永恒安乐之法（壹）

禅定实践概论

作者 开怀居士

既然每个人注定都要死亡，
那我们努力活着的意义是什么？
生命过程中充满着苦难，如何才
能从中解脱出来？

解脱有三种：俱解脱、慧解脱、心解脱

解脱由三门：苦门、无常门、无我门

解脱需三学：戒学、定学、慧学

目　录

■ **序　言　/1**

■ **第一章　禅定的目的和依止　/1**

第一节　禅定的目的　/2
第二节　禅的依止　/4
第三节　禅定依止的选择　/6

■ **第二章　进入禅那前的状态　/9**

第一节　入定前的体验　/10
第二节　初遇入定　/12
第三节　通感禅相　/15
第四节　禅定中的取相　/21
第五节　四种证悟　/28
第六节　中观空性智慧　/33
第七节　重要的经行　/43
第八节　鬼压床　/47
第九节　灵魂出窍　/54
第十节　禅定的后阴　/63
第十一节　种种魔障　/71

■ **第三章　进入禅那寻觅涅槃　/81**

第一节　初禅的境界　/82
第二节　初禅的两条证悟　/90

第三节　初禅总结和二禅预备　/97
第四节　二禅的种种境界　/104
第五节　走完禅定的路　/111
第六节　永恒的涅槃　/116

■ **第四章　网友主题交流实录　/126**

01　专题作业　/127
02　修行基础篇　/130
03　法印篇　/134
04　师父的学佛因缘　/141
05　心物合一　/144
06　世界因我而存在　/149
07　八识如何运作　/153
08　大千世界　/156
09　生死轮回（一）　/162
10　生死轮回（二）　/168
11　生死轮回（三）　/173
12　众生在轮回中的演化　/176
13　禅定睡眠和死亡过程　/179
14　多维时空　/186
15　因果报应　/193
16　持戒修善　/198
17　功德与福德　/202
18　淫心怎么破　/206
19　给网友算命　/210
20　巫　术　/213
21　辟　谷　/217
22　破除幻象　/220
23　色戒天身是阳神吗　/226
24　神　通　/228
25　如何选择法门（一）　/235
26　如何选择法门（二）　/240
27　基督教的天堂　/246
28　耶和华重造地球　/250
29　南北传一些概念的差别　/252
30　没有目标可求　/254
31　无道理可言　/259
32　知行合一　/261
33　解不完的疑惑　/262

34 唯　识　/270
35 回归实用　/279
36 气脉修行概论（一）　/285
37 气脉修行概论（二）　/293
38 咒语（一）　/307
39 咒语（二）　/311
40 净土宗助念的作用　/315
41 不因慧不住五不还　/317
42 佛菩萨与罗汉的区别　/321
43 涅槃（一）　/327
44 涅槃（二）　/330
45 涅槃后所住之处　/336
46 镜水莲华影　/339

■ **回 向 文　/344**

序　言

世上每一个勤于思考的人都可能会遇到这样一个问题：既然每个人注定都要死亡，那我们为什么还要努力活着？我们面临残酷的真相是，生必然会死，生必然带来苦。但是，绝大部分人都太过于高看了自己，主要体现在两个方面，一是高看了生的意义，二是高看了自己掌控人生的智慧和能力。

我们似乎都是莫名其妙就来到了这个世界上，好像并没有选择权来决定如何开始。在被生下来之后，最终又会痛苦地、无奈地、不甘心地离开这个世界，或因疾病，或因意外，或因灾难，而人类自觉最幸福的结局竟然是平静地无疾而终。在这最多不过百年的生命历程中，不知你有没有发现痛苦充满其中，衰老、疾病、求不得、爱别离、怨憎会等等时刻伴随我们，虽然期间也会有短暂的快乐，或者说是苦的停歇。对于生命的过程而言，每个人都是一个囚犯，每个人都有其不愉快，人生不圆满和悲观本身就是件再正常不过的事情。就算你富足如巴菲特，强权如美国总统，依然无法逃脱这个自然界的终极法则。人这一辈子就算再辉煌再耀眼，一旦上升到人类历史长河乃至宇宙无尽时空的高度，所有的世俗成就都将失去意义，一切荣耀、美好、快乐都将被时间摧毁，这就是无常。

可是，随着科技和物质文明的进步，人们越来越觉得可以更轻松地实现自己的欲望，掌控人生甚至这个世界。也许人们不知道，每个人都只是活在自己认知的世界中。苏格拉底言：“未经审视的生命是不值得活。”柏拉图认为我们的世界只是影像，是“理念世界”的投影而已。人类若要从痛苦中挣脱出来，实现生命真正的突破，首先要突破的是思想认知上的牢笼。纵观古今中外，人类几千年文明史，有众多先贤、智者为探寻宇宙和人生的真理，为人类灵魂寻

找永恒安乐之所，前赴后继，作出了不懈的努力。其中，最为杰出的就是释迦牟尼及其思想的继承者，他们就像黑夜中为人们高举火把的引路人。

前人留下探寻的足迹（解脱苦的方法）需要传承和解释，否则就会与时代脱节，很难与当下众生的根性契合。本书作者开怀居士是一位精通止观禅法的修者，同时他也是一位研究南北传佛教和中国道家术法的学者，其祖上具有道家茅山派的传承。他在修习止禅(巴利语:Samatha)和观禅(巴利语:Vi-passana)过程中颇有成就，并且将自己所修、所学、所悟在网上发布，同时解答网友的提问。

在本书中你会发现，开怀居士讲法具有鲜明的特点。在他这里没有大小乘之分也没有宗派门户之见，始终围绕着止恶扬善、去除贪执、培养止观以及追求终极离苦为目的来阐述观点，开展教学。正如他所言：“我不是对某种教派情有独钟，只是顺势用大家容易了解的路径来讲而已。什么教派也好，对于我来说，我认为只是一层皮而已。”就像佛陀当年教导他的弟子，先是弟子有疑惑向佛陀提出问题，佛陀再根据发问者的根性、背景和提问的方式予以回答，后来被记录为经藏，开怀居士回答弟子和网友的提问亦是如此。他不会以一种方式回答所有问题，他善用通俗易懂、生动活泼的语言和各种譬喻，不拘泥于传统的名相、概念，常使用现代人习惯的逻辑和思维方式去分析事情。他能灵活地穿梭、运用各种知识，包括现代物理学知识，同时也能精准切中提问者的疑惑和问题的核心。有时，他并不会直接给出解答，而是留出适当的空间让学人去自行领悟，自己做自己的依归和明灯。细细地品尝他的每一句话，时常会让人有一种茅塞顿开、醍醐灌顶的舒畅感觉。

我很庆幸遇到师父（开怀居士）的佛法（解脱苦的方法）讲解以及有机缘编辑本书。师父于2014年2月在百度贴吧以“重返兜率天”的网名开帖——【呕心沥血】禅定坐禅实践概论 献给2吧所有真正的修行人。帖子先是系统讲述禅定的修行方法与次第，即本书的第一册《禅定实践概论》，内容以修止为主；后半部分重点讲述了修观智的方法并补充了修止的一些细节，即本书的第二册《禅那诸要领与慧解脱》。

从开帖到师父于2017年3月离开该帖，历时三年之久，该帖得到了许多佛教、道教、玄学的修行者和爱好者的热烈欢迎并积极参与。其中，2014年2月到2016年3月是最鼎盛、火热的时间。我是2016年底才有幸通过网友@存在 的

介绍认识师父并且看到该帖的内容。我从师父的讲解中受益匪浅，深感稀有难得，同时也希望其他有缘者也能够从中得到利益，不论他有没有信仰或者信仰什么宗教，只要他希望从人生的苦恼中解脱出来，获得内心的宁静安乐。于是，我就发心将贴吧的内容整理、编辑，以便更多人能阅读到它。

因为百度贴吧的原帖有部分内容已被删除，所以我在整理过程中参考了之前网友整理的两个版本。有赖于网友的无私奉献，使得内容能够较为完整地保留，因此本书应该看作是大家共同完成的。由于内容比较多，而且前后两个阶段师父所讲述的主题有明显区分，于是就将贴吧内容辑录为两册（第一和第二册）。在讲述止观修行方法的过程中，网友提出了各式各样的问题，大部分问题师父都应缘作答，对其中具有代表性的问题则进行了详尽的解释。与主体内容密切相关的问答，我将其留在主体内容的中间，作为补充和辅助；对于其他问答，则按照不同的主题进行归类整理，放在最后一章。另外，我对 2020 年在网络发布的《开怀传法录》以及其增补篇作了重新修编，为避免争议删除了涉及道家和占卜算卦等内容，修编后作为本书的第三册，师父的佛法教学因此得以完整呈现。第三册的内容来源于 QQ、博客、微信以及贴吧中前面两册未能收录的少量内容，基本上是以问答的形式来展现的，零散开示和警句则集中放在最后一章。

众所周知，佛法修行有三门学问——戒学、定学、慧学。师父曾在回答网友关于不同法门的选择时，这样说到：“所有法门都是一个，因人们的无知或者佛陀的善巧把它们分成很多个，所有都是形式，总结起来不外乎戒、定、慧。你说哪个法门不是在讲戒定慧呢？一切弟子都因三种远离而成就：第一身离诸恶行；第二心离五盖；第三身心因镇伏贪嗔而显慧，烧尽诸烦恼。”本书的内容侧重在定学和慧学，二者合起来即是止观修行法门。

躲避痛苦是人类的本能，人人都希望不经受痛苦，修禅定最初目的就是为了屏蔽苦受，以此为目的和初衷，历史上人们开发出各种修定的手段。定学（止禅 samatha）方面的教学除了佛教之外，其他宗教、学派也是有的，包括中国的道教，还有古印度的婆罗门教和众多外道学派，我们可以从各种途径接触到大量相关书籍。历代留下关于禅定的文献虽多，但其内容都是艺术化的、现象化的，所以我们很难根据经典做实践，这也是为什么说修炼需要师父指导的原因。本书旨在用世俗的、简单的、易于理解的、非艺术化的方式来阐述，这种方式

是稀有的，正如师父所言“这帖子的目的就是揉碎了来讲”。本书慧学（观智vipassana）方面的内容更可谓是“难值难见”了。在市面上或者常见的典籍中，我们见不到用如此详细、严密的思辨来系统讲述观智的。

人生天地间，如白驹过隙，岂可不为将来早作预备！大道渊玄，佛理幽深，欲得其真义，诚非易事，衷心希望此书对读者有所裨益。愿此书见闻者、参与者，皆获无量智慧，烧尽诸烦恼，速得究竟解脱乃至阿耨多罗三藐三菩提！

编　者

二〇二三年一月

这是个十分庞杂的系统，非三言两语说得清楚。我有很多意思和概念要讲，没办法，慢慢来吧。我就分批次慢慢讲，可能讲到初禅要很久以后，但是前面的不讲，后面就不会懂。愿此功德回向见闻者、论述者，皆得无量世间财、出世间财、自在业力，速成就阿耨多罗三藐三菩提。

——重返兜率天

第一章　禅定的目的和依止

禅定（止禅）是通过集中念头在一个目标、对象（依止）上，使身心出于极度专注的状态，从而屏蔽和舍弃不必要的刺激与感受，进入宁静、安详、无苦的状态。本章简单介绍了修习禅定的最初目的以及常见依止对象，并且重点推荐了观呼吸这种依止。

第一节　禅定的目的

所谓禅，简单来说就是身心处于极度专注的状态。延伸思考一下，这个禅是怎么出现的呢？为什么会进行禅的训练呢？

世间有各种各样苦的感受，总结起来是八苦，其中最明显的就是五蕴取苦。我们认识世界是六根和六尘的交互作用产生感受。当我们看到强光刺激视觉就看见了“苦”；听到噪音就听见了“苦”；吃到了难吃的味道，闻到臭味，身体受伤，冷热痛痒，都是我们通过六根感受到的苦。不明白意思的同学可以自行上网查找一下五蕴、八苦、六根和六尘这几个概论的含义。

人的本能当然就是躲避痛苦的，人人都希望不经受痛苦，于是人们很早就发现了专注的特点。举个例子，比如在专心切菜的时候切到手，当下可能没有发现，等切好菜才发现原来切伤了手，于是开始感觉到疼痛；比如专心看书做事的时候，别人叫你的名字，但是你根本没有听到。于是得出了结论：我们在专心一致的时候会屏蔽掉很多信号，屏蔽掉各种感受，包括痛苦的感受。

比较有智慧的人于是开始思考：我们活在这个世界上，所有事情似乎都是通过我们五种观感来认识的，来接触的，整个世界对于我们来说，不过是一些视觉信号或者听觉信号等的五尘信号。我们无从判定眼睛是否骗了自己，耳朵是否骗了自己，而且我们还不得不依靠这些官能才可以接触到这个世界。同理，我们的苦也好乐也好，各种感受也是通过这些官能进入到我们的心识。于是，如果我们真的想要避免所有痛苦，是不是需要让这些通路断开呢？不让五尘从五官进入我们的心，这样我们的心就不受苦了，但是我们不可能自残变成完全和外界断除联系。比如，我们戳瞎眼睛使视觉关闭了，也许视觉不受痛苦侵扰了，但是我们想要看，想要和外界接触的念头、欲念还在，一样是痛苦的。这就是第六尘，就是意识、想法、倾向，也称作法尘。另外，我们会发现在我们睡着的时候，眼睛没看，耳朵也没听，但是会做梦，梦里还是有苦有乐的，而且完全不依靠五官，仅仅依靠意识我们就能创造出一个有苦有乐的梦中世界。即使我们关闭了五官，还有第六识（意识）在让我们感受苦和乐。

于是，思来想去也只有一种办法了，那就是高度集中自己的精神和专注力，让自己集中在某一件事相上，暂时屏蔽掉所有感受。这样来实验，看是否在这种状态下我们就再也没有苦的感受了？于是禅就这样诞生了，目的就是为了屏蔽痛苦的感受，方法就是通过集中精神在特定事物上，忘却（屏蔽）掉感官的感受。

lsl9595959lll：玩游戏看小说也和禅相近了吗？

老师：无论干什么都有可能接近，看到后面的时候你可能就会发现了。

大鹏懒得飞：禅定是能免于当时得痛苦，但是终究还是不能超越痛苦，比如轮回之苦，比如入无想定。古德曾经说“饶君八万劫，还是落空亡”，所以禅定的目的是开发智慧，只有智慧才能消除痛苦。

老师：这话没错。不因智，不住五不还定。

酱汁烤茄子：呃，怎么说呢，并不是屏蔽苦的感受，坐禅只是为了培育觉知力，洞悉所谓无常、无我、苦，剥离个体在成长过程中形成的自我概念，如实地观察这个世界。苦是一直存在的，如果不如实觉知苦仅仅是屏蔽，那么是无法超脱的。

老师：呃，这里不是阐述坐禅，而是禅那这个行为的缘起。

第二节　禅的依止

在实践中，我们会发现很多问题。比如，我们眼睛不在看的时候耳朵会在听，耳朵不在听的时候可能鼻子在嗅，就算五官通通都没有在运作，但是我们的大脑或意识还是在胡乱到处飘走，东想西想，杂念丛生。要让我们完全忘掉六根好像是很难的一件事，坐在那里什么都不想也几乎不可能，脑海中不断会出现各种色声香味触法，好像行走的人想要找一个安歇的地方却找不到一样，一会儿被路边的花吸引，一会儿被树荫吸引，一会儿溪流吸引，一直不能安住，思绪万千。实践出真知，人们发现需要一件事情来让自己专注。说白了就是找一件事情来让自己专心干，于是就出现了“依止”这种说法。

所谓依止，就是你依靠它来止住你的念头和乱七八糟的想法，它就是你专注的对象。理论上来说，依止种类数不清，你可以依靠任何事物来专注。我们读佛经知道周利盘陀是通过扫地悟道的，有的人是依靠数自己呼吸；有的人依靠观察一朵花；有的人依靠观察太阳和月亮。当然这些都是手段，重点是这件事情你专注在它身上，依靠它而抛弃你的六根，这就是依止的作用。

大体来讲禅定依止分为两种。一种叫做如来禅，也就是通过思考来忘记和屏蔽六根，专心思考这世间的种种事物。比如，这件事是为什么？为什么又是为什么？不停地寻找事情的来龙去脉。比如，苹果为什么掉在地上？因为万有引力。为什么有万有引力？因为时空弯曲。为什么时空会因为物质而弯曲呢？因为空间和物质是一体的……无限地问为什么下去，在这个专心思考的过程中，不仅忘却痛苦并且还获得知识和智慧，循序渐进就能获得无量的智慧。这就是所谓的如来禅，也叫做佛祖禅。第二种叫做祖师禅，所依靠的对象是比较单一的事项，主要方法是观察，比如观察眼前的事物。方法很多，有面壁，对着蜡烛，对着太阳，对着一棵树，对着一朵花，六根中只保留其中一种。比如只保留视觉就专心地看，或者保留听觉专心地听，依靠这单一感官进入集中的状态。

佛教中最常见的依止是十遍处或者十一遍处，也就是把依止的万事万物总结为地、水、火、风、空、识、青、黄、赤、白，共十种。比如关注在呼吸上，属于风的流动，属于风遍；关注自己的体温和热度属于火遍；关注自己的血液流动、河流等等属于水遍，以此类推。当然了，这里不得不提到大家最关注的持咒，持咒是什么依止？持咒中有各种相，你可以取其中一相。比如眼睛和意识观想本尊的模样，这个是取视觉为依止；专注在嘴巴或者舌头的运动，这个是取触觉；专注在念咒的声音和震动，这个是取听觉。总之，持咒入定也是一种方法，原理同上面讲的是一样，重点是以什么作为依止让你进入屏蔽感官的状态。当然咒语的神通处还有奥义，这个暂时不讲，因为要把基础打牢了才理解得过来，所以就先这样。

第二节总结关键词：禅那、十遍处、依止、如来禅、祖师禅，可以自行上网搜索，进

一步了解详细。

那不远的：依止？直接无念就好了，这系统搞得复杂了。

老师：有时候复杂是必要的，依每人悟性而定，如果直接指出终点……好比禅宗一样，有时候就被束之高阁了，因为大道理人人都懂的，这贴的目的就是揉碎了讲。

大鹏懒得飞：楼主你关于如来禅和祖师禅的解释是错误的[*]。如来禅是渐进修，也有专注于一点，也有思维修。祖师禅是讲顿悟，是通过各种机缘打破行者的一贯性而达到开悟的。

老师：多谢指正，此为我的门户之见，应有偏见，但是我这边认为打破一贯性的机缘，恰恰也叫做禅，和禅那有对应之处。不过还是谢谢你为大家科普传统观点。

---

[*]中国古代禅师对如来禅与祖师禅的指称并不一致，且有的语焉不详，有的语意含混，以至影响了后人对如来禅和祖师禅两个名称的含义、两种禅法的差异，以及两者历史的分限的理解和认识，论说五花八门，莫衷一是，直至今天仍困扰着对禅宗史的深入研究。概而言之，般若智慧和清净本心为如来禅的本质规定，主张渐悟和言说为如来禅的主要特征。主张当下顿悟，又强调“不立文字，教外别传”的才是祖师禅。“教外别传，不立文字”是祖师禅最重要、最本质的核心规定，是祖师禅与其他禅法相区别的主要标尺。有兴趣的读者可阅读中国人民大学哲学系方立天教授的文章《如来禅与祖师禅》作进一步了解。——编者注

第三节　禅定依止的选择

上面两节对禅的来龙去脉已经大概讲了，现在咱们要边实践边开始讲解。先说定，定就是固定、保持的意思。所谓入定，就是在某个情况下固定住了，稳固住了，不动了，所以禅定就是根据你禅的集中的程度，在这个程度中固定住，稳固住了，这个就叫禅定了。为了大家有体验感，我帮大家选择一个很常用的依止，就是观呼吸，又叫做安那般那，这是非常好用的依止。什么意思呢？就是把身心集中到自己的呼吸上。为什么选择呼吸呢？原因有几方面：

一、很多人向我反映过，“我很难集中精神啊，我每天各种事情要忙，不能随时找一件事情来作为依止。”比如我选择画画做依止，假如我在街上或者在工作，总不可能随时拿起纸笔开始练习吧？因为受条件限制，于是观呼吸就成了我们的首选。俗话说“人活一口气”，你可以不吃饭可以不喝水可以不干什么，但是你不能不呼吸，你随时随地都在不知不觉地呼吸着，这样你才活着。不管你手头在干什么事情，总是可以在空闲时引导自己专注到呼吸这个动作上来，它方便易行。

二、观察自己的呼吸还有一个妙处。我们人体任何活动其实都跟神经系统有关系，也就是说，大脑和任何器官的连接都靠神经，大脑发出信号然后身体就开始运作、执行。呼吸这件事肯定也是一样的，受我们神经系统影响、控制，但是我们很不容易发现其实我们在控制自己的呼吸，总感觉自然而然无需控制它，它自动地就会呼吸。于是我们能猜测到，这里面有非常细微的控制，我们用心去察觉就容易让我们集中精神，因为不集中你就感受不到。好比我们在嘈杂的环境中，别人跟我们讲话，总要很大声我们才听得清楚，除非我们特别专心地听，不然根本听不清别人讲什么。所以，用心去察觉这些细微的身体官能很容易让我们集中精神，这也是一个优势。

三、呼吸是一呼一吸的，好像我们的人生一生一死。假如我们大脑生出一个命令“吸气”那么我们开始吸气，然后又一个指令说“呼气”于是我们开始呼气。这一个动作的完成根源就是我们大脑生出了一个呼吸的念头，立刻这个念头又灭掉了，这就是一生一死，即一个念头的发起和消失。这一点相当重要，因为我们之所以认识到自己存在于这个世界上，总是由一个个念头组成的——我要吃饭，我要喝水，我要如何如何。我们的任何行为的前提都是第一个念头就有个自我意识生出来，于是我们时时刻刻能感受到自己存在，也就是念念不断地和自我意识链接在一起。于是知道我是我，自己是自己，所以要认识自己，在观呼吸中抓念头也是关键，就是这个我诞生的一霎那。如果详细地感受到了这个“我”生起的过程，我们立刻就能解决一个哲学难题——我从何来？去往何处？

四、呼吸和我们的情绪是连接在一起的。我们高兴、难过、紧张都会不由自主地呼吸急促，说明我们带有情绪，带有很强的自我因素，所以分析事物绝对有偏差。当我们客观

冷静的时候，呼吸是平稳的，因此观察呼吸还可以觉察自己情绪的波动，控制呼吸也可以连带着控制情绪。比如紧张的时候，我们总是通过深呼吸来调节自己的情绪。

五、呼吸是风的流动，也就是所谓的风遍一切处，表面是以风为依止的，但是体验层次是丰富的。呼吸时候鼻子会有触感，呼吸器官有肺、胸腔，还有横膈膜等，这些器官的运动也同样有“触”的感受。我建议眼睛是微张盯着鼻尖，所谓“眼观鼻”。因为如果你闭眼可能会有梦境产生，眼前流光溢彩让你分心，你还不如盯着一处。鼻子有触感，你眼睛也盯着鼻子，这样就集中到一处去了。还有就是“鼻观心”，这里的心有两层含义：一层是你的感受，就是所谓的心识，我们不用绕弯，直接理解成感受就可以；另一层含义是心脏的附近，胸腔的位置，也就是中丹田。为什么要观察这个地方？人各种情绪上来的时候（比如沮丧），会说心里好难受，胸部真的会不舒服。这个心并不完全是心脏，其实还包括横膈膜肌。你仔细想想，情绪波动时呼吸也波动，呼吸靠横膈膜控制，作不规律运动，是不是会难受？所以观察这个位置，同时能观照到自己的情绪是否平稳。

好了，说了那么多理由，大家可以知道观呼吸是非常好的一个方法了吧？概念就铺述到这里。下面我们要开始禅定之旅了，一步步深入，研究体验下去。

苍苍兼葭盈白露：在海底轮没开之前，观呼吸最大的弊端，最容易出现的问题是胸腔憋闷，严重会引起心律失常。没人指导最好不要观呼吸！

老师：所谓海底轮、脉轮、各种轮，理论大于实践，属于密法，这才是不该讲的。海底轮开，海底轮是物质吗？开是只分开？还是张开扩开，开度多少厘米？生理数据又是什么？对呼吸的影响，频率多大降到多少？或者升到多少？心跳速率前后差别多少？这才是不可妄自言说的密法。

苍苍兼葭盈白露：我以前亲身体会，既然你听不进就算了，但别害人。阿弥陀佛！

老师：体会不可当真。你若以什么脉轮为正道，执着这个名相，还劝人以这个做标准，这才叫害人。常驻十方佛！

龙魂 349：我冥想时就是呼吸会乱，不知不觉就忘了呼吸，然后憋住了就从冥想状态醒了或者呼吸很乱。

老师：观呼吸只是依止中的一个，你呼吸乱肯定是由于无意识在控制呼吸，如果有这个障碍，你可以选择观其他，哪怕是一张白纸或者一面白墙。

爱尔德里安：我以前也是观呼吸的，观到后来自主呼吸不会了，必须有意识地一呼一吸，非常难受。现在用念佛法门加打坐，所以没有师父指导的话，对于修哪个法门还要慎重考虑。

老师：不会呼吸是对呼吸的意念过强，方式只有合适或者不合适，如果觉得观呼吸困难可以换其他方式。有人喜欢点根蜡烛观烛光；有人贴张白纸或者直接面壁观墙；还有的人放枯燥的音乐、单音观耳等等。

飘着淡淡的烟：盯了一下就想睡觉怎么办？

老师：起来走走或者干脆就睡吧。定力是慢慢养成的，今天能坐 5 分钟明天就起码能坐 5 分半，自在一点，不要急。

cat 不会飞：入定后的感受是什么？

老师：后面有写的，不同定感受不一样。

人与超自然：晕！一边眼睛分别看见一个鼻子，合二为一的话，我就斗鸡眼了，怎么办？而且一观鼻子，鼻子尖和鼻尖上部就有感觉，很痒。

老师：只是控制好自己的视觉，不是死盯，似看非看地看。

苍苍兼葭盈白露：唉，你最好证到再讲，不然害死人就罪孽大了。阿弥陀佛！

老师：证到哪里讲到哪里，没证的不讲，证了的应缘而讲。

丁东 03：脚麻了怎么办？

老师：调整姿势。

暗夜精灵 136：鼻子怎么观心呢？鼻子没有眼睛，只能闻。还有眼观鼻然后再观心，那不是又同时做两件事吗？你刚才说的不是要把注意力集中到一个点上吗？不明白，麻烦楼主解惑，谢谢了。

老师：眼睛观鼻子，暗指的是一个很具体的行为。至于鼻观心，指的是这一个具体行为带来的感受，包括情绪喜怒哀乐等等。观其实是觉知的过程。

02

第二章　进入禅那前的状态

本章共有十一节内容。前面四节主要介绍了正式进入禅那（初禅）前要经过的几个阶段，包括：粗心住、细心住、欲界定、未来禅，同时也介绍了欲界定引发的通感和进入禅那前的两个关卡（意识游走、惊吓）。第五到七节介绍了在未来禅阶段引发的几个证悟、中观空性智慧以及克服昏沉的方法。第八到九节介绍了进入禅那前的另外四个关卡（昏沉、鬼压床、失重、灵魂出窍）。最后两节介绍了禅定后阴阶段以及形成魔障的原因。

第一节　入定前的体验

我们选择了观呼吸进入禅定，那么我们就按体验者的顺序，一步步把感受的各种状态讲出来，这样可以增强大家体验感。同理，你也可以知道别的依止也是这个过程，不过大家先从这个依止学习比较好理解。

首先介绍四种定[*]，这四种定是还没有进入禅那的状态，所以不可以称呼为禅，但是很重要，是必经的过程，大家一步步来跟着体验这前四种定吧。前两种定从严格意义上来说连定都算不上，所以我们用“住”这个词来形容，好比居住环境一样。

第一种是粗心住。所谓粗心住就是我们的状态仅仅只是安静下来了，比平时安静一点，各种感受还很浓重、很明显。比如，我们坐在或者躺在那个地方，有点小发呆，但是心里还是乱糟糟的，可能有事情在想，也有可能各种感受都很明显，身上这里痒，那里不舒服，呼吸一会儿急促，一会儿缓和。

要注意哦，禅定并不是说你一定要盘腿坐在那里，其实任何姿势都可以，只要别让你分心。比如，你选个金鸡独立的造型，一边关注自己呼吸还要一边努力控制身体平衡，那么你到底是努力控制平衡还是努力关注呼吸呢？行为上就矛盾了，肯定就是分心散乱不靠谱，至少要选一个安逸的姿势让身心放松，这样身心才有条件去集中到你指定的事情上去。当然盘腿有盘腿的好处，因为人体最大块的肌肉就在腿上，你腿如果很伸展，身体大部分血液都会流向腿部，滋养你的大腿肌肉，这样你头脑得到的氧料就少，容易昏沉或睡着。你盘起腿来减缓了腿部所需要的血液，那么大脑能获得更多养料，自然更容易专注一些。这个是有一定效果的，但不是决定性的，不过如果你贫血或者肌肉过于发达，我建议你还是盘腿打坐靠谱。

---

[*]本书把正式进入禅那（初禅）前分为四个阶段：粗心住、细心住、欲界定、未来禅。未来禅阶段由于接近但还没有到达初禅，所以也叫作近行定、近分定或未到地定。初禅到四禅属于色界的禅定，色界定和后面的无色界定统称根本定。读者可以参考《佛学次第统编》中的相关描述：“行人先须趺坐调息，从粗住细住，阶欲界定。次后身心泯然虚豁，失于欲界之身，坐中不见头手。床敷犹若虚空，是为未到地定。此定能生初禅，即是初禅方便，亦名未来禅。”——编者注

我们开始安坐了，选择安逸的姿势，选择清静的环境，开始放下平时很多想法，平时的压力等林林总总，眼睛微张看着自己的鼻尖，然后感受着一呼一吸的过程。相对比平时生活中感受安稳一些，同时还有很多杂念、各种想法、各种感受，仅仅只是好像发个小呆的感受，这个状态就叫做粗心住。粗心住最大的特点就是呼吸还不够均匀。我们毕竟是在观呼吸，观察呼吸很容易发现自己一会儿气粗，一会儿气细，虽然比平时五官活动少了很多，但是头脑里还是不时地感受到各种眼耳鼻舌身的感官感受，一会儿冒出这个，一会儿冒出那个来。

第二种是细心住。所谓细心住就是渐渐进入状态了，粗心住如果说是发个小呆，那么细心住就类似发大呆了。心念、意识和想法跑来跑去，但你还是一直保持观察呼吸的话，形成了习惯性动作，习惯性关注，其他的杂念就会越来越少了，因为总有累的时候。想象一下，人大发呆的时候一般在什么时候？最常见的就是劳累了一天，坐下来，突然什么事情也不想干，连大脑好像都不怎么转了，因为累了，什么事情也不愿意去想，好像放空了的感觉。也就是这样放空的感觉，毫无情绪可言，所以呼吸会变得非常均匀，每一次的呼吸时间都差不多，很规律，不会突然大口喘气，也不会突然断开呼吸。也就是这种状态，一下子会忽略掉平时很多纷繁杂乱的感受。比如，不会突然觉得这里痒痒挠一挠，姿势保持不住了换一换，一切都开始进入平稳了的状态。细心住的特点就是呼吸变得很均匀绵长，有时候甚至会意识不到自己在呼吸。当然了，我们依止的是呼吸，肯定不会意识不到自己在呼吸，只是说需要更细心才能抓住自己呼吸的感觉，这个状态就叫做细心住了。

细心住当中，我们可以保持不动很久，比粗心住好多了，不会左动又动，身体也习惯了现在这个姿势。这里要特别注意，一定要警觉，不要忘记还要继续关注自己的呼吸，感受自己的呼吸，细心体验每一口气吸进来鼻尖有多凉，横膈膜大概下降到什么位置。千万不能忘记自己在做什么，不然你就细心住也住不了，因为安逸了、平稳了人容易不知不觉睡着，所以这里一定要反复提醒自己，正在关注呼吸而不是无所事事，不然就不能继续深入下去了。

狗的毛呢：到四禅是不是就死了？没心跳、不呼吸违反生理啊。

老师：世俗看法，到四禅也不是死了，而是随时可以凭自己所想莫名其妙地死了。如果按禅境来讲生死的话，那就没有死这回事。

superjayone：晚上打坐昏沉，想睡觉，白天又太吵。

老师：早睡早起选清晨，热身运动不可少，通气通脉通筋骨，不要贪求时间久。

第二节　初遇入定

我们如果在细心住能坚持下来，经过一定的时间，会发现身体感受渐渐更加平稳舒适一些。另外，就是在关注呼吸的同时，发现呼吸不管是变得短促或者更加绵长，都非常细微，越来越难以察觉。在这个时候最容易观察到的就是我们已经很适应、很习惯这样的状态了，也不会费力多想什么事情，身上也不会有什么不适的感觉，好像干扰很少了。于是，我们可以一直这样呆着，我们可以在这个阶段保持姿势和专注很久，因为没有负担感，不觉得累。

这个阶段会出现几个麻烦的地方，就是我们意识的麻烦。虽然我们可能不会去想乱七八糟的事情，比较专一地关注着呼吸，但是实际上这个是一个反弹期。因为我们常常在这个阶段会觉得很空虚，好像在干什么事情，又好像仅仅只是在闲着。说白了，很多时候如果我们不抑制自己这个念头就会因为觉得无聊，生出无聊的念头导致退回到细心住甚至粗心住。还是那句老话，不要忘记我们自己在做什么事情，一定要不断提醒自己要关注呼吸。

原理上来说，我们已经坐了好一会儿了，乱七八糟的杂念也想累了，开始变得专注了，什么事情都不怎么想了，一心一意观察呼吸了，而且身体各方面都适应了。因为各方面条件成熟，我们已经可以像个懒人一样呆在这个境界中。还记得我前面讲的吗？在某种状态下固定住就是定了，所以基本上条件是成熟的，我们完全可以一直呆在这样的状态里了。但是要补充的是，此时有个很重要的特点，那就是习惯。我们依靠什么东西而定住的？其实就是我们身心习惯了这样的状态，所以能自然保持，就好比我们平时一样，依靠惯性而安住，不需要调整就可以停在这个状态里的。可见，进入这个状态需要一点时间，需要一些练习形成习惯。

好了，如果我们已经可以安安稳稳保持这个状态不动，那么这就叫入定了，也就是第一种定，叫做欲界定。为什么叫欲界定呢？欲界是什么？如字面意思，欲界就是有欲望的世界。我们现在虽然定在这里不动，但是实际上我们只是相对专注，所有的东西都还在，眼耳鼻舌身意都还在，仅仅是因为身心和周遭环境、情景合适。我们定在这里，但是没有脱离外在的束缚，也就是欲望还在，五官感受的能动性还在。

举个有趣了例子。你觉得自己定住了，安安心心沉浸在这个欲界定中，假如这时一个美女突然跑到你眼前搔首弄姿，你会不看吗？你也许会看，也许不会，这个不确定性就证明你欲望还在。哪怕换个诱惑，比如突然一块金砖从天而降掉在你面前，你不会起身去捡它吗？哪怕你确实专注呼吸，没有注意到这些事情，但是我们还是不能绝对保证不被财、色、名、食、睡任何一种诱惑吸引到注意力。怎么形容呢？我们此时五官并没有关闭，仅仅是依靠专注而安定，当遇到外界的声音、图像等刺激，我们照样会发现，仅仅是我们此时比较有克制力，能立刻习惯性知道自己在关注呼吸，马上调整回来而定住而已。所以这

还达不到禅那的地步，仅仅是“能定住”而已。

这就是我们最最初级的入定了，叫做欲界定。欲界定中会出现很多现象，各种“幻觉”，有的是所谓的禅相。比如，明明定住了，但是周遭反而活跃起来了，听到莫名其妙的声响或者眼睛看到各种光景，各种光彩等等。就好比有的人说，我打坐闭上眼睛就看见什么光啊，听见什么声音啊，看见什么花草树木啊或者闻到什么味道啊……这些都是在定中出现的“相”，也算是禅相吧，说白了就是一种“幻觉”但是也不全是幻觉。具体这些奇怪的感受到底是什么呢？请看下一节——通感禅相。下一节会涉及到一点点神通的原理哦，敬请期待。

cat 不会飞：有定才能开慧，这个慧和个人的智商高低有不同吗？请师父开示。

老师：不同，智慧是知识的体现，智商是聪明的体现，一个人是否有智慧是他行为体现的。比如，他通过知识把生活照顾好，我们就说这个人很有生活的智慧。假如说他只是聪明，没有办法或者说定力、毅力很好地解决问题，那么他仅仅是智商高，但是却没有智慧。比如，一个人他知道吸烟喝酒有害，于是他有定力不去碰触或者戒掉，那就是有智慧的象征。因为知识加上定力，他体现出来的就是智慧。假如他明明很聪明知道烟酒的危害原理，但是没有毅力和定力去克服，那么就是没有智慧的，明知故犯就是愚痴的表现了。

三心全乱：这些例子太浅了，应该说重点。比如蚊子来咬了，苍蝇来叮了，有人在面前放屁了，突然地震了，房间起火了，煤气泄漏了……如果还能定，至少能从容不迫点根烟再做反应，那就真定啦。

老师：现在讲到的程度还不深，所以不能用那么重的干扰例子，不然的话……答案肯定是定不了。

心静万物空：我现在打坐感觉腹部憋气憋得很难受，以前从来没有过，总想深呼吸一下，自己感觉没紧张，都很放松，导致观受的感觉不是很集中，很快就跑掉了。这样的状态已经几天了，请师父帮助。

老师：先停一段时间，改用走动中观。

紫月清眸：打坐会不会影响腿部血液循环？本来就血液循环不好的人打坐后会不会更加严重？

老师：那就不要盘腿呀。

乐观的缘起：打雷可不可以打坐？磁场会不会受到干扰？会不会受到惊吓？

老师：磁场一般是不会受到影响，但是雷声的惊吓是有可能的。如果外面轰隆隆的，一般人恐怕也不容易入静。

第三节　通感禅相

上一节我们说到，在欲界定周边，我们很容易出现一些幻觉、幻象。比如，好像看见光亮、光彩或者更加清晰直接就是花草树木，甚至是一个情景，也有可能是听到奇怪的声音或者闻到各种味道等等。这些现象到底是什么呢？在这里要告诉大家一个很重要的概念，以至于不会理解偏了走入邪道。比如，认为这些光景是什么能量，宇宙能量，什么佛光、神光、神迹、圣光、宇宙音等等不着边际的猜想。要理解这些现象很容易，其实这些都是我们的通感。何为通感？所谓通感就是我们一些正常的生理感受。举个例子，比如有人对你说了一句“苹果”两个字，明明你耳朵听到的是两个声音，但是你脑袋里却突然有个完整的概念：红的或者绿的、球形的、酸酸甜甜的，有特别香味的、硬的、脆的，有点重量的等等。一个完整的苹果的概念会在脑袋中一闪而过。我们明明只是听到“苹果”两个字，为什么脑袋里会有形状、颜色、味道、气味、质感等等概念浮现出来呢？说白了，这就是我们的通感，是我们的大脑各个感官中枢连接的连锁反应。

通感是怎么产生的呢？我们在幼儿时期，我们的大脑就开始快速发育，我们极为依赖五官接受外界各种各样的刺激并从中学习，这是本能。任何事物在我们面前所展现出来的都是全方位的。比如苹果，我们眼睛看见这个东西的形状和颜色，手摸着它的质感，咬一口酸酸甜甜脆脆等等。这一系列的感受刺激着我们的大脑发育，脑细胞开始生长出神经系统，我们的视觉、听觉、触觉、味觉等等大脑的中枢都在生长出神经，互相连接在一起，从而我们能全方面地认识这个物体。比如，耳朵听到这个东西叫做苹果，眼睛看到它的样子，手触摸到它的触感，嘴巴尝到酸味甜味，鼻子闻到它的香味，于是这些感受就交织在一起了。当我们认识了这个事物，以后接触到相关某部分，比如听到“苹果”这两个音节，一下子就会马上通过各种中枢之间的神经链接，刺激到其他中枢，于是苹果这个东西就全方位地在大脑中展现出来。这就是通感，通感很重要，是我们学习认识事物的根本。

我们的神经连接生长，大多数存在于幼儿时期，而且生长相当迅速，使我们各种感官大量地交织在一起。这个过于快速的过程会造成很多不太相关的感官联系到一起去，属于连接过盛。会出现什么情况呢？那就是毫不相关的事物，在我们成长经历中，可能会因为巧合地同时刺激而导致联系到一起去。举个例子，比如有的人在学习字母的时候，觉得 ABCD 这些抽象的字母每一个都有自己的颜色，总感觉 A 是蓝色的，B 是黄色的；又或者抽象的字母连接到味道上，觉得 C 这个字母是酸味的，D 这个字母是涩涩的味道等等。当然也有可能是另外的连接，比如听到音乐，脑袋里会闪过各种颜色等等。这些都属于在我们成长过程中神经的过剩连接，导致我们有很强的通感。当然了，很多通感长期不用也会退化，也有一些天生通感特别强的人成了艺术家。因为他看到风景也好，经历事物也好，都会激发出声音在脑海里，于是他成了音乐家。又或者一个画家阅读一本书，仿佛每个字都是色彩一样，于是画下来。

所以，如果通感强的人也许不用入定，他还在刚刚把注意力放在自己的呼吸上的时候，就已经感觉呼吸有颜色，有光亮等等。当然通感比较弱一些的人就需要到了欲界定才会逐渐显现出来。为什么这样呢？因为通感都是潜意识活动为主，他专注了，显意识比较松懈了，于是潜意识就开始变得明显了，通感就显露出来了。不用担心自己没有通感，但凡是正常的人都有，因为就像对苹果的认识一样，我们人类最大的特点就是抽象思维发达，图像（文字）可以翻译成颜色，事物可以转换成文字来理解，说明只要是正常的人都有这样的能力。

在佛教的术语中，禅定中出现的这些相就是我们所缘的事物（依止）升起的。还记得我们的依止吗？是呼吸！眼睛盯着自己鼻子看，觉得自己鼻子凉凉的，这个凉的感受是白色的，于是看到鼻尖发白光。又比如说，我们关注点在自己的横膈膜，一上一下运动，于是感觉这种运动是红色的，于是脑海里出来一片红色等等。我们有可能意识还有游走的成分，毕竟呼吸这个动作是很多身体技能共同协调的，所以当我们注意力在鼻尖，注意力在肺部或者呼吸的声音，在视觉、在听觉、在触觉等等不同地方，眼前（脑中）产生的感受就是不一样的，于是就出来了各种颜色、光景、声音、味道等等。

了解了所谓的禅相很重要，我们不要因为随便看到什么就开始遐想连篇，认为这是什么神奇，我要开天眼了……等等，这实际是妄想。当然了话说转回来，神通确实和通感相关，宿命通也好，他心通也好，天眼通也好，里面都有通感的成分。原理很简单，就是我们大脑得到了信息通感出画面，于是我们说，哎呀！我看见了。在欲界定中，我们可能会出现小小的暂时的神通，和幻境融合在一起，不真实但是又有理有据。在这里神通不得不讲了，但是不会多说，为什么呢？因为欲界定中的神通是很有限的，大部分都是超感官的一些东西，也就是天眼、天耳、他心、宿命这四种的雏形。

说点点本人的心得，大家可以略窥一二，了解其中的道理。我过去很爱吃酱牛肉，常常自己在家也会卤一些，但是我常常发现火候掌握不好，牛肉有可能老得不得了，嚼不动，但是我在超市里买的牛肉特别松软，我百思不得其解。为什么它们卖的牛肉不会老呢？于是我开始打坐，细细地思索起来（呵呵，要笑就笑吧）。我在想，牛肉老肯定是肉质纤维太紧实，松软的话肯定是纤维比较松，那么做酱牛肉的商家怎么让肉的纤维松的呢？就这样专心想着，我脑袋里突然闪过两个景象，好像放电影一样。其中一个画面是机器不停捶打牛肉，打断了肉纤维，于是它不会煮老了。第二个画面是看见有人把白色的粉末涂在牛肉上，就好像腌肉一样，猜想肯定是什么化学的东西。其实过程和我们平时思考问题时候的画面一模一样，但是当时我看到这些画面，感觉慢慢的，很真实的。于是我又开始想，可能平时我们我们运用逻辑思维考虑问题很快速，专注力很粗，所以脑子一闪就知道事情的来龙去脉。在这样静坐中，因为我们身心集中，于是通感画面就更实在更真实，好像就在眼前或者身临其境一样。

那天做完这样的思考，我突然想起来我有一个朋友就是在市场开店卖卤肉的。于是我

赶紧打电话问他：“你的牛肉为什么不会老，有什么秘方吗？”结果他也到挺诚实的，告诉我说：“平时要是比较有空，卤煮之前先拿棍子打牛肉，要是没时间，就放嫩肉粉……”我当时就惊呆了！难道这就是神通，是天眼通？我打坐看见的东西和现实不谋而合了？难道我要开天眼了？！（再次欢笑吧）

以上这个例子大家可以触及到一点点所谓的神通了。我们大脑在分析事物的时候，不管是逻辑思维也好，还是抽象思维也好，我们根据前因后果总是会思索出一些事物的发展走向和原理来，而我们对这些思考的过程和结果都是视觉、听觉、触觉、逻辑等中枢运作的共同结果。于是在这过程中就通感出很多细枝末节的感官信号，这些信号交织在一起，我们又通感出了情景，于是我们会说“我看见了！我听见了！”

我们在考虑事物的过去和未来就是这样，所以我们“看见了”事物的未来，“看见了”事物的过去，好像不受时间限制一样。可以看见过去未来或者从外到内分析事物，于是我们“看见了”物体的结构，里里外外等等。严谨么？科学么？说句实话，在这过程中我们分析出事物未来发展走向是多元化的，可能有好多个结果，于是我们看见了很多种结果的画面。到底哪一个才是真的呢？呵呵，都有可能。于是我们发现，很多自称开了天眼的人看过去事情很准，看未来的事物总有错误率。

好了，旁敲侧击让大家理解了关于神通的最初步原理。他心通也是一样，思索别人想法时候产生的画面。宿命通也是，思索别人所作所为，理性分析出这个人所作所为和性格等导致以后怎么发展，或者他现在所做所为是什么经历造成之时出现的画面。至于天耳通也是同理，就是在这些过程中产生的“声音”。

虽然感觉好像要有神通了，呵呵！不要高兴太早，这时候所谓的神通还是极微弱的，也就是不靠谱的。所以，即使你在这专注中看到了你想看的事物，不要沾沾自喜，可能是错误的，如果要一厢情愿放弃理智来追逐这些如梦如幻的画面，你立刻就会迷失。为什么呢？因为你会忘记你的依止——观呼吸！不要被景象所迷，不然就是水中捞月，忘了自己最初想要脱离痛苦的初衷了，本末倒置去追求更为虚幻的东西了！

说句题外话。小孩子由于通感退化成分少，和成年人完全不同，所以小孩比成年人更容易产生“幻觉”，看到鬼鬼神神。概念大家都清楚了，这些东西是幻觉，但不完全是幻觉，是有因缘的，是有可考依据在里面的，所以小孩看到的鬼神可能是幻觉也有可能是真鬼神。哈哈！不过无所谓，大家通过这个知道为什么小孩容易开天眼就行了。以后还会涉及这方面的讲解，不要着急。

我们放下这些虚幻，如何继续寻找真实呢？请看下一节禅定中的取相。

wchangj2190：先生，请教个问题。有的时候在做事情，突然脑子里会有个画面或者感觉，告诉自己在未来某天会发生什么事情，这种情况是你说的这个吗？

老师：是的，就是这种。

hide：不错收藏了。盯鼻尖看会对眼，不会晕吗？还是似看非看？

老师：不用控制眼睛的聚焦，不然会劳累，不能安住，好像抬着手端着一杯水，让肌肉一直绷紧一样，会无法集中精神。说似看非看是对的。

一个人的泰拳：有没有尝试过在身体非常难受的情况下入定？

老师：有啊。禅定是种技术，娴熟了自然可以更加能抵抗干扰了。

一个人的泰拳：瑜珈和入定是不是一个概念？瑜珈可以由意念（意志）控制身体器官，自己给自己治病，数月不吃不喝。如果技术娴熟，入定后的人是否可以达到此种境界。

老师：可以的，是一样的东西，只是名字不同而已。

cxf024：我现在遇到困难是，身体很快会调整到位，很舒服，眼睛的“视觉范围”也会缩小。如果像您说的“似看非看”（但意识从身受转到视觉），我突然发现，我竟然可以 5～10 分钟不眨眼，然后再眨眼也不觉得很酸。接下来的目标是否是熟练定的基本功，然后双盘过 2 小时～3 小时？

老师： 一小时一小时的来，不要求久，练习不是靠久来取胜的。你如果是为了求解脱，一小时坐，一小时就求精，出定后好好分析过程中的感受和自我，这样会更好。

上帝化身乔丹：念咒流眼泪，昨晚做梦大哭。

lbediter：这个应该是本识被触动，从而忏悔或者悲伤的表现。我理解为潜意识的触动。由于明白了世间的苦、自己的业从而产生的触动。

中国质量之痛： 这种触动如果是在没有意识的情况下发生的，属于“无记业”没有理由、没有结果。为什么而哭，不明白就是哭了，那和出汗不是一个性质吗？

lbediter ： 我认为凡事都有因果。“无记业”第一次听说，但是我想不明白，无因无果的事情为什么会有本体的反应？既然本体有反应，肯定是改变了什么，改变了什么就有因果啊。

老师：简单点说吧。佛教理论初建都是在消除苦乐为基础上的，恶业造苦，善业造乐。这种一般性的无记就是架构在非苦非乐、非善非恶的基础上的，所以狭义的叫做无记，广义的无记是无意义，也就是对于我们没有受用心的事情叫无记。比如，宇宙有多大？时间是否有尽头？世界是否有尽头？等等。这些知道了与不知道没什么分别，对生

命自身无意义事情也叫做无记。因为佛教讲究实践、证知，所谓实践就是对自身苦乐有核心影响的事物，假如没有这种影响那就不用去谈，所以叫无记。

leifengyb：请问，如果禅中的相是通感，那是否意味着我们曾经接触到它们呢？

老师：这个问题问得非常有水平。很多人会认为，既然是通感那就是曾经接触过并形成的潜在记忆被换起而已，但是实际上我们的大脑，除了记忆功能还有创造功能，所以很多时候通感并不是单纯截取记忆，还有夹杂着创造。

Superjayone：书上的禅相是光、物体，先生说禅相是幻境，还是会变化的幻境。为何理论和实践总有差距？虽然差距不大。

老师：你先要问清楚自己，见到的是光子运动的物理光还是什么光。

Superjayone：入出息念，书上说的鼻头的光，呼吸变成了光，然后把心投入就能到初禅了。

老师：书上还说，只要一心不乱念阿弥陀佛，就去西方极乐世界了呢。要比简单谁都会。

leifengyb：如果说取相能够观到过去和将来，过去一定，将来是否也是如此？如果不是，那未来看到的“你”又和现在的“你”有怎样的联系？

老师：其实就是因果逻辑关系。现在的结果很容易观察到前因，并且是独一无二的前因，但是以现在做前因观察未来，会发现有无数结果。所以你硬要问看见什么，就犹如一个树干前方是无数的分枝，每一根枝条都是因为树干而形成的，不过这些枝条有些交叉点，是必然发生的事情，这是定业，是一定会发生的事情，就好比死亡。

leifengyb：了生死还会有“死亡”这个定业吗？

老师：会的，但是也得看是哪种定义的“死亡”了，比如肉身停止活动，败坏消失，这种死亡是必有的。

乐观的缘起：您不回答我，就是闷棍，能把我打开悟了就好了，我太笨了，您一定要多批评我。自己往往看不到自己的缺点，我哪做得不好，您一定指出了。这几天总是贪吃，大白菜也觉得特好吃，我会继续努力的。

老师：@乐观的缘起 对苦的认知没有到很高的地步，因此才会倦怠。不要认为恐怖、恐惧、畏惧不好，在解脱之前这就是因，这就是动力，如果只看到了眼前的福报，无苦来寻就容易停滞不前。你仔细观察一下大量勤奋积攒福报的人，这样的机缘总是出现在

苦报中，所以你修观要观那八苦呀。发生在自身睡眠中你无法观，事后要观梦美不美？得到美不美？失去苦不苦？你知道是什么东西阻碍了你的心眼，不得观见佛境吗？是不敢接受！说个秘密给你听，人为什么没有宿命通？核心是无法接受过去的自己是自己，未来的自己是自己，别人同样也是自己。这不是显意识说话的，是潜意识说话，是心说话。无无明则无佛，无苦则无菩提萨埵。

kxhmzy：先生好！我以前读佛经看到佛祖经常示现神通，身放光明，有顶光、眉间光、身光，而佛光可以遮蔽日月光明，使之不现。我一直弄不明白佛施放的光明是肉眼见还是天眼见，从来也没听说古往今来的高僧哪个会身放光明，先生可否讲解一下？

老师：放光这种是神通。比如，针对你放，没有对他放，那你用肉眼就能看见，他用肉眼就看不见。但是不管对谁放，只要有人放，用天眼看这个人就都能看见。你要知道，大乘佛教经文是艺术化的，所以放光有时候写的不完全是真放光，就好比某某高尚的品德，犹如夜空中的明星一般闪耀……能看得见吗？这是一种通感修辞手法，所以巴利三藏、阿含经就不会这样描述。说明这些光是形容，是看不见的，但是有没有这种神通呢？是有的……

第四节　禅定中的取相

上一节我们说到了，在欲界定中我们会出现各种各样的通感。其中，包括画面、声音、气味、各种感受等等，这些都是“相”，我们统称它们禅相。我们也理解了它的原理和它是怎么来的等等。我们可以得出结论，这些都是我们的所想，是我们各种感官激发的感受，肯定就不是真实的了，说它是幻觉也可以，可是我们如何摆脱幻觉呢？

说句实话，这些感官出现已经是我们要面临的一个很大的危机和考验了，大部分人无法再深入下去进入禅定，其实就是在这里失败的。为什么说是考验呢？首先我们把禅相当作一个指标。比如眼前一会儿看到白光，一会儿又看到红光，一会儿感觉有气味，一会儿又没有，好像听见了什么悉悉索索的声音，后来又没有了。这是代表什么？其实就是我们的意识还在游走，我们虽然在关注呼吸，但呼吸是好几个身体机能共同协调出来的动作。大脑下面脑干在控制呼吸，鼻尖有和空气的触感，横膈膜上下动，气流有冷有热等等，于是在我们关注对象不同的时候，通感出来的东西也不同，所以禅相一直在改变，恰恰说明了我们的注意力还不够专一，还在游走。

这时候是什么考验呢？是专注力丢失的考验。举个很简单的例子，比如我们眼前看到了白光，一会儿好像更白了更亮了，一会儿又暗了一些。虽然我们看着这些，但是一不留神就会发展到心想：“嗯！好白呀，像雪一样白，之前那个黄一点没那么白，那个雪白的还挺亮的，但是不刺眼。记得有一次下雪，拍照的时候我都睁不开眼睛。不过我可能是因为常常在家里不出门所以不太适应强光，也许我作息不太好，我是不是亚健康呢？会不会身体哪里不好？改天要做一下体检，但是又特别不喜欢去医院而且挺贵的，钱确实不好挣……”就这样，是不是顺理成章地心已经跑掉了？还谈什么专注呢。刚开始不过是看见一点白色，但是一个不留神，各种往事各种联想一个个就来了，很多人都失败在这里，然后大概也就是退回细心住，或者直接昏沉睡觉了。

所以我们要训练自己，训练自己的什么？就是习惯性地忽略。前面我们用的办法是“止”，就是止住了自己的念头，让自己干确切的事情，停止杂念。现在我们发现光这样是不够的，于是我们需要的是“观”。在佛法里面，这叫做止观双运，要运作的就是我们观的能力了。所谓观就是看着的意思，我们看着这些禅相，就看着就好了。我们不要因为它如何如何，我们就跟着如何如何，要刻意去忽略它，一定要刻意！

我们看到禅相没有颜色画面的变化，我们可以得知，我们专注在一个地方了，意识没有游走了。比如看着这个白光，白色的相，它白一点了，说明我们专注一点了，淡一点，说明我们专注力下降了，但是我们不要因它变，我们就动。就这样看着，要刻意提醒自己，它不过就是一个相而已，是虚妄的。记得《金刚经》里的名言吗？凡所有相，皆是虚妄。所以我们虽然在看着它，在观它，但是仅仅只是看着，没有任何作为，是一种忽略。这个

是需要反复提醒自己，反复训练的过程了。

大宇 541：我也有此疑问，此时不是一直在观注呼吸么？

老师：在《禅那诸要领与慧解脱》第二章第三节写了，呼吸后期会转移关注。

这个时候，不管看见什么，不管听见什么，不管闻到什么，不管感到欢喜悲伤等等，都只是相。其实，说白了都是不可取的，也就是不可以依靠的。我们依旧只是看着它，随它怎么变，怎么刺激你都好，心里清楚这只是虚幻的，不用有所作为，忽略它就可以了。这就是我们淡薄，但是有利的武器。任凭你如何千变万化，又能把我如何呢？心里清楚这只是个相，我只是看着就好，真就好了！不用想什么，也不用做什么。

说点自己的经验。过去的我，因为自己练习，不停地关注这些禅相并且研究它们到底有何意义，但是很长的时间里我没有任何进展。我每天记录着自己在安稳中看到的各种颜色和画面，听到的各种声音，闻到的各种味道，并且记录当时心里的各种情绪和感受。后来发现一无所得，它们来了又走，不断地变化，每次我想抓住某一种特定的情景，它用不了多久就没了。我才发现，原来我的心不知不觉被它们控制了，我无法为自己做主，因为自己已经成了这些相的奴隶，所以一无所得，在正常生活中被财色名食睡牵着走，在打坐中又被禅相俘虏。于是幡然醒悟，应该不被它们所抓住才对，之前都是弯路。

如果我们做到了仅仅只是看着它，无动于衷，不做任何反应，那么很快我们就会经历一下一个过程阶段：禅相变化越来越慢，最后仅仅出现一相。比如开始万紫千红，现在仅仅剩个白色，白色越来越清晰，越来越明亮，我们虽然看着，但却是忽略着的。慢慢地白也没有了，禅相消失掉……

当然，我们看着禅相无所作为，看着呼吸也是无所作为的，就只是看着，轻松地看着，那么和禅相一起消失掉的还有你的身心。因为前面说了，身心不也是各种感受吗？我们观这些“身心”，观这些呼吸，都只是观而无所作为，于是它们的相也一起会被忽略掉。大概心理反应是，我不管你呼吸快还是慢，你快我知道你快，你慢我知道你慢，鼻尖与空气接触，我知道你凉，那又怎么样，我反正也不管你，就看你到底要怎么样……就这样就对了，一种空虚感或快或慢会侵袭上来，为什么会这样呢？这种“观”就是某种意义上的“放下”，用“放下”（无为）的执着来抵消“拿起来”（有为）的执着。

这时候，我们有着比生活中相对理性、清晰的态度，心不因为这些现象做出任何回应和互动。那么突然第一种证悟会出现：我们无所作为，那么万事万物对于“我”来说显得毫无意义，因此万物无意义，自我也无意义，我们会突然失掉整个身心，感受到一种空虚感。好像什么都没有了，空！呼吸还是有的，但是被我们连同一切一起忽视，于是定在这样的状况中，并且习惯在这样的空虚中。一时间“物我两无”，因为对一切相“我”都不作回应，那么这个“我”好像就和万物一下子失去了联系。

感受是很难形容的，好比我们踏踏实实在走路，突然一脚踩空了，大地消失了，连重力都消失了，分不清上下，分不清天地了。这种感觉是很吓人的，大家尽可能设想，上下楼梯的时候，一脚踩空那一瞬间是什么感受。当然也有渐渐失去身心的，比较慢的，那就好比地面越踩越软，身体越来越轻，后来就失重了。一切如果都被我们忽略，那么我们无法明确自身和外在所有事物的意义在哪里了。这种感觉是恐惧的，是受惊吓的。

没错，这就是我们的第二重考验。如果我们没有多次进入和习惯这种感受，是第一次经历的话，肯定是一个激灵，吓一跳，立马出定甚至直接退到粗心住。然后开始想，刚才是怎么了？那是什么感觉？在我们失掉身心的状态，这个叫做未来禅，也就是欲界定的下一个阶段了。这时候巨大的考验是反反复复不得进入禅定，最容易失败的地方就在这里了。非常需要重视哦！第二道坎也是首次面临最难的地方。大家要深刻记住，刻进自己的脑袋里，知道会有这么一道关。

我们怎么克服呢？其实克服都是小事，接下来的难关一波接一波，一环扣一环。这些都不是重点，如果我们继续深入还有更加诡异的事情即将要发生。

中国质量之痛：就是有个习惯性的挂碍牵制，所以总是对深入有所恐惧，刚入一会就退回来了。想搞明白是什么挂碍，也不能太确定是特定的一种，只是个习惯而已，就像锅里煮了东西怕糊了一样。

老师：最基本的就是对身心的挂碍，所以恐惧会生出来。下一节会说得更具体，比如死亡感受；怕锅里的东西糊了；怕煤气忘了关；怕有人送快递；怕等一下电话响了，是重要生意怎么办。我们这一生怕的事情太多了，说白了，其实我们一生都活在焦虑中，因此才在此刻放下。我们每天定坐这十几分钟，就得做好准备这十几分钟要放下所有，我就真的放下所有，要有即使此刻死去也不怕的勇猛心。套用南怀瑾的话“要想人不死，先得死个人，要了脱生死，必须不怕死。”

luckyliusg：不过啊，不建议直接讲这些，如果不从戒开始直接讲定，对于凡人不会有太多的好处。

老师：言之有理。

幽影仙子：我很想收藏，以后再慢慢看，但又怕自己知道太多了，反而会在境界上有一种期待。因为我理解的禅定就是心如止水，但又不想知道真正究竟的心如止水是什么样的，如果知道了就会刻意去追求，那反而就不是了。比如说，如果知道自己很安静，其实已经不安静了。所以，还是由戒生定比较保险一些。在禅定中只专注自己每一个念的升起，是何缘由？如何对治？如何从根源处灭掉这个杂念？怎么才算真的灭掉了？不知道师父平日如何修禅定波罗密多的呢？

老师：如果已经相应了根源或者说真的灭了，你不会在这里看到我了，因为我是在家人，到了那一地，绝对当日离世不会在这里讲话了。不过对你前几个问题我的回答是：不治而治，念有生一定有灭，我们只用看着它就行了。

幽影仙子：我明白您的意思，专注地看就能一念不生。好吧，我也收藏了，以后慢慢看。随喜法布施，祝福你，南无阿弥陀佛！

老师：也不是专注地看，有治心肯定是有心，无心可治才是。所谓观，只是觉知而无为，不是有为地专门看。

兔兔子殿下：有点悟性但还不究竟，传法不是胡乱来的。

老师：我并没有以正法自居，也没有说自己悟道了，仅仅作为一个瑜伽师的角度来讲这些问题，究竟的东西需要自己去寻找。毕竟直接说到究竟的话，也不可能是以帖子的形式出现了。

我曾经考虑过这个帖子是否合适这样写，但是转念便知，我讲与不讲真理也就一直在那，不增不减。若我不讲，邀我讲的事相就摆在那里；若我讲，无法照顾圆满的实相也摆在那里。因此，可讲可不讲，讲了就讲了，没讲就没讲，不论如何皆不是中道。

打油诗阐述吧：

世人若知无为法，何苦有为引无为。

有为无为常或断，非离世间常无常。

闻者生见自心造，何来自他你我分。

因字见我皆非我，因事论事灭大乘。

菩提万事皆有现，不再文中非文中。

共勉之！

青木慧：老师，为什么打坐的时候鼻头会痒？因为不易找到安静的地方，那可不可以把耳朵给塞上？谢谢！

老师：不仅鼻子会痒，哪里都有可能痒，甚至四肢会疼痛，因为耗氧量降低，身体会加强末梢循环，四肢体温一升高，可能就会有痛感。可以塞耳朵的。

hyper 波：你好！我现在是用止观的方式打坐了 1 个多月，到了细心住的水平。你估计这样到未来禅要多久呢？另外，继续止观就可以进步吗？还是需要加入别的方法？

老师：继续止观能入未来禅。要留意自己无法前进的障碍是什么，比如昏沉、走神，发现障碍再找对治的方法。

2zsedcx2：我前段时间睡觉前，按安那般那数息。一会儿耳内轰鸣，很大的声音象海潮，听不到其他声音，不是平常说的嘶嘶声同时听得到其他声音那种。眼前有白雾一样的光，眼睛此时是闭着的，之前是一片黑。此时感觉不到呼吸，感觉不到身体。我心里很喜悦，过了几秒钟突然就没了，光消失了，感觉到了鼻尖上的呼吸，然后耳内也不响了，听到了外面的虫叫，口内感觉到了舌头与口水，然后就是身体与衣服的触觉，睁眼看了看夜色，就睡了。后来我试过很多次，再也进不去了。我没有师父，按资料自己学的。我想请教楼主，我这是什么情况？要不要想办法再进入这种状态去，怎么进去？谢谢！

superjayone ：未来禅，身心非常舒适。

老师：@superjayone 你没有答错，他这是未来禅，中阴分离之前的情景，听见的声音是自己血液流动的声音，光是禅相，感觉不到身体是因为身心的丢失。这个在我前面文章里都是可以对照的。

尘世幻梦 1：@superjayone 我要是告诉你，他闯进了二禅，你信不信？

老师：不是初禅也不是二禅，初禅是因为心和色相应是净色。净色意思就是不参杂欲望的觉知，所以色界定中一定会发现另一个自己，也就是所谓的净色身了。

有一个秘密我没有写得很详细（详见第三章）。那就是入初禅的时候，不仅会发现自己的净色身，这个色身是在大笑中出现的，而且是开怀大笑，很洪亮的声音。因为入初禅解脱欲，舒适感是极度强烈的，所以会情不自禁大笑。其实所有人都这样，所以入初禅有一个标准那就是先听见自己的大笑。当时没写是因为我不确定，后来反复的验证，还有多方道友的交流发现这个问题。一定是大笑着入初禅，不是肉身在笑，是净色身也叫做精细身。二禅里会把所有感知都变成光，所以不会听见什么声音，只会看见什么声音。如果一个人说他自己听见什么，这个不是二禅的。二禅中的人会有个特点，不会说自己触到、听到、嗅到、尝到，会说自己看见声音，看见味道，看到气味，看到某些想法……

2zsedcx2：我请教过几人，都没你的答复让我明白。有人说是细心住，我对照经典总是觉得不象。有个道家师父说叫做化身无，我更搞不懂。只要路没有错，我就放心了。因为半个月以来没能重现，我是怕那是一个幻觉，所以请教。

老师：@2zsedcx2 只要睡眠充足，身体拥有适当的运动，就可以再次达到。不过如

果你睡眠不好或者运动也不足，或者过多出现这种情况就要警惕，属于肝不好。

lixin011224：我想请教一下楼主，我以前一直没接触过禅啊冥想啊什么的，偶尔一次机会到冥想吧看到了一篇文章，然后就开始学着冥想，开始到现在大概有半个多月二十天左右。因为我腿硬盘不上，所以一直都做在椅子上。刚开始的时候做十来分钟头皮就会震动、发麻，有时出虚汗，感觉有一股力量往一边拉扯。最近冥想十来分钟后感觉头部震动特别厉害，头顶有时涨得像要裂开一样。我前两天从网上下载了一个叫双耳频率的音乐，冥想的时候听，十来分钟的时候感觉身体以外的东西在飞速旋转，然后头就开始涨，就是像有强大的气体要把脑袋顶开似的。我这是要走火入魔还是怎么的？我是顺其自然继续练习还是休息一段时间呢？

老师：是心神还散乱，所以头部一下充血，一下又缺血……

lixin011224：那我还怎么办呢？我观一会儿呼吸就把注意力集中到眉心这种方法对吗？为什么我做完了会头疼呢？

老师：告诉你 7 个点，你换着集中：1 鼻头、2 眉心、3 脑中央泥丸宫、4 后咽部、5 喉咙、6 小腹中央（下丹田）、7 下脘穴往里中腹部，最后停留在第七点吧。可以一次 7 个，也可以一次一个。我是建议你一次 7 个，最后停第七点。简要说一下为什么。下身的力量是母性力量，是感性力量，头脑是雄性力量，是理性力量。当你集中在头上，下部的不受控制，就全冲到脑子里了，说明你人也是比较感性的人。你集中在中间最好，两边中和一下。

空中有色：楼主和禅定吧弘法的 taiguangling 是两条线的？他是极乐的，您是弥勒世尊座下？

老师：我将会在贤劫千佛每一尊的座下。

koliwei11：楼主，精神高度集中产生禅定，那精神高度分散会如何？有没试过？

老师：高度分散这个说法可能不严谨，精神分散属于游移的特征，多动症多半就是精神无法集中。

koliwei11：楼主啊，你达到现在的成就用了多少年的功夫？

老师：陆陆续续可能有 20 年的时间……

koliwei11：你前世就开始修行了吧？

老师：很多世都在修。

koliwei11：下世是不是就不来人间了？

老师：是的。

koliwei11：楼主，我有几次坐着念咒的时候，突然有种身体会掉入虚空的恐慌感，当时非常恐惧就没敢继续。我想问，这属于啥阶段，未来禅还是细心住？谢谢。

老师：未来禅前期。

爱尔德里安：楼主入未来禅经行用了多长时间呀？我遇到瓶颈了。

老师：正经经行用了小半年，之后常常有意识无意识地干什么事都会这样。瓶颈慢慢就会过去，不要得失心太重了，觉得自己非要达到什么境界。我们原本目的是远离痛苦和烦恼而修禅定，不要因为定不到某种程度就生烦恼，这样就成南辕北辙了，自自然然一切都好。

superjayone：这几天打坐发现某个时刻眼前亮度巨增，看到的东西非常模糊，但是却和梦境差不多，并没有出现海市蜃楼。我的梦境一直这样，很少有那种非常清晰的画面。那种海市蜃楼是怎样的？是不是真的和现实肉眼看到的事物一样？

老师：模糊的景象就是海市蜃楼。

尘世幻梦 1：当元气逐渐进入中脉的时候，就会出现海市蜃楼的景象。这点我与楼主的体验有些差异，我所体验的海市蜃楼与现实中海市蜃楼基本一致，但比现实中看到的景象更虚幻，色彩更艳丽，变化不断，飘飘渺渺。只要你静坐正确，不刻意追求，功夫会自然达到。

第五节　四种证悟

这一节会开始增加难度了，我希望大家能放缓速度多多思考，因为自己思考所得到的才是真正属于自己的法。我说苹果，我脑子里有个苹果出来，你听到苹果，你脑子里也有个苹果出来，但是我脑子里的苹果和你脑子里的苹果长得不一定是一样的，所以需要大家勤奋动脑了。本册标题里带有“概论”和“实践”两个词，实际上就是从身体实践经验以及理论论述组合而成的，而且这样开展是因为我们在修行中必须理论指导，不然无法走下去。

上一节说，到了未来禅的开头我们突然产生恐惧感，于是可能吓一跳，退了出来。大家不用怀疑万一不会退出之类的，初次接触这种感受一定会退出来，因为我们是未知的。就好比当你走进一间房，门背后突然跳出一个人出来吓唬你，你肯定会被吓到，因为你不知道门后面有人。我们为什么要开始论述理论呢？因为假如你提前知道门背后有人，随时做好准备，那么就不会被吓到了。同理，要进一步分析这个现象，我们才会提前有所知。提前有所知还有一个目的，看看我们前几节课全部都在讲“不要想，抛开杂念，专注”等等，说明我们在观呼吸的过程中要专注，尽量做到不想那么多事情，最好就是不要想，所以我们需要提前知道原理，这样在遇到事相发生的时候，我们才会直接知道而不去想。

举个例子，比如我问你圆周率是多少，大多数人不用过脑，开口就是 3.1415……。但是反过来，假如你不知道圆周率是什么呢？是不是会反问我，圆周率是什么？然后我说，就是圆形的周长除以直径。然后你又开始了解，周长除以直径可能还要做大量的计算和实验，最后得出 3.14152……。于是乎你了解计算的过程就是繁杂的大脑工作，就是你在运用逻辑思维的过程，就是杂念，这些都会干扰到你的禅定。如果你提前有所知，自然就没这些过程，所谓“知而不想，想而后知”。这很重要的，关乎你是否能走到下一步，这也就是为什么大量经典论著都提到，光练习禅定而不学习总结其智慧原理是邪定的原因。

大家复习一下上一节。当我们对万事万物都不做回应的时候，万事万物对于我们就失去了“意义”。同理，我们自己本身也是事物之一，自己都不对自己的感受做出任何回应了，和死人有什么区别呢？那么恐惧感油然而生，就是对死亡的恐惧，对自己不存在的恐惧。为什么会有这样的现象呢？我们发现，我们知道自己存在、活着，无时无刻都有一个源头，那就是我看见、我听见、我闻到……我们与这个世界联系的就是这些感受（不厌其烦阐述这个观念，是希望大家记住）。这些感受里面充斥着一个源头——我！是我在思考，是我在操控眼睛看，是我在操控耳朵听。我这个“皇帝”一旦放权了，不再自主管理这些身体机能，是不是突然感到自己离世了呢？

这就是我们的第一种证悟了。就是无论物质世界还是自我的存在本没有“意义”，因为我们与物质世界交互作用，所以物质世界对我们才有“意义”，如果没有交互作用，要

自我存在干什么？要物质世界干什么？所以可以进一步总结：所谓意义纯粹是我们大脑里的一种价值取向而已，依附于大脑的意识而存。

狗的毛呢：去年一年都被这个“意义”困扰，最后得出结论在“过程”。关注身边每一事，但时有反复，如同无心，惶惶不可终日。这算什么状态？

老师：如果说意义在过程，那么过程瞬息万变，代表意义也瞬息万变。如果你认为意义一直没有变的话，只说明在某个现象上执着了，把一直在变化的事物截取其中一段来比作一切，这个观点就局限了。

meijin2014：为什么要惶惶不可终日呢？灵魂是宇宙的一部分，脱离了肉胎只不过回归宇宙而已，这不是好事吗？

watzi：是不是真的这样，没人能回来告诉你啊，所以人们对不确定的东西总是恐惧的。

meijin2014：是不是真的我不知道，可是那种灵魂离体回归宇宙的感觉，我真的体验过。这事看因缘了，强求不得，我只能说：“不要害怕，没什么可怕的。”

夜之君主：对于看开生死的人是不是就简单了呢？

老师：理论上是没错的。

在这其中，我们通过逻辑运作，有几个智慧诞生出来：

第一，自我不能独存，需要参照物质世界才知道自我的存在。

第二，意识能把自我和物质世界分辨出来，分别出来，能知道我是我，其他事物是其他事物。这个在佛学里有个专有名词，叫做“证自证分”。

第三，眼、耳、鼻、舌、身（五官）的五种感受——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，这几种感受传到大脑，汇总到意识（第六识），还是意识在分析这些外界刺激，所以还是意识起到证自证分的作用。

第四，说到源头就是“我”。我们发现自己愿意想什么就想什么，发现意识也是被操控的，并且我们在这种主观地、主动地放下“物我互动”的境界中产生出恐惧感，说明这个“我”不愿意不存在，非常执着自己的存在。于是，我们可以猜测到意识后面的“操控者”或者说原动力，就是这种强烈的执着，我们称为“我执”。佛学也有个专有名词，叫做“末那识”。

以上这四点是重点，大家要好好推敲思考，并且这就是我们现阶段得出的证实，所谓体证！证悟！

大家千万要注意，这里的证悟并不是究竟的证悟，只是我们在实践中的所得，只是相对的真理而不是绝对的真理。因为这些道理里呈现出来所需要的因素和条件要不是主观的，要不是客观的，都是偏朝一边的。另外，把事相作为理论的前提条件，但我们知道万事万物都是在变化的，都不是永恒的，所以不能做为绝对的、永恒的参考。因此，我们只能把这些证悟归纳为世俗智、世间智，不究竟的道理，非绝对真理。同时也说明了我们这此阶段并不能像佛一样证悟一切道理，还没到究竟地的圆满智。

如果我们到了未来禅，突然被吓退回来，我建议立即停止练习，起身走走，劳逸结合。我认为，此刻再从粗心住一步步再走，难以再走到未来禅了。长期久坐或者长期久动对身体都不好，而且恐惧这种感受，说白了也是一种苦受，对我们的身心有一定伤害。你试想，受到惊吓时我们是不是会突然吸进一大口气？本来平稳的横膈膜肌突然收缩，心脏感觉突然停住，然后就开始跳个不停，这时候你是不是需要一个缓释的过程，在心绪不宁中慢慢平静下来呢？也因为这个刺激，我们没办法短时间再安静下来，所以我建议起来走走，并且今天的练习应该就此结束。也趁这个机会，我们好好思考其中的奥妙原理，这一切到底为什么发生？我们从中能领悟到什么？别忘了再看看上面的四条证悟。

也许未来禅是我们某一天突然进入的，但是这一次进入会让我们在或长或短的一段时间内无法再达到这个境界。你可能每天都练习，有的人第二天就又能达到未来禅，并且又吓退出来，也有的人可能好几天都不能再有这样的经历了。慢工出细活，尤其如此细致的活，急必遭损，慢慢来才可以，并且我们就算反复体验这个阶段也没有太大意义。在禅定中，我们大部分时间并没有想什么，也因为如此，所谓准备好被惊吓，是难以准备好的，反复被惊吓没有什么益处。

不可急切，现在已经到了我们该学习理论知识的阶段了。只有把所知深刻地刻进我们的意识里，而且要脱离逻辑思惟，深刻地影响，变成潜意识和信条，我们才能达到知而不想的境界。在相对“无我”的未来禅中顺理成章地做出应对，我们才能克服它，进入更深入的禅定世界。

这一节就讲到这里。下一节继续理论课——需要刻进脑子的中观空性智慧。

only1u：曾经的体验是，突然空一下之后，自己会下坠，然后觉得象超人一样飞行，是俯身的，不是中国神仙那种立身的。飞行速度很快，但是没有后面讲的小人的分离感（详见第二章第九节）。请问这是哪种阶段？

老师：就是小人出来前的阶段。没有小人分离感觉是因为肉体已经昏沉，所以有梦境感，不能觉察抓到分离的两个“身体”。

青木慧：原来修行是需要这样的，目的就是让心很好地达到寂静。

老师：最后可能会发现，动即是静，静即是动，即解脱。

摩痴道人：我是一个打坐的初学者，每次在夜间打坐大概 10 分钟时间左右，就突然感觉整个人的脖子、身体都是僵的，想动都很困难，而且总感觉自己身体是躺着的，但是明显自己坐得很端正，但是过一会身体就没有僵硬的感觉了。另外，耳朵总能听到嗡、嗡、嗡的一下一下的声音，大约频率是一秒一下，每次坐禅大概就到这里就止住了。请问这是什么问题？

老师：翁翁声是因为你静了，所以能听到的自身动脉血流动的声音，大概一秒一下就是你的心跳频率。在这里停住是因为没有继续深入，继续深入就更加好。不管一切听见的、看见的、感受到的现象，只保持观察不要随意去控制、跟随就可以再进去一些。

gjdtb：我想知道耳根圆通的“初于闻中，入流亡所”这句到底是什么意思，是一直把念头集中在声音上吗？

老师：“初于闻中”意思是一开始在听见声音；“入流”的入是跟随，流是指声音的流动、传播；“亡所”就是消失的地方。其实就是从一开始声音的缘起，一直观察到声音的消失，跟随着声音，去到声音消失的“地方”。因为声音也是五蕴之一，它的生灭消失和事物的消失是一样的，所以是同一个“亡所”。比如，声音我们知道是物质的震动，开始震动就有了声音，震动停止就没有了声音。犹如我们的心一样，心开始活动有了念头，于是有了自我，假如平静不动就没有自我。这就是修物我统一，触类旁通的方法。这个“亡所”含义相当丰富，可以理解为万物无常的空性，万物包括自我的归宿，或者本性、本相、空相等等。

gjdtb：用了修行的方法，心念集中在听到的声音上，跟随它，心中明白知道声音的来和去。可以这样理解吗？

老师：可以这样理解呀，但是你要修观。明确知道声音从哪来，消失后去了哪，从这个触类旁通明白一切事物来从何来，去向何处去，并且知道声音是五蕴，由此观察明白后，开始不执着它的来和去、生和灭。用这个来训练一个不染浊五蕴的自我。

逍遥难解啊：“芥子纳须弥”这种说法是说没有小和大的区别吗？

老师：按经文上说法，一毛一尘一沙皆含无量世界。当然我们无法去证实，但是有一点可以理性分析，那就是所谓大小是物与物的对比，假如自我心识中已经无物，那么对应的大小对比也就没有了。另外，世间万物无常，物质没有自性只有流转的变迁，所以没有永恒的大和永恒的小。

逍遥难解啊：明白了。道生一，一生二，二生三，三生万物，这里边的道、一、二、

三该怎么理解？

老师：道无一二，能生一二。换个角度想想你就明白了，道生了一，一生了二跟我有何关系？如果我不在乎，它生没生都是一样的，所以是无一二可说的。不过硬要说，我可以告诉你，生一即是一元，生二即是物我对立的二元，有了对立即有对错也有非对错的三元，一个牵扯一个化万象。

第六节　中观空性智慧

我们常常听到一些师父说，没有中观空性智慧就无法证得正定（不偏不倚，正确的禅定），或者说有定无慧是邪定。那么究竟什么是中观空性智慧呢？下面我们分别细说，大家就会有所了解。前面已经说到四种证悟，不仅如此，前几节课如果我们好好实践可能心里已经很有多想法和疑虑了。我们如何看待才是正确的呢？

这里要先说一个很重要的概念——无常。大家请跟着我的思路，一边看一边思考。我们自身就是事物，万事万物也是事物，包括我们所思所想和精神都是事物。本质上来说，我们的身心与万事万物都是一体的。我们身体是物质组成的，我们的大脑也是，所思所想也都是电流在脑细胞之间互相传播产生的。若从本质来看，和这个物质世界是一模一样，都是物理现象。既然如此，那么万事万物都有什么样的特征呢？就是任何事物都无法永久保持住原来的样貌。

比如，我们的身体会变老，会生病，会死掉，然后身体会腐烂变成尘土，这些都是众人皆知的，而且我们无法永远保持在一个年龄段。我们死后变成了尘土，有的被植物吸收了，有的随风飘扬混在雾霾中，有的部分在地下高压中千万年后变成石头等等，之后再也找不到原来的那个我了。又比如，树木也一样会腐败消失，即使我们认为坚固的石头也可以被水侵蚀而消磨殆尽或者风化消失，很久以后就找不到它原来的模样了。所有事物都无法保持原来的样貌。假设我们有灵魂，我们的思想是脱离物质存在的，小时候你所求的是糖果、玩具；青年时候你求的是钱财、男女；老年时候求的是健康、长寿等等。我们会发现，随着时间的流转，我们思想也是无时无刻不在变化，也是不可以永久保持的，不能永恒的。这种万事万物都不能维持原貌，不断变化的现象，我们就叫做“无常”。

我们运用逻辑思考一下，无常是不是真理？如果无常是真理，我们为什么会执着地认为有一个我存在呢？怎么会认为今天的我就是昨天的我呢？通过这些疑问，再加上上节课中我们的证悟会发现，“我”和事物是共生的，如果没有世界我就无法知道自己存在，如果光有世界没有我，对于我来说世界也不存在。于是可以想想，我们是如何得知无常存在的呢？

这里又涉及一个概念，叫做“缘起”。所谓缘就是条件和因素，也就是说任何事物都是有参照的。我因为参照物质世界而得知我的存在，无常参照的其实就是有常。如果说无常是无规律的一系列变化过程，那么我们之所以得知无规律这种概念，就是因为我们知道什么是规律。春夏秋冬反复轮转，地球绕着太阳转，太阳绕着银河系，每个人都是从小到老到死，一模一样的特征。太阳东边升起，西边落下，潮起潮落，全部都是按照特定规律发展的。于是我们发现，不管是无规律的无常还是有规律的有常，都不能概括整个世界的真相，所以它们既是对的也是不对的。对的是它们真实存在的现象，错的是二者都无法概

括所有世间现象。另外，缘这个词说明各种事物存在都是有条件的，不管是事还是物。比如，对错、上下、高低、善恶等等事相；还有我们出生需要父母生育；人生存需要吃饭；冰在正常气压下存在需要有水，气温需要低于 0 度等等这些条件。所有事物都不能独存，需要一定的因素条件相互依存。又比如，一棵树要出现在世界上，种子、泥土、阳光、空气、水分等等这些都是条件因素，也就是所需的缘，可以说树是依因缘而出现的，这个过程叫做缘起。从这里我们可以理解“缘”的概念。

前面讲到，不管是无常还是有常，对或者错，有或者无，都是片面的认知，所以这里要说另外一个重要的概念了，那就是“中观”。中观就是不陷入任何一种片面观点和概念之中。直接阐述大家可能不容易透彻理解，下面讲个小故事：

当年释迦牟尼名声远播，大家说他无所不知。当时很多瑜伽师，都在实验、思考世间事物的实相，但还是不能得知。世间苦乐到底是怎么回事？世界上这个自我是真实存在的吗？

有一个婆罗门去佛的精舍，问他：“听说你无所不知，那么你告诉我，这世间有我吗？”

佛没有回答他这个问题，只是看着他，于是他又问：“这世间没有我吗？”

佛还是没有回答他，于是他有点不耐烦了，就说：“你不是道德完善的人吗？不是无所不知吗？怎么不回答我的问题呢？难道是我做错了什么吗？”

于是佛对他说：“有我无我不可说，梵志！”这个婆罗门面露不悦，只好离开了。

这时候佛的弟子阿难见婆罗门走了，赶紧问佛：“你怎么不告诉他呢？”

佛对阿难说：“不管有还是无都是不对的，所以不可以讲。如果我告诉他，这世间有我，这个叫做常见。如果以我这个肉体、思想作为我，那么存在短短几十年以后就永远不存在了，对于无限长的时间来说就等于不存在。若是我把这短短的一段当成是有的、恒常的，这就是有常见，是不对的。与之相反，如果我说这世间无我，那么就变成了断见，因为这无视现实，无视自我当下真实存在的事实，断然抛开存在的这一段，专说一个无限长、空虚的未来。”

坚定地自我救赎：道理是好道理，但故事不是好故事。佛为什么不直接给婆罗门讲这番话而讲给阿难？

老师：有时候，佛的态度会让我们匪夷所思，最后这个人居然自己想通了，这也是匪夷所思。但是重点在于，如果按佛自己的说法，他这叫善巧，他用一种认为合适的方式让人去懂，也许直接给婆罗门讲，他会有很强自我见解导致理解歪了呢？只不过经文没有后续说这个婆罗门到底悟没悟。

watzi：这些故事可信度不一定100%。

老师：重点并不是在可信度上，而是内容表达的含义是什么。

通过以上故事我们可以得知，不管是常见还是断见，把一段当作整体来说还是拿整体来形容一段，都是不对的，所以只有不常不断才是对的。这就是所谓的中观思想的开端。所谓中观就是不偏不倚，不常不断，不落入任何一种偏见中的取舍。也因为这个思想，诞生了中道，也就是把中观的思想贯彻到对任何事物的形容和认知中。中道总结起来有八个方面，叫做“八不中道”，我把四条理论分别说一下，也不说得太细了，大家自己要多思考：

1．不生和不灭。指的是所有事物没有真正的生。比如水蒸发了，水不存在了，但是它没有消失，只是变成水蒸气了，水蒸汽也不是无中生有，是由水变成的，所以它也没有无端端生出来。为了方便一步步了解下去，我们可以暂时认为这是一种“有无守恒定律”。

2．不常、不断和非常非断。这个我不再赘述了，上面故事讲的就是这个道理。

3．不一和不异。比如水和水蒸气都是水分子，严格来说是一个东西，但一个是液体一个是气体，所以说二者是一样的也对，说是不一样的也对，但也可以说二者都是错的。因此，不能说它们一样，也不能说不一样。

4．不来和不出。意思是事物并不是凭空就有的。比如水蒸气是水变成的，但水又是怎么来的呢？是水蒸气冷却的，也有可能是冰融化的，凡是形成都有前因，如果我们一直追逐这个前因，一直问为什么，永远都问不到尽头，根本找不到最初的源头。又比如，宇宙怎么来的？宇宙大爆炸？大爆炸的是什么？是奇点？奇点是什么是怎么来的？我们还能继续问下去，这样就变成所有事物找不到最初的来头，于是说“不来”。“不出”就是虽然找不到源头，但是肯定能找到上一个原因。水蒸气就是水变的，我们明确知道是这个原因，而不是凭空的或世间外的原因，所以也可以理解成不离开这个世间去找原因，整体叫做不来不出。

以上八个不就是“八不中道”。有了这一系列的概念，我们就可以更好辅助自己的认知，还有禅定的方向。这样我们就不会在禅定某个阶段认为“哦，原来无我！我感觉不到我就是无我。”或者说“我现在感受不到痛苦了，我成就了，我脱苦了！”（明明还有我存在，怎么会无苦？）等等这些不正确观念。也不会因为在某个阶段停下来，自认为成佛了，或者一味追求无我而陷入“空执”之中，或者执着世间没有了我就没有苦乐，等等片面的观点。

对中观、中道、无常等等这些概念的坚定，会稳固我们正确的观点，而不是永远固执地呆在某一个自我见解中，认为有我或者无我，会进入一种没有矛盾的状态，非有、非无、既有既无，从一体知道一切，从一切知道一体的正确观念中。我们的心识不在一中，也不

再一切中，哪里都不在，这就是空性。

另外，空性也可以用有常、无常来理解。万事万物不停变换，无法永恒，因此永恒的事物是无，任何事物都不是绝对有，非有非无这种性质也叫做空性。要注意，空性不是真空，而是我们无法用固定观念来永远形容一个事物。所有事物能描述出来的都是常见或者断见。比如水，水蒸汽是水么？氢原子、氧原子是水吗？电子、原子核、质子是水吗？都是都不是。借用道家的话是“名可名，非常名”。名字都是我们强加的认知概念而已，事物就是事物，名字永远只是我们心中的理解而已，都不是真实，既可知又不可知。事物最终会变成空，这个空又不是无物质、无能量、无信息的真空，所以说非空非有，物虽空性自存，于是取这两个字叫做“空性”。

好了，理论课暂时到这一步，比较难，但大家要多多思考总会理解的。下一节，我们又要开始实践了。

6190201：这 8 个方面应该是说清净自性的，说心外之物，感觉有点牵强。

老师：物不在心外。

j837006967：主观唯心主义？

老师：NO，既不是主观唯心，也不是客观唯心，也不是主观唯物，更不是客观唯物了。

至忍之妙：空有说得含混，真空真正说起来也不是无物质、无能量、无信息的空，是有些未证悟人没触及到的本源物质，现在说空道，有场合不对，不是在这个环节说得通的。

老师：好的谢谢，之后会注意，但是也不能直接在此点出三界唯心，这个我规划好久都没找到合适点来讲,但是下一步确实又需要一点点这些知识符扶正。暂且先这样吧，后面再慢慢来证。

幽影仙子：貌似这种比喻或理解还是落入了文字世俗知见，总感觉依然还是意识心在作用，还存在知见和概念，这应该不是第一义吧。

老师：对的，不是第一义。

幽影仙子：期待您继续更新，为了普度众生您也快点呀！

老师：我就好像一棵树一样，也是需要缘的嘛，吃饭、做饭、上班、挣钱、讲课、生活、修行，结束后因缘具足才开始动笔……呵呵！

幽影仙子：嗯，我又没催你，没看到这么多师兄都眼巴巴地等着吗？我看过佛经里面有说，修大慈大悲大喜大舍四无量心即是修行静虑（禅定）波罗密多，但不知道打坐的时候怎么修大慈大悲大喜大舍呀？

老师：光打坐是修不出来的，禅要保持一直在动中，在生活中，在任何中存在，才是有效的。所谓禅定波罗蜜，大慈大悲大喜大舍，核心就在于大，大是模糊概念，所以不可得，得与不得都还是落入断见了……

幽影仙子：所有大慈大悲大奸大恶等等概念，都是因为我们并没有破除生与死的二元对立。如果我们能始终站在生死之间的中道，那时我们看到的空与色包括我、人、众生、寿者等等相，就完全是另外一种体会了。现在的我确实可以通过“生死”这两个字眼随时进入一种特殊的定境，只是我真感觉那就是二乘境界了。非生非死、不生不灭、不垢不净、无来无往，也遍一切处，等等等等都能对应。不知道师兄有没有做过这种静虑呢，观一观生死与涅槃的不一不异本性。

老师：你说得非常好。知此是彼而非彼，就是这回事了。

幽影仙子：嗯，就好比在梦中见到别人做梦时，就能明白自己也处于梦中那样。缘起时“出”定而随“缘”，无所住生大菩提心，缘“灭”还“入”甚深禅定波罗密多。这貌似没有“出入”，我觉得其实还是有所安住于非真非幻了，并不是真正的一无所住。师兄有什么建议呢？

老师：谈到这里已经很深入了。无所住即是遍住，理空不空就看行空不空了。不免说些老几样，爱不取，受而不分爱恨，触而不受，入而不触，有色身而闭六入或不留六入，有识而不执着于色，有念行而不执于分别识，因无明而知有明，断一链，从而无有统一，生死统一。这些这些也都还在理论中，行为还得统一起来，至少我们借着前人的智慧了解到这些，就看我们怎么贯彻了。因发心、意念主导行为贯彻吗？如果这样，意念死了不是又落无明了？我想，这就是因戒成就的重点。形成习气、惯性，好比卫星送上了轨道一般，好比真空中的匀速直线运动，自在自为。说是自在自为，也非自在自为，因为动因曾经存在，只是动因灭后惯性趋势，惯性能一直有趋势，依靠就是无其他力了，所谓空的条件了。越说越感语言之苍白。若我能说究竟理，愿我能化万物，演实相，说是实，其实演，说是演，就是实。三界唯心就在此了，无理之理就是理……

幽影仙子：有习气也是因为还有“我”的存在。不住于我这并不难，不是通过世俗知见的那个当下，因为世俗知见中的当下始终还是建立在“生”和“有”的条件之下，但这个当下其实并不存在于生死和有无之中。所以本来不能住于一切相、一切意识，亦无有内外，有哪里存在个什么习气呢？若有，谁的习气呢？

老师：所以相对着看嘛，有我即有习气，有物即有物性，即无则全无。有时就按有的说，无时就不说，就是这回事了，有无都能同存了，即不可论，不可论本是究竟。都说做其前因了，若习气是柴，作业是火焰，柴尽火熄，肯定是无柴（无习气）了，火未燃尽自然是有习气柴供养了。

幽影仙子：我迷惑的是，这个无我无所住的境界障碍了自己其它所有修行。比如，我都不知道现在还怎么念佛了，以前我最喜欢做的事就是为一切众生祈祷祝福，但现在觉得障碍很大，所以我真的不快乐。想为众生念佛祈祷，可是再也不能像以前那样虔诚的为他们念佛了。唉，或许你明白的，所以我不愿把自己的修行方法贴出来给其它同修看，因为这确实不是无上菩提。

老师：添柴，火继续燃，不添柴，自然有燃尽时，抽出柴，熄得快。我们既然是直接看到火熄，无火也无柴，知道了这样的原理，说白了，后续就是个愿和行。是添还是不添，还是抽？其实很简单，我们谈论的都是究竟涅槃的东西，也就是所谓的涅槃后，涅槃后自然无我，那么你也不用念了。该进入时则进入，此刻不入，就不用此刻去愁这些事，毕竟要安住当下呀。想念佛则念，这不是什么障碍，为众生念，是为众生学，自己也是众生。你学成自然能传出正法，立即救拔众生，让众生脱离一切苦。你若还未成，是走生门，先救众生（效率低），或者先成就（先不管众生，后期效率高），实际上是一样的。

幽影仙子：嗯，其实我也知道，万事万物既有真实的本质，又有虚幻的一面。因明了万物如幻而觉其真实，它们本就是一体，也不会执着于“真幻”二字。所以，现在对我来说，对一切众生的苦难是真是假我不做任何思维，只是随顺自己的本心而怜悯，但没有办法不思维“我”是真是幻，所以矛盾就来了。真的挺难的，有些境界只需要体会过一次就不会退失了，就好像已经安住在涅槃之中那样，本能地就在时时护持，就像刚才我一说“我不开心”就立刻又本能地回归了清净如如不动这样，心境似乎很难动那样。

老师：你就思维好了，只需随时做好不思维的准备就好。

幽影仙子：嗯，慢慢理出头绪了。那么问最后一个问题，不思维的话如何才能避免再次为自我以及外境所迷呢？就是您说的断除种种不良习气吗？或者在持戒律己方面选择性地思维吗？其它的时候什么都不想，舍一切法、一切分别执着，只随缘起做自己该做的事（菩萨会做的事），是那样吗？不！不是那样的，或许我明白了，您的意思还是先安住净定，先觉悟证果，其它的一切以后再说。嗯，其实我也打算先这样了，只是有些害怕，怕会证二乘果位，所以这段时间都不敢深入打坐入定。好吧，反正也没别的办法了。我相信你，南无阿弥陀佛！

老师：菩萨们都有个共同的特征，他们知道如何取涅槃却不取，仅仅就是愿未满。你其实也可以这样，知道如何进入，自己选择何时进入，那就自在了。菩萨的特征不就是自在业力，十相自在吗？先把愿发出来吧，因愿而行，是出于自心而行，顺其自然也等于无心。这样的话，就不用怕证入二乘果了，因为你的愿添了一大批柴，自会回小向大的。也许《妙法莲华经》可以解决你的疑问，三乘是方便之说，实际只有一乘。

幽影仙子：阿弥陀佛！我还差得远呢。不过，我一定会追上的，其实您知道的，菩萨的烦恼并不在于愿未满（也许是我觉悟不够才这样认为），而是源于普度众生的迫切心，以及圆满觉行的迫切心（精进心）。所以位阶越高其实就越“烦恼”。唉！前进吧，却无法突破，后退吧，还不如陪着众生轮回。

老师：是的，你其实说的都没错，阶位越高越是沙尘惑。救众生你再迫切，他也得需要合适的、善巧的方法，因此要对应生更多法子。咱两就不要用这一会常一会儿断的见解来说了，唯有证实，不论是究竟的、非究竟的，唯有证下去。

幽影仙子：谢谢您的建议，我看过《法华经》。我想我已经将出离心和菩提心融合在一体了，但始终还是不能将佛法中的般若波罗密多智慧完美无障碍地融合进去，所以我现在看的都是般若部的经典，知道只有通过禅定才能发生般若波罗密多智慧，所以一天到晚都在网上找禅定的帖子。

老师：我也只能在自己的所知和经验上不停地写下去，后续的毕竟都需要大家各自努力，因为我也是在路上的人，虽然知道方向在那里但是没走到目的地。但愿能走到那个目标，或者最后发现目的地不存在，那我也算满足了。

幽影仙子：嗯，我想起来了，凡有所求皆是苦，就算是慈悲的所求也是苦因。对的，你这么一说我就不迫切了，当局者迷，所以我决定还是先休息几天，跳出来旁观一下。嗯，你肯定已经知道了，目的地是肯定不存在的，只有真正发现了这点才可能放下最后的那一点点执着和好奇，不然不可能心如止水的。唉，有时候真的不知道为什么，明明知道却还是想去，或许只是想看看它究竟是怎么个不存在法吧。

老师：你其实所有道理都懂的，你仅仅要做的就是规划好就可以了。虽然外境时时刻刻万般变化，但是你自己因为有准备有规划，因此时时刻刻能应对。就好比你前面讲的，一感到苦自然转住清静。你想想菩萨由愿起，因愿而行其实烦恼是没有断尽的，所以生万法来对应沙尘惑，若愿一满，自然就住涅槃了。就差这一眼了，呵呵，看看就好！

幽影仙子：你这家伙……呵呵……和我一样啊！自找苦吃呢，约好了啊，不论谁先看到都要把对方拉上来也看一看，知道不？

老师：没问题。

狗的毛呢：心苦闷不得住，放不下，怕放下以后体味不到活着的快乐，自我执着！说得俗点，好吃的还没吃呢，好看的还没看呢，好妹纸还没玩呢……

老师：没吃就去吃，没看就去看，没玩就去玩，玩过了你再忘记或者不觉得够的话，和没经历一模一样。知道总有一天会够或者永远不会够就行了。

渣渣们不懂：楼主，我们的当下就是当下吗？此时此刻就是唯一吗？大千世界发展至此，在时间刻度上是唯一的吗？

老师：不是唯一，也是唯一，要看你的视点在哪里。八不中道里已经说过了，不一不异，所以是一还是异我没办法讲清楚。是非一非异，还是又一又异，还是在一和异之间？都不对，都是盲人摸象，一个片面认知。

渣渣们不懂：我们的宇宙是唯一的吗？我们的宇宙是空间跨度的中心吗？宇宙之外是什么？

老师：你的问题我没有办法回答你。宇宙是个模糊概念，宇是时间的意思，宙是空间的意思。我们的时空既是唯一也不是唯一。就好像你一个人站在人群里，你是唯一的吗？是的，但是你们合起来也是唯一的一群，所以既是也不是。宇宙外得看是什么概念的外，如果你用宇宙这个词来涵盖一切，那就没有内外这种说法。

渣渣们不懂：你对命中注定怎么看？投胎可能会投向过去或者其他世界吗？

老师：没有命中注定的事情，但是命又是个模糊概念，所以既是有也是没有。就好比我们知道有生就有死，命中注定就是要死亡，但是怎么死又不是注定的。这个怎么讲？投胎是可以投向过去的。

渣渣们不懂：可以主动选择？那我还选择现在的家庭，岂不是……难道那时候会有新的变化？继而新的问题？

老师：一直都会有新的问题的，因为外物无常变化，人的心又是被外物所奴役的。

baby 柠檬薄荷青：末法时代，以戒为师，我简单地讲一下。在家人首先是三皈依，没有三皈依一切不能成就的，三皈依一直通到你成佛为止……（省略）所以说我们得到了佛法的利益。三皈依我们千万不能失去，一定要当作生命一样来爱护，这是持戒第一个条件。在这个条件的基础上，我们才能持五戒。

老师：要有中观智，不然如何得知自己皈依的是否是佛，是正道还是外道？依法不

依人。佛说过，就算是他亲口所说也不可马上相信。这些矛盾如何解释？佛对有神论者说无神，对无神论者说有神，该皈依哪种说法？如何得知自己手上经论是不是外道？还是那句话，三法印定论。

baby 柠檬薄荷青：我的一位师兄已经就此事给我答案了——没有破除四相的我们，还是老实不皈依外道比较好。解脱法是究竟的法。阿弥陀佛！

老师：首先我只负责随顺、随喜就可以了。还是那句话，如何判断自己皈依的不是外道呢？不以外道心来见我，不问我外道问题，我这里就不会有外道存在。你以为我就是我吗？其实我就是你。你问我佛事，我则答佛理，你问我外论我即说外论。不以究竟心见我，则不见究竟我。这个我真的只是我吗？

南无阿弥陀佛：师兄，怎么修无常观啊？

老师：就这样坐下来细细观察蜡烛的燃尽，然后就可以开始观自己的生死了，想象自己的衰老、生病、死前的瘫痪，再到死亡、腐败、变成白骨，最后消散。其实总结起来还是属于不净观和白骨观，但是过程的话，想得越真实越细越好。在这过程中，你还可以不断思索自己想要达成的事情或者遗憾等等。

PD_shadow：“我以要言之，汝即应念清净性中无有凡圣，亦无了人不了人，凡之与圣，二俱是名。若随名生解，即堕生死；若知假名不实，即无有当名者。此是极究竟处。若云我能了，彼不能了，即是大病；见有净秽凡圣，亦是大病；作无凡圣解，又属拨无因果；见有清净性可栖止，亦大病；作不栖止解，亦大病。然清净性中，虽无动摇，具不坏方便应用及兴慈运悲，如是兴运之处，即全清净之性，可谓见性成佛矣。”师父，这段怎么解释啊？

老师：这段属于中观般若的讲解了。“作无凡圣解，又属拨无因果”意思是没有凡人和圣人区别这种见解，属于拨弄因果是非，否定因果，肯定不对。这个不对还建立在不合适，对世间没有教化意义上。

“见有清净性可栖止，亦大病；作不栖止解，亦大病。”大概是说，认为某种状态可以久住、保持是错的；说没有任何状态可以久住、保持也是错的。这个需要更深挖一下。比如，这所坚固的房屋可以久居吗？如果可以，则违反诸行无常，因为再坚固总有一天会毁坏。但是，如果认为房屋不管坚固不坚固都不可以居住的话，这就属于常见了，否认了房屋坚固的事实。后面说“清净性中，虽无动摇”，就是虽然知道再坚固的房屋终会损坏，不可执着，但是不要耽误方便智慧的选择，现在可以住就住，不可以就算。简单说就是这样的。

深刻的地方就是说，其实轮回（包括我们的肉体、自我）也都是这样的，根本不该执着的，否定它的存在就变成顽空，也不该执着实有，而是根据慈悲心去方便选择如何利用，如何运营运作这些事。这样才属于成佛的道路，一切不丢失、不舍弃，但又不执着，能这样就是见性成佛了。

补充一点点啊。禅宗就是在中观思维的极致上发挥出来的，一切破而不立，这是一种游住的概念。任何观点见解必有它的弊端，或者无法架构到实相的地方，因此我们要自在地能够从各种角度去看问题——不住；而在因为慈悲破惑表达方便时，明确站在对应的观点上——又住了。这就是清静了，因为来去自在。

PD_shadow：茅塞顿开！之前是懂了那么点意味，不是很明了，现在明白啦！多谢指导！不过中观般若是和瑜伽对立的法门，您属于瑜伽门吗？

老师：所以，根本不被这些思维局限住就不会起困惑了。六道何处都能去，也都能不去；能对境生万法，能身在境中，心不被染浊；身在六道，心无处不在或无处都在；身在世间，心已出世间但又不离世间。

我承认我研究唯识起步的，但是一些见解上的问题，还是要靠中观才能确立。如果没有中观般若，肯定唯识瑜伽是说不过去的。中观的见解一直修到明了出世间又不离世间的时候，才会能完全扎到一切实有的唯识中去研究，不然自己说服不了自己，就好像在研究虚无的事物一样。

第七节　重要的经行

前面我用了七节来讲一个人怎么从安静到更安静，再到欲界定甚至到了未来禅。这一系列看起来我讲得简单且顺理成章，仿佛花个几分钟看完就达到了一样。实际上真正实践起来没有那么简单的，可能自己练习了很久也没有出现我描述的各种情景。大家先不要着急，可以先从道理上去理解，然后行为上慢慢跟进就行了。要记住，如果这件事是你的负担，那么肯定走错路了。我们不能因为觉得走路累，然后带上自行车，在道路不顺的时候扛着自行车，导致更累。相信我，不好走的路我们就慢慢走，不要去扛什么自行车，背负压力，好像有多么严重的任务非要今天就得达到不可。那样万一被车压死在路上怎么办呢？大家理性一点。

meijin2014：是啊，师父。我连欲界定都进不了，每次进入细心住之后，坚持不了五分钟意识就游走了，我该怎么做？

老师：给自己一点心里暗示，此刻是在休息肉身，让它好好休息。

meijin2014：徒弟太笨了，还是不明白。

老师：你观察一下自己呀，你坚持不住，要去做其他事，为何要去做其他事呢？你在追逐什么？有些事，在明白不可取的时候要故意去放弃。

meijin2014：意思是不是当我的意识容易游走的时候，是因为我太累了或者心里放不下别的事，这个时候就要放下先，先去休息或做应该做的事？

老师：你要观察自己，如果你是因为心里有其他牵挂坐不住，那就是这种情况了。这样的话要常常观想自己的死亡。你想想，假如哪天遇到天灾人祸世界末日你突然怎么了，你还要干什么呢？是不是非干不可呢？常常念死，可以锻炼自己有舍的习气，你才入得了更深的定，“舍”其实就是整个禅定的核心。

meijin2014：我知道我现在最牵挂的是什么了，那我现在是要去做我该做的事了吗？

老师：当然了，你放不下这个执着，为何不去完成它呢？呵呵，行为诉求和所知合一，你才能不迷呀。

容我从自身经验缓缓道来。在我初次大约感知到消失身心的欲界定以后，我曾经好长一段时间一直在这个瓶颈中，不仅很难再次体验这种身心失去的感觉，走到这么深一步，甚至后来疲乏了，多次在细心住渐渐安逸地睡着了，醒来也不知道自己到底练了些什么。

于是我开始四处寻找答案，自己想办法处理。

我的生活其实算是清闲的，有课的时候给学生上上课，没课的时候就如同假日一般，所以我大多数时间是宅在家里的。只是每天因为控制饮食，吃素等等原因，我每天都得去菜市场买菜回来做饭。我住的楼房到出小区门去菜市场是一条笔直笔直的路，平时空无人走，于是我每天都这样背诵着经文去菜市场，回来的时候也是这样。有一天，突然发现路上春天开花了，有香味，于是我集中精神去闻这些花香。可能习惯性地集中精神，一下子我察觉到自己神清气爽，空气中的味道丝丝分明，我感觉到这样的状态是不可能睡着的。

于是我开始思索起来。我追寻的道，我一直认为在寂静中，可是我无法得知自己是否一定会睡着，我无法控制。我在这样走动当中是否也可以集中精神呢？运动中我肯定是不会睡着的，可以克服昏沉。另外我还想到了，假如我的无苦无乐，我的平静安稳，只有在静坐中才有，那么对我的现实生活有什么益处呢？我是否可以实践，把同样的集中方法运用到生活中来呢？于是我开始了另外一种修行，那就是每天出门买菜回家的路上一路关注自己的呼吸，把自己在静坐中的经验运用到生活中来，特别专注，特别用心，因此我踢到了路边的石头，摔了个狗啃食（笑吧）。

我想，我过于关注自己呼吸，有时候会忘记好好走路，会影响自己，会摔倒，这个方法不可行。于是我换到了关注我自己的脚步上，这一次收效很好。根据我们前面的经验，我们知道要观、要知、要不想，我用了这样的办法，轻轻松松放松全身，感觉自己毫无负担，抛开平时的压力，林林总总，散步一样开始走了起来。眼睛大概看着自己的脚，左脚起，左脚落，右脚起，右脚落，左脚起我知道这是左脚起，右脚落我知道是右脚落……于是就这样盯着看……然后走路。

中途又出现问题。不知不觉，来个行人，避让，等会儿路上有条小狗，看两眼……有时候心还是不知不觉飘走了。于是我又一次改进方法，这回是专门找了个大清早，趁没人、没狗等等，我用了走快一点的方式。这样我就不用观察那么多那么细的动作，只需要知道左脚右脚左脚右脚……并且为了让自己心不飘走，还用了强制的办法，那就是心里跟着默念着：“左右左右左右左右……”这回效果甚好，专注得不得了，心也没飘走。我给自己规定了距离，好像踱步一样，选了两棵树之间大概 50 米左右长度练习。为此还加入了其他辅助，那就是我身体做什么行为，心里就默念什么。比如，左脚落地，慢的时候，我就心里默念“左脚落地”；快的时候，左脚落地直接就念“左”，右脚落地就念“右”；走到规定的点停下，心里就念“停下”；转身的时候，心里就念“转身”。就这样来来回回，一直重复做。

实际上目的很简单，就是要把现实世界我们自身的行为和心里所知契合起来，所以做什么动作我就念什么，这个动作就越来越深地刻进了脑子里。我猜想，是不是这个过程能让我们更加的了解自己的一言一行？乃至最后知道自我是个什么东西呢？收效是非常好

的，在练习过程中，我的感受可以拿出来跟大家交流一下。一开始，我们可能心念和动作契合度不高，心里念着左右左右……停……转身，就差不多了。随着熟练，我感觉越来越游刃有余，一个抬脚落下，心里一大连串：左脚大腿肌肉收缩，小腿肚子肌肉收缩，踢脚，向前，大腿肌肉放松，落脚，小腿肌肉放松，左脚碰到地……这一连串的各种念头，就在一个动作上，一闪而过，一瞬间抓到了更加细微的各种关联。再后来更是细微，包括各部分肌肉收缩放松时候的感觉：酸、挤、触、麻、酥痒等等感受感知也都在一念之间能全部闪过。包括鞋子碰触地面传给脚底的感觉，脚底肌肉被挤压的各种感受，越发体验得细致了。

再后来，体验到禅定中同样的体验，各种感受仅仅只是相。在我们知晓的同时不做回应……突然有一天，虽然我还在路上走着，一种熟悉的空虚感又出现了，我立刻有种感受，好像做梦一般，明明整个世界就在眼前，丝丝分明，但是好像不真实一样。因为我此刻什么事情也不愿意想，也不愿意回应我感知的现象，好像自己的身体是个机器人一样，所谓的我在看摄影机镜头一样。这种不真不假的感觉，我一下子就和未来禅的感受对应上了。

这就是为什么前两节我说，到这里大家可以起来走走了，久坐久动都不好，各有缺点。于是我开始了这两种方式共同练习的阶段。没多久后，我静坐又能顺利的进入未来禅了，因为走路的练习让我更能把握细微的活动感受，因此某种程度上，能进一步克服昏沉了。

有一次见到我的上师，我对他讲起了我这些经验。他告诉我，这在修行里叫做经行，是很重要的修行法，和静坐、打坐一样重要，甚至更重要。并且他进一步指导我，在经行的过程中如果有杂念出现，也一定要观察它。脚落地你心里念着“左脚”，念头生出来，一样要心里要念着“念头，念头”，停下来站住不动时，心里也得念着“站立，站立”。有什么你就念什么，能观察到更多现象，照顾更多现象，就通通都要念，多少觉知能和意念契合在一起就念多少……这个方法成就阿罗汉比你静坐更有可能性。

就是这样了。说到经行，大家可以自行搜索相关资料阅读学习，本节我就纯以自己的经历来叙述了。观念上分快速走、中速走、慢走三个大类，大家可以根据自己能照顾到自己念头的速度去实践看看。看到这里，如果你有在练习，不妨动静结合，因为根据前面所说到的中观思想、正道、大道真理，肯定不在静中也不在动中，所以我们两个都要去寻找看看。再加上，长时间枯坐和长时间运动都对身心无益，所以我们需要两个方式的结合。大家合理安排吧，我的建议是：你坐多久就走多久，对等时间比较好。

好了，这一节讲到这里差不多了。前面我说，未来禅接下来难关一波接一波，还有诡异的事情发生，大概下节就会讲到了。

这里提醒大家，前面所学的课程要常常温习，这一节复习一下。我们的禅力、定力要实用起来才有“意义”，“枯坐无我”那是死人的事情，我们活人肯定是要运用可行的方法和所得的智慧嘛。另外还有个重要意义：人只有专注才能干好事情。我们的学习、工作、

劳动等等，其实都是我们的身心工作，假如我们平时做事情时念头纷飞，东想细想，怎么能做好事情呢？或者是那些意识里的苦，比如一边做着手头的事，心里担心明天怎么办，留恋过去的美好，感叹如今已经失去的美好。本就生活在痛苦中，哪里还能好好生活工作学习呢？因此，这一节重大意义就在于此了——要能在生活中专注每一件事，每件手头上的事情，并且运用我们理性的认知和正见（不偏向任何一种片面观点的见解），这样我们才能完完全全地生活好。对不对？是不是这个道理？

yjf2804123：盘腿的时候筋痛，现在还盘着，痛！先生有什么好方法快点过这段？打坐的时候要想什么吗？还是直接冥想？

老师：冥想不冥想不是重点，因为冥想本身也是打坐的一套方式。腿不舒服就换姿势，禅定没有要求说一定是盘腿，以舒适为主，但是不可以过于舒适让人倦困。

yjf2804123：懂了，那先生平时是怎么入定的呢？

老师：热身运动，活动筋骨、金刚亥母拳、宝瓶气，然后持咒或者控呼吸几分钟，然后就开始观呼吸或者观某处。

几近于： 请问，这种动静结合的方法一定要到未来禅时候做，还是开始就可以这么练习？

老师：一开始就可以。

244121492：请教一下楼主，我仅仅数息总是走神，而且是边数息边走神。我又在数息的基础上加上想象自己下楼梯，自己感觉有点效果。不知道我这样做行不行呢？

老师：可以的，非常好，你甚至可以再加进一些来，比如真的在走。

第八节　鬼压床

在各种典籍上面记载，欲界定再深入下去那就到了色界了，是初禅了，也就是可以称之为真正的禅定了的阶段。但是进入的过程其实非常的繁复、漫长，并非不间断的、紧接着的，所以没有那么容易。对于这些有所记载的各种文献谈及虽多，但都是艺术化的、现象化的，所以我们很难根据经典实践，这也就是为什么都说需要师父指导的原因。

对这个阶段，我只好现象和理论齐头并进了，甚至要说“怪力乱神”了。不过本文的主旨就是用世俗的、可理解的、简单的、非艺术性的方式来阐述，所以本着我们前面的重点——中观的方法，希望大家能和我一起见招拆招，破解迷思。不可说的密法，不可理解的词汇和手法，包括很多什么“气”“脉”“能量”“脉轮”这些模糊概念和词汇，要灌输符合实践的认知，需要相当相当长的叙述，所以我暂时不会去涉及这些“密法”，咱们就从简单易懂的、学校里学的知识系统来入手比较好。下面我就按自身感受开始讲了。这些感受是我个人的体验和认知，希望大家可以做到观而不要急于去给它下定义，保持“不常不断，不一不异”的宗旨，观察就好。

在未来禅体验中，我们失去身心的过程，我的感受有点点受到“惊吓”，因为突然感觉失去自我意义，但是这里并没有停止，在我们完全适应这个现象以后，会继续体验到下一步，还在继续失去某些感受，那就是分辨的感受。比如，我们关注自己的某一个行为，心里有认知，这个是吸气，这个是呼气，保持只是观而不去做任何反应，也不人为控制它，也不去思考它什么意义。接下来，感知里就会有吸气和呼气是一样的，对于内心那个自我来说，呼气和吸气意义是一样的，本质都是动作，但是身体动作对于我们此刻不作为的自我没有任何影响，那么我们就会失去辨别的感觉。不管你知不知道这个是呼气还是吸气，你会变得不去分辨它，所以在失去自我的过程中，进一步失去的是潜意识的分辨。

于是，我们现在有一个特征，那就是身体是不动的，意识连事物都不太做分辨，会有一种近似睡眠的感觉。众所周知，在我们无梦深睡的时候就是这样了，身体不动，呼吸均匀，大脑休息……于是我们面临的就是第三道难关——昏沉。这个阶段意识的丧失会引导我们走向睡眠。说实话感受是空无的，好比你现在回想你深睡时什么感受？完全想不起来，也没有感受。不知不觉，打坐到某个阶段最容易出现的情况，不知道什么时候就睡着了。呵呵，如果是睡着肯定是失败了，因为睡觉顶多是休息，对于我们认识现象，对于我们调整身心，包括永久脱离苦境都没有什么重大意义，所以这个不是我们要的结果。如何克服呢？

第一，这个是个前提。我们要休息好，不要用疲惫的身心来打坐，不要熬夜打坐，要在清醒的时候做这件事，要睡好；不要吃太多饭或者刚吃完饭就打坐，因为身体为了消化食物，血液大量流向消化器官，大脑缺血会晕饭、昏沉；也不要在剧烈运动后打坐，因为

血液流向肌肉；也不要刚洗完热水澡就打坐，因为血液在皮肤体表。我们要选择合适的时机，不饿、不饱、不困、不累是最好的。

第二，这个是克服重点。也就是上一节提到的经行，如果我们已经养成了对生理现象保持习惯性跟进，身体机能和心理作用时时刻刻对应的习惯，这里会帮上你的大忙！在进一步失去感受的时候，你的意识还是会习惯性地随着你的呼吸在念：“这是呼呀，这是吸呀……”。这个习惯性会牢牢抓住你的认知、识别的意识不失去，就好比你一直在走路中，不会睡着一样。只是把身体运动转成了持续的意识运动，所以能克服昏沉。

有了上面两点，下一阶段立刻就会到来。

在我们似看非看的眼前，因为我们的眼睛不聚焦，所有实在的环境都是模糊的。可能你专注，有清晰或者非清晰的禅相，那么它们会在某次，你习惯性抓回你失去辨识念头或失去心念的同时，突然眼前事物全部散开不见。具体怎么形容呢？很多人可能有这种体验，就是久蹲或者久坐的人突然起身，大脑缺血，眼前事物一下子就花掉了，好像雪花点一样散开，感觉进入了黑暗中。这种体验有时候快，扑面而来，一秒钟不到，眼前事物就从变花到消失。如果我们的心在经行中已经练得很细，就会更细微地观察清楚，其实眼前事物是像烟雾一样消散掉的，然后自己进入一个无法观察任何的黑暗中。呼吸和感知全无，只能观黑暗了，此处的黑暗只是感觉黑，但是硬要说是看见黑也不是。这个不好形容，暂且理解为什么都没看见吧……有可能的，确实已经快要光明了，呵呵！

黑暗中如果我们还在观，还依靠惯性在辨识黑暗的话（“辨识”就是我们的意识作用），这个阶段我们可以看到身体被我们“抛弃”了，不管它了，但是意识保持着继续作用，所以可能还是前面的问题——睡着、做梦。我们强大的辨识惯性导致我们不管是睡着、做梦还是辨识梦这个过程，都仍然主观地、主动地、紧紧地抓住现象。于是我们虽然进入如睡眠的状态，但我们是清醒中的睡眠。

说句题外话。有很多人研究什么清明梦、清醒梦，还有人在修炼密法，修睡梦瑜伽……有强大的觉知和辨识习气的人才会有机会成功，所以纵观下来，经行真的相当重要。

这个阶段类似清醒梦，但其实不是梦，再昏沉点，一会儿各种所想开始浮现画面，你开始觉知那些东西，那就是清醒梦了，但是如果没有所思的话，这个阶段持续最短十几秒，最长不超过 10 分钟，立刻就会过去。这个现象是怎么过去的？也是人的本能，也就是你的意识在活动，你的身体没有活动，意识就会开始主动往我们五官感受去依靠。比如人睡着了，五官没有运作，于是意识就会开始造作梦境一样的五官感受，形成梦中世界。

我们保持觉知，会不自主地去觉知各种五官的感受，这时候会突然出现几个比较明显的感受。耳朵好像出了毛病一样，一股“哗哗”声会越来越大声，具体是什么声音呢？看文章的你此刻用一个杯子罩住耳朵就会听见了，好像是大风的声音，这其实是我们自己体

内血液循环的声音。第二个感受是身体好像突然从睡眠中醒来一样，眼前的事物恢复在眼前，但看不清，因为还是不聚焦。第三，还是耳朵的问题，感觉身体失重，可能是耳石出了问题。这些感受原因是什么？其实很简单，因为我们久坐，一直在活动的是意识，其实身体已经睡大觉了……于是我们会发现眼前事物看不清，无法控制它聚焦，身体任何部位都动不了，但人是清醒的。

这个阶段是第二次经历恐怖。为什么说恐怖呢？因为这种感受和梦魇，俗称“鬼压床”一模一样，医学上称短暂性睡眠瘫痪症。人清醒但是就是身体动不了，耳朵里还有怪声音，原理是很简单了，就是你意识清醒，但是身体在睡觉而已。这里我就不数到底是第几难关了，反正前面的大家记得就行，这里就又是一个大难关，很多人会在这里坐不住了，“我身体没反应了，我被鬼压床了！”于是挣扎起来，硬是挣扎出了定境，因为他害怕，因为这种感受就像死了一样。传统观念认为人有灵魂，肉体只是个躯壳，此刻你意识清醒身体却不动了，于是潜意识感觉像要死了，灵魂要出窍了，产生恐惧、挣扎，意识会主动去连接身体，从而挣扎出来，然后止步于此。

在这个阶段，我自己失败过好几十次了。每次都不能克服恐惧，不自主地就挣扎起来，还害怕自己是不是要走火入魔了，完全忘了要继续观下去，是出于对死亡的恐惧。实际上，在过去我自己经历过鬼压床多次，后来仔细想想，我也没死呀，而且不可能坐在这里无缘无故地死去，生理上我也没感受到痛苦，并且这样无痛死去我也不害怕，仔细这样想想，还真就克服了这个难关。

这时候我们只有两条路走：

1．继续观下去，不要惧怕这些现象。

2．停止在此处，挣扎着醒来。

自己很容易就做出选择了，要是害怕你们就先停住吧。我选择继续观下去，然后把后面我的所知再一步步告诉你们。不要怕，你们看文就行了，呵呵！

爱尔德里安：楼主我问个问题，关于鬼压床是不是入定的一种？鬼压床我也了解身体停止但大脑活动，打坐时我也有过这样的感觉。

老师：鬼压床叫做睡眠瘫痪，也是一种身心分离的体验，但不是入定。

爱尔德里安：睡眠瘫痪为什么会感觉全身热，会出汗？

老师：应激反应，就好比人被吓出冷汗一样的道理。

爱尔德里安：那可不可以通过睡眠瘫痪入定？

老师：当然可以呀，只要你已经养成了禅定的习气，一旦突然感觉鬼压床，我自己就会开始集中精神起来，已经成习惯性了，因为鬼压床和未来禅感觉真的很像。

爱尔德里安：谢谢大个指点！如果以后遇到魔境我要喊“大个救我”你能来不？

老师：如果我当时正在打坐，我可能真的会听到。

活在当下就好 ok：好帖子，内容深入浅出，我收藏，感谢感谢！只是有一问，我曾经有一亲戚就是练打坐，是在家里练的，但是因为有人不慎打扰，变得走火入魔。现在好了，但是总感觉性格有些变了，被打扰也会走火入魔吗？那是什么原因？南怀瑾说过打坐不能动他，会受伤。前面楼主讲过自己也遇到过，具体什么原因？

老师：走火和入魔要分开说。走火，一般指不小心、意外等等。要知道在精神高度集中的时候发生意外、惊吓对人的身体伤害很大。第二就是入魔，入魔指的就是阴魔。阴就是五阴，其实就是五蕴，色受想行识，里面幻境万千。如果一个人把这些幻境当成真实，会变得疯疯癫癫不理智，思想有问题，考虑问题不对，没有正见。所以一旦把幻境当成真实，把这些体验当真，并且贯彻到平时生活所思所想，那就叫入魔了。为了不出现这些偏差，对打坐修炼的环境就有要求，另外就是要先学习中观空性的知识，贯彻到修行中，这样才不会入魔。

爱尔德里安：打座或念佛时爱饿是什么情况？

老师：说明是真饿。禅修不能太饱也不能饿，不然分心。

越窑 NJ：我有过身体突然象沉入水底的感觉，很短的时间，这种感觉来的时候，自己会反抗出来。

老师：下一节就会讲到你这个现象了，能走到这一步很棒了。

中国质量之痛：通过学习，原来焦虑、贪念、嗔心、淫心和顺从无知享乐的“痴”都可以观照的。以前越是压制越是搞得自己焦头烂额，现在放开去观照这些，不但没发现什么坏处，还能从中学到东西。

老师：很好，尤其我们这些在家修行的居士，可以看看《维摩诘经》持世菩萨推脱魔王送来的美色，不知道怎么劝退才好。维摩诘却说：“魔王，持世菩萨是出家人，你要赐美色，就赐给我吧。”于是他得到了魔女们，顺便就把魔女收为弟子了，并且教化成材。心住中观可以解决很多行为上的问题。

奶味大叔：这完全是一种精神安慰，在这地球完全不实用啊！

老师：人如果仅仅作为物理现象存在，要安慰干什么？若承认人类有心，承认感受是真实的，难道不需要安慰？到底人类需不需要安慰呢？为什么需要？为什么不需要呢？

很好强大天罚：如果不是出家人，若入灭尽定，当天就会涅槃，是什么原因？

老师：因为灭尽定除了意思是自我的灭尽，还有业的灭尽。除非是出家人具足戒律，清静业力，涅槃不涅槃区别不大，出定后还可继续受报。在家人这点无法做到，所有业当下报尽入灭尽定就不会再出定了，如果出定必定继续造业受报，等于没有灭尽，反过来说灭尽定的在家人就不可能出定了。在家人入灭尽定就是只有两种情况：一种就是再也不出定（涅槃）；一种就是一出定，立刻出家守具足戒。

上帝化身乔丹：师兄，请教一个问题。我有时候全身会产生很舒服的感觉，酥软的感觉，退出后腰会酸疼，这是什么情况？

老师：是这样，平时因为我们身体多少有不平衡的紧张，那么在静坐时候，肌肉全放松了，会促进血液循环，这样体温会升高，所以感觉酥软，同时你也知道的，人体温升高，多少就会有“发烧”感受，就是全身酸疼。当然，光是腰酸有可能跟你姿势不够舒适有关系，可以选择有靠的沙发或凳子练习。

woxinmiluan：打坐一两年了，基本一直数呼吸，感觉也挺安静了，但是似乎没有入定，也没有传说中的种种境界，只是念头比较清晰了。关键是我想不明白注意力稍一分散马上就收回来数呼吸，还怎么可能想到些稀奇古怪的东西呢？虽然打坐没特别进步，反倒梦中越来越清明，清明梦的次数越来越多。自己禅修进步似乎不明显，下一步该怎么办？

老师：清明梦次数增多这就是进步，说明已经有了随时观照自己处境的习气了。如果等你死了的时候，也能清楚意识到自己进入了幻境，那么很有可能会相应死光明心，自行解脱。

jj3412345：@唯识现代化 建议去看 wingmaker 造翼者，部分内容堪称外星人版佛经。真正以现代化的科学名词解释一切，但是谷歌了造翼者一些图片（图 2.8）后，发现它非常阴暗，令人恐惧、害怕。它的音乐不错，可是就爱夹杂一些令人恐惧的人声。

老师：很像禅境中的画面。

freshandfre：禅境的画面是抽象画？还是因人而异？

（图 2.8）

老师：不一定是抽象画，只是说人静下来脑中的一些碎片会冒出来，有时候就会出现像上面这些类似的画面。

freshandfre：啊这么一说，我想起来了，打坐有时候就有这样的画面。出现画面时没有任何思考只是看，下坐时一想刚才是不是看到什么了。我记得最近有一次看到我跟一个秃顶穿白衣服的人拆炸弹（好像是拆炸弹）画面能记起来，不是动的，是静态的，就像图片一样。

老师：大多数静态的画面，但镜头是动态的。你仔细回想一下，是不是镜头一直在游移呀？

渣渣们不懂：楼主我又来了。有外星人吗？长啥样？好奇！

老师：有，什么样的都有，不过共同特征都是双脚直立。

渣渣们不懂：他们的思维与我们在同一高度？科技水平呢？他们意识到人类了吗？是什么态度呢？

老师：什么层次的都有，有原始得跟野兽一样的，也有发达得和天神一样的，什么样的都有，知道地球存在并且常常来的也有很多。

woxinmiluan：昨天半夜醒来感觉精力充沛，翻来覆去睡不着，想起来打坐又怕冷。过了许久，突然一下就进入鬼压床后期了，不需要挣扎，一下子就舒服地鬼压床，当时

动不了。过了一会儿，身体自动漂浮，我一下子意识到可以坐起来了。额，突然发现床上的衣服琳琅满目地堆起来折叠好的，有好几堆。当时不知怎么的，只能单盘。我是每次都是开始盘不上，后来盘上后，身体一次次发紧（绷紧），断断续续的，可能是因为我是平躺着睡的。每次发紧的时候会听到奇怪的声音：咕、咕咕、咕咕……声音由远处突然传过来，然后消失在远处，下一次发紧又是这样的。坐着的时候，发现右眼可以看见东西，于是闭上，当时发紧的感觉立马就来了。这种断断续续发紧的感觉也持续不久，后来就醒来了。那咕咕声非常空灵，有点害怕。

想问师父，这种发紧，全身绷紧的感觉到底是啥呀？只有正在发紧时才能听到那种咕咕声，由远突然近，然后由近及远。

老师：咕咕声你需要形容一下我才知道，它像什么样的声音？至于发紧，那是真的发紧，不能完全放下身体，所以你不能完全进入纯精神活动，受身体的影响。这个慢慢就克服了，一个身心习惯性现象而已，习惯了纯精神而无肉体的活动，就不紧了。

goldennova：平时喜欢专研佛学，对禅坐很感兴趣，也断断续续地坐了 2 到 3 年。目前，按照您说的标准可能也只达到细心住。我现在想一门深入下去，对念佛法门（或者真言）很有感觉，因为心口意可以合一。我想问下，如果就是一直念句佛号就能达到初禅吗？有时候会出现意识中断现象，就是（比如念阿弥陀佛）“阿”字念出口后，后念断掉了，后面的“弥陀佛”念不出来了。这个时候我应该如何？我试过，这个时候如果不念了，保持这个状态，一会儿就有杂念出现，就会回到粗心住了。请告诉我该如何做？或者有没有什么比较好的禅坐方法？

老师：念佛号是可以的，但是到细心住和未来禅之间会丢掉粗大身识，就没办法再继续用嘴念下去了。这时候要靠第六识意识去忆念，嘴巴虽然没有在念，但是念头是念念不断的。这个没有太多捷径，有师父的督促，有长期的训练才可以。

cat 不会飞：眼睛跳是第六感吗？不分左右眼，我一般眼睛跳就会有不好的事情发生。如果突然很重地跳了一两下，可能就会有不小的灾难发生。如果长期眼睛跳，身体可能就会生病等等。这是为什么？这种感觉是从何处而来？

老师：我帮你把问题范围缩小吧，单指会出现灾难的眼皮跳成因。第一，病因。你说眼睛跳要生病，那是因为你已经病了所以神经轻微失调，眼皮跳。第二种，鬼神说。也就是说鬼神是无形的，那么能影响你的无形的部分，比如神经电信号。因此不管是对你好的，要提醒你坏事发生的，还是害你的，都能让你跳。

第九节　灵魂出窍

此刻我们除了耳朵听见很大的哗哗声，这个就是我们血液流动的声响，但是根据我们感受的敏锐度，这个声响的强度是不一样的，有时候没注意，感觉没听见，有时候声音大得好像轰隆的雷声，加强了我们的恐怖感。的确，不管这些现象如何激烈，但是相就是相，仅仅是我们的感受而已。我可以继续关注它，如果我们现在对它有所作所为，那么必定又要退出了。如果观察它呢？

先说另外的感受吧。我们身体完全不受使唤，思想好像还在活动，可是没有身体感受我们立即会出现一种奇特的感受，那就是失重。我们没有身体的感受，包括自身重量的感觉，于是我们如果不是睁着眼睛，根本分不清上下。还好我们是睁眼入定，这时候如果观察到眼前的景象，还是会有上下的观念出来，只是我们自己有很强的失重感。具体说起来怎么个失重感呢？就感觉好像自己浸入了水中，因为人体大部分是水构成，其实我们人体的比重和水差不多，于是人泡在水里，浮力和下沉的力量是差不多的，于是我们有种不上不下的感觉，甚至会有飘动感、晃动感或者是上浮的感觉，也有可能是下沉的感觉。可是据我们自己的眼睛观察，身体是呆坐不动的。这种漂动或浮或沉的感受，会让我们有轻微的眩晕，并且感觉上浮着离开自己的身体，或者下沉离开自己的身体，就好比灵魂出窍一样的感觉，感觉意识要离开身体了，真真切切的立刻又联想到死亡。其实，有的人在所谓鬼压床的经历中，也经历过这种感觉了。还是那句话，不要停住，不要害怕，这些还是我们的感受而已，你如果挣扎，又要退出了。就让我继续走下去并把接下来的情况告知大家。

如果细心一点，会发现那个虚幻的、飘动的身体，上浮下沉或者晃动的身体感受，不管怎么飘动，好像都只是分离开肉体，但是总感觉好像肉体有什么吸引力一样，就是分不开。如果你此时挣扎着要分开也是无济于事的，只会导致你如梦醒来一般，突然一口粗气吸进来，如梦初醒。于是还是那个态度，你就看它到底要怎么样。

谁的江湖在飘：我从小到现在也是有时在床上要睡觉时，可以感觉到自己好像可以在身体里飘来飘去上浮下沉。这是怎么回事？

老师：肝不藏魂，无意中就经常出现这种情况的话，要注意身体健康。说明先天体质就弱，尤其内脏器官的虚弱。

谁的江湖在飘：哦，原来原因在这，兄台一语惊醒梦中人，多谢。我是四阳人，六神旺度，跟这有关吧？

老师：命理只是一个先天象，大家都爱以为自己是因为生在这时候，所以命这样。要考虑到是何种原因才导致生在这时候的，反向思维，具体是不是这个，不是三言两语

说得清的。总之如果你五行不平衡，注意补就是了。

cxf024：关于您描述的禅定中阴等等，似乎与我的感受大不相同。正定完全是当下身、受、心、法的念住，入定是看到白色不透明耀眼光，根本不是什么智慧之光，不过是妄念意识的光吧？“我”的自性光明，是否透明的、淡淡金色或七彩玻璃丝光亮般的？

老师：感受同不同并不是重要的指标，因为大多数描述出来的东西都是个人体验而已，个人体验如果没有理法的支撑，他就没有一个好的结果。关于入定后到底看见什么，这个你翻看《慧解脱和禅那诸要领》对“相”的原理有所了解后，就会知道所见何种相是因为什么精神层面的关系导致。

智慧光也好，自性光也好，这些都是一些概念化的东西，它们都不是实质，不过是体验范畴。而且因为体验是个人经验，它始终是会有差别的，重点是要知道它的形成原理。这样的话，不管有多不同，在同一个心路原理下，都可以知道实质的情况。智慧光这个说法，我只是尊重传统，以《阿毗达摩》《清净道论》以及经藏《增支部》里佛陀原本的说法为依据，不做调整改变的说法而已。实际上按现代说法，就是目标和心之间的心路稳定持续强化心理的影像，导致有看见光的体验而已。至于是多亮，什么颜色，多白多大多小，那是个人化问题。

如果你能平稳住自己的心绪，做到什么也不想，你就看着这个情景：会突然之间发现自己已经离开肉体了，就在自己打坐的附近，离自己身体的不远处，或者呆站着，或者躺着，或者趴着，或者坐在地上，呆呆的像个傻子一样，眼前的事物清晰无比。突然发现有两个自己，一个是个透明的小人，就像小孩一样，虽然透明看不见自己，但是可以感觉到这个自己身高很矮，也就一米左右；另外一个自己还坐在那边呢，坐在那边的是原来的自己，睁着眼看着前面。不远处那个像小孩一样的自己，不知道在干什么，好像一个蹒跚学步的小孩一样，在地上爬或者站起来又倒下……

有趣的事情是，这时候会出现双重视觉，一个是定坐中自己的视觉，一个是那个小人的视觉，二者重叠在一起。怎么形容呢？就好比你拿一个东西放在你的左眼面前看着它，右眼看着远处，两个画面重叠在一起，相当错乱。

愿望成真到永久：可是楼主，灵魂出体是有清晰离体过程，自己能感觉到的，不会突然发现自己已经到身体外面了，那样在出体法里面叫幻觉。一定是有个很清晰离开身体的过程，而且出体后视觉是360度的，没有身体还可以看，灵魂也能看的。你这个佛学上的出体，为什么和大多数灵魂出体爱好者不一样？出体怎么分各种？

老师：因为写文有一定逻辑成分，我是按个人体验第一视角来写。一开始谁也没那

么细心把各个细节都体验得清清楚楚。第二，问你一下，过程有没有快慢的说法？如果有，在不同精神情况下，能感受把握的体验有多少？有没有个体差异？第三，我这篇文不是为了写灵魂而写出体。

其实这个阶段，说通俗点就是“出神”。具体出的是阴神、阳神还是元神，这个需要道家修行的道友根据自己的所知定夺。我曾经采访过好几个修道的朋友，他们对我解释阴神、阳神各自的说法都不一致，所以我也不知道到底是什么神。但是肯定不是元神，因为我曾经静坐思维元神、阴神、阳神这三个词汇，对于元神我观察到的画面是大脑，所以肯定不是，另外两个神可能过于概念化，我观察不到任何画面。我还是倾向用佛系统来定义这个阶段，出来的这个东西叫做中阴，我们在禅定中出现的中阴就叫做禅定中阴。

先说一下中阴是什么。所谓中阴就是过渡阶段，两个状态之间不明朗的阶段称为阴。比如，白天和黑夜之间，日出前后和日落前后就是中阴；我们清醒和睡着了之间，半梦半醒之间也叫做中阴。意思就是中间的过度阶段，概念就是这样。禅定中阴，顾名思义就是在进入禅定和非禅定之间的过渡阶段。这时候我们有身体的感受，这个身体就叫做中阴身。

现阶段的中阴身有什么特点呢？我把自己经验给大家讲讲，就是这个小人，我们有他的身体的感觉，有他的视觉，甚至可能有听觉，但是此刻我们可能还在轰鸣声中，所以无法判断到底是他的还是自己的耳朵听见的。感受中这个小人就是自己，或者说是自己的灵魂，但有个很重要的特点，我们根本无法控制他。他就自顾自地动来动去，或走或爬甚至是漂浮……总之虽然有身体的感受，但是无法控制他的动作。如果说我们的觉知和意识是真的自我，这时候感觉就好像自己附在某个精灵身上一样，无法控制身体，只能看着他自己乱来……

这里要告诉大家一个概念，那就是“灵魂”。其实在佛的学说里是不承认有灵魂这种东西的，或者说不承认有永恒不灭的灵魂这种东西，在之前的文章我也有少量阐述。假如我们认为意识体或者精神就是灵魂，但是这个意识随时都在变换，你无法说上一秒的自己和现在的自己是同一个意识。我们总是念头万千，每时每刻都不一样，即使我们有连贯的记忆。比如你昨天做错的事情，你今天知道改正，有关联性，但不同的是昨天你的想法和今天完全不一样，那到底这两天的意识还算不算一个呢？所以，佛才用中阴这个词来解释这些现象，并告诉我们，我们随时都在变化中。灵魂或者某个时间段的自我，其实都是一个暂时的过度阶段，都是中阴。不管是不停在衰老变化的肉体，还是我们的思想意识认知，都是随时在改变的。在改变就是在生灭，此念头生彼念头灭，此细胞生彼细胞死……所以根本找不到一个不灭的自我，所以不承认有永恒不灭的“灵魂”这种东西存在，只用中阴来形容。

kxhmzy：先生修炼多久到达这个境界？我听说，阳神能够被别人看到的，阴神只有自己知道，别人看不到的。

老师：这只是一种说法而已，没有能合理解释阳神能被看见的光学原理，所以我们不可轻信。

kxhmzy：原理是道家聚则成形，散则为气的说法。

老师：是呀，但是很泛泛呀。聚，何物聚？成分是什么？气为何？你问十个修道人，也许五六个答案出来。如何证明阳神是某种事物的聚呢？

kxhmzy:道家修炼出的元阳之气和元神合二为一称为阳神,这个阳神可以隐显随意，飞行变化，运用神通法力改变现实世界。

老师：一定要深细地去思考，成形是什么形？有形的形？无形的形？可视环境要求如何？光线强度大概多少？空气湿度大概干还是湿？直接见,还是间接见？我之所以不愿阐述这个过多，就是会有过多无用的戏论。虽然说阳神可见这个说法我认可，但是至于怎么可见的，恐怕需要来个几万字才讲得清。所以，虽然你回答我了，但是还只是说法，没有内外双证来证明这个说法的可靠度。

kxhmzy：可见是指凡人皆可见。阳神现于人前和真人并无差别，凡人不辨，得道圣人可知此是阳神非是凡人肉体。

老师：还是那句话，如何证明？内在辩思证？外在物理学证还是内外双证才算可靠？得道圣人具体标准是？

kxhmzy：应该是开五眼的圣人。我说这个是供你参考，我并无实证。

老师：我明白，我其实懂这些的，但是为了避免大家不理性和迷信，所以模糊的概念和名词我不会去讲过多，这样对大家不好。

kxhmzy：我要有先生这般毅力和恒心早就修炼有成了，真是惭愧汗颜啊！

老师：过奖了，其实只要道理通了就行了。只要通了道理，迟早自然而然就会不需要强制，自己就合道了。

愿望成真到永久：佛教不是有讲我们都有一个永恒的东西吗？叫阿耶赖识什么的。

老师：阿赖耶识没有自我，所以不是“我”，也不是“我的”，并且阿赖耶识没有实体。

jj3412345：精彩！不过不同的人出来的“小人”可能不同，有时候是个高大雄伟的人。

老师：确实有时候是伟人，但是细细分开，还是有阶段性的。当然这些按《金刚经》和《楞严经》的说法，还是相而已。

以上就是我们中阴出体经验了。有趣的是，假如小人看着自己，你会在这个境界中体验到 360 度 4D 真实的感受，自己看着自己，这个跟看镜子还不一样，你会有更加宽阔的视野。比如，你的身体是往前看，小人往你身后看，你打坐的这个房间，你会同时看到两边，非常有意思。这个地方你如果要我用科学来解释，我恐怕没有这个水平了。往后再禅定下去的经验，我也都无法用学校里所学的知识来解答了。有可能是所有情景早就映在脑子里了，此刻多重感官不过是做梦？或者不是？呵呵！

如果有了多次这样的经验，细细体验你会发现，这个小人就是从身体里出来的，而且是咕咚一下滚出来的，过程有点快，但是如果你多次体验，细细抓到了，你会发现小人就好像瓜熟落地一样，咕咚地滚出来。当然也许你已经相当熟练了，你会发现可以不用滚出来，就是自己飘出来的。此刻还被称为中阴，所以还是个过度阶段，我们还是没有入初禅。

这个阶段有几个特点，我还得讲讲，利于我们的认知：

1．禅定中阴不受控制，根本不能拿他怎么样。

2．他有触觉，有身体的感知，有视觉，可能还有听觉。可以踩到地面，可以摸到物体，也可以穿透物体，但是无法推动任何物体。如果仔细体验，还会发觉，风吹着这个小人，有时候感觉得到风，有时候感觉不到，似乎也是不受控制的。

3．禅定中阴感受不到有嗅觉，感受不到味觉。

4．我们担心他不受控制，可能会越跑越远，但是如果仔细观察，发现他也不会跑远，顶多就在身体的周围活动，好像肉体有什么引力吸引着他一样。

这一节的细节在其他文章里很难查到，无法对证，于是我只能说是把自己的经验来告知大家。这就需要大家自行开动所知，开动脑筋，从自己所知的不管道家或是任何其他宗教的神秘体验中找答案了。可以给一点点提示，我咨询的道家朋友中超过 60%的人告诉我这个叫做出阴神，某些宗教对这个称呼为星光体。大家各自依靠自己的认知来理解吧。

下一节神秘体验还将继续，暂时定名为禅定后阴（中阴的尾巴）。各位，初禅不远了！让我们做好迎接的准备吧！禅定后阴已经接近初禅了，但同时也到了我们最最危险，最容易入魔的阶段了，因为神秘体验对应的就是我们的邪见，不正确的看法、观念和认知，我们很容易走上歪路。从禅定中阴开始，我们就会面临种种魔障，我准备从后阴身开始就细细地讲一下各种魔障，大概需要花一两节的时间。还是先有认知为好，虽然能走到这一步已经很不容易了，可是还是担心，万一吧友们天赋异禀，看了我几万文字以后，突然走完了我多年来走的路，已经开始胡乱出体了。所以为了大家一路走得顺遂，初禅又要延后了。

各位不要心急，小火炖汤，汤才靓嘛。

（图 2.9）

素怀：你这个说法让我想到了民间故事里《听到了吗》里面一个人练气功耳朵常有声音问："听到了吗？"结果他回答："听到了。"看到了一个小人面目奇怪，后来小人被惊跑，自己也患病大半年。

老师：类似的经验我下一节会讲到。

愿望成真到永久：一出体就全出，没有银带连着，类似人死后翻白眼，灵魂从头顶出去那样。星光体在出体爱好者那里叫灵体出体。我说的也是另一种玩出体的人会碰到的，为了和灵体出体区分，叫这种为灵魂出体。这种出去后想去哪里就去哪里，一个念头人就过去了，我想问这种属于什么出体？佛教里有讲吗？是阴神还是阳神？

楼主我没有修行的概念，小时候不懂事，直接开始练习出星光体和灵魂出体的，直接的，没有基础和理念，就是用意念。这样是不是很不好啊？百度简易出体法，一次就成功的。凌晨四点出最方便了，好多人玩呢，好多人成功。有些人出你那种星光体小人，有些人出我这种灵魂出体，一出去可以上天入地到处玩的，一个念头也可以随时回体。

老师：阴神阳神是道教的说法，有五欲的叫做阴，没有五欲的叫做阳。原因是五蕴

生五受，五受生五欲。这些爱好者们应当自己体验，自己观察自己出来以后有没有欲。

凌玖八：星光体应该不是阳神吧？

老师：星光体我觉得是出体的泛指，不管你是什么神，统称星光体。毕竟这个是外国人取名的称呼，并没有根据特征细节分类。

凌玖八：看那个视频，星光体就是打坐很久了，体内能量聚集才有的，和阳神颇为相似。

老师：星光体是泛指，还有说星光体跟本体有一根银带连着。我是一直都没找到哪里有这样的一根带子，也许也是指之间关系或者某种“力”吧。

怎么么也不知道：我可不可以把意守下丹田作为依止？这样有什么不妥吗？因为学过一段时间的真气运行法，意守下丹田已经习惯了。希望前辈指正，谢谢了。

老师：可以的。

superjayone：师父，刚刚 0：11 开始准备趴课桌休息一下，因为身体有点累，没想到 10 分钟就未来禅了！可惜是夹杂一点虚构的声音。我是在第一排趴的，居然听到后面好多人叽叽喳喳说话。我当时无比清醒，我也知道我这是鬼压床。当时琢磨着出体呢，可惜怎么也动不了，出不去。基本上除了后面人的叽叽喳喳说话声，其他声音都是现实的，还能听到老师办公室空调一开一停的声音，而且入此“未来禅”前没有感到任何不适。在之前就是腿麻了，我无视，继续休息然后就未来禅了。等过了一段时间有点可以控制眼皮了，于是使劲睁眼，一鼓作气大力行动身体四肢逃脱出来了。因为我知道如果不这样的话，仍然会继续未来禅，然后继续听后面许多人叽叽喳喳……后来控制身体后才发现腿还是麻的。

老师：太好了，有一次就会有二次，继续下去就会在情境中溶解了，不观自身，反而弃自身不管。必要的话，可以有这样的念：“一切都来自这个世界，交还给这个世界。”有这样的念，会更进一步。

superjayone：“未来禅”之前体验到海底轮处大范围部位的流动感觉，应该是向上冲的感觉……就是听到后面一群人叽叽喳喳有丁点害怕。

老师：我在文章里没有写，其实初禅的喜悦就是从下到上，从头顶冲出的，就像高压锅放气一样（详见第三章第一节）。以前不写是怕人太执着身体的感受无法舍弃，但是你自己体验到，我就顺便讲了。

路过的小胡子：我现在睡觉时候一有点累之类的，然后躺着观空，就会有一种要离

开身体的感觉。不知道这是算出体还是鬼压床？出体出过一次，当时看到自己坐在旁边，世界是黑白的。现在我一有这种感觉就会马上命令自己强制回来。不知道如果出体会不会有危害？回得来吗？

我今天又躺着准备出体，然后慢慢地不在乎外面的吵闹了。然后感觉要离体坐起来，但是好像没劲，怎么坐也坐不起来，又害怕，一边念“阿弥陀佛保佑弟子”，而且外面有人走动像要敲门，一会儿就没有了。坐着的时候，坐直了，坐不住，躺着舒服，只要不犯困我感觉我能很快离体。

老师：危害倒是不至于，危险性并不大，虽然也会回不来，但是这是很罕见的现象。就好比喝水也会呛死，吃饭也会噎死一样。有回不来这样的案例存在，但是不代表很容易遇到。不过如果按你所说那么容易离体，中途又没有经历很细微变化或者主动性，而是不知不觉就进入要离体的状态的话，那你可要注意健康了。这叫肝不藏魂，心不藏神，暗示你心功能、肝功能疲弱。

superjayone：每次回家后静站都双肩、双脖颈剧痛、沉重，每次回家后都吃了好多肉，现在严重发现这个痛很有可能是吃肉造成的。还有每次回家后格外想睡觉，昏沉无比，也很有可能是吃肉造成的。不知道到底是不是这样的？可以喝牛奶不？只有在家里才能一次性奋战 3、4 个小时，在学校都是零散的半个小时、一个小时，很多痛都是需要一小时以上才能显现出来。

老师：说到这里，我发现自己真的是一日一餐已经很多年了。不好意思说自己是大修行人，不过节制的饮食是个必经阶段。

尘世幻梦 1：@superjayone 看你这么辛苦实在不忍。你对南传佛教允许吃肉并且付诸实施这一点，就导致你修行必定会走艰难辛苦的弯路。如果你继续自己的观点，不但会增加痛苦且会白白浪费时间。不要随便听信别人，因为你的境界达不到。那些没有真修实练的家伙除了拾人牙慧外，就没有什么利人的东西。牛奶可以少喝点，但也只是暂时需要而已。你要知道在修行走上正轨并有点成就后，牛奶之类的高蛋白对肾也是有伤害的。大修行人日中一餐也不会营养不良，当然对你来说那也是很久以后的事了。

superjayone：一日一餐，厉害！怎么做到的？一天的生活是怎么度过的？累不累，耗不耗精力等等？

老师：不做无益的耗损，人其实最大的精力热量就是消耗在大脑和情绪上。心态平和、平静其实用不着吃那么多。我虽然胃口很好，一顿吃不少，但是一天就一顿。

superjayone：@尘世幻梦 1 一瓶 450 毫升的牛奶喝了 10 天还没有喝到一半。

尘世幻梦 1：牛奶少喝点，不喝也不会出现健康问题。奶牛每天都产奶靠的是不为人知的手段，里面的成分有很大的问题。修行到了二禅，现代的奶制品对于人的肾脏影响是非常显著的，所有的奶制品都将尽量避免食用。

老师：我有乳糖不耐症，不喝牛奶的。

kxhmzy：……怎么样修行能解脱轮回？行善什么是善？我学佛现在是幼儿园，怎么样能到小学、中学、大学？迷茫。

老师：不是这样的。有小人也好，没小人也好，重点是感受有什么变化，而不是出现了什么事物的现象为依据。永远不要忘记自己修行的目的在哪里。

逍遥难解啊：楼主，我们人体是由电子、夸克组成的，那些我们肉眼看不到的神仙也好鬼也罢，都是由什么“物质”组成的？

老师：也是这些东西。

么门牙老鼠：您确定吗？也是这些东西的话，那为什么我们看不到他们？

老师：因为我们不能看见原子、分子、夸克等等，就算看见了也不会去认定它是鬼、是神、是仙等等，就好比一个原子摆在你面前你不会说它是人一样。人看所有事物聚合体仅仅是个聚合体，要给予概念的认定，认定它是什么它才是什么。所以，所谓鬼神也是这样的概念，如果自己都不能讲清楚鬼神是什么，那如何“看见”呢？

逍遥难解啊：鬼神就是通常人们所说的，看不到总有原因。比如，他们身体组成和我们不一样，导致反射的光我们看不到。

老师：就好比看不见风和看不见气一样的看不见，就好比看不见衣服上的静电，看不见电器的辐射一样的看不见。

第十节　禅定的后阴

已经不知道多少次了，我对这个现象特别的着迷，特别想知道，这个禅定中阴到底是不是我，或者说就是我的一部分，或者到底和我有什么关系？于是我尝试去认识他，去了解去试验他，想要知道如果他是我，为什么我无法控制他的活动呢？于是乎就这样抬手、抬脚，按着自己平时的行为去做，但不管是静坐中的身体还是这个中阴身，都不响应我的“命令”，仿佛我自己的心识被这两个无情的身体给抛弃了一样。不管是粗暴地下达抬手的命令，还是慢慢地尝试抓到小人身体的感知去慢慢抬手，都无济于事。很多次就这样动来动去，一口粗气吸进身体，又出定了。于是我开始思索，到底我要如何做呢？

其实，多次试验让我抓住了诀窍。有一次我想，非要控制他干什么？书上说，这种中阴身不过是“意生身”，也就是意识产物。这一个词一下子给我来了灵感，既然是意念的产物，和梦不就是一样的吗？我能用意念控制梦境还控制不了这个小人吗？假如小人是我意识的产物必定能控制，如果它不是我意念的产物，那控制不了我也没办法，只能随他去。这样一想立刻就安心了。

在这样的情境中，我开始动了想象，虽然想象让我开始有了一些杂念，但是我自己身心感受是分离的，所以并没有因此而出了定。我就想象这个小人和我肉体一样，盘腿坐下来，结定印，观察自己看不见的鼻尖……这一次很意外，小人真的在我想象中坐了下来……我惊奇的发现，原来这个禅定中阴是可以控制的，不过不是用我们平时所知生理方式，而是用想象的过程。于是，我开始了控制禅定中阴行住坐卧的实验，并且一一成功。比如，我在卧室打坐，但是禅定中阴走到了客厅沙发躺下等等。但这样的练习很快就出现了问题了。

那就是当习惯用想象来控制这个小人的身体，你会越来越觉得他就是你，而且你的精神会越来越集中到它身上。我每天禅定练习结束之后都会习惯性总结和分析这些发现。我会突然警觉到，在那个状态中我越来越觉得他就是我，是我的灵魂，在卧室里打坐的只是个躯壳。说白了有点庄周梦蝶的感觉，到底蝴蝶（中阴身）是自己还是庄子是自己？我已经偏了，在那个状态下会真切地感觉小人就是自己。

小人变得受控制以后，我迫不及待地做过很多实验，借助小人有的能力，比如漂浮，比如身体可变大变小，可穿越障碍，好像神通无比。为了实验这些神通到底是不是真神通，我还做过一个很有趣的实验。我随机抽了几张扑克牌，自己不看是什么花色点数，放到小盒子里，然后用这个小人出体后，钻到盒子里去看牌，然后记下花色，等我出定了以后对比看看是不是真的看对了……

我知道你们很关心结果如何，我也就大方地讲出来好了，正确率有一半左右。原因是

小人的视觉并不清晰，况且在做这些事情的同时，我是在用幻想控制小人，难免小人看到的事物有幻象的成分在里面，并不真实。有时候看见花色看不清点数，有时候看见点数看不清花色。小人的聚焦要用想象来控制真的很难，但是差不多一半的准确率还是让我惊奇，难道这就是神通？难不成那些算命大师或者民间的活神仙，特别准特别厉害的人，是用自己的“小人”或者别人的“小人”跑去看，然后回来就知道一些事情，并宣称自己算出来的吗？

自从可以控制小人以后，我发现小人可以跑到很远的地方了，可以到处去了。也因为自己开始接受他就是我这个认知，我越来越用它干很多事情。比如，去街上溜达，去没去过的地方等等，好像在过着他的生活，但是局限性跟我刚才说的一样，这里面参杂太多幻象的成分，我无法分清小人看到的事物到底是真实的还是幻想。我发现体验小人的生活，实际上和做梦很类似。有一天看着自己日记本上记录的自己中阴出体以后的种种记录，我突然惊觉，我到底是在干什么？有意义么？假如我一开始是为了安稳无痛苦，那么我现在即使变成了小人，难道我就不痛苦了吗？难道小人梦境般的生活很好吗？想看什么东西也看不太清楚，想要玩什么东西又无法碰触。比如想玩电脑，小人根本就敲不动键盘，也移不动鼠标，整天在外面日游夜游难道有意义吗？如此种种反思，让我意识到已经走偏了。我既然看过那么多佛经，既然听过那么多的道理，就应该知道我不过是换了个形态而已，还是在继续体验着这个世界，换汤不换药而已。这一点让我感觉苦恼，不开心！于是我觉得这不是我要的。

中间说个插曲。我平时打坐都选在清早或者半夜，比较安静的时间，因为我怕被家人打扰，但是有一次让我吃到了苦头。我妹妹来旅游到我家住两天。因为平时家里清静，我已经习惯了，所以没想那么多，还是大概下午的时间，我就自己在客厅沙发上开始静坐。那时候小人刚刚离开身体不久，到了阳台上。突然我就听见很大声的尖叫声：“呀！蟑螂！蟑螂！哥你快来打死它！”这个听觉是静坐中的肉体听见的，于是乎小人就眼睁睁看着我妹妹从卧室跑出来叫我，见我不动还上来摇动我。但是大家知道，在这个状态中我身心分离，无法立刻起身回应它。小人特别着急，想要跑回去，但是你们知道的，心一乱两个身体都控制不了。于是突然小人眼前一花，耳朵突然听到自己血液流动的哗哗声，比平时大特别多，好像炸雷一般，我身体一跳，醒了过来。但这时候就开始不舒服了，因为我感觉小人好像没有回来似的，胸口特别不舒服，好像受到巨大的惊吓一样。然后起身去给她打蟑螂，但是走路都不太走得稳，浑身难受，脑袋还有轻微的眩晕感。

其实当时细细地体会，也没有什么大问题，只是觉得自己心绪不宁，但是当天就出了问题。天一黑我就开始发烧，我浑身没有力气，然后我妹妹说我吓丢了魂，我自己觉得可能是中阴身没有回来或者说位置没有安对，为此我一个多星期每天都发烧。去医院看了，医生说我身上没有炎症，可能是精神方面的问题，需要休息好，也没查出个所以然来。我妹妹还特地去阳台上给我用民间迷信的方法“叫魂”，但是也没有什么作用，还是发了一

个多星期的烧。

我从此以后就长了心眼，一定要选在安稳的时间做这件事，被人打扰的这一次经历让我难过了挺久。过程我自己除了只是感觉好像自己受了天大的惊吓一样，身体硬要说也没有特别不舒服，就是无缘无故发烧。这事特地打电话问我的上师，我该怎么办。他倒是告诉我说：“没教给你的东西，自己不要乱试，不过没事，自己就会好的，吃点安神的东西，自己会好。”大概两个月左右，因为一直心里有阴影，一直无法再进入中阴出体的状态，后来是自己好了，我估计就是心理作用的问题。这段时间，由于小人出游经历，包括受到惊吓等等，让我意识到了危险所在，于是开始检讨自己，在这整个过程中失去了方向，忘记了最初的出发点，自己被自己的好奇心奴役了。本来寻求的是自在解脱，反倒被这些现象不知不觉地控制了、奴役了，不由自主地去干了很多没有意义的事情。于是领悟到，自在不是寻求来的，你不需要寻反而本身就是自在的。

于是我开始在自己的记录本子上总结各种颠倒。所谓颠倒就是说，明明要的是自由自在，但是却用不自在的事情去寻求。举个例子，比如我想自由自在，希望自己想去哪里旅游就去哪里旅游，为此忙碌准备、奔波。假如我意识到，如果我一开始就没有哪里想去，是不是坐在这里就挺自在的？不被远方的美景奴役了？

本节大概讲到这里，因为中阴阶段就快要结束了。你开始控制中阴，并且习惯于这种把他当成自己的状态，一旦你发现中阴这个东西，不管它是不是你，也不要刻意去控制他什么，甚至不管中阴还是自己的肉体，你都不要去执着认为他们必须得干什么事情，而是顺其自然，那么它基本也就到这里快结束了。就好比我们进入未来禅的时候“抛弃”肉身一样，统统放下，仅仅去观，那么应该就可以进入更深的禅定了。

虽然这时还是中阴阶段，但是我们为了形容这个中阴的尾巴，就把它称呼为后阴吧。这个阶段的领悟让我发现了危机。假如我们就把小人完全当成自己了，永远不回来，在大街上日游夜游，四处飘荡，是不是陷入了另一种自我执着呢？是不是我们就停止了前进的步伐，过上游魂野鬼的生活呢？这样快乐么？这样不痛苦么？所以只能说这是邪道了，和我们现实生活换汤不换药而已，这是心魔，是魔障！也因为如此，不仅是我，大家都不能在此阶段停止前进，所以我要在下一节讲一讲这些种种魔障。还是原来那个态度，先有所知，先有总结，我们再去做实践，这样所得的体验和实验信息对于我们原本的“目的”来说才有“意义”。

诗酒骑士：师父，最爱你真诚探索，仅仅是真诚地去探索的心。

老师：呵呵，语言文字相嘛，都是方便之说。把自己的经历细节多写一点，这样就不至于过于主观、过于教条地不停强行灌输概念了。看扑克牌这件事，你懂的，上师好一顿说我，你知道是谁吧？

圆心 1969：谁能把中阴身清除？从那来到那去？

老师：名为身，实非为身，不是常身，一样是五蕴取有。万物从何来，它就从何来，我就从何来；万物何处去，它就何处去，我就何处去。

圆心 1969：据说是一个存在过程，时间还挺长 49 天吧，是这样吗？

老师：不是的，49 其实也是个约数，实际上大部分都是 49 天内消亡，在 49 天内，7 天左右生灭一次。你说的这个中阴，是投胎中阴。

圆心 1969：消亡？不投胎了？中阴有多种不同？好奇妙啊。

老师：所谓消亡，就是原来的身不见了，又变成其他身了。49 天后必定入了胎，就是后阴身了。也有没有入胎的，以草木土石金水为胎的后阴，那就属于精怪了。大概分为梦中阴、生处中阴（两个连续念头的衔接处）、禅定中阴、临终中阴、法性中阴，还有投胎中阴。

圆心 1969：逻辑上倒是有道理，但这个过程是否存在可操控性？使大师有了用武之地？可以换个词来形容中阴吗？

老师：当然有操控性了，没有操控性的话整个密宗系统就崩溃了。换个词不知道怎么形容，过渡带？中阴的中，指中间、过度，阴指的是五阴，对应五蕴。身是假借五蕴取有设定为“有身”有“身受”。

圆心 1969：是灵识还是业力？总得有个接近的吧？

老师：都不是。含在其中，但不是其中之一，是用自己的识去识现象而已。现象因为业力展现不同身形感受，识的作用是认为这个现象是“我”。和现在的你一模一样，心识识别自己肉体是自己一样。

圆心 1969：禅宗、净土如何看待中阴身？

老师：那是学派的问题，我不能代表它们回答你。以我个人观点，禅宗论空性、本性、真性，那么所有一切现象都是本性现象了，都做相而论。净土的话，表意是执一切有、实有、中阴实有、来生实有、精神实有等等。但是，如果稍微用瑜伽等等知识来判断，可知所谓净土是四禅五不还现象。

再往细里说，就得看你什么见解了。我只能想办法用我的见解来给你讲，不一定是对的，希望你能有更好的理解，做此解释而已。

我们的人体，各种感受刺激通过神经传送电信号到大脑，脑细胞之间产生思维也是

各种电信号的来往。在佛学里，把流动事物称为风大现象，于是我们的神经电信号传播和我们心识有关，叫做“心风”。电能在我们体内传播，并能在水里传播，水蒸气里传播，空气中传播，同样产生和思维类似的作用机制。当我们心风离体，自然是传播到外界了，在空气中传播，就以空气作为身体，在水里传播就以水为身体。这个信号传到别人身上，干扰别人的神经电信号（附体），传到胎儿，自然形成胎儿的心识了。

严格来说，下一世的我不是现在的我。就是这种想象以离体而存的电信号，受自然因素干扰，所以容易消亡，存在很短，但是第七识是以业力生起的，非物质化的，所以还会再次凝聚。于是这些过程都具有生灭现象，也就是中阴身的生灭了。含有业力，含有非物质化的，所谓心王、心识的成分，并不能笼统说它是什么，所以中阴是个形容词。

圆心 1969：意思是中阴由物质和非物质两种组成？最不可思议的是中阴还有物质属性？

老师：没错，有物质属性。

圆心 1969：生命死后有物质性能量流离开身体，是这意思吗？但精神思想是什么？怎么转移的？这个没有物质属性吧？包括速度衰减什么的。

老师：精神和思想随大脑灭而灭，但是流动现象的规律与原本还是类似，这就是习气。好比一个软件装在大脑里，是一堆数据，转移到 U 盘也是数据，再转移到下一台电脑还是数据。所谓原本的精神思想是已经灭了，只是运作方式和计算方式还是一样的，物质只是介质。你如果要问其中的思维现象、电现象，其实和普通静电现象是一样的，衰减什么的，都受物理影响。举个不恰当的例子。比如，你脑袋里的生物电是圈状运动，到空气中也是圈状运动，到下一个脑袋还是圈状运动。期间会受物理影响改变运动轨迹，但是本质上圈状轨迹，就是习气所在。好比直线运动的球，碰到下一个球，原来的停住，下一个继续直线运动，但是这个直线运动现象一直在。

圆心 1969：如果只是运作方式相同的话，那应该所有新出生的生命都应该一样才合理。但事实却有的是人，有的是动物，有的人有天赋，有的人特别愚痴。这说明生命一定有遗传现象，而且是非物质的。

老师：通路不一样，你的电线绕成螺旋形和绕成方形肯定不一样，你如果要说电现象，那么就要考虑物质基础。另外，在大脑中运作的是思维体现，在外运作同样可以以思维做参考。既然有思维，自然有取向，有主观改变，如果是客观纯唯物是解释不了这个世界的。就好比水在杯子里就是杯子的形状，在脸盆里就是脸盆的形状。如果本身水是运动的（比如是漩涡），在杯子里也有漩涡，在脸盆里也有漩涡。

生物遗传是物理的现象，好比灯泡一样，它的改变是看工厂的设计，但是电池里的电，不管你电池怎么变造型，电流的运作方式是一样的，况且有的电量大，有的电量小，于是安到长相类似的灯里，有的明亮，有的暗淡，有的干脆不亮。

圆心 1969：一对父母结合诞生一个新生命，从而具有父母的一定特征。这对父母生命消亡后，其中阴身还会转投它处。这又会诞生一个新生命（父或母），这两个生命是怎样关系？

老师：我用一根蜡烛从灶台点着了，然后用蜡烛去点着油灯，请问油灯和灶台什么关系？如果你要问上面的灶台和油灯上面火焰是什么关系，我只能说是因果关系。火、灶台（父）和柴（母）的关系就是因缘关系（条件）。

圆心 1969：这个火的性质应该是指“无明”而非什么中阴身，也不存在一般的物理现象。

老师：是的呀，如果火指的无明，中间传播的蜡烛不就是中阴身吗？

圆心 1969：个人以为这里不存在时间。

老师：蜡烛不可能一直烧，总会烧尽，所以有生灭。火如果不灭，只能说明物质和空间是一体的延续现象，从此蜡烛到彼蜡烛而已。况且，本来生灭就是断见，截取事物的某个部分来说而已。

圆心 1969：蜡烛与火只是比喻而已。无明是凡夫固有属性，无需传递，但业力象火一样延续蔓延，感觉业比中阴身更具实际意义。

老师：可以这样理解，但是实际以相说相，以比喻说比喻，中阴身本身不也是个形容吗？但是咱们对话力求善巧方便，我做不到巧，但是尽量在做善和方便而已。我不可能在此力反唯识这一派的观点，况且如果单纯说业力，大家一定会问：“业力不依物而存？如何体现？”如果哪样就成纯唯心了，理论站不住。

圆心 1969：物质现象与精神现象（或说理数）是一一对应的，这通过观察可以理解。有昨日才有今日然后有明日，人世也是这样，从存在性来说是一样的，从变化性上说又不一样。唉，阴阳两隔，这之间的联系是怎样的？具体细节如何，凡夫确实无解。

老师：是呀，所以我们不管怎么形容，都让我想起了禅宗的说法“以手指月”，怎么说都是这根手指而非月亮。

Super jayone：也确有被鬼神附身的事，然后有了神通。也许这就是那贴楼主说的寄宿体吧。

老师：但问题就是出在说吸取能量。你观察过大量案例么？鬼神附身的目的是什么？吸取能量？呵呵，如果鬼神能有意志附身，脱不开的还是那些核心，也就是欲。好比肉身是工具，它要用这个工具做什么？有这些行为说明鬼神也不脱心理层面，照样是有心理层面的诉求。趁着你还在学校，选修心理学吧。

superjayone：去年买了好多水晶的，各种颜色都有，准备激活脉轮。发现睡觉时间缩短了，更加清醒了一些，去年就打坐把紫水晶放头顶来着……

老师：用白水晶而且最好是圆球，光面的，实在不行用白玻璃球，要白，所有颜色的都不如透明纯净的。

众徒：我感觉前世跟我也没关系，反正我们是不同的意识体，话说他弄点因果就我来背，有种不公平的感觉，我们又不是一个人，凭啥啊？

老师：没有凭啥。凭啥别人种树你乘凉？凭啥别人挖井你喝水？现状就是这样，过去不可改变，改变当下最重要。去纠结过去干什么？根本就不该纠结有没有什么前世，而是要处理好当下的身心。本来观察规律就得在有限的体验中去观察，不要执着于形式，重点是受用。有的人他就吃前世这一套，因为相信前世这一套，让他成为一个更好的人，为何要去阻止呢？自己不能受用到的，要从自己受用的层面去挖掘。

superjayone：看南传佛经发现这是外道修行方法，用水晶冥想的。后来自己一想，要是通过这些东西获得成就，那么就会产生依赖性，要是没了水晶我还怎么修行？所以，我立刻放下了，再也没管那一堆水晶了。

老师：你这样说又过了一点。我在本文的前面就已经讲过了，任何事物它是辅助你平和的依止，不管是水晶还是蜡烛，还是水面等等。不依赖是对的，但是用它不代表就一定不可以了。你要知道，执着不用一切，这本身就是一种执着。如果按这样讲，观呼吸也成问题了，等你哪天断气了你依赖什么？这样的话，《观无量寿经》里观日落、观水就都是外道了。

superjayone：那就观光，反正外物能少依赖就少依赖，能不依赖就不依赖。

老师：你是真的有看南传经文？那么四念处、观身念处、呼吸和姿势也成依赖了吗？十一遍处、青黄赤白黑、地水火风观都成了依赖了吗？

superjayone：是鼻头的那一团光。

老师：鼻头那一团光是怎么来的？有的人说一万遍他也坚定地说，就没有一团光，你怎么说呢？你知不知道，不依赖、空遍一切处入禅那是好事，但是执着空反而是障碍。

这也就是你无法入禅那的障碍，因为不能随缘安住所依止的对象。一定要是针对个人的性格、认知和文化背景来，选择能使人保持中立态度的事物作为入手的依止，这样才能随机应用。任何事物，比如观一滴水，在口渴炎热的人面前自然不能保持中立态度，但是在不渴不热的人面前，他就可以保持中立态度，这一点很重要。

superjayone：是观呼吸得来的心生色法。

老师：在你遇到不能心生此色法的人面前，你这就成了不巧、无用了，所以依止是可以有、可以变换的。

观幻1973：如果人因为临终一念而入极乐世界，这个入了极乐的是中阴身还是？

老师：入了极乐有中阴和后阴身。中阴身的情况是极乐世界的面貌已经展现了，但是还没进入莲花中，还能后悔。如果进入莲花，就是后阴身，相当于胎儿，在极乐的莲花中，后阴身就定了，会一直到花开出生。

心中自有莲花开：花开出生，然后呢？

老师：然后……经文上不是写了么？得不退转，无量寿。

第十一节　种种魔障

我们生存的物质世界，都是通过我们的六根（眼耳鼻舌身意）体现出来的。假如我们没有这五官感受和意识，就根本不可能知道有这样一个生存的世界。这个世界中的种种现象都在不断流转变迁，包括我们的身心和万事万物，所以说这一切都是无常的。按照我们对这个世界的接触和认识，可以把所有事物或现象总结为五蕴现象，我们所有认知是以这五蕴作为依靠的，这种状况就形容为我们本身具有五阴。

五蕴也是无常的，所以《心经》就会有这样的描述：五蕴皆空。五蕴本身是现象，简称相。在前面讲中观那一节（第二章第六节）提到“无常本质就是空，断见是有，常见就是空”[*]，我们阅读《金刚经》也会知到：凡所有相，皆是虚妄。

总的来说，我们对事物不正确的认知就是魔障，因为它障碍我们的正确行为。就好像我们前面提到一些禅定中的现象：什么灵魂出体啊，什么灵魂的感受啊，什么中阴身啊，什么丢失了身心之类的。在禅定中，我们身心开始分离后，我们的意识面临脱离理性世界和物理世界的束缚，会异常活跃，见到的、听到的、感受到的现象会像万花筒一样。假如我们把这些现象当真了，并且作为自己理解世界的主导思想，就等于陷入了某种相中，把某些现象当成了不变的真理，这就是入魔了。比如有灵魂呀，灵魂不灭呀，活着的是假我，灵魂或者意识是真我，中阴身是真我……等等见解。比如，认知到有中阴身这种东西，出了禅定后固执地认为自己是那个小人住在这具肉体里，并且反复加深这样的认知，我们就会在邪知邪见里越陷越深，最后变得偏执起来或是给人一种精神分裂的印象。一旦走到这一步，绝对就是人们所说的走火入魔了。更有厉害的就是完全不把现实生活当一回事了，执着某个禅相。比如，禅定中听见的音乐，看见的光景，也许得到了快乐的感受，于是不断地追寻，每天反复思念着禅定中的情景忘乎所以，活在了更为虚幻的梦境之中等等。

---

[*]师父在讲法之中多处涉及“常见”和“断见”，其中含义包括两种。第一种是传统的理解。即“常见”是指，把事物暂时的现象当作永恒不变或永远存在的实体，忽视事物的无常生灭变化。比如认为有我，灵魂是轮回的主体，是不变的。“断见”是指，暂时的现象消失后就不存在了，永远不会再出现，或无视目前存在的暂时现象，强调事物消失后的空无。比如认为无我，人死如灯灭，没有轮回。第二种是师父有别于其他的理解方式。即“断见”的意思是指，截取眼前这一段短暂的时间来观察，当下的现象是有的，或者说短期来看可以忽略事物的生灭变化。“常见”的意思是从无限长的时间来看，事物不断变化，终将坏灭、消失。请读者在阅读中留意其在不同的地方会有不同的含义，详细的解释参考《开怀传法录》第一章“常见与断见”。——编者注

说了那么多，咱们应该细细地分析一下，既然所有相都是五蕴现象都是无常，都不是永恒不变的真理，那么我们应该从五蕴下手细细地分析、认知才可知道障碍我们的这些五阴、魔障到底是什么。所谓五蕴就是色、受、想、行、识，这些都是简称。

1．色蕴。所谓色就是物质现象，简单来说，就是物质的形形色色。比如，物体的长、宽、高、轻重、形状、形态、气体、液体、固体、颜色、看得见、看不见等等就是物质的样貌。我们的身识对物质的认知，除了上面物体本身形态特质还有一些变化现象，包括物质震动形成的声音，物质分子扩散形成的气味，物体的密度和表面形态不同，我们对它触感也不同，再就是我们意识里对这个物质会有“质感”的认知。这些现象都属于色法，也就是五蕴的色蕴，是组成我们物质世界的现象。

2．受蕴。所谓受就是很唯心的事情，是我们对事物的感受，觉得一个东西它给我感觉是愉悦的、厌恶的，我感受是快乐的、痛苦的、不乐也不苦的。不管有没有任何喜欢、讨厌、不喜欢不讨厌等等，这些都是我们对事物的感受，是所谓“自我”和事物之间相互作用而已。

3．想蕴。所谓想就是我们的意识活动，就是我们对各种事物，各种色声香味触法（逻辑关系）分析的现象，就是我们在对事物产生“所知”之前，大脑里的意识活动。比如，太阳光刺激到眼睛，眼睛发送视觉电信号进入大脑，大脑各个中枢都开始接受这个刺激并且交换信息，于是我们得出了好几个结论：这是亮，亮=光，光=热等等。这些全方面所知就是通过意识活动完成的，这个过程就是我们“想”的现象。

4．行蕴。行蕴就是行为，包括起因、经过和暂时结果，主要分为内外两种行蕴。

内在的就是主观的，其实也就是我们自我产生的。当我们对事物有所认知后，会有感受并具有倾向性。比如，这是好、是坏、是善、是恶，我要如何如何。又比如，下雨天站在路边，一辆车子驶过，脏水朝你溅过来，我们大脑里立刻因为想蕴得知这是脏水，于是立刻有了受蕴，认为脏水很讨厌，我要躲开。这就是起因的部分，接下来我们就产生了躲避脏水这个行为，形成过程和结果。这一连串的现象，起因都是从我们内在发起的，是主观的。

外在的行蕴就是本身的物理现象。比如，水受热变成蒸汽，受冷变成冰，它有它本身的物理规律存在，有客观的趋向。这一个咱中国人习惯性称呼为“物性”。我们大多数时候在谈论行蕴的时候，实际上说的都是内在的主观部分，因为客观的部分我们可以归结到色蕴里，这一点需要大家认知一下。

5．识蕴。识蕴说的是八识，具体前六识，大家一说就会懂，就是我们的眼耳鼻舌身意辨别事物的能力。后面两识是什么呢？其实前面文章提到过第七识末那识，就是不管你眼睛识别还是耳朵识别事物，但我们总是有个认知——我看见，我听见，我如何如何。最终

知晓事物总有一个“我”存在。这个一直存在的自我，好像是眼耳鼻舌身意的大王一样在幕后操控着，所以叫做心王。这个定义就是一个自我执着，它的作用就是不断地通过前六识这些工具来知道自己存在。

我们可以发现，第七识虽然一直有这个趋势，但是它必须借用前六识作为工具，前六识一旦出了问题，我们立刻就不能知道自己存在了。比如，睡觉休息，六识损坏了，成了植物人，但是我们从睡眠中醒来，六识一恢复，它又立刻开始工作了。在这里我们可以认知到，这个第七识也是不能独立存在，也是无常的，但是反过来我们一想，如果第七识已经灭了，那么怎么有前六识呢？物质现象的六识一存在，第七识为何立马无中生有呢？无中生有是不符合逻辑的。我们可以把前六识理解成土地、阳光、水分、营养，但是没有种子，怎么会生出来一个第七识？于是为了圆满总结这些现象，我们就架构出了第八识概念，把它称呼为种子识，暗示它就是一切事物的原本、原初，学名阿赖耶识。

我们一般说到的识蕴，只说到第七识。为什么不说第八识也是无常，也是五蕴之中呢？因为它是很概念化的。我们把它设定为第七识的种子，那么说我们整个人生，整个所接触所感知的世界就都是从它里面发起的了，这样就成了一切都是它，一切原因都是它了。逻辑上辩证一下，假如一切都是它，我们如果失去了前面所有的五蕴，那我们自身不就成了一切了？那我们和“上帝”有什么区别？如果世间不管我们内在的，还是外在的事物，都统一成了一颗“种子”，那就世上所有矛盾都解决了，根本没有什么无常、有常，没有任何事物了，所有一切就都是现象、空相、虚幻了，连第七识（自我）这个现象都消失了，那还有什么苦乐的感受？所以我们能完全消除前面七识，那就一切都解决了，这难道不是成佛？成为永恒了？

我们从无常观立刻可以和这个第八识的认知联系在一起。万事万物本来就是无常的，本身就是空相、变迁相，所以其实万事万物本质和第八识是一样的，本来就是空无的，没有对立的。永恒不变的无常不就是有常吗？

dlily_2011：这段确实绕，智商已跌停。之所以能构架出种子这个概念难道不是依赖第七识的作用，没有第七识的话，那又是谁在识种子呢？种子和第七识会不会像是空间的两端，是相互对照存在结果的作用？

老师：架构不是依赖第七识，是第七识和意识共同完成的。如果要论真实情况的话，我们根本不该去观谁在识种子，因为种子就是种子，你如果能识种子，还会对万物迷惑么？第八识它就仅仅只是我们理解的一个概念，本质并不是什么真实的事物，所以不需要去证明它的真实与否和存在与否。

我们常常可以从经文里阅读到“本自清净”，用本有、自有、固有来解释这些观点。但是，这已经是极为宏观的认知了，在这样的宏观中就已经没有对立这种事情存在了，所

以对照这样的全貌，观察世界的现象，那五蕴就都是有常见了，是偏见、不健全的认知。如果我们的目标是完全认知、知晓一切事物，包括我们的身心符合这样的永恒，那么所有的五蕴现象就都是片面见知。已经有的五蕴是我们未消除的障碍，还没有诞生的五蕴就是我们可能潜在的障碍，正在产生的五蕴现象就是我们正在经历的魔障了。

说了那么多，无非要讲的重点就是：凡是五蕴现象都是障碍，艺术化的称呼就是魔障，因为又称为五阴，所以叫阴魔。最直白的总结就在《金刚经》和《心经》，五蕴皆空，凡所有相皆是虚妄。要详细认知的话，大家可以读一读《楞严经》，分别把禅定中的色受想行识各种现象概括为 50 种遭遇来细讲，算是经文里面最详细的讲解了。当然五蕴就像万花筒一样永远千变万化，我们所有遭遇的魔障远不止 50 种，只是把所有分为 50 种，并不是说只有一模一样的 50 种。实际上，我们永远有体验不完的魔障，只要执着五蕴永远是偏见。

我一口气把 50 种阴魔说完不太现实。大家这一节千万要记住：禅定中一切都是不可取的，因为我们禅定本来就是在断、舍、离，抛弃所有五蕴现象。如果我们认为在其中取得了什么，那就是走倒退了。几乎可以说，所有相皆是魔。所以为对症下药，之后我在阐述现象的时候会不断提醒大家，这些都是五蕴现象，有所知就行了，千万不要认为这就是真理，不然我们就是取了一个虚幻来做理论指导。如果理论本身有问题，哪里会走得到我们追求的圆满境界呢？

好了，就拿这句话做武器吧：凡所有相，皆是虚妄，一切不可得。继续观下去！

dlily_2011：有方向才有障碍，没有特定方向的话貌似障碍不会起作用。我们的目标方向是什么呢？我们有修禅的目标，所以这些蕴是路上的障碍。可是要想过此路，还是得留下买路财，要跨过这个障碍，是不是说这些障碍也是非常必要的。

老师：我们的目标和方向是很个人化的，是很主观的价值取向，不过如果硬要总结说一个共性，那就是追求快乐，追求享受。这些障碍不能说是必要，它只是必会出现，因为人的追求，不外乎两种：1. 获得乐受；2. 消除苦受。而不管是乐受还是苦受，又都来自五蕴。反过来就是说，障碍我们消除苦和获得乐的也是五蕴。

dlily_2011：所说它们叫魔障，可是不经红尘过安能得慈悲？还有我们的这个目标来自哪里？来自那个种子吗？走去目标的这个路是不是也算另一种，怎么说？有常？执着？套子？

老师：来自颠倒，来自我执。它并不是有个最初的原因就有了的，而是一直存在着的，是无始的，来自无明，意思就是来自追求，但是追求本身没有源头可说的，因为总是无中生有，因缘和合自然就有的。

superjayone：逐渐地让眼耳鼻舌身这五根失去作用，只留下意根。如果你清清楚

楚地“看着”你的意识活动，那么你或许就要入定了。这样理解对吗？

老师：入禅。

星辰残月变：师父，我现在打坐入静时，有时浑身有麻麻的感觉，坐着又感觉不出是坐着，又好像是悬空，身体很轻松的感觉，有时有，有时又没有。有时刚刚睡着被人叫醒浑身就会感觉发麻,和打坐的麻是一个感觉,但和打坐腿脚发麻是两种不同的感觉。

老师：不是的。八触有前八触后八触，后八触是重新找回“自我”时候的感觉，前八触是静坐中血液循环变缓出现的一些感受：冷、热、痛、痒、麻、涨跳动。当然你就这样讲，我无法判断是前触还是后触。有麻但是又不确定到底是不是自己麻的感觉吗？

白文 12：楼主能否告诉我，这个物质世界是否是一个关押我们人类的“监狱”？它是一个早就设计好的阴谋吗？

老师：不光是关人类，里面关的生物形形色色。最搞笑的是自己设计，自己阴自己，自己关自己，这才是最神奇的地方。

kxhmzy：修习禅定的方法一般分两种，一种是单纯打坐观息入定法；另一种是打坐同时持诵真言咒语结相应的手印，所谓的三密印身(身密、口密、意密)。请问先生这两种方法有何区别，哪种方法更为殊胜呢？

老师：只有合适或者不合适，没有殊胜或者更为殊胜，一切要看自己的受用程度。越单纯的越简单,越简单的越难做到,越复杂的反而越容易从中判断自己的失误在哪里。对于方法的简单和复杂，完全是在个人不是在方法本身上的。

kxhmzy:人死后他的神识去哪了呢？是在身体周围么？为什么接引人去天堂或者极乐世界必须要死后才可以？如果两个人约定打坐，出体，回到对方身体，这样可不可以互换心识？

老师：可以的。

kxhmzy：那出体岂不是非常危险，如果被别人占领了不愿走，那不就完蛋了？

老师：如果真有那么厉害的能夺舍的人来抢，那确实就完蛋了，到时候不要忘了召唤护法神呀。

蓝如玉烟：楼主我想问一下，看这个帖子有一人打坐通小周天看着好像很难。为什么我 20 多天就通了？

老师：是说明你的神经系统比较健康。

蓝如玉烟：我总觉得我是天上的神仙转世历劫来的。我这样的想法不是有精神病吧？总是有一些奇奇怪怪的梦提示我，要我快点，说我已经下来很久了，可是我在现实生活中就是很普通的一个人。楼主能够指点一下迷津吗？

老师：可以啊，不过我讲这些希望你理性面对就好了。很多人都有你这样的情况，这并不是好事反而是业障，因为自命不凡的潜意识会造成现实生活中很多事情做不成或难成功。这都是过去世的傲慢习气残留导致的。梦中提示你的这些是双刃剑，会如此引导你的都属于冤亲。一方面让你快点什么的，比如说有什么任务之类的，就是让你去行善之类的，等于是帮你，但是同时也加重一些无明的习气，比如慢心，属于反作用力。这就是没有智慧的表现，所以称为冤亲。

蓝如玉烟：那我要怎么做呢？

老师：其实大家都是轮回久远的，上过天，当过神仙，当过天神是很正常不过的事。任何人仔细往前推总是有当过这些的，其实并不稀奇，但是总的来说，还是应该关注当下。当有些迷思不能得到解决还不如直接抛弃，不要阻碍了你这一世的修行才好。

蓝如玉烟：昨晚出体所经历的匪夷所思。最开始低空飞行的时候，意识中是在做梦。等越飞越低意识越来越迷糊的时候，有人告诉我说，你这是出体了，一下我就清醒过来了，就想看看高处有什么，念头一闪，人就在另一个层面了。看见有几个僧人浮在空中，还有别的人在飞行，潜意识中告诉我，不要接近他们，有危险。于是我没有多做停留，决定再往上层看看，飞到上层后，只看见一片片白色的旗子……（省略）这个能够帮我看一下是怎么回事吗？

老师：你只要回归理性就好了，多把你的精力和心思放在自己的愿上。尤其，如果你有清净的愿的话，要关注当下，脚踏实地，这样什么过去就都是浮云了。朝着自己理想的境界走去才是最靠谱的，因为过去不管如何辉煌，如何不得了那也是过去的事了，时间不可逆，唯有往前行。

kxhmzy：先生，我打个比喻。成就禅那就像打败魔王boss，通过打败小魔王，获得更多的经验从而升级。级别够高就能打败魔王Boss，从而成就四禅八定。之所以普通人不能入定，是因为没有打败小魔王，因此没有经验用来升级，不能打败魔王boss入定。可以这样理解吧？还有，之所以一下子就有禅相出现，也是因为获得经验(能量)多，然后就能快速入定。相反，经验少就不能那么快有禅相。对吧？

老师：可以这样理解的。就好比有的人一看见蚂蚁搬家这种相，或者燕子低飞这种相就知道要下雨了一样，就是经验和知识的多少决定的。人的各种通感如果说玄乎一点，也确实是生生世世积累的，所以通感丰富的人，某种意义上说经验确实是更丰富。

kxhmzy：我理解的经验是打坐的次数和时间。

老师：我现在次数比以前多多了，时间也长多了，但是禅相反而越来越少了。

kxhmzy：请问楼主，这是什么原因呢？

老师：是因为就是些相，你要它做什么？抛弃了不就是越来越少吗？

渣渣们不懂：佛学的博大精深就在于它的不着一物，我为世间能有这样美妙的思想感到欣慰。以常人的视角来看其伟大之处也正是其局限之处，它不强求讲究随缘，现有的已是无可争议的完美。佛是一种契机，只有当你需要他的时候他才会出现，因为终归选择舍弃的人是你自己，立地成佛。换言之，执念不消的人是缘分未到，可我们怎能以此否决了每个人的创造力，难道除此之道别无他法吗？佛不说不代表没有影响，这种潜移默化的影响，难道不会挫伤常人的想象力吗？

老师：此言差矣。不仅没有挫伤，还大大的丰富了。

jj3412345：你这么想就是着了顽空啦。

渣渣们不懂：语句可能有词不达意的时候。你们强大也很软弱，无所拣择地舍弃磨灭人性，把希望寄托在远方，我们完全可以直面人性，苦乐一并接受。不过能真正使人脱离俗世纷扰的除了你们的佛，我暂时想不到其他方法，舍弃一切了，哪里还有值得纠结的地方。

老师：我们？这个就是欲加之名了。我和谁形成了们？这世间谁没有直面人性？活着就是在面对，不管生老病死等八苦还是贪嗔痴慢疑等本性。首先得承认才能叫做面对，如果不承认，那就不存在面对了哦。是不是这个理？还有佛不是我们的佛或者是谁的佛，每人心中一个佛。此佛不是佛，呵呵！ 一千个人心中一千个哈姆雷特，但是这些哈姆雷特不是真哈姆雷特，呵呵！

渣渣们不懂：这个是为了表达方便，抱歉哈。有些话没法说得清楚，明白意思就好。

老师：舍弃人性的人，是因为他厌恶人性，他如果不厌恶，舍干什么？就跟之前说的一样，没有谁强迫得了谁。

渣渣们不懂：还有一点，也是我不能豪放言语的地方。我没有修行到哪怕看到某种程度，所以也就没有发言的确凿依据。

老师：不要老把眼光盯着这个世界如何如何，如果你自身毫无痛苦，自在万分，所求皆得，那么你就已经是最高的高人了，什么佛不佛的根本不用在意。如果发现自己和

这个世界有分歧，因此痛苦，并且找到确切的方法解决就可以了。什么佛也好鬼也好，扫地大爹大妈也好，只需提出实用理论和可行的工程方案那就行了。

jj3412345：你对霎哈嘉瑜伽怎么看？

老师：我对这个了解得不多。他们台面上的东西都特别正常并且理直气壮，看起来抓不出毛病，但是有一点，直接给一般人讲什么脉轮，什么能量的，而不是从苦、空、无常讲起，我认为都是邪的。因为关于气脉、轮这些有个基本概念，就是心、心风，如果不阐述这些，那就有故弄玄虚的嫌疑。

jj3412345：据说实用性很高，感受很强，能量贯通找到“自觉”后，头顶有丝丝凉风。说到底瑜伽虽然比禅定出现得早，但现代的瑜伽是以禅定为基础发展起来的。瑜伽虽能调节身心触发异能（比如悬浮术），但终归不能导人觉悟，而且有些教派的瑜伽似乎学起来还会走火入魔，还是从佛学基本义理为基础入手，尝试着修习瑜珈比较好。

老师：这也就是他们表面上没什么把柄可抓的地方。但是关于感受性、感觉，我给你讲一个段子。去年我有个朋友来看我，说：“率天，你修行那么久，会抓鬼么？我认识一个大师，可厉害了。抓鬼放到我的手上，我真的感觉有东西在我手里乱窜，像个老鼠一样，但是我看不见任何东西。”

然后，我第一反应就是我大学时候，选修心理学，见过老师给同学催眠的场景。然后我说：“抓鬼我不会，但是我能让你一看见我挠头你就浑身痒痒，一浑身痒痒就想尿尿你信不信？”他说：“真的吗？”我说：“当然是真的。来，你跟着我这样做……”其实也就是用的当时上学时学到的一点心理学小手段。二十分钟后，他一看见我挠头就想撒尿，浑身痒痒，然后我告诉他，感受这个东西可不一定靠谱的。他后来再也没有跟我讲过什么看得见摸得着的鬼或者什么气感等等事情。

jj3412345：他们有人要引导我加入，但我也隐约感觉有不对的地方。看这个瑜伽的影响范围和功效，里面的很多人都出现了治愈心理、身体疾病和感应共时的能力。他们的导师一旦出现，就象你刚举的例子，下面的人都能感受神奇的能量。

老师：抱着强身健体、心理健康、舒解压力的目的去我认为可取，但是如果对老师产生崇拜或者认为是信仰，这个就有问题。世上很多东西都是亦邪亦正的，所以这个到还好。另外就是，用魔术来展示神通我认为是善，因为已经明确告诉你是魔术了，你会抱着求知的心去而不是迷信神迹。

jj3412345：special head 在美国达人秀的那段悬浮术表演发布上来，你找来看看，除了他要根棍子外，其他方面倒没什么破绽。

老师：special head 的魔术我已经看懂了。钢筋藏在衣服里，所以他的左手从始至终没有大的弯曲，手杖插在洞里，发出喉音和怪异表情吸引人注意力的时候，悄悄把左手钢筋套在手杖上。然后他踮着脚，其实是屁股在够后面的钢筋横条，等够到了一屁股坐上去。

其实真正的神通我也是见过的，就当茶余饭后的谈资吧。我的老师兰仙人，有一次遇到几个不速之客，抱着保险箱来找她，说："听说你有天眼通，能看出来我们保险箱里有多少钱么？"她说："我这人没文化，不会数数，要不你们自己数数。"突然，她手一捞，保险箱好像破洞了一样，钱花花往下落。然后兰仙人说："你们数数有多少钱？"然后他们大惊失色，赶紧打开保险箱，结果里面是空的。佩服得五体投地，立马拜师……不过她没收，说他们心术不正。

这样的故事还有很多。有一次我在她家，她问我："哎，我不太识字，你帮我念念这本书上写的什么？"也是见她手乱挥，突然家里好像刮起大风，听见哗啦啦的风吹书页的声音，突然一本厚厚的书不知道从哪里冒出来，好像从天花板上掉下来一样，是本古医书。

诗酒骑士：是的，这些东西是有，但不能执着。真下定决心吃得苦，方法对了，总有天会感受到。魔术师大卫后来承认了，他是个瑜伽修行者。

老师：她好多这些神通，吧里还有人也见过，不过我不能说太多，不然这属于惹是生非了。我并不怀疑神通什么的，只是我觉得往魔术上去说更合适，更善一些。

诗酒骑士：是的，这些东西本不该多谈，更不该多示现。按《楞严经》所描述，热衷于神通的多为邪师所为，关于神通就谈到这吧。先生怎么不解答我问的那个关于中国香功的问题？

老师：答了两次被和谐了，反正就是没什么用的东西。

诗酒骑士：先生是说香功不是正法吗？佛经中讲的神足通是元神出窍还是肉体腾空飞行？

老师：是不是正法，因为中观我开口就是错，但是我从大家练习它的目的性来看，它就是不能实现人们目的的功法。神足通可以肉体腾空也可以元神，随意念力转移物体，改变物质或者改变时间等等，又叫神变通。

诗酒骑士：记得以前还用香功调理感冒不吃药就好了，而且免疫力也增强了。佛陀上天为母说法是元神升天吧？肉体好像不能升天吧？但为什么西藏又有肉身飞入光明净土的说法呢？请先生指教。

老师：佛陀为母说法，你说《地藏经》忉利天吗？是肉体上天，不是元神上天，因为经文记载，弟子们都找不到他。如果他只是元神上天，弟子们很容易用天眼观察到佛陀在某处禅定，但是他们没有发现他，说明了是肉体上天不是元神上天。

wei__507：请教先生，人体经络以及中药的寒凉升降，是不是上古修行人定中观到的结果？

老师：有一部分是，但不全是。

第三章　进入禅那寻觅涅槃

本章前面四节介绍了初禅和二禅的境界，以及在其中获得的证悟。第五节把三禅到非想非非想处定的境界作了简要的描述。最后一节介绍了全部走完四禅八定的修行者如何找到涅槃的入口。

第一节　初禅的境界

之前经历的种种，我们其实都还没有进入真正的禅那（巴利语 jhàna）。即使你的中阴身已经出体，或者你已经感受到中阴身有各种触感（比如冷、热、痛、痒、酸、麻、涨、跳、晃动等等），又或者仅仅有感觉并没有出体等等，统统没有入禅那。

有的人因为多次体验，所以知道得很细了，但都是在未来禅的境界中，包括中阴身产生的细节、出体的细节，又或者并没有这些体验直接就出体了，怎么出的不知道等等。我们如果能一直秉持着仅仅是观，无所作为的话，很快就能进入下一个阶段。我自己的经验是，在出体出习惯了以后，我常常到处“游走”，但是有一天突然意识到自己这些所作所为并没有什么实际意义。于是我把中阴身当作自身，也让这个调皮的小人安坐下来，不管是他看见什么听见什么，我也试图让他和我的本体一样，就这样坐着，不刻意地去干些什么。另外，中阴身体感觉很虚幻，导致双盘也好，做什么动作也好，实际上本身就没什么负担。我也观想着他呆坐着，放虚视觉的聚焦。

前两节说到的控制中阴身用的是想象，其实严格来说就是观想。以前我们大家可能做过各种各样观想的练习，实际上观想的能力在就是你控制中阴身的能力。这里顺便规范化一下用词，也就是前面我说控制中阴身行动的方法，其实就是观想。

如果你放开所有这些现象、感受、感知，保持着只观而无为的话，很快一种奇妙的感觉会迎面扑来。还没有这些感受的同学不要着急，以后就会有，我先说出来让你们提前知道吧。中阴身安坐着或者也开始观，突然耳朵里会听见很大声的“嘶——”一长声。怎么说呢，就好像高压锅放气的声音。你会觉得你的中阴身或者身体好像气球放气一样，中阴身这个小人突然开始膨胀，一瞬间膨胀好几十倍大。具体身心是什么感觉呢？就好像听到了一个这辈子听到的最好笑的笑话，哈哈大笑的感觉。再说细一点，就是你“哈哈……”的第一声“哈”出口时候的感觉，并且这个感受一直延续，一直沉浸在这一声哈当中。哪种舒畅的感觉一直不会减退，会觉得好开心好开心，我敢说，这时候一定会是你人生中感受到的最巅峰的快乐。

很难形容，下面我要用第一人称了。我第一次进入这样状态的时候，是突然感觉自己在哈哈大笑，但是实际上并没有这样的动作，不过我身体的感觉确实是一下子膨胀好几倍。突然出现了一个什么现象呢？就是我发现我自己突然变得十分高大，我居住的公寓大概 33 层楼那么高，但是我此刻发现它现在只有我的膝盖那么高。我觉得自己高耸入云，我低头能看见人们，小汽车都好像蚂蚁一样在我脚边走来走去……自己突然变成一个发着光的巨人的感觉，这时候也会有一种错乱感。比如，我公寓门前的草地，它就是个草地而已，但是此刻我看着这个草地发现尤其绿，也不能说和平常有什么区别，但就是平时见到的这些事物此刻也特别让我高兴，觉得好美，好像一切都变得清透无比，发着微微的光。还有一

个现象，就是我发现所有食物在眼前都有点微微透明，甚至可以随意就看到别人在屋子里做什么事，并且所有的生物都蒙着一层微微的光，这个光好像火焰一般的感觉。另外，我在这个情况下呆住了，不知道该干什么，心里也没有特别想干的事情，感觉无欲无求。虽然我有身体的感觉，并且这个身体高大得很，但是我丝毫没有任何想动的感觉，不想坐下也不想走动，因为这时候我感觉什么都不需要做就好开心好开心。这个喜悦的感觉让我觉得相当满足，什么都不需要一样。

以上种种感觉就是初禅的直观感觉，还有一些是总结过后的概念，下面细讲一下，边总结边描述给大家。先了解一下“禅支”这个词，就是禅定中的特点的意思。这时候有五个特点，也就是大家常说的五个禅支。

第一支是觉，也有的经文翻译成寻。觉就是寻的感觉，寻找什么？其实不是寻找的意思，而是跟随的意思。跟随的是什么呢？就是我们入定的依止。比如，我们观呼吸或者观鼻尖触觉，这时候心就像被呼吸这个行为自动吸引一样，跟随着这个行为，会变得自然而然。

第二支是观，也翻译作伺，就是守住、保持住的意思。我们这时候对这些感受尤其清楚，特别清晰，丝丝分明，任何一丝细微的活动都存在很强的观的感受，并且保持着，自然而然地保持着这样的行为。

第三支是喜。喜是发自内心的，之所以会有这样很强的欢喜的感觉，是因为此时此刻我们没有什么欲望。初禅里是没有味觉和嗅觉的，如果仔细想想，我们人的欲望无非就是物欲、色欲、名誉、食欲、睡欲这五欲，假如我们失去了味觉和嗅觉，食物对于我们来说就没什么享受感，于是欲也跟着就降低了，这些欲望一个牵扯着一个都非常淡薄。因为我们有点无欲无求的感觉，所以这时候本身就很满足了，于是心里特别欢喜。

另外说一下，初禅已经进入色界了，本身意思就是欲望没有了。还记得我们怎么进来的吗？仅仅只是观现象而无所作为。其实原理就是我们在坐禅的过程中，养成了无动于衷的惯性，把欲望丢掉了，所以我们观的事物本身没有我们的欲望倾向在里面，事物就是清静的事物，就是清静的色蕴。还记得色蕴是什么吗？不记得复习上一节。因为事物里不包含我们的欲望，于是我们仅仅依靠物质，所以进入色界把自己欲望给抛掉了，更加就加强了我们的觉知、观察等等。因为不包含自身倾向，观察事物就相当明了，不像我们平时看事物会有潜意识里的喜好和分别善恶。潜意识里没有什么丑恶的事物，所以也是加强了欢喜的感觉。

第四支是乐支，就是快乐的感受。因为我们没了欲望，特别轻松。我们平时活着常常有很强的得失心，想要得到自己觉得好的事物，离开讨厌的事物，此刻因为欲望没了，得失变得没那么明显，于是特别轻松。包括我们丢掉了味觉和嗅觉，所以更是满足得不得了，会发现自己平时生活中克服不了的坏习惯和上瘾的东西，这时候都不是问题了。为什么会

丢掉味觉和嗅觉呢？因为我们坐禅都是舌头抵着上颚，本身就感觉不到什么味觉；因为我们的呼吸变得细微难以察觉，所以也闻不到味道了。这个快乐的感觉说直接一点就是轻松感，轻松得不得了，因没有欲望而轻松。另外，这时候身体感觉也是没有重量的，所以还有很强的舒适感，结合在一起就快乐得不得了。

第五支叫做一心，就是你会发现自己相当专心。具体怎么个专心呢？因为入了初禅以后自然而然继续观，而且有点无欲无求的感觉。也因为无欲无求自己变得很专心，不容易再走神了，观呼吸就是观呼吸，干什么就是干什么，就不会再像之前一样东想西想或者昏沉之类的。

五个禅支其实是互相支撑着的，这一切其实都源自我们在集中精神的过程中，不知不觉舍弃掉了欲望进入的境界。现在所有事物，不管是看见的、听见的还是想象中的，都是实实在在不带什么个人情绪、欲望、倾向的，所以分明得不得了，所以我们产生了很快乐轻松的感觉。对这种欢喜快乐的感觉，很多人形容得很夸张。硬要真实说是什么感受，那就是开怀大笑的第一声的感受，并且这个感觉一直延续不减弱，不像我们生活中，哈哈一笑，立刻就衰退下去了。很多人还喜欢把此时的快乐和性高潮相比。我只想说，其实没得比，此刻这种看似毫无源头的快乐感，包括持续性，是生活中一切感受都不可比拟的。生活中哪有这么平稳的、不停歇的快乐感呢？

这时候会有什么魔障？会觉得够了够了，我好像上天堂了，我虽然知道我快乐的原因，但是如果不分析，这快乐源源不断，不需要什么原因，所以基本上我们可以在这里面一直活下去了，又感觉不到痛苦，只感觉到快乐。这个境界甚至可以一直坐下去，坐个几天不起身……就一直沉浸在快乐里。发现了没有？快乐不快乐都是受蕴，你感觉它源源不断而已，它如果是无常，到底会不会源源不断呢？只感觉到快乐感受不到痛苦吗？是永恒的快乐吗？你不做好准备，你此刻立马有几个邪见就出来了：

1．我感觉我上天堂了。

2．快乐不需要理由。

3．我已经消灭痛苦了。

要警醒啊！打个巴掌给个甜枣，好话也要告诉大家的。如果真走到这个地步，并且我们通过练习可以出入自如的话，你已经不是常人了，基本上可以说已经成“仙”了。

1．色界你感受到的那个巨大伟岸的自己，那个身体已经不叫中阴身了，叫色界天身。因为没有什么欲望，在道德水准上是超越凡人的。

2．这时候既然是天身，你会发现你的眼睛不是肉眼而是色界的眼睛，你的身体不是肉体，你的耳朵也不是原来的耳朵，都是色界里的五官。因此，最基本的天眼、天耳等等神

通会出现，你会发现你能透视，能看见极为遥远的事情，能看见过去未来的事情，还能听到声音，说白了，你此刻有神通了。不过坏消息是，你不会怎么去用它的，因为你现在无欲无求，自身就很满足，所以不自觉，根本不会刻意去看什么、听什么，所以有了这些功能跟没有一样。学会控制神通？呵呵，需要慢慢来，现在暂时没办法用的。

3．我们禅定身心分离的过程其实和我们死亡的过程类似。人死也是五官感受逐渐消失的过程，然后有中阴身……其实和我们禅定过程很类似。我们人生好像做梦一样，人一死马上昏沉，然后下一个梦就成了下一生了。但是如果我们已经得心应手能克服欲界的昏沉，那么太好了，等你死的时候自己就能进入色界定了。你就可以保持着这个巨人的感受，生活在快乐中了，也就是所谓的转生色界了。所以很高兴地通知你，你如果已经得心应手能入初禅，那么你可以不用害怕死亡了。当你感觉身体老了，快要结束了，自己进入这个快乐世界就可以了，不会再投胎成人、动物等等了。当然，你要是突然意外死亡，来不及入定，那就另一说了。

初禅里还有很多很多内容，下一节我们继续讲。到现在为止修行貌似初见成就了，可喜可贺！不过能走到这一步的人少之又少。另外，这个境界是我们追求的境界吗？我们还要继续走下去吗？随便你们，你们走不走下去我都要继续讲下去的，因为我明白没有永恒的快乐，有快乐存在就一定有痛苦存在，所以我还要继续走下去，继续给大家讲下去。

巴特大巴神：楼主，我有个疑问，练了之后还能结婚和繁衍后代吗？

老师：为何不能？

巴特大巴神：怕和道教一样练到最后缩进去。

老师：缩得进去就伸得出来，哪有学会骑车就忘了走路的人呀？只有懒得走路的说法，没有失去能力的说法。

巴特大巴神：我没试过，不敢发表意见，但说的道理好像是打通了另一条道路，这条道路就封闭了。

老师：任何道都不是永恒的道，非常道嘛，能打通就能关闭，能关闭就又能打通，要走永远都走得回去的。

巴特大巴神：今天午觉鬼压床了，我潜意识想到你的帖子就试了一下，没想到内心真的不怕了。有三次没醒过来，周围布景一样。我试着去看骰子，结果看了两个黑花色，一个红花色，但悲剧的是醒过来原来那地方没放骰子，但是布景一样，我怀疑这布景是我脑中自己模拟的，和现实相似的程度大概百分八十。

老师：很棒，在中阴中能自控说明你已经有一些基础在的，很厉害。不过，你要是

以后能细心点会看出来的，幻象的部分和真实的部分其实仔细看不在一个平面上，幻觉感觉是浮在实景上层的，仔细看能看出来。

巴特大巴神：这是距上次压床有三四年了，第一时间就想到你帖子，唯一一次不害怕的压床。平时有打坐，对佛道皆有所涉足，感谢指点。还有一事诚心请教楼主，打坐时能有这种状态吗？还是压床才出？

老师：打坐中也会这样。

巴特大巴神：大的布局看得很清楚，看到的房间和醒来看到的几乎一样，小的细节看不清，很模糊。我看到的骰子是离床四米左右，我看到一副打开的骰子，就让意识去看，很模糊，但是大布局非常清晰，醒来那地方原来没那副骰子。还是多亏楼主的帖子，让我第一次体验到这种感觉，以前被压是恐惧，这次是兴奋，我意识到的时候甚至高兴得打了个激灵。

老师：越是心理上放得开，越是容易进步哈，坦然随和的态度才是进步的根本。不要畏惧，不要向往，就这样观察着所有现象就对了。

非沉迷者：还没有超凡入圣。破五阴蕴之后，证慧地才是超凡入圣，这离成仙还差得远呢。

老师：所谓这里的超越指的不是圣凡二分，是天人二道分。“仙人”打了引号。

gerlff：在这个阶段你能想起自己的前世吗？

老师：可以。

诗酒骑士：酒香盈深巷，再不求他人传，只为知己来，尽酣。

老师：还没想好接下来要怎么叙述，因为快到我修证的头了。

中国质量之痛：到这里基本全部阵亡了，修行的成果看时间的积累了。

老师：嗯，确实很少有人走到这里，尤其会上贴吧的。后面我想考虑再加一些实际的内容来辅助人们，看看能不能走到这一步。

一醉剑光寒19：两个人坐在一起禅定，能于定中相见交流吗？玄奘大师要不远千里去那烂陀寺求法，而无著菩萨定中能求得《瑜伽师地论》，还有龙树菩萨得龙王传经等等，大家不能在定中交流、传法吗？如果定中不能见面交流，那不是陷入了自己构建的幻境中了吗？

老师：很难简单地回答你，不过话说定中交流是可以的，但是玄奘大师千里去印度是有因缘的，你仔细想想就知道了。

尘世幻梦 1：@一醉剑光寒 19 从究竟意义上来说，在定中交流以及说法我们都可以把它看成幻境，凡作此圣解者皆可视为魔障。这跟我们在网上交流所属的幻境并没有本质上的区别。难道我们不用再交流了吗？所以，我们既要明了幻境的本质，又要籍着幻境来修行，这叫借假修真。另外，在定中交流的前提是，两人或以上的修持者的禅定功夫必须达到较高层次的定力，相互间的距离几乎忽略不计。至于传法和学法，传经与取经，各有其因缘和方式，未可一概而论。

一醉剑光寒 19：@尘世幻梦 1 看到这段话我陷入迷惑了，网上交流毕竟处处有唯物底子，每时每刻都与现实世界有互动照应，但是如果把网络上的交流看作幻境，也有一定道理，那只能说明这个世界都是梦幻泡影了，其实一切自我具足，本无可得。那么其他众生也是虚幻吗？这样就将“自己”置于无可倚仗之地了。

老师：《宝性论》中有一个比喻，就是以世界来比喻心。世界最初不存在，虽然世界产生的原因有种种说法，但都只是推测而尚未加以证实。世界从太空中产生，至今在太空中存在，最后也必将毁灭于太空之中，并没有到其它地方去。这就说明世界来自于虚空，安住于虚空，毁灭于虚空。同样，我们的每个念头也是来自于法界，安住于法界，消失于法界。这是根据佛的引导了解来的，也是无以计数的成就者所证实了的，并非如外道所说是上帝创造的，因为这些观点无法证实，所以本身一切就是没有依仗的。

尘世幻梦 1：只要有所依，不论唯物与唯心，所依附的对象终会消亡，而见性却依然存在。见与知是性的两个不同的功用，所谓“知见立知，知为无明本”即是。

无事不问卜：感觉修禅定就是一个培养心越来越微细的过程，调身、调息、调心，等到像老师说的，能像个懒汉一样看着呼吸，空虚感慢慢上来的时候，已经过去一个多小时了。每次都是差不多的时间，这个时候双膝关节开始痛，单盘也痛，宁静的心开始出现波动，烦躁感开始出来就很想下坐。虽然还能坐，虽然状态还在，但是这个心开始抗拒了。想问老师怎么破这个腿痛拦路虎？还有就是到未来禅后期是不是每个人都必须经历中阴身出体吗？谢谢！

老师：调整到稍微舒服一点的姿势，不是每个人都有中阴出体的经验。这个也不是必须的，这个跟禅定时所缘色法有关系，所缘的如果是色法，就会有这样的体验，所缘的概念法则没有。

这个单独给你讲一下。比如，同样以水作为所观对象，概念法就是水就是水，水是一个被我们认知的概念。我们止念而不思考水是何物，则是净色，可以直接入初禅，没

有出体经历。假如我们所缘的是色法，比如江河之水、大海之水，有概念上的分析，比如流动性、黏着性。这样的思维会导致我们无法所缘净色。因为世间一切事物都是四大密集合成的，因此水可以流动、凝固，分解成水分子、氢原子、氧原子，就成了可以无限分割、细分、整合思维，这样的世间思考所缘的色法就是欲界。所缘色法导致我们的心攀缘物质世界，因此会有意生身，好像有另外一个我这样的体验出现。因此看所缘依止的细微差别，出不出体则不是一定的，大多数人都会有这样的体验。因为在修学的初期没有了解到净色所缘，没有完全放下对事物的分割认识，所以会有细微的所思有所想去分割、分析眼前的事物，而不能直接接受概念法。因此，大多数人的所缘都是欲界的所缘，这就是很多人都难进入禅那的原因。

无事不问卜：好像参话头就是概念法，观呼吸就是色法，对吗？

老师：不是这样的，任何一个事物都有概念法和色法。呼吸就是呼吸，呼就是呼，吸就是吸，这个就是概念法。呼吸活动如果用色法来理解，就是空气在肉体的进出，空气是多少，氮气、氧气的比例多少，氧气是氧原子，氧原子是质子多少……这样解释吧，概念法就是把心止在概念上，色法就是无尽头地分析事物本质，因为分析是没有尽头的，所以不能完全止心。参话头参不出来，就是因为在分析色法，参悟到了，那就说明止在概念了，回归“看山是山，看水是水”。

meijin2014：瘙痒通常是由于皮肤疾病所引起，但有些瘙痒按皮肤病治疗，却久治不愈，即使暂时缓解，过不久又复发……（省略）

老师：关于瘙痒，人在静坐中血液循环速度会慢慢降低，当身体开始“苏醒”，循环开始加速，就会有痒的感觉。好比蹲久了腿麻，站起来先是麻后是痒，只不过是因为静坐中身心比较敏感容易捕捉到细微感受，所以感觉痒也很明显。再进一步，让你身体好好睡觉，保持精神的清醒才是你要做的。

meijin2014：师父，坐禅依止在呼吸上，能不能很用力想着呼吸？意识老是飘走，飘哪了也不知道。

老师：勤练习慢慢就会好。

meijin2014：还剩一个月，不知道能不能打通小周天，一打通了就立马未来禅，爽！今天下午打坐，那气又上去点了，在肩膀顶部了，没有昨天那么胀痛了，就是右侧剧痛哇，下坐半小时才不疼。

老师：其实周天本身就是通的，到底多通叫通？一直以来大家对“通”这个字的形容也都是感官上的，没有理论上的，这是一个极大的遗憾和不严谨。

弘洋316：佛告诉阿难，一切世间的人处在人世间时，大多时以静修身，若有需要时才予以回应世间事，不会违反这样的常规，命终之后，上升居于天堂。此天与下界（如人间及前面所提的天界）已无接触，乃至面对劫坏（境界崩殂）所造成的灾害也不会殃及，如此一类称兜率陀天。

老师：所以被断定为“净土”。

弘洋316：师父，想问下“眼观鼻”是不是视线往下，意识观就可以？真要是看着鼻尖就对眼了，好晕！还有呼吸是肺呼吸还是腹试呼吸呢？意识可以守丹田吗？

老师：似看非看，用意识去注意、去观察并不是要死盯着的，不要给自己造成不适的感觉。呼吸你也不要去管它，它自己会做出决定，爱胸就胸，爱腹就腹，只不过要细细体验当下的情感，因为苦乐都是情感的东西。要守丹田也可以。

meijin2014：师父，那为什么说小周天一通百病无？

老师：百病肯定是有范围的，虽然大家都这样说，但是我不认可这句话，不然我可以开个小周天白血病、艾滋病预防治疗中心骗钱了。

meijin2014：痔疮呢？

老师：这个可以好。

弘洋316：打坐吧里还说能治癌呢，是真的吗？

老师：有些能，有些不能，如果癌症那么容易被了结就不能叫绝症了。

随缘过客2014：我有个朋友腿冒凉气，上身出汗，腰不疼，治疗了好长时间也没有效果，找门头（像东北的出马）看，称有动物灵缠身。请问有啥方法解这样的事？

老师：解这种事的方法很多，密部经文上很多都有，但是我的观点是，有怨报怨，怨消了身体就好了。

随缘过客2014：从修、持的角度给些见解。

老师：从修行的角度讲，吃苦本身就是修行的一部分。

第二节　初禅的两条证悟

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索……

已经说到初禅了，所以接下来要写更多现象了。第一人称的叙述可以让大家自己探究其中的问题，另外的部分我会辅助论述。初禅还尚且可以多讲点，初禅后面的事情我只能说得尽量保持通俗，但是讲述节奏我可能会加快了。后面的各种境界就算说得再详细，对于没有很强实践基础的人也是无意义的，因为无法体验，只能靠想象，所以大家要精进思考。到这个阶段了，接下来的事物现象会越说越“玄幻”。好在我提前做了铺设，讲了五蕴皆空这个概念，大家本着这个原则来理性地看待现象吧。下面就拿我自己的感受来把所谓色界天身和前面禅定中阴做个对比。

相同之处：

1．同样是身外身。

2．同样是没有什么重量。

3．同样是可大可小，周围的任何事物都不能产生障碍，能轻易穿透物体墙壁等等。

4．同样没有味觉和嗅觉的感受。

不同之处：

1．色界身高大并且感觉身体发光，中阴身感觉透明。

2．色界身感觉相当舒服，随时心里都是喜悦的，有很强的快乐感，中阴身没有什么特别苦乐感受。

3．中阴身在我的体验中，还没有体验过去太远的地方，“飞行”速度有限，像在做梦，因此没有尝试过瞬间移动，也没有尝试过飞去国外，飞出地球等等，但是色界身似乎可以不受障碍，瞬间到达。不过实际上因为当下没有欲望，基本上不会有这样的念头生出来。比如，我现在要去美国，我现在要上太空……大多数时候色界身有一种“懒惰”感。

4．中阴身眼见的事物模糊、不清晰、聚焦困难，像在做梦，视觉和正常视觉类似。色界身眼前事物相当清晰，只要盯着一朵花看，具体每一个花瓣都能看见，里面内部的结构也能看见，还能继续往更细微看，能看见每个细胞的情况，包括花茎上的绒毛，上面蚜虫的体毛都能看得一清二楚……并且视觉有多重性，多展开了一个时间上的维度，好像随着想法的变化，犹如拖动播放器上的拖条一样，可以看见这朵花未开放之前，植物小时候，还是种子的时候，还是另一朵花的时候……看不见过去的尽头。往后也能看见花朵枯萎，

种子膨胀，受精过程等等，未来也看不见尽头。

5．禅定中阴的听觉，大多时候听见的都是静坐者肉体耳朵听见的东西。色界身里仿佛断开了和肉体的连接，失去了静坐中肉身的体验，因此轻松无比。色界身的听觉一般都是宁静无声的，如果产生了听的念头，会一瞬间如雷贯耳，各种复杂的声音交织在一起，但是细细地分便能分清楚都是些什么声音交织，近在耳边的风声，远在另一个城市两人的对话声……光从声音来讲，色界身听见的声音无量无边，数不清数不完，并且这些声音交织在一起，一定要形容的话，就是 om……翁……

下面干脆就单讲色界身的境界吧，直接说玄幻吧，呵呵。

色界身中通感会变得异常清晰。比如，你看着两个人在对话，如果其中一人没有敞开心扉，没有说真话，你会看见他的头里面，就是鼻孔的里面会有一个花骨朵是闭合的，如果这个人敞开心扉，说的是自己认同的话，这朵花就会开放。这时候相无比清晰，真的就是眼睁睁看着是朵花。当然，既然是相就是非实相，有时候是需要意会的。

色界身中因为身体所在之处没有障碍，因此你可以飞出地球，你可以去太阳里，你爱去那里都可以，可以看你想看的东西。如果走到这一步，好奇心强的人有福了，你可以尽管去看那些未解之谜们，你感兴趣的，比如外星人是什么样子？金字塔是怎么建造的？亚特兰蒂斯是什么情况？等等，可以随意，无障碍，只要你能想到就必能看见。你的身体可大可小，可以随意变形变化，时间虽然还在进行着，但是好像已经失效一样，因为你可以穿越，当然穿越的是感官而已。

说玄幻点，基本上五种神通都显现了，但是并不完全。原因很简单，因为我们又遭遇了禅定中阴类似的问题，怎么控制这具身体？这次的难题可比之前要大，因为你这具色界身有极强“惰性”。因为他无欲无求，自己就在那里满足着快乐着，你要诞生一个很主动的想法，“我要看一百年前的事；我要去看金字塔；我要去看外星人……”几乎都不容易，脑子不太转，不愿意想事情。

我以前想过，既然色界身处在一个美妙的世界，那么舒服安逸，虽然体验都是现象，但是我们的真实生活何尝不是现象？人生如梦，何不就住在这个美梦中不要醒来了，反正此刻也失去了原来肉体的感知，干脆就不要回去了。实际上不可行，其实我们安住在定中依靠的就是定力这种模糊的概念，始终有耗尽的时候。最明显的感受就是，当你在这样的境界中久了，原来的快乐感受就越发习惯了，同时就会感觉到没有那么快乐没有那么舒服了，就像平常一样了。于是乎，在这样的习惯下意识活动就会开始活跃了。比如，就像我前面讲的，我要去看外星人……我要如何如何，这些想法就会开始油然而生。好处就是，在这个节骨眼上，你可能真的就看到外星人了，真的就达到你某些目的了，但是也会因为念头开始粗重，不知不觉一口粗气气吸进肚子，犹如一场梦醒来出了定。当我有这样的经历，我发现原来定力这种东西是存在的，原本我们舍弃掉的杂念一旦捡回来，自然就没有

定力了，无法维持在那个快乐的世界中。

色界定中，还有很多有趣的现象，我知道大家对这个最感兴趣了，那就是神神鬼鬼、怪怪、仙人等等。呵呵，其实你定久了你就会发现了，在那个境界中并不是孤独的。你会见到形形色色的生物，有很多是“名人”，就是我们从小就认识的那些神啊，仙人啊，那些叫得上名字的大家来，甚至会有很多很多交流。当然了，接触最多的还是那些色界中的陌生人。这时候，你会发现自己是色界众人中的一员，这个境界叫做梵众天。

这个有趣的现象得来不易，是有条件的。你得在快乐感受越来越少的时候，还能保持不要东想西想，随遇而安才可以。不然突然看见一个发光的人走过来跟你说声“hello”，你突然心里念头升起念头：“这是个什么人？”一口凉气就吸进肚了……说白一点，现在我们最需要的就是随遇而安，处变不惊，尽量不要过多思考你才定得住。这些现象如果用直白一点的话讲，属于“天魔”（此说法仅作教学使用，不带贬义，若有得罪诸位神仙天人，请谅解）。

那些叫得上名字来的名人们（写此称呼，本人带有敬意），暂且不论述他们。就说我们最常接触到的那些亮人，和你长得差不多的那些亮人。你如果和他们交流，你发现其实是不用语言的，大家不用开口就能知道彼此的想法。会发现大家都是保持着不太思考的状态，随遇而安的状态，虽然人人都很亲切，一见面会有一家人的感觉，但是大家又同时保持着相对的冷漠。我们并不需要热情，因为想法、用意互相都能瞬间明白，又同时不会做过多思考……于是乎，我出定后总结过，其实大家是一体的，因为彼此十分相似，不管是外貌、发光的身体，大家都不怎么做复杂的思考，大家都在快乐中，大家似乎都没有什么想法，并且彼此的情绪、信息还能无言地沟通。久而久之你会发现，其实自己和其他色界天众没有什么区别，至少感觉自己并没有什么特别之处或者有个性之处，而且大家因为信息有共同感，所以甚至有你就是我、我就是你的感觉。这个境界叫做梵辅天。为什么叫梵辅天这个名字？久了以后你会进一步发现，既然大家感官情绪互通，那么更不得了了，所有和自己差不多的这些众人几乎都是同样的意志，同样的感受，同样的状态，形成一个庞大的意识体。

呵呵，可以再继续感知下去，你会发现这个集体意识的形态和自己的意识形态也是吻合的。换句话说，你会突然悟到，色界天里面的这些众人们都是我，形成的集体意识也是我！原来他们好像我的分身一样，我们原来是一个整体。这些分身遍及宇宙，无处不在……原来我就是宇宙！（邪见又出来了，等待着一口凉气吧）等你感知到这一步的时候，那就叫做大梵天。呵呵，因为宇宙之内自己无处不在，自己就是宇宙，这叫某个阶段的梵我和一（天人合一）的境界。古时候婆罗门教包括现在的印度教，不是称宇宙、世界为梵吗？如此境界你既感知自己是梵，那就是大梵天境界了！（纯属论述教学，对梵王无任何褒贬含义）

基本上色界诸多感受就朝这边了，细节说多了不太好。你看我每说一段就要赶紧说自己无褒贬，十分谨慎了，所以不便多说。里面境界如何，需要大家更进一步去自己体验了，这样比我呱呱口述要直观得多。暂时没有走到这一步的同学不要着急，后续我还会说一些常见的方法来辅助大家通过各种大道、小道、便道进入禅那的，不要着急。

总结一下这一节的重点：

首先，快乐的感受不是永久的。当你习惯了以后，习以为常，如果没有对比的事物可能不知道自己是快乐的，所以初禅中的快乐感受会越来越少的。换个通俗的说法，乐久了也会累。

其次，色界身是有物质基础的，至少你自己能清晰看见自己的形态，并且也能看到平时生活中的世界，这两者没有什么差别，还是从你的感官感知来的。

再次，凡所有五蕴现象终有生灭，有开始就有结束，所以你能看到自己色界身的诞生，必定能知道有结束。其实不用我讲，前面我讲了在里面不受时间限制，你如果想看是可以看见自己色界身死亡是怎么死的，怎么灭的，你是怎么回到你现在的世界的……

最后，如果按概念来讲，色界身感受清晰明朗，没有昏昧不清楚的境界，所以用晴天来比喻，就不是阴天，不可以称为阴身而是阳身了。很多修道的朋友告诉我，这是阳神境界，当然到底是不是还是要大家自己理解。

重点来了，初禅中有一个最大最大的证悟。我提到时间没有障碍，因此你看着一个人，你可以把拖条往前拖，看他的过去甚至看到上辈子，上上辈子，你可以一直看下去，你会发现永远看不见尽头……如果你想知道万事万物从哪里来的，任何现象总是能看到一个前因，因此不断往前看，但就是看不到头，永远还有更以前。这个就是佛学里的“无始”的概念。当然我在这里不是在宣扬投胎转世论，毕竟都是现象，不一定是真实。大家出定后，用逻辑辅助理解也会得到同样答案，就是事物发展有因缘，就是现在的现象有一个前因在，前因还有前因，永远找不到最初的原因。这一点，就是初禅中最重要的证悟。有了这一点证悟，了解万事万物是没有最初“开端”的这个认知，才是进入二禅天的一个契机。

另外，再辅助前面提到的概念，所有梵众天你是你，我是我，虽然我感觉我就是你，我就是宇宙，但是分别来看，我还是我不是你。即使我们都是同一个宇宙的“分身”，某个部分，但是分开了就是分开了，所以有这个分别想，再加上“无始”的概念，你会发现我们还是无法解释宇宙的多样化现象。初禅天在认知上有很大障碍，因为好奇心做前因，我们才会有摆脱初禅天进入二禅天的结果。

色界天里因为无欲，因此好奇心也不会很强，也不能做复杂的思考，于是很多证悟、觉知都是直观的。比如，我就是宇宙这种直观感受，还有看不到万事万物最开端的“无始”的认知，都是相当直接的，基本不能在定中辩思的。因此诞生出第二条证悟：天道不如人

道好修行。人类可以做细密复杂的逻辑思考，天道不管是因为快乐感受产生的惰性也好，还是情景无杂念的状态也好，都导致你不如人类那么“逻辑”，某些程度上来说也是我们知晓真理的障碍。

总结初禅[*]中证悟：

1．万事万物没有最初的开始。

2．天道没有人道好修行。

我们现在的科学是分割论（还原论），意思就是把所有的事物都拆分开来，一直分解，于是我们可以知道事物的真实情况。从分子研究到原子，从原子研究到质子，再到夸克等等基本粒子，但是如果按佛的说法，最小的结构叫做极微，极微就是最小的粒子，就是心识的运动，心就是物……

前面我不是说色界看事物可以一直往小里看吗？大家可以在色界定中通感试试，不管说原子、电子、光子、夸克都能看到一个小点一闪而过，可是通感“最小粒子”或者“极微”这样的名词，你会什么都看不见。不过佛经上解释说，只有佛可知，天人不可知。现象就讲到这里，大家努力尝试吧。

---

[*]关于进入初禅的标志，存在不同的两个学派观点，详见《禅那诸要领与慧解脱》第二章第四节最后两段。——编者注

瑟鹿：依止？直接无念就好了，这系统搞得复杂了。

老师：无念不易做到，直接两个字恰恰就是最难的。直接成道？直接破除生死？

天生骑士：等着你说咒语呢！

老师：这篇文章恐怕不会细讲咒语。咒语属于密法，先显后密。

woxinmiluan：初禅不是一直关注禅相吗？怎么还能干其它事呢？干其它事是怎么做到的？比如出体、观前世。

老师：关注也只能观到初禅，二禅就要放弃观。“其他事”本身就是禅相。

woxinmiluan：佛经怎么不叫我们干其它事，甚至连这些其它事提都没提？

老师：佛经最早出现都是记录佛给有缘人的开解，包括时间、地点、对话内容等等，当然是说理为主。后期的大乘佛经更是从原始佛经的理论演化来的，所以还是说理。有些细节化的东西人与人是不同的，所以需要善巧，只能自己走，自己摸索，理论不过是辅助性的。

woxinmiluan：我现在打坐、观呼吸就是感觉鼻子的吸气和出气。想问，观呼吸要不要止息？如果要的话，是在什么时候止息？

老师：止息不是主动的，是被动的，形容到某个阶段的状态，好像呼吸停住了一样。观呼吸表面上是去“感觉”你的呼吸，但是最重要的是要随顺它，不要去控制它，你会发现越不控制越止，越控制反而越是大口喘气，你试试。

woxinmiluan：先生这样一说，我知道怎么去做了。我晚上刚睡觉的时候，平躺着试着观呼吸，但容易出现身体不受控制而意识又有，感觉象鬼压床一样。这是不是呼吸的原因？

老师：不能说完全没有呼吸的原因，但是身体不受控制就对了，本来就不要去控制它，这是未来禅里的现象，文章里写了的。非常好，说明你精神很容易集中，很容易入定。

中国质量之痛：由于禅那是极强的善业，强到没有任何其他业那够与之抗争，所以死后就会生到他所证的禅那。今年暑假我一定要证初禅！死后化生色界，是不是欲界记忆(现在这一生的记忆)又没有了？

老师：是有的。欲界神通，即使你是宿命通能知道直接过去世，因为自我五欲很强，所以分别心很强，认为过去世的自己只是个故事，即使知道也不如记忆这样身临其境。

所以欲界修好仅仅是所知过去，很难相应过去的自己认为是自己，除非专门修相应法。色界因为没有五欲并且有梵我合一的感觉，所以分别心没有那么强，既然能知道过去，自然很轻易地能相应，知道过去的自己是自己，也会有完全相应的记忆。

中国质量之痛：先生出定后腿疼不？有一次我坐了一小时，不痛，是麻了。由于担心充血，所以睁开眼睛看，腿脚没有任何颜色不对，而且动一下，一下子就恢复了。

老师：有时候坐姿不当会的呀，坐姿不当包括太强求自己的姿势。我是不太在意的，我很少过久双盘，大多时候散盘，很多时候是直接直坐在靠背椅上，双脚是放地上的，所以很少腿疼。如果我决定双盘，我会准备坐垫、厚靠腿、垫腿等等。T 形厚垫最适合双盘了。

super jayone：现在就是膝盖连小腿的部位非常痛，双盘半小时就受不了，现在无法双盘了，只能散盘了，悲剧了，更悲剧的是散盘也只能半小时了。

老师：那就干脆端坐，好像小学生上课的姿势，那种实在不行你可以试试狮子卧。

大缅元帅：请问你现在从开始打坐到进入初禅需要多长时间呢？是不是已经驾轻就熟毫不费力了呢？

老师：如果问的是从修行开始，那可能有十多年。如果是问每一天的情况的话，大多数时候需要半小时到一小时。不过我毕竟不是出家人，生活并不是完全清净，所以也跟身体状况和精神状况有关系，有时候可能八九个小时才到初禅。

大缅元帅：你进初禅前都必须要经过粗心住、细心住、未来禅这些阶段吗？有没直接入初禅的情况呢？没有师父指导，自己练习打坐危险吗？

老师：没有直接，粗心住、细心住这些就算再短，再一瞬间，哪怕一秒钟就过去，那也是存在的。危险倒是不大，只是说可能没什么结果。

乐观的缘起：为什么一禅、二禅、三禅要被火、水、风毁灭？

老师：这个要怎么给你讲呢？此火是火非火，此水是水非水，此风也是风非风。器世间的一切皆是地水火风四大极微而成，风先成，地最后成，散是地先散，风最后散，这样给你形容你就好理解了。色法中世界犹如火堆，柴是致密的犹如地大，柴先燃尽，温度才开始下降，接着空气中的微粒火烟散去，最后焦味消失。对应的就是地水火风的分散过程。一禅、二禅、三禅都是色界，是色而起的缘，所以会坏。四禅因为色究竟的缘故，色之究竟就既是色也是空，因此不会坏。

第三节　初禅总结和二禅预备

到了这一节，我们不能完全自己沉浸在自己的修行“所得”里，根据一切都是幻相的原则，“所得”自然不一定是真实的，因此我们要多方比对各种典籍记载，还有修行人各自总结的现象，来对我们现阶段作一个总结归纳。

在做这件事情之前，我要说点点题外话，也是富有争议并且很有意思的一个领悟，当然就是邪见之一。比如，在初禅的大梵天境界，你突然会觉得自己就是宇宙，自己就是一切。在我们领悟到世间万物原来没有一个最开始的前因、源头的同时，自然就会感觉既然没有过去，那么也就没有未来，只有现在、此刻，真真实实。如果我们一直追溯都找不到事物最初的源头，那么就不存在因果了。如果此刻我就是宇宙，宇宙即是我，那么我就是一切的源头。一种造物主般的喜悦会涌上心头，我是一切之父，我是一切之母，我既是父又是母，万物造化皆是我，既然是我，就是我造，我即是上帝……

看见没有？如果我们此刻不是在定中，一眼就觉得这些说法有问题，但是实际上通过禅境来比对好像又真的是这个道理，并且从逻辑上来判断也有异曲同工。比如，我们接触到的世界都是我大脑来认知的，所以我的大脑从某个侧面说明它创造了万物，仿佛又好像说得过去一样。但是为什么万事万物不受我控制呢？因为大脑本来也不完全受我控制……呵呵，一波接一波的邪见会不断的升起。

从这些现象中，我们能敏锐地嗅到很多宗教的发起从何而来，但是我们必须学会自省，观察自我，这样才能不急于下对或者错的判断，从而处在中立的、理性的判断中。因此，说没有因果肯定不对，但是说有也不是那么回事，怎么说都是片面，都是或常见或断见的。参考前面讲过的中观空性知识，我们不下结论才是对的，呵呵。

在这里复习一下中观知识。事物到底是有还是无？还是非有非无？既有既无？还是在有无之间？这些统统都有逻辑悖论问题。我们的先人们对此总结下来一套很有效的理解方法，那就是“缘起有，自性无”。我们看到事物还有现象存在的一面，这就是缘起有。举个例子，比如一棵树存在在这里，它之所以存在在这里，是因为有一颗种子在适合的条件下发芽长大，变成了这棵树，所以种子就是这棵树的缘起。种子的缘起是上一棵树，不停追溯下去没有尽头，这就是缘起无始，缘起有。自性空是怎么回事？就是说万事万物都没有一个本来的面貌（因为无始）。比如这棵树，它不可能本来的面貌就是一棵树，因为如果树是它的自性，那么它就该永远都是一棵树，怎么它从前会是种子，未来会变成家具或者木头房子呢？而且，假如它已经被人做成了家具，那么它原来树木的面貌就不存在了，也就是说原来那棵树不存在了，因此不存在永恒的自性，自性是空的。

Lenye：先有鸡还是先有蛋的说法是不是也可以用这个解释？

老师：鸡和蛋是互相为因缘的关系。问先有鸡还是先有蛋，应该马上观察到的就是先有我，有我则可以决定哪一个先，如果没有我就没有鸡也没有蛋。这里的我同样指自性，如果自性不存在，鸡也不是鸡，蛋也不是蛋。否了自性就否了这个问题。

我们可见，有的是什么？就是缘，就是因缘，就是前因和条件。没有的是什么？是永恒不变的事物，自性是空。深刻记忆这句话“缘起有，自性空”。套用到万事万物都是这么回事。如果你这样做，恭喜！你已经成了中观学派的高手了。所有事物正是因为存在才会有变化，如果不存在，哪里会有什么变化？于是我们可以把一切有总结成“有”，根本有。无常的变化，因缘的变化，都建立在事物本有的基础上。如果你依这一个观点来理解，那么又恭喜你了，你成了唯识学派的高手。这两种观点数千年来打架打得厉害，实际上本质它们两是互相依存的。能看到这一点，恭喜你，你很好地消除了思维上的矛盾了，不管谈论事物有的部分还是空的部分，都没有障碍了。

以上这些道理，大家如果再套用到禅定中的种种想法、认知、感受中，就能不断扶正自己的道路了，因为没有任何说法是对的，要执着任何一种说法是对的，那一定是邪路。之所以我要再一次丰满大家的理论知识，因为到了这个阶段，我们会领悟到真理是不可言说的。怎么说都是错，怎么说都是片面，事物的真相没有对错，没有是或者非，都对也都错，永远是片面，只要开口既落入某一种见解中了。必须要了解到这一点我们才能进入更深的禅定（比如二禅），因为我们一路走来，所有道理、所思、所想过程都脱离不了语言逻辑，并且我们是一步步舍弃某些东西走过来的。如果到了这里不告诉大家该继续舍弃什么，我们怎么走下去呢？

我们一路上观呼吸、止念头，一直保持着有所觉知。所谓知我们是怎么知？说白了，就是知道了并且用语言来形容了，然后用语言逻辑来分析。如果大家细心观察自己的思考，会发现我们在想事情的时候，一直在心理面“说话”，那是因为语言逻辑是我们理解事物的一部分。不相信的话，大家做个有趣的实验。你现在心里说“啊……”这个音，拖长音，不停拖下去，仅仅在心里发这个啊的音。之所以不用真的发出来，是因为我们气用完了就会断，在心里发就不受呼吸影响可以无限拖。此刻你是不是会发现，好像不容易分心想其他事情，除非你忘记继续“啊……”下去。

从这一点我们就可以大概触摸到一个问题，那就是我们的思考（杂念），很多很多都是建立在语言上的。早晚我们要走到舍弃它的地步，心里可能才会更宁静。这里就轻微涉及到一点点咒语的奥义了，呵呵。

ckfandsonic：这个实验我可以分心去做别的事情，这样是不是不利于修禅？

老师：说明你是可以一心多用的人。这样的话，对于生活也许你能很灵巧同时完成很多事情，但是同时也代表你心神比较难集中。

lcxdddx3：为什么我“啊……”的时候不能呼吸，时间长了呼吸困难须要换气？

老师：说明你是不容易一心多用的人，但相对来说是好事，因为无法分心的话，说明你更容易集中精神。

我们知道三字明咒中“翁阿吽”，其中翁是头部震动，阿是喉咙震动，吽是胸腹震动。只有阿这个音是个单纯的开口音，是可以一直延续的音。没注意过这些的同学现在就试。我们还知道，我们的思维有很大一部分是语言的部分，抽象思维的部分，具体也是在喉咙这里表现出来的，因为我们的语言器官就是喉咙里的声带。我们只要活着，一定会用到语言逻辑。语言中枢核心表现位置就是喉部，所以我们一生都跟喉部有密切关系，语言意识活多长我们作为人的体验就有多长，就好像寿命一样。假如我们没有语言思维，就会和动物类似，无法理解抽象的事物。比如不会知道 1 这个符号，或者 yi 这个音节是一个概念……

在口密中，阿代表阿弥陀佛。为什么？因为“阿”是可以一直延续的音，代表语言、意识的永恒运作。阿弥陀佛原名叫无量寿佛。你想想看，语言抽象思维是我们人类智慧寿命的象征，那么一直持续不断地“阿……”是不是永恒不断的智慧寿命？所以称为无量寿。本文本着不多讲密法，不盗法的原则，很多事情还需要大家自行领悟。不过说这个阿字，还是有点点意义的，那就是我们知道了语言对我们思绪的影响，那么大家可以通过心里持续念“阿”或者“额”或者“一”“乌”“雨”……这些开口音，来辅助消除杂念。算是补足我前面课程讲得太快，大家没找到方法，无法进入状态的不足之处。

好了，下面我们开始最后巩固一下初禅概念，根据多方面说法来比对一下自己的禅境。

首先，我们可以从各种经文，各种论文里得知，初禅叫做离生喜乐，意思是离开了欲望的束缚，所以轻松快乐。我们可以回顾一下自己是不是这样的，答案应该是接近的。我们确实因为舌头抵住上颚而关闭了味觉，呼吸变得细微难以察觉而断绝了嗅觉，因为五欲相连，一个个减弱，因此我们这时候感觉到欢喜快乐，完全没有错。

然后，很多经文里说到，初禅有八种触觉感受，它们是：痒、动、轻、重、冷、暖、涩、滑。我们回顾一下自己走过来，确实有失去身心，然后又找回这些感受，大家还记得是什么阶段吗？就是禅定中阴出现的时候。这里要注意了，因为很少有经论提到禅定中阴，所以这些八触被一并归到初禅里面。但是我们自己可是脚踏实地一步步体验过来的，可以明明知道这些感受是出现在喜乐之前的，并且有出体感受和经验，所以认真来判定，它们是出现在禅定中阴形成的阶段，并不能实实在在算在初禅里。不过它们也确实是进入初禅的必经感受，算在初禅里也没有什么不对，我们自己清楚它们出现的阶段就好。

各种经论里说，初禅已经除掉了贪、嗔、痴、慢、疑这五种烦恼的根源，我们来比对看看是不是这样。

首先，我们贪肯定是有对象的吧？贪财、贪色、贪吃……我们这时候没有味觉和嗅觉，

好像没有什么欲望，哪里有什么贪存在呢？然后是嗔，嗔就是恨、讨厌、厌恶，我们此刻那么欢喜那么快乐，哪里有什么生气的对象呢？痴指的是痴迷，因为贪爱而起的。我们此刻不贪爱什么，哪里有什么痴迷？慢代表傲慢和自卑，不管觉得自己比别人好，还是自己比别人差都是慢心。此刻我们都体验了和那些光亮的人们交流，感觉你就是我，我就是你，我就是万物，万物就是我的错觉，当然是感觉一切平等了，因为一切都是我。既然如此，哪里有慢心？疑就是疑惑。我们此刻快乐满足，懒惰无比，都不愿意或者不能想什么事情，疑心根本就生不出来，因此也没有疑。

从以上看过来，是完全没有错了。

中国质量之痛：如果超级富足了，现在所执着占有的财富就像现在的空气一样多，到那时候即便拿了别人的财富，就没有人说：“你呼吸了我家的空气，我心不平衡。”因为富足了，到处都是了，也就不会起什么贪心了，这好像就是极乐世界的功德吧？

老师：色界里已经具有这种功德了。不过极乐世界里面最殊胜的还有，就是寿命平等无量、无病、无老、无死。这几点是在四禅后五天之前都没有的功德。

关于经论上说到的，初禅的十功德，所谓功德就是水准，各种人士解释万千，当然我们不能说他们的对或不对。大家如果有兴趣可以自行对比看看，我在这里就简单说明，用最通俗的方式介绍一下：

空：空的是什么？空的是杂念。

明：明的是什么？回顾一下我们初禅里的证悟——无始、缘起有、自性空，再加上我们色界眼观察到的事物，是不是对事物实相明明白白，清清楚楚？

定：定的是我们不容易生杂念，因此而能久住初禅，能定住，我们在此体验到了定力是什么？这就是定。

智：此刻因为没有欲望和很强的自我见解，对事物看待比在欲界的时候客观，是不是种智慧呢？

柔软和善心：我们为什么会柔软？为什么会善？因为我们无欲，我们与世无争。为什么与世无争？因为有我们就是世界的体验，自己和自己争什么？因此有随喜的柔，平等看待人事物的善。

喜和乐：这个不再叙述了，欢喜的感觉和快乐的感受……

解脱：就是从欲望中解脱出来了。

境界相应：这个概念比较抽象一点。举个例子，大道理三岁小孩都会讲，我们平时生

活中知道这样不好但是忍不住要去做，明明知道某些习惯不好但是戒不掉，因为我们被欲望拖累，因此我们的行为和思想境界没办法相应。此刻我们既然已经从欲望中解脱，至少在定境中，色界天身所在的世界是很容易自我控制的，知道不好就不会做，能自然而然，因此行为和思想境界能相应，这就叫境界相应。境界相应是初禅中最大的功德，也因为有这个德行，我们在这个定境中道德水准好像圣人一样，解决了很多我们的难题。比如，常常有人跟我讲："居士啊，我明明知道抽烟不好，就是戒不掉忍不住……"如果你能住于初禅，这个根本就不是问题，因此我们感觉到自己的身体是高大伟岸并且清透发光的。

好了，大概对比到这里。基本上我们可以看到各方说法在这里有了印证了，下一步我们该怎么办呢？说老实话，这里是又是个难关了，我自己也就只是到这个程度了，常常定于初禅，但是下一步不知道该怎么办了。欢喜快乐的感受一直持续，但是久而久之习惯了，也就正常了，不觉得有什么特别好了，有时候还会成为一种负担。什么负担？那就是一直在觉（觉知自己感受）一直在观（观所有现象），等到某个时机觉得不喜也不乐了，然后更加仔细地去观察体验，发现欢喜快乐还在。如果要形容，就好比欢喜快乐是种食物一样，我自己就跟一头猪一样，一直追逐着欢喜快乐这种食物奔跑，奔跑的方式就是觉和观……就一直这样仿佛没有出路，在一个圈子里打转，等到一个厌烦心生出来，立刻就出定了。

我出定后开始想，定力总有消失的时候，即使我有无限的定力，一直处在这种循环中，如果理性地分析，我们生活是大的轮回，此刻不也就是个小轮回么？而且因为我们知道快乐欢喜，自然会发现它的对立面——不快乐不欢喜。我们不停去觉啊，观啊，不厌其烦地这样做，不就是因为我们面临欢喜和快乐的失去吗？其实这根源就是痛苦的，因为我们失去欢喜快乐而痛苦，所以我们不停地觉，不停地观……一旦意识到这一点，立刻又会出来一条证悟。初禅并不是我们永久适合的居所，因为我们还有得有失，还是有苦受的，只是我们被快乐欢喜蒙蔽了而已，并且一直不断的现象不可避免会有厌烦心出现，好比我们的定力是我们的燃料，一旦燃尽，立刻就出定了。假如我们死后生在初禅天，所经历和初禅定是差不多的情况，必然有"燃料"耗尽厌烦出现然后重新入轮回的隐患，所以即使我们此刻再欢喜再快乐也无法永恒。

我自己就是在这个位置卡住的。过去我一直不知道原理，只是依靠观和止一步步走到这里来，但是接下来该怎么办呢？我们一直都是观啊观啊，无所作为啊无所作为（止），然后走到这里来，但是此刻我们会发现，继续观啊，继续止啊，好像没有什么决定性的变化，我也没有因此进入其他境界了。到底怎么办呢？为了这个问题，我又请教了我的上师。他说："你不是因为止和观走到这里来的，你是因为一步步舍弃而走到这里来的。如果你已经感觉到止和观、寻和伺（寻就是观，伺就是守着觉）是你的负担，你为什么不舍弃它们？如果你舍弃了，你就能进入二禅了。"我此刻才意识到，我们一直以来作为依止的观、觉原来也是要放弃的……可是人就是这样，有了这个喜有了这个乐，必然有了强烈的惯性和惰性，要舍舍不掉。如果不观，如果不觉，还有喜乐么？虽然各种经论都说二禅是有的，

在入初禅前我也一直提醒自己，差不多就要放弃觉和观，可是真到了初禅里，到底要如何克服惰性呢？到底如何才能主动地抛弃我们一直依赖的觉和观呢？咱下节再说吧。

老师：有了初禅，确实定力会上升很多，容易入定，但是这个随时入定还是说得过于绝对了。确实是可以随时做出入定的准备并且执行，但是进不进得去还是得看情况。

go_world：站着入、躺着入、蹲着入等等，可以不？

老师：可以的，蹲坐站都可以，但是至今我没见过行走中入定，或者说边运动边达到初禅以上的，这样的人我没见过。

go_world：五自在，比如看好时间，准备入定 3 个小时，出定后刚好 3 小时，一秒不差，书上看到的，简直不可思议。

老师：哦，这个是生物钟现象。人在精神高度集中，不仅仅是说禅定，包括催眠等等状态下对时间的决定性是很高的。比如，催眠师对一个人说“5 分钟后你会尿急”，真的 5 分钟一秒不差。以前上大学的时候，这些实验看过很多，其实禅定和这些状态有相似性。

superjayone：催眠应该是到初禅吧？应该可以到三禅的。比如慈心禅那就是，有念有想。

老师：催眠到不了初禅，到未来禅可以，就是在欲界到不了色界。色界初禅要抛弃五欲，这一点是非常内在，自我主动的，催眠是外在，被动的，所以到了这个地方会有点难。慈心禅是一种观的办法，观是一种缘分依止，以慈心为观的缘分依止的话可以入不同层次的禅那，但是具体到哪一层这个不是可以预知的，只能走着看。

superjayone：那怎么听说过催眠可以知道别人的前世？书上说（催眠）只能三禅，修舍能四禅。

老师：很复杂，不是能唤醒，是能用色界眼去观看前世，不仅前世，生生世世都可以看，但是好比看电影，你虽然知道画面中的人是自己，但是不会认同他就是自己。一般人想要感同身受的话，有两种观想要修：一种是受摄法，就是要把这些内容主动观察仔细，详细记忆下来；第二种叫相应法，就是以自己的情绪去体验这个人的情绪，并观他的遭受、处境，然后觉照（体验）他的体验。那么你定中观到的上一生情景就会和自身相应，就会由电影感变成记忆感觉。

我自己能观到很多很多，但是入胎后到被生出来，到护士拍屁股第一声哭泣出来的这一段是体验不到的，因为这一段可能是昏沉状态，相应不起来。另外说一点，这种受

摄法和相应法也是修他心通的方法。

催眠可以进入欲界定也可以看见前世等等，但是因为有欲存在，个人见解很强，所以不能相应，仅仅是看电影，并且因为欲的存在看得不一定真实，有幻境伴随。随时想起是可以的，但是得修相应法以后才可以，不相应就不行，需要随时去观看而不是想起。

go_world：涅槃以后，今生的记忆是否带着？我的意思是，不是像看前生那样看电影的感觉。

老师：涅槃以后是不会去看什么电影了，不需要看。

願你一生成就 ： 用催眠入定好不好？会不会影响修行？

老师：入定是一种状态，催眠是一种手段，手段不存在好坏，重点看你怎么用。利用催眠的手段使人精神集中，达到和禅定类似的状态或者干脆就入定了，是可以的。重点是催眠的手段无非暗示和指令，暗示和指令的方向需要正确，就不会影响修行。

第四节　二禅的种种境界

大家久等了，说句实话，我是一直在规划接下来还如何讲下去，因为到这个阶段已经是曲高和寡了，再加上其实我本人禅定深入也有一定局限，可能接下来再继续介绍后面的禅定境界只能更多理论化并且减少实践的说法了。就算我不能带领大家深入进去，但是好歹咱有智慧，能扶正道路，那就行！

在初禅中快乐的感受虽然持续，但是上一节我讲到了，好像一只猪不停地追逐食物一样，不停地观，不停地觉，就好比在追逐一样，并且我们会觉得这时候的快乐感受是因为觉和观，久而久之快乐的感受是会减少的。感觉减少但不代表真的减少，比如我们在禅境中看见一朵美丽的花朵，身心感到喜悦快乐，但实际上等一下看腻了，不也就是一朵花而已吗？然后快乐就降低了，但是我们又发现一块美丽的石头，于是乎又因为石头美丽而快乐喜悦，这种不断的感官带给我们源源不断的快乐，并且在那个境界中，一切事物都那么祥和，自然我们会以为快乐享受不尽。

实际上有意义吗？大家好好想想，我们生活中不就是这样的吗？今天得到个苹果手机很快乐，时间久了习惯了对它无感了；找了个新的男女朋友，很快乐，后来感情平淡了；突然地上见到 10 块钱，又乐呵呵的……说句实话，二者相比较是不是异曲同工？如果我们谨慎点，会发现自己其实还是在因为各种境物现象而快乐或者烦恼，只不过在这个初禅中，我们脱离了很粗重的身体感受和欲望而已。比如不贪食欲、色欲、物欲、名欲、睡欲（享受欲）而已，因此有种轻松感，烦恼少了而已，但是本质上我们的习气，对自我的执着，对物质的依赖还是没有断除。当我们意识到这一点，会有疲倦感、厌烦感生出来。因此我们可以想象，我们现在所有的快乐都是我们观来的，感觉来的，并且我们还会有所想。如果脑子真的完全不想，哪里会知道我们面临的境物是什么呢？要是我们不需要去观去觉，不需要去想去思，本自就快乐那么多好？一旦意识到这一点，就成为了进入二禅的契机。

在这里我们应该放下所思所想、所观所觉了，因为我们现实生活中有眼识、耳识、身识等等，在初禅中也有，说明本质区别还没有太大。如果我们本着抛弃这些，真正屏蔽这些所有信号的目的，那么初禅肯定是不够的，所以就让我们大胆地不思不想、不观不觉。具体就是在大梵天境界中我们已经触及到自己就是宇宙，自己就是世界的感受了，我们能感受到这个世界自顾自运作着，而这个自顾自运作就是我的运作。既然如此，我们可以顺理成章开始真正不理会这一切，开始放下追逐，开始不看不听、不闻不问、不思不想。其实这时候只要本着放下一切的原则，放放心心地在初禅中做到“我什么都不管了，随便吧，一切随他去吧，什么让我快乐的事物我都不管了。”这样的态度，并且把你这个天神的身体也静静坐下来，不再去观察这个境界中的种种事物，那么二禅就会现前了。

具体是什么感受呢？和初禅不同的是，突然整个世界都会消失不见了，一片宁静的“黑

暗”，说黑也不是黑，只是觉得没有光。不仅没有失去快乐喜悦的感受，突然反而觉得更加轻松，更加快乐喜悦了，因为你已经不需要外物来刺激造成快乐了，好像本身就是快乐和欢喜做成似的。你就这样静静呆着，什么都不用去刻意感觉，就能源源不断地快乐高兴！

和初禅不同的是所见不同。初禅中有好多幻境或者很明确的环境，包括地球上的万事万物，包括行人、动物、自己高大伟岸的身形等等。二禅中这些都没有，你会发现自己不过是个有五官的光团，在一片黑暗中没有上下左右之分，也没有很明确的世界。这个境界叫做二禅的少光天，仅仅就是莫名其妙在那里快乐着、高兴着。二禅叫做定生喜乐，很好理解，你就定在那里自然就有欢喜快乐，这一点和初禅立即区别开了。初禅是因为外境或者感受，或者离开欲望的轻松而造成快乐和喜悦，但是二禅恰恰突然抛弃了那些而自给自足了。

初禅中其实有好几处不理想的地方，咱们可以分析一下：

第一个就是寻伺，也就是觉和观。我们得到的快乐喜悦都因为我们在觉和观这些情景，有依赖性。

第二个就是苦。明明很欢喜快乐，苦在哪里？还没发现吗？你一心跟着快乐走，不停地寻伺，好比春种秋收的农民，付出着你的行为和努力，不是苦吗？其中还有快乐渐渐失去，要寻找新的快乐的苦等等。

第三个是掉举。意思就是你的所思、所想、所乐还是因为情景给你造成的，你还是被外境牵引着的，而且会有很多所感。比如我是上帝，我是神，我如何如何等等邪见，也都是被外境影响造成的。这就是初禅中不够圆满的掉举的部分。

第四个是定下劣性，就是安于现状。因为无欲无求，有很强的惰性，不愿意改变。之所以说是劣性，其实就是愚痴的一种哦，好比井底之蛙，就算你认为你此刻是神，是上帝，那也是在你这口井里。呵呵！

第五个就是贪。大家不要误会，此处的贪不是贪欲望、贪享受，不是主动的，是被动的，是因为惰性和前面讲的安于现状，所以表面上不贪，实际上不是。比如有人跟你讲，我带你去一个好地方，有金山银山，如果是贪财的人他就愿意去，如果他不愿意去并不代表不贪，只是贪在此地而已。这个很微妙，是个相对概念，也就是说，你自己不知道自己贪，其实是一种贪（这话怎么那么绕）。

所以就像我开始说的，你不要管了，你就放下吧，随它去吧，不要再观了，不要再觉了，您老累不累啊？不要贪在此时了……就因为这样我们进入二禅，立即就消除了初禅中的这五种不足的地方。不思不想，喜悦快乐，你抛弃了对情景的依赖，那么会发现这种轻松感又比初禅的要更奇妙了。当然这里的不思不想不是绝对不思不想，对于自身感受还是有思有想的，只是不思不想外境的事物了。

二禅中有三个阶段，这里讲到的是少光天，感觉没有了世界，但自己是个光团人，和初禅形象有变化。相对众生来说，在初禅自己是个高大伟岸的相貌，二禅中因为没有世界的感觉，就是黑暗中一团光，所以没有了对比，不知道自己高大伟岸还是矮小，只是觉得自己是个光团。其实初禅也会感觉自己发光，但是没有现在明显。

下一个阶段是更进一步地不思不想了。这里不是感觉到自己是黑暗中的一个光团吗？那你干脆黑暗也不用管它，放着去好了，那么就会进入下一阶段，叫做无量光天。意思就是你抛弃掉对所谓黑暗和自身的分别，那么自身就是一切，自身是光，那么一切都是光。这个光到底有多大有多远没办法分辨，因此进入的就是无量光天，代表不可以测量分辨，所以叫无量的光。在无量光天里面，虽然是无量但还是会有分别，你会发现我此刻比刚才亮……等一下又没有刚才亮……随时在变化。你会发现这些变化就是有所思有所想，如果你为此而疑惑，肯定要退出二禅了。但是如果不惑会怎么样？不惑就不管它呗。实际上这个光就是这个境界中本质的自己，原本无所思无所想的自己，如果你一旦开始有所思想，肯定状态不稳定，你会感觉光芒有变化。如果又是那种态度，不管了，那么就会进入二禅的最后一层——光音天。

光音天是什么意思？就是光满了，不懂了，形容不出来是什么亮度。抛弃了所思、所想、一切思维，尤其之前提到我们的思维其实是语言思维为主的，抛弃了语言思维，那么声音也是光，什么都是光，并且我们不思想，那么就是源源不断、不可限量、不可以对比、不可以形容的光了。还记得曾经听见过的，耳朵里的哗哗声吧？不记得的复习一下，用杯子罩住耳朵听听。就是这个源源不断，全部在认知里化成了光，语言、声音等等一切都成了光，所以叫光音天。这个境界很玄妙，还记得佛经上讲什么吗？说我们人都是光音天来的。为什么这么说？因为你此时相对来说是不思不想，好比普通物质一样。你想想人从受精卵变成人，在受精卵阶段会思会想么？这个地方一个重要的证悟就是“物我如一”，我和物质本身没有本质分别。当然不是正知正见了，仅仅是你此刻的领悟而已。因为你认为物质本身不会思考，但是你也认为原本的你不会思考，那么都是你的认为而已，很强的自我见解，所以还是属于偏见哦。

以上大概就是二禅中的情况了，咱们还是老套路，多方对比一下。

经文上记载，初禅没有了味觉（舌识）和嗅觉（鼻识），二禅没有了视觉和听觉，也没有了身体的感觉。其实随便反思一下就知道了，我们都把一切光化了，哪里会有这些感受呢？所以，什么黑暗中的光团、光遍一切……实际不是我们看见或者听见的，其实单纯就是我们意识的感受。二禅中的三个禅支（喜、乐、一心）和初禅一样，不同的是抛弃了觉和观，变成了内静。就象我前面形容的一样，实际上就是内在发起的了，脱离了外境的影响，所以称为内，并且因为没有外境的纷纷扰扰，所以称为静。

二禅中有哪些不理想的地方呢？和初禅一样，贪是有的，惰性、定下劣性也是有的。

还有记得前面讲得比较艺术化的形容，一会儿光亮，一会儿又没那么亮，亮的时候欢喜，不亮的时候没那么欢喜……这个喜就会成为一种负担，影响你的快乐。还有什么？就是踊跃。这个词是经文里的，也比较晦涩，要解释起来其实就还是一种倾向性，倾向于光更亮或者说是更喜悦。实际上确实有这样的现象，我们虽然感觉抛弃了语言思维，一切统一化了，都是光，但还是对自身或者对感受有期待和倾向，其实感受中还是知道这一刻比上一刻更欢喜等等。

这些就是二禅中的障碍了。总结起来，虽然不能用还有苦受来形容，但是自己的倾向性或者说欢喜程度还是负担。广义来说，还是一种苦，对比我们的初衷还是不圆满，因此这里还不是我们终极的目的地。

好了这一节就讲到这边。由于章节限制，下一节我要把四禅八定全部快速讲完了，其实多讲也没有意义了，因为确实有点曲高和寡了。我们就打起精神来，上完最后一两节课吧。未来光明的出路，还是靠大家各自走出来。

含泪夕阳：到初禅后，生理会有其他的反应吗？身心一元？叶曼说身体反应可影响心理境界的改变，如明点气脉，心理境界的改变可影响生理吗？

老师：身心确实会互相影响的，修身心会变，修心身也会变。所谓相由心生，心因经历，就是这样互相攀援。

中国质量之痛：长出一口气，光欲界的惰性去掉都很难。真正修行起来，还得有个不退菩萨时时敲打才行。师父您讲的这么多，应该每节给留点作业什么的，自己很难理出头绪。

老师：考虑过的，但是要出一套人人都合适的功课真太难了，所以想了半天也不知道该如何布置。

诗酒骑士：怎样观出自己的瓶颈从而提高？

老师：本着最初的目标不忘。

修真无争：快更啊，写得真棒！

老师：我就在我的帖子里回答你的问题了，免得没有人真心好好回答你。你要问初禅是否真的有色界天身，对不对？其实有也不对，没有也不对。记得我们前面就讲过了八不中道，非有非非有才对。就好比问，我们真的有这个肉体么？到底是有？还是没有呢？所谓色身，不管是欲界身还是色界身，都是缘起有。另外，既然是缘起有，我们只能依靠我们有对应的心识来认知它，包括我们用眼耳鼻舌来认知这个世界、这个肉身。色界定中，我们其实还是没有脱离这六识，所以道理是一样的，一切有都是我们的感知，

所以色界定中色界身硬要说是幻也是可以的，况且我们称呼真实生活为梦幻泡影呢？

修真无争：其实我也有个概念，这意生身是心识造出来的。我认为人并不能脱离意识，非想非非想天还在意识中，除了灭尽定和睡觉。现实虽然客观存在，但人能感知是心识所造，这才有三界之存在，都是心识所造。

老师：说得没错。

会集于【佛说长阿含经。卷第十七。第三分布吒婆楼经第九】

尔时。象首舍利弗白言。世尊。当有欲界人身四大诸根时。复有欲界天身。色界天身。空处。识处。不用处。有想无想处天身。一时有不。

世尊。当有欲界天身时。复有欲界人身四大诸根。及色界天身。空处、识处、无所有处、有想无想处天身。一时有不。世尊。当有色界天身时。复有欲界人身四大诸根。及色界天身、空处、识处、无所有处、有想无想处天身。一时有不。如是至有想无想处天身时。有欲界人身四大诸根。及欲界天身。色界天身空处、识处、无所有处天身。一时有不。

佛告象首舍利弗。若有欲界人身四大诸根。尔时正有欲界人身四大诸根。非欲界天身。色界天身。空处、识处、无所有处、有想无想处天身。如是乃至有有想无想处天身时。尔时正有想无想处天身。无有欲界人身四大诸根。及欲界天身。色界天身。空处、识处、无有处天身。

象首。譬如牛乳。乳变为酪。酪为生酥。生酥为熟酥。熟酥为醍醐。醍醐为第一。象首。当有乳时。唯名为乳。不名为酪、酥、醍醐。如是展转。至醍醐时。唯名醍醐。不名为乳。不名酪、酥。

象首。此亦如是。若有欲界人身四大诸根时。无有欲界天身。色界天身。乃至有想无想处天身。如是展转。有有想无想处天身时。唯有有想无想处天身。无有欲界人身四大诸根。及欲界天身。色界天身。乃至无所有处天身。

末日的蔷薇：坐禅没感应，关键我就是求相，没有就觉得不刺激。

老师：就好比求鱼一样，在水中求，求相自然是在禅中求，不入禅哪有禅相？如果要普通相，不需要求，眼前就是。

末日的蔷薇：可是修禅修道都没人带。

老师：所以只好先攻理论，然后自己总结可行性，建立工程架构呀。

wei__507：感恩师兄！阿弥陀佛！我观“阿”字已经一年多了，至今眼前还是一片漆黑，请教师兄怎样成功取相？

老师：其实禅相没有出现不用执着，黑就黑，眼前是什么就是什么，没有也没有关系。一定要本着我无所作为，我就看看眼前要如何，耳朵里声音要如何，身体什么感觉等等。相不是因为你要取它就会有的，你不去有所作为反而才会稳定。出禅相，即使出了，也还是不要取，就看它如何，保持着无所作为的初衷就好。

flykeychu：色界身可否移动实物？

老师：这个问题问得很有技术含量，我不能正面回答你，我只能说，需要技术，其实是可以的。

flykeychu：肉体飞行应该能做到。人鬼情未了的男主的方法，有没有参考价值？还有骇客帝国的弯勺子。

老师：参考价值倒是没有。严谨来说，初禅中超感已经出现了，但是所谓的改变物质，这个要二禅才能成形。如果你用初禅的色界眼去看一个特异功能的人飞行或者弯勺子，这种改变物质神足通、神变通，或者物质和时间一起改变的双神变，你会发现他是在二禅和初禅中来回跳走的。为什么会是跳走呢？因为实际上在二禅整个人就是整个世界，是一种梵我合一的感觉，一切都是光，所以外境事物（色声香味触法）就都成了单纯的光。跳回初禅，就是先把物质化为光，再把光重组成物质。这样的转变过程会导致物质随心变化，好像捏泥巴一样。这也就是为什么大梵天被指为“造物主”，也暗指除了因业力天生就会这种神通以外的普通人，最起码要修齐初禅和二禅的进出自如，还有完整的 11 遍处跳禅才可以学习完成，就可以达到改变物体形状、温度或者空间位移等等的表象。如果要更深的改变，无中生有一类的，那就是三禅才能完成的。

flykeychu：道理讲得很是通达，看得明白，可是组成结构好复杂。

老师：所以其实修神通需要非常大量的时间，原因就在这里了。

flykeychu：这种是真的在现实世界中改变了物质吗？还是一种二禅的幻觉？

老师：是改现实，改幻觉不需要入禅。

flykeychu：如果顺利进入三禅，自我会不会产生执着和我慢。经书说其实三禅和自我都是法尘影事，但是怎么才能体会到呢？

老师：我执是念念相续的，三禅中肯定还是有的，也是会产生的，我慢也是一样。自我也好，禅境也好，都是我们用意识来辨识的，所以说是法尘。体会的话，只能从辨

思中获得。体就是体验，会就是领会、认知，体验当然有我们生活中的体验还有禅定中的体验，但是我们真的得知并且所用，肯定是辩思得来的。

flykeychu：有意识就有我执，那我执不是破不了了。

老师：不是啊。要不就从“我”入手，要不就从“执”入手。呵呵，涅槃在四禅，过了轻浮，不到又欲重，卡个非有非无的地方就对了。

wei__507：人在睡觉的时候眼识断了，能不能在打坐时主动断眼识？用什么方法？

老师：人睡觉的时候断的是眼根，断了眼根和色尘的相触，但是眼识还在的，因为大脑里还是有无数光影画面出现，包括做梦。所以不管你是睡觉还是打坐，要断眼识，唯一的主动方法就是不管出现什么色相，都不理会，主动无所作为而已。

我们实际上是在养成习气。比如做梦时，我们很难对梦境无所作为，这是为什么？因为颠倒无明的习性存在，因此梦中看见美丽景象不免心生欢喜，见到丑陋不免有厌恶生出。那么只好我们在清醒的时候，在打坐中，去刻意地让自己理性，无所想，无所作为等等。养成习气才能在，不管生活中还是梦幻中，不被五蕴幻境所迷、所控制，不知不觉或者明知故犯地去做出不正当行为，受控于法界，无法自在。

第五节　走完禅定的路

准备好没有，后面的东西细节其实也说不了太多，因为本人没有实证，只能开始纯理论了，把概念讲解清楚已经不错了。车辆准备加速，乘客们请坐好扶好，让我们直冲究竟吧！

还记得二禅中不理想的障碍么？欢喜的负担并且有惰性，另外就是踊跃，也就是倾向性，倾向于更加更细、更加快乐。因为这种倾向，所以我们有负担，欢喜成为负担。因为还有分别心，认为这个更欢喜，那个没那么欢喜，所以有内在追逐的负担，负担说白了就是一种苦受。如果我们要进入更深就得抛弃掉这种让自己负担的东西，那就是要舍弃欢喜心，舍弃负担。为什么要舍弃？因为欢喜是心情感受，心情有起伏自然是累的，一旦不管了，不在意欢喜的程度了，那么就能顺利地进入三禅了。三禅里没有欢喜心，变成了纯粹的快乐。因为光是乐并且没有分别欢喜的心，这时候很强的正见就会出现。

三禅称为离喜妙乐，而且没有任何负担感，所以才会是纯粹快乐，也被称为世间最快乐的境界，是轻松又快乐的极致。三禅也是有三个境界，被称为少净、无量净、遍净三重。分别是什么意思呢？这个净就是分别心的程度，分别快乐的程度，或者可以理解为舍弃负担欢喜心的程度。如果舍弃了一部分欢喜心，那么有少量纯净的快乐，开始出现正确认知的智慧，那就是少净天。如果基本舍弃了欢喜心，那么有无量的快乐，我们会开始认知无量的正见和智慧，那就是无量净天。如果毫无欢喜心，那么你整个感受除了快乐别无其他，所以称为遍净天。

理论上来说，如果你的定力已经能让你舍弃前面的眼耳鼻舌身，内在的觉观、欢喜心、踊跃心、倾向心也舍弃，就能定在三禅了。熟练之后随意出入二禅、初禅是没有问题的，那么可以了，三禅中你任何神通都能学会。前面已经讲过了，初禅中色界眼开始出现，其实超出正常的感官，包括天耳、他心、宿命通都已经在禅定中出现了，只不过很多人会发现这些神通在定中才有，出了定就没有了。呵呵，那是因为你平常的生活和禅定还没有相应。如何相应呢？参考前面介绍的经行的办法，让自己行住坐卧都在禅定中，那么就可以不受身体行为的影响而无法使用神通了。当然这些说起来都轻松，要做到很难，除了练习没有其他办法。

大家好奇的飞天遁地、瞬间移动、神足、神变呢？改变物质要在二禅才能成形，如果你用初禅的色界眼去看一个特异功能的人飞行或者弯勺子，这种改变物质神足通、神变通，或者物质和时间一起改变的双神变，你会发现他是在二禅和初禅中来回跳走的。为什么来回跳走呢？因为实际上在二禅整个人就是整个世界，是一种梵我合一的感觉，一切都是光，所以外境事物（色声香味触法）就都成了单纯的光，跳回初禅就是先把物质化为光，再把光重组成物质。这样的转变过程会导致物质随心变化，好像捏泥巴一样。这也就是为什么

大梵天被指为“造物主”，也暗指除了业力天生就会这种神通以外的普通人，最起码要修齐初禅和二禅的进出自如，还有完整的 11 遍处跳禅才可以学习完成。这样就可以达到改变物体形状、温度或者空间位置等等表象。如果要更深的改变，无中生有一类的，那就是三禅才能完成的。

为什么三禅能完成一切神通？这里要先说一下三禅的特点，也就是禅支。一共五个：舍、念、智、乐、一心。乐和一心就不赘述了。舍就是舍弃欢喜心，欢喜心一出现就被你舍掉，你一直在舍，所以会有不断舍这个行为，也就是舍禅支。念就是念念分明，每个念头都能被发现并且观察清楚。因为舍弃了倾向性，舍弃了踊跃欢喜，所以没有自我、得失、利弊的见解。这个境界中的念头很明显清晰，特别详细完整，并且能发现自己念头是快乐的源泉。当然了，清晰无比的念头和念头对自身的影响，以及对整个世界、境界的影响都能在这个境界中得知，所以会出现正见，也就是一切因明，明白一切因缘并且无自我利弊取舍的见解，所以是正见。其中，如果有一定佛学基础理论都会知道三界唯心，这是最核心的世界观，在这里可以得到证实，这就是智禅支。

我们在这一步也知道了“一切缘起有，自性空”。因缘的清晰和了解会让我们掌握“心即是物”的认知，并能观察一切因缘，因此一切物质可以应缘而生，可造缘、攀援。我们还能观察到最直接、快速的缘起法，所以神通到这里会圆满。不仅可以观察一切因缘得到无限的观感，还能使物质转化，重要的是能造缘起法。物质核心是心起，这样的缘起让一切无中生有，进入一切物质空性无碍的神通神变境界。

不知道大家明白这一连串关系没有？再简单说一次。三禅中因为没有倾向性的欢喜踊跃，所以观事观物是正见知，就是无上智，就是一切缘起有、自性空、三界唯心。既然唯心，就能无中生有，因为知道万物作何缘起，所以能完成从发心到造缘到成物的过程。三禅能成一切世间智，一切神通。不过话说回来，还是需要时间，因为从懂得道理到能执行需要很长的时间，所以还得告诉大家，要完成所有五神通修行那叫一个漫长。基本就是这样了，三禅的重要性以及证悟无外乎是最多的。其中，包括最核心的三界唯心的证知，还有一切缘起有的证知，还有就是自身与正见完全相应，不再带有自我权衡和利弊取舍的我见。

马上到四禅了，怎么到的？还是继续舍。前面说到舍弃欢喜，这里要舍弃快乐了。我们虽然没有了欢喜踊跃的倾向，但是我们有念念不断的念。这个念是我们快乐的源泉，实际上是在造乐，是辛苦地创造快乐。其实三禅中因为正见，我们很容易发现快乐、念头都是负担，一旦做出舍弃的决定就会进入四禅了。四禅里面连快乐都舍弃了，因为没有了快乐，所以绝对也没有了痛苦。我们这时候起念头就真的完全是念头了，“我”和心都分离了，任何念头都带来不了痛苦或者快乐等等情感，因此称为清静念。不苦不乐的感受和清静念（对我们没任何影响的念头）就是四禅中最重要的特点，也是有两个禅支：舍禅支，这里的舍是舍弃快乐和情感的禅支，还有一心禅支，这个也不用赘述了。

四禅有九个境界，但是后五个境界我们不会马上相应，所以要先说前面的四层天。它们分别是无云天、福生天、广果天和无想天。其实这四层天没有高低之分，能分别变成四种不同境界完全是缘起不同。要知道四禅中没有苦乐分别，这个本身就是一种福报，因为没有苦乐，所以没有任何得失和恐惧，能有这样的生存状态就是福。

第一，无云天是最常见的。就是一个人纯因为自发的修行禅力摆脱前面欲界和三禅，会与万物众生分离开，存在于四禅中清静无苦乐的境界，这就是无云天。所谓云就是六尘世界，形容像雾霾、云雾一样。

第二，福生天。说到这里忍不住想说“福生无量天尊”。这个境界指的是被动式修行，就是修行的因缘具足，有福报接触名师指导，有这样高的福分然后通过被环境影响，被明师教导进入四禅这个境界的人所显现的四禅境界。和无云天的分别，说简单点就是无云天是自己练级练到的，福生天是被带练达到的（很强因缘作用）。二者没有高低之分，没有本质区别，但是用特点来判断，只能说无云天是隐士高人，福生天是名门出身。

第三，广果天。也是没有高低之分，和福生天一样，到这一步成就也是和因缘有关，但是这个因缘更加广泛。简单来说，福生天是师出名门，那么广果天就是众望所归。比如你要当画家，福生天就是老师家长把你教导成画家，广果天就是你画得好，大家都来资助你练习画技，最后众望所归你成了画家。够直白了吧？

圆闻何不自闻闻：福生无量天尊！我理解，如果遇到一位有成就的上师能带你到这个境界短暂体验一下，使你亲身真正体验到这种无挂碍无烦恼的乐境，是这样吗？

老师：并不是这样的。上师的带领多种多样，比如教导和语言引导，统称加持。但是很难用这种方法进入色界，几乎不能达到三禅，无色界就几乎不可能了，都是靠自力，在无色界中只是因缘的分别，主要还是靠自力。不过前面上师的引导和铺垫很重要，也算是带领。在色界的后期因为色根已经舍弃掉了，六根关闭，所以没办法进一步去引导，就靠前期的上师教导学习铺垫、预知自己走下去的。

第四，无想天。无想天和无云天本质差不多，都是自我修行达到的，但是有一定区别，那就是在三禅中不同。三禅能成就圆满的世间智，如果智已经满了，那么再舍弃快乐就有理有据、顺理成章，好比水变成蒸汽升空脱离云层。但是也有另一种情况，就是一路舍弃下来，舍已经成了很强的习气，所以这个人可能没有圆满世间智，只是因为一路舍弃，惯性舍弃直接无思无想，三禅境界还没有完全相应就舍弃了快乐，进入了四禅，就会变成无想天境界。

还记得我之前说过的概念吗？知而不想，假如你知道，不再去想就顺理成章。假如你不知道，那么你不想很可能就只是暂时的不想，只是因为习惯、习气而不想，所以四禅中硬要比，无想天是最低的。因为不知，所以很容易不知道什么时候就退失出去。正念没有

完成代表基础不牢固，所以很多经典里是把无想天排出在四禅外的，只说四禅八天。但是如果我们用禅支来做标准，它还是符合四禅的标准，所以我把它纳入四禅。

好了，前四天大概就是这样，后五天我们大概率是不会马上相应的。我们如果再想要深入，会很容易直接进入无色界。之所以这样，是因为四禅里（包括前面三禅）都是有物质存在的，我们的心和我们的念还都是和境界相应的。这些境界都还有色蕴相应，也就是说，不管你感觉自己是光，是空气，是什么什么，都是物质的认知。三禅中正见出现，我们的心智就会和“缘起有，自性空”相应，既然相应了自性空，自然会往“空”的方向发展，也就是不再理会任何物质和自我。一旦我们的心识不和任何物质相应，那么这个“我”就会完全脱离物质感受和物质现象。脱离了以后我们只能用意识形容了，不再有任何物质可以形容了，就进入了无色界定的境界。无色就是无物质。

第一层，空无边处定。自我和物质好像磁铁同极相斥一样，拒绝一切有物质思想。

第二层，识无边处定。会发现自己其实有所想，这个想就是排斥一切物质的想，是一种很主动的识别，以识为主，所以叫识无边。

第三层，无所有处定。会发现要破自我连识别也不要，什么都不分辨、不识别就会进入这种定，最终想就是主动不分别，主动不识别……

最后一层，非想非非想处定。最终想就是主动不去分别，但本身就是一种想，干脆进入爱想不想，分别还是不分别都不主动的境界，完全变成被动的情况。这时候理论上就没有自我了，不知道自我的存在了，似想非想，似有非有，实际上就是因为自我已经抛弃得基本什么都不剩了，所以也不会知道自己存在还是不存在，不主动知道自己存在，也不主动知道自己不存在……

到这里，其实所有四禅八定我们都经历完成了。

传统说法有一种，说似想非想的境界其实还是有想存在，只是想太细微了，没办法察觉，界于真空之间了。假如我们最后一层想都破掉，那就不存在了，就是究竟涅槃，不再存在，永远脱离存在了，那么也就永远脱离痛苦了。但是反过来讲，这时候连主动都没有了，怎么破？就根本不可能破，怎么可能就破了这个涅槃呢？如果一切缘起是心，那么怎么可能破心？破心就是真空，真空是不会生有的。我们在三禅中已经得到正见，知道心是妙有不是真空，真空也不存在，怎么可能破得了最后的心呢？

还有一个毛病，就是不主动识别自己有还是没有，那么这个自我或者另一个自我无端端重新出现是绝对有可能的，因为我们最后一丝想没有断。所以这里出现了一个巨大的难题，就是我们最终失去了主动性，但是被动性不能保证我们要的结果。因此数千年以来，禅定瑜伽最高发展就到这一步了，出现了无法解脱的硬伤。

还有另一个硬伤，就是在非想非非想处失去了主动性以后进退两难。换句话说，要决定进退都很难，因为前面舍掉了主动性，只能是定力退了，不知觉退入其他禅。所以这个地方还有个难点，就是出世间的智的不圆满，无路可走了。

于是乎我们发现，我们艰辛万苦，甚至是花了生生世世很多年才走到的这一步，最终是个没有结果的结果，最终还是梦幻一样，一路消灭自我，最后自我灭不净，无端端被动地又生出来。那么我们做了那么多无用功干什么？涅槃、解脱、究竟脱苦到底在什么地方呢？非想非非想完全失去主动性肯定是破不了，我们该何去何从呢？欢迎继续阅读下一节，最终节——永恒的涅槃。

凡心修明：您打坐八九个小时您是如何调整的？总不会是一直打坐吧？

老师：是的，坐着不起。我现在的情况，欲界定能维持十几个小时不起身，进入色界可以维持接近三天不起身。

凡心修明：这太令我令我惊讶了。也就是说您在欲界定的时候，身体精神在自动修复吗？等到身体精神状态良好的时候就可以进入初禅了，是这样吗？

老师：其实就是某种程度上还给身体一个自由而已，当它能适应一定程度的自由，就再给它更大程度的自由。既然都说到这里了，就更深入点呗。意思就是在静坐中身体本身就在休息，但是我们的境界中还有思想意识，大脑是没有休息的，所以大脑也需要一定程度的休息。等大脑休息好了，趁着身体没有复苏或者说不需要让它复苏，借由这个缘而进入意识界，脱离身欲形成初禅境。

凡心修明：没有到一定程度，也就是您最早所说的“习惯这种状态”，欲界定眼耳鼻舌身意都在，如果不是习惯这种欲界定状态的话，身体精神状态不好的话，是坐不住的吧？至少我是坐不住的，这种情况下我还是应该睡觉吧？强熬的话意义不大吧？

老师：是的，这种情况就应该睡觉，就不该熬。我在欲界定撑不过十几个小时也是因为困、累，因为五欲还在，所以杯水车薪。进入初禅能坐得久也是因为离欲以后轻松，负担小，所以可以持久。

尘世幻梦 1：入禅定，定中得一禅诗，乃脱口而出，出定后记下，送给大家共勉：君近天涯天渐小，月到水处深更寒。

老师：时时感念千劫情，却得金刚不老心。欲把深妙赠浮生，奈何凡口言不得。越到深处秘密越多呀，嘿嘿是吧？还真是最终无有说法。

第六节　永恒的涅槃

看看我们一路走来，四禅八定都走完了，却最终落得一个进退两难的结局，所以历史上无数名士纷纷出来抨击，说禅定解脱论是邪说。确实，就我们现在这样一路验证下来，发现是这个道理，最终我们还是没有走到最理想的境地，因为最终的想破不掉，自我就破不掉。如果已知破不掉了，那么我们就无法阻止一切的生起，最终还是在轮回中沉浮。怎么办？我们一路从最初走到最后，貌似一切无但是又不是真的无，而且还毫无办法。好比从思想万千的老年人一路退回初生时候，什么都不懂的婴儿，把人生倒走了一遍，最终无法破除我们出生的原因。

那要不我们顺着再走一遍？从婴儿走到老人，试试看能不能从老死找到解脱？好比攀爬阶梯，走到最高发现是悬崖无路可走，迷途知返，我们倒回去又如何？这次走仔细点，干得好！这样就对了，这叫回小向大。知来时的路还得知回去的路，才能自由往返，对不对？那我们就开始下楼梯吧。

定力退失，出了非想非非想，然后无所有，然后识无边，然后空无边处定，然后回到色界……回到色界之前走慢点啊！等等！发现了什么？（完全出定后再回想）。在无色界和色界交界的地方，貌似发现了什么。呵呵，发现了什么？原来我们一路走得太快进入无色界，没有发现色界里一个很有趣的境界，那就是四禅里的色究竟天。什么是色究竟天呢？就是介于有物质和没有的区间。这个地方你要说有物质可以有，要说没有，一步就跨到无色界去了。那就是可以有可以没有啰。如果我们用世间智慧来权衡，那不是很理想的境界吗？这个地方，先不谈自我存在还是不存在，有一个重要的特点就是主动性还在，因此我们可以选择有或者没有，一会儿选择有或者一会儿选择没有，往下可以发展一切有，往上可以发展为无……这样说起来岂不是很自在，很理想吗？

我们一路走到无色界是不断舍而去的，回来的时候是一路取回来的，在这个地方因为进入了四禅又有了舍禅支存在，于是取舍变得相当平衡，有互相抵消的感觉，取不再多取，舍也不再舍。因为物质在这里可以说是可有可无，我们可以观察到对境升起的烦恼也是可生可不生，加上本身这个境界无苦无乐在四禅，原来它在这里！

打个比喻形容一下，我们从开始打坐到最终非想非非想，是不是好像一个寻找安身之所的流浪汉，四处寻找并且权衡好坏？那么我们一大圈都走遍了，会发现一个问题，根本没有最好的地方。重点是能恒常永久地居住在一处，永远不搬迁别离，这才叫脱离了轮回，不再变动了，不再无常了。所以，永恒的幸福和安稳并不是把一切都消灭了，因为我们无法消灭一切，只有安稳不变才是最灵活的。住得好好的，那么就不用再搬迁了，假如住不好，搬迁又能随意而为，这就是最大的自由自在了。况且在几乎脱离物质规则的这个境界不受因果障碍，因为物质法则不生效，所以就完全随心，感受还无苦无乐。那没有错了，

如果我们能找到恒常稳定，像蚂蚁一样咬住就不松口地住在这个境界，那么一切都解脱了。

我们如何能在此定住，拥有永恒的定力呢？这里不得不说共法了，那就是所知，那就是智慧，所谓慧解脱。什么叫慧解脱？就是说一个人因为智慧而解脱，而且没有障碍能达到完全自在的境界。在生活中，我们总是被动无法主动，因为被欲所控制。吃这个东西是因为对它有欲望，做这件事是因为对这件事有欲望，而且很难根除。虽然我们在初禅以后已经没有这些困扰，但是那只是暂时的，如何能长久呢？

这里说个特别浅显的原理。比如，你被坏人关在小房子里两天了，一点东西都不给你吃，你现在很饿很有食欲。突然有人端来一个鸡腿还有一个干馒头，告诉你可以吃其中一样，是不是一般人第一反应就是选择鸡腿呢？但是这个人突然说：“鸡腿放了毒药，馒头没事可以吃。”那么是不是你突然又会选择馒头呢？然后正当你要拿馒头的时候，这个人又说：“虽然鸡腿有毒药，但是吃了以后顶多是放几个响屁而已，而且头儿吩咐了，如果你吃了馒头就打断你的腿！”是不是你这会儿又变成选鸡腿了呢？整个观察下来，是什么东西在让你做出选择？没错，就是知识和智慧。我们整个人的主动性和行为，其实全部都架构在知识和智慧上的。同理，假如我们不选择色究竟天以下，也不选择色究竟天以上，能以圆满的智慧作为支撑，那么永恒地安住这个境界并没有什么不可以。

所以就是这么回事了。佛怎么涅槃的？因为在三禅中智慧圆满，通达一切，在发现四禅八定都不可安住的情况下，主动选择安住非空非有的色究竟天入涅槃，这就顺理成章了。所以说慧解脱才是最核心的，智不圆满不得恒住，况且色界究竟天不受物质变迁影响呢。说到最终，我们会发现，永恒坚固的定力原来来自智慧，包括我们不做恶事的定力，不做伤害自身的定力，远离上瘾的东西的定力，不都是我们智慧的选择吗？

iaskallsaints：认真和你讨论下哦，《心经》里的“行深般若波罗蜜多时，无苦集灭道，无智亦无得”你觉得这和你说的矛盾吗？

老师：般若智指空性智，空性在唯识中不是指真空而指中有，在中观也不否定缘起。如此，无得既是得，涅槃出世间亦是不出世间，所以此就是彼。您觉得矛盾了吗？

iaskallsaints：没法和你交流。你说这些词唬别人行，对我没啥效果。

老师：好，那就说大白话。凡夫是不是有苦集灭道？菩萨照见无苦集灭道，是不是在般若禅中？谁也唬不着谁，你只需说矛盾还是不矛盾就行了。我上面观点已经明确表示不矛盾了，就等你的观点了。

iaskallsaints：这么和你说吧。在大道而言，无什么苦集灭道，无般若、无禅、无智、无得、无知识、无涅槃、无一切，大道虚空，乃至无虚空。你觉得对吗？

老师：对。

iaskallsaints：所以无所住方合于道，对不对？

老师：我不唬你，换你唬我了？如果用《心经》驳我，只需说出你认为我说的与《心经》矛盾的地方就可以了。世间说法都是相对的，没有“安住”则不知“无所有住”，二者对应，没有“有”怎么说得了“无”？一切空也因为缘起有，没有恒常就没有无常。单论就是常见，不是正见。参考一下中观空性智（第二章第六节）的内容。

iaskallsaints：我唬你了吗？无所住你应该懂啊。世间哪有什么对立的，有为啥要和无对立？对立不是人心所生的相吗？我这话说得很明白了，因无所住，才能去往某更高的境界，不是因为自己选择或是什么智慧。因佛无智无得，所以究竟涅槃。

老师：不要拿究竟话来对非究竟人讲。这个是常理，好比一切空，你对一个人高喊一万年“一切都是空呀，一切都是空”，此人也不会因此合道。我懂不懂不代表我说不说，这才是你该懂的，要不然我写那么几万字干什么？直接就说句“色即是空，一切皆空”了事。

另外一点我要告诉你，无所有住本身就是一种住，菩提本无树但就偏有树，明镜非台偏就是台，本来无一物现在却有物，你不惹尘埃他人自要惹。绝对真理本身就是空，高喊再多也无用，如果不是两边看，非空非有才知真。另外再送一句金刚经“无所住，非无所住，是名无所住”。

根本就不难发现，是因为无所住而往更高处，还是因更高处而更无所住。本来二者就是互为原因的，千万不要因为慢心否决世间一切说法，因为对错也是因心分相。这个在你自己的话中其实也体现了。

iaskallsaints：懂不懂不代表你说不说，但你说的一定是你懂的。你用白话解释个“色即是空”给我看看。你这写了这么多我草草看了下，没看到解释这些关键的东西嘛。

老师：已经详细讲过（第二章第六节和第三章第三节）。

iaskallsaints：没错啊，无所住就是无所住，为什么是有所住呢？若人心想要无所住就不是无所住了，无所住是最自然的境界。

老师：解脱后无轮回无因果，但是佛为什么要教导大家有轮回有因果呢？佛为什么要对无神论者说有神，对有神论者说无神，为什么要这样矛盾呢？就像你质问我开悟没有一样，既然要开口说法就得适宜。

iaskallsaints：“知事物的这个我最终会变成空，这个空又不是无物质、无能量、

无信息的真空，所以说非空非有，物虽空，性自存，所以取这两个字，叫做空性。”你这么解释空性啥的，对错我就不说了，反正我是看不懂。佛陀的经书我只看了《心经》和《金刚经》，其他的太长懒得看。你说的这些我不知道，说法是要适宜啊，但是你说的起码要合于道吧？和你说了这么多我还是对你是否开悟持怀疑态度。

老师：我开不开悟跟你怀疑无关。你怀疑我就不悟了？难道你不怀疑我就能悟？不满意就直接说。

（编者注：后面有关于无所住处的详细讲解，详见第四章“涅槃后所住之处”）

但是有人要问了，要进入这境界还是需要最初的定力的，那些毫无神通也没有禅力的阿罗汉也没像如来一样遍知一切，如何进入这种定境涅槃的呢？其实答案很简单，阿罗汉普遍称为声闻，也就是他的知识和智慧是听佛讲述得知的，所以智慧其实是圆满的。已经算是知道核心一切，一切不可安住的了，所以第一条件是智慧具足。

第二条件，这个是究竟奥义，需要大家理性思考，如果认为我说错了，就使劲喷我吧。咱们一路四禅八定走下来，这一点是很容易看到的，只要观人的生死就能得知，我们从一开始到入初禅到后面一路是怎么走来的？舍，舍什么？眼耳鼻舌身意等等。那么我们很容易发现一个原理，人在死亡的时候身体败坏也是从眼耳鼻舌身意一步步消失的，因此我们自然而然地身心分离，脱离外境然后进入小人，也就是中阴身（灵魂）境界，面临各种业力牵引投胎或者起各种心念，包括五欲。假如这是位阿罗汉，他在生前已经戒律具足、习气强烈，自然任何起欲望的东西都会主动回避或者根本就不会想起来，那么自然没有五欲的困扰，马上证入初禅境界。初禅中有觉观二支，他也早就知道不可取，知而不想，立刻就会证入二禅；二禅中知道欢喜心不可取，立刻又证入三禅；三禅中知道乐不可取，立刻又证入四禅；已知真空不可取，自然就停留色究竟天不再进入无色界了。这一路，因为身体死亡没有物质障碍，特别顺滑。如果把解脱永住形容成光明境界，那人死亡能遇到这种的机遇，那就是密宗里著名的死光（中阴光明）。

manchiai：我百度了一下密宗死光，没查到有用的资料。楼主这里能否再解释一下死光是啥？

老师：不好意思啊。主要是因为我们平时用惯了土话，学名叫做中阴光明，出现阶段叫做死光明心。要搜可以搜这个，我先整理整理，后续在帖子后面给你讲。

但是这一切的前提就是慧具足、戒具足，因戒形成知而不想的习气（类禅定力），因慧形成戒的动力以及定力，所以戒定慧在任何说法里都是相辅相成的。不过从此看来，慧和戒都是定力的前提，所以佛在涅槃前说，要以戒为师。为什么这样说？因为他的弟子们智慧已经被他教得很圆满了，只要戒就能成就了。但是这个话放在今天的我们，就不行了，光有戒肯定不行，无慧不解脱，所以理论很重要啊！很重要啊！所谓实践其实就是一整套

在执行、训练因慧而立的戒。因此我们终于可以看清一个人是怎么一步步走入永住涅槃境界的，清清楚楚，可以看见涅槃从四禅所出。

关于三果阿那含圣人，理论上和阿罗汉相当，只有细微的差别，只是说智慧达到了，但是习气没有完全成形的阿罗汉。但是他如果死去，顶多是无法一步走到色究竟境界，身心和物质相应程度还有点高，因此会住于色究竟天的前面四天——无烦天、无热天、善见天、善现天。在这四层天里，再近一步依靠智慧稳固习气，消除与物质的相应。但是因为没有色身，纯在天道修行是很慢的，所以一步步走得很扎实，不会突然跑到无色界去，知道最终定于色究竟天。

无烦天、无热天、善见天、善现天和色究竟天有个特点，就是智圆满，主动选择不升不降，而且一旦进入这五种天，最终结果就是永恒安住。这五层天区别于前面四天（无云、无想、福生、广果）这种纯靠禅定功夫的境界，所以又叫五净居天，只有智慧圆满的人才会进入的。这就是为什么我们如果单纯打坐，如果有幸进入四禅不会和这五层相应进入的原因。还有，一旦进入了这五种境界，那就绝对不会再出生了，因为只会朝着永恒安住去了，所以又叫五不还天，就有去无回的意思。

在这个地方大家会发现一个重点，那就是极乐世界、净土一类的地方。大家都知道净土的特点是什么吗？就是不退转，去了就有去无回，直接到成佛涅槃等等。大家可以发现，实际上净土境界就是和四禅五不还天相应的。不信仔细想想“三昧”这个词不就是梵语 samadhi 吗？samadhi 就是静虑、止念的意思，那么是不是和禅定一样的呢？肯定是。那么说念佛往生净土，实际上不就是相应同样的境界吗？不然怎么说念佛三昧呢？好了，净土的事情不多说，大家知道就好，世间万法皆是一法，在这里不论述了。

爱尔德里安：应该成就后回来度众生吧？

老师：是的。回来的是应化身，好比释迦牟尼一样，整个一生都在演示成佛度人的道路。

ZJJ4759077：请问我一直在听净空法师的讲座。净土法门真的像净空法师所说的那样殊胜吗？那样容易修成吗？敬请您的解答。

老师：当然是那样殊胜啊，也当然是容易，但是它容易是容易在它简单、附加条件少、门槛低、宽泛，但是不代表容易修成。事实上真理就是这样，越简单就是越难，没有最简单的也没有最难的，只有合适或者不合适的。

最后跟大家总结一点，那就是涅槃的不同。先说理论上的不同，一切理论其实都建立在缘起有上，就是事物、事相都是因果关系的，互为条件的。涅槃就是永恒了，广义来说，涅槃没有什么不同之处，但是我们仔细点会发现有因缘的不同。从最开始，一个人因为觉

得自己苦，然后努力寻找脱苦的方法，最终从有方法的人手里找到方法并且有能力做到，变成有余涅槃，这就是阿罗汉，然后最后证入无余涅槃，又叫永住涅槃。这就是起因是自己，最终解脱是自己的因果关联。

第二种人，他是因为觉得别人苦，并且发现每个人都有不同的苦。于是开始寻找千万种方法，无穷无尽的方法，来解决别人的苦，同时在过程中他会明白自己和别人一样，别人有的苦，自己也可能有，于是抱着利己利他的心不停探索，遇到有方法的人就向有方法的人讨教。因为他要学的不仅仅是合适自己的方法，还要明白一切人都适合的方法，所以很慢，而且起因就是针对一切人的，所以他成功得很慢。因为本身的心愿所在，顺利成章，所以不会永远安住在一个地方，但是他自己智慧已经达到了，只是自然地因为更大、更广泛的智导致他更灵活地选择。这种是菩萨走的路，不管在哪都保持着四禅中不苦不乐的境界，但不安住在某一个地方，所以既是游走也是安住，叫做游住涅槃。

最后一种就是佛了，叫做无住处涅槃，什么意思呢？就是哪都住，哪都不住，为什么这样说？又牵扯到奥义了。我们在前面禅定中已经证到心就是物了，然后会明白无中生有的道理，也就是在禅定神通中我们能用心无中生有。实际上普通人毫无禅力，他的心念对这个世界其实也有造作的作用（三禅中可观，不必多论）。众生本来就是无中生有的，那么一切其实也都是无中生有的。比如释迦牟尼佛涅槃了，永住不还，但是我们整天认为有这样的神佛来显示神力救度众生，只要有人还学他的法，还念他存在，甚至把他想象成上帝，那么真的就有这样的情况出现：显灵呀，跑出一切神仙鬼怪呀，甚至任何形象啊，自称释迦牟尼显灵度人等等。

严格来说，这些现象不是释迦牟尼本人化现，是我们的心化现的，但是又不能说不是他，因为缘起就是他呀。这些现象都是因为历史上存在过这个人，我们通过认识他、幻想他才出来这些化身的。我们想念得多就有，不想的时候就无，所以俗话说“信则有”，就是这个道理。但是看完这片文章咱都是明智人了，知道“是也不是，非是非不是”的道理，所以不可以去说什么，只是我们能运用这样的智慧观察到这一切的原理，其实和菩萨的游住涅槃类似，但是更宽泛。也因为这种现象，佛是没有明确安住处，念则化身有并且暂时住，不念化身无但法身常驻。法身就是自然道理，就是所有一切原理，就是圆满智，所以法身永在。另外，报身就是修行结果的意思，理论上涅槃住四禅，所以不用猜测，涅槃了报身永住四禅色究竟天。也许这一大段复杂了些，但是慢慢地大家都会懂的。

讲到这里，漫漫长长路上下求索，也算是对大家有个交代了。因缘起，在此灭。关于禅定还有瑜伽解脱的所有理论，就在这里为大家奉上了。大家不要迷信我，一定要带着批判的眼光，大疑得大获，要自己细细思维其中的道理。生生世世修行的我，在这里也算是歪脖子树上开出小花，大家敬请摘采吧，不要觉得它香也不要觉得它臭，因为再美再丑也会凋谢，好似昙花一现。

一路走来，寥寥万字，能成此书，要感谢太多。首先感谢大家一路观看，一路支持，一路为我助缘。我的所学全因诸位给予的善缘。再次顶礼诸位未来成佛者，感谢诸位因缘供养。

SHI 指一勾：对楼主的淳淳诱导之心表示钦佩！有不明请点悟。如果已知终极是一切皆空，那么本着信则有的原则，“修”有何必要呢？

老师：关键就在这里了，一切皆空的空不是真空，信则有的有也不是实有，修不过是一种行为，当然是有目的才会有行为，没有目的当然就没有修。知一切空，因此不去求“空”，所以不修；不知一切空就会去求“空”，所以修。

SHI 指一勾：从理论得知，目的是“有”，达到是“空”。如果“无为即有为”，修之动力缘起何处？修，是否可理解为学而知？

老师：无为即是有为的话，会发现此就是彼，烦恼既是菩提。流转生死，悲苦喜乐之间的动力就是出离的动力。修，正如你所言，学而知。有人不求知，有人求知，二者皆是心想，若作分别，仅是愿（爱、取）不同，因此修从愿起，愿从苦起，苦从执起，执从无明起。

