

四念处禅修

印慈法师 慈悲开示

201509 • 四念处禅修营

201802 • 戊戌吉祥禅修营节选

目 录

四念处禅修（201509）	1
001 四念处修习训练正念正知、如实知见	1
002 为何修习、如何修习	14
禅修引导1	22
003 禅修引导2	26
004 禅修引导3	30
005 佛法讨论1	34
1、天薄我以福，吾厚吾德以迓之	34
2、业感果的规律	35
3、追悔与忏悔	38
4、宁可承受苦难和挫折	39
5、怎样离开过去的错误	41
6、觅心了不可得	43
7、如何去佛国净土	45
8、怎么做是慈悲？	46
9、人是修行最好的生命形态	46
10、整个生命成为始终一致的修行	48
11、胜义谛与世俗谛	50
12、穿鞋和修路	52
13、心里咨询与佛法	54
14、八风不动心	55
15、慧证为核心的法的实践道路	57
16、弘法讨论	62
17、有为法实相，即是为法；如实知世间，即是出世间	62

18、修行不可“亦复如是”	66
19、一切贤圣皆以无为法而有差别	67
20、修学计划	68
006 佛法讨论2	69
1、修行道路的五种可能性	69
2、出离心和菩提心	71
3、止戈为武	72
4、简单交流	73
5、六和敬在企业管理中的应用	74
6、一小段温暖、柔软的交流	78
7、把握好学佛和生活的平衡	79
8、有情与无情	80
9、有求皆苦	81
10、应无所住而生其心	83
11、家的基石是感情	84
12、止观修习	87
四念处禅修（201802）	90
节选自《戊戌吉祥禅修营 05》	90

四念处禅修（201509）

001 四念处修习训练正念正知、如实知见

这一次有因缘，大家一起对于佛法有一些共同的学习和实践。两天的大体安排，几位发起人有这样一个建议：每天上午和下午的第一堂都是禅修，我会讲一些，大家也会一起做一些共同的练习。不用觉得这个神秘，我会说一说：我们要修习的是什么？它有什么作用 and 意义？为什么要修？原理是什么？能解决我们什么问题？它是怎么去解决的？对我们有什么重要性？然后，我们一起来做一些实际的训练。

之后每一天的上午和下午，都会有至少将近两个小时的时间，我们一起来学习一下佛教中非常重要的一部经典，特别是对大乘佛教非常重要的一部经典——《金刚经》。因为时间有限，在两天一共10个小时左右的时间里，把《金刚经》做一个讲解的话，只能是略略的讲一讲，可能重点的地方，或者刚开始的时候稍微详细一点，帮助大家对于《金刚经》有一个通盘的认识，和一个作为重点的把握。至于更进一步的学习，包括付诸于实践，有赖于日后的因缘。

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

这一次要跟大家谈的禅修实践方面的修习，是四念处的禅修。四念处禅修，对于佛法有接触的，应该是有一定了解；不过，正因为有了了解，也可能会有误解。有一些人认为“四念处只是小乘的修法”，其实

不是的。四念处是佛法共通的修法，声闻人应该学习，应该实践；作为菩萨行者，更应该学习，更应该实践。这里面的深刻道理，讲到《金刚经》相应地方的时候，我会配合地做一些说明。

四念处禅修大体的意思是什么？是说我们要在四类所缘境上，来训练我们的正念正知，以及如实知见。哪四类呢？身、受、心、法。身，就是我们生理的身体。受、心、法合起来，特别是受、心，主要是指心理的现象。受，是感受性的——感觉苦、乐、或者不苦不乐。心，我们意识的状态是有慈悲相伴、还是有贪欲相伴、还是有瞋恚相伴……等等。对于受、心，有正念正知、有如实了知。法的内容，要包括得多一些，像五蕴、五盖……等等。这一次的禅修，因为算是四念处的一个初步的引入，所以法念处可能不会多讲，主要是以身念处为主，来训练正念正知，来培养初步的如实知见。

我们为什么需要它？大家放下手里的事情，来一起花时间修习，有什么意义？或者说有什么作用，值得我以后再继续投入？那就要看看，我们现在有没有问题，有什么问题。我们现在有没有问题呢？每个人都不敢说自己没有问题。但是问题的根源究竟在哪儿呢？我们往往觉得是某个人“他对我不太好”，或者某个人不讲道理，或者某个人素质太差，或者是外部的条件这样、那样……即便归结到自己，也是“我某方面的能力可能有所欠缺”，这个“能力”，往往说成是关于学识的能力、关于处理事情的能力等等，往往忽略一个非常重要的能力——自己认知的能力。

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

怎么来说存在着问题呢？我这里说三件事。

第一件事：现象是什么？存在的现象、杯子的现象、作为生命的现象……等等。现象是怎样的，说它是“A”。

那么我们人有这样的认知能力，对于现象会形成认知，和自己内心对它的内在诠释。对于现象A，我们会形成认知和内心诠释——“B”。这是有认知能力的人必然发生的。

那么，我们有了这样的认知和内心诠释B之后，我们的身心必然会有一些或者明显、或者隐微的反应，或者是生理的、或者是内心的、或者是身体和语言的。比如，看到一个人比较不讲道理，然后对于这个生命的现象A，内心就生起了这样的认知——“这个人很讨厌”，这是自己对他有了一个认知B。然后，内心会生起什么呢？生起厌恶感，这是作为身心反应的“C”。

这个过程实际是：这个人针对于这样的生命现象A，生起了这样的认知和内心诠释的B；然后，基于作为认知与诠释的B，他生起了身心的反应C。但是，这个人会觉得怎么样呢？觉得他这个身心反应C，直接是指向现象A的，他没有看出来这是基于自己认知B的。所以，他会觉得：“这个人本来就是这样讨厌的、令人生气的”“他就是这样，我这个生气、我这个讨厌很有道理，不需要反思。”

但是，毕竟大家都有智慧，稍微反思一下就知道：可能那个人的孩子看他，觉得他非常可爱；或者喜欢他的人看他，觉得这个人很可亲。这说明什么呢？这说明，我们在很多情况下，意识不到自己是基于对于事物的认知和内心诠释B做出的身心反应C，每个人都以为：“我是基于事实本身（A）作出的身心反应（C）。”

B一定等于A吗？我们对于事物的认知和诠释，等于事物本身吗？不等于。对于一个凡夫来说，从来就没有全等过，只是多少的逼近而已。但是，我们没有这种自觉，没有这种反思，看不到这个人或自己

的身心反应C，其实是基于自己对于现象的认知与诠释B做出来的，反而以为自己的身心反应C是直接基于现象本身A，认为自己的反应是多么的客观、多么的理所当然。所以，一遇到事情、一发生矛盾——“那都是别人的错，都是外部原因造成的，跟我没关系，我的反应理所当然，我的反应很有道理。”

就是因为认识不到这是基于自己认知与内心诠释的，反而以为是基于所谓的客观事实，基于现象本身。不是！实际上是这个人基于现象A，形成了认知与内心诠释的B，然后他将这样的B向外投射到了现象A上。觉得“这个人很可气”，这个人不见得就必然是可气的。也许从某个人的角度观察，他们之间的关系和过往的打交道这些联系在一起，可能是觉得可气；但是说不定80%的人觉得“这个人很好”。这就体现了B与A之间的鸿沟。

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

这是说我们人有什么问题。人是有这样的问题：对于现象A会产生认知与内心诠释B，然后基于B做出了相应的身心反应C；明明是基于B做出的，但是，因为认识不到这样的关联过程，反而认为自己的身心反应C是基于A形成的，换句话说，其实我们是把自己的认知与内心诠释B投射到了现象A上；但是B不等于A，所以这里造成了重大问题。几乎所有身心的问题、人际的问题，都跟这个错误的B、没有如实地反应A的B有关系。这只是一个大体的说明。

我想大家能够认同，但是还意识不到：我有什么必要去动它？我有什么必要去改变这个错误的B，让它更接近真实？就这样活着也挺自在，我是有错误的B，但是没碍着我日子过得越来越甜、事业做得越来越

越大，我有什么必要改变它？好，我们让这个A、B、C落地，结合生命来说一说这个问题根源性的影响，或者说深刻的影响，更深层的问题在哪儿。

就什么现象来说呢？就生命现象来说，就我们身心复合体的生命现象来说。对于这种生命现象、身心复合体的现象，我们一般人（不说圣人）会不会形成认识？会。只要有正常的智力，不要说人，小猫小狗都会形成自我的认知。人对于这样的生命现象，所谓自己的身心现象，会形成什么样的认知和内心诠释呢？“我”——这个身心是“我”，这个生命是“我”。那么，这个“我”——我们内心这种认知结果和内心诠释B，和生命现象A之间，是不是真正一致呢？看一看就知道了。

我们关于自我的认知、自我的感觉，意味着什么呢？举一个例子。清早闹表响了，该起床了。闹表响的一瞬间，每一个人（不说特别训练过的）几乎都会不由自主地感受一下“我现在身上舒不舒服”，因为能感觉到睡觉时候的感受；然后轻轻一带“要不要起来？”“我”要不要起来？“我”可不可以再睡30秒？“我”今天有什么事，“我”现在必须起来……等等，在这里有一个、两个、三个、四个或者多个自我的意相不断地浮现。

“我”要不要起来？“我”可不可以再睡几分钟？就这个“我”，我们来体会一下：这个“我”，跟父母有没有关系？就那一刻，我们直觉地感觉到的那个“我”，跟父母有没有关系？推理我们不说，谁那个时候推理呀？感觉“我”舒不舒服，“我”要不要起来，这个“我”，跟父母有没有关系？没有关系。那一瞬间，那个作为直觉感觉对象的“我”，跟父母没有关系；跟水有没有关系？没有关系；跟饮食有没有关系？没有关系；跟空气有没有关系？没有关系；跟地球有没有关系？没有关系；跟太阳有没有关系？没有关

系……问题是，你仔细想一下，那个时候，“我要不要起来”的那个“我”，跟什么都没关系。能存在吗？没有空气，我想一般人都活不过15分钟；没有父母，那更是奇哉怪哉。

但是，为什么我们就感觉“我”是这样的呢？这个“我”，符合这个生命现象A吗？我们对于自我的认知，不是基于这样生命现象A，然后形成的认知和内心诠释吗？这样的生命现象、这样的身心复合体是“我”；但是，那个“我”和内心的诠释，变成了跟父母没关系，跟饮食、跟水、跟空气、跟地球、跟太阳、跟宇宙的一切、跟任何人……没关系。那是什么东西啊？孤零零的真空中，黑漆漆的、跟什么也没关系的绝对孤立系统。那是人吗？可能吗？不要说人，宇宙中找得到这样的东西吗？那是不可能的！跟现象A根本对不上号。但是，我们基于生命的现象，形成了这样一种非常奇怪的、根本不可能的、甚至非常荒谬的自我意相；基于这样的自我意相，每个人都感觉“我该起床了或者再睡三分钟”，或者“我今天上班要干什么”，乃至说“我这一辈子应该怎么怎么样”……不都基于这一个“我”吗？你想“我要不要起床”的“我”，跟“我要吃饭、不要吃饭”的“我”，跟“我今天是不是早半个小时下班回家”的“我”，有两样吗？没有两样。

我们一直对于生命现象存在着这样荒谬的认知和内心诠释，然后基于这样荒谬的认知结果、内心诠释，在构划着自己的人生：“我要达到什么样的目标”“我要完成什么样的事业”，甚至有人想得更多，“我要给后世留下什么”……这个基石是什么？都是那个错谬甚至荒谬的关于生命现象的认知和内心诠释。这种荒谬，还不仅仅表现在刚才说的这种情况。觉得“跟什么也没关系”，我把它称为“自成”。自成是不可能的。用大家熟悉的话说：“离开了条件，事物能够单独存在吗？”不可能。这就是佛法里说的“缘起”，“缘起”的意思就

是关系的存在、条件的存在，这是存在的唯一方式。所有的存在，都是必然地以依存的形式表现出来，只有关系的存在、条件的存在，不可能有如我们想象的孤零零自成自体的情况。自成，是荒谬的。

我们关于生命现象的认知中，还有另外荒谬的成分在。比如，想想小时候玩沙子玩泥巴那个“我自己”；和上了小学、初中、高中，乃至后面读书、工作、结婚等等这个“我自己”；包括今天坐在禅堂里，大家一起来学习佛法这个“我自己”；甚至一天一天老去，直到生命中最后一天，直到生命中最后一次呼气那个“我自己”……是一个、还是两个？我们都感觉是一个吧，谁也没说“小学的时候我是张三，中学我就是李四了，大学？对不起，我叫王五”。叫什么没关系，但是没有人感觉换了个人。这说明什么？说明我们感觉“一直都是同一个我自己”。“同一个我自己”意味着什么？意味着没有变化。变化，还是一个吗？不是。

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

生命现象A，是这样无常变化的，但是，一般人内心中形成的关于生命现象的认知和内心诠释B，是“恒常的我”。正因为觉得“我是恒常的”，所以会有什么问题呢？就像信息时代，信息交流发达了，所以很多大型的灾难常常被人了知了。当然，对每一次灾难我们都是感同身受的，也希望人们都能够离苦，能够得到安乐，免受种种创伤。

但是，人世间毕竟是有苦难的。面对苦难的时候，这些当事人或者当事人亲属的苦痛我们也都体谅；但是有一件事情很奇怪，特别是中国人，表现为对于生死非常之无知，对于生命非常之幼稚——马航失踪500多天了，家属再见面（一点取笑的意思也没有，我只是感到有一点为这个现象痛惜），仍然打出条幅，叫做“我们等着你回来”。可以说是美好愿望，难道不可以也看到对于生命的认知是多么肤浅！

这是常识，每一个成年人都应该具备的常识。为什么就这么难以接受呢？因为觉得“生命应该是常的”，因为觉得“我是恒常的”“他也是恒常的”，所以给自己造成了更大的苦痛，不能够接受“向地上掉落的杯子终究会摔得粉碎”这个事实。严格来说，人从出生的那一刹那，就像一个向着地面做自由落体的杯子一样，落地摔得粉碎是必然的结局。有什么不能接受的呢？为什么总要幻想“我会一直这样恒常下去”呢？基于内心对于生命现象错误的认知和诠释，这个B，不意味着生命现象就会那样。当生命现象的无常，无可避免地呈现在面前的时候，内心因为执着过去错误的认知与内在诠释，不能接受、强烈冲突、痛苦不堪。这难道要怪无常的现象吗？这是客观规律，能怪到谁？那问题在哪儿？根源在哪儿？在于内心错误的认知。但是，我们就是基于这样的错误认知，好像能够这样一直永远过下去一样，兴冲冲地、或者很无奈地过着每一天。

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

但是这种主宰和支配，看一看能不能成立：如果人真的能够主宰

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

但是这个主宰感是怎么产生的？觉得“我好像能够主宰自己”，其实我们犯了一些错误，一些非理性的错误。“我觉得我能主宰这只手”，实际基于的现象A是什么呢？是因为这一系列生理、心理相依相存的缘起现象，而并不是我。比如，我想要动这只手，神经元里有一些动作，神经生物电现象等等一系列现象，随意肌有了收缩、舒张的运动，所以有了相关的一些运动。就是说，因为一些缘起现象，我们可以发生一些随意运动，但是仅限于随意肌而已，连平滑肌我们都控制不了。要是能控制平滑肌，胃痉挛应该不发生。就不要说骨骼、皮肤。我们要是能控制皮肤——“变白一点好吗？”“少一点皱纹好吗？”我们要是能控制骨骼——“麻烦你再给我长高两厘米。”不可能。

但是，我们把骨骼肌这种随意运动理解成了“我能主宰”。这本来不是我主宰的事，生命现象中的随意肌的运动，是一系列缘起现象的和合呈现，不是“我能主宰”。但是，我们先把这个领会成“我能-主-宰”，然后把这个“能主宰”——一点点的随意肌能够自由运动、主宰的这种错误认知，再一次扩大化，以偏概全地扩大化，扩大到“我能控制我自己”“我能控制我的所有”。人的非理性，在不知不觉之间就发生了这样错误的运作，形成了错误的认知和内心诠释，觉得“我是能主宰的”。“主”是做主的意思，“宰”是支配的意

思，能够给我自己做主，能够支配我所有的，是这个意思。佛法里有一个词来形容这种错误的感觉，就是“我是自在的”。我是自在之物，所以每个人受约束的时候，有千般不愿意、万般不开心，为什么？跟“我是自在的”“我能主宰”这个意相严重冲突！

“我是恒常的”这个错误意相，大家知道来自于哪吗？既然生理的没有一个恒常之物，心理的也没有一个恒常之法，那是什么让我们感觉了前后一致有一个我啊？而且，这个我一直是我，从小到大、到老、甚至到死，始终是我。是什么？是我们的错误认知。

我们关于“我自己”的这种错误的意相，是一而再、再而三地发生。只要我们一认识这个身心、这个生命现象，就发生了错误的自我认知，就觉得有那样一个我。这个错误的自我意相始终没变，尽管它朦朦胧胧的，我们也说不出来内心这个我到底是个啥，但是朦朦胧胧的那个错误，始终一致地包含着“自成、恒常、主宰（自在）”这样的意思。我们这个错误认知始终没变。当然，世界上没有真正永恒不变的事，是我们刹那刹那地，只要一认识，就生起错误的认识。它不是常恒的，当这个人无漏智慧现起的时候，这种错误就不再发生了。

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

很多人以为“我就是那个生命现象”。生命现象是一个客观的现

象，生命现象是存在的现象A；但是，你觉得的那个“我”，是你关于生命现象形成的认知和内心诠释B；很不幸的是，B不等于A，如你所认知那样的B，也就是所谓的“我”，在一切处找不到与它相对应的真实，这就是佛法中说的“无我”。

佛法说的“无我”，不像一些人错误的理解那样，以为说的是“生命现象是虚无的，是不存在的，是所谓假的”。这个生命现象，从现象层面上来说，不能否认它，但是，并不如一般人内心所认知的那样。一般人内心所一直呈现的那个“自成、恒常、有自在力、能主宰的我自己”，一切处也找不到与之对应的真实。找不到与“我”对应的真实——这是佛法的无我意趣。同时也并没有否定在现象层面上这种身心的复合体，没有否定现象层面上这生命之流。但是内心中对于生命之流形成的“我”这种自我意相，是荒谬的、是错误的、是在一切处找不到与之对应的真实的。

