愿意参考佛陀的智慧来过好这一生的人，都是很有意义的。下午，我们就来学习《吉祥经》相应的内容。

2、请问最吉祥

《吉祥经》的第一段，内容是这样：

如是我闻，一时，佛住舍卫祇陀园给孤独精舍。时已深夜。有一天神，殊胜光明，遍照园中，来至佛所，恭敬礼拜，站立一旁，以偈白佛言：“众天神与人，渴望得利益，思虑求幸福，请问最吉祥？”

这是第一段。发起，是一位天人向佛以请问的形式提出问题。因为我们是相对讲其大要，所以我不会像传统讲经那样，对一些字句作过度的发挥。

“如是我闻”，简单地说，就是我听佛这样说，我曾听佛这样说。

“一时”，是印度的习惯，说曾经有一次或者那一次，是这个意思。

“佛住舍卫祇陀园给孤独精舍”：当时佛住在舍卫城祇陀园给孤独精舍，也就是大家熟悉的祇树给孤独园，那是祇陀太子和给孤独长者都有贡献的一处僧园。“精舍”这个概念，跟今天天我们一般汉传佛教徒了解的情况不一样，今天的“精舍”往往指很少的几位师父住的一个地方，一般来说地方也未见得大。在古时候，这个“精舍”，佛世的时候指的就是僧园，就是所谓僧伽蓝——僧团住的地方，更对应于我们今天汉传佛教中寺院的概念。要是对应意译，今天翻可能就翻成了“祇陀园给孤独寺”，那样就不是这个味道了，他翻译成精舍（winara），我们知道是什么地方。

这是给出了时间和地点。

“时已深夜”，这个事情发生在什么时候呢？是夜里的时候。大家看很多经典中，凡是涉及到天人来向佛问法的，不少都是在夜里。那疑问就来了，难道天人都上夜班吗？不是不熬夜吗？一方面有时差，再一个，佛在白天的时候，常常可能要安排一些时间给僧团，或者是出去乞食，见一些世间的人，另外像这些天人，他们与佛的交流，一般都不现在人前，所以他是在夜里来到佛前的。

“有一天神，殊胜光明，遍照园中”：天人身上是有身光的，当然对一些天人来说，这个身光现不现，他是有自在力的。这个天神他有很殊胜的光明，将整个祇陀园都照亮了。

“来至佛所，恭敬礼拜，站立一旁，以偈白佛言”：他来到佛陀前，恭敬如仪，礼拜，站立一旁，这些是当时表示恭敬的礼仪。来了是有问题要请问佛陀的，他是以偈颂的方式来把请问的因缘和问题提出来。什么样的因缘呢？

“众天神与人，渴望得利益，思虑求幸福，请问最吉祥。”是这样的因缘。这是什么意思呢？有的注释书上说，当时有一些人，大家在讨论“什

么是吉祥事”——出现了什么，幸福就会接踵而至，大家有不同的意见。当时有很多说法，就像我们中国民间说，早上一开门看到喜鹊在枝头上叫，我们中国一般认为这是吉兆——好兆头，吉祥的兆头，什么意思呢？要有好事发生了。什么是不吉祥？是不是碰到黑猫是不吉祥？他们的讨论就是这一类话题。大家的讨论，观点不一致，甚至还有天人参与进来。天人的层次有差别，所谓的地居天离我们欲界的人生活的区域更近，有时候一些因缘下有可能发生交互，但是他们绝大多数是生死凡夫，仍然是业流中的可怜者，只是在这一生的福报好一些。“**众天神与人**”，大家为什么要探讨这些吉祥的征兆，这些吉兆呢？当然都是为了获得安乐、幸福、利益，“**渴望得利益，思虑求幸福**”；于是就问了这个问题：佛陀！我们争执不下，不知道什么是真正的吉祥——什么出现了，安乐就会到来，幸福就会到来，利益就会到来，你能不能告诉我们呢？“**请问最吉祥。**”这个的起源和最开始问的问题，大家都清楚了。

其实，这个问题换成今天的话说，就是：佛陀！你告诉我，我怎样才能获得幸福安乐？这样的话一说，大家是不是有一点精神了呢？吉祥跟我们日常语言有点远，更像拜年的话，那如果说获得利益或者幸福，大家会感兴趣，所谓的吉祥就是相应前置的征兆，如果有这些就会有利益，有幸福。世尊正面回答了这个问题，世尊的回答是从外部支撑的这些吉祥、这些因缘开始，慢慢过渡到人本身，从人本身一般的世间的技能、德行，到基于佛法智慧所强调的内在建设，直到更高的（比如八正道等等）实证涅槃法。从外围到核心，从基础到高层，是这样一个渐次的深入。

3、尊敬有德者

我们先来看第一个偈颂：

“勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥。”