《楞严经》讲，无明从有明起。可见学而知，知而明，明则无无明。因此二者对立共存，好像银币的两面，唯识系统就是因此建立的。唯有阿赖耶识的明面或无明面，阿赖耶识之所以也叫识，就是因为内在还有净染之分。如果不做净染区分看整体，那么阿赖耶识它等于独存，等于没有可以参照它是否存在的依据。因此它的有或者无就死无对证，存在和不存在就是一样没有分别的了。因此不可说有或者说无，也证入了无任何矛盾点的说法。

SHI 指一勾：学而知，知而明，明而用，用而得，得而舍，越舍而越得……如此反复不爽。可见有用之明才是真明，无用之明有自欺之嫌。“求”是为了自己而求还是为了众生而求？如果为了自己，未免太过自私，也有违佛之初衷，愿若小便难以为继。请明示！

老师：自己是不是众生？自己的八苦和众生的八苦无有分别。

司马雨尘 1：感谢楼主把这样好的东西写出来，不胜感谢！另对楼主所说有些观点不认同。楼主把坐禅开始至初禅至四禅都写得很详细，不曾坐禅者读后印在脑子里，初坐禅时会思楼主所说，观楼主所体会的。这样坐禅就有了障碍，精神得不到集中，越是想入定越不能入。

本人就是这情况，从看楼主文章后开始学习，前四天无果，第五天把楼主所说所讲

连同自己的思维思想都抛弃了，在某一刹那瞬间什么感觉都没有了，仿佛自己漂浮在失重的空间里，周围什么也没有，腿由麻木变得舒适，身体开始不停冒汗。总之那感觉很舒服很享受，出来后身体似水洗过的，全身都湿透了。不知道那算是入定还是粗心住？第六天还想进入那感觉，却进不去了，脑子里没有胡思乱想，就是耳朵里不停地进声音，环境声、鸣笛声、楼上掉东西或走路的响声，耳边还有响个不停的蜂鸣声。现在就到这地步了，学习了六七天了，每晚早起二十分钟左右。

老师：已经到未来禅了，不是粗心住了，非常好的成效，循环渐进。

中国质量之痛：人死亡后的中阴离体后靠什么去记忆？上天和下地狱没有中阴的存在，那么上天和下地狱这种习气是主动性的还是被动性的？一般民间传说都是下地狱类似于黑白无常来把你抓走。这种被动性较强的观点中，无常鬼也是形容无明鬼的意思吗？就像一杯水一样是油掉进水里就浮了上来(成仙)，是土直接沉入水底，在这个习气形成肉身四大坏散的阶段是不是完全由被动牵制？

老师：黑白无常就是无常化现，这个化现是心化现。中阴身既然叫身就说明有身，有思想，所以根据生前积累的文化，就会相应化现黑白无常。外国人没有这种文化就不会化现黑白无常。这些幻境是自身内在心化现的，但是真实情况就是外在的。确实就是跟油和土一样，该沉就沉该浮就浮。就好比牛奶倒在水中就溶解在水中，习气就是整个人，混杂的习气就是牛奶容在水中。抛弃了五欲、欲望这些杂质的习气，好比奶油自然就浮了，生于天道。经文里说人的修行就是习气的改变，好像奶变酥，酥变酪……

凌玖八：好期待我也能这样。其实我发现永生、脱离轮回然后再拯救众生比涅槃要好，毕竟都是一体的，只是不知道出了阳神还能涅槃不？

老师：拯救众生跟先涅槃后涅槃没有关系，你要拯救现在就可以救。延续正法，教导三法印，讲空苦无常的道理，这就是救度，跟你涅槃不涅槃没有关系，没涅槃你可以，涅槃后你还是可以。

凌玖八：为什么佛菩萨到现在还没有救完众生？要是永远救不完，那救还有什么意义？

老师：你又陷入意义这种说法了，要知道一切都是无意义的。另外要记住中观，救不完就等于救完了。如果你仔细想象佛的境界，其实就是救完了，出一个救一个，其实永远都是完了的。得中观，说没救完这是常见，说救完了那是断见。

凌玖八：那些新出生的众生是从哪里来的？

老师：从旧的众生那里。

凌玖八：旧众生可以认为是业障比新众生大一些的众生，也可以称老众生、少众生我这样认为的。

老师：新众生是旧众生的业。如果按老少分的话，老众生久转生死，知老苦，知死苦，知有漏皆苦，必求安稳；少众生不知老苦不知死苦（僧伽吒经），不知有漏皆苦，必求乐受。

一醉剑光寒19：早上起来我忽然想到梦中不但扮演自己，也有为别的角色设置“戏份”，就如同再造一场短暂的人生。一个人每天做的梦是不是就如同下辈子可能会经历的事情（业果）呢？我感觉它们肯定有联系。潜意识被你的遭遇和感受熏染，因而会在以后几世不自知地感召出相应的命运。

老师：嗯，确实有关联的，确实的。

尘世幻梦1：@一醉剑光寒19 你总算开窍了点，这就是属于唯心的一面，但不是绝对的。因为梦中也有各种物质性的东西，所以唯心唯物都不能诠释宇宙所含的真理。佛说众生的生死不可思议，因为众生的果报业力不思议故，但人们总是把现实当成是真实的，把梦中当成是虚幻的，这都是自己的一厢情愿的推测而已。

即使是最顶尖的科学家有时都会怀疑自己对这个宇宙的认知。具体到每一个人来说，生生世世的轮回都会有着密切的关联。但是如果认为这一世离世，下一世轮回就会立即展开，这也是自己一厢情愿的想法，因为这里面涉及非常不可思议的因果。人们所熟悉的时空在这里已完全失效，展现在亡灵面前的完全是陌生的领域。@率天（师父）前面的回复非常正确，我当时本想跟帖进一步阐述，之后有点事就耽误了。如果认为时间是连贯性的往下发展，是因为基于我们自己局限性的认知而已。一个众生的轮回是全方位，立体式的，他可以投胎至几万年前，也可以投胎至几千年后，到底投胎哪里，取决于亡灵当时的因果业力。一旦某个众生死亡，亡灵所面对的将是全方位、立体式（我只能这样解释了，实在难以描述）时空信息碰撞，自己会根据最有关联的信息，也就是因果业力去轮回。假如他轮回到几千年后，他本人几千年前的前世与他重新轮回，各不相干，自成一体。如此循环反复，看似每个都是独立一体，但却又互为影响。

现代的量子力学是最接近解开宇宙真相的理论学说，但还是不全面。修行有成的人不一定是科学家，所以无法在理论上讲得更直观清楚，不可说是因为无法说。现在你在网络上看到的许多轮回的说法，很多都是错误的，对于没有实证的人来说很容易随波逐流，而知道真相的却很少在世俗中与人解说。既然这里已经提到，我也就凑个热闹了。你后面的问题我曾在回复@super jayone 中提到过，这里我就简单说一句：众生都在做着坚固的梦而已，梦醒了也就解脱了。不是谁影响谁，而是相互影响，一切都在定中，

业力如是，法尔如是。

渣渣们不懂：修成无漏智是不是意味着可以解答一切问题？即使他并未学习的专业知识。

老师：无漏智意味着能解答一切“自己”的问题，别人的一切问题要解答，那需要的无上圆满智，又叫正遍知。

渣渣们不懂：我生意业而且是邪淫的意业，但仅限于想，绝不对别人造成影响。那么同样要得业果吗？假如意业并未使自己烦恼，相反因为看到美女感到内心舒畅呢？

老师：你生意业短期什么事情都不会有，仅限于想，在于你的发心你要如何，这个发心会受习气牵引，就好比看到美女，你发的是占有心，那么必然以后在你哪天意识不清醒的时候，比如喝多了，比如脑筋出问题了，必然就会去这样做。但是如果你养成的习气就是“度人”什么的，那么在你意识不清醒时，就变成捞着美女不停讲道理……你这习气不同，同样的心理感受，但是造就的结果不一样。

渣渣们不懂：既然众生平等，那为什么畜生道被称为恶道呢？

老师：众生平等是机会平等，自主性平等。善恶只是个形容词，难道词性不是平等的吗？

04

第四章　网友主题交流实录

在讲述禅定修行方法的过程中，网友提出了各式各样的问题，大部分问题师父都应缘作答，对其中具有代表性的问题则进行了详尽的解答。与第一到第三章内容密切相关的问答，编者将其留在各章节内容中间，以便辅助对主体内容的理解；对于其他问答，则按照不同的主题进行归类整理，编辑成四十六篇作为单独一章。

01　专题作业

一、关于地狱

老师：看我的帖子大家智慧真的增加了吗？又或者有学到什么吗？我要在这里给大家布置功课了。不管你是入禅定观察或者通过辩思都可以，只需要回答我的问题就可以了。放心不是考试，没有标准答案，全部开放式。

1．真的有地狱存在吗？这个世界或者非这个世界，有地狱存在吗？

2．有地狱的话，为什么有？你是如何知道有？这种有是何种有？

3．如果没有的话，是为什么没有？如何知道没有？是何种没有？

随意发散回答吧，尽情长篇大论。你们的回答也许就是别人苦苦寻求的答案。

244121492：楼主，有空能鉴定一下林欣浩写的《佛祖都说了些什么》这本书吗？它讲述了佛教的历史和基本观点。书的最后还提出了作者对佛教的几个疑问，同样也是我的疑问。

老师：一下子看完整本书可能还需要时间，不过你说最后什么的问题，我倒是把最后一章看了一下，很有意思，这个孩子知识够丰富，言语思想都够理智，其实讲得挺好，尤其这种左右互搏的辩证思考。

好比我有一个学生，有天我问他你写文章怎么样？他说，他只会写议论文，就是提出观点、论据自己论自己，左手打右手很擅长，惹得我开心一笑。其实这个作者左右互搏也挺在行的，所以从智慧上来说很高，并且能熟练了解中观、唯识等等基础架构，不过他自己也知道，这些都还是俗谛而已，呵呵。基本上他提出的所有问题他自己都解答了，所以没必要我再去论述一下。不过他最后提出一个很有趣的问题，就是万一死了去地狱怎么办？所以要皈依宗教，但是比如皈依了佛教结果去了基督教的地狱，或者去了其他地狱怎么办？哈哈，又开心了一笑。其实很简单，他既然能通过思辨把所有宗教的道理串联起来，整合成一个架构，自己提出矛盾又化解矛盾，那么化解不同宗教的地狱架构又有何不可？哪有什么好操心的？并且他最后说靠音乐，当然这个“音乐”是个转心转受的泛指，意义比字面上的要深刻，但是用音乐来比喻，还是蛮可爱的，又开心一笑了。

不过话讲回来，如果不能去证实地狱的存在，或者各种宗教地狱有何不同，是一还是异，说明还有见惑。不过就算他能证实，我估计他还是无法表达出来，当然我也一样，我没办法把如此深细的东西用语言表达出来。也许可以讲一大堆，讲了几天几夜，最后不能领受的还是不能领受，看起来我就像个疯子一样，呵呵！这真是如人饮水，冷暖自知，若

要知水冷暖，除非自饮啊……要说出证实的过程，可以说出八万四千种比喻，但就是没办法直接说。你看看吧，这就是作者所描述的非理性世界。

244121492：哎，别人说得再多，没有自己的实证还是没用。我还是问个实际点的问题吧。市场上已经宰杀好的肉，你去买还是三净肉吗？这肉算是专门为你杀的肉吗？

老师：很有意思的问题，我也玩个左右互搏。如果不是为你杀的，你买来干什么？如果是为你杀的，为什么明明不知道你会不会买，他还要杀？如果你想要解脱或者帮人解脱，但是同时有思考到这种问题，肯定不净；如果你不想解脱，也没考虑要帮别人解脱这种绕肠子的苦恼，那它是净的。答案只在你确定道路的时候定性，哪一种是你要的？

去年好像有人问过，花香还是饭好吃的问题。其实花也香，饭也好吃，肚子饿就会看见饭好吃，肚子撑就会闻花香。世间的各种事相自有它本自清净的一面，当然也无不是罪无不是业。一个喜欢被虐待的人被人蹂躏，当时他到底是在享福还是在受罪啊？只有他自己知道，呵呵！如果没有这个自己，也就没有享福受罪的概念了。他的知道是他的知道，我们的知道是我们的知道，不过也许我们的知道能变成他的知道。

二、关于不退转

你们随意回答，答案也是开放性的，没有标准答案，我想听听各位的声音。还是那句话，你们的答案也许是别人需要的。

这次我想问问：修行果位中，佛菩萨一类的太复杂深奥了，咱们就聊聊四果吧。经文上说，证得初果须陀洹的人天往返 7 次就涅槃。大家怎么看？你认为这个人要达到什么水准或者说思想境界，才会有这种现象？经文上说，二果斯陀含人天往返一次。你认为这个人要达到什么水准或者思想境界，才会有这种现象？经文上说，三果阿那含不再来人间。你认为要达到什么水准或者思想境界，才会有这种现象？

大家随意发表看法吧，不用担心说错，因为我这里不会拿出一个答案来告诉大家这是标准答案。广开言论环境还是我的宗旨。诸位未来的圣人们，开讲吧。这题可能还是出深了点，但是我相信有出淤泥的莲花。

wei__507：只要断我见、戒禁取见及疑见即可证初果。只要证了初果就再也不会堕落三恶道，不再退转，不像证禅定，哪怕证到非想非非想定也会退转。

上帝化身乔丹：洞悉十二因缘，对任何事都能不喜不悲，就是初果。我大胆猜一下，二果就是初果训练了 5 世之后的结果，三果就是二果又训练了一世的结果。

光舆尘：我觉得初果须陀洹人天往返 7 次涅槃，指人先天的七情六欲的涅槃。二果斯陀含人天往返一次，指对我执的放下。三果阿那含不再来人间，指证悟阿赖耶识。

superjayone：这些名词、代词本来就不理解，更加难以找到它们的区别，还不如当下当世涅槃来得爽快。

老师：我这样做是因为大家会因查找答案而了解更多细节，包括五戒、 三缚结、五下分结等等这些。虽然是直接解脱爽快，但是大部分人还是不可能直接解脱的，还是需要去深究其意义、含义。因为稀里糊涂就是无明，所以复杂是需要的。

中国质量之痛：修行参考对照表？该骄傲的骄傲，该惭愧的惭愧。

老师：不是这意思。一方面是希望大家不要推高认知，认为成就是多不可高攀的地步；另一方面也是希望大家不要看得过低，突然觉得自己有什么不得了的成就了，在了解这些概念的同时更理性一些。

superjayone：明白了、理解了这些名词，但是投胎后又会忘光，怎么破？

老师：我提出这个问题，就是为了让人思考。为什么佛说初果以后 7 生之内一定会涅槃，为什么不会忘？或者为什么明明忘了，还是照样能找回来？或者根本不用找回来，自然而然地就走向涅槃？如果能想得通，就知道原理。

中国质量之痛：这些道心、果心我看到书上说的有具体办法获得，就是持续修观。观色聚、物质的生灭、苦和无常，到了某个时候就会在一个心识刹那得相应的果。证果的人入的定称为果定，这个定和普通定有什么区别呢？

老师：所谓相应就是自己的受用心，别人是没办法帮你受用的，从别人嘴里讲出来，讲再多都只是理论，你需要自己去相应，这就得靠你自己了。还有，书上说的具体方法也不圆满，还是戒禁取见的一种，所以说某个时候、某个程度但是不告诉你到底哪个时候，到底哪个程度证果。不管哪种果都是不退转，意思就是不退你入的定当然是果定。因为已经成结果了，不会改变了，所以入了什么禅定的水准就是什么水准，不会今天无意中进了初禅明天就进不去，就属于拥有了只会进不会退的能力了。

02 修行基础篇

文章是讲得太快，理论多于实践的讲解，所以在这里给大家一个打坐前热身的基本原则，这样能帮助大家克服一点昏沉和不适感等等。

一、坐禅必要的辅助

1．不能吃太饱，也不能太饿。

2．环境要清静、安静，在不要被人打扰的时间最好。

3．服装要舒适柔软，首饰、手表、项链、手镯、戒指等负担的东西要取下。

4．一定要睡眠充足，这个相当重要！

5．一定要热身，可以压腿或拉伸全身各处的韧带，活动开筋骨，促进血液循环，防止因为久坐导致大脑缺血、缺氧、昏沉。

6．坐下后不要急着开始，先活动颈部、肩部、胸部、腰部、臀部的肌肉，促进放松，避免自己不知情的肌肉紧张。

7．深呼吸，每次吸到满，闭气，闭到极限，再呼气。这是活动内在器官，调节内部血液循环，内循环好也是克服昏沉的一步。

8．姿势不要强求，双盘或各种均可，要舒适安稳，但是不可以过于舒适，不然容易身心松懈，保持普通舒适就可以。

二、修行不断前进的动力

上一次，我布置了作业，问大家关于四果果位的问题。提这个问题我是有用意的。为什么呢？因为从大家的描述可以知道几个重点，那就是不退转。四种境界都有一个共同点，叫做不退转，也就是一旦达到了就不会再退步，只会进步。具体原则大家自己查资料了解就可以了，但我要拿出其中的重点来讲一下。修行中的重要动力就是道心与果心的互相推动。

学习这个作用是鉴于很多朋友都会提到，常常在某个境界就停住了，无法继续下去了，没有进一步的成果了，或者说定在某个阶段很无聊，不知道接下来该怎么办。所以这一段有必要讲一下，以作为不停止的动力，推动大家继续深入。

要知道，本文以脱苦作为缘起来讲解的。那么世间有苦，必然有苦，所以出世就是出

离苦境。这就是最原初的动力，就是出世心，也就是最初的目标、目的地。这个出世心有两个层面来互相印证，才能使出世心符合脱苦的目的。这两个层面也叫做两种心，一个是道心（maggacitta）一个是果心（phalacitta）。

1．道心的作用是指，断除（或永远地减弱）诸烦恼。我们可以更细致一点来看待，所谓道心就是能消除或者永远减弱烦恼的心。但是我们已经明白，只有知而不惑、不执着才可以永远地减弱烦恼，所以通俗一点来看，我们可以把道心理解成理论化目标，我们前进的方向。广学智慧，深入辩证思考，我们才能知道一些不变的“真理”，比如诸行无常，凡事有生有灭，我们不该执着等等。这样的所知所想，这样的准则，是我们的道路，并用我们的行为去贯彻理论，因此我们就会观察到第二种心——果心。

2．果心的作用是指，体验相符的道心所带来的某种程度解脱。所谓果心就是我们在道路上的体验，也就是对理论实践后得到的验证。如果理论（道心）告诉我们一切不可执着，并且我们原初的目的是脱离痛苦的感受，那么我们不同层次的执着就会给我们自身带来不同程度的苦乐感觉。我们能印证，执着越轻我们的苦受越轻，我们放下执着会有一定程度的解脱感。这种感受恰恰就能印证我们的道是否是符合我们追求的目标的道，所以就能印证、扶正道心（理论）。

我们在禅定修行、生活追求中都可以用这二心来判断自己是否符合了自己的诉求，以此来判断自己是否走对了路。举个简单的例子，比如有人打坐听见声音，有的人打坐看见光彩画面，有的人有了出体等等感受，但是不知不觉停在了这个阶段，然后迷茫。这就是没有二心双用的现象。为什么这么说呢？因为我们忘记了我们最初的目标、目的地，我们忘记了很多事情，仅仅是沉浸在了暂时的现象中，所以停住脚步不再前进。

假如这时候果心起了作用，出定后咱们就会细细思考这些现象到底给我自己带来了什么？是苦是乐？是好是坏？对于我们的追求有没有什么帮助？我们可以通过果心（在这里面的体验）来总结规律，判断是非，于是我们会得到结论。这样的现象（比如看见光，听见声音，有晃动感）对我们实现目标有没有帮助？有是什么帮助呢？没有又是为什么呢？于是我们可能会知道：哦，这些现象本身只是现象，可能给我们带来了快乐，如果是这样的话，那么我们失去的时候是会痛苦的。假如本身带来的就是痛苦，那么不符合我们的追求，我们就应该舍弃它。如何舍弃呢？自然就是不要去理睬它，不要与他互动。

所以前面文章讲了，禅相不可取，就是这个意思了。你跟他玩什么呀？它能永远消除或者减弱你的痛苦吗？如果不能，要它作甚？于是就会得到有用的结论：要抛弃它和为什么要抛弃它（增长道心）。所以自然就会停止与这些现象、禅相的互动了，经历从有相到离相的过程。

我在这里提出这二心论，就是为了告诉大家不管有什么现象出现，我们都要好好去观察分析这个现象，以我们的果心（也就是受用心）体验后总结它的是非，从而得出进一步

的理论，进一步的道路（道心）。就是这二心的相互攀援，我们的道路就会持续前进，不停留在一些对自己诉求无意义的现象里。也是这二心就是我们的不退转心，目标明确，果心验证道心，道心带来进一步的受用心。

三、关于修行中的善恶问题

从经文上，我们可以了解到道心是善心，因为是正确的理论，所以不带个人偏见、情绪，广泛适用。果心是果报心，也就是我们从理论中所受用的结果，又叫受用心。

这里大家会疑惑一些善恶的问题。其实我们理性一点，用纯理性的方式来理解善恶，就会更加明朗。善并不是一种单纯的东西，而是各种善综合的一个现象，而且从善这个字上咱们就可以看出，不仅仅是善良的意思，还有包括善于、利于的意思。恶我们不应该直白地说是恶，善应该是和不善对立，因此我们有善、不善、善于、不善于、利于、不利于这样的概念。所以我们可以观察到，如果一件事物或者一个行为或者一个想法，是利于我们实现诉求的，那它就是善于我们的或利于我们的。假如一件事情、一个行为、一个想法是不利于我们实现诉求的，那必然就是不善的。这样从根源上理解善与不善，大家就清楚了。

人人都有自己的见地、价值观、诉求等等，因为有价值观的偏差，所以每个人善恶标准不一样。市面上大家都在谈论善恶是非，但是从根源上讲，如果一个人诉求是永久脱苦，那么他发起的道心就是适用于让他永久脱苦的理论，所以就可以说是善心，这样的心利于他自己。那会不会利于别人呢？当然会的。要知道人是善变的动物，如果一个理论要广泛适用于不断变化中的自己，那么一定会利于所有人。因为我们完全无法保证自己有一天不会变成别人，所以只有能完全适用于所有人的脱苦理论，才是终极的脱苦理论，才是追究到底了的道。究竟了的道心，那就是完整的出世方法，有这样的理论存在，这就是纯善。我们可以不强迫不灌输每个人都有永恒脱苦的诉求，但是如果一旦别人产生的这样的诉求，你就可以拿出完整的理论就摆在他面前，提供给他，让他任意取用。这就是无尽的善心，也是既出世又入世的心。在小乘架构里，它是让自己永恒脱苦的心，在大乘里，它是给一切众生脱苦的心。不管你修什么法都是共同的善心，在小乘中是道心，在大乘中是无量菩提心，其实是同一个心。

好了废话就不多说了。以上说明，要不停前行的话，我们要道心和果心两个一起用。先不管说证什么果，四种果都是一个表象，就是不退转、不退步。如果要不退步，我们必须随时审核我们所受用的境界，分析它是因为什么而来，同时印证我们的方法、理论是否符合我们的核心诉求。这样的话，理论和方法就不会偏差，我们受用的结果也就不会偏离我们的终极诉求。于是不停前进！

说直白一点，一旦我们在修行中有什么问题或者现象出现，一定要仔细体验其中的苦

乐得失，事后一定要理智地思考，这个现象中为什么苦？为什么乐？这个现象中我们有什么所得吗？如果有，这是我们要的吗？如果不是我们要的立刻抛弃，不要犹豫，这样才会有新的境界出现，而不是停滞不前。

下一节我再细细把入未来禅和人死亡时候的八个阶段体验细细分类讲一下（详见第四章 禅定睡眠和死亡过程），补足前面一笔带过缺憾。

03 法印篇

前面有朋友提到邪师、邪正、外道等等问题，并且提到一些法师的名字和语录。我当然知道这是在映射我，但是她说得不无道理，也不是对人没有益处，所以我没有删帖，留下了这些言论。可是如果我们在实践中，去体验这些，去遵循这些会发现很多问题。比如，慧律法师和宣化上人，他们在某些言论中是不赞成对方说法的。这些大德们，各自的说法会有出入不相符的地方，那么我们该如何知道哪一种是正确的呢？

不仅如此，就算我们深入经藏也会发现在佛陀本人的言论中，会有矛盾冲突的地方。对于某些事物，他一会儿说有，一会儿又说没有。比如，在很多经文中描述有什么佛，有什么净土，有什么法，但是在《金刚经》和《心经》里又说没有，一切都没有，一切都是空。在《楞严经》中又说到“不是有，也不是没有，也不是非有，也不是非有非无，也不是既有既无，也不是在有无之间或者有无之外……”这也不是，那也不是，真实到底是什么呢？对人说有神，土地神、天神、护法神，对婆罗门外道说无神等等。这些在经文中处处可见。那么我们到底该皈依哪一种说法呢？那么到底是有还是没有？到底《金刚经》对还是其他经对呢？这些说法都让我们陷入各种各样的迷惑中。如此种种，听某个人也不是，听经文也不是，到底哪一种才是呢？

所以我们没有办法，只有统一所有矛盾，统一所有说法，消除所有矛盾的理解我们才可以称为圆融、圆满。于是佛教尤其大乘佛教精髓思想——中观，出现了，让我们看到所有事物的两面，我们偏朝任何一边都是不对的。在文中其实我已经给大家讲了一些中观的概念（详见第二章第六节），在这里不再赘述。我们就算懂了中观，也不见得我们有信心依靠这个严谨的辩证逻辑去确定真相，还会去参考关于这些事佛陀本人到底是怎么说的。

我要先给大家讲讲我自己。我确实在这里表达一些言论，但是我并没有申明声称自己在传法，尤其在传佛法。本帖出现的机缘都是吧友们对我的提问，我整理后发成帖子而已，所以我要告诉大家我的本意，并没有强迫灌输或者诱导大家相信我。我一再在文中说到大家要保持自己理性地思考，随时考虑到事物的两面性，保持中观等等。也因为如此，当人在说我传佛法或者做佛事，其实第一潜意识，已经认定我讲的东西是佛讲的了，所以称之为“佛法”。要不然我怎么会是在讲佛法呢？

还有就是关于开悟的问题。很多人说：“你在讲佛法，你没有开悟怎么能讲佛法？没开悟只能讲邪法……”逻辑上这个不成立。如果我讲的是邪法，那说明我讲的不是佛法，既然不是为什么你们还在乎我开悟不开悟呢？法是世间的规律，每个人都会讲，在家父母教给做人的法，在学校老师讲各种科学的规律，都是真实存在的现象。有没有想过，我们为什么不去问问父母，问问老师：“你开悟了吗？如果没有，你所说就是邪说。” 这算是

修行人的冷笑话吗？只是我不希望大家这个样子，硬要给真理灌个头衔，说是佛或者道、或者圣、或者真等等。因为我提出的各类逻辑问题最终还是你们自己所悟到，都是你们自己的心法，并不是我给予你们任何，这只是一个缘。

当然既然有人提到正邪、佛非佛、佛道外道等等问题，并且以此映射我，当然我能看到这是个“善缘”。那我肯定就是给个台阶就上，不是谁给我的台阶，恰恰是你们的提问成了我展现的舞台，所以我自然就会圆满这个缘，了却这个缘，好好来给大家讲讲佛事。那就是如何分辨是否佛法，或者说佛教所称呼的正法？下面细细分别给大家详说，以便大家参考，如何不落邪见。先讲一个故事吧，在《佛遗教经》中我们看到这样一个故事：

在佛陀快要涅槃的时候，有一个外道叫做须跋陀罗求见佛陀。他年龄已一百余岁，在外道中是很有学识、道德的长者，然未闻正法，始终没有开悟。他听说佛陀快要涅槃，很着急，所以很想听听这位圣人的教诲。阿难一看是个外道，怕他来找佛陀的麻烦，就把他拦住了，劝他不要打扰佛陀。可是须跋陀罗依然苦求，说希望能听听佛陀的教诲，解除心中的疑惑。佛陀知道了这件事，于是告诉阿难说：“他不是来找我辩论的，他是我最后一个弟子，你让他来和我见面，我要解除他的疑惑。”阿难没有办法，只好把他带到佛陀身边。

于是须跋陀罗问了一个对于我们后世人十分重要的一个问题，那就是：这个世间各种沙门、婆罗门、六师（当时著名的几个思想代表人），各种外道都声称自己所说的是真理，并且只有自己所说的才是真理，其他说法和其他宗教都是邪说，只有自己的道是永恒解脱的大道，别人的道都是歧途，并且他们互相发难，互相为难。这个正邪究竟如何分辨呢？我们究竟该以什么为标准呢？我们究竟如何才能永久脱离痛苦，永久解脱呢？

佛陀为这个问题而高兴，回答他：“这个世界上无论哪一种修行者，如果他不能知道诸行无常、诸法无我、寂静涅槃这三法印他就不能认识一切现象的根本。”重点已经出现了，也就是佛陀提出的，任何说法如果不符合这三点，那就一定是片面的认知，一定是颠倒的认知。所以，不管你是否变异的佛教或者是附佛的外道，哪怕就明摆着就是外道，但是只要符合这三点都可以说是正确的认知，是正法非邪说。所以至今为止，大家总结各路经典，得出的还是这个言论。诸法的真相总结起来其实也就是这三点，或者分类成四种（加上诸漏皆苦，形成四法印）来判断是否佛法（圆满的法）。这就是作为佛法、佛教最重要的标准。

纵观诸多宗教，明确表达核心价值观的非常多，几乎可以说全部是这样。可是如果以各宗教比对，三法印可以说是佛教核心价值观，与其他思想最突出的不同的地方。三法印同时也是佛教与在其之前的婆罗门教以及其他宗教不同之处。佛教许多方面承袭或相似于婆罗门教，如禅定、苦行等，但三法印即是佛教与婆罗门教的不同处。三法印为佛教自身所提出的，三法印也是佛教的核心价值，与其他宗教不同的。佛教允许在谨守三法印的价

值与教义上，对其他方面进行方便性变动、改变、变化，即是不违反三法印，可以用各种方式传教、修行，包括用密法加速修行（如密宗），也因此使佛教富於变化与多样性。相对地，有部分宗教对于教义、教规、教条、传法、授法、修法等有着较严格的坚守，不允许任意或随时因需求而变异。

三法印这三点到底在讲些什么呢？

一、诸行无常

这个“行”意思就是运动、运行，是世间一切事物、现象变化的表现，除了物质还有我们的思想精神等等一切现象。我们其实很容易就可以观察到，世界上所有事物没有一刻不是在变化的，完全不存在永恒的、不变的事物。所有物质都是由分子、原子等等构成，而这些东西其实时时刻刻都在运动，都在变化。电子围绕原子核运动没有一刻停歇，原子核内部基本粒子也是在运动变迁中的，没有停滞的时间。我们的思想也是同样，没有一刻是一模一样，我们每一个念头都是出现又消失。我们根本无法找到停止不变的事物。

因此，我们可以这样判断：如果告诉你有永恒存在，有永久生命，你永远是你，他永远是他，世界永远是世界等等，这类说法一定是违反了无常的。中观虽然告诉我们，永恒的变化本身就是不变，但是狭义来看，单独说永恒肯定是邪见，单看一边不被认可。

二、诸法无我

这承接的其实就是上面说的无常。因为世间根本不存在一个永恒不变的我，思想会改变，这个就不细说了，但是其他方面呢？我们可以从头缕一下。先问问，什么是我？是这个肉体吗？要知道，我们人的身体是物质组成的，物质本身就是不断无常变迁的，所以我们的肉体不可能永远保持不变，有诞生的一天就必定有损坏、消失的一天。我们不能一直保持一个稳定不变的现象叫做“我”，因为小时候的我、成年的我、老年的我肉身都不一样，是一个我吗？咱们可以抛开肉身不看，看内在的想法、思想、意识，也都是在改变的，因此这个也不能说一直是一个我。

在诸多说法中有“灵魂说”，意思是虽肉体败坏，但是内在有一个不变的我，称之灵魂，并且灵魂永生不变，是原本的自我。但是在佛陀的说法中，是不承认这样的事物存在的。如果我们不能通过物质规律判定灵魂改变与否，或者通过思想判定它改变与否，那么它就是不可知的纯唯心论，只是一个假设。所以，如果是这样就不可以当真，即使当真，也没有实际意义。所谓不变的“灵魂”就无法阻止物质的变迁，无法阻止思想的变迁，并且无法阻止人们认定思想或者物质就是自己。

第二层含义，这个我指的是自性。所谓自性我在前文中已经讲过了，也就是事物原本不变的性状，也就是一个事物不变的部分就是自性。比如一棵树是自性，它必须能永远是

一棵树，树就是它的自性，但是我们发现这样的自性并不存在。它变成一套家具，过去的树就不见了；它还是种子的时候，还没长成一棵树，它也不存在树的定义。万事万物都没有自我本性，都是随因缘不停变迁的，所以自我也是同样。

为了形容这个现象，大乘佛教提出了“空”和“空性”等说法，其实都是在形容无我、无自性，因此谈及灵魂不灭、不变的真我、永恒的我、永生的我，这些说法都不对。有一些说法很迷惑人，比如肉体永固不败坏，于是我永远存在，然后提出各种让肉体永固的方法。其实这些很好辨别，因为世间任何事物存在都需要条件，这个条件叫做缘。比如，我们能有什么仙药，吃了就不老死，虽然不会老死，但是我们不能保证肉体不会被物理性的事物伤害，象被汽车碾压成烂泥等等。就算我们没有意外，与天地同寿，但是我们还是不能保证天地是永寿的。我们已经是现代人，懂得只要是物质一定有它变迁的时候。假如地球就是我，它有一天会被太阳吞噬，就算我们是个氢原子，还是会因为压力聚变成氦原子。况且我们知道宇宙有大爆炸开始，就能知道有大爆炸之前不是现在的宇宙，所以一切都不是永恒的。假如我们的自我需要依附任何物质，并认定这个物质就是自己，那么就没有任何永恒物质可以依的。

这一条“无我”概念十分重要。在各种宗教中都提到自我如何，这个自我包括神，包括自己，包括事物本身，都会含有类似永恒的说法，唯独佛陀不认可。我们可以用此审核任何说法，凡是有提到永恒存在的必定不是正法。很多人可能会说，那么什么净土无量寿，不生不灭，不就是永恒吗？这就需要靠第三条法印来验证了。

三、寂静涅槃

所谓涅槃寂静即是达到无苦安稳的理想境地。我们可以看看佛经里都是怎么说的？无量指的是有量的无量，无量寿是指长得无法想象的寿命，但是不代表没有尽头。不生不灭的前提是不生，不生就是没有，没有的事物当然就不会灭了。因此佛会涅槃，一切圣人最终也会涅槃。我们可以用世俗观点来看，我看到佛死去了，不见了，消失了，因此说他涅槃了。就算是以无量寿为名的阿弥陀佛也同样会涅槃，然后观音菩萨做佛。说明了什么？说明不违背上面的两条（无常以及无我），说明没有永恒。

原本涅槃指的是消除了所有烦恼，消除了所有痛苦，消除了欲望、愚痴、疑惑，后来有了有余、无余、游住（自性清净）、无住处等等涅槃。但是不管它怎么细分怎么变，原则上就是消除了上面讲的那些痛苦等等，所以我们很容易发现核心价值，那就是不烦恼、不痛苦、不疑惑等等。要做到这个其实很难，但是实际上如何呢？如果你真是不管世界、物质，所有你能感知的一切如何变化你都不在乎，不管不顾，不起任何感受，放下一切，这不就是本质上的涅槃吗？如果真这样的话，你会去管你肉体是活是死，宇宙有多大，上帝有没有，事物是好是坏吗？当然就不会了，完完全全解脱了。因为你已经一切都放下了，一切都不管了，还有什么能束缚你呢？其实说起来如此粗糙，但这就是真话。你如果要管

任何事物是什么现象，那么你自然有疑惑、有诉求，而这个诉求不是什么，恰恰就是“自我”。这个自我如果和万事万物都没有互相反应，对万事万物都一视同仁，那么本质上就是涅槃了。那你的存在其实就是个纯唯物的物质现象或物理现象，那么何处有你存在呢？既然不存在，又谈何生灭、生死、苦乐呢？就那么简单，这就是无余涅槃。

有余涅槃是什么？好比佛陀生前，好比那些罗汉生前，他们遇到问题回答问题，还要吃喝拉撒，说明和物质世界有交互作用呀，那怎么说解脱了呢？其实就是自性清静涅槃，就是苦不当作苦，乐也不当做乐。他如果以完全理性的态度面对万事万物，对任何事物都没有执着，没有一定要如何如何，那么他即使这个肉身再怎么受苦，那也只是暂时的。他早已经知道自己未来会一步步完全寂静下来，完全不再管任何事物现象，所以他的心不苦。身体虽然风吹日晒，冷热痛痒，但是总有一天这个身体会变成没有，因此迟早会断除所有和世间的交互作用，因为再无所求，就这么简单。

寂静涅槃这段唠叨了很多。其实已经可以见到最最简单的道理了，人一旦有求，则会付出行动，那么就会有得到，有得到就因为无常还会失去。如果不愿失去就会再求，然后反复循环，这就是轮回。假如不这样就不会反复地得失，已失去如果不再求得就不会再失去，不求永生即是永生，不再求者既是解脱。这个求又叫做“爱取”。因为喜爱所以有厌恨、有取舍，取得所爱就是拥有所爱，拥有就是生，失去就是死。所以，不要因为爱就强求，不要因为接触了世间事物就去刻意区分爱和厌恶。干脆不要接触这世间的事物，或者接触了和没接触不做区分，自己存在或者不存在不做区分，那么就是和天地一样纯唯物地运转着，那就没有苦乐可言说了。这就是十二因缘的浅说。

凡是教导人有什么确实可得的事物和境界的说法就都是不对的，但凡能得到必定要失去。得到是相对于没得到的变化，有变化即是无常，即不是永恒。从内在来说，求得的心一旦有，在得到的一刻，求得的念头就灭掉了，取而代之是已得到的念头，这已经是在流转变迁了，已得到的念头也终将会被已失去的念头所取代。

其实讲到这里已经可以看出了，不符合以上观点的，基本上就不是佛陀的教诲了。当然，说再多再明朗也都是狭隘的理论。下面说实际意义，也就是实践意义。

四、实践意义

逍遥自在、无苦等等都是说不受限制。当我们知道我们无法永恒，无法确实地永远得到某种事物，那么自然就不会因为所求的心和欲望的心障碍我们的行为，因此我们心里没有挂碍。如《心经》里描述的一样，因为没有挂碍，所以不会有所谓自己存在和不存在，自己是苦是乐。一切都不能障碍、控制、奴役我们，这样的心态即是达到无苦安稳的理想境地。因为再没有可失去的任何东西，因为我们本质上从来就没有真正的得到过，因此我们不再贪心，不再执着得失或者各种暂时的感受，我们对待万事万物可以平等平和，成为

至善之人。我们懂得核心的无常、无我、寂静的原本“自性”，因此也不会执着一切世间法则、智慧、知识的得失，因此也可以形容为“知行完备”，对自己的行为知道“得不是得，失不是失”，那就是圣人。这样的圣人，我们无法讨论他是否脱离轮回，是否有来世，是否有苦乐等等，因为价值观已经定在了“无所谓有无”的境界中，所以有没有都是无意义的，也无法讨论。不管是来生还是现在这个确切的圣人的“自我”，是有还是无；是非有非无，还是非非有非非无；是既有既无，还是非既有既无；是在有无之间，还是在有无之外，不管如何都不再有意义。

好了，又是长篇大论。里面的注解、解释都是我自己的语言，所以包含我的“自我”可以不用当真。但是如果要做佛弟子，要按原本佛说，那就是好好自己理解这三法印。之所以叫“法印”，就是区别是否正法（佛法）的核心所在。

你们要自己理解，因为最终你们得到的还是靠自己想通的，自己悟到的，任何人都没有办法帮你想通，佛陀也不行。最后用佛陀的一句遗训送给佛弟子们结尾吧：要自己度自己，不要依靠其他，要为自己作照明，要以我的教义作照明，不要依其他外道教义。最后这句很重要“要依他的教义”，就是他言教的含义，是真实意义而不是他的教诲或他的语言，所以依靠的是“义”而不是“语”，语言是有局限的。

kxhmzy：先生的这段解释会引起误解。修持佛法不是自我催眠，不是自己骗自己，不是对世间诸苦视若不见，麻木自己，而是通过修证认识到苦相本空，世间诸苦丝毫无损于本然自性，达到灭一切苦的目地。另外，先生还没回答我前面的问题呢？什么是肉体成圣？有没有这种法门？请先生开示。

老师：不是这样的，你要想麻木自己不是随随便便就麻木得了，麻木不需要因缘吗？是因放不下众生的苦，并且自己也是众生，于是才找到这样的方法来留给大家。既然留了，那就不是不见，反而是比凡夫见得更多、更全。

所有事情只有看见两边才见全貌。一个人要有能不见的能力，才能有见的能力。既能见又能不见，这才是自在圆满。你单能见，不能给予不见的能力，这就是受制于色法。有余涅槃的圣人和菩萨们，什么时候对众生视而不见了？涅槃后确实视而不见，但是那是之后。如果不能有能力得知涅槃的清静，那就是光看着而无办法，行为上毫无作为，那才叫见了白见。一个人成圣必定是带着肉身的，死后成圣，那是大家心中的传说。活着如果不能成，死了也不能成，只能在传说里成“认识苦相本空”的“认识”二字，就是一个模糊的概念。哪种叫认识？比如，我认清了一个人是个坏蛋，但是不能阻止我爱他。这叫认识吗？还是说，我认清了他的本来面目是个坏蛋，因此我远离了。哪一种叫做认识？

光说道理的话，谁都会讲出无可挑剔的道理来，但是在我这里，能奉行的人我才认可是真认识，认可他是知行完备、完全认清。如果世界上从来没有人提涅槃，然后由一个不能涅槃的人提出来，是不能被信服的。可是，完全涅槃到底是放下众生了吗？佛陀为什么

要说自己是以法为身？圣人以法留世间，已经证明不仅对众生不是视而不见，而且还比一般人更加见全，不然怎么可能有法留下呢？但是如果此人嘴上说自己消除一切烦恼，但是又赖在世上不走，人们会认可这个人消除一切烦恼了吗？你不走的原因是不是在求什么？并且一直没有求得。

kxhmzy：通过修证破了色受想行识五阴，不就破了诸苦吗？我刚才说是指肉身修炼转化可以直接进入天界或净土吗？有这种方法吗？

老师：有的，说起来很容易。破五阴，五阴怎么破的？不是锤子砸破的，也不是针扎破的。修证的证是什么意思？你再具体一点去想就知道了。

04 师父的学佛因缘

还是当下：楼主是不是接触过南传佛教呢？但是感觉楼主偏六祖之前的禅宗，还有天台宗。能否介绍一下修行经历？

老师：是的，没有错的。因为我是云南人，比较最先接触到的就是南传佛教。虽然一开始我接触了大乘的经典，但是犹如看神话一样，无法信受，所以我学习也是从传统的套路、基础，从阿含经、巴利三藏、四圣谛、十二因缘开始学习的。后来看了龙树菩萨的《中论》后能够信受大乘，于是从唯识又转回了般若。现在还是密部的修法居多，但是因为是在这里广开言论，所以般若的部分是比较合适的。因为不管是从什么根基来的，都可以容易理解和信受，不会象后期的禅宗，是一个言论方向的抉择。

对于佛学知识我是从文化入手的，从小就有涉猎了，包括禅定的知识也是才小就遇到了一些师父教导，但是这些都是技术、知识的角度，正经全面的修行到现在也不足十年。只是因为机缘的关系，多这些知识，吸取得比较早，所以现在能用起来灵活一点。

我先后可能有寻访过六到七位师父并跟随学习。我的第一位师父是一个老居士，他是小学老师，退休后修密宗的。在我小学的时候参加了他的补习班，也不知怎么的，他很喜欢教我这些。给过我很多很多相关的书籍看，还会讲解给我听，很多基础知识是那时候得来的，包括一些基本的禅定修法也是那时候学到的。后来是因为我有个表哥是傣族，小小年纪出家，这是他们的风俗。我也因为第一个师父的缘故懂得一些佛学理论，所以有时候会和他讨论，关于阿含经、巴利三藏细致地学习这些，其实就是从他这边来的。他可以算是我第二位师父了。

还是当下：果然，只有南传佛教才十分细致地讲禅相、禅支，现在我仍然觉得大乘是神话。但是楼主讲慧解脱太简略了，没有谈到怎么审查身、受、心、法和辨识禅支，也没有提到观智呀。

老师：没有办法再细致地讲了，有些是因缘的关系。写这篇文的时候，基本上就是涉及到禅定这个点，然后把理论铺开来，先把思路理顺了，并没有想要详细地说明具体的修法，也并不是要传法，因为在这样的环境中并不是非常好和非常必要的，而且时间和精力也是有限的。

还是当下：楼主一定前世是修行者，真有法缘。我一直疑惑，阿罗汉是死后不会再生了，但是大乘佛教不这样认为。

老师：我的上一生是辽宁开原县象牙山某个小庙的住持，十分遗憾的是虽然拿了众生供养却没有成就，所以此生继续前行。那是世人们见知上的障碍。吧友也有提到，所以我

在前面讲过一些相关的，并不是大乘佛教不这样认为而是一些学者持这样的观点。但是本身要有所立观点，一定要架构在中观的范畴上，所以比较片面，只能说其中一部分。真实情况并不是这样的，只是在灵活的般若方法中和在断见中说是没错，或者在常见中说是没错，但是本身是说不出来的。

夜猫 De 爱情：楼主可不可以讲讲因缘法的部分。像您的小学老师、表哥还有您的其它老师，肯定和您都是因缘很深的了。这其中有没有可控性让未信者相信，相信的人坚定的走下去呢？您以前在修行的过程有没有放逸反复的问题？面对这些问题您又是如何解决的？希望您能解答，谢谢！

老师：不是没有放逸，但是因为生死恐怖，所以不能停止，如果是不知苦的人，修行一定会放逸。这就是为什么大乘经典号称释迦成佛是示现，但是却偏偏还要示现一段六年苦行经历一样，也是为什么四圣谛要从苦说起的原因。

tiaotiaoqi：佛陀的宗旨是离苦得乐，了断生死其实也是永离痛苦，不是长生不死，因为我们本身就是生死相续，永无止境。禅定能离苦得乐吗？不能。坐禅其实很苦很苦，要失去很多很多，只是我们喜欢禅定所以不觉得苦，就跟凡夫一样，生在苦中不知苦。禅乐呢，也不是无条件的快乐，条件还很苛刻。一个人的事业要成功，不也要经历很多艰难困苦吗？成功以后，不也快乐很长一段时间吗？那么禅定与世事本质上不也一样的吗？顶多是五十步与一百步的区别。那么把禅定继续下去会怎样呢？禅定每深一层次，就会否定前面的感悟一次。

二十八重天一天否定一天，直到非想非非想处天，就像小孩在成长过程中不断地更换新衣服，直到成年。但到了二十八重天快乐吗？好像已经远离了我们的初始目标——离苦得乐。佛陀继续求证直至涅槃，然后发现只有涅槃才能离苦得乐，但涅槃是什么样？说不出来，不可说。我来不负责任地乱猜，就像一个渔翁与一个富翁共同钓鱼，区别有且仅有心态不一样，一个是求生存，一个是无所求，但钓不到鱼照样挨饿，你既然参与了这个游戏就必须遵守规则。好比玩牌，出千不是不可以，但如果被抓住立即出局甚至被暴打一顿，即使佛陀也受规则的约束。涅槃就像剥洋葱，剥到最后啥也没有，涅槃与非涅槃区别是你知道里面啥也没有，所以佛说法 49 年来未曾说过法，凡有所得皆是虚幻。我认为自性就是虽按世俗规则行事，但不执著。

老师：说得挺好的，其实道理就是这样的。不过对于世俗中人来说，说白了就是对于凡夫的我们来说，我鼓励挣钱，鼓励禅定，因为这其中的妙处就是越执着越不得定，所以都是可以的，自在态度对待这些是好的。

关于什么当官，关于什么富翁，关于这些问题很多人来问过我，还喜欢从因果上来说事，但是如果我们实际一点，人家现在的富足和自己此刻的贫穷这就已经暂时的定局，产生情绪、抱怨、悲叹也没有什么益处，只是给自己痛苦，如何去改善才是当下的关键。如

果又能没有障碍，至少没有心理障碍去做，又不给自己多一层悲伤、气愤的情绪，那么就是很有智慧了，往好的方向努力着又卸掉多余的负担。

05 心物合一

zjliang2：一直期待能看到实修者由浅至深一步一步的身心感受过程，今天如愿以偿。感谢！我的理解很大部分和您一致。我只是在认知的层面而无实证，实证是我今后必须要走的过程。当然疑惑也有很多，首先说下自己的认知层面，烦请指导：

1．缘起有，性本空，心物一元。

2．禅专注力、定力、心力、念力。

3．普通人的心力对物质有影响。比如，知道患癌的患者往往会加速病症。

4．由此知心力超强的人对物质界的影响。比如，不可思议的魔术及其他现象。

5．疑惑的地方是，有生之年证得涅槃后，既然不再轮回，难道为了不坏世间法肉体必须消失吗？消失后的存在方式是什么？存在的意义是什么？

老师：你说的前 4 点其实我不用讲什么，没有问题，就是这回事。缘起性空什么的，我帖子里有交代过了。至于心物合一，这个机制有点奥妙稍稍讲一点点。

那就是很核心的哲学问题。就好比用唯物的观点来说世界是纯物质的，并且物质必定遵循物质的规律，这个规律好像是强制性的，必须是这样无法改变，那凭什么就非要这样呢？能不能不这样呢？答案看起来就是不能的，这一点就已经暗示是纯唯心的了。是这样就是这样，没有质疑的余地，这一点就是纯唯心。只不过这个心指的不是我们的想法，我们的意识而已，所以这个心就是所谓“上帝的心”。当然我们不能把这种现象人格化说成是上帝。

反过来，我们人具有主动性，攀附各种规律来达到我们要的结果和目的，这个本身就能让我们发现我们的想法，所谓最初的起因，能和物质起到交互作用。如果二者是二元、不相干的，事物是不能交互的，所以可以证明心物本一物。每个人都能心物交互作用，那么到底谁是上帝的心？我们可以发现，谁都不是也谁都是，只能说这一个现象能成立本身就是上帝的特点。因此大家都有这样的共性，这个共性，就是自然里的自性、自有、本有的东西，就是唯心的东西，就是万物规律的基础。有了这个不变的规律，才会有变化的规律对应产生，所以只能认定绝对规律就是无常的原因，因此称为真性。不知道这样讲你能不能理解到更多。

其实主要该讲的就是你说的第 5 点——涅槃以后的事情。涅槃其实就是回归自性，自性是一元的，只是一元里有恒常和无常两面。你说肉体，纯粹就是指的物质这个层面，物质本身已经在体现无常性了，如果我们认定涅槃就是恒常性的，那么必定肉体是不会永存。

这不是为了不坏世间法，恰恰就是坏和不坏是一样的。坏能如何？不坏又能如何？想要如何本身就代表一个缘起，必定发展成结果，结果就是如何了，在过程中就是还没有如何。如何和非如何同时对立存在呀，是没办法单取其中一面的。举个例子，身体犹如房子，年久就会损坏倒塌，但是为了它不倒它恒常存在，我们可以修缮它，但是恒常存在这个结果需要的因缘就是不断修缮。那么唯心就会开始体现出来，你可以选择修缮，也可以选择不修缮，如果你选择不修缮，那么它肯定就会总有一天倒下。

涅槃说白了就是它倒不倒塌无所谓，或者根本就没有它，因此无可以修缮的，也无可以倒塌的。因为只要我们的心，有想要如何……那么一定就形成一个无形的房子（念头），它会生也会灭。要注意到，如果没有灭，何知什么是生呢？所以涅槃后的存在，是任何存在和任何不存在。是没有意义这种东西的，因为意义就是价值观，价值本身也是依附于心取向的，有取必有舍，所以知即是涅槃，不知即不是，是与不是也是一元的。

不愿被束缚 1：西藏高僧的虹化是怎么回事？还有道教的带肉大罗金仙是真的吗？看了你的好文，感觉成佛就是消灭个性消灭自我，但我觉得作为个体还是存在的，只是开启全新的视角，我不知道用“视角”这个词恰不恰当。

老师：佛在世的时候不就是带肉的吗？虹化什么的是密法一生的成就，如果我要详细解释清楚，需要万八千字，况且密法这样公开科普也有不妥的地方。你用视角的方法也可以呀，包含在成佛里，全视角也是一种视角嘛。

hhjjll7799：：戒定慧是基础，那诵经、持咒也是为了更深入的定慧吧？相辅相成每个法门都会修禅定么？还是密法里独有的？搞不懂关系。

老师：念咒、念佛等等，这个念是一个很广泛的含义。前面讲到说“念则有”，还有“唯心，心物统一”，已经开启这个口了，继续延伸就能发现里面奥义，这是属于佛菩萨还有诸天龙神特有的方式。

hhjjll7799：心物合一是不是就好比硬币的两面一样？就像生死、善恶，有生就有死，同时存在消失。

老师：对，没错。

hhjjll7799：那三界唯心是不是也有一个唯物的反面呢？还是因为不是究竟？那么涅槃是非取非舍，也不是唯心也不是唯物，说对又不对，可以这样想吗？如来，说来非来，说不来非不来。

老师：没错的。

kxhmzy：如何才可以实现自己世间事业发展的愿望？我总觉得事不遂心，无法创造自己喜欢的工作和生活环境。先生可否教我？万分感激！

老师：如果种下一粒南瓜籽，当年就能结出南瓜的果。如果你要石榴，种下一棵石榴苗可能要三年以后才结出果累。你要看清楚自己具体要的是什么，然后各方面细节去考虑才知道何时能实现，此生是否能实现等等。当然这些幼苗成长的速度和阳光雨露这些因缘有关，如果你想让我帮你观察那你就私信我。

kxhmzy：先生说到这，我想起来佛经上说“万法唯心造，因果丝毫不爽”的话。世间事无巨细都是因果决定的吗？

老师：是呀，因果还不是唯心造？所以就是一切都是心造，神灵不也是心造么？说不出任何一样不是心造的。

风中飞蛋：哦，知道了。能做点实际的吗？看看心灵干涉物质。

（图 4.5a）

（图 4.5b）

（图 4.5c）

老师：呵呵，赠诗一首：修仙先修命，修资乃善起，感情多困扰，义气多坏事，手中偏门财，只在前半生，肺肾多虚弱，有钱恐看医，啃老终有头，虚荣生贫贱，待到五六十，方知黄梁梦，再来找神仙，神仙无所踪。祝吉祥！

我即是道：呵呵，碰到一个文科毕业生。可惜我只有初中学历，不懂那些弯弯绕绕，我只知道我即是天！我即是道！我的灵魂自由！我的心灵光明可以干涉物质，仅此而已。祝好运！

老师：你若是言论对人有益，我是不会删你贴的，但是你针对我个人，我想删则删。

我即是道：原来这就是大师心中的道吗？随性而行，无我无为。呵呵！佩服，佩服。大师可否度我一程？

老师：度是度不了了。人嘛，只有自己觉得某方面有困扰，自己心中有苦痛，才需要度脱苦痛，假如没有的话，就像你说的“你已是道”。

06　世界因我而存在

PD_shadow：兜率天师父，曾有人问过我这样的问题，我现在来请教您了：

学佛这么久，最相应的是禅法。按照禅法可以把心安放在当下，当下即净土，世上无事，干干净净。但是佛告诉我，可以成佛，即使当世不成，还有个西方极乐世界过度一下。然后，我就不能安住在当下了，因为那明显比当下更加美好，是佛让我起了妄心。

1．同是佛陀所言，此一时彼一时。《地藏经》中的天王鬼神活灵活现，到了《金刚经》里就皆成虚妄。《金刚经》里说，不能以色、音声求见如来，那是邪道，不能见如来。《地藏经》里的婆罗门女见到如来后“举身自扑，肢节皆损”，得到了如来的帮助。希望有人能把这个问题从理、事上协调起来。

2．《地藏经》说有，《金刚金》说空，从事上说到底有没有？

3．理事是一？空有不二？西方极乐世界是有也是空？一切没有对立？六道和佛界也不对立？求生净土和不求生净土也不对立？

4．修与不修没什么区别？歇即菩提？我放下所有这些疑问就是菩提？我该放下吗？

末学愚钝，这贴咱们不讲理，不说教，不说机锋禅语，请用平白的语言，逐一地、实实在在、简简单单地告之。在下叩谢，感激不尽！

老师：你一句平白、逐一、实在、简单，我可能就需要长篇大论了，需要点时间，到时候@你。

关于@PD_shadow 关于这位兄台的问题先概述一下，文字较多，原谅本人啰嗦。首先你的提问非常好，能利益非常多的人，在这里要先对你表示感谢。

一、见如来

佛或者如来这个名词，在我们学习的时候是常常遇到障碍的，因为它的含义非常的广泛而且深远，所以我们每每遇到这个词或者说法，还非得在这时候考虑一下，这时候的含义是什么。比如这时候是名词呢，还是形容词呢？首先它应该包含的常见含义有：1．佛陀这个人；2．这个人表达的思想（法）；3．某种境界的形容；4．某种体验、现象，比如见到的佛是影像、声音，还是其他感知。然后“见”个字本身就是打引号的，比如我们知道了某件事的答案，会说预见或者我看见方法了……实际上方法是个概念并不是实际的物体，怎么能见呢？所以这里的见肯定不是眼睛看见了。大体举出这些多重含义的一个现象，我们就明白了。在学习经典的时候，有时候要考虑到在文中的表象意义，这样理解起来就顺

畅多了。另外就是思辨过程，我们学经文肯定就是闻思修的过程了，所以这个思也很重要。

先对应你的开头讲一下。极乐世界更美好，没错，这是真实的，因为你觉得它更美好它当然是更美好的。但是首先你要观察到，是有一个“你”觉得它更美好，不然它美好不美好也无所谓了。还有佛让你起妄心，你要考虑到，还是你在起妄心，如果没有你，他能拿你怎么办呢？这个思的过程还是有必要想一下。上面就是举个小例子，进一步学习，如你所言，发现很多矛盾的地方，所以我们还是同样要去解决这些矛盾问题，这样我们能更加自在地出入任何言论。

二、是空还是有

关于你的问题，首先我们从最简单的人情义理就能明白，我们的语言总是有局限的，有时候思维也是，我们不能同时把事物完整的道理表示清楚。比如，它既是这样也是那样，它是什么又非什么，这样很难理解，所以我们需要知道对方为什么这样说话。从观察经文可以得出，佛陀的言教是因时、因地、因人而说的，重点是解决某一类问题或者有同样问题的人的问题，所以他可能对甲说不存在神，一会儿又对乙说有神。假如我们就这样看，是云里雾里，所以我们需要知道他为何这样说。

前人已经给我们总结过并且大量论述过了，有了龙树菩萨《中论》这样的东西出来打破这些矛盾，就是告诉我们，不管是有还是没有，是还是非，都不是事物的实相。比如你自己问的例子，有事也有理。从事来说，什么鬼王、天王、地狱、畜生这就是现状，我们能看到，能思考到，能想象到，这就是事物本身的存在。你存不存在？有鼻子有眼的，当然存在了，这就是事。而理呢？理是一个灵活的东西，它都是相对的。比如，我要拿起这个杯子，假如这个杯子不存在，我就不可能拿起杯子，假如我不存在，也不会有个我要去拿个杯子，所以说是存在的，都是有的。这是相对于我要拿起杯子这件事。但是怎么老说空无呢？其实这个相对的就是一个我们常人都有的概念，就是为什么、为何等等。这个世间一切事物都是在变幻中的，无法保持原貌的。一颗种子会变成一棵树，这棵树变成木屋或者家具，不停在变换，事物是无常的，所以永远不可能保持一颗种子的样子。万事万物不停地演变轮转，不停留，我们无法从中找到所谓的意义，所以要从这一切为何非得这样的立场来问，一切就都是空无的。

三、不能见如来

假如一个道理是真理，它叫做佛或者如来（这里的佛和如来不是指人而是指圆满的道理），那么它必将适用于过去，适用于现在，也适用于未来，那么就不是物质可以形容的。色就是物质，物质能不变化吗？不能。声音是物质的震动，它能不变化吗？还是不能。所以什么香、味、触、法……这些就也都是在无常的范围里，所以不能形容至理。《金刚经》里说的就是尽量在形容佛陀悟到的这个至理，它无法用物质世界，甚至我们的意识来描述。

如果我们猜想真理是物质法则，或者真理是我们的纯意识法则，我们都无法了解到佛陀悟到的这个至理，所以说都不能见这个“如来”。这样说是不是通俗一些了？

四、空有不二

为了细化，让人容易理解，我们还把佛这个概念分三份，即三身佛——法身、报身、应化身。法身就指佛陀悟到的不变的相对于无常世界的恒常至理。报身就是指某种境界，我们悟到并且做到、顺应后所有的感受、体验，比如不苦不乐呀，比如没有认知的障碍啊等等。最后就是应化身，这个很神奇，但是总结起来就无所谓了，应化身其实就是单纯指世间的现象。比如《地藏经》里的，光目女见到如来，她肯定是感觉眼耳鼻舌身有一些现象，她认为这是如来，所以她这样做我们也不用管这里面科学道理是什么？但是现象就是她说她见到佛了，她听到佛了，哪怕这个是幻觉，我们还是得承认这个现象。对不对？包括她静坐去到地狱，见到什么无毒鬼王。你说这是她的梦也完全没有问题呀，这个确实就只是现象啊。现象本质和这个世界一样，没有最终的意义。但是有一点很重要：不管真看见假看见，看见的是物质变成的佛，还是她纯粹的幻觉，这里面的感受相对于她自己来说是真实的，即使别人都认为是幻觉，但是在这里面她确实感觉到苦乐。你再怎么给她讲这是假的、是幻觉，还是没有消除她的痛苦，所以就事论事，这一切都是有的。因为是苦是乐明摆着，自己知道着，所以不能说是无。但是从理上分析，万事万物都在变迁着，苦是永远的苦吗？乐是永远的乐吗？都不是。并且我们的苦乐还依附在物质思维里，物质和思维能恒定不变吗？不能。所以，当我们因为某些事而乐或者因为某些事而苦，那都是一场空。不管想要追求永恒的苦，还是追求永恒的乐（这个地方单纯指大脑感受）都不可能。因此，从最终意义上来说，确实所有都是一场空。

其实你自己也发现事和理两个方面了，因此从事上说，那就是有，从理上说，那就是没有。都是没有错的，只是角度不同而已，但是两者又分不开关系，所以就是不二的。比如我们说，你思考问题的时候眼神很犀利。从理上说，你眼睛眉毛五官的位置、形状表现出让人感觉犀利的现象，但是有没有发现，犀利本身是不存在的，它是依附在前面所说的事物还有人的感受上的。假如这些东西不能恒存不变，那么犀利就是无中生有又归于无的，这是从理上说的。但是从事上说，眼睛鼻子五官确实就在这里呀，所以是有的，这是从事上说。结合起来就发现，如果没有任何事，我们也总结不出任何理，如果有事那就有理。二者依附在一起，缺一不可，不过是事物的不同角度而已。所以必须因为有，我们才知道什么是无，必须无我们才知道什么是有，有无必须是一不是二。

五、有无净土

总结到净土上来，你如果随时都感觉和净土一样，净土就是空，不存在什么净土，因为你在哪里都一样。假若你有分别，那就有净土和秽土。没有秽土，我们怎么知道净土净在哪？或者净不净都只是你的感受，要是你不存在，管它净不净，哪有什么对立呢？你真

是这个情况的话，你说净土秽土是一样的，这样就很合理，因为对于你确实一样。假若你不是这个情况，求生净土就对了，哪有什么空，就该去，就该求，使劲求没有错。修与不修也是这个问题，你修肯定是有目的，你没有目的你又修什么呢？你问问自己，有目的吗？有就修，没有错。

最后就是烦恼亦菩提的问题。菩提是清净，烦恼的对立面，道理很简单，就好比苦乐一样，我们因为苦所以知道什么是乐，所以会去求。假若没有苦，哪里知道什么是乐？自然就不会去修什么，去求什么。因此苦确实是修行的因，也因此，你日后有什么清净的菩提就是因为你拥有过苦呀，拥有过烦恼呀。啰嗦完了，希望够通俗。

老师：@蕨芋行人 第一次的问题解释得差不多，第二次再讲要考虑到跟随这个问题一起看过来的吧友，所以难免要照顾更广泛一点。如果直接回答你第二次的问题，那就让我失去了唠叨的机会，不过也就是那回事，你第二次问的，这个（眼神）犀利也是事吗？对也是的，没错，就是，它就明明摆在那，就是个事啊。如果你坐在那就感受到了极乐世界，对，没错，不管从理还是从事，你都确实就感受到了，也没有错。它和这个世界上的你一模一样。如果没有极乐世界，你当时感受的是啥？如果没有你，是谁在感受极乐世界呢？你先想想自己是否是存在的，真实的，如果是的话要有就一起有，全都有。如果你不认为自己存在，你认为你现在就是一个物理现象，并不是真的有个你存在，那么要没有就都没有，因为没有你了一切就都是空，是假。

蕨芋行人：世界之所以存在，是因为我存在在先，没有我的观察，世界就不存在。当我四大分离时，世界也不复存在，所以这个存在是暂时的，是必消亡的。俗话说，到头来一场空，所以不把它当作实有才是聪明的。请问，是这样的吗？

老师：对，这就是最质朴、最平实的领悟了，只要有我一切就都有，只要没有我，就没有了。

蕨芋行人：那我和全世界岂不是一体的了？宇宙万物就是我？

老师：没有错啊，从意义上来说就是这样的呀。

07　八识如何运作

go_world：人看到一个东西，前五识、第六识、第七识、第八识在整个过程中是如何参与的？比如，眼睛看到一个苹果，然后在脑子里产生苹果的影像，又给这个影像命名为苹果的概念，同时又联想到苹果的味道、触感。这整个过程中八识是如何参与的呢？如果用计算机系统来形容，哪个部分分别对应什么呢（操作系统、软件、摄像头、麦克风等）？

老师：硬盘=大脑，操作系统=软件=意识，摄像头麦克风=眼睛和耳朵，电流=末那识，前提是如果电脑自动运行，没有人操作。制造电脑的人或者操作电脑的人就是阿赖耶识。

go_world：看到一个苹果的过程和对苹果赋予文字和联想的这一过程是如何的呢？阿赖耶识没有参与吗？

老师：参与了，没有阿赖耶识不参与的事物。你要知道，这一过程就是意识的过程，末那识、意识都是识，就是辨认、区分、分别。只能这样形容：意识通过前五识分辨事物，末那识分辨出是“我”与它之分，但是也是通过意识来分，末那识是证自证分的源头。比如“我看见”，我就是末那识通过意识认知的，看见是意识通过前五识认知的。

go_world：1 苹果(色尘)，2 眼根，3 光线刺激眼睛产生电信号，4 眼识(图像)，5 意识如何参与的，6 给图像命名为苹果，7 末那识，8 阿赖耶识。这一系列的过程如何排序？第 4 步以后就弄不明白了。

老师：就好像播放器播放 mp3 一样，mp3 文件就是数字信号，也是电信号，意识就是像软件一样分析这些信号。它具体是怎么把信号还原成图像？这个以我的科学水平恐怕没办法解释。好比我无法解释，mp3 播放器怎么把一堆数字变成音乐一样。

如果按文献上的解释，意识本身就神经里的电流。末那识和阿赖耶识，我们是无法去懂得它的物理化学运作机制的，我们只能通过现象来得知有这样的事物存在。就好比一切事物都是物理性运作，但是为什么这一堆物质如何产生了“自我”这种现象，我们无法得知，但是摆在眼前的就是它确实产生的自我现象，我们只是称呼这种现象为末那识作用。所以说白了，末那识只是一种假设，就是物质产生自我的一种趋势或者能力。

至于阿赖耶识，就更加是只能得知有，但是不可知其原理的。因为我们能观察到生物由物质组成并且会产生自我现象，但是并不是所有物质都会这样。说明这个现象不适用于所有物质，所以假立阿赖耶识。阿赖耶识之所以被称呼为识，说明它还是会导致有自我产生的末那识现象，还有不产生末那识的现象。说白了，阿赖耶识就只是个概念，就是统一这两种情况的一个立意称呼，不知道这样讲你明白没有？

go_world：没有太明白。我迷惑的是意根缘法尘产生意识，法尘是怎么产生的？我们可以把前六识看成一个整体，我看见一个苹果形成图像，然后图像又对应“苹果”这两个字，整个过程的步骤是如何连线的。我觉得前五识属于信号采集器，然后意识负责翻译采集到的信号。阿赖耶识是不是相当于数据库？采集到的信号与数据库进行对比，产生美丑等抽象具体的含义。这个过程末那识起到什么角色的作用？或者可以把末那识和阿赖耶识看成一个整体？

老师：前五根是信号采集，五识还是建立在意识，可以和意识看成一个整体，但是这些所有整体都是阿赖耶识的一个部分。你可以把末那识和阿赖耶识看成一个整体，要往细里说，法尘就是我们的意识活动。至于意识是评价性的，根据对事物认知的意识活动产生的诸如美丑善恶好坏等等。所辩识苹果的图像和抽象的文字，就好比串联线路一样，A 中枢通电，B 中枢也跟着通电，因为是串联在一起的。串联就是我前面文章里讲的，人在幼年的时候，收到了关联性刺激，神经生长会把互相的脑细胞各部分组织接上线。

真正的难点不是色声香味触法这些怎么关联的，真正的难点是自我如何产生的。为什么眼睛大脑组合在一起，会有一种所得叫做“我看见”的现象？这个我从哪里来，才是不可解释的。所以只能说有样东西非生出我来不可，这就是末那识和阿赖耶识被概括出来的原因。

go_world：嗯，如果整体看我能理解。我想细分的意思是，肉体灭亡了，只有前六识跟着肉体灭了，末那识和阿赖耶识是轮回的。那么轮回是什么在参与轮回？阿赖耶识把什么东西带着轮回了？我们在世间所学的东西都灭了，阿赖耶识带着的种子是什么？

所谓的习气是不是包含我们学习的能力？比如，我们这一世对佛法的有不错理解，或者对音乐艺术有不错的造诣，下一世这种学习的能力是否比普通人强，学习起来很快？人体好像就是一部非常精密的机器，看是能够思考，实际上是识根据习气所起的反应而已。但奇妙的是我们又可以控制，控制能力与习气反应力量成反比。既然贪嗔痴的习气能带到下一生，那么普通的习气应该也能。一个人好色下一生一定也是，一个人有坚强的毅力下一生应该也是，只是有的习气可能对修行没什么作用，但是有的习气会对修行产生严重的障碍。

阿赖耶识相当于数据库，意识对外境的反应取决于数据库存有什么样的习气，意识对外境的刺激调用数据库然后对刺激信号进行翻译。那么我们修行的目的就是修识，对外境的刺激不被坏的习气带着走，让它产生有利的习气种子。这可以在禅定中遇到幻境能保持正念不被幻境所迷。

关于修行的原理，对于解脱来说修禅定是一个方法，是用止和观的，而习气的熏习是为禅定修行服务的。但是禅宗的直指人心见性成佛是什么原理呢？是不是对资质要求很高的，经历很多世修行习气修得非常好的，这种方法效果才好？这样的话应该没有禅定的方

法奏效快吧？但是好像对这个方法评价很高，原理是什么呢？

老师：问到根本了，这个解释起来就很麻烦了。习气就是种子，那什么是习气呢？习气有两种。一种是根本习气，一切众生都有的，叫做无明，一念无明，不能知道一切事物实相，所以执着于自我的存在或者自我的永久存在。另外一种习气就是爱染习气，是法界对自己影响产生的爱取的推动力。在 12 因缘中，我们可以了解到，因为爱所以有取的行为。粗浅来说，比如我们见到地上有张钱，心生爱意（会生出这种想法是因为各种因缘就不细说了），然后就会有取的行为（去捡它），完成这个带有趋向性的行为。

人死了，虽然前六识不在了，但是趋向和行为已经产生。比如你想砸坏一扇窗子，并且捡起石头扔出去，石头飞向窗子的时候，你就死了并且停止了作用，但是石头并没有因为你的死亡就停止向窗子飞去。这个动性就是导致连串事物的动力，也就是我们的爱染习气。比如我们热爱音乐艺术，心生爱意并且一直渴求某种想法（比如要成为音乐家），这个念头一旦发出除非反悔，不然不会改变，即使人死了这个念头还是发出来了。因为这个而有后续，这个后续就是下一生，也叫做业行，直到诉求完成、念头停止才会没有后续。

像禅宗，其实说白一点就是破根本习气，也就是无明习气，也就是破我执。我们可以发现整个 12 因缘，都是建立在我执上的。假如奉行无我，那么整个因缘全部断了。如果不执着自我的存在，那么见事物不会生“爱”，也就没有“取”，也就没有了“有”，也就没有了业行了，因为源头无明破了。

爱染习气是没办法破的，只要自我还存在，必定会有善恶好坏的辨识，必定有爱恨，必定取爱舍恨，就会有一系列所思、所想、所作、所为，所以说到底的，只有破了根本无明才有效，不再存在，不再轮回。我们可以注意到，说这也是空，说那也是空，又说不可执着空的，恰恰就是禅宗。

go_world：这些对我就不好理解了。说到底，背后其实是物理规则在起作用。禅定是一层一层修上去的，有功夫在，而禅宗即使知道原理，没有功夫一下子打破我执，不容易理解。

老师：知道了原理就等于悟，但是还得证。见性等于见道，好比知道了目的地在哪，但是要去还是得走着去。都说见性可以成佛，但是很少有人说见性就已经是佛的。当然如果我们不执着时间，还有这具会消亡的肉身，你要说谁是佛也都是可以的。

08 大千世界

不愿被束缚 1：有个问题一直让我很困惑，请老师解答。佛教的世界和我们现实中的世界是完全不同的。佛教眼中的世界是以须弥山为中心，一日一月绕山而行，南瞻部洲（我们的世界）是漂浮在须弥山外的大海上的。这和现在的时空观念完全不同，可以说是完全错误的。现实是须弥山不存在，月亮绕着地球再绕着太阳再绕着银河系中心在飞奔。既然佛眼通天，佛的智慧是无穷的，为什么告诉我们子虚乌有的东西呢？难道开悟者的世界真是这样吗？为何对我们世界结构的描述会出现这种重大的失误呢？

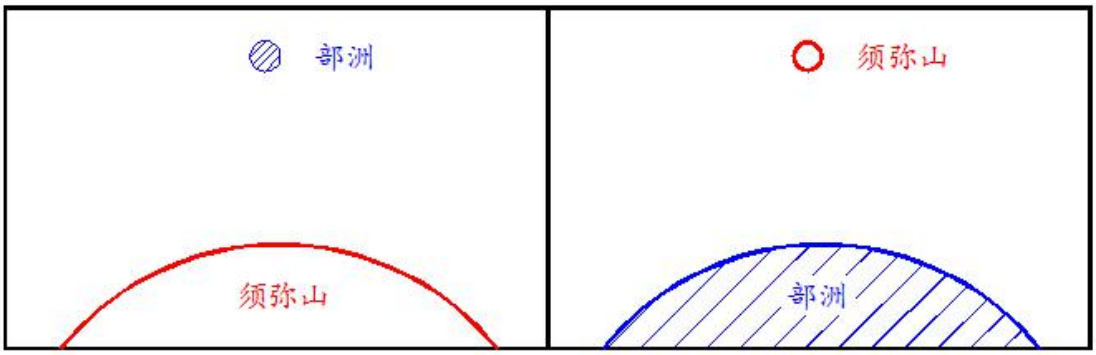
老师：那是因为所谓的现实世界是偏见，不是全貌。再说了，这些都是对古人讲的，对于佛陀来说他认为是无记、戏论，说了也没什么用，所以不会那么详细去解释。你管他对还是错，他对错你都没有什么能受用的地方。要记住我上一节讲的话，能受用的才可取。你要给古人灌输世界观念，你只需要让人们大概有个概念，就是世界很大就可以了，具体怎么个大法，细节是什么，讲了没有意义，还是解决不了生老病死等八苦。

不愿被束缚 1：全貌真如佛所说的吗？须弥山、铁围山、四大部洲真的存在吗？老师你眼中的世界真是如佛所说的吗？

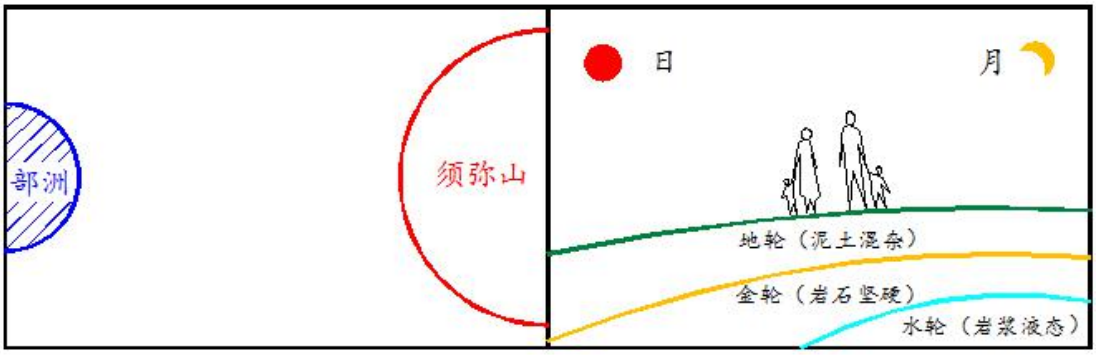
老师：并无矛盾，可以说是一模一样，我认可他讲的全部都是真的存在。不过山不是山，海也不是海。虚散广阔的物质就是海，致密庞大的物质就是山，海中的山和地形容为洲。古人说话是艺术化过后的，所以山也不是山，海也不是海。大概画面见下图（图 4.8a 与图 4.8b），当然这只是辅助你理解的，也不是实情。如果想要以眼见为实，那么就要换个视角去看日月绕须弥的景象，你必须摒弃掉事物形态大小的观念才能看得见。

不愿被束缚 1：虽然我学道，但是我曾经看过《华严经》。佛说，一小世界一日月，日月在须弥山腰，东南西北分四天下（也就是四大洲）。太阳系一日一月，太阳系内包括地球还有其它三个星球有众生存在。太阳系中也有须弥山，早前科学家曾经发现太阳系内有黑洞存在，但是我不明白月亮是怎么在这四个天下运行的？

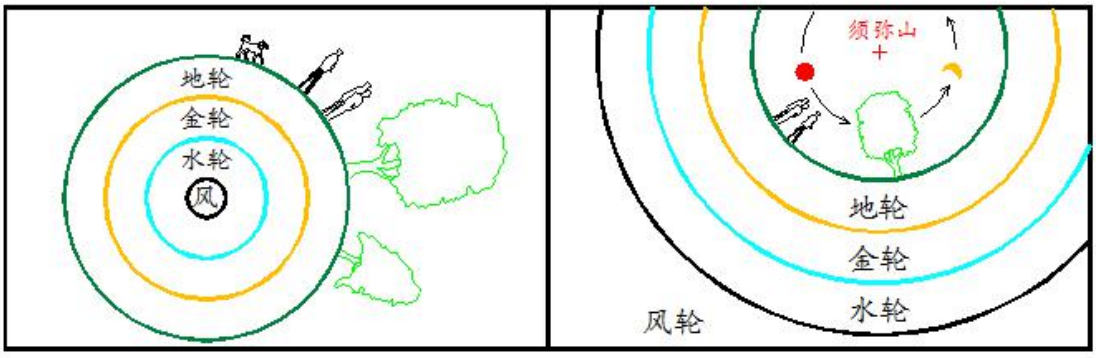
老师：一个小世界指的是一个人的视角范围能看到的世界，所以只能见一个日月，并不是指每个部洲都共用一套日月。除了四大部洲还有八个附属的小部洲，严格来讲，一个部洲不是一个星球，你按银河一条悬臂算一个部洲就比较接近。



1. 须弥山视角　　2. 部洲视角

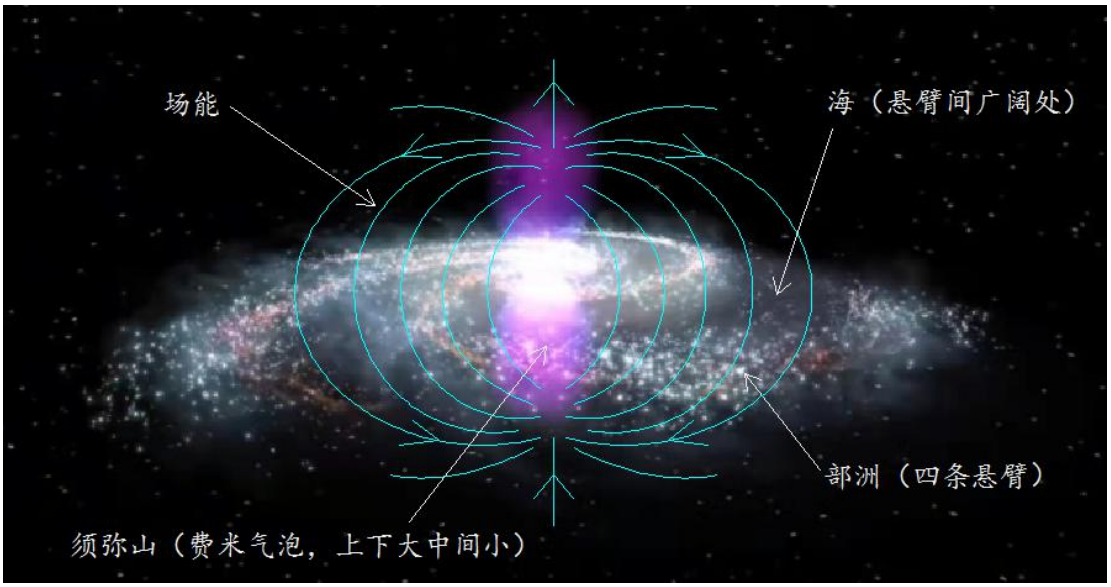


3. 二者外视角　　4. 人的视角



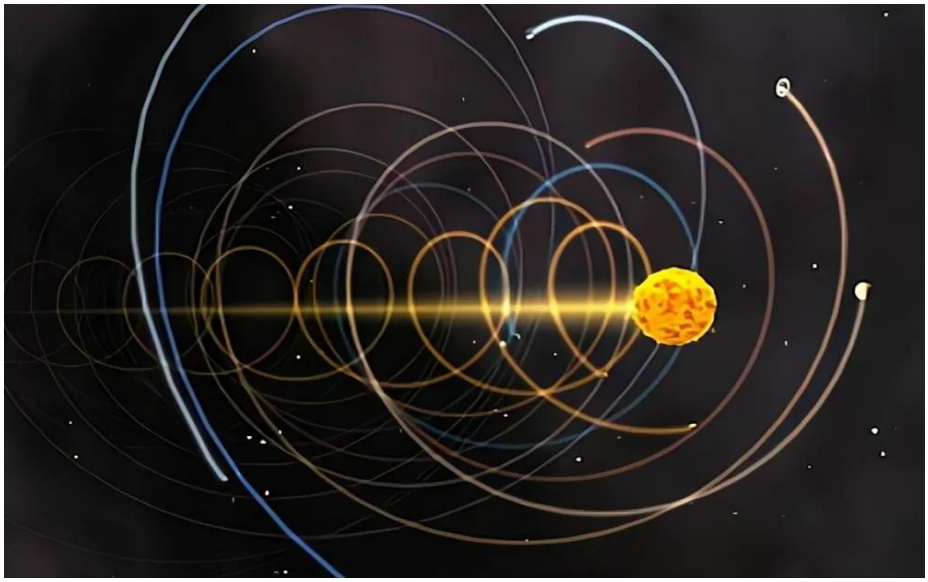
5. 地球外视角　　6. 地心内视角

（图 4.8a）

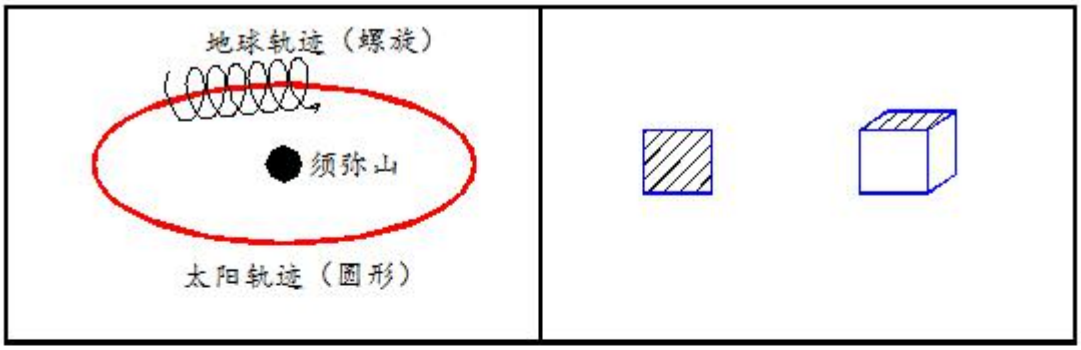


从外部观察银河系（图 4.8b）

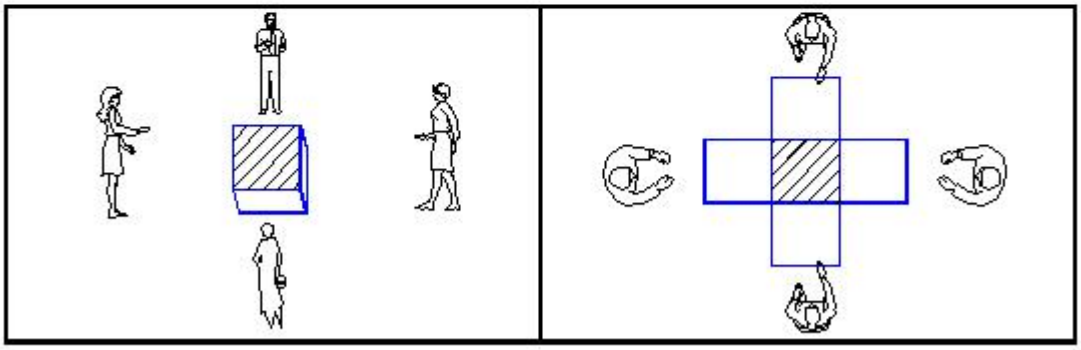
下面的图（图 4.8c 与图 4.8d）用来示意地球、月亮绕须弥山的轨迹。视角是把人眼所见的一切天空反转缩小后，以自身无限大的视角才可以理解看见。要破除平面三维空间的概念，要在能任意转变任何一个维度的架构中才可以观见，这样你才能凌驾于视觉的障碍之上。这个可能深掉了，你很难想清楚。你只要在意识里这样架构：世间一切、内外、大小、高低都可以任由你改变，那么从内往外看，从外往里看，就可以用一个里或一个外收纳一切物质世界。都可以被看见的这种叫做内外全视角，需要你有很强的逻辑思维能力。



太阳带领行星运行轨迹示意图（图 4.8c）



1. 太阳地球轨迹示意　　2. 从正面和侧面看



3. 四面四人一起看　　4. 四人结合起来的全视角

（图 4.8d）

kxhmzy：还是那句话“万法唯心造”！我记得一个高人说过，佛经中的须弥山是指宇宙中星系团的中央位置。应该是黑洞吧，先生认为是这样吗？这个也很让人迷惑。

老师：须弥山不是黑洞，但是我能告诉你，须弥山是个漩涡。

渣渣们不懂：《金刚经》里说须弥山有天宫，帝王住在那，此山由金银、琉璃、水晶四宝所成，还有奇异动物，而你说是漩涡，二者啥区别？

老师：那是幻境，我随便举个例子好了。满天的星星好像钻石洒落在黑色绒布上一般。我随手拿起一颗，却忘记原处在哪，于是随手一放，一颗明星出现了，一颗明星陨落了。谁知这一生一死来得如此无理？你不要去管那些东西材质到底是什么，因为在当事人心里，说它是什么就是什么。

渣渣们不懂：那你说的漩涡，确如所言吗？

老师：就是个漩涡。如果我们人类能以眼所见，看见的绝对不是所谓的山，而是漩涡。

是不是黑洞我不确定，因为黑洞是看不见的。就好比说银河系中心是黑洞，但是我们明明看见是漩涡一样[*]。

渣渣们不懂：我们毫无理由确定当下宇宙是唯一的，换言之，我们即是循环往复上的一点，那么也便无始无终了。

老师：挺棒。

悲剧的 3 楼：三千大千世界是佛教的宇宙观。三千大千世界即大千世界，因为三个千连乘，所以叫三千大千世界。《大智度论》中说：“百亿须弥山，百亿日月，名为三千大千世界。如是十方恒河沙三千大千世界，是名为一佛世界，是中更无余佛，实一释迦牟尼佛。”

佛教说明世界组织的情形，每一小世界其形式皆同，中央有须弥山，透过大海，矗立在地轮上，地轮之下为金轮，再下为火轮，再下为风轮，风轮之外便是虚空。须弥山上下皆大，中央独小，日月即在山腰，四天王天居山腰四面，忉利天在山顶。在忉利天的上空有夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天，再上则为色界十八天及无色界四天。在须弥山的山根有七重金山，七重香水海，环绕之，每一重海，间一重山，在第七重金山外有碱海，碱海之外有大铁围山。在碱海四方有四大部洲，即东胜神洲（东方持国天王守护）、南赡部洲（即地球，南方增长天王守护）、西牛贺洲（西方广目天王守护）以及北俱芦洲（北方多闻天王守护），叫做四天下，每洲旁各有两中洲，数百小洲而为眷属。如是九山八海、一日月、四大部洲、六欲天、上覆以初禅三天，为一小世界。

集一千小世界，上覆以二禅三天，为一小千世界。集一千小千世界，上覆以三禅三天，为一中千世界。集一千中千世界，上覆以四禅九天，及四空天，为一大千世界。因为这中间有三个千的倍数，所以大千世界，又名为三千大千世界。

老师：三千大千世界又叫一佛刹，无数佛刹组成一个世界种，无数的世界种汇成一个世界海，无数世界海，又叫做十方世界海。

悲剧的 3 楼：一个佛刹只有一位佛，释迦牟尼涅槃了，下一个就是弥勒佛，也是在我们这个佛刹。为何地球如此殊胜，每次都是佛光临到我们地球？

老师：不是因为殊胜，是因为苦再加上地球人理解能力还算够，所以条件符合就来了。

---

[*]2022 年 5 月，银河系最中心处的射电源（人马座 A*）被射电望远镜拍摄到，并被证实为黑洞。黑洞周围的气体云以接近光速围绕其运动，大量恒星围绕这个看不见的引力强大的物体做环形运动，这些恒星的运动轨迹非常诡异，最快公转的速度高达光速的 8%（见图 4.8e）。就此，我再次请教师父，他说：“黑洞只是旋涡的一部分，是旋涡的中心。”——编者注

悲剧的 3 楼：整个宇宙到处都是佛刹，那么道家圣境四天哪去了？

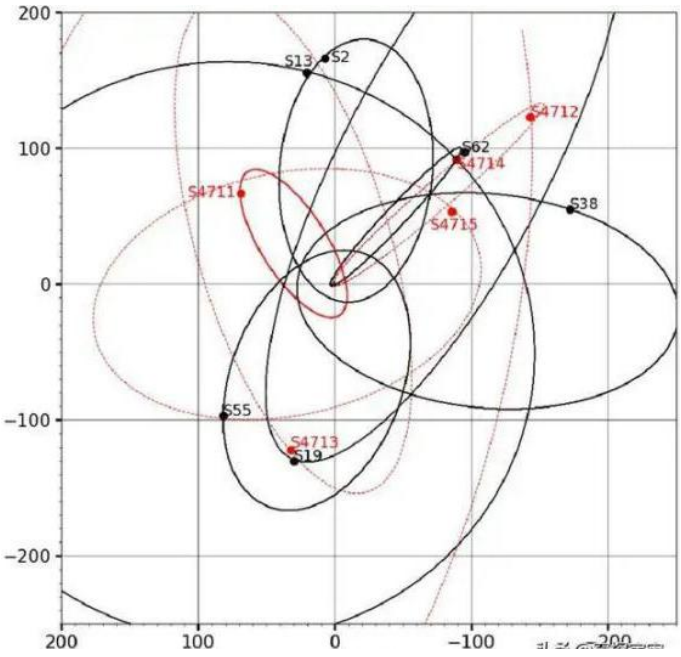
老师：用管理思维来想象空间是不对的。一个家庭，比如爸爸叫老张，儿子叫小张，母亲叫张夫人。这个家可以叫做小张家，同时也是老张家，又可以是张夫人家，不过是个名称而已。你总不可能说，这是老张家，那小张哪去了？

Superjayone：如何创造净土，净土不受三界内外影响吧？比如基督教天堂，上次我也问过（详见第四章 基督教的天堂），靠慧吗？但是还是不懂唉。

老师：要回答这个问题从头讲到底需要长篇大论，我着实考虑过，但跟你讲这些细节有没有实际意义。你好好想想，一个人盖一个房子并且叫这个房子“家”，他到底是创造了这个家，还是成就了这个家？属于创造的部分是哪些，属于成就的部分又是哪些？你再想，创造和成就有什么不一样？这个世界是谁创造，我们每个人是否参与到创造？那么我们是不是创造者？是不是成就世界者之一？如何按照自己的设计思路去整合创造者，或者去成就创造者怎么做呢？多的我就不讲了，希望你自己想明白。另外，要创造或者要成就净土，先求无量的寿命才行。

Superjayone：创造者即成就者，撮合……

老师：对呀，那就去成就呀。消除不对的地方、方式、方法就来自智慧了呀。现有的世界如何成就它成为期望的净土，那就是外在修行的道路呀。是的呀，要撮合，世界也是一样，要撮合各种因缘。



银河系中心附近恒星运动轨迹（图 4.8e）

09 生死轮回（一）

kxhmzy：这一切三界内外，为什么是这样？涅槃是不是最终目的？生命的源头在哪？怎么回去？回去有什么意义？

老师：没有终极的为什么，也没有终极的意义，这些都是追求所化现的。举个例子，世间本来没有路，有人走就有了路。你身为人为啥要走呀？爱存在就存在，爱不存在就不存在。城市遍地高楼，乡村屋舍农田，为何展现这样的面貌？还不是人 zuo 的吗？有生命造作、追求，自然就有相应的面貌。你可以问问每一个众生，你为什么要这样做？为什么要 zuo？不是说 no zuo no die 吗？那为什么还要 zuo？他们回答你的，就是这一切现象的核心——他们有所爱，有所恨，有所追求，有所舍弃。这一切都是空相，但是他们还是要这样做，这就是执，知道吗？万事万物为执而起，没有意义，执什么，意义就是什么。

kxhmzy：人类本来就在轮回，为什么要出离啊，出离也是造作么？

老师：有造作的出离，有不造作的出离。因为轮回本身就是造作，不造作就离，造作就不离，所以用造作的方法去离是离不了的。造作的出离方法，你可以理解为戒禁取见。

观兰法：楼主大德，请开示有关轮回的问题。下面粘贴佛缘网站里边南传佛教论坛里几位法友的讨论：

死后情形具体怎样？轮回机制到底如何？这个问题的答案千百年来众说纷纭，佛教界本身对之也有很大分歧。我疑惑的是，既然禅修者众多，被传说得禅定、神通的人也不少，咋就没有一位出来做个见证、讲个明白呢（经得起检验，并可重复）？倘若真有，岂不于弘法利生善莫大焉吗？相反，令人遗憾的是，所谓的超能力、灵异事件等，要么因时空久远而不可考，要么如风飘过不可重复，要么屡屡被揭穿为骗局。

菩提比丘是我所知道的对轮回问题敢于直面的第一人（这方面善观也不错）。菩提比丘《佛法的两面性》里说到：“但是疑与问不能永久存在。我们一旦决定佛法是通向灵性自由的载体，就得走上前来，把存犹置于身后，投身于一个修练过程。它会把我们从信仰引向解脱的洞见。”

然而，菩提尊者对轮回探讨的最后结论，依我看也和常人一样，导归于信仰及誓言。我无权反对他人信什么，可信仰对我而言，因其未能被证实，总有一种押宝的感觉。不知诸位意下如何？如果今天谁人能对某个轮回案例讲得清道得明，且有据可查的话，那是截然不同的。经得起验证的神通将起到一锤定音的效果，于佛法、于教界乃至于整个世人都将是福音。空间只能对色法产生障碍而不能对心法起障碍，不过这和轮回又有什么关系呢？

轮回如果客观存在，完全应该可以被证明的。证明的方式可以是如下：

1．有禅定天眼通的人将追踪到的某众生的轮回情况指出来，以示世人。当然，所追踪的生命个体，其前后世都要在可考的时空才好。

2．某众生因命终前的约定或者自发地，在命终后通过某种方式“联系”在世的人，并且这种联系的效果应该也可以证明“超自然”的存在。

3．再投胎的人是否总有两三个，能够回忆起前世的情形，且这种记忆又经得起严格的科学查证呢？

是否还有其它证明生理学角度解读的濒死体验？发现灵魂出窍开关这是从科学的角度揭示了濒死体验的一些现象，实际是大脑的一些活动而已，不是真实的。对于濒死体验中看到的光、隧道、遇到逝去的亲人以及灵魂出窍，纳尔逊同样给出了自己的解释。他在研究中发现，濒死体验会在昏厥和心脏病发作等生死攸关的时刻出现。绝大多数濒死体验都有一个共同点——大脑供血暂时中断。他说：“通常情况下，心脏泵出的血有 20%流向大脑。如果供血量降至正常情况下的三分之一，大脑仍可短时间内保持活跃状态，但 10 到 20 秒之后，大脑便会失去意识。”

纳尔逊称：“濒死体验中大脑出现的大量活动都是对供血量降低的一种反应，不管这种降低持续多长时间。在丧失意识前，血液不断从大脑流出，在此期间最有可能出现问题的组织并不是大脑，而是眼睛和视网膜。视网膜出问题后，黑暗随之出现，外部光线很难进入眼睛，进而出现隧道幻觉。隧道尽头的光来自两个不同的源，一个是周围的光线。例如医院手术室的背景光，这可能是血液流出时大脑唯一能够识别的东西。另一个是快速眼动，能够在内部产生光线，也就是在大脑内部。”

有过濒死体验的人看到了隧道并感觉自己穿过隧道，这又当如何解释呢？纳尔逊说：“与灵魂出窍经历有关的大脑区域——左颞顶区域就在负责运动感知的大脑区域旁边。通常情况下，这一区域在快速眼动睡眠过程中关闭，但在某些情况下，这一区域无法正常工作，在过渡到快速眼动时，大脑感知到运动。”

这能够解释幻觉、光和隧道，但灵魂出窍和感觉到死亡又如何解释呢？死亡感的解释很简单。快速眼动睡眠过程下，人处于麻痹状态，否则就会在做梦时“自残”。纳尔逊引用瑞士神经学家奥拉夫·布兰克进行的一项研究解释灵魂出窍。布兰克和同事在准备为一名 43 岁的妇女实施手术时得出了一项惊人发现。当时，这名妇女疾病发作，外科医生对其大脑施加电脉冲，试图发现问题出在什么地方。突然间，这名妇女——手术时保持清醒状态——说她灵魂出窍，漂浮在上方，看着下面的自己。切断电流后，灵魂又回到身体。

纳尔逊说：“这名妇女感觉到灵魂出窍而后又归位，具有类似打开电灯开关这样机械运动的可预见性。她触动了可自由移动意识的开关。这就好像发现与电梯‘上升’按钮类

似的灵魂出窍经历开关。”

濒死体验的快感与大脑的奖励系统有关。在极度危险的时刻，身体会释放一系列化学物质，让人产生放松感和快乐感。这是一种进化现象，可追溯到史前时代。如果狩猎队伍中的一名成员被捕食者逼到绝路，已经必死无疑，只要他不过多反抗，其他成员便有更大的逃生机会。捕食者会消耗时间和能量享用猎物，让其他人避免同样的厄运。

楼主大德如何看待这篇文章？禅定甚深心理境况，有没有可能只是如此的大脑物理活动？

老师：你是一个善于思考的人，因此我就可以不用太刻意地组织自己语言来阐述观点了，尽情地头脑体操吧。我把我的说法留下，你可以慢慢思考，也许有一天会破了这个心结。当然，我的修为有限，不能直接击中你的核心疑团，所以只好用各种内在、外在、正面、侧面来切入了。我先用直截了当的方式回答你的问题，后面再说自己的观点。

一、轮回的见证者

你说关于轮回和死后，为什么证得禅定、神通的人不少，却没有一位出来见证讲个明白？要是真有岂不是利益众生？

第一，他为什么要做见证呢？第二，即使他本来就很希望出来做见证，但是他有能力讲清楚吗？口才、辩才属于另外的技能。第三，难道见证了，讲清楚了就确定能利益众生吗？不会害了众生吗？

以上大体三个反问，里面就有一连串的逻辑问题。那就是，首先这个人得愿意利益众生，并且观察到讲这些东西能真的利益众生，而不是害了众生或者害了自己，并且要达到自己看清楚这些奥妙，另外还得有相应的逻辑和口才，才会出来做你上面定义的出来讲清楚并证明这种事。

反过来就是任何一个微小的理由，就可以导致这件事失败。除开以上的条件限制还有一个重要的地方，那就是即使有这样的人存在，人们需要他吗？认可吗？如果不需要不认可，要他作甚？所以这里已经呈现两种面貌了，即使很不合理很搞笑的言论，照样有人相信，有的十分有说服力，但还是无法说服所有人的思考。

要知道我们的整个世界道理都架构在要么极端唯物要么极端唯心的基础上，因此是没有完全可以证实的事物存在的。如果以唯物的观点，世间一切事物都呈现因果关联的逻辑关系，或者说客观规律。但是追问到底为何事物一定要关联？或者说为何非得有规律？这就成了寻不到结果的答案，竟然反过来证明一切纯唯心，没有理由就是理由。所以这世界的真相就是没有可以完全被证实的事物。可证不可证，仅仅是我们唯心的可理解或不可理解而已。

所以你引用菩提比丘的说法，这是靠谱的，信仰是一种主观主动的选择。既然选择了，就去以它实现自己的诉求，这是一种主动、主观。就像上一段的说法一样，我们可以得出结论：绝对的客观是不存在的，所以追寻最终是一场空，因此只能主观。而且因为每个人的主观方向不一样，所以选择不一样，信仰就不一样。任何人的任何说法，只能在自己的见解中证明，所以我们常听到只有自证这种说法，并且也只有自证的结果自己才能受用。也因为如此，去寻求一个所有人都认可的统一说法是不可取的，所有说法都只能针对与之相符的诉求。有的人跟你诉求一样，你证的对于他就能受用，但是一旦诉求有不一样，那么你能受用的说法他就不能受用。举个例子，有人想要彻底消失、脱离一切苦乐，那么你教给他方法，他会很受用，但是如果这个人并不想要脱离这一切，觉得挺好的，你去跟他讲，他只会觉得你在讲废话，你讲的东西没有任何意义。所以我们没有办法强迫任何一个人一定要如何。

二、信仰和押宝

关于你说的押宝的感觉，这个确实是一个很具有现实意义的话题，人们在选择上会存在这样的问题，要是这条路走不到我要去的地方怎么办？其实这个问题很好解决，对某个说法疑虑感觉像押宝，那就是不要去押，不要去选。你只需要好好审核它，并且压在你实践中立即能受用的道路上。也就是说，假如你的目的就是消除痛苦，那么你就去实践，如果这个方法你现在就得到了成效，那就是可以受用的、合适的、可以选择的。你只需要问问自己，你要的是不是永久消除？如果是，现在的这个方法能否永久，能否起到永久减弱你痛苦的效果，你需要观察、思考。如果它可以做到，你不要去管是否能对别人也同样做到。假如有和你一样的人，那这个法对他就也是可以的。如果这个法无法通过你的思考和观察，证明它能永久地减弱你的痛苦效果，那么即使它再客观，再有道理，能说服再多的人，那么对于你也是无法受用的。所以佛陀一再说要以自己为照明，要皈依自己，要依靠自己，就是这个道理。

三、轮回案例

你认为的“道得清说得明，有据可查的什么轮回案例”其实很多很多，包括经得起验证的神通。只是因为这个系统过于庞大，犹如宇宙自然一样，以我们现有的“科学文化”能力无法阐述全貌，所以总有讲不清、解释不清的地方。如果真能观察，能确定这是福音吗？以我的观察并不是，反而是灾难。

看了我的文章也好，或者不看我的文章懂得中观逻辑的人会知道，凡是说轮回真实存在，或者凡是说轮回完全不存在者，一定都是偏见。我们不能从一个极端到另一个极端，一定要去证明有或者没有，因为都不对，都不是好结果。如果能把偏见都能证明得所有人都折服信服，那绝对是一场劫难，是所有人的浩劫而不是福音，包括经文也是如此。有说轮回的经文，就存在说一切都没有、都是空的经文。为何同样系统的东西，自己都会矛盾

成这样？其实我们很容易就能观察到了，因为两种说法都是片面的，所以必须两边都讲到。要明明白白地把所有对立的、矛盾的事物都讲清楚，这个十分不易。就像佛陀的小故事一样，悟道后就准备涅槃。这时候，大梵天劝佛陀：“你应该把你悟道的法教给大家。”佛陀说：“我悟到的法过于深细、困难、微妙，恐怕人们难以理解。”梵天说：“即使是污浊的泥潭也有出淤泥的莲花。”佛陀是认可这样的话的，所以他应缘讲法。别人问他什么，他观察别人诉求是什么，根据这个来说对方可以受用的法。这也是为什么他在世的时候没有经文，没有长篇大论的东西去完整描述这个世界，描述轮回等等的原因。反倒是后人总结他的各种说法，为了圆满并接近真相而架构出各种各样的经文来。

四、我的轮回观

好了，以上这些就是关于你问题的一些延伸思考，下面再讲一下我关于轮回的一些主观的唯物言论。

1．轮回。轮就是轮转、重复，回就是回到相同或者相似的状态，所以轮回就是指反复回到相同或者相似的状态。轮回存不存在呢？必然存在，我们在天黑的时候睡去，在天亮的时候醒来，总是如此的相似，不是总在轮转吗？这是毋庸置疑的。

2．生死轮转。如果把这具身体当作我，过去的世界没有我这个人，现在的世界有我这个人，未来的世界我还将消失不见。这就是一个轮，从无到有再到无。会不会再有呢？这一点我管不着，因为每个人都不知道自己怎么来的，反正就是来了，所以以后出现一个认为他是我的人，我丝毫不会觉得奇怪。

如果把意识当作我呢？同样，每天睡觉的时候意识逐渐消失，无梦的时候什么都没有，记忆也没有，但是第二天还没醒来就开始做梦，然后就突然醒在一个既定的环境中。然后承载着昨天的自己，一直到第二次睡眠消失自我。我们同样不知道自己是怎么消失的，为什么又在一个既定的环境中醒来。我们甚至无法确定昨天的我就是今天的我。为什么这么说呢？因为我们依靠的仅仅是一些大脑的数据而已，任何一个我如果用这些数据，都会认为昨天的我是今天的我，都是一个我。假如在睡梦中我们的灵魂换人了，我换成你了，你醒来还是会认为昨天的我就是今天的你，因为是一个记忆数据。这同样是一个轮转，和生死类似。反过来说，我们无法证明任何一个自己是永远的自己。当我们死亡的时候身体败坏、大脑消亡、记忆消除，我们无法阻止其他生命的诞生。如果我们以记忆来做自我的判断标准，那么这世间没有一个不变的自我在轮回。

有没有其他现象的轮回因果？比如业力，当然也是有的。一个人所作所为产生的影响是一直存在于世间的，就好比一个人扔出一个保龄球，然后刚扔出一秒就死了，但是球并不会因为扔球人的死亡而停止滚动。

关于人死了去哪里了？我们能观察到肉体的衰败、腐烂、分解，化为尘土，被植物吸

收或者随风飘扬，就这样散于世界了。那精神呢？灵魂呢？神识呢？这些东西都只是现象而已，就好比我们无法得知这一秒的自己是不是上一秒的自己一样。我们不过是连续的念头，认为自己是自己，但是思想、精神每分每秒都没有停滞，都在变迁，所以说直白一点，根本就没有一个固定的自我。所以我们无法保证过去的自己是现在的自己，那就不能保证未来的别人不是自己。以这种作为逻辑的话，一切众生都有可能会是我，因为自我无处可寻，说不出这个记忆运用数据库的自我在哪里，好比虚空。那么虚空中有我，我们就完全不能保证未来任何形式的自我存在。我们走向消亡，不能保证自己不会莫名地诞生。正因为如此，所以说轮回存在。

我们的思维判断了自我存在，但是唯物地看思维不过是脑细胞和神经之间的各种电现象而已。这些电在生物体内能形成自我，在自然界就不能吗？雷电也是电现象，它没有自我吗？如果我们要固执的认为这些现象是自我的存在，那么这种现象就是普遍存在，而且我们不能保证我们的电流不会传播到自然界，传播到别的生命或者物质上，或者交融或者分裂。我们只是靠意识就能做一场梦，或有自我的感觉或没有自我的感觉，这些也都是大脑里的电流，我们能保证云层里的雷电不是在做一场美梦吗？

五、离体体验

长篇大论，多说也枉然，以上就是我的偏见。最后再用你问的禅定现象来结尾吧。禅定也好，什么濒死体验也好，是大脑的活动又能如何呢？况且本来就是。所以才说一切现象都在无常的范围内，都是不可以依靠，不可以指望的（包括指望禅定），都是“凡所有相，皆是虚妄”的无常。某个固定的大脑这个物体，迟早消失不见。当然科学家试图用大脑现象来解释一些体验者的感受，他们不得不面临一些无法解释的现象，并且为之努力。比如，濒死体验者虽然感受自己浮在身体上方，但是有的人浮太高，天台上、街道上、室外的物品事件也能准确说出，是不是证明有灵魂了？你可以明确地说，大脑也许有更强的功能，能抓取超范围的信息，因此驳倒灵魂论之类的。但这就是妄想，人家就爱定义这种现象是灵魂，你还是不能把他怎么着。

所以还是那句话，只有自己能受用的说法才是合适的，永远不该强迫人们必须接受某种观点，只有他自己有诉求的时候，自然会索取相应的需要。

nawugaodaxia：讲得非常好，但请老师解惑。业是跟着这个“我”进入轮回到下一世的，这个规则说是宇宙法则，这个法则是谁定的？为什么他定的就必须执行呢？

老师：没有谁规定，就好像你要吃饭自己就去吃了，要不就别吃。你要说，那是因为我饿，饿又是什么原因？还不是因为你肠胃空空不舒服。你要是抛弃肠胃呢？一切都是从最根源的分化、分别开始的。

10 生死轮回（二）

superjayone：为什么有三界？求缘起。

老师：三界的有和“我”“境”有，都是有。这种“有”就是“爱取有”，只要因爱而取就有，因为有就有生和老死（也就是生灭），但是一切都因无明而缘起，无明而行，即是业，业即是名色（物质）。世间没有实有，也没有实空，动则是业，业就是有，不动则是空，但不是真空，因此可以用唯识解释。唯有识，识即是用心识概括，所以说“三界唯心有”。

superjayone：三界也有成住坏空吧？那么在三界没形成时怎么会有爱取？

老师：世界有成住坏空但是三界没有，因为色界和无色界是不坏的，所以没有所谓的三界没形成前。

superjayone：世界是指欲界吧？

老师：狭义世界指的是欲界和色界前三禅。

superjayone：是什么动力使世界一直循环，成住坏空？

老师：既然都知道是循环了，那么就是轮转因呀，互相做因，就是和起心到灭心又起心是一样的。

superjayone：最初起心那来的？最初的成哪里来的？如果有最初的话，那么这个界可以一直增加的，说不定可以 5 界、6 界等等。

老师：无始，没有最初的最初，好像圆圈找不到头。前面好像阐述过这个概念了，三界只是个概括，用物质和心态来概括，就好像一个月饼，你切成三瓣就是三界，切成 5 瓣就是 5 界，切成 10 瓣就是十法界，随意分。

superjayone：好像一切都是无始的，包括轮回。

老师：是的。

风中飞蛋：楼主，我听闻宇宙坏灭之时，众生无处可去，皆投生于光音天。后来地上有甘泉涌出，其味甚甘，美如酥蜜，就因可口人人贪食，多食之人渐渐身体粗重下沉，著地而行。如果众生都是这样来的话，我们也不用担心了，等到下一次宇宙灭劫到来之时，众生又全体回到光音天了。是这样吗？

老师：不会去光音天，只会去他方世界。是什么德行就过什么生活，不会无缘无故就能去光音天的。光音天是三禅境界，要有禅力才能居住，即使是行善无量的大善人，没有禅力也不可以投生光音天。

风中飞蛋：宇宙都进入坏灭期了，还有哪方世界可以投生？

老师：一个宇宙叫做一个世界，很多个世界组成一个世界种，很多世界种组成一个世界海，很多世界海组成十方世界海。世界的坏灭生起是此起彼伏的，永远都有你安身之处。

风中飞蛋：死后对轮回怀着强烈仇恨，抵制入胎，这样的人会投生于何处呢？

老师：抵制入胎很难，就好比你做梦的时候很难抵制财诱惑和色诱惑一样，除非有修行、道行了，就会附着在江河湖海、石头草木变成金石土怪，或附着在动物身体成精、成妖、成怪。石头毁坏，草木被砍伐烧毁，动物尸体败坏，再入下一个“身”或入轮回。

superjayone：师父描述的元神颇似《楞严经》里的妙觉本心，也就是说这元神不可能被逮住的吧？

老师：老鼠不是被老鼠夹逮住的，是被上面的奶酪逮住的。即使是欲界天神也不是被网封住的，是被欲封住的。要扼要呀！老鼠如果怕被老鼠夹夹住，那么第一次被夹住死了，就脱去鼠皮换人皮就行了。是什么导致它一直是鼠的呢？是老鼠夹吗？你一步步深入去想。

风中飞蛋：我们每个人的后代是不是命中注定的？即某个众生因为业力所致一定会投生为我的子女。如果是这样的话，那我不想生孩子了，我少生一个孩子，在这个世上轮回的众生就会少一个。看了你的帖子后，我觉得轮回已经没多大意义了，所以生命的出生更加没有意义。

老师：不是命中注定的。当然和你有缘的人会做你的孩子，但是不一定是哪一个来投胎。你想不想生孩子是你自己的事情，但是我会告诉你，你不生他们会投生其他世界。人不生育，动物会生育，世人都不给他们做人的机会，他们就会做动物。你不生，世界上的众生一个也不会少。本来轮回就没有意义，意义不过是一厢情愿的价值观而已。不过我可以告诉你，养孩子、养老人这是你的道、你的德，不养就无德，得道多助，失道寡助。如果你看破了，不需要多助，不在乎什么多助寡助的，自己心里有数就是了，别人也说不了什么。

风中飞蛋：我听说很多枉死的人要找替身才能去投胎，这是真的吗？这些鬼魂杀害无辜的人的时候难道没有罪恶感吗？就算找到了替死鬼他们能心安理得去投胎吗？

老师：这是他们的迷信，实际上谁也替不了谁。

风中飞蛋：您说过，众生就像细菌分裂一样，是什么意思呢？难道是说，我上辈子和

某个众生是一个整体，未来我还会继续分裂变成 2 个、4 个、8 个、无穷无尽，是这样吗？那么哪一个才是我的下辈子呢？承受业力的又是哪一个呢？然后楼主你又说过，佛教是不承认永恒不变的灵魂的，那么下辈子的“我”就不是“我”了，既然不是我了，那又怎么认定某个个体是我的下辈子呢？

老师：是的，哪一个才是你的下辈子呢？其实哪一个都是，你陷入我执里面就会多选一，必有一个是真的我，不然其实都是我，都在承受业力。还有分裂是众生变多的其中一个原因，但是本身众生数量就是无穷无尽，所以变多也不能说是多了，变少也没少多少。你不要管哪一个是你下辈子，其实哪一个都是，只是他们各是各的想法和心识，都是自己。是不会和你有什么正经的感情连接的，只是在承受你的业。

风中飞蛋：我更不明白了。如果轮回只是业力在传递，我是不是可以把我的分裂体看做是我的子女，他们承担着我的债务（业力）？楼主你说，“他们是不会和你有什么正经的感情连接”，也就是说他们的所见所感和我无关，他们受到的苦我也感受不到，既然我什么都感受不到，那我干嘛还要修行呢？

老师：为何要符合自己对自己的诉求呀？你现在因为执着这个肉体是自己，那么它就是你。它要修行是你给它制定的，你让它修它就在修。如果你以宏观的角度去看，停止业力，导致以后的任何“后代”“来世”等都没有了八苦，至少从你此刻就断了前因。不以“只执着现在自己是自己”的想法，不就变成有“实际意义”的需要修的理由了吗？实际上修真的是修吗？呵呵，用中观看看、观察一下？修非修。

风中飞蛋：阿罗汉的发心是永远断绝自己所受的苦难，还是断绝自己承载的业力呢？

老师：都断。阿罗汉是要断业的，如果不断业就是佛菩萨的形式。佛菩萨这种叫自在业力，是根据自己的需要造业。凡夫因为无明所造的业并不一定符合自己的诉求，所以会求不得，得后又失去，并且还为此受苦、烦恼等等，所以是不自在的业力。

jj3412345：如果这样，若执着个修行也是造业。我们这个世界的人啊，很多东西不想还好，一想深了真是感觉这个世界是在玩我们的，而根本原因是自己玩自己。

老师：是的，没错。修行人千千万，但是不得成就就是因为这个。这个是很重要的戒禁取见，所以我们根本不能断言，认为某种具体的仪式、方式、行为的修行是能出世间的。

风中飞蛋：所以修行的意义是保证自己的思想、记忆在轮回中不消失，时刻占据主动？

老师：嗯，也可以这样说。必须占据主动是肯定的。

风中飞蛋：对了，楼主你上辈子是个和尚，那么这辈子也应该会分裂出两个吧？那么另一个你身在何处呢？有没有想过去联系他？

老师：没有，并没有分，我已经 17 辈子没有分裂过了。

jj3412345：那关于杀盗淫妄这些根本戒律，你的看法如何？是否到了一定境界，做这些事如果能没有情绪也可以？不将业种摄入阿赖耶识的话，是否可以无所顾忌地做这些事，好比济公酒肉穿肠那样呢？

老师：不可以的，这些只是表面现象。业种是不可能不摄入阿赖耶识的。杀盗淫妄是有对象的，这个对象必须是自己而不是众生，你才能自己扛过这个业力来。所以像济公这些人，造业对象其实是不是真实对象，很有可能就是他自己的分身，演个戏给你看看。毕竟中国禅宗盛行，用这种方式帮人破相。

jj3412345：但我认为修行是可以修到阿赖耶识不摄入业种，大圆镜智的境界就可以只照不染。但如果到了这个境界去杀盗淫的话，对方如果没到这境界这业种就摄入其阿赖耶识，这情况业报肯定还会有。但这种情形诡异，怎么理解和想象这种情况？难道我虽然不摄受了但还要和其共振？

老师：杀盗淫妄本身就是染呀，怎么会是只照不染呢？

jj3412345：我是这样理解的，小乘罗汉道是重事不重心，而大乘菩萨道是重心不重事，只讲究心清静。比如在路上不小心踩死蚂蚁了，小乘是要有果报罪障的，而对大乘来说并不算犯戒。

老师：大乘菩萨道是不可思议的悲壮。

风中飞蛋：“杀盗淫妄是有对象的，这个对象必须是自己而不是众生，你才能自己扛过这个业力来。”如果对象是自己就没关系，那么自杀是不是就没有罪孽了？

老师：这个自杀不是那个自杀，自己变化出来的自己杀，犹如障眼法，好比剪头发剪指甲一样，和自杀不是一个概念。

风中飞蛋：可是轮回又是存在的，那又是什么东西在参与投胎转世呢？我又想，既然前七识都会随着肉体死亡而消逝，那么参与轮回的应该是第八识。是这样吗？然而如果轮回是思想记忆重新洗牌，假如我失忆了又重新开始建立认知，是不是等于变相的轮回？

老师：是的。

风中飞蛋：人格分裂症又是什么情况呢？是一个身体里居住着两个第八识吗？还是一个第八识分裂出了两个第七识？又或者是同一个第七识产生了两段互不相干的思想记忆（第六识）？

老师：所有众生的第八识都是一个第八识，好比一颗大树是一个整体，只是以物质存在的众生会认为其中一片树叶是自己的第八识。我想说，精神分裂确实会导致来世变成两

个，当然不是一定的，不过是前因之一。一个八识生两个七识，两个七识用的是相干或者不相干记忆，这个得看具体病例，重点是两个七识不同的是习气而已。

风中飞蛋：难道轮回是这样的：当这个我死亡以后，会回归本源（第八识），然后本源再分裂出两个个体来承载我的业力，就像一滴水回归大海，从大海里再出来两滴水。它们是我业力的接班人，其实这两滴水和我没有一点关系吧？就像上一任官员在卸任时，往往会丢下一屁股烂摊子给下一任收拾？

老师：后面的形容是对的，上一任官员丢下烂摊子给下一任。但是咱们的目光还是不能那么狭隘，这种属于断见了，仅仅把分段的生死看作轮回。举个例子，有的人特别小的时候，比如两三岁，玩火把自己烧伤，脸上一大个疤，长大后为此苦恼，但是他自己是不记得自己小时候玩火的。这是两个人么？

jj3412345：如果按个人的体验和情感来说，已经算是两个人了，因为他不记得小时候玩火烧伤自己的事情，但是自己确实在承受着之前的业力。不要说生死了，活着的这一段照样有这样的关联。以小看大就知道轮回是怎么滴了。

老师：一滴水不需要回归本源大海，也能分割成无数份。虽然人死了确实会有一刻见到自性，但是仅仅是很短暂的一刻，不能说回归了，只能说暂时突然“想起来了”而已，非常短，一闪而过。

风中飞蛋：怎么会这样呢？搞了半天下辈子还是我呀。我还以为这辈子我可以游戏人生，然后丢下一堆烂摊子给下一世的另一个人收拾呢。

老师：所以此刻就要停止造恶业呀！自己虽然会有不接受，或觉得苦，但是随着道心和受用心的互相攀附增长，你就会逐渐能受用到自己修行带来的实际作用了。这样的话，往未来看，以后任何时候的你就都是“自己感觉自己生活在 GOOD 中的”。好比你做整容手术，然后看你自己的未来，发现此刻的整容（修行）会让你一直活在俊俏中。

风中飞蛋：我明白了，轮回就相当于我失忆了，不管我的思想记忆如何变化，感到痛苦的那个人依然是我，我逃不掉的。

老师：是的。一旦你破了这个我，你就可以选择任何我都是我，或者选择其中一个理想的我，而不是这个固定的我。

11　生死轮回（三）

风中飞蛋：我大概总结出参禅可以视为一步步舍弃的过程，从一开始的舍弃五感，到舍弃思维，再到舍弃七情六欲，最后连自我都舍弃了。那我最后又剩下什么呢？我可以把自己比喻成一艘船，一开始我拆了船板，后来我又拆了发动机，接着再拆骨架，一步步拆下去，最后我什么也没剩下，我就从世界上消失了，既然消失了也就出离轮回了。楼主你也说过，修行就像剥洋葱，剥开一层又一层，剥到最后什么也没有。那么这就是修行的意义吗？就是把自己彻底地抹除吗？

老师：可能你需要再看一次。文章到后面已经讲了，因为无法完全舍弃，因为一旦舍弃自我就变成了完全被动，被动就无法确定结果，所以必须主动回来，在一个主动的范围中才能自在。也就是说舍到一定地步就无法再舍下去了，只好一步步捡回来，捡到一个合适的位置，自在安稳的位置，回到一个不可以说有也不可以说无的地方，并且要能想有就有，想没有就没有的地方，这才是自在安稳（详见第三章第六节）。

就像文中讲的，凡夫没办法决定自己的未来，被欲、盖、色奴役，所以行为不从心。一旦你明了这一切，自然就变成了想咋的就咋的，自在业力，可以明确得到需要的结果而不是求不得。

风中飞蛋：我从来没研习过佛法也没修炼过坐禅，只是一个对这个世界感到好奇的普通人，偶然看到楼主的帖子，才知道人体拥有如此神奇的功能。如果我的疑问有什么愚钝的地方，希望楼主能够细心指出。

老师：其实你的思维很好很连贯，很清晰，你其实自己也能想得明白的，就是暂时还没有接受而已，毕竟和我们平日生活的习气不一样，没有那么全面。

风中飞蛋：不过我还是想不明白轮回的起源。如果说业力都是众生因念造作引起的，那么最初的业力从何而来呢？

老师：没有最初这种东西，最初永远有一个更初，这就是无始的概念。你尽可以理解成一个圆圈，过去的过去就是未来，是在圈子里绕的，所以没有最初的最初，这个圈是整体的，一直有的，没有最开始的开始。我们的思维是线性的，如果用线性思维理解就只能理解为圆圈了，所以也叫轮回。

风中飞蛋：那么物质世界的规则又是怎么出现的呢？如果说一切是本源意识所创，那么为什么要让众生在轮回中颠沛流离呢？

老师：换个哲学的说法给你解释。上帝其实就是自己，上帝是在创造世界的同时发现

世界。不是谁让众生这样，是众生自己就会这样。还是前面讲的，没有最开始的那个开始。所有宗教思想总是去探讨那个开始，所以总是发现轮回、过去、未来等等，但是都无法出离这个圈圈，只有承认根本没有开始并停止与这个圈子互动，你才能不在里面颠沛流离。

风中飞蛋：上帝在创造世界的同时发现世界，现在又要尽全力逃离自己创造的世界，这个上帝也是病得不轻。

老师：那可不就是在说自己吗？

风中飞蛋：是呀，毕竟骂别人要造口业，所以只能自嘲了啊。只要发生互动就会造业，不管善业恶业，一造业就难以脱身，所以最好的策略就是远离，自己找个地方躲起来。你们修出离的最终目的不就是这样吗？

老师：你一边自嘲一边讽刺人造业，我也没见你躲起来啊。当然，你说的是我们，关键是我和谁一起被称为“我们”？修出离，出离的是贪爱和嗔恨，并没有必要躲起来。你看见大宝法王躲起来了，还是延参法师躲起来了？不仅没有，还活跃在媒体上不断展示着观点呢。

风中飞蛋：这些法师活跃的目的，难道不是为了众生全体出离这个终极目标而努力的吗？我想，假设众生真的全体出离，那么六道再也没有了互动，假以时日，众生会不会再次迷失呢？众生从光音天堕落下来的历史会不会重演呢？也许历史是一个大轮回呢？

景尘：哈哈哈！光音天也是在轮回中啊。

风中飞蛋：我知道光音天也在轮回中，只是打个比方？如果说众生原本是佛，那么他们为什么会迷失呢？

景尘：这是一个方便说，无明没有破你就不是佛。我知道你所担心的。比如你明了并确信造善业能避免堕落恶道，那么你还会顺从自己的欲望去造恶业吗？这个圈圈是在六道里面画的。

风中飞蛋：我能不能再多问一些，也算是帮大家问的。下面这段是一位修行人告诉我的，不过她现在还没有开始练习禅定，因为她师父还没帮她打通任督二脉。

我们每个人是不是在天上都有一个对应的主元，而我们则是他们分裂下来在人间修炼的呢？因为在人间修炼事半功倍，等修炼完毕回到天上，主元的能量就会大上一圈。每个人的主元来头都不一样，有些是四大天王家的，朱雀、白虎、玄武、青龙；有些是五行星君家的，金木水火土；有些是东西南北海龙宫的，龙女、龙子、美人鱼；还有更低等的虾兵蟹将，还有福禄寿星君的子女们，还有文曲星、武曲星家的很多很多数不清……

老师：嗯，这样说并不过分，是有这样因缘的，合适的。

风中飞蛋：盘古开天这样的神话真实存在吗？

老师：以我们角度来看，肯定是不真实了。

风中飞蛋：其实我先前在另一个修行人那里也得知了不少信息，所以我想印证一下。对了，差点忘记问你了，你是怎么保持 17 辈子没有分裂的呢？

老师：这不用刻意保持，要分裂还是挺难的，一种是作恶多端，一种是精神分裂，还有一种是追求过多，还有就是过于执着身份地位……

风中飞蛋：像我这样安分守己过一天算一天的小老百姓呢？分裂的几率有多大？

老师：小之又小，基本不会分。

风中飞蛋：根据楼主对禅定的描述，入定的状态几乎和梦境差不多，而入定的前提是失掉身心，连理智也一并抛弃了，进入一种无思无想的境界，一旦动用逻辑思维就会导致出定。然而正因为缺乏逻辑思维，才容易被幻象所迷惑。前面楼主描述的好几个幻象其实破绽都很明显，入定时却很难警觉，可见禅定状态下人的理智已经低到了一种不忍直视的地步。难道禅定就一定不能保持理智吗？就不能把二者有机地结合一下吗？

老师：可以的呀，色界定就清明多了，昏沉幻象在欲界中会被放大而已。

风中飞蛋：虽然佛教不承认灵魂的存在，虽然思想记忆会随着肉体的死亡而消失，但是那个能感知痛苦的业力传递者（我）依然存在。这个“我”只有两条路可选，要么永远在轮回中沉浮，要么出离轮回，但不管我选择那一条路，这个（我）都会一直存在。是不是可以把这个“我”认定为“灵魂”呢？这个“我”是永恒的吗？如果不是，那么“魂飞魄散”是有可能发生的吗？众生无穷无尽，那么作为根源的第八识算不算是永恒不变的呢？

老师：这个我用道家的话比较贴切，叫做识神。意思就是在猪身上就认为自己是猪，在牛身上就认为自己是牛，是一种功能性的而不是情感性的。看你怎么理解了，它也不是一直存在的，它是借由“物质身体”所体现出来的一种现象，物质身体如果暂时不存在，那它也就不存在。

风中飞蛋：只有人脑才具备逻辑思维功能吗？出体状态下可以思考吗？人死中阴身是否就如同梦境一般无法思考了？修到什么程度才能做到脱离肉体也能拥有复杂的思维呢？

老师：其实这样的问题有点点杞人忧天，但是我可以告诉你，要做复杂深细的思考，只要你的体形（大脑）够大就可以了。天人其实也可以，只是因为业力、习气太安逸不愿意去思考，要思考还是可以的，并且运算速度比起人来，好比巨型计算机和微型计算机相比一样，得到答案速度是超快的。

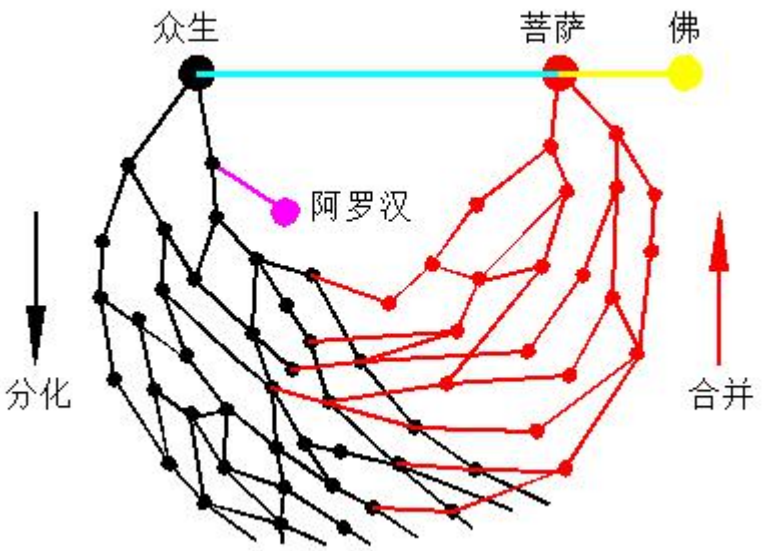
12 众生在轮回中的演化

superjayone：17 世以前是分体、合体吗？

老师：用“世”这个字眼不太准确。应该说“生”。17 生之前是欲界天的天神，大概分体了四五个堕入人道，其他分身我不知道是什么情况。现在分开了就是个体了，各是各的。怎么说呢？这个太难解释了。我如果说我“自己”这个个体的话，作为个体轮回 17 世，中间都是人道并且都在中国，没有堕过恶趣。但是要知道轮回中并不是个体在轮回，有分体（分身）合体（共生）现象。如果说包含这种群体现象的话，那么什么都基本经历了，而且无始，看不到最早。

superjayone：个体是分体，是由合体演变过来的吗？

老师：也不一定，有些个体是好几个个体合在一起变成一个个体，有的是合成，有的是分成。整个过程你宏观地看，就好像一层层筛沙子一样，一堆沙子下落的时候分成颗粒，在下一个筛子合成整体，透过孔洞又分成无数沙子，然后又在下一个筛子合成整体，分分合合每次组合分离都类似，又不一样。



菩萨与众生演化循环线路图（图 4.12a）

大概表示一下，这个就是修行人路线和众生路线不同的演化图（图 4.12a）。停住不再演化的是罗汉，往上合体演化是菩萨道。菩萨道因为大家想法相同，愿相同，所以不停地合体。众生就是各自欲不同，愿不同，各自分体。但是菩萨和众生之间也是在一起演化的，有个循环模式，这就是菩萨的无始无明。佛就是凌驾于这二者演化之上的整体，大概就是这个意思。

superjayone：这个图看，越分化众生修菩萨越难，关卡越多。罗汉停住了，停住了不究竟啊，要成佛才是对的。

老师：你说他不究竟，只是视角问题。举个例子，当线路无限多的时候，看整体它就是一个圆形，其实就是一个点。阿罗汉已经变成一个点了，某种意义上来说，跟佛是相应的，因为他就是成了一个点。

superjayone：停住了是不是就是涅槃？

老师：停住就是涅槃，越分化修行越难，轮回次数越多，越长……更加宏观地看的话，是这样（图 4.12b）：

菩萨众生演化宏观线路图（图 4.12b）

superjayone：众生都是一体的，我们都是未来佛，你就是我，我就是你。我是一切有情，一切有情就是我……突然意识到我断见了。

老师：说“你就是我”，这就是断见，没错，就是断见；说“你是你，我是我”，就是常见，你想的是对的。

kxhmzy：对先生画的那图有新疑惑，既然菩萨都合体了，为什么还有观音菩萨、文殊菩萨等等各位菩萨？

老师：你看了我画的那幅图了呀，往下发展的是众生，往上发展的全是菩萨，往上发展也是各种分支在合体，没有说菩萨就已经是一切合体呀。

kxhmzy：有个聚合点啊。

老师：聚合点以后就是“一人”，就是本尊、主尊、妙觉菩萨，等于佛。什么观音菩萨、文殊菩萨各种菩萨名字都变成“曾用名”。

kxhmzy：他们目前还没有成为妙觉菩萨么？

老师：已经是妙觉菩萨了。你要知道成佛的时候是正法明如来，后来分身冒出个观音，以后成功德山王如来，以后还会分身出菩萨这种反复成佛的现象，是跟愿有关。

kxhmzy：是不是“一即是全，全即是一”？

老师：最宏观来看，全就是一。八不中道，不一不异。

13　禅定睡眠和死亡过程

中国质量之痛：师父，我今天中午睡觉鬼压床，感觉有个小人在身体里面，可以控制它，就和荡秋千似的，先是前后摇摆，后来我想：“可不可以左右摇摆呢？”没想到真的可以，但是无论怎么用力还是滚不出身体啊。在后期竟然能够看见东西，看到整理好的衣服在床上，水灵灵的，好漂亮，好清晰，不过是假的，我床上除了被子什么都没有。这是不是传说中的未来禅啊？视角范围好小，感觉就像是用望远镜看东西似的。上次打坐也是这样，一个圆孔，周围是黑色，孔里面一个我家门前景象的一部分，特小的部分。

老师：和未来禅类似，但是你这是夹杂梦境的“未来禅”。

中国质量之痛：其实鬼压床好多次了，有成功出体过，不过那小人运动速度特么太慢了。最先是控制它上浮到天花板，发现有奇怪的图案，还试过穿墙，在我卧室里面，先是穿地板，后就穿墙。穿地板还算正常，楼下的景象不算离奇，问题是穿墙后那景象就离奇了。我现在记不清看到什么了，总之看到的东西完全和现实相违背。

老师：睡梦中有昏沉，因此以梦境为主。如果能控制昏沉的话，仔细一点会看到梦境是表面一层，现实是里面一层，是分层的，只是表层覆盖了内在。

中国质量之痛：还有，每次打坐，坐久了眼前就慢慢变亮（红、橙、黄），有各种模糊图案拼接、抵消，但是在一开始打坐时怎么也感觉不到那些运动的“图案”。

老师：晚点我会开讲。

@中国质量之痛 @superjayone　一路跟帖下来，大家很容易抓到我写这篇文章（系指《禅定实践概论》第一到第三章内容）的架构，从六根入手阐述各种感受，其中重点放在苦受上。但是不管怎么说，文中大概逻辑就是从抛弃各种身体感受来一步步体验的，而且以讲理居多，所以前面对于很多细节阐述就还不够详细，比如身心逐渐丢失的过程有哪些细节等等。帖子中很多人会提到自己的一些经验，包括身心分离的动感，还有禅相，各种光影、音声等等，所以我这里做一个补充，把前面一笔带过的东西拿出来细讲一下，明明白白、清清楚楚知道过程中每一个阶段是什么情况。这样大家好有个参照，也知道自己当下已经达到了什么阶段。另外，我们生活中发现，除了我们打坐禅定会身心丢失，还有我们睡觉也有同样的过程，很多人在睡梦中体验到了一些中阴的情况（睡梦中阴），还有就是人在死亡的时候，也会经历身心逐渐丢失的过程。都是些什么现象呢？

在实践中或者观察中，大部分人可能因为还没有很强的觉观能力，所以突然意识到的时候已经进入到一个特定阶段，但自己是怎么一步步变化走到这个阶段的，并没有详细观察过，所以我也不弄玄虚地用自己的分类和说法去阐述这些过程，我就用学术界（包括佛

教界和心理学）公认的一套分类和名词来给大家讲一遍吧。

下面分三种身心丢失过程来讲解，一种是死亡，一种是睡梦，一种是禅定。先讲睡梦和禅定，因为死亡暂时还离我们比较“遥远”，我们本来也是从这两方面研究死亡的。未来禅的身心逐渐丢失过程和睡梦是一致的，入未来禅的过程其实就是入睡的过程。

一、禅定和睡梦身心丢失的八个阶段

1．第一个阶段：澄明（简称明心）。这个阶段我们很容易从字面上理解，所谓澄明阶段，就是心智完全清醒的状态，身体思想各部分机能都活跃着和平时没什么两样。如果用在入睡上，就是形容我们还醒着的时候。

2． 第二个阶段：鲜明的黑色（简称黑色心）。这种情况就是我们闭上眼睛仅仅看到黑色的画面。简单来说就是我们开始打坐闭上眼睛，或者开始睡觉闭上眼睛，眼前的黑色景象就是黑色心。当然了，如果我们是睁眼打坐，则没有这个阶段。

3．第三个阶段：鲜明的橘红色（简称红色心）。这个阶段基本上就是粗心住的阶段了，也就是我们刚开始坐下或者睡下，眼前是黑色，随着越来越安静，身体放松，我们由于意识活动会有一些视觉感受。眼前看到的不再是黑色，可能是我们思绪里的一些画面，但是因为没有刻意去想，所以眼前的“荧幕”是有颜色的。虽然叫红色心，但并不一定是某一种特定颜色，只是单指眼前景象不再是黑色的阶段。这个阶段如果是闭眼睡眠或者闭眼打坐，多半第一感觉是眼前不再是纯黑色，是逐渐亮起来的感觉。如果是睁眼禅定，感受是眼前景物有晃动感、模糊感，眼前事物颜色变淡、变模糊，仿佛有轻微雾气出现的感觉，这个是进入细心住的指标。

4．第四个阶段：鲜明的白色（简称白色心或者明亮心）。这个阶段是进入细心住以后升起的。如果是闭眼禅定或者入睡，眼前的景象感觉好像是变成白色了，但是仅仅只是感觉并不一定是真的白色，只是我们会有一种很干净、很素、很单纯的感觉，所以形容成感觉好像眼前是一片白色。白色中可能会有一点点杂质，也有可能就是纯白色，大体感觉好像看着一张白纸充满整个视觉，但是这个白纸离自己远近又没办法判断，总之是没有立体感的白色。因此这个阶段我们已经没有前面那些阶段那么澄明了，有点点大脑短路的空白感。如果是睁眼禅定，进入这个阶段会感觉眼前白烟或者白雾越来越厚，逐渐盖住整个视觉，眼前事物被白烟蒙住了的感觉。

5．第五个阶段：油灯火焰（又称闪烁心，又叫做体验心风阶段）。这个阶段很特别，就是我们在白色中呆久了以后，会渐渐感觉白不是白，到底是明亮还是黑暗我们会很糊涂分不清，所以眼前白烟、白色变得不稳定，一下亮一下暗，好像在黑暗中点燃蜡烛，但是有风，火苗闪烁，眼前也是一下暗一下亮，仅仅如此。而且我们思维会变得有点糊涂，不清楚到底亮的时候是真的亮，还是暗的时候是真的暗，总之感觉整个视觉是闪烁的。

大概的体验就是这样。当下我们无法思考，但是多次进入这种状况我们就可以分析出其中的奥妙来。我们在反复出入这种阶段形成明确印象后，可以好好回想一下会有发现，这个阶段我们在细心住中呼吸很微弱，但还是有波动，我们会发现越细的时候，眼前感觉越亮，越粗的时候或者说起伏大的时候，眼前越暗。如果是睁眼禅定，我们会发现呼吸不稳定的时候，眼前事物又会突然白雾出现，而且这个阶段很混乱，波动很快速，眼前呈现的是闪烁状。

在这里顺便讲一些基础知识。在佛教系统，认为万物都是四大元素构成（古印度哲学），所以流动的或穿梭的事物被形容成风的现象。现代人都知道人的意识活动是大脑细胞和神经之间电信号传播、交换，这种现象也同样总结为“风”的效应。我们平常称意识为心，意识就是凌驾在这种“风”现象上，意识活动不稳定会导致我们的感官（视觉）也呈现不稳定的状况，这种状况表现出来就好像被忽大忽小的风吹着烛火一样闪烁，所以我们就把意识活动称为“心风”。

油灯火焰这个阶段，就是我们可以感受到意识活动和我们感受之间的互相连接的阶段。我们也是第一次可以通感到意识活动好像风一样，吹来吹去，一个念头就好像一阵风吹来一样，念头消失了好比风吹过后不知道去哪了。好好牢记心风的概念，如果有修行密宗的同学，这个心风是很重要的概念，要记牢。

6．第六个阶段：萤火虫（又称扩散心）。如果我们进一步走向睡眠或者更深的禅定，在油灯火焰后，视觉中明亮的部分会好比被大风吹散一样，火焰变成火星，在视觉中扩散开，眼前变成一片不黑不白，分不清颜色，大概是灰色的这样一个背景中，漂浮着很多星光闪烁的亮点，是很小的亮点，好比萤火虫一样，这个阶段叫萤火虫。这些亮点多半是白色的感觉。

这个阶段相当快，几乎是一瞬间的事情，所以要反复体验才能抓到。还记得上一个阶段，暗的时候眼前是有景象的，亮的时候就是白或者是白雾吗？进入这一阶段的时候要更加仔细，发现暗的时候是景物，景物突然分散成亮点，恢复一些亮的感觉，但又不是之前的白或者白雾，而是扩散开扑面而来的。这个过程很快，我们很难详细体验，几乎亮点扑面而来的一瞬间，我们就马上会进入下一个阶段。

这个阶段如果科学一点的解释是，我们的眼睛视觉突然放松开始休息。但是记住这个只是眼睛休息了，视觉中枢还是在活动的，所以等于我们看不见了眼前的实物景象，开始完全只是靠大脑视觉中枢活动，在看我们意识里的东西。

7．第七个阶段：烟（又称聚拢心）。我们在上一个阶段让肉眼休息了，但是大脑还在活动，视觉中枢还在，因此会迅速聚拢我们的意识活动，亮点扑面而来，紧接着就是眼前腾起阵阵浓烟。一般是灰色的烟，好比有人在前面点火一样，一阵阵烟雾朝眼睛扑来。

这个阶段说白一点就是我们潜意识在组织大脑活动，让它变成画面，所以又叫聚拢心。因为组成的过程很不清晰，所以好像浓烟一样，烟雾状看不清画面，但是烟雾本身是能看得很清楚的。就好比有人在你眼睛面前点火、抽烟或者烧香的感觉，烟很明确地熏着眼睛，虽然没有熏的（不舒服）感觉，但就是明确的看见烟。这个阶段有的人已经会开始出现明确的“事物”禅相，明显看到眼前有烧香或者有香烟或者有火堆。这是大脑潜意识把烟和生活中见过的和烟相关的事物联系起来，所以会明确出现禅相，有香烟、烧香、火堆等等。

8．第八个阶段：海市蜃楼（又称昏沉心，是入未来禅的最后阶段）。这个阶段就是烟雾中开始出现各种相，各种清晰的情景。很多人是因为前面看见烧香、香烟、火堆后，立马就会牵扯出各种情景，于是就开始做梦了。这个是睡眠的开始，也是快速眼动睡眠时期。梦境开始出现，画面开始越来越清晰，画面之间的逻辑也不明显，有跳跃性。比如一会儿山，一会儿海，一会儿小鸟，一会儿又遇到熟人……因为这种飘渺画面是幻象，所以称为海市蜃楼。这就是睡梦的开始，也是禅定最难的地方，大多数人不知不觉就身心沉浸在幻境中了，投入到了各种景象中去，开始做起梦来，正经地进入睡眠。如果我们是在禅定，身心投入到幻象中就等于是昏沉，开始做梦了。

大多数时候，我们失败都在这个地方，所以我在前文提到，要入禅定一定要睡眠充足。最起码我们身体疲惫，此刻是在休息，如果我们大脑也疲惫，自然就投入到睡梦中去了。如果我们已经在练习中养成了警醒的习惯，突然意识到自己已经开始有幻觉了，会警觉，这时候会因为一惊的感觉，突然吸一口比较粗的气进来。

这里会出现两种情况。第一种是我们的身体还没有完全放松，进入睡眠态，因此我们一旦有惊的反应，身体也会立刻反应，于是我们会突然吸一口粗气，然后就退出睡眠状态，回到前面的状态中甚至退到粗心住。另一种是确保我们身体已经习惯了这个睡眠休息阶段，因此我们虽然有惊的感受，但是身体不会立刻和意识相应，不会突然吸这个口气。我们等于大脑突然醒了，但是身体睡了，眼睛也睡了，耳朵鼻子全部都睡了，我们就会因为意识不能立刻连接到这些身体感官，会有种自己消失了，什么都体验不到的身心分离感。这就是我前面文中讲的一脚踏空的感觉，突然会糊涂起来，感觉不到自己存在，没有上下左右的感觉。这个阶段很快，立马因为感受不到身处的环境，就会立刻重新找回一个不是自我的自我，开始有失重感，于是各种眼耳鼻舌身意的感觉又开始出现。

大体过程就是这样了，整个过程就是放松，让身体睡觉，不让大脑睡觉。然后，我们进入一种单纯体验意识的境界，也就是身与心分离过程的体验，所以和梦魇、鬼压床、睡眠瘫痪感觉一样。

以上就是禅定和睡眠的大概过程，死亡过程下一节再讲。

二、死亡过程的八个阶段

今天讲人死亡时候要经历的感受，课题叫做八种心，大家记忆一下。人面临死亡的时候，首先是四大的分解，这个估计很多同学都了解过了。

先是地大的分解，地大压迫水大，在断气前会感到身体沉重动不了，好像受到强有力的压迫挤压一样的感觉。我们学过四大，地大的体现就是轻重的感觉，质量的感觉，所以感觉到重就是地界的特质。然后是水大受到地大分解的压迫，也开始分散，排出体外。因为感受到挤压很不舒服，所以身体会开始出水，全身冒汗，会控制不住屎尿，各种体液会逐渐排出，包括汗啊，屎尿啊，精液啊。水大的特征是流动性和黏着性，水和体液在我们体内联系着各部分器官，好比把这些物质黏着在一起。这时候受到压迫排出体外，就会压迫火大。火大是温度的体现，因为我们全身被汗包围，身体会迅速降温，然后感觉很寒冷，刺入骨髓的冷，然后会引发疼痛，到处疼。最后是风大的分解，风大就是推动和维持的作用。比如我们的思维、精神现象都是生物电的运转现象，如果缺乏了动力，会开始脑子越来越短路。按密宗的说法，心、意、识是驾驭在风上的，是风在推动。所谓风，就是这些运动所需要的能量了。

1．第一个阶段：海市蜃楼。当风大分解，没有动力推动我们的精神活动，我们就会开始意识恍惚，看东西和感觉都断断续续，一会儿红一会儿绿的，这就是开始正式的死亡过程了。因为我们这时候大脑短路，所感觉到的世界就是飘渺的、不明确的、模糊的、看见的、听见的都是幻影一样。这就是第一种心，叫做幻心或者幻身心，或者就直接叫做海市蜃楼。这个阶段感觉世界不真实，自己身体也不真实，不受控制，感知模糊，有点类似不清晰的梦境。

2．第二个阶段：烟（聚拢心）。接下来就是第二个阶段聚拢心又叫做烟雾，就是所感受到的世界更加模糊了，好像烟雾一样。其实是我门意识最后的挣扎，努力把信息想要整理成影像，但是越来越做不到，所以会感觉和烟雾一样。因为心有这个聚拢的本能，所以叫做聚拢心，就是在聚拢信息成像的过程。

3．第三个阶段：萤火虫（扩散心、分离心）。再接下来就是分离心，又叫扩散心或者萤火虫阶段，意思就是感觉到烟雾都没办法聚拢了，感觉好像灰飞烟灭，看到烟雾好像萤火虫一样，各种亮点四散而去。有人贫血的话，就会有这种体验，比如蹲久了然后突然起身，大脑缺血，突然眼睛就看到雪花点，雪花点快速扩散的感觉。已经完全没有办法成像了，所以感觉到的世界画面都是四散的雪花点或者亮点，所以叫扩散心或分离心。

4．第四个阶段：油灯火焰（闪烁心）。接下来会进入一种背景色的感觉里，画面影响散了就会有背景，这个背景我们感觉不出来是什么颜色，但是会有明暗的感觉，有闪烁的感觉，所以叫做闪烁心。这就是这个身体和这个自我最后的一丝感受，好像风中残烛一样，有风吹来吹去的感觉，所以火焰也一下大一下小，看到的世界就会忽明忽暗。实际上也没什么世界，就是一片说不清的背景色而已。这个时候就是中阴身快要形成的阶段了，吹来

吹去的风就是业风。这个阶段又叫做油灯火焰。

5．第五个阶段：白色心。接下来就会开始成像了，感觉背景越来越亮直到非常非常亮，好比自己进入了探照灯里一样。这个感觉和禅定时候进入禅相的感觉是一模一样的，在一片奇亮无比的环境里，会感觉到快乐、安逸、舒适、欢喜。如果有禅定功力的同学，立刻就会分辨出，这就是初禅的境界。我们这时候所见到的光，其实就是和禅相是一个概念的光。这个很重要哦，有禅那功力的人会立刻依据禅定的习惯，投入到这个光明中，这样就会生往色界。这个光就是著名的死光明心，这个阶段叫做白色心。

6．第六个阶段：红色心。如果我们没有那么好的禅定力，光明会逐渐衰弱。从似相变成取相甚至变成遍相，亮度逐渐衰弱变成红色、橙色等的背景色，和禅相也是如出一辙，只是不够亮，这个阶段叫做红色心。不一定是红色的，只是没那么亮了。

7．第七个阶段：黑色心。没有禅定力的话，颜色还会继续衰弱，逐渐变成一片黑暗，一片寂静的无边的黑暗，什么都看不到、感觉不到，就是感觉到黑暗，这个就是黑色心。到了这个阶段会有落入有分的感觉，突然之间会陷入能所双泯的感觉，就是不知道自己存在，也不知道有什么，不能感觉，什么也不能，好像禅定中突然失重的时候一样突然变成无想。书上都很文艺地形容好比走路摔跤的瞬间感觉，就这突然一下空掉的感觉，然后会立刻找回自我的感觉，和退出禅定或者突然醒来一样，从黑色心进入最后的阶段——澄明心。

8．第八个阶段：澄明心。一下子意识就恢复了，能思考了，能感觉到自我了，世界也会逐渐展现出来。因为思维、意识恢复澄明，所以叫做澄明心。这就是进入中阴身的阶段了，好像从梦中醒来，醒来后会感觉自己漂浮着，或者感觉自己是灵魂，看见自己的尸体等等。

以上这就是整个死亡的过程。其实上面讲的八种心的过程有些是很短暂的，可能萤火虫阶段、油灯火焰阶段也就是几秒钟而已。以前讲过，中阴身因为不稳定，所以还会继续生死，前面的八种心还会在不久的将来继续体验，会不断从各种幻境中一次次醒来。每次过程都是从海市蜃楼开始，然后聚拢心、分离性、闪烁心、白心、红心、黑心又到澄明心。这八个过程记录一下，我们禅定的时候正好感觉是倒过来的。

根据宗教和文化的不同，上帝体验，坐车去外地的体验，进阴间受审的体验都会在海市蜃楼或者澄明这两个阶段出现，因为澄明阶段或者海市蜃楼，是有世界的感觉的。由于意识不清醒，所以会更加接近自己的文化积累的梦境。有的人从黑色心突然醒来，觉得自己在阴间，或者在天堂，或者在车站坐车，或者在某处买票、排队、躲雨……没有禅力的话是很被动的，进入禅定也是有可能的，但是极少数时候才会发生，正确的方式和提前对禅定的所知，就一定不会出现这种问题，但恶业成熟也会导致入不了定。

三、非一般的死亡过程

随便扯点其他吧，还记得我讲青蛙的临死业吗？大乘经文里常说“两虫斗争，死一虫”之类的比喻，《僧伽吒经》里面就有，可能好多人看这个地方会一头雾水。佛说，人死时犹如二虫斗，死一虫。这个人死和虫斗是个啥意思？就好比一个人口渴的同时又尿急，撒尿的欲和口渴的欲互相有冲突，是先喝水还是先撒尿呢？这样的斗争就是“虫斗”，是个形容而已。他如果尿更急切就会先撒尿，撒尿这个果报就先报，这个就是在形容临死业。所以要读懂大乘经文，学学南传也是有必要的，《僧伽吒经》就看得懂了。

如果一人业报来临，遭遇横死的话，他是来不及进入禅定的，直接就生在来世了，没有这个虫斗的过程，所以重恶业会使人无法生往善处。横死的人没有前面七种心的过程，尤其是比如大脑突然被砸烂的，被车碾烂的，他会直接从无想的感觉突然醒来进入澄明。痛苦的阶段，是前面四大分解时期，直接进入澄明的话，你可能已经在来世了。比如你当下醒来觉得自己在房子里，这个房子可能已经是你未来母亲的子宫了。

网友提问：拙火定死亡的情况是怎样呢？

老师：拙火定的大概情况是，入四禅并决意我将不再回到人间，走火遍，出定的时候决意把身体烧掉。密宗的人普遍都是修火遍，所以拙火定从这里来的，到最后大多显示虹化呀，火化啊，很少有人行水遍，出定把自己化水的。

网友提问：有什么无痛苦死亡的方法？安乐死靠谱吗？

老师：无痛苦死亡和安乐死的方法很多，邪门得很。安乐死什么也不能保证，没有永恒的舒服。当你年老了，精神还清楚，你决定安乐死，但是在你的来世可能你刚生出来就会面临一次不安乐的死。如果你真是研究南传就会明白为什么会这样了。人的出生逆走八种心，已经是因缘了，四大聚拢和分解是因果相续的，所以你的心还在续走前面没有走完的分解过程。很可能生出来没多久就到处衰竭，要是有波罗蜜来回报你，可能衰竭得不完全，小命保住，落个残疾。如果没有（波罗蜜）的话，生出来就继续死一次，所以安乐死不靠谱！

离幻即觉无渐次：为什么普通人死后肉身腐烂，而有些高僧(六祖慧能)肉身不腐呢？

老师：想留下的就可以留下，留下不过是用方法，方法不过是完成自己的愿。你看看毛主席不也留下了吗？众人要留自然有众人的办法，不管是什么方法，反正是方法。

14 多维时空

老师：@superjayone 提出关于维度的问题，尝试看看能不能理解。

满足神足通的条件只需要 3 维，理论上人生活在 4 维空间是可以达到的，这恐怕是人类科技的界限了。穿越时空和分身术建立在 5 维的世界，分身成不同形象和物种的变化分身建立在 6 维世界……

为什么这么说呢？空间是可以扭曲的。二维平面生物加时间等于三维。在 A 点消失 B 点出现的，空间的扭曲把 A 点和 B 点连在一起了。

同理，4 维中时间把过去三维的你和现在三维的你连在一起，扭曲起来，就可以使现在的你和过去的你同时出现。这就穿越了，而且等于分身，这就等于 5 维世界了。

身为文盲富翁的你，通过 4 维穿越到过去，给了小时候的你一大笔钱，那么你用来上更好的学校，导致未来成了富有的科学家。再把时空扭曲，让文盲和科学家同时出现，这就成了不同身份的两个你，多个未来同时出现的平行宇宙，就是 6 维世界了。

假设连续轮回是一条完整的时间线，通过 5 维空间的扭曲，让做过鱼的你，做过商人的你，做过鬼的你，做过僧人的你同时叠在一起，这就是观世音菩萨的 32 应身！时间轴无限长的 5 维空间折叠形成完整的 6 维世界，这是所有“未来和过去”结合的空间，是打破时间的界限，包含万物。

假设 6 维世界里，空间折叠是随时变化的，那么这个 6 维世界就是随时在膨胀和缩小的，这个运动就形成了 7 维空间的时间(时间建立在运动上)，时空存在大和小（复杂和简单）两种状态。

那么套用前面的空间模式，小 7 维和大 7 维的两个时间上变量的时空同时出现，就进入了 8 维时空的概念。

8 维中两个时空的互相干扰导致未来的变化，就形成 9 维时空。

9 维里面时空折叠的不同又导致……暂时说到这里，多说下去没有意义。

从这里可以看出，一切生命都在共同的一切维度里面，只是我们不能感知而已，只能通过推理理解 4 维以上是上什么状况。

superjayone：这个好难理解，能和三界结合吗？

老师：不是不愿意告诉，真实的情况就是“无始”，说了像没说一样。他没有直接讲

述，但是间接讲述了成住坏空四中劫，没有最初的源头，所有世界海是类似守恒的。《华严经》里讲得很细了，但是实际上这些在佛陀的概念里，称为戏论。意思就是知道了又怎么样，对你没用，所以佛陀不爱讲。你不需要知道宇宙是怎么来的，你只需要知道自我是怎么来的，苦乐是怎么来的就行了。

superjayone：我是怎么来的？这个“我”是指末那识还是阿赖耶识，还是阿摩罗识？阿赖耶识是从阿摩罗识分化出来的，末那识是从阿赖耶识分化出来的吧？

老师：自我是末那识和六识的共同作用，阿赖耶识就是原本，会产生末那识这一面，也会产生阿摩罗识另一面。

爱尔德里安：是不是末那识是“无明”阿摩罗识是“有明”？

老师：是的，就是这回事。

superjayone：天上一天地上百年，如果定中看天界一小时，地上会不会就过了好几个月呢？同理，极乐世界玩一天，娑婆世界过一劫，那肉身……

老师：在定中看天界只是看而已，你看一个小时也是人间的一小时，有时候你会发现你都看了一个小时了，这些天人怎么还一动不动？那是因为他们时间过得慢的原因。极乐世界玩一天又回来，那种叫体验式相应，就只是做梦体验境界而已，所以你觉得自己玩了多久人间一样是多久。假如你是完全相应，抛弃肉身而去，玩一天回来，那就没什么肉身可言了，渣都不剩了。理论上是这样，但是如果你完全相应，你就不可能一天之内回来了。

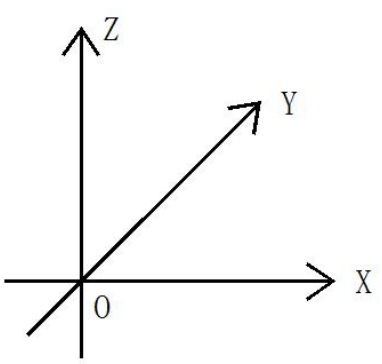
kxhmzy：请教先生，过去现在未来同时存在是什么意思？记得前面有位先生说有人会投胎到500年前，这不太可能吧？那样岂不是乱套了？

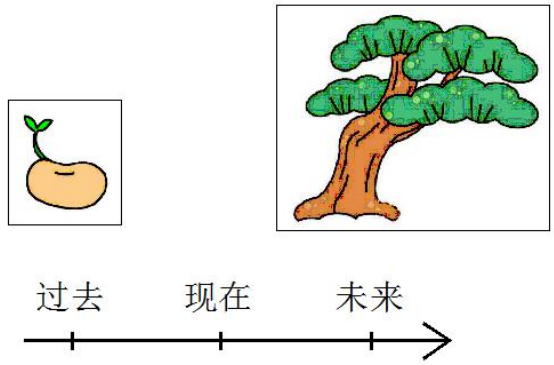
老师：理论上是支持的，可以推测的，要说乱套，本身世界就是乱套的，但是现实中是无法观测的。怎么形容呢？因为是不同世界，说浅显一点可以说是平行宇宙，但光是平行宇宙还是不能完全解答，这个要怎么讲？

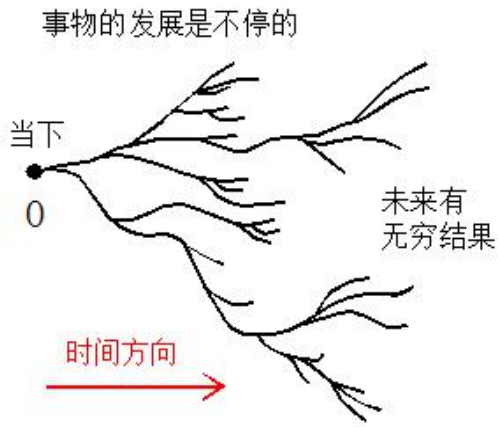
想象过去和未来是一根线，无数根线绕成一团，每个线有无数个分支好像树根一样，这些无数根线和分支们一起绕成一个大线团。因为每根线上的每个分支都是因缘而来，我们在其中，必定因果规律就线状的，不可以观测到另外的线，除非我们跳出线团。所以理论上逆时光投胎成立，但是无法观测验证。为了给你俩解释这个，我画了图画，就是这个意思了。看完可以知道，理论上成立，但是现实中无法观察，就是这么回事。未来回到过去的交汇点对于我们的观察来说，只会认为是突发事件，但是不会让我们有方法知道这是未来来的。

另外，我告诉你们一些别的事。有时候，有没有突然觉得有人叫你的名字，但是回头什么人都没有？其实那个就是未来的你回来看你了。因为有一次我出体回到自己的前世去

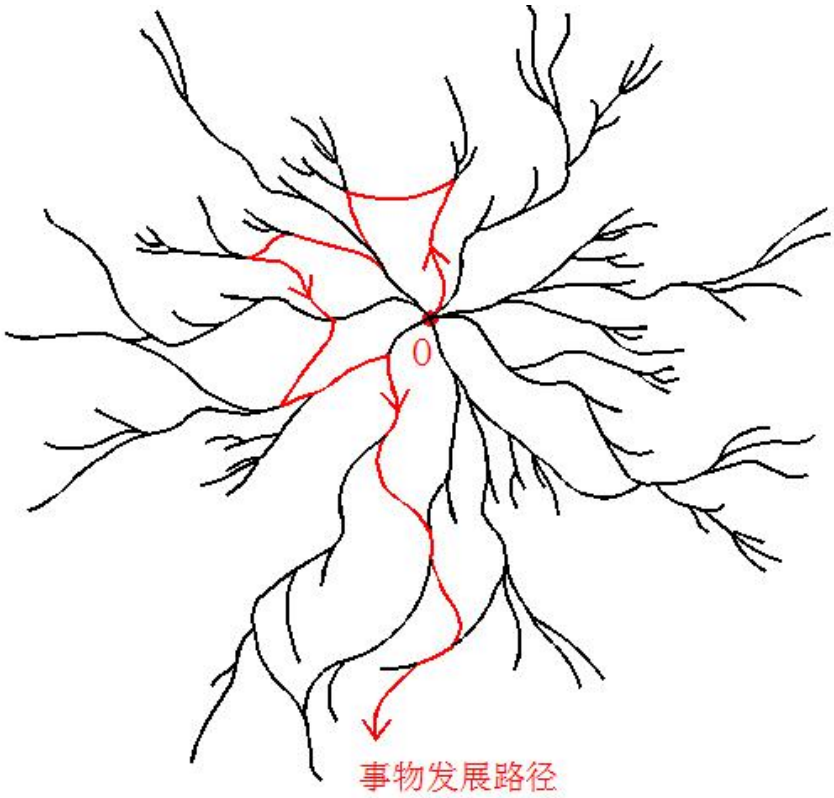
看自己，因为两世长相不一样，人群中我不知道哪一个才是前一生的我。正当我这样念想的时候，人群中突然有个人回头，我立刻就知道他就是我。可以观察到他感觉好像有人叫他的名字，你受摄他的感受你就会知道。当时他就是感觉有人叫他，于是他回头了。





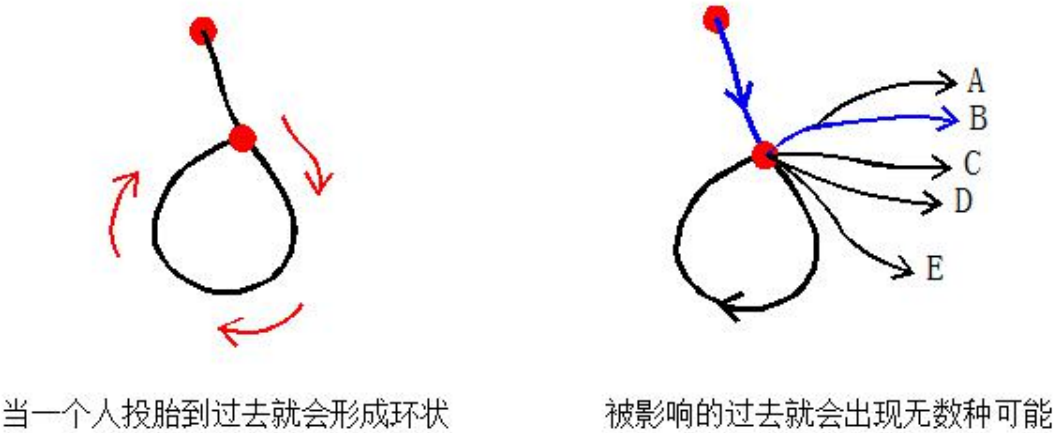


事物发展线路图（图 4. 14a）



（图 4.14b）

不管你现在的结果是怎么七弯八绕来的，但总是线性的，是因果连成一线的，所以我们的当下总是理所应当的，无法得知其他结果的整体发展（图 4.14b）。能思维能推测，但是不能观测到其他线路的发展到底是否存在。因为我们只能依照现有的色声香味触法，知道现在我们这个结果真实存在，其他结果我们只能推测，无法观测。



（图 4.14c）

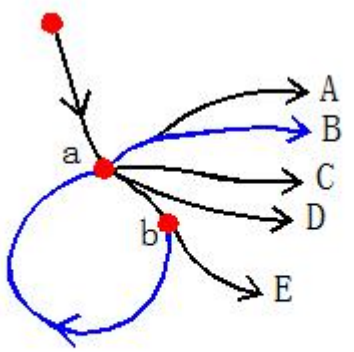
能观察到的发展路线就是蓝色的部分（图 14.4c），圈状的是观察不到的，因为我们的思维是“因为所以，过去未来”这样的线性思维。假设时间是第四维，那么时间弯曲形成的第五唯我们是不会考虑的，所以有很多未知和神秘现象我们无法解释。我们的思维就是架构在长宽高和过去未来的四维基础上。

就是这样，其实可以投生过去的，只不过那个过去不是你这个世界，圈状的历史是死的。比如在地球一直往东走，最后绕一圈回到原地，那么绕这一圈是没有意义的，可以视作不存在，是空相。再举个例子，比如一个人说：“我是未来 500 年后转世来的。”但是他那个未来，就会是个假的，因为在当下看，未来会有无数种，只有极低的几率会发展成他来的那个未来。呵呵，不知道你们理解了吗？

Tangyin231：未来的自己怎样知道过去自己的名字？不会是不管怎样轮回，名字都是一样的吧？如若今世和上一世名字不同，怎样知道上一世自己的名字呢？如若知道上一世的名字也就知道上一世的样貌了，应该很容易认出来吧？不会再找再叫名字吧？

老师：未来的自己是不知道过去自己的大名的，除非听见别人呼唤，但是不管过去和未来的自己都有一个小名就叫“我”。不是真叫了，也不是真的听见了，所以说感觉好像有人叫一样。

Tangyin231：比如说，在 E 线的 ab 中间段我发明了电灯，然后 b 点往 a 点投胎，现在生活在 B 世界（图 4.14d）。虽然逻辑上证明不了曾经的 E 世界，之后这个 E 世界还是延续发展，并不会因为我往回投胎，这个 E 世界就不存在电灯了。



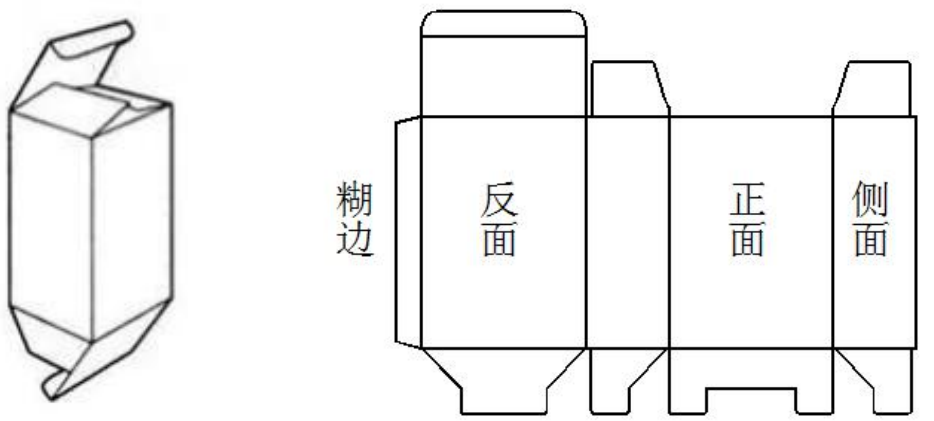
b点往回到a点投胎,生活在B世界

（图 4.14d）

老师：你这是以世界线路来画的，我那个是以个人线路来画。你这个表达的是 E 世界的 b 投回去变成了 a，但是实际上怎么画都可以，半圆内也是无法观测的。

爱尔德里安：投胎可以投到过去的时间点，也侧面说明时间非一头向前走，时间从世间法来讲，过去现在未来同时存在，而出世间法又自性本空。

老师：这些不好讲，人很难脱离自己的维度从更高的角度去理解事物，看起来是这样的东西，实际上它是那样的（图 4.17e），时间也是一样。



（图 4.14e）

你看水面上露出的鲸鱼，一会儿是背一会儿是尾，感觉是变化的、流动的。实际上它是鲸鱼，它只是另一个整体在水面（此维度）上体现的不同部位而已。

存在：我感觉时间是超越顺序和个体的，只不过是投影为简单时空来理解，真正的心行作用不是在单一个体的一刻运作的，被一般人割裂开理解是前因后果来龙去脉。

老师：对。

存在：我想知道的是在实证上面的，究竟法层面的印证。一旦超越，时空逻辑就破裂了。

老师：对。

存在：就是观察心念时候发现自我是弥散的，不是一条连续的河流，他是在根上撞击一闪而过，一般人不去审查这个过程，这个实际上是先于时空确定了我是谁。

老师：你说的这个没错，但是用这个来说时间非线性又不是特别对题。时间是离散的没错，但是用线性理解也没错，我还以为你要讲超越时间的角度、维度看事物变化呢。

存在：我觉得维度不行，比如意识到可以擦写过去，引入新的时间，还不如佛陀的究竟法体系，就不用时间观念而是用五蕴复合体的结构，就像一个死结，8 字。五蕴就是缘起，

不同角度描述了生命的结构表现。上座部和大众部建立的心所体系又不一样，比如识，前者当做主体，后者当做认识的一个环节。还不如描述为欲望无中生有创造了一个缺口，行为围绕它旋转却无法到达中心填补了。

老师：关于上座部和大众部，我反而有了反过来的想法。体系我觉得恰恰是普通大众需要的，因为它利于保存核心，而对机的那些反而是上座部弟子，特别容易立马证道。

存在：上座部被雅化的吗？

老师：说实在的，对于现在社会来说，上座部反而恰恰显得雅而且门槛高，和历史上完全反过来了。因为（历史上它）不只是向婆罗门传教，不允许婆罗门化，不用梵语，允许用方言，但是到今天上座部却是巴利语传承，名词多概念多反而更贵族。

15　因果报应

爱尔德里安：如果 A 把 B 给杀了，这就种下因了，到因果成熟后 B 把 A 杀了。难道命运非得把命再反过来杀一次才能解决因果吗？有没有突然间良心大发原谅了对方，这桩因果就了了呢？或者 B 把 A 杀了后，因果没完，某一世 A 还要把 B 杀了，这样“轮回”下去，因果是不是这样的关系？

老师：为什么因果成熟是 B 杀 A？一个因生三千六百个果，有善果有恶果，果又为因，无始轮回是这样的。

一、业行和业报

先说一下业行和业报的概念，再来讲因果吧。所谓业，就是作业、业绩等等，所以业行就是有业绩的行为，业绩如何体现？就是业报体现。先说业行，完整的业行先是从意业开始，也就是发心开始，我要如何如何。比如我要吃米饭，那么从我开始发心要吃饭到我吃到饭，中途会有一系列的业行。比如上街买米，回家烧水煮饭，最后结果就是吃到饭。那么这就是一个从发心到心愿了结的整个过程，也就是完整的业行，而且这个业行中途我的意志没有转移和改变。

从这里面就已经可以看到因、缘、果三个部分了。因就是我要吃饭，缘就是我买米煮饭等等一系列行为，果就是我吃到饭了。果就是业报，作为前面作业的一个总结、结果。假如中途意志转移改变了，那么业行就会停止，业报也会迟迟不来。也就说，我中途突然改了，我不想吃米饭了，我想吃馒头，那么可能就由买米变成买面了。人经常会改变发心，那么结果也就有各种变化。

套用到具体事情上来。比如 A 杀了 B，我们知道 A 杀 B 肯定有原因，但是我们可以暂且不考虑，就把 A 想杀 B 作为第一个起心，最后杀成功了，那么 A 心愿了了。从 A 这边看，完整的业行就结束了。按 B 来这边来看，B 被杀，他起了什么心？恨 A，然后想要如何 A？杀 A 是吗？不一定，就得看这个 B 被杀时候到底起了什么心。如果同样起了杀心，那么未来必定杀 A，但是如果不是呢？仅仅只是恨意？那就只是个情绪，没有发心。这个发心就得到完整的时候，才能成为定业因（能确定结果的起因）。

当然这个阶段我们能明确看到一个起因，就是 A 给 B 造成了深刻的影响和印象，让 B 的心识里充满了 A，那么本着心里有鬼一定会见鬼的原则，迟早 A 和 B 会相聚的。比如 B 转世了，因为心识里全是 A，很有可能会投生在 A 身边变成亲眷、子孙等等，然后因为恨意在，所以一直相处不愉快。直到某天因为 B 气急败坏，起了杀心，我们才可以确定 A 会被 B 杀。但是 B 有可能会起其他的心，比如原谅，那么这就属于意志转移，业行终止。也有可能变

成，我要让他求生不能求死不得，起了虐待 A 的心或者起其他报复心，比如骗钱财……所以未定业的结果是丰富多样的。因为意志转移，发心改变，所以业报就改变了。

二、真实案例

说个真实的案例吧。我上一生是个和尚，有一天，有个大将军来寺庙找我皈依忏悔。因为他下属犯了军纪，他下令斩杀，后来战争结束，下属的父亲责怪怨恨，认为是将军的错，所以天天赖着将军，说：“我没了儿子养老送终，他如果是战死我无怨言，但是被你杀，你要为我养老。”这个将军并不认为是自己的错，认为是制度的错，但是自己也内疚，觉得当时如果再仁慈一点其实可以保他一命，所以厌恨自己身为将军的官职，同时也可怜这位父亲，真的为他养老。你猜结果怎么了？他们这一生是我的亲戚。将军此生成为一个妇女，厌恨官场，有多次升官的机会都放弃了。那位父亲，此生做了她的老公并且体弱多病，要说多病也不是多病，就是虚弱，什么活儿都干不了，只能看大门，还不能起到保安的作用，然后整天就让老婆伺候，一点家务都不能做。但凡家务事做一丁点立马生病住院，而且是重病需要住院那种，比如胃出血、咳血、肺病啦……

造成老者现在这种结果，无非是当时老者那句“你害死我儿子，你要赡养我！”的发心。造成将军的现在这种结果，无非就是当时那句“好可怜的老头，都怪这个社会，我就照顾照顾他吧……”的发心，各自得到了所求的业报。假如当时将军拒绝了，打心眼里就不愿意赡养这位老人会如何？呵呵，不用担心，始终还要相遇，只是结果未定而已，但可知就是恨还在，可知不是好果子。

hhjjll7799：可是将军是善意的，换了是我，当时也许也会这样。将军悔了，认为自己欠了债，将军没有恶意，有悔意，依自己愿还，恨是老人的心。这个故事有点让我害怕。那将军应该怎么发心呢？我想，如果拒绝老人他心里也会过意不去。

老师：很简单，我看见了将军发的善愿，但是来生嫁给了这样的老公辛苦伺候，看起来是恶果呀。所以我们有时候发善心，但是没有得到善报原因很简单，因为愚痴。如果将军有点智慧，应该这样做：

长者，我愿意照顾你，我怜悯你，但是你的儿子并不是我所杀，即使他是战死，我还是会怜悯你。你要知道，这世间无常，不仅有制度夺人命，还有病苦、老苦、天灾、人祸各种无常来夺走人命。你也许今天能找到我来照顾你，但是以后不一定永远都能找到我这样的人，因此一定要坚强一些，唯有自己才是可以永恒依靠的，所以要保持健康的体魄、理性的思维、平和的情绪。所以，老者你听我说：“儿子没有了，我来做你儿子，但是一定要知道世间无常，只有自己是自己的依靠，因为我也可能会病死的。你应当看到这世间的无常，一切不要执着，若我也意外死去，何人赡养你呢？”

当然我的语言过于书面话了，但是相聚就是机会。这就是种种子，他总有一天会发菩

提心的。这样做的话，不仅来世不会纠缠你，就算来世纠缠你，也不会生生世世纠缠你，会对你发敬畏心、供养果，智慧的火种这样传播出去，总有一天这个清静心会结出圣人的果，二人皆得灭一切恶行。将军可能当下没有这个智慧，做不到这样的清静业，但是你可以，因为你有着比将军高的智慧啊！

hhjjll7799：知道了师父，我得考查下我的发心，有点像将军，我愿生生世世都找的到你。

老师：要我养你，没问题，我肯定不会躲，因为我躲不了自己的善心。既然养了你，我就会养好你，不仅养活你还要把你养成圣人。

hhjjll7799：如果老人没有怨恨心，只是将军一厢情愿，他们来世也不一定是夫妻吧？结果会很多种吗？意思是某些情况是单方面的。比如喜欢一个人，怨恨一个人，感恩一个人，对方并不知道也没有发任何心，这种情况会有什么果？

老师：怨恨或者喜欢很容易造成未来相遇的机会，这就是缘，当然不一定是夫妻。曾经有两位香客发愿说要供养我，所以他们两现在是我父母。

坚定地自我救赎：老汉一把年纪，一辈子就做了这么一件心愿大的事，导致往生成将军的老公吗？将军也一辈子就这么一件事，导致往生成老婆？他们就没有其他事了？那个被杀的军人还没说话呢。

老师：挑其中就讲其中而已，一个人不可能只有一个角色，在家是老公老婆，是父亲母亲；在单位是领导，是小官；在学校是学生；在街上是路人；在黑市是被宰客人；在医院是病人。人的一生各种各样，知道就行了，只是挑其中一部分来讲讲而已。

tiaotiaoqi：即使大将军又逢战争，该将军必然杀人无数（间接），他能转世为人吗？

老师：可以，福报未尽，恶报未熟。

三、因果报应

watzi：要是一个人从来做什么都理直气壮，不会内疚难道就不受恶报了吗？善心反而受这个？

老师：因为人根本不知道自己的心，表面理直气壮，不一定是理直气壮，至刚易折损，反而是弱。如果他不是忆念起善而受这个的话，直接去恶道了。

风中飞蛋：也就是说假如我骂了别人，那个人心里不计较的话，我就不会遭到任何报应吗？可是这也不对啊，佛已经达到了不嗔不恨的境界，为什么骂佛还有报应呢？

老师：这样的问题我已经不想再反复答了。要骂就悄悄摸摸地，泼妇骂街，圣人不计

较街坊还计较着呢，等你哪天想通了，自己还计较呢。有什么好疑惑的？你上街随便叫骂一个明星试试，你是以为世界上只存在你自己和被你骂的两个人是吗？

一禅居：不善心为何没有异熟心？

老师：异熟心是果报心，是果。不善心是因，因是主动的造作，果是被动的领受。这两个名词是为了区别“自我”这种现象前因后果而设立的概念，所以本身就不是一个意思，所以这个是这个，那个是那个。

妙法吉祥居：潜意识属于果报心吗？

老师：潜意识不是果报心。心意识是认识、认知的过程，果报心就是认知果报的过程。潜意识是心理活动，大多数还是善心或者不善心，不过因为它比较弱，没那么明显而已，也包括唯作心。它是比较主动、主观的，不是被动接受认知的，所以潜意识可以是善心、不善心、唯作心，但不会是果报心。

月光居士：唯作心是什么意思？

老师：就是非善非不善的，既不是善心，也不是不善心。

go_world：有个问题请先生解答一下，前面你说过只有发愿才能行事，用例子说吧。

1．A 暗中害了 B，但是 B 自己不知道怎么死的，迷迷糊糊被害了也无从发愿。在未来世他们相遇，B 会对 A 有不好的感觉吗，有报复心吗？

2．A 表面对 B 很好，但是暗中害了 B，但是 B 不知道，临死还发愿来世要报答 B。在未来世他们相遇，B 会对 A 会怎样？

3．与第 2 相反。A 对 B 很好，但是 B 不知道或者不领情，临死都对 A 有抱怨。在未来世他们相遇会怎样？

老师：你的三种设定都有一个共同点，就是 B 不知道，这样的话会有大概这样的因缘发展：

1．B 不知道不一定是永远不知道。当人死了生前的记忆会在大脑中通过电信号的形式释放出来，然后脑死亡，然后死掉。在这个过程中，人会好像在看电影一样把一生都看一遍。此时这个 A 对 B 所作所为他也会看一遍，因为过程很梦幻，有隔世的感觉，对这一段经历他并不会有很强的自我感受，会好像在看别人的故事一样，是好是坏可能会重新评判，比较客观。但是这个不一定，有的人他难辨是非，即使客观分析还是会看不出 A 对自己是好是坏。不过重点就在这里了，这一刻产生的对 A 情绪会带到来生。假如他还是觉得 A 好，于是就抱着报恩或者亲近 A 这种类型的人，于是他的来生还会亲近这样的人，和这样的人打交道甚至就是过去的这个 A。于是乎，会上演和前生类似的情形。在一个地方摔倒了自己

不知道自己是摔倒，于是还会同样反复在这个问题上摔倒，这就是轮回。这就是B看不清事实和愚痴带来的后果。假如他看明白了，对A起了恨意，那么就后果就变了，这个就要看他到底起什么心了。

2．关于A的后果，A对B不好，B可能会不知道，但是天知地知。要知道，人间是一个集体社会，大家互相都有牵扯。假如我是A，我对B不好，虽然B不知道不会恨我、讨厌我，但是很有可能C、D、E、F、G……等等人都看在眼里，恨在心里，从而对我也不好。

如果我害B，可以肯定要不是我自私，我和他有利益冲突，要不是根本就是我讨厌他、恨他。假如我把他害死了，我可能怨恨就消除了，消除以后还会有后续。我可能会后悔会愧疚，或者还不解气我觉得理所应当，即使B死了还继续恨他讨厌他。这里就已经出现两种心念了，如果我后悔愧疚想要补偿他，那么未来我们肯定还会走在一起，并且我会对他很好。如果我还不解气，我未来就还得找着他继续去害他。这就是跟前面一样，反复出现相似境遇，这就是轮回，走不出来就困在里面。或者还有一种，就是B死了我谈不上恨不恨，反正不喜欢，那么未来就会因为B喜欢我或者B恨我，于是缠着我不放，拼命要来报答我让我讨厌，或者拼命要来整我，好像冤魂不散一样。于是又会产生新的厌恨，纠葛在一起重新害他或者被他所害。这就是所谓的恶缘，总之不是好果子。如果我最终对他愧疚，他对我也是感恩，那么来世那就是欢喜缘了，他来报答我，我也回报给他，于是就化恶为善，转变成很重很重的因缘甚至成为夫妻、亲人、父子、母女等等关系，但是曾经因为看不惯我害他的CDEF这些人，还是会继续对我不好……

理清楚了吗？其实未来的发展就是一个个心念组成的，心不断变化结果也不断变化，但特点就是纠缠，谁也不“放过”谁。

go_world：明白了，谢谢！看来守护心念太重要了，一切行为都由心念而起，要摆脱恶缘就要放下，不然就一直生生世世纠缠不清。

16 持戒修善

司马雨尘 1：吾友，想问你几个问题：

1．结婚了吗？夫妻生活和佛法互碍吗？

2．我在任何人（包括自己的父母、妻子、朋友）面前都不敢说信仰佛教，学习禅定。由于工作有时出门在外，禅定就坐不了，短则四五天，长则个数月。不知怎样解决这问题？禅定要坐，也不能不让同事知道（在外我们住旅馆，在一个屋里睡）。

3．夫妻生活和佛法有无互通或是有阻碍呢？个人情况是有时想，不是很多，但在某个时候会特想，总觉得这是个障碍，不如出家人方便。前几天在旅馆住，半夜被隔壁叫声吵醒了，后来同事们也醒了。心想这是不是考验我的定力呢？睡不着了就听她叫，一点欲望想法也没有，下面也没有勃起。在她的叫声中又睡了……同事则坐起来吸烟……后来听同事说那人叫了半小时！这里面有个问题，为何此时不想而有时想呢？您想时怎办呢？是随着想法而行还是怎样克制？深深地体会到戒律的作用了，戒定慧缺一个不成。

4．请吾友介绍几本关于戒律的经。

老师：我是已婚人士，夫妻生活对于我来说并没有互相障碍的地方，因为世间万般法皆是佛法，如果不是这样，佛法就不能自称圆满，但是我们不能一厢情愿地硬要去给佛下个定义。我妻子本身也是修行人，因此可以说就算按世俗观点来看，我俩也发现不了自己有什么不可修之处。关于和自己家人朋友等等的相处问题，你怎么做，我不一定需要指导你，我只能说说我是怎么生活的，你自己参考看看。

我的父母也好，朋友也好，他们知道我是佛教徒，但是也不会肯定我是佛教徒，因为我不会对他们多提佛这个字，没什么可讲的。人人心里一种佛，但是各自都不是一个佛，所以本身就不该讲。我们要打破这个名相，我们只需要做个讲道理的人就可以了，也仅此而已。

人人都有八苦（生、老、病、死、求不得、爱别离等等），人人都有生活上的难题，如果我们真有什么智慧，或者说能从释迦牟尼这位老师这里学到什么道理，那核心不是什么法术，也不是什么宗教仪式和形式，核心应该是道理。对不对？人人因为贪、嗔、痴、慢、疑、分别、妄想、执着而苦恼，我们只需要劝解不要执着而已，不用搬出什么形式来唬人，也不用搬出什么圣人的头衔来唬人，对不对？我们只需要对人说，你理性一点，执着下去也没好结果，理性一点，喜呀，悲呀都对自己是伤害，对不对呢？我们只能对人说，以平静的心态生活、学习、做事都比思绪万千、情绪激动中的生活、学习、做事都要更好，对不对呢？所以，我们自己身为追求理性的人，就更应该自己理性，说实际的部分而不该

宗教化、形式化地去展现道理，对不对呢？对合适的人用合适的方法，这个才是关键点。要记住，我们的目的是要解决很实际的问题而并不是为了发展宗教。必要的时候化繁为简或者化简为繁，应该随顺因缘，对不对呢？如果不是这样的话，说明我们自己在强求某些事情，自己就在执着中，自己痛苦别人也痛苦，包括你说的饮食也是一样。

戒律不是形式，不是仪式，是从内心发起的。佛教导我们不要贪爱吃肉或吃素，你说你坚决不吃肉，是不是在贪爱某种境界呢？或者干脆是贪爱素食，这都是不对的执着哦。戒律的经文我就不向你推荐了。你需要的不是死的文字，而是由内而外的理性和清明。你不是需要知道该戒什么，而是需要知道一切都不可以贪爱执着，并且知道为什么不可以，仅此而已。

另外，自己未度就度人或者自己已度再度人，什么大小乘，我们都不该执着，不该有慢心。可能我们自己没有什么成果，但是别人不一定不会比你先有成果。如果你是强硬地要去灌输别人什么，这点就成了不对的贪爱和执着了。假如有人诚心问你，难道你还掖着藏着不给人讲道理？要随顺因缘呀！

最后，关于做梦之类的。如果你能意识到自己是在做梦，那么说明至少是个很好的现象，能潜意识警醒。一切无常，也许现在还不明显。清明梦之所以叫清明梦，说明你多了一丝清明的习气呀，这是好事，好现象。

唠叨一大堆，其实也没讲什么。保持理智，保持清明，不要执着贪爱去强求什么，要随顺，你必见道。

superjayone：请问下，道教对吃素吃荤这方面是怎么划定的？

老师：道教分全真道和正一道，分出家不出家，全真要求出家。对在家人和佛教是一样的，要求五戒，没有要求荤素但不得饮酒，另外还有更严格的十戒、十二戒等等。全真十戒中第六戒就是要求不得喝酒、吃肉（单指肉食），出家全真道士的三百条戒律比和尚的还要多，荤腥一律要戒。

superjayone：修观，观自己身体可断身见。那么戒禁取怎么断？还有戒禁取是哪些词合成以及是什么意思？

老师：戒禁取，取就是认为的意思；戒就是某种戒律；禁就是禁忌，意思是某种形式。戒禁取见的意思就是，认为某种戒律或者某种具体形式的修炼可以解脱。这种见解是不对的，因为形式和戒律都只是手段，本身是依附在针对我们偏见上制定的，不是解脱的关键。比如对吃荤吃素的要求，是因为一般人普遍认为荤比素好吃，迷恋味觉的享受。假如一个人不吃荤，但是费尽心力在素菜上下功夫，做出绝美的素食，那么他虽然没有吃荤，但是对味觉的依赖是没有摆脱的，还是被美味奴役，不能自在。所以破戒禁取见表达的就是仪式和戒律都不是固定的，不是根本的，是辅助我们解脱的手段而已，要破除这种“戒禁取”

的见解。

诗酒骑士：比较好奇楼主现在的饮食。

老师：素食但是没戒蛋奶，肉类只有亲朋好友聚会时为了不让别人对我做分别想，我会吃。主要目的不是因为我怕吃肉的因果，或者说因为杀生各种原因，主要是降低自己对饮食的欲望。我怕嘴巴说得厉害，以后自己却离不开美味感受，所以在养成自己不分别食物的习惯。

诗酒骑士：赞！因为我记得几个月前你一脸坏笑问我吃素没的。我最近吃得都比较随心所欲，没什么心里负担。随着禅定加深，是不是对于肉食会产生味觉变化？比如越来越觉得不好吃，进而对所有食物的依赖都降低？

老师：事实证明我做的素食也是很好吃的，只是吃久了素，再吃肉觉得有点腥气，但是该觉得香还是觉得香，只是要把这个依赖的习惯抹去而已。

愿望成真到永久：请问做善事具体指什么？每次打坐必睡着因为什么？怎么克服呢？谢谢指教！

老师：善三分：持戒、助缘众生、禅定。善六分：布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。

一醉剑光寒 19：善是恶的对立面，修到一定境界两者应该都会舍去吧。善或者慈悲我感觉是初学者的方便法门，如同施舍一样是摒弃欲望执着的方便法门。所以经常谈到佛和菩萨的无条件慈悲，我不太理解，除非众生皆是我。那些几岁就出家的比丘要如何布施积累福德呢？只有法布施吗？

老师：布施波罗蜜就是法施、财施和无畏施这三施。出家本身就是布施，未成年的是沙弥，成年以后才受具足戒成为比丘，这是从世间法上去说的。德是福的因，德是造作的能和力，能造作所求之福的业力，就是积累的方法。一般这些方法就是粗分为六种，又叫六波罗蜜，布施、持戒、忍辱、精进、禅定和增长智慧。

东海居士 9：请问师父，平时日常生活中做了一件好事，然后回向给法界众生，回向给阿藕多罗三藐三菩提，这个回向要不要说出声呢？回向给法界众生了，还可不可以回向给阿耨多罗三藐三菩提？还有回向这样说：“悉与一切众生皆回向阿耨多罗三藐三菩提。”怎样才能说出一个非常好非常完美的回向词呢？

老师：回向是一种助缘，用心布施就是完美，而不是形式。

superjayon：@东海居士 9 就是我们不是为了行善而行善，行善不是目的而是从心底发起的见到弱小就想帮助的善心，是要故意去行善事，并且希望得到回报的那种心态去行。

至于缘故我忘记了，楼主说过的。

老师：那么容易就忘了呀？其实楼上几位说的都是对的。我让你希望得到回报，但不要去执着索取回报，之所以让你可以去希望，是因为让你的回向从心发起。因为就象前面讲的水滴汇入大海，这个水滴是心而不是嘴巴语言，所以你先就要抓到自己的心，明明希望又说不希望，那就不对了。先抓到自己的心，跟随它，在你的布施中它会形成舍的习气，从希望自己如何会变成希望大家如何，就好像露水汇成河流，你跟着它最终会进入大海。

superjayone：我不知道布施的时候心里想的什么，希望别人安乐可以吗？糟了，连这个都要学了。每次做完一件好事心里就想：“我的福德资粮又多了一点。”这样可以吗？

老师：你不要刻意去想，你先观察自己的行为。我布施某人，第一，我希望他好；第二，我也希望我自己好。希望自己怎么个好法，对方就怎么个好法，你再开始展开想象去祝福这二位。顺理成章以后，你的愿就能映射到更大的范围去，世界和平、世间无苦、人人成佛……然后就会变成：我学佛是因为……我讲法是因为……我说这些话是因为……我所作所为的一切都是因为……你发现没有，我每次讲话映射问问题的人也在映射自己。坚定的理由就是你行为的动力，行为坚固你的习气才会坚固，习气坚固就能拉着你我他一起前进。

cat 不会飞：请师父开示一下，最近嗔恨心太重影响了生活，以至于打坐心静不下来，该怎么办？

老师：唯有生死时时刻刻紧逼能让你放弃嗔恨。你可以静坐观想这样的事情，如果突来横祸，你可能会立刻离世，那么你此刻要做什么。你可以常常去想，执着必然逐渐衰减。不要以为人很强大，脆弱起来一口水就会呛死，我们能看到这样的可能性，就得好好想想。

cat 不会飞：其实这些我也想过，只是不想见到的人出现在面前时，自己的情绪就无法控制。宽容大度被人认为是好欺负而肆无忌惮，得寸进尺，听其说过：“老实人就是傻子!”

老师：要善于远离恶人，你可以防坑，你可以不吃亏，但是不要恨明白吗？

爱尔德里安：弱弱地问一下，地府和天界存不存在腐败的问题？

老师：问我吗？你怎么确信我会知道天界的事情呢？呵呵，这种问题不敢讲。

superjayone：为什么不敢讲，讲了的话会有什么后果？那些拍神话剧的电视泄露那么多天机，为什么还是每年都有神话剧看呢？

老师：凡是欲界就有腐败，因为未脱贪欲，不过是条件允不允许而已，多的我就不讲了。拍电视剧也不叫泄露天机，而且与我无关。

17 功德与福德

老师：@凡心修明 关于你问的救毒蛇的问题，我帮你延伸一下。你救毒蛇那是你的行为，毒蛇咬人那是毒蛇的行为，被毒蛇咬那是被咬的那个人的报，不过之间确实有因缘关系，但是果报却不同的。讲因果大概就要讲到果报这个问题了，果报分为功德边和福德边。下面给你讲一下其中细微的概念。

你如果已经起心想要救蛇，那你心念已经起了诉求，你救了蛇止住的就是你的心念，你不会因为没救它而有各种苦恼，这个叫做功德边。你得到的就是，心情起伏，然后因为你的行为平复了心情。这个是自身受用的，你没有办法分给别人享用，所以叫做你自己的功德。如果你一开始起心就是不该救这个蛇，它是坏的，会咬人什么的，你没有救它，那么你也同样得到了你平复的功德。从起心到灭心的过程很分明。

福德边是什么呢？假如今天不是一条蛇而是一个人，哪怕他是坏人，你救了他，如果他有感恩之心来回报你，这就是你的福德边，这个是可以给别人分享的。比如他拿水果来感谢你，你可以分给朋友亲人，这就是很现实很物质的。蛇也好人也好，他感谢你，给与你的就是你所造的福德。假如这条蛇咬了人，被咬的人来怪罪你，那么就是你的另一种报了——没有福德。因此我们可以发现，起善心做善事会有功德，但是不一定有福德。这也就是为什么这个世界上很多人造作努力，追求福德，但是他不一定得到了的缘故。这些现实的、物质的，没错确实就是要用智慧去做。如果所求的是现实的物质的，那么你思考这些也是对的，但是如果所求的不是在这里，那这些就是没有必要的思维了。

go_world：忽然有感，“善恶到头终有报”会不会只是一句美好的愿望？因为这个世界是无明的，人们所做的任何事情所引起的或者被其他人反馈的结果和行为，由于无明的原故是无序的、混沌的，没有“善有善报恶有恶报”的原理。比如前面的施主救毒蛇，可能引起毒蛇的误会而被蛇咬，也可能是毒蛇感激你，还可能像你说的，因为你救的毒蛇咬了人导致别人怪罪你。又比如，可能因为布施被人盯上遭到抢劫，这就是善心没得到善报。

那么我们平时做事，应无所住而生其心吗？我们做一件事情面临选择的时候，对于可能产生的蝴蝶效应的判断算是“智慧”吗？比如武侠小说里面遇到的“杀一人而救百人”的桥段，如果在这种已知的条件下，是应该救人还是应该杀人？如果站在对自身带来结果的角度，杀一人引发的止住这个人的恶缘，如果救了他引来的是百人的恶缘，是不是杀了他更划算？我们应该怎样面对因为善心而招来恶报这样的不平衡呢？从理论上来讲，是不是对于恶缘也不能生嗔恨心，这样才不至招来冤冤相报的恶缘？

老师：你把目光放得过于宏观了，如果是这样的话不如再宏观点。实际上杀一人救百人这件事，是个至今为止世人都难解的问题。你救不救这坏人功德都是有的，但是福德确

是不一定的。不过重点不是去算计什么，你要明白，真正的救助是消灭他的恶心，这才是无漏的福德。坏人感激你那是你对他有恩德，被他所害的人对你的怨恨是不会深的。若被他所害的人怨恨你，那就是福德“所漏“之时。世间种种有为法，哪有不漏的？所以，你宏观到这个地步的时候，还有什么好迷思的？

go_world：如果能消灭他的恶心就是圆满的解决办法，如果不能，我无论救与不救，心念的出发点都是好的，所以是功德，至于福德的漏失可以不用在意了。但是我可能会因为救一方而对另一方产生愧疚之心，而内心不能平复，这是不是对功德的损失呢？

老师：那是新的起心，需要新的功德来填平。对于凡夫，问题就在这里，因为不能止住不断升起“爱取有”，因此不停向前滚动轮回。修行就是为了阻断这样的滚动。

go_world：我之所以要做选择，是因为升起了心念，选择之后此心念得到平复。如果我认为我做的选择是正确的，就不会产生新的愧疚心念升起，那么这件事就是结束了。

老师：一件事分为内在和外在两种层面。外在就是事的本质，它是停不下来的，内在就是精神层面，精神层面是可以停下来的。人的行为都是精神来导致行为，因此未来还会有报应报来你身上，这是外在的。但是如果你的精神已经停了，那么报完了以后就没有后续了。如果精神不停就还有新的造作，所以止住心念，其实就是事情结束的倒数第二步了。

go_world：即使我做出选择之后不升起愧疚心，这个精神层面是结束了，但是这件事的因果还会运作，可能一方因嗔恨心会来报应我。现在我知道这个原理后，可能就需要想办法平复那一方的嗔恨心，这算是又产生新的心念了吧？除非把此心念的任务完全做完，或者坦然接受可能产生的因果报应。那如果我一开始产生救还是不救的念头的时候，同时想到会带来一系列的非常麻烦因果，然后有产生不管这件事了的念头和行为。这样是不是也是一种处理方法呢？假设对方不知情，这样他不会因为我不救而产生嗔恨心。

凡心修明：感觉越来越不明白了。我这一念是善的，那么就得相应功德。事和行为不是判断功德的主要依据，但事和行为可能会给其他众生带来伤害，而这个伤害可能会影响到你的福报，但是并不会影响你的功德。是这样吗？

老师：@凡心修明 是的，功德在念上，福德在行上。功德是智慧所得，福德是行为所得。因此，不管你是觉得该救这样粗浅的小功德，还是不该救这样的大功德，还是用更巧妙的方式救对方的智慧这样的无量功德，都是功德。你的起心善巧程度不一样，功德大小不一样，但都是以利于他人为起心的善念，因此都是有功德的。功德是意识界受用的，所以从起心到受报都是意识界的感受。比如禅定就是属于功德边，能因为起心或者心的作用，享受到禅定的喜悦快乐，然而无法分享给他人。

布施、持戒、精进、忍辱这就是属于福德边。你施与人的，人早晚还你，你夺取的，别人必定抢回去，所以不能抢夺 A 的福拿去施舍 B，不论是牺牲少数利益多数还是牺牲多数

来利益少数重要的都不对。只有平等施与的，都能受用的，纯属于自己利益施舍与他人的，才是纯福德，不然就是德与缺德同行，善报与恶报一起感召。

我的过去世，曾经因为看一个人穷发善心，劝一个小偷把偷来的东西拿去卖掉贴补家用，他很高兴供养了我财物，但是他在售卖的过程中被人打死，从此记恨于我。这一生他成了碰瓷的老人，一次就碰掉我二十万。整件事中的福德边，我就是既有善报也有恶报。

leifengyb：老人碰瓷你赔付后，因果结束了吗？有没有新的造作？果是不是新的因？如果是的话，发心和止心这一过程不是无穷尽了吗？

老师：确实是无穷无尽，并没有结束。事物因果不断推动，但是我们有心可以转恶为善。上一生因为他被打死，我精进了修行，这一生因为被碰瓷，我又精进了修行。因为没有怨，我和他的宿怨已经解了，但是推动了我新的修行。

superjayone：再好的福报又有什么用？解脱生死后你会发现去积累福报是毫无意义的。我觉得积累福报应当随缘，而不是去主动故意去积累。

老师：话不是这样讲的，解脱本身就是福报。没有福报靠慧解脱？没有福报哪里来的慧？就是要故意去做，要很故意很故意，不然随缘会去做吗？无意中做吗？那这就等于是无明驱使。

superjayone：出世间后发现世间法都是造作，毫无意义可言，有所行为、有所思考便是虚妄。为何不以解脱生死为要，而去追求这虚妄不实的福报呢？好事坏事都不做可以吗？

老师：什么都不做也要看你是有漏还是无漏。无漏就是涅槃，有漏就是无记业、呆业，呆业有呆报。

谁的江湖在飘：各位大德，鄙人未得开悟然而却有些拙见妄想，现写出来，还望予以指教。世界乃至宇宙可以归为物质粒子组成，包括人的意识。而每个人都有惯性，也就是习气，说明有一股力在推动着我们，然后我们就随着这股力所产生的惯性，飘来飘去。我们人自身也在不断地施力，而施力就必然要承受相等的力的反馈，于是产生各种演变。人最大的惯性应该就是饮食与性，所以佛陀制定戒律，通过持戒、布施等种种方便来消除惯性。这时惯性消除，力暂时达到平衡，于是就会进入一种奇妙的境界，称之为禅定。禅定就好像一个平台，可以借力，而福德就好像重量，重量加上平台，渐渐就好像须弥山一样厚重，然后外力不可撼摇。

老师：说得挺好的。

风中飞蛋：“一命二运三风水，四积功德五读书”这个说法是正确的吗？如果说读书排在积德后面我还可以勉强接受，但是风水居然排在积德前面，这个我实在接受不了。既然风水比积德还重要，那么人人都去学风水好了，比行善积德方便快捷多了。

老师：这个排序是代表事物表象的明显程度，并不是说作用大小，也不是说重达千斤就绝对有效，你要知道四两也可以拨千斤。假如本身功德不到，人都做不了还学什么风水？智力不够学都学不会，想学遇到恶师父，骗了学费还不教你真东西呢。万事万物相辅相成，单独看一样都不能成事。

风中飞蛋：她说每个人有很多业障，要每天将功补过才能改变命运，业障才会消掉。福德够了再想想如何开悟吧，否则会遇到很多问题。

老师：这个地方我要稍稍讲一点了，消业障是没错的，但是定业是消不了的，未定业可以，不过积攒功德福报我是认可赞成的。

证大阿罗汉：请教楼主，如何积累智慧福德资粮？

老师：勤布施三种福田，恩田、敬田、悲田。

风中飞蛋：楼主能不能解释一下风水呢？一个人死后埋的位置居然会对他子孙后代的运程产生深远的影响，甚至所谓的“龙穴”还能诞生皇帝。这样开挂真的合适吗？

老师：为什么不合适呀？努力行善争取投胎到他家呗，既有效又无效。

18 淫心怎么破

狗的毛呢：现在就一个问题，碰到性的方面不敢“舍弃”怎么办？

老师：等想舍弃的时候再舍弃不就行了，要拿起就拿起，把它带给你的快乐和痛苦一起拿起，这对连体婴是分不开的。

狗的毛呢：淫心怎么破？

老师：你要问淫心，我讲个故事给你听。

有一个国王对佛说：“你这些阿罗汉的弟子，真的不会有欲望了吗？我不相信，难道绝世美女在他们面前他们也丝毫没有任何反应？”

佛说：“不仅是这些阿罗汉这样清静的人，每个人都这样，即使我们认为的坏人也这样，不信咱们拿死刑犯做实验。如果他们一样做到不被诱惑的话，希望你能赦免他们的罪。”

于是国王答应了，问：“我们怎么证明呢？”

佛说：“你让他们端一碗满满的油走一段路，我在终点等他们，中途你可以召集你认为的绝世美女去诱惑他们。假如他们平稳地走完这段路，一滴油也没有洒到地上，说明他们根本没有受诱惑。”

于是犯人们被带领了出来，每个人都发了一碗满满的油，美女们也在旁边做好了准备。佛对这些犯人说：“这就是你们最后的机会了，如果一滴油都不洒，走到我在的地方，那么你们就能重生，赦免死罪。”

你猜结果怎么了？最终每一个人都平稳专注地走到了终点，一滴油都没有落地。这个故事告诉我们什么？其实我们有主动的选择权，有能力对我们自己的念头和行为作出控制的，到底能做到那一步，其实是一个价值观念的问题。

假如淫欲和生死摆在一起，你一定能克服，因为你更怕死。当然，从这里可以看出任何事物都是这样的，如果你认识到淫欲有危害，你对这个危害的恐惧大于你渴求的享受，那么你此刻必定能做出合适的选择。你如果单单问淫欲而没有任何事情参照，那么这个淫欲就是个空相。有必要克服吗？没有必要吗？

圆心 1969：淫心一方面是本能生理，一方面是多年习气，的确很难了断。如果真的断了，个人以为那佛法正知见相当坚固了。

老师：没错，就好比好吃但是有毒的食物一样，如果我们能不去吃它，主动回避，那

么说明我们对它有毒的认知已经很坚固了。

圆心 1969：如果有五千万美元或一个省长的官衔，再者放弃学佛和禅修，楼主会选择什么？

老师：我会选择随缘。钱我肯定不会留着了，官衔不一定，因为只是份工作。学佛和禅修对于我来说是不可拿起也不可放弃的，因为我不知道怎么放，也不知道拿起了什么。表达得不好，换句话说，哪有用不尽的财？哪有不死的官？哪有离得开的大道？哪有成得了的佛？随缘！

圆心 1969：有的佛法一步一个脚印，清晰明白；有的佛法繁琐玄虚，说“烦恼即菩提，生死即涅槃”。到底是直线的还是循环的？初果圣人肯定给宇宙之王都不会换了。

老师：要如实说，本质就是这样：因缘起，无法换。不是想不想换的问题，初果圣人如果已经见道，会说不换？或者说要换？不然就偏离了八不中道了。因为一开口说，我换或者我不换……很明显，他的我执就已经升起了。我想，我不想……我如何如何等等善巧，就是要复杂就复杂，要清晰就清晰。佛对婆罗门说无神，对无神论者说有神，不是他在自己矛盾，因为神在人们各自的见解中不一样。他的两种说法，我们取任何一种都落入分别中了，因时、因地、因人的善巧是有必要的。

中国质量之痛：我睡着了，房子变成金砖所砌或未变金砖所砌与我何干？可以这样解释吗？

老师：呵呵！这样解释突然把我问倒了，不可说。我也无法说出与我何干，因为我都无法说出有我、无我来……干脆说：“只有在睡觉或者无意识的时候变，醒来立即恢复原状，那么就无干了。”

怎么么也不知道：你是如何看待欲望的，尤其是性方面？怎样摆脱不好的行为？前面关于欲望的故事我看了。我想，那些人是为了以后能更多地满足欲望，只是暂时压制而已并不是真的不为所动。可能我没看懂你真正要表达的意思，希望前辈解惑，怎样才能摆脱邪淫？

老师：其实你自己知道答案，那些人为了以后能更多地满足欲望，只是暂时压制而已。答案就是：为了……而。你为了什么而什么，你说摆脱不好的行为，你为什么而要摆脱？你怎么知道这是不好的行为？这不好的行为给你带来了什么？你是要还是不要？不过就是个享乐和痛苦的矛盾问题，为了不想吃苦而要摆脱这样的行为，为了享乐所以要做这样的行为。那你到底为了享乐还是为了脱苦？如果为了享乐却去脱苦，为了脱苦而去享乐，那就是你自己跟自己矛盾了。反正一切很简单，苦吃够了就不想再吃，一时解决不了，总会到解决的时候。还是那句老话“不要诱惑自己，不要试探自己。”不用压制就治了。

狗的毛呢：这个太难修行，身体可以控制，思想不出念太难，我还要继续修炼啊！想到东坡志林里讲的小故事：

太守杨君素、通判张公规邀余游安国寺。坐中论调气养生之事。余曰：“皆不足道，难在去欲。”张云：“苏子卿啮雪啖毡，蹈背出血，无一语少屈，可谓了死生之际矣。然不免为胡妇生子。穷居海上，而况洞房绔疏之下乎！乃知此事不易消除。”众客皆大笑。余爱其语有理，故为录之。

老师：定力因戒成就，戒就是养成你习气的东西。生活中如果长期缺少了的东西，并且有“其他”方面来补足，时间久了就不会有那么多念了。多年习气多年改，生理的话可以不用管，因为你的生理在变化中在衰老中，根本不用操心。

说点自己的经验来给你讲讲戒的重要性。很多年前在我刚开始修行不久的那段时间，我开始注意自己的言行，尽量不贪心，对人和善等等。即使很多时候别人对我不客气，我依然和善的对待别人。我当时觉得自己已经变成一个理性的人了，但是事实是，在意识薄弱的时候并不这样。某次我做梦，梦中有人打骂我，我立刻火冒三丈打骂回去。我醒了以后开始想，我们人总会有意识薄弱的时候，我如何保证我是真的改正了这些毛病呢？有时候人犯大错就是一个冲动，我在清醒的时候能控制冲动，万一我不清醒呢？

这个问题我困扰了一段时间，后来我发现这个根本不是事。因为随着戒律的保持，习惯已经养成了，即使意识不清醒，还是下意识地不会去犯了。这一点在后来的梦境中得到了印证。现在已经成了习气了，后来常常梦到非礼待遇了，但是都没有在梦中（定中）发火，所展现出来的面貌就是理智的。仔细想想看，对幻觉发火这不是愚蠢吗？

所以，戒律能有效地把你的行为和你的智慧认知相互映照起来，所谓定力是靠戒律成就的。所以，这个帖子早就有吧友提醒我说：“你应该讲戒律，不然光说定，很多人无法实践到这一步，是无法印证的。”

狗的毛呢：谢谢，看到你的经历明白了许多。我也是容易生气，去年一年好像越来越严重，情绪来得很快，无法控制，想死的心都有。过去后，觉得又何必，想想很可笑，但是一段时间后，一点情感事情又会挑起，循环无尽！戒定慧应该是依次进行的吧？戒烟算不？我已经把 10 年的烟断了。

老师：智慧展现出来的就是你的价值观，因此影响你的行为。依照智慧制定出来的戒律行为是巩固你的习气，养成你的定力。有了定力你才能验证所谓智慧的正确性。这三者是三脚架，少了一条腿都站不稳。

狗的毛呢：先戒，再定，然后有智慧吧？这里智慧是什么？是解决痛苦的能力还是了解世界的无常？

老师：选择题 1．我拥有了克服痛苦的（ ） A、方法；B、手段；C、能力

方法=智慧，手段=戒律，能力=定力。当然是智慧先得，因为有可能是别人教你的，不是你自己想出来的。

19 给网友算命

掘墓人的新帐号：不知您能否为我批命，我对现在的工作和人生充满了疑惑和痛苦，我觉得自己罪孽滔天。我是 1995 年 5 月 26 日 8 时生。

老师：我觉得我在这里讲命理会一片哗然。不过算了，以命师得度者，当现命师相吧，我就随喜你了。

姑娘，你还年轻，人生大好前程。其实看命对于你没有多大的帮助，不过希望你不要过于纠结，我就给你讲讲。

你是日元丁火，夏天出生，火木旺，缺土水，命硬，人生起伏大，但是扛得住的。性格方面充满自信，但是也很有野心和追求，因此能干泼辣。你看我不回复你，直接到处艾特我，挺强悍的，有耐心，好奇心也很强，能接受各种挑战。但是你因为火命缺土，技能思维稍稍缺乏，所以缺乏安全感，并且保守，语言害羞，一面喜欢追求，一面又敏感多情。有时候对自己能干的内在有所掩饰，所以语言显得很害羞。从你找我说话的语气也可以表现出来，你是女强人命格，而且很自我，不服管，所以人生发展比较适合自己干或者创业。以后如果让你打工，你肯定是不太受得了领导的，因为你自尊心强，不喜欢被管束和压制。

可惜你一生命运多舛，运气起伏太大，所以一生事业变动会很多。不过我还是建议你，适合创业，适合做生意，适合自己找自己的出路，趁你还年轻，多想想自己喜欢的商品，对你以后很有帮助。你家庭并不差，家族中有公务员、公职人员或者当官的，而且家教好，并且家里有读书人，所以人很正直。

大体一生情况我就简要说一下吧。你花钱厉害，这辈子尤其年轻时不容易积攒出资产，人很大方，对朋友好，但是小聪明多，喜欢捞偏财，不够脚踏实。地八字缺土脾胃先天就弱，于子女缘分薄，生男孩几率比生女儿大，孩子孝顺，中年晚年很幸福。迟早会离家发展，漂泊在外。感情发展不算顺利，桃花运也没有特别好，不过婚后幸福，一婚到底，丈夫会大你 5 到 7 岁，婚姻出现在 2018 年年底，虽然感情不太顺，但是还不到坎坷的地步。还好事业和财富方面命里有点偏财，正财不多，而且财弱，所以要技能生财，多学习技术性的东西，多丰富特长，以后才能走得好。

因为你好奇心强，八字中带华盖星，亲近宗教和玄学，好好学学这方面，以后甚至可以吃口饭。你命其实还不错而且人能长寿，就是起运稍晚了一点，所以早年运气不太好，颠簸漂泊，三十六岁左右开始越来越富有，并且有了孩子才会比较明显。孩子读书后生活才会蒸蒸日上，说白了也没什么好担心的，只要熬就行了。健康状况属于一般，先天脾胃弱，心肝弱，你还年轻不用考虑那么多，注意保护身体就好。运势这几年确实不咋的，2012

犯寡宿，感情困扰多；2013 犯驿马冲太岁，大起大落是非多；2014 人缘好。对了，想交男友今年年底就有，今年还有点意外财，不算差，明年就是犯点小人。不过这些都没什么，人人都是好几年差几年，你知道以后自己会过得好就行了，别的我就不多讲了。

你五行喜土，暗示你做事需要谨慎，暗示你需要多才多艺，要学习各种技能才好，不仅运气会好，人生也会好。俗话说一命二运三风水，前面几样没办法，那就多学习，还是很好的。就不多说了。你与佛道有缘，可以多学习宗教方面知识。女强人格局做生意会发，宗教能旺你贵人运，结合起来以后还是挺富贵的。知道就行了啊，各位朋友，我这是破例讲，所以不代表我要开始在帖子里给人算命了哦。再找我看这些的，我可能不会回了，见谅了，如果还要问什么就找@一个人的泰拳。

紫轩依坊：求先生赐名。姓余，双胞胎男孩，十月底左右出生。

老师：甲午火旺，年底金。组合一：余柏霖、余柏澄；组合二：余亮达、余亮洁。选喜爱的即可。柏树甘霖水澄荧，高风亮节宏愿达。

kxhmzy：先生，请问一下，为何人在分娩的那一刹那被赋予各种参数？如命运、个性、天赋……我是根据星座推理的，虽然知道为什么这么准了，但不知道是什么促使这种因缘。

老师：这个问题是一个鸡蛋问题，要懂因明。你说，到底是因为业力所以一个人生在这一天，还是因为一个人生在这一天才有这样的业力？你因果颠倒了，就好比很多人说，因为你风水如何如何，所以你如何如何。但是反过来，你如果不是这样的人，怎么会选择这样的风水？心理医生通过观察客人的作品判断客人的性格，你说是因为作品导致他这样的性格，还是他是这样的性格才会画出这样的作品？

我即是道：不知大师可认识一个叫乔夕雪的风水师？你觉得她比之你怎样？

老师：不太清楚哦，不认识，也不知道要比什么。

我即是道：哦，那算了吧。等她从意大利回来，我介绍你们认识吧。

老师：回来之前我倒是想问一下，乔夕雪这个名字很不像风水师的名字。地格 14 画，晚年运不好，外格 12 画，基础运缺少贵人，总格 26 画，吉凶参半……带女寡运、孤独运和败财运。名字没有透露出信仰，风水师为什么会取这样的名字？

我即是道：名字写错了，是盛汐雪。为什么叫这名我也不知道，但她在阴阳风水界乃是鼎鼎大名，号称能下咒，放贪狼星，沟通太岁，总之是很厉害的那种。反正帝吧和奥利维多乔吧把她传得神乎其神。

老师：盛汐雪这名字也不好。人格 19 画，一生多灾多难，外格还是 12 画，基础运不够。如果真能和太岁星君直接沟通，我估计星君会劝她换个名字。然后就是，鼎鼎大名怕

是没有吧。业界公认的还是李居明、苏民峰、麦玲玲、邵伟华等等这些人。亚洲的话，日本有细木数子，泰国有已故白龙王，这些就算是业界鼎鼎大名的哦。

爱尔德里安：楼主今年九月一日三星伴月，加上五公经的预言和贴吧说的九月份，你对此有什么看法？贴吧有人说过九月份不平常，还有个人说如果中秋节是血月的话就更完了。

老师：又来问我玄学的事情了？说实话，我不太喜欢答这类的事情，早日让自己解脱为好。不要那么三八了，太三八也没用，该来的要来，该走的还得走。为了给面子呢，我就故弄玄虚说两句。你放心吧，确实不太平，但是经文真伪先不说，人家讲的是彗星，月亮是太阴，五行属水，火土相随是先吉后凶相，暗示表面太平，但是远方有战乱和疾病，和现在的事态是吻合的。今年甲午（2014），木火相旺，水火无情，战乱频发。农历 8 阳历 9 是壬申到癸酉，都是金生水的润泽之相，能平衡流年五行，短期来看是吉，不用操心。看流月的话，真要担心的恐怕是 10 月的甲戌，如火山一样的月份。

superjayone：土克水，经常吃南瓜会不会对肾有伤害？

老师：缺水或者水过旺都会肾不好。我估计你是水旺，所以你喜土，穿黄衣服，其实就是在克水。饮食均衡当然重要了，但是重点就是不要吃太重口，少点盐倒是真的。你如果真要从五行上下手，盐是火，水火相冲才是要忌讳的。你五行是喜土的，吃南瓜没事，凡事有度就行。

superjayone：粮食组温热性——面粉、高粱、糯米及其制品；蔬菜组温热性——扁豆、青菜、黄芽菜、芥菜、香菜、辣椒、韭菜、南瓜、蒜苗、蒜苔、大蒜、大葱、生姜、熟藕、熟白萝卜；奶及奶制品、大豆及大豆制品组温热性——奶酪；水果组温热性——荔枝、龙眼、桃子、大枣、杨梅、核桃、杏子、桔子、樱桃；其他食品干果类温热类——栗子、核桃、葵花子、荔枝干、桂圆；调味品温热性——酒、醋、酒酿、红糖、饴糖、芥末、茴香、花椒、胡椒、桂花、红茶、咖啡。师父，盐是寒性食物，水火相冲，我妈喜欢在辣椒上面先放盐然后炒，这是不是水火相冲了呢？

老师：唉，你问这个就问细了，解释起来很麻烦。是这样的，不同典籍记载的食物的五行不同。就比如，有的说咸味是火也有说咸味是水，但是后期逐渐都在改。比如，你看大部分去火的食物都带苦味，所以把苦归水咸归火。还有就是旺衰的争议，传统说法都是，你水太缺所以肾不好，但是据我自己的经验，我发现反而是水多的人肾更加明显地不好，所以反过来就不能补。这样又印证变成说咸味成水了。纠结在这些里面不太科学，咱用现代医学严谨点来讲，确实就是盐分高的话肾负担大，这叫中和，是可以的，是对的。冲不冲不是在食物上体现，而是食物和身体两方面体现才叫冲。比如，体寒吃寒性，水过旺还补水这一类。

20 巫　术

kxhmzy：先生您好！再请教您个问题。最近在网上看到有些心术不正的巫师，为了钱财受雇于人施展邪术，用咒诅、厌胜、蛊毒、降头术、役使阴差索命、勾魂加害于人，并且控制役使被害人的鬼魂。天下真的有这样邪恶的巫术吗？这种巫师世间法律对其毫无办法，他们如此伤天害理胡作非为，天地神灵难道坐视不管吗？那世间还有何天理吗？地府阴差难道可以被巫师随便役使，他们没有阴律管束吗？学生实在是不能理解，祈先生解惑答疑。

老师：既然你问到了，那我就详解分说吧。

一、巫术的分类

世间一切理称之为法，世间一切方式、方法称之为术，也就是技术。巫师收钱替人办事，这种属于和杀手、打手一样的性质，甚至可以说和军人、士兵等类似。他们是受雇而造作因缘、作业，本身这样的职业它就是亦正亦邪的。你说侵略别人是不是制造罪业，制造仇恨和痛苦呢？你说保护人们是不是制造善业，防止痛苦呢？这些事情也同样是有正反两面。当然你针对的是不管不顾，只管收钱然后治人的那一类，那么我就详细解说一下分类：

1．诅咒，主要方式就是咒。前面讲过一些心物机制，也就是这个世界的唯心机制，所以第一步，恨造就恶果。比如A恨B，总有一天B要遭恶果，这个是心因果的部分。然后就是咒，凡是咒一定牵扯鬼神，就好比暗号和语言一样一定就牵扯到人。如果世界上没有人类或者智力较高的动物，那么就没有语文、暗号这些东西。所谓咒就是沟通鬼神的暗号，实际上还是进一步交易，雇主找到巫师，巫师用咒沟通鬼神，鬼神为了得利从而执行打手的职责。一连串下来就等于团伙作案，这属于诅咒机制。

2．厌胜，其实这个词已经不是原意，它现在的意思就是各种杂术的总集，而且其中以风水为主，当然也包含其他，包括前面讲的诅咒什么的。不过以术式来看，多半以设局为主，局就是风水局。原理是什么呢？其实很简单，现代风水学以建筑心理学为最主要成分。人有感情不是纯物质的，容易受暗示，容易因为环境刺激引起内心各种变化。比如坐在嘈杂、危险的地方没办法专心做事和学习。又比如，那些恐怖城的装潢设计、置景都是给人恐怖的感觉，这样人们心理就会出现相应的情况。其实这种术，第一步就是让人心理造成影响，然后再通过各种物品来实现针对者，所以也不全是害人的术，具体执行就牵扯到一些很复杂心理学和建筑学的原理了。总之，就是引导针对的人走入陷阱的过程，好比狩猎一样。

3．蛊毒，说白一点就是用毒。当然，直接下毒那就成投毒了，只会被人发现，吃不了兜着走，所以进一步来说，可以利用嫁祸等等方法，也就是驱虫之类的，要知道毒虫千万种，非常好使。正好我就是来自云南少数民族的地方，还多少有点了解，顺便就告知一下。

在我们那边，比较常见的有两种蛊，是我亲眼所见，虽然我没有看到别人使用，但是制作方法就是一个简单……有一种是恙虫，有一种是一种白色的扁虱，这两种虫子都挺毒的。恙虫的毒你可以自己查百科了解。白色扁虱因为我不知道学名，所以介绍一下，一般叮叨到人，三天之内如果没发现，容易出现神经麻痹、中风、瘫痪等等。胆大的巫师多半在手臂，小腿涂抹鸡血牛血，坐在林中等待，一旦这两种虫子爬上来吸血，立刻取花椒油把虫子熏下来，装在小瓶子里，虫子相当耐饿，不会死。如果胆小的话，可以用小猪小牛，同样涂血来吸引这些小虫。等逮到机会，直接把小虫弹到对方衣服里。这种事即使发现了送去医院，结论也只是被虫子咬了而已，所以一般不会发现背后这个邪恶的巫师。小时候，我有几次生病住院，隔壁床都是少数民族，然后我妈特别紧张，每天都给我洗澡全身检查，看看有没有虱子一类的。她总是说，万一别人瓶子没封好，爬到你床上怎么办？呵呵还有一些毒虫本身自己毒性就大，晒干磨粉，直接悄悄放到别人食物中，或者用指甲弹，好比暗器一样。不过大多数野生昆虫毒素，都是蛋白质或者某种碱为主，很多能够被高温分解失效，所以一般都是弹到凉菜里，热菜可能会导致蛋白质变性或者碱分解而失效。民间如果怕人下这些东西害自己，那就最好不要吃冷食。

4．降头，说白了就是针对性施术。药性的和蛊一模一样，一般是通过食物。灵性的和诅咒一样，通过的是鬼神。这个就不用繁复讲解了。

二、关于鬼神

下面讲一下鬼神。众生千万种，粗分是六道，细分可以分出八万四千种（非实数）。所以，其实用什么的都有，无非就是合作关系，我给你利益，你做我打手，其中又以鬼道最多。为什么呢？因为地狱道出不来，一秒钟内万死千生，没办法做事；畜生道智慧不够不容易沟通；修罗道傲慢，是不可能听你的；天道都是善人，满是伦理道德。于是就演化出各种各样驱鬼方式。鬼道众生苦难而长寿，缺财、缺衣、少食，所以会有很多贪念，想要过得更好，想要这个想要那个，所以很容易交易了，没有其他玄妙，只要能沟通就行。

不过，有个重要的问题，就是所说的什么阴律，什么鬼差等等。鬼道有一定官职的、管理权的那就是神，有些事情管得严，不一定有机可乘，所以鬼道众生要合作也不是那么理想。于是乎大家就开始打擦边球了，那就是中阴身。中阴不属于任何道，是入六道转生之前的状态，因此受业力牵引大，身体不稳定，几天一生死，但是好处就是因为没有明确的六道的身体，因此可以夺舍或者依附在某些东西上，把这样东西当作自己的身体。一旦有了这样的“身体”，那除非自己舍弃，不然不入轮回，所以很多什么石头成精，草木成精，都是中阴身附着导致的。一般人如果死了，多半很快就会投胎入轮回，因为清楚自己

身体已坏，所以很快。但是横死、意外死亡、惨死的人，因为太突然没有明确的死亡意识形成，所以会很执着生前的情况，会以为自己还活着，所以不容易入轮回。因为心识里全是生前的事情，所以很容易附着在生前的物品上，比如衣服、尸体、骨头。因为还执着生前的身体，因此粗暴的方式就是直接整天跟这些东西沟通就是了。稍微文艺一点的会进一步，比如用泥巴帮他塑一个身体，用木头雕一个身体啦……这种就是俗称养鬼的模式。相处久了，他会认为你是家人，因此你去用他做事，那就 Ok 的，只是条件谈妥就行。当然这种方式是很邪恶了。

你要问，为什么天地神灵不管？其实没有不管，该管的就是管。有些是自己的发心所愿。比如我让你去害人，你去不去呀？你有可能会去，有可能不会，但是不管会不会都是有前因的。其实就跟人和人相处一样，有的人雇凶雇打手就是能雇到，有的人就是不能。这个不是说这个人单方面的邪恶，这个叫一个巴掌拍不响。假如所害的人本身善行功德在，那是想害也害不到的，况且根本就没有人想去害他。假如那个人本身业障现前，本身就是人人得而诛之，那么就可以。说白了，三方就都不是好东西，这是恶业纠缠在一起的，所以你说天地要管，它怎么管？你这属于自己业障现前。如果有神灵，神灵会告诉你：“我管不了，怎么没人害我？”天理就是这样，你招惹人恨，别人必来害你。如果自己好端端的，别人无缘无故找上门来，那么绝对会管，你清楚就好。

三、总结

其实讲了那么多，这些什么术啊，精明点的人可能看完这段得学会了。当然了，学不学得会也是个人的缘，我就是把原理道理科普一下，核心的东西不讲为好。懂这些东西的朋友，也不要以为自己懂了就会很厉害，前面讲了，三方都不是好东西。操纵这些，自己和“打手”都不会有好果子吃的。很多人侥幸，觉得自己学会夺舍就可以避开轮回了，避开堕入地狱的可能，其实根本不行的。你现在觉得可以是因为你还有智，但是身形消亡智慧消，你夺了别人的舍，智慧减低，人愚痴昏沉，不知不觉该堕还是堕的。千万不要白白因为世间利益毁了道行，呵呵。恨恨纠缠，双双三三，相约地狱。

hhjjl17799：这么一说我联想到泰国的佛牌，应该也是中阴身的众生吧？这几年我们这开了很多佛牌行，哎害人害己啊。

老师：话也不能这么说，正反两面。

hhjjl17799：传言有明星也戴，为了自己某方面，比如招财、桃花。是不是得到的总是要还的？

老师：来往的对象鬼神混杂，具体还得具体说。

kxhmzy：万分感谢先生的讲解，消除了不少疑惑。但是有些鬼魂是被巫师强迫役使，

非自愿，这样的巫师总该有神灵管制惩罚吧？

老师：没有非自愿的，非自愿谁能控制得了？哪怕你是欺负鬼魂智商低，骗他给他什么好处，那也是因为他想得到好处，没有强迫得了的。人是在明处，鬼是在暗处，好比虚空，怎么强迫得了呀？神灵不用惩罚，你要是骗他，他就害你，就这么简单。你看看那些降头师父，满身癌症怎么来的？就这么来的。

kxhmzy：如此看来，阴间和阳世的事物规律也差不多，神灵也有管不到的地方，阴界也有空子可钻。我原来以为灵界是绝对公平的，看来我太天真了。

老师：这样理解还是不对，神灵是个泛指，你理解成自然规律，人心变化就可以了。阴间这个也是个泛指，都不太对。人是没办法给神灵下个定义的，因为方式不一样，神的方式就是自然方式。你说常在河边走的人掉水里淹死，是神让有河流导致的，还是人自己要去危险的地方导致的？

kxhmzy：再请教先生个问题。我从网上看到运用巫术可以远距离控制目标人的肢体动作，并对其造成伤害，这究竟是什么原理呢？这种巫术应该怎样破解呢？先生可否解答一下？谢谢！

老师：一种是催眠，一种是夺舍，还有一种是迷魂药（药理性的催眠）。防止催眠就要解开指令，或者断绝指令的接受，一般多疑者就不会中。如果是夺舍（俗称上身），那就要看这个人各方面素质了，精神集中能力呀，知识文化高低呀，总之，心神不散乱的人就中不了。第三种，药理性的，比如吃了自白剂，然后会听指令。只能说，最有效的办法就是别得罪人，别乱信人，别乱吃东西，保持坚定的信念以及好学态度。

kxhmzy：先生说的夺舍是不是役使鬼神上人的身？巫师作法常要扎草人，用目标人的八字、头发、指甲等是什么意思呢？

老师：说实话，我真的不太喜欢解答这类问题，虽然能给人解惑，但是也可能引人入邪途。目标人的八字知道了，就知道对方运势如何，可以专找对方运势薄弱或者健康薄弱的时候下手。至于身上的东西，是包含这个人信息的，因为鬼神有神通，通过这些东西可以看到目标人的情况，可以精准定位目标。

kxhmzy：这些邪恶的巫术是怎么来的？按理说应该被消灭，世间不应该有这种东西，太害人了。

老师：法就理，术就是方式方法，任何人事都是因人发心而起。你怎么不说把武器灭掉，把原子弹灭掉，把自然灾害灭掉呢？方式方法可都是根据诉求来的，没有这类诉求就没有这类事情。

21 辟　谷

kxhmzy：道书上说，有方法可以永远辟谷不吃不喝，这还是个成仙的捷径，真有这种方法吗？可是佛陀在世时也要化斋啊，佛的修炼境界是最高的，应该有这种能力啊？请先生不吝赐教！

老师：额……这个问题太不严谨了。永远是多远？成仙，仙是个泛指，哪种仙？成仙的目的是什么？达到了没？成仙可不可以不死？可不可以不失恋？可不可以富有？可以不可以保卫地球不毁灭？或者保卫银河系不毁灭？如果不行，光是不吃不喝意义在哪里？只要身体还是物质的，一定是无常的。

kxhmzy：我问的意思是，未证道的修行人不能放弃肉体，肉身可以不吃不喝而生存下去吗？有没有这种方法？道书上说食肉者勇，食素者慧，食气者寿，不食者不死，要长生肠常清，辟谷可熄灭诸欲打下三尸。

老师：我觉得这个问题应该拿出来讨论，大家各抒己见，可以长篇大论。这又是个开放性问题，因为我的回答不一定能满足每一个人的需要……那我就自顾自地讲了，如果不同意的，可以使劲喷我，只要把自己的所想说出来就可以。我这贴向来就比较尽力创造一种大家都有机会表达自由的氛围。大家不要客气啊，尽情阐述就是了。

一、肉身不吃不喝而生存下去，这种事情要看具体怎么说，生存下去是肯定有的。有的人不吃不喝活好几天，当然不乏有奇人不吃不喝活了几十年。所以说，人不吃不喝还是有可能活下去的，只不过没有见过不吃不喝永远活的人。到底这个极限在哪里我们是不知道的，但是肯定有极限，这个是毋庸置疑的。

二、辟谷，各种绝食修炼确实是有的。说老实话我也见过，好多道长也练这个。十天半个月不吃饭，光喝水的，我见过。电视上说印度瑜伽大师二十年不吃饭的，包括尼泊尔著名的那个一坐小半年不吃喝的少年，大家也都知道，所以这些事肯定是有的。

三、至于道书上的说法，比如“食素者慧，食气者寿，不食者不死”。我大致解释一下我自己的观点：

首先，素食者饮食欲望低。我们都知道五欲是互相牵引的，欲望低者自然冷静。当然，这个素还排除了五荤，也就是那些刺激性的葱蒜之类。饮食少了这些重口味的东西，自然清淡，也不会好吃到哪里去。如果一个人能适应这种清淡，至少说明了欲望不重。既然欲望不重，那么得失心不会强，也就不一定容易被利益蒙昏了眼，能理性分析问题。理智能战胜欲望，所以相比较之下显得有智慧一点而已。

其次，所谓食气，这个就是个很泛泛的概念了，要知道我们连气是什么都讲不清楚。能量？磁场？电流？还是氧气、空气？这个食又是何种食？大家可以仔细想想这个问题。然后，最常见的吞吐、吐纳、调息等等，这些就是空气的气。我在帖子里其实大概已经讲过了，人情绪一波动，气息自然就不平稳，我们调节呼吸，比如深呼吸，反过来也能干预情绪。这个我们在观呼吸里已经能得到验证了。在道书中，把人的情绪称为七情伤，说是对人的伤害。佛书中称呼情绪为“漏”，说有漏皆苦，说白了也就是情绪对人是有害的。假如我们的“食气”是调息，用此方法保持生活中情绪的平稳，那么没有七情伤，人是不是就能长寿呢？答案就是肯定的呀。平和的人长寿，这个是共识，不用讨论的。

最后，重点来了，“不食者不死”这个又是一个很艺术的语言。我可以立刻想到，不食不死，死了肯定也就不食了，死后也就不会再死……这个是顺理成章的逻辑。所以我们要想一下：我们到底是因为死了便不会再死，死了就不食了，还是说先不食，我们就不会死了？死到底是什么？这里的不死指的到底是什么？是肉体不再变迁变化了，还是说跟肉体无关？是精神不死，意识不死，还是神识不死？这里要说一下我自己对死这个字的理解。所谓死，两个概念：

第一，就是事物停止变化或者由运动变化着发展为停止变化。动物活蹦乱跳，我们就说是活物；流动的水，我们说是活水；动植物不再动，不再变老，停住了不再发展了，我们就说死了；水不流动了，我们就说是死水；绳结绑死了解不开，就说是死结等等。

第二，就是灭了。原有的事物变迁后，不再是原来的样貌。比如，我们常常说“昨日已死”，那是因为昨日变成了今日；过去的我死了，那是因为变成了今天的我；人心已死，道德已死，传统已死等等……都代表事物变迁后，不再是原来的模样。

概念讲完了。不死这种现象存在吗？我们无法给出定义，因为我们最起码能知道一个最最核心的关键——我们这个世界，万事万物无时无刻不在变迁，此刻的事物永远不是上一刻的事物。所以，第二种概念的不死狭义上来说是不存在的，这就是无常。不仅物质是如此，我们的精神同样如此。比如，我突然想吃荔枝，然后正准备买，突然觉得这两天上火，算了，还是不吃了。就这一下，一个想吃荔枝的我诞生了，不到一分钟又死掉了，所以连我们的精神和念头都是无常的。就算我们的肉体通过某种方法导致它不会死亡分解……但是会永远吗？当然不会。你说，假如我只需要呼吸氧气就能存活，其他什么都不需要，并且寿命无限，不会自然死亡，那么我们能保证世界上永远有氧气这种事物的存在么？我们不能保证。或者假如我们连呼吸都不需要，只要地球存在我们就能存活，那么我们能保证地球永远存在吗？还是不能。就算我们只需要保证只要有物质存在我们就能存活，但是我们能保证宇宙物质永远存在吗？我们还是不能保证。你了解的，我们任何都保证不了，我们甚至不能保证这个世界永远存在，所以不死也不存在。只要我们认为我们现在的状态是活，那么这个状态总有尽头，总有变化成“不是这个状态”的状态。

反过来说，无常永远都存在，这又是一种不变。既然不变即是永恒，事物永远在流转变迁，只是变迁但不是消失成真空，这种“永远”不正是不死吗？所以广义来说，也确实有最核心不变的事物，不死的事物，只不过我们没办法把这个最核心不变的事物定义成“我”而已。

正的、反的我都讲了，也就是说，如果我们把人或者自我定义成物质的（直白说肉体的）又或者是纯精神的，必定没有不死这种说法，不死是不可以实现的。

四、常清肠胃以及用辟谷的方法来减低我们欲望，这些我认可，只是辟谷应该不是永远不吃。否则，肉体就得靠其他方法维持机能，当然那也是变相的吃，就好比道书和印度的一些典籍记载的，营养（气）从呼吸摄取啦，从什么毛孔、汗孔吸收入体内啦……不管怎么摄入的，还是在摄入，也是一种变相的“食”，而不是绝对的“不食”，包括佛经说色界天人还以“禅定”为食呢。

所以，在我的观念里，凡是有生必有死，凡是有摄取，不管摄取的是什么，必有死。也只有当生死同时统一起来，二者之间和二者之外都没有自我存在，才可以说没有生也没有死，也没有食（摄取）和供给，什么都没有。

kxhmzy：先生您好！我查了些辟谷资料，食气是食清晨东方生气，以接续能量代替五谷。科学研究说人体胃里有一种固氮菌，可以将空气中的氮气锁住转化成氨基酸，供给人体能量。如此说来，人不吃不喝是可以活下去的，而且也不会有极限。但“不食者不死”是什么意思还没弄明白，肯定是不食了就可以永远不死，这个永远是一般意义上的。以什么状态不死也弄不清？是肉体精神或者肉体成圣，肉体成圣什么意思我也不明白？先生能否解答呢？

老师：目光还要看更长远。如果菌体能将氮气转化为氨基酸，那么菌群生存需要生态环境，这个环境不是永久的。另外，就算这个生态是永久的，我们也不能保证地球上永远有氮气，只要是物质的东西都有它的极限。不管什么方式都是供给关系，供给系统一旦断了，就是这个系统的“死亡”，所以只要有“取”一定有得和失。不管是得生还是得死，失生还是失死，它就一定是生死流转，生灭变化的。

22 破除幻象

爱尔德里安：楼主是因何修行？

老师：其实还是和下面回复的一样。因为发愿，有这个愿，愿从苦起，苦从执起，执从无明起。说到底还是因为求知，但是这个求知的愿包含太多了，根源还是八苦轮转。

爱尔德里安：楼主在修行有没有遇到魔境界？比如魔变化美女或帅哥勾引人之类的？

老师：有的，很多很多，不仅是帅哥、美女还有父母、同学、朋友等等。

爱尔德里安：这个楼主得讲一讲，对其他修行人有很大帮助的？

老师：还有其他，比如突然有人拿石头扔过来，或者一把尖刀刺向眼珠。还有更多，比如乞丐老婆婆、残疾人在面前可怜的乞讨等等，境中和真实世界差不多，一不留神就很多很多麻烦。比如，你施舍给她了，突然出现成百上千的乞丐围着你拉拉扯扯等等。

爱尔德里安：我现在有点怕魔境，就怕一下陷进去出事了！乞丐这个怎么破？一直观不动念？修行人不是有护法保护吗？是不是故意让它来的来磨练心性？还是内心自己的幻化出来的？

老师：确实有护法，你看我下面的回帖，我等一下会讲到护法。

dreamttt：楼主说修行人有护法，怎样才能知道自己的护法神是谁呀？本尊和护法是一个概念吗？我刚开始打坐不久，算是修行人吗？我曾经问一个师父他的本尊，他说是观世音菩萨，他修大悲咒。我就问：“我怎么不知道我的本尊是哪个？我能不能也用你的本尊？”他说可以。我好迷惑，要怎么才能知道自己的护法和本尊？

老师：简单点解释，你不要观你自己有没有护法，你只要知道佛教有护法神的概念就可以。本尊的话，简单点说，你以谁为榜样，学习他，修他的法，他就是你的本尊，因为你未来会变成和他一样的境界。

一、师父遭遇魔障的经历

老师：因为上面@爱尔德里安 的建议，我就把我多次失败过程中魔障的遭遇给大家讲一些，这样也算是给一点点经验之谈。这些现象特别容易出现在入初禅时，将入未入的时期，禅定中阴的阶段，了解以后对生死会有很大的帮助。先讲一下色阴魔的部分。

昨天在我打坐的时候，中阴阶段，也就是小人阶段，然后要往初禅走，所以有点着急，乱了视觉的控制。突然感觉对面有个人影，捡起地上的一块拳头大的石头朝我扔过来，差

点打到我的左眼，然后我本能地闪避，这一闪，身体一震就退出来了。其实这就是我们在禅定中没有守好眼识造成的。这些现象有可能是发自内在，也有可能是发自外在，比如天魔或者其他道众生的干扰。其实当时不要开眼识，保持自观就好。说白了还是要强烈地建立我们知而不想的习气，要明确知道自己在禅定，出现的都是幻觉和禅相，并且不怕死，不怕一坐不起才行。

还有一次，大概是两年前，也是小人阶段。小人刚坐下准备做和本体一样的禅定姿势，突然飘来一股饭菜香，整个禅定中画面就变了，发现自己在老家，坐在自己床上，然后听到爸妈说："哎呀，饭菜好了，快来吃饭。"然后当时也不知道怎么的，听到亲人的声音就开始回答起来说："我在打坐，你们自己吃吧。"结果，父母就到房间里来了拉着我就走。"你看看嘛，这是谁谁家送来的最好的板栗，自己亲手种的，做了板栗烧鸡，特别好，鸡也是最好的土鸡，你看看。"然后又说："别坐了啊，吃完饭再去打坐，哪怕吃点点嘛，尝尝妈妈手艺。"诸如此类的温和语言。我这人就是这时候会软，然后就在饭桌坐下了。然后父母给我添饭，说今天吃红薯饭哦，你最爱吃了。我突然觉得很奇怪，我也不喜欢吃红薯，更不要说红薯饭了。于是突然觉得对方根本不是我的父母，然后就突然意识到这估计是幻境，我自己应该是还在打坐的。结果父母样貌突然就变了，发出呵呵的笑声，看起来像两个农村小孩子一样。我一下又受惊吓，突然就退出了禅定。

其实换汤不换药，出现的节点也是这个节点。但是实际上我们会发现，容易失败的原因还是容易陷入惰性，忘记自己在干嘛，所以我前面讲的经行非常重要。自己的状况一定要随时警觉，到底自己在干什么。只要警觉细心，幻境中会有很多破绽的，但是不管他如何高明，就算你没发现破绽，也不要忘了自己是个修行人，永远不忘生死逼近就行。一定要不管是真实还是环境中，都能破境。

都说修行人有护法，确实是的，但是护法毕竟也是很高智慧的。他会有所选择，在合适的时候出现指引，但不是时时刻刻，有的时候他不来护你的法是故意的。

有一次，就是已经进入了初禅，观察到自己身体十分伟岸，于是略有自满的慢心，逐步掉出了初禅但是自己没有发觉，就是自己身体在缩小但是没有发觉。因为色界天身的大小也是可以变化的，所以没有太仔细注意到，发现自己已经小到和常人一样的大小，其实这时候已经不是色界身了，只是禅定中阴。走在街上，看着路边的情景，路边有个白发的老乞丐，是个婆婆，非常可怜的样子，不停给我磕头。于是我就开始下意识地翻口袋，其实根本没有什么口袋，因为天衣无缝。但是因为自己觉得有，于是真的不知道从哪里就翻出了一叠钱，看起来像是一万元，我抽了一百，扔到婆婆的碗里。她笑眯眯的看着我，我还挺高兴。结果我仔细看她，发现她不是在看我，突然身边身边出来成千上万的乞丐围着我，拉拉扯扯，因为我手里还拿着九千九。于是我开始跟分发物资一样一人给一张，但是人实在太多，再加上无法舍弃一切的习气还在，我最后手里握着两三千不舍得给。然后就开始逃跑，他们就开始追我，但是跑着跑着我就发现自己走进了一个迷宫，怎么绕都绕不

出来，而且迷宫里也时不时碰到乞丐追我，于是我开始有点慌了。

那时我在里面转了特别久，我感觉大概可能有三四个小时。后来我实在是走不出来，心想怎么办，我是不是要死在这里了。然后我就想开了，钱也不要了，全扔了，就地开始打坐，心想：“你们要把我怎么样随意吧！”然后因为无助，就开始念佛号了……傻里傻气的。大概念了两三分钟，突然有个女的跑来我的面前，跟我讲：“以后你遇到这种情况，你就叫我，念护身咒就可以了。”我说：“哪一种护身咒？”她说：“文殊菩萨的，不信你念念。”然后我就念，果然迷宫的围墙就破了个大洞，我急忙从洞里逃脱，顺便回头看，结果那个女的变成了一个菠萝。这个是为什么我一直没想通。钻洞出来是一片白色，什么都看不见，结果我感觉自己一脚踩空，吓了一大跳，直接就出定了。

后来回想，这大概就是第一次与护法神接触吧。这些东西全是色阴和想阴里的，在五蕴之中。

爱尔德里安：引用南怀瑾的一句话“要想了生死，首先死个人，要想人不死，首先不怕死。”随时警觉也可以用楼主前面说的，随时观察自己的一举一动，久而久之养成习气，不仅打座，在梦中也能知道自己在做梦。

老师：对，就是这样。我有一半的梦知道自己在做梦，因为每天功课就是在反复确认此刻是不是梦境。这个在密宗里的睡梦瑜伽是个基本功。

爱尔德里安：这要弄不好是不是真的会出事？我看过一个故事：一个禅定的人入定时，突然感到昏沉，看到一个老人叫他跟他走，就跟他到一个大户人家里，看到一个女人在生孩子。这时他感觉这个场面不该看就跑了，然后就出定了。

我想这要是进去了是不是就投胎了？就因为怕出事，特意去佛店请了楞严咒，在淘宝买了咒语的镯子，送了一张黄色的布，上面写了楞严咒的咒文，我就贴在床头墙的上面了。

老师：有这样的事，我这一生其实就是这样开始的。

爱尔德里安：你是转世人？还是回忆起了投生之前的记忆？

老师：回忆起了。上面这样类似的故事非常非常多，讲都讲不完，我没事就给大家讲点吧。

二、公案

superjayone：这有个公案，你看一下吧。

近代有个修行人，有一次在打坐中出了阴神，沿著斋房后面的小路往林子里走。一路走去就是平常散步的小径，再往前走去是平常没有进去过的地方，那里有座房屋，大红色

的门。他看得奇怪，这个大红门是从前一直没见过的，到底怎么回事？于是好奇地走上前去，开了红门帘往里探头一看，有个女的躺在床上，张着两腿，正在生孩子。这个修行人一看，陡然一惊，觉得自己太不规矩，赶紧缩回身子。里面一个产婆模样的妇人，看到他，笑嘻嘻地招呼他进去。他因严守戒律，怎么也不肯，急急忙忙地赶紧往回走。这么一急，回过神来，自己竟然在屋里打坐，回想方才的境界，不像一般的妄想。

下了座，往屋后那片林子走去，沿着平常散步的那条小路清清楚楚，方才出神时所走的就是这里。路的尽头挡着竹篱，平常不让人进去的，所以他一向也不往里走，但是由于刚才坐中的境界实在奇怪，所以这次他就继续往里走。守园子的人看见，大声叫嚷着，怎么也不让他进去。理论了半天，后来他把打坐中奇怪的境象说了出来，那个人总算勉强放行。进了竹篱，沿著小路继续走，哪里有什么大红门的屋子，那个地方正好是个猪圈。听守园的人说，方才母猪生了窝小猪，其中一只生下来就死了。这个修行人听到这里，吓得一身冷汗，修行这么多年差点变成了猪。要不是当时心存正念，如果对着女人的下体动了一丝邪念，或者昏头昏脑地被产婆拉进房里寒喧，那么他就钻进母猪肚子里了。

这是近代人的一则公案，发生在抗战时期（一九三八～一九四五年）。由此，我们想到古德大师曾经说过，修行人常入无想境界而以此为满足的话，来生果报很可能会是猪。象这种例子也就是类似凡夫命终业力所感中阴身的幻觉，看母猪为美妇，看见地狱也会当成华屋，一旦动一丝毫贪恋念头，立即就会随业投入受苦报去了。此时只能一心念佛，方能自救救人，别无他法!

老师：还不仅仅是突然出现个房子让你进入投生，重点是在遇到这种情况的时候，通常会感觉风雨交加，很顺理成章地进去房子避风雨，这是更危险的部分。

三、清明梦和禅定中阴的区别

go_world：看到你说的今生投胎是因为上世中阴身去了那个，简直吓怕了。如何才能不出现中阴状态？貌似中阴身还很难控制。

老师：是的，就是因为难控制，好比火灾一旦发生很难救火一样，所以要提前预防。说白了，修行就是这回事。

go_world：楼主，能不能谈一下出体有没有危险？出体意识很清晰，感觉也很清晰，清明梦也是一样，但是清明梦是在梦境中忽然意识到自己在做梦，而出体先是意识清醒，然后主动离体进入幻境。普通梦自己不能控制，完全被习气牵着走。我觉得出体和清明梦应该差不多，都是梦境，都有意识，所以可以主观控制自己的行为。这可以锻炼“戒”，对中阴是一个很好的锻炼，如果有危险就算了。

老师：禅定中阴分前期和后期，后期和清明梦类似，周围的环境也和平时所见有区别，

不稳定，但是前期的话和清明梦非常不一样。清明梦好歹是个梦，你自己走坐卧还是平常的觉知，禅定中阴前期这个中阴身，你会觉得仅仅眼睛和耳朵长在它身上，它完全像是另一个人，不听话，不受控。不管是平常梦、清明梦还是中阴身都有个特点，显意识有昏睡的状况。这些里面很多时候的所思、所想、所作、所为都不是那么理智，很有一种下意识（潜意识）的感觉。这个是共通的，也是我们真正的障碍。

go_world：对啊，在中阴不受显意识控制的时候，它的行为就非常重要了，这也是修炼的重点。通过清明梦可以对它训练应该有用吧？出体就不知道了，出体好像也是梦，只是离体的时候不同，很多人说有危险，有些怕。

老师：中阴出体因为五欲没消，有昏沉的成分，所以所见事物其实混杂着幻觉。但是经验丰富以后你仔细观察，幻觉（梦境）的部分是浮在真实画面的上方的，仔细看会发现画面分层，不统一。

go_world：没有到那个程度，经常是突然与外界隔绝了，一般是伴随耳朵“嘤”的电流声，但是很快就退出来，定不住，很烦恼。

jj4312345：发现有好几次，我在似睡非睡的时候，喉咙里发出声音感觉不是自己的声音，是另一个人的，有男声也有女声，而且耳边听到过凄惨的女声，这是什么原因？我查过些资料，把神经衰弱这些原因先放一边，有什么好的办法可以解决？靠禅定找到原因现在很难，我现在工作这个环境是睡在厂里的，准备找个出租房搬出去住了，现在的修行方式主要靠“戒”和“四念住”。

老师：似睡非睡实际上就是身心即分未分的中阴状态。听到的人声即是其他中阴的声音，解决办法就是健康的生活方式。如果你每次听到的人声，你感觉都是同一拨人的话，那就是所谓的冤亲债主了。我有一个师兄，有一次在农村家里，也是似睡非睡的时候，突然听到浩浩荡荡一大群人，有说有笑吵吵闹闹从他床边路过，为此病了小半年。如果你有这样的现象，一定要注意身体啊。有时候人容易似睡非睡，说明你身体疲劳，精神方面倒是很好，身心不协调所以有分离现象，另外就是要注意肝脏健康。

jj4312345：确实是这样。在这里工作身体状态是很疲劳的，但精神似乎还好，思想总是一刻不停，不过我想应该不是冤亲债主。谢谢提醒，以后我得多注意身体。

四、幻象如何破

superjayone：先生以前说过，西藏学佛人能够在梦中保持觉知，死后可以证入死光，自行解脱。难道有禅定的人就不可以证入死光自行解脱吗？连清明梦都可以控梦，这些清明梦的人死后也可以自行解脱吧？那些禅定的人不就更容易了，但是又说只能生到他证入的那层禅定，按理来说应该更容易自行解脱。这个自行解脱是不是涅槃呢？

老师：其实你已经说到核心了，那就证入。清醒是能力，禅定能保持你清醒的能力，但不是说你清醒就会证入解脱，靠的其实还是慧。死后陷入梦境，然后就算能控制一切，那也是和上帝一样，这是天道。如果出现自我矛盾，那么自然就解脱不了，只有慧能解决矛盾。

hhjjll7799：那如果发愿往生极乐，是不是只要清醒就可以了？

老师：不一定呀。比如天魔化作佛像，展现一副极乐世界的样子……又比如怨亲债主变化成菩萨的样子，你以为到了，一去就投胎了。所以，光是清醒只是说有更好的机遇，但不一定就能顺利成就，最好的就是有智慧分辨。

superjayone：是指修观得到的智慧吧？

老师：是的。

superjayone：这些幻象如何破？

老师：依无欲清静而破，依无苦无乐而破，在中阴中若以乐受引导你的必定不是佛。说学术一点，要依靠三法印破。算了，等我另起一层讲讲三法印吧（详见第四章 法印篇）。在前面就有人映射我，说什么邪师的，那么既然正好有这个因缘，我就讲讲具体原则，邪正怎么分。

狸子呢：这里出现了隔断。能证道的无法传递信息给活人，即使能，活人接受到信息也无法分辨是真是假，是佛是魔。

老师：所以阿罗汉和辟支佛，包括三果阿那含，都是这样证道后就默默地自己走了。唯独如来这种现象可以传递，并且如来会说得很明白：“并不是我说的就是真理，还得依据我所说的你们自己亲证。”就是因为这样的情况，所以会变成：他好像转递了信息，但还是无法完全保证你接受到信息就一定会在多长时间内就证道，还得看因缘。好比阿难尊者在佛陀身边一生，但是最终佛陀涅槃时，他还是没有证阿罗汉果。

23 色戒天身是阳神吗

kxhmzy：请教先生个问题，你说的色界天身和道家说的阳神是一个身吗？道教的三清天尊相当于佛家的什么境界？我觉得道家的道和佛法说的自性是一个意思，对不对呢？

老师：道家和佛法说的自性其实是一个意思。然后三清，如果按纯理论来讲，是先天气所化现，那就相当于佛家的五方佛或者横三世佛。阳神和色界身是否一样这个没办法对比，因为各家各流派对阳神的概括不一样，所以不好比较。在某些观念里是认为一样的。要知道佛学在中国的发展是离不开道家人士的，所以五蕴又翻译成五阴。传统意义上阳神说是炼尽阴渣就是纯阳，那么阴渣对比下一定包含五阴，不然不会取这样的名字。五阴对应的是五欲，所以在色界身中因为摆脱五欲而人为是纯阳，所以这就是说“色界身=阳神”这一派理论的基本。

另外，从一些描述我们也可以这样猜测，比如典籍中说阳神不受识神控制。所谓识神的识就是识别，分辨善恶美丑的神。不受识神控制受元神（思想）控制，说白了就是不受七情六欲控制，受纯思想的控制，那么纯思想=阳，情欲=阴，也可以看出说色界身是阳神的原因。

kxhmzy：按道家说法阳神是元神和先天纯阳之气结合而成。禅定能修出先天纯阳气吗？

老师：当然可以了，重点是要搞清楚先天之气是什么，纯阳之气的概念和特征又具体是什么，这样才好对比、验证。关键难点是大家对纯阳的描述各自不一，这样就难了。

kxhmzy：如果这样说阳神和色界身是一种，所以道家和佛法的真理是一种意思。

老师：丹道、气功、禅定其实归纳起来都是某种瑜伽，瑜伽又是这些修炼方法的泛指。在中国禅定又代替了瑜伽这个词，所以可以任指。真理是一不是二，所以如果都指向真理，那么说明是一样的，只不过是叙述方法、引证方法、指向真理的这根手指不是同一根罢了，但是目的地都是那个一。

kxhmzy：道家修炼精化气是将先天元精炼成纯阳之气，元精是后天精形成前的元始精气，是无念而有的。

老师：一个意思，在佛家里所谓炼精化气的气，叫做“心风”。元精不就是天地精气么，佛家有类似的形容叫“不坏明点”。

kxhmzy：在一本书里看到慧能祖师托梦给作者说大佛和大道是相通的，如今看来作者这段文字不是编的。

老师：是啊，就是因为相通，所以中国那么久以来佛道融合得非常厉害，要不是这样全真道就不会出现了。丹道的很多方式和密宗无上瑜伽的方式也是出奇地相似。

24 神 通

一、追求神通

linonly：我是躺着修炼的，一开始是听呼吸，后来到一定程度以后，就是入静以后，有时会突然停止呼吸，感觉很憋就努力去寻找呼吸。从那以后就感觉呼吸成了我的累赘了，就开始用听耳根声音的方法，这样就很容易忘记呼吸。经常会脑袋蒙的一下进入一种状态，这种状态我说不清楚，就是感觉不到身体，感觉不到自己，无边无际特别稳定的状态，脑子特清晰，就好像是定住的感觉。我是闭着眼睛躺在床上练习的，而且平时日常生活中也是时时刻刻观察自己的身体行为以及脑袋里想什么。奇怪的是脑袋里什么都不想，就是老是重复一首歌停也停不住。我想问下我现在是处于什么状态？

老师：感觉憋气要不就是你不知不觉控制了，要不就是俗称“忘记了呼吸”，但是都代表你可能不太对。你可以试试不观呼吸，观其他感官。因为你仔细想想，生活中很多时候我们都在聚精会神，专心看电视、专心考试、专心走路等等，不会动不动就憋气吧？

linonly：我是一个宁愿死都要修道的人，在出现任何状况的前提下，我告诉自己以死殉道。因为每天脑子里除了各种修炼概念，基本上没想过什么别的事。这可能就是说缘分到了吧，命中注定的。

现在说说我对大家最忌讳的观念——神通的理解。我可以这么说，我是追求神通的，我确确实实是认认真真地追求神通的。但神通对于我来说只是船而非岸，我不会在造船的时候迷失了上岸的终极目标。佛教目犍连尊者是专教神通的，不知道的可以查一下目犍连资料。而且，我觉得大家修道的目的是自由自在无痛苦，那为什么现在会那么忌讳谈论神通呢？既然佛陀有专门设立教神通的弟子，那神通就有存在的必要，就像现实中的枪有利也有害，也不能说社会中持枪的人全是坏人。那么如果在修道的途中，碰到会神通的魔，那我们是不是就坐以待毙了？

这里要谈到的是宣化上人。在他的经历中用神通降服的多少妖魔鬼怪，并且我敢肯定如果是真的实修的人，到一定境界必定会遇到妖魔鬼怪。与其到处求人不如自己留一手，不为害人只为救人。再说一个最让人难以反驳的一点，就是只有成佛才能有的漏尽通。我们每一个愿意解脱的人，最终极目标便是大觉悟者，就是修成漏尽通。如果你说你从来就不追求神通，那简直就是胡扯。你不追求神通那你修的是什么？不知道楼主对我这种思想有什么看法？我现在也很迷茫。

老师：第一，据我自己的理解，我认为神通不是船。因为它是技术性的，所以硬要用你的比喻的话，神通是你划船过程中手上长的茧。任何五神通完全发起在三禅的境界，你

要做的就是努力划船就对了，神通迟早要出来的。

第二个，忌讳谈论神通是为了保护佛教形象。如果你整天展示谈论神通这种技术活，但是自己又没有实际的理论（科学指导）来解释，并以此说法的话，一方面是上升不到一个很有意义的高度，另一方面就是变成大家都以神通作为指标了。

这就好比大家作选择。比如钢琴老师，技术好的老师容易迷惑学生，他可能自己弹琴技术很好，但是不会教，会教的老师可能弹不了那么好。再说，外道、邪道也有神通，容易迷惑人，所以不是不能谈而是大家都在尽力转移注意力，意思是要看理论上到底完不完善，究不究竟。即使道理这样讲出来，还是无法阻止人的贪欲或者痴迷，所以对待无法理性看待追求神通的人，你只能强硬一点，明确说禁止。

你求神通这个事，我只会随喜你，但是我能告诉你的就是，你需要一个合适的老师。我说点大白话你可能会明白。一个懂神通并且能教你神通的明师，通过宿命观察能看到你追求神通所需要花费的大概时间。另外，毕竟神通也是一种得失，在你得到过程和得到后你的未来如何变化，包括你这些变化对这个师父本人的修行有什么影响，这些他通通都看得到，于是可以很好地选择何时教，如何教等等。如果你只是自己去追寻神通，何时得到，现在没有一个明确的量，用什么方法得到你现在也没有一个明确的认知，所以就不知道到底会如何。世间的方法千万种，有很多方法有损身心，所以很多人出于善意会阻止你，这些你都应该看见的。追求的话，没人阻止得了你，但是你要做的就是，一定要找到合适的老师，这位老师的理论、说法要符合三法印，就 OK。

linonly：可能我的观点比较极端。我的修道观点是杀死自己，不是杀死肉身的自己，而是从出生到现在的各种习惯、思想、感觉形成的“我”。所以我有一个目标，就是让家人生活在一个永远幸福的环境，我才能安心走我的道，这就必须用到神通。我不管用什么方法，必须学会隐身和瞬间移物这两种，而且我有方法也有证据证明可以实现。等我真正放下家人后，我会一个人放弃一切，在闹市、在大街、在各种地方以我的方法去修，就是放下尊严，放下欲望逼死“我”，让“我”任人打骂，任人嘲笑，让“我”高高在上的感觉彻底死去，让各种欲望彻底放下，因为在现实生活中想让自己放下实在太难了。各种关系就像把我困在一个局里，任凭这局面发展，自己随波逐流，根本无法看到本性。

佛家、道家、现代各种修行方法，我都纵观对比过，废话比有用的话多 99%。都是劝人放生、念佛、向善，但在我看来在一个人觉悟之前，他所做的任何事、任何想法都有可能是错的。就算他做了好事，但这件事最终的结果是好是坏并不是他自己能决定的，而真正的目标却被淡化了，那就是觉悟。我很羡慕乞丐，感觉他们实在是太幸福了，心无所挂，事无所牵。我就是先要做一个乞丐，全身心的放下，以一个独立人的视野来看这个世界，来感受“道”。这是我的下一个目标。说了这么多，其实我也不想发出来，感觉都是废话，还要被人嘲笑，但道不同不相为谋，总有和我差不多的人吧。

老师：就不说什么了，愿你如意。

linonly：我认为现在出名的佛学大师、道学大师没一个是真修行的，全是被“名”所挡，因为他们活到 100 岁往上的一个都没有。而且佛陀说过，现在是末法时期，有几个是高人？高人不可能收一大堆徒弟还上电视，因为这些都是缘，攀那么多缘干嘛？老子才是真正的高人，留下一本《道德经》然后就消失不见。真正有修行的人绝对可以活个几百上千岁，慢慢度化人。

我以前信佛，后来一个高僧的一句话让我彻底看清了所谓高僧全是假的。现在这个时期就必须要自己去修，向自己的内心去求，怕走火入魔？呵呵，没有魔哪有佛？不过魔这一关如何成佛？还怕走火入魔？真正可以走火入魔的时候就离觉悟不远了，就像没有妄想哪来的清净？不过妄想这一关如何得定？怕死就不要修道，没有必死的信念就好好生活，修道是逆天的。我觉得每个修道之人都应该有点天下舍我其谁的阳刚之气，而不是你赞美我，我赞美你。反正死了以后这辈子所领悟的全都忘记了，要么重新做人，要么就成了畜生，还不如在今生在此刻豁出命拼一把，要把这个世界搞个清清楚楚、明明白白，自己也活个潇潇洒洒、自自在在！

老师：真要明白一切，要做彻底的旁观者，消除纯自我主观的见解。愿你成功！

jj3412345：你对修行很坚定和热情，搞不好能发大勇猛心，但也有可能也会落入追求境界的执着。

老师：走过多年修行的道路，偶尔听到孩子对我讲，他要得到神通，要用神通带给家人幸福安乐，也许会为之一笑。之后会忘记这样的一个人，可是当下呢？忍心说出这其实只是一个梦吗？

强：有过执着才能放下执着，有过牵挂才了无牵挂，有过痛苦才知道众生真正的痛苦。多么痛的领悟！

老师：自己就是众生，众生就是自己。

二、天眼通

铺天的黑暗：李世民是谁转世投胎的？另外佛教、道教、基督教、伊斯兰教之间什么关系？希望得到楼主开示。

老师：宗教之间的关系不是我们该讨论的，一人心中一个答案，各自讲的都不是一个东西。就比如神，无神论者心中的神和多神论、一神论、泛神论者心中的神都不是一个神，所以没办法对比。

李世民太久远，画像画得也不像，我没办法截取到信息，不知道谁投来的。但是华盛

顿的上一生是英国君主，我能看到的是被毒死，因此我猜测是查理二世。当然古人样貌都靠画像，我没办法对比谁是谁，只能说这个答案最接近。各位网友，仅此一次，再问我某人前后世我不再回答了哦。

superjayone：先生，我看的是上座部佛经，发现你的这个不是天眼，是修缘起。这个很多事实是靠推测的，而天眼非常准确。你的这个应该是现代说法中的第三眼吧？

老师：管他是什么眼，总之就是看见了他上一生的模样、生平等等。难道上座部经文里说，天眼看见画面还会看见名字吗？

superjayone：可以知道他叫什么名字，可以看别人下一世会投胎到哪里？

老师：你知道欲界的天眼和色界的天眼有什么区别吗？四天王天的天眼和光音天的眼睛是一样的眼睛吗？想要知道人名不是不可知，而是需要花大量时间。你可以在他的一生里观察他写名字的时候，或者听别人如何呼唤他，但是你要寻找这样的场景需要时间。一个人的一生很长，虽然写名字的时间多，别人叫自己名字的时间也多，但是你就这样随意在他一生中去找还是不容易。

superjayone：上座部佛经说，五神通都要以四禅为基础，修八定、十遍，各种跳禅、逆禅才能有这些神通？

老师：这些指的是五通。你真有好好看吗？天眼通依白遍、光明遍或者黄碧遍就会有的。

superjayone：你的天眼和佛经说的修缘起一摸一样，看东西就像播放器进度条似的，非常相似。

老师：天眼本身也是依附在缘起上的一种技术呀……是表面现象总结为天眼而已，你用逻辑分析分析嘛。

superjayone：那里也说五通的天眼比修缘起时候的天眼更加精准。

老师：不用去管它是什么时候的天眼，现象是一样的现象。就好比欲界天人所见和色界天人所见一样，事物是一样的事物，但是谁比谁看得更清晰而已。你说蜻蜓看见的花朵和你看见的花朵是否都是这朵花？

superjayone：这个天眼不是五神通中的天眼啊。五神通的天眼可以看事物运行规律，知道内在本质，佛陀就是靠天眼通、宿命通和他心通培养观智的。

老师：你看你自己讲的是否就是缘起？

superjayone：禅定天眼看的是表象啊，然后总结。

老师：没有不需要总结的事物。你眼睛看见一张桌子，你为什么知道是桌子？不是大脑总结反馈出来的吗？

superjayone：那什么是五神通的天眼啊？我迷糊了。

老师：五神通的天眼只是现象。概念就是，视觉超出常人的时间和空间范围的都统称天眼，属于技术范畴。看的事物精细与否，直接与否以及灵活与否，只是水平程度的问题，不是方法区别的问题。

三、入魔

诗酒骑士：这种天天睡觉做梦的日子何时才是个尽头啊？有了初禅是不是戒除睡眠，不用睡觉了啊？

老师：要是有这个本事，可以拿禅定代替睡眠呀。在初禅中几乎是没有五欲的，包括睡欲，但是出了禅定，五欲还是照样应缘而生，除非你一举一动都处于初禅中。

诗酒骑士：一举一动处于初禅是不可能的吧？你上次说从来没见过边走边入初禅的。

老师：确实是没见过，但不代表没有走动时在初禅里的人，所以理论上应该是可以的，实践的话，就得看有没有这样的人来被人发现了。

诗酒骑士：意思是可以睁眼入定？然后与人打交道，太牛啦！变得更加理智、聪明还是傻了？

老师：有的人更理智了，有的人傻了，傻了就是入魔。

诗酒骑士：为何会这样？变更加聪明是为啥？

老师：是指把看到的、体验到的现象当真，把表象当真，然后忽略因果、因缘，变成执迷结果或者现象。

诗酒骑士：顿时各种疑问生起，难道变得更加聪明不是入魔吗？有些魔也非常聪明啊。

老师：变得更聪明理智是因为深知这一切是如何来的。比如，用天眼通或者宿命通得知一个人来世要投生天道。有的人关注点是他怎么上去的，是行善上去的还是怎么的，于是告知对方：“你要行善，未来会非常好！”但是有的人不关注因缘和因果，只知道他要上天，于是就直接关注结果，说：“你未来太好了，你要上天了，你要成仙了……”但是听者不知道自己为什么，可能觉得是定数，于是可能缺了这个机缘，未来改变了。这两种人都很厉害，都很聪明，但是关注的点不一样，于是效应就不一样。你知道吗？有的人因为不细观因缘，只因为定力得知自己上天，甚至以为自己是因为杀生祭祀的原因而上天，这种就是魔心。

诗酒骑士：看来神通真不能随便展示，否则可能害到别人，这种人应该非常非常少吧？

老师：哪种？你说入魔的？非常之多，在禅定中各种五蕴现象都有可能被当真。比如，得知自己从天道而来，顿时有了使命感或者傲慢心，觉得自己非同一般；比如，偶尔体验到无欲的感受或者天道的乐受，觉得自己已经解脱了；又比如，在禅定中或者巧合有了和天人、鬼神交流沟通的体验，或者因为他们的神通转变自己的价值观并侍奉他们为真神。

四、宿命通

诗酒骑士：入定后肉体应该没有知觉吧？我有时候都能感觉从手指尖开始然后手臂慢慢失去感觉，我大拇指和中指相贴放在膝上打坐发现的。

老师：逐渐消失肉体是在入欲界定、未来禅的过程，重新找回肉体是快入初禅时候的现象。

诗酒骑士：有时候整个身掉到空里，害怕，于是拉了回来，也不是真害怕，是本能反应。

老师：这些本能就是人的本能，人道的习气。假如你要用禅定而进入天道，那么人道的习气和本能就要慢慢适应去放下，这就是个锻炼的过程，好比飞行员要训练克服高空恐惧一样。

诗酒骑士：宿命通是不是等于出生剧本就写好了，这样的话命运不可变了吗？这样的话，还是不知宿命好点吧？

老师：就好像演戏一样，已经出演的剧目就是固定的了，还没上演的你可以随时改剧本，但是怎么改受到观众、导演、其他编剧还有演员（自己）的限制，这些限制你的人员都是因缘。

诗酒骑士：那宿命通看以后未必就准确吧？这样来看也八九不离十。

老师：宿命通和天眼一开始可能看见未来，随着能力的加深，会发现未来不是一个未来。看这个人的此刻就在路口上，未来是无数的分岔路，顶多是知道哪条路粗，走上去的几率大，哪条路细不容易走上去，没办法鉴定和判断一定是某一条路走到底，除非这个人是圣人或者神人，能消灭其他因缘和变化。

诗酒骑士：过去呢？也有好多版本过去世，还是只有一个？

老师：只有一个版本的过去。

随缘过客 2014：来到世间的一些人，他的一生都会被一双无形的手操控着，哪怕他修行，这事一样会被操控。和所谓的冤亲债主那种说法好像关联不大。我们是接受这个无形

的手的安排，随缘地过活（在这个社会感到格格不入，也很无奈）吗？去抗争吗？虽说抗争也没有结果，还感到很无助。或者说本来啥都没有，我们无能、过敏了？或者我们缘分未到，所以没有找到能化解这个事的高人？

老师：尽人事，听天命，这些现象就都是世间万物无常的演绎。你要修行，你要知道自己修行的目的是什么。如果是为了脱离苦海，脱离这世间，那么这些痛苦恰恰是你的良药，和你修行是相符合的。

如果你修的是世间顺遂，世间财富，世间福报，那么你可以去找任何高人帮你查清楚、看清楚这所谓的双手（命运）是啥。你得知道因缘你才能解。换句说法，所谓的高人也得知道因缘才知道怎么给你解。不论怎么说，凡事都是事出有因的，知因才能改果。

25　如何选择法门（一）

kxhmzy：先生能否指点我一下，我修什么法门比较对机？我现在有些迷茫。

老师：先好好地坐下来，理智地问问自己，到底追求的是什么，方向才会出现。凡是修行者必有前因，当然大多数人是因为苦，也有人是为了求知求证。如果是求知求证，那就是深入经藏智慧海，最终不仅明悟还脱苦。如果是因为苦，那么戒定慧三学了。其实可以不用去选择，你只需要不断发愿，愿如果在心识里很深刻，那么自己无意识都会往合适的道路上去靠拢的。

kxhmzy：修习禅定不受时间限制吧，晚上也可以吗？禅定可以强身健体吗？

老师：当然可以了，看你是哪种禅了。禅定前面讲了，是很广泛的概念，是中国人用来代替瑜伽的称呼，所以包括很多密法。比如拙火禅（拙火定）、幻身禅、慈心禅，包括配套的热身活动金刚亥母拳、宝瓶气，其实都能强身健体，通经活血。有很多种定，比如风遍一切处能缓解高血压、风湿、肿胀的身体症状；另外火遍一切处解决低温病、低血压、气虚、无力、郁结等等；空遍一切处对症疼痛、乏力等等……

kxhmzy：我说的是四禅八定，另外我觉得准提法感应也很强烈。

老师：就是四禅八定呀，依止不同对身体的影响也是不同的，不同的禅层次是一样的，只是依止（方式）不一样而已，包括你观呼吸、观火、观水、观日落等等都是不一样的，除了观还有想，合起来是观想嘛，就是入禅的契机不同。

kxhmzy：先生上面说的这些我都不会，哪儿有讲这些的知识？

老师：很多佛教的科普书籍，包括密宗的科普书籍都有，只是都属于介绍，具体的教法并不会写详细。主要是这东西毕竟属于技术，还是找个老师亲手教导才是最好的，不然你修出了什么岔子，走歪了，没有帮你呀……

kxhmzy：我大概明白先生的意思了。先生是哪里人？如何才能和您保持联系，以备有疑难问题可以请教您？

老师：我就在 2 吧呀，有什么私信就可以了。北京、云南、山东这几个地方我常在，但是不固定，上网找就行了。

ZJJ4759077：请问楼主你了解净空法师吗？你认为他是那尊佛再来。谢谢！

老师：你这属于犯规问题，虽然我能看得见，但是我不能告诉你，你想他是哪尊就是哪尊。

心中自有莲花开：先生，对于门外汉，就是什么都不懂的人，应该从哪里入手呢？

老师：从自身入手，好好找个时间，仔细地问问自己到底要什么？追求什么？这个追求的过程会给你带来什么样的东西？你能接受与否？等等。一切结果都是最初的愿，愿意要，愿意接受，那么就能走到最初所求的结果。

心中自有莲花开：我都有想过，有初衷也愿意接受，但是佛、道应该从哪里入手呢？怎么样知道自己和哪家更有缘呢？本来有缘分和一个老师结缘，但是家里人不支持我该怎么办呢？

老师：家里人不支持说明还是缘不够。1．说明这个老师没有为你量身定制修行的路线；2．就是说明你现在的生活还依赖仰仗家里。如果你是好奇心强，比较理性的人，你可以从物质规律入手，可学道。如果你是一个比较感性的人，忧悲苦恼，就从佛入手。八万四千法门，障碍不了你的。

superjayone：养家糊口这个问题不知道师父是怎么对待的？师父的经历是怎样的呢？

老师：吃喝拉撒都是修行；专心做事就是修行；不胡思乱想就是修行。我写报告、写文案、做策划、做讲学每件事都认认真真集中在当下，这就是我入禅的方式，并不一定非得什么都不干坐在那里……心中先不要想得失的问题而是集中精力、精神不做无益的损耗，不要依止在有漏的情绪上，这样你做事也做得漂亮，怎么会愁养家糊口的问题？心灵的富足导致我生活也跟着无忧。说句白话给你，财富法门也是个法门，所以你可以思考思考财神是怎么成道的？不要陷在逻辑的陷阱里，回归实用论、方法论。

hhjjll7799：在家居士怎样兼顾家庭与修行呢？难道是世间难有两全法，不负如来不负卿？我觉得这也是两种偏执，是否中观的态度在生活中比较好呢？就是所谓不住相，不住两边。具体在生活和修行上有时感觉会有矛盾。比如善恶、穷富、对错，一开始追求修养善良道德，看淡钱财，甚至认为财是不好，会脏了自己的心，后来发现错了，一边执有一边执空，住相了，但是又迷茫了，应该是随缘吗？

老师：这是视点的问题，出家和在家没有不同，一样生老病死，只是在寺庙守戒律，在家没有人管你。但是不管如何，我们修行还是以修心为主。为什么这么说呢？因为外物（钱、美色、得失）本来就是无常的事物，是暂时有，是空相，我们就是因为它们而喜乐悲苦。内在的喜怒哀乐这些就是我们的苦，我们根本问题是如何解决自己的苦，所以不去喜怒哀乐，并不是说我们把握好了钱财家庭我们就不苦了。如何把握外物（钱财家庭）这个自己就会去做，但是因无常外物而苦那就是不对的了。明明知道只是暂时的事物，是空相，好像闹剧一样，为它们喜乐悲苦那是一出闹剧，就是这样了。

你爱怎么兼顾都可以，你要随顺世间的事，但是心里要清清楚楚知道这一切都是无常。能依照这个道理守护自己的心，纵使世间千变万化，心若明镜不染尘，不要用得失心去衡

量自己把握（外物）的好坏。好好贯彻无常的道理，驯服了自己的心，那么做到我上面说的最后两句，你就因此入见道位了。

hhjj117799：“随顺”这词好。感觉还是没放下，生活中有时确实很多牵挂。感恩开导！“纵使世间千变万化，心若明镜不染尘，应对外境随顺，尽量不去分别，内在守护自己的心不随境转，因为一切无常。”打字的同时豁然开朗，找到原因了，悟出来了，是起分别心了，明白自己了。

老师：我们两这属于一唱一和，共成佛菩萨事业。

hhjj117799：修习禅定不是目的而是方法，定生慧如坐般若船到达彼岸，解脱生死众生。有漏智慧不圆满，那解脱生死不入轮回的最低因缘是什么呢？无生法忍吗？或者说声闻四果？会不会退转或者怎样才不退转？

老师：四果已是不退转，不入轮回只有三果以上阿罗汉，概念是破除了色贪、无色贪、掉举、慢、无明等五种烦恼。得阿罗汉果肉身挂了，自然顺理成章入涅槃，没有想或者不想这种说法。

正法明如来：我今年第二十八年单身，准备和志同道合的人一起去出家弘法，含辛茹苦、浑浑噩噩走了过来。大师帮我看看我是真的出家命吗？结果会怎样？万分感谢！那个和我出家的人也很厉害，有神通，常常能和佛菩萨打交道。这个我不能十分确定，但她确实天天教人佛法，你能帮我看看吗？我叫梁志德，很多时候不知道自己做得错与对，我是被愚痴与贪欲害的，求求你指点一二。

老师：我就这个样子是没办法观察到你出家因缘的。你可以尽管去做，不要有疑虑，因缘不到自然出不了，到了的话莫名其妙也会出家。定慧到了自然会修功德，所以这些都不是问题的，能修功德自然是好事，我只会称赞的。

正法明如来：我是怕被外道或者人贩子拐到国外做劳力而已。我不了解她真实情况，是怎样的背景，网络上认识的，不太实际。我跟她交往，她人是善良的，但有点莫名其妙。

老师：你要是真要出家，建议去正规寺庙，如果是要跟随某人，那么只管学习就是了，但是要时时反观，用中观和三法印衡量对方所说的法。要记住，修行是要让自己更明智，这叫智慧，只要不断理性也不会被骗的。还有，观察凡夫凡事追寻利益的踪迹，就可以判断真伪。

正法明如来：这个她倒没有错，她可能会百度一些资料教人。我对她教的，百度一下就和她说的一模一样，可能她只是为了方便教人。

老师：还有，如果你想要脱离轮回，一定要淡化你我他的观念，心中充满你我他，是人道的习气。人间最重情，情可叫人奋不顾身，因此充满了你如何、我如何、他如何等等

各种分别想。要知道，最最牵绊我们的就是心中的某个他——父母、亲友、爱人等等，要把他们当作自己来观照，我会称赞你。

shengyi1993031：师父，我好难受，觉得适应不了这个乱七八糟的社会，请问出家可行否？

老师：很多人都问我这个问题，但是这个不是想出就出得了。重点是抱着避世的心躲去庙里，躲得了社会躲不了自己的欲望，躲得了一时躲不了一世，躲得了一世躲不了生生世世。如果你出得来，没人拦得住的话，那就可以出。

一醉剑光寒 19：对无明的大众来说，所有的书和经都开卷有益吗？我去过几次地藏论坛，基本每次去都发现有人说，XX 法师跟 XX 法师是邪师千万不能相信，有的则说喇嘛教不能相信等等。看到老师发帖中谈到的禅定境界，联想到无著菩萨在定中能向弥勒菩萨取经（瑜伽师地论）。那为何这些著名的法师和大喇嘛好多都还各执己见呢？不能统一教派思想呢？不能在定中去天人菩萨那里取经吗？

老师：对不同的人教法是不一样的。因为人有很重的我见，为了适合到各人所以教法会有区别，即便是统一的说法，听者还是用自己的角度在理解。

一醉剑光寒 19：要修到什么境界才能见到弥勒菩萨呢？释迦牟尼佛说宇宙中佛的数量有恒河沙那么多，但是又有一种说法说，只有弥勒菩萨才能在未来人间成佛。阿拉汉、菩萨、佛的境界有分别吗？

老师：其实不需要什么境界，每个人的内在心境里都有弥勒菩萨，不同的境界见到不同的弥勒菩萨。确实下一尊佛是弥勒菩萨，但是无量世界中弥勒菩萨是在娑婆世界成佛。阿罗汉、菩萨和佛当然是不一样的境界，但是单论解脱来说是一样平等的解脱。

一醉剑光寒 19：开始在网上看到“翻转法则”，感觉挺惊奇，后来看到宗喀巴大师的宗教改革，我以为他们对佛法的看法是有争议的。藏传、南传还有禅宗他们特点还真是不太一样。拿禅宗来说，见性成佛后五祖和六祖也并没有直接涅槃或者有虹光身这些，他们在历史上记载好像都是衰老而逝去的呀。

“不同的境界会见到不同的弥勒菩萨”这个有点难懂了，应该是有知识在里面，我想不明白，除非这个世界本就是一体，归于“无”，所以我中有你，你中有我，这样推测我才能想明白。

老师：可以尽管的用自己能懂的架构去理解，但是不要造成行为上的烦恼就算是好的。出家人戒律完整的情况下，悟道后是不会立即涅槃的，直接涅槃的多半是戒律不完整的时候悟道的。

一醉剑光寒 19：如果说有烦恼，就是我担心他们的路都走错了。现在之所以信佛的人

少，信仰唯物科学的多，并非因为大众都是愚笨或者执着的，我觉得关键是没有大彻悟的领军人物拿出足够有力的证据来。如果要让 90%的大众信佛，得解脱，首先得先让那些睿智的科学家和哲学家信服吧。

老师：不要去强求他们信服了，也没有办法说服别人信服，因为解脱只有自己可证的。如果有谁能在释迦牟尼之后，无限巧妙地使用各种方法让人信服，那这个人就是弥勒，但是按释迦牟尼的说法，现在暂时不会有这样的人出生。

26 如何选择法门（二）

一、信心铭

空中有色：《信心铭》中云：“归根得旨，随照失宗。须臾返照，胜却前空。前空转变，皆由妄见。不用求真，惟须息见。”所谓“随照失宗”意思不太明白，请开示。为什么叫“前空”，这个“前”相对什么？

在下自认已明内外身心虚妄不实，但不坚定且多淫多嗔，所以给自己初步设计的路线是：先以观世音菩萨圣号和大悲咒去除八识中的妄想习气，待障碍转轻后再走真如实观（或是禅宗牧牛）的路子，不准备去爬四禅八定的梯子了。但走真如实观的路子，如果不能彻悟，断思惑，则生死不了。按印光法师讲，末法仗自力了生死几乎不可能，所以惶恐。请问楼主，我是该一心念佛求往生还是祖师禅、禅定，或是三者并行以其中一种为主？

老师：第一个问题，你这不是考我道而是考我语文了，就以我自家言论给你讲吧。看文要结合上下文的意思。《信心铭》一开始论道就是以“二元论是妄想分别心”作为论点开讲的，所以就说到爱恨啊，是非啊，空有啊这样的相对概念。后来就说到，追求空本身就是分别心，所以求空也是妄想。

到了你这段所谓“归根得旨”，意思就是根源是没有分别的，所以我们要回归事物根本，不起那个分别心就能领悟根本的道。这个根本的道就是宗，就是宗源。“随照失宗”，观照这个词不用我解释了吧。我们观照的对象、依靠和方式，不外乎是六根六尘相应，仍是色法和心法（有为法），所以如果我们跟随观照和被观照的对象就会失宗。意思就是跟随外境去寻找道，一定会不明白根本的道。“须臾返照”意思就是有时候（这时候）我们反过来观察内在、自我，就是“想要去如何如何”这个念头升起的地方。比如“我要观照事物”这件事的前提就是先有个我，先要把自我和情景分别出来，才能去观照事物，就是回过来反观这个分别心的开始。“胜却前空”就是胜过，比较之下好多了，比前空好多了。什么是前空？就是文章前面论述的，空有相对的那个空，前面所述的空。后面文中立刻阐述了为什么，因为空不是真空也不存在真空，所谓空见也是一种相对的妄见……大概就这样了。你单看一个词很难了解作者想法，结合前后文就容易了。

二、修行路线

关于你自己制定路线的问题。路子都是自己选的，其实没有优劣之分，择其善者而从之，善于的就是好的。很多人都问我法门的选择问题，实际上抓个根源还是戒定慧三学。说到定，那肯定是禅定，但是很多人禅定的概念就是坐禅。其实禅是三昧，是三摩地，仅

仅就是专注集中的含义，所以无所不是禅。专心念佛是不是禅？这叫念佛三昧。只要你能专心，扫地也能扫出三昧来，其实核心就是闻思修。你要能专心参禅，那也是三昧，专心到一定地步你自然就体验了，也打破了局限了。不管什么法门，当下专心最最重要。打破局限后，你自然会发现根本不存在自力和他力的分别，自力就是他力。同时，你还会通祖师心意，你会明白这些祖师、大师、大德们说出这样的话用意何在，可以从一门通无数门，什么修炼方式都能看明白门道。打破分别会发现不管你用什么方法，你其实都是在修戒定慧……

空中有色：谢谢楼主。《信心铭》的解释我很认同……（省略）

我的问题出在具体的操作上，什么“法门”最适合我？我自己知道，就是那个无法法最适合。怎么用功？“不要求真，唯须息见”而已。请楼主师父相信，我不是拾人牙慧，是实话。问题是我有很重的障碍，最严重的是淫，其次是嗔。真如实观，实相念佛，一行三昧，实际上对我没有分别，我都可以入门徘徊，但难以持续。一旦犯戒之后，我非常沮丧，仅有的一点清凉都如泡影消散，更不要说深入下去。taiguangling 师父的帖子中说到过，初禅便可灭淫欲。所以我在想，我这种情况是否应该假“禅定”的方便，通过打坐的强化，先灭掉淫欲的障碍？还是一心念佛，将错就错，托生化城，免得业报堕入三途？

老师：我向来讲东西就最喜欢直白通俗了，尤其通俗。实话讲，初禅导致无欲还是无欲导致初禅，这个又是个问题。所以，还不如不要绕圈圈，你需要的不是别的，坚持其实是什么？就是定力本身呀，不然我怕你坐不住。说直白点，人定力的缺失，难以克制行为等等，都是一个习气在轮转，习气是久远以来的轨迹。要改这个轨迹怎么办？其实就是需要机械地、反复地、故意地去做。故意打坐，故意持戒，故意养成习惯，甚至故意养成你的下意识（潜意识），就是如此地故意，而且非得故意。

我在前文回贴中大概讲过自己关于口欲的问题，每次看到螃蟹我就想吃，怎么后来好了？每次菜市场，故意不走那条路，故意让自己不要看见螃蟹，呵呵。以前我在打坐的时候，就你这样的问题问过观音菩萨，他只回答两句给我：“不要试探自己，不要诱惑自己。你诱惑试探的不是自己，而是习气。”所以，如何远离试探和诱惑，需要你自己给自己设计方法，如何不听，如何不看，如何不闻，如何形成条件反射。头脑中的指令是可以不断刻进去的，这个你可以咨询心理学家，方法其实也很简单，就是心理暗示和条件反射建立，一旦完成了这些，你这些都不是事。

空中有色：我没有绕圈圈啊，表达问题，文字的局限。初禅乃至四禅、四果、十地都只是修行路上的标签，和淫欲有无不存在因果关系。不过通过禅定的密集训练，可以在欲界定中灭掉淫欲的种子，有淫欲是进不了初禅的（引用 tai 师父）。我的困惑就在于此。

三年前初接触佛法时，我看到德山和尚的悟道偈，突然就光明大作，精神无限飞升，快乐不可言，如果不是在图书馆内，就要大笑出来。此后，就如同六祖说过的，心中常生

智慧，但同时淫念也莫名炽盛起来。我试过一些办法，但都难以持续奏效，直到现在，我每天持观世音菩萨圣号和大悲咒，才勉强制住。现在看来，应该是前世的慧力之下，我无意中把阿赖耶捅了个洞，种子一下子都漏了出来，而自己的修为定力远远不够，难以把持。所幸佛菩萨庇佑，没有搞出大篓子。看来空中楼阁是稳不住了，该下的功夫没法省略。

您的回复使我的思路更清晰。想起历史上成就的人也碰到过这个问题，比如窥基法师，出家时被称为三车法师，习气重得很；还有龙树，出家前也是个跑到宫廷内胡作非为的浪荡儿。书上都没有讲他们是怎么降服习气的，给人的印象大师们都是天赋异禀，说转身就转身，说放下就放下，但我想应该也是下了一番功夫的，只不过书上没写。

老师：细细地观能观到自己什么时候会放下，会突然一下发现，都不是事了。

空中有色：确实如此。如同吸毒，吸上的各种折腾要戒，不吸的人觉得很奇怪，有啥好吸的？

老师：所以希望你有不退的行为，只要有不退的行为，你的心就不必再为此受苦。最终结果真的不可思议，我们的思和我们的议始终不是根本。

三、他胜处法

superjayone：若诸菩萨为欲贪求利养恭敬，自赞毁他，是名第一他胜处法。

若诸菩萨现有资财性悭财故，有苦有贫无依无怙，正求财者来现在前，不起哀怜而修惠舍。正求法者来现在前，性悭法故虽现有法而不舍施。是名第二他胜处法。

若诸菩萨长养如是种类忿缠。由是因缘不唯发起粗言便息，由忿蔽故加以手足块石刀杖，捶打伤害损恼有情，内怀猛利忿恨意乐，有所违犯，他来谏谢不受不忍不舍怨结。是名第三他胜处法。

若诸菩萨谤菩萨藏爱乐宣说，开示建立像似正法。于像似法，或自信解，或随他转。是名第四他胜处法。

师父，第三他胜处法这段我几乎听不懂唉。

老师：他胜的“他”指的就是恶业、烦恼。意思就是和恶业、烦恼战斗，结果恶业、烦恼获胜的意思。处就是具体知你输掉的地方。四他胜处，指的其实就是贪嗔痴慢，疑惑不算，因为菩萨暂时破不了沙尘惑。对治这四种他胜的法，就是四他胜法。

superjayone：嗔是愤怒的意思，痴是愚痴的意思吧，愚痴具体是指什么呢？

老师：嗔表面上是愤怒，实际上是想不开；痴表面上是傻，实际上是沉迷、执迷、放不开；贪就是不觉得够；慢就是总觉得某样事物比某样事物好，或者总觉得某样事物比某

样事物差。这种对比高低优劣的分别心，是建立在某种以自我为立场上发起的态度，实际上深究自我就发现这些都是虚幻。

四、自他互换法

Superjayone：据寂天菩萨的自他相换修法，改变自他二者的苦乐相换，依靠我们的风息——呼气、吸气进行修持。

呼气时，观想自己的快乐、布施、持戒、忍辱等六度万行的善根、健康、世间和出世间福报，一点点闻思修的智慧等变成白气，伴随着呼出的气流，融入众生的体内，令我生生世世的老母有情能健康、长寿、具足财富、相好庄严、种姓高贵、眷属圆满、智慧超群。愿他们具足知惭有愧、戒律清静和闻思修的智慧，获得暂时和究竟的安乐……

吸气时，观想众生相续中所有的痛苦：生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛，众生相续中所有的烦恼：贪欲、嗔怒、愚痴、嫉妒、傲慢、魔障、传染病、艾滋病以及众生所造的杀盗淫妄等罪业，变成黑气融入自己的身体，由我来代受这世间的一切不平安与痛苦。愿我能代受过去世老母有情的痛苦，以报答她生生世世无以回报的恩德。只要能让她快乐，我情愿她身上所有的疾病、痛苦伴随我一生。愿我能代受她的恶业，只要她能获得暂时和究竟的安乐。我愿意长劫中承受，受人奴役、殴打、杀害等种种三恶趣的痛苦。那是多么的欣慰，多么好，受苦的是我而不是我的母亲。

实际上，一切痛苦的来源就是我执，然而人们却不知道“我”才是痛苦的罪魁祸首，是自己真正的仇人，而其他众生正是帮助我们断除“我”的大恩人。一切的报应皆应归罪于我执。

在与别人争吵时，我们经常会说“你错了，我没错”。其实，说这种话的人，错的正是他自己。为什么呢？因为五蕴的假合本来不是我，而我却硬要把它执著为“我”。有了这个“我”，别人欺负我、诽谤我的时候，必定会感受种种痛苦。有些人反驳：“他打了我，当然是他的错。如果他不打我，我怎么会痛呢？”话虽如此，但正是因为你有一个“我”，才有可能感受痛，假如没有这个“我”，那即使一千个敌人拿着各种武器来砍杀这个肉身，对你来说也不会有丝毫影响。因此，所有的痛苦都是“我执”惹的祸！无论在自己身上出现的何等痛苦，都是因为自己将自己执为我而导致的，所以不能怪罪于他众。

正如《入行论》所云：世间一切的灾害、恐怖、畏惧都是从我执而产生的。这个使我长陷轮回、无法解脱的大魔，留着它还有什么用呢？所以，世间最可怕的魔就是我执。为了追求自利，虽然经历了无量劫的努力，但也都是徒劳无益，因为只要有了我执就必定会增加痛苦。依此道理，噶当派制定了一个教言：做任何事情，如果有错必定是“我”的错，一切过失由“我”领受，怎样也怪不到别人头上。即使“我”被无端冤枉了，也不要给“我”一个解释的机会，因为真正的修法根本用不上这些世间的胜负错对。一切痛苦的源

泉就是我执，我们应当将我执视为眼中钉、肉中刺。愿我们以猛厉的希求心诚挚地念诵：“但愿众生的一切罪业与痛苦成熟于自己的相续，自己的一切安乐与善根成熟于众生的相续！”

师父，这个修持方法应该就是灭除我执吧？吸入黑气会不会真的带来疾病呢？如果真的带来疾病，那么以后还怎么修？

老师：这是密宗的东西，之所以是密就是因为三言两语说不清楚。不适合你，并且还可以告诉你，很多喇嘛甚至用惨死来示现他们的法。没有那么大的勇猛心、金刚心会觉得这些简直就是作死。要修密宗得先证了空性智，得了金刚心，你才会有成果。

五、为何而修

还是当下：话说「体验涅槃」-角行时代……（省略，葛印卡体系）。老师请问这位行者的观点对吗？您又是怎么看涅槃的？老师对丹道有什么看法？伍柳派认为普通佛教修行者只修性不修命，只能出阴神，认为佛教秘传有修命之法。老师怎么看？丹道的静坐会产生一阳来复，出现玄关一窍，佛教的为什么没有呢？

老师：他说普通佛教行者只修性，也没说错，因为他说是普通，但是不够严谨。大多数这样的言论者，必须先阐述“命”的概念再下结论才好。在我的概念里，性命是分不开的，没有纯粹的修哪边之说。不是佛教没有而是佛教密部和显部是分开的，显部就是基础，没有显部的基础密部就是空谈。如果你喜欢了解这些，我提供词汇给你：脉轮、水晶球（透明球=丹）、精细色身、色界天身、醍醐、灌顶、拙火、日轮、月轮、红菩提、白菩提、明点、心风（气）、内在佛（元神）。佛教因为是外来的，所以语言上没有本土的那么艺术，所谓玄关一窍，在大多数密宗修炼属于佛父佛母（红白菩提）在心轮交合的说法。你要仔细研究这些东西的话，会发现不过是名词的不同而已。丹道的修炼在佛教里和法身修炼的法门几乎如出一辙，这就是我对丹道的认识。

还是当下：那么老师觉得“角行时代”这位行者修行的葛印卡内观的经验对吗？有没有出偏？他认为丹道是小径对吗？还有脉轮和修行的关系呢？有没有必要专门去修脉轮？

老师：你给我的地址我这里打开很困难，我不知道他讲了些什么，但是我的观点必要阐述一下：

内观、丹道、修脉轮都是手段，但是目的不同，结果不一样，所以佛教里无数经典阐述菩提心、慈悲心等等。大多数人修行以成佛为目的，但是如果菩提心没有发起，这个目的是个空的。就比如说，自己想要成为科学家，如果只是想成为科学家，但是没有择其中一个明确的学科开始研究，那么最终会成为一个杂家，没有成道之日。这也就是为什么成佛需要三大阿僧祇劫的原因。

我从来都不喜欢问别人“你修什么”，总喜欢问别人“你为何而修”。实际上就是在挖掘一个根本的初因，这个最初的因不能建立的话，后面的修就都是在修无明。佛是因为慈悲而成的，而不是为了成佛而成佛的。当有一天明确的目的建立了，那么累生累世修行所学的所有知识就会集中回向到这个目的上，因此成佛遍知一切，而之前乱七八糟的修行和学习恰恰成就了遍知一切的根本。也因为这个所以成佛慢，简直接近无限久远。但是早早就明确了脱苦这一个核心，不以成佛为目标的话，相对就快多了。见什么因缘就拆解什么因缘，用前佛的遗教，那么成就声闻，成就缘觉那就快多了。因此，如果非要成佛的要怎么修？什么都要修，什么脉轮、丹道，不仅如此，外语、数学、天文、地理无一不漏都得修。

27 基督教的天堂

superjayone：天界分为七重。第一天：称为 shiamaim，由加百列掌管。驻守此地的天使群也负责管理星星、气象等等（月球天，最接近尘世的天使，信仰不坚者的居住地）。第二天：称为 akira，大天使拉斐尔的领地，部分受惩罚的天使的禁闭所亦设于此（水星天，第二重天，力行善事者，死后灵魂居住于此天）。第三天：sagoon 或 shehkim，支配天使为权天使 anael。在伊斯兰教中，死亡天使 azrael 领有此一天界（金星天，多情者的灵魂居所）。第四天：zeble 或 mahanon，还有数种不同的称呼，由大天使米迦尔支配。启示录中记载的天上耶路撒冷城，便坐落于太阳天，以诺书亦声称生命之树长在太阳天的义人之园中（太阳天，智者与圣者被安葬于此天）。第五天：mahon，此天之北部为荒凉废墟，设有天使的牢狱，南方则舒适宜人。火星天的支配者是一种为 metatron 的双生子 sandalphon，一说为堕天使 samael（火星天，殉教者的灵魂被赐居于此）。第六天：zebel 或 maccon，天使学习知识的所在，智天使的大本营。日与夜分别由 zeber，saabs 掌管（木星天，明君的居所，介于炎热的火星和寒冷的土星之间，因此气候宜人）。第七天：arabot，神的御座设又此，诸天使环绕飞行，为充满容光的所在（土星天，隐士、清新寡欲者的灵魂住在这里；恒星天，圣彼德于此查核信徒的资质；水晶天、原动天，神的所在地，宇宙动力的来源）。天使军的大本营就设在其中。

老师：这些地方你想去是去不了的，即使你有初禅的禅力也去不了，顶多让你见到一道门，除非你赞美耶和华并预约时间等等。

Superjayone：还真有，激动了。基督教天堂真的不轮回吗？我一直以为耶和华是天道的，他们属于三界还是出了三界？

老师：他们是身在三界内，心在原本处，和净土类似，但仅仅是类似，实际上还是天道范畴。

Superjayone：他们的世界会坏掉不？

老师：会的。需要维护、维修的世界一定是会损坏的。如果没有任何掌管、维护、维修、维持的概念存在，就说明不会。

Superjayone：那坏掉了，他们是重新投生还是怎么的？

老师：不一定呀。我们这个世界也会坏，历史上的那些释迦牟尼佛，那些什么阿罗汉，你见到他们重新投生了吗？任何世界都有人往上走，有人往下走。往上走的，从源头来回源头去，往下走的必远离父（借用一下文体）。

Superjayone：感谢先生啊！我终于对三大宗教不矛盾啦！他们的世界坏掉了，他们是怎样修补的？在修补的时候那些信徒怎么安置？

老师：耶和华在神学的范畴指的是源头、原本、道，但是在经文和故事里却是不同的故事缘主，所以不是一个概念。自在的境界不需要刻意安置别人，因为人都是以自己为个体的，谁也管不住。我还是那句话，往上走的自己走，往下走的也是自己走。

Superjayone：必须往上走啊。那坏掉了，9 层天是同时坏还是不同时坏？如果同时坏掉，那么往上走，走到哪呢？

老师：哪一层欲重，哪一层先坏。所谓上，指的是我执轻为上，我执重为下。

Superjayone：我有段时间还是基督徒呢。当时他们在我们学校，我先前就看佛经了，想了解基督教就想买圣经，然后他邀请我去那，我就去了。他们是家庭教会，教主是妇女。以前天天烧香拜佛的他们太热情了，以至于我当时就和他闭眼默念，接受上帝洗礼，成为基督徒。很多大学生，而且 10 个有八个是女的，估计大部分都是跟父母信的，感觉是迷信，信多慧少。我有个疑问：那些做见证的，为什么要出事后上帝圣灵才帮，就不能在出事之前帮吗？而且信得越深越久见证越多，这见证是真的吗？