那么，为什么发生了B不等于A的巨大偏差？B不等于A，是能够造成巨大问题的。想想，你为谁辛苦、为谁忙？每个人归根到底不还是从“我”出发吗？即便是为了我的孩子、我的家庭、我的父母、甚至我的家族，或者很高尚——我的国家、我的民族，出发点是谁？是什么？“我”。是什么？是自成的、是恒常的、是有主宰的。是不可能的。为谁辛苦、为谁忙？问题的根源在哪儿？在错误的B，在这个错误的认知与内心诠释。是如何发生的？因为我们内心习惯了错误运作，所以，在认知中总是包含着错误的成分，也就是不如实知见，佛法中称作“无明”。终于说到佛法的词汇了，因为我不希望用很多术语来讲东西，那样大家可能会听得比较辛苦。佛法中叫作“无明”，我不去背具体法相的解释。佛法“无明”的意思，用大家容易领会的话来说，就是对于事物的现象和本质不如实知。本来没有自成、恒常、能主宰的“我”，但是我们认为有，这就是不如实知，这就是无明。从

这儿发动的一切身语意的运作——就是我们基于B的身心反应C——必然包含着错误，所以继续制造各种问题。

关键点就在于B不等于A。如果B等于A了，还有这些问题吗？没有。如果B等于A了，这些问题自然烟消云散。所以解决错误的路径很明显，就是有没有办法令B等于A，令我们对于现象的认知和内心诠释与现象本身是一致的、是相应的。可不可能？可能。能不能达成？能达成。这就是佛教所说的“无明灭”。无明灭，不是一个东西被拿一个锤子砸碎了，而是说这种错误不再发生了。反过来说，就是开始如实知见了一一现象和现象的本质是怎样的，就如实的认知为是怎样的，内心不再发生认知层面的错误。基于这样正确的B，所发动的身语反应C，也就没有了问题。所以这一切的关节、关要处在于如何令B等于A。

过程可能是逐渐缩小B与A之间的差距。A是现象，B是内心对于现象的认知与诠释。当B与A有偏差的时候（一般的认知情况B不等于A），会有基于B的错误的反应C。这个错误的B和C，就是一切生命问题的根本所在。那么改变它，改变生命的困局，解决生命的终极问题，原理上，不是靠改变A。A好一点、坏一点没大关系，问题是B，错误的B，也就是无明。错误的B，不等于A，我们对于诸法不能够如实知，对于诸法的现象、对于事物的现象和本质不能如实知，这是问题的核心。解决之道，就是如何令B等于A。

这说明了我们的问题、问题的核心要害在哪儿和解决之道。它为什么应该这样，那就要回到四念处禅修。四念处禅修，刚开始我说“它所培养的核心就是正念正知，就是如实知见”。听到“如实知见”这四个字，大家知道意思了吧？正因为我们的问题最要害处在于“不如实知见”，所以，佛法解决我们生命最核心问题的道路，就是智慧断烦恼，就是培养如实知见的智慧。当如实知见呈现在心中的时候，

错误的认识自然就不发生了。我们对事物的认识，没有正确知见的时候，又要认识，又要形成认知结果，必然得到一个错误的认知结果；反过来，当我们对于事物的认知能够得到正确结果的时候，错误也就不发生。就是这样简单。

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

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

今天是禅修的第一堂课。我讲了五十多分钟，考虑到大家的承受能力，第一堂就做一个理论的铺垫，让大家意识到四念处禅修为什么、能做什么。然后，下午第一堂来做禅修的正式说明、引导和共修。大家稍微休息十分钟，再回来一起学习《金刚经》。

002 为何修习、如何修习

上午第一节，我们谈了这次禅修方面的内容是四念处，谈了四念处是怎么一回事，为什么需要修行四念处，它到底对我们有什么作用，我们有什么原因、造成了什么问题、需要四念处怎样去解决。上午第一个小时，主要在分享这些内容。后两个小时，主要是在谈《金刚经》前面一部分的内容，基本上是消消义，很简单地说一说。因为这一次时间因缘毕竟不是特别的充裕，所以也不可能逐字逐句特别地展开、前后地细讲，也请大家包涵。如果有问题，可以事后再多交流。

这一个小时的时段主要是禅修。明天也会是这样，上午、下午的第一节都是禅修。因为有一些法友上午错过了第一节，所以我简要地把第一节所说的内容，花一点时间跟大家再过一下。已经听过的法友，也可以再认真地思择一下。

所谓的四念处禅修，是很古老的佛教根本的一些修习方法。一些人认为它只是属于小乘的，这是不正确的。这是属于全部佛法实践者共同的修习方法，大乘行菩萨道的人一样要修习，甚至因为有了更深的法空慧的相应，可以更好地修习。

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

“身”，是生理的，是物质的。

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

“心”，是指的我们意识中伴随着种种状态呈现的所谓的“心”，

比如，与慈悲相应的心、与嗔怒相应的心等等不同的心。我们要能够认清心的状态，认清心的运作。

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

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

那么问题就来了：我过得好好的，为什么要修这个“四念处”？它有什么用？有什么意义？而不是我们大家一起在浪费时间。所以，上午首先也跟大家一起来分析了：人，一个普通的人，不是圣人的人，我们内心的运作有什么样惯常性的错误，谁也避免不了的错误；而这个错误，又怎么样跟每个人的生命、跟每个人的苦乐、跟每个人的生死息息相关。

讲这个问题的时候，我先说了这样一个框架性的认识：在我们的认知和身心活动中，关系到三个大环节，一个就是“现象”，身心的现象也好，生命之流的现象也好，外在的人际也好。我们生活在都市里，与我们每个人、每天最息息相关的，往往是关于自己身心的现象，以及基于一个个身心现象基础上发展出来的人与人之间的现象——身心的、人际的，这些东西最深刻地影响着我们每一天的生活、心情、苦乐，那么从长远看来，也伴随着我们的生死。

在这些现象中，不仅仅有“现象”，还有我们对于现象的“认识和诠释”。如果说现象是“A”的话，那么可以说，内心对于现象的认识和诠释是“B”。内心有了这样的认识和认识结果之后，比如：这个人很讨厌，用我们东北话说“这个人很烦人”，这是我们内心的认知。

它不见得是客观的现象，可能只是你认为“这个人很烦人”，剩下70%的人认为“这个人很招人喜欢”，这是可能的呀。但是基于自己的认知——“这个人很烦人、很讨厌”这样的认知和内心的诠释，做出了自己的身心反应——内心看到这个人就不喜欢、就排斥，这是内心的嗔和嗔等流，嗔的表现；或者忍不住、按捺不住，自己说一些很刺激性的话，跟人家起冲突。这是基于自己的认知B，基于自己内心对于“那一个身心现象”的认知和诠释而发起的身心反应C。

所以，当这样说的时侯，这个A、B、C可能在大家这儿变得具体了、变得鲜活了：A是“现象”，B是“对于现象的认知和内心诠释”，C是“基于认知和内心诠释的B，而产生的身心反应”。这看起来很简单，很Common Sense（常识性）。

但是问题来了，我们每个人都觉得：“我做出的身心反应，是直接指向那个现象的，是因为那个人讨厌，是因为那个人烦人，所以我忍不住了，发了火。”而不是：“因为我对于那个人的认识，呈现出他是烦人的这种结果，然后根据这种结果发了火。”我们一般都不是这么认识的。“你怎么今天又没有忍住，跟人家发那么大脾气？”“你看他多烦人。”这是给的理由——“你看他多烦人”。他觉得他发脾气是因为那个人烦人，他觉得他是基于现象A而做出了反应C；但是，谁能跳过中间的环节B呢？我们可能跳过认知结果和内心诠释，直接作出身心反应吗？不可能啊！只要想一想就知道，我们永远是基于自己的内心认知和诠释B，而做出的反应C。但是很不幸，我们认为“我是基于现象A，做出的身心反应”。

这有什么差别？差别很大。这意味着：我们实际把自己关于现象的认知和内心诠释B，反向投射到了现象A上，扭曲了现象，然后做出这样的身心反应C。这必然是有问题的。

这个问题，当仅仅是人际这样说的时侯，我们可能不在意，因为

好像我没有受到伤害；但是，如果去审视一些更要命的现象时，恐怕就不容许我们不在意了。上午，我举了每个人都要面对的现象——生命之流，就是所谓的“我自己”。那么，我们对于“生命之流”这种现象，产生什么样的认知结果呢？我们把它认识为“我”，把它认识为“我自己”，这就是我们内心中所呈现的关于生命现象、生命之流的认知结果。我们可以来看看，这样的认知结果中包含着什么要素，就知道我为什么要强调A、B、C，强调“B不等于A”，强调“B不等于A”会很危险、很要命、不可以忍受。

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

这有什么问题？这个问题可大了！如果这样的“我”是真实的话，如果这样的“我”就正确诠释了生命的话，你觉得这个生命还能存在吗？与空气没关系，好，我们活在真空中吧；与水没关系，好，我们一直都不要喝水了；与饮食没关系，不要吃饭了；最可怕的是与父母没关系，我们每个人都是“孙悟空”。就会这样。跟大地也没关系，跟太阳也没关系，仔细一推，跟宇宙中什么也没关系，这就是我

们关于“自我”的意相。这完美诠释了为什么世界上有一些忤逆不孝的儿女，而且还理直气壮。因为，在他内心中、他直接认知中，本来就没有感觉到跟父母之间有着必然的、不可分割的关系，所以做忤逆不孝的儿女，而没有感觉这有什么内在冲突。

这是说到我们自我意相中、自我认知中呈现的这种错误，这种错误被我总结为两个字，叫做“自成”。我们感觉“我自己是自成自体的，是不需要依赖于任何其它现象、任何其他因缘的，就自己作为一个整体存在的”。只要稍微动动脑筋，就知道这是荒谬的，是不可能的。因为如果它存在的话、生命是这样的话，那我们每个人其实就是生活在真空中。这是我们关于自我产生“自成”的这个意相。

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

关于这个自我意相，我们还感觉自己是“能主宰”的，觉得：“我能主宰我的手”“能够主宰我的身体”“我今天想从家里来到这，跟大家一起禅修或者学习佛法，我能过来，完美地体现了‘我能够主宰’”。但是，是吗？特别各位女同胞想一想，觉得身材不够完美，想让脂肪少二斤，可以主宰得了吗？各位男同胞年龄大了有点三高，想要正常一点，主宰得了吗？随着心意“血压降下来”，它就降下来了？这是不可能的。我们不可能对自己有主宰的能力，起码我们生命之流中，是不可能的；但是，人人都觉得好像“我做得了主”。“我”，根本上就包含了这个，总觉得“我能这样”“我能那样”，

包含着深深的主宰的意思在里面。但是推一推就知道，这同样是荒谬的。

对于“我自己”，对于这个生命之流、身心交织的现象，我们有这样根深蒂固、不堪一击的错误。但是，我们每一天的营求、我们整个人生的规划和奋斗，恰恰是建立在这样脆弱不堪的基础上——荒谬，但是脆弱不堪。不是说生命之流不存在、这个现象不存在，而是我们对于生命之流、生命现象的认知，充满了荒谬的错误。我们觉得它是自成的、恒常的、有主宰、有自在力的，但是这些一推，一个也成立不了。偏偏我们是为了这样的“我自己”在奋斗着、在挣扎着、在苦着、在乐着，甚至在生、在死。

问题就来了。基于这样错误认知的“我”而产生的C，基于这样对生命现象错误认知呈现的认知结果、内在诠释，而产生的身心反应C，能不包含问题吗？必然包含问题。就像刚才讲的忤逆不孝儿女的问题。我们可以看一看，任何人际之间的冲突，有哪一个没有“错误的B”导致的“错误的C”？这个人看那个人不顺眼，那个人看他也不顺眼，两个人起了冲突，都觉得自己正确地指向了客观的现象，所以自己的反应是理所当然的。但是，在旁观者看来，就是两个人各自为偏见所覆盖。轮到我们自己呢？又是变成了觉得：“我是在针对客观现象做出正确的反应，做出符合正义的反应，请叫我‘常有理’。”每个人都是这样。

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

那么如何去解决？看起来很简单，只要令B等于A，就好了。这也

是佛法的解决之道。佛法根本上解决的就是我们的无明烦恼。所谓的“B不等于A”，就是我们认识错了，我们没有如实知见，我们对于事物的现象和本质没有如实知——这就是无明。不仅对正确的没有认识，我们只要认识了，必然产生结果，结果不是正确的，就会是错误的。所以我们由错误的认知结果B，产生错误的身语反应C，导致更多的问题。解决问题的办法很简单：令B等于A，问题解决了。因为，基于正确的B运作的C，不会再包含新的问题。

好，那问题就简化为：“如何令B等于A？”答案是：通过正确的身心训练，令心正确地运作，能够具足正念正知，能够如实知见诸法。这就是刚才说四念处要做的事。培养正念正知、如实知见，这就是四念处要培养的，也是我们为什么需要四念处的原因。

我刚才举的例子，都不是修行中的例子，都是生活、工作中的例子。这说明什么？不仅作为一个修行人，对于生命有更深的体会、认知和追求的人需要四念处；即便仅仅是想生活少一些烦恼，工作上更得心应手，少一些不必要的错误，你也需要四念处。愿意走得更远，当然是好；现在还不想走那么远，那也很好。只要在自己欢喜的范围内能够得到法的利益，诸佛欢喜。所以这一次有因缘，我们一起来进行一些四念处的训练。

前面大体的一个框架的说明：四念处是什么？我们为什么需要四念处？我们平时存在的问题是什么？根源是什么？佛法怎样去解决？四念处在这个解决之道中扮演什么样的角色？大体跟大家再复述一下。如果有进一步的讨论，或其他的需求，我们可以下来再说。

下面我们进行一些实际的操作。

对于禅修，很多人头脑中都呈现出一幅打坐的样子，最好是在野外一个风景秀丽的地方，云雾缭绕，很有诗意和仙境的感觉。那不

必，也不一定盘坐，我们经行或者说走步，也可以修习四念处，甚至喝茶、喝水、吃饭，乃至与人说话，都可以修习四念处。不是说工作的时候一定就不能修行，也不是说生活的时候一定要跟修行做一个完全的切割。实际上，在什么时候修四念处呢？在自己清醒的一切时间段内修习四念处。在哪里修习四念处呢？在身心所到达的地方修习四念处。换言之，只要当下处于意识清明的状态，没有昏睡、没有昏迷，那就可以修习四念处。就这样简单。不是必须盘起腿来、必须在一个没有人的地方才能修习，那培养的不一定是四念处所要培养的正念正知和如实知见。

佛法的修行，绝对不是必须逃避到一个红尘到达不了的地方，让自己在大自然微风的轻拂下变得飘然出俗。不是的。**佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如寻兔角。**佛法的正确修行，就在日常生活中，就在穿衣、吃饭、言语、动静中。当然，也在打坐中、也在经行中，在我们清醒的一切时间段内。任何一个时刻，都是修行的好时光。这是先说一下，不要领会为“四念处的禅修，只能是盘起腿来、闭上眼睛来修习”。

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

下面说一说，在坐上如何来修习四念处。

四念处——身、受、心、法，说了四大类或者四个门类的生命现象。我们从身念处开始，原因是身念处所涉及到的生命现象是最粗显的，所以用身念处来开始四念处共同的修习。

身念处的修习。当我们盘起腿来，身心放松的时候，把注意力放在当下身心现象中最显著的那里。这也是以后大家修习四念住中（四念处也叫“四念住”）比较重要的一个原则。当下你缘什么？当下心观察什么？当下心以什么为对象培养正念正知、培养如实知见？就是以生命中最显著的现象，作为自己当下禅修的对象。比如，现在盘起腿来，身心放松，双掌相叠放于腹前，上身保持基本的正直，脊柱在保持基本正直的前提下，大家可以做做这样的提起、放下，反复几次把脊柱调整在既正直放松，又不过分的紧和过分的松，这里有个松紧的协调。下颌微收，双肩放松。这是上身最主要的特点。然后，我们之后的用心会主要在呼吸上用心，我会慢慢来引导大家。

禅修引导1

因为这是今天我们第一次禅坐，所以下面来一起做一做身心的调整，正式进行正念观察之前身心的调整。

首先进行身体的放松，用意识去逐一地扫描身体的每一个部位，当扫描到相应部位的时候，不管那里有没有随意肌，都用意念去放松它。下面我会逐一地说每一个部位，说到哪个部位，请用意念来放松。头顶放松……额头放松……眉间放松……眼睛放松……鼻子放松……面部放松……嘴唇放松……嘴角放松……面部微微带一点微笑，舌尖轻抵上颚，下颌微收，颈部放松……肩部放松……肩胛放松……背部放松……腰部放松……胸部放松……腹部放松……小腹放松……髋部放松……大腿放松……膝盖放松……小腿放松……踝部放松……脚掌放松……足弓放松……脚趾放松……再一次双肩放松……上臂放松……肘部放松……前臂放松……腕部放松……手掌放松……手指放松……

身体放松准备之后，我们来做必要的内心的准备、内心的放松。

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

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

作为初学，可以用一些方便来帮助自己，让心更好地与目标在一起。比如：因为吸气而产生的触出现，内心可以标记“入”；吸气到尽头，会有短暂的停顿，然后呼气发生，触觉又现起，这个时候标记“出”。对于呼吸的整个过程，伴随着触的生起、变化、消失，生起、变化、消失，有清晰的觉知，这就是我们在呼吸这一法上修习正念的起步。

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

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

.....

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

.....

禅坐中，疼痛是比较常见的现象，特别对于初学。当疼痛变得非常显著的时候，当疼痛变成当下身心活动中最显著的现象的时候，在念处的修习中，就可以把正念觉知的对象换为“疼痛”。这个修习，是要以正念正知觉知身心中最显著的现象。一般面对疼痛、面对所有身心的逆境，人们会自动反应，会不由自主地绷紧身心，不接受、不认可、排斥、对抗、甚至反击。面对疼痛，人们更容易唤起的，是内心的不肯接受、排斥，更容易唤起的是身的绷紧和心的绷紧，这都是

过去的老路、老把戏；现在，面对疼痛，用恬然惬意的心，用更加柔软、平和、开放的心，去接受它、去包容它，就像面对可爱的人或者事那样，带着淡淡的微笑，恬然惬意的心，柔软、温和、包容的心去接受它，然后用正念、正知，贴近地观察它。可以，都可以。当心不再陷入过去错误的反应模式的时候，变化已经开始发生了。

.....