佛回答说：不要亲近那些愚痴的人，应该与智者多打交道，对于那些

有德行的人，要真诚的尊重，这些是最吉祥的。这样说好像没什么高明，我们来细致地看一下。

首先“勿近愚痴人”：什么叫愚痴人？什么叫近愚痴人？愚痴人是智商在某个指数之下的吗？还是学历在什么之下的？如果是学历的话，佛世那个时候学历怎么换算呢？如果是智商，当时怎么测的？当然不是这种层面的愚痴和智慧，指的是什么呢？对于生命的真实规律、基本规律有没有认识，说的明白一点，对于这个世间是有善有恶、有业有报、有前后世、有凡有圣这样的基本事实是否有了解、有认同，是否有这样的正见。有这样的正见，按照这个来生活是智者。反过来，以与此相违的邪见作为自己生活的根据，有种种不符合于生命真实规律的决断与运作，这是愚痴人。这里的愚痴和后面的智慧，在这个偈颂中主要是这个层面的智慧与否。关于生命是这样前后因缘相续、善恶业感苦乐报的事实与规律是否有认识，是否有了解，以及是否能依之而活，这是愚智差别。不了解这些，不能够按照这样正确规律来生活的被称为愚痴人。

这个“愚痴人”的范围打击面有点大，那怎么办？勿近愚痴人，那我只好上山了，去一趟市场都是愚痴人。这就要说一说这个“近”，这个“近”当然是物理距离上，就是真实的空间距离上，大家打交道不要多，不要数数地习近，因为这样数数地反复地频繁地接触，恐怕容易受到错误的影响，负面的影响。如果做不到，就要说到“近”的另外一种意思，之所以要“勿近”，是为了避免负面影响，如果能保证不受负面影响，那也是没有亲近愚痴人的意思。比如说有一些人（我们上午还提到过），他如果有一些不善法，他如果想改善他的生命，往往需要外部的帮助。比如说有一些曾经触犯刑法的，他要想改过可能需要一些帮助。比如人生曾经有一些错误选择和尝试的，假如说是吸毒者，他可能需要外来的帮助，那帮助他的人算不算是亲近愚痴人呢？如果算的话，那就不能帮他们了？如果能够不受他们错误的影响，这也不算是亲近愚痴人。勿近愚痴人，首先是能不打那些

不必要的交道就不打；如果确实要打，在不受对方错误影响、不良影响的情况下，也算勿近愚痴人，否则前后两句怎么通啊？

后一句“**应与智者交**”：假如说我是愚痴人，我想跟智者交，怎么办？你要是不能够从受不受影响这个角度来把握亲近与否，那就没有办法通达。也跟社会现实、佛法教化不相容。佛教化了多少愚痴人？佛的弟子们教化了多少愚痴人？像我们作为愚痴人就是要跟智者交啊。“应与智者交”，跟前面的意思恰恰相反，如果在物理距离上就能够常常的亲近这些有智慧的人，对于生命的规律、真理、现实有了解、有认可并依之实践的人，那还好。如果没有办法在空间上拉近距离，数数亲近，那么能够承受他们正面的影响，也算是与智者交。你阅读智者的书籍，算不算与智者交？所谓的思接千古，这也算是与智者交。

“应与智者交”跟前面形成对照，从两重意义上来把握，一个是物理距离，一个是是否受影响。

下一句“**尊敬有德者**”：对于有德行的人为什么要尊重？是内心真诚地尊重，不是说做个表面样子，仅仅是出于社交礼貌的尊重，那种尊重我们都知道，起的正面作用小。但假如说你的内心中有某个你真正信重的人，觉得他很值得自己尊重，实际上你也容易受到他的影响。如果你尊重的人有一些正面的品质为你所重，那些会潜移默化地影响你，甚至成为自己的目标方向。那些负面——他不去动的也可能成为自己的底线，他有这样的好处。“尊重有德者”本身就是自己受到良好影响的一种方式。这个人他认同这些道德，尊重这样有德行的人，对于他好不好？好。

所以这三句顺下来说“**是为最吉祥**”，这就是最吉祥。大家一看，这个也不太高啊，这怎么就最吉祥啊？后面还有一个实证涅槃法呢，比较起来明显实证涅槃更吉祥，那为什么这就要用“最”啊？怎么看？是这样。人的因缘不一样，如果用爬台阶来说，所处的阶梯也不一样，有的人在起

始阶段他需要的是遇到好人，听到好话，这个时候你跟他说实证涅槃法，对于他来说可能吗？他连基本的善法还没怎么听闻呢，你说实证涅槃法，那不是空话吗？那对他不构成现实的吉祥，那对他是遥远的诱惑。对于这个人来说，他能够接触到这样的好人，远离那样的愚痴人，就是最吉祥——下面的事情成为可能。后面依次的最吉祥，不意味着彼此矛盾。既然说“最”那肯定是没有比他高的，最多是有并列第一。但是看下来都是最，又有这样次第浅深，怎么都说“最”啊？是不是修辞不当啊？对于处在这个台阶上的人来说，这就是最恰当的他能够接受的最上吉祥，他可能的最上吉祥。你让一个恶业缠身的人上来就怎么样，他真的还没有具足那样的资粮，他亲近善士，听闻正法，慢慢来，是他恰当的，这对他来说是最上吉祥。