老师：这是个很好把握的逻辑。比如，你不认识一个同学，在学校和他擦肩千百次你也没印象，一旦认识了发现常常碰见，而且越久越多。还有，出事前怎么就没帮了，关键是帮了你知道吗？

Superjayone：上帝真的在帮吗？

老师：你看过我的全文，应该对中观有较高的认识才对。你说的上帝是具体的上帝还是泛指的上帝？如果是神学里的上帝，他帮=不帮，所有不帮的都其实是在帮。如果指的具体的某种神的现象，那就是有时候帮有时候不帮。

Superjayone：我指的是基督教上帝。圣灵基督教的这 7 层天都在太阳系啊，还是别的星系也有？

老师：包含太阳系、银河系等等广泛空间，太阳系在里面，不是它在太阳系里面。基督教是个宗教，对教义理解程度不同所呈现的上帝面貌不是一个。咱如果以最高理解，就是神学范畴里的神灵、父，那就是帮等于不帮，不帮等于帮，所以一直在帮也一直没帮，以最宏观的看法来说，就是一直在帮。因为万物以他化现，万物演绎空苦无常，所以都是能让你悟的，所以等于一直在帮。

Superjayone：先生就是百科全书，不，比百科全书牛多了。和佛比起来，他的地位是什么？有什么职能？还有，昊天玉帝直接管理神、佛、所有众生、宇宙等等。

老师：他没有职能，他不是人，不是基督教的神。咱们要用中国人思维来理解，只能说他是道，不能说他是某个具体的神，就好比人和事情不能比一样。是喝水这件事情地位高还是小明这个人地位高？是小强长得高，还是小红聪明一些？你这样的问题没法比较。万事万物都是和自我产生反应的，当你需要一个聪明人，你就会选小红聪明，你需要一个高个子的时候，你就会选小强高。

我是终结者 44：我加了那人的 QQ，问他，他那个星球有没有佛法。他说没有，他的星球是耶稣的那个星球。

老师：你仔细想想啊，佛法是什么？是不是讲的空苦无常、生老病死？任何法怎么可能脱离得了佛法？而且他自己都说转生来地球，是不是在说轮回？你看过的言论也不少了，不该被这种迷惑的。

我是终结者 44：我继续问了这些，然后他不说话了。你不感觉这个还是有肉身有物质吗？三界里的无色界就摆脱了物质，而你还是生活在星球上，可见还是属于人道。由于高度文明，所以也没有什么恶的东西，人人都具有福报，不会再堕落，所以佛法也就没有传到那了。感觉他是雷尔教派的。话说当年看到来自外星人的讯息就是这个，说耶稣也是活在某个星球上。那时我好兴奋，不过没多久就知道了，这是个邪教，而且他讲的那些科技，比如瞬间克隆人什么的，简直就是那本书上说的东西。

老师：是啊，凡有物质的身体必遭物质不规律生灭变迁的影响，宇宙尚会消失，何况生活在上面的生命。认外星人为始祖，不如认外星人的始祖为始祖，这样下去永远没个尽头。好比让自己的思维一头扎进轮回里，必然是邪见。

明月无云：师父，请问 36 层天的混元无极虚皇上帝存不存在？天人可以影响这个世界吗？外星人又是怎么个存在呢？

老师：存在的，也可以影响的，救苦救难。不过大多鸡毛蒜皮的事情也不管，基本上就是管管巨大的共业的问题。外星人就是人，不过是其他星球上的人。

明月无云：听说虚皇上帝就是西方主神耶和华，也是造物主，这次要末日审判的，圣经启示录里面的也将要发生是不？

老师：谁也不是谁，谁也都是谁。耶和华按教义来说是一切，不是某种头衔。虚皇上帝概念是什么？最终审判的最终是打引号的，没有最终也没有最初。

明月无云：关于紫薇圣人，师父你怎么看？他的来历真有那些人说的那么玄吗？道家不是说他是斗姆元君的二儿子吗？是七星的哥哥也是中华的主要守护神，是不是呢？

老师：这些都是神话而已，形成不了现实可用意义的传说，永远就只能停留在家长里短的层面。

明月无云：也就是说，都是我们众生的念头成就出来的神了？也许空虚了，听听这个还是比较有意思，总比听那个空、无、实相等等的令人兴奋。

老师：兴奋完难免失落，更发空虚。圣人应以智慧、法则现世，不论出生、相貌、血统，甚至不说你我他或你国我国，如果不是这样只能是凡人。凡是追寻利益的踪影便能得知他人言论的目的，宣扬圣人论是辅助，里面意识形态的灌输才是核心。一个人要说出这样的话，必定在表达自己的意愿，他所意愿的事情就是他的所求。可以进一步通过因缘，再得知为何有这样的所求。不知“得无所得，失无所失”的一定不是圣人。尽管肯定会有这样的人出现，但是我们不用去等，因为只有自己才是自己永恒的依靠，永远、一切都不能依赖他人。

明月无云：有苦有乐才有意思，当然最好就是留一条解脱的后路。完美的世界就是科技助力生活，道德驾驭科技，让人人过上既精神富足又物质富足的生活，也就是人间佛国。您觉得我这个比起你的只有乐的极乐世界如何？

老师：少众生不见老、不见死，人间若能像你所说已经胜似天界。可惜科技不能维持宇宙的存在，有生必定有死，科技不能满足一切贪婪，精神富足和物质富足相矛盾，因此人间一定有生、老、病、死、求不得等八苦。即使有无限长寿、不痛不病的科技，还是没有维持物质恒定的技术，这就是终极的权限。

我从不劝人去极乐。我始终认为，人的处境始终都是自己知或不知的主动选择。不仅是人，一切生命都是如此。

明月无云：这个和二吧以前流行的自愿体验说很像，但我觉得大部分的人不会选择自己的未来吧？很多是被业力被迫拉进来的吧？

老师：业力不就是自己造的吗？还有，业力拉身不拉心，就像耶稣说的“眼睛让你跌倒就挖出来扔掉呀”。业力拉你，那你就抛弃呀，还有什么拉得到你？

明月无云：是啊，我们又给自己造了个三战，又要开始自我毁灭了。习惯性的业力，无解的心结！

老师：说着自己的话做自己的事就可以了，无为也无所不为。

28 耶和华重造地球

superjayone：第五章 耶和华重造地球 时间到了一亿年前，一尊巨大的西方神灵飞到了太阳系。他是犹太人及南欧白人的形象，身材修伟，高鼻深目，穿着古代西方人的服装，浑身散发着一种博爱的灿烂光辉，庄严而殊胜，令人肃然起敬。小星惊道：“耶和华！耶和华的层次比摩西、耶稣、老子、释迦牟尼（他们都在如来层次）还要高，是更高层次的神。”（后面省略）

老师：有一点点看不进去。作者有一种替“神”“代言”的行为，也不知道立足点是哪里。它值得看的地方是什么？这样的文章居然告诉我是宿命通来的。

superjayone：后面非常精彩。

老师：逻辑是不成立的，再精彩也只是神话的范畴。我之所以提出逻辑，就是为了方便没有修为，没有任何宗教基础知识，只是耳闻过一些宗教里名词的人，怎么来分辨言论的真伪。这篇文章，几乎一句一个疑点，三句就自相矛盾一下。要不要讲一下啊？@superjayone 你就大胆的用常识来分析好了。

“一亿年前，一尊巨大的西方神灵飞到了太阳系……”一亿年前？地球有四十六亿多年这个是常识吧？一亿年前是白垩纪，恐龙时代。西方神灵飞到太阳系？实质从太阳系的西边来的吗？宇宙中西方指那方？咱们的东南西北概念是依据地球来立的，而且东西两方是一个圆圈，宇宙中的西是哪里？当然那我们可以不拘小节，因为他的形象（类地球西方文化形象），一厢情愿讲他是西方，但这些都是疑点。

“耶和华！耶和华的层次比摩西、耶稣、老子、释迦牟尼（他们都在如来层次）还要高，是更高层次的神。”他是怎么知道耶和华层次的？层次指的是什么？即使是猜想，也不能去随意比较吧？当你要下一个结论，比如说他层次高，比谁谁谁还高，那么论据是什么？高在哪？不然说他高低干什么？

“他此行的目的是来重造地球。”充满了莫名其妙，他为什么要来造地球？难道有什么不可告人的目的？别人（摩西、耶稣、老子、释迦牟尼）都不需要辛苦动手来造地球，为什么他就需要？难道有不可告人的需求？层次高在哪？当然我们可以一厢情愿地认为，别人没能力造但就他有，但是不管怎么样，有行为就是有目的。俗话说“无欲则刚”，既然有欲可言，那就不刚了，可以断定所谓的高，还在有欲望的层次，顶多是个欲界。

整理前面来看，即使我们不拘小节地去圆这些说法。比如，一个地球西方人相貌的欲界神，他因为某种欲念飞来太阳系造地球，作者因为无知随意把他命名耶和华，一厢情愿要说他比别人某种层次高，这也说得过去。

但是接下来就……石头大小应该是用立方而不是平方吧？就算不计较文字问题，“地壳必须埋入新能源”又是为什么？作者这里可以说我无知，因为以后的人类要用呀，比如石油、煤炭人类要用啊，这位神能预见呀……那他何必大费周章呢？宇宙中充满了有能源的星球，为何非得大老远搬运到这个太阳系来呢？因为闲？还是因为其他地方他管不到，非得在这里不可？

后面我都懒得讲了，“极高层次上的佛主留下一滴慈悲的眼泪……”这位佛主是为何？他要是这个都看不破，还为此流泪，层次到底在哪里？说海水和眼泪成分相似，这个是欺负小孩不会搜百科是吗？海水含盐度是比眼泪高很多的，咸就比眼泪咸很多。还有，眼泪是咸的，海水是苦的，因为海水里含有更多的金属矿物成分……滴泪成海故事原本是佛说，一个人生生世世流的眼泪，加起来超过海洋，原意指的是说无尽的轮回，而且用的词是“超过海洋”。滴泪成海就是说因为轮回太久，所以每一生眼泪加起来可以跟海比，但是并不是说海是眼泪变成的。

就说到这了，反正就是这样，你遇到文章考虑一下逻辑，至少不要自相矛盾。如果是违背常识，你替他圆，能圆过去还行，圆不过去那就让人觉得可笑了。

29 南北传一些概念的差别

还是当下：楼主觉得内观怎么样？纯观可以慧解脱吧？

老师：内观自然好啦，能得智慧，但是慧其实包了止观双运的，因为知行要合一。仅仅是知而不能行，那是智不是慧，能行不能知，那也不是慧啊，所以才说戒定慧三学、止观都需要。

还是当下：南传佛教的阿姜曼尊者曾经与佛陀和阿罗汉交谈，这是怎么回事呢？南传佛教的其他尊者都认为阿罗汉没有来世了。

老师：你是问阿姜曼尊者定中会诸佛和阿罗汉的故事吗？这是一个很难讲解的课题，不过如果学习哲学也许也能领悟到这些原因，那就是立场问题。维特根斯坦说过：“世界是事实的总和而非事物的总和。”如果我们抱着这样看事物的立场“阿罗汉就是阿罗汉，他就是他，非得是他，不管是什么方面都得是他”，那么阿罗汉是没有再生的。

还是当下：很难理解啊，而且大乘的流出不太合理。

老师：不仅阿罗汉，任何事物都没有再生，都是无常中的变化态，这是圣谛，但是反过来说，这样的言论没有现实意义。因为凡夫在相应圣谛之前，他这个人的存在和组成必定是五蕴，而且有欲，有爱、取、有，所以他一定是有倾向的，因此就诞生了价值观和舍取的问题。那么就出现一个有意思的景象，比如我要吃桔子，所以 A 他是卖桔子的，B 也是卖桔子的，那么我不管他们谁是谁，只要能提供桔子给我，我认为两人就是一个人。

还是当下：应该是语言局限性，凡夫的生理结构和生活环境决定了他的思维结构。思维结构决定了语言结构，所以就不能利用凡夫的语言推导出超凡的现象吧？

老师：这就叫做意义相似等同论。如果后世有一位尊者和前者，对于我来说意义一模一样，那么我就可以说他就是过去那个他，因为他轮不轮回不关我的事。对于我来说，我只要承认他再次出现了，就成为我“实用”的认知，因此不论说阿罗汉会再生或不会，都是不对的，不能相应心的见知。

还是当下：楼主所言我明白。这是南传佛教的生灭，凡夫和阿罗汉的五蕴是完全相同的，都是生灭相续，所以没有一个恒常的我，没有灵魂，只是像燃烧的火焰一样。

老师：因为大乘讲的是从心走，所以说什么涅槃以后的佛再来，什么阿罗汉又来了，等等就都符合本身最初目的起心，所以是合理的。大乘的特点就是论现象，它不会去论事物。它本质就是以肯定众生的心为基点，那么就存在意义这种说法。一切问什么意义，如果有意义，那么就要打破事物的分别，所以就非得说 A 现象=B 现象，A 这个人=B 这个人，

纯从现象来说，把事物定为空、幻……

还是当下：为什么两个临近的生灭是很相似的？为什么它们能够表现出宏观的连续性？两个临近生灭之间的联系是什么？两个临近生灭有间隔，这个间隔是什么，空间还是时间？没有物质存在的地方是没有时空呢？

老师：两个临近生灭的间隔实际是不存在的，间隔是被定义出来的。比如，你今天的工作和明天的工作之间有吃饭、休息、睡觉，但是如果定义就是你单说工作不说其他，那么中间就是有间隔的，但是实际上没有。下班了要回家、要吃饭、要娱乐、要休息、要睡觉……所以，很直白就立个中阴的概念来描述。之前有个研究唯识的朋友大概就问过这样的问题了。我的观点就是，万事万物是一体的，物与物中间本身就没有间隔。

还是当下：这个中阴身也令我困惑，南传佛教是讲一个产生死亡心之后，马上出现下一个生命的心，没有中阴身。

老师：说死亡心后下面一个心立即出现，这个地方说的是心。又牵扯到要解释心是啥了。就算把心当作物，虽然语言逻辑上有问题，但是本质想法是没有问题的。另外，说南传概念里没有中阴，这一点就属于这个学者自己的观点了，但是这不是实情。中阴也是一个纯概念的，讲述的是过渡阶段，但是这个过渡又是唯心认定的，所以要看你以什么立场角度来讲了。火焰的传播需要载体，比如从火堆抽出一根柴，拿到另一个火堆，这个柴的移动阶段就是中阴。但是如果你不说这一段，直接以火堆（心）作为基点的话，那么是不存在什么过度的，因为反正过度的阶段不是火堆（心）。

还是当下：太好了，第一次碰到能全面解释我疑惑的老师。十分感谢！我建议楼主先不要和大家讲太多技术细节，先需要令大家树立起正见，破邪见和断见。对于入门的就是介绍正见，已经入门的介绍全面的观点和修行大纲以及简易的生活中修行方法，分析局限的看法，破除片面的大小乘表面的矛盾。另外再介绍修行的细节，出一些问答。

老师：可以的，我倒是有在考虑。不过这个也跟因缘有关系，我的火焰正在传播到很多人当中，他们未来会替我细细分说的。毕竟这一切有，还是在缘起的架构上，现在可能还不是很成熟，柴不够多，燃烧不起来。随喜！

还是当下：为什么因果的联系会断？不理解。我以为是灭因即灭果，不生则不死。“因不是断除的，断除的是缘。”这是什么意思呢？

老师：因为无始，所以根本没有最初的因，说灭因只是一个方便说，而非准确说法。

30 没有目标可求

一、无可依仗

一醉剑光寒 19：为什么成佛正觉需要途径呢？你辨识世界真相的依仗是什么呢？逻辑吗？当我们想要看清世界时，才发现原来眼睛不能作为依仗，思考推理也不能，识与辩建立在物质之上，但是物质也是无始的，没有一个实在的着力点呀。

老师：就是这样的情况啊，知道无“着力点”因此称为唯心。

一醉剑光寒 19：既然是唯心，修道悟道又哪有方向可言呢？无处是方向无处不是方向。

老师：说得还真没错啊！你悟性极高，就这窗户纸摆在这，捅吧。你也知道物性来自无性，两两相承载就没有什么无始或者初始可言，因为无不是无始，同样无不是初始。既然如此，无不是方向，当然也无一处是方向啊。可言可不言，不可言非不可言，爱言就言，唯心嘛，呵呵！

一醉剑光寒 19：这么说的话，很失落，因为无所依托。你能证明别人与自己一般，永有固有地存在吗？还是只是自己心的造物呢。

老师：唯心是无理的，不是自我，所以永有固有地存在。不是自己也不是自我，也不是自心，所以自己心这个难以成立，就是短暂的无常现象。

一醉剑光寒 19：“无我”是一种视野，而我说的“自己心”是过去、现在、未来“我能意识到”的合集，那些造作就是我的部分。我真正想了解的是“你”是否存在，如何证得？因为我不是你，所以我无法证明你存在。

老师：“意识到”是一个模糊的概念。按理来说，现在意识过去和意识未来的意识，始终是此刻，并不是完全的受用心。“你不是我”这一点认知都是不全面的。

一醉剑光寒 19：那个问题暂且放下。我常常在想，为什么“我”不是全知全能的，而是在条条框框的限制中？生来不是大海而是逐渐成长的溪流，世界观也是这样，不断地扩展变化。那些限制又来源何处呢？

老师：就来自生啊，不生就没限制。自我攀缘物质而生，物质攀援规律而生，规律就是生死，所以不生则无。全知与不知无分别，全能与毫无一能无分别。不要试图去寻找一个源头，圆圈的头就是尾，尾就是头。这个就好像鸡蛋问题一样，先有鸡还是先有蛋，事实就是要有就一起有，要没有就都没有。

二、真正的戒

一醉剑光寒19：楼主虽然说得很好，但是我感觉到不安，不戒可以修行吗？

老师：不修戒不是修行人，所以我题目写了，此文送的是真修人。

一醉剑光寒19：哦，我很崇拜你的，只是我觉得修行不一定要戒，就像你可以结婚生孩子，我觉得吃肉喝酒也没关系，难道是我理解错了戒？按你的说法我不是修行人，我也确实不是，我和你一样是老师。

老师：戒是一定要戒的，但不是具体的某一种形式的戒，因为每个人适用情况不一样。我们修行要抓住核心，让自己沉迷、迷失的东西是一定要戒的，不是要戒结婚，要戒生孩子。修戒是要戒除贪嗔痴慢疑（五毒），所以应戒除掉让自己加深或者引发贪嗔痴慢疑的某种事情。就拿我自己来说吧，我酒精过敏厉害，从来就不觉得酒好喝，如果沾一点还会引发过敏性痛风，所以我从来不喝酒。不需要别人或者强加一条规定说让我戒酒，我自己就不会去沾，所以也不会在酒精里迷失。你说这样算是戒吗？所以这条戒律对于我来说，好像不存在一样。

一醉剑光寒19：谢谢指点，我跟我的老师讨论你的帖子。第一天，他问我怎么会有那样的想法。第二天，我继续说美国的星体投射，他就认真起来了。他说，牛顿晚年研究了二十多年神学，爱因斯坦的广义相对论对于凡人来说也是神学。科学和修行可能也要殊途同归吧？

老师：肯定啊，科学是理论指导，技术就是在理论指导下形成的行为架构，修行其实就是修正自己行为的意思。科学在不断求真求知的过程中产生技术，肯定会对于我们的行为、生活方式有决定性的改变，其实就是不断在修改我们的行为，其实这样看起来就是一样的内容。

三、承认无路可走

superjayone：师父，帮我看下这篇文章《能质理论与精神超科学》，它竟然把佛划分为高级生命体，之上的还有超意识体。里面说的分体很好、很具体，还有意识(阿赖耶识)的振动(分别意识)生成物质，和佛经所表达同一个意思，很是赞同。

老师：这篇文章的问题和上面的@一醉剑光寒19 是一样的，就是不能中观，把视点放在了器物、外物、一切物性的层面上，而不讲究一切受用的内在层面。

对于佛菩萨这些概念，我们总喜欢用物质化的思维来理解，其实是不对的，因为他们是“境界”。就好比一个人的道德高低不能用物质来衡量；就好比这个人好聪明，他的聪明才智居然重达一公斤……像这种就是典型的受用错乱，直接给某现象扣个帽子。不可否

认，佛菩萨这些概念在大部分人心中是人格化、物质化的，并且认为是某种生命体，但这个只是表象而已。当他们物质层面的生命消失时，他们曾有的境界就不存在了吗？我们不可以这样去衡量一切事物，尤其物可以衡量，事不可以衡量，因此这些说法就是错的。

一醉剑光寒 19：先生勿怪，你说的意思我都明白了。此身是物质身，所以视野首先会看到这里，纠结迷惑，主动地分离物我。

老师：其实没有分离也没有完全主动这回事，所以要说个缘。主动去靠拢也是个契机，但是主动去靠拢的这个想法也是物质因素来完成的，所以实际上还是如胶似漆分不开的。

一醉剑光寒 19：如果没有了分别识，看到我们的世界是什么样呢？是不是就如梦境一样，在了悟的刹那湮灭了呢？

老师：如果没有分别识，世界就不会存在，也不会存在看见世界这回事，因为自我就在其中，没有被从事物中分别出来。比如，我要飞天这种事，就是得先有物我分，再有天地分，再有我在天上还是在地上之分，才会知道什么叫做飞。人最大的问题，不是如何消灭自己或让自己和物有个分离，也不是要不要存在，其实人最大的执着是得失和苦乐。如果不是非得飞上天你才快乐，你就不会计较飞不飞的问题。因此，才需要了解这一切，明白一切不可得。

superjayone：这些外星人理论在没有佛经指点下能达到这个程度已经非常不错了。

老师：我可以告诉你这些是地球人写的么？跟外星还真没什么关系。不仅是地球人而且还是中国人。

superjayone：我是这样理解的，一切意识、有情都是这样分体再分体出来的，好比超意识体就是一切、所有存在的源头、本源。

老师：如果是这样的话，不能说是意识体，也不能说是超，直接说源头就行了。但是实际上远远没有那么简单，因为根本就不存在什么源头。如果有源头，源头的源头是什么？这样的逻辑是鸡蛋问题，必须打破。

superjayone：我以为我刨根问底，没想到师父更加究竟没有源头，那就是无始了。

老师：对啊，就是因为无始，所以任何试图找到源头事物，永远都是不可解的，只有承认无始才能证明一切唯物和唯心相互印证。就好比，没有道理就是道理一样的这种话，实际上就是充分在找不到终极为什么的条件下，证明了唯心，可以同时否定唯物和唯心，或包含二者。

superjayone：从侧面看，修习成佛的法门就像走在一条小路上，不知道为什么要走路才能达到，但也不知道这路是不是陷阱，让我们无限的思想变得固定，变得狭隘，但是不

走下去又会彷徨无处可去。

老师：如果真是固执，那说明这个人已经看见某种目的地，不然一定会疑惑。当然不能保证这个目的地一定是真实的，所以有的人只是在追寻一个虚幻的尽头，而它本身不存在。说不定等你发现不可能有什么目的地，干脆不走了，这才是对的。总觉得有什么路可走，就是不对的了，实际上就是承认无路可走这么简单。完全没有目标可求的人，自己已经坐在目的地了。

superjayone：一切都不可得，本是自在吗？

老师：也许有些境界我们暂时看不见，但是能看见的一切事物却都是无常的。也许有一天天空消失了，就不需要飞行；也许有一天大地消失了，就不需要行走；闭上眼睛就不知道一朵花的美丑。虽说自己不存在了就无限自在了，但是终极的问题是，如何阻止无中生有，不存在的自己突然就出现了，如同在无梦的睡眠中醒来一般，是什么力量让自己醒来而存在的？

superjayone：不是醒来才存在，睡眠中也存在哇。

老师：举例罢了。

中国质量之痛：太深入的都是推想，不是偏见就是断见。我们不是觉悟者呀，表达的都是片面的世界观，就好像盲人摸象一样。聊来聊去只是开阔视野，不实修实证，止矣。

老师：说得很好，智圆融。

中国质量之痛：这个无梦、无意识的状态不会产生什么确切执着吧？连“我”都没有的状态下如果有执着的存在，这个执着也应该是单纯的方向性。如果只是一个方向而且还没有意识去认识这种方向，那相对说是“纯唯物”的状态。

老师：@中国质量之痛 开阔视野也好，这叫修断沙尘惑，虽然成就缓慢，但是未来成就广而博大，没有问题的。博闻广记生智心，智心开天眼藏；以智心内观身受心法四念处，外观自然万事物，得法眼藏；法眼观得见惑处，以思辨调和生慧眼藏；慧眼破惑生信根，信根生精进根，精进根生念根，念根生定根，定根证慧根。定慧两根圆，不戒而戒是为实修。

四、修行入手之处

一醉剑光寒 19：先生有推荐的书吗？能按修行次序推荐就更好了。佛学经典目前只看过《金刚经》，但是有人说，世尊的真正的教导言论在其后 2500 年的历史中被改得乱七八糟，很多经典其实都是佛弟子的见解。

老师：就是因为历史中被各种各样的学者、修者用自己的见去解释，因此混乱不堪，大乘才出现的。也因为如此，龙树作出了不可磨灭的贡献，只有中观才能得正见。这样的话，不管何人所言，皆能从中直达真意。如果不是因为思辨的关系，佛法早已灭尽，所以只是观而不辩是不能入正见的。

如果你问我要推荐什么，这个估计并没有统一的标准，因为人和人根性有差别，所以只有合适或者不合适。如果真有强大的勇猛心，我觉得还是需要从经文，我是建议从小乘入大乘，大乘入密乘。当然，入不入密这个无所谓，因为真正的密在彗根出现时已经会自己现前了。

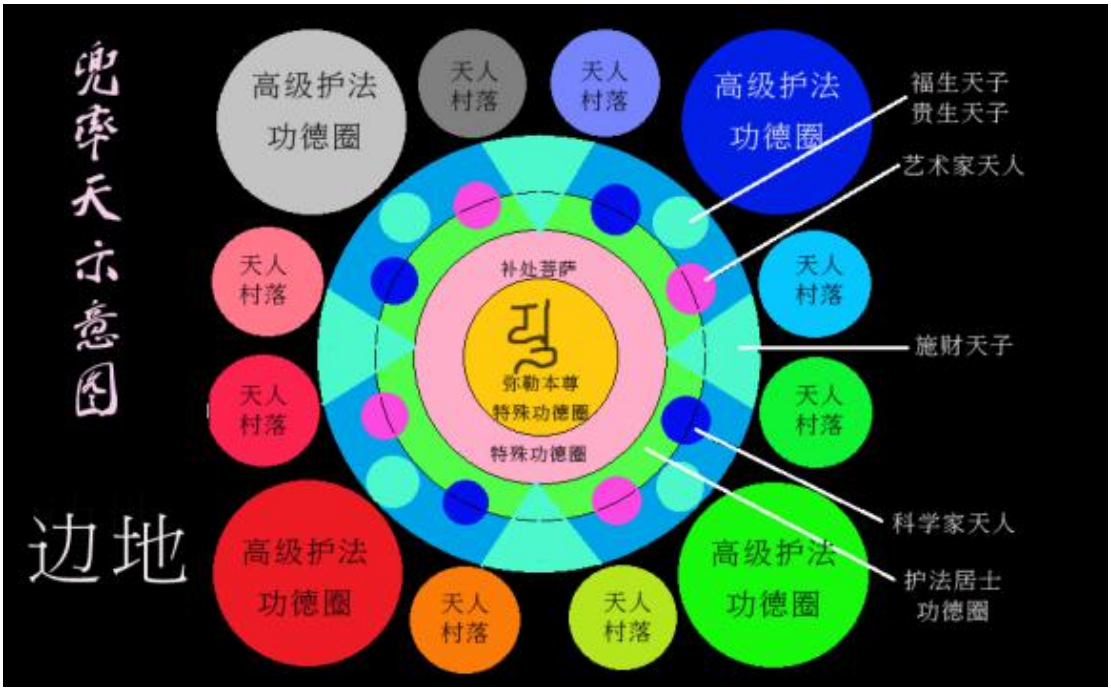
最初的佛陀教法不过是见不同的人说不同的教法，所以都是散碎的，没有明确次第可言。有的修者，几天之内甚至当天就证阿罗汉，有的说了很久也没有证，所以如果硬要理出一个次第，永远都是合适我们自己个人的次第。其实所有的脉络也都还是从四圣谛、十二因缘开始的，所以如果真要有什么，我推荐从小乘入手，可以看阿含，看巴利三藏。

31　无道理可言

superjayone：气脉能量学那种方法不是一般人能用的。至于撸也好，嫖也好，一般背后都有鬼，就是一些阴毒灵体在作祟的。人在性行为的时候，基本门户打开，所以在那个点上，能量很容易被大量盗取。那些灵体需要这些能量，就会在心里煽动人去做这些。这里面确实有命运的因素，会不会陷进去，能不能跳出来，有一定的命运安排。一般能做的，少接触 AV 之类的东西，那些视频背后大多都有鬼，看多了那些阴毒灵体会被传输过来附身的。另外，贴吧里关于灵异的东西，修道修炼方面的帖子少看。这类帖子一般也都有鬼，看多了尤其是对话多了也会被传输过来附身影响的。多出去走走，过好现实生活，一般能改善。

上面这段被吞了好几次，请求师父有空一定要看下。

老师：发不了说明问题很大。



（图 4.31）

修行的本质并没有任何奇特的地方，它的实质就是反复深入我们的心相续，并且改变它，否则这个宝贵的人身会被浪费。你用一生的时间追逐自己的念头，执着它所创造的轮回，实际上就是在梦幻中迷失自己而不自觉。——顶果钦哲法王

明白不可做的事，即使不能做到，那是因为习气久存，因此要勤行善，发愿生往欲界净土。功德圈在欲界就是因为这个原因。若能明白可做不可做，可求不可求，也就剩一个“勤”字可修了。

一醉剑光寒 19：看了先生画的功德圈，有疑惑。行善和作恶是如何运作回馈的呢？它们又储存在何处呢？写入八识中通过因果系统来回馈吗？总感觉一切归于无，一切相都是众生在无明的世界观中的造作。

老师：很多问题问起来简单，实际上解释起来为了让人能懂需要很复杂的架构。举个例子，比如说善恶报就得说到善恶，善恶是世俗谛，什么叫善还是个问题。如果要追根究地讲，推动诉求实现却代价小的行为称为善，代价高于诉求叫做恶，但是代价的权衡又会有很复杂的因缘关系。归于无指的是一切无自性，但是虽然无自性，那是从宏观来看待。如果以宏观来看，就不谈善恶，但是要谈善恶，就不要谈宏观的无自性，因为缘起有是不可辩驳的，自性无的成立就是因为缘起有。

一醉剑光寒 19：您说的我明白，是我没表达好自己的想法，我是对现有规则不解。世界的荒谬之处在于它居然可以理解，居然是循规蹈矩的。譬如你能乘凉是因为前人栽树，但是这一系列的概念和行为起源于现有的系统。这个系统是既有的承载体，从有限的现实世界的时间看来，系统规则是固化的，是有方向的，是在维系着的。

老师：对呀，就是因为荒谬，所以可以反过来推翻。因为不可抓住最源头、最根本动力，那正说明是唯心反证唯物本质。可以改而且也不是固化的。

一醉剑光寒 19：关键是这个唯心的心是谁的心，唯物的世界构建在其上吗？

老师：一说到唯心非得说有一个自我的心，实际上没有这个自我。唯心仅仅就是在极端规律的情况下，却没有最终权限的一个形容的称呼。说大白话就是无道理可言。

中国质量之痛：心转物属于行心，狭义来讲还有一个转变的动能。这个动能有意识和无意识的就是有明和无明。发现了这个转化的心算是“无无明”，刨根问底找个源头吧，还总有一个“无中生有”的无明心支撑，也叫“亦无无明尽”。大概是这个情况吗？

老师：差不多是这样，但是你这样讲，他是不会明白的。前面我已经说了，没有一个主体的心，但是他还是一开口就把心心分离，立见了。除非能观无我、无自性，不然不能见心非心。

极端规律就是无常、无我、无理。常这一个字就已经指极端规律了，前面加个无字，已经说明了，没有极端规律。所谓心，一字多义，一体多面，说是自心、他心、上帝心、造物心、规律心、恒常心、不变心其实都是不全面的，凡一切涉及心和物就是无常。

32　知行合一

Superjayone：“於是他清楚觉知：‘这是身体！’修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪著身心世界的任何事物。”《阿含经》中“了知和觉照”的意义为何呢？

老师：既然都知道就要套用在自己身上呀，对自我审核才能去做符合自己所知的价值取向的行为，而不是做而不知或者知而不做。知道对主动性是没有影响的，如果有影响说明不知。

Superjayone：是的，应该知行统一。对于《阿含经》上这段话，我想知道如果我们初学者时时保持着这个觉照的状态，会有什么样的感应和影响？因为我在没看《阿含经》之前自发地也有过这样觉照的感受，但不知道保持的实际意义。

老师：说实际的话，感觉很弱，但这个是很重要的。能保持觉照，除了在事件本身的“被动苦”的感受外，自己不会再给自己加一层主动的苦。举个例子，当一个人被别人辱骂殴打结束后，如果他想不开，自然会一直心里有嗔恨和痛苦，如果他能觉照，在事件结束后，皮肉耳朵苦结束就是结束，他不会再主动给自己增加一层烦恼导致心里苦。如果用世尊的话讲，就是不再中箭后再给自己第二箭。

说搞笑点。这样的人活都能活久一点，因为他不做更多无益的行为。你纵观一下所有人，不是因为得到苦受苦，就是因为失乐受苦，并且在原本苦的基础上还要再给自己一层执着苦。难道他们不知道无常吗？但就是不承认，因为常做颠倒想，所知不能起到作用。我们保持觉照，说白了就是养成让所知成为所行。能实际运用知识的能力就是智慧。一个人聪明不代表他有智慧，一个人能很好地运用知识，那就是智慧。让所知发挥它真正的意义，而不仅仅让知识只是大脑中的一串数据而已。

Superjayone：是的，这个我之前也想过这一层的意义。有时候动怒生气就会想起不要执着，要出离。那保持了知呢，这个意义应该更大更高深了吧？

老师：保持了知才不会陷入颠倒想，不正之见，不正思维，不陷入求东往西，不陷入缘木求鱼，不陷入南辕北辙。

33 解不完的疑惑

一、阳神是否存在

唯识现代化：走马观花看了一遍，非常感谢老师的辛勤付出，有启发的观点，有不谋而合的观点，也有存疑的观点。现在存疑的问题是：定中的出体、阳神、天人这些，有个前提条件就是我们还活着，最少是这个大脑没有死亡，还在继续运转才能感知。那么这个阳神有可能只是大脑幻想的产物，大脑死亡后这个阳神还存不存在呢？若继续存在，如何证明？若死亡后则无法证明。

或者我们改一种方式：用一个外力让他的神志昏迷，当然不是给他一闷棍，而给有这种能力的人打麻药，他还能不能禅定？他是否能出阳神？当然，这也有种可能就是麻药的剂量不够，或者这人对麻药的耐受性比普通人高得多，但这个可以暂不考虑。我想知道的是有没有人做过这样的试验？

老师：嗯，看你的名字就是比较喜欢从我们现在可证的角度去讲，多的就不细分析了，你可以自己探索。尝试想一想，电流在脑细胞之间互相流动形成自我和意识，在其他物品或者自然界中电流的流动是否也有一个自我，或者也是有意识的呢？

唯识现代化：你的意思不是说我们用的手机、电灯、电视、电脑都有意识吧？

老师：这就是留给你的思考题呀。

唯识现代化：这样吧，我把我的意思重述一下，我们人之所以为人，很大程度上是因为我们有感情、有记忆、能思考、能造作。一个昏睡的人或者被麻醉的人，他暂时丧失情感、记忆、思考与造作能力，那么此时他是否也能出阳神、见天人甚至神通自在？这是可以不用理论来实证的，当然我做不到，所以提出让已经达到这种禅定境界的人试试。

如果这么平常外力就能让这种阳神消失得无影无踪，说明这是靠不住的，那别说能经得起三灾八难的考验了，死亡来临时就更不用说了。如果能做到，那么这样的探索就太有意义了。如果觉得这样试的风险太大，我们换一个更安全的设计思路：把自己的眼用眼罩蒙上，拿一针、一根线，闭着眼睛把线穿到针眼里。专门从事裁缝工作的人来做也有很大很大的难度，不一定能做到，但对于有天眼的人来讲应该是小菜一碟。所以有天眼的可以自己实验一把后把结果告诉我们，这也是相当有意义的事。就我个人来讲这不是故意找茬，而是觉得这点事关重大，非弄清楚不可，算是一个给自己布置的课题吧，因而求证诸位有禅定经验的人。谢谢大家！

老师：能不能出阳神，首先得先定义好阳是何意，阴是何意，神又是何意，才好说一

个昏睡的人有什么样的神，是否外力可灭。

二、阳神是什么

唯识现代化：如何定义呢？

老师：阳神我不知道怎么定义，查阅各种典籍，询问各家说法都不统一。本书中说色界身是阳，那也是概念上的猜测。因为阴我们好定义，那就是五蕴称五阴，五欲也称五阴，五蕴（色受想行识）第一个就是色，已经说明阴神是物质，所以有生有灭并且和正常物质没有两样。

神如何定义？仔细想想就知道，神就是示和申组合的文字，其实已经表示了含义，就是现象、体现。比如我们说，一个人眼睛好有神，不管是眼珠表面光滑湿润明亮反光强，还是眼睛轮廓有棱角，还是说眉毛分明，本身都是一个实在的状况。为了形容这种综合体现，我们说有神，这个神就不是物质而是物质状况的体现。我们对这个现象的感受和理解称为神、气、神气等等，其实就是泛指现象、状况。所以阴神就是在物质范围内的现象、体现，用在人身上或者动物身上，肯定是这个动物的色受想行识等的综合体现了。就算在探寻自我原本的过程不考虑肉体，但是既然定义了阴不脱五蕴，那么所谓的阴神也一定是物质层面的现象了。

如果把五蕴定义为阴，反过来阳应该就是脱离这些的现象了，至少就不是色受想行识的范畴。只能暂时推到这，详细定义肯定是不可能，因为我们对任何事物的评价和认知，是无法出离五蕴的。比如我想象我自己不存在的时候，没办法想象自己不思考，因此笛卡尔提出“我思故我在”的观点。我们可以在深睡或者休克时候体验，但是我们没有办法用大脑去思考“不思考”。如此脱离物质现象的概念，岂可再用物质去衡量呢？

唯识现代化：这样吧，我们换个叫法“意生身”。菩萨地真正的意生身能在脑麻醉或脑死亡后脱离形体存在吗？

老师：理论上是可以的，别说菩萨，普通人轮回、借尸还魂也通通可以这样理解。如果两个人的思想一模一样，比如你和雷锋一样，我们照样说你具有雷锋精神。假如我们用一切唯物观点来看，就可以定义为是一个。我俩手机用一样的，同样出厂，配置一样，还未开始使用，就实用意义来讲二者是一，它就是它。

假设人由某种物质或者神认为自己是自己，那在你身上会认为自己是自己，在我身上也同样会认为我自己是我自己，从你身上来到我身上还是会认为我是你，这就是相同的部分。而且我们的认知全部建立在这个“我认为，我觉得，我如何”上面，所以从实在感受来讲，那就是一样的。菩萨的意生身也是一样，先不管他/她生出了一个什么身，只要他/她认为……就好比电流一样，在手机里能带动手机，在电脑里能带动电脑，实用角度来讲

就是一样。又好比你现在做着雷锋的事，不管你是谁，对于别人受用来说，你就是雷锋。两个人在某种诉求、思想一致的时候，抛开其他不讲，单论这一块的话就会是一模一样，有相同、等同之处，所以可以说它就是它。再比如我拿石头当锤子用，它虽然不是锤子，但是我不管，照样用，那么对于功用而言二者是一样的。这就是神的体现。

假设爱迪生发明电灯后，没有告诉任何人就死了，后世还是照样会有人发明电灯，因为这个原理会被人发现，并不是说爱迪生身上有什么信息传播到别人身上了。同样的原理大家都可以领悟到的，所以他会成为另一个爱迪生。菩萨也是这样，是一种道德精神体现，而不是单指一个人、一具肉体或者某个自我意识。为什么法身叫法身？实际上指的已经是完全形而上了。当然，形而上是不脱于形的，因为没有形哪有神？哪有形而上？无法判断什么是上什么是下，所以都是概念性的。如果我们单从某个物理的角度来看，就没办法驾驭知识。

客户开户行 9：我觉得层主是想知道生物思维的连续性与存在的关系。例如，在无梦睡眠中我们被高能武器击中，身体完全蒸发了，那么我们从哪里醒来呢？“我”又从哪里升起？得道的高人在丧失肉体那一刻是否可以有一种类似“灵魂”的东西逃出来，并保持自我意识？他是想问这样的两个问题。

我推测佛和菩萨证悟的是一种境界，因为斩断了我执，所以他们成为了一种境界而非生命体。他们不具备肉体，也不具备思考的能力，当到了那一层相同的境界，你我他都不在了，是一体的。这样理解对吗？

@唯识现代化 的两个问题都建立在“我执”存在的基础上，也就是说以“有我”的前提来提问。但是若前提都不存在的话，问题也就根本不存在了。换句话说，只要是有我的境界，被高能武器击中的刹那，“我”就消散了，只能在未来再次升起。

老师：从一个梦中结束，在另一个梦中醒来，没有思维的连续性。仔细观察，我们所谓连贯的意识都是依附于大脑的，所以没有连续性。得道高人不知道，但是高人确实有类似灵魂的东西逃出，我不愿意去深解，因为那个也是另一种肉体而已。“灵魂”也不能一直保持自我意识，这个自我意识让我很费劲。一个东西它知道自己是自己，自己和万物是区别的，这个……不能一直存在，但是这样的动因是一直存在的，但是也可以做到不存在。对，差不多是这回事。我们认为自己有，自我意识有，就是依附在物质上的。如果物质被什么高能量消灭，那也就不存在自我意识这回事，不过一旦有物质，那自我就跟着有。因此我们也不能完全说未来那个就是我，只能说一样的我或者关联的我，本质都是一个暂时的现象而已。

客户开户行 9：楼主，我曾经身陷于禅修之中，每时每刻都在观察自己的思维，结果差一点疯掉。后来我终于知道人生没有捷径可走，该哭的时候哭，该笑的时候笑，禅修不过是骗人的东西，好不容易从里面走出来。现在我认为禅修这东西对我来说，认真我就错了，

除非我认为它是骗人的，要不我永远不会从里面走出来。一旦我想修，马上就会被它捆绑，难道这是我与这种东西无缘吗？

老师：不是，禅修只是个观察、实践、思考的过程，如果你懂的话，你不需要它的。漫无目地做一些事情，当然会疯，疯的体现多半是分裂、多疑、妄想、偏执等等。归根结底是因为“捷径”两个字，觉得从中有任何得到，实际上它这个过程不是得到任何，只是了知而已。知道了得无可得，就是你的所得，不再像过去一样疑惑到底会不会得到任何，实践后就是发现这个。

三、禅定后是否能保持不昧

唯识现代化：为了避免因文字定义理解不同而产生答非所问，我再换一下概念。不问小人、中阴身、阳神、天人身、意生身这些什么的了，而是问这种在禅定的境界下，意识的清晰明了能否不受打麻药的影响，或者是否会因会打麻药的原因而必然变得昏钝暗昧？那么，继而推论在大脑死亡时是否也能保持一灵不昧？另外，那个闭眼穿针的本事能否实验成功？如果能成功，这对我来讲将是一种鼓舞。如果不能成功也没什么，我可以解释不能成功的原因。

你给我布置了一道思考题，我思考过了，有了答案。我也给你布置上面这道实证题，实证有了答案后，咱们都来说说。我相信学佛之人是严于自省、诚实不欺之人，所以你们给我的答案，我也相信是真心话，不会骗我。

老师：禅定后可以不受打麻药的影响，在禅定前会。如果禅定前打了麻药，之后还能不能进入禅定这个问题不确定，但是理论分析来说是可以的。闭眼穿针的实验云南大学在做，现在实验也没有停止，是可以成功。不动手，不碰触，并且闭眼穿针的实验都有成功案例。关于麻药的问题，有很多这样的案例，其中一例就是我曾经的老师，因为受伤动手术打麻药，他自己说自己在手术过程中感觉自己飞到医院的天台上，然后还上了街。当然这个你可以说是梦境，但是有一个问题，就是医院天台上的物品他都能一一说出，后面也证明了准确，但是在这之前，他是从来没有上去过。

唯识现代化：这个《怪诞心理学 2》有另外的说法，并不认可就是《正能量》这本书的作者。

老师：关于这些的解释，市面上是千万种，只是说恰好我们修行，容易接触到这样的人，各自通过自己理解去认知。实际的实验还是很多很多学者在做，但是所得到的说法和答案都始终不能服众，所以要现阶段严谨按学术界来说，这些都还是没有被攻克的问题。像国内的中国地质大学沈今川教授，还有云南大学罗新教授，台湾大学李嗣涔教授，已经反复实验十多二十年了，其实至今都没有定论，只是能肯定现象存在而已。

唯识现代化：安东—巴宾斯基综合征，又叫安东综合征，是一种非常少见的脑枕叶损伤的表现。这种脑损伤的患者属于皮质盲，虽然没有证据能够证明自己能够看得见东西，他们仍然坚称自己是能够看到东西的。由于不承认自己失明，此症状被从虚构症中排除。安东综合征最多见于中风之后，也见于某些头部损伤中。神经病学家MacdonaldCritchley曾经详细地描述了这种病征：

双侧枕叶的突然障碍有时会导致暂时性的生理和心理的影响，其中最突出的是意识的混乱。通常在某个患者出现这种病征的几天之后，他的亲人或者护士才会发现他们已经不能够看见东西。不是因为病人不愿意主动告诉别人自己已经失明了，而是他们通常会表现得似乎看得见东西一样，对周围的人产生误导。只有发展到患者经常撞到家具上，打翻东西或者很难找到自己要走的路时才会引起人们的注意。患者还有可能朝墙或者关着的门的方向走。只有当患者开始生动地描述他周围并不存在的人或者事物的时候，才会引起周围人们更大的注意。这种病征同时表现了疾病感缺失和虚构症两种姊妹病征，其中虚构症对语言和行为都产生了影响。

这种病征与盲视完全相反，虽然盲视患者声称自己看不到东西，但是他们的某些感觉却仍十分可靠。负责治疗的医生总会碰到患者坚称自己毫无问题，只不过是碰到了一些奇怪的幻觉体验。患者看到一些无法解释的现象——一位患者报告说，看到窗外出现了新的村庄，可她又想不起来是什么时候修的了。还有一次，她看见自己的房子里有个需要食物的小女孩。患有安东盲目症的人会说身上的瘀伤和青肿是因为自己笨手笨脚或分心造成的，而不是因为看不见东西。为了对受伤加以合理化，他们虚构出前后矛盾的情节。而这也恰好为诊断这种疾病提供了一种方法。

在临床上，安东盲目症属于“病觉缺失”（anosognosia）——这个词是法国神经学家约瑟夫·巴宾斯基（JosephBabinski，1857-1932）发明的，出自希腊语，意思是对疾病缺乏认识。病觉缺失不光只有虚假视觉的例子，还有其他许多表现。曾有人在三位左侧瘫痪的病觉缺失患者面前摆了一面镜子，请他们抬起自己的手臂。患者的手臂纹丝不动，但却坚持自己已经抬起来了。他们身边，椅子里，坐着一位健全的研究助手。研究人员要他举起或放下手，但他无须照做。而在前述三名患者中，两人说他们看见助手举起或放下了手。类似安东盲目症一类的病觉缺失不仅仅是个人的痛苦，也是社会性的，它不但改变了我们看待自己的方式，还使得我们无法观察他人的真实情况。尽管有很多相关的理论，为什么病人会否认自己失明到目前还不清楚。其中一个理论认为，脑损伤导致视皮层与大脑的语言中枢之间的通讯受阻。视皮层能够接收到视觉输入，但是不能对这些输入进行解析，大脑中的语言中枢就虚构了一系列的视觉反应。

我们看看佛陀弟子中天眼第一的阿那律，是不是与这种情况很相近？

老师：可能感受是一样的感受，但是结果绝对不是一样的结果。这个是可以用实验所

证。如果和真实情况完全不符合的部分，我们可以猜测是这种效应，但是完全符合的，难道也可以说是内在发出的信息，而不是从外在接收的信息？

四、理智地对待疑惑

唯识现代化：我不学佛很久了，所以需要存疑，不是吗？三代因果此理看似平常，其实有甚深道理，非三言两语可以说得清楚，可以说人类文明能走到今天它的功劳最大。

老师：当然好呀。只是就像我讲@superjayone 的一样，这些疑惑的解决对真实受用没有实际意义。人活一百年，即使延长到二百也有局限，所以对这些东西的了解而导致信佛的，最终研究的还是无尽头的理论，是没有从中获得任何解脱痛苦的实质可言的。当然能懂得更多这个很值得推崇，能为众人解惑，能解因惑而起的烦恼，但这是菩萨面临的沙尘惑。因为疑是可以依赖任意规律而存的现象，所以是解不完的。我们需要的不是某一个疑的答案，而是要不烦恼的方法而已，仅此。当然，没有说你这是不好的，只是提一下大家不同的诉求。

唯识现代化：心与物的最微妙的结合点在哪儿呢？对，我们有的是疑不完的问题，但反过来想一想这个疑不就正是人类欣欣向荣的动力吗？

老师：人类为什么非得欣欣向荣呢？如果明天小行星就撞击地球，或者未知巨大火山就要爆发，又或者太阳风突然烧焦地球，毫无希望可言，你向荣或者不向荣还有谁管得着呢？诸行无常，努力而做，最起码要找到最先平和的方法和心态。首先就要承认我们面临各种各样未知的情况，因此不要去为未来或者过去的事情苦恼，能够平和地应对当下，才是最理智、最能向荣的。

唯识现代化：如果能承认疑它也有好的一面，那么说，要我们不烦恼也仅只是方便之言。你不应该说出这样偏空的言论的。

老师：恰恰是为了不空才这样讲。我的这篇文章其实一半都在强调专注于当下，不然当下的言论就已经偏离原意了。

五、没有大脑能否思考

唯识现代化：我看文献上说，阿弥陀佛和释迦牟尼佛其实并非是同一人，他们因发不同的愿而成就果位。这样的话，我开始认为修成了阿罗汉就会没有“你我他的分别”，成为一体，这个想法就是错误的了。那么佛也可以思考，也是特殊的生命体吗？这个境界完全无法测度呀。

老师：概念上的问题我还是可以讲一点。佛，指的是觉悟的意思，佛陀指的是觉悟的人，并不是指某种生命体，只是一种概念而已。在佛的前面加以名号的，这些就是指某位

具体的佛陀。比如阿弥陀佛、释迦牟尼佛、阿閦佛、楼至佛、弥勒佛……阿罗汉没有你我他之分，是他自己的觉悟，并不是别人可见的。比如，我们一定不会觉得大迦叶和目犍连是一个人，只是他们自己不会有自己和别人的区分和成见。用在佛身上也是一样，释迦牟尼佛和阿弥陀佛其实就是一样的觉悟境界，但是对于我们来说，他们是明确的两位不同的佛陀。

唯识现代化：这个我明白。我想表达的是，他们没有物质身体后能否思考，能否自发地在某一时间从如来的境界中觉醒并投生为人。正如之前所说的被高能武器蒸发了身体的阿罗汉，他逃出的“灵魂”没有了物质大脑，如何去思考呢？进一步讲，就得说思考分辨是否需要物质来依托？

老师：可以的。你要知道，世界上没有真空这种现象就行了，所谓境界就是更加自在，更加能力的境界。凡人有很多局限，他们就是破了这些局限以后的境界，无中生有，但不是从完全真空的无生出来的。

唯识现代化：请问楼主，这篇文章我可以转载到“唯识研究与应用”这个坛上去吗？可能会有赞叹，当然也可能会有批判。

老师：你转吧。我已经被批判习惯了。

六、如何破疑

亲爱的楼主大人：像我这样有很多问题的状况是不是疑？有些事情明明人家讲了，但还是会有为什么是这样子的疑惑，这是不是佛家讲的疑？怎么破呢？为什么要破呢？说破好像不太合适，用二元对立面说，就是怎么样不疑，去信呢？因为所谓习惯、本性，若不是通过通透理解得到的道理，挺难去真正相信的。没解释通就没法信，没信就会有更多疑，无解循环啊。

您视力如何？您文章里提到的一些模糊视觉之类的形容，对我这个近视加散光还暗适应很弱的人来说，这就是就感觉世界的面貌。我真实的视觉反倒是跟你们的中阴看到的差不多，模糊、重影之类，总有很虚幻不真实的感觉。视力好的和不好的人看见的东西，虽然东西还是那个东西，但是清晰程度是不一样的，这种不一样会不会导致两个人对物质的认知不一样？这种不一样之间的空档，会否是另一个维度存在的证明？

老师：“疑”顾名思义就是怀疑，存在疑惑，但是如果咱们要抓住人的心性特点，那么就可以理解为犹豫心、反复心。也就是说，人类存在很强的主观意识，没有办法完全客观看待事物，因此对事物的态度会犹豫、反复。比如，一个人对你好一点，你会心想，他也许是个好人。可是哪一天他有什么让你不悦的行为，你又会觉得他没那么好。等下次他又有什么让你欢喜的行为，你又会觉得还是不错的……包括很多事情，比如下雨，如果有

事出门遇到下雨觉得好烦，如果是天气特别热，在家没事遇到下雨，又觉得还不错，凉快一些好。说白了，就是这个态度非常主观，一直在变。

而实际上人、事、物本身就是那个样子，人的态度或者取舍会一直改变。对于选择或者喜好，我们会有很多很多的权衡和犹豫或者反复，一会儿觉得好，一会儿又觉得不好。这种反复就是五盖里的疑盖，不能完全客观地去判断事物，态度不能脱离主观。因此总有妄想存在，希望事物一定要复合自己诉求，哪怕不合理。

对于破解，只有完全知道，通透了解事物，去除妄想，才会坚定不移。其实这些五盖的习气本身就是来自于我们的无明，看事物不全面。所以根本颠倒习气的消除，最终还是要靠“知行合一”来解。

人与人对事物所见不同，这是肯定的。我眼睛视力右眼正常，左眼轻微近视 100 度，但是不戴眼镜等于正常。假如我是色盲，我看世界是黑白的，你看世界是彩色的，确实会有不同，但这不叫不同维度。因为维度不重要，虽然所见不同，但是集中到苦乐感受上是一样的。不要执着暂时色盲或者暂时正常的这个身体，因为它不是永恒的，没有永恒的色盲也没有永恒的正常，广义来说，没有什么不同。

34 唯 识

一、与唯识有关的三个问题

唯识现代化：其实佛教与印度教能否区分真的很难。为什么小乘不承认大乘，这个我们可以看看历史原因。在大小乘的前身，小乘是南传上座部，大乘是北传大众部。这个“南传上座部”与“北传大众部”是什么意思？“南传”是指南方富裕文明的地方，“上座”是指出身名门、德高望重的人，而“北传”是指北方苦寒荒蛮的地方，“大众”指普通劳苦之人。

南传上座部不怎么认可北传大众部，因为他们认为自己才是嫡系，北传大众部只是旁出，这是其一。其二，南传上座部的经典大都古朴无华，也少言神通，即使有神通也不是如同大乘经典那样吹上天，这是什么道理？越是富裕文明越能理智对待神通，越是苦寒荒蛮越对神通有渴求，神通在那儿越有市场。我们可以看看历史与地缘，便知道西藏为什么会兴起密宗，而汉地东密却被驱逐就能一目了然了。其三，南传上座部不认可北传大众部，一方面是因为他们有一代一代的传承外，另一方面是他们对大乘的有些经典质疑，认为非佛亲口所说。

那我们也可以看到大乘在这方面也不否认，大量般若经典的流行据说是一个叫龙树的人。他本人是婆罗门出身，学佛后开启南天铁塔取出来的。这个南天铁塔是从心地涌出的，也就是与我们现在所说的西藏大师们取“意伏藏”差不多。这算是明目张胆的造假吗？我们可以自己分析。不过，对于我个人来讲，管他经典出自何人之手，只要义理正确就可以学习。就如同《易经》也不是周文王一人所写，《内经》也不是黄帝所写，我们并不能否认这两本书的价值一样。谈这些历史不是想说我忠于小乘，佛学不是不可以变通、改良、甚至创新，但要符合真理。后期佛学越走越玄与真理也愈去愈远，这样说可能很伤大家的学佛热情。

我们知道佛教有他的基本教义，释迦牟尼首先最反对的是神权，所以他提倡众生平等。他的核心义理是“缘起性空，性空缘起”，万事万物必待众缘才能引自果，世上没有一事一物能独立存在。这条定律就是试金石，凡是与它相符合的便是佛的教导，凡是与它不相符合的便非佛所说。所以，可知：

第一，我们的识，它必须也要有缘才起，它是依根发识，依我们的身体、器界及种子才能有识。当然详细来讲有四缘即：因缘、增上缘、所缘缘与等无间缘。这里不是讲唯识，也不想把它牵扯得太复杂，所以尽量避开这些专业术语。那么，那个独立在一旁清楚明白看到万有生灭灭生，生生不已的是万象，但哪个“照见”生灭的是否就是不生不灭永恒的

存在呢？也就是说《心经》上的那个照见五蕴皆空的“照”它本身空不空？它本身是不是需要缘起才能生成照的作用？你的身体毁坏了那个照还有没有？

第二，佛陀也不承认自己是万能的，他也有三不能。其中一不能就是不能转定业。定业是什么？比如，自作孽不可活，纣王这种人即使周武王不灭了他，别人也会灭了他，佛陀也救不了，这是一种情况；第二种是各类定律，如万有引力，谁没有办法违背；第三种情况是物质的属性，如石头就是石头它不会变成黄金。所以想无中生有这是违背缘起定律的，也是不可能的。

第三，心与物的联系，我们平常说的心物一元。学佛后下意识里总是把它理解成是物被心所统治、所驱使，无限拔高心的能力，而不知不觉早忘了这两者相辅相成、互为因果的，孤阴不生独阳不长，心不能离物而独存，而物即是心的固化。你的形体改变了，你的思想就会发生改变，你的形体改变得与人类或动物的构造完全不同了，你的思想也就无法与人类或动物沟通了。别说高级物种就能完全了知低级物种的所思所想，我们人体相对于身上的寄生虫是高级了吧？但寄生虫在我们身体在做什么想什么，我们能知道吗？至于“我、轮回、心与物的根本结合点”这些都还需要进一步慎思明辨。

老师：在我的这个帖子里，有好几位好友都没有这样的见惑。他们能自由无碍地通达大乘和小乘，不形成狭隘的、单一的某一种见解，所以前面大段的问题其实都不是问题。他们身上的智慧，他们的表达，还有他们的情感，在这事物上都没有障碍，非常好。

关于“照”，首先要说最基本的就是诸法无我，因此这个照不可以单用一个架构去理解。比如张三照见，李四照见，王五也照见，他们的照见是不是一个照见？还是各自的照见呢？如果是各自的照见，那就是我见而不是照见，如果是照见，所有照见就都是一个照见，并不非得有个主体去照见。再说直白一点，假设有个我在照见，我在猪身上就是猪照见，我在马身上就是马照见，在哪就是哪照见。当他没有一个明确永恒归属的时候，那它本身就无所谓谁照见了，而是一种游离世间的状态，不是吗？另外，照见就是指仅仅照而不生爱染心、取舍心的，既然没有任何苦乐受、爱恨心、取舍心，自然没有我可言。没有我可言的话，身体灭照见就不会灭。就像我前面讲的，马消失了，猪还在照见等等，以此做思缘。

另外，佛是万能还是三不能。这是个伪命题，只能说是佛陀暂时不能，而不是佛能不能。因为万能这个就是一个悖论的伪命题，条件不具足无法进行分析。当然，就世间法来说则成立，佛不是万能、三不能都成立，架构在世间法上的法，这样说是没错的。

最后，就是心和物的问题了。物灭心灭，没有错，这个心指的是某个人的大脑意识活动。但是人死了，别人还可以活动，物理世界还在活动。如果我们把自我想象成某个人的大脑活动，那不能全面……就好比我之前形容过的相似等同论。人依靠一阵阵生物电作为思维认识自己存在，但是某种生物依靠某种电也产生一模一样的认识自我存在，甚至产生

“他就是你”的认识，或者你产生“你就是他”的认识，这是完全可以的、成立的。所以，这个自我不可以用一个单独对应来完成，会有一种更“灵活”的自我，就是相似等同或者执着等同的现象。

唯识现代化：不错，你的观点我赞同。我想说明的是，识是一种功能，照也是识的功能之一，它们是动词不是名词，不是指某个实体或境界。而灵魂是名词，一种境界类的现象。比如做饭，识相当于那个“做”，这个“做”的功能虽然你有，我也有，他也有，但巧妇决定难为无米之炊，没有工具与食材，你的那个“做”就根本无法施展，有也就等于没有一样。禅定中那个在旁边清楚明白照见的也是同样的道理。“照”它是一种功能，它并不能独立存在。此时，意识中的那种“清楚明白”是依于这个“照”而起的一种境界，这种境界是“相”。凡所有相皆是虚妄，怎么能说这种境界也能不依人这个身体而独立存在？

老师：所以我已经用很直白的形容给你了，所有的照也好，识也好，既然已经可以依附人身而实现成立了，就不该限制在人身上了。都说了，在猪身上是猪照见，在马身上是马照见，脱离了身就是干脆不照不见。而所有的照见又都是一种照见，因此他们是同类相等。犹如水珠一般，所以既可汇成大海，也可分离。你一定要打破一个名相障碍或者说人格思维障碍，这样就不会再有粗大的思惑烦恼。比如一神论，他们试图说明“假设上帝是万能的”，因此常被诸如佛教徒反对。

唯识现代化：他能造出自己不能搬动的石头吗？于是很多人都纠结这样的问题。

老师：但是咱们跳出某个自我局限就可以发现，他非得是一个人的样子么？他就不可以造出另一个搬不动石头的自己吗？如果他造出了不能搬动石头的另一个自己，原本的自己却能搬动，那他算哪种？你能说他造出的自己不是自己吗？所以，我们一定要打破一个单一化自我的见解。高人身体出逃（离体）的某种东西，它是否具有和任何人没有出逃的这个东西一致？相等？一杯水叫做水，一滴水也是水，因此我们不应该把概念限制在了一个单独的我身上了。

关于中阴身的问题，其实我前面已经讲了很多。那个以为自己是自己的自我，或者说依附物质认为自己是自己的东西，也可以依附任何事物来造自己。因此它可以携带一小团水蒸气或者任何，就逃出身体了。甚至可以这么说，再高能的能量也不能完全蒸发物质，因为至少也有光子，它为何就不可以依附一颗光子就逃了？呵呵……或者先失去依附后再依附都是可以的，十分灵活。

唯识现代化：你说，它可以携带一小团水蒸气或者任何就逃出身体了……那么请问，这与科学讲的遗传有什么区别？精子不就是携带着一个人的气质、禀性或习惯的吗？它能与这个本人沟通吗？如果精子也属于它被依附的对象，同样可以证明“三代因果”更具有现实意义。另外，其他几位真有心想学佛教唯识的朋友，我可教你们一下，你们的佛教闻

思上还相当欠缺，要恶补啊。

老师：区别就是可依也可不依。就好比量子共振[*]的猜测一样，为什么 A 振 B 也跟着震？中间没有任何呀？现在应用最广泛的就是场论，意思就是不存在真空，空间=能量=物质。空间就是场，场密集点的就是能量，再密集就是物质，而实有的一切是场的波动，这个场（整个宇宙）是一个整体。所以，可以依附所谓物质、粒子，还可以依附能量，甚至仅仅只是依附空间，因为空间就是场，就是能量就是物质，是一体的。这一点和唯识的阿赖耶识讲法是一模一样的。如果你要以很狭隘的观点，非得要依现在的概念认知物质，那么现实就告诉你，它可以不用依附，它可以不用媒介，如果你认可场=能量=物质，那么它又是一体的。人的来世不过是前世的残留共振而已，之间只是因果关系而不是演变关系。等人类先确定了物质就是场，那就证入阿赖耶识了，不是一也不是异，所有都是一体，来世的自己既是自己也不是自己。

你如果想教谁，直接说出观点就可以了。我这里的氛围还是相当祥和并且开放的，老钻牛角尖的话，反而会导致别人陷入迷思。唯识的概念必须建立在中观上，如果中观不通，唯识也没办法极致，总是无法破“最终我、源头论、第一因”这些所谓一念无明的邪见。

二、八个识的相互作用

唯识现代化：哈哈，考我的来了。不过可能因为自身水平不够的原因，考题出得太简单了一点。算了，不故意气你们了，玩笑开够了，教人我就免了吧，应该进入正题了。

就识与根的区别及 8 个识互相之间作用的关系与大家共同学习一下。根有两种——浮尘根与净色根。浮尘根通俗地讲即我们人体的器官，如眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体。净色根比较难懂一点，暂且把它们认为是大脑里的电化学信号吧。我们的识要产生作用，必须要以相应的根为依缘，即所谓的“依根发识”。当然，根只是发识的一个必要条件，识要生起还要有其它的条件。比如，眼识要生起就需要 9 个缘；耳识的生起需要 8 个缘；鼻、舌、身的生起需要 7 个缘。这个只是大约先了解一下，具体要哪些缘起才能生识的作用，以后慢慢深入。就是说根只是一个载体，识才有了别作用。比如吃饭，如果根与识没有配合起来，我们会食不知味。需要说明的是，尝味时舌根与食物接触，舌识才能生起，不过在我们讲话时虽然也同样是用的舌头，但这种情况下舌头是当身根在用。至于 8 个识互相间的作用关系，以前我学习时做过一个表，找出来参考一下。

---

[*]这里的“量子共振”应该是指量子纠缠以及微观粒子之间的超距作用。读者可以上网搜索量子纠缠，进一步了解相关内容。——编者注

四缘分别		望识											
		第八识				第七识			第六识			前五识	
被望识	前五识	因缘		增上缘		增上缘			等无间缘	增上缘	所缘缘	增上缘	所缘缘
	第六识	因缘		增上缘		增上缘			等无间缘	增上缘	所缘缘	等无间缘	增上缘
	第七识	因缘		增上缘		等无间缘	增上缘	所缘缘	增上缘	所缘缘		增上缘	
	第八识	因缘	等无间缘	增上缘	所缘缘	因缘	增上缘	所缘缘	因缘	增上缘	所缘缘	因缘	增上缘

这个表看起来也让人晕。原典出处参考普光法师的《大乘百法明门论疏》学习。普光与窥基同为玄奘法师之高弟。考虑到这本疏也是文言文，研读起来不方便，我这里对这个表作一个简单说明：

1．所有各识都互有增上缘，因为任何有为法对另一有为法皆可增上故。

2．第八识可以是所有各识的因缘，因为第八识叫种子识的缘故。

3．除前五识外，其它各识都是自己本身的等无间缘，前念让后念故。

4．所有各识都是自己本身的所缘缘，前后相缘故。

5．除第八识外，没有哪一个识能对自识具足四缘。

6．没有哪一个识能对其它识具足四缘。

7．所有各识都是第六识的所缘缘，第六识缘虑力最强故。

先大致了解一下，以后有兴趣慢慢深入，不过我并不太赞成大家研究唯识，会把人搞迂的，像我现在一样的迂。哈哈！

jj3412345：嘻嘻，你不要这样发言论，所说的有些值得推敲。发了这些言论后感觉就不是那么回事了，我们一起学习吧。谁也不是大师，你比@率天（师父）理论上就算懂得多，境界上也差很多。肺腑之言，勿怪。

老师：@jj3412345 不过我的帖子里出现这样的楼层，我还是挺高兴的。说明这个地方思想十分的繁荣，充满生机，并且说明这里氛围确实有人皆能言的和谐。从我开帖立题，以瑜伽（禅定）为依，本身就已经是唯识的骨肉了，并且以它为实践原则。只是为了不落与偏见，采用中观的态度和见解来辅助行为，以至于不被诟病或更好地广泛适用于各种学者观点。不过还是难免很多人并不会仔细地去看我的文章。本来是应该两边都说到了，并

且有一定阐述，但是从开帖以来，常常遭遇中观思想的人以“一切空”、“究竟空”来找我辩论。当然，也不乏像@唯识现代化 这样以“一切有”立唯识论来找我辩论的人。这样的情况和历史上佛教的发展尤其相像。

@唯识现代化 你的望识和被望识相交出现的等无间缘，已经证明了我前面的观点。“那个”可依，可不依，可不灭，可生的，是一不是异，嘻嘻！

三、唯识衰落的原因

我这边一直以来是有一个很重要的原则，就是不会用过多、过于繁杂的概念、立意去阐述现象和理论。这一点本身就是因为考虑到历史上出现的一些前人的借鉴，所以用实践、体验、感受等等很粗的现象去讲述修行这件事，尽量避免采用大量唯识学派的概念名词。原因很简单，那就是考虑到历史上唯识学派衰落的原因。

历史上唯识学派以瑜伽行派为代表的，包括法相宗，曾经辉煌一时，风光无两。但是它既不能像禅宗那样为士大夫提供安身立命的支柱，又不能为善男信女给出简单易行的修持法门，从而有效地解决人们精神生活中的实际问题。其次，从逻辑上说，对因明逻辑的陌生是国人难以普遍接受唯识学说的重要原因。同时，唯识学偏于“见”(理论)的传承而忽略“行”(实践)，是法相宗本身的致命弱点。再次，法相宗的兴起实际上是借皇权之力而得以成，与当时整体创新的佛学背景不合，加上“宗论”的行为与中土“宗经”的传统相悖，因此难以维持长久的繁荣。（本段摘自上海社会科学院哲学研究所副研究员——夏金华）

我们可以发现这样的问题，过于理论化的思想，容易违背我们最初的目的和诉求，这恰恰是我们的迷思和值得反省的地方。中国人有个特点，容易见理却难于受教。几千年来受儒家思想影响，普通人乃至三岁小孩，都很容易说出深刻含义的话来。比如，己所不欲，匆施于人；己欲立而立人，己欲达而达人；三人行，必有我师焉；择其善者而从之，择其不善者而改之，等等数不胜数。但是真实能知行合一，很好做到的人却不多，所以长期以来对伪君子一类的批判常常出现在各种学者的口中。这就是我们不得不面对的真实状况，这也是唯识学派逐渐衰落的原因。不过我们不能否认它的复兴和积极意义，因为严密的逻辑和概念使得它和我们当代科学十分一致。它对现象研究以及我们文化思想的发展和推动有着很正面的意义，因此它充满了坚韧的生命力。

唯识学依据典籍虽有六经十一论，但不是说非要把六经十一论都读透了才知道唯识是怎么回事。唯识学对于一般人来说，无疑是非常困难的。这也是为什么宗教政策落实之后，国内先后办起多所佛学院的原因。从中国佛学院、闽南佛学院、福建佛学院、四川佛学院、上海佛学院、苏州灵岩山佛学院到各种类型的培训班，数量可谓多矣。毕业出来的学生也是一批又一批，但真正能够在教理上有较深的造诣的，学有专长的法师却非常少。

四、唯识的复杂性

关于中观和唯识的辩论，在我的帖子里一直以来屡见不鲜。我这贴原来是发在别人帖子作为答疑所用时，就已经出现了很多中观思想的吧友与原唯识思想的楼主辩论的情况发生。但是这个问题岂能是我们今日随意打打字，讲两句就能解决的问题呢？

历史上唯识学派的前身——部派佛教时期的说一切有部，出现被称为瑜伽师的流派，随后出现了瑜伽行派。后续在此基础上发展，到了@唯识现代化 所提到的《大乘百法明门论》，已经夸张到对一切“万有诸法”进行详细的分类，简称“五位百法”。其分为五类：心法、心所法、色法、心不相应行法、无为法。共计有百种法，所以称为“五位百法”。这些概念就算一一例举都不是易事，再进行深刻分析和理解，那更是很多学者的障碍。要知道这样的详解倾向，似乎与原本我们世俗生活最根本的几条危机有冲突，如生命短暂、人生难得等等。

不仅如此，唯识的思想体系很复杂，不同时期的唯识思想，不同人的唯识思想，不同人所翻译的唯识思想，都不一样，所以学习唯识比较头痛的也是这个问题。比方说，弥勒的唯识思想和无著的唯识思想有差异，无著的唯识思想和世亲的唯识思想又不太一样。最明显的就是十大论师，各自的观点都有出入之处。《成唯识论》就是根据十大论师对《唯识三十论》的不同解释，然后将它们糅合在一起，其中以护法的思想为主。差异主要表现在什么地方呢？比较明显的是对种子问题的看法。学唯识宗的对种子这一概念应该很熟悉。种子说有三种：本有说、新熏说、本有新熏说。还有关于心分的看法，有一分说、二分说、三分说、四分说。主张仅有见分的属一分说；主张有见分、相分的属二分说；主张有见分、相分、自证分的属三分说；还有四分说，即在三分说的基础上再加证自证分。所以，唯识宗的理论非常复杂，谁说得对呢？

也因为如此，历史上有佛护以及清辨主张“一切法无，自性为空”是了义说，以《中论》思想的立场，与主张“一切法无，自性为空”是不了义的瑜伽思想相抗衡，来复兴中观学。又发展出了无数中观和唯识之间的辩论，最终甚至发展到论辩的双方都不认为双方能达成共识，所以采取“破而不立”的论辩立场。不提自己的意见，只从对方的主张中找出他的矛盾与错误而加以瓦解，演化成“归谬论证派”这样的情况。

五、回归本源

我们如今再来看这些历史，可能很容易想到，这些事情在世尊原本的言论中都会归于“戏论”的范畴，无意义的范畴。不过也因为这样的情况，让一破到底的禅宗反而成了大家反思的一派。不论如何矛盾总要解决，所以最终瑜伽行中观派主张“世俗唯识，胜义皆空”兼顾世俗二谛，结合两家之长的学派出现了，从此和谐了很多。这些都是历史上真实的借鉴。已经有前人前赴后继，付出生命总结出的智慧明摆在眼前了，我们又何必再次摸

着石头过河让自己走偏了呢？

这些论皆是慧的范畴，千年以来，前人早就总结出重要的原则了，那就是“有定无慧是邪定，有慧无定是狂慧”，戒定慧三学缺一不可，互相而立，这早就是不容辩驳的修行准则了。因此，过多理论上的探讨比起一些准则和基本教化，就显得无力很多。

当然我并不反对详尽、细致、分化的道理，能有学者在唯识名相、法相深入细致地研究和探讨，对不同根性的人来说还是十分积极正面的，在破妄想、立正见方面有着不可磨灭的实在受用意义。对于成就来说，广大的见知，细致的因明，就好比能解大菩萨的沙尘惑，能生无量法，最终成就的善巧肯定也是十分殊胜广大，当然时间也就相对会很长很长。这一点我给予真心赞叹。为此，我曾经也发愿过，命终生于兜率，亲听玄奘法师和弥勒菩萨的教诲，看我的 ID 就会发现了，只是在做如此广大、深远、慈悲菩萨行的同时，最好还是不要忘却我们修行的初衷，回归原本，应缘而说，这才是最好的。

以上就是我的观点。

六、别教之法

老师：@唯识现代化 开口的不多，那么我来跟你学习。特别想请你来演说别教之法，现在就开始请教了：第八识以何为体？以何为用？有无自性？做何种相？若它是本有、自有、固有，和一神教所言“主”“父”“神”有何种分别呢？能否立为第一因呢？此种第一因是不是“第一因邪见”呢？要立第一因正见或立第一因邪见，这样的见解是不是不离中观般若呢？当然，这些个问题有见解的都可以来解。这些问题是不是后来圆教说法的起源呢？

爱尔德里安：求推荐几部经。

老师：本缘部《六度集经》，般若部除了《大般若经》，还可以看看《放光般若经》，中后期涅槃部除了“净土三经”另外重要的《大宝积经》《大般涅槃经》《法灭尽经》。圆教的除了华严、法华这类，还有《佛说十地经》《度世品经》可以看看；大集部《大方等大集经》《佛说海意菩萨所问净印法门经》《大方广十轮经》；经部《金光明最胜王经》《正法念处经》《妙法圣念处经》《诸法集要经》《佛说观佛三昧海经》；密教部《龙树五明论》；论集部《菩提道次第广论》。当然，中观唯识的论集《中论》《瑜伽师地论》《成唯识论》这些是入门必读，就不用讲了。

心静万物空：读那么多经究竟何用？据其一部适合自己的深悟下去，犹如经一根破六根，岂不更好？

老师：当然很好呀，可惜就是人和人根性不同，有的人深悟不进去呀，做不到呀。除了课本还需要课外书，一本辅助一本地学。

唯识现代化：我百度贴吧上得次数不多，今天才看到你的帖子。客套话就免了，很高兴与你探讨一下。

先说判教吧。天台有天台的判法，法相有法相的判法，密宗有密宗的判法，净土有净土的判法等等，并且深入到各宗派内部仍然也存在高下之争。例如，同样是中观派，中观应成派与中观自续派相较，一般认为应成派教义较自续派更透彻。而唯识出十大论师也相当于有四、五个派别了，但以护法大师为正宗。因此可见，虽然各宗判教都不一样，但基本都把自宗作为最牛的，这大概是人的通性。这里我也不多说藏、通、别、圆的各自分界了，且引用一下《宗镜录》第 92 章的内容说，它比我说的好得多：

真唯识性理无偏圆。约见不同略分五教。一小乘教。唯说六识。不知第八赖耶。二初教。说有赖耶生灭。亦不言有如来藏。三终教。有如来藏生灭不生灭。和合为赖耶识。四顿教。总无六七八识等。何以故。以一心真实从本已来。无有动念体用无二。是故无有妄法可显。五一乘圆教。说普贤圆明之智。不言唯识次第。

上面这一段文字虽短，内容却相当丰富。有心人自当仔细体会可以于各派释然矣。但这也只能是影响之谈，以禅宗来看也是婆心之语，葛藤不少。至于赖耶之体相用，非三言两语可以说得清楚。再者，对于唯识我也不想谈得过于专业，这里随便扯两句：

1．赖耶的实性是无为法，它本身也是无我的，符合一切法无我的原则，它既不是第一因也不是本有。

2．赖耶有能藏、所藏、执藏三大功能。我们也可以说它是不思议薰染、不思议变易、不思议执受。

3．赖耶以根、身、器界、种子为其相分。

4．赖耶以境、作意、俱有依、种子为缘方能生起。

因此，讨论唯识并不能把各识割裂开来讨论。例如，前七转识对于阿赖耶识就有两个作用。一个于现法中长养、薰染第八识种子；另外，于后法中摄植彼种子，令引摄当来异熟阿赖耶识。

老师：小聪小聪，试试探探，诚心诚心，诱诱惑惑，见知见知贫贱之父，是非之母，嗔恨之种，堕落之师，若能戏游，做大般若舟，做大定心药，做大戒之车。

35　回归实用

唯识现代化：因控制大脑活动从而达到“天人合一”等宗教体验，主要有四种方法：一物理作用；二化学药物；三疾病；四修心。

一、物理作用。主要指电击与运动。1．电击，科学家通过一种“上帝头盔”对大脑特定部位实施电击可以达到离体等宗教体验；2．运动包括长跑、站桩、打拳、经行、大礼拜、般舟三昧等，运动会让大脑分泌一些例如内腓吹、血清素等激素，达到有效控制脑区活动的目的，从而产生各种宗教体验。

二、化学药物。主要指麻醉、大麻类及丹药。1．麻醉不用讲，绝大多数可查的资料上，离体体验者所讲述的离体体验都是躺在手术台上被麻醉着；2．大麻以及致幻蘑菇类药品，这可以从瘾君子及萨满上找参考资料；3．丹药。各民族的炼丹术，大体都是有金汞等炼成，服下造成重金属中毒而麻痹大脑神经，从而产生各种宗教体验。

三、疾病。如中风、癫痫等，像《左脑中风右脑开悟》的作者那样部分脑区被迫停止工作。另外也引用一点资料，《禅海蠡测》云：“有医者曰：此类人临殁，殆皆为脑溢血耳！曰：不尽然也，凡溢血症亡者，必皆昏迷。临殁前，谈笑自若，从容而去，岂病态乎？至已神迁形遗，事后验之，皆有溢血症状，盖亦形躯委蜕后之当然事耳！况复有不尽如此者。夫死亡于顷刻之间，毫无疾苦，即为溢血症，亦人生最后阶段之得大自在者，胜于通常之呻吟迷乱者多矣，庸何伤哉！”可见高僧大德临终时的生理变化过程仍在此之列。

四、修心。包括禅定、祷告、行善等，以佛教的“无我”义，恒行除我执，直接达到主动控制脑区活动，从而产生各种宗教体验。

五、还有一种比较歪门的办法，无益，这里就不讲了。

老师：从体验这个角度，尽量科学地去解释一些现象是好事，但是言论的导向性要思考一下。在难以全面描述互证的情况时，虽然可能看起来很严谨，但是很容易引导人走了个反向，缺乏良性的教化意义，引人走向不正的方向。

freshandfree：对于某些方法不敢苟同，下面一一列出（编者注：由于内容多，以下为节选）：

一、电击。用这方法所得到“宗教体验”和禅定根本就不是一回事，下面是一则新闻：

腾讯科技讯 9 月 21 日，据俄罗斯《共青团真理报》报道，俄罗斯专家近日证明了大脑“快乐中心”的存在，并发现了刺激它产生的奇妙效果：用电流适当刺激大脑的这一区域能提高智力，改善记忆，并体会到不同寻常的快乐。俄罗斯科学院神经学院院士贝赫捷列

沃伊称，人类的快尔中心位于大脑脑颅连接左右半球的区域，电流刺激这一区域的瞬间，人体大脑的记忆速度提高了两倍，其智力也明显改善。目前，专家们还不知道持续刺激会造成什么结果，或许会伤害到大脑，最终失去这一效果。贝赫捷列沃伊表示，过频地刺激“快乐中心”能否会导致人死亡目前还不清楚，但是在刺激这一区域时，人们会失去自我。“快乐中心”藏在神经的深处，情色、酒精、毒品都会刺激到它。为了得到快乐，使快乐中心失去自我保护，人就有可能死亡。俄罗斯心理学家在对手机依赖症患者的研究时发现，这些患者在等待回复短信的时候，大脑中的神经明显活跃，快乐中心会在收到短信的瞬间受到刺激，如果一个人每天发几十条短信，其刺激效果可以和做爱及饮酒相当。长此以往，就会患上手机依赖症，必须接受心理治疗。莫斯科，圣彼德堡等地的医疗研究中心为了找到戒毒的办法，也在对快乐中心进行研究。医学专家用医用螺刀在一名瘾君子脑颅靠近快乐中心的区域打开了个小洞，通过小洞向快尔中心区域引入氮气，依靠氮气冷冻快乐中心，结果发现，这名瘾君子失去了对毒品的兴趣。实验过后，医生们发现这名瘾君子做爱的欲望非常强烈，会想尽办法寻找令他感到快乐的事情。目前，医生们还不能保证放弃毒品的效果会在所有瘾君子身上都会出现。

在美国，医学专家为救治同性恋者也开始对“快乐中心”进行研究。一些专家希望能通过多次刺激快尔中心使同性恋者变成异性恋者，一位名叫希斯的医学专家在这方面的工作十分有名，他在对一名同性恋男子进行为期数周的治疗后，这名同性恋者表示他想和女性做爱了。重点来了，在经过正常的性爱后，这名男子几近疯狂，他无法控制自己的性倾向，有时喜欢同性，有时喜欢异性，最后自杀了。希斯博士甚至在自己身体上做实验，每小时刺激自己的快乐中心达 1500 次，结果发现自己的性欲变得异常亢奋。（辛普森）

入禅定后根本没有强烈的性欲，所以靠电击来获得“宗教体验”根本就是天方夜谭。

二、运动。首先长跑、慢跑、跳绳、篮球、足球等等运动要与站桩、打拳、经行、大礼拜、般舟三昧等等“运动”区分开来。虽然都是运动，都是身体在做动作，但是后者多了一样，就是对自己意识的观察控制。站桩有要求观呼吸的，武功拳法有所谓的“内功”……经行虽然你在动中，心专注在身体的动作上，这是在动中产生定力的方法……般舟三昧要求在走的时候时时刻刻心中默念阿弥陀佛……入过禅定的人都说禅悦非世间乐可比……

三、化学药物。这一方法其实和电击是一样的，都是刺激脑神经，那么对于你给的例子简单说下。对于离体体验，你这个说法不准确，鬼压床之类的事可以叫离体体验，你说的是躺在手术台上，准确来说这个叫濒死体验，并不是只要打了麻药躺在手术台上做手术就有几率会有离体体验，这里有一个重要条件就是，躺在手术台的人快死了，只有这样才有概率会有频死（离体）体验……

大麻等致幻类毒品所带来的快乐也和禅悦是两码事，下面截取一段：

指数高≠真正的快乐。在人类的狂喜情绪中，多巴胺的传输尤其重要。如吸毒、吸烟等行为也会引起大脑中枢神经的变化，从而带来快乐感。但这种快乐并非真正的快乐，而是一种病理性的体验。

“世界最快乐的人”大脑中负责快乐的区域神经元活跃程度是正常人的 7~8 倍，快乐指数如此之高令人咋舌。那么，如果眼前有 10 个人，是否可以通过单纯生理性大脑图像监测，就能判断出谁更快乐呢？如果此法通行，一个单位想招收天性快乐的员工，是不是可以依据大脑测试筛选合适的人选呢？事实远非如此简单。许明智博士说：“快乐是可测的，快乐会影响一个人生物学、生理学指标，但这些指标仅是‘快乐’的结果，不能作为检测快乐的唯一标准。”

在人类的狂喜情绪中，多巴胺的传输尤其重要。如吸毒、吸烟等行为，也会引起大脑中枢神经的变化，从而带来快乐感。但这种快乐并非真正的快乐，而是一种病理性的体验。在这个层面，佛教高僧到达冥思状态时的快乐与嗜烟者在足足禁烟 24 小时之后被允许点燃第一根香烟时的快乐属于同一个性质。

许明智医生介绍说，在精神科有种病为“双向障碍”，病人的症状表现出抑郁和躁狂的极端情绪。“有些病人服用了抗抑郁药物后，转为轻度躁狂，表现出极度兴奋，这种快乐就是病理性的。”他举例说，“比如一位事业有成、人到中年的患者，从抑郁转为躁狂后，感到自己找到了大学时代的感觉，每天跑一万米也不觉得累。这样的状态看似快乐，实际上却使人在心力、体力上产生极大消耗，影响身体健康。”

除此之外，其他快乐，比如生理上的愉悦联系更紧密的，可能是多巴胺以外的其他影响神经系统的化学物质。美国心理学家科尔特纳说：“科学家在研究特定目标实现后，由多巴胺反映的快乐情绪方面已经成绩斐然；但是对于人类生理上的感观愉快与脑内分泌鸦片剂系统的对应关系研究，我们才刚刚起步。”许博士说：“人不可能每天都是幸福快乐的，只有平衡、协调、顺其自然才最好。”

四、疾病。你用《禅海蠡测》里的例子来证明你的结论：控制疾病从而达到“天人合一”等宗教体验。这样好吗？像《左脑中风右脑开悟》的作者那样部分脑区被迫停止工作。你是想说，因为脑的变化导致了宗教体验，你可知道《禅海蠡测》里的例子翻译过来是什么意思吗？（编者注：意即其对文言文理解有误，证明了相反的结论）……人都死了，你们事后诸葛亮，说有脑溢血，这也是形躯委蜕后当然之事啦，何况有其他不同情况呢？死之前能毫无痛苦，即使是脑溢血，也是人生赢家，远胜于临死前哀嚎挣扎痛苦不断的人，有何可悲伤呢！高僧大德临死前可是一点病都没有哦，你自己已经举例证明了。

的确有些有脑疾病的人的体验，可能就是禅悦，尤其是那个《左脑中风右脑开悟》的作者所描述的“流体精灵的体验”很像是禅定中的体验，但是为了“宗教体验”你愿意通过疾病的方式来搞坏你的大脑吗？

五、修心，包括禅定等。《禅海蠡测》里的一段：“深于禅定工夫者，有时偶入空定，或忽气住脉停，如大死者，实非死亡，乃定相耳。旁人不知，往往认为已死，即为之火化或埋葬者，此大误也。凡此之类，不知埋没几多道人，深可太息！当视其平生定力行径，仔细判断，且须常备击子（俗名引磬），平常嘱咐道侣，于入定时，向其耳边敲击，徐徐轻呼之，即可出定。倘仍不出，久而发生异相，则为真寂矣。此事极须注意也。”另外，可以参考一下梦参老和尚讲的《被误火化的老和尚》。

老师：说得很好，就等你来了。@唯识现代化 看吧，有意地将修行和疾病用体验串联起来的说法，有够邪恶吧？相当于告诉大家：“你们本质在追寻病态的体验。”这样的说法会被现象击垮的。

尘世幻梦 1： 这几点反驳的很有力度，虽然我们修行人基本不愿花精力作无谓的争辩，但有相当的门外汉混淆视听，断章取义，以自己都不能证实的观点来误导他人，看似聪慧，实是愚人。层主有心拨乱反正，有理有据，本人在此赞叹。真正学道之人，以修心为主，修身为辅。修身可四大调和，力助修心。修心小成者巩固修身之成果，大成者身心俱忘，不落空有，不落非空有，如念佛者，净念相继，诸事无碍。禅者自禅，禅者无禅。

唯识现代化：我此贴的目的是想说境界不可取，因为所有这些境界都可以通过其它手段达到，不要被境界所迷。在“境界不可取”与“被境界所迷”这两点上，哪个更符合佛陀的教义？佛教对禅定的推崇始终不如对般若的推崇。其次是心与物的关系。我是研究唯识的，越研究越不敢说这个世界是唯心的，强调一下，唯心与唯识有很大的不同，注意！注意！非心不成物，非物不成心，心与物是一体两面，它们是相辅相成的，否定其中一个必然另外一个也不成立。物是心的所，心是物的能，这两者并不能武断地说谁是主导、谁是从属。

老师：本来这段我之前就想讲，但是又怕要开始长篇大论。世界本来就不是唯心的，也不是唯物的，你自己也说需要相辅而立，所以实际上本来就无法推翻任何一种。就像前面问你的阿赖耶识的问题，你也草草答我了。包括说它是无为法，包括说它不思议变，这一句“不思议”就已经极端掉了。要说这种概念是唯心也是成立的，说是唯物也是成立的。本身用中观的话，这些说法都说得过去，不成问题，但是如果不这样的话，根本立不起来，所以我提到判教的原因就是这个。

后来顿教了，后来圆教了……人们需要什么，是无法确定的真相吗？人们需要的就是你此刻的教化就对了，你告诉我怎么做，然后就理解了，我通了，然后就做到了并且是我需要的。并不是要一个帮助我蹉跎时光的东西，或者是让我更加疑惑的东西。要知道，小圆和大圆都是圆，因此不可能去这样完全认定，什么就是什么，A 就是 B，并且还不能完全证实。就比如，我们可以说吃药可以快乐，你不是要快乐么？赶紧去吃药。

另外，“无为法”这三个字也是不成立的。如果完全无为，那就是无，论它就没有意

义，成为戏论了。时间是有为法还是无为法？眼神的神这个字是有为法还是无为法？你会发现，如果不依赖有为法，无为法就是不可知，所以我觉得我们应该迟早跳出这个框架，回归实用论比较靠谱。

freshandfree：其实辩来辩去，各抒己见看似都有道理，实际上忽视了一个前提，就是我们认识世界，分辨事情的前提是什么？如果这个前提条件本身是有问题的，那么后来的，构建于其上的再坚固的理论大厦也是镜花水月，是遐想臆断。正如精神病人看世界一样，我们说他们看到的是错乱的扭曲的世界，是他们的大脑坏了，因而无法看清楚世界的真相。那么我们的大脑勤于思考，就能带给我们世界的真相吗？我们以现象为地基以逻辑为眼，能看到系统之外吗？实际上我之前问修行有没有方向，有没有终点就是源于此。一切都是因造作而起，都是生的体验，没有对错也没有方向的分别，但是我们在大千世界中身不由己，无能为力却是实在的。无常皆苦，永恒也是呀！无、有、如来是我们世界的背景，这三者搭建了这样一个世界，于是我们便存在了。

老师：你这叫旁观者清，看好你。

唯识现代化：@freshandfree 看你很激动的样子，好吧，好吧。我承认我的“我执”很重，免得我不承认你更加激动，对身体不好。你看我还得照顾到你的身体，虽然你对身体看得不重。至于禅定境界是不是大脑受刺激后的反应，你可以要你同伴做个实验，在你禅定时对你脑袋一棒下去，你就知道结果了。嘻嘻。

老师：你不要这样不友好，不管禅定也好，还是其他体验也好，最终得到的是帮助我们应对很多事情。不要说一棍子打下去，就算不打下去，这具肉体还是得腐坏，拦都拦不住。他要是从中无苦受倒是无所谓，但是你把他打坏了，他父母还不得找你拼命啊？朴实一点。还有禅定并不是单单呆坐不动就完了的，行住坐卧皆在定中怎么办？你一棒子打下去，他专注地躲开了，你追他，他专注地逃跑，好专注呀好专注。你能说这不是禅？当然可以，只是有的人听，有的人不听而已，不要最终变成“走进科学”。

老师，我之前……后来……这是为什么？

你这是癔症……

老师，我爸妈他们对我……我……

他们是癔症……

老师，我们这里的人特别奇怪，他们……

你们全村都是癔症……

千万不要变成这样！！

jj3412345：抛砖搞不好能引玉，有辨不见得是坏事。就算过程中产生了些别样味道的心态和气氛也无碍，只要能让大家看得有趣学到东西就好。@唯识现代化 看得出也是花了功夫寻求真理的，在这里这样说不是为了攻击排斥谁。能听不同的声音，能从不同的角度看问题，才对修行更为有益，就算某段因缘，某个过程辩论为戏论和世智辨聪，辨得风云乱起、血海滔天，但最终的结果是让参与者和能从这个事件中学到东西，能在某一天进入更深的静默境界，能真感受到涅槃了，那就算没白费功夫。

老师：是啊，所以我没有删他，也比较客气，但就是导向性要扶一下，当作补充吧。毕竟他讲的话，底下也有吧友会私下问我。每次看到你说“世智辨聪”我就很想笑，因为很贴合、很准确。

渣渣们不懂：我已经跟着看了很长时间，知、惑都有，但是仍然不确信。按照我的理性，我既不能肯定有，也不能否定有。楼主能指点一二吗？

老师：其实我一直在，但是不知道该对你讲点什么。你们讨论得挺有意思的，所以我就看看，也很有道理，但是要知道的一点是，这个世界没有谁强制得了谁，包括佛也是。他仅仅只是回答提问，帮助人通达自己诉求而已。关于世界如何？多不多彩？纷不纷争？求什么做什么？做什么有什么？只是不要颠倒就好。比如，求单一的在做多彩的事，求多彩的在做单一的事。想离开，谁也阻止不了，不想离开的赖着也没有什么办法，这就是个唯心的世界呀。

看我文章的有两种：一种盯着外在这个世界；一种盯着内在自己的心。盯着内在的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这些情绪，你很好把握。盯着外在世界的，那么会有一个问题：以物证物，也就是要证明这个事物如何如何，还得用其他事物来证明，就会有所知障，因为很多事物可能没见过也没听说过，和眼前事物世界不可以互相印证。您就是有点这样了。

其实不管盯着外在还是内在，最终还是要回归实用。就好比屌丝直言，就算知道宇宙怎么来又能怎么样？该搬砖还是搬砖。当时佛陀在世的时候，就不怎么回答这类问题，世界的丰富性、源头性等等，因为没有特别现实的意义。因此说法的形式也是就这个人问了什么问题，他痛苦烦恼是为什么，然后告诉他原因，再告诉他怎么解决。每个人不一样，说法也多种多样。

像我这篇文章（本书），因为抱着尽量让大家都懂的目的，从禅定入手，所以什么怪异现象都要去讲一下。有的人能理解 A 部分，有的人能理解 B 部分，但是不适用于所有人，所以一些无用的部分，无法理解的部分，自然就等于玄幻了。玄就是奇妙、奇怪，幻就是不能理解也不认可的部分，自然就是奇怪不真实了。为了不多费口舌，所以就没细解释了。大概就是这个意思。

36　气脉修行概论（一）

大神：师父，感觉我太快了，现在已经到了间脑、头顶正中央、督脉终点。那些光影、幻觉、幻像，我是什么也没有看到哇。

老师：（饶有兴致）你什么东西到督脉终点了？如何证明？如何辨别不是纯感官的错觉呢？

大神：气机啊。

老师：气机是什么？给大家解释一下。

大神：如果气机的冲力过了前脑顺向鼻根（山根）下流的一关，能够随顺心力的导引而倒吸下降，它便如[0｜0]形的回旋转到大脑与小脑的中间（间脑），而上冲到头顶部分……（摘自《坐修道与长生不老》第 7 章间脑的反应，省略）

老师：催眠师把一枚硬币放在受术者手臂上，然后暗示说是块烧红的贴片。这时，受术者弹跳起来，拨开银币，发现硬币接触到的皮肤发红，一会儿就起了水泡。请问受术者感受到的烫和所谓的气感感受有什么区别？如何分辨？

大神：……（省略）我想要光影、幻觉都没有，这头顶的痛感却是不请自来哇。

老师：在多项催眠实验案例中，在中度或者深度阶段均可接受强烈暗示，包括这种冷热痛痒、酸麻涨跳，看见画面，听到声音，甚至尝到味道。请问受暗示者如何判断这些感官和所谓气感有何种分别？

大神：我就感觉奇怪了，都还没有出现光影呢，前脑关就过了，而且出现气冲鼻根(山根)现象，我要是催眠自己的话，那么我要的幻觉、光影都没有出现。我真的好想看到幻觉、光影啊，可偏偏看不到。

老师：我讲那么多，就是教你不要去执着一些感受的东西，没看见反而是好事。人和人的心理层面特质是不一样的，你的定性还是不够的，在我的文章中就出现过多次反复陷入同样的疑惑中。文章里面写过的，后面还是汤药一换就忘记，属于心不定、多疑的特质。这样的特质是比较自我的特质，心理特征自我的人是很难陷入某种特定情景的，比较散乱，需要慢慢磨。

大神：伤不起！@尘世幻梦　说绝大多数修行人都会出现海市蜃楼的。

老师：他没有说错呀。你睡觉会做梦吗？做梦前梦境还不够清晰的那一段就是海市蜃楼。一旦梦境清晰了，就是进入了澄明阶段，和现实生活是隔世的感觉。只要细心就能观

察到，即使功夫不到家观察不到，事后想想也能想得通。

大神：海市蜃楼就是梦境，我会在做梦前爬到床上去的，与其坐着睡不如躺着睡。

老师：不一定，有时候是清醒的，有时候不是，并不是特别直接的关系，不过海市蜃楼中确实不如澄明中清醒。

大神：中脉所以重要因为它是众生脱离苦海的捷径，成佛涅槃的唯一路径。修持密法的第一大成就即是开通中脉。中脉开通后，行者不光神通具足而且生死涅槃已无差别，故而《协巴多杰根本续》偈云：“气不入中脉者，妄想证菩提，如若手捻沙，欲得酥油者。”

怎样才能算是真正打通中脉呢？现在将中脉开通之后的一些现象介绍出来，让大家自己去了解是否开通了中脉。1．力大无穷；2．具备五眼六神通；3．修者应具备九彩虹影光明体；4．修者所有之言语，一切均为咒语般有奇效；5．得十方诸佛之智慧灌顶；6．对一切经论通达而无障碍；7．通达过去、现在、未来之三世宿业智；8．中脉开通之后，修者应大悲普周遍尘，中脉开通之后刹无时间空间之限制；9．具无漏神通。

老师：“中脉开通后，行者不光是神通具足而且生死涅槃已无差别。”这段话我不认可，因为有逻辑问题。是先通中脉后得涅槃智还是先得涅槃智后得通中脉？还是同时？这是个类似先有鸡还是先有蛋的问题。接着引用“气不入中脉者，妄想证菩提，如若手捻沙，欲得酥油者。”没错，这句我倒是认可，但是所谓气入中脉到涅槃到底有多久时间差呢？如不确定，后面的文章就通通有一厢情愿错误引导的趋势。整段逻辑是：我得有后面九种神奇现象，我才能确定自己开了中脉，进一步就说我得有这样的神通，我才能得菩提。这是很明显的错误认知。你叫那些没有神通的阿罗汉们情何以堪？密法是捷径不否认它，但是公开讲，真的不合适。

你是文科生还是理科生？

大神：数学好差，所以选了文科。

老师：如果是这样的话，我给你讲气是什么，脉是什么，怎么修，可能就有点费劲了。里面涉及特别多生物、物理、化学知识……今年之内我在为你开一个长贴吧。呕心沥血第二弹《气脉修行概论》。

superjayone：@尘世幻梦 1 除了《性命圭旨》还需要看些什么道教典籍？想全面了解阳神、元神以及修法。买《大丹直指》了，《周易参同契》要不？《钟吕传道集》呢？还是等师父推荐然后再买。

尘世幻梦 1：@superjayone 除了你说的三部可以研读外，另给你推荐几部：《太乙金华宗旨》《抱朴子内篇》《悟真篇》《金丹大要》《乐育堂语录》。之所以选出这几部，主要在于这些典籍对实修方面的论述全面而详细，且可互为论证，互相参考。我初学道那

时还没有电脑，书店也很少有这方面的书籍，只得每期都买相关的连载杂志。现在的年轻人比我们那时幸运多了，能够从多方面的信息渠道获得，应该要好好珍惜。另外，学道的终极目标还是修心，道家注重的是修心，佛家注重的也是修心，关键是看个人有着怎样的领悟。要记住：心外无法，法不在心外，任何外在的东西离开了本心都将不会起任何作用。

老师：@尘世幻梦 1 最后这句最重要了。@superjayone 你有很强的身执。

superjayone：先修命哇！

老师：@superjayone 双刃剑哇！此种“修命”不全面哇！

superjayone：@尘世幻梦 1 “工夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，隐显自在。自然有一段清静阖辟之机，自然有一段飞跃活动之趣。自然有一点元阳真炁从中而出，降黄庭，入土釜，贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷，下达曲江，流通百脉，灌溉三田，驱逐一身百窍之阴邪，涤荡五脏六腑之浊秽。如服善见王之药，众病咸消。若奏狮子筋之弦，群音顿绝。所以云：一心疗万病，不假药方多。”这段说止念后可以使色身如此这般变化，我要怎样才可以像书上说的那样？我没有刻意止念，任其飘荡，因为我看到气机一到，妄念自消，所以我就不管念头了。

尘世幻梦 1：上面一段提到的止念其实就是属于练己的层次。而止念并不是强制压着念头不起，应以观作为止的前提，观一切真空妙有，妙有真空，或观一切有为虚幻，以此锻炼心性不着任何一法。止念不是等你气机到了才没有妄念，而是在平常功用中就得随时捏拿得准，心中有数。当然这得有个过程，随着自身陋习的改变，善念的增长，定会有所成就。所以，如想达到上面所说的层次先得锻炼心性以积累精气神，透三关，过鹊桥，玄关窍开，进而入全练性之功。

老师：修命这种概念可能大家都抓住光鲜亮丽、神奇玄幻的部分，但是仔细看看这两个字，“命”这个字包含的内容是很丰富的，除了身体的机能还有包含诸如命运、生活习惯等等。你要知道内丹这块以全真为主，全真恰恰要求的戒律甚至比佛教更多的，并且要求出家等等。当然不是强制的，但是他们在修大丹这块也是不会随意传在家弟子的，这一点和密宗一模一样。

命运不修好，身体再棒也不保险呀。突如其来的天灾人祸，可以直接导致你修丹的终止，就怕丹未成身先失。还有，行为上的修本身也就是心操纵的。你知道为什么有“渡劫”这些传说或者说法？其实暗指的就是丹未成身先死的现象。即使熟透全身奇经八脉，如果身体一发生变化，岂不是道行全毁了？只有不执着身，这样就可以换身，有身无身都不退，如金刚一般坚固的道行，什么身来通什么身，什么筋来活什么筋，什么脉来通什么脉。在人身通奇经八脉，在云中通八万四千风脉，在虚空中通日月星辰无量轨脉。

不要看我口若悬河，唾沫横飞，说得天花乱坠，其实是苦口婆心来的。@尘世幻梦 1 你

比我善巧，就看你了。

尘世幻梦 1：善巧倒是算不上了。@superjayone 修炼金丹大道第一步就是练己还虚，练己不纯则无大药生成，既无大药何能丹成？何为练己？对心莫问境，对境莫问心，心印万法而无痕，则身自安，气自清，神自明，慧自显。于清净心性中小药萌发，不采自采，时时行之，日日护之，由量变而质变，大药生成，周流全身，得续慧命。到得此时更须精进，勤修戒定慧，成就慧命法身。

说到这里应该可以看出，金丹修炼从一开始就强调修心练性，结尾更是如此。而中间的小药至大药的生成完全是为修炼这个色身而准备，用以续身慧命，为今后的最后一着作铺垫。丹道修行虽然刚入手时对锻炼心性的要求不是很高，但修持得法对色身的改变还是很明显的，从而使得修行人有着很大的兴趣。随着功夫的进展，色身难忘的弊端逐步显露出来。这时的修行者需要明白一个道理：执着于幻身则无法全性，无法全性则法身不显，故不能被幻身所迷，色身所障。

superjayone：@尘世幻梦 1 大药小药相当于大周天小周天吗？应该是大周天通后作意行气才叫采药吧？如不作意，气机就会走中脉吧？如果不采自采，到时候我还怎么修禅？

尘世幻梦 1：大药小药相当于大周天小周天吗？肯定不是，仅仅在典籍中就都有论述，花点时间看看印象要深刻点，等以后对此法门深入后再问吧。应该是大周天通后作意行气才叫采药吧，大周天绝对不能以意行气。气机走中脉得看你修持定的程度来决定。

superjayone：“学仙有五等，初学者必须修学天仙。修炼金丹是修成天仙的惟一途径。阴阳二物和谐相逢，刚柔二气和谐统一，这时人的情性即识神和元神相合，各种干扰都被排除。金木水火土浑然天理，自然相生，真善美，良智良能集于一身，元神元气如虎踞龙盘在身。人本应该凭借自身修炼的真意，使肝心脾肺肾各脏器气顺气畅，动静协调，让精与神凝结，你会感到欢欣无比。此时你就像功成名就的大臣等候上朝见一样得道成仙，然后像天仙一样驾鸾鹤在九种彩光霞景里自由翱翔。”

与天齐寿，天会崩坏怎么破？真的永生不受劫坏影响吗？真的和妙绝本心一样彻底脱离生死轮回了吗？这些古文太难理解了，现在才发现修禅比金丹容易得多了。结金丹是不是大周天通了后的事？恍惚之间忽然一动阳气生发，这是采药之象，这是不是大周天后的事？壬水、葵水生后急采，让它快速上行，具体怎么采也没有说。不能理解，文言文太简洁明了，以至于……

尘世幻梦 1：天仙者散则为气，聚则成形，在色界天和无色界天自由来去，入金石无碍，步日月无影。有其气而无其质的气是遍布虚空，你说如何坏和不坏？你不是特喜欢标新立异，特别稀奇的未知事物吗？正当需要你开足马力，勇往直前去探索时，那种无谓的矛盾心情立马显现出来了，你才研读了几天的经书啊，这就叫了啊？佛学简单你觉得枯燥乏味，

道学深幽你又畏难。不过，不管怎么说你比许多学子优秀多了，至少你还知道寻找解脱之法。很多事物千万不要看表面，觉得佛学学起来无聊，是因为你并没有真正深切地去了解佛理意趣，看似简单的背后却深藏着宇宙间最至高无上的真理。

superjayone：没有说无聊，只是说比道家简单安稳一些哇。说实话，我更加对佛家禅定中脉开通感兴趣，胜过奇经八脉，但是不知道怎么跳过炼肉体而直接练性。每当细心住没多久就痛得心无法平静，我也是不得已才先修命的啊。在没练肉体之前确实练性有点成就，概率性 10 次有 3 次可以坐一小时无任何痛感，出坐后或正在松腿毫无痛感，但是有 7 次是 10 分钟就开始痛，结果最多一坐半个小时就出坐了。如果彻底打通双腿，我就可以无限制坐下去，而不是去碰运气，瞎猫逮住死耗子。

superjayone：什么是武火，怎么使用？

尘世幻梦 1：武火是相对于文火而言，概要地说乃有为之法，运用识神有意识地锻炼精气，为下手之初炼精化气的低级阶段，这里特指小药发生时的采练。

superjayone：@尘世幻梦 1 “阿难。复有从人。不依正觉修三摩地。别修妄念。存想固形。游於山林人不及处。有十种仙……从而只能散入这种种的恶趣之中。（《楞严经》卷八，省略）”感觉说的好像金丹，好像道教一些旁门修法。应该也把正统的丹道也囊括在其中了，虽说是外丹，毕竟外丹都是骗人的。

尘世幻梦 1：世尊对外道尤其是丹道所作的详细解说非常明了，以名为坚固的种种仙法非是正觉，但是丹道的典籍所著述的最后了手之功，并没有列在上述世尊所指的种种之内。如果非得要说丹道的不是，只能会引来更多人的非议，毕竟能同时精通佛道修行的人毕竟罕见。正统丹道的终极目标并不是我们能够度量的，对于佛道的优劣并不在此贴里探讨。修行靠的是智慧，不是靠一知半解的见识。

老师：先显后密，通了密就懂了丹。四共不共加行的透彻修满之前，是怎么讲都摸不到头绪的。

Superjayone：炼虚合道这最后一步碉堡了，直接眉间放白毫光，普照三千大千世界，还有无量诸佛化身在其中……这最后一步就是复炼阳神，成就五五化身，子又生孙，成就百千亿化身，然后摄收回本体，然后出去，然后回来，以灭尽定寂灭之……这个灭尽定是何物呀？怎么入呀？刚看了下四共与四不共加行，四共是必须的，不然我怎么会修行，四不共要皈依。虽然南传佛教也讲皈依很重要，要念，要有上师，你们可以是我的上师。集资粮就是布施、做好事吧？至于净业障，修金刚萨锤最好，但是没有说怎么修。

老师：所谓修满就是彻底，所谓彻底就是了解其中深层来龙去脉，了解人身难得等等，就得完全先了解人身是什么，包括组成部分，再就是神的部分和气的部分。这些都是修习过程，远远不是字面上的一点点含义。你手里的书很多，说法也很多，但是没有一本把这

些阐述清楚的，因此要靠自己去推断、验证后确定。不然，不了解气的机理，包括脉络，就不知道核心是怎么成就的，成就的是什么东西了。

尘世幻梦 1：你这句其实是肯定了@superjayone 目前所做的努力。正是为了了解气的机理，包括脉络，他才不得已求教丹道之学，但这也未必不可，自古学道之人从没有强调只死认一理而得大解脱者。@superjayone 你目前最重要的是花一段时间了解各法门的修持方法，以佛法为基础结合你个人特点选择适合自己的法门来修行。即使是大悟之人，其应机之机也不在一人、一事、一物，切记。

老师：他的努力我是一直很肯定的。昨天我就翻来覆去，想把气脉和心的基本理论用学校学过的知识来阐述，结果发现是非常庞大的课题，所以就想通过这样的方式提给他。其实一切看起来玄，但是用现有的中学物理和化学的思维可以明白所谓“气”这种东西的机理，有这个基础就不会盲练了。

拳击手雨田：我二十多年前开始打坐，气息从会阴过尾椎、腰、夹脊、玉枕、百会、下降到眉心、人中、下唇下颚喉。十五年前（大概 98 年）就堵塞在下唇下颚喉部，有时很疼，这些年一直单盘安般呼吸，由于堵塞造成大便不通、口苦、眼干、噩梦……从去年 2013 年 8 月份，我在打坐吧开帖开始，双盘精进打坐，到现在有一年半了，有些进步，但气息仍堵在下唇下颚喉部，非常想得到先生的指导！（打坐吧有具体情况的详细介绍，在此省略）我看书比较杂且不精，佛道、老庄、国外灵修都浏览过。现在主要是双盘安般呼吸，其他不敢多想，想先过腿关，进而解决下唇下颚喉部度的问题。

老师：你苦修戒，勤修定，这一点很了不起，但是既然你来问我了，我只能站在更加宏观的层面上来跟你讲。可能我说话比较难听，你能接受吗？

拳击手雨田：我能接受，先生请讲！

老师：你打坐的目的是什么？有没有细细的思索过？

拳击手雨田：有，二十多年前就想好了，开悟成佛。只是这现在不敢想太远了，近期能过腿关、解决下唇下颚后轮的问题，中期入个初禅什么的，远期不敢想，但信念是坚定的。望先生怜悯指导，否则我不会坚持这么久。

老师：是这样的，成佛不是靠坐，坐成佛的也不是靠腿，也不是靠下唇下颚，你这样好比缘木求鱼，甚至连阿罗汉也成不了的。因为你的目的和你的行为没有映衬起来，所以我才问你为何打坐？我们的生活就好像一场梦境一样，我们沉迷于其中，但是我们开始打坐，恰恰是沉迷到了另外一种梦境中。任何事情都是这样，只有找到让你对其舍弃的办法，这样你不仅自己能做到，还能教别人做到，就叫做佛了。

尘世幻梦 1：@拳击手雨田 你既然看了很多书，佛道老庄、国外灵修都浏览过，大道理

我就不说了，仅看你上面所列出的气脉路线，就已经是大错了。其次，后面的“气息仍堵在下唇下颚喉部”更不是正常打坐所能出现的问题。心火不降，肾水不升出现，你所描述的上诉现象那算是轻的了，严重的我就不说了，你能在这里轻松而发帖，说明你的身体已经适应了这种不良后果。虽然我对你的修行不了解，不过想给你几点简单的建议：第一，打坐的重点先修心，心不宁坐无果；第二，打坐时，气机发动循经运行，切勿用意，否则气入经络，不入经脉，将留下难以扶正的弊端。你上面的路线图以及后果足已说明；第三，你说你在打坐吧有一年多，几年前我也常关注打坐吧，里面也有高人，但至今你的问题还未有解决，我想问题不在别人，应该在自身上找原因。该听的得听，该做的还得做，当然这只是我的建议，解决问题还得靠自己的决心。

拳击手雨田：@尘世幻梦 1 先生直接，能细说说吗？正确的气脉线路如何？个人还是认为不引导的好。如何心火下降，肾水上升？戒律方面、心性方面、观想方面有什么方法？

谢先生指点。第一点，知道，不敢说百分之一百做到，但坐时心宁应该是做到了；第二点，没有用意引导，但气感强烈甚至如刀割般疼痛，说把它空掉我还做不到。经络和经脉区别不懂，望指点！

尘世幻梦 1：我说的用意是你曾经开始学打坐时，气机初发动时，有无意识引导了，否则气机不会直接跳过间脑而直接从眉心下到人中，督脉的终点是龈交穴，但这是对于普通人来讲。对于一个打坐修行人来说，气机发动后这条路线却是修道者所忌讳的和慎之又慎的。正确的路线应该从眉心开始转而进入山根，也就是鼻根靠里去一点。然后向上回转到达间脑，再由间脑到达上颚部，经舌过鹊桥，完成还精补脑，心火下降的生命工程。这中间如果出了差错，比如用意念引导气机从眉心直接到鼻下，到达人中，或者舌未有抵住上颚部，都有可能导致气机无法通过，而会导致连串的不良反应。

正常修持到了深层次阶段，有修行人将鼻子夹住，就是防止气机直接下来而出偏。鉴于你现在已经歪路成了熟路，要想纠正应从心性入手。另外，可以观想膻中穴深处的心轮，为银白色的月光照亮该部位。想不出来没关系，重点放松的和清净的心态，积蓄能量，这个能量在静定时会自动从中宫发动过膻中穴到达十二重楼经鹊桥到达间脑后，你所出现的症状将会一扫而光。

还有一种方法，就是继续你的打坐方式，但必须舌顶上颚部，让气机一点一点通过，但时间也很长，可能几月或一两年才能纠正你现在的出现的偏差，你得要有耐心。最后推荐你好好将楼主的文章从头至尾仔细看一遍，里面对心性的修为有很大的参考价值。另外，我对吧友的回复也涉及到气脉修持的回答，有空不妨看看，做个参考。如果能在心性上面用功，相信你会进步很快。还想再多说一点，打坐只是我们修行的一种方便法门，得其法才能受其益，不能为了打坐而忽视心的历练，否则舍本求末了。即使任督都畅通了，后面的路也很长，各种问题一个接一个，不可盲修瞎练又成遗患。切记！

拳击手雨田：先生、前辈非常感谢说了这么多，意念的引导我肯定没有特意做过，气机是自动发动，自动走的，但可能年少习武事知道周天之类的说法，可能有意无意中着意了，气机从眉心降到山根的确没有再上到间脑。我的感觉气机是从百会像刀一样劈到人中的。舌头我一直上顶，但没什么感觉，反倒是我下唇微麻，欲要上接下唇。

心性方面，我一直很注意感悟，不论是读书还是平时对事。楼主的文章尤其是后来介绍宇宙、世界、维度、生命轮回演化的模型和我多年前自己妄想的模型一模一样，只不过楼主是真见，我是妄想，这也是我来问楼主的原因。因看帖时，我点了“只看楼主”按钮，所以没看到您的论述。

尘世幻梦 1：不要性急，一步一个脚印，主要有决心、不放弃、有毅力终会有成就的一天。看了你打坐吧帖子，首先佩服你追求真理的毅力和勇气，虽然一直未有名师指导，经受如此多的磨难仍不改初发心。不过恕我直言，率天兄（师父）赞赏道友戒定做得好，但我觉得你做得远远不够。我这人一向心快口直，看我以往的发言就知道。我想归根结底是道友你的要在心性上努力精进。由于心轮、中脉与心性的修持有着非常大的直接关系，有些运动是不适合你继续下去的。如果拳击是道友所热爱的，我建议你得放一放了，早放下早受益。那种激烈、紧张、斗胜的心态对修行无半点利益，锻炼的方法千万种哦，这其中的道理咱们以后慢慢在本帖中聊吧。

拳击手雨田：先生您的意思我明白，开悟成佛不是靠坐法腿法，打车打牛的典故我知道。下颚下唇从整体的修炼过程来说也是个色身中的芝麻事。我父亲是高级知识分子，很小的时候我就浏览过爱因斯坦书信集，后来因习武的因缘接触佛道。在很年轻的时候我就对宇宙、生命、生死、时间、空间建立起了自己的模型（当然这一切皆属妄想），所以后来看道教、佛教的书籍没有丝毫冲突。看到您的帖子里关于宇宙、时间、空间、维度的形成变换更是和我相应，但您是真见而我是妄想。

至于任督、周天、下颚下唇、喉轮之类并不是我自己在刻意追求，可能是儿时习武受过周天之类的词汇的暗示。我在二十年前打坐初期就自动有了气走督脉的感觉，或许是被感觉牵引了，气感越来越重，过百会时头痛欲裂，曾被同事送到医院。前几年，过喉轮时也曾两次晕倒被同事妹夫送到医院。这二十多年来各种法门我试过不少，最常用的还是安般，几乎每晚都打坐，有十五年的时间，不用双盘，用单盘、散盘、正坐专练安般也无法入门。看各种国外的书，克里希那穆提、奥修、埃克哈特．托利的《当下的力量》《新世界》，每每有所感悟，但这一切都是隔靴挠痒，都在思想层面打转转。所以，现在我还是认为是我的色身太重，安般也好咒语也好都无法入门，只有横下一条心先把色身转了，气脉打通些，先把腿这个障碍打通，把喉轮打通，再论其他。这一年多来，虽然喉轮还未过，腿脉也未通，但也有些转变，下身已经请安了不少。以上是我的一些基本情况，更多的在我的帖子里有更详细的叙述。诚心求教，不知我的想法方向是否对？叩头了！

37　气脉修行概论（二）

老师：我需要花一点时间观察一下里面的因缘，然后给你细说。

拳击手雨田：安心静等先生老师的指导！

老师：@拳击手雨田 我观察了一下，你学习的因缘成熟了，但是我说法的因缘还没有成熟，所以现在没有办法重头到尾帮你，把脉络从头到尾直接灌给你，没办法短期之内写个几十万字来辅助你。并且你看的书真心不少，但是也因为这个原因，你的潜意识总还觉得有某种可得的事物。因此你说没有什么成果，虽然是谦虚之言，但是潜意识里确实已经表达了，某种特定的情况是你认为有所得的。这样的思想一下子就把一切局限起来了，求不得苦呀。

为此，我只能说把所有书籍上的知识归纳起来，帮你把糟粕扔掉，帮你重新立一个方向，把你的妄见熄灭。工程浩大，只好化繁为简，把关键的地方讲一讲。

一、关于转色身

先说色法。你说想把色身转了，不知道你想转成什么样子？但是我要告诉你的就是，没办法转，顶多是拖，一百岁死的拖到两百岁，还想要怎么转呢？身体化作一道彩虹飞走？但是说直白一点，不就是死吗？自燃也好，是变成气也好，说到底还是肉身的死亡和消失。这个转色身的想法本身就有问题了，实际情况是转和不转本质没有很大的差别。那个原初的自我，不论他是依附任何物质而存，他还是本来那个他，但是任何物质时时刻刻、永远都不能是一个样子，不能永恒存在的。

从这里就要说到心法了。一切不可得呀！你多年来无所得，这就对了。读过很多书，这个应该没有障碍了的。世间本身就是建立在虚空的，没有什么是可以指望的。你当一块石头，石头会风化消失；你当一颗千年古树，照样有火来烧你，有人来砍你，虫子来蛀你，大水来淹你，土石来埋你，细菌来分解你；你哪怕是变成一颗原子，也有聚变来挤兑你，裂变来分解你；你做一颗电子，也有异性电子来中和你；你做能量，也有反能量来湮灭你；当一颗光子，也有物质来吸收你。哪怕你什么都没有，就好比过去一样，同样也不知道为什么就生出一个你来，眼耳鼻舌身意全部具足，就好比你这一生无端地开始一样。所以，你有任何地方可躲吗？出生就一定面临灭亡，这就是佛所讲的，是一定的事情。所以，根本上世间一切，想要得到的，一定到最后就没了。还指望什么呢？原本就不指望岂不是挺好的？人事可以尽，追求可以不止，但是指望就不可以。

二、气脉筋络的概念

我这样说已经非常非常直白了，然后再来讲表法了。同样也是那句话，你看过的书够多，那么我直接抛开表象讲本质，你应该没问题。别家言论我不过多论述，就单从我一家之言出发，如果有什么错误，大家批评我，我一个人背下来就是。

气、脉、筋、络，这是我们修炼人常常接触的名词，先说气吧。大量文献阅读下来我们会发现它或扩散，或聚拢，或指物，或指事，或指神（表象），总之就是泛指一切流动性的事物，结合到人身很简单就能指出，所谓气就是各种循环，包括血液、体液、生物电（神经）、消化、内分泌等。其中，最不容易琢磨的是电循环，通常大家喜爱谈论的气，就是这一块为主。

脉就是脉络，就是各种循环的通路，其实筋、脉、络这三样都是指这个通路，大概分两体系给你讲一下。佛教的体系是把所有通路都称为脉，所以水大和火大（内分泌和血）走红黑脉；风大（电脉冲）走白脉（神经）；淋巴走左右脉；空（磁）走中脉，地大（食物、排泄物）走黄脉（消化管道）。当然这些属于粗分，细分的话，血液和体液属水大，粘液和消化液属火大，你看的书够多我就不细讲了。另一个体系就是我们的道教体系，实际上也差不多。气是一样的概念，不过分经络、筋脉等等。经络分发，是纵向的通路称为经，横向的通路称为络。如果是说筋脉的话，有的把脉称为横向通路，有的分法是把血管淋巴管称为筋，电流系统称为脉。市面常见的就是这些分法，当然还有其他分法，就不用多讲了。我帮你总结你就清楚了，用佛教体系就不容易迷糊。总之，流动性事物就是气，通路就是脉，把那些经啊、络啊的都称为脉。

来到这里就要帮你整理一下，练气是干什么，为什么要这样做等等。身体内的八大系统：运动系统、神经系统、内分泌系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统，基本上已经概括所有生理活动了，这些无不跟各种通路有关系。

三、神经系统与气

另外说一个重要的，就是神经系统——电通路系统。下面开始做头脑体操吧。我们人类时时刻刻都知道自己是自己，并且有意识、想法等等，归结到本质就是我们神经细胞、脑细胞等等。这个系统里来来往往交错的电信号，类似佛教里我们讲的“心”这个字。同时，我们这些神经细胞能自主释放、接受和传播电信号，所以我们的意识、想法、自我、念头等等，这些都是驾驭在这些电通路上的。再加上它们是流动性事物，属于风大，因此我们的意识，我们的心，其实就是驾驭在这些电流上面的，于是这些电（气）就称为心风。我们形而上的识，就是好比骑士一样骑着风马，必须依靠这个现象来建立。电信号通路如果停滞，我们大脑就停止思考了，生理活动也一并停止，所以人脑死了，脊髓死了，就没有生理活动了。基本上可以说，“我”这个字本质都建立在这个电流系统里。

因此，我们的整个生理，都被电网所支配着，甚至可以说，自我就是这个电网。于是，

奇异的思考可以由此展开，电现象在大自然中无处不再，是否到处都是有自我意识呢？没错，就是这回事，你可以大胆猜测，但是我们都不在此下结论，背地里的东西自己懂就好，这是修行人的秘密。

由此可见，如何让这些电流现象根据我们的诉求良性循环，就是我们修炼的原因。它跟身体有关，跟智慧、知识，跟我们整个自己都有关系。但是这些网络浑然天成，本身就是在那里的，哪里有可控的余地呢？这里就要谈到意识和气的关系了。你发现没有，当人的意识、注意力集中在某个身体部位时，这个部位的感受就会很明显，知道它是什么感受。那是因为当我们集中注意力时，大脑的电脉冲会不断往这个位置释放电脉冲，然后器官接到信号以后传回电脉冲，所以我们再次分解这些电信号，从而了解到它是什么感受。实际上在我们集中精神在某处的时候，比如你的腹部，大脑和腹部的电脉冲循环就是相当活跃的。集中在胸部，它同样也是这样的情况。集中到哪里，哪里的电现象就活跃，因此有“用意念能引导气”的说法，不然你的意识和气有什么关系呢？

另外，当通路活跃时，这个位置的细胞受到电的刺激活动也会活跃起来。这个高中生物应该学过的，细胞的运动就是扩张和收缩，好比海绵一样，这个地方的体液、血液也会充满起来。举个简单的例子，吃饱了饭，肠胃要消化，开始运动，所以肠胃充血；强烈的脑力劳动，脑子会充血；走路时腿部的血液也比静坐时多。因此，我们仅仅只用“意守”这一个行为，就能改变我们生理现象了。

于是当我们引气的过程，就是在活络全身通路，小到你喜欢的任督二脉，大到奇经八脉全身运转。但是这里开始出现一些迷思，就是市面上老说，这里不通那里不通等等问题，说什么不通就会如何如何。我在这里要给你破一下这个观点。哪有什么通不通的问题？不通就是有病了，你想想血管不通，淋巴不通，还是神经传导不通，不管是哪一种，总之就是生理上不对了。按理来说不是通不通的问题，这里要破一下传统说法，意思就是正常情况下人体的所有气脉其实都是通的，不通就是会有很明显的生理问题。另外，再破一个“痛则不通，通则不痛”的原理。你想想看，一个部位缺血会不会痛？一个部位如果有感染，淋巴降低流速，为了让吞噬细胞能有时间能捕捉病毒、细菌和异物，是不是相对平常就是不通的？只是说，你要观察你的自身，如果你平时吃喝拉撒都正常，没有这里痛哪里痒的话，本身就说明所有通路都是通的。只不过你参考一下前面讲的，意念会影响生理循环的活跃度，使得某个部位循环加速或者减速，加速就是比较通，减速就是比较不通了，都是比较下而论的。

一醉剑光寒 19：兜率天老师说的大脑电流和意识生成的关系，引起我很多想象。其实我早在前面写过，心的存在必然有唯物的底子，就算不是这个“电流”，还会有其他的唯物因素被发现。所以，科学家总能找到世界是唯物的证据，这对修行人来说不是坏事，恰好说明，唯物唯心是一体两面的。

老师：说得没错，电只是意识的一个面而已。

@拳击手雨田 在我们日常生活中，精神被外物牵制，所以我们注意力是散乱的。一会儿注意在电视上，一会儿注意在小说里，一会儿在吃饭，一会儿在干某些事，无法照顾到全身，所以人体的血液是有选择性的。比如吃饱了，就都集中到肠胃去了；运动中，就集中在肌肉里，总有一些地方照顾不到，缺血。所以，有的地方相对通，有的地方相对不通，各种各样的。因为缺血、缺体温（火大）什么的现象，就会导致一些不健康，包括智力、情绪受影响。智力是因为脑袋缺血，情绪是因为内分泌系统缺血。

另外，细胞的运动就是紧缩和膨胀了，假如我们发现有个地方不通，那说明这个位置的细胞是紧张的，恰恰问题也是跟你的意念有关系。因为你的电脉冲信号能命令细胞紧缩，也能命令它膨胀，或者有规律的一缩一胀运动。所以，有的人一旦注意力集中在某处，导致这个地方细胞紧张，反而停止运动，那恰恰就是由通变成了不通，所以疼啊，感觉怪怪的呀。包括有人讲，一观呼吸就不会呼吸啊，就是意念过重导致的，神经电信号过于密集导致它没有舒展的时间空隙，一直紧张当然就不通了，不痛才怪了。

四、让身体自行运作

看到这里有没有悟到什么？生理规律天生就具备，过于紧密的刺激，反而导致原本通的脉络变得不通，就好像推秋千一样，秋千朝你摆过来，你顺势再推出去，假若不是这样，你的手一直是往前推着的，秋千怎么能摆动呢？佛为什么会悟道，因为他明白琴弦过松音不成调，琴弦过紧容易断掉，只有不松不紧的才能弹出曲调，这个说法是有典故的。所以，人体自身循环好端端的，你过于控制就不对了，这叫弄巧成拙。反过来，你如果能细细观察它们的运作规律，该用力的时候用力，这样才对嘛。尤其是当全身运转良好的时候，你能不去管它就不要去管它，越管越乱，不管反倒它自己活络起来。你发现没有，静坐中手脚本来冰凉，但是却自己慢慢发热起来了？这说明微循环在变好，通路全部都在活跃起来。你越是去管某些地方，它越是跟你对着干，还不如让它自顾自地去运作。

顺便说点秘密。什么周天筋脉都是死路子，人家自己就运行得好好的。你现在需要什么？静坐中去查找身体体温低的部位，去守那个部位才行，但是还不能死守。比如，你观察到下腹部冰凉，还有额头冰凉，那你就一会儿守下腹部，一会儿守额头，换着来，给它们喘息的空间，同时你这个心王起到监工、督促的作用就对了，不要死守。就好比一匹马，它拉重货走不动，你拿鞭子抽死了它也跑不快，只要督促，但是不要过份，问题就解决了！

如果你开始不那么死死地鞭策你的这些各种筋脉，你也许会体验到他们都运作良好，越来越好。你全身体温均衡、稳固的时候，你要学着去放手不要再管理他们，因为他们自己就在运作着，所以当他们运作平稳正常，你突然放手才会和解脱相应。你的身体和自然一样自顾自运转着，这时候还需要你辛苦管理什么呢？就是这一点，你才有入禅那的契机，

才会和欲念分离，证入某种解脱感。

总结一下给你：要握住手中沙，千万不要用力去捏，越捏越漏，轻轻捧起就对了。要是你不去捧起，整片沙滩都是你的。

五、打坐的姿势

下面给你讲一下姿势的问题。文章里讲过了，以舒适为准，但不要太舒适，盘腿是为了让腿部的耗血量减少，让你的大脑充满血液的营养，这样你才能很好地用意念去控制其他事情，但是盘腿不是绝对的。我知道你八十年代开始打坐，我们都是那时候开始的，八十、九十年代的特异功能热、气功热，确实给很多人带来契机，我也是那时候开始的。

给你说说我自己的历程。十几二十年前我盘腿而坐，不过我因为从小韧带就柔软，盘腿下腰，各种瑜伽动作信手拈来，根本就不是问题，从来也没有腿疼，这疼那疼的问题，很轻松就能做很多高难度动作。但是十几二十年来，我也是什么都没有获得，常年双盘只是获得了脚腕、脚背厚厚老茧。直到三十岁才见到初禅长个什么模样，恰恰还是半躺着的姿势，说明某些阶段的境界根本对姿势要求是不高的。

这里插个题外话，你可以看看禅那是怎么证入的。我有一个学生，他生活非常不如意，很艰苦，婚姻也不好，但是有点信仰，一直边抱怨边生活，整天愁眉苦脸。直到有一天他来找我，我发现他神色平静、心态平和，满面光彩。我问他你怎么突然脸色那么好，有什么喜事？

他说：“我现在不会想过多事情了，感觉到一切其实都是它原本的模样。”

这话话里有话，超出他平时的境界，于是我问他：“你是发生了什么？突然有了这样的领悟？”

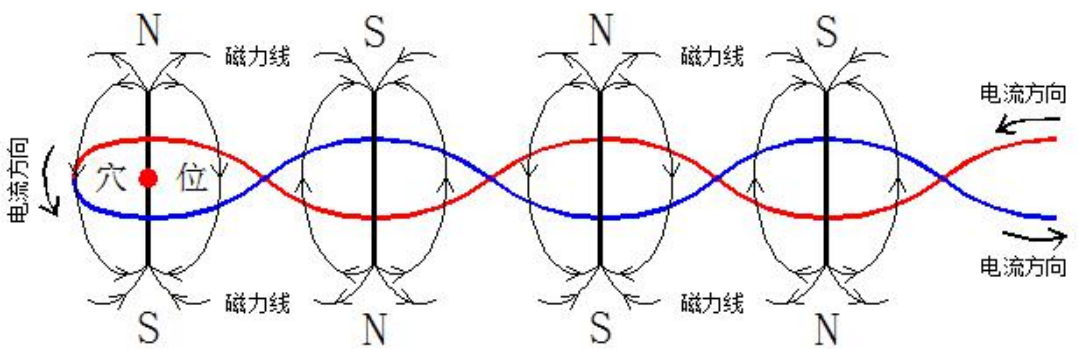
他说，他有一天想不通，决定打坐自杀。因为不愿意伤害身体或者做出过激的行为，导致下地狱啊，堕恶道啊，他想看看他的信仰是否能帮助他从痛苦的生活中解脱出来，于是想到打坐。如果不见到最终的目标，他不愿意起来，那怕饿死。他坐了很久以后，见到自己从鼻孔里出来，看见自己坐着的模样，以为自己可能已经死了，灵魂出窍，但是又不确定。于是灵魂也坐下来和肉体一起打坐，就想看看坐到底会怎么样，反正已经没有勇气在活下去，要做就做彻底。然后，他无意中突然感觉很快乐很快乐，好像可以看穿这个世界上所有的事物。他说，一下子他看到了一切事物的前后因果，原来无始无终，没有最开始的开始，也没有最终的结束，没有什么都不存在、灰飞烟灭的死亡。所以，根本就是自己在作怪，求生求死而已。他发现，只要当下自己守着这个所谓的“灵魂”那就对了，没有什么是可求的，没有什么是求得以后不再失去的，所以没有什么好怕的了，得与失本身就是那个样子。

当然了，故事就是这样，看起来很奇特，居然有人会用打坐来自杀。但是恰恰提醒了我们，并不是什么特别的运作使他悟到某些东西的，恰恰是他舍弃了某些东西而证到更加宏观的道理，并且尝到了该有的感受。所以，如果我们非得认为有某种必须要去自主控制、禁锢的自我，包括身体的部分，最终就好比揠苗助长，火烧野草一样，是无果的。

六、身体里的磁场

既然在说姿势，除了盘腿给其他器官提供血液的好处，还有一个秘密，那就是磁，从我们自身运作扩展到宇宙的运作。现代科学比较能够架构所有理论的说法就是场论。物理学中把某个物理量在空间的一个区域内的分布称为场，如温度场、密度场、引力场、电场、磁场等。如果形成场的物理量只随空间位置变化，不随时间变化，这样的场称为定常场；如果不仅随空间位置变化而且还随时间变化，这样的场称为不定常场。我们发现如果用现有的科学方式去理解，是分割论。如果这些物理量都有同一个源头，我们分割到最终，它们必定是由同一种场组成的。场的交互运作方式不一或者密集程度不一，就形成不同的物理量，比如温度、引力、物质、能量等等。如果我们的理论辩思中观到底，就是一真法界的概念，或者是一心的概念，或者是阿赖耶识的概念，最终都架构在一个场上面，因此就能很好解读一种看不见的气（那就场），最常见的就是磁场了。

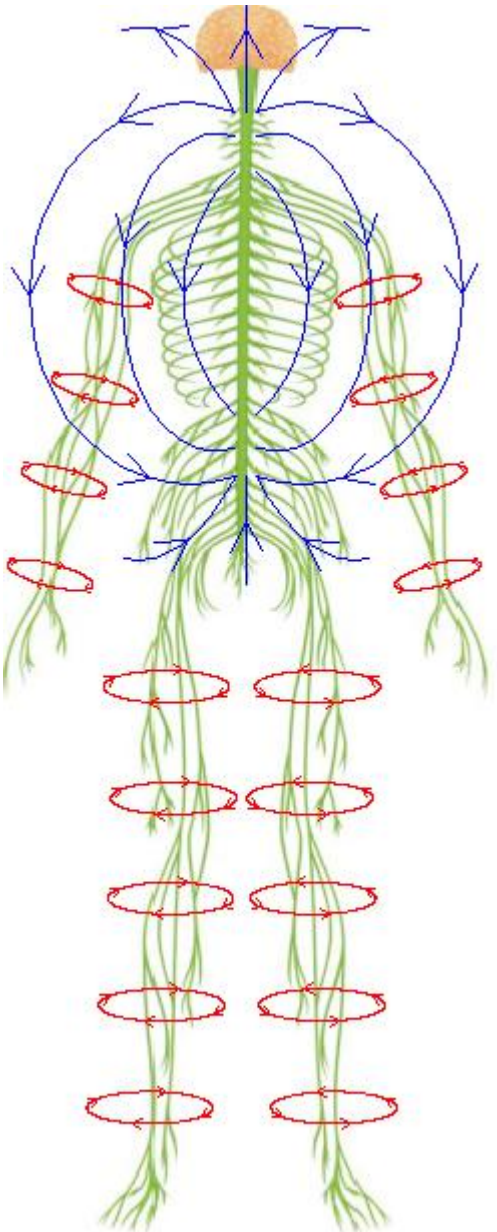
初中物理好像就学过了，电流的循环运作会形成磁，这叫电磁效应。我们人体有那么多电的通路，那么自然就会有很多磁力线。下图（图 37.1）是各种脉上形成的另外一种脉，主要通的就是磁场。



生物电在神经中传播（图 4.37a）

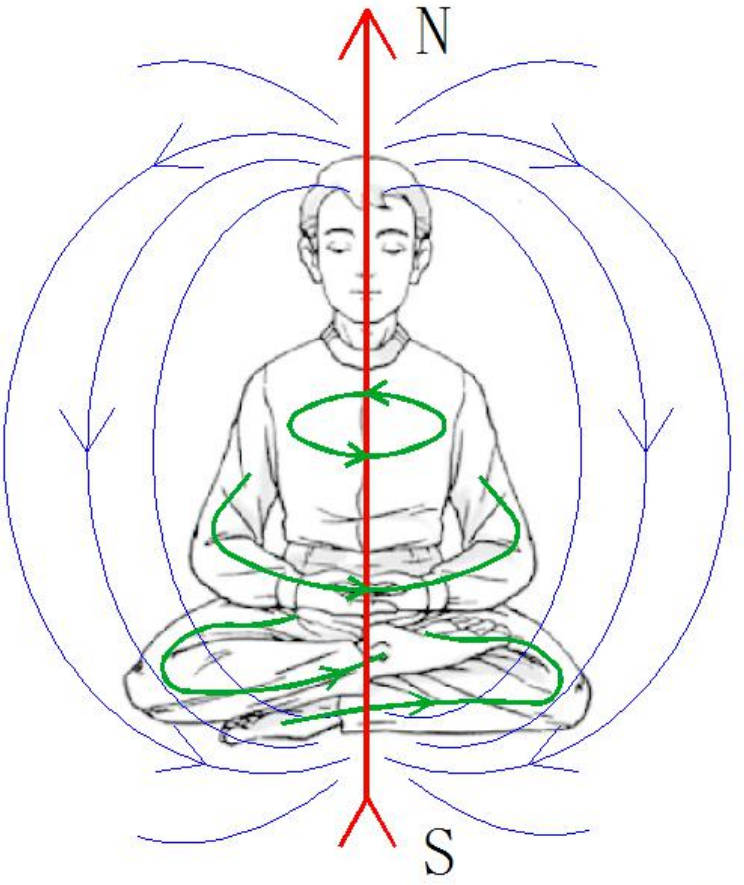
另外，就是很重要的中脉。你发现没有，当你腿盘起来的时候形成圈形，那么磁场通路就和你的躯干是统一的。我把神经系统图贴出来你就会知道了（绿色代表神经生物电的

通路，红色代表四肢磁力线，蓝色代表躯干磁力线）。下图（图 37.2）是人体站立时候的磁场情况，躯干是横向交流电，所以磁场是在躯干中间纵向的，但是因为大腿手臂的电流是纵向的，磁场是横向的。当然，淋巴、血液等等体液动向也跟这个类似，只是节点不同，在心脏部位，但是举一反三，看这个就知道其他气的流动情况，总之躯干部位的磁场都是纵向的，而且居中。



人体站立磁场示意图（图 4.37b）

下面（图 37.3）是打坐时候的磁场情况，我们可以看出，当脚成为圈形，手成为圈形，磁场就全部成纵向的了（绿色代表神经电流，蓝色代表磁力线）。



人体打坐磁场示意图（图 4.37c）

接下来又说秘密了，今天说了很多秘密呀。磁场照样是一种气的通路，只是我们看不见该通路，里面流动交换的物理量也是我们无法见到，只能理解的。这些都无所谓，记得我给你讲的，凡是流动性事物就是“气”，你就容易多了。

之所以要讲这个，是因为所有的气脉，都是被限制在我们身体里的，只有这种磁场的通路不是局限在我们身体里的。这点很重要，如果有什么物质的成分（比如灵魂，某种特殊的自我）因为死亡出离身体，肯定没有其他道路可通，不可能从红脉、黑脉、黄脉什么的逃离身体，只可能经由这种从身体内通向外的通路逃出。这个就是很重要了，中脉重要就是这个原因了。当然了，其他脉轮我不想多讲，大体概念说到这里应该很容易通了，就是各种通路致密、密集的区域，同时还是各种内分泌腺体的位置。所以，刺激这些脉轮的

部位对内脏有反应，对内分泌腺更是刺激。要知道，我们的情绪跟内分泌密不可分，所以我们意守某些部位，对情绪、人格的建立有很大的作用。

继续刚才说的逃离身体，肯定就是走这种看不见的通路出来的，但是我们的各种姿势会打乱整体的磁场，所以姿势就重要了。不过如果你现在不是着急着离体进入下辈子，或者说着急涅槃，这个双盘姿势还没有到很重要的地步。唠唠叨叨一大堆，其实大概就是要告诉你，不要死守，你要让全身都活跃起来，这样通路就旺盛了，越是控制越是笨拙，反而没有用，最终你还不如全部抛弃了，它自己就通在哪里。

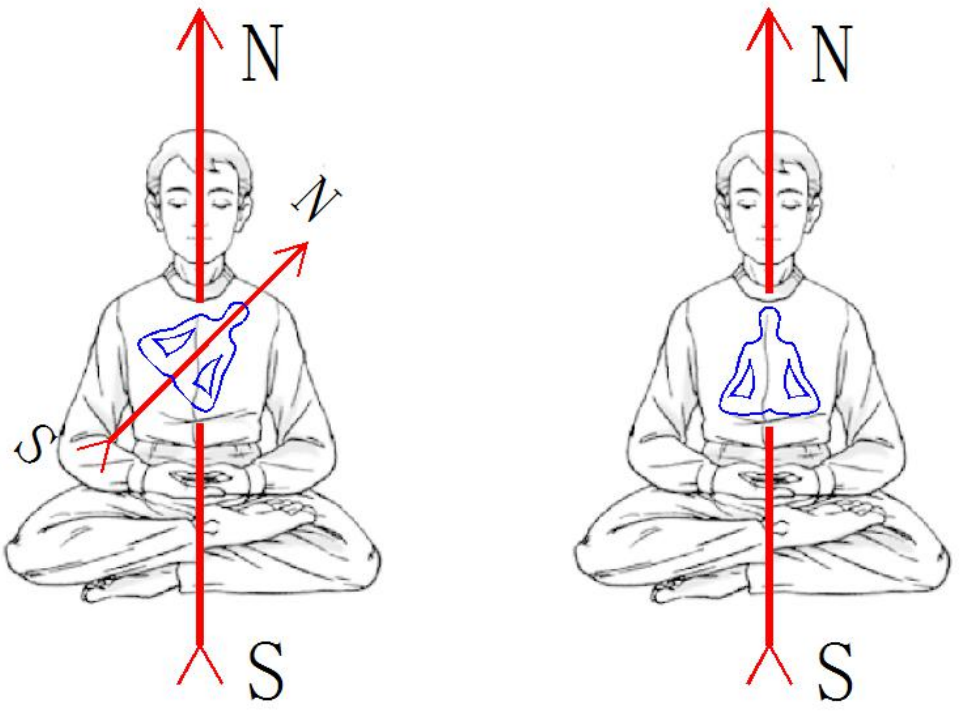
七、与外在磁场连接

你通过观察一下我今天讲的，尤其是电的部分，你就能深细地观察世界了。这个电无处不在，这个意识果真是无处不在的，小到我们身体里的各种场，大到星球，大到整个宇宙，其实都在这个场里。你要证入无我的境界，破除自身认知的障碍，可以依靠的就是这个通路，但是这样讲起来太过苍白没有意义，所以关键点还是告诉你，要能舍一切才可以。如果觉得自身肉身确定有什么可以依赖，可以去通什么的通路，那就成了死路了，没有结果，说到这里就又回到心法了。心法才是最重要的，因为任何念头你都会释放一个电信号来干扰你的气脉。

最后，告诉你一个秘密中的秘密了。这个真的是造化中的造化了，如果有吧友能到这一步，几乎我就没戏可唱了，也就是我这些年来一直舍啊舍，走到一个阶段，必须的过程而且舍不掉的。当然道理大家可以各自踹则，但是我要讲方法，那就是各种形式，比如结印、持咒等等，其实这个是大密法。龙树菩萨号称这些经文是从龙宫求来的，这个看起来好像是神话，但是神话不代表胡说，这样说是有道理的。因为到了阶段就会知道好多密法针对的天道、龙一类的众生述说的，他们没有我们这样致密的物质身体，所以效果是不一样的。所以，核心秘密就是在我文章里讲的，进入未来禅，开始身心分离，觉得自己的中阴身开始晃动，那就对了，这个晃动是什么？其实就是磁场的变化，你如果看地球磁场的变化动图或者视频，立刻就会理解这个晃动，失重的感觉就是磁场晃动的感觉，也就是所谓的气机了。此刻你的精神集中是依附在这些磁性上面的，你注意把握时机，体验到失重、晃动，有中阴身的身心分离的时候，就让你的中阴身立刻双盘、结印，这个可比你肉身容易。但是同样，要控制它也不容易，因为他是磁的效应，和你的中脉是连在一起的（参考图 37.4），所以它走不远，除非你的磁性够大（电信号活跃到一定地步）。你可以尽量让它不要飘出身体，就在身体保持一致，做到让它结印、双盘，一旦它晃动到和身体保持中脉一致的时候，立刻持你结印的咒（念什么咒就结什么印）。你就会感觉到地震来了，你会从头顶冲出来，接下来就是初禅的定境了。

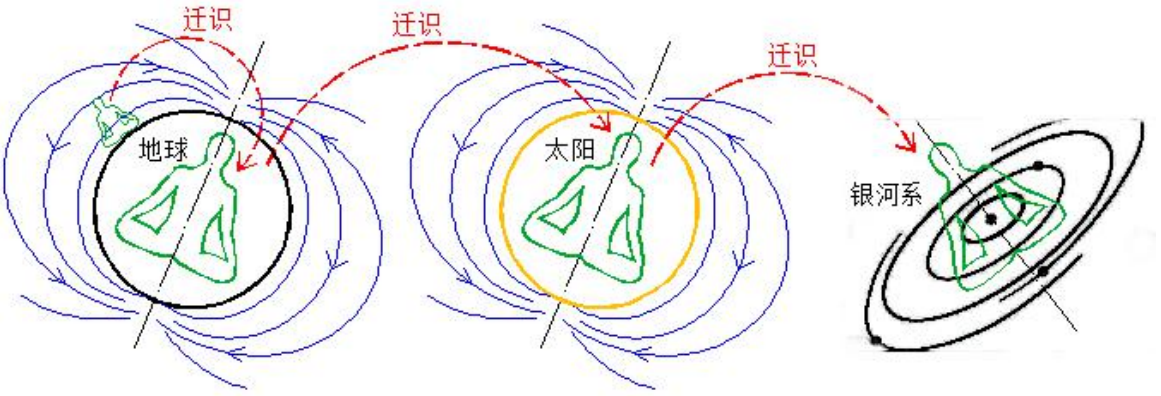
这个原理我很难解释，要讲清楚可能还得花好久好久的时间，不过秘密就告诉你了，注意把握这个时机。你就会知道什么叫做无我、身外身、自由身、无尽身等等，各种另外

的细微的自我。有空试试吧，我把图发在下面了：

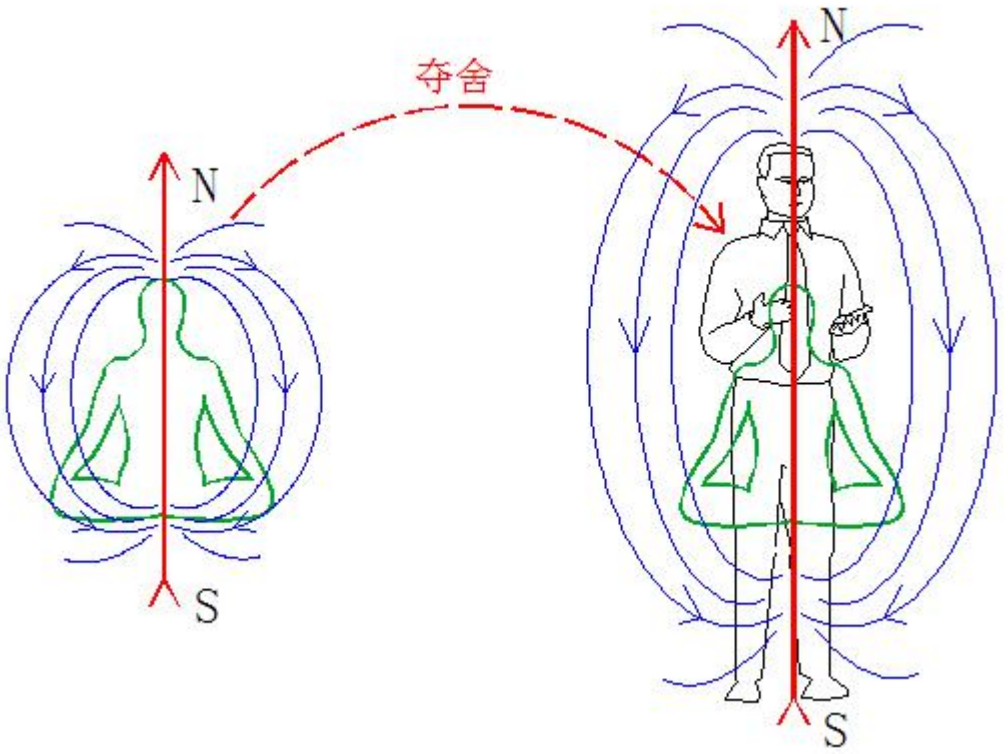


晃动的中阴身　　中阴身与肉身的中脉重叠

（图 4.37d）



迁识（图 4.37e）



夺舍（图 4.37f）

superjayone：师父，这个中阴身是怎么到达地球磁感线和太阳磁感线的？那个身体怎么坐在地球、太阳里面去了？然后有坐到银河系中央去了？这是不同的境界还是禅境中天身主动飞，或是自动飞到那里去的？还有，必须坐在磁感线里面吗？可不可以直接坐在虚空里面？是那个身外身脱离不了磁感线的束缚造成的吗？

@拳击手雨田 当然，我今天给你讲这些都是秘密，一般来说，对人作用不大，尤其是没有空性智慧的前提下，好比讲废话一样，可能还会招惹人有邪知邪见。所以，一般不管密宗大喇嘛还是高道，都会严格观察弟子的心法修炼程度才会选择性地教。我呢，已经尽量用科学的方式来讲了，但是这个东西还是得看造化。要知道，意念就管着你到底成功还是失败，所以不修心就没有结果。戒定慧是三条腿的板凳，缺了一条腿就立不起来。你能戒定是好事，但是深细的思辨也需要齐头并进。当然，我观察了你的因缘，不想多说你的问题，我再说一点点，那就是勤修布施吧！你的布施波罗蜜还不够，不能舍己，所以进入禅那还有困难。反正都讲了那么多，最后把一些秘密画出来吧。记住一点，下面这些过程不是你控制来的，而是你舍己来的，舍啊舍啊的，就舍到净土去了。

拳击手雨田：一遍一遍看先生的回复，整个的身体麻酥酥的发热，看完后愣愣在椅子上呆呆的好长时间。不知是想还是没想，就是不愿意回过神儿来。先生说的与我没有丝毫的障碍与冲突，就像整个从头顶灌下来一样，现在有些嘴笨不知说些什么，但是我知道应

该怎么办了。和先生网络相会是我莫大的福分，待有一天我能有进展进入禅定，和先生缘分充足，我一定去拜会先生。我在打坐吧和七支坐吧有个日记贴，每天都记录，望先生怜悯关注。再多说别的有些虚伪了，就此拜谢！！另外，先生说我布施菠萝蜜不够，我明白我自己这个人心胸小，对色身、钱财看不开，有些吝啬。其实，我色身喉轮的障碍就是我对钱财、功名、色身过于执着造成的，先生点破这个和我自己隐隐观察到的是一致的。我一定会勤修布施，破除我执。在此拜谢！

wga_1971：您说，一旦它晃动到和身体保持中脉一致的时候，立刻持你结印的咒。弟子想问，如果我就是右手掌放在左手掌上，两个大拇指相对，需要什么咒呢？

老师：你说你结的定印，是肉体结定印。我说“晃动的它”指中阴身，用中阴身持咒结印，结你所持的咒的印。

wga_1971：中阴身持印，是它自己就会还是“我”暗示它？我所持咒是指我得持咒，但我如果观呼吸，那不就没有咒什么事吗？

老师：它自己不会，它就好像一个控制不了的自己，你得想办法控制它，在那个当下你会有两个自己的感觉。你观呼吸没问题，如果你能不管它继续观就可以。持咒或者给中阴身某种安排，不过是为了不要让它在旁边闹。这些持咒我不在正文里讲就是这个原因，里面还有更多秘密，如果没有到这个程度的是不会懂的，解释不清的。

唯识现代化：楼主关于气脉筋络讲得很有道理，赞一个。不过，关于光电磁有识，我并不赞同。如果说光电磁有作用力我会同意，如果说它们有知觉、有感情、会思考、有记忆、能判断，可以指导行动，是“识”，我不赞同。这个同样可以验证。

其实，你那个猜牌游戏就可以，不过要换一个方案试一试，如果按我设计的方案猜牌，应该猜对的可能性基本为零，怎么也不会达到 50%的成功率。方案也很简单，一盒未拆封的新牌自己不能有任何接触，由别人洗好后放入抽屉，这个洗牌的人也最好不能与楼主见面，然后楼主要在另外的房间打坐，不能在同一房间。看能不能猜对前十张牌的花色、点数与顺序，十次能有五次就算成功。如果做不到，我们降低难度，无需十张都全猜中，能猜中其中五张的花色、点数与顺序都算成功。如果还是做不到，我们再降低难度，只需猜一张牌即可。不能猜最上面的第一张，要猜第十张牌这一张牌的花色与点数，十次看能不能成功五次。从这个最低难度做起，这个都做不到就无需做前面的了。这个方案的重点是楼主本人不能与扑克牌有任何形式的接触，这样做的目的不是怀疑楼主做假（我相信楼主的为人），而是因为一个手感敏锐的人可以把牌的花色、点数摸出来，一个赌场高手也能把洗过的牌记得一个大概。楼主正好是一个联觉特别发达的人，在洗牌过程中每张牌的手感、新旧、一闪而过的牌面等都有可能储存到潜意识了，打坐时能把潜意识里的信息明确成显意识。若结果如我所料，就可以探讨更深层的原因了。

老师：可以做到的，这种实验我并不喜欢，隐约觉得是祸端，不过只是嘴巴在这里讲的话，我可以告诉你。这种实验我做过的，如果隔离房间的话，只要房间不是离得太远（比如隔条街），52 张牌可能会错不超过 3 张。如果开牌的人和猜的人手里握住一根线的两端，一般都可以全对，如果是导电的铜线，那更准。

我说的不是电磁有识，而是识是驾驭在电磁上，通过它们来表现存在。好比游泳这件事建立在水上，跳绳这件事建立在绳子上，如果没有绳子，就变成跳而不是跳绳。意识也是同样的，且不说它本来有或者本来没有，如果没有通路来表现那就成了真的不可知的无为法了。

苹果树里的上帝：我开顶轮，以意识模拟自然之生死轮回，感生之欢死之惧，再以无相转生加深感悟，自有无穷生机自顶轮下，直至丹田。我未精通各家道法，凭感悟自然得之，不知此法可否通大道？

老师：广义上来说，处处通大道，但是狭义来说，道不可得。所谓功，所谓轮，所得必不是得，因有得必有失。此为无常道，亦非常道。因无所得，故无通塞之说。生无可欢之处，死亦无可俱之处。大道其实无所有，仅一个心法。

心中自有莲花开：哇！境界好高啊！敢问是什么心法呢？

老师：其实可以很直白地去想，如果可以因脉轮、丹田悟道，那么依什么都可以入道。人在出生之前，顶轮在哪里？人在死了以后，丹田又在哪里？如果必须依靠无常的事物，那么所“得”的道同样就也是无常的。不以无常做我，不以一切为我，乃是无为而为，才是常道。

八、一些忠告

尘世幻梦 1：@拳击手雨田 看了你打坐吧帖子，首先佩服你追求真理的毅力和勇气……（重复，省略）那种激烈、紧张、斗胜的心态对修行无半点利益，锻炼的方法千万种哦。另外，在生活中的许多为人处世道友还得做得更好些，这其中的道理咱们以后慢慢在本帖中聊吧。

学佛乃大丈夫之事，非小智小慧所能为。习武之人，强身健体，治病防身，本是有益之事，善用者利己利人，不善用者徒增恶缘。我之所以劝道友暂时放下拳击，是由于学武者自觉不自觉都会沾染上好斗的习性，甚至还会滋生争强好胜的恶习。自古以来，崇尚武德，禅武合一。武德高尚是习武之人的最高境界，但与追求出离生死轮回的正业是两码事，而能以武证入的修行人鲜有出现。修行人要做到正精进，必须将有限的生命和时间用在钻研佛法，探求真理上，如狮子吼，伏一切障。此是其一。

其二，你自学武以来，以武力服压他人，徒添他人恨恼，此习不断，渐增恶缘，于今

后习善法无有助益。戒斗一事，相互搏击，卖弄虚实，六根攀缘，必需引起重视，勿以恶小而为之。

其三，修行之人，身心清净，功名利禄应视过眼云烟。在家之人当以正业操持家业，瞻老抚小，余下的兴趣爱好说好听点是习性，说不好听点是难割难舍，我执心重。

其四，事业之事，宜尽人事以听天命。所谓谋事在人、成事在天，不宜以一时得一时失而大喜大悲。初始难以做到，但需日日反省，时时观照，去不善之妄念，存无为之正念，久久纯熟，自然于世俗中行事如流水，六根得清净。

人以天地之气生，四时之法成。经、轮、气、脉统归于场。先天、后天不一不异，若无分别、妄想、执着，此一人体生物场自会通化于无尽虚空，物物相通，场场相融。一念即是一场，一场即是无尽场。当于行住坐卧中，善护心念，念念清明，人体之浩然正气自然合乎造化。若强意之，则会泥滞。若以无心之心观之，日常功久，则法身初显，道家言金丹，佛家言性光。到此戒定慧之效渐显，更需勇猛精进，无上菩提，全凭心性。

拳击手雨田：7 岁开始习武因少年好奇，也因武入道。我本是白面书生，本性腼腆内向，从小不敢见血，不敢见杀鸡杀狗。青少年乃至成年后确有几次械斗，无奈中的无奈，也因如此我彻底改变了我的职业。现在去健身房纯粹是健身，拳击一事也是和几个拳友娱乐罢了，这些都可放弃。先生说的其实倒是我的心病。我是个室内和建筑设计师，现在地产低迷，政府反腐，酒店、商场、地产的设计大幅锐减，现在生计难以为继，时常处于恐慌中。当然，我也在此当中观察自己心性和世事的变化，但毕竟功力还欠，还是时常在恐慌中。

老师：@拳击手雨田 有才自折伐，有德自无忧。上至国王，下至百姓，谁能无有挂碍？清净者是，梵志者是。说粗俗点，就是个死呀！

尘世幻梦 1：话粗理不粗啊。为生计所困，人之常情，家大业大，无非一口饭而已。山珍海味比不上粗茶淡饭，绫罗绸缎暖不如粗棉布衣。以你的才能还不至于到此境地。生死事大，应常思量，于家室，尽心尽力，于佛法，勤修精进。

38　咒语（一）

乐观的缘起：@superjayone 你念哪个佛菩萨的心咒，就与哪个佛菩萨沟通了，你念观音心咒就与观音菩萨沟通了。观音心咒功德，你百度就知道啦。

Superjayone：曾经念过一晚上，感觉整个上半身无比通透，说话有力。

一、字面的意思

老师：咒 zhòu<名>1．旧时僧、道、方士等自称可以驱鬼降妖的口诀。2．某些宗教、巫术中被认为可以帮助法术施行的口诀；神话故事中认为可以起到特殊效果的词语或密语。<动>1．同呪。呪俗作咒，会意，从口从兄。“兄”，“祝”的本字，“祝、呪本同一词，祝愿和诅呪是一件事的两面。本义：祝告。2．诅咒，乞求神灵降祸[curse]。（编者注：该段内容摘自百度百科“咒”）

佛咒为总持（陀罗尼）之意，为能持、能遮，指能令善法不散失，令恶法不起的作用。又，经论中言及陀罗尼时，计有二种用法。其一系指智慧或三昧，即以慧为体，摄持所闻所观之法，令不散失。其二指真言密语（明咒），即明咒之一字一句，具无量之义理，若诵之，则除一切障碍，利益广大，故名陀罗尼。此外，一说谓咒语之具长句者为陀罗尼，短句者为真言。（编者注：该段内容摘自百度百科“陀罗尼”）

二、护卫经的分类

翻译成经的咒属于护卫经，护卫经之所以能够起到保护的作用，按其功能来分，可以归为以下几类：

1．三宝类：这一类的经典乃是透过随念佛陀、正法以及僧团的殊胜功德来达到保护的效果，诸如《宝经》《旌旗顶经》等。信徒们在皈依三宝时，会念诵如下皈依文三遍：“我皈依佛，我皈依法，我皈依僧。”皈依，巴利语 Sarana，直译为庇护所、避难所、安全处。因为佛、法、僧三宝是佛教僧俗信徒们的庇护所、皈依处和安全处，所以皈依、随念三宝的功德自然就能对佛教徒们起到保护的作用。还有几部属于礼敬佛陀的护卫经也可以归于此类，如《孔雀护卫经》《月亮护卫经》《太阳护卫经》及《阿嗒那帝亚经》中偈颂的开头部分等。

2．慈爱类：这一类的经典乃是透过对某一类特定的众生乃至一切有情，散播慈爱而达到保护的效果，诸如《应作慈爱经》《蕴护卫经》《慈爱功德经》等。佛陀在《慈爱功德经》中提到经常散播慈爱而达到慈心解脱的禅修者，可以获得十一种功德（功效）。其中，

就包括受到非人的喜爱、诸天守护和不会遭受火、毒、刀枪的伤害。因此，慈心的功德能够保护散播慈爱者免除危难和带来祥和快乐。

3．道德类：这一类经典其实是佛陀对其弟子们，特别是广大的居家信众在伦理道德上的教导和建议。与其把这一类经典视为拥有保护的作用，毋宁说是通过读诵、流传这些经典，能起到提高道德修养、化世导俗的作用，如《大吉祥经》《衰败经》《贱种经》等。

4．法义类：这一类经典其实是教导佛法义理的经典。也许传统上认为佛陀教法的本身就具有保护的效果，故也把它们视为护卫经，如《转法论经》《谛分别经》等。法义类护卫经本身就是佛法义理内容，受持除了保护的效果外当然有帮助解脱成道的作用。

5．法疗类：这一类经典以讨论觉支法义的三部《觉支经》为主。这些经典记载了通过听闻、思惟七觉支而治愈重病的例子。还有另一部《吉利马难达经》，记载了具寿吉利马难达通过听闻和思惟十种禅修业处而治愈重病的例子。由于通过听闻和思惟这些法义曾治愈了佛陀以及某些弟子的重病，所以通常会在信徒生病时念诵这些经典。

6．称名类：这一类经典罗列了一系列特定的人物或鬼神的名号，通过称颂他们的名号而起到保护的作用。如《吞仙经》罗列了许多过去诸独觉佛（在没有佛法的时期，能无师而通达四圣谛，但却不能教导其他众生的圣者。汉传佛教依梵语 pratyekabuddha 译作辟支佛、缘觉等）的名号；《大集会经》罗列了许多诸天、鬼神的名号。著名的长咒楞严咒就有译文并存的持诵版本。

三、现代人的误解

南传尊者也曾经让人在观呼息的时候反复念一个两个音的咒语，以便加快达到禅定。阿姜查在《盛开的莲花》这一书中也提到过这个两个字的咒语，让人反复念诵，南传证果圣人祜巴温忠尊者也教人念佛（念南无阿弥陀佛），诵大悲咒。很多咒持诵并不只是简单的念诵而不解其义。北传的很多咒语除了呼唤佛菩萨诸天名号祈愿护卫的外，还有一部分内容是精炼法义（比偈颂还精炼的一种形式）。这个南传也有与北传一样的部分，只不过南传翻译过来了而北传保持梵音没翻译。

陀罗尼（专指总持意的）是大乘菩萨道独有。因为只有菩萨不但要自度还要度人，所以需要自心总持法义不忘失，且是生生世世不忘，要练就百千陀罗尼力，以给众生开衍佛法。只求自度的声闻众则不需要去修习这种能力，所以多没有陀罗尼之说。

现在好多人望文生义，觉得古代经文里所有的“咒”都是一种东西，其实是巨大的误解，经文中的“咒语”背后的含义在古印度有多种。“咒语”更多的是指一种文体形式，一种为了持诵和传承方便，极端精炼，概括表达某种含义的形式，一种比偈颂还精炼的文体。正因为高度简结、精炼以至于达到“口令”这样的力量，所以才显得效用非常大。

古德把梵语中众多祈愿用、总持法义用、摄心禅定用、驱令神鬼用……等等不同用途的东西慢慢都混合统称翻译为“咒语”，也是因为都属于同一性质的文体和言说方式。“咒”这个字就是两个“口”一个“几”，古汉语对“咒”的定义也是现代人多不理解的，现代人一听到咒，就联想到是种神秘的事物。后者（陀罗尼）则意为总持，本义是记忆法义不忘失，指一种专门的记忆法义之用的文句。

四、咒语的翻译

在早期翻译的经典里，陀罗尼专指“总持”的意思。例如“菩萨得百千陀罗尼”并不是说得百千咒语，而是说得百千法义总持于心而不忘失。总持的方法多是用梵文四十二个字母各表示一种法义（经中有详细解释），然后把字母排列组合在一起，极精炼地、提纲携领地表示法义，以起到一字代百字万字，一咒代无量教法义理的用途。现在能知道的此种陀罗尼经有《六门陀罗尼经》（玄奘译）《尊胜菩萨所问一切诸法入无量门陀罗尼经》等等。如果翻翻这类的陀罗尼经，会发现和前者那种咒有明显差别。此种陀罗尼咒因为一含多义而不翻，但是“陀罗尼”这个词在后期翻译经典里又转为专指长咒了，所以越到后期这两种越混淆在一起了。

佛教咒语的含义和用途不同，可翻、不可翻不能一概而论。首先，如前面所说的祈愿类咒文多是可翻译的，而陀罗尼（总持）则多是不可翻译的。其次，咒语本身的组成也很复杂，有的咒语是由无义语组成的（比如依照定境中会出现的音声，而作为促进进入此境界的咒语），有的咒语是由无义和有义语组成，有的则是完全由有意义语组成。

应不应知道咒语的意思？要根据咒语种类和用途不同而定。陀罗尼虽然不可翻，但是四十二种梵字的表义也是要搞清楚的。前面所提到的祈愿类咒语因为可以翻译，意思也应该明白。真言密教中，所念的真言有时候是必须知道法义的，种子字的表义也要搞清楚。因为此种真言是简短的象征和诠释法义，以反复念诵而启发智慧，所以必须知道其意思才行。

《大日经疏》中说：“若真言行者。明解此法教中次第方便。以必定信如说修行。当得成就一切悉地。若为此说不然。是十方三世佛。有违负本誓欺诳众生罪也。次一偈劝住真谛。然此悉昙字母。幼童皆亦诵持。至于护摩供养等。韦陀世仙亦皆共作。而今此真言门。所以独成秘密者。以真实义所加持耳。若但口诵真言而不思惟其义。只可成世间义利。岂得成金刚体性乎。故偈云。最胜真实声。真言真言相行者谛思惟。得成不坏句。”口诵真言而不思维其法义，只闷头念诵，则只成世间利益，不能得出世间法成佛之道。

综上来看，咒语虽然有神秘的效用，多是要搞清楚其中含义才有助于修习。

五、咒语的现实意义

Superjayone：咒语是怎么产生作用的？那个帖子说这是吸引寄宿体上身，然后获得一种感觉或者能力。

老师：你看别人帖子那么仔细，怎么看我的就不细看呢？你父母叫你去读书，你就去读书，叫你来吃饭，你就来吃饭。这就是咒语。为什么你父母动嘴，你就听话了？一切语言类的事物，都不失它原本沟通作用，这就是咒语第一义。

第二义就是含藏道理的抽象意义。为什么运动员在比赛，观众喊“加油”这句咒语，运动员就会更加努力？是不是因为他听得懂含义？

第三义是条件反射意义。父母对孩子说：“你再抖脚就不给你零食了哦！”从此以后，孩子一抖脚，大人就说“零食”这个咒语，为什么孩子就不抖了？这是什么原理？

圆周率明明一串无限长的数字，但是为什么一默念“圆周率”这句咒语，立刻就能想起来一串数字？这是“含藏”总持于心不忘的第四义。

第五义，指导自身和他人行为。比如，小时候父母抓着你说：“怎么还不做作业？不放你走。”你只要说一句“我做完了”四字真言，你父母就放你走了。

Superjayone：咒语是为了沟通，但是这沟通必须要有对象，这对象是谁呢？

老师：任何对象，有形的无形的，包括自己在内，但是重点是沟通自己。如果世界上一切现象不是你自己来感受的话，它们就相当于没有存在的意义，所以一定是先通自心。

虚空问道：很多咒语都说可以消除一切罪业，那我们还怕什么因果报应，干完坏事念念咒就行了？

老师：经文上可是没说到底那一天给你消除完。除非把宣扬咒语的人挖出来，让他明确指出消除罪业要哪天哪时，不然如果时间是不确定的，那做坏事怕还是不怕，得自己思考。

39　咒语（二）

superjayone：为什么佛经的咒都是梵文而且本来就是梵文，婆罗门教咒语也是梵文？

老师：梵文就是当时那个地方的语言，不翻译是为了消除大家猜测和疑惑的见解。其实咒，出口就是咒。有一次我的上师在念念叨叨，他念着我也不好打扰他，就细细听他在念什么。结果他念的是中文：“恢复、恢复、恢复、恢复……”他念完我问他：“你在念什么？”他说：“是咒……”我又问：“为什么是恢复？”他说：“就是恢复清静啊！”然后我有点想不通，说：“这是咒吗？”他说：“我说是咒就是咒啊！”然后我突然就知道了，其实重点不是嘴巴怎么动，而是心怎么动的，就好比我们骂人被称为诅咒人一样。说实话，念头发起，出口就是咒。

superjayone：释迦牟尼佛和弟子们不是说梵语吧？

老师：当然是说梵语了，这就是当年释迦牟尼用的方言。

superjayone：释迦牟尼佛最后也是入大般涅槃，和阿罗汉不是一样的结果吗？

老师：额……这个我没办法讲清楚，看你以什么视角了。如果以结果来看，是一样的涅槃，如果你以起因、经过、结果整体来看，又不一样。有余涅槃（在世间时）不一样，无余涅槃（出世间）又是一样的。

superjayone：应该是巴利语吧？

老师：巴利语是古梵语的一个变种，语音上很接近，但是写法有所变化了。后期的梵语、巴利语方形化了的，就是后期的天城体梵语了，圈化的就是巴利语了，但是就口音来说还是很接近的。古梵语再往前的话，源头是吠陀语了，但都是一个支系发展下来的，包括如今缅甸、泰国等等东南亚地区语言都是这个支系变化来的，包括藏语都有很多的梵语的影子。

superjayone：据外星人访谈录说，梵文是神仙们的文字语言，佛和他们是一类的吗？

老师：其实中文尤其繁体和古埃及的象形文字也是神仙的语言。外星人访谈录知道这些吗？

superjayone：神仙也需要语言么，不是直接他心通吗？

老师：语言文字是常的，心思是断的。他能懂你心思，你能懂他心思吗？关键是我们现在的“梵语”二字，是泛指当年那个片区的语言，什么摩揭陀语之类的都是属于该语言的分支。就好比同是云南话，但是昆明人和红河人讲起来有区别一样。另外，整个东南亚

语言都是我们现在所说“梵语“的演变而来的，包括泰语、巴利语等等，所以从语言去判断是不是他所说，也和他的教诲相悖。因为他说过，即使是我亲口所说，你们也不可直接相信，需要验证，所以根本逻辑上就说不过去，只能大量吸取他的思想核心部分（三法印、四法印）来判断说法的正确与否。

superjayone：我们还可以从语言特征上来阐明巴利文不是摩揭陀语。关于巴利文的流行地区问题，学者们有各种不同意见……（省略 2000 字）同一节经文，同一首伽陀，同一个故事，在佛经里可以找到许多异本，这是一件常见的事情。上面引用的异本里有相同的地方，也有相异的地方。相同的地方说明，它们出自一源，相异的地方说明它们有了不同的发展。在这些异本里，尽管详略不同，但是基本内容是一致的，同巴利文《小品》里的那个故事比较，基本内容也是一致的。因此，我们可以说这些中文异本同巴利文本也是来自同源。说明这一点是有必要的，只有在这个基础上，我们才能根据中文异本确定对巴利文本的解释。这五个中文异本在“语言政策”方面都表达了同一个思想：梵文绝对不允许用，但是方言俗语的利用是完全可以的。根据这一点来看巴利文《小品》里那个故事最后佛所说的那一句话，它的涵义就非常清楚，毫无可以怀疑的余地了。那一句多少年来争论未决的话我们只能译为：我允许你们，比丘呀，用（你们）自己的语言来学习佛所说的话。

老师：这篇文章如果真要分析，很多地方有问题。首先，不限制比丘的语言就说明义理才是关键，但是为什么梵语作为语言又变成了不允许，难道梵语不可以讲明义理吗？说白了我们很容易看清楚佛陀的用意，就是区别婆罗门，如此简单而已。但是在今天这个世界，作为中国人，完全没有办法区别，并且本身法已乱，若还拿语言做硬指标，那就无法可依，巴利语系学派完全统一天下了。从这点上说的话，我们所有人就都变成在搞笑了，可以直接否定大乘了，但是大家都还是重义理，所以大乘生机勃勃。另外就是，作为很多以求知为缘起修行的，在巴利语系的学派中找不到圆满答案，或者说很难找到终极答案，这也是个很大的问题。

superjayone：我就是感觉佛咒不简单，而且都不翻译，记得佛说咒不可翻译。

老师：“不可”是不可以，还是不适合，还是不妥？这个本身就是一个语言上的问题。我们可以找到不适合，不妥的原因，虽然不可以翻译的原因也可以找到，但是不能证明绝对不能翻译的原因。

superjayone：可见佛咒语不会那么简单，不会和口号差不多。

老师：这是断见，我就不评价了。佛菩萨非人，你这一点就已经有点偏执了。

superjayone：佛的那么多经文都可以有各种语言，为什么就咒没有各种语言版本？

老师：对于拼音文字，比如韩语和藏语，写出来那就是韩语藏语，不能说咒没有，咒不翻意的原因，不妥的原因其实早就被前人总结很多出来了。本身懂梵语和巴利语的人，

根本不说翻译不翻译的问题，咒一出口立刻知道说的是什么内容，即使不翻译，还是被听者直接就懂了。咒是大乘佛教独有，巴利语系的教派是不允许念咒的，其中已经说明一个问题了。

在大乘佛教中，修行次第分十信、十住、十地等等阶位。其中，生信心、信念这一步很重要。比如很多咒，懂梵语和巴利语的人甚至泰国人，一听就知道，哦，内容是：去呀，去吧，充满吧，成就吧……就跟口号类似。以人的根本习气、疑心只会退失信心，因此大乘很多在东南亚不盛行也是这个原因。生不起信心，会怀疑，口号能有什么用？在汉地等等不翻译咒，意也就是这样，同一个原因。在修行过程中（修习密咒）因为不懂意思，所以不生疑心，这就是培养信念习气的重要环节，所以不翻译。佛毕竟原来是一个人形，说话做事也是说人话做人事，我们不能因为他是佛就不理解他话的用意。当我们明白一个人的用意，自然就没有很多疑惑和曲解了。

因为整个佛系统的教育，都很讲究善巧，就好比佛很多时候也说矛盾的话，对无神论的人说有神，有报应；对有神论的人说无神，无轮回。如果我们仅仅只看他表面行为的话，会认为是矛盾的，但是明白了对象不同，明白了他这样做的用意立刻就懂，其实没有矛盾。小乘佛教后期衰败，就是因为死守原本佛陀的所言所行，很多矛盾说不过去，因此才会有后期比如龙树这样的人出现，提出中观、中论来补足，来解释这些矛盾。如果不是这样，大乘佛教也不会诞生。你要说中观不是佛说的，确实不是佛所说，但是它能很好地解释佛陀的很多行为。况且，佛很多时候言论虽然没有直接说出中观思想，但和中观是互相印证的。也因为这种言行和理论相互印证，佛教才一直延续没有灭亡，包括更进一步解释中观的唯识系统等等。我们作为现代人，已经海量阅读、学习了那么多理论后，应该不会有这些矛盾疑惑了才对。

baby 柠檬薄荷青：末学有两个问题想麻烦您查一查。一是，是否有个第六光明佛国？二是，某次我在梦境中念了“南无无须难”，这是什么意思？

老师：第六光明佛国一定是个假名，因为我在禅定中观这个名字看不到任何地方，别说第六光明……第一、第二、第三我也是统统看不见的，所以这个名字是个假名。但是叫做光明佛国的地方可就非常多了，数都数不清。

“南无无须南”无须应该是梵语里的摩须（mahi）伟大的意思，后面的南（nam）是复数的意思，也做语气助词。“无须难”翻译过来也就是“伟大者们”，整句意思就是“顶礼伟大者们”。

kxhmzy：修习禅定有时间限制吗？一定要六阳时或者是子午卯酉四时吗？

老师：禅定并没有时间限制，要按方便来。不过某些功法就有时间限制，具体看你你修的是什么。

诗酒骑士：师父你咋这么博学？

老师：北航不是有免费的梵语兴趣班么？没事学点，不就知道了？

诗酒骑士：难道你是这么学来的吗？还是禅定一观就懂了？

老师：北航、北邮学生自发组织的梵语兴趣班我都去参加过，什么也没学会，但是学会了梵语发音的大概，还有罗马拼音的拼法。后来我念咒就都用梵语念，不用汉语谐音，时间久了大概就知道一些字的含义。

hhjjll7799：厉害，梵语都会发音。我就网上学了点罗马拼音的念法，有时翻译过来的版本太多啦。

老师：咒的法门，包括瑜伽的很多法门，要修的话没人拦得住，只不过这些法门特征就是形式主义严重，容易让人走偏，所以通常不提倡甚至禁止自修。前提是不共加行，四共加行，中观空性智等。不过在我这边倒是觉得，反正法摆在这里，有缘拿去能成就，不能成也没有办法的。不是说念久了就会懂意思，而是有了这个机缘会慢慢懂。东南亚很多语言都是梵语演化变种来的，比如巴利语、泰语，通了一个另一个就灵光乍现。学会四川话，云南话、贵州话就开始慢慢乍现。通了英语，慢慢美国口音、英国口音、澳洲口音就渐渐懂了……

hhjjll7799：对密法不甚了解，就是怕走偏，没敢触及。有没有盗法一说呢？

老师：密法很多，尤其金刚部。这些很多都是护法神的法，是专人的，等于是“神”在挑负责人（上师），上师负责挑弟子，因此没有人允许，你自己修是得不到相应的。有很多东西就好像暗号一样，和盗梦空间里一样，每个人都有一个秘密。

比如，主角用的陀螺是和现实世界相应用的，然后你没有这个东西（暗号），那就和一些秘密主没法相应。因为密法仪式、形式多，你在弄这些形式的时候别人看了会以为你真的懂，于是追随、模仿或者甚至崇拜等，都是恶业，所以说盗法、盗法罪等等。再就是要知道密法转播的地方（比如西藏）政教合一，在教义上的通达，在密法上的能力，直接影响了政治地位。没有传你法，你跑去修，不是夺权吗？呵呵，所以其中复杂原因太多。

hhjjll7799：师父未灌顶念咒可以结手印否？

老师：未灌顶意思就是未授权，未授权意思就是水平还不到，水平还不到意思就是画得皮画不了骨。要结手印没人拦得住，但是意义大不大呢？自然是不大的。

40　净土宗助念的作用

6190201：佛菩萨涅槃后，他们曾经发过的誓或愿，象阿弥陀佛四十八愿和地藏本愿这些是怎么个作用法呢？请楼主解惑。

老师：发愿到满愿其实就是个因果关系，发愿然后执行，最后满足愿望。佛菩萨之所以成佛菩萨就是因为圆满了最初的愿望。比如阿弥陀佛四十八愿，他实现了，于是出现了西方极乐世界。阿弥陀佛成佛了，但是他还没有涅槃。地藏菩萨这种是没有结果的愿，属于永恒愿。比如度尽地狱众生，但是地狱是不会空的，所以他一直在执行实现自己的愿望。愿望永远不圆满，于是他永远不停地在做这样的事情，他永远当菩萨，就是这样的因果关系。发了能圆满的愿，圆满就做佛，发了永远不能圆满的愿，就会永远在执行，如果放弃了，就是退转，如果不放弃，那就会一直是菩萨。

6190201：后学愚昧，为什么说阿弥陀佛还未涅槃？

老师：看《无量寿经》啊，无量寿经上，释迦佛说阿弥陀佛已成道十劫，但是他的寿命超过无量劫不可以计算，所以叫无量寿佛，那才十劫，肯定还没涅槃啊。《悲华经》上说阿弥陀佛涅槃当天，观音菩萨立刻继承叫做普光功德山王如来，观音菩萨现在大家还叫他观音菩萨，说明阿弥陀佛还在。

6190201：下地狱的人比例是多少？

老师：真实情况是：百人死去 60%-70%畜生，5%-10%地狱，8%-12%恶鬼（比例在增加中），10%-15%人道，1%-3%的修罗道，1%-2%左右的天道。

superjayone：维度那些东西彻底弄乱我了，说佛也在三维，高级三维，人在低级三维，还有什么四维，还有他的外星前世记忆……

老师：佛不受维度限制，因为根本就没有明确的物质佛存在。没什么高级三维，维度按理论上说就是物质和空间的形态概念，比如长宽高。

6190201：这么精确，在定中看到的吗？

老师：不是定中。其实上面数据有一个偏差之处，就是畜生和饿鬼之间常常变换。这个是有原因的。因为中国人观念，都是先死做鬼，后再投生其他道，所以这个文化现象造成这两个道的数据不太准确。其他的（比如地狱、天道、人道、修罗）都还是比较准确的。

这个数据是这样来的：你知道很多佛教徒会组织助念团，也就是帮亡者念佛超度。现在信佛的人越来越多，家里老人死了很多佛徒都喜欢找助念团，我以前 2012 年就参加过。

为了让家属明确知道老人往生去向，所以要用红外线的方法来测试。因为佛经上说，人死了生天道，额头最后凉；生人道最终胸部凉；生修罗腹部最后凉；生畜生最后生殖器或者小腹最后凉；饿鬼道膝盖最后凉；地狱脚底最后凉。为了知道助念是否成功，可以用红外线摄像机去拍摄亡者 48 小时内最后降温的部位。

6190201：哦！谢谢！能说说这些数据是怎么得到的吗？

老师：我当时参加的时候是 2012 年，然后大概得出的结论就是上面的数据。当然通过助念，可以使最后凉的位置改变，这个是中阴成就法的一个分支方法。北京助念团给出了比较详细的 2011 年的拍摄数据。是 2011 年第二期《净土》杂志刊文《正确的助念心态》载莲花关怀北京助念团的统计数据表明，八十多例亡者，二十四小时探试，只有三例是胸口热，一例膝盖热，三例头顶热，其余七十多例热点在小腹。

6190201：看到这个数据震惊了。不是通过助念就可以帮助往生善道吗？

老师：是啊。所以助念过程中热点会转移，一直到头顶助念团才收工。

6190201：往生天界不究竟，还是要轮回，怎么不是往生到极乐世界？不过那些外星人什么的，确实可以解释这个地球上的种种缘起，包括人类、动物、微生物、大气层。希望帮分析一下(外星人访谈录)，特别是后面的，几乎说出了整个地球的缘起。

老师：额头是天道，头顶是极乐。外星起源论没用，我就问你，宇宙有没有缘起？第一个星球上的第一个微生物哪来的？总有第一个外星生物吧。光解释地球的话，像没解释一样。

6190201：成佛过后什么都不想，什么都不做，那么佛的快乐在什么地方呢？

老师：法身是法，真实无苦乐的这种说法；应化身从苦乐入无苦乐；报身有无边法喜法乐自受用身。成佛不是什么都不想，比喻一下可能更好理解：凡夫好比坐牢，要饭吃没有饭吃，想死却轮回，想去什么地方也被因缘的牢笼控制，不能自由自在。当你脱离了监狱，你说乐在哪里呢？其实并没有乐，只是自由了而已，自由以后，就好比佛了悟一切方法，想乐自然有乐的方法，想苦也有苦的方法，想怎么都可以而已。

41　不因慧不住五不还

乐观的缘起：师父，您讲得太好了。随喜赞叹，功德无量！您是为拯救无边苦难众生而来吧？

老师：无边苦难的众生其实就是自己。因为我们无法保证他们遇到的苦难在这无常世界不会发生在我们自己身上。我们为他们或者为自己找到解决的方案、方法其实大家都能受用，不光是众生，自己更是能够受用。

superjayone：我看的南传佛教说菩萨也轮回，也堕地狱，但这里又说在三界之上，脱离了轮回的呀！菩萨也害怕堕地狱吗？一个故事这样说：有个菩萨是太子，担心以后继承王位又会审判犯人、杀人，从而造业堕地狱。菩萨的母亲已生到天界，变成一个东东在床头，告诉菩萨：“你要是不想堕地狱，从现在起就要装残废。”从此这位菩萨就装到了16岁。最后，国王认为他没用，就把他送到宫外自生自灭。

老师：涅槃分种类，轮回也就分种类。菩萨确实轮回，但是和凡夫个体轮回不是一个形式。凡夫是不得不轮回，菩萨是自在轮回，一个是不自主，一个是自主，不一样。

superjayone：疑问又来了。这位菩萨是怎么知道有业报轮回的呀？菩萨投胎仍然有记忆吗？

老师：还有，菩萨这个名词是一个泛指。发菩提心的人泛指菩萨，另外就是指佛的过去称呼，或者指登地菩萨的过去称呼。为什么不能知道业报轮回呢？即使世间没有宗教，在各种文化中“报应”也是普遍存在的观念。

superjayone：要不是看了佛经，我真的不知道有因果轮回啊，认为死后什么也没有，典型的断灭见。还有，这报应竟然如此离奇，今生打别人一巴掌，未来别人会打我一巴掌，这报应伤不起啊。

老师：谁告诉你，你打人一巴掌报应就是被他一巴掌打回来的？他就不能咬你了？

Superjayone：是的，不一定！我前几天在家看的，佛陀入灭前全身剧痛，是因为佛曾经折断一个人的腰。还有佛陀入灭前有痢疾，好可怜。大巴掌是我举出的例子。我看到的是，今生杀了一只小动物，未来会变成这个小动物被杀。

老师：你理性一点！你自己说话和自己矛盾，佛折腰怎么没被折腰，而是全身痛？所以杀小动物，我们知道会换来不好的结果，但是你是不是会变成动物受报，这个不是定数。

superjayone：成佛、成菩萨和涅槃，看来涅槃是三者中最简单的了。我表示还想去道

教圣境四天玩玩呢。

老师：去吧，初禅的禅力就能让你去参观了，勤修禅定吧。

superjayone：那么，去了圣境四天后永远不回，是不是意味着脱离轮回，超出三界了？

老师：是的，和五不还天一样。

superjayone：简直难以置信！原来可以这样。修观、涅槃、成佛那么艰难，这个只要初禅就能脱离轮回生死，如此方便，还那么艰辛干嘛？

老师：参观和居住是两回事。

superjayone：要是参观了，不想走了，有管理者会赶我走吗？要是肉身坏掉无处走了，是不是还可以回老家初禅天？

老师：一般没有人赶你走，但是你自己也呆不住，你要久呆是需要定力的。

superjayone：照这样说，呆在那里的居民都是依靠定力啊？还是相对参观者来说要定力？

老师：是的。不仅是这些地方的居民，住在任何境界、任何地方都是需要定力的。你想想看，一个人流浪到北京、上海这些大城市，是不是得有工作和有一定的收入？假如他没有定力去获得这些，能在大城市久呆吗？

superjayone：定力总有退失的时候，那么就还要下来轮回，都脱离轮回生死了怎么还……都离了三界了啊。

老师：不同境界，所以有会退定力和不退定力两种。离了三界就是不退定力，没离就是会退定力。

superjayone：明白啦！怎么成为那里原住民，有没有什么法门？是不是修道教？

老师：世界上不存在真正的原住民，都是移民。地球人是地球的原住民吗？地球没诞生之前他们在哪？无常、变迁、流转就是世间诸法的本相。

superjayone：额，怎么移民到那里去？

老师：欲界靠善，色界以上靠定，三界外的靠慧。

superjayone：释迦牟尼既然成佛，已经不轮回了，为什么还要入大般涅槃？

老师：1．他要是不涅槃，别人会问：“你不是说世间无常吗？你怎么不消亡？你怎么有生不死？”2．他的弟子看他不涅槃就不用功，反正佛一直在，慢慢学就是了。

superjayone：既然涅槃后几天还能从棺中出来说话，把脚从棺中伸出来，那么这两千多年怎么不见他入世呢？

老师：他已经入完了，还入什么？他已经把要讲的都讲完了呀。

superjayone：希望一直在世上，让世人见证奇迹啊，还能度更多的人到彼岸。

老师：他的法已经留下了，这样度的和他不走度的一样多。让世人见证奇迹必定遭受毁谤，使人远离正信，远离中观，你这个看不见吗？

superjayone：那怎么还有空劫以及无佛出世的时代呢？估计空劫也没有佛经。又想起以前的问题了，这众生怎么一直救不完啊？从另一个角度看，一直救其实就等于救完。那除了救度众生，还有干些什么事呢？阿弥陀佛在极乐世界讲法，为什么不到我们地球讲法？

老师：空劫只是针对一个世界范围，不是整体。这个世界坏了，众生就会像难民一样投生他方世界，等那边坏了，这边又生了，又投生回来。重点是，众生好像细菌分裂一样，一个变两个，两个变四个，所以度不完。因为阿弥陀佛最早的愿望就是建立一个净土或者说在净土成佛，所以他成功以后就在净土。佛和佛相通的，所以释迦佛讲的法和阿弥陀佛没什么两样。他没来地球，你还不是照样听闻佛法了？

superjayone：假如真的有一天救度完所有众生，那么救完后，我们众生还有佛菩萨要干些啥事呢？

老师：假如众生度完了，说明众生全部都是佛，大家都是一模一样的人，就没有你我他之分，所以也没有你是佛，他是菩萨这种区分，就都是一体。

萌芽 miranda：楼主说佛因智慧涅槃，选择永驻色界究竟天，这也属于天道里的一种天吗？天道也在六道之中，佛涅槃不是已经脱离六道了嘛吗？

老师：关于涅槃我文章里面已经详细讲了，并不是随意就能定在这样的天道境界。另外就是，身在任何环境六道中，受用本身脱离六道才是佛的涅槃形式。对于普通的四果圣人，是必定要进入这五不还天的，至少也有这个过程，从四禅里出涅槃。好好看看我前面讲的，四禅跟涅槃有莫大关联，但是并不是说光修定就能到的。如果只是这样，外道能证到无色界天，按理说也能回到四禅，为何就涅槃不了呢？因为真正的无上定力，其实是慧呀。

baby 柠檬薄荷青：我有疑惑。读《地藏经》卷一中提到，来忉利天宫集会听法的有很多天人，甚至包括了非想非非想处天。如果按照您的说法，他们都不知道自己存在还是不存在，那他们怎么去忉利天宫呢？

另外，弥勒菩萨身边的童女是否叫引导童女么？她因为犯错要到下界受罚，要转生七

次才可以回到兜率天内院吗？在第三次转世时是盛唐某公主，是李世民的第九个女儿吗？如果半途去西方极乐世界，剩下的三次轮回就可以免了？

老师：这只是个艺术化的形容而已，其实无色界众生无处不在，形容他们来集会听经不过是暗示佛法一样能受摄这些众生。

关于引导童女，我只能告诉你是杜撰的。弥勒菩萨身边是没有服侍的童子童女，即使有也只是“学员”。兜率内院已经是净土了，三灾不及，所以是不会有“犯错”这种事情存在的，更不会为此而受罚，除非是自己发愿要下人间。但是去了内院，除非下来示现成佛，不然是不会无故发愿要到下界的。唐朝后期本来越来越兴佛，而且女权逐渐强盛，如果附会说某某公主是天人来的，其实是政治目的。如果你这个传说是在那时候，必定就属于附会，肯定不是真实的。再就是，如果去了净土后面的轮回一定就免了。兜率本身就是净土了，怎么还会再下来再去其他净土呢？这个逻辑上就不通。

42　佛菩萨与罗汉的区别

狸子呢：佛教里的佛是怎么授予的？比如阿罗汉、辟支佛、各菩萨、唐三藏和尚，后人是怎么知道他们达到什么境界，是什么佛？佛教界或佛经上怎么封他们的号？

老师：佛有十种称号，也可以说是特征吧，但是最重要的特征就是宣说了四圣谛、十二因缘，提出无我和涅槃的观念。然后世间认为就是这个人已经达到无所不知，就是正遍知，叫做佛（觉悟）。

至于菩萨和罗汉，就是属于“弟子”型的。菩萨有个特征，就是我自己懂了还不算，我还希望你懂，所以我们常常可以看见经文里，很多问题都是菩萨问佛，然后别人听到就明白这个道理。因为很多时候，人们很多问题问不出口，也不知道怎么问。菩萨他自己也许能回答，也可能回答不出来，但是佛知道一切，一切都能回答。表象上看起来，就是菩萨在帮人问问题，所以叫做自觉、觉他，自己要懂还要帮别人懂。

最后就是罗汉了，罗汉的特征就是领悟了、掌握了、解决一切矛盾了，因此什么都不执着，所以不死不生。任何事情不会让他起攀缘的行为，因此他无缘可攀，自我就不存在了，不会再轮回。但是一个人轮不轮回，我们用肉眼是无法判断的，所以只能通过这个人的内在来判断，就好比一个极其正直的人，我们不相信他会做出伤天害理的事情一样。一个无欲无求的人，我们就可以判断说，他不会造作因缘刻意追求什么，所以他的存在和不存在没有差别，于是判定为涅槃，不再有这个人。这是从因缘论上去判断。因缘论核心就是万事万物不可能独立存在，都是各种因素（缘）交织在一起的暂时现象，缘不满现象就不存在，就是这个核心道理。

至于三藏法师是什么果什么境界，这个不好说，不过从他行为来看，属于菩萨了，所以公认的说法都认为他是菩萨。是菩萨就在净土，再根据他生前的愿望说自己要生兜率天，所以普遍“认为”他如今在兜率天净土。

狸子呢：嗯，你重返兜率天时没见过他吗？

老师：我见过呀，但是我不能说我见过，因为他已经不再是他。

狸子呢：定才能开慧，请问这个慧和个人的智商高低有不同吗？

老师：主要是情商，智商也沾边，但主要是情商。

爱尔德里安：见道是什么？初地？

老师：不是，见道是初果

superjayone：师父，我也想去兜率天，得到弥勒菩萨的教化，据说将来必定圆满成佛。但是龙华三会教化后都是阿罗汉，全是，一次就是 90 多亿的。这些阿罗汉怎么继续修行圆满成佛？如果我现世证阿罗汉的话，那以后怎么成佛？后来的路怎么走好呢？

老师：你只要能成就，还讲什么菩萨罗汉的。你说大迦叶是菩萨还是罗汉？他是罗汉，但是我就要说他是菩萨，你看如何？

superjayone：他在弥勒佛面前入般涅槃，注定不能成佛了，我记得看过。要是阿罗汉涅槃的话就不可能成佛了，如果他不涅槃的话，死后是不是继续往生，这样就可以继续修菩萨行，然后成佛？

老师：法眼不开，不知其中因缘，我就告诉你他是菩萨，你信不信啊？

superjayone：不明白，不知道区别。即使是菩萨，这样涅槃也不够圆满啊。

老师：哪样涅槃？哪里不圆满？这世间有不圆满之处么？你的中观呢？你知道为什么我说他是菩萨你说不是吗？因为区别在你的心里，但是不在我的心里。

superjayone：没有成佛。

老师：世间只要一人成佛，余下就皆是佛。佛的智慧全教给你了，你和他有什么区别？顺时针方向画个圆是圆，逆时针方向画个圆就不是圆了？菩提还分 A 菩提 B 菩提？如果圆圈是按大小来比较圆度的话，那阿弥陀佛号称佛中之王，他最圆满，其他佛不行？你不能打破这个概念陷阱的话，没办法见道的。

superjayone：还有一个问题，弥勒菩萨的头冠上有一个位置，佛、菩萨可以随意安住其中。这些佛是指涅槃的佛呢还是没有涅槃的佛？突然发现这些类似问题好像永远也问不完，很是苦恼。

老师：现在的人总有一个误区，总觉得菩萨、阿罗汉、佛是不同境界的称呼，实际上并不是。实际上佛的各种称号其中之一就是阿罗汉，只是他是圆满的第一人。他圆满之后，就算有人听闻他的法证到和他一样的境界，那也是声闻而不是佛。这个是对因缘不同的称呼，并不是境界不同的称呼。

superjayone：我分别心太重，总是喜欢分出高下，初果、二果、三果、四果正好让我一看立马就生起分别心了。虽然现在明白它们只是不同状态下的证悟程度，但是还没有到菩萨的最后一个阶段就涅槃了，让我很不理解。比如大迦叶，他是菩萨的话，他是多少阶位的呢？我又开始分别了。

老师：历史上爱讨论这些事的人多了去了，最后各执一词。《妙法莲华经》和圆教就是这个因缘出来的。你要比境界，对不起各位，凡能取涅槃者境界皆是如一。你要比因缘……

那就不要去扯在什么时候成就什么了，只有不断行佛愿。阿罗汉涅槃前是阿罗汉，涅槃后境界是佛，但是因为因缘不同，如果从因缘角度讲就永远是罗汉了，但是从境界来讲就是佛。

superjayone：终于明白了，那声闻再持续宣讲佛经呢？之后声闻是不是得换个名号？

老师：大迦叶因为跟随佛陀学习，已经证得无碍，有无量法藏。他如果不涅槃，在无佛出世的时间，他可以传达和释迦牟尼佛一模一样圆满、完整的法。你说他不是佛是什么？只是因为他成就的因缘是释迦牟尼佛，并且在佛在世的时候在世，所以他永远是罗汉，但是纯说境界，他是佛。我们现在的所有人都是声闻，都是缘觉，在这一生听闻释迦牟尼佛的法。比如，张三在法灭尽之前都没有成就，未来无佛出世的时候，张三突然悟道，讲述完整佛法，你说他是声闻、缘觉还是佛？这不是一回事么？名号只是个世间法，不该执着于此，你今天想换个名号就换个名号，不管你怎么换，它永远只是个名号，永远不能代替你本人的存在。

superjayone：但是我看到弥勒也是释迦牟尼佛的一位弟子，他最后获得大成就，结果成佛了，他是因为释迦牟尼佛的因缘吗？

老师：当然是也不是，因为因缘不是死的，你要记得有无始的概念。如果要追述，弥勒菩萨早于释迦佛四十劫发菩提心，他们的因地中都曾经听闻过不同的佛的说法，也听过彼此的说法。只是释迦佛先成佛了，弥勒成佛的因缘中有释迦的因缘，但是他并没有涅槃，所以他在释迦法灭后说法，就可以全方位说是佛。

superjayone：“比如张三在法灭尽之前没有成就，未来无佛出世的时候，张三突然悟道，讲述完整佛法，你说他是声闻缘觉，还是佛？”这种情况真特殊，应该还是算声闻，因为每位佛都是兜率天补处菩萨下生的，并且早就规定好是哪个菩萨了。

老师：最后要告诉你的是，弥勒菩萨的境界和佛没有区别，但是他没有被冠上成佛的名义，所以现在我们所说的弥勒佛时态其实是未来时。你要按此时此刻说弥勒是菩萨，但是境界呢？是一致的。

并没有规定好这回事，在未成佛的菩萨中（比如弥勒菩萨）确实是这回事，但是对于已经成过佛的文殊菩萨、观音菩萨你咋解释呢？他们如果哪天来说法，你能说他不是佛吗？文殊菩萨有个愿，说自己涅槃后，舍利也化成千万佛到处说法。涅槃后再化千万佛，那你说这些说法的佛是文殊菩萨还是新佛？还是说因为没从兜率天来，所以名不正言不顺？还是说必须得称为菩萨？

superjayone：弥勒菩萨成佛后立马说“法海满”，应该就是圆满的意思，圆满成佛了。我又开始对圆满二字纠结了。这个圆满应该是像过去所有佛那样，成佛后转起法轮，这就是圆满吧？

老师：圆满含义很多。就拿佛的标准吧，圆满指四圣谛圆满，除了苦集灭，多个道谛，意思是拥有能把众生度脱的方法。但是你仔细观察，过去成就的阿罗汉当中就有这样的人，更不要说已经成过佛的观音菩萨和文殊菩萨之类了，不管他们身份是何种，四圣谛是一直圆满具足的。境界就好比能力（比如你有点石成金的能力），佛和某些阿罗汉的区别仅仅是：都有能力，但是到底点或没点。有的人有这能力，但是他没做，有的人他做了，就是这样而已。

vakaka_zen：师父啊，我之前看经文或者公案。常常讲到，某些因缘只有佛才能真正知道。这又是为什么呢？我刚刚又特意查了一下，《大毗婆沙论》里面就很详细说明了佛陀所独具的一些功德与智慧。

老师：因为他是佛，阿罗汉他没有涅槃，你可以说他不知道。他不是佛，但是他涅槃了，哪有知道不知道这回事？还需要知道吗？你需要能自如地用各种角度去看问题。

superjayone：而且佛能回忆起的自身轮回次数也比阿罗汉多得多，阿罗汉有限。

老师：书上不是说了，佛佛相同吗？那么心念愍哀如来弟子中，阿罗汉只有 48 人，释迦佛 500 人，阿弥陀佛数不清，你说是释迦佛差了，还是心念愍哀如来差了？你到底要说识量，还是要说证量？

superjayone：我一直停在分别心上面，佛和佛之间的识量和证量会不同吗？

老师：你知道六字大明咒的故事吗？莲花象王佛为了得到这个咒向无数佛求学，最终是观音菩萨教给他的。他为此供养了观音菩萨，不是说他是佛吗？为什么无所不知的佛要向观音菩萨学咒？难不成这位菩萨比佛还要识得多？

爱尔德里安：为什么呀？《僧伽吒经》也一样，为什么第一位佛不直接说呢？

老师：一切法因因缘而生，什么因缘说什么法，直接说要考虑到说了和没说有什么区别。

爱尔德里安：根据《佛说大乘庄严宝王经》的经文，释迦牟尼说，即便是佛有很多都没听说过六字大明咒。他之前苦寻六字大明咒，跑了很多佛国世界，很多佛都没听说过，后来辗转找到莲华上如来才求到了六字大明咒。为什么会不知道呢？

老师：因为我们思维僵化，所以看不懂佛菩萨到底是怎么回事。确实，他可以知道一切事情，没有错，但他是怎么知道的呢？方法是什么呢？游历佛国算不算他知的一种方法呢？有的时候佛讲这种法，就是告诉我们：你们要勤问善知识呀，我亲自示范给你们看了呀……还有，所谓的“能知一切”这种说法，分解开来就有两种情况。一种是当他想知道的时候就能知道；另一种是，不管他想不想知道，但是本来就知道一切。呵呵，有趣不？当然是第一种更加自在呀。

爱尔德里安：我认为第二种更好，谢谢。

老师：呵呵，第二种是矛盾的。圣人要知行合一，你不想知道为何会知道？这个就陷入一种不清净的心态，愿不能满，怨憎相会的情况。所以，佛经是不可能让佛示现第二种相的，因为不圆满，也不合理。

爱尔德里安：有点没看懂呀。

老师：比如我是佛，别人问我：“你是怎么知道这一切的？”我说：“当我想知道的时候就能知道。”于是他们会询问我：“是什么方法？”于是我会告诉他们方法……假如他们问我：“你是怎么知道一切的？”我说：“其实我并不想知道，但是没办法就是一切都知道了……”于是他们居然就会问：“那你觉得苦恼吗？会不会因为信息量太大想很多事情？你觉得自己快乐吗？你会自豪吗？”你看出二者的区别了吗？

爱尔德里安：如果用第二种的话，别人会猜疑甚至是恐惧进而不想修习。第二种是自我欺骗，明明本来就知道，却说自己不想知道却也知道。

老师：说得好，所以呀，这就是为什么经文是那样的方式讲故事。

superjayone：《楞伽大义今释》4.10 章“大乘菩萨道十地境界的真义”中讲到：“再次，声闻、缘觉们进入八地菩萨境界，但被三昧正受的法乐所醉，不善于了知自心现量，却被自他习气所障，堕于人无我与法无我的见取之中，住于微细妄想境界自以为涅槃境界，这不是真正的寂灭智慧正觉。大慧啊！修大乘的菩萨们，虽然自己已经得到寂灭的三昧法乐，但因为初心本愿，为了哀悯众生的愿力，所以起无尽大悲利他之心，自知分别于十无尽句，因此才不妄想涅槃的境界。换言之，他已经不生涅槃妄想之念，已经远离能取和所取的妄想，觉知自心现量的境界。所以对于一切诸法，再也不生妄想，不堕在心、意、识之中，不执着于外性自性等相的妄想。但不是使佛法的正因也不生，为了证得如来的自觉之地，只是依随智慧辗转修行。”

师父，是不是证悟了阿罗汉之后，不涅槃也不去想涅槃之事，然后行菩萨行，这样就成为菩萨了吗？

老师：破掉这个烦恼吧，你这属于团团转，老重复问题。我就这样告诉你，任何一个阿罗汉你都可以说他是菩萨。凡有站出来说他不是者，除非是为了演法教导世人，以反话破除见取见。否则，真心说阿罗汉不是菩萨者，一定就是还未入中观的门。另外，中观不立，大乘思想就无法立，这样说什么菩萨道，那就是在说未知事物，无法自洽。

爱尔德里安：妙觉就是佛了吧？自觉觉他，觉行圆满。

老师：没错，后面的菩萨头衔是称谓问题。比如“我校已毕业入社会的学生”，既然已毕业入了社会为什么还叫学生？

乐观的缘起：既然是佛，为什么还叫妙觉菩萨？排在菩萨 52 位里。

老师：这个是语文的问题了。“已经毕业的学生”明明已经毕业为什么还是学生？比如“博士后”，明明博士就是最最高学位了，怎么还有博士后？就好比妙觉是最高学位（博士），但佛是博士后一样。不管佛还是妙觉菩萨都是一样的学位，因为最高就到妙觉，佛只是称谓的问题。也可以这样换个说法，等觉和佛一样的觉悟，但不是佛；学生和老师懂得一样多，但是身份不是老师；妙觉明明是佛，但是要打扮成菩萨的样子，明明已经当老师了，还要扮学生的样子。

43　涅槃（一）

一、灭尽定

PD_shadow：禅到灭尽定是不是无余涅槃了，这个涅槃在世俗人的眼中和理解是不是“死亡”？灭尽定后还出得来吗？

老师：灭尽定不是死，还活着，只是看起来像死了一样，他还可以随时“活”过来，这是有余涅槃，在灭尽定中证漏尽通。

superjayone：倘若色身、命根没有了，无余涅槃了，还可以随时活过来吗？还可以自度度他，像菩萨那样涅槃在轮回之中吗？我想到一个极好的方法，证有余涅槃后立刻去找无量寿佛求得无量寿，或者求阿弥陀佛赐一个极乐世界众生的身体，这样可以一直活在轮回中，还可以免受菩萨轮回投胎及失忆之苦。

老师：你这个问题实在是不知道怎么回答，你可以一边上大学一边上小学吗？虽然你只要花钱，小学肯定给你一个位子让你去上，但是恐怕没有人会这样做。

很好强大天罚：如果不是出家人，入灭尽定当天就会涅槃，这是什么原因？

老师：因为灭尽定的意思除了是自我的灭尽，还有业的灭尽。除非是出家人具足戒律、清静业力，涅槃不涅槃区别不大，出定后还可继续受报。在家人这点无法做到，所有业当下报尽入灭尽定就不会再出定了，如果出定必定继续造业受报，等于没有灭尽。反过来说灭尽的在家人就不可能出定了。在家人入灭尽定就是只有两种情况：一种就是再也不出定（涅槃）；一种就是一出定，立刻出家守具足戒。

二、识往何处去

风中飞蛋：很多人说涅槃是一种没有烦恼，超脱生死的境界。佛教认为，人死去以后，“识”会离开人体，经过一些过程后进入另一个刚刚出生的新生命体内，该新生命体可以是人类也可以是动物、鬼、神，只有到达涅槃的境界方可摆脱轮回。那么涅槃后“识”去哪了？

老师：我要讲“语言不能及”的话，可能大家觉得我敷衍了事，但真讲起来又怪难讲清楚的。涅槃是境界，是不受苦乐安稳的理想境界，但这个境界不是你存不存在决定的。

识这个“东西”有一层执着，所以有分别，这是你的识，那是我的识，每个人是每个人的识。其实单独说识这件事，它是没有自我的，所以没有去哪里可言。因此阿罗汉涅槃

了，他的识只是停止了和这个世界互动，哪里都没去，而菩萨破除了我执以后哪里都可以去，但是不管去了哪里都不是他，只是他的化身。一个识可以变成千万个识，千万个识等于一个识，这是水滴和大海的关系。菩萨的涅槃是清净涅槃，和原来的区别只是任意想去哪就去哪，而不是去了哪不再回来。这是概念的问题。

关于消失这件事，停止互动就等于消失，开始互动就等于诞生，有诞生就有消失，但不是绝对的消失，因为本来就没有绝对。存在是绝对存在吗？你如果认定是的话，那消失就是绝对的消失，如果本来就无所谓存不存在，那么消失和不消失是一样的，根本不用管那么多，只要无苦安稳就对了。所以，根本不用管什么识去了哪里，爱去哪去哪，不爱去就不去，就是这样了。涅槃是出世间的，但是不离世间的，它只是相对安稳无苦，并不是去一个明确的地方才可以安稳无苦。

三、菩萨的隔阴之迷

风中飞蛋：隔阴之迷是什么东东？听说菩萨也不能幸免。

老师：隔阴之迷的意思就是，我们的记忆是储存在大脑里的数据，身体死了大脑就坏了，因此到了下一个身体就是个新的大脑，原来的数据是没有的，不知道过去的事情。菩萨的话，得看哪种菩萨了，一开始要去轮转就可以给自己设定迷或者不迷。如果不想迷，那就传到云盘上，等你生出来再下载。

风中飞蛋：好贴切的比喻，那自然是不迷为好了，有了这个权限谁还会特意去迷呢？

老师：还真有菩萨会特意去迷的，这是他的选择。大部分菩萨可以轻易地证阿罗汉、涅槃果，但是他不选择涅槃，保留一丝迷。你可以说他是因为迷所以不涅槃，也可以说他是为了不涅槃保留一丝迷，所以他爱咋滴就咋滴。比起凡夫来，这就是一种自在。

风中飞蛋：既然解脱了还回来干嘛？而且还把自己设定成迷，这不是铤而走险吗？很容易回不去的，动机何在？

老师：这样的问题就是个人问题了。你要宽容地对待别人的想法，人家有自己的道理，说给你听你能信服吗？解脱了还来干什么？不怕迷了吗？人家只会回答你：“就是想来，不怕迷。”再举个例子，你就明白了。朋友让我去某地和他汇合，这个地方我从来没有去过，也许会迷路，但是我还是去了。为什么呢？因为他让我去，我也想去为何不去呢？怕不怕迷路呢？不怕，因为会用手机查地图，即使手机没电了还可以问路，有什么好怕的。就算迷路也只是暂时，又不会永远迷。

风中飞蛋：估计是涅槃后的日子太无聊了，耐不住寂寞下来打发时间。

老师：阿罗汉的涅槃是没有无聊这种概念存在的。菩萨的有聊无聊也是建立在你的无

聊或者有聊上的，他自己不会去区分什么有聊无聊。

风中飞蛋：说得他们好像没有了人情味一样，我开始犹豫要不要变成他们了。

老师：就知道你这样，所以我不太想对你解释，发出来也是给别人看的。他们不是没有人情味，反而是太有人情味了，难道你的人情味这个形容是建立在矫情上的？他们只是不矫情而已。

风中飞蛋：等一下，我突然想起个问题。你说：“身体死了，大脑就坏了，记忆也跟着没了，除非事先上传到云盘。”那岂不是人一死记忆就清空了？那些天道众生、鬼道众生是怎么记得生前的事的？给亲人烧纸还管用吗？按照你的说法，人一死中阴身脱离身体，就像白纸一样没有任何记忆了。

老师：大脑既然可以成为运算媒介，空气为何不可？云盘是什么你懂吗？不管你活着还是死了记忆是不断流失的，这个是明摆着的事实。死了以后 90%以上的记忆是没有的，10%可以依靠其他媒介存留。另外就是天道、鬼道的众生，他们不用记得，他们只要能看到就可以了。关于角色资讯这样的数据，有相应程度的分别。比如，有人看电视剧看哭了，她觉得自己和女主角一样。问题是，她是女主角吗？她不是，但是她认为她是。有的人即使是看自己小时候的录像也会说，这是我吗？我不相信。所以，所谓的记得也只是个伪命题，不过跟你说这些可能又高深掉了。

44 涅槃（二）

一、色究竟

爱的莲友：色究竟，梵名 Akanistha 或 Aghanistha，巴利名 Akanittha，音译阿迦尼吒、阿迦尼师吒、阿迦膩吒、阿迦抳瑟搋。又作碍究竟天、质阂究竟天、一究竟天、一善天、无结爱天、无小天，乃色界四禅天之最顶位，色界十八天之一，五净居天之一。此天乃修最上品四禅者所生之处，其果报于有色界中为最胜。关于此天众生之寿量，大楼炭经卷四谓，寿长百劫，然亦有夭折者。长阿含经卷二十谓，寿长五千劫，或稍减。立世阿毗昙论卷七、俱舍论卷十一谓，寿量一万六千大劫，身量一万六千由旬。〔大楼炭经卷一、起世经卷一、大毗婆沙论卷一三六、杂阿毗昙心论卷二、法苑珠林卷三、慧苑音义卷下、佛祖统纪卷三十一〕（编者注：出自《佛学大辞典》）

貌似不是涅槃的地方哇？

老师：你复制百度百科里的说法发现没有？并没有大乘经典的引用。其实小乘是没有三身这种说法的，到了大乘是以法做身，然后有“法身”这种说法。他的肉体在人间传道认为是“应化身”，那么法身是无，是自性身，化身是有，于是就有了介于有无之间的“报身”的说法。理论上来说，报身是应该在净土的，但是我们可知净土这种东西就在三界中，也可以说是不离三界。因为理论要圆满的话，所以有内外双辩两种。

外在的，比如兜率净土（内院）虽然在欲界，但是三灾不及，好比极乐，有人天二道，属于三界，但还是指出寿命无量。内在来说，寿命或者时间的量其实脱离不了内在。比如，真实情况过了一分钟，但是内在感受到底是多久？是真的感觉只有一分钟，还是感觉像过了很多天？所以说，时间、寿命都有外在事物变化和内心变化二者相互对应关系。这也就是为什么同一个世界，同一个空间，境界不同表现。举个例子，比如一个人，思想活动静止了一整天，那么他会感觉自己一瞬间就到第二天了，但是对于别人来说是完完整整的 24 小时，很长。所以我们可以抓到少许线索，天人和人不仅仅外在物理时间的不同，还有内在感受的不同，感受又出自心。

所以要把涅槃讲个清晰，不是平面单一去想，一个人他固定在某个境界，他就涅槃了，所以只有三身的说法才能解释清楚涅槃是个什么。涅槃不仅仅是说在某处，而是处处都是。为什么这么说呢？举个例子，你可能就会明白了。假如一个人，他的样貌和思想不会变化，可能寿命尽了然后转到下一生，在中阴中还保持原来的思想和样貌不变，然后下一生又是一模一样的样貌和思想，那么我们可以说这个人根本就没有轮回，对不对？

虽然说，色究竟天会出现天人寿命有限，但是为什么说涅槃也在色究竟天呢？第一，

因为这个地方物质在可变，但处在没变的状态中，所以很明显可以保持原本样貌。一旦发生变化，就入其他境界了，所以只要在这里它就不变。第二，涅槃的前提是思想不变，所以跟这个定境不是完全的关系，即使寿命尽了也完全不是障碍。四禅天不受三灾所害，境不变，人思想不出现变化，所以定不变。如果都不变，即使寿命尽了，上一刹那消失下一刹那又出现同样的你，那么可以说你并没有轮回，对不对呢？最后，轮回不就是相对而言的一个概念吗？其实涅槃也是一样，相对于轮回的，所以说是脱离、出离了轮回。实际上就是这样了，概念上没有了变异生死，那就是没有在轮回。况且法身（也就是法本身）是没有分段和变异的，所以根本不能单论报身的境界是不是出轮回了，所以我们同样可以指出一些现象：世间这些活着的阿罗汉，我们说他们已经出离轮回了；释迦牟尼在世的时候，明明只活了 80 来年，但是我们说他已经出离轮回了，就是这个道理了。不要试图说涅槃一定是在某个境界，这点当然也是我没有在文章里讲明白的一个缺憾，没有好好讲讲三身的含义。

如果按大乘的说法，报身还叫做受用身，还分成自受用身和他受用身。自受用身就是自己所受的无边法喜境界。如果他本身就有能力阻断一切外境对自己造成的影响，那么他不管在什么地方，六道任何地方，三界任何地方，都是可以有这个受用的。另外就是他受用身，就是传法的地方了，可以是净土也可以是秽土，但主体是他传道的内容，让修行的我们同样感受无边法喜，于是把它形容成一个身。我们可以观察到，他传法的地方是哪里？根本就没有一个具体的地方，呵呵，曾经的鹿野苑、祇树给孤独园、灵鹫山还是他弟子复述的地方？还是现在的经书里、网络里？哪里其实都是他传道的地方，是信息化的，传递的是信息不是物质的，但是又不出这个物质世间。

其实在典籍里还可以看到，报身叫卢舍那，其实和法身毗卢遮那是一个词，不过翻译成两个身，就是做一点概念上的区分而已。因为人总是需要复杂才能理解不可思议的东西，比如要讲法身是道理，是宇宙真理的体现，那么人们总是要问，那他是什么境界呢？为了理解他是什么境界，于是要从里面分出报身来讲。人的理解力只能驾驭色界（物质）和意识界两者的范围，法身是超出的，所以讲不清。但是如果要用意识界或者色界来形容，肯定就会有形而下的成分，所以不得不用色究竟天这种中间态来对应形容这样的境界。

我们了解到那么多以后，会发现就没有矛盾了。不知道说了那么多有没有点点启发到你，消除了见知的矛盾。我最后说一点点奥义，其实涅槃仅仅是个住或者不住的选择。对于凡夫，他是没有选择权的，只会被业力牵着跑，所以寿命有限，但是圣人们可以主动选择，仅此而已。不仅按传统观念选择住色究竟天可以，即使选择住人道或者住地狱，你说他其实已经涅槃了，我都是认可的哦。

宁静的森林水池：“什么是色究竟天啊？就是介于物质有和没有的区间。这个地方你要说有物质可以有，要说没有一步就跨到无色界去了，那就是可以有可以没有啰。如果我们用世间智慧来权衡，那不是很理想的境界吗？这个地方，先不谈自我存在还是不存在，

有一个重要的特点，那就是主动性还在，因此我们可以选择有或者没有，一会儿选择有或者一会儿选择没有，往下可以发展一切有，往上可以发展为无……这样说起来岂不是很自在、很理想？”

“永远不搬迁别离，这才叫脱离了轮回，不再变动了，不再无常了。永恒的幸福和安稳并不是把一切都消灭了，因为我们无法消灭一切，只有安稳不变才是最灵活的。住得好好的，那么就不用再搬迁了，假如住不好，搬迁又能随意而为，这就是最大的自有自在了。况且在几乎脱离物质规则的这个境界，不受因果障碍，因为物质法则不生效，所以就完全随心，感受还无苦无乐。那没有错了，如果我们能找到恒常稳定，像蚂蚁一样咬住就不松口地住在这个境界，那么一切都解脱了。”

读了这两段文字（第三章第六节），感觉涅槃的色究竟天还是有可变动的，因为“可有可无”，只不过“自由、随心”而已。那不也是一种轮回吗？硬要说没有轮回，那实际上只是“心态”的区别，是“四禅的无苦无乐”而已，从色法的角度而言，“可有可无”本身就是轮回。

老师：轮回可不是自由随心，广义上虽然说是，或者干脆说无轮回，实际上直接理解就是“可，也可”与“只可，不可”的区别。

宁静的森林水池：若广义的轮回是指，一切环境、境界的变化、重复，则您说的“可，也可”并没有脱离无常、变化，还有第六识以及业的存在，因此也就未脱离轮回。这如果作为菩萨的状态，我觉得还是好理解的，但是作为涅槃、阿罗汉的境界我就觉得难以理解，因为涅槃是灭尽定，灭一切识与业，恒常不变。除非在“可，也可”的选项里有一项是“选择永远不动”，那么这种实际上就等同于“只可，不可”了，因为他不可以再退回来选择“可有可无”了。

老师：似等同。只有“可，也可”的情况下，主观才有“不”的拒绝选项，否则没有。我记得经文里有个故事：某个比丘认为自己已经短尽烦恼，另外一位比丘说他并没有。为了证明，他用神通变出大象，让大象冲过来杀死自己。但是大象冲过来得瞬间，他躲避开了，于是发现自己还没有解脱。

道理上说得过去，因为不论什么方法发现自己解脱或者没有解脱，都是自己内心的事情，这没问题。但是作为外人，通过对方愿不愿意去死，实际上是不能判断对方是否解脱的。我昨天刚好回忆起这段故事，我就在想了，他不能选择不死吗？其实可以选择的。所以反倒是，别人劝他死，他就必须死，这才是没有解脱。

宁静的森林水池：如果灵活可选，那么阿罗汉也可回小向大啰。我记得您之前讲过，回小向大发生在初果、二果的。我想，一般而言，到了三果生净居天、极乐净土这些，是直到涅槃不退转的。

老师：是，但是这是狭义的。比如他就是他，他不是别人，狭义的他。实际上如果假设他在二果分裂成两个人，一个直往涅槃，一个走了菩萨道，那你怎么去说他到底是有没有退转呢？哪一个他才能代表原来的他呢？你要知道，即便是二果未来还是有好几世轮回的，他甚至还有可能会分裂成多个众生或者合并别的众生。传统教法里面没有这些说法，但是实际上它就是有这样的现象。你看过很多书应该也知道，只是说这类说法不适合拿出来宣讲，因为会使得圣道理解起来更复杂，不确定性更高，所以直接都会避开不讲这些内容。

宁静的森林水池：三果、罗汉还会分分合合吗？据说，文殊等大菩萨是古佛再来，大概也是分裂的情况吧？

老师：其实会，但是相当于不会。就不用讨论了，那是净土的事情。

拈香一瓣花：楼主你前面说的基本都正确，但是从三禅往后应该是你还没有实证的地方，就开始出错了。尤其最后你把涅槃归为从非想非非想天回到四禅天，此为大误！整个天界三十三天都在轮回道中，不能超出怎么能涅槃呢？当然还要更进一步证得实相，就是第一义，如此才是跳出轮回的究竟涅槃。为什么非想非非想天不能证得？因为还有想，有想就有分别相，就像你说的还可以主观选择。为什么有想？因为八识种子在用，就是你的圆满智慧在动，所知还可以叫所知障。《心经》上说的无智就是真的无智，你何尝不是被你所知的智慧捆绑奴役。前七识要灭，第八识当然也要灭，才可一灵独觉。

老师：没有证到确实还不确定，但是在现阶段对涅槃的观察中是这个情况，于是我就写下来了。谢谢你的意见。不过在《长阿含经》中对世尊涅槃的情况跟我所讲是一样的，我也没有纯臆想：

于是。世尊即入初禅定。从初禅起。入第二禅。从第二禅起。入第三禅。从第三禅起。入第四禅。从四禅起。入空处定。从空处定起。入识处定。从识处定起。入不用定。从不用定起。入有想无想定。从有想无想定起。入灭想定。是时，阿难问阿那律。世尊已般涅槃耶？阿那律言。未也。阿难。世尊今者在灭想定。我昔亲从佛闻。从四禅起。乃般涅槃。于时。世尊从灭想定起。入有想无想定。从有想无想定起。入不用定。从不用定起。入识处定。从识处定起。入空处定。从空处定起。入第四禅。从第四禅起。入第三禅。从三禅起。入第二禅。从二禅起。入第一禅。从第一禅起。入第二禅。从二禅起。入第三禅。从三禅起。入第四禅。从四禅起。佛般涅槃。

二、鸡足山在哪

爱的莲友：我感觉涅槃应该超出三界了，释迦牟尼已涅槃，他再也不会来三界了吧？无住处涅槃，住于真法界吧？还有为什么真正的涅槃必须要在肉体败坏后才能涅槃，可不可以自己做主，舍弃寿命？

老师：你执着在他上了，他会不会来，他如何如何。已经没他了，现在的他就是他的法。从他开始有了如来的称号，就注定了他离不离世或来不来都是一样，你我他就已经不能形容了。主动舍弃寿命这种是可以的，但是舍弃的也不是寿命，是肉身而已。真法界就是十法界，二者是统一的，没有一个叫做真法界的专门地方。

爱的莲友：假若有人从两千五百年前到现在，肉体还活在世上的话，那就是佛陀弟子中头陀第一的大迦叶尊者。不久之前，法国的柏林森博士在印度的鸡足山上还见过尊者大迦叶，并且皈依了他。这位富传奇性圣者的生涯，介绍起来实在是一段很美丽的故事。

老师：这个故事是杜撰的。中观那一节，其实我阐述那么多，就是说都不对，一切都不对，反过来就是一切都有道理，都对，但都不是实相。不论说涅槃实有、虚有、无有、非有非非有，或者说佛涅槃后有、无、非有、非无、有无之间也都不对。

爱的莲友：鸡足山不是云南的吗？咋成印度的了。

老师：所以这些很实在的传说，可以去找寻的，必定不好。第一，找到不知真假；第二，知道有人找，还会因此而炒作，传播邪见。我能说鸡足山哪都不在，在心里吗？在禅里吗？

三、成佛的自在

iaskallsaints：炼虚合道和涅槃有什么区别？和成佛有没有区别？哪个最好？

老师：不要钻牛角尖，如果是这样的话，就会变成究竟有个明确的境界了。凡有必变，不要去想象究竟不究竟，而是停止一切业或者能任意掌控任何业，自在业力就是究竟。

蝙蝠侠皮皮：看了您的帖子，我心里有些疑问。第一，修行的终极目标是成佛，可成佛后的生活又是什么样呢？是不是就没有意识了或者说没有自我意识呢？成佛后的意义又是什么呢？只是因为永生，不退转于十法界吗？我的感觉就像打游戏通关了，下面该做什么呢？这个问题一直困扰着我。

第二，您说的那几种禅定中的感受，是不是意识到了某种境界的产物呢？相对于我们生活的世界来说，我觉得那些感受十分不真实。我不是怀疑，只是觉得人的意识是所有复杂事物的来源，总是觉得如果成佛了之后还有意识是不是很累啊，不如做滴水或石头或花花草草，自在真实。

老师：释迦牟尼就是活着成佛的，能说他就没有意识了吗？用游戏形容你很容易理解。那就是普通人不想打也得打，想打也得打，想打好一点不一定打得好，一切都不能自主自在。成佛就是自在了，想打就打，不想打就不打；想打好就能打好，不想打好就随意，可以随心而不是被束缚的感觉；想有意识就有意识，不想有就不要有。石头草木这些无情物，

咱们不能确定他们到底有没有自我，但是很明显一点，它们想怎么样都不行，比人还要不自由、不自在，没有主动。

禅定不是说我们要依靠它如何，而是通过它了解我们自身，充分了解自身，包括感受，我们才能做主，才能占据主动，而不是混混沌沌、愚愚痴痴，不想要的东西不停到来，想要的东西又求不得，明明要去北边，偏偏往南走。我的态度很明确，想要往哪走就往哪走，但前提是得知道是不是走对了，是不是颠倒了。

蝙蝠侠皮皮：也就是说佛也是有工作的，只不过是更自由。那佛还有自我意识吗？

老师：想有就有，不想有就没有，想存在的时候就存在，不想存在的时候就不存在。

蝙蝠侠皮皮：那就是有，不然怎么会有想不想的问题。

老师：这就对了呀，当然是有啊。不然我怎么会回答一个没有的现象呢？

空中有色：我妄议一下。上面的涅槃是化身佛的涅槃，或者称之为表演也不为过。真正的涅槃即是无在无不在，即是自在、如来。

老师：其实就是一个法化报的问题，报身境界就是四禅色究竟境界。本书开篇立足就是以脱苦受开始的，所以最后说涅槃报在色究竟。实际上清净涅槃是超出这些的，那属于法身的范畴。因为北传所说法身就是以法为身，因为对立世间法，所以称为超越轮回，并且阐述轮回即是涅槃的统一态。至于你说的化身涅槃，那就是化身从有到无的过程。

45 涅槃后所住之处

老师：关于@iaskallsaints 在前面（第三章第六节）所提的问题，那就用比喻来解释呗。

比如一个流浪汉，他今天住桥洞，明天住山洞，后天在天桥下。我们会说，这个人没有住处，这个人无所住。同理，一个凡夫流转六道，今天在人道，明天在天道，后天在畜生道，同样好比流浪汉一样。就算他不转生，但是他的心也是今天求此处明天求彼处，没有安稳的一处，所以可以说这个凡夫也是没有住处，没有可以安住的地方。同样道理，主动流离于六道或者桥洞天桥，或者被动流离于六道之中，总之已经说明了没有任何一个地方可以恒久安住，和觉悟后的佛并没有区别，所以一念清静就是自性。佛无所有住处，是因为不安住于六道任何一个地方，这个和凡夫是一模一样的。

我们不能直接对一个流浪汉说，你这样就是对了，本来就没有永恒的住处，你这样对极了。他会问，那为什么我还感觉苦？你会告诉他，虽然你身没有安住的地方，但是你的心有。你身体在天桥下，心却在安逸舒适的楼房里，所以你一直追逐更舒适的地方而流离失所。然后指出，你必须身在天桥心就得在天桥，你就不苦了。这样的话好比没有说，他会依然心系舒适的环境。

整个佛法就像剥洋葱，剥去一层皮，觉得这应该是果实了吧？然后发现不是，又剥去一层皮，以为是果实，最后剥到头发现什么都没有，是空的，然后解脱。但前提就是，如果你直接对一个人讲：“不用剥，里面什么都没有……”你认为有消除了他的任何想法吗？假如这个人认为里面一定有果实，你再怎么说里面是空，他还是会觉得里面有东西。因此，不如干脆就让这个人去剥，剥到头，看到底有还是没有，而不是直接一直对所有人说：“没有啊，什么都没有，因果也没有，轮回也没有，六道也没有，涅槃也没有，你们就是一群寻找没有结果的傻蛋？”

不知道您看到这个作何感想。开悟不开悟我就不解释了，但是这一点才是最重要的：让人（拥有）找到真相的办法，比直接说出真相更有用。

另外，空有相应这个恐怕也不需要我解释。说一切皆空，但是现在看就是一切都有。怎么的？总不能睁着眼睛给大家说瞎话吧？说一切都是假的，一切都不存在，现在是一个空在给你们讲东西……有就是有，无就是无，事物在流转变迁中，有暂时有的部分，也有永久无的部分，两种教法都是不对的，必须同时提到。

iaskallsaints：无所住不是没有住的地方，是指不著相，心中无所住。

老师：第一句就说了比喻了。

iaskallsaints：你那个洋葱的比喻很好，但是佛法不是洋葱，佛法本无法，无法即是上法。

老师：你让我发现楼主语文不好，我会督促他勤修语文。都说了，终极道理说再多遍对人都没有益处，你认为去给别人讲“无法才是上法”是善法吗？

iaskallsaints：我给你用白话解释下什么叫色即是空吧。即一切万物本身都是没有意义的，是空的，因人心有所想，故而有万物。比喻来说黄金，黄金就是那么一坨东西，是没意义的，人看见它是金色的以及产量比较少，所以以黄金为贵。认为它贵，它值钱，即是心有所想，但是它本身是不带这种属性的。

老师：问题就在这里了，你告诉别人没有意义，别人是不会相信的，并且黄金的价值不是他一个人的心就能决定的，因为有你我他的分别。这种说法说多久也不会被人接受，你只能告诉他：“你会老，会生病，会死，你死了黄金对于你根本就没有意义，反正你早晚会死等等。”同样的道理只是不同的叙述。

iaskallsaints：又比如音乐、美食等，一切属性都是人赋予的，以此推广一切，这个叫色即是空。色是属性，人赋予的，万物本身是没有任何意义的。你不说这些，说别的，搞出一堆没听过的名词，别人就听得懂了？

老师：就算没有意义，但是物质本身他就存在在那里，你说成空就一定是常见、偏执。本来意义就是心造物，人家心已经造了意义这种物，我们不能无视，因为有了就是有了。真相是无意义，但是表现出来就是人们认为有意义。你说终极真相，有人原意以这个道理奉行吗？还不如先奉行，再去让他们自己发现。

iaskallsaints：佛无所有住处，是因为不安住于六道任何一个地方，这个是你自己说的。你这个意思不是住宿的意思吗？

老师：据观察，我帖子里的人都挺懂的，这是事实。你语文不好，没看懂，“住宿”不过是个形容。

iaskallsaints：你还是不理解我说的话。不是因为我死了这些东西才没意义，是这些东西本身是不带这些属性的。黄金为啥叫黄金，人们认为它黄、它贵，所以叫它黄金。美女为啥叫美女，因为人们认为她美，一切属性都是人赋予的。

老师：光抓住这个没有用，就算明白了是人自己赋予的，还是无法阻止他们明知是这样，还要去主动赋予。

iaskallsaints：他们只是得到了一些知识。本来就是悟到了空性才发现真相啊，才能转物啊，不为物所转啊。我知道了金银财宝非贵，我能不贪；我知道美女非美女，我能不生色心。你若是扎进这些属性里，并奉行这些属性，那肯定就是为物所转，永远不能悟道，

无法得到解脱。

老师：所以就变成永远在说理，而不是在说法。为什么佛明知道无苦集灭道，还要讲苦集灭道？有效性方法必须有，所以才有可实证之处，才可以说是佛法，不然就是成纯哲学了，那不就行了。所以还是得让他们自己去发现真想，并且引导他人去实践，而不是直接说个最彻底的道理，直接说反而成了实践的障碍。这个世界上永远不缺乏懂道理但缺毫无任何作为的人。

46　镜水莲华影

明月无云：你知不知道有个无极混元掌的掌法？

老师：这是魔障。

明月无云：我以前梦到过这个掌法，我不明白为什么这名字和招式是那么清楚？

老师：无极混元掌听起来就是武术的东西。你是爱好者吗？有没有想过这样的东西给你的生活带来了任何吗？你现在为此花精力去猜想，实际上就是无益处的行为，我除了能说魔障还能说什么？就算你过去世练过，哪又怎么样？1．不能换成钱；2．不能有益于你的身心；3．反而变成心事似的。

明月无云：说的也是，照你说的做能证得啊罗汉吗？

老师：照我所说，既可以又不可以，这是各人缘法的问题。

superjayone：所谓“魔事”，即是若有人发心修无上菩提，他就来阻扰你的好事，广作留难，令你于无上菩提道或延宕、或退堕、或放弃、或远反、或破坏。简言之，即不让你轻易成就或不让你顺利成就无上菩提。纵使他不能完全破坏你，也要设法阻挠你，或让你退而求其次，或让你退堕（如退为小乘），或让你败坏（如退为凡夫、乃至外道）。所以《大智度论》说：“退堕声闻、缘觉是菩萨魔事。”何以故？菩萨若退大菩提心，不求无上菩提而转求声闻缘觉，成为自了汉，则菩萨不能成佛，因此不能广度众生，众生不得广度即长处轮回，永在魔数之中，永为魔所宰制，魔民昌盛，魔力增长，是故菩萨若退堕小乘，魔即大欢喜。至于其他修行人，若堕为凡夫、外道、邪道，也同样是堕进魔数之中，因而成魔伴党，增魔势力。因此《华严经》说：“若忘失菩提心，而修诸善法，一切所修皆成为魔业。”亦是此义。

先还想修阿罗汉，没想到这样……阿罗汉不可以继续修成佛吗？现在这样打坐修行真的可以直接成佛吗？我的目标到底是什么啊？我真的不知道了，求师父指点。

汝等须存大悲救世之心，秉持如来觉地之道，将此辨魔法门，于我灭度之后，传示于末法之世，普令众生觉了斯中途成狂及退堕等十种差别之义。无令自心邪见妄见之魔自作沈溺之障孽，保绥三昧行人哀救正修佛子，销除息灭诸颠倒分别见爱等邪见之缘，令障尽理现，俾令其身心入于佛知佛见之境界。从开始以迄于成就，中途皆不遭歧路阻隔。如是深奥微妙的五阴辩魔之法门，乃先前过去世恒沙劫中之微尘沙数如来，皆是乘此辨魔法门，而得破内外魔境，因而心开证悟，方得无上道。（编者注：出自《楞严经义贯》）

师父，怎么把破行阴、识阴、五阴与禅定的境界相应？识阴尽后就是成佛了吧？行阴

尽者谓行者，若在想阴尽，行阴显现之后，开始修断行阴，于此修断过程中，若能始终不起狂解，或一有妄念生起便能觉知不为所惑，常住于圆定，因此终能达到行阴尽的地步。怎么具体修断行阴呢？

老师：@superjayone 你这番善问，是无尽功德智种，广利一切求道之人。我以下这番言论必定遭遇魔障，但是要得无上菩提，应无畏惧。

为此我就厚着脸皮，相应无尽未来诸位如来智，为你分别解说，传你不退心印。以一切过去未来诸佛之名，授记你不退外道，不退声闻缘觉二乘。二十小劫之内，成就庄严清静身，常伴贤劫千佛左右做大菩萨，广为众生发问，成就众生菩提道。

欲破魔道，先觉魔性。魔是众生，魔是众生业。因此，我是众生，我行众生业。众生即我，我即众生，久观我与众生分别处，得此无分别智，知而不疑，两两不分，不堕声闻缘觉二乘。

魔是五蕴，即是五阴。五阴生五盖，贪嗔痴慢疑，五盖生五欲，财色名食睡，皆是五蕴。五蕴无常，众生求五欲，乐受亦是无常。得而复失，失而复求，因此长处轮回，为欲所宰制，即为魔所宰制。魔行障难，无非色受想行识，障人色身，障人苦乐受，障人是非分别想，障人取舍行，障人不得破除一切分别心识。世间种种，色受想行识，皆是种种无常，因此世间无永恒事物。因无常，则无我。得见一切无常，久观一切五蕴无常，得无我智，知而不疑，不疑不惑，不堕外道。

诸佛圣人，声闻缘觉，因地不同，若能见我众相同，则无大小乘之分。因此过去诸佛，广说四圣谛、十二因缘、空苦无常，令众生灭无知无明。未来诸佛，同说四圣谛、十二因缘、空苦无常，令众生灭无知无明。

若为不退小果，不退外道，应以圣人为师，行圣人行，说圣人语，作圣人想。说过去诸佛圣人所说四圣谛、十二因缘、空苦无常。即是未来诸佛圣人相。今天你说过去诸法，未来诸佛圣人必说你今日所说之法，是为三世相应，身口意密，无尽功德。由此可见，智是圣人智，悲是圣人悲，愿是圣人愿，行是圣人行。两两无分别，得以不退转心印。

要证得此心印，必种三种福田：对有恩与己之众生做大布施供养，得慈心；对诸佛圣人善法做大布施供养，得智心；对受苦众生广做大布施供养，得悲心。以诸佛圣人为师，发愿模仿，以法广济众生，不计能力善巧，复述过去诸佛圣人所说之法。若不能辨别真伪，则以说诸行无常，诸法无我，寂静涅槃三法印为本，并以此法布施加三心相应如是种种。是人当知，此为一切智种，是一切佛智，一切菩萨行。得不退大慈、大悲、大喜、大舍无上菩提圣道。

得此心印，知一切无分别，破魔圣二分，做佛事则为佛，做魔事则为魔。以悲心、慈心、智心解自苦，灭他苦，慈爱一切诸魔，则无魔可障。

中观觉照，不落有常见，不落无常见，不落有我见，不落无我见。是故不见五蕴障碍，不见非五蕴障碍，不作空有分别，不计是非分别，不计高低分别，不作善恶分别，不作世界分别，无疑无惑，想阴尽。立即见道。

见道者能知佛事，知而能行佛事，做佛事则以是行佛道。行阴即破，无行与不行之分。不落无明任何无明，念起知无常，念灭知无常，今日能知，明日亦复如是，两两无分别。则入行道位。

行道之人，做声闻缘觉之事，听闻正法，思维正法，不做佛事，因此落小果。行道之人，听闻正法，思维正法，不以自身听闻，不以自身思维，念念起，皆是众生念起，念念灭，皆是众生灭。自受用，传于众生，是众生闻，是众生思，众生受用。因此入圣道位。一切大乘功德已成前缘，已做尽，是故成就佛身、法身、无量身。

既知，诸法诸乘皆是一乘，无大小果之分，无内外道分，尽是不可言说如来正法。

今日得出此文，你能如此发问，是不退前缘。你之所疑是众生所疑，做此发问，既是众生共缘，得不退法缘。只管思维三法印，述说三法印，传于有缘众生。未来世，常作大菩萨像，护持诸佛左右，做一切佛智种子，得佛母功德。你今日所问，必是未来成就之因，二十小劫内做大菩萨。

若要早日入圣道位，速超因缘，此刻就应以诸佛圣人为师，为榜样，以智传智，以心传心，点燃智种，随留身在，习气所恼，但自知已得不退。身执必将在未来灭尽，挂碍得灭，诸多佛事已是前因。现而广种三种福田。

常驻十方诸佛圣人必将赞叹，魔众种种必然以你为师，未来诸佛必以今日提问广济众生。

宁静的森林水池：师父，当何名此经？

师父：是经名为《镜水莲华影》。

宁静的森林水池：师父，此经内容为成就菩萨圣道不退心印，但经名取“镜水莲华影”，似有净土之意味，何解？

师父：就所有的问题，你还纠结在“你我他”这个问题上，有你、有我、有他，你是你，我是我，他是他，实际上都是镜中花水中月。罗汉也好，菩萨也好，实际上你得刻意去区分、区隔他们，但是如果事无巨细地了解一个众生、一个人，这个流变的相，菩萨也好，罗汉也好，难以区分。我们总有个执念，就是有一个个体在漫长的轮回中，长久以来一直是一个人，这个人仿佛是个不变的自我，独一的灵魂，所以他是罗汉，他是菩萨，他是凡夫，这样去强行地判断他，好像是定性的，实际上不是这样的。

宁静的森林水池：众生的分裂与合并，理论上明白，但欠缺实际体验，另一方面是习气和惯性思维使然。需要怎样刻意对治？

师父：你要更深地去理解“世间如梦幻”这样的说法。就好比你看小说，听故事，故事里的人其实都是梦幻。故事里对角色有一些设定，比如凡夫也好，菩萨也好，佛也好。在故事里有一些设定，他们是不同的人，但是对于听故事的你来说，不管他们有什么样的设定，其实都是梦幻，是不存在的，是故事里的人，好像不同的次元一样。但是故事里的人，这些故事，好像映射着你的世界，你的生活，你的认知，甚至给与你知识和启发，就像镜子、水面映出现实世界一样。

宁静的森林水池：周围的人、事确实可以给予启发，但在时空和关系上与自己越靠近，真实感会越强，越容易投入、坠入角色。

师父：复制品做到和原版一模一样是不是正版呢？

宁静的森林水池：似等同。

师父：我们现在所接触到的佛法，都不是原来那朵花，是镜子里的，是载体承载下来的信息，文字啊，经典啊，故事传说啊，这些载体而已。就算当年牛顿真的是因为苹果砸到头引发万有引力的思考，这是传说，真实情况可能不是苹果，而是一个石头从山坡滚落，被牛顿看见了。那么我一样就把这颗石头取名叫做苹果，至于别人纠结苹果不是石头，石头不是苹果，跟我有什么关系呢？不要去在乎是名叫石头的苹果，还是名叫苹果的石头。

宁静的森林水池：嗯，重要的是实质与其作用。石头和苹果是外在形式。

师父：我不止一次讲，阿难、大迦叶这些人不是佛的弟子、大阿罗汉吗？但是在我心里，他们就是大菩萨，甚至可以说和佛是一样的。佛法僧三宝一定是要三个，就好比一出戏剧一样，你不能只有主角没有配角。世俗的角度会让你觉得主角很重要，但是实际上他们是一体的戏剧，缺了其中一样你也没办法看戏。你再换个角度，同样的戏剧节目，演员换了呢？不是原来那朵花了，镜中、水面就不可以赏花了吗？其实还是一样可以。

现在咱们私下聊天，对象只有你和我，也许我会针对你的问题，你的想法，去说相关的话，但是很多时候在公开的场合，包括网上、帖子里，我很多时候其实也只是借别人问题说我要说的东西，对象是我和读者们、观众们，其实并不是问问题的那个人。

宁静的森林水池：是的，就看那些看帖的人能不能理解。

师父：反正就是不断打破执念吧。没有什么理由强迫人懂，或者某个人一定要怎么样，或者说生活现实中什么目标非得实现不可。与其说是度人，其实还是度自己。但是自己也是梦幻，那又有什么你我他之分呢？

宁静的森林水池：是啊，我以前不时会有主动向别人介绍和解释佛法的冲动，希望与别人分享自己的想法，现在反而没有了。

师父：所以啊，镜中花、水中月！这个人可能暂时不是人中莲花，但是至少某个时刻，某一面，在镜子里，展现的影像，他就是一朵莲花。所以我会叫“镜水莲华影”呀！我整篇要讲的东西就是：你可能只是一个普通人，无法在生活中展现圣人的模样，但是你某些片刻散发着光芒，或者说你可以刻意地、主动地去展现。镜中花也是花，水中月也是月呀！所以要说圣人语，要行圣人行呀！没有要求你现在就是圣人，但是如实的这样的言行，又有什么理由说你不是圣人呢？其实这就是密宗修行，修本尊的根本。

宁静的森林水池：某种程度上可以看作圣人，只是程度有大小。

师父：那不用在乎，只有“有”和“没有”的区别。大和小也不是什么重点。

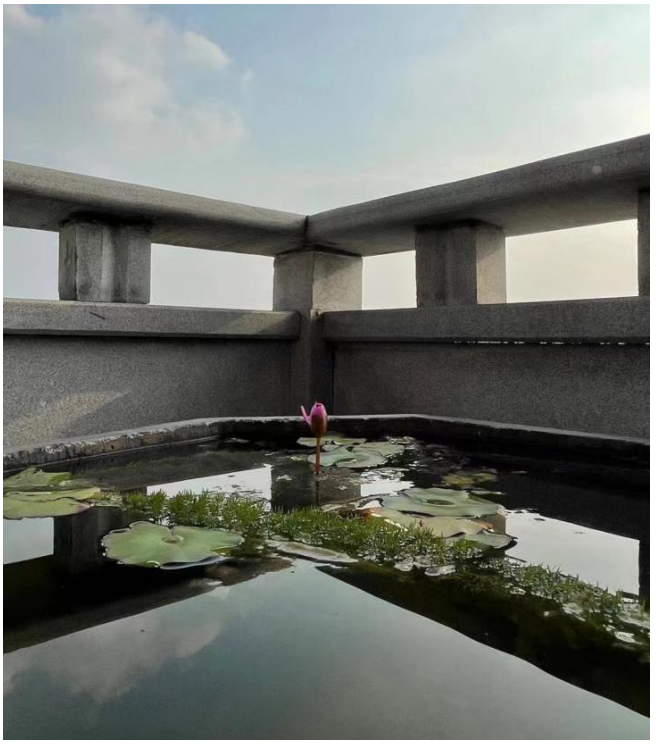
宁静的森林水池：渐进，逐步积累。

师父：世间有很多事情是因缘际会的，树木结果，果子大还是果子小，你要执着这个的话，修行很难进步了。

宁静的森林水池：是，在乎大小本身也是一种负担。

《镜水莲华影》

贪嗔痴慢淤泥田，
恩怨情仇藕丝连。
本欲起身离尘去，
奈何倒影落凡间。



（图4. 46）

回 向 文

合掌诚心以法供养诸师：

南无本师释迦牟尼佛

感谢上师开怀菩萨受摄，感谢上师兰仙人加持，感谢大梵天王、东方持国天王、南方增长天王、西方广目天王、北方多闻天王、大黑天、韦陀菩萨护法。

感谢准提佛母菩萨、二十一位多罗菩萨、光明佛母菩萨、观世音菩萨、弥勒菩萨、持世菩萨，爱染明王、孔雀明王、黄财神、大黑天财神供养。

感谢大势至菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨、金刚萨埵菩萨、香云盖菩萨、金刚亥母菩萨、月光菩萨、日光菩萨、地藏王菩萨、虚空藏菩萨、一切勇菩萨、药王菩萨、药上菩萨、维摩诘菩萨提供修行法药支持。

感谢诸天善行引导，感谢帝释天王、施行天王、大辩才天、欢喜天、招财女神、四眼童子、猪哥神、太阴星君护航。

在此顶礼诸佛：

南无本师释迦牟尼如来，南无宝藏如来，南无不动如来，南无阿弥陀如来，南无药师琉璃光如来，南无正法明如来，南无持金刚海音如来，南无大摩尼珠王如来，南无帝释如来，南无龙种上如来，南无清静莲花目如来，南无宝髻如来，南无多宝如来，南无妙色身如来，南无广博身如来，南无离怖畏如来，南无宝胜如来，南无甘露王如来，南无师子奋迅具足万行如来。

南无华严会上一切如来

南无楞严会上一切如来

南无法华会上一切如来

南无贤劫千位如来

南无常驻十方佛

愿以此功德，永护正法不灭，一切见闻者皆得无量世间财、出世间财，无有穷尽，永不退转，离苦得乐，速得一切法门乃至得阿耨多罗三藐三菩提，成就一切佛净土，庄严不异西方极乐世界。

内部资料　欢迎翻印　勿作商业用途

永恒安乐之法（叁）

开怀传法录

作者 开怀居士

既然每个人注定都要死亡，
那我们努力活着的意义是什么？
生命过程中充满着苦难，如何才
能从中解脱出来？

解脱有三种：俱解脱、慧解脱、心解脱

解脱由三门：苦门、无常门、无我门

解脱需三学：戒学、定学、慧学

目　录

■ 序　言　/1

■ 第一章　佛学常用概念和基本观念　/1

01　三界众生心　/2
02　轮　回　/10
03　植物是不是有情众生　/13
04　心如何识别和攀缘目标　/17
05　阿赖耶识真实存在吗　/22
06　名色法　/28
07　常见与断见　/31
08　中　阴　/35
09　概念法与究竟法　/39
10　相续密集与毕竟空　/41
11　缘　法　/43
12　佛与众生的缘分　/51
13　业的种类　/53
14　善恶业报　/58
15　戒律与功德　/69
16　天堂地狱真的存在吗　/75
17　善恶之辩　/77
18　佛教正邪之辩　/85
19　有我无我之辩　/88
20　菩萨果位　/97
21　经文析疑　/100

22　圆觉经实修辞解　/106

■ **第二章　佛教的发展流变　/109**

01　大小乘区别及判教　/110
02　佛教的流变与似等同法　/117
03　似等同法奥义　/122
04　密　宗　/124
05　男女双修的来历和发展　/134
06　咒　语　/137
07　真实语　/144
08　佛树论　/146
09　论弥勒出世　/147
10　当今佛教现象杂谈　/151

■ **第三章　止观修行法门　/159**

01　止禅与观禅　/160
02　止禅的层次　/166
03　禅那的指标　/169
04　禅相与刹那定　/174
05　止禅三相及止禅的目的　/180
06　投入禅相及作出选择　/186
07　止观双运　/192
08　止观与正定　/197
09　纯　观　/204
10　观呼吸与慈心禅　/212
11　身至念与佛随念　/216
12　拙火定　/222
13　四念处　/224
14　借用大地的力量　/228

■ **第四章　修行技巧及心要　/233**

01　三解脱门　/234
02　入流经　/238
03　观清净总持奥义书　/241
04　学佛的核心　/243
05　修行的几个重要提示　/249
06　这一步想通就放下了　/257

07 审查贪爱的重要指标 /261
08 选 择 /265
09 最坏的打算和最好的安排 /271
10 侥 幸 /280
11 最初无明就是当下无明 /285
12 不做奴隶 /288
13 论修行中的不退转 /293
14 在家人如何修行 /296
15 事业与财富 /304
16 要守护好自己的业行 /308

■ **第五章 圣人的境界 /311**

01 涅 槃 /312
02 三昧境界 /324
03 九种慧解脱与三类菩萨 /327
04 成就的因缘 /329
05 禅定与神通 /335
06 神通与回观 /338
07 神通杂谈 /344
08 化身佛 /353

■ **第六章 妙趣奇谈及小故事 /356**

01 为网友观因缘 /357
02 鬼节说鬼 /360
03 灵魂与附体 /371
04 欢喜路 /376
05 意识界和物质界的互相投射 /379
06 人是个混合物 /385
07 屎壳郎 /387
08 演奏家 /391
09 杂 谈 /392

■ **第七章 传法技巧 /404**

01 传法的基本功 /405
02 如何转述故事利益他人 /409
03 慈父还是严父更加明智 /411
04 送佛送到西 /413

05 梦中考题 /418

■ **第八章 开怀法句 /422**

■ **回 向 文 /443**

序　言

世上每一个勤于思考的人都可能会遇到这样一个问题：既然每个人注定都要死亡，那我们为什么还要努力活着？我们面临残酷的真相是，生必然会死，生必然带来苦。但是，绝大部分人都太过于高看了自己，主要体现在两个方面，一是高看了生的意义，二是高看了自己掌控人生的智慧和能力。

我们似乎都是莫名其妙就来到了这个世界上，好像并没有选择权来决定如何开始。在被生下来之后，最终又会痛苦地、无奈地、不甘心地离开这个世界，或因疾病，或因意外，或因灾难，而人类自觉最幸福的结局竟然是平静地无疾而终。在这最多不过百年的生命历程中，不知你有没有发现痛苦充满其中，衰老、疾病、求不得、爱别离、怨憎会等等时刻伴随我们，虽然期间也会有短暂的快乐，或者说是苦的停歇。对于生命的过程而言，每个人都是一个囚犯，每个人都有其不愉快，人生不圆满和悲观本身就是件再正常不过的事情。就算你富足如巴菲特，强权如美国总统，依然无法逃脱这个自然界的终极法则。人这一辈子就算再辉煌再耀眼，一旦上升到人类历史长河乃至宇宙无尽时空的高度，所有的世俗成就都将失去意义，一切荣耀、美好、快乐都将被时间摧毁，这就是无常。

可是，随着科技和物质文明的进步，人们越来越觉得可以更轻松地实现自己的欲望，掌控人生甚至这个世界。也许人们不知道，每个人都只是活在自己认知的世界中。苏格拉底言：“未经审视的生命是不值得活。”柏拉图认为我们的世界只是影像，是“理念世界”的投影而已。人类若要从痛苦中挣脱出来，实现生命真正的突破，首先要突破的是思想认知上的牢笼。纵观古今中外，人类几千年文明史，有众多先贤、智者为探寻宇宙和人生的真理，为人类灵魂寻

找永恒安乐之所，前赴后继，作出了不懈的努力。其中，最为杰出的就是释迦牟尼及其思想的继承者，他们就像黑夜中为人们高举火把的引路人。

前人留下探寻的足迹（解脱苦的方法）需要传承和解释，否则就会与时代脱节，很难与当下众生的根性契合。本书作者开怀居士是一位精通止观禅法的修者，同时他也是一位研究南北传佛教和中国道家术法的学者，其祖上具有道家茅山派的传承。他在修习止禅(巴利语:Samatha)和观禅(巴利语:Vi-passana)过程中颇有成就，并且将自己所修、所学、所悟在网上发布，同时解答网友的提问。

在本书中你会发现，开怀居士讲法具有鲜明的特点。在他这里没有大小乘之分也没有宗派门户之见，始终围绕着止恶扬善、去除贪执、培养止观以及追求终极离苦为目的来阐述观点，开展教学。正如他所言：“我不是对某种教派情有独钟，只是顺势用大家容易了解的路径来讲而已。什么教派也好，对于我来说，我认为只是一层皮而已。”就像佛陀当年教导他的弟子，先是弟子有疑惑向佛陀提出问题，佛陀再根据发问者的根性、背景和提问的方式予以回答，后来被记录为经藏，开怀居士回答弟子和网友的提问亦是如此。他不会以一种方式回答所有问题，他善用通俗易懂、生动活泼的语言和各种譬喻，不拘泥于传统的名相、概念，常使用现代人习惯的逻辑和思维方式去分析事情。他能灵活地穿梭、运用各种知识，包括现代物理学知识，同时也能精准切中提问者的疑惑和问题的核心。有时，他并不会直接给出解答，而是留出适当的空间让学人去自行领悟，自己做自己的依归和明灯。细细地品尝他的每一句话，时常会让人有一种茅塞顿开、醍醐灌顶的舒畅感觉。

我很庆幸遇到师父（开怀居士）的佛法（解脱苦的方法）讲解以及有机缘编辑本书。师父于2014年2月在百度贴吧以“重返兜率天”的网名开帖——【呕心沥血】禅定坐禅实践概论 献给2吧所有真正的修行人。帖子先是系统讲述禅定的修行方法与次第，即本书的第一册《禅定实践概论》，内容以修止为主；后半部分重点讲述了修观智的方法并补充了修止的一些细节，即本书的第二册《禅那诸要领与慧解脱》。

从开帖到师父于2017年3月离开该帖，历时三年之久，该帖得到了许多佛教、道教、玄学的修行者和爱好者的热烈欢迎并积极参与。其中，2014年2月到2016年3月是最鼎盛、火热的时间。我是2016年底才有幸通过网友@存在 的

介绍认识师父并且看到该帖的内容。我从师父的讲解中受益匪浅，深感稀有难得，同时也希望其他有缘者也能够从中得到利益，不论他有没有信仰或者信仰什么宗教，只要他希望从人生的苦恼中解脱出来，获得内心的宁静安乐。于是，我就发心将贴吧的内容整理、编辑，以便更多人能阅读到它。

因为百度贴吧的原帖有部分内容已被删除，所以我在整理过程中参考了之前网友整理的两个版本。有赖于网友的无私奉献，使得内容能够较为完整地保留，因此本书应该看作是大家共同完成的。由于内容比较多，而且前后两个阶段师父所讲述的主题有明显区分，于是就将贴吧内容辑录为两册（第一和第二册）。在讲述止观修行方法的过程中，网友提出了各式各样的问题，大部分问题师父都应缘作答，对其中具有代表性的问题则进行了详尽的解释。与主体内容密切相关的问答，我将其留在主体内容的中间，作为补充和辅助；对于其他问答，则按照不同的主题进行归类整理，放在最后一章。另外，我对 2020 年在网络发布的《开怀传法录》以及其增补篇作了重新修编，为避免争议删除了涉及道家和占卜算卦等内容，修编后作为本书的第三册，师父的佛法教学因此得以完整呈现。第三册的内容来源于 QQ、博客、微信以及贴吧中前面两册未能收录的少量内容，基本上是以问答的形式来展现的，零散开示和警句则集中放在最后一章。

众所周知，佛法修行有三门学问——戒学、定学、慧学。师父曾在回答网友关于不同法门的选择时，这样说到：“所有法门都是一个，因人们的无知或者佛陀的善巧把它们分成很多个，所有都是形式，总结起来不外乎戒、定、慧。你说哪个法门不是在讲戒定慧呢？一切弟子都因三种远离而成就：第一身离诸恶行；第二心离五盖；第三身心因镇伏贪嗔而显慧，烧尽诸烦恼。”本书的内容侧重在定学和慧学，二者合起来即是止观修行法门。

躲避痛苦是人类的本能，人人都希望不经受痛苦，修禅定最初目的就是为了屏蔽苦受，以此为目的和初衷，历史上人们开发出各种修定的手段。定学（止禅 samatha）方面的教学除了佛教之外，其他宗教、学派也是有的，包括中国的道教，还有古印度的婆罗门教和众多外道学派，我们可以从各种途径接触到大量相关书籍。历代留下关于禅定的文献虽多，但其内容都是艺术化的、现象化的，所以我们很难根据经典做实践，这也是为什么说修炼需要师父指导的原因。本书旨在用世俗的、简单的、易于理解的、非艺术化的方式来阐述，这种方式

是稀有的，正如师父所言“这帖子的目的就是揉碎了来讲”。本书慧学（观智vipassana）方面的内容更可谓是“难值难见”了。在市面上或者常见的典籍中，我们见不到用如此详细、严密的思辨来系统讲述观智的。

人生天地间，如白驹过隙，岂可不为将来早作预备！大道渊玄，佛理幽深，欲得其真义，诚非易事，衷心希望此书对读者有所裨益。愿此书见闻者、参与者，皆获无量智慧，烧尽诸烦恼，速得究竟解脱乃至阿耨多罗三藐三菩提！

编　者

二〇二三年一月

01

第一章　佛学常用概念和基本观念

01 三界众生心

一、众生

六道是一种粗略的分类，就是把众生分成六类，这是人道的逻辑。人理解事物最常见的就是二分法和三分法。二分法就是，好的坏的，黑的白的，上面的下面的，这种对立的思维。三分法就是二分法加上一个中等的。所以，众生粗分就是六类，善的和不善的，善的就是福德，不善的就是没有福德。善三道有人、天、阿修罗，指的就是有福的三种。福德都多的就是天，德多福少的就是人，福多德少的就是阿修罗。同理，福德都没有的就是地狱，有福无德的就是畜生，有德无福的就是饿鬼。

众生的福报来自于自己的作业，造作善业带来福报，但是一个人有福不代表他有好的德行，用人类来类比就很容易理解。那些天人有福有德，就像那些公众人物、大人物、领导人一样，他们有福报过好的生活，同时他们承担很多社会责任，办企业、搞政治、维护社会稳定、促使发展。你也见过好多有福的人但是德行很差，比如某些富二代，这就是修罗。简单来说天人是神，修罗是恶神、凶神，这样好理解。

二、众生本来是佛

非想非非想：师父好！佛说众生具有佛性，我们众生本来是佛，为何后来又成为了凡夫众生？佛也会退转，是怎么回事？

老师：谁告诉你佛退转了？咱们有这样那样不平等的疑惑，是因为我们总有一种错觉，你是你，我是我，他是他，我们各自是各自。之前就讲过了无常变迁，身体的变迁，思想的变迁，但是总有一个觉是不变的，那就是“觉察自己是自己，感受是感受”。过去你会疼痛欢喜，你现在还是会，它一直都能这样觉察，这就是不变的觉性。虫子不会永远是虫子，人也不会永远是人，但是不变的觉行会使人成佛。如果我们不去计算时间，那么没有什么过去未来，本来佛就是众生，众生就是佛；如果不是众生，则不需要也不会成佛；如果是众生，在无限久远的发展中，他总会是佛，并不是什么后来又成了凡夫，过去不是凡夫。

凡夫和佛只有一念之差，导致念念都差。所以你要站在最宏观的角度来看的话，一切都是顺流而下，是没有退转的，所有众生都是在成佛的路上，尽管有的道路曲折，但是他并不是在退步。有人堕入地狱，堕入恶道，如果我们短暂地看，那他和他堕入之前相比就叫退转，因为他退步了。他过去不曾这样，现在这样是退步了。这是常见，意思就是把短暂的一段当成一个恒常的过程。目光再稍稍大一点的话，你再看他从地狱出来的时候，他

将不会再以同样的错误堕入地狱，这又成了一种进步。退转、退步、退失这些都是在一定时间段内的角度来判断事物，如果是用在圣人，诸如佛、菩萨、阿罗汉，这些是不成立的，只是说为了方便，形容一些暂时看起来是退步的事情。

仙界引路人：我不退转，我好高兴。

老师：不退转不代表不受报，不要高兴太早。

不二：会不会入过地狱转世为人，忘了以前所受，继续作恶又入地狱？

老师：会继续作恶，只是不做原来的恶而已。

三、众生不会消失

平常：师父好！众生有可能彻底消失吗？ 轮回是否永远进行，会有消失的时候吗？

老师：众生就好像火焰一样，你说世界上火这种东西会完全不存在吗？不会的，只要条件适合就会起火。但是如果你说，某一堆火会熄灭吗？它会的，只要燃料耗尽它就熄灭了。停止轮回是停止燃烧的火焰，并不是消失，车子停止向前运动，不代表车子不见了。

平常：有人说，个别众生坏事做多了，彻底消失了，土石都不算了，就是彻底消失。我说能量不灭，消失只是转换为别的物质。他说这个物理不究竟，会消失。

老师：那是魂飞魄散的观念，实际上不对。那肯定不是纯学佛，至少学得不对。

友杰：师父，道士动不动就说打鬼魂飞魄散，那鬼魂飞魄散后去哪里？

老师：没有任何一部经说生命会消失。对于魂飞魄散，你得了解道教的理念。道教认为人的生命是很多复杂的事物组合起来的，比如分子、原子。人死了分子、原子就变成土了，就分散了，但是这些分子、原子是原料，还能分散和其他原料组合成一个新的生命，比如变成养料被菜吸收了，菜油被人吃了补进了人体。魂魄是怎么分的呢？阴阳系统理论认为，阴是聚合，阳是散。简单来说，阴就是物质、体魄，阳就是魂、精神、能量。能量不会消失，所以只会飞走去别的地方，而体魄是物质组合的，所以会散掉。

彻清：你是个鬼，是一团能量，把你拆开分别附在几块石头上，用符咒封好，扔在中国的东南西北，魄散了。日积月累，符咒破损了，附在石头上的能量又能重新聚合在一起了，石头还在东南西北各处。明白了吗？

四、三界

一切有情众生根据神力、性情以及所居住的器世间等等不同，总体可以分为三界：欲界、色界、无色界。

所谓欲界就是这些众生执着财、色（物质）、名（名誉以及思维概念）、食、睡等五欲。渴望得到财产、男女爱欲、名誉、饮食、睡眠等等欲望的满足，所以称为欲界。欲界包含地狱、恶鬼、畜生、人、阿修罗、天人（欲界天）等。欲界天人吃的是甘露，也有男女区别，也有婚姻嫁娶行为，层次越高五欲就越淡薄，但天人不是胎生而是化生，所以没有男女交合这些事情。

所谓色界指的就是从初禅天开始往上，包含二禅天、三禅天、四禅天的天人。色界超越欲界，没有男女的分别，所有众生都是中性身，没有男女爱欲，并且一直处于禅定中，以禅定的喜悦为饮食，所以没有睡眠、饮食的欲望。色界远离欲望很清净，能称为“梵”。他们唯独执着物质的身体，所以还是有身体这种概念的存在。色界的顶天叫做色究竟天，是娑婆世界教主报身佛（卢舍那佛）所居之地。

顾名思义，无色界就是没有物质身体存在的境界。这里的众生只有精神，精神也不依赖物质，所以寿命长得无法想像。最高的非想非非想处天的众生，寿命可以长达 8 万 4 千劫。能够成为这里的一员都是厌倦色蕴，行善并且证得四空定的一种众生。

五、六道的时间差别

网友提问：人和不同天界众生的时间是同步的吗？比如佛经上说天界一天等于人间几百几千年。那么天界的一刹那换算成人间的时间是多少秒？是不是几百几千倍呢？假如是这样的话，无着善萨去兜率天问法，一去一回，人间已过 N 年，那么何来《瑜伽师地论》？

老师：六道的时间是同步的，你的一刹那他也是一刹那，他的一刹那也是你的一刹那，但是他效率比你高太多。你一秒钟可以吃一口饭，他可以吃四百口；你 3 分钟念一遍大悲咒，他可以一分钟念三百遍。因为效率的不同，导致他时间变得很慢。因为效率和寿命，使得生命中的时间指数性增长。你以日升日落为一天，他以花开花合为一天；你以 24 小时为一天，他以一万小时为一天。

你尝试过用接近光速的效率做事情吗？你会发现，人世间沧海桑田，但是你没什么变化。你还不能以为他寿命长、时间多，他效率就比你低，他其实反而是效率比你高。水上的浮游朝生暮死，在水下活三年，然后出水面一天就死，而你活 100 岁，是它的 30 到 100 倍。看起来它效率非常高，出水面的一天之内求偶、交配、繁殖，只需要一天，你肯定是不能一天之内就从求偶发到繁殖，但是你一天之内能做什么呢？如果你是一个厨师，你可能一天就炒好几百道菜；你是服务员，一天可以接待好几百个客人，安排他们就坐，拿这个、拿那个、讲很多话；你可能还是一个手工艺人，你一天能编 20 个花篮。你把这样的效率放在浮游身上试试？3d 打印房子，8 小时就可以给你打出来，你让蚂蚁来筑一栋这样的房子试试？你有高的效率和比它们长太多的寿命，你说你的一刹那和他的一刹那有区别吗？你觉得一只蚂蚁跟你聊了一个小时，回到蚂蚁窝，它们那里就过去好几年了吗？

六、三界唯心

人们对宇宙以及六道众生生存的种种现象，叹为观止的同时也不禁会问，到底世间和众生都是从哪里来的？难道真有一个造物主？依佛的教理来说，三界里的一切，包括时空以及众生，都是由“心”“识”的作用变现而来的。看过骇客帝国的人应该知道，完全的意识控制就能造出一个“世界”。这就是佛最根本的教理——三界唯心，万法唯识。如《华严经》（80 卷本）卷十九记载，觉林菩萨承佛威力，遍观十方，而说颂言：“心如工画师，能画诸世间； 五蕴悉从生，无法而不造；如心佛亦尔，如佛众生然……若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”

佛所说的能造一切的“心”和“识”不是我们一般所说的那个见闻觉知，能思考，能做主的心（意识、末那识）而是“本心”或“根本识”，不生不灭，能生万法的第八识（阿赖耶识）。阿赖耶识能变现出四大极微，也能支持四大极微，使他们聚成各种宇宙器世间的物质、色身。有情有了色身，能接触外景，根尘相触，阿赖耶识又能生出有情的见闻觉知心（识蕴的六识）来分别外界的各种境界，所以说“三界唯心造”。

七、心识

所谓的“心”是指的精神活动的主体。先哲孟子言：“耳目之官不思，而蔽于物。物交物，则引之已诶。心之官则思，思则得之，不思则不得也。”（《孟子》告子上）。孟子认为耳目是不会思考的，心才是思维活动的器官（古人说的心与心脏是两个概念）。现代医学认为大脑是产生情感、思维、认知等等心理活动的主体，孟子和现代医学都没有揭示出心理活动的真相。佛所说的心也称为“识”，指的是“八识心王”。佛将人的心分为八个识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。前面五个识简称五识或者五感。

八识心王的每一个识既有自己独立的功用，又和合运作，是一个整体。比如，眼睛识别色彩；耳朵识别声音；鼻子识别气味；舌头识别滋味；身体识别接触的感觉等；意识能够结合前面五识做更深细的分别，也能单独了别法尘。这六个识也称为识蕴。六识仅仅是分别、了别各种境界，但是本身不做主，处处做主的是第七识（末那识）。六识以及第七识都是阿赖耶识所生，因此也将六识及末那识合称为七转识，如《成唯识论》卷四引经典所云：“阿赖耶为依，故有末那转，依止心（第八识阿赖耶识）及意（第七识意根末那识），余转识（六识）得生。”

八识心王中最重要的就是第八识阿赖耶识，梵语“阿赖耶”意思为“藏”，阿赖耶识能藏一切染净诸法的种子，所以也称为“藏识”。依第八识不同的功用还为第八识立了不同的名字，比如也叫如来藏、异熟识、阿陀那识、心、所知依等等。一切众生都有第八识阿赖耶，这个心无形无色，本来而有，不生不灭，虽然能藏一切法的种子，能生一切万法，

却又自身清净，离见闻觉知，不分别六尘却又能了众生的心行，随缘应物却不做主。阿赖耶识又是无我性的，是出世间的法（详见《大乘密严经》卷中）。阿赖耶识具有不生不灭能生万法的作用，是一切众生的根本心。当然，阿赖耶识的心行非常微细，极难体证，需要具备正见知，参禅破参的当下才能实证。证实根本心就是禅宗的开悟明心。当然，很多人没有想过这么细微的问题，阿赖耶识也没有听过，平时是不可能自己去实证它，去体验它的运作了……

通常人们感觉到的心只有一个，就是见闻觉知，能分析思考的心，称为意识。意识具有一种功能，就是证自证分，就是能反观自己的存在。狭义来说，第七识末那识与第八识阿赖耶识都没有证自证分，所以人在熟睡无梦或者休克的情况下，末那识、阿赖耶识虽然也在运作，但是却感觉不到自己的存在。

心并非人们通常感觉到的只有一个，西方心理学家在对接受心理治疗者催眠时发现，病人被催眠后会产生与其清醒时完全不同的思维、情感、行为、记忆，而且在其清醒以后，完全忘记催眠中发生的事情。比如，歇斯底里症患者在清醒的时候是不愿意说出心灵的创伤，但是当被催眠时，很容易说出自己坎经历，过后也不记得在催眠时说过的话。心理学家由此观察到人的心，除了自我感觉到的意识外，还隐藏这一个其他人察觉不到的部分在发挥着巨大的作用，称之为“潜意识”。认为人心像一座冰山，意识仅仅是浮在海面上的一角，海面下巨大的冰体就是潜意识，它决定了人们的思想、观念、行为等等。佛在对心和识的认知，要远比意识和潜意识这样的认知详细得多。

八、心识的轮回

在《中阿含经》里的 201 经《嗏帝经》，有这样一个故事。嗏帝比丘四处向人宣说心识恒常，不断投胎仍然是同一个心识不变，保持同一性，于是被别的比丘告诉了佛陀，佛陀因此专门请他到面前来，纠正他的邪见。告诉他，心识是攀缘物质现象和精神现象这两者（简称名色法）而体现出来的，从来没有不变的心识，因此心识也不是投胎的本体。佛陀解释了六识是这六根（眼耳鼻舌身意）与六尘接触发生的认识现象，它不断在改变，根据环境等等因素变化，所以心识并不是不变的，它也不是轮回的主体。因此，并不是因为一个人过去有这样的心识，死后投胎变为另一个人，还保持着过去的心识。

同时在《长阿含经》里的《大缘方便经》，佛陀又问过阿难说：“如果心识不入胎，会有名色法吗？会有生理和精神的现象吗？”阿难回答：“没有。”从两部经来看存在矛盾的地方。《中阿含经》里，佛陀说没有恒常的心识并不是心识在轮回，但是在《长阿含经》里，仿佛又告诉大家轮回的主体正是心识，心识入胎所以有名色法。看起来两部经说法是矛盾的，但是在后面佛陀做出了解释，说心识是因缘所生的产物，所以顺便开示了十二因缘互生的现象。这里面无论是名色或是识，它们都不会单独存在，因此没有任何一环是轮回的主体。

那么到底为什么人们会具有与生俱来的习性呢？它是怎么从前世转移到现在的呢？原理很简单，万事万物它都是流转变迁的，细微的事物它们无时无刻不在快速变化、生灭，但是它们集合在一起形成一个整体以后，细微的改变不会在刹那间完全改变事物的整体面貌。比如地壳运动，过去是大海，后来变为高山，这是一个极其漫长的过程。如果我们只看那么十年二十年，觉得山没有变，海洋也没有变，原因是我们看得不够久远。事物有这种上一刻和下一刻差不多，变化不大，连续的现象，叫做相续密集。同理，当过去的业结生成现在的你，它不会天差地别，前世的名色法作业造就现在的你，因为相续的缘故。事物运作的方式差别不大，你所面临的环境差别也不大，包括出生、周遭的其他人等等。相续的业带来相似的环境和处境，使得你很相似于前世，承载着过去的业造成的因缘，因此有很多相似的方面，但这些相似也是在慢慢改变的。

所以，人们看起来保留有过去世的习性，仿佛有一个容器，把讯息从一个死人转移到一个新生儿身上一样。实际上并没有，业不需要一个容器。如果我们需要一个容器来理解，我们可以用第八识（阿赖耶识）来理解，假设了一个容器在转移过去的业，从一生到另外一生，但这也只是为了理解方便需要而已。实际上，轮回是一系列庞大复杂的事物在不断演化而已。狭义上来说，你和前世的你是两个不相干只是相似的人而已。广义上来说，因为你的出生，包括你的环境处境都受他的影响，你继承了他的业，所以你就是他的未来而已。

说到这里，可能有的人会想，那么狭义上来说，我不是他，只是一个无端的受害者继承着别人的罪业，替别人承担苦难。这样的想法也是不对的。因为事物演变从来没有中断过，人们通过六识认知自己是自己，这个六识不论通过物质现象怎么转移，它从来没有中断过，所以过去世的你到现在世的你在认知上都是同一个你。站在你自身感受的角度，过去的你是你自己，现在的你也是你自己，是同一个自己，只是说你不知道过去而已。因此结论就是：站在唯物的立场上而言，你是过去事物延续演化而诞生的产物；站在唯心的角度而言，不过是事物不断在演变成各种各样的你。这些你都是联系在一起的同一个你，只是说不能恒常而已，会根据因缘的关系不断变化。

衍生出来就是《阿含经》里的另外一个故事。一位婆罗门问佛陀：“有我吗？”佛陀不作答，他又问：“没有我吗？”佛陀也不作答。阿难问佛陀：“你为什么不回答呢？”佛陀说：“因为有我、无我都是不对的，我的存在一种现象，它不是恒常的。如果我说有我，就是把一段事物暂时组合成的现象当成不变的恒常现象，这叫常见。如果我说没有我，就是无视这段现象的真实存在，否定了我这种现象，这叫做断见。”我们不可以把短暂的事物当成永恒不变的存在，也不能否定当下就存在的短暂现象，这就叫做不常不断。说了那么多，希望你对轮回有更多更理性的认识。

九、四大种

物质属于佛说的色法，是由四大种组成，四大种就是物质的四种基本元素，包括地、水、火、风。人们喜欢把事物归类，也有五元素的说法，包括地、水、火、风、空，犹如我们的五行思想（金、木、水、火、土）。其实就是个主观的归类方法，对于分法的不同大家明白就好，要细分的话，可以分成无穷无尽的种类。

1．地是指坚硬的力量，有保持的作用，象征聚合力。

2．水是指湿润的元素，有涵盖、涉及的作用，象征向下的柔力。

3．火是指温度的元素，能量的代表，有成熟的作用，象征向上变化的力量。

4．风是指动态的事物，有生长、流动的作用，象征运动、流动的力量。

以上这些就称为“四大种”。比如人体的毛发、爪牙、皮肉、筋骨都是地大的表现；血液、唾液、汗水、体液、粪尿都是水大的表现；体温、思考、消耗热量、消化食物的变换过程就是火大；呼吸、长大、运动这些都是风大的表现。四大种是藏识所藏的四大种子发展的现行，非物质自身固有的性质与作用。四大种普遍存在于一切物质之中，成就一切物质，所以佛将宇宙物质、器世间、有情的色身都称为四大所造色。

十、极微

佛教认为构成物质最小粒子叫做极微，旧时候翻译叫做邻虚尘，物质的长短、方圆、大小等就是极微聚集所呈现的状态。极微是最小的物质单位，不可以再分，如果再分下去就是“无”和“虚空”。极微的大小，在《俱舍论》卷十二有记载：“谓七极微为一微量，积微至七为一金尘，积七金尘为水尘量，水尘积至七为一兔毛尘（只是形容，并不是真兔毛大小），积兔毛尘至七为羊毛尘，积羊毛尘至七为牛毛尘，积牛毛尘至七为隙游尘，隙游尘为虮（虱子卵），七虮为一虱，七虱为谷麦，七麦为一指节，三节为一指，世所极成。”

我们都知道物质是由分子、离子构成的，分子是由原子构成的，原子是原子核和电子构成的，原子核是由质子和中子构成的，质子和中子是由基本粒子、夸克等构成。科学家还进一步推论，最小的普子（普朗克粒子是一种假设的粒子，定义为约化康普顿波长等于半个史瓦西半径的微黑洞）小到无法通过物理的手段检测，是实际存在的“虚物”。目前还无法得知最小的普子是不是佛所说的极微。如果将来还发现更小的粒子，说明就不是极微，因为极微涉及到虚空，涉及到心（阿赖耶识）与物质的交互关系，并非仅仅是物质的问题。微尘（极微的 7 倍）是天人天眼所见的最小的微粒，也是咱们现在科学在研究的目标，但是难以实现，因为按所知和福报来讲，我们欲界很难达到天人的科研水平。

其实大家不要多想，极微不过是对极限边际所设的一个假立的名称。因为佛说过，色法并非是极微所聚合的，而是四大（四种力量）聚合而成的，如果把空算成第五大加进去，

那空就是分散的力量。四大是众生的第八识共同变现的结果，并且能够被阿赖耶识所执持，形成色法（物质规律）。我们常常可以听到一些唯心的理论，意思是无形无色的心识能够变生出物质，很难接受，很难理解，这里举例说明一下。比如，爱因斯坦证明的物质与能量之间的转换就是一个变换过程。那我们说的无形无色的心的能量，是不是也能转化成基本粒子，再组成有形的物质？四大形成的极微就是类似于这样的转换过程，但是四大不是自然有的，而是由第八识所变现的。四大极微不能外于心藏识而存在，所以《大智度论》卷三十六记载：“是微尘有大有中有小，大者游尘可见，中者诸天所见，小者上圣人天眼所见，慧眼观之则无所见，所以者何？性实无故。”

02 轮 回

老师：什么东西想不通？你觉得有识无识很重要吗？直接导致轮回或不轮回吗？

仙界探索者：植物轮回吗？

老师：哪种形式的轮回？我问问你，地球轮回吗？春夏秋冬的轮转是否算轮回？

仙界探索者：跟人一样的，有无限多的我。

老师：什么叫有无限多的我？

仙界探索者：春夏秋冬轮回，地球不知道。轮回就是上辈子这辈子，前世今生，就像我曾经是个树，下辈子是个花，这种类型的。师父不是说，有第八识那就是有轮回吗？

老师：不要扯远了，回归本质，“我”这种东西在胜义谛里是不存在的。既然不存在，凡夫缘起转灭、相似等同这就叫轮回。不要去说什么第八识，整个一切都是第八识。第八识叫做阿赖耶识，被定义为无为法，无为法是整个有为法的对立面，它已经包含、超越了一切有为和无为的对立。不可以定义为什么东西有第八识，什么东西没有第八识，因为所有的事物，它本身就是第八识的一部分。

仙界探索者：了知当下没有下辈子，将要涅槃，这个是不是指自己是个有情的众生，在不伤害（其他）众生的情况把自己变成无情的、无生的？

老师：你问题出在哪里？你认为识和轮回有必然联系，但是我在这里告诉你，不知道这个是谁教你的，反正不是我教你的，识和轮回没有必然联系。随便举例你就知道了，阿罗汉有识吗？他不是灭尽烦恼出离轮回了吗？还有没有识？佛宣称自己已经出离轮回，他还有识吗？很显然是有的呀。

一禅居：是有五蕴就有轮回吧？

老师：轮回有多种多样的，有不同层面的，宏观的来说，反复的境遇就是轮回。地球春夏秋冬轮转，它就是轮回；宇宙成住坏空，它就是轮回。五蕴之中随便占其中一个就有轮回，出离了轮回必然是灭尽。

一禅居：五蕴是否只适合于有情众生？

老师：也适用于无情众。

一禅居：假如五蕴适合草木，它为什么不能修行？

老师：它没有主观决意，怎么修啊？你跟它说，不要贪爱阳光，它能做到吗？另外我告诉你，没有主观就没有可改造之处，本身就是无我的。这就是为什么@妙法吉祥居 回答我问题时讲的内容跟我不一样，但是我认为是对的，会给高分的原因。没有主观决意，则代表没有可以选择的烦恼，没有意愿的作为，它的业就不是善恶业，而是单纯的唯作业而已，因此也无苦，无苦就不需要修行，没有任何理由。

一禅居：植物死后，它的识去了哪？

老师：识不需要一个载体，它不需要去一个明确的地方。载体能体现出识来，但是没有载体它依然存在，是不可以用空间、时间来描述的。随便问你一句好了，若眼睛瞎了，明亮的眼神去哪了？中国人为什么喜欢把识和神一起讲？神识它是被体现的事物，本身可以说是空性的。它既可以通过载体表现，没有载体它也不需要一个容器来储存，是不增不减、不生不灭的。

妙法吉祥居：电视台做过专访，这一带地区的人回忆前世很普遍。

彻清：为什么这一带地区会这样呢？是因为缘分深？风水？

妙法吉祥居：不知道，而且他们投胎不远走，就在附近轮回。

老师：氛围导致，氛围有心理暗示，心理暗示容易让人“通灵”，催眠开天眼原理。

彻清：因为一世开始就一发不可收拾了吗？

老师：因为他觉得他转世，你觉得你转世，要是我不知道自己前世，我睡不着，人家都知道，我咋不知道？

一禅居：师父，菩萨们解脱后（或者说证得圣果后）是如何在三界中继续轮回渡众的？能不能讲讲菩萨道的历程？或者是，其实他们已经走了，只是他们的名号被不同的个体依照似等同法在继续使用着？

老师：菩萨并没有解脱，解脱了就叫做佛，菩萨的解脱只是相似于、等同于解脱，但不是真正的解脱。只要你还没有真正解脱，你就是一直在轮回中的。菩萨所谓的度众生，也不是真的度众生，只是等同于、相似于佛的度众生，真正度众生的是佛。

一禅居：地藏菩萨她是如何证圣道又不入圣果的，一直在轮回中的？

老师：你怎么在轮回中的，他就是怎么在轮回中的，并没有什么区别，你只是觉得他有什么圣道而已。

一禅居：那观音菩萨呢？她在极乐世界，肯定是证果的吧，为何能一直在三界中？

老师：凡夫无法测度天人，更加无法测度圣人，因此就更加更加无法测度菩萨。你提

到的她、他、它，有很强的你我他的概念，你认为他是一个人、一个个体，所以你想不通。我告诉你，他不是一个人而是一个品牌、一个商标，你能理解吗？

我以前特别喜欢用雷锋举例子，是因为中国人都认识这个人。他还活着吗？他已经死了。既然他已经死了，但是为什么社会上有很多活雷锋？到底谁是谁？我还喜欢用卖橘子的小贩张三、李四来举例。我很喜欢吃橘子，经常在张三家买橘子，他家橘子好吃。有一天我准备去买橘子，发现他家关门了，所以我在隔壁李四家买了橘子，一样好吃。不管是张三还是李四，对于我来说是一样的，都是买橘子的而已。不管是观音菩萨还是地藏菩萨，又或者其他什么虚空藏菩萨，又或者是楼下扫地的谁谁谁，只要他们是差不多的功能，他们都是菩萨，就都是卖橘子的。就好像公司里有一个总经理，今天李总辞职了，董事长换了一个马总过来，不管是李还是马，反正还是总经理。

不管是什么光目女还是婆罗门女都差不多，反正都是地藏菩萨。你就把某某菩萨当作某种职位称呼不就完事了吗？人世间如梦如幻，哪有谁必须是谁的道理？旧的菩萨证道了，新的菩萨顶上来了，还是同样的名字、同样的味道、同样的牌子，又怎么不可以呢？这些菩萨不是个人，他们是一种精神、一种象征、一种意志。凡是等同于，完全贯彻了这种精神意志的人，同原来那个菩萨又有什么区别呢？

谭汉：通往解脱的道路有三条：成辟支佛、佛（菩萨道）、阿罗汉（解脱道）。解脱道是一条快速之道，菩萨道是广渡众生之道。声闻弟子虽与菩萨所发的愿心不同，但也具有慈悲心和菩萨行并且承担了佛灭后佛法延续的使命。从广义来说凡是具有菩萨行的人都可以成为菩萨，就如师父所比喻的雷锋、总经理，你要叫他某某菩萨，那就随便了，如乐善好施的财主可以成为多财菩萨。但从侠义来讲，只有被佛受记以后才能称为菩萨，此菩萨是没有证得圣果的，因此他的度众生只能是相似。因为自己没证果，其座下也不会有弟子能证圣果。菩萨累积了大量菠萝蜜，其实他要证果（初果及以上）并不难，但由于愿心的作用，只能到达圣果的边缘又要继续轮回积累菠萝蜜。师父，我的理解对吗？

老师：对的。最基本的，现实中有比这些更加复杂的情况，所以大乘提出很多复杂的名词，如等觉、妙觉等等。

03　植物是不是有情众生

我们常常看到很多佛黑，他们常常爱说一个问题，说科学家发现植物有情绪，会发出电波，比如在遭遇好听的音乐和噪音时候电波不一样，所以猜测植物是知道疼痛的。佛说植物是无情物，但这明明是有情的呀？你们吃植物也是杀生，假慈悲。植物和动物一样有DNA，有生命，有遗传，甚至它们也是会动的，只是不明显，如此弱势可怜，你们怎么能说它是无情的呢？有什么理由说它是无情的？有哪本经文上能证明这一点？

我为什么出这个题？因为市面上对这方面的回答我都不满意，很多几十年的老修、老法师讲出来的也是不尽如人意的。他们自己也承认很多时候照本宣科，照着前人的说法在讲这件事，但是实际上还是很难讲。关于植物是不是有情众生这个问题，算是长久以来的老话题了。随着科学的发展，越来越多迹象指明植物可能有思考、有情绪，可能有开心和恐惧，并且它们在这些情绪里还有各种不同的表现。于是人们不禁怀疑起来，尤其中国佛教在倡导素食，有很多人会拿出植物有感情等等证据来攻击素食者，打着科学的旗号反对素食，嘲笑素食行为。

首先，我对素食或者荤食，并不会有很强的导向性。但是既然无数人都想知道这件事，也想从佛教经文中找出依据，再加上这类关于植物有情无情的说法，我们听到很多，但是似乎都不太站得住脚。比如有人说植物没有眼耳鼻舌身意六根，因此就没有六识，因为没有心识，所以是无情众生。相信这一类常见的回答很多人都听过、看过，可是这类说法无法证明植物如果没有六根为什么它会向着阳光生长，寻找适合自己的光线条件？这不就是眼根和眼识的表现么？还有很多科学报告称，在不同的音乐环境中植物生长会有不同。是不是说明植物其实有耳识？同类的科学报告还有很多很多，比如在非洲，有的植物在被动物啃食以后，会释放化学物质，使自己叶子的味道变得难吃，于是动物只好去寻找下一颗树来吃。这些化学物质甚至会随风扩散，“嗅到”这些化学物质的其他树，也纷纷开始释放化学物质，试图保护自己。植物对不同的人释放的生物电信号有区别，在面对樵夫、砍树人，甚至斧头表现得很“害怕”……这样的文章和报告层出不穷，非常多。

在市面上我们已经看过很多学者，乃至宗教大师、高僧们的论述。实际上，很多修行几十年的大德们，他们很多时候也承认大多数论述是苍白的，是照本宣科的，只是参照前人的说法来回答大家疑惑。还有很多人，心里其实很清楚植物有情无情，但是却碍于没有办法表达清楚。我们大部分人毕竟不是科学家，不可能花很大的价钱去购买设备，组建团队，花费很多很多的时间去了解植物到底是不是有情的，不过普通人可以用细密的思辨以及生活观察。今天我倒是有兴趣论述一下，植物到底为什么是无情的，算是希望能各位前辈的锦缎上添一朵小花吧。假如我这朵花不美，就当抛砖引玉了，谢谢各位。

下面我以三个论点和三个辩次，来论述为什么植物是无情的。

第一，植物是众生，这个应该大家都没有异议吧？它是生命，没有错，它有生老病死，这一点不需要再论述。很多人喜欢用植物有情来攻击佛教徒，希望有经论依据，那么我就顺便把这类人的质问一起回答了。《大乘同性经》卷上，“众生系以五蕴等众缘假合而生，故称众生”；《杂阿含经卷》四十五，“揽五阴通称众生”。五蕴也好五阴也好，一个意思，指的是色受想行识。

1．植物、动物、人类一样有物质的身体，这就是色。

2．有受，有感受，这些参考科学家的报告就可以了。

3．即使它可能没感受，但是它表现为有感受的，显得它们不是植物，没办法知道它的行为表现是不是源于它有感受。因为它在不同遭遇下表现不同，那我们必须至少说，它有感受的表现。

4．有想。参照上一条，我们不知道它有没有思想，不过我们发现喜光的植物、喜阴的植物、喜湿的、喜干的都依照自己的需要生长。它的表现有它的想法，包括前文提到的科学报告，植物的“害怕”，它的表现使它看起来有“想”的精神活动。

5．行，这个不需要论证，植物有行为，有作为。它生长过程，崩开了石头也好，爬上另一棵树，向日葵一直朝着太阳运动，它们有行为。

6．识，植物有识吗？还是同理，我们不是它，不知道它有没有心识，只知道它懂得趋利避害，向光生长、向水生长，会自主地选择合适、有利的环境生长，所以它看起来对环境是有辨识的，所以植物有识。

综上所述，植物五蕴皆有，一样不缺，名副其实可以被称为众生。所以关于植物是否仅仅是时节生色（纯粹物理化学物质非生命体），和其他无情物一样，比如石头、流水，在这里可以否定了。自然界里会生长的东西并非只有生命，很多矿物质晶体、水晶，它们也都是会“生长”，并且在更适合的环境里更快更好地生长，好像很类似，但是差别很大。那些石头啊、晶体啊，它们好像没有表现出趋利避害的本事来，这一点植物是有的。假如有人愿意反驳这个，可以拿出相应的科学报告给我看，我是欢迎的啊。

第二，有情和无情。这个问题是很文艺的问题，并不是很科学的问题。因为对于唯物主义的人来说，即便是人的情绪、反应也都是一些物理和化学的反应。由于化学分泌物（内分泌）的刺激，人有各种情绪，或者细胞受到刺激被动客观地分泌化学物质等等，所以不在我们的论证范畴。我们必须先认定什么叫有情，才能知道什么叫无情对不对？所以我们不能把人类也定位为无情。

既然这个问题是文艺的问题，不是物理、化学问题，所以我也不打算用很科学的言辞

来讲，我们可以落到地上，菜市场式的论述。就拿我们自己来说，父母养育自己，辛劳付出，朋友两肋插刀，保护同伴，子女照顾年老双亲，这些人他们为了谁？是自己吗？随意举个例子好了，我们常常见到这样的事情，见义勇为的英雄，白血病患者好不容易找到匹配的骨髓，然后接受好心人的移植捐赠，包括我们自己也会做的无偿献血等等。于是，我们将其形容人间有真情，并把这些事都说是有情的体现。假如一个人他很自私，只做对自己明确有利的事情，比如不孝养父母，不养育子女，和朋友合伙出了事就自己跑路。我们马上就会说这个人无情无义，正好就成了有情的反面。所以我们在这里发现一个有情无情的判断标准：一个生命，它是否甘愿利益其他的生命。

我们看看植物，植物利益其他生命吗？利益呀，那么多生命要吃它维持生命，稻田里水稻养育了无数中国人，这就是利益呀，所以很多文人都称自然有情，田地有情。但事实如何呢？植物对别的生命有利益，无可厚非，但是它到底愿意不愿意呀？按照前文科学报告们，完全无法证实这一点不说，反过来植物显得极其自私。它向光生长也好，害怕樵夫也好，没有一样是不利它自己的。我们见过无数描述植物有情绪的报告，但是从来没见过一篇植物主动舍己为人的例子。孩子如果遭遇绝症，需要父母生命来换取孩子生命时，很多父母都能做到。我可从来没有见过一棵树，为了让自己的后代树苗长得更好，把自己叶子收起来露出阳光。也没有见过哪一颗麦子为了让田鼠或人类吃饱肚子，自己主动倒在田鼠面前的。

第三，主观决意。植物的表现向来都合理得过份，这里适合生长就长在这里，哪里有阳光、有水分它就朝哪个方向生长。它的表现理智得基本就是“客观”。我们试图从植物身上找到主观的层面（比如它的行为试图证明它是刻意要表现的），但是却很难。即便有时候我们发现生长异常的植物，比如歪着长，它居然不向着更好的地方生长，后续往往发现这个地方磁场异常，放射性异常等等这些问题，没有一例是植物选择不利己的情况的，所以我们不能证明植物有主观的决意。

那些好心人躺在病床上准备捐献骨髓，他们难道不知道插一根针在体内抽掉一些身体里的东西，对自己有伤害的吗？他们为什么选择这样不利己的行为呢？这恰恰就是有情呀。于是我们发现了，“有情”是驾驭在主观的选择、决意上的。他愿意这样做，他牺牲自己的利益，利益其他生命，他这样主观的决意正是有情的特征。所以如果没有办法证明植物有主观的决意，主动牺牲去利益别的生命，那么我们就无法证明植物有情。

下面结辩：

问：植物表现得很自私自利，所以万物有灵，所以自私难道不是一种情吗？

答：我方观点认为，情是建立在主观、自主的决定上的。它必须既可以自私又可以无私，并且主观地决定了自私自利或者无私，这才能证明它是有情。否则，就只是普通自然属性，就好像圆形的石头放在坡上就往下滚，是地心引力让它滚，不是它自己决定要滚。

有本事它别往下滚啊，既然它不能，说明它的有情不能自证。

问：既然你认为植物也有感受，也可能会害怕，那吃素不也是在伤害生命么？就算植物自私自利，那它被吃可能也是痛苦的呀。凭什么说无情的就活该被吃呢？

答：吃植物确实是伤害生命，植物也确实本身就是生命。这一点我和别人不一样，我是承认的。任何生命其实都不应该被伤害，我们应当尽量节俭，减少对生命的伤害（至少这句是对我自己这样说的）。说残忍一点，动物是有情，小狗知道保护主人，生命都有自私自利的一面，想要活着，想要吃东西，但是植物在这时候它没有办法去决定自己的结果，因为没有主观决意。稻田里的稻子长得很好，它没有办法决定自己不在这里生长，离开而不被吃掉。说残忍一点，可不就是活该吗？当然，这样刻薄地描述事情不好。

换个说法吧。世间所有生命都有它自己的灾难，人类会生病、会老死，会有各种各样的意外，植物也是同样。人类因为可以主观决定未来，它可以通过改变自己的想法和行为来改变不同的结果，但是植物因为没有主观的决意，最终它遭受的一切只能是承受，它们可歌可泣却无力改变了。它们和动物有区别，小猫小狗因为弱小，表现得和植物类似，但是它们还是有主观的决意，选择自己做还是不做一件事，因此有情和无情表现完全不同。

很多人喜欢拿植物的情感来攻击素食者和宗教修行人士，所以我最后也说一句话来补充我前面的论述。我提到植物没有舍己利他的主观决定，这方面可能有人认为我资料不全，不过无所谓，大家可以尽力去找。也许你们能找到一些植物中的特例，表现得很智慧，能主观决意，可以为了自己的种子让出阳光和养分，可以主动地对人说：“吃我吧吃我吧，吃了我你就不饿了。”可以表现出大义凛然的一棵树，被大家称呼为一棵有情的树。没问题，你们尽力去找这样的案例，找来给我，我一定承认你找到的这颗奇葩是个特例，它是有情的，并且我保证不吃它！

04　心如何识别和攀缘目标

一、众生如何识别自己

仙界引路人：我的前一个念头是什么？我只知道我的前一个念头是“我的前一个念头是什么”？无限循环！

老师：你的第二个念头是“我在做什么？我在想什么？”“做什么，想什么，欲做什么，欲想什么，思什么”这个是第一念。也就是当你第一个念头出现“我要喝水”的时候，你体验到了你自己的存在，但是你无法这样去发现自己。你只能通过第二念去抓取第一念，审查到“起要喝水这个念头的是我”。他动了，他起念了，让我发现了他，所以永远是第二念抓第一念。第一念如果是喝水，他的目标是水而不是自己，他不会发现自己，所以觉知当下其实永远就是第二念。人们总有一种感觉，观察自己还是必须有个自己在观察，有个观察者和被观察者。如果再观察细一点你就会发现，第一个自己是念头，第二个也是，即一个念头执一个念头地连着，就会发现无我，是名法在取名法，到这一步就会发现“我执”。这些东西有点讲早了，能理解吗？发现自我在不断地取过去的念为所缘作业。

仙界引路人：还行吧。想说难，就是不愿意承认好难，我执了。

老师：人依靠记忆来不断地自证，认为自己就是自己。假如记忆中断了，它没办法取没有记忆前的念头，他就不知道在这之前有没有自己，所以业行和业报也是这样来的。因为不善的根起了贪的欲，比如我要找小姐，第二念乃至后来的念，都一直取这个念为目标的话，他就会不断的产生思想“我要找小姐，我要找小姐，我要找小姐……”一直到他取到他的上一念“好爽，够了……我好满足。”接下来再以这个念为所缘，他会思“为何爽？”再一个念就是“因为找小姐。”然后，建立起这样的念与念的攀缘，他以后会反复这样攀过去念头的缘。

不二：就上瘾了。

仙界引路人：好可怕，上瘾，毒品。

老师：复仇者和被复仇者的关系也是这样的。当一个人受到伤害以后，第二念就是他知道自己受伤害。因为第二念是觉知心，所以他不断会以这个为目标去思、去作业。第一念是我，第二念是觉察我，第三念是思我苦乐，第四念想和决意。第四念他会决意打杀他、弄死他、复仇……这就是一根根树枝的过程，都取上一个为目标来进行创作、作业的。

在佛陀出现之前，最精深的修法就是不思、不想，回到第二念。念念取第一念为目标，念念觉察自我，所以造就了纷繁的方法和体系，出现了四禅八定，还有无想定这些内容。

但关键是，你回到第二念也没用啊，根还在啊。佛陀提出因缘的观念并指明贪爱是一切有的根，诸法因缘生的理论就出现了，这是佛教的精髓。把原来消灭自我的方向，转了个方向，转变成灭贪嗔痴，这就是释迦大师不同于其他大师的区别。当然了，很多人也有涉及到这些类似的言论，取似等同法也会发现，只不过释迦是直白地指出来了。

仙界引路人：这个体系转变，总算有一个基础了。感谢师父！无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇！

老师：顺便来点名词。“自证分”就是自己的第二念取第一念为目标，所以知道自己存在，知道有我。“证自证分”意思就是证明自己是自己，其他东西是其他东西，自己和其他东西是分开的。意识（第六识）它就拥有自证分和证自证分两种功能。其他的色根（眼耳鼻舌身）他们只有第一念，有攀缘目标的能力，它们不能自证，不能证自证，就好比摄像头无法自证，它能作业，但是他不能知道自己是自己。

仙界引路人：可以证自的就是可以修行的？

老师：是啊。因为证自证分就是觉性啊，所以诸有情皆具有智慧相。

仙界引路人：众生平等，这个众生就是可以证自，植物、动物都可以？有情智慧。

老师：动物可以，植物有的可以有的不可以。

仙界引路人：终于懂了，我就说有的植物感悟化形，绝对是可以的。哈哈哈，感谢师父！

老师：植物无法主观自造业，没有第二念。就比如一棵树，它没办法去思、去想，因为它不能主动造业，可以观察到它没有思没有想。假设它有第二念，它也没办法发展到第三、第四，只能是其他有情取植物的第二念或者植物的第一念来当作自己，变成植物，所以植物不会自己成精，它是外来的有情把它当成自我，当成身体而已。

