

《般若波罗蜜多心经》略释

——二〇一二年厦门

目 录

印顺导师编《心经》科判	1
一、波罗蜜多、般若（释经题之一）	3
（一）波罗蜜多	3
（二）般若	4
二、般若波罗蜜多（释经题之二）	8
（三）般若波罗蜜多	8
三、心、经（释经题之三）	11
（四）心	11
（五）经	13
四、译者玄奘法师	14
五、烦恼的根源——自性见	16
六、电子本来就是假设	20
七、回顾	22
八、为何“照见五蕴皆空”，就能“度一切苦厄”？	25
九、成佛三要件	28
十、执着有“我”，是很多问题最根本的原因	29
十一、五蕴无我	34
十二、修学次第	
（“先学人我空，后学一切法空”之一）	37
十三、如何让业不感果？	
（“先学人我空，后学一切法空”之二）	40
十四、八苦	
（“先学人我空，后学一切法空”之三）	41
十五、只贵子眼正，不贵子行履	
（“先学人我空，后学一切法空”之四）	45
十六、三苦	
（“先学人我空，后学一切法空”之五）	48
十七、自眼未明，何能觉他？	52
十八、舍利子	55
十九、什么是空？	
（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之一）	62
二十、实体观念是如何产生的？	
（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之二）	65

二一、99.99%以上的空间都是空的	
（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之三）	69
二二、略谈佛教与哲学的同异（附：中观的独到）	
（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之四）	71
二三、以有空义故，一切法得成	
（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之五）	75
二四、受想行识，亦复如是	80
二五、动静皆智慧	82
二六、依俗契真实	86
二七、崇古	90
二八、多门观察无自性	93
二九、观蕴处界等空	96
三十、一切皆空	100
三一、得般若果	103
三二、梳理全经脉络	105
三三、安般念	107
三四、四念处	113
三五、如何验证三世因果的真伪？	115

印顺导师编《心经》科判

悬论

一释经题

般若波罗蜜多心经

二释译题

唐三藏法师玄奘译

正释

甲一标宗

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

甲二显义

乙一正为利根示常道

丙一法说般若体

丁一修般若行

戊一广观蕴空

己一融相即性观——加行

舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。

己二泯相证性观——正证

舍利子！是诸法空相：不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识。

戊二略观处界等空

无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。

戊三结显空义

以无所得故。

丁二得般若果

戊一涅槃果——三乘共果

菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

戊二菩提果——如来不共果

三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

丙二喻赞般若德

故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。

乙二曲为钝根说方便

故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

编者按：这次的《心经》开示，缘起于几位善信于 2012 年请印慈法师在厦门以半座谈的方式略说，在座参与的多为厦大哲学系研究生。

一、波罗蜜多、般若（释经题之一）

《心经》，在我们汉传佛教很重要，也很普遍，也是被多少人讲过的一部经。讲《心经》，如果单纯从义理上去发挥，当然可以，但《心经》其实是直接来指导我们观修的。就是因为《心经》的这种起点比较高，上来就说“照见五蕴皆空”，前面少了好几个台阶，所以尽管很多人每天都在诵，其实是有点摸不着头脑的。这一次讲《心经》，我可能会在前半部分，给这个“五蕴皆空”垫台阶这一块，多讲一点，所以花的时间可能会多一点。当这个台阶垫好了之后，后边就方便了。所以在前后时间的分配上可能会不太对称，前面可能会花较多的时间，铺垫足够的话，后面就比较快。我们大概预计用两天的时间，一起把《心经》略略学习一下。

（一）波罗蜜多

《心经》，全称《般若波罗蜜多心经》，先说“波罗蜜多”，因为“般若波罗蜜多”是“波罗蜜多”中的一种。“波罗蜜多”是梵语的音译，汉语的意思是“到彼岸”，或者是“事究竟”（这件事情究竟成办了）。简单的译法可以译成“度”，就是常说的自度度他的“度”，也可以说“度无极”，也就是“到彼岸”的意思。

这个“度”或者说“波罗蜜多”，其实有两层含义：一层是静止的内涵，它就是彼岸；还有一层是动态的，就是从此岸到达彼岸的过程。从这两个意义上来把握“波罗蜜多”。

（二）般若

1. 般若是音译

“般若波罗蜜多”，其实是大乘里常说的六度中的一度。“般若”，之所以保留它的梵语，没有翻译过来，是因为当时汉语里没有直接与它对应的词。我们学这么久都知道，翻译中常会出现这种情况，这时可用音译，再用这个目的语种来给它进行一番诠释，让大家对这个音译词有更准确、更全面的把握，比单纯对应到这个目的语种的一个词汇可能会更好、更准确一点。“般若”就是这样一个情况，因为当时翻的时候，在中国文化里找不到跟“般若”所表达的意思完全对应的词汇，所以就保留了它的梵音，然后大家加一些辅助的说明。

2. 有漏、无漏

般若，简单地说就是智慧。什么样的智慧呢？究竟来说，它是指无漏的智慧。我们常说有漏、无漏，这个“漏”其实是指的烦恼。不过有漏、无漏，不是简单的有烦恼或者没烦恼。做这样一种理解往往是更准确的，就是“烦恼随增”，烦恼在等随增长，这样一种情况叫作“有漏”，与这种情况相应的法，叫作“有漏法”；相反的，尽管还有烦恼，但是烦恼的随增被克制了，或者被对治了，烦恼在减轻，跟随增方向相反，那么这种情况，尽管还有烦恼，也可以称为“无漏法”。这一点，可能是我们一般汉传佛教不容易注意到的情况。

从这个标准来说，有烦恼的情况也有两类：一类是有漏的，一类是无漏的。这么划分有没有意义？是有意义的。当一个修行人开始发展智慧，调伏乃至渐次断除烦恼的时候，他所做的这些努力，难道是令烦恼更加增盛的吗？不是吧？是令烦恼渐渐调伏轻微的。这一类的法、这一类的作为，跟他从前受烦恼支配，在这个生死圈子里打滚所做的种种事情，性质上是不同的，一个是导致烦恼的增长、广大，一个是导致烦恼的萎缩乃至最后的根除。从这个意义上说，令烦恼渐渐淡薄、轻微、调

伏乃至断除的这些努力，把它们都放在无漏法里。

这是就有漏、无漏说一说。如果对有漏、无漏不清楚，那对于什么叫“无漏的智慧”，也很难有一个清楚的认识。

3. 三种般若与四种智慧

般若，确切地说是指无漏的智慧，又有浅深的不同。如果就深的来讲，像佛陀的智慧、阿罗汉的智慧，乃至见圣道人的智慧，他们这些跟诸法实相相应的智慧当然是无漏的智慧、是般若，这没有问题。甚至于佛智还有一些其他的称呼——一切智智、一切种智，还有像“萨婆若”这样一些说法都有，只是不同的表述而已。但只有这样的圣智，才能被称为般若吗？

其实有几种粗线条的划分，都可以说是般若。

一个是“文字般若”，就是指的通过学习经典——或者读书、或者听人讲说，这样通过语言、文字为载体，而对于般若产生的理解、把握和体会。如果对应于另外一种说法，这个就是“闻慧”，从听闻而产生的智慧。它当然不是跟诸佛、阿罗汉那样无漏的智慧可以比拟的，但是它也算是般若，也算是智慧，在它的指导下，你也可以发起令烦恼渐渐轻微、调伏的功能，跟烦恼增盛、增长的那个方向是相反的，从这个意义上说，这也是在寻求无漏法。换句话说，这就说明了我们平时学习文字上的佛法的意义所在——通过这样一些文字的载体、语言的载体，来发展自己的智慧，并用这样的智慧指导我们佛法的实践，让自己身心上的烦恼渐渐轻微、调伏。这是智慧的功用，这才能说明你是在修学无漏法，你这个智慧是与无漏相应的。这是说文字般若。

下一个层次叫作“观照般若”，是说通过文字般若的阶段，通过闻慧，对于般若、对于智慧、对于它的这种慧见，有了一个比较清晰的认识，然后在生活中、在禅修中、在一切见闻觉知中、在一切触境中，用这样的智慧去观察在这里到底有没有我们过去所执着的实在的“我”、实在的法，把智慧运用在这样的过程中，叫作“观照般若”。在另外一个框架里说，它就叫作“思慧”。

其实观照般若也摄得修慧。修慧跟思慧有什么差别呢？思慧是散心位，就是没有达到禅定，在我们平时心的状态下所做的思维、观察、抉择，都属于思慧所摄。不是随便想什么都好，是在刚才那个闻慧、文字般若的基础上，顺于这样的无漏智慧而做的种种观察，这个叫作“思慧”。刚才我说的是没有禅定的时候。那有禅定之后叫什么呢？基于禅定基础上那种更强有力的支撑下所做的观察，叫作“修慧”。

文字般若和观照般若其实就摄得了闻、思、修三慧。

再往上，般若还有一个层面叫作“实相般若”，就是无漏圣智了。这种无漏圣智在另外闻思修慧那个体系来说，它就是无漏慧相应的，这是在进入圣道之后才会有的智慧。换句话说，谁有了实相般若，谁有了无漏圣智，谁就成就了圣道。当然了，圣道的阶位就不一定是哪一个阶位了，看悟入的深浅以及自己在悟入之前断烦恼的情况，也就是说禅定的情况这些都是相关的。

这虽然说是一种般若的分类，其实也就指明了我们修行的道路。我为什么要这么强调呢？因为我们如果只是从文字相上去学佛法的话，很容易就学成这样一个分门别类的佛法体系而已，不能汇归自己的生活、汇归自己的身心、汇归自己每一个当下的体验，那样的佛法跟自己是隔别的，对我们生命意义也是比较小、比较远的。学佛法不应该那样学，应该把所学的都摄入到自己或者是别人的整个佛法实践中去。这个文字般若、观照般若和实相般若，也就是闻、思、修慧以及无漏慧，就给我们指明了我们应该是一个什么样的次第、什么样的途径，来发展我们的智慧，让它渐深、渐广，对我们的生命作用越来越强烈，力量越来越大，乃至最后引发无漏慧，使生命发生根本性的改变。

圣人不是就不食人间烟火了，不要对圣道产生一种恐惧：“我只要有一点智慧就好了，千万别到无漏慧的程度，不小心成圣人不就糟糕了吗？”不要害怕，圣人其实是过着更洒脱的生活，烦恼更少，要是真正的像阿罗汉、佛陀，那就是没有烦恼，没有烦恼的生活是多么好啊。我们现在每天为五斗米折腰，为这个那个在奔波、在忙碌、在低着头向前冲，不都是为了所谓幸福的生活嘛——别人许诺给我们的幸福生活，或者是社会主流意识形态许诺给我们的幸福生活。我们其实也不知道，在

那个目标达到之后，到底是不是有一个幸福生活在等我们，只是大家都这么说，是吧？但是实际上，真正的幸福生活，或者说真正离开了苦恼的生活，是要依赖于我们的智慧的。没有智慧的话，不管有什么样的物质条件或者是人际环境，我们免不了苦恼的，这在下面会说明。

我们学佛法，发展智慧，就是先从文字上尽量领会、理解般若在说什么，通过一个什么样的途径，通过一个什么样的手段、方法，如何去渐次增广、加深自己对般若的认识和体会，这是我们在文字般若阶段所要掌握的东西。它到底在说什么，我如何去发展它所说的这些东西，这是我们在文字般若阶段所要把握住的。

观照般若就是进入实战阶段了，在生活中去运用文字般若阶段所带来的智慧。这个“生活中”，不是说“我每天抽出半个小时、一个小时、两个小时打打坐，这是我发展自己智慧的时候，其他时候不是”，那不是的。我记得**在微博上有一句话说得挺对的：“人生是场修行，工作就是道场”，这就是思慧所摄的生活。真懂得修行，人生就是一场修行。这并不意味着你人生就得过得很严肃，一点乐趣都没有了，那是大家自己把修行给妖魔化了。人生是场修行，只会保证你生活得更自在、更洒脱，甚至更幽默，而不是更苦恼、更无趣、更了无生意，不是的，那不是修行，那是自杀。

修慧就需要我们发展禅定，才有可能把它更深刻。我们平时的心是非常散动的，这种内向自我观照越多的人，对这个的认识可能会越清晰一点。我们修习禅定，其实是在训练心的能力。禅定是可能带来一些不同寻常的体验，但更主要的是，我们通过禅定的训练，能让心具足更大的堪能，具有更强的能力和可能性来发展更深刻的智慧，也就是修慧。

通过这样闻思修、闻思修、闻思修的训练，再辅以其他一些必要的因缘，在恰当的时候就有可能引发无漏慧。这是我们发展智慧的这样一条道路。大概从这样几个角度来说“般若”。

二、般若波罗蜜多（释经题之二）

（三）般若波罗蜜多

说“般若波罗蜜多”，就要说涉及到其他几个波罗蜜多，我们最常说的有六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧（般若），这是大乘常说的六波罗蜜多——布施波罗蜜多、持戒波罗蜜多、忍辱波罗蜜多、精进波罗蜜多、禅定波罗蜜多、智慧波罗蜜多。稍微解说一两句。

1.布施

布施包括三种：财布施、法布施和无畏施。

财布施不仅仅是金钱的布施，像对实物的布施也属于财布施。甚至于说更远一点的，布施我们身体，属于自己身分的一个布施，比如献血，是不是布施？是布施；正好某个人需要某种型的骨髓，你是幸运儿中选了，做这个捐献也是布施；乃至于签一个协议：“我如果命终之后，捐角膜，捐这个、捐那个……”这都属于一种财布施。这是说的财布施。

法布施，是用佛法乃至社会上的谋生手段，不计回报地布施给别人，这也属于法布施。

无畏施，你的朋友心情很不好，你陪他、开导他、哄哄他，让他欢喜起来了，这就属于无畏施。当然了，无畏施最恰当的说法，是说在苦厄中的众生，你给他们以希望，给他们以安慰，这就涉及到我们世间慈善的说法了。

六度中为什么先布施、后持戒这样一种次序？因为布施比持戒容易。大家好像觉得布施有点难，其实布施是有限额的，我布施一万块钱是布施，布施一百块钱也是布施，我布施一毛钱、一分钱还是布施。布施不了多，还不能布施少吗？佛教讲布施，从来都不是说“你要打肿脸充胖子，你要跟别人攀比一下”；佛教讲的布施，从来都是

说：“你要度量自己的利益，度量自己的心，度量你自己的因缘，看看能做什么样，就做什么样。”

假如我很有钱，一百万对我来说就是个数字；但是我非常吝啬，一块钱以上的，我给别人，心里肯定不舒服。假如我是这样一个人，那我可以布施一毛钱吧；实在不行，五分钱；再实在不行，我费个大劲去银行兑换一堆一分钱练布施，可不可以？都可以。甚至于对极度吝啬的人，练习布施从什么开始？从废弃物开始布施。比如我家要扔的烂菜叶子，拿出去给一圈；如果连要饭的都不要，那我还想练布施，怎么办呢？扔给小鸟吃，扔给虫子吃，这也是练布施。说：“这些食物还好办一点，钱，我是非常难出手的。”没事，你也可以这么练，左手拿了给右手：“给你一百块钱。”右手拿过来：“谢谢！”完全可以的。布施不需要去攀比或者是为了面子，那是比较遥远的做法，而且是不相应的，还是要多养己利，看因缘来做。

2.持戒

持戒比布施就要难一些。为什么？特别像五戒，需终生持守，很多人会觉得：“我不敢保证这一生都能够守住这一条。”因为现在大家是可以分开受五戒的，甚至说一条一生持下来，在现在这个环境，应该也是很了不起的一件事。不过有好办法，佛教里有只受持一日一夜的戒律，就是八关斋戒，只是在这一日一夜奉行这个戒律，这样的话，难度就低多了：“我做不了一辈子好人，我还做不了一天的好人吗？”佛法就是这样，不放弃一切希望，不放弃一切可能，来改善我们的生命，增进我们的道路。这是简单说持戒。

3.忍辱

对于忍辱，我们比较容易产生误解，认为别人侮辱我，我就要像一个缩头乌龟一样地来忍，忍得很辛苦，忍得很难受，忍出内伤，这都不是忍辱真正的意义。其实忍辱是要配合智慧的，也要配合见地上

的变化的，这里不去细说。

4.精进

精进和一般的辛劳、精勤还不太一样。佛法里的精进，单纯是指在断恶修善上，发起的勇悍、不可遏止的胜进。它的相状就是断恶修善，向这上发起这种非常勇悍、不可遏止的力量。这是在说精进，不去细说。

5.禅定

禅定，就是像刚才说的，发展一些我们散心位不具备的一些心的状态和能力。这个其实也没有太神秘，佛教说一切法都是因缘法，修习禅定也是一样，只要将生起禅定所具足、所需要的因缘凑齐了，禅定自然就生起了，就像你凑足了让你入睡的因缘，你不想睡也忍不住要睡着一样。其实禅定就是我们平时清醒和睡眠之外，另外一种身心状态而已。我们平时的清醒和睡眠是一种身心的综合的状态，我们说“我现在在清醒的状态”“我昨天晚上几点睡着了”，这是在说两种状态。禅定也一样，禅定是另外一种身心状态，我们觉得神秘，是因为我们没有经历过或者很少经历而已。其实也没什么神秘，只不过形成禅定所需要的因缘，我们一般生活中不太容易成办而已。比如真正的要证入色界初禅的话，那是需要在五欲上有相当的调伏才有可能的。当然不是说你一直那样，就是说最起码你在修习禅定的这一座上，你心里的贪欲、嗔恚这些要得到相当的调伏，当然还有其他的，不去细说。

6.般若

最后一个就是般若度（前文已明）。

7.五度为盲，般若为导

大乘佛法有一部经叫作《大般若经》，《大般若经》说：“五度为盲，般若为导。”前五度就像盲人一样，它们自己没有一个正确的指向，必须通过智慧，就是通过般若，来牵引着它们走向正确的方向。这句话怎么说？如果离开了般若，前五种不成为“度”，不能成为到彼岸的力量，不能成为到彼岸的支分。为什么？因为它们是在世间的。做布施的人、做慈善的人有很多，但是每一个都导向了究竟解脱吗？没有吧？多数是在做世间善法。世间善法有世间善法的果报，有世间善法所带来的影响，但是它的力量没有指向最圆满的智慧，没有指向烦恼的究竟断除，原因就在于它没有般若的指导。如果说用现在的话说，般若就像一个导弹上的制导部件一样，没有它的话，导弹就变成炮弹了。般若在六度中起到一个统帅作用，它非常重要。但是统帅如果是个光杆司令的话，那还是没用，或者说它能起到的作用就更有限了，五度和般若的关系也是这样，如果般若离开了前五的话，也没有办法度一个人到最圆满的智慧（佛的智慧）。

三、心、经（释经题之三）

（四）心

这是说了“波罗蜜多”，说了“般若”，也说了“般若波罗蜜多”，接下来说《心经》这个“心”字。这个“心”不是指我们的肉团心，也不是指我们精神现象上笼统所指的那个心，这个“心”是指的心要、核心、心髓这样一些意思。

首先，在全体佛法中，大乘是重要的、是核心的。为什么这么讲？龙树菩萨在《十住毗婆沙论》里开篇就讲：“如果没有人行菩萨道成佛的话，世间就不会有声闻和缘觉。”为什么？因为声闻是听佛所说的法之后去实践，而证得四果。缘觉，有一类是曾经听闻过佛法，做过佛的声闻弟子，但是等到他解脱的果要成熟的时候，世间已经没有佛法了。

因为人间、天上的往返是要消耗时间的，等到他再在人间最后一生要成就圣果的时候，世间没有佛法了，逼得他变成了最后一生好像是无师自通，自己证入这样一个圆满的解脱果一样。如果没有大乘、没有佛陀的话，不仅没有二乘，甚至连世间善法肯定也没有，因为大乘说，菩萨的示现世间，不一定是以佛教的面目来出现的，他要应众生的根机、时代的因缘，可以种种的身份、种种的姿态、种种的方便来应化世间。所以说对于整个佛法来说，大乘是核心的。

因为大乘法讲的是如何成佛，所以只有佛陀才能够无谬地开显他所证悟的道路。大家应该都知道有声闻、缘觉、佛陀这样不同的道路，其实他们最终证悟的智慧也是这样渐次增上的，但是就算是辟支佛（缘觉），他们都没有办法把自己证悟的东西表达出来。我们现在在谈玄说妙、在说佛法，这一切都是因为佛陀先说了，佛陀把他自己的这种证悟、这种直觉的境界，那种无漏的圣智所流露看待的东西，他能够正确地表达出来，通过语言法给铺设一条道路。语言法本身不是什么，但是就像标月指一样，就像我们指着月亮的那根手指一样，它能够帮助我们趋向目标。这样的智慧其实是非常深刻、非常了不起的。

缘觉尽管断尽一切烦恼了，智慧也非常深妙，但是他没有办法说出来。缘觉要想度众生，怎么办？示现神通。去你家乞食，给我打了一钵饭，想要度化你一下，怎么办呢？说法说不了，那可真是“茶壶煮饺子——有货倒不出来”，怎么办？给你示现一下神通，于是身涌空中，十八神变，你看了之后感觉很羡慕，说：“我也要做这样的人。”这在佛经里有一个故事，佛十大弟子里边神通第一的大目犍连的往昔因缘就是这样。他那一生的时候是一个农夫，正在田里干活，有一位辟支佛到他那儿去乞食。到田里干活，他是带着吃的东西的，看到辟支佛，也可能是从前有缘分，很欢喜，就把自己带到田间准备吃的饭全部供养给了辟支佛。辟支佛收过他的供养之后，身涌空中，十八神变，给他示现一番神通之后，以神足通直接回到自己住处去了。目犍连看得目瞪口呆，心里非常欢喜：“哎呀，我供养了这样一个了不起的人啊，我以后也要做这样的人。”结果后来，在释迦牟尼佛座下成就阿罗汉道的时候，就成了世尊上首弟子中神通第一的人。

就算是辟支佛的智慧，也没有办法把这种证悟给正确地说出来，只有佛陀才可能，他能够证悟，也能表达，也能引导。只有佛陀到达之后，还能开辟道路，佛陀是这样了不起，他最了不起的地方就在于他开辟了道路，他不仅自己能够到达，他还可以指给别人指示道路。缘觉、辟支佛可以到达，但是没有办法给别人指示道路。这是非常大的差别，这种差别就决定了他们在到达终点之前的道路是不一样的，所以大乘要讲六度万行，要发展最深刻的智慧、最广大的智慧，不仅要发展这种无漏的圣智，甚至要遍学一切，发展一切的方便智，这都是有原因的。要不然的话，你想在达到佛果的时候，具有那样最广大圆满的智慧，不仅能够到达，还能指示，这是很难的，是做不到的。

声闻在度化众生这一点上，反而比缘觉强，为什么？他们跟着佛，佛通过语言法来给他们指示了道路，他们按照这个语言法指示的道路实践，然后他们也到达。通过这样一整个的学习、实践、到达的过程，使得他们也能够正确地宣说。尽管他们的智慧不如缘觉，但在化度众生这一点上，缘觉赶不上他们。他们能够通过佛陀的语言的表达，所指示的道路，自己也学习、前进、到达，然后再指示给别人，这是声闻比缘觉高的地方。智慧上不如缘觉，但是功用上比缘觉要高。

这是说在佛法中“心”的第一层意思，在整个佛法中，大乘法是更核心的位置。

第二层意思，在整个大乘法中，般若是在核心的位置，这个在刚才五度中已经说了，“五度如盲，般若如导”就是这个意思。

还有一层意思，就是在全体般若的教法中，在全体的般若经典中，现在说的这部《般若波罗蜜多心经》处在核心的位置，它是全部般若部、般若经典的心要，这是第三层意思。

（五）经

《心经》的“经”就没有太多好说的了，“经”有说是经、纬线，其实就是贯穿东西的线的意思，是指佛弟子们在佛灭之后，把佛的教言集结在一起，就像线贯穿一样，形成一部一部经的意思。过去古德解：

“经者，径也”，也有道路的意思。我们不在这个上花太多功夫。

上面大概把《般若波罗蜜多心经》的经题大体地说一说，也借着解题表达一点东西。

四、译者玄奘法师

前面解题对“般若波罗蜜多心经”这几个字做了说明。《心经》最广泛流传译本的译者是唐朝的玄奘法师，在民间被以“唐僧”这个名义为大家所熟知。实际上在我高中时期的语文课本里，鲁迅把他称为“中国的脊梁”。他是个天才，从小就很羡慕、向往寺院的出家生活，在他十一岁还没出家的时候就已经住在寺院里，在寺院看到一些小沙弥成天谈笑，他就走过去跟他们说：“夫出家者，为无为法，岂复恒为儿戏？可谓徒丧百年。”意思是说，出家难道不是为了体证无为吗？怎么能总把自己当作一个小孩，干一些儿戏的事情呢？这样一天一天混下去，这一生不就白白荒废了吗？

当时唐朝出家是要考试的，不仅面试还要笔试，他当时大概还没到十七岁吧，还没有到正式出家的年龄，那个主考官面试他的时候一看：“你这么小也要出家，你出家想要做什么？”玄奘法师说：“远绍如来，近光遗法。”说得很有文采，意思是说：“从远一点来说，或者从大方面来说，我就是要荷担如来家业；要是从浅近一点来说，或者就我能做的事情来说，我要光大佛陀的遗教。”但是你看这两句话说得多有味道，“远绍如来，近光遗法”。他人本来就长得特别庄严，用今天话说就是长得特别帅的一个人，但不是让人觉得轻浮的那种帅，特别适合“庄严”这个词，因为对他的描述很多都是这么说。长得很帅、特别庄严的一个人，又说这样又地道、又有文采的话，就打动了主考官，破格被录取出家。这是当时的僧籍管理，是需要考核的。

他学佛法进步非常快，是个非常认真学佛法的人，在国内已经是一个比较知名的法师，他发现当时流传的佛法中有一些矛盾不通的东西，他也是遍访名家想把这些问题解决，但他发现当时国内一些他能够走访、学习、交流的人都解决不了，于是他就萌生了去天竺（印度）学法

的想法。

他在贞观二年的时候，因为正式的出国，当时国家不让，他只能从西域偷渡出国，他又是一个持戒很严谨的人，所以一路饱尝的辛苦是非常多的，中间有几度是丧命的因缘，他立下的誓愿是：“宁向西方一步死，不向东方半步生。”我们福建佛学院有一位法师，在二〇〇几年的时候带着几位同学骑着自行车，重走玄奘取经路。骑自行车，是比玄奘法师舒服多了，现在的交通也便利，过去原来的荒野，现在也已变成了公路，他不是百分百按照玄奘法师的足迹走的，因为那基本不可能。

他对玄奘西行的足迹做了一番了解，因为那位法师的特长就在佛教史这一块，他说玄奘当时有个很著名的遇险，在戈壁里，又迷了路，还打翻了用来解渴的水，唯一能判断方向的只有太阳……有没有动摇？他心里也曾有动摇过：“才走这么一点，交通又这么困难（他当时有别人送他的一匹老马），有可能到达天竺吗？”当时确实动摇了，但他马上就坚定地告诉自己：“我还是要去天竺学习佛法，哪怕死也要面向西方倒下去。”继续以坚定的心向前走。后来到夜里的时候，他的那匹老马嗅着吹来的凉风，把他带到了绿洲。他这是向西；据那位法师研究，当时他唯一的活路就是向西，如果他认为往东走可以活下去，那就只有死路一条，因为往东要花好几天的工夫才有可能走出去，但在戈壁里那么高的温度，而且又没有水，没有水分的补充是支撑不了几天的，而且那边也没有绿洲，只有往西才有活路。这当然是一个巧合。正确的坚持，未必总能够给我们带到一个更好的地方，但是正确的坚持是能够让我们无悔的。

他到了天竺之后发生了很多事情，在那边游学了十七年，在贞观十九年的时候回到中国。《西游记》里说他回国这段的时候就神了，说他还没回到长安，一夜之间，长安所有的树，头都向西。当然，史实里是没有这段了。他回到长安之后，朝野震动，因为他在天竺是给天朝长了大脸的：戒日王举行无遮大会，“无遮”就是没有什么前提条件，什么人都可以参加，什么人都可以参加辩论，来受供养都可以。不仅有大小乘的佛教宗派，还有其他一些宗教流派和其他修行流派（佛法讲“外道”），大家敞开来辩论，然后玄奘法师立量，这是因明的辩论方式，

立“真唯识量”，连续多少日也没有人能破一字，后被大乘尊为“大乘天”，小乘尊为“解脱天”，当时相当于受到状元的待遇了，所以说很是给天朝长了脸。朝野都非常欢迎他的回来，尽管是偷渡出去的，但现在谁也不提了，中国人好面子嘛，回来就变成优秀海归了，又给建寺又给准备译场，扶植他的佛教事业。他译了很多经典，包括我们现在一起学的《心经》。

五、烦恼的根源——自性见

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

“观自在菩萨”，我们听起来像是说某一位菩萨。对佛法了解多一点的应该知道，观世音菩萨有若干种称呼，其中一个称呼就是“观自在菩萨”，所以对于《心经》的解说，最多的就是把“观自在”解说为“观世音”，也就是把“观自在菩萨”说为“观世音菩萨”。实际上从佛法上来说，一切菩萨只要通达了深慧，或者说八地以上的菩萨，都具备了自在，这一类都可以称为观自在菩萨，不一定非要解说为观世音菩萨。因为菩萨常常是从德立名的，从他的功德、最主要的善法特征来命名的，在这里是说为色自在、心自在、智自在，具备这样特征的菩萨，都可以称为观自在。

如果从这几句文贯穿起来看，“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，这就是“观”，用甚深的智慧来照见五蕴皆空，达到的效果是“度一切苦厄”，这个“度一切苦厄”也就是“自在”。所以“观自在”，也可以说是从下面所显的德而立的名：观自在菩萨，“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”（观），“度一切苦厄”（自在）。

“行深般若波罗蜜多时”，“般若波罗蜜多”刚才讲了，“行”是说般若的运用，“深”字表的是什么呢？《大般若经》里就明确地说：“深者，空义。”“行深般若波罗蜜多时”就是说，他能够通达甚深空义的般若智慧。他用这样甚深的般若来观照五蕴，就是《心经》后

面所说的色、受、想、行、识。他用那样甚深的、空慧相应的般若，来观照五蕴，观照色、受、想、行、识。

“照见五蕴皆空”，发现五蕴本质上是沒有实自体的，它达到的效果就是“度一切苦厄”。为什么“照见五蕴皆空”，就能“度一切苦厄”呢？这就要从我们苦痛的来源进行说明。佛教说我们这一切苦来自于什么呢？比如说现在一个人感到很烦躁，必然会有导致他烦躁的因，他的烦躁——这个烦恼的状态，是因为什么原因造成的？我们推究这个原因，会找到这个原因。比如说是因为他的工作压力太大了，很多事情都堆在他的身上，成天忙碌不休，自己人生又看不到更为光明的前途，每天这样干，又累又烦躁，可能是因为这样，直接的原因就推到了这里。但是佛教看问题看得更遥远，或者说看得更深细，佛教说，造成我们苦痛最根本的原因，是我们的烦恼。是因为我们内心有那样一些烦恼，所以才有苦。而这个烦恼，不仅是现在有，过去也曾经有。佛教的生命观是三世的，可不是断灭的生命观，可不是一时的买卖，这一点是非常不一样的，实际上也是经得起考量的，这不能一下子全展开，容我一点一点慢慢来。

佛教说“烦恼是苦的最根本的原因”，在于怎么说？我们首先要懂得什么叫烦恼。并不是说我们心里烦就叫烦恼，这个是我们世间言语、世间生活所说的烦恼。佛教所说的烦恼包括很多，最根本的是无明，无明是烦恼，而且是烦恼的根子。无明就是我们常说的贪嗔痴里面的