既然谈到亲近善士，那前面这两句话“勿近愚痴人，应与智者交”，也不妨进一步依一些经典的意趣多说几句。大家如果去看《阿含》及《中舍》，有一篇经文就提到了一件事，提到什么事呢？这一法一法，彼此相因，渐次深入的次第。我刚才说了“亲近善士，听闻正法”，你们很熟悉，这是所谓的四预留支的前两句——“亲近善士，听闻正法”，后面两句是“如理作意，法随法行”。法随法行，一个早期的翻译叫做法次法向。我说的那个，一个法接着另一个法，逐渐导向深入和终点就是法次法。一个法接着一个法，向于究竟，法次法向，是这个意思。那么佛法中的法次法向，从涅槃一点一点向前推究，大家知道推究到哪儿吗？《中舍》那部经就推究到“遇到好人”。什么叫遇到好人？“应与智者交。”为什么呢？大家想一想，佛世的时候，文化、思想、智慧的传递传承，载体是什么？电脑吗？网络吗？手机吗？音像制品吗？甚至，书籍？都不是。是什么呢？师徒之间口耳传受。师父都是记在心里的，然后交给这个来学习的人，是从自己口中说出来，对方听到耳里，印到心里，慢慢地消化吸收，成为滋养生命的力量。也就是说，你遇不上好人，学不到法，不像今天我一个

人猫家里刷手机就能学佛。那个时候亲近善士、与智者交、遇到好人是闻法的前提条件。所以，如果说到当时的这种时代因缘，你来看“**勿近愚痴人，应与智者交**”，就有深一层的意思。这个是要做什么呢？这是要受正确的影响，要受正确的文化影响、智慧指引的意思。四预流支是什么意思啊？就是从凡夫变成预流果圣人需要的四种因缘，这叫四预流支，就是那四句话——“亲近善士，听闻正法，如理作意，法次法向。”你做好这四句话，就能够达成从凡夫到圣人的转变。

大家学了好多佛法，如果问你一句，从凡夫到圣人需要哪些条件？你又给出一脸茫然的问号，那就不对了。四预流支就能够保证一个凡夫达成圣者。前面两句“亲近善士，听闻正法”是遇到了好人，听到了好话，后面是自己的努力。今天这前边两步是可能简化为遇到一本好书，并正确地学习它。可是这是某种意义上你遇到了一位遥远的智者，通过他的文字或者是他语言的记载，来向他学习，接受他智慧的滋润，还是从智者那里受到良好影响的意思。这就是善知识的意思。“亲近善士”的那个善士，就是大家熟悉的善知识。这里说的智者也是善知识的意思。对应的愚痴人也可以说是恶知识。从这个角度，基于佛法更深地来把握。

把这个偈颂放在最前面，也能够理解它的必然性。你后面的一切正确的努力和可能是基于你听闻正法。听闻正法，又依赖于你遇到正确的人，特别在那个时空因缘条件下。再说一下，在今天你看到一本好书，听到一段好的讲法的音频也都算。怎么保证有这个好因缘呢？你全靠今生的努力就没法保证。我们大家总说善根善根，善法因缘善法福德，就在这个上表现了。今生闻法因缘如何，很大程度上是异熟果报，要是觉得今生的因缘不太好，那怎么办呢？从今生开始栽培。真的对于缘起有认识，那就是充满了建设性。什么不够，又需要，那就去栽培什么好了。

4、置身于正道

下一个偈颂：“**居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥。**”

“**居住适宜处**”：这说到要挑好学区这个意思。我们中国人很熟悉孟母三迁的故事，三择邻就是在择适宜处。我们都知道环境对于一个人的成长影响甚巨，对于成年人有没有影响？还是有。所以要选择适宜处来居住。你说不会有影响？你看看，假如你家楼下是KTV……，还是会有影响。**居住适宜处**，这涉及到了环境的影响，要把握好。

“**往昔有德行**”：这个“往昔有德行”，主要是指过去生有善业。“**居住适宜处**”，不仅能够避免负面的影响，还会受到好的影响，那自己“往昔有德行”会让自己在这一生，在依报方面，就是环境方面，更容易有一些更圆满的果报。

“**置身于正道**”：自己也应该让自己行于正道，而不是每一天常常在错误的观念指引下，没有底线的筹划一些事情。

“**是为最吉祥**”：如果能够把握好环境，自己往昔也有这样的德行，这一生又选择了正直的生活之道，这是最吉祥的。有时候如果不举一些负面的例子、反面的例子，大家看不出来它的好、它的重要和必要。我举一个例子，我想我们这个年龄的很多在年轻的时候看了不少当年的警匪片，假如说这个人，因为一些因缘，自己陷在了一个黑帮里，他想脱离就脱离吗？他周边都是这样的人，他想自己改恶向善就能改恶向善吗？没办法。这就是没有在适宜处带来的问题。包括孟母三迁中说到的那些事情，和我们生活中看到孩子模仿一些事情，包括成人受环境影响，在这些不合适的场所附近，确实受很多负面影响。不要轻忽适宜处，乃至对出家人也是如此。这里我不展开说，因为听众多数是在家众。

5、言谈悦人心

下一个偈颂：“**多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥。**”