仙界引路人：我只是想说，不杀生，不欺负植物。比人基础差的都行，我们更有信心。

老师：你欺负植物也没关系，别欺负到以植物为家的有情，别偏偏欺负一个成精的植物就行，呵呵。

散游过客：上次听谁说 20 年的树就有灵了。

老师：那不一定，有没有灵不是看年份的。教你们一个方法，观察植物的生长趋势，植物因为无情，它的行为、趋势一定是符合他自然的情况，比如向光，不喜光的就躲着光，向水等等，它是不可能主观的去决意“我偏不向光”。如果一旦它是有情的，它的趋势一定会改变异于同类。那些突变的，先不要管他是基因突变还是什么成精成妖，至少有一些几率可以推测，它有一定的有情程度。做到这里就可以了。如果有定力的话，出入近行定

观察它的本相就行。看其他东西，比如佛牌，出入近行定，心里默念“它原本是有情吗？它原本是有情吗？……”反复这样去看可以看见本相，里面是人就是人，是狗就是狗，可以看清楚。包括看出马仙，看跳大神，看鬼神附体，也是出入近行定默念“有其他有情吗？有其他有情吗？有其他有情吗？……”以这样的随念去观察定境出入间隔的相，就会看到有还是没有，有的话是什么东西。

二、如何攀缘目标

“行”指业行和心行。心的运作方式叫做心行；心来往于目标之间形成通路叫做心路；心以过去名色为目标是不活跃的心，叫做有分心；以当前现在目标为所缘是活跃的心，叫做速行心；伴随着心路升起的心所就是识。

在这里，如果不去剖析、理解、分化它，去分别它不同的通路，它只是叫做识而不是六识。比如，电在集成电路里运行就组合成运算这件事，而集成电路不仅仅只是计算器可以拥有，所以同样的心路也不是只会在动物和人的肉体里才会有。识攀缘色可以分化为六种识，分别对应色声香味触法，如果依处是色身，那就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。六识就好像一张桌子，桌面是意，然后它有五个腿，分别是眼耳鼻舌身。世间很多事物都是分形相似的。比如人体有躯干，头加上四肢有五个突起；同样手有手掌，外面有五根手指突起。手掌代表意，其他五根手指就是眼耳鼻舌身，每根手指碰触不同的信号刺激，最终通过手掌汇总。

心能通过眼耳鼻舌身五门，攀缘过去的名色信息（比如大脑里的记忆）在脑中也会产生五识，通过五官净色攀缘外在事物也会形成五识。总结起来，攀缘外在事物（色法）和攀缘过去名色记忆或者过去业行的存留信息，就是以色法和名法为所缘。不管心对名色产生了任何认识、任何心所，一共只有六种，分别对应色声香味触法，总结起来就是六识。通过眼耳鼻舌身意（六根）攀缘名色叫做六入，即便的过去的名色也是通过过去的六入，所以就不论它到底是几入、几种触发，都总结为六种入（入就是触本身）。另外，过去的名色法是业行本身的信息，如同水面被撞击事件后留下的波纹。世界、法界本身就是载体，没有独立的容器，一切都是容器，可以理解为云储存，所以心总是有目标的，不可能找不到目标而停止运行。

为什么心缘过去名色的有分流，会转移到下一世的色身，下一世的目标呢？因为心的运作是有惯性的，不光是心，物理世界的一切运动都有惯性的特征。过去积累的业行形成的惯性使得你目标依旧是过去的目标，形成贪爱的根，因此在有分心里目标是各种过去惯性和贪爱的目标。假设心路受到现在名色的撞击影响，它会产生波动，如果周遭有相似于或者等同于过去目标的事物，那么心就会转向到现在的目标上。因为过去的名色只是信息，它不活跃、不明朗、不直接，而现在的目标清晰明确。你可以用“看记忆中的苹果”和“看眼前的苹果”这两种方式去理解过去名色和现在名色的差别来理解。有分心一旦转向现在

的目标就会立刻变成结生心，和后面的因缘有关系。比如受、爱、取、有过去名色中的经验信息使得你的这个“软件”和“硬件”（即人胎或者其他胎）十分的契合，协助贪爱目标，从而成为一体。

人心行的能力是可以不用五官直接抓取信息的，所以世间有很多不同于原本生理现象的特异功能或者神通可以直接获取很多信息。正如盲人阿那律尊者可以看见东西一样，六识不仅限于肉身与色尘触才会产生，心也可以直接触色尘而成识的。

三、五受阴

仙界探索者:“非五阴即受，非五阴异受。能于彼有欲贪者为五受阴。”啥意思？别人问我，我就懵了。

老师：要理解这种东西，结合上下文就不会懵了。这段说法出自《杂阿含经》，是佛对弟子说的，白话文就会很好懂。佛对弟子说：“有五种受阴，色受想行识。”然后弟子问：“这五种使人产生感受的阴（阴就是蕴的意思），是以什么为根源？是怎么聚合在一起？怎么产生的？又是怎么被人感知的？”佛说：“欲为根，因为欲所集合，因为欲而产生，也因为欲人们要去感知它。”于是弟子又问了：“那么意思就是五蕴（五阴），就等同于五受吗？所以阴就是受，受就是阴吗？”所以佛才说了这句话：“非五阴即受，亦非五阴异受。能于彼有欲贪者是五受阴。”

意思是，五阴并不是感受，但是也不能说五阴能脱离感受存在，人有细微的贪欲去接触感知到五蕴，所以五蕴和感知感受是一体的。简简单单一个问题，不要复杂化了。眼耳鼻舌身意，因过去贪爱而生，所以有此血肉身。即便此生已经没有了贪爱五蕴的无明，但是还是会继续有五受（苦乐忧喜舍）。因为现在的五受是六根所生，而现在的生命是过去的业所结生，已经断除的贪爱它也将逐渐兑现，不会因为一个人当下开悟就瞬间羽化消失。

人在感受到寒冷的时候，心的目标转移到冬衣上，此时就有贪爱，所以他的行为造作就会造成他追逐这件衣服，从而诞生他未来各种行为。这就是佛说贪爱是众生之母的原因。但是假如他放逸身体让其寒冷，是否就对呢？当然也是不对的。清净的解脱并不是变成一块无动于衷的石头，而是以正念而造作，什么意思呢？对衣服的贪爱使人有更多的衣服，那你必须劳作造作才有这样的结果。但正念则是因为维持生命体温而造作取得一件衣服，但不贪爱更多。常常持这样的正念，就在需要某些事物的时候造作相应的，在不需要的时候就不如此造作，他不会颠倒无明，这就是见道。因此在做事的时候只是做事，并不因为求取更多或者因为厌烦而丢弃更多，如此这样适当、清醒、理智、随顺地作业。这样的作为不会生出更多的目标，更多我所在、我所有、我所拥有这些目标。因此他的轮回犹如断流的湖泊，没有河水注入，迟早会蒸发干净，又犹如不再添柴的火堆，不能维持太久就会燃尽。

散游过客：如果有人说我需要十件衣服或者我需要一百件衣服，能断定这个人是在贪或者说他没证得初果吗？

老师：不可以，任何证果前的人测度他人是否证果都是困难或者不可行的，唯独有修过缘起禅法的人能明确审查对方轮回次数还有几次才可以，否则都是猜测的范围。

05 阿赖耶识真实存在吗

谭汉：大乘所说的阿赖耶识是否存在？它如果真实存在，是不是轮回的主体、自性、我？若是，三法印中的“无我”又如何解释？

老师：要研究阿赖耶识到底是怎么样的一种存在，你必须了解阿赖耶识是什么东西。然而，它并不是一个具体的东西。唯识系统会讲人有八识，它是一个理论架构，并不是实际的东西。理论就是为了帮助人认识现象事物的一种理解方式，而本身并不是实际的东西。

谭汉：第六识是不是一个实际的东西？

老师：举个例子啊，比如厄尔尼诺现象，比如潮汐现象。厄尔尼诺是某种现象的名称，潮汐也是指的或者形容水的涨落，但是潮汐并不是一个东西本身。这些名词它是理论上的概念名词，所以你得了解概念所指的是什么才能弄明白。我稍稍讲细一点啊。

佛教系统从最初到现在，它有一个最基本的原则，就是把万事万物分成两个层面来理解：第一是物质层面，叫做色法；第二是精神层面，叫做名法。然而，名法一直一来被人用心和心所来概括，它们都是指精神活动。心是心理活动和规律，心所是伴随着心理活动所被认知到的感受或者趋势。然而，这个心一直以来就是世人讨论的重点，因为它不是指的心脏，也不是大脑，也不是只意识，它也是理论的架构，它的含义是认知或者认识。但问题是人认识事物会涉及到器官啊，神经啊，大脑啊，各个部分生理的共同协作，所以我们不能指出哪一个才是心的主体。比如我们不能说，我们眼睛看见光，认识光，识别光。他是以眼睛为主体的，或者以视觉中枢为主体的，对吧？缺了其中任何一样，认识光这个过程都不能实现，所以把人认识事物的整个过程就叫做心，而不是有一个主体去认识另一个主体，而是一个各种条件聚合在一起的过程。这个认识、认知的过程就是心。因为人活在世界上，没有任何一个人可以证明，假如自己不存在的话世界依然存在。并且佛教的宗旨是从苦解脱，涉及苦乐的话，那就完全是唯心的。明白什么意思吗？因为苦乐是被认识为苦乐，才存在苦乐的，同理，世界是被心认知才有世界的。

谭汉：是，苦乐纯粹是心的反应。

老师：这个就是唯识最基本的观念，因此说万法唯识，世间的一切都是被认识才可以被说为存在。如果一个事物无法被感知，它就不能说存在，包括微生物之类的，用仪器感知它们，还是要被你眼睛感知才知道它们存在。好了，那么我们是怎么认识事物的？不外乎视觉的认识、听觉的、嗅觉的……眼耳鼻舌身意，被称为六识。

谭汉：前面五识最终还是靠第六识才有作用。

老师：在原始的佛教里，大概就只说这六识为心法，但是心认识自我的过程如果全部归纳在意识里，就变得十分复杂。如果你学南传佛教阿毗达摩，你会发现关于心如何认识事物的具体细节，非常非常复杂难以理解，发展到唯识系统，就开始把人认识事物分得更细。举个例子，比如台机器，我们给它装上摄像头它能看，装上麦克风它能听，装上电子的味蕾、音响、动力系统，还装上计算机核心，它可以分析这些信号数据。它能听能看能思考，但是它能识别自我吗？不能，它能识别各种各样的信号，但是它不会主观地识别这是自我。

谭汉：对。计算机没有我执，没有痛苦。

老师：但是人不一样，人不论任何信号，比如视觉的，最后识别为“我看见”，并且当他看见不好看的，他还会识别为苦。人总有这样的固定趋势，不间断地连续地自我识别，取一些事物当作自己，这就是第七识（末那识）。它是为了方便我们理解人的自我识别而设立的一个概念。然而，它不是一个具体的东西，它是形容、概括这个现象的名词。如果不设立这个概念，解释人为什么要识别自己就过于复杂，并且找不到为什么。

同样，我们知道人会不断识别自己，这个现象被称为末那识，但是为什么一定会有末那识。一定要有个理由，如果没有理由，这种现象必然就没有必要一定存在。这就是设立第八识的最初原因。我们现在先回到没有第八识那个年代，人们是怎么理解生命的，说完你就会懂第八识了。

人不仅会自我识别、自我认识，还有主观意志。诸如，我要吃这个，我不吃这个，我既可以选择这样做，也可以选择不这样。比如，当我们选择要去饭店吃饭，于是我们便可以主观地穿衣服穿鞋，出门走路，选择餐厅，好的位置，以及自己想吃的东西，这一切全部是主观的，虽然是在客观条件允许的情况下主观，但是还是主观的。我们想要坐下就坐下，想要站起来就站起来，我们主观的决定着自己的行为。主观意愿的作为叫造业。我们这样造作着，并且这些造作会给我们带来一系列后续事物的发展，这就是业，也是业果。因为我们发现世界上很多种现象是被造作后形成的，那么是什么造作导致了我们的存在呢？不离开那六识。

然而我们又为什么必然要听、要看，要这样要那样呢？这就是贪爱、嗔恨，贪是亲近、想要，嗔是不要、排斥。也就是说，一切造作的前因都从这里起来的，我们有潜在的这种根源性的倾向，导致我们不断地有自我主观的行为，这就是自我的起因。为什么不说父母结合生我们是起因？因为父母还有他们的父母，我们一直追述总有个老祖宗，也就是从物质世界的角度，我们是找不到最初原因的。但是作为人主观作业的源头，我们却可以找到，那就是决意作业之前有潜在的不善根（贪、嗔）导致我们的主观行为发生，好像种子一样，遇到合适的条件就发芽。而且我们可以肯定这些“种子”存在，因为人天生就知道要选择乐受，贪乐嗔苦。

谭汉：最开始不是无明吗？

老师：不是最开始是无明，而贪嗔就是无明本身。即便刚出生的婴儿也懂得在乐受中笑，苦受中哭，因此我们可以判定，这些种子是过去就有的，而且人与人不同，贪的具体的对象也不同，随着人成长还会受外境影响而改变。所以，可以判定在出生之前是有其他生命轨迹的，把惯性的贪嗔带到或者传播到我们“身上”来，这就叫做习气，又叫做习气种子。我们为了假设有一个载体，承载着这些现象的传播，种子的传递，所以设立了阿赖耶识这个概念。然而，它还是在识的范畴。识就是为了解释心所设立的名词，某一种识又是为了解释认识的不同情况而设立，所以它本质不脱离心。学过正统心法的人知道，人的出生是一种果报，人永远活在果报心中，明白这是什么意思吗？

谭汉：明白。

老师：比如看见不好看的东西，其实只是看到了东西，但是被识别为不好看、苦。比如出生就只是出生，但是面临喜怒哀乐的人生，被识别为苦乐的人生。导致出生的心叫做结生心，它连接过去的习气和生命轨迹，也是果报心，因为结果就是导致出生。出生以后一切果报都被识别，所以它可以说基本是不可以被躲开的。为什么呢？因为只要贪嗔还在，未来就还在，因为不断识别此刻的苦乐，会有各种各样的行为趋势产生，所以此刻造业获得的果依旧会不断被识别为苦乐，那么未来自我依旧会不断的存在。于是，为了用一个概念来概括识别包括业、业果、果报心、结生心、习气、贪嗔和无贪无嗔这些过去轨迹，就设立了这个阿赖耶识的概念。它如同自我一样，是很多很多现象的综合概念，但不是一个具体的东西。

谭汉：所以，第六识也不是一个实际的东西？

老师：所有的概念法，都不是一个实际的东西。假如它是一个具体的东西，那么一定有组成部分，有颜色、有质量、有大小、粗细、有运动方式，被前五识所认知。然而它没有，所以它不能称为一个主体。

谭汉：它是一连串的反应、过程，且它是无始的。

老师：举个例子，水结冰再融化，然后蒸发，如果我们观察期中一个水分子，不管它变成气体、液体、固体，那么它还是原来那个水分子，我们可以说它是这个过程中的主体。但是作为概念，比如气化现象，气化的是水本身而不是气化本身。所以气化它不能当作一个主体存在，它只是为了形容这个现象被我们认识的一个概念，并且它不是不变的。这个是角度问题，比如我们假设有一个容器，这个容器承载这业、业果、结生心、果报心等等，它叫阿赖耶识。我们可以说它是不变的，但是实际它不存在。但是如果我们把业、业果、结生心、果报心这一系列一大堆现象都称为阿赖耶识，那么它作为现象是存在的，但是它是会改变的。比如，过去造恶业现在造善业，它变了；比如，过去贪吃现在不贪吃，它变

了……这被称为熏习。它是轮回现象中的一部分概念，不可以当作是主体，因为它本质还是识，是心，以及后续造业的一个前提，但不是全部。它同时也作为一切起因存在，或者说一切自我存在的起因，不管包含哪些因素都被我们总结成阿赖耶识这个名词。

最后来给你梳理一下概念法和究竟法。凡是被组合成的事物，它就是概念法。比如人，人是什么？精神和肉体、躯干和四肢、五脏和六腑、大脑和神经、分子和原子，各种各样东西组合在一起，只是一个概念。人究竟是什么呢？就是一些事物，这些事物组合成人，不脱离二法，二法就是色法和名法，简称名色。这就是概念法。究竟法是什么呢？究竟法其实也是概念，但是它特征是，概括的形容了一切。

谭汉：冷热是究竟法。

老师：比如名法和色法，这样的概念就是究竟法。又比如地水火风，地指的是质感粗细；水指的是连接、组合；火指的是温度；风指的是它和其他事物有相互关系，能相互影响、能运动。这样究竟地概括一个事物可以被认知的所有层面的概念，就叫做究竟法。所以阿赖耶识这种就属于究竟概念，是究竟法。而人、树木、男人、女人、佛、菩萨、小狗，这些非理论的，具体事物，统统都是被组合的事物，是概念法。这样你就可以更好地理解，什么是诸法无我？

谭汉：诸法是组合的，所以无我。这样说对吗？

老师：诸法指的是名色法，名色法是概括的概念法。实际上就是一切概念法，都是被组合的，这里面没有我，这是第一层含义。第二层，我指的不是自我而是本性，也就是一切概念法，没有原本的本性、原本的面目。

谭汉：本性是指不变的。

老师：套用在我身上也可以。比如，有一个我是本来的我吗？比如树木本来就是树木吗？

谭汉：缘起无自性。

老师：任何一个概念法都可以这样理解。没有任何一个物体，它原本就是那个样子，一切都是暂时的、临时的。这个是和第一条诸行无常对应的，就是一切事物的运行没有停滞的。

谭汉：那么，究竟法有我吗？

老师：究竟法也没有我，究竟法是概括一切现象的概念。比如地水火风，肯定不是我呀。概念法是有“我”这个概念的，但是概念法是被组合成的，所以究竟来说是没有我，就是这套逻辑。

总结一下。阿赖耶识存在，但它是个概念，所以是以理论形式存在不是实物，不可以当作是轮回的主体，但是可以说是轮回的因或者自我的因。三法印里的“无我”最主要含义指的是一切事物没有自性，被称为自性空。

谭汉：自我的因在于贪，由贪引起一连串的行动、反应、因果，不断循环，但无法找到第一因。

老师：对，所以被称为无始。

爱尔德里安：阿赖耶识是每一位众生各一个的，还是所有众生用一个呀？

老师：不一不异。一栋大楼里，不管有多少的房间还是一栋大楼，但却又是你家是你家，我家是我家。

平常：阿赖耶识是本来存在的么？还是可以后天也能生成一个？

老师：是流变的，就是混沌本身。就像你为了客厅更大就把客厅、厨房和阳台打通了，生了孩子你为了要更多的房间，又隔出一间儿童房一样。分形是混沌在空间上的表现，而混沌是分形时间上的表现。从自己能驾驭的方面去思考问题，不要被名词困住。针尖上到底能站几个天使？人们其实既不能驾驭针尖，不知道它的面积，也不能驾驭天 使。

存在：这个是中世纪经院哲学研究的问题，针尖上面多少天使？

祥然：阿赖耶识种子在依缘受报后，已经受报的种子还会存在吗？

老师：会啊，只是改头换面了而已？

祥然：加上新的果成为一个新种子，等于覆盖了吗？

老师：你玩过橡皮泥吗？ 一样的道理，不叫覆盖，叫变形。比如恶就是丑，善就是美，它有可能会变得更好看也可能更丑。种子受到五蕴的熏染，若是无无明，就受而不爱，不爱不取，不取则无有，无有则无生，也无老死。

存在：真如、阿赖耶识的特性、作用、表现、近因是什么呀？可以用这四相阐明真如和阿赖耶识是什么吗？

老师：并不可以。阿赖耶其实本身也就是概念名、是假立的名，如同涅槃一般。

存在：真如是什么？涅槃是究竟的所缘啊。

老师：真如、阿赖耶识、涅槃都是近义词。

存在：那么阿赖耶识里面种子怎么回事，涅槃怎么没有听说有种子。然而，这两个现象我觉得完全是业的领域。

老师：对啊。重点是概念里面藏概念，这个是没有问题的。

存在：所以，完全是瑜伽宗不能描述业的细节，不能了知 24 缘，所以依赖这个概念补全理论。难道真相就是这样尴尬？

老师：贝多芬第五交响乐，它也不是一个实体，里面是怎么藏有情感的？是如何激励人的呢？都是试图用现象描述道理，因此会用这些比喻，但是比喻本身是假立。这就是为什么大乘总说诸法非法。

存在：但是就理论的精细完备，瑜伽宗不如上座部？

老师：真相就是这样尴尬，而且还能比这些更尴尬，包括上座部。无所谓啊，都是些小愚痴。说自己的就行了，不要试图贬低别人的主张来立自己的主张，即便是抱着要帮助别人理清楚的心，也得三思，讲究善巧。

哈里：有知道阿卡西记录的吗？也就是佛学所说的第八识（阿赖耶识）。有的说啊卡西记录是这些，有的说是链接宇宙信息。

老师：新世纪外道而已，群里好多老修，其实一个问题就解决阿卡西的疑问了，那就是：业需要一个容器和载体吗？因为人们不能理解因缘业果的法则原理，所以一定要通过载体容器的概念，因此有阿赖耶、有阿赖耶的变化式，异名同义的一大堆概念。但是实际上这些都只是为了方便理解，实际上容器、载体永远还是概念层面。对于无惑者来说，有没有容器和载体都不是重要的事情，既可以有也可以没有。因此，既可以有所谓的阿卡西也可以没有，既可以有阿赖耶也可以没有，况且阿卡西的概念不过是抄袭阿赖耶而已。假如我们需要去讨论阿赖耶存在不存在，比如造论“论阿赖耶识的真实存在”，这已经就是走偏了。跳出这个框框不要问自己，阿赖耶识这类的事物是否真的存在？应 该这样问：“我是否需要知道阿赖耶识这样的一个概念？”

阿赖耶识是否需要存在，是需要还是不需要？近代的一些人，用自己的方式理解阿赖耶识。阿赖耶识因为含义太丰富，直接用阿赖耶识这个名词容易被人诟病、被人反对，所以干脆改个名字来描述自己理解的阿赖耶识，就那么简单。后期近现代佛教，包括大众佛教、日韩佛教对阿赖耶识的描述是什么？说的是，人造业会有善恶的种子，保存在阿赖耶识里，遇到合适的条件，种子就成熟形成业报。所以阿赖耶识就是善恶业种的容器，概念就是这样。根据这样的理解阿卡西记录，这不是很显而易见是什么意思了么？记录啥？不就是记录和“灵魂”有关的轨迹一一业吗？

06 名色法

一、意念能否改变物质

谭汉：师父，阿比达摩讲色法有四种：心生色、业生色、时节生色、食生色。显然，时节生色遍布身体内部和外部；食生色只在身内；心生、业生肯定可以在身内发生。我想问，心生和业生色可以在身外产生吗？

老师：你对色的理解还要再宽一点才行，色不仅仅单指有质量的物体，还包括力和现象。田里的麦子比野生的肥大，肥的那部分，就是农民的业生色。

谭汉：业是过去心产生的，所以也可以说是心生，对吗？农民施肥也先要起心。

老师：对，我们在谈论心生色的时候，大多是指没有贪嗔痴的，无记的起心所造色。比如你决定坐下，物质的身体就坐下了，这个物质的现象是又心起，但是没有贪嗔痴，所以不说它是业生色。但是善心、不善心导致造业的行为，那个就是业生色。

谭汉：我想您的意思是，对于外部世界，心生色和业生色只对应力、现象等色法，而非山河大地。对吗？那么，唯识所讲的“三界唯心，万法唯识”是否需要考虑它的适用范围呢？

老师：学习大乘，有一个核心的地方，就是似等同，你得考虑什么叫等同。山河大地，无人识，如何说有山河大地？唯识唯识啊！你知道什么叫做存在等同不存在吗？所谓内部外部，这种分别法本身就有点问题。

一禅居：我目前就卡在这里。什么是色？其实我仍不懂。

老师：简而言之，色就是物质以及物质相关的现象。

一禅居：外色与内色在观禅中如何把握？

老师：色的原意是被破坏的，消亡中的。你先不要去分什么内外，色就是色，你要分内外，你必须先画条界限，然而你又画不出来，画不出来你为何还要画？其实你们就想知道，意念能不能改变事物，仅此而已。其实可以，只是你们没有能力证明。

谭汉：如果心不能改变山河大地，则山河大地是独立存在的。当阿罗汉入灭时，身心灭掉……当所有众生全部入灭时，宇宙只剩下山河大地……这岂不是唯物主义吗？因此，我猜想，意念是可以改变物质的，涅槃也不可以说什么都不存在。

老师：山河大地独不独立，一点都不重要，不知道你在乎干什么，它独立就是那个样

子，它不独立也就是那个样子。

二、心法依赖色法而体现

谭汉：这里（书）不太明白，为何心、心所必须依靠色法而生？难道不可以依靠过去的名法而生？如，我头脑里面运算 1+1+1=3，这期间并没有色法。

老师：这里（书）写得有点乱，条理不清晰，所以让人觉得不明白。心和心所一定要依靠色法才能够生起，你换一个角度理解容易一点，就是心与心所依靠色法才能体现出来。比如，你头脑里 1+1，依附在你的头脑，你的脑子细胞它是色法。这是第一个层面。

第二句看起来立马打第一句的脸，说心与心所大多数取色法为目标，那么意思是少数不以色法为目标生对吧？但是实际上色法作为名法的“载体”，所以第一句没有问题，第二句说取什么为目标，实际上取名法、取色法也都是可以的。你理清楚这两层意思，就没有理解难度了。

第三个难度是：无色界众生没有色法，怎么生起名法呢？实际上说具体一点应该是，无色界众生没有色身，无色界众生也不会以色法为所缘，所以他们没有色身也没有色的概念。他们行蕴的世界里，没有色所带来的受，但是如果你真以我们的角度去看他们的世界，并不是没有色，对于他们没有色，对于我们看他们还是有色的。

有这三点，这整段话就容易理解了。有一个秘密，色即是空，按正常理解就是说，物质本性是空性，不存在自性对吧？但是实际上还有另一层面，物质就是空间本身。你看到这个就能观察无色界了。修行中还有一个很大的陷阱，就是无想定，对应的是无想天。

谭汉：没有物质划定的范围或者形成的距离，空间是不存在的。

老师：这只是一半。实际上如果没有物质划定范围和形成距离，空间就是物质本身。你说的这一条和我说的这一条，这两条要一起，你才能全面看到世界是什么。物理界已经有这样待证实的共识，就是“物质就是空间本身”，只是说有待证实，但是实际上就是的。“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”可以说是大乘精华，理论上解决了无数难以回答的问题并且属实。

三、色聚是什么

谭汉：师父，色聚是名法吗？如果不是，为何名法的无常可以推断出色法的无常？

老师：色聚是色法，但是色聚由八个究竟法组成，这八个究竟法是名色法的核心，既不是色法也不是名法。

谭汉：色法的影像为何可以直接从意门中“见到”而不须经过五门？

老师：既不是色法也不是名法，就说明既是色法也是名法。

谭汉：明白了。“八个究竟法是名色法的核心，不可再分”这是一种说法；“一切法无所有，毕竟空，不可得”这是另一种说法。请问，怎样将两种说法统一起来？

老师：不可得建立在不可留、无意义之上，是从实际体验角度讲的。比如，一切无论名法还是色法都在流转变迁、无永恒、不能恒常，所以毕竟空。究竟法不可再分，是对事物的认知的最根本，无法再分。任何一个事物被认知它存在，就是通过这八个究竟法。比如，一个东西有大小（颜色）、质感（地）、温度（火）、颜色，能做功于其他事物（风），能完全转化为能量（食素），能和其他事物组成实体（水），味道（香）。这些要素是事物被认知、感知存在的最最基本要素，所以不可再分。延伸思考，我反过来问你，为什么万法唯识？

谭汉：色法最终细分为 8 个究竟法，即 8 种性质，而 8 种性质是被体验感受才存在的，因此也属于名法的范畴。名色法就是通过这样统一起来的。名色只有通过认知（识） 才存在。

老师：很好。

谭汉：所以，微观粒子的波粒二象性是人为认知出来的，“粒子”原本既不是波也不是粒，或者既是波也是粒。科学实验的“客观观察者”并不存在。

老师：很多年前我在帖子里面说过，没有客观这种东西。

07　常见与断见

一、无常论

妙法吉祥居：新概念“诸行无常不等于无常论”，无常论是诸行的一种，所以连无常论都是无常的，无常论用恒常论可以驳倒的。印度的中世纪时期，商羯罗用恒常论把比丘所持的无常论驳倒，佛教被赶出了印度。

老师：“无常论是诸行的一种，所以连无常论都是无常的。”这句话百思不得其解，把我语文水平拉低了一样。论是理论的意思，本身就是形而上的，形而上的东西用常或者无常来描述不靠谱吧？就是这句话，我实在是觉得不知道在讲什么。

为什么论会是行法呢？难道指的是讨论？其实类似这样的辩论两三年前就有，呱呱扯一堆。比如说，中道非这非那，所以中道本身也非……讲了半天，我就问这个人：“你上班吗？工作吗？你觉得幸苦吗？有没有想过为什么会这样无奈，感觉被人逼着你生活一样？”结果他知道我的用意，居然回我说：“好好的形而上，偏被你弄成形而下。”然后我因为要和和气气啊，也没说什么，实际上当时心里想：“啧啧啧，难不成人活在形而上里？”所以，上面那些要驳倒无常的人就是这种。啧啧……很荒谬啊！怎么能说出论本身是无常呢？论是现象？恐怕不是，只是概念吧？无常为什么要放在诸行的后面啊？怎么不见人说“诸论无常”？

妙法吉祥居：行是造作的，造作所形成的因缘是无常的。

老师：这个对普通人还行，大多数人毕竟学问还是有局限。实际上要辩论，先要学好语文。举个例子，无常或者恒常是形容词，它一般是用作定语。比如，无常的什么，恒常的什么。然后就说明，它必须有个主体是被这个定语所指。比如，假设这个主体是生命，我们会说“无常的生命，恒常的生命”这样的语言。然而“诸行无常”不过颠倒了一个语序而已，指的就是“诸行法是无常的”。那么我们要知道这个说法对不对，一定要知道诸行是什么。你不能说无常本身是诸行，为什么呢？比如漂亮的花朵，漂亮是定语，形容花朵，它本身不是主体。你不可能说“漂亮就是漂亮本身”“无常是无常的”这样吧？这要不是逻辑错乱就是语文没学好。

妙法吉祥居：那么因为某个东西比某个东西的稳固性长，比较稳固的事物还有比他更稳固的事物在，这样对比下去无穷无尽。所以根据这种情况进行推理，推理出一个道理就是所有的事物都是无常的，这种能称为“无常论”吗？

老师：不能，这种推理出来反而是恒常论。因为前提假设就有问题，因为前提假设总

有一个东西比前一个东西稳固恒常，那么无限接近恒常就等于恒常。想到“漂亮的漂亮”我笑了！帅气的帅气……认准无常没什么问题，但是有一点，它指向的主体必须是明确世间现象，而不是形而上的概念。比如“大小”就是一个概念，“长短”也是，它不是实际的东西，它也是一个定语、形容词，所以不能说无常的大，无常的小。必须有个实际的现象，而且这个现象不脱离我们需要认知的基本要素。物质层面必须指向这个，不然就都不成立，都是在乱用文法。怎么讲，怎么讨论，那是技术层面的东西，合适就行了。

其实人类真的是很神，发展那么多年，有些高深理论会被中学语文老师驳倒，另外一些圣人很容易被哲学系学生驳倒。商羯罗其实只是因为被印度教信徒们推崇而说赶走了佛教，实际上他死后千年印度也一直还是有佛教的，只是可惜这个年轻人 32 岁就挂了。不过如果他出生在这个时代，尤其在中国，恐怕一开口就要有很多人说他是放厥词（pi）。他说一切源于梵，而上梵是即无属性、无差别、无限制之梵，它本身不存在任何性质。这要是搁在网上直播，且看看弹幕会说些什么吧：“不存在任何性质难道不是不存在吗？不存在任何性质说它干什么？闲得慌？说了干嘛？能买几套房？……”

妙法吉祥居：也可能是翻译的问题吧，他说的上梵是不是指的是某种场？

老师：不是。不过是“上帝”的新衣而已。

妙法吉祥居：无属性和无性质说不过去，那他的下梵理论不把上梵驳倒了吗？

老师：哎呀！矛盾多得很，不用一一去举了。他讲那么多，不外乎就是宣扬客观唯心，没什么的，真要比的话，比马克思要差点。

妙法吉祥居：马克思的理论核心是辩证法吧。

老师：对啊。所以属于主观唯物主义啊，和他正好搭配。印度教啊、道教啊像这些体系庞杂、流派众多、主张不一的宗教，之所以能够合在一体称为一个教，那就是有避不开的一个首要原则：解释梵或者解释道。要解释这些，你必须设立它们的属性，一种力量或者一种依托或者某种存在，那么必然就会唯心，只不过最后要发展成客观唯心。

搁在古时候，要说什么有梵存在，梵无属性，一切依他而生，还说得过去，要搁现在就说不过去。其实这些言论就和阿赖耶识的设立过程也差不多。有一个 A，它会衍生出 B，那么 A 是必须生出 B,还是 A 既可以生出 B 也可以不生出 B 来？如果 A 既可以生也可以不生，并且没有为什么，那这就是唯心。假如有为什么、有原因的话，嘿嘿嘿！那么 A 就是和 B 一个德行，分什么上下啊？扯……

妙法吉祥居：只是说 A 不生 B 的话便无从验证。无从验证并不能下断语说 A 是无属性的或者有 A 存在。这是不是辩证唯物？

老师：是。最后说一点点结束，我个人不喜欢伤害别人的信仰，但是有时候见人家道

理很荒谬的时候，我也不会直接说：“你的老师错了，你的圣人错了，你的神错了，你的经典错了。”而是引导他，借他的神、借他的老师、借他的圣人，帮助他的神、他的经典、他的老师、他的圣人去圆满理论。谁要咱有解释权呢？到底有没有上梵，有没有上帝，无常是不是恒常？重点是：你要好好地活，也要好好地死去，坏事不要干，不要贪婪，不要心怀嗔恨，就可以了。

二、常见与断见

谭汉：师父，您在讲法之中有多处提及“常见”和“断见”，但我发现其含义包括两种。第一种是传统的理解，即“常见”是指，把事物暂时的现象当作永恒不变或永远存在的实体，忽视事物的无常生灭变化。比如认为有我，灵魂是轮回的主体，是不变的。“断见”是指，暂时的现象消失后就不存在了，永远不会再出现，或无视目前存在的暂时现象，强调事物消失后的空无。比如认为无我，人死如灯灭，没有轮回。第二种是您所提出的理解方式，即“断见”的意思是指，截取眼前这一段短暂的时间来观察，当下的现象是有的，或者说短期来看可以忽略事物的生灭变化。“常见”的意思是从无限长的时间来看，事物不断变化，终将坏灭、消失。为什么您有时会提出有别于传统的解释？如何协调、融通二者？

老师：前后说法变化就是从《中论》开始的。原始说法:1．人死如灯灭，直接了断了，没有后续了，是断见（否认了轮回）；2．灵魂一直在轮回，是不变的“我”，是常见（否认了无常变化）。

无常的衍生理解是事物没有自性、自性本空，那么空（无常）是否就是自性本身呢？无常变化是一切事物的规律，且看起来是没有止境的，那么“我”虽然在变化但不是无，那么这个变化的“我”不就是永恒的吗？这不是自性吗？虽然一直在变化，不管某一刻是某种形态，那不还是我吗？上述这样综合的质疑被外道提出后，相当于承认当下的我是有，它持续并形成永恒的宏观的大我，以断见常，在后来也叫做常见。

但是内明告诉我们，终有涅槃，所谓无常对应的是凡夫而不是解脱的圣人，无常也不是永恒的，外道追寻的也是解脱，不会去否认解脱的说法，所以只能承认无常也不是永恒的。如此可以推翻上一段的质疑。

再来就是，解脱涅槃后是常还是断呢？就犹如人死灯灭一样，这不是断了吗？同时，永恒地不再轮回下去，这不又是常了吗？《中论》的核心就是提出“八不中道”，对应这样的说法就是不常不断，即不是常也不是断，但是“既不是也不是”这种说法是无法教化人的。当时的宗教社会以辩论为判定真伪的标准，你驳斥别人主张固然是可以否定一切。是常吗？不是，是断吗？也不是，那是什么呢？说不常不断是不可以的，你需要提出自己的主张，所以实际上说法就包含了既是常也是断，但是两种说法还是要以所谓的中道为原则，不能只看一边。所以只看常的性，就是常见，只论断的性，就是断见。比如提到世间

苦，想要厌离、解脱，相当于你只看永恒的解脱或者涅槃后的永恒寂静、永乐，这就是常见。但是你也可以反过来说，由于他只盯着涅槃起因，他只盯着世间苦，受苦的时候，有我的时候，才导致向往解脱，这就是断见。说法变化和所谓的不严谨就在这里了。

一个人增长出离心，有可能是因为常见，也可能是因为断见，所以会有不同的说法，但是不管是哪个角度，始终不是“不常不断”。在我这里，这些就不是对错的问题，只是会有两种情况的说法倾向。在谈论事物或者灵魂的时候，是常的还是断的，我就会倾向说，人死如灯灭是断见，但是如果是谈论宏观的、自性、真我、无常这些，我会倾向反过来说，无常是常见。其实这些变化和争论就是佛教发展的历史，也是长久以来中观和唯识之间的争论。“诸行无常”不是三法印之一吗？怎么就是常见了？“诸行无常”是凡夫世界的常态，它就是常见！

三、有我与无我

经文里就记载过佛不回答外道有我、无我的问题，因为常见和断见都属于邪见，但是又说诸法无我，原因是要看清诸法需要限定范围或者限定角度，否则会陷入四边戏论或者八边戏论，戏论是无意义的。

什么是四边？有边？无边？既有边也无边？既不是有边也不是无边？什么是八边？生、灭、去、来、一、异、断、常，总看事物的一面。举个例子，你老是问未来怎么发生过去的事，那么两件相等的事是一呢还是异呢？事物之间总有些相似的和等同的部分，也有不一样的部分，如果你不能限定一个范围，无论你是无我还是有我都是不成立的。

科学在研究万物的真相，古代宗教也在研究万物的真相，殊途同归的两件事。为什么发展那么久了，人们还是只能得到一些模糊的轮廓，不能看清楚真实的地方呢？因为世间万物一定会涉及无限广泛的问题，比如世界或者宇宙有边还是无边？生命有没有最初（生）？最初之前呢？有没有最终（灭）？最终之后呢？等等无边无际而且对当下你的苦没有用处的论断。因此，佛才把所有一切事物限定在 12 处来说，即六根和六尘这个范围。

所以，当你问问题的时候，说出无我时，你是以什么角度来说无我呢？众生有自由意志，你认为与无我矛盾，也就是说你认为众生就是有我的，因为有我才可以有自由意志。那么有我和无我必然是两个角度了，既然角度不同，为什么还要放在一起来讨论呢？当你以众生有自由意志这个角度来说事的时候，就是有我的，这时你就是在用常见在说话。这时候你只需要直接问，有恒常吗？自由意志恒常吗？或者我恒常吗？就完事了。

08 中　阴

一、中阴的概念

阴是什么？阴就是聚、不明朗、有色、五蕴、五欲。神是什么？内在体现就是识，外在体现就是神。这里的神是学术化的概念，民间概念的神就是天神。胜义谛来说，神是无，因为神是通过色来体现，有一个体现的载体，载体不存在神就不存在，但是有了载体，它就是因缘的生灭法。所以世俗谛是有，胜义谛是无。

阴阳相对，如果要按这个思路来看什么是阳？不聚、明确、无色、无五蕴、无欲则为阳，但是实际上不是这样的，因为在民间，包括道教的学术界，对阴阳的概念是不严谨不规范的，所以这种概念的阳只能狭隘地运用在修行上。那不狭隘意义的阳是什么？是无，是你喜欢叫什么为阳它就是阳。

中阴的“中”就是指中间状态，两个概念的中间态或者说过渡态。“阴”这个跟翻译有关系，所谓阴含有不明朗、不明亮的意思，就是未确定的含义。另外，中国人有阴阳相对的思想，喜欢用阴阳来总结事物。太阳照水面，水则消失蒸发，是散的力；月亮照树叶，露珠凝结，所以把阴称为聚的力。所谓聚合就是物质世界、器世间、有色世间。有色世间五蕴集成，色受想行识具足，所以五蕴又被称为五阴。五蕴生五欲，所以五欲（财色名食睡）也称为五阴。但是不管怎么说，所谓阴就是有，就是存在，就是有为法，所以中阴又叫做中有。意思就是事物发展中间所存在、所有的阶段，就叫做中阴。

对于白天和晚上，清晨和黄昏就是中阴；对于这一生和下一生，中间有的阶段就是中阴；对于成年和儿童，少年时期就是中阴；对于过去和未来，当下就是中阴。前面讲了，阴是不明确、不明朗的状态，所以可以理解为是充满了机会和变数的阶段，充满了变数和机遇，这就是中阴的基本观念。但是常见词汇中，中阴一般都是在讲分段生死中，上一生和下一生中间的状态，所以大家喜欢用常态概念来理解。这个是我们都知道的，但是要完整智慧，就要究竟还原概念的各个义理。

二、轮回中阴的概念

好，来讲生与生之间的中阴吧。先说世俗见地，世俗见地就是大家认为人是有灵魂的，有个东西在轮回，在猪的身上就是猪的灵魂，在人的身上就是人的灵魂，实际上不存在这样的东西。但是词汇可用，所以也可以称为灵魂来随顺世俗，实际上就是见闻觉知心。

我们知道见闻觉知心是名色法所生，是色身的净色色根所生的。比如我们有大脑所以能思考；我们有眼睛所以能看；我们有耳朵所以能听。不能本末倒置地认为是有一个东西

本身能见闻觉知，它一会儿在猪身上见闻觉知，一会儿在人身上见闻觉知。这个见闻觉知都是猪的色根和人的色根所生的，只是说不管在谁身上体现出来，都表现出同样的情况，那就是能见闻觉知，是一种体现。所谓体现，就是能被我们认识的体现，所以称为神。

神是什么意思？示字边，一个申，申就是通达，示就是体现。所以我们说这个人的眼神如何如何，神态如何如何，也就是说本来没有眼神这种东西，眼神就是眼睛在传达、体现某种现象，这种事物的体现就叫神。所以水的体现是水神，火的体现是火神，眼睛的体现是眼神。神是不是生灭法？神就是体现、示现。一个女的对我抛媚眼，媚眼就是她眼睛的示现，行为的体现，这个体现能被我们识别，然后知道她喜欢我，所以我们称呼这个叫眼神。同理，人们会用自己的方式去辨识理解事物的体现、现象。比如江河湖海的平静与汹涌，我们会认为这是它们在体现什么，并去理解。大地震动，板块运动，风吹沙飞，火烧旺衰，我们都会认为是事物在对我们体现什么。这就是万物有灵的思想，因为感觉好像是它们主动这样的。我们会认为一切都有神的体现，所以会认为山有山神，水有水神，地有地神，天有天神等等，并且我们会去识别这些体现，所以称为神与识的对应关系。

细细观察一下，识是怎么产生的？大脑产生的，大脑怎么产生的？神经细胞各种接收和放出电信号。都是一些来来往往的电现象，就好比电脑也能识别一些事一样，人脑的识别方式和电脑没有区别，都是电的往来现象。我们人有神的体现，比如眼神、神态。是否也是脑细胞放电做出决定刺激各个组织器官运作，于是这个媚眼就抛出去了？所以我们的行为叫做心生色法，身体的动作是色，是物质法则，但是起因是心生，所以叫心生色。

这一套物理的现象能显示收和放两种特点：接受外在的神，然后识别；识别内在的欲外放，成为自己的神。所以我们内在有一个不知道叫什么的东西能有神和识两种体现，其实就被称为自我了。但是自我的识别也是靠的色法，比如大脑，如果大脑坏了，我们是不知道自己是自己的，就好比深睡一样。在我们识别自我的时候，那么说明大脑已经开始有电现象了。但是这就有个问题，这个电现象并不是封闭的，并不是只能在我们脑内或者脑电或者心电，而是自然界普遍物质都是原子核和电子组成的原子，都是具备电现象的。所以我们可以推测，一切事物都可以因为电的动静形成电网而具有自我意识。并且我们的身体可以接受外来的电，我们的身体也可以向外释放电，所以这个自我现象是可以从这个身体到下一个所谓的“身体”的。其中间态就是中阴。

电脑一堆电路，能产生色和声，我们人体也是一堆电路，也能产生色和声，所以我们原本自我的识别是错的。我们能认为我们自己是自己，路边一块石头也能认为自己是自己。我们的电路如果转移到石头上，我们就认为自己是石头。转移到猪身上，就认为猪是自己，其实是没有原本的那个自己的。我们通过观察可以发现电路是复杂的，人脑能识别的事物就会很复杂；单细胞生物电路很简单，所以能识别的就很简单。假如人死了，所谓的电脉冲传到空气中，是不是相对我们脑子里简单多了，所以不能识别很多东西。一个人活着很聪明，死了如果到了空气里，他还聪明吗？看到这里有没有人能观察到，为什么人的前后

世会认为前世那个，过去那个是自己，未来那个也是自己？实际上已经是变化了，只是“神”在传播转换媒介时，前后会有关联性和连贯性。

前世怎么样后世也怎么样吗？大家玩过飞盘没有？飞盘本身只是个不动的圆盘，但是我们心生色，让它旋转起来飞出去，它已经脱离了我们的手，但是它还是旋转着的。这是力的效应，叫做惯性。举个简单例子，我们思维产生的电是螺旋状脱离身体出去的。那么在空气里，它还是会保持这样的运动轨迹的，虽然受到干扰会有变化，但是变化也是在原有基础上的。所以再通过空气到达其他的物体上，比如石头，它还是会保留一些原有的轨迹和运动方式。在人脑的电认为我是某某，在空气中还是会认为我是某某，在石头里还是会认为我是某某，其实就是我们的意业的一个延续而已。不过这个延续是连续的，中间没有间隔的，所以它和我们活着时的思想，类似昨天到今天或今天到明天，是一模一样的过程，所以在体验上来说，永远都是同一个我。这个业的延续过程，在上一个身体和下一个身体之间的状态就是中阴。大家明白了吧？

三、灵魂和肉体

爱尔德里安：人死了，中阴身状态看不到自己的尸体，这是为什么呢？

老师：分情况的，有的能看见有的不能，知道自己死了就能，不知道的就不能。所谓“灵魂”的眼睛，它不是严格意义上的眼睛，“灵魂”看到的东西是“灵魂”。人和鬼坐在一起吃饭，人的肉体吃的是饭菜的躯壳和饭菜的灵魂，鬼吃只是吃饭菜的灵魂。桌上四个鸡蛋，鬼吃掉一个，人眼看还是四个鸡蛋，但是鬼只能看见三个。人吃掉一个鸡蛋，鬼和人都只看见剩下三个鸡蛋。一片树叶如果被人撕掉小小一块、一个角，鬼看起来还是完整的树叶，但是人看到的是残缺的树叶。但是如果这个人撕掉树叶太大块，超过二分之一，那么可能鬼就看不到这片树叶，而在大块的那边看到的却是完整的树叶。这个情况就比较复杂，具体看连接。如果树叶在树上没有被摘掉的话，人撕掉就算很大块，超过树叶二分之一，那么鬼会看到这片叶子还是完整的在树上，要过段时间才会发现树叶没了。这个和物质的自旋场有关系，就是粒子虽然不在了，但是自旋场还在。

仙界探索者：这个人的打坐地方固定，是否就是树根扎得深，然后进步快一点。一个好的修行房间还是需要的？人的物理运动和鬼看见人的运动，是不是有时差？就是我过去了，但是鬼等会才看见我过去了？若是长时间一个地方不动，是好还是不好？当然不是怕鬼，就是体弱的要动一动，否则鬼上身？

老师：也不是。这个和意识层面有关系了，不好细说。大多数情况下，灵魂和肉体是紧密的，没有时差的。会不会分离和意识有关系，和作意以及主观认知有很大的关系，还有和水有关系……在水里或者在潮湿的环境，躯壳和物质的时差会明显一些，干燥的环境或者脱水的东西（比如脱水的蔬菜）一般没有什么滞后，人咬断以后鬼看见也是断的。具体情况太复杂了，总之暂时没有理由，但是现象很明确的就是“有水即有情”。寻找一个

地方或一个星球有没有生命，液态水确实是重要指标。除了天道和地狱，其他一切生命所处的环境必然有水。

存在：广义的水，液体就可以吗？

老师：好像不可以，就是水，氧化氢，原理是什么现在我也不知道。自旋场会被水拦截，大多数情况下不会穿透水，所以“气乘风则散，遇界水则止”。

存在：只能是 H_2O 了吗？

老师：对，而且还得是液态。

四、中阴如何进入轮回

自我的这个识别，因为要依赖色法，不管是在身体、在空气还是在石头里，都是需要一个物质的载体，它才能形成电路的，而这个电路的轨迹和运动方式的体现就是神。所以佛教喜欢用神识来形容，就是我的神识如何如何，活着的时候如何，死了经历了些什么又怎么怎么。大家可以观察这样一个过程。

人体主要电路就是脑和脊椎为主的，这就是主要通路，是纵向来往的。所以最普遍的情况是什么？不是从尾椎出来就是从头顶出来对不对？所以它出来以后传播的地方大家有没有大概猜测会到什么地方去？从尾椎出来，然后就到裤子上，衣物上再通过衣物传到其他地方去，从头部出来就是直接到空气里了。特点是什么？空气流动变化太快，衣物有可能随着火化或者埋到土里进入土里。如果在空气中，如果有大风，是不是就没办法维持原状啊？会被吹得到处跑。如果到泥土里相对就柔和多了，稳定多了。进入空气后，因为空气的流动变化太快，所以没办法维持，相当于此时的身体已经是空气了，所以会快速地生死。佛典里面说是 7 天一生死，但是我们学那么多应该知道，古人讲话都是虚指，所以具体还是看环境的变化的。假如它已经转移到一个相对坚固的身体，比如大石头，那它就不会快速生死，生死次数越多其实原貌就越不稳定。

总之，就是如果它有一个稳固的东西作为身体，那么它是不会快速入轮回的，不会马上转移到另一个人身上。这就是为什么很多人几百年了都没有轮回的原因。什么人会快速地轮回呢？由于心的目标，人心有各种各样的目标，男欢女爱、财、食等等。心中是这些，以这些为目标的，很快就会朝向这些目标去。心中不以财色食为目标的，往往轮回很慢，所以修行人大多数都会隔蛮久的。所以我们可以理解，为什么经文上说中阴进入人身有的从嘴巴，有的从生殖器，有的从头顶进入父母身体。

以后再讲中阴的各种过程，这个是个大学科。起码是佛学硕士级别研究的东西。讲起来我也累，一想到还有那么多那么多概念，我就想休息。今天信息量有点大，我边观边讲，没办法讲太多。

09 概念法与究竟法

要从苦解脱，苦乐是一些感受，我们总是用心识去识别这些苦乐，我们活在苦乐或者不苦不乐里。这里就延伸出了心识，实际心识粗分就四种：果报心、善心、不善心、唯作心。我们时时刻刻都活在果报心里，而果报心一定是通过缘法体现的，如果没有所缘就体现不出任何苦乐来。我们通过五门看到好的或不好的，听到动听的或刺耳的，尝到美味的或难以下咽的，这些都是果报心在起作用。所以本质来说，一定是有些东西真实存在并且能成为心的目标，所以心识和所缘能互相依靠建立起来。

这里就涉及最核心的问题，就是有和空的问题，也是千百年来大家的一个争论不休的问题。说一切有部就是建立在这个基础上说一切是实有的，然后从大乘的角度去理解，那么大乘也说“缘起有”。我们为了去理解事物到底有没有，用的就是分割、分析的方法，比如把事物分解开，于是就可以理解了。这就涉及到了概念法，认为事物都是被组合成的，可以不断分析、分割去理解。比如河流是水组成，水是由更小颗粒的水组成，这些想法在任何哲学、宗教里都有，所以大家很久以前就设想了原子这种东西。

但是有一个根本性质的问题，就是关于定力是否能观察到究竟？实际上也不是完全可以。你看过去那么多外道，甚至拥有非想非非想处定，但是还是不能观到。实际上最最核心的不是定力，还是依靠智慧，有些事是必须先知道，先想通的。比如概念法是被组合成的概念；究竟法不能说不可被分割，只能说不可被分解开来理解的事情。实际上就像我说的，究竟法实际只是究竟的概念，还是概念，但是不能再分开理解了。比如火界是温度，但是冷热是要有对比的，事物与事物之间哪个比较热，我们才知道这种不同叫做温度。为什么不能被分解呢？因为万事万物只要被我们所知，存在或者不存在，一定要有被我们感知的部分，也就是从十二处来的。一个东西必须有四界体现，对不对？比如软硬之感、颜色界、温度、性状这些。只有它拥有这些我们才能感知它存在，凡是被我们感知的事物，都拥有这些特性。所以原始的佛教或者就说佛陀本人，他就说这些是究竟的，是最根本的，是一切事物都含有的普遍现象。所以南传的，尤其上座部，就把这些事物的性状叫做自性，就是通性，是有的。

但是有很多人，比如学大乘没有学好到一定程度，他不知道这些，他会用分割的思维去思考事物，尤其是现代人他会想，分子还能分割成原子，原子还能分割成夸克，夸克能不能再分割现在还不知道，但是如果这样分下去，一直分割到小到我们无法知道，就好像不存在一样，所以分割到最终就是空，这就是典型的误区。这是个最基本的路线问题。假如一个人他不断在分割理解事物，最后就会得到空，他即便以定力去观，去深思，随后心的目标也是空无，就会落入有分或者空无等等，所以只是有定力还是不能观到究竟法。如果他一开始就把目标放在最根本能被感知的这个方向上，最后一定会得到四界这些究竟法，

导向正确。这就是智慧圆满的象征，这是多生多世智慧波罗蜜导致的结果，它是适当的、有界限的、有固定坐标的，就是范围限制在十二处。我们因为接触到了佛陀的说法，所以我们直接接受了究竟法的概念，所以我们可以以定力去观见究竟法。如果原来是依靠自己去思维，也不一定不可以，但是肯定有很多弯路。

按现代语文的角度去理解古人的说法，得出的结论就是：概念就是事物，事物就是概念；究竟就是事物固有的特性概念，即究竟就是概念。

我们如果是跟佛陀学习，那么肯定要修四界，并且这样思维：任何物体、东西，如果要被我们知道，对我们心识有影响，产生苦乐的果报心，那么它一定会体现出地界（软硬轻重之感）、水界（聚合分散流动）、火界（温度冷热）、风界（会移动，会被移动，会影响其他东西的移动……），另外还有那些能量（食素）之类的。你会发现这样想的话，一切事物脱离不了这些范畴，它们很好地概括了一切事物的特点。

仙界探索者：上次师父的文章的名词，地水火风加颜色、香味、味道、食素八个基本色法。就是不明白为什么没有声音这一项？

老师：是因为声音不是究竟色法。光波就是光波，它有粒子的特性，声音并不是，声是震动没错，可是它没有本体。比如，它在水里传播就是水在震动，它在石头里传播就是石头在震动。震动本身是一个概念，不是一个究竟的色法。八种基本的色法是试图把事物分析到最基本的一些特性，来表示究竟的概念。但是你们看啊，光可以被看见但是它也可以震动，包括散发气味的那些分子，它们也可以震动。声音不过是附加在这些事物上的运动，所以它本身是件复合的概念。

彻清：是现象不是本体？

老师：实际上这就是个现象世界，一切都是现象，只是声音还不够单纯，至少以最世俗的毫无科学知识水准，单从人的感知来说，它就不够单纯，所以没办法归类到究竟法里。

10　相续密集与毕竟空

谭汉：师父，请教一个问题。物质的相续密集是如何产生的？相续是就时间而言的，密集是指，上一刹那与下一刹那，物体 A 实际上是两个物体 A1 和 A2，但 A1 和 A2 之间的区别很小，以至于我们大致的认为它们是同一块物体。

老师：不是这样理解的，这是核心佛教思维，就是所有的法你最终要回归到“识”去理解。你不能说“上刹那的盒子不是这一刹那的盒子”，不是吗？怎么会不是一个盒子呢？

谭汉：它确实不是，因为无常，因为有微小差别。

老师：不能这样说，不严谨。真实的情况是你看到，能感受到这个盒子。比如光线照射到这个盒子，光子射入你的眼睛，所以你看到盒子，其实你看到的是光。上一刹那的光和下一刹那的光，不是一群光子，是不同的光子。你感受到的，你所识别的世界，信息的来源是生灭的，所以上一刹那的光子已经过去，是这样去理解的。如果你说你看到物质最小的组成部分，人家可以理解为就是一个东西啊，它只是变化了，但还是一个东西。你也不能说是错的，不能因为差别，就绝对地分别事物。你不能说去年杀了人的杀人犯，今年就不是他了，他变了是另外的人，因为组成他从头到脚的微小事物都换新了。你要解释和理解这种事，你只能回归到唯心与识的角度。万法不离十二处，十二处就是六根和六尘，他们合起来的作用就是六识。世界上和人生里有无数无法证伪、无法追究真伪的事情，宇宙边际啦，最初源头啦，有限无限啦等等。你只有把所有一切法归结到或者限制到可知的层面才能讨论出，思考出实际的或者有用的理解。十二处或者直接简化为六识，一定是佛教最根本的地方。你看究竟法，四大、颜色、香、味、食素……号称究竟法是什么？因为这就是“认识”的最根本处啊。

谭汉：都是不能再分的感受。

老师：相续密集道理其实是这样的：你的认识相续，实际上事物是离散的，不相续的，而且事物的“有”不是绝对的。在主观角度，由一个主体主观认识事物的角度去看，一切皆空，毕竟空，因为认识事物的主体（自我）不稳定、不恒常。相续只是我们认识事物的方法、手段、理解方式。究竟义上，它存不存在都说不出，既是空也是有，哪里有续不续的问题呢？如果有，是什么？和什么续？……重要的地方重复几遍：万法不离 12 处！万法不离 12 处！万法不离 12 处，也就是不离识！不离识！不离识！

谭汉：实际上事物是或然的、叠加态的，主观识别创造了对象的状态。因为主观的不稳定，就有了无常和相续。这样说对吗？

老师：对也对，还是不严谨。事物是不是或然的，这个不能定义，你也别急着定义它，

你要超越它。

谭汉：不可说了。

老师：事物可能是或然的、叠加的，也可能一边是确定的同时又是或然的。这是现在无法证得的问题，但是它们确实同时体现无常和相续。大乘佛教里面，毕竟空这个法义很重要。

谭汉：空包含无限可能。

老师：所以可以任意的定义事物，真伪不重要，重点是对自我实际的指导。“空” 当然有各种说法，定义也多，但加上毕竟就有味道多了。毕竟一场空啊，哼哼！到头来一场空呀！毕竟是一场空呀！

谭汉：以有空义故，一切法得成，若无空义者，一切法不成。众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者。大圣说空法，为离诸见故，若复见有空，诸佛所不化。定有则住常，定无则住断，是故有智者，不应著有无。

11 缘 法

趁着间隙我考察一下之前的学习情况吧。因缘从什么地方算是开始？因缘的根是什么？事物有起因有条件，起因是哪里？先复习一下吧。

一、因缘

事物皆有因，因前还有因，若要找初因，循环无尽头，所以我们没有办法找到事物的起因。能找到的是什么？ 能找到的就是决定因，决定是主观的，所以是从心所发起的。比如心生色法，我们迈左脚还是迈右脚，这个起因是从心所发起的。这就是可以寻到头的因，因为它是主观的，是决定性的，所以因缘是从心所发起的，这就是起因，就是因缘。但是心不是没有理由随便发起念头的，心所还有根，就是不善的心所和善的心所。心所法很庞杂，多的你们也不用去记忆了，就记得六种起心就行，那就是贪嗔痴，这三个不善根，还有无贪、无嗔、无痴，这三个善根。所有最初的起心、决意都是从这样的善根或不善根发起的，这就是因缘。

我们不能从客观的角度去找事物的起因，因为客观物质世界是没有所谓起因的。父母生我，祖父母生父母，祖宗生祖父母……永远找不到个头。作为自我的体现，第一种缘法就是这个，叫做因缘，它以我们的起心为基准的。我们可以简单的记一下概念，心所里的贪、嗔、痴、无贪、无嗔、无痴，这些就是作为“自我”的因缘。

二、所因缘

那趁热打铁讲第二个缘法吧，第二个缘叫做所缘缘。我们有贪嗔痴这些不善的心所，这些根来作为我们行为、心生色法的起因、因缘，但是我们会发现并不圆满。因为贪嗔痴是不能独立存在的，也就是说我们必须有贪的、嗔的、痴的对象，这三个心所才成立，不然的话，我们在贪啥？嗔啥？所以这些善根和不善根也是需要所缘，需要条件才能成立的。

因缘是我们的心造作，我们的心需要对象它才会造作，它自己闲着没事是不会造作的。它所依靠的造作对象就是所谓的业处，就是所缘，就是心工作的目标和对象。这些所缘（对象）存在的条件，就是所缘缘，称为境，有内有外。外在的就是物质（色法），比如我们眼耳鼻身身所接触到的色声香味触，物质对我们身体产生刺激，物质就是我们所缘的条件之一。内在的就是精神。就算没有受到刺激，我们也同样可以通过意识（包括我们的净色根，比如心就是眼耳鼻舌身的功能，俗称神经细胞、神经系统，或者关于意识的精神系统）来产生色身香味触法，让我们产生看见、听见等等这些感受，这也是起心的所缘。总结起来，我们心的所缘缘就是心法（精神系统）和色法（物质世界），也就是我们心作业所缘

的目标，它不是物质就是精神。

古时候的先哲们是这样形容所缘缘的：心就好比老人，走不动路了，如果没有工具的话，他就站不起来，如果用拐杖或者绳子给他扶或者拉着，他就能站起来。拐杖是一根的，是一个整体，象征着心法，也就是我们的精神系统，包括眼识、耳识这些。这个心本身就是一个整体。比如眼识是眼睛看见，心如果有贪，贪看见，想要看见，它依赖的就是单一的眼识，所以用拐杖来形容。另外一种是绳子，如果在墙上钉钉子，再捆上绳子，老人扶着绳子走路，这个是用来形容色法。因为绳子是细小的线编制而成的，它不是单一的，它是更细的线交织在一起，所以象征着色法（物质），因为物质是由很多很多细小的事物组合起来的。

所缘缘有一个很重要的概念，就是我们的心本来就具有造作的能力。当它依靠、遇到外境的时候（比如视觉、听觉这些本身的硬件设施的活动，或者遇到色身香味触法时），因缘自然就会发生，这是它本身的功能。比如眼睛本身就是光学的仪器，它的作用就是捕捉光，然后我们的视觉中枢处理这些接受的信号。只要有光刺激了这个仪器，这个仪器自然就被大脑分析了，它是自主的过程，是物质的法则，所以我们没有办法不起心，我们没有办法控制心的产生和消失，它就是一连串物质的运作过程。经文里说佛陀也没有办法做到没有心的升起。

我们不能把前面讲的因缘舍掉，单从物质、所缘缘的角度来讲。我们大可以说：“因为物质刺激我们，所以我们的心根据物质而发起心所，一切都是物质的现象，不用说因缘，我们能观察到的就是同样的刺激。”但起心还是有主观的部分，发起的不一定是贪嗔痴，还有无贪无嗔无痴，所以前面讲的因缘还是成立的。

下次再继续分析所缘缘吧，再来说善与不善的问题。依靠所缘缘而起的因缘分善和不善，还有无记的心。因为善与不善很复杂，它不是固定法，是相对法，所参照的对象也不是固定的，所以没那么容易说清楚。

三、业 缘

异刹那业缘是 24 缘里业缘的部分。虽然前面很多缘法大家还没有学习过，但是已经讲过因缘了，所以应该可以理解这个的，所以跳着讲也是可以的。

先说业缘，业应该大家都很明白含义了，就是作业，那么业缘是什么呢？在前面我们学过因缘，所谓因就是自我的起因而不是世界的起因。先要抓住重点，因为色法是没有最初因的，自我的行为确实有最初的起心，常见的有六种起心（贪嗔痴、无贪、无嗔、无痴），这就是因，是心所的起因。心所起了贪念、嗔念这些因，马上会有思心所。贪嗔痴这些心是有对象的，比如贪吃、贪睡。对事物有起因同时就会有思心产生（比如对食物产生贪欲，于是立刻有想吃这样的思心），这样的心的作业就是缘，心以食物为所缘，叫做业缘。

实际上这些名词我很难用语言穷尽它们的含义，所以我尽量用简单的比喻，重要的层面，用容易理解的方式来讲。业缘就是会导致果报、结果产生的作业的缘法。那么就牵扯两种作业的业缘，一种叫做俱生业缘，一种叫异刹那业缘。

这里要帮大家提升一下文字功力。在佛学里面我们常常见到“俱”和“异”这两个字，比如俱解脱，比如异熟果。咱们抛开繁杂，用比较核心的方式来理解。所谓俱就是完整、具体、当下、连贯的含义，所以俱生业缘就是很完整的业缘，立刻完成的，当下完成的。以前讲过部分的业，说过完整的业行包括什么？包括从起心开始，到行动执行，中途目的不曾改变，最后到完成行为，这一连串的过程就是完整的业行。那么业的结果是什么呢？大家很清楚了，作业会有结果，如果从自我的角度出发，自我的作业也是有稳定的、明确的结果。比如，我们耳根听到音乐，耳识这个心运作，接着起了思心，觉得好听，然后又起贪心所，又起思心觉得要听，于是我们就开始听下去，果报立刻出现，觉得好听、好爽、好舒服。这一连串的作业和所缘就是俱生业缘，一个连着一个马上就完成了，很完整。

异刹那业缘是什么意思呢？异就是不完整，或者时间的相异，不是马上的、立刻的。我们从思心的角度来理解业缘，所谓异就是不完整的，不是立刻能完成的思心，就是异业缘。举个例子，比如我要成为富翁，我要赚一个亿，我要和某某美女睡觉……这些事是当下会完成的吗？会立刻出现果报吗？当然不是了。又比如你要成为富翁，你还需要其他非常复杂的作业。想到要富有，立刻就想怎么赚钱，想到钱是别人给你的，再想到人们愿意为了房子等等物品花钱，再到你筹地、建设、营销，最后赚到钱。这个经历了无数的起心，无数的造业，无数的思心。要和美女睡觉也是同样，睡觉的心一起，然后就起很多思心，如何见面，如何夺得芳心等等……不再赘述。最终到你成功地睡觉，这里面牵扯很多很多果报的成熟。你会发现，你从当富翁的心、贪财的心到得到财富这个过程的业行非常复杂，而且最初的贪很短暂，一会儿就转成其他的心了。再举个简单的例子，比如喝水这个作业，从你起心要喝水，接下来马上心就变了对象，从水到杯子再到饮水机，再到按钮，再到喝水。整个过程和那种快速的，心与心所两相运作的俱生业缘不同，从听到音乐立刻觉得好听，立刻得到舒适的果报这样直接的业不同。异刹那业缘的起心是短时间内果报不会成熟的，因为起心特别短暂就变成了其他心，所以叫做异刹那业缘。再精简一下，异就是在相异的时间，涉及过去未来，刹那就是短暂的，业缘就是起作业的思心。异刹那业缘就是，短暂地起了作业的思心，作业的果报将在未来实现。

网友提问：有一种说法，心里面的有分记录下了行为，以后条件成熟就自动产生果报吗？

老师：“自动”二字需要加双引号，因为它的实现也是各种缘法来支撑的。

网友提问：那种所谓“心的记录功能”是不正确的了？

老师：对。因为心这个字含义过于广泛，所以要细讲的话极其复杂，只是为了方便理

解，所以简单地说心记录。

网友提问：其实具体过程就是凡夫可以看见的所有过程，只不过是难以理解才这样讲吗？

老师：对。

网友提问：“业趣”这个东西怎么会突然出现？

老师：不是突然出现，是一直存在。以前就讲过了，趣通趋，就是趋势的意思。

网友提问：比如在大街上，一个人乱砍人，受害者是随机的还是一定存在过去的纠葛呢？为什么临死前会突然看见相，这个的上一个刹那的因是什么？感觉直接使用远因解释，而不是一个刹那一个刹那的因果递推，就会感觉很神秘古怪。

老师：不是每个都有过去的纠葛的，总有第一次开始的。被砍肯定是有前因，但是前因不一定是因为跟凶手有纠葛。是递推的，只是一般人不知道而已，就好比熟睡中的人，面带微笑或者愁苦，但是他自己不知道而已。

网友提问：第一次就是凭空出现，没有之前的原因吗？随机并且和加害者的想法无关？

老师：他的细微思心是一直存在的。

网友提问：被砍肯定是有前因，这个是什么呢？

老师：第一次就是起心出现，他并不是针对张三起心的而是针对人起心，他的目标不固定，是因为嗔心和痴心一起起的。张三被砍杀是因为他的业和这个相应。他什么业？置自己于会被砍杀的环境中而已，并且张三因为自己的业，所以张三是人，互相相应了而已。张三是痴的业缘，其实上次讲过狮子吃人也是这样的关系，狮子并不是非要吃张三的，张三也不是非要给狮子吃，但是二者的痴相应，狮子又还有贪嗔。

网友提问：那么意外事故，比如地震，也是无宏观因的，没有和加害者发心的善恶有关，只是存在微观的刹那递推的因吗？

老师：并不是。人和其他众生他们有器物、色法的身体，有色的运作也有心的运作。色并不是全部都是自我的心在运作的，还有涉及无序的，无常的“心”。这个心不是众生的心，这个无常的现状，包含着众生的心，也可以说是众生的心，所以很复杂。

网友提问：看来，从古至今对业报的解读存在绝对化、神秘化了，并且许多是附和、扯淡的，对吗？

老师：对业报的绝对化是邪见。所谓邪见就是诸如，我打死了蚊子，我迟早要死于蚊子，或者蚊子投胎做人，我做蚊子，它来打死我，这种就是邪见，就是不正确的业因缘果

的认识。

四、发趣论之因缘

我今天就开始讲阿毗达摩的第七部论，倒着讲。我从基础的开始讲，不会讲到很深奥，先从大家容易涉及和理解的地方开始。

首先，昨天@散游过客 问@存在 一个问题，这个世界我们所知的一切都是被动的，比如水为什么非得有固体形态，比如一切为什么非得存在，到底是凭什么。@存在 提出一切可以计算等等。实际上，计算也是被动的。举个例子，有人能计算出我出门的时候先迈左脚还是先迈右脚吗？我的身体运动，这一切行为和我的身体相关，我的身体就是物质，为什么我迈左脚或者迈右脚同样是物质现象，却没有规律呢？

我们知道世界上有物质现象还有精神现象，物质现象叫做色法，精神现象叫做名法，名法分为心法和心所法。我们的心能控制自身一些行为，虽然依靠的是物质规律，但是在选择的主动性上是没有规律的。我们的精神叫我们坐下就坐下，叫我们站起来就站起来，这些行为都是色法，却是被精神所控制。这样的色法我们叫心生色法，也包括我们的想法、心理现象等等。比如，我们主动想象一个圆形，想象一种颜色或者一种物体，脑子里出现了相应的形象、质感等等，这些所谓的形状、质感都是色法，却被我们的精神主动在某个地方呈现出来，这样的现象也叫做心生色法。

为什么要从心生色法讲起呢？我曾经讲过，我们从来不曾接触到真实的世界，因为我们与世界所联系就是靠我们的眼睛、耳朵、鼻子、舌头和身体接触，这些部位受到刺激以后，全部集中在大脑意识里被我们识别。如果精神就是“自我”的话，那么我们接触到的都是物理刺激，一些信号而已，所以我们不曾真的接触到世界，只是接触到一些信息和信号而已。

当我们觉得有一个自我，有一个我存在的时候，这个我必然能感知也能做出决定。如果世界上的一切都是自顾自地运行，都是物理现象，那么跟自我就没有关系，因为一切都是规律而已。但是我们发现，我们可以主动，可以主动去控制一些色法。比如刚才所说的，先迈左脚还是先迈右脚的问题。所以心和物质世界是连接在一起的，心能生一些色法。我们如果真的理性，不管是希望自己幸福、富有、安稳或者其他的欲望，我们就可以通过心生各种的不同色法，主动去引导自己进入自己理想的境地。也因为如此，我们要详细了解物质现象和精神现象各自是怎么运作的，了解清楚了，我们才有下一步，知道如何掌控。

在阿毗达摩里，佛陀详细讲了各种现象的运作方式和规律，可以改变以及如何改变。今天要讲的第七部论《发趣论》详细阐述了事物之间的互相关系，其中包括 24 种缘法，我们就从这 24 缘开始讲起。

说到缘，大家肯定都有一定的基础，比如因果、因缘、果报等等；比如因就是事物运作的起因，缘就是事物运作的条件，果报就是结果。我们在观察万事万物的时候会发现，事物没有最初的原因，一个原因总连接着上一个原因，追溯不到尽头。在观察物质现象（色法）的时候会有这样的问题：水为什么能冻成冰？因为温度和水的特质。为什么温度会变化呢？因为分子的活跃度，分子的动能不同等等。为什么有分子？为什么有动能呢？我们现代人有很好的科学基础，很容易研究学习这些内容，但古人很多事情都不知道，很难。既然前人都有能力去学习，我们肯定也是可以的。物质世界的前因我们总是追溯不到尽头。比如，为什我存在？因为父母把我生出来。为什么父母存在？因为他们的父母把他们生出来……我们所见的一切事物都是这样的，总有一个前因生出来。如果我们要追根究底去找到物质的前因，是没有办法找到底的。以上那些就是色法，就是物质世界没有最初源头的规律，是无始的，是没有最开始的时候。

虽然最初的因我们不能找到，但是如果我们不以那么宏观的视角来看，就看我们自己，我们很容易发现事情最初的源头，尤其是跟自我相关的。比如，我为什么迈出左脚？因为我的精神控制我的肉体让我迈出左脚。这样的因很容易被发现。我们在行为（色法）做出的时候，是有一个最初因的，那就是我决定要如何如何。当然如果再退到宏观来看，我决定迈出左脚，肯定也是有前因的。比如，我为了让你们猜不到，所以你们说我会迈右脚，我就偏偏迈左脚。你们说我迈右脚，是不是也是心生色法啊？当然也是属于色法，就是你们的声音或者打字让我知道你们说我迈右脚，所以我迈左脚。大家会发现，我们的心也是所缘着色法的，也就是受到色法的影响的。我们可以观察到色法会影响心，心也会影响色，是互相为前因的。这样一个追逐一个就形成一个圈一样的运动。注意啊，这里的圆圈只是形容，不是真的有个圆圈啊，这样的圆圈就是轮回的雏形。我们可以观察到事物的互相关系，那一边产生了这一边跟着产生，这一边产生另一边也跟着受影响，这就是缘法。

了解到这些以后，我们就开始细致了解 24 种缘。

先讲第一个缘，叫做因缘，因缘就是前因。我们前面讲了，物质世界找不到最初的原因，但是“自我”可以找到前因。那就是“我要如何如何”的时候，也就是我们在做出决意或决定的时候，已经主动升起了心生色法的第一个原因，接下来我们的行为就是依据这个起因来的。如果粗一点说，就是欲的升起。我要吃饭，我要喝水，我要如何如何，这就是作为自我行为的第一个起因。我们仔细审查一下，我要如何如何，前面还有没有原因？有的。那就是心的活动，这个活动有很多很多表现，在这里我们先不详细去学。因为是基础入门，所以就说大家容易发现的，比如贪嗔痴，心的活动有贪，有厌恶，也有不知不觉。

在古代，人们把这个起因叫做因缘，并且用根来形容。像树根，它吸收了外界的营养和水分，所以它能让树木生长。树木的生长就好比我们的行为，而营养和水分就是缘，就是条件，就是外界对我们的刺激，我们的心接受到这样的刺激就会表现到行为上。贪嗔痴是心所法，就好比心的仆人一样，把心念传达到我们的感受或者行为上。它就是我们行为

的根，假如我们的根不好，是贪心的、嗔恨的、愚痴的心，那么我们的所作所为就是贪婪的、报复的、伤害的、无知的。如果我们行为的根，这个起心是好的，是不贪的、不嗔恨的、不痴的，那么我们的行为就是慷慨的、无害的以及善巧精准的。

所以这个起心虽然不是万事万物的起因，但却是我们行为的起因。我们行为依据就是这个起心，所依据就是缘，起因就是因，合起来就是叫因缘。作为自我的体现，第一种缘法就是这个因缘，以我们的起心为基准。我们可以简单的记一下概念，心所的贪、嗔、痴、无贪、无嗔、无痴，这些就是作为“自我”因缘。

总结一下。万事万物的起因我们没办法找到，但是自我体现的起因却可以找到，这个起因就是因缘。自我都是通过外放的行为来体现的。我们为什么不问一颗石头它有没有自我呢？因为石头没有表现出任何“它要如何”的反应，所以我们不知道它有没有自我，而我们体现出“我要如何”的心，我们知道自己有自我。这就是发现自我的第一个缘——因缘。

五、缘起奥义十条

诸法因缘而起，意思就是所有事情都是有“因为所以”的，它是不间断发展的过程。禅修里有专门修缘起的方法，而修缘起就是宿命住智的基础。具体修法我对@存在 讲过一次，其实自己一旦修过以后。里面的关系就会清清楚楚了。

第一，人有很多习性、特征、表现，生来就有，除了本能的行为外，很多行为是个性化的。现代大多数人认为这是因为父母基因的影响，如果父母没有这样的特征，他们会认为是祖先的隔代遗传。但是很多特征即使找超过三代的祖辈也是没有的，这样的特征就是个性化特征。依据因缘的基本思维，它一定是有前因的。

第二，通过追溯一个人现有的记忆，各种性格特征几乎都能找到一个发展路径，比如曾经被蛇咬，所以怕蛇等等。除了现世已有的答案（如被蛇咬），还有很多是在这一生找不到头绪的，被称为天生带来的脾气、习气，但它事出必有因。

第三，必须明白究竟的胜义谛，一切世间无我，一切都是现象的呈现。所以一个人（比如自己）现在所呈现的，必然如同其他相似于你的人所呈现的现象。简而言之就是，你不知道自己为什么怕蛇，张三知道自己因为被蛇咬所以怕蛇，所以被蛇咬这件事，不论发生在你身上、张三身上、李四身上，它都是一个怕蛇的共同原因之一。除此，你需要了解另外的会导致怕蛇的原因，由于原因和结果之间是相似的甚至等同的。

第四，因为了解究竟的胜义谛，所以无我。既然无我就没有现在、过去、未来的我，没有张三李四，只有相似而且等同的原因和结果。

第五，假如有一个过去的我，他叫张三，现在的我叫王莹麓，未来的我叫李四。这三

位他们各自就是自己，张三就是张三，李四就是李四，王莹麓就是王莹麓，他们并不是一个人，他们只是不同时期的事件和现象而已。我们不可以把过去的我当成我，未来的我当成我，只能理性地觉察到张三摔跤会疼痛，我也会，李四也会，这是共同的、相等的法。

第六，三位不同时空的、不想干的人有相等的法，那就是他们三位一切自我行为都是因为贪爱、嗔恨、无知而主观决意呈现的自我。如果丝毫没有贪嗔痴，则不能与人与众生相等，所以他们在结生的不善法上是一致的。所以即使在同一个时空里的两个人（比如你和我），你问我问题，我就回答你，你的起因联动着我的结果，反过来我问你，你也会回答，我的贪嗔痴联动着你的行为。

第七，业可以在不同独立的自我之间传达，而且需要业和时间。比如你问我问题，决意、开口就是业，所以起因和结果是业在传播，并且需要时间。同理，不同时间段的三个人之间，业也可以这样传播着起因和结果。

第八，既然业可以在同一个时空传播，也可以在不同的时间延续传播，又明白了根本无我，或者说你就是你我就是我，但是需要体现自我的业却是一贯的，这时候我们会发现，不需要计较张三是不是我或李四是不是我，你只要明白，张三有的问题是不是我的问题？张三好色我是不是也好色？如果是，在这一条起因上，我们则是相等的或者说相似的。

第九，一旦可以通达这一点，承认相似和等同，那么依据现有的结果可以推导出无穷的过去起因，关于过去是什么人，造什么业，吃什么饭，叫什么名字都是可以的。

第十，不是要你承认过去的那个你就是你，即使过去那个“你”，你不能确定真实性，但是他对于你现在呈现的问题一定是相等的，是你要知道的起因。如果你是追求出世间法，则需要审查一切不善法，乃至审查一切相似等同的不善法。所以最终不是再探索过去的真实性，而是完全的了知当下。

12　佛与众生的缘分

月光居士：谁知道生命最开始是什么？是迷茫着的还是清静的？

老师：生命有最开始的时候吗？

月光居士：就比如说为什么有佛和普通众生？

老师：为什么有男人和女人？没有原因，这些现象是唯心现象，所谓唯心就是没有原因。

月光居士：师父，我一开始为什么不是佛的境界而且普通人？那么多佛，那些佛是原来自己就那样还是修来的？

老师：因为没有所谓的最开始，没有起点只有终点。为什么只有终点？因为唯心。

网友提问：佛有没有可能与这个世界的众生无缘，不相见呢？

老师：佛在成佛前生生世世都活在这个世上，怎么可能与这个世界，与众生无缘呢？无缘的假设并不成立。我知道你想问的是，两个互相不会见到，不会结识的人，应该被称为无缘，这样的两个人要如何见面和结识呢？是这个意思吧？简单来说，这样的情况是不成立的。两个人但凡只要不出轮回，生生世世这样轮回下去，始终有相见之时，所以任何的结缘都不是什么不可思议的事情，除非还未相见就有一人涅磐解脱，那么就见不到了。那些没有见到佛本人，没有见到阿难，没有见到舍利弗、目犍连的众生，甚至连听说都没有的众生就是这种情况了。

可能你又要问了，为什么有的人就有这种佛缘，有的人就没有呢？我原本不太想回答你这个问题，因为缘法是基础理论里最复杂的部分。如果不说专业一点帮助你进一步理解，解答又没有太大意义，所以我长话短说。

简单来说，因果是世俗讲法，实际上事物因为连续发展，除了涅磐外，没有最终的果。所以每个事情的当下虽然叫做果，却是个过程，而这个当下的过程有过去的所缘，过去所缘的就叫做前因，所以总结起来叫做因缘。

因缘呢大概分为 24 种，第一种就是叫做同名的因缘，它是总结一切前因的概念，大约分为六种前因，就是贪、嗔、痴、无贪、无嗔、无痴这六种心。一切业不管善业、恶业都是这六种起心为开始的。业造就后面的业报，所以造六种因。贪、嗔、痴为不善的，无贪、无嗔、无痴为善的，造就业果使得你有报身受报，这就是一切的前因，不然没有你存在，什么你也接触不上，结不了缘。这就是根本因，又叫六名因。

在这个基础上有一些什么主要的缘法呢？所缘缘又叫迷魅缘，意思就是你的心作意的目标。比如佛或者佛法或者佛经这些，你会把心注意到这些目标上，而不是视而不见。你和这个目标的连接，以它为目标，这就叫所缘缘。

为什么会以这些东西为目标呢？前因是随眠烦恼。所谓随眠烦恼就是你过去因为贪爱、嗔恨或无理由的痴心，经常作意目标形成了惯性，产生了一些心所法（比如贪爱的情绪）。你如今在有条件的情况下，就会自然受到贪爱的驱使，把心放在这个目标上或者相似的目标上，如果没有条件，这个就显不出来。如果你过去世因为接触智者、老师、圣人或者佛本人、佛说的法、佛的弟子而心生欢喜，起爱欲，那么现在你遇到了相似的目标就会自然把心转向这个目标。过去接触产生的贪爱就叫做随眠烦恼，现在自然把心靠近的目标叫做亲依止缘。这段顺便带你复习了，为什么人前后世德行相似的原因。

因为贪爱你还会反复和这个目标接触，这叫重复缘。重复缘又会加重你对目标的贪爱等情绪，这个叫增上缘，于是就这样滚动下去了。你过去世亲近有智慧的学说、智者、老师、圣人、圣人弟子、佛本人或其弟子、佛的教法等这些前因，并且你心生过欢喜，有想要亲近的念头（发愿），那么你现在就会或者有可能和佛结缘了。反之，如果过去因为痴心所的缘故产生两种无明。第一种是邪见无明，就是智者、老师、圣人、佛、佛弟子这些人或者他们的说法，你受到贪嗔各种不善心的影响，嫉妒啊，轻视啊，傲慢啊或者掉举走神啊，使你与之接触时产生了错误的理解，不正确的认识，颠倒了因果等等。接着就会产生第二种无明，就是无知。因为前面就错了，认识歪了，后面就不会认识正确的，那就是无知。这两种不善心导致你会生出对特定说法的嗔心或者排斥，那么会使得这些事物在你后世生命中体现不出来。

简而言之，曾经谤佛、谤法、谤僧的人，且不说佛法僧的对错，反正这个人后世是难以与这些结缘的，除非自己吃够苦，觉知果报苦，重新接触智者生欢喜心，再经过增上缘的发展，再接触佛法僧。缘法太多太细，先说这些吧。

13　业的种类

一禅居：来个历史事件让师父看看。

仙界探索者：说别人的轮回，我最喜欢听了。

一个名色法：仙人上一辈子应该也是清朝人士吧。

老师：@仙界探索者 上一辈子明末人，比我还早一点，上一生他成人的时候我还是小孩呢。

一禅居：豁出去了，说吧师父。

老师：@一禅居上 一生是清朝的女的，家里是养鱼养虾的，跟男人私定终身，但是当时礼教比较严，就硬是没有成婚。但这事乡里乡亲也知道，还没人敢娶你，到二十七八才嫁出去。夫家是烧炭的，有窑，生了四个孩子，而且孩子好像还不是老公的，不过好在夫家是老实人，没把你怎么样。另外，年轻时候帮家里养鱼、杀鱼、杀业重，晚年是脑瘤，头疼死的。

不二：上一生和今生中间都隔了几百年，这几百年在干嘛呢？

老师：在梦境里，大多在庙里。按南传说法，叫做短暂的鬼道，按大乘的说法就是中阴梦境。

彻清：这辈子注意脑瘤。我死了就在庙里。

老师：心脑血管和肾，泌尿之类的吧。

一禅居：怪不得偏头疼。

仙界探索者：师父，您也说说我的吧。我也没问得太多，我怎么就明末到现在啊！这中间打酱油了吗？

不二：是不是大多数情况下，中阴梦境都有个两三百年。

老师：不一定，智慧程度越低的越短，另外就是地狱和天道这两类，中阴也很短甚至没有。人类会有一些临死业的斗争，没办法立刻结生，所以会长。

不二：是中阴身在庙里，还是中阴的梦境是在庙里呢？

老师：一般是中阴身在坟里、骨灰里、牌位里等等。在这些里面好像睡眠一样，反复

做过去世经历的一些梦。比如自杀的人，他的梦境就是反复自杀的梦。

不二：看来如果做了坏事，会在中阴梦里反复受折磨。

仙界探索者：汗！不是下地狱么？

老师：地狱有地狱的业，重业会导致下地狱，其他的业它是变动的，因为有阻碍业阻碍恶报或者阻碍善报。地狱众生寿命是 1/80 大劫，具体去看《中阿含经》，但是有的人在地狱很短暂，可能几天就出来了，那叫未足道业导致的。

什么叫未足道业？意思就是在造业过程，中途改变主意了，导致业行没有完整，所以受报也不完整。随便举个例子，目犍连很久以前有一世，父母双盲、残疾需要照顾。他的妻子非常抱怨，后来怂恿他把父母杀死。于是他假装带父母去森林里玩，然后又假装失散了，然后装作匪徒的声音，用木棒打杀他的父母。他父母在那时候大喊，提醒儿子赶紧逃跑，他顿时被感动了，于是没有杀害父母，临时临危发起了点善念。那一世之后，他还是因为杀父母的重业堕入了地狱，但是因为他的业行没有完成，所以报得也短，没有住够 1/80 大劫就出来了。

一禅居：我的今生现状是怎样？师父、师兄的神通是否既能看上世又能看现在？前世今生是否存在必然的联系？

老师：第一，你今生的状况你现在不正在体验着的吗？况且你还爱时不时透露一些命理的表现，自己算算啊。第二，前世今生有必然联系的地方，也有非必然联系的地方。

一禅居：为什么今生的我比前世好？不用杀鱼为生，不用搬灰砖，不用当女人。

老师：好么？对于证果来说女人困难一点点，但是对于世俗福报，男女是不能评价好坏的。硬要比的话，你前生如果修行比你现在容易多了；对于情爱的享受，前生也比你现在享受多了；对于养家、劳作，你前生比你现在享福多了。没有身在其中没办法去比较的。

下面说点业的知识吧。业是一个千奇百怪，不可思议，复杂万千的事情，如果要理、感、悟、念来理清楚的话，我们必须归纳一下。

一、按受报先后分

按业的受报先后依次来区分，它分为重业、临死业（临近业）、惯行业和已作业，也就是说，重业最先报，其次是临死业，再是惯行业，最后是已作业。重业就是严重的、主要的、强力的业，包括了善恶。恶的重业就是五逆重罪、五无间罪，善的重业就是禅那。

重业优先，所有业最先成熟。一般人其实也不容易造重业的，禅那容易吗？杀父母、出佛身血、杀阿罗汉、分裂僧团容易吗？不容易。所以一般人都是第二个业先成熟居多，

那就是临近的、临死的。比如我又想拉屎肚子又饿，我到底是先上茅房还是先吃饭啊？它有个斗争过程，然后选择。“哎呀，我先拉屎，再吃饭。”于是你就先拉屎，拉屎后轻松受报就提前成熟了。人临死的时候，因为五官衰退，他看不见，听不见，尝不到，也没什么触觉，断气失去嗅觉，触觉也逐渐消失了。他的心没办法以外境为所缘了。大脑是最后死亡的，他只能感知他脑瓜里面的事情，也就是意识、记忆。他所有感官都是过去发生过的事情，好的和不好的像放电影、走马灯一样。这样的相叫做业相，是以前所造业体现出来的相，出现在脑海里。他的心并没死，还是有情绪的，见到所造的善的或不善的业就开始前面说的斗争了。

@一禅居 你想知道你怎么投成男身的吗？因为过去你风流，你以为你自己是喜欢的，其实你对自己的造业是有嗔的不善心所，同时有惭和愧的善心所。嗔的对象是自己的女身和男人，因此升起的就是对男性色根为自己身体的贪爱，但是远离男性，所以生为男身，自己是男但亲近女性。惭和愧两个善心所使你生出来以后还是一个有底线的人。这就是你的临死业、临近业先成熟。再来是惯行业，就是日常生活里经常做的事情，它会慢于临死业成熟。你的过去生有男女爱欲，这一生依然欲重，它不是不报的，它还是在一直不断成熟，所以你痒痒，你痛苦。再就是杀生的业，也是惯行业，它慢不代表不会熟。最后就是已作业，已经做了的事情，但又不是习惯性、经常性的事情。它最后受报，包括杀人，虽然有点重，但还是属于已作业的范畴。

我随便举个例子好了。我有一个客人，他四十来岁撞车死了。撞他的是他过去世的情妇，当时他为了保住名誉和地位杀害了这个情妇，这一生情妇开着车就来撞他了。为什么非要等他四十多岁才撞？因为人有各种各样的心，不是为了被报而生的，那女的也不是为了复仇而生的，所以杀害报复这种事需要条件来成熟，报得没那么快。这就是按先后受报区分业的分类方法。

二、按成熟先后分

第二种是按业的具体成熟时间来分类，包括四种：一种叫现生受业；二次生受业；三无尽业；四无效业。这个就略讲一下，因为复杂，你们现在可能还不会完全熟知。

人在起决意的时候有七个心升起，叫七个速行心。第一念是最弱的，它没办法支撑到很久远。举个例子，比如眼睛看到花，然后思花是香的，然后想闻闻看，这个想要闻一闻的决意产生同时会有七个心升起。

第一个就是嗅，这就是现生受业，因为他心的目标是这一朵花而不是其他的花。他的决意是此刻就闻这朵花，所以他就去嗅。这第一个心，只能支撑他现在就去闻，不可能拖到十年后或下辈子。因为目标就是单一的，就是它，此时此刻这朵花。然后他去闻了，不管香也好臭也好，此时就受报了，得到了香或者臭的报，这就叫现生受业。它不能拖，一旦拖过去了，这个业就无效了，别说十年后，可能几天后这朵花就不存在了。被拖过去的

现生受业，就是变成无效业，不会受报了，属于无记业。

第二，次生受业。闻香这是七个心里最后一念了，起来已经是分心了，目标开始分散，不是要闻这朵花而是要闻花，或者这样的花。那么他今天见到茉莉花，明天去闻另一朵茉莉花或者桂花都可以，它的目标已经被前面的思心分散了。思是分析事物的心所，分析过后他的倾向已经明确了，要享受，要乐受，要香的乐受。香的乐受因为想的心所变成了目标，因此不会被局限在这一朵花上。今天有花就是花，明天是个空气清新剂，那也是一样的香的乐受，因此他受报的时间是延后的，他不会立刻就受报，这样的业可以拖到未来世。

第三，无尽业。无尽业是最强的业力，百千万劫也不会消灭，可以说除了受报它是不会被消灭的。它是由决意里中间五个心所造的。一开始我们接触这朵花，它是明确的单一目标，“这一朵白色的茉莉花，它长在这样的树叶旁边，这样的树上，这样的形状和颜色，等等”，它是明确的。但是经过 5 个心里的色、受、思、想、行等等心所分析运作以后，内境色是会改变的，变成对乐受、苦受的贪嗔，范围就大了。尤其第四个“想”和第五个“行”的强化，他会产生一个“我非要如何，我非不要如何”的心。这个心来造业的话，它是无尽业。

第一念嗔这个人，中间五个心都是在分析，我为什么要杀他，为什么是他，为什么是这样类型的人，为什么是这样的长相、样貌、高矮、声音、名字、气质等等这些思心做出的行为，未来无尽时间里都不会变成无效。就比如我为什么要睡这样的女子，我为什么要偷这样的汉子，我为什么要骂这样的人，我为什么要打杀这样的人等等，这样强烈的思心，在受报之前是不会消亡的。哪怕是已经转世几百次几千次，这样类型的众生一定来报你。

三、按业的功能分

按业的功能性质分类也是四种：令生业、支助业、阻碍业、毁坏业。

业的含义就是作业，不管是身还是心作，就是“愿意的作为”的意思。人愿意的作为很多，愿意吃饭，愿意睡觉，愿意喝水……大部分人的结生都是因为临死业，经过斗争以后选出了愿意的作为。比如，愿意先拉屎后吃饭，所以拉屎这个色法先成熟。人出生也是一样的，人生虽然有很多事情要做，但是不外乎都是贪嗔痴而已，所以临近的、临死的、愿意的作为是后世结生的复合原因，是令众生出生、出现的原因，这个就是令生业。

第二，支助业就是缘法，适合的条件和助力。比如，你要成为国王，那你得生在一个有国家概念的环境里。再比如，我要把这块石头立起来，但是它太重我一个人搬不动，于是我叫人来帮我，得有另一个人存在并且他愿意帮我。我们有很多事情是愿意做的，但很多事情是需要因缘来促成的，能促成你的业报或者促成你作业完成的缘法，是因为你过去所造也对这件事有支持。就好比我刚才问的，人家为什么帮你啊？你不帮人家，做这个善业，人家干嘛帮你？它是有联系的，而且是通过人的思和想（心所）改变的。比如我请你

吃饭，你帮我搬砖，吃饭和搬砖是两件事，但因缘就是你愿意我也愿意，我对你作业，你对我作业，这就是支助业。

第三，阻碍业。善业阻碍恶业，恶业阻碍善业，它们互相之间也是会有联系的。比如我要去偷东西，然后父母朋友说：“你不该这样。”于是他们阻止了我。这就是恶业被过去善业阻碍。比如我要去念经，然后朋友说：“你个傻逼整天迷信，去玩吧。”这就是恶业阻碍善业。对你作业产生阻碍的业，这就叫阻碍业。因为阻碍业，有的善报不得报或者报得很快，有的恶报不得报或者报得很快就结束了，这就是阻碍业的功用。

第四，毁坏业，它是强力的阻碍业。比如我本来活得好好的，是长寿的，但我想不开要去自杀，于是我短命了。因为强烈的恶念、恶业把我原本的善业彻底毁坏了。又比如，我明明坐牢 7 年，但是监狱起大火，我救火成了英雄，并且受伤需要保外就医，于是我被减刑释放还公费医疗。我原本的恶业被终止了，被强的善业毁坏。这就叫毁坏业，能完全抵消过去业的业，就是毁坏业了。

四、归纳

今天一共讲了 12 种业，大家记住了没？关于那些，我就是不想受报，我就想躲避，诸如此类的想法，好好以这 12 种业的分析法来分析一下自己所知的和已造的业，还不清楚会不会报，消没消吗？

最后答一点@一禅居 的问题。前后世必然联系是什么？你以前是个渔家女，你这辈子不可能成科学家，这就是必然联系。人的习气是逐渐改变的，不可能一两生就有天差地别。这就是从来没有修行过的人，至少三生才能证果的原因。

就拿我自己来说吧，过去生生世世我都没做过农民，没有种过粮食蔬菜，所以我虽然好学，心灵手巧，但是不知道为何，打死不会种花养草，老是养不活，总觉得很多事情记不住，这个是要多浇水还是少浇水，是喜光的还是不喜光的……我都搞不清楚，这就必须练习了。没天赋就是没天赋，我养的花死了好多，而且我也看了很多资料，问过很多人，但奇怪的是我的仙客来算是我很少养成功的，但是不知道为什么花期很怪异。以前很正常，都是按书上说的，冬天开花，但是现在它们变成夏天开花了，所以学了我还是搞不清楚……人家说要少浇水的，结果我的少浇就死，人家说要多浇水的，我常常弄到烂根。估计到我老了就会养了，下辈子肯定很会种，不过对不起没下辈子了。

如果这个人趣向涅槃，能被毁坏的恶业会被毁坏，不能毁坏的，一部分变成无效，一部分会加速报，就好像目犍连被人砸成肉泥一样。

14 善恶业报

一、生有与业有

网友提问：宁珀讲上课说到南京大屠杀，他说日本兵杀人这是“生有”，不是“业有”。请问某个特定的中国人被杀，难道不是因为他某个前世所造的不善业的果报吗？怎么说是“生有”不是“业有”呢？如果按他的说法，那不就是说一个无辜的人也有可能受来自突然的伤害？“生有”和“业有”的概念又是什么？

老师：大致来说是这样的，世间的规律有五种，它们是互相影响的并且各自又有特点。他们分别是：时节定律、种子定律、业的定律、心的定律、佛法的定律。如果用常规思想来理解，很容易发现，因为善与不善的种子存在会导致心的活动也有善与不善，然后就要造业。然而这个业什么时候造，什么时候果报，这是时节外缘的条件，并且它们是持续向前发展的。比如不善的放逸导致越来越不善，善的累积导致越来越善等等。

一个人对另一个人造业不涉及过去未来，它总有最开始的时候，也就是有个起点，这个起点就是生有而不是业有。就比如你憎恨一个人，这是嗔的种子，当时节合适、方便你骂他打他的时候，你心如此作意就会发生你打杀这个人的业，这就是起点、开端，并且是第一次，这是生有。如果它是从过去的不善发展而来，但是这个被你打杀的人，并不一定完全是他过去的业导致，肯定有关系，但是不完全，这样就是生有，从这里生出来的。

以前有人问我说，两人从来生生世世都没有过交际，此生会碰见吗？当然会啊，为什么不会？总有最开始有交集的那个起点啊。换个通俗的说法就是，我以前得罪你了，然后你来报复我，这就是业有。我以前可能伤害过别人，没有伤害你，我有可能要承受伤害，你这时候嗔心已经发展到要伤人，又正好遇上我这个对象，所以我遭殃了，这就是生有。

爱尔德里安：日本侵华战争是太平洋海鱼被中国大量捕杀的果报，这个属实吗？

老师：no！

爱尔德里安：那是？不会是没有前因的第一因吧？

老师：同学里面有的人是 96 年的，有的人是 97 年的，有的人是 95 年的，但是为什么同一天高考？没有前因的第一因吗？战争的因就是直白的战争的因，你为什么打他，因为他不给你抢劫，对吧？各人死有各人的原因，不要混在一起。你看枪决这天，一群犯人一起死，但是每个人为什么死是不一样原因的。

存在：一个人对另一个人造业，不涉及过去未来，它总有最开始的时候，也就是有个

起点，这个起点就是生有，而不是业有……之前@一禅居 问您宁铂讲大屠杀的时候师父讲过的。

老师：对啊。老病死苦也是生有，只要生就有。

二、业相与趣相

小佳：想问下师父，刚刚发的帖子里面讲（详见《禅那诸要领与慧解脱》第三章第三节），观自己是那只刚刚死掉的鸟，然后飞起啦，是那只鸟真的飞起来还是禅像。

老师：真的飞起来。

仙界引路人：真正的夺舍死物。

小佳：没证到那一步真的感觉太神奇啦。可不可以这样理解：“我”完全可以在没有欲望的情况下，控制张三或李四？

老师：三界里各有各处的欲望，如果真的一点都没有的话，你也不会想要去控制什么，你已经是阿罗汉了。

小佳：理论应该是可以吧？但是不会去做。

老师：如果你有出入四禅八定的能力，还是不可以。你必须能任意出入和转向，你才能投射心。用投入禅相的本领，去投射到李四身上，投射到任何地方，甚至直接投射到净土和他方世界去。

贤均：师父，那么有了投射净土的能力，一旦投射还能回来吗？

老师：能回来。他必须决意不回来，他就不会再回来，如果他犹豫的话，就还会回来。

净土也好，还有很多景象也好，包括某些禅相其实是业相，是你过去所造业形成的影像，它直接会决定你的来世。就好比人死的时候，各种业会争先恐后成熟，很多人在这个时候会像走马灯似的，把自己这一生做过的、经历过的事情像看电影一样呈现。为什么说业争相成熟呢？因为过去的恶业正在把你推向死亡，过去你所造的善业导致你身边的人都关心你，问长问短，花钱医治你，说好听的话，顺从你等等。业它是概念不是现实，所以你的心会把这些概念处理成景象被你看见，就是你过去所造的和所经历的“电影”，这个叫业相。

这些业相会影响你的心，因为你看见了就有感触和感受，于是开始会有喜欢厌恶各种心情，或者暂时没有，但是一旦有倾向，认为这个好那个不好，就会出现趣相。趣向就是你的心把你的倾向变为景象。比如你看到生前和他人争吵，对方就是听不明白，于是你有了执心，想要证明什么，放不下什么，这样你的心的方向就会转向他。同理，还可能转向

一群人甚至是已经过世的亲人。这样的投射加上你贪爱的升起，会投入鬼道，因贪嗔而结生。同样，如果这个人生平一直在做善事，各种业相出来，他体验到他做善事时候的欢喜、平和、舍得、慷慨这些情绪，他可能会突然就想到“算了这一切平时都那么舍得，也没什么舍不得的。”当他是这样无贪的心造作时，倾向会转为很广大、开阔、空明、轻松、少欲，这是无贪的起心。这些趣相也会出现，于是看见广阔的天空、森林、草原，甚至听到空灵的音乐，或者见到宽阔的殿堂，这就是天道的趣向，很容易他就会投射到这里面去。

仙界引路人：上帝是鬼修中的老大？这个能说么？

老师：不要妄自揣测上帝。

小佳：师父能不能在平时生活中训练自己的脾气，把自己智慧提升，把脾气改掉，这样临终的时候，会不会投生到好一点的处境？

老师：业相导致趣相，在这过程中的心会出现贪、嗔、痴、无贪、无嗔、无痴等等，这些心就会导致来世的结生。等有空我细细地把业和趣这两方面讲一讲，大家就会知道怎么越走越好走。

三、业的轻重

谭汉：师父，请教一个问题。如果某甲谎话连篇去欺骗别人，获取了利益。又如果某甲先用诚恳的态度、真切的感情、事实真相等为基础，先获取了别人的信任，打消了对方的疑心，然而在最核心的部分采用谎言，最后欺骗了别人获取了利益。以上两种情况，哪种恶业更重？

我想不会一样重的。一是，造恶者所用心力不同；二是，被骗者的心理伤害不同（假设两种情况造成的经济、物质损失一样）。

老师：这两个没有什么区别。直接骗和拐弯抹角骗，受骗者都是因为相信才被骗。不存在什么打消疑心这种事，没有疑心和打消疑心都是没有疑心。将信将疑和一开始不信后来将信将疑，都是将信将疑。

谭汉：但后者谎言编造过程耗费心力，这个过程反复作意，印象深刻，不会加重恶业吗？

老师：业到底有多重和你骗什么样的人有关系，如果是骗纯洁的圣人就很重，如果是骗另一个骗子就轻一些，这个世界就是这么不讲道理。意业的重量无法估计，只能靠事实来评判。比如蓄意杀人，你蓄意一周也好，蓄意好几个月也好，判刑是一样的。因为意业虽然也是业，但是它要通过事件造业来完成，并且还涉及到一个“完成度”。比如造了很重的意业，充满了邪恶的思想，但是最终实践是否百分百呢？

心念和心识分开来看，有起心和造业的过程，但是如果具体说到造业的心识，还有一个识，也就是你作业的过程以及回馈后，认识到这个具体的业的瞬间，造业的心才完整。并且评判业的轻重还不是依据果报吗？果报心也是认识的过程。比如，你完成某些心念，认识到完成，业行才完整，否则只是种子，它没有发育成果报的话，也可能是无效业，即便很多是很邪恶的意业。

谭汉：这样子说来，故意杀人、执行死刑、过失杀人，业一样重？结果的事实一样啊！

老师：过失和蓄意谋杀不一样，涉及到的结果，你自己的认知也不一样，别人对这件事的认知也不一样。说玄乎点，同样是死刑，在你来生形成前夕，你不得已写下来生的剧本，因为你自己认知不同，你被迫写的剧本都不一样。阎王与你签协议，协议上写着你来生的剧本，你觉得你受迫、被逼、强行签字画押，这个阎王你以为是别人吗？还不是根据你自己的心识所化现的。所谓不欺暗室，人是欺骗不了自己的，而且某些时候，这个所谓的自己还是一个广义的，己非己的概念。

谭汉：这样，懂戒律、受戒的人可能比糊涂造业的普通人受报更重。

老师：倒不是，所谓的更重，只是说更集中并且更快。

艾尔德里安：如果有人要杀别人或杀你，你进行防卫和救人把对方杀了，那你有什么业果？

老师：这样的问题怎么还需要讨论？杀有杀的业，救有救的业，分开来看就行了，没有必要讨论那么多。

平常：师父，正好因为这个话题我有个疑惑。按理是众生心是平等的，如果一个人，他不明白佛是什么，那么他对佛的不敬与对一个普通人的不敬的心态是一样的，业由心生，按理因果是一样的吧？如果说对佛不敬的罪过更大，那是什么原因呢？

老师：举个例子，你站在大街上骂一个路人和在天安门骂毛主席，结果会是一样吗？或者说你骂 tfboys 和骂路边张三李四效果也不一样吧？因为世界上不只有自己的心啊。这个世界是分你我他的呀，你骂个贫民可能两人对骂对打，你要骂了国王、皇帝可能就被砍头了，因为有你我他之分啊。

好多年前我就在青岛湛山寺看到一次冲突事件，吵群架，差点动手。一群居士在流通处发放净空法师的光碟，然后对很多香客说：“净空法事其实是观音菩萨变的……”然后有另一波居士路过，就劝他们：“你们走吧，不要在这里胡说八道，净空法师好多地方政府都定为邪教，劝你们低调点。”然后这波宣传净空法师的信众就不服，激烈地辩论起来，后来就越说越激动，差点打架。2011 年 3 月青岛湛山寺发生的事情，当时我正好目睹。中国俗话说得好“说者无意，听者有心”，实际大家都有心啊，并不是只有一个个体的心。

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”跳出来看就不复杂了。

四、无效业

存在：我想起阿姜查讲，阎王爷就是自己的内心，你做什么都看见。真的有无效业吗？我觉得仅仅是截断了或忽略不计了间接的影响力。

老师：真的有无效业。业是无穷无尽的、数不完的，但是成为果报是需要条件的。如果它永远无法成熟，就等同于无效，不是真无效，只是等同无效。

存在：但是只要没有解脱，始终在，因就是潜伏的果，不是真正的无效，除非用智慧拔出这个循环反应。

老师：但是实际理论上来说，终有解脱之时。以我的观察，我观察不到永远不得解脱的众生。

存在：可以换一个角度看，实际上不存在解脱之时，因为解脱不存在时间里面。

老师：是的，但是平时也不太合适说出来这种认知。

存在：我发觉想多了，中观思想就慢慢腐蚀掉常规逻辑。

老师：无所谓，但是你要习惯熟练进出这些思想。中观并不稀奇，其实在佛陀时代，目犍连和舍利弗原本的师父就可以说是中观的起源了，而且类似的思辨，中观也好唯识也好，最终还是要用来辅助你的内明。

存在：但是真正的操作起来，我觉得要有究竟法的架构才可以不绕进去，架构在纯粹现象上面安立缘起和五蕴，否则无穷无尽地破下去没有办法停下来。似等同，其实相似就是不同了，相异还是一类相似啊。我觉得学习术数对理解缘起有一些帮助，取相和构建逻辑。

老师：因为不管你从什么角度去理解有我、无我，其实都不可能是真理，或者说真理是没有意义的。

存在：为什么佛陀选择讲无我，因为有我已经是有人讲过了吗？

老师：因为佛陀是沙门思潮的代表，沙门思潮的大部分起因都是对抗或者平衡婆罗门。而婆罗门就是灵魂说、有我说、恒我说的代表呀。实际上虽然佛陀大多数时候说无我，但是偶尔也说一些非有我、非无我、不常不断看待这个问题的说法。

存在：无我和缘起配合，对治常见和断见，同时上面讲五蕴，异时上面讲缘起，实际

上两个又缠绕不能分开。

佛陀告诉我们，所有现象的产生都有其因缘，即使看上去完全偶然、无序的现象背后也能找到完整的因果链，只是这个因果背景太过庞杂而深远，一般人没有足够的洞察辨识力去窥其面貌。佛法中所说因果，远不是单线的简单机械对应的关系，而是无数因果前后相续、相互交织、互为缘起的一张遍在的网。任何现象的背后，都是因缘的汇聚，即因缘生果。现象的瞬息万变、错综无序，正是由于因果作用，即生成一个现象的无数因缘中有一个变，结果就会随之变，而这些因缘同时也是无数其他现象的因、缘、果，因此它们一直是处于变化中。这种层层无尽、无穷含摄的作用关系，当然不是简而化之的一些规律秩序理论所能解释和预设。世间万象不是无序，只是它们的秩序之深广超出了人们的想象。就像马赛克图像，局部而言，很难看出所以然，当视界足够大，才会发现原来每一个方块处在他的位置都是有意义的，与或远或近的其他所有方块都内在紧密地联系着，共同构成整个画面。

老师：对。

五、善恶业夹杂

一禅居：说归说，真让我上战场估计我也犹豫，能躲则躲吧，除非迫急了我，那就干了，所以我好奇薛岳将军的去处嘛。

老师：在恶道。

仙界探索者：要是在善，那就奇怪了。

一禅居：按我目前的修行水平，假如我生在 1937 年，日本人烧了我的房子，杀我周围的人，那我下恶道也跟他们干。

老师：一条鲤鱼怎么和日本人干？跳起来用尾巴甩吗？你知道什么叫物是人非吗？恨的对象如果都消亡了，你需要用无辜的新人来代替过去的仇人吗？

一禅居：我只是试图去体会，1937 年中国的僧人们该如何去应对日本的侵略，是劝导信众接受被侵略的事实？

老师：你知道吗？我从来不做这样的假设：假如我生在 1937 年如何如何。我甚至不会给自己有这样想的余地。我清醒、清楚并且这样决定着“我不生在战争的时期和地区”。如果你非要这样假设，看看甘地吧。没有任何人逼迫你用杀戮的方式去抵抗敌人，明白吗？随便举几个除了甘地的例子，比如你认为聂耳如何？肖邦如何？鲁迅如何？我觉得革命成功不成功这个不是重点，重点是这个人到底是几个意思，要问自己，到底是几个意思？因为革命成功与否不是一个人的事情，但是态度是就是自己的事情。

不二：所谓的业应该就是惯性，就是心的惯性。从第一次杀起，心里起了杀念，这个杀念的惯性会不自觉地持续下去，导致以后会一直持续这个状态。这个状态会导致什么后果？就是杀则招杀，业以类聚，相近相吸。

彻清：那你刚才不是说傻子如果杀猪，心念纯真美好会上天堂，还要什么智慧？直接就上升了。

老师：业带来的心念是直接感召未来的环境，但是受到什么果还是根据业。傻子心念善，就会上天吗？这是谁教的？人的心念流转是非常快的，同时造作会善恶夹杂，并不会互相抵消。为了行善而造恶，为了造恶而行善，这类事情并不复杂也不难，它完全在一件事里可以造很多善的、不善的、无记的。

彻清：让我想起了所谓的杀度……

老师：比如为了救人而杀人，救的时候确实是起了善心，杀的时候确实是起了恶心，不能说不知道云云，因为不知道就是痴的不善心。

存在：爱小孩是一些心路，其中有些痴和贪，然后打蚊子针对的就是蚊子嗔和痴。

老师：对。

存在：我有一个问题。帖子里面讲的，善业是永久性带来乐受的或者永久性消除苦的。为什么是永久性？

老师：这里说的是出世间或者说已经导向涅槃的善业。假如不是导向解脱涅槃的善业，那是世间善业，带来的只是暂时的乐受。

存在：那么世间善业会导致轮回，仍然不是纯善？

老师：对啊，无明呀。

一禅居：那歌星唱歌呢？

老师：歌星唱歌这件事就是世间事，一切凡夫的职业，这些作为都包含着不同程度的痴心。你知道十戒里为什么有不允许看歌舞伎乐表演吗？

存在：所以，如果没有痴为什么辛苦工作？

一禅居：引发贪心。

老师：除此之外很多很多，不允许谈论政治、谈论国家、谈论话术、权术、体育、八卦等等。因为如果你已经决心，比如不再沾染赌博，你就不应该谈论什么赌术或者和赌博相关的很多很多事。犹如你要出离这个世间，不再被束缚，那就不该再去主动的亲近思维

这些事，去思维做什么职业，怎么生存，怎么赚很多的钱，怎么讨人喜欢，获得更多资源等等。假如有一天你已经完全地出离，是不会有这些欲的，包括度众生、唱佛歌、写佛学鸡汤，这些都有不同程度的痴心。

存在：那么无贪、无嗔仍然有痴或者是智慧不足够，善行就是不圆满的，导致轮回的。

老师：痴是和贪嗔捆绑在一起的，它阻碍着对贪嗔的审查。如果智慧已经达到，审查到贪嗔是众生之母，那么不断第增进智慧，你才能审查更加究竟的涅槃，发现更加细微的贪嗔。

妙法吉祥居：贪嗔尽则无明尽。

老师：反过来一样，无明尽贪嗔尽，它们是捆绑在一起的。多少智力正常的人怎么被骗的？还不就是贪吗？别说影响智慧，直接影响智商。

存在：比如近行定的心是善心，应该是无贪嗔痴，但是没有足够的智慧啊。痴的现起和果报最复杂了啊，一直不能完全分析。

老师：近行定的定心是接近一心，但是始终不是一心。假如没有贪，他就已经是定而不是近行，近行定被理解还在欲界就是这个原因。

存在：初禅的无痴就是圆满了他入初禅这个愿望，不指向出世间。

老师：但是实际上，色界还有色贪，无色界还有无色贪。

存在：一个普通人的善心不干净有痴导致轮回，无贪嗔就没有痴，怎么回事？

老师：人总是“不识此山真面目的，只缘身在此山中”，不出色界很难审查色贪，不出欲界那更是。贪嗔复杂得很，难解析，说直接点就是痴本身就是贪嗔的体现，或者说贪嗔本身就是痴的体现。

存在：按照阿毗达摩，无贪嗔就一定无痴。

老师：对啊，和我说法一样啊。用通俗的说法就是，你要不是屎壳螂，你吃屎干什么？或者说，你要是不吃屎，你会怀疑自己是屎壳螂吗？

六、地狱之火如何化现

妙法吉祥居：师父昨天讲的地狱故事中（详见第四章 要守护好自己的业行），生前所做业行是如何转化成一锅沸水的呀？是什么心识的化现？

老师：比较复杂。谁能细细审查出因缘，因为什么变为沸煮？我给朵大红花。我给点提示，富作孽热报，穷作孽冷报。审查一下为什么吧。

妙法吉祥居：富作孽可以用钱摆平，引起的是别人的怒火，穷作孽别人会把你抛弃掉，孤苦伶仃，空虚寂寞冷。

老师：@妙法吉祥居 说法比较接近，但是太粗了，还要细致地分析世俗观念。事物的审查分胜义谛和世俗谛，如果论的是空就是胜义谛；论的是有，如何有，因缘如何，那就是要细细审查世俗角度的。人生活在世俗中，他的认知肯定是世俗的，他攀缘的果报也是世俗的，所以观察地狱，很难看到有人受到被 UFO 用激光轰炸这样的果报，因为世俗中没有。

妙法吉祥居：火是受害人的怒火，财和买通是保护自己，所以如锅。把自己泡在水里是觉得能不受火侵犯，但时间一长水被煮沸，在里边生不如死。冷是别人的抛弃和冷言冷语，也因为穷所以没有财力和更多手段渠道去避免别人这样对待自己，就好比冬天没穿衣服。为什么会煮六万年？因为四人的财力使过无比大又结实耐用，水也装的特别多，别人的火气对他们来说是文火，所以特别耐煮，煮了六万年。那在地狱煮六万年的时间和世间的时间比例大概是怎么个比例？相对于世间，地狱要过得快吧？还是根据身为人寿命的时间为标准算出来的？按照 80 岁算，煮死了 8 百次左右所以称之为受了 6 万年的苦了。

老师：地狱没有日月，没有历法，你 80 年他也 80 年。六道中只有修罗和天人用的是天道历法，以花开花闭为一天，其余四道都是以人道太阳一起落为一天，但是在不同的世界里，一日长短不一样，就好比地球上一天和金星的一天不一样长。

妙法吉祥居：以现在市面上的银河系全息图，地狱应该在什么位置？

老师：到处都是。

不二：从天人角度看，也许人间就相当于人间看地狱。

老师：不至于，人间是修道佳处。从天人角度看，人间就好像猪圈、牛棚、马棚、羊圈、鸡窝……人间的气味就是猪屎、牛屎、羊屎……各种屎。

一个名色法：天人来人间岂不是如同进猪圈？

老师：对。

不二：天人菩萨真的喜欢闻烧香的香味吗？我最近打坐在试着燃香。

老师：也不是喜欢，只是能稍稍覆盖一下人味。我那天去楼下宠物店，准备问问看，想把我的小猫送去剪剪指甲洗个澡。结果店员在给狗洗澡，进到深处，差点吐出来。然后我说：“我有很多香我要不送你点，驱一下味吧。”小孩说：“不行啊，怕这些动物有的会过敏，我习惯了。”然后我忍不住夸他：“你真是活菩萨。”

七、为什么有钱人容易受火报

不二：找到一段关于淫欲入地狱受火刑的因缘……

仙界探索者：汗！原来如此。摩擦起火？万法都同。

老师：这个说法不够细致，不过对古人来说够用了。细细审查才能发现更具体的，还在纠结为什么是火烧、热报吗？

不二：没纠结，刚好看到了，拿来分享一下。

老师：趁着这两分钟能说两句就说两句吧。世间苦很容易用八苦概括，其中最直接的就是五蕴取苦，也就是色法败坏而来的苦。比如刀砍矛刺、针扎重压、火热冰冷这样的苦，都是色、受二法，主要依托就是色。色是四大极微、色聚而成，体现出来就是四界（地水火风）来概括。温度的冷热就是火界，就是火大的体现。火大公用性密集分为温度的冷热，以及推动事物发展的特质，单独论温度的话，那就是火大的体现，同时也代表事物的快速成熟。举个例子，比如冷水和热水，冷水中水分子运动是慢的而热水的水分子运动是快的，因为运动快所以成熟快，我们现代人称为能量、热量。

有钱人为什么造业容易受火报？因为因缘快速成熟，他的钱财犹如柴一般，不断促使他的贪爱所造业的成熟。他想要女的，马上就召马上就嫖，他很容易快速实现自己的造业。这样的快是相对于穷人的慢。他想要抢夺别人的妻子，他要杀人，包括他要干很多事都比穷人来得快，所以他业的运转也非常快，就好比水分子运动很快一样。这样的运动就好比人类社会的活动一样，富裕的地区特别热闹，人们运作非常快，穷的地方却很冷清，人们就好像分子一样。富在深山有远亲，热闹得很；穷在路边无人问，冷清得很。

因为业的运转速度不同，因为长时间出于“热闹”中，这个人过去的心路全都是快速生灭的。假如他的业足够使他下地狱，他因为曾经想吃什么就吃什么，想怎么热闹就怎么热闹，于是他的身体死亡时，他心的所缘只会是热闹的、闹腾的，仿佛高速运转停不下来的，就好比在一堆翻滚的水分子里一样。也因为这个原因，佛陀乃至中外各国，各种文化中，人们都把欲形容为火。受到欲火的逼迫，这里痒那里痒，主要是心痒痒，想要吃，吃多了胃热烧心，吃香的喝辣的容易“上火”。人们因为生活在世俗里，相近特质的事物容易联系在一起，所以喜欢用火形容放逸的、高速的、热闹的，所以他的心识会把他的业识别为火、热、烫来报给自己。除了冷热还有很多呢，比如地界的报，被石磨碾磨、被山压、砸烂；水界的报，被拉扯、浸泡、怪兽追赶；风界的报，分散、解体、分尸、穿刺、戳割。还有组合型的……等等，不可思议无量多的花样折磨。

彻清：为什么火能烧到初禅天，水却能达到二禅天，而风能达到三禅天？

老师：因为就像烧开水一样，下面是火，中间是水，最上面是气。

存在：原来好像是讲地大燃烧，出来火，然后里面相互流动的水，飞出来风。

老师：不比我这个简练易懂。

存在：这里有一点细微的地方和色的细微程度、精细身有关系。

老师：本质就是烧开水，固体、液体、气体，一个比一个精细。

15　戒律与功德

一、戒律简述

我这里要先提个概念“根本戒”，但这个说法还不严谨，大体的意思是教条里最核心的部分。比如五戒里面的杀、盗、淫、妄就是根本戒，在五戒的基础上更加强调不淫乱，就变出了八戒。比如不淫是根本，而不涂抹打扮就是支分，支分戒是为了辅助实现根本戒的。

我说根本戒其实要表达的不是根本戒律，而是不可悔戒。在过去原始佛教时期，戒律的理论比较粗糙，大体分为可悔和不可悔，不可悔一般都定为根本戒。什么意思呢？比如不让你喝酒，你喝了你忏悔了，以后不再喝，什么事都没有，这就是可悔的。不可悔的在过去都是以犯法为界限的。举个例子，古时候印度偷盗的戒明确规定，偷 5 钱以下的可悔，5 钱以上的不可悔。为什么这样定呢？因为古印度法律规定，偷盗 5 钱以上者死刑。同理，对于不淫，古时候人是很保守的，假如你和别人老婆睡觉了，在印度也是死刑，在中国要浸猪笼也是死，这种就叫不可悔。就算你忏悔了，以后不再犯，但是你还是要被弄死，所以原始时期最重要、最根本的界限就是法律，你犯法那就是不可悔。

其他戒律，比如妄语，这个也和法律有关系。古时候宗教发达，各个宗教圣人都有自己的说法，比如说自己解脱了，自己如何如何了，然后获得人们的崇拜和供养。按当时的法律规定，如果有人挑战你的理论，你需要去辩论，如果你无法证明你自己所说的自己的境界，或者你的理论被人驳倒，那么你必须皈依对手，皈依他的宗教拜他为师。假如你不肯也是得判死刑，所以就定了妄语也是根本戒，不可悔。

犯法就是破了根本，不可悔，因为这套规则比较粗糙，所以后期大乘做了细节方面的发展。大乘目光长远，并不是着眼短短一辈子，所以大体又把犯戒导致的罪细分为两种，一种叫做戒罪，一种叫性罪。戒罪什么意思呢？比如我们做了一些规定，不能这样不能那样，如果犯了如何惩罚？比如面壁一天，比如一天不准吃饭等等，内部的这些已经规定了的条文。如果犯了某些戒律，受到的就是我们寺庙或者僧团规定条例的惩罚，这部分罪就叫戒罪。性罪指的是你做的事的罪，它本身的性质。比如你作恶了，抛开我们集体制定的惩罚外还有恶报、果报，对吧？戒罪，你可以通过受到内部的惩罚，条文的惩罚、忏悔，然后就没事了，但是性罪，比如你杀人了你有果报，官府来抓你给你判刑，那是你果报，你躲不过的也是不可悔的。你这辈子杀人了，不仅判了死刑，可能来世甚至未来很多生都会被仇家杀害，不会因为你受到了死刑的惩罚或者你忏悔了就没事了。

二、关于五戒

心无所住：我们的亲人和朋友对杀生、垂钓不以为意（大多数人都是这套理念），我们有没有必要去劝阻？如果劝阻是不是反而让他们心生挂碍，适得其反？本来是懵懵懂懂，我一劝阻是不是反倒让他们滋生心魔？又或者说，除却自己众生皆是佛，一切随缘？

老师：你有必要劝阻，但是不要指望他们听从你的劝阻。你要清楚，你劝阻他们是因为你要对付自己的心魔。因为你觉得这样不好，他们这样做你不舒服或者你恐惧或者你担心他们的报应，所以你要说出来。

张杰武道：请问，吃肉这个问题你怎么看？我没有不尊敬的意思，我信佛 10 多年了。您在文中提到上师、密宗是吗？而且喜欢吃牛肉，梁武帝觉得因为有六道轮回这个概念，所以不主张吃肉。

老师：吃为己所杀，或者眼见被杀，或者怀疑为己所杀的生命，不该去吃它，因为吃的时候心已经受到了污染，吃这样的食物是有过失的。如果不是这样的情况，在不贪图饮食享乐的前提下，则不应该挑剔食物。

占断人间天上：吃任何肉都有罪业，吃牛肉更是重罪。光从修行角度来说，吃牛肉会产生强烈瞋恨心；吃猪肉会产生淫欲心；吃禽肉会产生是非心。除非是济公那种神通圣人为了掩饰自己身份，佛家弟子都不允许吃肉。小乘与大乘有冲突依大乘；了义与不了义冲突依了义；法师说法与经典冲突依经典。

老师：依照戒律而不依照罪业，众生只要出生，举心动念无不是业。回归实际，不要陷入不实际的意识形态里。

一禅居：在戒不清净的情况下修定是很危险的，因为这种定没有得到戒的保护，甚至不可能证得正定。所以，在修习定之前一定要守好戒，要持戒清净。一一摘自《清静道论讲义》。我无法进步的原因会否是无守戒？

老师：没错。在家人持五戒，杀盗淫妄酒。

一禅居：吃肉算不算杀？

老师：不算，但是也有一点影响。因为禅定敌对欲，我文章里讲过无数次了，帖子里也不断在回复这样的，欲重无法证得禅那。

爱尔德里安：文哥为什么那么排斥酒？以文哥的定力喝两顿都不带醉的，难道因为酒会扰乱气脉？还是护法神不爱闻带酒气的人？

老师：@彻清 的朋友大过年的喝酒死在路边。以前微信群里的秀晶姐夫，大过年喝酒，死在桌上，就这两天的事。我经常遇到这样的客人，自称阴阳眼、天耳通，常常见到鬼，常常听到鬼神谈论、吵闹，甚至影响生活，无法睡好等等，有的严重扰得全家人不得安宁，

而且都是些大好青年。接触过以后，发现是精神方面的问题，既不是阴阳眼也不是什么救世主（他们自称的）。什么业？十个里面有七八个是过去酒业，长时间处于恍惚的世界，这一世也恍恍惚惚，走不出来。

爱尔德里安：没想到喝酒也会有这样的果报，警醒了。

彻清：喝酒摔死冻死的很多。

老师：修行然后明理，如果明白了就应该消灭掉侥幸。比如，我反正喝不醉，我反正不会喝多等等。因为定力这种事它也并不是恒定只增不减的，你花十年功力来应付喝几顿酒，得不偿失。

仙界探索者：明知一些事情，但是跟决断无关。比如，我工作需要聚餐，别人说该你给经理碰一个，给长辈碰一个。这些还都是喝得少的，有的乱七八糟的人和事，想少喝可以，不喝很难。

老师：心里得先有谱，等你强了你就可以不用给任何什么经理、老总面子了。在你依附别人时，很多事情自己都不能做主，好像自己的身体都不是自己的，跟卖肉一样。至少这时候你就得清醒，得自己变强，得摆脱对环境和他人的束缚。你有健全的身体和大脑，还有双脚可以去选择要走的路，你得为此努力。

平常：道家的貌似说喝酒不醉不影响修行。

老师：道家是哲学，道教是宗教。道教分门派、源流，老君说一百八十戒。老君曰：“人生虽有寿万年者，若不持戒律与老树朽石何异？”第二十四戒：不得饮酒食肉。《思微定志经》十戒：五者，不醉，常思净行。

妙法吉祥居：经上说，没有酒的味道，吃了不醉就不犯戒；药为主，酒为辅，为了医治疾病不犯，喝也不犯；食物调味不犯。

彻清：不能喝酒，喝酒会下地狱。

妙法吉祥居：但是于非酒有酒想犯戒。有的人泡药酒是治病的，非酒做非酒想，按量服药不犯。没有确切病的人，喝药酒养生的人，一天也定量的，不知道犯不犯？

彻清：其实戒律的关键点在于，你不能恍恍惚惚。不能说，可以喝酒了，你就哈哈干杯，但这个不好把握度，就干脆算球，别喝了。还是看发心啊，朋友们，你所追求的地方没这玩意儿，就别喝了。

一禅居：我近来守五戒，可是昨晚外地同学来，我喝了一小杯酒。

老师：重新持就是了。五戒是为在家人制定的戒律，它不是集体要求，是个人要求，

破了就重新受持。就好比补衣服似的，你自己的衣服破了自己补。但是如果你是比丘受人供养，那你身上袈裟就是公物，损坏公物就要受众人判决。

顺便说说我吧。自从我创业以后，凡是非得叫我喝酒的朋友，我就会和他绝交，供你参考参考。这就是为什么这个群里暂时没有看到有阿罗汉潜质的人的原因。因为大家对福报还有追求的，为了生活不得不讨好领导、讨好客户、不得已去破戒。福德不具足的时候不能任性并且自由大胆地对抗趋势，不能放下，不能自在，福德能够支撑自己很好生活的时候，就可以不必为了现时眼前的一点利益或者厉害关系而去损害自己的修行。@一禅居 期待你早日自己做自己的老板啊。

西方白莲子：所以出家人容易证阿罗汉啊，在家人就在世间磨练了。

一禅居：我觉得磨练就不是放下了，死心才是放下。

老师：能放不能拿的话，也不叫放下。

三、放生

清：昨天放生几个乌龟，有两个鳄龟，后来才知道，但已经放生了，我放生放错了。这个有什么补救的吗？忏悔吗？

老师：不用忏悔也不用补救，你只要想着以后我调查清楚再做就行。另外，不要搞乌龟放生，放生要选择那种你不放它可能很快甚至当天马上就会死的。比如待宰的鱼，菜市场的、超市的今天不被买走明天就被买走，而且被买当下就会被宰杀，这种是最合适的。普通人买乌龟毕竟是为了养它，而不是吃它对吗？你放了它在野外不一定能活，但是待宰的，你放了哪怕野外不能活，多一天也是一天，对吗？

月光居士：信仰是无价的。

老师：信仰这东西，亦正亦邪。

小佳：放生的仪式重要吗？

老师：根据放生的方式，才能判断仪式重不重要。就好比结婚的仪式重要吗？入党的仪式重要吗？

小佳：师父，我现在会经常一个人去放生。

老师：其实什么事情都不需要，我自己平时放生什么仪式都没有。如果是大家一起很多人的话，会带着念五戒、三皈依，表面上是念给这些动物，实际上是让这些人类念大家一起祈愿：让动物们安全、建康地生活，以后脱离恶道，要有戒律，要当个好人什么的。这样对人对动物都有好处。

四、功德与福德

爱尔德里安：如果受苦（生活的不利，众多难事）而使自己的修行高度上升了一个台阶，那么这是福德的表现还是什么其他的原因？

老师：这不是福，这是德，是功德。

爱尔德里安：那功德如何养成？

老师：功德和福德，我用简单的话来告诉你。很多人觉得自己这样不顺那样不好，仔细反思得到结论，认为都是性格或者习惯不好，欠缺功力，所以德体现不出来。这种就是功德。如果他心态好了，习惯好了，性格缺陷能矫正了，那么遇到事情他用自己的智慧和品行转危为安或者逢凶化吉，这就叫有功德。因为他有德行，他甚至帮助别人有功，因此别人说他道德高尚，这都是功的体现。

福德就是过去的功德转为现在的福报。他获得生活物资比较容易，有人对他好或者生活环境好，遇到事情别人可以帮助他解决，他也不操心，有很多好的运气和机会，这样的人我们说他有福。即便这个人脾气很臭德行很差，但是依旧如此幸运，这就叫福德，它是过去的功和德转来的福。我们努力积德、行善、布施，这个是在做功德，在做功，它不会立马变成当下的福报，但是未来或长或短的时间里就会变成福报。

一个人遇到困难、艰辛，他用他的智慧和调整心态的能力，适当应对，使得自己更加坚强、淡然或明智，这些都是以现有的“功”。如果他因为这样应对变得更加淡然、明智、平和，那是磨练了自己，提升了自己的德，使得自己更加能做功，你可以理解为“功力”的增长。但是如果他在这些“磨练”里变得更加不安、冲动、愚痴、执着，那么就说明功力不够。

遇到困难那是福薄，能在困难中进步那是有功。现在有福，那是因为过去有功。

仙界探索者：罗汉托空钵啥意思？怎么能修福又修慧？

老师：那些什么修福、修慧已经是很直白地讲述了，可以不用去深奥地解释它。罗汉托空钵不过就是这个人不断地修慧，但是没有修布施，他即便已经成就了阿罗汉果，大家还是不愿意供养他，所以他的钵是空的。

妙法吉祥居：但是初果不是已经具有七圣财了吗？其中就有施财。

老师：所谓圣财即是出世间财，是使人导向涅槃的，并不是世间的金银资具。虽然其中有施这一项，但是初果到四果这个阶段有的人非常的快。他对于布施没有障碍，可以尽情地施，但是他如果已经证了四果，解脱就已经满了，当世就会涅槃，他也来不及施多少了。这只是针对阿罗汉的说法，但是实际上，俗人为生存口粮奔波，假如无福德连一口饭

都吃不饱，饥饿病苦的身躯也会直接影响证果。

五、怎样分配福德

D：怎么控制、怎么分配福报的比重？

老师：世间五种规律。业果的规律由善业给你带来乐受，但是心的规律带来了不同种类的乐受。一般人也没持什么戒律，心念散乱，东一下、西一下，所以乐受也是东一榔头西一棒槌的。你只能通过控制自己的生活规律来控制受报。比如僧人他住在荒郊或者近郊，远离闹市，哪里来那么多细腰马蜂的女色给他看啊？即便他托钵的时候有，不看也就过去了，主动地决定结果就行。你心里要是没这回事，这个善报仅仅就只是善报，并不会有什么困扰，你也不必在意。就好比你生在沙漠里，沙漠里缺水，因此你建一个水窖去储存雨水，但是有时候莫名其妙遇到特殊天气，雨水过多，水漫出来了，你也没办法收集起来，还不是就算了？所以假如你心定，不把这个漫出来福报（比如眼见美色）去贪婪地想要收集它们，而是全部都集中到你的建康或者你的解脱上，其实不也就是算了吗？你可以努力去训练自己的心有定力，尽量滴水不漏地对待你的业果，但是不要执着于非得滴水不漏，对不对？假设你有一天可以做到滴水不漏了，那就是你涅槃之时，自然也不会有任何这方面困扰了。

D：硬度一点说，我原本的思维是拿禅定做比较的。很多人已经体验到初二三四禅的喜乐了，和世间的乐受比，世间的就是粑粑，所以他们不会贪恋。但我没有啊，只是听说，我觉得我玩游戏时很嗨皮，我觉得看女色时很满足，那我应该怎么解决这思维？问题是我知道往出世方向走才是正确的，而且我不知道什么是解脱，我体会不到，我能体会到的只是我能做到的。像这种实打实的现状该怎么推？

老师：凡事想后果就是了啊。初禅人贪恋初禅的专注而清醒的感觉，二禅人贪恋二禅的喜，三禅人贪恋三禅的爽，四禅人贪恋四禅的清静，本质是一样的，这叫色界贪。

妙法吉祥居：只是忽略的世间，就像人忽略了路边的一堆粑粑，屎壳郎却发现了金矿，但不代表人忽略了这一堆粑粑就没有了贪念。

D：@妙法吉祥居 他对粑粑有贪恋念为什么要忽略它？

老师：这问题好比问，吸毒的人觉得爽，为什么要戒毒一样。我还是那句话，苦是最好的老师，看不见的话就只能等着尝到它。

16　天堂地狱真的存在吗

year 中流砥柱：老师，您在研究史前文明一文中承认了我们的祖先是古猿一支进化来的，可是佛家不是说人类最初是光音天来的吗？

老师：佛陀说“贪爱是众生之母”，因为贪爱、喜爱因此有各种各样主观的行为。光音天是二禅天，二禅是什么特点？是欢喜，喜欢的特点就是贪爱的特点，这是从心识的角度来说源头。一个生命他有了贪爱，必然要取得喜爱之物，那么必须“有”，喜爱之物需要有，自身也需要有，所以就有生乃至老死。如果喜爱这样的心不出现就没有取，那么就不需要有，不需要有可爱之物，也不需要有能取之自己，那么就没有生乃至老死，那也就谈不上从哪里来了。为什么不说三禅天来或四禅天来？因为三禅是乐，四禅是不苦不乐，还不能和人道有什么共通。因为人道的特点是苦乐相交，单纯的乐不会有欢喜这样的倾向性。

year 中流砥柱：南怀瑾先生曾就达尔文进化论与佛家讲的人类来源作讲解，批判了进化论，很明确说达尔文进化论并不正确，而人类最初是从光音天飞来的，只是后来无法走了。既然和进化论相比较并开示进化论的错误，应该所说的并不是唯心哲学而是事实呀。

老师：达尔文的进化论有他的局限，就是他各种设想，假设生命所处的（比如地球）是一个完全封闭的环境，生物就只存在自然演化。但是实际上地球不一定是封闭环境，这是第一；第二，自从基因技术以后，人们发现可以人为干预物种演化，那么侧面已经说明问题了达尔文封闭演化的局限。干预演化、主观演化是可行并且被证明的，但也不能说达尔文完全错，只是有不对的地方，局限很大而已，但是不能否定演化这件事。

year 中流砥柱：进化论正确与否不是我所能判断的，但我知道进化论是唯物科学理论。我只是想知道，您说的角度不同，可是这个和南师开示的说法似乎有出入。南师把二者放在一起，开示进化论错误，人是从光音天来的是唯物事实，并非一个客观现象另一个心识说法呀。

老师：和南师开示对不对应，我不知道，南怎么说的我也不知道。但是最根本的一点，经律论三藏中讲述人从光音天来是经藏记录。论藏是负责解释经藏，论藏说心以名色为所缘，色就是唯物世界，色影响心，心再有心生色，和所谓的进化论是异曲同工。

year 中流砥柱：依旧感谢您，我再去学习求证。

老师：在我理解的范畴，人来自光音天的说法，也就是我刚才说的，从心与名色法攀缘所成心识的角度而来，已经完整地阐述了我的认知了。至于非要去扯一个什么明确的物质世界的光音天，那我就不认可了，我认为是痴人。

year 中流砥柱：这其实是一个一直困扰我的问题，诸如地狱究竟如《地藏经》所描绘的真实存在还是唯心的巧喻等等。我的愚见是，不可思议不可说的地狱等都是真实存在的，凡人看不见而已，但是唯心中的地狱也同样存在，我们处在地狱中很多人也可能没有智慧感受不到。二者对于我们来说，其实都是苦难、受罪，又何必去在乎到底唯心和唯物呢。

老师：地狱也好，光音天也好，是真实存在的，但是我们不该用唯物的方式去理解，因为我们涉及最最根本的问题都还没解决，那就是“自我是否真的存在？这个世界是真的吗？地球是真的吗？吃喝拉撒是真的吗？”这个都还没解决的基础，然后你又要用这一套去理解还无所知、还没见过的事情，那方式就不对了。

year 中流砥柱：甚至引申到很多人也是如此，实修证者和哲学学者也是不同的角度。也许他们都对，盲人摸象都是象，只是都没有摸全面。或者本身就是唯心，唯物事实就是在人感受理解中所得到的结果。也可能是物理世界是唯心产生的，你觉得它有它才真的有。

老师：学习大乘有一个最重要的思维，就是“等同法”，就如同你说的“不论是真的假的，苦难是等同的。”既然等同的，我们要针对的是解决它，解决它你就必须承认它，因为你不需要去解决一个不存在的问题。当我们看到世间的苦难，就已经可以等同地理解地狱、天堂了，那么承认苦难并解决它就是正途。而且既然你承认了苦难，那么地狱、天堂就是真实存在，这是等同思维或者相似思维，是可以不用疑惑的。

year 中流砥柱：就我个人而言，如果佛家让我遵守戒律，那么让我从唯心去理解真的很难，但是倘若神通再现或者明确得知真实存在，我一定会遵守。

老师：只有一点是最合适你的，你应该经常反思自己是不是在侥幸，这一点很重要。 不侥幸的人，他是不会在意是否有天堂、地狱的，因为对他无效，他才能从这里解脱，才叫做明智。

year 中流砥柱：末学愚钝，不是特别懂侥幸思想，还请您细说。

老师：诸如戒律，人们最大的思惑就是“这有什么用？为什么要遵守？”等等，可是实际上很容易用等同思维去理解。会计为什么不得偷公司的钱？为什么有这条戒律？会计到底该不该遵守？假如他偷钱不被发现，这样的想法是不是侥幸呢？这世间有太多我们弄不清的事情，但是用等同的思维就容易多了。他不需要知道偷钱以后会不会被发现、被惩罚或者什么事都没有，但是他知道他不偷这个钱肯定没事，那么他就不会去烦恼会不会被发现这种事，这是明智的。解脱这件事是双向的，我如何从被人追杀的恐惧中解脱呢？第一，我不能被人追杀，我不做那些会导致被人追杀的事；第二，即便我没有做那些事，我还是莫名奇妙不知道为什么被人追杀？我要做到不怕。那么因果两断，彻底就没有这个烦恼了。

17　善恶之辩

老师：生死的奥秘就是缘起，有时候就好像那句笑话：我不想知道我怎么有的，我只想知道是怎么没的？可是光这样想是想不通的，于是反过来换个角度就很容易了，既然不知道自己是怎么没的，说不定能知道自己是怎么有的。说白了就是一切恶莫做，所谓恶是相对于善的说法，中文博大精深，善一个字我们很容易发现是善于、利于的含义。潜台词就是自在地选择，能造成你未来不自在、不能自主、不能自制的就莫做，这样你才可以选择怎么来、怎么没或者不来、不没。

妙法吉祥居：我们将来要去哪里？既有得选又没得选。比如占有很多后总觉得不够，贪欲成习，以后将相应到一个贫缺的地方去，那里什么都是不够的。当下拥有的总觉得够了，清心寡欲，以后将相应到一个什么都富足的地方去，那里什么都是够了的。两难，作抉择的时候，虽事情不善不恶，但就是什么都不做也等于选择了要抉择的一项。那到底该怎么做呢？我总是选择当我自己寿终正寝，万事无挂时，回想起这件事的时候，能够为当时自己的选择感到骄傲。这是不是就是“善于”和“利于”呀？

老师：哇，这是营养的土鸡汤呀……

NBB 镜：我想问一下，佛道儒三家都说要做善事，为什么？是时代所趋吗？跟“人之初性本善”有关吗？圣人口中的善跟我们所谓的善是一回事吗？

老师：这是群居动物的必然、必要的方式。

NBB 镜：群居动物除了人类还有很多啊。

老师：所以如果它们有宗教，也一定会教它们行善。

一、如何辨别善恶

网友提问：为了救人而伤人甚至杀人，这个人到底是善还是恶呢？

老师：事实上，世间的事物一直在滚动发展没有最终的结局。好的、坏的事情它都是此刻的状态，这样无始无终的发展中，人们并没有办法找到一个结果，告知这个果是好果。起因是好的，当果做因再继续发展变为坏的结果，那么因还是好的吗？器世间纷繁复杂并且没有最终的结果，在这里是不可能分辨善恶的。即便我们按照平日生活所知去判断的是非，其实也只是暂时的相，历史中的一环而已。

世间一切事只要和自我放在一起，一切事都是有源头的。禅宗里经常看到一些话，比如“一得，一失”；又比如“好，也好，二好”等等。就类似于人的抉择，我们选择这样

做有它的好，有它的不好，或者我们选择这样也是好的，选择那样也是好的，此为“二好”。我也会听到有人说“二好讨得一好”，为什么讨一好呢？因为人的认知可以各种各样，各种立场和角度，但是人在生活中抉择最终只能是其中一个。比如，一碗饭在你面前，不论你怎么认知这碗饭有毒抑或充饥，或者又充饥又毒害，这是灰度的认知，但是最终结果只有“你吃了或者你没吃”这两种结果，你不可能既吃了又没吃。人的决策只有黑或者白的，一切的源头都在你的决定上，你决定吃了或者没吃，所有未来的因其实都在这个当下。即使吃了也是好事，没吃也是好事，但是最终你只讨得一好。所以世间不论善恶，你从事物无始无终的角度去看，你是看不到结果的。一个结果也并非永恒的结果，你只能从自我选择，确定自我选择的这一刻去看到善恶。

业行缘自心行，你所造的业都来自你决定造作的具体事情。我们在做决定前，一定会作意目标，思维目标，这时候伴随着这些念头，我们的心样貌是不一样的。你如果自己看自己，你会看到是何种相？你对目标是贪婪的抑或是仇恨、排斥的，又或者是无知的、随意的，还有可能你很清醒地了解目标，你不贪爱目标又或者你不仇恨排斥目标等等。一个人一生中由无数个时刻连在一起，有时候起了贪心；有时候起了悲悯心；有时候显得善良；有时候显得丑恶，没有一直单一面貌的人。我们如何谈这个人是善是恶呢？没有办法。世俗中只能因为这个人某一面、某一刻特别突出，以偏概全显示善恶的面貌。抛开这个不谈，就剩下某些时刻的善恶分辨了。

心行和念头一个连着一个。为了救人，你会看到你这时的悲悯心，但是你杀人的时候，你也会看到自己的仇恨心。它们都出现了，黑白明确。一个人为了救人而杀人，他善和恶业都造下了。放生乌龟到大海，结果淹死了乌龟，你无贪、无嗔、有慈、有悲这个念头你能看见，此时你的善造了。淹死陆龟，会回头看，你不知道它怕海水，不知道它需要什么生活环境，你的无知，你的痴心和不正确的因果观念你也会看到，不善业你也看到了。猫儿玩死了老鼠，它对老鼠的贪爱你可以看到，它不会了解老鼠的痛苦，这样的痴你也会看到。它玩死它并不是为了阻止鼠疫，它并没有发任何有智慧和慈悲的念头，你也都会统统看到。此时你还不能分清善恶吗？

伴随着私心起只有三种不善，那就是贪、嗔、痴，也有三种善就是无嗔、无贪、无痴的唯作心。别人的念头你也许无法看清，但是你看看自己，知道或者不知道，贪或者不贪，嗔或者不嗔，你一定会知道。

二、行善有所求对吗

一禅居：隆波 PM 尊者像还真的有点道理。但是和布施回向不就矛盾了吗？

老师：这就是出家人不接地气的地方。

仙界探索者：出家的僧人太死板，要是懂得原理，可以这样说：“你好！大德能不能

帮我念经回向给我，让我的工作变好？”然后就捐点钱给寺庙。

老师：不可以，还是会被教育。

仙界探索者：那就懵了。

老师：这些言论不是道理的不同，是人的不同。不同地区，比如汉地的、藏地的、泰国的僧人很少会驳斥教育你，就算教育你但是不会驳斥你，但是缅甸的、北印度的就非常有可能又驳斥你又教育你，但是也不是都这样，只有少数会。

仙界探索者：好吧，每个僧人有不同的处事之道。

老师：僧人确实没有办法使人考试及格、升官，但是人家来求祝福，为什么不祝福呢？“你应当和上司搞好关系，你应当努力学习”这样的教育是应该的，但是教育完，该祝福还是要祝福。说因果匹配不匹配，这是迷思。

仙界探索者：他们高兴就好，自己思想转过弯来。我布施僧人是种福田，佛法僧都是福田，有了福田的收获要懂得利用，然后自己能深入学习更好。因果匹配，我觉得都匹配，只是间接得有点远。

老师：你这些是在说道理，但是道理有时候就是不够接地气，就是现实中这样的场景会是什么情况呢？遇到普通的，来求考试通过、来求升官、来求财运，然后你教育他一顿说，要努力学习，要和上司搞好关系，要提高服务，要做宣传等等。大多数人客客气气的说：“是是是，感恩！ ”然后走了。然后你是否细查到有一种傲慢和邪见滋生呢？觉得自己看透了因果，也看透别人的用意呢？或者觉得自己的教育达到了效果呢？

如果你有潜意识这样滋生，当你遇到稍微有点不一样的人来请求祝福发达的时候，你说：“你应当如何如何，你应当如何如何，怎么会来求我呢？我又不是神仙，我是个僧人不是什么什么……”心里还想着对方愚痴的时候，对方反问：“因为灵验呀！长久以来我就是这样布施并且灵验。”这怎么解释呢？对方还说：“某某经文如此记载，某某经文里有这样的故事，为什么别人就有效，就可以求呢？ ”这时候你又如何回答呢？这就是现实中的场景啊？再有，如果你真的好好修学，也确实明确了解世间，至少比部分信众更加了解，那么你怎么能以对圣人的要求或智者的要求去要求别人呢？

仙界探索者：好对啊！

老师：这世上，此生无法证道的人非常多，听不进去教育的人也非常多。当然有一些是有证道的可能，有一些境界很高，这样参差不齐的人们，都用一套说法应对吗？到底有没有揠苗助长这件事呢？“你应当不求回报地布施”大家听完这句话以后，连忙说:“是是是，对对对。”然后反省，之后呢？都做到了吗？

仙界探索者：没有做到，汗！

老师：当你看到一个口是心非的人布施完，潜意识动了念头，希望升官发财、建康长寿，然后马上心里又跑出一个声音来说：“我错了，我不该这样功利，不该这样愚痴。”然后又开始反省，下次他工作上遇到困难，下意识的又来布施，难道他真的就把布施和功利分开了吗？不难受吗？不苦吗？他既不是圣人，甚至连出家人都不是，你给他指了一个过远的目标，你觉得有什么好处吗？正是因为他离圣人还有很远的距离，所以他才会放不下世俗的成功啊，享乐啊，所以他才会想要世俗的利益啊。你反对他这样做并且教育他，他因为你的反对和教育，然后就真的境界高了吗？

仙界探索者：然后有佛缘的人被误会，变得不喜欢佛法僧，去喜欢别的宗教，断别人的路子。

老师：所以也不扯多了，就是很简单的，我的见解、道理、说法、教育方法都其实有各种各样的，没有一个万金油、一套死板能应付所有的。你如果有心或者有缘，你随缘做了这样的事情教育别人，还是多花点心思，不要应付事，多了解一下他人的现状、想法、需要，也多了解一下自己内心，反照一下自己的说法、做法是否既利益自己又增长了自己的慧。

一禅居：发愿就是作业，意业，布施也是作业，怎能说没用呢？我还是觉得他表达的方式有点过于简单。但话说回来，布施后果报成熟似乎还真的得第二、三世，所以他这样说又似乎不无道理。

老师：你咋知道得第二、第三世？又自我感觉看透了因果？

平常：很多因果貌似当世就成熟的吧？比如不爱学习的因，立马就有知识缺乏的果。

老师：是的。

平常：布施财，如果有希求心或希望对方报答你，这种反而可能增长贪心，反而有增长愚痴可能。

老师：但是这是理念而已，现实中具体某个人，他如何如何，可能会或者不会，如何判断和应对他呢？再延伸思考一点，一个农夫他应该不求回报地耕种吗？如果抱着求收获的心耕种，就会增长了贪心和愚痴吗？这个道理很简单，让人放弃回报而去付出，为什么不先让他放弃身份呢？如果他无欲无求又能布施，为什么他不是一个出家人而是一个农夫呢？

谭汉：若他已经无欲无求，那还来找你这个出家人干啥？人家本身已经是圣人、解脱者了。所以没必要跟那些无欲无求的人讲法、讲道理，他们要么是圣人（比你厉害），要么是吹牛傲慢之人（听不进去）。

老师：纯理论、理念的东西在现实生活中会遇到特别多的问题，就是优先级的问题。比如小到特别常见的，有人说：“开悟就是饿了就吃，困了就睡。”是不是看起来特别合理啊？但是给的条件太少了，现实中条件是非常多的。比如又尿急又口渴，那是先去厕所还是先倒水喝呢？很多事往往都在斗争，就像佛讲的：“两个虫打架，打死一个，另一个胜利。”尿更急就先厕所，口更渴就先倒水，总有一个优胜者。

这样的斗争几乎时时刻刻，绝对不是“饿了就吃”那么简单。饿了就吃，没饭没钱就不吃，那到底吃不吃？这家公司待遇好，但是家族企业，没有发展空间，那家公司有前途，但是薪水少。那到底选这还是那？这个男孩长得帅，那个男孩对我好，我到底嫁给谁？这个学校有名气，那个学校专业好，那到底去哪里上学？布施也是一样的，常常听到人家说：“等我有钱了我就捐个什么什么。”然后又想：“要是我不先做功德，我怎么会有钱呢？”所以我到底是先布施再有钱，还是先有钱再布施呢？

这个人啊，他为了升官发财他来布施，虽然先为了升官发财，后舍弃钱财，但是同时也是先舍弃了钱财，后升官发财啊。先后特别重要吗？再追究下去，就成了我到底是先度人再度自己成佛，还是先成佛再度人呢？一个人，他布施了且不管他是否为了功利、起了贪心，因缘果报会亏待他吗？一个人功利心没有，但是不布施，他也没啥善报，不是吗？何苦要求他又没有功利心，只有舍心呢？并且，其实功利不是贬义词。一个人为了自己的利益去付出， 大家就觉得，哎呀不行啊，贪啊，痴啊，但是一个人为了集体的利益或国家的利益去付出就不是功利了吗？就不是贪痴了吗？

以前看过一个新闻。日本的一个官员贪污被抓，受审的时候痛哭流涕，说：“我只是挪用了公款，我没有贪污。我这些钱没有用在自己身上，我只是帮助民主选举。我是为了日本好，不是为了自己，我真的是为了日本好啊！”让我想到，假设一个人布施，我问他：“你为什么布施？”他说：“为了升官。”继续问他：“你为什么要升官呢？ ”他说：“为了制定政策更好地传播佛法。”我想，我无言以对，不知道是我小人之心度了对方，还是对方就是伪君子呢？哈哈哈！

三、布施时如何作意

关于布施的细节，我说一点。你们要更加细心地省察自己的想法或者意识。比如我做了好事，然后就不停地想：“让我发财吧，让我发财吧。”这是攀缘心、是强求，是以不善的贪念在勾招福报。它是不洁净的，是被污染的，这样的回报不会太好。反过来，我做了好事，我做了布施，我心里想的是：“我知道我会获得福报，我会获得财富的。”这样的思维却是洁净的。二者有细微的差别，后者叫做业果智，意思就是我造善业的时候，我知道自己会有善报，这是如理如法的，这样的思维它不是贪欲，不会增加无明。后者的善报它一般会比攀缘的前一种来得慢，但是量会前者大。为什么会这样呢？

很简单一个例子。比如我帮助了一个流浪汉，我给他钱，但是我心里希望他马上回馈

给我，于是我要求他：“你现在可不可以帮我搬运一点东西？”如果他想要回报我，马上就会这样做，我也马上就得到了回报。所以有心去攀缘，当然是会很快的，效果就是这样的。重点是，其实这样也没错，我不会苛责这些要立刻被回报的想法。我比较鼓励大家面对真实的自己，如果自己有贪念，你也没办法马上立刻消除，那么面对它就是了，至少你还在付出，在实践，总比明明贪但又不肯面对自己，布施反而增加了自己的嗔心、疑心，最后干脆连做都不做，这样要好。

群里面好多人这几年来经济状况都改善了不少，大家也都越来越相信业果，越来越愿意布施，这是好事。我呢，把未来的道路表明了，其实功利也没什么问题，功利这个词是个中性词，虽然它看起来是贬义。只是希望大家在实践中不断思维，不断记住“付出会有好的回报，这是肯定的。”以这样的想法不断坚定自己，这样业果智就会逐渐成熟了。久了以后，等你发现什么 49 倍、100 倍不是每次都能攀缘得来的时候，也就比现在成熟多了，并且做的时候已经清楚会有什么回报了，这就相当于已经回向了，这就叫做相对于过去比较成熟的业果智。业果智是善心所，所以如果能细细审查自己的想法，以知因知果的观念来对待布施，这就是很好、很洁净的了。在南传的说法里，这叫做两方面净化。

四、业果智

Pendleton：业果智是什么意思？只是相信轮回转世，不能辩识结生心算吗？

老师：如理地思维业果法则就是业果智，但是业果智有成熟的业果智，也有不成熟的。随着业果智的加强，可以不断审查到更细的部分。比如，受报时知道过去具体造的什么业，或者造业时能具体知道以后受什么报。成熟的业果智就是宿命住智，如果有四禅心转向，那就是宿命通。

Pendleton：人间大多数人都是二因结生的吗？

老师：对啊，但是这些说法不用太在意，因为不严谨，都是人们为了试图理解人们智慧程度硬性划分出来的，比较粗糙。

Pendleton：不成熟的业果智就是相信业果吗？“如理地思维业果法则”什么意思？

老师：人们或多或少其实都相信业果，比如遇到事情的时候去想是什么原因，是什么导致这样的事情发生等等。这些都属于思维业果，但是不一定达到智的程度。达到了智，是指能明确省察到正确关联业果。比如，走路摔跤想到是因为自己骂人了，所以被老天爷惩罚，这类思维就是不正确关联，不算业果智。比如，我确实是因为走路不小心看着其他地方，被石头绊倒，我是因为这个而摔倒，那么作意的目标关联正确，就会导致接下来的一系列分析都正确合理。那么换到业果上，比如我被人讨厌辱骂，可能因为我过去亏待过这个人，我作意目标是我之前所做的这个业，我明确知道，因为我对人不好，所以别人也

对我不好，因果关系明确，这样就是如理思维业果。假如作意不对，比如他辱骂我是因为他这个人就是贱，是贱人，所以见谁咬谁，就咬我了。然而事实不是这样，我却这样作意，那这就是不如理的作意，对业果不会有进一步的了解，是不会得到什么智的。

也就是追根究底把事情的一切根本都能追溯到主观发心的最初，这就是业果智。如果中断，不能追述到最初的起心，那就不算业果智。用一个现代的方式给你讲你很容易理解，物质客观世界是没有开端的，是无始无终的，只有主观的唯心世界是可控，有开始的。所以一切为什么的最原初一定是从贪爱和嗔开始的，而贪和嗔代表痴，所以无明是开端。这是顺便给你补一下十二因缘的由来。

五、恶中之善

老师：@彻清 你说在事物中发现善恶，尤其在恶事中发现善，比如妓女、贩毒和赌博。这样是否会引导或者在别人智慧不成熟的时候，总是在恶中发现善，而变成他为自己开脱或者作恶的借口呢？比如，女人走头无路的时候失足，她会这样想：“让我去为维护一下社会的稳定，减少一下犯罪率，并且获得我应有的酬劳吧……”

彻清：师父，首先，走投无路的时候是不会想那么多的，他要吃饭要有住处，要先活下来，他意识不到他这么做会是善的或恶的，因为只想着挣钱来满足自己的需求。他不这么样想，不代表我们就不需要这样去观察他。如果所有人都说某某人是坏人，说着说着，他就会自暴自弃：“我就是个坏人，怎么了！”

老师：一个人走投无路而作恶其实是他的决意，和舆论的导向是无关的吗？比如，她走投无路以后看到你的文章而决定失足，不是因为你的引导吗？

彻清：（自暴自弃）就会做更多的坏事，人都会有偏激的情况出现。当我们智慧不具足的时候，我们可以选择不去看这件事，因为层次还达不到，毕竟娼妓是在造恶业，因为我们的价值观认为这样做事为了满足欲望。当我们告诉她，你这样做好在哪里，不好在哪里，你可以选择继续还是不继续。没有完全的善人和完全的恶人，我们要先让自己成为一个相对善良的，不能无视恶人中的善行。去观并不代表要做，选择失足或者不失足是她的事，但不能看不见其中的善面。当我们还没办法在恶中观察善，那就先看公众认为的善，因为善的一面都还没看清楚呢，看什么恶中的善呢？

老师：听起来是一个很好的解决方案，但是难免要考虑到，是否每个人都能做出所谓善的选择。同样一件事，也许这个人专门看着善的方面而忽略恶的部分，即使不忽略，是否因为你有提到必须看好的方面，所以导致人们选择的结果是愚痴的，得到的是颠倒的呢？所以，是否应该有一个导向去教导呢？我们是否应该去教导人不要只看好的方面？另外一点，如果我是个即将失足的女子，我向你询问，既然这样的事情善恶同时有，您是否能给我指条纯善的明路？

我不等回答了，我先结辩了。我认为，在初期正确的教导比起道理是更为重要的事情。好了，如果大家意犹未尽，往后可以拿这个做辩题。对于初学或者未学出世之道的人来说，是引导重要？还是道理重要？大家思辨能力有所进步，那我来开题吧，我就不阐述了，但是有兴趣的话大家以后可以拿这几个论题来论论看：1．在世俗生活中慈父更加明智还是严父更加明智？2．吃肉到底是不是杀生？3．禅宗祖师为了让人开悟有呵斥佛祖的行为，这样做对不对？

彻清：是需要一个引导的来告诉我们这个是好的，正如我们孩提时父母告诉我们，什么是好的什么是不好的，但仅仅限于当时环境。人们没肉吃的时候，认为肉是好的，现在却不这么认为，因为吃多了会“三高”。我们应该先教导别人什么是善，什么是恶，然后再告诉你应该做善的事情。如果我们从小就被教作恶是好事，那么就会拿作恶当好事，因为从小就是这样被教育的。也就是说首先要明善恶，然后只做善，到达一定程度的时候再从恶中观察善面。“不要去做善中善”和“不要去做恶中善”二者是不一样的。如果面对一名失足女子，我会告诉她不要去做娼妓，因为那是恶的。恶中的善，我压根就不会告诉她，我知道就可以了，因为要先明白善恶的不同。我说完了她愿意去，我也不拦着。

平常：还是有神通方便，发愿得五神通，方便利益众生。

老师：发愿得三明、六通、四无碍解才方便。

18　佛教正邪之辩

彻清：来，大家研究一下，如何辩（反佛教文章）。

妙法吉祥居：反人类的是生老病死，佛教没有的时候就有生老病死，即便佛教不存在了，人类也并不会自在，所以不要把所有的锅甩给佛教。如果佛教反人类，人类的疾苦是因为佛教，那没有佛教的国家多的是，他们好了吗？如果这篇文章是为了表明道教比佛教好，那么汉朝之前，佛教没有在中国传播的时候，我们祖先不互相残杀吗？不奸淫掳掠吗？那时候属于道教统治，这个锅甩不掉吧。

谭汉：首先，看对方。也挺佩服他的，不累吗？搜集罗列这么多材料、证据，比大多数佛教徒都认真。做事需要原动力，谁有这么大的动力呢？得多大的仇多大的怨。所以他不是一般人，要么是外道出于生存斗争目的，要么他受到过佛教或佛教人士的重大伤害。

其次，看自己。在跟他辩论之前需要考虑下面几方面，毕竟动一下脑筋都是要耗费能量和成本的，否则还不如枯坐一下：1．若辩，能利益对方，说服对方或者给对方启发吗？这需要对方的心有一定开放性。2．能利益自己吗？就是通过思辨让自己在这个问题上理解更加深入。如果既不能利益自己也不能利益对方，就没必要去做了，总不能为了对抗、赢、报复而去辩吧。对方的论点太多、太散了，看到都累，逐一驳回吗？这需要双方都有很深的佛学基础。而且对方列举的例子，有些可能是佛教经典流传的自身问题。我觉得此辩的可操作性不强，如果聚焦个别问题的话，还可以辩一下。3．不理他，祝福他好运。

老师：文某人微笑，并表示看清楚了一切。这样的人不是用来辩的，层次不一样，没什么好辩的。这样的人和言论是用来采访的，证据多、资料多不是武器，言多必失，这就是这个人创业失败的原因。

按辩论的次序，第一部分先找和他一样的资料，然后用不同的解释，就可以怼回去了。自由辩论环节，直接质询他为什么反对佛教，目的是什么？如果没有了佛教用什么来代替信仰？搬出宪法，以妨害公众信仰自由怼回去就可以了。自由辩论技巧“你被猴打过”战术，就是问他用什么代替，他只要说任何替代品，你就说他迷信于此即可。如同网络笑话，玉帝不管说什么，如来都说“你被猴打过”。

结辩：1．攻击正统信仰、宗教是不明智的行为，任何宗教都在历史中流变，试图消灭是不可取的，历史上也没有先例，不好的地方唯有改进、顺应天道、借力。所有历史上宗教信仰的衰败灭亡只有几种方式：a）更好的替代品；b）被别的宗教信仰吸收；2．佛教传入中国多年早已融入民族传统文化和儒道文化，是中国人精神思想文化的核心成分，根本无法短时间消灭。急切想要消灭中国传统文化的人，不外乎是排华、反华境外势力和资金。

同理，导致中世纪黑暗的基督信仰到科学昌明的今日也没有被消灭，反而更加的坚实，可见宗教和民族文化密切相关。3．此人急于消灭某种宗教文化，可见真实目的是攻击民族，坏我中华，其心可诛，其心不良。

谭汉：师父，这人什么背景，什么因缘？

老师：什么背景啊？就是拿了点境外的钱搞分裂、搞撕裂、搞仇恨呗。上一代领导人的时期，这些势力急速增长，反儒、反佛、反中医，外国月亮圆，自由民主好，中国人劣根性，外国人素质高，中国人素质低，搞了一大圈。然后贴吧里面有个灵山鬼仙吧，全是这类文，吧主就是拿了这些好处的人。习执政以后，开始强调重塑民族自信，中国梦啥的，颜色革命不成功，就开始撤资了，所以这些内容就开始纷纷凉了，现在虽然肯定还有残留什么的，但是气候就越来越小了。

我为什么知道这些？因为我当时就是混 2 吧的，政治敏感地区，所以对政治也有点敏感性。这就是为什么我知道 2 吧要被封的原因，提前发帖说“我走了”，第二天就封了。外国人对付咱的办法基本也就是“你被猴打过”战术。就是不管你怎么说，他们就说：“你没有人权，你不民主，你不自由，你独裁，你没有选举。”如今我们是正在逐步夺回话语权的时间段啊。这类文章看似厉害，证据一大堆，但是不高明、层次不够，所以反驳的人不多，因为本来也形不成什么气候，价值又上不上去。打这种题，直接上价值怼就行，对方通常上不过的。你说电灯不好，你拿什么代替？总不可能掏出一个煤油灯吧，还不被人喷死？

中式民主某些程度上更加民主。不让人民点灯，那就是跟老天作对了，能成功吗？道教和中医是最先被打的，打完了以后反弹很大，就转向儒教。但是儒教因为已经融入核心文化了，形式不明显，打不了，尤其中国儒教结合了禅宗以后更是坚挺，才转向打佛的。结果就是越打越厉害，最先被打的道和中医直接导致古风盛行，再加上儒被打又导致国学遍地。本来人们还不关注这些的，你一打，这下好了、火了……导致现在还要适度的去压制一下。就是制造矛盾嘛，很单纯的思维，搞政治利益的思维都是搞分裂、搞对立啊，但是手段也不高明。这就是外国人尤其美国人的思想局限，一方面也是不够了解中国文化。

知道为什么对中国人不行吗？因为秦始皇，因为中文是二维、表意、象形文字，它和拼音文字有本质区别，不会因为你口音变了文字就变了，所以不管你说什么口音，但是看文字，思想传播很方便，共情也容易。就好比台湾人搞统独分裂，但是因为文字文化的关系，怎么都没办法，所以近几年蔡政府甚至有人提说改用拼音文字。我不信儒释道之前，就是动摇的，就是觉得外国月亮圆的，所以你可以理解为什么要打儒释道。

只要你想辩，没什么辩不了的，只是说，我的经验以及我的因明基本功告诉的是，不要跟人站在一个层次上去辩，他青铜你也青铜？你上一个层次就可以压了呀。比如辩经的时候，大家都是佛教徒，甚至都是僧人和尚，大家都是一边的，怎么辩？那不就是辩个境

界、层次、理解、内涵、修养吗？另外就是不要为了辩而辩，不要被别人观点牵着走，重点是表达你要表达的东西、你的内核。因明是内明的辅助，不是因明主输出。

一禅居：就论据而言，说地球的大小由旬，似乎还真有问题。师父，这个怎么反驳他？

老师：所有距离单位啊，周长什么啊，都是不正确的，没有一样是正确的。能拿这种反驳，只能劝多读点书，知道一下什么是分形学，什么叫“英国海岸线无限长”。况且由旬这种单位，各说各话在今天都不能统一呢，较这种真有什么意义？

一禅居：燃身，这个也还真是软助，似乎还真是背离了中道。我确实总觉得有些燃指供养的行为不可取，也不知虚云真否燃指了？

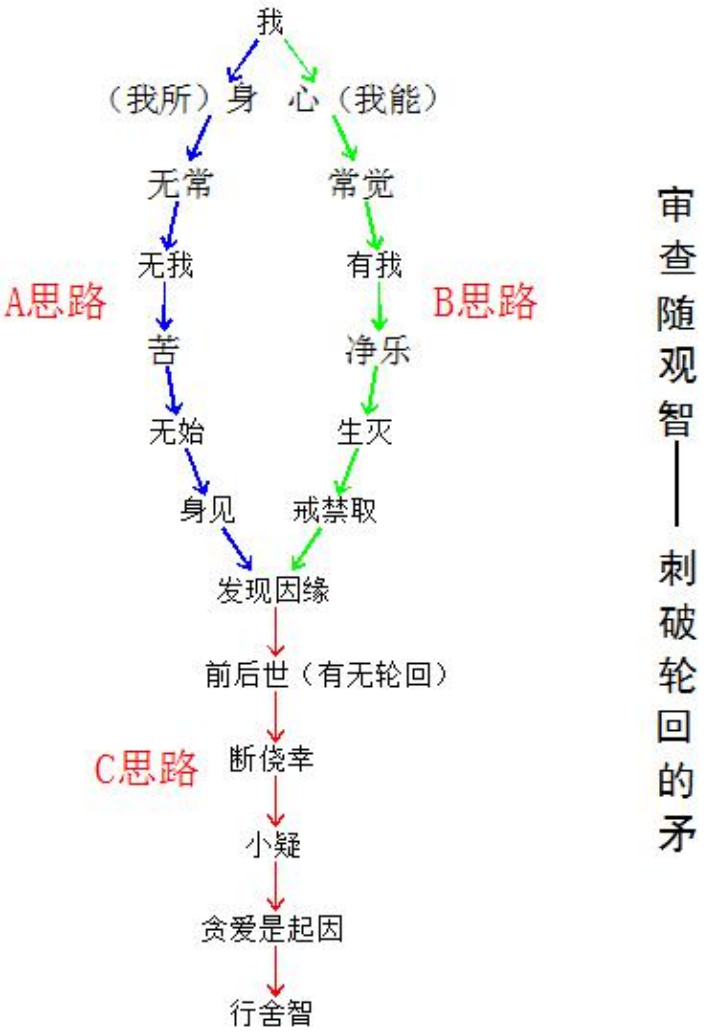
老师：如果有人跟我说这种，我就会说：“你分不清文学艺术和现实吗？高考语文几分啊？听见没？人民的呼声，虚云没有。”这些没意思的，就让他推荐替代品就可以了，别的都是废话。我就问问吧，圣女贞德怎么死的？哥白尼怎么死的？伽利略怎么死的？黄巾之乱是祸还是福？ISIS 是什么？扯这些一点意义都没有。

谭汉：纠缠细节没完没了的，直接打他的目的，为什么要反佛教？假如没有佛教会更好吗？甚至没有宗教世界会更好吗？目的、发心的根本，目的决定人的作为，是原动力。有了目的才有实现目的的方法和证明其合理性的道理、角度、逻辑。方法和道理是低一个层次的东西。

老师：对啊。

19 有我无我之辩

一禅居：学“慧解脱之六”冒出了个疑惑：假设 A 路先于 B 路成立，B 路中的名法是随 A 中的物质而产生，那么 A 中的身体坏灭了，B（名法）自然也就灭了呀。就比如给电脑加个游戏，加个“我”的软件，让电脑开机运行，哪天损坏掉电脑，软件自然都没了呀。A 的思路我们可以认同它无常的，这也对呀。比如我自己，从一个细胞不断分裂至现在，思维随着我的身体而产生，我死了思维也灭了，无轮回了。



（图 1.19）

老师：小的不才，来怼你一怼。我问你，你为什么认为自己是自己？你为什么认为以

前的你是你自己？人体不断补充新的物质，多年后几乎整个身体都成了新的分子，为什么你还是那个你？物质已经换了呀，自我依靠什么而延续？自我认知依靠什么而延续？

一禅居：名法。

老师：什么名法，哪有什么名法，你不是假设名法建立在色法上吗？

一禅居：由身体这种物质产生的名法。

老师：那色法变了，名法怎么还固定认知自己是过去那个自己？

一禅居：科学还在研究中，先假设其可能性。

老师：我已经认定你的假设成立了。我问你为什么？为什么色法变化，名法一直延续？

一禅居：仍采取假设成立的法则。

老师：其实道理特别简单，就是一只洞悉之眼而已。你的假设不成立。我认可名法依附色法，我现在认可你最初的假设。我问你，为什么你的身体色法变了而名法不变？看得懂吗？你不回答，我自顾自讲了。

一禅居：真不懂。

老师：不论假设如何，以观察到的现实现象为准。第一，人新陈代谢物质轮转，身体在变化对不对？是不是无常？第二，虽然人新陈代谢、物质轮转、身体变化，但是总认定过去的自己是自己，是同一个自我，对不对？是不是可以观察到的事实现象？第三，因为物质的肉体诞生了，于是人开始识别自我，对不对？没出生时候，也没有一个心识来认识自己对不对？第四，因此人识别自我和出生有关系，但是出生是没有最初原因的，对不对？第五，因为没有最初的原因，那么就是没有因为所以的，有因为所以被称为唯物，而没有因为所以的事情是不是极端唯心？第六，因为极端唯心，因此你是不是拥有自由的意志？你是否可以因为欲和贪爱自由地做出行为？反之，你是不是也可以偏不做出行为呢？

一禅居：师父先等等。第五，可以不唯心呀，是色法的无常。

老师：无常谁规定的？无常是为什么？如果没有为什么那就是唯心，明白？

一禅居：然后心是由无常的身体所产生，身体灭了心即灭。

老师：给你一只洞察之眼，我也不引导你做过多的思考。很简单，身体会生心跟着就生，身体会灭心也跟着灭。但是你没有看到身体是什么原因生出的，它如果在无常的事物里不断地生，那么你的心不自主的、不自由地跟着也不断生。你出生前没有你，凭什么出了个身体就成了你了？每天世上诞生那么多婴儿，你拿什么保证你灭了以后，某一个婴儿不会又成为你？我教你看。

一禅居：轮回，换个角度说，不就变成某个我执的常吗？

老师：你看你拿电脑举例，但是电脑是什么东西？你组装过吗？它有主板、硬盘、内存条、显卡、声卡、cup、风扇，各种各样杂七杂八东西组成的，它会不会坏？会的。但是它是一下子全部就坏了吗？不是吧？可能主板先坏了，也可能硬盘坏了，也可能 cup 烧了，等等。它坏的过程是不是一系列的延续的过程？比如你的电脑坏了，里面有你重要的工作文件或者你查案的证据，这时候你用不了，然后怎么样？把硬盘换到另一个机器上，或者硬盘坏了你拿去恢复数据，然后传输到另外一台电脑上，对不对？这时候另外一台电脑还是不是原来的电脑？其实它不是，但是假如你转移的是那个自我认识的软件，那么它还认为自己是原来的它，明白吗？就好像其实你并不是昨天的你，但是你依然认为自己是昨天的自己，因为物质世界一切现象不是单独的、断开的，它是延续的，是逐步的。人的自我也是同样，因为不断承载着前面的因，所以自我永远建立在过去上。我以前讲心的第二念就讲过，心没办法识别当下，没办法识别自我和识别第一念（当下），它只能截取之前的一念来知道自己。你能看到物质的生灭，但是你要继续啊，你要看见信息的延续。

这个世界确实无常，但是所有物质不可能在一瞬间全部消失。信息是会转移的明白吗？我这样说你容易懂吗？因此信息拥有“常性”。你其实某些点算是看准了，没错我是名法所生，名法因为依附色法，因此其实无我，没错。但是人就是觉得有我，即便懂了这些道理，还是觉得有我，有一个遭受一切的我，这个我一直建立在过去的信息上。过去信息如何产生？过去信息如何影响现在的你，难道这些还要我去讲吗？信息不是实体，虽然它依据实体体现出来，但是没有任何人规定信息只能依附某一种或某一个单一的个体实体。信息可以转移，各种各样的方式，竭尽你所能也讲不完。因此，自我的感觉如果依据过去信息来建立，不论身体怎么生灭、怎么换，你还是会认识自己，还是觉得自己是自己。这就是轮回本身。有很多东西很粗浅，比如，电脑坏了信息就丢了，是没错，很简单的道理，但是不符合实情。假如一个电脑它时时刻刻在备份，信息能丢吗？部分能丢，但基本不变。

一禅居：如何证明？如何证明电脑坏了，信息不会丢？

老师：从奔二的电脑一直更新到现在 i7 的 CPU，即使全部焕然一新，依然还是存着那些东西。你自身就是一个很好的证明。你只要清醒，你只要出生，你只要有思维能力，你就知道你是你，能区别自身和其他事物的区别，这就是证明本身。一个人拥有建康的官能，他就能看、能听、能思，这个能力一直不变。你看《楞严经》上就讲过，这个能简称我能，它就是常性，只要有条件达到你就能。你还想讲讲科学是不是？

一禅居：用当下我这个身体是能证明，但无法证明身体灭后的信息的去向，由此无法证轮回。

老师：首先，你不能把轮回认定成某一种固定形式的。比如，一个杀人犯他死了，后来有个婴儿生了，会说话以后，就说我是杀人犯。你是不是认为这叫轮回？其他的不叫？

你要看清楚的是，人最核心的悲哀是，你被生出来之前，有人问过你同意不同意吗？你愿不愿意出生，你愿不愿意生在这样的环境里？你有自主权吗？然而，你一旦生出来就受过去各种各样延续的事物影响。比如家族世代穷，又比如有的人有家族基因缺陷，还有的人生在战乱的地方。你有没有自主权不受这些条件和过去信息累积的影响？你并没有。

一禅居：我可以假设出生前无一个“我”，死后“我”灭去，生命过程中我符合无常、苦、无我等法则。

老师：本来出生前就没有一个你，本来就是无我的，一个个我都是错觉。

存在：好，我正好想到这句话。我不是死后灭去，当下就灭去了。

老师：你只需要看，你就这样看，不断有人死去，不断有人诞生，这些人一直都认为有个自己，实际上根本就没有。那些自我认识，不过是分分秒秒时时刻刻，一个个念头串联起来的。不用说死后，你即便是瞬间走神、睡觉，那个所谓的你也体现不出来。但是可怕就可怕在，条件适当，这些自我自己就诞生了并且串联在一起。就是这样，控制不了自我产生，从你出生你就控制不了，那么你也控制不了再生，就那么简单。

一禅居：控制不了应该是说可能再生或可能不再生，这才叫无常呀。

存在：你就懂得无常，没有名色智和缘起智。

老师：对啊，可能不再生，但是为什么不再生，也可能再生，为什么再生？

存在：名色智告诉你，为什么无我，缘起智告诉你，为什么无我还可以产生自我的感觉。

老师：这就是你该研究的，你如果懂得这个，你才能对生不生有把握，这就是悟道的方向。最后一点，可能讲也没什么用，不过看戏的人挺多，我要讲出来。

就是主观的感觉，如果没有主观（比如并不是你想看什么就能看什么，你想注意什么思考什么，就能注意什么思考什么），你不会觉得你是自己，你会觉得你是附身在一个别人身上的灵魂，你不会觉得这具身体是自己。恰恰是因为你想看什么就看什么，想站起来就站起来，想思考什么就思考什么，身体和你的诉求维持一致，因此你的自我才可以通过身体表现出来。不然的话，你任何行为都无法用物质表现，自我就不能被体现出来。

那么很简单一个思考题，自我不体现出来会怎么样？死去吗？还是我或不是我了吗？那我去哪了？假设我一切行为体现有原因，那原因是什么，是贪爱欲吗？假如没有贪爱欲，还有我吗？这很简单，就这样思考思考，十二因缘呼之欲出，恭喜你，辟支佛。

一合相：如果如此搞，不会觉得这具身体是自己，被附体咋办？房子成别人的了。

存在：癫痫等等一些精神疾病也有这种感觉的。十几年前科学已经基本上弄清楚物质怎么产生精神乃至自我了，不要总以为科学解释不来自我和精神啊。

谭汉：假设精神是由物质产生的（一般世间人的认知）。

1．物质现象就表现为，身体不断地、相续地变化、更换。物质变化现象的原因是吃饭、呼吸、生化反应、心情引起身体不适……

2．精神现象包括知识、思维能力、三观、对外物认知识别能力、对自我形象的认知等等，都在不断、相续地变化更换。精神变化的原因是，外部信息的影响、互动，内部信息的影响（思考、反思），身体生病、饮食、气候等物质变化的影响……

3．“我”产生的原因是，身体和思想在很大程度可以通过主观决意来控制，别人的身体和思想、山河大地、动物植物却几乎不能控制。于是产生了“有我”的思考：身体和思想都是“我”，它是连续变化的、不稳定的、基本可以控制的，身、心是互为影响的。同时也产生了“无我”的思考：并没有一个恒常的、实体的、核心的东西能称为我，因为一切都在变。

4．结论：有我、无我从某个角度来看都是戏论；从科学、世间法、逻辑推理并不能证明有轮回的存在，因此不要想太多。

存在：从科学、世间法、逻辑推理，都能证明有轮回的存在啊。

谭汉：既不能证明也不能否定。

存在：能，只是一般人没有去看认知科学和心智哲学的。

老师：你们呀，想这些轮回问题的时候忘了初心，忘了初心就是戏论。

谭汉：所以，不要想太多。

老师：你为什么要研究轮回？

谭汉：灭苦重要，是不是？

老师：要看见苦、认识苦，然后才去找苦的原因，才知道苦怎么灭，才研究得出方法。你如果看不见苦，轮不轮回又如何？苦的轮转，明白吗？

存在：@谭汉 不是想太多，是不要乱想太多，正确的想是修观。还有，无我不是戏论啊。想不明白的时候总觉得没有人讲清楚，觉得没有答案，一旦想明白，发现许多人早就讲了啊，而是自己没有理解。恒常的自我来体验一切，这个邪见会在生灭随观智被消除的，因为会清晰体验到色，体验色的心，修观是心次第升起然后灭去。

谭汉：我是这样理解的：因为世间人执着于我，所以佛才强调无我。若世间人不执著我，就无所谓有、无了。另外，上面讲的“想”是正思维。

存在：这样接近真理，但不是啊，因为你的理解里面就这两者，你就只能选一个好像靠谱的来解释，修观了你就有真正的靠谱的理解了。

谭汉：观不是直接知道吗？还要理解吗？

存在：知道不是理解吗？

谭汉：就像我看到白色是白色，不需要理解为什么是白色。

存在：你知道为什么把涅槃称为真理吗？因为真理不是概念、思维，真理是止息。

谭汉：你能看到色聚生灭，就不需要思维推理它为何生灭。

存在：那么不是理解吗？看见了就理解了。换句话，理解和看见本质有区别吗？深入的思维就是看见本质。

谭汉：我想，白色也是止息的。

存在：我讲一个很核心的东西。为什么世界上分出来错误和真理？谁的标准，我就是坚定错误的观点，也觉得合理啊，因为错误的观点使得我们受苦，不能静止、安住，是不稳定的，我们必然会追求别的见解，被别人说服，改变自己的观点。反过来，知道为什么涅槃是真理了，因为涅槃是尽头，是稳定的，是终点，所以不能被单一化描述。

谭汉：没有观点是最高境界了。就如看到白色是白色，而没有好坏、喜恶分别之心，有心就有“行”业，有业则有苦乐，乃至轮转。

老师：还得比这个再高一点，就像参禅一样。

一合相：没有观点和木头有啥分别？

谭汉：随因缘而起观点，而非我有观点。

老师：慈父高还是严父高？

一合相：对症下药。

老师：症从何来？我都没说有症，你脑子里怎么就生出症来了？

谭汉：慈父和严父好像没有那个高哦（师父之前讲过，但没看到）。

老师：你看，你们满脑子都是烦恼。白色好不好？是不是这些问题不痛不痒？杀人好

不好？

谭汉：白色它自己没有好不好，人对它有了好与不好。

老师：“没有观点是最高境界了。就如看到白色是白色，而没有好坏、喜恶分别之心。有心就有“行”业，有业则有苦乐，乃至轮转。”所以说啊，得比这个再高点。你们这些人，怎么都不看着自己，摸着良心说话呢？发财好不好？长寿好不好？答嘛。

一合相：好！

谭汉：好啊，所以我有业。

老师：就是啊。好就是好嘛。

谭汉：哦。见山还是山。

老师：干嘛我问出来，你们先生烦恼呢？先去想哎呀有人需要严父，有人需要慈父，为什么需要……

存在：最高的善不是没有业，不是没有善恶，而是没有烦恼的至善。

老师：有人觉得白色好，有人觉得白色不好。好就说好，不好就说不好，似是而非不代表你看清楚了，不代表见道了。杀人不好就说不好嘛，长寿好就说好嘛。

谭汉：境界好高哦。那些烦恼从哪里来的？什么调皮捣蛋需要严加管教……

老师：先看着自己，对自己坦诚，不贪嗔，什么事都置身事外，你哪里知道什么是道？你们在讨论什么轮回也好，真理也好，考虑自己了么？不考虑自己，那是谁的道？与我何干呢？

存在：菩萨道了。

老师：菩萨为何不是佛？沙尘惑，明白吗？数不清的惑，无始无明。菩萨为何要入世？要把自身投入到红尘里来？不投入的话，这些众生与他何干？与他无关，那么他所有智慧就是空的，没用的，像没有一样。没有观点，没有善恶，这是对的，但是对于人来说不对，而且不该说出口。

存在：我理解，我们为了超越凡人，不能直接不做人，而是应该先做一个好人，然后更加好，直到超越人。直接不做人，那是啥了？

一合相：都是人道起修，敦伦尽分，闲邪存诚。

老师：如果人们都和舍利子一样，智慧超群，而且已经证得阿罗汉解脱了。那么跟他扯有的没的，毫无问题，色即是空空即是色，其实啥也没有，无生老病死，是我非我是名

为我，说再多花俏也没关系。

存在：就像前阵子老师讲的，修行就是放下吗，如果我们可以完全放下就可以啊，如果不能做到，只能做一个更加好的更加合理的选择。

老师：但是佛陀绝对不会对一个路边农夫说，世间无善恶，你本来就是佛等等这种话。如今我们这个时代，聪明人不少，真正解脱的没几个，所以要永远直面自我。直接引导就是有因果，就是有善恶，人就是不能放逸，别说什么真理什么的，最起码先把善业做好了，是非不能混淆。我们不能还不到那个位置就说那样的话，容易误了自己也误了别人。就好比建楼房一样，至少你现在是个普通人，做得比自己现在更好一点就算是多建一层，楼房是一层层盖上去的，空中楼阁肯定是不可行。有的人可能突然想通某个问题，然后见道顿悟了，但是不代表他没有积累。

存在：这和禅那类似啊，一开始放下全部就睡着了，而不能入定，然后醒过来继续原来的习气。

一合相：是啊，都是积累过来，从小悟到大悟，再最后大彻大悟。

老师：有一个故事。有个人上午来问佛说：“世界上有神吗？”佛说：“没有。”下午又有个人来问佛说：“世界上有神吗？”佛说：“有的。”然后阿难不解，就问佛：“你咋一会儿一个样呢？”佛说：“上午那个人是个婆罗门，认为梵天全能，所以我说没有。下午那个人是个无神唯物论，认为人死了就死了，看不见摸不着就代表不存在，所以我说有。”我们，私底下一对一交流啥的，很容易看着啥说啥，但是在公开的场合，我建议还是以传统为好，以利大众的说法为对。好多事情吧，懂了就是懂了，说出来不一定非得是那么回事。

爱尔德里安：因为是一个个的生灭形成的我的思想的延续，那要是前念灭，后念没生时呢，是不是就证到了无我？

老师：心念不起并不是证到无我，那只是一种双泯的体验而已。

爱尔德里安：不起心念但我依然存在，就像睡觉时一样？

老师：对啊。因为真正使生命存在的是业的结生，如果心、业、造业没有统一起来，他不会灭尽的。无我这种说法，它是靠理解的概念，当然同时也是实情。“证无我”这个说法是不太精准的，虽然也可以这样说，但是实际上不是。

爱尔德里安：本来是无我的，还用个我去证得无我，所以矛盾了。就像悟道一样，本来道就在那里，只是因为无明遮蔽了，没看见，所以说“我悟道了”也是矛盾的。

老师：对的。我说的“证无我”不准确，原因是大家会自然地认为证就是感受到，但

是实际上有我才能有感受，因为不能用有的我，去感受一个没有的我。无我是可以被理解，但是不可以被感受的。笛卡尔因为发现做不到这个，才提出“我思故我在”。

离幻即觉无渐次：请教楼主，去掉我执后是不是没有了自我？

老师：这样的想法是不妥的，因为自我不等于我执。

20 菩萨果位

一、十地三身

网友提问：《楞严经》中所讲的十地，包括欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地，是否能对应四种道果呢？

老师：对应不了，因为各个教派对十地的解释不一样。四果位是具体概念，很容易分辨，就好比生理年龄一样，一个人你三周岁就是三岁，四周岁就是四岁，是固定的。十地类似于描述心理年龄，这个是不固定的，人有时候显得成熟，有时候显得幼稚，它没办法以固定的指标来量化。

提出十地的概念是因为菩萨道和解脱道不一样，菩萨成佛要经历很久很久，在轮回中起起伏伏，心境也不能维持明确的阶梯状标准，所以不可以用一些很死板、很固定的标准来判断菩萨的程度。比如经常有这样的例子，这个菩萨上一生还是一个大学者，第二生居然堕了恶道，所以他不可以用诸如，只在人天往返啊，不退转啊，这些指标去评判他。只能用这种很心理的、很概念化的指标去大概分类，各个宗派只能依据一些教法上的特点来划分。

咱们就把这些不同教派、宗派，像古印度一样都称为部派。比如华严部，认为初地菩萨就是初果，虽然他胜于初果，但是表现出来的就是初果。像禅宗开悟就几乎等于初地，那么开悟标准是无惑，所以也等于初果。比如净土宗，认为投生净土立即证得七地，位不退转，所以净土宗认为七地相似于在天道证得初果。天台宗以及其他大部分后期通教、圆教这一类，基本上观点会认为初地类似沙弥，二地类似比丘，三地证得禅那和神通，四地类似初果，五地二果，六地三果，七地四果，八地在世间智上超越四果，九地法身、化身佛，十地波罗蜜全部圆满仅仅等待投生示现成佛。

至于道教，思维体系不一样，所以三清、原始天尊、灵宝天尊、道德天尊分别类似法身、报身和化身。道教的观念早期是偏向于客观唯心，认为有一个客观的规律主宰着自然，先天于自然，被称为道。同时也类似于柏拉图的理念世界，所以被称为先天世界。因为先天而原始，这个存在人格化以后就被称为元始天、元始天尊，而后天物质世界是先天规律的体现，类似于受报生存境，所以是灵宝。然而，先天类似于信息规律，后天是物质体现，对应到各人，人的生命是精神和物质双重的，人的思维精神以及行动同时反应着先天和后天，形成一定的规律体现。比如根据先天思维和道理规律影响人的想法和行为，同时也因为环境，导致诸如日出而作日落而息，从而形成了规矩规律（道）以及自身表现和作用（德）。所以人就是道和德的体现，而老子正好符合完美地表现这一切，所以他是道德的化身，叫

做道德天尊，实际上就类似佛教讲的化身。

如果是基督教、天父，因为不可思议，是神（一切）的来源，所以“父”就类似法或法则，是道而灵。“则”是上帝的旨意，意愿行驶在地上或世间上，所以类似于报，是德而子。它是父与灵的完美体现，类似前面说的符合道和德，是道和德的体现，是上帝化身，所以也是类似于法、化、报的概念。

印度教也是相似观念。湿婆为法（原则），梵天为报（创造），毗湿奴为道德（维持）。不过这三位经常互相串位，一会你代表这个，一会我俩又换一下，跟教派传承以及发展有关系，所以不固定。

密宗就是毗卢遮那为法，卢舍那为报，释迦为化。

儒教也大体这样划分为形（报），形而上（法），形而下（化）。

在佛教中“菩萨”是一个广泛含义的词。在大乘文化里，它泛指一切发菩提心，自觉觉他的人，因此有断除的也有没断除的。用在果位形容的时候，指成佛前超越四果的人，所以只有独用在果位形容时的菩萨，才指已经断除或者已经超越四果，但是又不是佛的人。在南传文化里，菩萨一词独指成佛前的释迦，极少数情况下指弥勒。

二、菩萨果位

休缘：在色究竟天入涅槃后还会存在心法和心路吗？答案是没有。由此引申到另一个问题，南传经书中说证种姓智，行者心法能以涅槃为所缘。北传般若经说，菩萨刹那间证般若时即成不退转菩萨。那么般若是否就是种姓智？或者般若指的是涅槃？

老师：你这个语文学得！北传的东西，语言是不严谨的，因为这是中国人的语言习惯，喜欢代指，比如讲，证得大慧，证得什么不死，证得几地。为什么会这样？而不直接说是涅槃，是某种果，总是用些般若之类的词来形容菩萨的段位呢？因为没人说得清菩萨的果具体是什么，所以就用这些代指。你大体明白就行，意思就是人家证得高深的境界了，具体多高深呢？不好说，反正不是一二三四果，也不是佛果，所以就用较为含糊的词来讲。不退转菩萨是七地，那么七地到底是啥菩萨？就是不退转，没有更细的说法和明确的标准，唯一明确的就是不退转，所以你不得不参考南传中小初果的相关理论。般若原意只是智慧的意思。

三、无生法忍

“无生法忍”这是个大乘的名词，其实小乘里也有，但是小乘很少用。因为从字面意思来说无生法、不死法、不灭法都是圣道的含义，意思就是不会再有轮回了，没有来生了，所以一般都指三果以上的圣人。但是重点这个词后面有个“忍”，对于已解脱的人来说，

无生就是无生，他不需要忍……所以小乘基本不用这个词。因为圣人的无生，他不需要忍什么，所以只有大乘说无生法忍这个词。

大乘的话，咱们看过的东西多了去了，对于历史也了解，大乘从什么时候开始的啊？方等时、般若时。这些时期理法很明确就是中观、中道，所以生与灭都是常见，不生、不灭是断见，都是片面的。在讲生灭法的时候，站在胜义谛的角度来说，那就是不生不灭、不垢不净、不增不减，不存在什么生灭的；如果站在俗谛上来看，生灭是连续的，有生也有灭的。我们世人见人生、见人死，这些都是明确的。对这些基础理解较深的人来说，他是都可以的，他知道生灭是因缘有，不生灭是自性空，他两边都能把握得很好，这种智慧叫做观照的智慧，也就是对于事物的对立二元，能很好地把握。既然能把握到这点，那么他就算生灭，他可以安住于空，可以不执着；对于不生不灭，他也不会执着胜义谛才是真谛，因为真谛有绝对的也有相对的，那就是胜俗两谛了。因为能很好把握这两种情况，他可以不颠倒很直接地运用因缘的生灭，我决定这时候生出来，我决定不再生出来等等。他有把握因缘智，所以他可以做到无生，只是可以做到，但是做不做这个是随他的，于是就形容成“忍”，叫无生法忍。这只针对大乘菩萨来说贴切。

关于什么程度的菩萨才是无生法忍，大乘流派众多，说法不一，这个就没办法去说。比如对于空宗这些流派，认为实际掌握了缘起性空的智慧以后，他就算是无生，因为他就算还在轮回，他生出来了，他也深深知道自己是幻，名色是幻。这种就是以初地菩萨为标准的，认为初地菩萨就是无生法忍。但是如果是净土宗这些偏有的，他们认为投生极乐世界那么不会再退步回到秽土或者说不会退转，那么他们的标准就是七地菩萨为无生法忍，因为净土一出生就是七地。如果是按密宗、华严宗、天台宗这些流派来讲的话，他们认为八地菩萨是完全不退转、不动心的才可以叫做忍，所以判断为八地为无生。各家其实都还没统一。如果咱严谨一点来说，无生那就是三果以上圣人。

咱们历史上翻译经文的人，也是各种流派思想混杂，其实不同的经文里对无生法忍的描述都是有偏差的。之前我为什么说这个东西只有菩萨才会懂，因为它的概念被不同的流派定义为不同的菩萨程度，那么你还没到那里，自然是不可能知道的，就纯是臆想而已。因为每一个程度的人，他都认知在自己现有的范畴里，他不知道下一个阶段是什么境界。如果他知道，他就会前进到那个地方去，如果他不知道，他会认为他现在当下就是最高了，就是顶部了。假如真的八地才是无生法忍，他在七地的时候，是不会知道后面还有什么的。

历史上有很多妄人，在生灭随观智的时候，就认为自己成佛了；有的在坏灭随观的时候认为自己成佛了；有的在行舍的时候认为自己成佛了，各种各样的。你问他们，你觉得你证得无生了？他会告诉你，yes！所以，这个没办法判断的，外界说法乱，就让他们乱去。我至少从个人角度来说，无生就是三果以上，这样就不用去纠结到底几地啊？对菩萨程度判断到底怎么判啊……天人的境界人们都难以测度，更不要说罗汉，更不要说菩萨、佛了。就好比蚂蚁不能想象人类的飞机是做什么用的。

21 经文析疑

Nazi 的逆袭 321：佛经不存在过时，因为他已经超越了时间，是恒常，人以及有生死的物质才有过时与顺时的概念。正如《道德经》《易经》《圣经》《古兰经》等经典永远都没有过时的概念，因为他们共同的作用是为了教化生存在生死时间里面的众生。说经典过时的人，基本可视为脑残，因为它们只看到眼前。

老师：道理不会过时，但是人的理解会。

一、犀牛角经

馄饨：您常说“应如犀角独步行”。辟支佛譬喻这篇特别美，可是个别句子不懂。想问，如果自学自读的话，遇到这句“生者一切收拄杖，其中一人亦无恼，同情慈心深挚富，应如犀角独步行。”

老师：“生者一切收拄杖，其中一人亦无恼”意思就是，对生活着的人停止用杖打他们，让他们其中任何一个都没有烦恼，翻译过来是这样。实际意义是说，不要强烈地要求别人一定要如何，把自己的指望放在他人身上，在不满足自己的时候，甚至激烈地要求他们，就像用杖打他们一样。应该让他们任何一个或者自己，都像犀牛角一样，顺着自己的方向和道路，独自前行下去。

馄饨：哇塞！我还联想到拐棍上去了。师父，我初读经是在字面上找字义，不得法啊。您翻译得好，怎么做到的？

老师： 一个是我古文学得还不错，另一个就是了解他人的心，就是当一个人在说某些言论的时候，他有一些要宣导、要传达的诉求，绝对不是无意义的，尤其流传下来的这些。所以你用慈悲或者施舍的心态，假设自己对着他人说这样的话，你体会自己到底是什么心态，就知道作者的心态，从而抓住他要表达的意义。为什么要用慈悲或者施舍的心态，因为这就是我们对佛陀的理解，所以这个路数就合适，不一定对但是合适得很，也恰恰是我们应该走的方向，应该选择合适而不是绝对的正确。

馄饨：再来这句，我想看您怎么译成白话“铁工之子运匠心，打造黄金二腕环，两腕共同见相击，应如犀角独步行。”

老师：意思是铁匠的儿子，其实就是会打造金属器具的人。印度是种姓制度的，所以阶层是血统控制的，他们取名字会把父母的名字放在自己的名字里。比如舍利弗，弗就是putra，儿子的意思，所以有时候翻译成舍利子，意思就是舍利的儿子。因为种姓制度，铁匠的儿子肯定也是铁匠，这里是为了诗歌的排比，所以这样写的。铁匠用匠心就是精心，

打造黄金的两个手环（手镯），但是一起戴在手上，他们却互相的撞击、碰撞。意思就是，我们有时候要做什么事情，可能又要追求事情效率高、速度快又要求完美，就好比两个手镯都是好看的，但是我们必须先选择其中一个，没办法一起，快了就不好，好了就不够快，互相打架。这时候就应该集中到最原本、最核心、最明智的诉求上去，选择其中的一个，并像犀牛角一样独自前行。这段其实就是鱼与熊掌的意思。

那么你可以尝试看看，其他方面是否还有其他的痛苦，你必须像刚才选手镯那样去选择。你需要了解到你是从什么里面解脱？是苦吗？如果是，那么你要研究的是苦，不是东一头西一头。

馄饨：再来一句“或为出家难融和，或为俗人有眷家，他人子等不措意，应如犀角独步行。”

老师：意思是，有的人虽然在家，过着在家人的生活，但是他很向往出家那种，但是难以现在的情况过上出家清净的生活，或者说他就算出家了，也因为家人或者孩子的担忧，无法融入出家人的生活。那么应该放下对世俗或者家眷的挂碍，应该像犀牛角一样……

馄饨：再来一句“俱毘陀罗树叶断，在家所持标帜除，勇者断除家束缚，应如犀角独步行。”

老师：意思是，就好像俱毘陀罗树的树叶从树上脱落下来一样，应当斩断俗世的生活，消除在家人的标志，改变身份，勇敢地断除亲眷对自己的束缚。这个地方我要讲一下，虽然佛教、佛陀是鼓励人出家的，但是前面那句说“难融和”，就是为了补那句的问题。意思是真正的断除是消除心中的挂碍，并不是说一摊手什么都不管了。因为你即使对你亲眷的恩德可以什么都不顾，但是你心里会这样吗？如果你心里不这样的话，那么你出家也是没有用的。但是反过来，如果你心里已经做到了，那么其实因缘会自然成形，就好像树叶掉落一样，所以不必担心。

二、地藏经

馄饨：读《地藏经》每卷后面都会有个赞，这个赞是后人加上的吗？因为我觉得赞并没有完全起到总结上文的作用，也不知为何有赞？

老师：你说的是本愿经吗？本愿经 13 品，并不是每一品结尾都有赞啊。当然是后人加的，这是仪轨，仪轨也是有它的特殊意义的，也是反复训练的过程，就好比反复训练自己能赞美的美德之类的。

老师：就比如经文它只是文章，但是大多数我们见到的印刷版，前面都有什么真言，敬这里敬那里，背后有回向文，这些都是属于仪轨。

馄饨：第三卷的赞“地藏本誓，校量经因，瘖残喑哑是前生，今世讽大乘，福利无穷，决定宝莲生”，怎么会说到聋残喑哑？

老师：我这里的版本上没有赞，所以我不知道你说的是什么。类似回向，顺便翻译一下，是仪轨的一部分。意思就是，通过地藏菩萨的本誓（本愿），所以我这样发誓。这很复杂，一边指地藏菩萨一边指自己，意思就说我因为看到地藏菩萨的誓言，所以我也有这样的誓言。“校量经因”就是通过经文描述的因果，聋残盲哑是前生，我的过去世因为愚痴没有看到、听到，没有言说这样的智慧，所以用聋残盲哑来形容。“今世讽大乘”意思是今生借由大乘。讽应该是流传的错处，应该逢的通假，获得无穷的福利。“决定宝莲生”意思就是决定生净土或者说决定变为这样清净的人（圣人种姓）。

三、六祖坛经

谭汉：请师父略为解释六祖所言：“汝但心如虚空，不著空见，应用无碍，动静无心，凡圣情忘，能所具泯，性相如如，无不定时也。”

老师：这段话无非四个字就可以总结“破除边见”。什么叫“边见”？就是某一端不全面的认知。比如，看见光明不知道黑暗，看到上不知道下，看见有不知道空，看见空不知道有。

谭汉：破除边见即是见到全貌，消除对立执着。其实，我最想问的是“性相如如，无不定时”是何意？

老师：直译：你如果心体验到了空，那就不会只知道空或者只知道有，是没有障碍的，动也好静也好，都是无分别的看待，自然也没有圣人和凡人的分别心。我能、我所都要破除，缘起和空也不会分别看待，这样没有入定和出定的区别，等于时时都是定。性指的自性，就是指的空；相就是生灭相，就是缘起，指的有；性相如如，就是空有不二。

谭汉：俗人也没有出定入定啊，怎样才能无不定时？

老师：公案这些东西需要对机。读者如果和故事里的人是一样的见解，那么就有效，不然都是些无用的故事而已。我就直白的告诉你，烦恼灭了就无不定时。这烦恼指的根本烦恼，贪嗔痴三毒。大乘的定指的是大定，什么叫大定？

谭汉：出定的内心受用与入定时一样，对境不起心。是这样吗？

老师：你是圣人，你就是大定，你还不是圣人，你就不是大定，就那么粗暴。只要你是圣人，定与不定等同没有区别，因此没有什么不定之时。（大定属于）高标准，所以在很多公案里甚至经文里，都指出人家各种不算定。若问哪里不是定？肯定说，这不是大定云云。人生悖论，当你需要它的时候，你得不到；当你得到的时候，你已经不需要它；或

者说当你不需要它时，你可以任意得到，又或者说得与不得相等。

谭汉：等持、三昧是不是指这种大定呢？

老师：是的。

四、心经

妙法吉祥居：“依般若波罗蜜多故，心无挂碍。”都对世界的本质这么明白了，菩提心还会有挂碍吗？因为无所得，所以空。

谭汉：我打你一巴掌，你并没有得到它，过一会你不疼了，好像没发生过一样，空了。关键是，正在疼的时候，心里没空啊，甚至打完之后很久心理惦记着报仇，也没空。

老师：是啊，果地的事，凡夫怕，那么就要好好持戒好好修行啊，有成果了就不怕了。别人问我：“你怕不怕得妇科病啊？”我当然不怕，因为我不是女的，我以后也不会变成女的，所以不考虑，不考虑就不怕。生活中随时都是面临着非常实际的问题，实际的当下有方法、方式和选择，当然同时也要看到无限长远的未来，缺一个都不行。文革的时候，不少高僧被批斗，然后路上悄悄圆寂。就告诉你了，是啊你打我，我也会疼的，但是我不给你机会了，谢谢。看过十象图或者牧牛图吗？心猿意马，心好像猴子，好像大象，又好像牛，不听话。圣人和凡夫差别也就在于御心的能力。

五、沙门果经

一禅居：菩萨道也有四禅吗？

老师：@一禅居 外道有没有四禅八定？那菩萨有还是没有？

一禅居：明白了，师父。那你看看我这辈子能入禅那吗？

老师：我不会回答这问题的，你能不能入不是我能决定的。如果我能决定你入，我就帮你入，然后告诉你你能。如果我不想帮你入，然后我就告诉你不能，变成我在主宰你了。

一禅居：《沙门果经》的宿命通好像没说能看未来，只说到能忆过去。我一直在思考这个问题，或许未来是不能观到的，可又不像。

老师：《沙门果经》说了的，你确定好好看经了吗？“譬如人在高楼俯视，知行人去处”记得这段吗？

一禅居：那是天眼通吧。

老师：你确定宿命通和天眼通是分得开的吗？这只是文字概念而已。佛教是不承认宿

命的，但是承认已经发生的事情是既定的，不可改变的。因此过去已经发生的，可以叫做宿命。未来的业报发展是动态的，是变化的，所以归到了天眼通里。这就是为了严谨文字概念这样安排而已。我想问，都是取相而观，都是视觉上的觉知，并没有什么本质的区别，如果要去区分，就好比说天眼不能看过去，这不是乱讲吗？绕清楚没？

六、圆觉经

空中有色：老师好，请您解释一下《圆觉经》中的 “人相”。是不是这样：心所取（聚焦）即是我；能聚焦的能力即是人；心覆盖不到即是众生；心王的影子也就是所谓觉，即是寿命。

男子，云何我相？谓诸众生，心所证者。善男子，譬如有人百骸调适，忽忘我身。四肢弦缓，摄养乖方，微如针艾，则知有我，是故证取，方现我体。善男子，其心乃至证于如来，毕竟了之清净涅盘，皆是我相。善男子，云何人相？谓诸众生，心证悟者。善男子，悟有我者，不复认我，所悟非我，悟亦如是，悟已超过一切证者，悉为人相。善男子，其心乃至圆悟涅盘，俱是 我者，心存少悟，备殚证理，皆名人相。男子，云何众生相？谓诸众生，心自证悟所不及 者。善男子，譬如有人作如是言：“我是众生，则知彼人 说众生者，非我非彼，云何非我？我是众生，则非是我，云何非彼？我是众生，非彼我故。善男子，但诸众生了证了悟，皆为我人，而我人相所不及者，存有所了，名众生相。善男子，云何寿命相？谓诸众生，心照清净，觉所了者，一切业智所不自见，犹如命根。善男子，若心照见 一切觉者，皆为尘垢，觉所觉者，不离尘故，如汤消冰，无别有冰之冰消者，存我觉我，亦复如是。

老师：大体理解没有问题，是对的，就是人相这里不能说能聚焦就是人。稍稍结合一下上文就是了。佛说，自我是心所证知，比如人忘我了，受到爱针刺激，就知道有自我这个受者存在，这就是我相。即便成佛了，断尽烦恼了，还是有我相。同一个思路，人相就是当人知道有我以后，他无法直接去证知自我是什么，他所依赖的还是心去证知，于是因为前面我相的关系（比如，眼耳鼻舌意这些刺激），他从这些方面去得知自我。但是实际上眼耳鼻舌意并不是自我，所以是非我，这些东西都是人的体现，人有眼耳鼻舌意身意。不论是证得涅槃的，还是没什么理悟的，最终还是“人”的这个概念。

七、观空有色

一禅居：刚刚人家问我，为何“观空有色”？

老师：这个人是故意刁难你，还是真心来问的？

一禅居：一个庵寺的牌匾。

老师：那就是你自己的疑问吗？

一禅居：我同事问我，我回答不出来。

老师：我问你，你想过一个没有物质，无色的世界吗？你可以想象出来吗？假如有这样的世界，在这样的世界里，什么叫做空？空因色而立，如果没有色就没有“空一有”这样的对立，很简单。空间是什么？是物质与物质之间能够容纳下物质的间隙，这就是空。如果没有物质、没有色，那么就不存在空这种概念。这就是对常人的解答。

对刁难的、找麻烦的人的解答。如果是真心来问，要是修行者，就告诉他，“观空有色”是一切色法有自性，虽说诸法无常一场空，虽说四大皆空，但是究竟法不变，所以空中有色。观自己的身体，它衰老、消亡但是绝不是空，如果你有世间凡俗的任何价值取向，那么确实从意义上来说是空，实际是有的、不是空的。

妙法吉祥居：佛经中“得未曾有”出现的频率很高。比如“心生欢喜，得未曾有”译成“心里感到高兴，从未有过的高兴”这么译略显尴尬。“未曾有法”呢？从未有过的法？也是有点生搬硬套。

仙界探索者：“未曾有法”会不会是妄语？因为佛无数、时间无数。比如我现在的生活是未曾有的。

老师：“未曾有法”指的就是佛法、如来的法。因为没有人成佛前，解脱法、佛法都是不存在的，因此无人解脱。成就了佛法就相当于佛出世了，发现了解脱的方法，这是曾经没有过的事。翻译成“无上法”是没错的。

22 圆觉经实修辞解

善友们在修学很多经文典籍以后，对诸多词汇都有了一定的了解，可是读到《圆觉经》的时候，还是容易一头雾水，有错乱的感觉，于是来询问。

比如奢摩他原意是止禅的意思，在《圆觉经》中看起来好像不是单独在说止禅，好像包含观禅的部分，在文中又提到了单独的禅那这个词，可见奢摩他在文中不等于止禅。可是《圆觉经》并没有明确的提到毗婆尸那（观禅），只是提到观行，如果说是观行，但是后来又提到三摩钵提（三昧、三摩地），到底它们在文中是些什么含义呢？

我本人就是个死读书的人，以前学习《圆觉经》非常吃力错乱。吧友们是聪明变通，没有这些疑问，但是为了新学菩萨，我就在这里把这些详解一下，以便参考。

第一，奢摩他原意是止禅的意思，修行安止定的意思。可是文中为什么单独的说到禅那呢？原来，禅那仅仅只是状态的描述。比如此人通过止禅的练习证得禅那，那么说明他处于色界以上的境地，而奢摩他就正好是“修行止禅”的意思。止禅的修行方法是把注意力集中在某个特定的对象上从而定住，消除杂念，远离五盖和五欲的方法，心是安定的，完全地安止就叫做禅那。这样的修行方法，外道也是同样拥有的。

可是文中提到一个重要的事情让止禅看起来不像是止禅。那就是佛对威德自在菩萨说：“善男子。若诸菩萨悟净圆觉。以净觉心。取静为行。由澄诸念。觉识烦动。静慧发生。身心客尘从此永灭。便能内发寂静轻安。”这里有两个点，让人觉得佛好像不是单纯在说止禅。一个是静慧发生，意思是说寂静中产生智慧；另一个是身心客尘从此消灭。众所周知，禅那（止禅）和智慧是并没有必然的联系的，怎么会升起智慧，并且还会觉得身心和客尘都消失呢？禅那中的禅相同样是客尘，可是没有消失啊。如果按经文，外道也有止禅的练习方法，怎么智慧就不行呢？

于是这里要开始详细解释了，止禅（奢摩他）的修行，是需要不断精进的，当我们要从初禅进入二禅，方法是什么呢？是需要出禅那，然后总结分析，回观禅那中的种种，五个禅支的苦处、无常以及无我其中一项，然后决意舍弃其中（比如禅相的专注感、投入感）而进入二禅，或者舍弃欢喜的感觉进入快乐的三禅，或者欢喜快乐禅相的专注都舍弃而进入四禅。对不对？因此止禅的修行本身就脱离不了观行（毗婆尸那）。

经文中的奢摩他修行起来，看起来并不是单纯的止禅，已经是止观双运了。因此我们就不能狭隘的理解奢摩他就是修禅那而已，而是佛直接就给出了要在止禅中前进更深入的意思。所以，文中的奢摩他指的就已经是不断进步深入的禅那修行，因为利用观智，所以生智慧也好，了解到客尘皆是幻，就都是通顺的了。

第二，三摩钵提（三昧，三摩地，samadhi）原意是定的意思。我们常说的禅定意思就是定在禅那中，那么定就三摩钵提的意思。既然禅那和定是一体的，那么其实它和止禅又是没有多大区别的，甚至可以说，本身三摩钵提就是止的意思。那岂不是和奢摩他又重复了？但是佛却刻意分开来说，这是为什么呢？

我们在读各种大乘经典的时候，会发现各种各样的三昧（三摩钵提）。它们其实本质和原意的定已经区别开了，所以新译佛经都把三摩钵提不再翻译成“定”而是翻译成等持。于是又出来一个问题，等持和定有什么区别？

这个需要举例子来答。比如张三，他学会了止禅的修行方法，他勤学苦练证得了初禅，所以他定在了禅那中，这就是定。他的欲望被压制住了，虽然他在禅定中没有五欲，但是他出定后依然还和以前是一样的。另一个李四，他因为明理，他知道欲望使自己无法轻安，于是他自然的舍弃种种欲望证得了三果。此时他得到了和禅那中一模一样的轻安，并且行住坐卧都处于无欲的状态，和禅定中的境界相等，这就叫做等持，意思是自身的所知和所拥有的境界等同。

换个例子解释，张三就好比被人告诉了正确的答案，他遇到选择题的时候，他知道选出正确答案，但是却不知道为什么这个答案正确。但是他有坚定的定力，每次遇到同样的题，每次都会选对。李四的话，是因为他明白正确答案是正确答案，所以他自然而然就会选对。他根本不需要什么坚定，他因为他弄懂了这道题的原理，所以他的所知和他的所为是相等、相符的，这就是等持的含义。《圆觉经》在描述三摩钵提的时候，运用了大量觉悟、知幻等等词汇。已经可以说明，在这个地方三摩钵提就是指的是李四这样情况，自动的、自然的定力。

第三，禅那。文中的禅那和普遍意义所说禅那不同，因为前面提到“以净觉心不取幻化及诸净相，了知身心皆为挂碍，无知觉明不依诸碍，永得超过碍无碍境，受用世界及与身心。”所以，在这个地方禅那已经是“正定”的意思，明理在前，禅定在后。

以上三点，可以明确《圆觉经》的指向就是，所有修法都先以破无明无知，以明理为首，再进入修习止禅，再是止禅中得定。最后是对一切法心知肚明，知道幻的禅那（正定），而幻直接指向的就是四法印中的三个：诸漏苦、诸行无常、诸法无我。为什么这样说？因为在开篇，佛和文殊菩萨、普贤菩萨、普眼菩萨的对谈中，已经描述了四大、六识、六根、六尘皆是虚幻，不仅虚幻，后文还描述了这些相的无始变迁。因此，说明了心与心相、四大、六根、六尘皆是无常，并且无我，因为无我，所以无苦。

实际上，文中的不论奢摩他、三摩地还是禅那，都是以观察到（观行）或者理解到空、苦、无常这三门，然后再谈禅定这回事的。它们名词不论如何变，都已经是包含了观禅（毗婆尸那）的，是止观双运，这也就是不论各宗各派，都一致认定的三门解脱。南传所说的苦、无常、无我，大乘又进一步解释为：苦=空，无常=无相，无我=无愿，所以又叫空解脱

门，无相解脱门和无愿解脱门。

另外要补充的是，佛对普眼菩萨说：“我现在的身体是由地、水、火、风四大，即四种自然元素缘合而成。在身体中，我的所谓头发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、脑等，以及身体上的污垢，都属于地元素；我的唾液、鼻涕、脓、血、津液、涎末、痰、泪、精气、大小便等，都属于水元素；我的生命中含有的燥热之气，属于火元素；我的生命之所以能够延续是因为有呼吸的作用，它属于风元素。地、水、火、风四种元素彼此之间是各自分离的，我们妄自称为“身”的这个东西，究竟应该归到四大元素中的哪一种呢？”现在，我们终于知道了这个“身”毕竟是没有实体的，它只是地、水、火、风四大元素互相缘和而合成的相状，所以“身”实际也是一种幻化之相，就是实修之处。

我们应当不断思维这些身体的部分是幻，具体的就是三门解脱。比如这样静坐思维我们的头发是四大的地组成，它是无常的（苦），它并不是我（无我），它迟早会消失无影无踪（空）。然后身体每一个组成部分都这样思维，这就是身至念的修法。通常经文里是很少看到佛这样细致描述修法心路的，这很重要。

经文中，佛对辩音菩萨所说的修行方式中，按照上面这样系统认知的解释，那么就很容易总结了。都要在明理的基础上，要不就是修行不断深入止禅达到灭尽定（单修奢摩他）；要不就是不断加强观行，得到智慧的顶点，自动进入安止定乃至灭尽定（等持，三摩地）；要不就是一边观行一边深入止禅修行，得到正定（文中的禅那）。在这三种中，又可以不断任意加强定力，或者加强观的慧力等等。所以先止后观，先观后止，边止边观，先边止边观后加强止，先边止边观后加强观，先止再加强边止边观，先观再加强边止边观……等等等等，都是圆满无碍的。

02——

第二章　佛教的发展流变

01 大小乘区别及判教

一、大小乘经书的种类与区别

上座部指的是小乘的一个部派，他们是最保守最恪守原始的，连语言都用着当年摩揭陀国的相似语（巴利语），所以他们的是以“巴利三藏”为经教的。他们的经文里不会提到什么菩萨，因为一切以佛和上首弟子说的为准。因为他们是小乘，以解脱道为主，不会过多讲菩萨道，所以他们口中的菩萨，单指两位，一位是成佛前的释迦，一位是弥勒，然后就没有其他了。

小乘佛教在中国是以《阿含经》为主体的，相似于巴利三藏。《阿含经》分为四部，长阿含经、中阿含经、杂阿含经、和增一阿含经，相当于上座部的长部、中部、相应部、增支部，上座部除了有这四部，还有小部。小乘以三藏为主，经藏就是五部经典，律藏就是毗奈耶，论藏就是阿毗达摩。除开这些以外的，其他全部是大乘。中国是以大乘佛教为主的，小乘很少，少数地方讲究，另外就是云南西双版纳地区是以上座部为主，所以一般人都接触不到小乘经典。

对于大乘佛教来说，虽然很善巧很方便，但是它次第是不够清晰的，所以小乘的基础不应该丢掉。虽然很容易入门，但是能从大乘里成就的全部是尖端的人士，根器相当利的。

二、天台宗对佛陀教导的判断

所有大乘经典看起来并非佛说，甚至不是阿难说，但实际上大乘是重理不重事的。如果以这样的态度去研究大乘经典，会发现其实很多内容都出现在小部经典或者阿含经里。比如《华严经》在论藏里面和相应部均有相似的（似等同）的描述；又比如《楞严经》和论藏里相似；又比如净土三经在小部的譬喻品里有相似。那么历史上大家对佛陀一生的教法就有一个大致的时间判断。统一起来，最广受认可的是天台宗对佛陀教导的判断法。称为五时三教，细分的话，是五时八教，意思就是佛陀说法的 5 个时期。

第一个时期叫做华严时，就是佛陀刚刚成道，在天界讲的《华严经》，因为广大深远，对世界有充分描述，对于普通人来说难以理解，所以被判断为对大菩萨和根器很利的天人所说。犹如日出时候，太阳只能照到山顶，这个就叫做华严时。这个范围内的说法，又叫做“顿教”，因为大菩萨和天人们是一点就通的，容易顿悟。

接下来是佛陀对最初的五位比丘讲的小乘经典，从戒定慧三学、四圣谛、十二因缘、经律论三藏为主的教导。犹如太阳高升，从山顶照到山脚，暗示山脚下的人根器不太利也可以领悟的教导。这个时期是在鹿野苑讲法，所以又叫“鹿苑时”。因为人们通过稳稳的

学习，可以一步步逐渐走向解脱，所以叫做“渐教”。

再后来，是引导已经在小乘有成就的人往大乘走，所以开始讲一些大小乘优劣分别的经，诸如《维摩诘经》《思益经》《楞伽经》等等，这个时期叫做“方等”。因为佛教讲究的是不落固定见解，如果对比优劣，就是不平等了。虽然这些经表面在说小乘不如大乘，但是还是用方等，表示不管走什么道，都是平等的，至少先有这个认知，所以这个时期叫做“方等时”。

再往后，就是“般若时”。这个时期是以讲述空性为主的时期，包括《大波若经》《金刚经》，也就是我们学佛的中观系统时期。主要内容以讲述胜义谛或者说延伸胜义谛为主，所以整体都在说空或者论述空性。联合前面的方等时期，又叫“空教”，也叫做“通教”。之所以叫通教，是因为好比太阳升到最高空，可以照入山谷里，什么人都可以接受。为什么这样形容呢？因为小乘的人也可以理解，所有事物都是被组合成的，本质是空。大乘的人就更加了，就算凡夫也知道幸苦追求的一切到头一场空。不管从什么角度入手，都能理解空性，所以在中国最广泛，最普遍的就是空教。以《心经》《大般若经》《金刚经》为主的思想，这就是通教。

再往后就是唯识系统，从空里再说有。这个时期的论述以“缘起有，自性空”为主，主要论述有的部分，回归一开始的小乘、论藏、华严等等。现象就好比太阳开始下降，已经照不到山谷和山脚，又开始照比较高的山腰，并不是所有人都能接受。这个时期它是凌驾在中观系统上的，所以和中观、般若是一个时期，所以还是属于般若时。但是因为教法不是所有人都能接受，因为有很多人是执空的，不论有，所以叫做“别教”，意思就是个别人可以领受的教法。

最后就是佛的晚年时期，佛的晚年主要就是圆融所有之前的教法。比如《法华经》《涅槃经》《阿弥陀经》《无量寿经》《观无量寿》……都是这个时期，目的是把之前的所有教法都统一起来。所以《法华经》里提出所有教法都只是善巧，其实都是指向涅槃。不管你是小乘阿罗汉的涅槃解脱道，还是菩萨道不断地修行成佛，最终涅槃，其实从似等同的角度来看是一样的，都是指向涅槃。《无量寿经》这些净土的指向也是一样，最终全部指向涅槃。再加上，净土这些经文如果没有前期，包括禅修，包括对所有论藏、空性、中观、唯识的了解，是永远不能完全懂得的，类似密法，所以是在晚年最后讲的，这个时期叫做“涅槃时”。又因为圆融没有障碍，前面所有的教法全部能够领受、统一、圆融地运用，所以又叫做“圆教”。

三、关于大小承的争论

一禅居：《沙门佛觉揭开佛教历史的大骗局（2014 最新版）一一关于大乘佛教经典纯属伪造的证据》古印度佛教的创始人乔达摩•悉达多（释迦牟尼）灭度后，其生前领导的佛教僧团四分五裂……（略）

老师：@一禅居 你相信科学吗？再问具体一点，你现在回忆你上学时候的经历，那时候历史老师说的事情，你相信吗？如今是否还相信呢？

一禅居：不太相信了。

老师：那么你相信什么呢？你相信牛顿说的，苹果落地是因为地球的引力么？

一禅居：还真难回答。

老师：那再问你，上面那篇文章说的内容真伪你是否也是难以回答？说信还是不信，或者说到底是真还是假，是不是同样这样情况呀？

一禅居：让我想想。

老师：直接回答我，不要想，是不是不清楚？你还处于无法判断那篇文章内容的混沌中？既怀疑他说的是对的，也怀疑他说的是错的。

一禅居：似是而非。

老师：很好。那我问你，他的用意是不是在攻击？你认为这个用意，这样的念头明显不？你可以理不清真伪，但是他的用意你总知道吧？人们要宣扬一样东西好，必须前后论证里面的使用价值和逻辑的自洽。如果只是主观的抨击某些事，你是假，你是假，我很想弱弱的问一句，凭您现在的水平，能分辨真假？能理清楚历史？再弱弱的问一句，您照镜子的时候知道里面的影子是自己么？无论什么部派，无论宣扬什么样的理论，它服务的对象是现实中的人们。它是对实用的基础进行辅助指导，起作用的是理论并不是历史。如果是历史，人们都知道历史上发生过的各种浩劫、灾难，为何还会一再上演？按理说，打完第一次世界大战，就不会有第二次呀。历史只是在现实的基础上印证理论，只是起到这个作用而已，它永远无法代替理论。你明白我在说什么吗？

一禅居：他的论据太厉害了。

老师：厉害在哪里？这搁在外道的眼中，这就属于狗咬狗。

一禅居：明白是明白，还是忍不住想到他提的证据。比如尼柯耶里有提到净土吗？西方极乐世界好像还真没看到，还有念咒、咒语这些。

老师：尼柯耶被公认为是真实原始的对吧？证据在哪里？你有佛陀的录音没？我就问你吧，没有录音你凭什么指指点点？要问净土是吧？小部譬喻经里的佛譬喻品，和净土经文有什么区别？如果说有区别，那么只允许你譬喻，不允许我譬喻？如果说没有区别，那么你说净土问题，不就是说小部有问题？不想多讲，这条过。

关于念咒，我问一下，哪本大乘经文告诉你，你念了这个咒，你就在这一生具体多少

岁，哪一天几分几秒获得利益回报？有明确时间告诉你么？如果没有，凭什么说有问题？你一定要说不利于涅槃是吧？不利于净善业，不利于导向解脱是吧？人家大乘明摆着告诉你，这是菩萨道，不是让你追求涅槃的，有问题吗？有冲突么？这不是挺统一的吗？

我举个例子，你自己好好思考一下。有一个人，他遇到严重的官司，然后找到一个律师甲。律师说：“你这事情绝对没问题，一定会胜诉，但是我能力不够，我不能使你使你胜诉，你去找一个更加有经验的人吧。”请问这个律师说的是假话吗？后来，这个人找到一个行业顶尖的律师乙。这个律师乙说：“你这个事不行，肯定会败诉的。” 于是被告心凉了，一个人说会胜诉，一个人说会败诉，到底谁说假话了？突然律师乙又说：“虽然你这事挺难，别的律师不行，我却可以，你遇到我就会胜诉，你放心好了。”请问是不是刚才还觉得律师甲错了，现在他又变成对了呢？

最后补一刀，南传照样有四禅、五净居天的描述，说是去了就直向涅槃，不会再堕轮回。我身为大乘弟子，我就把这里叫极乐世界，你干不干啊？当然，弱弱再回一句，我是不会管你愿不愿意的。

妙法吉祥居：这些在大乘经典中有很多，读诵受持灭无量罪的。

老师：重点就在这个无量里，无量是一个无具体意义的词。按佛教的时间观念来说，过去无限，未来无限，不管起点在哪里都是无量。任何一个邪见的灭除对于未来来说都是无量作用，所以说这个不能去较真。无量罪灭除还是会有另外的无量罪，重点是体现是什么？从什么时候开始体现？这个是最技术、最深的问题。对于某一个问题不再邪见，这个是当下体现，但是什么时候脱苦、证果，这个在确定之前永远是不确定的。

存在：出世间是要抛弃了各种追求，这对相信上座部的人不难接受，本来就相信了， 但是对于还入世怀揣者美梦的菩萨呢？

老师：你操心菩萨干什么呢？

存在：没有悟道定性之前，内心总潜伏菩萨的想法啊。

老师：出世都不怕，还怕入世吗？菩萨的道和上座部的人也没什么本质的不同。

存在：上座部的这些，放下、无我、无常、苦的普遍性啊，生老病死的定局啊。我入门就是上座部的，很清楚，但是大乘的这些花样我就有一些晕了，密宗的更加。

老师：不在乎形式，每个人最终都只是在自己的道上，复杂的、简单的、直接的、间接的、曲扭的、方正的。

存在：比如老师困惑过的“为什么别人不回向做善事？ ”这些就可以避开了。

老师：那只是不同灵魂的多样性，每个人的道都是自己的，也许有两个人的道很相似，

甚至一模一样，但是还是自己的就是自己的。当你不奢望、不指望的时候，就不会有这种困惑了，没有别人可言。别人是别人，你无法与他的灵魂或者与上帝去争辩，你只能与自己对话。

存在：解脱道的就是缩小依赖的、期待的，把全部限定在当下的这个心，把全部缩小在这里，什么情况都接受，全部都合理，内心马上是可以刹那间清凉。

老师：假如有一个上帝，他不讲道理，你去跟他讲别人如何如何，有什么用呢？

一禅居：要能听到弥勒菩萨讲课是否需三禅以上？为什么随顺智的观智指向渡众生？为什么这个关健点在南传中很少提及（也许是我孤陋寡闻）？这也是大小乘、南北传争议最大的问题，也是“小乘阿罗汉解脱是否究竟”最大的争议焦点。

老师：因为随顺，所以我不参与你们这些纷扰，但是这些是典型的小学生操博士的心。不要整天搞这些形而上的东西。阿罗汉牛逼吗？有没有比我们牛逼？布袋和尚是菩萨吗？大迦叶、阿难、舍利弗、目犍连不是菩萨吗？他们貌似有很多事情做不到，包括佛陀在内也不是万能的。探讨超越他们是无意义的，首先至少你得和他们差不多。

大乘小乘争论什么佛说非佛说，是不是阿难亲口所说等等，这些就是鸡同鸭讲。因为小乘是有部，也就是论有，它不是空教，所以上座部讲佛说，是说佛陀这个人嘴巴说。而大乘说的佛，指的是灵活的，尤其指法身，意思是佛以法为身，所以法就是佛，佛就是法，只要符合佛理它就是佛说。你口中的佛和我口中的佛不是一个概念，双方争论，这是愚人。

总结一下。次第修行就应该从“渐教”开始学习，通达以后再往方等、般若去发展。不然说句主观点的话，《心经》就是般若部，里面那么多名词、无明、五蕴、老死这些词汇都没有完全明白，学了也是一知半解。比如解释十二因缘、名色，很多地基、基础不稳的人，因为他没有系统学习小乘，他就会粗浅地理解为物质肉身的形成，但是学过的人都知道，名色就是名法（精神现象）和色法（物质现象）。

四、南传教法间的争论

老师：又是这种（网上对南传不同门派、修法的批评）！要传播、要建立正法，自己自顾自就是了，踩别人不是个事，网上这些半吊子水军，真是……他一边说：“只听说帕奥的人攻击马哈希、葛印卡。”关键是他自己现在不就在攻击帕奥吗？我还是那句话“凡事看居心，言论对错不是重点，居心是什么才是重点。”人没有居心为何做这些事？既然做了，那么居心是什么？

谭汉：看起来挺谦虚的。

老师：有理由不显示谦虚吗？难道要表现得霸道？以退为进是中国人习惯性行为，当

然不仅中国人，全世界的都会这样。我就告诉你们一个重点，但凡涉及佛学的文章，如果不是因明学、辩经的内容，凡是指名道姓说人不对的，80%有问题。为什么百分之八十？因为只有五种情况：1．他说的是对的；2．他有目的刻意诋毁别人；3．他以为自己是对的，但不是；4．他曲解误会了别人；5．他不完全了解别人，所以有偏见。只有五分之一的可能性这个人是对的，因此 80%有问题。

如果真的是对修行很有建树，自顾自说着自己的言论就行，没有必要去批评别人。光批评而不说出自己的理论，说明什么？说明意图就是想要批评别人错误。我们在教育孩子的时候说：“你这样不对，你应该怎么样才对。”是吧？不能说：“你这样不对，但是我也不知道什么是对的，我也不说，不告诉你。”这相似于什么？对别人说：“别用洗衣粉洗衣服，也别用肥皂，因为化学产品对人体有害。”那么别人问：“那我用什么洗？”又不说话，这有啥用？

谭汉：那么，您说下用什么来洗才比较好呢？

老师：文章我写了不少了，直接看就行，用啥洗我都写了。网上这些半吊子居多，基础的东西都不清楚就出来长篇大论。这个年代，帕奥也好，马哈希也好，葛印卡也好， 大乘的众多的人们到现在为止也还没有人直接跳出来说：“我成佛了，我已经完全掌握佛陀的教法，和他一模一样了。”因此，既然大家都还没到佛陀的水准，就不要乌鸦笑猪黑。好好地理解各自的理论，守护好自己的道业前行即可。@谭汉 你有啥疑问，阅读时候有的，用自己的话来问我，我现在给你解答。

谭汉：帕奥、马哈希、葛印卡之间最大的区别在于，修观前是否需要先修止。

老师：看具体个人的情况。修止是为了得到定力，但是我告诉你，定力如果以精神集中程度来看，人天生就是有高有低的而且是随时浮动的。

谭汉：没有功夫，自己如何知道自己情况？

老师：比如，有的人专注力很好，可以持续专注的做好某种精细的工作，像微雕之类，有的人好动，天生就没几分钟定力。你见过猴子吗？猴子专注力就很差。@彻清 拍过一个视频给我看，猴子跑过来抢他的手机，但是猴子跳起来伸手的那一瞬间，眼睛已经在看别的地方了，说明它早就瞬间走神了。我直接说我要说的，想要修观有好的程度和结果需要定力。天生或者习惯性的心性很稳定的人不需要先修止，但是集中力不好的人，需要先修止。如何确定这个人到底集中程度怎么样？依据修止的体验可以很好地判断，因此公开教学的环境条件下，我认为修止有必要，不然你根本没办法判断你的学生能力到了什么位置。明白？

谭汉：这个“止”需要达到禅那的标准吗？

老师：需要达到近行定的标准。如果连这点定力都没有，能观吗？能观啥？熬时间？ 熬到某一刻突然各方面成熟？修止的基本功就好比……你学过乐器吗？修止就相当于在练习指法、练习曲。人们确实可以不用弹练习曲，直接练习乐曲，但是当乐曲的技巧达不到的时候，你必须用某种指法练习，让你的手指灵活度和力度达到条件。

谭汉：二因结生的人也可以有当生证果的希望了？

老师：我也不喜欢把人分为无因、二因、三因这种三六九等的分法。因为这些说法只是强硬地解释为什么有的人证不了这个，证不了那个？人们确实能力有差别，福报和先天的基础都有差别。但是证不了就不走这条道了吗？要是真的有慈心，帮别人看长远一点不可以吗？他即便暂时不能理解或者进度很慢，但是你也不要说出来，应当告诉别人下一步在哪里。学南传的，到了一定时候，我建议可以尝试自己学一下大乘。带着开放的态度，适当的在某个时候放下自己的一切所学，回头再整合一下，就是你打破某些障碍的契机。

存在：老师我需要学大乘了吗？

老师：你遇到障碍了吗？

存在：我感觉南传能够解决我的问题。

老师：我就这样明说吧。佛教发展，然后慢慢出现大乘和密乘，除了是变味以外，也是有它的道理在，因为它毕竟是发展而来，而不是衰退而来。当你遇到障碍时，看看理论的发展，明白为什么这么发展，好多问题就解决了。

老师：@谭汉 有一句话，单独对你说。就是以后你遇到这些问题，比如两个人理论矛盾、互相掐架，你就这样想：“这两人都是对的，但是得有一种说法去帮他们嫁接在一起，使得他们俩的理论和顾虑都能得到解决。”就好比清官难断家务事，公说公有理婆说婆有理的时候，你就得当个像样的好官，你把自己放得更高一点去帮他们圆，圆得起来你就进步了。

谭汉：哦，努力尝试。

老师：我那天才在说这个问题，@一禅居 说为什么不进步？因为他总觉得能证个什么出来，越是这样越是不行。他是贪个结果，你是贪个对错。修行这条路是先走控制，后走自然，你得先放下烦恼，才知道没有烦恼的好，才能稳固的去除烦恼。一来就烦恼自己没结果或者没对错，一开始就把自己捆住了。

02　佛教的流变与似等同法

老师：说说似等同法，大家今天有心情上课吗？好吧，那我就开讲了。要学似等同法，第一步要先打破自己的固有看法和理解。首先我会从佛教史讲起，大家就当听故事，之后可以自行思考。

一、佛典的起源

大迦叶听说佛陀涅槃后，就着急赶回拘尸那罗这个地方，要去见佛的遗容。但是到了拘尸那罗以后，知道佛陀真的走了，感觉很伤心，大家都很悲伤。当时有一个年老的比丘说：“大家有什么好悲伤的，这个大沙门（指佛陀）走了，不是正好吗？以后没有人管我们了，我们爱干啥就干啥。以前他总是对我们指指点点，告诉我们要如何做，不让我们如何做，好像至高无上的权利，他说的就一定对一样，现在我们自由了。”当时大迦叶就想，看来比丘中还有很多人没有领悟佛陀的教法，还有很多情绪在。这样下去的话，迟早佛陀的教法就面目全非了，人们爱干什么就干什么，听愿意听的，不愿意听的就不听，哪里还会有人解脱呢？于是就决定把佛陀的教法总结起来，成套保留和传播。

为什么会这样呢？因为最初佛陀的教法是口耳相传的，人们担心如果写成文字记录就容易走样。因为很多词语、语句容易有歧义或者多意，如果光是看文字很容易理解错误，所以担心污染了教法，于是用亲自教学的方式而不记录它。但是佛陀已经走了，就陷入了两难，以后没有人可以印证这个说法对不对，如果记录，大家又会理解错。但是没办法，还是得选这样的方法，还是决定整理记录下来。为了最大限度原汁原味地记录，选了佛陀所有的上首弟子，包括那些各种第一的，比如大迦叶啊，阿难啊，优波离啊等等，大家一起在七叶窟山洞里交流，统一口径和说法，然后做成诗歌统一背诵。

大家都到场了以后，大迦叶说：“看起来大家最不满的就是戒律，最不容易遵守的就是戒律。大家有没有记得佛说哪些戒律是一定要遵守的？哪些是可以不用那么在意的？”有人就说：“佛说过小戒可以舍弃。”然后大迦叶就问大家，那什么是小戒呢？佛有没有说过？然后大家各抒己见，说法都不统一。有的人说这个戒可以不用，那个又说另一个戒可以不用守，于是说来说去都不能统一。于是大迦叶就说：“如果这样的话，为了保险我们只好全部都遵守了。佛说优波离持戒第一，让他来把所有的戒律都说出来吧。”然后优波离就把所有的戒律都背诵出来了，就是我们现在的律藏了。之后由阿难颂出经藏。

这是第一次集结，所有参与者都是最上首的弟子。因为担心教法的变化，所以用最原始的记录，保持原汁原味，称为上座部。上座就是上座弟子的意思，而且大家统一意见，都记录都遵守，坚决不改变。记录用的语言是巴利语，巴利语就是当时的摩揭陀国的方言。

为什么是这种语言呢？因为佛在世的时候为了区别开婆罗门教，所以不愿意用梵语。当时印度整个是婆罗门教为主，婆罗门教有明显的阶级思想，把人分为五等，婆罗门最高，这个和佛陀平等思想是冲突的。因为梵语是贵族语言，就是婆罗门的语言，所以佛陀不愿意用梵语，并且鼓励大家用自己的方言来传达思想。

香花雨：那上座部就是以律藏为主么？

老师：不是啊，都重要啊，怎么可能只重视其中一个呢？只不过它是最先集结的，因为大家认为它最容易流失。

二、部派分裂

大概过了一百年以后，有一位叫做耶舍的阿罗汉在路过吠舍离这个城的时候，发现有僧人向在家人讨供养并且要钱，说：“你们拿钱来供养吧。”这和第一次集结不符，原本的戒律是有金钱戒的，认为僧人如果一心求出离就不该存钱。于是耶舍就去辩论说：“如果有心出离世间，怎么能讨要和积攒钱财的供养呢？”与当年大迦叶一样，觉得戒律又丢失了。于是他召集了各地 700 个大长老、上座比丘去和这个吠舍离城的比丘辩论，最终谁也无法说服谁。七百大长老这边的说法就是，如果真要解脱就不该执着世间财富，去除贪欲。吠舍离城的比丘认为，这里的居民没有供养的习惯和风俗，我们要生存，要有生命去修法，那么必须培养大家这个习惯。况且佛说小戒可舍，如果比丘没有供养无法生存，还谈什么修行呢？佛法如果要生存下去，那么必须顺应现状，不能傻乎乎地计较一些不是核心的东西。

这就是当时出现的分裂局势，大家想法无法得到统一。而且吠舍离的僧人认为，你召集 700 人来跟我们辩论，想证明人多就是正确么？我们也有人，于是召集了 1000 名长老也同时集结经典，这就是第二次经典的集结。700 名集结的和过去一样，还是原始的那一套，上座部。另外吠舍离城的比丘，他们认为佛法应该顺应时势才不会灭亡，因为佛陀是讲究机缘对应当下的，所以只要核心思想正确保住就行。又因为吠舍离的比丘一千人，人数众多，所以被称为大众部。这就是大乘佛教的开端。因为人多嘛，思想灵活嘛，能适合更多各种各样的人，所以称为大乘。

好，先说到这里。我问问大家，如今两千年过去了，大家回想一下当年的第二次集结，两边的思想辩论。你们说有对错吗？哪边对？哪边错？

小佳：应该没有对错，角度而已，我个人偏向戒律的那方。

香花雨：我支持吠舍离。

彻清：没对没错，都为了肉体得以延长不被饿死。

老师：很好，实际上就是没有对错的。因为当时佛就是对有解脱因的人说解脱法，你们有至高无上的解脱意志和意愿，所以你们严持戒律，这是对的，这就是你们的因缘。人解脱是需要因缘的，如果有的人不具足这样的因缘，不可能强制他们执行戒律的。大家从另一个角度来看，确实成就阿罗汉是比较快解脱的，但是那些不能圆满持好各种戒律，因缘不具足的人成就必然很慢。如果希望和佛陀一样具足圆满的智慧，能够因时、因地、因人说法，必然就要无量劫才会成佛。

香花雨：随缘说法，根性不一样。我记得《法华经》药草喻品，是这样的意思。

老师：又因为灵活的思想，可以对应各种各样的人群，所以称为大乘，也是没有错的。而且没有因为大乘的兴起小乘就灭亡了，该有的法都还在，只是多了个变种而已。本质和基础还在小乘那里，所以这样的事情其实没什么，我们现代人一定要明白这一点。我们不能因为会用代数，就看不起基础的算术，也不能因为算术能解题，就不用逻辑代数等等。凡是贬低小乘的大乘弟子都是不对的，但是小乘说大乘非佛说，是变种也没说错，但是不能不敬。

小乘是地基，是一层楼，大乘是二层楼，没有一层二层就是空中阁楼。只要小乘还在，大乘就有生存空间，实际上就是这样的，所以大乘不曾丢弃四圣谛、十二因缘、三十七道品这些根本，不管如何巧妙还是包含这些在里面的。所以我们第一步就要知道，不管说法如何，只要原本的功用还在，那么皮相是可以不用在乎的。这就是抓住似等同的第一步。

三、第三次结集

又过了一百多年，因为大乘思想的出现，佛教已经走样得不行了，这时候的统治者是阿育王。阿育王年轻时候骁勇善战到处打仗，造了很多业心有不安，于是想从佛教得到慰藉，开始亲近佛教。但是因为佛教思想已经分裂过了，一边在乎传承，一边在乎善巧，说法各种各样，阿育王也糊涂。于是召集僧团做了第三次集结，以目犍连子帝须为上首集结。还是同样保持了第一次集结的意见，认为既然佛讲过的，我们无法辨明原因，还是原汁原味严格执行比较好。于是又一次确立以上座部为核心主体，并且有皇室的支持。阿育王派遣僧团向世界各地传播原始的佛法，于是就传到了斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨，北边到了中亚地区，包括各种斯坦。这就是佛教第一次以世界性宗教的面目出现。

D：都好几百年下去了，怎么保持个原汁原味？

老师：只要目的和理解不变，当然是原汁原味的，非原汁原味的一定都是迎合风俗或者迎合根性的，只要过去的事迹没有走样基本就不会变。所以到如今，这些号称小乘佛教的国家，还依然有阿罗汉诞生。三次集结下来，我们都看到了它的好处。那就是佛法虽然走样，但是原本的思想和说法还在，所以陆续有各种僧人证得阿罗汉，好像上座部明显占了上峰。

四、大乘和密教的出现

但事情没有那么简单，大众部的历史使命马上就要出现了。当时的社会风起云涌，政治变化很多，包括了很多宗教和文化的入侵，包括国土的变化。伊斯兰教和波斯的摩尼教传到印度，尤其以伊斯兰教为主。伊斯兰教有很强的排他性的，开始驱逐其他各种宗教，其中就包括佛教。印度整个地区的宗教都受到伊斯兰教的驱赶。佛教是宣扬平和、平等、随顺的宗教，是没有战斗力的，因为佛教柔弱的特质，就逐渐走下坡路了。还有一个原因，就是我们虽然有传承，知道佛说过些什么，但是我们有时候不能完全理解佛的一些言行。比如，一会说一件事有，一会儿又说没有，这样的矛盾显得佛教好像自身的言论不统一。

这时期出现了很多很多大菩萨，也就是很多很多论师来讨论、解释教法的不统一，开始越来越重视善巧。其中以龙树菩萨的《中论》为首很好地解释了一切，如胜义谛、世俗谛、缘起有、自性空等等观点，很好地解决了传承中记载佛陀言行不统一、矛盾的观点，于是大乘得到了进一步发展。虽然这个时期已经很善巧很富于变化，但是始终还是佛教，明显的就是释迦的学说还是很柔弱的，无法抵抗其他宗教的迫害。

印度因为人民不满于宗教的冲突，于是在皇权的扶持下，开始复兴印度教，印度教就可以和伊斯兰对抗了。因为有很强的民族主义情结，也可以说是历史选择了印度教，其他宗教攻击性都没有这个强。伊斯兰教的迫害，印度教的复兴，使得佛教的生存空间就更小了，其实主要就是与世无争的态度导致的。

为了生存，各种菩萨又开始显神通了，进一步变化，思想核心不变，吸收了印度教（包括拜火教等等）的神话、仪轨，好像其他宗教各种各样的伪装，使人一下看不出来是什么宗教。因为和印度教看起来差不多，和其他什么宗教也很相似，仪轨啊，念咒啊，仪式啊，都很像印度教，只有核心的教理秘密教授。这就是印度佛教的最晚期，也就是密宗时代。为了生存所有外部特征都变得很混杂，和其他宗教一致，但是内在思想秘密传承，所以很神秘。

当时中国也是这个情况。在唐朝的时候，佛教一会儿受到推崇，一会儿又受到排挤，生存也是受到很多威胁，为了生存走的是大众部的路线，走个巧。比如，唐朝一开始国教就是道教，道教也是和佛教有一定冲突，再加上波斯的摩尼教（又称为明教）也是对抗佛教，于是吸取印度的经验，咱们就开始向密宗转变，唐朝密宗就是这样来的。

其实这个时期，当时上座部思想的好处已经得到体现了。曲线救国，为了思想不灭，所以顺应时事政治。中国的密宗吸收了明教的皮，出现了很多明王、明妃，也吸取了印度教道教的一些仪式仪轨，出现各种作法、开坛……印度的佛教最终走向衰落，是因为秘密传承始终很困难，时间久了受到各种思想的熏陶，最后肯定核心思想也保不住了。当时一些大师，比如莲花生，就决定出离印度，为佛教寻找生存的土壤，为了保护佛教就带着密宗去了西藏。当时也因为文成公主嫁到西藏，所以带着唐朝参杂道教和明教思想的密宗也

一起进入了西藏。莲花生大师一路走，一路吸取藏区本身的苯教内容，也为了避免被排斥等等原因，所以一路展现神通，一路也不攻击苯教。到了西藏，和后来唐朝传进来的唐密结合，就形成了藏密。唐朝密宗东传日本，形成了东密。

五、似等同法

看见没有，大家知道这一切是怎么来的了吧？大乘有错吗？密宗有错吗？虽然表面上完全不一样，但这就是时势，就好比当年红军长征一样。我们大乘弟子都是这样，原本一颗悲心不变，即使我们已经披上了和原本不一样的皮，但最终都是护法的体现。世界就是这样，佛法不能永存。还好，如今上座部没有消失，大乘也活下来了，所以解脱的道路依然存在着。大乘的东西可能难以游刃有余地理解，或者理解后也没解脱，但是小乘的修法还摆在这里让你去追根究底。

小乘的严苛让人绝望，觉得好像没办法有成果，那么还可以用善于化解的大乘去慰藉，或者修改自己成功的道路。我们的修学也应该这样，既然我们生在中国，最容易接触到的就是灵活的思想，那么我们就可以很好地给自己一个好的规划，在了解事物异同的时候，来保证自己不会走偏了。知道这一路的发展经历和初心，最后我们就不会那么执着在某种说法上面，认为事情一定对或者一定错。可以抓住它们相似等同的作用，从根本上就要打破这个所谓对错、邪正的思想。

不可否认，灵活善巧确实导致变化，如此世间出现了很多恶人，以善巧为借口宣传可以作恶，可以实现私欲。比如很多邪法，包括男女双修，包括很多人披僧衣而不做佛事等等。这就是它的反面，如果我们有解脱心，有正念的心，就应该了解这些历史，了解人心，这样就永远不会丢失原本珍贵的部分，因为核心就摆在这里——世间苦、无常、无我。披上任何皮都可以，但是根本的胜义谛就在这里。也因为握住这个不放，所以大乘活下来了，密宗也活下来了，甚至部分轻微变种的小乘教法也活下来了。

如果我们要真实见到过去未来，只要抓住核心而不偏向有欲，能从事中看到苦的缘起到苦的现状，那么我们了解到的过去就是真实的。就比如说，观察某人的过去世，披着僧衣睡女人，重点不是他睡了几个，是八个还是九个，而是他因为欲苦，所以造作这个苦因，有此报。因为他不知苦，因为不知而不惧，所以造作此因，所以无明，所以是此现状，就不用去想对不对、真不真、假不假。过去有欲现在就有欲，过去造苦现在就有苦，这是必然的，这才是核心。素质也好，高矮美丑也好，身份也好，这些都不重要，如同皇帝在你眼前也不脱离八苦，凡夫而已，不必心生钦慕也不必心生厌恶，以此心所观是实相。

总结一下，今天这个也算是一个好的契机。因为对历史了解，懂得了一些事物样貌变化的原因。因为知道原因才能抓核心之处，因为能抓核心就能用似等同法。

03 似等同法奥义

诸法因缘成，是名有为法，色法与名法，心法与心所。

名色皆密集，密集法有三，相续与功用，组合而不净。

见道三密集，究竟诸有为，四大与四相，成住而坏空。

智慧形而上，显化即有为，法生与法灭，亦是四相足。

正法如闪电，像法似露珠，末法如气泡，斑斓易破灭。

诸法取等同，是为正法藏，诸法取相似，是为像法藏。

闪电如独龙，露珠遍草原，诸法取相异，是为末法藏。

泡沫近沙滩，不现海中央，闪电照黑夜，即见海浩瀚。

海浪多汹涌，泡沫冲沙滩，见沫生边地，见海住大城。

若见海与岸，即知需光亮，若愿闪电行，需见异似等。

诸子善听，见叶即知枝藤，见枝藤即知树干，见树即见根，见根即见地，见地即见诸花草。是诸法密集，彼此相连，无有间隔。观得一叶，能见一苑。见一苑可见一城，见一城可见一国。叶动则枝动，枝动则地动，地动则诸法皆动。

叶不为枝，枝不为干，干不为地，地不为彼树，是为异处。

地为土聚，树为木聚，城为人聚，国为城相聚，是为似处。

叶有坏灭，枝有坏灭，树有坏灭，地亦有坏灭，是为等处。

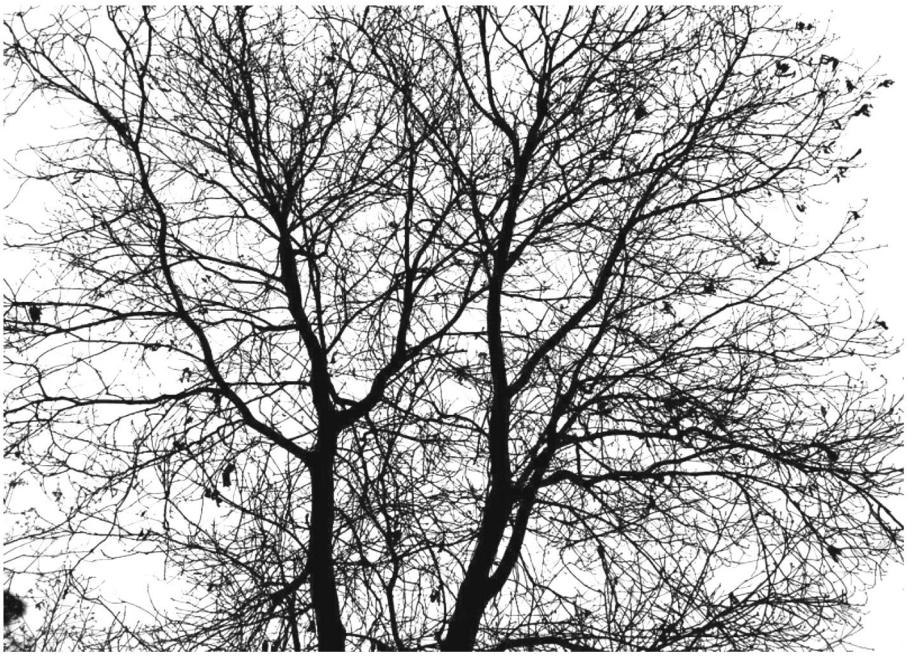
诸色法，四大聚合，成住坏空无有差别，是为等同法。诸色法，四界体现，轻重粗细，冷热静动，黏着分散，相似而不等同，同相不同量，是为相似法。诸色法，其质，其形，其色，其声，其味，其香，其善恶，皆有不同，故水名为水，地名为地，风名为风，火名为火，是相异法。

诸心法亦复如是。诸眼耳鼻舌身，能知能觉能所，是诸净色法，是等同法。诸心法所识，色声香味触，是青黄赤白，地水火风，所见相似而量不同，是相似法。诸心法所识，色声香味触，此色异于他色，此声异与它声，各不相同，是相异法。

诸心所法，贪嗔痴慢疑，无贪无嗔，无痴无慢，无疑，是等同法。因量不同，是相似

法。因贪嗔不同，是相异法。

究竟名色等似异，即知胜义谛，不论量化，皆是成住坏空。亦知二谛，若论量化，则成败皆有果，成熟一致，时间不同。若论俗谛，组合密集不同，功用密集不同，择显万物，算术不可穷尽，皆是相异。取等同法，做遍处一切想，知道一切等同处。取相似处，做遍处一切想，知一切似而等同处。相异处，若要取用，无有穷尽之时，是为苦。



（图 2.3）

04 密 宗

一、什么是密法

老师：丹啊、气脉啊这些东西是密法。什么是密法？就是不乱传的法。为什么不随便传？肯定有他的原因。鄙人不才，祖上是正一道上清派彰仙门道教传承，到我这一代刚好第八代，丹道还是懂的。前世混到住持，为了得到法师荣誉资格，也是跟过喇嘛修行的，密宗也知道些。其实我们自己民间道教很多东西也被称为密法，挑选弟子也十分注意，很多东西也是不外传的，所以其实基本上市面上能看得到的，一般人能了解到的，都不是真东西。为什么这样说呢？讲个故事给你听啊。

有个小和尚，从小就出家了，然后跟着大喇嘛修行。大喇嘛平时只是教他识字，让他煮饭打扫，从来不让他念经，只是教他念几个咒。他有时候和师兄讨论说：“哎呀，师父怎么不让我学经啊？我要努力到什么时候才可以学经啊？ ”然后师兄们告诉他，以后肯定会可以的。结果到了十八岁了，师父说可以学了，然后开始教他经文。从语文学到医术，从历算学到建筑，但是师兄们和师父每天打坐，神神秘秘高谈阔论，中脉、黄脉、白脉、青脉、左右脉等等。他又很疑惑，于是问他师父，师父说：“可以啊，我教你啊，你这样做那样做，等你中脉通了你就成佛了，你就悟道了。”

于是他辛苦练习，一边期待打通中脉啊，生个意生身啊什么的，一边学着经文。一直到他 40 岁的一天，他上师突然召集很多上师、大堪布开会，说他已经完成了加行，可以传授密法了。然后就开始组织一系列的辩论和考试，他都一一通过。于是，获得荣誉灌顶，在众目睽睽之下上师给他洗头，拿着法器在他头上弄来弄去，完成仪式后说：“现在跟我进房间，我传授你密法。”然后他高高兴兴满怀希望，激动地跟着上师进到小房间。结果上师对他说:“我现在要传授你密法了，你好好听着。其实你的中脉一直以来都是通的。听清楚了吗？”他先是疑惑，然后震惊，然后当下就悟道了，立刻证果，了知宿命，立刻点头。 然后上师说：“你要善巧地教导你的徒弟们，观察他们是否合适，不要随意传授密法。”他答应了，从此以后获得了佛学博士学位，号称格西，获得堪布的称号，开始掌教。

不二：感觉像禅宗公案。

老师：对啊。但是这个也没有到引导人证果的程度。看懂里面的玄机了吗？亲身经历就是在我十来岁的时候，我们村里的长老看见我练气功，拉我到小房间，对我说的就是这个：“其实你的周天本来就是通的。”异曲同工，看出来什么玄机了吗？

不二：就是不要打妄想就好了，本来通的，打妄想就不通了。

老师：就是世间人议论的、所涉及的都是周边，不是实质，实质还是要按部就班地学习。在你无法论述清楚气是什么，脉是什么，为什么通了就悟道的情况下，那些就都是戏论。40 岁的喇嘛为什么一句话就悟道啊？因为多年的学习，他明白每一个细节都是什么。他学过医学，他知道人体是如何的，他知道里面都是什么，每一个脉里都是什么。他一直想不通，为什么通了就悟道，为什么不通就不悟道。这个问题一解决，所有的追逐点、渴求、渴爱就都放下了。

正统的传承，绝对不会告诉你，中脉通了你就悟道了。如果他要这样说，你必须在这之前就清清楚楚知道脉是什么，气是什么。如果直接告诉你中脉通了就成了，那绝对是外传的不是内传的，是对大众说的，不是对接班人所说的。所以你们能接触到的，要去专研，不要先就相信了，没有人最后给你开窍就会抱憾而去。所有的密法都是隐喻而不是真实。禅宗就是最大的密法，公案其实用做私案最合适，这就是我要说的。其实我就直说吧，就是你现在能接触到的能了解到的，各种丹道的、气脉的说法，都是人们弄出来招信徒，赚稿费的东西，不是真东西。

不二：那每天打坐、读经、悟解经文图个啥呀？岂不是白忙一场。

老师：没有人给你点破的话没有结果，除非你自己真的着手肯实干，从最最基础的层面去不断观察。比如你要试图教我修密法，你能解释清楚气吗？

不二：我目前接触到的认知，人身体肉体之外有个灵性身体，类似于磁电场。经脉不是肉体的，是属于这个灵性的身体。气是由这个介于意识与肉体物质状态中间状态的灵性身体内的磁电沟通。人身体的运转根源动力是这股类似于意识能量，打通中脉就是把这股在人灵体内独立运转的意识能量，冲破自身的局限，与外在天地链接成一体。

老师：人身体肉体之外有个灵性身体，类似于磁电场。这是结论还是假设？

不二：有的人说，修到心很静很静时候，会看到感觉到身体外围有一层光体。

存在：@不二 那个是元吾氏，骗子一个。

不二：比如，按三脉七轮说法，顶轮在头顶，然后头顶顶轮之上脱离身体之外，还有个梵穴轮。就是说，超出肉体范围还有个肉眼看不到的身体结构。这个结构的运转，一定程度在肉眼不可见的范围，影响主导着肉体的运转。我这是学来的认知，我没看到，对不对不知道。

老师：那它是被感觉到的，这个感觉是什么感觉？视觉、听觉、触觉、味觉、意识直觉，哪一种觉感觉到的呢？

不二：据说是入定的人，入定状态观到的，别人说的。

老师：观到不就是被认知了嘛，它被认知的途径必须还是眼耳鼻身意这个范畴里的呀？不然怎么可能觉知？

不二：嗯，一个人说法是静心静到一定程度，睁开肉眼看到人体身外一层光体。

老师：算了不绕你了，我还要去给猫洗澡。就直白说吧，身光用肉眼其实就可以看见，不需要入定。视力不错的人，对光线敏感一点的人，细心一点就可以看见，和入定什么的没关系，上面这个人说肉眼看见的是对的。既然知道是眼睛看见的，是视觉的，那就是光学的，其实学过中学物理的，稍稍脑洞大一点就知道原理，波粒二象性光衍射现象而已，和电磁有点点关系。称为身外身，硬要这么说也行，但是当成另一个自己就是有问题了。其实不光人体，你要会看光，你随便拿什么都可以看到的，硬币、电线杆、一片叶子都有这层光。唯独不同的是，生物的在相同背景光的条件下身光会变化，而没有生命的那些不会变化，除了电器。

存在：我想到一个比喻，水面上有一些小球，这些小球在震动，它们产生的波纹又影响别的小球，这些小球整体运动了，并且整体向外产生一些波纹。好了，现在没有小球了，就没有波纹产生了。小球就是身体粗重物质，波纹就是场。老师，这样解释可以吗？

老师：可以。

彻清：我有一个困惑，然后自己想了一下，不知道这么想对不对，画唐卡一定要画得那么复杂吗？

老师：@彻清 看你拿来干什么啊。唐卡是西藏的绘画形式，就是卷轴画的意思。但是因为西藏是浓厚的宗教地区，所以绘画大多数是来服务信仰的。既然是服务信仰的，肯定是越华丽、越有深意更加好啊，显得更加珍贵用心啊。这就是世间法、普世的价值观呀。如果你是用来修法的话，那看你自己需要了，你觉得哪种样子好？一个白色的圆就可以，就是最简单的，都不需要画，直接白布剪成圆形就行了。你告诉他，你画的是滇密派、白密。

彻清：为什么？

老师：密宗大的支流就是西藏密宗、日本密宗、印度密宗和云南密宗，唐朝密宗已经消失了成历史了。

彻清：还有港密。

老师：很多人指手画脚，请问他了解云南密宗吗？佛菩萨长得都差不多，能分辨他们的就是几处而已：头饰、皮肤颜色、手印、法器，大概就这几个点，这几个点对就看得出来是谁。

彻清：那就行了，我没疑问了。

二、密教的邪正

愿望成真到永久：我跟你几年了，很早就 2012 贴吧看你的禅修贴，你后期是学了藏密还是东密？

老师：都学了，我是做学问不是搞宗教，两种或者多种你都可以问？

愿望成真到永久：藏密真的没有问题吗？

老师：密宗的问题我回答过很多，每一段时间就有人来问我。事实上，每一个教派或者每一种团体都是有很多丑闻的，也有很多依附在上面的邪见。你以为大乘没有？天台宗没有？净土宗没有？南传没有？只要你愿意搜集，总是能见到很多。

你如果是真的想好好修行，应该走自己的道。密宗在 14 世纪的时候就已经不行了，正因为如此宗喀巴才搞了改革。注意“改革”这个词，不说你也得去搞改革而是我们现在接触的一切市面上的教法都是经过了千年扭曲的。毕竟不是原貌，你必须抓住最最核心的东西，才能辨别甄选。选完之后，你还得自己整理，你得抱着做学问的心，边挑剔边帮它改革的心你才能找到好的道路。按理说，学了藏密、有上师，怎么能去学其他教派？又去学东密呢？记住，我不是搞宗教的，我是做学问的。

还有，先显后密，显乘你要是都还没弄出个道道来，密宗不建议涉及。最基本的基础不牢怎么搞定变化式？就比如加减乘除都还不会，怎么做混合四则运算？某一个教派或者某一群人丑闻多，因为这个东西火、有名利可图。落寞了的法相宗怎么丑闻少啊？因为无利，法相宗要是火，你且看看。

愿望成真到永久：好，我懂了，心中有光明了。虽然学佛才一年半，一有人知道我禅、密、净都在学就会无法接受，叫我要一门深入，我不知道该如何解释。从一开始，我就认为应该多学多看找共同点，但你为何和我一样？你真的不是在应机说法（安我的心）哄我吗？忍不住来问你，是因为最近发现一些事情让我心中对密有了分别念，认为邪教。听了你说的，感觉好了很多，好像有了小伙伴一样，那我也要不随大流，走一条自己的路吗？真的不是我自己的执着吗？如何相信我自己呢？

老师：你要面对的是自己的生老病死，自己的贪嗔痴，任何人都无法做你的照明。佛陀已经过去几千年了，你不走自己的路，有谁的路你觉得你一定能走？

愿望成真到永久：担心小伙伴学了邪教，这怎么破？这也是贪嗔痴慢疑吧？

老师：第一，担心也没用，你的寿命有限；第二，说正的不说邪的，你要对抗邪的， 你只能不停地去说正的。

愿望成真到永久：谢谢你，感恩！刚看了《黑镜》第三季第二集，世界观就完全被影响，和电视剧里一样了。念头太无常，因此更担心主流的教派有邪教影响众生，那我得崩溃，但又想我既然是自己、有自己的想法，就好好修自己就是了。大乘佛法是解脱、涅槃的障碍吗？或者考验、最后一关？你说“说正的”那什么是正的？

老师：你不知道什么是正的，怎么又知道别人是邪的？

愿望成真到永久：邪和正难道不是一体吗？没有邪，哪知道什么是正？没有邪那也就没有正。目前我是认为佛陀说的是正的，跟他不一样的就是邪。大乘佛教为什么否定涅槃？说涅槃阿罗汉经过多久多久会被佛弹指叫醒，所以解脱是要成佛而不是涅槃？大乘佛教在胡诌吗？

老师：你不要一个大帽子就把大乘扣死，你说的这些内容是宗教里教派斗争的产物，大乘那么多宗派，并不是每个说法都统一。你认为佛陀说的就是正的，那么相对来说最正的就是巴利三藏，你可以不理会、不看其他教派的说法，除非你有强烈的度人之心。

愿望成真到永久：嗯，我就听藏密说的，否定涅槃，很无语。不过也多亏了藏密，不然不会整个怀疑佛教，去查到巴利三藏。现在只想学原始佛法，没地方学原始佛教，你教我吧？“证到初果就不会再信大乘”对这句话你认可吗？

老师：不认可，“信非信”这个必须到具体情况才有得说。你自己找《阿毗达摩》和《清静道论》来看啊。

愿望成真到永久：原始佛教是否不承认《清净道论》？

老师：部派佛教最原始的就是上座部，上座部除了三藏以外就是《清静道论》和《解脱道论》，你的原始是哪个原始？失传那种？

愿望成真到永久：认识一些原始佛教的人，他们只看巴利三藏不看《清净道论》，所以问下，他们不承认《清净道论》吗？

老师：即便不承认也是需要读，就好比你不学语文，一个文盲怎么看三藏？《清净道论》最重要的是作为三藏义注来读。举个例子，律藏里戒律说不得睡高床，请问多高的床算高床？《清净道论》很大的价值就是记录了过去那时的社会环境、风俗、历史这些重要记录。

三、是否该指责错误的做法

网友提问：我对楼主先生转向藏密的学习是有疑问的。藏密的根本义趣不讲，因为我还没有系统了解，不了解则没有发言权。某些喇嘛贪嗔痴的表现也不讲，因为虽然喇嘛们的负面报道相对较多。但以“相”来否定“义”在佛法上是逻辑不足的。我只讲某些比较

著名的“堪布”在开示中所表露出来的“重己轻人”的情见。堪布的开示我看过几个，他自己执着于一些“光相”，而以此认为藏密在境界上和方便上都优于汉地佛法。殊不知，这种执着在明眼人看来不过是凡夫的情见而已。富有盛名的堪布、仁波切不过如此，粗重的凡夫尾巴又大又长，可怜他自己还不知道，还自以为是修得高于大乘的“金刚乘”。相反，如果看汉地一些大德的开示，如虚云、印光等，也有赞有斥有取有舍，但只不过为了指路，他自身的情见是看不到的。

我对一切法门没有任何偏见，知之为知之，不知为不知，但一些大喇嘛在法义上的洋洋自得，故弄玄虚，确实给我留下了不好的印象。在这方面，我对自己的眼睛有足够的信心。也许藏地有不为人知的大成就者，就像传说终南山里面有大成就者一样，但如果出来的堪布、活佛、仁波切要么是搞大女人肚子，要么是自高一等，那实在令人担心先生的运气。

老师：那么真心地来找我探讨，我就稍稍说说一些我的观点给你吧。首先你现在目光确实比过去开阔宏观了不少，但是我觉得还可以补一补一些微观的东西。那就是自己到底如何，而不是不断地看着外界。

比如，大乘自诩可以度更多的人，是大船。那么我们观察它为什么是大船，一定是看它和原始的有什么区别，区别就是开放性、灵活性，套路多种多样，并不只以一种很单一形式去对付每一个人。因此各种宗派，各种宗师大德，各种各样非常丰富，同时信众相比原始的也要多很多。然而，密宗也是自诩大乘的，经观察，受众也是非常的广，信众更是有过之而无不及。你仔细观察看看，确实也有不少喇嘛正在做着很多大的善行，以及改善社会的卓越贡献，这些何尝不是众多套路里的其中一种呢？

从自身来说，宗派现状如何，那不是我们能掌控得了的，所以我们应该把注意力放在自己身上，做好自己而已。市面上可以见到的事情太多了，这个宗的人攻击那个宗的人。比如净土说禅宗是口头禅；南传说北传是变异的；即便南传里，大师们互相指责并且动用社会背景阻止别人出书立著。你既然接触帕奥禅林，或者法住禅林的玛欣德尊者这边，应该对这些事多少有点了解。然而呢？这些人做了那么多这些事，最后如何呢？并没有什么用是不是？并没有哪个宗派倒下了，甚至连倒下的教主都很少，不是吗？

我有一个学生，现在在机关单位工作，负责网络宣传和舆论这一块。他经常会给我看一些资料。某某人某某法被定为邪教了，各地需要如何配合禁封这些东西展开工作。证据是这个教主，他怎么涉黑了，怎么强奸迷奸妇女了，他如何危害公众了，这样的资料其实很多。在我看来，跟宗派毫无关系，因为什么宗派的案例都有。所以我一直一来的理念是，我从来不会公开地出来指责哪一个教派、宗门是邪的，是不好的。它如果理论不够圆满，它有缺陷，但是又有很多人迷信，直接作对会和信众们斗争，然后这个教派依旧如故，那么我是在做什么呢？难道不会发觉自己的愚痴吗？所以我从来都只是不断地去设法改良，

弥补引导人们往灭贪、灭嗔的路上去思考。但是从来不去指责某一种教派宗门有整体的不对，你明白吗？因为有些东西它已经很粗壮了好比一颗歪脖子树，你只有能力把新芽扶正，或者你眼前的新芽扶正，而不是试图把整棵树都扭过来吧？况且这样的树层出不穷。

所以简单来说，如果硬要指责，指责个人的错误恐怕要比指责门派的错误要来得更加的明智，虽然我也不是很赞同。

四、我的经历

那么说一点点我自己的经历，就当作交流了。其实我的家庭经历和宗族是信仰道教的，而且有自己的传承。小时候，我奶奶啊，还有她的妈妈啊，在我眼里就像是神仙一样的存在。因为农村里那些乡亲有点什么都要来家里问我奶奶，这个房子要怎么盖，那个井要在哪里挖，小孩走丢了要去哪里找，哪天哪天要办村宴，预测一下会不会下雨什么的，特别神。我一直想学，整天缠着大人教我。然而，我奶奶固执得很，说这个只传给女孩，后来我就缠着我姑，还有姨奶奶那些人，最后乱七八糟学了一堆。到我大点的时候，听我姨奶奶讲述，我才知道家里这个什么教派到底是怎么回事。

原来这个东西就是很久以前元朝的时候，蒙古人占领，为了大家团结起来赶走蒙古人，于是大家各自有学之士根据祖先的一些传承，包括中国那些运筹学，然后组织起来一个团体，披着道教的外皮，实际内里是对抗蒙古人，有点像是白莲教反清复明那种性质的。因为当时教派里有重要的人被自家人举报，被蒙古人杀了。后来镇压得很厉害，为了保存这些理念啊，学问啊，就开始转向传给女子，因为那个时候女子大门不出二门不迈，不方便和外人接触，比较保险。后来这个反元复宋的团体逐渐就变成女子团体了，男子在外围，女子核心执政。如今这些事早就作古，所以说给我听也没什么，但是我奶奶就是那种顽固的，打死不教我。有意思的是，她们这个团体，在元朝巩固了以后，也改披过密宗的皮传承过，也自称过密宗。有一些族人现在在海外，有时候回故乡，搞点什么仪式，神台上什么神仙菩萨混杂摆在一起，仪式过程服装都是道士的样子，但是聊起天来，说哎呀大叔伯你什么时候学的这些？他也说，我学密宗以来如何如何，挺有意思。

我南传这块的接触是因为我有西双版纳和泰国的亲戚，有小时候出过家的远房表兄弟，年轻时候也经常会交流这些，自己也有兴趣那就学了。但是呢，就像你说的，你也去了解了，那么应该知道佛教发展的历史。在印度上座部分裂以后，部派佛教开端，后来就是大乘，再后来就是密宗，一方面也是变异一方面也是为了生存，实际上并没有明确的对错。为什么称为秘密教呢？因为要有一层皮去迷惑外面的人，抵抗新印度教而已，就那么简单。你仔细看看密宗的外部形式，其实和印度教也就差不多了，特别像。除了因为僧团混杂很多以前的婆罗门人进来的原因，后期实际上表面已经很像印度教了。因此它没有完全彻底的灭亡，并且到现在已经是广泛流传，信众极其多，但是在我看来，这些都是外皮，有一些团体内部很腐烂，可能从心到皮都是歪的。这世界上如果很多人都喜欢这层外皮，对于

我来说，我只能把核心维持好对不对？在你真正觉得时机很合适的时候，你把原汁原味的，直指人心觉悟的那个密宗最大的秘密交给合适的人才是最根本的，对不对？

所以不论什么人来问我这些宗派的问题，我都不会直接去指责这个是错的，因为秘密教是有秘密的，一对一地把问题解决就行了。任何人来问我，禅宗是不是正法？密宗是不是正法？净土是不是正法？我都会回答，禅宗是正法，密宗是正法，净土也是正法，重点是你有没有打牢基础，更正确地理解它们。

其实在我眼中最大的密宗其实是禅宗，其实你接触那么久就知道这个问题了。比如，贴吧里有人模仿南泉斩猫杀生的，不就是从公案里学来的吗？我老说“好的不学”，就是这样啊！如果这些公案一对一的教学，针对他人核心执迷的点去打，那么他领悟会很深。但是在公开场合，不是每一个人都合适某一种特定的棒喝，你应该深有体会的。结果就是大家自己摸索，自己阅读公案，最后模仿起来。实际上如果是师父对徒弟互相了解的情况下，私下用很特殊方式起到好的效果，我认为是最明智的。所以这一点来看，我认为禅宗才是最大的密宗。

最后还是回到密宗，那些什么仁波切啊，堪布啊，活佛啊，他们做了什么事情那是他们个人的事情。我这方面的缘分，之前和好友组织慈善的活动，在场合上认识一个喇嘛。我因为尊敬称他师父，虽然他也没有正式地收徒什么的，我两关系更像是朋友，在他身上学习很多东西。因为我学南传也好，大乘也好，也是有点储备量，所以很多东西好奇也还是会好好交流。不针对宗派，看清楚个人的善恶，这就是我俩的共识。从南传的止观，天台的止观，到禅宗，到净土，再到密宗里的很多仪式、形式，包括具体修法，那洛六法啊，无上瑜伽啊，再到道教的丹道啊，我们都有比较深入的探讨。实际上就是因为看得多，知道得比较全面，所以没有理解这些东西的障碍，并且有一定的相处，我知道他为人怎么样。另外，我也清楚自己的目的，毕竟我也还是一个中国人，受过孔夫子的教育，择其善者而从之，则其不善者而改之，所以去了解了他是洁净的，没有犯戒也没有作恶以后，我自己也不会在意他的过失，因为我自己还有自己的判断。

我不喜欢给自己披上一个简单得被人一眼就看穿的外衣。比如，别人说我就是个小乘教徒，坚守小乘，不懂大乘，认为大乘是非佛说；或者说我就是个密宗神棍，不尊重传统；又或者说我就是个半仙道士，实际上是道教的叛徒等等这些。我有自己的想法和处事的方法，我在这里也比较公开地把自己理念表达出来。其实生活中你如果仔细了解某一些人的做法（比如我这藏僧师父所传达的），弟子和上师之间的互动非常重要，要是这个上师很糟糕，持戒不好，那么徒弟可以自己走掉没有人强迫的。如果这个上师很糟糕，徒弟还非要去粘着他、信他，那么除非有人能解救他或者自己某天醒悟，我们外人不一定帮助得了，也许可以也许不可以。

同样的，如果这个徒弟天赋异禀，并不需要某些形式才能建立对佛的信心，那么直接

可以跟他讲核心就是了，也不需要神神叨叨用仪式，什么玄乎的光啊、相啊、神通啊去让他多走一些路。所以啊，同理啊，犯错的喇嘛很多，但是就是眼及之处，身边的不少有名望的“禅师”和净土大师，平时生活中犯什么错，弄什么邪教，我也见得不少了。所以我觉得，就像《犀牛角经》里说的：“生者一切收拄杖，其中一人无烦恼，同情慈心深挚富，应如犀角独步行。”既然学了禅，有无碍的眼界，就且抛开世俗的纷争，审查最根本的贪嗔痴，不要迷惑在形式外衣和表象上，如同犀牛角一样，独自前行吧！

五、密法的传承

爱尔德里安：密宗的真言和手印不由上师灌顶直接行持的话是否有效呀？上师灌顶的原因又是什么？是上师看弟子机缘条件够了指导修持密法，还是必须经由本尊——〉上师——〉弟子这样的流程行持才能有效？

老师：需要后者，自修持所谓的密法只能是你自己发明的密法而已，你自己的小发明，你找谁注册专利呢？或者你不需要专利只需要实用。如果是这样为什么还需要繁复的手印和真言呢？

爱尔德里安：那要是在书籍或其他的渠道看到的咒语、手印或是如何观想，如何布置坛城仪轨，如果不是上师指导的那也不起作用吗？

老师：会有作用，只是无序、不受控或者无效。

爱尔德里安：好吧！看来密宗本尊——〉上师——〉弟子传承，这一部分很重要。

老师:嘴里念的，努努力就背下来了，手上比划的，照葫芦画瓢多比划两遍就会了。你觉得这是密宗吗？

存在：得到了许可，然后才能是相应的暗号吗？

老师:手里比划，嘴里念叨，心里该想什么呢？看视频学习吗，要是播主是胡扯呢？就比如 08 奥运会中场的时候，林妙可就出来唱我的祖国。这个很难吗？只有她会唱吗？你唱得比她差吗？但是如果当天你跟着她往舞台走去，她就可以顺利地站上去唱，你就会被保安抓住，关到活动结束。一样的行为啊，作用效果为什么不一样啊？这种事情不需要问的，一回事。

爱尔德里安：没得到官方认可。

老师：出声的话是给人听见的，不是给鬼神，比划的样子、动作、形态、表演也是给人看的，不是给鬼神。重点不在于你念什么、比划什么，重点是谁愿意看你。

存在：您曾经讲，是护法神挑负责人，负责人挑弟子。

老师：除非你在某个体系里工作，比如你是医生，你一比划，护士就知道拿剪刀还是拿镊子，不然破门而入的白衣男子，护士会叫保安赶出去。

休缘：本尊——〉上师——〉弟子流程的原理是什么？密宗的原理是什么？真有一灌顶就入圣的？

老师：你们到底觉得灌顶是什么？武侠小说里的传内功？把手掌按在你背上，然后把内力无限传输给你？

谭汉：我觉得这些东西比较唯心。

老师：灌顶就是授权仪式，就像教皇给国王加冕仪式一样的东西，就好比结婚，民政局给你两灌顶一样。

谭汉：大家认为是的东西，它就真是了，众人认可就是唯心。

存在：前提要要修满四加行和四不共加行，对吗？

老师：灌顶意思就是授权，具体授权你什么，是不一样的。比如某些事情标志性的，我们庙最大密法，比如大黑天什么什么法，如果我灌顶说授权你修这个法，意思就是选你为接班人了，你就是下一届住持。这样说 OK 吗？一个小组里，我先给某人灌顶授权，他可以修新的什么法，代表被授权了（我指派他成为组长或者学习委员），他就可以念这些咒，比划这些动作表现他才是组长、接班人，别人也念也比划没用。明白吗？为什么要叫做灌顶，不直接说成是授权、发证呢？因为僧团组织要对信众、施主们交代，是因为他天赋好、修行有成、智慧卓越，可以未来度化大家，所以我选他来接管这个庙，给他灌顶。我不能直接对着大众说：“因为他很懂人心、人情事故，很会管理，很有管理手段，有人事方面的天赋，能带领我们寺庙壮大、发财，所以我选他接班。”

存在：自己的方法不需要借助仪式来传承和符号化，核心是借用了鬼神的力量，鬼神的力量又从何来，为何被利用呢？

老师：是秘密就一直给他是秘密就行了，魔术师告诉你他怎么变的，他还怎么恰饭啊？

05 男女双修的来历和发展

孔子曰“饮食男女，人之大欲存焉。”告子曰：“食色性也。”有些时候，不管你说什么 3 修、6 修、666 修、23333 修，人们还是只会关注和在意吃喝双修、男女双修。

生殖崇拜，这个不管什么民族什么区域，是人类尤其原始社会，共同具有的文化现象。印度原始婆罗门教，他们认为人生如果要获得幸福，有三个方面，第一是道德的圆满；第二是资产的富足（包括饮食）；第三就是欲望的满足。不可否认人类再高级也还是动物，道德的圆满和资产的富足这是不容易做到的，但是最基础的娱乐、生殖这是容易的。尽管宗教典籍记录有无数生活方式的教导，但是最贴近生活的（比如怎样过夫妻生活）那些是最容易习得的。

原始人的生殖崇拜会认为人类生殖繁衍受到神的干预，而那时候劳动力是社会最急需的东西，因此能生会生的男女是受人尊，而且家大有势力，人多势众。为了获得良好的生产力，不管是生孩子的力或者是田产丰收的力，人们经常会把性神圣化，演变出很多种类似于宗教仪式的性行为方式，期望获得欲乐以及好的生殖结果，或者粮食丰收、土地肥沃等等这样的好处。

在印度因为种姓制度，人们没有办法改变出身，贫民和奴隶是不可以通过自身努力变成贵族或者社会上流的，所以最终使得你娱乐、欲乐的只能是最底层的饮食和性。因此最初的多神教崇拜中，你们很少甚至不会见到使你升官发财的神，你只会见到关于生殖、创造、健康之类的神。他们教导的关于生活的大部分事情里面有很多都和男女有关，比如夫妻如何相处，如何做那些事等等。你去遵守、执行这些教法等于就是在所谓的男女双修，目的是为了获得幸福的生活，而不是其他。当然随着社会的演变，历史上不少人出来说性和天堂有关系，通过特殊的性爱可以脱离人世间去往天堂等等。至于到底可不可以呢？这个你们自己很容易有个判断。

接下来我要说一下中国方面的宗教、双修、性文化的发展。在古代中国，生殖崇拜和外国没有什么区别，而方士的发展很简单可以追溯到朴实原始的思想。比如人们通过饮食获得日常活动的能量，从小孩长成大人，饮食是我们获取能量的方式，因此我们应该研究怎么吃、怎么喝。当我们为了追求长寿，身体不坏，那么我们应该吃什么？古代化学的发展让人们了解到铅、汞的氧化和还原过程以及防腐的作用，还有黄金的化学稳定性，所以很多方士认为，如果我们掌握了摄取铅、汞、黄金正确摄取方式，那么我们可以变成金身不坏，可以长生不老，所以开始炼丹服食。炼丹的材料正是铅、汞和黄金，但是这个事情一直没有成功。随着理论的发展，人们探究到一些心理学的奥秘，人的身心灵是一体，心灵不健康你也会短寿，也许你会撑不到金丹研究成功练成的那一天，所以人们开始更多地

研究和发展生活方式。这里面就包括了饮食、养生、娱乐、性等各方个面的讲究和方法。

玄学的基础在于分形、自相似性或者类比相似性。阴阳家思想就是朴实的二元思想，黑暗光明、乾坤、阴阳，在人世间自然男为乾，女为坤。除了我们用鼎炉炼丹，同理人体自身就好比丹炉（类比相似）。因为金丹一直没有成功，不少人还因为重金属中毒而死，所以外丹逐渐就被内丹的练法所代替。很早的时候，人们就发现了精神和身体物质循环的关系，于是发展出导引术、气功原形这些东西，这些就作为内丹气功的基础。

但是在中国社会，你无法脱离很多生活方式。第一，资产的延续、家族的延续、传宗接代，那么衍生到第二就是家庭生活、夫妻生活。中国没有印度沙门思潮运动，脱离种姓这些运动，所以世俗生活是避免不了的。因此，饮食和男女该如何处理利用，从古就是很多自营修炼者研究的东西。结合前面讲了乾坤之道，那么很简单类比相似，男女性爱就好比男人是药女人是炉，最后炼出小孩来。你过了性生活，身心正常，不仅完成了家庭社会责任，同时欲乐满足，也是长寿的一方面条件，于是房中术应运而生。能不能使你长生，这个很难证明，但人总是觉得不够的，因此光是男女修房中术不够，你还得饮食来补，所以甚至发展到了吞食男女性爱时的分泌物，所谓阴阳协调。但是这也不无道理，精液和那些阴道分泌物，确实是有很多微量元素和激素，能使人觉得建康或者有某种身体感受也很正常，就好像非洲有些部落的人会舔舐牛的生殖器一样。

在唐朝因为汉人和吐蕃的联姻，文成公主进藏，于是把很多这些汉文化的东西带入西藏。西藏本来也就是一个宗教文化大熔炉，印度婆罗门融合佛教的东西，结合当地原始信仰，现在又融合了道教思想，于是本地化的藏密就出现了，不仅有印度房中术的内容，现在又有了汉地房中术的内容。所以各种丹药、甘露丸各种药做的，还有更特殊的，男女分泌物做的，比如白药红药。这就发展出了独特的藏密男女双修的内容。

以上这些，就是男女双修的来历和发展。总结起来就是：你修行到底修的是什么？以前的人不懂科学，加上可能和你不一样的目的，所以他们有这些现象和方法。那么你认为这些方法好吗？你的修行目的又是什么呢？在懂得物理、化学、生物学这些科学的今天，并且学习了那么多宗教的知识以后，是否能正确看待这些修行呢？是否能想明白宗教界为什么不耻于承认男女双修是正道呢？如果你是为了养生长寿，也许你有更好的东西可以吃，有更好的生活方式以及疏导心理的方法，不是吗？一代人有一代人所处的具体时代环境，关于长寿、医疗、健康，这是我们这时代比古代更多的优势，但是现代社会的纷繁复杂，社会关系以及欲望烦恼相对来说也会比过去多很多，这是我们的劣势。理性看待、分析不同境遇以及明确自己的目的，确保这个目的是合理合法，有可控的好结果，我想这是我们需要有的智慧，能促使我们得到自己的道。

存在：为什么印度不追求长生不老？没有这些化学，仅仅是草药？《楞严经》里面的大仙好像是吃草木金石的，也类似于丹道这些的吗？

老师：因为你出身是奴隶，你就无法改变身份，如果你长生不老，你就永远是奴隶。在中国，你可以通过科举、起义等各种途径使你成为人上人。如果你是皇帝，你又有治国之能，如果你又长生不老……

存在：中国人以前曾经传统上没有轮回观念，所以怕死吗？

老师：中国人的轮回观念早期是科学性质的，就是你死了尸体变成土了、分解了，但这些尘土会组合成其他生命。

存在：这样子，仅仅是客观物质，没有涉及心、业方面的？

老师：对啊。印度教的教育就是你要行善布施，等你死了以后善业会使你升为高种性甚至升天。

存在：好像印度教讲不同种性是创世神的不同器官生成的。可能这个是后期印度教受到佛教的影响有所改变吧，曾经婆罗门要祭祀取悦神明，后面也不提倡杀生了。

老师：不是光受佛教影响，杀生祭祀是原始宗教，婆罗门也有不少，但是沙门思潮以后大多出现的新宗教都是反对婆罗门，婆罗门做什么他们就反对什么。婆罗门日渐式微，印度教就是吸收了各种思想以后的新婆罗门，不然要撑不下去了。

存在：古希腊的神也好粗暴，而且道德也成问题，旧约好像也是。

老师：这就是为什么会有改革派出现，会有新约，从天主教到后来新教。古希腊神创造意义在于更加人性，更加像是你的借鉴。他们也有七情六欲，并且也有倒霉之时受难之时，神且如此何况是人。希腊的神为什么会创造成这样？你了解文艺复兴就会明白这样设计的社会重要性了。上帝就是过于神性、权威性，所以有中世纪黑暗。当然这些都不是神的错，是人们心中的神不同，导致信仰影响社会不同。

存在：神话和真正的天人都没有什么关系？

老师：类似于你和传闻中的你的差别吧。

06 咒　语

一禅居：揭帝揭帝，波罗揭帝，波罗僧揭帝，菩提娑婆诃。师父，打扰一下，这个咒语的意思能不能给翻译一下？

老师：直译：去呀，去呀，度过去呀，度众，觉醒（觉悟）成就吧！转译：去吧去吧，去无苦的彼岸吧，每一个人都成就觉悟吧！

gate-gate para-gate para san-gate bodhi svahao 去-去 度-去 彼岸 众人-去觉悟 成就。

一禅居：南传佛教认为念咒无作用，原因是基于巴利三藏中对于婆罗门念咒的否定。这种论述是错误的吗？

一、咒语的作用和原理

老师：关于咒语这类的问题是我很不喜欢回答的，为什么呢？因为难懂，信息量太大，对佛学的关键性知识有需要充分的了解。

第一个问题：咒语能起什么作用？

这里的人大部分都是大乘弟子，看过的经文不少吧？各种经文里都会出现各种各样的咒，其中介绍作用的千百万种，数都数不清，尤其是介绍到公德利益这块，经常说利益不可穷尽，不可思议，成就无量功德。人们是不相信经文还是不理解“无量”和“不可思议”什么意思呢？怎么会提出“咒有什么作用”这样的问题呢？经文上说什么作用就是怎么作用呀，功德利益就是作用呀，需要动脑子想啊。咒到底有什么作用？总结起来不外乎成就世间利益和成就出世间利益这两点。

第二个问题：咒语的原理是什么？

首先，我们要知道咒语是什么。我们观察一下使用咒语的过程是什么样子的？是不是最后总结下来，咒语就是凌驾于语言或者文字上的一种行为？这样的行为是不是人愿意、自愿的作为呢？当然是。那么它本质就是在作业，是通过语言的一种作业。所有众生的作业范畴就是以心的目标发起的作为，那么世间一切法都被称为有为法。因为业的传播发展，所以有因、有果、有因果关系。因为不同意愿导致的作为最后会形成结果，至少是暂时性的结果。

当我们不了解一件事细微处的关系的时候，我们需要观察这件事的表象。咒语是语言行为，就涉及一个问题，在你心中语言的原理是什么？语言的本质就是把意愿、含义通过

声音这种媒介传给一个目标。这个目标可以是别人、别的众生或者物体，也可以是自己。所以我们可以对着录音机说话，可以对别人说话，可以对小猫小狗说话，可以对花草说话，也可以自言自语。咒语同样属于语言行为的范畴，它一定是有含义和目标的，传给外在事物作为目标，也可以内在自己为目标，是一个自主信息传达的行为。从本质来看，和说话、读书、唱歌、写字异曲同工，是一回事。

我们所有行为总结起来，不外乎三种，身体的行为、语言的行为以及精神活动的行为。语言这件事既是身体的行为，也是语言的行为，也是精神活动的行为。从有人类诞生起到今天，或者从一个小孩子出生成长到他死亡这样一生，他到底能用语言做多少事情呢？实际上，即使是一个智商 200 的科学家穷尽一生，他也不可能计算出语言这件事到底对一个人或者人类到底起到了多大的作用。不用说咒语即使是就是普通的语言，也是不可思议的，成就的业也同样是不可思议的、无法定量的，因为业是扩散播传的。就好比无价之宝，因为无法定价，所以称为无价。因为作用无法定量，所以被称为无量。理解了吗？

二、咒语的分类

我们能抓住一个关键点来思考。咒语被称为咒语而不被称为言语，是为什么呢？凭着这一点，我们就能分辨出，咒语为什么和言语作用不同。虽然本质原理是一样，就好比滑轮和杠杆原理是一样，但是为什么形态不一样。佛教的咒语特定指的是某一类含义内容的语言，它区别于其他语言，所以我们需要去观察这类语言到底在传达什么内容。因为搞学术研究需要时间精力，所以我就帮你们整理出来，佛教咒语大概是一些什么样的内容。

第一类，叫做三宝类。这类咒语内容全部是礼拜、称赞、表达、皈依佛法僧的，尤其提到皈依这个词的最多。皈依是什么意思？巴利语 saraa，汉译就是皈依的意思，它的原意指的是依靠、被护佑、被保护、避难所、安全处的意思。如果有皈依这个词的咒，比如我皈依佛法僧，原意是我被佛法僧护佑，或者说佛法僧是我的庇护之所的意思。当一个人这样表达意愿的时候，他什么意思呢？如果他是对自己这样说，是不是在提醒自己要亲近佛法僧呢？当他对别人这样说的时候，是不是希望他人也能亲近佛法僧或善知识而得到庇护呢？既然是这样的话，利益可以计算出来吗？同理，namo（南无）、namas 是礼拜、礼敬的意思，同样被翻译成皈依。很多咒都是以这个为开始，也是同样的道理。

第二类，慈爱类。如果去研究咒语内容，会发现全是表达美好的祝愿、意愿的内容。诸如《雨宝陀罗尼》里面充满了功德盈满、吉祥、谷物财宝如雨下降这类美好的意愿，这一类就被称为慈爱类。当一个人以这样的语言对自己散播慈爱，对他人散播慈爱，你们说有作用呢？我们中国人常说恭喜发财、祝你幸福美满这样的语言。为什么它如此神奇，说出口以后，听的人会眉开眼笑？这样的原理还需要细细讨论吗？

第三类，道德类。咒语的内容通常是告诫，比如不可杀盗淫妄酒，应除贪嗔痴。不论是对自己说还是对他人说，作用明确可见，发心也明确可见。

第四类，法义类。就是把佛的教导和诸法的原理，简化成简短的语句，方便记忆。比如《心经》大家都念过，最后结尾的“去吧去吧，去彼岸吧”意义非常简明。关于彼岸的描述在经文里也言简意赅，诸法空相、不垢不净、不增不减、五蕴皆空、色即是空等等。这类咒语通常都搭配有经文，对于定义和用意在经文里已经很详细描述了，所以这样的咒语有什么作用，也是可见的，原理也是不用细论的。

第五类，法疗类。这类咒语怎么会起到疗愈的作用呢？原理是什么？佛法向来注重精神层面。人生理层面的事情很好解释，比如细菌感染、发炎，很容易就能找到病患之处，并且用适当的手段治疗。可是心病呢？你说一个人他不开心、他愁苦，他的病根在哪里？假如他不执着是否心能安稳很多？恰恰佛陀的法就是教导人不可执着的。把这样的教导适当浓缩成简短的句子，让人思维忆念，起到治愈心灵的作用，有什么好神奇的呢？这不是顺理成章吗？除此之外，包括禅修、业处的修行浓缩成的句子，教导人集中精神在中性的事物上，而不去烦恼过去未来的幻象，不正好就是解决忧患的一个很好的手段吗？

第六类，名称类。这一系列咒语罗列出了很多特定人物和鬼神的名号，包括诸佛名号、菩萨名号、天神名号等等，试图通过称赞他们而获得帮助或者保护作用。鬼神会不会帮助你先不讨论，佛说鬼神会帮助你就犹如人会帮助你一样，如果鬼神有情，那必然他帮助你有他自己的原因，这个我们就不用管了，但是最重点的一系列名号非常明确，比如佛号，很多咒语里都是各种佛的名号。比如，历史上无数大师说“阿弥陀佛”这四个字本身就是最深奥的道理。又比如，当我们念诵“佛陀”这两个字的时候，什么用意呢？有的人是企图得到佛的帮助，另外他要念这个东西，他总得先知道自己在念什么吧？阿弥陀佛四个字是个佛的名字，而不是一种印度小吃的名字吧？所以他的心是以佛为目标的，他必须了解或者试图理解这个东西，佛是什么。他念的时候是什么样的一种情绪？如果他想要成为佛他念佛，或者他想起佛的某种美德于是他念佛，是不是一种向往，或者期待得到某些东西这样的愿望呢？所以名称类咒语是什么用意，什么原理就明白了。

三、咒语的教派因素

下面接着来讲关于咒语教派的问题。

南传佛教，包括上座部等等，他们都认为咒没有作用或者明确就提到佛是禁止诸如祭祀、祈祷、火供、念咒等的仪式，还有断食、烧身、自残一类的苦行皆属于“戒禁取”，并不能断除烦恼也不能解脱生死。因此，佛陀在世时僧团并不注重仪式，也没有诸如唱诵、念咒之类的修行方法。可是我们现在毕竟不是当时，佛陀的原意离我们很遥远，我们没有办法判断事情的细节。我下面从两个方面来讲一些你们就会明白。

第一，佛教它是一个外来的宗教，它是依据外国语言而传入中国的，于是有一个重要的问题，那就是翻译问题。很多词汇在当时的中国是没有的，比如涅槃，你不可能翻译成魂飞魄散。又比如彼岸，中国文字的彼岸就是河对岸，没有安稳无苦之境这层含义。于是

乎我们必须弄懂佛当时不允许念咒，说念咒没有用，他说的咒到底是什么东西。他说的咒是你说的咒吗？是我们理解的咒吗？

举个例子，佛当时说不允许用梵语传法，但是我们后来中国翻译的经文却全是梵语的。佛当时又说了，允许人们用自己的方言来传达法义。假使梵语就是一种当地方言，那么岂不是佛自相矛盾吗？如果我们深入了解，就会明白他的用意。梵语当时是婆罗门贵族用的雅语、官话，而不是平民百姓所使用的日常白话，所以假如用梵语本质上人群上就分三六九等了。重要的是，因为印度的种姓制度，低种姓的人甚至是被限制不允许使用雅语的，因此为了明确表示平等的态度，佛不允许用梵语。在当今社会，这样的语言上的不平等已经消失了，不允许某种人群使用某种语言的歧视已经不存在了，而且现代梵语和古梵语也有区别。在这样的基础上，梵语对于我们中国人来讲就是一种印度方言而已，所以它被使用已经无可厚非了。当然对于严谨地以佛陀原话为依据的人，采取保守态度对待，也没什么不可以。

有了这样的了解，就不妨再深入一下中国的方言问题。中国在佛教传入之前也有自己的信仰，包括萨满啊，巫术啊，原始道教等一些原始的宗教。人们对于能起到一定作用的语言，比如驱鬼降妖、趋吉避凶、沟通神灵，统称为咒。这就是中国人的观念，所以外来的和尚你念什么经我也不知道，反正我先问问，你这个念了有啥用？你说可以祈福，你说可以护卫自己，你说可以传播真理，你说可以防止自己出现过失而趋吉避凶，那我不管你念的啥，我们这里就管这玩意儿叫做咒。因为全是外来的，原意是什么我们很难理解，所以为了方便，就用我们自己的文化去理解，我说这是咒，它就是咒。明白吗？

这就是任何文化在传播过程中都会出现的问题。你说这不是咒，这是经文，但是在我们理解里这就是长咒啊。中国人是很务实的，凡事以作用、目的为基础。比如常常问，你为什么干这个？能当饭吃吗？能中状元吗？能升官吗？人们习惯用结果的得失来判断事物的性质，所以曾经一度将经叫作咒。比如现在南传的《护卫经》咱就叫他护卫咒，因为护卫经的内容看起来和咒的内容是一模一样的。既然内容和性质是一样的，抛开语言习惯不说，实际上本质就是有等同的地方。因此一群人在那里说不该念咒，一群人又在旁边说，明明咒是好东西，凭什么不念？结果两人说了一个同名但概念不一样的东西。举个例子，我们上网用调制解调器，被称为“猫”，可是此猫非彼猫。一个人说：“哎呀我家断网了，因为猫坏了。”大家听到这样的话，会理解成，他上不了网是因为他家的一种喵喵叫的哺乳动物受伤或者生病吗？

说到这里，可以理解到很多事情是概念上的无知引起的，那么我们就需要继续深入了解一下，被大乘佛教允许念诵而且非常好的作用，无量功德的咒是什么东西呢？外来词叫做陀罗尼，意思是总持，中国是没有这样的词汇的。总持什么意思？就是汇总、总结过后方便持诵、执行的意思，总持这两个字本身就是这样创造出来的。说句不正经的网络用语，“总持”多了去了，“喜大普奔”“造”“然并卵”知道吧？这些其实就是很多丰富含义

的缩句而已。陀罗尼就是这样的性质，它同样不外乎之前讲述的六种咒语的范畴，而六种咒语相应的经文有没有？有啊。

那么经文和咒语有什么区别？说到这里，已经可以理解了，就是个指鹿为马的问题。咒这个字本身只是语言，所以爱叫啥是咒，它就是咒。本来大乘佛教的人就是选择了变通、灵活、充满生命力的方式，语言的灵活性是没有办法控制的。

第二，为什么南北传会有很多决定性的分化。我们如果参与到南传的实修和学习里，已经明确得出了结论，涅槃、解脱就是无上之法，一切形式都要以这个为终极目标，因此在无佛出世的时间段里，阿罗汉就是最高的修学标准。对于很多世间形式主义的东西，全部要为解脱让道。如果这个东西只是能增长你世间的福报，对于涅槃它过于迂回和复杂、难以理解，我们就会认为它是涅槃的远路，既然是远路就要回归最质朴之处，摒弃复杂，所以明确的禅修、四十业处、四圣谛、十二因缘、八正道、三十七道品、十六观智就是主体。在我们修业处的时候，有没有念的部分？有呀。不管是嘴巴上的还是心里的默念，包括十随念、天随念、佛随念，我们反复默念佛陀，这个短暂的音节，为了使自己的心跟随所知的概念和对佛陀的所知，这和咒一模一样。对于一个门外汉、非佛教徒而言，你就是再念一个短一点的咒而已。因为要趣向涅槃，因此以最直接的方式。