“痴”，“无明”就是“没有明”，“明”就是所说的无漏智慧，无漏智慧称为“明”，“没有明”就是没有无漏智慧。无漏智慧有什么功用呢？无漏智慧能够正确认识诸法的本质，所以一个具有“明”的人，不会发生根本性的错误。但是我们平时，或者说我们现在的生命状态，我们这些凡夫，不具备“明”，不具备“无漏智慧”，我们所拥有的是“无明”。对于诸法的真实，对于诸法的本质，对于诸法的实相，没有正确了解，称为“无明”。“无明”就意味着，我们对一切事物的认识，包含着错误，从直觉的认识开始就包含着错误。

这个错误其实就是“自性见”，就是我们在认识一切法的当下，直觉地感到有一个实体，比如我问说：“你看到了什么？”大家都告诉

我：“看到了一个手机”，或者“看到了某个物体。”但是学西哲的同学，或者曾经认真思考过，就会知道，我们眼睛看到的是个物体吗？我们眼睛看到的是光啊。当我们说物体的时候，比如说手机的时候，大家头脑里泛起的都是一个有实体性的东西。但是我问你说：“你看到了什么？”你会说：“我看到了手机”，谁也不说：“我看到了光线。”你摸到了什么？应该说：“我摸到了一个坚硬的东西”，或者说：“我摸到了手机。”这是大家说的，都是在说一个东西、一个实体。但实际上，你的身根或者说你的触觉，所感知的不过是一种坚硬而已。如果说这手机一直在用，会发热，你还会感到比较热。就像**在广化寺跟我说到“感官材料”这个词，经验主义会用得多一些，其实大家如果想学佛法，特别是中观、般若，建议大家稍微重视一下休谟，因为你们都是学哲学的，休谟的《人性论》，好好看一看，他里面有很多东西对于我们学习佛法是有辅助的。罗素对于休谟的评价其实挺高的，罗素说：“很多人以为已经消解了休谟的问题，但是实际上他们远远低估了休谟的问题。休谟的问题，难不倒的，像尼采、叔本华这类人；像康德这一类的，都是过不了休谟的问题的”，这是罗素的评价。

我们现在就拿休谟的这个层面来说，休谟说：我们想一想，我们平时所说的实体的观念，是怎么来的？我们对外界的了解，知识的来源，就是来自于我们的眼见、耳闻、鼻嗅、舌尝、身触，佛教讲五根。身触其实是比较复杂的，包括冷热、滑涩、坚软等一系列的东西。我们眼睛见到的是光线，耳朵听到的是声音，鼻子闻到的是气味，舌头尝到的是滋味，身体感受到的是冷热、坚硬、软湿这些东西。这些，哪一个是我们所认识的实体？我们哪一个感官直接认识了实体？如果是眼睛认识的，那这实体应该是光，那你们谁同意这手机是光啊？不同意吧？同样的，如果是鼻子闻到的，那这实体应该是一种气味，手机是种气味吗？如果是身体触觉所认识到的实体，那手机就应该是一种触觉，或者是能给我们带来触受的东西，但这个手机的实体是这种东西吗？眼、耳、鼻、舌、身，都不是我们认识到手机实体的器官，那我们所认为的有实体的东西是从哪儿来的？其实很简单，不是前面感官直接认识得到的，而是我们意识加工得到的。这个加工的过程，用佛教的话讲，就是“颠

倒想”。

那种实体性的东西，它是必须的吗？佛教讲色、声、香、味、触：色对应的是光线；声是声音；香是气味，不一定是香味，古时候的香可以通一切气味；味是味道；触是种种触，其实是色法。那么色、声、香、味、触这些东西，我们的意识把它给捏到一起，形成一个实体的观念，形成一个手机的观念。有我们任何一个感官，直接认识了手机吗？不存在任何一个感官认识手机，但是我们为什么生起了那么真实的“一个手机”的这样一个想法或者认识？这个其实是哲学要回答的。我们意识的加工，为什么会形成这个？佛教的回答是说，因为我们凡夫一直都有这种无明，对于诸法不存在这种我们所执着的实在性，没有一个真正的认识，我们一直都执着诸法有实在性，所以我们自动地就会把色、声、香、味、触拼在一起，拼在一个实体的框架表面，把色、声、香、味、触及其属性贴到这个实体表面，于是就变成了这个实体的属性：这个手机是黑色的，背面有鱼纹格，是一个4寸屏的……我们是在一个实体的表面来认识这些属性的。实际上的话，要是复杂一点描述这个我们认识的手机是个什么东西，就是在这个时空点上，或者在这个时空的范围内，通过某种方式互相关联的一堆色、声、香、味、触，这样而已。一定要用实体来说明吗？一定要用一个手机的实体来说明它的这些属性吗？在这里，我基本上没讲佛法，完全可以说是一种哲学思考，这就是我为什么很高兴有很多哲学系的朋友来。

佛法，说到底完全可以说它是一种哲学，一种指导我们生命发生根本改变的哲学，而且这种哲学是从实践中来，到实践中去的，在实践中验证，在实践中完成的，它是关乎于实践的，大家刚才提的“哲学的内化”其实也是这样。佛法也是一样，佛法也需要内化，仅仅把它停留在纸面没有用，不是它的价值所在，佛法的价值所在就在于改变众生的生命，为什么？因为众生的生命是处于苦的状态。佛法是让有情离苦的，这就是它的价值所在。

六、电子本来就是假设

再说到这个手机，我们的认识中就是存在这样的问题，我们执着有这样的实体。实际上从现象上来说，只能说在这个时空范围内，有这样一些关联的色、声、香、味、触，被我们所认识到，它们是以某种形式关联的，就是这样而已。一定要谈实体，一定执着有这样的实体，这就是无明，就是没有正确认识诸法。甚至于说，我们现在自然科学的发展，让我们有更深刻的执着，比如换一个角度，从构成的角度来说，这个东西尽管好像很高科技，实际上它的组成是各种各样的原子，我们今天都容易接受。原子下一层有亚原子结构，原子核外的电子，原子核内的中子和质子。我们就以电子为例来说，到现在为止，电子还是一种基本粒子，它跟构成质子、中子的夸克一样，都是一种基本粒子。所谓的物理学上的基本粒子，是基本合成单元的意思。先不去说它别的，就说电子本身，我们一说到电子，就认为有个可以独立于其他的真空中的电子，我们脑子里会出现这个东西。实际上你们知道真正高明的物理学家怎么看待电子这件事情吗？我不深刻地从量子物理学方面去论述它是不是性空的，就引述他几句话：“我们都忘了电子本来是个假设，只是因为我们用得太多、太习惯，所以我们忘了它是个假设。”实际上我们谁真的看到了一个电子或者真的接触了一个电子呢？这一句话非常重要：我们始终得到的，不过是一套相互一致的数据而已。不是说电子只是一堆数据，而是说我们电子观念的建立，都是建立在这样一堆相互一致的数据之上而已。这和宏观上，因为这样一些关联的色、声、香、味、触，我们建立手机这个实体观念，哲学上来说是一个模式。我们通过一套相互一致的数据，它带多少电核（你也没直接看到电核，而是通过带电物体之间的相互作用，你为了度量它，而给出一些定义而已），它质量是多少（质量也不能单独说，是通过诸法之间的相互作用呈现出来的），它的质荷比（就是质量和电荷比）是什么样的……，它有一堆数据。然后拢到一起，把这一堆相关联的数据，这样相互一致的这一套数据，起个名字叫它“电子”好不好？好，大家都叫它“电子”，最后就搞成了一个实体。

实际上说这话的人叫费曼，他是量子电动力学的创始人之一，美国科学家，六几年诺贝尔物理学奖获得者。他说的这句话，大家仔细思量思量：“我们都忘了电子本来就是一个假设而已，只是因为用得太多，忘了我们得到的其实只是一套相互一致的数据而已。”我们就是通过拼凑这样一堆数据，形成一个实体的观念；同样的，在宏观上，我们也是通过拼凑一些属性，来形成一个手机的实体观念。我没有否定它可以行使一些功能，但是你想一想，它的任何一项功能，难道不是通过色、声、香、味、触这样一些形式，来被你认识，来跟你发生相互作用，来跟其他发生相互作用的吗？这是手机的电源，我跟它发生的是触的相互作用，然后它能开机；我认识的开机，是通过对这个色（手机屏幕有没有亮）的认识，来判断它有没有开机。说到底，用佛法讲就是根尘的一系列相互作用，可在凡夫那里，就不断加强实体的观念；在一个有智慧观察的人那里，就会看到这只是一种此有彼有、相互关联的依存现象而已，而且这种依存是存在的唯一方式。

我们直觉的感官里，形成那样一个独立的手机这件事情，根本是错误的，这样一个实自体根本是不可能的。如果有这样的东西，会怎么样？我们感官中直觉认识的那个实自体（不要说推理，在这里一推理，真实性就要打问号了），它是在变化的吗？它是没有变化的，是常恒的。存在这样的物质是常恒不变易的吗？在我们的直觉中，它是独一的，存在这样一个跟其他任何物质都不发生相互作用的物质吗？不可能。在我们的直觉中，它是自成的，就是说它不需要依赖于他法，它就是存在的，这都是我们认识中的错误。佛法里把这种错误叫作“自性”，自成、独一、恒常就是对自性内涵的一个表述。而我们实际上在认识任何一个东西的时候，都不由自主地、很自然地就给这些东西贴上了这些属性。这就是我前面说的，因为无明，所以我们的认识中，在底层上就包含了很多错误。我们一切的认知、推理、判断乃至决策，推动我们这样想、这样说、这样去做的，都是包含着这样的错误，因为从底层它就开始包含错误，所以后面做的自然就会有错，怎么会没有错呢？两个人互相敌对，你死我活，只是不能认识到生命的本质到底是怎么回事。两个对于生命本质有了正确认识的人，再也不会去互相伤

害。因为我们根本的错误，无处不在的错误，导致了我们的烦恼无处不在，无明是一直伴随我们的，直到我们无漏圣智的生起。佛教的伟大就在这里，它能够从根本上改变我们的这种状态：它通过发展我们的智慧，断除烦恼，能够让我们脱离无明的覆盖。

这是在说“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，只有这样从根子上断除烦恼的因、断除苦的因，才有可能“度一切苦厄”。

七、回顾

下午稍微给大家做一回顾。上午我们从《心经》解题开始：般若波罗蜜多心经。先讲了什么是“波罗蜜多”，简单地说就是“到彼岸”或者是“度无极”的意思，有动态和静态的两层含义在。再说“般若”，就是智慧，特别指的是无漏智慧或者与无漏智慧相应的一些，讲了三层：文字般若、观照般若以及实相般若。又讲了“般若波罗蜜多”，这是菩萨六度中的最后一度，也应该说是作为统帅的一度、最重要的一度，其他的布施、持戒、忍辱、精进、禅定这五度，也做了一个非常概略的介绍。

这是讲“波罗蜜多”，讲“般若”，讲“般若波罗蜜多”，然后讲“心”字，说到它是心要、核心的意思，从哪几个方面来说呢？首先说明大乘佛法是全体佛法的核心，其次说明在大乘佛法中般若是核心，最后一层是说在般若这个法门或者说般若系的经典中、般若思想中，本经《般若波罗蜜多心经》是核心或者说是心要，通过这样三层说这个“心”字。“经”字，特别说明它原意就是“线”，是这样贯穿的意思，跟我们汉语的“经”有一定相合的关系，没有特别地去多说它。这是说解经题，大概说了一下“般若波罗蜜多心经”。

然后就是第一句：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”上午只是简要地把这句大概通了一下。“观自在菩萨”，一般做两种解：多数都把他解说为“观世音菩萨”；实际上拥有般若的、证悟实相的一切菩萨都可以称为“观自在”，因为他

有色自在、心自在、智自在。菩萨都是从他的德行、功德立名，他有这样的自在，就可以配得上“观自在”这样的称呼。

说到菩萨因德立名，“观自在”这三个字也完全可以通过这第一句话来体现。“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，这是“观自在”的“观”；这个“度一切苦厄”就是“观自在”的“自在”。因为“照见五蕴皆空”，所以“度一切苦厄”，这就是由“观”而达到“自在”，也可以做这样一个解说：这样的菩萨因为具有这样的果德，而能令自他度于一切生死苦厄，具有“观自在”的功德，所以称为“观自在菩萨”。这是从经首最开始的菩萨名号，来统摄这全经的这第一句。第一句是全经的总标，全经的核心就在这儿，实际上《心经》第一句如果通达了，那么全经你也就通达了，第一句是全部经义的一个总括。

“观自在”说好了，“菩萨”其实是“菩提萨埵”的简称，“菩提”是觉的意思，“萨埵”是有情，“菩提萨埵”合在一起就是“觉有情”，可以从几个角度来把握：一个是趋向觉悟的有情，因为菩萨是希求佛道的、希求佛智的，所谓的“发菩提心，上求佛道”是这个意思，这样希求觉悟的有情称为觉有情；还有一层意思是说去觉悟其他的有情，令其他的有情觉悟，这个“觉”就作为动词来用了，那就是菩萨的下化众生。所以“觉有情”合起来可以同时做两方面的理解，就是“上求佛道、下化众生”，这正是菩萨所应做的事情：“上求佛道”偏重于自利，当然同时也摄利他，因为他要不是为了利他的话，也没有必要去求佛道，完全可以以声闻乘自度，“下化众生”却是利他的意义更加明显了。“上求佛道、下化众生”，也就是菩萨自利利他大行的全部。

中国人喜欢简略，尽管“菩提萨埵”是一个音译，“菩提”是觉的音译，“萨埵”是有情的音译，但也搞一个简略说为“菩萨”

“行深般若波罗蜜多时”，因为“般若”“波罗蜜多”都说过，所以不用再说，这个“深”字是指的“空”义，“行”是说他如实地去契入或生起这样真实的、甚深的般若。“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，这是他这个智慧所能够达到的这样一种作为。

后面“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是”，都在说明做什么样的加行，去达到“照见五蕴皆空”。再后面“舍利子！是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，……无智亦无得”，都是在说通过上面的加行，真实契入诸法甚深空性之后的一个状态，都在描述这个如实的契证。从“色不异空，空不异色”一直到“无智亦无得”，都是在解说“照见五蕴皆空”这一句话。

后面“菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍；无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提”这些，都是对“度一切苦厄”的说明。所以你看，全经是不是就被第一句话——“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，所总括了对吧？

最后面那个咒语：“故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”这其实是一个方便行，对于无法解意的人，用这样一个方便，让他有一个受持的方法，是这样而已。

全经的大体结构，我们这样来看就没有什么特别的不清晰、特别的难，问题就在于怎样去把握“照见五蕴皆空”。首先说明用什么样的方法去做这个观照，然后说明通过这样的观照能契入什么样的境界。这境界当然是离于言说的，所谓的“言语道断，心行处灭”，但是如果通过语言、不通过文字，我们的交流又无法进行，所以通过语言、文字尽量做一些让人不太容易误解的描述。结果就是“度一切苦厄”。

上午其实就“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，非常粗略地说了一下，下午还是要把这几句话说一下。上午我也说过，《心经》这部经，我们平时读起来一头雾水，读完了之后，“色不异色，空不异色；色即是空，空即是色”这句话是记住了，但它描述的到底是什么，我们不知道，为什么这样？那是因为在这之前缺了几个台阶。我会在前面把这几个台阶给大家补齐，这

样，等到补齐之后，你再去把握“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”就简单了；把握了这个之后，“受想行识，亦复如是”其实就没有什么难度了。这几句是加行：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是”，加行的意思就是加功用行，就是通过不断地训练，上午说的闻、思、修慧，以及相对应的文字般若和观照般若，其实就是这样一个修行的过程。依此来契入诸法实相，就是后面的“是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识……无智亦无得”这样一种状态。

八、为何“照见五蕴皆空”，就能“度一切苦厄”？

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

上午大概说了一下这里面的逻辑线。这里面有问题哦，大家都很有客气，不提这个问题：为什么“照见五蕴皆空”，就能够“度一切苦厄”？这里明显有因果关系。

上午跟大家说，我们凡夫都有无明，就是我说的我们与生俱来的，在认识上会发生的一些根本性的错误，就是执着“诸法有实自体”这样一个根本性的错误，这就是无明。这样的错误，只有无漏智慧才能够对诸法的本质做一个无谬的观察和认识。但我们现在没有无漏智慧，我们都是无明相伴的。无漏智慧就是“明”，我们没有，我们只有无明，用佛法的话说就是“痴”，不是犯傻的时候才是痴，其实这个痴，我们一直都有，只是表现得强弱而已。

这里逻辑线是说，既然我们有无明烦恼，那么从这儿开始就会有其他的一些烦恼。我们有错误的认识，就会有基于错误认识而做出的错误判断、错误反应。这样一系列的错误判断、错误反应，会对我们的行为、语言造成影响，对我们的未来就会造成影响。佛教说因果、说业果、说业力，我们觉得挺神秘，确实有它不易于表达的地方，但是如果简要地说：“我们现在的想法、说法、做法，会对未来产生影响”，我们一般都认可，是吧？我们所难以认可的就在于当它跨

越生命间隔的时候，我们可能会认为：“生命是不是断灭的？”或者说：“到底有没有下一世？到底有没有前一生？”在这些问题上，可能不容易通达因果的道理。其实通过学习教理都可以通过去，只是需要更多的铺垫而已，不能一下子就通达。但是这些，不是说只能有信受的份儿——只能相信，没有办法从学理上做一个说明。不是的，可以说明，也可以做一个表达。

“照见五蕴皆空，度一切苦厄”，就是因为“照见五蕴皆空”之后，我们从前与生俱来的那些错误的认识，或者是在认识中总出现的那些错误就不再发生了。换句话说，我们通过修习般若波罗蜜多，获得甚深的智慧，这样的无漏智慧生起，我们有明了；有了明之后，从前的无明就没有了。明和无明是相对的，就像有了光明，就没有了黑暗一样。这个时候我们从前在一切法上附加的错误认知，就自然而然地消除了，这里用“照见五蕴皆空”来说明这种错误的消除。既然这个最底层的错误消除了，我们从前因为这种错误的认识而产生的错误的反应、错误的判断，这样一些错误的勾索，也就全部消除了。我们是因为这样一系列错误，导致了我们的种种苦厄，既然这个错误的基础已经没了，所以后面的那些苦也就没了。

佛教说到苦的息灭、烦恼的息灭，息灭的是什么样的苦？是什么样的烦恼？用三时（过去、现在、未来）来说，它息灭的是过去的烦恼吗？它息灭的是过去的苦吗？不是吧？因为已经过去了，还谈什么息灭呢？已经过去的事情，它已经自己息灭了。一切有为法是无常的，它已经自己无常掉了。已经灭了的火，哪还需要灭火器来息灭呢？对吧？佛教所说的修行，不是灭过去的烦恼，也不是灭过去的苦，那是灭现在的烦恼、现在的苦吗？其实所谓的现在，它能够停在那里等着我们去灭吗？我们所说的现在，到底是多大一个时间的跨度？一分钟？三十秒？一秒？千分之一秒？还是多长一个时间跨度？这样推下去，我们永远也不会满足任何一个答案，你会发现破坏了时间相，在你不断地关注下、不断地推进下，那个现在最后会成为时间之流里不占据任何长度的一个点的时候，你就着急了。这里不去详剖析，大家有兴趣可以自己思维一下。所谓现在的烦恼或者现在的苦，尽管我们没有办法去

非常恰当地定义现在的跨度，但是我们毫无疑问，当推度现在的时候，我们都承认它这个跨度非常非常非常小，甚至是可以不占时间跨度的，对吧？这是我们的一般认识，不去说它对不对，我们认可它是非常短的，它会刹那灭去，就算有烦恼、有苦，所谓的现在，不需要你去做任何事情，现在刹那就变成了过去。实际上，佛教所说的断烦恼也好，消灭一切苦的现象也好，都是指未来而说的：未来的烦恼不再生起，未来因为烦恼和业导致的痛苦不再出现。

学员：法师！那没有现在和未来吗？

法师：很好！这就要谈到时间的缘起相。她的问题是说，你既然没有定义一个清晰的现在，你谈未来，这个未来是不可托付的，它跟现在的边际在哪里？你没有定义一个清晰的现在，那个过去其实也非常不好捉摸，那过去与现在的边际在哪儿呢？因为我们这次时间有限，不去做过多剖析。如果愿意的话，半年前我们大家在这一起学《〈大智度论〉选摘》的时候，这个问题曾经探讨过，以后我可以放到群里，大家可以听一听那一段，我们一起做一个探讨也很好，就是：

“如何从缘起性空观去认识时间相，我们这样有自性的认识时间会产生哪些问题”，在那里会有一个探讨，这里就不多说。

这涉及到了“度一切苦厄”，你度的到底是三世苦厄的哪一世苦厄呢？其实是在说明这个问题。从现象来说，我们要熄灭的其实是未来的苦，就是通过修行，使我们未来的苦不再生起，未来的烦恼不再生起。因为佛教认为苦是跟烦恼密切相关的，“照见五蕴皆空”之后，一切烦恼消融，所以“一切苦厄”也就自然不再成为我们的问题，是这样一个内在逻辑。烦恼是如何消融的呢？是要靠甚深智慧的。所以佛教所有修行的努力，不管是自利还是利他，都集中在这个方向在发力。什么方向？发展智慧，调伏乃至断除烦恼，就这么简单，这就是佛教最核心的东西。

九、成佛三要件

学员：法师！能否探讨一下悲、智是什么样的关系？

法师：很好！悲智是菩萨大行里必须具备的要素，如果只有智慧的话，是成就不了菩萨大行的，甚至对于声闻来说多少都有悲的，只是对于断烦恼来说，最核心的东西是智慧。但是你如果想要成就菩萨的大行，得到圆满的佛果的话，必然需要大悲作为帮助，才能够在无量的生死中发起六度万行，在利益有情中、利益他人中做到最极的完成。这种最终的圆满就是佛果，它是通过这样六度万行的必要的条件支撑，才能够达成。有智无悲的话，不可能达成这个目标。所以如果认为只要证悟智慧就能够成佛，实际上就跟这样一种菩萨道的认识不相应的，起码在《大般若经》里不是这样认识菩萨道的，在龙树菩萨的《大智度论》与《十住毗婆沙论》里都不是这样认识的。

成佛强调的是《大智度论》里所说的菩萨道的三要件：**“一切智智相应作意，大悲心为上首，无所得为方便。”**这是《大智度论》反复强调的《大般若经》里说的菩萨道的几个要件。“一切智智”就是佛智，佛智的相应作意就是所谓的菩提心，就是一种志愿——“长大以后，我就要变成你”，就是这样。佛的果德可以说有很多，共声闻的说法（像说一切有部这样声闻部派的说法）是说有断德、智德和悲德，跟声闻相应的，大家都有这样的说法：断一切烦恼，具足圆满的智慧，以及无尽的大悲。佛陀的果德，如果在大乘里开显，说得更多。他这么多的功德，为什么只要有一切智智相应作意，就算是发菩提心了呢？因为佛陀的一切功德都可以被佛智所摄，换句话说，如果没有佛陀的果智（佛智），佛陀的那一切功德也都不可能成办，有其中一件、两件也都说不上是佛陀的功德，所以佛陀的果智是他一切功德中最核心、最重要的东西，所以用一切智智来指代佛果的圆满功德。

“大悲心为上首”。大悲是相对于我们平时偏狭的、爱见相应的悲来说的。我们爱见相应的悲可以对一些人慈悲、有悲愍，但是对

于另外一些人可能就没有，对于另外一些人可能是愤怒、嗔恨甚至于伤害。大悲不会，大悲没有对象的区别，没有以自我为中心、利益纠葛的划分，这样人群的划分，或者是物种的划分，或者是国民划分等等，没有，它是普遍地利益一切有情，不管你是高贵还是低贱，不管你是伤害我还是利益我，不管你是距离我遥远还是切近，都是普遍利益的心态，这就是一种大悲的心态。只有这样的心态，才能够与一切智智的作意相应，才能够与后面说的般若慧相应。“以无所得为方便”是在说般若慧。

三要件：菩提心、大悲心、般若慧。非常欢迎大家提问题，大家坐在一起，不一定要把《心经》学到什么程度，大家坐在一起聊一聊佛法也挺好。

学员：法师！刚才是不是说菩提心是果德呢？

法师：一切智智是果德，菩提心是对果德的希慕，是要达到、要完成的这样一种心，这个叫菩提心，是一种志愿。

十、执着有“我”，是很多问题最根本的原因

这是在说“照见五蕴皆空”和“度一切苦厄”的内在逻辑联系，相信说了这么半天，大家对这里的内在逻辑也有了一定的印象。这《心经》是一部大乘的经典，偏重于说“一切法空”，这从“照见五蕴皆空”的五蕴就可以看出来，因为五蕴是包括一切有为法的。五蕴是什么？色、受、想、行、识。色，用今天的话来讲，就是指的一切物质现象。色的定义在《俱舍论》里说是“变碍”：变坏、质碍。这个“碍”其实是质碍，有质量的，有质地、有质感的，占据空间的，这叫质碍；变坏，当然大家都能够容易理解了，就它能够无常变坏了。这是对色法的一个定义，用今天的概念来对应一下，跟今天的物质的这个概念基本上是对应的。

受指的是什么呢？其实是指的我们一类心理现象或者精神现象。比如说我们感到了苦受，这是受的一部分；感到了乐受，这是受的一部分；感到不苦不乐的这样一些中庸的境界、这样一些受，这属于不苦

不乐受，或者叫舍受。受可以做这三方面的说明，也可以做其他方面的说明，但是一般来说，简单就说这三类就好，其实是说我们感受或者情绪上的一类精神现象。在《俱舍论》里对于受的说法是“受领纳随触”，我们触境，有这样的一些感受产生，通过你触境而领纳，产生了苦、乐、不苦不乐这样一些受，这是说的受。在《俱舍论》里说想是说“取相为体”，想是我们对于事物的认识，形成了“这是手机，这是茶杯”这样一些认识，这个认识的活动叫作想。

行是除了受和想之外，其他的一切心理活动、情绪反应，所以行包括的特别多。行是迁流、造作义。所谓行蕴就是指的，心理和精神活动现象中，除了受、想之外，其余的那一些。它这里是以什么为最主要代表呢？是以我们审虑、决定、动身、发语的这样一些思为主要代表的，这是我们意志类的：“我要这么做，我要做甲，我不要做乙”，这样一种心。做一个时间的安排：“我今天晚饭之后要做什么做什么”，这些都是属于思心所。或者别人说了你一句话，你产生一种比较强烈的情绪冲动：“我要怎么回复他”，这都属于思心所，也都是行蕴所摄。行蕴中主要的就是这些所谓的思心所，这个等到我们在一起学习《百法明门论》的时候，会更广泛地去说。

审虑、决定、动身、发语。我们审虑一件事情：“这件事情到底是怎么样”，这个反复思维的过程叫审虑思。这件事情经过审虑之后，确定了：“这是危害我的话，太不给面子了”，这是决定思。后面就会有动身、发语：“我到底是要给他拍一下桌子呢，还是回他两句呢？”这就是进入了后面动身、发语这一块儿。像这一些，传统上的佛教都给它划分到思心所的范畴去。我们这样一些心理的运作和情绪反应这一块儿，行蕴是以思为主要的。当然对于佛教所说的造业，就是动身、发语最强烈的作用就是思心所的作用。

识是偏向于我们主观上了别的能力，就是我们认识的能力，在佛法中给安立一个名相叫作识，在《俱舍》里的原话讲“识谓各了别”，这是了别的能力。这是非常概要地说一下五蕴。色、受、想、行、识其实概括了一切有为法：一切物质的现象被一个色蕴概括了，所有的精神和心理现象被受、想、行、识概括了。实际上色、受、想、行、

识，就概括了一切我们日常能够接触到的色法和心法：色法就是物质，心法就是精神和心理。大家既然来学，我就稍微介绍一下，在佛教里有一个术语叫作“名色”，色还是指的色蕴，名是指的受、想、行、识这四蕴，因为这四蕴没有一个让我们可以眼睛看到、手触摸到的这样一个体，它实际上更多的是我们一种划分和约定：“好，我们这么说这一类情绪或者心理反应叫作受，这一类叫作想，那么除了这两类之外的心理反应都叫它行”，这是我们用一些标准做的一些规划，实际上只是我们给它赋予的一些名称而已，对应于色法来说，它叫名法。实际上名、色也就包括了一切有为法，它跟五蕴是完全等价的，说名色、说五蕴是完全等价的。其实说名色，对于我们现代人来说应该更相应，为什么？我们现代人也常常说生理和心理现象，这就是在说名色啊！其实大家都懂佛法，成天也都在说佛法，只不过没有用这套佛教术语体系而已。

“照见五蕴皆空”，其实在我们认识我们的错误、解决我们的错误上，有了一个跳跃或者说迈了一个大步，迈了什么大步呢？就要看我们的根本错误都在哪儿？在我们的根本错误中，我们在一切法上都执着有实自体，上午也拿这个手机摆弄半天说明这个问题。其中有一类执着对于我们来说是最深重的，就是关于自我的执着，也就是佛教当中所说的“我执”。对于自我这种意识的坚固执取，对于自我这种意象的反复认可，成为我们生命中非常底层的一个东西，成为我们生命中认识很多东西，进行很多判断，进行很多反应，所不可缺少的东西，所以说在这一切的执着中，关于自我的执着是非常重要的一类。在佛教中，特别佛在世的时候，根本佛教中，佛当时当然也说一切法空，但没有重点强调，重点的强调是通过对于缘起生命现象的观察，来深刻地体认没有一个如我们所执着的那样的自我，这是佛所特别重点强调的东西，也是佛世的比丘们最着力的地方。对于没有我们所执着的那样一个真实的自我，生起了真正的认识，如实知，这种无我的智慧就是一种无漏的智慧。这是如实的知，不是通过我们平时的一种思维、推度而产生的认知。

这个无我的智慧就能够断除我们的生死，如果单从断除生死的角度

度来看是可以的，为什么？因为我们的烦恼，你去看，都是跟“我”相关的。为什么每一个人都闷着头向前跑？在这个社会、在这个时代，我们每个人都在奔啊奔啊奔地向前跑，为什么？想起从前常说的一个笑话：有两个人去探险。探险的人终于遇险了，也算是求仁得仁。遇到什么险呢？碰到了一只老虎。探险能够遇到老虎也算是好运了，一般还不能遇到呢。非常近距离地相遇了，两个人吓的，其中一个就不会动了，木在那儿了：那么点距离，你想和老虎赛短跑，那是有点天真了。另外一个人立刻就蹲下身来系鞋带，那个被吓得手足无措的人就问他：“你系鞋带有什么用啊？还能跑得过老虎吗？”系鞋带那人把鞋带一边系紧一边跟他说：“我跑过老虎干嘛，跑过你就善哉了。”我不是想说我们人类的劣根性，其实是在说我们在社会上、在生活里、在工作里，如果没有一个经过自己哲学审定的清晰的认识、清晰的价值观，只是在闷头向前跑，跟这是一个心态，只是认为你向前跑，超过一个人，好像有安全感，或者是有更多的保障一样，这个“我”好像就更安全一点或者是变得更重要一点、变得更有价值一点。我们这一生都在这样跑，但是我们很少回过头来去看一看“为什么出发”。纪伯伦说：“我们已经走得太远，以至于忘记了为什么而出发。”但问题是，我们很多人从一开始就不知道为什么出发，于是就开始在人生的道路上狂奔，当你回头审视的时候，去发掘自己内心深处底层的一些动机，到底是什么推动我们在做这样一种迷惘的奔跑：跑向哪个方向？为什么这样跑？只是因为大家都在这样跑吗？不是有一种旅鼠嘛，经过若干年会形成一个鼠潮，就像迁徙一样，它们都从一个地方跑到另一个地方，甚至有时候会做出集体跳海这样的“壮举”。难道我们的一生就像旅鼠那样，只要跟着大部队跑，就可以吗？或者像刚才那个笑话一样，只要能跑过你就可以吗？就能够获得我们需要的安全？就能够获得真正对我们有意义的荣耀？就能够获得人生的保障？这件事情其实是值得去推敲的——到底为什么出发？