这里的“**多闻工艺精**”指的是什么呢？一般如果不了解当时用词的话，会对这个“工艺”产生一些误解。它不只是指手工制作这些工艺，他其实是指的是自己所从事的这个行业，相应的职业技能。“工艺精”用今天的话说叫业务能力强。业务能力强，是一种吉祥。前面这个“多闻”什么意思呢？看书多？看书多也可以较“多闻”，不过佛法里的“多闻”主要是有智慧。为什么多闻可以指有智慧呢？刚才说了，那个时代文化传播，智慧传承的方式，是出之于口入之于耳的。这种多闻就相当于今天看书多，相当于知识面广，从这个引申出来知识渊博，再从知识渊博引申到有智慧。佛法中的“多闻”在用的时候，这两层意思都有：一个是因为知识渊博而有智慧，这是这一类。另外一类，就是指佛法不共的甚深智慧，它可能作为佛弟子没有听闻太多，只是知道五蕴无常无我，涅槃寂静安乐，甚至于此有甚深的实证，这个人是不是有智慧呢？是有智慧。配得上称呼他多闻吗？配得上。所以《阿含》里有时候说到多闻圣弟子，不一定说他一定听到多少经教，主要是指佛法不共的智慧。

“多闻”，两个层面，一个是确实学识渊博，另外有甚深智慧。“工艺精”指的是业务能力强，这翻成今天的话说什么意思呢？这个人学识渊博，有智慧，业务能力强，这是一种吉祥。在场的有一些还是学生身份的，我要说两句你们不爱听的话，这意味着什么？这意味着对应多闻这句，对于学生党来说就是好好学习，天天向上。“工艺精”我说直接的说明是业务能力强，实际上还有深一层的意思，就是为人谋而忠。我们不都是自己出来创业自己给自己做老板那样，也有的是为其他人其他机构服务的。那么自己业务能力是一方面，如果对这个不抱以端正态度，也配不上这里说的“工艺精”，还要有相应的正确的运用方式，这是说“多闻工艺精”。我为什么这样稍花一点口舌来说明它呢？因为我们很多汉传佛教徒，对于佛法对人的教导，特别对在家众的教导，莫名其妙形成的认识就是：佛鼓励我们出家。“多闻工艺精”——佛鼓励你好好学习，好好干工作。

下面“**严持诸禁戒**”：这说到了对于在家众应该或者可以持守的戒律，自己严格地持守，这是不是吉祥呢？这当然是吉祥的。

略说几句。有一些对于戒律不了解的人，总觉得戒律是对我的束缚。其实戒律不是束缚，是保护。你说怎么可能不是束缚而是保护呢？明明限制我不要这样，不要那样的？那汽车的安全带，还不让你在座位上自由运动呢，它是束缚还是保护啊？它起到的功能主要还是保护，即便它表现为不让你乱动，制止你随意运动的可能，但这恰恰是保护。如果说戒律表现上有所谓的束缚，但是它实际是保护。保护什么？保护人不犯重大的恶业。为什么？重大的恶业会给后生带来严重的苦。意味着什么？意味着很可能堕恶趣。

其实，人在没有智慧的时候，比较没有逻辑。一般人为什么造作恶业呢？或者是为了享乐，或者是为了来避免苦迫，主要就是这两类因缘造了重大恶业，但是，为了人间的享乐造了重大的恶业，后生受千百倍于彼的苦，哪儿多哪儿少呢？为了避免人间的一点苦迫，造作重大恶业，未来可能堕入不如意处，承受比那更难以忍受的痛苦，哪儿多哪儿少呢？如果大家对于安全带的保护没有什么深切认识，我提供一个我自己曾经看过的画面。

在我们中国某个高速路上，一辆车停在应急辅道上，然后画面里有一个女子，脖子卡在挡风玻璃上，那发生了什么呢？有一些紧急情况，司机一脚刹车，副驾驶这位女子没有系安全带，人嗖的一声向前冲，还好挡风玻璃只被他的头冲破了，没被他肩膀冲破，整个人被挡风玻璃上了枷锁。如果说不好听的描述，她呈九十度的姿势，僵在那里等待救援，自己能拉的出来吗？尤其女众肯定舍不得拉，还要这张脸。但是这样的情况本来可以避免的，哪怕你是上高速之前把安全带插上，再说上车插安全带，这有什么不好？明明这么一点小的努力就可以避免的重大衰损，一定不这样做。这是智慧呢？还是愚痴呢？看看我们日常生活中愚痴多？智慧多？**严持**

诸禁戒，是一种吉祥。

下面“言谈悦人心”：言谈悦人心是指，同样这个内容，你有选择以触恼人的方式说出来，或者以令人和悦的方式说出来，你选择什么呢？应该选择令人内心和悦的方式。内容的选择上也是如此，不要有意无意地去触恼人。真的出于教育和帮助做的必要刚性的劝导或者教戒，那是另外一回事。这里说的是人与人之间交往言语上应该注意的。人与人之间的课题，有多少是因为言语交流不当出现呢？有没有这样的体会呢？特别关系密切，或者打交道密切，一天要说话多的人，互相之间往往会因为言语的问题，造成一些隔碍、对立甚至冲突。言谈悦人心是一种很重要的修养，这是一种吉祥事。这后面是什么呢？其实跟后面所说的对人的尊重、谦逊这些有关系。一个人内心不那么高举自己，对别人的感受有体谅、有尊重。我们修慈心对人有真诚的善意，他在言语上就不容易冒犯人家。