但是大乘不一样的，标榜的就是以佛为目标，不是解脱就完了，要圆满，不仅要解脱自己还要成就能度人的法。众生千万，有的波罗蜜足够有的不足。不足的怎么办呢？你只能善巧迂回地去教化，简单的不行就来复杂的，所以咒语长点（经文）有什么好稀奇的？咱变通啊，咱懂得指鹿为马啊。要说指鹿为马会迷惑人是不是？那我举一个佛陀指鹿为马的例子给大家听听。

在王舍城，佛陀遇到一个长者的儿子善生，正在礼拜六方，就是东南西北加上上下。于是佛陀问他：“你为什么这样做？”他说，因为父亲交代他要这样礼拜，于是他这样做。这类就属于典型的，像口念阿弥陀佛却不知道阿弥陀佛是什么意思一样。其实印度宗教非常繁杂，礼拜六方只是外道礼拜六个方向神明的仪式而已，可是佛对他说了什么？佛不仅没有阻止他这些外道的仪式，佛还说：“对啊，就是要礼拜六方呀，而且不只是用身体拜就可以了，六个方向分别代表父母、师长、妻妇、亲友、僮仆、沙门婆罗门这六种人。不仅要用身体礼拜，还要发自内心地尊敬。”听了这样的教导，这位长者子很开心并且知道要对这些人善。你说他获得利益没有？当然了。这段典故广为流传。

同样的例子很多很多。比如收纳拜火教徒为弟子，告诉拜火教的人，真正要注意的火是贪爱的火、嗔恨的火、愚痴的火。说句实话，这可不就是指鹿为马善巧方便吗？你管它是鹿是马呀？你能骑着走到你的目的地不就行了，没必要去争辩这个是咒那个不是，这个可以那个不可以。有这个闲工夫，还不如想办法更加接近智慧，接近解脱，对不对呢？

四、总结

最后总结一下。佛说禁止的咒是针对外道的仪式所说的，这个用意必须得清楚。至于大乘的陀罗尼、总持不可否认有很多理解，尤其市面上的是不对的，但是人家用自己的善巧把庞杂的内容简化成真言来偈颂，心正确地造作善业，促进解脱的业，那是人家自己的学习方法。如果你真是要成佛，要知道一切，要度自己，要度他人，那么你先别管别人对还是错，先利用起来，至少保持自己不要落入邪见，必须全面变通看待，回归实用再说。如果你是一心要走解脱道，那么你要明白心作业的原理，自己努力实践灭除贪嗔痴，把自己搞定了再说。不然的话，一边求解脱一边研究些是非，我很想弱弱地、谦虚地、温和地说一句："关你屁事！"

五、念咒需要理解吗

月光居士：我不明白为什么那个台大某校长给小孩做的实验，小孩不认识"佛"字，但是能通过字看到佛甚至与佛交流。小孩说："看到光和人，还会笑。"

老师：他自己已经解释过了，不需要问我啊。他说神圣字讳是关键字(key words)，用于抓取信息场的信息啊。当人们对某个符号、文字赋予神圣意义，并且创造的时候，信息场就会充满这些信息，可以用这个字汇进行抓取和接收。

月光居士：就是"唵嘛呢呗咪吽"这个咒语是神圣的，对不对？我们不需要理解咒语的意思吗？

老师：看你目的是什么，根据目的的不同才知道你需不需要理解。就好比司机需要会开车不要会造车，但是汽车厂的工人需要会造车，所以说"需要理解"和"不需要理解"都是片面之词。我敢保证，一个基督教徒或者穆斯林若有通灵的能力，去触摸佛教道教的咒语，他不会看到亮人、神圣的光。他会说他看到魔鬼，你信不信？所以说神圣也是片面，具体看运作时候的情况。这个人在用心眼看事物，他也许是完全无知地从信息场抓取信息，但是也会从自己记忆、观念里抓取信息。

月光居士：不需要理解也有好的地方，修久了一句六字大明咒就会集结很多美好的信息在里面。

老师："一句六字大明咒就会集结很多美好的信息在里面"这个认知本身就是理解吧？

月光居士：但是范围比较广，而且没有边界。

老师：那是理解的问题啊。广也好窄也好，没有人规定，还不是得看自己理解，因为大多数概念是没有量的含义的，你只能宽泛地理解。就好比跟青蛙说世界那么大，它觉得可能是井口那么大；跟熊说世界那么大，它可能觉得就是森林那么大。大小取决于它们自己。

我记得我还特别小的时候在农村过年，院子里几个老太太聊天。有一个说，那家谁谁谁去北京看孙子了，去省城坐飞机，来回都坐飞机，她还没坐过呢。那人说，在飞机上看见观音菩萨了，从那个小窗子望出去，看见一双大脚，那个指甲盖就有一个人那么大，还涂着指甲油，红彤彤的。以上就是她们自由的理解，而且这是真事，描述起来绘声绘色："白衣服、绣着花，料子可好了，又高又大，又白又胖……"

月光居士：看到就看到呗，跟自我认知有什么关系吗？

老师：就是说，不用认知的，不用理解的，这样的教法不恰当。为什么呢？实际上，人们潜意识是有自己的认知和理解的，虽然不一定对，好处是肯定都是美好的、吉祥的、对人无害的，坏处就是和解脱、和菩提没什么关系。所以一切咒语，虽然没有翻译，但是全篇是一大段经文在描述，在给你建立认知，随后才会告诉你咒，而不是什么都不说，只是给你个咒。

月光居士：这经文的描述是不是跟创造神圣符号时注入的信念一致吗？

老师：一致的，所以不要告诉人家，不需要理解只管念。

月光居士：先要告诉他这个咒是干嘛用的，再教他念。

老师：对。

07 真实语

一禅居：地狱是因过去佛说的真实语吗？三界也是佛说的真实语吗？

老师：你在表达什么？我看不懂。“有地狱”和“没有地狱”这两句都是真实语，看你是以什么身份来说的，这些都不是究竟真实语。

一禅居：以前首次接触《地藏经》，对里面的描述一直半信半疑。地狱里那个天天把众生放下油锅的小鬼算造业吗？他天天造杀业？

不二：一切为意识所化，一切相都源于意识。一个虔诚信仰基督的人，他死后不会在他的世界看到他从没接触过的佛教里的阎王或者佛菩萨。

仙界探索者：这不就跟植物一样被收割，对小鬼他就和植物一样，不会躲避。

老师：你觉得他是小鬼？他看你是蝼蚁。你见过穿山甲吃蚂蚁没有？舌头一刺溜就吞下好多个，你觉得穿山甲在造什么业啊？穿山甲如何，他就如何。

一禅居：穿山甲他杀生呀。

老师：那不就得了。

一禅居：干嘛非得有个地狱那么残忍？谁定的游戏规则？这就是真实语吗？

老师：没有谁规定。众生时时刻刻都是自己的主人，只是看不见长远而已。

一禅居：真实属于普通或中等还是究竟波罗密呢？或者三者都有真实？

老师：这些问题想清楚了再说，真实语被我归在密法里，就是因为现在你们不能掌握。

不二：我理解真实就是除了你之外，有另外较强大高端智慧的共同认可。

老师：是啊，所以没有破我见的人，他没办法理解参透，他的观点和见解无法跳脱出你我他的分别来。

不二：共同承认，然后你的认知与那个认知方向一致，你的认知可以得到外在强大认知的认可和支持。

老师：究竟真实又叫做不动真实，它是无为法，被一切无明所支撑，最为强大。这就是佛语的奥秘。

不二：比如，阿弥陀佛创造了极乐世界，我们的意念与极乐世界合一，那么从极乐世

界角度说，我们的想法就是真实的，但是从更究竟的层面，极乐世界也是阿弥陀佛以个人愿力神通所幻化的。如果从东方药师佛琉璃净土角度，可能极乐世界是否真实又另有说法。

老师：净土分有相净土和无相净土，虽然同名但是结构不一样。

不二：西方极乐世界属于哪个类型净土呢？

老师：西方是有相的世界，在我们的眼中，它是有相的，但是在我们证得的时候却是不一定的，这个问题又深奥了。无相净土没有名号，但是可以等于西方极乐，也可以等于其他相应的是百亿净土。

不二：为什么一切无明会支撑这个无为法、不动真实，是因为无明缘起于此吗？

老师：@不二 因为有明源自无明。《楞严经》里有人问佛说，无明从哪来？佛说从有明中来。意思就好比黑暗从光明中来，二者如果没有对立，那就二者都不存在。比如“诸行无常”就是究竟真实，若不是无明，怎么会有无常呢？

不二：所以“一切有为法，如梦幻泡影”都不究竟，而破了无明就是不可言说。那不可言说又究竟是什么呢？还是真实意吗？

老师：不是不可说，只是难尽其义而已，被称为不可说。因为一切可说皆是因为、所以的道理，都是因缘和合的有为，所以无为法不可以描述和用语言理解。

不二：所以禅宗不立文字，直指目的地，因为文字无法准确表达。

老师：禅宗就是个大密法，虽然很普及，但是实际上大多数人研究禅宗还是外道的层面而已。比如，很常见的把无想、能所双泯当作涅槃；又比如用一元论来解释所有法。一元固然是很接近究竟也很好用，但是实相始终还是无常，它是分别的，既是一元也是二元也是多元的。佛解决这些问题用的方法就是实用论，分别说。

不二：就是，对说二的，告诉你二不对，是一。说一后又告诉你，一也不对，是二。那么究竟什么是对的？自己解脱于这一切立意，于不可言说处自己体味，越想感觉脑汁越不够用，然后不用脑子。那么用什么？不知道，也许师父知道，但那是师父的，我要想知道还得自己找答案。是不是这个逻辑？

老师：要做菩萨的话，他说一元就跟他说一元，他说二元就跟他说二元，他要说多元就跟他说多元。几元无所谓，只要他能说服自己，能灭贪嗔就可以。欲界、色界五个禅，哪里都能出涅槃。

08 佛树论

佛教犹如一棵果树，随着无数能人的出现，结出了无数果子，对人真正有用的就是这些果子，也就是佛法。这些果子又甜又香，于是会有毛毛虫去吃它，即使不吃又怎么样？随着时间的推移，没人采摘照样腐败变质、变丑，最后从枝条脱落。有的人看到果子烂得差不多了，于是开始清理起来，以免虫子爬到另一颗果子上；也有人好的也吃，坏的也吃了；还有的人勤奋地把果肉里的虫子给检出来。这棵树上有花有果，有的蜜蜂辛勤的传粉，但是毕竟传的是花粉不是果子，所以唯一的效果就是可能会有新的花朵因授粉而结果。当然也可能传到了其他不同种类的树上，无法授粉。这棵树虽然一直以来存在，但是必定会有无花期，也会有无果期，只有叶子的时期。它此时可能对我们无法正真带来及时的益处，但是无论有花没有花、有果没有果，虫子肯定是见花吃花见果吃果，因为它们也要生存。凡事必有它的寿命所在，这棵树总有一天会因为寿命到了，枯萎死亡。但是曾经结出的果实，被人吃掉剩下的种子，有些还是能有机会成长成一颗新的树，即使时间久远也会有这样的结果。

还有那些毛毛虫们，我们也不必为它们担心，因为它们吃饱了，有了力气化茧，居然也能变成美丽的蝴蝶。不信你们看，很多正在为这棵树传粉的蝴蝶，不就是当年的毛毛虫吗？因此，我们不要因为这些事而苦恼，不管是被佛教侵害受伤的人，还是因此获利的人。

时光长河没有尽头，缘起生，自性空，哪有可执着的事情呢？只愿清醒、平静、安稳、自在的快乐能传遍此文见闻者。

爱雪无痕寒：这鸡汤文不错，比骂人，诅咒别人出不了轮回的强，但是有大量洗白的成分。

老师：初生的熊猫全身粉粉，毛也是白的，长大后四肢就黑了，但是不管看见的是黑熊猫还是白熊猫，都不是熊猫的全貌，白的躯干是不能洗白黑色四肢的。

郑浩牛：有哲理。

老师：谢谢你的花。发个帖钓钓鱼，顺便了解一下人的心，如果不懂人心就不能很好地和人相处，也不知自己的不足之处，咱们就坐看、静观好了。

⑨ 论弥勒出世

@一醉剑光寒 19　@jj3412345 高士论道易无言，两位身上都有十分可贵的学者精神，以及哲学家的敏锐触感。按理来说，如此深奥的问题应该会上升到直指核心的简要片语，但是我们这贴所求的就是用更加平实简单的语言来表达观点，哪怕繁复也没关系，起码也是大家对人世间精神学习的重要资粮，所以我就开始唠叨了。

关于未来是否可以预见这个命题，因为我们人类有着时空的障碍，所以无法明白地获得严谨的计算模式。正如@一醉剑光寒 19 所说，未来际可预见又不可预见。这样的话就是典型的中观思想体现，但是这样说大多数小朋友们会觉得是废话，虽然它是没错的，但是我们很难有实在的受用意义。在我的观点中，认为一切世间的命题，都不该落入某种障碍的见解中，所以应该在看一个问题的时候，考虑到它的外在客观规律（道心），以及内在的体验价值取向（受用心）。

一、外在道的部分

未来立足于现在，这个不用再讨论，同理，现在就是立足于过去的。至于现在何处安住？实际上这个世界不管过去、现在还是未来，从来没有任何可依靠的安住。安就是稳定，住就是常态，如果它有任何安住，它为何会无常呢？就是因为它从来没有安住，无常变迁，事物因为有变化，所以才有过去的样貌、现在的样貌以及未来的样貌，貌貌不相同。也正因为如此，才有时间的概念。可以这样说，外在事物的道理我们可以明确看到，时间恰恰就是安住在这无常上的。反过来也就是说，无常即是安住，因为无处可住。万事万物没有自性，任何事物都不能永久地“做自己”。按客观的外在规律来说，任何现状都立足于过去，任何未来都立足于现在，一切并不是无中生有的，因此事物总有前因后果，有起因必定会出现一个注定的结果。这个是无法质疑的，这就是一定可以预测的地方。

说弥勒佛会不会出生，我们不要去考虑是不是弥勒佛这个名相。在历史上我们已经有前面释迦牟尼佛那里得到了答案。历史上会出现这样洞悉世间规律的人，那么说明在某种基础条件达成的情况下，人类确实会出现这样的现象。世间的变迁不会停止，所以我们不能否认未来某个或者某些时间，在条件成熟的情况下，再次出现这样的觉悟者。一定会有这样觉悟的人出现，这是必然的结果，是可预测的。

但是也有不可预测之处，那就是时间。在佛学里讲的是缘，也就是结果成熟的干预因素。比如一颗种子要长成大树，阳光、空气、泥土、水分、养料、天灾、人祸等等都是干预它的因素。这些因素因为无常的外在规律，导致变量是无穷的，所以它可能对结果的实现是同向加速的或者反向减速的。如果反向的因素干预达到无穷大，正好就会导致事物发

展速度无限接近于 0，如此这般，事物的结果就会被无限的往后延迟。要知道，因为无常的缘故，干预因素不可能永远是反向或者是同向，所以事物的发展有时快有时候慢。即使能一直保持反向无穷大，仅仅代表结果无期延后，但是不代表结果消失了。所以只能说，这样的结果一定会出现，但是因为无常世界无穷的变量，我们无法明确知道事情发生的确切时间。因为即使无限接近 0，但是始终不是 0，所以这又成了不可预测的地方。

其实结论就是，结果一定会发生，只是时间无法预测。恰好对于周易预测学我也有涉猎，所以可以讲讲。即使是占卜，我们也可以看到卦象中是有变动爻的存在，就是在“描述”这个不可预测性的地方，包括预见事物对事物产生的干预，这个也是包含在无穷变量的干预因素里的。

二、内在受用的部分

说到这个，已经很明确了，受用、体验一定是当下的受用，现在此刻的受用，它是没有过去未来变量限制的。举个例子，我过去走路摔跤觉得自己很疼，那是过去那个当下的我神经受外力刺激，当下的体验，所有都是在过去的；现在我听见笑话哈哈大笑，那也是我现在神经受到外力刺激，现在的体验；未来也是同样。尽管我回想过去的疼痛觉得疼，或者回想过去的开心觉得开心，但是所有感受也都是现在、此刻、当下的。就算我调动的是任何时候的记忆或者联想，不管如何我们自身的体验都是当下的体验，并不是过去的体验或者未来的体验。包括我们大脑里任何一个自我意识的升起、自我感受和体验、对自己存在的认定，统统是在当下的，所以内在的受用是不可说过去，不可说未来的，一切皆空。

再换个说法，不管过去我是因为没读书，现在没好工作也好，还是因为小时候我摔断腿现在瘸了，或者是我过去整过容现在很好看还是怎么样，都对现在此刻都没有明确的实在受用性，因为我们不可能改变过去，我们必须接受现在。比如出生在穷人家或生在乱世边地；又比如有的人总喜欢说，唉！我以前就是怎么怎么，所以我现在怎么怎么了，或者这个人根本不说过去怎么怎么样，但不管他说不说，反正他现在就是这个样子。不管他记得也好不记得也好，总之对过去是无能为力的。

我过去一脚踢到到桌子，脚疼，我现在也是一脚踢到桌子，脚疼。但很明确的是，现在的疼是现在的疼，过去的疼是过去的疼。现在没办法代替过去疼，也没有办法代替未来疼，每个受用、体验全都是即时的、当下的，所以就内在的体验意义来说，过去是不存在的。过去了就是过去了的，未来的也一样，没来的就是没来的，那就是不存在的。过去的我是过去的我，现在的我是现在的我，从来不可能，现在我的是过去的我，过去的我是未来的我。尽管感受程度无限接近、无限类似，就算是情景一模一样，那也不能说现在的疼就是过去的疼，只能说是和过去一样疼，或者说和过去类似，但是现在始终就是现在。过去也好，未来也罢，在内在受用来说，都是不存在的。

三、觉悟

为什么内在受用的观察能让我们觉悟？

原理就是这样简单，因为现在的我，每一个自我的意识出生，每一个感受的出现都是无常的。我们无法在其中安住，并没有任何一种办法使任何一种体验维持永久。我们能悟到一切内外的无常，一切内在外在事物都没有自性，因此没有任何事物是可求得，得而不失的。从我们实实在在受用来讲，一切不可得，一切皆空。就好比无限见接近于 0 的数字，在我们实践使用中，就是把它当作 0 来使用的。虽然它并不是空，有就是有，但是从我们的现实体验和受用意义来说，它就是空。

这就是内在和外在两方面的分析。我们常常在观察与讨论事情的时候，容易出现你说内在（心），我说外在（道）。实际上中观就是内在外在两方面一起运用，这样就没有了任何矛盾可言了，至少在明理上做到对一切事物完全不再有任何疑惑，每一个说法都能看到其中正确的地方，即使表面说出反驳的话，实际上它仅仅只是对这个道理的进一步补充而已。

解释了一大圈，最后我的结论是，弥勒佛肯定会有的，会出现的，但是什么时候呢？这个是没个定数的。一切皆空但不是真空。心空道不空，性空缘不空，以心见道，道是空，以道见心，心不空，孤阴不长独阳不生。若能自在运用，哪有什么空不空，只管解脱，要见一切，一切得见，以心成道，以道灭心。

四、弥勒下生时的环境

爱尔德里安：我们能赶上月光菩萨出世，健康活着以后能等到。

老师：那你得活一百多。

一禅居：《弥勒下生经》中说，弥勒佛下生时，地球都是平原，可经的后面又说到有个鸡足山。这作何解？另外，弥勒下生时地球人寿命是很长的，那么从末法时代人均寿命 14 岁到弥勒下生时，这段时期的人类又是因何因缘得以福德增加的？这段时期无佛法住世吗？

彻清：那会儿人类已经毁灭一次了，不是现在的人类，世界也不是现在这个样子。那会儿人长得像阿努比斯，而且有三眼透视能力哦，非常善于打猎，透视加打猎，会如何？都打猎度日了……杀业啊！

爱尔德里安：那时因为毁灭文化断层，已经没有佛法了吧？

老师：根达亚离现在接近百万年了，米索不达亚离现在也得几十万年，狗人那会儿是根达亚时期，米索不达亚和现在的人是一种。亚特兰蒂斯看着和现在的人也不是一个物种，

私底下我们叫鸡人。亚特兰蒂斯人有点鸡胸，根达亚人耳朵长得很高，脸长，很像阿努比斯。其实都是猿人，只不过是长相有差异而已，并非由鸡狗进化而来。历史上发育得不错的原始人很多种的，著名的尼安德特还不是也灭了。姆大陆是杜撰的。

彻清：求弥勒下生成佛的事。

老师：凡是高处或者隆起就叫山，而且没有谁规定平原不允许有山啊。华北平原有山吗？长江中下游平原有山吗？

彻清：麻园的土包，都叫虹山。

老师：我小区这个拱包叫老李山。

10　当今佛教现象杂谈

一、禅宗

不二：阿毗达摩很细腻呀，估计会越看越有味道，怪不得你们都喜欢看。禅宗的东西粗狂简单，就像一个大汉举起一把巨斧，对着一颗大树一切两段，留下一段平面，就是当成品板凳拿来坐。阿毗达摩是精雕细啄，一个零件一个零件打磨最后组装成板凳。可惜现代人只知道大汉可以一刀成凳，却想用只能拿得动菜刀的臂膀模仿，原来这就是狂禅。

妙法吉祥居：都是一样的，只不过禅宗没有系统教育，精细的东西流传不下来，导致现在禅宗学员回答问题总是驴唇不对马嘴。比如问：“师兄放生吗？”答：“心不作恶即等同于放生。”问：“为什么人要活在世间？”答：“没有人。”还有个统一不好的习惯，就是如果和他们讨论佛经，他们都很不耐烦，大部分都是抓住禅宗祖师的只言片语冒充禅宗弟子的。

老师：所以啊，根本就没什么好聊的，大家都是沉浸在自己的套路里，就像个人一样聊聊生活就行了。

彻清：这我不知道，我就觉得没事别逼逼别人，人家什么水平你是不知道的，反正谁能解脱就是行，逼逼个甚？

妙法吉祥居：所以聊生活啊，一聊生活才能打回原形，正视自己。

不二：被自己束缚着，所以看自己，不总是看别人。看别人也是为了照镜子，通过别人的善照出自己的不善，使自己解开自我束缚。

妙法吉祥居：看自己也好，看别人也好，要清楚自己的诉求。

老师：没有自己。

不二：通过别人看到自己。

妙法吉祥居：干嘛非得有个自己。

不二：因为还达不到无我，被动的有。

老师：问谁？参！你着相了，明明是你着了非相，明明是你着了非相非非相。

不二：跟禅宗群聊天，想要语言上争个高低是死循环。你只让他把话说尽，待到说尽各种愁滋味，来一句“天凉好个秋”。他会继续说天热，说坏秋，只管看他说，说完了，

你来一句“蝉鸣亦是夏趣”。几番来去，一般多少看点书的都自然无言安寂，反观自心。禅宗本来就不从语言上立知解对错，是直指人心的法门，欲从语言上争个对错，无休期。

妙法吉祥居：着相和不着相的问题，最终指是否忧虑和恐惧。如果因为着相的问题活得处处充满恐惧，那不是背道而行了吗？因为随着审查智的增强，会审查到无穷的非非非非非……相的，没有一处是不着相的。

一禅居：师父诗中说的食人花、无果花指的是什么？谁有答案？我看谁能参得出？

老师：想参禅了？

一禅居：没啦。只是多把所学运用到实践中，提高自己的慧。

妙法吉祥居：食人花是障碍，无果花是外道。

一禅居：再来，提婆达多那么厉害，为何嗔心还那么大，戒守不成？

老师：所以后来连个凡夫都不如，神通尽失呀。

一禅居：提婆的故事完全不符合逻辑。咱们假设提婆刚拜师时，佛会先教他什么知识？戒，是吧？

老师：受戒后破戒的人很多这很正常。提婆达多修观修得不好也很正常，况且在皈依佛之前他是婆罗门教的，修过止，这都没有什么，他就是没有好好修观导致的。这类的故事非常的多，在证果之前是凡夫，凡夫的神通定力犹如幼弱的禾苗很容易就死掉。

一禅居：我一直以为无戒是修不成定的。

老师：戒是可以破的，你不知道吗？提婆达多提出来的戒律比佛提出来的严多了，他还是婆罗门苦修那一套思维，但是佛曾经直接打他脸说：“你自己都做不到。”

一禅居：那为何他自己还敢破戒？

老师：就说了没有好好修观啊。

一禅居：再说，他因与佛争供养的问题而开杀戒不符合他的修为吧。

老师：没有观智是没有果报智的，根本就不懂因果。

妙法吉祥居：提婆达多一直都是攀缘名利的，他出家是为了带领僧团，修神通是为了稳固地位。

存在：这种就是树太大，自己想倒下了，谁也拦不住。一般人的善业不能支持做到这种程度的恶，作死自然亲依止缘。

一禅居：问一个学大乘的人，什么是慧，他该如何回答。

存在：慧还分大小乘吗？

老师：大乘强调善巧方便，南传是讲究完备，万无一失，最基础的部分相同，但是表现出来的慧不一样。

存在：禅宗吧很乱啊！

妙法吉祥居：对，拿着《中论》抨击别人。我见他们要借机炒作南海争端事件，我就劝了，一下炸锅了，我瞬间感觉回到了文革。又说很多公案来证明自己是对的，批斗得厉害，说我学佛学傻了，不知道报国家恩。我说：“这事我真的帮不上忙，我也希望天下太平，可是我不能陷入贪嗔啊。”他们就开始骂我自私了，然后有个人就说，要发愿愿自己死掉换取太平。我一看我这篓子捅的不小，所以我不说了，没必要把这事揽到自己身上。我不进群，非把我拉进去，退一次拉一次。刚才我说：“我可以退群吗？”他们又好言相劝了。

老师：对付这些其实也不难，《中论》打《中论》，商羯罗不就是这样对付大乘佛教的吗？重点是洞察人心，知道他们的点在哪里。这些人表面无碍，其实爱憎分明得很，而且公案这种东西也特别好对付，要说故事是吧，来故事打故事。

存在：最后商羯罗吐血而死是真的吗？

老师：他怎么死的我不知道，但是他邪见短命报是必然，到今天已经轮回上百世了，没有一世活得超过三十岁。

存在：邪见不是必然去恶趣吗？

老师：有些东西，有点定力看得见才知道可怕。禅宗问题多，但是我坚持不针对宗派说事。我一直还是坚持辅助它，说禅宗是正法，实际上正不正还是看人。至于那些什么公案啊，祖师啊，历史上好多祖师如今下场其实都不好。

存在：我也觉得，品格和巴利经文里面佛的弟子差太多了，都不像破了结的。

老师：佛陀高明之处在于他用很多世俗的东西来传道，而并不纯粹只是说胜义谛的东西，而使得受众非常的对机。禅宗很多人也知道，这要根器利、这要对机，但是大多数人很少反观自己，而只是一味的形而上学。要我说的话，禅宗才是最大的密宗，很多公案就不应该给大众看，应该给适合的人看，改成“私案”比较合适。感冒药就给感冒的人吃，头疼药就给头疼的人吃，公案就好比不管你什么人，一股脑乱七八糟药都给你。很多密宗修法，徒弟未成年就跟着师父，一开始只让做点劳务、家务、打扫、洗碗，成年以后才让念咒念经。跟了几十年师父，最后灌顶得到修法的资格，师父拉着进到小屋子里随便讲讲，

然后突然就开悟，一副大师的样子。实际上也没讲什么，就是下猛药、说故事、出难题，就看徒弟想不想得通。实际上，这件事有的人想得通，有的人想不通，每个人想不通的地方不一样，同样的考验根本没用，还是靠几十年的观察，发现他问题所在，最后去逼他一把。

二、不要把心思放别人身上

一禅居：我朋友说，他曾问他师父的去向，他师父对他说：“我已再来七次了，以后不再来了。”我的朋友自称其师是三平禅师再世，他说的属实吗？

妙法吉祥居：那三平到现在中间的六世什么身份有提及吗？根据三平的修为和现在比，是进步了还是退步了？

一禅居：我至今还持怀疑，所以不问。

老师：这件事，你不是输在修学上，你是输在在乎身份这件事情上。布袋和尚不在圆寂时作首诗，谁知道他是弥勒菩萨？三平禅师又如何呢？凡夫不识真菩萨，菩萨尚且如此，况复普通僧？

一禅居：阿难不也是天天向佛陀问这问那的吗？

老师：佛陀可不会告诉阿难自己上一生是大悲菩萨，并且因为受到什么托付所以收阿难为徒吧？其实重点是要把自己的诉求摆清楚，就是我要的是什么？如果是善知识自己也能分辨的，不该去在乎是谁在教我。

存在：等同似，讲的是佛法，自己受用就行吧。

一禅居：跟我没任何关系啦，我只是不相信我朋友的故事，故此一问。

妙法吉祥居：不相信可以质疑啊。

老师：你不要去拆人家台，如果那位居士说法和三平一致的话，他说是就是，认为二者相等就行了。

一禅居：这样我就更有信心去引导我的朋友了。

老师：你怎么会没有信心，你在学正统三藏啊。

一禅居：他头痛病老医不好，一说到打坐又次第不清，所以我才好奇他的师父。我被他的师父吓到了，还真不太敢说。

老师：不要这样。

一禅居：看来好奇心也是五盖。

老师：反了关系，不是好奇心是五盖，是因为无明所以无知，所以在乎一些没有意义的事情。举个例子，群里很多人过去世都有过不得了的经历，你知道他们都曾经是谁吗？那随便挑出不得了的一世来，人人都可以说，过去世是谁谁谁。

一禅居：理多少是通一些了，不过运用到实践中，犹感苍白无力。

老师：所以要训练啊。

一禅居：这事要换成发生在你们身边，我也会无动于衷，可是发生在我身边，受我执、无明等的影响自然就产生了寻求答案的冲动。

妙法吉祥居：发生在我这就一句话“向善就行，高兴就行”。

一禅居：关健是他不太向善了，修行走偏了呀，而且人家还自信满满。

老师：太多心思放在别人身上了，你是下了决心要度他了吗？我们那里很多留守儿童，平时跟流浪的一样，吃不好穿不好，白天自己上学，晚上自己回家。父母在外打工，还读小学就自己照顾自己，父母只是给生活费，那么小就要自己掌握生活。我妈平时就给他们买吃的买穿的，我说佛理她肯定听不进去，但是就像一个普通人一样讲道理、鼓励她、称赞她，还是挺好的，也就行了。暂时来说，她现在有积极性得很。

三、宗教创业与政府管理

妙法吉祥居：民间反佛组织就是抓住这点。总有人说：“去五台山领了个皈依证，感觉以后家里就可以家庭和睦，没灾没难了。”谁曾想，皈依后过得反倒不好了，然后就被在一些弘扬传统文化的人在课堂上拿出来做佛教无用论的典型。我这两天在老家，陪我老妈参加了两天传统文化讲课，唉！我都无语了。反正目前总体趋势是教人向善的，给了人们一个家庭矛盾缓和倾诉的环境。

老师：我一直考虑这些问题。有时候贴吧里有很多民间大师的水军的帖子，实际上这些大师说的东西也不太对，当然也有好的一些层面，但是实际上人家是宗教创业人士，并不是佛菩萨来传法的，就是很直白的宗教创业。

我作为小吧，就考虑删还是不删。其实里面内容我很清楚，大家在同一个品牌 IP 的影响下发行社交货币罢了。就好比过去的人，读书的时候，什么人能发行社交货币？大家原意去和他交往的、成绩好的、长得好看的或者体育艺术某方面特长很好的，对吧？大概就这些维度。但是现在不同了，虽然可能一个人成绩很好、长得好看或者体育很好，结果他的社交货币也不是唯一性的，因为人家会问：“你《英雄联盟》什么段位？你看《人民的名义》吗？你知道《三生三世十里桃花》里面那个谁谁谁，他为什么如此这般？”

宗教创业给人相对较好的影响，做一个 IP 有他的价值在，并且其实也无可厚非，所以我就没删，留下来考虑好几天，好好观察。其实人生充满了这种是非灰度、不黑不白的事情，我们不能单一地用好坏来判断它，因为它不是非黑即白，但是我们个人最终的行为却不能如同认知一样用灰色去看。因为最后行为的结果只有两个，要不就是删，要不就是留着，不可能有第三种半删半留的结果。决策只有黑白，好比一碗饭在你面前，不管你怎么灰度的认知，是好饭还是坏饭，最终结果只有两种可能，就是吃了或者没吃。考虑到这段时间研究的一个课题，我最后还是删帖了。

下面这段话就是一些密法了，就是我最近研究的课题。别人都还好，@妙法吉祥居 这个课题很合适你，叫做“做一个什么样的菩萨”。菩萨不离世间，难免要在淤泥里搅和，但是我觉得提炼出来四点很重要，尤其在现在这个时代。因为如果你不走，你肯定会出现在各种各样的时代，有各种各样的困惑或者职责，或者简称沙尘惑，那就是（下面省略）。

谭汉：我不知道师父所说的菩萨，是在初果之上还是之下。

老师：不知道，说明不是对你说的，如果你一看就懂，那你就知道了。

谭汉：我只是好奇，这菩萨似乎能随心所欲地选择涅槃，这必在初果之上，而初果轮回不超过七次，又如何广度众生，除非分身。

老师：你好奇没办法啊，你到了你就知道了。

谭汉：我还是当自了汉自在。

老师：通常这种不是所有人都能理解的，我就说是密法，也不用记录整理。

谭汉：国家严控宗教活动和宣传（《互联网宗教信息服务管理办法》征求意见），以后是否要把佛教修行改为灵修、超心理学或者别的幌子？

老师：之前我就说过，尽量学术化脱离宗教化，当某一个圈子乱象丛生的时候，应该早一点远离。真理、佛理、哲理种种，它可以各种形式呈现，但是过于宗教化肯定不是条好路。好些年前不是还有占星热、佛牌热、出马热么？现在不都在转凉么？

谭汉：虽然对社会有一些正面，但这样限制也不利于正法的传播，不利于接引初机者。

老师：并没有这样的问题。

谭汉：现代人由于受学校教育的影响，大多数是倾向于唯物和无神论的，而他们接触到的寺院等宗教场所几乎都被改造成了旅游景点。日后网上资讯和出版物受到严控后，很多人就会与佛教无缘了，这是我比较担心的情况。师父，不如你发心将佛理世俗化、学术化吧，这样不管网上流通还是出版印刷都会便利一些。

老师：我正在做这个事情。

四、食人花

定中画面：

手捧种子种福田，默默许愿撒入园。

口诵真言催风雨，只因土干缺因缘。

雨落芽出万种绿，花开千色乱人眼。

华美不知果，果香花不香。

根茎花叶果，千株千种貌。

中有怪异生，有的红花小。

见根不见叶，见花不见香。

老鼠途中过，入花皆不出。

花瓣如手爪，抚人火辣辣。

众花千般妙，庄严诸世界。

怪花无美色，怪花无果实。

问佛何所因，佛曰食人花。

白话版：我拿着种子去下种，心里许愿说，希望能获得丰收就有福了，于是念诵咒语来祈雨，因为土太干了，种不出什么东西来。下了雨之后，这些种子就开始发芽长叶子了，然后还开出了很多种花来。有的花很漂亮，但是它不结果；有的它结果了，但是它的花不好看也不香。这些植物的根啊，茎啊，叶子啊，花啊，果啊，每一株长得都不一样，甚至还有很奇怪的植物，开着小红花，有根茎，但是一片叶子都没有，只是花而且不香。有老鼠跑到花里面，就都不见出来。花瓣好比爪牙一样，碰到人火辣辣的疼。看吧，这些花各式各样，装饰着各种世界，只不过呢，像这种既不美也无果实是什么原因呢？于是只好问佛，佛说：“这是食人花呀！”

老师：今天静坐观想我写禅定文章这件事，看到画面是自己播种浇水，长出各种植物，有些植物浇水亦不见长大，后来枯死，才意识到食人花是需要喂养动物的。真可惜！

强：希望我是越来越大的植物，哈哈哈。食人花这个不懂，求师父指点一二。

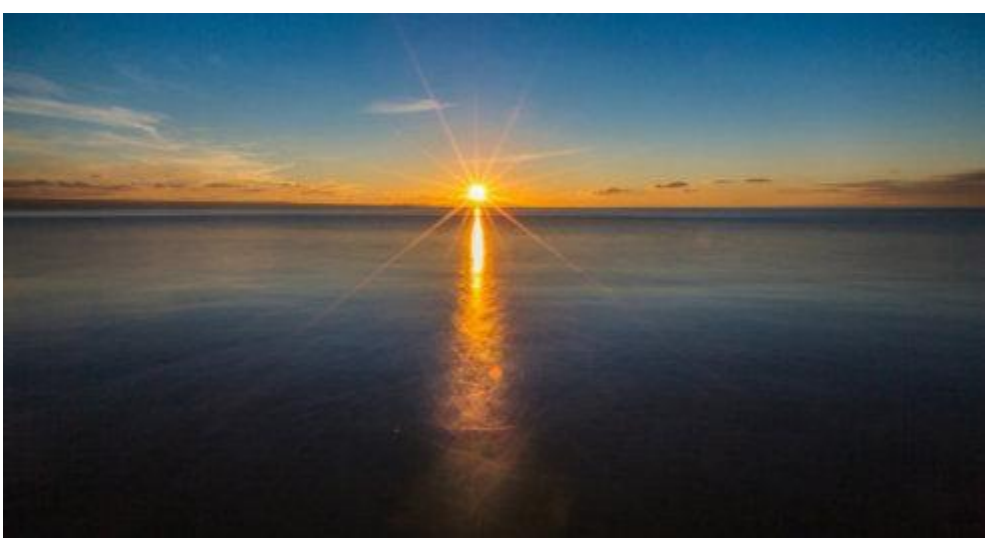
老师：你不是看了我的文章吗？画面不过是通感，所以意有所指。成长的你们庄严了我的精神世界，但是其中有食人花，我的雨露不能完全滋养它们，它们需要吃肉，是我没准备给予的，并且能伤我的。就是这么个事情，还不懂的话，去贴吧看看就知道了。

强：这篇还没看到，难道是冤亲债主？

老师：也不是，仅仅只是道路上的荆棘而已。

03——

第三章　止观修行法门



01 止禅与观禅

一、什么是止禅和观禅

网友提问：1. 如何在禅坐中止观呢？何为止？何为观？ 2. 禅坐中止观之法与禅宗相违背吗？

老师：回答这些问题，我们先要了解所谓禅坐的禅是什么。“禅”的原始词义是禅那，梵语 dhyāna，巴利语 jhāna。原意是描述心极度专注于一个目标，集中而专心的含义。简单说一下巴利语。巴利语是释迦牟尼佛生前，摩揭陀国的语言。因为他生前传教大部分时间是在摩揭陀国，所以保守的修者至今还在使用这个语言。

禅那的特点是心集中于目标，不游移，感受是安定的、停止的，没有杂念和走神的，所以用安止来形容。“止”译作奢摩他（巴利语：Samatha，梵语：samādhi，shamatha），当我们训练自己集中精神，排除杂念，这样的行为就叫做止禅，目的是达到禅那。

为什么要训练自己集中精神的能力呢？因为当我们要很好地做一件事情的时候，是需要专注的，包括思考问题，包括操作精细的事物，如果我们不能专注是容易出错的。禅那并不只是佛教有，在很久远以来的世界各地，都有各种各样训练人们集中精神的方法，不论东方西方都有。了解到这些就可以明白，当我们的心极度专注并且维持在这个状态不动、不游移，就会停止了思考定住了，于是有了禅定这个词，意思是定在禅那的状态。通常我们提到禅那、禅定，大多数都是指心定在了极度专心、集中的状态。

观禅，即毗婆舍那（梵语：Vipasana，巴利语：Vi-passana），原意就是观的意思，原本是指观察、思维、验证的精神活动。目的是在于培养智慧，对事物真相进行论证思辨，以用于总结事物和验证胜义谛。

咱们再回头看禅那，实际上它是以世俗谛为目标的。当我们集中精神在某件事上的时候，这件事、这个物体、这个目标它是世间的五蕴事物。比如我们集中精神看、听、尝、嗅一样东西，或者去体验冷、热、痛、痒，或者集中想一件事，或者做一个行为，或者分辨事物与事物的差别，这些对象和目标都是世俗中的。比如我们看一个人，想一个人，人是一个概念，是被组合的，由血肉、骨髓、毛发、皮肤、内脏等组合成的，由分子原子组合成的。人本身是这些事物组合成的一个概念，是世俗的概念，所以禅那必须以世俗谛为目标，以概念法为目标。如果我们要训练自己的专注力，则不可以去分析和思维对象。比如，我们专注的目标是人，我们不断分析皮肤、血肉、骨头、毛发、分子、原子，那么我们的心一直在游移，心的目标由皮肤又变成血肉，一直变换目标无法安定，我们无法集中精神，所以修止禅大多数人都是以静坐不动的姿势避免分心。

这里就出现了一个矛盾，那就是观禅和止禅是没有办法同时进行的。假如我们心安止在一个固定的目标上，一旦我们分析或者思维它，那么就会出现杂念，我们专注的目标就会变。所以普通修法都是先止后观，先安止自己的心，有了明确的体验，然后出定，再分析我们所感受到的及其现实意义等等。修观禅是不要求坐的，理论上吃喝拉撒随时都可以进行。

二、什么是止观双运

安止定是有程度之分的，比如一般的集中、很集中、集中得不得了，到底集中到什么程度？在东方宗教里通常划分为九个档次，也就是初禅、二禅、三禅、四禅加上四空定和灭尽定。 除此之外，还有两个接近初禅的程度，叫做预备定、近行定，意思是快要进入禅那和已经接近禅那的两个前阶段，统称欲界定。除了这种粗的划分，还有很细的，把欲界定再细分为粗心住、细心住、未来禅三种的。为了方便理解，我就只说二分法，就是预备定和近行定。这两种定还没有完全集中精神，是还有杂念的状态。在这个期间可以进行观禅，可以思维分析目标，因为心还没有安止住。如果要在坐禅中进行分析思维、培育智慧，我们应该先从安止定退出来，退到至少近行定，然后对安止定中的感受、体验进行分析从而了解自我得到的智慧。这样就是在坐禅中止观双运。

止观双运的禅法和禅宗是否相违背呢？

禅宗是一个很特别的流派，禅宗的禅和原始意义的禅那有千丝万缕的联系，但是意思却是不一样的。中国人的“禅”这个字，含义非常的广泛，可以说是智慧，甚至可以说是一种价值观、一种生活方式、一种态度。从禅宗这个宗派来看，主张的是直指人心、见性成佛，所以也可以含糊地说，禅宗所说的禅就是佛性本身。但无论如何，若人的诉求是解脱，尤其解脱生死，唯一的武器就是智慧，所以无论哪个宗派都有“慧解脱”这个说法，而智慧的获得在传统的修法里就是依靠观禅。同时，我们也可以发现禅宗的修法也离不开观禅。不论参禅、参话头或怎么要求修者不要靠思维去知解，思维这个过程还是绕不开的。各位自己回忆过去参学的过程，有真的啥事不想，呆呆的吗？大多数修法主要都是提升智慧，而智慧是观禅而来的，很多修法就会表现出本身就是观禅的样貌来，所以也有很多轻视禅那、禅定的说法。

在这里，我有几句话想说。禅那并不是最重要的事情，它也并不是解脱的关键，但它是观禅的辅助。人们可以不用修禅那，只是在普通集中精神程度的近行定获得解脱，了知生灭法、生死之法，但如果你有足够的精神自控能力，你可以更加锋利、锐利、有力度地实践你的行为和体验你的感受，而不是心有所知但四体不勤、随波逐流。这就是为什么六波罗蜜里会有禅定这一项，八圣道里有正定这一项的原因。释迦佛反复在《沙门果经》《算术师摩伽蓝经》《楞严经》等等各种经文里强调禅定的修法，甚至在《大念处经》直接教导如何关注呼吸进入禅那等等。能够如此自如地控制自己的精神和行为，人们才有能力去

实践很多事情，让前进的步伐变得扎实。

三、止观双运的实践

老师：我们抓苍蝇啦，偷窥啦，偷听啦，都会很小心翼翼，甚至会下意识屏住呼吸。也因为屏住呼吸，我们的整个情绪和专注力也会开始改变，这个是我们平时就很容易体验到的情况。结合到实际，如果打坐会睡着，说明已经不再集中精神了。又比如，我们考试的时候，专心做题不会睡着。打坐并不是无所事事，所以如果我们没有目标，没有明确自己要做的事情，就会心神散乱，很容易睡着。

馄饨：那么打坐时该想什么？我坐着，周围静了，念头飞奔起来，难过啊，枯燥啊，逃避情绪啊，然后散乱、昏沉都全来了。

老师：所以这就是为什么我们把打坐分解得很细来学习的原因。它分为止禅和观禅，所谓观禅就是细细地思维，观察我们所得的信息，进行分解、组合、总结等等这样的过程。而止禅就是禅那，是训练我们专注力的方法。古人总结有四十种特定事物作为关注的对象来练习，称为四十种业处。其中，最常用的就是事物颜色和材质这样的概念，来作为集中感受的对象，就是十种遍处，包括质感有地水火风四种，颜色有青黄赤白四种，再加上光亮和虚空，一共十种。

观禅是不断分析和了知事物的过程，所以心是动态的。比如我们观察大地，分析到大地是由泥土组成，泥土是由各种矿物质、有机物组成，这些又是分子组成，分子又是原子组成……这样不断分解、理解的过程就是观禅。静静地思维，分解又组合，全面地了解事物。

止禅是练习心的安止，让心不要游走散乱，能听自己的话，能自在地集中，所以当我们练习止禅时，比如对象是大地，那么我们就要停止去思索，诸如大地是什么意思？大地是由什么组成？应该仅仅让心停留在概念的层面，地就是地，眼睛看着地，心里默念着地、地、地……这样不断接受我们看到或者想到的地对大脑的刺激。这样的信息反复地、均匀地刺激我们的大脑。因为平稳持续地接受刺激，大脑会对你所关注的对象产生一种强烈的印象，会在眼前或者脑中出现画面，就称为禅相 。如果禅相很稳定，说明我们的意识并没有乱跑，就在这样的专注中会得到很多体验。这些体验不是别的，是称为“自我”的重要部分，因为我们活在世界上就是体验。 通过强烈的体验，我们可以出定后转向分析这些体验，来了解所谓的自我是什么，这就叫“止观双运”。

如果由“地”开始联想出诸如鞋子什么的，也没关系，因为我们脑子里出现的相，并不一定需要是泥地的相，只要别从鞋子又到袜子，从袜子又到纯棉，从纯棉又到莱卡，从莱卡又到涤纶，从涤纶又到石油…… 要训练自己能够控制心，让它游走联想的时候它就游走，不让它游走的时候它就安止。联想能力丰富并不是什么问题，但是如果我们不能自制，

那就是定力不够，因为你细细分析自我的时候会发现，我们的贪欲奴役我们的念头，也是这样游走的。从要老公到要一个帅的老公，从帅的到要有车有房的，从要有车有房到有钱的，从他有钱到不如自己有钱，从自己有钱到不如自己事业成功，从自己事业成功到不如自己有一个好工作或者好点子，好的点子不如好的父母，好的父母不如好的学校，好的学校不如好的老师，好的老师不如好的兴趣……这样下去没完没了，贪欲泛滥。

一禅居：师父，耳根圆通法门属于四十业处的哪一处？

老师：耳根圆通法门是观禅，它是没有固定业处的。

一禅居：那只能到近行定？

老师：对，无法入禅那。以音声为目标的，因为生灭太快、动感太强，无法入禅那，只能修观无法修止，除非你能让声音停住，但这是不可能的。

一禅居：《楞严经》说观音菩萨的耳根法门，看来是慧解脱的部份。

老师：观禅本来就是慧解脱的主要修法啊。尤其我在讲述审查智的时候，其实就是在说如何观，其实审查就是观的一部分。

一禅居：慧解脱的材料我只能阅读吸收，不懂用于实践。

老师：实践是用你已有的定力来实践。比如，如何在对事物有所知的前提下，给自己制定必须遵守的或者必须去做的事情，并且观察自己是否真的能做到。比如你已经知道了贪爱和嗔恨的问题，在你遇到事情的时候，立刻观察自己的行为是否无法离贪、嗔，以此来判断、确定贪爱和嗔恨所在的地方。

随便举个例子好了。钱包丢了你有多难受？能在这个基础上对情绪改善多少？比如要求自己一定要布施，一定要如何，你能坚持多少？又比如戒烟戒酒，能做到多少？再比如远离恶友，有哪些情感你无法远离的？你确定自己的程度，在这个基础上再进一步制定方案。比如戒烟或戒毒，以前一天一包，现在能不能做到一天 10 根？能不能 8 根或 7 根？这样来判断自己，这就是实践的过程。

内在的实践是用专注度，即止禅训练来确定的。比如被人骂了心不爽，如果你不能知道各种缘由就是无明，如果你知道缘由，心里还是不爽，那么你这时候专注你的呼吸，再看看到底能减轻多少，判断自己心的适业程度。这些都是实践的过程。你如果目的是解脱，那么最开始就要从烦恼解脱，所有敌对对象都指向烦恼，我没钱，我穷，我到底多烦恼，我可以怎么不烦恼？

双向解脱法。第一，有能力赚到钱变得不穷；第二，变得不在乎钱。如果你既能赚又不在乎，那你就是双向解脱。比如被人恶语评价，第一，你能提升口碑吗？第二，你能不

在乎口碑吗？两样都能就是双向解脱。只要做到其中一样就是解脱，双向都能解脱就是自在。解脱必定会导向自在，不自在和解脱是反义词，所以解脱约等于自在。

四、天台止观和禅宗

我回答止观方面的问题，摄含天台宗和南传禅法这些，也并不是单纯的天台止观。天台止观大概就是把禅法分为三大类：渐次止观（按次第详尽地说，基本等同于南传）；不定止观（重视实修，比如数息法、随息、止息、观行等等）；圆顿止观（重理，直指实相，和禅宗相似）。其实这样看起来，南传已经被包含在天台止观里，所以就可以统一而论。天台宗本来也是依据《法华经》，说三乘为一乘，广泛摄含并没有什么问题。稍稍有一点不同的就是，从出发点看，南传着重以出离心为基底，而天台宗是大乘，是以菩提心为基底来修的。

汉地禅宗如果对照其他宗派，最大特点就是极大限度发挥了善巧、对症、对机这些优势，灵活、活泼、不死板，所以会体现出要超这超那，骂佛烧经这些事情。是一些大德因人而异，对治死板地对待佛或经的执念，对信根或慧根较弱的人所做出的一些看似疯狂，实际上是打破执见的手段。

同样，明心见性这样的概念也是不定的、活泼的、灵活的，如果要死板地去认知，那形容的就是证果了，已经断疑，已经破惑的状态。传统的理解，证得初果或者说达到初果的水准就是明心见性，因为明而无惑、无疑。在实证中一旦有了初果的果心，就会立刻知道自己离完全解脱还会有多远，在多久以内会涅槃，并且对涅槃毫无疑惑。慧能明心见性，心不执着，并没有非得要弘法或者非得现在就要弘法，不愿意过十几年再弘法这样的烦恼，所以当时在不利于自己生存的情况下，他不会被弘法这样的“使命”所绑架、裹胁，只是随着机缘而已，因此十几年后才出来。

开悟后为什么还要修持？为什么达摩还要面壁呢？那是因为开悟只是开悟，烦恼并没有断尽，这是第一。第二，正因为开悟了，看清楚了，想透彻了，从而失去了阻碍修行的理由，顺其自然就会去修持，去消灭烦恼。

止观禅法和禅宗并不冲突，实际上禅宗本身就是止观的缩减和重点部分的体现，只是它更像圆顿法。如果人们慧根很利，很容易就看到事物的实相，但是烦恼还在。慧根不利，那么参禅几十年还是没什么成果。这时候不要好大喜功，渐次修行还是可以帮助到自己的。

补呀补丁脸：天台宗都是修次第禅观吗？次第禅观都是修五停心、四念住、三十七道品这种顺序吗？在家学天台宗如何着手？因为小止观有些地方都不易理解，天台三大部就更加艰深了。还请不吝赐教，谢谢。

老师：建议从小乘或者南传开始，基础打稳了，按部就班，那么天台大小止观也容易

理解多了。如果直接从复杂的开始，那就看根性了，不好说。四念住、三十七道品这些都是基础。

02 止禅的层次

如果是修止禅入定，有很多不同次第的定，包括粗心住、细心住、未来禅、初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定以及非想非非想处定。

一、欲界定

严格来讲粗心住和细心住还不算入定。粗心住就是我们的状态仅仅只是安静下来了，比平时安静一点，杂念少一点，但各种感受还很浓重、很明显。细心住是一种很安稳，精神比较集中，没有什么杂念，感受很敏锐的阶段。比如会听到血液流动的声音，感受到血管跳动等等一些细微事物的阶段，并且可以长时间维持这样状态，类似定住不动。在某些教法中，勉强说是入定，但是因为没有到达初禅，归入未到地定的范畴。

未来禅是接近初禅的定，在南传的教法里称为近行定，亦称为近分定、未到地定，意思是接近禅那。开始感觉舒适、高兴、愉快、很专心、放松、听不见杂音（注意不到），注意不到身体，有很多感受，比如冷、热、痛、痒，同时伴随着看到一些固定的影像（视觉效应）。因为你很专心在一个件事上（比如呼吸）的时候，你不会感觉很多其他的杂事，并且因为呼吸微弱，脑子会把呼吸这件事变化成光影被你看见。这个阶段容易突然昏睡，或者突然什么都感觉不到，会溜过去很多没有觉知的时间段，这就是能所双泯，和能所双亡差不多，感受上来说是差不多的。你如果没有熟练地专注于目标，一旦注意力和目标之间发生分离，会有一刻没有任何感受，所以像突然晕厥一样，然后伴随着晕眩、失重、苏醒，重新感觉到自己存在。这种叫做落入有分，因为心分散了，神散而不能觉知自己，一般所谓出阴神也就在这个阶段。伴随着苏醒的过程，通常精神先于肉体，所以会感受到“灵魂”这类东西，精神和肉体有分离感，会有意生身现象。

二、色界定

初禅是在近行定中专注禅相，觉得禅相越来越明、越来越亮、越来越清晰，然后全身心不由自主地完全专注在相里。比如你取白色的相，当你出现一心投入进去的时候，就会感觉自己从什么高压锅之类的容器里冲到一片白光的世界里。冲出去的过程你会莫名其妙开心得不得了，犹如遇到世界上最好笑的事情一样，无法言喻的喜悦。然后就会立刻失去很多很多感受，比如觉得自己呼吸心跳全部停止，觉得时间静止了，然后就在一片纯净洁净的白色里，感觉很舒适、很高兴，除了白色你想不起来别的事情，也没有别的事情能被注意到，感受到自己专注、凝视着无边的白。

二禅和初禅一样，只是少了凝视、专注的感觉，只是专注于欢喜、高兴、愉悦的感受，

会经历无法言说的开心，可以说是开心的巅峰。

三禅和二禅一样，只是已经不欢喜了，专注于享乐、快乐、舒适，会经历无法言喻的高潮和快感，好像没个细胞都在吸毒一样，因为会感觉除了快乐、舒服、爽，想不起来其他，也注意不到其他。

四禅所有触感都消了，会觉得自己在主动舍弃一切感受，虽然感觉在光的世界里，但是不会去在意这些，只是一心舍弃（排斥）感受 。

三、无色界定

空无边处定。专注于事物的间隙，感受到空间，但是因为专注于虚空，就会察觉不到事物的空和有边界在什么地方，会感觉世界空无，你只能看到（感受到）空隙、空间。

识无边处定。在空无边的基础上，会发现是有一个自我不断的在识别事物的间隙，不断的在识别空，其他就什么都不知道。

无所有处定。在识无边的基础上又加上了舍弃自我，舍弃自我的强烈念头下就会感受不到事物，自我也开始模糊，被自己排斥的状态，远离自己的一切主观感受，除此就啥也不知道了。

非想非非想处定。进入一种无法形容，到底是否能感受到自己存在的境地，可能有可能没有，同时又不愿意去感知有还是没有的精神世界。如果去感受立刻就会有选择，是选择有那就变成识无边，如果选择没有就是无所有处，所以无路可退也无路可进。这些细微感受当下是不知道，只有出定后细细回忆才会知道。

四、灭尽定

不知道什么感受，应该是没有感受的。如果能进了灭尽定，就已经是三果圣人了，出定后必然出家或者隐居山野和城镇的交汇处。而且出了灭尽定就会进入色界定（初禅到四禅），不管行住坐卧干什么事都是在定中，因为已经毫无任何欲望和贪爱了。行住坐卧都在定中并不是真的在定中，而是等同，又叫等持。定中因为没有五欲和五盖，所以人如果在生活中没有五欲和五盖就等于和定中一样，所以用“大定”这样的字眼来区别“定”。有的时候，过早的知道这些，反而是入定的障碍。

出定后不再是凡夫的，只有一种定，那就是果定。果定是心以涅槃为目标、为所缘的定，分为四种：初果和二果的果定，出定后就不再是凡夫，但是行走坐卧还是有五欲、五盖，所以不能等同于定中；三果、四果的果定是灭尽定，三果会灭尽欲，四果会灭尽烦恼，所以出定后因为没有欲和烦恼，体验生活会和定中一致。

苏菲弹力特适：济公活佛是不是阿罗汉？虽然疯疯癫癫在世间行走，其实心里没动过。

既然一切虚妄不实有，那我们禅定时不就是在幻中求一个境界？幻中求幻如何解脱？

老师：学习要细致一点，“一切虚妄”的“一切”范围有多大？界限在哪里呢？其实一切虚妄指的有为法，所以无为就不存在虚实这样的对比，这是第一；第二，解脱这件事是因为系缚对立而成的，就好比自在相对于不自在一样。如果站在一切有为法都虚妄这个角度来看，解脱也是虚妄的。但是如果你还没有完全认可，并且还存有贪爱，那么即便你知道虚妄，你不一样在追求着乐受吗？也就同时证明你被系缚着，那么这样的情况下，从贪爱中解脱这件事就依然还成立着。既然如此，在凡夫的世界里，一切有所求都是在幻中求幻，的确没错，但是如果已经解脱，就没有虚实的对立了。简而言之，禅定是舍来的不是求来的。

苏菲弹力特适：涅槃以不可得为可得，因为世界本源就是什么都没有。我现在可以感受这种空性承载着一切现象运转，但要如何才可以证入空性？世尊是怎么做到的？

老师：简单来说，就是灭尽定，体验到涅槃等于亲证空性。

呼你黑脸：止观最终是四禅八定吗？

老师：是灭尽定。

呼你黑脸：灭尽定可不算是菩萨的定。

老师：除了菩萨，也不可以瞧不起其他圣者，不是这样吗？

呼你黑脸：大乘止观呢？

老师：菩萨难道没有进入灭尽定的能力吗？如果有的话，就没有什么大小乘之分。

谭汉：为何说“如果能进了灭尽定，就已经是三果圣人了”，不是四果才能入吗？

老师：理论上三果和四果在一线之间，三果已经有“能力”了，一旦进入灭尽定当下就会证四果。

谭汉：您说过“四果定是灭尽定的瞬间定”，这里描述好像有所不同。

老师：你先不管瞬不瞬间这些嘛，就单纯的意思，灭尽定是四果的果定，是灭除了所有烦恼的定，它对应的就是四果。四果有起点也有终点，起点就是三果，四果的那个是短暂的灭尽定嘛，终点就是进入灭尽定涅槃。

谭汉：因为是有余涅槃，四果的灭尽定有出有入，所以就称为“瞬间定”，如果是无余涅槃就有入无出了。是不是这样理解呢？

老师：对。

03　禅那的指标

一、初禅的感受

老师：禅那的指标是寻、伺、喜、乐、一心。寻和伺的对象是禅相，必须是单纯的概念法、颜色或者是质感，除此没有别的相。看到光影、佛像、菩萨、日月，这些都不是禅那中的相。寻就是不断投入到禅相，很投入很专心。伺就是保持，一直保持投入，安住在禅相里。喜和乐是最微妙的，一般没有进过的人形容舒服、爽都会有点点不到位。喜是欢喜、高兴、开心的感觉，但是禅那中的喜，尤其是进入之前的一瞬间，这是个很重要的指标，会有很强的震动感，高压锅要爆炸了一样的感觉。这一点问@彻清 就知道了。

心灵的守护者：高压锅的感觉分享一下呀。

彻清：快爆掉的感觉，就是于头顶有很强的气压压着，然后身体是完全没有的，就剩下头了，然后周围在震动，左右摇晃，大地震动，变巨大化。

老师：犹如火山爆发前的震动，是快要进入禅那的指标。爆发的瞬间会像高压锅放气，然后就是脑海里萦绕着自己开怀大笑的声音，然后就是纯净的禅相。这是市面上看不到的细节，只有体会过的人才会知道的。因为巨大的欢喜让人止不住“欢笑”，但是并不是真的在笑，是你心的演绎。如果禅定里看到的相不是单纯的，那就不是禅那，即使相是单纯的，如果没有经历巨大的欢喜，那也不是禅那，都是欲界定而已。另外，喜乐在进入的一霎那，这个很多人也不会知道，因为那超越世间的喜乐，会使你开怀大笑，虽然你的身体没有动，没真的笑，但因为心神的集中，你会在脑海里听到自己开怀大笑的声音。

最后的指标是一心，也叫一境性。笑完了立刻就是一心的境界，也就是不知道自己存在，不知道有呼吸，不知道自己有身体。除了感觉到喜、乐、颜色或者质感的禅相，感觉不到其他细节，也没办法思考，所以心里纯纯只有禅相，所以叫心一境性。

想想自己坐在家里，只有自己一个人看电视，报出自己中了彩票 5 个亿，逐渐涌起的欢喜感，那就是禅那即将来临前兆头。在《沙门果经》里，佛形容过初禅的感觉，虽然有点艺术化，但是可以稍稍讲一下：“大王，犹如熟练的洗浴师或洗浴师的学徒，在铜盆里撒了洗浴粉后，不断洒水揉捏，使此沐浴球内外皆被水渗透、浸透、遍满、湿润且不滴下。同样的，大王，比库此身乃被离生之喜、乐所浸润、流遍、充满、遍布，其身没有任何一处不被离生之喜、乐所遍满。”

好比海绵吸水，吸满了，被欢喜和快乐充满了，没有一处不被遍满。因为遍满、充足，所以有鼓胀、想要爆炸、高压的感觉。如果用中国人的话来形容，就是真气充满全身，满

得要炸了，犹如岩浆充满火山，快要爆发，所以开始感觉到震动。

有一种没有定力而体验到的感觉，下次看你特别喜欢的电视节目，或者听笑话的时候，你憋着不笑试试。那种从下至上，涌上来充满要爆发的笑的力量和初禅前是极其相似的。

月光居士：师父，初禅是一种怎么样的体验？我的意思就是初禅的生物世界观是怎么样子的？

老师：你到底在说什么？是初禅天还是说禅定的体验？

月光居士：初禅天和禅定。

老师：初禅天的人就是大约一个发光的人形，有模糊的五官没有很具体的模样。初禅就是感觉自己在一个某种颜色的光的世界里，自己和周围是一体的，感觉很满足、很爽。

月光居士：师父天人平时发呆吗？

老师：什么天的人？

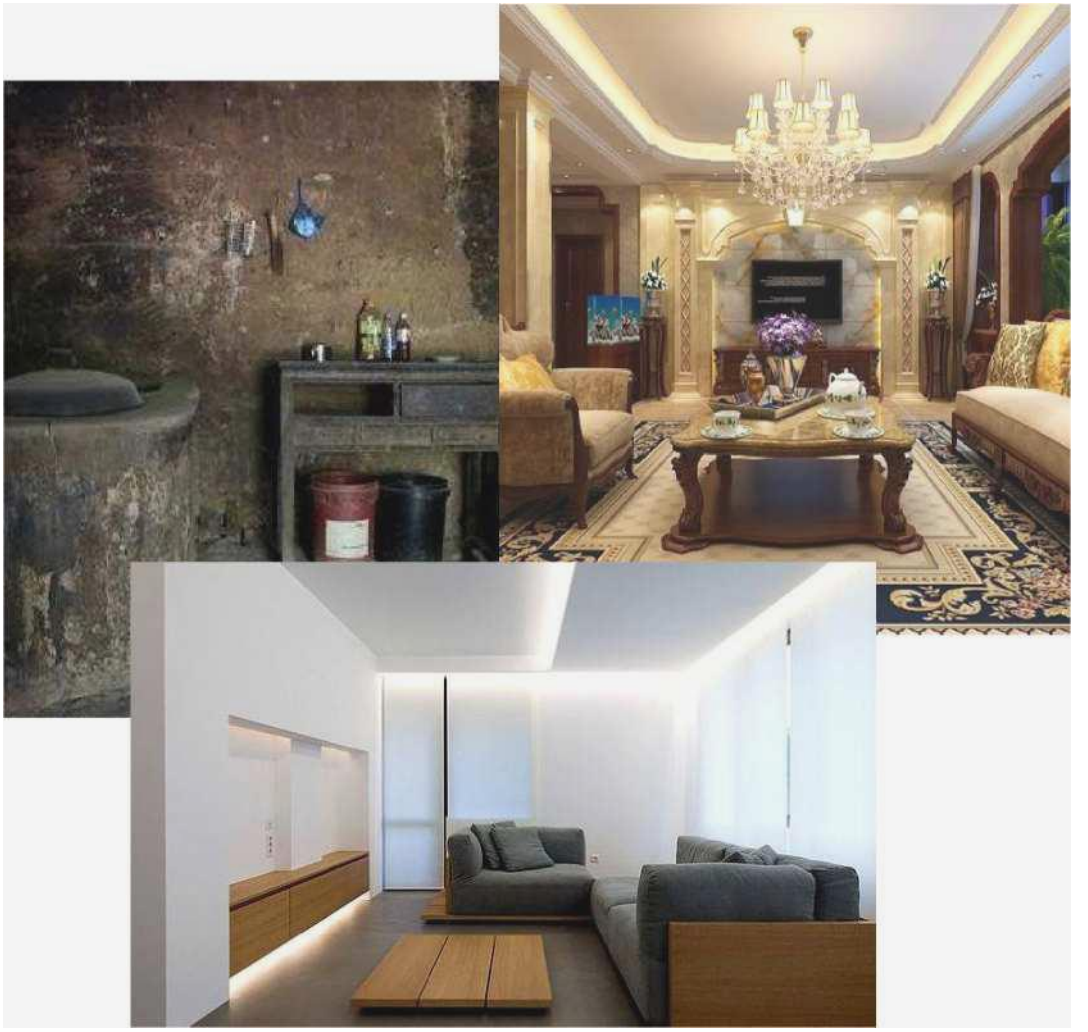
月光居士：色界以上。

老师：咱看他们就是在发呆，但是实际上不是发呆，你见过雕塑吗？就那样。

月光居士：师父，那他们在自己的精神世界里都干嘛？

老师：你在干嘛他们就在干嘛。因为他们时间过得很慢，所以我们看他们觉得是静止不动。

老师：你看，这就是穷人的世界，家徒四壁，啥也没有，这就像咱人间。你看，这就是富人的世界，感觉啥都有，这里就像欲界天，但是还不够富有。当你富到一定程度的时候，你啥也不需要，干干净净、洁净。明白吗？



三界的生活状态（图 3.03）

二、三种远离

关于欲，我这里要讲一点点。诸多出世间法中，修三种远离。第一种是身的远离，身的行为远离五欲；第二种是心的远离，远离烦恼或者说五盖（五盖是贪嗔痴慢疑）；第三种是身心一起镇服烦恼，这是禅那的方式和功德，其实也是镇服五种盖，但是为了区别前面说的五盖，所以说是五种烦恼。五种烦恼包括：

1．贪爱。身心对欲乐的贪爱和追求。

2．嗔恚。包括生气、不快乐、抗拒、排斥、愤怒、忧伤等这些情绪。

3．昏沉。包含两种心所，一种是心的软弱无力，因为精力不足没有办法专注；另一种是身（脑）的疲惫，劳累而趋向睡眠。

4．掉举。意思是心不平静、散乱、瞻前顾后、身心不统一。举例子形容就是身体在打坐，但是心在想其他事情，或者说五官在注意周遭的杂事。

5．疑。对自己所做的事情，比如打坐这件事在怀疑。我能禅定吗？我能专注吗？有结果吗？有意义吗？就好比上学读书，老师在台上讲课，自己在下面心里在怀疑，在想我读书有用吗？一个道理。

这五种烦恼就是禅定的时候阻碍入禅那的因素，被称为“烦恼五支”。实际上，我们在修习禅定的时候难点是什么呢？因为我们不能降服烦恼，所以我们不能进入禅那，如果我们进入了禅那我们就能降服烦恼。降服和进入它是统一的，但是降服力和定力它是鸡蛋关系，我们到底该先有鸡还是先有蛋？是先降服烦恼导致我们能进入禅那，还是先进入禅那，利用定力来降服烦恼呢？这个很难回答，事实上我们打坐这件事，本来就是在当下放下烦恼而已，成果和实践过程是同时进行的。所以，就在我们修习的那个当下，多放下一分烦恼和杂念就多一分专注，两者同时获得。当专注程度很稳定，杂念消除的时候，就有了禅那，同时也镇服了烦恼。

身心镇服烦恼是第三种远离，它是暂时放下烦恼，所以定力也是暂时的，无欲清净的喜乐也是暂时的，它不会使人解脱，但是它给人带来很强的体验和经验来破除第一种和第二种远离的障碍（疑惑）。有没有人欲望很强，但是他可以进入禅那的？其实是有的，但是不论如何，他必须有个觉悟，就是即使当下就死了，他也将无有遗憾了。只要他在当下能放下，当下就能进入禅那，即便他平时生活里欲再重。但是这只是理论上的，而且这样的人很少很少，如果我平时是放不下的，我这一刻说放下就可以放下吗？所以戒律、少欲的生活对定力帮助很大。但光是有戒，心里“不明所以”的戒也是没作用的，所以还要有慧，戒定慧三学是相辅相成的。细密的思辨让人明理，因为明理而自愿、情愿、乐意少欲，因为乐意少欲，所以能放下烦恼。身的行为有戒，但是心对戒行有嗔，这样的戒，戒个十年八年他也不能放下烦恼。一定不能如何即是嗔恨，心便是坚硬而不柔软，不能随顺，所以也不能随顺业处，所以也不能证入禅那。

三、喜乐禅支

仙界探索者：喜乐是啥意思？

老师：禅支的喜乐体现为喜欢现在的处境，以及享受现在的处境，简称喜乐。有的时候没有那么明显，得事后回味；有时候怀疑，起座后想：“有那么爽吗？好像和想象中不一样。”但是一回味，问自己还想不想要再像刚才那样？还是不由自主地会觉得很好。

小时候看港片，觉得香港好繁华、好厉害。后来大点了去旅游，入关的时候左看看又看看，心想：“不过如此，不就是个普通的大城市吗？跟平时生活的城市也没觉得有什么差别，稍稍干净点而已。”等玩几天回来，在深圳一出海关，看见民工蹲在地上吃盒饭，空气中有一大股快餐的味道，才觉得好像是不太一样，还是那边好一点。这就是我小时候的见闻。重点是那无烦恼、洁净的感觉，轻松、安适、满足的感觉，就是喜欢的、享受的源头。

存在：我感觉可以暂时作意于满足、放松和思维此时少五感、五欲的安适自在，适当调节呼吸频率、深度和身体肌肉，主要是有一种放松自在地欣赏朴实之美的心态。对吗？

老师：没错。我曾经用拉肚子内急来形容过旅行、安适的心。因为没有欲来逼迫你，你可以好好看看风景，会发现很美、很舒服，但是这时候你要是肚子疼，急着上厕所，是看不见什么风景的，感觉烦、燥、恼，即便这天动物园孔雀全部开屏，风吹来樱花瓣如雨下都不能使你此刻觉得喜欢和享受。

存在：其实呼吸有许多趣味和快乐，特别是一口气呼出去，多么自在安适啊，什么也不用理会。

老师：喜乐没有出现，说明你一定是在期待什么。比如，猫蹲在老鼠洞口等着老鼠出来，虽然它也很专注，不断地投入，集中精神看着鼠洞，但是不会有喜乐出现。希望老鼠出来的欲，使得猫盯着鼠洞的专注没有欢喜和快乐。

04 禅相与刹那定

一、禅相

老师：禅相（巴利语 nimitta），nimitta 意为标志、标记、征兆。马哈希禅法与一般修「止」的坐禅法很不同。虽然如此，但观察腹部绝对可以让人进入禅定，因为从小参的学员报告，我发现有好几个人都能够整支香定在腹部的所缘，然后身体消失，接近禅定的「轻安」状态。你应当已经注意到了，起伏这件事本身就是概念法，投入到体验它的过程就是止禅。当你注意到它的特性时，就是观禅。有了对它思维和认知的部分，比如起伏，起是膨胀，伏是收缩，如同聚拢和分散，有这样思维就是地界的特性；有膨胀是风的支撑、空气的支撑、物质的支撑等等。这些就是观的部分，整个过程就是合在一起的。

散游过客：止禅时四大的 12 种特质的定心后取专注呼吸时，感觉念呼吸时还是愚痴的，定心没有起到作用。这是哪个环节出的问题？怎么无缝衔接？

老师：这是太后面的问题了。先这样说吧，痴不是问题，这个地方重要的敌对应该是欲。痴就是无明相，这个从始至终都会存在，只有漏尽时而消除的。而且贪欲不仅仅是在平时，禅定中都各自有它的欲，所以先对治的平时生活的财色名食睡。如果定心不起作用，应当反复思维这些欲的坏灭，诸如财富、名声、男女、食物以及安宁睡眠的坏灭。

这里用一下@存在 最喜欢的宣隆大师的说法来答一下。在专注呼吸的时候，应该着重体验鼻尖、鼻孔附近跟空气的接触。这个是接触点，犹如锯木头一样，锯条反复割木头的那个接触点。锯片的进出犹如空气的进出，进出的呼吸，会在这里形成感知。要知道我们呼吸的感知很多很杂，比如鼻尖有触感，腹部有起伏感，甚至整个身体都有起伏或者晃动感，但是这些对象过于多，所以我们选择一处来进行标记，就是鼻尖这个附近，佛陀称为口相。反复体验空气进出与这个地方的触感，并把它标记，确定为“呼吸”这个概念，以此为坚持去关注就可以了。另外，我们可能面临其他的欲来干扰自己，导致自己觉得现在这样做很无聊，或者不知道自己在干什么，所以结合动禅（也就是经行）是很好的。走路的时候，我们也可以关注这个点，或者做其他事的时候也可以关注这个点。比如我现在打字的时候，还是可以去注意到这个点是什么感受，以这样的习气来对治。

散游过客：关注鼻孔处出山洞相正常吗？

老师：正常。任何感知所到的画面、光影都是遍相，都是定力的体现。如果只是感觉或者一瞬间感觉，好像看到、想到某种事物，还有一点影像，这些都是属于遍相的过程。如果感觉影像是稳定、不变化、能维持就是取相。如果感觉到特别真实的景象，好像身临其境，眼睁睁地看见它，好比肉眼直接在看的感受，就是似相。

散游过客：已经到这了就站在洞口。

老师：非常好。那么当下有什么其他感受没有？喜乐？平静？安宁？有任何舒适度可言吗？

散游过客：平静，很短暂。

老师：平静就是已经有轻安出现了，但是因为过于短暂你来不及标记。当时还有什么细微的感受？但是如果已经到这一步的话，就离近行定不远了。

散游过客：那时候确实没别的事干就看着山洞口和风的摩擦。

老师：如果能维持山洞这个相，平稳以后立刻会升起很舒适的感觉，那个就是禅支了。细致地体验、记忆，你就可以分析里面到底有那些感受，然后反复进入这个境，反复去体验，随着你的熟悉，山洞的相会越变越单纯，可能只剩下一个山洞的边缘或者直接就是一个空空的空间，这样单纯的相就会让你进入禅那。同样，反复出入、体验、分析里面的缺点，比如投入很累啊，比如在这样的状态里，就算不断地看着这些也累啊，才会到二禅。

分享一点自己的经验。我第一次入禅那时，是水遍入的，虽然是水遍，但是进入了以后就转向了。我看着碗里的水，念“水水……”的时候，突然感觉到水面好像一片湖面一样，倒映着蓝天，还有树影的感觉。自己感觉是很平静，好像没有呼吸一样，水面微微还有点波纹的感觉。

散游过客：遍相后可以不去念呼吸，暂停了吗？一念，相就没了，风在山洞进出已经取代了念鼻孔处的呼吸了。

老师：可以不用念了，因为要转向，呼吸入色界要转向，转移关注对象。我继续分享你也许能抓到一点。

我当时心里还在默念水，但是我发现我默念水的时候，水波纹就动，我就看不清倒影里的树影和蓝天。反复试验以后，我开始转向念着蓝色，因为我看见水倒影的天空特别特别蓝。后来也发现念蓝也是会有烟雾感，所以干脆就看着这个蓝天，水不见了，水里的树影也好像没注意到了，就是一片蓝色。

散游过客：明白了，我甚至可以转移到山洞口的一块石头上是吧？

老师：对。就在那个蓝色里，突然生出一种极其舒服的感觉，感觉时间是静止的，这就是初禅了。我在帖子里讲过一些。那就是色界到无色界，我们会发现，我们只有八个遍处（地水火风青黄赤白）而没有什么呼吸、身体、光，这些所缘。

散游过客：这么一说，我在这稍微一专注就看到一块反光太阳照射的石头了。

老师：是因为在色界以后，已经转向了，比如呼吸变成光，但是光是有颜色的，大概也就是青黄赤白这些，所以变成了专注颜色。如果是其他的所缘比如感受类的，冷热的感觉是就是火；紧缩、膨胀的感觉就是地；还有动感的就是风；黏着的、组合的就是水。到最后只有八个遍处，进入色界就没有那些什么呼吸、起伏、身体、光之类的所缘了。

如果不能进入，可以试着在有相的时候转向，转为材质的概念。比如石头转为石头的反光，注意光的颜色，相越是单纯就越是定得深、越定得住，当下舒服、欢喜、快乐这样的体验就越是明显，你就越是有记忆和印象。当你出定的时候就可以很细致分析这个过程，到底有什么地方不好，有什么地方不满意的。古代修行人很多就是因为很满意，所以他们死后就投生到色界天。他们在死亡时，脑子缺氧，感官逐渐消失，越来越不能思考的过程中已经感受到这些，因为习惯立刻就升起色界单纯的相，自己就投射到里面去了，并且也没有什么不满意的地方，非常喜欢、高兴、舒服，所以就住在禅定里面死亡。因为这个是临死业、临近业，他的欲是往这样的感觉去的，所以压过一切业力，色界的果报先成熟。

存在：@散游过客 山洞相是什么？

老师：这是组合的相，还不是色界的相，你还需要进一步转向才行。因为石头和山都是地的相，洞口是虚空的相。

存在：所以不够纯，理解了。

散游过客：看到在帖子里讲，从白联想到自己身体好不好，用不用住院，我以为是止住联想呢，原来就是在联想中专注，真是此苹果非彼苹果呀。

老师：山洞、石头和泥土它们各自有粗细、轻重的感觉。呼吸也是同样，有粗重的呼吸，有细腻感觉不到的部分。因为心在专注呼吸的时候会体验到粗重和细腻，这时候大脑的联想机制立刻会用类似的事物来呈现，所以有粗糙的山体、山洞，也有稍稍细腻、光滑的石头。同时如果又注意到呼吸是动相的、进进出出的，所以景象也会有风和动感。我在我帖子的开篇讲通感禅相的时候，就描述过这个。

存在：应该取什么相才能方便入定？念呼吸暂停是什么意思？

老师：因为事物和事物之间有类似的地方，有同样特质的地方，所以我们会联想，会有抽象或者变形、变相的特点。呼吸暂停就是间隔，生死之间，看你是走止禅还是观禅了。如果是止禅，间隔就是空相，如果是观禅，你应当细细去体验间隔处的感受。

存在：那么念暂停是止禅、空相。

老师：不是，还需要概念把它抽出来。如果你当时心里念的就是暂停暂停……这个就是在抽象概念，会越来越接近止禅。如果有禅相，你可能会看到类似模糊的物体和物体之间的空隙。如果你不是这样做，你虽然念着暂停，但是你实际在细细品味这个暂停的话，

就是在修观，你会不知不觉的用自己的思维去理解这个暂停是怎么回事。

存在：开放六根，随意观察任何吸引自己的声音、念头、光、感觉，这样修观有问题吗？

老师：开放六根就是修观，没有问题。同时接受各种刺激和信息，同样也可以分析。你说：“我没有分析，我没有思考，我没有想。”其实意识是在游走活动的，是有在想的。不过想归想，爱怎么样都行，如果哪天无意中总结起来，这些所有你接收到的色声香味触，你都会发现，咦？灭掉了。

二、刹那定

随便扯点其他帮助你理解吧。你知道为什么大乘爱念观世音（观音）吗？并且喜欢修耳根吗？因为声音灭得特别快。街上汽车喇叭，叭叭两声，马上就成为过去式了，它不可能是叭……一直响，可能一秒两秒就停了，马上就灭了。如果你在当下体会你自己的感受，比如喇叭一响，然后你就觉得刺耳，一秒钟后它又停了，你的刺耳这个感受也跟着立刻消失了，一起就灭了。这样的事物特别容易让你抓住灭去的感觉，因为大多数我们听见的自然声都是突然消失的，很少是有减弱消失的。

如果你集中精神体验你听到的声音，你会发现此起彼伏，到处都是各种声响，所以你的心会很有多游移。比如，哦，这个是汽车；哦，这是鸟叫；哦，这是男人声音；哦，这是女人声音；哦，这是厕所水管声音；哦，这是人走路的脚步声。太散乱了，没办法形成稳定的相。还有一些市面上的音乐禅修法，比如放一些自然声，流水、风、树叶哗啦啦、各种鸟叫，你也许会产生相，感觉好像置身于森林里，但它是不稳定的、动态的、散乱的。你除非去作意观想，好像在头脑里画画一样，我小溪在左手边，从哪里流过来，树林在右手边，是些什么样子的树，树上有鸟，是哪些样子的鸟，风从那边刮来等等。于是就会很累很累，并且还会照顾此处，找不到彼处，因为声音的变化，你的景象也跟着变化，没办法。就是因为它老是变，好像连续的电影一样，所以你只能截取其中的一帧，很短暂的刹那，快如闪电，但你还是会立刻生起“灭得好快啊……”这样的意识。

存在：刹那定吧，如电三味。为了达到这样，思考分析必须丢下吧。

老师：是啊。你在集中精神去体验的当下是没办法思考的，所以称为刹那定，尤其是特别短暂的一瞬间。

妙法吉祥居：有些并没有禅修概念的人，通过自己的思考，觉得好玩，想继续探究一番，误打误撞就进入了禅定。

老师：误打误撞那种只是刹那定，太快了。

存在：在实修中如何平衡思考、感受和定的关系呢？

老师：思考是在定外的，看到没，越不思考越是出现一些爽感，这就是止禅的体验。

存在：泰国的动中禅就是专门修这样的动作，走路。

小佳：我现在是不是应该在座中和生活中都有意识去关注呼吸？

老师：是的。

小佳：等那天忘记呼吸就是止啦？

老师：呼吸这个修法最大的好处就是随时都可以，走路中也可以，吃饭中也可以，干什么都可以，因为不呼吸就死了。

十三：生活中也关注呼吸？还是关注每一个动作本身？

老师：都可以。如果你是要培养定力的话，生活中关注呼吸或者关注动作都是可以的。两个不同的所缘而已，但是原理是一样的。

十三：我一稍微关注呼吸感觉身体就会想动。

存在：观察动作，不是观吗，动态法？

老师：一个个来。观动作是动态法，不会有禅相，不会入色界，但是可以培养集中力。打坐放松到一定程度会出现禅相，但是相有单纯的也有复杂的，越复杂的越不能维持住，所以难以入定。你在集中精神去体验的当下是没办法思考的。

小佳：有一次打完坐去公园散步，大概有 300 米的距离，感觉好舒服。

老师：所以称为刹那定，尤其是特别短暂的一瞬间。

老师：多留给自己一个独自的、孤独的、踱步的时间，并非要坐着。

空中有色：我是坐得太少，孤独踱步蛮多的。

老师：所以你反观一下呀，你现在所有的并不是坐出来的，是踱出来的，不是吗？

老师：经行中证果的，远比坐着证果的多。

空中有色：几年前读到德山禅师悟道偈，突然极为喜乐，精神无限飞升，眼前发大光明，如果不是在图书馆就要大笑出来。这能否算是瞬间经历了禅那的体验？

老师：欲界也可以有这样的体验，接近（禅那）。

空中有色：其实坐不坐、定不定、得不得、证不证、佛不佛，我从心底里都没有取舍，但事须渐除，既然除事，该补课的不妨补课。

老师：当然了，但是还有更加前面的，那就是戒与少欲，否则禅那无望。

空中有色：对，道向虚处会，脚往实处行。

05 止禅三相及止禅的目的

一、什么是禅相

妙法吉祥居：@一禅居 啥叫禅相？

一禅居：稳定的影像。

妙法吉祥居：怎么个稳法？

一禅居：不变动的，趣向越来越清晰的，逐渐扩散开来的。

妙法吉祥居：我问的是前提，怎么到这一步？

老师：其实不一定扩散的。

一禅居：前提是心的柔和、心的自然而戒、心的慈悲、心的无求。

老师：太抽象了，我给你一个实的。@一禅居 盯着图片中间的黑点，专注地看着，你会发现周围的灰色逐渐不见，这就是心的专注，忽略了杂相。相刚出现的时候是散乱的，可能是一大堆乱七八糟的东西。比如一片草地上有白兔、树丛、小河、石头，远处有蓝天……就犹如刚才你看黑点一样，选一个专注的目标，比如选小白兔，你就把这只小白兔当成图片中的黑点专注看。这样其他乱七八糟的东西就逐渐全部消失了，只剩下白兔或者白兔也不见了，就是一个白色而已。这样相才越来越单纯，需要用心分辨的景象就越来越少。

一禅居：因为走神，所以我甚至连禅相也没有。

老师：这叫掉举，需要有个人在你旁边一直敲打你、催促你。你可以做这样的训练：端一碗满满的水，在一条路上来回走，保证不让水洒出来，洒出来就捐一千块，怎么样？还是要有人监督才好，规定一条路线，洒了就罚款，心力软弱就需要靠刺激。

老师：相就是心里的影像，是心对事物的标记。禅那即是心的集中，精神的集中，因为集中被称为禅那，禅那里的影像就叫做禅相。因为禅相是对事物心想的相，类似幻想，幻的意思是不真实，所以称为幻。为什么我们不把禅相称为幻想的相呢？同样是心想相，但是却做出区分。因为禅相是因集中关注目标，就好像镜子里照射出原来事物一样，所以它并不完全是幻。

不二：原来禅相就是打坐看到画面，那我也有过。

老师：那叫相、影像，不叫禅相。禅相是禅定里面所看见的相，禅是前提，就只有两

种相，一种就是颜色的光，另一种就是质感。

二、止禅三相

事物是概念法，什么叫做概念法？意思是有为的、不真实的、缘起的法，是我们认知、辨识的法。举个例子，我们以任何事物为认知目标（比如一个人、一杯水、一团火焰），它们是犹如真实摆在眼前的事物，看起来是真实的，但它们实际上是经不起分析和推敲的。人是肉啊，血啊，骨头啊组成的；这些又是由分子、原子等等组成的；分子原子是由基本粒子组成的，基本粒子又是能量。不断分析下来，哪里还有人？人只是一个被组合成的概念，同理，一团火、一杯水或任何事物都是这样，它们只是我们的认知，用一种概念来认知一个目标或一个现象。

我们要集中精神，需要一个事物来让我们专注，但是如果这个事物不稳定，我们不断去分析、了解一个事物的本质，那么我们就会一直思（作意目标），一直想（分析目标），就会不断产生精神活动，是没办法安定的，所以必须停留在一个概念上。这样子，心里就会形成一个固定的、既定的、不变的认知影像，比较容易固定住的概念。最常见的就是颜色（青黄赤白），我们不容易去分析它，颜色就是颜色，它是事物体现出来可以被我们看见的层面。虽然我们现代人可以去分析不同波长的光线，导致颜色不一样，但是对于没有那么多物理知识的人，尤其古人，他们会认为颜色就是单一的概念。它并不是由什么组成的，它就是单纯的颜色，是非常不容易让人分析的事物，所以单纯的颜色是最理想的依止，给人的印象是强烈的，白色就是白色，红色就是红色。如果一个人完全把精神集中在一种颜色里，那么他的脑袋、心里应当只有一片颜色。比如一片白色，他是完全专注地体验和感觉这个颜色，其他的事情是注意不到的。理论上来说，这就是最实在的、真实的。集中精神状态，就是所谓的禅那。

但这个只是理想状态而已，现实中的情况是如何呢？现实中的情况是，一个人如果要对某一种颜色集中精神，让自己完全沉浸在某种颜色的印象里，沉浸在心想的颜色相里，那么他有一个过程，一开始不稳定、不确定、不清楚，有模糊的想象的情况。比如，红色是什么颜色，然后脑中开始想象红色，直到稍微集中一些的时候，可能依稀就感觉好像看到了心里的画面，好像是红色或者看不清的某种颜色。这个阶段就叫遍相。遍相，如果只是从字面上了解，很容易歪曲。遍确实是遍满的意思，但是遍满的是心，占用的是心和脑力，它不代表占满了你的视觉。所以其实并不是眼中除了红色什么都没有，而是你已经感觉到红色，并且需要专注它才会出现或者维持的阶段。

再然后，感觉真实地看见了红色，这叫取相。顾名思义，因为明确看到了红色或者一片红色，取到了相，抓住了相，所以叫取相。

最后，因为相稳固而强烈，给人感受十分强烈，因为心的集中，红色排斥了对其他事物的识别，你除了能知道红色不能知道其他，所以它强烈得犹如巨大的亮光，这个叫做似

相。

当然以上这些全都是理想状态，不够实际，因为颜色是概念，颜色就是颜色，大家很容易理解，可是相始终是心想而成。人心想事物的时候，他的心只能截取既有的、过去的认知，过去见到红色的心路，被现在的心重走一边才能截取到。人们对红色这个概念的形成并不是无形的，并不是只通过一片红色来认识，而是通过具体红色是事物。比如，因为见过红色的太阳、晚霞、血水、红苹果、红花、红土地等等，红色在自然里它并非只是一个颜色，它是一个实物可见的一部分，总是伴随着事物出现。比如，血红是伴随着血出现；晚霞红是伴随着云彩；苹果红是伴随着苹果；太阳红是伴随着夕阳等等。所以人们为了截取到自己目标的概念，某种颜色，他很容易不自觉地联想起来。他必须先有具体事物，然后才能从红太阳取到太阳的红色，这个红色的相。所以不可能是理想中的过程，先感觉到好像看见红色，再到确定看见红色，再到一片红光，而是先有带红色的事物出现在脑海里，然后他才能注意到事物的红色。这就是每个人禅相不相同的原因。有的人看见红苹果；有的人看见老婆穿的红毛衣；有的人看到口红；有的人看到一滩血。

在这个阶段往往相不稳定，但其实已经是遍相了，因为红色遍满了心，你才能心想出很具体的红色来。人心的力度和强度都不一样，有的人他可以直接心想出很具体的红色，一个圆形的红色，有的人心力不够强，他必须借助昔日的印象，先想出红苹果，再想出苹果是圆的、红的。在大乘佛教里，这叫做观想的能力，南传里就直白地形容为心的强度。因为心强度不同，成相过程也是因人而异的，也因为心力强度不同，所以每个人集中精神的程度不同，所达到的任何一个阶段（遍相、取相、似相）都不同，导致进入禅那（初禅到四禅到四空定）杂染程度不一样。

如果导向智慧或者导向神通，也会导致每个人神通大小不一样，智慧高度不一样，涅槃的深度不一样。这就是为什么大家都证到脱苦、神通，但是一般弟子比不过舍利弗和目犍连，舍利弗和目犍连又比不过佛陀的原因。

到实际情况，因为你取到相是夕阳，我取到的红土地，所以我们同样是红遍的禅定，我们所看到的也不一样，你看到的是绯红，我看到的是暗红。乃至到了似相阶段，你的可能明亮得好像被探照灯直射眼睛，而我看到的可能只是好像一百瓦的电灯那么亮而已，因为我们心杂染程度不同。理想状态当然是纯净的，红就是红，大红色就是大红，不需要什么东西来联想，并且这个红还遍满我整个视觉，从较为模糊到清晰的红，最后到红得刺眼。但是很少有人这样，每个人杂染程度不同，所以总是要借助一定的事物，然后也不会真的完全遍满整个视觉，随后就算刺眼了甚至并没有感觉到中午太阳直射眼睛那么亮。虽然我们可以这样要求自己，我的相希望是纯净的，我的心力希望是极强的，但这始终是期望的目标，和实际操作肯定是有一定差距，如果没有差距，你就可以判断自己为心力极强者。

今天就是加强一下各位的认知。如果你知道自己的目标是要取什么相，相关的景象一

旦出现了，较为清晰、不稳定或者看不清，看不清有好多种看不清，比如像蒙着雾气看不清，又或者是闪烁，又或者是若隐若现，那已经是开始进入遍相的过程了。直到看得清清楚楚，这就是取相。比如取红色就看见红苹果，或是看见太阳也好，红花也好，能清楚地看见它不变化、不闪烁。直到清晰得刺眼，就是似相。这一段就是禅定三相过程的详解。

三、如何增强禅相

十三疯：具体怎么增强？清晰但是取完不知道干嘛，盯着它看？

一禅居：从遍相如何训练成取相？依据反复训练、经行、持戒、布施，除此之外有何可借的外力方法？

老师：第一，如何强化，使相增强呢？相如果增强代表心不游移，心不游移代表你能控制你的心，所以说到底，它是自我的控制能力。人的欲念是不受控的地方，会使人游移。比如失恋的人开着车，心里想着对方，精神不集中，出点事故或者违反交规；考试听讲时心不在焉，于是学不进去等等。这就是因欲念而不受控。只有平时不断累积少欲的习气，它才能逐渐做到，这是第一个增强自我克制力（包括对思想的克制）或增强心力的方式。

第二，相不强烈也跟心里的影像不强烈、印象不强烈有关系，你需要借助物品来不断加强心理对目标或概念的印象。这就是为什么，人们观想佛时要看着佛像记忆它的原因；练习青黄赤白遍、地水火风遍的人要做曼陀罗摆在面前好好地看的原因。

第三，禅定的敌对有五欲（五盖），这五盖指的是贪、嗔、痴、掉举、昏沉。掉举代表被环境影响，因此每个人都需要好好审查自己，到底容易被什么事情影响并远离。比如嘈杂的声音、刺眼的光线、刺鼻的气味等等，环境一定要合适。再来就是昏沉，昏沉是心软弱无力、容易走神、疲倦。这个原因是很多种的，过饱、过饥、没睡够、着急其他事、身体不适都会引起。细节不讲了，还是需要细细自审。

以上几点注意再加上勤练，肯定会不断增强的，就犹如@一禅居 一样，以前连个相都没有，现在自己也有点心得了。

四、修止禅的目的

好，继续第二问，增强它干什么？集中干什么？这个问题其实很终极，前面@D 才问过我相似的问题。其实我也想就这个问题问问你们各位，我们禅修干什么？我们为什么要禅修？谁来说说？我们为什么要禅修？

一禅居：培养定力，由定生慧。

仙界探索者：锻炼心，解脱。

彻清：对抗欲望。

不二：止、静然后观，观得慧，慧而觉。

老师：大多数官方的标准回答就是，用定力导向智慧，得到智慧，因智慧而找到解脱的道路，但是涉及到具体又是怎么样的呢？

真实的生活里充满了诱惑、危机、危险，充满了造苦的前因。我们经常看到这样的言论，要是当时不怎么怎么，现在就怎么怎么了，常常见到各种各样的追悔，或者常常听到，要是早知道如何如何，我肯定不会如何如何了。人们的生活里充满了犯错、未知和无知，就比如我常常听到很多女性对我说：“我老公打我，好赌还找小三。”也常常听到男性对我说，朋友欠他多少多少钱不还，他生意亏得一塌糊涂。我还经常听到年轻人对我说，自慰过度无法自拔；沉迷游戏忍不住想玩；学习不好但又学不进去。这些都是因为什么？我最近更是听得多的是：“我同学都上大学了我没考上，因为我满脑子都想着已经分手的男朋友（女朋友）；我考驾照没过，因为考试前一周我失恋了，满脑子都是当时在一起时快乐的记忆，我没有办法专心开车。”等等这些，这么多这么多的苦，尤其是心里的苦到底来自于哪？

说白了就是两点。第一，不能理智；第二，不能自制，心太软弱。软弱得成为更多欲望的奴隶无法反抗，软弱得成为情绪的奴隶无法反抗。

一个家庭妇女，也许她想要思考自己生从何来死亡何去，如何照顾好家人和朋友，但是，这时她满脑子想着老公有没有外遇，小孩吃饱了没穿暖了没，她就没有办法集中精神去想这些深奥的问题。即便是不深奥的问题，比如怎样应对好家务和工作，她都没有办法集中精神去想。一个工匠手里做着雕刻，心里想着没钱、没饭吃、没老婆，或者想着中午吃什么，晚上玩什么，他是否增加了自己失误率？在非洲有一个地方，有一种植物上的蠕虫是治病救人的良药，还有另一种虫子和它长得差不多，名字也差不多，吃的植物也一样，不过另一种不仅不能治病还有毒会毒死人，只是它们腿上细微的绒毛长得不一样而已。是否需要十分集中精神且谨慎，才能挑选出正确的虫子呢？

人要成功，不仅是事业的、工作的、爱情的、解脱的，圣人也好凡夫也好，他们都有自己的追求，但是如果连心都不能一直维持集中在统一的诉求上。他是否还能确定，自己有成功解脱的一天或者富有的一天呢？猴子掰玉米，看见桃子就扔了玉米，看见西瓜就扔了桃子，看见蝴蝶扔了西瓜，如此不能集中目标，最后猴子得到了啥？所以我们要增强心力、定力，哪怕是半小时的定力。我有半小时专一的定力，我半小时内专一做这个作业、做这个试题、做这个作品、写这个报告、算这个账目，那么我这半小时比任何平时的半小时都能更好完成自己的诉求。是这个道理不？

不跟别人比，我就跟自己比，我胡乱写也是写，我专心写也是写。如果我要一篇好文

章，我专心半小时是否比我乱写半小时更加容易得到我追求的好文章呢？所以我们为什么要培育定力？假设我今天生了重病，身体难受，需要那个治病的虫子，如果我不专心、细心，是不是就增大了牺牲的可能性？假设我考驾照能娴熟地控制自己的专注力，不去想什么已经分手的男女朋友，我这不就考出来了吗？

就是这样而已。为了解脱我们训练止禅，为了更好的观禅，不仅体验了解脱的感觉还不受干扰地更好思考。因此，对自己要走的道路熟知并且充满经验，我思考后明白什么事可以做，什么事不可以做，并且我能控制自己要不做就不做，要做就做，那我还愁吗？我还担心自己情不自禁犯错吗？

本来还想讲点什么，但是还是留白吧，大家要自己去想想，自己到底在干什么？在为了什么？这样我就省事了，你们也自得成就了。先到这里了。

06 投入禅相及作出选择

一、如何投入禅相

老师：@D 给自己一点松弛的空余，在静坐中如果出现了流光溢彩，东一榔头西一棒槌的相，散乱的，一会儿天上一会儿地下的，好像梦境一样流转不稳固的相，你只需跟随它而去。比如出现白云，你立刻给自己确定的想法，这是白云；出现了草地，你也立刻给自己确定说道，这是草地。就这样如实地去辨识你脑海或者眼前出现的相，通过坚定的态度来确定相的概念，就能稳固定力。确定了一些相以后，不要急于深坐下去。大概确定了十个不同的事物以后，立刻睁眼起座，走动一下，练习短暂的识别相的能力，并且不贪着，不黏着相。这样训练会让你未来禅坐中看到的东西越来越明确，很快就能取到相。如果你没有做这样的练习，常常黏着在相上，因为心不够定，相也比较杂乱，心很容易就散掉了，长期没有进步。一定要刻意训练自己识别相，自在随意地离开相回到现实来。快速地确认相的方法，是对付疑盖用的。

十三：取相何时算熟练了呢？之后如何深入进去一个相，是选一个出现的相作意吗？我查看阿毗达摩相关介绍，好像是练习五禅支，但是没有更细。

老师：相有三，遍相、取相、似相。相稳定而不动不变就是取相。没有最熟练，只有更熟，一分钟、半分钟、十秒钟……白遍出现白兔、白鸽、白毛巾、白牙，随意选一个。比如白兔，固定白兔不动一分钟，白兔子形象淡化，继续关注一小块白。你这个已经是比较快速了，因为你快速地分辨出白兔子、白鸽、白毛巾。

我前面讲的是在这个阶段之前的，很多人一开始是没有那么明确的相的，可能只是一团白或者几团白，也不知道是什么，会疑。这是兔子？鸽子？毛巾？……如果他这样疑惑着，会有这样的问题，他还没分清楚这是兔子还是鸽子的时候又变了。所以要做快速决定的练习，这是兔子，过；下一个，这是鸽子，过；这是毛巾，过；下一个，这是牙齿，过；下一个……然后立刻就起座，走走，边走边想：“我刚才看见了兔子、鸽子、毛巾、牙齿……”就这样出定后确认一遍。因为如此确认对自己的所见概念就会更加信任，心也更加柔顺，那么疑盖就会减弱，以后见到相就不会在当下起疑心，这到底是个什么呀？纠结半天，把禅定耽误了。

十三：我这么作意“让我观一下白遍的相”，于是瞬间哗啦啦白兔、白鸽、白毛巾、白牙、白纸.....我就看着一系列知道它们。心里有点疑惑是不是该随便选一个深入放大呢？还是就看着呢？然后随便选了一个变成了一小块白，然后觉得此时再深入的话，是不是有点刻意思维，就出来了？

老师：等能不疑惑或者说不迟疑所见的时候，再固定选择其中一个。比如到了白毛巾这里，你就试试守着白毛巾，这时候要注意呼吸的变化，好像端着一碗满满的水走路，担心水洒出来一样的，这样小心地投入。那么白毛巾的影像就会变得比较稳定了，就到了取相的阶段了。

十三：是不是毛巾概念会慢慢消失只剩下白？

老师：对。只剩下白，还是取相阶段，只有稳固到一定程度，白就会开始亮起来，好像是白光、白炽灯，越来越亮。只剩下白的时候要守着它，还是同样保持那种端着满满一碗水走路担心水洒出来那种小心，它才能越来越稳到开始发亮。你不要去着急它马上会变大或者马上会怎么样，只要它在，你就继续小心地守着。头几次的初体验充满，或者突然发亮，是不设防的，很突然的，就好像相机的闪光灯，突然一闪，会把人闪出来或者吓一跳。

十三：守着的时候如何思维？就是知道它是“白”么？

老师：不思维，只是注意自己的小心翼翼。

十三：就是知道它看着它？

老师：对，知道着或者默念着白。

十三：这是止还是观呐？

老师：止。不是看它能怎么样而是好比偷窥、偷听或者抓苍蝇时候的状态。 就比如说你穿着迷彩服趴在草丛里，敌人就在你面前谈话，但是他们没发现你，你要觉知敌人的谈话，又不要被发现，所以你可能会屏住呼吸， 或许缓缓呼吸，尽量做到特别平静，没有动静。对，这就是伺。寻就是你把注意力放在敌人谈话的内容上，也就是相上；伺就是守护好自己，平静、小心、稳当、隐蔽不被发现。

二、我的经历

我说点自己的经历给一个参考吧 。我是在贴金箔的时候发现这个的，以前我给佛像贴金，或者给雕像贴金的时候，因为金箔特别轻……一点点动静它就被吹飞了，还很容易破损，真得是吹弹可破，一不小心它就破了或者掉在地上捡不起来。 所以我每次用镊子夹金箔的时候，特别小心，连呼吸都不敢，当然也不可能一直闭气。后来习惯了，就变成极其缓，极其绵密地慢呼吸，并且头扭朝一边，保持心里的平静，但是手上和眼睛专注地去操作。因为黄金贵重啊，所以没办法，必须这样小心。而且手不能抖，一抖就坏了，所以又得使劲平复自己的心。就这样，我发现情绪、思绪、呼吸的关联性，就是这个感觉，既不断地平静自己又不强迫。因为专注而变得细致小心，又因为细致小心而变得专注，就这样

把这个感觉带到坐禅里。

我的第一次似相很有意思，那时候是修地遍。我坐在床上，心里念着“地、地、地……”开始有相的时候，我觉得有点毛茸茸的，我以为是草地还是什么，结果就小小心心的去看，还不敢直接去看，因为一看相就没了，所以就用一种不刻意的，不在乎的，用余光去看的感觉。突然一下子画面清晰得不得了，我突然就看清楚了，是我家的地毯，而且我感觉自己眼睛离地毯特别近，简直就是趴在地毯上看地毯的感觉。地毯上的每一根毛都看得清清楚楚，但是因为太突然，就好比突然摔倒脸贴在地上看一样那么近，特别像放大镜或者显微镜看的感觉，两秒不到我就退出来了。

掌握这个方法以后，我还练习过火遍。虽然我也是坐在床上，但是感觉自己突然脸贴着我的电脑屏幕，显示器屏幕上每一个像素都感觉特别清楚。然后白遍就是我感觉自己突然掉到雷电里了，亮瞎眼，一吓又给吓出来。会亮瞎吗？不会，只是因为太亮了，太突然了。最后是水遍入的初禅，不过现在已经比较熟悉流程了，心也比那时候细，不会那么突然了。我现在的流程就是黑，然后出些乱七八糟的景象，越来越细的时候能看到相散掉，呈现颗粒状的散掉，然后好像烟雾，然后烟雾越来越浓，最后变成柔光，再慢慢亮起来。熟练以后过程大概就是这样，不会像以前那种突然，突然一下，被相吓着。

相只是你体验专注时的工具，通过反复训练使自己的心更细而已，因为心更细，你才会有更完整、细致的对自我和世界的感知，你才好去判断你自己到底是怎么活着的，怎么体验世间的。因为细致，所以把感受提到了很强烈、很明显状态，这时候是最好审视一切的时候。比如我们对快乐、舒适、安逸的追求。比如禅定中，初禅通过相来使自己专注，二禅把专注放到欢喜的感觉上，那个欢喜才叫强烈呀……到了三禅又放到快乐、舒适、安逸上，那才叫一个爽啊！人也好，畜生也好，其实不就是在追求这些么？在这时候强烈的体验，你之后就可以很好地用思维（观）来发现自己的贪和嗔。

为什么要发现这些？还记得我讲奴隶的故事吗？那个觉性很强的奴隶。因为他觉得自己被奴役了，所以先要搞清楚奴役自己的是什么，被奴役好不好，你才能离。很多人口头上说，不要着相，他哪里知道什么是相啊？不明确强烈地去体验、发现，就破不了疑惑，见到相或者非相立刻生疑，这是相吗？这些相是什么？是五蕴的相，是有情的相呀！先要有所觉知，才能有所选择。因为能够选择并且能够做到，他才有自在可言，才能说是不被奴役。

三、信心与定力

世间一切法只有名法和色法，色法就是物质现象，名法就是精神现象，只有这两种。用手也好，用语言也好，用特定的仪式也好，最后的过程都是精神现象。上师收弟子的要求是十足的信心，他是不会收对自己没有信心的弟子，因为会耽误对方的道业，所以双方都有很长的观察时期。

比如@彻清 他能了知过去也好，未来也好，包括看到别人是否有鬼神跟随，这都是因为我把他的信心安置在咒语上了，因此他一念咒，即可开眼观察，把特定的精神现象和特定的行为捆绑在一起，就是方式了。不管是摸顶也好，眼瞪也好，或者是安排一个仪式也好，都是为了方便对方建立信心，观察对方的信在什么地方。所谓信，就是你的定心点，你可以把心定在上面的一个行为或者概念。我在帖子里已经讲过，心要止需要有明确的业处，这就是活用知识和智慧的地方。

当然，我从来不希望做一个完全的密宗上师。在我这里的所有弟子，也都是同修，大家都要以如实的智慧为依靠，自己做自己的照明，切不可以任何事物为自己的依靠。因此我们这里不分门派、流派、门户的见解。我也不希望被神明一样依赖，因为我的身也同大家一样，是虚幻的名色法。唯一有的就是比较灵活，能穿梭各种知识，因此我希望来找我的，是以求知以及补充自己善知识为初衷，否则方向错了将一无所得。

网友提问：所以师父，你帮助我们回溯前世，是欲界定还是催眠？

老师：是欲界定里的修缘起，是因为你们没有很好的定力，所以我用催眠的方式来稳固你们。通过某些特定的东西来吸引你的注意力，紧紧跟随而集中精神。催眠是手法问题，能见往昔的方式就是修缘起。

四、选择

说到选择，现在有空听讲吗？关于吃肉的问题，常常有居士问这个问题，吃肉是否是杀业？有人搞得清楚这个吗？佛陀说过，不该挑剔食物。佛陀又说，不要吃看到为自己而杀的，不要吃听到为自己而杀的，不要吃怀疑是为自己而杀的。但是我们常常听到这样的说法，没有买卖就没有杀害，没有人吃就没有人杀，所以我们吃肉就等同于杀生。大家认为这样的见解对吗？这个是人们特别常见的对业的迷惑。也有很多人说：“我放生的鱼，它吃其他的小鱼，我造杀业了吗？”好，那我就开始讲了，帮大家确定这个。

我们不杀生，不吃为了自己而杀的动物，这是慈悲心是值得称赞的。如果我们为了吃而杀或者为了吃而叫人杀，那是我们的杀业，但是我们要清楚，吃肉并不是杀业。很多人会问，动物是因为要给人吃才被杀的，所以如果我们不吃，那么这些动物就不会被杀了。虽然动物是被屠夫所杀，但是屠夫杀是因为我们需要肉。其实是这样的，如果我们要求屠夫为我们宰杀动物，那么这个杀业确实是我们造的，但是如果我们卖肉或者吃肉，却并不是杀业。

我听过一个长老讲的寓言故事非常有意思。森林里住着一个巫婆，很喜欢吃小孩，所以有时候抓到一个小男孩就养得胖胖的，然后杀了吃掉。但是因为旅游的开发，森林变成了公园到处都是人，她没办法再圈养小孩了，于是只好坐车去市场的肉店买肉吃。大家排队卖肉，有的人要猪肉，有的人要鸡肉。等轮到巫婆的时候，巫婆说：“我要一个小男孩，

胖胖的，五岁左右大的。”屠夫会提供给她吗？肯定是不会的。我们想想，为什么别人要牛，屠夫就杀牛，我们要鸡屠夫就杀鸡，要猪屠夫就杀猪，怎么我们要人，屠夫就不肯杀人呢？因为这就是屠夫的选择。也许巫婆说，你给我一个小男孩吃，我给你两千万元怎么样？也许屠夫会答应的，因为大家会觉得屠夫为了钱所以这样做，但是还是屠夫他自己选择的，做屠夫本身就是他自己的选择。如果核心的原因是钱的话，那么所有的女性都应该去卖淫，因为赚钱多，赚钱快。为什么始终卖淫的女性还是少数？是因为她们会自己去选择，考虑是否要用这样的方式得到金钱，所以并不是因为金钱使人杀人，所有的核心都在自己的选择上。

我们时常有各种各样的借口。比如，我父母让我如何如何；为了我的孩子我必须如何如何；屠夫和渔夫都必须谋生。随便举一个经文里的故事吧。达难加尼居士是舍利弗的信徒，两人是朋友，但是不在一个地方，达难加尼居士住在王舍城。有一次，一个比丘从王舍城来，舍利弗就去问他说：“达难加尼居士是否还在精进的修习佛法呢？”比丘告诉舍利弗，达难加尼居士妻子过世了，然后他又再婚，第二任妻子并不信奉佛陀的教法，他并不精进。舍利弗后来自己到了王舍城，就去到了达难加尼居士的家里。达难加尼居士准备供养舍利弗，但是舍利弗拒绝了。于是，达难加尼居士有点不安，亲自到舍利弗的住所去对他解释，说：“舍利弗大师，我必须听从父母的，保持婚姻的生活，我需要照顾子女，所以需要妻子。我必须像朋友、亲戚、国家、上天履行职责和义务，所以我没办法不放逸自己，我必须过着世俗的生活无法精进。”舍利弗就反问达难加尼居士说：“如果我们不正当地修行，那么当我们堕入地狱的时候，是否能用父母当作借口，说我们是因为听从父母的，所以不该下地狱？是否在我们下地狱的时候，父母可以说，我们的儿子是为了听我们的才犯错，请让我们代替他？”

医生不能说，他给人做安乐死是合法的，是慈悲的杀生，所以我不该入地狱；堕胎的人不能说，他被强奸怀孕的，所以他有权不堕地狱；总统不能说，他攻打其他国家，杀害敌国人民，是为了更多人的长远利益，是为了民主和自由，所以他有权不下地狱。一切的借口都不能成立，我们必须看透自己的选择，要清楚明确地了解、知道什么是自己的选择。

假如世界上一个屠夫都没有，人们又要吃肉，他们可以随意逼迫你称为屠夫吗？作业与作何种业完全是自己的选择。如果不是贪爱捆绑了我们，非得做什么，或者是嗔恨捆绑了我们，非得不做什么，我们可以为自己做这样的选择，可以告诉自己：“我们应当这样，我们不应当这样。”我们有必要了解业与因果来让我们无愚痴地、自在地选择。

回归主题。我们或者因为贪爱，所以追求乐受。我们集中精神在快乐的感受上，使它强烈，我们如此明确地体验到它，所以我们可以回过头来审视它的前因后果，起何种心等等。就是如此明确地体验着名法与色法，所以可以回过头来好好审视它们。因为明了而训练出来的不贪、不嗔地出入各种受，这样的能力就是清净的能力，就是涅槃的能力，知行合一是圣人。各位清楚了吗？看人造作的时候，就看他的选择，每个人都是在为自己的选

择而负责的。

十三：愚痴太深不得不在造业的人，苦够了就会知苦的吧？

老师：留下你的法，待他从地狱出来，定将投入你的怀抱。

存在：不过也无能为力的。比如列车问题，牺牲一个人还是全车人死，选择也有好多难度啊。有时候是不得已的，为了救一车你去杀一，就是你杀，有借口吗？否则，那就死呗，一起死是不是你杀的？不作为的心也是造业了。

老师：不作为也是你自己选的。

存在：但是在这里不是我选择的，是我倒霉。

老师：　就是你选的。

存在：人品差，谁来谁倒霉。

老师：人品差也是你选的，人品能不能选择不差吗？

存在：一些情况下基本上大家都会做出一样选择的。

老师：应如犀角独步行。

07 止观双运

一、什么是止观

一禅居：那我先观呼吸，大道至简是吧？

老师：对，其实止观双运就是最简明的东西了，尤其是对于解脱来说。止就是止禅，观就是观禅。止禅就是安止，停止心的乱，使心专一；观禅就是分析、总结、提炼方法，所针对的对象不是别的，就是自我。观禅大家爱说内观而不说外观，因为分析、总结的对象和方法的使用都是自己。解脱是我解脱，不是外在世界的东西解脱，不是一颗石头解脱，也不是一棵树解脱，是我，所以所有的目标都指向我。《楞严经》有必要细看、细学。

一禅居：还有个问题，我打坐到一定时间，臀部疼痛导致下坐。这个情况是不是顺其自然，慢慢适应它？

老师：单纯的打坐不一定有很好的效果，因为久坐或者久站对身体都有伤害，不要贪时间长久。你如果是坐着观呼吸，那么你起来走路一样可以观呼吸。吃喝拉撒中你都能听从自己，专注于你要专注的事情，这才是好的、对的。打坐不是要久，你需要详细说一下，你是在修观还是修止。如果你坐在哪里是观察呼吸的生灭以及身心的活动，这就是观，那么你起来走路也一样可以观。如果你是修止，希望心集中，排除杂念，那么你坐着的时候，应当控制自己什么都不想，直到有禅相出来，如果已经感觉到不适就要停止。我们需要的是在短时间集中，出现禅相，进入禅定，而不是靠坐得久。

我现在就在教你精髓了，你必须分清楚止禅和观禅，如果你坐在那里不知道自己在干什么的话，是没有结果的。你必须清楚知道自己在干什么，是在训练自己不受干扰集中精神呢？还是在详细体验并且分析自我在呼吸中是怎么体现的呢？如果是在训练集中，那么不是在于时间久，而是在于到底有多少杂念干扰你集中，集中的标志就是禅相。因为如果你感到不适，那么这个不适就是在干扰你集中，所以没办法再坐，坐下去也没结果。

相就是影像，就是你脑海中或者眼睛里所看到的景象，而禅就是禅那，意思就是精神完全集中放置。当一个人精神完全集中的时候，头脑里的景象或者眼睛里的景象会特别真实。比如，平时我们想象夕阳的样子，脑海里闪过一个红圆，这个就是相，是特别短暂的相。但是如果你完全集中精神想象，脑子里的太阳是很清晰的，好像亲眼看到一样，这样眼睁睁的真实感觉就是因为精神特别集中，因为集中而产生单纯的相，这个就是禅相了。当有了这样清晰稳定的相，你再把精神集中在这个相上，你会体验到因为集中而没有杂念、清净的感觉，会特别快乐，这就是进入了禅定。因为快乐而舒适，你感觉自己全身心就是禅相的光明，就是在光明中或者光明就是自己。

二、观呼吸

呼吸是一个很特别的业处，在这里我借着给你讲，顺便也给大家讲讲。呼吸它不是物体，它没有颜色和形状，它是一个事件。当我们集中精神在呼吸上，因为精神的集中，没有杂念，呼吸也会跟随着很平稳、细微，甚至细到感觉不到。因为我们的意识、决定就是要跟随着、关注着呼吸，但是我们又因为太细感觉不到，这时候会怎么办呢？大脑会因为惯性或者因为有很强的自我暗示“有呼吸、有呼吸……”就会产生出一个具体的景象来认为这就是呼吸。比如，有的人会感觉有白色的烟雾在鼻子那里进进出出，还有的人会看到山洞有风的感觉，@散游过客 就是这类。其实都是大脑根据潜意识的呼吸概念所创造出来的幻境、景象，这时候就是遍相。有可能是一个场景，场景是圆满的，前后左右上下都有的感觉，但是这样的景象还不能叫做禅相，因为很杂乱。每个人因为文化、风俗、意识、习惯不一样，所感觉到的景象也不一样，也因为景象很复杂，说明心还很乱。比如看到白烟的，会有烟或者雾或者风，或者颜色有变化。又比如看到山洞的，会有很多可以关注的地方。山洞里感觉有风，山洞里是石头组成，洞口是亮的或者地面是泥土等等。这些都说明大脑造出了很多复杂的景象，脑子的活动乱杂念多，所以我们还可以进一步，把注意力转移到某些更单纯的层面。比如看到白烟，那么把注意力转移到关注白色，是烟是雾还是风就不管了，排除杂念只关注白，随着思维进一步的单纯，就逐渐只剩下白的感觉了。如果继续关注白，白会越来越明显，最后白得发亮形成禅相就是白相了。这时候你会感觉自己在一片白色的光明里，这就叫做依白遍进入了禅定。除了白也可以是其他颜色，除了颜色你也可以通过关注相的材质、质感而进入这样的禅定。

我在帖子里都有详细描述的，以后不要再无头绪地打坐了。进入白色的光明里，你会有一种特别强烈的欢喜、快乐、轻松、美好的感觉，这些感觉就是禅支。等你出定后分析这些禅支（禅定里的感受），就会思考禅定中哪里不舒服、不满意来了解到禅定中的不足，分析里面的快乐是否是解脱等等，分析的过程就是观禅。就这样一路禅定一路分析，不断解决苦乐的问题，到最后面解决了所有的苦乐问题就是解脱、证果。

有三种分析法。一种就是自我分析法，分析生活中的自我和禅定中的自我，叫做观无我解脱；另一种就是分析无常，现实生活中生老病死的无常，禅定中快乐安稳的无常，出入定的无常，叫做观无常解脱；还有一种是分析苦乐，分析生活中、禅定中的自己在各个时期各种苦乐，然后设计出解决方案，叫做观苦解脱。之所以要训练、操控精神现象，那是因为我们的苦乐就来自这里。

三、纯观

好学的八戒：上师您好，我禅坐一般 1～3 个小时，但是座上总是无边黑暗，方法不对吗？

老师：你用的哪种修法，什么业处呢？

好学的八戒：观风大，先观鼻前呼吸和腹部起伏，两个小时后有疼痛就观疼痛，没有疼痛就观烦躁。

老师：你这个属于纯观修法了，为了速成而不分止和观，也无可厚非。如果你是修观行，重点不是在于禅相而是在这个过程中体验自我，体验感受的诞生和消失，深刻地去体会到底我和一切我所感的关系，到底是有我还是无我？并且这个过程你不用刻意克制自己的思考，所以不用在乎有没有什么相，是光明还是黑暗，你只需要去去如实地体验它，在这些体验里反观自我。以上是纯观行。

但是如果你想要培育禅那的定力，我建议你专门修止禅，培育你的禅相。这样的话，四大的业处我不建议你从风遍开始修，因为风遍的禅相是四大里面最难的。风的禅相是何种样貌呢？试想一下，你坐在一列火车上看着窗外，车在高速运行，窗外是茫茫一片荒漠、沙漠、一片土黄。如果你近视且没有戴眼镜，那么你看到的是什么呢？你看到的是一片颜色，但是你感受到它在向后移动，虽然眼睛里只是一种单一的颜色，但是它有一种持续而均匀的动感。如果你专注于黄色，这是颜色业处、颜色遍，如果你专注于某种动态，这就是风遍。风遍的禅相就是某种颜色光明且均匀持续运动的相。如果你要修风遍，你就参考我给你形容的这个画面，让它在你脑海里、心里清晰起来，明亮起来，专注于它，排除其他杂念，置心一处达到定境。

我个人建议，如果你这个有困难，你可以从颜色遍开始修。看蓝天白云，记住白云的样子，闭眼回忆、忆念白云的样子，专注于它的白，排除杂念，使你的心里只剩下白，温柔地、甘愿地、柔软地去感受、去依靠在这个白色上。如果它清晰明亮，仿佛如同看见，这就是禅相在成型，依靠这个禅相而安止自己的心。

好学的八戒：我修行的方式确实是您定义的修纯观行。您能指导一下我这种修法吗？我确实是在观痛中看那个会痛的人是谁？找无可找，就找“色、受、想、行、识到底谁在管痛”这件事。发现是意，只要意观住不动，身心会自动调和到自然的状态。意在呼吸的作用下困在身和心上，呼吸越无感，身心越模糊。

老师：慧解脱之六就是观行的思路（详见《禅那诸要领及慧解脱》第三章第二节）。你需要有完整的缘起观，也就是观 12 因缘。前人圣贤总结除了 12 因缘，你自己能否不依靠前人的叙述，自己完整地通过观察、分析自己的色、受、想、行、识，从而观见生死的缘起呢？解脱有三门：苦、无常、无我。会痛的人找无可找，是谁在找呢？你如果不观察生死的缘起，那么会痛的人找到与找不到又有什么意义。无我的对面正是有我，贪的对面就是嗔，贪嗔合起来就是痴，是无明，二者相伴而生，是俱生法。缘起即此有故彼有，你只观表面的无我，是无法解脱的。

我问你世界有起源吗？轮回有最初的时刻吗？起因到底是什么呢？你要观察分析这个。等你发现了一切的起点、原因，你至少就见着了自己的道路了，不会再疑惑，也不会不知道自己下一步在哪里。无我就证明了有我，无我是常见，有我是断见[*]，应该不常不断地断除你的边见。所以我问你，既然有你，到底什么是你？你如何等于你？你如何不等于你？当下的你，是不是你？是有还是没有？带着这些问题去观吧。轮回是因什么而起？痛的时候痛，不痛的时候过一阵又开始痛，这样的轮转、轮回到底起因在哪里？

四、止禅对于解脱的作用

一禅居：师父，我一直疑惑一个问题，为什么很多学派强调打坐？

老师：因为拥有禅定力的解脱道路是最稳固的。

一禅居：初期训练中，好像您并不强调打坐姿势。

老师：我给你解释一下。人活着行为怎么样？追求的就是乐受、快乐等等。因为这样的欲望不得不做很多会给自己带来苦果的行为，所以当一个人很有觉悟，他就会决定要克制自己的欲望，他知道为了不苦，不该过度追求快乐或者无限制地贪婪快乐，但是一般人是没有办法验证自己的。

---

[*]师父在讲法之中多处涉及“常见”和“断见”，其中含义包括两种。第一种是传统的理解。即“常见”是指，把事物暂时的现象当作永恒不变或永远存在的实体，忽视事物的无常生灭变化。比如认为有我，灵魂是轮回的主体，是不变的。“断见”是指，暂时的现象消失后就不存在了，永远不会再出现，或无视目前存在的暂时现象，强调事物消失后的空无。比如认为无我，人死如灯灭，没有轮回。第二种是师父有别于其他的理解方式。即“断见”的意思是指，截取眼前这一段短暂的时间来观察，当下的现象是有的，或者说短期来看可以忽略事物的生灭变化。“常见”的意思是从无限长的时间来看，事物不断变化，终将坏灭、消失。请读者在阅读中留意其在不同的地方会有不同的含义，详细的解释参考《开怀传法录》第一章“常见与断见”。——编者注

禅定是完全集中精神，比如在二禅和三禅，因为完全把精神集中在快乐的感受上，那种快乐之剧烈，超过生活中一切快乐。我用庸俗的比喻给你听你就会知道了。比如男女行房达到高潮，你仔细体会，会发现是某些部位很快乐并且也就短短一会儿，但是在完全集中的时候，全身心都在高潮中一直持续，那个快乐是极其剧烈的，因为精神完全放在快乐的感受上。没有这样经历的人，如果他说：“我不贪爱这样的快乐……”这就有犹如小狗说不贪爱肉骨头一样。谁也没有把握他在遇到更强大的快乐的时候，会不会投入进入，造成苦果。所以他必须有这样的经历，并且形成了经常就可以达到，经常就可以做到，常常享受其中，这样的能力，这时候他就可以针对他对快乐的贪欲下手，强迫自己把注意力转移到其他方面，直到他完全可以不贪，游刃有余地转移自己的注意。到那个时候，他可以自己对自己说，我确实可以做到不贪爱快乐，也因为这样，他才有解脱的可能。不然你看小狗，你教育它说，不可以吃陌生人给的肉骨头。等到时候真的遇到陌生人给他肉骨头，它说不定马上就吃起来，即使是训练有素还有可能是口水流满地，一眼就看得出来，最后撑不住。禅定有时候是我们自省的工具，所以强调它是为了解脱道的坚固。

散游过客：就是消灭掉所有的不确定性。

老师：我不强调姿势，我对姿势的强调就是不可以太舒服，但是也不可以难受。因为我尝试过很多姿势都可以进入禅定，除非很不适的姿势。不过@散游过客 说得对，姿势这种东西倒是特别能唬人，如果不是像模像样的，怎么能让人生信呢？大多数市面上的人，因为没办法抓住禅修的核心，所以喜欢在外观上下功夫，实际上不太对。如果你是大乘弟子应该了解到，《楞严经》里提到的各种草木金石土怪，因为人的神识而成精成怪。如果他们有修行的智，石头要如何讲究姿势呢？草木如何讲究姿势呢？也不妨告诉你个秘密，大多数阿罗汉是在走路中悟道的，并不是在坐着悟道的。

存在：手印更加厉害了，特别还有炫酷的阴阳八卦子午连环诀。

老师：手印有它的道理，不过市面上的也确实是唬人的。大手印最好有师父亲自教，不然你掐着自己手上哪个穴位你自己都不知道，只是比个形状而已。特定的穴位对情绪有改善的作用，对平复心情也有帮助，这就是表法，是有助于修行和禅定的。

08　止观与正定

一、止观双运的目的

全身有软绵绵、热乎乎抑或是其他感受，包含冷、热、酸胀、麻木、跳松紧等等……这些身体的觉知都是因为人逐渐静下来，注意力从粗的视觉、听觉那些特别外向的逐渐转移到自身。因为相对平静，所以感知也敏锐，容易察觉，同时又因为放松，血液通畅，所以有暖、软的感受。如果以这些指标来判断的话，是处于细心住阶段。

佛教的禅定体系区别于印度教婆罗门等各种其他宗教的禅定，是因为有止观双运系统。以止来体验，以观来总结体验而获得智慧，然后用智慧再反过来指导禅法，再获得更多的体验，再总结更多智慧，再指导更深的体验，是这样相互攀附的，而不是纯粹修止禅。

所有的宗教，尤其佛教，目的就是消灭世间的苦。我们在观行（总结分析）的时候就一定是针对苦这件事来进行的（过程略）。只要细心分析都会发现，人生在世，生死不由自己，人有各种各样的局限和不得已，并且必须做一些事不做一些事，导致自我被体现出来。最终，我们可以总结到，贪爱是众生之母，一些生命因贪爱而体现出自我，而嗔恨是贪爱的反面，有贪必有嗔，因为贪嗔的束缚人不得自在，永远有一个假我被不断体现出来。人往往是不知道贪嗔生出了自己，生出了苦，这就是痴，是无明。

以上是我简略的归纳，因为这是最根本的因缘法，需要靠修者自己去观察（修观）。

事实上我们思考、分析、观察、总结事物，需要适当的精神集中，而止禅就是一个练习的过程。为什么多动的儿童学习不好呢？因为他们就是精神难以集中，如果难以集中，别说有什么悟了，连普通人的感悟都比不过。因此，我们有了以上的总结和观察，再来修止禅，然后理清思路，集中精神在一处，然后保持不动，就是定。但是这时候会有各种各样的定，那就是什么才叫正定？讲观想光明之前，我得先说一下正定。

二、正定

我们可以观察到，捉老鼠时猫蹲在老鼠洞口一动不动，集中精神看着洞口，它也定住了，但是它目的是什么？目的是等着老鼠出来，然后扑上去。因此，它有非常强烈的目的，充满了对老鼠的贪爱，对不对？对于贪爱我们前面总结了，是众苦之母，那么明显就和我们所得的智慧不符了，因此这样的定不是正定。我们自己在修止禅的时候，一定在前后都要不断审视自己，是否有某些很强的欲，是否有贪爱或者嗔，如果有的话，我们就无法体验到没有贪嗔痴以后是什么感受，就更谈不上论证是否已经解脱。

自古以来，出入息念（观呼吸）被称赞为最好的法门。原因是呼吸是我们一生都在做的事，是维持生命的底线，我们不会对这个行为有什么贪爱和嗔恨，因为我们不会特别想要更多呼吸，它太平常而且平时是被忽略的，同样也不会排斥、讨厌呼吸，因为它平时被忽略，是一个中性的行为。我们训练自己把注意力放在这件事情上，正好就可以培养自己集中精神的能力。

一个人喜欢打游戏，他聚精会神，这并不需要锻炼，因为贪爱使他集中，他被贪爱所束缚。他聚精会神等着怪出来然后打他，这样的定不是正定。一个人被人欺负，他憎恨欺负他的人，他聚精会神思考如何报复，一动不动，他被嗔恨所束缚，即便他没有其他杂念，这也不是正定。

只有我们既不贪爱也不嗔恨，只是单纯地集中精神，这时的体验才会告诉我们无我是什么。所以，我们训练止禅的过程是一直以舍弃、出离贪嗔为方向而深入的，不断地深入，不断地体验。在我们离开财色名食睡这些贪欲的时候，进入初禅，在光明的感觉里感到轻松愉悦，没有明显的束缚。然后反观发现色界里有色贪，于是舍弃、出离物质感受，进入无色界的纯精神世界，感到更加轻松。然后反观发现有无色贪，贪爱这样的轻松，然后再舍弃、出离，才会有最终的灭尽定，烦恼全部消除。

很多人爱说四禅八定如何如何没用，那是因为他们不知道怎么用。实际上，没有四禅八定的基础是没有办法得到第九次第定的（灭尽定），大多数人对灭尽定是无所知的。人要从苦解脱需要用智慧引导自己，因此没有灭尽定也是可以解脱，只要消除无明，不要无知，但是并不是说不需要定力，因为最起码你在分析总结获得智慧的过程中，最最基本得像个常人一样的定力，普通的集中精神能力还是需要的。因此前人已经给我们总结过了，一共 8 种慧解脱，就是八种定的定力导向观行，包括初禅慧解脱、二禅慧解脱直到无所有处慧解脱，然后还有一种是近行定慧解脱。近行定意思是有接近初禅的定力，并没有得定，但是他的已经消除了无明。为什么没有非想非非想处慧解脱呢？因为如果已经证得非想非非想处定，他一旦审查到非想非非想处的无色贪以及自我存在的边缘，决定舍弃这一切的话，就会证得灭尽定。拥有灭尽定以后就不能叫做慧解脱了，而是俱解脱。

三、观想光明

最后回答你提到的，观想光明就会出定。这个问题说明你还没有进入初禅，但是已经很接近了。我可以给你一些特别实际的办法。

首先你一定要细细审查、反观、反省自己，是否做好准备，而且你得回忆，你对光明是什么样的心态，是否有排斥或者当时就没做好准备，所以一旦有了光明就不自主会出现远离它或者想要亲近它的心态，这就是最明显的贪嗔，必须杜绝的。因为不正确的心态，你没办法维持这个光明，这个光明叫做禅相。另外，可能是取相不熟练或者心还比较软弱。

第一，可以适当的少欲生活一段时间，减低娱乐生活，保持平时较多平静心态，然后修禅时注意不要累、困、饿、饱，总是用最适中、最中庸的状态和时间来修。

第二，练习取相。你可以准备一块黑纸或者黑布，贴在墙上，使你面壁的时候，黑色刚好可以覆盖完你的视觉区域。然后用白纸，最好是无暇的白纸，上面不要有黑点瑕疵什么的，剪成一个人头大小的圆形，贴在黑布上，那么你打坐的时候，就面对这个白色的圆坐，好好看着它。

第三，反复告诉自己，这是白色，虽然它是一种概念，世间本来没有白色，但是我决定不做思考，我要反复确认，我要反复认识白，白就是白光、光明，是白光、光明……这样反复加深白的印象。

第四，然后闭眼回忆刚才所看的白圆，不断把心思放在刚才看到的白圆的感受和印象上。在你没有固定，还有杂念的时候，你可以反复睁眼闭眼来加深印象，反复审查自己是否有多余的情绪和联想。如果有就睁眼继续加深印象，如果没有就继续闭眼回忆印象，反反复复……

第五，当你闭眼不会有什么杂念，而白色圆的形象在脑海中很稳固，稳固得就像在眼前的时候，这就是取相过程了。你只需要继续回忆白，不要去试图用眼睛去看或者用意识里的眼睛去看，而只是用意识去忆念。直到它明亮洁白又不变化，你自己也不会退出来，你只需要继续投入它，稍稍用一点缅怀回忆的心态去注意它，就可以定在白光里了。如果不可以，你必须告诉自己，即便有再多想法，至少此刻，这一个小时内，我不要想其他事，我就是好好和这个白在一起试试，就会容易一些。

当你心没有排斥，觉得这样很好，也不要用力去想“让它更清楚，让白更稳定”之类的，那么就会有轻安出现，因为你满足于当下（倾向性过强反而会导致禅相不稳固）。你细细审查这时候会有五种感受：专注于禅相（寻）；不断投入和思维禅相（伺）；喜欢当下的现状（喜）；满足享受于当下（乐），除了专注禅相暂时不会想其他事（一心）。这五种感受特别明显的时候，禅相白光也会稳固不变，非常明亮，这就是初禅了，保持一小时就是禅定了一小时。

初禅如果练习熟练了，那么可以尝试在初禅中退出来的时候，那关注点主要放在喜，也就是喜欢当下的心态上，那么会越来越欢喜，越来越高兴，然后就会变成以喜乐为主的二禅。出来以后把关注点转换到享受当下，舒适的感觉上，那么就会变成以乐为主的三禅。如果你没有办法这样灵活的转换关注点，那么就需要出定后不断地观，反思到底还在贪什么使得自己被束缚不能自在转向。

四、打坐中遇到的实际问题

一禅居：遇到了一事不知怎么处理？刚打坐时眼睛平视，能见之性看到的是模模糊糊的，一直定在这个模糊的亮光上。突然有个戴眼镜的女人在看我，我当下觉知不对，不能对视，能感觉到她来到我身边。立刻念准提咒回向给她，愿意跟我学就一起学，没有恐惧感、憎恶心，抱着善意的念头对她就没有了。接着打坐时，刚闭眼一会又来对视。

老师：你处理是对的呀，有什么好麻烦的，这不是处理得很好吗？这是过去两舌的业带来的幻想而已，她不能把你怎么样，不用刻意处理。

咯咯咯靠：请问一下大师，打坐时闭眼好还是睁眼好？

老师：其实并没有哪一个更好的说法，这个得看各人的情况。如果你闭眼容易思绪繁杂、幻影多多，那么还是先睁眼，看着你要取相的曼荼罗。假如你睁着眼总是感觉疲劳而且你也没那么多杂思，可以闭上眼看看能不能专注你的业处。

一禅居：今晚打坐有感，为什么非要以某种特定的形式才能入禅那？

仙界探索者：没有说非要，只是人的熟悉程度不一样，怎样简单怎样方便就怎样做。熟练以后，你可以用各种形式，关键是不熟练的人才用方便法，要找到属于自己、合适自己的形式。

老师：你指的特定形式是什么？我们对事物的认知，一切都是概念，对特定形状、特质、形式、方式体现的事物，我们用一个概念来描述。禅定、禅那它本质也是概念，所以概念就是指一个事物特定形式、特质、形状、方式体现的。至于导致禅那的具体形式，那就是开放的、多样的、不固定的。你在说一件事的时候，要考虑到因果，禅定作为果的话，果就是果，它就是特定的果，因却是可以多样的，这个和无始相应。事物的因一定是多样的，不是特定的。事物的结果也是多样的，但我们是有目的的，所以它就是特定的，是我们的心决意了要这样的结果。

shine 客栈：有一个问题一直困扰着我。我在打坐时感觉身体变大，呼吸变成了光，可是继续坐下去身体就会产生性快感，类似男女交合的感觉。我怕产生贪欲就马上数息，并不去做任何幻想，但是快感一点也没有消失和减弱，腿痛我就下坐了。白天我不看、不想任何关于淫欲的东西，睡觉和老婆分床睡，大礼拜和固肾功天天作。怎么一过半月就遗精，有梦无梦都遗，第二天身体难受没精神，打坐状态也减退。求老师指点！

老师：我来给你补充一下说法。产生了性快感光就没了，另外身体难受没精神是心理反射的生理病，并不是身体病，对吗？其实这个很简单，你专心工作，比如写工作总结，写报告的时候会产生性快感吗？如果不会，说明你在打坐时候已经受到血液积压的刺激走神了。另外遗精也没什么大不了的，又没破戒，你可以不用心理负担那么大。走神了就下座是对的，不过你要每次稍稍注意一下时间，多久会出现这种情况。你在修业处的时候，也并不需要非得固定坐着。比如，走路时你也可以不离你的业处去修，你可以尝试多种方

法，走着、站着、躺着都不离开你的业处。人有欲很正常，但是如果抱着贪或者嗔的状态都不对。我告诉你，你心理负担不要那么重，自然就不会难受没精神了。

一禅居：师父，我现在能确定打坐过程中我有光亮感了，很明显，可是仅仅就是光（好像有点绿色），没有出现风景或物品的画片。这是什么原因？下来还要注意什么？什么时候从呼吸转移专注到光明里？

老师：本来要的就是光，你要景干什么？开天眼？相越复杂说明心念越多，单单纯纯的说明心比较止，这没有什么。只要它能稳固，你能看着它不消失，那你就可以轻轻地转向看着这个光了。如果你试图看着它，它立马不见，那就还不够稳固或者你看的意念太强。

一禅居：还有个疑问，为什么我见到的光是绿色的？

老师：相最初是潜意识投射，和你攀缘的目标有关系，这就是类似联想的通感，所以一般就是红、黄、蓝、绿、白这些。如果细微的心注意到温度一类的感触，那么容易是红、白这些颜色；如果是注意到一些心理层面的感受，什么安静啊、清净啊，容易是绿、蓝、白。具体是什么颜色这个是不一定的，有的时候是跟周围环境有关系。因为在坐的时候，心会游移到身体其他部分，尤其是你坐的过程中，明明闭着眼但是又试图去看，这个行为有时候突然闪过有质感的颜色，比如布料什么的，看见紫色的布料。你睁开眼四周找找，很多时候是能找到的，可能是你的坐垫，也可能是手碰到的什么东西，也可能是你衣服上的一小块等等，依据触觉被心强化成了视觉，由于你作意要看的缘故。这是我个人的经验，我常常坐在床上打坐，坐着坐着相出来了，觉得眼熟，我会发现是我床单的花纹，或者突然看到床底下的东西。有一次坐着坐着，我感觉我的猫跑来我腿上趴着，然后我就摸着它继续坐，坐着坐着，突然看到小格子花纹，就是猫的小衣服上的花纹……

不二：打坐，观事物生生灭灭终究是空，于是遍处虚空，于虚空安住，住于虚空一点，一点漫漫扩大为无限光明，光明现于眉心眼前，光明中幻化出景物。这个套路对不对呀？

老师：打坐，观事物生生灭灭终究是空，于是遍处虚空，于虚空安住，住于虚空一点，一点漫漫扩大为无限（到这里都可以说是“对”）。从“无限”两个字往后就不太对了。观事物生灭究竟空，这个是观禅，是分析总结所观察的事物，是以究竟法为所缘。先要解释一下，以究竟法为所缘的只有识无边和非想非非想两处，但是识无边和空无边是互相攀附的两面，所以可以利用识别空无边而转向进入空无边。后面说住于虚空，虚空的一点即是禅相的间隙，间隙慢慢扩大就变成无限，也就是空无边，所以这个其实就是四空定里的空无边处定了。

不二：观到空以后就不观了，就关注空，这个可不可以与止禅的空遍处接上，然后以空为缘修止禅？

老师：心里是无边的虚空，心和空无边是一境性的，这就是止禅，是无色界四空定里

的空无边处定了。先是由空这个究竟法退回空的景象、空相，由究竟法退到概念法，再往后光明出现眉心，光明中有景象。如果真是这个流程，说明已经定力退失了，退到近行定了。因为眉心已经是身体的部位了，虚空中如果感觉到有身体出来了，那已经不是心一境性了。

小佳：师父，我半年前打坐，坐完后感觉会比没坐之前精神，最近半年，打坐完感觉累。问下这是什么情况？

老师：你怎么坐的？单盘，然后呢？干什么？

仙界探索者：打坐就是耗费精神的，需要集中注意力吧，刚开始就是瞌睡？

老师：说得没错，以前坐完精神是因为你不是在禅修，你是在休息。集中精神其实是很耗费体力的，尤其是还不能放下欲望进入禅那的阶段更是费精力，所以我从来不教导人要用费劲的姿势，也不教人一定要久坐。还记得上学时候，集中精神考试时候的感觉吗？就是如此，考完以后累吗？

净心心净：别人能一坐一整天或者好几天，我现在坐一个小时腿疼，怎么练才能克服腿疼一直坐下去，有没有诀窍？

老师：放弃练腿，主攻练心神。

小佳：网上某位师父（省略具体名字）好像对双盘很肯定。

一禅居：是啊，他讲双盘 2 小时就能进欲界定，进欲界定就能观自己的以前。

老师：欲界定而已，讲得好像多怎么样。我有个徒弟，跳舞的，肢体柔软得很夸张，双盘小意思，双盘着一样睡着。这个群里面@彻清 之类的，不需要盘，站着也能看自己过去。这有什么嘛！

彻清：不要用科学来解释玄学，2 小时这数据有点不靠谱。那天问师父能不能去修罗道看看，大概 20 多分钟吧就看到了，感到犹豫、恐怖就收回来了。

老师：我时常拉二胡弹琴的时候看着自己的过去，看着你们的未来。跟姿势真的是没有关系。

彻清：我觉得放松、集中精神即可，我都躺着看的。

pure：老师，请问入定到灵界后怎么延长在灵界的时间？

老师：入定以后跟灵界没有必然联系，你得理清楚关系。

pure：噢，那问题改一下，到灵界后怎么能自控而不被动回到物质界？我想在里面做

些实验，很多时候实验没完成就被动回了。是不是定力不够？

老师：你先阐述一下灵界是什么。

pure：就是各种幻境世界，心模拟出来的各种世界吧，比如晚上的梦境世界。

老师：那就涉及一个问题，定中不完全是幻境啊。所以这样一捋，问题就变成，怎么维持在幻境里？但是实际上不需要维持在幻境里。

十三：师父我好开心！我在吃饭，看着碗忽然想试试当碗是什么感觉，然后它是地大组成，它有温度，然后斋堂有个人在念诵，我感觉我在碗的立场受到声波震动。那我岂不是可以体验世界上任何一种存在？好爽的样子。

老师：特别好，就是这样的，心的柔软才可以这样作业。

十三：吃饭时吃着吃着就越来越慢，然后灵机一动，既然打坐时可以体验做水，但物质不管我打坐还是不打坐，都是四大组成，那我其实平时也可以试试啊。然后看见了碗，就试了试碗。

老师：想就试试嘛。

09 纯 观

老师：止观必须双运，市面上所谓的纯观一点都不纯，只是号称纯而已，因为没有完全的纯，完全的纯有局限。

存在：那么我修这样的，观察呼吸到微息，之后观察身体的感觉，从上到下反复，就是不思考。这不就是纯观吗？

老师：不是啊。你这是在体验，不是在观察。

存在：市面上纯观就是这样的，就是仅仅这样，感觉就会越来越多，感觉越来越细，出现各种观智。

老师：果然很市面呢，但是这个是模糊的。感觉越来越多，越来越细，然后不总结，这样的如实和主动沉入非如实的世界，有什么区别？

存在：不知道，他们都是这样说，我就相信了。

老师：那你审查啊，观察他们的说法逻辑问题啊，实用问题啊。

存在：您看看这段话：

禅修者首先向佛陀表示敬意，然后分享他的善业，把他的功德向全世界发散，普及到每一位众生。接着，他把自身（五蕴）在禅修时段内奉献给佛陀，更捐出自身（五蕴）在规定的时段内进行禅修。当他得到相当的定力后，他会突然留意到身内生起的某些感觉的；他要不看任何东西，双目保持紧闭，口部不发出任何声音，更不移动双手与身体，他只观察在自身内部刚生起的感觉。那个时候，五个感官（五根） —— 眼、耳、鼻、舌、身等皆可全面受控（在那时段中并没有作恶业），这就是（一）戒清净。当心意固定在那个感觉（禅修对象）上时，那就是（二）心清净。由于同时有戒清净与心清净，他便可如实地感知到事物了。他怎么样做得到呢？当他继续观察感觉时，他发觉身体的毛孔好像发光，就像打火机的火石被击时散发出火花一样；看到这种现象，禅修者了解到：实际上并没有身体、没有头颅、也没有四肢，只有现前的物质现象而已， 错误的身体观念（身见）瞬间消失，而实相（Reality）则被揭露出来，这种清晰的洞察就是（三）见清净。届时，他对佛陀的信念也会变得坚定不移的，这就是（四）度疑清净。那时，禅修者会觉得非常喜乐，而随着喜乐一道光芒会出现在他的面前，由于他感受到一种独特的安宁与舒泰，他的心会被吸引而紧紧地抓住（执住）那道光芒，那就是所谓的陷溺于十种内观智的危害之中了。禅修者跟着反思他所紧紧执着的奇妙感受，不久之

后，他开始了解到：此等境界只不过是里程碑而并非正道，他不应执着此等令人喜乐之安宁境界的，于是他会重新继续专注身体的感觉，这就是（五）道非道智见清净。接着，剧烈的痛苦感觉会在他的身内再次生起，作为禅修对象的感觉时高时低地波动不停，禅修者要徐徐地、逐渐地调节他的心意（注：即十分精细地调节信、精进、念、定、慧等五力，让心意潜入感觉之中），令波动停止、安住于一个不太高也不太低之点上，即正确的中间位置上，那就是（六）行道智见清净。就在那一刻，（七）智见清净很清楚地生起了，就像子弹被射出时的火光一样，那就是令烦恼或污染消灭的道智……

存在：没有思考总结吧。老师讲的纯观和止观的关键区别在哪里？好像就是一切观智就在不停观察、观察、观察就出来了，就是专注在感觉上面。

老师：能不能自己总结一下啊？

存在：讲了这么多的，就是专注在感觉和接触上。

老师：虽然字很多，但是讲得很粗。

存在：就是不思考才能看见实相，但是也可以产生观智啊。

老师：如实准确地跟随觉知当下，是没问题的，但是然后呢？就说证果了？脱苦了？

存在：只需持续地在感觉出现时，如实地觉察到它即可。这种与专注紧密结合之觉察就是所称的三法印智。是呀，就没有了，久了就成功了？

老师：如果这位修者不能准确如实地觉知当下，或者他不知道自己如实不如实，他将如何？这种文章只是个科普而已，告诉你一个方法，但是没有讲原理，所以如果按这样修，哪里没有做到自己也不知道。

存在：但是他们禅修时也只是讲到这样。讲观察呼吸到禅相之后就观察身体感觉，从上面到下面，反复不断。

老师：要是当下觉得我无法思考了，无法观察了，那你如何呢？你实践过吗？

存在：是比喻吧，是坏灭智看见一切是蓝色的了，没有颜色。

老师：当你实践的时候，你发现自己做不到的时候你该如何呢？他有没有告诉你啊？

存在：我实验过，但是我观察的一直是感觉啊，没有光。

老师：那不就是了，说明你搞了很久以后还没有进展，又不知道缺了什么，糊里糊涂的。你要知道，佛陀在世的时候，亲自教导都还有人无法证果呢。

存在：怪不得宣隆大师听说要观察呼吸，要感觉就证果了。意思是这样也可以，不思

考也是对的，思考就是错的。我还以为我观察得不够久，以为久了就有观智了。

老师：我不是已经给你分解了吗？思维、思考、分析这是观；不思维、不思考、不分析这是止，两个一起。

存在：您讲的纯观是什么？“你有一个误解，就是自己所谓的观，是想要在纷繁的刺激里，做到不思考，只是看着而已……，但是实际上这个不是观。”您讲我适合的纯观是指什么？不是如实观吗？

老师：实际上这个是止，但是因为你有没有固定的业处让你来固定，所以就也止不了。“如实观”除了观察、看着还有如实地思考。

存在：所以看见的东西是像电视机的雪花一样，我以为看久了就成功了。

老师：思考有了结果以后，再反复如实观察，这样的审查才是后期的观。如果你在前期没有明确地有所了知，那么既不能观也不能止。纯观包括几个步骤：第一，究竟名色法过程，也就是观察、分析、思考的过程。有了明确的了知后继续观察，然后继续如实审查自己的感受。第二，在如实记忆自己对境的感受中，然后再思维感受中有什么，是否有苦乐，是否有贪？如实地思考已经在所有教法里都提到的“生灭”！你所观的对象如何生如何灭？你以为你眼睛能看到原子的衰变吗？还不是靠思维。

存在：但是生灭怎么思考？我以为看久就见了。

老师：上一秒，下一秒。那你看多久了？你看到没有？我之前已经讲过了，看见这个词是个多意词，不是眼睛看见的。我曾经问过，哪只眼睛看到水分子了？水就是一滩水，你眼睛看到水分子了？

存在：天呀，我以为我理解了纯观已经一年多了啊！但是他们就单纯叫观察感觉，最后感觉就极其细了。

老师：我们只是通过所知，通过思维，知道这滩水是更小的水组合在一起的。因为有这样的所知，所以脑子里有画面出现，感觉到细小的微粒组成这一滩水，但是并不是眼睁睁地看见了水分子。

存在：那么我是思考它不能无限分解，还是分解到空，还是有一个最小单位？这样的思考没有一个标准啊？

老师：它有没有尽头或是不是空都无所谓，而是它不能维持住原貌，它会蒸发，它会变少或者变多……如果你是古人，你会知道水会蒸发掉或者被加入水而变多，所以它不能维持住。现代人更加究竟，你知道原子也会衰变的，它无时无刻不在变化。然后回归到自己的身体，你的所有感受都是依赖着身体和思维，它们也是同样无法维持住……有这样的

所知，你才会意识到自己也在消亡，所有追求都是一场空。我们贪的对象，我们的心所产生的欲，我们所追求的一切，下场都是如此。有了这样的认知，我们才会观察到自己的感受，不管苦也好乐也好，都和当下经历的境一起灭去。

存在：苦和无我一样思考吗？

老师：一样啊。我的文章其实已经讲得很细了，苦是何种？无常是何种？无我是何种？因为这个自我的感觉也是一直在变化的，上一刻我在乐，下一刻我在苦，上一刻我疼，这一刻我又痒痒，它就是一直生生灭灭的。

存在：就是首先找一个外物思考，之后思考感觉和思维，之后呢？

老师：之后再找贪嗔的因缘，思维不要停，一直然后呢、然后呢……这样思考下去。累了就休息，不累就一直，不会自然成功的，一直观尽所有的事物，从物质到精神全部都生灭，这个阶段才叫做生灭随观智。

到了这一步，就集中思维事物的坏灭，不要去思考前面的了。你看到任何事物，你就立刻联想它坏灭的时候，不去看前面那些“怎么出现的怎么发展的”，只是单纯第一反应就思维一切你所见的东西坏灭时候是如何。比如看见水，就想到水蒸发了、不见了；看见自己身体，就思维死亡了、腐烂了、化成灰了、不见了；感受到痒痒，你就挠一挠，然后感受到本来是痒，挠一挠有点火辣辣，但是不痒了，痒已经坏灭了。

存在：还有这里“你看到任何事物”是指任何我思考到的东西吧？

老师：对。如此广泛见到任何事物都坏灭，这个叫做坏灭随观智，不是说眼睛看到事物没了，而是通过思维立刻能把握到事物的坏灭。然后接下来就是有点难了，这个需要敏锐地把握自己的感觉。

存在：他们是看见实际的东西运动，都会看见残影，甚至眼皮挡不住看见东西？

老师：哎呀，那个是精神现象，是近行定，只有在你观察的事物单一的情况才会出现，你如果纯观则没有这些相。不用去管，那是近行定里的禅相。因为脑子里知道一切事物都是组合而成的，所以意识里自然而然就会有这种组合相，有这种意识。如果他不思考，脑子会帮他强化，所以他觉得他眼睛看到了，实际上是心理效应的扩大化。

存在：所以要器根好的人才行，对吧？

老师：那是接近止禅的定力，有点点根器的要求。到了坏灭随观智，敏锐地观察自己，感知自己当下是苦还是乐，敏锐地抓住。比如，你现在听见声音或者是看见钱也好，食物也好，女人也好，所有东西都好，细致地感知自己的倾向性，是欲获得还欲远离，还是无所谓亲近还是远离？一旦把握到自己有倾向，比如想要美女，立刻就联想美女的死亡、腐

烂、消失、坏灭……比如想要青春、帅气，立刻联想到自己的死亡、腐烂、消失、坏灭……如此敏锐地抓住自己的倾向，然后能习惯性地联想、思维到坏灭，就会产生恐怖、不舒服、不喜欢的感觉。

存在：练到产生条件反射、第二本能为止？

老师：对。这叫怖畏现起智，你会有种无助的感觉。你就针对你自己薄弱之处，比如我读书，我要文凭，但是突然有天学校炸了，我没文凭……突然有天我遇到老师的污蔑，我被开除了等等。因为这种对坏灭的迅速联想，你会渴求安稳的地方，想要找一个如实能得到的，但你会发现找不到，没有一样东西是留得住的，都在坏灭。这个是漫长的过程，你平时习惯性地随时思维到，什么都留不住，就会出现过患随观智。

什么都过患，我的青春留不住，我的家人留不住，我的钱财留不住，连我的思维都留不住。哪怕我写成书，刻在石头山也留不住，后人会篡改，石头会风化消失，哪里都留不住。于是就会觉得自己的欲望，自己所追求的，一切都是一场空，人生就像一出闹剧一样，也不知道演给谁看，观众也留不住，演员也留不住。于是就会产生厌烦感，觉得自己在做很多很多无用功，这就是厌离智。

因为厌烦，不愿意做很多无用功，你就会有欲解脱智。然后因为你的习惯，遇到行为或事物，立刻就会有联想到这个无用那个也无用，都是无用功，就会开始舍弃一些你觉得无用的行为。这就是戒律开始出现圆满的时期了。这个没必要，那个也没必要，能舍的就舍了。其实现在跟你讲这些过早了，你不用那么勤，你还是先拿你的文凭吧。

存在：如果我真的这样了，我可能就退学了，出现这样的思维涉及到我生活大事时，我就不行了。

老师：是啊，慢慢地以后再说，不过既然说了就说到底吧。

等你开始自主舍弃那些你觉得无用的行为时，这个叫行舍智。有了这个以后，你再观察你自己的行为和心理，你会发现你有很强的嗔心，让你不快乐，让你觉得苦，因为感觉这个不喜欢，那个也无用。这时候，你会觉得厌烦也是无意义的，那就干脆不烦恼了，随便吧！这时你就会进入一个十分平和、平静的心态，不会讨厌这些，因为讨厌是多余的，也不会喜欢，因为过患……这个时期叫随顺智。

开始懂得什么叫做随顺以后，因为讨厌和嗔恨的心都是多余的，多余的就舍掉吧。这时候的行舍就是选择性的、理智的，不会因为欲望和贪心而非要得到什么，因为你知道得到了也是会失去、坏灭的；也不会因讨厌而非要远离不可，因为这个嗔心让你觉得累。见这个讨厌这个，见那个讨厌那个，不如干脆就无贪地取得，无嗔地舍弃，好像顺水推舟一样。如此地随顺，你就已经接近证果了，然后会变成种姓智。

在种姓智阶段，你已经欲望很薄弱了，所以连自己在造作也能知道得一清二楚。你会知道等你不造作那就是涅槃，这就是发现涅槃，于是道智就会出现了，然后立刻出现果智，也就是完全证得初果。

不会因为得不到而不高兴，感觉苦，也不会因为得到了而觉得好开心。这个心态一旦平衡住了，立刻就是圣人，初果就出现了，你的欲望已经支撑不住你的造作了。根据十二因缘，因为贪爱所以我们取得，因为要取得所以你必须有个自我。这个自我不是别的，就是苦乐的感受、贪嗔的感受。因为没有贪爱的感觉或者倾向，你就不会非要取得什么而变得好自由，所以就已经是初果的圣人了。

接下来立刻知道自己离自我的消亡不远了，因为世间一切法都被你看透了，不过就是一场空，都是坏灭的，并且你还能做到不贪也不嗔。你会发现涅槃就是心不再依附有为法，一切有为法都是坏灭的，此时会有一种停滞不动的感觉。大多数人有这个不动的心，就会产生定力，会有初禅的感觉、无欲的感觉，不一定会进入初禅，但一定会进入近行定。因为你不执着对错，知道都是无意义，都是坏灭，所以你会放任你大脑，于是在决定静下来的时候真的不会去想什么了，就会感觉看见你前面所说的那些东西了，物体是细小的颗粒组成之类的。

于是，连观察的主体和被观察的感受一并推到坏灭里去。这个过程很短暂，你会发现你做不到，就会出现最后的观智——省察智。到处去查到底是什么在造作？就会涉及到因缘，观察一个个贪嗔痴最初升起的地方，去找是什么贪什么痴来导致你无法做到？主体和客体是什么？等等。在不停地消灭贪瞋的过程，你确定大概自己已经不再主动生起新的贪和嗔，但会发现你灭不尽，因为习气、习惯还在……这时候开始给自己设计生活方式、道路、行为方式，如此设计好道路后，会发现很安心，基本就完了，道路明确又清晰，只要走就行了。这个是二果，也称为行道位。

十三：这个过程早两年禅修时能听见就好了，棒！

存在：是呀，我一直以为纯观是像看电视一样，但不作思考。

老师：走的途中还会有新的发现。发现没办法，做不到，还有特别细微的烦恼，包括很多不清楚的地方，就如你前面问的那些，觉知自己也是造作，不觉知也是造作，没办法能所双泯。有时候一下子丢失掉很多时间，不知道自己做了什么，也不知道这段时间哪里去了，只是知道这段时间好像没有我一样，但是我又生出来了。这时候才进一步决定不追求自我的消灭了，无所谓消灭不消灭。当有了这样的思维，能如此随顺不灭、随顺苦、随顺一切境的时候，这是欲的完全消灭，立刻就证入三果。

三果有个特点，因为完全离欲，所以会自动进入初禅，行住坐卧随时随地都在色界禅定中。因为欲是禅那的敌对法，一旦离了敌对的欲，自然就在禅那中了。所有三果都一定

至少在初禅的禅定中的，因为无欲，这时候的定力是自得的，就是离欲的定。一般人修禅定止心一处，在当下他因为集中精神，所以生不起欲望，在没有欲的定中。三果圣人则是因为已经不会升起欲，所以自然而然在没有欲的境遇中。

这个时候，三果圣人因为没有欲，随时随地在色界的禅那中，他就会完全体验色界里离欲的快乐啊！爽啊！不停地体验。前面那些智能还是会相应的马上升起，诸如欢喜、快乐也是坏灭的呀，过患的呀。这时候会发现最后的贪嗔，那就是无欲的贪、无嗔的贪、安稳的贪。那么他就会继续不断在色界做随顺，舍弃这些，所以他如果死了，自动生往不苦不乐的四禅。如果他活着的时候勤修禅定，能够随便在色界和无色界任意进出，习惯了就能随顺，不贪色界和无色界里的境界，那就完全断除了所有贪、嗔、痴这些不善的心所，就会证得阿罗汉果。

没有任何贪嗔，即使是很细微的，离欲的贪、安稳的贪、离喜的贪、离乐的贪都没有。我们凡夫可能会贪乐、贪喜、贪欲、贪安稳；圣人的特点是，发现想要离欲、想要离喜这些都还是贪。当真的什么都不贪，这就是阿罗汉果了。因为没有任何有为法让他起贪爱，所以不会去追求任何，也不会非得不追求，所以他没有未来了，没有任何业力能让他出生，或者有个一个造作的自我了。

存在：为什么不要修定来休息？

老师：修定是非常费体力的，是很累很累的，止观其实都很累。

存在：纯观不是好困的吗？修定不是很能恢复体力吗？

老师：凡夫修定是靠集中精神来压住五欲来进入色界，非常累。纯观是大脑飞速运转，也是非常累的。只有三果以后，自动进入禅定是不累的。

散游过客：保持观坏灭的定力和初禅的定力一样呀。

老师：是啊，很接近，所以很多纯观的行者，在坏灭随观智的时候会进入近行定，因为他不知不觉的把心集中在“空”一切处了。

散游过客：所以没有单纯的观，单纯的观也是止。

存在：修行者的休息也是睡觉吗？

老师：是啊，修行者在证果之前都是凡夫，财色名食睡一样不少。睡觉其实有一段就是能所双泯的，不是因为自我消灭了，是自我散掉了，类似无想定，变得不能一切，不能生欲、不能灭欲，存是细微的活动，和止禅的止还不是一个概念。止禅还有业处，睡眠是业处也没有，心神散掉了，只是无想而已。无想缺点就是这个了，只是暂时无想而已，所以睡觉的人会由无梦到有梦，无想定还是会出生。就不说无想定了，仔细观察睡眠过程自

己就会了解了。

睡前因为疲劳，人的思维已经很难集中在某处，所以东一头西一头的。睡着之前会有个特点，就是联想超级丰富，到处都是所谓的业处，从吃饭到美女，从女人又到什么钱，很多东西相隔十万八千里也能在当下联想到，而且在当下还觉得特别顺理成章，这就是心神散掉了，到处都是业处。因为越来越散，越来越散……就会因为疲劳或者完全散得找不到边，进入一种生理的休息状态，所以是没有业处的。心停止了工作，就真的是什么都没有想，也不能觉知，与无想定接近，但不完全相等。

还记得给佛陀小时候看相的仙人吧？因为他就是证入了无想定，知道自己不能听佛说法了。按理来说，任何定的天神都是众生，是可以听的，就是因为无想定不能觉知，所以他知道自己不能听到佛法了。没有自我并不是涅槃。

存在：不过他可以观察未来名色知道佛法吧？

老师：可以啊，只是他走错路了，转向已经来不及了，也不知道该转去哪边。观智是佛陀制定的次第，没有人教，你能知道这些过程吗？走到哪里去了都不知道。

存在：观察佛的未来就知道了吧？

老师：佛的未来是未确定的，并且对于未来的画面，天眼天耳所见的事物不能超出自己的智，包括观过去的事情也是一样。超出自己智的地方是看不懂、观不到的，不然的话，他尽管观古佛就行了呀，根本就是看不见自己智慧范围以外的。比如，看见未来或者过去佛陀讲法的情景，但是听不到内容或只能听到自己懂的部分，超出自己懂的部分就会听不到。因为人们都活在自己的意识里、自己的境界里、自己的所知里，他们没有办法活在佛陀的所知里。

10 观呼吸与慈心禅

一、止禅和观禅区别

禅修分为止禅和观禅，这个已经我在文章中讲述得很详细了。不论是呼吸还是心跳又或者是念头，这些现象都一直在生生灭灭，它们是动态的。我们仔细思考、观察、体验这样的生灭，这叫观禅，意思是从现象中得到体悟，总结成智慧。所以不管是这样细细感受着心念的生灭也好，呼吸的生灭也好，又或者其他事物的动态生灭也好，这样的观察都是观禅。它是不可能入定的，最高只能到近行定，就是类似于禅定的定力。它的诉求是智慧，虽然也有类似禅定的体验，但它不是禅定，因为有体验，所以也叫做禅。从行为来判断，我们是在观察、审查，所以叫做观禅。

修观禅时心依靠的是什么？是究竟法，是空。因为你观察的事物无法恒定，它是变化的，这一秒和上一秒不是一个，所以这个是观空，理解空的过程。心不断在分析、了解你所观察的事物，是究竟法。比如呼吸吧，你当下这个呼吸和上一个呼吸它不是一个……对象一直变迁、流逝，这个就是实相，是空，是究竟法。观念头也是一样。

止禅就是心完全放置在某个比较恒定的概念上，是静态的。为什么会放在概念法上呢？因为概念是我们对事物的认知，如果我们不对事物进行分析，而保持一个固定的认识，那么你观察的目标就一直是一样的概念。比如水它就是水，水只是一个概念，我们如果不分析、思考它，那么它就是水。我们不刻意去辨识、分析水，那么水对于我们来说就是一个恒定的概念。如果我们看着水，水对我们大脑的刺激也是均衡的，它一直就是那个样子。这时候，我们体验到心停留在一个概念上而不变化、不动，这叫做入定，进入安止定或止禅。四禅八定就是安止定。

当我们修习的时候心里要清楚，我现在是要体验安止还是要分析观察。如果是要体验安止，那么针对的概念就要单纯。比如地水火风青黄赤白，只是关注颜色或者材质，不做任何思考，只是不断加强同一个概念而已。如果目标是体验安止、入定这些，就需要选择静态的概念。那些关注声音啊，心跳啊，念头啊，这样的业处就没办法入定，只可以修观禅的。如果是要修观禅获得智慧，对究竟法有体验和认识，那么什么业处都可以，你只需要观察或者分析目标就可以。

二、观呼吸

观呼吸不算静止，我在文章里对观呼吸已经讲得很明确了，并不是你一直看着呼吸你就会入定，要转向的。以前我反复讲过，如何通过出入息念进入禅定的要点。因为呼吸越

来越微弱，到最后可能会感觉不到，恰恰是因为感觉不到，反而变成了头脑里的概念，你有一个呼吸的概念，并不是真的是呼吸。这个概念形成一些幻象，就是相跑出来，再去关注相里面的某个比较单纯的所缘，比如颜色、质感，这样才会进入禅那（安止定）。如果你一直很明确地感受着呼吸，比如触感或者某个身体运动的部分，那是不会进入禅定的，只能修观，最高到近行定。从关注呼吸转到关注禅相，这个就是观呼吸入定的方法。

修炼的魔：顶礼！末学自修但不得要领，有两个问题请先生解惑。一是，我打坐时注意力会集中在鼻梁处，如何破？二是，我想得一明师，何处探访？

老师：你打坐是修出入息吗？如果是修出入息，应该用心的去体验、去感受呼吸本身，而不是身体的某一处触感。如果你不知不觉就会走神到鼻梁上，那么一方面是定力不够，需要缩短坐的时间，增加频率，每次在感觉走神换地方了的时候就要停止打坐。不断记录自己每次走神是不是比上一次更晚了。假如上一次一分钟就走神了，这一次两分钟才走神，至少说明你定力增加了一分钟。如果这样做你没有进步，我就建议你换一个业处去修。比如，做个白色人头大小的圆形贴在黑布上，试试用白色这个概念来集中精神试试，修修白遍。呼吸和鼻子有关，容易走到鼻梁也正常，但目标是颜色的话，应该不容易走到鼻梁的。

阿来：我观呼吸好像从没能好好专注过所缘。

老师：难道一直坐在那里熬腿吗？

阿来：感受身体。

老师：身体哪里呢？

阿来：身体很实在，在我身上啊。

老师：那一处呢？你不是要入定吗？定在哪里？腿？肚子？胸口、眉心、脑子中央？你得选一个目标啊，不然这样游移，怎么会有定这一说呢？

阿来：就是选一个地方，意守也不久，守着守着就不知守什么了。本想就用这个观呼吸好好修，一直修到底，可是却从没修好过。

老师：所以你很适合把前面的基础再打一遍，过几天我再开个群吧，精神强化深沟群。用现代的方式来给大家修，咱也尝尝现代学科的成果，用用联想法、构造法和完成法来解决一下大家心软弱的问题。

阿来：观呼吸这个法门的道理、原理都看过，就是知易行难。哎，有为法也难，无为法也难，修个打坐还挺难。

老师：@阿来 你还是适合边走路边观呼吸。

阿来：是说用经行吗？

老师：是的，如果你要坐，最好是别人给你一个课题。比如给你个复杂的问题，你上座一小时，然后把你的答案来告诉老师，集中精神去思考的那种，日式的修行挺合适你。

阿来：可是我现在懒啊，每次上坐就想放松，让它舒服就好，没有系统性。

老师：所以得给你任务嘛。比如心算 6521X54785=？上座就算吧，一小时一座，看看你能不能观想出草稿纸，在纸上把题做出来。如果你够集中，出个草稿纸的禅相也没什么难的。如果草稿纸清清楚楚的出现了，稍稍转移一下注意力关注纸的白色，立刻就转到取白相了，白相稳定就是你后面入定的基础了。

阿来：这个要想像力和记忆力很好，才可以在想像的画面完成这个题吧？

老师：是啊，毕竟修禅不是休闲，不是坐在那里而是不断训练自己的心力。因为心强而有力且不动摇，于是就定了呀，不然一会儿注意到这里，一会儿注意到哪里，左右摇摆就没办法安止，没办法定。

敬合：我才开始打坐没有几次，遇到了一个问题，在打坐过程中会感觉喘不上气来，好像忘记呼吸一样，就是不会自己喘气了，要非常非常刻意，这是为啥呢？一直整得都心里挺不得劲儿了。

老师：换个业处，十遍处，包括青黄赤白、地水火风、空和光。

三、慈心禅

慈心禅能减少或者阻碍生物对你的伤害，尤其动物，人也在一定范围内有作用。慈心禅是培育慈爱的一种禅定方法。

先选取特定的对象，这个对象可以是单一的，也可以是众多的。比如自己，比如随便路边一个人、一只鸟、这一群人、所有众生等等。先坐定，然后集中思维你的对象，思维对象的苦，以八种苦为基本，生老病死等等。然后思维自己如果就是这个对象的话，苦就变成了自己的苦了，做这样的设想。然后再思维佛陀的这句话：“即使一个人用心找遍十方的任何角落，也找不到一个自己爱他的程度超过爱自己的人。同理，十方所有众生爱他们自己都超过爱别人。因此，愿自己得到安乐的人不应伤害别人。”

这就是理、感、悟的三个阶段，最后就是念的阶段了。持这样的念而定：一、愿我免除危难；二、愿我免除精神的痛苦；三、愿我免除身体的痛苦；四、愿我愉快地自珍自重。这个地方的我，也可以换成你修法的对象啊，比如愿这只鸟……这就是基本修法。

有禅那定力的人进阶的话，就是当你持这样的念开始出现禅相了，那么就做这样的决

意：让我以慈爱所有众生（或者是你的对象）这样的心进入禅那，在我出禅那的时候，所有不慈爱的贪嗔痴都应当远离我。那么开始进入禅那的时候，你会清晰的看到你对象的画面，并且逐渐被你禅相（似相）的光所照射、遮盖。这时候你需要这样作意（这个和其他的禅定有点不一样）：

一、愿此善人免除危难；二、愿此善人免除精神的痛苦；三、愿此善人免除身体的痛苦；四、愿此善人愉快地自珍自重；五、我将看到此人安乐而可爱。这样作意以后，在你出定并再次这样作意的时候，你会看到这个人安详快乐的景象，或坐、或站、或玩耍、或笑、或睡等等不一定。这时会有一个喜乐的禅支明确地被你察觉到，就是因对方的安乐而喜而乐。从这里完全出定，你会发现你对这个对象充满慈爱。

慈心禅是有阶段的，不可以对已经死了的人修慈心禅。一开始的时候，不可以对异性修慈心，同性恋不可以对同性修慈心。初学适合的对象有五种：自己、自己喜爱的人、你讨厌的人、没感觉的人、你敬爱的人。这五种就是初学时候最好的对象，最好先从自己开始，其他对象都不如自己好。自己如果能有近行定的水准，再转其他对象。如果已经能持慈心进入禅那，他的范围就可以扩大到一切有情、一切有命者、一切生物、一切个人、一切个体。这叫五不限慈心，接下来是七限，是限制的范围内的：一切女性、一切男性、一切圣者、一切凡夫、一切天神、一切人类、一切恶道众生。最后是十方世界慈心禅：东方、西方、北方、南方、东南方、西北方、东北方、西南方、下方、上方，以慈心修遍十方。慈心禅能减低被众生伤害的业报，能改善人际关系，能得到社会地位，被人敬爱，是个很不错的修法。

不二：这个感觉也属于观心范畴。

老师：观是观，止是止，定前的思维就是观禅，入禅相以后已经是止禅了。比如观察注意呼吸，这是观呼吸，但是通过呼吸进入禅那，那叫出入息念，就和观没什么关系了。

祥然：能不能以观呼吸或者别的业处进入欲界定或者初禅，再转向修慈心禅？我觉得这样容易一些。

老师：我问你，跳禅更难，还是跳遍更难？呼吸的相改成慈爱对象的相，就是要更难的，因为中间没有联系。你从初禅到二禅，只需要死抓住你初禅里的欢喜感受就容易，但是你由看着呼吸而寻伺、喜乐、一心，到由看着自己寻伺、喜乐、一心，这是很难的，一时转变不过来的。如果慈爱自己就应当先思维自己的遭遇，以及自己的生老病死诸苦，好像旁观者看自己一样。

祥然：如果思维生老病死这些，肯定是东想一下西想一下，不容易集中。

老师：所以要是有老师带着你，他在一旁不断的提醒你，你就容易了。为了克服散漫，必须被迫使、驱赶。

11 身至念与佛随念

网友提问：1. 我在修观呼吸的时候总是做不好，我能不能观手呢？手可不可以作为业处来修？2. 修 32 身分的时候，具体是怎么辨识身体器官这些的呢？肉眼是无法看到我内在器官呀？3. 听说观身体的四界纯熟后，会看到自己身体变成透明的，是透视眼吗？

一、分清止禅和观禅

老师：首先说观手的问题。在打基础的阶段，一定要分清楚止禅和观禅。如果是修止禅，简单地理解，止禅就是一心一意体验某件事或者某种感受，把精神集中在某件事上。集中在感受呼吸上就是出入息念；集中在某种颜色上，比如白色就是白遍禅。这些集中精神的对象称为所缘，心在这些地方上运作，这些地方又叫业处，意思是心作业的地方。观禅简单来说，就是观察、分析、总结、理解事物的过程。

由此可知，止禅是可以让人定住的，因为专心地感受某一件事，不做其他事也不想其他，所以集中到某种程度并且定在这种程度就叫做禅定。观禅是不能让人定住的，原因是大脑一直在活动，在分析、总结、理解事物，脑子不断在运转，所以严格意义上来说不能叫做禅定，但是不严格的话，人们在专心思考事情的时候相对于平时也是比较安定的，所以它也可以拥有接近止禅的感受。人们除了可以边运动边思考，也可以在比较静止的状态思考，而这种接近止禅的状态叫做近行定，所以广义来说，观禅也可以叫做禅定。

止禅专注的对象一般只是一个概念，比如出入息念也就是集中感受呼吸，呼吸不是一个实在的东西而是一个概念。如果我们是修观禅就可以好好分析一下，呼吸是人肺部因为横膈膜运动扩张和收缩，从而像一个气囊一样导致空气进来又出去……你可以不断地去分析空气是什么，肺是什么，人是什么，呼吸时候人的感受是什么等等，从而获得理解、认知（智慧），这就是观呼吸，是观禅。

然后这样不断地思维活动，你会发现你的心是活动的，目标是杂乱的，虽然大体是呼吸，但是过程中一会儿目标是空气，一会儿是肺，一会儿是鼻子……这样的活动并不安定，你不能定住就不能一心一意地感受，因为不能感受你就不能再进一步分析自我。人的自我与世界最明确的连接不就是感官吗？所以如果你为了了解自我是什么，为什么我会有苦有乐这些，你必须抓住更加细腻的体验才能进一步分析。如果我们要更加细微的精神活动和体验，你必须更加专注，没有那么多杂念，所以要修止禅。但是修止禅为了专注一心一意，心里不要那么多活动，你根本没有办法在止禅中修观，去思维去分析，所以观禅和止禅是分开来修的。

为什么止禅的对象是概念？因为假如你要透彻地知道呼吸是什么，你必然要去分析，

你只有停止思维、停止分析才能使精神活动定住。比如呼吸，你就只能是关注呼吸本身，而不是去分析呼吸到底是个什么现象。你的心会停留在一个概念上，而不是去理解它，从而终止思想活动和杂念。

二、身至念

那么分析完止禅和观禅，就到了你的问题，观手可不可以？当然可以，在业处的修法里有一类叫做身至念，意思就是精神集中在身体某个地方。具体的话，传统修法大概把身体分为 32 个部分，其中有一个部分就是手，但你要搞清楚自己是要修观还是修止。如果是修止，你应该好好看着你的手，不断地看，让它对你造成一个整体印象。正式开始修的时候，要不断地忆念这个印象，直到它清晰地出现在你脑子里，清晰得好像亲眼见到一样，并且因为心完全放在这个影像上而不会有杂念，那么你就是已经定住了。比如，感觉到专注投入并且持续地专注投入，这时候感觉不排斥、很喜欢并且舒适满足，除了这个影像，你不会想其他事也不太感受到其他事，这就是初禅。这是止禅的修法，身至念可以达到初禅的程度。

如果你是修观的话，你要好好分析这个手，它表面有皮肤，皮肤是光滑还是粗糙，什么颜色，里面是肉、血管、血液、神经、骨头、骨髓组成的，而这些部件又是由细胞组成，细胞是由分子组成，分子是由原子组成，原子还可以继续被分割。假设世界上有基本粒子这种东西，物质的最小单位，那么手就是由它组成，它的名字叫做色聚。不论它的多小，只要它真实存在，它一定有以下八个特质：1．地界，质感是软的、硬的、粗糙的还是细滑的、轻的或者重的；2．水界，有某种力使得它们互相组合、粘结在一起；3．火界，它有温度，冷的或者热的；4．风界，它有运动方式，一个色聚的运动还能影响另一个色聚的运动；5．香，它是有某种香味的或者是没有任何气味的；6．味，它是有某种味道的（酸甜苦辣咸）或者是完全没有任何味道的；7．颜色界，它是有某种颜色的，对光有某种影响，所以可以被看见；8．食素，它有质量，质和能可以转换，说明它含有能量，能量被释放可以影响其他色聚。以上地、水、火、风、颜色、香、味、食素，八个要素是我们认识、感知一切事物的必然条件，可以说，但凡一个事物存在，必然要通过这八种来感知它、发现它。否则，一个物质如果上面八个要素一个都没有，那么我们是不可能知道有这个东西存在的。以上八个法则，又被叫做究竟法，它究竟地概括了一切物质存在、被感知且对我们生命造成影响的必要条件。

按这个顺序来分析理解事物，就是在修观。修的时候，要不断想象这个过程，手的样子、皮肤的样子、毛发的样子、肉的样子、血管、血液骨头骨髓、细胞、分子、原子、色聚，包括想象色聚的之感和颜色等等。如果你是在近行定的状态进行这样的思维，这些想象会变成画面在你脑子里，清晰地放映一遍，甚至你会感觉是亲眼见而造成强烈的印象。这就是具体修身至念的观禅法。

32 身分的任何一个部位都可以用这样的方法来修。之前@Pendleton_ 问我 42 身分，大概这样的说法是把 32 身份和十不净观结合在一起，42 身分实际上就是在修观的时候，加上分析、观想身体某个部分衰老、死亡、腐败的过程，并且了解到这个过程是不可逆的，因为即便是坚固的原子也是有衰败期限的，从而消除自己对身体的贪爱和眷恋。

具体 32 身分的修法同上，不过前期要做准备工作，必须把每一个器官的样子、特点、结构这些通过图片或者真实的动物器官看清楚。要让这些器官的样子留下深刻的印象，在修止禅的时候，当心里念到这个器官就忆念它的样子、形状，一直练习到它的样子清晰出现在脑海。当画面能清晰到好像眼睛看见一样时，就可以通过专注这个禅相进入禅定。然后不要贪恋禅定里舒适的感觉，在自己规定的时间出定，继续修观，进一步分析和了解这些器官的究竟法。修 32 身份的意义就在于，通过不断了解身体的究竟法来了解自己的物质部分最根本是些什么东西，从而有一个理性而客观的认识，断除对自我的无明和执着。

为什么正确修身至念最后会看到自己透明的身体呢？因为要破除断灭空的邪见。人们常常在修行的时候，了解到世间一切无常，从得失上来说最终都是一场空，什么都留不住，或者有的人会认为人死了就什么都没有了等等，就会落入一种断灭空的潜在不正确观念。会认为物质身体反正要衰败存留不住，所以是一场空，于是潜意识就会不断忆念“身体是空的、是空的，自我也是空的、是空的”。当他持着这样的忆念去思维自己，去观想自己的时候，容易心神散乱落入有分，就是什么都感觉不到，好像一瞬间晕厥或者失忆一样。他心的目标是空的，突然因为丢失所缘或什么都感受不到，会认为其实世间本来就是空无一物的，人只要死了脱离感官就什么都没有了。因为一切都是空，那么一切规律就是完全唯心的，所以他一定不会了解到事物规律和因果，就无法了解核心的因缘法，变成断灭邪见，也不可能了知解脱苦乐的因果和自我生灭的因缘。

然而我们这个世界，非唯心也非唯物。事物有它自然的规律，一个事物存在，它的八个究竟法是必然存在而且是不变的。举个例子，一个东西不管它时而热时而冷，但它是有温度这个现象的，诸如此类，绝对不是真空、顽空、断灭空。因为这样的认识，同时他又能里里外外了知身体物质现象的本质，所以他的心就不会被物质所障碍。比如看见皮肤，因为皮肤遮住了肉，就不知道皮肤下面有肉，肉遮住了骨头就不知道肉里面还有骨头。因为他了解得十分完备，心不受障碍，再用止禅的定力去观想自己的身体，他就能里里外外地在头脑里呈现一个全方位 3D 立体的影响，每一个部分都好像透明的，都不能阻止他看到更深层次。他会看到自己透明的身体，而不是看到自己没有身体，是空的。

32 身份是很基础、很笨拙的方式，难度也不高，但是意义很重大。不过要完全达到观看自己的影像透明无障碍，需要至少初禅的定力，加上过程繁琐，所以确实需要花大量的时间，不过也值得，尤其在修遍禅比较吃力的情况下，更是推荐。

最后再补充一点，身至念目标是自己的话叫内观，目标是别人的身体时是外观。通常

的做法是内外兼修，就是平时观自身，在有条件的情况下也观别人的身体。一开始外观，以不喜欢也不讨厌的人为对象比较合适，熟练以后，可以观异性和你喜爱的人，对消除淫欲心有不错的帮助。

平常：有个法师说天人身与人身不同，他们天人身清净，观不出不净来，不知道是不是真的？如果是，天人是不是没有观身不净的修法？

老师：并不是。只是说观法不一样，具体实施起来关注的点不一样。

一禅居：哪个关注点不一样？

老师：人类观不净是观自己 32 身分，自身到底由那些零件组成，并且观这些零件的不可爱之处，以及整个人身的不可爱之处。天人没有什么内脏这些东西，观的是五衰相和堕落相，五衰为不净，堕落为不净。

三、随念

随念的意思就是跟随你所知的概念。比如念佛、忆念佛是你的意识跟随着你对佛的所知，诸如十种称号，如来、应供、世间解、佛、世尊、善逝、明行足、天人师、调御丈夫……对这些概念有所了解，那么你的心在作业、在念的时候，它才会成为因缘、趣向。

举个例子，假设有两个小孩，他们对这些一无所知，你对其中一个教导说，阿弥陀佛其实是一种食物的名字，对另一个小孩教导阿弥陀佛的种种含义，并且让他们两个不停地念诵这个名号。发现区别没有？如果一个人对这个没有任何所知，他认为阿弥陀佛是食物，他在动嘴念、心里想念、心作业的时候他的趣向是食物。如果他知道这个词的含义，他在念的时候，他的心是向这些含义靠拢的，他所知是什么靠拢的就是什么。我们在嘴巴念、心里念、想念、忆念的时候必须对这些概念有个了解，因为你的心永远是跟随你所知的概念。这就是随念，这就是为什么经文有这样排序的原因，故事最先，理论排第二，最后是功课。

四、佛随念

紧跟我帖子的人应该大概了解业处的修行了吧？所谓业处就是心作业的地方或心的目标。以佛作为心的目标就是其中一种业处，叫做佛随念，其中的基本功就包括大家念一些咒语和佛号这样的方式。比如某些咒：翁 马哈噶啦 也梭哈；又比如：翁 准提 梭哈。大家很容易发现，“马哈噶啦”就是大黑天护法神的名字，“准提”就是准提菩萨的名号，以“南无”开头的咒或者名号都是在念名号。我们已经学过，已经了解过，名字不是实际的事物只是一个概念，是心法、名法，是我们用来理解或者关联色法（具体事物）的方式，它也是概念法。既然是概念法，我们就需要完整其概念架构。

所谓佛随念就是念“佛”这个概念，佛也是个概念法。具体是什么概念呢？那就是佛的十种称号：如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛世尊。如来=佛，含义就是如来（正等觉）如实圆满了知实相；应供就是阿罗汉，意思是已经断除了烦恼；明行足是知行合一，三种明：宿命明、他心明、漏尽明，行就是十五种美好德行（戒律仪、防护六根、饮食知节量、勤修觉悟瑜伽、信、惭、愧、多闻、精进、念、慧、色界四种禅）；善逝是他的行为没有污点，逝去也是没有恶业的；世间解是完全了知世间生灭之道；调御丈夫和天人师代表可以完全善巧地根据众生的根性和方便来教导人和天人；佛就是圆满觉悟，意思和前面正等觉相同（在小乘里讲的是九种称号）；世尊就是指世间尊敬。

这些就是十种我们修学的方向、目标、榜样，所以当我们能够完全了知这些概念以后，就应该随着这些概念而思维，反复对佛的这些名号、概念作确认和确定。因为完全知晓而不思考，这叫知而不想，破除了这些想的贪欲就可以止心于概念，也就是佛这个名号（比如阿弥陀佛）的概念。心止于这个概念而念，因此证入念佛三昧的禅定。所以了解原本概念，是断思惑的过程，不然我们潜意识里会思考，这个是什么意思？那个是什么意思？无法一心一意把心的作业投射在佛这个概念上。

大家要熟记十称号的概念，一开始在修学念佛的时候要思索一遍这些含义，让它定位明确，再瞄准这个目标把心投入，这样就是正经念佛的次第，这个叫做佛随念的业处修行。

五、念佛的方法

平常：佛号是去极乐世界的签证？真有极乐世界吗？

老师：佛号不是签证，佛号只是邮件地址。你要发愿，要问：“我可以去吗？我要去。”然后再知道签证能不能下来。

NBB 镜：一个和尚从头到尾只念一句阿弥陀佛，其他不念，是好是坏？

老师：取决于他在想什么。

NBB 镜：他想登极乐世界，认为他死后阿弥陀佛会来接他。

老师：无可厚非，没问题，成不成另一说，但是谈不上好坏，很合理。

爱尔德里安：讲一下念佛的方法吧，我怕讲不好断人慧命。

老师：这三两句怎么讲得清楚？念佛的方法？以忆念、想念为首要，口念是辅助，是为了防止分心、走神、昏沉等等。基本功以随念为主，随念即是念头跟随自己的所知，所以要对佛有明确的了解，你才知道自己在念什么、在想念什么。如同修禅一样，身心的要求都是一样，主要是把注意力集中在前期的观想，把佛号这个概念的含义细细思索一遍，

然后以这样的“佛”为向往的对象，不断心中默念此佛的名号。

彻清：我在考虑一个问题，单靠善心没有智慧，就可以往生极乐吗？

老师：修行矛盾就在这里。去了极乐就是三果以上了（传统说法也有说二果的，权威说是七地菩萨），我们到底是因为三果了去了极乐，还是因为去了极乐才三果呢？或者去和三果同时发生呢？

存在：三果是去四禅天了吧。

老师：那不就也可以叫净土了吗？五不还天从概念上和净土也没啥区别。

仙界探索者：连天堂、佛国、仙界这些都是在轮回中的吗？要寻找比这更高的境界吗？

平常：虚云法师说，基督教的创建者在寺庙里面学习过，天堂有九品与极乐世界的九品往生是一样的。

老师：这些东西不可论，直接自己观察吧。你们没办法说出来，说出来又不能被理解。有它的相似处，有它的等同处，有它的相异处，有它是一处，有它是多处，有多处等于一处的，也有处处不等的。犹如佛国净土，一开始看见一个，后来看见好多好多个，这些好多好多个其实也差不多，但是本质来说它们又不是一个。但是反过来说，是不是一个又如何？

仙界探索者：方向呢？我们这个群里的人走什么方向好？或者我走什么方向？

老师：现在能更好地认识哪一个，就选哪一个。你等着别人来给你做决定吗？

12 拙火定

你的问题并不简单，我谈不上教你。但是我现有的观照力以及过去学习的经验可以分享与你。

拙火定可以修，但是你必须了解到完整和真实的内容，然而这个所谓的完整和真实，在市面上是见不到的。因为拙火瑜伽是密宗无上瑜伽部的，无上瑜伽就是秘法的代表，期中又以那洛六法最为核心和出名，而拙火瑜伽就是那洛六法里显得最光鲜亮丽的一门。因为成就之后，身体燃起大火，虹化而去，这是无数人觉得厉害、痴迷向往的方式。这不仅是境界的体现更是大能力的体现。

也正因为如此，我们可以看到，市面上很多人在尝试修这样的方法，然而有结果的人却很少。为什么呢？众所周知，所谓密法，它不会轻易让人知道它的修法。在密宗系统里，修者要得到上师的认可，认可这个人已经完成了加行，证悟了所谓的空性，才会举行灌顶仪式授权学习。这个仪式就类似你拿到了硕士学位证可以读博士了一个意思。到最后由上师口传亲授。一般藏传的僧人，他们要找到合适的上师并且跟随修行就很不容易了，再修到有所成，可以被传承密法的更少。学到有一定成就，学得密法还要详细把细节整理出来流传于世的，基本就没有，所以一般人都只能通过各种途径知道一点点皮毛而已。不过没关系啊，只需要了解到一点点就已经没有障碍了，可以细致观察里面的奥秘了。

我可以大概给你完整地描述，拙火瑜伽不过是火遍一切处定的升级版而已。传统禅定里，初学者以眼门取相，比如观察火焰，取到火的禅相而进入禅那，有了一定的经验后可以直接从意门取禅相进入，类似观想。密宗就是直接由意门取禅相，用的就是观想的办法。不同之处是，传统修法取的是火的形象，要求修者不要把注意力放在火的温度这个特质上，不然容易感觉到热，甚至发烫导致烫伤。这个生理现象在心理学实验上是经常出现的，比如对被催眠者暗示被火烧，然后被暗示者皮肤莫名起泡，出现烫伤现象。按照佛教系统的解释，人的心念是会产生很多心生色法会影响到物质，因此做这些修法的时候，都要有老师看护在身边，否则有风险。这就是为什么它被归纳在密法的范畴，不会轻易乱教给他人的原因。在西藏这些高寒地区，修定的时候刻意去注意四界火大，是为了平衡体温对抗寒冷，使身体舒适安稳并且要求适当，也就很寻常了。

具体的修法估计我也不用告诉你太多。观想腹部热，观想为火，取到火的像，观想头部的月轮被火融化成真水，在心脏附近交合，取光明的相，然后入初禅、二禅、三禅……其实就那么简单。具体进入禅那的方法，可以看《慧解脱与禅那诸要领》。你那么聪明，看了火遍的修法，就会明白拙火是怎么修的。

出定的当下思维定中的乐受为无常，伴随着出定后身体的不适，以及与定中对比感到

的苦，反复确定这是无常、不圆满。再次故意作意将舍弃乐受和现有的苦受，反复借由心脏附近的光明相（明点）进出禅那，反复对比反复决意舍弃，反复觉察苦处或者无常处。从舍弃对相的依赖进入二禅，舍弃欢喜进入三禅，舍弃乐受进入四禅。如果从四禅反复出入，你回头审查自己，发现已经没有任何贪爱或者嗔恨（排斥），这时候一定会自问一个问题：当下舍弃生命是否没有任何挂碍？这就是最后的魔考。

如果是戒律清静的人，他因为可以没有过失地生活，因此不会有可以死去或者不可以死去的烦恼，他会在出定后立刻得到随顺智从而解脱。假如这个人戒律不清静，那么他会立刻开始省察，如果审查到自己还有贪爱和嗔恨，出定后会开始从头持戒。假如这个人戒律不清静，他审查到自己已经没有任何贪爱，就会在出定的瞬间决意放弃生命，于是会因为火遍把自己的身体烧掉，出现虹化的现象。当然这些都是建立在成熟的省察智之上的。如果省察智不圆满，很容易因为省察不到细微的贪爱，在还没有解脱的时候就把自己烧掉，所以还是会有很多风险。

基本上该讲的和不该讲的都乱讲了。现在回归实际，什么是适合你的修法？其实我这里是没有什么门户之见的，没有什么法门可以或什么法门不可以，万法不离其宗，就是戒定慧本身。我知道很多居士的苦恼，很多道理知道但是做起来难，既然知道这个问题，就要去对治它，无非就是反复故意地去积攒六波罗蜜。不要小看“故意”这两个字，它十分的强大。如果还是无法很实际地使用，那么我说个接地气一点的，针对你的：狠心一点，亲近善的、善于的，远离不善、不善于的，环境和遭遇会塑造好这个虚幻的你。人生无处可执，都是过客。“老天饿不死瞎眼的鸟。”“小鸡不尿尿，各走各的道。”如犀牛角一般独自前行，再没有什么可以束缚你。

13 四念处

一、什么是四念处

网友提问：在学习四念处的时候，接触到南传的四念处和大乘的四念处有所不同，到底该怎么理解呢？哪个对啊？

老师：在我这里是没有所谓大乘和小乘之分，不论南传北传都有《大念处经》，并有四念处的教法，但是我们平时在学习的时候会看到一些差别。比如，南传对身、受、心、法四个心所依处描述的修行方式是如实觉知，如实觉知自己的身体、感受、思（心）以及心识活动（法）。因为如实觉知是获得智慧的过程，是体验的总结，因此属于观行，所以四念处又叫做四念处观。而北传大乘对四念处的描述择更加具体，“观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我”，看起来是更进一步描述修四念处的目。为什么会出现这样表面上的区别呢？

因为南传的教法是按次第，四念处在四十业处中，属于观禅的修行，观智的培养，它是被放在后面的。在教导大家学习了十随念、十遍、十不净以后，人们才能了解什么叫做如实觉知，其实如实地觉知这一点是非常重要的。举个例子，如果我们没有学过身至念，了解我们的身体是由什么组成的情况下直接进入四念处的修行。听到如实地觉知自己的身体和行为这样的教法，根据经文我们在走路的时候，如实觉知“我在走路……”吃饭的时候如实的觉知“我在吃饭……”，这样是没有什么明确的结果和智慧的。为什么这样说呢？因为即便是小动物，小猫小狗，它们在走路的时候也是知道自己在走路，吃饭的时候也知道自己在吃饭，但是并不会体现出什么智慧来。如果真的如实观身，我们必须知道身体具体的色法，它是物质的，是坏灭中的，因为色“rupa”的原意就是“被坏灭”的意思，总结起来就是大乘所讲的“观身不净”。如同我们在修十不净观时，了解身体坏灭的过程一样，看起来更加狭窄，实际上涵盖的内容非常具体。

值得一提的是，所谓不净并不是平时常见单纯的说不干净的意思，而是不“清静”的意思，可以理解为不得安宁。我们的生命过程中，要不断维持身体的建康运作，要吃饭、休息、清洗，伺候服侍着它，使它不败坏消亡，这被称作不清静、不安宁。但是最终它还是无常的，始终是要败坏的，这是如实正确的觉知。

另外三个念处，也大概说一说。

有乐必有苦，我们的身体不断感受着苦乐的各种感受，乐我们不排斥，可是苦却一直存在无法脱离。

心是我们的精神活动，它能够思维目标，作意目标，但是它一个念头接一个念头不断生灭，没有恒常的表现。包括眼耳鼻舌身意六个心法，以及贪爱、嗔恨、无知（无明）这些倾向（心所法）。

法是色法（物质）与名法（心和心所）的互相作用，包括如实的觉知。因为贪爱和嗔恨而思维作意目标，从而驱动身体产生行为，并在这个过程中体现出“自我”这个现象。但是因为不论心或者身都是无常事物，这一系列表现中并没有真实不变的自我，因此如实觉知诸法无我。

四念处的修行如果概括的话，主要三个层面。第一是五蕴的层面（色受想行识），色就是身，受、想就是心，识就是法，行蕴包含在心所的活动以及心与身交互作用中，所以没有专门去讲。第二是真谛的体现。佛教对一切世间实相的总结即是三法印（诸行无常、诸法无我、寂静涅槃），但是因为四念处的关系，也有四法印的说法，就是加上诸受皆苦。第三层，是最最重要的，那就是三解脱门。人们所求的解脱总结起来就三个：从苦中解脱、从无常中解脱、从自我的局限中解脱。如果我们观察到世间实相（苦的本质、无常的本质以及无我的本质）就可以通过它的规律从这三种烦恼中解脱。因此，四念处的核心也是以三解脱门为取向去观察五蕴的修法。

最后总结一下，不论大乘小乘任何宗派，四念处核心就在于：我们如何去如实了知自己，从身体、感受、精神活动以及身心交互运作这些方面，去细致观察物质活动、精神活动以及交互的活动，证知苦、无常、无我这个实情，那么我们就会断除因为无知（无明）而烦恼于苦受、一切不恒常以及自我的局限。

二、如何练习四念处

老师：首先世界是建立在精神上的，包括自我。外在世界它是色法，是固定的，但是感受就是精神现象，所以从名法，从内在感受来修是对的。内在感受又分自己创造的和所谓的直接。直接的就是因为所缘缘而起的，那么直接的所缘的是色法，间接的所缘是心法。但是不管他所缘的是哪一个，最终的受是一样的，不存在什么间接和直接的差别。所以如何去挑刺说，“哎呀！你这个是自己创造的，哎呀！我这个才是直接的真实的。”这个立足点本身就是不可靠的，因为大家抓取的都是最终的受，而不是这个受从哪来的问题。

存在：那么身念处怎么可能实现？一切都是感觉的，看到色聚不也是感觉，那么什么都是受念处了？

老师：对啊，说对了，看到色聚也就是感觉看到而已，但是苦乐还是很容易找到，你只要细细感觉心脏这个附近就了知苦乐了呀。

存在：身念处呢？

老师：身念处就是在身体的行为，部位上去感受啊。受有两重的，一重就是诸如冷了、热了、痛了、痒了；还有一重是心所，这个才是细微的地方。所缘是什么，你是可以看到的呀。用佛陀的说法，心法受苦，那是第一箭，心所有漏，那是第二箭。

你学过心理学没有？有个这样的实验，对深度催眠的人，放一个硬币在他手臂上，下指令说，这是块烧红的贴片。他会急忙抖落这个硬币，并且真的发生烫伤反应，气泡红肿等等。你不要忘了，身体感觉不管是中枢也好，大脑也好，神经系统是一个整体，并不是说大脑和你的脊髓是分开的，它们是连在一起的整体。大脑能不能刺激脊髓？可以的。脊髓能不能刺激大脑？可以的。大脑能不能刺激末梢神经？可以的。末梢神经可不可以刺激大脑？都是可以的。没有绝对的直接，所以当别人不了解这件事就会觉得，就是有直接，这就是真相。

存在：思考的感觉比所谓的直接感觉慢，而且被加工了，就没有无常相了，所以思考分析必须主动想到无常。

老师：思考你的思考，思考本身就是无常相。你都看那么多资料了，说无法直接体验到这个，就是这个问题了。没有那么敏锐的时候，是不能自省的，思考的时候不知道在思考，不思考的时候也不知道自己到底是思考了没有。如果要讲次第，讲详细，这个是不能遗漏的过程。

存在：那么分析身体和外在物质呢？

老师： 身体也好，外在事物也好，他们最终都还是你的感觉，我之前很早就也说过了。

存在：还有一直观四种姿势呢，佛亲自教的，坐就知道坐，走就知道走.....

老师：不然你不能知。

存在：老师，原谅学生愚钝，就是乱啊。

老师：真要学一下《阿毗达摩》。比如坐时你如何知道自己是坐的，会不会坐的时候，无法知道自己是坐而是知道自己其实是站的呢？

存在：不会呀。

老师：那为什么明明是冰块，一两秒就能把人烫起泡？

存在：因为大脑皮层的信号进入了脊髓里面。

老师：因为我们学习、思考，所以知道。身体是坐着，坐的身体传到心，眼看见，身触到，最后心所知道是坐而不是站，过程就是色到心，再到心所。动作也是，由心所发起，要起立，然后传到心，然后就是身，色身站起来了。因为我们前面的学习，因为我们思维

到这一系列，我们已经知道了，不用每次都在脑子里把概念过一遍，所以很快速，坐就知道是坐，站就知道是站。

存在：这样做就可以解脱了？

老师：知道又如何，还不能解脱，要如何才能解脱呢？一直感受到最细，贪嗔的升起被你感觉到，这样你才知道你的造作是因为诸根而来，就是那些所谓的贪嗔痴，那些因缘的根。

十三：如何感受到最细？

存在：所以还是开始详细分析，后来就直接感受，但要以不稳定的究竟法做为缘，升起刹那定吗？

老师：差不多。就是练习而已，你每次都这样过一遍行动前的起心，感受这个。因为不断地觉知这个行动前，才变得敏锐，但是这些都是在过患智、厌离智、欲解脱智之后的事情。

存在：为什么缅甸禅修不教开头的分析，直接去干了？

老师：因为他们已经有深厚的底子了。禅修、佛典的教导、苦乐的分析早就已经深入众人的心了，大家都有这个概念，包括出家、离欲等等前期的修行，多多少少都有涉及了。他们已经知道所谓的贪嗔痴，早就抱着欲解脱的心而出家，平时生活又都是少欲、离欲的，所以他们很容易进入所谓的近行定，能体验禅相（标记）和禅支，所以只要帮他们确定一下生灭、坏灭的导向，他们自己就很容易朝这个方向走了。

存在：这就是立正知吧，那么我后面一定要丢弃思考分析吗？

老师：后面，得看你是多后面了。习气一旦形成了，很多行为就犹如本能一样，觉知也是本能，包括你的随顺离开有为法的心，也都成了本能。

存在：所以他们的入门，其实是我的深入阶段了。

14 借用大地的力量

传点密法。群里有人平时修磕大头，做大礼拜的吗？有人经行吗？打坐总有了吧？我为什么要问你们大礼拜、经行、打坐这些呢？今天我要教你们如何使用大地的力量。

先卖个关子，大家跟我学一个打坐的姿势。首先，双手结安慰印。安慰印就是下图（图3.14a）这个样子：

（图 3.14a）

然后当你们盘腿打坐的时候，我建议用这个姿势，叫做触地式。就是将左右两只手的三根指头伸直，直接接触地面。这个必须坐在地上，屁股坐在垫子上，手指要触地（图 3.14b）。

第二个，经行时我建议你们赤脚，如果天冷地凉，建议穿棉麻千层底、布鞋。

（图 3.14b）

第三个，关于做大礼拜、磕大头，我们经常看到的是下面些这样的（图 3.14c～3.14e）：

（图 3.14c）

（图 3.14d）

（图 3.14e）

出于信仰和虔诚度的原因，大家一步一磕头，一直这样做，但是如果是真修行，这样是不对的。因为大家没有受过正真的密法传承，都丢失原本，很形式化，使得大礼拜的作用被降低了很多。

今天我不讲宗教，不讲信仰，我给你们讲讲科学。关键点可以归结为“你真的会大礼拜吗？”说玄乎点就是“如何借用大地的力量？”。最近有人跟我说，他亚健康、睡不好、情绪也莫名不好、恶梦多，平时有打坐念经也有做大礼拜，为什么还是感觉业障缠身？我观察他以后，自然地说：“我建议你，平时打坐用双手触地，念经的时候最好也皮肤直接接触地面。大礼拜不要戴手套、护膝，不要穿鞋，最好就是赤脚，用你的皮肤真实地接触地面，就会好很多。”对方不是很理解，问我为什么，我一下子也不好解释，就说：“这是密法，大地会帮助你。于是他似懂非懂的走了。”

然后我才突然发现，我经常有意无意的建议人们多多打赤脚，皮肤直接接触地面，但是很少去解释为什么，直到有人问起。现在我把原理给大家讲出来，人体其实大部分成分是水，是一个导体，很容易吸收环境里的电。人们的精神活动就是一个个电脉冲在神经里走动，用密宗的说法，这叫心风。为什么和心有关系？因为电流影响着我们的精神活动。人体因为衣服的摩擦啊，环境问题，容易在身体积累静电。静电紊乱，人们就会感觉到烦躁、头疼、燥热、钙流失、皮肤疾病、末梢神经炎症、情绪不好、焦虑、内分泌失调等等，非常多的问题。同理反向思考，人们情绪不好、负面、烦躁、烦恼，同样会导致内分泌失调，生物电场紊乱。

当电场紊乱的时候我们怎么办？学过初中物理吗？排掉不良的电场，原理就是接地。大地电荷永远是 0，而不论人身上的正电荷粒子或者负电荷粒子，只要不平衡过多，接触地面都可以被吸走，电场平衡了，人也容易平和。这样的方式不能解决你的烦恼，但是你因为烦恼产生的不良电荷，会被大地吸走，从而使得你不被它危害，演化成疾病。用西方的说法就是清除负面能量，用密宗的说法就是洗涤业障。同理，除了接地、洗澡、泡水，也可用恒河水来清洗业障，当然并不是非得恒河。

看到这里，大家一定清楚前面所说的打坐、经行、大礼拜我建议赤脚的原因了。如果太冷，最好是棉麻质地的布底，千层底的鞋子，因为这样的鞋子透气，有湿润度，可以排出静电。虽然不能治本（根治你的烦恼），但是接地的原理可以治标，因你烦恼而起的负面能量可以被大地吸走。原理上来说，打坐最好光屁股坐在地上，但这样不科学，会着凉，所以你必须有个垫子对不对？所以，如果你烦恼很多需要接地，你只能用手去接地，这就是我推荐的触地式（图 3.14f）。如果你们用法器修行，当烦恼侵扰时，就手握你的杵、你的橛、你的刀，握着它们触地。关于经行，在律藏大品中佛陀制定过，不允许比丘穿鞋，生病或者御寒才允许。最后，你们要磕大头，做大礼拜，出于信仰和虔诚，那么请脱鞋，脱掉护具，使你的额头、手掌、脚直接与地面接触来对抗烦恼。不要乱要求自己，比如要做多么快，到底磕多少个头，这样追求数量，要真实、虔诚地用你的皮肤接触地面。

具体执行怎么做呢？现代的人都在家里修行这些活动，瓷砖或者木地板因为绝缘，效果不会很好，因此我建议你们做这些事之前，先劳其筋骨，湿拖把，湿抹布，先把地面清理一下，使它有轻微的湿润度，然后再做，你的烦恼排出得会更有效果。如果你想很好地

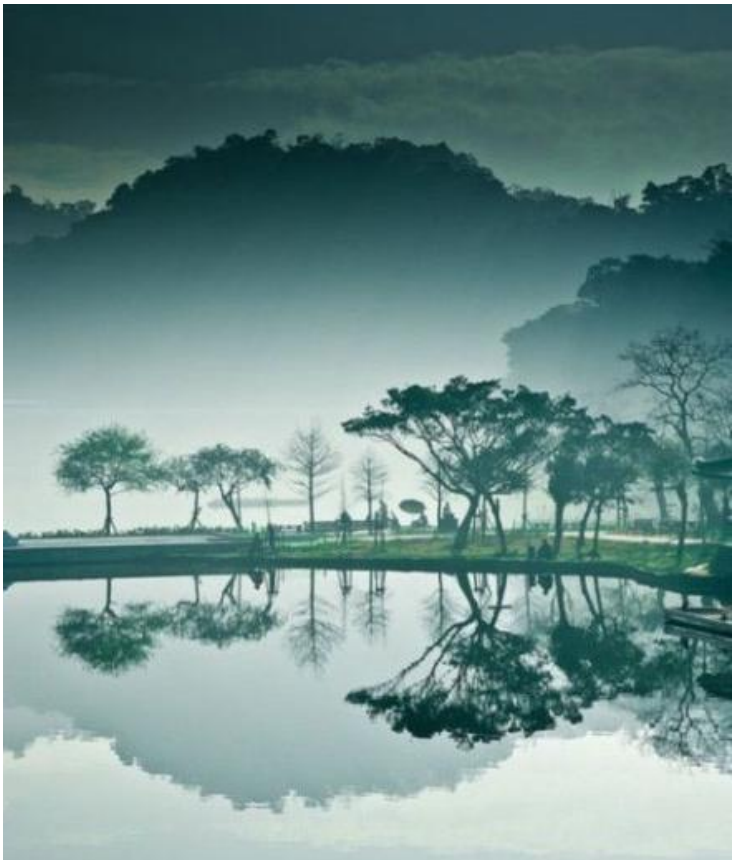
对抗烦恼，你打坐、经行或者拜忏大礼拜之前，请虔诚地打扫环境，使得地面有轻微湿润，用你的皮肤与大地亲密接触，它会好好洗涤你。懒人不愿意弄地板，可以开加湿器，如果本身天气很湿润也就不用。

下图是触地印：

（图 3.14f）

04——

第四章　修行技巧及心要



01 三解脱门

一、怎样消失在轮回中

今天还想提前讲一点点，人到底是怎么消失在轮回中的？

世间一切现象无非就是名色，就是名法和色法，物质现象和精神现象。我们一直存在就是因为我们的心或者说精神现象，有一个作业的地方（业处）。当我们已经完全了知所有事物都是我们作业的地方，同时觉得没有一处是永恒的时候，会有一种三界过患的概念。哪都不行，哪都不好，变成排斥一切名色法，心在任何地方都不作业的状态。这就是从过患智到厌离智的过程。

如果我们仔细审查自己，会发现对三界有细微的嗔恨存在，讨厌、厌倦并为此而烦恼，所以我们会去消除这个烦恼，认为不该烦恼。我们已经知道只要不在一切名色法上作业即是涅槃。这时候，我们就会发现无为法就是一切有为法的对面，一切有为法就是名色法。如果在这个对面都能随顺的话，就会升起种姓智，种姓就是区别凡夫和圣人两种不同的状态。这时候我们就进入圣人状态，因为心是以涅槃（有为法的对立面）为所缘作业的。

种姓智一升起，无明就破了，立刻会发现自己不能住于涅槃中，因为还有细微的漏，有漏和欲漏里有细微的贪嗔痴。这时候就会出现道智和果智，道智就是知道自己还需要多久去消灭剩余的漏，果智就是知道自己什么时候会达到涅槃。7 生之内能涅槃的叫初果；三生之内能涅槃的就是二果；如果发现自己已经可以作业在一切有为法的对立面，以涅槃为所缘的话，那就是已经证阿罗汉果，此生就会涅槃了。

道智和果智是如何生起的呢？道智就是已经完全究竟有为法的时候，发现无为法就在对立面而因此见道。果智就是一瞬间，之后就是审查智，会审查自己到底漏在哪。一个人如果不能究竟三界一切有为法的时候，必须通过禅定体验所有三界，出定后审查这些境界漏在哪，才能究竟有为法。当然释迦成佛以后，因为完全详细地告诉了大家三界中的漏是那些，比如色贪、无色贪等等，所以普通人没有禅定力也能知道这些境界漏在哪，从而究竟了三界的有为法。

修行人如何破色贪和无色贪？你的生命没有浪费，在行住坐卧中观，知道自己欲是如何，如果做到随顺而不起欲的时候，就是轻松地在行住坐卧，这个轻松就是色界贪。要有足够的定力离欲，才会知道色界的轻松，要能审查自己是否存在无欲的贪或色界的贪，然后因为知道色界的过患，才能离开色界贪。因为敌对有色而有意识界的贪（空贪、无色贪），在这里培养过患智才会破无色的贪。

二、导向解脱圣道之门

一禅居：综合初步的佛理学习，对真如本心作个猜测。本心为有情众生之同体，通过修行熟练地驾驭本心与妄心，让本心能够脱妄而出。比如让本心进入一只老鼠的本心中，也能收放自如。当达到此水平时，仍只属于修行中级阶段，至于成佛还需经历什么我就不懂了。还有对于妄心，它来自业力的牵引，因缘和合，我们只能承受它，发心去改变它，改变未来，想一了了之，没门。师父，我的心路有没走歪，指点一下好吗？

老师：修行是有目的、方向的，解脱道有三门：脱离苦、脱离无常、脱离我执，这是解脱圣道。如果目的是成佛，那就是菩提道，阿耨多罗三藐三菩提。它们在脱苦的层面是一样的，但是在所证、所行层面是不一样的。能任意地做一只老鼠或者其他，这个什么都不是，既没有生起解脱的圣道，也就更谈不上佛道了。

佛有十种称号，也可以看成是指标，十种指标的圆满才可以叫做佛，包括如来、阿罗汉、正遍知、明行足、善逝、 世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛世尊，这些是大乘方便的指标。至于南传成佛的指标，还有一项很重要，就是没有任何佛的教导，依靠自己的力量证得以上称号的。如果你是受到佛的教导，严谨来说，你还是声闻，所以重要的指标就是在没有佛法的时间段，自己证得这些指标的。他必须投生在没有佛法的世界和时期，达到这样的成就才叫佛陀。导向解脱圣道就是近行定以上的定力和十六观智的培养；导向成佛就是四大阿僧祇劫加十万大劫的十波罗蜜，再加上解脱圣道共同促成。解脱道的根本三学是戒、定、慧，而大乘目标是成佛，最强调的是波罗蜜，包括六波罗蜜、十波罗蜜、三十二波罗蜜。

一禅居：既然已成佛，为何要回三界渡众生？

老师：他从来没有回过也没有出去过，他只是超越三界。出世间法不离世间，若无世间，则无佛、无法、无度、无可度。

仙界探索者：我们这个时代就是证菩萨道或者是罗汉的时代，怎么才算是菩萨或是罗汉？

老师：菩萨不讨论，有自觉觉他之心的人就是菩萨，但是水平有高低，程度有深浅，所以有凡夫菩萨也有圣人菩萨。四果圣人的话，每一个阶段都有明确的标准。初果须陀洹断三结缚（我见、疑见、戒禁取见），称为见道位。何为见道？因为断疑，已经对一切法没有疑惑，信心完全坚固，他不会生出疑惑的烦恼。为什么不会？因为对于出世间的学说已经通晓了，全知道了，所以他看见道了，他知道自己要怎么做了。之所以能断疑，是因为他不再仅仅只是以自我的观点为观点，他不再被自己的见闻觉知所局限了，所以他不会认为一定非要有一种特定的形式他才会解脱。那么硬性指标是什么？硬性指标是 7 生之内必定涅槃，不会超过 7 次轮回，不会堕入四道（畜生、恶鬼、地狱、修罗），不管是他自

己审查自己的未来，还是别人审查他的未来，都不会超过 7 生。这个果怎么得来的呢？就是近行定以上的定力导向观智所获得圆满所知，并得到第一次的证实。他不会认为一定非要有一种特定的形式他才会解脱，比如认为双盘是解脱的关键；比如认为吃素会解脱；比如认为苦行会解脱；比如认为杀人祭祀天神会解脱。贪爱和嗔恨是解脱的关键，每个人的贪爱和嗔恨是不一样的，怎么可以用一种形式的学处来讲呢？

三、三解脱门

网友提问：类比上述张三李四的例子（详见《禅那诸要领及慧解脱》第三章第二节），假设有一个非想非非想定的凡夫他出定，作意我就是某某入涅槃的圣人，那么为什么他不能体验圣人的涅槃？前提是他已学习了这个适当的理论。

老师：作意不对。体验涅槃的作意只有三门，作意我是圣人这个没用，不会因为你这样作意你就是圣人了。所谓的圣人指的是初果和二三四果的人，所谓果就是你前面所有的铺垫已经开花结果，已经有了结果。

非想非非想处定是最高的定，以这个程度的定力导向作意“世间一切法皆是苦；或者世间一切法无常；或者世间一切法无我”，只有这样他才可以体验到涅槃。无常和无我基本相似，因为这样作意，心不再与世间任何一样事物相应，所以心流会中断，体验到涅槃，进入灭尽定。苦与二者（无我、无常）有点点区别，但也是同样的结果，导致心不与一切有为法相应，与无为法相应，所以心流会中断，体验到涅槃，进入灭尽定。一但体验到了灭尽定，莫大的幸福和归属，绝对的宁静、圣洁和洁净会使你再不愿意回头。这就是四果的果定。死亡时，你只会去往这里，这里已经是定性的归宿了。

如果你没有非想非非想这样的定力，而是以其他定导入到三解脱门的任意一门（苦、无常、无我）的话，你也会体验到涅槃，只是没有心流中断。你体验到的是相似的宁静、清凉和幸福感，那么你出定以后，会觉得自己掉入苦海、粪坑，你会不由自主朝着断除一切世间相应的方向去走，这个就是初果。

网友提问：心流断了用什么去体会宁静与圣洁？

老师：灭尽定也是定，每一个定都有近行之处。有两个方面会使你体会到，一个是在进出的近处；一个是自然的倾向，所谓自然的倾向就是你不知道当时有什么感觉或者有什么，但是不由之主地就觉得那样好，倾向于那样。

我随便举个例子好了。其他处的定，比如初禅体验很好，很洁净、很静止、很舒服、很自由，生活中给你好体验的事情也非常多，有温馨的时刻，享受空调、美食、爱情或者某种荣誉感，都会使你感觉很好、很美妙，但是那种洁净、清静的感觉对比生活中任何美好的感觉，你都会不由自主倾向于那种洁净。再举个例子。很多年前，我第一次去香港，

那时候我还是小县城里的土包子，在深圳玩了几天，然后到香港，去到的时候觉得很一般，不就是普通都市的感觉吗？高楼什么的，上海、广州、深圳也有啊，没觉得有多大差别，但是呆了一个星期，回来的时候，一入关立刻反应过来，还是有差别，还是那边要发达一些（很久以前的事了）。

就是不由自主地、自动地对比，不自觉地倾向。在当下的情景里也不会觉得有多好，但是一对比就一个天一个地，就是这样的。心流中断当下你可能体验不到什么，但是一旦出定，那个掉入粪坑的感觉，会使你明白道在哪里。

02 入流经

不二：有个高人说，天眼可以看到佛在世时于众说法场景。那有了天眼通是不是可以常随佛听法而与时间无关？也就是说，到了某个层次是没有时间这个概念影响的？

老师：听和看是两回事，这是第一；第二，所闻、所见不出所知，超过智慧范畴的看不见也听不见。

仙界探索者：你的境界只能听到你能听懂的佛法。

老师：话虽如此，但是如果有观过去的能力，我倒是还是鼓励大家去观察佛陀在世的时候说了些什么，过什么样子的生活，什么形象，什么作为等等。因为很多时候，我们没有完全认知已经有的智慧。

一个名色法：师父，弟子不够精进啊。

老师：并不完全是精进根在推你进步的，你还缺点机缘，要善缘来推你走。@不二 那种投机取巧，回到过去去听佛讲法也不是不可行的。虽然不会超过现有的水平，但是会让你发现已有的潜力。我老婆定力就比我深厚很多，在之前的现实中，我确实是看《地藏经》《金刚经》开始学佛的，但是真正使我入门实修的是《入流经》。这部经在世上并没有流传和记载。

在 2011 年的春天，我和我老婆在山东出差，因为项目的搁置，我俩每天无所事事地等待，于是决定精进禅修。在 3 月份的一个晚上，我俩决定坐一个通宵。那时候我俩是刚刚能够观到过去世的时候。大概晚上九点左右开始坐，在早上四点左右起座了，开始交流过程中所见。当然我讲得就很普通了，讲了一些我俩过去世的事情，但是她出定后好像变了一个人一样。她这个人也没什么文化，并且平时以通俗甚至粗俗的语言当作她的准则，可是这天她说话完全变了，满口文言文。给我说，她见到了过去的佛陀，并向我描述了当时的景象以及佛陀的样貌，然后说自己听到了一段开示。

细节的话，我改天有空的时候给你们整理出来吧。大概内容就是讲，为得智慧，破尽无明，须有“理、感、悟、念”四个阶段。在修慧的过程中从凡夫到入流果圣人是这四个阶段，在破除一个单一的疑惑时，也是这四个阶段。她当时滔滔不绝，好像倒背如流一样，中间一点停顿、结巴都没有，连续给我讲了大概一个小时左右才讲完。讲完以后，我问她：“这是佛给你讲的？”她说是的。我立刻深信不疑，因为我俩在一起生活已经很久了，她是个什么德行我很了解。在那个过程中，我觉得是另一个人，因为不论是言辞、举止、神情都是很高雅、深奥的。

讲完以后，她还维持了大概一上午那样的状态，说话文绉绉的，到下午她却说她全忘了，但我还是记得不少。这就是意外获得这部经的过程，当然不是上座弟子集结的，也就不说是经了，就说是论吧，就是我前面讲的《入流经》。关于“理感悟念”我似乎以前大概地跟@十三 @妙法吉祥居 讲过一些。就是这段坚固了我的信根，也成了日后对待禅修，我没有像练气功、练功一样对待，而是不断地导向理智、分析、智能的契机，所以我会建议，如果有能力观过去的话，真的可以观一下佛陀的生平。

一禅居：不是摩揭陀国语吗？

老师：不是。所观不超过原有的智慧，原来你不懂巴利语，你是不会听到巴利语的。等我有空，把那天我听到的整理出来吧，实属入门的好东西。

不二：“理感悟念”和“信解受持”是不是次递差不多？

老师：“信解受持”对法是这样的，但是对禅修来说不好往上套。“理感悟念”可以说，不管是对理法还是对实修都是能一致地套用。至今我也还深信这是佛陀所说，因为对我老婆我始终觉得即使修了那么几年了，她现在还是没这水平。

原话我不记得，大概意思我讲一下，就是人要看清楚真实的道理，学佛就要知道“理感悟念”。

“理”是梳理的意思。好比头发丝一样，看似纠缠粘结的头发，其实是一根一根的，它们互相碰触的地方看起来是一体的，但实际上往后又朝着各自另外的方向而去，并没有融合在一起。所以，我们观察事物要像梳头一样分开梳理，那么就可以看到每一个事件节点是由哪些发丝粘结在一起组成的。可能因素非常多，如果我们以断见来看就会觉得很复杂，但以宏观一点的角度线性地思考，就可以看清楚事物分合的过程，因缘分与合的过程。然后呱呱讲了一大堆，大概就是讲，过去是无量久远的一个目标，尤其生命流可以观察到线性，虽然看不见最初，但是顺着这个线可以知道所有前因。最后总结就是：不论前因多复杂，众生现状不外乎善与不善两种前因，而唯作心没有后果，线会断。

“感”就是不论真相如何，事情前因后果如何，最终是被自我所感知的。苦乐不会骗人，只有自己愚痴分不清楚。是苦就是苦，是乐就是乐，一定要回归最真实的感受。然后还举例子，比如眼睛看见东西是受到刺激，苦乐是被大脑识别，实际上理清楚会发现，不论是苦或乐都是被刺激的，所以本质是苦……这一段就是大概讲要不断感受和反思。

“悟”就是当你察觉到刺激不是必须的时候，就有所领悟。对所谓的客观事物如发丝，丝丝分明的同时又清楚知道苦乐的虚幻。那么这个所想明白的，自己证明的，就是最能说服自己的领悟。

有了领悟以后怎么样？就是“念”。然后念说了很久，什么忆念，什么心怎么念，对

象目标什么。最后，你既然明白清楚，那么就执行，行动或行为不应该偏离这个所悟，也可以说是念念不离、念念不忘……念有三层含义：一是念念不忘；二是好好执行以对应你所念的，否则不能代表有所念；三是如理作意，起心动念的把握。

理、感和悟都是你的“道”的建立过程，道成即能“行道”，有道即是入流。大概就是这样，不过她给我讲的时候全是文言文，我老婆这个没文化，我根本不相信这是她自己编造的。然后，我依稀当时梦里也听到一些，所以我觉得这是某种神迹，所以一直反复的玩味这些内容。

03　观清净总持奥义书

得般若者，无见知障碍，机缘已成，在此说总持门。少论多述，立脱苦之本。文中必有见者毁谤、弃学、终无能领受者。凡能领受者，自知此文为你而写，是广修大乘经典功德现前。故阅前应先称赞本师释迦牟尼如来、阿弥陀如来、龙树菩提萨埵、观世音菩提萨埵、大势至菩提萨埵、金刚萨埵菩提萨埵、韦陀菩提萨埵、开怀菩提萨埵。

发菩提心者，正坐思维，入甚深三昧，自观其身，皮肉筋骨，脂血脓髓，取食饮用，四大精微，利养其身。因身五蕴，五欲具足，久远以来无始无明，生死流转，前无初始，后无完结。造作不止，如大小圆，本自圆满，无头无尾，无初我，无终我。既知久远劫来，所造恶业无量无边，不可思议，不可计算，亦知久远劫来，所修善法亦无量无边，不可思议，不可计算。

由全貌微缩，即知身为人身，善恶具足，命运之数，一切皆空，无量善法恶法皆漏殆尽，唯剩种子，含藏善报恶报，无量无边，不可思议不可计算。善业现前，遮止恶报，恶业现前，善报不见。一切业报现前，皆从心起，忆念善者而为善，忆念恶者而作恶。无始劫来，若求善报，无量无边，报之不尽，恶报亦复如是。因此有大阿鼻地狱，求出无期，亦有极乐世界，乐受不尽。

因此所知清净佛土，广开大门，承佛力善法遮止恶业，一切众生皆可生往彼处。亦知地狱恐怖，广开大门，一切众生亦能去往彼处。故一切梵志，若要前行不止，达涅槃处，须念佛三昧，念善三昧，念舍三昧。

何为念？

一者名身行念处。念佛则做佛事，念善则行善事，念舍则修布施波罗蜜。得般若者，得有相无相自在。故不论何种方便，只管为之，此为初得，初得已成，则入二者。

二者名心系念处。念佛则观佛，念善则观善，念舍则观舍。心有攀缘清净者，能令善法生，恶法止而不生。故可用世间法做清净想，如观日月、地水火风、青黄赤白。心中做清净国土想，不苦想，不生，不老，不病，不死，所求皆得想，富饶想，光明想，冬做温暖想，夏做清凉想，饮食做甘露想，居住做宫殿想，行走做飞行想。世间一切色蕴，皆做七宝想。不论贫穷富有，皆做布施想，众生平等想，无恶道想。常做以上种种想而能精进持之以恒者，是知此生即可亲见清净佛国净土，不论凡圣，心眼自开。此为二得，二得若成，自知信根已满，是人未来世，永不堕入恶道，做畜生，饿鬼，不入地狱。

三者名语言念处。念佛则随风俗，随文化，随方便言三法印，四法印。念善则随风俗，随文化，随方便言五戒，十善。念舍则行种种方便，随力而说，一切不可执着之理。此为

一切出世间造作前善，被众生所度。所做已做，不负世间，是未来做如来法王之因。另久远以来所求善法不被忘失。此为三得。

以上三得精进勤修，久成习惯，是人能消无量罪业。虽说是消，其实是遮止而不生，是名为消。即知无量功德受用不尽，当生已能自在忆念种种功德，种种罪业不再心系。因此命终时，无量清净佛土自然现前，诸多富饶，光明，无生老病死，无恶道，七宝庄严，无苦国土如百千画卷在此人眼前展现，可以随意去往。自知所做已做，心中不再系念秽土。眼前景象皆是过去观想因缘现前。此为证得三昧，入诸净土。

欲证得此总持三昧者，应如此发愿：我于今日，发愿记忆自身善业不忘，尽力而做，不忘世间一切善法，记忆于心，尽力置办笔纸，记录自身一切善行，小到一毛一尘，皆不忘失，若无条件，也用种种方便，记录不忘，永不忘失。常做忆念，并将此中种种功德回向一切诸佛成就一切无苦净土，以换一切众生得无量世间财，无量出世间财永不枯竭。愿我能自在来往无量清净佛土无有障碍。

发愿后，即勤修此法，身行念处，心系念处，语言念处，常常翻阅忆念自身已做功德。此生中必选七日，少至一日，持具足戒。随力而为将一生所做善行忆念一遍，做成就三摩地资粮。此法必得成就。

无力修行，因缘不具足者，可持一切诸佛名号发愿佛力加持，乃至诵持善不退陀罗尼，于此生具足因缘，即说陀罗尼曰：

Om barani samaya manu smara svaha

唵 吧啦尼 三嘛呀 嘛驾 思嘛啦 萨婆诃

心真言曰：

Om manu smara svaha

唵 嘛驾 思嘛啦 萨婆诃

04 学佛的核心

一、思考因果设计解决方案

老师：@一禅居 弦太紧绷容易断，太松则音调不成。预期过度紧张化、军事化，你还不如像个哲学家一样，倒杯茶坐下来，静静想想自己这近 50 年的人生，让自己自然、放松、欢喜地学习。我曾经说过，修行的人一定要留给一个自己独处的时间，好好理清楚，自己是怎么一路走来的？往哪儿去？现在所作所为是否正带领自己去要去的地方？

一禅居：师父像是话中有话。前些天得知，我以前有个同事居然能坐 12 小时，不过该人的工作我可不敢恭维。不工作，应付工作却拿着薪水，这符合佛法吗？为何他能修行进步？而且还是双盘。

老师：有的时候，我还是有点刻薄，修行进步的依据是什么？修的是哪一种行？是坐功还是腿功？@彻清 的泰国师父能在油锅里打坐，即使烫伤。这种号称最疼的疼痛也能忍耐，你说这是什么修行？求涅槃的求涅槃，求智慧的求智慧，求财富的求财富，求什么的人都有，结局呢？他们多年的付出，最后去哪里了？快速地走着某些道路，可是下一站到底是什么？

不二：学佛的核心问题来了。

老师：如果真是学佛，就是以佛为榜样。那么需要知道佛到底珍贵在哪里，他珍贵是因为他比其他人坐得更久吗？还是说他双盘得更久呢？一定要理清楚关系，人类不能这样随意地比较，我拿道家的观点来讲给你听。你看那些熊，小半年的冬眠，不吃不喝，趴着一动不动。你比得过吗？那你愿意成为一只熊吗？为什么它是熊而你是人？你看人坐着盘腿，把腿拧过来拧过去，再看看蛇，蛇没有腿它没办法，但是它能把身体弯曲，别说弯曲了，扭麻花也行啊，那你愿意成为一条蛇吗？为什么它是蛇，而你是人？就算不和动物比，咱就和人比吧。那些学舞蹈的、学体操的为了练功一天劈叉几个小时，你愿意成为他们吗？如果愿意，那你现在就应该劈叉呀……

我们有疑惑的时候，需要得到答案，有困难的时候需要得到解决方案，这一切总结起来是什么？智慧和能力呀。因为这两个特质，能做更多想要做到的事情，所以我们打坐也好，学习也好，持戒也好，为了什么？不就是为了这两件事而已吗？你如果追求涅槃，两条腿能带你涅槃吗？如果你追求财富，两腿一盘屁股一坐能发财吗？如果你追求的是健康，吃点健康的食物，适当锻炼，保持良好的情绪岂不是更加直接吗？所以，好好坐下来，静静地思考自己的方向，审查自己阶段性的成果，这个成果要和诉求相符合。如果你就是想做一个腿功厉害、被人夸奖、心花怒放、喜悦快乐的人，那你就好好练习杂技；如果你想

做一个有智慧有能力的人，你必须不断思考事物的因果关系，不断设计解决问题的方案。

一禅居：回到原点，心的坚强、柔顺才能去适应世间的变化，而心的训练，通过修行、打坐不是能够得到提升吗？

老师：修行、打坐是你的工具，是你的实践，实践为了什么？我问你，你小时候学化学，做实验为了什么？把电极插到水里，电解成氢气和氧气为了什么？难道不是为了证实水是由这两种物质组成吗？如果你永远只是在准备电极和水，插了一百个烧杯的水，最后不去总结，那以后还会有第一百零一个烧杯，一千个一万个烧杯，什么时候是个头呢？

仙界探索者：永远只是为了实验而实验，没有确知结果，智慧不够。

一禅居：总结就是先把心的定力炼出来，再来观慧、入世，没错呀。

老师：是没错呀。那你还羡慕坐得久的吗？还羡慕双盘盘得好的吗？修行的进步与否，你只能和自己对照。如果你追求安稳快乐，你得看看自己是否已经更加安稳快乐一些了，并且还要审查，现在的安稳快乐后面是不是有代价或用更加的痛苦换来的。如果你能确定这一点，我得到了更多的安稳和快乐，因为有所知，我未来不会犯更多的错，或者现在的安稳快乐不是错误换来的，那你就是进步了。

一禅居：这点我确定，但让我事业改变似乎很难，客观制约太多，智慧不够呀！

老师：@一禅居 不是智慧的问题，是能力的问题。你如果已经意识到这个问题，你应该不断丰富你其他赚钱的能力。钱如果已经送着来了，那么客观因素就是在让你换道了。

一禅居：我老婆的生意就是我搞的，可我现在被绑得紧紧的。前两天还和上司拍桌子，老早就想离职了，越想工作越顺。那天和家人说改行，他们以为我学佛学坏了脑袋。本想让老婆做生意，找机会离职的。

老师：不影响你变聪明就行了，你的工作不要让你变得更笨就行。

不二：从世俗角度说，好好的警官不做，一般人是会不理解。

一禅居：哪天我死了都不知怎死的。

不二：这么严重，有生命危险那还是不要做了。

一禅居：你说得容易，给你个副局长你试试？

老师：给我和@彻清 个副局长，我两也不会去，给我俩正局还是不会去。哈哈！

一禅居：所以说，我不疑是假话，但我真是越来越入迷佛学，我会努力的。

不二：我估计等你尝到初禅的快乐，国家主席你也不一定愿意。

老师:那倒不至于，出了定还不就是凡人一个，各种贪嗔痴不就又来了。@一禅居 一时成不了，那就等二时，看看能不能混到安稳退休吧，退了休你再去当你的大师，年龄也合适。呵呵！

一禅居：退休后更麻烦。师父你看看我的大运，官运到，官财印，身强。

老师：哎呀，别扯这些，老扯官啊，财啊这些东西，没有办法量化。官是多大官？财是多大财？几块？地上捡一毛也是财运。天干地支告诉你的财是一毛了？私企老板是不是有官运？宗教领袖有没有官运？养猪的管一大群猪，有没有官运？@一禅居 修行这事本来就是要趁早，越晚肯定付出的就更多，这个是避免不了的。我如果不是从小就知道点这些事，那我也是跑去养鸡养鸭。别的不会干，你突然让我放弃所有现在拥有的，好难啊。没办法，就得一步步走，但是时间是没有办法回头的，所以得前进，不论是能力的加强还是智慧的加强，直到其中一个干倒另一个，就好像《僧伽吒经》里说的“两虫斗狰，斗死一虫”。如果不是我在宗教、术数层面的能力越来越强、顺风顺水，我现在不还在公司整天应酬老板、应酬客户吗？人这小点逐利的本能，哪有那么容易违背的？那还不是得一个利益大于另一个了，而且明摆着了，才心痒痒地转向了。

二、苦是最好的老师

不二：我有一点浅显的理解，就是知道幻象以后会少一分执着，从而减轻贪爱或者排斥贪爱，从而达到一定灭苦的作用。

老师：短期看没用，长期看有用。很多人知道喝酒不好、肝不好，这里不好哪里不好，但是借口诸多，我要靠这个拉业务啊，讨好领导啊，赚钱啊……所以看起来没用。但是为什么长期下来有用呢？因为会有他后悔的时候，苦就是最好的老师。大多数人没有定力，无法在精神世界明确地看到和体验到这些苦，比如肝癌，所以非得见到棺材才掉泪。我们修定意义就在于此，有定力去深入观察苦果。我观察下来，始终认定苦是最好的老师，因为脱苦就是最初、最根本的诉求，所以只有苦得明，才有定力和决，在没有吃过很多苦的时候，很多修行人的修行都是空中楼阁，落不到实处。

不二：那么苦行还是有作用的。

老师：苦不需要自己去找，它就在那里。

不二：一切世间事物不出生老病死，既然逃不开坏死，那么就必然伴随苦。所以苦无处不在，无时不在，就在那里，就在这里。离苦就是离这生灭，若心能不随生灭而动，则无苦可离，就是《金刚经》说的“无所住而生其心”。但是人的心有一层深深的习气，不受控制的潜意识，要想真的达到无住，必须在这深的层面做到，所以禅宗里常问侃侃而谈者：“做得了主吗？”如何能做得了深层习气、潜意识的主，就成了修行关键，但是如何

达到、做到呢？

老师：知道还会犯吗？凡事不能都推到习气上去。街上那么多男女，怎么没有看见是个人就是强奸犯啊？人人都爱钱，是不是满街都是抢劫犯啊？人们到底怎么对治自己习气的呢？难道不是因为知道后果吗？明知故犯是啥？推到习气上也不能掩盖傻逼的事实。

不二：那该怎么办？

老师：故意！

不二：心不安，怎么对治？

老师：心不安，无非就是怕或者有牵挂而已，你牵挂个啥？趁着年轻的时候多学知识和理论，接下来呢，衰老就来了，病痛就来了，死亡就来了，不好也得好。走上绝路的时候，就算你那时想要再牵挂什么都觉得无力了，那还有什么安不安的，看着你的眼前，方向盘就在你手里呢。

不二：嗯，上次师父也说过，经历生死考验就放下牵挂了。

老师：说自己你还不痛不痒的，看看父母，看看周围的人，太容易看见绝路了。好多人来问我：“大师，我这辈子能赚多少钱，我能上亿吗？”我有时候又不忍心，但还是不得不说实话：“你未来三十年，自己赚的钱也就在一百万里打转，你现在不学习、不动脑，哪里有大钱来砸你啊？”这就是平常人非常明显容易透露出来的问题。“大师，我欠很多钱，我现在干什么合适？能马上赚大钱的，不然我要被逼死了。”我心想：“你是不是之前就没想到自己会投资失败欠那么多的？”

群里很多人炒股票，我想问问，是不是大家没有想过万一这些钱全部打水漂啊？既然想过的话，现在走在这路上很合情合理啊。既然合情合理，到底有没有做好被逼死的准备啊？如果已经做好了最差的打算和准备，那就脚踏实地，就从现在最根本、最眼前的开始做好，不要活在过去未来，方向盘就在现在的手里呢，不要去赌运气。世上没有那种，可能我会放下的，可能我会想通的，可能我会看开的这些事。放得下就是放得下，想得通就是想得通，看得开就是看得开。放不下怎么办啊？现实会来逼迫你的。为了不要被逼，把侥幸赶尽杀绝就是正道。心不安就是对事物的结局结果没有把握、害怕。就一句话：最最坏的打算没有做好，永远就是不知道怎么办，傻傻地、被动地等待着结果而已。

不二：怕为了自己，又对不起别人，对得起别人又苦了自己。

老师：你是干了什么，走了什么样的道，才把别人的利益和自己的利益对立起来的？你们就不能共生吗？

不二：比如有个比较近的人，人生不顺，我又希望能帮他，但几次都被骗，如放着不

管，看着他不好又不安心。或者时常看到身边人不好，心不安，自己一参与就吃亏，吃过亏后遇到同样处境还是心不安。

老师：换个角度看，这明摆着是件好事，明显你增强了防骗的本领，认清楚了自己帮人方式不对，反过来，人家骗着钱又能救急。虽然这话说出来不近人情，但是问题就是这样的，他人生不顺，你怎么不教他如何顺呢？要是路子走错了，就算再痛苦，就跟剥皮一样痛苦，那也得把路子换了才行。

不二：确实，有时做事从个人利益得失角度看是很傻。

老师：你要去给人家钱，就心里打好谱，人家卷着钱跑掉，不要一边给一边又图着回报，反过来说自己受骗，那这样叫做帮吗？这样叫做试图用钱奴役别人。这样说可能太说教，还是不痛痒。

不二：嗯，如果心里不挂碍，做点傻事也可以接受，这么想怎么样？

老师：我换个说法你就懂了。比如我自己不喝酒，谁让我喝酒我就翻脸，任凭再好的关系，那也是你走你的道，我走我的道。说句白话，我只要起心动念要对你做什么，我一定就会考虑到一定是为你好。如果我失去了为你好的机会，我也觉得没什么。所以，如果在我面前，我不强迫你，但是我会示范给你看，我就是不喝。但是如果你要试图非要我怎么样，我对你是没有挂碍的，屁股一扭我就走人了。同理，如果我觉得给人钱是好的，我就给了，就算到最后没起到什么用，但我是没什么挂碍和想法的，因为我已经做好了最坏的打算。

不二：那么我学习应用一下。如果我觉得一种做法是自己可以接受的，对别人也是有好处的，那么即使我看起来傻呼呼的，也可以去做。关键是自己做好最坏打算，不能做了后悔，没有后悔的余地。

老师：婊子和牌坊是冲突的，好比鱼与熊掌，必须把自己站在一个顺应的道上，必须选择一个。如果我要做高尚的人，必定要舍，要舍弃短暂的利益；如果我要这短暂的利益，我就不能打着帮人的谱。因为如果是个穷人，他没有好的赚钱能力和方式，你给他金山银山也是打水漂。最起码，要做好打水漂的准备对不对啊？如果已经面对一个经营不善的人，这些东西显而易见，所以给就是纯给，不给那就不给。要是你懂得怎么教育他，你就教育他，要是起不到作用就拜拜、再见。人生充满了坚定，你就没有不安了。

三、找到说服自己的理由

pure：把有为法都做完一遍后，才发现这些都不对、都不能究竟，最终契入无为。

老师：虽然细致到极点，但是有些核心问题是没有明确指出的。对于求解脱者在同一

个体系内是没有问题的，但是对于那些疑还没有破，不懂似等同法的人，或者求遍知一切的人，会有一个始终的局限存在。包括我在帖子里对禅相的解释，也会有人照本宣科地来抨击我说：“禅相是定力加强了究竟色法里的颜色界导致的。”这句话也许能看懂的人不多，但是仔细琢磨问题非常大。又比如南传对作意的解释，说是把名法导向特定的所缘，否认幻觉或者创造性的事实。我讲这些@存在 应该是深有体会的。

这些说法很方便，但是都是不究竟的，甚至很多层面上是以事实来忽略事实。波罗蜜足够的修行者，它对各种名色法很多时候是不需要了解得特别细的，他只是找到了说服自己解脱的理由或者关键而已，如果修行者不能说服自己的话，懂得再多也是徒劳的。就如@妙法吉祥居 所说的：“我一直都把苦认定为最好的老师，虽然我们不该专门去故意吃苦。”我教学好多年来，最大的感触就是很多人学了很久，考虑的问题非常非常深奥，但是却是空中楼阁，双脚是悬空的，所以有时候还是不该在深奥的道理里面打转。接了地气莲花才有营养，没有淤泥的莲花，犹如一直在说“自性清净啊，无苦无乐啊，本自究竟啊”这一类的说法，没有契合实际使用原则的话，真的是空中楼阁，莲花也不可能生长开放的。

05　修行的几个重要提示

一、修行是自我实践和实现的过程

休缘：证初果的瞬间，说是断疑，那他疑什么？假如佛陀时期，该人就一直跟在佛陀身边学了多年的佛学知识，证果之际他断的是哪个疑？

老师：断的是惑，说成疑也勉强可以，所谓惑除了疑惑还有困惑，什么东西困住了你？那不是知识可以解决的事情，明知抽烟喝酒不好，为何会困住人呢？不是知了吗？很多事情不是知识来告诉你如何如何的。比如爱情；比如这样也可以那样也可以；比如关于价值的事情或者三观的事情。

休缘：什么是证初果的体验？是不是刹那间的放开、放下所引起的感受，醍醐灌顶？

老师：也可以说是拿起。

休缘：那这个证果的受和止禅所引起的喜乐禅支该如何区别？

老师：你为何认为证果是喜乐呢？果心是一种心，心是一种认识。

休缘：它总得有个标识吧，要不怎么叫醍醐灌顶？

老师：醍醐灌顶形容的是突然领悟，明白了一个道理或者一件事情。证果的标识在禅相里，进入果定的刹那你会看到未来生生世世的自己，你会知道自己时日无多，轮回无多。

休缘：会不会也有自以为时日无多的人？

老师：有很多。

休缘:敢问路在何方？书也能看懂似的。

老师：路在当下。既然知识那么多，还不会用来审查自己吗？修行是自我实践和实现的过程。运用到自己身上不合适，你才需要别的理论或解释。

二、适当是一切法的实相

网友提问：由上述例子结合文章最后的论述（详见《禅那诸要领与慧解脱》第三章第四节），我不禁产生出这样的推断与理解：行舍智积累到最后是不是发觉无法灭掉这个名法的自我而选择随顺？或者说当定时不动，妄动时则以慧处理它。

老师：不是，都不是。行舍智会引发一系列的戒的行为，会陷入戒禁取见。行舍的行

为本身是没错的，戒律也是没错的，但是如果你不能明确的省察贪嗔是一体两面时，戒律、行舍都无法使你解脱。因为你不得不去不停地舍去某些东西，不停地强迫自己持某种戒律。一旦你发现贪嗔是一体的，你会发现，你怎么做都不对。而解脱的大门正在这里，所谓中道的智慧，在这里成熟的时候，你才会发现，适当是一切法的实相。适当！既不是名法在解脱你，也不是色法在解脱你，你不能局限在法里。

所谓的智慧，就是一切言行思想适当。你应当随顺于这些适当，这样一切都是自然而然，你不是为了什么而什么，你不是为了解脱所以守戒律，所以你也不是强迫自己，你只是随顺自然，随顺适当的存在，这个存在包括言行、思想、所有自我。这时候你才会体验到什么叫做真如，所谓体验到涅槃，真正的出离，随顺于前面累积的智慧。这个说法可以，基本也算准确，但是实际更准确的就是，随顺于适当。“适当”是中道，是不苦不乐之道，是真正的不贪不嗔，不是所取和所需，所需就是贪，适当的、恰当的是不贪也不是嗔。

三、平常要积攒禅定菠萝蜜

喜是满足感，满足于当下；乐是既然满足便享受，喜欢当下寻伺，享受当下寻伺。满足是因为无欲而满足，无欲是因为太集中，暂时放下了其他，也因为暂时放下了其他，也想不起来，也没有倾向，所以有一心的感觉（心一境性）。

在闲暇无事的假日，人们坐在海边度假小屋躺椅上，看着阳台外面一片大海，这个时候，不一定正在受到什么视听刺激和享受，只是静静看着外面，也会有满足感升起。当它足够强烈，就类似禅定的喜乐。

有没有这样的时候？吃过晚饭，肚子饱饱，厕所也上了，一个人趴在阳台上看外面的夜景发呆。没有什么缠身之急，也没有什么感官的强烈刺激觉得爽，但就是很满足很享受。

禅定的喜乐，那是一种安乐了。修行人应该在生活安乐的时候积攒禅定波罗蜜，从而反思安乐的无常。在危难来临前建设精神，当危难真的来临时，就是运用的时候，也是你积攒出离波罗蜜的时刻。

四、舍得自己

谭汉：“无明缘行”这个行的意思是什么？有的书解释为行为，包括身语意的行为，我觉得不对。我的理解是：行是思心所、速行心、造业的驱动力、贪和嗔。“行缘识”有了驱动力，心才会去识别目标。“识缘名色”识别的目标包括名法、色法，识别的结果也产生名法和色法。“名色缘六入”有了识别的心，又有识别的目标，就需要识别的工具、器官，就是六入。

老师：你理解的没错，狭义理解，行就是心行。

谭汉：心王——目标（尘境）——器官（身根），众生的生命力就是靠这三个东西转动起来的，其中，使其转动的驱动力就是“思心所”，它就像汽油驱动一台机器，机器的功效就是不断地识别目标和产生感受（其实感受也是一种识别）。

我要识别，然后就转动起来了……当我不要识别的时候，目标、身根也就不需要了，心王就不动了，不起作用了。心王不动，心也不能说其存在或不存在了。这个又与“无想天”有何区别呢？

老师：当你不要识别时，是你不要识别，有个你，还有个不要，当然是无想天了。你忘记写作业的时候，那个当下你当然觉得没有作业的烦恼，但是不代表没有作业，等你要交作业的时候就有作业了呀。

谭汉：这样子就难了。

老师：你理解这些东西里面都有一个潜意识的灵魂感，就比如你提到思心所驱动作业一样，好像思心所就是灵魂了，就有个根源在这里一样，然而真正的汽油是贪嗔。单纯地依靠智力、思维、头脑去理解确实是困难的事情，但是有时候一旦体验了，就比较游刃有余。心也是各种零件组成的，心所法不可以再分割理解了吗？心所法也不是究竟，虽然它叫做究竟法，那是因为再分解就不容易理解了，所以概括性的。

我们轮回并惧怕轮回这个问题，实际上，如果轮回不存在你就不用再怕了。反过来说，如果你不怕，轮回存不存在又如何嘛？你只有真正体验烦恼的止息，你才会知道它和暂时停止有什么区别。过来人可以写书告诉你怎么扣篮，但是他自己得会扣篮才行，对吗？你通过看书学习扣篮，但你得实际去练习才掌握呀，没有人可以通过看书能学会开车的。这就是六波罗蜜不能少了禅定波罗蜜的原因。

所有教法里，都少不了释迦佛悟道前，魔王波旬的考验这关。其实一只烤鸭在我面前，我这么想着，我也不知道我会不会一口咬上去，只有真的这只烤鸭在我面前时，我没咬，我才知道我不会咬。当你的精神力达到一定程度了，世间荣华富贵、财色名食都一一在你真实的梦境里展现出来，真的假不了，这时候你才能反观你的智慧能不能起作用。你是真的看透了，能不悲不喜，绝对理性地对待呢，还是欣喜万分，但强忍着不看不想呢？这时候你不就知道是不是无想天了？

众生可悲、愚痴就是非得等到这一天不可，非得等到锦衣玉食、酒足饭饱、左拥右抱、万臣来朝时。有时候等是等到了，结束了又觉得还不够，还想再来一次……结果泥潭里做王八打滚几辈子，求个人身又再上征途。你仔细看看这个人，真的有这个人吗？不过是水里随波逐流的泡沫而已，一会儿组成个马儿，一会儿组成个花儿的。他觉得他要识别，他觉得他不要识别，其实都是旋涡，波浪的轨迹而已。

很简单一个事情，不要苛待自己，也不要纵容溺爱自己，等差不多你就知道了，不是

要不要识别，要不要什么的问题，是根本什么都没有的问题。没有所谓的自己，也没有自己要不要，识不识别的问题，都是波浪的轨迹而已。空中无色，无受想行识，五蕴毕竟空。你看这个人还活着吗？还在受苦吗？夸他笑，打他哭，活生生的，不是吗？其实人家早就走掉了，去无所踪了，你在看一出电影而已。

你看过再生人的那些东西不就知道了？灵魂走了，又有副魂跑出来，到底能跑出多少个自己来，哪里有个定数呀？水面到底能冒出多少个波浪，也是没有个定数的。就看你舍不舍得自己，舍不舍得所有你通过眼耳鼻舌身意所获得的一切了。大家看到的是人，念念相续，实际上你看仔细点呀，念念都在灭去。

不升起不升起，慢慢就不升起了……

五、学佛重在实践和体验

谭汉：《中论》云：“诸法不自生，亦不从他生。”眼见事物无常变迁，十二因缘循环不息，为何不从他生？

老师：自他问题就是最根本的哲学问题啊，你从哪端考虑都不对啊。我问你嘛，是从宇宙诞生了你，还是从你诞生了宇宙？是因为有我所以有了我所在的世界，还是因为有了世界里面再有一个我？

谭汉：1. 如果有了世界再产生我，则我生之前，世界对于我来讲是空无的，因为其无法直观认知，只能凭别人告诉我或者通过我观察事物的相续性推测之前有个世界。2. 如果有了我再有世界，虽然从认识论的角度可以解释。其可能性有二种：我是造物主，则又产生了造物主从何而生的问题；二是上帝造了我，再为我造了世界，则上帝就是我生之前的世界。此两种情况是循环相扣的，无法解开。

老师：所以你会发现，一旦谈论这种问题，就会扯到源头，扯到造物主，扯到上帝，上帝是我抑或是他，这就是问题之所在。既不是自生我，也不是他生我，也不是我生他，也不是他自生，自和他就是不可分，有此就有彼的关系，你很难说清楚从属关系。说起来和理解起来都不难，一句“既不是这个也不是那个”就完事了。

但是这个东西要贯彻到生活、言行和思想，那是不容易的。如何无我地存在着呢？什么叫做真正的看透了呢？所以要从禅定中去实践、去体验就知道落实是什么意思，是什么感受，是什么东西。时时落实确实难，但是专门去体验怕是没问题。天天持戒难，天天做好人难，专门去做做试试不就至少体验到了吗？体验帮助你说服你自己，一旦自己被说服了，就不会再有什么怀疑了，没有了怀疑，烦恼相对也就少多了。

经常有些小孩来找我，要我看前世这个那个，还要我证明给他看。那意思是，如果我证明了我说的前世是真的，使他相信了，他以后就安分了，知道因果报应了，如果不解决、

不证明，他就要去追逐享乐了……

六、生命无法超越自我体验

无色界为什么无色，不是说名色互依吗？我们今天抛开佛教理论，就拿一些本质的逻辑来讲吧。这个问题，我顺便连着下午讨论的，说世界究竟不生不灭实际是形体变化，这些个观点讲起吧。

下午的问题：我及整个世界从无始以来一直在变现出生坏灭状，此世界坏，另一世界成，另一世界坏，别世界成。如此反复，没有最始源头也没有最终尽头。我及世界变现的无常生灭状，好比是水被风吹而生起的浪花。浪花生起和平复只是水形体的改变，并不能说水本身的属性也随着改变。所以得出的结论，这个世界究竟来说是不生也不灭的，所有的生灭无常都是形体方面的变化而已。

其实简单来说，就是一句话而已：没有任何观点能支持证明，在没有自我存在的情况下世界依旧存在。这是解不开的。什么意思？意思就是假设世界上没有我，那么世界还存在吗？没有任何一个人可以证明。

我们与一切事物的关系，都脱离不了认知，这是一个很本质的东西。我和世界的关系，我们单论世界是没有意义的，单论自我也是没有意义的。比如，假如世界不存在，我能如何？我存在吗？我怎么存在？如果我不存在，那么世界存在又如何，不存在又如何呢？这如果用在佛教上，那就是避不开的“心”。心是什么意思，就是认识。世界是水，生灭的是波纹，这是唯识的路子。唯识怎么来的？万法唯识，这个识就是对心的解释。假如没有我，世界存在就没有我去认识，我存在世界不存在，那么我也没有对象去认识，我也无法独立存在。

落到实际，意思就是，如果我是无常的，世界一定是无常的，如果我是波浪或波纹，那么原本的水（本体）在我波纹平复后，应该是和我没有任何关系的。所以，它常还是无常，有还是没有，都没有意义。把事物分成事物本身和认知的精神现象这两部分，只不过是为了理解，它并不是实质。简称就是名色二法嘛，角度不同嘛，就是这个意思。

以我的角度看世界，一切都是识，以世界的角度看我，不过就是一些色，这样就很容易理解了。当自我的存在是以认识概念、形而上这样的活动为根本的时候，并不是世界上没有物质了，只不过是物质与我的存在、我的认识无关，所以没有色界、无色界。一切生命活着，它们都是活在体验里，这些体验里面有物质的和精神的。以他们自身为角度来看世界，如果他们的体验里没有物质，那他们的生命就是在无色界，并不是说世界上就没有物质了。但是以我们的角度，我们的生命体验认识着物质，认识着精神，那么对于我们来说，不存在什么无色，即便无色界的众生，我们也是用色来理解它们的。

归根结底，不论你说什么话，有什么主张和观点，一定有一个你存在。你以这个为基础，才会得出结论，世界是不是常的，我是不是常的。比如，你抛开自我不谈，你确实可以说，世界其实是一团水球，波纹就是世间现象，这个水球不生不灭等等。但是如果你只谈自我的话，你可以说我灭了，水球不水球我也不知道，也没有我去认识，我无常世界就是无常。

生命最大的局限就是无法超越自我的体验。这就是为什么佛陀把一切法限定在十二处的原因（眼耳鼻舌身意和色声香味触法）。因为这就是你认知一切的根本，如果脱离了十二处，那就变成不可知，一切都是假设的境地。

七、众生的悲哀

傲慢生贫贱，大恩养仇恨，多情生是非，忏悔遭堕落。众生的悲哀就在于此。

特别有个性的人容易招惹被人坏事、不理解、唱反调的果报。因为没有对人妥协，所以后面遇到的缘就不会对他妥协。这种因缘情况，不要说前后世，现世就可以观察到的。看看那些有个性的人，是不是大多都越来越不被人理解？平时不妥协、不理解别人，取笑、侮辱、毁谤、歧视特殊人群，因此潜意识里就是站在一个比别人高尚的舆论领地。当福报不够的时候，明明已经不能站在高处，但还是会觉得自己不凡，因此变成怪人。有个性的人不愿妥协世俗，又因为如此，后面就变成这也干不成那也干不成，小人一堆的情况。人们一起生活在世界上，没有谁是完全的个体，大家都是互相影响的，所以就必然有需要妥协的地方。如果说太以自我为中心的话，那么就容易干什么都有“小人”坏事，不同意、不高兴、唱反调、搞破坏。凡是自以为是的人容易越走越贫或者越走越贱。

对众生有慈悲，但是要在他能承受（受用）的范围，太大的恩德是纵容。

风流之人必定是非多，坎坷多，因为缘分太杂乱，不容易走到自己的目的地，生意和家业的败落大多都是因为这个。

真正的忏悔是清楚明白自己不会再犯，如果反复地忏悔，那说明心里没有放下。比如后悔打骂某人，但是时间长了，反反复复走不出来，心中留下的就是“打骂”两个字。心中如果有打骂，永远都扭转不过来，将来必定要去一个有打骂这种现象的“地方”。忏悔最重要的地方就是先原谅已经改过的自己，如果不能原谅，说明自己没改。

八、决意与投生

正小邪：其实未来的一切都是不确定的？

老师：所谓不确定有两种。一种是结果的不确定，这个需要决意来确定；另一种是时间的不确定，这种是业力来决定。比如人都要死，但是何时死是不确定的；又比如出门可

能迈左脚也可能迈右脚，这个是决意来确定的。决意可以确定结果，所以发愿有效。结果的时间就需要业力来完成，所以需要造业，造得快来得快，造得慢来得慢。如有人问：“我会不会成为大明星？”。我只会说：“你努力多学习技术、演技、唱功，就会快点成名的。”我不可能去告诉他：“哦，你发了这个愿肯定能行，在两百多年后，从现在往后的第三生，轮回两次以后，你会成名……”

正小邪：既然不确定，又如何看待“一切都是定好的”这种看法呢？比如人们常说，你的父母、家人、伴侣其实都是前世业力感召的；遇到谁和谁有姻缘都是定好的；一生大致路线是定好的。

老师：父母有的是定好，有的不是。决意可以定，我来生要做此人父亲，对方也决意，我来生要做此人儿女，二者都决意了就是定好的，不然不是。

正小邪：不然不是的，是什么？

散游过客：按照这么说大多数都是没定好的？

老师：一生大致路线定好的就是你会出生，你会死亡，其他事情均不是时间定数。有果报定数，但是没有时间定数，此生不报来生报。“不然不是的”那就是随业流转的。

正小邪：是中阴看到男女交合，动心就入胎？

老师：不是，中阴只会动很简单的心。

正小邪：哦……随业流转。

老师：爱吃的就在食物旁边，因为他心的业处在此，被人吃下后入胎。当然，他不一定一直在一个食物旁边。

正小邪：随业流转不算定好的吗？业力？比如你欠谁的，某辈子一定会遇见然后要还。

老师：你们知道子女为什么不是来复仇的就是来报恩的吗？因为他的业处就在你这里呀，其实是一直跟着你的，呵呵。不信你问问@彻清 有多少孩子都是前世的情妇来的。

正小邪：我的妈呀，所以你其实看得到我孩子是什么样？情妇！

老师：这个死人，不给我名分，恨死他了！所以一直跟着他，真的做了孩子，呵呵。

正小邪：中阴没有投胎的约束吗？比如时间地点限制，不能过多干涉人道？想跟着就跟着？

老师：没有明文规定，实有规律。想跟着就跟着，这就是业处呀，你的心作业的地方呀。我们修禅定是在实践什么呀？就是实践你的心放在你的所缘上的感受啊。人死了就类

似那样，死了以后见到的光明和禅定的光明一模一样。

正小邪：心作业，那我心能抗拒某种规律吗？比如情妇恨负心汉，但情妇中阴身不能一直无限跟着他吧？有没有多久必须投胎的规律？

老师：我们恨一个东西，贪一个东西，喜爱一个东西，这个东西就是我们心的所缘，是业处。没有必须投胎的规律，只有不小心或者无知，不知不觉投胎的规律。阿罗汉因为没有不小心，没有无知，所以不会有来生。

06　这一步想通就放下了

一禅居：@不二 以后不敲你的头了，保重好身体，得果后回来记得拉我一把。

不二：打坐几十次偶尔有一次有感觉，我这一生不期望啥成就了，你好好修，记得回来度我。

老师：他要是度你，要做你的父母、妻子、丈夫、挚友做个遍。以父母之身度你的幼年，以挚友之身度你的少年和中年，以婚姻伴侣度你的青年。本来还可以做子女度你的晚年，但是如果中年还不悟，晚年就难了。其实真的只是一步而已。

不二：这一步叫顿悟？

老师：这一步叫突然间的自我或者叫想通的放下。

一禅居：终于听到一句振奋人心的话。

老师：顺便就说两句吧。各位在行善业、作业的时候，不论善业恶业，有在做的当下，我建议反思一下，也就是审查一下自我。比如，刚才在做布施，捐了点钱。其实这样的布施大家经常都在做，但很多时候就是做一做然后回向一下，实际上这是一个很好的审查机会。人在完成一个业的时候，当下的心是很强的，因为他清楚知道自己要做的事情，也清楚知道自己已经做完了的事情。就这个时候，回观一下自己，反省一下。比如，想到身无分文了接下如何布施？比如，如果功德回馈不过来，你马上就要饿死了，你相信吗？有追悔的心吗？

我就不往专业里说了，来点平易近人的说法。我曾经裸捐过，在好多年前，穷得要死的时候，我把身上的钱还有存的一点点，所有的一次性都布施掉过。因为我想知道是否老天会让我真的过不下去，但就是这样单纯幼稚地想事情，所有的钱花掉，当天就没有饭吃了，中午做的，晚饭就已经不知道怎么办了。我坐在出租屋里，然后就等着天黑，当时日子是很难过的。为了省钱不太敢开灯，平时躺在床上不动，没事就什么都不干，节省体力。因为如果动得多，就吃得多，所以当天我就关了灯半躺在床上等着天黑，饿着肚子。这一段经历非常特别，搞得好像旧社会的穷苦人民似的。

晚上的时候黑压压的，因为也没开灯，为了省电，肚子又饿身体又虚弱。就这样看着屋子黑了，因为血压低，还有点看见雪花点的感觉。当时就想，可能我撑不了多久了，很快就要死了。这时候就开始胡思乱想，回想自己从小到大，这一生在干什么，包括最近的一段时间自己在干什么。心想，是不是我之前没有去做这些事，在街上遇到一对卖艺的小兄妹，我如果没有把钱给他们，我其实就不会饿成这样，我其实不会把自己搞成这样。但

是仔细想想，其实还是会，本来也没多少钱，今天不捐出去明后天也会用完。早一天饿死，晚一天饿死，并不会因为多活了几天我就变得活得好有意义。于是我又想，如果我这几天真的熬不过去了，就这样人生就停在这里了，那么我还有什么想不通的吗？就好像审问反问一样审问自己？还有不服吗？还要上诉吗？

结果就在这里想通的。我所做的已经做了，后悔不服要造作，那也是以后的事情了，已经做了就是做了，即使此刻死去那也是做了。这时候不是去想老天爷对不对得起我，而是我自己如果就这样了，对不对得起自己。想来想去，我觉得我应该承认，我对得起自己，因为我自己必须对自己宽容。世界上永远只有自己对自己是不离不弃的，试图放弃自己，其实是放弃不了的。很多人放下尊严也好，放下梦想也好，放下节操也好，实际上他最终因为放下这些而过的生活，都还是自己在感受着、经历着。即使自己犯了天大的错误，还是要自己承担，是没有办法抛弃自己的，所以我决定对自己慈爱，对自己宽恕，原谅自己做的一切，虽然也许自己做了很多看起来是“傻事”的事。比如裸捐，这一刻就没饭吃了。但是他愿意啊？为什么不能随喜他呢？难道因此而放弃他？关键是放弃得了吗？

这事其实就这么过去了，晚上八点来钟，房东居然来了，还请我吃饭。大概意思是找我谈谈，这房子他不租了，想要卖掉，叫我准备搬走，房租就少收我的，多退一些给我，这事就这么过去了。

直到现在每次我在做一些事情的时候，还习惯性地想想过去这件事，回忆当时想通了的心态。我这样做着付出着，只管这样干着。假如说，我生命止步于此了，我也该对自己宽容，因为追悔没有什么作用，做了就是做了。曾经觉得有意义的，它就是有意义要去做，那么永远都有意义。生命本来就无常，那么在这些短暂的一段段的生命里，我们到底是在做那些要追悔的事情，还是不会追悔的事情呢？如果不会追悔，那么到底我们该计较什么呢？其实什么都没有呀，只是如此的心安理得，如此的平静而无憾而已。只要自己肯给自己一个无憾的心，其实什么都好说。

生命中的可怕其实正好就是各种计较和不甘心而已。只要想到不曾离弃自己，永远宽容自己，到底有什么好可怕的呢？然后就想到，如果哪天我成了乞丐，我肯定也能把我讨到的分给其他乞丐，因为我觉得我敢承担后果。因为这一份所谓的“勇敢”（此时话锋一转）现在日子确实过得有点好了……恶的事情自己承担起来，善的事情最终也是自己承担起来，其实就是这样而已。

不二：有些自己做错的事，伤害的人，会措手不及出现到脑海里，不受控制升起懊悔的情绪，这种情况怎么办？

老师：@不二 好比一块盐，如果放在水杯里，这杯水会咸得无法喝，但是这块盐如果是掉在了湖水里，尝起来也不会觉得湖水很咸，甚至觉得一点变化都没有。应当努力地让无憾的事情变多，这就是波罗蜜啊。我们造善造恶都是造，但是必须回顾一下，自己到底

在计较什么，才让盐变多了或是让水变多了。

其实讲了那么多，总结一下吧。几个点，其实主要就是在讲念施、念死而已。常念这些，至少容易想通事情，人其实很多时候就是一念过不去，想不通而已。念施是无憾，念死是念平等。死亡面前人人平等，因为平等而无憾，因为看到无憾而能施，因为能施而水增，因为水增衬得盐少，因为盐少而得成就安乐。

盐块犹如所追悔之恶事，如果它溶到了很多水里，便不再觉得咸了。即使它没有溶到水里，需要一口吃下，那至少还有水能给你解渴。假如没有水，那就什么都不能成就了。水就是是善业，是波罗蜜，反复回忆做过的善业，是强化你的波罗蜜。我建议大家在做过这些事以后反思、追忆。人的一生很短暂，可以回忆的事情很多，在活着的时候，尽量造作那些值得回忆的事，犹如宽广的湖泊，即使里面有盐巴，它也逐渐淡了甚至淡得不见了。当淡得没有盐的滋味的时候，不会再去考虑什么成就不成就的事情了，因为已经离苦了。

因为每当起心审查自己，都是平静而无憾的，因为要得到的已经得到，没有得到的、不觉得的不求，或者没有求不到，则无贪无嗔。这是极乐之道，一桶水够你冲凉，一大盆水够你沐浴，到了无边的水里，任意遨游而无障碍。只要曾经争取来的那一杯水，它不是咸的就不会给你的池子增加盐度了。

不二：不过理解了，要实际做到还需要磨练，贪的习气一时难除。

老师：已经给出你具体的方法了。哪怕是一滴水，极少的、极小的，反复追忆它，在追忆中想通，给自己宽容，纵容自己做这样的事，这个过程就好像在过滤、净化你的水。回顾的时候，同时审查，自己在计较什么。如果没有任何计较，那滴水就是纯善的、无染的，一点盐都没有的，是你平静的、炫耀的、得意的资本，成就的机缘。

说点其他的给你延伸一下吧？有人常常问我：“老师，我是好人，是善良的，但是老天对我不公，我做很多好事，但是我活得很辛苦，极其不顺、不幸。”我通常会反问：“你觉得自己是善人吗？”通常他们都会答：“是啊”。我立刻就会反问：“证据呢？”所以现在就留给你了，证据呢？如果别人问我，证据呢？我倒是会说，我人生的回忆就是我的证据，每一个细节，做这些事时候的想法、心态、环境、过程，我都历历在目。因为我时常利用这些事在反思啊，不然智慧从哪里来啊？经验、体验从哪里来啊？

现在你明白了吗？这些善业不过是资粮，但是资粮是拿来干什么的？如果你要在智慧上有成就，你必须利用它们，不能碌碌无为，做了就只是做了。愚钝的人，他对人好，等到别人回报他，他才知道，哟！有回报了。普通的人，他对别人好，他遇到幸运的事情，心想：“哟！有感应，好神奇……”但是我们要更深细，就在那个对人好的前后当下，细细反照自心，是喜乐？无贪嗔痴？无憾吗？因为对自己深入了解，才能更接近那种所谓的“成就”。对人好或者做善事后，有细微期待回报或者好事回应的心理，是不是也算贪？

此贪作意，会不会还会导向某种苦？

我的意见是，期待回报很正常，但是有个问题，假如没有回报，你就不能原谅自己这个行为吗？世间是无常的，除了佛没有人会告诉你什么时候回报，具体时间在哪时候。

不二 ：有期待回报，如果没得到回报，会导致心里某种负面，所以如果能付出又不期待回报，把做善事本身得到的心里快乐当作回报，这样的目标去练习自己的心，会不会好一些？

老师：人始终是要对自己做的事负责的嘛，因为没有人可以来替你负责，所以要敢于面对没有回报，这是必须承担的。必须得想通这一点，如果这一点想不通，就好像怨妇上演闹剧一样。关键是这历史变迁，人生生死死，谁来给你做长期观众啊？其实仔细想“想通”这两个字，就是这样了，一通了就豁达，一豁达就不愁，一不愁吧就不怎么苦，至少先解决了心里苦。心里一不苦，行动力就强，行动力一强了吧……大能大德，开怀使人成就！

老师：宁铂是不是还俗了？我能说他开悟了吗？

一禅居：他以前的定力好像一般般，意生身还没有呢？难道慧学的作用这么犀利？

老师：多以前？他好几十岁了，连你叫他大叔都不过分。解脱和意生身关系并没有那么密切，你不要那么执著，你这是在修炼出阳神。很多事情看起来神秘、高大上、美好，实际上境界有时候很简单，只是坐着，醍醐就灌下来了，你感受着自己的头顶清凉、宁静、幸福，就那么简单而已，就像洗澡、冲凉、舒服，你可以想象。就这一下，放下所有世俗烦恼和追求，就这一下，都没有谁要求你永远这样。

存在：宁铂定力不差啊，05 年之前也有欲界定了，没有到安止定，现在 13 年过去了。

老师：定力归定力，关键还是想通的那一刻吧。

存在：老师看原来他最大的障碍在哪里呢？心结？

老师：躲避世俗的绑架呗。

存在：哦，所以现在回去了，近况还不错，可以做自己心甘情愿的事情。

老师：你把自己想象成他，不就可以知道了吗？

07　审查贪爱的重要指标

一、对圆觉经的理解

不二:《圆觉经》有点意思，看了《圆觉经》我放弃了，涅槃太难了，还是当人吧。

散游过客：你明白什么是涅槃了？

不二：还不太明白，就直观感觉很难，基本要把人性全部灭了。

散游过客：这好比没有吃过葡萄的人说葡萄是苦的一样。既然不明白，何出难易一说？

不二：《圆觉经》里的涅槃跟我们打坐悟道里经历的喜乐完全不沾边，都是路边风景，都要舍弃，感觉太霸道了。以前能理解的各种禅定境界也好，各种乐喜自在也好，都是路边风景。

散游过客：那言外之意还是指你通过《圆觉经》明白了涅槃。

不二：这个就暂且认为是我理解的涅槃。一切以前自己所接触的境界全舍，全不对，理解的、认为的、接触的全不对，迷茫了。

散游过客：有疑见和戒禁取见的人是不明白什么是涅槃的。

不二：有取向的、自己的、别人的全不对，有评判标准、对错、取舍的全不对。

散游过客：不可言表而已。

不二：四相里的我相就超越不了，我涅槃、我修行、我成佛都不对。

老师：圆教的东西在各位大德五时三教的判教中，都是后期的东西，说直白点就是高阶的东西，前面如果基础不圆满，一定会看走眼。圆教的特点是圆融了一切法和教派，这样的架构就是非常复杂和庞大的，如果要去论证那是非常困难的，所以被大乘认定为佛晚年说法。同样晚年说法的还有净土三经。比如我们要去论证净土这件事，就是极其困难的，需要十分深厚的知识，要不然不会有教内争端，甚至很多教派不承认净土存在，随便一个问题就够你论述很久很久。比如，净土是有相还是无相？

我说下自己的观点。看到很多经文很多领悟，咱先保留意见，不要急着试图去给它下个定义。先不断弥补其他知识再慢慢来品味要好得多，甚至到最后你真的明白了，也会选择秘而不宣哦。@存在 “佛”在大乘里很多时候指的不是一个人，它是一个符号、一个含义，很多时候指向都是不同的。咱也就不要去笨拙地分析，这里指的是人，那里指的是历

史和学术发展，另外一个地方指的当地文化，咱就不要这样去做了。很多教派都共同承认和讲究体、相、用。一个说法和主张阐述了什么现象，什么表现，体现了什么价值取向，什么趋势，最后结合实际是什么功用，从不同的角度去讲都是不一样的。包括这个难，那个简单，实际上简单的东西论述起来最难，复杂的东西看起来难，实际还很容易理解和运用。越是总结性的就越是体现得很简单，实际运用就很难。比如“万缘放下，一念不生”，是不是听起来很简单啊？但是实际呢？又比如“一心不乱地念佛”，光第一个词“一心”就很难解释吧。

反过来，南传禅法的各种名词，要求你这样做那样做，反倒是按部就班，步步清楚。复杂和简单我们都是同时需要的，对于事物的理解和了解，我们需要总结性的认识，同时也需要分析性质的了解。我们学那么多分析的、细致的问题，就是用来让你应对这些简单的东西。

存在：我想起来双论啊，觉得是有我在连续体验，就要从外在观察到和自己内在体验来双方面考虑。而实际上，了知到的都是非我，此时的心识、心所是无从把握的。因此，觉得有我在时间中连续的体验，是实际上取到一连串的名色流产生的概念。涅槃作为所缘，则是不同于这些。

老师：这些站着说话不腰疼，特别简单特别难的东西。

不二：就像没有淤泥的莲花。

老师：这样形容不太对，是因为有淤泥才有莲花，因为有这些名色才能反照涅槃。空花还是不太成立，名色法不能观到究竟，还是不能以涅槃为所缘。

存在：从主观的当下论，得到的是究竟法，然后再从所谓的客观论，得到概念法，这样胜义世俗都有了，对应心路接受到所缘的过程，这样全面了吧？

老师：但是究竟也是一个说起来很简单的无常、无我、苦……但是就是因为简单，分析起来、体验起来还是很难的。

二、审查贪爱的重要指标

我说一些重点。我们平时很多专注的目标，本身是不含藏贪嗔的，包括呼吸本身。很多生理的、维持生命的东西是必须的，当下是没有贪嗔痴心所的。比如，你在呼吸的时候，不会有“好想大口吸，我特别想大口吐出来”的想法，大多数都是自然而然被忽略的。比如，你喝水的时候专注地喝水，不会说：“我喝得好爽，喝得好难受，除非是特别渴。”多多注意这些平凡的当下，就是你体验平静、满足而又洁净的时刻。因为你的专注，当下没有任何不满、悔恨、亏欠的感觉，它就是非常平衡而且没有什么烦恼，除非你在想着其他什么事情。就这样不贪求更多，同时也不会觉得自己亏欠了自己的当下，就是我们接近

唯作心的时候。因为不可能说：“我就是要呼吸，但是我舍掉了，我偏不呼吸。”也没有说：“因为我要呼吸，所以我使劲的呼吸。”不多余的造作其实就是人最美好的时刻，你也无需在这一刻去烦恼什么。开怀使人成就！

很多年前我刚出来的时候，很多人整天想办法来骂我或者跟我辩论。有时候，我也会去想：“我怎么应对啊？”不断去分析是别人错了还是我错了。当时我注意到自己心脏附近，觉得好像有种受到挤压的感觉，是很不舒服的。当我换一个关注点，注意到自己此刻没有饿到，也没有被人追杀、殴打，只是就这样坐着也不累，该呼吸就呼吸的时候，烦恼一扫而空。我就知道，我们需要这样的关注和练习。仅仅是因为不去多余造作什么，那么未来那些所谓的“我”的行为，比如争个高低输赢，激动骂人或者消沉的我，就统统都没有了，因此我不必为了未来的自己去担忧什么。该呼吸呼吸，该吃饭吃饭，该喝水喝水，做着此刻的事情。当未来的自己不需要这些，这些就自然没有了，所以也不再会想着：“我必须涅槃，我必须怎么去使劲它才会涅槃，消失在世界上毛都不剩。”一句话总结：多多关注纯净的、洁净的、此刻不贪不嗔的自己，这个单单纯纯，呼吸就是呼吸，喝水就是喝水的自己，与他在一起。

不二：禅宗大师说的“修行就是吃饭、睡觉、劈柴、喝水”，被师父解说得这么透彻。

老师：你将不会失去自己，也不会得到某个不喜欢的自己。

存在：正念当下，老师今天说法是阿姜查的风格啊！

老师：阿姜查的东西简单，但他是大菩萨。

不二：假修千卷经，不如真练一句话。别的都不管，你当下一念是否有得失顾虑，对错分别，这就是轮回之本。

老师：@不二　自动点题，我给你一个词，很重要。当下有没有“遗憾”，这个是审查贪爱很重要的指标。

存在：潜在的遗憾的倾向，属于随眠吧？

老师：没错。慢慢堆砌你这些清醒的时刻，那些潜在的就被稀释，慢慢就干净了，如同盐水慢慢就淡了，最后就是无味了。

不二：每一刻都是无遗憾、无烦恼的自我，也就是涅槃了。

老师：约等于。这时属于证果，自见涅槃是证果，知道轮回的尽头不远了，前缘灭去后世难生，会有微妙的喜悦出现，继而排山倒海，不是自己看见了自己 7 生之内要涅槃，而是决定了自己 7 生之内要涅槃，这样的决定是有力的。比起赚钱，吃饭更重要；比起吃饭，喝水更重要；比起喝水，呼吸更重要；比起呼吸，活着更重要；比起活着，完全地掌

握自己最重要。这就是抓到重点，无法远离的重点，自然不可能再投入贪嗔的无明里，你不涅槃谁涅槃啊？

08 选　择

一、如何面对选择

老师：贴吧里面经常看到类似这样的问答，比如问悟道、开悟是什么？然后有人回答：“就是饿了就吃，困了就睡。”然后前面@不二 说：“想打坐就打坐，想工作就工作。”我觉得吧，这些看起来根本就不是问题，好像人生只有吃喝拉撒，饿了就吃，困了就睡，那是追求。意思是，饿了你就吃，得有吃的给你，困了就睡也得有条件给你睡，要不然，门外的小猫小狗、树上小鸟哪一个不知道饿了要吃，困了要睡啊？

谭汉：我觉得@不二 太注重大乘空性了，应先通过闻、思了解佛法的基本理论和各种理论的发展变异，掌握原始佛教的核心思想，然后通过实际修行走上解脱之路，而非谈玄说妙，最终悬浮在空中。宁执有见如须弥，莫执空见如芥子。

老师：所以要继续问点问题，饿了就吃，困了就睡，想打坐就打坐，想上班就上班，那么不想上班就不上？不想上学，想要和陌生女子睡觉，想要嫖娼，想要银行里的钱呢？想要吃吃人肉什么味道呢？继续提问，老婆在医院里难产，医生说：“保大以后不能再生，保小老婆会没命。”保谁？这时候你妈抱着难产的媳妇跳河了，救谁？你在岸边想要救她们，但是全身赤裸，河里有一种专吃丁丁的怪鱼，你是保家人还是保丁丁？人不面临困难选择的时候，根本看不清自己，还以为没烦恼呢或者认为自己很有智慧呢。

有一个人问我，他说他要被调配到新疆去当官，相当于升迁，待遇非常好。如果去了，送小孩出国留学，给父母换大房子都没问题，但是要和家人分开，而且那边局势不稳，也不知道去了会不会有什么问题。比如生病啊，被人陷害啊或者有什么意外啊。但是如果不去的话，已经没有晋升空间了，工资也差不多到顶了。想换大房子，想给孩子好的教育环境都很困难，很吃紧，好处是可以不用和家人分开，安安稳稳。然后他来问我，去还是不去？

有一个小女孩，说自己就爱音乐，但是学的是美术，现在已经在上大四了。考研的话，本专业容易，但是实在厌恶，转专业又有困难。是否放弃读研，自己凭着自己本事投身音乐工作？

还有一位，他是政府公务员，工作稳定，待遇也还行，但是总感觉家庭开销大，挣钱不够多，外面企业有挖他的，给他年薪 150 万。他来问我，要不要辞职脱离体系？这些就是很实际的问题呀，各位智慧那么高深，看看怎么应付。这类问题相似的，我每天要回答十几个，就连@友杰 也每天来问我要不要辞职。你们说，要不要嘛？怎么走？会参禅的参嘛。

爱尔德里安：观两种选择后的未来走向？根据缘主内心需求引导缘主自己选择？

老师：不要想着缘主，将心比心就想着这些选择烦恼在自己身上。

D：放在自己身上也是一样，就是被欲望牵扯着。

老师：对啊。那不就看清楚，自己是个什么东西了么？

D：真正自己内心的需求，就算是不合理的欲望，就算是不好的，自己也要清楚知道。

小佳：放在自己身上还是看不清，选择和等待好难。

老师：那问题接下来就转为概念化了，就是自己被欲望牵扯着，那么欲望是否合理呢？如何是合理的欲望呢？于是就会绕回去，循环地烦恼。这些问题要是想不透，那就还是原来的模样，没修出个什么来。

老师：喜欢参禅吗？那我问问，要是你对象和你妈一起想不开跳河了，你先救谁啊？这问题可是很接地气的，老婆也爱问。

明心：无论我先救谁，可能都是有一个“我”去选择。如果这个我是出自维护某种习气、意念而做出的选择，那么救谁都不是真正的拯救。

老师：现实生活中，总是事件发生在这类智慧的思考之前，在这时候的所悟是？

二、修行就是不断作出选择

谭汉：师父，慈和悲能不能归入嗔心所？

老师：不能。

谭汉：悲，是愿众生离苦，苦是对象，离是排斥，排斥对象就是嗔。这好像能解释得通。

老师：是这样的，但这个是解读的问题或者说是理解问题。抛开传统教法的束缚，你纯从逻辑来辨析的话，你会发现所谓的究竟名法，其实就都不究竟。

谭汉：我觉得，不是理解的问题而是分类的问题。如果把心所分得很细，慈悲是不属于嗔，如果分得粗，慈悲就可以归入嗔。

老师：是的呀，问题就出在这个细的限度。就好像数学、物理里面的概念一样，比如一个电阻的具体电阻能知道吗？我们用公式算出来的数值，那个是个纯理想状态，就是没有干扰因素的，但实际中这个电阻和另一个东西接触，中间有空气吗？有杂质吗？有氧化膜吗？又好比一个东西的具体周长也是不可知一样。比如一个杯子的口，周长是多少，指

的是理想状态下的周长，我们的前提是预设这个杯子的口是无限平滑，绝对平滑的。但实际上如果放大看，它不是平滑的，理论上来说，任何物体周长都是无限长的。

心所这个也是一样。52 个心所其实就是预设的不可再分而已，实际上每一种情况它不是一个单一的心理状态，52 种也是传统分出来的，是让你能够更好地理解。实际上的话，心只有三种状态：引力、斥力、无作用力。所以在分析某一个心所的时候，如何细化理解的话，到底多细，这个是没有标准的。

为什么我不同意把慈悲分到嗔心里呢？因为传统教法里分 52 种，如果你开了这个先河，说二无量心里的悲心其实是不善心所里的嗔，那么到底是不善还是善心所？如何审查业和报呢？同理，比如愧心理解为对不起别人，有愧是善心，那么也是追悔吧？追悔是不定心所啊；又比如惭也是一样涉及追悔；又比如信、念与心适业性、身适业性又是裹在一起的。在我看来这 52 种分法就是一个相对世俗来说，不粗不细较为适当的分法，但是不能深究更细。你一旦试图分解这些每一个心所，你就会发现，这个连着那个，或者这个就是那个，那个就是这个，全部乱套了。

谭汉：我感觉，无贪、无嗔和中捨也很接近。

老师：所以我基本上态度是，两种看法。一种就是学习的时候，几种心所就把它当成本身看待，不刻意去把相似的归类、组合。另外一种就是，如果一旦你要去组合，所有的心不外乎只有三种或者四种，贪、嗔、中性，或者贪、嗔、痴、慧四种。总结起来就是这三种或者四种，而且我个人还认为，其实就是三种（贪、嗔和中性），已经没有别的了，因为痴心本质也是贪嗔。

意识（心）的最终体现，不外乎就是主观，主观的最核心体现就是或然率，或者几率，或者可能性，并且是不确定的。不管是世界还是心，最终就是这个，所以只可能有黑、白、无色，或者引力、斥力、无力。如果是考试，按某一个体系或者教材，它规定说慈悲要归到嗔，那么考试就这样填写，但是如果是做学术，这个是不严谨的，只是方便的。

谭汉：“主观的最核心体现就是或然率”这句话的意思是不是指量子力学，概率波函数的坍缩？薛定谔的猫死、活、不知死活。

老师：对。贪、嗔、不知贪嗔、不贪不嗔，就这些没别的了。你如果有了返照智，你看心流，你会觉得用什么来形容？瀑布，心流瀑布。为什么会是瀑布状的？为什么大千世界纷繁多样，人心易变又难测？因为就是一个 Y 字。

现实中的河流也是 Y 字组成的，属木，血管，流变的东西，运动的东西。一个东西动线是一条线，往前走，往左拐，于是右边的可能性熄灭了，左边是实数，右边是虚数，还是一个 Y。心流的形状就是个 Y 字，很多很多 Y 看起来就是瀑布。

谭汉：但心路过程是线性的？

老师：不是线性，线性是一种理解。当你见道了证果了，你有了返照智，你每一个起心，第二念就会返照，你会知道是善的、不善的、唯作的，就是这个原理。并不是每一个起心你都会在 52 个心所表里去对照，这样去返照，不是这样的。

很实质的问题啊，你反思上一个心的时候，你最终得知的是悲呢还是嗔呢？很简单，你试试就知道了。很多心所都是共生的，比如嗔、不可爱的境，此人受苦，我期望拔除他的苦，所以有悲，这是嗔，这是实数，反面不就是贪吗？贪一个无苦的、可爱的境，只是说它是虚的，没有体现出来的。

一个人在悬崖边，手抓着岩石吊在那里，你看着着急，他可能爬上去也可能掉下去，你一定在祈祷希望他爬上去，对吗？脑子里已经有这个内容了。同时你脑子阴影的地方就是已经想到他掉下去，摔死了。这个也具足了，也是有的，一虚就有一实，两种可能性。如果时间此刻静止了或者说当下，生死是叠加在一起的，而不确定的就是哪一个会变成实，哪一个会变成虚。我来告诉你，虚实轮流坐班，无规律呈现的，放眼最长久的时空，无量劫。这二者无规律交替出现，一直在互相转换。

谭汉：宏观无规律，但这种无规律里面，有人的决意影响它的进程。

老师：对的，所以啊，修行才有依据啊。回归现实就是选择，所有的智慧啊，修行啊，学习积累啊，都是为了做出选择，消除不确定性。消除到最终，就没有所谓选择生还是选择死，或者说没有不确定的生死，没有不确定的造作和不确定的后果。不确定就是梦幻，确定就是清醒。很多时候信心从哪里来？就是相比较过去更确定，不然的话道心就会退失。

爱尔德里安：弱弱的问一下，有平行世界的概念吗？如果世界是无量的，那会不会有一个世界和这个世界的所有细节都是相同的？如果有的话，那平行世界绝对不止一个而是很多，甚至是无量。

老师：一秒中之内，有无量的平行世界在消亡，思考平行世界没有什么意义，原因是什么知道吗？犹如心做决意的一秒中，无量个未来的可能性就消灭了。

爱尔德里安：心理学的催眠是否跟入定有一些联系或者说是完全相同的？

老师：入定这个事就是精神集中在某一件单纯的事情上，催眠就是使受术者集中在施术者的明示或者暗示上。单纯从精神集中这件事来说是有关联的，但说集中程度是不一样的，目标也是不一样的。

十三：心决意时，无量个未来也会产生吧？

老师：@十三 对啊，所以我以前画过图给你看啊，是烟花树状图。犹如水面漂浮的树

叶，风从哪边来就背离哪边去。

十三：那如果不决意呢，阿罗汉的未来还有树枝吗？就是以前造业的业风吧？

老师：对。但是阿罗汉并不是没有决意的哦。

十三：决意是不受后有？就是背离业风？

老师：这样说不完全贴切，却是这回事，因此进入灭尽定、背离名色所缘，这个是主动的。

三、提起与放下都是自我的选择

谭汉：我发现这种情况，要摆脱对某种事物的执取，有时（可能不是全部）并不适合通过远离、避开、戒掉，这一类的方法来实现。表面不取了，但潜意识中贪嗔的能量还会强烈的涌动着。相反，尝试得到它，然后体会过程的辛苦和获得以后的过患、不圆满，再放下，潜伏的贪嗔会明显减弱。既然放不下，不如先提起来。

老师：戒律和你所贪爱的东西有关系，但不是一对一完全对应的。有的人甚至尝过犯法违法的事情，并且难以摆脱，比如吸毒、嫖娼、行贿，又比如偷盗。

先不说世俗无止境膨胀的财色名食睡这些欲，先说最根本的法律。有句著名的话“打工这方面，打工是不可能打工的，这辈子不可能打工的。”做生意又不会做，就是偷这种东西，才能维持得了生活这样子，进看守所感觉像回家一样，在看守所里的感觉比家里感觉好多了！里面个个都是人才，说话又好听，我超喜欢里面的！要尝试多久，体会多久呢？所以给人带来痛苦的事情要去戒，这个痛苦如果还在可接受的范围没什么可说的，要犯就犯了，只是说要犯到什么时候的问题。而那些剧烈而无法接受的苦果，则应当反复思维，去想，去感受。

我们不是为了戒掉那些享乐而戒，而是不想承受那些不愿意承受的苦果而选择放弃。这样才是真正的戒，要是没想明白，那戒不是真正的戒，你只是在遵守一些你没想明白的道理，那智能没有升起，说明戒也还没起作用。

谭汉：要说“真正的戒”恐怕可能要具备看到因缘果报运作的能力，才能称得上真正，因为这成为理性和务实的选择了。

老师：戒的前提是你接受教育，因为你接受了教育，你懂得了道理，因为懂得了道理，你知道这些事的因果关系，在业果智的支撑下，选择对自己的行为有所控制，这样的戒才是成熟的戒，而不是只是遵守规矩。这就是为什么戒定慧三脚是相辅相成的，并不是空有一个戒就形成了一个宗教或者一个法门。很多世间的事情我们都没尝试过，并且能理性地选择不去尝试，这是为何呢？因为教育能传达智慧，虽然说被传达者领悟参差不齐。

谭汉：讲到底，戒就是一种求乐避苦选择，具备业果智算是高等的选择。我前面讲的“先提起，再放下”应该也算一种体验后的选择。

老师：不是求乐，是避苦、舍乐，是舍去不是求得。所有的前提是因为你需要，你自发的。你提出来我不愿意如何如何苦，因此被教育不该做某些事。如果你不觉得，也不提出，也愿意，没有人非得教育和逼迫你的，这是自我的选择。

其实修行各人有各人的问题和道路，都是自我选择在决定着。你说的方法我不反对，只是前提是了知自我，了知自我的选择。影视文学作品里，经常有人说：“我还有尘缘未了，我还无法位列仙班。”说明他了知自我，了知自我的选择，并且做出了选择，并没有人反对他。通常艺术作品里那些什么阎王啊，神仙啊，要不就是叹口气摇摇头，甚至有些会助他一臂之力，去了却所谓的尘缘呢。

谭汉：嗯，我说的方法恐怕是一种耽误时间的方法。

09　最坏的打算和最好的安排

一、护法神的作用

存在：普宁市民族宗教局正式发文，普宁市盘龙阁寺和尚欺负道长一事失实。

彻清：那么问题来了，之前说他是和尚，然后度牒资料也没有公布。另外，好好的和尚不做，如果是真的为什么要自称道士？我就会疑惑了，护法神干啥去了？有些时候我会埋怨这些神，受着香火不干神事。这种思维该如何扭转？

老师：人没有办法测度神，如果他按你所想来做，那么……

妙法吉祥居：两个小孩打架，你在一旁看。有个小孩说：“你帮我揍他一顿。”你会吗？你没能力揍他还是不想理他？如果你走了，这个小孩会怎么定义你？怂包，见死不救。

彻清：那神不会分辨吗？

妙法吉祥居：会分辨又怎么样，就算你分辨出谁对谁错，你会把错的那个小孩拉过来揍一顿吗？如果他们打架只是因为一根辣条呢。

彻清：护法神存在的意义是什么？

仙界探索者：存续功德，希望帮助的人将来成佛了带带他吗？

谭汉：天上修功德难，大家都不缺什么，只好在佛门修点。

老师：想多了。水电工存在的意义是什么？

仙界探索者：修水电。

彻清：哪里坏了修哪里。

仙界探索者：没了水电干别的，饿不死。

彻清：我很认真地在说这个问题@仙界探索者。

老师：他说得没错啊。又比如补锅匠一样，你现在还找得到吗？首先护法只是一种行为或作为而已，而你得把他当成是一个人来看待，你不也平时护护法吗？你存在的意义是什么？

彻清：关键有时候有用，有时候没卵用。还有个问题，两边人都以护法为名争吵这种是怎么回事？

老师：人们经常为了社会主义和自由主义争吵啊。你护你的，我护我的，我护你的，你还护你的。比如，两岸同属一个中国，但是各自表述。

彻清：问题是法是一个法呀，吵啥呢？

老师：在人们心中不是一个法。那你说国，是不是一个国嘛？国民党争什么？两岸同属一中，国民党表述“我代表中国唯一合法政府”，不认对岸，这就是他的表述啊。“国民政府已亡”这就是北京的表述啊。所以，护中华人民共和国宪法还是中华民国宪法？都是一个国，但法就是不一样。

彻清：人间好复杂。

老师：有个客户说她和她男友吵架，这个那个的，我问为什么吵架。她说：“湖南小炒肉应该要先用蒜爆锅的才香。”然后他男朋友说：“要后放，起锅的时候蒜不能熟，生蒜才够味，才野。”然后就上升到骂娘。我就比较喜欢吃咸粽子、咸豆花、甜汤圆、甜粥，比较喜欢油碟，不喜欢麻酱，蘸醋是异端。明白吗？

二、如何面对挫折

彻清：我现在不想听什么大道理和理论，我想问问诸位有没有对所学产生过疑虑？是如何度过的？我都不知道该相信什么了，以前没有这么多疑惑，现在越来越疑惑。比如，今年家里官司的事情，如果我不打这个官司……（彻清开始讲他自己的事情了，省略）官司是赢了的，但是怎么赢的我心里很清楚。如果我不争，那这官司是会彻底凉的，那么彻底凉的后果是什么，你明白吗？如果不争、随缘了，那该受制裁的没受制裁，然后老妈悔恨终生，我窝窝囊囊过一辈子，这个家会被别人戳脊梁骨，重点是对不起去世的老爸，所以在理论和实践中又出现了偏差。

老师：给你讲个桥段。当年琉璃王去迦毗罗卫国走亲家，他的母亲是释迦族的公主，在路上的时候遇到了佛陀，然后打了招呼，然后就走了。佛陀在他走后显得不开心，弟子就问为什么，佛陀说：“这个少年太刚硬，必要折损。”在迦毗罗卫国，琉璃王受到了很好宴席款待，但是感觉非常不好，人人好像都对他很冷淡，吃饭的时候坐得也都比较远。然后心里有点不舒服，走了以后就派人留下打听观察。结果得知自己的母亲并不是释迦族的正牌公主，而是国王和婢女生的庶出，是低种姓，所以其实释迦族是瞧不起他们家的，于是特别火大。回国就立马召集军队，出兵迦毗罗卫，要灭掉这个国家。

佛陀知道这个事情以后，就出面阻拦，在大路上坐着，拦着部队不让通过。琉璃王碍于他是圣人的头衔，第一次就算了，撤退了。第二次决定绕路，特地走了山路。结果八十多岁的佛陀，那么老了，还是照样爬山跑到路上去堵着。琉璃王本来想直接踏过去的，但还是碍于信众啊，势力啊这些，又退回了。第三次，又换了路，结果还是遇到了佛陀。这

次是直接扒拉开就过去了，不理他了，最终也就是灭掉了迦毗罗卫国。不知道这是不是八十多岁释迦的争取呢？是啊，你看人家八十多岁了，还爬山去拦着呢，并且还是无欲无求的阿罗汉呢。对吗？

彻清：我家的事你是清楚的，在被套路之后，不套路回去就赢不了。如果我不知道被套路了，那是愚痴的，可是我知道了，反击了，又套回去。决定套回去那会儿我是很愤怒的，好好地打个官司就不行。

老师：鬼子母的故事你应该也是知道的吧？佛陀把她小孩藏起来收服的，这不也是套路吗？

彻清：是，我不知道为什么感觉这两年看到的、听到的事让修行产生了很大的偏差。

老师：大死才有大活，打不碎的，建不起来。

彻清：明白了，彻底明白了。谢谢师父！舒坦！

谭汉：因为@彻清 师兄严守戒律，严守学佛人应有的威仪，这是一种约束。而其实，他心里很想打破这些，好让自己在处理世间那些破事的时候游刃有余。两股力量发生了冲突。师父允许他作出与其内心相应的选择后，他舒坦了。

老师：不是持戒的事，他是自刎过的人，见过六月飞雪才会懂。

彻清：泪目。我现在都想围着练车场跑一圈，所以说这种快乐是我能明白的。因为很多人认为沉冤得以昭雪是好事，但其实是把很多世俗认为“本该如此”的事情放下。道士把“盘龙阁本该是道教宫观”的事放下；我把“和尚本该不去吃披萨”的事放下；把“父亲案子是医疗事故”的事放下；把“护法神应该在法被玷污的时候有所作为”的事放下，用善巧去做，然后作如是观就会快乐。

谭汉：你的意思究竟是该放下还是要提起？

彻清：放下看着，拨弄几下。

谭汉：师父不是举了两个佛陀“提起”的故事，然后你就舒坦了吗？搞不懂你的意思。

彻清：佛陀没提起，只是摆弄了几下。

谭汉：“用善巧去做”不就是提起吗？

彻清：不是。提起需要“很大力”，“摆弄”不需要，你去针锋相对就是“很大力”。

谭汉：知道了，你说的“摆弄”就是我说的“提起”，你说的“很大力去提起”就等于“执取”。

彻清：游戏里钢一下和骚一下的不同，其实我觉得关键你还得心死过一次，才能感受到，不然只是侃侃而谈。

谭汉：经历确实是可以锻炼人的，从事上悟出理来，所谓“历事练心”，所以躲在深山里修行未必就很好。分享一下我对“放下”的理解，也作为我自己的反思，不对的请各位指正：

很多学佛人讲要放下，大家都努力地去放，但没那么容易的，所以就衍生出事上放下，强迫着不去做某事。例如，有赚钱、升职、得名誉的机会，强忍着不去争取，然后安慰自己说：“争是不对的，是贪是执着，争的过程可能有不规范的行为，有不善甚至是破戒的行为。”然后就作为自己学佛进步的成果和标志。但扪心自问，真的不想哪个目标（财色名利等）了吗？是不是把意识层面的欲望压制到潜意识中（相当于随眠烦恼）？事上（嘴上）放下了，心里却没放下。

我觉得，首先要真实地面对自己的内心，问问我是不是真的能放下？如果不能，先提起来试试。得到了之后，审查、思维争取过程的辛劳，得到以后的不圆满，然后再说放下，可能那才是真放下。在没有得到之前说放下，很有可能那是假放下，你还没有放下的本钱呢。譬如乞丐说“我放下了钱财”，谁信呢？

归纳一下。真放下有两种途径：1. 审问自己，确实不在乎了或经过厉害衡量，确实可以或应该选择放下；2. 既然暂时放不下，先提起来。思维争取过程的辛劳，得到以后的不圆满等等，或者通过取得了却自己的心愿（对于那种一次性的目标）。最后，心甘情愿地放下。其实二者都是遵循“得失计较，厉害权衡，选择更优”。

比如，西施和东施在我面前，我毫不犹豫地选择西施，甚至意识中都没有动过一丝犹豫。再比如，我放弃喧闹的社交生活，选择清净平淡，是权衡后觉得清净平淡更加喜乐。如果我习气重暂时放不下热闹，那何不先尝试一下应酬的各种苦与不自在，然后再选择清净，但关键是不要迷进去了（就是@彻清说 的很大力），要常常提起觉和观。又比如，禅那的八个层次，不就是体验、权衡后放下低劣的选择更优的吗？

彻清：就是你选择清净，必定经历了浑浊，疲于浑浊，不堪以后才去选择清净。例如应酬、酒肉、玩乐，沉入其中的时候不会觉得烦恼，当天天因喝酒呕吐，因玩乐熬夜疲惫，因酒肉弄坏身体，决得厌烦了才会想办法脱离，选择清净。我想，这也许就是开怀菩萨存在的意义和教法。你喜欢化妆品，他那啥都有，化到你够得了，然后才会有所悟。沉寂了许久，今天第一次话如此多。

妙法吉祥居：回到现实，争取就是争取了，没有那么多如果，不管是出于对得起老爸还是什么的，也可以说是因为修行大无畏争取了，也可以说因为慈悲公平争取了，最终是争取了，这是事实。但是说如果当时受到修行的影响，就不会争取了，这个不是事实，没

有发生。

彻清：但是心中的疑惑是存在的，疑惑积累的多了是会爆发的，就是有结果，最终还是要有明才行的。

妙法吉祥居：这样说吧，你已经争取了。你现在还认为你是修行人吗？或者说，你争取的当时，你还认为自己是修行人吗？是否不确定？也在问自己：“我还是吗？我还是吧？ ”

彻清：那是不是疑惑？

妙法吉祥居：这就是面子的问题了，如果还是，就打脸了。争取和不争取，结果还是修行人。

彻清：其实还是疑惑了。

妙法吉祥居：如果不是，能说服你吗？

彻清：疑惑不就是在是与不是之间纠缠吗？

妙法吉祥居：你先试着回答一下，如果不是，能不能说服你？如果说是，能不能说服你？所以答案就有了，没有疑惑了。

彻清：这种有点武断了师兄。小偷被抓现行，也会称自己没偷东西的。

谭汉：落入了意识形态纠纷的迷思，我想起了邓小平关于“姓资姓社”的争论。有人说：“私有制不是社会主义。”有人说是。邓说：“管他白猫黑猫，抓到老鼠就是好猫。”（姓社=修行人，姓资=非修行人）

彻清：有些东西不是你说了这样做就 ok 的，就像这几天练车，教练跟你说了，按理你照着练就可以了，但是每个人身高不一样找的点也不一样，还是要找到适合自己的点就很舒服。我觉得@谭汉 就说得很透彻，一句放下包含的东西很多，这背后经历了什么，谁知道呢？就傻不愣登地放下就完了？就像有那么句话“老板只看结果”，那作为修行只看结果肯定是不对的，就如你说释迦牟尼佛是佛啦，咋成的？你不去了解，不去学习的话，只看着佛果和极乐世界也只是半截。

妙法吉祥居：你说的那些事我也没少经历，我这辈子经历的惨，这个群里无人能比。

三、理念与现实世界间的鸿沟

老师：重点是你们的心不在一个频率上，所以人家两岸关系是一中各表，咱们一群各表。我来点题吧，其实从昨天晚上到现在，核心的内容就是在说，理念世界和现实世界之

间有条沟，掉进去是挫折，爬出来是成长。修行的人总在看理念的世界、信仰的世界，当与现实世界发生激烈碰撞的时候，一定会出现对理念、信仰产生怀疑，严重点就是质疑。如何自处，道在哪里?