佛教的智慧其实太犀利，犀利到很多法师在弘法的时候不敢讲，因为怕讲了，对那些触动深一点的，再没有足够的智慧做出一个正面把握的那些人，真的从此就会逃离佛法，或者有一些人因为错误的认识

佛法，变得所谓的消极，这真的是有的。但实际上，正确地认识佛法，是更加完美人生的起点，因为它会帮助你去更好地透视人生，去更好地认识自己过去一直执取的那个自我到底是怎么一回事。当你这样深刻地认识到人生、认识到自我的话，可以说你对人性有了非常深刻的把握，这样一个人在人际关系中应该说是很少出问题的，或者是说他只要能够正确运用他的智慧，他在人群中的生活应该是更快乐的、更少出现问题的，因为他对人性有更深刻的认识。从佛教的角度来看的话，很多所谓市面上那些人生智慧方面的书，或者对于人性的分析，有些是挺可笑的，这样说有点刻薄，但确实是，为什么？本来已经是一个颠倒想的我，然后在这个相上继续添眉毛、画胡子、戴帽子，做这样一些工作，并没涉及底层的一些认识。但是佛教可以帮助我们对于自我也好，对于人与人之间的相互作用也好，对于整个生命之流也好，有更深刻的认识。

佛教的甚深智慧的获得，不一定要出家，很多人以为学深了是不是就变和尚了？不一定，佛世的时候有很多在家证得初果、二果、三果的，那都是有非常深刻智慧的。像大家知道祇树给孤独园，《金刚经》就是在那儿讲的，给孤独长者证了三果，还有其他一些佛世时的在家人都是这样。其实佛法的智慧能让我们过得更好，因为我们现在很多烦恼是不必要的，它是建立在错误的前提假设基础上的，是我们自己搞出来的烦恼，是自取的烦恼。当你认识到了，对于哪些东西的认识出现了哪些问题，导致我产生了这个错误的前提，又从这个错误的前提产生了现在的烦恼，那这件事情对于你来说可能就烟消云散了，最起码变得无足轻重了，不像从前那样生死攸关了。这时你可能会拥有《菜根谭》里说的那种心态：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天上云卷云舒”，这种心态很好，你不仅平时工作时可以用，打坐的时候先调整到没有取没有舍的这种心态，真的没有取没有舍来做这种呼吸的观察或者是说打坐这件事情，那你会很自在。

今天上午也说“打坐可以成为你改变生命状态的一个起点、一个突破点”，也就是这个意思，那个时候你可以改变自己很多东西，一

些前提的假设、一些心理习惯的动作和模式，你都可以改变，这种改变可以从一点开始再扩散开去。说这么多好像有点散，其实我是在说：执着有“我”，是我们人生中很多问题最根本的原因。

十一、五蕴无我

认识了这个“人无我”之后，下面一个问题，就是说其他的一切法是不是无自性的？佛教中讲人无我，是怎么讲的呢？因为我们是五蕴现象上计执有“我”，或者说我们在名色现象上计执有“我”，再用我们今天的话讲，我们在生理和心理现象的复合体上来计执有“我”的，是吧？其实我们对于“我”的这种计执，从表面上看、粗分看，很多是关于我们色身的，想想是不是？当然肯定有心理的因素，就是受、想、行、识这一块心理和精神现象，我们就在这个生理和心理的复合体上计执有“我”。

现在问大家：什么是“我”？我觉得之前笛卡尔说的“我思故我在”那个挺有意思的，从佛教审视的话可能有这样一个质疑：说“我思故我在”是不是有这样一个前提，就是能思的一定要是“我”这类东西才能够思吗？包括他解释时说：“我可以怀疑一切，但不能怀疑我在怀疑。”在“我在怀疑”这件事情上，实际上当时经历的现象只是怀疑而已，“我在怀疑”是他投射出来的，那个在怀疑的主体“我”是他投射出来的，他能够确定的是那个怀疑的现象，这个精神活动在佛教看只是个心理活动而已，是一种精神活动而已，谈什么“它就是我”，或者“它就代表着我呢”？我们到底是在什么上认为有我？或者说我最主要的特征是什么？他说“我思故我在”，但他没有清楚地给出来“我的定义是什么”。我的定义是什么？你要说“我在”，那你就要说明白“我是什么”，然后你才能谈“我在”。不谈“我是什么”，而是通过一通怀疑之后说“我能够怀疑一切，但不能怀疑我在怀疑”，这样来说明“我的存在”，我认为这在逻辑上是有缺陷的。

我们平时是怎样来界定“我”的？我们从小到大，从很小的时候，大家一起玩泥巴或者上树，这样一些童趣，大家或许都没经历过

吧，你们都玩高级货色去了。像是这样一些童年时光，我们现在一想起来还是我们，是吧？然后一点点长大，从当时的那么矮小长到现在这么高，我们身体发生了很多变化，环境也发生了变化，不管是外面的自然环境，还是周围的朋友、同学，都发生了变化。最重要的是在学识上，我们的认识也发生了很多变化，小时候那点见识跟现在是没有办法比的，现在的我们和六岁的我们比的话，这是天翻地覆的变化，不管是从物质的身体，还是说思想的变化等等，很难说有什么东西是可以被你认识为一直贯穿始终什么都没有变的。尽管我们一天一天形貌在变，情绪、感官认识这些东西都在变，但是我们觉得里面有一个东西没有变，那就是“我”。现在让你说出来，五蕴中的哪一蕴是你所认为的那个“我”？色法吗？不是吧？我们六岁的那些东西，早就不知道代谢到哪去了。是受吗？苦、乐、舍，这些感受是常常随着境界在变化的，不要说六岁到现在，就是一天甚至说这几个刹那内，这受都会有变化的。它不是吧？它承担不起我们一直不变的那个东西。想蕴是吗？想是我们对一些事物的取相，形成的这种认识，它是吗？我们接触到一个东西是一个认识，接触另一个东西又是一个认识，这认识是一直在变的，是随着境在转的，这个承担不起来“我”这样的相貌。行，是吗？行是排除了受、想之外的一切心理活动，佛法的话叫作心所，它是吗？它也承担不起来。我的情绪，可能上午还比较高昂，下午就比较低落了。前几天挺郁闷的，但是今天很欢喜。它是没有办法承担起这么一成不变的“我”的。

最后面一个，也是最容易被我们认成是“我”的，就是识。识，我们说“了别为义”，我们认为认识的主体，其实很多是对于识来说的，对吧？我们把了别的这种能力称为识，那么它是认识的主体吗？它能不能够承担起来，我们从小到大一直贯穿中间没有变的那个“我”？我们意象中认识的这个“我”，中断过吗？没有吧？我们从六岁长到今天，中断过吗？我们认为“我”没有中断过。但是这个识有没有中断？识，佛教里简单分成六识，眼、耳、鼻、舌、身识，这都是要触境才生起的，如果没有闻到什么香味的话，那么我们相应的鼻识就不会起作用，就没有现起。识是要根、境和合才现起的，我们闭上眼睛，眼

识很难再有什么活动；睡着了也谈不上耳识在有什么活动。前面眼、耳、鼻、舌、身识都容易认识，关键是意识，我们容易觉得意识一直在活动，对吧？意识只是我们清醒的时候在活动，不说一些特别极端的情况，就说我们睡得特别沉的时候，意识的活动是中断的。还有一种情况，我们每个人都可以经历，但不一定都经历过，就是昏厥：冲进来一个人，一棒子把我们打晕，这个时候我们意识也会中断。既然意识会中断，如果说它就是“我”的话，就意味着“我”也有中断，但是我们承认我们从小到大的这个“我”，每天都要中断一下吗？每天都要中断一段时间吗？不会吧？我们觉得这个“我”，不管是清醒还是睡着了，不管是受到了伤害还是受到了褒奖，“我”没有变化。问题是，这样一个始终没有变化的“我”，一直始终一贯的“我”，你在物质上找，在心理活动上找，在这个认识能力上找，都不存在，那是什么啊？除此之外，你再能指出一个是“我”的东西吗？

我们怎么形成的自我的认识，或者说对于别人的认识？实际上跟上午说到对于手机、对于任何一法产生的这种实体性的认识是一致的，我们就是把色、受、想、行、识这些东西拢在一起，然后反向投射出来一个“我”。仔细想一想，我们关于自我的认识当然包括了对于身体的认识，我的胳膊、我的腿、我的牙齿，但是这个色法真的不是“我”，为什么？我们小时候都换过牙，这颗牙掉了，可能头一两天刚掉下来的时候还不舍得，当然民间还有一些做法，但是再过几天就跟你没关系了，我们不再把它执着成自我的一部分了。“我”的这样一种想法也是，特别是当这个想法被证明是错误的时候，我们就更要跟它划清关系了；我们所执着的東西，都是能够让我们得荣耀、得到赞同、得到认可的这样一些东西，换句话说，我们只是愿意执着一些东西是“我”而已。这是一种烦恼，在佛教里称之为“我执”，这只是一顛倒想而已，它没有任何坚实的基础。

刚才在五蕴上去找“我”，你找不到一个东西是“我”，这就叫作在五蕴上没有“我”。那难道离开五蕴就有“我”吗？刚才说五蕴包括一切有为法，就是我们能够认识到的一切法里，五蕴都概括了，现在说离五蕴有“我”，这算什么呢？你明明感觉到有一个“我”，这说

明你能认识它，对吧？但是在你所能认识到的一切材料里找不到这种东西，然后你就说“在我所能认识的范围之外有一个‘我’”。明明你现在认识上就有个“我”，你说在认识范围之外还有个“我”，那不是自我矛盾吗？这是简单说“人无我”，要是展开讲，也是很庞大的一个话题，或者说可以做很多方面的铺垫，这是简单从“五蕴无我”这个角度来说明一下。

学员：第八识是“我”吗？

法师：第八识也不是“我”。

首先第八识不是佛教的通许，后期的真常（不是一开始的真常）认许第八识，唯识认许第八识，除了这两个佛教学派之外，佛教其他学派没有认可第八识的说法。

部派佛教时期尽管有一点细分心的说法，但不是唯识学意义上的第八识。中观虽然说对于意识有粗细的分判，但它也不承认有所谓的第八识。但就承认有第八识的来说，它也不具备“我”的特征，在《唯识三十颂》里有一个偈颂说第八识是：“恒转如瀑流。”“恒”是指的不断义，是说没有中断，大家一看这“恒”，好像跟“我”比较搭边儿，是吧？但后面又跟着一个“转”来限定它，就是说它在一直转变。但是我们觉得“我”在变吗？没有吧？就是我们认识中的那个“我”，有觉得在变吗？你觉得从六岁玩泥巴的那个“我”，到现在谈玄说的妙的这个“我”，同一个“我”，它不具备“转”的意思。

“瀑流”，就像《解深密经》里的偈颂常说的：“阿陀那识甚深细，一切种子如瀑流，我于凡愚不开演，恐彼分别执为我。”这个“恒转”只是种子的相续，把它称为阿赖耶识，它并不具备我们所执着的那个“我”的特征。我们所执着的“我”，佛教里对它的特性有非常精辟的概括，叫作：常、一、主宰。

十二、修学次第（“先学人我空，后学一切法空”之一）

刚才说到《心经》的第一句：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，一直在重点强调“照见五蕴皆空，

度一切苦厄”，已经说过了它内在的逻辑线——为什么“照见五蕴皆空”，就能“度一切苦厄”。“照见五蕴皆空”，是非常透彻、非常广大的智慧，其实对于我们很多人来说，需要经过迈出的第一步来观察我们平时执着的这个人我是空，而不是一步到达五蕴皆空；一步到达五蕴皆空也是可以的。刚才在说明我们是在五蕴上执着有“我”，但是又找不出来那个“我”，你如果能够认识到这个问题，当你照见五蕴皆空的时候，自然也就知道我们在五蕴基础上所执着的那个“我”，也没有什么实在性。就是说，当你真的能够一步达到照见五蕴皆空的时候，人我执对于你来说肯定不是问题。问题是我们不容易做到这一点，所以作为它的一个台阶，首先应该来观察人无我，这也是我们很深固的一个执着，就是我执。

大乘佛教里说有两大类非常深的执取：一个是我执，一个是法执。我执是偏向于执着在一切有情上有那样的实自体，如我们所认知的我、你、他这样一些实自体。不是说这个身心现象没有了，只是说你怎么样来认识这个身心现象；佛教否定的从来不是缘起现象，而是说对缘起现象的认知——这一点很多人搞不清，所以就产生了问题。佛教所说的，一直都是要说明我们的认识中有哪些错误，这些错误导致了什么问题，而不是说哪些现象本身有问题，是在说我们对于现象的认识有哪些问题，而认识中的问题又会导致下面什么样的问题。既然后面那一系列相关的问题，都是由认识问题导致的，我们想从根子上解决这些问题的话，那就很简单，要从认识上来改变，改变错误的认识。改变错误的认识，就是需要智慧的力量，所以佛法的不共处，或者说是最重要的东西是智慧。但是离开其他，单纯的智慧也不可得。

如果对于人无我有了少分的认识的话，对于认识一切法无我是有帮助的，因为人无我非常坚固的话，我们的烦恼也会变得坚固；烦恼坚固的话，实际上我们就很难与一切法无我这样甚深的智慧相应。**有一点体验，密集学一段法无我，感觉挺好，但是回到这个红尘生活一滚，就感觉很多东西都淡漠了或者疏远了，从前熟悉的东西变得有点隔阂了，这就是烦恼对于智慧，或者说对于我们的明见有障碍的关系。烦恼相对的调伏，对于我们学习和与佛法智慧相应，是有很大帮

助的。正是因为这样，佛说我们应该用戒定慧的次第来发展，对于大多数人来说是对的，因为持戒能够防范一些粗重的恶行，粗重恶行后面对应的是粗重的烦恼，当你在行为上、语言上来杜绝一些恶行的时候，其实是你在相当程度上扼制了一些粗重的烦恼。佛还告诉我们要修习禅定、修习止观。修习禅定的时候，必须要调伏烦恼的。禅定是很善的法，跟烦恼是绝对不相应的，到时讲《百法明门论》的时候，我会说明这个问题。如果对禅定没有体验，更不要说因为禅定这样一个力量的支撑，我们就可以发展更深的智慧。

当我们对于人无我有了相当认识之后，其实同样的逻辑，我们就可以认识法无我。刚才说五蕴上没有“我”，大家都很有客气，没有问一个问题：现在这个明明白白的生命现象是怎么回事呢？问题在于，谁又说这些生命现象必须得安立一个“我”，去解释呢？我们反向投射出的一个“我”，只是每一个人都这样做，并不意味着这是正确的，因为我们都在犯同一个错误。每一个人都说有“我”，并不意味着真有如我们想象中的“我”，只能说明大家形成了这样一致的判断，如果很客观地看，这个判断可能是正确的，也可能是错误的。但是这个世界上那些有更高级智慧的人告诉我们，那个观念是错误的，而且告诉我们怎样去观察来发现自己的错误。你平时意识不到，这样去观察的话，你找不出来对你那个判断支撑的证据，相反你找到的证据都是反对它的。

刚才就五蕴上到底有没有“我”，稍微说了一下，这样的观察，常常去做，其实就是修行，就是在闻慧的基础上，在做一些思慧的初步工作。如果你是在禅定的基础上来做这个的话，就是修慧，甚至能导致你无漏的无我慧的生起。那就要恭喜了，那时你就契入圣道了。这样说起来，其实并不遥远。当你对于无我的智慧，从闻解的阶段进入思慧的阶段、观照的阶段，有了比较深刻的认识，甚至说在定力的支撑下做甚深的智慧观察，这是修慧，在恰当的时候就能够引发无漏慧，当然还需要其他一些因缘了。一旦这样的无漏慧生起，就是证入圣道了。从原理上说，没有什么太难。你首先要正确地闻、思，获得这样的定境，然后去修习，不懈地修习，精进地修习，生命根本性

的转变会发生的。这是在说人无我，声闻偏重于通过迅速获得人无我的智慧来断除生死，因为我们现在生死的流转就是跟这种我爱密切相关的。

十三、如何让业不感果？（“先学人无我，后学一切法空”之二）

我们有一种“后有爱”（所谓的“有”是指三有、三界——欲界、色界、无色界，这是生命所生存的环境或者说生命的三大类型），就是我们一直想延续自己的生命，只要有我执，这样延续的力量一直都在，哪怕这个人想自杀，其实他还在一种生命的爱着里，佛法里有一个非常好玩的名字叫作“无有爱”。我们一般人是“有爱”，就是希望自己一直存有下去，这样一种爱着。而“无有爱”是因为他有一些错误思维，也认可有“我”，但是他希望那种“我”断灭。注意！佛法说，当你认可有“我”的时候，即便你想让它断灭，你所造的业也还是让它延续的业，因为你根本的认识是错误的。这是不是有点哲学？有爱、无有爱，他们所发起的一切行为、一切造作，用佛法话讲一切的业，和相应的烦恼，还是会导致我们当来受生的。只有真的认识到我们所执着的那个“我”的虚妄，这个时候，推动我们去受生的力量干枯了，尽管业还在，但是业引生后有是需要烦恼去滋润的，当你生起这样无我真实智慧的时候，关于“我”的一切迷谬都自然烟消云散了，你没有去滋润这些业的烦恼力量了，这个时候，业虽然还在，但是就像种子没有了水的滋润，这业就永远没有萌发的机会、没有受生的机会了。

前些天群里有群友在讨论忏悔的问题，在讨论业感果的问题，我大概提了一点，但没有向这方面多说。真正的想要业不感果，办法只有一个，他不是去消灭业，那是不可能的。消灭业就相当于说，你想去消灭过去曾经发生过的事情，那不是痴心妄想吗？其实只能改变过去发生事情影响的大小、轻重，完全消灭是不可能的。所以你想通过消灭业，来躲避业的果报，这是不可能的。不过幸运的是，并不是说有这样的业，必定就要感这样的果，那是机械性的因果观，不是佛教

的因果观。一说到因果的时候，大家现起的往往都是这样机械的因果观，没有那么机械。现在连一辆车都搞得那么复杂，一个手机都可以随随便便换一个外观，一个软件都可随便换皮肤，何况业那么纤细、那么复杂的东西，没有那么机械。业可不可以不感果？可以，只有一个前提，你真正彻底地消灭了烦恼，这个时候滋润业感果的力量没有了。单纯业本身是没有办法直接感果的，要靠烦恼的滋润。当一切烦恼都已经断除的时候，业感果的这种可能性就消失了。一切烦恼的断除有三种情况：阿罗汉、辟支佛和佛。那样，甚至五蕴散坏之后，就不再受生后有了，就是因为他们没有相应的烦恼去滋润这样的业。

这是在说烦恼，在说业，在说生命的流转。生命的流转就是四谛中的苦和集，苦谛和集谛在说生命的现象和造成现象的原因，就是惑、业、苦。惑就是烦恼，因为烦恼和业，所以有我们现在生命的果报体。

十四、八苦（“先学人我空，后学一切法空”之三）

这样一个生命的果报体，如果判断起来的话，他的本质是苦的，后面不是说“度一切苦厄”嘛，这个“苦厄”有多少种呢？佛教常说的有三苦、八苦，先说八苦。这八苦，从现象上就是苦的，所以比较容易被我们认知，哪八苦呢？生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得和五蕴炽盛苦。生、老、病、死是偏于生理上说的，只要我们是一个正常的生命，基本上就免不了生、老、病、死这几样。

我们出生的时候当然是痛苦的，当我们慢慢变老的时候还是苦的。出生时痛苦，那是明摆的事情，不管是母亲还是孩子，其实都很痛苦。老是不是苦？在我们年少的时候，老好像离我们比较遥远，感觉不到，但是我们都见过老人的情况。老了，从前是英雄，现在变成了狗熊；从前儿女听他的，现在他听儿女的。用民间话讲，也不招人待见了，人家也不重视，甚至说用异样的眼光看他。生理上也有很多衰老的变化，经论里面描述说，坐下去就像吊着米袋子的线一下子被割断了一样，“咚”就坐下去了；起来就像拔树一样，一截一截，好不容易

才站起来。我们每个人都有那一天，问题是这苦是一点一点到来的，或者说幸亏这苦是一点一点到来的，从我们二十岁到七十岁，给了我们五十年的时间，慢慢缓冲这个变老的过程。如果说在一夜之间变老的话，那是世上的一种绝症，可能比任何一种绝症都更可怕，今天还年少青春的一张脸，明天是满脸的沟壑和斑痕，整个身体机能都极度衰退，这不是一种最可怕的病吗？谁能够经受得起这样大的落差呢？所以经论上说，幸亏老是慢慢到来的，如果一下子到来，没有人能忍受。当我们这样思维老的时候，你就知道老确实是一种苦。要不然，陪着你一起慢慢变老，好像是挺浪漫的事。

说到病，有病的时候更不用说了，特别是我们这儿还有一位医生，病苦他看得多了。病确实是苦的，发生在别人身上的时候，我们可以很漠然，但发生在我们自己身上的时候，这病真的是苦啊，哪怕是个牙病，我们都很难坦然地接受。这是一个问题，病痛是一方面，但是我们的心理在加剧我们的痛苦，你想是不是？我们常规的心态：一个病痛发生了，除了这个身体上的痛苦之外，你还会给自己制造许多心理上的痛苦：有的人会怨天尤人；有的人会在这个病苦的基础上，自己给自己制造很多烦恼；有的人会因为这个，跟别人发生更多的冲突，带来更多的问题。其实就是不想接受，但是又没有办法改变，然后就想用其他方式来发泄。这都不是解决问题的办法，这都是制造新问题的办法，但我们缺乏一种对于生命状态洞察的能力，我们只是跟着感觉走，感觉情绪推动我们怎么走，我们就怎么走，这是很成问题的，给自己、给别人制造了很多问题。病苦当然是苦，但是就算是智者，哪怕是阿罗汉，也有可能病苦，但他就只是身苦，心态会很不一样，因为他对病的观察、认识不一样。

一直在说，正是因为我们认识上出了问题，所以才有后面一系列反应上的问题、行动上的问题，甚至制造更多的问题和苦难。当你的认识正确了的时候，如果你在承受痛苦的话，那就是一个身体感受而已；它对你心的运作，对于你后面情绪反应造成的痛苦，随着你智慧的不同，是在不同程度的可调控状态，到阿罗汉的时候会达到一种极致。佛经上记载了这样一件事情，有一个阿罗汉被当时一种印度非常

毒的毒蛇给咬了。印度是热带地区，热带地区盛产一种动物叫作蛇，所以在佛经上、律典里常常提到蛇，证明当时的生活离不开它们的陪伴。这位阿罗汉比丘常常在山洞里禅修，被那种非常毒的蛇给咬了。按照当时的传说，不知道这个确实性有多大了，被这种蛇咬了之后，人会迅速死亡，而且身体会迅速变坏，就像那种风干后一碰就掉渣的面包一样。也许那样的毒蛇已经绝种了，我们现在大概很难看到，我们只要知道这是一种非常毒，能给身体带来巨大痛苦，马上要人命的蛇。那位比丘当时被这种蛇咬了之后，他的容貌跟平时一样，然后像平时那种正念正知的状态，在念住中走出山洞，跟舍利弗尊者作了揖说：“我刚刚被某种毒蛇咬了，我现在就要舍报了。”舍利弗说：“不会吧？如果是被那种蛇咬了的话，人的肤色马上会变成什么什么样，怎么你还跟平时一样的容颜不变色呢？而且会非常痛苦，你怎么还能平静如常呢？甚至身体马上就要坏散的。”那位比丘说：“我只是特别地摄住这个身形而已，实际上……”，他形容了一下当时身体上的痛苦，但他在形容这些痛苦的时候，就像一个刚出禅定的人的那种镇定自若、那种怡然的神态，就像在描述一个跟他不相关的患者一样。舍利弗尊者赞叹他：“确实是已经解脱于生与死的困厄。”然后那位阿罗汉比丘，十八神变，入般涅槃。

身苦，乃至圣者也还有，甚至在于佛经上我们都可以看到记载，即便是佛，因为受五蕴身的限制，有时候会背痛，有时候头痛，个别时候还有一些其他的病痛。这个五蕴之身，是有它的规律与限制的。

学员：法师！这个头痛、身痛是果报吧？

法师：是！佛明确地说在释迦族被琉璃王灭族的时候，他头痛三日，是他往世的恶业带来的余果报。

学员：佛不是圆满了吗？为什么还有苦？

法师：这是他旧的业和旧的烦恼所引发的苦，这些苦是属于过去的业、过去的烦恼而引发的。尽断烦恼的人，只能保证从他尽断烦恼的那一刻开始，不再制造任何新的苦因。

学员：那这一点和阿罗汉是一样的吗？

法师：对！这是在说，当我们能够运用正确的智慧来面对痛苦的时候，它对我们造成的影响是在一个可控的范围内，这也是“正念疗法”在西方广泛应用之后的一个硕果。当一个人在发展正念的时候，不一定要证圣道，只要他能够发起正念，这样，他就能够更正确地面对挫折、面对痛苦，这也是“认知行为疗法”引入佛教念住（就是四念处的修行或者四念住的修行）之后的结果。受益的人，不仅包括一些抑郁症患者，甚至还包括癌症患者等等。他们能够受益，我们也能够受益；他们能够从异常的身心状态中受益，我们正常的身心状态乃至更圆满的身心状态，也能从中受益。这就是智慧——正念正知，能带来的益处，眼前——现在能看得见的益处，和更久远——我们一时还不能够真正体会到的益处，都在等待着我们，只要正确地去发展智慧，正确地去发展正念正知。

学员：法师！我们现在所感受到的那种开心、快乐，是不是也是苦的？

法师：从现象来说可以安立“乐受”，但就它的本质来说是苦的。这个问题问得很好，因为刚才在讲苦，讲了生、老、病苦，还没有讲死苦。死，我们都知道是一种苦，因为很多人对死会产生恐惧，包括死时的身心痛苦，无需多说。生、老、病、死这几个是偏于身体讲的；后来我们也讲了你刚才提到的乐的问题：乐的本质为什么是苦的；接下来还有爱别离、怨憎会、求不得苦。

爱别离苦：互相珍重，互相很谈得来或者互相很处得来的人，或者相爱的人，分离不在一起，这是一种苦。怨憎会苦：总是会有不愿见到的人，冤家路狭，偏偏见面，这也是一种苦；最悲惨的情况就是，分开的时候是爱别离苦，在一起时就变成了怨憎会苦。这种情况，通过学习佛法，可以一定程度得到扭转，不敢打包票说一定会彻底扭转。但是我们通过认知的变化，就会导致行为发生一些变化：当你知道一切法是缘起的，人与人之间是互动的、互相影响的，哪怕你的身心气质发生了一点变化，可能也会导致人家在对待你的时候的态度的变化、选择的变化。佛法变化一个人的身心气质是很正常的事情，在出家的这些道友身上看得更明显，有的学僧可能刚一进入佛学院的时候

候，还是一个很跳脱的、孩子气更多的人，但是两三年之后，尽管二十出头，在他身上就能看到一个修行人的气质。当然，在家人不一定向那个方向发展，但是你可以发展自己的云淡风轻，发展自己的宠辱不惊，发展自己的包容，发展自己的慈爱，这些都会让你的人际充满了友好和谐。

求不得苦：世间人有种种希求，但是都能实现吗？五蕴炽盛苦：不是在说某一样具体的痛苦，而是在说我们这个身心五蕴（我们这个身心就是五蕴，就是名色法，就是生理和心理的复合体）是一个苦的容器，装满了前面所说的七苦。

十五、只贵子眼正，不贵子行履（“先学人我空，后学一切法空”之四）

这还是在围绕“照见五蕴皆空，度一切苦厄”在说，在说我们发展智慧，不一定一步要求达到一切法空，可以先发展人我空这种认知。可以先发展正念正知，就像大家学的四念处这样一种正念的觉知，在这个过程中，会对于身心五蕴或者是名色的运作，用今天话讲生理和心理相互纠缠的这样一种生命现象，有更深刻的认识，不同于过去那种完全迷谬状态下的认识。当认识转变之后，后面的很多事情就会自然而然地发生转变。说两句禅宗的话，这是沩山祖师跟仰山祖师之间的对话，沩仰宗是中国禅宗分宗之后的第一个宗派。沩山祖师问了仰山祖师一句话，仰山祖师回答了之后，沩山祖师非常赞许他，但是仰山祖师就说了：“我只是认识到这个而已，但我还做不到”，也是谦虚，也是一个探寻。但是沩山祖师告诉他说：“只贵子眼正，不贵子行履。”“子”是尊重的称呼。“只贵子眼正”，只是特别赞许你“眼正”，就是有正见——正知见。“不贵子行履”，并不太担心你的“行履”。为什么？真正有正见的人，很难不发起正行。就像一个精神病，他可以去捉火，但是他精神正常了之后，你打他让他去捉，他只会跑也不会去捉。这是“眼正”，这是有了正见之后导致的正行。

从某种意义上说，我们现在就是精神病，因为我们的认知发生了

障碍。认知障碍，其实应该说是精神出现了问题的一种情况。我们每个人都有认知障碍，我们这个认知障碍表现在：本来没有这些东西，被我们幻想成实有的，然后围绕着这些东西，我们做了太多错误的事情。而做的这一系列错误的事，给包括这个身心五蕴在内的好多个五蕴聚，造成了太多问题。我特意没有用“人”“有情”“众生”这些词来形容，而用“五蕴聚”来说，实际上生命就是一堆关联的五蕴、一堆移动的五蕴。所谓的一个个生命，只是一个一个密切关联的五蕴流而已。五蕴的流，用“流”的话，大家比较容易做一个动态的把握，生命不可以做一个静态的把握，一切事物都是这样。我们都是时空上，来认识一些关联的现象，然后把它归结为“我”、归结为法，归结为实我、归结为实法，这是一个错误。实际在现象上只有此有故彼有、此无故彼无，相互关联、相互依存的一些没有实在自体的现象。

什么叫自体？“自”是说不依赖于他。但是这样的东西，你真的用理智去推敲的时候，不存在。不过在我们的名言中（就是我们说话中）也好，或者是我们自觉的认知中，或者我们的思维中也好，我们认为一个一个东西是独一的。这个手机的屏幕，跟这个手机的整体有关系，但是我们把这种关系，建立在一个一个独立的东西之间互相有关系。甲和乙之间有关系，是有独立的甲和独立的乙，它们之间建立的关系。佛教说缘起，说“此有故彼有、此无故彼无，此生故彼生、此灭故彼灭”这种相互依存的存在，依存才是存在的唯一方式。关系是最根本的，是在依存的关系的基础上，我们再相对地谈这种关系中的甲、关系中的乙；而不是有一个独立的甲、独立的乙，然后建立关系，这是两种认知。后一种认知导致一种自性见，有实在的法、实在的“我”；前一种认知看到的，是有一个实在的法，没有一个实在的“我”，但是这些缘起现象完全可以建立。在缘起现象背后，不需要我们去建立那样一个实体，如果你愿意解说的话，一样可以把这些缘起现象解释得很清楚。甚至于说，用语言描述也可以，不过交流上要费很多力气而已，因为我们语言是为这种自性见准备的，是为这样一个一个实体的法所准备的。说到这里，我想对于这一句“观自在菩

萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，有了一个相对充分的铺垫。

其实应该是有一个学空的次第的，这一点在《中论》上、在《菩提道次第广论》上和《大智度论》里都在提：对于大多数人来说，应该先学人我空，后学一切法空。有两点原因：因为我们比较容易认识到人我空，我们并没有一个感官去直接认识这个“我”。我们有一个感官直接去认识“我”吗？眼睛见的是色，耳朵听的是声，鼻子闻的是气味，舌头尝的是滋味，身体接触到的是各种触——坚、湿、暖、动这些，我们意识所操作的其实是受、想、行这些，那么我们所认知的“我”在哪？我们所有的感官，所有的识，哪一个缘到了“我”？实际上是我们意识的一种颠倒想，在这个五蕴上，颠倒安立，反向投射出来这样一个“我”，捏出一个“我”。每个人都在犯这样一个错误，每个人都在说“我”，这样而已。但是我们为什么会一直感受到那样一个不变的东西呢？我六岁时候是这样感受的，我现在还这样感受，想来我以后还会这样一直感受下去，直到临死的那一刹那，我还在感受这个不变的“我”，这是怎么回事呢？很简单，就是因为我们这个错误一直在犯、一直在重复，从那个年代一直重复到现在，还会继续重复下去。我们形成的“我”的这种幻相，一直在反复地制造、反复地肯定。

先学人我空，后学一切法空，因为人我空相对来说是容易通达的，我们一直知道没有一个根去直接缘“我”，那就说明他认识上的这种实体“我”是有问题的，而且从一切法上去推理，我们也容易发现没有一个实在的“我”。但是说一切法无我的话，色，现眼所见——不说色的实体了，其实可以用上面破我的同样方法去破除色有实体的错误认识，破人无我和破法无我在哲学上其实是一个路子，是用同一个方法来破的这个实我、实法。在人上破我，相对容易，但是在色上破除实体，好像就难一点。颜色——光线：“我现眼所见，我的根正在缘它，你怎么说它是空呢？”怎么来说明这个问题？对于这个体认的难度，实际上比人我空要难一点，所以要先说人我空，后说一切法空。先学到人我空之后，心境调柔，更多分的与智慧相应，更容易

学一切法空，是这样一个次第。“照见五蕴皆空”，是说色、受、想、行、识这一切法，都没有实在自体性。到这里，已经把铺垫做得足够了。

也有说这第一句话：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，是这一部经的总纲，实际上把佛教的整个价值所在和实现这种价值的基本方式都说出来了。“度一切苦厄”就是佛教的价值所在，佛教是为一切有情的离苦而存在、出现的，如果离开了这个，佛教的价值也就无从谈起。我觉得**有一个自发的认识非常好，就是他认识到自己所选择专业的意义所在、价值所在，正如你所认识的那样，佛教的价值就在于让一切众生离苦。这种离苦，是通过让一切众生生命的转变来实现的。这种转变，通过什么来实现？《华严经》里有一个偈颂非常好：“十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。”佛法的价值是通过这样来体现的：是让一切众生通过获得佛法的利益，增长智慧，灭除烦恼，来实现的。这里告诉我们很多东西，就像《心经》里刚才这句话所说的：“照见五蕴皆空，度一切苦厄”，要是白话说就是，发展智慧，断除烦恼，度脱一切苦。这是我们要做的事情，或者说我们想让佛法发挥价值所要做的事情。“般若波罗蜜多”，如果只做一个比较简要表达，翻译成白话叫作“智慧到彼岸”。什么是智慧到彼岸？就是依于智慧，到一切苦息灭的彼岸；一切苦息灭的彼岸就是涅槃。

十六、三苦（“先学人我空，后学一切法空”之五）

更广泛地来说，也可分为三类苦：苦苦、坏苦和行苦。刚才所说的八苦，都可以归到苦苦的状态中去：就是从现象上，大家都承认这是苦；从感受上，只要你经历了，你都不得不说这是一种痛苦。在感受上就是苦，在现象上就是苦，这叫苦苦。还有一种叫坏苦，坏苦就是乐受的本质，为什么？因为“人无千日好，花无百日红”，就这么简单：花儿开得再艳丽，很难说连开百日不败的，一个人再怎么走运，也不能够保证三年后还是这样。当这些乐的境界过去的时候，只

要有这种迷惑的认知、不正确的认知，他就会做出错误的想法、错误的说法、错误的做法。一段感情成为了过去，很少有人真的会从欣赏或者是从感恩的角度来说感谢，而不是强颜欢笑，是要从真心里说

“感谢您陪我走了这一段路，感谢您曾经给我的支持和安慰。”谁会真这么说啊？只会感叹：“痴心的脚步，追不上变心的翅膀。”

佛说：“无常故苦，苦故无我。”无常的东西，为什么会成为我们的苦呢？因为我们的执着，因为我们的贪爱。因为我们执着这些东西，所以当这些东西变坏的时候，我们必然痛苦。之所以乐也会成为苦，或者说乐的本质就是苦，是因为乐变坏的时候，我们会有苦。在这个方面，有一个偈颂说得挺好：“诸欲求时苦，得之多怖畏，失时怀热恼，一切无乐时。”（《大智度论》卷17〈1序品〉

CBETA, T25, no. 1509, p. 184, a11-12）“诸欲求时苦”，追求的时候，我们想达到什么目标的时候，总是会让我们付出一番艰辛的。“得之多怖畏”，真正得到了怕失去，好不容易追到一个男（女）朋友，心想：“他（她）不会再喜欢上别人吧？”“失时怀热恼”，真发生了你不希望的那种变化的时候，就生起了烦恼：“我就知道会有这样的事情发生。”“一切无乐时”，在追求时、得到时或者失去时，在哪一种情况下，真有全然的乐吗？其实在这样一种无常的变动中，如果有贪爱、有执取的话，就必然有痛苦。不是乐本身有什么问题，而是我们的心有问题。正因为我们的认识在一切事物上都有问题，所以一切事物都能成为我们生苦的原因，哪怕它在生理感受上是乐的，也有可能生苦。这是说三苦中的坏苦。

第三种是行苦。行是迁流、造作义，在这里是偏于迁流义来谈。无常，我们有说一期无常、刹那无常。前面的那个坏苦，其实是比较明显的一个无常的变坏，这样一个顺的境界、可意的境界变坏了，我们说这是坏苦。但是实际上，难道说直到彻底消失、消亡了，变化了，才发生了这些无常变化吗？不是，刹那刹那都在变化。但是我们在这之前，对刹那刹那变化，没有生起明确的感受，但是这里就没有苦吗？实际每个刹那都是一个变坏，都是一种苦，只是这种苦很微细，我们执取不到。三苦其实是对应于三界的，对应于三大类有情的

生活情况，也就是欲界、色界、无色界。实际上对于我们欲界有情，这三大类苦都在。所以佛说世间是苦的，有什么不对的？这样来观察，我们哪一刻没有苦啊？只要有贪着，只要事物在无常变化，其实我们是处在苦中的，只不过这个行苦很微细，我们的心太粗糙，我们必须等到这行苦累积到足够大的一个所谓质变的时候，才会对我们造成一个无法控制的冲击，这个时候我们才能感受到苦。不是说之前没有苦，只是说我们的心比较粗，没有体会到。

因为无常，因为我们的执着遍一切处，所以我们的苦也遍一切处。我们只能缘到有为法，我们缘不到无为法，有为法都是无常的，这是常识，不需要我去解释，不管是色法还是心法，都是无常的。一切色法无常变坏，这是现代科学已经说明的东西，没有任何两个刹那是完全一样的；心法更是这样，没有任何两个刹那心的活动是完全一模一样的，对吧？一切有为法也不过色、心而已，色、心都是这样的无常，所以一切有为法都是无常变坏的，我们在一切法上都有这种错误的执取。因为这样的无常，因为在错误的执取，每一刻其实都在累积苦，只是在于这苦有没有超过让我们感受的阈值而已。“阈值”，这是生理上的一个词，我们感受是有一个灵敏度的下限的，就像一种东西的气味一样，如果很淡的话，我们是闻不到这种气味的，但是这个时候你不能说没有，只能说超过了你的检测下限；当这种气味达到了你的感受阈值或者检测下限的时候，就可以感受到了。苦也是这样，我们每一刻都在经历苦，差别只在于你有没有感受到它，像佛这样的一切智智，就会告诉我们：“这个世间的本质就是苦的。”我们就是泡在苦里的，所以说“苦海”有什么错误吗？你如果把这个“苦海”领会为“我们一切时间都经历苦苦”，那是错的，但是如果你从苦苦、坏苦、行苦这样三苦的角度，来正确地领会苦谛的话，这就是世间的真实。为什么说“谛”？谛就是真实的意思。“度一切苦厄”就是度脱三有苦海，度脱这样的苦苦、坏苦和行苦。这样一切苦厄的度脱，是需要最正确的认识，来让我们摆脱过去错误的认识；需要最犀利的“明”，来照破我们过去的无明，就是“照见五蕴皆空”，所以能够“度一切苦厄”。说到这里，这一句应该展开得差不多了。

这几个方面，关于苦、关于智慧、关于无明、关于明，说了一些，它们是这样一种内在的关系。因为无明，产生很多烦恼，产生很多错误的想、说、做，这样一些无明烦恼和错误的想、说、做，会引发我们后有的受生，会引发我们种种苦，这种种苦包括了苦苦、坏苦和行苦。最根本的东西在于无明烦恼，如果我们要改变这一切，就要从无明烦恼上下手，但是不从它本身下手，而是从长养智慧来。因为无明是对事物不正确的认识，当我们有了真正的智慧的时候，对于事物不正确的认识就会消失，会产生正确的认识，那后面的一切，自然而然都是逆向的。这也完全可以用四谛来说明，苦、集谛就是在说明我们世间的流转，烦恼和业是集谛的内容，因为我们有烦恼和业，所以我们会产生苦果，因为集是苦的因。我们逆而行之就是修道，修道就是长养智慧、断除烦恼，修道的核心就在这里；等到我们获得了真正的智慧、无漏的智慧时候，就会断除烦恼，就会证入涅槃，这是道、灭。世、出世间就是这两重因果：惑、业为因，导致了苦果，同时也因为我们去滋养智慧，断除烦恼，而能导致涅槃。最正确、圆满的认识或者说最深刻的智慧，能够破除我们过去一切错误的认识；一切认识正确了，后面的一切行为也都跟着正确了，过去的执取也就消失了，在同样的境界上，他内心不会再跟从前那样生起苦了。

这是属于某甲的手机，是个凡夫的时候，如果一个人冲进来，很没有道理地一下子把它砸碎了，你会很生气，对吧？因为这手机被摄为了“我所”。如果他砸的是路边一个苹果专卖店的手机，我们可能没有什么感觉，但是砸的是我的手机，所以我要生气了，起码我心里边不高兴了；心里会出现问题。一个阿罗汉坐在这，有个人冲进来把他手机砸了，阿罗汉没有这种心里的动作，就像某甲不执着路边那个苹果专卖店里的手机是他自己的一样，这个阿罗汉也不执着刚才被砸的手机是他自己的，为什么？那是要建立在“我”的基础上的。一切缘起法之间是有关系的，但是这种关系不是“我”和“我所有”的东西的关系，那是一种错误执取。有一种比较容易被我们所认同的观念：“诸法为我所用，非我所有”，这不是彻底的说法，这还是建立在有“我”的基础上说的，但是多少能够排除一些我们那种非常坚固

的对于我所的执着。更彻底说，“我”就是捏合出来的一种颠倒想而已，更何况我所呢？说到这，这里的逻辑线，世、出世间的两重因果——苦集、灭道，也就说完了。

在这里，这一切其实可以归结为两个字叫“缘起”。缘起是说一切法的存在都是依托于其他因缘的。这个依托于其他因缘，就是指一种“此有故彼有、此无故彼无”的存在。“此有故彼有”表现在苦、集上的话，就是因为有烦恼和业，所以有苦。“此灭故彼灭”表现在什么？你的烦恼灭了，所以苦果也就灭了。缘起就意味着没有我们所执着的那样实在的自体，生命的现象就是一堆密切交织的五蕴的相互作用，或者相互引生的五蕴的现象而已，在这个上，我们的识错误地运作，假设一个那样有实体的“我”，在五蕴的一切处都找不到的这么一个“我”，这就是问题；但是实际上是不存在的，在这个上发现了人无我。那在一切法上，会发现一切的色法也不过就是色、声、香、味、触，在一个时空范围内的交织而已，就我们的感受来说，我们如何形成这样一个手机的概念，就是在这样一个时空范围内，你总是能够感受到用这样的规律摆弄出来的一堆色、声、香、味、触，所以把它说为是这个东西。这个东西本身的“这个”，就是有问题的，其实就把它从它现起的因缘中独立出来了，拧出来一个实自体。不去细说，因为后面说到“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”的时候会详细说。作为总纲的这么一句话，就说到这里了：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”

十七、自眼未明，何能觉他？

学员：法师！菩萨费尽辛苦度众生，但是往往很难见到效果，甚至不为人所理解，被非难、指责，那菩萨的付出，是不是真的有希望，是不是做的都是无用功？

法师：没有无用功。我们把生命的跨度看得太狭小了，是凝聚在几天、几年，最多几十年里在看生命，真正的菩萨不是这样看的。真正的菩萨会怎样看？《大般若经》里有一个例子，说一个大心的菩萨可

以为了让一个众生发起一念善心，跟着这个众生下地狱一劫。地狱的众生是很苦的，跟这个众生下地狱一劫，就是为了让它能够生起一念善心。从这一念善心开始，继续这样不懈地努力，让他的善念增长，直至于能够发起道意，修行，善法增长，最后智慧圆满，断尽烦恼，解脱一切苦。对一个众生这样，对百千万亿无数的众生也还是这样，这就是菩萨。他之所以能够做到这样，跟菩萨所必须具有的几个要素是密切相关的，就是我曾经跟大家提的“一切智智相应作意，大悲心为上首，无所得为方便。”

你刚才在说的时候，是在一个“人我见”为基础来看菩萨的大行，来看菩萨的行履，来看菩萨这一路的辛酸、辛苦和没有办法去完成的心痛与绝望，这一切都是建立在错误的认识基础上的。这样的情况下，就叫作“白眼未明，何能觉他”，所以菩萨是需要般若慧来相应的。《心经》是偏重于讲深见的，这是非常必要的，只有用这样的慧见武装起来之后，行菩萨道才成为可能；要不然的话，行菩萨道就会像你刚才所说的那样，那是一条没有希望的道路，那是一条只喷洒鲜血却看不到鲜花的道路，会是这样的。但是，如果真的是用菩提心、大悲心和空性慧相资、相成，那这条路就完全不一样。他不执取有实在的“我”，也不执取有实在的人，也不执取有实在的果。《金刚经》怎么说？“灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者。”如果没有这样的智慧的话，那是不可能的；必须有这样的智慧相应，才能有菩萨的大心，也才会有如来的果证。所以这说：“在一切佛法中，大乘为心；在大乘佛法中，般若为心。”就是在说这个，如果没有这个的话，大乘不可能。

你说得是很正确的，其实你就在表述这个问题，你就是在说这句话。你这句话可以从负面去看，也可以从正面去看，正面看的话，就是你强调了般若的重要性。

学员：对于行菩萨道，我觉得我现在完全是负面的，我不敢把握，我就是读那个经典也是读得战战兢兢，我唯恐错会了经典的真正的意思。

法师：不敢犯错误，怎么能前进呢？

学员：我没法把握。

法师：学佛，不要完美主义。我在广化寺的时候跟大家聊，就提起过一句话：要允许自己和别人处在成长的不同阶段，你怎么可能一步登天呢？

学员 B：跟菩萨忏悔过了，又犯错误了。

法师：发惭愧心，继续改过自新。不允许自己犯错的话，你就很难进步。实际上你在期望什么？期望一下达到最圆满、最正确的认识，可能吗？释迦牟尼佛达到这最后的圆满，他经历了多久的努力？三大阿僧祇劫。他如果跟你一样的抉择，三大阿僧祇劫没有办法开始计数，因为你待在原地不敢走，那个是不正确的。其实你认为自己没有走，你已经开始走了；你不停地在学，就是不停地在向前走。事情不一定真如你认识的那样，就算你对自己的判断也一样。

再说菩萨的大心，说菩萨的慈悲。我也在说，有爱见相应的悲，还有大悲。大悲遍一切，是因为心能平等。在《大智度论》里谈到慈悲的时候，谈到三种慈，其实也就是三种悲了，因为慈、悲、喜、舍这些是没有办法完全分开的。哪三种呢？就是众生缘慈、法缘慈和无缘慈，如果换成悲的话，就是众生缘悲、法缘悲和无缘悲。

众生缘，就是以一个个众生为对象，来发起慈心和悲心，这叫众生缘。法缘，是在这个过程中，在缘取对象的时候，见不到实有的众生可得，只是“唯有诸蕴能引诸蕴，唯有诸法能引诸法”，在这里边只是诸蕴和诸法的牵锁、运作而已，没有一个所执的“我”或“人”；心缘这种法相，一样能生起悲心，这是深一点智慧了。再深一点的就是无缘大悲，那个只是果位上才能有的，就是不需要缘有自性的人我或者是实在的法，一样能够生起大悲，这是空性慧相应的大悲，这是很了不起的。菩萨之所以能够生起那种无尽的大悲，那种不成为累赘的大悲，跟他的般若慧是密切相关的。执着实有的话，这一条路就是像你感受的那样，没有办法走下去。

学员：我以前感觉没有办法走下去，现在就感觉应该能走通了，但是我不敢相信自己。

法师：你在说的其实是菩萨道的修行，其实我要跟你说，灭苦的

话有种种道路。灭苦的话，阿罗汉果可以灭，缘觉或者辟支佛的果可以灭，佛果也可以灭。如果单纯是为了自己灭苦的话，阿罗汉道最快，辟支佛其次，佛果是最慢的，因为佛果基本上不是单纯为了灭自己的苦准备的。头两个是以灭自己苦为最主要目标而准备的，所以他快，声闻，就是阿罗汉，最快三生成就，最慢六十劫；辟支佛因为需要的资粮广大一点，最快四生，最长一百劫，一样能成就。一个人成佛的话，一般来说，三大阿僧祇劫只是一个平均的说法而已，可能更长。之所以有这样的差别，是因为他们需要的资粮、需要的因缘不一样。

如果只是为了自己尽快灭苦，佛道不一定是选择。成佛不是为了面子好看，不是为了说出去光鲜，也不是因为那个最高，所以我要做最高的。不是，成佛是为了利益其他人。

十八、舍利子

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

如果没有一定基础来看这句话，会觉得没有头、没有脑，也捋不出内在的逻辑，实际上这句话说出了全体佛法，也是本经的核心意思。“观自在菩萨”是约德称名，一切拥有这样一种自在功德的菩萨，都可以称为观自在菩萨，不仅仅局限于哪一位。所谓的自在是指色自在、身自在、智自在，这样的菩萨具有能够“行深般若波罗蜜多”的能力。“深”是空义，与甚深空义相应的般若波罗蜜多。在这样智慧的观照下，一切五蕴的本质是没有实在自性的，没有我们一直执着的实自体的。这样的智慧，就能够破除无明，和因为无明造成的一切烦恼。无明烦恼正是一切痛苦产生的原因，所以当我们用智慧破除了无明烦恼的时候，一切苦厄的根源也就自然消亡了，也就能够“度一切苦厄”；这就是为什么“照见五蕴皆空”，就能够“度一切苦厄”的原因。当然昨天在讲解的时候有种种的分判、剖析以及一些推论，今天就不再重复。

今天我们继续往下说。这一部经的总标说过之后，就开始进入一些细致的分析：如何来照见五蕴皆空？从义理上如何通达五蕴的本质是没有实在自性的，没有实在自体的？这是一个比较关键的问题。通达之后，如何去修习，能够证入？其实就是后面所要解决的问题、要说明的问题。首先他要说明的是我们需要怎样从义理上来认识、来把握、来信解认可五蕴皆空，当我们能够正确地认识、信解之后，也就能够依之做一些智慧的观察，从而在闻、思、修慧这样渐次深入的次第上，来培养、发展我们的智慧，乃至最后引发无漏圣慧，契入圣道，解决生命根本性的问题。

舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。

“舍利子”，如果不知道的，还会以为是高僧圆寂之后留下的舍利，当然不是，我们都知道这其实是指的佛的上首弟子，智慧第一的舍利弗。“舍利弗”是音译的略称，全称“舍利弗多”：“舍利”是印度的一种鹭鹭鸟，“弗多”是子的意思。所以舍利子是梵汉同举：前半截是梵语，后半截是汉语；前半截“舍利”是音译，后半截的“子”是一个意译；它是音译和意译杂糅，是梵语和汉语并举的这么一个词。舍利弗，全称舍利弗多，也就是舍利子，为什么叫这个名字呢？因为他的母亲叫舍利，他是舍利的孩子，所以叫舍利子。这告诉我们一件事哦，佛世时候的佛陀弟子们没有法名，在家的时候叫什么名，出家后还叫什么名。还有一个我们比较熟悉的阿罗汉尊者周利槃特伽，翻译成中文的名字就不太好听了，叫“小路边生”，什么意思呢？他的母亲是在路边生了他和他哥哥，他哥哥叫作大路边生，他就叫作小路边生，两个人就带着这样的名字过了一辈子，出家乃至最后成就阿罗汉道。

我们知道周利槃特伽尊者跟舍利弗尊者是正好形成对立面的例子，应该说是智商指数比较低的那类人，他也能证阿罗汉道，舍利弗也能证阿罗汉道，这告诉我们一件什么事情啊？这说明无漏的智慧跟智商不是一个正比的关系。就像有人曾经说过：“有很多人智商很高，但是可惜没有智慧。”不是说他没有小聪明，没有机心，没有手

段，而是说他缺少一种大的战略上的、人生方向性的、透视性的这样一种智慧。人际之间你争我夺的小手段，他技巧成熟。但是关于人生的究竟，人生的大的走向，缺少一种潜在性的智慧，缺少一种透视性的智慧，所以有智商、没智慧，也是件挺冤屈的事情。实际上智商高的人，如果把他的智商正确应用到佛法的学习上，还是要比智商低的要求来得快些，这个不能抹杀。但是这就说到我们常说的一句话叫“善根”了，这就要看自己从前在这方面有没有积累了，没有积累也是没有办法的。

舍利弗叫作舍利子，关于他，有很多故事。因为一上来就讲很严肃的事情，很细致的道理分析的话，我们的头脑未必能适应，我们先听听他的故事，做做头脑的活动。他母亲在怀他的时候发生了一些变化，我们知道世间有一些人在怀着胎的时候，常常会出现一些生理和心理的变化，比如我就听说过有的人确实是“胎里素”，就是他妈妈在怀他的时候，荤的就咽不下去，强咽下去一定会吐出来，然后他从出生之后也一直吃素，一直到大了出家。我就听我们同学说过这种情况，像这类情况我不知道医学上怎么来做一个阐释，但是确实是身心发生了一些变化。舍利弗母亲怀他的时候有什么变化呢？智慧大增。舍利弗的舅舅是摩诃拘絺罗，是一个外道梵志，也是很有智慧的，非常能辩论，属于智商非常高，而且辩论技巧非常高，逻辑非常通达的那种人，现在看是那种高智商的精英人士，而且是学术界的精英人物。他姐姐（舍利弗母亲）从前也是有一些智慧聪明的，但是肯定不如他了，他姐姐怀孕的时候，他再来辩论，辩论不过她。舍利弗舅舅是有智慧的人，立刻就判断出来：这不是我姐姐自己的智慧，她自己的智慧达不到这个层次，也不能增长这么快，一定是她怀的这个孩子是个有大智慧的人，所以造成我姐姐发生了这样一些变化。不行！我这个当舅舅的，不能孩子没出来就输给他，他不知道我还好一点，这个脸还有地方藏，他要是生下来了，长得稍大一点，我这个当舅舅的辩不过他，不是太没面子了吗？于是他舅舅为了保住自己面子，做了两个决定：第一个决定是远离家乡，免得跟这个未出生的外甥碰上；第二个决定，我要更发奋地学习、实践，当时也有很多外道的

典籍。佛经里常说的“长爪梵志”，就是说的他。为什么称他“长爪”？因为他连剪个指甲，都嫌是一种浪费，他非常精进、非常勇猛地把整个生命投入到学习和实践中去，这样度过了大概有十几年的光阴。

在他的家乡，舍利弗尊者在长到八岁的时候，在辩论大会上就知道审时度势，一看这些人的表现，就知道都没有我有智慧，就敢在这辩论大会上去坐首座。别人不服他一个小孩乱来，他就通过辩论来折服大众，在他八岁的时候就有这样的能力。然后再长大，去跟其他外道去出家学道怎么怎么样，后来遇到佛法，出家。

他舅舅觉得自己差不多可以了，回到家乡去跟他在娘胎里交过一次手的那个外甥，要再交交手，看看到底谁智慧高。回去一问，有人告诉他说：“你外甥确实很厉害，八岁的时候就能够在大众论会中做座主，但是现在他已经跟着沙门瞿昙出家了。”沙门瞿昙是他们对释迦牟尼佛的称呼，当时出家沙门不仅仅是佛教一分，像我们熟知的尼干子外道，也都是出家众，也都是出家修行人，所以大众对佛陀的称呼就是沙门瞿昙，这是一般性的，也不是不尊重，只是没有特别的尊重，是一个中性的称呼。

当时摩诃拘絺罗（舍利弗的舅舅）就非常生气，说：“你何德何能啊？我这么聪明的一个外甥，去跟你当徒弟，不行，我得去伸量伸量你。”就去找释迦牟尼佛。见了释迦牟尼佛之后，他要表达一下自己的见地和境界，就告诉释迦牟尼佛说：“瞿昙！我一切法不受。”这句话很高明！一切法包括一切有为法、一切无为法，这一切法都不受。你想想：我们平时受不受？我们受不受色？受不受声？受不受香、味、触、法？我们有没有受“我”？有没有受“人”？我们有没有受烦恼？有没有受菩提？实际上我们是一切法都受，一切法都摄入。但是长爪梵志，也就是摩诃拘絺罗，到佛陀那儿说这么一句话：“瞿昙！我一切法不受”，小样儿！境界挺高吧！

佛陀只是很温和地问他一句话：“是语，汝受不受？”跟他一样，是研究分析哲学的人：“你不是一切法不受吗？这句话，你受不受？”摩诃拘絺罗是属于很有善根的那种人，当时他立刻心就柔软了。他说

这句话的时候是很高傲的，因为他有这样的见地，他这不是说从书面上学来的，不是从别人那学舌学来的，这是他的一种见地，他内心实际上有没有真正达到是另外一回事。实际上如果一个人真的契入到“一切法不受”这种境界的话，他是具有无漏圣智的，但是应该说他对这个是有相当闻思修的基础的。按照佛经的记载，长爪梵志那个时候应该还没入圣位，因为他见解上有问题：他那个“一切法不受”，当他说这句话的时候，就是佛给他指出的问题——“是语，汝受不受？”这一句话，你受不受？或者这种见解，你受不受？这句话当时就让摩诃拘絺罗的心柔软下来了，因为他是一个追求真理的人。他说：“哎呀！瞿昙的智慧确实比我高，他这一句话就让我堕入负处了。”堕入负处，是因明辩论上常说的一句话，意思是把我的立论被破掉了，因为让我堕入粗细两种负处：之前我说“一切法不受”，他问我“是语，汝受不受？”我要说“受”，那我自语相违了，就是不用多聪明的人都知道我输了；还有一个细的负处，就是“是语，我也不受”的话，那就意味着我自己立论的这句话可以不成立：“我一切法不受”“是语，汝受不受？”“不受！”那否定“一切法不受”的话，就变成“受一切法”了，是这个意思，这是细的负处，不是浅智的人一下能想到的。摩诃拘絺罗转了这样一个念头之后，马上选择了一个更隐蔽的输的方式，说：“我不受。”虽然知道自己输，但是想要输得体面一点，输得不是那么明显。

佛还是很柔和地跟他说：“你要是这句话也不受的话，那你跟凡夫都一样了。”因为不受“不受一切法”，就意味着“受一切法”，跟凡夫都一样了，也没有什么好高傲的吧；这一句话让摩诃拘絺罗心服口服。印度的辩论尽管是唇枪舌剑，但结果可以是你死我活，辩论双方可以事先约定：谁输了掉脑袋——可以；给对方做徒弟——可以；输了把女儿嫁给你——可以；输了把我所有的财产给你，把我所有的名誉、地位给你——都可以，就是可以赔上身家性命、儿女子息等等这样的一些东西；所有财产都可能的，因为掉脑袋都可以，别的当然更可以了。佛陀在他堕入负处之后，只是轻飘飘地点醒他一句话，而且说得很柔和，就深深地折服了摩诃拘絺罗，他当时就对佛生起了信心，然

后做了佛的弟子。

当时舍利弗就在佛身边，而且我们知道印度的夏天非常炎热，舍利弗在服侍佛陀，给佛陀扇扇子。他舅舅在那边在跟佛陀做这样一些交流，他在给佛陀扇扇子，他那时候已经证悟初果了。证悟初果是什么因缘呢？舍利弗长大了，他跟目犍连尊者很早就认识了，互相钦佩对方的智慧、才德，结成莫逆之交，原也是道友，都跟同一个外道学习东西，但是他们知道从这个老师处没有学到能够让他们解脱生死的东西，他俩就说：“碰到的这些人，智慧还没有我们高，道德还没有我们好，我们这一生还有没有遇到能够真正让我们解脱的老师的希望啊？”于是两个人相约说：“我们以后谁尝到了甘露味，一定要让对方知道。”甘露在印度文化里就是不死药的意思，甘露味就意味着涅槃的气味，所谓不死就是涅槃，他们指的是这个意思。

结果有一天舍利弗在城中看到一位比丘在雍容行道，这位比丘就是马胜比丘，也就是五比丘中的阿说示尊者。按照佛教的规定修持的话，一位比丘应该是具足威仪的，他的行路是要有一定的身威仪，而且同时他的心要作四念处的修行，正念的行走，同时要摄护眼根，守护诸根。当时舍利弗看到这一位出家比丘在走路的时候，是这样的雍容，是这样的诸根寂静，觉得这是一位有道之士，然后就问他说：“沙门！你在跟谁学道？”说：“我的老师是悉达多太子，他出家学道，我跟他学。”说：“你的老师讲什么法？”阿说示尊者（马胜比丘）说：“我的老师说的法太多、太深了，怎么是我这样一个浅智的人所能够说得出来的呢？”那个时候他已经是阿罗汉了，但是他这样来形容佛法，来形容自己对佛法的认知。舍利弗没有被他这样一句谦虚话挡回去，说：“你能不能就拣扼要的给我讲一句。”阿说示尊者就给他说了那一句传颂千古的偈颂：“诸法因缘生，诸法因缘灭；我师大沙门，常作如是说。”

这个偈颂，在不同经论里讲到的时候，因为传颂或者翻译的差别，会有一些出入，但意思都是一样的。这句话说完，舍利弗立刻就证了初果。然后他就跑到目犍连的地方去，目犍连看到他就问：

“你今日的容色跟往日不同，是不是尝到甘露味了？快快跟我说一说。”舍利弗尊者就把这件事情跟他说了，然后再把这首偈颂也说给他听。刚说完之后，目犍连尊者马上说：“你再说一遍。”舍利弗尊者又说了一遍，第二遍说完之后，目犍连尊者也证了初果。他们第二天就带着他们的弟子去找佛陀出家。佛陀跟一些比丘大众住在一起，远远地看着他们各自带着自己的徒众。两个人当时都是有徒众的，据说各有二百五十徒众，两个人合在一起共有五百人。带着五百徒众来皈依佛陀，佛陀跟众比丘看到他俩带着一群人过来，佛陀就跟其他比丘们说：“你们看到远处来的那些人吗？”诸比丘说：“看到了。”佛说：“走在最前面的那两个人，就是我法下的两位上首弟子。”这样给他们俩授记。我们也知道后来在佛住世期间，舍利弗尊者、目犍连尊者是随佛转法轮将；如果佛陀是法帅、法主的话，他们就是在法帅、法主下，两位最得力的法将。但是佛的上首弟子的入灭，一般来说都在佛陀之前，所以在佛陀临入涅槃之前，他们两个也都先入灭了。这样，整个佛法的结集和传递，实际上后来是有赖于大迦叶尊者和阿难尊者的功绩。如果说在佛住世时对于弘扬佛法贡献最大的，是目犍连、舍利弗尊者；但我们今天还能够学到佛法，还能够听闻到佛法，还能够受到佛法的滋益，不仅要感谢佛陀，感谢当年的随佛转法轮将，也要感谢像大伽叶、阿难，以及我们知名不知名的，为了传递佛法，献出一生，乃至献出生命的很多大德。