最后说“是为最吉祥”：上面说的这些吉祥的，对于有相应情况或者处于这个位置的人来说是最上吉祥。

6、从业要无害

下一个偈颂：“奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥。”

这说道了家庭伦理和正命这两个方面。因为，为古时的印度是很显著的男尊女卑。即便在今天，你们对印度有了解的也会知道，仍然比较显着，更何况古时候呢。所以，这两句话明显是针对一个成年男性说的话，那大家可以推过来，今天例过来，对于一个成年女性来说也是同等的。

“奉养父母亲”：这是应该的。我们中国讲孝道，佛教里对于父母的奉养也是始终提倡的。在几部针对在家众说法的经中，佛都提到这一点，对于父母恰当的奉养。

“爱护妻与子”：刚才说这是针对成年男性说的，他处于社会性别中

优势地位，在家中也是当时的社会赋予这种主导的地位，他应该爱护自己的妻子和孩子。如果例到今天的女性，应该是对于丈夫和子女有恰当的支持和关爱。

“从业要无害”：这是正命而活的内容。在下面八正道多少还会提到。作为在家众多数需要从事一些行业、工作来获得经济收入支撑生活。但是这个行业的选择，有没有什么可以遵循或者说参考的规则呢？有。佛说在家众应该从事一些正当的行业，这里说“从业要无害”，主要是从生命的规律上说，没有对于其他有情造成直接伤害，最好也不要造成间接伤害。直接伤害的肯定是有问题，间接伤害的佛的态度没有那么明晰而强烈，不是说完全没问题，而是世间生活的不易和复杂。上午说了屠宰，这就是对于佛法来说包含了“害”的行业，是不合适的。

“是为最吉祥”：如果做到这些，是最为吉祥的。

人从事么行业很重要，特别是今天的生活方式、工作方式，一个人可能有很多时间在与自己的工作打交道，如果是这样的话，从事什么样的工作，如何来从事，就会对自己产生更加显著的影响。所以“从业要无害”，对于一个人向于吉祥、安乐来说是很重要的。否则，现后的安乐很难真正的获得。注意，不是说一定挣不到钱。上午说了，挣钱从来就不是目的，也不应该是目的，安乐或者安乐离苦才是目的。“从业要无害”针对的就是要安乐离苦，它比挣不挣钱更直截了当，这里说是为最吉祥，这些做到就是最上吉祥。

7、行为无瑕疵

下一个偈颂：“布施好品德，帮助众亲眷，行为无瑕疵，是为最吉祥。”

这里说到一些品德的培养。布施是福业，是福德事。当然，布施是有差别的，这个差别不仅表现在布施所施物的多少、高下上，更表现在布施者他自己的用心上，也与受施者接受布施的人有关系，这所谓的心、田、

事。你们不是学《成佛之道》吗？“心田事不同”，我这里不去多讲了，你们自己印证自己所学。

布施是很好的品德。我再多说两句，布施意味着什么？布施意味着损己利人，你们都多少行过布施，没有意识到吗？布施意味着损己利人。比如这个人把自己的钱拿出来，去做某种慈善事，或者护持三宝，他自己的钱，是不是减损了？他本来可以留着双11剁手用，现在不剁了，决定留着手把钱交出去，或者说把“刀”交出去，这是减损了自己的受用分，本来可以换成口红什么的（今天中午有人给我安利了一些案例，所以我顺手举出来），但是自己没有，减损了自己受用，布施给别人，对方受到了相应的利益，这是不是损己利人呢？布施属于我的财物——外财——损己利人，你们还需要想一下。那献血呢？甚至个别人捐器官，那不就更明显了？献血，你不要说200cc或者400cc不造成重大问题，那你回去喝什么红枣水呀？还是造成了减损嘛，那接受布施的人有没有受到利益呢？那甚至是救命之恩啊。说实在的，真可能你献的那些血就参与了一场生命的营救，是好事。这个自己受到减损利益他人，它这个意义就更明显了。说布施是损己利人，你是不是突然发现自己也很高尚？本来就是。我们不是没做过善法，我们只是对于善法认识的不够，我们对于善法没有更好地把它做好而已。可以做得更好。

布施好品德，帮助众亲眷。要注意，看看这里所说的，用半玩笑的话说，佛教徒不仅应该是一个国际主义者，什么意思呢？你可以普遍地帮助很多人，但是请不要忽略双亲、子女和亲朋眷友，从这样因缘的深浅，关系的亲疏远近来说，从世俗意义上责任义务的多寡来说，奉养父母亲、爱护与妻子、帮助众亲眷，本来也都应该是佛教徒所应修习的德行，也是安乐吉祥处。

在这里，可能给一些我们典型汉传佛教徒说两句话，大家很愿意来这护持三宝，这样都好，但是也不要过度地冷落了家人。请你把握好平衡，

你毕竟没有剃头换衣服。请不要干跟我们一样的事。你实在要愿意干，我们当然欢迎。请你通过必要的仪式转换形象之后，我们一起向前进。如果还是在家身份，不要造成别人对佛教的误解，我们更均衡的来修习善法。难到奉养父母亲，爱护妻与子，帮助众亲眷，不是善法吗？是善法，还是最上吉祥呢！不要左，学习佛法，修行佛法，也不要犯左倾错误，不要比一个和尚还左。师父你常年在外边跑，我在寺院的时间都比你多！当然了，个别为僧看守僧园的，那是负担更多责任，值得赞叹随喜。