作为一个基本方法的说明和体验的环节，这一次的禅修就先到这里。在结束禅修的时候，可以把注意力从呼吸的所缘上放开；但是，作为念处的修习，可以仍然保持正念正知在最主要的身心活动上。比如，现在决定结束禅修，可以轻轻地晃动身体，慢慢地睁开眼睛，正念觉知这些身心的运作。如果愿意，也可以对着搓热双掌，做一些面部的按摩，肩膀、臂膀或者腰腿的按摩，有一定的养生保健作用。在我们习惯的认知中，疼痛是可厌恶的，是只带来衰损的；但是在一个准备充分的内心中，任何因缘都可以成为修道的助缘，疼痛也可以成为我们修道的助缘。

大家休息十分钟，然后开始《金刚经》的学习。

003 禅修引导2

先跟大家说对不起，今天我们耽于行禅的快乐——实际是堵车，所以花的时间多了一点，到这儿有一点迟。不过刚才同行法友问：“这种情况怎么办呢？应该怎样呢？”我说：“也就应该随处安心，不用非得到达哪个目的地我们才可以安心。”这就是随时随地在生活中保持正念正知，也就是我们念处修习在初步要做到的事。因为时间关系，就不多说，我们开始进入禅修的准备工作的，一起来坐禅。

在坐禅的时候，应该穿相对宽松的衣服，不要特别紧身，特别是腰部或者其他部位不要太束缚。像手表、眼镜这样一些平时比较贴身的，最好摘下来，放到一边。禅坐的姿势，双掌自然叠放在小腹前，上体保持正直而又放松，既不像前挺，也不向后塌，让脊柱的四个生理弯曲保持比较自然的状态，在这个状态下最大程度地放松。腿的坐姿，可以随个人的堪能，不必一定要追求什么。念处禅修，最重要的是心，最重要的是心的正确运作，最重要的是正念正知的培养、如实知见的培养，而不是姿势多么纯熟，那是次要的，会自然发生的事。

下面请大家一起盘坐好，采取一个能够坐半小时左右的坐姿。

我们一起来做身体的准备，也就是身体的放松。我说到哪个部位，请大家用意念去放松这个部位，不管那个部位是否有随意肌，都用意念去放松它。头顶放松……额头放松……眉间放松……眼睛放松……鼻子放松……面部放松……嘴唇放松……嘴角放松……舌尖轻抵上颚，面带微笑，下颌微收……颈部放松……肩部放松……肩胛放松……背部放松……腰部放松……胸部放松……腹部放松……小腹放松……髋部放松……大腿放松……膝盖放松……小腿放松……踝部放松……脚掌放松……足弓放松……脚趾放松……再一次双肩放松……上臂放松……肘部放松……小臂放松……腕部放松……手掌放松……

手指放松……

身体放松之后，一起来做心的准备。让心恬然、惬意、自在、安然，就像一个孩子，无忧无虑，没有什么必须是必须的，也没有什么好担忧的，一个人躺在如茵的绿草地上，仰望蓝天、白云，内心悠然自在，没有什么值得去抓取的，也没有什么好抗拒的。心就像湛蓝无垠的晴空，明媚、清澈、安然。用这样心的背景去修习念住。

把注意力放在鼻下唇上人中一带，感受呼吸经过这里产生的触觉，感受这个部位触的生起、变化、消失。作为初学，可以伴随吸气产生的触，内心中默念“入”，然后体会触的变化和消失，吸气和呼气的转折中间，有短暂的呼吸的停顿，被感受为触的消失；伴随呼气，触受再次现起，内心默念“出”，感受触的变化、消失。下一次呼吸，仍然这样。

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

……

呼吸，是我们生命中不可或缺之事，但我们对它的认识、体察却很不够，我们忽略了或者错过了生命中太多重要之事。现在，培养自己的正念正知，用正确的方式，或更少错误的方式，如实地去体察生

命现象中的显著活动。

如果感觉“一次一次的呼吸是没有意义的重复”，或者“这样的观察好像单调而乏味”，那说明，内心仍然把过去的经验抽象化、概念化之后，用来覆盖当下鲜活的生命经验。这是一种用过去去抹煞现在的心的运作，是心的一种错误的运作。

正确的心运作，是与当下的身心现象全然地在一起，也因此没有像过去概念化臆想的攀缘和比较，所以根本不会有所谓的单调、乏味，反而因为全部生命倾注于当下，而在每一个当下都体会着盎然的生机，内心充满了热忱和沉稳的力量。每一次呼吸都是独一无二的，每一次呼吸都是全新的经验，与每一个刹那触的生灭相俱，既不向后攀援，也不向前展望，全然地在，平等地安住，恬然、喜悦、热忱而兴致盎然。

.....

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

在念处禅修中，对于疼痛，改变心的运作，让心柔软、平和、广大、开放而包容，柔软地、甚至带着微笑地接受疼痛、接纳疼痛、认可疼痛，内心没有不情愿、不喜欢、排斥与对抗。这样的心，柔软地接纳、包容疼痛，然后贴近地观察它，带着柔和的微笑，贴近地、刹

那刹那地观察它。每个当下，正念正知与所谓疼痛的现象全然地同在。

.....

这一坐的共修就暂时先进行到这里。在结束禅修之前，可以将自己正念的觉知从当下所缘境上移开，先感受身体各个部分的存在，然后在正念的摄持下，可以轻缓地运动身体，睁开眼睛，做一些身体的按摩和梳理。

004 禅修引导3

下午第一个环节是禅修，也是这两天密集活动中最后一次禅修。这一次禅修，我们在共同练习四念处。四念处，是对于生命现象中，构成全部生命现象的身、受、心、法这四大类，做以正念正知、向于如实观察的训练。

为什么做这种训练呢？因为，我们之所以有流转生死、有很多现实生活中个人和人际之间的问题，它的根源都来自于我们不能够对于事物的现象和本质如其本然地去认识。也是之前说过的：现象是A；对于现象的认知和内心的诠释是B；那么，基于对现象的认知和诠释B，所产生的身心活动是C。这里的问题是：人们都习惯性地觉得自己的身心活动C，是因为现象A产生的；没有看到自己身心活动的C，是基于自己内心的认知与诠释B产生的。这有什么问题呢？他看不清这中间有B的问题，看不清自己把错误的B——就是对于现象错误的认识——反向投射到现象本身上，所以造成很多问题。

包括生命之流中，在这样的现象上形成的内自我的颠倒错误的认识，觉得有这样自成自体的、常恒不变易的、有主宰自在的“我自己”，那是很荒谬的。而我们整个生命所有的努力、奋斗与挣扎，都是建立在这个所谓的“我自己”上面。中午跟法友们聊天，说“感到很可怕”，这确实是值得我们警醒和反思的，为谁辛苦为谁忙啊。认识到，这个问题的根源在于我们对于事物现象和本质的不如实知，也就是问题在于错误的B，那么一切问题的解决方案自然浮出水面——就是令B尽量少、或没有错误。有错误的B的情况下，是B不等于A，那就是问题。解决问题的方案，就是令B等于A。就是这样的简单。

佛法中，令B等于A的训练，其中一种就是所谓的“四念处禅

修”。四念处禅修，具体到当下坐上的训练，是以在呼吸过程中人中一带因为呼吸出入而产生的触觉变化为所缘的对象，为现象A。我们在静坐的时候观察呼吸，观察呼吸出入在人中部位产生的触，实际上是在认识现象A，在训练心正确地运作，在这样的现象A上能够保持正念正知，训练心在这样的现象A上产生如实知见——正确的B。这就是这种正念禅修的意义：保持正念正知，训练心如实知见的能力。

四念处禅修，不仅仅是把腿盘起来在坐上能够训练，有意义；即便在生活中任何一个清醒的时刻，也都可以保持正念正知，以如实知见来了知身心当下最显著的生命活动。比如：走路的时候，可能就是脚底的触；写字的时候，可能就是手上的触；吃饭的时候，可能就是口中的种种味觉、触觉……愿意的话，可以在清醒的任何时候来修习四念处。如果想过更好的生活，想更好地获得智慧，向于真理，也应该过这样不离于道的生活。

下面一起来做四念处坐上的训练，来做呼吸的观察。

这一次就不带领大家做身体的放松。简单地说一下，大家自己来调适。请大家将双手叠放，收于小腹前，用一种自己相对舒适的坐姿坐好，将束缚的物品（眼镜等）放下，如果有过紧的束缚，适当地做一些松缓。然后把上体调到正直，又不过分地松弛，注意身体的平衡，下颚微收，如果下颚仰起，颈部会比较紧张。在整个身体的放松中，双肩的放松是非常重要的，因为在内心比较紧绷的状态下，人们往往反射性地有肩膀上耸的状态，所以，将肩膀的放松作为一个重要的标志。

身体放松做好之后，心的准备也很重要。心的准备，本质上是心的放松。那就要理解我们平时心的不放松主要表现为哪些形式。心的不放松，表现为抓取、抗拒，表现为担忧，表现为不舍，表现为喜欢，表现为不喜欢。所以，把自己的心从这样种种这里绷紧、那里绷

紧的状态松弛下来，放松下来，令心恬然、惬意、自在、安然，就像抛下一切，没有任何的负担和所谓该做的事，躺在如茵绿草地上仰望蓝天一样，完全没有任何包袱地释然、轻松、愉快，无所希求、安然适意。

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

一颗放松的心，是完全柔软的、平和的，也是开放的，没有任何的紧绷和反击的思想准备。一颗放松的心，没有安全的忧虑，所以也没有必要去做自我防范的思想准备，去做保护自己的思想准备。这些是每个人内心深处一直存在的隐忧，当内心真的非常放松，全然地柔软、开放，坦然地接受生命中一切的际遇，于是一切的负累都会消失。内心温暖、柔和、平静、开放。

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

稍事休息之后，我们继续学习《金刚经》。

005 佛法讨论1

1、天薄我以福，吾厚吾德以迓之

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

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

我不怕给你们施加点压力，过去的这个事情（指堕胎）其实是不太好的，你们现在应该知道，是吧？

营友：现在知道了，过去不懂，因为过去没接触佛法。

法师：善恶业是不互相抵消的，善业会引乐报，不善业会引苦报，这个一定要清楚。正因为对这毫不动摇，所以自己积极地行善、积极地断恶。对已经发生的不善业，要培养自己良善的心和美德来应对它。所以中国古人说：“天薄我以福，吾厚吾德以迓之。”虽然他找理由没找对，但是对策是对的。这句话什么意思呢？假如说有天命的话，有这个人注定的命运的话，“天薄我以福”，老天把给我的福分搞的很薄，我比别人有一些方面比较不幸运。但我的对策是什么呢？“吾厚吾德以迓之”。“迓”是迎接的意思。我把我的德行培育的更深厚，来迎接老天对我的不公平。这就是中国古人的智慧，在这一点上是跟佛法的意趣相符合的。

所谓对于自己生命轨迹的扭转，不要寄以一些不切实际的希望，

应该就从厚德、养慧这些方面去做，培养自己深厚的福德，培养自己定慧的能力。这样的话，一方面福分厚了，原来生命轨迹中很难发生的一些如意的事情可能能够发生了；另外一方面，自己有定慧的修持，不用太深，有一定的禅修的训练，自己身心会更好地运作，不管是家庭的相处，还是自己身心的协调，都会更好。这当然会带来变化。

听了之后会觉得很抽象吗？

2、业感果的规律

营友：师父，请问这种恶业能不能消除？很担心自己死了以后会下地狱。

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

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

我还是先在理论上给你们说清楚。在理论上认识不清楚，这只是一时一事，改变不了整个生命中很多重要的东西。还是把道理说清楚。

既然不能消灭，那有没有办法扭转呢？佛在《盐喻经》里讲了一段这样的事情。《盐喻经》是用一个譬喻来说明善恶业和善恶业引果的事。一个人做了一些不善业，佛用什么譬喻？用一把盐来譬喻。佛问的是：这样一把盐，如果把它放到一杯水里，会是什么味道？这杯水还能让人喝下去吗？喝不下去，太苦涩了、太咸了。佛又问了另外

一种情况：如果把这一把盐扔入到大河里，比如印度的恒河，或者中国的长江，或者扔到洞庭湖里，它会改变水的味道吗？你能够喝出来吗？喝不出来。

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

这个譬喻的就是：这个人如果很好地修习善法，改变自己心的运作，修戒、修定、修慧，善法的力量很强盛地超过了不善业，那么未来起主要作用的将是善法的力量，善法会引他入善趣受生；那么这个不善业，夹杂在善趣受生中受报，并不是那样苦涩、不堪入口，甚至可能并不会很明显地感觉出来。佛在经中就是这样说的。

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

第一种情况是“随重”。一般人，不可能只有善业，也不可能只有恶业，总是有善业、有不善业，如果这二者之中有哪一类特别重，比如这人的善业特别重，那么他临命终的时候，就必然是善业感果。

佛在世的时候，有一个堂兄弟叫摩诃男，后来释迦族一共有八位王子出家，剩下的就是这位摩诃男来继承王位。摩诃男也是尊重佛法僧的，也学一点佛法，但是他后来做了国王，要处理很多政务，就不一定有那么多时间来学习佛法，就像今天大忙人学佛法一样。然后他就问佛陀：“佛陀，我有时候忙很多事情，忙起来之后头脑里面就忘了忆念佛法僧了。那我要是在这样的时候，正好走到了十字街头，有

一头大象跑过来把我给踩死了，那这时我一生修的善法还有没有用？我是会生善趣还是会生恶趣？”这话翻译成今天的版本就是：“我平时总在修习佛法，但是哪天走在大街上，心里面正想别的事，没想佛法的时候，一辆车过来把我撞死了，那我这佛法有没有用？我后生会怎样？”是这样的问题。

佛对他的解说就是：这就像什么呢？就像一棵大树，它在生长的时候就向这个方向倾斜了，那么，如果有一天它被砍断的话，它向哪个方向倒呢？必然向它倾斜的方向倒，对吗？佛说：一个人，如果平时善修善习，善多修习，善法增长，那么不管他临命终的时候是什么样的情况，他都将随这样的善业受报。就像一棵倾斜生长的树，从根部伐断它，它会倒向它倾斜的方向。是一样的。这就是业感果的第一种规律——“随重”，重者现前，不管是善业还是恶业，是最重的那个直接表现出来。

第二种规律，是所谓的“随习”。当善恶业两种力量轻重程度差不多的时候，就看这人平时对于善业串习得多，还是恶业串习的多，哪一个串习得多，哪一个就会引果（主要是内心，身语意的包括在一起）。这是说这种情况。

第三种规律，“随念”。如果善恶业的轻重和串习都差不多，最后临命终的时候，临终的一念就非常重要。因为，临终一念涉及到是引发哪一种相应的因缘，他如果有因缘，临终一念是唤起了善法，那就是善法会引果；如果是不善业被唤起，应该是不善业引果。

这三种规律：随重、随习和随念。所以，我们认识这样的因果规律之后，最稳妥的方式，就是多多地断恶修善。必须把这个认清楚了，然后自己才确定无疑，要不然，恐怕有时候还会去想一别的“好方法”，还会被别的“好方法”给引动。只有这个才是真正的、比较纯正的佛法。

至于修习哪些善法，应该学习佛陀，积福无厌；当然，佛陀曾经提到过的那些，要修习。修心、修戒、修定、修慧，这样会从根本上改变一个人命运的走向，或者用一个很委婉的词，叫做“生命的轨迹”。

这些善法，能做的尽量做，然后多多的回向，回向给自己的善愿，有用。因为你有善法的力量，用善心，最好还有智慧相应摄持。像慈心，可以多修，自己慈心强烈了，常常用慈心摄持来做相应的善法，功德更大。有这样的善心，有这样的善行，然后为自己做功德的回向，希望指向这样的福德利益、指向希望的结果，有很大的可能会改变它。

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

3、追悔与忏悔

营友：师父，请您讲一讲忏悔的作用。

法师：忏悔的作用，不是消除过去，而是令不善业相续的心中断，令相应的烦恼相续的因缘很难现起。这样，恶业的力量、不善业的力量，会得到很大的削弱，表现形式会得到很大的改善。

但是，有一些忏悔是在不断地令自己追悔，因为他做的不善巧，忏悔文写的不善巧，反复地在追悔。追悔的心并不是忏悔。忏悔是发起誓不再造，认识到这件事情错了；并不是在错误的事情上面反复纠结，折磨自己、吓唬自己，那不是忏悔的核心。忏悔的核心，是对这

件事情有非常清楚的定性，然后誓不再造，宁可死也不再造。为什么？死，谁都要死，造不造这件事情都要死的，但是造不造这个恶业，那结果可不一样了。要认识到。

有了这样决定的心，慢慢这方面的不善行或者相应的造作很难再发生，而且相应的这些等流都会被削弱，会有好处。但是，写得好的忏悔文不多，很多都落于自我纠结，或者一遍一遍懊悔的心、吓唬自己的心，那并不好。佛法可不是让人生活在雾霾之下。

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

营友：忏悔的方向搞错了，我以前认为忏悔是想求得被伤害者的原谅。

师父：这恰恰是现在佛教里的一些问题。中国人太好搞人际关系了，修行继续变相搞人际关系，累不累呀？修行是修心。我是用这样的话，你们知道我在说什么。

4、宁可承受苦难和挫折

营友：师父，曾经有位老师说“如果你没有孩子，可以找一个别人的孩子去爱，生起欢喜心，这样就像业随果报，这样就会有孩子”。

这种说法对吗？

法师：你对那个孩子爱的时候，其实是在修一种善心所，就是修慈悲心。刚才跟同学说修慈心，比这个要有用。因为那只是针对某一个对象。但是要是说修慈心，你们去了解下，修慈心是更广大的，而且作用更强大，整个身心会得到变化。

营友：师父，他指的那个“业随果报”是针对性的，比如说你想要发财，就要帮助别人发财；想要孩子，就要去帮助别人要孩子。

法师：我知道这个说法，这跟佛法不太符合，而且，把业果都说在这一世，这是有一些问题的。这就是为了满足市场需求，“快餐佛法”太多了，并不是一个好事。我们宁可承受生命的苦难和挫折。

曾经有一位教授，有一句话讲的很好。他说，曾经有一个基督教的牧师向他布道，说：“信上帝之后有什么好处呢？你只要信上帝，哪怕你做了一些恶事，哪怕你做了一些很对不起良心、很对不起别人的事，但是因为你信上帝，你不是靠自己的力量升天堂，只要你真心信仰上帝，那些就没事了，你可以升天堂。”“因信称义”，你们听过基督教的这种说法吧？不是因为自己的道德、能力或者善行升了天堂，是因为上帝的恩典，所以你升天堂了，是因信称义，不是靠自己的努力。

这位教授说：“我听了这个之后，就没有办法信基督教了。为什么？我宁可因为自己做的错事下地狱，我也不想破坏这世间的正义和公平。”教授这句话讲得好。他不是无病呻吟，他曾面对过生死的逼迫，自己得过癌症，也算是死过一回，然后靠佛法活过来的，当然就更没法信基督教了。

我不是说你们也要发这样的心。而是我们要真的正确地面对生命，正确地面对生命的法则，不仅能有更广阔的胸怀承受更多的苦难，还应该有更广阔的智慧来接受更多的挫折或者不如意。真有这样的心，