还是回到长爪梵志见佛的场景，当时舍利弗尊者也在旁边听到他们之间的交流，用一些经论的描述是说他“享用了别人的盛宴”，为什么？因为这是长爪梵志（他舅舅）跟佛陀的一段对白，其实他舅舅是当机众，但是他舅舅没有得到阿罗汉果，站在后面给佛陀扇扇子的舍利弗就在那个时候证得了阿罗汉果，那是他随佛出家半个月之后的事。舍利弗出家之后这一生，靠他的智慧、德望，为佛法的弘传，为僧团的和合共住，做出了极大的贡献。乃至提婆达多破僧的时候，令僧和合，舍利弗也做了极大的贡献。到了舍利弗尊者晚年，因为佛宣布三个月之后要入灭，舍利弗知道诸佛上首弟子的惯例，一向是不

忍亲见诸佛涅槃的，他就请佛允许回家乡先入涅槃。经中有一段描述，读起来让人非常感慨，乃至泪下：舍利弗尊者听到佛陀的允许之后，双膝行地，绕佛百匝，目不暂舍，离佛而去。像他们这样的阿罗汉尊者，当然已经离开一般感情上的像忧伤或者是忧戚这样一些情绪，而且能够正确地认识生命的现象，所以他可以用这样的形式表示对佛陀的感恩、孺慕，还能够潇洒地离去。但是像阿难尊者，当时还没有证悟阿罗汉果的那些人，就不一定了。

舍利弗尊者的母亲当时还在世，他回到家乡之后在他小时候住的房间里舍报了。舍利弗尊者身边一直跟着一个沙弥，叫作均头沙弥，非常有名的一个沙弥，是七岁证了阿罗汉的沙弥，他就为了承侍舍利弗尊者，一生都没有受比丘戒。他也是一个有故事的人，我们就不说他了。均头沙弥在舍利弗尊者入灭之后，把他遗体荼毗后留下的灵骨舍利带回僧团。阿难尊者一看到舍利弗尊者的灵骨舍利，就受不了，就哭泣，佛陀还因此给阿难尊者有一段教诫。关于舍利弗尊者，就大概说这些。他其实是一位非常值得我们敬仰，值得我们付出尊敬的人。

我们说皈依佛、皈依法、皈依僧，“皈依僧”的本意是指皈依一切贤圣僧，一切证悟了四双八辈、证悟了圣果的这样一些出家众，就包括了舍利弗、目犍连、大迦叶、阿难，以及现在我们还不知名的一些大德。因为我们不具备判断一个人得没得道的慧眼，而且就现在的时节因缘来说，住持佛法更多有赖于凡夫僧，所以我们应该对于一切出家僧，一体尊重。但是当读到这样圣者事迹的时候，读到他们的悲愿、大行，他们为众生、为佛法做的事情的时候，总是让人非常钦佩。这是说的“舍利子”，是观自在菩萨对于听法者的称呼。

十九、什么是空？（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之一）

舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。

昨天说五蕴包括一切有为法。五蕴里的“色”其实就是今天所说的一切物质现象，受、想、行、识就包括了一切精神的和心理的现

象。除了一切物质现象和一切精神、心理现象之外，在我们的认知范围内还有其他东西吗？这就是我们认知的全部，这也是世间的全部。

说到“色不异空”里的色，就是色蕴里的色，包括了一切物质现象。这里面有两个关键词：一个是色，一个是空。后面的“不异、即是”，都是我们通用的词，没什么意义，主要是在“色”和“空”这两个字。色是一切物质现象，空又是什么呢？当我们说到空的时候，容易有几种误解：一类误解就是很简单的“什么也没有”，什么也没有就是空；还有一类误解，认为空就是无形无相，不可言状，一种非常神秘、玄奇、奥妙的存在，是一种特别奇妙的“有”而已，这种“有”无形无相、无色无味、无触无对，而又确实存在，具有特别大的作用，是一种神奇的、奇妙的“有”。这两种，实际上都不是对空的正确把握。

如果真的按照《般若经》体系来认识空的话，按照龙树的中观学来认识空的话，空是指的无自性。自性是指什么？自性就是我们认识一切法的时候，觉得一切法实有这样的自体，这种法有它实在自体的这种感觉就是自性见，就是所说的这种自性。而一切法上，实在是没有我们所认为的那样实在的自体，这就是无自性，无自性就是空。这么说，好像又把空说得简单了，其实我们如果去观察自己认识中，哪些是自性见的东西，又是如何依赖着这些自性见的东西，来完成我们的认识，来组成我们的联想、思维、判别，乃至行动的时候，我们就知道我们是从来都没有离开过自性见的笼罩，这就是无明。明就是无漏的智慧，无明就是我们没有无漏的智慧。无漏的智慧，才能证见诸法，才能证见诸法的实相；我们没有这样的智慧，所以我们对于诸法的认识始终有问题，这样认识上的问题、认识上的障碍就造成了我们后面一切判断、反应、行为里面必然包含着错误。错误的滚动下去，就会越放越大，最后给我们自己带来苦的结果。因为无明烦恼驱使着我们向前的话，我们所造的身语意业必然包含着错误；既然是在错误的前提下做出的判断和反应，那你就不可能期望它能给你带来正确的结果。

就像一个精神病一定要执着，火就像他爱吃的一种甜食一样，是非常好吃的，还拿手去捉火，然后还想把燃烧的东西扔到嘴里去。他是基于一个错误的认识和判断来做这件事情的，在他看来是完全有条理、逻辑分明的，“火是个好东西”，这是他的认知，“很可口，所以我要用手拿过来，然后扔到嘴里去”，在他的这种认识前提下，他的一切是条条有理的。但是因为他的认识是错误的，所以会导致他烧了手也烧了口；他要真咽得下去的话，那还要继续烧灼下去。我们现在就是这样，我们就是在认知中始终充斥着自性见，在这样一个错误的前提下，去完成我们的认识，做出判断，做出反应，做出行动，然后我们一直在这个圈子里走不出来，觉得自己受到伤害，觉得自己总是没有办法摆脱一些苦恼、忧愁和一些忧虑的笼罩。其实不妨问一问自己：如果换成阿罗汉在我现在所处的环境，如果换成佛陀在我现在所处的情况，他会不会像我一样烦恼、一样的不高兴、一样的嗔怒、一样的忧愁、一样的担心、一样的焦虑？答案很明显是否定的。既然同样的境遇，完全可以不这样，那我为什么一定要这样呢？差别在哪呢？就在于有没有发展起来足够的智慧，这个智慧的力量有没有足够大到让你认识到自己的错误，并从认识的根子上去解决这些错误。一旦从认识根子上解决这些错误就好办了，后面那些错误就自然而然地、水到渠成地随之消失。就像刚才说的那位精神病人，他哪一天神志突然清醒了：“哦！火原来不是一种可口的东西，不仅不是一个可口的，反而能烧手、烧嘴”，这时候你拿鞭子抽他，让他再去捉火向口里扔，他也不会做了。我们也一样。

只是因为我们对诸法从认识上就有问题，所以我们执着有这样可爱的东西，一个一个使我们所见、所知、所闻、所触为可爱的东西、可爱的事、可爱的相，然后我们去贪着，去为之奋斗终生。在这个过程中，给自己造成很多伤害，也给别人造成很多伤害，实际上可能完全从一个错误的前提、错误的认知出发。不是说我们就不需要在世间生活，你完全可以更明智地生活，远离这些无明，远离因为无明而滋生的烦恼、爱取，这样反而生活得更安稳、更快乐，何乐而不为呢！“色不异空”是说的，在一切物质现象上，并没有如我们所认

为、所执取的那样实在的自体，这就是“色不异空”的意义。

二十、实体观念是如何产生的？（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之二）

为什么在一切物质现象上，没有如我们所执着的实体？昨天我们已经做了一些剖析，今天不妨再说。佛教在说色的时候，跟西方哲学或者是西方哲学后来的主流，有一点不同。佛教在说色的时候有一些跟西方哲学类似的话，也可以说“四大——地、水、火、风，组成了色法（形成了物质）”，这是相类似的地方，还有不类似的地方，这个就很有意思，说：什么是色呢？什么是一切物质呢？一切物质就是色、声、香、味、触，用今天的话说，所谓的一切物质就是，光、声音、香味、我们感受到的滋味、触，这些东西拼合成了一个相，这就是一切色，昨天其实也说过。这样的认识角度，我觉得在十八世纪之前，应该还没有成为主流的认识。在佛教这样认识色法的时候，他是说在我们的认识能力之外存在的一些现象，并没有把它完全划成是“我”、在“我的意识”中运作的概念，他是在说外面的对象，也并没有执体说。

我们可以执体说，比如手表，如果去研究它本体构成观的话，我们很容易走上原子论的道路，或者是地水火风，或者是原子，或者怎么怎么样，包括现代科学的一些观念和它的例证，其实是从分析的角度这样一点一点去说它，从一个大的结构层面到一个小的结构层面，越来越小、越来越小；其实佛教里面也有这样类似的东西，就是析破诸法，一直到微尘，到极微，也有类似于这个的。但是佛教里还有更深刻的认识角度，我特别愿意强调色、声、香、味、触这样一个认识角度。什么叫色法？色法就是色、声、香、味、触，再加上眼、耳、鼻、舌、身，这就是色法的全部。在“有部”还要加上一个无表色，是一个比较神秘的色法，我们不去特别说它；在《唯识》要说到“法处所摄色”，这个都是稍微复杂一点的情况，我们不去细说它。就说我们一般人直觉就能够体验到的，十一种色法中的十种，就是眼、耳、鼻、舌、身，和眼耳鼻舌身这五类感官所对应的境界，就是色、声、

香、味、触了。眼睛对的是色，昨天还在问大家：我们眼睛看到的是什么？谁都告诉我：“看到的是手表。”实际上我们看到的是光线，你们谁给我看个手表看看，别把眼睛给砸坏了。光线跟手表，能划等号吗？绝对不能！我们头脑里对于光的那种概念，和一个手表的概念，完全是两回事，但是你看到它的时候，你直接画了等号的东西不是“我看到了光”，而是“我看到了手表”，实际上就是“我看到了一个实体”。你如果去推究后面这样一种认识建立的话，是很有意思的。

比如说这是一个你很陌生的东西，你想确定它到底是什么？是不是真的？你会怎么样？你会先看一眼，这是“眼取色”；我们人第二要去做的事情，肯定要去拿手摸一摸，这是“身觉触”——我们的材料，很多都来自这两个方面。这是一块手表，它没有什么特别的香味，但是如果某人有特别的爱好，愿意喷香水，喷的时候不小心把手表也喷上了，你闻这块手表还有一种古龙香水的味道，推测他的主人早上喷的是古龙香水，这尽管不是这块表提供的，但是会成为你对这块手表认识的一部分。我们人跟猫狗不一样，猫狗会在看到之后先去闻一闻，还要再去舔一舔，然后猫可能还要拿它的胡子去碰一碰。跟我们一样，都是这几条线路，只是我们人所受的教养，或者是说训练的教育，让我们不会在大庭广众之下去舔一舔，但是我们小时候也是全上的，有什么都往嘴里放的。被各种温柔的和强暴的教育手段，硬给我们改过来了。实际上我们是要动用我们的一切感官去认识它们，不要去怪孩子，孩子只是基于本能地要用他们的一切感官去认识这个世界，认识他接触的每一个目标，这样而已。

我们是通过这样的五根，获得了五种感官材料。这色、声、香、味、触的五种感官材料，也被有些人称之为外境本身；谈“外境本身”是没有意义的，当你谈外境本身的时候你是在指一个实体，但是这个实体，你什么时候能缘到呢？所发生的始终是眼睛在缘色、耳朵在缘声，乃至身觉触，然后在我们根深蒂固的头脑里，泛起的是说：“我缘到的是这块手表的光，……我缘到的是这块手表的触”，这是很颠倒的一种逻辑。你是先知道的手表，还是先知道这样的色、声、香、味、触？你有没有在不缘到色、声、香、味、触的情况下，

直接缘到这块手表的自体？在你的认识中有吗？不可能吧？当一个人又是瞎子，又是聋子，鼻子也不好使，舌头也被割掉了，全身神经都麻痹，这样一个人，如果他直接能够认识这块手表的话，那叫我们人类拥有直接缘实体的能力，但是没有。这就告诉我们，我们所谓的那种实体的观念，完全是依赖于色、声、香、味、触，自己拼出来的。是怎么拼的呢？很像我们现在说的三D建模，先在里面搭一个框架，把各种材质贴上去，就变成这样一个三D的造型，它拥有这样一些表面的特征。我们认识中这个框架是什么呢？就是我们的自性见，我们的无明。

因为我们没有诸法性空的这种实相观察，没有这种智慧，所以我们始终执着实有。不是某一法实有，我们就是一直在寻求实有性、实在性的东西，这里面有根深蒂固的烦恼在，这种烦恼就叫作无明。我们一直在寻求，寻求一个真实的东西，真实存在、实实在在、自体存在的东西，这是我们生命内在盲目的冲动。这种冲动就是问题，就是所谓的自性见。我们心里压根儿就希望它是实在的，所以在我们还没有认识一个东西之前，我们先已经搭起了一个框架，我们不知道它是一个什么形状，但是我们的触觉和我们的视觉会给它提供形状。我们不知道它是什么气味，但是我们鼻子会给我们提供它的气味。不管它的这些色、声、香、味、触是什么样，但是它的实体在我们认识它的属性之前，就已经搭好一个框架了，这个框架可以是无定型的、不确定的，但是它是实在的。然后一旦我们获得了色、声、香、味、触的这样一些信息，马上自动地就给它贴到刚才那个不定型的框架上去。因为通过身触，知道它的形状，所以刚才那个不定型的，迅速就定型了，包括我们的眼睛、我的触觉都能提供给我们它的形状。

我们的眼睛和触觉不一定总是一致的，我们也说“眼见不一定为实”嘛，包括我们的视觉偏差，包括有时有一些透明的东西，想想我们小时候，刚第一次见到透明东西的时候，你可能都回忆不起来了，但是你看看到苍蝇就能想起自己当初的样子。苍蝇的眼睛看着那透明的，以为能过去（这是它视觉提供给它的），然后一头撞上去，发现不行，然后向后拉伸一个高度，再来一遍，还是不行。它的智慧不

够，所以它会一直撞。其实我们的眼和身也要做这种配合的，为什么有时候我们眼睛看到了，手还要去摸一摸呢？因为在我们形成认知过程中，我们有这样一种习惯。实际用佛教的话说，佛教对于这种眼睛所缘到的色，分成两种：显色和形色。显色其实是光线的概念，形色相当于形状的概念。有争论：这个形色到底是眼所缘的呢？还是身所缘的呢？换句话说，是我们感觉光的感官来缘的呢？还是我们感受触的感官来缘的？这个我们不去深入谈，其实我是在说，佛教里有很多非常深细的探讨。

再回来说，我们对于任何一个色法的认识，其实就是在我们多数人先设的，从来都没有想到要去验证的一个前提——任何一个物体有一个实体。先不说别的，不说精神现象，就说色法，就说物质。甚至你都从来都没有意识到自己有这样一个前设，但是我们有这样一个前提假设，当我们认识它的时候，我们会把这些属性贴到上面去。刚刚认识到你用来构成这个实体的东西，一转眼就变成这个实体的属性了，理性吗？这里面有没有逻辑曲解？你没有缘到那个实体，你缘到一堆色、声、香、味、触，然后在你的头脑里，把这堆色、声、香、味、触加工成了实体，然后你来说这个实体具有这样的色、声、香、味、触。你那个实体，有什么证明？我们对一切色法认识，其实都是这样的。实际上我们是如何来认识色法的？就是通过眼见色乃至身觉触，然后我们这些相应的识，开动起来，对它进行了别，最后我们的意识，包括意识里面根深蒂固的无明，在一起加工出来一个有实体的色法，这样一个概念，这样一种颠倒想。说他颠倒，没有错，因为他有一个未经验证的，而实际上又有错误的前提，这当然是颠倒的。他在那个颠倒想下，那种错误的自性见下，错误的自性的框架下，拼凑出来那种实体的观念。

所以在说“色不异空，空不异色”的时候，第一个要说的就是“色不异空”，“色不异空”就是在说明一切的色法、一切的物质现象，并没有如我们直觉认知中，一直感受到的那样的实体，实际上我们并没有通过五官感受到实体。反复在说，我们五官感受到的是色、是声、是香、是味、是触，但从来都没有实体。

二一、99.99%以上的空间都是空的（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之三）

实体难道是这种触觉吗？这块手表的实体是这个触觉吗？身触是最容易和我们烦恼发生密切关联的，为什么？它提供了一种坚实感。特别当它是一个固体的时候，这种坚实感让你感到很真实，这种触觉让你感觉很真实——好，让我们来看看它的荒谬，不从佛法上说，我们就从很简单的一个科学事实上来说。这块手表主要是一个金属结构，一个一个金属原子构成的，我们不去分析什么金属原子。原子的构造：外层电子和原子核。就氢原子来说，氢原子核占据它全部质量99.99%以上，但是它占据的空间非常小，假如整个原子是一个大的足球场那样的立方体，那么原子核就好像是角落里的小乒乓球，剩下的都是虚空，还有一个孤独的电子在奔跑。只是一个孤独的电子，说它奔跑不奔跑，只是在用经典的语言去描述原子现象，不太恰当，但我们不妨先这么比喻，这样，我们容易想象。我们所能想象的，都是经典的物理现象，因为我们所能想象的都是宏观的物理现象相关的东西，我们从来不能想象这之外的东西，因为那脱离了色、声、香、味、触，脱离了我们认知材料的范围，所以我们的头脑没有办法想象那样的物理世界到底在如何发生种种事件，我们想象不了。我们可以用数学语言去描述，可以用经典的语言、经典的物理现象去做类比，但是我们没办法直接想象，因为类比永远不是真实的。包括我们的精神现象，当我们描述精神现象的时候，我们借助了很多对于物质认识的知识来描述。这个先不去细说，如果我们下次继续学《百法》的时候，有机会的话，也许会提到。

继续来说破这种真实感、这种坚固感、这种坚实感，感觉它是坚实的、致密的，它真那么致密吗？对于一个原子来说，它99.99%以上的空间都是空的，爱丁顿说：“这幅图景甚至比相对论更具革命性。”爱丁顿是英国的一个物理学家，他带领他的团队证实了“广义相对论”的效应，相当于给“广义相对论”提供了实验支撑。他不仅有这样一个贡献，还有很多贡献，同时他也是一个非常有人文精神的

物理学家，很有哲学思考和宗教情怀的物理学家。爱丁顿说：“原子，我们一直认为是坚固的固体，它的构成单元原子，原来绝大多数的空间都是空的”，想一想：这意味着什么？这意味着我们的感受出了问题。我们这个直觉的触觉告诉我们：这个物体完全是坚实、致密的，没有空隙的。不要说表链和表链之间，就是表链的某一节，当我们手触摸它的时候，会感到它是非常的致密、非常的坚硬。证明什么？某种程度上，我的感受是错觉，或者说是远离真实相的。如果从原子的构成角度看，我这个感觉是不真实的，他说的是真实的，而且我们现在都许可。这就是我们日常常识，跟科学真实之间的距离，对于我们没有问题，因为我们认可科学，知道它是经过验证的，所以尽管科学家说“你认为坚实的那个东西，其实 99.99%都是空的”，我们没有办法，也只能捏着鼻子认了。

佛教所说的空，当然不是指的虚空的空。但是我是在通过这样一个支撑来说明，就我们眼缘色乃至身觉触这一系列，提供给我们的这样一些感官的直觉和材料，未必是理所当然正确的，它们拼起来的那个东西，更是我们自己捏造的。那这个物体是怎么回事？难道空是说，这个物体就不存在吗？这样一个物质现象不存在吗？不是！空是在说，离开了你眼缘色乃至身觉触这样一个认知过程，谈一个独立、自存的色法实自体，是荒谬的，没有意义的，错误的。实际上当我们谈论一个色法的时候，“一个色法”这种说法本身就是有问题的，因为这是在说“它是独一的”“它是可以跟其他完全隔离开的”，在这种情况下才能谈“一个”。我们每一个人也没有说：“我一把就抓住了一阵台风”，你或许揪住了台风的一部分，但是你从来没认为你一把就揪住了整个台风，为什么？整个台风，你会觉得它是不可分割的，是一个整体，或者说台风现象是一个流动的动态过程，你不认为它会被你这一只小手抓得住；不是说这里就没有了，但是我们起码会感觉，动态了一些，关联了一些。但是这对于一个固体，对于我们视觉中、触觉上有清晰边界的这样一个固体，我们很容易生起这样一个自成、独一的感觉，而且在我们的直觉中是恒常的这样一个感觉。

再说自性，自性的内涵是什么？就是当我们面对这样一个物体的

时候，生起一个实自体的感觉，这样的实自体包含着：“自成”，在我们的直觉中，不依赖于其他；“独一”，它是独立于其他的，而且它是一个整体，看到一块手表的时候，头脑里哪会反映出一幅动态的图景啊，只是一个静止的成品的感觉；而且它应该是“恒常”的——这就是自性的内涵。这就是我们在认识一切色法的时候，自然而然地给它涂上的东西。你去仔细推敲的时候，你会认识到，你是靠哪些东西来形成这种实体的认识，在这个过程中又有哪些东西是材料之外你自己添加上去的，然后你反过来说你添加上的东西是它最本质的东西，其他色、声、香、味、触、反而成了它的附属性质。这件事情对于刚开始做这种思考的人，可能要反复地做，要反复看到自己在见色、闻声的过程中出现的错误，要认识到这种错误，才有可能离开这种错误。如果对这于个错误没有认识的话就有问题。我说“哲学的内化”，这就是哲学的内化，因为你反过来在看我们自己的认识过程。如果你单纯地指着外界的体在说外界，那是你割裂开了，那是不正确的认识。

二二、略谈佛教与哲学的同异（附：中观的独到）（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之四）

学员：法师！我这里有个问题，可能有点抠字眼儿。我们一直在讨论“色即是空，空即是色”，这里有一个词“即是”，顺着您的思路，我也很能接受，换句话说就是“色是空的”，这好像更形而上一点，就像说桌子是硬的，听上去好像都没有问题，但是如果反过来，下一句“空即是色”，如果按照我刚才说的这种日常语言来说，它就会有一些问题。

法师：这就要说到“二谛”的问题，我下面会继续说。因为现在“色即是空”这一个如果通不过去的话，“空即是色”根本没办法去通达它，所以我们要在“色即是空”上，花更多的时间。

学员：法师！我是这样理解的，这个“色”要是等于“空”，那么调过来，“空”等于“色”，这个没有问题，但是如果按照我刚才那个思路走，“色是空的”“桌子是硬的”，这样的话，调过来就不一样了。

法师：我知道，你是在说“它是不是全等？还是它是属性”，是这样一些意思。我明白你的意思，下面我会说明“空”跟“色”，或者是说，缘起的现象跟性空的本质，是什么样的关系。其实这句话：“色不异色，空不异色；色即是空，空即是色”，包括后面的“受想行识，亦复如是”，都是在说明“二谛”的关系，在说明缘起的现象及其本质之间的关系，一直都在说明这个问题，其实也就是哲学一直都关心的问题。一切现象是如何的？这一切现象的本质又是如何的？现象和它的本质之间又是什么样的关系？这几句话其实一直就在探讨这个问题。

学员：这个，我挺感兴趣的，脑袋也得跟着转得快点儿，要不然跟不上。

法师：我头一天就跟你说了，到后来你会发现，没有那么多佛法名相的。只有一点点，实际上都更像是一个哲学的思考，但是内向性的，他最后的指归，是指归到我们的认识，指归到我们的生命，指归到因为我们的认识而发生的生命的一些问题；最后解决这些问题，还是从认识上去解决。你不是研究知识论吗？我觉得挺好！

学员：这跟我学的东西非常像。

法师：是的，知识论的另外一个翻译，也有翻译成认识论的。

学生：嗯，一样。

法师：一样的，所以你没觉得咱们是同行吗？你如果有空的话，要想深入了解一点中观的话，龙树菩萨的著作一定要读，《中观论颂讲记》必须读。今天我讲的其实是中观，因为中观实际上是般若正宗，但我还没有非常广泛地去剖析。你去仔细读一下《中观论颂》，你只读偈颂，是读不通的，你去找一下印顺法师的《中观论颂讲记》。你要是还有空的话，你可以把《大智度论》从头到尾仔细品味一遍，不是让你通读，品味的读法会很慢的，你千万别想着快点儿结束它，你要当成一场人生的盛宴，一点一点仔细地去品尝，可以作为你比较长时间段的功课了。《大智度论》五册一百卷，篇幅是很长的，你要一天读半小时的话，那得读上几年才能读完，非常好。你既然在语言分析这一块有一些功底，《回诤论》你应该去研究，也是龙树菩萨的著

作。你以后如果想做一些西哲跟佛教的对比研究的话，我觉得分析哲学，就是你现在的知识论，这一块是一个非常好的切入点。

而且你要重视中观，因为中观的认识，不事先前提假设任何实体，相反，他要勘验我们事先所假设的任何实体性的观念到底经不经得起推敲，他是最开放的，他可以抛开一切预设，来真正地研究问题，甚至于说，因为他真正通达了这样一个甚深的智慧，他不为一切名相所缚。你只要有自性见，哪怕你用的是佛教的语言，他一样破斥你，你有自性见的因果——他破。这就像说对于一个佛教徒，如果敢说因果是有问题的，就好像一个基督徒说上帝不存在一样。但是只要你是有自性见的因果观，那就不是佛教的因果观，他一样会破斥你，他不会因为语言的字眼而受到束缚。苦、集、灭、道四谛，那是佛教的最核心的教义，但是你如果持有自性见来讲四圣谛，一样破斥你。你也说缘起，但你说的缘起都是一一有实自体的法，一一有实自体的因和缘凑在一起，生起了一个一个有实自体的果法——对不起，你说的不是缘起，尽管你打着缘起的旗号，还是要破你。他是这样！可能在外人看来是比较有攻击性，实际上就是“豁出去一切，去追求真理”，他不为一切名相或者说一切名义上的东西所束缚，是非常深刻的智慧。因为那天有听你说了一些话，我觉得你可能跟这些会相应。

学员：听到这，我听出一些味道了。因为我以前也有听，但是没有太多感触。以前我跟着自己的导师去参加“康德《纯粹理性批判》读书会”，听几个学校的导师在那探讨，那些老师当中，有相当一部分，至少有一大半儿是中哲的，有些还专门研究佛学，他们也有说到，康德哲学虽然比佛学晚太多，但是佛学跟康德哲学很像，有些地方很接近，当然跟佛学比，也有康德哲学达不到的地方。当时他们也没说得那么清楚，反正今天听一听，感觉能串联到一起了，康德哲学有些讲到比较高深之处，好像就跟佛教里面的某一层级很对应。

法师：其实西方哲学跟佛学的对比研究，是有一些时代意义的。我对康德的了解也不多，但是对他的只言片语的一些感受，觉得他可能还没有像中观这样能够直面一切对实体性概念的挑战。

学员：刚才您讲到“空、色”那里的时候，我知道您其实还会要

进一步讲的，因为还要进一步的破除，但是在这个层面上已经跟康德很像了。我听到您讲到这里的时候，应该说佛学的境界是明显高于近代哲学的，也就是康德之前的。因为康德之前有两个路子：一个是经验论，一个是唯理论，都是非常偏颇的。经验论就是外部经验，唯理论就是心中有一个上帝或者有一个理性的东西，一切都缘自于此。这里就有很多问题了：有理性的，也离不了经验啊；有经验的，没有理性的去建构，也不行啊。然后康德这里，就像刚才这里讲的，两者都是有结合的。

法师：因为我对西哲有一点点了解，我觉得学好西哲的话，再回过头来学中观（我不说佛法的其他部分），你会省很多力，你会感到一些相通的地方，但是也有不共的地方。就像我曾经说的，佛法的价值在于让一切有情离苦，哲学家有没有这样非常明确的自觉？不好说，可能因人而异。是不是真的有这样的自信？那就不好说了：“我的哲学，就能让一切众生离苦，”也不好说。但是佛陀现证的这种无漏智慧，他自己就已经深入地发生了根本性的改变，对于他来说，不是他相不相信、自信不自信的问题了，而是事实。他的智慧高到这样一个程度，就是完全超出我们日常经验的东西，但他能够通过一些善巧方便，来给我们指引出一条路，然后通过本来不是这种智慧本身的因缘，让别人能够渐进地趋近，最后达到生命的根本改善。整个佛法价值的全部，就在于让有情离苦，而这个过程是通过认识到我们过去的苦痛的根源在哪里，然后去解决这个根源来完成的。

佛教里有没有哲学？有哲学。其实这种哲学不是建构起来的哲学，而是生命经验之后，用语言表达出来的一种生命经验，它跟完全通过一点一滴、一点一滴思维堆积起来的那种哲学还不一样。

学员：他更强调这种实践境界。

法师：我刚才说的时候有很多剖析，那只是一个方便，不是他的重点，他的重点其实是在他的目的上、达成上，重点在于我们发现认识中的根本错误在哪里，是怎么一回事，然后去培养一些因缘，消除这些错误。一旦消除这些错误了，苦痛的根源也就消除了，后面的这一切轮转也就熄灭了。十二因缘其实就讲这个，无明缘行、行缘识，

乃至有缘生、生缘老死；灭的时候，无明灭则行灭、行灭则识灭，乃至生灭则老死灭——涅槃，就是这样，生命的根本性的转变就发生了。这一切的发生，是在认识上发生的；所谓认识上的发生，就是智慧发生了根本性的改变，生起了无漏圣智。

所以他跟哲学有同、有不同，当你做这些加行观察的时候（就是加功用行，进行一些思维的时候）哲学帮得到你；但是后面的实践，哲学就付诸阙如。如何去实践？有哪些方便善巧？如何用这些哲学，来指导自己身心的实践？这些很难在西哲里看到，乃至于休谟——我说他对于人无我，从思维上其实已经有了相当的程度，但是他落实不到实践上，非常搞笑的一点就是，当他坐下来一个人静静思考的时候，他确实感受这个“我”，是自己一些观念的构建而已，但是这样，他好像又觉得生活是不是太没趣了？这是他说自己缺乏善巧的地方。然后他会去找朋友聊天，打打“双陆”（我估计是一种牌，但不知道是哪种玩法），他冷冰冰的哲学思考就扔一边了——没有跟生命的实践在一起。这大概是很多哲学家的问题——打成两截。但佛法不是，佛法的闻、思，本身就是修行，乃至于他的修慧，以及最后生起的无漏圣慧。这就是他们之间的差别处。