“行为无瑕疵”：就是说自己在行为上没有那些可以让人挑剔，从世界的道德义务的角度来说，该做的做到了。就像有的佛教徒，自己人到中年，父母年迈，人老了之后有很多老病苦，自己调伏自己可能的身心恼苦，身体会很疲劳、疲累，照顾老人，那老人也许病榻缠绵久了，情绪不好，甚至有时候会有一些不当的作为。作为子女，虽然自己也老大不小，也五十往上了，但是还是要想办法调伏，来让父母能够更好地安享晚年。这样真是尽心尽力做了，别人谁也挑不出来什么不好和毛病，自己也内心特别安宁。不说报答父母恩——这可能不能说报答不报答，并不是交易，但是觉得自己确实尽了自己所能。这个不是一定要拼花费，过去不有一句话嘛，**百行孝为先，论心不论迹，论迹寒门无孝子**，不是说花费多少的事，有时候更多的是自己有没有尽到自己能尽也应尽的义务，该做的事情有没有做到。我这只是举一端来说**行为无瑕疵**，它可能是在方方面面，大家要去体会把握。所以，不要一成为佛教徒，学习佛法，修习佛法，就变得像半个出家人一样。对于在家生活，佛还是给了很多怎样跟修行配合起来的建议，希望学到这里，大家能有一份反思和再平衡。再平衡，请不要把这句话跟一些不恰当的政策联系起来。我们佛教徒需要自己生命里精力分配的再平衡。如果做到这些，“是为最吉祥”。

8、美德坚不移

下一个偈颂：“邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥。”

这里其实特别提到了五戒里的两个，作为着重来提出来。这个“邪行”应该指的是欲邪行，就是邪淫。这个邪行不是泛指一切的不道德，这个邪行主要指的是欲邪行，也就是常说的邪淫，欲邪行是需要禁止的，邪淫是需要禁止的。另外，克己不饮酒，要克制自己，不要饮酒。为什么特意提这两个？因为邪淫对于人伦道德的破坏力特别大，它对于整个社会会产生很多问题。这个根源是因为有情的一些根本烦恼，大家不要只是以为是贪欲——淫欲的贪欲，还有痴烦恼相应的我执，就是我见、我爱、我痴、我慢这些，为什么呢？因为这个，所以有彼此系属的内心执着和社会契约。所谓的邪淫就是突破了当时社会公认的社会契约，不管是法律形式的还是道德意识的。当然，邪淫是一个动态的观念，随着当时当地的文化、法律而有变化。也就是说，这件事情在法律上是否合法，决定了相应的情况是否属于邪淫。随着法律的变化这个可能有变化，法律没有明确规定的，要根据当时当地的道德观念来确定，是这个意思。这涉及到五戒里的邪淫戒，大家有意可以去更多学习，不多说。

“饮酒”为什么要特意提出来呢？因为，这个人本来不喝酒可能是谦谦君子，喝多了就不是他了，就变身蝙蝠侠了。这个还是好的，就怕变成别的。这个在有的论著里也说过，说到饮酒的过患，就讲到怎么变身一个什么样的人，最后这些不道德的事都做得差不多了。

这个不饮酒，在今天当然不仅仅是酒精饮料，还包括其他能够使人迷醉的东西，显著的就是毒品。说到克己不饮酒，大家总是有一点不情不愿，说到克己不吸毒，大家都点头，想一想本质差别有多大呢？我不去做太多的说明，其实大家未必是不了解，只是不思考，能意识到二者的差别吗？虽然了解，但是自己从来没有主动的把这个现起来过，从来没有随顺着这个事实和道理思考过，你那个“了解”，作用在哪？有作用啊，可以用来让我傲慢啊，你说的时候我心里说“我早知道了”。

人总觉得自己是对自己好，实际上很多人对自己不好。《柳叶刀》上

今年的一篇文章说喝酒没有适宜量，过去有人宣传“什么小酌对身体怎么好”，事实再一次打脸，那又是营销手段。实际上一口都多，一滴都多，就没有一个安全量。那就是毒药，只不过不太烈性而已。不太烈性就可以随便啊？我们每一次一场推杯换盏，都是在互相劝喝毒药。如果这样看，这个文化很值得为此唱赞歌吗？我们为什么不可以更明智一点？

“美德坚不移”：美德坚不移，大家能够品味出来什么吗？我说到欲邪行饮酒的时候，大家多少觉得有一点为难呢？特别不饮酒，为什么？因为有挑战，特别中国男士，在现实生活中我不饮酒有一些挑战，可能我们南方的省市还好一点——欢迎你来大东北！欢迎你来大草原！让你见识见识什么叫豪迈，让你见识见识什么叫从头再来！为什么“美德坚不移”要提呢？因为坚持美德不是一件容易的事，老歌唱到“这不是一件容易的事”，可是**事因难能，所以可贵**。