事情反而就容易化解，因为你的心打开了。总关着自己的这扇门，想来都来不了。

营友：师父，可不可以这么理解：每一个生命都是独立的，是通过母体这个通道来到世界，所以不必纠结孩子是否是亲生的？

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

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

5、怎样离开过去的错误

营友：师父，我想问一个问题，这几天说的ABC，A是真相，B是我们意识的那个跟真相有差别的，怎么能让A和B更接近一些呢？因为好多时候对错都是灰色地带，这要怎么甄别、怎么鉴定善恶？

法师：这是一个很好的问题，也是一直在说的问题。不过即便是你顺口说成了“A和B接近”，这个也要掉过来，应该是“B去向A接近”。

就是我一直强调的用功的方法。我们去训练自己的心正念正知的能力（“正念正知”是心的活动状态，就是所谓的“心所”），以

这个为基础，来培养自己如实知见的能力。

所谓“不正确的B”，不就是因为心在认识中发生了错误，所以发生了错误的认识结果。这个错误有种种表现，我就几个事例做了分析：一个是生命之流，我们怎样错误地把它认识成了所谓的自我的意相；另一个是这个帮了大忙的杯子，我们怎么样对它产生了怎样一个错误认识。那么，修习的时候，包括这次说四念处，特别是主要在身念处，也就是在呼吸相关的观察上，实际上就是在训练心正确地认识，也是在训练心正确地运作。我所有的引导语，或者打坐时候说的话，都是在说“心应该怎样去正确运作”，或者“怎样离开过去的错误”。

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

营友：师父，是不是每时每刻都像我们禅坐的时候那种躺在草地上看蓝天的感觉……

法师：那需要正确的生命观、价值观，和正确的认知方式，以及稳定的心来实现。因为，生命观、价值观还是过去那一套的话，还是在认知层面上、在价值判断层面上就会被一些东西牵动。就算是生命观、价值观有了调适，但是自己的心缺乏相应的堪能（相应的能力），比如不能够正确地安住、不能够有正念觉知的力量，那还是“花架子”。所以，我一直希望这些训练，能给大家生命品质的提升带来一些帮助。

不过，如果都不肯拿出一点时间，每天来培养它的力量，它终究还是纸上的一张画饼。我每次都画一张大饼，告诉大家很好吃。不过还好，这么多次了，还没把我当骗子。

6、觅心了不可得

营友：师父，意念、还有意识、想法，包括您刚刚讲到心这些的区别，包括怎么样能找到那个心的感觉？就是要找到那个心，在意念上或者思维上如何去做？

法师：给你讲一个禅宗故事吧，很多人应该都知道。江湖传说，那是一个风雪交加的日子，一个僧人佩着一把戒刀（不知道为啥佩戒刀）去到了嵩山少林寺，在一个千年之后成为风景的地方驻立——那个地方就是达摩面壁的地方，那时的达摩祖师还坐在那个山洞里闭关。这个僧人叫慧可，他来到这里找达摩，是干什么呢？是想要解决佛法上的困惑。他在大雪中立了好久，达摩也是看他还有一点诚意，也有一点意志力。

人要是没有真诚、恭敬和意志力的话，在佛法上很难发生真正的进步，因为容易轻忽，因为没有足够的意志，难以突破最初的困难，遇到一些困难的时候，也不容易有必要的坚持。

达摩看他这些表现出来还不错，就问他：“你来这儿干嘛？”慧可说：“我想寻求佛法的心要。”达摩祖师当时没给他好话。不像现在的法师们这么慈悲：“哎呀！天这么冷，你还淋着大雪，这对身体不好，赶快进来烤烤火。佛法？来，坐下来我们慢慢谈。”达摩祖师是个胡人，眉毛一立：“从诸佛到诸祖师，这佛法的心要，那是舍生忘死、百千万劫、舍头目脑髓才得来的，你轻飘飘一句话就给你啊？”过去，佛陀在因地的时候“半偈舍身”，为了半个偈颂，就把自己命布施给别人，就为了求人家说一下，他听一下，听完了就自己跳下去摔死，好当肉喂他，是这样的。你这轻飘飘一句，就想得到诸佛心要？你谁啊？有这好事啊？

慧可被他这话一刺激，当然没转身走，转身走就没有后面的故事

了。这要是我们今天的脾气：“就这还大德呢？一点慈悲心都没有！我冻着，也不问问我冻得怎么样了。拿这话噎人，肯定没法！”要我们今天可能这样想。慧可当时是觉得：“我这样确实有点太不够殷重了，诸佛在因地的时候这样舍头目脑髓、舍身命，我现在还要留这条命闻法，命，我舍不得，我舍一条胳膊。”然后拿刀把自己左胳膊剁了，说：“我愿以此作供养（也不知道达摩要这胳膊干嘛），请您慈悲，给一点教诫。”中间的情节肯定要处理处理了，要就那样说，就出人命了。

稍微处理了一下之后，达摩又问他：“你有什么问题要问啊？”想一想慧可当时的情况——冻个半死，又自己把胳膊剁下来了，估计又得疼个半死，现在又要问问题了。他问了一句话：“我的心一直不能安。”达摩祖师又把眉毛一立：“将心来，与汝安。”你把要安的那个心拿给我，我给你安。慧可愣半天，然后对达摩祖师说：“觅心了不可得。”我找来找去，没找出来呀。达摩祖师对他说：“与汝安心竟。”我已经把你的心替你安好了。懂这里的意思吗？就在你的问题里呀！你都找不着一个心，你指望安哪个心呢？“觅心了不可得”“与汝安心竟”。

所谓的你“觉得有一个对象的心”，还是自己意识的造作B；实际上存在的，是缘起的、无常的、生灭的、没有自体的、相续相似的心识现象而已。所谓的去抚慰它，根本就没那回事，只是心不再那样错误运作了，不再基于错误的B去发生错误的C了，这就叫做“对心作出了抚慰”。懂吗？当你的心正确运作，产生的是安详、宁静、恬然、愉悦、惬意、自在，请问：你心中还有苦闷、忧愁、阴暗、忧伤、自怨自艾吗？还会吗？太阳出来了，黑暗当然就没了。在这里哪有什么心的自体可得啊？

我们学了半天《金刚经》，可不仅仅是讲一讲、听一听，那是佛

法甚深修习的法要。真的有这样相应的知见，修行就是坦途；没有这样相应的知见，修行确实还是障碍多。并不是外边这个A在障碍我们，还是心里的错误认得不够清，所以这个调适也就显得更困难，也就是所谓的修行的障碍比较多。知道吗？

7、如何去佛国净土

营友：师父，佛国是净土，我心里挺信佛的，我怎么修行、怎么做，才能达到佛国那个净土？

法师：我们要想跟某一道的有情、或者某个佛土、或者某位佛陀，想要生到跟他们相应的境界去，我们要做一些跟那一方国土、跟那一方有情状态相应的业。换句话说，这人想要到特种部队去，那他可能就得事先准备一下特种部队相关的事情；那么这人想生到（比如）佛国净土去，他要跟那一方佛国净土做一些相应的业。

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

如果是想让我给提供点建议的话，我跟多数人提供的建议可能不太一样。我可能建议到比较近的地方去，因为确实容易去，而且跟我们这边相应的程度更高。都是娑婆世界的，他们不是离开这个娑婆世界，他们是属于娑婆世界的地上建筑的第三层，在兜率陀天（兜率天）。六欲天，第一层天，四天王天；第二层，忉利天（三十三天）；然后第三层就是兜率天。它就在第三层楼，如果我们算一楼，它在四

楼，离得不太远，去的话是最容易的。从一楼到四楼，大家都是一栋楼里的，是这样的原因，所以去那儿比较容易。

怎么去呢？修习善法，比如五戒十善等等，修习这些善法，做一些好事，帮助贫困的人，或者多多称念佛法僧三宝，护持佛法等等；同时自己也发愿，愿意往生那里，就可以了。不必说要有近于禅定的功夫或者什么。也可以受一受八关斋戒这样的戒法。不一定受五戒，五戒是尽形寿受持，不那么容易持好；八关斋戒一日一夜，可以持好。布施、持戒等等，包括修习善法的功德，回向往生弥勒菩萨兜率内院。

弥勒菩萨，再过若干时间会来我们地表这个世界现身成佛，到时候他内院那些跟随他的人也都会跟着下来，在弥勒菩萨成佛的那一个法化中，都能够得到究竟安乐解脱，也是很好的事。这是一切佛法部派中，不管大小乘佛法，大家都共许的一个佛国净土，是很好的。您老可以多多的在这方面用一些功，会很好的。

8、怎么做是慈悲？

营友：师父，请问怎么做是慈悲呀？

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

9、人是修行最好的生命形态

营友：师父，三界存在吗？

法师：三界当然存在了。“三界”的意思不是三块地方，而是三大类有众生居住的地方。为什么呢？因为我们这个环境是跟有情（众生）相关联的。人，是这样的业报，所以人就生存在这样的环境里，

我们人生活的地方是“欲界”。

高一界的情况叫做“色界”。色界的人是什么因缘生去呢？都是有色界禅定的人生去的。

再往上是“无色界”，无色界是有无色界禅定的人生去的。

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

前一个多月，我遇到一位尼泊尔当地人的法师，还有两位美籍华人在那边帮助寺院，有一些资助，对那边有了解。说尼泊尔那边生活条件很差，有一些很小的出家人（小沙弥），生活都困难，受教育就更困难。到寺院里，反而生活相对有点保障，那些出家人就很欢喜。那些在家人也愿意出家，出家了之后也珍惜出家生活，好好修行。为什么呢？就是因为他们生活条件不那么优越，稍微有一点点这样的情况，他更容易愿意去修行。

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

也就很好。

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

也别搞得太多，太好了，修道难，还需要更大的意志力和智慧来抉择、来保证。所以，历史上有一些特别豪贵的人，怎么修道的？先把家财舍了，什么也不留，全舍了，然后自己进山修道去了。当然现在来看，这个裸捐也有点太狠了，也不一定那样。如果自己的心能平衡，就很好；如果心不能平衡，那再说其他方法。（营友：只要一心向佛）对，然后还要多行善法，多跟众生结善缘，更重要的是多跟佛、法、僧三宝结善缘，多护持佛法。

10、整个生命成为始终一致的修行

营友甲：师父，我今年50多了，最近听闻佛法觉得特别开心。我有10多个人，我现在越来越不愿意去公司，也不愿意做。很多人也说：“你就是护持佛法也得用钱啊，公司不做也不行啊，你度众生，员工也是众生啊！”但是半个月不去公司，我也不挂着；去了，我也没有感觉。现在撤也撤不下来。这个念头怎么调整？

法师：因为不知道是哪一大类行业，所以没有办法做更多的判断。

营友甲：我是做工程造价的。

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

不过，其他人讲的也有道理。你也可以出于对其他人生活的考虑，或者是价值方面的判断，用佛法统摄来做一些事情，也是可以的。如果自己觉得把握不好这个平衡，想要抽身出来更多，看看能不能够请相对来说比较靠得上的人帮忙，来做一些管理，自己抽抽身。甚至说可不可以转一转手等等，也是可能的。

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

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

营友乙：我认识的很多人，就是怕亲近三宝之后，不愿意再做事了。其实，我觉得这是对佛法没有真正地了解。佛法是精进的法，是催我们上进的，是“因上努力，果上随缘”。消极地躲到一边修佛，那不是佛陀真正的本怀之法，佛陀一定是让每个人充满了欢喜地做现在做的事情。如果觉得这工作是不应该做的，你可以不做。但是因为你努力工作，会有很多人跟着你，他们能够有饭吃、有工作干，然后这个事业又能给社会创造一些价值，这本身就是一种最大的布施。所以我觉得还不至于要退出来，然后去烧香拜佛。

营友甲：不是说烧香拜佛，就是听闻佛法特别欢喜，而每个人时间是有限的。

法师：你这样，如果真的这一段时间这个心特别强，你先别完全抽出来，你先“不务正业”一段时间。你不要说“我以后就怎么样”，就跟自己说：“我这一段时间既然这么欢喜，我先在佛法上多花点时间。”但是应该保持公司那边的事情有基本正常的运行，不要把自己和别人的路给堵死了。别管有几个人，那不还是有别人的路吗？大家还要维持生活等等方面。在世间的正常生活，跟佛法是不矛盾的，搞成矛盾的话，那真是对于佛法狭隘理解了。你又不是一定要穿上这身衣服（指僧服）才能修行，当然不是了。你看《金刚经》讲这么多，啥时候说必须要剃头才能行菩萨道，对不对？

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

营友甲：谢谢师父！

法师：我才知道告诉人“不务正业”还能得到感谢。

11、胜义谛与世俗谛

营友：师父，想了解极乐世界的实有性。

法师：其他世界的真实性，就跟我们脚下大地的真实性一样。当站在一个胜义的层面，你说“没有那个如我们所认知的实有自体的大地”的时候，你也可以说“没有如我们所认知的那样的极乐净土”。当你说“这个大地是如此真实地铺陈在我脚下，我每迈出一歩，都跟它发生无可置疑的接触，所以在现象上，当然可以说它是一个缘起的

存在、没有自性的存在”，在这个意义上，你也要承认其他的佛国（不指向某一个具体的）也是如这一样的真实。懂我的意思吗？你不应该在这个大地上用世俗谛的标准来看待它，到那边，用胜义谛去要求它，这就是双重标准。

营友：是不是就是“佛说是大地，非大地，是名大地”？

法师：是这样，一切缘起法都是这样的。我不是说过总则吗？缘起法，既是性空的，但不妨假名说。这就是这三段，缘起法就是：“所谓某法者”——这就是缘起法；“则非某法”——这就是说它是性空的；“是名某法”——就是说真正认识到它是性空的缘起，也不妨假名说。就是“缘起法”“是性空的”“但不妨假名说”，就这三句话。

营友：师父，那如果这样的话，它是缘起的，总有一天它要灭的。

法师：当然了。

营友：那不完了吗？

法师：没事，按照相关经典说的，它的因缘是非常坚固的。当然是有为法，当然有期限，但是它是非常坚固、非常漫长的。

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

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

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

法师：你怎么不从另外一个角度看，我是不是有点太什么了……

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

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

12、穿鞋和修路

营友甲：师父，之前跟您说到过我这两年的经历，之后接触禅修，知道了一切都向内看，找自我的原因。从此，工作中、生活中生烦恼时，找自己的问题，最后发现真的是自己哪个念头不对、自己没有做到，才会有这样的结果。我想问的是，我会一直修正自己，不断地学习，去适应、去努力，这次没想周全，那我下次想得更全面……这是不是也是一个过程？我现在会觉得有的时候会有点痛苦，就觉得我只能找自己的毛病，反正自己全是错。但也是个过程，往前进步的一个过程。

法师：这个问题问得很好。我讲一个从前给一些法友说过的事情。

在人类祖先走向文明的历程上，曾经面对着布满了荆棘的大地，还有石块、树根等等，都能够把刚下树的祖先的小脚掌轻而易举地刺破甚至刺穿。肯定要解决这个问题，摆在面前的解决方案只有两大战略：一个是，把整个大地都铺上毛皮——对不起，他们当时没有地毯，那是精织的工艺，他们还没有——把整个大地都铺上毛皮这类东西，这样也能起到保护作用；另外一个可能的方案，就是找点东西把脚裹上。全世界各个地方人类的先祖们，都不约而同地采用了B计划（营友：穿鞋啦）——用东西把脚给裹上了。裹脚的这个东西，时间久了就变成了他说的那个东西，叫做“鞋”。

这件事情是说什么呢？其实你的总体方向，从战略上说是对的。为什么？如果我们想通过向外边去找原因，来改造外部世界，使它适合我，然后天下太平无事的话，你觉得有头吗？不可能。从原理上就不可能。即便我们有能力改变任何一个我们遇到的问题，它没头儿；

还不要说我们没有那个能力。那么，剩下唯一可能的方案，就是给自己的脚穿上鞋。反过来说，就是让自己的内心不再受伤害。

这是如何做到的呢？要自己的内心真的不错误运作。当然，彻底做到的话，就是无学圣人，是阿罗汉，是辟支佛，是佛陀。这样的人确实不管受到什么样的横逆境界，错误全是外边的人造成的，他也不会内心生起烦恼，不会受伤害，更不会因此说出错话、做出错事，更不要说因此去伤害别人。想一想提婆达多害佛；想一想目犍连被外道活活打到快要死，他可没说用神通把这帮人搞个怎么样；还有阿罗汉比丘被毒蛇咬死，咬了之后还要容颜和悦地去跟大众告假，那不是硬撑的，而是生命的状态写照。这就是摆在我们面前，很明显地这才是真正解决之道。

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

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

营友甲：我们可以穿着鞋去修路。

法师：对，穿着鞋去改造。

营友乙：师父，我觉得她的问题是不是在于，对自己自责之后的那种痛苦？

法师：这一次你学了一些，也全程听了，也接触到了一些人无我、

法无我的智慧。因为内在的反省总是伴随着自我认知的，你从前可能会觉得“有一个‘我’做对了什么、做错了什么、哪里还欠缺”；现在应该看到“这生命之流中，是哪些因素怎样相互关联，发生了哪些对的、错的”。

营友甲：更宏观了？

法师：不是更宏观了，而是更正确地去认识。不把它归结为“我怎么样”，而是归结为“身心相依相存时发生了哪些运作？这个运作，错误是从哪儿开始的？要调整，应该怎样去调整？”知道吗？你从此更像一个科学家，研究生命现象的科学家，研究的工具是内心。

13、心理咨询与佛法

营友甲：师父，（个人背景介绍略）我觉得，这么多人来听您的开示，是因为大家在心理上、生活中有很多疑惑。但是，不是每个想帮助别人的人都能去出家，像您这样弘法帮助大家，特别难得，我做不到，因为孩子还小。我今年报名学了心理咨询师，我想通过这个渠道去帮助别人，您觉得可行吗？

法师：不是不可行。不过，不管是做心理咨询师还是做宗教士，有一点是共同的，虽然在为大众的身心健康或者心理健康，甚至生命的航向在服务，但是这里涉及到很多自身的能力和問題。你既然接触心理学、心理咨询这些，知不知道很多心理咨询师因为这个行业的工作原因，自己受到了很多负面的影响，像传染病一样，被传染了心理的疾病。知道吗？这里是有风险的。但是，这种风险为什么很少在宗教士身上出现，或者很少在佛教一些比较有宗教修养的人身上出现，知道吗？这涉及到心理学的理论和实践正确性的问题。它跟佛法差很远。按照佛法那一套训练出来的身心，真是经过了必要训练的，基本没问题，起码不会有大问题。心理咨询师里当然也有没问题的，但是，不是体系性的没问题。