强调他的相似处，或者是互相能够支撑的地方，但也要看到差别，不是全通。不管是价值所在，还是他们的道路、办法，以及把思辨放在哪个位置，都是有差别的。

二三、以有空义故，一切法得成（“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”之五）

接着说这几句话：

色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。

“色不异空”的意思就是，一切色法、一切物质现象是缘起的，是依因待缘而得以现起的这样一种现象。这样依因待缘才得以现起的缘起现象叫作缘起法，一切法都是缘起法。所谓依因待缘，就是如果没有这样的因、没有这样的缘的话，这一法就没有；只有这样的因、这样的缘都具备的时候，这一法才现起，这就是所谓的缘起的意义。

缘起意义最准确地表述就是经典中说的“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故必灭”，这就是缘起的意思。缘起所表述的内容，就是种种诸法之间或者缘起现象之间（说诸法，我们总觉得有一个实体性的东西；说现象，还容探讨这个现象是不是有实体的，我们对“法”这个词已经形成一个坚固的观念了，说现象还容探讨这个现象到底有没有如我们所感受的实体，我们就说现象）是此有故彼有的，是相互依存的，是一种关系性的存在。我一直在说，关系的存在，彼此依存的存在，是存在的唯一方式，这就是缘起所揭示的存在观，不存在有任何一个独立的这个那个。

我们那种意象，是破坏了缘起现象中内在关联性之后，把关系中的相对独立性，用自性见给它绝对化之后，形成的意象。因为关系的存在中，不存在这种绝对的独立性。但是当我们说这个那个，或者想起这个、想起那个时候，在我们的意象中是完全独立的，从缘起来说，这是错误的。因为一切法，包括色法，都是这样一种缘起，所以就不存在我们认知中所附加上去的实在自体。关系中的存在，离开了其他，它就不存在，谈什么自体呢？“此有故彼有”，其他的现象现起了，它才现起；如果另外一个现象灭了，它也就灭了，谈什么自体呢？这不是一种依存吗？这不是一种内在本质性的关联吗？这样的存在，这样深刻的内在关系中的存在，是没有如我们所想象的有那种实在自性、实在自体的。这就是“色即是空”的意思，就是——缘起的就是空的。

“色即是空”，因为色法是缘起现象中的一类，物质现象是缘起现象中的一类；这其实是有广泛意义的，因为后面也说了一切心理和精神现象。合起来其实就是——一切法都是缘起的，缘起的自然就没有自性，就是性空的。“色即是空”，物质现象就是没有自性的，没有自体的。能不能反过来说“空即是色”呢？当我们觉得反不过去的时候，我们的感觉是——空的怎么又变成色了呢？自然而然地把平时习惯的语义给“空”附加上了，我们对“空”的习惯语义是“没有”。“没有的，怎么又变成了色？”因为我们有自性见的“色”，又把刚刚我们否定掉的东西建立起来了，就是实在自体——自成、独

一、恒常，那样一个意象又浮现出来了。这只能说明，我们对于什么叫缘起的色法没有概念，或者是说这种概念还不足以清晰到破除我们过去旧有的那一套概念。如果真的懂得缘起，懂得什么叫色法的缘起，什么叫缘起的色法，就会知道缘起的色法自然是空的，而这个“空”就指的无自性——没有那样的实在自体。

没有实在自体，才能够允许缘起，懂这句话吗？如果有实在自性的话，有实在自体的话，怎么可能有缘起呢？缘起意味着“此有故彼有，此无故彼无”这种依存的存在、关系的存在，如果有自体的话，哪需要依赖于他啊？你不可能出现任何缘起的现象。如果它有一个实在自体的话，自成、独一、恒常的话，如果是存在，就应该一直存在；如果是没有，也没有办法让它有——所谓实在的、有自性的，就会有这样的问题。有没有考虑过，把我们这种认识中的意象、这种性质，给提出来考量一下，想想我们所认为的那种有自性的存在，确实存在着这样的问题：它如果真的是这样的存在的话，那么它存在了，就不应该消亡，因为它有自性啊，它是自成、独一、恒常的。独一意味着什么？一个独立的法，意味着其他的法没有办法跟它相互作用，所有真正发生相互作用的时候，这种绝对的独立都不存在。但是我们认为两个绝对独立存在的法，能够发生相互作用。以后你去读《中论》，里面有举很多例子，但是你去体会，他那里其实还是很深刻的。在这里要说明的是什么呢？就是说明如果有自性的话，缘起是不可能的，“空即是色”其实是在说明这样一个理则。

中国佛法里有一类不恰当解空的人，离开一切具体的现象谈空。但是正确地谈空，正确地认识空，是不离开一切现象来认识空的。因为空是诸法的本质，是一切现象的本质，用哲学常识的话说，你离开现象谈本质，不是很荒谬的吗？实际上“色即是空”这里谈的空，是说的色法的本质——色法的现象、物质现象是没有实在自性的，这就是它的本质。正是因为一切物质现象是没有实在自体、实在自性的，它才有可能在一切因缘具足的时候现起这个现象，要不然的话，就没有改变的可能。如果有自性，就不容许改变；凡是有自性的东西，是自成、独一、恒常的，是不容许任何改变发生

的——有就是有，没有就是没有。换句话说，这世界上就不应该存在革命，不应该存在任何改变——那样一种哲学，实际变成了一种死气沉沉的哲学。而缘起的世界，才是真的活泼泼的，没有一丝一毫的挂碍，有因缘成熟而成就一切现象。印顺法师在提到这的时候说：如果真正体达空义的人，其实是充满了革命性力量的。为什么？所谓革命，就是改变而已，就是一个比较大幅度的改变而已。他举太虚大师的例子，如果大家对佛教有了解的话，知道他那个年代，他想推动佛教的一些变革，先不去对他做具体得失的评价，那个年代他的变革方向、变革方式是多么的困难，但是他能够不以为难，几十年运用种种方便，推动种种因缘去成办。这是在说，真正体达空性，其实是充满了革命性力量的；不仅仅是这个人了，而是说这种哲学是允许变化的，而且变化是必然的。

“色即是空，空即是色”，如果用几个《中论》的偈颂来讲，可以这么讲：“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。”这就包含了色法在内，一切缘起法都是这样的：“众因缘生法”，就意味着没有什么法不是缘起的，一切法都是缘起的。“我说即是空”，这样依因待缘而现起的存在，这样一些现象，哪有什么实在的自体、实在的自性可言呢？没有自性就是空。“亦为是假名，亦是中道义”，但你认为这种空，是有真实自性的那种空吗？那种什么也不允许有的空空荡荡的空吗？也不是！其实真正通达空的人，就解为缘起之义。我对这句话的一个注解就是，空的另外一个等价的意思就是缘起是没有障碍的，这是空所包含的一种含义。正确地理解空，正确地理解无自性，无自性义就是在说缘起是没有障碍的。若是在色法上，色法的无自性就是在说，一切色法现象的缘起是没有障碍的，它是依因待缘、如理如则地现起的。

《中论》里有一句话是说：“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者。”没有任何一法不是因缘所生的，不是缘起的，所以一切法都是没有自性的，都是空的。空的，为什么是缘起的？《中论》里说：“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成。”正是因为诸法是无自性的，所以一切缘起法才能依因待缘而得

以现起；它如果没有空义，是有自性的话，谈什么一切现象？如果说一切事物都是有自性的话，一切现象都不可能，你想想是不是？那壶水是冷的，它如果有冷的自性，烧一万年还是冷的，我们大家一起喝冷水好了。如果是有自性的话，我这个人不应该出生，因为我从前不在这个世界上。自性意味着不可能改变，实际这不是一种栽赃。你看看我们对实体的那种直觉的观念，在我们直觉的认知里，它不就是完全别异于其他的吗？在我们的认知里，它哪是在不断发生变化的？它不就是自己成就了它自己吗？但是我们一分析就知道，这一切都只是主要和次要的因素组成的。但是我们直觉的观念却是自成、独一、恒常的，这就是自性。正因为我们底层认知中觉得它就是自成、独一、恒常的，所以会有很多问题。

我这块手表现在是好的，实际在我心里就不允许它坏，不允许它丢——它现在属于我的，就不允许成为其他人的，因为有我执，就会有这样实在的法执，所以有这样我所的执着。所以谁把这块表搞坏了，我心里起码会有点不高兴；如果丢了，可能会有点伤心；谁当我面抢走了，我可能会生气。一个圣者不会，为什么？因为他没有那种错误，他认识上离开了这种错误，所以因为这种错误产生的多余的心理动作，他全没有，就这么简单。所以他生活得自在安然，因为他解脱了一切烦恼苦厄，“度一切苦厄”就是从认识上来改变。昨天说实际上我们都是认知障碍的精神病人，我们的改变就跟精神病人的改变差不多，破除掉这种认知障碍就好了，就是这样。

“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，对于二谛有这样的认识之后，其实后面两句“受想行识，亦复如是”，也就不成为问题了。一种缘起的现象，怎么能跟无自性的本质有根本性的区别，根本性的差异，或者根本性的无关呢？“色即是空”，缘起的现象必然是没有自性的；“空即是色”，正因为诸法有无自性的这样一个本质，所以它才会成为一种缘起的现象。刚才说“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成”，这是从性空来成立缘起。在龙树菩萨另外一部论著——《七十空性论》里，有与之相匹配的一句话：“以此一切法，皆是自性空，故佛说诸法，皆从因缘起。”

这是说了“色不异空，空不异色”，这句真正通达了，真正懂得了他在说什么，那么“色即是空，空即是色”也就没有问题了。

二四、受想行识，亦复如是

受想行识，亦复如是。

刚才是说了色法，懂得了色法，其实大家也就通达了一切缘起法都是这样的。因为我刚才不仅仅就色法在讲，我也有从一切缘起法上在讲，受、想、行、识也都是这样，因为受、想、行、识也都是缘起法，下面具体来说是怎么缘起的。受其实是一种心所，就是心理活动，把它单独列为一个蕴。蕴是聚的意思，就是一大类、一大堆的意思。色蕴就是指所有的色法，受蕴就是所有的受，这样一个分类而已，想蕴就是所有的想，行蕴就是除了受和想之外的所有心理活动，这是行蕴的一部分，其实还包括了不相应行。所有的心理活动这些属于相应行法，与心王相应。还有一些不相应行法，不去细说它，等到我们学习《百法》的时候会提到。识就是我们了别的能力。

受是“领纳随触”，我们生起了苦、乐、不苦不乐受。想，取相为体，我们对于一切事物形成的一种认知——手表、茶杯、你、我、衣服等等这样一些，以及形成的一些推理判断——这杯水是热的，如何如何的，这些都属于想蕴所摄。行蕴是除了受和想之外的其他心理和精神的的活动，以及不相应行。这个不相应行里有一些东西挺有意思的，可以以后再说。识是指了别的能力，我们常说的意识，乃至说眼、耳、鼻、舌、身识，以及《唯识》里说的第七识、第八识，都是在说识。除了《唯识》和后期真常之外的这些佛教宗派，一般都是在讲六识，从眼识一直到意识——眼、耳、鼻、舌、身、意识，这一切心理和精神的现象也都是依因待缘的。

我们最难以认同是依因待缘的，最难以认同无自性的是色法，眼见、手触，乃至说舌尝、鼻嗅，挺难认同它的这种无自性的，没有实自体的。一旦这一关通过去了，认识到为什么缘起的就是性空的、缘起的就是无自性的，为什么依因待缘这种依存的存在，就是没有如

我们所贴附上去的那种自性的；当你认识到色法的这种缘起性空义了，后面的受、想、行、识就很简单。因为受——苦、乐、不苦不乐受，必然要跟我们的感觉器官，和我们的认识能力，密切相关的，这就是它现起的因缘啊。我们的想，也是跟我们的感觉器官，和我们的认识能力，以及我们的感受，还有其他一些心理活动，密切相关的。举个例子，就说你坐在教室里上自习，后面角落不知道谁的手机里突然传来一个很大的声音，当时你正在做一个很精微的哲学思考，快到临门一脚状态的时候，一通手机铃声响起，你的灵感全没了：“谁这么讨厌呢？”回头一看，原来是你心里偷偷暗恋的人，一腔怒火立刻就没了。要是你平时看不顺眼的人，你可能就过去收拾他了。看，我们心理活动有什么实在自性呢？都是依因待缘的，就不去一一细说。当你这样去给自己设定一些情境，来勘验是不是有自性的，你会很明确地认识到它是没有自性的，是依因待缘的。甚至于你通过这种内心的勘验，情境的假设，深入其中去体会他，你能够更深刻地认识自己，能够更深刻地认识心的运作，你也就更少一些误解和误判。这是说到“受想行识，亦复如是”。

实际上如果你诵《心经》的时候，一边诵一边想——随文入观的话，那么你就要把“受、想、行、识”全展开来说：“受不异空，空不异受；受即是空，空即是受。想不异空，空不异想；想即是空，空即是想。行不异空，空不异行；行即是空，空即是行。识不异空，空不异识；识即是空，空即是识。”不要从文字上跳过去，否则是没用的、不受益的，要把文字相深一层，就是把关于受的意象浮现起来，而不是停留在很简单的声相或者汉字的识别上就过去了。要把它相应的意象和它背后的道理给现起来，这样的话，你诵一部《心经》，就是在做整个般若观察的加行，就是在修缘起性空观，就是在修行。为什么这么多大德提倡去诵《心经》《金刚经》啊？会诵的人，这样诵一遍，就是在做一遍非常透彻的般若观察，这难道不是闻、思、修慧吗？他要是诵一诵、诵一诵，慢慢有禅定了，他就可以进入到修慧；如果没有的话，那也是闻、思慧，每天诵就是每天在闻、思般若。不要诵很快，否则刚开始没办法随文入观，要很慢，甚至你两腿一盘，诵了 20

分钟的《心经》，才诵到“识不异空，空不异识；识即是空，空即是识”，那也正常，因为你是用另外一个方式在诵经，这也是在诵经，但是在修观。我偏向于从实践的角度去谈佛法，要不然我们单纯地就理论谈理论的话，容易偏离佛法的本怀，容易离他的价值比较遥远。我是希望不离开他的核心价值，我们一起来学习佛法。所以我总是要往，我们如何来运用它，如何来实践上，回顾一下。

好！这是说到：“舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。”这一句其实也是难点了，这一句能通过之后，下边更难的难点基本上就没有了。

这次我们只是这么略略地听一次《心经》，因为这一次我们也没有太多时间去详讲，其实应该是从多门反复地去剖析，而且要举一个一个个的实例，色法的实例，受、想、行、识的实例，但是我们没有时间去这样学，我们大家平时自己去做就好了，大家思辨能力都是很强的，自己可以举一反三地去做。而且我非常推荐大家，如果有条件的话，多读读《大智度论》，因为《大智度论》的篇幅足够大，能够用更多的事例和语言引导，帮助我们契入这样一种正观，所以它比其他论好的地方有两点：一个是在深观方面，能做一个非常细致入微的引导，多方面、多角度反复地引导，帮助我们建立起这样的中观正见；再一个是在广行方面蕴藏着更加契合佛陀本怀，初期大乘佛教的一个非常朴素，又非常广大，非常深彻的见与行。这一点应该是你们几位比较有大乘根性的人多看的。

二五、动静皆智慧

学员：师父！我记得网上您告诉我说要先读《智论》，再读《广论》，但我现在是插着读的。

法师：插着读也可以，就你说的情况，我觉得你在读过《智论》之后会非常欢喜的，特别那里面的菩萨大行方面会解决你很多困惑。你如果真的读出味道了，沁入心里了，你会觉得这一生最核心的问题得到了一个决定。

学员：我有时感觉怕是错的，怕我自己把握不到。

法师：你先不用肯定是对的、还是错误的，你这才学修几天，不要着急。昨天我正好给一个初学佛法的人回了一句话说：“我们修学佛法，好大喜功和贪易图快，是误入歧途的最佳方法，要避免这些。”想那么多干嘛？那都是没有正确运用缘起观察的心理运作，你心里浮起这个果相，想着这个果相，然后去希求这样的果相。这样希求其实不是办法，我们中国人还说：“与其临渊羡鱼，不如退而结网”，就是这样，这就是缘起观下，你如何去面对你的目标，和你应该如何去操作。想着那个东西，产生那么多心理的动作干嘛？需要什么因缘来承办这件事情，你就去承办这些因缘就好了。

一个真正有强大的缘起性空观、深刻的缘起性空观的人，不需要把目标附加以实在性、自性，才安心地去投入。这个问题，其实跟昨天问的菩萨道的问题是相关的。你非得在人我见下，指导自己去修菩萨大行，你会修不下去的。你目标是明确了，但是这一路却变成全是鲜血，没有鲜花了。必须有般若慧，在般若慧指导下的修行，不是我们从前那样一个心理模式。从前我们一直都是给自己设定一个实在的目标，然后我要达成它，我达成它后就会很快乐很满足，我价值就实现了，然后自己就目标达没达成做一个判断：达成了，或者是有一个自我肯定，或者发现也不过尔尔，并没有我期盼的那么好；没达成，觉得非常沮丧，受挫折，或者是自我责备如何如何——搞来搞去，全是自性见下的那套模式。佛法或者说正确的修习，有了正确的见地以后，就是做事情也不是这个模式，也不是这些心理动作，说“一切智智相应作意，大悲心为上首，无所得为方便”，这个般若慧是少不得的，少了那个般若慧就不是菩萨大行了。

学员：法师！在我们日常生活中，无论做什么事情，哪怕做功课比如打坐也好，一定要有一个计划，设定一个目标。那如果像您刚才说的，就是不要设定目标，不要去做计划？

法师：你的理解不对！你工作计划，和你心里把它执为实在，是两回事。

学员：但是现在不是我要执为实在的问题，而是不由自主地就认为

这是我要做的事情。

法师：对，所以你在这件事情上，要发展般若观照，要不然的话还是在过去的老路上奔跑，还是在闷头向前跑，没有抬头。如果你对缘起性空观真的生起了胜解，成熟了的话，你会在一切法上来观察缘起性空的。

学员：可是现在我不会啊！

法师：不会，那你就继续去发展闻思慧，而且要锻炼着用缘起性空的观察，去观察一切法。最重要的是先要对自己做这个观察——“人我”——非常强烈地执着有一个“我”，然后以自我为中心出发去做这一切事，这个是要命的东西。这个比那个手表到底是不是有实性的，是要命的东西。所以一个阿罗汉，可以不偏观这手表到底是不是有实性的，他着重观察五蕴上到底有没有所执着的那个“我”，一番正确地观修之后，无漏圣慧生起，证阿罗汉了。他不需要对这手表投以太多的关注，那不是他生命最核心的东西，他主要的方向、重要发力点就在于自己生命发生根本性的改变。不要认为行菩萨道需要那样的般若观察，其他就不需要了，**说得多好：“人生是场修行”，什么地方不需要智慧的引导呢？一个菩萨，乃至一呼一吸都是菩萨道，何况去做一件事情呢，知道吗？有的经论上为什么说“一个菩萨，一个人如果真的发起了菩提心，他睡觉、他放逸、他呼吸，都增长功德”，是有道理的。

学员：他放逸，怎么增长功德啊？

法师：他那个放逸其实不是真正的放逸，他实际上只是一个休息而已，就是四种精进力中的休息力而已

学员：对啊！菩萨这个时候是在修行，而我们却经常是在放逸，根本就不是在修行。

法师：对于放逸的对治，要思考哪些？其实有很多观门的。如果从缘起性空观入手的话，你应该观察：放逸的时候，一定是在贪着五欲；如果不贪着五欲的话，这个人不会放逸。不要认为财、色、名、食、睡就叫五欲，那是对一般不懂佛法的世间人说的，佛法说的五欲是色、声、香、味、触，就是我们想要获得感官材料的这些对象。

色、声、香、味、触包括一切色法，我们身体觉得舒服，那也是我们身体的感官所缘的对象，也是色法，因为在这个过程中有一些神经递质的问题。我们没有意识到放逸是跟放纵五欲有关系的，首先要认识到这个；然后来观察五欲是不是如我们所执着的那样有意义，是不是如我们所执着的那样对自己有帮助——现世、后世有好处；再来观察，这里边的受者——“我”，和要受用的境界，还有中间产生的感受，哪一个是有如我们所感受、所执着的那种真实性，这就是后面的般若观照。

要由粗到细来观察，首先让自己有一个清晰的价值判断——现后世，它到底是益还是损？这就是价值判断，也就是《广论》上经常说的思维功德、过患，思维胜利和过患，思维对治放逸懈怠的胜利，思维随顺放逸懈怠的过患。这是在做价值判断，做一个取舍，这是初步的功夫，这个功夫必须反复做。然后你再来深入地观察你所贪图的五欲境界，观察能贪着的“人”或者所谓能贪着的这个主体，以及你在这个过程中贪着的那些感受——身体的感受、心理的感受，以及种种心理过程，观察它们是不是有一个如我们所执着的自成、独一、恒常的那样一种属性？是不是真的如我们所执着的有那样的实自体？这样去观察，在这个过程中，你的佛法就不是《心经》上这句简简单单的“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”了。这是总纲，就像武侠小说里武功秘籍的一个总纲一样，你要懂得把这个总纲、这个发力原则用在每一次出拳里，这才是你正确地学习这本秘籍。自己要学会在一切生活的细节中去运用佛法，这个不需要他人一点一点来教的，应该是懂得了原则就应该懂得应用了，如果不懂的话，原因只有一个，就是没有真正想把佛法付诸实践，当你真正想把佛法付诸实践的时候，你会有一种非常强烈的内在动力。

学员：也有可能是我们对这个原则还没有搞明白。

法师：我们肯定还没有太明白，但也不能等到说这个试卷能答一百分的时候，才开始用。不是的，要学一句用一句的，这一句闻解了之后，就要运用的，这样才能在一点一点、不知不觉的过程中，小苗就拱土出来了，慢慢茁壮了。

二六、依俗契真实

舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。

这一段从义理上其实是在说二谛的融通无碍，说明了缘起性空。就是如此来观察一切法，观察一切现象是如何缘起的，这样的缘起现象有没有如我们所执着的那样的自性？既然没有，那就是性空的。这是从义理上来做一个观察的确定，同时也是我们修习般若的加行，这一点很重要，这个理念很重要。包括在群里我一直在说“依俗契真实”这件事情，我们凡夫没有办法去直接体达无为法，真正能够亲切认识性空或者是证入诸法实相的是无漏圣慧，我们没有，我们没有办法直接去缘无为法，我们所能缘到的只是有为法，所以我们的生命要发生根本性的转变，从现在苦苦烦恼的苦、集，开始想走在道、灭的这条道路上，怎么办？也只能从这一切世间法下手。

《智论》里有一句话非常经典，叫作：“如实知世间，即是出世间。”也就是所谓的“有为法实相，即是无为法”这样的意思。我们既然本来对无为法没有认识，没有圣慧，怎么生起？就是对一切世间做一番审慎如实的观察，当我们能如实表达世间本质时候，就是通达了出世间。不能笼统地说“世间就是出世间”，为什么？我对它贪着，难道这个就是出世间法吗？它坏了，我会伤心，难道这个就是出世间法吗？“有为法实相，即是无为法；如实知世间，即是出世间”，要这样说。要不然的话，有很多人说：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”，会一些人因错会而走向下流的路。

这样简单地说“世间就是出世间，出世间就是世间”，就抹杀了世间和出世间的差别，缘起法不是一种笼统的圆融。虽然说诸法是缘起的，相互依存的，有内在联系的，但不是说诸法都是浑然一味，没有缘起差别的。正确地通达缘起法不是一件很容易的事，这中间有很多陷阱和容易出现的错误的心理操作，为什么？因为我们有实在自性的这样一个习惯，不去执着——有实在的别体法，就会走到它的对立面，去执着有一个实在的统一，这在《中论》里用“一异”的问

题来表达，而缘起法实在是“不一亦不异”的。《中论》里“八不”说“不一亦不异”，很多人把它在实相法上去解读，其实缘起法本来就是“不一亦不异”的。“八不”说“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出”，这八种否定性的表达实际上就是通过遮诠的方式在告诉我们，缘起的特征就是这样的，你执着实在的“一”、实在的“异”，都有问题。说“世间即是出世间”，实际上在我们语言法上常常会领会成为一个全等，就是“一”的，但明显不是“一”。

说“生死即是涅槃”，也不是说我们现在就是涅槃，我们现在在生死中啊，难道我们就证入佛陀那样的涅槃、阿罗汉那样的涅槃了吗？那不是自我欺骗吗？那不也是抹杀整个修道的努力和作用了吗？做那样的理解，就是违背现象了，这就是有自性的“一”所导致的。“生死即涅槃”完全也可以做一个正确的把握、正确的解读。可见，语言法没有什么实性，同样一句话，看怎么去解读。你再怎么想办法避免说自性见的话，在一个自性见深重的人读来，还是自性见的理解，是没有用的。自性见这个东西，需要层层地拂去，一点一点来发现自己的错误，发现错误带来的问题，离开这个错误。

尽管我现在一说前面“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是”，大家觉得可能有一些了解了，但实际上缘起法是甚深的，不那么容易通达的，给你们说一个经中的故事：阿难有一天打坐的时候，顺逆观察十二缘起，觉得都如在掌中了，起座后去跟佛说：“我觉得缘起法也很简单，在刚才这一座里，顺逆观察都很自在。”佛说：“你不要这么说，缘起甚深极甚深，难通达极难通达。”大家学佛，我建议在“缘起性空”这四个字上多下功夫，深入去体会佛所说的缘起，或者龙树从《般若》和《阿含》的一贯之中，领会出来佛所说的缘起是什么样的，所说的性空又是什么样的。正确通达缘起的人，必然不会在法上生起自性的执着。

学员：那“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”是不是一个意思？

法师：这是在说缘起法，但没有明确说，其实这更偏重于说二谛，但是正确地把握二谛，正确地把握缘起，都不会在“生灭、常

断、一异、来出”这些上犯错误。真正地把握了缘起，“缘起”两个字就够了，这就说明了一切法，其本质已经包含在缘起的现象中了，不是离于现象还有本质，所以佛法如果浓缩的话，“缘起”两个字就足够了。那天也跟你们大家说，这就像最初出发点一样，从这儿可以推出佛法一切重要的东西。

这一块是在说加行观察，“加行”这两个字就是加功用行的意思，就是说我们可以这样去用功，去做实践。

下面其实是更深一步的：

舍利子！是诸法空相：不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识。无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。

刚才我在说“如实知世间，即是出世间”“依俗契真实”，佛说二谛，还是为了让我们众生能够证入涅槃。这里说的就是通过刚才那样的一个观修，能够真正契入了诸法实相、契入了性空，无漏圣智生起了。这个“依俗契真实”，就是佛说二谛的原因，因为我们凡夫没有办法直接体达无为法，我们只能体达有为法，也就是世俗谛的这一切，而胜义谛只有圣智才能够体达，佛怎么让我们来契入呢？“诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛”，佛用两个层面来跟我们说法，一个是世俗的层面，就是以语言的层面来给我们做引导，为什么要这么说呢？因为“若不依俗谛，不得第一义；不得第一义，则不得涅槃”，你如果不依从俗谛，不从这些有为的世间法去做观察的话，你怎么去通达无为法？怎么去悟入第一义谛？你不通达无为法，不能悟入第一义谛；没有生起无漏圣智的话，你不可能达到涅槃。而佛教的核心价值就在于：“我皆令入无余涅槃而灭度之”，《金刚经》里的话，就是为了让一切众生，以无余涅槃而灭除一切苦恼，就是前面所说的“度一切苦厄”。

令一切众生度一切苦厄，这就是佛教的核心价值所在。为了达到这个价值，就要引导众生，就用二谛说法——世俗谛、第一义谛。安立二谛的原因，是我们没有办法知道第一义谛，只能通过世俗谛这样

一种观察去趋近、契入第一义谛，这就是前面加行观察的重要所在，所以他是“依色说空，依空观色”这样一种二谛圆融的过程，这是在发展我们的加行智慧。加行慧包括了闻、思、修慧，就是说我们的闻、思，包括用定力支持来修观慧。刚才“色不异空”等那一段观察是要这样来做的，是一个修行方法，不仅仅是一个哲学的沉思。这样的修行会导致我们真实地契入诸法实相，在无漏圣智生起的时候，一切缘起幻相不现，所以这个时候，“是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法……”，这个时候是实证，契入了空性。

这个时候就不是刚才的那样一种智慧观察，因为我们在做智慧观察的时候只能缘有为法，我们在有为法上周遍观察，反复思维、推度，有没有如我们所执着的那样一种实自性？没有，是性空的，做这样一种“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”的反复观察。你以为那个自体，是有这样一个自相，还是有问题的。这样的相，呈现出来就跟我们的认识能力、心理背景等等都是相关的，没有一个所谓不依赖于他的自相存在；自体都不存在，怎么可能有自相呢？而我们之所以建立起这样一种自相，都是因为在见色、闻声等的时候，还有这样实在自体的观念存在，这只能说明一个问题，我们还需要下很多功夫。当我们通过这样的闻、思、修慧的修习，通过这样文字般若、观照般若的修习，实相般若生起或者说无漏圣智生起的时候，那就完全不一样了。

完全不一样的生命体验，本来不可以言宣的，《法华经》里说：“不可以言宣”，其他经论里也经常说：“言语道断，心行处灭。”本来不可以言宣的，但是在不可说之中，强说几句，让我们有一些了解，但是这个时候因为是远远超出我们日常经验之外的，所以不能用“表诠”——直接、正面地表述，为什么？我们对于一个超出我们经验之外的东西，你没有办法通过正面表述完全教会他，特别是这种超越性的东西，超越了我们一切边执见的东西，没有办法通过表诠的方法来表述，只有用遮诠，就是否定式的表述。

“是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”，这个“空相”

并不是说空有一个相，是因为佛教，特别在印度佛教，“相”和“性”是通用的。但在我们汉传佛教里做了一个完全不同的发挥：“性”是指本质，“相”是指现象，乃至有性宗、相宗的差别，唯识是相宗，天台、华严这些都是性宗。但是在印度佛教里，从《阿毗达磨》到《中观》到《唯识》，性和相是通用的，说“诸法空相”就等于说“诸法空性”。

“不生不灭，不垢不净，不增不减”，“生灭”是说它存在不存在，手表在这儿，其实可以说明有这个手表的“生”，是说这个手表是存在的，说它“生”就是说它是存在的，如果它没有了，我们就说它消灭了，消灭就意味着没有了，所以“生灭”是说它存在不存在的一个判断。你对于所契入的性空，是没有办法做一个存在、不存在的判断的，所以谈不上“生灭”这些。“不生不灭，不垢不净，不增不减”这样一个否定的表述，简单地说就是离于一切二边——二元性的思维、二元性的判断。你说它“垢”、说它“净”，其实都是顺从我们原来那种思维模式、那种认识架构的一个判断，不足以表述它。

它是一种神秘的存在吗？其实也不是。当我们的无漏圣智生起的时候，其实就是破除了一切我们从前错误的认识，当下的那种状态很难说有一个能缘的智，别异于你所缘的诸法的真如，或者诸法的实相，或者诸法的性空——不是那么回事。常有“如智一如”这样的说法，就是所观的真如和能观的圣智不是隔别的，但也不是完全一体的，这里确实超出了我们寻思拟议的范围。

二七、崇古

之前我们最先解了经题，接着谈了这部经最开始的一个总标，也就是“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”这一句，这其实是全经的总标，像我们写论文时的一个概要、摘要一样，最后进入了细致的分析。为什么“五蕴皆空”？义理上如何说明？观行上如何操作？佛法是来自于实践，回到实践中去，在实践中验证，在实践中完成的，所以你学佛法的时候，必须问这样的问题：

首先他在义理上如何说明？其次他在实践上如何操作？真正的佛法，为生命服务、为生命改善、为有情离苦的佛法，必然是可操作的，不可操作的算什么呢？而这一段“舍利子！色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”就是从学理上来说明为什么五蕴是皆空的？同时这种说明也就是我们观修的方法。在说闻慧、思慧、修慧，说文字般若、观照般若，就是在这上来用功，就是这样先闻解，然后平时要思惟、体会。