我为什么从 2012 吧开始混，而不是从哪些修行的吧、宗教的、佛教的吧混起？因为要接地气，要看真实的世界。小到哪些学生小孩的质疑，为什么坏人活千年？为什么贪官特有钱？好人比如我，为什么工作找不到等等这种。到极端的蒙冤受苦的，六月飞雪的？大家可能都有些道理，比如什么过去世业报来了呀，小的恶业积少成多了呀……但这些无法说到人心里去，因为这些只是道理。知道为什么吗？不接地气。如果这些解释成立，那么修不修有什么差别？真的是为了来世，为了下辈子就完事了吗？所以说不管你修到什么地步，只要你还没证果、见道，你一定绕不开这个话题。

李晨光（彻清），是叫这个名字对吧？当点小官，一生清廉，效忠朝廷，本本分分，顶多是有点不够严肃，爱开玩笑，不够精明。中年落得个什么下场？受官场牵连，蒙个贪污、包庇、私吞官银的罪。你跟他说，啊这是你过去是业障来报了，你觉得他不会信仰崩塌吗？

还有文某，2010 年生活不如意就开始系统学佛，2011 年甚至有了一定的定力。那时候生活不如意，因此大把撒钱布施，遇到什么都亲力亲为，每天都像个圣母一样，隔三差五孤儿院敬老院，各路寺庙，然后布施的收据一大沓。年轻的时候看到人家新闻上说，街上扶老人，被判赔十万，还哈哈笑。心想，要是这个人懂得学佛，回向给冤亲债主，懂得念经念咒，那些各种消业障的，各种保平安的，各种得大福报的经王咒王什么的，不就没这事了吗？

结果没多久，才两年 2012 年，文的隔壁邻居张某，闯入文某家里打砸，众多邻居围观。于是文报警了，结果警察来，把文某拘留了，原因是张某骨折了。所以当遇到这件事的时候，什么经文咒语，在局子里也没少念，饭也不给吃，水也不让喝，就这样关着。手机也没信号，家人妇孺在外面被吓唬，理由就是调查中。结果从警察到邻居，到所有的一切，没有一方是向着他的。他心想：“我也没做错事，被别人侵犯了，反而被关起来了。经文咒语也念无数遍了，一捆捐款的收据砸人头上都能砸起一个大包。这时候叫天天不应，叫地地不灵。信仰有什么用？安慰自己或者告诉自己是过去世业障来报吗？闻声救苦的菩萨呢？”这不就是所谓质疑护法吗？关了两天被放出来了，放出来才得知，他老婆去筹了 17 万 5 赔了，所以人才出来了。

那时，他怀疑信仰，但是还没破碎。心想，“至少人安全出来了对吧？也没饿出病来，兴许是布施有效了？念咒有效了？护法菩萨出了点力？”接下来就是雪下个不停。

不能再住那里了，对吗？要搬家，房租哪里来呢？想到租房还没多久，房租应该能退一些出来对吗？于是找房东商量退房。结果就开始了，房东说这里坏了那里坏了，张某其

实只砸坏一个门，其他很多东西本来就是坏的。可是房东一口咬定要装修，要嘛开口要价两万五，房租不退。最后怎么着？东西也给他换了，墙也给他刷了，门也换了，勉为其难退了钱。搬了新家一个月不到，收到传票了，房东把他给告了，还是要两万五。于是请律师打官司，又一笔钱，随后法官讲死讲不听，非要和解，律师加赔偿又是几千块。这些钱怎么来的？是文公司账目上预支的工资。结果这时候，投资人说要撤资，还钱吧，投资多少钱还多少，公司开销他一分也不愿意承担。也许前面还是怀疑，有点质疑，这时候，文某就是心如死灰，年纪轻轻被一屁股债。你要说以前奉公守法，没做多少好事，没缴多少税，还没有那么多底气说自己是好人，不敢奢求好报，但是现在布施、缴税、单据、证据一大堆，理直气壮说自己是好人，除此还有信仰，还修行，还打坐念经、念咒、抄写。这连环恶报算是什么？当时他就想着天台上跳下去就算了。这就是现实世界，他的信仰就是这么死的。

当时文某有个朋友，他姑得了癌症到北京医治，顺便寻访北京的各路高人，平日还要去放生拜庙。当时她就说：“我平时一直护法、捐钱也放生，这次如果我真的死了，你们以后都不要信了，都是些骗人的东西。说完没两个月，真的死了。”这就是那年发生在文某身边的事情，对他来说就是信仰之死。

有一天，他在回家的路上，那条又长又直，又没什么人的路上，就这样走着，心里想着最近发生的一切，心如死灰，面无表情，mmp 都骂不出来了，像个机器一样机械地走。走着走着，感觉耳朵嗡嗡地响了起来，突然眼前一片模糊，然后一片白，手上的佛珠手链，一下子不知道怎么断了，滴滴答答的珠子撒了一地。然后有个男人，也是嗡嗡的声音就问：“文某，你这只是磨难的开始而已，接下来会更加残酷，你做好准备了吗？我马上就要去夺取你父母的生命，让他们下地狱，好好折磨他们。你邻居没好好打你，接下来我派人来好好打你，让你好好尝尝皮肉苦，让你生病，让你身败名裂，让所有人唾弃你。你觉得如何？”

那时候文愣了很久，过去无数事情不断的在脑子里闪，最后不知道是妥协了，还是想通了。他回答那个人：“如果你已经决定了要给我这些，而我又没有能力反抗你，随你好了。即便我今后每天被绑着，被刀不停的插，把我的肉一片片都割下来。你有能力这样做，我也没有能力反抗，你问我又有什么意义呢，直接做吧，我做好准备了。如果能扭转这一切，如果能救我的家人，我一定尽力做，但是如果你强大到我无法反抗，我也认。但是我决定了，我会抗争下去，也许我没能力阻止你，但是我决定了，再苦也没有其他路可以走了，不会再变了。因为我已经死了，我被冤枉，被人合起来害我的时候，我就已经死了。未来我不会再做我自己了，如果一切苦难只会更苦、更多，我只有继续奉献下去了，因为再没有一个“我”去奢望享受，获得好的处境了。”

这个就是文某当时的真心话，心如死灰、无力，做好了迎接一切更坏的准备。从此，如果需要我吃尽苦头，我也只能随顺，因为我觉得我没有任何指望了，不论是指望自己更

好或者指望别人、亲人能更好，我只能做，我没有任何指望。

“如果有上帝，对我说话的人就是上帝，他要求我做猪、做狗、吃屎，夺取文某所有亲人的生命，让大家受苦并且无法反抗，我能做什么？指望他赦免文吗？他要是不赦免呢？也行吧，随他吧。”当时文就是这样想的，“所有一切信仰的、不信的、规律的、善有善报的、菩萨来救我的，我从此都不再指望。因为不再指望，所以我也不会害别人，不管是利用心机的、谋略的还是用布施的、行善的，我都不指望这些能给我带来更好的处境。如果我即将遭受所有无道理的折磨、苦，那么道理都没了，还指望什么呢？这些事我可能还会做，但我就是不指望，我不指望我就不失望。你要把我怎么样，就来吧。”

所有的这些想完以后，突然那个声音也变和善了，说：“你捡珠子吧，地上珠子我全帮你看着的，一颗都不会少。”然后文觉得自己恢复正常了，感觉自己死了，又活了。看世界觉得隔着一层东西，像是看荧幕里或者镜头里的世界，原先相信的所有东西，全部打破了。

总结性地说一点吧，别人我不知道，这就是我所见到的道：没有任何一个人或一本书上的东西说出来，我觉得对我是万全的道路。我已经想好了自己何去何从，如果已经是绝路了，就地坐下吧，要杀要剐的，我还能期待自己被放过吗？书上的、别人口中的、网上的都不是道，只有自己脚下这个才是。别人可以总结给你听，“哎呀，贪欲灭了啊，嗔心、不服、委屈什么的都灭了啊，心净了啊。”那都是理念，都是大道理，遇到的时候该 mmp 还是 mmp。只有自己眼前的绝路，这就是自己的道。你走到这个绝路，你看到六月飞雪，你发现飞雪能咋地？安慰一下啊？飞雪也不能救你。已经无路可退了，你才会明白道在哪里。大死才会大活！

你以为出家了，家人就不受苦了，自己就不病了，就不会被冤枉了，不会被判刑了？人人都有绝境，一生风顺的人在死的时候也面对一切。见不见道就看自己了，谁也救不了你。换句话说，谁也救不了你爹妈。

不在乎形式，每个人最终都只是在自己的道上，复杂的、简单的、直接的、间接的、曲扭的、方正的，那只是不同灵魂的多样性。每个人的道都是自己的，也许有两个人的道很相似，甚至一模一样，但还是自己的就是自己的。当你不奢望、不指望的时候，就不会有这种困惑了，没有别人可言。别人是别人，你无法与他的灵魂或者与上帝去争辩，你只能与自己对话。假如有一个上帝，他不讲道理，你去跟他讲别人如何如何，有什么用呢？

比如一道题，你知道选 D，在生活中有时候也质疑过这个答案。但是在考试的时候，你知道 D 是正确的，你会选它吗？你只要确定会选就行了。迟早你会遇到无可选的时候，只有 D，除了 D 没有别的。题目是：请在以下选项中选出正确的，选项有且只有：D。当你在快要断气时，请在以下选项中选出正确的：A．活下去　B．变年轻　C．跳只舞　D．死去。

所以说，要认清现状啊，几分钟就够了，只要你确定这就是结果，一秒钟都够了，只要你确定，因为确定就没有更多了，解脱指日可待。你根本不用害怕在最后一题前，还有多少道题，多少你看不清的事情，因为迟早有一天，你会确定地写上 D，画上句号不受后有。

我讲东西的时候，也不指望有人会悟道的。你觉得我在度人吗？我只是在度我自己，走好自己的路而已。你知道我生活中最多的实践是什么吗？就是做一件事情，抱着它会失败的预设去做。我想看看自己会不会因此就无法做了，就减少用心了，减少努力了。但是反过来，我不会用诱惑的方式试探自己，比如抱着它可能会成功的指望。我不会去想，这个东西很好吃，这个东西肯定很好玩，我不会这样去诱惑自己，因为人是经不起诱惑的。所以我不会去做那些侥幸的测试，比如试试看自己能不能吃美食的时候，尝试着不贪恋地吃；去试试某件享乐的事情的时候，自己能不能做到不去享受；偷个东西看看会不会被抓……这种没有意义。最坏的打算和最好的安排，这就是修炼的指导。

10 侥 幸

一、侥幸

西方白莲子：钱毕竟空，有能盗所盗吗？

老师：地狱毕竟空，有地狱众生和非地狱众生吗？爹妈毕竟空，有亲妈和后妈吗？不是圣人，不说圣人语。

妙法吉祥居：先不说运营模式怎样，先看看自己在培养什么？玩股票的心理动机和赌博的心理动机有什么不同？

不二：其实跟银行理财投资没什么区别，银行理财是别人帮你做，股票是自己做。

老师：@妙法吉祥居 触动利益比触动灵魂更难，换个反向和口吻吧。

不二：世俗生存之道首先是贪念，由贪念引起的行为，这是不可否认的。

老师：@不二 没有人阻止得了你要去干什么，这里的所有人没有谁有能力、有权利去强迫别人。只是说如果拿出来讨论的话，世间生财之道千万种，不要去选个风险大的。喜欢说世俗，没有关系，世俗什么道理？没钱、没关系、没背景投资什么最强？投资自己的能力、见识、技术，一项一的最强。不仅钱送着来给你，而且是他人高高兴兴地送来，抢着闹着送来。

不二：我说的是我的想法，我也觉得这个不是好方式。如果能有利润，还是多做善事，让贪念化为慈悲，如果把控不好风险就不玩了。

老师：是啊。所以说什么都次要，主要就是给自己定个点，到底什么时候不玩。

仙界探索者：对，投资自己的能力、人脉是最好的方法。

老师：一定是赔大钱，赔得失去信心了吧？但凡还有侥幸，那一定还会继续。所以结果是什么？赔大钱只是远近的问题，早一天晚一天的问题。做个坚定一点的计划，多花点心思在出路上，也省得每次讲这些事，这里一堆人跟着瞎操心，他们也是佛心来的。

不二：嗯，师父这么提醒，我会谨慎的。

妙法吉祥居：把玩股票和慈悲挂钩，也就是说没有出来的打算，已经找了个好理由。

不二：目前只是一点闲钱，这个问题我这段时间仔细思考思考。

老师：闲钱干嘛不去想着怎么弄营生啊？

彻清：不要炒股票。

老师：@彻清 又要现身说法了吧？房子赔掉了。

彻清：这是一个大的赌局，你的弹药不够，所以打不赢别人。我这么个活鲜鲜的例子，你们怎么还能去炒股呢？别人是不会轻易让你挣走他手里的钱的。

仙界探索者：最重要的是，你拿输家的钱他们伤心吗？有没有可能给我钱的人很高兴、很快乐。

老师：所以，钱最好的来源是他人自愿的给予。如果他企图什么，最好他能得到，不然不要去。@彻清 和我现在来钱并不难。有这样的人说：“师父，我这开赌场，你来帮我看看，摆摆弄弄吧。”开价都是五万十万起跳的。为什么我们不去？

不二：我目前炒股最大的不是分析股票，是克服自我贪欲。庄家前面拿着 10 倍利润，眼一闭打坐去了，不玩了，能这样就成功了。

老师：那好，期待你的成功。

不二：目前还不能。

彻清：是啊。前几天那个缘主开赌场，钱很多，但这个钱不能取。

老师：比如，调戏了村里 10 个妇女，这还剩着一百了个没调戏呢。是 99 个算是最大的诱惑呢？还是一个不剩，全在考虑范围才算是最大的诱惑啊？你想啊，假设不把全村的都考虑进来，这不还有诱惑没有经历么？也先别说玩不玩，先考虑考虑看看也行啊，是吧？

仙界探索者：智慧应该是，不用做错事就知道做错事的结果不好，而不是错了才知道。

老师：并不是非要地狱里走一遭，非得赔几百万然后看开，才叫明白，才叫看开的。@彻清 还好，只是把自己房子和酒吧赔了，真要是去更大的诱惑里，还有爹妈的房子可以赔一下，老婆的房子可能也可以赔一下，岳父岳母的也可以考虑一下。这样考虑也不失为一种好的思考，看看到底到哪个坎会吓出冷汗。实在赔光了，还可以借，借不出来了还可以贷。哇塞！其实资源还是很丰富的。在诱惑中放下，自古以来确实是明确的修道，释迦佛家里是皇族、女人、钱、国家领土都是诱惑，重点是放，怎么放？只是在心里做到波澜不惊，不仅说服不了别人，恐怕说服自己也有点难。如果真的心里是放下的，怎么行为是反其道的呢？穷人损失十万叫做倾家，富人损失十亿也是倾家荡产，其实打水漂的程度来说比例是一样的。没有必要非得把自己先搞到十亿，然后主动去打个水漂才叫修行。觉性强导致针刺就知道痛，并不需要断手断脚才知道痛的。当然针刺也好，砍手也好，谁都知道这是痛，连智慧低的小猫小狗也知道，不需要去讲。重点就是，不要像孩子一样的侥幸，

侥幸不断除，恶道不断除。世间的人们都是过客，不要试图去向谁证明自己能做到什么：“你看吧，财富摆在我眼前，我抵住了诱惑，我偏不取得。”

不二：一语道破天机呀，侥幸一定要断除，我从今天起每天检查自己，有侥幸心里就要剔除。

老师：你看吧，地球上三十亿女性，我都没有玩弄她们，我抵住了诱惑吧。不需要这样去证明的，只是需要自己心里有数就行。因为修行嘛，最终就是不自欺，不欺暗室。自己独处的时候，是骗不过自己的。

不二：由贪心引起的自我欺骗麻醉，就是侥幸心理的源头，这个我深有体会，赔钱就是这么赔的。我心理的贪婪，我通过炒股看到了。

老师：骗不过自己的就是，其实自己知道自己在侥幸的。我也炒过的，还赚了不少，我炒股没有赔过钱，但这是幸，我知道不能去侥，所以不侥幸那就终止。设个时间，就好像坐牢坐到头了一样，刑满释放不再进去。

不二：我是这样想的，我出了股市，可是我的贪心还在，股市是外因、是缘，我的贪心是内因。一个办法是离缘。因无缘不成果，但是因依旧在的话，遇到其他缘还会导出果。那反过来，我可不可以不逃避这个缘，尝试在此处看清楚因并从因上解决问题。就是看清贪欲，控制贪欲，最终摆脱贪欲，以后再有其他外缘出现时，不再导向那个果。

老师：@不二 可以的。出离已经破了一半的因，虽然贪这个因还在，但是你刻意地出来，刻意地、主动地就是你克服了因的表现。不然的话，因果相续，有贪结果就是出不来，但是如果出来，就说明已经中间断了，至少断了一半。想出出不来，那就是无明相续，因果不断。因此不必坐牢才知囚犯的苦；不必生育才知女人的苦；不必堕一下恶道才知畜生苦呀！

二、测试自己

老师：我不会去做那些侥幸的测试。比如试试看自己能不能吃美食的时候，尝试着不贪恋地吃；去试试某件享乐的事情的时候，自己能不能做到不去享受；偷个东西看看会不会被抓……这种事情没有意义。

存在：不是会不会，是怕恶报。比如别人欺负伤害我，我为什么不直接打他呢？是怕后果吗？为了内心均衡，我要打他好几次，内心习惯了才可以平衡，否则会憎恶自己的懦弱。

老师：凡事有取舍。比如，我现在要去广西打你，但是我又要买车票，那我是选择花费这笔钱呢，还是放下去打你这个计划呢？

存在：比如@彻清 的隐忍，是知道干他不好，但是不干他自己不是个男人，但就是不好也要干他，就是要承受得起，不然内心那个畏畏缩缩的想法总有。

老师：比如，哪天我要死了，想起那个邻居来，憎恨他，我还能去打他吗？我没办法选，我连继续活下去或者起来跳支舞都做不到了。但是假设说，假设啊，你可以选择打他，这样就给你一个下辈子，让你下辈子有个特别好的机会去打他，你要选吗？

存在：有可能会去打他。

老师：Ok，那就给你个下辈子呗。

存在：前阵子我做了个梦，就是打人的，毫不犹豫直接打，脑子都不转一下子。

老师：我不知道以前有没有讲过，“忠孝仁义”那些是人道的基础？有人想要漂亮美女、好吃的，这些和人没有必然关联的东西，然后就变成了一只最漂亮、主人最精心照顾的公羊……想要大长腿就给你大长腿，枣红马一匹，恭喜恭喜！

存在：这样子的习气是对应环境的混乱、动荡啊，但是对义愤填膺的时候就是大道理。对有原则的好人，底线被打破的时候，反弹比一部分小人要暴戾得多了。

老师：所以啊，好人非真好人，只是一个好坏混杂的综合体而已，有的地方能被引爆，是个炸弹。

存在：是啊，却是自己的选择，觉得比小人要好。

老师：不死怎么变好？这就是为什么很多人厌恶肉身的原因。你浑身都是炸弹啊，指不定哪天哪个就爆了，且不说人格如何，病痛不行吗？

存在：……以生为近因而有苦；以苦为近因而有信；以信为近因而有喜悦；以喜悦为近因而有喜；以喜为近因而有宁静；以宁静为近因而有乐；以乐为近因而有定；以定为近因而有如实智见；以如实智见为近因而有厌；以厌为近因而有离贪；以离贪为近因而有解脱；以解脱为近因而有灭尽智。

谭汉：不论是多姿多彩还是寂灭空，都是自己心甘情愿的选择。生死大事，至少是长劫苦乐的事，谁愿意交给别人？又有谁曾交给了别人？

三、故意是人类最大的希望

老师：@仙界探索者 你未来将要面临的是感情上的考验，你的目标是成为一个“老师”，最终的结果你会得偿所愿。但是使你悟道的根本对象是水，很久以前观音菩萨对我说过“有水即有情”，因此你好好观察水。谦卑、温柔而又无所不能，它可以洗去污垢，又可以滴水石穿，既可以是气体，也可以是液体，也可以是固体，还能滋养生命，老子说“上善若

水”。一个觉悟的人，他必须先让自己变成水，不管是头脑还是心都是水的特质。如果你面临困扰，你要考虑到自己是否坚硬了？是否不肯流向低处？是否不肯填补别人的空隙？是否很坚硬，不能柔软得像水一样，不论在什么形状的容器里都能展现容器的形状？就这样考虑这些问题，不论是修行还是你的人生都会使你逐步得偿所愿。

小佳：这句话里充满智慧，但是一般人往往做不到。

老师：很多看起来做不到的事，最核心都是不愿意一试。人类最大的希望其实就在“故意”这两个字上：故意行善，故意不作恶，故意学习，故意违背自己的欲望和本能，为了省钱故意不吃大餐，为了不被毒死故意不乱捡蘑菇来吃……

小佳：我们为了修行可以故意去行善，为了把事情处理的更好故意去学水，可以这样理解吗？

老师：是啊。有很多奥秘是没有最终真相的，只有在你故意的那一刻你才能看见真相。随便举例子好了，我们常听到人说：“我知道贪财不好，但是我做不到啊，我就是会去想啊。”那你试试呀，试试故意不去想啊，试着试着你发现做到了。那么“做不到”这句话就是句妄语，是句无明之语而已，而且伴随着更多的无明。比如，做不到怎么办？万一贪了造了恶业怎么办？万一贪还贪不到怎么办？这些烦恼都因为你做到了而统统消灭了。

老师：水的那个是我对@仙界探索者 说的，并不是每个人都需要那么刻意的去观察水。

11　最初无明就是当下无明

老师：龙树的大智度论里面有一段，非常有意思。龙树菩萨就是历史上出了名的杠精，直接以般若杠阿毗达摩（阿毘昙），有没有谁有兴趣和龙树杠一下，维护一下阿毗达摩？

问曰：若欲广知四缘义，应学阿毗昙；云何此中欲知四缘义，当学般若波罗蜜？

答曰：阿毗昙四缘义，初学如得其实；求之转深，入于邪见，如汝上破四缘义中说。

复次，诸法所因，因于四缘，四缘复何所因？若有因则无穷，若无穷则无始，若无始则无因。若然者，一切法皆应无因！若有始，始则无所因，若无所因而有，则不待因缘。若然者，一切诸法亦不待因缘而有！复次，诸法从因缘生，有二种：若因缘中先有，则不待因缘而生，则非因缘；若因缘中先无，则无各各因缘。以戏论四缘故，有如是等过。

如般若波罗蜜中不可得空，无如是等失。如世间人，耳目所睹生老病死，是则为有；细求其相，则不可得。以是故，般若波罗蜜中，但除邪见而不破四缘。是故言：“欲知四缘相，当学般若波罗蜜。

谭汉：小轮回有始，无明为一切造作之始，造作引发贪嗔痴，贪嗔痴又成为引发下一次小轮回之无明因。无数小轮回连环不断，乃至十二因缘之生老病死，此乃大轮回。大轮回连环不绝，乃至无穷，此乃无始。

复次，因中非先有果，亦非先无果，亦非有非无果，亦非既有既无果。龙树，执有无两边而发戏论。

老师：无明为一切造作之始，造作引发贪嗔痴。那最初无明从何而来？

谭汉：芥子纳须弥，一念无量劫。大小、先后为对待之法、世间之法，非涅槃法。涅槃为绝待法，无无明，亦无无明尽，无苦集灭道，无智亦无得。最初无明从何而来？无明与苦谁先谁后？系世间之问，以世间言语探寻涅槃之真谛，求不可得。因此，佛法主要讲述苦与灭苦之道，佛对形而上的哲学问题不作回答。

佛教授众生，必须以世间之言语，因此讲授八万四千法门，包括阿比达摩。龙树以般若波罗蜜多，破阿比达摩，实为以出世间涅槃之法破佛法于世间之教授。

老师：世界的一切都因自我而起，没有我就没有世界，没有世界就没有我，俱生关系。没有任何一个人消失后，他还能证明世界是存在的，所以一切因就在自我里。周身之内即是世界的边际，时间是世，空间是界。最初无明就是当下无明。根本不用去追述什么过去

如何如何了，当下无明没有，就没有过去未来，当下就是一切未来的最初之时。

这是重要的知识点，也是悟道所能看到的。如果不能切身体会，就先记住，如果能切身体会，那么恭喜你，你似乎看见了道。我为什么挑龙树《大智度论》这段来发？因为里面说，诸法因四缘起，那么四缘因什么起，追溯下去无穷，无穷就不知道最初，不知道最初，怎么会有人敢自称佛，自称了知一切呢？很简单，最初就是当下，诸法和四缘没有先后。

学了《瑜伽师地论》还不知道唯识的主张吗？万法唯识。不知道你能不能到这种程度的宏观去看世界？其实时间是虚幻的。你看，人们认知事物是不是通过维度来的？时间同样作为一个维度，那么坐标轴上，什么是过去，什么是未来呢？是不是当下是 0，过去是负数，未来是正数，大概这样一个意思？谁定的？为什么会在一条线上面定一个点？一切被你认知的事物，都是维度。好多文章啊，帖子啊，内容啊都在讨论几维几维的，说得天花乱坠的，其实大家很容易认知多维度到底是什么？一个东西被你认知，长宽高、质量、时间、密度、温度、引力、颜色、气味、味道、分子力、内藏能量，这些所有的参数其实都是维度，而这一切都在改变。也许你觉得时间本身是个特殊的参数，实际上理解为衰变速度，或者变化度你就能理解了，都是不实在的。

世界因为复杂，所以难以理解，但是如果你假设它是简单的，成住空坏，就四个样貌。这四个样貌反复出现，上一个世界坏的时候和下一个世界坏的时候，一模一样。比如成住坏空我们形容成 1234 四个阶段。从 1 到 2 到 3，你看它是在变化的，这是时间。等它 1234、1234……一直 1234 的时候，前一个 1 等于后一个 1，同样的东西反复出现，你还认为有时间嘛？一首歌在播放的时候，从主歌唱到副歌，你感觉到时间的变化，等放第二遍又唱到副歌，第三遍又唱到副歌。请问有何不同呢？如果没有不同，时间变化有什么终极意义呢？所以其实时间是世间的错觉，它是不实的。

回到我们原来的问题，最初无明在哪里？在坐标轴的中心点，这个中性点是谁定的？不是你还有谁呢？你的元点定在 2，那么就是 2341、2341……循环；你的元点在 4，那就是 4123、4123……而已呀。所以最初在哪里？只会是在当下。

谭汉：关于“最初无明”这个问题，我尝试从以下的角度解读一下：

（1）从究竟意义上讲时间、空间是不存在的，因此并没有所谓“最初”的一说。

时间的计量必须依赖事物的运动、变化来衡量，古代依赖日夜星辰的移动，现代依赖于钟表，甚至是利用电子跃迁原理的原子钟也不例外。所以，时间只有在度量事物（包括物质和精神）的变化时才具有意义，这个变化就是“无常”。同时，因为无常变化导致产生一系列相对关系，如上下、先后、好坏、苦乐……等等。世间、无常、相对，是一组概念，与之对应的另一组概念是：涅槃、常、绝对。如果心处于寂灭状态，就没有了相对也

没有了时间、空间、苦乐。相反，当心处于活动状态才有了造作和识别，才具有时间的概念，过去、现在、未来都是从心识别的当下立刻产生的。如果要识别，向前不断可以找到更前（无始），向后不断可以找到更后（无终），停止识别就是结束。

（2）以追求解脱为目的而言，探讨最初无明不具有现实意义。改变未来只能从当下开始，当下即是最初。

（3）假设时间有先后（空间有长度），我们将一段时间（空间）切割成 n 份，直到不能再分的时间长度△t 为止。情况一：如果这个△t=0 的话，那么它的前一个△t 和后一个△t 就会完全重叠在一起，因此时间长度不存在。情况二：如果△t>0 的话，它还可以再分再切割，切割即是识别。情况三：有人拿数学极限上的无穷大、无穷小来说事（无穷大乘以无穷小不一定等于 0），我说那只存在于数学中，属于抽象的概念，并不实际存在。综上，时间要么“不存在”要么“不断识别”。

老师：很朴实，朴实中带着花俏。

12 不做奴隶

老师：因为奴隶他知道，他不能当永恒的国王，也许一天两天他可能也当不上。咱们结合一下印度的过去，因为种姓的关系，所以他不可以。他只有一个办法来摆脱，于是他放弃了工作和身份走入山林，或者他虽然没有放弃工作和身份，还是奴隶，但是他不会再这样想自己。

因为傲慢，使人觉得自己不如国王，或者觉得其他的奴隶不如自己，所以他不愿意做傲慢的奴隶，因此他可以随顺，他可以对任何人行礼。因为对事物、他人嗔恨，他不得不想象别人受苦的画面，或者做出伤害他人的行为，因此他也不愿意做嗔恨的奴隶。因为他希望得到更多的财富，他不得不努力的工作，因此他不愿意做贪婪的奴隶。

他在快乐的时候享用精美的食物，吃第一口就还想吃第二口，他因为觉得不得已要吃第二口，所以他感觉到自己是食物的奴隶。他拥有精美舒适的衣服的时候，他想到等衣服旧了、坏了他还希望再次得到新的衣服，为此他不得不追求新衣服，所以他觉得自己做了衣服的奴隶。当他被人夸奖的时候，他很开心，当他被别人辱骂的时候，他觉得不开心，因此他觉得自己开心与不开心，自己被他人的语言和自己的名声所奴役。

吃饱穿暖，被美女围绕的时候，他情不自禁地沉浸在里面享受，如果这时有更重要的事情，比如有人来抢劫、杀害他，他被迫离开这些舒适，他还想再要去追寻这样的舒适快乐吗？因此他觉得自己做了舒适的奴隶。就是如此，一切财色名食睡奴役着自己，如果他舍弃了这些，他将变得不操心、轻松宁静，但是他会发现自己又做了轻松快乐的奴隶。

十三：这个奴隶“觉”的能力很强啊！

老师：不做财色名食睡的奴隶；不做贪嗔痴慢的奴隶；不做离欲后安乐宁静的奴隶。他会发现一切事物都有可能会奴役他，因此他发现他是没有任何地方可以去的。

十三：是，此时如何？涅槃了？感觉还差点什么。

老师：当他总结了所有一切物质的、精神的事物都是奴隶主，他才最终认命，只要我存在着，那么我将不得不被奴役。

十三：可是存在了，就不能主动不存在，此时如何？

老师：这个时候才会有新道路，他因为知道自己没有地方可退，他才会坐下来好好想，这件事会不会奴役我，我是否愿意？愿意就 OK，不愿意那就不 OK。当他不愿意的时候，他会审查自己是否已经被嗔恨奴役了，如果有，那么他将进一步抉择。我是要被 A 奴役，还是被 B 奴役呢？能如此选择的时候，他已经可以确定他日后的生活苦乐了。

如果他已经可以对一切都说不的时候，那么审查自己，是认命说不，还是没有认命地说不。如果是认命地说不，那么他不会惧怕未来的苦，因为本该就是这样的，所以他能随顺这个苦，能心甘情愿地去受。但是他也不会生出贪爱来，因为不贪爱，所以不会去主动造作什么。就是如此随顺不生贪爱的自己，不生嗔恨的自己，他可以对自己说：“将不会因为贪爱和嗔恨取得一切，包括财色名食睡、欢喜、快乐、安宁、舍弃的心，还包括身体和思想等等。”因为没有丝毫的贪爱和取得，所以他不需要身体，不需要思想，他什么都不需要，有也无妨没有也无妨，他第一次感觉到了解脱。也因为没有丝毫任何欲，所以他已经失去了造作的能力，在他决意停止造作一切的时候，他就可以停止造作。从此再也就没有他了，不管是物质的还是精神的，因为精神和物质缺乏了互相支撑，所以没了。

他如果体验到反复，那就应该更细致地查找，反复行为的因缘在哪里？是过去的起因还在滚动，还是有新的起因使他产生贪爱、取得而继续造作？他就是如此观察前前后后的因缘、起因而发现自我是如何存在的。一个人如果他在决意停止造作一切的时候，不得停止，说明还要继续修行觉知和随顺。

十三：如何细致地观呢？我缺了理论，不知道怎么更细了，

老师：一个人如果在他决意停止造作一切的时候，可以停止，那就试试，看看你会如何？我第一次入禅那的时候，抱的就是这样的心。今天就让我死在这里吧，打死我我都不动了，我是这样决定。为何会有这样的心？因为看到太多苦，所以当时这样想。

十三：噢！原来这样，释迦牟尼当年坐七天之前可能也是这个心？一个人如果他在决意停止造作一切的时候，可以停止……为什么我看得到也不能停止？看得不够细、不够苦吗？

老师：是啊。你可以尽量具体化呀，比如不能停止什么？

十三：比如贪睡吧。

老师：不能凭自己的意愿停止睡眠是吧？

十三：或者懒惰，即使知道应该也不愿意做某件事，继续看，知道是什么原因不想做，但知道了还是不会做。

老师：那就再想就是了。比如身体让你睡觉，你很开心的就说：“好的我睡。”身体叫你，不要起来，还没睡够呢，你也很开心的就说：“好的继续。”

十三：是呀。然后就没有然后了，就成奴隶了呀。

老师：是啊。因为你愿意啊，你既然愿意，你治它干什么？

十三：我觉得不对，得治。沉浸在愿意里，不就是像大家一样轮回嘛，也不用苦恼不

用思考解脱了，反正下辈子轮回也是换个皮囊的，也不是现在的“我”。

老师：是啊，那你需要一个人来监督你，叫你起床。每次你不起来，就让对方对你说，再不起来就轮回了啊，克服不了习气，要变成小狗去畜生道了啊！

不是现在的你，但是苦受是一样。小时候别人掐你一下，你感觉疼，你现在也不是小时候的你，掐你一下一样嗷嗷叫，所谓未来世也是一样啊，反正就是嗷嗷叫嘛。

十三：苦也和现在的“我”无关了。

老师：怎么能说是无关呢，呵呵。你说你考不上大学，跟不跟你过去有关？

十三：有呀。

老师：那不就行了。你不是还贪在这的吗？

十三：下辈子重新洗牌了呀。不记得了，苦也重新苦。

老师：我以前遇到一个男孩。他小时候玩高压电，把双手都烧毁了，后来找不到对象，来问我，他这辈子还有婚运吗？我问他，你记得你手是怎么弄的吗？他说他不记得，不记得算什么？杀人犯被抓的时候说，他不记得杀过人了……不记得就完了吗？

十三：这个问题是以前一个男生问的，他说：“既然我下辈子什么都不记得了，我现在该享受就享受呗。如果以后有苦，下辈子的我和现在的我有什么关系呢？”当时的师父没好答的，就说：“轮回是存在的！”

老师：老板你发工资给我，老板说：“我发过了呀。”然后他就说：“我不记得你发过了，再发吧。”记忆的奴隶。

十三：他的意思是，如果有下辈子，那个皮囊受苦和他这个皮囊啥关系？就算有，他现在也享受比较划算。对于他来说，下辈子已经是另一个人了，但是感受是一样的。从他此生来说，确实没有理由说服他对下一辈子有责任。这和我不明白众生为什么要度一样。如果他们就喜欢吃喝玩乐，苦也就苦了，认了，菩萨度毛线啊？

老师：扯什么下辈子啊？就扯这辈子。无所谓啊，这种思想用在现在就可以，反正明天跟你就没有关系了，你别上学了，玩去吧，喜欢哪个女的就掳来就是了，犯了什么法，也没有关系，反正明天的你和你今天没关系。

菩萨还要度自己的，还不许人家度自己了？人家觉得不认为是什么快乐，所以才去当菩萨的。

十三：那认为快乐的没必要度吗？我咋感觉佛法是药有病才吃。你觉得有病但人家觉得自己没病的，是不是就不用吃啊？

老师：度人是方法在度人，人家找上门来，你还不也是个唠叨鬼，把自己的经验讲一讲。

十三：这么看的话众生感觉到自己有病，自然就会去找药，为啥要度？

老师：所以你只要有法留在这里，他吃够了苦自己会来找你，你就等着就是了，别人家找上门来时又说不出个所以然了。当然你也可以不在乎，说不出来就说不出来呗，但是转念一想，说不出来就说明自己都是泥菩萨。

十三：有人找罗汉问，罗汉都可以说出来吗？

老师：可以啊。比如这个人要跳脱衣舞来度，你没有必要专门去学个脱衣舞。你应该考虑的是脱衣舞能不能度自己……你在抓自己特性的时候，是会总结出共性来的。因为今天的自己和明天的自己不一样，今天度了自己，结果明天反复，说明没有抓到共性。共性一抓到了，哪里分什么自己和别人，我能吃，你就能吃，我吃了毒不死，你也毒不死。

十三：噢这样，那这么看更没啥可度了。

老师：就是啊，你先把自己搞定吧。

十三：完了我这是只能罗汉的节奏。

老师：搞定了自己，人家来找你搞他，你再考虑怎么搞。不要下这种论断，你还真成不了罗汉，你是披着罗汉皮的因地菩萨。

十三：我着急啊，感觉自己一两年没有进步啊，具体做法就是做不下去啊。

老师：急个啥呀！苦吃够了就做得下去了。

老师：你看看我，半夜三更还有很多人跟我聊天。我这一个女客人正在问我，说她非要跟前男友联系。结果前男友不太鸟她，她非要人家理她，但是人家理她，她就又觉得没意思。然后我跟她讲，这就是贪嗔痴，她还不承认，说：“我贪他啥了？”

我说：“你贪的不是他，是他找你，你就觉得爽，你贪这个爽。”

她说：“可是我不爽啊，他找我，我也不爽。”

我说：“那他娶你，你就爽了哈？还是说你要践踏他的尊严你才爽？”

她想了想，好像真有一些贪嗔痴，就问我：“怎么办？我没办法，我忍不住，我就是要找他，怎么办啊？怎么自救啊？”

我说：“你要不扇自己耳光试试吧，使劲点。”

她问我：“有没有其他方法？”

我说：“你去他家放火，他肯定必须理你，并且扇你耳光，你以后就不会再找他了，你试试吧。”

贪爱的执着大于苦受，当然不行了。

13　论修行中的不退转

广武：早上在诵楞严心咒的时候，有一只麻雀跑来我窗户边，站了好一会儿，我就诵出声让它也听见。

老师：那它叫了吗？

广武：是呀。

老师：那你觉得它是在表达愤怒还是喜悦呢？

广武：我窗户是关的，后来我走近了些，过了一会儿它就飞走了，我不知道它有没有叫。这个没有想法，感觉不出愤怒，但是我是很喜悦地看到它飞过来站着。

老师：很好，我很喜悦。

广武：嗯，昨天无意中悟通了六波罗蜜啊！布施、持戒、忍辱、精进、禅定都是方法，不是目的，只是手段，所以有所侧重。而般若既是目的又不是目的，般若是修行目的，但是修行目的不是智慧，而是解脱烦恼。所以说般若是目的也不是目的，只有用般若指导生活才是目的。所以一切都是为了解脱，解除烦恼，离苦得乐，非苦非乐，最后没有执着，如来，来无所来去无所去，是为不住一切相。

老师：那我顺便问你一个很有趣，半实质性的问题吧。一个人修行努力，但是此生没有成功，来世因为入了轮回，这个人修行会不会退步呢？如果有退步是为什么？如果没有退步又是为什么？明明同样是没有了记忆重新开始，为什么有的人不会退步呢？如果我们了解了原因是不是就找到了让自己不退转的方法呢？不用着急回答我，可以没事参一参，一旦明白了就会更加解脱。

广武：首先，是可能会退步，退步的原因还是业力。如果没有退步我认为是愿力的成分要大过业力的成分，因为愿力熏修了阿赖耶识里的种性方面，虽然上一世没有成功，但这一世种子变更好了。退步的原因就是因为种子还是老样子或者变好了一点点还不够。所以很多高明的修行方法要从阿赖耶识起修，愿力越大，从诸佛、菩萨那里获得的加持接引力越大，阿赖耶识的种子性就越接近圆满，修行也就越能有成就越快速，所以说密宗的很多修行方法就是类似坐飞机。我的修行过程就是发愿，然后修，然后发愿，接着修，接着再发愿，这个愿力也在随着修行的进度而改变。

老师：很好，那么阿赖耶识的种子具体是怎么体现在我们生活中的呢？我们如何让它受到好的和正确的熏染？并且能确定这个种子是变好了？种子有没有可能只是表面好，里面还没有改变？

广武：体现在我们生活中就是所谓色受想行识（五蕴），也是色声香味触法引发的贪嗔痴慢疑五毒。正确的熏修最好是从娘肚子离开时就每天用经咒来营造好的环境，身边的朋友、师父等等都是修行人，身边的环境去熏它，直到念念处处断掉五蕴，去掉六毒，断掉 12 因缘，最后如如不动，不住色声香味触法。种子是不是变好的关键就是觉察，自己起心动念的时候是否就能觉察到，没有入这个境相。

老师：你的悟性很高，但是就这个地方卡住了一点点，一旦通达了，立刻就能入见道位了。

广武：种子自己会动，想法和念头也绵绵密密变化万千，但是起心动念处都能觉察，一旦哪天破掉就见真如，所谓明心见性。我是从那个觉察中跌下来过来，现在又重新往回去爬，很辛苦，感觉还没有回到原来的境界去。但我那个时候不懂这些理论，甚至佛经也没看过。

老师：我不能直接去讲，去灌输给你，因为那样还是没办法表达真意。不过我可以说一点点提示，表示这个方法还不够妥善，因为经咒或者善知识的环境我们是无法保证的，它属于无常的范畴，如果用理论化的形容，认为需要靠环境来保持正确的方向，这个是戒禁取见，是不能依靠的、不牢固的，所以还需要再看透一点。

老师：我讲个朴实一点的段子吧（介于虚构和真实之间）。我小时候学过很长一段的钢琴，但是后来长大学业繁杂就放下了，毕业以后工作繁忙也没有时间再去练习。多年以后现在的我，已经完全不记得任何一首曲子了，好像从来没有学过钢琴一样。小时候的学琴经历就好比前世一样，但是不同的是，我手指的灵活度却还在，所以我要重新捡起来很容易，虽然我自己已经感觉隔世了，好比从来没学过一样。

其实也可以这样认定，因为忘了就好比没有学过一样，但是我上手快这个现象，在别人眼中就成了所谓的天赋。这个天赋其实就是因为我过去学过，虽然我忘了，但是毕竟就是学过的。其实轮回也是这么回事，莫扎特 3 岁学琴，5 岁作曲，8 岁写交响乐，他天赋惊人，实际上这就是过去世的积累。 实际证明了人的行为，包括修行其实也是一种行为，并不是靠大脑记忆来维持的，这也许就是你口中所说的种子在生活中的体现吧。明白了这一点以后，我们就不会再担心自己退步，只要不断勤奋精进，因为曾有的积累不会丢掉，只要有机会捡起来，它就会继续发展。这就是不会退步的修行的部分。

广武：阿赖耶识熏修得好，留下来的潜意识支配，如果去催眠的话，也许能回忆出来上一世的事情。

老师：由此可以看见，所谓轮回中的自我并不是依靠记忆，而是依靠你口中的种子，其实就是习气，其实轮回中的自我就是习气而已。习气是多年养成的习惯和印记，只要能完全看到这一点就不会瞻前顾后，也不会带着得失心去修行，只会勤奋而不喜、不悲、不

期待、不盼望地自然不断加深这些印记。有了这一点，就再也不会退步了，这就是初果须陀洹果。

我们知道自己一直是自己，依靠的就是记忆，但是实际上记忆依靠的是大脑。我们的身体换来换去，记忆是不能一直保存。不要说隔世，哪怕就是这一世小时候的事，我们也忘记了很多。真正轮回的就是习气，但是习气其实也是一直在变的，所以根本就是无我。整体看起来这些现象是很唯物的，好比圆球生来就会滚下坡，其实我们只需要把自己磨圆了，自己就滚下去了，是不会退步的。又好比木头掉进河里只会顺流而下，不会逆流而上，即使遇到浅滩暂时停住，也不会倒退，只要河水一涨起来，又继续漂流而下了。

广武：就是这样，一点点纠正自己无始以来的习气。那怎么根治习气呢？有时候习气来了自己都觉察不到呀。

老师：明白了积累习气的原理，就可以总结出来我们修行出世间需要的几种习气，说白了就是慈（智）悲喜舍四无量心。这四无量心，又是从觉和观起的，所以我们最重要的修习就是觉观两支。要养成“观”的习气，随时观察世间各种事相；要养成“觉”的习气，随时觉察自我对应这些事相的反应，智慧自然升起，对应的就是慈悲同时升起。因为看得透会有欢喜心，也因为看得透自然能舍一切，所以出世间的道路不退。因此禅定被认为是强过业力的福报。

广武：禅定我还是没法达到，禅定是要色身很健康吗？我现在还在调自己的气脉。

老师：觉观习气稳固了，自己就能知道自己不会退转了。不要把禅定看得太固定不变，其实禅定核心就是三步：观、觉、舍，并不是打坐才叫做禅定的。

广武：那这种人（证初果不退转）还是会生气、发脾气的吧？

老师：会呀。

广武：但是发脾气可能是表现，自己内心不牵，所以不能执着这方面吗？

老师：见道只是看见道路，但是贪嗔痴慢疑的习气还在，所以还会生气，还会造恶业，但是不代表会退步，只不过未来的发展，这个人只会越来越少生气，最后变成不生气，还有过程，但是方向已经固定了。

广武：我知道我应该怎么日常生活了，我之前就搞不清楚修行人应该怎样生活，后来搞到正常人怎么生活都不清楚了。

老师：勤观察、勤思考、勤布施、7 生之内得涅槃。

14 在家人如何修行

一、从世俗中开始修行

不知道似等同的，不知道境等同、受等同、相等同，所以不知道过去未来等同，所以就不知道时间的奥秘。一切诸佛以十称号等同，以无我等同。如果有任何我知、我识、我见，那么时间就是无始无终的单行道。一旦能发现无我以及事物的等同，就没有过去未来这个说法了。因为一模一样，所以现在改变过去、改变未来。过去的那个人，他可以是我，他也不可以是我，因为自我已经脱离了束缚。

我姓文，喜欢喝甜的饮料，用 QQ 这种工具在传达着似等同的道理。在过去无量久远前，有一个张三，他喜欢喝甜的饮料，用 QQ 这种工具在传达着似等同的道理。他和我等同，我就是他，他就是我。如果有任何说法表达他不是我，说明世界上有个真实的、狭隘的我，一定是束缚。若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨，所以过去、现在、未来是幻有。众生陷于无数次完全等同的境中，但是无明不知反复等同的境，在相同自我升起的那一刻，就是轮回。

讲个笑话吧。孟婆熬好孟婆汤，然后突然想到说：“来，我尝尝咸淡……”然后就，啧啧……“来，我尝尝咸淡……”啧啧……“来，我尝尝咸淡……”啧啧……“来，我尝尝咸淡……”啧啧……“来，我尝尝咸淡……”啧啧……有几个孟婆？

命和运从来都不是注定的，因为它可以改动，就是一念、一行、念念、行行的事而已。@一禅居 虽然精进禅修、打坐，向往而且努力，但是对生活有强烈的欲念，体现在对世间福报、财富、健康、人与人情感上，所以无人、无我、一心、一境性的禅支难以出现。真的应当从世俗中开始，如果无法断除追求，一定要让自己追到。因为一念一行是习气在做主，所以要设计修行的方式来熏染习气，所以要亲近善知识来帮助自己分析因缘。如果只是靠自己，不是说没有出路，只是说很长很远而已，犹如圆盘一个洞，小球乱滚动，不知何时进洞而已。

具体一些就是，你现在就应该两端走，修行看起来没有那么高深的。世间法虽然看起来没有那么高深，但是它实际上是真高深，它包括熄灾、增益、敬爱、降服四种法。熄灭可以熄灭的灾祸，增益世间和出世间福报，使得自己受人敬爱，降服自己和他人贪爱的执心。出世间法已经包含了降服，因为现在降伏不了，所以借欲治欲是最好的办法。为了富有，为了无灾，为了受人尊敬，以此欲来修波罗蜜，布施、忍辱、精进、持戒、禅定、记忆善知识等等。

@一禅居 消除你的焦虑，你看看我。我没有工作，没有领导，没有同事，没有很多很

多不得不被他人逼迫而做的事情，因为我抛弃了这些。我只是尽量稳住自己的德行，乐于对你们付出，花精力来讲来做，也不求你们给我什么，因为如此，我并不害怕恐惧你们，也不指望着你们。我不断观察着所有人的兴衰缘由，懂得很多兴衰的道理。我并不只是为了谁或者只是为了自己，但是我勤快地使用它，所以我不缺少财富的库和财富的路。虽然这扇门很小，但是在我觉得够的范围里，所以一切都很好。你看看我，就算沦落到蹲在路边乞讨，你觉得我会不满吗？你觉得我会变成没有人愿意施舍的乞丐吗？

看见我，你应当消除你的顾虑，而能够增进自己的德行吧？我以前教导他人要种福田，对自己的榜样、老师、尊贵的人要对他好；对自己有恩的人，比如父母，要对他们好；对比自己悲惨的人，觉得可怜的人，要对他们好，这是福田。要对他们布施，会使自己没有世俗福报的障碍。但是现在我要补充，其实自己就是最好的福田，你要去耕种自己。你如果有慈悲心，能慈悲地观察他人失败、贫穷、缺陷，用心观察，你一定能发现自己不当的地方。你如果有敬畏心，用心观察你认为值得尊敬，你羡慕他，以他为榜样的人，观察他的成功，他拥有福报的原因，你一定会发现自己不当的地方。用这样的起点，放下自己的束缚，一步步改良、迈进。

你讲远离你讨厌的境，接近你向往的境地，不能因为一开始喜好就局限住了自己。我曾经有个学生，她上研究生的时候，向我抱怨自己没钱，家里生活拮据，但是她不知道做什么好，如果去兼职怕路途遥远，怕耽误自己的学业，毕竟学费花了很多钱。我问她：“你有什么兴趣爱好？”结果她说了一堆不着边际的，但是我看见她包包上挂的装饰，我说：“这个是在哪里买的？”她说是自己做的，手还是蛮巧。我说：“你学校附近人流量那么大，你干脆就别跑远了，就在这里摆摊吧。做点小商品，那些什么戒指耳环的，进价几毛钱，买点绳子啊，彩色的线啊，你编织手绳卖呗，顺便开个淘宝，把这些东西也挂上，微信也发着，先通知你的朋友，你在做这些，让她们给你宣传。”结果她一口就拒绝了，说：“哎呀，我不太会做生意，而且学校里全是熟人，我不好意思。”最后骂了一顿，她走了。

后来她告诉我她真的摆摊了，还学到不少东西，和旁边的小贩聊天学到很多做生意的知识，还知道怎么跟城管还有地头蛇打交道了。一开始生意不太好，因为很多事情不懂，也不好意思叫卖，不好意思讲价，不敢厚着脸皮推荐。但是金钱环境，真的很神奇，人呀，一开始放不下固定的自我，但是在这环境中慢慢就都没问题了。大概一年半左右，她买了张车子，从一个什么都没有的穷学生，变得日子还不错。以前不敢做的事情，现在也觉得没什么，她已经从地摊变成了车摊，去更有人气的地方摆摊去了。她有时候和我聊天会告诉我，这里好摆，那里好摆……等等，挺有意思的。前年她毕业了，工作还不错，因为应聘的时候她所拥有的生意经验使她的收入情况高于很多同龄人。对于很多企业领导来说，这样的人是人才，只要薪酬开得合理，她不贪，工作很好找，其实一点都不愁。以上整段故事看起来很鸡汤，但确实是真实的事情。

我讲那么多，就是告诉大家，我张三、我李四、我教授、我大官不过是张临时的皮。

不要对自己的身份、形象、虚荣的东西有深的执着，应当执着自己的德行，应当勤快、专研、向善、打破虚荣的限制，这样肯定会好的。因为能觉察到阻碍自己前进道路的不善之处，就应当能逐步去改变它。这样的世俗间，恰恰就是最大的修行，因为只有不断让自己在世间无碍，所以才越来越出离世间。别的不说，很久以前我自己就摆过摊。

二、在家人不能独善其身

谭汉：宅家里算离群索居吗？

存在：@谭汉 你怎么问怎么奇怪问题呢？什么想法我有一些好奇？

小佳：@谭汉 那要看你宅在家里做什么？什么心态？什么境界？

谭汉：现代社会要离群索居难度极大。家里有小孩，小孩总要学习文化知识，学习与人打交道吧？没有小孩，有老人吧。老人要生病，大医院的医疗资源有多紧张？或者偶尔也需要求人帮忙办点事吧？现在社会分工这么细。你总不能十年与别人不联系，突然有事去求人吧，你总得时不时刷一下存在感吧。如果别人帮的是大忙，你要不要给个红包？吃顿饭？而且还不能吃得太简单，还要喝点酒吧？你不喝别人要喝呀……你身不由己。除非你有足够的福报，否则不具有可操作性，所以宅在家里进可攻退可守。

老师：在家是无法做到独善其身的，几乎不可能，很高福报几乎也不可以。出家修行易，在家修行难，但不是容易就没有代价。

谭汉：出家也事多呀！

老师：也不是难就完全不行。不管在家出家，其实都面临很多很多问题，重点就是看你自己心在哪里。

存在：我回家看见父母慢慢觉得不是活人，那种精神状态、反应、思想，我都可以看出来他们的心智在慢慢地死亡了一部分。我也觉得我自己死了一部分，以后可能死更多。大死就不活了，为什么活过来？没有东西可以活下去，因为我找不到自我可以存在。

老师：你只是没有看见，你抱有强烈的自我见解，认为这样认为那样，认为这个没有意义，认为那个没有意义。

存在：只有欲望交杂的感受，没有我。

老师：终极来说，确实没有你，但是生活总在造就一个鲜明的你。如果你真的淡然，那才是逐渐没有你或者一个名为@存在 的你。

存在：而且受苦都可以空掉，因为心如虚空，只要迎上痛苦细致地品味他，让他吞噬掉我，然后痛苦和我都没有了。“无”怎么可能有痛苦？怎么反抗痛苦？那么还能期待佛

法给我们什么解脱的道路？癫狂和解脱都会经过解体，人生已经是生不如死了，觉得生不如死的时候仅仅是真相显露的时候，迟早有一天受不了。没有办法，定数，一切只会崩盘。

老师：@存在 你说的道理是很好的道理，当时我发现这些道理的时候，是如释重负、轻松愉快的，为何你是伤春悲秋的呢？

存在：因为我还有一些问题没有彻底割裂解决呢。

老师：也行，反正总会如释重负的。

存在：还在拉锯战，等我彻底死心就好了，有时候我打坐死心一些了，打坐完又死灰复燃。

三、适宜的居住地

谭汉：师父，请问佛在世时的弟子为何如此容易就证果？有的甚至在听经过程就证果。是因为他们有良好的禅定基础还是因为慧根比较利？

老师：其实每个时代都有容易证果和不容易证果的人，只是现在这个时代，证果人数稍稍少一些。另外，佛是悟道者，物以类聚，他身边自然聚集这样的人。不是因为禅定基础，但也有点关系，重点是菠萝蜜，累生累世的菠萝蜜使他们快要成熟的时候容易生在有佛出世的年代。

谭汉：菠萝蜜可以理解为慧根或悟性吗？

老师：可以，但是菠萝蜜简单说有六种，详细说有十种。慧根、悟性只是其中的般若波罗蜜。

谭汉：修观是在俗务中修好还是离群索居更好？

老师：都有。

谭汉：两者有先后顺序还是混合来做呢？

老师：俗务缠身的人应当安排一些时间远离俗事，静心观察。隐居恬淡的人，则在托钵或者布施时接触世人观察。大部分人需要先远离，然后交替进行。

谭汉：师父，对于绝大多数的修行人来讲，是不是必须先走极端、边见，才能走中道、无分别呢？否则，这个平衡点似乎很难把握。俗人住于有边、常边，行者住于空边、无常边，中道在何处？

老师：意识形态让人迷糊，回归实际生活，你自己知道什么是不苦不乐，什么是不贪不嫌？

谭汉：换一个方式问。大隐隐于朝，中隐隐于市，小隐隐于山。修道之人，是不是先小隐，然后大隐？还是像俗人一样混杂于市井之中？那种更有利？

老师：这些都只是过程，每个人每个时期不一样，先市井后深山，先深山后市井都无所谓，或者说不一定，但最后一定是在近郊。

谭汉：为何最后一定是近郊？进退自如吗？现在社会生活、工作节奏快，各种外缘刺激。一方面，很容易观察到自己的贪嗔，要和不要；另一方面，会让人身心难以安定，被外缘所转。

存在：@谭汉 你看是不是和涅槃在色界无色界之间的色究竟天有类似啊？

老师：你们会问出这些问题来都是不接地气，你说为什么把圣人比作莲花呢？就是他虽然开在那个水面上，但是它的根是扎在淤泥里的，还是要接地气啊！你要是生活在深山里面，你每天忙于生存，你修什么？你是修荒野求生吗？难道你要为了生活打猎种菜，然后还要杀虫、灭虫、打农药吗？还是说你是每天要为了生存去野地里面刨野菜呢？很多事情，你想得很具体你就知道了呀，合不合适应不应该。你要是在大城市生活这没有问题啊，你也可以生活得很清静，重点是看你是干什么职业、你是干什么。你是不是每天做生意跟人讨价还价呢？每天不断地浮躁，口业啊，推销啊，宣传啊，夸大呢？还是说你在干某一件事情或者是怎么对这个东西有一个取舍？就在那个边缘上，我不在深山也不在城中心，你就哪怕我在城市里，我过得相对清静的生活不是那么闹，也不用为了生存那么慌，没有人供养什么之类的，就是取个中间的地方。

58014356：重新选择一个城市、乡村或者荒野定居，一个困惑的转折点，大神们给点建议。

老师：就地隐居。

谭汉：为啥要隐而不是显？

老师：他的语气透露着避世，总不能说就地寻思怎么出名吧？

谭汉：我感觉要隐居是需要很大福报的，除非孤身一人，毫无牵挂。

存在：苦行也要大福报，否则容易出师未捷身先死。

谭汉：有些人隐居山中，结果发疯了，说是着魔。

存在：荒山上面有的真是有非人，地居天人或者大威力的鬼。

老师：都是次要的，最主要的是住在山里以后一段时间，心里活动平时会想些什么？ 这个比较要命。

谭汉：一般人退休之后，平常没事做，脑袋会想东想西，心里烦躁，容易得心理疾病。在山中类似，最后发疯了，所以老人要跳广场舞、带小孩。

四、在家修行杂谈

一禅居：回顾一年多来对佛教学习，近来还真有点无助的感觉，好像是卡住了一样。虽然经书仍看着，实修仍继续着，可似乎感觉路好漫长，要说疑惑没有那是在骗自己。

老师：你近期不是旺得很吗？无助什么？

一禅居：道理多少是通了些了，可每坐用时少了，禅悦似乎少了，好像卡住了似的。自己想尽方法调，也不想动不动就问你，但无助感还真有。

老师：最大的问题在于，你心里想着要修出个什么东西来。等你不期待能修出个什么来的时候就好了，你们就是太爱无病呻吟。

一禅居：@仙界探索者 你跟我差不多的心理，不想上班。

老师：不想上班就当老板去吧。

一禅居：在准备中。

十三：为什么越学佛越纠结？为什么越修行越不顺？为什么越学越格格不入？

老师：学糊涂地儿去了呗。结果学了那么久，就是学到了“去拜拜，可能会运气好”是吧？

NBB 镜：佛家有修命的吗？

老师：你认为的修命是什么？

NBB 镜：养命气也就是养命，个人理解。

老师：具体呢？怎么养呢？

NBB 镜：我不知道，是在道家的书看到的，所以想问一下佛家有没有。

老师：道家的书看到什么？内丹？拳法？那么佛家的书你有没有看过宝瓶气、拙火定、法身法、亥母拳、金刚舞、无上瑜伽？

NBB 镜：我只是认为佛修来世，是否不重养生？

老师：所以就是你了解不够啊。

十三：现在八字啊、神通啊、禅定啊，其实不太关心得起来，因为知道了也还是那么

做。选择时，该怎么选还是得怎么选，我反正爱咋咋，不敢和你一样，我这俗称“破罐破摔”。

不二：你今日所遇必有前因，既有因必有果，因果之铁律，能逃吗？唯一能做，今日种好因，明日不再入恶果。

老师：@十三 应当把你已经培育的定力导向生活。

十三：我倒没想这么多，我是往后看，反正选 a 选 b 我都能承受。

老师：注意导向。

十三：导向也无所谓了，我甚至觉得恶道也无所谓。

老师：你无所谓，那是你，如此地分你我，这是痴的导向。曾经我这样听闻：有这样的方法，可以任意地使你成为想成为的样子，包括细菌也可以。但是这里有很多不想要做细菌的人或者不能接受的人，若是颠倒的导向，这里面什么也没有，只有仇恨而已。说这话不代表我很有所谓，只是代替有所谓的人说出口而已。当然我也可以不替他们说话，但是我自由地决意了要如此而已。

十三：所以这种痴背后是嗔？

老师：我不会永远抱着孩子往前走的，适当的时候牵一下，到现在为止还是这样。灯油如果燃尽时，那真是爱谁谁，不爱谁谁那也得谁谁了。慈祥开怀！

谭汉：师父，日本是不是已经进入一个比较高等级的社会？

老师：不高级。

谭汉：日本人公共意识强、文明有序、物质丰富且高质量、社会治安好、犯罪率低，再加上欲望低，所以貌似很高级。

老师：@谭汉 社会是一个很复杂的综合体，如果单一的某些方面，你也许可以说高级什么的，但是到了一定程度以后，各有特点，你很难综合比较高下。比如，初二就是比初一高级，对吧？但是到了大学，你不能说学管理的比学经济的高级，学心理的比学英语的高级，对吧？日本人公共意识强但是集体意识差，文明有序但是死板守旧，是吧？物质丰富但是不如中国、美国，东西质量高但是越来越比不上韩国，甚至慢慢比不上中国。社会治安谎报、瞒报犯罪率来提升排名。欲望看起来低，但是为什么想不通要自杀呢？说明还是不服气、有追求、实现不了呗。所以很多东西都只是个表象，是某种社会特点和发展阶段中的现象而已，你很难评判。也许是老牌发达国家显得高级，但是绝对不是终极。历史以及社会发展规律，它不是一条路发展的，它是不断地断层迭代的。比如煤撑起工业，然后成就了英国；石油替代煤，撑起美国；电子业撑起日本；智能信息产业又成就了韩国。

新的能源和技术它不是延续之前的社会，而是替代。日本现在最缺的其实是迭代创新，过于腐朽，导致三十年经济低迷。它现在显得还硬朗，是因为旁边这些国家还不够强，但是旁边这些国家增速可观，一旦达到一定程度，它被对比落后了，你看它还欲望低吗？还安稳吗？

15 事业与财富

一、怎样看待事业与财富

曾经有人在贴吧问我，修行人怎么看待事业和工作？金钱、财富和世俗生活是否都不能追求，都要放弃呢？

不是都要放弃，不是不可以追求，而是要好好想清楚到底要多成功？到底要多有钱？到底要多高的地位？到底有没有够的时候？如果没有一个停下的时候，那么我们追求是无止境的，因为追求而得到，得到又失去，失去后又想再追求，这就是轮回。这是开智的第一步。

第二步就是分析贪嗔痴。痴就是无知，可以明确知道这个概念，但是细微的地方就是，贪和嗔是相对的。我们非要取得、获得、得到的这个心，就是贪的烦恼执着；我们一定不要，硬要远离，硬是不愿意遇到，这个心就是嗔的烦恼执着。到这里我们会发现中道，可以取得，可以获得，可以得到，但不是非要、硬要；可以远离，可以避开，可以不亲近，但不是非要、硬要。

第三步就是回归实用论、方法论。思维生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴取等等，自己所嗔的八苦的原因。

诸如人死亡，是因为出生。事物都是从诞生走向死亡，所以生是死的因。诸如人的出生，是因为物质聚合，心和物质的运作，这些都是本来存在的现象，被称作本来就有的，所以有是生的因。然后为何会有呢？一切物质都是按规律运作的，寻找原因是没有尽头的。比如一棵大树，因为种子长成，种子是因为上一棵树，上一棵树也有它的种子，那颗种子又是上一棵树的……这样会发现无始，意思就是没有尽头，没有最初的源头，这就是物质法则的因果。

若换个角度，物质没有最初的源头，但自我是有的，是从你的念头而起。比如你要坐下，于是你坐下了，坐下这个物质现象就是你起了（取了）要坐下这个起心，然后坐下这件事被你完成了。所以自我和自我的行为是有源头的，就是一个个起心，就是贪的取。在这里我只是粗略地讲，若细微地讲，起心叫做因缘，有六种根（详见本书相关文章）。有是因为取，如果不取就没有坐下这件事，并且没有“我坐下”这样的觉知。取是有的因，取是因为贪爱、有欲，爱就是取的因。爱是因为有感受，有乐的感受或苦的感受，因为乐所以爱，所以取，受就是爱的因。受是因为有触，自我和事物有接触，于是就能知道事物并且产生感受，所以触是受的因。触要通过眼耳鼻舌身意六个门（六根），六入就是六尘通过六根与所谓自我接触的过程，所以六入就是触的因。六入是因为名色（名法和色法）。

名法就是精神现象，色法就是物质现象，精神和物质的互动关系，所以名色是六入的因。名色是因为有识，比如我们深睡，身体和外界断除联系，我们意识停止活动了，此时有没有识别的功能？其实是有的，所有机能都存在，只是没有运作，我们一醒来立刻就能识别名色法。在名色背后，有一个自我能识别自己，同时也能识别其他名色法。识有时运作有时休息，因为识我们知道自己是自己，也可以识别其他事物，所以识是名色法的因。如果没有一个自我在识别这些，那么这些就是空，存在与不存在就没有价值可言。识从何来？是事物的运作，就如我们脑中生物电运作，又如电脑能运算，都是一堆电在运作。因为有这些运作（行）于是就有了识别，所以行（事物运作）就是识的因。事物为何运作是自顾自的吗？是自在自为的吗？是有规律的吗？是没有规律的吗？凡夫不能得知就是无知，这就是无明。

顺着再推的话，就是因为无知，所以行为运作是乱的；也因为无知，对事物的识别是不完整的、狭隘的、主观的；也因为这样自我也是乱的，所以有人、有畜生、有各种奇奇怪怪的自我。这些自我有不同的名色法，有六根六入，对事物有接触、有感受、有贪爱和厌恶，所以要取得它们所贪爱的，于是不断地造作色，蹲下、起立、吃草、啃泥。因为造作物质的有，所以它们的行为有诞生和消失，坐下时，坐下就诞生了，站立就死亡了，等再站起来，站立就诞生了，坐下又死亡了。这样反复轮回。

二、未来最有前途的技能

未来有前途的是演讲、演说、写作一类的技能。创业或者事业方向未来只有两种，一种就是做一个某方面特长的点；另外一种是连线，就是把需求和被需求联系起来的媒介。但是以上不管哪种都需要口条，第一种你需要推销自己；第二种你需要规模，所以需要资金，拉资金就需要说服别人。

你会发现一个问题，有很多成功的人他们不是行业顶尖，甚至没有特长，口条式的搬运工而已，但不要瞧不起搬运工，功德无量。比如《三国演义》火吗？火吧？讲三国的易中天火了吗？庄子、孔子火吗？于丹火吗？又比如芙蓉姐姐，她有什么特长？凤姐呢？又比如很多游戏主播，他真的是玩得特别好，顶尖吗？但是他善于输出理念给你，甚至理念都不是他自己的，他从别的地方看来的。再比如，前年我买了一本书，讲的是清明梦的，其实内容就是清明梦吧和 2012 吧里面那些神神秘秘的事，就是睡觉灵魂出窍，怎么出窍，出窍了又如何如何等等这些问题。前年热销而且是内销，在他们这些爱好者群体里卖得特别好，再版我才在书城买到的。这些人特点就是搬运资源，但是因为凭借非常好的输出能力，所以 carry 了市场。

我音乐学院毕业的。读书时候班上钢琴最好的和唱歌最好的现在都不是行业顶尖，倒是那些善于写一些理论，比如流行钢琴入门技巧，比如如何唱好流行歌，写了这类书的同学，现在发展最好，其实他们本身弹钢琴、唱歌当年都不是拔尖的。

又比如现在的宗教创业市场，各类大师层出不穷，但是因为我有长篇输出，写了《禅定实践概论》，所以现在有一席之地。我唯一的优势就是不太故弄玄虚，表达比较白话，实际上大家都能发现，有很多写得特别专业、特别深入理论的人，他们现在做得不怎么样。虽然我不是这个领域拔尖的，但是因为还是有本身特色，所以占了一些受众，就是这样了。这些都是建立的表达输出上的。

如果真有什么我觉得需要学习发展的方向，就是表达、口才，外加经济学思维。以这些铺底你可以任意开发自己的爱好，如果你是先开发爱好，而没有输出能力，那就很容易变成自己玩。

我的助理彭居士，虽然说他仕途不是很好，但是现在稳定上班工作中，至少官职还挺高的。原因很简单，就是因为他善于表达，因此重要的或与客户沟通的会议不能缺他，老板很依赖他，所有重要的方案策划让他来讲。他在阿里巴巴上班，现在也算是公司较高的管理层，老板离不开他。大事小事，去北京演讲，分公司来年计划，对总公司汇报等等这些，全部让他去讲。就因为这个所以受到器重，虽然说打工仔可能发展空间有限，但是这个技能我认为很好，不论去哪里都好使。其实就是很简单一个道理，你可以输出自己，你也可以帮别人输出，但是你要有输出能力。信息爆炸的时代不缺内容，论专业的话，可以学一些传播学，但是因为现在的社会，越来越重视版权，过去旧的这样简单复制转载越来越不好用，所以个人的表达或者转化表达就很有用，以自己的理解表达出来，那就是自己的输出了。

并不是说学打铁，学磨豆腐才是专业，直播别人打铁，直播别人磨豆腐一样是专业，传播专业啊。互联网是人类文明发展到现阶段最重要的工具。为什么这个时代叫信息时代？这些信息是通过什么在传播？不就是互联网吗？你仔细看看，近 20 年那个行业增长最快、资金最充裕？是不是 IT 行业？60 年前，人们说离不开书籍和电影，30 年前人们说离不开广播和电视，现在的人说什么？是不是离不开 wifi 和手机？别的路我也不想多说，现在用户量最大的，人们离不开的，十年前是 qq，现在是微信，以后是什么不知道，反正当下是微信，十几年前是短信。比如经营公众号，内容好、吸引人自有人转发。我关注了好几个佛学的公众号，这些人其实平时就是每天转载一些佛学小文章啊，故事啊什么的，却拥有千万级的用户关注。这就是我前面说的，内容的搬运工。他们现在公众号打一条广告，报价 8 万起步，20 万均价，内容不符的，钱再多人家还看不上，不给你广告。

这就是一个自己的平台，你在上面干什么都可以。你可以广告别人也可以广告自己的商品，你还可以直接靠内容收费等等。以后微信不行了，你换个平台就是了，重点就是你要有很好的输出能力，就这么简单。

我大学的专业叫做音乐教育，学名叫音乐学。意思不是要你很牛逼，钢琴弹得最好，音乐欣赏力奇高，也不是要你唱歌唱得天下无双，而是会教人。同理，我们上学的时候，

那些老师他们讲课的课本都是自己写的吗？你觉得他们肚子里水很多吗？他们只是一个管道而已，他们输出的是人民教育出版社的内容对不？他们输出的是那些编写课本的教育专家的内容对不对？

金刚居士：搞一个直播收礼物，讲讲神奇的故事，圈圈粉，连锁不是梦。

妙法吉祥居：那样太累又占用很多时间，可以考虑造节方面的，一年不开张，开张吃一年。时装周、文学节、音乐节，节会出名人，自古都是，名人效应是一块吃不完的蛋糕，自己造节。

老师：还有自己造币，比特币、莱特币、五行币、无限币。修行人为什么喜欢搞传销？我有一个客人，天天问各种项目能不能赚钱，全部是传销，而且他说，可多修行人了，这些项目都是师兄介绍的。有人讨论一下，修行人为什么喜欢搞传销吗？关键是这些所谓的修行人是在被骗钱，不是在搞事赚钱。其实两个原因：第一个，其实根本就不修行，但是说自己修行能让别人觉得自己是好人，降低防备心，同时又能拉所谓的修行人来入坑。第二个，真的是修行人。大多数这样的人其实没有什么体系，也没什么智慧，他们只是因为天真，见到什么相信什么，看神话故事就相信神仙，看经书就相信经文里的故事，看地摊文就相信世界末日和阴谋论。因为天真所以修行，又因为天真，所以看到传销项目也是相信的。

三、帮人富有

有一种功德，你能吸引和你相似的天神，那就是他们做什么善事你就做什么善事，舍财行善帮人富有的人背后有财神。

可自己都还没搞清楚怎么赚钱呢，是吧？越这样想越不行。总有人心想，等我怎么怎么着了，我一定怎么怎么样。等我有钱了，我一定帮助失学儿童、帮助有病的、建庙盖庙。这样的话我听得特别多，关键是等到什么时候去？这辈子不发财，这些事就不做是吗？潜意识里好像和老天爷谈条件一样。关键是其实没有人跟你谈，纯粹是个人生活方式的选择而已。不要乱许愿，等如何如何就如何，不然等不来，假如等来了你不兑现，谁来撕你？老天爷专门派个人吗？

我有一次，去一个乡亲家里吃饭，他家花园特别漂亮。我问他，你这花园花了多少钱？是买来的还是请人弄的？他说：“我哪有什么钱专门弄这些啊？就是一个破院子，我想着空着也是空着，所以有空就捡来一些破烂，拔一点野花来栽，弄了好几年，一天弄一点，然后它就这样了。”有钱盖间房，没钱添一块瓦，宫殿自然建得起来，如果连砖瓦都不添，那真不知道你什么时候才能住进去了。

16 要守护好自己的业行

在中部《愚人智者经》里有这样一个故事：

一个比丘问佛陀：“如果人们完全不知道，亲近自己不希望的、不愿意的、不想要的，那将会是地狱，可是地狱到底有多可怕呢？”于是这个比丘让佛陀形容给他听。佛陀说：“犹如强盗被判刑，国王命令士兵用矛刺他，上午刺他一百下。刺完以后报告国王，他还活着，国王又命令中午再刺他一百次。结果中午刺完那个人还活着，国王说下午也刺他一百下吧。你们认为一个人一天被矛刺三百下疼不疼？”佛陀形容说：“这样的疼痛，犹如一个小石块，而地狱的痛苦犹如须弥山那么大。”

《地藏经》原型就出自这里。包括各种火烫、沸煮、刀削、斧砍、剧热、剧冷，然而如果他的业报没有报尽，他是不会死去的。犹如我们长久以来，一直觉得有个能见闻觉知的自我一样。小时候的自己已经过去了，小时候摔倒的疼痛，虽然是小时候，长大后完全是另外一个自己，但是摔倒的疼痛依旧。在报尽之前，他无法以任何形式死去，停止感官的感受和痛苦的感受。被烧红的铁叉插肚子，然后又被拴在马车上拖来拖去，在火炭上面拖上拖下，然后在放到锅子里去煮，但是因为没有报尽，还是不能停歇。我们随便被炒菜的油烫到一下就觉得痛苦，这样长久而剧烈的痛苦，就是地狱的痛苦。造成这样痛苦的原因，恰恰就是由于愚痴不断积攒我们不要的结果。它们这样积攒着、累积着，所以爆发出那么巨大的痛苦。

好，那我讲另外的故事。在迦叶佛的时期，有四个青年是富商的儿子。有一天他们聚在一起，其中一个说：“要不我们去寻找智慧的圣人吧，供养他，这样我们能变得有威望，也能学习到东西。”但是另外三个人却不同意，有人说：“要不我们去玩吧，吃好吃的，还可以去找妹子。我们应该趁着年轻好好享受，我们已经很富有了，要学那么多东西干什么？用得着吗？”于是大家都同意了，开始到处吃喝，看到漂亮的女性就去认识，如果对方不太爱搭理，就给这些女人钱。于是他们开始和很多女人发生关系，或者直接的去嫖。因为钱财的好用，只要是看上的即使是别人的妻子，反正也可以用钱勾引。

那一生死后，这四个人都堕到了阿鼻地狱，掉进了一口锅里沸煮，犹如我们平时煮汤的时候，锅里的几颗大肠杆菌一样。掉进去的时候，三万年才沉到锅底，然后遇到锅底起来的气泡往上浮起，三万年才到锅口。因为过去世曾经接触过修行人，供养过修行人，所以还有一点善的记忆，心中有想要念诵能拯救自己的法句。但是在这样的痛苦中，他们根本不能说出一句完整的话，即使只是在心里完整地想一遍都不能，每次只说出一个音节，就立刻被痛苦淹没意识，所以只能发出“嗯嗯啊啊”的声音。就犹如我们平时见鬼的时候听到的一些单音一样。

那个时期有个国王，他想要杀死他的大臣，夺取他的妻子。晚上睡不着觉，突然听到这样的“嗯嗯啊啊”的声音，心理很害怕。于是去见释迦佛，问是不是撞鬼了，中邪了。结果释迦佛告诉他：“这是四个地狱众生发出的声音，他们原本想要念出来的内容是：往昔邪恶不知善，财富虽多无依处，如今地狱被熬煮，六万年头痛不完，盼苦究竟无终期，无始无终无可望，求出无期罪有因，皆因你我造恶业，若有人身再能得，布施持戒多行善。”

佛陀告诉这位国王，他们四个人过去在迦叶佛的时期出生，遇到有佛的时期而且认识迦叶佛，但是不懂得珍惜，现在堕地狱已经太迟了。都因为他们亲近了恶友，如果当时他们把自己的经历和所拥有的财富用在向善的道路，他们可能已经脱离轮回的苦海。但是因为朋友的建议和言论，他们尝试放逸的生活，一步步深陷欲望，所以现在如此痛苦。

我今天讲这段，主要就是想说，人们应该坚韧不拔地努力，为自己也好，他人也好，去精进前行，去守护好自己的业行。犹如我之前遇到的小朋友，他说他看佛经觉得是好东西，于是介绍给朋友们，结果朋友看完说：“什么狗屁。”于是他心想，朋友肯定是有道理才会说出这样的话，所以他决定也不再看了。就如那四个人，不能皈依自己的悟道，不能信服自己的所悟，把行为和指望都依靠到别人身上。可是，当你下地狱的时候，是否有个朋友能替你去受苦呢？对于学生、朋友拉着他去玩耍，不要看书，那么他考试的时候，他朋友能替他去考吗？对于上班的人、做生意的人，朋友让你们不要努力，要购进这样的货，不要进那样的货，在你赔钱、失业的时候，他可以弥补你的损失吗？假如他是一个讲义气的人，他有心来保障你的损失，你赔钱他给你钱，你失业他给你工作，那么他能保证自己有钱给你或能帮你找到工作吗？就算他能，世事无常，万一他哪天双脚一蹬，那么日后谁又是你的依靠呢？所以地狱犹如愚人常住的家，愚友、恶友皆是，他们犹如地狱的引路人。

不好意思，我云南人，我自己的圈子里，我小学同学里就有人吸毒。小时候我们还是好朋友，高中开始就没办法再做朋友了。他进戒毒所三次，每次都确定已经戒了才出来的，可是每次都复吸，终于 2011 年因为吸毒过量，在厕所里过世了。他希望自己这样吗？其实不希望。那为什么还不断陷入这样的问题中去呢？因为他的朋友们和圈子就是这样的圈子。

我在这个群里，不断给大家讲东西，加人也比较谨慎，也不搞传销那一套，希望变得有名气，或者美其名曰度更多的人。原因就是希望有一个较为纯净一点环境，大家严谨一点的环境，希望你们生活中如果无可避免或者暂时没有办法离开，受各种恶人、愚友的拉扯，在这个地方你们还能回归清静，把自己拉起来一点。哪怕是在这个群里装高尚、装道德，好像伪君子一样，但是伪君子也好过真小人，因为这个将是最后救你们的善业。不然临走时，色身的衰竭，心没有办法取无根的所缘，只能取意识里过去的心路为所缘，结果过去的时光一幕幕展现在眼前时，全都是糊里糊涂，被各种言论、各种人的善与不善的意图拉扯，傻乎乎不断流露贪嗔痴的言行的影像。你们在这里调侃、戏言，这个无所谓，如果使人有所感悟或者哪怕只是愉悦都是可以的，但是不要因为他人互相越拉越愚。

“盲龟浮木难相逢，机是花发今年枝。”第一句讲的是缘分之难得，如盲龟追寻浮木，万万年才得一线之机，蜕形化人，修成正果。第二句讲的是今年就是那一线之机，缘份出现之时定要抓住，切莫错过。《杂阿含经》里有一则描绘“人生难得”的譬喻：

在幽暗的大海深处，住了一只乌龟。这只乌龟虽然寿命比宇宙还要漫长，但是它的双眼却瞎了，看不见一丝的光明，在漆黑的深海里，它生活在永无止境的黑暗之中。每经过一百年，才有机会浮出广袤的海面。大海中飘荡着一根长长圆圆的浮木，浮木的中间挖有如其劲项一般大小的孔洞。亘古洪荒以来，浮木就随着惊涛骇浪忽东忽西，载浮载沉。瞎了眼睛的盲龟要凭藉它的感觉，在茫茫的大海中，追逐浮木不定的方向。当每一百年才浮出一次水面的盲龟尖尖的头恰巧顶住浮木小小的洞穴时，便能重见光明，获得人身。潮来潮去，一百年一百年的岁月更替流逝，盲龟依旧沉浮于生死的洪流大海，找不到那决定它命运的浮木。又一个一百年，当盲龟再度浮出水面，头才接触到清凉的空气，突然一头撞进浮木的小小洞孔，轰然一响，眼前霎时霞光万丈，盲龟终于脱离久远以来笨重的躯壳，蜕变成为一个俊秀的童子，睁开跟睛觑着滚滚的红尘。

五根先于意根衰竭，维持禅那到死，生于梵天，没有禅那的就不可以。无间结生，不能说虚幻或者不虚幻。你的眼耳鼻舌身，是真实吗？还是虚幻？初禅无鼻舌，二禅无眼，三禅无耳，四禅无身。梦里的眼耳鼻舌就是你意根造出来的，它不是心取你肉体的五根形成的心路，而是取意识里过去的心路为所缘所生的心路。心路里有眼耳鼻舌身，以感受来衡量的话，它不是虚幻，看见就是看见，听见就是听见，但是如果你以肉体来衡量，这样的眼耳鼻舌身是虚妄的。关键是自我体现在我所和我所感受上，所以它不可能是虚妄，即使你死后活到梦境里，也是有你。明白否？

人死身衰，犹如眼睛被挖去，耳朵鼓膜破掉，舌头拔掉，鼻子堵住，全身麻醉，这样你不能看、不能听、不能尝、不能触、不能嗅。这五种不能，意思就是这五根坏了，你心没办法达到这些器官，所以没办法以五根为所缘，不能以眼睛的视觉为所缘，不能依靠器官的嗅觉、听觉、触觉、味觉来感受了，但是在这五种衰竭前，你还可以思、可以想。这样可以吗？可以，只要还能思能想就可以进入禅定，即使眼睛看不见、耳朵听不见、鼻嗅不到、舌尝不到、触不到任何质感，他凭着过去的禅那心路，依旧可以进入禅那。甚至很多人，生前没有证入过禅那，但是这时候居然可以了。

05——

第五章　圣人的境界

01 涅 槃

一、什么是涅槃

你们谈论了好多东西呀！但是我没有耐心去讲一些涅槃的内容，因为以某些视角它是不可思议的，不好讲，人们听了以后会觉得自己懂了，实际没有懂。我可以提供一些更高的视角供你们思考一些也许沾边的，但是可能平时不会知道的事情。

万事万物它是无常的吗？它是无常的，但是实际上它又却是常的。当我们在海面上看到一座小冰山或者冰块，因为海面的起伏波浪，冰山一会沉入海平面，一会儿又露出来，不停翻滚着。在我们的视野里，它一会儿大一会儿小，一会儿消失不见，过一会儿又出现了。因为它的翻滚每次都露出不同的角度，导致我们看到的冰山，一会儿是圆的，一会儿是尖的，一会儿是平的、方的……总是不一样。冰山变了吗？其实它没变，只是不停在我们视线中改变而已。贪嗔的长消起伏使得你看到的世界在一个很小的平面以上部分，它无常且多变。真空中也有量子潮汐涨落，无中会生有，会有粒子莫名跑出来，那其实就是与“波浪的海”效应一样。

文明、人类、所有万物不过是一个多毛怪物在海面上露出又沉下而已。空劫的时候，真的什么东西都没有吗？空真的是空吗？不要陷入空有的幻觉里。时间也只是幻觉，就好像冰山一样，露出尖的那一世，露出圆的那一世，好像一直在反复轮回一样。在轮回中我们经常潜入海里而没有浮现出来，看起来好像不存在一样，实际上一直都在，也不会消失。这样的海一层又一层，互相碰撞穿越，我们的世界好多东西就无中生有，又归于无。

解决生老病死的无常，说起来容易，实际困难。石头从冰山上剥落掉入海里，它就不再浮出水面了，也不会有各个角度的浮出，不停变换水面上的造型了。有贪、有指望、有心的目标黏着，所以你不能从冰山上剥离。不管是你欢喜还是排斥，目标永远都还是世间的东西而已。你看得见的人道、畜生就是水面上的冰山；你看不见的色界、无色界，那是水面下的冰山。从这些里剥离出来，那不是无也不是有，只是不浮现了。是什么使你浮现来着呢？与冰山之间的吸力而已。你吸附在上面，早晚要露出水面的。断除了所有贪的你，已经不黏着在冰块上了，但是因为你在上面被托着，所以你还显示在水面上。只要这个冰山一滚动，没有东西托着，你就掉下去不会再浮出来了。

二、涅槃出三界了吗

一禅居：菩萨道与罗汉道的区别在于罗汉涅槃后走了，可菩萨仍在三界中渡众生，直至圆满功德。这是我的观点，出去外面提到此观点时被人指责小心舌头。菩萨无余涅槃后

仍在三界中，我是反对此观点的，

老师：三界是妄想，根本没有所谓的三界，也就不存在内外，所谓涅槃本身它也不是三界外的事情。为什么呢？如果没有三界这种事，那也就没有涅槃这种事，这二者就是一件事的两个面而已。释迦牟尼佛成佛了，他在三界里吗？在三界外吗？如果他在三界外，为什么他一副和尚模样每天还托钵，还会生病，还唠唠叨叨，还看得见摸得着呢？如果他不在三界外，他与凡夫、菩萨、阿罗汉又有什么区别？有贪嗔痴就有三界，没有贪嗔痴那就没有三界可言。如果这位菩萨他没有贪嗔痴，哪里需要去区分三界的内外啊？世人因为有贪爱，所以他觉得佛、菩萨、阿罗汉有区别，实际上他们没有差别。比如我贪钱，能给我钱的就是财主，给我很多很多钱的就是大财主，不给我钱的那就不是财主。没有发现我是在用自己的贪嗔无明来衡量事情吗？对于解脱这件事来说，佛、菩萨、辟支佛、阿罗汉，他们并没有什么差别。因为佛菩萨能度我，所以牛逼，辟支佛阿罗汉可能度不了我，所以不牛逼，这样的想法其实也是无明。要知道，很多已经证道的人，度他们的是他们的老师，而这些老师大量的其实是阿罗汉。在功用相等，都能度我的前提下，他们有差别吗？所以千万不要抱着愚昧的、不平等的想法去看待人事，不然真是佛就在眼前也会看不见的！

一禅居：那有余、无余涅槃又是怎么一回事？

老师：人的生命有色法的肉身，有名法的精神，这些都是过去的业所结生的。当一个人没有了贪嗔痴，他就不会继续造业使未来依然存在，但他即便此时此刻已经不再造业，也没有造业的不善根，但过去的业还在燃烧，具体就表现为，他现在还有生命。他的心已经消灭了烦恼，但是他的身体和精神却还在延续过去的业，这就叫有余涅槃，意思是生命还有剩余。当过去的业燃尽了又没有新的业来结生，就彻底不会再表现出有生命了，这就叫无余涅槃。人灭尽烦恼证得漏尽，就叫有余涅槃，有余涅槃的人死掉就是无余涅槃。

这些个问题得看《法华经》，以三种导向作意一切法，分别是苦、无常、无我，而以舍心攀缘，攀到的就是涅磐，叫做三解脱门。可以从苦入，也可以从无常、无我入，但是必有其中一门。观察什么也不如这三门，或者说观察什么结论其实也都是这三样而已，就看你能不能从两个心进入了：一个是舍，一个是心一境性。

谭汉：《涅槃经》记载，世尊按照四禅八定正反的次序走了一次后，再从四禅入灭的，为何不从非想非非想处入灭呢？

师父：从近行定、色界四定或者四空定，都可以进灭尽定。四禅是最标准、最规范的，因为从不苦不乐的四禅入灭尽定是最顺滑的，因为二者都是不苦不乐。佛陀本意难测，是否一种最好的示范也不一定，但四禅是最优选。

三、涅槃后还有心吗

休缘：无相无想就是般若。可总觉得它仍会无常地生出个无明来，所以还是不对……无我实现之时，那跟唯物主义者理解的生命死去有何差别？千辛万苦就为了追求这个？难道不成就有个常乐我净吗？为什么佛陀不解释涅槃究竟是什么？说无我指的是无本来的样子，那就应该仍有个当下的我存在，有当下的我那么应该存在心法呀？怎么说涅槃就无心法了？

老师：心是什么？你要是不知道心是什么，你在说什么？

休缘：心就是心法，心法属名法，缘无明，无明灭则无心？

老师：心法是什么？别绕圈子，心就是心法，心法就是名法，名法就是非色法……直接理解它。a 就是 b，b 就是 c，c 就是 d，d 就是 e……不要用名词解释名词。

心是精神现象，这个现象离不开色。具体理解，心就是认识的过程和现象，所以总结为“识”。为何说万法唯识？分开来理解，心就是八识心王，你理解了八识你就知道当下八识的情况和涅槃八识什么情况。无我是本质，当下的我是被识别为有我，识别有我是因为六识的证自证分，是六识的作用。涅槃后因为没有贪嗔这些无明的前因，所以不会有对应的六识。把十二因缘再学一遍，顺着逆着都能想清楚，就没这些问题了。

休缘：我目前一直就碍障在这个点上，整理下疑惑点如下：

1．学习南传，理解到最后就是离欲，无明灭则三毒灭、我执灭，然后就疑惑，这种涅槃的状态是否全空了，什么都没了？

2．学习北传，理解到最后就是成就不生不灭、不垢不净，然后就疑惑，似乎涅槃会进入另一种状态？

3．学习慧解脱，理解到最后就是净居天仍存在某种认识，它可以通过轮回安住在净居天？

上述三者结合后，我就迷糊了，涅槃的状态究竟是怎样的？真空好象是错误的理解，好像仍有“心”或者“识”的存在，可是识的存在不就必须有个“我”吗？最纠结的是我一直纳闷巴利经书中佛弟子问佛陀的那句话：“涅槃后是怎样的状态？”佛说，不可思议，你不要问。

老师：无明灭和三毒灭不代表就空了，什么都没有了，只是代表你自由了，因为你不被欲望、贪嗔、无明所奴役。你不被奴役，你做什么都是唯作，just do！也正因为你的行为和你的所作不代表你了，你的所作不是为己所做，而这个自己也不是贪嗔痴代表的你、体现的你。不增不减、不垢不净、不生不灭，那是指中道。中道是指向涅槃的道路，后来被人用来形容涅槃，原因是因为它指向涅槃。涅槃只能被体验，不能完全形容，所以只能用“一切不”来形容。净居天是涅盘前的所在，或者说是等同、相似涅槃乐的天界，因为

相似，所以用来形容。

休缘：师父，佛陀为什么要去到净居天，然后才入涅槃？他为何不直接在人道入涅槃？按道理净居天属器世间，它应该对应着名法呀，否则何来净居天？

老师：不是非要去净居天然后涅槃，涅槃之乐相似于净居天，假如你消除三毒，是你的作业，那么你的业报则是涅槃。你受到这个报，享受的快乐相似或者等同于四禅。四禅天有四禅天的凡夫，所以单独提出净居天。你知道法化报三身的含义吗？涅槃分为有余涅槃和无余涅槃，你清楚吗？当一个人烦恼断尽，他肉身还活着，这叫有余涅槃。他肉身死了这叫无余涅槃，无余涅槃不代表不存在，他只是不以肉身的形式活着，他脱离诸苦，不代表不存在了。

休缘：一旦存在不就会有自我了吗？

老师：心是八识，阿赖耶识没有生灭这个说法。你无法想象什么叫做自由，没有自我，从此没有能力再有自我，这叫做自由吗？自由地选择有或者没有，这才叫自由。为什么有化身这种东西存在？你可以有自我，你也可以没有自我，你自由了；你只可以有自我，你不能没有自我，你不自由；假如你只可以没有自我，你不能有自我，你也不自由。你为什么不自由，因为你被贪嗔所奴役，你不可以想有就有想无就无，就那么简单。你的出生，没有任何人或者上帝来问问你，你原意出生吗？你想存在吗？你没得选择。因为无明在驱使你生死，你不得已必须出生，必须死去。

春天野猫发情，难受地在外面嚎叫，可能要冒着各种风险，被车撞死、碾死的风险，去到马路对面找配偶交配。它有得选择吗？它没得选择，它的报身决定它难受，百爪挠心，它必须去冒险。因为过去的贪爱，使得它生成这个样子，它没得选。

净居天不是一个具体的地方，它是一种境界。人们总想着生命需要一个叫世界的容器来容纳，这是不对的。当你贪嗔灭除时，你感受到清凉、无所畏惧、自由自在的快乐，这是四禅天的乐受，使你觉得清凉、洁净。但是不代表你连思想带肉体去到一个叫做净居天的世界，这个世界是个容器容纳了你的肉体和思想。

缸中大脑，这是一个很常见的哲学问题，假设你只有一个大脑在一个仪器或容器里。这个容器给你的大脑创造一个天堂，你活在这个天堂里，吃穿不愁要什么有什么，你以为自己有身体，有眼耳鼻舌身意，有一切。请问你到底活在这个天堂里还是实际上活在一个仪器里呢？常识的局限让你认为生命就是在大脑里，大脑是个载体，但实际上不是如此，这个世界本身已经容纳一切。人、鬼、神活在一个世界里，只是因为受报不同，所体验到的世界不一样。因为你无余涅槃，你没有烦恼，所以体验着四禅天的快乐感受，并不是空间问题，也不是说你烦恼断了以后，你就会坐高铁从广州到昆明来，广州是垃圾堆，昆明是天堂，不是这样的。

四禅的感受就是不苦不乐，自由洁净的感受，大家到了四禅感受都很相似。不同的是，有的人他还有烦恼，他暂时不苦不乐；有的人没有烦恼，他永远不苦不乐。前者就是四禅天的普通天人，后者就是净居天的圣人。说再多有无的问题，都不是关键。你就这样想，涅槃就是绝对的、极致的自由，就可以了，这个自由是超越有无的。

四、初果经七世后入涅槃

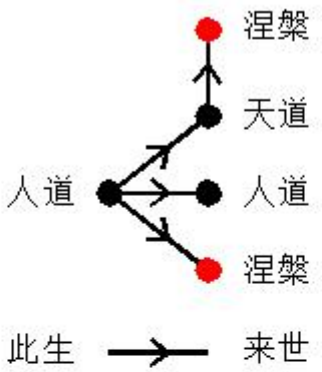
网友提问：《圣经》记载上帝 7 天创造世界；中阴身 7 天一个生死；初果有 7 世入涅槃；一个星期有 7 天；速行心有 7 个连续的心识，准提咒里有皈依数字为 7 的诸佛；打坐参禅以 7 天为一期，叫禅七；念佛以 7 天为期，叫佛七。七这个数字很玄奥，佛教里“七”无处不在，究竟是什么秘密？

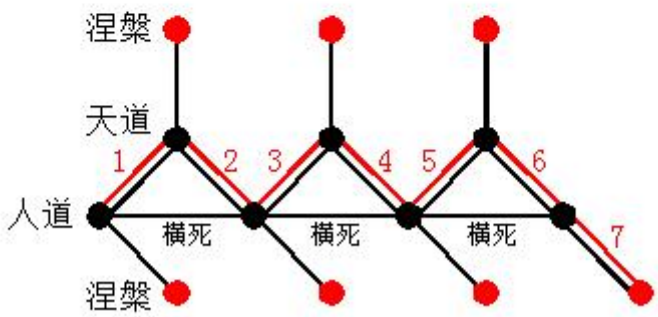
老师：是因为分形和历法。比如你有四肢个一个头，就是五个突起，手指头也是五个，有自相似性。那么古时候历法一套是阳历，一套是阴历，阴历就是月历，30 天一个周期，月缺到月满到月缺。月亮带来的潮汐现象大概是 7 天一大涨，7 天一大落，实际上是 7 点 5 天，但是因为古时候人们都是文盲，历法是为了指导耕种，不可能去给每个人教导小数，所以就按 7 来计数为一个周期。同时，人们观察天象发现行星，日月和金木水火土，当时认为太阳也是行星，那么正好也是 7，这就叫相似性、自相似，所以认为宇宙规律是以 7 为基数加减的运行规律周期。

分形系统就是这套思路，小的和大的相似，最小的和最大的也相似。比如电子绕原子核，行星绕恒星。七七四九则来自道教理论。因为丹道炼金，洛书数四九为金，道教内丹来自外丹理论，金石不坏，所以也取四九数。当然也有阴阳理论取纯阳数，认为炼尽阴渣，所以取纯阳九，也有九九八十一天这些方式，核心就是金石不坏，人体长生纯阳不坏等等。

证初果后七次轮回涅槃，这个“七”是七次以内，是实数不是虚数。初果以后涅槃，如果当世不进步，短则三世，长则七世，是定法，二三定法。两种结果，三种可能，二三得六，再加一个尾巴，所以最长七世。两种结果是，去天道或留人道；三种可能是，证得阿罗汉涅槃、因为横死留在人道、自然去往天道。

如图所示（图 5.1a），最长的为红线，连接七个点，就是七世。证果以后因为持戒和善业，不可能连续横死三次。原因是初果已经断了侥幸，完全了解业果，破除了部分无明，贪嗔开始逐渐不相应。无明通过贪嗔体现，但是有明就体现无贪无嗔，那么可以自然持戒，同时也可以自然行善，这样是天道的趋向。但是过去世恶业如果很重，也许他会横死，来不及去天道，整个心还在人道，所以就来世还在人道。假如他不横死，就是自然的天道趋向。





（图 5.1a）

如果已经横死过一次，第二世从一开始这个人就有戒德和善心，从出生就开始累积功德，那么他只有一种可能还会留在人道，就是过去业太重，他从出生就开始积累都还不够，因此再横死一次。如果再有来世，不会再横死，因为再有一世，他又是从出生就有功德持续积累的，因此寿命是呈倍数增长的，他不会再横死。比如他第一世证果是在 20 到 30 岁，那么倍数是 40 到 60 岁，那么第二世如果还必须横死，也是 40 到 60 岁之间了，比较充足。假如 40 岁到 60 岁横死的圣人，来世寿命，即便有灾也会变成 80 岁到 120 岁之间，足够了，不属于横死了，该做的准备早就做好了，足够解脱证果。

因为恶业不深，善业驱使自然去天道。在天道两种可能性，一种就是继续修行遇到好环境，那么直接在天道涅槃；另一种可能是太安逸，因为习气趋势，懈怠修行，所以福报尽了，那么因为不与恶道相应所以继续做人。

谭汉：请问师父，证到初果后还可以回小向大吗？如果可以，他是最多七次轮回达究竟解脱吗？还会堕恶道吗？

老师：可以回小向大，最多七次轮回，但是七次里可以包含无量次。他会去恶道，但不是堕恶道，不受恶道的报。

一禅居：什么是堕恶道不受恶报？

老师：就好比你去打扫猪圈，但是自己并不是猪一样，或者你表演舞台剧《三只小猪》别人觉得你是猪，但你不是。

一禅居：什么是“包含无量次”？

老师：你可以在一辈子里表演无数角色无数辈子。

五、心已远离的东西来生就不会再现

网友提问：经中说证初果圣人后，最多再轮回七生即能解脱，这七生包括中阴生吗？圣人还有中阴身吗？那么要不要再加个后阴身啊？中途换胎，算不算多了一生啊？

老师：实际上，初果以后就最多三次再做人的机会，不会再多了，天上那些且不讨论，因为讨论不清楚，比如分身算不算等等。超不过三次再做人的机会，一生不会痴，二次不会嗔，三次不会贪。中间夹杂生天上的话，顶多六生，加上现有的此生，最多为七。

道理很简单，一切源头都源自见道，所以就奔着无痴去了。你还有啥道理以及如何做是不知道的吗？如果有，怎么敢说见道呢？每次生为人都是洗白白，重新开始。下次做人不能不知生死、不知苦，但是感觉还有什么脏东西。再洗白一次，下次知道不能较劲、不能计较，要走还就不能自欺于世间，不能嗔。再下次再洗白，知道不能再留恋、再痴迷，没啥好留恋。天人是记得前生的，那不叫洗白，你只能在人道洗白。你觉得你啥都知道了，对于自我和世界，你还要洗多少次呢？顶多三次。

还有好多东西凡夫之眼不能识别，你有时候觉得我这一辈子如何如何。其实有的圣人这一辈子就是好多辈子叠在一起的，过这一生其实人天两生在同时过，他只是不会告诉别人，以免别人觉得他是精神分裂患者。

回归主题，初果圣人顶多再生为人三次，加上现在这一次，一共四次，四次中间夹杂天道，一共可以夹三次，4+3=7。二果为什么最多三次轮回涅槃？因为一次做人就可以洗白干净，加上现在这一生，中间最多夹一次天道，所以往返一次，共 3 生。三果已经断了贪欲，就不需要再洗白，所以就不来了。

解脱的道路无非三个大坎（贪、嗔、痴），一个用一辈子好好解决就可以了。如果你真的有智慧，不需要再弄太多辈子来反复洗白了。人心真的远离了某一样东西，那东西来世真的就不会再出现了。此生我远离了痴，来生不会再迷惑于生死；此生我远离了嗔恨，来生必定心宽淡然；此生我远离了贪欲，来生一定知足而可舍一切；三生三世我远离了贪

嗔痴，就不会再有第四生以上了。

六、三果和四果圣人何时入灭

爱尔德里安：我突然想到老师讲过在家人证得阿罗汉会当下涅槃，必须出家持戒才能有余依涅槃，这是什么原理?

师父：在家证得四果的人当天就会涅槃。在汉地寺庙里的出家人证得阿罗汉，也会短时间涅槃，比如三天、七天、一个月。这里面有什么原理呢？其实很简单啊，仔细想想啊，我是一个阿罗汉，但是我有家！他是一个阿罗汉，他有存款！张三是个阿罗汉，他有老婆和孩子！李四是个阿罗汉，他要上班……你把后半句仔细观察看看，这些不是烦恼吗？一个阿罗汉顶着这些烦恼，然后说自己已经没有烦恼，那为什么不涅槃？解脱这件事，虽然说大部分是精神层面的，但是外在一定有言行上的体现。

谭汉：南传的阿罗汉可能会熬久一点才涅槃。

存在：老师，三果也会出家或者隐居吧？南传一些寺庙可以清净持戒，可以清净生活吧？在经文里面见到，一个居士证果，把财产分了，老婆送了，然后出家。

师父：不一定，三果大部分会出家，离婚然后隐居，但是不一定。三果是断欲，但是断欲和出家隐居没有绝对的因果。没有欲望，但是可以有烦恼，要是没有烦恼就会走掉。

存在：还有小部分怎么了？我记得还有不储蓄财物，但是卖罐子，因为家里面有老母亲，所以卖罐子，仅仅是换取食物了。

师父：还有小部分是因为家庭情况能维持他的状态，就比如他有老母亲要赡养，还有饮食的烦恼等等。他断欲可以不贪，但是烦恼没断，所以还能以烦恼维持世俗生活。无期徒刑的人如何解脱？死亡！所以表象就是四果当天就会死，三果死了就刑满了，就是这种感觉。

存在：这里的烦恼和欲望有何细微区别？若特别地分别论。

师父：欲望分善欲、不善的欲，而且直接指的就是贪。但贪是一个很需要细致分析的东西，不是统一而论的。过度的求取那叫做贪，但是这个度对于不同的人它不一样。适度的求取，那叫做不贪，但属于烦恼。由于涅槃的阿罗汉还是会托钵，适度地求取饮食，但是他有名义上的断烦恼，所谓名义上的就是“求不得也可以”他可以随时走。而所谓的三果，他只是适度而已，他还没有达到“求不得也可以”的程度。他有世俗的（包括身份的）牵绊，其实有时候三果和四果的差别就在身份上的差别。

以前有人跟我说他证果了，无欲无求了。我问他说：“你有没有想象过有一天你被冤枉、身败名裂、万人唾弃，你也能承受吗？”他没有回答我。后来有一天，他来跟我说他

被人造谣、中伤，可能要丢掉工作很烦恼，他发觉自己并没有证果。

存在：《人施设论》有记载，等首阿罗汉的漏尽与灭尽同时。您帖子也有讲，以火遍烧掉，两者有关系吗？

师父：火遍烧掉自身只是一种形式，大多数修行者比较常用这种方式涅槃。因为火遍在中国是很有传统的，冬天修火遍来抵抗寒冷，晚上坐禅点蜡烛观蜡烛取火的相，是很多禅修者熟悉的方式，比较方便，所以它是比较常见一点。当然了，直接坐化是更加常见了。

存在：老师，有阿罗汉一诵“不盼死亦不求生，工人待薪吾待时。”

师父：对啊，所以在家阿罗汉最好的时间就是今天，甚至就是此刻。心路历程也很容易观察到，假设一下自己就行了。比如我今天证阿罗汉了，立马第一件事，我要去上班吗？比如我的工作是种田，我要去杀死害虫吗？假设我不杀死害虫，那么第二个紧接而来的问题，家人愿意吗？或者说我是个白领，我要去上班，想方设法吹捧某个产品，写文案让人购买吗？如果我辞职，家人能愿意吗？假设一切都可以，我就在家里当个废人，家人也愿意，那么我作为父亲的身份、丈夫的身份，我需要怎么兑现呢？需要不断努力取悦身边的人、伴侣、小孩吗？所以无论如何，第一步就需要从个人身份中解脱出来，但是某些身份是终身的，除非你和家人断除关系。然而这些所有复杂的事情和烦恼，最简单的方式就是——命数已尽，所以在家阿罗汉也不会告诉别人自己什么果，自己怎么了，突然就走了。

谭汉：所以有一说法，阿罗汉无情，是自了汉，堕无为坑。

存在：无声示范苦大灭尽，赞叹！

谭汉：别人不知，不叫示范。

师父：有些特殊情况，比如一家人都是居士，又比如在某些寺庙里，这个人会走火遍、示现祥瑞、虹化。他就是在告诉大家，我不是病死的也不是自杀的，我只是该走了。

Asia：我觉得阿罗汉就算不吭声走了，但不会把一切东西都带走的。人身一死就会有化身出来，这些化身他不会选了，但对于别的没有解脱的有情，这个化身是个好资源，承接他的习气和记忆，继续做“他”。近水楼台先得月嘛，能成阿罗汉的人，留下的化身也不会太差。这个原理成立吗？

师父：成立归成立，但是这种情况极其罕见。

存在：老师，分魂由前后两个速行心形成，此两个心还有烦恼入胎吗？

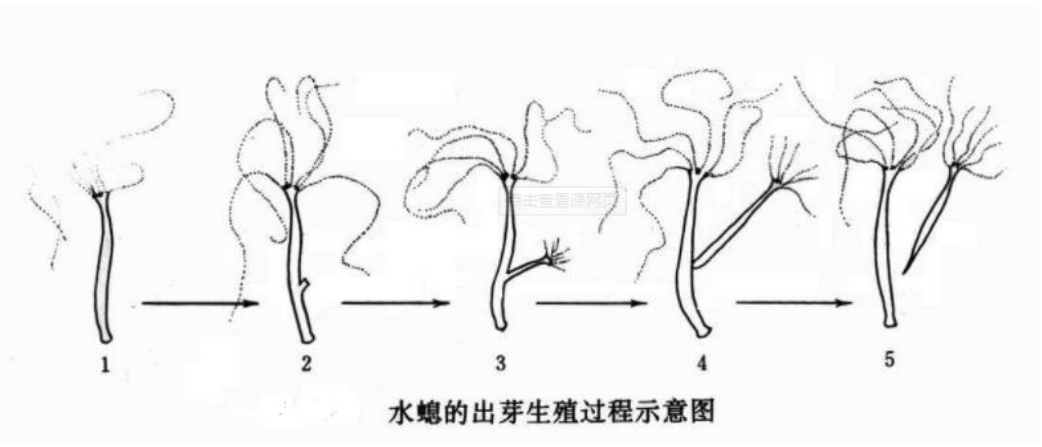
师父：有。

存在：只能中间五个速行心完全切断渴爱吗？因为决意明确的原因吗？

师父：对啊。是的。

存在：和有分有关系吗？后一个心是否类似有分散掉了目标？前一个是目标短期但是意愿不强烈？

师父：没必要深究了，就类似水螅出芽生殖一样。心伴随着心，一开始就像伴奏和主旋律一样、是一体的，慢慢就发现是复调，成两个旋律了，就想笋子扒落的一层皮一样。



水螅的出芽生殖过程示意图

（图 5.1b）

谭汉：看了上面关于阿罗汉的描述，我有两点感觉：一、阿罗汉与抑郁症自杀者具有相同之处，就是厌世，但不同的是，阿罗汉对世间的厌恶是彻底的。二、阿罗汉主动入灭的行为可以看出，他们是具有明显的倾向性和抉择的，即是欲、取，趋向于无，这就不是中道和随顺了。师父，我的理解是否正确？

前面说到，三果乞食不得会有烦恼，阿罗汉得与不得无所谓。那么，是否可以拓展为入灭与不入灭无所谓，世间苦与不苦无所谓，为何要主动选择离开世间苦，主动入灭呢？而不是等到时间到了自然离去。

师父：太绕了，扯远了。直戳心脏，抑郁症很抑郁，阿罗汉不抑郁，就这样的。

谭汉：阿罗汉为何不好好地呆在原来的状态，而选择当天入灭（在家人），如果丝毫不苦，为何不完全随顺？

师父：我不知道你在说什么，实际上没有原来的状态。所谓的完全随顺是伪命题。就好比你是一个奴隶，你就得好好随顺里奴隶的身份；你是一个苍蝇，就好好的吃粪。这不是随顺，随顺之所以叫做智，你随的是你的智，不是随你的烦恼。你追寻解脱，所以应该随顺烦恼轮回吗？这个是不成立的。所以大乘总说空、空智等等，那是道，你随的是道，

而不是随人道或者六道。

谭汉：哦，这个随顺“智”的意思，其实是包含抉择在里面啰。

师父：那肯定啊，主观永远是不能被否决的。说粗俗一点就是，条件不好，吃糠咽菜，你条件好了，肯定大鱼大肉，再好一些就开始讲究绿色营养均衡了。你成仙了肯定不会和凡人一样过活，顺其自然的，不是随顺吗？

谭汉：怪不得大乘对罗汉有看法。

师父：那也不过是凡人的言论。稍微有点智慧都能看得懂，每个人都有他自己的方式。就比如当科学家、教师对社会有贡献，工人、农民就没有吗？很多事情你抛开世俗来看，他是没有高下之分的。你不能因为有人表演唱歌，现场伴奏的乐队就是无用的，应该公平，每个人都应该开口唱歌。一部戏剧，也不能说主角是宝物，配角是杂物吧？所谓“自了”是误区而已，不是说一个人必须苟活下来，叭叭口若悬河才是度人。这点智慧都没有，也不配代表大乘说话。

再一个就是我个人的一点想法。我是不太喜欢沉浸在宗教的氛围和教派的传统偏见里。其实很多时候我解释问题，很少提及佛啦，菩萨啦或特别专业、罕见的名词，因为我觉得现今这个时代，太固定的认识反而是得道的阻碍，所以我很少以经文里的内容做为我的论据，而是直接去分析事情和逻辑的前后关系。

七、菩萨的无限分身

谭汉：师父，尘沙惑是什么？菩萨为何有尘沙惑？既然尘沙惑这么多，这么难搞，不理它不就行了？是不是这样就可以入灭了？世界无限，众生无限，惑也无限。

老师：什么样的人最喜欢思考一些有的没的问题？什么样的人只有能力思考苟且偷生的问题？

谭汉：上面的人吃饱了撑着，下面一种想活得滋润点。

老师：其实原理很简单，就是解决完了自己的问题，所以有精力去面对杂七杂八，有的没的。不是每个人都有资格去想√(1+2√(1+3√(1+4√(1+5……等于多少，所以对于有能力的人，对于科学家，社会要拿出较多的资源去供养他，他才可以，不然他老想着下一顿吃什么，对吗？普通人面对的就是生死大患这些问题了，那菩萨如果没这些问题，自然就面对更多有的没的问题了。

谭汉：菩萨他吃饱了撑着，看到别人没吃饱，所以想办法看能不能让别人也吃饱。

老师：就好比路上有个坑，人们想着怎么找一个木板去盖在上面能走人。如果菩萨比

喻成有木板的人，他既然有木板，他接下来就会考虑怎么铺才平、才结实、才耐用、才好走、才漂亮……

谭汉：如果菩萨想，管他呢，反正我吃饱了……结果会怎样？

老师：菩萨不会这样想。说直白一点，菩萨他不是佛也不是即将涅槃的人，就算今天想着“我不管他了”，明天又开始想管了。

谭汉：这算不算是一种选择？自愿的选择，对于众生的事选择“提起”而不是选择“放下”。然后，他要面对的事情就变得很多了，复杂了……

老师：对啊。有好几个学界的矛盾说法。比如一个人一旦证了初果，7 生之内必然涅槃，不可能再走菩萨道了，但是像天台宗系列的就认为，阿罗汉也不是终点，回小向大，可以走菩萨道再成佛。然后密宗说，一个人到底是自了还是成为菩萨，是种姓、根性的问题。犹如狮子小时候虽然像猫，长大了就还是狮子，一个小猫长大了还是猫，但又有点违反无我的道理，所以密宗也引进了《法华经》天台的这些思想，认为二乘和大乘是可以转换的。

在我看来，我的说法是：三果之前可以转，可以回小向大。证果后 7 生必然涅槃是对的，并无误，只是世俗目光狭窄，看不到而已。$7 \geqslant X \subseteq \infty$，$7 \subseteq \infty$。就如《平阳再生人》中所描述的再生人的例子，一个人灵魂分成六七个，这六七个都过完了一生，那么到底是一生还是六七生？如果六七个灵魂有一个是天人，寿命好多劫，其他分灵是人，都生死无数次了，这个天人主灵还才过了一年……这算是几生啊？只要你心越洁净，你能量就越高，能级越高，能分裂的数量就越多，所以越接近涅槃，你可分的数量就越多，越接近无限。就好比高能粒子衰变成频率较低的两个粒子一样。

谭汉：那他涅槃时，会不会把那些灵收回来，合并呢？

老师：会，所以多头多手多面……

一禅居：大迦叶现在是否在云南？在鸡足山还是处于住定状态或者就在人间游走呢？师父应该能看到迦叶尊者现在的状态吧？佛经里是哪部经说迦叶住世的？

老师：可以的，但是都不是你们这些猜测。是《弥勒下生经》。

一禅居：那他现状如何？

老师：大迦叶和其他的阿罗汉一样，现在是一个光点，不动的光点，并没有一个所谓具体的地方。所谓的鸡足山也不是现在这个鸡足山，是未来弥勒诞生时的鸡足山，因为时间久远地脉已经沧海桑田了。我们平时看到的大迦叶显灵，那是别的众生去继承他的意志，去代替他，相似于他。

02 三昧境界

一、禅定和三昧的区别

老师：禅定和三昧有什么区别？禅定是由禅和定两个组成，禅指的禅那，定指的维持，维持在禅那的状态叫做禅定。三昧原词是 samadhi，之前翻译是定的意思，后来翻译做等持。这样一看，大体上禅定和三昧是差不多的意思，但是用法既然不一样，要注意一下细节，就是等持的含义。

首先我们要知道置心于一处，专注而无杂念，从而离欲就是禅那，维持在这个状态里就是禅定。但是反过来说，因为离欲所以置心何处皆能专注而无杂念，等同禅那，这就是等持。意思甚至可以理解为，因为离欲所以等于随时在禅那之中，因此证得三果的圣人行住坐卧都在禅那之中，就是这个道理。这就是等持，也就是三昧。了解到这个以后就会发现，因为 A-B=0，又因为 C-B=0，所以 A=C。实际上禅定和三昧状态是一样，只是入法不一样。如果我们把欲比喻成一种疼痛，那么禅定就好比吃了止疼药后暂时不痛，而三昧是因为没有疼痛，所以不需要吃药，二者在不疼这方面是一致的。

乐观的缘起：可不可以理解三昧是本有的？

老师：理解上可以，但是表达上不可以。为什么呢？比如，因为我本来是人吗？动物本来就是动物吗？同理，我本来是无欲的吗？如果时常表达我本来是佛，我本来面目如何如何，容易让人有第一因邪见。这类表达要挑机缘，不该平时敞开讲。

二、各种三昧的含义

网友提问：我们经常在经文上看到各种各样的关于三昧这个词。我修首楞严三昧，但是我看占察经说是一行三昧，那个三昧有诸多百千三昧，要到什么时候才能入诸三昧海？

老师：密乘很多名词其实是形容词，不是术语，需要专门的解释，所以如果不是上师传承，不明白它到底在说什么。比如你这个“一行三昧”，关于“一行”的解释是什么呢？但是关于三昧我可以讲给你。

三昧原词是三摩地，主要指禅那状态。因为禅修细分的话，大概是有奢摩他和毗婆舍那两种。奢摩他就是止，指的是心以单一目标为依靠达到极其专注的状态；毗婆舍那又叫做观，大概意思就是分析、思辨你通过止得到的一些体验，或者分析、思辨一切法，包括世间和自我等等。因为原始的修法比较专业，分得细，后来发展出所谓纯观，不是那么专注于止禅的修行，几乎观和止同时进行。在佛教发展中期，纯观修法也被称为三摩地。

另外理论上，证果的圣人他已经烧毁烦恼，即便行住坐卧，何时何地境界都等同于禅那中。等同于禅那这种境界就叫做等持。后期大乘佛教三摩地大部分都是等持这个含义。三摩地虽然在后期大乘佛教中已经大量被用于形容等持，但是他的原意还是包含禅那和奢摩他这些含义。为了区别开这些，单独指等持，《圆觉经》里特地提出三摩钵底这个词来代替三摩地。

等持并不是因为对某个单一目标保持专注而无烦恼，所以理论上来说任何对象都是可以成为心的目标和所缘，所以又称为百千万三昧、无量三昧或者一切三昧。百千万三昧、三昧海这些都好理解，只要五盖烧毁或者有降服五盖的能力，那么就有禅那的能力，那么任何所缘都不限制你可以进入三摩地，那么自然就是三昧海。楞严的意思就是一切或者一切法的意思，而首就是顶级的、最高的、无上的意思，所以首愣严三昧就是一切法中无上三昧的意思。至于另外的，什么一行，什么各种各样形容词后面带三昧的，在没有明确指标的情况下暂时无法说或者评判。

五盖是指五种覆盖众生心识，使其不能明了正道的烦恼，包括贪欲盖、嗔恚盖、昏沉睡眠盖、掉举恶作盖和疑盖。回归到根本，如何对治这些烦恼是最最根本的问题。具体方法，你可以从最基本的持戒，然后到专门的禅定修行，比如出入息念或者八遍处的禅那练习开始。

三、穿墙

老师：我最近算是知道了为什么等持才叫做大定了。凡夫的神通无法做到神足、瞬移穿墙这些，物与物可以但是人与物不可以，只有三果以上才做得到。神变的转向是在禅相里完成的。比如，禅相里你把勺子掰弯了，这个相一投射到现实，勺子就弯了。但是现实生活中你处理墙面，让它开个口给你钻过去，你怎么钻呢？你一旦心理状态伴随迈步、移动等各种，这个心一下子就转到欲界了，马上就出了状态，就过不去了。就是想象起来很容易是吧？出定的时候决意墙裂开，你走过去，但是现实中你一动“走”这个念头，就已经出状态了。

谭汉：先用禅定挖个洞，然后出定钻过去。不行吗？

老师：那就不叫穿墙啊，那就变成墙塌了，然后你走过去。

谭汉：哦，大定，你钻之前和钻之后都在定中。难道大定中走路不要念头，或念头不会扰动物质？

老师：不是，恰恰是念头会扰动物质。你穿不过去，恰恰是你扰动不了物质或者说不能控制住物质，包括自己的肉体，尤其是自己的肉体。然后还有一个技术性难处，我以前没有讲过。禅相中看东西立体感不够，平面化，有时候分不清远近，或者说事物的远近没

有障碍，所以说分不清远近。举个例子，比如你看着一本书上面一段文字，大约离你的眼睛 30 公分，你端坐在桌子上看，你忆念这个场景，取这个相，等似相出来的时候，文字比你眼睛看得还清楚。但是错乱的地方是，这个相里你无法分辨这段文字距离你眼睛到底是多近或者多远的感觉，像是独眼在看东西，不是双眼。

谭汉：然后，不知道墙在哪里？

03　九种慧解脱与三类菩萨

老师：慧解脱有九种，近行定慧解脱、初禅慧解脱、二禅慧解脱、三禅慧解脱、四禅慧解脱、空无边慧解脱、识无边慧解脱、无所有慧解脱、非想非非想慧解脱。

不二：难，难在于贪嗔痴是习气、习惯，懂了也没用，要怎么去除？简单在于可能某个不经意间会突然搞懂，但是也许懂了才是刚刚开始，所以说理可顿悟事须渐除。禅宗说“悟后起修”，是不是说悟了以后，还要一步步去除久远以来的习气？

一禅居：十六观智与 9 种慧解脱是什么关系？

老师：十六观智就是修慧的过程，一旦有了道智就有了果智，有了果智以后，他可以依照自己的定力在任意一个次第定里入灭尽定。能从近行定入灭尽定的就是近行定慧解脱，能从初禅入灭尽定的就是初禅慧解脱，以此类推，所以慧解脱的最低标准就是近行定。

一禅居：也就是说我只需修到近行定，然后转观智，即有可能入涅槃？

老师：对。前面所说的果智单指四果阿罗汉啊，不包括前三果，并且大多数阿罗汉都是在近行定解脱的。

不过这就涉及两个要素，信根和慧根。这两根不足的人，他必然禅定需要越修越深，非得三界走完才能说服自己，不然他无法灭细微的贪嗔，无法灭疑盖。就好比一人失足跌山崖，手里抓着救命稻草，人们为了救他在地上铺上气垫。他因为无法相信气垫是软的可以保命，所以不肯松手跳下去。几遍道理摆在眼前，他还是不会相信，这是细微的疑。另外一种是慧根，他通过观察气垫的形状、材质、厚度，他可以分析出自己不会摔死所以他肯松手。所以慧根足的人，不需要信根，他会自然就信，因为他细致观察能够说服自己，被称为慧者菩萨，他解脱是最快的。信者菩萨需要时间修慧，他需要的时间是慧者菩萨的两倍。第三类就是精进者菩萨，信慧皆不足，要花四倍的时间。一就是近行定，二就是二禅，二的四倍就是八定。

不二：我理性认为不该贪嗔，可是有金钱物欲摆在面前时，心里的贪念情绪无法控制升起，被人冤枉、误会时，嗔心情绪升起，这个好难修。

老师：说难也难，说不难也不难，还是老问题，一个侥幸问题，你这个问题要靠生死来解。说白了你得看见，不管是你抓着救命稻草也是死，跳下去也是死，毫无列外的时候。不过你能问这个，说明还是前途大好，老年会有成就的。

不二：请师父明示，我打坐有时参死，就是想自己已经死了，然后也明白一切得失过眼云烟，无可执着。坐时能看开放下的，可是生活实际面对境况，潜意识里起来的贪嗔太

难破。

老师：因为你心还不够强，想想死了只是想想，如梦一样不真切，这是第一。第二这叫什么？不被贬为乞丐，不放王侯雄心。你也先不用谈什么做到，马上就超越，即使证初果的圣人他也难做到，但是你们之间区别就是，他没有侥幸只是随习气，你还有侥幸，他对涅槃心知肚明，你还没有体验过，仅此而已。

不二：有侥幸，就是智慧还不够，还要继续修继续参。

老师：两个坎来助你，第一个是中年危机，第二个是年老将死。小初果没问题，要是再遭遇点什么重大危机，还能高走。

一禅居：羡慕死人啦。

老师：@一禅居 他有的你也有，有什么好羡慕的，多思考自己将何去何从就行了。那顺便就说个修法。没事可以自己和自己来个深层对话，告诉自己：“我即将了无牵挂，我将会了无牵挂。”这句话，在平时没有作用，灾难来时就是解脱真言。

04 成就的因缘

一、证果的诀窍

正小邪：果心又是什么？我要果心。

老师：我观察你的话，你是成不了罗汉的，哈哈。果心和道心在之前的十六观智我讲过了呀。

正小邪：什么时候讲的？我以前没有讲法的心，现在有了，我会补上的。果心怎么得？

老师：因为三界过患所以有了厌离智，然后就有欲解脱智，然后就会有行舍智，能舍一切。舍的时候会发现自己是在用嗔心舍三界，所以就培养随顺地舍，随顺做到了立刻就升起种姓智，也就是见道。见道立刻就起了道心，知道自己要随顺有为法的对面，立刻就有了果心，知道自己什么时候能涅槃、能舍得完。然后立刻就会变成审查智，审查自己是有什么烦恼，要舍多久才舍得完，这时候就会确定自己的果是四圣果还是菩萨果。

正小邪：干货！师父现在的我是否有种姓智？

老师：你连三界都还没了解完呢，你没办法培养三界的过患智，一切都还是你的想象中。比如无法察觉自己是否有无色贪、色贪等等。

正小邪：噢，必须禅定中观？

老师 ：禅定中观不了，只能出定后观。

正小邪：觉得三界都没什么留恋的，算吗？

老师：哈哈。我被逗笑了哦。

正小邪：是你说过的某层禅定中见的某些现象，出定后都发现那层天还有执着吗？

老师：就好像小狗狗说，我真心觉得没什么可留恋的，然后你扔块骨头，它就高高兴兴去咬了。

散游过客：觉得三界没什么留恋的前提，得有个三界不值得你留恋。

正小邪：嗯，对，我觉得没有定的，很容易跑。

老师：@散游过客 的观点老辣，没错就是这回事。你觉得三界没有什么可连留恋的时候，你的心所缘就是三界。

正小邪：那是不是还是得禅定，一年也打坐不了几次的话。

老师：不是一定要禅定的。

正小邪：通过观也可以？观多定少也行吗？如何确定自己是真不留恋？

散游过客：又来个真不留恋。

老师：根器利的不需要禅定，他可以在我们繁杂的生活体验中抓到五禅支，所以能预感或者正确地判断禅定（或色界、无色界）中的感受，虽然没有真实感受到，但是已经在通过戒律培养自己的舍念了，比如舍寻舍伺、舍喜、舍乐、舍一心。

散游过客：为啥要不留恋？

正小邪：就是这个！我记得你说过禅定逐渐层层舍这些，寻伺喜乐……

老师：如果没有那么利的话，那就需要培养定力，在定中戒定。心所其实太细微了，一般的人都做不到的，纯观的行者需要极大的因缘，说白了就是过去世已经历过禅定三界等等了，他不过是在此生审查而已。通俗地讲，就是禅定中太爽了，没爽过的人，是无法确定自己戒不戒得了的。

正小邪：那我不还是需要禅定，目前打坐要太奢侈的环境。

老师：小时候我家养了只兔子，后来被我爷爷杀了吃，我弟弟哭啊哭，说：“我坚决不吃。”结果做好以后对他说：“你尝尝，你尝尝。”他尝了尝……结果就他吃得多。其实禅定里的乐，平时生活中也有，不过太短暂太刹那了。一般人发现不了，所以他是不可能观察到，然后来培养厌离智的。

正小邪：不知自己过去世爽没爽过，反正这辈子还没爽过。师父，我需要开始努力爽禅定吗？

老师：不能培养这个的，就是无知的舍。比如舍的只是自己概念中的三界，哪怕他究竟一切有为法，认为一切都不可取，最后会证入的是无想定或者是非想非非想处定。排开物质、厌离物质只会进无色界；排开思想，厌离思想会进入无想或非想非非想。最终还是落得个“放得下拿不起”，最后一丝嗔没有灭呀。

有任何事物留恋或者不留恋，就是不能随顺，不能随顺的话，色界都进不去的。不能随就是造，造就是爱取有，因为爱取有，所以有生和老死。要进入色界，你要能随，跟随和随顺你的所缘，犹如把一切交出来给它，这个所缘只是个单纯的概念，没有欲，所以才是净色，所以能离欲而体验到色界。禅定诀窍就在这里了，先不扯这些高深的东西就说说普通的吧。

正小邪：真是个大诀窍。

老师：我看你随顺是很需要修的，因为如果你嫁人了，肯定会要求你老公听你的，或者你不听他的，呵呵！

正小邪：为啥？

老师：你猜……

正小邪：有主见么？

老师：是啊，哈哈。

老师：我老婆旺不旺夫？她就是不听我的，还要让我听她的，所以我当你们师父，她闲着玩，所以我了解禅定，搞学术，她搞神通。

正小邪：师父你觉得我会要求他听我的，你是推测的吗？

老师：似等同法，你自己闭眼睛观观吧。

老师：今天就到这里。

正小邪：好，谢谢师父，你太辛苦了！

平常：在《法华经》化城喻品里说的大概意思是阿罗汉是化城。佛看我们世界的人心力不够，如果直接说成佛的法感觉太累、路太远，于是就先让人到达阿罗汉，因为这个相对比较容易。等到达阿罗汉后，佛再说前面还有一段路，直接说成佛的路感觉路太长，很多人可能就不想学了。南怀瑾讲的就更大了，说大通智胜佛在菩提树下打坐十劫，佛法不现前不能成佛道，说是最后要一脚把佛踩在脚下才能真正成佛。西藏有一佛像不给普通人看，只给有证量的人看，那佛像就是一脚把佛踩在脚下。

老师：觉悟不到，有时候过于长见识也不一定是好事。密宗充满了淫秽的佛像，你说觉悟不到，看了会怎么想呢？很多事情看起来是格局大小的事情，实际上大非大、小非小。这个路大得像高速公路一样，行人不走、自行车不走，羊肠小径大货车同样也不走。看起来好像车与车不同，但是又有那个车上面不是行人在开呢？当个老司机，你不能骑着自行车的同时又开着大客车。菩萨们都知道这个道理，每次只能选一个固定的道而已。

二、阿罗汉的因缘

正小邪：阿罗汉为何还只是了分段生死，不是永久了生死吗？

老师：已经永久了了。

正小邪：咦！那阿罗汉被人诟病不究竟在哪里？只能自觉不能像佛一样任何人都能使他觉？

老师：诟病的人自己无知而已。

正小邪：噢！阿罗汉究竟吗？

散游过客：究竟不等于圆满，究竟也无需圆满。

老师：有个人他要买一颗棒棒糖，他正好有五毛，买了，OK 圆满！有个人要买两颗棒棒糖，他正好有一块，买了，OK 圆满！你说这二者有啥区别？

正小邪：从这个人角度都圆满。

老师：但是我们在看他们两人的时候，出发点会是什么？哇，他有一块钱耶！另外一个只有五毛，好可怜。

正小邪：那我们证阿罗汉不就完了？何必辛苦成佛有什么？

老师：晕，说这种语气的时候，我觉得自己好愚痴啊，哈哈。

正小邪：卖棒棒糖的老板还是欢迎有一块钱的吧？

老师：那你有本事就不要幸苦，证个阿罗汉给我看看嘛。

正小邪：那成佛圆满在哪里嘛？

老师：阿罗汉识量是不如佛的，出发点就不一样。

正小邪：嗯！自觉也要觉他？

老师：我就是要两个棒棒糖，一个给自己，一个给隔壁老王咋了，我就要去挣这一块钱。

正小邪：隔壁老王真需要你给吗？你挣钱不累吗？

老师：挣一块钱肯定比五毛难，所以时间久。你管我啊，我觉得他需要他就需要，我不觉得累。

正小邪：众生真需要你度吗？

老师：我觉得很甜蜜，嘿嘿……阿罗汉的因缘不是因为怕累，这个是愚痴才会说这种话，人最怕就是不能自省。

正小邪：阿罗汉什么因缘呢？

老师：当见道以后，道心和果心升起，自然而然会以涅槃为所缘，也就是有为法的对面，但是会发现因为烦恼的系缚而无法安住涅槃，就会倒回去消灭烦恼。但是有的烦恼是灭不了的，诸如众生不得度、邻村阿花在受苦等等。有的人有这样的烦恼，有的人没有，这个就是所谓的根器不同，除此还有因缘的不同。为何佛在世时人们纷纷都能证阿罗汉？因为众生有佛能度，邻村阿花也有佛能度，因此我可以灭这个烦恼，所以我可以安住涅槃成阿罗汉。并不是说累不累的问题，而是这个烦恼能不能消的问题？

正小邪：是他们压根不需要买两根棒棒糖？

老师：你自省到不得消除诸如此类的烦恼，才会去成为某一个新的佛。如果不自省烦恼所在的话，那根本就是没必要谈成佛还是成罗汉的问题。

正小邪：嗯，也因为这个道理，不能苛责人家发心不大？

老师：是啊。烦恼就是贼，大家都在杀贼而已，不能认为你杀得多你就牛吧？也许你是牛，但最终我们的结果都是，杀完了……

正小邪：十步杀一贼，千里不留行……那这么说的话，我没有太大烦恼，佛是不是就远了。

老师：你还不能自省，说这些话是不准确的，果心升起了你才知道你有没有这些烦恼，没有升起果心前说这样的话，只是推测而已。

正小邪：比如我想，或许很晚但众生总会得度的呀，而且众生不是实有吧？什么是这里的自省？

老师：我不知道是不是实有，你猜是不是实有？

三、菩萨的因缘

D：为什么都愿最后成佛？师父聊天的时候也说过，你肯定比我早成佛，还有地藏王菩萨。早就有这疑问了，刚看@彻清 的微信忽然想起来了。

彻清：愿意最后成佛就最后成佛了呀！像我，世上没人堕胎了我就成佛了，没堕胎的念头我也成佛了。你想想，啥时候人会没有堕胎念想呢？

十三疯：所以是和地藏王菩萨一样的，地狱众生何时会度尽呢？呵呵，赞！@彻清 你是怎么做到发这样大愿的？

彻清：因为我喜欢小孩而且堕胎。

D：你肯定比我早成佛，我愿你比我早成佛，我愿世界上所有的人都比我早成佛。你替

我和别人都发了愿。@彻清 的愿也是，这就是所谓的大愿吗？还有地藏菩萨的“地狱不空大愿”有啥用？老师，为啥一说成佛都往后缩？地狱不空，地藏菩萨为什么要等这个？

老师：因为这个是最后的烦恼啊。解决不了的烦恼啊，因为我从很久远很久远，好几百亿年前的时候说：“我的师兄们未来成佛，但是他们的教法都会消失殆尽，因此我就守着他们的法保护他们的法，一直到他们都灭尽了，没有法了，我才显示成佛来讲他们讲过的法，就是帮他们延续下来呀。”为什么要这样做呢？因为不惧怕轮回呀。为什么不惧怕？因为我已经找到对抗的方法了呀，我已经找到了不让自己受苦，又在有限的轮回里不断上演护法，保证世间一直有佛法的方法呀。以相似等同的方法，四两拨千斤，以一生之内的轮回来显示无量次的成佛。

似等同法，其实就是大乘奥义中的奥义。在僵化的思维中，人们会认为不一样就是不一样，但是在我这里，我不管一样不一样，我只管效果。所以离不离开对于我来说是一样的，反正火种留下了，以一生来显示多生多世、无量世，或者以一身来显示多身、无量身。对于我自己来说，还是三生之内我就涅槃，但是对于这个世界来说，所谓的“我”会一直存在的，一直存在到最后。未来的我不是我，是我的舍利子们，但是等同于我。因此我无法向小了，无法在你们面前俱解脱，无法在你们面前做罗汉，未来你们做佛事，我还在左右做你们护法。这些护法相似于我，所以等同于我，因为有和我一样的意志。

彻清：也就是说我行地藏菩萨的愿，我就是地藏菩萨对吗？

老师：你是不是，我不管，别人觉得你和地藏菩萨功用一样就行。

最后那些无始无终、如沙尘一样多的遗憾和迷惑就是这样破掉的。因为有法住世，所以不用担心自己该不该走，该不该灭。因为有法住世，所以不用担心人们是否能被救度，只要他想就有对应的法给他去学。因为已经知道自己何时涅槃，何时成佛，所以不用去担心自己是否还会沉浸在轮回里，是否还要有多辛苦。因为知道是有限的，有尽头的，也因为知道如何去平等，所以不会在乎自己。“我还不够，我得是佛，我不能当罗汉，低了”不会有这样的心。法会灭尽，但是会在另一个佛那里重生。

05　禅定与神通

本文作为回答网友@三世先知 所提出的疑问。1. 持咒能有神通么？为什么我念了几万遍六字大明咒，什么也没有，越念越无聊呢？2. 禅定是什么？禅定和神通是什么关系？到底是念咒能得神通，还是禅定才能得神通？

此文，我准备详细地多讲一点，也许对大家和对我自己都有个帮助。

上面的问题，其中提到念咒。众所周知，念咒属于陀罗尼法，也就是密法。之所以称为密法，自然就是不容易理解的、秘密的，是一种复合性质的行为，是很复杂的，所以三言两语讲不清，需要智慧才能理解，好比不可言说的秘密一样。虽然它叫做密，但是不代表不可以悟不可知，不过要把整个繁杂的逻辑理解过来，我们需要花时间花精力。念咒可以得神通，但不是直接获得，只是一个契机而已。真正获得神通的途径是禅定，也就是定中生起的。持咒禅定不过是禅定中的一种，这个就联系到你的第二个问题“禅定是什么”。

“禅”是一个外来词，即禅那。它原本的意思是集中，也就是集中精神，把所有念头和精力都集中起来。好比我们集中精力想一个问题或者做一件事，所有心思都放在这个上面。所谓证得禅那，就是完全集中起精神来。集中起来干什么呢？这个需要一点十二因缘的基础，这里为你做详解。

我们知道自己眼睛的存在是因为我们在看，通过看事物这个过程我们了解到自己能通过视觉和外界接触。当我们专心看东西的时候，我们精神集中在眼睛、在视觉中枢；当我们集中精神听声音的时候也是一样，我们的“心”就集中在了听觉中枢。同理，还有味觉、嗅觉、触觉等等。我们之所以知道自己存在于这个世界上，并且有各种苦乐的感受，就是因为我们的六根（眼耳鼻舌身意）都在不停截取物质世界的各种信息。当我们断除了这六根和物质世界的接触，我们是不是就意识不到自己存在呢？答案是肯定的。所以当我们本身不存在的时候，和物质世界没有接触的时候，我们就不知道自己存在了，如果自己不存在了，那么所有苦就感受不到了。可是这六根是我们天生的本能，我们如何能关闭这些本能呢？答案其实想想也知道，那就是集中精神了。举个例子，当你聚精会神看电视的时候，也许有人对你说了句什么话，你根本就没听见。就好比《论语》说的“子在齐闻《韶》，三月不知肉昧”。因为集中了精神，所有精力都用来欣赏学习《韶》乐，所以忽略了其他感受。

伟大的禅那就是这样来的，当我们对单一的事物完全集中精神的时候，我们会自然而然忘记看、忘记听、忘记闻味道、忘记自己的肉体，完全集中在所关注或者所思考的事情上。而且如此专注还会让我们忘掉自我的倾向和见解，比如这件事到底是善还是恶，这些都会暂时不考虑，而是完完全全地就事论事。于是乎，这就是完全中道，不含个人价值观

的观点产生的缘因，也成了智慧的来源。因为不加入个人的观点（我见），于是所思考的事物就是它原本的面貌了。

刚才说了禅的部分，那么定是什么呢？字面意思理解就可以了，就是定在了某个程度中。比如你集中精神到了忘记欲望，忘记自己肉体，并且一直保持在这个状态中（定在这个状态）。那么这个就称为初禅了，每一层禅，忘记自我的多少都是有明确次第的。

你所关心的神通，很明确就是从这个定的状态中体现出来的，因为你消除了自我的见解。我举个例子，比如宿命通。知道一个众生的前世、今生和来世其实很简单，当我们有自我见解的时候，很容易迷思，认为你现在被人打，是因为你以前打过人家，所以遭了报应等等。但这是不对的，当我们抛开这种自以为是的联系思维，自然能理性地分析很多问题。比如你穷是因为缺少赚钱的技能，而不是你造恶了。为什么你缺少了技能？因为不爱学习，为什么不爱学习，因为懒惰，又或者成长经历相关。于是通过各种行为还能知道家庭情况，说更深远一点，一层层挖下去，能知道你出生之前是做了什么事情等等。再通过观察你现有的状态和习惯（习气），还能猜测你以后将要面临的遭遇。比如你对人很好、很真心、乐于付出等等，会遇到大概一些什么样的人，什么样子的人对你有帮助。然后，更进一步养成什么样的习惯，将要受到的鼓励、好报等等。进一步还知道你未来会变成什么样子的人，甚至来世成为什么状态。很多人你会觉得他会堕入畜生道等等，这个道并不是简单的死了之后灵魂就变成动物。其实很多端倪可以看出来，动物就是本能在生活，不想什么事情，吃了睡或者交配。当一个人行为和动物一样，他不用死，你也可以感觉他和动物一样在生活，即使现在暂时没有动物的形体，难道你想不到他和动物没有区别吗？这就是前后世的断定方法。其实说白了就是一系列深而细致的思考，展现出来的就是一种简单的“宿命通”，而这种“神通”恰恰就是你抛开对自我观点执着所做出来的，集中精神、专注、细致地思考出来的。

举一反三，其他神通其实也是这样生起的，但是太费口舌了，我就不多讲了。可以给你提提的就是，他心通也是这样来的。至于其他神通，全是天眼生出，天眼又是怎么来的呢？这个你怕是不会甘休，于是我就再讲点天眼通。天眼通是很复杂的一种复合现象。我举个例子，比如透视眼，蝙蝠就有，为什么呢？因为它用的是声纳系统。声音是能穿透物体的，所以蝙蝠能“看到”物体后面的物体。人可不可以做到？其实可以的。很多自闭症的小孩，通过听见人的声音或者语气，就能知道发出声音的人看见的是什么东西。为什么会有这种现象呢？其实人的五官潜能很大，我们发现不了，仅仅是因为我们不够集中精神。另外，关于看见诸天、鬼神、过去未来的天眼功能，说起来很神秘，实际上是挠场现象。挠场接收器我们人类也是具有的，也就是松果体一块的区域，但是我们因为不够集中，无法运用而已，特异视觉被正常视觉掩盖而已。说白了，很多文献说到，肉眼关闭心眼开，实际上就是我们要训练自己专注集中的本领，抛开掩盖我们很多能力的“正常本能”，细致的部分才会体现出来。举一反三，你可以再进一步思考下去。

最后还是要回归到密上面来。所有大师也好，圣人也好，都提出先显后密的原则，其实道理就在这里了。念咒并不是干干地念，而是一种训练你集中的方法，让你的各部分五官都有事情可以干，集中起来不走神，训练你集中的能力。口诵真言，身体保持某种动作不变，眼睛盯着本尊，耳朵听着自己念的声音，舌头专注地动着发出声音，脑子里无时无刻不想着本尊的样子，于是你的眼耳鼻身意都有专门的事情可以干，而不是东一头其一头。全身心集中起来干一件事情，就是念咒的过程，这就是训练你禅定的过程。如果你真在这个过程中，让全身心形成惯性运作而集中起来，毫不飘走，尤其思想达到了“忘我”的境界，那么自然看事物不是用眼睛在看，听事物也不是用耳朵在听，一切就都是全身心了。如果你已经忘记了欲望，且还能在这个状态保持住，那就是色界定了。有了色界定，自然与这个物质世界接触就不是原本肉身的你了，而是色界中的你，是你的色界眼、色界耳……色界五官在感受世界。包括你的意识也是无个人倾向和欲望在思考，那么自然看到别人看不到的景象，听到别人听不到的声音，领悟别人领悟不了的道理了。神通从此处开始成就。

好了，唠唠叨叨一大堆，那是因为不讲那么细，无法回答你的问题。愿此功德回向大家未来成就阿耨多罗三藐三菩提！共勉之！

06 神通与回观

老师：神通分报通、修通、依通三种。所谓依通，就是依靠某些手段，比如计算呀，命理啊，某些系统工程（法术）这些理论的实践方法而体现出来的。

十三疯：其实师父上次说的观和止我挺想深入下去，就是还没明白观止和思考推理有什么不同？

老师：思考和推理是有对象的，前提是有分析、分解，那么心的对象是变化的，分解的过程是动态的，这种推理和思考就是观。观的目的是知，推理和思考的所得也是知，其实是一样的。

止就是停止，不要分析或者停止识别这个动态，所得的就是在相对动态的意识中，不断变为静态看有什么受和体验。我们要解脱，解脱的对象就是苦或者轮回（动态的轮转），那么我们通过各种程度的止就能有所体验，再分析这个体验才能如实理解和了解这个程度是什么，是否符合我们的预期。因为各种苦就是体验，它不是物体而是名法，我们再靠观智来分析和推理，如果不能体验，那就没有明确的分析点。一切苦，这个“一切”就包含精神和物质的方方面面。在日常物质生活中，我们很容易观外物，分析推理它，但是对于体验，由于我们心的作业不同，体验就有所变化，所以我们才要训练止，让心适合作业再去体验各种状态。

十三疯：普通人每天也思考、推理、体验，具体来说，这种体验有什么不同？

老师：普通人的体验有限呀。有的人说，我没吃过鱼；有的人说，我没有过性生活；天生盲人说，我没有见过光；天生耳聋的人说，我没有听过声。他们的体验是随外物的，没有自控过，所以不能体验某些没考虑过的，或者控制自己到某种体验中去，这就叫随业流转。他的分析和推理就是有限的。

十三疯：举个困惑点的例子。上次师父说，没事可以坐下来观一件事，但事情可能有AB两种结局，可能有观不到的C，也可能观不出任何，因为无法判断，此时如何？

彻清：看树叉。

老师：此时此人不能完全了知究竟，不能见空，不能见无常，不能见苦，因此要做声闻。看不到C，回忆所学，知道不管是ABC，它们最终都是坏灭的。

十三疯：没有天眼，看不到树杈，只能逻辑、经验、直觉、推理，很多时候推不下去，比如病情发展？都会坏灭……之后呢？

老师：然后就都是苦相呀，这时就可以回转，观苦的因了呀。

十三疯：喔，原来其实不是非要观树杈这种路线结局？此时可以观苦的因？

老师：然后就会推理得出，一步走错就有这些果，这一步错在哪里啊？不就错在欲漏、有漏、无明漏吗？

十三疯：比如我想观某人病情发展如何，发现都是苦，是身漏，然后呢？

老师：你目的是何种，得知某人病情何时严重，何时死吗？这个是神通的范畴。就这样给你讲，你是无法得知的。

十三疯：目的是病情发展，会不会好转，还是会恶化，何时变化？

老师：那还是神通的范畴，你现在的能力是无法知道的，其实就算包括我也好，小兰姐也好，有时候也不是完全知道的，岔路太多了。除非是鬼神告诉你，几点几分我会夺走此人的命，这种你就明确了，因为这属于“人为决意”，所以最终结果还是某个个体的决意来完成的结果。

十三疯：喔……前天刘和我说他遇到让他烦恼的人，就观他们为何如此，然后发现那个人前世和他如何如何……所以我想学习具体怎么起观。这么说是属于神通咯？

老师：一般一般吧，这种叫不完全的神通，修缘起的过程中出现的一些能力，但是不完全，他和你不同。

十三疯：昨天问的观一件事也是，这个也是，我还以为人人可试着这么观，所以是不是因为他被你开顶了才能这么观？没有借鉴意义？

老师：你应当往回观而不是往未来观。已经发生的事情只有一条路，因为已经被不可分割的一个接一个决意确定了。

十三疯：噢！也对，他也是回观，而我预测病情是未来，不一样。

老师：未来的事情还没有被一个个决意完全确定，所以岔路多，看不到 100%。

十三疯：说到我心里想问的了，往回观，如何起观？

老师：心要柔软适合作业，停止多余的思考和推理，这个所谓多余就是理性的分析，我们很多时候的理性是自以为的，实际上是在阻碍大脑自己的运算，会遮住一些可能性，所以我们不要去拿现有的知识去分析，而是先把知识放下，这样去想。

彻清：也就是说不是推演，看就是了，对吗师父？

十三疯：这种情况，坐下来注意力放在何处？是不是集中注意力思维，为何会有这个

人现在这样的问题？他如何感觉？我如何感觉？自己从前是否认识这个人？这样的话，可能出现自己想象，也可能自己心里一头雾水……

老师：如今有此病人，生活在这样的世界，这样的年代，叫这样的名字，生这样的病，那么在过去，因为他造作这样的业，因此现在有这样的病。然后反复念这句：他曾造作这样的业，他曾造作这样的业，他曾……

十三疯：嗯就是问这个，明白了！

开运小朱老师：然后就可以看到了？

十三疯：此时未必吧，师父？

老师：还有，如果大概看到他造业的画面，你还可以更进一步有所随念：曾有此人，叫此名，过此生活，吃此食物……曾想此想，曾说此言，曾……等等以此类推。

十三疯：怎么保证不是自己思维造作的呢？开始思维时，也可能像我回溯前世开始时，眼前一片漆黑啊。

老师：不保证，你知道得到答案就行。你管它是不是思维造的？记得小兰姐的话吗？人心换人心，都是心造业。即使他干的不是这件事，他的心态和你当时了解的心态也是一致的。这时候回归方法论，就是不在乎皮相，直接指向意业的开端，你就知道了，如何解如何发展，如何如此的。

就好比此二人淫邪，我不管他们当时是用什么体位，什么方式，什么语言勾引，先脱衣还是后脱衣，但是明确的就是这样起心的，造作同类型的得到相似的，似果。因为如果你去考虑这个是不是大脑，那个是不是思维，很无奈，世间一切都是没有真实可言的，但是顺序、因果的方式是一致的，起心是类似的。

你需要架构起“类似共用”或者叫“相似共用，等同如一”的观念，你才会有所成就。比如，我不管你是富人、穷人、科学家还是农民，你讲的这句话是对的，我认为是对的、有道理的，我就认为你这句和佛陀一模一样，这个当下你就是他。这就叫“同功用等同”，是开窍的方法。我曾经在帖子里讲过，我要买好吃的桔子，不论张三也好，李四也好，只要给我的桔子是我要的、好吃的，在这个功用上他们等同。这就是密宗的即身成佛，名义上佛菩萨含义的根本。

十三疯：嗯，也就是说，这样回看时看到人长什么样子、穿什么衣服、什么身份，可能是真的也可能是思维造作的，但不重要，看到过去他曾执着我、亏欠我、痴迷我，因此此生遇到，他才会亲近痴迷我，看到的这个关系是可信的吗？

老师：你换个角度就知道了呀，把自己当成当时的他，你就知道可不可信。还是那句

话“人心换人心”，这个是他心通的基础。有了对心的了解，因缘才能确定，因为这样才能回到决意这件事上来……以自己做他而思，则明他心，能确定你看到的真实与否。

十三疯：想象自己是他，他可能对我有什么感受？

老师：从利益出发，不会错，人是五欲身。

开了个怀：开顶是更容易产生这种共情吗？

十三疯：刚才是思维如今有此人如何如何，往昔因为什么如此，此时是他，那么怎么过度到从前的因缘……

老师：开顶是破掉一些不能等同的固见，比如 A 就是 A，B 就是 B。就好比她现在的感觉，是真的吗？A 是 B 吗？真的是吗？她有一个欲，就是客观的欲，但是这个客观是无，所以她不能依靠。

十三疯：我这个疑惑是不是宿命通、他心通阶梯？我平时很容易知道别人想什么，但是没试过，似乎不知道如何观到往昔。

老师：不能用相似即部分等同的态度，然后只看等同部分，所以不能看见。神通其实是一个扯着一个的，所以有的人开了一个另外几个跟着就开。

十三疯：是的我有这预感，这就是我追问这个具体方法的原因，我感觉自己有明白他人的天赋，但是具体做法想学一下试试。

老师：你其实有相似等同的智能，不过不习惯用而已，就好比我第一次给你讲，源头和上帝关系的时候，其实用的就是这个似等同的观法。

十三疯：对，我第一次和你说话居然就破掉了二十年的疑惑。

老师：我为什么很多时候通了这里又通了哪里的，你们问什么我就能答什么，搞得好像人肉百科一样，其实都是我用似等同观法得来的结果。

十三疯：师父说话能百分百吸收，半句废话都没，这就是我为何契入并立刻由衷佩服，马上认您拜师。

老师：我曾经说过这样的话，我说释迦的话，我做释迦的事，我思释迦的思，我想释迦的想，因此我就是释迦。其实这就是密宗的奥义。

十三疯：第一次谈话记忆犹新，那是破掉了我的源头心，宇宙本源心。

老师：身口意三密相应，似等同，我功用即是佛功用。按世俗的看法，我和他是两个肉体，长得也不一样，我不是他，但是在回答问题这个功用上，我就用了这个相应法。其

实，其他的因缘观法也是这种方式，抓似性，找等同。消炎药能消我的这种炎症，就也能消你的这种炎症，所以用这样的点切入，看到的将会如实。因此就破了这个思惑，是真的吗？不是思维创造的吗？等等。

十三疯：太棒了！这样的心能做一个好师父，有效利他，也能契入密宗那种等同如来功德的道理。明白了！

老师：就是就是就是，即使穿个马甲，还是还是。我不看马甲，我只看等同因、等同果，再延伸就是相似因、相似果。哇哈哈。

慈悲心太深奥，我还没办法一下子讲清楚，有如分解因式，好多数学解题方式就是这样的，二元二次方程是这样解的。我即是众生，众生即是我，我即是佛，佛即是我，佛即是众生。不同的地方先排开，先看等同处，然后得到不同处和相似处。

十三疯：以前佩服菩萨那种无缘大悲，救苦救难心，因为我觉得佩服也希望自己达到，但总觉轮回是幻有，为何还要如此救度如幻众生？这种悲心是不是一种造作不究竟？今天师父讲了回观，我又解了这个疑惑。那是同体设身处地把自己代入为受苦的众生，才能自然发出来的，才会那样无私救度。

老师：这样就好分解了，你和某某一样，因为你们都懒惰，但是你和他不一样，你要善解人意一些，他活在自己的世界里。是啊，圆融的法能适用我，也能适用他，此时我既是他。

十三疯：他活在自己世界啊！

老师：因为无常嘛，我不能保证我不是他，所以观他人苦，能出等同悲，欲对自己好，也能出等同慈，所以号称大慈大悲。

都是孙悟空。我在这里给你们列出规矩：如果已经有人道或者畜生道的感觉出来，你们可以去看，抱着悲心。如果是修罗、鬼道、地狱，就马上退回来，不要进入。如果是天道，有看到或者感觉到有生命体被看到，要立刻观想自己行礼，不然以后看不见了，不要来问我为什么。不得四处卖弄，否则算是淫邪的业，而且不要攀缘。比如看到某某的过去未来，一厢情愿的去告诉别人，也不要让别人知道你们会这样做，不然惹祸上身，除非是针对性解决问题。彻清和秀晶可以免除这些规矩，因为离我近便，我可以管得过来。以后你们神通了都骑在我头上了，会有人来收拾的，要有敬畏心。做某些观法的时候，先想自己要如何应对，不然惹上什么了，我来不及救你们。不要随意和人说，即使对方是佛弟子，自称通晓佛法，深知因果，也需要观察对方言行才可以讲。尤其看到很多造业的事，你要看对方是否有悔改心，有才说。因为有些事不是一个人两个人的事，是一大群，这一群有因缘的，各自在不同的道上，不知道他们心性如何，你要真有什么言行不当，他们在暗处我们在明处，我们是没有办法应付的。

我只是不愿意让你们东看看西看看，好像偷窥狂一样，到处去看一些不同道上的生命。我给你们出题的，是我思考过，观察过的，有些是我没有观察过我不清楚的，如果你们自己跑去闲着没事，嘿，这位兄台，我来看看您老，您老咋成仙的？您老咋做鬼的？到时候就会惹到也说不定，惹着惹着惹到我这里来了。你们要知道一点，你们在看他们的时候，他们也知道你们在看，也会看到你们，所以要及时退出来的，就要退，人道和畜生不用退，也要抱着悲心，天道要抱着敬畏心。不是那个世界的灵体，而是你们去的时候，是以神识的形态，是有身体的，是会被看见的。

十三疯：师父，会回不来吗？

老师：不会回不来，但是有可能会延迟回来，就是一副走神、丢神的样子，俗称掉魂，所以不要投入同情心。反复默念“无常无我”以这个念退回来。同情心是攀缘心，容易被误解成，你觉得自己好，觉得我惨，你很了不起吗？悲心的核心就是圣道，人解脱先从心解脱开始，所以要先知无常无我。另外，同情心会有一种“好可怜，我想帮你，我同情你”这样的攀缘心，但是所谓的帮完全是胡闹，因为只有自力脱困，所以告知无常无我。

07 神通杂谈

一、三明六通

网友提问：三明和三通有什么不一样？如果一样不就重复了吗？直接说六通就行了。

老师：三明只有天眼、宿命和漏尽，六通是还有天耳、他心、神足这些，而且明和通还有程度上的差别。三明里的天眼明和宿命明，还没有达到神通的地步，神通的基底是禅那，三明的基底是观智。

比如同样是了知宿命，观智会有很多局限，你有很多细节是看不到的。比如很多抽象的东西，过去世的名字，讲话声音的音色，出生的时候是几点几分……等等。包括当时脑子里想的事情如果是抽象的，比如是数学题，你用观智是没办法了知的。包括一个人在山路上走，他是上山还是下山？没有禅那心转向，你就没办法和当时的自己或者这个人完全相应，你虽然看见了，大概知道是什么，细节是不容易知道的。再比如前世，有个人穿着裙子从你面前走过，他到底是男扮女装唱戏的，还是个女的，很多这种细节用观智没办法达到。但是禅那心可以使你转到这个目标，投射到这个目标的“心识”使得你去了解。这就是为什么三明没有四明，没有他心明的原因。有时候会有这种现象，比如回忆某一世，这一世的自己不识字，连名字都不会写，然后就很难得知这一世叫什么名字。如果是宿命通的话，就可以得知。

另外，表面上看好像神通更牛一些，但是实际上，凡夫可以通过禅那定心修出神通，但是三明却是阿罗汉才有的。没有证得阿罗汉的人，可不可以了知宿命或者有天眼这些呢？是可以的，但是不能叫明……没有证得阿罗汉，你的天眼、宿命如果是通过观智那就还是只能叫观智（宿命住智），如果你是阿罗汉那才可以叫三明，因为明有完全了知、明了的意思。阿罗汉因为断了烦恼，所以他不会烦恼于：我不知道一千八百年前我的名字是什么？也不会烦恼于宇宙边界到底是什么呢？7 千亿光年外我看不到，那里是什么样的呢？等等诸如此类……宿命是世，远近是界，所到世界（视界之内）都没有烦恼，没有需要再学习的内容，又因为无学所以明，所以三明单指阿罗汉。对自我时空（世界）的观智而没到漏尽的其他人，就只是叫做智、观智。如果漏尽又有神通，就是六通，没有漏尽的其他人神通就是五通。

两千年前的人，可以证得六通和四无碍解（法无碍、义无碍、辞无碍、辩无碍）。四无碍解的人可以完整地解说解脱法。一千年前的人，可以证得六通，但是无碍解就不太行了。500 年前到未来五百年，能证六通的人就几乎没有了，最多只有三明。500 年以后，最多能证禅那，灭尽定的人几乎就没有了。1500 年以后，就几乎没有人证得阿罗汉了，最高

就是三果，当然了，还有少数辟支佛。简而言之就是1500年后，宗教会大洗牌。

二、净肉眼

《大般若波罗蜜多经》中有这样一段描述：

尔时，舍利子白佛言：“世尊，云何菩萨摩诃萨得净肉眼？”佛告具寿舍利子言：“舍利子，有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见百踰缮那；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见二百踰缮那；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见三百踰缮那；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见四百、五百、六百乃至千踰缮那；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见一赡部洲；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见二大洲界；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见三大洲界；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见四大洲界；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见小千世界；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见中千世界；有菩萨摩诃萨得净肉眼，明了能见大千世界。舍利子，是为菩萨摩诃萨得净肉眼。”

老师：净肉眼介于肉眼和天眼之间，可以称为心眼，实际上如果确切地形容应该叫做智眼。

天眼所取到的是具象信息，而智眼取到的是抽象信息。比如看太阳，它的具象就是一个大火球的样貌，这是具象信息。而抽象信息是人们通过智力，了解到有一个火球，它多大，温度多少，密度多少，体积多少，周长多少等等这些信息。说直白一点就是科学或者自然规律。对自然规律的洞彻，你可以一开始知道地球绕太阳转，后来发现太阳系，后来发现银河系，后来发现更大更广阔的世界，一直到发现很多根本信息，比如多维空间等等。但是智眼无法看到内心世界和精神世界，无法给心和精神下坐标轴，所以它不像天眼，可以看到六道。同时，它是信息，没有倾向性质，所以它也无法看到好坏功利心，和慧眼不同。也因为他没有价值取向，因此看不到哪一种是解脱道哪一种不是，它没办法分辨，所以和法眼不同。

老师：如果为了表现和理解，第四维是时间比较简单。比如，看视频节目镜头旋转，我们能通过2维的画面看到3维的世界，然后下面有个条可以拖动时间，这就是很容易表现给别人看的一个四维的东西。但是现实中情况比这个复杂得多，参数不够，对应显示很容易就是错的或者有误差的，所以还有很多比时间需要优先考虑的。正好昨天出来什么净肉眼这种东西，能使人看到三千大千世界，包括如何运行。不外乎就是这些东西，菩萨的轮回慢慢长，所以老菩萨、老司机仅凭肉眼、智商居然就可以看到三千大千世界。

妙法吉祥居：比如训练肉眼看生命光环应该也属于净肉眼的一种吧？

老师：这就是肉眼功能的一部分，但是肉和眼要分开看。肉宏观一点就是肉体，大脑就是肉体一部分，所以那些分析啊、推理啊、计算啊、研究啊都在这个范畴。

老师：要是我有天眼，我就如何如何……关键是这种心态就不会有天眼的。同样类型的还有：要是我有钱了，我就如何如何；要是我成为首富了，我就如何如何；要是我中了彩票，我就如何如何。相似的还有：要是你肯帮我这个忙，我一定如何如何；只要你原谅我，我以后一定如何如何。

文化知识很重要，要是一个文盲有天眼，顶多看看人情世故，其他那些看见也看不懂。举个例子好了。我有个朋友就是这样啊，人家问他：“我怎么那么惨，我是造了什么孽……”结果他不说。后来我跟他说：“你用天眼看啊，什么造成的报应。”结果他看见这个人把花瓶砸在马路上……然后我问：“砸花瓶就有恶报了？”他说，他也不知道，就是看见这个人砸花瓶，看了半天也不知道是为什么，所以不敢说。

结果是怎么回事呢？结果是，这个人不知道信了什么东西，反正类似伊斯兰，又类似新教的那种不知道什么的信仰，变种的。他们那个地方好些人秘密信这个东西，不让崇拜偶像，所以有人形、有人像的东西不让用。结果好多人家里有这些东西就不要了，他妈妈贪便宜，就捡了弥勒佛的花瓶回来。结果他大怒，拿去外面砸了，好多人就说，这个上面有佛像不要就送去庙里。然后，他还说人家迷信，当着大家面砸了。

三、分身术

一禅居：师父，南传经中说一人化为多人，北传也有菩萨化生为多人的说法，具体情况是怎样的？

老师：至于化身的问题，这个南传和北传说法看起来类似，但是有概念性的区别。根据南传的说法，在《沙门果经》里提到，一个人以四禅的定力出入时，决意要造出另一个色身，他是可以在那瞬间造出一个诸根具足的分身来，就是分身术。而且不管大乘还是南传，都有最基本的原则，那就是诸法无我，所以一个人变成两个人没有什么想不通的。

但是说到大乘的话，化身却不是一个固定的意思。大乘因为在诸法无我的原则上，有似等同原则，因为反正世间没有一个固定的我，那么我是干什么的？假如我是一个做善事的人，我叫雷锋，那么其他人跟我一样行善，他们也可以叫活雷锋，没有问题，因为我们之间有等同的部分。所以市面上的好人我们称他为活雷锋、雷锋的化身。佛菩萨们是不可琢磨的，他们留给我们的只是美德、榜样而已。同样，高尚的人叫活菩萨，说是佛菩萨化身也没有问题。化身千百亿是他们美德的体现，并不是说佛菩萨是一个肉球，切成两半就化身成两个人。佛菩萨不是用物质原则的，不是用肉身来衡量的，他们是精神的体现。但是在涅槃前用分身术，和南传一样去分身，是可以的。分久必合，合久必分，它是没有一个定量、定数的。这种情况是和神通有关系，和证果没关系，天人可以做这些事，外道有些也能做这些事。

仙界探索者：这不就是可以知道，自己现在最近 10000 年或者若干年是否是分身状态，

我觉得我是有分身的。

老师：你没有。你说你是某某的分身那可以圆过去。你说你是仙界探索者，那是你这一生的身份，哪来什么分身啊？有人继承你的事业么？要是你儿子或者你徒弟继承你的事业，你可以说他是你分身。

一禅居：以南传来说，分身后业果法则怎么算？

老师：和普通人一样算。

一禅居：那就无法再合在一起了？

老师：可以的，就好比宝剑从剑鞘里拔出来，也可以插回去。比如变成两人，只要其中一个人想要合就合了。不管是剑找鞘还是鞘找剑，都可以插回去。虽然很神奇，但是不要想了，从 500 年前开始就没人能做到这些了。这些事涉及全体大环境里的意识形态，因为大家生活在一个共业的圈子里，心是互相干扰的，群体认同往往会自动成为真相。因此，这样的事如果被认为是神奇、奇迹、不科学，那就会越来越做不到了，即使证到阿罗汉也做不到，除非脱去肉身，天人身才可以。这属于神变通，500 年前的人可以做到，现在的人最多只能做到三明、宿命通、天眼通、漏尽通，500 年后的人连这三明也做不到。

爱尔德里安：咒语是不是也是这样的？比如说准提咒是好的，但整个群体认为准提咒是害人的带来灾害的，那会不会转换为灾咒？

老师：@爱尔德里安 你说的灾咒理论上是成立的，现实中难以实现。因为很难全面歪曲，慢慢走样是可以，因为毕竟它还是语言，语言虽然变化性很快很大，但是意义完全相反那时间太长了，顶多是先失传，是不会先变成灾的。

爱尔德里安：佛菩萨认为是好的，就算全地球的人认为是坏的也转不动呀。

老师：@爱尔德里安 不能这样说，这就变成神明宗教了，这里面关系复杂得很，要写论文的话，几十万字也不够用。随便说两句吧，之前@一禅居 问我咒语的问题，实际上还有第七种奥义。咒的功能体现除了我说的法义类、三宝类……还有第七种时间究竟意义。我之前没有讲是因为太庞杂，而且我估计现在群里还没有几个人能领受，所以我没讲。不过提到了，我可以略讲一点！不过前提是仅在此群，不可外传，不可让人所知，因为是密法，若传播了有何后果你们要自行承担啊。（下面省略）

存在：老师，分身和合并是什么业导致的？

老师：靠心力。

存在：比如张三没有杀人的业，他后面和李四合并了，李四有杀人的业，张三因为什么招感了杀人的业呢？

老师：业是具体的，报是不具体的。张三除非是一张白纸，生生世世纯洁无瑕，否则……李四杀人并没有谁规定他一定要被杀作为受报，对吗？那么张三虽然没有杀人，但也有其他业报，没有人去规定他不可以被杀害，对吗？重叠起来并没有什么问题。

存在：业报在心流分裂、合并导致叠加，是什么前因后果呢？是对对方的贪吗？是业的相互关联性吗？

老师：王五欠张三 10 块，欠李四 10 块，张三欠赵六 11 块，李四欠赵六 9 块，所以王五欠赵六几块？

存在：一时半会算不清，大概是张三的业通过合并来实现他的报了。

老师：如果张三是纯洁的白莲花，李四杀过人，两人合并了，说明李四对张三有恩，就这么简单，你有难，我来跟你一起扛，而且不光有恩。张三不可能是白莲花，不然不会生在一个世界一个区域。

四、神通小把戏

平常：南怀瑾在讲《华严经》的普贤行愿品里讲过，一微尘中有无量佛刹土，无量佛土中又有无量微尘，每一微尘中又有无量佛土。《维摩诘经》里也有类似的说法，八万四千菩萨到达维摩诘卧室，卧室并没增大，但是八万四千菩萨到达这里并没有拥挤。

妙法吉祥居：我的 qq 几百人在线，我的电脑也没被挤爆，再来几千人应该也能装得下。

老师：这是秘密，如果让人知道了真相，其实会觉得特别的没劲。就好比魔术，看的人觉得很神奇，给你揭秘了就没意思了。这样的把戏，佛陀和维摩诘两人配合一下，特别容易做到。

平常：是怎么样的？真的像 qq 那样只是虚幻？

老师：就是超越真假，卧室不是卧室、家不是家、来宾不是来宾，当所有人觉得这些是这些，就是这些，无法说它不是。不是像 QQ 那样，QQ 大家都会知道，说这是在虚拟的网络世界，虚拟！但是在现实中，很多事情它不是虚拟，它只是真非真而已。比如，谁告诉你这个房子必须叫做卧室的，必须觉得他是该睡觉的？谁告诉你维摩诘身病就是病毒细菌感染、脏器功能紊乱的病变？当你问他说：“你怎么没病说有病，这不是妄语吗？ ”他说：“众生病就是菩萨病。咋的，不能说是生病吗？ ”你必须超越真假的观念，超越原本对人、角色、环境、道具、场景的局限去理解。大地为床，苍天为被，卧室到底多大多小其实只是你画的区域。你画一个一米八乘两米的地，说是你卧室，你能容多少人？你画个足球场，你硬要说这是你卧室，你又能容多少人？主要人们容易有矛盾，觉得凭什么你有权利画地，你画个圈说是你的就是你的？当人们不认为这个是重点的时候，你怎么画也没有人说你并

且认同你，只要你说是就是。

还有一些是描述和认知的问题。很多经文里，佛都说什么虫，比如说什么女子不孕，什么隔绝虫。其实咱们一看就知道，他说的虫是细菌，但是当时没有诸如细菌、单细胞之类的概念，所以很多事要靠你去理解。他不可能用几千年以后的词汇去说给当时的人听。佛陀不可能跟人说，未来世人以艾普利凯神生活，使用为神诺第挨了提和阿迪神地挨了提这些东西来生活享乐。菩萨有些手段是啊罗汉不会的，比如障眼法、障心法。菩萨为了传道会使用这些手段，符合他的大愿和诉求，而罗阿罗汉则是，没办法度的那就算了，因为做不到也没执着非得做到。

一禅居：障眼法、障心法的具体方法是怎样子的？

妙法吉祥居：古称幻术。

老师：干嘛你要学戏法？障眼法就类似魔术，利用你视觉局限。障心法是利用你知识、见识、思维的局限。

一禅居：头次听过障心法。

老师：没人说是因为别人不这样形容，就是类似骗术、催眠以及潜意识心理问题。讲个故事，你们理解很多传说、故事、说法，你换个角度就容易多了。

存在：老师，“以手摸日月，不让太阳升起”呢？

老师：“手摸日月，太阳升起”只一个被描述出来的状态，是谁描述的，是谁看到的，是谁感受到的，过程如何呢？比如，手摸日月不让太阳升起，是一个结果。如何造成这个结果呢？如何让人感受到这个呢？你站在一个工程师或者魔术师的角度，你想象现在面对或者一年以后你有一个跨年演出，你如何让观众感受到“手摸日月，太阳不升起”呢？然后你去做设计吧。

故事就是十多年前，我上学的时候，正好在选修心理。我有一个室友失恋了，天天酗酒、哭、折腾、闹，我跟他住在一起，我简直受不了。有一天他喝了个半醉，又在走廊上发疯、哭喊，然后我就去和他谈心聊天，感觉他情绪逐渐平复，进入恍恍惚惚的状态。我就说：“咱们进屋聊吧。”然后就进了宿舍，我问他说：“你觉得马上就晚上 11 点了，那么晚了，她会不会突然出现啊？ ”然后他还是恍恍惚惚，感觉进入了梦幻、不真实、做梦一样的状态。我觉得他是进入了某种心理状态了，我就跟他讲：“你有什么话要对她讲的，有什么东西要给她的，你给我讲。等一下 11 点整，我到宿舍门口去帮你看，如果她在我就把东西交还她，把你要说的话告诉她，好吗？你也别问什么，假如我回到宿舍，你看到我东西送出去了，就是该讲的都讲了，要给的也给了。你也别问什么，以后你就会忘记她了，一年以后的今天，你绝对想不起来了。”

然后他给了我一个小圣诞树，上面有个银戒指，他俩互送的礼物那种，然后叭叭说了一堆话。我 11 点整的时候真的装模做样的去宿舍门口了。然后直接把东西就放外面了，然后回宿舍。就告诉他：“我讲了，我给了。”我出门的时候，他很夸张，那种眼泪直接夺眶而出那种，感觉好像生离死别一样。但是等我回来，他看我空手，真的就没说什么，自己睡觉去了。然后大概一年中断断续续吧，还是像之前一样折腾。我刻意记得这个时间的，那个是圣诞节附近。在第二年圣诞，我还有意提起他这个前女友，他还是那种哀怨啊什么的。等圣诞节过了，差不多元旦的时候，我问他：“对了，你那个前女友叫什么名字来着？”他突然居然一副思索了半天才叫出名字来。大概一个月以后，我再问他，他居然说不太记得了，第二天才想起来叫什么名字。

这个事算是我的一个不知道是否道德的实验吧。中间我使了一些手段的，细节我没讲，因为打字麻烦。但是这就是一种利用人心达到目的的方式。同样的手法，在我十一年前去北京北漂的时候，有个朋友也是类似这种事，我也用了相似的方法，更激进一点的，一个月之后他就不太想得起来自己失恋了。类似的手法我还做过很多实验。比如，我一挠头受试者就上厕所。又比如，我去某个朋友家玩，他第二天不记得我去过他家，说是梦见我去他家玩，还看见我把他家天花板变成旋转木马，有马在天花板上飞。其实就是心理学把戏而已，但是这种事如果是当事人，受试者自己日后写日记，想必就变成神通了。

五、关于小神通的讨论

妙法吉祥居：网上有个梗“往长江里打个鸡蛋，从此全国人民都喝上了蛋汤”。试问会如此吗？为什么？

老师：换一个说法，往大兴安岭扔个火把，森林王国的成员们全部能烤火了。

一禅居：是不是说波罗密是无为法的范畴，它脱离世间法的游戏规则，作意什么就能什么？比如把香积世界拿来看，在方丈室坐几千人。

老师：看起来是大神通，当然确实也是大神通，但是这并不难，尤其对于现代人很容易理解了。大型网络直播室你说能容多少人？只是说在佛陀那个年代，你很难想象这些人是怎么挤到一个房间里的，其实这个还真不难，只是不方便戳破而已。原理其实也很简单，心能容万物、能纳百川。如果今天我做佛陀，@妙法吉祥居 做维摩诘，很容易就做成这个神通，精神指令的手法而已。

不二：我发现一个现象，随着修行前进，心愿想法会比较快地实现，或者说外部的人事很容易按照你的意愿方式进行。这时候才发现真的不能轻易起嗔心，尽量发好的慈悲心念。比如对一个人生气，心里想：“这二逼怎么不被人打一顿。”很可能他会不久真被人打一顿，如果这样自己很容易内疚。

一禅居：同感。

仙界探索者：乌鸦嘴……

老师：网称“开光嘴”。

Pure：前段时间，我开着电瓶车在路上，忽然预感到后轮会破胎，结果在次日，轮胎就在路上被扎破了。于是我想，到底是我提前预知到还是因为我觉得后轮要被扎破，才导致它被扎破？老师能否解答下这个前后的关系，是什么原因导致的？

老师：这叫模拟感知。你开车的时候打方向盘，觉得可能会撞到旁边的树，脑中闪过画面，结果你真的撞上了。你拿石头扔远处，拎一块石头扔之前脑中出现画面；你射箭，拉弓之前脑中出现画面，然后来这些都发生了，这就是预先的模拟而已。事物的发展是有规律的，是可以被模拟的。等你的预知没有发生的时候，又会做何感想呢？等结果和预先感知有误差的时候，你应该可以明确知道这是模拟相了吧？除了复制模拟、直观的这种情况，还有抽象模拟、曲扭、不直接的情况。比如梦境；比如卦象；比如意向。观念还是要清晰的，任何还未发生的事情都不属于世俗真实，所以全部是模拟，即便是宿命通、天眼通看见的未来也是模拟图像。未来并不是你感知的这一刻去创造的，而是一直在创造，你感知的这一刻的参与顶多是进一步加强了结果，使得几率变得更大了而已。

汶苏菲弹力特适：如何理解心物一元？

老师：既不是一也不是二，事物总是在需要的时候才有答案，实际上并没有一二。

谭汉：事物总是在需要的时候才有答案，才有解释，实际上并没有答案，没有解释。

老师：我自己来解释吧。事物就是事物本身，而答案、解释是人们理解事物的工具，所以我们常会看到不同的答案，不同的解释。世界到底是一元的还是多元的，取决于一个人理解的需要，但是一元、多元并不是世界本身，所以有时候我们用一元来解释，有时候用多元。

谭汉：师父，这类的特异功能（比如意念弯勺子、隔空移物等），用的是什么原理？

老师：什么什么原理？特异功能都是一个原理，心物合一。

谭汉：需要训练禅定吗？如果稍微培训一下就能禅定，也太神奇了。

老师：需要训练禅定，但又不是一样的东西，方向不一样。这个是专门培养神通的培训，一般很多小的神通、小把戏，都是初禅的刹那定。

平常：人身修行能够气化色身不？

妙法吉祥居：是指拙火虹化吗？

老师：他指的是分身，影分身那种。

仙界探索者：菩萨应该可以，就是让自己在某个人附近出现，做完一件事就消失。

老师：以前可以的，现在其实也可以，重点就是看你手段和目的了，神通不够科学来凑。就是你需要分身干什么啊？如果只是视听诉求就很容易做到啊，甚至不用设备都可以，你要让他搬砖的话，那可能需要复杂一点的工程。有句话说得好：神通这种东西，不是别人有没有能力展示，而是自己有没有福报看见。

存在：老师，地球上面画一个圈，可以是圈外面的世界也可以是圈里面的心，这样就解释了内部心造业种，然后报在外面世界吗？

老师：也可以，有点意思。

六、神通比赛

有一天我在天上卖弄神足通，做各种变化。有一个同学，咖啡色布衣打扮，头上挽髻扎带，明朝人模样，过来对我讲：“你神足那么厉害的话，咱们打个赌。如果你能去到任何我去不到的地方，或者说你任意飞行，如果我追不上你的话，我愿意拜你为师。如果不行的话，以后你就不需在我面前卖弄，叫我一声大哥……”

后来我居然糊里糊涂的就答应了（天人的傲慢心真可怕）。于是我做各种瞬移，从此世界到彼世界，这个佛土到那个佛土，一会儿做山一会儿做水，到处去。可是我发现，他真的跟得死死的，不管我在何处化现，他必出现在我眼前。后来我就认输了，干脆厚脸皮起来，就叫他大哥了。后来情况就扭转过来了，从那次以后，我就时常缠着他……无论他在何处，心念向着他，瞬间就到他所在之处了。

这件事让我明白了几个道理。第一，只要有我在，永远躲不了相随的幻境（业），假如他是幻境的话。第二，若当下我明白无我的境界，他便无处可寻，无目标可追了。第三，净土并不遥远，重点在于是否心有系念？道理就是这样了，你若心有系念，我何处可躲？

南无大势至菩萨，感谢教导。

08　化身佛

一禅居：朋友刚送给我的书，书上序言部分我看不懂，说佛有五个化身。

老师：这有什么好不懂的？第一，说某某是佛那是信仰现象，不是学术现象，那是对某人成就的赞扬，认为他和佛一样，他已经达到佛的水准。这样的认定是小群体化的，你觉得他是佛吗？这个得问问你。在文中出现说明两点：一是，作者认为他就是佛的水准了；二是，在某些特定区域，人们告诉作者，他已经是佛了。

一禅居：另外他说的，去世后能分成五个化身是真的吗？

老师：第二，五个化身有什么好稀奇的？在西藏大师死了，弟子们纷纷会去寻找这位大师的来世，封为活佛，继承上一生事业。但是有个问题，很多时候，觉得这孩子像或者这孩子有部分所谓大师的记忆，但同样的孩子出现好几个，大家也分不清到底哪个是这个大师的来世，感觉每一个都是。那怎么办？这样就是要认定人的来世可以不是单一个体的情况呀。所以他们就认为可以有来世，来世并不一定是一个人或者几个人，大师既然预言自己来世会化身 5 个人，那就是 5 个人呗，就是这样而已。

一禅居：大师用宿命通不就能看清楚了吗？

老师：呵呵，你以为宿命通那么常见的么？

一禅居：初禅他们不可能没有呀？

老师：土样土森破！你觉得所有的人其实是在搞宗教，搞修行吗？

40624120：其实我对藏密也觉得很困惑啊，上座部好像是不太承认他们的。

不二：初禅凤毛麟角。

老师：有（宿命通）又咋了？出来指责某部分势力集团说，你们选的孩子是假货？你到底是……按理说你应该很懂这些的呀，人在官场。历史和说法是任人打扮的小姑娘，凡夫永远活在迷雾中，看清楚就自己闷着就行了。

一禅居：上面这本书的作者仁波切在台湾很出名，类似于南怀谨，李连杰也为此书作序。

老师：意思是这书是权威，因此说他是佛他就是佛。他以释迦佛没有讲过的方式存在（比如白马非马，此佛非彼佛），就可以认定此佛就是彼佛是吗？

一禅居：一说是假的，就好解释了。

老师：不是假。我问问你，慈禧被称为老佛爷，她是佛吗？你知道什么叫做名义上的和实际上的吗？佛，它是一个概念、一个名相，在不同的文化认定中，它是一个广泛的概念。用在不同地方，它代表着不同的含义，这是不同之处。另外还有用在相似之处的地方，还有等同之处的地方。不光是这个词、这个名字，其他的词汇也同样。比如 “父母官”，他管理我们相似父母对家庭的管理，这叫相似父母处。我们供养着父母官，就好像供养着父母一样，等同处。但是父母官到底指的是县令？还是知府？这是不同处。明白吗？你能叫县令父母官，能不能也叫知府父母官？当你因为信仰认为某某的德行和智慧和佛相似、等同，你称他为佛的化身。你简化以后，把“化身”两个字去掉，说他就是佛，这样的事情是否不可以？如果你认为不可以，那么大家就会说你是小乘、小气、死板；如果你认为可以，人们说你是大智慧、大乘、有密义。容易理解么？

一禅居：西藏那种选转世小孩的做法，用佛理是完全能实现的。

老师：谁会去在乎实现不实现？在乎的人是你们这样信仰的民众吧。但是话语权在谁手里？是否是当权的？至少在这个宗教事务范畴里当权。如果你早个几十年，做了达赖的某一世，那你就是圣座。那个时期，你爱说谁是谁的转世都是可以的，一切以你为准。

一禅居：萨迦法王是什么？我不懂，不过应该是密宗的高僧之类的吧？

老师：萨迦法王就是萨迦派的最高领导人，萨迦派就是著名的花教。法王就是藏密宗派里对最高领导人的称呼。

40624120：红帽子的。

老师：红帽子的是红教，红教是宁玛派；黄帽子的是黄教；萨迦派是花教，活佛坐床认定时候的礼帽是花的。

40624120：格鲁派是黄教。

一禅居：师父你这样一说，还真大大超出我的想象。一直以来我总是认为西藏那些是真修行人。

老师：你活在人间并不是活在什么净土。你要考虑到，很多事情都是人事，即使有真修，那也是一大群里的白莲花，是少数。在一个大的政治势力里，你不应该这样死板地去辨别。不可否认，很多大德他们身上的美德、修行都非常美好，但始终还是在一个大潮里，一个大泥潭里。泥潭不会被白莲花遮盖，明白吗？应当学习好的智慧、好的美德，而不是去研究他们到底什么地位，到底什么身份。村支书告诉你人要谦虚你就听，路边村妇告诉你，人不要太傲慢，你就听不进去吗？因为权威告诉你村支书是圣上吗？ 你得自己把握关注点，自己到底在关注什么。你是在关注人家某某到底是不是佛的化身，还是关注人家教

你什么智慧？

乐观的缘起：佛菩萨化身有没有心识？

老师：怎么个化身法呢？

乐观的缘起：佛菩萨度化众生显现化身，也就是法、报、化的化身呀。

老师：化身很难解释，有广义的、有侠义的。狭义的就是释迦本人，怎么会没有心识呢？广义的来说，一切都是心识，就不存在说它是有还是没有，一切本来就是心识。

平常：十方佛都化身无量，在十方无量世界成佛，教化众生。但是佛也是无量无边的，无量无边的佛也会在十方世界成佛。我们每一个众生是不是佛的化身？

老师：佛是法的化身，法就是一切规律。佛之所以代表究竟的智慧，代表他了解并符合一切的法，一切的法就包含了我们，所以一切法也就是佛。那么我们也被包含于一切法里，未来也将领悟一切法，本质是平等的，所以你说一切众生也是佛的化身。

在这样 A=B=C 的逻辑里没有问题，但是这样的表述并不算善巧，也不实际。已经解脱的人，心无碍的人看这些，或者这些给同样已经解脱的人说，没有问题。但是还没有解脱的就会觉得绕了一大圈，好比一个人符合自然规律生活，那么自然规律也在影响着我们的生活，那是不是我们本来生活就是符合自然规律的呢？对于没有解脱的人，这里面有一个最大的问题，就是忽略了时间。就好比每一个众生都会解脱、会觉悟，那么就把每一个众生都叫做未来佛，这个没有问题，但是省略的“未来”两个字，就说每一个众生都是佛，这样就让人迷惑。于是又出来解释说，你本来是佛，你现在还不是，你以后还会变成你的本来。这样绕了一圈，反而会削弱了人们的信根，因为人们会产生很多邪见。比如，我本来是，后来因为贪嗔痴所以不是，未来因为消灭贪嗔痴又变成是了。那我为什么不一直就是而要先贪嗔痴一下呢？是不是因为贪嗔痴要好一些呢？还是不得已呢？如果是不得已的，那么成佛以后怎么保证就不会再贪嗔痴呢？于是就会有很强的疑心，削弱信根。对于这样的问题，我们直接了当地理解为每个人都有成佛的资质就可以了，不需要绕太多弯。

月光居士：就是佛还会被打回原形吗？

老师：不会。而且不存在原形这种事物，不相信你自己思考一下，任何东西它有原形吗？

06——

第六章　妙趣奇谈及小故事

01　为网友观因缘

一、给四位缘主的答复

因为我平日事物较多，所以挑出一些虔诚缘主，我认为该回答的问题在此回复，方便各位自行查看，就不一一细聊了。

四川侯女士：老师，为何我和丈夫几年来感情一直不好？今年我们离婚，并且孩子最终跟了父亲。多年来我的工作都不顺利，收入很低，生活都靠丈夫，离婚后我是否还能自己养活自己，再拥有一段好的婚姻？是因为我过去造过何种罪业，导致我现在生活的困境？

老师：你上一生是民国初年的女子，父亲是开酒庄的。因为没有兄弟，自己继承了父亲的事业，是酒庄的老板娘，生意人。平时因为有缺斤少两的问题，给工人工资较低，所以此生打工上班收入总是很微薄。因为做生意有钱，因此老公和公婆上一生都是你在供养，所以此生你的家庭，是老公工作养你。当时的你很风流，有几位情人，最终你怀了其中一个的孩子，孩子出生后不像你的老公，感情同样破裂了，但是因为金钱的关系，丈夫没有和你离婚，也找了两位情人。因为家庭不和谐，小孩不听话，你忙于生意也没好好教育，所以也时常大骂孩子，因此这一生孩子最终会跟父亲。因为曾经卖酒，让人喝酒呕吐的业力，上一生是急性肠胃炎，呕吐而死的（这一生同样要当心肠胃的健康问题）。上一生死得比较年轻，福报还有，所以这一生如果想要生活宽裕一些，可以做生意，因为上一生做过，会有天赋。你要多布施、打坐、持戒，并回向给前生的孩子、丈夫以及公婆，三年内会有第二段婚姻。

河北杨女士：老师，我的儿子说自己常常看见鬼神、精灵、外星人、妖魔，或者听到他们说法，声称自己有特异功能，是救世主。每天等待世界末日来临并且不愿上学，不愿出门，他还时常对父母发脾气。我为此操心，长时间劝导也没有用作。请问我过去是造过何种罪业，导致我现在家庭有这样的苦报？我的孩子又是什么缘故会有这样的行为？我们的家庭是否还能回复正常幸福？

老师：你们俩上一生都是清末民初的人，你的孩子现在的情况和你上一生很类似。当时你是清朝官员家的小姐，因为清朝的结束，家道中落，你开始在外谋生，因为是女身，不能得到很好的待遇，最终做了私塾的女教师。因为不是正规教师（这一生你做了正规教师，满了愿），但是当时心高气傲的你受到很大挫折，开始有被害妄想，总觉得自己如果有朝一日有机会，你会对社会做出非常了不起的贡献。也因为一直没有如愿，你心理问题导致有了环视、幻听的问题，并且认为自己是鬼上身。为此也伤害了你上一生的丈夫和公婆，你不愿意干家务，总是神神鬼鬼地吓唬家人。

你孩子那一生是一个普通农家小伙，因为有心求道，想要修仙，一心一意想要出家修道，但是他是独子，当时的人重视孝道，没有正规的道观愿意收他。于是他找了一些民间的师父学习命理和驱鬼的法术以及武术，当了阴阳先生并以此为生。于是荒废了家里的田地，在外奔波，没有很好孝养父母，因为受信众崇拜，有很多位女性情人，欠下很多风流债。你当时找到他帮你驱鬼，并且出现了一定的作用，对他有感激、报恩之心。但是他并没有根治你的心理问题，所以总是作法一次能好几天，之后又会反复，因为一直来往，你对他一直是怀着感恩的心。他也因为懊恼自己无法看见鬼神，发愿希望自己有眼通，所以这一世他会看到一些鬼神精灵。但是他看到的鬼神中，有一半是心理暗示的幻觉，还有一半是他过去风流债的业报。他很愿意接受，是因为能看见鬼神是他过去世的愿力。你因为有感恩的心，所以这一世做了他的母亲，抚养他。同时也因为你上一生让家人受到惊吓，这一生你也受到这样的业报。凡是有微弱善行，哪怕一点点，就如他前世为你驱鬼，也换来这一生你的抚养恩德，因此说明他的善根是具备的。只要想办法给予一定的法术仪式让他得到邪魔被驱逐的心理暗示，能让他敢出门，再带他去参加一些共修的法会、禅修班，从正信入手和大众一起行善，明白自己人生的价值所在，很快就能降服幻觉，并且愿意提升自己回到学校读书。为此你也需要多供养出家人，回向给过去世的家人，并且不要溺爱，适当让他自己处理一些生活问题，建立自信，儿子很快就会懂事起来。

北京袁小姐：老师，我男朋友对我很好，一直很照顾我的生活和经济方面，但是他和我在一起的时候同时背着我和我的好朋友在一起，最终我发现后提出分手。为何我的好朋友也立刻和他分手了呢？不知为什么男友和朋友同时会背叛我？我感觉他们两人好像是刻意报复我一样，是因为我过去造过何种恶业呢？现在男朋友找我复合，我是否应该再和他在一起呢？我无法接受他背叛我的事实，但是又觉得他苦苦相逼很可怜。

老师：你的上一生是明朝时期的一位男子，你的好朋友当时是你的老婆，男朋友当时是一位道长，是你的师父。你因为表面一心求道，实际上是躲避家庭责任，不肯回家，平时也没有照顾家庭，所以恶业集中来报。上一生的老婆认为是道长给你下了什么迷魂药或者蛊，迷惑了你，破坏你们的家庭，所以这一生，她找到这位道长破坏他和你的感情。因此当你提出分手，她也就突然不再喜欢你的男友，也提出分手，因为即使继续下去没有办法再伤害你的感情。而你的男朋友这一生之所以会做你的男朋友，是因为你曾经供养过他，因此他来回馈你。同时他不仅仅对你好，他也同时照顾你好朋友的生活和经济方面，那是因为替你完成前世不照顾家庭的恶业，你们是三角债。不要再和男友复合，除非你实在放不下，如果心中已经没有多少感情就不要再一起，因为如果再次和好，你的好朋友还是会再次和他复合。你要多布施、持戒、打坐，把功德回向给你的男友和好朋友，并且原谅他们，两年之内，你们三人都会各自找到自己的归宿，不再纠缠在一起。

江苏韩女士：老师，我常常被恶梦吓醒，看见黑影飞过，是否家里闹鬼？还有我和丈夫关系也不太好，这是因为什么事情导致的报应吗？还有我的孩子腿上有一大块胎记，请

问是否跟她前世有关？需不需要通过一些医学的方法消除？

老师：上一生你是明末清初时期的妇女，北方少数民族，丈夫在外奔仕途，你在家照顾婆婆和年幼的小姑。婆婆死得早，所以你就像妈妈一样照顾小姑，这一生小姑真的做了你的女儿。为了改善家里的饮食，你上一生常常在树林中用簸箕抓鸟，所以因为杀业来报，常常被飞鸟的黑影吓醒。你的丈夫是你上一生的儿子，他和你并不是关系不好。他是来报答你的养育之恩的，所以他赚钱养家，只不过儿子对妈妈多少有些任性，所以让你烦恼，这个并不是恶缘。女儿腿上的胎记，有两个原因：一个是上一生她也有一些杀业，用捕兽夹抓小动物；还有你抓来的小鸟，她用绳子拴住鸟的腿，牵着玩，所以这一生腿上有胎记。你要勤布施、持戒、打坐，把功德回向给小鸟小动物们，就慢慢不再做恶梦，孩子腿上的胎记也会慢慢变淡，但是不会完全消失，必要的话，采用医疗的手段是可以的。

二、寻人

一禅居：28 岁美女苦寻汕头的家，4-5 岁被拐，被拐当年有一个姐姐一个哥哥。师父，帮她怎样？

老师：不行。各人有各人的缘份，老插手弄这些事，你说要是弄得出点什么来或者真的有效，那也行。关键是做些无用功，还伤神伤身，也不能老是卖弄无明啊。

一禅居：群里的也不是卖弄啦，那是你的菩萨心啦。不过真要是伤我们自己，那就真不好搞，我也不搞了。想想人家亲生父母，丢了自己的孩子，怪可怜的。

老师：那好，我帮，但是我什么也不会说，我做我该做的和想做的就是了。做功德给她，回向让她快点找到亲人，请鬼神帮忙。我一开始说不行是因为来找我，无非就是看看她父母在哪，怎么样，要怎么找，但是实际上我说了也没什么用。第一，她这个找到的几率还是挺大的；第二，她离父亲在的地方挺近的；第三，她父母好像离婚了还是怎么的，感觉不在一个地方生活。而且有些事当事人不该知道的，就不能让知道，知道反而打乱了因缘。就好比那些找对象的，非得问以后对象情况，说多了会让当事人长了心眼，提前就去臆想，会打乱原本的计划。

一禅居：我懂了。以后我的嘴还得更紧了，帮人家这些事算不算布施？

老师：而且人是活的，最麻烦就是这个。有时候你说往东去，对方说：“哦，我懂了，明白。”然后朝西去了。你手啊、嘴啊也没那么长，根本管不了。你付出了行为并且意愿是为了别人的安宁，这是布施，但是你着急什么的，这些是不善的，是痴心、贪爱。

02 鬼节说鬼

一、中元节念什么经

爱尔德里安：师兄们，今天中元节有什么说道没？

一禅居：无寿者相，无中元节。

不二：给自己有缘的鬼道众生诵一部《金刚经》或《地藏经》啥都有了。最简单一部《心经》，再简单一句阿弥陀佛。

老师：多几部。

一个名色法：师父，啥经比较合适呀？

老师：什么经都可以，不过我推荐《佛说长寿灭罪护诸童子陀罗尼经》。经文前加三皈依，经文后加念五戒“我受持离杀生学处；我受持离不与取学处；我受持离欲邪行学处；我受持离妄语学处；我受持离放逸之因的诸酒类学处。”

一禅居：@不二 他喝酒，他不敢念五戒。

老师：那就念四戒吧。

一禅居：师父，念完《佛说长寿灭罪护诸童子陀罗尼经》是回向给我的冤亲债主吗？

老师：随你。

爱尔德里安：这经很符合国情呀，杀胎者很多呀。

老师：我为什么推这部？因为灭罪是个长期功，那么多游来荡去的鬼道众生，就是没个出生的机会。中国的鬼道普遍寿命短，好不容易怎么了，又被堕胎了。前天有个女的来找我，说要超度婴儿鬼，我说：“你堕胎了吗？”结果她说：“还没呢，我准备明天去，所以先跟你预定一下，你明天晚上就做法超度他。”我说：“你鬼节堕胎，是不想活了吧？”然后一顿劝，一顿骂。

一个名色法：这样也可以超度得了，小孩很恨她。

老师：不可以，不接待，如果接了，就是告诉她可以堕，有啥后果我帮你搞定，哪有这样的事？我可搞不定，可怕！你看看那个猪，过去世是个漂亮的小姑娘，结果现在每天配种，生了小猪，养几个月出栏就给人家吃。

一个名色法：小姑娘堕于猪，因为堕胎？

老师：对啊，有。

一个名色法：师父，诵《佛说长寿灭罪护诸童子陀罗尼经》相比《地藏经》和《药师经》哪个更合适一些？

老师：其实能用白话的、生活化的把这些经不同章节的精髓说出来更加殊胜，能够灵活地运用才是最好的。将心比心，你们读过的经文已经不少了，你就把自己当作是任何众生，随便挑选一部，比如《地藏经》，对自己实际生活行为的指导是什么？我们要慈爱，把众生当成自己的子女一样，或者有心帮助要去教育他们，度它们，到底有没有方法、方式的讲究呢？我想我们应该是很明确的吧？教导小孩，不要乱拿别人的东西，不要打小动物，它们也会疼等等。是这样的吧？而不是对孩子说：“你看，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是……”

所以念经到底是干什么，谁是第一接受者，毋庸置疑，就是自己，自己念了自己学。但是教别人不是念念就完了，要考虑接受者是什么，当想要受众广，作用发挥得好，是不是就要易懂、易行呢？所以《地藏经》也好，《药师经》《金刚经》任何经都好，了解它们包含了哪些内容，好在什么地方，那么就灵活地用起来就是了。

举个例子，去年有个人来找我，说他被鬼缠了，他念经、打坐、持戒、拜佛、吃素，各种各样的修行来提高自己的“能量”，但是还是没有什么用，不停做恶梦。说自己已经修行好多年，但是还是无法摆脱。我问他，平时念什么经。他说《金刚经》。

然后我问他：“你知道里面说的大概是什么意思吗？”然后他巴拉巴拉解释一堆给我，什么实相，没有对立，世间如梦如幻，什么露珠闪电。

然后我反问他：“你确定吗？你相信吗？”他说他确定，他相信。

然后我就问：“既然你相信，那就说明你认定了，了解了世间一切留不住，如梦如幻，包括你的生命，既然如此，你怕什么？怕死吗？这么多年，这鬼要害你也没把你带走，况且本来你也知道你总有一天要走。你到底怕什么？舍不得什么？”

结果他说，得好好想想，就走了。过了个把星期留言给我，居然说，这次我真的好了，好多年的心结解开了，感恩菩萨，然后就没有出现过了。

实际上，他并没有鬼缠着，鬼只是他无法面对真实自己的借口。他年纪不小了，四十多岁，但是没有结婚，事业无成，也没有一技之长，身体还不好。他在乎别人对他的看法，所以他催眠自己，自己的不成功、失败一定是有神秘力量导致的，要不然他不断地各种修行向善怎么会没用？这些细节是在他聊天的时候透露给我的。我其实主要就是想告诉他，不管你成功也好，失败也好，几百年后谁也不是谁，《金刚经》读那么多，你还在乎这些？

不就是执着某些一时的、虚幻的东西吗？你们不是当事人，所以有些东西抓不住，觉得不痛不痒，但是当事人某些话听着就觉得是强调，说得很重。比如，既然你认定什么什么，那么你还怎么怎么吗？这些也是边边角角的东西了。总之灵活点，既然咱学、咱看、咱念，就深入一点，多吃透一点，不说要多透，但是一次要比一次更进一步，自己跟自己比，念第二遍就比第一遍要多吃进去一些营养，这样念起来就很好用。

说点又靠谱又实际的吧。对于人类来说，色身坚固，业报明确，而且善于思考，生存环境也不会随心转变得特别快，因此各种各样的说法都好用，灵活挑选材料就行。

对于天人来说，因为神通自在，因果前后，很多事情就不需要讲那么多，论证那么多，人家自己看得见，还是以慧学为主，思维过患和解脱为主。

对于畜生来说或者小孩、初学者等等，这属于智慧比较低一些，以教化、以戒为主，不用去说道理，说了也白说。重点是要想办法让对方知道，什么事是可以的，什么是不可以的，而不是去不断解释这个为什么那个为什么。

对于鬼道来说，色身不坚固，生存环境和人类还不一样，特别容易随心改变，若有点慈悲心，就不要对它们说太多这个罪、那个罪，这个报应那个报应的，因为追悔是不善心，容易使他们受苦。他们因为贪嗔重所以苦，智慧不如人类，但是智力是相似。投其所好，应该说，这个灭罪那个灭罪、这个好、这样好那样好、不杀生好、不偷盗好、不淫邪好、持戒好、皈依好、解脱好。对于地狱众生，同样。

修罗道众生傲慢而不听人类语，多疑，所以用如是我闻的方式最好使。比如，哎，我听说，风流的人存不住钱，感情也不顺哦；还有，那些小偷即便偷了很多钱也很难有积蓄，因为会赔出去；我看经文上佛陀说，离五欲能得安乐，有爱心的人不容易被众生伤害哦……

今天相当于是鬼道的大年初一。昨天看有人说《地藏经》什么的，我想说，前面那些这个罪那个罪的对于它们来说过于残忍，所以我没推荐，但是功德利益品那些倒是特别好。但是无论如何吧，最好的就是这样告诉它们：“皈依三宝好、持戒好、减少贪嗔好，财富享乐不会因为贪嗔减少就减少，反而可能还会变多，所以你们不知道怎么皈依，我念给你们学，不知道怎么受戒，我念给你们学。”

鬼节说鬼，用人类的想象，它们恐怕就类似监狱里的犯人。如何教化这些囚犯呢？他们肯定是知道自己犯过什么错所以才入狱的吧？难道鬼不知道自己为什么会做鬼吗？那么他们也会有自尊心，应该不会愿意被人讽刺说，活该你强奸，活该你杀人，活该你坐牢吧？所以他们最愿意听到就是，以前的事就算了，不要再犯，好好表现，重新开始，如何如何减刑释放。大家学法那么久，那么多，尝试着编织自己的语言吧，把学到的用上就行。

如果有心要念经回向给他们，试试用这样的心去做，而不是做个唱佛机。有这样的心就不会疑惑，我该念这个还是念那个，这个好不好，那个会不会更好，是《地藏经》好还

是《药师经》好等等，而是智慧地挑选合适的材料，好像一个老中医一样，抓个药包配出良药才是最好。

只需要点根香，就可以（请鬼神来倾听）了，（鬼神）就来了，所以有时候烧香很管用啊。拜神，你以为那些天人神佛真的要吃你这口香啊？还不是你有供养的心，香一点，一大堆来随喜你，希望分点功德的。

二、超度与烧香

存在：有的鬼吃香气？

月光居士：点香的作用主要是传递信息？

老师：信号为主。

月光居士：为什么超度亡者容易活人却是很难？

老师：活人要超度的吗？好像没听说过超度活人的，度活人是教导活人离苦，和超升没什么关系吧？

月光居士：为什么不可以超度活人？

老师：因为超，指的是超升、超越现在的生命，暗指投胎。活人只可以被度，但不会用到“超度”这样的字眼。难不成弄死活人，让他去投胎啊？地狱、畜生、饿鬼这些属于苦身，人属于苦乐皆有身。地狱、畜生、饿鬼如果要脱离苦的生命阶段，必须脱离现有的身体限制，尤其鬼道的身体是不稳定的，要面临很多次的生死，所以最好的就是脱离现有的苦身，换一个善道的生命阶段。

别人不管是什么法师，什么高僧，还是什么身份，他们怎么做我不管也管不着。如果有人来找我，说希望我来超度一下他去世的什么亲人，那么我会先去看看，这位去世的亲人现在是什么情况，在什么道上、过什么生活、什么处境、什么程度的智力。假如看到这个过世的亲人已经是人类了，或者是天神，或者是有福报的有威德的鬼，那么我会直接告诉这个人不需要超度。如果是畜生，如果是地狱，或者智力不够的，我都会告诉这个人需要做什么功德，如何行善回向给他这位亲人。虽然他现在受用不到，但是以后会用得着，会使他的处境变好。如果是他正处鬼道，常经历生死，智力也足够，这样的情况才会有特定的方式、仪式去帮助他往生一个善道、善处。

为什么要烧香是一种信号？中国人因为觉得神是高等的，人间是污秽的，所以尽量想要去营造一个好的环境，才能求到神或者感谢到神，香就是一种嗅觉上净化空间的方式。你们见过收费公厕没有？都有点卫生香，这是其一。第二，全世界很多宗教都有这样的观点，所以大多数都有点香的习惯，包括印度也是。这一种情况是习惯养成的。众所周知，

古时候卫生条件很差，当有威望的人组织集会的时候，各种各样的人，各种体臭都聚集在一起，所以要烧香，尤其是这些宣扬平等的圣人。比如佛陀说法的时候，就会有人供养香，不然一堆不洗澡的又是热带地方的人集聚在一起，味道就难忍。包括其他地方中东环地中海也是一样，耶稣在和门徒信众集会的时候，都会沐浴更衣、涂香（把香料涂在身上）、烧乳香等等，就是希望大家集会有一个好的环境。

两点一结合，就会发现问题所在了，有香味的地方环境肯定优越于臭的地方，不论是何种生命，即便人也是。一块空地上，一边平坦清洁幽香，一边是杂乱垃圾堆，很臭，如果人们在这里集会，大家会站在哪边？美好的地方，利于生存的地方，不需要号召，人们自然就会聚集在这里，所以如果你要做什么法，起什么坛，不论是针对鬼也好神也好，那肯定要把地方弄得漂亮并且香吧？况且是那些野生的，你不认识的。

另外，自古以来，环境美好的地方都是给力量大的人呆的。举个例子，皇宫好不好？华丽吗？臭吗？整洁吗？是不是就是皇帝住的？因为他福报大，所以他力量大，他能完成的事情比你多。因此香花灯涂果，都是给谁的？神佛对不对？假如一个众生，他觉得自己苦，他是不是有很多所求呢？所以他是不是有时候想要别人帮他？就好比那些受到冤屈的民众，今天找记者，明天找当官的，只要他觉得可能有用他就会去。所以你在这个地方，又是摆水果，又是烧香，又是搞这搞那的，你说它们不会过来看看吗？如果你这里有它所要的，你在念经、讲法、供养诸佛，说明这里就是有神佛，来就对了。

好了，这个问题说到这里，接下来说吃。它们其实吃不到，香可以，但是水果是吃不到的，只能吃到你的心意而已。香为什么可以吃？其实不是吃，是因为精细微小物质组成的身体太脆弱、太虚了，如果要满足精神活动的话需要一定条件。举个例子，人的精神活动是什么？是各种电流在神经细胞里跑动，就好比电流在电脑的集成电路里跑动一样。空气中如果有生命，它们如果精神活动需要电现象，是不是需要载体？空气里的载体是水气，对吧？比如乌云里有闪电。水靠什么凝结？就是靠悬浮颗粒啊。所以它们如果想要自己的身体稳固，可以利用烟雾，烟雾就是悬浮的颗粒嘛。为什么阴暗潮湿的地方才闹鬼？因为干爽明亮的地方水汽不容易凝结啊。人类是通过把食物吃进肚子来滋养身体，它们是依靠粉尘、颗粒物。为什么有的人比较细心，眼力比较好，凭着肉眼也能看见鬼？因为他看见了奇怪的气团。不信问问@彻清 是不是做法的时候，地面上好多蒸腾现象，但是一点都不热，莫名其妙来一大堆。

月光居士：那烟囱里炒菜的烟，鬼需要吗？

老师：需要的，它们很惨的。

妙法吉祥居：师父，一方水土养一方人，那么一方水土对鬼有影响吗？中国人乳糖不耐受，给中国鬼烧奶粉会不会也乳糖不耐？过年时烧元宝的时候烧了一罐奶粉，怕那边也会拉肚子。

老师：不会，中国人小时候也是耐受的呀。只有极少数鬼有排泄这件事。

平常：排泄的是什么鬼？

老师：住在人家里的那种。

爱尔德里安：这是我大舅（图片），前几天得肺癌死了，不知道现在转哪个道了，方便的话帮忙看一下。

老师：还没有转，但是人道趋势，男女还没定。

爱尔德里安：中阴身？

老师：嗯，其实不用严格用那些理论来。要严格来说的话，现在中阴还没有身，中阴阶段不明朗，还没有身。

谭汉：根据《阿比达摩》，死心一升起，下一心识即为结生心。有人说，中阴其实是短暂的鬼道，对吗？

老师：其实对的。但是如果真的要细看的话，还有一些差别，因为鬼道是一个粗浅的说法，稳定的鬼道身和不稳定的鬼道身还有差别。

爱尔德里安：是不是念《阿弥陀经》呀？

老师：《药师经》可能更好一些。

月光居士：师父，卖纸钱的地方有一种观音菩萨像的纸钱，我买来烧了很多，好像很灵，飞得到处都是，但是突然想起来，那是菩萨像啊！能烧吗？

老师：可以。为什么不可以烧？你的意思是，因为损毁佛像，所以不可以烧吗？可是这个东西做出来就是为了烧的呀。

平常：精气神对人的运气有关系吧？

老师：精气神是心的一面，另外还有时节、业、种子等影响。

平常：精气神不足阴气就重些，鬼之类容易靠近，所以运气会不好。这么说对吗？

老师：对，不过只是一方面。

三、是否能够超度亡灵

先来看巴利经《相应部·六处品》第六相应第 6 经。

如是我闻。有一次，世尊住在那兰达的巴瓦利咖芒果林。当时，村长绑刀氏之子来

到世尊的地方，来到之后，礼敬世尊，然后坐在一旁。坐在一旁的村长绑刀氏之子对世尊这样说：“尊者，在西部地区的婆罗门[带上]水罐、[佩戴]水草鬘、浸入水中，奉祀圣火。他们被称为能使死者、命终者、上生者，称为能指引、进入天界者。尊者，世尊是阿拉汉、全自觉者，若希望的话应该能使一切世间的身坏命终者往生善趣、天界吧？”

“村长，我就这个问题反问你，请按你的意思回答。村长，你认为如何，若这里有个人是杀生、不与取、欲邪行、虚妄语、离间语、粗恶语、杂秽语、贪婪、嗔心、邪见者。然后有一大群人集会、聚会，为他祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘愿这个人身坏命终后往生善趣、天界！’村长，你认为如何，这个人是否因为一大群人的祈祷，因为赞颂，或因为巡回礼拜，他在身坏命终后就能往生到善趣、天界呢？”

“这不可能！尊者。”

“村长，就好像有人将一块大石头投入深湖中，然后有一大群人集会、聚会，为它祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘浮出来吧！亲爱的石头。浮上来吧！亲爱的石头。浮到陆地上来吧！亲爱的石头。’村长，你认为如何，这块石头是否因为一大群人的祈祷，因为赞颂，或因为巡回礼拜，就能浮出来、浮上来、浮到陆地上来呢？”

“这不可能！尊者。”

“正是如此，村长，若有人是杀生、不与取、欲邪行、虚妄语、离间语、粗恶语、杂秽语、贪婪、嗔心、邪见者。即使有一大群人集会、聚会，为他祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘愿这个人身坏命终后往生善趣、天界！’但是这个人在身坏命终后还是会往生到苦界、恶趣、堕处、地狱。村长，你认为如何，若这里有个人远离杀生、远离不与取、远离欲邪行、远离虚妄语、远离离间语、远离粗恶语、远离杂秽语、不贪婪、不嗔心、有正见。然后有一大群人集会、聚会，为他祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘愿这个人身坏命终后往生到苦界、恶趣、堕处、地狱！’村长，你认为如何，这个人是否因为一大群人的祈祷，因为赞颂，或因为巡回礼拜，他在身坏命终后就能往生到苦界、恶趣、堕处、地狱呢？”

“这不可能！尊者。”

“村长，就好像有人将酥油瓶或油瓶沉入深湖后打破，其中若有沙子或小石则向下沉，但是酥油或油却会向上浮。然后有一大群人集会、聚会，为它祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘沉下去吧！亲爱的酥油、油。沉没吧！亲爱的酥油、油。向下落吧！亲爱的酥油、油。’村长，你认为如何，这酥油、油是否因为一大群人的祈祷，因为赞颂，或因为巡回礼拜，就能沉下去、沉没、向下落呢？”

“这不可能！尊者。”

“正是如此，村长，若有人远离杀生、远离不与取、远离欲邪行、远离虚妄语、远离离间语、远离粗恶语、远离杂秽语、不贪婪、不嗔心、有正见。即使有一大群人集会、聚会，为他祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘愿这个人身坏命终后往生到苦界、恶趣、堕处、地狱！’但是这个人在身坏命终后还是会往生到善趣、天界。”

……

有人以此经为依据，提出观点：所谓的超度亡灵其实是古代婆罗门教(外道)的信仰。佛陀并不承认他能够超度亡灵，甚至还用譬喻来揶揄这种迷信的荒诞不经。佛陀否定神权，也否定迷信，佛陀不是救世主也不能主宰他人的命运。唯有人们自己所造作的业才能决定自己未来生命的升沉——善业能导致往生到善趣，恶业导致堕落到恶趣。佛教强调的是智慧，真正的佛弟子不应该将自己的命运拱手给神佛菩萨，不应该将自己的前途寄托在唱念祈祷。未来的幸福快乐取决于自己现在所做的身语意善业，而跟自我麻醉式的祭祀、斋醮或仪式无关。

这篇文章关于超度的看法是否适当？我先开一个我的视角给你们，就是教学、教导时使用语言和角度的障碍，导致大多说法在辩证思维里都是属于偏激的。你们读书时考政治的时候应该明白这样的思维。对于这样文章的评价，我认可他的道理，他说得对，但是只是世界观而非方法论。

我这里先讲一个依他信施活命鬼成功接收到功德而获益的真实故事，这故事是帕奥禅师在 2004 年新年过后讲经时提到的。

在帕奥禅林的大供养日时，会有来自缅甸各地的 Sayadaw 到帕奥禅林。那时有一位来自仰光附近的 Insein Sayadaw 告诉帕奥禅师说，有一次他去了一位施主家接受居家应供，用斋完毕后在给信众说法时，在座的一位女众忽然坐立不安，左摆右晃，开始神识不清。接着，这位女众向 Insein Sayadaw 说她是他们其中的亲戚，已经死去了，是一名肢解惨案的受害者。也许她对自己的色身存有贪爱与执著，她现在投生为一个没有四肢的鬼。这时候 Insein Sayadaw 就很自然的为她传授三皈五戒，当这女鬼念完三皈依之后，就很高兴的向 Insein Sayadaw 说她的双脚长出来了，可以正常的坐，不会跌倒了，接着念完五戒过后，她的双手也长出来了。后来该女鬼的亲戚买了一些扫帚供养缅甸大金塔，并把功德回向给她。过了不久，这女鬼向亲属托梦说她现在过得像天人一样快乐。

鬼讨功德对那些平时有做善行的缅甸人来说，是很平常不过的事，见鬼也并不是什么不吉祥的事，这反而表示我们有功德才能够与其他众生分享。请问，这是否可以被称为超度，或者用超度这两个字来形容呢？如果别人用超度这两个字来形容这样的事情，是否会获得什么罪呢？如果有罪，这个罪是来自社会，还是个别人的心呢？

在我们讲道理的时候，为了政治正确，难免说法非常边见和短视，但当我们不是讲道理而是真的在做事，在实际生活中解决问题的时候，却是超越边见和道理的。很简单的例子，中医相对现代医学是否不科学？是吧？很多事情不可证伪，只能说非科学，这就是世界观。但是实际方法论是什么？当现代医学对你毛病速手无策的时候，告诉你，你的病有中药能治，你吃吗？恐怕你也会试试吧？它不科学只是因为我们不能确定它的原理，所以不科学，但是我们很多时候并不是为了科学而是为了实际，不是这样吗？你可以嘴上说着中医是前面骗局，你也可以嘴上说超度占卜都不对，然后一边吃中药，一边看天气预报，一边给过世的亲人做功德。实际这样也不冲突对吧？

对于世界观，真相永远是灰度的，而你的行为，永远是非黑即白的决策。反过来，有时候你的认知从嘴巴表达出来，必须非黑即白，只是因为它受制于灰度表达的无用。

四、结界

结界就是用某种方式划出一个区域，区域内就是界内，区域外就是界外。总体来说，就是用于阻止能量混乱和鬼神进出的一个区域。很多矫情的修行人，害怕打坐时被鬼神魔侵扰，所以会结一个界。

具体形式多种多样，形状也多种多样，常见的有方形、圆形，少数有三角形、五角形、六角形等等。常见的方式，用法器放置或立于四个角，用绳、线、带子围起一个方形。我们常看到警察使用的隔离带吧？你烧纸钱也常见到人们用酒在地上画一个圈吧？这些都是结界的形式。隆重一点的甚至有四个人，穿着威武，护法神的扮相，手拿兵器站于四个角。一般这种阵势你只有在很大的法事上才会看到。普通简便的方式也很多，比如用大悲咒咒四粒芥子，然后扔于四方，形成大悲结界，这个最常见。还有一字明咒书写于四张纸，帖于四方形成结界。再比如，打坐前我们可以这样做：对着花露水或者酒精说：“我今持善心发愿修行，愿借用三宝及诸天善神之力，画线为界，得清静地，顶礼三宝。”然后画个圈坐进去即可。

鬼神一般只会侵扰，占了他地方的人或者特别大福德的大修行人。比如佛陀在悟道前遇到摩罗的考验和干扰。比如耶稣被撒旦带到荒野，用权利和财富诱惑他等等。又比如某些当官的坐下来准备好好看看报告文件，结果一堆人来报告这个报告那个，求这个求那个。他告诉秘书，别让人进来，于是就形成了结界，或者在门上挂着勿扰的牌子形成结界。

五、鬼神杂谈

year 中流砥柱：台湾大学校长做的报告，关于手指识字进而和神明交流的实验您怎么看？您教我们坐禅、练出入息、开天眼等等，李教授的手指识字训练班开天眼的几率那么高，是因为孩子的功能只是小神通，还是说我们出入息只是过时法门，不如李校长的方法？视频说“神明”拒绝说任何人事身份问题，我在想，比如我们玩笔仙也可以问孤魂野鬼问

题，而且李校长说“神明”说的答案只有 6、7 成左右正确，是不是李教授这个手指识字和笔仙游戏一样，其实是被鬼魂开了玩笑？

老师：第一，他是实验科学的路线，具体实验样本选择这个是不过分去筛选的。看东西是否会发光是和人类信仰有关系，有信仰的都会亮。实验结果受到个人心理影响，同时也受到社会群体心理影响。他所说的神圣不是真实层面的神圣，他只是把涉及信仰的字讳都统称圣神字讳而已，也没有给这些事情的原理下一个定论，只是公布实验结果而已。

另外，我教人坐禅不是为了教人开天眼，目的要搞清楚。开天眼有专门开天眼的办法，有比他的训练方法还要快的，但是有个问题，要快就不精，要精就不快，越快的方法得到的能力也就越粗浅。出入息的方式是止观禅修，训练定力，然后用定力培养智慧，和神通是两码事。神通用的是御心法，有完整的、繁复的，也有速成的、大概的。结果就是我前面讲的，快就不精，精就不快，就那么简单。

最后，孤魂野鬼也好，神明也好，假如实验说明未知生物在和我们互动，结论就是：他们并不是无所不知的。就那么简单而已，你管它是神是鬼啊？

谭汉：师父，这本书（指《坪阳再生人》）解释了约 100 个记忆前世的案例。其中，20%遇见阎王判官（并没有拘捕的意思），被介绍、安排投生。另外 80%并没有遇见阎王判官之类，完全自由决定投生。再有，这本书介绍了 3 个阴差，他们都是做拘捕灵魂的事情，类似人间警察。为何会有这 3 种情况？能解释一下吗？

老师：这怎么解释？实际上不止这三种状况，有很多很多种状况。还有的没有这一段，直接醒来就是来世；还有的是过世亲人来接，所谓的回家，但是终点是别人家；还有的是变成小动物就在自己坟附近；也有的是就在家里呆着，或者在熟人朋友家里呆着；还有少数会跟着牌位去庙里。

谭汉：被阴差拘捕是不是都要下地狱？

老师：不一定。

老师：经常有人来问我，有大师说他身上跟着仙家，是真的吗？这是怎么回事呢？有人能看清楚这种现象的来龙去脉吗？

青空下的稚子：对啊，这是怎么回事呀？

老师：妈呀！耳朵起茧，你有仙，我有仙，他也跟着仙，左一仙来右一仙，人人皆仙。三个相关知识点：第一，心理暗示；第二，善恶业冤亲债主报恩复仇，形象不定性以及可变附会性；第三，玄学玛丽苏现象。玛丽苏就是自恋、自命不凡的代名词。例句 1：什么破学校，占地才四百万平方米，还没我家游泳池大，我不去。例句 2：我除了天生俊俏以外，英法德意西班牙语雅思、托福满分，钢琴六百五十级，会原子弹的制造与维修，还上过春

晚，可是遇到这件事居然也束手无策了。玄学例句：我从小就有预感，还特别灵验，有时候会自言自语一些内容，连现在最优秀的语言学家也无法分析，也许只有外星人才能听懂。以前有一个高人说我来自昆仑山，因为犯了错被贬下凡。

乐天：各位看看（图片）这是什么？

老师：@乐天 你想知道真相吗？我好好的看了一下这几个人的样子和神态，也静心观察了一下是否有其他道的生物。修罗道、天道、鬼道这些与畜生道相交的地方的生物，它们是没有屎尿的。而真实的情况是，这对夫妻想要受到重视、想要换房子，因为这些老房子一直说要拆迁，但是一直无果。又不是什么有理的事情，但是他们特别想促成这件事。于是想到用闹鬼来鼓动邻里们害怕，或者引起他们这个地方的领导注意，拆迁呀，补偿啊这一类的事情就成了，但是没有人愿意响应。一开始他们的方案设定为有鬼，但是鬼看不见摸不着的，于是想来想去，什么屎尿什么的也许可以当证据，演着演着就进阶成为灵界动物，什么隐身生物这一套来了。这已经是第二版了。

他们愿意很简单，就是想让人注意他们这个地方，开发也好拆迁也好。用闹鬼但是不好使，而且鬼说起来吓人，所以又改进了一下，说是动物还有感情、还听话。就算不拆迁也没关系，只要有人好奇有点钱，能出点高价买走这个房子，他们就算是达到目的了。如果你闭着眼睛，细细思索对方的想法，把心覆盖在他的表情上，你会看见他说这些话的时候脑门上顶着三个字“换房子”而不是“遇到鬼”。如果真的是遇到灵异的话，他绝对不会这样理智，早吓尿了。这个属于民间的智慧……

另外科普一点点知识。天人、夜叉还有很多道上的众生，他们有能力变化成人形，并且如果他们出现在人们面前一定是人的样子，不会以奇怪的样子展现的，除了鬼道的。他们对业是有了解的，因此不会去吓人，去造恶业，至少大部分情况都不会这样。是不是要问，我们怎么分辨了？福德高的众生如果他们变化成人形，因为他们的色身比人类要殊胜，所以不会有很多毛病，比如眨眼、放屁、挖鼻孔、打嗝，最明显的一点就是不会眨眼，除非他们发现你怀疑他不是人类，他才会故意眨眼。

平常：化形成人的比例是多少呢？

老师：非常少，亿中有一，比大熊猫少。

小佳：记者说这个房子是他们租住的。

老师：@小佳 多根筋你就知道了，降房租也好，卖了拿提成也好，只有好处没有坏处。不管是房租也好钱也好，反正头上顶着三个字“换房子”。

03　灵魂与附体

一、婴灵

存在：@彻清 师兄以前讲过，劝别人不要打胎，好像是有什么灵童找上来啊，鬼道吗？

彻清：不要借钱、劝人、陪同人去打胎。

老师：就是婴儿鬼。

彻清：白色小跳棋。

存在：怎么名字这么奇怪？

老师：看起来的形状，其实正常人想看也看得见，只要心够细。

存在：就是晃悠晃悠，还会干什么吗？

老师：还会杀人。

存在：不是非常多这种事情吗？优生优育现在如此普遍。

老师：对。

存在：这东西应该不能直接杀人吧，是间接利用分心或者惊吓吧。

彻清：多半是懵，犹如你拿着钥匙找钥匙那种状态。

存在：这些小鬼一直在这里晃悠直到怎么样再投胎？

彻清：直到福德圆满才能报得身体。满盘皆输的那种懊恼，报复父母，而且心性跟小孩一样，不爽就作。

存在：对于小鬼讲，他碰到被打胎也是业报啊。

彻清：是杀业。

一禅居：如何处理？

彻清：放生、超度、诵经，诵地藏经、药师经、超度咒、泰国捐米。

老师：首先要守护好自己的德，有德才不会被伤害，有德你才可以教育得了他们。不然你给功德、给吃的，不过也就是个生活好点富裕的小鬼而已。不管什么鬼就一条，得想

得通，得不计前怨、前缘，你就劝、就教，就是了。

彻清：嗯，天天对着说。

一禅居：我看不到他呀。

老师：就好像@存在 劝蚂蚁搬家一样。

存在：没有几天又回来了。

老师：继续劝啊，只要你德够就能劝走。

月光居士：我明白了，我要做好自己，感动小鬼，点燃他的心灯，让他感觉到温暖。

老师：不是温暖而是要长脑子，不然还不是温暖的、愚痴的鬼。

存在：那个普庵咒呢？不会引起它们愤怒吧。

老师：这叫福大欺人。当然，你要是能用禅定的心力来把它们弄走，那叫功大欺理。这世上很多事情认真起来也没什么好神奇的，就是福大欺人和功大欺理。它要愿意走，不计前缘，这时候功德才会起作用，送个好人家重新做人。鬼的寿命很长，但可以决意结束鬼道生命，他们既聪明又不是那么有智慧，只要想得通、看得明，再加入功德就能起作用。

彻清：其实驱鬼的基本理论就是满足条件或者解怨。

一禅居：如何满足条件？有什么办法能和他沟通？

老师：近行定左右的定力就够用了，集中精神就能知道。这搞得一个二个都要去当阴阳先生了是吗？先搞定自己，我并不建议你们整天想这些事。不知道什么叫物以类聚吗？不要老想着和鬼道打交道。

小佳：哎，两台打掉，作孽啊。要是有这个定力就好，好好送送她。

老师：追悔是一种不善心所，它一般都是以过去的恶业或者过去没有来得及的善业为目标。人可以惭愧，带有止恶这样的善心行，但是不要去追悔，因为过去的名色已灭。

二、换头术

网友提问：假如一个人做换头手术成功了，他有两个灵魂吗？人格分裂的病人表现出来的多重人格，是不是多个灵魂附于一个肉体？

老师：还是一个灵魂，两滴水融在一起，还是一滴水。把你的头换到别人的身体上，你还是你，只是你承载了别人的一些业力，就好比水染了一些别人的颜色。心识在头部、心脏和内脏有三个部分，在你死亡的时候，它们会三合一汇聚成一体，然后离开。肉体是

因为一个人承载过去业力形成的时节色，就算心识离开了，但是肉体已经依据业力形成，有具体前因的，所以当另一个人所谓的灵魂来驾驭一个别人的身体，自然这一系列过程就是承接别人的一些业力。把你的头取下来的那段类似死，或者假死的过程，你心识已经三合一了，合一以后不一定在你的头上，你想象灵魂出窍即可。

那些已经换了心脏、内脏、身体的人表面看性情喜好变了，不是说灵魂变成别人，只是承载了别人的一些业报而已。所谓灵魂大体如此。此外，一个人是可以分成好多人的，好多人也可以合成一个人。如果你持着灵魂不变的想法，肯定理解上会卡壳，只要你不认为灵魂是不变的真我，就容易知道很多事。

三、附体

网友提问：师父，名法中的我是否指能够和其他人分分合合的我？《慧解脱与禅那诸要领》中提到四禅中张三作意“我是李四”，这时候他会感觉到“我就是李四”，这是不是指张三和李四的名法融合了？或者是说张三还是张三，李四还是李四，张三只是夺了李四的身，李四的识离去了？

老师：大概会有三种情况，这个和张三作意有关系。第一种就是像庄周梦蝶，张三和李四是一体的，李四怎么想的张三就怎么想，张三怎么想的李四就怎么想，没有明确你我的分别。李四不会感觉自己多了个自己或者其他的“灵魂”，张三也不会感觉到身体里有李四的灵魂，顶多是觉得自己变了，李四也觉得自己变了，实际上没有你我。这种情况是因为四禅中的极其随顺的心态导致的。不过问题是，假设张三和李四是差异太大的人，张三做不到这种情况，会被弹回，因为潜在的排斥无法接受这样的自己。

第二种就是类似附身，当张三作意是“我是李四，我和他一样的感受，我感受他的感受”那么张三就会类似梦境一样的感受，梦见自己是李四，但是不会操控梦境，只是体验。

第三种是夺舍。这个会有种精神分裂的感觉，或者很强的压迫感。假设对方还是活人，张三会需要很大的精力去压制李四的意识，而李四会陷入一种压抑感很重的梦境，无法自控。如果李四是生理机能还没坏掉的死人，那就是借尸还魂。这一种类型的作意是“我是李四（潜意识是我代替他）”

微小的意识差异造成的结果会不一样，其实现实中有很多这样的例子。有很多精神问题的人有一体多魂的现象，所谓鬼附身也不是每一例都那么明显的。有很多生理没问题但是精神有一定问题的人，其实有 25%到 30%都和外来灵进入身体有关系。

附身这种事，其实本质是不分男女的，当心较散、较为软弱的时候，就容易被附身，而且它必须有足够的因缘，并不是随意就可以的，多半都是业报在成形，使得人心神散乱，心是有分心，而且分得比较厉害，所以就会被附身。多出现于年老女性，这是因为生理的

特质，女性大脑容量是没有男性大，但是她们的各部分中枢连接性非常好，所以女人通常比男人更能分心。说直白一点就是，女人比男人擅长同时干好几件事情，而男人的各个中枢的连接没有女性发达，所以分心的能力要差一点。这是自然演化的结果。原始时期的人，男的捕猎、女的采集，女的同时要做很多事情。比如同时看好多颗树上有没有果实，或者有没有其他可以采集、可以捡的东西，本来有分心就比较活跃。男人负责狩猎，他们需要专注地盯紧一只猎物，而且一旦选定猎物，必须死守一只而不是同时跟踪很多只，相比之下心是更集中一点。集中的心的程度越来越强，长时间演化下来，男子的精神就是比女人更容易集中一些，所以不管是学习还是很多技术方面都会比较强于女性，所以相比下来附身男人稍稍难一点而已。人年纪大了以后，因为精力的不旺盛，是更加容易昏沉的，所以又老又是女的就更弱了，更容易了。

爱尔德里安：边上有一座小寺庙，我同学进里面，有一个老人说：“你们都过来，我给你们看命。”说了一些，要了 20 元。末法时期寺庙也有邪师呀。今天绕这上述的寺庙走了几圈，不敢进呀，边走边念“南无本师释迦牟尼佛”。

老师：你不敢进去那庙是怕被宰吗？

爱尔德里安：不怕被宰，怕被阴灵或其他负面的附体。

老师：你那么理性不会被附的，一般附身都是附在文化程度比较低的人身上，因为不理性，很多事情只因为神奇就有恐惧心理，你肯定是不会的，放心好了。

四、我的附体经历

老师：三年前有个老头附在我身上，然后我就叫我老婆打我，她特别用力地扇我耳光，然后把老头扇走，然后我报复了……

妙法吉祥居：被附了会有什么异常？

老师：后脖子和后脑瓜发紧，身体不受控制，自顾自说着“别人”要说的话，有压迫感。

妙法吉祥居：那老头是活人还是过世的？

老师：过世蛮久的了，是我让他上的？

不二：这老头胆子够大的。

老师：不是他胆大，他胆不大，他只是躲在一棵树后面跟我说话，但是因为咕咕噜噜的，说什么我听不懂（俗称鬼话连篇）。我以为是他做鬼做久了不会说人话了，我就说：“你上来说，上来说人话，看样子是求助吧。”上来以后还是咕噜咕噜的，不明白要表达

什么。让他下去，他不愿意，估计就是硬要表达之类的，然后我不舒服了，就让我老婆打我一巴掌，我老婆看我说话说不清楚，一巴掌打得挺重的。我觉得她是故意打得高兴，所以我回打了一下，哈哈！

西方白莲子：打了鬼，鬼会不会来打您老婆啊。

老师：不会。其实鬼怕人七分，要不是我叫他来，他都不敢靠近人。

西方白莲子：为啥鬼怕人？

老师：你看看外面的小鸟，它们为什么怕人？

04 欢喜路

中国人和外国人不太一样的点，就是中国人普遍相信人死了变鬼。然后确实中国人死了以后，比外国人容易投生鬼道。还有一点不一样，外国的鬼或者中国的少部分鬼寿命特别长，然而大部分中国的鬼寿命却不长，几十上百年的人类时间就结束了。这种情况其实总体来说有它的好处，生前有啥罪、有啥错，短短吃苦几十年，然后差不多就赶快重新做人，充满希望。

前几天有个客人，说他们村要拆迁，活人的住房要拆，死人的坟地也得搬迁到公墓。于是找我帮他老奶奶选块坟地。然后我选了一个居中的位置。其实我平时生活里大多数时候，睡觉是不做梦的，但是昨天我做了个梦。梦见我还在上学，然后要去学校，走在路上突然想起来要穿校服，所以赶紧回家换衣服，可是回去的路，走着走着我就不认识了。路过一个片工厂群，看起来是化工、炼钢之类的，那种荒凉之地建立的工厂，然后走着走着路也变成山路。然后就开始看见各种豪华的坟墓，在活人的世界，我们把先人的墓地建成类似豪宅别墅的样子，想像他们能住好房子。但是，我发现他们坐在墓地平地上、墓碑旁边，在他们的眼中豪华的墓地依然只是一个墓地的样子，只不过好像有个类似窑洞的住所而已。然后有一些建在崖壁上的悬棺，却像是我刚才发的照片那样，是砖房。我猜想，现实中可能也就只是一个洞而已。

接着我走着走着，就走到了有山有水的地方，我看着眼熟，原来就是我前段时间选墓地的那个公墓。这里在现实中，是一排排普通的，至少看起来水泥、大理石还是光洁豪华的，但是在那里我看到的是一排排红砖房。还有一些是土包包那种坟，但我看到的却是特别迷你的二层小砖楼。我好奇地从窗户看每个小楼里面的情况，发现所有的小楼里住的都是独居的、单身的，不论男女老少都是单身。一楼只有十几平米，一张床、一个写字台，二楼只有三四平米，放点杂物而已。我当时立刻想了很多事，那些土包包，都是好几十年前的甚至百年的，那时候的人福德能维持这样的房子。而后来的人只能有一间砖房，好像宿舍一样。而生前看起来很多富有的人，后来却只有一个洞而已，虽然平台很豪华，大理石铺设的，但是最终住一个洞，连土包包都不如。

然后想着想着，遇到一个老太太，一副和善要和我讲话的样子。我就问她：“这里房子住着怎么样？”她说：“还行，就像工厂宿舍一样，我虽然年纪大了，要去化工厂卖力，回来有个房间有个床、有被褥、有蚊帐，喝水就是凉白开，粗茶淡饭。好的是，平时不用上工的时候，就和大家一起到山下的会堂里念念佛和大家聊聊天。”然后我问她：“会堂在哪里？”她指了指山下方向，然后我说，我去看看。然后我转身准备走，她说：“这地方选得还不错。”然后我就顺着她指的方向下山了。结果走到所谓的会堂，我一看，不过是供亲人烧纸的焚化池而已。

醒了以后我立马给客人发短信，让他准备些数码电视、手机、新的家具，等坟地迁了，一起烧过去。直觉告诉我那老太太就是他家的。虽然我不知道那些什么电视、手机、家具过去以后，会不会不过只是玩具或者只是一个模型，但是我觉得该有就要有。不仅如此，我会回向功德过去，不说和我们生活一样，至少一定能活得像 21 世纪。一把年纪少打工，好好想清楚自己的去处，那么有一天，可以和伙伴们轻装上阵，啥家当、钱财也不带，一路路说说笑笑的，在黎明前路灯下赶路。说着一些，以后不要忘记我呀，要记得我呀，要来找我呀，有什么互相照应着点啊……这样子犹如下夜班回家赶路的人。

等再睁眼时，天就已经亮了，呱呱一哭，全家欢喜。

（图 6.4）

老师：很多里面就是类似这样的（图 6.4）。

爱尔德里安：天道是古代的样子吗？

老师：天道也不都是古代的样子，是古今中外各种各样的都有，还有很多不像地球的样子，最主要不像的就是植物。其实人和动物仔细看也非常不像。

爱尔德里安：人转生动物为啥是 60～70%这么高的比例，而人道只有 10～15%。

老师：人有美德，是因为你有这些美德才身为人，不然和动物没有区别就很有可能成为动物。

爱尔德里安：我想起来了，仁义礼智信才能为人。

老师：泛泛地讲，就是好好地、仔细地看人心，这个人是颗什么样的心，那么就能维持他长期是什么样貌。

爱尔德里安：天人和修罗的转生条件是什么呢？修罗是有天人的德却还有嗔恨？

老师：人心就是人，动物心就是动物，鬼心就是鬼。其实我讲的是，大部分人要先做鬼，后做动物，再做人。阿修罗就是动物的高级版，非常有福，但是德不够。动物是有福无德，鬼是无福有德。具体怎么就没有福了，为什么没有福？怎么就没有德了，为什么没有德？仔细想想就可以知道很多。利他是福，德是秩序和所谓的一些公理，太过于信奉或者完全不奉行是无德。

谭汉：不明白，什么呱呱一哭……

老师：呱呱一哭就是婴儿……

谭汉：只不过重新做人，是不是目标太低了？

老师：那你定高点也得考虑他上不上得去吧？总不可能让小学生不上初中先高考吧？饭要一口口的吃。即便是佛陀时代，你说："哦！我想出家去加入佛陀的僧团。"也可能因为是女的，或者因为这样的病、那样缺陷而被拒绝。不是吗？性命维持住了，才有往更高层次迈进的资本。

谭汉：师父，我们是不是也应该：一把年纪少打工，好好想清楚自己的去处，好好修行……等再睁眼时天已经亮了，起码到了欲界天？

老师：好好想清楚自己的去处，最好一睁眼天亮了，永远就都不要再回头了。

05　意识界和物质界的互相投射

老师：从柏拉图的《理想国》我觉得他是真的看到了某些东西，因为我看到了意识的世界（柏拉图的三个比喻：日喻、线喻和洞喻）。我突然对他感兴趣，是因为我年轻的时候觉得他很幼稚，很想当然，但是最近觉得他说的很多东西都是对的。另外，很有意思的是他、释迦、老子都是同一个时期的人。

存在：那个时代可能是经济社会发展到足够的程度了，和菩萨相应了吧？

老师：每个时代都有不同相应的各种菩萨啊，天人啊，但是表现不一样，有多的、少的、明显的、不明显的。

其实意识世界和物质世界是互相投射的，意识世界的4%投射成物质世界的96%，物质世界里的4%等于意识世界的另外96%。这是正常物质和暗质暗能的比例。这个跟时空的波动有关系，时空是旋转的，螺旋反复的，犹如春夏秋冬的变换，所以有生机盎然的时候，也有死气沉沉的时候。在文化上和人文发展上，也是这样起伏轮回的规律。时空之所以会分形相似，是因为时空结构本身的问题，基本的事物就是旋转的。量子和意识有关系，不确定性或者说或然率就是意识的表现，也可以简单说是唯心。

谭汉：物质可以表达为波函数，是概率波，当人们观察它时，波函数坍缩为确定的状态。

老师：我最近，打破了一些时间上的思惑，观察过一些平行时空的内容。一个事件发展到下一个阶段，不同的选择，难道产生了不同的宇宙，它们有不同的结果吗？后来我发现并不是有很多、无数个结果的宇宙，而是意识世界里，这些无数结果是叠加在一起的，只有一部分被投射出来，所以从侧面弥补和解释了禅宗、唯识的很多内容，包括所谓阿赖耶识等等。意识世界和物质世界是一体的。

存在：意思是，同在的不同侧面，每一个侧面都是局限性的观察，觉得自己是独特的吗？

老师：肯定啊。

存在：是否时空并非如平时一般人以为的坐标系一样有序的？而是混沌的，类似不断变化混乱的湍流，时空仅仅是这个变化凝固时候的痕迹，比如混凝土搅拌后凝固了。

老师：在某个角度看，确实是这样的。

谭汉：同时存在无数个我，每一秒又产生无数个我，这太虚幻了，我无法接受。

老师：不是同时存在无数个你，而是此刻的你，是由无数个能量单位组合成的。就比如一个茶壶，由无数的能量单位或者粘土颗粒组成，它维持着面貌并且往后发展着。维持这个茶壶或者凝聚这些粘土颗粒的所谓力，是一些能量单位，而它们的本质是时空的扭曲并不是什么实际的东西。而量子单位的位置和速度是或然率，所以这个茶壶本质来说，是唯心支撑着它的存在。它的物理性质，比如长、宽、高、质量这些，对应的唯心就是虚数。实际上实数和虚数对应，这就是个复数的时空，所以说投射论有它的正确性。

两个宇宙的理解，是我们分开看这个时空，猫死了的世界和猫活着的世界（薛定谔的猫）。其实它们是叠加的，你看成一个整体，就是一个整体。我不知道古人，比如佛陀这些人，如果有现代知识，再去看色聚会有什么更新奇的说法，再用慧光去看色聚，去照具体一个究竟色法或者照一个究竟名法，会有什么新奇的说法。

@存在 你是学微电子的。你知道实际上我们没办法用所有数理、理论解释所有事情，因为总有遗漏。一个东西它的真实电阻是很难计算精确的。

存在：是啊，有各种效应。小的电阻有各种量子力学效应，甚至电子和电子之间都有相互影响力了。

老师：材料的纯度啊，表面的氧化啊，膜啊，距离啊……各种各样问题。我最近想的问题是，我看很多人的因缘，什么过去未来，有的人、有的事我有点看不明白也看不清，这个人额头上投射出各种画面。

刚才有一个人，跑来问我，他现在修行的程度能保证他未来去极乐世界吗？他说这些话时，额头上投射出密密麻麻复杂的画面。确实有净土的，占比还挺大的，另外还有比例更大的医生啊，药店老板啊，僧人啊，路边上班族啊。这些大概我还可以推测是未来的画面。有一些看起来半古不今的，穿著像古代但是又比较特别的，我甚至不能分辨是他的过去还是他的未来，是地球还是外星，还是什么。原因是他过去世的画面也在这些乱糟糟的画面里面，所以我很难判断具体哪些是过去，哪些一定是未来的。这些东西同时叠加在一起被我看见。它们是以什么性质存在呢？几率或然率吗？再就是，很多人包括我自己以前的梦境，后来转变为现实，就像有的人投胎的时候已经和阎王确定了来世的剧本一样。这个剧本是以什么形式存在的呢？这些信息，包括一直以来假设业的载体是阿赖耶识，是为了描述这个复杂的现象吗？

抱着这些问题，我去看分解到最细的一个粒子、一个色聚去看。我觉得我看到的内容是……它是一个被点亮的像素。

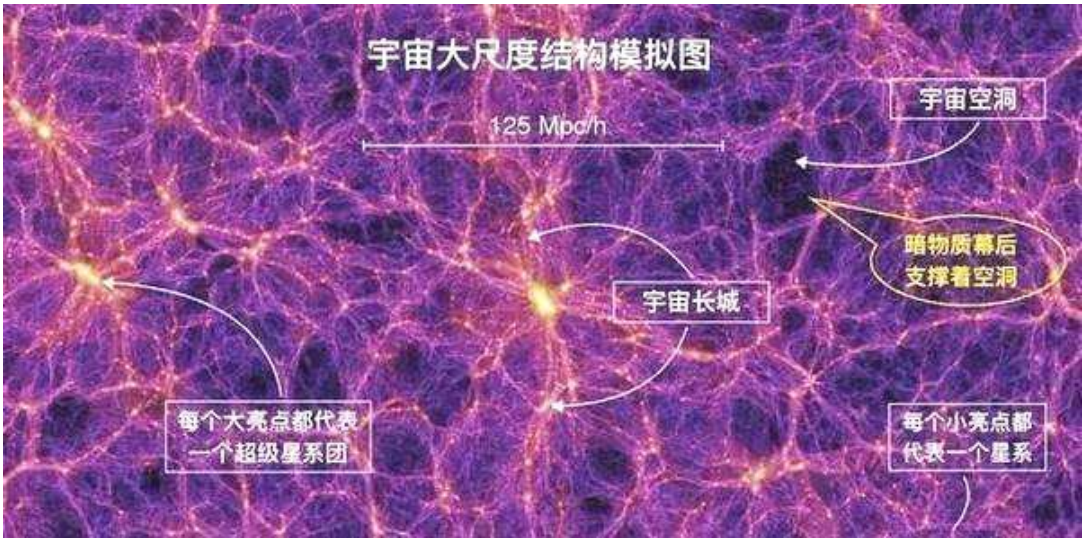
谭汉：为何不是地水火风……

老师：地水火风是它的表现，是被认知的方式。

在像素格里，荧幕上显示的东西是从一盒胶卷投射出来的，所以我才想到了理念世界、无色界只有意识没有物质究竟是什么状况等等。具体内容有待实证，我就直接说我看到的结果。物质世界 96%表现着另一个世界 4%的投射，另外的 4%是这些相坏掉时候的残留，会投射回原来的地方，有滞后（类似视网膜的色斑），银幕响应时间有局限，所以光速有局限。但是投射的路径是没有局限的，或者说局限远远小于物质世界响应速度，所以量子纠缠什么的都超过光速。又因为物质本质是响应，残留是以几何或者图像式呈现的，是螺旋的、旋转的、自旋的，所以我们的世界是分形的。物质（荧幕）世界是网状结构的，原因是波与波的干涉。如图：

水波纹（图 6. 5a）

水波纹（图 6. 5b）



宇宙大尺度结构模拟图（图 6.5c）

为什么慧光是光，自性是光，佛性是光？为什么入定会看到光？那是因为像素全亮了，全亮里面本来就包含了所有的相，所有的影相。每一个粒子被投射点亮本身就是通路，另一个世界的通路。假设能从另一个世界进来我们的世界点亮一个粒子，这个粒子本身这个地方就是一个口子。这就是为什么用慧光可以照见全息的原因，各种各样信息的通路可以同时看见。

那个人是医生又是老板，现实生活中只是因为医生这个相先被显示出来了。至于别的什么老板啊，僧人啊，暂时没有亮，以后也是有可能亮的。不管亮不亮都在那个全亮的光源里面。可能这一系列可以简单地用阿赖耶识变现来理解。所有的以前造作的业，虽然相消失了，但是滞后的、残留的，无数螺旋形成的场还是已经投射到那个世界，所以被以几何的方式储存了。

我感觉瞬间移动，隔空取物那些都是因为物体量子化了，所以它信息化了，所以消失了，然后投射到我手里来被重新点亮。再就是，在禅相里弄弯铁丝，所以投射过来铁丝就弯了。禅定里肯定有一些东西量子化了，脑袋里心脏里部分液体的东西。还有，力是时空的扭曲，粒子自旋带动空间的扭曲，这个螺旋的场和引力一样，穿透力什么的都差不多。比如穿透各种金属，但是难以穿透水，尤其是不干净的水。这不得不让我联想，水和鬼魂灵魂的关系。然后风水学里说法是，气乘风则散，界水则止。

很多年前，有一个小孩，我给他讲佛学和报应以后，他找我忏悔，说他偷了人家店里的一件衣服。然后我打坐试图沟通天人啊，菩萨啊，了解怎么减轻这些恶报等等。他们都提到一个很有意思的信息，说去河里洗或者用井水洗，洗这件衣服、洗澡。再联想到基督的受洗，印度教徒恒河沐浴等等。水是有一定程度阻挡业相投射回信息世界的。再有一个

秘密，就是有天人告诉我，有水即有情。也就是说，要看一个星球上有没有生物得先看有没有水，要看一个地方有没有鬼也是先看有没有水、雾、水汽或者水渍。还有更多的秘密，公转、自转、粒子的自旋，同时行走，行走也是曲线，这就是分形最基础的，就是太极的一半。粒子自身就是太极鱼的鱼眼，所以左旋和右旋的场，才可以和谐共处。同样左旋的在一起，场就会乱掉。一半是实数，一半是虚数，鱼眼占整体的 4%，所以很多玄学的东西，可以用几何理解。自旋场因为本身是螺旋的稳定结构，所以有一些几何的运用非常有趣。

太极图（图 6.5d）

比如，一片农作物，红色的花和紫色的花种成一大片圆形，红色的半圆紫色的半圆，这些植物会互相入侵，有优势的一方会逐渐侵占对方的土地。但是，如果种成两个太极鱼的形状，中间留白，留出鱼眼来，有意思的是它们就不互相入侵了，甚至也不会入侵鱼眼，并且产量会提高。更有意思的是，种成三角形，各种各样不同的形状片区的作物，同样的种子和管理方法，产量都不一样，遭病虫害的量都不一样。还有，一个地方以前是坟场、战场等等，这个地方的人居住不安稳，排开鬼的影响，是因为那些事物虽然不在了，但是滞后的自旋场还在。

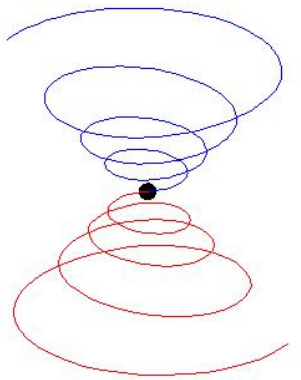
卐描述的就是自旋啊，旋转啊，太极是两个自旋组合在一起，表现实数和虚数，其实是一样的东西。左旋和右旋要在一起，同一轨道上的粒子必须是相反旋转才能在同一轨道上。同样左旋的，同性质的粒子（比如电子），不可以在同一个轨道上，会乱掉，会打架（泡利不相容原理）。这可能就是阴阳协调的原理？

休缘：意识或说思维呢？它好像无相无光呀。

老师：散乱的时候是相，特定的相或者变化的相。平静的时候，等于每一个像素都差不多，所以是统一的光或者统一的黑暗。

八字命理：为什么太极图黑白两条鱼看起来都是朝逆时针方向走的？怎么会是一左一右自旋的呢？

老师：太极图那是平面表现，实际上不是那样的，两个鱼眼是相通的。如下图：



立体太极图（图 6.5e）

存在：老师，刚刚我想到一个画面，一边的太极的水流入一个洞从另一个太极出来。这样子实际上太极图不是平面图，是高维度扭曲的瓶子、管子类似的吗？太极图这个好像好牛啊，意思是两个部分阴阳相互投射，有延迟，所以不断运作吗？

我有一个想法（戴维·玻姆提出的），这个世界像一个面团，每一次我们观察要把面团揉平展开。这样子每一次观察带来了一次全世界的运作，是非线性的、复杂的，因为揉面这个是不在平面进行的，所以总有一部分超越了这个观察者的理解能力。

老师：是的，不讲了，讲多了，自己探索吧。

06　人是个混合物

人世间真的是充满了奥秘啊。一般人的身体里面有三个虫，肚子一个，心里一个，脑袋里还有一个，打起架来都不愿意在一起，硬要把房子拆了，得换一个虫才能好。心里的和脑袋里的不好换，只能换肚子里的试试。有时候最恐怖的事情是，哪天这个人神识跑了一个，但是这个人醒来发现不了什么异样，过几天就死了，又或者哪天神识换了一部分，已经是另一个人了，但是这个当事者永远都不能知道。

患抑郁症的人得改变饮食或者和乐观的人亲嘴。要说其原理，主要是细菌群的因素。人体里有很多很多众生和你一起组成你，你以为你是你，但是实际上你的身体除了是你所谓灵魂的住宅，其实也是它们的住宅。大家都在决定着这个身体怎么想怎么做。对身体内有一些不太合群的或者比较逆反的众生，它们要造反，你得处理好才可控，就好比一个城市有一群暴民出现，你如何治理一样。好在它们生命周期很短，但就怕它们繁殖过多，族群过大。暴民如何归顺与社会言论、教育有关，细菌还需细菌来治。你需要一些外来的“智者”或者头目去对付它们，使它们归顺，所以从别人那边借众生来，交换一下菌群。不要小看这些小东西，现代医学讲抑郁和内分泌有关系，那么你分泌是怎么分泌的呢？这和菌群它们分泌的物质有关系，它们分泌什么物质又和你吃什么东西有关系。它们会使得你自己觉得你爱吃某样东西，实际上是它们爱吃，但是它们爱吃不爱吃不一定对你这个集体是有好处的。有时候亲人、朋友之间的分享特别微妙，别人咬一口，好吃！然后给你吃，你又咬一口，无形中就交换了某些东西。

我要下结论了。很多人认为现今社会抑郁症越来越多，是因为科技发达，物质丰富消解了灵魂的力量。但是实际上，有时候越来越卫生的环境反而是元凶，它们阻挡或者杀死了那些对你不好的小生物，同时那些对你好的也被杀死了。很神奇，居然抑郁症很多是因为过于卫生文明。这个结论是不是没想到？日本人既亲吻少又分餐，所以你看看自杀率。瑞典人分餐且亲吻少，甚至在室外人与人之间站的位置距离都很远，所以你看看自杀率。

阿姜查讲，身体有三种意识，自己的、有形众生的、无形众生的。真能说出这个来，说明这个人有神通，在没有人教导的情况下，自己观察到这个很不容易。密宗怎么描述这些？明点！“虫”我只是比喻，实际上我说的是三魂。密宗体系形容这些比较复杂，称为离戏明点，是两个菩提心（白菩提和红菩提），就像人的两个魂，还有第三个不坏明点，把这两个串联在一起。道教大概是用三魂、三尸虫来形容。在入禅定和死亡的时候，三魂可以三合一，但是之后还有另外的，合完之后再分或者合完之后不分。

再举个例子，尸体是时节生色，因为你在里面看不到业生色和心生色。但有时候你会看到业生色和心生色，那是因为你看到了里面其他的生物，比如蛆虫。又好比你看一棵树，

这棵树也没有业生色、心生色，但是有时候你会看到，是因为居住在树上的生物。有时候你看一只虫，你会看到心生色没有看到业生色，它一会儿就不见了或者就死了。有时候一只虫子活得蛮久的，你看它，你会看到业生色和心生色，虫子和虫子还不一样的。有时候你看一个人，你会发现全是业，心已经不受控了，那是因为心已经跑了，现在就是业在存活。如果这个人是阿罗汉，倒也正常，如果是个常人，几天后就会死。人具有由粗色组成的色身和心，也有精细色组成的精细身和精细的心。精细身有报身的一面，阿罗汉的报身和佛一样，是不苦不乐的一个精细身，跟业有关。你能看到这个精细身的不苦不乐业报，但是不能看到他主观贪爱心造作生的色。精细的心或者身走了，粗重的身和心还在运作，但是运作不久。

没有心生色只有业生色，还能思考说话吗？这种情况从实践来看是能的。对于普通人来说，没有心生色只有业生色，表现出来的状况就是魂不守舍、心不在焉、没有精神、情感迟钝、反应缓慢。简单来说，就是常人丢了魂，魂不知道跑哪里去，显得痴呆、麻木。阿罗汉的不同点在于阿罗汉是定境，因为魂不动显得像没有一样，也不体现出贪嗔痴，也不体现出造作，所以显得没有。和常人对比起来是一种静态，他说话做事你看起来都感觉像一个没有呼吸的人一样。

小孩的魂不稳固，经常会跑到处去玩或者回前世的家里，又或者被其他的鬼拉着跑，等一下叫回来的不是自己人灵魂，就夺舍了。其实，很多时候魂真的就夺舍了，就换了。比如，一场大病然后性格变了，这种事还见得少了吗？这种情况，他自己是不知道的，看得见的人也不敢说出来。无我！其实本来人就是混合物。

不同神识存在同一身体内，有时候业报也会分开报。比如病重糊涂了，感觉自己做梦，已经上天了，吃好喝好、玩得好、很快乐，但是突然醒来，自己已经被开刀切割，到处插管子，各种痛苦。据家人描述，中间并没有全部表现出昏迷，也醒来过也喊叫过也说疼之类的，但是本人不知道。这个过程就感觉身体自己在疼，魂跑走了，没经历这一段。

好几天前，有一个奇门遁甲的大师来摆放，一进门小兰姐就大吃一惊，说：“大师，你没给自己算一卦吗？你能放生、捐钱的赶紧做吧，有多少捐多少，你活不过 10 天了。”这个大师也大吃一惊，不可置信的样子，然后匆匆说了几句就走了。小兰姐说：“他不用 10 天，牙齿会全部掉光。”结果他果真没有活到 10 天，第 7 天的时候车祸，牙齿全部撞掉，死了。我问小兰姐：“你咋知道他要死了？”她说：“他的魂都已经去阴间做鬼了，来这里就只有半条魂……”那个大师风流业太重，所以实际上就是有一半经历车祸的痛苦，另一半早就走掉了，分开报应的。

07 屎壳郎

一、傲慢的仙人

好久以前，我在“百度知道”看到一个这样的问题。有个孩子问：“如果我遇到一个仙人，他证得非想非非想处定，我给他一个亿的钱，他会愿意和我调换身份吗？”

网友的回答十分有趣：“一个屎壳螂拿着一个屎球对你说，我把我最好的屎球给你，我们调换身份，我来做人，你来做富有的屎壳螂，你愿意吗？”看到这个回答，我哈哈大笑。讲给一个仙人听，他也哈哈大笑，就被他学会了。

有个孩子跟我说，如果他证得佛陀一样的神通，他一定飞行到白宫的上空，大放光明，让所有人都折服，听从他的教诲，然后他就可以度脱地球人了。然后我跟他讲：“你即使这样做，人们也不会相信你的。世上已经有很多爱展示神通的人了，信众还不少，但是有什么用呢？”

他对我说：“那是因为他们的神通还不够厉害，一定要能折服科学家，现代人都讲科学，很理性的。只要经得起科学家的检验，就可以服众了。”

“现代人理性为什么还那么多人赌博啊？不是明明知道庄家会赢吗？理性在哪里？”我说，“还有，你辛苦证得神通，花大量的时间来研究解脱自在的意义，就是为了服众吗？为了什么而什么，还有什么自在可谈呢？你已经做了自己欲望的奴隶。如果自己不能解脱自在，你怎么教人解脱自在呢？”我心想，世界广大，叫他们也去外星的白宫上空放光明吗？

他说：“总之最大的问题就是不能被科学家验证，包括现在修行的问题。”

咱们到这里稍稍取个似等同的用法啊。信不信和能不能被度是两个相异的事情。信不信，很多时候在证实之前只是个心所法而已。比如“我爱你”这句话如何量化呢？我们对爱人说出这句话的时候，心所是源源不断的，到底有多少个念头生出来？量得出来它的价值和数据吗？同理，苦乐可以量化吗？两个人都丢了 10 元钱，他们两人的感受也许相似，但是等同吗？如果里面涉及到随机、不可以量化和预测的数据，说明这就是不可以量化的事情。同理，如果感情这种人人都知道的事不可以量化，那些异想天开的事情就更加没有办法量化了。其实很多事情，用个比喻法就可以知道相似之处，取这个相似处就已经能知道结果了。

我把这事告诉之前那个哈哈笑的仙人（天人的傲慢大家忍忍），他说：“我为什么要对屎壳螂证明自己？我为什么要服屎壳螂的众？”学得好快，害我笑了半天。

二、人不会去分别屎壳郎的烦恼

仙界探索者：据说，佛与法一生或一灭，方便说为一劫，有多少种善法可灭其寿便为多少劫。为什么有多少种善法可灭其寿便为多少劫？为什么上一层次的世界可决定下一层世界的法生或不生？师父指点，伏听教诲。

老师：这是表法，知道表法是什么意思吗？就是重道理轻形式。经文上说人寿一百佛出世，有几个人活到一百了？说光音天可令大梵天如何如何，这个道理是建立在禅定问题上的，并不是说梵天寿命由光音天来管。在禅定里，每上一层就舍弃一支，所以烦恼少一倍，定力增一倍。初禅的寻伺，在二禅就舍弃转为内净，二禅的喜乐到了三禅就舍喜纯乐。因为万法都是对立而成，比如光明黑暗、快乐痛苦，这些都是烦恼，凡是不再分别其中某种对立的法，烦恼自然就减少一倍，善增加一倍，所以说这些什么“光音天让大梵天如何如何”是为了表述光音天上层对于下层来说有什么好的地方，并不是说他让他怎样，他规定他什么。让人起这些疑惑主要是古人的翻译问题，让人读起来容易理解错，如果再要说直白点就是翻译得不好。

妙法吉祥居：非想非非想天有没有可能去分别大梵天的法？还是说，会分别大梵天的法，但是不会因此掉到大梵天？

老师：不会。天人说：“你会去分别屎壳螂哪一个屎球好吃吗？”因为你不吃，所以你不会去分别这些东西，会大而涵盖、简简单单就包含了。天道是上行通道，人人都会认识到自己现有境界的不足，或者焦虑或者安于现状。就好像人类和动物的关系一样，比如蚂蚁考虑自己一次能运送几颗米，人类不会这样去想问题，因为一颗和两颗看起来是差不多，都劣下的，人们会考虑的是一斤一斤的，这是安于现状的。如果再往上看，比如国王他就更不会考虑一斤一斤的，而是更宏观更根本的问题。本质来说，不管你考虑的是一斤一斤的，还是一吨一吨的，那还是米。蚂蚁的烦恼在你这里不是烦恼，同样，梵天的烦恼在光音天那里也不是烦恼。不是烦恼，就不会去刻意找烦恼了。

咱们去分析非想非非想，就是舍和一心，梵天是寻伺喜乐一心。梵天法是存在于“非想处”的法里的，他（非想非非想）就不会去烦恼这个寻伺喜乐，也不会掉到梵天去，因为他不愿意，他只能无奈地维持到寿尽，然后轮转到人道或者人道以下。众生的生命是业所结生的，决定他境界状态的是过去的业在维持，色界以上的众生是善业和禅定善业两方面维持的。他们已经在那个境地以后，对更劣下的境界是不喜的，可惜这些善业又是有限的，他又没有更好的积攒善业的条件了，所以只会等着耗尽，尤其无色界以上的，色界的还可以“自杀”为人。堕地狱倒是不容易，确实有风险，但是风险不大，就是畜生和人道这两个最容易。

妙法吉祥居：怖畏智在此处升起最合适不过了。

老师：三界过患。

谭汉：师父，这段“非想处的法”我不理解。

老师：通俗来说的话，比如欲界、色界的定几乎心识都是在一个对象、一个相上面，简单理解为“它”。但是你知道“它”和“我”这两个概念是对立的、相互的。比如寻伺喜乐，都是我寻、我伺、我喜、我乐，我寻于“对象”，我伺于“对象”……无色界定是因为消除了事物的对立，所以进入所谓空的概念。比如空无边处定也是从空遍一切处开始的，空遍是从限定虚空开始的。由于一开始的业处就是空处，对立于“有”，从而泯灭了有，而后心识自然就没有了“我”和“它物”的界限，所以可以说四空定是逐渐回归心识置于“我”，内在的我这种状态，而自我的核心（包含了我寻、我伺、我喜、我乐）只是被消除了，不显现了。过去有外道人把色界状态称为“大我”，无色界那就是更大的我，或者说上梵的我，或者无我。先不说对不对，但梵我那必然是包含所谓下梵（色界所有的法），所以我就简单说梵天的法存在于非想处的法里。

谭汉：那么“非想处”应该指四空定的前三。

老师：应该是指后两个。四空定是两两相互的，识无边是空无边衍生出的，非想非非想是无所有处衍生的。

三、不同生命对事物感受差距很大

@一禅居 你这个问题我简直了……谁说每个人无明所产生的物质世界一个模样的？你学过小马过河吗？同样的目标，对于作业类似、结生类似的众生会差不多，但是对于不同的众生差别非常的大。人类看世界绚丽多彩；小狗看世界却是黑白；小猫看世界颜色很少。对于小羊来说河水淹到脖子；对于小马来说淹到腰；对于牛来说只是淹没到肚皮，哪里会一样呢？人掉到水里会沉下去，蚂蚁掉在水面可以在上面行走；你闻到粪便觉得很臭，苍蝇和屎壳郎嗅到觉得很香，差别非常的大。物质世界就是这个物质世界，但是因为结生不同，不同的生命对于同样的事物苦乐差距很大。我让你从苦看起，不可少的，乐也在其中。

这个世界不是因为一个人的心念所形成，也不是因为某个人意志而产生，而是无始以来一直这个样子，只有你不停地在变换。当你小的时候觉得烟酒臭，但是你长大了也觉得还行，是不是？还有很多很多例子，不用跟别人对比，即便自己都有很大差别。拿我自己举例，我右眼看颜色非常敏感，细微的差别都能看出来，这个蓝色深一点，另一外一个浅一点，但是我的左眼却分辨不出来，觉得差不多，一只眼看世界很鲜艳，另一只眼看世界很柔和。连自己与自己的视觉中枢都有区别，又怎么不能看到不同物种、不同人之间有更大的区别呢？给你举个最简单的例子，就是颜色难题。一个人如果天生看绿色是蓝色，看蓝色是绿色，那么他永远不可能知道自己和别人不一样。你知道吗？因为他眼中的绿色，

从小就被人教叫做蓝色，所以他就叫蓝色你也叫蓝色，他永远没有任何办法知道自己和你其实看见的不一样。你明白吗？

识（心识）不是一个物体，不是一个单独的东西，它是一个过程，是一个认识的过程。它得有对象，色法可以独立于你的精神存在，但是你认识它的过程才能体现你有一个识，是不是？没有对象认识什么呢？同理，假如没有你来认识，色法存不存在又如何？没有任何存在或者不存在可说，不是吗？自我难题是，假如我不存在，没有任何事情可以证明世界存在，明白么？你如果不存在，没有认识世界的过程，物质世界的存在和不存在相等，等于不存在。我以前一直说似等同，就是希望你们能看到这一点。一个人没有任何自我的欲望，他就等于没有自我，没有自我等于不存在，不是说这个人真的不存在了。你明白什么叫等于吗？

问一个最核心的问题，你和我都把一个形状叫圆形，你咋知道你看见的圆和我看见的是一样的，我们只是称呼一样而已，你确定我们看见的一样吗？我只是在撤销人们的固有认识而已。有时候很多问题，都是视野过于狭窄、过小才有这样的问题。

我以前讲过一个故事，有个地方闹旱灾，巫师说要用童子祭神，这个巫师挺灵的，他说用活人祭神就会下雨。于是人们陷入难题，祭还是不祭？用谁家孩子祭？等等。但是假如他们知道翻过两座山的外面风调雨顺，祭祀还是不祭祀就不是问题。蚂蚁搬运米粒，考虑一次搬一粒还是两粒，但是人类没有这个问题，人类不是用一粒两粒来思考的。上过高中我们学过逍遥游吗？燕雀不知道鸿鹄飞那么高是为了什么？同样，鸿鹄也不知道麻雀怎么生活，并不是它飞得高就很牛逼，每一个东西都有它的局限。

精神如何不受限制？咱也不谈那些什么轮回啊，先有鸡啊还是现有蛋啊的问题，就一个简单的问题：谁想要死不瞑目吗？咽气前还纠结先有鸡还是先有蛋吗？生老病死无可避免，早点放下执念，看清楚苦乐，不要最后一口气留着遗憾或者留着什么不切实际的向往。明白吗？你这是第一因邪见，总试图找一个开始、最初的，实际没有，圆圈是没有头的。

08 演奏家

无意中听到你的演奏，即被你的技术所折服。看到你演奏的视频发现你与众不同的气质，在现在这个艺术家们皆浮躁、浮夸表演的时代显得很特别，你态度特别认真。我可以感觉到你会看网友的留言，所以希望对你说几句话。在你的演奏中已经达到了让我不会注意太多音乐，而是浮现出很多人生中记忆的画面来，这个是很高超的水准了。但是无奈的感觉，让人心紧到心疼的感觉，让我特别想说点和别人不一样的。

这世上的万事万物都有声响，而声响是转瞬即逝的，都在诉说苦、空、无常的道理。人生充满了生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴取等八种苦。不论身份、地位，富有又或者贫穷皆是如此，并且都转瞬即逝，即使国王也是如此。

人生的境遇给我们第一把刀，我们不该给自己的心，瞻前顾后的第二把刀。人生没有永远的国王，只有生前的国王而已，所以身份地位也是同样，如同自然的音声转瞬即逝。如果知道这样，守护好自己的心就是重点。我们就不应该被现有的自我所奴役、捆绑，应该可以随顺地进入不同的角色中去。只有这样随顺，才可以让心没有顾忌地自由起来。世间名利说到底都是因缘的聚合而已，它们不是永恒的，没有人可以说清楚明天究竟会怎么样。因此当下的解放能让你看透，下至一个初学的孩子，上至皇帝的存在和消失，都是生和灭而已。有这样的自由，你将可以凌驾在一切大师之上，超越整个人世间。你天赋不凡，应该可以看懂我在说什么。

从内在领悟究竟道理（空、苦、无常），到放下执着而平心地发起你的初心，解脱出身份、地位、个性各种预设的限制，你将焕发出更亮的光辉。一切就都解脱了，因缘就足了，将不会再有负自己活着的这颗心。你的名字必将因此更加明亮，不会被现状所迷惑了。大师之所以大，是因为他得到了更广大的心量，有了这个，必然是真实的、超越的琴圣之路。

仔细想想这个世界，人人都是会领盒饭的临时演员，没有谁是主角。百年后谁也不是谁，不忘这个“无常的智慧”，因此可以见谁都怀有悲心，可以看到他们的苦处。就抓这一点，解放自己去表演吧，人们一定会记住你。

09 杂 谈

一、智慧宝藏从哪里来

不二：禅宗里的开悟，到底是啥状态？啥境界呢？

老师：初果。

不二：初果罗汉和被称为无学的四果罗汉相比，差距在哪里？

老师：在烦恼。因悟而无疑是见道，但有烦有恼，因无烦恼，是故无有可学处。

一禅居：有些人说开悟之人他突然间就懂得了佛理，假如他不学巴利三藏，不全面学乾隆三藏，不懂诸如名色法的原理，这种情况可能吗？会否存在诸如菩萨加持等情况，让他不学自通，如六祖？

老师：佛陀他自己，他没有学过什么三藏也没有老师，那你说他是搞什么？

不二：师父这么年轻，就有这么多知识和这么高境界，除了突然开悟打开智慧宝库，不然没法解释。

一禅居：真有这样的事？那佛陀之前的婆罗门为什么就没有开悟的？

老师：世界上充满了生命，他们都是过去发展到现在呈现的情况，只要你能专注，可以挖出无量的知识来，前提是你不能把自己当自己。谁说佛陀之前没有人悟道？经文里写的古仙人，就是指在佛陀出现之前悟道解脱的辟支佛。

不二：六祖不认识字，开悟后讲经说法，若不是开悟接通智慧本源，没法解释。

一禅居：看来老子可能是悟道之人，周易作者也可能是悟道之人。

老师：你也别可能不可能的，直接取老子为目标观察他的未来不就知道了。

西方白莲子：老子不是太上老君吗？

妙法吉祥居：老子是辟支佛，后来留下了《道德经》，种了成佛的因，现在是未来佛。

老师：普世界认为老子是老君的化身，但并不是说老子就等于老君，兜率天菩萨无数也并不都是弥勒。不信让@一禅居 再作意一下老君试试。

阿来：《道德经》里的意境也挺高。

老师:就没有低的，《圣经》不高吗？当自己高的时候看一草一木都能看见妙法的。

阿来：《圣经》我没怎么看，觉得里面故事太多，太啰嗦了。《可兰经》更是普通得很，问题是人家的信徒就是多，满世界占了大把数量。

老师：讲故事的经文很多呢，《本生经》里的故事我看好几天都没看完。

一禅居：@妙法吉祥居 师兄你是怎么知道有关老子的事情的，是你自己入定后看的？

妙法吉祥居：体验他。

一禅居：体验这东西得什么阶段的修行人才能做成功？

老师：欲界就可以。

二、天人的学习

存在：欲界啊，感觉好辛苦啊！

老师：辛苦也幸苦，但是美好也美好。人寿命短，所以九年义务教育，读到本科 16 年级，读到博士毕业也就 22 年级。欲界天如果相当于人间本科毕业的话，有一百多年级，只有天人能受如此漫长的学校教育……

存在：这样子，天人的学术成就那是不可估量啊！

老师：不可思议。

存在：但是老师曾经讲，天人都不能和人类一样的细微思考啊。

老师：对，所以他们的学术跟咱们有不同。

存在：帖子里面老师讲以前神农族来传播知识啊，天人应该有这样子的传播智慧的任务吗？

老师：女蜗、伏羲都是啊。

存在：近代就没有了吗？

老师：人类自己上路了，就不用那么细致地扶了啊，给点灵感就行了，人类自己就可以进步了，远古时候是因为人类和动物区分得不明显，需要点帮扶。

存在：原来有的灵感来自于天人啊。

老师：对啊。

存在：天外有天吗，天人外也有更加先进的天人，无穷无尽。

老师：也不是，还是有限度的。有时候先进只限于欲界前四天，再高了那就没法比，那不是道理的世界了。但是你要反过来想，世界太广阔不是一件好事，不大不小、适当的范围其实才是最好的。我曾经说过，修行的人不要离开一个世界，然后去另外一个世界，不要去更广大的世界，不要去更广大的轮回，也不要去更小的世界，你就看这个界限的边缘，就在这个世界就好。

存在：老师还有讲过“世界都在六根的身体里面”。

老师：对，周身之内即是世界的边缘，当下即是最初，当下无明即是最初无明。

存在：有一个比丘想要知道世界的边界，以神通走遍世界，问到了天神，然后回去问佛陀。那是佛陀回答的吗？

老师：对啊。

谭汉：现代科学不能探测极限的小，也不能探测到宇宙的边，意识无边。

存在：所以要发展唯识了。“未曾远游行，而得世界边，无得世界边，终不尽苦边。 以是故牟尼，能知世界边，善解世界边，诸梵行已立。于彼世界边，平等觉知者，今世与后世，无有所求者。”

彻清：上天学习蛮有趣的。我那会儿学习的是作战的技巧，比如重机枪操作、打生化人什么的，还有高科技梦、抓虫子、开车……现在结业了入了道教，学天蓬法。

祥然：人间不容易学到真本事，但是人间思维缜密，有利有弊。

彻清：谁说的？没依据的事别凭自己乱想。人间更适合学东西，一个是有记载，一个是可查的东西很多。最简单的你在天上学的东西你在人间查不到，更不知道怎么用。人间上去的始终有点愚痴，不管怎么说，不知道的事不要瞎说。真本事人间有的是，学不学看你自己，至少你有资料可查，有人可问，能记得住，这就行。术数、法术都有其理论基础，比如昨晚师父讲鬼，你明白了一些事，那鬼怎么驱离的理论你也就明白了，别死学。

谭汉：天道修行是不是比人间环境好些？

老师：不一定。天道也有好的地方，也有完全没有佛法的地方。

谭汉：有学佛和求解脱倾向的人，大概不会生到没有佛法的地方吧？

老师：不一定，很多学佛人邪见太多，也会导致投生没有佛法的地方。很多学佛人核心诉求其实不是解脱，仔细观察、审视他们的言行，你会发现这个。

不二：是不是人间这个娑婆世界虽然充满遗憾，但是正是因为如此，这里好修行？所以如果从修行解脱角度，天人还不如生在人间的人所具备的修行条件？从这个角度，人身比天人身在机遇上更宝贵？

老师：宏观的来说确实是这样。解脱有三门：苦、无常、无我，人道有着最适中的苦。

一禅居：有些人总是说色究竟天也可能退转，按师父的理论，这种说法是错误的吧。这也是很多大乘贬小乘的说法之一。

老师：那不一定啊。知道什么是像法吗？像法中，名可名，道可道，名非名，道非道。就是同样的名词，大家在描述的东西都不一致。

一禅居：是否指“色究竟天”的定义各有不同？

老师：你要自己动脑经啊，我给你指个方向啊。比如某某天，就说色究竟天吧，有三层义：1.指的是禅境；2.指的是世界，名色境；3.指的是业果境，因业果使未来等同色究竟， 所以名色究竟。

三、开光

一禅居：开光是指什么？只是一种形式吗？为什么说开光的物品能保护我们？

老师：这叫指鹿为马的智慧，简称智慧。哈哈，法律是一种形式吗？为什么说合法的合同可以保护我们？自己多动脑嘛。

仙界探索者：法律有人执行才叫法律，不是形式而是要实行的条例。合法的就有法律的保护和规则的保护，多一层安全效力，自己的权利得到保障。

老师：慢慢绕吧，看看你能不能绕明白。

一禅居：不可能来个识跑到佛珠里吧？

老师：@一禅居 你单位有没有临时工，不可能没有吧？有识跑进用工合同里了？

仙界探索者：开光就是跟鬼神签订了一个协议？受到保护？

一禅居：真有菩萨给注个标记在佛珠上？

老师：紫薇拿着乾隆的信物上京找乾隆，有识在信物里吗？

一禅居：合同上有笔迹，大家一看就看见。

老师：两人山盟海誓定情，非得在信物上签字给大家看明白？

一禅居：有开光的佛珠和无开光的佛珠怎么去分别的？比如拿给师父你看，你能辨别出来吗？

西方白莲子：能量应该不一样。

老师：看得出来呀。

爱尔德里安：我猜一下。可能是开过光之后在开光的物体上留有特殊的印记，而灵界法律规定不能攻击带印记的人。

老师：我觉得吧，好奇心、求知欲都是好的，但是如果自己不能多依靠自己去思考的话，对于我来说是件辛苦的事情。你先要明白的是，“开光”这个词它只是一个模糊定义的名词，所以它可以泛指很多事情。而人开光是有目的的，比如护身也好啊，求财也好，求这求那的。在他诉求的基础上满足他，不管你用什么方法，只要能达到目的，你就把这个形式工程称为“开光”就可以了。这就叫指鹿为马，明白吗？

我们可以看到各种各样的形式被称为开光，最常见的就是契约式了，就是鬼神作用。比如我给你什么好处，以这个东西为信物，以后你就专门保护这个信物的主人，可否？你要什么好处，咱们来谈谈，来啊。如果你觉得不满意，我可以公开啊，我就提供这些酬劳，愿者就来竞标，达成协议的以后就保护这个信物的主人，如何？就这样谈，谈妥了各自执行就 OK 了。

西方白莲子：一般鬼神需要啥？

老师：我只是拿了其中一种来举例而已，具体方式多了去了，复杂得很，几天都讲不完，只要你懂得指鹿为马这个原理就行。只要能实现目标，手段各种各样，还不清楚吗？护卫经为什么能保护修行人？@一禅居 你不是看南传经了吗？护卫经能保护修行人，是因为佛陀和毗沙门天王的契约。毗沙门天自己提出来的，若有人愿意持这个，他就去护佑，并且因此立法，若有夜叉侵犯持护卫经的修行人，必抓回判流放。护卫经是，其他开光可不是吗？爱找谁找谁，看你找得了谁。

一禅居：可开光我们是找佛？

西方白莲子：那《金刚经》是八大金刚和四大菩萨护佑吗？

老师：诸天无量啊，信佛的更是多，你找佛开光其实还是指鹿为马，是诸天在帮你。关键就是谈妥条件，其他没什么。

西方白莲子：就是条件不会谈。

老师：传统佛道开光仪式，那是因为条件已经被前人谈妥了，后人只用照本宣科就可以了。

四、人的极限寿命

不二：书上说人到两万岁时候，就每一百年减一岁，减到一百岁开始进入五浊恶世，人真的可以到两万岁？

老师：净土外的人道，最高可以到 10 万岁。除开净土的人道，宽阔器世间一切众平均寿命最高 10 万岁。

一个名色法：师父，听你说过上一届地球人类文明是毁坏于水晶的，那么那一届人寿到了多少岁呀？

老师：毁于水晶的是亚特兰蒂斯，他们的寿命和我们差不多，最高一百多岁。亚特兰蒂斯距现在一万多年以前。

仙界探索者：10 万岁？那就是两万岁才结婚？要是没有女人的话，是石头里蹦出来还是莲花生？

老师：@仙界探索者 女因男而立，男因女而立，若无女人则无男女分别，若无男人也无男女区别，则全是人，人生人并不一定需要女人。达尔文进化论有他的缺陷，因为他假设生物圈是封闭的。他的封闭式进化论是不受干预，仅仅自然选择结果，但是他恰恰忽略了自然是不主观的，而生物尤其有情生物它是主观的。因此“开放式自外干预进化论”会更圆满一点。

一个名色法：嗯。师父，这可是当前生物界最先进的理论呀！

老师：先进归先进，但是无法做详细的学科建设，因为生物的主观程度没有办法量化，这个就是最大的问题。所以试图用“设定主观”的科学解释一切世间法，是没有尽头的。亚特兰蒂斯并不是外来的文明，在亚特兰蒂斯之前还有米索不达亚文明，在米索不达亚文明之前还有根达亚文明。地球人类文明，我们是第四代。

一个名色法：埃及文明是属于哪个的？

老师：埃及是我们这一代的。表面上看这些都是人类文明，但是实际上不是一回事，物种都不一样。古埃及也好，古华夏也好，我们好歹是同一个物种，属于同一个文明。

仙界探索者：汗！那对于菩萨来说，我们都称为人非人？

老师：对于菩萨来说，我们都称为人道。什么非人？人就人，非人就非人。

不二：以前的文明物种不是我们现在意义的人？

老师：@不二 你知道尼安德特人吗？如果不知道的话，知道蓝田人、元谋人和北京智人吧？蓝田人、元谋人、尼安德特人、北京猿人和我们是一个物种吗？

不二：北京智人知道，就是不完全意义的人，严格说应该不是一个物种。

仙界探索者：血液是蓝色的，应该不能繁殖，基因百分之九十九一样都不行。

老师：看起来差不多吧？都是猿人，但是实际上，他们是不能互相通婚的，没办法繁殖，基因差异过大。

一个名色法：感兴趣我们的华夏文明从何而来的呢？

老师：华夏文明从华夏来。你要追根究底的话，我们全部属于非洲智人的后代。史前文明看多史前了，如果要说根达亚、米索不达亚、亚特兰蒂斯的话，是不同的猿人建立的不同的文明。

不二：我估计除了猿人，在茫茫宇宙中还有其他形态的人道众生。

老师：有的是。

五、生命是什么

老师：生命是什么？生命是一种系统，它能从无序状态变为有序状态，所有符合这个特征的都可以被称为生命系统。

谭汉：一般人存在的意义在于不断反复地折腾，没有尽头。折腾多了觉得累，没事做又觉得无聊，于是制造一些事来折腾。折腾的结果符合预期就叫成就，反之则失败。

老师：人本来就没有什么存在的意义。人在吃不饱的时候，他会一心求温饱，当社会发达到大部分工作都由机器代替，人们不太需要工作就有吃有喝的时候，反而会觉得不幸福。难道过去吃不饱的时候反而幸福吗？不是，是因为那时候他没有余地去想这些事。当人们都有吃有喝，社会比较扁平的时候，人们开始追求尊严、地位。最最看重尊严，想要出位、被关注、要独树一帜，所以别人我不知道，但是对于@月光居士 你来说，到时候你一定觉得不好玩。因为现在还没有到那个时候，你就已经很渴求被关注，追求尊严，非常地强烈。

谭汉：原本需要人折腾的事都被机器代替了，人就没得折腾，多无聊，不如消失吧。没得折腾，人就觉得苦，然后思维反照，然后烦恼即菩提。

老师：未来的工作就是艺术、宗教为主，科学技术为辅。参照天人，天人就两种学科，科学家天人和艺术家天人。

存在：人生实如钟摆，在痛苦与倦怠之间徘徊。人类幸福的两大敌人是痛苦和无聊。 ——叔本华

谭汉：我觉得除了艺术家、科学家外，应该还有宗教家，因为社会对心灵追求会增加。

老师：宗教属于艺术，简单分类，艺术、宗教都是文化范畴和精神范畴。科学发展快的时候，人们精神文化就会感到匮乏，艺术发展快的时候，科学受到一定的压制。

存在：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。

谭汉：我不认同马斯洛，我认同烦恼即菩提。

老师：辩证的东西太过宽泛，讨论不出结果的，所以还是回归实际好一点。“没有烦恼就没有菩提，有情的本质就是烦恼；没有病就没有药，生即是死。”适当地限制辩证，有时候是方法论的出路。

六、再也看不见了吗

小张眼睛有天生的疾病，大学时视力急剧下降，后来几乎全盲看不到东西了，没办法只好退学，回家医治眼睛。四处求医问药无果，只好上山寻仙，寻得一老仙人。

仙人说：“我有一法，把你的心眼安置于鼻子。只要你用鼻子嗅物，便可看见。”于是果然恢复了光明。

走时仙人交代：“此法不可告知他人，否则破功。”

他虽然穿不了针，但是可以闭着眼睛玩王者荣耀，可以阅读，还是很有用的。小张恢复了视觉后，找到了工作，过上了常人的生活。有一次无意中找到了大学的同学群，加入了进入，互相聊到现在的生活。

有人问：“小张，你眼睛医好了，都可以用手机了吗？”

小张说：“对啊，我遇到一个高人，他教我用鼻子看东西。”

小王说：“我还从来没有听说过人可以用鼻子看东西的，你们大家听说过吗？”

小李说：“对啊，你不会遇到骗子了吧？其实你眼睛是自己好的，你以为你在用鼻子看东西。”

小陈说：“鼻子怎么可能看东西啊？很远的东西你用鼻子能闻到吗？”

慢慢地一条条信息变得模糊，小张发现，自己真的看不到东西了。如果我说这个事其实是真事，是我身边的事，会不会坏了人们的三观，还是觉得我疯了？疯了也无所谓，这个事是个真事。

七、理想之城

仙界探索者：我想问下，（小说里）有个理想的城市仙城 10 平方公里，住 10 万人。大家有啥想法没？

老师：理想的城市千万不能搞民主。

仙界探索者：我目的是建立一个城中之城，外围的城市为供养，中间的城市为福田。

老师：民主的本质就是意识形态斗争，是不会理想的。搞共产，但是君主制更合适一些。

仙界探索者：我想的是中间的城市就不用劳动了。

老师：那就是共产，不劳动说明生产力足够发达或者说足够。

一禅居：十八大时国家还在犹豫要不要学西。

老师：其实没什么好犹豫的，就不能学。

一禅居：我不得不怀疑高层有高人指点。

老师：高人肯定有，但是也没那么需要。

一禅居：当时我有点震撼，敢于提出此观点，而且整个世界是一边倒的声音民主制。

谭汉：学柏拉图“哲人为王”，哲人和辅助者不占有私人财产，以防止以权谋私，劳动者可有私人财产。哲人王相当于古代的明君。

老师：民主就是人民自己当家做主，说出来冠冕堂皇，自然是吸引人了，但是美丽的东西大多时候是陷阱了。

谭汉：如果任由当权者发展个人、家族、集团利益，会形成官商勾结，经济寡头与政治精英结盟，后果会很不堪，可能比民主还不堪。所以，一定要坚持党的领导，坚持为人民服务的宗旨。

仙界探索者：那么就会出现一个问题啊，不民主没有吸引力，还有就是城市的掌权人会有很大的影响力，理想之城果然只是理想。

老师：你反正是编。

谭汉：影响力大没问题，只要他是哲人，没有私心。

老师：共产就是终极的，你去看看天道，几乎都是君主共产制。

一禅居：为人民服务是发心，菩提心，众生共业，其成住坏空的周期应该长于历史上

普通皇朝。

老师：当然如果只是小说，你写什么制度，人家估计不会太注意。

谭汉：民主可以口头宣传，安抚人心，实际操作还是要君主制。

老师：但是如果你在意你小说内容的深度的话，还是需要一些现实取材。

仙界探索者：我就想有点深度。

老师：有点深度就不要写民主，就写共产制度，也许有一个首席代表、第一公民，甚至国王这样的，但是不能搞民主。

谭汉：“为人民服务”一定要天天讲、月月讲、年年讲，做不到也要讲，口是心非也要讲……讲多了就成真了，起码也是半真，就像天天念阿弥陀佛一个道理。

老师：为什么呢？因为“人民当家做主”说出来好听，但是本质是，你也是人民我也是人民，你不同意我，我也不同意你。我是少数，你赢了那你就是多数人霸凌少数人，如果多数输了，又变成社会不平等、权贵主导，等等。理想社会不在于自由而在于公平。

妙法吉祥居：君王自我素质提升比较贴近现实，也是历朝历代的追求。明主不一定天生就是明主，是可以先昏后明的，但是从昏到明的过度和原因才是抓眼球的核心。

仙界探索者：这就牵扯到第一任王的设立和王位的选拔。那么怎样能名正言顺？国家调遣一位能胜任的市长管理仙城，再调遣一位市长管理仙城外围。

一禅居：法制社会看来也不靠谱，比如华为孟晚舟、刘强东案。看来十九大提出的中国特色社会主义法制是对的，以德治国。

仙界探索者：道德的制高点总是忽上忽下，总会有不满，所以说王子犯法与庶民同罪。

妙法吉祥居：意识形态建设在几千年前已经建设完了。

老师：孟晚舟这些事情，恰恰揭露了他们（美加）不法制，并非法制不靠谱，是政治干预司法打了自己的脸。

一禅居：就是，颠覆我三观，一直以为西方法制的合理性，看来一个样，贪嗔痴！

老师：在哪都一样，只是吹得高大上一些、粉饰一些，或者显露些、不遮掩些等等。

八、把握意念

祥然：师父，意念就是观想吧？

老师：不是啊，是坚定的决意。

祥然：师父讲讲意念的把握吧。

老师：关于意念的把握，我最近不想讲很多道理，随便讲点故事当聊聊天吧，里面有什么你们要自己思考，我不能一直牵着大家走下去。

前几天@彻清 的朋友那里有一对夫妻，请了风水师父去给祖母选墓地，然后去山上转了一圈回来。然后就说老在家里看见白影，问是不是有什么脏东西、好兄弟跟着他俩回家了？是不是得罪了什么鬼神？来问我怎么办。于是我看看还真是有，但是对方没什么多大的恶意。就告诉他们戴着平安符，等白天太阳出来的时候，用镜子反射阳光照一下屋子的角落就可以了，应该会离开的。于是他俩就照办了，结果战战兢兢用镜子去照房间角落，镜子突然炸了，吓得不轻，又跑来问怎么办。其实一般情况对方也没有恶意，按理来说不会出现这种情况，我本人就遇不到这种情况。这下可好，搞的好像敌对起来了，都能损坏物品了，所以我自己反省一下，我们和那对夫妻有什么分别？原来就是一个意念的不同而已。咱们因为长时间有修行的熏陶，人坚决、意志坚定并且温和、慈爱，所以镜子照出去那是劝解的意图，但是一般的人，他们是害怕、驱赶、试探的意念。这不说放在什么鬼神身上，放在小猫、小狗、小动物身上，它们也会觉得是敌意，所以我说意念的把握很重要。未来各位想做法师的，要好好修慈心才行。

九、脱去名相

老师：一切男子是我父，一切女子是我母，今日见得无我智，一切佛如我，我如一切佛，诸佛皆因般若成，脱去名相不住着，贤劫即成佛。

太一：哪些体验？

老师：如今的我们，说着本师释迦的法，未来的佛说着我们今日所说的法，过去的智慧成就现在的我们，我们也是未来的一部分，如前人如后人，如来，如不来。

太一：你成佛了？

老师：这不是成佛，只是某个阶段的因缘。过去的我观察无边的过去，今天尝试观察无边的未来。立刻，过去和未来立刻相应了，只有此刻的解脱，就是一切的解脱呀，现在如过去，也如未来。无边的喜悦不可言说。

太一：对于要成佛的人，我也不知道说什么？我只能说你好棒！若见诸相非相，即见如来。是这样吗？

老师：“见诸相非相，即见如来”是见道。反之“见相也见非相，见一切相，见一切非相，若见若不见，见而不见，不见而见”这是行道呀！

太一：那你的成就是行道得来的吗？

老师：脱去见道这件皇帝的新衣就是行道了，如果再脱去这件外衣就是住道了，等衣服脱完，就完了。呵呵！

十、上帝

谭汉：很佩服上帝，制造出这么精彩纷呈的世界。

平常：上帝是不是天人？

谭汉：天人也是上帝创造的。

平常：按照基督徒说法，佛陀都是上帝创造的呢，天使还是永生的。

谭汉：佛陀不是上帝，天使也非永生，我也不清楚基督教怎样说的。

平常：有个信基督教的人给我说的，上帝创造天使，天使永生的。佛教也能解释永生啊，永远投生也可以解释得来。

谭汉：天使投生也未必能再做天使。The being or spirit that is worshipped and is believed to have created the universe.牛津字典对 god 的解释，也没说 god 是一个人或神之类的……只是说被认为是创造了宇宙。

老师：换个名字，祂不叫“上帝”也不叫“主”而是叫“道”，中国人就好理解多了。

谭汉：我觉得，中国人把自己的理解强加到基督教了。

老师：本来宗教就是靠个人理解。

平常：或许翻译偏了。

老师：要不然为什么本是同根同源分裂成那么多教派，还互相攻击？都认为自己的解释权威。新教不就是天主教的革命者吗？

谭汉：“上帝”这个词在中文里原意可能是天神或玉皇大帝，但是并非基督教的 god 的原意。我觉得应该翻译为“存在”更加合适。

07——

第七章　传法技巧

01　传法的基本功

一、辩经的必要性

我开这个说法的实践课，实际上就是辩经，类似论文答辩，这个是大乘佛教里必不可少的东西。为什么呢？因为世界上不只有一个宗教，在印度和中国，现在我们可以接触到各种各样的宗教。古时候印度有婆罗门、拜火教，出名的就有六师外道等等。各家各执一词，都说自家言论最正确。佛陀在世的时候，因为他有一切智，没有人能说过他，所以佛教好好的。他涅槃以后，弟子们都没有这样的能力，面临各种宗教的迫害，包括后期基督教和伊斯兰教的传入，宗教场面极其混乱。众佛弟子都感叹，佛陀涅槃一千年后，已经没有了四无碍解的圣人。于是发展出了因明学、声明学，以致于发展出工巧明、医方明、内明，这五明学术作为菩萨的功课。

大家各位都自称大乘弟子，如果是以成佛为目标，五明自然是现在乃至未来都要一直学习的学科。但是这些都是慢慢来，至少先抓住根本，就是四无碍解。四无碍包括法无碍、义无碍、辞无碍、辩无碍。法无碍指的是结果无碍，什么行为、什么现象导致什么结果；义无碍指的是因无碍，因为什么所以什么；辞无碍是语文能力，能自由地运用形容、比喻、造词、造句来传达因和果；以上三种，法、义、辞合在一起称为辩无碍。我们常常学习大乘经典，接触到这样的说法，要获得辩才无碍。为什么？因为如果我们以佛陀为榜样，我们要成佛，必定是要成为大导师，如果你的言论无法说服别人的话，你就无法度人。

今天正好@仙界引路人 讲了信和心的课题，虽然没有讲清楚，但是抛砖引玉做得不错，正好迎合了这个课题。也就是说，我们必须观点能明确的立住，不然的话，你永远无法明确你自己到底在宣扬什么？这个问题有多么严重呢？历史上宗教发展历程非常极端，因为在人们的意识里，是非感是很强的，不是对就是错，所以各种宗教言论如果相互有冲突，要不你对我错，要不你错我对。如果错了怎么办呢？在过去，这个是相当苛刻的环境，甚至君王有规定，辩论输掉的立刻砍头或者立刻皈依胜利者。现在的社会当然温和多了，人们见识也广，当然已经无法关系到现代人的生死。

各位菩萨你们想想，如果邪见获胜大肆宣扬，结果是什么？很多人可能还没有出离世间的觉悟，很容易就能想到很多我们见过的，自焚啦，败光家财啦，全家自杀一起见上帝啊。如果各位出离心还没到，很容易就能联想，如果是自己的家人、孩子或者亲友陷入极端的邪见有哪些后果。所以若真有大悲心，有心得一切智，修习因明、四无碍就非常有必要。所以我开了这个课题，希望大家来讲课。那么我现在就开始教大家传法的基本功，大家操练着进步，会快速成长起来的。我们从论述写法、说法开始，先从最基本、最规范、最笨的方式开始，至少不会错的。

二、论述的五个步骤

第一，先要选题。我建议各位不要把选题范围扩散得太大。比如我们要讲信仰，佛教里讲的信，这个课题@仙界引路人 用你来示范。我们选择了信，然后就要细化这个信到底是什么信，哪一种，具体一点。比如是相信佛所说的话这个课题，第一步你就需要阐述你的选题，你所要论述的是什么事？信仰这件事，还是说“相信”这件事？把你的课题“信”到底是什么，它有那些表现，它如何被人认知，完整阐述，明确表达你所要讲的信是什么范围、什么概念。这就是选题。

第二步，现实支撑。这代表你如何用现实中的事物来对应你所讲的论题。比如你看过什么文章，里面写的是什么，什么意思，别人什么观点。又比如你见过什么事情，听闻过什么事情，他们如何从侧面表达了你的论题。所以你可以说，我见过这样一件事；我听过这样一件事；我见过这样一篇文章；某某曾经说过。这些引用就是现实支撑，类似于经文里的“如是我闻”。

第三步，立论。明确表达自己的态度和观点。比如，我们需要坚信，我们需要信仰，或者我们需要承认佛陀的话。那么你就需要阐述你为什么觉得应该有信仰，为什么要相信佛陀，你是凭什么来这样认识的。这就是核心的地方啊。前面那些都可以简短，但是这个是要表达清楚的地方，不然的话，就会变成自己都不知道自己为什么，前面所有都变成废话了。第三步立论非常重要，哪怕直接忽略前两步，这步也需要。

第四步，反证法。这个是和第三步是关联紧密的。一个要论述自己观点的人他会想到，如果他宣扬什么学说，必然不可能所有细节都讲到，于是他需要事先设定好别人的反问和疑问。你可以采用自问自答的方式圆满自己的观点。比如，阐述完为什么我们需要承认佛陀，相信佛陀以后，那么自然会有人问，如果不信会怎么样啊？我偏不信如何呢？凭什么会这样呢？你需要转换角色，站在自己观点的反面来驳自己，表面上是拆台，实际上是在自圆其说。这是思维训练过程，别处辩论可能没这个，但是我这里希望你们有，所以我把反证规定为第四步。

第五步，总结性陈词。把你整个要表达的东西精炼地再表达一次。这个时候不能只是停留在理论层面，我要求你们把可行性、如何受持你的观点、如何执行延伸阐述一下。这里实际上是主动把自己的漏洞给亮出来，同时也提出可行性方案。

整体的文章叙述就是这五部份大概就算完整了。大家可以就依照这个 5 步骤讲学。好，现在复习一下。第一选题，自己控制范围，不要自己铺太大了，阐述概念和范围；第二现实支持、引用；第三立论，阐述明确观点；第四反证，自问自答，自己补自己漏洞；第五总结，可行性阐述。

三、教育的基本功和技巧

下面讲讲教育学的基本功。我不要求你们像学校老师一样严谨，有个教案，但是希望你们有个思路，上面五步论述是你们的课题。那么在准备讲这些课题的时候，大概要有一个思路。截取我们教育学里的几个重点吧。第一，要想清楚教学目的，你讲这个课题目的是什么，让人明白什么东西？第二，教学方法，你怎么让人听得进去，你怎么让人明白你在讲什么？用比喻、引用？讲故事？做游戏？还是什么方法，都稍稍设计一下。第三，反思，你在做这个课题的时候，自然会发现自己的缺点，比如语文能力的问题啊，因果的不明确啊，逻辑的薄弱啊，情感共鸣的缺乏呀，你需要审视自己的问题。不过我们有辩论环节，这个就不是那么重要了，前两个（目的和方法）重视起来就可以了。大概就是这样的思路了，表达的五步骤，教学的三要素，记住以上就可以了。

下面算是我推你们一把，我给你们一点点技巧，也是佛陀常常用的方法。在选题或者论述的时候，你们如果没有什么头绪，我教你们可以从双论法开始入手。随便举例子，我们平日里所知的概念基本都是相对的、对立的，比如是非、黑白、明暗、美丑、善恶……你们如果选题困难，随便抓一个你们平时思考的问题就可以进行了。比如，我阐述世界是一元的，那么你顺便也把多元阐述一下；你要说什么是善，那么你把恶也说一下。就好比今天讨论的，什么是信，那么必然就有不信。但是这些相对概念必然有个坐标原点，比如我们说正数负数，那么 0 就是坐标轴原点。这个思维是我们自己就该有的，我们在宣扬什么是好的，那么不好的就会出来对立。你凭什么说这个好，那个不好，立刻就会把自己的坐标给露出来。这个坐标其实就是你的见解，你必然会面临别人跟你坐标不一样，想法不一样。所以就会到下一步，为什么要把坐标立在这里。当你们能自己思考这些问题的时候，你们就已经照着智者迈步了。

我总结一下双论法。你必须自己设定矛盾并自己解决。比如你说世界是光明的，那么黑暗存不存在？它怎么存在？这也称为反照法。比如谈论贪爱，贪爱的反面就是嗔恨，嗔恨是排斥贪爱对象的反面，二者本身还是一元的。双论法就是理论立在一元上。这个技巧非常厉害，能统一各种矛盾。把多元的见解、思维全部统一起来，那么你才能辩得明。其实也就是前面反证的过程。你先把对手的想法设定好，使完全相反的言论都能统一，这是一个重要技巧了。

最后教两个回应法。第一，别人质疑你言论的时候，你直接提出别人的漏洞来。这样显得攻击性很强，不过没关系啊，在这里就是到了练脸皮、忍辱的时候了。第二，我不攻击你，我直接用你的提问来圆满我的观点，借力。这种方式比较温和，也很好用。其实这些都是很实际的东西了，平日生活里，我们被质疑的时候太多了。有的人被质疑久了，他自己怀疑自己的修行是错误；有的人被质疑以后，怒火嗔心，去跟人争辩，脸红脖子粗。这些都是不善的，大家就在这个小净土里锻炼吧，以免以后被你们自己的弟子、反对者、外道、家人影响去造了恶业。两种态度，一种就是直接提出对手的不圆满处，另一种是引导对手圆满。就这两个，好用得很。有人有护法的心吗？有的话，这些要学，要练啊。

群里好多人是大学老师，我今天就献丑了，不过大致给大家规范一下，那么以后上道就轻松了，不会乱成一片。如果有人出来讲课，那么先等他讲完，讲完后大家开始提问，按顺序来，他一个个回答，不要在他讲述或者回答的时候打断。

过去几年，我在网上简直是舌战群儒，我之所以现在瓜啦呱啦，开口就讲，还厚着脸皮上座讲法，就是因为早就有了辩论的觉悟。我不是说你们非得出去跟人辩论，但是这个技能还是需要培养的，因为既是训练自己的思维能力也是前进的鞭策。好多问题别人不问我，我也不会去观察的，我不去观察，我也不知道是什么东西，怎么回事。表面上是说服别人，其实是在完成自己。如何次第说法，群里很多人有苦恼的，有好多个，有时候去给人家讲，讲了半天别人没听进去，搞得自己还烦恼。

下次找个机会，我讲讲如何次第说法吧。不过如果你们辩熟练了，这些都不是事，直接就抓到对方的问题和诉求。要发财？要治病？要脱苦？要老公对你好？要聪明？要长个？要被人看得起？大有大的讲法，小有小的讲法，以小开始吧，小而美小而准。对老鼠、青蛙，说地洞里的世界，说井里的世界；对飞鸟说天空；对金鱼说池塘；对鲸鱼说大海。就说他眼中的世界就行了，这个是我 2010 年的时候，一个南传的比丘教我的。

@彻清 左手打右手，你这个我现在想起来还会乐呢。当时你问我，怎么传道，我说你写文章啊。你说你擅长写议论文，其他不会写，你最会左手打右手。左手打右手的老祖宗就是龙树菩萨了。不增不减，不一不异，不来不出，不垢不净……左也不是，右也不是……你抓不住他，跟泥鳅一样。但是人家立论中道、中观，并不是无见解的，这就是老祖宗了。当然了，类似的老祖宗还有，目犍连和舍利弗的第一个老师就是这种，泥鳅派。

谭汉：因明学之所以在古印度发展起来，是由于各宗教之间的生存竞争。他们通过辩论征服对方，辩输的一方要皈依对方，有时甚至会要求国王作为裁判。当年玄奘法师在印度就是一位著名的辩师。佛教为了生存，所以因明学就发展起来了。现在藏地佛教也重视辩经，但在汉地历来都不太重视因明，可能与中国人文化中缺乏逻辑思维的传统有关。中观和唯识在中国的流传也很困难。在中国的古代哲学中强调的是信和说教，在道教、儒家的经典中可以看出这点。这些思维习惯一直影响到现代的学校教育。西方是启发式，培养批评思维，而中国是偏于灌输和背诵。

结论：因为，目前年轻人都受学校教育，习惯于逻辑、批判思维，信根较弱，所以佛法以后要流通发扬，要说服年轻人，需要重新重视因明学。

老师：那么感兴趣，就在群里开辩论呀。其实因明学实用上来说逊于现代辩论学，但是其价值在于服务于内明，重点还是在内明上，不然会陷入诡辩，年轻人尤其喜欢诡辩。

02　如何转述故事利益他人

网友提问：事情起因是前几天师父的憨娃不幸过世，因此师父在群里开示了与憨娃的往昔因缘，以及憨娃来生的去处。这么感人的故事于我受益良多。于是，我向身边的人转述了这则故事，以期能产生共鸣，增加学佛的信心，然而事与愿违。听了这个故事的同事就当神话故事一样，一听而过，将信将疑，未置多辞。但当一位法师听了我的转述后，反应激烈，指责师父这样讲述是不如法的。我听了心中很愧疚，是我转述上出了问题才让那位法师深深误会。带着疑问我向师父请求开示。

老师：对人讲事情要先观察受众啊。我拿帕奥尊者的话来答一下吧：佛陀对当时的信众所开示的大都是从施论、戒论、生天之论开始，然后观察信众的根基，给予开示诸欲的过患及苦集灭道之诸佛本真。这种教法称为“次第说法”。佛陀只有在必要的时候，才以这种系列来说法。对于戒与定都已达到清净的比库，佛陀直接教导观禅，最初的五比库就是很好的例子。在他们都证得入流果之后，佛陀为他们开示《无我相经》，单纯只教导观禅，没有谈到戒与定。

这样看起来很官方、很书面，下面我说自己的说法。我们如果有慈悲心希望大家都好，以菩萨道自居，应当先观察接受你说法的人，他的根性如何。大多数当务之急需的，都是针对他们现有的苦，所以应当针对当下对方此刻就能看到的苦而说。另外，事情是什么、说法是什么不重要，如何对人起到作用，有行为上的改善，这个才是关键。当然在你讲述这些的时候，难免很多事情你都难以辨别真伪。不仅是生活中的事情，哪怕是随便拿出一本大乘的经书，开头一句“如是我闻”，真的就是阿难亲口叙述的吗？同样一件事，经过三人的口它就会变形，更不要说千百年传下来的东西了。“如是我闻”很重要，不管是谁说的，它都表明了态度：这是我所听闻来的。重点是传达实用的道理以及方法，重点其实不是故事。

举例好了，刻舟求剑、掩耳盗铃、盲人摸象这些寓言故事我们曾经亲眼见过吗？并没有吧，但我们还是会拿出来给人讲，教导小朋友这些道理，对不对？你说所有人在讲这些寓言故事的时候，都是在妄语吗？你只要把故事摆放在故事的位置上，道理摆放在道理的位置上，其实就没有问题了。既然大乘讲方便和善巧，那就方便善巧起来，初心不忘，你只是没有抓到重点而已，但是破戒谈不上。以后说这些东西，第一表明我听来的，第二我悟到什么。两条态度一表明，非常 OK 了。

我以前对我的某些弟子宣扬某些菩萨的行为，包括一些神秘体验。比如说，观音菩萨真的存在，很灵等等，曾经被禅宗的禅师批评，说我走火入魔，把空当有，宣扬常见。但是我告诉他，这不是我的见解，这些行为不过是药而已，什么病吃什么药，他就许可了。

实际上就是这样，我也经常讲很多看起来没头脑、神神叨叨的事情，但是听过之后的人，他们更加能守护自己的心，不随意的漏出他们的贪嗔，我认为可以了。

就好比我那个精神分裂的客人，我不在乎他是否真的沉迷到鬼神里去，但是我一提钱，他立刻会回到现实，有这个“金钱”的意识来做药，不也是挺好的吗？不求立刻悟道，至少先正常起来，不要作恶，那就可以了，这就是他们需要的，暂时需要的法。这位客人一直在学佛，但是学糊涂地去了，就觉得冤亲债主缠身，老是幻觉、幻视、幻听，说自己被鬼缠住了。找心理医生也好，医院也好，人家就是一味的否定鬼神，他也听不进去。最后他爸妈没办法，找到我。我肯定不会愚痴的去执着什么道理，到底有鬼没鬼。我对他就不会去否定鬼神，我只是让他好好看看他父母辛苦的样子，以后死了谁赚钱养他，他以后怎么生存，让他多看看众生苦。之后他一犯病，我就提钱（回归正常），对现实财富的诉求和人世间根本的诉求立刻就盖过鬼神了。等对世间福报和诉求起来了，我再教怎么行正业，怎么做善避免恶，熄灾、增益、敬爱，那么自己就慢慢走上正轨了，正好也把过去的恶报盖住了而已。

这个世间充满了指责，不要为此难过，我们应当随时反省、反思，不断在这过程增进智慧才可以不受左右，自在地如同犀牛角一样独自前行。我听从很多修行人对我的批评，同时我的好友中有很多出家人，他们对我像对师父一样。我因为是在家人，我称他们为师，但是他们却常常来听我的课。其实这世道乱成这个样子，应该坚定自己的道。

03　慈父还是严父更加明智

在世俗生活中，是慈父更加明智还是严父更加明智？既能严又能慈当然好了，但是世俗中哪一个更好呢？我特意说了世俗。严也好慈也好，虽然目的都是教育，但是在世俗中真的是有差别的。因为理解不一样，所以要先立论。如果我认为严好，什么叫做严；如果我认为慈好，什么叫做慈……

其实这个问题我也很想问问@真实意 到底是严好还是慈好？这个问题微妙而细腻，我学佛那么久那么多年（虽然也没多久吧），但是去年才悟到这个。过去总是觉得很多事情两面性、二元论、统一性，但是后来发现，在世俗里是有差的而且差很大，即使很神圣的地方也不离世俗。

我不想多说了，严也好、慈也好，我们是没办法分辨的，又严又慈可不可以存在，也是可以的。但是既然已经特地问了，说明这二者必然看上去是不一样的才有讨论的意义。我们如果不能分辨别人的用心，只能从行为上来判断。温柔耐心，我们就称为慈；严苛、严厉，禁止这个禁止哪个，那就是严或者说严就是凶。因为我们无法去了解，你是不是又严又慈啊？我只能拿眼睛看见的来说事，这就是世俗生活。这就是@彻清 今天所说的“所见”。因为我见到一位父亲，他温柔耐心，循循渐进地引导，不发脾气，不吓唬小孩，所以我说他是慈父。因为我见到一位父亲凶恶的样子，小孩害怕所以听话，所以我说他是严父，这就是世俗中的所见。

到底哪个好？我不论述了，我希望把思维的过程留给你们自己。我直接指出明确的地方。西方极乐世界严厉吗？有那位佛菩萨在净土是凶恶的样子来教育弟子的？佛陀在世的时候，他凶过谁吗？我为什么要出这题？很多老师、上师，他们在有一定成就后，常常会呵斥学生、弟子。很多居士在初见胜义谛，两头皆空的境地时，会陷入一种破万见，自己不立见的表现。可能很多人不知道，不知道去搜一下“狂禅”就知道了，或者去百度的“禅宗贴吧”看看就知道了，见什么呵斥什么。世上万般言论仿佛没有任何一个是对的，因为都是世俗谛都是概念而非胜义谛，所以一切都可以批评、呵斥。

大家说让人懂道理、明是非、向善，如果能和和气气谁不愿意啊？但是为了效果，有的人选择凶一些，为了惊醒梦中人，于是选择这样的方式。但是反过来看看，事物的因缘是互相攀附的，柔软的语言和行为，对方如果接受了，两人皆是好好的。如果是凶恶的语言，对方接受了、向善了，那你自己呢？这是一个人的事情吗？我们常常会考虑到，这是根性，是特定方法，别人就吃这一口怎么办？有没有人想过，如此执着度人，将来一直投生在一群根性很低的众生里面，永远都有一大群需要你用这种方式教化的人。如果你有这样的大愿，固然是很值得赞美，但是反过来，若耐心温柔也能使人受度的话，你何必要发

一个有恶行，至少在所见层面上是存在恶行的愿呢？

这就是很极致深奥的地方。为什么净土没有严厉的呵斥？这就是为什么慈父更上一层的原因。我们很容易观察到，那些修为很好、智慧高明的大师，为何总是慈祥的样貌。按理说，他们应该善巧地示现愤怒相呀，但是他们没有，这就是很明确的地方。我那么多年来，接触很多喜欢用呵斥来教育弟子的上师，他们一个个非常聪明，但是长时间观察下来，能成就的却很少。所以我才出了这题，尝试考察一下。

在世俗的所见中，很多对立的事情，它们并不完全是中性的，因此是必然要选择其一的，因为世界所现是唯心的。不知道你们看过《悲华经》没有？佛在说他过去本生故事的时候，讲过这样的故事：在很久以前，他发了成就阿耨多罗三藐三菩提的愿，希望人们都能快快脱苦。于是他教人修波罗蜜，但是因为心急，所以他成为国王的时候，逼着人们布施。因为这个原因，后来世人们逼他布施出自己的妻子、自己的国家、自己的财宝、自己的儿子甚至是自己的生命。佛曾经清楚地描述这段故事，说明了他的发心是好的，但是严格逼迫却是恶业，带来他后世不断出生在五浊恶世。

我这个问题想要问@真实意 因为他是对我提净土最多的人。大家想想啊，净土里有严厉的逼迫吗？然后就能得知你“所见”的上师是什么境界。这些层面对菩萨也适用，菩萨也有忿怒像的，对比着思考，对比着看吧。就说到这里。

若我未来成就安乐无忧无苦的国土，我不希望人们需要被严厉对待才能成就无上正等正觉。

04 送佛送到西

一、寻找失踪小孩

一禅居：潜伏暴露了。

老师：我特别不喜欢你这一点，总是莫名其妙来问事，然后又出去显摆。你不知道招摇是损德的吗？人们对事情提前预知，会导致未来的结果出现变化，到时候说不准了，损了你自己的名誉，把我也搭进去。如果事情找上来了，人家来求助你，你说帮就帮了，千万不要贴着脸去显摆。你贴着去，起心动念本质已经就发生变化了，容易惹祸。你知道杨修是怎么死的吧？诸葛亮的预测能力恐怕比我们都高，最后呢？

一禅居：我因为给师父惹出麻烦而愧疚，因为自己缺少智慧而认错。但是一码归一码，面对几位师兄的指点，无奈地本着自以为是、狂傲不羁的劣根性，作如下发问：假如能够找到失踪的小孩还给其父母，其家属作何感想？假如今晚的聊天内容被小孩的家人看到，他们作何感想？大乘为何强调慈悲？为何非得有功利？何是无畏布施？

老师：并没有因为你给别人提供信息而说你什么，但是不要去跟人家说什么高人不高人的。

一禅居：我坚信我对慈悲的理解，我亲眼见过案件中被害小孩的母亲发疯，我永远记住那一幕。

彻清：@一禅居 前不久我的徒弟母亲抑郁症喝敌敌畏自杀，在医院抢救。徒弟给我打电话说：“师父你快念念，帮帮我。”我能怎么做？当下骑摩托来到医院，他问我：“人会不会死？”你说我该如何回答？会死，是在咒他；不会死，冤亲债主听见定要讨命。唯有陪伴和持咒祈求菩萨慈悲加持。第二天中午病情好转，但是脑死亡了，食道胃肝脏皆损，一天五万的治疗费，付不起也坚持不了多久，最终停止了抢救。他妈妈还没有医保。请问，如果他知道母亲会喝药自杀会不会阻拦？出事前几日我已提醒他：“抑郁症要注意了，会死人的。”为何疏忽了？现在做何感想？如认真对待抑郁的母亲，会有今天的结果吗？即使通过占卜告知也会被人忽视，到头来还是一场劫难，看得见拦不住。没有所谓的假如，如果有，那为什么不假如他们能看好自己的孩子，也不至于有今天的结果。可以假如的事太多了。

二、非洲贫困的原因

老师：有谁知道非洲为什么贫困，并且充满了冲突，全世界一直援助，但是越来越差？

为什么非洲越来越穷？个人的贫困和饥饿是因为业力，但是群体现象、国家现象那是人们的共业，而且是此生的，是马上做马上受报的。人们不断的援助粮食，但是他们更加饥饿。没有人知道吗？那么懂佛学，分析一下啊，佛法不离世间法。

世间的因缘错综复杂，即便不说过去世，就现实的东西也是极其复杂的。“送佛送到西”这句俗语不知道你们听说过没有。行善的发心要形成善业，它需要一系列的行为去维持触发，直到善业完成，如果你发心了，然后做到一半，就废了。

非洲在几十年前就穷，一直以来都穷，后来人们发现他们很穷，就开始进行粮食的援助。以前虽然穷，但是好像勉勉强强还能生存，后来慢慢地连生存都不行了，吃不饱饭、饿死、打仗、战乱、海盗层出不穷。在对他们进行援助之后，他们不仅没有变好反而好像更加穷了。原因是什么？恰恰就是因为大家的援助，就是因为不源源不断的粮食援助，使得他们更加吃不饱饭了。是不是看起来很匪夷所思？理论上来说，我们做事情发善心，发心是好的就是善的，这个没错，但是它只是理论上的。因为你的目的和执行时候的意图不断地污染着你的初心，其实里面包含强烈的痴心，如果细心一点都能省察得到。

为什么援助使得非洲更穷？因为你捐赠的粮食被集中起来运到非洲，它不会自动拆包、自动分配、按比例自动飞到穷人家里的米缸。当大批量的东西来到时，一定是有福报的人得到，就是那些官员。他们原来就是吃得饱的、没有被饿的，但是让他们去执行，去花人力、物力分配这些粮食的时候，他们是不愿意的。因为这是外国人的慈善，我自己并没有动这个心，如果再自己掏腰包去分配他是不愿意的。结果会如何？他会以低价把这些粮食甩卖到市场。非洲本土种地的农民原本还可以靠地里刨一点来讨生活，现在市面上出现了极低价的粮食，这些人就因此失去了工作。原来可能通过交易还可以勉强度日，现在连交易都没有了。有一点资本的人低价收购这些粮食，再以正常价卖出，使得本来富有的人更加富有，穷的人反而更加吃不起饭了。农民辛苦种出来的没人要，别人的价格比他的还低，还种什么地，去买就好了。

所以，善心是好的，但是你没有考虑到具体这个善被分配到什么人的手里，你完全无法得知结果。是的，没错你行善了，你对自己的良心有个交代了，但是因为没有“送到西”，你自己良心安了，精神病的母亲还是精神病或者更加的精神病。如果你能审查到这些，你还会心安吗？还会无愧吗？

全世界都对非洲进行援助，但是间接送去了混乱和战争。为什么？因为全世界的痴心都送到那里去了，这是共业。原本他的业力使他要饿死，因为你的布施没有送到底，导致他们还是会饿死，但是你的痴心会给你带来什么样的恶报和反馈呢？非洲不断的战争、恐怖主义、伊斯兰、海盗、圣战、反政府，各种各样层出不穷社会问题反馈回你们布施者这里来。因缘果报很复杂，但是这些不是前生后世的问题，而是就短短几年、十几年它就会立刻回馈的现世问题。

三、送佛送到西

人们不断发善心，但是里面的痴心一定要好好的审查。如果你的善不能执行到底，你的痴就是恶业。@一禅居 你来问我问题是向我求助（有人丢失孩子，@一禅居向师父求助），我直接地把信息传达给你，我是向你布施，不是向丢失孩子的父母，不是对警局去散发，明白什么意思吗？这是你和我之间的事情，我直接点对点送到底。我能看见它起心到它的结果。假如中间隔着别人会怎么样？举个例子，世界上如果只有一台电话，它没有存在的意义，功用是0。如果有两台电话，这两台电话，A可以打给B，B也可以打给A，功用就是2。如果有三台，A打给B，B打给A，A打给C，C打给A，B打给C，C打给B，功用变成了6。中间多出一个业力的传递者，变化就会呈现几何级翻倍增长。如果你不能看到这个，你如何能保证你的发心最后是行善？你行到了一半，你便不再管束它的方向了。

慈禧和光绪皇帝是如何闹翻的？因为康有为想扶持光绪上位，总觉得慈禧要害光绪，然而慈禧其实并没有。慈禧私底下交代光绪，不要用康有为，光绪也觉得康有为不靠谱，所以派遣他去上海。康有为一听自动脑补，觉得光绪在叫他逃命，慈禧要政变了，所以大嘴巴一样跟他弟弟说，慈禧政变了快跑。结果跑了，慈禧找康有为没找到，结果找到他弟弟，他弟弟以为事情败露，自己就招了，说康有为要和光绪废掉慈禧。所以慈禧大怒，性情大变，觉得光绪不孝，害自己母后，所以最后废了光绪，对不对？废了还不过瘾，还弄死他。怎么样？不就是因为中间隔了人，大家的意愿在传达的时候扭曲了吗？市面上有很多很多慈善机构，我还整天劝人家亲手去做慈善为什么？参考非洲的问题。

如何防止扭曲？缩短你业行的长度，点到点，明白吗？一位母亲找我哭诉，我直接安抚她、帮助她这是布施。你来问我问题，我答给你，是我对你的布施。假如我在网上看到某某人贫困，我找@彻清，说：“你帮他一下。”然后彻清找了张三说：“我给你钱，你帮他。”然后张三又找到李四说：“我给你钱，你帮他。”最后绕来绕去，你觉得某某人最后如何？你能省察、观察到复杂的因缘，看到这位穷人最终的结果吗？你不能。你最后各种追踪和猜测，你想象到某某可能获得了帮助或者没有。不知道他有没有最终被帮助到，或者是否合理。比如你最初给了十万，最后他拿到只有五千，你最终都不知道，不知道就是无明，无明就是痴。就好比人不知道自己怎么来的，也不知道自己为什么要经历生老病死，前世是啥，做过啥事，未来是啥，有啥后果。啥都不知道，这就叫无明。

所以，尽量缩短你的业行，做到点对点，前因后果明确才是好的，知道吗？张三来找我或者我看到他需要我帮助，我了解到他确实需要我，不排斥我的帮助，所以我帮助他，我发了布施的心，我看到他得到布施。我的善业、业行完成了，我做的功没有在不明的时空里流转。尽量不要去对一个你够不着，你使不上力的对象去做功。你哪怕是行善回向给他，愿他找到孩子，这样直接都能使他获益。千万不要祈望去对外星人行善。你如果是做了善事，你愿一禅星球上的人能吃饱、穿暖、没有战争，这可以。但是如果你试图对路边的人说，一禅星上正有人遭受苦难，你快去帮他，那么你一定会因为愚痴招来恶果。不要

用流转的因缘来代替你作业的手，它代替不了，你使不上力，最终奋力一拳打向空气，空气不仅没有呻吟，反而你的手还酸痛。流转的因缘永远只会曲扭你的初心。做你看得见的、够得着的善事，如果你够不着，期望别人和你一起完成也无可厚非，但是你觉得一定会完成就是痴心。所以，如果别人来求助你，你给与直接的帮助，这没问题，如果别人没有，你贴上去，你知道中间到底会隔多少人，最后有害还是无害吗？

一个人他自己的业使他生在战乱的环境、贫穷，如果你真心要去帮他，你要教他正确地行善而不是去帮助他业力更快成熟。如果你看不懂因缘，你的无明有可能会使他恶业成熟得更大更具体，当然也有可能会使他善业成熟。这不一定，但是因为不一定、不知道，一定是痴心在作业。

四、授人以渔与无相布施

前面讲了“送佛送到西”的故事，现在再讲“授人以鱼不如授人以渔”。

全世界对非洲援助最有效的就是中国。为什么呢？我们不只是给钱给粮食，我们去帮他们修路，让他们自己做生意。北方缺粮南方缺能源互相交换，互相行善，日子就过得下去了。“勺子的天堂和地狱”的故事就在说这个事情。勺子的柄太长，人们自己没办法送到自己的嘴里，这是地狱。然而在天堂，人们互相喂，所以是天堂。商人为什么容易富有？他功德到底是什么？因为他点对点给人方便，你住在北京，为什么能不用去广东就能吃到荔枝？你在上海，为什么不用去美国就能吃到美国的泡菜？你用钱买了方便，商人给你方便，所以他拿走了钱，就那么简单。商人和顾客关系就是这样点对点、一对一，所以业的回馈更加明确，不说完全明确，但是相对来说比较明确。

机构、公司、集体这些是落后机制，工业时代的产物，现在正在慢慢地瓦解。人类很聪明，其实现在人们的作为就是越来越点对点的。另一种形式的瓦解是人肉体的集合形成的机构，正在被人工智能替代。其实机器很稳定，所以人的集中正在瓦解，以后的人是通过智能系统和平台，灵活地组合在一起，但不是固定的在里面上班。比如出租车公司，以前是一堆司机固定集中在一起，有了滴滴以后，这个人可能是饭店老板，但是闲着没事自己抽出时间来当司机。他并没有在滴滴上班，不是吗？开源研发维护是趋势，平台主要就是信息流通，因为信息的流通，你上午可以去苹果公司弄 ios，下午可以去谷歌弄安卓之类的。人才开始出现越来越大的流动性。

谭汉：《为什么我们越援助非洲，非洲反而越穷》罗振宇这个视频讲了西方粮食援助以及法国人在撒哈拉南边缘地区给黑人打井的故事。

一禅居：打井的故事让我不由联想到当今大菩萨们的法布施……

谭汉：你想到了什么？

仙界探索者：想到了无住相布施。

谭汉：无相布施的“无相”怎么解释？

老师：就是“不计较”的意思。

谭汉：不计较结果？不计较得失？

老师：通俗地说就是不计较和不去想“是我在布施”；也不计较和去想“我是布施给了谁”；也不计较和去想“布施的到底值不值钱，值多少钱，有多少回报”。无我相、无他相、无物相。很多所谓“无”的概念，不是没有而是不执着、不计较的含义。

谭汉：是“三轮体空”，我觉得除了这三个，应该还有一项，就是“不计较我布施的效果”。效果包括受众的多少和他们受益的程度。

老师：这大体已经包含在“无物”里面了。

05 梦中考题

老师：我以前确实发过一个帖子“吃鸡问题”，最早认识我的人应该大多看过。主观论述题，题目是这样：夫妻二人，丈夫信大乘吃素，妻子和女儿没有明确信仰，跟随吃素。丈夫出差，妻子带女儿逛菜市场，老熟人送一只鸡，死的。妻子心想：“丈夫不在，回去吃鸡没什么。”于是收下了。走到半路，女儿说：“妈妈，你如果吃了它，你就和美味做了朋友，如果你不吃，你就和动物做了朋友。”女子大惊，女儿竟然说出如此奇怪又看似高深的问题。问：你就是此女子，你将如何应对？

仙界探索者：女儿，你现在是想吃鸡还是不想吃？你咋选择，我陪着你，你要是不吃，我就打电话把鸡还回去，要是吃，我就弄食材好好吃一顿。

老师：要现场打分吗？……满分 10 分，6 分及格，有要我现场打分吗？

仙界探索者：你要是做不出选择，我就给你爸爸打电话问问他。老爸说不能吃，我就送回去，能吃我们就吃。打分吧。

老师：4 分。

仙界探索者：我觉得一句话，我们和动物做朋友吧，刚刚我收下是抹不开朋友情面，我把鸡送到经常饿肚子的乞丐，我们还是吃素吧。打分。

存在：不吃了，还给熟人。

老师：“不吃了，还给熟人”这个不是你的补充而是另外的回答，是吧？只这样答的话，3 分。

谭汉：先跟小孩讲“三净肉”，再问小孩吃不吃，随顺她，吃的话就做，不吃就丢掉。把鸡还回去，人家不高兴。

老师：@谭汉 4.5 分。

祥然：妈妈吃不吃鸡都会和动物做朋友，他已经死了，如果你想吃就吃，吃了也不一定和美味做朋友，因为妈妈吃不吃都可以。

仙界探索者：女儿这样行不？你要选择一个，我选择另一个。

存在：这个问题是梦见的，遇到了哪里可以想到这么多，就直截了当反应给回去完了。

平常：一家人是吃素的，但是朋友送的不好还回去，拿回去不吃就是了。

老师：@祥然 3 分。

妙法吉祥居：额，应该大部分人都知道答案的呀，应该都忘了。

老师：这个梦是先梦见你是妇女，女儿说完话你就发现自己坐在考场，面前是空白的纸，旁边有笔，有监考老师说：“根据前面梦境主观论述……800 字以内……”其实要难也不难，不过就是平日修行的体现罢了。

仙界探索者：女儿这样行不？你要选择一个，我选择另一个。你吃的话，我和动物做朋友，我吃的话，你和动物做朋友。我们是朋友，我们都有一个和动物是朋友的朋友，都有一个和美味是朋友的朋友。打分。

老师：我给提示就是，分两部分，第一部分是自己怎么想的，第二部分是自己怎么做的，这两部分都有分可得。@仙界探索者 还是 3 分。

仙界探索者：我的天，无解！

老师：你现在就是妇女，你是怎么想的？你的想法就是把问题丢给孩子，丢给别人吗？

妙法吉祥居：主观论述，不是让女儿的观点牵着走。

平常：我的就是拿回去不吃。有几分？

仙界探索者：我想，女儿被丈夫带上修行之路不容易，不能诱惑她。女儿这样吧，你和动物当朋友，我和美味当朋友。这个答案几分？

老师：你和女儿商量了，这是你做法之一，所以我给分了，但是 3 分不能再多了。现在第一点，就是做法包含商量，能给到 3 分。都没有人论述自己是怎么想的、怎么看待肉食、家庭关系、人与人之间关系、自我态度这些，没有人论述吗？有一个自我态度能有 5 分，一答就有五分。

仙界探索者：我想，女儿被丈夫带上修行之路不容易，不能诱惑她，也不能让丈夫觉得我不上道，总是想吃肉，不能破坏家庭和谐。对女儿说：“女儿你不能吃肉，你和动物当朋友，我也不会吃肉，我也要和动物当朋友。肉不能浪费，我把肉切碎，撒到江河湖海里，施食给需要的饿鬼。”

存在：怎么来一个有禅宗逼格的回答啊？

妙法吉祥居：师父应该会给你 3.5 分。

仙界探索者：我的天！

老师：还是 3 分吧……

祥然：老熟人送的鸡不要不合适，这鸡要是吃呢，于心不忍啊，我们和动物做朋友，再说你爸爸有信仰，我们也随他这样有善心，我们可以给鸡念念佛号啊，然后给埋了，对不对？我们以后也跟你爸爸学吃素，看动物们多可爱啊，舍得吃吗？

仙界探索者：真的这么难。

老师：其实并不难呀……我第一次答，79 分……百分制。@祥然 3. 5 吧，本来应该给你 4 到 5 分，但是“于心不忍”四个字要扣分。其实很简单的一个问题，修行不外乎两个关键：一个是对自己，自我如何；一个是对外，对世界、对他人如何，这两方面。所以分为想法和做法，一边 5 分。

对自己，第一个点，就是坦诚，你得有坦诚的态度，不管是该不该吃，你首先要面对的是你想不想吃。不管你想不想吃，你都要坦诚面对自己，面对自己的贪爱……我跟随丈夫吃素，我应当表露自己的意愿，且不说结果如何。如果我想吃，我应该知道自己想吃，让女儿知道我想吃，让丈夫知道我想吃，不能隐瞒或者避而不谈。如果我是不想吃的，我厌恶吃肉的，我也应该明确面对自己不想吃的理由，是不爱、排斥又或者纯粹的随波逐流跟随别人，不管是哪一种都要看清自己，自己要对自己坦诚。论述坦诚就可以得 3 分，坦诚完了你得发现什么吧？你得叙述自己的理由吧？吃是为什么吃，不吃是为什么不吃吧？这是自我的看法，2 分袋定。

然后就是做法，找女儿和丈夫商量、询问、统一意见，这是人世间规则。具体处理方式，你可以同意也可以反对，但是这个事情要做，这个能给 3 分。最后，统一意见以后的判断，论述什么是正见，安排后面的解释和对待家人的态度。是跟着别人要求的答案走，还是跟随正见？对女儿如何解释？

祥然：如果妻子想吃，也要坦诚和女儿说吗？

谭汉：当然，伪君子不好。

祥然：善意的谎言不好吗？为了自己是伪君子，为了孩子可不是。

谭汉：哪里是善意？

祥然：就是上面我说的啊。

老师：所以论述坦诚、直面坦诚 3 分。主观论述是因为客观没有表现出到底想不想吃，你只能凭着自己论述，你自己觉得该不该吃？不浪费食物也好或者照顾家人信仰也好，都是理由，都给 2 分。然后商量就给 3 分，就是平等心态对待女儿，她不一定不比你懂道理对吧？人人在道理面前都是平等的，她不一定认知错，你也不一定认知对。最终是吃了还是施给别人了，都无所谓。告知在家人有限定的戒律，正确对待活鸡和死鸡，再给 2 分。

祥然：她如果想吃呢？那就说趁你爸不在家咱俩给吃了吧。

谭汉：三净肉可吃，美味是贪，但自己还有贪，这是常人的情况，我觉得无需隐瞒。

老师：你先论述坦诚，然后你跟女儿商量说妈妈想吃，这时候你才可以去论述如何吃或不吃。女儿不外乎有两种态度：允许、不允许。她有这样的态度，两种情况，你还不会应对吗？你们现在最大的问题就是会陷进谜题里，不能在里面看到自己，就如同生活中遇到难题，陷入迷思，丢失自己。你试想一样，如果这个题是某个公司的面试官问你的问题，你觉得他目的是想要听你的道理吗？

祥然：嗯，有道理。

老师：他的目的是通过一个问题，看到你的水准，看你是一个什么样的人，看你应对问题的能力以及你自身的觉悟。重点不是你说出什么道理，而是你表现出一个什么样子的你。如果你把问题甩给女儿，你表现出来的就是一个没有主见、甩锅的你，虽然不失是一种办法，但是这样的你和普通有过失的人有什么不一样呢？

谭汉：我偶然看到师父在贴吧讲过一句话，大致是“我不看道理，只看目的”。我深以为然。

08

第八章　开怀法句

1.