营友乙：师父原来有这想法，就是给心理医生普及佛法。

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

营友乙：所以你就不用去学心理咨询师，你自己学好佛，师父就是我们所有人的心理医生。

营友甲：说点冒昧的话，师父如果不是出家人，很多人也愿意亲近，但是可能还有很多人不能够真正的知道佛法。我要是没有这个证书，我又不是出家人，不知道还有什么渠道做这事。

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

营友甲：走到人生不同阶段都能跟您请教，我觉得特别有福气，能接触到正知正念。

营友乙：师父以前推荐过一本美国心理学家写的书——《正念禅修》。

法师：有一本书叫做《改善情绪的正念疗法》，不过这本书最近网上好像实体书缺货了，一个可能的解释就是被我推荐得缺货了。

14、八风不动心

营友甲：师父，我觉得自己有一些善念，包括以前做的一些事儿，我觉得不是为自己在做，但是内在的自己是怎么个想法，还不清楚。我自己觉得，是为了这群人或者为了这个行业在做一些事情。但在做的过程中，尤其今年很多节外生枝、意想不到的磨难，把自己搞得很

疲惫。原本内心很宁静、祥和的感觉，但是今年就一直很焦虑，师父能不能帮解释一下是为什么？

法师：因为内心还有放不下的，所以会焦虑。

营友乙：因为事业做大了，涉及的矛盾就越多。今年是他的事业发展最快的一年。

法师：因为还有放不下，放不下的意思就是想抓取或者想排斥。

营友甲：但我真的没为自己想，至少自己是这样认为的。

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

当然了，这个不容易做到。如果能够对自己的内心更深入地剖析，看清“到底是什么刮住了我的衣服？”你去把那个东西仔细地观察、剖析。我直接说慧观的解决方法：你深入地观察那个挂碍，去认识那个挂碍的性空。当然，前面可能要有别的训练，最好有一点人无我的禅观的训练做基础，观察什么别的都容易。毕竟这一切被八风吹动的核心，还是那个虚伪妄相的“我”啊！如果这个“我”破坏了，哪有八风吹动的东西？八风还有什么驱动力？人搞来搞去，不还是为八风所动嘛！

八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥。但是，没那么容易而已。看一看，还是被利衰、毁誉、称讥、苦乐所动，必然的。之所以能被它所动，还是因为考虑到“我”，“我”的得失、毁誉、利害等等这些事情而已。

15、慧证为核心的法的实践道路

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

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

营友：佛陀在菩提树下，不就是通过实证的吗？

法师：所谓的“实证”，证的是什麼？是什麼的实证？我们要说一个东西，必须把它给落地，既然说实证，实证的是属于什麼东西？有没有想过？当然，实证是一个很大的概念。

佛法是指向无漏的，无漏也是需要因缘来成就的。我们本来是有漏凡夫，变成无漏圣人，需不需要因缘来促进这种改变？需要。诸法因缘生，当然需要。需要哪些因缘来促进它的改变呢？有没有想过，哪几大类因缘促进它的改变？我问的其实是一个大家都知道的话题，只是我这样一问，大家容易懵住，这就说明对这个没有掌握到位。佛说，需要三大类学问来帮助我们这个转变，就是“三无漏学”——戒、定、慧。戒、定、慧三无漏学，就是帮助有漏的凡夫转变成无漏圣人，所以叫作“有关无漏的学”。

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

营友：不是说慧是从戒、定来的吗？

法师：慧离不开戒的保护，离不开定的扶持，但是，又不至于那样的绝对。不过，对于绝大多数人来说，这样一步一步、扎扎实实的，

是必须的。有一些特别的人，因为往昔因缘太好了，这辈子听一句话就（用我们东北话说）“拉倒了”。这样的情况也有，很小几率，但是我们也不能因此就把这个事情绝对化。从一个长的时间轴看他修行路线的话，戒定慧三无漏学什么也缺不了；在一个短的片段，可能是某一个方面表现得侧重而已。

三学的实证里，慧的实证最重要。因为用佛法来说，佛法解决苦、离苦的核心实践路线是什么？智慧断烦恼。不是搞别的神奇卓异。《菜根谭》里都说：“神奇卓异非至人，至人只是常。”不要看搞七七八八、神奇怪异的事情，好像这个人很了不起；真正了不起的，很可能是一个看着佝偻八相的老比丘（我这东北话都想起来了）。

营友：佛菩萨的智慧都在开悟以后所显出来的。

法师：开悟是什么呢？

营友：看到宇宙真相了，实证了。

法师：是什么的实证呢？

营友：慧的实证。

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

营友：师父，不知道“闻”能达到那种效果吗？

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

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

了不起、多稀奇的一件事啊！

有了生得慧之后，我们才可能说下面的事。以生得慧为基础，又有佛法的因缘，或从善知识闻，或从经典、书籍（闻），现在有更多其他方式——音频、视频……来闻法，不仅仅是听或者看才算，所有通过这些符号体系对于佛法的传递，都算。获得了，理解了，有一定认识了，有一定掌握了，这都是闻慧所摄；甚至于不离开概念性思考佛法，都属于闻慧摄。不要以为一思考佛法产生的就是思慧，不是，思慧没那么简单。没有离开名言章句，没有离开概念性的思考，这些还都属于闻慧所摄，乃至为人解说，这些都是闻慧所摄。

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

我是就这个举一下，所谓的“思慧”对应的慧是什么样的：它是一种亲切的、内在的、直接的、感受性的慧。当然，随着不同的认知方面会有相应主题的慧，比如：关于无常的智慧、关于苦的智慧……你们以为“对于苦的认识”不是智慧？我看很多人很没有关于苦的智慧。没有这个智慧，没有办法开始真正的修行。为什么？修行，根本上是一条离苦之道，都不能如实地认知苦，你会感觉到离苦的需要吗？你会感觉到修行的必要吗？不会。很多人修行没动力，就是因为没有关于苦的智慧，或者苦的智慧不够深刻。我们有说过一个事情，叫做“豪贵修道难”，所以这次在上海，我差点拽几个人跟我一起去

行脚。

营友乙：实际上我们对苦是有认识的，师父。

法师：那不是正确的认识。

营友丙：师父您给开示一下吧。

法师：这个不着急，先把这个话题说完。

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

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

当然，思慧还是不如修慧来得更稳定、更深刻。为什么？因为前面的闻、思慧是通于散心的（就是一般常态的、欲界的散心），没有专门的定做基础；修慧是需要禅定作基础，然后在禅定的基础上来修习观慧，引发的更深刻的慧的直觉，叫做“修慧”。

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

这个有好有坏。因为“慧”，就佛法早期的定义是通于正、邪两方面的。正确的智慧当然是正智、正知；还有邪慧，还有不正知，还有邪分别，这些都属于邪慧。比如，有的人以为有个造物主（不说他是哪个宗教的，因为很多宗教有造物主），以为造物主是万能的、是

主宰的，每一天向造物主祈祷。因为经常这样祈祷相当于在修禅定，哪一天这个禅定现前了，然后因为受自己之前文化宗教心态的影响，他在禅定里又见到了他一直祈祷的那个造物主，于是他以后就形成了很难摧坏的邪见——“这个世间有那样的造物主”。这就是他的宗教经验。指向了真实吗？没有。但是因为基于定心，那么稳定的定心，他的经验是非常鲜活的。知道吗？基于定心的经验是非常鲜活的，就像一些濒死体验的人说他当时那种经验是那样的鲜活。不是其他原因，就是因为他心的状态跟一般的散心状态不一样了，所以他的经验是非常鲜活、非常真实的，甚至比一般生活还真实。

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

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

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

这是说的慧证为核心的道路，简单这样说一说。要是说整个实证体系，那太庞大。

16、弘法讨论

（无关佛法交谈略）营友：师父，能不能从自然科学和生命科学结合的角度，给咱们诠释一下佛法？

法师：我倒是尝试做过这个工作。不过，一般情况下这么讲意义不大，因为大家背景知识不太多，要是讲的话，还要先科普一下，然后再“佛普”一下。如果确实对于佛法哪一个部分的认识有困难，可以直接说那个部分，我们可以解决一下。任何一个部分，我们都可以谈一谈，怎样去认识这个到底在说什么，到底如何去验证是不是真的，或者如何去认识它能够产生正确的认识……都可以。泛泛地说，话题太大了，也确实有一点难。大家没注意到吗？我不愿意说让大家听不懂的话题。或许有的人觉得这样给力，但是我觉得这样特失败。交流就是为了大家能够互相明白，我讲了半天，大家不懂，我觉得对不起大家，也对不起大家的时间。

营友：师父，您答应出一套佛法问答的书，启动没有啊？我们把这套书分成佛法初级的、中级的、高级的问题，有了书之后，师父弘法，就不用重复回答问题了。

法师：现在也有几个篇章，最近的一些讲座，包括一些整理的东西，我觉得是可以放进去的。有了书，倒是效率高一点了。就像我去广州参加过五次大学生夏令营了，后来我都有经验了，必然有周年性问题，因为一年一度，每一年都有一些问题必然要回答一遍。后来我就把一些周年性的问题变成讲座，我主动交代。像“轮回”的问题，就是周年性的问题，所以今年我就主动去讲轮回的问题，就好了。

17、有为法实相，即是无为法；如实知世间，即是出世间

（无关佛法交谈略）营友甲：师父，今天您讲到“有为法实相，即是无为法”，还有“空不异色”，这几句话您串起来讲一讲行吗？

法师：因为讲到《金刚经》的最后你没有在，我看还有一点多余的时间，所以就稍微展开了一下，谈了一些问题。

“有为法实相，即是为法” “如实知世间，即是出世间”，这是《大智度论》里的两句话，我给连在一起，讲了佛法修行的理和事。既然问到这个，我就再展开稍微说一说。这两句话，重要在哪儿？因为，如一般认知的“有为法就是有为法，无为法就是无为法” “世间法就是世间法，出世间法就是出世间法”，什么叫“有为法就是无为法”？

就是一直说的像“感觉到有一个杯子的自体”一样，就是有这么一个杯子，我们就觉得这个杯子是自成自体的，当我们认识到这个杯子的时候，这个杯子是有它自体的。什么叫“有它自体”的？没有觉得它是依因待缘现起的。它跟粘土、跟生产线、跟设计图、跟操作工人……都没关系，在我们的意识中它是自成自体的，而且它是恒常的。这个我已经说过，大家都有这个感觉了。在我们的认知中，这个杯子是自成自体的、是恒常的、是不待于他缘的。

同样的，对于所谓的“有为法”这个大的概念，我们形成的是什么呢？有为法就是有为法。就像我们说“杯子就是杯子”一样，它背后就是有为法是自成的，有为法是不待因缘的。无为法也是这样，也是自成的。有什么问题呢？两个自成自体的法之间，其实是完全别异的，没有必然关联的，那就有一个什么问题？我们现在是有漏凡夫，我们现在是处于世间这一边，如果有为是有为、无为是无为，同样的也就是世间是世间、出世间是出世间，完全不搭界。会不会这样？会这样。那好，请问：你如何可能实现契入无为涅槃？我们现在是有为的，你如何实现涅槃？涅槃是无为法吧？这个人最后的解脱是涅槃吧？如果有为、无为不搭界，请问你如何涅槃？怎么可能涅槃？如果世间和出世间不搭界，请问：你如何从有漏走向无漏？理论上可能吗？理论上就不可能。

这就是这两句话非常重要的地方，它就说明了有为与无为之间的

内在联系。什么联系？有为法实相，即是为法。换句话说，离开了有为法，也没有独立存在的无为法。什么叫“有为法实相，即是为法”？就是说：有为法的本质就是无为，就是性空，就是不可得。正因为这样，所以我们实现生命的内在革命，实现这种质的转变是可能的，只要我们如实地契入诸法实相，那就是与无为相俱，就是这样。所以涅槃是可能的。

如果有为和无为打成两截，有为是有为，无为是无为，那涅槃可能吗？不可能。一定要知道，没有离开了具体的有为法，孤零零玄妙存在的无为。为什么？如果那样，就是有为、无为打成两截，有为的永远是有为，无为的永远是无为，不可能实现一个凡夫最后种种转变得证涅槃这回事。换句话说（用术语说了，不说大白话了），如果有为法和无为法都是有那样自成自体的真实的话，涅槃不可能发生。这是刚才的话翻译成术语了。也不能完全避免术语，为的是以后你们到别的地方听到术语，不要以为没听过这个法。

你问的“空不异色”的问题，就是我刚才说的那句话：“不要以为有离开了具体色法之外的色法的性空，不要以为有离开了具体有为法之外的性空或者无为。”离开了，是不可能有的。如果离开了有的话，那个无为就没用了。为什么？无为法之所以有意义，在于那是跟我们生命的涅槃、究竟的离苦得乐是一致的。如果它是一个与有为法完全隔别的无为，那不就意味着没用吗？什么叫有用？有用、没用，有价值、没价值，只对智慧生命才有意义。如果这世间、这宇宙没有智慧生命，都是冷冰冰或者热乎乎的星球撞来撞去、此生彼灭，请问：有什么好、不好？有什么价值？所有的价值是基于生命、基于有情的，基于它和有情的苦乐相关联的，如果有一个离开了一切有为法、跟一切有为法都不搭界的无为，没有价值。懂吗？就像一个有情也没有的宇宙，那里的星球乱生乱灭，没有价值。这个意思体会到了吗？

以后一定要在这上面有确切不可动摇的佛法智慧知见，不要再轻易被三三四四的说法给带走。一定要认识到这点：没有离开具体有为法的抽象的无为，那只存在于错误的B中。事实就是：“有为法实相，

即是无为法”，因此“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。

没问题了吧？

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

什么叫“如实知见诸法”？我们作为凡夫位，能够知见的诸法，是有为法还是无为法？有为法。无为是圣者才能够契证的。作为凡夫，我们缘不到无为，我们想象涅槃，也是制造出来的关于涅槃法的想象，那是有为法。我们心的想象是不是有为法？所以凡夫只能缘有为，这一切有为法都是世间的，我们缘来缘去，就是缘律世间的有为法。

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

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

营友甲：师父，那就是说无为法不是独立存在的？

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

营友乙：师父，有为法是B，无为法是A，那真相就是B=A吗？

法师：说到无为的时候，最后我说的是“如实知见”这件事，如实知见发生在我们的认识中，到那个时候，说“B”、说“A”就勉强了。我曾经在讲经的时候用一个语句来描述过，那个时候发生的是“如如智契如实理”。就是如诸法实相的智慧与诸法如实的本质，它

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

这一段说清楚了吧？

18、修行不可“亦复如是”

“受想行识，亦复如是”那几句都是展开的——受即是空，空即是受，受不异空，空不异受……你们今天听了这个，以后念《心经》，这几句要展开念，而且要观察、思择、确定。知道吗？都读，不要嫌麻烦。只是过文字的话，这样简单地说，更合理，文字上更简洁；但问题是，当你修行的时候，你能“亦复如是”过去吗？不还是要在一个一个具体现象上如实地观察吗？

营友：《金刚经》里有多少语言都是重复的啊！

法师：你们还没读过《大般若经》呢。去看《大般若经》吧，同样的道理，它能够从色受想行识开始说，什么五戒、十善、三十七道品……菩萨法……这些一路说上去，一直说到佛十八不共法，都是一个套路反复重复。那是为什么？就是一一在观察，那不是“亦复如是”就带过去的。《大般若经》很多内容是在反复重复的，详略的内容而已。

营友：师父，您现在读的那些经，读的速度快不快？

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

营友：师父，您上学时候看书不都是那么快吗？

法师：那不是小说嘛。你们拿的这本书，注解并不是最佳的，回头你们去找一找印顺法师的《般若经讲记》，里面有《金刚经》和《心经》的讲解。（他们）现在看有点早了，不过这次听了这个，趁热打铁，还勉强吧。一定要趁热！再过一周就不保准了。有电子版，他的书电子版是免费流通的，已经放弃了电子版权。

19、一切贤圣皆以无为法而有差别

营友：刚才师父说的“一切贤圣皆以无为法而有差别”，师父能开示一下吗？

法师：“一切贤圣皆以无为法而有差别”，这句话其实本来可以从最朴实的角度讲。关于无为法，有一个佛教部派说了三种无为，其中一种叫作“择灭无为”。所谓“择灭无为”，就是说对于烦恼的断除，因为烦恼被择灭了，所以获得了无为。从这个朴素的角度来看，“一切贤圣皆以无为法而有差别”就很好说了。因为，不同的圣人，断烦恼的程度不同。我讲过，按声闻圣者，他们的标准是什么？不是会不会飞、会不会变、会不会看，而是会不会断、有没有断（烦恼）。初果圣人断欲界的三结——身见、戒禁取见、疑，断了欲界的这三个烦恼，那就叫做“初果”；类似的，二果，断欲界的五个烦恼；然后三果、四果，都是从断烦恼边说的；阿罗汉，是断尽三界内的所有烦恼。断烦恼本身就是无为，那是那个部派的定义。“一切贤圣皆以无为法而有差别”，这句话从字面上就很好把握了：一切贤圣都是因为智慧断烦恼的差别而得以安立。

当然了，这里边如果用般若的思想看，用一切法缘起性空的佛法真义来看的话，也没有能断的人，也没有所断的烦恼。今天我不是讲了烦恼没有自性了吗？这个意思大家能够接受了，对吧？那是从胜义的角度来看是这样的。从世俗谛来说或者名言上说，不妨说这一切贤圣的差别安立，都是基于断烦恼的差别，也就是无为法的差别。这样就更容易理解，也更朴实。所以今天我给大家说一下这个。如果说别

的，就是对于无漏智慧所证的浅深的问题，或者是说对于无为涅槃。

20、修学计划

营友：师父，走了以后多长时间能回来？我们几个人怎么修？有没有计划？

法师：我先计划一下，看看能不能活到明年吧。那天群里不是有人说了一个App吗？我觉得，大家建立一个或者两个共同的基本的习惯，比如一天看至少15分钟佛法书。这个习惯要是有人不打卡的话，我觉得有点过分了，是不是？你老人家再日理万机，15分钟拿不出来？必须的，宁可少睡15分钟。别的，比如再安排每天打坐30分钟的一个习惯。看情况，要是真打不上卡，也还能找到借口。要是把这两件事情先坚持一年，我觉得就能有相当的变化。

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

006 佛法讨论2

1、修行道路的五种可能性

营友：师父，我也希望我的一些朋友能够跟我一起体验佛法的快乐，或者行菩萨道。那么，我不知道哪条路更适合于大家？也有人说“如果接引的地方不对，会断了人的慧命”，这说法是不是有根据？