闻慧和思慧的主要特征不太一样，当我们偏向于在自己的见闻觉知上去推度的时候，这就是思慧或者说思慧特征相对显著一些，特别是当你结合着自己五官的感受、身心的感受来做这种体察的时候，其实比较多的是思慧所摄。我们闻解了之后，要多多地、自己主动地，在生活里用所闻解的智慧来观察一切法。因为一切法都是缘起的，缘起的必然是没有自性的，也就是所谓性空的。你能不能在一切法上，通达、认可、安住它的无自性呢？你会不会感到承许了自性空又觉得跟现象相违呢？任何一边，都说明自己在闻解这方面出了问题。如果你的闻解真的足够好、足够清晰的话，你对它的思惟体解可能会慢一点，但不会出现偏于一边的情况，或者偏于实自体的那种感受，或者偏于“空”障碍着“有”的这样一种情况，那都是自性见的障碍。

我其实是偏于中观般若来讲《心经》的，如果对于如来藏思想比较坚固的话，这个转型会比较困难，因为我自己也是经过了个转型，所以我知道。慢慢来，以后也可以多看一点。不知道为什么，我们汉传佛教有一种倾向，大家都非常崇古，这大概也是挺多宗教的一个共性，其实我们如果理性想的话，古人就一定比今人高明吗？也未必，对吧？其实你们如果真的去做“佛教思想史”这种研究的话，看一看佛教思想的发展，比如说玄奘之前有很多研究《摄论》《地论》的，有哪一个在唯识上的水准比他高？不用说别的，就在《摄论》上，有哪一个比他更纯正、更高？他之前有很多摄论师都湮没无名了，但是大家知道唐朝一个丰碑式的人物——玄奘。如果说古人一定比今人强的话，那当世的那些人应该都不用去理会他。因为玄奘当时留学天竺十七年，回来之后他说的很多佛法跟当时如来藏的说法不一样，跟真心派

的说法不一样，因为他是传承着护法一系比较地道虚妄唯识的说法；他关于唯识的很多说法又与摄论师、地论师不太一样。他的为人当然既有原则性，又比较冲和平淡了，别人就来问过他：“你讲的佛法怎么跟别人讲的都不一样呢？”玄奘法师也没有说：“他们那个不正宗，他们那个其实已经掺进了太多中国人的发挥了，已经不是原汁原味的印度佛教了”，他只是说：“我在印度学到的就是这样！”不过大家在综述唯识学在中国发展的时候，都推尊玄奘。如果真是越古越好的话，应该要推尊在他之前的那些摄论师、地论师才对啊，包括真谛三藏也译过一些唯识的典籍，但是大家都公认在唯识方面确实是玄奘法师的贡献更大。

类似的情况也有啊，比如说一个现代人，一直在说非常地道的中观在我们汉传佛教没有大红，或者说很难得到一个广泛的认可。但现代有一个人物在这一方面做出的贡献，如果往前看中国历史的话，其实在中观一系基本上没有人能跟他媲美，那就是印顺法师，他在这方面的贡献是相当大的。从前有人说他是玄奘千年以来的第一人，从义理上对他这样判。最开始我对他不了解的时候，还觉得太过其实了吧，但了解之后，起码我不说他对全体佛教的分判或者是他的佛法整体思想，大家接不接受，不过自然有他的价值，也容许见仁见智，就缩小到对于中观的继承、阐明与发扬的话，因为鸠摩罗什大师自己没有太多著作，他的成就只是在译著，如果排除他的话，尽管稍后的吉藏大师著述非常多，但他已经不是非常纯正的中观了，他要跟当时的天台竞争市场，在其他教派都并兴的这样一个情况下，和当时流行的《法华》《涅槃》的压力下，有融入一些如来藏的东西，所以说他的中观的纯净性是受到了一定的如来藏特色的混入的。但是印顺法师不一样，因为他通过法尊法师接触到了藏传佛教的资料，传下来的三论典籍都能看到，以及现代学者的一些研究也都能够借助上。

真正追求真理的人是不给自己划定一个圈圈的，那样的话，你相当于放弃了一些可能性。尽管佛教界有些人对于佛教学术研究有一些偏见，实际上我认为是应该非常重视这一方面研究的，未必完全认同他们的方法论或者说他们对佛法的全部判断，但是他们的这些研究工

作或者说一些观点，应该给予相当重视的。不过你们可能不太了解，特别是僧界有这样一些看法。可以说我们现在佛教界有一种思潮的特色或者说一种潮流，可以用一句描述当年情况的世间话来概括叫作“越左越革命”——要是不抹杀理性的话，就显不出来我的信仰纯洁。其实不必那样的，佛从来都是要让人来看、让人思考，让人自己去验证，做出决断的。佛法也是这样，佛法一直都是一门关于实证的哲学，关于从根本上改变生命的哲学，关于让我们离苦的哲学。可以说是哲学，可以说是宗教，也可以说他是教育，当然他的核心价值、他的指向就是让有情离苦，一切都要围绕这个转。种种的讲说，义理的阐发，修行法门的安立，以及一些适应于民俗、世俗的方便，其实都要从这里去看。

二八、多门观察无自性

色不异空，空不异色；色即是空，空即是色，

这其实在说二谛，就是缘起现象和它无自性空的本质之间的关系。所谓缘起的事物、缘起的一切法，就是说没有任何一法是不依赖于他，自体就能够自成，就能够独存，而且常住的。乍一听会觉得执着有这样的法是很愚蠢的事情：这不是泼脏水吗？谁会有这样愚蠢的想法呢？但是当我们去看我们自己对于色法、对于物质现象认识的时候，比如这块手表，当我们看到它的时候，总是以为看到的是一块手表这样一个有实体的东西。这后面就是自性见，因为在你的直觉认识里没有它是如何依因待缘而现起的这样一种认识。在我们直觉里它就是这样一个个自成的实体，而且独立于其他的，并且在我们直觉认知里它没有变化，这就是跟缘起法完全相悖的一种自性见。缘起法恰恰是说一切法都是依待于其他因缘得以现起的一种现象而已，这样一种依存的存在是没有一个所谓的自体、自相可言的。我们对它形成的这种自体的感觉是混杂了我们根本错误的自性见，利用我们五官所认识的色、声、香、味、触这样一些材料拼起来的。形成那种实体感的关键东西是我们的自性见，是我们提供给这些材料黏附在那样一个 3D 模型

上。认识到这个之后，一切法没有自性的这一点，就会通过正确地认识缘起而得以认识。

其实从否定的方面可能更简单一点，因为你一旦认识到我们自性见是把法搞成自成的、独一的、恒常的，那么我们只要在任何一法上去发现、去找一找到底有没有这样的性质，就可以对自性见有一个分判。比如说我们觉得是常恒的，哪有任何一个色法、任何一个物质现象会是常恒的呢？一切物质都在刹那刹那变化，所以我们那种常恒的感觉必然是一种错觉，必然是一种错误的见解，这就是我们自性见中常恒这一特性没有办法成立。任何一个色法有可能是独一的吗？任何一个色法如果是独一的话，那它就不应该是物质，为什么？从自然科学上我们知道，一切物质之间有着一个普遍的万有引力的相互作用，不可能跟其他的不发生相互作用的。“光子没有质量啊，质量为零啊，它应该不受这个万有引力的作用”，但它还有四种基本相互作用里的电磁相互作用，光子相当于电磁相互作用的媒介质，它是离不开电磁相互作用的，或者说它本身就依托于电磁相互作用而存在。所以一切色法、一切物质，不可能不和其他物质发生相互作用，怎么可能有独一的这些东西呢？这是用现代科学来说。

佛法里从四大角度说，不会说“由四大所组成的物质，只有地，而没有水、火、风”，因为它们是互相依存的一种存在，没有独一的存在。有部说的一个观点其实挺好玩的，有部有一个极微的观念，跟现代基本粒子的概念可以做一些对比研究。有部说极微，在佛法的辩论里就有人破他问：“色法的最小单位如果是极微的话，那它到底是有方分还是无方分呢？”有部的说法挺有意思，有部说：“没有任何一个极微可以单独存在，它总是以微聚的形式存在着”，就是说几个极微聚在一起的形式相互存在的，这个其实挺有意思的。要是对于量子物理学有一点了解的话，容易产生一个什么联想呢？就是所谓的“夸克禁闭”效应，你们对这方面可能不太注意，就不去多说了。尽管大家都好像说佛法是重于心法的，但佛法中对于色法的探究也很多，特别是中观般若所指出来的，就是说要找到色法后面的那个实在自体，其实这种冲动——我们根深蒂固的这样一种愿望，正是我

们根本烦恼——无明的一种表现。

不管是哲学也好、宗教也好，为什么最后一定要找到一个可以作为万法根源、万法基础、万法出发点的真实的本体，我们才满意呢？才觉得安全呢？才觉得一切完美了呢？难道这里没有我们的心理缺陷吗？这其实是因为我们认识上，天生就存在这样一个错误的模式，已经固化了的错误模式。不是从什么时候开始错误，是一直就没有正确过。我们总是执着有实在的自体，不管是色法还是心法——精神的活动。我们觉得精神活动也是有一个一个实在自体的，“想起了某一年，因为某件事情，我很伤心”，那个伤心对于你来说，就是一个实实在在的东西，它不是一个动态的东西，而是一个静态的什么东西，而且是有它自性的，尽管它不占据空间，但是可以占有我的心灵。甚至说那个时候的那样一种情绪、那样一种感受，可以突然之间就浮现出来，把我们弄糟——我们对精神现象、心理现象也是有一种实在的执着。更不要说当我们推究这一切法，希望找到它的本体性的依据的时候，其实我们是预设地认为应该有这样一个东西，然后我们去论证它。往往是这样，认为有那样一种真实的存在，然后我们去论证它。

般若所要说的是，那样一种有实在自性的自体，不管是在世俗谛上还是在胜义谛上，都是不可能的；如果有的话，就会带来种种过患。比如说世俗谛上，如果说这块手表真的有常性的话，真的有那种固定的实在的自性的话，它就行使不了表的功能，因为它没有办法运动。运动意味着变化，它的表针在走是因为里边有其他机械在运动。如果是说有实在自性的话，有我们所执着的那种自成、独一、恒常的话，未生的不可能生，已经存在的不可能灭，就变成了这样。如果胜义谛是有自性的话，就意味着它是有自性的空，那就障碍了一切法。中观所说的空，是说的无自性，是一切法都没有自性，有为法、无为法一切都没有自性。如果它是有自性的话，那问题就大了，就没有办法来成立三世的因果、罪福。而且从世间上来说，这样一个真实有、不会发生任何变化的、有自性的本体，如何跟其他发生作用？发生作用意味着相互之间的一个作用，相互作用意味着改变。中观里有很多这样一些思辨性的话题，让我们来觉察我们执着在胜义谛上有自

性或者世俗谛上有自性，是不是有道理？是不是经得起推敲？他做这样一种思维观察，其实就是证入无自性空的一种加行。

二九、观蕴处界等空

色不异空，空不异色；色即是空，空即是色，

色因为是缘起的，一切物质现象是依因待缘而现起一个现象，没有一个所谓的实体性，只是在我们见闻觉知以及我们意识的作用下，能够呈现出这样一种现象而已。不是说外境全无，那不是中观的观点；也不是说唯依于识，那也不是中观的观点。是有这样缘起的外境，但缘起的外境是没有实自体的，就是“此有故彼有”的一些关联、关系的存在，还是那句话：“关系的存在，是存在的唯一方式”，这就是缘起所做的事。当关系的存在是存在的唯一方式的时候，那所谓的自体、自性就是对这种关系的存在的破坏。自体、自性在强调不依赖于他这样一种情况，这实际上对于关系的存在的一种破坏，是在缘起差别相上附着自性见之后的一种认识，那是一种错误的认知。这样错误的认知，就是所谓的无明，就能导致问题。而真正缘起的色法，“此有故彼有”的色法，自然是不会有自性可得的，所以“色不异空”，“空”就是无自性义。

“空不异色”是说，没有自性才能够容许在因缘具足的时候，缘起现象现起。如果有一丝一毫的自性，缘起现象都不可能现起。“色即是空，空即是色”是说，缘起的就是性空，性空的就必然是缘起的。要注意！在谈空的时候，实际上在做这一步“依俗契真实”的观察的时候，从来不离开具体的现象来谈空，都是在说缘起的色法现象的空，缘起的受蕴的空，缘起的想蕴的空。说“空不异色”的时候也是在说，色蕴空的本质、色蕴无自性的这样一个本质，就是色蕴能得以生起的根据。如果色蕴有丝毫的自性的话，如果色法现象有丝毫自性的话，那么像色这样的缘起法能现起就根本不可能，所以说“色即是空，空即是色”。

“受想行识，亦复如是”，就是把观察对象换成了心理活动，其

实哲学原理都是一样的。只要能够清楚地认识到，这样一个心理活动是依因待缘而能够得以现起的话，就没有问题。依因待缘才能得以现起，就是“此有故彼有”，就是所谓的缘起。缘起的就是无自性的，无自性的就是我们所说的空。正因为无自性，缘起才成为可能；如果有自性，缘起是不可能的。懂得了这二谛的圆融，知道了从色受想行识这样一些世俗谛上的现象、世间的现象、有为的现象，如何去观察它所表现出来的无自性的这样一个本质，这就是一种般若的修行——思慧或者说闻慧或者修慧。这样的修习渐行渐深、渐行渐深，当因缘成熟的时候，一个这样的修行人是可以契入无为的体验的，也就是无漏圣智的生起。当无漏圣智生起的时候，是不见一切缘起法的幻象的。

我们现在看到的任何一个东西，其实心上浮现的还是一一有自相的法的这样一种幻象，等到无漏圣智现起的时候，所体悟到的诸法空性就是“是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”，这是从它的存在、不存在，它的质量好和坏，或者数量多和少，这几个方面去说。我们实证契入性空的时候，实际上空的特性是离于这一切二边的，也离开了一切自相有或者自性有、自体有的色受想行识的这样的影像。我们说色、说受、说想、行、识，难道不是有一个一个的那样的“相”浮起来吗？如果破坏了色相的话，还是我们所认可的那个色吗？不是了吧。看到它这样一个相，都知道是个缘起法，背后有没有这样真实的自相？没有！换句话说，如果背后有这样真实的自相的话，那么在任何条件下，任何人看到的都应该是这样的，对吧？但是你找一个色盲来，他看到的就不一样；你找一头老牛来，它看到的还不一样；你找一只鹰来，看到的又不一样，鹰为了适应那种快速运动中精确的定位和细致观察，它的视觉是黑白的，灰度视野，但是我们明显是一个彩色的观察。有一些昆虫能看到紫外线，看到的情景还不一样。包括我们看到的宇宙，我们只能看到发射可见光的一些天体，有一些有紫外视野的能够看到一些更高频的射线，它看到的東西跟我们就不一样。如果有自性的话，如果有所谓自相的话，我们看到的应该都一样才对，没有吧？这跟我们的根有关系，跟我们的识有关系，跟我们的

堪能有关系。

你要说它背后一定有这样一个自体，在发出这个东西，那你拿什么来认识它这个自体？除了眼见色、耳闻声乃至身觉触，你拿什么来认识它的自体。上午我们还非常残忍地说到让一个人的眼睛没有视觉、耳朵没有听觉，一直到身体都没有触觉，这样一个人，能认识这样的自体吗？他如果能，算你说对了，除了五根之外，我们还有一个神秘的感官可以感受自体，但是没有啊。我们花了这么大本钱，让一个人那么痛苦，就为了要说明这个问题，你们可不要忘了。尽管我们这是在做假设，但是多狠心的人才能做这种假设啊。

“是故空中无色，无受想行识”，是说“空”中没有五蕴，没有如我们一直所认取的那样的有自体的、自性的五蕴。在这个无漏根本智缘真如的时候，一切五蕴的现象并不现起。让我们这样勉强说，当根本智缘真如的时候，一切缘起的现象、缘起的幻象并不现起。这是从刚才前面讲的般若的加行观，进入了无漏圣智进契真如的阶段。如果是菩萨就登地了，如果是声闻学者就已经见道了，无漏圣智最初生起。一切缘起现象不现，那就“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”，这是在说十二处，你们回去查查佛学词典就会很清楚，就不一个一个细说了，其实就是六根，和所缘的六种境界，就是六尘。六根对六尘，为什么叫十二处呢？这个“处”是什么意思呢？《俱舍论》里有一个颂说：“聚生门种族，是蕴处界义。”我们讲了五蕴，现在讲到十二处，下面还要讲十八界，蕴、处、界都是什么意义呢？这一个偈颂说：“聚”就是蕴的意思，“生门”就是处的意思，“种族”就是界的意思。

什么意思呢？蕴，就是可以给它归到一类的这样一堆东西。五蕴：色法是包括了所有的物质，受是包括所有情绪上的各种感受——苦、乐、舍，想包括了一切认知中形成认识的心理活动——“想取相为体”，行是除了受、想之外，所有的心理活动以及不相应的行法——后面学《百法》再说，识是我们了别的能力。根据它们的特征分成了这几大类，这五大聚叫作五蕴，这个“蕴”就是聚的意思。“处”的

意思就是“生门”——生是生长的生，门是门户的门。生长什么的门户呢？生长起来我们认识的门户，比如说眼识，就是通过眼根缘色——眼根的对境——尘，之后生起了眼识。这个眼根和色尘这两处就是生起眼识的生门，其他相应的根、尘也都生起相应的识。眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，这叫十二处，生起我们的认识，这是“生门”的意思。下面又说“无眼界，乃至无意识界”，这是在说“十八界”，就是眼、耳、鼻、舌、身、意六根，色、声、香、味、触、法六尘，加上眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六识，合称为十八界。五蕴、十二处、十八界怎么互摄的？这其实是很容易说明的，以及它们跟《俱舍》“七十五法”或者《唯识》“百法”怎么摄？都可以说明。这里因为不偏重于法相的学习，就不太过多去说它。十八界的“界”说是“种族”义，什么意思呢？是说我们的认识途径有六大类：眼、色尘以及眼识，这是形成认识的一个类别，这称为一种，包括其他的，一共有六种。我们生成认识需要的主要条件是三大类别——根、尘、识都需要，只有根、尘，我们的意识就是不活动也没有办法，比如说睁着眼睛睡觉的，有一些人睡觉就是睁着眼睛的，但是他什么也没有看到，他的眼根还处于正常的生理状态，光线也是正常的，但是什么也没看到，因为他睡着了，他的意识不活动了，所以导致一些其他相应的识的活动也都没有办法生起——没有意识的参与，我们的认识也没有办法完成。

蕴、处、界这三科，其实是从不同的方面来分析一切法的。五蕴偏重于说心法，五蕴里的色法其实包括了眼耳鼻舌身和色声香味触，就是十二处里的十处，后面的受、想、行、识这四蕴其实是偏向于说心理活动的，所以五蕴其实是偏重说心这一方面。佛说蕴、处、界这三科，是为不同特征的人说的，有的人对于心的不了解比较多，对这种人就说五蕴，因为五蕴偏重于谈心；有的人对色法不太了解，或者是在色法这方面的愚昧多一些，就为这种人说十二处，因为十二处里有十处——眼耳鼻舌身、色声香味触，都是在谈色法，只有两处是在讲心法；十八界是为没有什么特别显著的迷于心或迷于色的人，综合性地来说的。大体上有这样一种说明，这是从法相上来讲。

如果按部就班地学习的话，进入《心经》的学习之前，按说应该先打下一些比较扎实的法相基础，像蕴、处、界啊，像心心所法啊，它们的特征以及主要业用这样一些，都应该是非常熟悉的。这个时候当他说十二处、十八界或者说五蕴的时候，这些术语跟我们一个一个意象、一个一个生活的经验，已经建立了非常直接坚固的联系，我们马上就能调起来，这样才会比较省力。而现在我们可能没有这些前面的基础，所以听起来有时候不容易生起亲切的感受。说到蕴、处、界，想起从前跟我们佛学院的同学开玩笑说，我们大家要是出去给别人说佛法的时候，一般情况下不要说什么五蕴好不好，人家一听五蕴：“什么五蕴啊，我晕吧”，所以今天刚才说五蕴，给大家都说晕了吧。

好，这是蕴处界，在现证空性——根本智缘真如的时候，并不现起这样一切缘起的幻象。下面在说十二支缘起：“无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽。”这是说十二缘起的流转门和还灭门，也都没有实性可得。

三十、一切皆空

今天上午学的是“为什么诸蕴是空的”“诸蕴的性空跟缘起现象之间是什么关系？是二谛之间的关系”，其实是在说这件事情。这是义理上的说明，同时也是实修上的一个观修方法。佛教是以慧为中心的，最后的断烦恼、证菩提都是通过慧来达成的，那么滋长培养这样最核心力量的方法当然也是非常重要的，所以大家一定要重视这一段，这是我们的下手处，就是：“舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。”一句话就完事了，但这是我们契入空性的下手处，而不是后面那句“是故空中无色，无受想行识”，这不是下手处，而是对于契入空性之后的状态不得已的描述，全是否定性的遮诠。他同时也告诉我们，实际上圣智真的现起之后，你对它大概的判断。你学了之后要懂得怎么判断啊，假如真的有一天你生起了一种智慧，你得判断出来这是闻思修或者无漏慧中的哪一

种，你要能判断出来。

不修行的时候，你可能觉得这不是个问题。像我们一些出家的学僧，平时做这样一些思维修或者是观察修，或者是静坐之后的这样一些思维观察多的话，有时候就会有一些身心的感受，包括一些比较不像从前需要通过思维反复推究来确认这样一件事情，他因为操作熟练了，现在这种智慧就如同感受类的东西一样可以比较直接现起，那这个时候你能不能判断？或者他自己能不能？或者他来问你，你能不能帮助他判断？这是一个生命状态，你如果不能如实判断的话，给人说高了是增上慢，给人说低了，耽误人家的事。这一段：“舍利子！是诸法空相：不生不灭，不垢不净，不增不减。”是在说明修行般若的加行之后，真正实契真如的时候会是一番什么样的情况。

是故空中无色，无受想行识。无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。

“无”了蕴、处、界三科，然后“无”了流转的十二缘起——无明缘行、行缘识乃至生缘老死，这一切缘起幻象不现，包括道、灭的还灭门也没有一个真实性可得——无明灭故行灭、行灭故识灭乃至生灭故老死灭，没有什么实性可得。没有实性可得的话，根本智缘真如的时候，缘起幻相不现起。是不是缘起幻相不现起，就一定是这个根本智？不一定，这个我们不去详说，不过我稍微说一句，为什么要稍微说一嘴呢？有一种外道的禅定叫作无想定，在无想定中，一切想都不会生起，这个时候是没有意识活动的，难道这个就是吗？不是，但有些外道就认为这个就是涅槃——增上慢，他会感得无想天的果报。提一下也好，明天讲到《百法》的不相应行里会提到这些，但是这个并不是无漏圣智的那种智慧。

像蕴、处、界这些，是就法的门类，比较静态地谈诸法。十二缘起，是就缘起的理则，有点动态地来谈诸法。其实蕴、处、界、十二缘起支，它们互相是可以相摄的，这里涉及的名相比较多，不去深谈。

“无苦集灭道”，苦、集就是十二缘起的流转门，灭、道就是十二

缘起的还灭门，前面其实已经说过了。而且苦集也可以与十二缘起支互摄，灭道还是可以跟十二缘起支互摄，至于它们如何跟五蕴、十二处、十八界互摄，都可以画表。你们如果想非常扎实地学一些佛法的东西的话，过一下名相关的话，这些关都是要通过的。这一关过了之后，佛法中的名相这一块就不一样了，通过这样深入细致地学习，你会理解佛教为什么从这些方面来说诸法，这么说诸法有什么意义，在纠正我们认识错误上会有哪些帮助——对这些会有作用的。

“无智亦无得”，是对什么的否定？是对那种有实在性的无漏圣智和涅槃所说的，这里主要是指涅槃。《大般若经》中对这个说得很清楚：“善现言：‘诸天子！我不但说我等、色等乃至阿耨多罗三藐三菩提如幻、如化、如梦所见，亦复宣说微妙寂静究竟涅槃如幻、如化、如梦所见。天子当知！设更有法胜涅槃者，我亦说为如幻、如化、如梦所见。所以者何？幻、化、梦事与一切法乃至涅槃皆悉无二无二分故。’”（《大般若波罗蜜多经（第1卷—第200卷）》卷82〈23诸天子品〉CBETA, T05, no. 220, p. 458, c21-27）这是非常明确的一种说明，说明不仅有为法如幻、如化、无有自性的，就是无为法也没有我们所想象的那种真实性。在《心经》里所用的语言是“无智亦无得”，就是说我们所一直说的那个无漏圣智——根本无分别智，它也没有实在自性可言啊。它如果有实在自性可言，要是有的话，一开始就有，一直都有才对，也就用不着我们加功用行了。又是闻思修慧，费了好大的劲，把它给搞出来；如果无漏圣智是有自性的话，那这种情况就不可能发生。如果诸法是有自性的话，我们凡夫永远是凡夫，永远没有办法成为圣人。我之前也说，有自性的这种见解，是抹杀革命性力量的。难道我们生命根本性的改变，不是最重要的革命吗？正因为诸法是没有自性的，所以才容许改变，所以我说缘起性空观是充满了革命性力量的。这种革命，不是说你到外面闹暴动去，而是说生命的一场内在的革命。这是它首先应该发挥作用的。

说到这里，关于契入空性这一块就说完了；这是实证空性，说到这就说完了。说了加行，说了契入。

三一、得般若果

下面开始说菩萨的涅槃果。

菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

“菩提萨埵”是菩萨的音译。“依般若波罗蜜多故”，就是依这样一种正知正见，这样的一种实践，乃至这样的一种契入。他因为从认识的深处、认识的底层，真的避免了从前一直在犯的那些错误，就是无明的那些错误、自性见的那些错误，不执着实我实法，能够正确地看待诸法。只有不执着有实在的“我”、实在自性的一一的“法”，才有可能正确地认识缘起法。你只有在这个时候，才能够无谬地看待世间。我们现在的观察世间都是有错误的，这样一些错误可以随随便便举出来，就不去太展开。他是“行般若波罗蜜多”带来的这种结果，变成了“心无挂碍”。

“无挂碍故，无有恐怖”，我们所有的恐怖都是心有挂碍、心有所着、心有所取，执着什么就被什么所系缚，就被什么所牵累。我们的恐怖都来自于怕失去，怕失去属于我的好东西，怕与一些不可意的境界会遇。怕失去好的，怕会遇坏的；怕失去可意的，怕会遇不可意的——这些就是我们的苦厄，就是我们的挂碍。一个真正契入了空性的圣者，在这些方面就跟凡夫不一样了，根源就在认识上还存不存在那些颠倒——用我们现在话说，就是认识上还存在不存在错误。不存在了，也就没有那些颠倒梦想了，也就没有那些挂碍了，最后的结果是“究竟涅槃”。涅槃，对于阿罗汉来说是最后身先入有余涅槃，等到真正舍报的时候，五蕴身心散坏，因为一切烦恼灭尽，虽有诸业而无润发的力量，所以就不再受生，入无余涅槃。

菩萨的入涅槃，跟下面要说到的——

三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

这是说诸佛依般若波罗蜜多，得到佛圆满的佛果。“阿耨多罗三藐三菩提”是无上正等正觉的意思。

菩萨得的涅槃果，跟佛得无上的正等正觉，在这并列地提出来，

他要表达什么？难道是说菩萨最后的果证和佛不一样吗？难道我们佛教在阿罗汉、辟支佛和佛这三种无学果之外，还多了一种无学果吗？其实菩萨得涅槃果并不是说的终点，不要把菩萨这个涅槃理解为终点，他其实相当于说菩萨登八地。因为菩萨登八地的断烦恼情况跟阿罗汉是一样的，就这个意义上说八地菩萨究竟涅槃，而并不是说八地菩萨到这就已经结束了。这层意思，大家如果去读《大智度论》，就知道我不是在奇谈怪论。我好像今天放了很多“奇谈怪论”出来，希望大家不要受到太多冲击，关于声闻的果证、菩萨的行果，在《大智度论》里有很细致的说明。我一直在提醒大家学习这个，有空、有精力的话应该学一学。在场很多也是做佛学相关的一些研究的，觉得为了在专业上有一些不同于其他人思想的味道出现，也应该好好读一读。

为什么这个不是菩萨的终结点？我们一般说“八地不退转”，从这个意义上说，他未来是能够止息一切苦的。而现在他已经没有了跟三界相应的烦恼，就不会再受三界的这些苦，尽管他还可以凭大愿受生。讲观自在菩萨的时候也说，八地菩萨是色自在、心自在、智自在，他其实是远离了烦恼的苦逼的。苦的意思就是逼迫性。“三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提”，他说的是“依般若波罗蜜多，得阿耨多罗三藐三菩提”，这里要做一个法相上的说明。“般若波罗蜜多”是“智度”——智慧到彼岸，更强调一个动态的过程；还有一层就是达到终点的静态的意思。在菩萨大行里更强调动态过程。

在这里，佛智算不算般若？《大智度论》里提到了一个名词叫“萨婆若 rě”，萨婆若是什么呢？就是佛智。《大智度论》里设问说：萨婆若跟般若之间是什么关系呢？龙树菩萨的回答是：萨婆若即是老般若。这“老”不是老态龙钟，是指的成熟。当般若成熟了，就成萨婆若了。当菩萨成熟了，就成了佛。就是昨天跟大家说的，长大以后我就变成了你，就是这个意思。

三二、梳理全经脉络

到这为止，大家有没有注意到全经的结构？总标里给出了全体佛法的概要：“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”这就是经题“智慧到彼岸”的一个最简洁的说明。“智慧到彼岸”在说什么？就是因为我们这样深刻的智慧，能够遣除我们过往对于五蕴诸法一直执着实有的错误，这就是所谓的“照见五蕴皆空”。因为离开了这样的无明妄想、颠倒烦恼，所以我们后面因此而产生的一切苦自然就消解了。这就是佛法“智慧到彼岸”的一个路线，一个非常框架性的内容就呈现出来了。

“五蕴皆空”是违反我们常识的，下面就从义理上来说“为什么五蕴皆空”：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是”这样学理上的说明，同时也是我们修习的方法，闻、思、修都在里面。通过这样“依俗契真实”，在色、受、想、行、识这样一切有为的境界上、这样世间法上，来观察到底有没有我们所计值的那种真实，去发现我们认识中从前附加的一些错误观念。其实是观念，用佛法的话说就是“颠倒想”“妄想”，用很法相的话说就是“萨迦耶见”“身见”“我见”这样一些内容。“萨迦耶见”，我们学《百法》会提。

真的不再犯这些错误了，其实无漏圣智就生起了，换句话说，只有无漏圣智生起了，我们才能真的不犯这些错误。无漏圣智生起，那样一些烦恼被断掉，我们不再犯这样的错误了，就进入了下面的环节：“是诸法空相：不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识。无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。”这样一切世、出世间的所谓的真实相，在真实智慧的观照下都没有，“诸法空相”是诸法实相。

有了这样无漏智慧的生起，这个菩萨就登地了。只是刚刚登地而已，在以后菩萨道上，他还有几个关口：第一个是登八地，就是断烦

恼入阿罗汉，就是入“不退位”；下一个就是真正圆满自己的菩提大愿。一开始说“一切智智相应作意，大悲心为上首，无所得为方便”，这样从最开始相持不偏的三种力量，一起支撑三大阿僧祇劫，经过这样血与火的洗礼，最终是在般若的主导下，得到阿耨多罗三藐三菩提这样无上正等正觉的结果，到这里就圆满了。