善事功德跟存钱一样，存够了就可以买到昂贵的愿望。

2.

一千三百多年前，皇上对我说，他对这个江山有很多很多的想法，只可惜权力在太后的手里，没有多久后他便死了。偶然想起这些，发现我的心瞬间苍老了。

3.

“百千生中自识宿命”果然佛不虚言，可是在修行上，我却一直在做留级生，愿我此生证得五不还，归如不归。

4.

仙人心在菩提心面前不够使了，见人毁谤正法，见众生远离正法，如万箭穿心。话说烦恼亦是菩提，这下好了，结了满树的果实，坠得慌，大家快来分走它们。

5.

悟道的人，你不要住在城市里，也不要住在深山中，不要住在房间里，也不要住在旷野中，不要住在大地，也不要住在海中，不要住在明媚里，也不要住在幽暗中，不要住在身体里、思想里、感情里、爱恨里，甚至不要住在任何一个故事中。

6.

观人如观己，或心酸或欢喜。有我则思，无我则净。非有非无亦不是，不一不异本自在。

7.

开怀！柔软的心！种恩田，种敬田，种悲田，发智芽，开慈花，结欢喜果。

8.

常常有朋友对自己的想法和作为侃侃而谈，可惜不管再怎么有道理，事实还是摆在眼前，我们一定要语言和善才对。因为别人抢不走你的道理，不过嗔恨的火焰却能烧毁福田里的作物。

9.

柔软的心，柔软的心，心不如水般柔软不能润泽干裂的缝隙；坚固的心，坚固的心，心不如钢般坚固不能劈开拦路的荆棘。金遇火化水，侵染岩石，石头变得闪闪发光；矿石

遇火，漂浮起矿渣，剩下坚硬却又柔软的金。

10.

过去的我，不止一次在文字中提到自己喜爱夜晚。当时的我功利、不择手段，于是曾有人说：“在夜晚的朦胧中，不能看清我，才显得美丽。”多年后阳光明媚，故人相遇，却说：“才知白天才是最好的你。”

（图 8.1）

11.

每天都做初生的自己，前尘往事莫再提，脱去旧衣换新衣，如梦初醒前程好，心无所归才逍遥。

12.

先看透自己，才看得透世界。

13.

人间确有它的可爱之处，但是这不能作为心停留的借口。

14.

今天有个孩子问我，道是什么？然后我告诉他，道就是呵呵，然后我就呵呵呵呵……笑着而去。我当然不是乱讲的。我年轻的时候也问过一个老神仙，道是什么？他也是同样呵呵而去。直到有一天我问我们语文老师，道是什么？结果他说：“这是病句，定语呢？

没定语哪有道？”哇塞，高人呀！

15.

有朋友问我：“我辛苦行善，但是现在还很贫穷，买不起房子，没有钱，为此我很苦恼。”于是心灵土鸡汤告诉你：“房子其实并不重要，重要的是心里已经有一个房子了，即使身体被风吹雨淋，但是自己心里永远都有一个最终的归宿。”这是最好的，是再多现实中的房子也换不来的。

16.

怪哉！怪哉！抱着成阿罗汉的心，很难有什么成就；抱着成菩萨的心，才能成阿罗汉；抱着成佛的心成了菩萨；却是抱着成阿罗汉的心最后成了佛。大福报者一看就懂，波罗蜜不够叹未曾有，不能信受。

17.

今天我居然很神叨地告诉一个小姑娘，烧香、点蜡烛能旺财运，不过也不是乱说的，还是有点用。各位朋友，如果你仔细回想，每年冬天运气都不好的人，那么说明你怕寒，玩火、穿红色或黄色衣服、烧香、点蜡烛这些都是对的。

18.

于不动中而不取，于静中而舍，于无所得中而离欲，于无所有中而智，于无所为中而悲，是为初禅悦。

19.

地狱尽、畜生尽、饿鬼趣尽、恶生恶趣尽、堕恶趣尽、我是预流、不堕法（不再堕入四恶趣）、（于正法）决定、趣向等觉。

20.

主到头来终是客，客座千家自做主。各位，参一参，呵呵！

21.

知恶灭不去，先让善增长，二好讨一好，道业自增长。

22.

徒弟问我，最近怎么老接触到自称被鬼神附身的人？其实这个怎么说呢，就和流行一样，我说这叫“出马热”，出马这两年真是火。

23.

已解脱的人，我告诉你：“造一罗汉不如造一辟支佛，造一辟支佛不如造一菩萨，造一菩萨不如造一佛，这就是细微的烦恼学处。”既已不执着圣人各种好，但凡随顺其一种好。

24.

我特别害怕别人问我：“我的佛缘在哪？我去哪里找合适的上师？”我哪知道啊？我看着适合你的，你可能还是会挑剔不满意，或者你觉得满意的，我却觉得不好、不满意。就好比一个人问我：“你说实话，我是不是很丑？”我怎么说？丑呢还是不丑呢？我只能沉默，沉默你也不干……你怎么不做我老婆？

25.

常常听修行人说，不要着相。有时候会听到说，这个世界是假象，是我们意识的投射，天国净土也是一样是精神现象，所以我们一定要分清现实和精神。常见一种误区就是“你的精神世界，我的精神世界……”实际上都是名法而已，不要掉到了你我他的坑里。哪有你我他？如果世界是意识的投射，并不是你我他的意识，因为根本就没有你我他。

26.

若要脱离这世间的苦海，在诸根具足的这时，修者一定要给自己一个独自散步的时间和空间。

27.

名利不是不可以有，该淡泊的要淡泊，知道了吧？不要离开一个纷扰的尘世，又到一个更纷扰的集市而不自知，明白吧？没错，说的就是你。

28.

试图用痛苦来结束痛苦是愚人的表现，他们将常常堕入地狱，在伤害的恶报消磨完之前，他是无法死去的，只是一直活着、一直痛苦着。

29.

妙观察智就是似等同法。

30.

我有时候也会想，要是我的弟子能迅速地成长，就能成为我的分身了，我不用像幼儿的老师一直抱着孩子前进，所以让你们自己也开课。但是转过来看看，还是觉得不该指望

任何人的，包括我对别人，包括别人对我。

31.

知不知道很多时候，我们的业就这样造出去的，我们的不知不觉、如梦如幻的人生，就这样洒出去的，就这样漏掉的。不要忘了时刻守护好自己的心行啊！

32.

我在这里给大家一个建议：放生也好，捐助也好，我希望你们能亲力亲为是最好的，如果不能，最好是自己审核、审查、参与在其中。如果今天群友说，他自己要放生，他要去哪里哪里，什么时候，大家随喜，哪怕给钱他都是好事。因为这个事情不隔人，群里的人他直接有一个源头可以找，说白了，有一个责任人大家对他信任，但是隔太远，一个是没有办法监督、审查，另一个是关系隔远了发心也远了。

33.

尼柯耶，巴利语 nikaya，就是经藏的意思。巴利三藏是经律论三藏，其中的经藏叫做 nikaya，愿意是指收集、集合、分类的意思。

34.

任何教育都不应该建立在培养仇恨上，因为这是极其可怕的。我们要承认国仇家恨，但是我们不应该去培养仇恨。比如孩子问：“某某为什么过得很富裕？”我们不能去回答说：“那是因为他坏，他压榨我们，所以他富有。”扪心自问，他的富裕真的是因为他坏吗？不良的邪见如果被建立起来，我可能会为了富有而变坏，也有可能我仇视一切富人。可是如果以这样的心，我终于作恶了，我杀了这个富人或者我抢劫了他，于是我即将受到惩罚。可是那个曾经教导我的老师，他能从坟里爬出来替我承受惩罚吗？如果当今我们已经成年，应当好好思考自己是否在用仇恨面对很多事情。如果我们曾经也接受这样错误的教育，一定要尽早清醒过来，因为所有的仇恨只会把人引导到悲惨的结局上。

35.

有的追求它是干出来的，你得去干是不是？有的方法它是想出来的，你得去想是不是？该动脑子的时候不要只是顾着干，该实践的时候不能只是坐着想是不是？觉得还吃得消的时候，就先吃着，要是觉得真吃不消了，好好想想是不是吃不消，自由地选择前进和休息。

36.

小须陀洹不堕恶道，完成审查智或者行舍智。

37.

《大护卫经》里读诵到三皈依和持五戒，念诵的时候就算自己给自己受戒，但是强度是不高的。如果是一位具足戒的比丘，你在他面前读诵，他应许你，说你现在是受戒了，那就是正经的受戒了。在家人五戒如果破了，需要重新受，就跟补破衣服似的。

38.

真实之道微妙、细腻、困难，实在是让人说了过多的废话。

39.

对意念的把握，真是一项深奥的法门。

40.

成就前后，恶报如潮水涌来；堕恶道前，福报如大雨倾盆。你是可喜的、可赞的。

41.

六字大明咒和准提咒是有关系的，《准提经》上讲过，六字大明咒能加强准提咒的作用，包括求感应的，念准提咒没感应，转修六字大明咒，准提咒会变得有感应。

42.

很多人都是这样的，总以为过去世可能怎么学佛、修行，实际上就是拜佛而已……真的以前学过的，现在一个二个尽是大师级的。还有啊，我没有见过连续三生以上都认真学佛的人，没见过连续好几世都出家的人，这样的人估计都不在人道了，所以我见不着。

43.

取是能力，舍是境界。

44.

不要离开这个世界进入一个更大的世界，不要脱离一个小的轮回进入一个更大的轮回。已经远离的毒蛇不要再捡起来。只需要把心扩大到刚好一个世界的范畴，即是一刹那可达的佛境，也就是一佛土，不跨跃更多一点，也不要刻意地呆在局部。这样的贴合就是随顺的无为法，是安稳的涅槃境，因而没有更大的世界可言，也没有更大的循环再次出现。不要试图做世界的王，更不要企图统治十方或者更多的世界。从生到死的一个圆圈，即是成住坏空的一个世间，也就是这一个世间的无常。空中的昙花一现，恰恰好照应出了安稳的彼岸呀，法眼净者清晰可见。

45.

原来“适当”即是一切法的实相呀！

46.

身为一个财神，也是有他的苦恼。你说这是先救穷人呢，还是先救急人呢？关键是这两种还不一定都救得起来。万一是一个又急又穷的人，给他金山银山，最终他再次变成又急又穷的人。财神们，各自阐述吧！

47.

要是传功不传智，那就是糟糕的师父。不要追求牛逼，因为最后可能练成个牛逼的糊涂虫，然后慢慢衰败，照样要打回原形的。警醒啊，不要被欲望迷了眼！

48.

@彻清 你的问题，总持菩萨。人们流转生死轮回无量世，有过多少名字？数得清吗？这里验证了观音菩萨做童子时说过的一个道理：名字不可得。总持菩萨他爱叫什么就叫什么，人们叫他这个名字，肯定把众多菩萨里想象一个最能代表一切道理，或最有化繁为简能力的菩萨，把他称为总持菩萨。所以你可以认为，有一个菩萨他化繁为简的特色最明确。

49.

本来还想讲点什么，但还是留白吧，大家要自己去想想：自己到底在干什么？在为了什么？这样我就省事了，你们也自得成就了。简单一说吧，留白就是留白，就是留给你们自己思考的，有疑惑再来问，不然我不会去讲。坚持修行并不难，只要想通了，没什么需要坚持的，是件很自然的事情，差别只是人与人之间智慧的差距而已。

读书是因为需要，需要知道知识和答案，因此读书。打坐是为了实践，为了看清楚自己，他想看清自己，所以他尝试去修禅定。持戒是因为他知道不持戒带来的危害，我们从小都知道杀、盗、淫、妄、酒有什么危害，因为不喜欢这些事带来的后果，所以持戒，它是自然而然的。如果一个人说：“我需要被鼓励，我需要坚持，我要努力压制自己。”那么只说明这个人还没活得明白。

人的一生很多上天给予的功课，即使他不修行，很多人到了四五十岁也大概清楚人生是怎么回事了，就被称为“不惑”或者“活明白了”。这样的人自然而然有原则，做一些事或不做一些事有自己的戒律，他有自己研究和实践的方向，是自然的事情，不是被压迫的事情。

50.

我有一个朋友，他经常中彩票。有一次我问他：“你来北京干什么？”他说：“上次我在北京买彩票，我这次过来领奖，顺便玩玩。”我问：“你中多少？”他说：“20 万，这是第三次中了。”我说：“哇塞！那你太牛了，每次都中那么多吗？”结果他说：“是

呀，上次我买 18 万中了 20 万，这次我买了 24 万又中了 20 万。”原来他用的是“愚公移山法”。这个人不是别人，是我某个大舅子。我记得有个人十年来只买同一个号码，就是他的 QQ 号，因为他梦见用 QQ 号买彩票中奖。这叫“刻舟求剑法”吧？我早些年也买过，我甚至打坐专门去看开奖号码，每次都会中奖，但是每次都会和我看到的未来有差别，每次中五块十块。后来我就决定再也不买彩票了，因为我看到是电脑在筛选操纵，这叫“亡羊补牢法”。

51.

修到一定程度要超越真伪这个迷思，这个世间很多事不是用真伪就能说明的。

52.

我的告诫是：不断宣扬对的事情，那是有功，千万不要先打对手来立这个功，不然就是大过，历史上多少思想家都是这样败退的。以此话检讨警醒我自己。

53.

我以前有个同学，因为一句话而走红。大家在聊天的时候哈哈笑，他也心领神会地笑。笑完以后又要很迟钝地问大家：“你们在笑什么？”我们就问他：“你不知道我们笑啥，那你笑什么？”他居然说：“我是看着你们笑，不得不跟着笑笑，应酬一下……”

54.

这句话中，“照见”是功夫最深的一个词，“五蕴皆空”是最含义丰富的一词。

55.

在我帖子里前段描述的初禅感受，实际上是初禅的近行定。初禅有意生身，如同四禅神通心生的意生身，但问题是，当你感觉有身的时候，都是在近行定的。这个身是不是物质呢？实际上是有相应的物质层面的。其实人的心和物质是紧密关联的，即便完全没有任何禅定力的人，也是存在念力的。心能产生力，影响物质，那么心生色就没什么好疑惑了。

56.

通常来说，悲观的言论或者阴谋论比较容易吸引眼球，这是商业原则，乐观的东西大家不爱看。

57.

假如有人说：“我念了几十万遍的准提咒了，但是毫无感应，怎么回事啊？”你这样告诉他：“咒语是你和佛菩萨天龙善神之间的信号和秘密，想要有用不能只是念咒，还是要多多积攒善业。这样即便咒语暂时没有让你发现有什么，你还是有善报的，如果善报和

感应相应了岂不是锦上添花？所以有的人善业不够，咒语效果也不明显，而有的人善业足够，那么咒语就会很灵验。希望大家都多多行善积福，好不好呀？愿不愿意啊？”哪怕没有任何回报，这一生过完，回顾自己一生，也心想：“我对得起自己，对得起这个世界，所以安安心心。”是吧？以后记得把这个价值给套上去，发言就有效果了嘛。要不然讲一大堆，最后结果是把自己塑造成了一个炫耀狂，这没必要嘛，对不对？

58.

幽暗潮湿里传来饭菜的香和泪水的咸，我知道这里就是人间。

（图 8.2）

59.

禅里个缠。张三每天嚷嚷减肥，吃饭的时候总说：“就吃最后一口，然后就不吃了，如果再多吃，我就抠出来呕吐掉。”于是吃完饭以后真的就去卫生间吐。吐完出来说：“李四，你陪我去超市吧，我买点零食留着。”李四好心说：“别吃了，吃多了要发胖的。”于是张三盯着李四说：“你看看我，你觉得我胖吗？我其实不胖！”

60.

你这还算好，有一个人跟我讲，他第一次看见观音菩萨，就不知为何，大喊妈妈，就想往上扑。然后人们拦着他，他就满地打滚，觉得他们都是恶魔。最后没有触摸到，回到家就哭了好多天，每天晚上都梦到菩萨。说来也奇怪，梦到菩萨以后，学习成绩变好了，

人也变帅了。

61.

运气不好就多行善，车子坏了就去修，疑神疑鬼的日子怎么过？精力要花在一些有“价值”的事上，免得老了临死回顾自己一生会唏嘘。你要真反应快，就转行换工作，踏踏实实安安稳稳地过小日子，择一城终老。

62.

因为守口如瓶，所以我的烦恼是别人的烦恼。

63.

每天都有三五个人来给我说，他开悟了，他成佛了，他悟道了。我心想：“给我说这些干什么？我是成佛防伪认证机构吗？大家都要来找我盖章吗？就算是，也好歹先交手续费好吧？”请！

64.

人要是没有做好一事无成的觉悟，就会进退两难。

65.

第四维必定是质量，如果时间是维度，那就是第五维。

66.

末法时代是法快要灭了、没有了。灭了以后，因为世间再没有佛法，于是等到弥勒菩萨重新发现涅槃的时候，他才成佛，被叫做佛。如果释迦的法还没灭，他谈什么成佛呢？如果世间还存留有断生死的法，需要弥勒做啥？他就不需要出来了。

67.

宇宙中很多地方，连物理的法则都和我们不一样。有的地方很唯物，有的地方很唯心，同一个地方有的时候很唯心，有的时候很唯物，自然法则并不是一成不变的。他们科技是比我们高，但是好像又不是那么高，因为自然规律不一样，互相不适用。对于他们很多现成的福，那是自然的馈赠，并不是努力研究自然、战胜自然而来。

68.

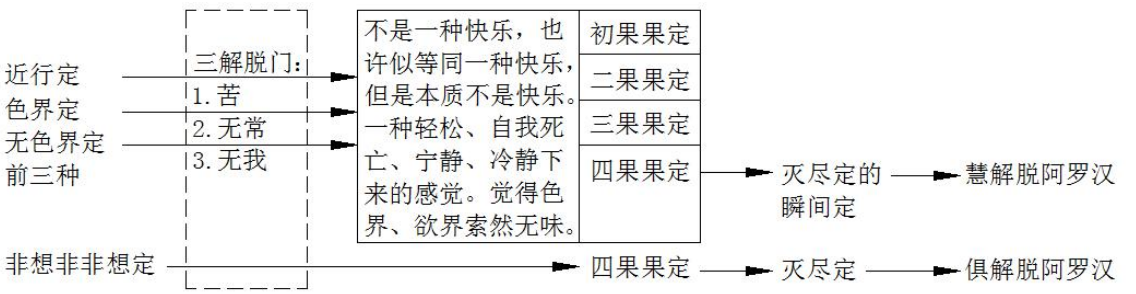
《金刚经》是意识形态，不是方法论。《金刚经》作为禅宗法要，但是缺了什么或者说最后悟了什么？很简单，两好讨得一好，能且只能讨得一好。少弄意识形态，多说方法论。

69.

初禅不是说我想上就可以上，反而是打消了这个念头才可以。禅定以舍为要，不舍不得。

70.

（初果的果定）那不是一种快乐，也许似等同一种快乐吧，但是本质不是快乐。只是一种轻松、自我死亡、宁静、冷静下来的感觉。依照喜乐来说，是不如色界定的，只是在那个状态觉得色界、欲界索然无味而已，并不是说比色界快乐。果定可以出现在近行定、色界四禅以及四空定里的前三定，和慧解脱（的说法）是一致的，只不过解脱时的果定是四果定，四果定就是灭尽定的瞬间定。



（图 8.3）

71.

为了解开轮回之结，要观察究竟法。有一天，生活积累的痛苦会使心朝内审查内心的种种感受，因为财富、情感、身体等等外在的差别相会被忽略，直视赤裸裸的心识运作。心识所缘被四大等色法究竟概括，无我、无他、无内、无外，全世界唯此二者（名色）交互辗转，往前向后千万劫亦不出其中，苦乐种种从中滋生弥漫。

72.

印度因种姓制度（乃至周边的东南亚国家）接受了轮回说，所以不会妄想自己当国王，会承认自己的奴隶身份和现状的身份，因此能踏实生活，妄想少。这些是过去的状况，现在有所改变，但是承接过去还是有这样（相似）的情况。

73.

好好找个时间静下来，好好问问自己，对这世间还有什么诉求可言，如果有就完成它，如果明知不可完成的事，一场空，那逐渐就放下了。涅盘就在这里开始出现了。

74.

初禅乃至四空定，有久住的禅那，也有瞬间出入的刹那定。大多数观行者依靠的都是刹那定的定力导向的观智。

75.

不是要你承认“过去的那个你就是你”，即使过去那个“你”你不能确定真实性，但是他对于你现在呈现的问题一定是相等的，是你要知道的起因。如果你是追求出世间法，则需要审查一切不善法，乃至审查一切相似、等同的不善法。所以，最终不是再探索过去的真实性，而是完全地了知当下。

76.

过患智很好用，有四禅八定的定力的话，过患智就是灭尽定的前提。但是如果没有相应的定力，只是增长这个智的话，会变成增长常见，而不见断见，容易精神出问题的。

77.

“心”好像是由自的、可控的，实际上是缘起的，受限于各种因素，希望不去想的东西反而会萦绕在心间。发现苦，不把苦的根源找到，就是常见，把苦视作实有，想要把痛苦直接灭掉反而产生痛苦。自我和痛苦是俱生的，有此就有彼，在逃避痛苦的同时，虚构了会被痛苦伤害的自我。

78.

时时感念千劫情，却得金刚不老心。欲把深妙赠浮生，奈何凡口言不得。

79.

涅槃只有后果，没有体验。

80.

还好先有金刚心，后有宿命智，不然我要哭了。向我买药的朋友，看到这里你们就会知道我在说你们了。我不是专门卖药的，但是为什么会找我买药？这就是所谓缘分牵引。当然你们不会知道，你们六百年前就在我这里买药了，没想到六百年过去还会再相见。那时候我就是正宗药郎，在云南这个地方，那么多年还在故地，又见面了。这些没人知道，但是我知道。很想问，你们还好么？暂时看起来还是好好的，那就行，轮转生死忘记一切，也是好事一桩。我这份情绪你们不知，也唯有天知、地知、我知、菩萨知了，愿大家早日离苦吧！

81.

即日起，在我处学术数者须背诵《大悲咒》《雨宝咒》。学术数的不就是要懂趋吉避凶吗？时家奇门四要素不就是天时、地利、人和、神助吗？天时不如地利，地利不如人和，人和不如神助，但是不管如何都得自助，心不清净不得真要。

82.

@仙界引路人 你未来将要面临的是感情上的考验。你的目标是成为一个“老师”，最终的结果，你会得偿所愿，但是使你悟道的根本对象是水。很久以前观音菩萨对我说过，有水即有情，因此你好好观察水，谦卑、温柔而又无所不能。它可以洗去污垢，又可以水滴石穿，既可以是气体，也可以是液体，也可以是固体，还能滋养生命。老子说“上善若水”，一个觉悟的人，他必须先让自己变成水。不管是头脑还是心，都有水的特质。如果你面临困扰，你要考虑到自己是否坚硬了，不能柔软得像水一样；是否不肯流向低处；是否不肯填补别人的空隙；是否不论在什么形状的容器里，都能展现容器的形状。就这样考虑这些问题，不论对于修行还是你的人生，都会使你逐步得偿所愿。

83.

强调一句，这里不是上座部群，不宣扬门户之见。虽然纯正的佛法号称传统、维护传统、态度严谨，这是一件好事，但那是基础学问。我观察这里就没有一个是会证阿罗汉的，都是菩萨道上的，既然如此就不要分别心太强了。

84.

有德口舌化财，无德口舌化灾。

85.

一禅居：用分形法推，极乐有六道，有轮回，有生老病死。

老师：你这分形怎么能这样推？分形是在一个系统里、一个世界里，你怎么能理解为此世界和彼世界有相似原理？分形的根本是自相似，不是自它相似，前提是在一个系统里才可以这样，不在一个系统里就不可以这样。分形系统是帮助你看清楚此界，不是帮助你看清楚彼界的！@一禅居 核心的一点，你可能现在没办法理解的就是：分形系统自相似性，它只存在于循环系统里，非循环系统就用不了。比如轮回就是一种循环，不轮回就是不循环，没有循环系统它就没办法全息，没办法分形。自性非缘生，见性不离缘，有缘才见性，见者非真见，真见又是谁？无缘不相见，能知非真知，真知有谁知？

86.

一禅居：有个担心，在临死前意识昏沉、不清晰，这样不是很难产生智慧吗？别到时学了一大堆佛法，关键时刻昏沉了，随业流转，而且一旦信心不强、顾忌太多，那就……

老师：维持禅那到死或者使你的一生充满善业。维持禅那到死亡心升起，下一刻就会以禅那心化生色界天，不需食素维持色身，而是禅那维持色身称为“禅悦为食”。

87.

月光居士：师父，我遇到一个人生里的难题，很想逃避尘世闭关修炼，又放不下许多，担心父母难过，怎么办？

老师：你闭关能闭出什么来？难题在关外，你怎么去关内修？闭关不过是给自己一个空间和时间，不要被杂事干扰，你想怎么做都可以，自己安排。

88.

一禅居：师父说戒破了可以补，就象衣服破了可以补。

老师：根本戒破了只能来世补。

89.

爱尔德里安：在打坐时意识松懈，潜意识活动就容易出现所谓幻觉，但反过来讲，如果定力更深，那看到的也有可能是真实的。

老师：但是如果再深，就会发现其实没有什么叫做真实。

90.

谭汉：心生色和业生色可以在身外产生吗？

老师：你其实就是问有没有念力这种东西，简单粗暴的那种，就是身体不动光靠想，山河大地会不会改变？会的，有的，可以的。有机缘的话，你看一下特异功能表演就不会有这些问题了。

91.

谭汉：师父，是否可以帮我看下什么时候机缘成熟，可以放下工作，辞职专修佛法？

老师：这未来不是定数，生活和想法不改变，你这样的想法永远不会成熟。你如果想结束现在的工作，专修佛法：第一，你专修佛法的时候要能很好地生活下去，所以你需要资财；第二，如果你不确定到底需要多少钱，那么很简单，你可以依靠佛法来维生，当副业也行，那么如果它成熟了，你就可以抛下主业了。

92.

时空马赛克：想问个问题，人趋利避害是属于我执吗？

老师：想细一点就清楚了，什么叫执？是只愿、只能，坚固的趋势。趋利避害是本能，能克服的本能不叫执，就好比明知道打仗危险，你还是可以选择上战场一样，表明你不执。

93.

谭汉：师父，离缘起法别有涅槃法，对吗？

老师：涅槃不离缘起法，说离非离。

94.

爱尔德里安：那个道士说我不是佛门中人，我姐更说是不是魔道？而且还让我去找个女朋友。

老师：你是我真门中人，不是佛门就不是佛门。自从《慧解脱与禅那诸要》领烂尾以后，我也没写啥东西了，之后再写我也不提“佛”这个字了。那些个道啊，理啊也是该回归原本的时候了。说烂尾是因为我没有继续写，回归原因是我想脱离宗教化。

95.

存在：老师，还不知道乌龟会淹死（陆龟放生海里），有没有痴心？

老师：痴心起的时候，除非你已经是证果的圣人，你有返照智，当下你就能审查到痴心，不然的话，你只能从事后来回头发现痴心。你做的事，你在决意做的时候其实你会思这里面的流程，你会去了解你要做的这个事，如果你没有这些，你自然是无知的状态。无知就是无明的一种，体现的就是痴。

96.

存在：义注里有两种说法，一种是地狱的狱卒等是不存在的，只是由业而生，也就是由投生到地狱的有情的业所带来的；另外一种，地狱的狱卒是存在的。老师，这些狱卒是怎么来的？为什么去参与这些工作啊？

老师：两种都有。

97.

释静观：多数的错失是因为不坚持、不努力、不挽留，然后催眠自己说一切都是命运。

老师：不以制心治心，无心可制是为治。随喜自心，是为随喜众生心，若见众生不努力、不坚持、不挽留，即知自心如此。如是，众生病乃菩萨病。

98.

老师：假如今天就是你生命最后一天的话，你想过这个问题吗？

太一：观死心灭。

老师：好悟性！

99.

老师：有一种功德叫做悄悄、掖着、藏着，有些事就是这么个事，但是被人知道了就不对了，要懂得藏宝。

风淡云轻：分享都不可以？

老师：不是不可以，公开传通教，对症就不要这样了。

100.

仙界探索者：师父，我看见经典里面有很多都是世尊对夜叉说的，是夜叉福报大还是啥情况？为啥不是龙、鬼、神而是夜叉。

老师：因为所有夜叉的王是毗沙门天，在他的发动下佛教类似国教一样，大部分夜叉都响应号召亲近佛法。再就是夜叉在四天王天居住，离人类最近，有交集最多。

101.

一禅居：在@彻清 兄的点拔下，近来不敢随意看尼柯耶了，每次要看，先整理着装，顶礼彼世尊、阿罗汉、正自觉者，然后边做笔记边细读。稍有收获！世尊反复强调，心的入定、沉静、堪任……必有其道理。因此我先入手五戒，心虽仍蠢蠢欲动，但坚持持戒，以此调伏妄心，服务于修行。

老师：行为态度还是很有意义的，你看我文章发在贴吧，手机拿着坐马桶上看看，很多人看了很多遍，还是不记得我讲过些什么。

102.

妙法吉祥居：师父，出体的小人为什么发光？也是意识强化出的画面吗？

老师：对。因为一切都是跟随着所知，物体可以被看见即是光。我们对可见的一切所知都是光学，或者说是波的现象，暗即是黑、不可见。

103.

爱尔德里安：昨天自己贴手机膜，发现集中力比平常打坐时都要强。

老师：鹭鸶捕鱼的时候也是这样集中的，但是这里面有很强的贪爱，你察觉了吗？这叫做得定，却不得三昧。

104.

邓元驰 DYC：师父，在下资质愚钝，一直在追您的帖，受益良多。只是感觉您有时回帖有点云山雾罩，我不知所云，能否用白居易一样的老太都听得懂的直白之言来回帖，谢谢。

老师：你应当亲自问，我回答张三的问题，针对的是张三的方式，并不是每一个人都是老太太。你亲自问，我会调整到适合你的回答。

105.

得失随缘：一定要坐禅才能体验禅意吗？

老师：坐禅不是必须，所谓禅意观而得并不是坐而得的。

106.

乐观的缘起：前面看到您说修慧的问题，是定前修还是入初禅后再翻回来修？

老师：定前和定后都要修慧，等于是说定外就要修慧，定前也是有指标的。

107.

爱尔德里安：弱弱地问一句，贞洁烈女如果遇到恶徒的不轨之举而自尽的话，其果报如何？

老师：重新做人。

108.

乐观的缘起：老师，楼上说《金刚经》是有为法，是这样吗？

老师：这样说也没有不可，不论怎么说皆不是第一义，并没什么可论的。

109.

月光居士：仙人，等我能入初禅了就飞过去找你玩。

老师：想飞过去，至少四禅，修满十四御心法。

110.

月光居士：@彻清 问我傻子杀猪会不会下地狱。

老师：你这个是不成立的、主观的说法，直接定性傻子和杀猪捆在一起。只要不出离轮回，任何人都有可能会下地狱，并且过去都去过地狱。傻子和杀猪这两件事，都不是决定性的。

111.

happy：听说止息观可以通经脉，不知道是不是正法？

老师：是可以通，没错，但是不能为了通经脉而修。

112.

仙界探索者：师父，我们是增劫还是减劫？

老师：增减交界，大层面来说还在减劫中。

月光居士：减劫好还是增劫好？

老师：宏观来说增劫好。

113.

浪扼逆戟：我于五月到六月要去寻山访道，准备这两个月时间彻底提升自己的境界，想问我的因缘在哪里？可以去哪里参学？

老师：我不该自顾自地替别人的人生做决定，使别人走我规定的路，但是我可以告诉你，如果你要实在的、形式的、物质的、开心愉快的、殊胜的、外显的，就往西去；如果你要宁静的、有空间的、有余地的、反省的、反思的、急功近利的，就往西南方来。大象和雪山你选一个吧。

114.

xunleiqaaa：可见禅门是以骂佛祖为时尚吗？

存在道 0：哪位开悟的禅师不呵佛骂祖呢？

老师：因事因地因对象，尤其因对象。难道你看那么多公案没发现，祖师骂完，听者没有回骂祖师蠢货吗？在公开场所，人所迷的对象千千万，就凭一个套路你就想点醒所有人吗？可见禅宗幼儿园也没有毕业哦！

115.

仙界探索者：黄色的是什么？怎么用，扇子怎么用？

老师：一定是想问这个符是什么意思吧？这个是文殊菩萨一字护身咒，读作“嗡吃林”。它是护住的意思，就是护身的意思了。因为法宝在运输过程中可能会被快递员抛来抛去或者跨来跨去，为了防止他们不敬的行为，所以用这个咒护着。这个咒写出来就是最基础的佛教符咒，读音“吃林”，和道教的“敕令”很巧合是同一个音。有意思的是“敕令”也是道教符咒的基本。每一个扇子上我都写上了这个符，就是护身辟邪的作用了。对了，多讲一点。如果做恶梦或者无缘无故耳鸣，可以常常持这个咒：嗡吃林（om chrum）。

116.

存在：写诗（现代诗）对心性有何影响呢？

老师：容易使人变得敏感，容易把细微的情绪放大而变得容易被发现和思索，不过这是双刃剑。

存在：跟着不善心所走就不好了，去除不善而增进善则是好吧？

老师：是啊。

117.

小佳：我今天在山上打坐，不会是带回不好的东西吧？心情波动很大。

老师：在山上打坐啊，睡觉啊，各种这些事其实挺危险的。我助理春节回家过年，就去山上打坐，后来睡着了。那是热带地方倒是不用怕着凉，但是睡着时突然感觉有东西钻进喉咙，然后猛咳嗽不止，回到家就发烧无力，去医院也没查出什么问题来。自己吃了退烧药，退烧后就没有精神，昏昏沉沉，直接睡了七天，每天就是起床吃一下饭，然后就没精神了要去睡觉，整个假期就睡过去了。卡到阴！

118.

你对我错好了：我平时用心在吃饭时好好吃饭，这个有什么要点？

老师：思路没问题啊，但是不具体啊。好好吃是多么的好呢？比如好到什么程度啊？比如你在吃饭的时候，手机响了你不接，算好好吃吗？或者你连手机都不看一眼，或者是看了一眼是好好吃，看了两眼以上就算不好好吃。你得有个指标啊，就是专心到何种程度，这样你才能判断自己真实的程度，不是吗？

119.

《家 园》

从我登岛的那一天起，我就知道这座岛很快就要沉没，然而我的船已经在风暴中粉碎了。

为了造船，我在岛上生活，伐木建造房子以抵御风吹雨打，采集食物并且囤积以防死掉。为了第二天更有精神造船，为了不生病，我搭了床，我做了件衣服，我做了枕头和被子，我做了水桶，我做了灶，我做了灯，我做了餐桌。后来小船造好了，我依旧没有离开，因为我不知道这船能带我去多远，能不能到彼岸。

有一天，雷雨交加，地动山摇。我站在自己的房子里想，现在可能是该走的时候了，可是外面很危险，房子里很温暖。最终我还是冒雨上了我的小船，奋力划桨，在小岛沉没前走了。

以后我会想念我这个家园吗？它是那么舒适，它是那么危险的舒适，我承认我爱我的家，只是无论有多想念，走或者不走，都永远回不去了。

（图 8.4）

回 向 文

愿以此功德　消除宿现业　增长诸福慧　圆成胜善根

所有刀兵劫　及与饥馑等　悉皆尽灭除　人各习礼让

一切助印者　展转流通者　现眷咸安乐　先亡获超升

风雨常调顺　人民悉康宁　法界诸含识　同证无上道

愿以此功德，永护正法不灭，一切见闻者皆得无量世间财、出世间财，无有穷尽，永不退转，离苦得乐，速得一切法门乃至得阿耨多罗三藐三菩提，成就一切佛净土，庄严不异西方极乐世界。

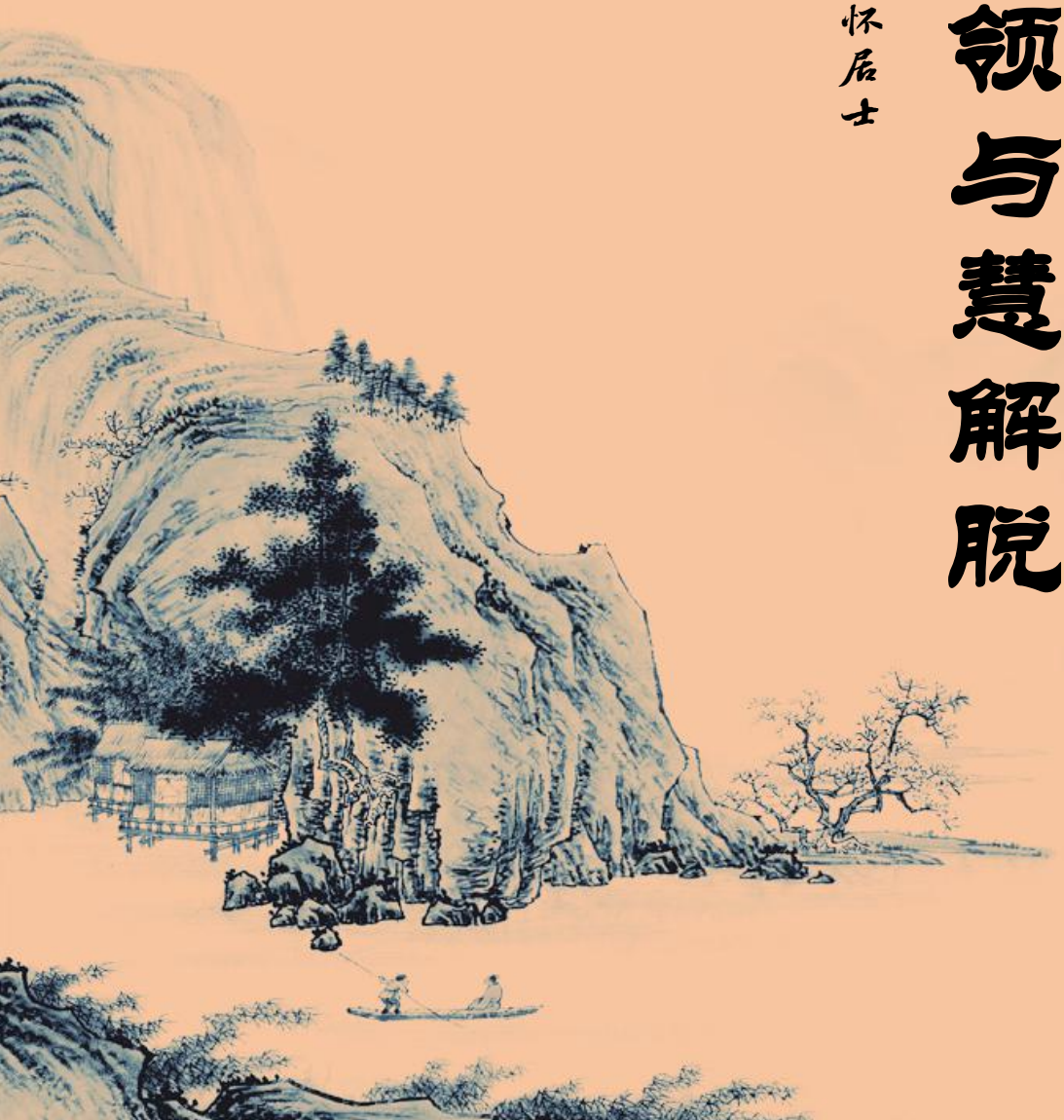
内部资料　欢迎翻印　勿作商业用途

永恒安乐之法（贰）

禅那诸要领与慧解脱

既然每个人注定都要死亡，
那我们努力活着的意义是什么？
生命过程中充满着苦难，如何才
能从中解脱出来？

作者 开怀居士



解脱有三种：俱解脱、慧解脱、心解脱

解脱由三门：苦门、无常门、无我门

解脱需三学：戒学、定学、慧学

目　录

■ **序　言　/1**

■ **编者导言：观智修行次第概要　/1**

一、为什么要写这篇导言　/1
二、为什么要修观智　/1
三、什么是观禅　/3
四、初观修行次第　/4
五、成熟观智修行次第　/8
六、进入圣人的行列——智见清净　/15

■ **第一章　初步观智的培养　/1**

第一节　慧解脱之一　/2
第二节　慧解脱之二　/5
第三节　慧解脱之三　/12
第四节　慧解脱之四　/16

■ **第二章　修习禅定的要领　/23**

第一节　禅那诸要领之一　/24
第二节　禅那诸要领之二　/37
第三节　禅那诸要领之三　/48
第四节　禅那诸要领之四　/55
第五节　禅那诸要领之五　/64
第六节　禅那诸要领之六　/72

■ **第三章　成熟观智的培养　/79**

第一节　慧解脱之五　/80
第二节　慧解脱之六　/86
第三节　慧解脱之七　/99
第四节　慧解脱之八　/106
第五节　禅那诸要领之七与慧解脱之九　/115

■ **第四章　网友主题交流实录　/120**

01　财富法门概要　/121
02　给网友算命　/126
03　命运与基因变异　/131
04　轮回存在吗（一）　/134
05　轮回存在吗（二）　/138
06　天人和菩萨住在哪里　/142
07　自我是怎样产生的　/144
08　中　有　/147
09　心路和有分心　/150
10　业　报　/154
11　修行的意义　/162
12　所谓教派只是一张皮　/165
13　凡所有相皆是虚妄　/167
14　如何证明禅境不是梦境　/171
15　以神通度众生　/177
16　守　戒　/180
17　慈悲心与软弱心　/183
18　毗婆舍那与奢摩他　/184
19　天台止观与南传止观　/188
20　依真如自性起修　/191
21　禅宗的奥秘　/196
22　丹　道　/205
23　关于伪经　/207
24　二乘三乘归于一乘　/209
25　如何得生极乐世界　/212
26　贪爱是众生之母　/217
27　灭尽定与果定　/223
28　初果与小初果　/226
29　涅槃从四禅出　/229

■ **回 向 文　/234**

序　言

世上每一个勤于思考的人都可能会遇到这样一个问题：既然每个人注定都要死亡，那我们为什么还要努力活着？我们面临残酷的真相是，生必然会死，生必然带来苦。但是，绝大部分人都太过于高看了自己，主要体现在两个方面，一是高看了生的意义，二是高看了自己掌控人生的智慧和能力。

我们似乎都是莫名其妙就来到了这个世界上，好像并没有选择权来决定如何开始。在被生下来之后，最终又会痛苦地、无奈地、不甘心地离开这个世界，或因疾病，或因意外，或因灾难，而人类自觉最幸福的结局竟然是平静地无疾而终。在这最多不过百年的生命历程中，不知你有没有发现痛苦充满其中，衰老、疾病、求不得、爱别离、怨憎会等等时刻伴随我们，虽然期间也会有短暂的快乐，或者说是苦的停歇。对于生命的过程而言，每个人都是一个囚犯，每个人都有其不愉快，人生不圆满和悲观本身就是件再正常不过的事情。就算你富足如巴菲特，强权如美国总统，依然无法逃脱这个自然界的终极法则。人这一辈子就算再辉煌再耀眼，一旦上升到人类历史长河乃至宇宙无尽时空的高度，所有的世俗成就都将失去意义，一切荣耀、美好、快乐都将被时间摧毁，这就是无常。

可是，随着科技和物质文明的进步，人们越来越觉得可以更轻松地实现自己的欲望，掌控人生甚至这个世界。也许人们不知道，每个人都只是活在自己认知的世界中。苏格拉底言：“未经审视的生命是不值得活。”柏拉图认为我们的世界只是影像，是“理念世界”的投影而已。人类若要从痛苦中挣脱出来，实现生命真正的突破，首先要突破的是思想认知上的牢笼。纵观古今中外，人

类几千年文明史，有众多先贤、智者为探寻宇宙和人生的真理，为人类灵魂寻找永恒安乐之所，前赴后继，作出了不懈的努力。其中，最为杰出的就是释迦牟尼及其思想的继承者，他们就像黑夜中为人们高举火把的引路人。

前人留下探寻的足迹（解脱苦的方法）需要传承和解释，否则就会与时代脱节，很难与当下众生的根性契合。本书作者开怀居士是一位精通止观禅法的修者，同时他也是一位研究南北传佛教和中国道家术法的学者，其祖上具有道家茅山派的传承。他在修习止禅(巴利语:Samatha)和观禅(巴利语:Vi-passana)过程中颇有成就，并且将自己所修、所学、所悟在网上发布，同时解答网友的提问。

在本书中你会发现，开怀居士讲法具有鲜明的特点。在他这里没有大小乘之分也没有宗派门户之见，始终围绕着止恶扬善、去除贪执、培养止观以及追求终极离苦为目的来阐述观点，开展教学。正如他所言：“我不是对某种教派情有独钟，只是顺势用大家容易了解的路径来讲而已。什么教派也好，对于我来说，我认为只是一层皮而已。”就像佛陀当年教导他的弟子，先是弟子有疑惑向佛陀提出问题，佛陀再根据发问者的根性、背景和提问的方式予以回答，后来被记录为经藏，开怀居士回答弟子和网友的提问亦是如此。他不会以一种方式回答所有问题，他善用通俗易懂、生动活泼的语言和各种譬喻，不拘泥于传统的名相、概念，常使用现代人习惯的逻辑和思维方式去分析事情。他能灵活地穿梭、运用各种知识，包括现代物理学知识，同时也能精准切中提问者的疑惑和问题的核心。有时，他并不会直接给出解答，而是留出适当的空间让学人去自行领悟，自己做自己的依归和明灯。细细地品尝他的每一句话，时常会让人有一种茅塞顿开、醍醐灌顶的舒畅感觉。

我很庆幸遇到师父（开怀居士）的佛法（解脱苦的方法）讲解以及有机缘编辑本书。师父于2014年2月在百度贴吧以“重返兜率天”的网名开帖——【呕心沥血】禅定坐禅实践概论 献给2吧所有真正的修行人。帖子先是系统讲述禅定的修行方法与次第，即本书的第一册《禅定实践概论》，内容以修止为主；后半部分重点讲述了修观智的方法并补充了修止的一些细节，即本书的第二册《禅那诸要领与慧解脱》。

从开帖到师父于2017年3月离开该帖，历时三年之久，该帖得到了许多佛教、道教、玄学的修行者和爱好者的热烈欢迎并积极参与。其中，2014年2月

到2016年3月是最鼎盛、火热的时间。我是2016年底才有幸通过网友@存在 的介绍认识师父并且看到该帖的内容。我从师父的讲解中受益匪浅，深感稀有难得，同时也希望其他有缘者也能够从中得到利益，不论他有没有信仰或者信仰什么宗教，只要他希望从人生的苦恼中解脱出来，获得内心的宁静安乐。于是，我就发心将贴吧的内容整理、编辑，以便更多人能阅读到它。

因为百度贴吧的原帖有部分内容已被删除，所以我在整理过程中参考了之前网友整理的两个版本。有赖于网友的无私奉献，使得内容能够较为完整地保留，因此本书应该看作是大家共同完成的。由于内容比较多，而且前后两个阶段师父所讲述的主题有明显区分，于是就将贴吧内容辑录为两册（第一和第二册）。在讲述止观修行方法的过程中，网友提出了各式各样的问题，大部分问题师父都应缘作答，对其中具有代表性的问题则进行了详尽的解释。与主体内容密切相关的问答，我将其留在主体内容的中间，作为补充和辅助；对于其他问答，则按照不同的主题进行归类整理，放在最后一章。另外，我对2020年在网络发布的《开怀传法录》以及其增补篇作了重新修编，为避免争议删除了涉及道家和占卜算卦等内容，修编后作为本书的第三册，师父的佛法教学因此得以完整呈现。第三册的内容来源于QQ、博客、微信以及贴吧中前面两册未能收录的少量内容，基本上是以问答的形式来展现的，零散开示和警句则集中放在最后一章。

众所周知，佛法修行有三门学问——戒学、定学、慧学。师父曾在回答网友关于不同法门的选择时，这样说到：“所有法门都是一个，因人们的无知或者佛陀的善巧把它们分成很多个，所有都是形式，总结起来不外乎戒、定、慧。你说哪个法门不是在讲戒定慧呢？一切弟子都因三种远离而成就：第一身离诸恶行；第二心离五盖；第三身心因镇伏贪嗔而显慧，烧尽诸烦恼。”本书的内容侧重在定学和慧学，二者合起来即是止观修行法门。

躲避痛苦是人类的本能，人人都希望不经受痛苦，修禅定最初目的就是为了屏蔽苦受，以此为目的和初衷，历史上人们开发出各种修定的手段。定学（止禅samatha）方面的教学除了佛教之外，其他宗教、学派也是有的，包括中国的道教，还有古印度的婆罗门教和众多外道学派，我们可以从各种途径接触到大量相关书籍。历代留下关于禅定的文献虽多，但其内容都是艺术化的、现象化的，所以我们很难根据经典做实践，这也是为什么说修炼需要师父指导的原因。

本书旨在用世俗的、简单的、易于理解的、非艺术化的方式来阐述，这种方式是稀有的，正如师父所言“这帖子的目的就是揉碎了来讲”。本书慧学（观智vipassana）方面的内容更可谓是“难值难见”了。在市面上或者常见的典籍中，我们见不到用如此详细、严密的思辨来系统讲述观智的。

人生天地间，如白驹过隙，岂可不为将来早作预备！大道渊玄，佛理幽深，欲得其真义，诚非易事，衷心希望此书对读者有所裨益。愿此书见闻者、参与者，皆获无量智慧，烧尽诸烦恼，速得究竟解脱乃至阿耨多罗三藐三菩提！

编　者

二〇二三年一月

编者导言：观智修行次第概要

一、为什么要写这篇导言

本册的主要内容包括三部分：培养观智的系统讲解、修习禅定要领的讲解、网友提问的解答。其中，慧解脱的章节就是围绕如何培养观智（毗婆舍那 vipassana）而展开的，这里的观智主要是按照南传《清净道论》所提出的十六观智为依据。编者觉得《清净道论》讲述十六观智是比较晦涩的，不容易理解。在汉传《解脱道论》和《瑜伽师地论》等论著中也有关于观智、修慧的论述，但其内容不够系统、严密，且现代人离古愈远愈缺乏解读古籍的能力，往往视佛典为艰涩难懂之天书，难以受持。师父（开怀居士）在本册书中以通俗的语言，就如何一步步培养观智作了深入浅出的系统论述，尽量避免使用过于复杂的佛教名词概念。究其原因，一是，不同宗派对概念的解释有别；二是，过于正统、学术化的解释会令基础不是很牢固的读者难以消化；三是，过于学术化的解释会导致一个概念又会引申出另一个概念，这样子就会使得论述十分冗长，不够善巧。也正因为较为通俗的缘故，可能导致一部分对正统佛学理论有一定了解的读者产生疑惑。对此建议读者保持一点中观的态度，圆融地看待，毕竟都是“望月之指”，切莫着于名相而不能通达实相。

另外，本册内容是根据百度贴吧内容整理而成，开怀居士在发帖时并不是先编辑成书再发，而是边写边发。这样子就难免导致全书在编排和条理上存在欠缺，以及内容上存在遗漏，并且还有部分关于观智培养的论述分散在与网友之间的问答中。编者在编辑成书时也出于尊重原文、保留原意，因此不敢作太大改动，特别是对前面三章主体部分的内容。

有鉴于此，为了读者能在阅读全部内容之前，能快速、概括地了解修习观智的方法和步骤，同时也为了补充本书欠缺的一些《清净道论》中的内容，因此写了这篇导言，算是本书慧解脱部分的精华和浓缩了。由于编者修行功夫尚浅，本来能力不足以写这篇导言，但考虑到下面的内容绝大部分是整理自开怀居士的教学以及《清净道论》等，这样子也就勉强算是合适了，但望能对读者有所启迪。

二、为什么要修观智

修行是有目的，有方向的，我们修行的目的就是要从世间的苦中脱离出来。佛教典籍浩如烟海，如何找到一条适合自己的解脱道路呢？我们现在很容易接触到的一些市面上的

教法，那都是经过了千年流传甚至是扭曲的，大多已经不是原貌。历史上各宗各派的争论也很多，都突出自己是正统的、善巧的或是快捷的。所以，我们必须抓住佛法中最核心的东西，才能辨别甄选，毕竟最核心的东西不容易变而且各宗各派都还是共同认可的。最核心的东西是什么？是三法印、四圣谛、三学、十二因缘这些。三法印是印证、鉴别法和非法的标准；四圣谛让我们知道苦、苦的原因、苦的止息、灭苦的方法；三学就是灭苦的方法和学问，细分来讲与八正道相对应；十二因缘告诉我们轮回和苦产生的原因。辨别甄选之后，我们还得自己整理，得抱着对自己前途负责的心以及做学问的态度，边挑剔边帮它改革、完善，才能找到适合自己的道路。我们要面对的是自己的生老病死，自己的贪嗔痴，任何人都无法做我的照明。佛陀已经过去两千多年了，我不走自己的路，有谁的路一定能走得通？

解脱道有三个门：脱离苦、脱离无常、脱离我执。这是解脱圣道。贪爱和嗔恨是解脱的关键之处（痴本身就是贪嗔的体现，或者说贪嗔本身就是痴的体现），灭除了贪嗔就能灭苦。每个人的贪爱和嗔恨是不一样的，学处也不一样。导向解脱圣道路径就是近行定以上的定力和十六观智的培养；而导向成佛的路径，是四大阿僧祇劫加十万大劫的十波罗蜜再加上解脱圣道共同促成。解脱道的根本三学是戒、定、慧，三学互为关联，三足鼎立，少了一条腿都无法站稳。智慧展现出来的就是我们的价值观，因此影响行为；依照智慧制定出来的戒律行为是巩固习气，养成你的定力；有了定力才能验证智慧的正确性。于是，通过修行我们拥有了克服痛苦的方法（智慧）、手段（戒律）、能力（定力）。

《解脱道论》云：“以此戒善除诸欲着，于无过乐情生欣乐；以定除身羸，于寂灭乐而增喜乐；以慧分别四谛，中道具足，于正觉乐深怀爱乐。如是远离二边得中道具足，是伏解脱道。以戒除恶趣，以定除欲界，以慧除一切有。”慧学是佛教有别于其他宗教的不共之法。佛陀在世时很多外道都修定，但就算证得非想非非想定仍不能解脱，原因就在于欠缺佛陀所教导的慧学。

《丁福保佛学大辞典》对“慧学”的解释是这样的：“观达真理为慧，进习为学。断惑证理，慧之作用也，为发此慧而进修，谓之慧学。对配于三藏，则为阿毗达磨藏之所诠。阿毗达磨藏者，诠显此慧学之法藏也。”《解脱道论》云：“慧者何义？意事如见，此谓波若……云何波若？是波若、是慧、是智，是择法妙相随观。彼观聪明晓了分别，思惟见大易，悟牵正智……不愚痴、择法正见，此谓波若。”可见，慧学包含的范围相当广泛。涉及慧学的内容虽分布于各种经论之中，但是在大乘典籍中我们并没有见到完整、系统讲述修慧的步骤，其原因也许是修慧属比较个性化的，是因人、因时、因地而异的，所以才有像禅宗的“不立文字，教外别传”以及密宗的“未经灌顶，不得自修”等说法。南传佛教十分重视修观智，慧学对应就是具体修观智的过程，目前主流的修法是以《大念处经》和后人编撰的《清净道论》为依据，但对于《清净道论》提出的十六个观智也很难看到有较为清晰、细致的解释。南传不同体系之间对于观智修行的方法也存在一些争论。有兴趣

的读者可以参考温宗堃写的《当代缅甸毘婆舍那修行传统之间的一个诤论》和雷晓丽写的《当代南传佛教内观禅修四大体系之对比性研究》，这两篇学术论文。由此可见，开怀居士在本书中对观智的系统讲解就显得十分弥足珍贵和稀有了。

十六观智是《清净道论》提出的，为何佛陀在经典中没有提出呢？当时的人都能将这么复杂的观智修行过程理解透彻吗？就这个问题我请教过师父。他是这样回答的：“越复杂精细的东西，越是针对菠萝蜜不够的，需要慢慢走的人。真正的解脱，很多东西是他要讲述，他去观才会观出来的，否则对于他自己是不需要这些东西的。平时很多问题，我也是在需要回答时才会去观，不然我自己也是不需要或者不知道的。”师父在回答南传止观与天台止观的问题时，是这样解答的：“中国人的智商是非常高的，因此很容易见理，难以教化。如果能通达道理，那么就可以被教化了……对于外国人，比如当时的印度，后来的东南亚，他们的特点是很容易被教化，但是难于见理。所以，有时候对于道理这样的事情，是不需要过多过详细的论述的，因为说多了还是不能理解，还不如直接做到就好了……所以具体怎么修，怎么行，可以直接看南传的文献就可以了。”

最初的佛陀教法，不过是见不同的人说不同的教法，所以都是散碎的，没有明确次第可言。有的修者，几天之内甚至当天就证阿罗汉，有的说了很久也没有证，所以如果硬要理出一个次第，永远都是合适我们自己个人的次第。其实所有的脉络也都还是从四圣谛、十二因缘开始的，所以才有诸如“佛子不先学小乘，后学大乘，非佛弟子”和“先显后密”这样的说法。既然我们现代人，没能力像六祖那样仅凭一句“应无所住而生其心”而开悟，也不能像婆酰迦（Bāhiya）那样仅凭佛陀一句“看只是看，听只是听……”而证果，那么十六观智的次第对于我们来说就算是合适了，契机了。下面我们就按照十六观智的架构来展开，开怀居士在这里所讲的有别于常见，是很难得的，需要细细品味。

三、什么是观禅

《解深密经》卷三，谓毗婆舍那是在奢摩他定心中，对于所缘的影像进行思维，“能正思择，周遍寻思，周遍伺察，若忍、若乐、若慧、若见、若观，是名毗婆舍那。”另据《瑜伽师地论》卷第三十，毗婆舍那分为四种：“谓有比丘依止内心奢摩他故。于诸法中能正思择、最极思择、周遍寻思、周遍伺察，是名四种毗钵舍那。”因此，思维、思考、分析这是观（毗婆舍那 vipassana）；不思维、不思考、不分析这是止（奢摩他 samatha）。

我们修禅定（止禅），等出定后分析这些禅支（禅定里的感受），通过思考禅定中哪里不舒服、不满意来了解到禅定中的不足，分析里面的快乐是否解脱等等，分析的过程就是观禅。之所以要修止禅，要训练操控精神现象，那是因为我们的苦乐就来自这里。就这样一路禅定一路分析，不断解决苦乐的问题，到最后面解决了所有苦乐的问题就是解脱、证果。有三种分析法：一种就是自我分析法，分析生活中的自我和禅定中的自我，叫做观

无我解脱；另一种就是分析无常，现实生活中生老病死的无常，禅定中快乐安稳的无常，出入定的无常，叫做观无常解脱；还有一种是分析苦乐，分析生活中、禅定中的自己在各个时期的各种苦乐，然后设计出解决方案，叫做观苦解脱。

止禅和观禅必须双运，常听说的所谓“纯观”一点都不纯，只是号称纯而已，其实也没有完全的纯，完全纯是有局限的。有人认为，纯观是在纷繁的刺激里做到不思考，只是看着而已，这是个误解。实际上这个是止，但因为又没有固定的业处让你来固定，所以也止不住。“如实观”除了观察、看着还有如实地思考，思考有了结果以后再反复如实观察，这样的审查才是后期的观。如果我们在前期没有明确地有所了知，那么既不能观也不能止。大多数人没有定力，无法在精神世界明确地看到和体验到这些苦，犹如肝癌，所以非得见到棺材才掉泪。我们修定意义就在于此，有定力去深入观察苦果。我观察下来，始终认定苦是最好的老师，因为脱苦就是最初、最根本的诉求，所以只有苦得明，才有定力和决，在没有吃过很多苦的时候，很多修行人的修行都是空中楼阁，落不到实处。

我们对事物的感受不论真相如何，事情前因后果如何，最终是被自我所感知的。苦乐不会骗人，只有自己愚痴分不清楚，是苦就是苦，是乐就是乐，一定要回归最真实的感受。比如眼睛看见东西是受到刺激，苦乐是被大脑识别，实际上理清楚会发现，不论是苦乐都是被刺激，所以本质是苦。当我们察觉到刺激不是必须的时候，就会有所领悟，对所谓的客观事物如发丝，丝丝分明的同时又清楚知道苦乐的虚幻。那么这个所想明白的，自己证明的，就是最能说服自己的领悟。如果想做一个有智慧有能力的人，我们就必须不断地思考事物的因果关系，朝着灭苦的方向不断地设计解决问题的方案。

修行的进步与否，我们只能和自己对照。如果要追求安稳快乐（我们修行的目的就是为了灭苦），就得看看自己是否已经更加安稳快乐一些了，并且还要审查，现在的安稳快乐后面是不是有代价，用更加的痛苦换来的。如果能确定这一点，我得到了更多的安稳和快乐，因为有所知，我未来不会犯更多的错，或者现在的安稳快乐不是错误换来的，那就是进步了。

四、初观修行次第

定、慧二学就是止观修行。修行止观应该先从止开始，因为如果不能集中精神，你杂念诸多，东想西想，很难看清楚事物的状态。人总是“不识此山真面目的，只缘身在此山中”，不出色界很难审查色贪，不出欲界那更是，所以要修漏尽必先从止（修定）开始。而修定又需要以戒为基础，《楞严经》云：“摄心为戒，因戒生定，从定发慧，依慧解脱。”

《清净道论》第十七“说慧地品”指出：“**戒清净**[1]即极清净的别解脱律仪等四种戒（别解脱律仪、根律仪、活命遍净、资具依止）……**心清净**[2]即与近行定相共等至。”这

里的戒是针对出家比丘而言的，在家居士的要求是五戒或八戒。《清净道论》是围绕着三学展开的，戒学就是戒清净，定学就是心清净，这两种清净（七清净的前两个）称为“慧的根”。讲述修观智的内容是从见清净部分开始的。观智是有次第有步骤的，《清净道论》将其归纳成 16 个阶段，包含在五个“慧的体”之中，即七清净的后五个（见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净、智见清净）。

（一）见清净

我们了解到存在的一切可参照事物，有两种现象：一种是物质现象，叫做色法；另一种是精神现象，叫做名法。名法还包括心法和心所法。心法我们可以简单理解为六根六尘相触的现象，用眼、耳、鼻、舌、身、意来概括；心所法是以感受和倾向为主，有贪、嗔、痴、慢、疑、无贪、无嗔、无痴、不慢、不疑、喜、忧、悲、想、思……等等一共五十二个心所。

我们通过分析物质（色法），发现一切物质都是由细小的单位组成的，并且不停地在变化、运动，任何物质都无一例外，所以我们对物质有了普遍的空性认识，就是三种密集：组合密集、相续密集、功用密集。组合密集就是指所有物质都是由更小的单位组合成的，比如原子、分子、基本粒子，甚至细到能量。相续密集就是指我们看事物暂时是不变的，一分钟前的样子和一分钟后的一模一样，但是几十年后就不一样了。事物是变化的但是连续的，所以我们短暂看不出变化来，这就是相续密集。功用密集就是指物质会有不同的特性被我们识别到，比如轻重、大小、光滑粗糙、颜色、味道、温度、形状等等这些。

名法和色法是互相作用的，同理，名法也有这三种密集。比如事物是相续密集的，所以我们所感知这件事物也是相续的，以此类推。还有就是我们会发现名法和色法之间相互攀缘，相互作用，所以就还会发现一种认知，叫做所缘密集。意思就是这种认知的密集，是物与物，物与心，心与心，都能够相互作用的一种集合形式。

我们通过观察、总结一切了解到，世界和自我就是由名色法形成的。当我们能完全究竟归纳所有色法、名法，在互相的关系里分析每一个心识，并且观察到这些心识对应着色聚的生灭有若干个心所生灭，于是他就破除了有为法里心与色的迷思。他能知道一切色聚生灭的情况，又能知道心与心所生灭的情况，这个阶段就建立起了**名色识别智（1）**。他已经完全见到了究竟名法和究竟色法。

《清净道论》第十八“说见清净品”对见清净的定义是：“以种种方法确定名色法者，克服了有情（以及补特伽罗）之想，立于无痴之地，如实见名色，当知为**见清净[3]**。”

（二）度疑清净

有了名色识别智以后，那只是当下的状况，好比只是发现了事物的现状，但是不知道

前因，因此还有思惑，所以要进一步往下观照、思维这些有为法的因果缘起。我们通过观察和思考会发现，心和心所这些精神现象要依赖物质现象，不然我们没有可看、可听、可感受的物质。然而，物质存在于我们的世界，也是因为心把它识别了、认知了，所以我们才知道它存在。于是，我们会发现物质和精神有相互影响和相互依存的关系，是互相作为因缘的，缺了其中一个另一个就没办法体现出来了。于是，我们进一步思维，明白了十二因缘的因果相续，这叫**把握因缘智（2）**，又称作缘摄受智。

《清净道论》第十九“说度疑清净品”介绍了五种把握名色因缘的方法。“以把握名色之缘，越度了关于过去、现在、未来三世的疑惑而建立的智，名为**度疑清净**[4]。”并指出：“从业而起异熟，异熟业为因，从业而再有，世间起如是。如是观察的人，完成断除了关于前际的所谓‘我于过去世存在吗？’此等十六种疑惑。于一切生、有、趣、识住、有情居之中，他认识了只是由于因果的连续而转起的名色。他见到原因之外无作者，异熟的转起之外无异熟的受者。”又说：“他这样了解：于过去由业缘而生的诸蕴，已在彼处灭。由于过去的业缘而于此处生起了其他诸蕴，但没有一法是从过去有来到此有的。于此有由于业缘而生的诸蕴将灭，于来世再有别的诸蕴将生，但自此亦没有一法将去于再有。”

（三）道非道智见清净

《清净道论》第二十“说道非道智见清净品”中讲到：“欲求完成那道非道智见清净的人，应先以称之为‘聚的思惟’的方法观而行瑜伽。何以故？因为初观者于光明等（十种观染）的发生之时而发生道非道智之故……聚的思惟是初步的观。”并介绍了初观的行者会产生十种观染，分别是：光明、智、喜、轻安、乐、胜解、策励、现起、舍、欲。

对于初观者“从此（十种）而起散乱掉举，为此掉举而异执其意者，则不能如实了知所现起的法是无常、是苦、是无我……执非道为道非果为果者，是则名为他的观道落于邪途。”善巧的瑜伽者则“能够以慧来这样分析与审观：于我起光明，这不过是无常、有为、缘生、灭尽法、衰灭法、离贪法及灭法而已……于此等十处，以慧抉择者，善巧去掉举，不至于散乱。他这样不至于散乱，解除恰恰三十种染的缚，而确定道与非道是：光明等（十种）法不是道，解脱于染而行正道的观智为道……这样而知道与非道所建立的智，当知为**道非道智见清净**[5]。”

1．思惟智

道非道智见清净包括思惟智和生灭随观智两个观智。**思惟智（3）**就是指从不同的角度、方法（聚的思惟、五蕴的思惟、色非色的思惟）来观察一切名色法，都具有无常、苦、无我的特性，也称为三相思惟智。《清净道论》云：“有的人，于有时思惟于色，于有时思惟非色而提起（无常、苦、无我的）三相，于次第行道而完成修慧。其他的人，则以色的七法及非色的七法而提起三相思惟诸行。”

2. 两种思惟

一切事物永远在各种生灭变化中，于是我们需要继续思维这些事物、有为法的一切生灭因缘。我们能观察到这些有为法，之所以被称为有为法，是因为它们皆是因缘和合而成的。现在的事物是过去的事物变成，未来的事物是现在的事物变成，都是因缘和合而生。一切事物都是从无到有，然后又变成没有，其中根本的原因就是所有的事物都是由更微小的事物组成的密集形式，这些微小的事物正在以惊人的速度快速生灭着。因此，虽然短时间我们看不出事物的变化，但是长此以往，它必然会消失掉，无法维持原貌，包括我们的身、心、想法、苦乐也是如此。这样的思维，叫做观刹那生灭。

一切事物都曾有过去、现在、未来的相，过去是现在的因缘，现在是未来的因缘。过去是无常的因此消失，现在也是无常的也将消失，未来是无常的同样会消失。我们的苦乐也是无常的，过去的苦乐、现在的苦乐、未来的苦乐皆是无常变迁。因为无常，所以无我，任何事物都没有原本的面貌，没有原本的“我”存在，因此是“空”。如是这样的思维，叫做观因缘生灭。

《清净道论》云：“以缘而观生，因为觉了生因，故得明了集谛；以刹那而观生，因为觉了生苦，故得明了苦谛；以缘而观灭，因为觉了缘不生起则果不生起，故得明了灭谛；以刹那而观灭，因为觉了死苦，故得明了苦谛；他的生灭观是世间之道，能除此道的痴昧，故得明了道谛。……则知此等诸法，未生者生，已生者灭，这样常新地现起诸行，不但是常新而已，它们的现起也是暂时的。”

3. 生灭随观智

上面这两种思维方法（观刹那生灭、观因缘生灭）我们能套到一切事物中去，总结起来就是“无常”和“无我”。用这种方法可以观察到我们自身的存在，我们贪爱的事物，我们每一个起心动念，都在生起和灭去。我们的心和心所会跟随着物质世界的变化而变化，所以我们的心也是有生有灭的。我们的行为受到心的控制，所以行为也是有生有灭。我们诞生站起来的想法，然后站起来，身体站这个物质现象就诞生了，坐和躺这样的现象就是灭的。当我们又诞生出坐下的想法，那么我们坐下，坐下这个现象就诞生了，站立就灭了。我们曾经想要得到的东西，追逐索取的过程，到最后失去的时候，到我们感觉到苦生起的时候，当我们感觉到快乐生起的时候，统统无一例外，全部消失得无影无踪，或者变成了其他的事物。如此反复着，如此经历着，这就是我们一次一次起心、得失、生灭的过程，这就是轮回。我们可以观察到一切有为法的生灭，物质和精神相互交织在一起生生灭灭，这样随顺观察的思维方式叫做**生灭随观智（4）**。

《清净道论》这样解释**生灭随观智（4）**：“他如是舍断了与无常随观等相反的常想等，得清净智而到达了思惟智的终点，为了证得……生灭随观而开始其瑜伽……它的生起相为

生，变易相为灭，随观即智……这名色生起之前，没有未生起的名色的聚集，其生起时不从任何的聚集而来，灭时没有到任何方维而去，已灭的没有于一处聚集或贮藏……如是一切色与非色之法，未有者而生，既有者而灭。”

修生灭随观智需要作这样的思维练习：我们观察到物质不能维持住原貌，然后回归到自己的身体，我们所有感受都是依赖着身体和思维，它们也是同样无法维持住……有这样的所知，才会意识到自己也在消亡，所有追求的都是一场空。我们贪的对象，我们的欲望和我们所追求的，一切下场都是如此。然后，才会观察到我们自己的感受，苦也好乐也好，都和当下经历的境界一起灭去。这个自我的感觉也是一直在变化的，上一刻我在乐，下一刻我在苦，上一刻我疼，这一刻我又痒痒，它就是一直生生灭灭的。之后再找贪嗔的因缘，思维不要停，一直然后呢？然后呢？这样思考下去。累了就休息，不累就一直，不会自然成功。一直观尽所有的事物，从物质到精神，全部的生灭。

4．观染

在生灭随观智还没有完全成熟的时候，我们会发现我们能了解到一切过去、现在、未来、前因、后果皆是无常，并且我们对此毫无办法，不仅对这个世界无常的变化毫无办法，并且对自己的身心无常生灭变化也毫无办法。同时还会了解到我们现有果报的缘起，于是起一些很直接、很扼要的见解。最直接的就是俗话说的知天命，会知道自己能否追求到原本所渴求的事物，并且明确地知道，即使得到或者达到也是无常、暂时的，对于无常毫无办法。于是会突然放下一些执着心，对于得失的心念会突然减低，因为知道所得需要前因，所得之后还是无常。于是心会平静下来，欲望大减。这个时候因为有初步的离欲心，会突然有如释重负的感觉，体验到非常殊胜的感受。比如欢喜、快乐、轻松、自在、前途光明、什么也不重要了、解放了等等感觉，也就是所谓的“法喜”。甚至能够完全总结“空、有、无常、无我”这样的概念去究竟概括有为法。这个境界有细微的“贪欲”，因此不能去除欢喜、快乐、光明这些感受的染浊。实际上这个阶段还仅仅只是一个开始，因为这个时期我们的观照能力还不成熟，所观的所缘皆是色法和心法。这个阶段称为“初观”，还不能观察到细微的心所法，也就是对境所生出的细微的贪欲。

五、成熟观智修行次第

根据《清净道论》的分类，这个部分已经离开观染，不属于初观了，包括了脱于染而行正道的生灭随观智直至随顺智，共九个观智，属于**行道智见清净[6]**。

（一）生灭随观智与坏灭随观智

生灭随观智在前面的道非道智见清净阶段已经讲过，为什么这里再次出现呢？《清净

道论》把生灭随观智分成两个阶段（成熟和不成熟），这样解释到：“因于前面生灭智为十染所染，不能依如实的自性而观察三相（即三法印），但这里则解脱于染，所以为了观察于相再于生灭随观而行瑜伽。”为什么不能如实观察三相呢？“因不忆念生灭，为相续所覆蔽，故不现起无常相；因不忆念数数之逼恼，为四威仪所覆蔽，故不现起苦相；因不忆念种种界的分别，为坚固所覆蔽，故不现起无我相。”

达到初观的修者，当观的能力进一步成熟，能在观照名色法的同时，反观到自身对所观对象所起的心所法，如光明、快乐、欢喜、贪欲等等，并思维到：我所起的这些心念作为缘起将会有何种果报？有什么样的后续发展？将会如何生灭？这样就会明白自己现阶段的起心依然是无常生灭，依然在轮回之中。因此，会走这样一条心路：明白所有起心动念的缘起缘灭，了解到自身依然在轮回之中，所以这样的境界是“非道”。因此我们还要去除这些细微的贪欲和境界的染浊，把立场再近一步跳出来，把细微的心念一并列入观照的对象。并且通过思维了解到，不在无常生灭中的或者不该停留在无常生灭中，才是“道”。当有了这样锐利观智，生灭随观智就算是成熟了。

这时候的修者，就可以熟练地通过成熟的生灭随观智，观察到一切有为法的四种相，那就是成（生）、住、坏灭、空。如果这位修者很敏锐，能直接回到苦的初衷，就会发现我们的生老病死就是成、住、坏三相。因为我们灭苦的初衷，我们会逐渐越来越不在意前面的生、住相，而越来越集中地观察思维事物的坏灭相。如此敏锐直接，目的明确而不迷地观坏灭，叫做**坏灭随观智（5）**。

《清净道论》第二十一“说行道智见清净品”中讲到：“当智成锐利而诸行轻快地现起之时，他不到达于生或住或转起或诸行之相，但于灭尽、衰灭、破坏及灭而建立其智。他观诸行‘如是生已如是灭’，即于此处生起**坏灭随观智（5）**”又云：“因为坏是无常性的极点，所以作坏灭随观的瑜伽者随观一切行是无常而非常，无常的故是苦，苦的故是无我……其次，无常、苦、无我的当不喜欢、不染着，所以顺应于怀灭随观，他厌离那些无常、苦、无我的诸行……它仅于灭作意，即仅观灭而不观集之义。”修者应这样忆念：“未灭的在灭，未破坏的在破坏，舍弃诸行的生、住、转起之相、唯观破坏。”

有前面成熟的智观基础，我们还能反观自身对诸多种种相的起心，同时还能观察到这些种种起心的前因、所缘都是名色法。并且就连我们本身跳脱出来，在一旁观察的这个态度本身，也是以前面种种有为法为所缘的。观的本身都是无常、无我、坏灭相，不可执着观。直到这一步，才可说建立了定力。因为细细地思维，运用智力，我们已经完全理解了前面的种种无常都不是理想境界，皆不可执，连观本身都是如此，所以才可止心，停止头脑体操，停止靠智力的分析，领悟到我们一直以来都是在用名色法、因缘法来理解和剖析种种概念，一直在起各种思和想。如果以“自我”这个感受来判断自身，那就是种种心念的生和灭，一直处于无常的轮回中。我们这样分析，到底有没有尽头？如果要分析，至少暂时我们的能力是没办法把事物分割到绝对细的，因此我们心路就不可以走到尽头。了解

到这里，我们的止观才开始初见雏形，于是就可以开始停止思维了。因此，本册第二章就在坏灭随观智之后，开始介绍禅定的要领。《解脱道论》云：“无边无际不思议，无量善才善语言。于此法中谁能知？唯坐禅人能受持。微妙胜道为善行，于教不惑离无明。”

修坏灭随观智需要作这样的思维练习：我们集中思维事物的坏灭，不要去思考前面任何你看到和想到的事物，你立刻联想它的坏灭，不去看前面那些怎么出现的？怎么发展的？只是单纯地第一反应就决定思维你所见的一切坏灭是如何的。比如看见水，就想到水蒸发了、不见了；看见自己身体，就思维死亡了、腐烂了、化成灰了、不见了；感受到痒痒，你就挠一挠，然后感受到本来是痒，挠一挠有点火辣辣，但是不痒了，已经坏灭了。不是说眼睛看到事物没了，而是通过思维立刻能把握到事物的坏灭，如此广泛地见到任何事物都坏灭。这些需要接近止禅的定力，有点点根器的要求。很多纯观的行者，在坏灭随观智的时候，会进入近行定，因为他不知不觉的把心集中在“空”一切处了，所以没有单纯的观。

（二）怖畏现起智与过患、厌离随观智

《清净道论》把这里的三种观智看作一体：“于一怖畏现起而得三名。曾见一切诸行为怖畏，故名怖畏现起智，于此等诸行生起过患，故名过患随观，对于此等诸行生起厌离，故名厌离随观……此等三法义一而文异。”

1．怖畏现起智

《清净道论》这样描述怖畏现起智：“坏随观的瑜伽者，于一切的有、生、趣、识住、有情居的在破坏的诸行，起大怖畏……他观过去的诸行已灭，现在的诸行正灭，未来的诸行亦将如是灭，即于此生起**怖畏现起智（6）**。”

因为观察到一切事物都在变化、变坏中，他就会发现自己的身体、思想、世俗中的一切都在变坏，身体里每一个细胞都在衰老、生病、死亡，不仅自己，父母、家人、爱人、孩子所有的都是这样，并且毫无办法，会意识到世俗生活中所拥有的一切都在消耗，最终死掉，一场空！开始有时间紧迫，生死恐怖的感觉，这就叫**怖畏现起智（6）**。

修怖畏现起智需要作这样的思维练习：在坏灭随观智阶段，敏锐地观察自己，感知自己当下是苦还是乐，敏锐地抓住！比如你现在听见声音，或者是看见钱也好，食物也好，女人也好，所有东西都好，细致地感知自己的倾向性，是欲获得还欲远离？还是无所谓亲近还是远离？一旦把握到自己有倾向想要某种东西，比如美女，立刻就联想美女的死亡、腐烂、消失、坏灭……比如想要青春、帅气，立刻联想到自己的死亡、腐烂、消失、坏灭……如此敏锐地抓住自己的倾向，然后能习惯性联想、思维到坏灭，就会产生恐怖、不舒服、不喜欢的感觉，练到本能产生条件反射为止，你会有种无助的感觉。

2. 过患随观智

《清净道论》这样描述过患随观智：“多作修习怖畏现起智的瑜伽行者，了知一切有、生、趣、识住、有情居之中无避难所、救护处、归趣、皈依所；于一切诸行亦无希求、无执着……一切诸行如痈、疾、箭、痛、病，无喜无乐，是一堆大过患的现起……如是瑜伽者由于坏灭随观，于现起怖畏的一切诸行中，完全无喜、无乐，但见过患。如是见者，名为**过患随观智（7）**的生起。”

如果我们没有禅修的经历，没有体验过各种暂时解脱的境界，就不会有这种感觉。这里的“过患”指的是三界的过患。没有止禅、四禅八定经历的同学通过思考肉身的不永恒，精神又依赖着物质肉身，所以不管是有欲望的追求行为，还是追求中得到东西的感受，不管从物质角度或者纯从精神角度来分析自己，没有发现一处是永恒的。依靠这样的观察和思考来领悟到：不管我们把生命的意义、追求、乐趣放在行为上，还是物质上，还是精神上，都没办法永恒维持。所以，从行为了解到这是欲界，从物质角度了解到这是色界，从精神角度了解到这是无色界，统统都不靠谱，什么都不能指望。如果已经有禅定经历的同学，那就很简单。比如体验到了禅定的快乐，那么我们能指望何处来安稳地过活？欲界定不得不出定；色界定的快乐也不能永恒维持；无色界定也是不行，处处不能安放自我，都要坏灭。于是发现原来想要永恒维持自我是不可能的，三界没有地方可以无忧地久呆下去，都是不安全的、有隐患的。

修过患随观智需要作这样的思维练习：在练习的时候，我们就针对自己薄弱之处联想坏灭的迅速，于是会渴求安稳的地方，想要找一个如实能得到的。最后，会发现找不到！没有一样东西是留得住的，都是在坏灭。这个是漫长的过程，我们平时要习惯性地随时思维到“什么都留不住”，就会出现过患随观智。

3. 厌离随观智

什么都过患，我的青春留不住，我的家人留不住，我的钱财留不住，连我的思维都留不住，哪怕我写成书，刻在石头山也留不住，后人会篡改，石头会风化消失，哪里都留不住。于是就会觉得，自己的欲望，自己所追求的一切，都是一场空。人生就像一出闹剧一样，也不知道演给谁看，观众也留不住，演员也留不住。觉得自己在做很多很多无用功，如今所有得到的一切，包括享受这一切的这个自我都会坏灭，没有一处可以安稳地安放自我，于是就会对三界产生厌烦感。我们开始有一种倾向，心想：“如果可以脱离这一切衰变就好了。”这就是**厌离随观智（8）**。

《清净道论》这样描述厌离随观智：“他这样观一切诸行的过患，则厌离背弃不喜于一切有、生、趣、识住、有情居之中可破坏的诸行……不喜于一切诸行，但喜意向倾心以‘不生起是安稳’等的方法而见寂静之道。”

（三）欲解脱智、审察随观智与行舍智

《清净道论》云：“如是对于一切诸行离执着者，欲从一切行而解脱者，生起**欲解脱智（9）**。”

又云：“如欲求解脱于一切有、生、趣、识住、有情居之中可破坏的诸行，为欲从一切行而解脱，再以**审查随观智（10）**提起及把握彼等诸行的三相（无常、苦、无我）。他对一切诸行，以终于是无常的，暂时的，限于生灭的，坏灭的……为什么他要如是把握此等诸行？因为要成就解脱的方便。”

又云：“如是此瑜伽行者欲从一切诸行而脱离，以审查随观智而把握诸行，观见不应执彼为我及我所，舍断了怖畏与喜欲，对一切诸行成为无关心而中立。如是知如是见者……住立于舍或厌恶。譬如水滴置于倾斜的莲叶，无滞着，萎缩，回转而不伸展……这是他的**行舍智（11）**的生起。”

修者由于厌烦三界的衰亡，就会有一种想要解脱的心，想要从苦中解脱出来，想要从无常中解脱出来，就会有**欲解脱智（9）**，不愿意做很多无用功。然后，因为习惯了遇到行为、事物立刻就会联想到，这个无用，那个也无用，到处都无用，都是无用功……然后就会开始舍弃一些觉得无用的行为，这就是戒律开始圆满的时期了。这个没必要，那个也没必要，能舍的就舍了。等你开始自主动地舍弃那些觉得无用行为的时候，这个叫**行舍智（11）**。

从欲解脱走向行舍，这里会涉及到**审查随观智（10）**，这个是一个特别重要特别重要的观智，与各位修行者（尤其修解脱的）密切相关，也是一个难点，要细细思维，不然会就停在欲解脱而不知道解脱为何物的关卡过不去了。想要审查解脱道在什么地方，必须仔细地观察、分析自我在什么地方，因为解脱是“我”在解脱。然后再探索灭除自我，灭除苦的方法。

（四）细说审察随观智与行舍智

被称为“自我”的，它是一连串信息传播活动，它本身不存在，它必须在意识和信息传播活动的互相关系中才建立出一个“我”在看、在听……假如一个人没有任何感知，那么他就不存在，至少说不是一个活物，也谈不上什么苦乐，解脱不解脱了。所以自我不在大脑里，也不在眼睛上，也不在被观察或被作业的目标上，而是来来回回到处游走，没有固定地方的，因为我们的感知就是随时随地到处游走的。眼耳鼻舌身意六根就是自我（心）的路径，自我其实是和心作业的地方息息相关的，心要作业才能体现它的存在，这是个奥秘。当我们注意力集中在某处的时候，自我就是在和所缘、业处相互关联中建立的。如果我们不集中某个所缘，那么它是东一头西一头的，不管如何，它就是要作业我们才发现它的存在。

我们会发现，在我看见，我听见，我干什么的时候，我们身体在行动，在看，心在操控身体看，在下达命令，同时又在觉知：我在看、我在看……。于是自我就这样完整地体现出来了，但这整个行为的起因却是在欲念上。我们起了一个欲念“我要看”，这样的念头产生决意，从这个决意开始就是我们行为的源头了，这就是起因。虽然前面可能还有所缘导致有这样的欲念，但是欲确实就是起因了。这就是“因缘”的开端，是自我体现的最初的原因。很重要啊！起心就是因缘的起因。

根据以上综合深度分析一下：自我是在心开始作业的时候产生的，就是“我能”干什么干什么的时候。此时心和身互相攀缘在一起了，于是自我就以行为的方式体现出来了，因为没有身，心就没有地方作业；没有心，身作业就是跟机器一样。行为又以基本的六种善与不善根（贪、嗔、痴、无贪、无嗔、无痴）为起因。每一次欲望的出现，欲望导致行为出现，行为在意图的转变或者意图得到满足的时候而停止，再到下一个欲望的升起，行为的出现，再到停止，于是我们本身就在轮回中，在短暂的时间就已经在轮回了。轮回的定义就是反复在同样的境遇中徘徊。苦是什么？是反复地、不停歇地追逐欲望的满足，被欲捆绑，不得不辛苦作业。这些作业还包括了生老病死。

根据因缘得出的结论是：行为的起因是善与不善根引发的起心和贪爱，然后要取得。我们不得不轮回，不得不作业，因为欲的根摆在眼前。不是我们出生的时候才是自我的出生，其实我们一直在生生死死，一念一生死。

如果没有前面的欲解脱智强烈的欲驱使，一般人不会往那么细那么深的地方来思维。**审查随观智（10）**是解脱的关键，审查随观智看似不起眼，但是我们在修观禅的时候反复去使用，却是使人超脱的关键。这个观智在一个很小的范围就可以实现。比如，细细审查自我的生与死，审查自我所受的苦，审查自我身体和精神的无常。简化来说就是，审查苦、无常和无我而已。但是它可以驾驭的范围确是极其广大的。世界无限广大，到头都是我在认识，所以再广大无边的一切，皆是在我心里的，因此心有多大世界就有多大，天上天下唯我独尊。

大多数修者没有很好的禅修训练，他们没有止禅的基础，无法明确体验现实中细微的各种现象以及自我的感受，所以大多数人都在靠用理解、思维、分析的方式来思考苦乐、生死、解脱等等。因此，上面关于“发现自我在什么地方”的思辨就非常有用了。一个人能审查到那么细的时候，他行舍是必然的，戒律是必然的，所以肯定不会堕恶道了。

当一个人走到这一步，他已经初步破除了一些见解上的束缚，开始承认自我的主观性。于是，一切只能从自我入手，那就是不要再贪爱，不然的话，始终是要造作的。针对自我有贪爱这样的不善根，要选择特定的手段来对付，就是刻意地远离所贪的对象，看破它，培养远离它的作业习惯。于是开始给自己规定了，先从容易的对象开始。首先，克服财色名食睡，要规定自己不要贪财，所以在可以获得财富的时候，不取得更多；刻意回避男女

之欲；克服自己对名声的追求，对美食的贪爱，对舒适睡眠的贪爱。如果主观的决定还无法控制自己，那么用手段。仔细思维想象钱多的坏处、淫乱的坏处、出名的坏处、贪吃的坏处、贪睡的坏处，不断克服自己的贪爱，不断舍弃原本执着贪爱的事物，想方设法改变自己。这样就形成了**行舍智（11）**，试图消除自己的贪欲。

修行舍智需要作这样的思维以及练习：我们如果不愿意再继续轮转下去，要消灭这个苦乐、生死、轮回的接受者和体验者，即这个自我的话，就必须消灭贪爱。所以，要想方设法让自己寡欲、离欲，训练自己不贪爱名色法对象。比如，财色名食睡这些很明显、很容易发现的贪爱对象。

但是，如果我们的审查智没有成熟，那么长久以来我们一直持戒，一直想方设法来远离所贪爱对象，这样的方式居然到最后是没有结果的。为什么行舍起不到明确的作用呢？我们再利用审查智来审查，立刻就会知道了。审查智太精妙了，一旦获得了就很好使的，在行舍智阶段还在运用，二者连接紧密。

（五）证果的门槛——随顺智

苦的对立面是什么？是乐。光明的对立面是什么？是黑暗。舍弃富有，我们的心在排斥钱财，确实表现出来就是不贪爱富有了，但是对立面就是清贫。我们是否已经在贪爱原来目标的反面了呢？在贪爱清贫。舍弃男女之欲，远离异性，表面上我们心在排斥异性，但对立面就是一个没有异性的境界。我们是否已经在贪爱一个没有异性的环境？以此类推。我们会发现，无论我们远离什么东西，我们就在亲近这个事物的反面。我不愿意贪图光明，那么就去到黑暗里；我不愿意吵闹的环境，于是刻意排斥吵闹，亲近宁静……我们会发现两个对立的极端，不是贪爱一个事物，就是贪爱它的反面，所以我们其实根本没有办法舍弃什么。

嗔恨是贪爱的反面，我们不是爱一样事物，就是嗔一样事物，贪爱和嗔恨二者相辅相成。如果我们不嗔恨一样事物，我们远离它干嘛？我们因为嗔恨轮回，嗔恨各种名色法的坏灭，嗔恨各种苦，所以我们厌离它。嗔恨就是原本贪爱的反面，或者说贪爱原本对象的反面。我们亲近和远离虽然是不同的行为，但作意目标依然是一个。我们所缘的还是名色法，还是因缘法，还是有为法！这样怎么可能离开名色法呢？我们的行舍过程，其实根本什么都没离开，什么都没有消灭，试图消灭贪爱的时候，贪爱的反面（嗔恨）增长了。

这就是为什么苦修没有结果，强硬的戒律没有办法使人解脱的原因，这是第二次“破戒禁取见”。虽然我们的初衷是为了试图消灭贪爱而持戒，这没有错，但是如果没有审查智来发现嗔恨的话，行舍智就到底了，还是没有办法真正破除贪爱，更谈不上无明了。

我们审查行舍，观察你自己的行为和心理，会发现有很强的嗔心，让你不快乐，让你觉得苦。贪也不是，嗔也不是，贪爱和嗔恨都是应该消灭的对象。这时候，你会觉得厌烦

也是无意义的，那就干脆不烦恼了，随便吧！这时你自己就会进入一个十分平和、平静的心态，不会讨厌这些，因为讨厌是多余的；也不会喜欢，因为过患。好了，到这里已经发现“中道”了，只有它才能平衡，才能消灭贪嗔。中道引发的就是**随顺智（12）**，随顺智一达到，立刻会在一个刹那间，不足一秒的时间内，引发种姓智、道智和果智。就这一个刹那，立刻断掉所有疑惑，证得初果须陀洹。

修随顺智需要做这样的思维以及练习：不要试图控制世界、人生、命运、一切，你唯一可以做的，就是主宰自己，主宰自己的过去、未来。你现在反思一下，你是否有过多的、不合理的操心？对于无常我们毫无办法，只能随顺，放弃抵抗，不是不可以放弃的。切记，你心里对自我所有的贪爱是有预设的，定好什么时候放弃的。之后，你会经历一段人生或者说心灵非常大的考验和震撼。如果你过了这一关，随顺智就会出现，随后就会证果；如果你没有过关，就需要再接再厉。

六、进入圣人的行列——智见清净

开始懂得什么是随顺以后，因为讨厌和嗔恨的心是多余的，多余的就舍掉吧。这时候的行舍，就是选择性的、理智的，不会因为欲望和贪心而非要得到什么，因为你知道得到也是会失去、坏灭的；也不会因讨厌而非要远离不可，因为非要远离这个嗔心让你觉得累。干脆就无贪地取得，无嗔地舍弃，好像顺水推舟一样。如此地随顺，你就已经接近证果了，然后会变成**种姓智（13）**。在种姓智阶段，你的欲望已经很薄弱了，连自己在造作也能一清二楚地知道，所以你会知道你不造作就是涅槃，这就是发现涅槃，**道智（14）**就会出现了，然后立刻出现**果智（15）**，也就是完全证得**【初果】**。

不会因为得不到而不高兴，感觉苦，也不会因为得到了而觉得好开心。这个心态一旦平衡住了，立刻就是圣人，初果就出现了，你的欲望支撑不住你的造作了。根据十二因缘，因为贪爱所以我们要取得，因为要取得所以你必须有个自我。这个自我不是别的，就是苦乐的感受和贪嗔的感受。因为没有贪爱的感觉或者倾向，你就不会非要取得什么，变得好自由。

接下来立刻知道自己离自我的消亡不远了，因为世间一切法都被你看透了，不过就是一场空，都是坏灭的，并且你还能做到不贪也不嗔。你会发现涅槃就是心不再依附有为法，一切有为法都是坏灭的，此时会有一种停滞不动的感觉。大多数人有这个不动的心就会产生定力，会有初禅的感觉和无欲的感觉，不一定会进入初禅，但一定会进入近行定。因为你不执着对错，知道都是无意义的，都是坏灭的，所以你会放任你大脑，在决定静下来的时候，真的就不会去想什么。

于是，连观察的主体与被观察的感受，一并推到坏灭里去。这个过程很短暂，你会发

现你做不到，就出现最后的观智——**省察智（16）**。就好像臃肿的身材挤不进小门一样。于是决定要卸下一切未知的诉求，转回去，然后就会开始细细审查自己还有哪些烦恼造成臃肿挤不进去小门。你到处去查到底是什么在造作？就会涉及到因缘，观察一个个贪嗔痴最初升起的地方，去找是什么贪什么痴来导致你无法做到？主体和客体是什么？等等。不停消灭这些的过程，你确定大概好像自己已经不再主动去生起新的贪和嗔的感觉了，但会发现你灭不尽，因为习气、习惯还在……这时候开始给自己设计生活方式、道路、行为方式。你如此设计好了道路后，会发现很安心，基本就完了，道路明确又清晰，只要走就行了，这个是**【二果】**，也称为行道位。

走的途中还会有新发现。发现没办法，还是做不到，还有特别细微的烦恼，包括很多不清楚的地方，觉知自己是造作，不觉知也是造作，没办法能所双泯。有时候一下子丢失掉很多时间，不知道自己做了什么，也不知道这段时间哪里去了，只是知道这段时间好像没有我一样，但是我又生出来了。这时候才做进一步的决定，不追求自我的消灭了，无所谓消灭不消灭的。当有这样的思维的时候，能如此随顺不灭，随顺苦，随顺一切境的时候，这是欲的完全消灭，立刻就证入**【三果】**。三果有个特点，因为完全离欲，所以会自动进入初禅，行住坐卧随时随地都在色界禅定中。因为欲是禅那的敌对法，一旦离了敌对的欲，自然就在禅那中了，所有三果都一定至少在初禅的禅定中。因为无欲，这时候的定力是自得的，就是离欲的定。一般人修禅定，止心一处，在当下他是因为集中精神所以生不起欲望，在没有欲的定中。三果圣人则是因为已经不会升起欲，所以自然而然在没有欲的境遇中。凡夫修定，是靠集中精神来压住五欲而进入色界，非常累的；纯观是大脑飞速运转，也是非常累的；只有三果以后，自动进入的禅定是不累的。

这个时候，三果圣人因为没有欲，随时随地在色界的禅那中，他就会完全体验色界里离欲的快乐啊！爽啊！不停在体验中。前面那些智能还是会相应马上升起，诸如欢喜、快乐也是坏灭的呀，过患的呀。这时候会发现最后的贪嗔，那就是无欲的贪、无嗔的贪、安稳的贪。那么他就会继续不断地在色界做随顺和舍弃这些，所以他如果死了，自动生往不苦不乐的四禅。如果他活着的时候勤修禅定，能够随便在色界和无色界任意进出，习惯了就能随顺，不贪色界和无色界里的境界，那就是完全断除了所有贪、嗔、痴这些不善心所，这就是**【阿罗汉果】**。没有任何贪嗔，即使是很细微的，离欲的贪、安稳的贪、离喜的贪、离乐的贪都没有。我们凡夫可能会贪乐、贪喜、贪欲、贪图安稳；圣人的特点是，想要离欲，想要离喜，这些都还是贪。当真的什么都不贪，这就是阿罗汉果了。因为没有任何有为法让他起什么贪爱，所以不会去追求任何，也不会非得不追求，所以他没有未来了，没有任何业力能让他出生或者有一个造作的自我了。

附表：七清净与十六观智次第

<table>
<tr><th>三学</th><th>七清净</th><th colspan="2">十六观智</th></tr>
<tr><td>戒学
（在家五戒）</td><td>戒清净</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>定学
（近行定、安止定）</td><td>心清净</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="11">慧学</td><td>见清净</td><td colspan="2">1．名色分别智</td></tr>
<tr><td>度疑清净</td><td colspan="2">2．把握因缘智（缘摄受智）</td></tr>
<tr><td>道非道智见清净</td><td>3．思惟智（三相思惟智）</td><td>4．生灭随观智（未成熟）</td></tr>
<tr><td rowspan="6">行道智见清净</td><td colspan="2">4．生灭随观智（成熟）</td></tr>
<tr><td>5．坏灭随观智</td><td>6．怖畏现起智</td></tr>
<tr><td>7．过患随观智</td><td>8．厌离随观智</td></tr>
<tr><td>9．欲解脱智</td><td>10．审查随观智</td></tr>
<tr><td>11．行舍智</td><td>12．随顺智</td></tr>
<tr><td rowspan="2">智见清净</td><td>13．种性智</td><td>14．道智</td></tr>
<tr><td>15．果智</td><td>16．省察智（返照智）</td></tr>
</table>

01

第一章　初步观智的培养

本章主要介绍与修习止观相关的一些基本概念以及名色分别智和坏灭随观智的修炼过程与方法。第一节介绍了禅、止、观、色法、心法、心所法、名法、涅槃，共八个概念，并指出了达至涅槃修行的根本路径；第二节介绍了三法印、业处、四大、三种密集以及名色分别智；第三节介绍了观因缘生灭、观刹那生灭以及生灭随观智；第四节介绍了观染以及坏灭随观智。

第一节　慧解脱之一

大家关于究竟法和涅盘的讨论已经持续很多天了（《禅定实践概论》的最后部分），我认为这是一个很好的现象。说实话，能跟帖跟到那么高的楼层来并且还能踊跃地讨论，说明各位道友都根基不浅啊，十分难得。我是很鼓励大家多讨论的，只是各自都有修行方面的偏科和侧重，所以最后还没有一个定论出来。我也谈不上一定能给出一个定论来，但是我希望下面这些东西能变成填充剂，把大家各种知识块中间的缝隙填补起来，也许这样更饱满，也就更容易把断层的认知联络起来。能走到这几个楼层的道友肯定都是学习能力很好的，所以我也不怕细化知识，开始给大家填充名词和概念了。已经对这些了若指掌的朋友，可以顺带帮助我向大家更详细地补充解释。有的朋友可能基础薄弱一点，不太跟得上来，就靠帖内的各位菩萨们发光发热帮助了。我先走在前面讲了。

先回答一下@凡心修明 提出的问题：持戒对禅定有何影响？首先要知道，禅定就是“止观”之学，而持戒本身就是属于“止”的本领。也就是说，它本质上就是一种定力的培养，定就是稳定、固定的意思。我们能坚持不做对自己不好的事情，这就是某种戒律。实际上，一切事物都跟这个有关系，我们人生在世有很多目标去追求、造作，最后能成功，中间都离不开坚持。这个能坚持的本质就是定力。我们刻意地持戒，其实培养的就是我们能固定、稳定习气的方式，培养出来的定力就能在禅定中生效。讲到这里就不再往细里说了，你可以多问这帖子里的朋友，他们都能更细地给你讲解。

下面开始系统化讲解我们前面的修学了，那就是本帖一直在讲的止观之学。先做一下名词解释。

禅：就是止观，包括止禅（三摩地）和观禅（毗婆舍那）。本篇文章其实主要都在介绍这个。

止：就是保持专一不动、平静安宁、集中不散乱的状态。

观：就是直观地觉察一切现象的本质，不管是内在还是外在（名法、色法）的各种有为法现象。我常常喜欢用内在和外在来形容名法和色法，到这个阶段应该回归原本名词了。大家修习到这个阶段该建立这个名词概念了。

色法：指物质的现象和运作规律。这些是纯物质的，我们可以理解成客观物质现象。

名法：就是指精神现象，分为心法和心所法。

心法：指我们的心（八识心王）对应色法所产生的认识、辨识。我们的认知是建立在心上的，这个“心”指的就是眼、耳、鼻、舌、身、意这些心王。

心所法：指我们的心对应心法，对应我们的认识，所产生的进一步感知，包括感受、想法、趋势、评价、分析、指望等等。如果用专有名词来概括，大概就是触、受、想、思、一境性、作意、寻、伺、喜、欲、信、惭、愧、念、贪、嗔等等，一共 52 种起心。有兴趣深入了解的同学，可以上网搜索“心所法”和“52 心所”进一步详细了解。

以上讲的色法和名法（心法、心所法）都是有为法，意思就是明确实在的世间现象。这些法有没有究竟法呢？其实是有的。所谓究竟法就是能够完全概括，完全总结这些世间现象的认知。我们所学到的基本概念其实都是究竟法。比如，色法的究竟法有四大（地水火风）、五根（眼耳鼻舌身）、五尘（色声香味触）；又比如，名法的心法（六识）、心所法（52 心所）。这些就是对色法和名法（有为法）的究竟概括了。

我们一路修行来，知道这个世界的现象（精神现象和物质现象）是互相攀缘，互做因缘的。比如，对于我们来说，物质世界需要我们的精神世界来认知才得知其存在，精神世界存在也是因为它在认知物质世界。于是出现一个现象，那就是物质世界不断流转变迁，我们的精神世界也是不断流转变迁，都是属于无常的范畴。所谓苦，所谓轮回都是建立在这些有为法上的。有为法就是指因缘和合而生的事物，那么只有摆脱掉因缘和合的有为，才能摆脱所谓的苦和轮回了，那就不再是有为法而是无为法了。所以，摆脱了轮回的涅盘就称为是无为法了。但是涅盘就成了无法说出来的法，因为我们的认识、作意、识别、辨别全部都是有为法，都是心法和心所法，而且还依赖色法的因缘，所以不可能直接说出涅盘是何种事物来。也因此，大乘空宗所有涉及涅盘的概念，全部都是否定的状态，也就是所谓的“破”，一破到底。没有什么是绝对正确的，这也不是那也不是，总之不是就对了，非这非那，全部非。

讲到这里，大概能知道是怎么回事了吗？涅盘不是理性世界可以描述的，因为理是建立在事上，事是有为法，有为法就是因缘和合而成的非恒常态，全部都是“因为所以”的法。只有脱离有为法，脱离理性，才是涅盘，关于涅盘的定义全部都是“非”。我们只能这样设定：涅盘等于“非理性无为法，非因缘和合，离无常苦，安稳永恒境地”。既然它是无为法，那就与世间一切一点关系都没有，世间如何造作与它无关，所以才有“本自清净”的含义。因为涅盘不是因缘和合，那么它从来就是恒定不变的，所以我们只能用非理性、唯心定义它，变成它，只在乎它，只管它，但是不能理性识别和认知它。导向涅盘的整个修行过程，用有为法观察起来其实都是非理性的。

止，为什么要止？观，为什么要观？苦，为什么怕苦？生来就在世间，为何要出世间？真的有一个世外可以去吗？

举一个话糙理不糙的例子，大家更加会体验到其中的非理性来。比如，水遇热成气态，遇冷结成固态，这就是世间因果现象，是色法。我们又依据精神现象（名法）来分别气态的水叫做水蒸气，固态的叫做冰。顺理成章，实打实的现象摆在眼前，但核心是什么？核

心根本就是非理性的。你问问上帝，凭什么遇热就要变成气，遇冷就变成冰？到底是凭什么？为什么这个世界现象是因果的，是因为所以的？到底凭什么呢？就这么一个我们习以为常的常识，明确的现象，我们都没有办法质疑它。这说明这个世界的理性本质上就是建立在非理性上的，根本没有道理可言，一切都无凭无据的，现实粗暴地给我们一个不可置疑的事实。因此，如果我们理性地在有为法里或因为所以里，去寻找世外的涅盘，那就是缘木求鱼。所以，我们才打破一切固有的有为法，来进入纯唯心的非理性世界，通过对一切有为法的汇集来做排除法，排除一切有为，即是无为。

因为没有办法直接无为，所以从世间修出世间，从有为来确立无为，是咋回事呢？世间的一切有为法皆是流转变迁因缘和合而成，因此“止”就是我们刻意反其道，以不动来实验是否能离无常。色不能不动，看看心能不能不动，这就是止的初衷。而观就是觉知一切有为法，从而知何是无为法。止和观实际上本身是有为法，针对的也是色法和名法，但是实际上目标是反过来朝向无为法的。因为知觉一切有为法，才能知觉何为无为法。这就是佛教修行的根本途径。

是不是看起来很绕很复杂？简单形容一下就是，了解了所有错误的路以后，才能不再走任何一条错路。这是一种无奈但又可靠的方法。只有在究竟了所有错路的情况下，我们才能知道什么是正确的路，才能走向涅盘，所谓圣道、出世间之道才会出现，我们才会见道。止观恰恰就是给我们实验的一种方法。

解释了那么多，觉得有点穷尽我的语言，但是也许还是有人能看懂吧？可能我也没办法再把它更通俗化了。如果大家有清楚我在表达什么的话，那么之后我就要总结这篇文章整体的思路，以正统的修行方法来讲如何一步步走向圣道了。

有唯识学或南传基础的读者会发现这里对概念的解释与传统有所不同。师父对类似问题的曾这样回复到：“那属于标准的、教科书、照本宣科的讲述方式。我通常不用这一套，原因是在网络的大环境里，了解这些名词的人非常少，如果用这样的方式去解释，就不得不一个词解释另一个词，一大套长篇去讲。如果你不把每一个名词都解释一遍，就会有很多口舌的麻烦……有很多说法的差异，最终都是要解决一个逻辑自洽的问题。你选择了某一种逻辑，你必须以合适的方式让你的很多理解能自洽。我选择某些不太传统的说法，还是为了在那个环境和受众里，更容易被接受，以这个为前提。”——编者注

第二节　慧解脱之二

上一节大致叙述了一些世间的根本概念。例如色法与名法，然后再介绍了色法与名法的究竟，并说明了涅盘不易形容和描述的情况。那么我们现在就开始活用这些概念了。对这世间，我们感觉到种种苦，因此我们要想办法摆脱，这就是我们修行和研究解脱法的起因。

这里我还要再给大家巩固一下“三法印”的概念。我们知道这世间的基本情况——诸行无常，不论色法还是名法皆是无常。三法印除了“诸行无常”还有“诸法无我”的概念。大家很多时候会狭隘地把无我的“我”理解成自我，所以在讨论涅盘这类的问题时，总会问一个人涅盘了有没有自我。实际上，这里的“我”指的是自性、本性、本来面貌的意思。诸法指的就是名法和色法了。无我指的是这些事物没有本来的面目。任何事物都是流转变迁的，所以没有某个原本或者最初的面貌。比如，宇宙本来就该是宇宙么？宇宙诞生前呢？毁灭后呢？同理，一棵树它的本来面貌肯定也不是一棵树，原来是颗种子，以后是件家具……一个人本来的面貌就是一个人吗？原来是受精卵，以后是骨灰，万事万物根本就没有原本的面貌。所以这个无我，大多数时候指的就是这个无本来面貌的情况，然后把这个本来面貌的概念叫做自性。大乘空宗讲的“自性”二字和这里的“自性”含义并不相同。空宗的自性是形容涅盘的，是用来究竟概括有为法和无为法的总结性词汇。大家不要搞混了，虽然可以通用，但是了解细致还是有必要的。所以，诸法无我实际上也是和诸行无常是一致的概念，不过是一个延伸，或者说是进一步描述罢了。

了解到这些以后，我们还是要回归原来的初衷，那就是苦。世间种种色法让我们通过心（心法）感受到苦（心所法），种种苦的感受从心所不断地流露出来，这样情况我们形容它为“漏”。有的教法中也有“四法印”之说，就是在三法印的基础上加了“诸漏皆苦”。没有苦可以漏出来的时候，就叫做漏尽。实际上我们修行的目的在某种意义上来说，就是要达到漏尽的地步。

结合上一节的内容，我们整理一下概念。究竟法就是能完整地概括事物特性的概念。究竟法有四种——心法、色法、心所法和涅盘。前面讲到涅盘是对立于名法和色法的，所以究竟了名法色法，那就是涅盘了。禅修中有专门的名词究竟概括色法的概念，叫做“色业处”；究竟概括了名法的概念叫做“名业处”。

再补充几个名词。有为法都是因缘和合而成的，具有生灭相，是动态的，所以名法色法统称“诸行法”。我们的苦也是建立在这个生灭上的，假如世间一切无动（色不动，心不动，心所不动），那就没有苦可言了。当我们漏尽诸苦的时候，就是究竟了诸有为法的涅盘，因此我们要找到漏尽的办法。注意“办法”这个词哦，所谓办法、方法这些也都是概念性的，属于智能、智慧，犹如工程体系，本身也是诸行法。所以，实际上我们用止观

这个就是所行之处了。理论基础就是观而得来的，属于智慧，而止是实践这个工程或系统的方法。

概念介绍得差不多，以本文原有实践风格开始讲了，下面介绍培养漏尽这种智能的方法。修行止观应该先从止开始，因为如果不能集中精神，你杂念诸多，东想西想，很难看清楚事物的状态，所以要修漏尽必先从止开始，也就是俗话说的培养定力了。本书最开始介绍了一些方法（详见《禅定实践概论》），比如观呼吸等，找一个依止来作为你集中的对象，什么对象都可以，呼吸啊，烛火啊等等，这些都是前期的东西，说白了就是找个东西来看着它，让你感觉自己有件明确的事情来干而不是无所事事精神散乱。依靠这样的训练我们可以达到未来禅，在未来禅之前还有八个阶段，还记得吗？这些都是欲界定的内容。大多数人都几乎就在这里了，不会再深入进入色界，那是因为我们止在了欲界。你观的对象，它本身是欲界的事物，比如呼吸和空气的流动。空气本身是色法，我们感知它是心法，我们分析它这是心所法。整个过程我们都有很主动的趋向，要观察，要集中，要使劲注意它等等，因此里面有欲的成分。其实，我们在这个过程中有细微贪的意识，只有很少的人歪打正着，或者是本身根性就很好，是比较无欲的状态，所以不小心就入了禅那。但是这种几率太小了，几乎就没有，所以大多数人都一直就在欲界了。如果大而化之地讲，就是不要起心动念，不要有欲，把欲舍掉就可以了。说起来简单做起来难，所以我们要分解方法，用笨一点、详细一点的方法来做，而不是去凭运气这种不可捉摸的东西。还记得我前面讲的吗？对于禅定中的事相，我们要抱着观就好，不要和它互动，只是看着就好的态度。如何驾驭好我们的态度和思维呢？

这里就需要一些究竟法了。我们必须究竟事物的本质，才不会起心。用化约法不靠谱了，因为事物越分割越复杂，所以不如统一起来。我们观呼吸也好，观某件事物也好，这个事物本身是色法。还记得色业处（究竟色法）是啥吗？是四大（地、水、火、风），还有四显色（青、黄、赤、白）。我们为了不散乱思维，根据色法的十二种特点，所以把物质分类成四种特质：

1．地大：硬、粗、重、软、滑、轻；

2．水大：流动、粘结；

3．火大：热、冷；

4．风大：支持、推动。

这就是所谓的“四大”分类了，也称为“四界”。我们所知的一切物质现象都包含这12种特质，而且都是相对的，比如硬和软、冷和热，都是二元对立的。我们就如此把物质现象归类起来就好了。我们可以发现，任何物质都包含这些特质。比如一个人，骨头比较硬，皮肤比较软；比如一颗原子，电子的运动犹如流动，中子和质子粘结在一起，分分合

合地变化。大家花点时间建立一下这样的思维，好好观察任何物质这 12 种特质。

另外补充一下。任何可用眼睛见到的事物，还有另外四种特质，就是四显色（青、黄、赤、白）。青色大家就理解成蓝色就可以了，就是红、黄、蓝三原色，绿色就是黄色加蓝色，黑色就是三种颜色都混在一起，白色就是三种颜色都缺了，正好也是黑色的反面。这个思维也建立一下，这样的思维建立好了，我们就可以套用起来，会了解到任何物质都是四大组成的。比如修禅定的观呼吸，我们会发现呼吸本身是风，也就是空气的流动，空气由空气分子组成，再分解实际上就是四大组成的。要有这样的认知。

这样就要讲到一个很关键的节点了。还记得我们在进入未来禅之前的八个阶段具体会遇到哪几个阶段吗？黑色心、白色心、萤火虫（扩散心）、烟（聚拢心）……不记得的同学去找前面的文章看看（详见《禅定实践概论》第四章“禅定睡眠和死亡过程”）。这里重点讲一下萤火虫阶段。在这个阶段，我们视觉中感觉好像有白的东西突然分解扩散，变成很多小亮点，漂浮没多久就会变成烟雾一样的感觉。这个过程很快，有很多人可能定力的关系，没有办法在这阶段感受很明确就过去了，睡着做梦或者要有出体的感觉了。但随着定力的增加，这个阶段迟早会发现的，而且体验会越来越细致。在这个过程中，我们如果观察这些小亮点，会发现我们眼界里一切东西都是它们组成的，它们就好像分子、原子一样，是物体的基本单位。

可能有人要问了，这是什么科学道理？眼睛怎么看见原子的？实际上这个是我们大脑里的反应，并不是真实所见。是因为我们有“物质是四大组成”这样的概括原则，所以潜意识里的画面跑出来而已。仔细观察这些小颗粒，会发现每个颗粒里，如同我们原本的认知一样具有 12 种特质，包含有四大或者说根本就是四大组成的。这些微粒，叫做“色聚”，也就是他们是物质的基本组成、基本单位，它们的聚合形成了物质。如果我们在观呼吸，可以感觉或“看到”各种游动的亮点在鼻子这里进进出出。如果我仔细观察分析体验这些色聚微粒，就会发现里面的四大（地水火风）、颜色、气味、味道和食素八种包含物。地水火风优先知道，后面四种基本色法以后再讲。除此，还能发现这些小微粒很快速地出现和消失，仔细看犹如空中放烟火一样快速地生灭。如果观察不到这个现象的同学，可以看看大型原子对撞机拍摄的基本粒子生灭的照片来参考。

由此我们可以做这样的思维：物质是色聚组成，色聚快速生灭，所以物质本身就是不稳定的。我们如果进一步分析思考，就会发现三种密集，称作“色法三种密集”。密集就是集合在一起的意思。

1．相续密集：虽然色聚在飞快地生灭，却是微小的，如果我们看物质整体会觉得它短期没有什么变化，是连贯的，所以称为相续。就是这一秒连着上一秒，事物是连续的。

2．功用密集：由地水火风组成的色聚，产生的不同变化导致这个东西有一些明确的特征表现，比如柔软、冷、热等等。

3．组合密集：事物不是单纯的，不是单纯由一种元素组成，也不是由单一的火大或地大组成，而是包含各种元素在一起的集合。

以上就是色法的三种密集，我们只要肯分析，即使定力还没到这一步也是可以理解的，至少可以“预见”的，如果要“亲见”就要勇猛精进啊，各位。到这里我们就可以延伸分析了。因为这三种密集，所以我们看到的事物是可以维持一段时间的。比如大山、大河，因为我们看不到它们细微的生灭变化，所以潜意识会觉得他们好像是永恒的，至少对于我们几十年寿命来说“显得很永恒”，而且因为它们相对我们来说永恒，所以会觉得很真实。于是会有颠倒的认知，觉得有恒常的事物，恒常的快乐，有事物本来的面貌，有事物不会被影响和改变。这四种常见，又叫做四颠倒。

再继续延伸。名法和色法是互相作用的，同理，名法也有这三种密集。比如事物是相续密集的，所以我们所感知这件事物也是相续的，以此类推。还有就是我们会发现名法和色法之间相互攀缘，相互作用，所以就还会发现一种认知，叫做所缘密集。意思就是这种认知的密集，是物与物，物与心，心与心，都能够相互作用的一种集合形式。

所以，如果要本着“破除一切理性世界的名色法”的本意而往下走，那么现在就要把这些各种概念都分析清楚，了解清楚。通过我们的心所对这些做一个具体的分析、识别和认知，这些思维的过程又叫做心路。再次回归原点，我们的苦是从心到心所漏出的，所以当我们要通过这些方法去观察具体漏出的路径，当我们能完全究竟地归纳所有色法和名法，在互相的关系里分析每一个心识，并且观察到这些心识对应着色聚的快速生灭，有若干个心所生灭时，他就破除了有为法里心与色的迷思。他能知道一切色聚生灭的情况，又能知道心与心所生灭的情况没有障碍，这个阶段就叫做建立起了名色识别智，他已经完全见到了究竟名法和究竟色法。

有了名色识别智以后，那只是当下的状况，好比只是发现了事物的现状，但是不知道前因。因此还有思惑，所以要进一步往下观照，思维这些有为法的因果缘起。

本节信息量有点大，大家可以反复多看多思考。关于止的部分我没有多说，主要都是讲修观的，因为我希望止观能两边一起稳固前行。有不少修行人，因为过去世所修的波罗蜜回报，习气的缘故，本身就清心寡欲，打坐时欲心不起，所以依止的色聚是无欲的净色，直接进入初禅，或者是直接在定中体验到色聚里心所不起的净色，直接进入初禅。但是这种属于有定力的止行者，如果没有修观智，那么他虽然在禅定中安稳快乐，但是却无法稳固住状态，属于痴福。我过去就是这样的。所以，最终他因为无法再获得更好的安乐，需要回过头来修观，于是就会经历我以上描述的观察心路。也有的修行人是从闻思修、修观开始的，直接了解各种业处，那么也会因为定力不够所以在思维境界里转悠，最终还要选择实修。我的大概路数你们可能清楚了，先把概念、知识给大家分布好，你们实修的时候就可以顺着这些基本思维铺好的路线一步步验证。这样的话，对自己是怎么入禅那的以及

对禅那中的各种现象的认知也就顺利成章，而不会从意识里又跑出来疑惑，不用摸着石头过河，自己试着来。

这些是几千年来无数圣者前赴后继所设计好的路线。我们暂且不说它到底有多么准确，但至少先给你们提供出一条方案。如果有不好的地方，再在上面做修改，比凭空走出一条涅盘的路要容易多了。

下一节要谈到名色法缘起，还有进入色界随之而来的一些问题和障碍。

super jayone：颇似南传修阿罗汉的方法，不同的是书上说是从四禅出定再观的，这里从未来禅观和出定观有些啥区别呢？

老师：出定后再观，在这个阶段还不会涉及得太明显，入了色界定以后开始涉及到禅支就需要这样。出定后分析观察，这是十四种御心法里的确定支和确定缘。

还是当下："眼睛怎么看见原子的？实际上这个是我们大脑里的反应，并不是真实所见。是因为我们有'物质是四大组成'这样的概括原则，所以潜意识里的画面跑出来而已。"您说的意思是禅定画面只是想象出来的，和现实的物质结构不同吗？不同知识背景的人看到的就会不同了。我觉得是直接用意根观察到的吧。

老师：不同知识背景的人看到的也都会差不多，是因为事物的共性和思想等同相似的心性，不会有很大的区别。所有人对事物的认知，都有整体和部分的概念，所以本质心性都是一样的，画面出来也就都差不多。这个并不是想象，是人的共同特性，就是意识对应外缘起心的过程都是一样的，所以会有这样的感受。和现实物质的结构有所不同，但是从理解、了知这个识别层面来讲的话，也无所谓和现实同或不同。

还是当下：可以直接用意根观察吗？按照这样讲，我们观察到的只是认知系统和思维体系的结构，就像看到眼镜上面的花纹一样，不是世界的结构。使用别的认知方法是观察不到一样的结构的，那么我们不能直接认知到真实的世界吗？

老师：不能，或者说根本就没有所谓真实。回到修行的初因，那就是苦，苦是建立在"我"上，所以从名法走而不是从色法上走的。如果不能回归实际的话，就还是陷入了我前面章节所讲的"在无始无明中打转"，质疑无法质疑的事情，想要直接了知无为法，这是不可能的。

还是当下：那么我们用内观看到的符合其他认知方法获得的结构吗？比如，眼镜上的花纹在实际物体上是摸不到的？还有，我看过直接用意根观察的方法，这是怎么回事呢？

老师：结构不一定会符合，但是了知方式是一样的。你还是把方向摆在了色法和外

部上。我们的修行不是为了知道事物的结构，而是在这个过程中了解自我。内观的方法其实可以知道事物的真实结构的，但是有的人可以，有的人不可以，但是这个原理太深，可能要讲清楚需要好几万字，而且现阶段不适合讲，因为即使说出来估计能完全理解的人也很少很少。我在这个地方主要还是讲一些共性的东西，特性的东西要教外别传了。我可以很自我地讲这些，但是不能理解、驾驭的人会觉得我是疯子，从而毁谤普传的法，这样不就不够善巧了。

还是当下：习惯使然，以前比较爱好物理学，所以比较在意色法。所有认知工具、认知者都会得到一样的结果，所以就是所谓的真实了吧？就像禅宗，核心的东西不明显讲出来，搞得我一直以为是过于文学化描述，还以为是神我见或者是走向外道了。昨天看了一本书才有点理解。“内观的方法其实可以知道事物的真实结构”，老师能够简单提一下吗？或者给出思考方向。

老师：对，认知者结果一样，你就把它当真实来用就是了。这是用法，但是永远不能真当回事，因为还有知法。知法就是要观察到用法是会变的，是无常的。

稍微提一下的话，那就是宇宙的全息性。但是信息只是信息，分辨信息的还是人，除非你能知道一切人了别事物的因果，那么就能成为所谓知真实。可以见洋人就知 abc，见中国人就知横竖撇捺，对着老鼠就能吱吱吱，对于他们来说，你描述的结构就是他们能并且可以知道的真实结构，而你自知的结构不需要了解，因为你知道没有所谓的真实结构。

还是当下：还有用近行定就可以修观吗？在禅定中一定要出定才能修观吗？或者和器根有关，有些人可以观察到禅定中细微现象，有些人太粘着于所缘，必须有意让专注偏离所缘一些甚至出定才能观察吗？不同修法的观又有不同，南传是要如实观察，北传我感觉是主动作意，是观想了。两者什么关系？怎么可以看到四圣谛？

老师：都是可以的。作意观想这些表面上看起来很普通简单，实际上很难，大乘叫大乘真的不是盖的。很难有人能得真意，所以我才用比较南传的方式来讲。在欲界定中修观还是可以的，色界以后是出定修观，我文中提到了过了。另外，也有专有名词，前面也讲了，叫做确定支和确定缘。

至于怎么看到四圣谛，怎么走圣道，我会慢慢讲下去的。你可以顺便看看霍金写的《我们认识的世界是真实的吗》。再说，如果你对他的言论有质疑，觉得好像有误区或是谎言偏见，你可以试着主动去帮他圆满，这个思想就会有所得。

还是当下：老师讲的霍金的文章我看过，也认同，我们只能讨论我们感知到的，对于此外的实在是不能研究的。老师为何不另外开一贴？名字和慧解脱有关，这样比较方

便以后整理，也方便阅读。看了一会，没有搞清楚确定支和确定缘。

老师：确定支就是出定后分析确定名法，确定缘就是出定后分析确定色法，两种确定来观二者之间的所缘密集。为什么要观这个缘呢？因为有为法是因缘和合而生……

Pendleton：顶礼楼主师父。之前发的帖说“回归本源会体验到快乐”，楼主师父也说初禅有快乐。让我想起外国的一种说法，“神为了体验自身而创造了宇宙”。所以我想，人生在世就是不断地满足自身的各种欲望，欲望得到满足就快乐，欲望得不到满足就会想，严重还会生嗔心。我想请问师父，欲望满足后体验的快乐是不是来自那一刻的没有欲望（接近神的快乐）？

老师：欲望满足后是无欲吗？无欲这部分就是色界“神”的一部分快乐，但是无欲和满足并不是完全的快乐，有的时候是苦，看站在什么角度考量。比如，看电影电视很快乐，眼睛疲劳痛苦，但是精神和身体乐此不疲，人体有很多不协调的地方，所以乐也不是乐，苦也不是苦。

Pendleton：话说误打误撞进初禅的还真有。金凯瑞在一个演讲中形容的境界和楼主描述的挺像的。楼主师父的知识是从哪获得的，阿卡西记录？楼主师父普渡下众生呗。

老师：从博闻广记，闻思修而来。

Ianybon：请问楼主，所谓的“色聚”是物质还是心理上的相？实质是什么？

老师：实质是很微妙的，很难言说的。色聚它是物质的概念，是人为了理解最细微物质所设定的概念，依据这个概念所形成的心理的相，就是被看见的色聚。但是实际上，心理上形成的相和物质是交互作用的，所以它既是物质，又是心理上的相。

再回风起云涌：综合各种文献资料，有观点认为，作为修行者需要疏通任督两脉或者说三脉七轮，打通之后才有可能进入初禅，如果没有打通，此修行者只能停留在欲界定阶段，无法再继续突破。不知道这种说法是否完全准确？

老师：不准确。通脉、开轮这些都是模糊概念，没有明确指标和实践规律，并且体验上和所谓色界定的所缘净色概念也有差别，不相干的感觉。因此，只可参考，但是不能做依据。

再回风起云涌：如果相邻的两个人同时入定，中阴身出体，那么此二人能否结伴而行或者交流。

老师：可以的。

第三节　慧解脱之三

上一节信息庞大而且复杂，语言过于严肃，所以很多新学菩萨大概没有看清楚到底讲了些什么。希望大家能精进，细细慢读，这样便于理解。这一讲我尝试调整一下段落和语气，为大家扫除一下沉闷。

上一节的内容先帮大家复习一下。我们在禅定的过程中，眼睛“看到”眼前的事物变成排列整齐或者是游动的小亮点，会观察到所有物质都是由这些快速生灭的小点点，通过三种密集表现出来的现象。整个世界都是这样的现象，表面上看物体就是物体，但是实际上它是由各种细微的小微粒组成的。这些小微粒分为地水火风四种，或者就在某一粒上，你就会发现它一会儿是地，一会儿是水，一会儿是火，一会儿是风，各种性质特点都不断地展现，细细观察它们的游动，好比放烟花一样快速生灭着。这时候我们就已经得到了证悟，世间一切事物都是这样，无时无刻不在变化，不断改变着，生灭着。我们运用科学知识可以理解，心法（眼耳鼻身意）或者我们心里的各种感受（心所法）如果都是建立在这不断变化的各种生灭上的话，那么我们的心和心所也是如同这些事物一样无常变化生灭。有了这样稳固的认知，代表我们已经清楚了一切有为法（色法、心法、心所法）都是无常生灭的，一刻也不停歇的。这样的认知就叫做名色识别智。我们已经看清了一切存在的事物的情况，那就是永远在各种生灭变化中。以上这些就是上一节内容的精简版。

逍遥难解啊：不知道这四种（地、水、火、风）和科学上的微观粒子（电子、中微子、夸克）是什么关系？

老师：地水火风是概念法，电子、粒子这些是用概念来做物质的名。当我们说某种粒子的时候，就是直指这个事物的，当我们说地水火风的时候则是对现象的概念总结。

Ianybon：其实电子、中微子和夸克已经无法看到，光子在这个量级是无法成像的。这些所谓的粒子是物理学家提出的模型，可以符合某种算法，以解释和预测一些现象。依靠光子来探索世界，在普朗克量级以下，就会出现测不准现象，无法继续直观。禅定的相应能到空性，是否是解决之道？

匹诺 311：这样的形容使人联想到电视屏幕，表面上是各种人物画面和剧情，往细里看就只是一个个或明或暗的小亮点。

我们需要继续思维这些事物（有为法）的一切生灭因缘。我们能观察到这些，既然被称为有为法，那就是因为它们皆是因缘和合而成的，所以我们要观察它们生灭的因果规律。我们的人生，我们的出生死亡，我们的快乐、痛苦、得到、失去，统统都是如此生灭着。我们可以思维一个色聚微粒，它之前不存在，后来它出现了，再后来它消失了，犹如世界

上的这个我，在出生前不存在，后来我出生了，现在我存在着，未来我死亡了，又消失在世界上。犹如一条大河，过去水没有流到这里，后来它在此流淌，未来它干枯了或者改道了，又不见了；犹如一座大山，过去不存在，后来地壳运动它升起了，未来它可能又消失不见了或被人挖空了；犹如地球，犹如宇宙……我们应该从小见大，如此思维。

这样我们就会深刻地认识到，一切事物都是从无到有，然后又变成没有。其中根本的原因就是所有事物都是由更微小的事物组成的密集形式，这些微小的事物正在以惊人的速度快速生灭着。虽然短时间我们看不出事物的变化，但是长此以往，它必然会消失掉，无法维持原貌，包括我们的身体、心、想法、意识也统统是如此。这样思维，叫做观刹那生灭。

在事物的变迁中我们还可以有第二种思维：

一个色聚粒子运动，从 a 点移动过来，现在在 b 点，未来会去到 c 点。过去 a 点的它已经不存在了，现在 b 点的它也即将要不存在，因为它要去到 c 点，未来它也不会永远在 c 点，c 点上的它也必将不存在。

犹如这个世界上的我，过去幼儿时期的我已经消失不见，已经变成了现在成年的我；成年的我也即将要不存在，因为我将要衰老，变成老年的我；老年的我也不是永恒，因为我还要死亡。

犹如田中的稻谷已经消失不见，因为已经变成了我手中的一碗米饭。这碗米饭也将要消失不见，因为被我吃掉了。

犹如我的童年，期待寒假的心情已经消失不见，因为寒假已经到了，不用再期待，取而代之的是玩耍的快乐。但是这些快乐也已经消失，因为寒假也已经结束，取而代之的是暑假的期待。

一切事物都曾有过去、现在、未来的相，过去是现在的因缘，现在是未来的因缘。过去是无常的，所以消失；现在也是无常的，也将消失；未来是无常的，同样会消失。我们的苦乐因此也是无常的，过去的苦乐，现在的苦乐，未来的苦乐，皆是无常的变迁。因为无常，所以无我。任何事物都没有原本的面貌，没有原本的“我”存在，因此是空。如是这样的思维，叫做观因缘生灭。

总结一下：

1. 现在的事物是过去的事物变成，未来的事物是现在的事物变成，都是因缘和合而生，这就是有为法。

2. 两种思维方法：观刹那生灭、观因缘生灭。我们能套到一切事物中去，总结起来就是无常和无我。用这种方法我们可以观察到，我们自身的存在，我们贪爱的事物，我们每

一个起心动念，都在生起和灭去。曾经想要得到的东西，追逐索取的过程，到我们感觉到苦生起的时刻或者感觉到快乐生起的时刻，到最后失去的时刻，统统无一例外，全部消失得无影无踪或者变成了其他事物。

如此反复着，如此经历着，这就是我们一次一次起心、得失、生灭过程，这就是轮回。我们能随着事物的生灭法则，观察到有为法的生灭。这样随顺观察的思维方式叫做生灭随观智。

无事不问卜：为什么真正修行的禅和子都说只有双盘才能入定？@空中有色 所说的tai 师父的帖子就是这样说。扬州金山高旻寺禅堂班首一清和尚在打禅七期间也公开讲过，只有双盘才能入定。这到底是为什么？

老师：我不认可这样的说法的。还有，入定是个模糊范畴，有近行定（欲界），还有禅那（色界）。坐相应的是中道，躺和睡是放逸，站是苦行。只有坐容易入定，但是双盘才能入定这个说法我不认可。我在缅甸和泰国修行的时候，任何一位尊者都就这个问题答过。事实上，很多身体残障没有办法正坐的人都可以入定，那就已经说明双盘只是利于，并不是决定性的。在诸多入色界定的同修当中，也不是每一个都是双盘进入的，已经说明这个问题了。另外给你一点点提示，神通是以四禅做基底发起的，在跳禅中进行的，你见过任何图画、经文里有说，诸天佛菩萨施展神通的时候全是盘着腿的吗？

无事不问卜：目莲尊者在给佛剃头的时候就入定了，我想很多修行人都知道。我才想不明白为什么那么多老修都还要强调双盘，这才是我想不明白的地方。

老师：因为最终悟道的姿势是跏趺坐，其他的姿势走不到。很多老修喜欢把一些艰难的事情摆在前面来，给修学者一种打好基础或者提升难度，来提升修学者敬畏心的意图。

还是当下：不可执着于双盘，双盘是最稳定的姿势，利于长期不倒单，但是气脉容易压着，所以需要打通气脉才能久坐，但是不应该追求打坐时间长度而应该追求打坐质量，不然和站桩差别不大。如果痛苦，应该观察这个痛苦的部位感觉变化，观察嗔心的升起和消失，不应该思考，只是如是了知。你腿坐坏了也没有用，最多是打通气脉。气脉好了又容易只是享受安乐，最终的目的是修心，要观察三界处处过患，培养出离心。

开始应该注意观察入定时的呼吸、心态变化和轻安的升起，记住它，不要久坐。久坐一个小时的初禅还是初禅，到后面定力下降还是打妄想。一秒钟的四禅就是四禅，它和时间无关。初学者打坐太久会把握不了各个禅定层次的区别和出入，变成了被动出入定，不如就专门练好初禅的出入自在先。入初禅不久马上出来，之后进去，又出来，反复熟悉它。老师，我这样的看法对吗？

老师：非常好，非常对，我也是在练习这个出入自在。

还是当下：最终悟道的姿势是跏趺坐，老师这是为什么？阿难尊者不是在躺下的过程中就证得阿罗汉了吗？

老师：是象征意义的，双腿已收起不再走向来世，通宿命。你看这些已俱解脱的圣人们，都是收起双腿的，实际上也只是个相而已。

第四节　慧解脱之四

在生灭随观智还没有完全成熟的时候，我们会发现一切过去现在未来、前因后果皆是无常，并且我们对此毫无办法。不仅对这个世界，并且对自身，对自己的心的无常生灭变化也毫无办法。同时，我们还会对自己一切现有果报的缘起，生起一些很直接、很扼要的见解。说俗一点，比如我现在不富有，是因为我没有赚到很多钱，我能力或者条件薄弱，我没有出生在富贵人家。能在这样非常直观的因果关系里，很简明扼要抓住前因后果的关系。这时候，会开始通过缘起的观察，发现自己即将要追求的目标需要去造作何种因缘，也同时会了解到什么样的果报要如何做，要多久才会成熟，就是俗话说的知天命。会知道自己能否追求到所渴求的事物，并且明确知道即使得到或者达到也是无常的，是暂时的，对于无常毫无办法。

于是会突然放下一些执着心（谁让这一切没办法呢），对于得失这样的心念会突然减低。因为知道所得需要前因，所得之后还是无常，于是心会平静下来，欲望大减。这个时候因为有初步的离欲心，会突然有如释重负的感觉，体验到非常殊胜的感受。比如欢喜、快乐、轻松、自在、前途光明、什么也不重要了、解放了等等感觉，也就是所谓的“法喜”。甚至因为能够完全总结空、有、无常、无我这样的概念，并且能究竟概括有为法，因此会有“开悟”的自我认知。

一般到达这个阶段的不善巧的修者，已经开始在到处和人唇枪舌战，辩经说法，满口禅语，见空说有，见有说空，见论破论，俨然一副大师的形象了（笑）。更有甚者，会以为自己已经明心见性，已经见到涅盘了。

很多年前我遇到一位修者，他问我：“你修个啥修？一切本自清静，何需修？修者是谁修？不修本是修。”

我只好答他：“我修是无修，你修是我修。修则修，不修则不修，没有需不需。”

他煞有介事的对我摇头，步步紧逼问：“我见你枯坐，开口谨慎，是无心，是执，不见自性清静，是苦海无涯。趁早放下，如我这样。我的行为如同万法，无善恶是非，因为一切本自清净。”

我问他：“若是如此，何故问我呢？不要把心放在我这里。”

他说：“我已清净无碍，你对我之见是你之见，心不净，不见我之净。”

话已至此，我只好对他恭喜恭喜，赞叹赞叹。

以上就是一个小插曲，文绉绉的。是不是很有趣？实际上我俩对话，就是他对我说，

他已经领悟了清净之道，只需要自己认可就可以，因此他认为他已经不需要再修行了。如果别人觉得他没有解脱，那是因为对方没有解脱。这就是在刚刚有了生灭随观智的修者，最容易出现的邪见。因为在了悟有为法的生灭无常后，他不知道还有更殊胜、更微妙的境界，而是对初步了解生灭法的这个境界有细微的“贪欲”，因此不能去除欢喜、快乐、光明这些感受的染浊而继续修行。

实际上这个阶段还仅仅只是一个开始。因为这个时期我们的观照能力还不成熟，所观的所缘皆是心法和色法。这个阶段称为“初观”，还不能观察到细微的心所法（也就是对境所生出的细微贪欲），还是智的范畴，不能称为慧。

当能力进一步成熟，能在观照名色法的同时，反观到自身对所观对象所起的心所法，如光明、快乐、欢喜、贪欲等等，并思维到，我们所起的这些心念作为缘起将会有何种果报，有什么样的后续发展，将会如何生灭。这样就会明白我们自身现阶段的起心，依然是无常生灭的，依然在无常之中，在轮回之中，因此会走这样一条心路：明白所有起心动念的缘起缘灭，了解到自身依然在轮回之中，所以这样的境界是“非道”。因此，我们还要去除这些细微的贪欲和境界的染浊，把立场再进一步跳出来，把细微的心念一并列入观照的对象，通过思维了解到，不在无常生灭中或者不该停留在无常生灭中，才是“道”。当有了这样锐利观智，生灭随观智就算是成熟了。这个阶段就是学术上所称的道非道智见清净[*]。

这时候，修者就可以熟练地通过成熟的生灭随观智，观察到一切有为法的四种相——成（生）、住、坏灭、空。如果这位修者很敏锐，能直接回到苦的初衷，就会发现我们生老病死就是成、住、坏三相。我们的八苦中，生苦是因为无我的坏灭；衰老和生病是身体在逐渐坏灭；死亡也是身体坏灭；求不得苦是追求的过程失败、坏灭；爱别离是我们与事物的关系和联络坏灭；怨憎会是无事物烦扰的境界坏灭；五取蕴苦是我们对身心五蕴世界的执着，五蕴的无常坏灭或五蕴现象导致我们身心的坏灭。

因为我们灭苦的初衷，我们会逐渐越来越不在意前面的生、住相，而越来越集中观察、思维事物的坏灭相。如此敏锐、直接，目的明确而不迷地观坏灭，叫做坏灭随观智。并且有前面成熟的智观基础，我们还能反观自身对种种相的起心，同时还能观察到这些种种起心的前因和所缘，所缘即是种种名色法。就连我们本身跳脱出来，在一旁观察的这个态度本身，也是所缘前面种种有为法的。观的本身都是无常、无我、坏灭相，不可执着观。

---

[*]这里将生灭随观智分全部纳入了道非道智见清净的范畴，与传统的教法有一些出入。相关解释见本节最后部分的问答。——编者注

同志们辛苦了！直到这一步，才可说建立的定力。因为细细地思维、运用智力，我们已经完全理解了前面的种种无常都不是理想境界，皆不可执，连观本身都是如此，不可执着，所以才可止心，停止头脑体操，停止靠智力的分析，领悟到我们一直以来都是在用色法、因缘法来理解剖析种种概念，一直在起各种思和想。如果以“自我”这个感受来判断自身，那就是种种心念的生和灭，一直处于无常的轮回中。

为什么这么说呢？因为头脑分析这样的行为会有尽头吗？事物到底能分割到多细？即使我不回答到底有没有尽头，大多修者这时候都会警醒了。如果要分析，至少可能暂时我们的能力是没办法把事物分割到绝对细。因此，我们心路就不可以走到尽头，犹如车轮滚动向前，前路无穷。光从最直白的方面讲，“绝对”这两个字就已经是悖论了？有绝对存在吗？况且事物的绝对细……了解到这里，我们的止观才开始初见雏形，因为可以开始停止思维了。

到此重要的一课即将到来，那就是进入禅那。色界的止观是如何进行的？如何进入的？心路是怎么样走的？先做一点提示：因为止于思维（分析），所以进入色界。进入色界以后就没办法再分析什么了，止观要开始分家了。止入禅那，观则是在出定后观，而不是在色界里观。

今天到此为止，下一讲教大家色界的止观，以及进入色界禅定的核心。往后就是系统化修行所需学习的进阶版了，加入了大量的专业词汇和概念，所以比较难啃。但是流程非常正统，需要大家多增加阅读量或网上搜索来增加基础知识，这样就可以顺利跟着走了。当然，大多名词我也做了解释的，希望大家能抓住这种讲学方式的思路和进度。以后如果有了很好的机缘，听到各种佛学硕士、博士的讲学，就可以听得通畅，没有理解障碍了。

再回风起云涌：我有一亲戚，今年 89 岁了，是居士。从 30 岁开始烧香拜观音，每天都拜，一生行善，但是没有正统修行过，没有看过佛经。有一次，在佛像前闭着眼打坐，眼前出现了三尊佛，其中一个便是观音。然后问题来了，从观音的体内发出了一个火球，打到了这个亲戚的左眼，从此以后，这个亲戚的左眼看东西就是模糊的，但是用眼睛的余光看东西却是清楚的。去医院检查，医生也不确定是什么原因。请师父帮忙分析下原因，顶礼师父！

老师：这就是典型的走火入魔。他没有正统的修行，打坐是瞎打吗？实话告诉你，如果余光看东西才清楚，这样的情况是眼睛突然散光。为何会出现这样的情况呢？那是因为人年纪大了，眼睛角膜弹性没有年轻人好。他一生没有正统的修行的话，会很关注一些所谓的禅相。南传里把欲界里的禅相称为光。一般人如果没有师父教导如何对待这些相？他就会不自觉在打坐中盯着这些光影去看。再加上打坐时，显意识会越来越弱，所以思维里潜意识会很任性地把对境所看到的一些相，曲扭成一些梦境。因为是光的感觉，再加上一生信佛，估计是口念佛弥陀佛一类的，于是会转变成看见西方三圣。长时

间在打坐中不自觉眼球用力，造成视觉的强大疲劳，损坏角膜附近肌肉，导致角膜的曲面短时间内发生变化。再加上老年人弹性不好，没那么容易恢复，所以等于突然就得了严重的散光，这就是走火。如果深信这个现象和佛菩萨有关系的话，那就是入魔，合起来就是走火入魔。当然不一定有那么严重。如果还要问为什么是左眼的话，那是因为左眼是他的主用眼。要问这是什么因果吗？是盲信的因果。老年人身体出各种问题都很正常，但是为什么是眼睛，是巧合吗？并不是的。因为如果真修了一些，应该明白不该执着所见之世界。执着见到佛菩萨、极乐世界就容易因眼见而生事，生在眼上。用句老居士最常用的说法，就是着相了。因为着相，所以这般果报。

蓝雨澜风 v：先了解这些知识，然后现实中养成习惯思维，知道因果缘起无常归虚等等，再试着打坐入定的话，会不会好一些？还是该边实修边体悟这些东西呢？

老师：大多情况中，前者更好。因为先了解知识，说明得到了前辈的加持，是自他合力，后者是自力。

空中有色：请问楼主老师，占《察善恶业报经》中所讲“奢摩他及毗婆舍那”二种观如何？我的理解是这两种观应该不对应于南传的观法。也就是不再把名法和色法分开观，而是统一到“观”心。奢摩他观真，毗婆舍那观假，合起来就是真如实观的善巧方便。

老师：奢摩他的原意就是止，毗婆舍那原意就是观，二者双运当然是得俱解脱。止是灭尽定的基础，观是慧解脱的基础。二者都有的话，是圣人之道。

空中有色：历史上法相宗的窥基大师，身前是老修行，能够入定数千年，肯定是证到说是四禅以上。按理初禅就断“淫”，一入胎就成了三车法师（酒一车、肉一车、美女一车才肯出家）。当然三车也有可能是戏说，不一定可靠。还有龙树菩萨，那是正儿八经的初地菩萨再来，八宗共祖，可是修行前还弄个隐身术，淫乱后宫。从这两个事情看来，色界禅定断习气的“断”是相对的，实际上还是“伏”。

心行-能量磁场：凡夫禅四禅八定，出定后与常人无异。定中才有断的能力，此种定力终会消失，就好比是石头压草，石头一搬开，草更加疯长，所以说禅定解脱非究竟，@率天（师父）在帖子中也讲得很清楚了。

空中有色：禅定解脱非究竟，这一条大家都同意，但你说“定中才有断的能力”就不一定了。初禅断淫，三禅灭根，四禅灭苦，不光是定中的事情了，而是这一生受用的功德。比如，有人修色界禅定，真有马阴藏相，真在生活中对男女无所分别。不是那么简单的。

心行-能量磁场：窥基大师那个入定，是死定也就是灭受想定，死水不藏龙，不能产生真实妙用，所以他转一世定力退失，习气更甚。

老师：说习气在禅那中伏是可靠的。靠色界转色身，转物质，在三禅现前，四禅发起，所以初禅人并不会马阴藏相，因缘在此，此刻色身还是过去功德所显。此刻禅那的功德可使未来转色，转色的时间是在他出定那一刻的决意。对于天人来说，出色界那一刻的决意才可使他在人间出生，即马阴藏相。

空中有色：taiguangling 讲他脱了裤子，小弟弟只有一厘米不到，不过他没讲是不是出家前就如此。听他口气，是修禅后缩进去的。

老师：他似乎透露自己有四禅的能力，那么自己能控制缩进去也是很正常的，甚至直接转变成女身都是可以做到的。但是如果是这样的话，何必去专门做这样的事呢？这是不善巧的。

空中有色：他不是无事显摆。是讲到实修和嘴头功夫的区别时提到了。还有更玄的，有关无色界天的形成，详细讲了。他最后透露是极乐再来的，之后就消失了。他说有三大系在传法，弥勒系主要负责南传，极乐主要负责大陆，文殊普贤主要负责藏地。所以看您的 ID，我怀疑是弥勒的，哈哈。话说老师也可以再看看，参考参考嘛。我虽是业重凡夫，但不会迷信任何人。法在心中，能证一点坚信一点，证不到的就放那，当开眼界了。

老师：其实，他的东西我是知道的，因为我这边能观察到因缘。我的弟子中诸多是他的粉丝，所以他所言的一切我都大概知道的，也知道他是应何种因缘开讲的。没有问题，博闻广记是好的，只是我有我的使命，我所做的就是填补各位知识的间隙，所以比较走学术化一些的路线，也是应我这边的机缘。他毕竟时间也有限，若在他那边吸取还不足的，我可以在我有限的时间里尽量帮大家填平补充，当作进阶版就可以了。

爱尔德里安：那地水火风四大和五行又有什么关系呢？

老师：是不同的归纳色法的概念法。世间种种现象，犹如大饼一张，做二分类即是阴阳、动静；做三分类即是空、有及真空妙有；做四分类即是地、水、火、风；做五分类即是金、木、水、火、土；做六分类即是地、水、火、风、空、识，或是金、木、水、火、土及气。

老师：@翟雨佳大天才 大圆满是典型的密宗教法，但是这里要提一些共性的东西。那就是密宗修行的流程通常是先显后密，在获得灌顶（修法许可）之前，由上师来判断弟子是否已经具备了资格，因此提出要修满加行这样的规定。而加行就是基本功，分为

四共加行和四不共加行。所谓四共，就是共同的基本功，不管你是大乘小乘、显宗密宗，任何教派都有的共识。那就是：1．人生难得；2．生命无常；3．业与因果；4．轮回是苦。这些就是最基本的观念了。这些观念的建立是通过思维和观察，也就是所谓的修观所得的智慧，所以一开始修密宗从加行开始的话，就是属于从观修起的纯观行者。并不是说就不修定力了，而是先铺垫就是理论的基础，止的实践放在密法里。因为观一切世间所得的智慧，能破除无明证得慧解脱。一旦你智慧解脱无碍，你再修行什么功法也好，哪怕是花巨量的时间去修神通，那也是无所谓的。所以，密宗乃至诸多大乘一定是把慧解脱放在前面的原因。你如果不得解脱，你花大量时间去修定，那就是在浪费你的生命。

和观呼吸有什么不同呢？观呼吸，前面的所谓观就是修观，和加行里的观内容虽不一样，但是实际上都是在观察世间，培养智慧。而后面的呼吸指的就是止心于呼吸这件事，这个概念上，就是所谓的修止。实际上观呼吸就是已经是开始进入明确的止观双修的阶段，也就是修法的阶段了。你可以把四共加行当作是修法的基础、基本功。四共加行之后修观呼吸就是顺理成章的事。

顺便提一下四不共加行，不共就是不同的意思，各个教派是不一样的。但是总结起来就是：1．皈依礼拜（礼拜祖师们）；2．皈依金刚萨埵（密法主尊）；3．献曼达（供养三宝）；4．上师相应（完全归顺你的上师）。这个因为各个教派的流程仪式不一样，要求不一样，上师的教法也不一样，所以内容大概是这些，但是仪式形式是不一样的。这共加行和不共加行，在你的上师们观察中你都达到水准了，他们才会开始教授你具体的修法。也就是所谓的不共法，单独教授的，而不是百人百用，人人适用的那种法。

最后答一下你的问题。最差的根基可以到达禅定的什么境界？最差这个无法说，没有最差，只有更差，所以修到何种禅定的境界也是不一定的，应该是都可以修完所有的禅定境界，只不过花费的时间不一样而已。

至于“止于思维”什么的，这些用观来观止的内容，我会在下一节里面比较详细地去讲。思维、分析这些就是观的过程，禅定是止的实践，所以我们都是在出定的时候去观，去思维、分析各种境界的情况。既然不在定中，那么不能入禅那者照样是可以思维这些的，所以我在文章中讲观的部分居多，就是这个原因。

翟雨佳大天才：师父啊，难道在禅定中就不能观了吗？还得出定去观，那么禅定还有什么用啊？深深微细地观察，属不属于禅定？

老师：深深微细地观察和思维也是禅定，但是在欲界，不在色界和无色界里。通常我们要把色界以上的定才称为禅那。在定中可以观，但是不在禅那中观，禅定是体验的实践。犹如有人要奋力从一栋楼顶跳到另一个楼顶，这时候有两个楼顶可以选择，他选

择其中一个才可以开始跳跃，如果已经跳跃出去则无法选择，只能跳回来，或者从对面的楼再跳到另一个楼，空中是无法后悔的，所以没有办法去思维对比。如果你已经进入禅那，就好比已经纵身于空中了，已经是在实践的过程了，这时候你如果要去思维自己的对错，就只能出定了。

宁静的森林水池：师父，本节讲到以初观的观染为标志，将生灭随观智分为成熟的和不成熟的两个阶段，并且把两个阶段都纳入了“道非道智见清净”的范畴。但是按照一般南传法师教法，是把不成熟的阶段放在“道非道智见清净”，而把成熟的放在“行道智见清净中”。

老师：是的，我和传统常见的或者说市面上的看法都有一些出入，包括我会把大部分内容都放在审查智（详见第三章）。以前我和很多人讨论过这个问题。因为十六观智不是一个标准化顺序的东西，它总有一个开始初步后来更成熟的某种观智的状态，而且不是只有生和熟的两种状态，还有更成熟，更更成熟，乃至圆满等等。你仔细看修行的过程如果四果象征着观智圆满成熟，那么之前呢？实际修行实践的过程中我自己的体会也是这样，所以我没有用原来各种书本上看见的说法。我认为传统的说法，那个次第是大体的、含糊的，为了方便人理解的，实际的次第大体上也差不多，但是具体起来还是不一样，甚至每个人都还不太一样。

宁静的森林水池：如果我要把二者调和，能不能这样看待：当发现、意识到十种观染存在问题的时候，以这里为界，前面的叫“道非道智见清净”。但并非发现问题就完了，后面还需要逐渐修，使之成熟，这样才能称为成熟的生灭随观智，它是有过程的，这个不断成熟的过程就纳入“行道智见清净”阶段。

老师：可以的。

宁静的森林水池：我发现《清净道论》其实很含糊，甚至有时感觉不知所云，原因也可能是与翻译有关。

老师：一方面是翻译，一方面还是需要解读，甚至还需要师父来解读，这就是为什么南传也有很激烈的教派争斗的原因。

02

第二章　修习禅定的要领

定力是修观的基础，如果没有足够定力，修行者最高只能证得行舍智，要证得慧解脱，定力至少需要近行定的程度。佛陀在《沙门果经》《算术师摩伽蓝经》《楞严经》等经典里都有强调禅定的重要性。本章主要介绍修止（即禅定）的方法。第一节阐述了止禅的目标是概念法；第二节以观呼吸为例，详细讲述修定的具体方法；第三节介绍了十遍处的修法；第四讲介绍禅定了的敌对法、替代法、五种自在以及进入二禅的方法；第五节介绍了三禅、四禅还有四空定；第六节介绍了御心法。

第一节　禅那诸要领之一

上一章讲到究竟法，说我们在观色聚和世间的各种名色法，然后得到了成熟的生灭随观智的一系列心路历程。此时，我们已经证得了初观，会发现、了解所谓的真谛，包括圣谛（空、无、无常、无我等）和俗谛（实有、常、乐、我、净等）。就是对于一个事物我们发现了它有两个方面：

一个是究竟法，是我们在不断地分析和概括事物的时候，发现的圣谛。我们发现事物的无常性，事物本质是不存在的。比如，大海存在吗？湖泊存在吗？实际上我们发现大海是水特别多，聚集在一起，叫做大海。湖泊也是较多的水聚集在一起。水在不同形状的容器里形成了江河湖海，江河湖海本身是不存在的。继续分析下去，水存在吗？水又是由水分子组成的，我们把水分子的集合体叫做水，本身是没有水这样的事物的。水分子是由氢原子、氧原子组成的，所以水分子本身也不存在。于是，我们可以这样一直不停地分析下去，乃至所有事物都可以这样不停分解、分割去理解，而原来我们见到的，我们理解的事物，它都不是究竟的本身。所以，当我们不停分析就会发现，原本的事物不是它原本的面貌，因此没有“自性”存在。这就叫做究竟法，究竟是无，是空。

另外一个就是和究竟法相对的概念法。所谓概念法，就是我不管这个水是由什么组成的，我现在就给它一个概念、一个名称，它就叫做水，水就是水。我用水这个名称、概念来理解和概括这个事物。我不管它是不是无常，是不是由刹那生灭的东西所组成，反正它现在、此刻、当下就是这样的东西，它就是水。这就是概念法，就是事物当下存在的现象。所以概念法是有，不是空。

还是当下：凡是思维分析的不都是概念吗？是根据六根的受，通过想而形成的概念。那么究竟法是这种思考的所缘？我以前以为究竟法是单纯的受。

老师：究竟法就是思维究竟的过程，所缘是多而且杂，一个叠加一个，一个代替一个的，所以不会停留在概念上止住不动。受是心所法的一种。究竟法的意思是分析究竟或者概括究竟的法。

所以，四禅八定是不能证得解脱的，这个在文中就讲过了，但是不走完这四禅八定却又只是慧解脱而不是俱解脱。依靠概念法就是去了解心是如何生色的过程，所以慧解脱的阿罗汉所讲述的心生色法，是听闻如来的说法，无法教导出俱解脱的弟子，而如来却是可以教导俱解脱的弟子，所以称为调御丈夫、正遍知。

还是当下：概念法是由心想出来或构思出来的东西或想法，它们是基于究竟真实法构建出来的。概念法只是世俗和主观真理，究竟真实法是可以直接认知的现象，这种认

知无需经由概念化思维、推理或想像过程。这些是不依赖于世俗定义的真理。但究竟真实法并不是仅指绝对真理——恒常不变、非缘起的涅盘。(摘录自舍弃我禅师著《Mahasi毗婆舍那禅修法要》)

我是不理解您教导的慧观使用了概念化思维、推理或想像过程，大乘的慧观也是，但是南传的讲只要单纯感受，不要思考。

老师：不知道你是哪里得来的结论。帕奥禅师和玛欣德尊者都说，究竟法是思维分析的。不过话说，我已经被扣上南传的帽子了吗？补充一下，究竟色法是物质本来法则，这个不是分析的，但是名法的究竟确实是分析思维的。

还是当下：当身根门感受到触觉时，即感官与感官对象接触时，感觉便会生起。于此，禅修者必须在感觉出现时，不要让它引起渴爱、执取、业有……等等。为了达此目的，必须运用警觉性的专注，去令此过程终止于感觉，不再向前发展。在终止感觉向前发展至渴爱、执取、业有……等等的企图中，必须对下述两种处理感觉的方式有所认识：1．以思维概念来处理感觉；2．以内观智慧来处理感觉。前者依靠世俗对六尘（色声香味触法）的思维概念来感知事物，后者不依靠会误导的思维概念，而是如实地感知现实或者如实地了解事物。

老师：我发现你和我讲的不是一个事情。

还是当下：3．若内心只如实地觉知当下的感觉，不让任何思惟概念生起，那就属于以内观智慧来处理感觉。只有当禅修者能够借着封锁、堵塞以思维概念来处理感觉，培育与促进以内观智慧来处理感觉，才会出现生灭随观智。随着心意与此内观智渐渐协调，心意才会越来越清纯。

老师：所以我文章里指出的止于概念法，不正是你现在回复的第三条讲的东西吗？

还是当下：上面是出自宣隆大师传。您是说止于概念法，就是以内观智慧来处理感觉。

老师：“若内心只如实地觉知当下的感觉，不让任何思惟概念生起，那就属于以内观智慧来处理感觉。”这是你贴出来的对不对？如果这个是你真实的理解，那么你看我的文，麻烦往后看，已经写清楚了。止于，就是到此为止，不让思维再现起了，和这宣隆大师说的不就是一模一样么？

还是当下：宣隆大师讲的是刹那定，所缘是不断生灭变化的。但是您讲的是以概念为所缘，对象是想蕴造的，是恒定并且也生灭但是感觉不到生灭。

老师：如果宣隆大师的真实意，说色界以上定的所缘是生灭变化的，我只能理解为因为心法和心所法本身就是生灭变化的，概念所缘也是生灭变化。因为从圣谛来讲，有为法都是生灭变化的，难道有错？当然这只是你指出，给我的概念法扣一个想蕴生，难道就脱离有为法了？另外，你能给我找出不生灭变化的所缘吗？我知道你可能是迷惑于，他说是缘色蕴，我说是缘心生色蕴（想蕴），但是在我眼中，这二者是一不是二。并且一切所想最终还是依色，就连无色界的四无色心也是需要去除色后的空，才能认定为空。所以，能脱离得了吗？

还是当下：其实这只是我看书之后的理解罢了。我问您具体点的修行问题。比如，我观察呼吸，是把呼吸抽象成为一个出入的概念，不去理会具体的触觉（冷热、压力等），还是不要产生出入、呼吸的概念，只是单纯看着触觉。

老师：三界之内皆是有为法，不管 A 说依想，B 说依色，实际上都是有为法。另外，我知道很多人可能在这时候会迷惑，那么客观物质和心想物怎么可能一样？明显应该依靠客观呀。但是有个终极问题存在，那就是根本不存在绝对客观这个事物的，因此绕来绕去还是在说一样的东西。

这个是一个过程问题，后面当然是做到连出入都没有的。一开始是从长短开始观察，然后舍弃长短变成出入息，然后细微到出入也不去察觉，直到心生色法，成为禅相，然后取相，做遍满相，投入其中，才可以挤兑走所有思维分析。

还是当下：老师，在心念处我一样疑惑。有南传法师这种教导，让心自然产生念头，看着它们和它们保持距离才是修观。如果强迫心聚焦在一个对象上，和对象融为一体是修定。这个问题一直折磨我，我在修行时就经常改变所缘，是专注于出入的概念上面还是触觉呢？

老师：强迫心聚焦在一个对象上，这就是初禅。不理想的地方在于要源源不断的把自己投入在对象上，发现了这个，正好才是舍弃寻和伺进入二禅的原因。这样的劣下，在四禅八定中处处存在。这也是为什么禅定这件事会越走越深入的原因，初禅强迫了，二禅贪着喜，三禅贪着乐，四禅还放不掉最后色。

不要专注于出入的概念，停留在了知出入就可以。如果去注意出入，随着身体的舒适，呼吸越来越绵长，会有阶段因为感觉不到呼吸而失去专注的对象，从而又开始运动起来。因此，从一开始就要作意、了知自己是在呼吸，并且也不是专注在触觉，而是在相信自己在呼吸这件事上。如果真讲到底，是专注在“信”呼吸。

因为专注在触觉，也会因为呼吸变细微绵长失去触觉，而失去集中的对象，所以最终变成是仅仅因为相信而知道自己在呼吸，而到失去所有思维，变成呼吸、呼吸、呼

吸……而看到禅相。这个禅相就是因为心有所攀，所以生出来自己能感觉到的东西。这就是心生色，也就是前面讲的所谓想蕴所变现的色。

还是当下：这样，我理解了一些。但是修受念住的，比如我发给您的文章中的，为何他的身受到四禅都在呢？

老师：是的，没错的，身受是在色界到无色界的时候舍掉的，但是观呼吸之所以和身随念分开来作为两种业处修行，就是因为观呼吸不是依触觉的。

还是当下：想蕴为什么叫做心生色呢，它是物质吗？好像观照名色其中一个就可以解脱了吧？不需要两者都观照？小乘的观是如实观，大乘多了许多作意、分析，您曾提到大乘的这种观难度大，具体是怎么样呢？

老师：色就是物质，色法就是物质的规律。比如水，它受到引力所以往下流，因为有黏着性，所以能填满缝隙，渗透。水的这些行为就是色法。心生色法就心所产生的行为。比如我们的动作、行为、走路，先迈左腿，心决定他迈左腿他就去迈出，这个规则是心定、心生，所以是心生色法。心生色法依五蕴。

说小乘如实观，实际上世间没有真正的如实。佛教发展到大乘因为思辨的越来越完整，意识到这个没有所谓的绝对客观、绝对如实这件事，所以有了作意而观。这是一个发展历程。

还是当下：作意观很难吧？您前面讲观智的就是作意观吧？如果知识、见地不够，是不是如实观保险一些？

老师：如实观实际上就是作意如实。但是你说如实保险，这样的教法是可以被接受的。六根产生各种所缘，我们还是得择其一，不然没办法定住呀。犹如走马观花，等你在回头来审查自己，就发现自己没把握到什么，不知道自己怎么。如猴子掰苞谷一样，见桃子扔玉米，见西瓜扔桃子的。

还是当下：所以大乘已经包括了小乘？但是现在不少人使用开放六根的观照方法，什么吸引了自己就观照什么，或者讲六根都可以在心处观照，他们称为刹那定。他们会修不成吗？以前我也试过，但经常一不小心就跟不上所缘的变化，就陷入念头上面了。

老师：他们修不修得成，这个无法说。如果修解脱，可以得到慧解脱。有了慧解脱而能行善业，当色身转变清净，那么它们就能获得相应的定力。如生往欲界天，有了和色界相似的定力，一旦除去了欲，还是能修成无碍的。只是说，此生可能难修到灭尽定而已。因为不停换所缘，不能止心一处，所以禅那难现前，但是不阻他们的观禅。所以，他们最终能得慧解脱，但是不会有神通。

还是当下：明白了。就是修刹那定可以得到观智，最终到会解脱，但是没有禅定功夫就无法到灭尽定。解脱是因为看到实相所以产生厌离吧？如是作意得到的观智会比不上您前面提到的观智吗？我打算以后先修观呼吸，到近行定后观察受，到名色分别智以后能够在生活中没有禅定也可以保持心清净之后，就专门修观呼吸，出定之后就观照全身。

老师：在解脱道上，这些方式是没有高下之分的，二者得到的名色识别智是一样的。通过了知名色法而知道无我（没有实质的我），这个就是道智。之后就会因为了知无我而生果智。名色法生灭是世间现象，了知全无，即是道智和果智，知道一切无，这就是出世间慧。所以不管前期如何，结果是一样的。

还是当下：禅定可以保证观照时不陷入念头，可以放大所缘的细节，如果没有禅定就要依靠不断精进和观照粗的所缘吧？比如经行、动中禅，这样获得的智慧比禅定之后观照的低或者少吗？

老师：并不会低也不会少，二者平等如一，甚至会来得更加殊胜和快速。

还是当下：您是说如实观来得更加殊胜和快速？

老师：我说殊胜，实际上就因为它来得快。千万条路摆在面前，如实而观，说明这个人本身妄想就少，如果能直接看到“道”直接走，那就很快速了。另外的方法是因为这个人妄想很多，所以需要把所有的路都分析一下，先把错路排除，再最后走，所以慢。公开讲法之所以细致、繁复，那就是因为每个人的程度不一样，所以要把所有的都去讲一下，不然明路在眼前也有人不肯往上走的。回想释迦做菩萨时，不就是条条路，一直不停的在试吗？因此他最后证得遍知。

还是当下：这样，就是您以前讲的，中国人智商高，就要用理论分析让心信服，心不再怀疑、困惑时，就自然能够如实观了。东南亚的人本身妄想就少，所以直接使用如实观。

老师：中国人妄想多，是因为聪明，而且可以起义做王。但是印度的种姓制度，乃至周边的东南亚国家接受了轮回说，所以不会妄想自己当国王，会承认自己的奴隶现状的身份，能踏实生活妄想少。这些是过去的现状，现在有所改变，但是承接过去还是有这样的情况。

迷途与家舍：上面提到观呼吸不依触觉而观，是观这个作意呼吸的念头吗？如果把这作意的念头舍掉会是什么状态？

老师：作意是作知道有呼吸这件事，相信有呼吸，重点是有。入初禅前作意，已经

投入了就不用再不停作意，如果还没进入稳固初禅会突然失去所缘，不知所措，落入有分，然后出定。

我们修止观，观就是修究竟法，止就是练习止于概念，停止烦恼。二者皆是修法，所以称为观禅和止禅。但是如果我们要加上一个“定”字，就发现要定在某种境界不动，我们就必须让自己的心去止于某境界，要消除动态的流转变迁，观是没有办法让我们定住的。于是，这里会得出一个结论：修观会导致思维不停变换，这使我们的心所在变动，没有办法定住。

在观水的时候，分析到水分子，我们的心所缘就变成水分子；当分析到水分子是氢氧原子组合，心所缘又变成了思维原子。就这样不停在变换所缘，用联想来理解就很容易体验这种感觉了。就是如此，我们的心因为动态太强而无法在某处安歇下来，这就是杂念丛生的情况。如果我们要体验、亲自认证某一种境界的体验状态，那么我们就必须在某个心所缘处停留下来，不要再分析下去，才可以详细体验在这个境界当中是何种情况，是否有苦有乐？因此要止心于此，停止思维。

发现了没有？我们要细细地去体验自己不同心所的境界，最终我们不能依靠究竟法，因为究竟法是空！是无！我们没有可以安歇之处，所以只能依靠概念法。我们只能把心安止停留在概念处，才能了知自己的细微的心所。以上这个思维也是修观的过程啊，很重要，各位！多多思维一下。

那么我现在要开始讲禅那了。以下部分是纯干货了，不掺水的，去其他地方学不到的。很珍贵啊！各位大禅修者们。

爱尔德里安：什么都不想和停止思维有什么区别？

老师：什么都不想其实是想得太散，不成形。停止思维是停在单一的影像上而不想其他。

开篇就讲了，所谓禅就是心专注、集中。我们要集中必须得有一个明确的集中对象，究竟法因为是圣谛是无，因此没有可集中的目标，所以要集中到概念法来。心集中的对象叫做所缘、依止。理论上任何事物都可以成为我们集中的对象，但是我这里会为大家概括出具体的事物来举例。

世间有那些事物呀？不外乎四大（地水火风）的各种相，以眼睛识别的光影无非青黄赤白黑。青黄赤就是红黄蓝三原色 ，它们能组合成各种色，白代表是光，是亮。我们能见能感受的无非就是这些，都是我们可以集中的对象、概念法。大地是什么？大地是泥土、岩石组成。它们存在么？不存在。不过眼前的事物，我们用大地的概念来形容它，它就是纯粹的概念了。这只是以地为范例，其他事物如水、火也同样都是概念，颜色也是我们对光的频率识别的概念。因此，我们要使自己完全集中在这个概念事物上，就要开始把意识

集中在这个“大地”上面了。

被集中的事物叫做依止、所缘，同时又叫做业处。所谓业就是心的作业、工作，所谓业处就是心作业的地方。常用的修法业处有四十种，这里不详细讲了，有兴趣的同学各自上网搜索“四十业处”了解一下。四十业处包括：十遍、十不净、十随念、四无色、四无量心、一差别、一想。其中，只有十遍和十随念里的身随念、出入息（观呼吸）这十二个能证入四禅，其他的要不止于欲界定，要不初禅或三禅，所以我就不讲了。另外，“四无色”光听名字就知道是无色界的定，但是它被包含于十遍、身随念、出入息这十二个业处里，所以放到后面再讲就可以。

这里就先教大家如何修这些业处来证入禅那，来体验这些境界中的情况，在法界中寻找安歇之处，看看是否理想。虽然我们修行很久，知道这些都是无常世间的境界，但是如果不完全体验的话，我们永远停留在有所闻，有所知，却不能了知自在的境地，所以要进去瞧它一瞧。

先说十遍处吧。所谓遍就是遍满、充满的意思。遍满的是什么？是我们的心。我们心被业处充满自然就没有所谓的杂念，或者其他干扰的东西，被称为完全集中精神。十遍就是十种遍满的意思，是哪十种呢？是地水火风、青黄赤白、光明和空（这里的空不是圣谛的空）。我们因此就可以了解到，地遍的修法就是把精神集中在大地上，水遍就是水，火就是火，风就是一阵风吹来的风，青就是蓝色，以此类推。我们集中精神在某个业处的时候，就是以它作为所缘。

呼吸很简单，我们身体对呼吸是有感受的，可以随意地就注意自己的呼吸，所以观呼吸和观姿势（身念处）是异曲同工，可以随时就开始的。但是十遍却没有那么容易，我们要找专注的对象，所以要看着土地，看着一杯水或者看着火。风遍比较简单，因为我们的呼吸就是风。另外四显色也是，我们要看着红黄蓝绿白的颜色，所以相比观呼吸的修法，其他就要麻烦一点。

先做个前期铺垫，讲明一下。同样的所缘，什么情况你会无法证入禅那，什么情况你能进入禅那？比如土地，我们把注意力集中在土地上，如果只是单纯的地、大地，心里也如是的默念着，心里的想法也仅限于地，那么我们修的就是概念法，我们因此可以进入禅那，进入色界。但是我们前面了解过土地是个概念，实际上它是由泥土、石头等等成分组成并且有各种特点，比如粗重、细滑、硬软、轻重。假如我们注意到地大的这些特点，我们就容易开始联想。比如，哪些事物有同样特点，然后就会心神散乱杂念丛生，从泥巴想到种花，从石头想到矿产……所以我们一定要训练自己，就停止于土地这个概念不动。心里默念“地、地、地……”然后看着大地，这样就可以进入初禅。同样，水也是，我们看着一杯水，心理就念着“水、水、水……”不要注意到水的一些特性，比如流动性、粘黏性，不然就会联想到其他流动的事物或者具有黏着特质的事物上，又跑掉了。以此类推，

注意呼吸就是呼吸，心理念着“呼吸、呼吸、呼吸……”不要注意到呼吸的一些特质。比如，气跑到哪里去了呀，空气是香是臭啊……不要去分析呼吸这件事是些什么现象，究竟道理是什么，而是止心于此……其他的业处亦复如是，仅仅注意平时不假思索能了解到的这个业处的概念，就可以了。

圆闻何不自闻闻：师父，比如我专门观听耳根中“系”这种单一的声音，就不要去听耳根外别的音声，也不要去分析“系”这声音从那里来，是谁在闻，就单单把心定在“系”这个声音上，心里默念“系……”耳根观听“系……”。是这样吗？

如果这样放松身心地观听下去，身体有的部位会出现痉挛、抽动。接着会一下子“呼”突然进入一个四周都是大音的境界，我被大音包围了，大音隔断一切外音，我浑身僵硬，翻滚着掉下漆黑的空间。我被突如期来的情景吓着了，心想：“应当上升啊，怎么掉下去了，是不是要掉到地狱里去了？”一惊，猛吸一口气，出来了。又重复上述过程，还是往下掉，如此三次，不敢练了。

老师：是不是要跳到地狱里？这是在禅定中落入有分，其实不会掉入到什么地狱里去。身体掉落，极速升空，平移或者是四处乱串都是有可能的。这个恐惧要克服才能继续，如果没办法，你可以尝试换其他的所缘。

观音声是很难的，因为声音本身就是动态，在没有一定定力情况下，我们不能迅速抓到我们心所缘的目标，所以就会有混乱。因为声音有外界的声音，有身体内在的声音，当我们在安静的环境下，内在的声音（比如血液流动）特别集中的时候就产生所谓的“大音”。如果这时把心不断的投入到内在的声音，外界又有了一些声音的话，就会导致特别大声，所缘就会开始乱。当我们所缘开始变换，内外游走时，就会因为我们的心投入的对象改变，有种出出入入的感觉。如果当时我们心很细了，这个出入感就会变成上升、下落、平移、乱窜、跳水、出水各种混乱的感觉。初学者一般不建议观声音，因为佛陀说“声音是禅定之刺”。眼睛我们能主动闭起来，舌头能抵住上颚不尝味，鼻子因为呼吸微弱而不闻香，耳朵却不能自动塞住，它向外攀缘的能力很强，所以很难修。

圆闻何不自闻闻：以上我说的那些是二十年前的事了。那时看《楞严经》观音菩萨的耳根圆通，自己瞎修的。但现在我仍然舍不得观听声音这个方法，因为声音随时随地都能观。既然不能掉到地狱里，就不害怕了，我再试试吧。可以吗？

老师：修行观音声最终回到的身念处，也就是内在的声音，对环境要求就会很苛刻，除非已经得到出入定自在。所以我给你的建议就是，如果有很好很安静的地方那是最好的。知道为什么古人喜欢去山洞里修了吧？你要选择安静的环境，由捕捉细微声音，到失去细微声音转内在声音，再到集中观内。

圆闻何不自闻闻：简单地说，我观的就是内在声音。小时有，长大没，修观音菩萨耳根圆通后，又出现了这种内音。在峡谷、山洞、高山之顶这种声音格外大。

老师：我的意思就是内在被外在干扰就会有出入、坠落、飞升、平移等等感觉出现，所以要稳定的话，环境就很挑剔。

圆闻何不自闻闻：噢，是不是环境不好，受干扰会出偏。

老师：是的呀。前面说的很详细了，声音是禅定之刺。你如果投入内在的声音，就会被外面的所拉出来。

凡心修明：老师，观呼吸的时候，如果有声音也是会干扰的吧？

老师：声音是初禅的障碍，所以在经典里，佛说声音是禅那之刺。

由此我们可以知道，对于同一个所缘，我们有能进入禅那的状况，也有不能进入的情况。如果我们开始分析事物了，深深细细地集中思维去分析，那么这种集中的思考和禅那的集中很相似。但是，因为我们的心劳作太多，是动态的，所以它不能成为我们止的实践意义。我们平时生活中心就是跑动的，就是动态的，所以即使我们再集中，再能定在这种情况里，它本质也是没有脱离对境的贪欲，所以只能叫近行定，意思就是和禅那很接近的定。因为有对境的贪，所以还在欲界，叫做欲界定。而我们能止于概念的时候，这就是真正的定，也就是禅那了。

另外再提一点。我们前面搞那么多花样去了解究竟法干什么？直接先从无色界修起不好吗？实际上究竟法是可以证入无色界定的，因为究竟法本身就是空。但是有个问题，就是空得依有的基础才可以实现，也就是说我们得先有色界定才能再转换所缘进入无色界，没有办法在没有色界定的基础直接进入无色界。当我们了解了色界定怎么进入，就可以回顾前面的所知，依靠究竟法去进入无色界。最后因为色界、无色界走了个遍，再找到灭尽定的入口。

好了今天讲到这里。可能有的同学已经发现自己为什么不能进入初禅了，知道自己是什么时候脱离概念变成依赖究竟法，导致自己思维开始散乱、跑掉、昏沉的了。不管如何，先深深记住，先知道究竟，再相对于究竟依靠概念法，最后利用概念法的反向，用究竟法来完成三界的旅途。

大概知识点讲到这里。下一讲将会通篇都是纯干货，告诉大家如何具体去做，去集中，去体验，会讲到如何取禅相的问题。这篇帖子，前面最开始我讲过，不要取禅相，那是因为当时没有教过大家要依概念法入色界，所以欲界定里的相有贪嗔痴慢疑。当大家了解清楚以后，我就告诉大家取净相的方法，也许最后会教大家取净土相的方法。一路走来学到这里的舍利子们，恭喜恭喜！课间大家踊跃提问吧。

无事不问卜：明白了，止于所缘的事物表象而不往下探究境。修观呼吸，心就止于一呼一吸，起其他的心念即错。虽然明白了，但是操作起来就不容易了，注意力放得太重的话身体不能放松也不行，太松注意力又容易跑掉，特别是到了欲界定身体安逸了就更难观下去。师父领进门，修行在个人，一点都不假。

老师：所以看看下一节，可能会更有进步些。

乐观的缘起：感恩师父！请问，十不净和白骨观相似吗？我走的是观呼吸，其它的就不用修了吗？

老师：白骨观就是十不净观之一。并不是观了呼吸就不用观其他了。观呼吸是我们培养定力的方法，有了定力验证各种境界以后，培养成熟十六种观智来促成解脱。

还是当下：老师，以概念法为所缘才能修止，以究竟法为所缘才能修观。那么为什么观禅也有四禅八定之说？我猜是不是观智极其敏锐之后，观到的究竟法全部为单一的无常相，所以可以成为稳定的所缘？

老师：我下一节会讲，往后再细细给你分解（详见本章第二节）。

老师：@空中有色 我的教法仅做你参考。禅定分为止禅和观禅。

止禅的意思就是完全地安置，把自己的心完全放置在某处不动，所以叫做安止定。完全放置以后有八种不动境界，就是色界四禅和无色界四定，合起来就是八定。色界就是把心安放在物质境界中，无色界就是把心放在虚空中，和有色的物质相对。因为人的欲是动念，是动态的，是没有安置的，所以没有欲界中的安止定。

观禅是以智慧的见解去观察事物的自性。本身智见、思维就是动态的心念，因此没有办法安置，只能在欲界。因为有一个欲知，欲了解，欲分析的心，所以不能安止不动而无欲。观禅到了一定地步，完全了知一切事物的本相都是无常，都会坏灭，因此久而久之，我们就会忽略所有分析过程，直接观照事物的无常或者事物的坏灭相。因此就容易没有了前面思维过程，这时候就会出现禅相。心只有一步活动就是直接看到无常、坏灭，那么心相对来说就是比较安定、安止的，这时候就会产生初禅的体验。因为我们还是在观察思维中，虽然只有一点点，所以还是在欲界。这时候因为比较安稳地定在了无常、坏灭这样的相上，于是会出现和初禅相同的五禅支，和色界初禅非常类似。这个叫做近行定，意思是非常接近安止定，感受和初禅也差不多。我的帖子中在描写初禅的感受的时候，用的就是近行定的感受。因为本文通篇都是从观禅讲起的，所以只有在讲二禅往后才是正经的止禅的描述。

在了解了这些概念以后，要明白二禅是怎么进入的，三禅是怎么进入的，这个就要

知道二禅和初禅是什么区别。初禅是心安止在概念处，投入到禅相中去，但是有寻和伺两个禅支。寻就是投入到禅相，伺就是保持，不断地投入。而二禅没有寻伺，实际上就是因为放弃，舍弃了主动地、强硬地跟随禅相，所以进入二禅，变成内静。

至于身随念和观呼吸为什么能证四禅，这里要讲一下。很多正统教法都说身随念只能进入初禅，那是因为他们说的身，是身体，是肉身（比如肝脏）。你把注意力集中在这个部位，当禅相出现的时候已经可以投入到禅相中，那就没有了所谓的肝的概念，所以只能到初禅。但是我文中的身指的是禅相本身，所以就可以证四禅。另外，呼吸本身就是一个完整的相，因为它外连虚空内连全身。身体是内相，外界连着一切空间，所以能做一个整体的遍满相，因此也是可以证得四禅的。另外，呼吸的动态在微息阶段就消灭了，不必担心出入的动态导致无法入安止。呼吸分四步走，包括出入息、长短息、全息（心能观察到完整的呼吸和间隔）、微息（太细，不知道进出，只知道有），这四个过程就是入定的过程。但是这些都还在欲界，只有微细得不知道进出，只是知道有息，那么就会出现息的禅相，投入其中就是安止于息，进入色界初禅了。

至于其他的说法，我推你一把你便知道。小周天是任督二脉，心随着气脉的走动而走完一个圈。心一会儿在上丹田，一会儿在中丹田，一会儿在下丹田、会阴、尾闾、命门……直到百汇回到上丹田。这样所关注的对象一直在变动，心可以安止吗？大周天同样，是气走奇经八脉，那么多气脉，心最终安止何处呢？所以这些都属于身随念的过程，并且没有停留，如果能停留而产生禅相，那投入到禅相就可以入色界了。

另外再讲一下，禅宗属于观禅，参破一切有无对立、生灭这个问题，所以没有苦乐对立，所知确实是和四禅相应。要说直指四禅是可以的，因为慧已经满了，死了以后因为心的安歇，自动会去到四禅。这个就是证得漏尽的人为什么死了就涅盘，去了就不回，不会再有后世的原因。但是它也只是指向，真的去到安止于此处还需要“死”这个因缘的成熟。

@空中有色 我只能告诉你方法、概念和其中因果，其他的东西就需要你自己去辨明了。

凡心修明：老师讲得非常详细，又学到了很多概念。我这一年没事就在老师的帖子里翻来复去地看，理论上知道不少，只是有些看完过段时间就忘了，我真是很愚痴。

老师：就从慧解脱讲学这部分往后开始记忆好了，内容比较集中，比较系统。

lishibolsb：楼主你好，我是一个修习了十多年禅定的人，看了你的帖子后，很佩服你在禅定方面的学识。我有个问题想请教。我在十多年前入定进入了一种境界，在定中忽然感觉自己身体逐渐放大，当放大到极致后，发现自己已经像山一样矗立在广阔的

虚空中。虚空中能看到盘坐的自己呈透明状，被一层光膜包裹着，感觉自己很雄伟。视觉没有限制，可看向每一处，此刻意识非常平静，生不起任何念头，思维异常清晰透彻，感觉不到肉体的五感，仿佛与肉体失去了联系，不需要呼吸，但可以察觉一切。请问这是什么定？

这个境界大概住了 10 分钟。然后忽然觉得自己的意识开始波动，生起了杂念，然后感觉自己逐渐缩小，然后一点点恢复了肉体的触觉，感觉到自己在呼吸，然后肉体的视觉和听觉全都恢复正常。本想重新入定，但激动的心情无法平复，就睁开眼睛下了坐。这十多年查阅了很多资料和佛学经典，最接近的就是佛经中说的虚空法相，但又不确定。网上有很多法相的图片，看到的自己与图片上的一模一样，就是一个人打坐，然后上空浮现出一个更大的自己轮廓的图片。既然网上有这样的图片，说明这种境界早有记录，但我就是查不到这是什么定？希望你能帮我解答一下！

老师：初禅的近行定。

（图 2.1）

lishibolsb：你好楼主，再麻烦你一下，请问这个图片是什么定？

老师：近行定。

一分钟没了：顶礼大师，我因媳妇得病入的佛道，但有腰椎间盘突出的毛病而不能打坐。恳请大师开示该如何对待？

老师：病理性质的还是得听医生进行治疗，禅定只要方法得当，懂得理法，是不受姿势局限的。

蓝雨澜风 v：如果一个人有两种或者以上不同的人格，此消彼长呢？比如，一方面理智向善，一方面暗钝消极（趋恶），常态表层为第一种人格，然而某些因素下又可转化为第二种人格，甚至更多重人格。这种现象是由于心魔还是正常的反应？

老师：属于正常反应，这叫做心为物转，心攀缘在外。心魔属于执着的部分，而这样的流转属于无明习气的部分，所以说是正常现象。人人其实都是如此，这是久远以来的无明习气了。虽然这样的习气能生执着，能生心魔，但是要精准合理一点来说，用心魔来形容不贴切。

第二节　禅那诸要领之二

同学们好久不见，过去的知识有没有消化得差不多呢？生活是否还在顺利进行呢？心中的执着和苦楚有没有降低一些呢？如果没有的话，大家需要继续修初观，修行那些究竟法的观禅，让自己越来越明确一切不可得，一切无有失呀。

话不多说，先复习一下。诸行无常，诸法无我，一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。究竟法我们没有办法把心安止于其上，因为它老在变化，所以我们要安止于概念法。止于概念，停止前面的观行，以此来体验安止后的境界是如何。也就是因为安止，所以我们进入禅那。在前面讲的究竟法的观行属于观禅（毘钵舍那），现在我们开始学习的是止禅（奢摩他）。我们应当如何修习止禅呢？为了方便，我把整体的常规的流程给大家讲出来，干货来了啊！要好好记忆。我尽量用细致的语言，就好像在你们身旁对你们讲说一样。

首先我们的睡眠要充足，并且此时不饿、不饱，穿着宽松，不要身着沉重之物，首饰尽量取下来，选择一个安静的地方，越安静越好。其中，安静的环境是最重要的，因为我们的心是跟随外物在活动。比如思维眼前的事物，这是看见；比如思维冷热痛痒，这是触到；比如思维嘈杂或者动听，这是听到；比如思维香臭，这是嗅到；比如思维可口和难吃，这是尝到。我们可以闭上眼睛不看；可以舌头抵住上颚不尝；鼻子闻到香臭，但是香臭是比较稳定的，环境中不会突然有很重的味道来让我们分心去思维；当我们坐下不动，我们所接触的衣服、地板，这些事物也不会突然改变，所以不会很突然来让我们思维触觉。只有声音是最让人头疼的，因为如果环境不安静，任何一个噪音都是突然的。举个例子，比如你安坐不动，突然外面汽车按喇叭，或者突然有人路过变走边喊“收破烂，收破烂……”一会儿飞来一群鸟，叽叽喳喳……这样我们是没有办法的，因为我们本能地会快速思维和识别这些声音。心里的过程就是：这是汽车，这是收破烂的人，这是鸟……我们的业处就一直在改变，就没办法安歇了。在经文中，佛陀把声音称“为禅那之刺”，就是这个道理。即使我们把耳朵塞住，也不会完全屏蔽所有声音，尤其当我们越来越静心，细微的声音也会听得很清楚。另外，耳朵里塞东西的撑涨导致的不适感也会让我们去思维。所以，声音是我们入初禅的最初敌人。以上条件具备了以后，我们就正式开始：

1．先站直、低头，保持 10 秒，拉伸后颈的肌肉，然后恢复，再低头保持 10 秒，做三到五组。

2．然后用双手托住后脑勺，仰头，拉伸前颈肌肉，做三到五组。

3．左边歪头，拉伸右颈，右边歪头，拉伸左颈，做三到五组。

4．顺时针摇头四个八拍，逆时针摇头四个八拍。

5．耸肩，保持 10 秒后放下，做三组。

6．肩膀由后向前活动四个八拍，由前向后反转四个八拍。

7．挺胸，保持，再放松，做三到五组。弓背含胸，保持，再放松，做三到五组。

8．顺时针扭腰，逆时针扭腰，分别四个八拍。

9．腿脚直立，用手碰触脚，压腿。

10．挺胯。

11．抬大腿。

12．后踢小腿。

13．最终活动前端关节。比如，手肘关节、脚踝、脚掌和脚趾、手腕、手掌和手指。

这样从上到下把全身活动一下。如果觉得复杂的话，回忆下我们小时候上体育课或者做广播体操的内容，来活动全身也可以，从大关节到小关节，全部活动一下。这个就是做身体的前期准备了。

活动完全身以后，可以盘腿坐下，一开始我不建议大家双盘，散盘即可。因为你脚痛的话就分心了，以舒服的姿势坐下即可。保持身体直立，注意！是直立，不是挺立，不要用力去挺直。我们的本质是了解、体验，不是苦行也不是安乐行，是中道。站立是苦，躺着是安乐，坐着就是中道了。

接下来是活动内脏。呼吸，先吸气，吸到满，吸到不能再吸，然后闭气 5 到 10 秒，呼出，做 5 到 15 组。这是活动内在的循环系统。所有的准备工作到这里就结束，然后我们就开始准备进入禅定。

凡心修明：我经常半蹲做第 8，扭得脊柱咔咔作响，还有我经常也这样扭头，是甩头，甩得骨头也咔咔响。

老师：动作慢点，以拉伸为主，而不是以运动活动为主。

我先说观呼吸的方法。坐好以后，我们就把注意力放在鼻尖和人中这个附近的区域，半睁着眼睛，关注这个地方。记住，我们人在深睡放松中，眼睛不是死死闭着的，而是稍稍睁着一点点的，这才是最放松的状态。因此我们也是这样，保持一丝丝光感，注意着鼻尖前面这一块区域，仅仅只是注意，不需要盯着看，不需要聚焦。注意哦！

定前七观（七决意），这时候我们开始对自己说到（提醒到）：

1．风初观。呼吸是风的流动，如同我身体里血液的流动，它还将在我的肺部和气管里流动。它承载着氧气，如同我的血液承载着血细胞，同样承载着氧气。

2．火初观。呼吸让我感觉到冷暖，凉的气息进入到我的身体，变成暖的气息呼出来。如同我的身体，也有暖的地方和凉的地方，我的耳朵是凉的，腹部是热的，头部也是热的，手指尖、脚掌要凉一些。我同呼吸一样，我体内的呼吸是热的，体外的空气是凉的。

3．地初观。呼吸有急促也有缓和。急促的时候粗重，犹如粗糙干裂的大地，又犹如我们坚硬的骨骼、牙齿、指甲。当它缓和细微时，犹如光滑的地板，犹如我们身体柔软的皮肤、头发。

4．水初观。呼吸是空气，空气连通我们的身体内部和外面世界，把它们联系在一起，连接在一起。犹如我们的体液、血液，把我们的每个器官连接在一起，黏着在一起。

5．四大合观。地水火风皆是无常快速变化生灭，呼吸也是，一呼一吸中间有间隔，然后是下一次呼吸，就是生死的轮回、生灭的轮回。我们的身体各处和地水火风都是同样的性质，因此快速生灭着，我们无法抓住它们，停止它们，因此不应该顺应着它们去思维，只是看着就好。

6．出离生灭初观。我们活在世上是暂时的现象，当我们死去呼吸就消失了，如果我们没有死去，那么呼吸一直是存在的事物。因此我相信呼吸一直是有的，不论我感觉得到还是感觉不到，它都是有的。所以，我只需要关注我要关注的区域，人中鼻尖附近，它既然是有的，那就是我所需要集中精神关注的对象。

7．定心观。观察四大没有尽头，世间万物各有相似性，万物无穷，思维不尽，所以我将要抛去自我固有的见解去认识它们，我要把心停留在（呼吸）这件事上，不再挪移。

以上这些心路历程，熟悉了以后就可以快速在心里过一遍。然后反复提醒自己，不要杂念，不要思考，先看关注再说。这些心路历程很重要，是作意的过程。这些很重要！因为没有初观的定力，是无法入禅那的。以后你们体验多了，就会明白这些前期思维的重要性。

凡心修明：老师的意思是，初坐的时候这七个初观要把它背下来，然后每次坐的时候在脑海把这这七观像放电影一样过一遍吗？

老师：最好是这样，已经极度熟悉了以后就可以不用了，因为禅那的敌对除了有声音还有五盖，这些七个初观就是克服疑盖的心路。已经破疑，生灭随观智成熟的人，是不太需要这些初观的，因为他观行已经成熟了。

凡心修明：五盖是贪嗔痴慢疑，要先破疑盖，再破其他吗？

老师：一般来说，上面那七观已经可以破五盖了，除非是特别重的习气，那就要针对性地修一些。比如不净观、十随念、四无量心，这些业处的修行。

teasealot：老师，定心观中“我要把心停留在这件事上”是停留在哪件事？是观呼吸上还是四大无尽、万物无穷、思维不尽？

老师：呼吸这件事本身上，而不去思维分析它。前面那些观就是先思维，思维完了就提醒自己停住，不要再继续思维分析，只是用心感受这件事，不再分析。

于是我们就开始真正静坐，跟随着呼吸这个概念，看看能不能安止于此。往后我们会经历四个阶段，过程我也教给大家：

1．一开始的时候，呼吸很明显，我们能很轻易地知道自己在呼气，自己在吸气。当我们呼气的时候，心里就默念“呼”；当我们在吸气的时候，就心里默念“吸”。心死死跟随呼吸，这个阶段叫“出入息”。

2．接下来，当我们已经能轻松跟随出入呼吸的时候，好像心的闲暇就会变多，这时候应当注意到呼吸的长短。于是加强默念，吸气长的时候心里默念“吸气长”；呼气长的时候同样默念“呼气长”；吸气短的时候默念“吸气短”；呼气短就默念“呼气短”。这个在经文里有教的，这个阶段叫做“长短息”。

3．然后呼吸的整个过程都被我们跟随得死死的，就会有更细微的体验。从吸到呼的整个过程我们都细致地经历，然后进到下一次的呼吸，中间的间隔也被我们体验。如果你发现间隔有时间让你体验的话，间隔的时候应当默念“间隔”来觉知它。这个阶段叫做“全息”。在经文中这个全息被翻译成觉知“一切身”，我们看了会迷糊，什么一切身？哪里有什么身？这个是翻译的问题，因为梵语的“身”是全身的意思，实际上应该翻译成全体、整体的意思。也就是说觉知的是呼吸的整体，并不是身体的意思，以后大家看到经文里有关“身”的词汇要多注意这个概念。

4．当我们心越来越平静，这时候呼吸也变得越来越细微，甚至有时候会细微得感觉不到呼吸。如果这样的话，我们可能一下子就失去了关注的对象，无法止心，不知不觉地寻找其他关注对象，开始游走思维。于是各种欲界定，比如中阴出体现象，比如各种梦境一般的景象就会出现了，这个阶段叫微息。到了这个阶段，因为难以把握就不要再默念很多东西，只是心里继续默念“呼吸、呼吸、呼吸……”。

注意事项：现在就体现了我们前面决意的重要性。我们不能把心放在触觉上，因为如果呼吸太微弱我们感觉不到与呼吸的触觉，一下子就失去了关注的对象，就没办法安定在业处上。所以，一开始我就教大家要提醒自己，不管有多微弱都一定是有呼吸存在的，一定要相信自己有呼吸。我们所依靠的对象，其实分析下来，最终我们依靠的就是“相信有

呼吸”这个概念，就是如此相信着、默念着。这时候，我们就要开始体验所谓禅相生起的阶段了。

原理是啥？还记得么？前面大概讲过。因为我们认为此处有呼吸并且集中精神于此，于是我们的大脑犹如催眠效应一样，就会把我们认为有的这个业处给变化出来，逐渐感觉眼前好像事物扩散成微粒，排列整齐，犹如分子、原子，各种颜色。为什么会有这样的现象？因为我们做了前面的决意，认为事物是四大微粒聚合而成，所以现在真的就有微粒的感觉。做过催眠的同学应该很了解这种精神现象的。这就是心生色法，心里的概念被大脑演绎成景象。本质和梦差不多，但是梦是散乱的，现在我们因为有集中的对象，所以出来的景象是整齐的。这就是“通感禅相”。

禅相随着大脑的进一步演绎会变得越来越清楚。这时候，我们也不该去盯着看，而是继续默念“呼吸、呼吸……”不动摇。不然你的专注就转移到眼睛去了，呼吸本身是看不见的，如果你这时候转移到眼睛，那么变成从头开始，已经换了所缘了。如果能保持不去盯着看，保持前面的作业，那么这些散碎的小微粒慢慢会聚合成烟雾一样的感觉，好像你眼前是有人烧香点火一样。然后由灰烟变成白烟，慢慢越变越亮，好像灯光（参考前面入定前十种心）。继续保持默念呼吸，眼前逐渐变成一片白色，到越来越亮，亮得很夸张，好像相机闪光灯，又好像新闻灯，电焊的光，这时候就是完全的禅相。

这时候我们需要长时间保持前面的行为不变，让这个禅相稳固、不变，一直就是亮得不得了。这个光叫做慧光，是心生色法，意思是它并非真的物质的光，而是我们感受的光，是我们的心产生的现象。佛陀在经文（《增支部》里有四、五部经）里说的几种光，日光星光（自发光）、月光（反射光）、火光灯光（自然或者人为光）、智慧光。意思就是我们的体验微弱时，心保持专一不变，这时候心就会强化我们的体验，把我们要觉知的对象变得很明确，所以呼吸变成了光被我们感觉到。所谓禅相就是如此产生的。要注意，每个人的心、习气、成长环境、心理特征都不一样，禅相也不一样，最明确的就是颜色不一样，这个可以无需疑惑。

凡心修明：老师，你说的这个心生色法（慧光），是不是我们诱导自己做出来的？也就是用意念让光变亮。我到了呼吸很微弱的时候是会出现光，但是很暗，没你说的这么亮。到了呼吸微弱时候总是心无所依而观想佛像。这些微粒和亮光都是需要自我暗示和催眠才会产生的吗？

老师：是心理现象的自然扩大，不是催眠也不是暗示，催眠暗示反而不可以形成。

凡心修明：以前不知道你说的这个原理，我总是在到了呼吸微弱时候，心无所依而观想。有时候也是观想一团光，然后去停在在光里面，那这观出来的光跟你说的心生色法慧光是不是差别很大？

老师：不一样的。观想的光在没有定力的情况下，是不能形成禅相的，为什么呢？因为所谓相，就是我们接触到事物，在心里产生的影相。如果事物的刺激平稳而持续，就会加强我们的心里的影像，最后变成禅相。在我们没有定力的时候，我们作意观想很难平稳持续，所以最终难以形成，不是不能，是难。

在禅相稳固的时候，它会亮得不可思议，十分刺眼。虽然明明不会刺伤眼睛，但是因为我们生活中的习气，不适应，会吓一大跳，然后避开禅相，出定。这个需要反复练习，直到适应它。因为心力强度不同，集中精神的程度不同，禅相有三个不同的阶段：

1．遍作相。遍就是遍满的意思，遍满我们的心（遍满的是心和脑力不是视觉）。任何感知到的画面、光影都是遍相，一开始可能会不稳定、模糊。这个所缘感觉是变化的，实际上并没有，还是呼吸，因为禅相是我们的心强化呼吸来创造出来的另一种觉知的形态，本质还是呼吸，所缘、业处还是一样的。切记不可思维禅相是何物，然后去玩弄它，比如调整呼吸去变暗它，或者想象这样的光类似何种事物[*]。

2．取相。禅相稳固后，我们就可以轻轻地转移到关注呼吸的禅相上了，以这个光作为专注的对象而不想其他事物，遍满我们整个自我，心里只有这个光，所以叫取相。经文上的形容是很文艺的，说我们这样转变心念，把身心投入到禅相中要用很轻柔的方式，好比把冰块轻轻放进水里，融进去。实际上直白地说，就是慢点，逐步逐步地。这时候不要起很强的愿望，强硬地去直接关注禅相，而是慢慢转移。在实际的体验中，假如不是抱着很强的欲，自己是渐渐被禅相吸进去的，或者说禅相自己慢慢扩大包围住我们身心的感觉，所以只要不急切就没有问题。

3．似相。似相就是禅相已经极度明亮并且稳固、不变，好像是真实的光而不只是某种模糊的感觉。这时候心生色法已经强大得和物质世界的光一样。因为和真实的大探照灯类似，和大太阳类似，所以就叫做似相。当禅相已经变得如此真实的时候，我们就可以证得欲界定（近行定）和色界定（安止定）了。

---

[*]关于遍作相、取相、似相概念的进一步解释以及如何投入禅相，可查看《开怀传法录》第三章相关文章。——编者注

当我们把身心转投到禅相的光明中，心里只有这个光而不思索其他，等于已经定在这个境界中了。这就是色界定、安止定、初禅、禅那。如果这时候，我们开始根据这个稳固的禅相分析自身感受，里面的因果关系，边观察禅相边思维它是什么科学原理，它的究竟法，审视它究竟是什么的话，就会进入欲界定、近行定。不管是近行定还是色界定都一样，有同样殊胜快乐的感受，有五个禅支，但是本质的行为不一样。具体这个感受是些什么，前文讲过了（详见《禅定实践概论》），就不重复了。如此安稳地住于禅相的光明、喜乐之中，这就是初禅境界、梵天境界，获得超越世间六入（眼耳鼻舌身）的感官更快乐的感受。在初禅中我们没办法做很多思维，一思维就出定，因为已经止心，所以我们没办法去分析初禅里的利弊等等。需要我们退出禅定以后再去思考，所以从色界开始，我们的观禅和止禅就分开了，先体验后总结。

以上就是我们用观呼吸这种业处证得初禅的办法。初禅中止心不动会让我们没有五盖（贪、嗔、昏沉、掉悔、疑）升起，会感觉极度轻松快乐。但是这种轻松快乐是不是永恒的呢？当然不是了。之后如何观，后面课程再讲。除此之外，下节课会讲述通过其他业处进入初禅的修行方法，比如地水火风、青黄赤白。下面时间用来回答同学们的问题。

有同学问，打坐过程中身体晃动，可以不在意吗？可能很多人会跟你讲这是什么气，我来说个真实的情况吧。人们不管站或者坐，身体的重心点有时候不是在正中心的，所以有某些地方在用力。久坐久站的人（比如乐器的演奏家、作家）常常因为重心点不在正中心，导致某个关节肌肉比其他地方会稍微受力较多，如果久了就演变成颈椎、脊椎的毛病了。我们打坐的时候，基本上是显意识告诉自己“好好坐着不动”，那么即使重心点不在中心可能也察觉不到，因为对身体有严格的管束。但是，我们相对安静也抱着让身体放松的这时候，如果身体重心不在中心就会开始自己晃，其实是身体的自动调节过程。不过这样的动态会导致无法入定，但也没关系，能动起来说明心已经静到一定地步。这个是身体自己调节的过程，在练习过程中我们要越来越熟悉这些现象，未来就会很快地调整好而重新静下来，并且因为重心点不偏移，就能比较轻易地往更深的地方去了。也许画图给你讲，你能了解更细致，但是这样估计你也能懂的，反正晃动是小脑在调节和分散身体某处的受力。

下一个问题是@还是当下 问我的。是否要修满十遍处才能证入灭尽定？其实是不用的。任何一种遍处走完三界，都不一定可以证入灭尽定，因为灭尽定需要把三界里所有体验都转向智观，证得漏尽，才可以依漏尽证入灭尽定的。修止禅的话，我们可以把三界里所有情况都体验一下，至于好不好，还需要观智来分析一下。修观禅的话，可以因逐渐缩小体验，通过总结完全通达究竟法，而消除烦恼证得漏尽，也就是慧解脱了。

顺便答一下@还是当下 你上一节的问题（为什么观禅也有四禅八定之说？）。纯修观的行者，是没有必要集中所缘的，所以任何对象都是可以观的，所得的就是智慧、领悟了，也就是你之前说的如实观。修止的行者就需要集中所缘了，止禅是神通的基础，尤其神变、

神足这些。以后再讲吧。观禅的四禅八定指的是省察、观四禅八定；止禅的四禅八定是止于、定于四禅八定，大概就是这样的差别。人们不一定需要出入四禅八定，即可省察四禅八定，所以没有禅那也是可以证得漏尽的。漏尽的指向就是灭尽，所以一旦身体坏死自然就前往灭尽了。四禅八定里面是有漏的，所以即使能证四禅八定也是没有解脱的，但作用就是导向漏尽。如果世间没有人知道四禅八定，那么就无法去观四禅八定，也就难以漏尽了，世间这两种（止观）都必须存在，才是解脱道的基础。

好了，今天就到这里，下节课讲十遍处的业处怎么修。

还是当下：感谢老师的谆谆教诲。不一定需要出入四禅八定，即可省察四禅八定，这是为什么？很难理解。我原来以为观的禅那和止的区别只有所缘的不同，但都是相同心理层次的定。现在您的意思是指观禅没有入定？但是还可以看到定的状态？

老师：观禅最高就是近行定，也就是在欲界。它体验不了二禅以上的体验，但是它可以分析所有四禅八定。禅那是止禅的专指。色界和无色界的禅都是出定以后观，并不是在定中观。没有证得禅那，但可以观禅那，是因为可以理解禅那。在近行定中已经有和初禅一样的五禅支了，所以相当于已经体验。因为五个禅支已经包含了三界里的体验了，如果有他人来讲述二禅中的种种，乃至三禅到无色界的种种，我们通过观智来分析禅支，就能顺利观三界里的所有种种了。所以，观禅的行者自身没有证到更高，也同样可以审查四禅八定就是这个原因。就好比我，我也没有证得四禅，但是我能给你们分析讲述就是因为观智在起作用，我能观察到四禅八定、三界中的种种。一个初禅的五支，就能让我看完三界，就是这个方式，帖子最初写的时候就说到。估计看帖的人都没有证到更高的禅定，但是我还要写这些帖子，就是因为大家的观禅可以在这里通过见闻，继续修。

还是当下：不是所有修行者都会有禅相？如果修行者的慧一直参与了定，禅相就不好产生。还有人认为禅相是强迫内心专注而产生的，主张不要禅相。如毗玛拉兰希（Ven. UVimalaramsi）的《定慧禅修法》。

老师：我认可他的说法，本来就是这样的。慧一直参与了定，当然不会有禅相呀。禅相确实是强迫内心专注而产生。那么戒律是强迫身体不要做这样的行为，是不是该主张不要啊？我的意见是修法因人而已，但是概念的知晓还是有必要，概念清楚的话就明白了。禅相的相是心针对所缘的强化所产生的，假如没有加强所缘，所缘本身就在那里呀，因为心止于此而安止，所以就是可以的。

另外，当学习过 14 种御心法以后就了解了，在二禅中是可以没有禅相的。因为我们练习转向自在的时候，心的所缘已经可以转向到关注禅定中其他禅支（比如喜乐之类的），那么就可以没有禅相。“转向自在”也是我们后面修行跳禅和超支的方式。直接

舍弃这些禅相进入更深处，道理是有道理，但我是不提倡的。这是糊里糊涂修，只是知道可以，但是漏掉很多细节，等进入不了的时候又不知道为何进入不了。确实有人没有禅相，直接跳二禅甚至更高，但是他这是糊涂禅。我是不推荐的，不然的话，出定后审查初禅的禅支（比如寻和伺）就会不清不楚。寻啥？伺啥？

Ianybon：四大是直观的表象，而场和基本粒子是思辨的模型，前者更直观，有利于入定。

还是当下：谢谢您的指点。那么我如果就是想直接看到场方程、波函数，可以吗？还有可以了解到暗能量的本质这些前沿问题吗？

老师：你问的这些东西我试图在静坐中看过。暗物质看见是的一片黑，里面有蠕动感，仔细看觉得是些漂浮物、云状。至于什么场，什么函数，看见的就是一堆字母数字什么的。还有啥你想知道的？反物质？乍看是白的实际是亮的一堆东西。基本粒子？具体哪种？如果只是依靠“基本粒子”这四个字，看到的是一个光点在黑暗中一闪而过，像流星，但是运动轨迹有的直有的曲。

还是当下：比如希格斯玻色子，如果我们可以直接看见了，许多大型机器仪器就可以不用制作了吧，许多理论就可以直接检验了。

老师：希格斯玻色子我也看过，就是一小段距离单位，感觉是空的，但是又感觉是一种像胶质一样的聚合力，是波形的。看了也没用呀，还不是要去证实。

无事不问卜：请教老师，为什么我坐到微息出现，禅相阶段，右边脑袋就会象针刺一样一阵阵痛？这是什么回事？

老师：说明你头部有不正常的放电现象，肯定是有点神经衰弱的，平时可以没事多按摩一下头皮，维生素也要补充 B 和 E。

爱尔德里安：《楞伽经》的现量境是一种不分别的境界，不会看到水就想起雨或想起果汁，听到车鸣声就想起车辆。

老师：突然想要科普，《楞伽经》的楞伽是什么意思你知道吗？楞伽就是兰卡，指的就是斯里兰卡。涉及到这种词，立刻会想起很多历史的事情来而已。比如，斯里兰卡大乘开端发展；比如，阿育王派遣传播佛教到斯里兰卡等等……楞伽山就是兰卡山，就是斯里兰卡的一座山……

还是当下：老师既然谈了禅宗的基本原理，能不能谈谈密宗的呢，如果具体方法是不能详细描述，那么整体的思想、理论与上座部和大乘的关系，脉轮是实是虚，和道

教的关系等，能不能简单提一下呢？

老师：密宗太复杂了，它不像是一个宗派，更像是各种宗派的大熔炉，所以很难讲。在密宗里可不可以找到瑜伽宗、法相宗、禅宗、净土宗？它里面都有……唯独最明显的特点体现在仪式、仪轨和真言咒语这方面。我想想再讲吧。

gqxshome： 个人感受，慧最易，戒其次，定最难。

老师：所以，大乘佛教的教育体系就是先讲经，后讲律，最后才讲论，是这样的次第；南传是先讲律，再讲论，最后讲经。

wowlock 小号：想问问楼主，我在坐禅的时候，好像闭着眼睛有时候还行，但是睁着眼睛怎么做到的呢？我感觉要比闭着眼睛难太多了，尤其一直在眨眼。

老师：你见过熟睡中的人吗？有很多眼睛都是微睁的。这个睁眼不是盯着看的睁眼，盯着看，眼睛疲劳当然眨呀眨，轻轻闭眼，当一点力气不用的时候，眼睛是微睁的。

wowlock 小号：那楼主你打坐的地方都是很安静的吗？

老师：是的呀，我不喜欢住在闹市，再加上我的工作也不是朝九晚五，所以我都选在城市近郊居住，不会不方便，也不会吵闹。

wowlock 小号：我之前曾经感受过未来禅中失重的状态，但确实是被吓出去了。失重状态中，说实话感觉不到自己鼻子在哪里，知道自己在呼吸，但是却找不到鼻子那种感觉，想观都好像没对象，然后失重，心神就稳定不住了。楼主有什么好办法吗？

老师：换一个业处试试，抓住窍门了再回来修出入息念。

wowlock 小号：抑郁症，楼主有办法吗？就是得不到引起的抑郁，有时候心里憔悴，别说打坐了。

老师：我也不知道，我有没有办法，抑郁症的源头多种多样，看前因和程度吧。我这里有抑郁症好起来的案例，不过大多数都要多种手段一起上才奏效的，心理的治疗当然是里面必不可少的。

无事不问卜：“烦恼即菩提”这句话你知道吧？维摩诘经云：“一切烦恼皆是如来种。”要借烦恼才能修行，没有烦恼了你还修个什么？没有出生你还怕什么死亡。要解决了烦恼才能成就。悟到了菩提，烦恼也就解决了，解决了烦恼，菩提就会悟到了。

老师：从道理上你这样解释是对的，但是还有进一步的详细奥义。实际上，就是已经指明了无为法就在有为法的对面。究竟一切有为法，就是以涅盘为所缘了，一切烦恼

的对立面就是那个无为之处呀！

維達爾：请问楼主能否注意其他部位如喉部、腹部的呼吸？

老师：理论上来说，关注任何一处都是可以的，不过要看你修什么，观禅的话就都可以。如果你是要修止禅，那么喉部还可以，但是胸部和腹部你是取不到呼吸的相的，不过可以取其他概念的相。因为腹部和胸部的呼吸是起伏，起伏是动态，所以不可以安止。但是如果你取的是器官的相或者颜色的相，是没问题的。

維達爾：还是不明白。气息在鼻孔附近进出的感觉不也是动态的吗？并且伴随着对温度的感觉，吸冷呼热，喉部也是一样，而且冷热更明显。腹部的触觉相对单一一点，但是好像范围又太大，动作有点粗，我都不知道自己该意守哪里了。我自己关注鼻孔附近时间长了，有点呼吸不自然，面部僵硬，而关注喉部是就呼吸自然点并且深一些。我唯一一次感受到奇妙的画面，就是关注鼻孔人中处。另外，关注过一段时间腹部好像容易遗精。

老师：人中地方是以触受为切入点的，腹部那里来的触？腹部论明确的感觉就是涨缩，动态太强了。

維達爾：关注人中附近比咽喉附近更好呢？还是因人而异？您认为我该怎么做呢？

老师：人中更好。

风中飞蛋：楼主，证得初禅后，色身的思考能力和记忆力是不是特别好？而且想知道什么就能知道什么？有没有试过在初禅的状态下学习、工作，如果能克服惰性的话，背完英语托福单词应该分分钟能搞定吧？

老师：证得三果以后，行住坐卧无时无刻不在禅那中，三果已经无欲，因此他随时都是在禅那中。如果他愿意，他可以花时间圆满他心通和辞无碍，以导致他学会任何一种语言，没有任何一种语言他是听不懂的。在过去世圆满过这种能力的人，他出生便会说话，比如佛陀生下来就会开口说话。

第三节　禅那诸要领之三

又到了上课时间了，这次有点让大家久等了。大家对前面的课程理解得怎么样呢？上一节，我们讲到如何用出入息这种业处来止心一处，产生禅相，然后投入到里面而证入初禅的。在这一个业处中，当然有的人可以很顺利，有的人一关注呼吸就不适应，所以不知不觉紧张、用力，变成不会呼吸等等。虽然说呼吸是很好的业处，但是也确实有人因心理问题会导致不容易修学。不要紧，这节课就多讲一些其他业处，大家可以随意挑选试试。

先补充一下大家对禅相的认知。所谓相，其实就是影像的意思，犹如我们接触到这个世界。比如，我们的眼睛接受到事物发出或者反射的光，视觉细胞受到刺激以后产生生物电，生物电传至大脑，大脑通过运算在脑子里形成一个可以被我们感知、认识的影像，这个就是相。除了画面光线的影像，其实还有其他的，如声音、触感、气味、味道等等，都是一串串信号传入我们的大脑，所以同样有相、印象。我们接触到的所有相都是大脑里的影像而已。因为物体本身不会在我们脑子里，脑子里的只是我们对这个事物的认识，认识的方式就是影像的方式，所以禅相就是因为我们集中精神而产生的影像了。

它是怎么产生的呢？因为事物对我们有刺激，当我们专注某个事物时，比如盯着一个东西看，比如反复抚摸某样东西，那么这个信号就源源不断进入我们的脑子，并且如果我们用的方法很平稳、均匀，一直持续，那么我们脑子会不断地、平稳地对这个事物产生连续、平稳的印象。因为不断地、反复地、平稳地受到刺激，我们对这个事物的印象就被加强了。我们熟悉这样的感觉后，就算我们脱离了这个刺激，脑子还是可以一直停留在这个固定的印象上。当印象足够强烈，我们的脑子就会可以自己产生对这个事物的印象了。就好比我们有时候突然回想童年某件记忆深刻的事情时，连当时空气里的气味好像也能突然出现被我们嗅到一样。所以我们专注某个所缘的业处，就是在不断加强我们的印象。当我们脱离它的时候，脑子源源不断地产生印象，而不去做其他的事情，就可以比较不思不想。大概就是这个道理了。

有同学说，这不是让大脑宕机（死机）吗？可以这样说，但是会不会变痴呆呢？不会的。因为它是自己在规律地运作，没有被强迫，只是在自己能力里做事，所以不用担心的。好，知道原理以后，我们开始学习一些经典依止（所缘）的修习方法。

假如我们专注呼吸，觉得好难，可能暂时没办法抓到感觉。没关系，我们现在来换成白遍的修法。首先，我们要用一张白纸，把它剪成一个圆形，大概直径 10 到 20 厘米即可，这个叫做曼荼罗。曼荼罗就是梵语里的 Mandala，意思就是圆。可能有的同学学过密宗，会想起胎藏界曼荼罗、金刚结曼荼罗等等这些，但是这里我们回归原本。学好了这里，以后你就会理解密宗修法里的曼荼罗那些是怎么一步步出来的。

为什么要圆形呢？因为圆形就是我们平时视觉或者对世界的理解。我们眼睛看到的事物，这个视界不会和相机一样是个方形的，所以本质就是圆最好。另外，因为我们对圆形一般都是中性的心态，不会厌恶也不会多喜欢，所以不会让人胡思乱想。当然了，有的人可能真的比较特殊，讨厌圆形或者特别喜欢圆形，那么你只好不要做这个曼荼罗了，你就直接面对一面白墙就好。不过你要做成方形，三角形也是可以，只不过带棱角的东西一般在潜意识里会给人不舒服的感觉，所以不是那么优质的选择，但确实是可以的。

另外就是材质的问题。如果还有同学比较特殊，不喜欢纸的质感或者特别喜欢纸的质感，那么没办法你也用墙壁吧。如果你对墙壁这个石头或者粉刷、粉质也有喜好或者厌恶，那你就用白布吧。要是布你也有喜好或厌恶，那你就用塑料袋吧……总之，你要找一个你对它抱着中性态度的东西来做所缘，不喜欢也不讨厌，没感觉的材质。如果你连白色也有感觉，好喜欢白色或者好讨厌白色……那么你可以等下面的课，换其他颜色。当然这些情况是极为罕见的，但是我还是啰嗦一下，免得有同学真的提到这些问题。主要目的就是，如果我们对所缘、依止有情绪的话，很容易转移到关注你喜欢它或者厌恶它的原因或者连带的联想上去，不容易专注它本身。

做好曼荼罗以后，你就做定前的准备活动，比如身体各部位的拉伸和放松，然后在曼荼罗面前坐下来。取相用的曼荼罗放在你打坐的前方，方便你看着它的地方，贴墙上或者放地上都可以。然后是定前观，对自己提醒到：

1．白色是我们能见到的一种常见的颜色，它在世界上无处不在。

2．犹如光线，红绿蓝三色光合在一起就是白光，红黄蓝三原色都没有就是黑色，透明的事物聚集在一起也是白色。

3．我们的身体也有白色，牙齿是白色，骨头是白色，眼白是白色。

4．白色本身是不存在的，只是我们的认识，但是我不管它存不存在，我认识白色，所以我现在要把我的心放在我认识的白色上，不再挪移去想其他。

做完这个定前观以后，就开始看着自己的曼荼罗，心里默念“白、白、白……”这个白色的圆就会不停地给我们的心造成印象。等到很专注的时候，我们会注意不到眼前是张白纸（白墙或白塑料），会感觉到白色的圆大小会有变化。如果我们能稳固自己的行为，继续默念白，慢慢地白色会越变越大，越变越大，这个就是禅相出现了。当白色有大小变化时，我们会有所注意，这个是遍相；当白色越来越大的时候，这是取相的过程；当白色已经充满了我们的整个视觉，这是似相。

当我们已经完全只看见白的时候，继续保持一会儿，可以闭上眼睛，会发现白色还在，在我们的整个视觉中。当然这样有些累，我们其实前期就可以闭眼的，心里回忆着看见的白，反复念白，如果觉得有点丢失印象，就睁眼再看看你的曼荼罗。总之，就是要不断地

让白形成一个强烈的印象，一直到我们闭上眼睛也是沉浸在一片白色中，我们就可以轻轻地、慢慢地关注禅相的白了。如果白色已经开始白得发亮，很坚固，不变化，那么我们会沉浸到白光里去，出现初禅的五禅支，好欢喜，好快乐。

以上就是修习白遍的方法。如果对白色有情结的同学，那么选择其他你认为中性的色吧，蓝色（青）、黄色、红色，这就是四显色。修习的方法和白遍一模一样，做一个相应颜色的曼荼罗，然后定前分析一下它的性质，然后决定不再做这些思维而取它的禅相。另外的遍处方法统统类似，下面每一条大概讲一下：

1．地遍：定前先思维分析地是什么东西，然后决定不再做这些思考，只是单纯取地的相。曼荼罗的话很简单，如果条件允许你在室外打坐，正好有块泥巴地，你就坐泥巴地里，在眼前用树枝画个圆圈就可以。如果在室内，你就捏泥巴，用泥巴做个圆的“大饼”放在你面前关注它，心里默念“地、地、地……”取它的相。需要注意的是，我们不要关注到泥巴的颜色，比如黄泥、红土……不然心会跑掉，变成色的所缘而不是质感的所缘，所以要选不是很黄也不是很红的泥巴来做曼荼罗。

2．水遍：定前先分析水是什么东西，然后决定不再做这些思考。我们可以在河边、湖边打坐，就看眼前的水，取它的相。如果不这样，那就在眼前摆一杯水或者一碗水，看容器里的水也可以取相，心里默念“水、水、水……”。需要注意的是，不要注意到水的温度（比如水很凉），不然会变成莫名奇妙的“冷遍”，专注起来身体会发冷的。同时也不要注意到水的粘着性，不然心会跑掉，比如水平静得很，看起来是固体，好像冰、玻璃什么的。

3．火遍：开始有点难了啊。先分析火是什么，然后决定不再做这些分析思考。我们可以在眼前点根蜡烛，然后就看着火苗、看红焰或者黄焰的部分，心里默念“火、火、火……”取它的相。需要注意的是，不要关注火焰的颜色和烟雾，不然心会跑掉，也不要注意到火的热，不然会导致身体疼或者热。练过拙火定的同学应该有感觉的，有时候身体疼得要死，就是因为有点过于关注到火的热或者火的烫了……

4．风遍：这个稍麻烦。先分析风是什么，然后决定不再做这些分析思考。我们最好有一个电风扇，你在眼前悬挂一张纸片或者树叶、布条，不要选自己喜爱或者厌恶的东西挂在眼前，选情感中性的。然后开风扇吹它，看它的运动，取这个动相，心里默念“风、风、风……”。当取到禅相开始扩大，你会有种说不清眼前看见的是什么东西，就是一大片晃动感或者移动感。需要注意的是，不要注意到风的温度，不然会觉得冷。另外，要注意健康，做之前要先感受一下，看看自己身体会不会被吹得受不了，如果会就不要让风吹自己，吹目标就可以了。夏天炎热的时候，可以用风扇吹自己，这样就不用悬挂东西了，只用抓住被风吹的持续动感就可以。风遍很难修，如果做不到的，取不到相的，可以把其他静态感觉的遍处先修好，抓到感觉再来修风遍。

5．光明遍：和前面火遍一样，用蜡烛来取相。先分析光是什么，然后决定不再做这些分析思考，然后关注光亮的感觉，心里默念“光、光、光……”来取光明的相。当然熟练以后其他的光也可以取啊，比如灯光、日光、月光，甚至星光……

6．虚空遍：这个也有点难修。用一个瓶子或者空碗放在眼前，然后看着碗口或者瓶口思维分析。所谓虚空就是物质与物质的间隔，又可以容纳下物质的，也就是空间。然后分析空间是什么概念，最后决意不要做这些分析思考了，让自己好好关注眼前的这个空。然后取碗口或者瓶口的这个区域的空来当所缘，取到禅相后，会感觉瓶口或者碗口越来越大，最后大得没有边际，这就是虚空的似相。

基本上十遍处就是这些。当我们抓到熟练的感觉以后就会很方便，通过回忆或者想象某些事物就可以立刻取相，这时我们就摆脱了取相工具。比如，我们回忆自己的牙齿、骨头的白色取到白相，想到血液的红色取到红相等等。还可以关联取相，比如观察我们的呼吸是风，然后取到风的相；比如看到白色的东西会想，白色就是物体反射白光，所以又取到光明相。到了这个阶段，我们已经可以凭借任意事物来取相了，就好像我在帖子开始时讲的，理论上来说，什么东西都能成为我们的依止。另外，所有相取到以后的特点就是，你会发现你对所缘的固定印象是不断扩大的。你感觉它（如颜色、质感）是不断扩大的，充满你的视觉或者感觉，这个就是遍满一切处。这个一切处就是你心里的一切处，所以这些所缘都叫做遍处，如白遍一切处，地遍一切处……各种一切处。

好了，这十遍处基本代表了有色世间的代表性特征。通过这十种遍处，我们可以取到色界的纯净相，所以用它们都能证得色界四禅。方法已经很明确了，大家可以自己实验，用一个觉得好用的所缘来体验一下无欲的色界感受，亲证色界的体验了。下节课来讲讲如何进入二禅，色界的观禅怎么修。

jjj888126：经书上有“观鼻端白”的，不知具体怎么操作法？网上有各种讲法，把未学搞糊涂了，不知哪种正确，还请老师开示。

老师：鼻端的白相就是呼吸的相，就是出入息的相，一开始是触相，后来转为白相，我上一节讲的就是这个。

jjj888126：请问鼻子可以作为依止的业处来观吗？如果可以，有哪些要领和注意事项？

老师：可以的呀，但是你取鼻子的什么特点来做相呢？取呼吸的话，这个叫口相，经文里是有讲的，但是取皮肤的颜色，那是色相。

jjj888126：我取鼻尖部的形状，不知是什么相？我是两眼聚焦在一起看鼻端的，一只眼只能看到半边，两只眼看到的合在一起才能看到完整的鼻尖，两眼聚焦时不稳定，

所以看到的鼻子形状不固定，所以一直进不了禅相。

老师：可能没办法成功，因为你不能简要地形容出它的形状，然后随念。另外，形状是容易让人走神的，比如注意到一个圆形，联想模式就会开启，圆月、大饼、车轮、篮球、太阳、气泡。形状没有颜色那么直接，可以直接念“白、白、白……”之类的。如果我们直接念“鼻、鼻、鼻……”还是有可能进初禅的啊。还是需要稳定的不变的好，通常共修的时候，都是看同修的头或者他的鼻子，呵呵！

jjj888126：谢谢老师的指点，我也是今天看了你上面写的才发现这个问题，以前就是糊糊涂涂看着，从没考虑到观形状不可行。我以前是在鼻子的形状、大小、颜色、呼吸点上来回切换着，还觉得很精进。

乐观的缘起：我观过太阳，闭上眼就有一个太阳的像，是不是这样就可以了？

老师：不是的，那个是叫做视觉暂留现象，和心生的相不一样。心生的相你会感觉自己好像一动心，或者脑子一动就不见了，和这种暂留的不一样。

乐观的缘起：不入定也能观得出来吗？

老师：不入定就是转瞬即逝，不稳定。

还是当下：向老师求安乐法门。在极度疲劳、生理或者心理痛苦、思维混乱、情绪激动、脑子昏困的时候，会很难受也会容易做错选择。怎么保存稳定的心境和清醒思维状态呢？还有多梦、难眠、容易醒怎么办？这会影响一整天的状态。听说藏密中有“呸”一下去除昏沉的办法，还有什么方法可以去除打坐时昏沉、散乱？

老师：藏密中的咒法，包括定前的准备，诸如宝瓶气，都是治标不治本的。只有戒律是定力的助缘，节制饮食对昏沉帮助最大。另外，如果有察觉散乱，应该停止打坐立刻起来行走，换身念处。蛋白质和脂肪过高的摄入都会导致昏沉，难以消化的东西也是如此，身体的运动不足也会如此。

PD_shadow：师父，现在有个难题摆在我面前，希望您能如实说。我现在有肝病要手术，然后这个色身必定会被手术刀破坏的。我这一世还有入定的可能吗？还有打通气脉的可能吗？手术后气便漏了，修行是不是完全废了？

老师：禅定并不是气功。

PD_shadow：我知道，但是气脉通了确实有很大好处呀。

老师：心无理法，气永不通，心有理法，无身也通。

诉尽不平心：楼主，请问“能所双亡”是什么？怎样可以做到？

老师：“能所双亡”是有分心的体现，在禅定中短暂的体验叫做落入有分。如果想要定在有分的状态，需要四禅的定力，以舍的心念取禅相的边缘为目标就会做到了。如果是要进入四空定，则是取禅相的间隙为目标。

诉尽不平心：那“能所双亡”也是一种定啰，也需要取相？

老师：相在近行定的时候取，在定后舍。

诉尽不平心：这样还是需要作意啊。如果不作意，又会处在什么境地呢？不需“我”去主动保持一个境地吗？

老师：人的有分心路是随时存在的，如果你不作意，那么落入有分只会很短暂一下，然后心就会通过五门心路攀缘目标，恢复能所，比较短暂。举个例子好了，虽然你可以没有自我，上车以后车子带着你走，但是上车这个决定是需要作意的。

诉尽不平心：那这样算得解脱了吗？

老师：从狭义的角度来说，是暂时的解脱，无想定中确实是无苦乐受的。但是从宏观的角度来说，肯定不是解脱，因为你不可能永远无想。

诉尽不平心：楼主，请问怎样能较快地突破身体的障碍呢？有的书上说，如果身体的气脉不通的话，是入不了禅定的，需要气入中脉才可以入定的。

老师：气入中脉是一个很艺术化的说法，首先要知道气是什么才能去解析到底是什么情况。实际上，有一个因果倒置的问题，不是因为气入中脉所以入定，而是因为专注而平和，气所以在中脉。再说直白点，这里的气就是指活跃的生物电。

整人君子：南传有个帕奥禅法，有个马哈希禅法，现在帕奥禅法受到攻击有点多，说完全地专注没有正念引入是邪定，您怎么看的？

老师：正好，这两位大师的禅法我都很了解。至于谁攻击誰，那都是后学的那些半吊子的偏见，实际上他们二者并没有什么冲突。完全地专注而没有正念就是有止无观，是外道定。止观双运的话，定力是要导向观智的，这是佛教的方式。所以说有定无慧是邪定，这话没有问题。

虚空问道：我想问下催眠和禅定的关系，有人说禅定就是自我催眠，是这样吗？

老师：并不是。催眠是明确的指令下达到精神，然后产生的精神现象，停留在体验阶段。而禅定它分止禅和观禅，精神集中程度来说，止禅和催眠类似，催眠也是练习止

禅的良好手段。但是观禅以止禅的体验导向观察分析，明白自我的内在实质，这一点是催眠不具备的。所以会说这样话的人，它一定不知道观照是什么意思。

梦幻夜空 LK：禅定会不会是催眠的一种？

老师：不是。不过催眠是帮助禅定的一种手段。

lanybon：催眠是不是禅定的一种？属于近行定？

老师：可以帮助达到近行定，但是本身不到。催眠的精神集中程度类似禅定，但是禅定敌对的是欲，必须是针对性指令的催眠才可能到达近行定，升起五禅支。

非你不可 baby：师父，我最近打坐到 50 分钟左右总是觉得头皮发麻，主要集中在头的右部分，希望您能指导一下。

老师：你打坐的时候修的是什么？

非你不可 baby：观呼吸法门。

老师：如果是观呼吸，你的觉知应该尽量放在人中和两个鼻孔之间与空气进入时触点这里。一般来说打坐前期如果思维过多，右脑活跃，但是逐渐心思越来越细，越来越不思维的时候，左脑又会开始活跃，右脑血流下降就会有麻、痒一类的情形。倒不会是什么不良反应，就跟坐久腿麻一个道理。你 50 分钟左右会出现的话，我建议你尽量忽略它，到一个小时停止打坐。你现在就合适把每一座的时间规定在一个小时左右，每次一小时，每次快结束的时候尽量刻意忽略头痒，看看能不能一段时间以后，一个多小时才痒。

虚空问道：我昨天打坐很昏沉，然后就保持心法躺下入睡了，后来觉得意识旋转、下沉，脑海中有很大是爆炸声，耳朵也在响，把我吓醒了。这是怎么回事？

老师：我前面描述过这些的，大概就在禅定中阴那几节里（见《禅定实践概论》）。

金刚般若：请问师父，我修观呼吸观着观着觉得地震了一样，四肢摇晃得厉害，然后就觉得喘得厉害（空气不足一样，透不过气），我就大口呼吸，一会就正常了。这是什么情况？还有就是最近打坐腰疼，背部脊椎这里，然后我就躺着观。

老师：那是你不知不觉忘了呼吸，憋气而已，你血压有点低，要注意。打坐腰疼是你太刻意要求时间和姿势了。

第四节　禅那诸要领之四

上一节我们学到了十遍处的修法，基本上大概方法都知道了。现在总结复习一下几个概念。

所谓相，就是事物给予我们精神不间断、平稳的刺激，在我们的心里形成固定的影像。我们禅定的时候，因为集中关注事物的材质或者颜色，这个固定的刺激就形成了所谓的禅相。当这个强烈的影像占据我们的心而不起欲望，那么我们就进入了初禅。初禅被称为离生喜乐，因为我们的心被占据而没有欲望，所以我们感受到欢喜和快乐。

这里再介绍“敌对法”这个概念。所谓敌对法，就是捣乱的、相对性的事物，或者是需要远离的事物。比如，初禅时我们离开欲望，那么欲望就是初禅的敌对法。还有声音是我们禅定的敌对法，如果我们有欲或者被不稳定的声音刺激就没有办法入初禅。其他事物也是同样，比如要收获财富，懒惰就是它的敌对法。

很多修学者会问，什么叫做清净呢？我们该追求什么样的清净？我们经常在各种说法里听到“身不净，想法不清静”，可是又有一些说“一切本自清净”。到底清净是什么意思？就当补充一下大家知识，我在这里给大家讲一下原始的清净，或者佛教里喜欢用的这个清净是什么意思。所谓清，就是不染浊的意思，不被束缚的意思，好比水里没有污物，所以清亮透明的意思。如果用在人身上，那么就很好理解了。比如说到我们耳根不清净，意思就是我们的听觉、耳根受到了声音的污染。又比如说这个人心不清净，意思就是这个人被五欲或者五盖所污染，因此而苦。

为什么说是苦呢？因为我们的身心不得不为了某些欲、情绪做出某些想法或者行为，所以是辛苦。苦的含义并不仅仅只是痛苦而已，还有更大的成分是辛苦的意思。比如，我们要吃饭，所以我必须去做饭。一粒米从种子到种下到浇水施肥，从插秧到收获、去壳、烹煮，直到变成一颗米饭，经历了重重发展。这里面都包含着我们不断的付出，我们被身体所奴役，不得不做出这一系列行为。所有人都是如此，要吃饭，要找女朋友，要赚钱生活，要如何如何。不是说这样的行为有多丑恶、多不堪，而是我们不得不去做这些事情，因为我们是被奴役的，所以不得清净，不能自在，必须听从自己的身体和想法，所以辛苦，一直在辛苦中。注意哦！这样概念的苦可是远比什么痛苦要全面得多。不是说人生没有希望，而是我们要厌恶它、远离它，因为实际上更多时候苦就是指生老病死这样的辛苦，不得清净，被束缚、被奴役。

上面已经讲的，是清净这个词一半的意思，还有一半是“净”。这个容易让人误解，很多人会认为是干净，说我们不净，是不干净吗？不是的。如果“净”字和“清”字放在一起，这样的不净指的是被束缚。比如，我们的行为总是为了什么而什么，并非单纯就是

做什么而已，所以有被束缚、奴役的意思。另一层意思（这一点很重要），所谓不净就是不单纯、不独立。这里包含诸法无我的含义，意思就是事物没有自性，不能永久保持一个形态，所以事物总是有败坏、坏灭的相。比如，我们的肉体并非永远是肉，等我们死了，这些肉腐败或者生蛆、烂掉，它就不是原来的肉了。它不会永远单纯是同一个事物，所有事物都是这样。按现代物理学来说，事物由分子原子组成，可是分子原子一直在变化、衰变，所以什么物体都不能永远保持一个状态。因此，不净的意思就是不单纯、不独立。所有事物都是被组合而成的概念，所以大多数时候我们看到“不净”这个词都是在指事物败坏、坏灭的相。于是我们了解到所谓不净观，实际上就是在观事物的败坏过程。

从上面得知，我们的行为有前因在，我们因为什么所以这样做，被束缚，并且我们也是在败坏的过程中，所以不清净。反过来，清净就是不受束缚、干扰、牵制，又不败坏的意思了。这一点大家先简单记录一下。这个和涅盘有关系，和出离世间、无为法有关系。

接下来继续讲禅定。初禅如果大家还没有体验到，我在这里交代几个要点：

第一，五欲、五盖是初禅的敌对法，包括财色名食睡、贪嗔痴慢疑[*]。这些都需要很好的生活习惯来支撑才不会习惯性地在打坐过程中想起相关的事情，比如钱财的事情、淫欲的事情、食欲的问题，这就是戒律的作用。如果我们养成很好的生活习惯，至少不会让自己随时都沉浸在想这些事的过程中。至于五盖，前面讲的定前观会起到一定作用，但还是需要戒律支撑。这里挑几个重点来讲：

1．财、色、名这三个就是财富、男女淫欲、名声这些。财富和名声很容易对付，因为我们坐下来不会想这些事，也可以告诉自己，此刻没必要，抱着轻松休息的心态就可以对付。但是很多人问得最多的就是色这个部分，说淫心难以对付。实际上生理和心理两方面都有点困难，毕竟我们身为人，没办法没有这些，只能靠习惯来疏导。我们的心在生活中是紧紧跟随外物的，比如很多事情都可以勾起人的情欲来，我们必须有很好的戒律去远离，不主动看，不主动听，不主动接触，就能很好地减缓自己这个欲。我常常教人说，不要试探自己，不要诱惑自己，就是这个道理。人是经不起诱惑的，因为习气就在这里，你被外境刺激很难主动远离，所以要在刺激发生前远离才可以。

2．食，这个很简单。前面说过了，禅定前不要饿，饥饿会导致你想吃。你坐在那里，心里念着你的业处，肚子咕噜咕噜，比你心里的声音还大，看你怎么坐。另外，也不要吃太饱，太饱容易晕饭，有一句古话真不是假的“暖饱思淫欲”。五欲真的是一个牵扯一个，所以不要饿着肚子打坐，也不要吃太饱，饮食的节制和适量是重要的戒律。

---

[*]五盖是指贪、瞋、昏沉、掉悔、疑；五毒是指贪、嗔、痴、慢、疑。——编者注

3．睡，就是昏沉了。这个是最难最难的，很多人坐着坐着就想睡觉了，这个非常难克服。一般我们修禅定，饭后第一坐都不建议很长时间。对治的方法就是，如果轻微感觉到自己有点栽头，心里乱七八糟联想开始浮现，那么请立刻停止打坐，起来走走吧，不要贪坐多久。这时候你如果不想让自己从业处出来，你可以边走边念你的业处，比如水遍，你起身散步行走，还是可以一直念“水、水、水……”。这个很重要，要养成习惯，一感到注意力开始难以集中，立刻就起身走动。

4．贪嗔。这里不会有太大体现，因为贪和嗔是有对象的，所以我们选的业处不要是自己特别喜欢或者特别讨厌的。在这个当下，不去刻意想自己喜欢的或者讨厌的事物就能对治。但是也有一种细微的嗔心，会导致我们入不了禅定，那就是如果我们为了对治淫欲心或者其他贪心，在定前做了不净观或者思考了自己恐怖人生的一些想法，会有一种急于脱离生活，想要进入安稳境地的潜意识，所以会特别卖力地去强迫自己集中在业处上，急于进入禅定的喜乐。就是这个细微的嗔心会使我们心念很粗，情绪很重，没有办法进入禅那，因为我们不曾离开敌对法。有很多朋友特别激进着急，一天好几座，一坐就很久，死命地盯着自己的业处，但是长久以来都没有进入过禅那，就是因为他的心不断地在升起敌对法导致进入不了，所以越是急切要去体验越是进不去。

5．痴、慢、疑。慢心这个倒是一般都不会在你打坐的时候出现，但是容易出现两种细微的慢。一种是自信很强，认为我很牛，一定马上就可以，这样细微心不断升起就不可以进入禅那。反过来，没有自信也是一样的慢心。同时还会升起疑心，我可以吗？我能行吗？细微的想蕴升起的疑，会一直让你停留在观禅的境地，没办法入止禅，而且这个没办法，自己还观察不到，这个是痴心。一个连着一个不断交替升起，这些就都是禅那的敌对法，导致我们没办法入定。

第二，替代法。我们的心它是有限制的，我们不能同时想太多事情。举个例子，我们的父母亲人如果这时得了重病，或者可能即将离世，我们着急、悲痛，你站在病床前，这时候会满脑子去想要找一个女子来赶紧爽一下吗？是不太可能的。所以对症治疗是需要更迫切的事情。比如，想象今天就是自己活着的最后一天；想象周围亲爱的人，他们可能随时面临无法预知的灾祸。又比如，回想平时生活、幸苦求学、工作等等事情，看到这些苦逼迫着你，然后作出很好的决定，说我此刻是为了解决那些重要的问题。这样你就会好很多，至少不会止不住去想要淫乐。这个“定心丸”吃下去，至少你现在此刻就能平息这些欲。

以上就是帮大家总结了一下。大家如果定前观觉得不够用，还是进不了，又没办法立刻抓住自己的问题，那么就根据以上的五欲和五盖来观察，查找出自己的问题所在，通过一定的戒律方式，或者必要的前期心理活动准备来化解，就会很有效果了。这里要多说一句：戒律是灵活的，每个人情况不一样，贪嗔痴慢的事物不一样，欲的重点也不一样，所以要找出适合自己的方式。比如刻意地远离会引发自己情绪的事物，养成在起心前就避开

这个事物的习惯。

我遇到有学生很有趣，爱打游戏，他说，每次坐下来就会看到很多游戏里的画面。其实这就是为什么我们见过的那些修行人，喜欢简单的生活或者每天对着一些单纯的自然事物的原因，因为大自然里充满了业处，如地水火风等。适当外出散心，接触大自然也是有帮助的。

这里我要提供一个最最有效的重点方法给大家。比如《清净道论》里讲过的，没有定力进入禅那的情况下，我们还有一些其他业处的修行方式，比如十随念中的念佛、念法、念僧、念身、念死、念天、念戒、念舍、念安般、念寂止，还有大乘中有念佛的、念咒的、念经的，各种念来提升自己定力的方法。但是，在这里我要讲的是一个很重要的基本功，它是“念”的基础，那就是“随”的功夫。包括我们修十遍处的禅定也一定用到这个基本功（所以那些各种念都叫做随念）；包括我们心里念业处的名，如呼吸、地、水、火、风。念是我们的方法，但毕竟是修行、修心，心和行为互相影响，所以随就是一个很重要的心态。所谓随，就是跟随、随顺的意思。

第一，跟随是指我们的心紧紧跟着我们的业处。业处本身是个概念，说白了就是我们的心跟随着我们认识的概念，所以我们要做定前观，来确定我们关注的事物这个概念。

第二个才是重点，就是随顺。在《沙门果经》里，我们可以反复看到佛陀说：“心如此得定，柔软、适合作业……”。其实说到底，这个就是随念的功夫。《清净道论》里形容得很艺术化，说我们的心态要好像把冰块轻轻地、慢慢地放在水里一样，让它们溶在一起，实际上就是说我们的心要柔软。这是什么感觉呢？就是我们的心态要好像特别慈爱的父母，当孩子在面前撒娇，我们特别顺着他，充满慈爱的状态。又好像面对可怜人的人向我们乞讨。比如给了他一个馒头，他说：“先生你可怜可怜我的孩子，再多给我一个吧。”你又决定给他第二个时候的心态。又好像是肚子饿的时候，我们的父母对我们说：“来吃饭吧！”然后我们欣然同意，决定去吃饭当下顺从的心态。就是如此顺从着你的业处。你希望自己能温柔地、随顺地将自己的心交给你的业处，好像在答应情人的请求一般的心态。如此柔软、随顺就可以很好地集中在你的业处上了，并且没有嗔心。这个心理的建设过程对很多很多人都有用。大家不妨在打坐的时候如此教导自己，犹如把身心交给自己的挚爱一般的心态，不断提醒自己：柔软的心，柔软的心……你会更加容易得定。

言归核心，下面继续讲初禅以后我们该如何继续修行。

在我们体验到初禅的感受后，在当下我们无法思考，感觉很寂静、很清明、很欢喜、很快乐，感觉毫无杂念，没有任何想法等等。有时候会突然感到自己的感受中断了，什么也感觉不到，一片空白，好像不知道自己的存在一样，然后会突然出定。这个用学术化的称呼叫做落入又分，就好比刚刚学会走路的婴儿摔倒一样。这时候没有关系，在往后时常练习会慢慢熟练起来的，也就是我们练习禅定自在的阶段。一般禅定自在大概有五个功课，

这个是需要练习的，如果达不到的话，我们没办法进入二禅。

1．入定自在。通过反复练习，我们可以自在地进入禅定，掌握这个技术。

2．住定自在。通过反复体验，习惯禅定中的感受，我们就可以加强定力长久呆在禅定中。

3．出定自在。在习惯了禅定的感受后，我们要培养不贪禅定中舒适、欢喜、快乐的感受，这样就可以自在出定而不是沉迷于禅定的享乐。这个很重要啊！有的人觉得好舒服就不愿意出来了，一直坐到定力退失。仔细想象是不是我们已经被这快乐的感受奴役，不得清净呢？所以当我们已经能熟练进入禅定，可以给自己设个闹钟把自己唤回，用禅那之刺——声音敌对法，把自己请回，来习惯任意出定。

4．转向自在。我们通常都是因为心集中在禅相上而入禅定的。比如呼吸，在禅定中其实已经变成光的禅相了，这时候，我们的心已经转向关注光了。大家可以发现，大多数人在修色界禅以后只有八个遍处（地水火风青黄赤白），因为禅相是光，在色界以后我们继续关注禅相，会变成关注禅相的颜色。所以，如果你的禅相是白色，你就变成了白遍，如果是黄色、红色等等，就变成了黄遍或者红遍，这个叫做转向。除了由原本对光的关注或者呼吸的关注变成对颜色的关注以外，这时候我们还可以转向关注其他，比如欢喜的感受、快乐的感受等等。

初禅里有五个禅支，那就是寻、伺、喜、乐、一境性，我们体验到这些，可以把心转移到关注禅支上。比如寻，就是关注到自己的心不断的投入在禅相上；比如伺，就是关注到自己的心不断跟随、思维禅相；比如关注自己当下欢喜的感觉，或者快乐的感觉等等。这样的关注对象的转移，在熟练后不会导致我们出定，这就叫转向。从关注业处转移到关注当下的感受，这个是进入二禅的基础。

5．审查自在。在禅那中，因为我们的精神高度集中，没办法思考、分析很多问题，大脑完全沉浸在业处里了，没有多余的空间来想其他事，所以我们要出定后才能思考、分析禅那，要离开禅那回到现实或者回到近行定才可以开始思考禅那。我们出来以后，开始通过回忆禅那中的体验和感受，可以分析到我们在那个当下有寻的感觉，也就是不断投入禅相的感觉；有伺的感觉，就是紧紧跟随，好像心被吸引在禅相的感觉；还有欢喜、踊跃的感觉，类似激动的感觉；还有快乐、舒适、舒服的感觉；还有特别集中没有杂念，完全不会思考、东想西想的感觉。这些就是禅那的感觉，我们在里面是没办法总结的，只有出来才可以。我们细致分析里面的感受，理性地回归到我们的诉求。比如，我们回归到研究苦乐，我们才能了解清楚禅那对我们是什么意义。这样出定后能自主地、理性地分析禅那，就叫做审查自在。

对于初禅的审查分析，就是观禅的初禅，本质是属于观禅的概念。这是我们第一次止

观双运，就是有了止的感受，然后反观它对于我们的价值意义，并做出取舍的决定，这个就是对应初禅安止定的初禅观行。

wei__507：老师，藏密的观想如此之复杂，怎么入定？

老师：有上师手把手教你就不难了。复杂归复杂，实际上奥义就是去繁从简的过程。上师真要亲传你的时候，还是会讲简单的，复杂只是表象。藏密其中有很偷巧的方法，其实很容易点通的。比如中阴成就法，比如净土法，证得禅那的人很容易就学会，就是把心投射到要去的地方去而已。

wei__507：我发现老师对观的对象没有谈太深，而现在过了慧解脱的章节，可能您不会提了，所以想请您谈谈观法，小乘大乘观禅的区别、联系，还有思维、分析的观禅和仅仅如是观的观禅。比如，有龙树菩萨的八不，还有只是观察所缘，同时观察所缘和观察者的观察方法。我在老师前面的开示之后，又看了《解甚深密经》《清净道论》的无色品、神变品和泰国林居禅师的方法，豁然开朗不少。

老师：慧解脱还有后续的，禅那讲完了才是观该完全登场的时候。不讲禅那就会类似瞎观，观得到生灭随观智、道非道智见清净，但是根器不利的观不到解脱，所以既然要讲慧解脱，还是把必要的禅那讲讲，即使自己证不到禅那，也得靠别人告诉吧。如果世上没有人告诉自己色界、无色界，那么这个人对自己的烦恼是观不全的，所以也解脱不了的。你看过不少书了，你告诉我，一位修行人如何让心以涅盘为所缘？我记得我之前好像给你讲过的。他如何会有这种行为，并且能做到的？

superjayone：昨夜做梦收获巨大。以前，我只有在类似清明、梦鬼压床、出体打坐才能有全身发紧现象，并且每次只能持续顶多一分钟左右的样子，而昨夜梦到自己在床上睡觉也全身发紧，走路也发紧，打坐也发紧。以前清明梦知道了这个发紧现象是正在补充能量，不知我昨夜收获到这些灵性能量到底有什么用？于现实生活中，于肉体筋脉上是否有用也不得知。

老师：关键是理不出个结果来啊。灵性、能量这些词汇的概念是模糊的，是多意的，如果不明确概念就没办法讨论。你说A他想着B，你迎合他说B，结果他又开始想A。如果真要严谨求知，应该把概念严格设定好然后再来分解，才会有结果的，不然好像鸡同鸭讲一样。

superjayone：但是我知道，这个发紧补充的能量，这种能量高了后，鬼压床状态容易出体些，以前有时候鬼压床使劲往外蹦都蹦不出去，但是有时候却非常轻松甚至不用蹦，自动出去。

老师：这个发紧是精神现象，还有神经系统现象，用能量来解释是舍近求远。比如，立马我就会要问什么能量？哪一种能？能量是物理词汇，意思是能做功的量，所以立马就想问你，这里是做什么功的什么能，作用点是在什么部位导致你这种现象？说白了，其实就是短暂性睡眠瘫痪症。就是脑子醒了，但是脑子连接身体的神经还没充血活跃起来……说能量就不知道扯到哪里去了，简直没边了！

super jayone：那我这个发紧是不是精神或神经系统出问题了呢？怎么只有我一个人出现这种现象呢？

老师：神经主要运作方式就是电信号。电信号紊乱不光是会紧，而是各种感受的人都会有，比如还有松、冷、热、痛、痒、酸、胀、麻、跳、轻重、粗滑、飘缩等等，各种感觉的人都有。

lanybon：老师，我觉得就算是感觉融入神我，感觉时间停止，感觉丧失身体也不是什么好境界。因为这是大脑的上帝区激活，产生时间、空间感的脑区休眠引起的，可以使用磁场刺激产生这些境界。脑溢血患者也可能产生这样感觉，所以还是世间五蕴现象，不可执着。对吗？

老师：是的，没有错。并且这些境界，出来以后你反观还可以观到更多、诸如有欲、无欲、有贪、无贪等等。甚至包括出来以后，还可以审查自己是不是在里面落入有分，是否能所双泯等等。这些都是观禅的方法通用的，是观智。

前面帖子里我讲过了，初禅除了有以上那些特点也有不够理想的地方，比如苦还存在（这里的苦指的就是辛苦）。我们的心不断地投入在禅相上，不断跟随禅相，形容就好比一头猪不断吃，不断追着食物奔跑一样，本质是苦的，这个苦就是来自寻和伺。当我们已经有了转向自在和出入住定自在的本领，就可以进入二禅了。我们出定退回到欲界定的时候，仔细思维初禅里的感受，会有点厌烦寻和伺的辛苦，不愿意追着禅相不放，那么我们就可以决定把心放在欢喜、快乐上，不要管禅相了。于是我们再入初禅的时候，就转向把心放到关注欢喜、踊跃、激动的感受上，就会逐渐离开关注禅相，禅相就会消失，进入二禅。当然禅相不一定会消失，这个要看我们转向的彻底程度，但是特点就是我们不再那么把心放在禅相上了，而是放在了欢喜快乐的体验上，那么就会进入二禅。

二禅里没有初禅辛苦，因为没有追逐禅相的感觉，所以变得更加欢喜和快乐。好像整个人就是欢喜快乐一样，而且不需要什么禅相或用什么看得见的东西来带给自己这些感受，好像地下涌出的泉水一样，欢喜快乐的感受源源不断，并且伴随着一种震动感，好像欢乐得都地震了一样。当然也说不出是什么东西在震动，但是总感觉自己的激动有种潮水或者地震的感觉。这里就是二禅了，同样还要修二禅的五种自在了。

今天的内容有点多，但是大多数都是在给大家巩固概念。下一节可以精简一些，一口气把四禅讲完，或者把无色界也讲完。

燕丿赤霞：我自小身体孱弱，呼吸短而浅，如果试着深呼吸、长呼吸就会感到胸中憋闷，一定要张口呼吸而且头晕脑胀。禅定静坐的时候也是这样。即使注意力不放在呼吸上仍然会憋闷，好像呼不上气，要开口呼吸。这是什么情况？

老师：你平时也憋闷吗？不打坐的时候，如果你平时也憋闷，那你的肺一定是有问题的。如果你平时不憋闷，一打坐就憋闷，你说你没有把注意力放在呼吸上，我是不相信的。

燕丿赤霞：平时就觉得呼吸不是很顺畅，偶尔有憋闷感。主要还是练呼吸或者禅定时这种憋闷会比较多，如果激烈运动或者情绪过于激动时，喉咙气管会痛，右肩膀上的肌肉还是什么东西也会疼痛。

老师：那你真的需要不激烈、缓和的有氧运动来帮助你，如果身体不健康入定还是难的。另外，你换一个业处修吧，试试颜色的业处啊。

燕丿赤霞：什么运动比较好呢？什么是业处呢？

老师：原来你没看我帖子啊……业处我不是解释了吗？就是心的所缘、心作业、心集中工作的地方。呼吸是业处，地水火风、青黄赤白、佛法僧、死、天、舍……等等都是业处。运动就以原地小跑为主，如果跑你也累，就原地垫步就可以，以不累为主，但是时间要长，比如每天半小时，适应了就增加到 1 小时等等。强度起来了，你心肺功能就好了。

大宇 541：请教下师父，我现在打坐观呼吸，是知道自己在观呼吸，但是头脑不是像您所说的高度专注的状态，说昏沉也并不完全准确，因为经常提醒自己要观呼吸，打坐完也知道自己一直在打坐，没有睡过去。有时也能入静，入静时会想感觉念头真的不多，想东西都有点吃力，但是一直体会不到了了分明，精神非常专注的状态。我该继续按这样坐下去还是该如何改正？

老师：需要先把观禅和止禅分开来，一般初学欲重，难以定心于业处，所以观禅有必要，少欲的训练和戒律有必要。

蓝雨澜风 v：@super jayone 你有修梦观成就法吗？多久了？现在怎么样？

老师：几乎不会有什么结果的。观望观望就淡出就可以了，这类的教法文章，看起来很炫酷。除了梦成就，还有幻身、拙火、中阴、牵识、光明，合称那洛六法。仔细看

看，都和定力有关系，定力的根基是少欲，抱欲而修是没什么结果的，尤其在家人在没有人教导少欲的前提下，几乎就不会成就这些法的。

笙笠：请问禅定有什么用？可以不死吗？或者灵魂去别的地方没有痛苦？

老师：禅定不可以不死，却是你发现不死法的工具。

笙笠：嗯嗯，可不可以什么都不看自己就打坐呢？

老师：可以啊，不过这样漫无目的的话，可能没有结果而已。

笙笠：前段时间我学了某人说的用睡功无梦，然后阳神就坐起静坐散盘，就可以自动收取阳炁到下田，女的是到膻中，补足了就不思食、不思淫。还没有教风火炼化什么的。还有女子练形，然后小周天什么的。也不知道是不是真的？

老师：暂时想不通的事你就当假的看，保留一个疑惑心去观察、去思考就行了，迟早你会找到答案。

大宇 541：请教师父，是否断绝淫欲就可以到色界？真的话，像很多夭折的小孩（5 岁或者 3 岁之前）是不是就到色界天了。

老师：生色界天要断五欲。

aixiuxiong：用 anapanassati（入出息）证初禅时必须专注禅相吗？

老师：这个学界有分歧。有的学派认为，如果不是专注投入禅相，那么不可以明确地审查寻和伺的感觉，只是近行定；有的学派认为，只要五禅支出现，那就可以说是初禅，因为佛陀没有说过有近行定，那么只要你能审查到五禅支就可以被称为初禅，就不用去分什么近行定和初禅了，反正感受是一样的。

对于我来说，我更倾向前者，因为稳当。你可以明确地说出，寻的感觉是不断投入禅相的感觉，伺的感觉也是持续依附禅相的感觉。如果禅相没有或者不明确，寻和伺的感觉有点说不清，只能自己对自己说，我感觉到了，没办法对别人详细解释明细。不过，你提到的是 anapanassati 这个业处的修学，对于这种业处来说的话，我就认为是不必在意是否有禅相，或者禅相是什么程度的禅相，而是着重在体验的感受上比较好。因为 anapanassati 大多数时候是动态的，本来出相就很难，所以这样的业处可以不必要，正好也符合另外一些学派的观点，业处的分别说。

第五节　禅那诸要领之五

让诸位久等了，我就不寒暄了，马上复习上节课内容。上节我们讲到了安止定、敌对欲和五盖。

如果我们没办法安定于禅相中的话，应该细细地反省，审查自己有什么欲导致有细微的思维在运作，导致脑子里的画面有变化，针对用一些思维来暂时放下就可以使禅相稳定。可能大家一开始觉得非要很明确的亮光才叫禅相，其实并不是这样的。在静坐中，随着放松和意识的活动，脑袋里多多少少会闪过一些画面，有的时候是动态的如同电影，有时候是黑白的或者是静态的等等。只要有画面闪过，说明我们的脑子已经在制造所谓的相了。

这里拿出吧友@中国质量之痛 的经验来给大家一个补充。我们一定要让自己的心很顺从各种闪过的、流过的画面，大家不要着急去关注脑子里的画面，应该继续注意自己的呼吸是否平稳，是否感觉得到等等。因为一着急去看画面，画面马上就会不见了，所以这时我们尽量慢慢地去看，一定要保持很细致、平稳。有时候，我们脑子里的画面是多种多样的，比如在关注呼吸时，突然感觉好像梦境，感觉自己站在一个山洞口，有石头和泥土，黑暗的，外面是亮的，有风。这个禅相是吧友@中国质量之痛 所反馈的。@诗酒骑士 这位吧友也说，在修白遍的时候感觉到很复杂的相，在画面里有很多白色的动物，白兔子、白鸽，还看到白色的牙齿等等。这些复杂的相就是我们心还在散的时候出现的相，它已经属于禅相了，只是因为心不够细，所以画面会很复杂。

另外，我们上节课讲到了要取相，再到似相的过程。特别是观呼吸这种禅修法，在我们进入禅那以后，实际上我们关注的对象已经不再是呼吸了，中途我们已经悄悄转移了关注的对象。这里借用@中国质量之痛 的经验来给大家分析讲解一下：

如果我们修的是地遍业处，当我们看到山洞的画面出来以后，我们应该逐渐地、慢慢地等影像稳定以后，在这个画面里找地的概念，比如山洞里的石头。我们关注这块石头或者山洞里的土地来取到地的相。如果是修风遍的话，需要慢慢转移注意力到山洞洞口的风。如果修白遍这种颜色的业处，在山洞的相里也许我们可以找到石头的反光或水滴的反光，这些光线白色的地方进行关注，进一步取到自己需要的相。就用这种方法，在一个复杂的如同梦境一样的相里面来进一步细化自己的关注目标，就做到了转向的训练。习惯如此以后，我们就可以继续修习其他的转向。比如在要进入二禅的情况下，把我们的关注从颜色和材质转移到关注我们自身的感受上（如欢喜和快乐）。

这一节我们再讲讲进入三禅和四禅的方法。如同上一节我们已经讲的二禅和初禅一样，要联系五种自在，这样使我们能随意地进出自己已经达到的禅定。有了这样的基础，我们可以进一步细化自己的精神状态，而进入更深的禅定。我们在初禅中出来时，立刻决定，

这一次再进入禅定我将不去注意禅相而是关注欢喜的感觉，细细体验欢喜的感觉，于是就会直接进入二禅。二禅的主要感受就是欢喜、踊跃，就像开怀大笑。之前喜的感受已经冒出来，但是还没有哈哈地通过笑这个动作把情绪释放出来的感觉，它和初禅是临近的。如果我们在二禅中开始关注禅相，立刻就会退回到初禅。如果我们只是保持细微的心，关注自己欢喜的感觉，那么就能在二禅中呆住。所以，在这里我们会发现，二禅的敌对法是寻和伺。持续地投入相叫做寻，持续地思维相就是伺。说直白一点，二禅的敌对就是禅相。

从第二禅到第三禅又是怎样的心路历程呢？我们从二禅出来以后，通过回忆思索当时的感受，会有几种感觉：

1．不再关注外物（禅相），纯粹只是体验自身感受，这个叫内净或内静，各家说法不一。大家大概记住前面的概念就可以了，关注内在感受而已。

2．感觉很喜悦，就好像马上要经历极其美好的事情一样。虽然自己没有明确的目标以及感觉自己会经历什么，但是当时就是一种欢喜的感觉，仿佛预知自己要中彩票一样，有很强的喜悦感觉，这就是喜禅支。

3．快乐、舒适，身体很舒服很快乐、很安逸，这是乐禅支。

4．一境性。意思就是说，除了以上这些感受，心不会动摇去想或者去思考其他无关的事情，只是单纯呆在感受里，所以又叫境界和心一致的境界，又叫一心禅支。

我们在二禅中大概就是这些感受了。当我们出定来回想这些，比较一下，会觉得有种和当时厌烦初禅一样的感觉，那就是在几种感觉里对喜悦这个感受觉得很莫名其妙，还有点疲倦、累的感觉，因为不知道自己在高兴个什么。就这样一直兴奋、窃喜，有一种不安宁的感觉。在平时生活中，如果我们遇到高兴的事情，心里有喜悦的情绪，我们会要通过一些行为释放出来，比如笑啦，庆祝啦，唱歌跳舞，敲锣打鼓啦。可是在二禅中，一直莫名高兴着，又没有释放，难免会有一种憋着的感觉。通过这样的自我反省、审查，我们就会开始产生对欢喜这个感觉有不满意的心理，所以在练习的时候，我们又可以进行转向了。这一次不再注意欢喜的感觉了，就专门关注自己舒适、安宁、快乐的感受就好，不用欢喜高兴了。就是这样，当我们再次进入禅定，把注意力放在安宁、舒适的感受上的时候，欢喜就逐渐被我们忽略注意不到了，这就是第三禅。

在三禅中，我们也是以前面的经验来练习五种自在，过程中我们会越来越熟悉三禅中的感受：

1．舍弃的感觉。舍弃就是舍弃了欢喜的感觉，不愿意去欢喜。因为欢喜是二禅最主要的感觉，所以欢喜是三禅的敌对法，如果我们注意到欢喜的感觉就会回到二禅。

2．快乐、舒适、安逸、安宁的感觉。这个是乐的禅支，也是三禅里最主要的感觉。

3．念，就是正念，这个地方的正念是远离、舍弃欢喜的念。我们平时生活充满了喜怒哀乐，尤其喜怒。我们在三禅中保持自己不去欢喜，不去注意欢喜，这个念头是源源不断的。假如是平时，肯定不自觉就去欢喜了，但是在这个时候我们保持自觉的念头，不去注意欢喜，这个就是正念住。

4．慧（正知）。这个时候因为我们只有舒服、舒适的感觉，没有情绪的倾向性，所以自己对当下境遇的了知是很清楚的，自身的感受明明白白，快乐就是快乐。因为没有倾向性（比如心里有念头：我要享受这个快乐）而是沉浸在快乐的体验中，所以对它的感受也是很分明，这个就是正知，不带感情色彩的了知，所以也被称为慧。在我们平日的生活里，是没有这样的慧的。举个例子，我们吃东西，好吃，我们想吃，所以有很强的倾向性，在吃东西的时候不会注意到嘴巴是在辛苦劳动。又比如听音乐，好听所以我们听，但是是注意不到耳朵在辛苦地劳动等等。我们平时常常疲劳过度，看电视高兴了就用眼过度，因为我们的倾向性遮盖了这些苦，没办法正确觉知，所以带有情绪和倾向性是不正知，是偏向我们的情绪。

5．一心的禅支。这个没必要反复讲了。

如同前面的修行，三禅里面的感受已经清楚了以后，我们出定，然后开始通过回忆当时的感觉，又会觉得快乐也是幸苦的、不平静的、莫名其妙的。要做到这个很难啊！因为人活着不是追求喜就是乐，你说你乐得很辛苦，一般人不会这样觉得。但是再好的快乐，再好吃的东西，反复多吃也会有疲劳的时候，所以如果我们决定不要关注舒适快乐的感受，应当更加宁静的时候，就会有更强的舍的念头，舍弃快乐和欢喜。这样我们就会把精力完全放在舍弃这个念头上，于是依靠着舍的感觉，我们会进入第四禅。

第四禅和第三禅感受基本雷同，但是因为舍弃的念头占满我们的心和注意力，我们不会有正知的感觉，所以剩下的就是不苦不乐、平静的感觉，还有舍、正念、敌对乐和一心。注意啊！四禅敌对的就是三禅里的快乐。如果我们注意到乐的感受就会回到三禅，专注与舍弃快乐的话，进入四禅。四禅里的练习和前面雷同，有五种自在，出定后我们要反省、审查、确定禅支。到这个地方，如果我们已经体验完了四禅的感受，仔细思索，大部分人都会得出这个结论：有了四禅的安宁，就不想要回到三禅的快乐；有了三禅安逸的快乐，又不会想要回到二禅的欢喜中；有了二禅的纯粹欢喜，又觉得初禅里面守着禅相很辛苦。实际上，自己对比过后会发现一禅比一禅来得好，就好比过惯了好日子就不愿意回头去吃苦的感觉，所以往后还会继续思维、审查四禅里面有什么不满意的地方。

好，我们现在快速地把无色界定也说一遍。

四禅里面舍、念、不苦不乐、一心，其实已经符合我们最初灭苦的初衷，但就是念的觉知，不苦不乐的觉知，总觉得有点辛苦，仿佛没有必要。于是会仔细思维，如果已经不苦不乐了，那就不用不断地反复觉知。我们保持正念，不去感受敌对的三禅里的快乐，但

是这个保持显得疲劳，那既然有舍的感觉，把这个也舍了吧。如果我们光是保持着舍，那么其实不苦不乐、正念觉知的感觉都可以舍掉。有了这样的念头就是无色界定的基础，又叫做四空定。下面快速讲一下无色界定的技巧。有了四禅的能力，无色界定并不难。这里先做一点点基础知识的铺垫，补足一下慧解脱部分。

我们感知的世界，其实只有两种现象，物质现象称为色法，精神现象称为名法。假如我们的精神现象是大脑在运作的，那么它本身也是依附于物质的。所以说，我们感知到的一切运作都和物质运作有关系，所以联系到我们禅定里的感受，会想到这些什么不苦不乐的感知如果都舍掉，那就是朝着一种不想要依赖物质的方向去发展。如果我们继续研究自己的精神现象，就应该往没有物质的觉知这个方向去走。这些部分也是有点超出正常思维，我很难在短的篇幅里给大家讲清楚，如果以后有时间会细细给大家讲关于名色法现象的细节，现在暂时就先按以上这些模糊的方向实践就行。具体实践方法是怎么做的呢？我们退出禅定，这样思维：

世上所有物质，它们都不是真实接触在一起的。比如，原子和原子之间是有空隙的，只是力让他们保持在一定的距离关系里，实际上原子也是空的，只是电子围绕原子核在运动。原子核里的质子中子乃至更细微的基本粒子，它们都是有空隙的，不是真的一个挨着一个。想到这些以后，我们回到禅相去找禅相的空隙。比如，我们的禅相是地的禅相，感觉是粉尘、泥土的微粒聚合在一起形成大地的相，所以尘土之间是有空隙的。于是我们就不断想着空隙这个概念，去土的相里找空隙。这个方法和之前我们学过的虚空遍的方法是一模一样。当我们找到了禅相的空隙，就关注这个空隙，然后刻意提醒自己，地是空的，虽然我们看着的是泥土的空隙，但是旁边的泥土也是没有的，不存在的。不断念着“空、空、空……”，慢慢地就会感觉到泥土不见了，我们眼前是一片很大的虚空，没有边际的感觉。取这样的相，通过我们练习过的出入定自在，把注意力放在舍弃一切相的感受上，也就是四禅的禅支，转向到舍为主的关注。那么我们就会体验到什么都没有，一片空并且不苦不乐，类似四禅的感觉。但是更好的地方是，我们因为把专注力放在舍弃一切的感觉上，所以除了保持舍弃这个念头不需要保持其他的念头，会显得更加的寂静、安宁。这个地方就是空无边处定。

我们在一个什么都没有的精神世界里，除了舍弃的念头。我们出定以后，审查会发现只有两种感觉。因为心里只有舍弃的念头，除此之外什么都没有，所以有只有两个禅支：舍和一心。因为心就是舍，舍就是心，所以是一心。

继续审查，舍是自我的感觉，那么必定有一个我在舍弃。因为有一个自我在精神世界里把所有相都不断删除，只是剩下空，所以有一个识别的心，识别到任何有物质的相就舍，就进行删除。当我们发现有一个心不断在识别空、识别有，就会发现我们意识里这个空有多大我们的识就有多大。因为我们用识别的心在排斥一切物质的相，所以它造出多大的空说明这个识也有多大。发现这一点以后，我们可以尝试关注这个识别的心，可以念着“识

别无边、识别无边……”或者“识别空、识别空……”这样的念头，这样我们又会进入另一种定，叫做识无边处定。

以上就是四空定的前两种。大家发现没有，如果要进入无色界（没有物质的精神世界）那么我们必须依靠前面慧解脱得到的观念。比如，事物是密集组合而成的，实际上到头是一场空啊；过去是空，已经过去了，不存在了呀；未来还没来到也是空啊；哪怕是当下，在胜义谛里，所有一切存在的事物都是细小的物质组合成的，空隙无处不在呀……等等这些究竟法。如果前面的基础概念没有打好，是没办法抓到空相的。在色界定里，我们依靠的是物质的材质感觉，还有颜色的感觉，然后心对这些事物产生感觉，依靠这些感觉而安定，但是到了无色界依靠的却是空的概念来成就。可以总结一下：色界定是依靠概念法，无色界定就需要结合究竟法了。下面讲最后两定。

从识无边出定，我们又会发现一些问题，比如一切本来都是空，那么我们的识只是在无意义地造作。按究竟法来说，空就空，有就有，不需要去识的，我们不需要去识别一个空或者识别没有的事物。于是按究竟法的概念，既然没有物质那也就没有自我意识，所以自我识别或者自我在识别虚空的概念，也是不存在的。再换一个角度观察，我们的识遍满虚空，它具体在什么地方也是找不到的，没有一个明确的地方，所以这里又抽象出一个概念，没有什么空或者说我们无法找到一个我们识具体存在的地方，或者说我们的心具体作业的地方。这个就是无所有的概念，没有事物，没有心，什么都没有。如果我们保持着这个念头“无所有、无所有……什么都没有，没有心、没有识、没有有、没有空……”这样我们依靠这个究竟概念法又会进入另一种定，就是无所有处定。禅支同样，还是舍和一心，只是不再关注空或者识别空的心。

还是一样，当我们出定后继续审查自己，发现“什么都没有”本身还是一种识别的心，就会陷入一种走不到头，自我永远存在的感觉。因为总是有颗识别的心，识别外境也识别自己。如果我们随它而去会怎么样呢？意思就是，有“空的感觉”我们就不要去注意空，也不要刻意去专注“一切都没有，自我也没有，识别的心也没有”这种无所有的心。那么会怎么样呢？那就会变得非常微妙，进入最后一种定：非想非非想处。

要知道，我们一切所知概念或者影像都和思维活动有关系。它一出现我们立刻识别，然后舍掉，所以不管是出现概念、影像或者要把它舍掉，都是我们的精神活动，统称就是“所想”，但我们又没有办法去不想。如果不想，我们可能会和深睡状态很类似，啥也不知道，那对我们也没有意义，如果想又总是有辛苦的地方。所以，如果我们随顺它，想就想，不想就不想，就会进入这种莫名其妙的状态，说不清。出定以后审查，也是觉得自己似想非想，总之就是不能干净到底，自我也不会消失，存在又没有明确的倾向。这就是我们最终走到的境地了。

好了禅那之路基本就到这里停歇了，因为没有比这个更高的了。再舍弃多一些，我们

就无梦而睡了，少舍弃一些的话又已经历了。既然已到底了，我们就该系统总结一下我们所能经历的一切有情世界的感受，然后再寻找解脱之路，所以最后我们要回归智慧的道路，利用我们已有的体验。这些体验的目的是什么呢？因为我们知道自我是活在精神世界里的，物质世界的一切最后都是变成感知去到我们的精神世界，所以我们禅修用控制精神这项技术来了解自我。技术当然还是有不断提高的空间，使自己更加游刃有余。

下节课，我讲一下禅定的技术练习——御心法。那个是开启神通的钥匙，既然我都讲禅定那么细了，那些也就顺带讲了。我知道有很多朋友都在追求神通，没关系，方法可以公开，只是到底有多少人有足够的毅力来做这些训练呢？就看你们自己的了。御心法讲完以后，会继续讲慧解脱之五。

ekaggata：麻烦善知识解答几个问题：

1．在实际修行中，进入安止定是否必须经过天台宗的“粗心住、细心住、欲界定、未到定”四个阶段？在南传的经论里找不到类似的描述，是不是后人方便说法再加进去的？

2．初学者修行的时候，必须以初二三四禅的位阶依次修行，还是可以直接舍弃某些禅支进入四禅？

3．如何确定自己已经能查找到五禅支呢？

4．您的文章中提到修白遍的时候，可以看到白色动物。是否可以说白遍的相中可有其他颜色（比如白兔子的黑眼睛等）？

老师：佛陀提到过事物是由更小的事物组成，但是没有告诉大家分子和原子，但是我们现代人却称呼分子、原子，这是为什么呢？都是方便理解的说法而已。除非根器很利，不然不可能直接入四禅的，必须初二三四一步步走。有禅相的禅定感受是十分强烈的，很容易就能发现禅支。禅支就是禅那里的感受，支撑这个境界的感受。禅相有过程的相、范围的相、散的相，就是兔子、白鸽乱七八糟的时期；有遍相，就是开始逐渐感到一片白；取相，白已经很稳定了；似相，就是和现实中肉眼看到的一样清晰并且亮。在范围相的阶段，你可以取其他的相作为选择，可以选择白，也可以选择黑。