法师：这涉及到了修行道路的选择，和如何更善巧地帮助人的问题。

涉及道路选择，应该知道，佛法对于不同阶段、不同因缘的有情，有不同的方案。我们常说有五乘共法——人、天、声闻、缘觉和菩萨。

有的人不一定想要所谓的走向解脱，或者走向如佛陀那样无上正等正觉，利益一切众生。他现在还没有到那个程度，不意味着他未来没有那样可能，而是现在他还没有想这个事。他可能更多的是想，怎样做好一个母亲面前的儿子、儿子面前的父亲、或者企业里的一个管理者。那么，如果佛法能够在这些方面帮助他、缘成他，这就是佛法在他身上能够起的作用，也是很好。这是人乘的法。

那么，这人认识到人间的种种的不安稳，希望更高的生命形态，比如他相信六道，他愿意生到天人。你们可能很少遇到这样的人，因为很多人不知道天人比我们好在哪。我说一件稍微带点怪力乱神的事：就在沈阳，遇到一位学佛的人，他跟我说自己的一些经验，然后问我：“师父，那么好的境界，我以后怎么才能去那个地方生活呢？”他问的就是欲界天人的境界。我说：“这个简单啊！皈依三宝、受持五戒、行持善法，然后再好好地回向发愿，愿意生到那个天去，就好。当然，要是修习一点止观，再有一点接近定心的力量，就更好了。”这是说什么呢？我们大家没有认识，会对天人那儿不感兴趣，但不意味着天人不好。

想想我们在世间奔劳，想要过的美好生活，也不外就是五欲这些。

但是讲到生活的享受度，天人跟我们比，不怕大家觉得受冲击，就像我们跟猪比一样。我们到一个猪圈去，离着三五里——如果那个养殖场够大、清洁做得不好——就会闻到那股臭味。天人来我们这儿，也是离老远就闻到人的臭气。还记得《西游记》里怎么说吗？妖怪回命时常常说“有生人味”，妖怪都这样，何况天人呢？就像我们不愿意去猪圈一样，天人也不愿来我们这儿。天人的生活，不是我们现在能比的，所以真是以好生活为目的，那就修天乘，也挺好。

但是，真的进一步认识到，人乘、天乘终究还是生死中的事，（就像上午说的）生死疲劳的事——做好的一个杯子，“咔嚓”砸个稀碎；又做好一个，“哗啦”又砸个稀碎，真的能虐个千百遍也不“那什么”吗？那很难。真的认识到生死疲劳，想要不玩这个死循环的把戏了，那就发起了出世的意乐，想要成就圣道，有了声闻、缘觉的发心。

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

是允许有不同情况，而且还能发生转变。谁说这人希望生人中、希望生天上，最后就不会学佛呢？他还可能保持这种可能的。就像有的孩子，现在身体还没有锻炼好，还很脆弱，就不要指望他去拿运动冠军；但不排除他有这样潜在的天份，身体养好了，适当的训练，也可能有不错的成绩。这是一样的。

佛对一切有情有非常深刻的洞见和最亲切的同情，他绝对不会做勉强人的事、强迫人的事。所以，我们做佛的弟子，也应该学一分佛的离欲的气氛，这种智慧方便，还有他这一分对有情真正贴切的理解和同情，不要在给人好的影响的时候让人感到逼迫感，常常给人自由选择的能力和宽松的环境。当然，不是不施加影响，是更善巧地、让人身心愉悦地接受我们的影响，这就更好。

至于后一个问题，现在佛法表现的形式纷繁复杂，确实，用什么

形式接引什么样的有情，或者哪一种佛法的抉择才更合适，这是个可以考量的问题。这个方面可能反而不好给具体的建议。如果能够在帮助别人的同时，自己稍微系统地、更多地学习一些佛法，可能对于佛法或者通过佛法对于有情，能有更多的认知和把握，这个事情可能会做得更善巧。

这是给的一些可供参考的建议，这个问题就回答到这里。

2、出离心和菩提心

营友：师父，我刚接触佛法，有三个基础问题请教。第一，什么是出离心和菩提心？第二，假设有人侵略我们的国家，我为了保家卫国去杀敌，这样行为属于是杀生吗？第三，道家所修炼的能达到佛家的脱离轮回的高度吗？

法师：三个问题，第一个问题是关于两种心的问题；第二个问题是关于军人杀生的问题；第三个问题是关于道家的层次的问题。

第一个问题，两种心——出离心、菩提心。出离心是以什么为标志呢？有一部论里说得很好：“修已于轮回诸盛事，不生刹那之希慕，昼夜唯求解脱心，尔心生是出离心。”是说这个人如果通过正确地修习，生起了这样一种心：对于三界内的一切，都没有任何的感觉它是多么的好，三界里大家都觉得好的一一好吃、好睡、好玩，甚至美好的景色、美妙的感觉、美妙的音声……他都不再觉得有什么真正的好。不是说他分辨不出来它们的同、不同，他不觉得这有什么真正的意义，他的内心不会向往这些。可能他吃这个，进了嘴里对味蕾的刺激跟我们一样也很舒服，到了胃里也很舒服；但他不会说“再来一碗”，他不会有这种心乐的喜，他不觉得这是值得追求的事。于轮回中所有的大家觉得殊胜的事情，三界里这一切，不仅仅是欲界人间，包括天上的一切——属于欲界天的胜妙的五欲受用，属于色界天的殊胜的色身和殊胜的禅定境界，以及脱离了色身粗重的负累、处于非常微细的心的状态的无色天等等——三界的一切，对于他来说都是不需要的。这

种心生起了之后，他内心需要什么？只需要解脱，只需要走向真正的解脱。这种心生起了，叫做这个人有了出离心。

菩提心是什么呢？菩提心，其实我是按《大般若经》来讲的，前两天在讲《金刚经》的时候稍微说了一下。我把这三句话重复一下。简单的菩提心，或者狭义的菩提心，就是要成佛的心，就是我要成佛，这是菩提的志愿。当然这是狭义的说法。比较全面、完整地把握，应该是像《大般若经》里的话：“一切智智相应作意，大悲为上首，无所得为方便。”

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

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

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

这样来说出离心和菩提心。

3、止戈为武

第二个问题：如果一个国家侵略另一个国家，被侵略国家的军人为了保家卫国杀敌，算不算杀生？算。有没有恶业？有。可不可以

做？看个人选择。不是说“这件事情我是正义一方，所以我杀生应该不算杀生，应该没有恶业”，不是的，只要这人有杀心，而且用一些办法完成了杀生的目的，都叫做他完成了杀业或者圆满了杀业。

那么，在军队这样的大家集体行动、为了同一个目的组织起来的团队，还有这样的问题：这一个班若干人或一个连队若干人出去执行任务，可能有分工不同，有瞭望的、有火力支援的、有突击的等等。最后，瞭望的一个人也没杀，前面突击的杀了一百人，你觉得，瞭望的这个人有没有事儿？有事儿。为什么？好的、坏的大家一起兜着。这是大家的共业，人人有份，不是他亲手撙火儿干掉的人，也一样。不仅有杀业，还有这样复杂的情况，就是《俱舍论》里那个偈颂“军等若同事，皆成如作者”所说的情况。

那么这样的话，难道说就放弃国防吗？佛教从来没说放弃国防。曾经有人问佛“七不衰法”，就是怎么样治理国家，能让国家不至于那样容易衰弱，其中就有相当于说做好国防工作这一类的条文。不是为了耀武扬威、穷兵黩武，而是与中国“止戈为武”的精神相近，是真正为了和平，来形成这样一种情况。这是佛法里相关的一些东西。但是，不意味着佛法赞成无限制的军备竞赛等等这些。

这是就你的问题稍微多展开一点，因为你主要问杀业，顺带稍微说一说。

4、简单交流

第三个问题，是关于道家层次的问题。让我评价道家，我觉得可能不公平。作为一个佛教徒、出家人，我肯定觉得释迦牟尼佛的是最真实的、最究竟的。让我来评价其他的，人家会觉得我天生就已经有了立场，所以就不评价了。大家作为在家众，都可以学一学，作为传统文化的一支，也很好。这是对三个问题的说明。

我倒想请问大家一个问题：今天我们讲了《八大人觉经》，因为我跟很多人是第一次见面，不知道这种讲法是深了、还是浅了？大家

能不能给我一个回馈？上一次回东北是二月份的事情，一个据说让很多人很难忘的日子——2月14号，因为到场的不管男士还是女士都说“第一次跟一个和尚一起过情人节”，这个讲法让我很无奈。那次是谈一些概念性的问题，所以我没有什么具体的判断。这次回来，大家请我讲《金刚经》，今天本来是要讲《心经》，我想想还是不要了吧。我来了都讲这些特别深的，好像不一定很适合大家的胃口，所以这次讲一讲《八大人觉经》。

因为中国人不愿意表达意见，所以我把表达意见的机会留给对我不利的问题：大家觉得讲得不好的请举手……玩笑啊。大家觉得讲得深的请告诉我一下，让我以后好调整。有一点深啊？觉得我讲得浅的请告诉我……看来我的问题是讲深了。好，我知道了，谢谢大家。

5、六和敬在企业管理中的应用

营员：师父您好，有个问题想请教一下。因为在座的很多都是企业的经营者，现在的经济形势并不是很好，很多企业都遇到困境或者在转型。那么在修习佛法的过程中，除了个人修行之外，有没有一些方法，能够指导我们把佛法应用到企业里面，能够让企业度过这样的困难，或者能够让企业发展得更好，让企业的经济效益、财富增长能够不断提升？也就是我们如何把修行跟企业经营更好地结合？希望师父给我们一些指导和开示，谢谢。

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

首先要说，佛教对于形势的判断从来就不是单调的（任何一个大势）。我们都熟悉道家的话“福祸相依”，这一个事情中，很可能不是单一因素的表现，也不意味着单一的倾向。它可能呈现一个下行的趋势，但未必不是一个调整的良机——很多从前不容易做的调整，也

许现在可以做了；或者不容易引发的思考，现在被一些条件诱发出来了，这未必完全是坏事。如果只能从一个固定的视角看问题，往往意味着我们错过了更多的可能。

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

什么叫做“见和同解”呢？在佛法中说，是大家对于佛法的知见是一致的。这样，这个僧团才有最根本的共同的立场，在一起共同认识佛法与世间、认识自身与团队这样共同的基础，然后在这基础上，其他一切事情好办。在企业经营中，要说成是什么呢？可能是最基本的共同的哲学、共同的价值观、共同的理念。如果不是在这样一个氛围里，我们来谈哲学、共同的哲学，那可能是一个比较有意思、容易被别人笑的事情——“做企业，纯粹经济的事情，上什么纲、上什么线？谈什么哲学呢？”但是，在这个氛围里，可能谈这个问题，大家反而觉得理所当然。

佛法的“见”，可不是一般意义上的“见”，从生命是什么，到生命应如何，有非常透彻的透视与说明。难道我们所谓的经营，脱离了人的规范吗？脱离了生命的范畴吗？没有。它必然是基于这个哲学或者这个哲学的某一部分，而发生的一些现象。如果是正确的哲学，它反映的是客观的规律，对不对？我当然认为佛法是真理，所以，一个真正随顺于佛陀正法的僧团，必定是有战斗力的。作为佛教的整体，2500多年，和平地传遍了所有有人类居住的大洲。几大世界宗教中，佛教是唯一不靠战火推动自己宗教版图的。

如果从管理角度看，它背后有没有一套类似于可供经营管理参考的东西呢？我觉得，佛教如果可以算一个比较能战斗的团队的话，对

于某一个具体的僧团，“见和”就特别的重要，也就是共同的哲学、共同的价值观、共同的理想。这个哲学，首先是关于人的哲学，不是关于日月星辰的哲学。我刚才讲经的时候也说，佛法主要处理的是有情离苦得乐的事，它关注的核心是有情、是有情的苦乐，它所服务的目的是有情的离苦得乐，而且2000多年来，尽管有种种的外衣呈现，但是佛教的核心业务从来没有变过，就是令有情离苦得乐。这就涉及到了见和的问题。我想这可能是可供参考的地方。

另外，在此基础上要有“戒和同遵”。戒律，是僧团共同生活的规范。那么对于一个企业来说，也必然有这样的规范。不过，这个规范，在一个见和的僧团里，没有任何人觉得“这是强加给我的”，而都能从共同的哲学、价值和观念的立场上认同“这样的规范，对你、对我、对团队、对我们共同的事业，都是必需、甚至不可或缺的”，那么，它贯彻起来、落实起来，是充满了自觉性的。

所以佛教过去半月半月说戒，那就是充满了批评和自我批评的。两个人一见面：“我有罪。”“你什么罪？”“我昨天衣服没穿整齐。”大家不要觉得我这是开玩笑。曾经有律藏里就记载了这样一件事：当时有劫贼，劫了两个比丘，给关在山洞里，大概是准备卖了挣钱。比丘要半月半月布萨，也就是说戒。“说戒”的意思就是自我清净，拿僧人的规范标准检讨一下自己，有一些过失，要向别人当面说明，做自我批评、自我清洁，然后自己很欢喜地把这一页翻过去——因为他的问题说清楚了，也得到了僧团某种程度的帮助，然后这一页可以翻过去了。换句话说，通过僧团的帮助，他洗心革面、重新做人了。那两个比丘被劫进山洞之后，到了半月说戒的时候——这是僧团活动中非常重大的事情，是关于法与律的事情——就跟盗贼说：“我俩肯定不跑，就在这个山洞里，就在你旁边，你能看到，但我俩要单独在一起，我们要说戒，能不能尊重一下我们的宗教信仰？”盗贼说：“行，去吧，不许拐弯跑啊！”然后他俩离盗贼不太远，两个人对首，一个说“我有罪”，另一个说“我也有罪”，然后一个说“我昨天跑的时候衣服没穿整齐”，另一人说“我怎么怎么的”，都是这种小问

题。盗贼提防他俩，就去听一听他俩到底要嘀咕什么，一听之后，盗贼受到了触动：“你们这也叫罪啊？那我咋办呐？”然后就直接去找他们老大，说：“老大，给他俩放了吧，他俩是好人！”然后真给放了。

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

“利和同均”，既然涉及到了团体，是不是就涉及到了团体中利益分配的问题？这是必然的，特别对于企业。对于企业好理解，那有没有人奇怪：对于僧团，还需要什么利益分配吗？特别是对于佛教有了解的。原始僧团不说赤贫，也差不太多吧，刚才我们说三衣一钵、吃饭基本靠要，这样的生活，有什么利益可分配啊？就算吃饭基本靠要，还是有利益分配。比如，一群比丘出去乞食，大家都乞回来了，钵里有好的、有不好的，你猜这个时候有没有分配？有分配。大家要按照戒腊高低来分配这些食物，戒腊高的，随意先取。当然，不意味着他必定取好的，但是如果取好的，他有第一优先权，是这样而已。也是有利益分配的。

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

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

够发挥的作用。这是“身和同住”。

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

那么最后是“意和同悦”，住在这样清净和合的僧团里——“清净”从哪儿说？从“戒和同遵”说——对于其中每一分子，是不是都感觉到了自己认同的哲学、价值、理念，完整地贯穿在自己的生活中，自己在向着生命应然的方向昂首阔步。你知道那种喜悦的感受吗？所以“意和同悦”。

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

6、一小段温暖、柔软的交流

营友：法师您好！我对佛法刚刚开始了解，所知非常浅显，所以您刚才说“讲得深”，我就举手了。首先，我非常地尊敬您、钦佩您，今天听闻的佛法，感觉非常受益。我想提个小建议，因为每一位朋友接触佛法的感受是参差不齐，可能您讲起来不知道大家是什么样状态，能不能在开篇的时候，先引一些故事、感受，给大家做一个互动，然后您就能感受到来的朋友是什么样的状态，这样可能更好、更容易投入。谢谢。

法师：非常感谢这位法友的意见。确实，如果有一个更柔性或者更有吸引力的开端，可能对大家更好。今天一方面是我疏忽了，另外一方面也是时间有点紧，可能在时间分配上有些问题。我开篇的时候忘了跟大家说，其实我跟大家交流，不管是这种方式还是我讲经，都是随时欢迎提问题的。大家中间可能有一些问题，因为我事先没有交代，所以没有及时交流到，也请大家包涵，以后我会在这方面更加注

意一些。确实，有一些更柔软的交流，可能会让彼此之间不至于那么隔碍。谢谢你。

7、把握好学佛和生活的平衡

营友：师父好！同修们一起探讨时提到：“行善、学习佛法，这样对工作的投入就会少了，那么不把重点放在赚钱上，可是赚钱也是很重要的！比如，现在吃的东西危害都挺多，然后身体也都不太好，特别是现在得白血病等等稀奇古怪的病，治疗费真的就是几十万、上百万。你不挣钱，一旦有了这些事情，怎么办呢？”我也感觉这是困惑，请师父开示，感恩！

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

在个人方面，佛法的学习和修行，完全可以不必影响一般正常的工作、生活，只要你从事的行业跟佛法所倡导的正业没有违背。因为，有一些行业，佛法不认为是正业，会给自己和别人，现世、未来世带来重大伤害的，这样一些行业，佛法认为是邪命活，是不建议在家人去做的。还有一些是正业，是完全可以做的，就是正命的事情、正命的行业。

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

在家学佛跟出家学佛是不一样的，佛是有过不同的宣说的。比如

佛说，在家众应该着重修“三福业”。你们听说过吗？“三福业”，是指布施、持戒和修禅定。因为，布施能够给自己的后世培养下资具富足的因，也就是发财的因、富乐的因；持戒会使自己一方面有人天的福报，另外一方面也不至于造下重大的恶行，导致自己容易堕三恶趣（堕三途险趣是很苦的事情，比人间的病难、病痛还要苦痛得多）；还有更好的，如果想在这基础上期待更好的生命境遇，那应该修禅定，在现世会得到一些身心的和悦，如果得禅定的话，在未来世可以生天。佛对在家众，主要说修这些。

因为，在家人真的全心全意以解脱为目标的，是很少的，那样的其实应该去修出家法为主。当然，如果是以在家身做菩萨广大事业的话，那很好。那就用修菩萨道的方法，把握住要见，从发菩提心开始，渐次修集菩萨的资粮和要素，可以这样去修习。