人活着是为了做容易的事儿吗？人活着是为了说容易的事儿吗？如果给你两条路，你选择，一个是用容易的方式过一生，一个是用正确的方式过一生，你选哪个？但是实际上很多人都是莫名其妙地流入了容易的那个渠道，这里有很多烦恼。“美德坚不移”是需要付出精进力的，是要跟放逸、懈怠、贪嗔等烦恼作斗争的，是要跟内外的负面因缘力量抗衡的。但这不是没有回报的，我刚才说“事因难能，所以可贵”，你现生身心清净，身心健康，以这样的福德利益来生受于善处，有什么不好呢？我有一个同学，我是辗转听其他人说，在没到四十岁的时候，因为肝癌去世了。诱因——酒局太多，肝硬化，肝癌，走了。好在哪呢？非要到那一步才后悔？听说有的病有后悔药治，这个病没有吧？

美德坚不移，是为最吉祥。请记住你对美德的坚守，不是没有回报的，那个回报记录在你看不到的地方，但是总有一天秋后算账，这个时候秋后算账就是好事了。

9、及时闻教法

下一个偈颂：“恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥。”

“恭敬”，如果换成另一个词，可能大家更舒服，就是尊重——对于人普遍的尊重，这个更容易接受。要一定说我对谁都恭恭敬敬，见到一个鞠躬一个，不仅你不舒服，对方也容易吓到。这个“恭敬”是对人由衷的尊重。注意！既然说到德行，就不是表面文章。表面文章张容易做，内在的修养不是那么容易达成，但是这是值得我们去努力的——培养内在对人的尊重和善意。

“谦让”，我觉得这一点我们中国人特别需要。可能是人口太多，资源稀缺，也可能是过去饥饿的记忆留下的烙印，什么都讲一个抢，明明是三个人等待上车，后面的还要向前抢，你抢出来那一秒钟能多刷几个短视频呢？意义在哪呢？这是缺乏谦让的美德。实际上在这种不止自己一个人的时候，有修养的人会适当的兼顾环境。如果有比自己更需要优先度的人，即便他处于优先的位置，他会礼让的。我们中国一直说礼仪之邦，宣传也是这样说，结果什么都是靠抢。我之前在美国生活那一段，有朋友挺长时间没回国了，回国来很不适应，说回去之后受到了反向文化冲击，为什么呢？去哪不管办什么都要这样。什么意思呢？你都得去不按秩序地向前挤。有的时候你按秩序永远没有你的事儿，比如说一些交通的情况，你想按照交通的礼仪和规则，打着灯，次第来，慢慢等，也许你后面应该会非常不满意你。包括一些场合，特别不习惯。我们礼仪之邦啊，我们这种彼此的尊重、照顾、谦让，在哪儿呢？我们也不要等待别人，佛法教导我们德行与智慧，教导我们人生的正道，自己尽量去做。

“知足并感恩”：知足重要不重要呢？特别重要。简单地说，当你内心发生了满足你就有幸福感，这是知足的重要性。幸福感意味着什么呢？意味着内在的安乐。这个人，不知足，比如说在某个主题上不知足，什么

叫在某个主题上？他对于自己拥有财富不知足，他的财富就是一个主题，那在财富这个主题上他就不会产生内在的幸福感和快乐。虽然总量不少，谁让他总跟福布斯的一二三名比呢？总觉得我还差得远，我是穷人，内心总是对此不满足；不满足，就不快乐。其他的也是这样。《遗教经》里怎么说？知足之人虽卧地上，尤为安乐。如果不知足，就是自己身在天堂也不称意。有一个偈颂，说的是出家人的状况，怎么说的呢？**所食不过一钵饭，眠卧惟需一小床，两张毡布足遮身，此外并是愚痴物。**自己吃的，不过是一升饭。睡觉呢，给你个一百平米的床，你还能怎么样啊？眠卧，不过是需要一张小床就够了。那这句话这个偈颂说的印度的生活，两张毡布最冷的天也就过去了。我们这边虽然冷一点，也差不太多。除了这个之外还要那么多干嘛呢？那不都是愚痴贪婪所需要的吗？哪儿是我自身所需要的？注意！这是出家人的话，不是说我回去把房子卖了。这是知足的意思。一个人知足可以自主到这个程度，少欲知足可以到这个程度，你要比下有余啊——“跟这样人的比，我的资具太丰盈了”；“跟这样的人比，我生活太奢侈，我应该为此满足”；“我应该比一比德行，他有那么高的德行、智慧，我不具有，这个是生命本身的。那个饭啊、床啊、毡布啊，那都是附属品，够支撑身命就够了。”当然这是说得比较深刻的。如果普遍地说，知足导致内心的安乐。感情上也是一样，这个人所求越多就越不容易快乐，反过来他很知足——“你那么忙了，能想着给我打个电话就挺好。你不用担心，我们先睡”，就好了。要是反过来，这个要求特别多——“你怎么又这么晚还没回来？”后面的情况，会快乐吗？谁也不会。我不去——举，我用了一个普遍概括性的，就是在某一个主题上是否满足，将导致在这个主题上是否有快乐，是否有幸福。幸福感弱，内心的快乐少，除了找外部条件，更关键的是自己内心。如果你贪欲的沟壑像马里亚纳海沟一样深，那你就算拥有珠穆朗玛峰也添不满。