整个大乘佛法最开始的框架和这大框架中的几个关节点，他都交代清楚了，你不能指望一篇二百多字的经文能给你说多少细节，但是必须说关节点都交代清楚了。

故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。

这是赞德。在印度，大家都认为咒是非常神秘、神奇、有大威力的，所以用“大神咒、大明咒、无上咒、无等等咒”这样一些称谓，来赞叹般若的了不起、伟大。“无等”指的是涅槃法，涅槃是无等法，世间一切没有可以与涅槃相提并论的、平起平坐的。“无等等”在说什么？“无等等”是在说般若。虽然说没有与涅槃相等的，但硬要找一个跟它相等的话，那就是般若。把般若说成是“无等等咒”，是说般若的力量，可以跟涅槃法来相提并论。这个咒要怎么说呢？

故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃！

大家如果有看过一些《心经》注解，就会很清楚。“揭谛”就是“去”，英文 let's go。“僧”是众的意思，看来是一个大集会。“萨婆诃”相当于说“急急如律令”“阿门”这样一些结束语，是迅速成就的意思。“菩提”是所要迅速成就的目标，愿速证菩提。这一句咒语翻成白话就是：“去啊！去啊！大家都去啊！愿我们速证菩提。”这也是我们这一次一起学《心经》最后一句话——愿我们速证菩提！

三三、安般念

1、静坐时长

大家对静坐都有个误区，认为静坐时间越长越好，从某种意义上说是静坐的时间越长越好，但前提是你心住在所缘上，身心安静、调柔，很受用，或者是说你能够很清晰、很深刻地做智慧观察，那个时候可能是静坐时间长些有好处，但如果说坐在那煎熬就没有必要。

初学想比较好练习静坐，一个比较善巧的方法是少量多次。不要每一座都去挑战你腿和耐力的极限，腿疼了很正常，但也不要马上放下来，那样也很难有身心的发展，过一会儿再放下来，也不要去挑战自己真正的底线，差不多就可以了。比如说我这一座只能坐 20 分钟，那就索性坐 20 分钟，再过 3 个小时坐一座，这是说有时间的情况下。如果你本来早晚各一座，每座 20 分钟，一天坐 40 分钟也不错，一周后早晚都提到 25 分钟，一天不就多坐 10 分钟了嘛，也可以这样渐次地来。真正的修是有很多善巧的，没必要硬来，那样容易把自己搞得不愿意去打坐。修行是要付出一些艰辛的，但是真正善巧的修行是在受用中前行的，会觉得静坐这件事情挺有意思，会有这样的一种感受。

2、静坐前的身心调整

静坐前要把眼镜、手表摘下来，尽量不要穿紧身衣，系得很紧的腰带要松一松，如果太紧，不管是血液循环还是自己身体的感受，都会受到一些影响。这首先是在外边的因缘上，让自己的身体去掉一个很强烈的束缚就行。

然后我们说到调身，就像一个提线木偶一样，以我们头顶正中百会穴为顶点，整个脊柱往上提，这样，你整个脊柱都被拉直了。就像被提起的木偶，其他部件都是自然挂下来那样，让我们的肩部放松。提到高处之后再慢慢放松下来，不要放得太松，因为我们都知道生理上

脊柱是有几个自然弯曲度的，你就正好放在它恢复到生理自然弯曲的程度就好，这是为了调试脊柱的松紧，不能太松，也不能太紧，用这个方法能帮助你把脊柱调试到一个合适的松紧，同时肩部一定要注意放松。我们下面一起来从头到脚把身体放松一下，大家以百会为着力点，整个脊柱向上顶，顶到极限再坚持几秒钟，然后慢慢地放松下来，一直到腰部，没有特别的弯曲也没有特别绷紧的状态，双肩、肩胛也都要放松，从头部开始一直放松，两眉、两眉的中心、额头这一带，轻轻放松。如果不知道怎么放松的话，想一想佛像眉目间那种慈祥、那种带着淡淡笑意的感觉，那就是我们眉间、额头一带应该做的事情。眼皮自然垂下来合上，过去的专业说法叫作“目似垂帘”，就像垂下来的帘子一样，如果怕自己昏沉可以留一条缝隙。面部放松，舌尖轻抵上齿根的后面一点，这叫“舌抵上颚”。嘴角放松，下颌向内收，如果抬高的话，对于我们颈部的放松会造成障碍。颈部放松，舌尖放松。

也许你有注意到自己平时的肩部常常是绷紧的，是向上挺的，现在要它放松。肩部的紧张，往往反映着我们内心的焦虑。现在的生活引导着我们很容易产生一种焦虑不安，在我们身心上会有种种反馈式的表现，现在我们把这些现象通过一点一点放松来消除它。肩部放松，胸背放松，腹部放松，腰部放松，腰不要挺得很直，也不要绷得太紧，那样不耐久坐。上臂放松，小臂放松，手部放松，四肢放松。手掌可以双掌叠起来之后，两个食指相对即可，或者说你用两个手掌心放在膝盖上，看自己习惯哪个都可以。髋部放松，大腿放松，小腿放松，足部放松。恰当地调整身体，会有助于帮助我们进行后面的训练，甚至如果你懂得恰当放松的话，运用到生活中，当令你紧张、令你情绪不安的情况出现的话，你也尝试这样去放松身体，会缓解你情绪上的躁动。

放松面部，放松颈部，放松肩部，放松胸背、腰腹以及下肢。下面我们要做三次深呼吸，用鼻孔吸气，吸到尽头，稍作停顿，然后将嘴轻轻张开，从齿尖呼出去，这样连做三次。稍微慢一点用鼻深吸气，吸到尽头，稍微停顿一小会儿，几秒钟后，通过齿尖，张开嘴

唇，继续把气呼出去，也呼到尽头。做好三次这样鼻吸、口呼的深呼吸之后，把注意力放到呼吸的出入上，开始数呼吸。

3、安般念的功德

身体放松之后，开始把注意力放在自己的呼吸上。观察呼吸是佛教禅修传统中非常重要的一个法门，对于发展我们的“止”和“观”的能力都非常重要，乃至可以直接引入证入圣道，所以，佛教里有说：“安般念（也就是观察呼吸的修行）是甘露门。”甘露是印度传说中的不死药，后来人们就用它来指代涅槃。就是这样一个简单的呼吸，如果我们能够通过它做正确的修习，就可以打开通向无漏圣智、通向圆满正觉的那一扇门。

4、安般念入门——数息

数呼吸的方式，建议出息和入息只数其中之一，比较建议数出息。呼的时候数“1”，再呼气数“2”。在这个过程中，不要刻意控制呼吸的深浅、长短、粗细、轻重，完全随它，只做一个呼吸的观察者，不做操控者，不去控制呼吸，而只是观察呼吸，这一点在这个修习中是非常重要的。呼吸长就随它长，呼吸短就随它短，轻重、缓急都可以、都好，你所要做的只是把自己的注意力轻轻地投注在上面，从1数到10，然后再回到1开始数。

5、静坐中如何管理内心

我们的心习惯向外去抓取、去寻求，习惯千奇百怪、不断变化的东西，但是那样没有办法发展我们心的能力，也把我们引入一个增长痛苦的模式。现在我们练习打坐，只是要学一种简单的事情，在这一天中起码在这个时间段，让自己简单下来、澄净下来、平淡下来，也安顿下来。让呼吸成为你观察的对象，而不是操控的对象。

如果你发现自己脱离了对呼吸的观察或者数字数乱了，不要像做

错了事一样去责备自己，我们不需要那样的模式。发现了，把注意力重新再放到呼吸上，重新开始数，这是最正确的方式。其他的一切评判，挫折感，甚至像做了错事似的这一切判断、情绪都是多余的，都是我们错误模式的延续。

如果发现自己从对呼吸的观察上溜号了，跑到了其他事情上了，这实际应该庆贺自己，这说明你正念在开始增长。我们的心一直以来就像一个不安分的猴子跳来跳去，但是我们对它的动作，对它的跳跃，缺乏一种自觉，现在通过对呼吸观察这样一种简单的修习，能够让你看到它的动作，认识它的状态，这说明我们的正念在增长，是值得庆贺的，而不是应该被责备的，要做的只是把注意力再一次轻轻地放回到呼吸上，继续坦然跟随在呼吸的观察上。

我们日常的生活一直是在一个追寻的模式里，不是生活在过去，就是生活在未来，总之永远生活在别处。现在观察呼吸，只关注当下发生的事。在呼气的这一刻，在呼气的这一部分，你不仅不去预想之后的吸气，甚至不去预想呼气的下一部分，只是把自己的注意力，也就是你的心，就安住在当下的呼气上，每一次呼吸都是这样简单。

打坐的时候有两类情况比较容易出现：一个是散乱，就是心从所缘的对象上跑开了，不需要对它不耐烦，只是淡淡地再把它放回它该去的地方就好；还有一个是昏沉，如果发现自己昏沉，可以先把眼睛睁开一些，让更多的光线进来，同时注意力仍然集中在呼吸上。

6、静坐结束后的注意事项

每当结束一次静坐之前，不要很猛烈地移动身体、很突然地做大幅度的运动，要慢慢地开始一些身体的调整和活动，可以先顺时针以腰为轴很小幅度地轻轻摇动上身，顺时针摇动几圈，再逆时针摇动几圈，然后慢慢睁开眼，合掌将双手搓热，手心敷在脸上，并干洗脸，顺便告诉大家，这个对美容是有一定好处的，然后干梳头，其实作为我们脑力活动比较多的人，这两件事应该常做的——干洗脸、干梳头，这对我们身体的保健也是有好处的。然后肩臂稍微做一些按摩，

特别是刚开始学静坐的，因为身体的放松未必能掌握得很好，可能会有一些紧绷、不舒适，放腿之前要有一些梳理和按摩，以及两个肾区都可以按摩。如果腰、胯和腿部有不舒适，或者麻木、胀痛，也可做一些适当的梳理。这样重复几次。

大家平时有没有静坐？

学员：以前练习瑜伽的时候有。

法师：刚才大家练静坐的时候，有没有什么问题？

学员：师父！刚才练习的时候，肩膀不自觉就提起来了。

法师：这就是我们紧张的反射，是心没有放松的表现。不仅仅是身体没有放松，因为身心是相关的，因为我们心的模式没有转变，所以肩膀不自觉就绷紧了。一定要注意肩膀与颈部，这是心有没有放松的一个很重要的标志，包括日常生活中也一样，日常办公、学习的时候，时间一长，肩膀、颈部就提起来了，绷那么紧干嘛，又不要它干什么，这个担子为什么总要挑起来，不需要挑的时候就放下嘛。

学员：法师！请问在静坐的过程当中，感觉身体有点偏，可以调整吗？

法师：可以调整，但不要做急促的动作，比如说发现自己身体向前倾了，不要一下子给正过来，要慢慢地调正，或者说发现身体向左边倾了，就慢慢慢慢地往右调整过来。还有，在静坐的过程中，身体尽量保持不动，因为身心是相互影响的，其实我们每一个肢体动作的后面，都会有一些相应的心的运作在跟着它，我们之所以选择静坐的姿势，特别使用双盘，为什么呢？因为双盘坐得稳，而且从身体的感受来说，当你过了一些腿关之后，反而是这个双盘的姿势坐的时间最长。像一般的散盘，两边的骨头会膈得比较疼，而且腰部不容易在比较直的情况下相对放松。双盘，尽管现在对大家没有什么要求，如果你想要在静坐中长时间保持比较好的身体姿势的话，还是需要慢慢地锻炼一下。不过因为腿比较吃力，还是想散盘，你也可以做一个变通，就是拿一个坐垫放在屁股下面，根据自己腰腿的情况选择相应高度的坐垫，这样做一下调整。不要一开始就去追求双盘，要由散盘、单盘，慢慢自然地达到双盘。

静坐的时候，尽量不要做任何活动，包括手里把玩什么东西等等，这样，通过调整自己的身体，其实是在调整自己的心。这么简单的一个观察呼吸，里面其实有很多事情，大家刚开始练习可能感受不明显，当你训练一段时间以后会发现，自己静坐时候的心态跟平时不一样，这其实就是一个很好的开端。这个不一样后面，有一些态度上的变化或心理模式上的变化，能帮助我们发现平时的问题。我们平时那个状态、那个模式是有问题的，不是说我们每个念头的好或者不好的问题，而是整个模式就是有问题的。实际上我们平时最大的问题也就在模式的问题上，模式就是蕴含着问题的，所以我们整个的情况一直在有问题中前进。

刚才说的数息是偏重于发展“止”的，所以在从1开始数到10、再从1数到10的过程中，我们会容易觉得枯燥。当你觉得枯燥时，恭喜你，你又发现你一个新暴露出来的问题了——我们总是在追求一些新奇的东西，总是在追寻。静坐的时候不需要这个，静坐只是培养我们做简单的事，你就做这一件简单的事就好。

学员：我刚才数着数着就数乱了。

法师：数乱了就从1再数，就像你画一条线一样，如果手没有拿笔非常专注在画一条直线的话，你不会发现手的抖，假如说一个人想看看他自己的手到底抖不抖，可以让他拿一支细笔画一条笔直的线，他会发现这画出来的线是东扭西歪的。其实观察呼吸就能起到这个作用，让四处攀缘的心习惯于专注一件事情，同时也能够让我们的心慢慢调柔、安静下来。

佛教修止，不是石头压草式的硬压的修行方式，不是这样来达到止的目的，整体上来说其实是很温柔、很轻松、很自在的一个过程，但是不排除发起比较强烈的精进的时候，在什么时候呢？当发现自己昏沉的时候，可以有比较强烈的作意，但是要给予善的作意。

如果想改善自己身心状态的话，静坐是非常有帮助的，不过当你上座之后，这一切的目的、一切的想法都要跟它说拜拜，那才对。不要说一边静坐，数着呼吸，还一边想着静坐的目的，生怕不想想这个目的，就不能够达成。没有那回事；想这个目的反而达不成，因为你

破坏了自己修止的正确因缘。关于静坐，先说这些。

三四、四念处

所谓四念处，就是观察我们的身、受、心、法，可以从身念处开始来培养正念正知，今天早上我们一起实践的持息念其实就属于身念处的一部分，如果去看南传的《大念处经》，或者是汉传的《大般若经》，或者《阿含经》里边的一部经（跟南传《大念处经》相应的经典）的话，它们都说身念处里包括了很多修行的科目，其中就有持息念。持息念就是身念处的一部分，通过持息念，我们能够发展出来心一境性。所谓心一境性，就是心只缘在这一个境界上，前后平等持心，没有像从前那种前后心的跳跃不安相、取舍憎爱相，这个时候我们不仅得到所谓的定力，也就是止的能力，其实还有比较强大的正念正知的能力。我们通过身念处，培养我们一个基本的能力，就像我们学舞蹈也好，学武术也好，或者学很多东西也好，都需要练基本功，这个就是基本功。

四念处里的身念处，其实对于我们很多人来说应该是第一步要练习的，它就是通过很多方面来培养我们的正念和正知，持息念是一部分，不仅仅是观察呼吸的时候可以这样来观察，说话的时候可不可以？当然可以。吃饭的时候可不可以？还是可以。喝水可以。有一种最初步的培养正念正知的修习，就是观察自己当下最主要的动作，强调的是最主要动作。比如说你在走路的时候，最好不要边走边打手机，为什么这么讲？因为在你刚开始修习的时候，你很难对这两个动作都同时保持正念正知，强大了当然不用说了。

佛教是一个来自于实践，又到实践中去，在实践中验证，在实践中完成的事情，所以一切其实都是围绕着实践的，包括学习教理也是为了实践的。虽然在佛法群里我一个劲儿地强调正见，但不是到正见就完了，还是要实践的，只不过没有正见，你也谈不上真正地实践，所以佛法里的所有指导都是非常具有可操作性的，不管你在佛法的修习中是什么层次的人，其实都有你开始起步的地方，肯定都有。比如

说你边走路边打手机这件事情，对于一个初开始修习身念处的人来说，他没有办法正常地观照这两件事情。我单独打手机，可以；单独走路，也能够观察得很好；但我同时既走路又打手机，那未必。

这个时候你可能就要改变一下自己从前心的状态，什么状态？心浮于事。我们日常生活很多时候就像自动化机器一样，我们的心并没有关注当下生命的经历、生命的现象，生活在别处。我们这正吃水果，真实情形是心的状态跟这个水果一点关系都没有，可能在想一些其他的事，但是生命里这一块经历就从我们心的关注下跑开了，我们在关注其他的。你是刘老师的学生，刘老师大概“平常心”说得多一些。吃饭的时候，不肯好好吃饭；睡觉的时候，不肯好好睡觉，这就是偏离平常心。用四念处来看的话，这就是没有正念正知。平常心，如果用念处来说的话，它首先就是要发展一种念处慧。念处是慧，它只是因为比较强调正念的力量，所以用“念”来说，它实际上是一种慧。

最开始的训练，不一次讲太多；一次讲太多，我们不容易做到，也会把头脑给搞乱。一开始的训练很简单，你静坐的时候就是在观察自己的呼吸，正念觉知呼吸。上午所说的数息是最开始发展止的能力的一个训练，如果你发展得比较好的话，比如说你连续数了十几个、二十个“从一到十”，心都很淡然、平静安住，没有那些动荡不安和犹疑变化，这个时候你可以进行更进一步的修习，比如说你把注意力放在人中附近这一带区域的呼吸上，如果说你真的有初步的一点止的功夫，心不太容易动乱了，你会感受到这一带的呼吸。

我们打坐的时候，其实是没有什么希求，没有什么追求，没有什么太强的目的性，那是一种抓取，我们只是做该做的事情，只是去凑齐我们希望出现的那件事情的因缘。诸法是因缘法，没有一个实自体，因缘具足了，你想不让它呈现，它都要呈现。比如说观察呼吸，不是通过加重呼吸来觉察它，而是通过让心慢慢变得专注、微细，自然就会觉察到。当你能够数十几、二十个甚至更长的“一到十”，心一直淡然、安住、平静的话，你那个时候的身心状况跟我们平时特别散动时不太一样，当然还远远不是禅定，只能说少分的安

定下来，这个时候你的感官反而敏感，你这时去感受人中一带的呼吸就不困难，只是单纯地觉知这一区域的呼吸可以，就像坐看云卷云舒那样一种淡然的心态，那样一种轻描淡写、轻松安然、自在恬然的心态。经论里有一种描述，就像守门人只看着人经过门的情况，不去探究进门之后或离门之后的情况。观察呼吸也一样，只是把心安住在人中一带区域，单纯去觉察这一区域的呼吸，不管呼吸的长短或者停顿，这是发展更微细的一种专注和正念正知。

当你这样练习一段时间之后，包括你平时走路的时候也多多练习对于走路这件事的正念正知，特别是足部的运动，你再把那种观察带到生活的各个角落，这个时候你就在发展身念住。

正念安住的话，连行走都会成为生命的一种享受，哪怕太阳在晒着，哪怕边上一辆一辆车轰鸣着驶过，对于你来说，你只是安住在行走的淡然快乐中，这个时候就连行走都会成为生命的享受。大家都生活在一个世界里，甚至都生活在这样一个熙来攘往的都市里，但是生命的经验可以完全不一样，就看你有没有正确地去过生活。说“生活禅”也好，说“念处”也好，说“正念正知”也好，不管我们给它起一个什么样的名目，其实都是在告诉我们存在着这样一种不一样的生活状态。这个不需要我们付出太多，如果说我们需要付出什么的话，是需要我们付出放掉烦恼，放掉一些过去的错误模式，自然就会领略到不同的风光。

三五、如何验证三世因果的真伪？

佛教不像哲学。哲学的思考，远远地走在了实践的前面，包括某一个人建立自己哲学体系的时候，几乎都是这一生慢慢慢慢成熟的一个过程。释迦牟尼佛不是的，他是用各种摄取方便，把他的生命体验，给我们展示出来，就像一个三维的东西，在二维的平面上做投影一样，用这样的方式让我们能够把握到一点点相似的东西，以便我们依循这一线索来趋向这样一个超出于那个平面的东西。

学员：法师！这是一种后得智吗？

法师：你说得很对，这需要非常圆满的后得智才能够宣说。昨天我说辟支佛之所不能做这件事情，就是因为他在因地修行时没有积聚那么广大的福德资粮，他在因地中没有遍学一切，没有做这些福德资粮的工作，所以当他根本智获得之后，根本智虽然跟佛没有本质区别，但他的后得智不够，导致他不能够做出这样一种准确的而且有益的表述，他没办法说，所以他也就不说，他要度众生干脆就是十八神变。

你说佛教就是一门实践的宗教，或者实践哲学，或者实践教育都行，在我看来这是从实践中来的，因为佛陀是从实践中达到了那种最圆满的智慧、最圆满的道德、最圆满的人格，然后从中用我们能够听得懂，有可能把握的方式，进行了一番宣说。这只是语言法而已哟，只是世俗谛，并不是第一义谛，并不是胜义谛，那个是没有办法通过语言来表达的。我们真正地实行它的道路，是通过语言文字的学习，这已经是在开始实践闻慧了，之后我们再发展思慧、修慧。不是说需要实践就不用闻慧了，这闻思修始终是互相混在一起、搅在一起的，很难清晰地划分出来说：“我今天只修修慧”，不是这样的，它们是密切关联在一起的，没有闻慧就没有思慧，没有闻、思也就没有修慧，它们是关联在一起的，不要在这上生起自性见。

在实践中培养以智慧为中心的无漏三学——戒定慧，在这个过程中，你在不断地验证所学到底对不对。真正拿命来搏真理的人，要是发现不对，他就可以立刻转身而去。为什么？难道我拿命要搏个面子？要搏别人的认可？要搏这个那个？都不是，我要拿命搏一个真实，所以他要用实践来验证。就像南传《卡拉玛经》中说：“你不要因为经典是这样说的就相信，也不要因为你所相信的圣哲是这样说就相信，不要因为传统这样说就相信，也不要因为众人这样说就相信，你应该通过自己的实践确证它，再来相信它。”谁说佛法只是在脑子里想的，不是实践的，这就是佛法验证原则啊！

大家都能够认可的其实偏向于色法，因为我们前五根都能够执取到，因为我们在这个上都可以形成共识。对于心理的过程，确实只是每个人自己的意识才能够缘取，因为智慧的生起属于心法，这没有问

题。但是心、色是相关的，而且在这里是有它的一个验证路线的。不一定说别人看不到、验证不到的就一定不是科学，心理科学有一些也是要每个人自己去体验的，它可以涉及情境来引导，但也是由每个人自己去体验的，可能超过 80%的人在这样的情况下都会有这样的结果，这成不成为一种科学结论？当然成为。难道说一定要我清楚地知道他的心路过程，才说这个是可复制的吗？也不是吧？所以那一个也并不是见得就是一个科学不变模式。再一个，佛法是完全提供实证，到实证中去验证的，比如前几天还有人问起如何才会相信三世因果的问题，我就跟他说：三世因果这件事，不是只有通过一个因果故事，一些劝善的故事，你才可以相信。如果你是一个佛教徒，认可释迦牟尼佛成就了最圆满的智慧，成就了最圆满的人格，断尽了一切烦恼，证得了阿耨多罗三藐三菩提的话，那么实际上你已经认同了三世轮回，因为任何一个成就了这样最圆满佛果的人，要经过三大阿僧祇劫的修习，或者说绝对不是一生能够承办的。经过三大阿僧祇劫，百千万生的勤苦修习，没有轮回，没有三世因果，怎么可能？所以就释迦牟尼佛成佛这件事情，就完全比张三、李四和王五他们个人前世记忆的这些案例都来得更准确、更清晰、更有力。

阿罗汉比佛要多，佛的弟子有那么多阿罗汉，包括现在世界上据说还有阿罗汉，我们没有直接判断的能力，但是据说有，而且从教理上来判断很大可能就是阿罗汉，我们只是从教理上做一个对照的判断，不敢说 100%准确，因为毕竟不是一个直觉上的判断。这些阿罗汉，哪一个是一生就成就阿罗汉的呢？经论上讲，阿罗汉最快三生，慢要六十劫，才能够成就阿罗汉果。任何一个阿罗汉，在这个世上成为了阿罗汉，你认可这件事情，你就是认可因果了。他如果没有三世因果，他怎么谈得上去成就阿罗汉这件事呢？这些话是对有一定佛教基础，或者认可佛教果证的这样一些人来说的，当然这是有前提的。没有这些前提呢？可不可以谈佛教对于三世因果的确定办法？当然可以。先举个例子，我们天文学里可能会告诉我们，在遥远的某某星系里的某某位置有一个黑洞，经过计算，这个黑洞的质量是多大，最近因为它吸收外星物质落入其中，成为发出强烈 X 射线的光源，已被天

文台的设备发现了。一通数据描述，很专业，我们自然就相信了。问题是你们谁看到这个黑洞了？这些相信的人，他们谁去做验证工作了？但我们不都相信了嘛，而且生起胜解地相信，就是相信那个是真实不虚的。

如果用“三世因果”这个话，人们常问：“你看到三世因果了吗？你去亲身验证了这件事情吗？”那同样可以问他们这句话：“你看到那个黑洞了吗？X光眼吗？能看到大质量物质落入黑洞中，X射线在向外逃逸？”你没有那些设备吧，你也不具备那样专业的能力，去验证那件事情吧？这世界上有几个人去验证啊？是有几个，但是他们就可信吗？不一样可以问这句话吗？我们为什么就可以相信那个？我不是说那个不可信。还有，说原子核是由中子、质子构成的，但是你们谁看到中子了？你们谁摸到中子了？中子带来的视觉感受、触觉感受都是什么样？我们通过色、声、香、味、触来了解外面世界，但是谁能够给我描述一下，碰到中子是什么感受？没有吧？你们谁看到中子了？你们谁去做中子的这些验证实验了？但是为什么我们都相信呢？还是要说：不是在否定黑洞，也不是在否定中子，不是在追究自然科学的真实性，而是在说什么？

我们认可这些，后面有可能是有理性的原因的。但是有一些人或者是科学主义，或者危险主义，或者从众心理，或者非理性的就信了。但是有一些很有理性的人也信，他这个很有理性的后面其实是包含着一些可能性的。首先是他的经验告诉他，或者是他的认知告诉他：科学，从前来说是非常理性、非常严谨的，不会搞一些异想天开的，就是没有实际事实支持的事情的，起码是经过科学公正去验证的这样一些共同结果，还是有相当可信度的，这是其一，保证了它的可信度比较大。其二，尽管我现在没有验证它，但其实是存在着验证方法的，中子是否存在，我现在是不具备专业的知识，也不具备专业实验技能，也没有专业的实验器材来做这种验证实验，但是这种可能性是向我开放的，如果愿意我可以去学，一直学到足够的物理知识，包括这些实验的技巧，我可以到有这些仪器的科学实验室，哪怕跟人家说“我来做义工”好不好，“我来做志愿者，我不要你们一分钱，

你只要让我在正常工作之余，可以做一两个对仪器没有伤害的实验就行了”。你如果真是这样一个够水准的打工仔，人家会同意的，你就有机会去做。可能性会向你开放的，但是从你一无所知，到你学到那个水准，到你能够联系到这些条件，以及这些条件都成熟，可能需要二十年、三十年。你只是不愿意付出这个时间、精力、重大投入去验证他，但是你知道，如果你愿意投入，一定可以做这个验证，而且相当肯定是一个肯定的结果。

同样，对于三世因果这件事情，也完全是一样的逻辑。这件事情是佛说的，他的智慧，只要是认真学的人，都会有所了解。包括他的道德，所表现出来的生活方式，都会让人肃然起敬。他的一生，真的是舍弃了对于自己五欲上有利的一切东西，来利益其他人。他完全可以在证觉之后入般涅槃，但是他没有，他在那个堪忍的世间继续生活，来布道传法利人。所以他的可信性，其实要比那些科学家来得更高。就佛法核心这一块的可信性，其实从这样的人和历史上的事例，历史上的事例难道不可以拿来证实的吗？只是因为你没有成佛，你就说不可拿来证实，那是不对的。很多人也没有重复云室实验，为什么承认有中子（编注：查德威克通过云室实验发现中子）？其实从这些历史上的事例可以作为支撑说，它是类似的。其次验证它的可能始终是在向我开放的，如果我愿意，我可以有两个主要的方式来验证三世因果是否有：一个是通过修习禅定得到宿命通或者得到天眼通来验证这件事情，宿命通看过去世，天眼通看未来世。通过禅定修神通这件事情，看起来好像很难，但是一定需要二十年吗？一定需要三十年吗？甚至可能你投入的时间、精力，比对一个自然科学毫无了解的人想去做一个中子是否存在的验证实验，花的时间还要短。但是你为什么不想呢？其实这样一条验证道路是向我开放的，其实是向每一个人开放的。还有一个是难一点的可能，佛说当你证悟初果的时候对于四谛、因果这些的怀疑彻底断除，因为初果圣者疑根永除，能现见这些。那么确证三世因果是不是有？你可以证个初果看看。如果你证入初果了，你发现初果并没有像他描述的这样，那时候你对于三世因果的一个确认得到一个证伪的结果；如果反过来，就是证实。有这样一难一易的

两条道路向我们开放，明显是修禅定证神通那个更容易，可能不需要花太久的时间，如果你资粮具足的话，如果因缘条件好的话，要好师同学、环境合适的话，可能几年也就够了。

如果真的是一个理性人的话，三世因果关系着我生命归宿的问题，我可不可以拿出三年的工夫来玩一下命，证实一下这件事情？如果不相信的话，或者说我确实是一个非常讲究实证的人的话，真的严肃认真对待自己生命的话，我可不可以玩一下命？其实完全是可以的。但是没有人想去这么做，然后就直接否定。在验证的方法保持着对每一个人开放的时候，你什么不做就直接来否定它，很难说这真的是一种科学的精神、一种科学的态度。

当他证悟神通的时候，比如用宿命智证通观察过去世，或用天眼智证通观察未来世的时候，得到的始终是一致的结果，这个时候可重复性就出来了。当你观察过去已经发生了的事情的时候，得到的始终是可重复性的结果，就是一致的结果。你要是说今天一观察，原来我上一世是这样一个人，因为种了这么一点点佛法因缘，这一世居然能得遇这样的好事：“哎呀！因果真是不可思议呀！”到第二天一观察又变样了，那是三世因果有问题。宿命通的情况就是说，你对于过去发生事情的观察是耐得起重复的，也耐得起不同人的观察的。在《大智度论》里讲了佛和舍利弗的一件事情，他俩走在路上，有一只鸽子受伤在道上，当佛从它身边走过，影子投在它身上时候，鸽子感到很安全、很放松，没什么事。舍利弗走过的时候，他的影子也投在那只鸽子身上，鸽子战战兢兢。舍利弗就有点不平了说：“佛陀！我也是贪嗔痴烦恼都断除了，为什么我的影子投它身上，它就哆嗦，你的就没事呢？”佛跟他说：“因为阿罗汉虽然断了烦恼，但习气还在。”在《阿含经》里记载着有几位阿罗汉尊者的余习比较重，舍利弗尊者就是嗔习。佛为了让舍利弗的心更加调柔，对于佛的功德生起更多的认知，就说：“你看一看这只鸽子的过去世和未来世。”舍利弗用神通看后说：“这只鸽子过去八万大劫以及未来八万大劫都是鸽子啊。”然后佛说：“你也只能看八万大劫，这只鸽子的过去及未来八万大劫的确都是鸽子，但在过去八万大劫之前，这只鸽子曾经种过一个什么

样的善根，在未来八万大劫之后的什么时候，这只鸽子会在佛法中种下什么样的因缘，最后能成为一个什么样什么样的佛。”舍利弗心服口服了。这件事情的本意当然是说阿罗汉果与佛果的差别，但是在这里也突显了他们重叠的那一段其实是可重复的，在不同的人那里是可重复的。

就相当于你获得了一个很难获得的仪器，就是这样而已。这个仪器是这样难以获得，以至于这世界上你不知道谁有，有的人都像宝贝一样藏着，所以只好自己动手了。