但是，不要指望一天建成罗马，不要指望一天完成所有的事。学佛，更重要的是永不退缩地前行，而不是“我一天就走多远”。《老子》里面有一句话，叫做“企者不立，跨者不行”。我们在座一定有对《道德经》很熟悉的，我就弄一下斧。什么叫“企者不立”？这人踮着脚尖，以为自己站得更高，他能站多久？什么叫“跨者不行”？这人想走得快，采取的方法是把步子迈到最大的幅度那样往前走，也不知道他是走路还是跳探戈。那样大跨步走，搞不好很快就韧带拉伤了，就别想再走了；或者是很快就疲惫了，就没法再走了。“企者不立，跨者不行”，不要想很快就解决所有问题，或者很快就怎么样；定下一个坚定不移的战略计划，根据自己的实际情况——时间、精力等等，来妥善地平衡自己的佛法学修和生活、工作，然后锲而不舍地、不间断地向前进。这样是更好的，也是更善巧的。

8、有情与无情

营友：师父好！刚才提到持戒，我就想到一个小问题。我们平时吃素，会有人问：“你不吃肉、不吃鱼、不吃活物，但是那些青菜也

是有生命的，这也一样是杀生啊，那你们怎么就吃呢？”这问题不知道该怎么回答。谢谢师父！

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

佛教讲的杀生的对象指的是“有情”，不杀生戒所针对的行为，指的是故意断有情命。“有情”，跟现在一般自然科学、生物学中所说的“生物”，是不是同样大小的概念呢？不是。问问题的人把植物也当作不杀生所摄的对象，是因为他不知道“有情”指的是什么。按照自然科学“生物”的定义，按照某个分类学来说，有动物、植物、微生物等等，所以他觉得这些好像都应该是不杀生戒所摄的。错了！不杀，生指的是不杀害有情。

有情，指的是有情识的生命，指的是在六道轮回中的众生。比如人、畜生，这是一般人能够接触到的有情；还有一般情况下不容易接触到的，比如地狱、饿鬼道的，还有天人等等，像这些都是属于有情。但是植物不是有情，佛教很明确地说植物是无情，是如山河大地、日月星辰一样是无情，是有情生活的环境。植物本身不是有情，也没有参与轮回，所以佛教说的有情不包括植物。吃植物，单纯从植物本身来说，不涉及到杀害植物生命这回事。

这样的说明是否清晰了呢？如果再有人问的话，你就跟他说：“你去学习一下佛教中的生物学吧。”

9、有求皆苦

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

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

这就涉及到我们动力的问题，对吗？设立目标，其实也是你动力所包含的。设立目标，这人可能是因为贪欲而设立的——“我要去干那个，干成之后可能有多大的盈利、前景”，纯粹是从自身或者企业利益来看的；另外一个人，是基于作为他生命底层的——比如佛法知见——告诉他这样的因果、轮回，乃至有情究竟离苦的方向上与之相随顺的价值，让他设定这样的目标。

这两种情况一样吗？不一样。后一种，他如果恰当用心、正念正知相俱，没有抓取、想要这种贪心相俱，他是在没有希求的情况下，根据因缘判断，出于令众生获得更大安乐的目的设定的目标。懂吗？这个时候，他是基于价值设定目标，而不是基于欲贪设定目标。没问题。

那么，在实现一步一步逼近目标的时候，也有同样的情况。如果这个人是带着欲贪走每一步——有求皆苦，对吗？没有达到目标之前，他不会满意，所以他不会快乐，他会一直在不快乐这个层面上活。就算他达到了有一个瞬间的快乐，回头其他事情还会让他觉得不快乐，对吗？就是盒饭的问题：他还需要一个大盒饭；人家还会笑话他“一直吃着盒饭”“他很惨”；他要不断地……

另外一个人是出于因缘的衡量、出于价值的判断，为了有情利乐安稳等等设定一个目标，内心没有欲求。这需要修炼，不是有了这样的价值判断、有了这样因缘观察，就一定可以做到没有希求地向那前进。这需要修心，需要心的训练。假设他具有这样心的堪能，内心中无所希求，但是又能够做恰当的因缘，集聚种种力量，形成向上逼近的情况，每一步都是无所希求，所以在逼近目标的每一步始终是快乐、快乐、快乐……知道吗？

“有求皆苦，无求乃乐”，可以更快乐、更有价值地去做企业；

但是需要有正确的生命观、价值观，也需要我们有一定的身心修养和训练。

10、应无所住而生其心

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

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

营友：我的理解是，这过程当中，个人内心的修炼或者对佛法真正的理解，包括正见的理解、止观的修行，一定要结合。那么即使外在求不得，这种为众人的求不得，可能我内心也能够保持一种平静和愉悦，在这过程中不断地去做。是不是这样的状态？

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

就像你刚才提到的一点很好。我偏重于谈身心的状态，那是可以通过正念正知的训练，获得的无贪无嗔的一种心态。当然，有智慧更好。有比较甚深的智慧相应，这个人不容易在底层发生错误，那么他稍微上一层的身心的状态，就更多的是善法相应，而不容易出现错误的和不善法的贪嗔等等。最理想的情况，就是有深刻而通达的智慧相应——不必是无漏智慧，只要是思慧层面就够，都不必是修慧——有

这样层面甚深的智慧相应，然后有清晰的价值观和清晰的生命的愿力相应，但是没有任何希求，因为那种希求发生在错误运作的心上。实际上就是在说，建立在人无我和法无我的正见上，他根本上免除了错误的运作，内心没有那样错误的认知，也不会产生后面错误的贪求的感觉等等。

即便为众生，即便为了无上正等正觉，他不会有这种“想要”的心运作，那叫做贪。“贪”的意思就是“于有、有具，希求为性”。没有希求，虽然有目标，但是无希求。他可以毫无希求地去做成办那个目标的因缘。因为，那个目标发不发生，跟他内心有没有贪欲没关系；那个目标达不达成，并不以他内心中是否有贪欲为转移，需要的是那些成办的因缘。一个善于认识因缘、把握因缘的人，自然会懂得这一点。内心有良好的状态和比较好的智慧相应的人，内心不会做这种多余的、错误的动作。

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

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

11、家的基石是感情

营友：师父好！可不可以向师父请教一下婚姻家庭方面的问题？我快50岁了，对自己家庭其实是不够满意的。刚才您讲到六和敬，我

体会是，跟这个人见解也不同、话语也不同……什么都不同，还得在一块儿生活，很苦恼，经常心生恨意，也游走在离婚的边缘。刚才师父讲在家人要修布施、忍辱和禅定，我觉得有启发，想请师父在这方面再多开示一些。

法师：这其实也是现在大家可能常常看到的一些情况，也感谢这位法友的信任。我来谈一下这个问题。刚才虽然我谈的是布施、持戒和禅定，法友说成是忍辱，其实持戒中也有忍辱的成分。不管布施、持戒、忍辱，如果只是发人天乘——希望现、后世安乐的心，它就是人天福报；但是如果发菩提心，它就是菩萨的六度庄严。菩萨的六度庄严，任何一度如法而行，都能够缘摄其他的五度，所以，你把持戒说成忍辱，也没问题。

你对忍辱有感觉，这其实是挺好的事情。我们一般错误运作的心，会有很强烈的自动反击的倾向，对不对？如果有什么人侵犯了我、侵损了我、伤害了我，我们会不由自主地——基于自我保护也好、基于什么也好——会想要去反击。但是，有哪一次自动反击是化解了问题呢？或者根本上解决了问题呢？或者调和了关系呢？在家庭生活中，在这样一个需要以感情维系的社会关系里，这种自动化的反击模式是很成问题的。

我要说的事情，其实涉及到我们对于婚姻、家庭稍微深一点、或者更多一点的思考。除非一些特别的情况，现在多数家庭的组成，可能刚开始的时候还是有一定感情基础的，不能说百分之百都是基于感情的考虑，但是一般来说，多数还都是有感情基础的，特别是主要因为感情走到一起来的。这时候大家想想，是什么因素导致了这个家庭的成立呢？主要因素是感情。但是，一旦家庭成立之后，大家在家庭里最主要谈的事情，特别是每一次谈崩的事情，都是在谈什么呢？在谈道理。在讲谁更有道理，而不是讲感情了。

讲道理嘛，就越讲越理性；越讲越理性，就越讲越遥远。因为感情是强调感性的。当然没有完全抹杀理性，不过，伴随着讲道理越来越

越多，肯定会主动或者被动地、明显或者隐微地，削弱那个曾经把两个人联系到一起的感情。这是什么？这是缺乏恰当的因缘观，没有准确地把握住家庭的第一纽带是什么——是感情，不是道理。如果不是非常原则性的事，不要把道理放在第一位。但是，我们有多少次莫名其妙的，一点小事也要讲出来一个谁是谁非，可能中国人文化基因里有法官或者律师的基因。但是，如果这样久了，对这个家庭的基石或者基本的维系纽带——感情，会造成伤害。日子再久了，可能就会更容易发生一些问题。因为，感情不仅是维系，还是缓冲，当它被种种因缘削弱薄了的时候，互相的伤害更容易被完整地呈现，甚至放大出来。那时候，就会呈现一个负循环，会产生比较多的问题。

既然问题在于这里，怎么样去化解它？如果能让家庭运作得更好，请永远记住：家庭的第一因缘是情感，非原则性的事情，不必争个此长彼短。如果用一点世间的话说：互相多一点包容，甚至多一点溺爱。这样问题就不大。

如果什么事情都拎得很清，最后，这个家庭可能更像一个讲理的地方，不是讲感情的地方；两个人一见面，心里习惯性的运作，不再是感觉对方多么可爱，而是在找对方的缺陷、毛病、问题，以便在下次庭诉中胜诉。这就造成问题了。那么，化解也很简单。如果想把它扭转的话，就重新重视那个真正的基石、最重要的因缘——感情。把这个化解掉，不再用过去“道理第一”的错误模式来经营自己的家庭。我想，作为“务虚”的话，这个可能是比较重要、而且普遍的一个事。当然，在每一个家庭里都会有具体的因缘。

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

当然，智慧更深一点，或者修习再好一点、心更柔软一点，效果会更好。甚至能够在即便逆缘现前的当下，自己内心感到喜乐。就像《金刚经》中说到，歌利王节节肢解佛陀当时作为忍辱仙人的身体的时候，佛陀的内心不仅没有嗔恨，实际上，作为一个成熟的菩萨，那时候内心中因为菩提愿心和非常强盛的慈悲，他反而有喜乐相俱。那么，一个人善巧行忍辱，他在安忍的当下，内心不仅没有不安、憋气，反而因为对于烦恼的调伏、对于道德的滋长，而生起内心的喜乐。用东北人熟悉的话叫做“谁用谁知道”，是这样的，会有欢喜。

这个问题，我务虚的建议就提这些。

12、止观修习

营友：师父，刚才您说修习止观，我没明白止观怎么修，感恩。

法师：在家众修止观的方式其实有很多。佛世的时候，佛比较提倡修慈心禅。为什么呢？因为，慈心禅能够给人当下的身心带来柔软和悦的、欢喜的感受；而且能够比较好地协调好周围的人际，家庭的、工作的——当然当时谈不上“工作”这个词，意思就是营生所需要的活动相关的人际关系等等；另外，从未来世的因果来看，如果修慈心得禅定的话，能够生梵天等等……所以，佛为在家众推荐可以修慈心。

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

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

所以，作为具体禅修的内容，可以考虑慈心禅和四念处，这是我的推荐。念处禅修中入手的方法也很多，座上不妨以对呼吸的观察作为入手的方法。前两天共同学习《金刚经》的时候，带了几坐四念处的禅修，你可以要一些资料。因为那次时间很短，没有办法展开地谈和带。你也可以考虑参加一些其他相应的禅修营，或者在网上找一些相应的、信得过的书或者是相关的讲解，可供自己参考。

营友：师父，有说“行住坐卧都是禅”，那“慈心禅”是打坐的禅，还是在立行的过程中修禅呢？感恩。

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

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

自己去做一些修习。这里没有办法展开，因为时间或者这次主要目的不同。如果愿意，可以在网上请一些合适的书看一看。

营友：师父好，您推荐的四念处，有些朋友到国内外的一些禅修中心学习过，您认为这些禅修中心可不可以有助于大家学修佛法？

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

这个上，不要自己画地为牢。

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

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

如果愿意像我刚才说的那样发起大乘的愿行，希望接上大乘的气息，也可以去学习一些相关的经论，或者跟一些相应的师父做一些修习，这都是可能的。

另外，如果推荐一本书的话，大家也可以去看看德宝法师写的《观呼吸：平静的第一堂课》。这一次，我给很多法友推荐了这本书，可以作为入门的读物，讲得挺好的。

如果没有别的问题，我们一起合掌做一个回向：

愿以此功德，
普及于一切，
我等与众生，
皆共成佛道。

四念处禅修（201802）

节选自《戊戌吉祥禅修营 05》

有一些营友，对于念处的修习未必很熟悉。所谓的四念处，是指在身、受、心、法上培育正念正知，通过这种正念正知的增强，最后能够达到对于生命现象层面的如实知，乃至对于生命本质的如实知。一个人具备了对于生命现象和本质的如实知，那会发生什么呢？过去一直伴随这个有情、从来就没有摆脱过的无明，不发生了。

什么叫无明？没有明。没有明意味着什么？“明”就是如实知，“无明”就是指的没有如实知。如实知有知的对象，对什么不如实知被称为无明呢？主要最要命的，就是对生命的现象、本质和规律不如实知，这就是无明。无明，当然可以说对于一切的不如实知都叫做没有明，但是，跟众生苦乐关系最要紧的，是对于生命现象、规律、本质的不如实知。

认识不到只是色、受、想、行、识这样的此有彼有、前后相续，认识不到只是根缘尘现起时，根、尘、识和合触，乃至受、想、思、爱等等这样，以为里边有一个“我”，这是在现象上和本质上的不如实知。规律上的不如实知，看不到生命是这样有因有果的，有这样前后世的相续的，不能够意识到这样的情况。这些是对于生命现象、规律、本质的不如实知，被称为无明。因为这样的无明，我们对于生命不如实知，而有生命的种种问题。

这个“不如实知”，还是在用佛法的术语。用今天我们熟悉的语言来表述，叫做什么呢？因为我们对于生命的认识不符合客观情况，不符合生命本身的规律与事实，基于这样错误认识而有的判断和决策，自然就导致问题、甚至灾难。这就是佛法所说，为什么修行的根本处是在破除无明烦恼？因为这是一切问题的根源——无明，是根源。

四念处培养正念正知，借助正念正知这样对于心的引领，让心能够更清楚看清生命的现象，看清楚了，才能够谈到如实知。正念是引导我们的注意力开始关注生命的本身。这话我这几天常说。什么叫“生命本身”呢？在念处来说，就是身、受、心、法；在五蕴来说，就是色、受、想、行、识；在六入来说，就是眼、耳、鼻、舌、身、意。这只是不同的门类。

四念处是对于身、受、心、法的如实知。首先，靠着正念，把注意力放在这些上。放在这些上干嘛呢？如实地去了知，这是正念正知。如实了知是有浅深的，最开始可能看的朦朦胧胧、粗粗糙糙，但是，已经开始把注意力向这个上放了。别急，不要追求一步到位，是什么样，就接受什么样，能够看清十分之一，那就接受、满足于十分之一。不是说不再努力了，世间人的满足，就是不努力了，就是革命结束了，不是。我们虽然接受满足这十分之一的清晰，不意味着不再努力了；继续去做正确因缘，只是，心没有不满意，没有不安住，在平稳、安住、柔和、满足中向下推进。

当你满足的时候，会有什么发生呢？会有喜悦。你是在从一个安然喜悦，走向另一个安然喜悦。在这个过程中修行，就不会自己觉得那样没有味道、没有动力；长期的修行，也能够正常的运作，因为没有谁是跟无过患的快乐过不去的。

通过在身、受、心、法上培育正念正知，对于正在发生的生命现象看得越来越清晰。正在发生的生命现象，就是有一些人常用的一个词，叫做“当下”。但是，当下是一个时间概念，并没有指向目标，所以说得更明确一点，叫做“正在发生的生命现象”，你觉知的对象是这个。正在发生的生命现象，实在来说有很多，那你的正念引导自己的正知，在什么上来了别呢？来觉察呢？

最开始可以在“身”上。“身”指的是什么呢？指的是肢体的运动，包括呼吸的出入、身体的状态等等这些的觉知。像到用餐的时候，觉知自己伸筷子去夹菜，也觉知送回来，也觉知入口之后的每一个咀

嚼动作，觉知吞咽，甚至等到吞咽完全结束，不着急跳出去，乃至在观察一个呼吸，平平静静，一点也不着急地、安安静静地观察一个呼吸，再去做下一个动作。这里呢，我们内心就离开了过去那种莫名其妙的贪嗔燥扰。我们吃饭像冲锋，是为什么呢？是因为内心不安生。并不是总是需要我们冲锋。真上战场打仗的时候，可能需要战斗餐；或者是真的事务很紧张，可能需要，但是平时不见得。这样用餐，这时候就是对于“身”的觉知。平时走路、喝水、一举手、一投足，包括说话，这些都可以是身念处所摄。需要的是觉知到这些。

对于初学，如果自己只是靠意识的觉知，不够稳定、不够清晰的话，也可以加一些内心语言的帮助，就是所谓的“标记”。包括经行时候的标记，观呼吸时候的标记，都是这样一些辅助手段。不是这些辅助手段必需，而是对于初学，很多是有用处的；等到真的过了这个阶段，可以不标记。也可以一开始就尝试不标记，但是可能反而进展更慢。在我们修习时间很短的情况下（几天的修习中），不标记，可能一直都在散乱中，还不如标记，能够有一点更好的引领作用。

这是简单的说对于身体的觉知——“身念处”。正念把注意力放在“身”上，肢体的动作、语言的、身体的状态等等这些，放在这个上，然后靠自己正知去了知它。

下面说“受”。眼睛看到光线，耳朵听到声音，或者自己的意识中呈现什么相的时候，内心会有苦受、乐受、不苦不乐受产生。比如，看到一段很搞笑的小品节目哈哈笑，那是内心有乐受；看到一个很煽情的影片，被搞的内心也很堵，甚至眼泪都流下来，这是内心有苦受；走在路上，内心茫然没什么感觉，那是不苦不乐受。

人们平时虽然经验这些，但是内心缺乏明确的了知，也缺乏正念的关注。缺乏正念的关注，使得他对于感受本身没有投放那种伴随明晰观察的注意力，就是没有投放正念正知。人们对于感受，是什么样的反应呢？马上随着它做各种情绪化的反应——对于乐受，就容易生起贪染；对于苦受，就生起不堪忍耐的排斥，也就是嗔相应；不苦不