“感恩”这个词我们佛教里一直提倡。要知道诸法因缘生，谁也不是

自成的，我能在这里跟大家说话，那是多少因缘支撑下来流动到此刻的，包括中午吃饭。如果用因缘观来看，真的是诸法因缘生，如果不以因缘来看，就觉得我很了不起，这些是自然而然的。如果以因缘观来如实观察就知道“如果没有这个，那可能；如果没有那个，还不可能”。对于这样善法得以成就，生命得以支撑等等，报以深深的感恩。这个不是表面上口头上的感恩，我们不能只在口头上感恩，要内心真的有因缘观，基于这样的因缘观，从智慧层面到自己的德行修养，有这种谦逊与感恩。

下面“**及时闻教法，是为最吉祥。**”“教法”指的是佛陀的教法。我一直说我们佛教徒应该是真理的追寻者与实践者。佛所觉证的法、宣说的法就是生命的真理，生命的真谛。我们及时的在因缘具足的时候来听闻佛法，也就是学习真理，学习生命的真谛，学习生命的规律，学习完后才可能依之来做相应的实践，那是按规律办事，来改善自己的生命，乃至达到究竟的解脱，所以及时闻教法是很吉祥的事。

10、适时论信仰

下一个偈颂：“**忍耐与顺从，得见众沙门，适时论信仰，是为最吉祥。**”

“**忍耐**”：人要有一点堪忍力，实际上人不同程度的具足堪忍力，但是有一个前提，得我愿意忍。你像小孩子愿意玩，比如说踢球，踢球也累啊，那一身一身汗出的，但是他愿意忍耐踢球时候的疲劳，他兴趣盎然，他在这个上有忍耐；但你让他回家干活干五分钟——不行，不干了，为什么？我太累了。他不愿意忍耐。我们要有忍耐的能力，甚至让必要的忍耐成为自己德行的一部分。比如要成办一件有意义的事，需要付出种种辛苦，需不需要一定的忍耐啊？需要！当然，如果是说恶不善法，需要很辛苦，我不忍了，那行，那很好，不要在恶不善法中持续地坚韧，要在有意义的事情上坚韧不拔，能够忍耐这些。包括我们生而为人，有谁是永远不生病的吗？没有。有谁不面对这一生的终止吗？没有。我们生下来会有老苦、

病苦、死苦，面对这些的时候内心能不能够安然接受，这也是忍耐的深层意思，你能够安然地面对这些，接受这些，这就是六度中说的安忍度在人天善法层面的表现。如果配合以慈悲心和菩提心的修习，在菩提心的统摄下，在般若慧的摄持下，这个一般的忍耐就可以成为忍辱度——忍辱波罗蜜。前提我说了，要真的是有菩提心有般若慧摄持，那才成为菩提资粮叫做波罗蜜。

“顺从”：也不是人家说什么都听什么，那样的话哪还有智慧呢？这是说，对别人正确的建议报以愿意、接纳、听从，从善如流的这种态度，这是一种德行。

“得见众沙门”为什么是吉祥事呢？说到当时的智慧传递，主要是口耳，你见不到佛教的出家人，就意味着你听不到佛法，所以见到他们意味着能够听到佛法，这是一个吉祥事。有了这样的因缘，当然要“适时论信仰”，不让这样的世间因缘空过，来探究生命的真实，这是最吉祥的事。

11、实证涅槃法

下一个偈颂：“自制净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥。”

以正见来摄持，八正道——正见，正思维，正语，正业，正命，正念，正精进，正定，你们多少学习过，另外时间关系我不去多解释，愿意的话大家可以找来一些相关资料做学习，比如《成佛之道》，你们回去可以做一些温习。

“自制净生活”：自己对于自己身语意的运作，要有所我把握，这是自制的意思。不能放任自流，放任自流跟自制净生活是两种生活理念和态度。不可以任性，不可以脚踩西瓜皮，溜到哪里算哪里。应该以智慧摄持——自制净生活，以八正道来贯穿自己全部生活，这样的实践能够导致一个人“实证涅槃法”，这当然是最上吉祥。涅槃意味着一切苦的止息，也

意味着最终安乐。

12、宁静无烦恼

下一个偈颂：“八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥。”

放在实证涅槃法后说，这意味着什么呢？这意味着说的是无学的生命状态，现法涅槃的生命状态。八风——利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，简单地说，就是我们说的利害得失。利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐这些外部的境风，包括身体的这些苦乐，动不了自己的心，心不随境风所转，内心没有忧虑、悲恼，也没有染污性的烦恼。“无忧无污染，宁静无烦恼”，这是最吉祥事，这是非常美好的生命状态，我们可以通过如法的修学达成它。

13、一切处得福

下一个偈颂：依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥。

这是总结。能够像上面说的这样，如理行持，他到哪儿也都会是吉祥的，到哪儿都会有幸福跟随着它，这是最上吉祥。

《吉祥经》略微的学习，我们就到这里。如果有问题，可以在今天晚上我们开营那个简短的提策后把问题提上来，因为我不希望耽误大家时间，耽误大家一分钟，一人一分钟，我赔不起。我们一起合掌，做一回向。

愿以此功德，普及与一切

我等与众生，皆共成佛道

我们这一次的学习就到这里，祝大家六时吉祥！