乐受，在那边茫茫然，痴相。

现在对于这些苦、乐、舍受（舍就是指的不苦不乐受），自己要时时的有觉知。自己面对这个就知道“这就是受而已”。“只是受而已”意味着什么呢？意味着你要对这个受做什么反应是需要再抉择的。而不像从前，对于乐受就是贪着，一门心思的希望占有，越多越好；对于苦受就是排斥，希望赶快结束。有了这样正念正知面对受，只是觉知这是受——这是苦受，还是乐受，还是不苦不乐受。下边要怎么样，那是智慧抉择的事，不是不加思索的情绪化反应——那你不就是一段程序吗？给你输入一个痛苦，程序的结果永远是逃开；给你输入一个好受，程序的结果永远是粘着，连人工智能都不如。

那怎么靠智慧来选择呢？只是受而已。那么它关联着什么样的苦乐因缘呢？不一定苦受必然关联的还是苦果。比如，打坐腿疼了，这时候有不可意的触，然后一般人内心可能有苦受。这时候，自己知道有不可意触，有苦受。如果没有正念正知抉择，就是想“师父那个引磬啥时候响”；有正念正知，就会用正确的善巧去面对它。像我过去讲“怎样面对修行中身体的痛苦”，这时候就能把这个忆起来，然后按照那去办理。为什么呢？“如果我正确面对这个痛苦，对于生命的改善、修行的增进有好处，它可以成为增上缘。”谁说身体的苦永远是不好的呢？你锻炼身体累不累啊？第二天肌肉酸不酸呢？为啥还继续练呢？不还是智慧的抉择吗？锻炼身体，几十年的事儿都能够咬牙，甚至兴致勃勃地去面对、去接受、去超越；修行，多生累劫的事儿，为啥就不行呢？智慧抉择，内心柔软开放，全然接受，甚至面对这个疼痛怡然微笑。

在这里提醒大家，在禅修营里，包括日常生活中，内心多对自己微笑。别总跟自己阶级斗争，干嘛呀？就算犯错误了，也要对自己柔和一点，鼓励自己。除非你智慧比较明利，抉择很清晰，否则总是内心批评自己，很多人情绪化的反应是“这件事我不干了，没意思”。要多鼓励鼓励自己，而且这个鼓励还要有道理。就像我说，禅修的时候妄想出现了，散乱发生了，当你发现了散乱，发现正在打妄想的时候

候，这个“发现”本身是好事。过去的错误已经在过去了，怎么懊悔或自责，不解决任何问题，还把现在的内心环境给搞乱了、搞坏了。现在这既然是正确的，那就对这个有一个赞赏，对自己微微一笑，然后继续柔软怡然地、决定地去做正确因缘，就好了。

对于修行中的苦受，内心应该有正确的认识、把握。这是举一个例子，来说有了正念正知会怎么不一样。如果没有正念正知，就变成了过去对于痛苦的懊恼。像锻炼身体的，明明肌肉都已经开始酸疼了，他为什么还能坚持啊？他会想到“我为什么做这个，这有什么好”，然后就自己坚持了，过一段就有好处了。修行亦复如是。其实，修行里最容易过的就是身体上的痛。为什么容易过呢？它容易缘，很清晰，能够看得到，很容易感受到，你能够很好的注意到它，然后在这个上正确思维。转心没那么难。

难的是什么呢？刚才有法友说内心的纷乱相，这就说到“心念处”。内心中有什么？看的清不？内心中在发生什么？首先，是把注意力投向内心。这是正念的作用，带着我们去注意这个。我们还要如实的了知内心中有什么，内心中有贪呢？有嗔呢？还是有无贪无嗔呢？内心中是有平稳的专注，还是有散乱呢？

知道这些，有什么用？首先，人们过去就像对感受一样，是自己内心中起伏的这些活动的奴隶。任何一个念头，都能跑出来拨拨方向盘，你说这个人生怎么过的呢？一颗没有经过训练的心，不就是吗？任何一个跳起的念头，都可以过来摆弄摆弄那个方向盘。那有正念正知呢？正念正知把着方向盘，别的起起伏伏，一笑了知。我为什么这么强调正念正知？靠着这个把好舵，这个方向盘在谁手里太重要了！方向盘在正念正知中。

我说的“任何一个念头跳出来，都能摆弄摆弄方向盘”，你们知道什么意思吗？这个念头跳出来，你跟着跑了，下一个念头跳出来，你又跟着跑了……你缺乏一个抽离的审择。那个审择是什么？是正知。说得明白一点，心里要常常开开董事会——不要跑一个念头就通过，

董事会没批呢！或者搞一个执委会，执委会没批，不要马上就拥抱这个念头，肯定这个念头，跟着这个念头一起跑。这是一般人的常态。训练之后，要经过正知这一关。怎么正知？有益正知、适宜正知。这个念头有益、没益，合适、不合适？乃至更深的行处正知、不痴正知。靠着正知来把关。

不过，不管身念处、受念处、心念处，有一点是一样的，就是：心只管去做正确因缘，对于马上会发生什么，是全然开放的，对于果相，内心是全然开放的。比如禅修，把注意力放在呼吸上，观察呼吸，根本就不担心下一刻会散乱（当然也不鼓励散乱），自己做的因缘和努力方向，是要柔和的专注、满意的专注，但是发生什么，完全没有内心的抵触、不安、对抗。这一点很重要。包括内心有了纷乱（这是心念处所缘的），不对纷乱本身有排斥，不因为内心呈现了纷乱相而有烦躁的反应。

这个大家听明白没有？一般人，特别在修行的时候，一发现自己的心纷乱，容易有几个关联的步骤发生：“怎么又纷乱了？”“你到底行不行？”“这可咋整啊？”各种不满意、不接受，各种沮丧，甚至是自我批评……都来了。记住！你常常这么搞，搞几次就不想修行了。要跟烦恼斗智斗勇。这时候要有个大人相，烦恼就像个调皮小孩子一样，调皮过分了，要“揍的”（东北话“教训”的意思）他一顿。一般情况呢，他跳跳动动几下就没劲儿了，你只管去带着他去做正确的事，“来，我带你过来数蚂蚁”。心超越一点，这个正念正知中有一点大人相。

紧张什么呢？那已经是烦恼最后的疯狂。紧张什么呢？应该紧张的是烦恼。你如果真有正念正知，紧张什么呢？越紧张越给烦恼添力量。在善法中，没有一个叫“紧张”。紧张意味着什么？意味着担忧，意味着不能接受。所以，只要修行得力的人，他就不知道啥叫紧张，因为他没有什么好担忧的，也没有什么不能接受的，那有什么好紧张的呢？

内心对于修行中看似不那么如意的情况，也能够柔软平和、怡然喜悦地面对；然后，心接着去做正确因缘就好，不在这个事情上纠缠。因为这是在引导心的运作，纠缠在那些上，在那个所谓的不好上酝酿各种情绪反应，这个时候并没有任何建设性。有建设性的是，引领心去做正确运作。所以只做有建设性的事儿，这是修行中的战略定力，这是配合着智慧的。要知道，跟那个纠缠有什么意义呢？没有任何建设性。搞得自己修行最后甚至充满了沮丧感、挫败感，有什么建设性呢？

反过来，自己带着正确的内心背景，正念发生作用，再一次引导心去做正确的所缘、正确的运作，就好了。很简单。不落入过去那种不具有建设性的情绪反应，包括对于内心产生的一些烦恼相；也不落入过去那种情绪化反应模式，包括修行中的散乱、昏沉等等，内心没有什么对于它的不满意、指责。在那上纠缠干什么？在训练的是心正确运作，而不是训练开各种批判会。不过，并不是排斥批判会这种形式，就像我刚才说，假如把心里的烦恼看做一个调皮孩子，有时候调皮过分了，势力强盛了，就要劈头盖脸训一顿，呵责心，呵完之后它能老实一点，然后再来做下面的修习。

但是，正在修习中，内心跳出来一些烦恼相，不要把注意力、精力消耗在跟这个烦恼相纠缠上，而是把正确的心态再提起来。我说“微微一笑”，这是柔软和怡然，然后再决定的把注意力放在所缘上，就好了。能够这样清晰、简单、有决定的去处理内心的各种情况，修行就是简单的。

内心要培养这种无贪无嗔的开放。我们太愿意患得患失了，所以，当我们把注意力放在任何事情上的时候，都有患得患失。表现在孩子身上，就是玩个游戏也恨不得打个头破血流；表现在禅修中，如果开始把注意力放在呼吸上，那你在平时能够出现的所有内心活动，几乎都会在这个呼吸上发生，或者这些模式都会有反应——抓取、排斥、担忧、急躁、不安等等……各种都会出现。慢慢的你就懂了，需要调整的是心的运作模式，这里过去有这么多错误，现在需要调整它。

很多人觉得“这一呼一吸有什么看头呢？一直看”，这一呼一吸大有看头。因为在这一呼一吸中，浓缩、折射着你全部的生活。什么叫你“全部生活”呢？因为你生命的体验和自己内心的运作，归根到底是基于自己内在制造的影像（当然内在制造的影像跟外界有关系，这不是唯心的）。这句话听清了吗？“疑邻偷斧”不就是这样吗？怀疑人家偷他斧子了，怎么看怎么是个贼；后来在自己家找到了，怎么看怎么是个好人。他不就是被自己内心制造的影像左右了嘛。这虽然有一点夸张，更像个寓言，但这恰恰是我们生活的真实相——你活在自己制造的影像世界里，什么时候接触到过所谓事物的真实啊？

真实的现象是无常的，是没有实体的。但是，在一般内心中呈现的影像，是有一个实在东西的，而且那个东西一直是那个东西，是常的。你什么时候缘过真实的事物呢？没有。人们活在自己制造的影像中。面对任何对象，你制造影像这一套本事、习惯、模式都要发生作用，即便只是面对呼吸，实际上你面对的是你全部生活，或者叫做你全部的内心运作模式。在这一呼一吸中，你能够做的，是重新理顺自己生命的运作或者内心的运作，慢慢地能够养成一些良好的、正确的运作模式，也发现和纠正过去惯习的错误、内心模式性的错误。

当你能够这样发现一个一个、建立一个一个的时候，生命内在的确定、安然感就不假外求。人，是可以内在圆满的。但是，一般的生命活不到内在圆满的境界，所以就像一个受了委屈的小女孩一样，要抓一堆零食来填充自己；但是这种填充并不能够使生命真正饱满，所以再有类似情况还要再填充，不解决问题，只是带来一种代偿的虚幻满足。

通过念处、正念正知的训练，培养自己内心的定慧力（“定慧力”是术语，我常说内心的正确状态、正确模式、正确运作等等，这些其实是在诠释定慧力），也有如实的了知。这些虽然是在一呼一吸间培养出来的，但如果意识到，它涉及到的是能力的培养和提高，涉及到的是模式的改造甚至重建，那它的作用会只停留在一呼一吸上吗？当然不是。因为通过这一呼一吸的训练，改变的是你的生命。外壳还是

这个外壳，皮还是这层皮，但是生命的特质可能发生了改变。跟做美容手术恰恰两样，那是换个皮，内核还是286。

这是说一说身念处、受念处、心念处。

法念处，内容多一些。我一直都比较强调对于五蕴的修习。还有法友问：“师父，您讲了六入处禅修，什么时候讲讲五蕴的？”五蕴，在四念处里略略地讲过。我就以呼吸为缘来讲这件事：首先，还是把注意力投注到对于蕴的注意上、了知上。首先要能够知道这是色蕴，比如在观察呼吸的时候，在你关注这个对象中，触本身是色蕴所摄，觉知这种触觉的、触相对的身根，也是色蕴所摄。在一呼一吸中，在你觉知对象中，至少有这些关联，如果做广泛的、推理性的思维，会有更多。我们就简单的说对于直接观察到的现象的描述，或者现象层面了知，是这样的根和尘，这是色蕴所摄的。

受，在一呼一吸中，如果有呼吸障碍，可能会有苦受；如果一般的修习，应该是不苦不乐受；如果修习得力的，可能会有乐受。自己来看，是有苦受、乐受、还是不苦不乐受，知道这就是受而已，苦受也好，乐受也好，平等地观察它、觉知它、接受它，又不抓取，又不排斥。为什么又不抓取、又不排斥呢？铁链子锁着你，你不高兴，对吧？那金链子锁着你，你就愿意被锁一辈子啊？是不是这个道理呢？如果这个脚镣、手铐是金子做的，铐你一辈子，你就干了？所以，对于所谓的好受，也不贪着，也不抓取；对于苦受，不贪着，不抓取，不排斥，也没有嗔厌。

对于作为果相的苦，佛法里可不是说“嗔厌它”，说的是“知”，了知它是苦。如果，阿罗汉或者佛陀对于苦的基本态度是嗔厌，他哪断得了烦恼呢？了知而已。你对于果相的这些动作，都属于多余而又徒劳的，甚至增加心苦的。假如，一个人手上有一点疼痛的问题，单纯内心对它排斥，排斥来、排斥去，还在那儿，只会造成内心更加痛苦；接受它、了知它，甚至进一步地观察它、超越它，这是可以的。

那在这一呼一吸中，对于这个对象的观察，头脑中会形成一些认

识结果。如果这个人能够很好地就现象来体会现象，他会怎样呢？他头脑中的想，是关于这个触的想，是关于这个受的想，他会只是呈现为“有这样的触”这种认识结果，这叫做想蕴。想，是指的取相，就是对于认识产生的结果。对于受有一个认识结果——是苦受、乐受、还是不苦不乐受，这是关于受的想。只是说，他能够很好地运作，就现象来认识现象，就会这样。

但是一般人观呼吸，会有什么样的想呢？脑袋里面呈现两个气流出去了、气流进来了，是吧？你们谁经验到气流呢？那个气流，是脑袋里拼合的相，知道吗？让你观呼吸，脑袋里呈现气流的入入出出，那是有自己后面的想象成份。这个想象，对于很多人来说是自然发生的，所以他没觉得是自己在刻意想象什么。觉知的时候，也不要说“我要压抑这个、排斥这个”，就觉知心里有关于这个气流的想。像这些，是在这个观察中，想蕴所摄的一些活动。

行蕴，其实主要是指这些强盛的、有推动力的心理活动（思）。如果按照后来的说法，就是除了受和想，其他的内心活动都归到行蕴里去。那自己可以看一看什么呢？我特别强调，大家偏重去观察自己关于呼吸有没有接受、不接受——也就是贪和嗔。“我这呼吸急促，再慢一点儿就好了”“我的呼吸重了一些，要轻一点就好了”，这是有关于呼吸的满意、不满意，有一些贪嗔的活动。

呼吸的这些变化，会随着你身心的调柔，比较自然的发生，但是自己不希求，因为最重要的是训练心，呼吸只是所缘的对象，不是在练气功。练气功或者一些修习，会教你怎么样吸气，怎么样在中间那个转折上做文章，怎么样呼气，怎么样在停止的区间做文章等等。这里不是，这里是要训练正念正知，训练无贪无嗔，训练心的正确运作。

所以在行蕴中，我特别强调你用心来观察，当下在这个现象上，内心中有没有伴随贪和嗔，还是有没有伴随无贪无嗔。你要主动去培养心的背景是全然的开放，“全然开放”就意味着无贪无嗔。我说“无贪无嗔”，你们不知道是什么相，就是：长也好、短也好、轻也

好、重也好、舒服也好、不舒服也好，自己没有任何内心预定的倾向和对于果的抓取与排斥，全然的平等、开放，柔软的开放。“可以都可以，满意很满意”，说的就是这种心态。当你在做正确因缘的时候，有什么不满意的？这就是你能够做的全部最正确的事了，还有什么不满意的？可以都可以，满意很满意。这是说对于行蕴上，我特别建议大家观察这个方面，这对于培养无贪无嗔也很有好处。

识蕴，“识”是指的精神活动中的了别作用，我们能够了别呼吸长短、轻重，能够了别苦受、乐受，这些都是识的作用，在这些作用中来指出这是识蕴。

对于初学，可能真的要标记——这是色蕴、这是受蕴、这是想蕴、这是行蕴、这是识蕴。初学，可能要这样标记，甚至有内心的语言；久了，慢慢地就可以超越语言标记的阶段，看到是色、受、想、行、识彼此关联的运作；然后，更进一步本质性的观察——这里有“我”吗？需要“我”吗？从这儿就可以引发无我的智慧。

大体的说一说正念于身、受、心、法的修习。特别是在坐上，以什么为所缘呢？主要建议以呼吸为所缘，做这样身、受、心、法的修习。观察什么呢？观察呼吸本身。什么叫“呼吸本身”呢？你闭着眼睛观察呼吸，实际上是在现象上观察什么呢？通过我刚才的说明，大家知道，回答“观察气流的出入”有点问题。闭着眼睛的时候，是什么样的感官在活动、在帮助你呢？眼睛闭上了，应该品尝味道的舌头帮不上了，主要是在“身觉触”，主要是靠着触觉神经的分布，我们在觉这种机械的压力。我这样说，是不是有点太自然科学了呢？其实就是身觉触，感觉的是机械压力的变化，也包括冷暖的变化（因为呼吸伴随冷暖的变化，也就是热量得失的变化，在主观上感受为冷暖的变化）。

其实我们在身觉触，觉这种所谓的流动性。流动性其实是一系列的图样——就是压力分布和变化的图样（Pattern），你基于这个来形成流动性的一个判断，你觉知的是这些。能不能够细致地觉知到在发

生什么？只是身在觉这样的触。你可以把注意力单纯放在触上，因为，身根在我们闭上眼睛，又没有其他去接触的时候，主要是通过意识的判断，对应于这样的触尘来觉知的。这样的触，它其实是相应的外部现象——比如呼吸——跟身根配合形成的一种触觉，你是在缘这个触觉。现象上，你在关注、觉知这个触觉，那就可以选择把注意力放在鼻下唇上人中这一带，来觉知这个触。

对于初学，可以配合以计数，或者其他一些标记方式。一个对于呼吸本身关注打扰最小的方式，是在呼气的末端，呼气结束了，下一个吸气开始之前，计数“一”。但是，对于一开始没有办法来注意呼吸的初学，反而可能要数入息或者出息。我常常建议数出息：吸气进来，然后伴随着出息这样数“一”，通过数数，来把注意力放在呼吸上；然后再吸进来，伴随着呼气数“二”……这也是可以的。这里有一些不同的标记善巧，是配合不同的修行需要，如果到时候有问题也可以提出来。主要就是这样从“一”数到“十”，然后再重新回到“一”开始计数。

看看自己能把这个工作完成的怎么样。如果中间一时有散乱什么的，都很正常。用我说的正确的心态，再把注意力放回来就好。这就是心的训练。你跑十个楼梯蹬，跑到第七个滑一下，你还不练了？继续练嘛。不过，如果在中间被中断了，那么清零，从“一”再开始重数，免得自己对付。这样来用功。

稍后我们去经行，经行的时候也是全然放松、带着正念正知、无所希求地行走。我们到这里。