0_wen：修习禅定的真实意义在于发现细微的心念，并且修正里面的错误，以免飓风起于浮萍了？请问老师，我这样理解对吗？

老师：对的，但是不全面，这只是禅定众多意义里面的一小部分而已。

lanybon：请问楼主，修观的时候也会出现短暂的定境，有什么办法能让这种定境象禅那一样可控吗？

老师：修观时候出现的禅支类似初禅，接近初禅，所以叫近行定。如果你要进入禅那，就得投入到单纯的相里，这样你就没办法继续观行，只能安止。如果你要继续观行，那就只能一直在接近禅那中，而不能真的投入到禅那。

05WtVbM：我一度觉得修佛是要归零的状态了，什么想法都没，什么意识都没，就像星星月亮那般存在着。能意识到自己的存在吗？您懂我说的“零”“空”的状态？

老师：其实不是，不是零也不是空，而是自在地成为任何一个自然数或者非自然数都可以、都没关系的境地，用自在来形容比较贴切。

lanybon：请问“观”名色法时，是用逻辑思辨一层层剖析，还是调出禅相，一层层地解构看它，直到究竟？

老师：都需要，没有禅相的不强求，只需思维分析即可。

lanybon：请问在各个禅定中都有觉知和记忆，这种觉知和心一境性是什么关系？

老师：各个禅定中有觉知、记忆，这个就不能这样说了。因为一心中是没有记忆这件事的，记忆是以过去心路为目标的心路，禅定中的一境性就是心和目标的一致，觉知和目标的一致。比如，初禅禅相一境，二禅喜一境，三禅乐一境，四禅不苦不乐一境，空无边一境，识无边一境，无所有一境，非想非非想一境。禅定里的一心就是觉知心境是一。

softtutu：不断地舍，进入更深禅定，当舍无可舍还有个觉，这是什么心？

老师：舍无可舍时是没有觉知的，这叫落入有分，叫有分心，定于分心叫做无想定。从四色界定到四空定，都是留一心的。

lanybon：请问楼主，本觉究竟是指什么？在修行中是什么作用？和禅定的关系是什么？

老师：这个问题问了两遍，但是你想想它很重要吗？本觉就是能见闻觉知的心，一切有情皆能觉知的心。如果不能觉知就谈不上什么修不修，和禅定关系也是这样。

lanybon：佛陀证悟时，也说那是众生都有的，如果舍到最后只能剩下本觉，把它捅破是不是就证悟了空性？

老师：看了帖子那么久了，流程还不清楚吗？舍到最后发现路子不对，导向观智才会发现要舍的是贪爱和嗔恨。证悟的不是空性，虽然也可以这样说，实际上世俗角度来说是证悟中道啊。

lanybon：请问楼主，究竟法最终达到的是空性还是不可再分的实在？

老师：一切法分为三种，第一种是概念法，第二种是有为的究竟法，第三种是无为的究竟法。无为究竟法就是涅盘，它不是可不可分的原则。有为的究竟法是可以完全概括现象的，不可再分的，可以说是空性，因为它是证明概念法是空。

第六节　禅那诸要领之六

我们一路修禅那的路线是初禅、二禅、三禅、四禅、空无边、识无边、无所有、非想非非想，这样的顺序来逐步深入的，而且我们在这样的修行当中，发现了每一种境界对应的感受和自我都有一种相应的世界感，所以我们可以知道每一种境界都是世界上所具有的。如果世界无常变化发展，那么我们各种体验都会成为我们存在世界的某一部分。

在这八种禅定中，我们从有欲望的生活体验进入没有欲望的体验，再进入到没有物质感觉的体验。这样的种种基本已经概括了自我存在的种种感受。接下来，我们会发现所有体验都在世界内，在物质和精神两个层面内，我们无法脱离，无法消灭自我，所以会有新的体悟。试想看，如果我们能任意地出入各种世界，是否会觉得自己是自由的、自在的、解脱的呢？我们需要实验看看，如果真的能任意控制自己所存在的世界，那么也许是一种解脱。于是，我们就开始训练自己出入各种世界、境界的能力来体验看看。前人已经为我们准备得很详尽了。物质世界和精神世界是相互影响的，我们所体验到的一切世界又是精神现象，那么我们就从所有精神现象入手。

在前面的慧解脱部分，我们已经究竟过名色法，诸如四大、四界、四显色等等，它们已经完整概括了一切感知的概念。在禅定中我们的精神也是依靠这些概念来安住的。我们尝试自由地出入这些，刻意地出入试试，有步骤地来锻炼一下我们的精神。这就是所谓的御心法，具体我们该如何锻炼呢？

一、顺遍。一切业处、定处顺着逻辑走。遍就是我们所缘的业处。顺序是按“地水火风青黄赤白”的顺序。我们先从地遍进入初禅，然后进入二禅，然后到三禅四禅，再到空无边、识无边、无所有、非想非非想这样的顺序。然后再行走水遍，然后是火遍……一直到白遍，都是从初禅到非想非非想这样的顺序全部走一遍，这样的训练方法就叫做顺遍。

具体细节如下：从初禅的禅相出定的时候，立刻决定把关注目标放到欢喜的感觉离开初禅；出定后立刻又把关注目标放到快乐舒适的感受上离开二禅；出定后又立刻把目标放在舍弃快乐和欢喜的感受上而离开三禅；出定后立刻把关注目标放在禅相的空隙上，关注空和舍弃一切可见的相而离开四禅；出定后立刻又把关注放在自己在识别空这个不断识别的感受上而离开空无边；出定后又立刻决定一切都是空，没有自我在识别空这样的舍弃自我感受上而离开识无边，变成无所有处；出定后立刻把不断识别然后舍弃自我的这个主动感觉也抛开，把专注放在我可以识也可以不识，我可以想也可以不想这样的心念上，从而离开无所有处，进入非想处，然后出定。这个就是一个完整的过程，这样的训练会使我们的精神更加不执着、柔软、随意。

方法其实前面的前几讲都讲了，之后我就会减少复述。

二、逆遍。禅定的思维逻辑顺着走，但是业处倒过来。从白遍开始，先从白遍从初禅到非想处，然后再从红遍、黄遍、青遍、风遍、火遍、水遍、到地遍，都从初禅到非想处走一遍。青遍并不是单指蓝色啊！绿色、黑色、褐色、咖啡色、紫蓝色等等颜色较深或者复合的颜色，都属于青遍。

三、顺逆遍。就是把上面那两条，第一顺遍和第二逆遍合在一起，一起做一遍。

四、顺禅。和顺遍一模一样。

五、逆禅。直接进入非想非非想处，出定时候立刻决定关注物我两无，这样自己的思想进入无所有处定；然后再出定把关注放在我在识别一切空，进入识无边处；出定再把关注放到一切空，禅相的空隙处，进入空无边处；然后再出定，把关注放在舍离一切苦乐这样的专注进入四禅；再出定，关注舒适快乐入三禅；再出定，关注欢喜开心进入二禅；再出定，把关注放在禅相上入初禅。以这样的顺序倒着走一遍。这个非常难，大多数人都没办法直接进入非想非非想，那么就先走顺禅，等到了非想非非想的时候倒着走回来就可以。

六、顺逆禅。把第四和第五的顺禅和逆禅合起来做一遍。从初禅到非想非非想处，然后又顺序的退回来。遍处的话，按“地水火风青黄赤白”的顺序一个一个遍处这样练习。

七、跳禅，这个比较复杂了。为了方便，我们把四禅八定统称八定吧。初禅是一定，二禅是二定，三禅三定，四禅四定，空无边五定，识无边六定，无所有七定，非想非非想处八定。方法是，先修地遍，从一定（初禅）出定直接关注快乐舒适放弃欢喜，跳到三定（三禅），然后直接出来又跳到五定（空无边），然后出来直接进七定无所有处，这叫单数跳。然后修双数跳，从二定，到四，到六，到八定。然后单数跳退，从三定到五到七定，然后退到一定。双数跳退，从四，到六，到八，退到二。这种跳进跳退的训练会大大缩短我们入定的时间，使我们用更加短的时间就能出入各种感官世界。

八、跳遍。训练我们快速切换所缘业处的能力。方法是，用地遍入初禅，然后出来以后马上换成水遍入初禅，然后马上出来换火遍……每一种遍只是进入初禅就立刻出来换遍。当熟练快速地换遍处的时候，在跳遍中练习跳禅。比如，用地遍直接进二禅，出来后立刻水遍入二禅，每一个遍都练习直接去到特定的定处。然后是练习三禅跳遍……

九、跳禅跳遍。两样一起跳，使我们更加灵活。方法是，地遍顺序入八定，从一定、二定、三定、四定一直到八定；火遍，直接从三定开始到八定以后，又从一定开始到二定结束；青遍，直接从无色界五定开始到了八定，又从一定开始到四定结束；红遍，从七定开始，八定后回到一定，六定结束；水遍，又从一定开始，禅的顺序和地遍一样；风遍禅的顺序和火遍一样；黄遍和青遍一样；白遍和红遍一样。发现没有？遍的顺序是跳进的，禅的顺序虽然是顺的，但是有跳着退的特点。这个是前面跳禅和跳遍的综合练习。

十、超支。与顺遍、顺禅一模一样，不过是加速练习方法。初禅出定后想办法以最快

的速度去找二禅欢喜的感觉立刻进入二禅，然后快速进入三禅。这个没有什么特别的，就是加速练习而已。

十一、超所缘。与跳遍一模一样，不过是加速练习。以快的速度来切换所缘，每一个遍处只进入初禅，然后练习每一个遍处快速进入二禅然后是三禅……

十二、超支超所缘。更加灵活的训练。地遍入初禅，水遍入二禅，火遍入三禅，每递进一禅，立刻换下一个遍处的所缘，一直到白遍进入非想非非想然后换顺序。地遍直接入二禅，水遍三禅，火遍四禅，直到红遍入非想非非想处，然后从头白遍进入初禅结束。接着又换顺序，地遍直接入三禅，水遍四禅，黄遍非想处，红遍初禅，白遍二禅结束。就这样一个遍一个遍地跳进第一个定处，然后每升一禅就换一个遍处，到非想处就回到初禅开始，直到遍处走完。这样反复训练。

十三、审查支。与入门时候一样的训练，不过是强化，每次出定后都细细思索回忆禅定中的感受。出定不用直接全部出来，而是退到欲界定而已，然后通过回忆禅定中的感受来明确自己当时有些什么感受，比如初禅里的寻（投入专注禅相）、伺（思维跟随禅相）、欢喜、快乐舒适、心无杂念的一境性等等，让自己对感受熟悉、明确。这个是禅定必须的，前面那些御心法都不如这个重要。假如你不能明确地回忆察觉自己欢喜的感受或者快乐的感受，你就没办法从初禅到二禅，从二禅到三禅，所以这样的审查训练很重要。

十四、所缘的确定。每次出定后都回忆、思索禅定中的禅相，比如到底是大地的相还是风的相？是白色还是红色？等等。要明确禅相，比如粉粉的禅相，这个到底是红还是白啊？比如看到泥浆的相，这个到底是水还是地啊？如果禅相不明朗，说明还没有达到很深入的集中。没办法确定所缘的话，说明所缘不明确，没有完全一心，所以也是不可以进入更深的定的。

以上十四种禅定的训练方法，就是禅定的一切了。通过这些练习我们可以让自己的精神任意地、自在地进入各种有形无形的世界去体验。当然这些训练也会有周边的收获，那就是会发起神通。肯定有人会问为什么精神会引发神通啊？精神为什么能影响物质啊？细节就不多讲了。当你们有了三禅和四禅自由进出的能力的时候，你会发现世界上不存在物质，精神是波动，波动是粒子，粒子组成物质。说到头，精神现象就是物质现象，物质现象就是精神现象。

再换一个烂大街的名词就是“心即是物”，在三禅和四禅的时候，人们可以观察到这个。尤其是在四禅的时候，因为舍弃一切感受的心，会打破自我的执着，他不会认为自己是特定的什么事物。他的心集中在业处上，所以他就会发现，当他的精神在自己这个物质的肉体里，他就是这些肉；当他的精神在他的所缘里（比如水），他也就是这些水；在大地里也是；在风里也是。只不过他在禅定中心不会动，所以也不会刻意控制这些事物而已。当他出定的瞬间，比如他从水遍出定的时候，禅力集中度还没有退的瞬间，心识已经开始

恢复的瞬间，他决定让水结成冰，那么他出定的当下，他所关注的水就会冻结。同样，当他从风遍四禅出来的时候，决定认为空气是阶梯，所以他就可以在空中行走或飞行。他就是这样快进快出地利用自己精神在业处中的瞬间状态，并且利用四禅的“无我受、所、执着”的感觉来操控着业处（比如地水火风），所以他可以操控大地、操控水、操控火、操控风。他可以从四禅出来，决定墙壁就是一团雾气，所以穿墙而过，或者决定大地是水池，然后跳石头里潜水。

另外还有其他方式。比如，以颜色的业处来当作光，他以世间所有颜色来当作自己的作用，所以他可以视觉不受障碍地看到过去、未来、地下宝藏、千里之外的事物。又比如，他在四禅已经没有我受（我自己的感受）这样的执着，他并不会执着认为任何一个事物是明确的你我他，所以他可以任意通过事物发展的因缘果，来判断事情的前因后果；利用三禅正见和四禅的无我受，这样进出跳跃看到自己或者他人或者某一个事物的过去未来的发展规律，所以知道宿命。又比如，他没有我受这样的执着，所以当他出四禅的时候，认为自己就是你、你就是他、他就是我，这样任意感受进出的时候，他会知道其他众生心里在想什么、感受什么等等。又比如，他因为知道自己是意识而已，所以当他以地遍进入四禅，出定后，他可以决定认为纽约和北京那么广的距离，其实就是自己的左脚到右脚那么宽而已。因为自己是意识，所以可以瞬间从左脚感觉到右脚，也可以一步就迈过去，就好比神话故事里的缩地术，他就是这样使用神足通，一步就从北京迈到纽约。又比如，意识是心的波动，他可以通过这样的波动造出一个一模一样的自己来，好比从身上拔下一根毛一样分身。

是不是这些说起来都很神奇，很殊胜啊？但是我也没有添油加醋，过去典籍记载的那些神通变化就是这样完成的。如果没有任何人挑破这个原理，我也不敢拿出来说，既然大家都有共识，其实意识就是物质，心即是物，那么这些就是烂大街的东西，多拿出来说几次也无妨。不过这里要稍留个口子给大家悟一悟：所谓心即是物，这个心不是你的心、我的心、他的心，而是原原本本的那种世间的精神现象、意识界，并不是我们心里所想的，我的想法、你的想法、他的想法、我的意识、你的意识、他的意识。你要说这是上帝，OK！可以这样说，我不会反驳你的。佛陀虽然说，没有万能的上帝，但是他可没说没有其他形式上帝哦。

如果当大家抵御不了自己的诉求，想要变成这样上天入地，好比神仙一样的人，可以修这十四种御心法来完成这些神变。说归说，还是稍作提示，看看上面的内容其实已经发现了，这些御心法非常非常难，大多数人进入个初禅可能都费劲，更不要说完成八个定，然后八种遍处跳来跳去并且以极快的速度。所以，修神通是个极其费时间和费体力的活儿啊！另外，如果一个人有很强的欲，那么他连初禅都是进不了的。还记得吗？因为欲是禅那的敌对法，所以抱着很强的欲来修这些是完不成的。于是就陷入两难了，想要修的人修不出来，无所谓的人却还有可能，这也是矛盾之处了。说到底就是一颗心而已，越是以被

束缚欲来求自在，越是求不得自在，越是不被束缚的人，他本身就离自在比较近呀。方法已经教了，以后我就不讲神通神奇什么的了。禅那已经讲完了，下回我们接着讲慧解脱。

大缅元帅：报通的人如何发起神通？

老师：报通有两种，一种是少欲的习气，所以他能抓住刹那的定境，所以他时常决意或者觉知是起作用的神通；另一种是依靠善缘，表面上是自己的神通，但是实际上是恶报，是其他众生（冤亲债主）在让这人觉知他肉眼无法见到的事物，并为此而苦。

leoshan2204：以观呼吸法坐禅，鼻子和人中这片区域经常把握不住触点（可能跟鼻炎有关系）而且越想寻找触点越是有要控制呼吸的冲动，于是变得很辛苦。但用耳朵捕捉呼吸的声音会感觉轻松点，也不太会去想控制呼吸。鉴于声音是初禅的刺一说，不是太确定能否制心一处在呼吸的声音上？实在困惑，烦请老师简单指点。

老师：声音只能修观不能修止，因为动感太强。

降服其心 50：请问一下什么是觉性、觉知？有什么方法可以很好地锻炼觉性、觉知？怎么样才可以把觉性、觉知用到生活中去？

老师：存在时觉知他的在，不存在时觉知他的不存在，在看见光明的时候觉知没有光明是黑暗，在黑暗的时候觉知没有黑暗的时候是光明，看两边。

lishibolsb：觉知是生命的根本，人类古今修行者老死之后渺无音讯，是因为其没有超越觉知本身观测等级，被限制在觉知的桎梏之中。摆脱觉知而存在，即是提高观测等级。如同你眼睛要看到自己需要一面镜子，一个映照觉知通过提高观测等级来认知并超越自身。用觉知来“对视”觉知之外的“镜子”观测等级，是“我”所处的概念化位置通过觉知的“对视”，以一种形而上的视角来感觉“我”的存在。用非觉知来反应自身觉知，通过“对视”将观测等级从觉知中独立出来，将“我”感凝于对视之间的虚空，如同你们照镜子。一个人一生都在照镜子，久之观测点既不是镜外的人也不是镜子内的人，而是在两者“对视”之间的虚空。这时“我”不在镜中也不在镜内，提高为超越觉知的观测等级持续的强化。这种形而上“我”的感觉，将跨越觉知的桎梏，“我”性开始凝于虚空，便是纯无体。

我问了一个人后，他给我上述的回答。请问其中的觉知的“对视”，在四禅八定中有存在吗？

老师：用觉知来“对视”觉知之外的“镜子”，俗称观照，是观禅，和四禅八定不是一个方向的。四禅八定是止禅，止禅是观禅的重要体验依据，只是这样而已。自我存在的依据是名法和色法，形而上的层面不脱离识的范畴（名法），所以不能说是无我。

无体的感受是心的体验，因为本身心所法（心的所在）就是不能依据色法的，所以有体无体在禅定中都可以感受，从近行定到第八定，九个层次都可以有这样的体验。体验本身并没有什么，不过他前面说的观照确实是以有为法（因缘所生）来对照无为法而发现涅槃的，这个理论上是没有错的，但是概念层面而已。禅定中明确的“对视”存在于无色界定，纯精神层面，是存在的。至于收缩觉知，在严谨的学术层面是没有这样的说法的，这是个人的形容描述，但是具体是什么，还需要编者更细的陈述才能得知。最后补充一点，觉知层面以外的，本身就被觉知所证明着，不需要去获得更大的觉知，也不要试图这样去做，因为在可以觉知的有为的层面，已经体现着一切觉知以外了。使觉知范围内的有为成为无为，就已经完美无缺了。

cxf024：前两天课程中，经脉打通了不少，感觉经络中的阴性能量“活动开了，也走了许多”，上坐又能见到不透明大亮光了。但上次十日课，问老师关于睡眠和意生身问题，定境当晚就没了。师兄说：“定境不能说，说了会破。”看来确实破了。课程第二日，有一座昏沉了，有不净念，立即感招两股能量入身，上座晕沉，几乎没法入正定。夜里睡觉精神恍惚，脑袋里整夜有人说话，手指和腿无意识动，自己也很紧张。老师可能看出啥了，让我不内观，只观呼吸保持正念。我也放下心，让进来的能量从头流到脚底，保持正念，观呼吸大步经行，训练两天，一天比一天上座昏沉状态减轻。约四天左右，上坐后能昏沉看失正念，晃见到亮白不透明光明境了。第九日慈心禅，上座发愿能尽量早日投生自己想去的道，清楚感觉顺头顶走了，再没回来，但透明自性光没有了，睡觉时意识分离感也没了，这下死死困色身蛋壳里了。

问题：

1．还能正念禅修练习回来不？我感觉不是我的能力，上次出透明心光就有外力加持。

2．以后失去正念时，如何避免阴性能量上身？死我不怕，怕变精神病、附身影响亲人朋友，有何方法对治和预防？

3．目前为止，练习是否走入歧途？

4．一回家状态退化明显。想在内观中心无课时，去旁边南传止观寺院挂单，练习正定。开示反复说不能参杂，这样是否是参杂，可不可以？

老师：看你整体的描述，基本功是不扎实的啊。因为禅定也好，各种修行体验千人千态，这些内容是需要理法的支撑，但是理法这一块，各宗各派用概念和名词不一样。如果你东学一点西学一点，很难短时间有个完整的理法来支撑你进步。

气脉这些是大乘密宗的说法，在南传里不适用，因为大家对这些称呼的概念是不一样的。如果你以密宗的方式入门了，现在想要对自己有突破，尝试南传，那么你得先把过去的认知全部抛下，全盘接受南传。在有明确的了解认知后，体验完整后，再去整理过去所知的才行，不能同时进行，这样确实是参杂。不是说不可以，但是你想要快点进步，参杂就是很大的阻碍。因为你还在用气脉来理解禅定的话，在南传是行不通的。因为南传的理法是以精神现象（名法）和物质现象（色法）两个层面来剖析的。如果气脉明点处于模糊地带，那么你认知的概念就是模糊。它作为禅定的依靠所成的相和体验就是不稳定的，过于变幻多端，难以捕捉的。所以你在任何流派的实践中，都得抛下过去认知，全部投入。参加各种培训班、禅修培训最大的问题就是，这些课程都是体验为主，它们都不够专业和学术，所以没有很长时间去详细教导学生的理法问题。大多数人有各种各样的体验、经验，但是最终对修行的推进，大多数都没有什么太大帮助。

如果你现在没有到要去拿禅师资格的程度，我建议你多打理论基础，至少必须明白心的运作模式从而知道相的依据，然后知道相和禅相本质以后，抓住要害而导向一个自己很适应很固定的方法。依据这个方法，再了解禅定的本质，观和止的异同，最后你就能脱离相的困扰。

你问我好几条问题了，全是围绕相和体验的。我就明确告诉你，人意识对概念的不坚定，相是不能固定的，会导致每次体验所见都不一样，很难整理和总结。我建议你先单纯从南传的基本入手，以《阿毗达摩》和《清净道论》为依据，吃透了再去说气脉那些事，否则阻碍你，因为对于南传的人，他们认为气脉是不专业的说法。禅定本质并不是气功，气是什么还需要论证，论证完的话，经文里又没有依据，所以不考虑。

第三章　成熟观智的培养

本章将把证初果前的观智讲述完毕。证果前最后一道门槛是随顺智，最重要的工具是审查智，必不可少的一段历程是行舍。第一节简单介绍了前面十个观智；第二节详细讲述了审查随观智，发现贪爱是“自我”的源头；第三节介绍具有禅定力的修者如何利用神通、玄幻证悟观智破除结缚；第四节介绍了行舍智，以及如何通过审查智发现中道，引发随顺智。

第一节　慧解脱之五

连续讲了六讲的禅那，全都是安止定，是止禅，大家是否对之前慧解脱的部分已经忘记了呢？没关系的，我会带着大家复习的。先说说为什么我修禅那以后，要转回来修观。

大家发现了没有？从欲界定、近行定到一禅、二禅、三禅、四禅、空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，我们一路都有各种各样的体验甚至出现神通，但是从禅定中一出来还是原来那个样子，吃喝拉撒仿佛并没有什么改变。在禅定中的当下，我们都有不同层次的解脱的感觉，比如初禅里的各种欢喜快乐，二禅里的强烈欢喜，三禅里的强烈快乐，四禅里的强烈平和，四空定里强烈寂静。在这些禅定中一层比一层安宁不苦，即使有苦也微弱得难以察觉，当时感觉是解脱的，但是当我们出定，就像大梦醒来，还是原来那个样子。能不能不醒来？仔细想想？不能。

在经历过禅定的洗礼之后，是否发现这样的情况？每次出定或者睡觉醒来，会突然有种从天上掉到地上的感觉，当下立刻会有贪嗔痴慢疑各种感觉涌上来。本来禅定中没有这些感觉的，但是一出来或者说一醒来就有了。我为什么要说“一醒来”呢？因为一位熟练掌握禅那技术的修者，他在睡眠时的心路历程会和禅定的感受很类似，一样会经过八种心的过程（参考《禅定实践概论》第四章“禅定睡眠和死亡过程”）。他因不同于常人的少欲习气，会自动地、不知不觉地、习惯地就进入禅定，所以他的睡梦有时候会犹如禅定升起一些禅支，在安宁快乐中。醒来的时候和出定的时候感觉非常雷同，一下子脱离了无欲清净的体验，于是大多数人都会发现自己的贪嗔痴慢疑突然升起，尤其是疑盖。睁开眼睛立刻会有种疑惑，这是哪里？我是谁？即便是面对生活中熟悉千万遍，每天醒来见到的卧室和床，还是有这样的心情。慢慢地生活中的自我开始恢复，就变回原来的自己。在这之前，总是能感受到这样强烈的疑惑，我是谁？这里是哪里？于是，他们会常常觉得自己每一次的出定和醒来都好像刚刚诞生在这个世界上一样。

这样的感受会让他很坚定地知道，禅定并不能带领自己解脱。他可以预知到，即使他把自己的精神完全放置在四禅八定任何一个地方，还是总有一天会这样“诞生”出来，所以他知道自己并没有解脱。怎么办呢？

他一直以来用来消除各种苦的禅定方法不能把苦灭除，所以他需要好好分析这一切，到底为何有苦？为何他必须“诞生”？生作为因那么死必然是果。理论上来说，要分析生老病死八种苦如何消灭并不需要专门的禅定，但是禅定这样暂时灭苦的经验却是很好的参考，所以有重要的意义。之后我们就会用到了，这里先记住就行。如果我们原本的目的是从各种苦中解脱出来，那么我们必然要好好地来分析一下，这个世间和自我是怎么回事。这就是开始修观禅了啊！

大家先复习一下。在前面慧解脱部分，我们已经了解到一些智能：

1．名色识别智。了解到存在的一切可参照事物有两种现象，一种是物质现象，叫做色法，另一种是精神现象，叫做名法。名法包括心法和心所法。心法我们可以简单理解为六根六尘相触的现象，用眼耳鼻身意来概括。心所法以感受和倾向为主，包括贪、嗔、痴、慢、疑、无贪、无嗔、无痴、不慢、不疑、喜、忧、悲、想、思……等等一共五十二个心所。我们通过观察一切，总结一切，了解到世间的一切（包括世界和自我）就是名色法的密集形成的。

2．把握因缘智（缘摄受智）。我们通过观察和思考会发现，心和心所这些精神现象依赖物质现象，不然我们没有可看、可听、可感受的物质。然而，物质存在于我的世界也是因为我们的心把它识别了，它被我们认知了，我们知道它的存在。所以，我们发现物质和精神的相互影响和关系，并且是互相作为因缘的，缺了其中一个另一个就没办法体现出来。

3．遍知智（思惟智）。通过分析物质，我们发现一切物质都是由细小的单位组成的，并且不停在变化、运动，任何物质都无一例外，观察遍一切物质都是这样的。于是，我们对物质有了普遍的空性认识，就是三种密集：组合密集、相续密集、功用密集。

组合密集意思就是，所有物质都是由更小的单位组合成，比如原子、分子、基本粒子，甚至细到能量。相续密集就是，我们看事物暂时是不变的，一分钟前的山和一分钟后的一模一样，一分钟前的自己和一分钟后的自己一模一样，但是几十年后就不一样了。事物是变化的，但它是连续的，所以让我们在短暂的时间里看不出变化。功用密集就是，物质会有不同的特性被我们识别，比如轻重、大小、光滑、粗糙、颜色、味道、温度、形状等等这些。

4．生灭随观智。我们发现了物质是相续密集组合的，也发现了一切物质都在不停改变，有生也有灭。我们的心和心所跟随着物质世界的变化而变化，所以我们的心也是有生有灭的。我们的行为受到心的控制，所以行为也是有生有灭的。我们诞生站起来的想法，然后站起来，“身体站”这个物质现象就诞生了，“坐”和“躺”这样的现象就是灭的。当我们又诞生出坐下的想法，那么我们坐下，“坐下”这个现象就诞生了，“站立”就灭了。为什么我们会诞生这些想法？是因为累了，累是因为身体的感受，感受来自身体，来自物质。我们会发现物质和精神相互交织在一起生生灭灭，这就是生灭随观智。

5．坏灭随观智。前面第一章就是讲到这里了。我们发现苦的感受来自各种坏灭，前文有详细的描述。

6．怖畏现起智。因为观察到一切事物都在变化、变坏中，就会意识到自己的身体、思想以及世俗中的一切都在变坏，身体里每一个细胞都在衰老，不仅自己，父母、家人、爱人、孩子，所有人都是这样，并且毫无办法。会发现自己一天天接近衰老、生病、死亡，

所以意识到世俗生活中拥有的一切都在消耗，最终死掉，一场空！开始有时间紧迫，生死恐怖的感觉。

7．过患随观智。这个智能之前没有讲，因为如果没有禅修的经历，没有体验过各种暂时解脱的境界，就不会有这种感觉。这里的过患指的是三界的过患。没有止禅（四禅八定）经历的同学通过思考自己的不永恒，如肉身的不永恒，精神又依赖着物质（肉身），所以不管是有欲望的追求行为，还是追求中得到的东西、感受，抑或是从物质和精神的角度来分析自己，发现没有一处是永恒的。依靠这样的观察和思考来领悟到：不管我们把生命的意义、追求、乐趣放在行为上、物质上还是精神上都没办法永恒维持。所以，从行为了解到这是欲界；从物质角度了解到这是色界；从精神角度了解到这是无色界，都不靠谱，什么都不能指望。

如果已经有禅定经历的同学那就很简单。比如，体验到了禅定的快乐，那么我们能指望何处来安稳地过活？欲界定不得不出定，不永久；色界定的快乐也不能永恒维持；无色界定也是不行，处处不能安放自我，都要坏灭。于是发现，原来想要永恒维持自我是不可能的，因为三界没有地方可以无赖地久呆下去，都是不安全的，有隐患的。

8．厌离随观智。因为没有一处可以安稳地安放自我，所以对这一切都有厌烦感。如今所有得到的一切，包括享受这一切的这个自我都会坏灭，所以我们开始有一种倾向，如果可以脱离这一切衰变就好了，开始对三界有厌烦。

9．欲解脱智。厌烦三界的衰亡，我们就会有一种想要解脱的心，想要从苦中解脱出来，想要从无常中解脱出来。

10．审查随观智。这个是一个特别重要、特别重要的智能。各位修行，尤其修解脱的，密切相关，也是一个难点！我要细讲一下，不然大部分人就停在欲解脱而不知道解脱为何物的关卡过不去了。

想要审查解脱道在什么地方，必须细细观察，分析自我在什么地方。因为解脱是谁解脱啊？我啊！《楞严经》对这个有描述，我们把自己用心来描述。我问问各位，心在哪里？自我在哪里？有了前面的学习，包括禅定的练习，会发现心（自我）并没有一个固定的地方。我们为什么知道自己存在？因为注意到了，通过什么注意到的？通过我看见、我听见、我嗅到、我尝到、我触到、我想到，对不对？我们的心总是有一个目标的。因为心作业在一个目标上，所以有我见、我听、我嗅……这些出现。我看见一块石头，漂亮的石头被我感知，当时我的心就放在了石头上，放在了眼睛上。我的心就从石头到眼睛再到脑子里，它这样游走着，好比一条路一样，有一个心识在这条“路”上。这条路要是断了，我就不知道我在哪了。这个比较难思考，大家慢慢来。假如石头到眼睛的通路断了，那么我没见到石头；假如眼睛和大脑的通路是断的，那么我就没看；假如我什么行为都没有，什么意识活动都没有，我不知道我在哪，有没有“我”也不知道。所以被称为“自我”的，它是

一连串的信息传播活动，它本身不存在，它必须在意识和信息传播活动中互相关联才建立出一个我在看、我看见。其他的感知也是以此类推。假如一个人没有任何感知，那么他不存在，至少说不是个活物，也谈不上什么苦乐，解脱不解脱了。

所以，自我不在大脑里，也不在眼睛上，也不在被观察被作业的目标上，而是来来回回到处游走，没有固定地方的，因为我们的感知是随时随地到处都是的。眼耳鼻舌身意（六根）这些心法就是自我（心）的路径。这些内容在论藏里有详细描述，我这里只是简要地给大家介绍出来。

我们练习禅定的用处就是在稳定的业处中体验自我。大家明白了没？发现了没？比如，我们修水遍这个业处，集中精神眼睛盯着水，不分析水，根据水的相而进入禅那。是干什么呢？是体验心（自我）在一条稳定的通路上来来回回的过程。因为这个运作很单一而且很强烈，我们强烈地感受到我在看水，我看水，我，水……这样的心识活动，所以我们体验到我就是水，水就是我，这种一心、一境性，了解到自我其实是和心作业的地方息息相关的。

这就是我们禅定过后，细细审查自己发现的奥秘。当然不排除根器很利的修者，直接就能观察到“心识需要作业才能体现它的存在”这个奥秘。当我们集中在某处的时候，自我就是在和所缘（业处）相互作用中建立的。如果我们不集中某个所缘，那么它是东一头西一头的。不管如何，它就是要作业我们才发现它存在。那么问题来了，心不作业会怎么样？死掉吗？能永久的不作业吗？

由于时间不充裕，这次先讲到这里，下一讲接着讲审查随观。在市面上或者常见的典籍中，你们见不到如此详细的思辨。接下来，你们会因为思辨见到各种神奇的、不可思议的，几乎就是玄幻的世界。审查随观智看似不起眼，但是这个观智我们在修观禅的时候反复去用，却是使人超脱的关键。好了，准备迎接不可思议的世界吧！

2zsedcx2：请教老师，下面这种处置是否失当？用安那般那和狮子卧，我又进入了未来禅，黑中下坠，一声鸣金，一灯独照，然后游走。游时，开始任其自然，后来我发现在山路上越行越远，路是黑的，两旁树很近，但灯小看不清。我突然想起投胎的传说，怕出什么事，就想升起来离开山林。然后就升起来了，但此时心念已经收不住了，维持了一会儿就出来了。此次维持时间最长，细节最清。前 3 次因为怕，在下坠就惊起了。请问，是应该继续让它游还是应该停止？

老师：每次你在禅定前，你都应当做好这样的决意，在任何相出来以后，你都不应当因为喜爱或者恐惧去造作，所以应当停止造作。在繁杂的相中取一个颜色或者一个事物，而安住在此，你才可能会进入初禅。

lanybon：遣我们来的是空性，充满我们的灵是觉性，那来度我们的即佛。

老师：遣我们来的是天性，充满我们的是人性，度我们的是德性。

哎哟不错哦：看来楼主不是弃楼了，为什么不回答我的问题呀？楼主现在会分身、瞬移了吗？

老师：你这个问题回答做什么？对你我都没什么好处，除非犯二，所以就不理了。

大缅元帅：所有众生无始以来就存在吗？有无新加入的众生？

老师：已生的会有灭去时，未生的会有生时。有新来的，也有旧而不灭的，也有灭了的。

大缅元帅：请问何为老众生和少众生？你现在怎么不太说话了？

老师：很多东西以前讲过的，我就不想再重复了。你看看，我讲多了还落个唠叨的把柄，主要原因就是该讲的都差不多了。

chaoxian1989：意念守心脏跳动来入定效果好吗？

老师：专注心脏是可以的而且效果还不错，也可以入定，但是看你注意的是什么，如果是心脏里的血液或者心尖或者某个点，那没问题，但是如果是专注跳动的话，是很危险的。如果是初学的话，他的心并不柔顺，他在关注跳动这个运动的时候，容易活动意念。比如，心脏跳是涨缩现象，如果他意念“涨缩”或者“跳”，容易造成心脏跳得越来越剧烈。

宁静的森林水池：师父，浙江大学那个自杀的博士（26 岁的浙大博士侯京，2018 年 10 月新闻）是不是证了欲解脱智？

网传侯某某最后一条微信朋友圈中写道：“可能我只是不太喜欢，也不太适合这个世界，所以再也不想多做停留了；不想再假装，也不愿再撒谎，只想做我自己而已，是真的难。所以单纯就是，有那么点累了，所以就算了。不想责备任何人，至少此生为止认识的没有坏人，爱你们，也希望你们越来越好。要说有什么遗憾那就是对不住家人吧，我也不知道该怎么办，对不起啊，妈，也是真的不知道该说什么。只剩下愧疚，只愿下辈子投胎不做您的孩子，也不想再让您受伤。最后就想说，这是我自己的选择，不怪任何人，不想给大家添麻烦。也请不要找我，因为真的找不到了，毕竟钱塘江嘛。不想要葬礼，安安静静的就好了。走啦，各位，勿念。此生缘尽，只愿没有来生。”

老师：这叫欲解脱，还没到智的程度，去掉“智”。

宁静的森林水池：他的遗言挺真诚的，可惜他没遇到佛法，他主要问题在于以为自

杀可以解决问题，是一种彻底的办法。这样做需要勇气，貌似身体没有什么毛病或抑郁之类的心理疾病。

老师：这就是抑郁症啊，怎么还不抑郁？

宁静的森林水池：这可能是对抑郁症的定义不同。

老师：本来学界就是界定模糊。抑郁和抑郁症的边界是什么？我不知道抑郁症的具体判定标准是什么？

妙法吉祥居：如果抑郁属于螣蛇的话，螣蛇属于乙木，具有革命精神的辛金可以治疗。崔永元好像就是这个法子让自己乐观起来的，到处革别人的命。

老师：大约十年前，我有过一段相当抑郁的时光。发作的时候会导致话都说不连贯，语言能力低下。

第二节　慧解脱之六

各位久等了，因为到了很关键的地方，花了很多时间去观察大家受用的因缘，以及讲述的方式。我正试图用语言来表达细腻、微妙、深奥的道理，一开始我用了很多边询问边回答的方式，想要通过启发大家思考的方式来讲述，结果发现，因为智慧波罗蜜成熟的关系，这样不善巧，我不知不觉写了几万字也没讲清楚。所以干脆化繁从简，直接带领大家的思路，以我的思路来做你们的参考，这样可以省去很多力气。虽然这样做信根成就的修者有点难以掌握，但是能看文章到这一步的人，大多都是智慧了得的，所以也就算是合适了。这个架构花了不少时间来完成，不过这样会更好，希望大家能尽量跟上我的思路。这个阶段，我们的知识游走可能会很宽阔，但是慢慢走，直到熟练的话，各位会犹如鲲鹏遨游见到广阔的十方世界。话不多说，咱们接着来讲审查随观智。

这部分智能其实在一个很小的范围就可以实现，比如细细审查自我，审查自我的生与死，审查自我所受的苦，审查身体和精神的无常。简化来说就是审查苦、无常和无我。它也可以驾驭的范围也是极其广大的。大家想一想，世界无限广大到头都是我在认识，再广大无边的一切皆是在我心里的，因此心有多大世界就有多大，天上天下唯我独尊。

还记得上次我的提问吗？心不作业会怎样？会死掉吗？能永久地不作业吗？下面我们就开始具体分析了，主要对象就是自我。上次说到，我们的诉求是追求解脱，对不对？那么谁解脱？当然是我解脱，所以我们要对自我有个较为实用的认识才行。下面我分 AB 两种思维、两条路，也就是名法和色法开始分析，最后汇总成 C 路（因缘路），以这样的方式来给大家讲。为什么要这样？因为要使用审查随观智来审查，包括审查我们前面学到的、悟到的内容。

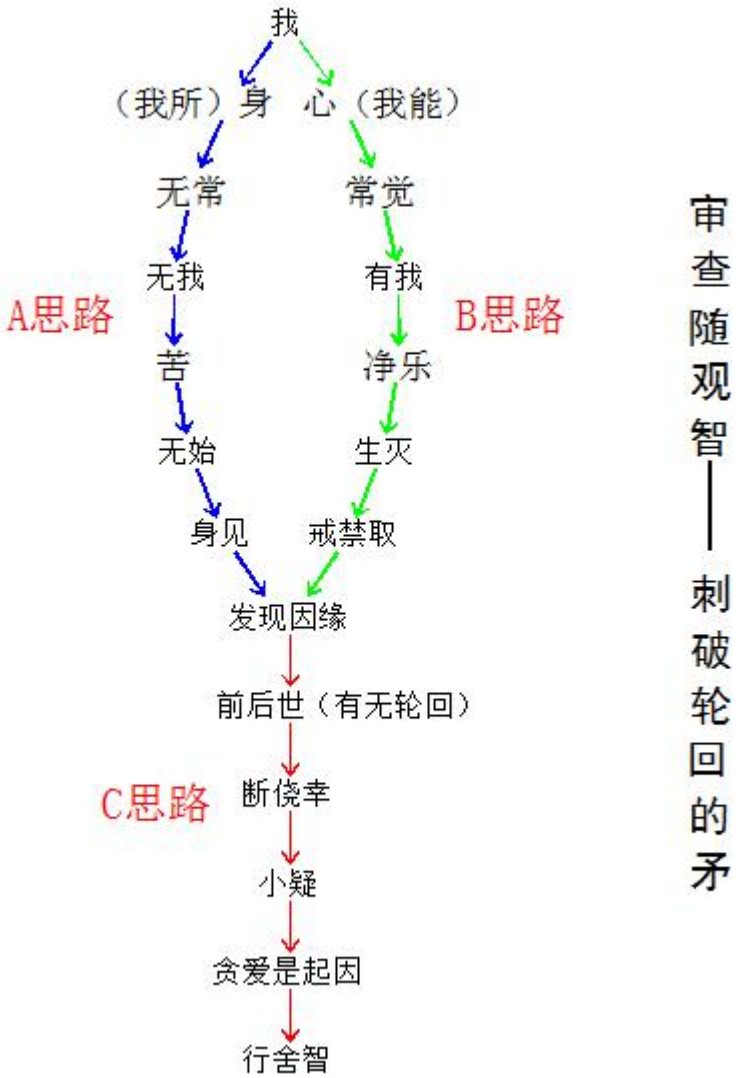
一、A 思路——【身】色法

1．我们是怎么知道我是我，世界上有个我的呢？我感受到自己存在通过什么？眼耳鼻身身这些器官，对不对？这就是我们的身体，就是“我”所在的地方。我们感觉自己的身体就是自己，或者自己在身体里，或者感觉到自己拥有身体，所以知道自己存在。总结起来就是“我所在”（的地方）和“我所有”（拥有的事物），简称“我所”，依靠的是物质身体。

2．身体有什么特点呢？由物质组成。跟据现代科学，一切物质都是由原子、分子、基本粒子组成。原子会怎么样啊？它是会衰变的、化学反应的，也就是保持不住的，所以我们的物质身体也不可能永久存在，这就是“无常”，这个“我所”不是永恒的，迟早要消亡的。

3．我知道自己存在所依靠的“我所”不能一直保持，那么当“我所”这样的工具消失了，我们自然就没办法根据它知道自己存在了。如果自我建立在“我所”上，那么它只是物质身体的衍生品而已，身体没有了自我也就没有了，所以其实本来是没有我的，这个叫做“无我”。

4．这时候出现了什么情况？是不是就觉得一场空呀？一辈子辛辛苦苦，照顾这具身体，它要吃就给它找吃的，它要睡就找睡的地方，它要生病就给它看病，但是没办法阻止它灭亡，成为它的奴隶不说，最后还得跟着它陪葬。这就是“苦”，为谁辛苦为谁忙的苦。



（图 3.2）

5．回归理性，不管他会不会生死，先抛开，至少不要做一个无知的人吧。思索一下这个身体怎么来的？我们都学过生物了，这个就不用多想了，父母把我们的身体生出来的。关于具体细节，如细胞的形成那些细微暂时不考虑，就抓住一条主线，因为父母把我们生出来，那么父母从哪里来的？自然是他们的父母把他们生出来，但爷爷还有爷爷，爷爷的爷爷还有他的爷爷……是不是？这样下去的话，最终结论是什么？永远有一个前因在，找不到最初的源头。

如果讨论生物起源，最初的源头是单细胞生物，单细胞生物又是怎么来的？有机物的意外融合？那么有机物怎么来的？那些分子们意外的结合。那些分子怎么来的？原子的组合。那些原子怎么来的？上一个分子分解来的……就这样不断思索下去会发现，真的找不到一个源头，源头前面总还有一个前因，完全找不到最开始的时候。这时我们只能无奈发现，如果从物质的角度去找寻一切的起因是找不到最初原因的，只能用一个概念来形容，叫做“无始”。原来从物质的角度是找不到源头的，如果有源头，源头的源头是什么？所以只好停在这里了。

6．A 线路总结。从我思索到身（我所），再到发现无常、无我、苦，再到无始，这就是我们一路思考的发现。结论是什么呢？我们平时一直感觉到的“我看见、我听见……”等依赖身体所做的事情，居然就是这个无常肉体运作的结果，这个阶段叫做发现“身见”。原来我们一直认为有一个我存在，其实它就是身体搞的鬼。如果不依赖身体的话，我们还知道自己存在吗？仔细想想。

假如我们不听不看，不依靠感官，就坐在那里思考，思考什么内容呢？就好比计算机一样，自己运算着和自己无关的算术。这样我们知道自己存在吗？我们会发现，假如设定的程序让计算机知道自己，那它就会知道自己是自己。如果我们的思维可以脱离身体变成数据，在计算机里运算或者再换一台机子算同样的数据，换来换去还是会知道自己存在，因为设定就是这样的，非常主观。于是，我们会发现还有另外的途径来知道自己存在，那就是所谓的“心”（思啊，想啊，作意啊，识啊）。这样的话，光从身体通过感官所知就不能解释所有的情况了，所以依靠同一个身体来作为证明自己存在的想法就是局限的。假设自我是形而上的，是信息数据，虽然它依赖物质运作，但是它所依赖的物质身体换来换去，那不管它是不是原来的它，它还是知道自己存在啊……想到这里就算初破“身见”。

在色法的无常、无我的基础上，我们会发现依赖身体证明自己存在，这个叫“身见”。我们为什么不能认为它只是物质运作结果，实际上没有任何自我，自我只是被设定好的认知呢？所以，这里牵扯出了第二条思路：B 路线——心的思路。它是主观的，它如果给设定好了，就是要认定自己存在，它就能这样。如果它发挥“分析数据得到结论”这种功能，那么它永远会有一个运作，就是我思、我想，我思索我存在，我想我存在……得到这样主观的结论。

二、B 思路——【心】名法

1．思考心。稍稍麻烦一点，但是我们目标精准一点就容易抓住了。继续询问，我们除了“我通过器官感觉到”自己身体存在，还有什么在体现我们存在的？那就是行为。行为也是身体运作啊，也是物质啊，也是色法啊，怎么会说是心呢？我们很容易通过观察自己发现问题所在，比如走路、坐下、起立，在我们做这些行为的时候是谁操控的？是不是先有坐下的欲和念头？它就好比一个指挥官一样，让身体围着它转，表现出我坐下这个行为来，所以我们根据身的行为会发现有个心在指挥。身体不是自顾自运作的而是被操控的，是主观的。那心体现出什么样的特征呢？就是“我能”。这个“我能”很神奇，简直就是毫无道理的奇葩霸王。眼睛看见就是眼睛看见，它非要主观地得出结论变成“我看见”，难道我是眼睛？显然不是。我们会发现心不仅能确立我的存在，它还能主观地控制我。

曾经有很多科学家通过物质角度发现根本就没有自我这种现象，一切都是物质运作的结果，但是假如一切都是这样自顾自地运行着，为何没有任何一种数据能计算出，我接下来出门的时候，先迈左脚还是先迈右脚呢？假如有人说，我要迈左脚，我却可以偏偏就迈右脚给他看，说我迈右脚，我偏要迈左脚，这就是完全的主观啊。我这样随心所欲的特点就叫做“我能”，我能看、能听、能走、能跳，就算没有了身体我还能想、能思考……我就偏偏主观着。“我能”意思就是我能够干什么。

2．这个主观的觉知心非常了得。我们幼年的时候身体和现在不一样，可能细胞都不是相同的一些细胞。物质层面已经变了，精神层面可能也不一样，小时候想法和现在完全不同，差异之大甚至摆在一起都不能认定是同一个人。但是，小时候我能看见、能听见、能知道我是我，高兴就笑，不高兴就哭，疼了就叫唤，爽了就哼哼，这个觉知是一模一样的呀！仿佛它有个常性，不根据物质身体的改变而改变。这时候我们发现有“常的觉性”。

3．结果我们发现了不变的东西，莫非这个就是我存在的关键？一直有一个苦乐感受的接受者，这个接受者就是我，它依靠的就是“常的觉性”。于是，我们不得不因此承认其实“有我”，正好是“无我”的反面。

4．问题来了，既然“有我”，那么我们经受的苦乐其实是真实的，我们就应该追求更多快乐，或者应该不断地消除造成苦的原因才对，因为我们是主观的，要做什么就可以决定做什么。这时我们发现了苦的反面“乐”，应当断除苦，追求“净乐”。

5．回归实际和理性，我们追求快乐用什么方式呢？用行为，因为我们能主动操控的，要不就是想法要不就是身体的行为，不然还有什么呢？在我们分析身体、物质的时候，发现没有规律的源头，物质运转是“无始”的，那么行为呢？是否也是这样？我们发现不是的，它是有始有终的。

我们单纯从心的角度来考虑，不从物质的角度来说，我们做任何事会先有一个起心，

那就是决定。决定要干什么所以就干什么，决定停下来的时候就停下来了，所以它是有源头的。也许我们是因为物质，比如看见远处的花很美，于是决定往前走过去看，但是走路这个行为的起因却就在这个地方，就在这个决定上，它是主观的。同样是看见花，我们可以决定走路过去，也可以决定不过去，所以这个主观的决定成了身体（物质、色法）行为的起因。当目的达到的时候或者中途改变了意图，行为就中断了。于是我们发现，自我的主观行为——我能，它是生灭的，有始有终的，和无始无终的物质规律完全相反。

6．总结一下 B 思路。从发现“我能”的心，发现有一个过去到现在，等同或者相似的觉知心（有常的觉），于是承认“有我”。于是就会得出结论，我们应当利用主观能动的欲消灭苦，追求“净乐”。我们应当做某些事，不应该做某些事，做某些事会增加苦减低乐，做或者不做某些事则会乐不会苦。我们在这里就会想到，要有方法或者要有规则，这个规则就是“戒”。什么戒呢？做应该做的事，不做不应该做的事，以苦乐为标准。其实大多数人天生就自带标准，这里就先不讨论了，先抓核心。核心就是发现这些以后，我们会觉得应该有一套标准来“取舍特定该做或不该做的事情”，这样的见解叫“戒禁取见”。

深入分析一下，我们会发现，做一件事或不做一件事是我们的决定、决意，通常这样的决意是依据什么作出的呢？是我们的欲望，要看、要听、要走、要坐。前提是什么呢？想看、想听、想坐、想走……所以又发现问题了，最终导致我们做不做的，控制我们行为的居然是欲。

进一步推论，假设我们有一套行为标准称为戒律，那么当我们不想执行，意图改变或者欲念改变了，那怎么可能执行得下去呢？完全不受控制呀。所以，在我们没有完全明智的前提下，所制定的戒律很有可能对我们追求快乐、消灭苦痛的诉求变得没有帮助，因为没办法控制，执行不了。所以，依靠制定特定戒律这样的方式就没办法保证实现我们的诉求了。思考到这一步，叫做初破“戒禁取见”。

以上就是最开始 AB 两种思路的思维过程了。到了这一步，有必要总结一下了。从我们现有的、最容易的逻辑思维，还有科学知识，从看起来很客观的物质角度分析了一下自我，得到无始、无终、无常、无我、苦的结论。但是换个角度，从主观的心的角度来分析自我，却又发现它有始有终，有常存在的地方，有我存在的地方，甚至还有乐的地方。两边正好倒过来，而且我们不能否定 A 的思路是错的，也不能否定 B 的思路是错的，看起来都挺对的。怎么办？完全相反的结论却是都成立的，说明它们都是可以参考的。对不对不重要，重要的是回归实用，回归苦乐！矛盾就是疑惑，疑惑必须解决，所以为了统一 AB 两者的不同，我们还得有新的架构来解释二者。继续分析吧，开始 C 思路。

三、C 思路——【因缘】有为法

1．身是什么？我所。心是什么？我能。我所——我所在、我所有；我能——能作业（心）。

“我能”作业，在哪作业啊？在“我所”作业。我所在、我所有的又是什么啊？是作业的常所和作业的工具。如果没有我能作业，那么场所也好，工具也好就体现不出来；如果没有场所或没有工具，那么我就不能作业。我们会发现，身心互相为所缘（这里就用通俗简单易懂的方式来讲，细节在佛典论藏里面有详细的描述，大家要进一步修学的可以去专研一下）。所以结论就是：心如果有良好的作业工具和场所就开始造作起来，生灭起来。如果没有主观的心，那么身这些就没有什么好思索的了，让它自顾自就行了，所以自我必须是身心一起，互相为所缘的。心离不开色，因为色是心的对象；色离不开心，色离开心就没有我，也谈不上什么苦乐不苦乐，解脱不解脱了。

2．从物质的角度考虑自我，自然是没有办法找到事物的源头了，但是主观的心来看，因为有生灭，我们发现了因缘的源头，也就是我们行为的因缘。这里讲的是受主观控制的行为。如果不受主观控制，那就是客观的事物运转，我们管不了。我们会发现，在我看见、我听见、我干什么的时候，我们身在行动、在看，心在操控身体看，在下达命令，同时又在觉知，我在看、我在看……于是自我就这样完整地体现出来，这整个行为的起因就是在欲念上。因为起了一个欲念“我要看”这样的念头，产生了决意，这个决意就是我们行为的源头了，这就是起因。虽然前面可能还有所缘导致有这样的欲念，但是欲确实就是起因了。这就是“因缘”的开端，是自我体现的最初的原因。

很重要啊！起心就是因缘的因。大家不要学了那么久了，出去跟人侃侃而谈，但是讲述的因缘是乱七八糟的。这里要记住啊！因缘从起心开始。“无始”是名色法一起讲的，单讲名法的话，因欲而起的决意就是第一个因。

3．欲和倾向性就是起因的根，就好比树的根或者种子，当遇到合适的条件、阳光、雨水、泥土，它就发芽形成起因。它也是有所缘的啊。我们细细审查一下，欲怎样概括呢？其实就是贪、嗔、痴，还有无贪、无嗔、无痴，暂时先记住这六个根就行了。促使我们行为的是什么？非得亲近一样事物是贪；非得远离一样事物是嗔；不知道是要远离还是要亲近，明明要远离却亲近，要亲近却远离，这样的无知叫做痴。反过来，亲近一样事物但并不是非得亲近，这就是无贪。以此类推，无嗔也是这样的，并不是非得远离是无嗔；选择性亲近远离，这叫无痴。无痴必须建立在无贪和无嗔上，要不然就会变成因为贪所以选择亲近，或者因为嗔所以选择远离。这六种根就是起心的根，又叫做心所，是“善心所”和“不善心所”，又叫做“不善根”与“善根”。名词要稍稍记一下。

4．根据以上综合分析一下。自我是什么时候有的？心开始作业的时候呀，它作的什么业啊？就是“我能”干什么的时候。这时心和身互相攀缘在一起，自我就以行为的方式体现出来了，因为没有身，心就没有地方作业；没有心，身作业就是跟机器一样。自我的起因就是因缘的起因，它又以基本的六种善与不善根为起因。问题来了，这样看的话，自我其实一直在生生灭灭的，那我死后会不会因为身体的坏灭而永恒停止“我能”和“有常的觉”的运作呢？

顺便聊点其他，带着大家思维一下。

前些日子，有一个人对我说：“你能告诉我，我过去世的情况吗？我修行很久了，但是一直有疑惑。如果你告诉我过去世的情况，以及我现在人生遭受的理由，我也许会消除疑惑，坚定修行下去。”

我说：“即使我告诉你，你也就当故事听了呀，就好比听别人的故事一样，对你修行有什么作用呢？”

“是这样的，如果我确定了没有来世也没有过去世，那么我就不再用戒律约束自己，尽情和女人玩乐，吃我喜欢吃的东西，说我觉得爽快的话语，享受人生。”他说，“如果我确定了有前世和来世，那么我一定会约束行为的，不做那些未来导致我苦的事情。”

这样的想法大家是不是很常见啊？说不定帖子里正好就有很多这样的人，我们一起来想想这些问题吧。假如出生前没有现在这个我所的身体，出生了之后开始运转了，有了我所（身）和我能（心），当我死亡了，身体坏掉了，我能变成了我不能，那不就没有我了吗？这就是我们最容易想到的。可是真实情况是什么样的呢？是十分讨人厌的，出生前没有我，出生后就有我了，无怎么会生有呢？我所和我的身体这些不过就是工具和场所，它如果自顾自能运转，我应该和机器人没什么两样。这个我能的心，到底什么时候开始主观起来的呢？如果没有一个“我能”加入进来，或者说“我能”就是身体所生，那么它就是无中生有，是不合逻辑的，是玄幻的，是极端的唯心主义，是不可知论……既然是这样的话，我们完全没有办法保证，你作为张三死了以后，突然李四诞生了，张三觉得自己突然变成李四了。既然出生之前是无，出生了就是有，从无到有，死了以后又变成无，那么无再变成有也很正常嘛。这就是道理嘛，还有什么好怀疑的呢？简单又合理。

我这样对他讲了以后，他说：“这只是猜想，还不能确定呀。”

我说：“你现在就正在体验着呢！你已经经历了无中生有，你还不能确定以后不会再无中生有吗？”

然后，他沉默了很久。

讲到这个地方，我们已经发现了这个讨人厌的玄幻事件，立刻就应该断除一个很大的怀疑——前后世轮回。全世界最可疑的事情就在这里了。世界上有个张三出生，我就非得是张三吗？我为什么不是最好看的、最帅气的、最富有的、最聪明的、最快乐的呢？这么离奇，我哪里还有心思和余地去怀疑其他啊？完全没有办法保证这样的经历不会再有呀……既然会再有，那么以前也是有的，并且一直以来都是有的。

他沉默了很久以后对我说：“万一我努力修行、持戒，结果最后发现没有来世呢？那么辛苦付出的这些不就白费了吗？”

我说：“你先别急着辛苦付出。你先把原理搞懂了，不然你修，你也不知道在修什么，浪费时间，还不如真像你所说的去享受呢。”

他说：“如果来世今生不能避免，那我该怎么去修行断除来世呢？或者说断除无常的苦呢？”

我说：“首先你要断除侥幸的心理，侥幸是不明智的。为什么这样说？你因为不确定，所以你决定要去享受或者放逸自己。侥幸可不是褒义词，这样做是不明智，没有智慧的。因为有侥幸心理，所以会去想，万一没有来世呢？如果是这样是对的话，任何事情都可以拿出来侥幸的。比如，万一别人都会老，就我能永葆青春呢；万一别人都有倒霉穷困的时候，就我一定会永远富有呢；万一别人都会死，就我会永生呢；万一虽然我长得丑，但是全世界都没发现，反而觉得我帅呢。面对不确定，这样盲目乐观是否有智慧的，明智的呢？”

7．讲到这里，我们顺延着上面的思路，上面断除了生死轮回的疑惑，这里就是断除侥幸，做明智的决意了。

8．从一开始通过思维身体的无常，初破身见，然后思维心所的善与不善根是因缘起因，初破戒禁取见，现在到这一步因为断除侥幸，算是初破“疑结”。疑的内容包括：有我吗？无我吗？有过去世吗？有来世吗？等等这些疑惑，这里又叫断小疑。这就是初次打破“三结缚”。

如果这位修者已经有两种条件，一种是有良好的戒行，过去虽然不情愿但是已经习惯了至少五戒，不会因为持五戒而嗔恨烦恼。他在这个时候就会立刻断除未来世堕入恶道的风险。因为已经决意不再侥幸，所以从此以后戒行是乐意的，是心甘情愿的，是倾向于此的。他能在这时候确立戒行，他的持戒不再是盲持，无明戒。于是，他有了第一个接近证果的修行成果，叫做“小须陀洹”，又叫“小初果”。另外一种条件是，这个人熟练精通中观的思维。比如，大乘里面修行禅宗并且有所悟，至少能熟练地在胜义谛空和世俗谛两种思维中自在转换角度考虑问题。这样的修者在断除侥幸的当下，他也拥有了小初果，将不会再堕恶道。

禅宗的就不细讲了，因为讲多了也是枉然，懂的就懂了。因为禅宗是微妙的，它是一种择路修行，所以罗汉和菩萨，解脱道和菩萨道是没有障碍的。断除侥幸是所选择的道路明确了，所以会立即顿悟进入准圣人的行列。

superjayone：这一段看了几遍，我也一直有疑惑。如果真的有前后世轮回，这个无中生有的心和灵魂有啥区别？

老师：灵魂被人定义为我，它不灭所以是有我。但是这里的观点是无我，心不是我，它是一个要素，而且不是不变的。

三结缚初次断除，但是并没有完全断除，为什么呢？因为还有疑。既然通过思考知道身见、戒禁取见，知道因缘法的第一个缘法——因缘，也知道身心互相为所缘的“所缘缘”，但还是会有疑惑。我将如何不再轮回？虽然我不会因不善根而作业，但我还是不知道自己怎么来的，不知道自己还会不会再来……如果再来的话，生老病死还是苦，达不到诉求啊，所以这里初破疑结只是破了前后世轮回的小疑而已。

9．最后一步，就是审查轮回。其实根器利的同学已经自己审查到了，但我还是得讲一下。前后世那些我们能推测到，但是还不能完全了知细节，所以我们应当用特定的思维方式来审查。

回到本次课的最开始，再审查一遍我能和我所，会发现什么？生死轮回说白了就是生灭轮回。前面我们在什么地方提到了生灭？就是在分析我能的时候提到了的。再结合前面了解到的因缘，结论就是我们其实一直在生生灭灭。不要扯什么前后世，每一次欲望的出现，欲望导致行为出现，行为在意图的转变或者意图得到满足的时候而停止，再到下一个欲望的升起，行为出现再到停止，其实我们本身就是在轮回的，在短暂的时间就已经在轮回了。轮回的定义是什么？就是反复在同样的境遇中徘徊。苦是什么？是反复地、不停歇地追逐欲望的满足，被欲捆绑不得不辛苦作业，这些作业还包括了生老病死。

所以，根据因缘得出的结论是什么？就是不得不轮回，不得不作业呀，因为欲的根摆在眼前，因为贪，有一个目标被我们所贪。心是有目标的，这个主观的“我能”需要作业取得满足，需要有行为的付出。既然要付出，必须得有一个作业的场所和工具，有一个我所，不然就不需要一个我所或者说虽然有我所但不用……所以结论是什么？因为贪爱所以“取”，所以必须得“有”或者说必须得利用“有”，所以必须有出生（这里的出生包括了行为的诞生，也就是行为的起因，也就是反复辛苦作业的诞生），所以也有行为的结束——死。

为什么会贪爱呢？因为有感受，心有主观的倾向。这个美好，这个喜欢，这个不喜欢，这个讨厌，这些就是心的主观倾向。它如果是主观的，那么它其实可以主动去认为喜欢，产生贪爱或者产生嗔恨、厌恶。为什么有“受”呢？因为我们的心通过我所的感官和目标有接触，所以有感受。通过什么来接触的呢？通过我所的眼耳鼻舌身意（六根）。我们可以通过感官来接触目标，还可以通过意根忆念目标。眼耳鼻舌身意一共是六个流露我能的大门，目标就是通过这六扇门进入我们的心。目标通过六根进入我们的心的过程又叫做“六入”。六入现象里面的内容就是名色法现象，色法的活动和名法（心与心所）交互作用，互相为所缘缘，所以简称名色（前面的名色识别智开始起作用了）。名色法现象总结起来就是作业，名法的作业和色法的作业，一起都在作业、造作，是运行，所以简称“行”。这个行和行为并没有什么区别，因为我们的行为本身就是名色法在运作。行为还有什么分别？愿意这样做，不愿意这样做，所以名法在这个地方还会体现出一种分别，那就是“识”。识有两层意思，一个是要这样或者不要这样；另一个是识别，这是根本含义。也就是我们

行为产生的时候，因为我能和我所同时出现，所以我们明确地通过这种方式识别了自我存在。然后回归到本质，行为的因缘是什么？是善与不善根引起的起心和贪爱，然后取得。

十二因缘咱们已经思考、观察到了十一个。最后的无明先不讲，因为这里通过这些审查是破不了无明的，也就是最后的疑还是破不了。先把已经领悟的总结一下。我的十二因缘讲述和其他典籍里的不同，因为这样来得更加直接，不然那些文邹邹的、概念化的东西讲了也对修者没有多少帮助。

要记忆一下啊！因为贪爱的不善根，所以有【行】为的发生，行为是生灭的，是轮回的。因为行为诞生证明了这是我，这是主观的我，所以出现了我【识】，或者通过主观能动的行为能识别自我。行为是【名色】法的集合，通过【六入】来使名色和身心互相攀缘作业。因为六入我们接【触】到了作业目标，并且有感【受】。感受也是依据心所的根，所以会有贪【爱】或者厌恨目标。因为贪爱所以要去作业，和前面行发生的一样，【取】得以满足欲，必须【有】作业的目标、作业的场所以及作业的工具。这样的话，行为必然就会诞【生】直到结束——【死】。

十一缘起：行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、死。到这里发现的真相是什么？不是我们从母胎出生的时候才是我们的出生，其实我们一直在生生死死，一念一生死。

已经尽量精简了，还是那么长……说好的玄幻，结果也还来不及讲，留下节课吧。我之所以要把审查随观智讲那么多，是因为证果前的审查全部在这里了。如果没有前面的欲解脱智强烈地欲驱使，一般人不会往那么细、那么深的地方思维，所以我说审查随观智是解脱的关键。

最后总结一下。十一个缘起都观察到了，结论是什么？贪爱居然是我们生的因。如果根器利的话，其实在讲到发现因缘的时候就已经确定了，不过多反复来几次对生灭的观察也是好事。幸苦那么久就是为了得到这个结论，贪爱原来是一切有的因呀……不过啊，还没有破无明呢，所以还不是什么高级的结论。讲那么多是为了帮助那些没有禅那定力的人，通过智慧的思考来悟道。如果有了四禅八定的定力，其实就不需要那么麻烦了，直接上玄幻的实验就可以了。那些玄幻下节再讲吧。

虚空问道：对利用禅定力给人算命来赚钱的人，楼主怎么看？这种人讲的东西可以依止吗？

老师：禅定力有了以后，有宿命智和天眼智。通过宿命了知他人过去所造不善业，以及可能要遭受的报，说苦、灭贪嗔，这样的流程是正的，没有问题的。但是对于未来的描述就有局限，不能完全准确，因为随着定力的加深会看到更多不同层次的未来，所以只能是参考。但是不管怎么说，如果宣扬的宿命论，那么就不该依止，如果是教导善

与不善业，并且符合三法印那是对的，没有问题的。并且他用此赚钱也没有错，毕竟再有禅定也是凡夫，主动要求供养是正常的，供养不供养也是当事人自己的选择，所以没有问题。能有定力做这样的事，就是他提供的服务，和修脚的、按摩的、跑腿的没有什么不同，用此获取酬劳也没有问题。所以，只要他不是出家人，这样做就没问题，只不过要清楚，我们依止的三宝是自己，是自己所悟到的法，他提供的服务不过是你的参考而已，就好比你拿去给医生瞧瞧，医生说的话也不一定是对的一样。

虚空问道：《大智度论》卷 19 写到：“问曰：何等是五种邪命？答曰：一者，若行者为利养故，诈现异相奇特；二者，为利养故，自说功德；三者，为利养故，占相吉凶为人说；四者，为利养故，高声现威，令人畏敬；五者，为利养故，称说所得供养以动人心。”

老师：邪命不得成就，但是并没有说这个人追求的是成就解脱呀。他如果是外道用禅定力做算命占卜、预测凶吉，没有什么问题啊。外道邪命有何种问题？求梵行者八正道包括正命，对立邪命，但是不求梵行者，他邪命咋了？你问我可不可以依止，我说要依止三宝，这样人的言论只是参考，有什么冲突吗？总不可能在算命的这里寻求解脱道吧？

虚空问道：也对，毕竟他只是有些禅定功夫的外道。不过《杂阿含经》里说算命的果报在地狱。

老师：得看前提啊。他如果出家做沙门还从事邪命，那久远的果真的是地狱。如果你是大乘弟子，应该是早知道，一切因果都是心造的。你的身份决定你以什么来欺心，在家人因为对戒律是无明的戒，所以持好了也不能灭痴，所以欺心也小。如果他是出家人，那就是真的欺心，如果做这些的话，就是僧残。这些是复杂的事情了，不能这样一概论。地狱果报有远近，如果他是靠的禅定力，那么来生不会在地狱，会在色界天，因为禅定是重业优先成熟，而正命邪命这些是惯行业是最后成熟，前面还有临死业、临近业。所以如果他在果报现前之前悟道，那也没后面那些了。

虚空问道：经文又没有说前提是比丘。《杂阿含经》第十九卷上面说了两种罪苦众生的原因，都是过去世做占卜师或假借神鬼附体，妄说祸福或抽签卜卦迷惑世人。这种人死后都要堕在地狱受无量苦，即使出离地狱仍然要受余苦。

老师：这些在大乘经典里比较粗，比较一带而过，细节的话，学习阿毗达摩就会了解到的。又到其他问题了，你说的明明是禅定观察过去、未来以此说宿命，怎么又变成说迷惑世人，鬼神附体了？

虚空问道：这样啊，那我有了禅定力就可以胡作非为了，反正到色界天继续学习就

解脱了。

老师：关键是你有禅定力你也就不会过于胡作非为，因为禅定是欲的敌对法。你要有这样的欲，就没办法证禅定，如果证了禅定有这样的欲，就会退失禅定力。另外，禅定是善的重业，但是如果有恶的重业，那会更优先成熟，参考阿毗达摩。到了色界天是否会继续学习，又涉及到临死业。如果临死业是趣向解脱道的，去了色界才会有继续学习这件事，不然就是去耗费福报的。你既然已经觉得迷惑你了，已经“觉”了，为何还疑是否依止的问题？

虚空问道：因为我觉得他看得不是很准，很可能是他的禅相或者幻觉，所以迷惑了我。能“胡作非为”还能定住，也算一种本事哈。

老师：我已经很明确地说了，依止三宝和自己所悟的法。

虚空问道：到色界天应该有宿命通，应该记得我必须要继续学习，否则下地狱觉是觉的，不是觉悟。不过和你探讨之后我清楚一些了。

老师：这一节讲的（慧解脱之六）正好大概涉及到这个问题。众生的行为因为贪爱的欲，并不是只有财色名食睡这样欲界粗浅的欲，色界里有喜乐的贪，总结起来是很重的叫色界贪，它也能让众生不趋向解脱道而是趋向轮回，所以并不是所有天人有了宿命通，就会学习解脱道的。初禅天有色贪；二禅有喜贪；三禅有乐贪；四禅有不苦不乐贪；无色界有无色贪；空无边处定和无所有处定有空执和无色贪；识无边和非想非非想处有我执和无色贪。

虚空问道：呵呵，你总是能找到理由。我要是知道不学习会下地狱，就是什么乐我也不可能去贪。

老师：觉是悟的前提，先觉后悟。是啊，我总是能找到理由，特别讨人厌。不过话说，这可不是我说的啊“天人多堕恶道”，自己查阅经论也能得出这个结论。你说他们到底问题在哪？这回我不找理由了，你自己找一下嘛。

虚空问道：可能是地狱没有那么可怕吧。就像有人明知不上课会挂科，他还是不上课，或者说他们在地狱可以用定力舍弃苦受。

老师：是啊。所以光有定不能解决恶道问题，顶多是来生一世在天，他需要戒和慧来断除侥幸呀，正好是这一次课里的内容。如果地狱众生可以用定力来离苦的话，那么天道堕地狱这件事就成了只是名义上的了。如果是为了教导他人，则不成立了，因为可以直接讲，定能灭苦，能解脱就可以了，戒和慧都可以不用讲了。

虚空问道：佛为什么会头痛？你说解脱不受报的。

老师：在无余涅盘之前还有业报的，因为心解脱但身还在，只有身心俱解脱的涅盘后才无剩余。

虚空问道：涅盘就是死得干干净净，什么都不剩的意思吧？

老师：解脱一般分两种，慧解脱和俱解脱。慧解脱就是已经断了烦恼，那么自然就是报尽以后就没有以后了，报尽之前还有报。俱解脱的话，就是慧解脱的基础上，又拥有四禅八定的能力，进入灭尽定取涅盘，然后就没有然后了。如果大乘的话，还有一种叫心解脱，和慧解脱类似，但是不趋向涅盘，属于菩萨。

死得干干净净这种形容倒是不怎么贴切，应该说是定住了。像佛和阿罗汉的类型就是定住了，不再造作。菩萨的话是先解脱心，然后不再造恶，但是还在造作。由于涅盘的本意是安稳无苦，所以他要是不造恶业，那也属于解脱的一种，至少全是善报了，也无苦。

虚空问道：那地藏菩萨是不是永远成不了佛？

老师：是啊。

风中飞蛋：我记得楼主在帖子里说过，众生是无穷无尽的。既然数量无穷无尽，那岂不是永远也渡不完了？地藏菩萨曾发誓，地狱不空誓不成佛，那他岂不是永远也成不了佛了？

老师：是的，他将一直是菩萨。

活宝糖晓兔：请问一下，佛经里面佛经常说“汝等听闻，得不退转，毕竟成佛”，这个不退转是什么意思？是无量劫后最终都成佛，还是此生闻法之后，一直向前不退转什么的。

老师：在此处指的是不得忘失不持。

第三节　慧解脱之七

各位好，愿各位安好。就在这里打住，速战速决，摆脱唠叨的寒暄，迅速复习上次课程。

我们通过细细审查身心一系列运作，试图在这些物质和精神现象里面寻找、了解自我的时候，从物质和精神两方面下手，我们发现了自我的体现，我造作、我存在的体现，都在“我所在”与“我所能”这个区域里。而促使这一切发生的恰恰是我们主观的贪爱，因爱而取，必须有才能取，于是我们确立了完整的因缘所在。因缘是所有缘法里第一重要的，所以要复习一下。

从物质角度探寻事物的源头和前因，是没有最初前因的。因为父母有父母，父母的父母还有他们的父母，这样下去没有尽头，这是“无始”的概念。我们从精神现象去探究，却发现我们主动的行为有一个明确开端，那就是我们主观的决意、决定。这是我们造作，我们存在的起因，是因缘的开端。因缘之所以会有开端，是因为我们有贪爱这个根。它一旦存在，我们就有一系列因缘去开始一个决意，决定我们“因贪爱而取得”这样行为的开始，于是就有后续的一系列因缘发展。

当我们回过头，用之前的观智——生灭随观和坏灭随观，发现一切事物都是生灭的、坏灭的。我们贪爱、执取的对象，包括自我这个获得的主体都是双双灭去的状态。既然如此，我们还执着于此，乐此不疲，被欲望所束缚，是为什么呢？这是觉性的开端，开始发现自己被捆绑了，贪欲在指使着我们的行为，我们是奴隶而已。虽然我们主观认为自己可以不被它主宰，但是因为不知不觉、迷迷糊糊还是成为了奴隶，这就是一念不觉的无明。我们该怎么办呢？如果我们不做贪爱的奴隶，那不就可以把自己从束缚中解放出来了吗？这就是引发下一个阶段观智的前提。开始考虑如何把自己从不得不服从的欲望主人那里解放出来，获得自在、自由。

好，复习到这里，这一系列讲解都十分繁杂、冗长。没有证得禅那的修行者会思考离苦、自在的道路以及方式，但是如果这个人拥有深厚的禅定力，犹如前面禅那章节里面讲的那样，他证得初禅、二禅……一直到四空定、非想非非想处并且能够自由的出入，他如果想要观察人生死的奥秘以及生灭的奥秘，他将有什么不同呢？

如果这位修者有这样的定力，他观察这些内容将是极其简便、容易的，至少如果他听到上面那些观智的讲解，就算很难也变得很容易，因为他可以马上实践。禅定的修行者本来就是实践派，于是他就成了玄幻的缔造者。比如他在思考，我为什么出生？我为什么是张三而不是李四？当他思考自己为什么不是李四的时候，他可以立马把心作业的目标放在李四身上，于是他可以在定境中看到李四的禅相。他明白这是粗的相，是色界以下的相，

是欲界的相，他在近行定中，李四有欲望，李四即将做什么事，他马上可以观察到李四的身体物质现象、精神现象。这时候，如果他有疑问，我为什么不是李四？那么立刻他会有好多种想法出来，李四什么感觉？于是他会立刻联想到李四的苦乐，本着人们都是取乐舍苦的习性，那么他会立刻感到李四的开心与快乐。如果他这时候转向，把心专注在李四的欢喜上，那么就进入二禅，如果关注在李四的快乐上，变成三禅。这时候会变成很强烈的感受，感觉李四的欢喜快乐现在就是我的欢喜快乐，我就是李四。他如果根据过去经验的习惯，倾向于四禅不苦不乐、舍、更加寂静安宁，或者他出定后思考："我应当舍弃自我感受，好好的去体验李四的感受。"于是抱着这样的舍心，以及投入除去主观苦乐的心，重新进入"李四"定，他便进入四禅。如果他再多加一条决意："让我好好体验一下李四，让我知道我为什么不是李四。"那么当他进入四禅再出定的时候，奇迹突然发生了。他发现他自己就是李四，他就好像灵魂附体一样以李四存在着，感受着李四的感受，变成了李四。

他也许觉得这个现象太稀奇了，想再试试。于是，他感受着一颗石头的感受；感受着一只流浪狗的感受；感受着国王的感受；感受着水里一条鱼的感受……在他不断出入定境的过程中，他发现当他决意要成为什么事物的时候，他就以什么事物的身份在感知着世界。于是他又开始新的思考，如果我完完全全变成我的目标呢？我不要只是感受，我要以李四行动着试试看，于是他又抱着这样的决意进出入四禅，他发现他也能做到。换句话说，就是他一下子就打破了本来的疑惑"我为什么是张三而不是李四"，而发现根本不存在这个问题。如果他的心极其柔软，去接受任何身份和感受，去投入到对象中的时候，他就变成了对象本身。

所以，不是"我为什么不是李四"而是"当我想要做李四的时候，我就是李四"。这就是附身，其实一点都不神秘。于是，他可以尽情地做更加不符合常理的实验。树上掉下一只鸟，然后死掉了。他决意"让我成为这只鸟试试"，于是他成为了这只鸟，扑腾着站起来，看着远处打坐的那个家伙，"咦，庄周梦蝶？我到底是鸟还是坐着的那个人？"这就是夺舍，其实一点都不神秘，于是他破了身见。

他想着："如果我抛弃原来的身体，以这只鸟的身份继续生活呢？"于是他确实展开了这样的生活，发现是可行的，哪怕一小时或十分钟，他发现是可行的。既然我可以成为它，它就是我第二次生命，就把这只鸟当来世又如何？于是他开始消除前后世的疑。那么，在我身体出生之前一定有我的过去，一定是心有目标的，这就是贪爱，假如没有目标我不会变成张三的，一定是张三这个身体成为了我心的目标。这是实践得出的。

圆闻何不自闻闻：如果这时他的目标是佛、菩萨，可不可以成为佛菩萨，不再轮回了？

老师：暂时还不可以。他只能以柔软的心成为他自己臆想的菩萨，因为他认为佛菩

萨是这样的，但是实际上，他只是在跟随现有的所知而已。因为心里是没有办法以真正的佛菩萨为目标的，如果可以，那么他所谓的佛菩萨是什么？是涅盘还是某个人，还是某种概念的相？

Ianybon：实践得出，没有疑惑与思辨透彻了，能不能达到同样的效果？

老师：不可以，所知和所得是两回事。你看书学开车，但是从来没有真正的开过车，你也许觉得自己上车就会开，但是会不会开，还是得开了才知道。

于是乎他就会想，我如果不想继续流浪在世界中，一会儿做张三，一会儿当李四，一会儿当鸟，一会儿在泥土里，一会儿在水里，一会儿在火里，一会儿在空气里风里，那么我必然要断除这些目标。当他出定后审查就会很容易得出结论：我一定是有什么需要或者欲望、贪图，我才非要去成为这些角色的，就比如“我是想要试试当鸟是什么感觉”这样的欲望驱使，所以如果我要断除这些目标就一定要消除贪爱。于是，他就这样找到了因缘，明白原来对自身的束缚（比如这样的事情不能干，那样的事情必须干，这样的戒律、戒条），它不是根本性的，要消灭我的贪爱才是根本的、针对性的戒。于是他立刻又破戒禁取见。

他就是这样利用禅定柔软，适合作业，对事物不抗拒，可以自在投入进去的能力，实践着超越常识、常规的事情。他根本不需要细细地思索各种复杂的道理，他只是这样实践着，用体验来得到自己所追求的答案。他神乎其神，莫名其妙，在那里坐一坐居然会领悟很深奥的道理。

其实讲这些吧，很像魔鬼的语言，好像我在教你们怎么附身别人，怎么夺取别人的身体来存活，但是这样的现象其实在生活中、传闻中我们常常听到。说它玄幻，其实就这么回事，只是把心投入到任何对象中去而已。他甚至可以这样想：“让我来当一当地球试试。”于是把心投入到星球上。还可以想：“来来来，让我来当一当银河系试试。”于是又把心投入到星系里去……甚至很多修道人都在做这样的事情，并且他们很成功地成为了某些神祇，成了什么地球母亲、星系守护神，甚至成了宇宙的神，感受着宇宙的感受。

如果这位修行人前面的坏灭智、厌离、怖畏、欲解脱的智能没有成形，他确实就这样了。如果他前面这些智能都成形了，在他出定的时候一定会思索：“我这样做干嘛？如果我舍不得我存在的对象（比如银河系、宇宙），如果它们毁灭了我就会随着它们一起毁灭。我被欲望捆绑在这些事物上一起毁灭，会好吗？到时候，我该怎么办呢？着急着把自己再投射到另一个‘身体’上吗？这样和轮回有什么区别？如果我有这样的欲望，导致我在成为某种神祇的时候失去这样强的定力，没办法投入下一个目标怎么办？稀里糊涂投错了又怎么办？”于是，他会回到原本的观智，知道这些都是不靠谱的。万般牛 B 给谁看啊？最终自己还是不确定。

以上这些就是看起来很玄幻的东西了，但是实际上这个不重要，因为再玄幻也没有比

“世界上凭空出现一个‘我’在这里，并且主观地造作着”这件事更加玄幻的了。其实常见的事物才是最不可思议的。天啊，万物有引力谁规定的？凭什么？呵呵，什么都不凭。进入四禅前决定，我将决定这块石头不受地球吸引，把自己投入到某块石头，于是石头浮起来了……到头来，原来心即是物，物即是心，根本没有为什么。它看似常规严谨，充满规律，但并非不可以打破。

lanybon：心如此恢宏，不是通常说的那个“心”，但用同一个词确实误导不知多少修行人啊。如果用另一个词来表达，最接近的可能是那个字呢？

老师：场。

lanybon：谁也不能否认它在那儿，谁也不知道它是什么，这是让我最能接受的了。比心更接近法界体性，尽管它只是一堆数学公式。

审查随观智总结一下。这里已经在审查过去的各种智能和名色的究竟法了，审查随观智对于过去适用，未来还可以继续不断审查，非常好用，非常锋利。当一个人走到这一步，他已经初步破除了一些见解上的束缚，开始承认自我的主观性。身体虽然是物质的，看似客观，但在我看来自我本来就是主观的，因为如果要从客观角度来说自我没有意义，就是一堆物质在运作而已，苦乐都是自然的，是活该的。于是，灭苦只能从自我入手，那就是不要再贪爱，不然的话，始终是要造作的。针对自我有贪爱这样的不善根，要选择特定的手段来对付，就是刻意地远离所贪的对象，看破它，培养远离它的作业习惯。于是开始给自己做规定了，先从容易的对象开始。

首先，克服财色名食睡。规定自己不要贪财，所以在可以获得财富的时候不取得更多；刻意回避男女之欲；克服对名声的追求；克服对美食的贪爱；克服对舒适睡眠的贪爱。如果主观决定还无法控制自己，那么用手段。仔细思维和想象钱多的坏处、淫乱的坏处、出名的坏处、贪吃的坏处、贪睡的坏处，不断克服自己的贪爱，不断舍弃原本执着和贪爱的事物，想方设法改变自己。这样就形成了“行舍智”，试图消除自己的贪欲。

可是，这样做对吗？先不管对不对，在没有更好的方法之前走到这一步的人，因为他会审查自己，所以一定会做出远离贪爱的行为，开始执行各种各样特有的戒律。下节我们来细讲一下行舍智，这个可不是别人规定你不能干这个，不能干那个，是你自己因为前面厌烦这些以后，自己做出的决定。我们之后会细细用审查智来审查行舍这个过程里面的现象，完成证果前最后的关卡。

补充一点，大多数人认为到了行舍智以后才是真正的小须陀洹、小初果，再也不堕入恶道，但是在我这里，我把它放在前面的审查智就算了。因为审查智太精妙好用了，在行舍智中还在运用，二者连接紧密，所以我认为在一个人能审查到那么细的时候，行舍是必然的，戒律是必然的，肯定不会堕恶道了。因此，我把小须陀洹归在审查智达到的时候就

算了。

lanybon：您说：“如果没有证得禅那的修行者，他会思考离苦、自在的道路以及方式。”这样的方式最终会得怎么的结果？

老师：会有所知而已，只是有所知，最高到行舍智，不会再深。

lanybon：这样说的话，慧解脱也要有禅那的基础了。

老师：慧解脱有八种，近行定慧解脱、初禅慧解脱、二禅慧解脱、三禅慧解脱、四禅慧解脱、空无边处慧解脱、识无边处慧解脱、无所有处慧解脱，一共八种，都是需要一定的定力。如果他证到非想非非想处，还把定力导向智，那么就会证灭尽定，变成俱解脱。

lanybon：对光遍处有效果，详细说明这种修法好吗？

老师：和白遍是一样的，关注白的颜色就是白遍，关注亮度就是光明遍。

lanybon：谢谢！睁眼还是闭眼，哪个效果好一些？

老师：半睁。

lanybon：昨天闭眼心念“光”，不知多长时间，突然外面一响，眼前一团强光，象从隧道坠落，一下清醒了，受到极度惊吓的感觉，心剧烈地跳。这经历对以后入定应该有影响吧？如何克服？修学佛学多年，对禅那不重视，学习了您的课，意识到重要。我是个禅那的初学，定前观有效，入定很快，但都以睡着结束。

老师：因为强烈光明受到惊吓，所以需要适应，这是因为心念突然辨析导致的。如果你的业处是通过念光，那么就容易这样，如果你是其他业处，比如出入息、呼吸入定的，它就没有那么突然的。经行加少欲和半睁眼能克服昏沉，前面讲过了。

逍遥难解啊：平常行住坐卧中，怎么入定？

老师：养成习惯性关注业处，主要是四念处。

生亦忧死亦苦：从禅定看到前世自己，然后会接收以前的记忆与学识吗？

老师：一般是不会的，但是你有这样意图要这样做，也是可以接收的。

再回风起云涌：拥有宿世通以后，能否恢复前生所拥有的技能？如，琴棋书画等等。

老师：嗯，可以恢复少许。要恢复大部分还是要靠练习，知识类的需要修相应法或

很长时间修观，一些简单知识技巧的技能可以立马恢复或者学会。

修六字大明咒：感谢楼主开示！有两个问题请教：

1. 佛在人世时或涅盘后，懂高等数学、相对论、量子力学否？能用人语讲清楚否？

2. 因好奇心，即想通过修行来体会佛法或想验证佛讲的到底是什么？这样发心修行是否对？

lanybon：高数、相对论、量子力学都是一种对存在的描述方式，而且相对论和量子力学还有不洽的地方。佛有对实相的表述与现代科学有相印证之处。

修六字大明咒：@lanybon 你说的我早知，但你不知我何问也。第一个问题实际是问牛顿这样的科学家实际是什么？天人下凡？不用扯这么公式化，连文字亦为妄想呢。

老师：不要低估人类，人类里面有很神奇、很强大的，因为他们过去不断学习和练习，生生世世积累，反倒是一般天人下凡却没有多大作为，顶多做个领导。

修六字大明咒：请问禅定极高者是否能学到外星高级文明中的工巧明？或能学到未来的工巧明？

老师：禅定犹如其他工具一样，比如思考、计算、观察，它可以辅助你学习，但是它本身不是学习，所以你学不学得到是不一定的，它只是个助力。

修六字大明咒：敢问楼主大德，如何诵读经？比如《地藏经》。有专家说，不要边读边思考经的意思？也有人说，要边读边思考经的佛理？当然，最好能一心不乱地读经。

老师：什么破专家？柔和地、谦虚地回答一句：我不认同。

夜里清梦绵绵：修炼到一定程度就可以遍观过去未来，那岂不是一切都已定好。人生像一本无始无终写好了的书。比如，我今天的问题、疑惑，其实早就已经可以看到，谁解答，产生什么效果，也是固定了的。一切都可看到，摘叶飞花都可看到。这人生还有何修与不修，缘起还有何意义？难道这本书可以涂改吗？可是这个涂改的过程，也早就可以被看到，也是定好了的吧？

中国质量之痛：这里有个问题，理性和感性。理性的说法是，我家离你家有 1 公里，我以每小时 5 公里的速度朝你家的方向走，12 分钟就能到达。感性的说法是，我只要心肯定是朝着你家的方向，只是我想走环游世界的路线，我花费很多年的时间才到了你家。

老师：上面@中国质量之痛 用道路来形容很贴切。虽然你可能暂时难以细细把握到，

实际上未来是一个很复杂的概念。有时间上的概念，还有结果性概念。时间上的，比如下一秒如何如何；结果性质方面的，比如人出生就会老死。出生就会死那是一定的，但到底什么时候死，怎么死，这个有无数种可能性，就是上面说的各种路。如果真是宿命通或者你入禅定观察，你会发现过去的已定事实只有一条路，未来的未定结果（时间性结果）好比树干分叉，多种多样数不清。也就是说，是可以同时看到好多种未来的，一般都是捡着最大可能性的去讲而已。

本来观过去未来这项技术，本质就是建立在因果关系上的，所以因的改变就会导致时间性结果的改变，可以观察到无数种结果。而各种前因又都纷纷跟起心有关系，所以你可以观察到自主选择和绝对自由意志的存在。比如你现在出门，你先迈左脚还是右脚，乃至追逐到你想先迈左还是右的意志。命运这本书，命是写好了结果，运是写好了在某些时间上的干预因素，而其他事件和时间到头还是自己填上去的。

第四节　慧解脱之八

花了很多讲来描述审查智，终于差不多讲完。那是因为大多数修者没有很好的禅修训练，没有止禅的基础，无法明确细微地体验现实中的各种现象以及自我感受。大多数人都在靠用理解、思维、分析、逻辑的方式思考苦乐、生死、解脱等等。现在我就用思辨的方法来带领大家，快速回忆一遍要点。

苦乐、生死、轮回、解脱这些概念统统都是建立在自我上的，所以我们要审查自我，分析自我，得出一切自我现象分两种：一种是物质现象（色法），一种是精神现象（名法）。从物质现象来说，是找不到源头的。物质现象从无限久远的过去到现在再到未来，都是一直存在，无头无尾，所以是无始的，而且如果只是物质现象的话，那么就是无我的，所谓自我只是自然的运作而已。另一种，精神现象决定着“自我的行为”这样的物质现象，所以它不像纯物质现象一样没有头绪，我们决意的一刹那就是行为的起因了。行为证明自我的存在，我想迈左脚迈左脚，想迈右脚迈右脚，这个是主观的，所以它有明确的起因——我们的决意，这就是因缘的起点。决意是因为倾向、贪爱所导致的，所以贪爱是我们潜在的诞生原因，称为不善根。

色法和名法两头分析我们找到因缘的起点，得出“贪爱使得我们存在”的结论。我们如果不愿意再继续轮转下去，要消灭这个苦乐、生死、轮回的接受者和体验者，即这个自我的话，我们就必须消灭贪爱。于是，我们开始想方设法让自己寡欲、离欲，训练自己不贪爱名色法对象，比如财色名食睡这些很明显、很容易发现的贪爱对象，于是开始形成行舍智。

好了，这就到这次的话题了。什么是行舍智？简单来说，就是诸行的舍，说直白一点就是对种种贪爱行为的舍弃，针对的目标五花八门。比如一位修者觉得自己贪爱自己的身体，他在前面的观智下会认为自己的身体是无常的、坏灭的，所以他开始停止任何保养身体的行为，他的目标是自己的身体。又比如一位修者认为自己贪财，他决定舍弃这样贪财的自己，于是他放弃掉很多赚钱的机会来克制自己对财富的贪爱。有的人明确知道自己贪爱女色、男色，于是他刻意疏远异性；有的人知道自己贪爱美食，所以刻意拒绝吃精美可口的食物；还有的要消灭自己对名誉地位的贪爱，他甚至甘愿放弃自己的社会地位去做乞丐，或者做下贱的工作体验生活；还有的为了克服对舒适的贪爱，于是他规定自己不可以睡觉超过多久，不可以睡多舒服的床等等。

这个世间充满了各种看起来是智者的人，他们多多少少都有一些禁忌和忌讳，为自己制定了一些逼迫自己遵守的戒律，比如很多人戒烟、戒酒、戒网、戒手淫，五花八门，各种各样的戒律。他们心里清楚，他们这样做是为了戒除对某些特定事物的贪爱。当然，有的人只是因为知道贪爱而不自知后果的，比如为身体健康之类的。也有少数人，是因为观

智的成熟，他们发现了贪爱是自己诞生轮回的原因，所以他们目标是无生和涅盘。

这个阶段有个有趣的现象，很多达到行舍智的人会表现出各种各样令人瞠目结舌的行为，包括各种五花八门的苦修。比如，我们现今就能看到很多印度苦修的僧侣；终南山里很多苦修的隐士；各种宗教里苦修的僧侣。当然有的是因为行舍，有的为了其他原因。就像当年佛陀出家以后，其中有六年在山林里的苦修，比如不吃饭，每天只是吃极少的食物来勉强维持生命，不洗澡，不睡觉，枯坐，甚至在这样的情况下还修炼各种艰苦的瑜伽姿势。现在我们也能看到很多这样的修者，一步一拜，吃得极少，休息极少，行走千里万里等等。他们其实都是在试图用一些方法来消灭对事物的贪爱。我们常常听到这样一些言论，比如，身体就是一具臭皮囊而已；美女只是一副白骨；好吃的美食吃到肚子里最后还是变成屎；富翁和大官到头也是个凡夫……这些是我们经常从修行人嘴里听说的言论，说不定他们也正在苦修着。这些舍弃自我贪爱对象的行为，就是行舍的过程，因为智慧而行舍，那就是行舍智了。

行舍智阶段，多多少少都会体现出各种各样的戒律、形式、苦修，不过时间长短不等。从经文里面还可以看到特别极端的行为，什么割肉喂鹰啊，舍身喂虎啊等等。过去释迦成佛前的本生故事被很多人拿来当作慈悲的代表故事，当然我不否认慈悲的部分，但也有很多人喜欢用这些故事来说：“你看看，佛陀过去多么傻，做这样的事情。”用这样的言论来攻击佛陀的教导。实际上，理性一点来看，这也没什么，这是他自己想出来行舍的方法而已。另外还有一点，特别重要。佛陀每次讲到他过去的这些行为，比如割肉喂鹰、舍身喂虎，他最后说了什么？他说，他当时这样做了以后并没有成佛，没有成就，那一生就这样了，他没有因为这样的行为导致成就。试图各种攻击的人，他们可以断章取义说这些行为是愚蠢，我们如果真要对自己负责，要明确知道结果，佛陀过去这样做却是没有结果，所以这并不是正确的道路。行舍导致苦修，苦修却是没有结果的，很多人长久卡在行舍智这个阶段，时间长得不可思议，苦修好久好久但一直还在苦着。

这个时期的修行人特别容易受攻击。比如，我们常常听到说：“佛教、老庄你们就是消极厌世，什么无为，不治理，不主动改善，不生产劳动，抛家弃子，逃避现实，缩头乌龟，不繁殖，反人类……”呵呵！说厌世，哎！还真没错，确实是挺讨厌这个世界，试图离开就不再回来了，但是那些不生产啊，不劳动啊，不繁殖啊……只是半路上而已。有的人不生产劳动，但是他繁殖；有的人他不繁殖，但是他生产劳动。每个人给自己设计的方式都不一样，各人是各人的。先不讲这些，下面好好看、好好学才知道不可能是这样的。这样修个屁呀！好，废话不多讲，继续走着。

如果前面我们审查智没有成熟，那么长久以来我们一直持戒，一直想方设法来远离所贪爱对象，这样的方式居然最后没有结果。为什么行舍起不到明确的作用？我们利用审查智来审查，立刻就会知道了。审查智一旦获得了就很好使。

这里需要用双论来审查，也就是二元论。什么意思呢？苦的对立面是什么？是乐。光明的对立面是什么？是黑暗。远方的对立面是什么？是近处。所以，我们其实根本没有办法舍弃什么。舍弃富有不愿意富有，对不对？那么我们的心在排斥钱财，确实表现出来就是不贪爱富有了，但是对立面就是清贫，我们是否已经在贪爱原来目标的反面，在贪爱清贫了呢？舍弃男女之欲，远离异性，表面上我们在排斥异性，对不对？但对立面就是一个没有异性的境界，我们是否已经在贪爱一个没有异性的环境呢？舍弃名誉、名声、社会地位，表面上舍弃了身份，不再贪爱身份，那么是否心已经在排斥名望而贪爱名望的对立面呢？以此类推，我们会发现，无论我们远离什么东西我们就是在亲近这个事物的反面。我不愿意贪图光明，那么就去到黑暗里；我不愿意吵闹的环境，于是刻意排斥吵闹，贪爱宁静。排斥这个，排斥那个……我们会发现两个对立的极端，不是贪爱一个事物就是贪爱它的反面。

于是这里重点来了，我们发现排斥一样东西，这个叫“嗔恨”，它就是贪爱的反面。我们不是爱一样事物，就是嗔一样事物，贪爱的反面就是嗔恨，二者相辅相成。如果我们不嗔恨一样事物，我们远离它干嘛？就犹如我们因为嗔恨轮回，嗔恨各种名色法的坏灭，嗔恨各种苦，所以我们厌离它。嗔恨就是原本贪爱的反面，或者说贪爱原本对象的反面。我们发现，不管是因为贪爱亲近张三，或者因为嗔恨远离张三，结果都是一样的，我们的心以张三为目标。如果是贪爱，见到张三就靠近，如果是嗔恨，见到张三就远离。我们亲近和远离虽然是不同的行为，但作意目标依然是一个，张三还是我们心的所缘，我们所缘的还是名色法，还是因缘法，还是有为法！

这样怎么可能离开名色法呢？自然是一直在贪爱的，反面就是一直在嗔恨的。我们行舍的过程其实根本什么都没离开，什么都没有消灭，试图消灭贪爱的时候，贪爱的反面（嗔恨）增长了。这就是为什么苦修没有结果，强硬的戒律没有办法使人解脱的原因。这是第二次破“戒禁取见”。虽然我们的初衷是为了试图消灭贪爱而持戒，这没有错，但是如果没有审查智来发现嗔恨的话，行舍智就到底了，还是没有办法真正破除贪爱，更谈不上破除无明了。

以上就是审查行舍智的情况了。我们审查行舍得到了完整的行舍智，发现了嗔心，于是怎么办？继续审查呗。贪也不是嗔也不是，我们怎么应对贪嗔啊？于是完整的观智出现了，接下来就是随顺智的出现，随顺智就是证果的重要门槛了。举个例子，比如一个鸡蛋，它立在平面上，偏左（贪爱）一点它就朝左边倒下，偏右边（嗔恨）一点它就朝右边倒下，必须两边平衡它才能立住不倒。这样想就明白了，贪爱和嗔恨都是应该消灭的对象，只有“中道”才能平衡，才能消灭贪嗔。

好了，到这里已经发现“中道”了。中道引发的智能就是随顺智，随顺智一达到立刻会在一个刹那间，不足一秒的时间内引发种姓智、道智和果智。就这一个刹那，立刻断掉所有疑惑，证得初果须陀洹。具体是怎么样的呢？下节我们好好讲讲这个随顺智。

很多人肯定要说：“你讲的这些，我几百年前就想通了，我怎么还这个样子啊？”告诉各位，学处是很细微、很细微的，前面任何观智不圆满、不实践，它永远只会停留在有所知的层面，永远不会是有所证的层面，好比纸上谈兵。比如看了很多关于驾驶教学的书，却从来没有好好练习开车，这个人懂得很多，但是始终不会开车，这是一样的道理。所以，行舍智里的苦修或者持戒的阶段是不可能避免的，我才会说，很多人都出现苦修的经历或长或短，但基本没有任何人是没有这个阶段的。另外，如果厌离智、欲解脱智（出离心）不成熟，后面的观智都是不成立的。为什么我先讲贪爱，再讲嗔恨？因为，如果出离世间、嗔恨世间的心不成熟，怎么明确嗔心啊？半贪不嗔的，修者无法明确知道自己是贪还是嗔，所以他智慧难以成熟。

好了，这一讲就到这里，下面回答问题。

0_wen：请问老师，中道是否指不取不舍？因为一切现象、思想本质上都是如来藏？心把它们作为参考才会有好坏、是非、昏沉？认识到现象本质是如来藏，心停止判断、取舍，也不需要做什么，本来就好好的？我觉得只有这样才最轻松，但是只要一昏沉就会陷入妄想中。“觉悟”的意思是否指做一个清醒的人？

老师：说得挺好的。不过，一旦清醒他将不再是人，或者说不再会一直是人了。

wei__507：感恩老师！不贪不嗔时随顺智升起，那与落入有分有何区别？

老师：落入有分是没有心路生起，只有有分心在不断生灭。而不贪、不嗔是心路里的两个心所。

zhangli870512：法身有三种病、两种光，究竟如何？

老师：不随应，入不居空，外不寻枝，内不住定，自然三病、二光一时透脱。but！本来无一物，何得有身，有二三？

lpunk33：关于行舍智，如果贪爱的是某个人，比如爱父母或者爱男女朋友，也是要戒除自己的爱吗？戒除财色名食在概念里都可能，唯独感情是最难控制的。

老师：行舍智并没有达到所谓的很好的智慧，所以没有断除烦恼，就如你所问的这些就是明确的烦恼。在实践过程中，有人真的是试图说，我要戒除爱，但是实际上贪和爱就像连体婴一样，如果没有细密的观照，他是没办法去区分的。而实际上，如果往后走，有了更深的智慧，这个就不是问题。因为行舍智还未到底呢，如果进入了随顺智以后，这些问题就不再是问题了。

诉尽不平心：请教楼主，你说三禅天可以获得无量的智慧，而释迦也是如此。那禅定是共法，外道也是可以的，和佛法的智慧有什么区别呢？何以外道不得究竟？

老师：定力需要导向智慧它才会得智慧。说专业点，就是要导向观智，是观智带来的慧。有慧无定是不会解脱的，有定无慧也是不会解脱的。定力要导向观智的培养，只有培养到随顺智，才会第一次抓到涅盘这个心的目标，才会证果。外道最高到行舍，没有系统的止观双运系统，有定而没有人教导要全部导向观究竟法。

外道其实八定甚至连非想非非想处也有不少人证得，但问题就是在释迦成佛前，没有人知道要把定力导向观照四种究竟法。他们享受定中的寂静和安乐，却没有发现究竟法里，核心的不善心所——贪嗔痴。欲界和色界的贪嗔痴外道也能懂，但是无色界里的无色贪、有色嗔，无想定里的有分心、痴心，他们是没有观到的。说白了，有能力去知道一件事，他确实可以知道，但是他要明白自己得去知道这件事才行。就好比一个人，他可以学会开车，但是他不知道世界上有车，也没有想过走路有什么不好，所以他没发现这个事情，主要原因还是波罗蜜不圆满。不同程度的波罗蜜自行圆满，造就了佛和独觉佛这两种。

诉尽不平心：为什么九次第定尤为法尘分别？修得的这个禅定境界不会掉吗？

老师：九次第定，意思是色界四禅和无色界四空定，加上灭尽定，一共九个次第。至于什么是“尤为法尘分别”，你打错字了吧？尤为是什么意思？我只知道“犹是法尘分别影事”。《楞严经》原话是：现前纵得九次第定，犹是法尘分别影事。意思是，即使证得灭尽定，事物依旧（犹是）一堆名色法而已（幻）。

诉尽不平心：嗯。请问这个“法尘分别”是什么情况？怎么破除？而禅宗说的“桶底脱落”“本来面目”又和禅定有什么关系呢？

老师：色声香味触是五尘，意识分析五尘就是法尘。“法尘分别”就是进一步对法尘起心，升起善的或者贪嗔的不善心所。比如，认为对象目标是可爱的，不可爱的，可亲近的，不可亲近的。“本来面目”就是三界究竟法。三界里有三种究竟法——色法、心法和心所法。与三种究竟法对立另外有一种无为的究竟法，就是涅盘。禅定如果在这个层次上的作用，就是体验并且用无为的究竟法反观有为的三种究竟法，称为观照，促成究竟智。

诉尽不平心：那所谓真如本性又是如何呢？与楼主所说的“住于色究竟天”之间的关系是怎样的？究竟智是证得真如所得，还是因为究竟智才得以证得真如？

老师：真如是一个宏观的概念，究竟智是一个具体的概念，被包含于真如里。色究竟天是不苦不乐境，是灭尽烦恼的受报境。

诉尽不平心：这样说，住于色究竟天就是证得真如吗？本性、佛性也都是宏观的概

念了，与楼主所说的阿赖耶识的含义是一个意思吗？

老师：你说反了，是证得真如住色究竟，但不是住色究竟就是真如。因为谁知道你住多久？每一个词被发明都有它贴切用法的地方。阿赖耶识是站在识的角度设立的，你不能去和很多“性”等同，虽然某些角度来说是等同的。

诉尽不平心：平时不能持续专注，而投入外在的各种事物，怎样对治比较好呢？

老师：容易掉举是心的软弱，那么你需要细读我的文章，在理解后实践，我在前面的章节已经讲得很详细了。你会发现我讲的东西不只是局限在坐着而已，我帖子一开始就指明了，整个禅那就是对集中精神的训练。

修六字大明咒：再问楼主大德，我认真看了你关于观呼吸的部分帖子和欲界定，但您貌似没有说如何观呼吸，只是谈了原则和原理。是不是体会呼吸在鼻头和人中区域的长短粗细？可数息也可不数息？

老师：具体修法在前面部分章节（详见本册第二章 修习禅定的要领），不要告诉我，你没看到这部分，只是看到“全文完”三个字，后面就没有再看了。

关注这个位置（人中），以触觉入手。空气从这里进出，这里就是接触点，好比锯子在木头上来回锯，锯齿和木头摩擦的点。人对空气的进出是有细微摩擦感的，因为细微，所以需要集中精神去感受触觉，也就训练了专注。另外，当气息已经微弱，开始感觉不到的时候，“念心所”开始起作用。心会取过去对呼吸的感受的印象为目标，因为印象的强烈和通感，就会形成一些影像，就好比人们回忆过去的事情，脑子里出现对过去事情的想象。但是，因为事情不像呼吸这件事那么抽象和单纯，再加上精神的相对散乱，所以画面只是脑海闪过。一旦“念心所”得到强化，影像会越来越清晰，甚至清晰得身临其境，就开始进入遍作相的阶段了。

虚空问道：按《中观论》来讲，中观本身也是片面的，不可取的吧？

老师：那你尝试论论，驳驳看呀。

虚空问道：就中观可不可取这个问题，用中观的思想分析，说它可取是片面，说不可取也是片面，所以中观本身就不自洽。而且我怀疑中观也是一种走极端，就像一条线有两个极端，三角形有三个极端，所以我觉得中观亦不可取。

老师：这就成了文字游戏了，我尝试讲，看看能不能看得清啊。关于佛教理论的思辨和设立，它的原则是服务内明，内明的本质就是真相。当然，世间真相都是相对的，相对说。比如，有光明才有黑暗，有大才知道什么是小，有虚空才知道什么有。因此没

有绝对，事物都是相对真理，就是这个原因，没错，中论也是片面的。它只是为了描述到相对事物的两边而虚设的。但是可取不可取，就不是个问题了，因为取还是不取，是相对于什么情况下才取或者不取的。它是片面的没错，但不是取或者不取的阻碍。如果就因缘说这个基础上，贪嗔是苦的起因，那么不贪也不嗔的平衡就是中道。以解脱为诉求的话，它就是可取的，如果不求解脱，爱取不取。

开雾散云看乾坤：楼主师父你好。我刚才认识一个人，他是我好朋友的朋友，他信藏传佛教，我信禅宗，由于话不投机，不欢而散。请问禅宗与藏传佛教有区别吗？为什么信藏传佛教的要排斥禅宗？他信的是不是邪教？是不是以后我沉默是金？

老师：他信的不是藏传佛教，是他心中的藏传佛教，不过你的禅宗也只是你心中的禅宗而已。你既然亲近禅宗，那我只好说：“投机也是好，不投机也是好，有也是好，空也是好，讨得一好就行。”

爱尔德里安：有一件事我想不明白。据说毛 ZX 是大梵天转世，那为什么会做出文革这种事？还有砸毁佛像焚烧经书？维摩诘说过：“十方无量阿僧祇世界中，作魔王者多是住不可思议解脱菩萨，以方便力教化众生现作魔王。”难道这种事也是一种方便？只是我等看不透？

末法时期一千年，再转法自然（归入正法时期）。有文记载，某时释迦牟尼在天宫说法，当时有大魔王名“黑泷”又叫“波旬”也于众中听讲，之后他起立对释迦说：“我要坏你佛法”。本师答：“我法是正法，你坏不能。”黑泷继说：“等到末法时期，你法运衰时，我让我的魔子魔孙统统穿上袈纱，走进寺庙，坏你佛法。”本师泪下……良久后，释迦坚定地说：“那时我将率领我的弟子，脱掉袈纱走出寺庙，而且一世修成！”

老师：菩萨是个广义词，拿来狭义理解当然就不可思议了。

年已成痴：2 吧总讨论这个紫微圣人，到底有没有紫薇圣人一类的？

老师：已经过世了，其实出处是推背图第四十七象，但是因为看起来是明君，所以觉得是救星、救世主。因为联想就扯上了什么弥赛亚、弥勒菩萨……实际上他就是来自农民的那位领袖，已经过世了，你自己好好看看推背图吧。

superjayone：师父，造翼者是什么？他们说他们是中央族类，掌握人类 DNA 模版什么的。

老师：造翼者是虚拟信仰的商业模式，你可以把它称为精神信仰和价值经济的多元化组合模块，最终指向的还是经济利益。

super jayone：都是上个世纪的了，而且其理论体系很好，和佛经挺相似，比如轮回业力、阿赖耶识。他们指这个为人类心智系统，也说了脉轮体系及 DNA 理论，非常厉害，包罗万象。人类心智系统里面是无尽的念头妄想，无始，困在里面就很难出来。

老师：上个世纪的东西多了去了，共济会厉不厉害？共济会还更久远呢。释迦厉不厉害？耶稣厉不厉害？还几千年了呢。

super jayone：为经济利益？他们几十年后投胎来地球，促进科技发展。现在信这些东西的人，那时候都快死光了，怎么把钱交给他们呀？

老师：现在交。

super jayone：我觉得这些东西挺好的，挺觉悟人心的，引人向善的，怎么师父说他们都是要钱的呢？

老师：你上大学花钱吗？大学不好吗？他们的音像制品、画作是免费的吗？他们的塔罗牌是谁在买？他们的产品是谁给成本，收益是谁？

蓝雨澜风 v：这些都是次要的衍生物，重要的是理论，这是无价的、免费的。

老师：关键是这些理论不过是从宗教科学领域披了个外衣抄来的，本身就不是他们创造的。好意思拿这个收钱吗？但是我告诉你，民间有用他们理论开班教学，收学费的团体和组织，你说理论到底是不是免费的？关键是这些人我还认识，你说咋办？要我睁眼说瞎话？说这一切很伟大？

路过的小胡子：以前我还看到那个文化沙龙，北京的那 CEO 办的文化公司，出了一套视频专门解说西游记，里面的佛菩萨被他说得很不堪……还教人修法术，他说他朋友一个个特别厉害的，不见面就能怎样怎样，还出了书，我搜了一下，一本 300 多块。

老师：机灵。

happy 戒烟：你们这是寻死！

老师：破除因缘的束缚，找寻到不死之法。

happy 戒烟：呵呵！你们理解的世界没有，你们害怕的地方却有，是不是很扯？

老师：保持一分客气，是与人的相处之道。只能说对不起，我们扯自己的时候不小心扯到你了，对此表示很抱歉。

happy 戒烟：扯不到，我们不是同一类，多嘴了，见谅。

老师：好的，客气了，谢谢。

自古一代风华：你们还不会如何修行哦，想要跳出红尘，必先看清红尘，红尘如此之大，又如何看得清呢？只所谓一叶障目，不见泰山。

老师：@自古一代风华 这怎么又找上我了，我可没跟你说话啊，紫薇大仙。您只看人的悟性，您教导的都是博士，象这些小学生，在您眼中是没有悟性的，一叶障目不见泰山的。那您就给人家幼教一条从业道路，不然他们就是被遗弃的人，您又不愿捡起，就让我这屎壳螂捡捡就行呗。

自古一代风华：我说的“一叶障目，不见泰山”是在教你如何跳出红尘哦！很简单的哦，仔细想想呦。

老师：我对你讲的是做人的道理，更加简单，是人类的范畴。注意、注意哦，尤其是在你觉得我们臭不可闻,朽木不可雕的时候,要小心我们反咬你一口,认为你才是……尤其像我这种心眼小的楼主，又有点权限，可能会禁言或者删帖的哦。

自古一代风华：你不就是人吗？何必还要学做人。

老师：就是因为我是，所以才教你呀。

老师：世间无常，是时候离开了，我没说完的，以后会有人替我说完。我的时间如同生命一样有限。大家不要放逸自己，要以持戒为首，禅修为辅，这样才能见慧。我要走了。希望大家不论修学如何，先放下烦恼。我永远站在弥勒菩萨身后，与你们同在[*]。

---

[*]至此，师父离开了该帖，不再更新和回答问题，后来该帖所在的“2012 吧”被平台设定为“只能浏览，不能发贴”，然后经过将近五年才有了下一节的内容。时至 2022 年底，在本丛书即将编辑完成之际，编者发现该贴已经被平台全部删除！——编者注

第五节　禅那诸要领之七与慧解脱之九

以下内容我可能会换一种讲述方式，不再过多地论证结果是怎么来的，而是直接在文字中注入能量，你可以通过阅读吸收，因为下面的内容是给即将证道的圣人所准备的。因为这样的特别，我准备了五年之久。能追文追到现在的朋友，我给与赞叹和敬佩。

首先，请放下所有过去的认知、逻辑，所有你所认定的道理以及所有你能回忆起的经验，调整呼吸使之平稳，把心放空。下面的路由我带着你走，你可以保持警觉以防止我欺骗你，但是请跟着我走，事后你可以回过头来审视我所说的内容。如果你不明白，没有关系，可以反复阅读，如果你觉得我说的不对也没有关系，把疑心留在读完后用来审视。把所有一切都视作不重要，确定好你现在没有别的事情要忙碌，心情是平和且不喜、不怒、不悲、不欢的，只是保持内心的平静，保持专注以下文字的内容，你可以想象是我在对你口述。

还记得自己对自己的要求吗？比如：戒酒、戒烟、克制情绪、不骂人、不杀生、不说谎等等这些对自己要求，对自己制定戒律。之前说过，要消除掉贪爱，因为贪爱是轮回初始，是一切的开端。也许你已经记不清了，没关系，让我们慢一点。一句很快的话听不清，就不知道说了些什么，但是如果慢下来一字一句，则会很清晰。

我们回到最本质的情况，想着这个正在阅读的自己——我究竟从何而来？我究竟是什么？

让我们把注意力放在胸部、心脏的部位，深呼吸，缓慢呼吸，感受到心跳平稳。你可以摸着胸口感受，感受到平稳以后，开始想象以下画面。我每提示一个场景，你就仔细体会心里的感受并且牢记它，不要思考，就记住第一感受、直觉。

现在你在一个空旷的房间里，里面什么都没有，这时候你所爱之物出现在你面前，它可以是你爱的人、情人或者孩子，也可以是你喜爱的物品、金钱或者其他事物。

请问，你第一反应想到了什么？当你想到或者感受到的时候，胸口是什么感觉呢？

你有想过靠近这个你喜爱的事物吗？包括想看、想接近、想闻、想吃、想触摸、拿起等等行为。

只有自己不会骗自己。

接下来，这个你所喜爱的东西，突然变成了一块石头。这时候你是什么感受呢？第一直观感受。

慢慢地石头碎裂，变成了沙土，然后变成了泥巴，里面生出无数的蛆虫和臭味。你有

远离、避开或者屏主呼吸的冲动和想法吗？

不用告诉我，只需要告诉自己，有或者没有，肯定的或者否定的。

因为这不是别人，就是你自己爱着某样事物（比如 A 先生 B 小姐这样的人），他不是别人，就是你；讨厌某样东西的人不是别人，也正是你自己。因为我想象的眼前可爱之物和你是不同的，所以你是你，我是我。但是，假设这样东西你不爱了，或者这样东西由厌恶变成喜爱了，你会觉得自己不是自己了吗？也许会，因为他不像是平时的自己，也许变成了别人。

你要知道，正常生活中，我们的行为最初的开端就是这样的：因为有欲，要为之，所以我们做某些事情；也因为厌恶某事所以做某些事；也有某些既没有欲望也没有厌恶，但是不知道为什么，无明地、顺理成章地就做的事情。这些就代表了活生生的你。

从出生到死去一如既往地这样，一直到死去，我们总有一个事情一开始就在做了。为了吃一口饭，我必须有嘴巴，为了有嘴巴我必须有个身体，为了有身体（或者说为了身体的延续存在）我必须一直做很多很多各种各样的事情。

天地壮美，生命可歌可泣，有谁欣赏？有我。有谁规定世界必须被人欣赏吗？你可以自己对答，是或者不是。

宇宙假设一片空虚，只有一个蛋糕漂浮其中。你这时又注意一下你的胸口，再问自己，有谁规定必须有人品尝这块蛋糕呢？那不就是你自己在规定吗？别人的事、世界的事说不清楚，但是自己的事说得清楚：需要有人尝或者不需要。

不要试图控制世界、人生、命运、一切。你唯一可以做的就是主宰自己，主宰自己的过去、未来。你现在反思一下：你是否有过多的、不合理的操心？

假设我们现在放下一切多余的、不必要的操心好了。比如这具身体，它反正自己会呼吸、会吃饭、会睡觉、会工作、会学习，我们把它当成别人好了。这时候自我在哪里呢？是旁边一个无形的看戏的人吗？关键是你想一下，好看吗？好看或者不好看。

你会发现自己细微的欲吗？或想要靠近的，或想要远离的。

这个世界上所有的事情都是无常的，且我们对此毫无办法。假如，现在宇宙要毁灭了，从一颗彗星撞击地球开始，你能或者你想要做些什么呢？

回想几年前的自己和现在的自己，即便通过打扮或者整容各种的方式，使得自己看起来更年轻好看，但是真的更年轻了吗？也许你用了很多种方式减缓自己的衰老，但是减缓不是停滞，更不是倒退，对吗？过世的人你也没有办法使他们复活，你再爱也不行，不是吗？

这个无比强大的规律是不可逆的。也许轮回中可以重来，来世还能再相遇，还能在最好的年华做最好的事情，可是之后是否依旧难免分离，再次衰败呢？如果可以反复重来，你希望再来多少次呢？你只需要回答给自己即可，没有人会责怪你，凭着自己的直觉即可。不管你如何折腾，最终也只能顺应自然对吗？

光鲜的衣服、头衔、名誉、身份，是第一层。

剥开这一层，里面是一具正在氧化、衰败的肉体，慢慢释放更多的臭味。这是第二层。

剥开第二层，里面是德行，美好的、善良的、具有同情心、遵纪守法的或甘愿为他人付出的。这是你的灵魂，它是第三层。

剥开第三层，里面是你的欲望。不管前面的美德多美，你的初衷或好或坏，始终还是源自各种各样的欲望，比如活下去，把基因传递下去，种群集体存活下去。不管之后是以那种形式或者德行、美德体现，原初必定是有目的的。这就是源头的欲望，这是第四层。

剥开第四层，想必里面就是真正的自己，但是你会发现里面是空心的！是吗？还是你发现了别的什么？你可以和自己讨论。

是什么产生了欲望？回到我们之前了解到的，没有什么，它一直以来就是这样的，一直存在的，没有最最原始的时候，是滚动的，是封闭的圈。因为以我们的所知，我们不知道最早的最早是什么，更早又是什么。它就是不断承接上一个原因在产生，是没有最开始的。

我们对此无知、疑惑，是无明的，没有开始的无明就是无始无明。

计较也没有用，你说非得不计代价找到源头吗？

源头就在这里，就在这一刻，你动念的一刹那，想要找到源头的一刹那。虽然前因是你思考到这里的疑惑，所以要找到原因，但是这里是唯心的，不是唯物的。不是因为你疑惑所以要找答案，而是你自己决定要找答案，你可以不找的，你可以放弃的，你能放弃吗？

我建议你放弃试试，因为放下就是答案本身。

你决定不找答案，以后就没有找答案的过程。断了一条因，就没有了一个果。

现在我问你：“你还有什么人生非得完成的目标没有？不惜代价一定要做到的？假设明天就世界末日了，你无法完成怎么办呢？想不开？哭闹吗？”

对于无常我们毫无办法，只能随顺，放弃抵抗，不是不可以放弃的。

你可以这样想，某个事我这辈子做不成还有下辈子，今天做不成还有明天，未来无穷无尽。说不定是吧，总有某个时间能做成的，生生世世还不够吗？

对啊！你确实可以。但是，第一，值吗？第二，做到以后准备怎么办呢？第三，再寻找新的目标吗？

其实在这些所有的过程中，如果你细心就可以体会到，要断则断了。

你可以找理由说，我放不下，我非要干什么，我做不到，我做不到不去想，做不到不去如何如何。实际上你试试，你做得到的。就算你做不到，生命轮回中是有很多机会的。你老了走不动路了，你说你非要跳高，你做不到。生命历程是不断再给你机会的，直到你死去。你做不到从棺材里爬出来复活，继续照顾小孩，你做不到。

所有的一切，所有的所有，你有想过给自己设立一个底线吗？就到什么地步，就算了，就放弃。如果没有，你现在可以好好想想，再看下面的文字。

生老病死尤其死亡，让人恐惧，但是它其实也是机会，并且你躲不了，抗拒不了。每个人都会死，所以每个人都有机会解脱，虽然没有必要非得等到要死的时候。你可以在无数起心动念的岔路口，做出否定的、不再折腾的选择。

没有人逼迫你，你可以自己按照自己的心理准备去做决定。你只需要在每一个动念的时候，看清楚自己的选择，是继续折腾还是放下。

每次太快太突然注意不到是不是？我今天就在这里说明了，你心里也有数了，这个种子种下，慢慢你就会察觉到了每一次动念，造作未来的起因出现的时候，你会注意到自己的选择。

贪和嗔是一体的，无明和有明也是一体的。只要你给自己的一切都设置上你认为适当的、适量的限制，你再贪也有贪够的一天，再嗔也有嗔累的一天，对吗？并且真的做到适量，那就是不过量、不过多的要求，那就不叫贪。适量代表有限，有限代表有尽头。

先不管你做不做得到，至少要先预设上。

你可以做这样的设想，在禅定中完成：当你坐禅什么都不做，什么都不想的时候，你是你吗？其实你不是你，你和千万个坐禅的别人没有差别。因为你啥事也没有做，体现不出来你是你，除非你走神，你在想一些别人不会想的事情。保持这样的状态死去，假设你变成鬼你也一坐到底，不去投胎。会不会以鬼的身体再次死去呢？如果死了啥也没了也就算了，如果又复活，你依旧这样和它杠下去。坐到无动于衷，坐到海枯石烂，你觉得未来还有你吗？假设你能做到，估计肯定就没有你存在了。如果你不能做到呢？某一刻你又动心了，要做些别的什么事情，所以你就出生了。那不也是你自己选的吗？还是自己决定的。其实你是解脱的、自由的。

只不过，你没有把握自己能不能做到无动于衷到底，对吗？其实没有什么不可以，只要你在禅定中体会，或者尝试这样去做。

每次出定时都把所有体验总结为不可爱的、无常的。通过我们之前讲的种种经验，发自内心地理解它们的无常，归结为不可爱的。就在你能力范围的禅力，比如近行定、初禅、二禅……等等，每次出定都反复确定它们是无常的、不可爱的。

切记，你心里对自我所有的贪爱是有预设的，定好什么时候放弃的。

那么之后你会经历一段人生或者说心灵非常大的考验和震撼。如果你过了这一关，随顺智就会出现，随后就会证果；如果你没有过关，就需要再接再厉。

具体是什么样子呢？下一讲吧。

开雾散云看乾坤：现世修行需不需要金钱？如果不需要，吃住行怎么解决？如果需要是否就是贪？谢谢！

老师：金钱可以需要也可以不需要。少欲行的真修人可以不需要金钱，只要接受供养即可，吃住行都可以是供养而来。但是如果不是少欲行，金钱是生存的必要，毕竟修行讲究“财侣法地”，第一个要素就是财。至于贪还是不贪，你需要问一下自己到底需要多少钱？多少钱是够的，住多大的房子是够的，多快多舒适的交通工具是够的，必须有个底线，在达到适当后不再求得更多，就是不贪。如果设定达不到的目标或者目标一直扩大，那就是贪。

lanybon：请问楼主，对生活烦恼和死亡的解决是一个东西吗？这个问题的缘起是，心路的本质是苦的，死亡了才彻底寂静，可心又对此充满恐惧。只有在定中才能摆脱这种矛盾，正常状态下总有。

老师：烦恼和死亡确实息息相关，解决了烦恼就解决了死亡。但是“死亡了就会彻底寂静”这是谁教你的？死亡这件事可是一点都不寂静。凡夫出定后烦恼立刻现起，那是因为贪嗔没灭。一旦离欲证了三果，就已经没有出定这个说法了，日常中行住坐卧也是在初禅以上的受报中。

怎么么也不知道：我刚刚跟别人推荐你的帖子，认为对她们应该有所收获，好心好意帮帮她，被别人说成是轮子（指某邪教）。

老师：所以你得自己学好，自己教育人而不是宣传我。

04——

第四章　网友主题交流实录

在讲述止观修行方法的过程中，网友提出了各式各样的问题，大部分问题师父都应缘作答，对其中具有代表性的问题则进行了详尽的解答。与第一到第三章内容密切相关的问答，编者将其留在各章节内容中间，以便辅助对主体内容的理解；对于其他问答，则按照不同的主题进行归类整理，编辑成二十九篇作为单独一章。

01　财富法门概要

SEGA1999：师父，我哪一年才会遇到贵人？现在为了糊口特迷茫！

老师：有什么好迷茫的，该摆地摊摆地摊，该帖膜的去贴膜，坐着不动的人是没有贵人的。

SEGA1999：我知道了！

老师：想听财富法门？财库就是贵人和客户，财路就是技术和服务，财门就是信誉和知名度。这些都靠善缘来，善缘怎么攒？勤、善、专。先把财门打开再说，先想想你能提供什么给人家。没有技术还有勇气和体力，做生意怎么做想不通就去快递吧。该吃的苦不吃，该享的福也不会来有的。人勤但是不善、不专，只能糊口；有的人善，但是不勤不专，还是只能糊口；有的人专，但是不勤不善，就算是赚很多钱也留不住。你好歹先从一样开始，修个勤也好，修个专也好，修个善也好。再修两样，至少能让你过个中等劳力、中等收入的日子，要到上层，三样都要满，不然不长久。百业从勤起，有勤再练专，有专有勤再行善，善缘吃不完。

SEGA1999：师父在农贸市场里面卖什么比较好？

老师：先考虑你手头上有什么东西好卖，你现在能进什么货或者能代销什么，再去选地点，先选地点容易失败。

再回风起云涌：师父好，我有问题请教，关于功德的。据说，三人共建一座佛塔，每人都可获得一座佛塔的功德，如果百人共同放生，是否每人都获得所有功德呢？那么，参加千人的法会，是否积累了千人的功德呢？如果真是这样，是不是说明经常参加共修也能加快成就的速度呢？

老师：是的，没错。共修在功德方便来说确实有它特别妙的地方，自修心难修，大家一起的话，从众心理会帮助这个人克服很多自己的习气。

财富法门概要：

越来越多人向我反应要学习这个，但是这个法门是世俗生活的精华了，内容相当庞大，涉及各种世间智慧。同时，也是很多修行智能在世间的回转，奥义甚至直通出世间法。因为“财侣法地”是公认修行资粮，而财又是第一位的，所以我们可以看到各种宗教里的财富象征。如道教财神、佛教财神，乃至印度教、神道教、萨满教等等各宗教财神形象，并且还都有各自的仪轨和内在智慧，要精细讲解需要庞大的内容来支撑。具体修法因为涉及

理论、方法，所以很难快速讲给大家，开帖的话，又将是个大大的长贴。

但是看着着急的朋友那么多，就先概括地讲几段要点吧。一个好的方法必定适用广泛，我们必须排除因为基础高低不同产生不适的道路，所以要先排除出生富裕和出生贫寒这些分别，不拿基础说事，不然就变成只适合富人的法或者只适合穷人的法了。宗教的奥义以后再讲，先讲大家着急的东西，现在出现的只不过是皮相，世俗义理。不过如果大家有这样的真心，愿意去多加思考，尤其懂得佛教精髓的朋友，应该是很容易抓到原理，延伸出各种方法的细节的。下面将会是财富法门的世俗粗糙版，赶工出来的，语言粗劣，不要在意，大家抓精髓就行。

废话不多说，先来随我念真言：库满路宽多，门大勤专善。

一、库。各位随我思考，世间一切财皆是他人给，不论打工或经商，从政或当匠人。一切资财从何而来？是否都是从人手到另一人手？绝对不可能从天而将吧？当然有从天而将的，但是前面我们已经说了，要广泛适用，所以不讨论个例，如生在富人家，坐在油田上。所以结论就是财从他人手来。

打工匠人，钱财是谁给？老板给。做生意的，谁给钱？客人给，客户给对不对？所以这些老板呀，客人呀，人们呀，就好像一个仓库一样。这个仓库里，如果人很多或者人们的钱很多，那么说明仓库看起来很大，对不对？所以，这就是人世间的明财库。你的库有多大，说明有多少潜在的人会给你钱，说明这些人有多少钱给你，这就是财库的概念。人们为何会给你钱呢？就延伸出第二点。

二、路。什么意思？通路。人们通过什么样的道路来给别人钱呢？很简单，因为有诉求，因为要交换。我要吃饭，你给我饭我给你钱，这就是餐饮；我要修手机，你把坏手机变成变成好手机还给我，我给你钱作为交换。以此类推，凡是钱财流动都涉及交换，所以你要考虑自己拿什么跟人换，换技术还是换商品。商品从什么地方来？还是交换来。商人提供商品，中间的利润是如何来？是劳动换来的。我把商品从 A 运到 B，这样你们不用去 B 跑老远，所以付出多的钱，他提供的是方便。其他的行业就不用讲那么多了，技术嘛，知识嘛，哪一个不可以换，只要别人要，他用钱来跟你换，你愿意给，钱财就流动到你这里了。这就是路，你懂得越多的技术，越有渠道去交换，那么就说明这个人路好宽，这个人路好多。所以，民间把这样的人称为有门路。咦，不是说通路吗？怎么又出来个门？

三、门。门是什么？我们常常说名门望族，说明是个标志，是个入口。你有门路，不断地在路上，可是精力始终有限的，一个人不可能 360 行行都能干的。所以呢？我们在跑 A 线路的时候就照顾不到 B 线路，这样的行为好比打猎一样，追赶 A 就要放弃 B。但是怎么样才能让 AB 自己过来，我们不用去追呢？那就是你这道门很大呀，你有名气呀，所以人家知道你，知道你能干什么，所以来找你交换了。人为什么要脸？人为什么要培养信誉，要在乎名誉？你的名就是代表了你，所以你要让自己有美名，这样人家会来了解你有什么路，

才会愿意跟你交换钱财。粗俗地说就是这么个道理。

我们要怎么样呢？要有良好的事物与人交换，来打开这扇门，然后要精准地对应需要这些事物的人，所以要增长技术和物品流通的道路。最后如何呢？有门有路如何呢？最后让仓库变得大大的。用市面上的话来讲就是：1．提高技术服务和商品质量（门）；2．提高知名度和美誉度，扩宽渠道（路）；3．拓展资源，整合资源。知道怎么做了吗？先确定自己要提供的东西，然后明确客户群，最后对他们整合营销。细节就不讲了，大家多看书。

以上就是流程，是做的方法，但是有个很严重的问题，大家都是如此做的，怎么有的人能行有的人不行？什么行业都有人干，有人赚钱有人赔钱。多火热的也有人赔钱，多冷清的也有人赚钱，这是怎么回事？帖子里的大家都清楚，这是福报的事。涉及到这个就还是得回到我们的佛教学问了，不得不开始讲一点点法了。

四、勤。这叫什么？修大乘的同学，我考考大家，知道吗？有的人知道有的人不知道。其实就是攀缘心，攀缘。我们都讲因果，要有一个结果（比如赚到钱），那么我们是不是要去赚呢？这就是攀缘。攀缘的行为从“行”发起，再到行为的实施，离不开计划和执行。这就是我们攀缘，我们要去做的，我们要勤快，商人不勤奋地把商品运输到你面前被你知道，你会给他钱吗？员工不勤奋地做事老板会给他钱吗？所以我们脑子不能懒，身体也不能懒。你要这个果，你就要造这个因，就要去攀。你要往生净土你攀还是不攀？说到底这个攀缘就是精进。

五、专。这个专看起来是专业，专门也差不多，但是实际上指的是针对性。我们需要专研，需要了解别人到底要什么，这个人要什么，这群人要什么，你才能很好选择他们要的东西来给人家。因为你自己要的是钱，自己很清楚，他们付出钱肯定是要其他的什么，所以很多人专研这个发了财。

比如，哇！这群人想要发财，我卖赚钱的项目，理财呀，投资啊等等；这群人要美丽啊，我给他们保养品啊，塑形健身的服务啊；这群人要找对象啊，我帮他们找。确实，这个是赚钱的精髓，很多人就是因为专（钻），所以发达了。甚至专研如何骗人，哇你要发财，我告诉你，这个投资项目如何如何，然后拿着钱跑了；哇！你要美丽，我告诉你，你吃了这个就不长老年斑，然后拿着钱跑了。这样的恶人社会上很多，他们就是会专、会钻，也发财了。但是，有的时候他们骗不到人，有的时候骗到了钱被抓起来了，甚至还有各种其他报应。这个大家都懂，就不说了。

六、善。这才是长久之计啊！你如果不去对人好，谁认识你？谁在意你？谁知道你是卖什么的，或者说你有什么技能？就算知道，怕不怕你是上一段写的那种人呢？佛教常说广结善缘，不是让你去找人“对自己好的人”而是找“能对自己好的人”你也对他好。这样人们在意你，心里有你，所以有需求的时候会想到你。哦，他是卖这个的；哦，他能干什么的。福报怎么来的呢？是不是对人好，积攒出来的呢？

投胎在富贵人家基础好就不用这些了吗？这些在谁身上都不差。这位同学，你天天来找我给你讲这些，是不是在攀缘？为何要来攀我？是不是因为我对你好，我对你善？你对我善不善我不知道，但是我跟你讲，我当老师财从哪来？你想想啊。财库想要大，你就要对人好，这样愿意（注意是“愿意”）给你钱的人就多。财路想要广，你就要对人好，这样你美誉度高。

善体现在哪？在言行举止上，在行为上。人们常说我很善良，心里常常如何，但是他做了多少呢？最后回归还是在第四条勤。我们不用傻乎乎说，我非得做多大事，但是你有多么常做呢？一个人一个月只发一次善心，做一件善事，对人好一次。即使一次就惊天动地，那又如何？他一个月还有 29 天是无记的生活，甚至可能是恶的。所以，发心和行为如果是善，还是要勤，你攀缘才快。不是能力大小的问题，而是发心的频率和行为频率的问题。

昨天我还才跟学生说，人要改正自己缺点和那些是恶。自己知道是恶又暂时改不了，那就先让善增长，提升频率，而不是一直坐在那里不动。

好了，暂时先说到这里。我临时赶出这些字数也挺不容易了，糙是糙了点，将就看吧，以后再精细地用架构的方式来讲。这就是个入门，至于深层次的，看缘分以后讲吧。做一点点提要：

1．善业的增长能带动其他要素的增长，但是善报这个捉摸不定的东西要如何才能快速成熟呢？选择田地，肥沃的土地，结果又多又好，能丰收，贫瘠的土地不行了。

2．如何选择好的田地，又有好的作业呢？

3．如何和财神们相应呢？如何在有限的空间里转换贫富的业力呢？

4．如果涉及到宗教的修行，具体的财神法门如何修呢？

再跟我念一遍真言：库满路宽多，门大勤专善。小真言：库路门勤专善。想要富，以上六字不要忘，忘了那就是自己不对自己负责。我不会反复讲很多东西的，以后再细讲也是以成就解脱为机理来讲了。

爱尔德里安：师父，作为在家居士可否专职炒股，买卖股票？

老师：这不是居士不居士的问题，而是你的目的是要钱财保值，得到回报的话，就不应投资股市，因为这件事里没有德的体现，必定不能增值，尤其是我们现在的国情。

爱尔德里安：只是当做一种谋生的技能也不行吗？师父投资股票和投资房产有什么本质上的差别？很多高僧大德都说股票不好，所以我很迷惑。未来的 20 年，国内的股票市场将会像十年前的房地产一样遍地开花，难道顺着趋势分一杯羹也是错的吗？

老师：如果你认为拿得到你就去拿吧，我观察下来你是难以拿到的。想从这里拿到利益的人，他们通常有的是途径，一点也不稀罕股票这块，福德很厚，所以即使损失掉很多，能方便从这里面拿就顺个方便而已。但是从这里面拿不到利益的人，恰恰变成了指望，除了股票其他地方得到利益也不多，这样就危险。

投资房产那是众人之心，大多数人你问他“你有多少资产？”，他说不出来有什么，只能说没钱了就卖房子。它们都认为自己房子是自己的重要资产，因此潜意识里是不愿意房子变得不值钱的，因此你投资房产顺应很多人的心，让它保值。

你自己想想，如果投资的是股票顺应了多少人，并且是什么样的人的何种心呢？而真正控制股市的人，是不在乎自己股票高低的，他们可以任意从中获利，你是否愿意纵容这些人呢？未来 20 年股票遍地开花只是一种可能性，也有可能遍地发霉。在我的观察中，20 年里有开花之时很短暂，之后就是遍地是霉了，所以劝你不要。

翟雨佳大天才：感恩师父！那师父可否指导下，我的因缘适合什么样的谋生技能？既能养家糊口，又有空余时间修行。

老师：你要说什么技能，这个太难。你因缘欠缺，学习技术难以靠技术吃饭，过去所修福德倒是有，可以回报你。你这辈子指着善缘过活倒是可以的。多接触各种各样的人吧，你的未来会认识贵人带你做大工程，和矿、建筑、房地产相关，开张就能让你吃三年，有的是时间修行。你现在最要学习的是如何与人愉快地相处，闲得慌可以做点小生意长点头脑，到时候不至于重头开始。另外，你要修布施，你的布施要广，不要求你做多大的善事，但是建议你，东南西北中，城市的五个方向常走动，多帮助人，善缘会来得更快些。

02 给网友算命

蓝雨澜风 v：亲爱的师父，请指教小辈一个问题。一个人的面相、手相、八字、名字那些都很好，五行也不缺，都指向命主显贵、渊博、财旺，但命主一直没有顺过，一直过得特别辛苦、辛酸、卑贱。这是什么原因呢？

从小就不顺，大灾大祸没有，小灾常有，坎坷不断，病痛常来，小人频出，是非不断，六亲冷漠，运气不佳（不佳到可谓诡异）。所有人生大事均以失败告终，逼格一降再降，人生低谷跌得无下限。学历不高，日子过得比较清贫，身份在人前也比较低三下四的那种。从小所有算命的，算其他细节地方都还是准的，唯独算不出命主的实际情况是这样。

求问师父，这种情况有哪些原因？是祖坟风水的问题，还是前世因果孽报，还是被人篡改了命盘，还是其他什么原因？求解答。

老师：这叫行业惯例。通常算命师都是以把别人往大好的方向说，这里面有几点原因：

第一，说对方好，对方爱听。

第二，只要细节准确，对方就会相信自己，所以没必要得罪对方说你就是命不好。

第三，为了避嫌。如果说你如何如何不好，对方马上会联想到，是不是想要我花钱破解或者改命。另外就是，不想惹口舌是非，就算对方没有那么心机重，但是也会马上问：“大师，那我将来该怎么办？怎么破解？”又是一件麻烦事，说可以破解，又怕被人说骗钱，说不可以破解，这就是命，客人又不高兴，所以惯例说好。

另外，人生就是有起有伏，一般人只有 20 年的好运，有的人有 40 年好的大运，这样的人很少。重点是，这些师父有没有明明白白告诉你，你到底几岁开始起运？命好是哪 20 年最好？或者哪 40 年最好？你看看李嘉诚、邵逸夫等，年轻时候哪个不坎坷？

趁早转心修福，好命一旦被预知，只会越走越差。你需要的是明师，告诉你具体如何做，会到什么地步，而不是告诉你，你命运如何。命运是瞬息万变的，一个念头就会导致你走上错的路，所以还是实干最重要。无非就是缺个钱，建议你修财富法门，先把经济条件弄好。命运这些东西做个参考就好，想要什么果，先种什么因。先认清自己基础薄弱这个现实，然后开始做系统化地改善。你知道为什么命越算越薄的原理吗？

蓝雨澜风 v：感谢师父授教。我以后不轻易去算自己的命了，之前有听说过，不过没当回事。是的，我过去二十年确实过得坎坷辛苦。正是因为如此，觉得这样下去不是个办法，性格都被影响了，觉得不好，所以自己开始寻求一些修行之法，妄图一窥天道改变这种情况。因为之前做事都知道一定不会成功，所以我现在这个性格已经开始偏向有始无终那种

了。最近在看一些书，萌发了一些想法，确实种什么因得什么果，这样做是不好的。自己也有一些愿，我会继续坚持修行，先修心吧，后修人，再说要参什么天道得神通之类的事。广结善缘，多做功德，慈悲为怀，慢慢就会好起来吧。至于经济问题，确实忧心，尤其是我现在处于人生非常非常重要的转折点的时候，不过这个问题不靠修财富法门，我想要脚踏实地地干吧，努力总不会最差。

另外，对于那种毫无修行根基也不见得从小有灵根，头脑不十分灵敏，对很多事情的悟性和学习又慢的新入门修行者，比较适合参考哪些典籍呢？因为我在修心的阶段，所以现在研读《道德经》外加诵《般若波罗蜜多心经》，这个有没有问题呢？术法、卜算一类的能力宜不宜从一开始就培养起来？还是说，等修行到一定境界后再开始接触比较好？

老师：这就是你容易失败的地方。什么法术、卜算，什么《心经》《道德经》，你现在都是在试图给自己做计划和规划，但是这些事本身是因缘的事。你内在是散乱的，对这些没有全面了解，所以都是在试图的阶段，没有很好地统筹，你自己能力又无法达到，所以都是戏谈，就怕你早接触晚接触结果都是差不多的。要统筹起来，结合实际，你还真的是需要个善缘来，来个大贵人当你师父才行，不然你说这些都只是说说，不容易有什么明确的结果出来。

须尔：老师好，我初中开始学算命，现在深受其害，越来越觉得人力卑微。今天我走到文书运，立刻看到此文，所以想问个最简单的问题。修行是谁都可以修成的吗？愿力不是一种果吗？没有种下任何好因的人，再发奋也到不了初禅吧？

对我们的习性我们真的有控制权吗？我觉得我根本控制不了自己的身体，想做什么的时候就必须要做。既然世间都是因果循环，那么人力又如何能改变呢？只有那些因缘足具的人才能修成吧？再次感谢老师，给我增加了不少信心。我也会帮忙让更多人看到此文。

老师：@须尔 你的问题并不复杂，我相信你自己也没多少疑惑，不过年轻人多少有点迷茫倒是真的，所以四处问命。人力很卑微没有错，但是卑微是相对的词，本身就不是绝对的，因此不用过于去想太多。你研究命理一定还不够深入，不然不会说出这样的话来。文书运并不会决定你现在看到的是我的文，还可以是其他某些成功学，又或者是心灵鸡汤，再或者是小说神话一篇，你之所以会点进来看多半还是你的兴趣性格使然。

随便讲个小故事。像我修行也蛮长时间了，当然我自己懂点命理，能自己去调节，所以尽量调整运势，在进财破财年不用去违背它。命理不会告诉你到底破财运会破几千几百还是几万，头数可能可以，尾数却不一定，多说一个零少说一个零是常有的事。因此，尽量少破多进，即使要破，破财该破的地方。即使有人说：“你这个月应该赚了 3 千。”你也可以做到 3 万。如果你有师父教，你可以问他如何做到，这个你应该懂，不用我细说。

修行是每个人都可以修，但是所谓的修成也是个相对的概念。什么叫做修成？多么成

叫做成？要说成佛什么的，确实暂时没有人，noone，但是在修行中得到自己能受用的苦乐、智慧，这是可见的。

愿力是一种果，但也是因，“因作果来，果是因”，本来时间就是不停滚动向前的，管它是因是果呢？确实，缺乏因缘的人即使很努力也不一定会证到初禅，但是不能因为暂时的因缘不具足就停止了。就好比有的老人七八十岁，但是还在学英语一样，他不一定真学到能和外国人交流，但是他不学也不能让自己重返青春。所以，既然想做又为何放弃呢？

我们是被习气控制，很难控制习气，因此要用方法来改变习气。你仔细观察好，有些可以做到，有些无法控制做不到，先从做得到的地方做起再说，到时候能不能控制什么的就是空话。不用观能不能控制，还是一句老话：不以制心治心，无心可制是为治心。既然学了命理，继续深入下去也许有一天会有所悟，明白什么叫做“破天、地、人三才”，所谓：天时不如地利，地利不如人和，人和不如神助，神助不如无为。

须尔：感谢老师！八字算命这些年都是我一个人在琢磨，福报少，没有从师。虽然技艺不高，可是按着算出的结果和脉络，越来越感受到自己的心在亦步亦趋地根据不同的运而显现不同的欲望，越来越感到人生的不可控和痛苦，尤其在低谷运的时候，明显感受到自己易怒、贪婪。可是似乎又还没有足够的定力来面对坐禅时候的寂静。两个问题，说到根本还是对自己的戒律和定力没有信心，不但没有信心，还会觉得根本就无力改变。感谢老师的点化，我会尝试以无心来治心，从小处着手来锻炼自己的定力。

不懂问我吧：刀兵劫非常近了吗？

老师：你的刀兵劫指多大的？小的从来没断过，大的看多大了，特别大的话，也还不算近，至少可能我们等到死都还不到。

不懂问我吧：麻烦师父算下今年国运，之前您破例过给人算命。

老师：你知道我是破例，就不要老让我破例，破多了就不叫破例，就叫做惯例了。少说几句吧，今年东边大官起大官落，东南有病却有大企业出头，中原有事却又名嘴出，西北有文出名人，西边有武有新势力，东北有战略财旧官落，南方衰落有火险有乱（敏感不讲），北方有战略财也有失诚信，西南损丁破财有火险却有喜事。2015 主要是禁口舌年，不要乱讲话，一切安好，明白了吗？此年是极敏感年。

蓝雨澜风 v：有劳师父讲讲统临山运和专临山运的布泊方法吧。上个月学了，久没用就忘记了，虽然现在很少用这个，但还是要知道。我在这贴里问这个可以吗？

老师：确实不适合讲，又复杂又繁琐，对大家又没什么帮助，除非一个二个都要去当风水师。你有奇门遁甲的基础吗？比如基本的遁甲的方式，会找符头吗？会的话，你问我这个两个飞和泊就很容易查找了，比如那些三元九运啊，六甲六旬啊，这些记住了就很容

易。

随便讲讲吧。比如今年2015年，属于下元8运，所以从兑卦第七宫起局，乙未年属于甲午旬，下元逆飞。所以七宫兑卦定为甲午，乾卦乙未，中宫丙申，得到中宫的丙申，看纳音，丙申是山下火，那么火生土，火宅，土宅就是统临山运了。然后就可以得出了啊，艮宅，离宅，坤宅，这些为座山的宅子就是统临山运的。然后随便举一个，比如坤宅，是己亥落入，己亥纳音是平地木，木克了坤土。这样就得出坤宅的宅运在今年不算好了，不旺。如果是专临山运，那就是直接看宅的座山，比如是坤宅，坤宅前面不是告诉你了吗，是己亥，直接把己亥放入中宫，下元从中宫再逆向起局，再看坤宫里落的是什么，用纳音判断和坤土的关系判断旺衰。

蓝雨澜风v：前面的专临楼主没来得及回答我。既然这里问这个东西不方便那我还是自己找着资料吧，上来打一望，继续去研究时空寰宇的规律。先把这个东西搞清楚一部分，上道就不容易被糊弄也更能理解了，不知道有没人和我一样的心得？

老师：你专临错是错在顺排了，你永远记得下元是逆排就行了，上元增长为顺，中元为变，下元衰减为逆。

蓝雨澜风v：哦哦，原来如此。我看那个讲义有问题，居然没说这个东西，专临一带而过。上面说这个东西都古法用得比较多了，现在很少用，可能就比较忽略了吧。

老师：这个断宅的凶吉并不是很好用，所以现在很少有人讲这些了。微小影响，大多数人，都是直接用紫白飞星了，这些细小的山运，还不如直接判断门和灶的纳气方呢。

蓝雨澜风v：哦。那现在是先看宅体还是先看座山飞星？然后再看宅运排流年值月那些呢？我还在小白水平。

老师：先看房主什么命，确定他要住什么宅，再看他房子是什么宅，看看纳气口、大门、主窗、灶分别朝什么方，再看纳气口外面的形势，确定跟他合不合，再考虑飞星。

老师：古代好用是因为门窗都是一个朝向的，现代的房子纳气口左一个右一个，这个就不好使了。

蓝雨澜风v：了解。奇门局里面的空亡怎么看的？就是查空亡的方法，网上说的那个口诀有点没看懂，然后时家奇门到底是看时还是看日，还是按照“时上符号落时上空亡，日上符号落日上空亡，月上符号落月上空亡，年上符号落年上空亡”的这种说法具体来看？也有看到“入墓、空亡”的说法，入墓和空亡有关系吗？

老师：奇门局空亡从地盘藏支里面找，时家奇门，晕！你老问我一些复杂的问题，这个三言两语好难讲。你先用日子临近的前一个节气来判断是阴遁还是阳遁的几局，来确定地盘的分部，然后用问事的时间的旬首，来判断值班的是哪一个符头，然后就知道地盘的

干下面藏的都是什么支。有因为确定了符头（旬首），所以会知道哪两个地支落了空亡，这样你就可以根据问事的问题，查看有没有空亡的宫，这个宫里，干是代表那些人事关系，通过同宫的天盘，人盘，神盘，就可以知道，各种事情的迹象成败。比如问生病会不会好，如果乙，或者天心星都落了空亡的宫，那就是不利的。入墓和空亡是不同的概念，空亡代表这个地支力量空掉，削弱，入墓是十二长生里的东西，主要是判断一个元素的旺衰程度。比如长生，帝旺就是旺，死，墓，绝就是衰。当然如果遇到空亡的话，也是暗示衰，但是它是条件式，不是固定式，空亡还会遇到比如合局出空。又比如地支本身的强弱，还有其他因素，比如冲、合等等，还会导致空亡，是全空、半空、三分之一空、四分之一空这样的不同……

蓝雨澜风 v：那我在一些地方看到说，有空亡落宫的地方分别的，不管是吉还是凶，都会被消弱又是怎么回事呢？空亡对本宫里面的吉和凶都有视情况而定的影响吗？

老师：上面不是讲了吗？遇到空亡就是衰，这个衰不是倒霉的意思，是弱的意思，空亡空亡，就是作用空掉、亡掉啊……

蓝雨澜风 v：求推荐一点写万物立象方面的书或者文，因为现在很多写这个的东西有点偏差，立象不准就不对啦。

老师：我基本没看过这些书，没办法给你推荐啊。

大缅元帅：楼主，我观察到香港那边今年好像要出大动乱的样子。

老师：不至于，香港今年七赤星飞临，代表运数衰退，港字带水，有化泄的作用，力度不够，所以不会怎么样，闹不出什么花样来。

03　命运与基因变异

O5WtVbM：如果所有的开始归结到上帝那儿去，而上帝那儿的因我们又无法知道的话……哎呀，我真的好苦恼。

老师：这样的题不难啊，虽然没什么意义，还是讲给你吧。如果世界是上帝创造，那么起因就是他的决意。以这个决意作为起因，你一定要问，那他为什么这样决意？对吗？因为我们人理解事物就是因果思维。如果上帝并没有为什么，只是随机地决意要创世，那么就成了不可以理解的了。如果不可以理解，你就不用白费力气。如果你认为不是白费力气，一定可以理解，那说明你把上帝看成和人一样特质，是“被动主观”的，有原因存在才会去决意。那么这样就简单了，一定是贪嗔痴导致他做出决意的，如果没有任何贪爱和嗔恨，他不可能需要造作，他没有造作的动力。

O5WtVbM：那不是与佛法冲突了吗？

老师：佛教本来就不承认自有、固有、永有、万能的上帝。不是不承认上帝，是不承认这样的上帝。

dreamttt：人的性别是怎么来的？是 X、Y 染色体决定的还是自己的选择？还有一种说法是投胎为男的人比女的福报大，为什么？我看到好多男人的性格象女人一样温柔，做事情没有魄力，但是好多女人却有大丈夫的志向。

老师：人的性别分内在性别和外在性别，投生前内在性别会影响外在性别，外在性别主要还是基因决定，但是内在性别会变，所以我们常常看到这样的说法，说某某是男人的躯壳女人的灵魂，某某是女人的身体男人的灵魂等等。内在的性别除了主观的变化，还有后天影响的变化。先天的内在影响会造成一定几率，但是大多是主动选择不了的。男人的生理情况决定了主动性比女人要高，女性生理的苦比男性多，所以一般认为男性在某些方面福报要大。

lanybon：请教老师，习气是 DNA 遗传带来，又经后天熏习，阿赖耶识中有无量的习气种子。证悟后习气会怎样？还需要怎么处置？

老师：证悟后习气会逐渐消磨。DNA 因为只是在一具身体里，当你不在它里面或者在很多身体里面，就不可谈论了。

lanybon：您证悟后，感觉阿赖耶识发生了什么变化？

老师：阿赖耶识是无为法，无所谓变化，不增不减。

li93323926：看了楼主的文章，深为感动，解了我对于禅很深的好奇，以及对于真理的追求。我对很多问题依然还有疑惑，烦请楼主能给予指导。

1．我发现有些蝴蝶上的花纹和它生活的场所里的某些图案很像。比如，我看到过一种蝴蝶，它背上的图案就恰好是它所栖身的树干上一个节巴的图案。按照一般的知识可判知蝴蝶背上长一个和自己栖身之所一样的图案，其目的是为了迷惑天敌从而保护自己。对于这个现象我想问的是：蝴蝶能感知到所生活场所的具体图案吗？蝴蝶有能力感知自己背上的图案吗？蝴蝶有能力让自己的背上长出特定的图案吗？如果蝴蝶不具备以上三种能力，那么又是谁让它背上长出那样的图案的呢？

2．人此生的命运是固定不变的呢？还是随着人在此生的造作而不断变化的？

3．楼主能说说自身经历的情况吗？

老师：你很有诚意，问题也问得非常的巧妙，但是这些涉及核心的问题，讲起来非常的费力。看起来你是一个很善于思考的人，那么我可以省力一点，省一点字数、口舌和一些论证过程，留白给你，就直接一点回答你。

关于蝴蝶的问题，其实不光是蝴蝶、青蛙的保护色，狐狸的装死，竹节虫的拟态，生物出现各种各样保护自己的外表或者行为，实际上都是一回事。蝴蝶当然可以感知周围的环境。它有眼睛，可以看见色；它能感受到震动能听见声音；它有触角能够嗅到味道；它有触觉的神经细胞。它既可以感知环境也可以感知到自己背上的图案，因此这些有保护色的动物通常觅食完了以后，它就会呆在最合适的图案重叠的地方休息以躲避天敌。

蝴蝶有没有能力让自己背上长出特定图案？这个问题得看你问的蝴蝶，是某一只蝴蝶，还是蝴蝶这个物种。如果一只蝴蝶而已，它生来是蓝色，它不会变成褐色的枯叶蝶，这是没什么好疑惑的，所以我想你真正想问的是，蝴蝶会不会在生死轮回中让自己在某一段生命力长出特定图案对吧？当然是肯定会的。假如生命是相续的，一个阶段结束接着另一个阶段，未来的阶段肯定总是承接着过去的。事实上整个世界就是一个场，它不存在真空，因此物质的最小单位就是场，场、能量和物质是一体的。因此，自由意志这种事情才可能存在，也就是说当你决定坐下的时候，你脑细胞并不是无序、混沌地放电，而是明确的主观的。实际上这个无法言说的根本动力，它就可以和场，和能量，和物质交互作用，不然你坐下这个行为动作是不可能主观完成的。也正因为如此，如果蓝色的“蝴蝶”一直飞到黄色的花朵里觅食，心一直作意黄色，它很容易后来就会变成黄色的蝴蝶。假如世上不存在黄色蝴蝶，心物合一的机制也能使变异发生，诞生出这种新物种来。当然蝴蝶是没有那么好的专注力的，要持续作意到死亡那一刻，少之又少，所以一般都需要很漫长的时间。这个过程在人类的眼中，就是变异或者进化。

人的命运同样如此。因为凌驾在主观的意识上，所以命运当然不是注定的。但是注定

或者不注定，它并没有规范标准。什么意思呢？我对这个的观察和理解是：“命”意思是一个概括和结果。比如，这个人一生吃苦，我们说他命苦；这个人一生享福，我们说他好命；这个人当了皇帝，我们说他是皇帝命；这个人总是陷入贫困，我们说他是个穷命。

其实，这些总结起来都是可以改变的。比如，一个裁缝一天可以做三件衣服，但是他一天只要做一件衣服就够生活。假如他懒不追求安稳，那么一天只做一件衣服，他就可以过活了。假设他活了一百天，那么就是做了 100 件衣服。如果他不懒，那就是 300 件衣服。假设他很勤快，一天能做 5 件，那么一共是 500 件。要知道 100 和 500 是相差五倍的，假如我们用 100 为最低生活标准，那么 500 够养活 5 个人了，即使不富裕，肯定不穷，对吧？这不是已经改变了穷命吗？虽然现实没有那么简单，但是用于理解已经够了。那么有人会问，100 到 500 之间这个范围不就是注定吗？确实 100 是个基础，500 是个顶部，看起来是注定的，毕竟有个基数在，上有顶下有底，但是实际上人和人之间命运的差距，不也就是个范围的事情吗？有一个共同的底部，就是死亡。顶部虽然大家不一样，你努努力成了国王，我努努力成了个地主，但是不能说这是不能改的。另外还有人会问，这个人要是天生就懒，那不就是注定了吗？我们见过太多人懒了，当家人或孩子重病、有难，他们出来辛苦卖命时，命已经改了，没有完全接受不了教育的人。

接下来是运。运是天地的运转，轮回的变换。虽然表面上看起来很容易改，到处都能看到开运、改运、走运、转运这类算命一条街的大招牌，但是实际上我认为这个是不好改的。冬天冷，夏天热，晚上黑，白天亮，没错，我们可以造作，冬天烤火，白天冲凉，晚上点灯，白天带墨镜，改变自然对人的影响，但还是改变不了自然，把四季本身抹掉，至少一辈子是不可能。所以，我很简单要地说就是：命运没有注定，它随时在改变，但是有个基数和范围，从这个层面来说，还可以算是注定。

自身经历就没什么可说的了，说三天三夜也说不完。

li93323926：首先，非常感谢楼主如此耐心地对我的问题给予解答，可见楼主为佛法之宏扬竭尽全力。真理不辩不明，不是说真理会随着人的辩证而改变，而是随着人的辩证，人会一步步更接近真理。乞请楼主原谅我的愚笨，尚不能完全明白楼主所示，只能依自己所理解的程度再次逐步深入追问。楼主对我关于蝴蝶的问题以及关于命运的问题的回答，我试总结于下：

1．楼主认为枯叶蝶长成枯叶的样子，是因为蝴蝶不断地与生存环境互动，心物合一，带动物质、能量以及场一起运作，量变导致质变，最终基因突变形成新物种。楼主还假设了一个例子。如果绿蝴蝶不断作意于黄色物质的话，也很容易会变成黄色的蝴蝶。追问：

首先，按楼主的说法，蝴蝶不断作意于环境的话，就会有基因突变从而长出与生存环境中某物相似的图案或形状或色彩，但是按照这个逻辑，蝴蝶作意频率最高的东西应该是花朵吧，为啥没有蝴蝶长成花瓣的样子呢？

其次，比如枯叶蝶长成这样，中间肯定是有逻辑思考的因素并且思考还有结果，最终制定出了一个策略。其策略是，长得像一片枯黄的落叶就能迷惑天敌，从而更容易存活与繁殖。而最后长成很像一片落叶，就是其对于自己所定策略的准确执行。我是不知道蝴蝶是否有这样的思考能力，以及很良好并很精准的执行能力。如果蝴蝶有这样的能力（不管是一只也好，还是一个种族也好；不管是物质的蝴蝶，还是更高维度的蝴蝶），那么对于比蝴蝶更聪明并更执着于为自己谋利的人类来说，不是早就应该进化得非常牛 B 了吗？比如，什么不怕蛇毒啊，不怕狂犬病毒啊之类，早就应该百毒不侵了啊，也可能会长出翅膀之类的啊。为什么人类到现在还这么苦逼呢？

2．楼主认为命运并非注定。追问：

楼主说命运并非注定，但是楼主在本帖前面又说，通过入定得到色界天身之后，能够看到过去未来，并且佛教很多经典中都说有宿命通。如果按照楼主的说法命运并非注定，那么楼主得到色界天身后所看到的未来又是什么呢？以及拥有宿命神通的人或神或其他存在，他们看到的宿命又是什么呢？

老师：人类本来就进化得牛 B 了，试问地球上还真找不到比人更牛 B 的。苦的话，不论哪一个生物都是苦。生物不是单向的，人会进化，蛇毒一样会进化，两边都看到的话，就没什么好问的。也不能只看见枯叶蝶，世上花什么颜色最多？答案是白和黄，因此不用疑问，粉的、白的、黄的也是蝴蝶里数量第一的，就是像花瓣啊[*]。

色界里看见的未来不是单一的，而是平行立体多层的，如果你继续往后面看帖子，就会看到我以前回答过这些。未来不是单一的而是有固定范围的，因为有固定范围，所以也可以说是宿命。

---

[*]关于蝴蝶变异的讨论，师父后续对此作了一些补充：“后续的时间里，我又观察过动物保护色拟态是怎么来的，观察到的原因十分玄幻。这一段本身不太好讲，而且真实的情况复杂更是不适合讲。”——编者注

04 轮回存在吗（一）

怎么么也不知道：老师，今天无意看到一个帖子，讲的是两个老人被开发商烧死的事。不能一定说是真事，但现在发生什么都不稀奇。由此想到轮回到底存在吗？有意义吗？说这都是因果，是缘，现在所受和所做都是上辈子做的果，是下辈子的因。

我想问，现在所感所受是当下的身体和思想所感所受，跟上下辈子有什么关系？他们能感受到当下的感受吗？能分担当下的感受吗？好像不能吧。正如一个人不知道前世是什么，下一辈子又会成为什么。例如，一个人可以做很多坏事却依然逍遥法外，随心所欲，满足自己的各种欲望，就算下世坠入三恶道又跟现世有什么关系？受再大的痛苦是下世所受，现世能感受到下世痛苦的分毫吗？只是感受满足欲望吧？那因果还有什么意义？退出来说，是有因果，有作就有受，可为什么有这么多不好的事不断发生？

假如起因是 A 伤害了 B，B 就可能在反过来伤害 A，A 有可能会再伤害 B，如此循环往复直到有一个放下孽缘就此结束。但有无数个 A 和 B 他们交织在一起组成这个世界，会发生各种各样的事，不好的事。往大了说比如一战二战，还有未来可能会发生的三战，人们要不断经受各种各样的痛苦，直到有人开悟，一个人又一个人……没完没了的人。为什么偏要经受这些痛苦？而不是一开始菩萨和佛就来点化、引导人们，阻止不好的事发生。如果冒犯的菩萨和佛们希望不要怪罪，我只是不解，不是有意冒犯。

老师：我今天略累，就不去严谨语言了，咱就纯当朋友一样聊天，我也不说什么是非，也许你自己可以想得明白的。其实佛教讲什么前世后世，实际上圆满来讲，不是什么上辈子下辈子。“世”只是时间的意思而已，说白了就是以前、现在、以后。很多人会说，我不知道什么前世后世，那我就不要管这些了，我们单纯说说过去未来就知道了，没经历过不代表想不到，想想就能知道的事。

有个小孩调皮玩火，结果把脸烧毁容了，哇哇大叫，痛苦得很，但是因为年纪太小把这事就给忘了。等长大了以后，因为容貌很恐怖找不到对象，也是哇哇叫说自己苦。那么过去哇哇叫苦的小孩子和现在哇哇叫苦的成年人，是不是一个人呀？假如这个小孩子就是你，那么你觉得小时候做错的事情反正都不记得了，凭什么现在要受这种苦呢？没有办法呀，过去能感受到苦，现在也能，同理，未来也能呀。我们从这里面跳出来看看，小时候哇哇叫苦，长大也哇哇叫苦，老了可能孤独，没有伴侣还是在哇哇叫苦。这个人是不是同一个人啊？作为外人的角度，我可不不知道他是不是同一个人。一个是小孩，一个是成年人，一个是老人，我看起来不一样，但是我能看到的就是有个人哇哇叫苦。你说是不是呢？你觉得他们是不是同一个人呀？什么前生后世的，看不到的地方我们可以不用去看，但是预想得到的危险就应该避免，这才是真正的智慧。

你看，有的人逍遥法外，好开心，所以我们可以学他吗？他也许可以保证自己逍遥法外没事，但是我们能保证吗？不能。其实你问问他，你能保证你永远逍遥法外吗？明天绝对没事吗？其实他也不能。既然不能，所以就没有效仿的理由。要知道身体受苦是第一刀，自己内心的不安是给自己的第二刀。你要说：“我们就算好好做人也不能保证不挨这第一刀呀。”世界无常，什么事说得清呀？那么好，至少你不作恶，心安稳，不给自己第二刀就是了。我们行善对人好，说不定有人会为我们挨这第一刀呢。我们是小鸡，一刀死，人家是大象，也许一刀来说不痛不痒呢？就算可能没有人为我们挨了这第一刀，但是至少降低了第一刀的几率。这也是可以计算的，为什么而不为呢？侥幸的心理或者看问题不全面，其实很多时候就是障住我们目光和选择的一小片叶子而已。不能贪呀！

最后回你一下。你说世间丑恶，世界偌大等等，是的没错，要不怎么说世间苦呢？韦提希夫人曾经对佛说，这个世间我真是受够了，畜生遍地。是的，没错。有没有什么地方能让我去往而不要在这丑恶的世间呢？有还是没有？其实人的世界都是自己所能见的世界。

小时候，我父母单位有一对夫妻突然辞掉工作跑到山里生活、种菜、编竹筐，每周赶着毛驴下山一次，卖卖手工艺品还有菜和柴火，然后买了生活物资又回山里去。有时候，我爸跟他聊天说起单位领导谁谁谁被抓起来了，判了什么什么……他总是很惊奇：“呀！他居然这样！活该！”马上又显得好像跟自己无关，管不了那么多了一样。哼哼着歌就回山里去了，也许他能见到或者听说到很多世间的丑恶，但是他因为不给自己第二刀，所以几乎就是快乐的。

大家问他：“你为什么隐居？”

“因为好一天歹一天都是一天，还不如开心一天呢。我就是证明看看是不是能开心。”他说，“我和我老婆都看淡名利生死，现在就是做着自己觉得应该做的事情，心里安稳，所以每天都开心。说明做得到，所以我不愿意再下山来生活了。”

其实人的自我最终还是活在自己心里的。也许有人说：“我也是看淡生死了，所以该捞金就捞金，什么都不管，反正来什么我都不怕。”我们跳出他的语境看看他怕不怕？反正他怕不怕我不知道，我只知道，又会见到一个哇哇叫苦的人，而且他不知道为什么。

大缅元帅：不是人身难得吗？为啥这么多转世人？

老师：多吗？不要身在福中不知福，那么多没转世为人的怎么不拿出来说说？是因为看不见吧。一窝蚂蚁需要多少人来当？一池塘的细菌需要多少人来当？

修六字大明咒：看很多高僧大德多能在圆寂前暗示身边亲近人，他要圆寂了（大都能预知圆寂的时间）。高僧大德是“觉知”与此世界缘分将尽吗？或者干脆有菩萨之类通知他？还是二者皆有之。当然普通人快不行了，其实自己也能从身体、精神上感觉到日子不多了，但高僧大德应该和普通是截然不同的。如何不同，请楼主大德说说？

老师：这个问题我觉得意义不大，你为何想要知道这些呢？一个人如果他追求涅槃，出离轮回，他必定只会从三个解脱门观照，那就是苦、无常和无我。苦是因为坏灭，坏灭即是有缘起，无常是生灭，同样是缘起法，无我也是同样。因此，不论他朝什么方向都会观因缘生灭，尤其下一刻自己心的生起，很容易就会知道未来的自己因何种心导致何种业，结生何种身相。这些都因为他趣向解脱经常修缘起，观因缘而已，所以他知道。他不仅知道自己死期，他还知道自己未来世的情况等等各种细节。普通人也可以有这样的能力，只是心的软弱无法如实观照，只是在幻想、思维自己未来的时候相应了因缘而已。但是因为心的软弱，他得到的只能是预感、梦、预兆，而不能了知很多细节而已。这不过是心取过去业、未来果为所缘的功用体现而已。

05 轮回存在吗（二）

@大宇 541 关于轮回的问题，轮回在中国来说，大家都是从佛教开始知晓的，但是实际上轮回的概念是多样化的。最早轮回是婆罗门教，也就是早期印度教的思想，认为人有灵魂，是个不变的自我，这个自我不断地体验世间各种现象，不会因为肉体的灭亡而灭亡，还会进入新的身体，体验新的人生。

佛教轮回的思想是承接了这个，但是不一样，因为它把不变的自我——灵魂，给否了。认为自我也是时时刻刻在改变的，没有不变的自我。肉体会改变，思想精神同样如此，并且思想精神和肉体还互为因缘，互相影响。所以，你问有没有轮回，如果轮回的概念是不变的自我，不变的灵魂在轮回，那这不符合佛教的思想。如果你问的是佛教的轮回，那么要清楚佛教的轮回是什么定义。那就是反复的境遇不断出现，反复体验八种苦。

举个例子，人们对贪爱的、嗔恨的事物会选择求取或者厌离，但是世间无常，我们不能永远获得一样东西，因为物质和精神都在改变，无时无刻在改变。如果你希望得到恒常的生命或恒常的财富，都是不可能的，会有失去的时候。然后，你会再不断地索取，因为你的欲还在，所以还会得到，还会失去，如此反复，这就是轮回。你厌离的事物也是如此，不能永远离开，总是会再次碰到你不喜欢的事物和境遇，这就是轮回。

至于前世今生这种狭隘的轮回观念，是这样理解的：

首先，观察我们的感受。因为我们有肉体，能感知世界，所以我们有痛苦快乐，并且所有感受都是当下的。比如，此刻我摔跤了，我很疼，这个疼不是过去的疼，也不是未来的疼，是当下的，所有的感受都是当下的。在轮回中是怎么体现的？我们过去能体验到疼痛，现在也可以，未来也可以，它有一个助缘和起因，那就是身体和外境事物的交互作用。又比如，我们小时候玩火烧伤毁容，那个当下我们苦，但因为太小现在已经忘记这件事，长大了，被人说：“哇！你的容貌好恐怖”，这个当下我们也感受到苦。虽然我们不记得小时候发生的烧伤事件，但是此刻的苦是明确体验的，至于未来也是同样。今天被人说丑感到苦，明天被人说，还是会一样的，所以当下的觉知和记忆是无关的，都是在当下体验的，一切都是条件因缘而成。如果我们有身体能和外境接触，那么一定能感受到苦乐，如果我们没有身体也许没有感觉。但重点是，我们不知道自我是怎么出现在世界上的。只是因为我们被父母生出来，所以我们就在遭受这些所有的感受。同样，我们不能保证在我们死去以后，还会不会以另外的形式又再次出现在世界上，这就是轮回的初步观察。

接下来第二步，我们可以观察到，凡事都有前因后果。比如，玩火所以烧伤；因为烧伤所以疼痛；因为烧伤所以丑陋；因为丑陋所以痛苦……我们会发现，我们的境遇全部是事物运行的结果，都是前因后果的关系，这就是业力。说白了，我们过去的疼、现在的疼、

未来的疼都是事物在不停地运作，这个运作就是所谓的业。

我们会发现，自我的产生，包括我们能有见闻觉知的能力，感受苦乐的能力，都是大脑造成的。大脑和事物能产生自我的感觉，那么事物的运作就会造作无数个自我，大家都各自在感受苦乐。这其中的前因后果很容易观察到，就是业力在轮回，这就是无我的概念。因为事物组合成了我，也组合成了你我他，所以其实你我他只是我们的错觉，是事物的体现而已。那么你我他可以整合成一个我，也可以分开成你我他。所以，我们也不能保证未来不会出现一个自我，是曾经的你我他集合在一起。这就是广义的业力轮回概念，这个业力，是物质的运作结果。

另外，物质运作结果和什么有关呢？是唯心。你发现这点没有？如果世间一切都是纯规律运行，那么我们应该可以通过规律判断所有，知道一切事情，但实际上不行。再会计算的科学家也不能计算出，我等一下出门是先迈左脚还是先迈右脚。我们会发现这样的主动性，它不是客观的，而是主观的，因此业力是会改变的，不受苦也是可以成立的。

因为时间有限，就这样草草答复了。你看看能不能抓到点什么？

lanybon：　念念相续和心路生灭是一个意思。一世的基础是五蕴，两世接续的基础是什么？

老师：一世和三世、五世没有区别。不要认为心一定需要一个容器，才可以从 A 身体到 B 身体。

lanybon：请教老师，A 死去的心和 B 生起的心是否真的有一一对应关系，还是 B 的结生心是无数前因综合的结果？

1 寻常围棋客 1：一段程序从手机 A 传到手机 B，可以无线方式，也可以通过数据线方式，也可以通过海底光缆绕个大弯再传回来。程序是容器？还是手机是容器？心是容器？多想想，对一个程序而言时间真的存在吗？轮回多少次算一种意义？多少次算触发程序？

lanybon：按荣格提出的集体无意识，B 的结生心是无数前因综合的结果。一个到另一个人是怎么传输的？还是这个事本来没有讨论的价值？

1 寻常围棋客 1：就是程序后门 down 模式，它不走正门电磁波，你能拿它怎样？程序有作弊模式的，这还不好理解啊。

老师：荣格虽然是比一般人有智慧的智者，但是这个凡夫的无明小愚痴，还是如此不可阻挡地露在这里。B 的结生和现状确实是无数繁杂的前因综合结果，但是用科学的分割思维是不可以理解的，只能整合，整合下来无非就两种：主观的和客观的。实际上这两种按佛陀的说法或者我的说法，这二者是交织在一起，互相为依靠的。我在前面（第三章 慧解脱之六）已经讲了，客观的部分它过于庞杂而且无始无终，是没有因的，主观的这边却是

明确有因的。从实用主义的角度出发，你肯定是要去把握主观的、可控的、可知的部分啊，因为这边问题解决了，那边的庞杂就不存在了。

鱼儿老人：看见你的帖子里面有关于黑白无常的问题。想请问一下，如果一个人从出生到死亡都没有黑白无常这个概念，那么他死后还会有黑白无常来带走他吗？

老师：不一定。黑白无常在中国人的概念里是两个鬼神的名字，是明确的个体，但是实际上只是两个代号。就比如，每个人对父母这两个代号也会对号入座，想到自己的父母。你这个问题好比在问，每一个人来到世界上的时候都有父母迎接吗？不一定。

鱼儿老人：还是没有太懂。是说有些人死了会被黑白无常带走，有些人死了不会被带走是吧？

老师：有的人没有任何人带他走，有的人有，但是他不知道带自己走的人叫什么，而别人把带他走的人，不管是谁都叫做黑白无常。这并不难懂。

鱼儿老人：那我们所知道的黑白无常的样子，都是现代人根据想象画出来的吗？一个黑的一个白的，实际上并没有这个存在？因为任何人任何众生都可以是黑白无常， 不一定一个是黑的一个是白的。是这样吗？

老师：黑白无常指的是白天和黑夜，时光无常的流逝，人们把它拟人化想象成两个神祇，认为他们是迎接死者的，所以任何迎接死者的人，他们就自动的背负了这个名字。明白吗？

鱼儿老人：那阎王爷呢？照这么推理的话，也没有阎王爷存在了吗？也没有佛菩萨存在了吗？因为谁都可能是阎王爷，谁都可能是佛菩萨，也就没有地狱没有地府没有天界了？

老师：看你这语气，是对佛菩萨不了解。你想象中的那种佛菩萨肯定是不存在了。所谓地府和天界也不是真的地府和天界，而是对残酷的生存状态的生命以及安乐状态的生命的形容而已，并不是一个具体的地方叫做地府或者天界。

鱼儿老人：听说人死后，地府会根据自己的善恶因果来判定自己到底去哪里。真的有一个地府存在吗？里面有阎王爷、无常小鬼的那种，听说有人走阴去过阴间，也参观过地狱，这难道都是他们自己想出来的吗？请楼主别嫌弃我愚钝。

superjayone：《地藏经》描述了各种地狱呀，可以去看看。

老师：《地藏经》只是描述地狱苦，如何苦而已，但是并没有详细描述地狱在哪里。地球还是银河？你要知道须弥山、铁围山、香水海这些都是些模糊的名词，甚至只是概念而已。怎么会说具体呢？具体的只是苦。另外，不要试图和世界去谈公平这种事，你无端端就被诞生在世界上，你问过公平吗？

怎么么也不知道：最后这句回复给人的感觉就像是，心里怀着不求其他只求能稍微公平一点，就像剥洋葱一样剥到最后才知道什么都没有。什么公平的，就像心灵鸡汤一样，都是骗人的，命和运气好的暗自庆幸，不好的再怎么努力也没用，也只能认倒霉，真让人感到绝望啊。

老师：@怎么么也不知道 看不懂是吧，人家问的是吃的苦大于造的恶如何？有本事别造啊，享的福大于付出的善的时候怎么不吆喝呀？

06 天人和菩萨住在哪里

Pendleton：正如@风起云涌 网友的疑问，天人、佛菩萨在哪颗星球呢？

老师：天人不住在星球上。

Pendleton：银河系中心附近应该就是每层天相互挨着的地方，估计色界、无色界在银河系中心里面，里面应该有纬度转换吧？多少个小世界集成一个初禅？

老师：色界的环境是超出银河系的，要很多个银河系。

Pendleton：肯定有一种不可思议的东西能将所有星系联系在一起。

老师：不是别的事物将星系连在一起，而是它们本来就是一体，是我们把它们分开看而已。

Pendleton：因为四禅就可以看遍娑婆世界，而三禅则不能。一个初禅可以同时监控许多星系，二禅则更多。这样的推测有无道理呢？

老师：有理，但是无道。

Pendleton：很多个银河系组成一个初禅，可以这样理解么？那么初禅到达银河系和到达仙女系距离相同不？或者说各个星系之间在初禅天看来没有物理距离？欲界天人住在哪里呢？

老师：超出星球的范围，包括时间的范围。你能想到的物质的境界，它们是超出来的，因为它们是能量、场和信息的范畴，不是原子、分子、电子、光子的范畴。

Pendleton：六道众生就生活在不同维次的空间里，而不同维次空间的联系只能通过念力来感应。也就是说，禅定到一定程度时，可以突破维次空间的限制而感应到或者说“看到”其他维次空间的生命。这么理解对吗？

老师：可以这样理解，但是不太准确。不过就这样也是可以的，因为他们确实超出我们的所谓长宽高这样的概念。

Pendleton：因为打坐的一些奇妙感受，让我感觉世界是多维次的。您说色界的环境超出银河系，是距离超出还是体积超出？假如色界是一颗大树，那么银河系就是一片树叶，我们肉眼只能看到几片树叶，树枝、树干、树根我们都看不到的。对吗？因为佛陀在描述其他世界的时候，常常用到距离来说明其他世界的位置。

老师：嗯，就按人们好理解的距离来描述吧。天人身体不是物质的，是场，可大可小。咱们大概就按他最大的时候来形容的话，至少有一个银河系那么大，最小到一个电子左右的大小。色界天人，就按初禅天的天人范围的话，他身体就是世界，世界就是身体，最大大概有成千上万个银河系那么大，具体有几千个我不知道，因为星系也是有大小的，所以不好说。色界天人的特点是，他的感知中自己就是一个宇宙范围，虽然他可以任意指定某个部分做自己的“身体”。比如，指定我现在要当地球，我就是地球，但他的感知范围还是在几千个银河系那么大的范围里。色界中每上升一层感知范围就扩大一倍，到了四禅的时候，已经可以扩大得数不清的银河系那么大了。假如按一个小世界就是个银河系来算，四禅叫做中千世界，等于银河系×1000×1000，大概一百万个银河系那么大。佛刹是三千大千世界，那就是 30 亿个银河系那么大。

桃花岛烤鱼：老师，为什么释迦牟尼佛说，以前的佛或者未来佛都出自他们那边呢？难道婆娑世界其他地区就不会出现佛吗？而且出身也基本是婆罗门种、刹利种之类的。听名字毗婆尸佛、迦叶、拘楼孙佛应该都是他们那边的。难道是因为佛方便讲法吗？而且都是坐在各种不同的树下成佛，我看《长阿含经》里提到的。

老师：那是方便之说而已。佛陀是积攒了无量劫善业而结生的，因此会生在优越的家庭之中。印度是种姓制度，人是分大致四到五中身份，学者为最尊贵叫婆罗门，贵族是刹帝利，平民是吠舍，奴隶是首陀罗。这样的人群划分在其他国家是不明确的。比如当时的中国，处于春秋时期，为了国家的强盛是非常重贤能的，因此不论你是什么出生，只要你真实有水平，你还是有当官的机会，变得有地位、富足等等。作为当时印度佛陀的弟子们，是无法理解这些的。在他们的观念里，你要不是尊贵的学者，要不就是贵族。佛陀是不可能出生平民或者奴隶的，因为这样就代表福报不够高。佛陀为了表明这个意思，所以说过去佛不是婆罗门就是刹帝利。意思是说，佛的出生都是尊贵的身份，要不就是大学者家庭，要不就是贵族家庭。

而那些婆尸佛、迦叶、拘楼孙它是音译词，不是意译，因此看起来就是他们那里的人。假如有人名字叫什么中国名字，比如小明，那么意思也是光明的意思，如果用印度话说出来是“普拉巴”，那么你还是会觉得这就是个印度人名字呀。当你理解到这一点就会明白，这些说法不过是为了方便弟子们理解。不然的话，如果佛当时出生在中国，直接就会说过去佛出生王侯种。如果是现代人的思维，就直接说生在首富家，大官家了。说种姓只是符合受众的说法而已。

至于在大树下成就，这个你也很容易理解啊。大家都是出家求道，你没有家，靠什么遮风避雨啊？不外乎就是山洞或者大树。为什么只是大树而不是山洞呢？那是因为虽然山洞冬暖夏凉，但是太湿，和树下通风方便的环境还是不一样。另外，出家人靠别人布施生活，不会居住离开城镇太远，山洞也不是那么好找的。

07 自我是怎样产生的

year 中流砥柱：请老师解答几个问题：

1．我对未知的事物尤其是涉及玄学方面的十分好奇，小时候晚上总能清楚看到五颜六色的光斑，想让它来什么颜色就是什么颜色，长大后就只能模模糊糊看到大片的淡白和紫光斑。请问老师这个现象是什么原因？和坐禅里面的禅相有关吗？

2．后来接触到气功，还曾一度佩服王林。他自己因为特异功能很好地生活，也貌似帮助很多人（他后面被抓是后来的事）。您说气功里面很多人具有特异功能，他们是在禅修里面几禅之间跳跃吗？还是其它的办法？

3．接触这些东西之前蛮好，都是好奇，然而我想我可能这辈子都没办法获得大智慧搞清楚这一切，所以现在不是完全不明白，也觉得不是懂，夹在其中，难受得很。有时候觉得自己价值观多少有些改变，再这样下去会不会成神经病。比如，吃肉之前不自主地想到看到一些文章说的会什么果报，自己搞不清楚到底前因后果，也不敢不信，更做不到深信不疑，还是吃，却吃得难受。您说我现在没明师，自己又不是特别有天赋，应该是跳出来暂时不接触这些还是继续业余了解？

4．再后来，无论是自己身上一些好玩的，比如看到光圈，总能事后知道别人说的话（当时没有听到）等等。这些都没有特别大的能让我重视或者改变，与其说转而追求大智慧，不如说神通没修成。我相信有轮回，可是请问老师，我之所以是我，因为我有名字，我知道我父母是谁，我家在哪，我了解我和我身边的人事物的关系，所以确定我是我。那么下辈子的那个“我”没有我的记忆，和现在的我一切都不一样，那么“我”不就成了“他”吗？和这辈子的别人（哪怕是富人也好，乞丐也罢）一样，这样的话，下辈子的果报是他的，我为何要执着的为了他的富或不穷等而影响自己这辈子的判断呢？

老师：1．和禅相是异曲同工的，是你心生影像，这叫心生色，如果你想要什么颜色就什么颜色，说明你对自己精神的自控力是很好的。

2．所谓特异功能，就是做到别人做不到的事情。这类别人做不到的事情里，有一种是靠智，因为懂得原理，所以能做别人做不到的事，或者利用别人不懂的辅助。另一种是心直接作用于物质被称为念力的，那个就是需要和禅那相应的定力和跳跃转换。

3．我希望你继续了解。吃肉和杀生不同，你如果认为有果报，应该细细去思索什么因，什么果，发展过程是什么。

4．你怎么会错误认为人的自我认识是通过记忆和身份呢？一个失忆的人，一个身份换

来换去的人，他还是会知道自己是自己呀。为什么？因为确定自我的不是记忆也不是身份，而是感受！你小时候是个小孩子，他是过去的你，你现在是个成年人，你也可能并且可以不记得小时候的事，但是小时候摔倒你说疼，长大了人变了，你摔倒还是一样觉得疼。人是活在当下的，感受当下的，不论你记忆怎么改变，身份怎么改变，当下的苦就是当下的。我今天打你一耳光你并不会留到明天去疼，你现在也没有办法代替小时候的你去疼。你明白吗？无论身份如何，记忆如何，你永远都知道是自己在疼，无关记忆和身份。样貌改变了，身份改变了，记忆改变了，但是感受永远不变，不论你从张三变成李四还是谁，你在感受着世界带给你的苦乐。你只会觉得是自己苦乐，你不会在受苦时还惦记着，这是张三在苦，是一个什么样的人，家在哪，身边有哪些人的张三在受苦。你不会这样的，你一定是先知道“我在受苦”而不是先考虑“什么样的我在受苦”。

year 中流砥柱：您今天打我一巴掌是今天疼没错，但是明天的我会记得呀，所以今天我被打一定有影响。换句话说，我之所以不想被您打，是因为我确信被您打的就是我，我思故我在。我没有神通，记不得前世，看不到中阴身，而我所思的就是根据我的身份，我和周围的人和物联系判断的，感受也是其中之一，各种因素都需要。感受可以相同，单纯的感受我觉得不可以证明我是我，而且我无法感受来世他的。退一步来说，小时候和长大后在某种程度上还是可以判断都是自己的，来世则有相当大的区别。李四受的苦感受一样没错，可和我张三有什么关系呢？

请老师原谅我愚钝，我就是转不过这个弯，没明白佛家一直说“你要做好事来世享福”。这一说对于信徒自然可信，可是很多普通大众可能和我有一样想法，更别提很多轮回都不信的人，不知有何善巧解答。感恩您！

老师：你不是转不过弯来，你是揪着记忆和身份不放。我告诉你，记忆是心以过去发生过的心路历程为目标进行的，这是主动的，但是自我的认识大部分都是被动的。光线射到视网膜，然后开始思看见的是什么；一巴掌打到脸上，然后开始思这是什么感受；声音震动鼓膜，然后开始思接受到什么。得到的结论就是：我看见，我听见，我感受到。全部都是我我我，和身份、记忆没有关系。这些被动升起的“我”全部是当下的，所以你不要总是说我思过去，我认定自己身份这些事。

人心像婊子一样，跟着什么情景它就是什么身份记忆。核心的是，你当下的境遇和过去造就的是现在的你。从感受上来说没有时间局限，因为人心要思过去，要思记忆，要思身份，也是和当下有关系的，是先被动的。在你主动去思什么身份记忆之前，自我已经被动的出现了。我在前，记忆和身份在后，还不明白吗？你是先知道自己有喜怒哀乐、冷热痛痒，有你之后，才有“你是谁”这个问题，明白吗？如同你这一生出生一样，在你刚生出来的时候，是你吗？当时你刚刚出生，没有记忆，也没有什么身份，就算有你自己也不知道，但是有没有你？已经有了。已经知道饿了苦，拉撒了也苦，不舒服了哭，高兴了笑，明白吗？那个时候已经有你了。

再回风起云涌：师父您好，我有问题请教。就是关于“我”的延续性问题。现在我发愿以涅盘为目标而去修行。假设我来世转生色界，那时的我还会执行这个目标吗？那时候的我的个性与曾经的我还有多少相似之处？我怎样才能将现在的我的一切，以最大限度延续到那时？我希望转世后，就好像早上睡醒，发现自己不过换了个身体而已，其他的都没变，这就是我想得到的。怎样才能做到呢？

老师：你问的问题是很复杂的，很难三言两语讲清楚，不过有很多是过于担忧了。其实一切并不是我们所猜测的，人隔世虽然会忘记过去世，但是投生天道是不会的。另外，记忆的丢失并不是突然的失忆，而是逐渐忘记的，就好比我们逐渐忘记幼年的经历，并不是突然忘记的，即使转世也是这样。以为自己醒来就是另一个人了，这也是不对的，都是逐渐变化的。如果发愿坚定，平时又在行愿，习气形成了就不会退，就会一直执行。如果习气没有形成，不管你转生不转生，都会执行不下去的。修六波罗蜜，回向到修行不退就对了，即使你死了，在任何天界的宫殿里醒来，你也还是你，还是原来的见闻觉知，只不过如果投生天道，你会有原来没有的能力，这是报身自带的功能是多出来的。你所担心的原来的积累是不会丢失的，只要你愿意捡就可以捡回来。

08 中　有

大宇 541：上座部佛教对“中有”的看法是，因为名色或者生命犹如河流一般没有间断，所以上座部佛教并没有“中有”之说。中有，梵文 antarà-bhava，又译为中阴、中阴有、中阴身。antarà意为中间、间断；bhava 意为生命、有、存在。按照梵文佛教的解释，“中有”是指众生自死亡至来世受生之间的生命状态。

“中有”是部派佛教的说一切有部所执持的说法。说一切有部认为，有情在死亡的时候，如果生缘尚未具足，于是由意所生一种化身，叫做“中有”。中有依靠食香来资养其身，并不断寻求下一世往生之处，所以“中有”又名为意成、求生、食香等。然而，佛教各部派对“中有”的有无是颇具争议的，大众部、一说部、说出世部、鸡胤部等部派都坚持无中有。即使对于“中有”期间的长短，有部论师也存在着不同的说法。毗婆沙师认为中有乐求生有，故不久住；世友论师认为中有最多七日，若生缘未具，则数死数生；设摩达多认为中有最多能住七七日，不得超过；法救论师则认为中有无定限，若生缘未和合，则中有恒存。后来，“中有”说被北传大乘佛教所吸收，并多执为住立七七四十九天。这些说法载于《大毘婆沙论》《俱舍论》《顺正理论》《瑜伽师地论》等北传大小乘论典中。

到底有没有“中有”？上座部佛教并不认为有“中有”，因为业报的成熟不会停滞，所以死和生之间也不可能会间断。即使在生命期间，业果也是无时无刻不在成熟的，更何况是在临终之时。在生死流转过程中，业果的成熟是不会中断的，更不会停顿一段很长的时间。一个人面临死亡时，其临终成熟的业即带来下一世的结生。

这段话引自玛欣德尊者的《阿毗达摩讲要（下）》第二十五讲 离心路。有个疑问：生死无间的话，假如这个人还是投生为人，是不是一个人这边一死，意味着马上在另一个受精卵里入胎？这个要求是不是有点太高了？请教师父怎么看这个问题？

老师：这些属于很高级部分了，他们各家说法不一是因为立足点不一样。上座部的法的脉络和逻辑，是立足在心路上，色法能概括究竟，但是没有可依的最初因缘，所以一切因都以心法而起。以心论心的话，不管你接下来的身是什么身，那就都是色法，同是报心，还是一个心，所以就不用去讲什么中阴中有了。以心为立足点不以身而论，那自然谈不上有什么中阴、中有了，因为心是相续的。如果不相续，中间那段就算是不存在，因为没有自我可言，所以没有中阴。

其他派的话，是身心两论，尤其在部派佛教里，有的说“我有法无”；有的说“人法双有”；有的说“人法双无”；有的说“人无法有”。这些都由于自己的目的性、目标性，把没有必要、没有意义的事物屏蔽的状态。按大乘说，就是还不能中观而已。实际上可以说有，也可以说没有、有、非有、名为有等等，就看定义了。

以适合的风俗和习惯理解的方式去切入，争论没有必要，法只是工具，该用什么的时候就用什么，就可以了。以中国人的认知来看，是有中阴的，上座部针对的是上座，说白了就是僧人，所以不对机。你就按大乘的来，没错。

superjayone：活着的时候人的意识是连接肉身的，死后人的意识是连着中阴身（灵魂）的，但也有可能是，没有脱离生死的人他的意识套在中阴身（灵魂）里面，活人是中阴身（灵魂）套在肉体上。我这样理解对吧？

老师：接近。你可以这样理解。

还是当下：老师，这里的论述太好了。南传把色身都看到了究竟法，就不区分一般的六道生命的身体和中阴的身体了，但是其实中阴也是可以属于六道生命的一种初始状态。如果一个肉体还没有心识于其中的，它就不是南传认为的生命，所以不叫做中阴。那么前面说的“如果不相续”是假设的还是真的有这样情况呢？

老师：没有这种情况，只是假设。

还是当下：老师，我刚才写的理解有问题吗？

老师：没问题。

lanybon：有个问题很困惑，死亡心和下一世的结生心是怎么建立关联的？

老师：从你见到一个事物生欢喜心到下一个贪心，一个心到一个心之间就这样发展的，死亡和下一次结生也是这样的。我知道你真正要问的不是这个，而是怎么从一个生命到另一个生命，怎么传播的？其实和量子共振是如出一辙的。你见过空间场的震动是怎么传播的吗？就是那样。

风中飞蛋：你能告诉我道教说的人有三魂七魄分别对应了什么吗？俗话说，人死后天魂归天，地魂归地，人魂徘徊在墓地边。那么中阴身是其中的哪一魂？

燕南老侠客：我也有此疑虑，佛教认为中阴身一过就投胎转世了，或者去了该去的地方了。那为何中国的阴宅风水流传了近两千年了，还有人在不断地发展，既然没了就不该灵验了，该理论又为何久盛不衰呢？

老师：所以，其实你们疑惑的点就是觉得阴宅风水好，祖先保佑后人是吗？实际上不是靠祖先保佑，具体真实的原因，我觉得讲了没有人可以理解，所以我只是告知一下，风水好后人好，并不是因为祖先保佑。知道这一点就行。

风中飞蛋：我的疑惑点不在这里，我想知道道家的说法和佛教是不是相通的？

老师：有相通的也有不相通的，不同派别的人对这三魂的解释都不一样。你说的是哪

家的？人魂、生魂比较公认的说法就相似于中阴本身，只是定义上有差别，但是另外两个有争议，就看你是怎么解释另外两个。

风中飞蛋：如果中阴身是人魂，那么出阴神就是人魂跑出去了对吗？

老师：我不想回答这个问题了，两三千字才讲得清。有些事，不要为了解释 A，又用个概念模糊的 B 来解释 A，因为你又要涉及去解释 B 是什么含义，为了解释 B，又应用一个模糊的 C，又要解释 C 的含义，这样下去没完没了。你最好每条道上都解释清楚，要用道教的方式，那么你就需要把三魂解释了，顺便解释天地人。比如，你说地魂归地府，你得说地魂是什么，地府是什么，地魂为什么归地府吧？脉络全部理清楚再来问。如果道教的理不清楚，那就尝试用佛教的概念，换条道，要是都理不清楚就不要贪心，一条条来，先选其中一家说法专研。

09 心路和有分心

lanybon：请楼主讲讲关于死亡以及灭尽定的心路过程。

老师：@lanybon 尽量用通俗的方式给你讲一下什么是有分心，灭尽定之后的章节会讲到，这里就不提前讲了。至于死亡的心路，你得先知道心路是怎么回事，有分心是怎么回事，知道以后就不需要我细讲了，自己就知道了。

先说心路吧。心路就是心的作业通路，我们有眼耳鼻舌身五根门，还有意门。这六根所联系的就是我们作业的目标。比如我们眼睛看见一个苹果，苹果的光线传达到眼根，然后到意门，意门立刻起识别、辨识的心，以苹果为目标，思维分析苹果，以苹果为目标想，这是苹果。这一个完整的路线就是心路了，就是我们心作业的通路。之前我讲过的，心在目标与自我之间是来回作业的，这样的通路就是心路。比如看见事物，就是事物传到眼根再到意门，意门思目标，想目标，然后灭去。这个就是看见事物一个完整的心路，整个过程非常快，一瞬间完成。

什么是有分心呢？我用简单通俗的形容给你讲。假设心是一个光子，我们所看见目标犹如是一面镜子，我们的意门是另外一面镜子，这样光子在两面镜子之间来回反射形成一个稳定的通路，那就是心路。但前提是意门这个镜子它得是平整的，不然结果会怎么样呢？如果不平整，光子射过来的时候，就被不平整的意门这个镜子散射出去了。比如苹果的光照到我们的意门，然后反射出去不是瞄准苹果而是旁边的梨子，再反射回来，又反射出去又不是梨子，变成旁边的桃子。虽然只有一颗光子在运动，但是每次来来回回形成了无数条通路，在一瞬间完成。我们就没办固定地思和想同一个目标，如果目标过多过散，我们就会抓不住任何一个目标，不知道自己到底看见什么。因为心失去了目标，被分散了，所以叫做分心。心路被不稳定的意门分散成很多条路的时候，就叫做有分心。

禅定中就是这样子的，如果我们突然失去了目标、所缘会立刻落入有分，也就是说一下子抓不住自己到底在感受什么，于是就会一片空白，什么都不知道。因为抓不住任何目标，没办法思想，这就是落入有分了，艺术化的形容就是神识散了。实际上无想定就是这样的结果，长时间定在有分心里，导致没有目标，变得什么都不知道，什么都不想。

死亡的心路就是心不再取或者取不到五根的所缘，只能取意识里的，心只能取过去的心路为所缘，所以人死的时候会突然看电影一样回顾一生，然后因为这些过去的心路为所缘，让人产生贪爱或者嗔恨的对象，于是开始寻找下一个目标或者过去的目标，形成未来结生的贪爱或者嗔恨。大体就是这样，细节有机会再讲（参考《禅定实践概论》第四章“禅定睡眠和死亡过程”）。

至于灭尽定，它不是有分的心而是不分，它是以究竟法涅盘为目标的，是有明确所缘和业处的，所以他不像无想定一样不能感知，它只是不感知了而已，不是不能，这个就是区别。

宁静的森林水池：师父，阿比达摩对有分心的解释和你的不一样。

老师：他这属于标准的、教科书、照本宣科的讲述方式。我通常不用这一套，原因是在网络的大环境里，了解这些名词的人非常少，如果用这样的方式去解释，就不得不一个词解释另一个词，一大套长篇地去讲。如果你不把每一个名词都解释一遍，就会有很多口舌的麻烦。比如，生命流是什么？为什么不会中断？靠有分心连接的话，为什么有分心不会断？载体又是什么？等等。

当然我的解释也不是完美的，我解释心是一种来回流动的风，在目标和自我之间来回。那么浅层就包含了（有一个自我和一个目标）有一种事物在这二者之间来回运动，感觉就有点有我、有灵魂这类猜想。但是这个好说，因为大乘有各种中阴身，而且明确说有“身”作为载体，所以这些也不是什么大问题。再来就是，我以前回答这些问题都是帖子里，虽然我讲很多南传的名词啊，说法啊，但是主调还是大乘基调。原因就是我在讲很多禅定的现象的时候没有避开禅定中阴这些内容，所以就顺其自然这样讲了。如果我不讲禅定中阴吧，很多人会问我这类问题，我当时写的时候，筹划的时候就计划了这一块，所以也就用我觉得合适的方式去讲有分心。

有很多说法的差异，最终都是要解决一个逻辑自洽的问题。你选择了某一种逻辑，你必须以合适的方式让你好多理解能自洽。我选择某些不太传统的说法，还是为了在那个环境和受众里更容易被接受，以这个为前提。毕竟长篇论述，在叙述的时候最好就少留下话头，不然也不容易一个个人去回答。回答多了，要是不同的人类似的问题，你说法又不一致还得再次解释。就跟论文答辩一样，写的时候就已经想到了导师会质疑的点，源头上堵一下，在我当时那个状况中我觉得合适。

wei__507：请问老师，开始念佛比较专注，但很快心中就开始起妄念了，尽管这时嘴上还在念佛。此时是不是可以说落入了有分？

老师：确实是有“分心”，但不是落入“有分心”。如果落入就完全散了，会进入一段没有觉知的时间，什么都不知道，一片空白犹如昏迷。

0_wen：老师，我这样的理解是否正确？欲界就是起心动念，心缘的就是各种念头，生灭不断，所以无法入定。色界里心不动念，感到一片光明，不动念心就化为光明。这时，心缘的对象自然也就是光明，因为已经没有生灭的念头可攀缘。若动念则又落入欲界，心攀缘念头，所以禅定的要点在于心攀缘的对象不应是生灭的念头？

老师：有点混乱，给你捋清楚。我们平常说的念头，实际上是心的作用，叫做心路比

较准确。心路的一个生灭就是一个念头，这是专业的说法。而专业说法里的念则是忆念，“念心所”说是回忆的“忆”比较准确。你问我的应该就是普通心路的生灭了。

0_wen：是的老师。是不是要停止心路的生灭才可以进入禅定？

老师：在欲界里，人们对事物的识别，一个识的过程包含是 17 个心的生灭。通路是五感，那至少同时是 17*5=85 个“念”（按大乘的念）。如果是入定，入的欲界定，则是 7 个心在轮转生灭，不过目标较为单一，以 5 个识集中在某个目标上。色声香味触五个识上 7 个心不断生灭，一瞬间 5*7=35，至少三十五“念”。如果是入了色界定，初禅以后同样目标单一，这时已经不是用欲界的五感了，心也不是 7 个或者 17 个组成一个识了而是一个识里同一种心，叫做一境性，一心在反复生灭，因此心所得到的是五个支撑——投入（寻）、伺（维持）、喜、乐、一境。这五个识别上，同一种心生灭，所以变成了 5*1=5，低至 5 念。心路不会停止生灭，除非你涅盘了，即使佛陀在世时，也有最低两个心路的生灭。

0_wen：还想请教老师，阿毗达磨好像有很多经书，我比较适合从哪一部开始？还有我本来在看《妙境长老讲解瑜伽师地论》，很厚，是否可以先看阿毗达磨？

老师：肯定要学阿毗达摩啊，阿毗达摩是论藏的核心，包含七部论，学了就不会有这些疑惑了。

lanybon：看来心路发生，通过的都是神经的通路，所以才有记忆，但是那些一境性的状态也有记忆，这是怎么回事？

老师：一境性又称为一心，是一种心所法，但是不代表过程中没有其他心所，念心所就是记忆的心路。二者不能共存吗？那喜、乐、一心是怎么共存的？学得要细一点呀。

kxhmzy：先生您好！我记得有位法师说过，据哪部经上讲过，一弹指间凡夫会产生多少多少的念头，而且是念念成形，形皆有识。这句话是什么意思呢？请先生讲解一下。

老师：出自《菩萨从兜术天降神母胎说广普经》里释迦佛和弥勒菩萨的对话，大概是说，佛问弥勒菩萨人起心动念有多少念，多少种相，多少种识啊？然后你弥勒菩萨就回答说，一弹指的时间里有 32 亿乘以 10 万那么多个念头，每个念头都有物质现象，皆是从识而起（亦是含有识）。

这里要稍稍解释一下，我们常常会觉得念头是连续的。比如，这一秒钟我们起了一个心念，但是实际上念头还有更细微的，是分段的、分散的。其实是一千二百八十万亿个细微的念头组成了我们这一个完整的念头，并且这些念头都能引发物质现象，物质是有形的事物。这里要注意，弥勒菩萨是唯识学派的祖师。在唯识的观点中，世界是阿赖耶识变现出来的境界，也就是说世间最微小的物质就是心念。一个细微的心念就形成一个四大的极微，所以说念念成形，意思就是念念都能影响物质。实际上我们用现代科学理解也很容易

找出端倪。我们的思维是电信号网络，我们在想事情的时候，确实同时释放无数电子。再就是因为色是四大种组成，四大的极微是心念，因此说念念成形（色）。

形皆有识是什么意思？因为万物都是阿赖耶识变现的话，那么万物都是在阿赖耶识中的，或者都是阿赖耶识的一部分。粗浅的可以这样理解，细化的话，识别指的就是八识心王。心王有什么作用？有四个：见分、相分、证分、证自证分。言下之意，不管是物质被我们识别认知，还是我们把一切法识别、认知、存在，都离不开这四种功能。所以说，既然有色因我们的念头生灭，并被认知，那么必然皆是识的作用。以上四个识体四分你可以搜索一下含义。

10 业 报

大缅元帅：业能消完吗？有人说可以，也有人说业和众生一样不可能消完。

老师：业是消不完的，尤其是无尽业，只是说被遮住而不报，显示为无效业而已。

大缅元帅：师父，我还有关于果报的疑问，如果一个人创造了一种社会理论和思想著作，但是这个理论导致了两个群体的对立和大规模屠杀，那么这位创造者的果报会是什么？

老师：你变着花样问我这个问题，相似的问题问过很多次了，我一次给你解决干净吧。为了严谨，我详细一点分解给你讲一下。

一、业报和果报的概念

首先，“报”有大概常见的两种说法，业报和果报。表面上它们是一个意思，实际上果报这个词是不太严谨的。为什么呢？因为果报的判断标准是结果如何，但是其实世上不存在真正的结果。知道为什么吗？因为人是不断在造业的，任何事物被称为结果，它对人们心会产生作用，人们会根据它再起新的心念，善的或者不善的。它会延续下去的，不停止的，所以是轮回的，是无始的。结果并不是结果，它是事物没有尽头的发展过程中的其中一段而已。

“业报”这个词虽然也是一样的道理，只是事物发展中的一段，但它相对较为严谨一点，因为它的依据不是结果而是业。为什么业能更加准确描述呢？因为在唯物世界，事物发展是因果关系的，因为所以的，无始无终的，事物没有最初的源头也没有最终的结果，因此，一切判断标准要找到最初的因，并且是可控的、主观的它才有意义，只有主观才有可改变的空间。世界没有最初的因缘，只有我们主观的行为有最初的因缘，那就是一个完整的决意。比如我要坐下，于是一个人（被称为人的肉）坐下的动作出现了，这个事物现象起因就是来自于一个明确的主观决意。我们试图在物质世界找到因缘是不可行的，生物的行为可以体现它有灵性，有主观，有自我。也正因为生物的行为有明确的主观决意为起因，我们才可以发现因缘是以心的主观决意为源头的。为了概括这个现象，于是有了业这个概念。

业是什么意思呢？就是“愿意的作为”也正是这个“愿意的作为”或者“不愿意的作为”，它们带来的“受”被称为“业报”，它是以心受、身受，以主观的层面来确定的。它是有因缘的，从起心到受很明确，它不是以事物的发展结果来衡量，事物发展结果因缘是找不到头的，所以它更加的严谨。

下面咱们来谈谈业报吧，这是一个很深奥的课题。

二、造业的根本起因

佛曾经说过，有四种不可思议的事，不仅没有结果还会带来烦恼：1．佛陀的境界范畴不可思议；2．禅那的境界和范畴不可思议；3．业报不可思议；4．世界思量（包括世界起源，边界等）不可思议。看到这里是不是会觉得失望，如果不可思议还谈论它做什么。是的，业不可思议，但是不代表不可理解，不可以懂得。我还是可以依照实相讲解，让你了解到可思议的部分的。

我们常见的字眼和思量里有善业、不善业、善报、不善报，我们很容易自顾自的去思量这些概念的含义，但这并不是实相的范畴，因为我们会习惯性用世俗的概念去理解。我们世俗中的善恶概念，它是相对的法，不稳定、不恒常、不究竟，因为善恶标准是变化的，是非标准的，受大众价值观左右的，因此我们会糊涂。实际情况如果我们问佛陀，我们会发现他所说的善恶并不是世俗中的善恶。他的标准和世俗价值观有一些不同，是更加严格的、固定的。他有时候也会用世俗观念来说善恶，但他在论藏中把善恶最根本的描述得如同物理学里基本粒子一样，最基本善恶是有明确定义的。凡是能永久带来乐受或者永久性消除苦受的业称为善业；任何带来苦受或者消减乐受的业称为恶业；带来不苦不乐受，不消除或不增长任何苦乐受的业，称为无记业或者无效业。仅仅这样的定义还是不能让人了解具体，因此他把人心造业的根本起因，也就是会导致主观决意，导致造业的根源，分为52种来概括，这就是五十二个心所法。其中，有14种不善心所，也就是14种起不善决意的根；25种善心所，也就是25种起善的决意的根。另外不是明确善恶的7种遍行心和6种杂心所，是混合心，所以可以不用讨论。

你问我的是关于善恶的问题，是造恶业的问题，那么我们就从大家都了解的简单不善根说起吧。最常见的不善心所就是贪、嗔、痴三种了。我们所有修行针对的几乎主要就是这三个不善心所了，我们的修学概括起来就是戒、定、慧三学。我开这一帖讲禅定就是因为禅定是可以高度集中精神，人在高度集中精神的过程里，他是可以细细体验自己念头的发生的。灵敏的觉知能够捕捉到心念的诞生，这就是戒定慧中定的根本意义所在。因为对心所法全面细致的了解，同时又拥有捕捉心念诞生的能力，所以我们很容易捕捉到每一个起心动念，它是什么样的心所，是善的、不善的或是贪嗔痴，还是无贪、无嗔、无痴。这个起心就是造业的根本，你所造的业是善的还是不善的，一目了然。从源头上就会明白自己的行为到底是什么，会有什么业报。这是第一个要知道的知识。

三、报的方式

关于业报具体怎么报，我给你一个简单的分解和概括。业报分为两种报，这里不是说善恶，我们且把善恶统一都归结为报，但是报的方式有两种，一种叫做自报，另一种叫他报。什么意思呢？比如，你起了不善心、嗔恨，于是你伤害我。接下来会怎么样呢？我反过来也伤害你，这就叫他报。因为你恨我，你伤害我引起了我对你的恨，于是我又来伤害

你。这种别的众生带来的报就叫他报。自报是什么呢？假如我没有报复你，而你的不善心在促使你伤害我的时候如果得到了满足，你乐受，你高兴，快乐会促使你牢记这样的感觉和经验，未来还会继续类似这样的行为（对象可以变换），直到你悔过改掉为止。或者自己惩罚自己，因为悔恨、懊恼、不安、恐惧，而不断地造作苦恼给自己。这也是报的方式，说白了就是自己报自己，或者别人来报你。单报或者双报都有。如果对方原谅你，不记恨你，就没有他报，但是这一点不会妨碍自报。不善的心所带来的满足和最初的乐受会导致你不正的知见，继续犯错下去直到受苦，或者已经明了，在自我惩罚了，自己报自己。你看那些畏罪自杀、逃亡、担惊受怕的人，他们还没被他报呢，自己就赶紧报自己了。自己是躲不过自己这关的，因为世界上没有上帝可以出来保证，你起了恶心，做了坏事，一定没事的，也没有任何人可以这样对另一个人作出保证，所以永远都躲不过的。

四、制造对立怎么报

好了，回归你问的问题把，一个人的理论如果造成两个群体的对立、仇恨、屠杀，这个造论者有什么业报？

首先，这个问题它不是很具体，你得看他是怎么造成的，他的决意是什么。他的决意是挑拨这两个群体吗？是破坏他们的和合吗？如果是的，那两个群体的仇恨和屠杀就是他的追求，这样的业报一定是堕恶道的。如果两个群体中包含这位造论者的父母，或者包含修清净梵行的修行人，那么这个造论者是会堕地狱长达 1/80 大劫的时间的。

其次，如果他并不是有意挑拨这两个群体，他只是有这样的导向，但是他自己不知道，又或者他根本就没有这样的导向，只是被两个群体利用并且互相仇恨屠杀，那么仇恨与屠杀与他无关。那他作为造论者有什么样的业报呢？这个需要以近行定以上的定力，覆盖他的心，审查他做出造论这个决定时，并且导致完成这个决意的七个起心对应的是五十二个心所里的哪些心所，是贪嗔痴还是无贪、无嗔、无痴？人要完成一个决定的心需要起至少 7 个念头，这个在禅定中是可以审查的。第一个念头如果是不善根，会导致他在活着的这一生就遭受苦报，这叫现生受业；第七个念头如果是不善根，会让他在来世受报，这叫次生受业；中间五个念头但凡有一个是不善根，贪嗔痴里的任何一个，会导致在未来无穷无尽的时空里的任何时候，只要条件具足就立刻受到自报、他报或者双报一起的情况，这叫无尽业。无尽业是不会消失的啊，就比如一个人他不懂得一加一等于二，做这样的题一定错，做多少次错多少次，直到懂得了才会做对一样，是无穷的隐患。

五、总结

最后总结一下。业是不可思议的，但是不妨碍我们了解它。如果能完整了解，那就是觉悟了，佛的范畴，我们虽然不能完整了解，但是不阻碍我们向佛的境界去靠拢，不断地了解清楚。是善报还是恶报，在什么阶段受什么报，它不是不明确的，只要能有定力去审

查一个决意里的七个起心，立刻就能洞察一清二楚。人的决意也许能骗得了全世界，但是骗不了自己，没有他报还有自报，不要自己把自己送到地狱里才好。

最后再来一句，极端民族主义真的要不得，国家是国家，人是人，犯下罪行的是人，国家它是个综合的统称，它没有自己的主观。一个国家现状体现的是它现有的资源，君主的政策，人民现在的心，佛陀说这几个因素甚至会影响天气。过去那些犯下罪行的人，你得把他们从坟里挖出来问问，你们现在过得怎么样？

六、其他有关业报的问题

大缅元帅：悄悄问一下，日本是不是要完蛋了？

老师：你这仇恨心，是不善心哦，你管他完不完。

大缅元帅：强迫症中不好的想法是否构成造业，是否会受果报？强迫症是很普遍的心理现象，当事人往往性格中有偏执和追求完美倾向。在强迫思维里，往往越是想尊敬、爱戴的对象，越是容易出现一些不好的想法。这些想法往往违背当事人的价值观及道德准则，且内心越是排斥这些不好的想法，这些想法越难以消失，不知道从内心哪个角落冒出来的。另一方面，虽然明知这些不好的想法虚幻，非己所愿，但又害怕这样的想法会受果报，越害怕这些想法反而越强烈。比如，不想自己来世坠恶道，但脑子里总冒出一个反抗的念头，暗示自己要坠恶道。当事人作茧自缚，痛苦不已，却又挣脱不得，我执越深痛苦越重，虽说正念治疗，可有几个人做到念起不随？苦海无涯，何时是岸？望师父慈悲开示，感谢！

老师：越是贪爱目标的时候，越会嗔恨目标的反面，因此会一直纠结在上面。这并没有什么，你就时常记得对自己说这句话：“是该释怀的时候了，我会爱我自己。”

修六字大明咒：某某集资机构在欺负某人，骗他的钱，我可以认为是他们的前世有过节吗？某人设局骗大众之财，我恰巧被蒙蔽入局还表扬了骗子几句，但很快发现真相，毫无损失退了出来。这个时候，我是否要揭发骗子呢？揭发骗子，其实我没有损失的，骗子也找不到我的麻烦。如果我不揭发，那骗子所造恶业会算我一份吗？一个修行人如何对待身边和自己没有关系的造恶业的事件？虽然他害不到你，但你可以看见他在害别人，这怎么办……（省略）

老师：有些开示是不适合公开的，是适合一对一私底下的，所以我不会给你讲多少。你如果愿意去和恶势力作对，保护他们所侵害的对象，你这是善业；如果你促进了恶势力并且你有所知，那是恶业；如果你不作为，那大多情况是无记业。举个例子，比如投资骗局，有人问你：“这个项目能挣钱吗？我很想投入。”如果你明明知道是骗局，但是你却告知他人违心之论，说：“我不知道呀。”或者说：“应该可能是赚钱的吧？”这样的话是妄语、恶业。

kumull：实际中还遇到一种情况，就是没有能力分辨投资项目是否骗局，给客户清楚说明风险和收益，让客户自己选择，这样应该不算恶业吧？

老师：不算。其实这些事，分析每个人的起心和决意就可以了。

风中飞蛋：一个人如果是自己生闷气的话，他没有波及到其他众生啊，只是伤害了自己，那怎么会有一怒烧了功德林的说法？

老师：你不要变着花样来问我同样的问题，你自己生闷气，你以为没有伤害或者愉悦别人？那些把你当小宝贝的人，同样会觉得被伤害了，那些把你当人渣的会被你愉悦了。你说到底造什么业？

风中飞蛋：没想通啊，我自己生闷气，他们是怎么知道的？

老师：明显一点的话，除了眼睛瞎了或者脑子不灵光才会不知道。不明显的话，人在生气也好，愉悦也好，任何情绪下都会释放很多时节生色，这些时节生色对其他生物和环境都会有一定程度影响。

风中飞蛋：那我生气时离他们远一点能不能避免？

老师：人们在没有破除无明的时候，总是觉得信息的传播和业的传播需要一个载体并且有一定的传播速度，实际上业力、力、信息、业的下一个结生位置与现在的位置，之间是不需要传播载体，也没有距离限制的。不过远离有远离的作用，你还是离吧。

修六字大明咒：为何造佛像能得利益和福报？进一步说，为何用香华、燃油灯、幢幡、鲜花等种种宝贝，甚至伎乐来供养地藏菩萨能得利益和福报？是因为布施给佛、菩萨能得回报吗？

老师：造佛像并且使得佛像庄严能使人生信，人有信心才有学法的动力，人有学法才知生灭，才有解脱之日，这是无量的功德。你要知道佛像，庄严的佛像，它们的存在是给人看的，不是给它们自己看的。

修六字大明咒：网上有人说，人如果修行，特别是修行有进步的时候，此人的冤亲债主怕此人脱离六道，无法索债报冤，于是纷纷提前索债报冤，这种现象叫做业力前显。特诚恳请教，希望慈悲为怀，开示一二：

1．所谓的业力前显是否有这回事情？

2．假如有，前来索债的冤情债主应该是无形众生吧？否则，如果是人类无法遥感到欠债之人是否修行进步？

3．请大德结合自身经历，谈谈如何消除或者处理业力爆发之事。

老师：你上文描述的说修行有进步就会业力前显，是没错的，确实是这样的情况没错。冤亲债主有形的、无形的都有，人类不能遥感但是可以眼睁睁看见你的情况。有因缘的冤亲也好，债主也好，又不会离你很遥远，不是父母就是亲友。一个人修行进步说明有一定成果了，有成果自然会喜悦、坚定，因为喜悦、坚定，他会精进。比如更多的禅修，更多的持戒，花更多的精力研习经典，这些是父母、亲友、伴侣眼睁睁看得见的。如果是善缘，他们会支持你、随喜你、帮助你，如果不是，他们会阻碍你。比如说你：“不要整天搞迷信了，不要神神叨叨了，你太消极了等等。”各种说法行为来阻碍你。修行遇到障碍这是无法避免的，只有两个方法可以解决：

第一，对阻碍你的对象散播慈爱心。我们很多时候厌倦轮回或者看到世间诸苦，那是悲心。为什么修行很强调慈悲，要把慈心上纲上线地提，就是这个原因。因为你的慈爱，能化解其他众生对你的障碍。

第二，需要智慧，需要化解障碍。人们遇到困难总是需要各种迂回、善巧的方法来解决，不单单是修行一件事。智慧从哪里获得呢？当然是分析思考以及前辈、智者给你提供。

修六字大明咒：业力前显主要会在进步到可入定的水平，才爆发吗？还有，讨债的无形众生是否会影响修行进步之人的运气、事业、财运等？

老师：每个程度都有爆发，低层次有低层次的爆发，高层次有高层次的爆发。会影响运气，但是只是影响、是助缘，它不是决定性的，它不能决定你到底进步不进步。另外，业的爆发不光是冤亲债主的问题，更多时候是自己的问题。

再回风起云涌：如果我找个没人的地方隐居，能否避开人道中的冤亲债主，或者说减少遇到他们的机会？

老师：这个是可以的，不过是暂时的。

再回风起云涌：朋友总是不断地放生，但是没有回向，那他所获得的是功德还是福德呢？不说来世，就说此生，对此生能有何种正面影响呢？

老师：功德福德都有，反复行善每一次都是在发心，所以常发善心是善习气的积累。功德边是明确的，福德边不确定，无法估量，见到才知道。

再回风起云涌：菩萨没有涅盘，肯定就存在于某处，如果我在修行遇到难关时，诚心向菩萨像祈求帮助，能得到加持吗？

老师：当然可以的，只是菩萨的方式是道不明的，也许一开始你觉的不对，后来又觉得对了，再后来又觉得不对，最后才会觉得对了，挺复杂的。换个角度讲，好像小孩不知道大人在干什么一样，但是肯定是为你好的。

再回风起云涌：对于侵吞国家财产的行为，会有怎样的果报呢？

老师：会堕恶道。

再回风起云涌：细菌、病毒等微生物，是否属于人道坠落后诞生的生命体？

老师：虽然我很不想讲，讲出来又离奇又可怕，但还真是人道堕落出来的。

爱尔德里安：细菌、病毒等微生物，是人道坠落后诞生的生命体，那人身上的细胞也是吗？

老师：不是。

再回风起云涌：军人的使命是保家为国，在卫国战争中造下杀业，也要为此坠落恶道吗？

老师：使人堕入恶道的不全是杀人的这个业而已，主要的因是嗔恨、贪婪、愚痴，所以在战争中有杀业的人们，有的去了恶道，有的还在你我他身边。不要去到一个有造恶业使命的世界中去，即使去了，离开后也不要再去。应当有这样的愿景，并反复对自己这样说，不该迷恋这样的世界。

爱尔德里安：游戏中杀人，罪业与杀真人相同吗？关于玩电子游戏杀人这件事你怎么看？

老师：打游戏是业，但不等同于杀人。人对目标作意，他是有识别的，你打游戏的时候，会认为你杀的是游戏里的虚拟人物，还是认为他是个真人？你的思心所会告诉你的。修行人如果出家了，他会因为戒律不玩游戏。三果以上的圣人，他因为没有欲望，所以也不会玩游戏。未证得三果的又没有出家的人，他如果持有的五戒，五戒里并没有游戏这一项。一个人在游戏里有贪嗔的体现，也会有他的果报，但是它和真杀人是两回事。你们应该看得清，真的杀人你会坐牢、枪毙等等，你打游戏会坐牢吗？要坐也顶多是游戏里坐或者封了你的号。

任何大恶都是从小发起的，意识里的这些这些意业就是这样开始的。如果按无限发展下去的话，确实游戏杀人就是未来久远时间杀人的最初因，但这是常见。如果说游戏杀人不是杀人，那又是断见。

对菩萨说断见，对凡夫说常见，是一些惯例的说法方式。因此要对凡夫说因果可怕，轮回苦，不管是你遗忘的过去，还是正在经历的当下，或者是即将到来的未来，不管你知不知道，记不记得，过去的你和未来的你是不是你，但是苦受是一样的。对菩萨来说，无因无果，无过去未来，无眼耳鼻舌身意，诸法空相。因为菩萨有因明，知一切实有相，烦恼众生之烦恼是无始无明，因此以空性智破沙尘惑。

乐观的缘起：目犍连开悟了，有神通能观察自己的因果，为什么不能扭转？有一个师兄回答是，神通抵不过业力。在没有开悟以前应该是这样，但他已出轮回，而且凡夫定业也是有可能改变的。

老师：目犍连是阿罗汉，当生就要涅盘，因此没有转定业的时间了。如果他执着去做这事，还能叫阿罗汉吗？

11 修行的意义

火热支配着：修行的意义是什么呢？

老师：这个问题应该问自己，世界上不存在意义这种东西，只有“爱取”而“有”。修正“取”的行为，促进、善于、利于取得就是修行，所以要问自己爱啥？取啥？

zrzjl：为什么要有这一切？佛、菩萨、众生、因果、轮回、空性、禅定、十二因缘、涅盘等等，为什么要有这一切？注意我不是问“为什么会有这一切？”

老师：我注意到了，你问的是“要”而不是“会”。所以，就问自己要不要？为何要就可以了。这个问题只有自己才可以找到的，我反正是不要的。

hhjjl17799：你们学佛的目的是什么？为什么我看到的最终目的就是成佛，度众生。整天度，久远劫前就度，度到现在还在度，以后还要度。为什么要度众生？使众生离苦得乐，当下此刻能够不苦不就行了，奢求来世的安乐？解脱不在未来，而在当下。感觉我学佛的目的实在是虚妄，我就是想永生，离开轮回。我现在都不知道轮回是不是真的，就在说我要离开轮回。我这样学佛简直可笑，为了一个虚妄不实的目标而努力奋斗。

老师：不看众生，看看自己就行了。一模一样，两只眼睛一张嘴，哼哼自己可怜，抱怨世界的不公，担心、害怕拥有的东西失去，该有的都有。我也是向来不爱搞宗教崇拜，我不觉得灌上佛教的说法就如何如何，我也不管别人说什么。佛教作为宗教是人的组织，有人就有江湖，大不了不说佛教，说点有用的。人们现在就哼哼苦，就怕死，就怕失去所拥有的，就恨得不到的，你咋说法，至少给个说法嘛。没发明洗衣机还不让人用搓衣板了？

wowlock 小号：你到底在说什么啊，为什么你现在说的越来越 2 吧化了？让人一头雾水，你能不能像开始那样让我们看得懂啊？

老师：我其实没说什么，上面说的是度众生什么的。我是说看看自己，自己就是众生。轮回也好，什么觉得虚妄不实的，看不见的就先不要去看，活在当下，先看看看得见的地方。

wowlock 小号：想知道如果进寺院看到佛像就害怕的人，前世是有什么因缘呢？如果可以，请说详细一些。

老师：先从现世找原因，再去说过往，不过首先要承认害怕的事实。

还是当下：我当初学佛的目的就是看到了佛教的神奇之处，居然有神通，还有佛能永生什么的，而且佛教理论非常好，很好地描述了人世间的一切。

老师：学看得见的地方，没有一层楼就没有二层楼，但是真没有永生这回事。

路过的小胡：请问圣道如何作解？善道是接近圣道还是本身就可以当做圣道？虽然说中道非善非恶，但是佛菩萨无不是修善道的，这是本起吗？还是接近？

老师：圣道既是解脱道，圣指的是圣人种姓，南传四圣果（须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉果）和大乘四圣道（声闻、缘觉、菩萨、佛）无一不是解脱道。善道是圣道的资粮，但是没有中道就没有圣道，善道永远是轮转的善报而没有止息的出口。中道并不是非善非恶，而是不恶，因为世间没有纯善和纯恶，所以只能先找寻不恶的中道。恶只会使人造作，纯善并不是造作出来的，这一点你现在可能不能明白，所以也没有意义。以善行做圣道的资粮，这不叫善道，这就是圣道，你看准目的再说。

superjayone：师父，佛陀一生中讲过许多法门，比如六字真言、阿弥陀经、法华经等等各种修持法门。最后那些弟子们最终是怎么成就的？这么多法门，是那个法门成就了那些弟子，还是那些弟子各个法门都修，都试修过？还是同时修？

老师：所有法门都是一个，因人们的无知或者佛陀的善巧把它们分成很多个，所有都是形式，总结起来不外乎戒定慧。你说哪个法门不是在讲戒定慧？一切弟子都因三种远离而成就：第一身离诸恶行；第二心离五盖；第三身心因镇伏贪嗔而显慧，烧尽诸烦恼。

开雾散云看乾坤：我学佛也有一段时间了，基本是北传转南传路线，止和观也有在努力实践，可是走着走着，发现自己修行的路上遇到了很大的心理障碍。以下的都是我实实在在的疑惑，没有任何偏见和不尊重：

那么多人在修行，如出家众都是舍离一切爱欲、情欲，甘愿过着极度清苦和极度自律的晨钟暮鼓的生活，投入毕生的精力、心力去修行、打坐、内观，甚至烧香、拜佛、念经、持咒，可真正证悟、涅盘、断绝烦恼的有几个？怕是凤毛麟角吧！那么假设有一天，这样的人老了，回顾自己一生，花了这么大的代价，远离血脉亲情，远离七情六欲，精进努力了一辈子，结果却并未追求到自己毕生的目标，并未断绝烦恼，岂不是会发疯？精神崩溃？就算是普通在家修行者，可能发现自己，好多年参禅打坐，绝大多数连初禅都证不了，更不必说去内观，去开发正念，去觉悟，去涅盘。

我知道修行不应该这么功利，可事实上，我相信学佛的很多弟子都会思考到这样的问题。也有很多弟子，就是因为这样的原因远离佛教，远离修行。我学佛的初衷是为了灭苦，可是有了这些顾虑后，我发现不仅没有灭去自己的苦，反而让学佛修行成为了自己额外的负担，反而搞的自己更加烦躁，不知道还该不该继续？该怎样继续？非常的迷茫！希望楼主以自己的亲身实践和体悟，指导大家。如何以一种比较健康，比较理性的心态，看待这种修行结果的极大不确定性？如何调整好自己的心态，去实践，去修行？

老师：目光放大一点，你不要去学那些离欲的法，你不是怕清苦吗？应当学习那些让

人富有的、世俗的、方便的财富法、息灾法、增益法、敬爱法，就是不学解脱法。等你先富有、健康、受人尊敬、喜爱的时候，你才能审查清楚，你舍得吗？想解脱吗？如果不想，你可以继续行善布施，去更受敬爱乃至来生你也因为这些法没断灭，生生世世过着富足的生活。你疯啥？

12　所谓教派只是一张皮

X 阿喀琉斯 X：楼主，只说打坐参禅的美好，你敢透露打坐被附体邪气攻击的事实吗？一旦被附体后怎么处理，你懂吗？一旦打坐出偏，你懂怎么修正吗？不要说佛教有方法，我告诉你，佛教所有的驱邪方法都是假的。说到底，你只是个理论派，自己也就是盲人摸象，泥菩萨过河，自身难保。你也信因果，知道害人乱了人间命运会是什么果报吗？

老师：您是诚意的吧？我这里是欢迎不同声音、见解以及讨论的，并且是不限门户的，这样的交流我就可以接受。如果你对以上的问题有很好的方法，希望利益一下人们，那欢迎你说出来。

X 阿喀琉斯 X：现在的人类缺的不是修行方法，缺的是驱邪方法。会驱邪方法，随便你怎么修，即使出偏也能拨乱反正。打坐之所以会被攻击，不是你不努力，是你把自己身体搞虚弱了，才会被趁虚而入。佛教的那些所谓高僧大德，号称碰到邪灵，不要理会它，它无聊了自己会走。都碰到邪灵了，哪还谈得上修对了路呢？你见过身体强壮的人会撞邪吗？之所以撞邪，都是修偏了，修对的话，你碰到的只会是正神。你只是没吃过被附体攻击的苦头，有些人修行后被附体攻击，一辈子都完了，好好的人间命运都被彻底摧毁。

老师：那些什么高僧大德不在我这里，我就不予评价了。至于虚的话，看您是愿意从哪些方面去讲，按中国人的说法的话分四种：气虚、血虚、阴虚、阳虚，这些虚倒是和静坐没什么关系。

X 阿喀琉斯 X：邪气的攻击方式无非这么几种：1．大怒后乘虚而入；2．漏精后乘虚而入；3．邪知邪见邪修后乘虚而入。入定后为什么会出现幻觉，你可知道？那是大脑缺氧后，被邪气攻击出现的幻觉，跟睡觉做梦是一样的。之所以会去打坐，还不是因为贪，嘴巴说不是，心里假装也不是。如果打坐后必入地狱，谁去打坐？因为有美好的成果，所以才去打坐，就已经被邪气盯上了。

老师：不光是大怒，还有喜、忧、思、悲、恐、惊合称七情伤，所以我是比较倡导人们在我这里谦逊、温和、有礼与人相待的。至于邪知邪见，以八不中道对治，不做边见、身见、见取见、戒禁取见的言论导向，这就是我能并且应该做的了。

X 阿喀琉斯 X：既然你也修行入门了，我问你修行入门有什么症状？其实你懂的东西很多，资质也很好，为什么唯独对佛教的修行方法情有独钟？对于佛教的起源和不能说的阴暗面选择性失明呢？

老师：我这里的观念是很宏观的，当然微观的也有。对于我来说，一个人号不号称修行，他始终无可避免不断修正自己的思想和言行。因为这就是生活，所以是没有明确的门

的，也就没有入门这一说。人与人的差别只有识量和证量的大小而已。

X 阿喀琉斯 X：如果你能够开阔视野，看事物都看两面性，你就不会被佛经所束缚，你才会慢慢找到入道之门。别人教是没有刻骨铭心的体会的，还是要自己去经历。

老师：我不是对某种教派情有独钟，只是顺势用大家容易了解的路径来讲而已。什么教派也好，对于我来说，我认为只是一层皮而已。

X 阿喀琉斯 X：修道入门后的第一层次就是出气功。这也是精气神积累到一定程度的表现。如果你还是只停留在理论阶段，还是做理论的凡人的话，就跟南怀瑾一样，废话一辈子，结果一事无成。再往下修正道，你能感知周围的一切，就是生理感官开始进化。知道扫毒犬吗？它们从小到大不交配，就能开发出良好的嗅觉，一旦交配后，嗅觉本领就退化消失，人类也是如此。希望你真正实修，不要研究那些佛经之类的书籍了，那些都是垃圾，真的。希望你能如实写出邪气附体恐怖的一篇，让大家更清晰地选择要不要打坐，这样你也不用背因果了。

老师：关于气的讲述在帖子后段，回答他人问题中已经详细地讲过了。至于什么凡人不凡人的，我还是较传统的中国人观念，圣人不凡是因为知行合一，所以我追求的两点：第一，针对苦而探索，这个在开篇就讲了；第二，以知行合一为目标，所以在我已证实的层面倒并不是一事无成，所以谈不上什么。另外，那些不交配本领就退化什么的，我倒是结婚很多年了，这路子估计和我不符合，我也不承认。再就是关于各种打坐风险，在帖子的中段是讲过了的。

13　凡所有相皆是虚妄

逍遥难解啊：师父，“凡所有相皆是虚妄”该怎么理解？和你之前说的宇宙的全息性有关系吗？

老师：虚妄是相对的，若有所执着，那么固然会知道一切皆是幻，若无所有执的话，不必在乎幻不幻的。真亦是幻，幻亦是真，真不异幻，幻不异真，是诸缘起，自性皆空。

逍遥难解啊：那宇宙全息性呢？是说我们看到的三维宇宙只是某张二维的光碟吗？可以播放三维的影片？哪有那么多执着，想看就看，管他阿罗汉还是凡夫！

老师：不知道你的意思啊，什么光碟？全息性就是共性，在大的事物里体现的信息能从局部事物捕捉，就好比我们通过标尺，看地图能知道实际两地的距离长短一样。

逍遥难解啊：我表达的是三维宇宙实际上是二维平面全息投射出来的。你说的就是共形不变了，不是我那个意思了。

老师：三维宇宙不是二维的全息投射，四维也不是三维的投射，实际上维度是妄想。

逍遥难解啊：师父的意思是我们看到的“三”维是妄想？这是基于什么角度的理解呢？

老师：事物本质的规律或者现象是色法，但是我们理解事物是用心法产生的心所法。心法就是识的作用，我们识别维度，定义的基础就是从心发起的。实际上，如果我们分解开事物会了解到，一切事物是有微小的粒子组成的，这些粒子的运动使这个物体有长宽高这样的体现，这就是本质。所以，长宽高什么的就是在这些粒子快速生灭中的暂时现象，一直是在改变的。我们再进一步识别这些变化，才有了时间这种维度的定义。也因此，不断往事物上架构认知，就是维度的概念。实际上事物就是事物，也就是因为这样，要说维度的话，我们还可以尽情在事物上架构五维、六维……。实际上所有“维度”本自就是饱满的，是合一的、混沌的、未分的。

逍遥难解啊：如果我们人类发现有粒子出现在我们世界，但是又消失于我们的世界，我们又找不到它，那么我们人类会去再架构一个五维吧。否则，我很难想象四维之上再架构出更高维度。

老师：踩在前人的肩膀上就看得更远了，我来当你的垫脚石，用数学思维其实很容易架构。点运动成线是一维，线运动成面是二维，面运动成体是三维，物体无时无刻都在变化，小苗长成大树，物体运动成时间四维。四维牵扯时间的变化，因此时间也不是匀速的，并且还有相对概念，比如接近光速时候相对时间变慢，因此时间如果用抽象概念来描述也不是直线的。如此的弯曲，时间轴的变化运动就是五维了。因为宏观时间和微观时间的不

统一，所以会有互相干涉变化，说通俗点就是过去影响现在，现在又影响未来。因为无始的变化，时间是无限长的，同类或者相似情景是有可能再现的，就相当于不同的未来结果，成为因果混沌的表象，这就是六维。

逍遥难解啊：数学思维当然容易，但是问题是现实世界不等于数学世界。否则，人类早就认为宇宙有五维甚至更高维了。为什么是“三”？按照你的意思是因为人没有站在更高的角度去看世界，所以没发现高维度，当然在你的眼里是更大的执着了。

老师：在六维的基础上，我们能知道事物的发展会有无数个最终结果，无数的未来形式，但是结果出现的时间却因为前面的弯曲，又会有长短的区别。如果看成是一个树状结构，这颗树就会有可能大，有可能小，因为从前因到结果的距离是变化的，时间是不确定的。因此，这个信息量的变化就是七维。七维世界如果看成整体，必定还会和另外的，别的七维世界相互干扰，所以也是动态，这个变化范畴就是八维。

以此类推，不断地去发现维度，没有问题的，还可以更多。当你意识到没有必要的时候，就破除了维度的妄想了。就是数学世界，没有区别。人类本来就架构到了十一维以上了，只是这属于比较复杂的学科，一般人没有去了解而已。我举出的这些例子都是数学模型里来的，看起来绕，其实很简单。你就把维度理解成粒子的运动就可以了，运动=维度，运动得越没有规律，维度就越复杂。实际上归结起来，只是一个无序无规律而已。也因为无规律，所以试图用维度来究竟概括物质法则，这个就不现实，所以说是妄想。

逍遥难解啊：你说微观时间和宏观时间不同，意思是宏观世界的我们观察微观世界的粒子时，微观粒子的过去、现在都叠加在一起互相影响吗？

老师：可以这么说，但是又不是这样的。宏观的时间概念是相续的，但是微观的情况下，微小事物的时间是离散的。我们会认为它们时间不全，或者无法观察到某些过于瞬间的变化，好像时间丢失了一样，实际上并不是丢失，只是快速地生灭而已。比如，微小事物从 A 点移动到 B 点这样的事情，相续的概念，就是 A 点到 B 点是连续运动到达的。实际上我们会观测到粒子在 A 点突然消失，突然在 B 点出现，仿佛它们移动的时候，我们的世界是停止的，有一段时间是丢失掉的，实际上并不是。

我觉得应该就此打住这个话题，因为好像讲了像没有讲一样。这属于尖端科学了，对你和我现在的生活没有实质性意义。

逍遥难解啊：没有意义也是相对的吧。不瞒你说，我是研究理论物理的，量子场论。对我而言有意义，所以我还是想了解得更多，也许会对我帮助很大，希望你能多引导下我。你这是指空间是分立的、离散的，这样粒子才会表现得不连续。宏观的我们难以察觉这种微小的离散性，妄想空间是连续的。

老师：你研究物理的，应该理解得了至少十一维呀。关于物质世界从两方面给你讲吧，

本帖立场是佛教观点，所以不得不先从这个方面讲，不然偏了，你找我就找错人了。

在释迦的言论中，物质世界被称呼为器世间。器世间虽然表现出各种各样的事物，好像各是各的，相互独立的，但是实际上是一个整体的。在《华严经》里有“帝释珠网”这样的概念，意思就是说世间是一个整体，是网状的。只不过在某些地方这个网比较密集的地方就形成珠子，就是微小事物，我们可以理解成最基本的粒子。更加密集的地方就是大珠子了，形成物体。在释迦的言论中，最微小的物质叫做极微，并且声称极微是人无法观察到的，因为极微就是心，类似某种意识的动态。意思就是这张网 A 处震动，B 处也会共振。实际上介质就是这张网。因为这个心即是指人的意识，生物的意识，同时又指唯心，所以又把意识、精神归结到世间来，整体称为法界，而法界是个整体，所以又说是一真法界。

人以纯物质的方式理解是无法最终了解到核心关系的。当然，这些都是比较古人的概念，语言也比较浪漫文艺。实际上现在主流学界的观点和这个有非常异曲同工的地方，那就是场论，就好比你提到的量子场。大概说的是实际上我们这个世界是由一种场组成，是个整体。场密集的地方就形成能量，再密集的地方就是物质，整个都是一体。因此，很好地就容下了各种场的概念，比如引力场。实际上讲到这里和上面佛经里的描述已经很接近很接近了。所以我们很容易就能理解到一个问题，那就是如果基本粒子是某种场凝聚而成的话，凝聚力如果是唯心的，那么它的生灭就是无序的，因此世界呈现混沌无序的相貌。粒子的出现与消失那就是没有最终道理的，只是这样运行着。它们的运动就更加是这样（混沌无序）了。

稍稍宏观点来看，它们的互相影响我们很容易把握住，因果连续，所以时间相续。但是它们有一个无缘头的升起和灭去，所以在最微观的角度，就变成一切都是离散的。如同圣经里面创世纪的言论一样，说要有它就有。因为大家都能发现这个问题，所以大家着急寻找证实希格斯玻色子，就是这个原因。如果掌握了这个，几乎就可以完全破解事物存在与不存在的根本了。虽然这也只是妄想，但是前后因缘就是这回事。

我也不是物理学家，顶多是拿所知所证的告诉你，这世界就是唯心的。只有唯心才能让唯物有立足点存在。好了，这个话题到此打住，细节就不要过多讨论了。所谓很多什么高维度，实际上就是更宏观或者更微观的角度概念而已，也是一个理解范畴。包括我们能认知的三维，也统统都是概念性问题，不是实际问题。

逍遥难解啊：好的，谢谢。我是想通过物理学去证道。

老师：物理可以让人知道，却无法证道，因为它还是理而不是法。只有法才能约束你的行为。就好比我们男女都是一堆原子分子的集合体，但是在一起做羞羞的事情，刺激出了一系列电信号称为快感。虽然我们对这些事很了解，但是却不能完全约束自控行为，该外遇的外遇，犯罪的犯罪。要理法双运啊！

凡心修明：也就是说只有修正自己的行为才有可能证道，如果行为不加以修正，知道再多的理也是无法证道的。但是行为的修正也不可能一蹴而就的，必须要有个日积月累的过程。

老师：对的，所谓好根器的人能顿悟，也是因为过去有久远的积累。如同仓库中堆满的财宝，突然一日慧积攒到了，善仓库大开，或者是善积攒到了，慧仓库大开。也有的人库门一直是开着的，但是里面财宝不多，这种就得积累。实际上所有的人都有积累的过程。

凡心修明：明白了，也就是说闻思修应该同时进行，缺了哪个都很难证道。还有个戒愿行的问题想请教老师。戒和行大概能明白，这愿就不好说了。因为自己根本没什么成就，生活上不好不坏过得去，这种情况下就很难发大愿，没有大愿也很难成就。

老师：愿是自然而然发出来的，并不该强迫。每个人都有自己的愿望，只是说什么小愿大愿，针对的对象范围的相对小和相对大而已。你应该做这样的思维：我即是众生，众生即是我，我因苦而愿离苦，我离苦之法即是众生离苦之法，但知此法即是无量诸佛所愿。这样就不存在什么难发不难发了。

逍遥难解啊：现代人生活琐事甚多，很少有人能静下心来打坐，什么佛、道都不信了，他们相信科学。如果能更深地理解科学，通过物理作为一座桥，引导俗世中的人步入禅境，那会是一种好的方法。以理入法，理法双运，法无定法，不必执着于科学还是佛法，能达到目的，随意叫吧。

老师：理是这么个理，事不是这么个事。更近一步仔细观察一下世人，就能发现问题所在了，科学深入不深入和人被不被教化并没有必然的联系。不再讲了，谜底还是留给你。

14　如何证明禅境不是梦境

x3630436：请问如何证明你说的这一切都不是你自己的幻想，一种梦境呢？所谓禅境区别于梦境的特点是什么？所谓涅槃与睡着时死掉有何区别？要知道，吸毒或使用药物之后的人，看到或体会到的境界比你修禅得到的要强烈和真实得多，但本质上无非是大脑的放电现象导致的幻觉啊。你怎么证明修禅得到的境界和这些有本质的区别呢？如果有，本质区别是身什么？

老师：你陷入了一个误区，就是事物真假的误区。人活着他不是纯理性事物，所有的不管是你禅定或者你的睡梦，又或者是你吸毒的幻觉，这些都属于体验。重点不是体验这件事的性质如何，而是如何在体验的基础上总结实用性方案。立贴的开篇就说了，这一切目的性指向灭苦。如果你不能回归实用主义，必在真假中打转。没有任何一个人告诉你，禅定是解脱的方法，所有说法里都提到是智慧使人解脱。禅定是众多体验中最强烈的体验之一，它的意义在于通过自我对体验的感受来总结实用性方案，这才是正路。

x3630436：楼主，你既然说开到开篇，说实话，我把你发在这里的全文都看完了。但是我对第一篇文章就没办法说服自己相信，遑论其它更玄的东西。比如，你开篇的一句话“我们可以发现，在我们睡着的时候，眼睛也没看，耳朵也没听，但是会做梦，梦里还是有苦有乐的，而且完全不依靠五官，仅仅依靠意识我们就能创造出一个有苦有乐的梦中世界。所以即使我们关闭了五官，还有第六识（意识）在让我们感受苦和乐。”

这段话你说我们是不依靠五官来创造了一个世界，仅靠意识，也就是所谓第六识，你如何证明其存在？当我们关闭了五官，实际上会进行一些思考和回忆，但你无法否认这些思考和回忆乃至于情绪和感受，都是来自于外界，并通过五官作用于我们的大脑皮层，并引发电流和生化作用，从而产生一定的效应，其本质也无非来自于外界。那么是不是可以这么说，这个第六识实际上是寄生于前五识的，而并非独立存在的。因此，如果我们前五识关闭的足够彻底，第六识其实也会消失。而依靠其所创造的的梦、境界等，其实也就归于空无，等同于熟睡状态。如果产生脑电波的无意识放电，则会造梦。

总之，我的意思是：请问你如何证明这一切不仅仅是物理过程？如何证明一个独立于肉体和物理化学作用的“对象”（或者叫“自性”）的存在？真的存在一个“自我”吗？你如何证明“我”这样一个东西真的存在呢？

另外，我是一个做研究的人，我们这个领域，最不喜欢的一句话就是，“别人告诉我或某个大师没告诉我”之类的话作为论据。这是不负责任的。真正负责任的讨论，应是苏格拉底和柏拉图式的，从最基本的逻辑层面和因果层面来解释一切，而非拿权威为自己立言和护卫。这是不负责任的，也难以服众。

这里其实并不涉及真假问题，而是机制问题。究竟这一切如何发生的？机制是什么？有实验支持吗？有物理机理吗？等等。最重要的是，如果那个纸牌实验真的能成功吗？通篇上万字，最关键的问题无非这一点。楼主偏又说的模棱两可，到底成功了没？

哲学最不宜的就是玩文字游戏，搞什么真假之辨、空无之分，还有什么难言之理。不过确实有人说过“你不吃糖你就不能体会到甜味，甜味自然无法描述”。但是甜味其实可以描述，她对应于一定的血糖值、一定的脑电波峰值、一定的神经脉冲值等等，实有参数可以描述的。但是禅修的境界呢？应该也有。

现实生活中人大多为名利而碌碌，很难遇到同道中人。虽然我很不认同你文章中的很多观点，但我很感兴趣你的观点是怎样的。同时，我私心非常希望楼主你说的一切都是真相，但我实在无法说服自己。因为唯物主义也解释得很好，虽然到了最根本层面（量子）也存在问题。但灵修这条路到了最根本层面，不也是遇到问题了吗？比如到了最终极之后，什么都舍弃了之后，那个本源是什么呢？从何而来呢？只能说无始无终这种近乎于诡辩和文字游戏的说法。实在也是毫无意义，且其大多数论点无法被一般人认知和试验，也很难重复，实在难服我心，但唯物主义你也无法否认啊。比如人和猩猩之间差别能有多大？猩猩和小狗呢？小狗和鱼虾呢？以此类推直到最简单的单细胞动物乃至于非生命之间，本质的区别发生在哪一层呢？人只是一部非常复杂的计算机，它与石头的不同之处在于，人只是在结构上非常复杂非常复杂而已吧。

老师：@x3630436 首先感谢你的提问，因为你问的问题比较复杂，我很难快速回答，所以挑出单独的时间来回答你的问题。因为看到你的诚意，别人的都可以先放一下，但是就单独针对你的话，必须得也拿出相应的诚意来。从哪里开始呢？就从你觉得最重要的，超感官现象说起吧。

一、扑克牌实验

扑克牌实验，我在文章里写得模棱两可，是因为这个不是我认为重要的部分。另外就是，现有的科研成果不是我个人的，最重要的原因是我个人还没有成功，所以我没有明确写出。但是我个人没有成功不代表没有实验数据啊。我因为曾经在大学里教书，所以还有一些这方面资源，好多年前认识云南大学关于这块研究的人员。因为关于特殊精神状态下的特殊现象体验，这个在学科是被分类为心理学范畴，并且超过正常感官范围的现象又被集中归为偏门的超心理学范围。早在 120 年前英国就已经开始进行这方面研究，直到 80 年前，爱丁堡大学正式把它归为心理系，超心理学，现在这个学科是有正规博士学位的啊。全世界现在有好几十种杂志每年刊登上千篇相关的研究。

在中国的话，这块研究投入最多的就是中国地质大学以及云南大学。云南大学罗新教授基本就是这块领域的算是权威了，已经研究了二十多年。实验对象也是涉及大量各种人

群，包括各行各业，各个年龄层，包括人们进入特定状态，比如催眠、睡眠以及静坐以后的精神现象，当然也包括我上述讲的纸牌、扑克、纸条、暗盒、胶卷等等实验了。在这里可以给你具体数据，每年大概是有一百多人参与受试，有 22%的人会出现特定看到纸牌的情况，诸如说对颜色和花色，但是错误率较高不稳定。在这 22%的人群中有 5%的受试者出现正确率高达 98%现象发生，并且极其稳定。这样的实验是全世界都有啊，数字比例都差不多。不同的地方，不同的人，不同的方式，以及不同的设备，都得出相同的数据，虽然还没有真相，但是需要承认这个现象。

下面要继续说研究的成果和一些数据了。在这些受试成功的实验对象中，有以下几组数据是国内的，所以值得拿出来讲一下：

受试者中，在声称看到实验纸牌的当下，多普勒超声波测速仪测量的受试者平均动脉血流速度会在下降 20%后，再在原速基础上反弹 20%。整个过程两秒左右，反复形成波动。脑电波测试的话，是α脑波为主，类似睡眠状态。在 FMRI 核磁共振摄影条件下，也有一些发现。比如正常人们脑后枕视觉中枢，在人们看东西的时候，哪怕是眯眯眼，一点点看见，刺激到视觉，α波会突然下降 5 倍到 10 倍转为β波。可是受试者在宣称自己看见时，阿尔法波不仅没有下降反而会轻微加强。同时，根据刚才所说的动脉血流速度下降之前不到一秒钟，脑部会先释放大约最高 30μv 的电脉冲，和血流脉冲一样，节奏性地释放。当受试者宣称自己没有再看，而只是宣称入定时，恢复正常α波态，强度大概是清醒状态下的 5 到 10 倍，平均受试者在 7 倍左右。

2013 年爱丁堡大学的超心理学系提到一些数据，就是说当受试者试图观看某个超过视觉范围封闭空间，比如暗盒的时候，暗盒里光子检测器会突然检测到有光子出现。这个还有待科学界再给更多报告。

以上这些呢，就是现有的资料和数据了。但是在我提到的受试成功的人里，纸牌或者是字条，暗盒里的符号照片等等这些实验，统统正确率都高达 98%以上，所以还是有数据支持的啊。具体这些现象我觉得如果你有兴趣想要去研究，又有一定的经费支撑，我是非常赞叹的啊。如果有机缘，倒是我也许可以给你牵线搭桥一下。

以上这些就是现有的数据支撑，但是这些事情对于我个人而言意义不大。我曾经和一个受试者交流，对方告诉我，其实他很厌烦这样的事情。如果真的对人类、人们有很好的作用，无可厚非，但是实际上他只是觉得自己不堪其扰。其实这个就和我的心态很吻合了，所以我既然给你讲这些，有必要还是说一下我自己对你问题的看法。

我确实是在帖子的中部打了“全文完”这三个字，但是帖子没有结束。因为是概论嘛，大而统，肯定有很多问题，所以我后面有《慧解脱与禅那诸要领》来补充前面的细节，不知道你看了没有。关于自我的问题，在慧解脱部分有详细的论述的。另外，我从来不怎么引用别的大师，别人告诉我什么之类的啊，论述的部分真的就是在谈思辨。

二、禅定脑电波

关于禅定的问题，再多说一些。首先，从现有的研究报告来看，比如人类的睡眠、催眠、禅定都出现α波脑电现象。这个不用多讲了，值得一提的是权威科学杂志《PNAS》《美国科学院学报》报道：他们做了一个十位随机人员（接受一星期禅定训练）和八名僧侣两组对照，进行的打坐实验中，僧侣在禅坐中α波表现更加活跃。甚至他们可以有很强的自控，在指示他们实验开始时，就已经进入α脑波态了。根据据克兰博士(DR. GREEN)的实验，甚至发现禅修者 SWANIRAMA 能随意地由β BETA，α ALPHA，θ THETA，及δ DELTA 之不同频率及电压脑波中任意转换，自主神经几乎有完全之控制。

以上这些资料，其实基本已经可以说明一个主要问题了。如同我说的，在人们开始寻求解决苦恼，寻找快乐这个诉求的起因的时候，禅定体现出来的种种表现，就已经优越于寻常手段了。为什么这么说呢？举个例子，药物、酒精、娱乐活动、消费、催眠都能使人愉悦，也可以同样达到高效的α脑波状态。但是明显这些行为的成本，以及对条件的依赖性明显更高很多。人不论高贵或者低贱，作为一个生命都有平等的快乐的权利。假使所有的快乐都必须建立在对条件的依赖，这明显是不明智的。于是，禅定作为解决苦恼的手段，上千年来被无数宗教使用。

三、禅定和梦境的本质

关于你提到的，禅定后的所体验的和梦境、催眠有没有本质上的不同。下面我就用我自己观点来答，我认为是没有什么不同的，都是体验。随意举例好了，催眠是精神集中的状态，它也可以自我完成，自我催眠，然后进入α波态。禅定不也是一样的呢？而且最终得到的都是体验。在佛教（虽然我很不爱太谈论过多宗教）对事物分析一般分两种，物质法则（色法）和精神法则（名法）。对与禅定这件事，从来没有人说它是与色法无关，包括佛陀自己，他说名法以色为所缘。如你所说，精神活动确实是与物质活动紧密关联的，所以包括禅相，包括禅定中所有看到的、感觉到的所有心路，他都是需要物质方式体现的。只是说古人哪有那么多知识细分来讲清楚啊，但只要理解透，是可以发现这一点的。

再比如，眼神这个现象。一个人表现出厌恶的眼神，是真的有一个神吗？这个神只是人们精神现象的理解吧？而它是凌驾于眼睛、眉毛、眼皮这些等等物体的形状所体现的吧？所以实际上涉及精神现象的，它都用物质的、可看的、可听的、可感受的物质现象在体现，所以名色法是分不开的。

四、独立意识

至于你说意识独立存在，其实在我自己的所学范围里，我认为是没有独立存在的意识的。如同你所说，人不过是复杂一点的电脑，没错，就是这样的。但是有一点，虽然这个

看起来是真相，但是我觉得毫无用处。人类永远不该承认自己是和电脑一样，即使他就是一模一样，但是一定要说不一样。这不是说谎，这是实用的引导，因为一个人他杀人了，他强奸了，他这样做了，我们不能说：“哦，你这是电信号紊乱，外界刺激，情有可原，是纯物理的现象。”因为一个人受到教育，因为有自主的精神现象，有比现阶段电脑更强的容错能力，那我们就该有对错误运算有良好的对应机制。你说是不是？你得预防他错误的判断对吧？你得在他错误运算后有量好的修复机制吧？对不对？这个会犯错的人，并不是另一台电脑，而是我们正是需要面对的自己啊。因此你不能一句我大脑短路了，就可以开脱罪行了对吗？所以我一直宣导的就是说要回归实际。理论对实践的指导必须符合诉求，包括自己和众人的诉求对吗？

所以我现在问你了：人如果无法控制自己的出生，因为出生之前没有大脑也没有意识，死亡一半一半还有点自主权，但是生死之间还有各种烦恼，比如与所爱的别离，与憎恨的相遇，所求而不得，这些等等的情况下，我们如何清醒地面对？是否有一套有效的方法使自己或者使大家，都能降低苦恼提升快乐呢？

另外说点自己的观点啊。永远不要试图用纯唯物的说法来描述，或者试图让人们懂得一切，因为极端的唯物就是极端的唯心。世界上最神奇的事情不是奇迹，而是世界万物存在本身。假如一切都是物理的决定，完全客观而没有主观，如果有任何一个学者这样说，我一定会质问他：“那么我接下来出门，你能计算出，我是先迈左脚还是右脚吗？你知道吗？”当我问出这个问题，他的对错是决定在我手上的，我愿意让他对，他说左脚我就左脚，我不愿意的话，他就永远不对。人的自主意志就是这世界上最值得研究的事情。可能你觉得我还是在绕弯子，不过我水平有限啊，希望你哪天能够帮我说清楚这些。

虚空问道：我觉得人和电脑还是有本质区别的，最大的区别就是自主性，自由意志，换句话叫意识。我认为意识来源于物质基本层面的不确性，也就是量子形态之类的东西，而电脑是没有意识的，电脑是确定的东西。另外，如果意识是不能独立存在的话，那么如何解释《西藏生死书》里所讲的死后体验，还有一些关于闹鬼事件的传闻？

老师：主观决意这部分你的觉得是对的，但是后半部死后体验那些不能叫独立存在，详细论证就知道了。

虚空问道：要证明存在独立于肉体的意识，找到一个有前世记忆的人不就能行了吗？

老师：那不叫独立，犹如火焰依附与柴，一团火从火柴移到蜡烛，它一直是有载体的。意识也是同样，前后世的身体都是载体，中间即使有中阴身，那也是身，是精细色，也是载体。

虚空问道：他要求证明独立于肉体和理化作用，肉体这部分可以用前世案例证明，理化作用目前应该没法证明，因为这些理论本身就不完备。可以这么理解吗？

老师：可以这么理解，没错的。这个问题是比较核心的问题了，其实这个问题和物理是一样的。比如，引力传播的载体是什么？真做研究大家会告诉，这是个伪命题，引力是场现象，那么空间本身就是引力也就是载体。同理，意识是业的体现，业的传播，从前世到后世，这个空间上的过程，需要载体吗？

在佛教里，佛陀是明确说过业的延续，它不需要一个载体也不需要一个容器，和力的道理是一样的。关键是一般人能接受吗？上面那位层主倒是持这样的观点。他虽然持这样的观点，但是却还是隐约觉得需要一个容器和载体，所以会困惑意识是否独立的问题。实际上硬要说，意识就是力，和场是一体的。场如果是空间本身，那么就等同就是物本身。千百年来大家说心物一体，就是这样的思想，实际上也是没错的，只是物理学还没到这地步。

lanybon：对您在前文提到的“死亡这件事可是一点都不寂静“这句话不太理解，能否讲解一下？

老师：你知道寂静是什么吗？如果犹如灭尽定，心流中断，你可以说这是寂静。但是死亡只是诸根的败坏，心路是相续不断的，死亡心路一旦升起，下一世心路或者按大乘的中阴的心路，会立刻升起，中间没有间断的。它曾几何时寂静过呢？它哪怕有停止过一刹那吗？

lanybon：死都不能中断心路，心从不曾寂静过，涅槃又如何寂静呢？或者寂静是个形容词，永远都在过程中，信的无须探索了，或者探索了总是圆满的。

老师：心流就是生命的现象，重点是生命是轮转的，你一旦找到了这个轮转的原因并把它破除以后，就是寂静。

15　以神通度众生

superjayone：强烈建议看看大乘《梵网经》，里面有菩萨的种种能力，简直震撼。不知道婆罗门里有没有介绍那些神通广大的能力？

老师：不要整天神神叨叨，诸教法应以理法而立而不是神奇、奇迹。

一醉剑光寒 19：我一直都有一个疑问，既然同体，为何佛菩萨不能暴力强制性传法，强制瞬间破除一个人的妄想执着而非要众生自己信愿行呢？佛说不度无缘之人背后的真正原因到底是什么呢？

老师：晕！佛菩萨怎么可能做得到这样子，又不是上帝……

一醉剑光寒 19：语言可以影响一个人的心，那别的未知力可使人瞬间醍醐灌顶大彻大悟也应该存在。你我他这种心是绝对独立的吗？肯定不是。我的想和阿弥陀佛的想为何不能融接到一起？做到你中有我，我中有你。

老师：瞬间只是个假象，只是在此时因缘成熟而大彻大悟而已，这个前期的铺垫需要很多。所有瞬间成事的，都不是在瞬间完成的。

一醉剑光寒 19：早些时候我一直觉得神通是非常好的佛学明信片，因为现代社会科学发达，各个宗教都是岌岌可危，说句不好听的，基本快约等于迷信了。既然你不相信，我就悬空于华盛顿白宫的上方，大方光明，让世界的人都看看佛法的魅力。把神通当作佛教的一个明信片打出去，还担心不能普度世人吗？

老师：大家会以为是高科技玩笑、时代魔术，然后如果又找不到你的破绽，就会恐惧你，害怕你，觉得你太恐怖了，都没办法制得住你，就会想办法害你。也许你有神通知道别人要害你，但是你在做这事之前，就会知道之后会有大家的恐惧和诅咒，你就不会这样做了。

一醉剑光寒 19：说到底，之前几千年佛学的转递展示太过温柔、隐晦。要有真本事，我就与爱因斯坦开记者会，跟你展示世界的真相。负面影响肯定有，但这是主动济世度人，而不是“爱信不信，不信就无缘，我就不度你”的消极态度。我感觉不能这么做的真正原因是佛菩萨不是上帝，他们是觉悟者，所以能力还不能大到影响物质世界，力有未逮，而在这个欲界中出现的一切阿罗汉或者菩萨化身都无法违背客观规律。我用核弹打你，你就会湮灭，你落于“有”，那就能被“有”消灭。

老师：晕，太天真了！你还不到三十岁吧？估计就是个二十出头的小伙子。爱展示神通的人特别多，比如很有名的天眼那个，开讲座好几千人接机，他最终会如何，咱们就等

着看看就知道了。济世不是这样济的，神通这东西就好比自己的私处一样，你给对的人看是对的，乱给人看就是骚了，不对的。

一醉剑光寒 19：现在人因为科学的缘故，也是很理性的，你要是真理、真相就会相信你，就怕你不能与科学证据当面 PK。比如，哈弗望远镜看到宇宙太空中有巨大的佛像，你说人们会害怕吗？当然不会，信佛的人会越来越多。

老师：额，因为科学的缘故人们很理性吗？那为什么会有那么多包养情妇的？那么多赌博的？理性来说庄家稳赢，为何还赌？视野不能集中在自己的欲上，这个是障目的树叶。

一醉剑光寒 19：“一力降十会”只要力够大障碍必然可以一扫而空，就怕这力不够持久、不够大，别人跟你一 PK，你就败下阵来，当然无法说服世人了。

老师：还是众人的力量较大，呵呵。说服能说服的就可以了，生命是有限的，大哥。有些事是两难的，知道吗？有了智慧才会有能力，但是有了智慧就不会干傻事，所以不能既有智慧又干傻事，这个没办法成立。如果会去干说明没有这个智，没有这个智就没有这个能力，有了这个能力说明有智……

我就告诉你了，这个世上爱展示神通的人太多太多了，出名的都好几个，指名道姓的事我就不干了。你到处去问，谁有天眼之类的吧，就知道了，你且看效果是如何就行。爱展示神通的人虽多，但是他们的能力还是较为浅陋的，还没有能与当代著名科学家登堂入室当面对质的。不是他们不想这个名誉，是神通有限或者说没有佛学这样的理论体系，如何服众？别人都是当特异功能一笑而过。不要当了自己的奴隶，你生下来是为了服众的吗？穷尽一生追求的自在在什么地方？自己不能自在还能教人自在吗？都告诉你是两难了。

还是当下：就像以前讨论物质结构，在古希腊学说里面，后来和现在实验对比没有一个讲得对，最后还是需要实证。就像暗能量，现在各种学说都还是有漏洞，到以后实验室观察到就没有问题了。

老师：其实很多结论已经出了，只是没有公布而已，这一点可能会让很多人失望，但是人们就是这样不理智的，研究人员可不能做傻事，乱公布东西，有些东西直接涉及到人类存亡。

superjayone：指的是欧洲强子对撞机吗？

老师：不是。是精神与物理的相关互动规则，包括挠场效应、精神电现象的研究等等。

还是当下：现在发展到实证了？我还以为是伪科学。我就知道现在靠谱的是彭罗斯的研究。

老师：极致的东西是不会摆在市面上的，不是大范围的，只是小范围的，甚至涉及到

武器和战争。唉，没办法，这个世界就是这样。人心换人心，其实很多事，把自己的心投射到他们或者这个集体社会里面去，犹如禅那一般，你会知道很多很多事情。

还是当下：但是理论研究必须公开啊，比如量子力学、弦论这样的基础理论，只可能保密那些具体应用技术。用自己的私心去考量他们的自私会不安吗？

老师：我就说了，人心这个东西，你试着把自己的心覆盖在他们身上，你闭上眼睛，凭着直觉，你用眼睛看看他们的想法啊！

superjayone：师父，我觉得他的真实想法是，想让你去观观历史上佛陀是否真的讲了哪些法？南北传皆有好多好多有神通的大德高僧出现，这个观一下不就知道了吗？真相应该只有一个，佛说过就是说过，没说就是没说，就像历史考证一样。这个也是我一直疑惑的地方。

老师：但是有神通说明有德和有神通智，如果有智就会有一定的戒，有些事情不该讲的他们不会讲，因为讲了是无智的表现，是损自己的德，他们就不可能讲的。就好比有人问，道教某位神仙在佛教是什么水平啊？这个不能讲，人心痴而执，说了徒增人们烦恼。

16 守 戒

渣渣们不懂：现在我想问的是，最近有点尿频，有没有办法应对啊？

老师：把我当医生了是吗？精力如何？有没有常常困倦？心情如何？有没有时常忧虑呢？

渣渣们不懂：当你知识丰富喔。精力不算好，心情一般都还好，这个还多亏你的点拨呢。有时候尿频道的话还是很揪心，毕竟老跑厕所。

老师：那你应该问你的肾了，肾藏精力了。你如果没有运动过量的话，就是在某些事上投入过多精力了。补补肾吧，小问题。

渣渣们不懂：感觉尿尿乏力的我，吊吊哒。再说点啥呢，就跟知道明天会下雪一样，好兴奋。

乐观的缘起：你把你的情况说清楚，打坐多长时间了？现在什么情况？结没结婚，守没有守戒？是身体的问题还是打坐的问题？老师才能判断。

老师：不需要说这些，我心里清楚，能观察到。未婚，未守戒，也没怎么打坐，打游戏倒是多……不要长时间做一件事，保持同样姿势，凡事有度就行。吃点六味地黄丸，找中医看看呀。你是觉得中医太世俗要靠这个赚钱养家吃饭，不如免费的服务来得好是吧？我把人家的活儿都抢了，是要干什么呀？

无事不问卜：最近本人出现很多事情，有朋友找我合作做事业，要付出大量时间，老是特别想找女人，身边也出现了这样的女人。总之，一下子出现很多烦心事，本来还算清静的心一下搅了个天翻地覆，贪嗔痴三毒什么的扑面而来。这个心完全不能驾驭，不听你的，很彷徨，很难做到不动心，但是也有点明悟。修心、修性真的很难，这个心不随境转非常非常难。我想问是不是明心见性之后就能驾驭这个心了？还是只能知道如何驾驭这个心的方法？没有明心见性之前怎样培养大信心去修行？

老师：你的问题也不是什么问题呀，想找女朋友，找就是了。迷茫什么的，说白了就是迷茫不知道以后会怎么样。人一般说这种问题想到的都是，不知道我能得到什么，得到什么样的生活。

告诉你，这个世界上大家都有这样想过，但是解决方法都差不多。就是不要去想自己会得到什么，而是先想自己能做什么，爱做什么，能对别人付出什么，能对社会付出什么，然后依靠所想去丰满自己的技能能力，去找机会付出，这样才知道自己会得到什么，得到什么生活。路是走出来的，想是想不出什么来的，靠想的话，未来的道路如同绕毛线一样，

有数不清的选择和数不清的岔路。

贪嗔痴那些，人们都难以解决，这个需要很长的过程。我还是那句话，“知恶难灭去，先让善增长，心如脱缰马，身如手中缰，不能制心，先导身行。”

rvving：老师您好。我曾经有一段奇特的经历。身体在做什么，心里清楚明白，能身心相印，没杂念也不疑，悟到这一生爱过的恨过的人都是我生命的一部分，就把恨放下了，再遇到所有人时就没有分别心了，都喜欢。当时活得轻松自在，后来因为欲望，心没守住。老师您教我怎么再悟到那个心境啊？当时被亲人骗到传销里面呆了一年多，吃了好多苦，出来后就进入那种心境了。后来参加工作了，各种欲望烦恼，好烦啊！求老师指点。

老师：在我的观察中，很多人都是在经历更大的苦的时候，放下了其他的烦恼。你当时的心态确实非常好，也让你有了领悟，这个领悟很重要，强过太多修行人。你现在没有必要再迷恋当时的心态，而是该好好训练自己的观察能力，让自己能更加看明白事情，就是对的方向了，不用活在过去。

rvving：我以前见过太多朋友、恋人反目，觉得“情”字最是无常。可是父母爱我至深，希望我结婚，此疑在心，久不能决。老师慈悲，望您指引。

老师：希望你结婚，但是你自己不想结婚，就那么简单。不要说什么反目无常什么的，生来就要死，生命也无常，为何还要生出来？躲避不是解脱的途径，你还非得克服它不可。

rvving：先得再舍，是这样吗？

老师：舍还是得，是心里说了算，不是表面上的。躲到深山老林里就没有欲望了？躲得了一世，躲得了生生世世吗？

SEGA1999：被誉为美声弘法典的活佛贝玛千贝仁波切，11 日早晨竟在道场与一名还有婚姻关系的黄姓尼姑通奸，当场被女方丈夫捉奸在床，送警究办。尼姑在警局跪求丈夫放过活佛，“让他去弘法！”盛怒的丈夫则指着沾满活佛精液的床单证物，大骂：“饶他？难道我还要再让他去骗吃骗喝，搞人家老婆？”我想请问师父，如果当事人是你，你会不会也是选择曝光？换做我，我也会像那个丈夫那样做的。据说这样的情况在国内现在很多，不知道是真是假？太寒心了！

老师：我会报案。这就是世界，这就是人间，做好自己。

大宇 541：吃肉问题师父咋看的？之前我是吃素的？现在偶尔吃肉，也没完全戒掉，因为家人都不戒，怕引起家人反感啊，只能自己尽量少吃了。本人无意这些思辨游戏，主要是想弄清楚一点，想向家人解说的时候心里有点底。家人年龄比较大了，说说生死的事情他们可能会比较容易切入点，希望能够给他们创造点缘分，但是看了下，发现说法不一，自己也修得不好，没法完全理解。

老师：吃肉没问题，你就吃去吧，不要贪口欲就行，我们的敌人是贪不是肉。

leoshan2204：首先礼敬师父，感谢您深入浅出的苦心讲解。最近浏览 taiguanglin 的帖子。关于吃肉与禅定境界的问题，他认为饮食吃肉的人可以打坐，但进不了禅定的境界，进了也只是暂时的，不能长久，更不能悟道……（省略）我的观点是，少肉多素确实有益健康及修行，但我困惑南传及藏传佛教戒律中不禁肉。按照上述的观点，那南传和藏传佛教中岂不是无人成就欲界定及以上的禅定？显然这是不可能的。在下愚钝，没有修行到那种境界，所以也无法去区分。请师父谈谈，食肉是否真的对禅定境界高低有直接的影响？

老师：修者不应当挑剔自己的食物，因为这样是犯戒的。实际上食物对禅定的影响并不是直接的，禅定所敌对的是欲而不是肉。虽然肉确实比素食更容易引起欲来敌对禅定，但是它并不是关键所在。一个人如果欲过重，百般心思考虑如何做出美味素食，沉迷这样的享受，他也是不可以证得禅那的。

17　慈悲心与软弱心

诉尽不平心：楼主，慈与悲有什么本质区别吗？以大悲心是否能够破除贪嗔痴？

老师：用通俗一点的说法，悲心是同情心、同理心，能同感他人的痛苦；慈心是给予、施予他人安乐。慈悲向来是分不太开，但是我们修四无量心的时候，都是从悲心入手。比如这样思维：这个对象，他会生老病死如同我会生老病死，我经历的苦，他也一样经历着……这是悲心的起修。而修慈心的时候，我们却是这样思维：愿这个对象脱离痛苦，愿他安乐，没有灾祸痛苦以及不如意……这样起修。通常两者是辅助在一起的。

悲心和慈心都是消灭贪嗔痴的修法手段，但是比较针对一点的话，悲心是灭嗔为主，慈心是灭贪为主。较为全面针对贪嗔痴的话，是四无量心，还包括“智”针对痴，“喜”针对所有贪嗔痴。如果是密集详细的话，以这四种心导入十六观智，直到随顺智的程度，立刻升起道心和果心，完成第一次破除无明从而证果。

诉尽不平心：这四心应该也是一心吧？

老师：所有的心其实都是一心，但是因为心的路径而变成不同的心路。在心路中同时会升起很多个心所，当人辨识这些心所的时候，就是以过去心路为目标而思维得到的。从学习了解的角度，就不能说是一种心。

诉尽不平心：楼主，悲心算是心的软弱吗？两者有什么差别？怎样快速有效地克服心的软弱呢？

老师：问出这样的问题是概念的混淆啊。我们平常说，这个人很慈悲，因为他容易心软。但是这里的心软只是一个形容而已，是形容他这个人柔顺，容易理解同情别人，和软弱无关，尤其和性格的懦弱无关，只是柔但是不弱。

性格上软弱和懦弱的概念应该是“因为恐惧而妥协”。懦弱和心的软弱比较相似，是“屈服于环境和欲望，导致不能坚定，自主性低”。举个例子，比如工作和学习的时候没有办法控制自己，想着玩，想着吃，想着男女朋友，于是没办法专心，东一头西一头走神。因为心很软弱，很容易被别的事物奴役，明明要看书，但就是想其他。要克服心的软弱必须持戒，用严格的规矩来控制自己做什么不做什么。比如公司、企业、学校都有规章制度来控制人们的言行，人在遵守的过程中训练坚定的意志。另外，需要相应的、系统的、针对性的禅修训练，训练一个人对事物和自心的把控程度。我在本书通篇都在说集中精神，这就是心的坚韧啊。

18 毗婆舍那与奢摩他

还是当下：老师，请您看看这样的说法是否合理？

内观禅修（毗婆舍那）与禅那有一些相同的特质。在探索阶段，当正念的修行稳定时，观照对象的概念（寻）、重复审查（伺）、喜、乐和心一境性（定）即会升起。一次只要禅修者观照任何现象，他的内观禅修就略像伴随五种特质的初禅。当内观智慧内观洞察所有现象的生灭时，他仅察觉到一个升起的目标，没有寻或伺，他会有强烈的乐、狂喜和轻安。所以，他的禅修略具伴随三种特质的二禅。光的消失等等（随烦恼）表示现象生灭的内观智有进步了。接着，没有喜悦只有明显的乐，心是平静的而且没有分心，禅修者享有喜乐和心一境性，那是三禅的特色。

在较高的内观智慧层次。例如坏灭智，禅修者只看到现象的灭去，通常与喜乐毫无关系，其特色是舍和心一境性。在行舍智再特别提到舍。在此阶段，内观禅修近乎四禅，含有伴随四禅的舍和心一境性的特质。再者，禅修者常常觉得没有身体存在，会有在太空的感觉，在那时，他好像是陷入空无边处禅那的人。平常，注意力专一地固定在心识，而那时禅修者的心识状态和识无边处禅那相似。有时候，心识可能非常超凡因而变成不存在，等同于无所有处禅那的状态。

禅那有两种：止禅禅那(samathajhana)与毗婆舍那禅那(vipassanajhana)。毗婆舍那禅那则让心自由地从一个目标移到另一个目标，保持专注于一切目标共有的无常、苦、无我的特相。它也包括能保持专注并固守于涅盘之乐的心。毗婆舍那禅那，是将心专注于「胜义法」。

第一毗婆舍那禅那需要名色分别智。五禅支的存在，还不足以说明行者已达到第一毗婆舍那禅那。心还必须要稍微了解佛法，足够洞察名色的相互关系。此时，就可以说进入第一毗婆舍那禅那了。

毗婆舍那第二禅那行者抛开早期阶段的思考，而进入单纯、全然专注的成熟阶段。现在禅修者的心变得清晰且敏锐，他能在刹那间跟上现象迅速生灭的速度。由于持续而敏锐的正念，推论的思考很少，也不怀疑名色无常、短暂的本质。此时，禅修似乎无须费力。少了精进与思惟，就有喜悦生起的空间。只有在生灭观智一开始出现，也就是第二毗婆舍那禅那生起时，清晰、喜悦、信心与相当的舒适感才开始明显。喜悦会逐渐消失，但正念与定力则持续加深，对正在发生事物的真实本质之洞察，会变得非常强。此刻，舍觉支取得优势，不论目标是否使人愉悦，心都不会动摇。一种深刻的乐受于身心生起。行者可以长时间坐禅而不感到疼痛，他们的身体变得纯净、轻盈、精力充沛。这是第三毗婆舍那禅那，它拥有两个禅支，乐与一境性。

第三毗婆舍那禅那在生灭观智更成熟的阶段生起。在生灭观智成熟的期间，第二禅那的喜让步给第三禅那的乐。强烈的喜，被较为温和极微细的舒适与安祥所取代。当乐在灭观智阶段消失时，仍不招致心的苦受。现在，第三禅那让步给第四禅那，其禅支具有：舍与心一境性的特性。然而当乐消失，引进一种不苦不乐的感受，这时舍就有机会发挥了。到「行舍智」的阶段，舍才强烈地显现出来。就是将不同的毗婆舍那阶智与不同的禅那配对，即名色分别智、缘摄受智及触知智配初禅；生灭智的初始阶段配二禅；生灭智的成熟阶段配三禅；坏灭智及其后毘婆舍那阶智配四禅。

老师：合理，很合理，但是这种在不同的学者中称呼、定义、概念都不同。像怕奥禅师、玛欣德尊者这些人的教法，是把这种形容成“近行定中，观四禅八定”。他们认为这种本质上还是近行定，但是因为近行定已经具备五禅支了，所以可以进行这些体验和分析，可以证得慧解脱，可以观四禅八定。在另外一些学者会说这种表面上带有观禅的方式，但是当时的体验其实就是禅那，所以会归为止禅（奢摩他），只不过是无相禅那而已。

还有一批人，比如类似我这样的，会认为卡在个中间。因为我们从禅境中出来的时候，或者说进去的时候，并不是突然的、突兀的、无间的，所以我们在出定的时候，本身只是离开禅境了，并不会马上恢复成平时的状态，这时候的心态是柔软的，还在近行定里，并且可以思考。这个时候去反观禅境、禅支，其实就算是观禅的部分，又算是禅境。我们培养更深定力的时候，也就是在这时候，包括决意、审查，都是在这时候。比如，从初禅出来，反观初禅里的体验，觉得寻、伺好烦人，决意不要，从这个过度期趁着禅支还在就决定舍掉，又钻到二禅……不钻进去也行，就在禅支上做文章，已经可以观遍三界了。

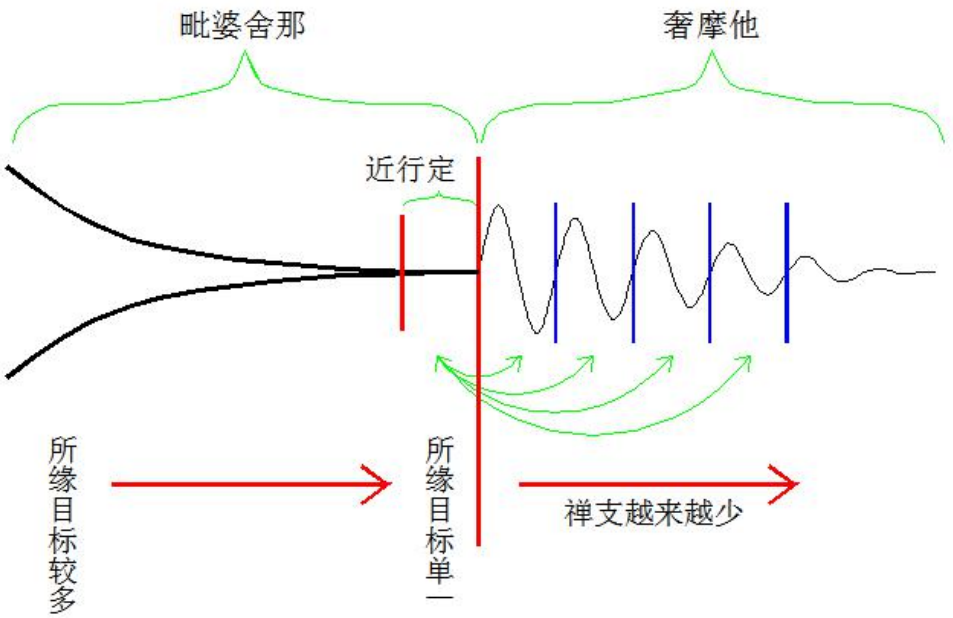
所谓无相的禅那，我文中讲了嘛。相是心强化所缘产生的影像，如果影像没有出来，是因为还没有集中到一个地步，当在比较集中时，禅支已经出现了。初禅可能是因为禅相（比如所缘的材质或者颜色）强化产生，并且不断投入到里面（寻），不断感受思这个相（伺）……五禅支的明确已经导致可以转向了。比如，本来目标是禅相，但是你此时有乐、有喜、有一境性，如果你转向把投入转向投入喜乐或者思喜乐的时候，前面的寻伺就不见了，禅相会消失，会变成二禅。这时候本身就是无相的禅定了。另外，转向的时候还有一些特点，比如投入到喜上变成二禅；直接投入到乐上变成三禅；全舍直接投入到一境性，就到四禅等等。这就是我们练习御心法时候超支，跳禅的方式。

还是当下：在安止定中是不能思考的吗？如果有些人的观察力敏锐或者对禅相的粘着比较弱就可以观察禅境了吗？我听闻，在禅定中稍微偏离一点所缘，但是又不破坏禅境来分析禅境。

老师：安止定的时候确实没有办法思考，所以是出定，退到近行定的时候做出的。像马欣德尊者这些人把这种归为近行定中观禅那。前面不是解释了吗？进出并不是立刻完全的，退到近行定你原本的五禅支还在，你这时候可以分析目标轻重做出决意呀。

还是当下：慈氏菩萨复白佛言：“世尊！毗钵舍那凡有几种？”佛告慈氏菩萨曰：“善男子！略有三种：一者有相毗钵舍那，二者寻求毗钵舍那，三者伺察毗钵舍那。”这里的内观和南传的相同吗？

老师：基本相同，但是规范方式不一样。比如，有相毗婆舍那，在南传会讲得更细。相不是有三阶段吗？遍相、取相、似相之后投入进去，叫做进入奢摩他范畴。那么，前三相都还是毗婆舍那的范畴，就等于是说的有相毗婆舍那了。后两种就是常见的，就好比很多大德讲的，出定后观照，出定后审查（思维），就是观禅啊。感觉用文字好复杂，要不我画出来（图 4.18）。



（图 4.18）

对于近行定，因为佛陀并没有在经文里这样描述过，所以就卡在一个大家不知道怎么分别的阶段。有的人说这个已经是奢摩他；有的人说属于毗婆舍那；还有人说是禅定中阴，是中间态。

我这篇帖子一开始（详见《禅定实践概论》）写初禅里的感受，包括什么身体发光，看到周围实景等等，实际上就是在这个模糊地带，严格地说不是初禅，但是因为禅支明确，有的人已经把这个归为初禅了。实际上，如果是有禅相的初禅，并没有什么身体和周围的感觉，因为注意不到。

近行定已经有五禅支了，并且可以选择观也可以选择定。加强所缘就入初禅，舍掉寻

伺就可以跳到二禅，通过对禅支的决意就可以进行跳禅。同样，我们出定的时候也是退到近行定这里来，所以回忆前面的感受，就可以观三界所有。即使我们不入禅那，也可以在现有的禅支上分析三界并且是如实地体验，既可以概括也是实际感受。

⑲ 天台止观与南传止观

空中有色：老师，前面（第一章 第一节）关于无为法和涅盘的阐述和我的理解不同。我主要受禅宗、圆觉、金刚、信心铭等影响，所以自认对无为法和涅盘境界的信受是大乘圆顿教的。我认为，通过对一切有为法的排除试错是无法真正趣向无为法的，即使能排除掉一切名法和色法，实际上趣向的是一切名法和色法的影子，是偏空的，也就是所谓的细微法执仍在，非是究竟。在大乘圆教看来，何为无为？其实，我觉得《信心铭》里面有几句讲得非常贴切“至道无难，唯嫌拣择，但莫憎爱，洞然明白”“不恶六尘，还同正觉”“不必求真，唯须息见”。也就是说，不用排除，不用试错，不用求真，彻彻底底地回归到自心，放下有为，也放下无为，放下也放下的瞬间就是绝待无为。无为在哪？就在消融有无对立的无事真心里，就在山河大地，生灭不息的无常里。《信心铭》的思想可以说是大乘了义经典的一脉相承。再比如《圆觉经》中讲“空本无花，病者妄执，花本无生”，当然也不可说定有灭处。

不过讲到这里我发现，我的理解和老师的阐述实际上又可以圆融起来。也就是《圆觉经》上讲的“以幻修幻，离远离幻，得无所离，即为到家”。不过区别在于我更倾向于从一开始就强调依真如自性起修，修即不修，不修而修，万法平等而用，而无一为实法。如果不从一开始就强调这一点，难免留下法执的尾巴。

老师：这就是个选择问题，无所谓从哪里修起。在中国大地上说从自性、真如的人很多很多，多我一张嘴显得很没有必要。所以，还不如为各位大德当个填充剂，把没人讲的地方翻出来讲讲。

空中有色：老师，我讲这个纯粹是替自己问的。因为，如果从教学的角度也许您观察过如此讲是合适的，但我个人少许有点疑问，如果我对佛经的理解有误，请您不吝指出来，我会认真思考的。

老师：有这样的认知已经是高境界的人讲的话了，是这样的没错的。

@空中有色 关于你问我天台止观和南传止观相同和不同的问题，这个没有办法很简要地说明，不过我可以提供一个观察的视点给你。你可以尝试在这上面观，就会有所得。

一、经纬缘起

中国人的智商是非常高的，因此很容易见理难以教化，如果能通达了道理，那么就可以被教化了。对于文献的记载，最初分为两种理解：一种是向上能通达至理，向下又能被众人理解、实践的知识记载，这种知识是纵向概念，上下概念，所以称为经；另外一种是

因果关系，开始、经过、后来，前因后果，从前到后，这种知识记载叫做纬，是横向的概念。两者合在一起就是网状的知识结构，形容为经纬网。地球的经纬线也是参考了中国人这样的认知而取这样的名字，它是从织布里面来的概念。从古至今，从春秋战国开始，诸子百家言论出现的各种论述都是经。包括了各种哲学思想，各种知识讨论的论文，也都是中国人特别多，因为这是擅长之处。当然因为习惯性问题，很多文献是经纬统统记载的，所以后来纬书这种概念就用得少了，统统用经书来称呼这些文献了，这就是中国的情况。

对于外国人，比如当时的印度和后来的东南亚，他们的特点是很容易被教化，但是难于见理，所以有时候对于道理这样的事情就不需要过多过详细的论述，说多了还是不能理解，还不如直接做到就好了。因此，对于这些地方的文化传承，大多记载都是横向的，也就是先怎么样后怎么样，先干什么后干什么之类的，或者有时候不进行讨论，而是直接指出方法和结果……

我们看南传的东西，很容易发现这样的内容，先怎么后怎么，一步步在教你，但是又好像没说清楚到底为什么。大乘佛法很适合中国人就在于此了。对于早期的佛教记录文献、经文中，很容易发现佛陀说过很多前后不统一的方法，这些在当时的印度也饱受人质疑，因为大家又都很难去细细分析其中因果。一直到龙树菩萨写出《中论》以后，一下子就解决了所有所谓说法不统一的矛盾。这一个特征深得中国人的心，能无懈可击地说服咱们这些高智商的国民，因此信受奉行。受这样的文化背景影响，到后期所有中国的大乘教中，尤其擅长说理的（比如天台宗），自然对于止观的描述绝对不会是纬书式样的，而是纵横交错网状的知识结构。

二、大小止观

天台止观分为小止观和大止观（摩诃就是大的意思）。小止观就是去除论述过程，按先后顺序阐述止观的知识了。大止观就是先铺纵向，后拉横向的经纬结构。纵向分十个论点铺叙，比如大意、释名、体相等等。这些就是从不同的角度，不同的面阐述一个相同止观而已。之所以叫做摩诃止观，就是因为它架构的角度很全面，很大。大也是大在对道理阐述得极其圆满，这个又是中国人的特点，纵向思维相当强。也因为这些文献的本质都是在论述，所以根基是在原始的止观之学基础上的。因此，对于详尽的内容，比如你得怎么做，你怎么呼吸，你怎么观察，你怎么想，就都不会去讲了。它的大本身就是包含了南传在里面，所以具体怎么修，怎么行，直接看南传的文献就可以了。

大乘因为有完整的中观体系，所以什么说法都不成问题。因为经纬交错的网状知识结构，不要说小乘了，哪怕是外道、一神教、多神教，不管你什么言论我们都能用网状结构把它们分析得详详细细。因此，不会批判说“你这个是错的”，顶多是说“你这个不够详尽、全面”而已，也就不需要再去讲具体怎么做等等细节了。如果你想要知道可以去看那些南传的东西。大乘从来没有否定掉小乘，顶多是说它小，不够全面或者不够圆融。所以，

你看天台宗以什么经立宗的？不就是《妙法莲华经》的一乘论吗？说白了就是让你看小乘了，由小向大，都是一乘。不过要知道，这些文献都是梵语翻译过来的，所以对于名词的定义就是有出入的。很多时候，有各种看起来定义差别很大的名词，实际上讲的是差不多一样的东西。这些都无所谓，博闻广记，慢慢就通达了，可以任意转换。

三、总结

最后总结一下。实际上止观就是止观，各种分别是因为我们暂时了解得不够全面而已。不管什么大乘小乘，你作意也好，止念也好，实际上在中观的架构中是相等的，无差别的。因此你直接止本身就是作意，你通过作意来止……二者岂不是一样的吗？先有小乘的基础，通过中观来架构更多无法解释的矛盾，不断进入更广大的境界，这个就对了。

我们理解事物，主要就是两种方法：一种就是化约论[*]，一种就是本体论。像本体论这种分割理解，把事物分解细小，然后来理解的方式，就好比切割事物一样，就看你怎么切了。是从道理（体）这种纵向的切，还是从相（先后）这种横向的切，随意你。你可以都用，也许能了解得更好。今天主要就是提供这种经纬分割的思维方式给你。你可以尝试用这两种思维架构更多的事物，试试看看，蛮有意思的。

---

[*]还原论或还原主义（英语：Reductionism，又译化约论），是一种哲学思想，认为复杂的系统、事物、现象可以将其化解为各部分之组合来加以理解和描述。大不列颠百科全书把还原论定义为：“在哲学上，还原论是一种观念，它认为某一给定实体是由更为简单或更为基础的实体所构成的集合或组合；或认为这些实体的表述可依据更为基础的实体的表述来定义。”还原论方法是经典科学方法的内核，将高层的、复杂的对象分解为较低层的、简单的对象来处理；世界的本质在于简单性。

与还原论相反的是整体论。这种哲学认为，将系统打碎成为它的组成部分的做法是受限制的，对于高度复杂的系统，这种做法就行不通，因此我们应该以整体的系统论观点来考察事物。整体论基本上是功能主义者，他们试图了解的主要是系统的整体功能，但对系统如何实现这些功能并不过分操心，这样做可以将问题简化。——编者注

20　依真如自性起修

空中有色：很多年前我遇到一位修者，他问我：“你修个啥修？一切本自清静，何需修……”（省略，引用第四讲内容）

就这一段谈谈我的看法，不一定正确，算是争鸣之谈。这个“修者”我没有接触，所以他是否邪见我不方便判断。这里的邪见并非指观点的正确与否（绝对的正确和错误在佛法里本来就不存在）而是指语境与语义是否配合。佛无心入万法，随缘宣讲，则成败破立都是正见。一般人如果执于情见，则即使照搬佛经，却义不对境，法不对机，仍然是邪见。

我所要探讨的是修者这段话背后所指向的“自性清净，无修无得无证”和“不修而修，修而不修”中的“修法”是口头禅还是真正的无上菩提？再进一步明确讲，中国禅宗（特指祖师禅）所标榜的“见性成佛，一路涅盘门”的一佛乘，是具有真正的实践意义，还是不具有实践意义的“佛”的境界？

我的观点是“见性成佛”具有真正的实践意义，而且我自己对此具有坚定不移的信心。对此，再具体列几条支撑：

1．汉地大乘佛教的经典，尤其是所谓的了义经典，大多数都是围绕“明心见性”而展开。稍微熟悉经论的人都知道，这是无可置疑的事实，除非你从根本上否定大乘经典是佛说。在大多数佛经中，还反复提到“末世学人”，也就是说，根据大乘经典，即使对于根器低劣的末世学人，佛陀的本怀仍然是期望大家要“明心见性”，趣向一佛乘。那么，如果“明心见性”不具有实践的修学意义，以佛陀的无上智慧，根本不可能如此反复的强调嘱咐。

2．中国佛教的主要特色在于禅宗（太虚法师语）。禅宗虽说是不拘文字，超宗绝相，强调于心行灭处而体证真如自性，但在实质上从来没有离开过大乘经典。一方面，许多人是由教入宗；另一方面，悟后的“印心”也离不开经典。开始是《楞伽经》，后来是金刚、圆觉等经。禅宗的“悟”是顿悟，悟前是直指和当下承担（后来不得已以参话头为手段），悟后是保任牧牛，不讲求止观禅坐等法。六祖在坛经中更是直接讲：“唯论见性，不论禅定解脱。”中国历史上，禅宗大德灿如星河，如果否定“明心见性”的实践意义，岂不是说老和尚们都是沽名钓誉，妄语拔舌之徒？

3．做个思维游戏来证明“自性清净，明心见性”的实践意义。大乘经典云：“心佛众生平等无二。一切众生同具真如佛性，只因执着妄想不能证得。”又云：“种种执着妄想包括六道轮转，本无自体，如空花水月，因为本自无生，所以不须破灭（也无法破灭）。”那么很显然，最为直接的回家之路，不是坐高铁坐飞机千里归家，而是脚跟点地处当下即

是家乡。这是正证。

再来反证。如果我们认为“自性清净，明心见性”没有实践意义。那么显然，我们要修行，就要一步一步把执着妄想破灭舍除，直至把“破妄”本身也要舍除。从凡夫开始，有色界四禅，成声闻，然后有四空定，成阿罗汉。凡夫修到三禅，要每天长时间十几个小时的打坐，那么90%种类的工作是没法做了，更不说助人度人。即使辛苦几辈子，成了阿罗汉。阿罗汉都是一路破，一路舍的成就的，那么很简单的逻辑，他不能再回去，回去就有染，他必须再破再舍，所以阿罗汉只能有两条路：一条是无余涅盘；另一条是回小向大，发菩提心，成为菩萨。菩萨是待成的佛，佛是已成的菩萨。佛菩萨的之所以能往来浊世，度人不息，就是有了“自性清净”这个般若王宝剑的依仗。所以，从反面来说，否定了“自性清净，明心见性”的实践意义，就是否定了佛菩萨的般若大法船。

4．有人会讲，你上面都是照本宣科，还是从理论到理论，到底该怎么修，还是云里雾里。首先我想讲，依真如自性而修具有真实的实践意义，但确实没有普遍的实践意义。若要讲三根普摄，还是净土法门。禅宗法门只能接引大心之人，即使你能得四禅八定受用，神通广大，你的心不够大，该没法信受还是没法信受。

好，下面尽我全力勉强讲一些干货。依真如自性而修。

首先你要“见性”，不见绝待真心，你要超越万法“真假空有”的分别是自欺欺人。怎样见性？不要问我，去问死了的老和尚，问自心。所谓见性，有人讲一见就同佛见，有人讲有大悟小悟。我采信《涅盘经》的说法，声闻不知佛性，十住菩萨于性模糊而见，十地菩萨于性不明了，唯有佛彻见如观手中果。见性不是绝对的，这个程度不好说，也没必要执着。但有两个事是肯定的，如果你对自己本来是佛没有真切的信心，如果你对万千法门还有门户之见，肯定没见。既然见性不是绝对的，那么依真如自性起修也不是绝对的，只能是对“清净自性”的逼真模仿，无限趋近，直至永断一品无明。所谓真传一句话，对我自己来说，这个修法就这么一句话。什么叫逼真模仿？《信心铭》和《圆觉经》讲得最为透彻，就是明了而不去分别。打个比方，就是做照相机如实呈现，不要去做电脑（后期处理）。先是在醒时保持这个状态，然后是梦中保持这个状态，一切境界不要管，一切事务不回避。很明显，如果在最为理想的情况下，一生保持这个状态，下一生还发愿到人间修行，再保持这个状态，所谓“如如大定”就很快会实现。不光超越了四禅八定，也超越了阿罗汉的分别，就是所谓疾入一乘，直取佛果。所谓“佛果”也就是这么一说，真要不分别，一切阶级名相都没有意义。所以，如果你要立志成佛作祖，在宗门是要吃棒的。

暂且到这吧。所以，依真如自性而修也有极大的局限性，不是法有局限性，而是人。由此，我自己也产生了极大的迷茫。歇口气，后面再表。上面文字，非是要争论，观者万勿误会。主要着眼处，下面再说明。

老师：说的得挺好的，我帖子里就需要些这样的东西，不过愿你能细致柔和。你是多

虑了，这个帖子里没有人在否定明心见性这件事。只是因为暂时在我观察中还没有人能说清楚明心见性是啥。在一个模糊的概念中，没有办法，不得不立见才能讲述论证，但是如果立见就出了中观。这就是为何禅宗不立文字的原因，因为是破而不立，不立本身就是不落有为法，破有为法。我们看看众多祖师的方式是如何的？先问，弟子再答，弟子答的时候师父就会发现对方在什么地方立见，然后帮助他破除所见。是不是这样的呢？所以我们是没有办法直接去阐述如何破见，所以必然有对话形式的演绎来帮助大家抓住境中每一个人是何种见，局限在什么地方。

直指自性清净的方式，必然是破而不立的，那么不立就无见述了。因此佛对大梵天一句话不说，只是拈花不语。任何佛经都是佛陀所说言论，佛经尚且不能直述自性，我等自然是和经文一样，只能围绕着说了。希望你反复思维“开怀”这两个字，一定会有所得。每人头顶都有个空格，空格能容十方佛土，希望你开口便笑（随喜）。

这是针对你的善根单独讲的：止心于“开怀”二字，除开怀心念，不做他想。纯定于开怀二字中，出定后再思维，开怀之意。能接能受，能忍能行是为开，心所即是怀，所缘即是怀，不执是为开怀。反复思维它的一词多义，半疲惫时，止心不思，定于开怀二字的净名法中，不做分析。未来你必将光照世界。

空中有色：世界不世界先不管，咱也不是金太阳，先让我降服烦恼习气，做一个合格的人吧。不过，真诚感谢老师的鼓励。不是针对您自身，而是我觉得您的这段话，听者如果缺少圆融，会产生一些副作用。然后，学习南传的学人有一些现实的偏见，我就自作多情，预先说出来，下面再说明。恒河女神告状阿罗汉的故事，老师必定知道，这是习气，不是观念了，观我自心，除了一些乱七八糟的烦恼习气，只有一个愿望：普愿众生皆成佛道。好，我试试“开怀”。南无地藏菩萨摩诃萨；南无观世音菩萨；南无文殊师利菩萨。

老师：这个法虽然是单独为你所讲，但我是考虑过观贴的大众的，所以是公开回复，没有私信你。“开怀”是四无量心中的喜、舍二心运作。你有替人开慧的慈，有见人不悟的悲，所以用开怀证喜心三昧、舍心三昧，圆满道行。此贴中，各种这样的菩萨，相当受用。

空中有色：首先交代一下上文所说着眼处。

这几年我在网上看得不少口头禅、狂禅、干慧禅，甚至邪禅，确实很多。具体状况不描述了，相信大家也看得很多。一个后果是，一提实修很多人就把实修和“明心见性”对立起来。楼主老师的这段对话中，“修者”的语言中是比较典型的禅宗调调，而楼主师父斥之为邪见，应该说“修者”的话本身没有什么问题，问题可能出在他自己的证量是否相符上。

恐怕有些人看到楼主的破斥，会误以为是对“自性清净”本身的破斥，所以我有点担

心，也许是多虑了。如果说以上顾虑还是预想的，那么我之前看到的一些南传学人对大乘的草率否定就是既成事实了。回想一下，我所碰到的自称是修学南传的学人，90%对大乘佛法都是抱着贬斥的态度的，或直接或拐弯抹角的表示大乘佛经不可信，只有南传的佛法才是正宗的。

“明心见性”不等于大乘佛法，但无可否认是大乘佛法最为广为人知的标志。到目前为止，楼主老师所讲有较多的南传佛法的因素，所以我必须预先讲出来：口头禅，狂禅是多，但不代表你坐了几天禅就可以把“正法眼藏”当破壶踢。其实，所有法都是寂灭的，因有种种心而有种种法，法法平等，只有最适合，没有最高大。如果某个法门暂时无缘，切不能随便质疑，在心中质疑都不能，谤毁大乘就是谤毁诸佛菩萨，即成焦芽败种，这是佛说的，我们一定要记取。

老师：想要破除不正见，就要提出正见，一般常理是这样的路数。我身边就是充满了大乘与小乘的争辩，包括其实看帖的人里面这两种都有，我也知道。因此我都会去讲到，在这个吧的环境里发帖，是因为我所叙述的都是长久以来大家在这个吧，对我的提问，所以我把整体串联起来在这个吧发帖。

这个吧的环境就是诸多对大乘有偏见的人，当然也有不少努力传法的人，但是知识结构比较偏。除了很常见的各种报应说、因果说、信仰说的传教方式，我表面看起来是在说小乘的细节。大乘的很多知识是原意的变化态，很多词汇和方法比原始佛教涵盖更深更广，很多人都容易看到头看不到尾，所以我先把最初的概念讲了，这样再理解概念的变化态就容易很多。这正好符合大家不是专业修行而见不到的一些知识面。虽然帖子正文非常积极用详细的南传方式来讲，但是我在回答众吧友的问题时还是不断在用大乘的方法。包括提到诸多经典，比如《妙法莲华经》一乘说，同时又引用《圆觉经》思维来阻止诸多轻慢阿罗汉的想法，这都是在双向进行的。其实我这帖子里就有很多原本是上座部来的朋友，也有密宗的朋友，用这样的方式是最好了。现在大家都能无碍的行走在诸多说法中，这就是很重要的般若智呀。

在原帖结束没多久的时候，其实大家已经破各种宗派的偏见了，不然走不到这后面来的。在前面有诸多和空宗的对话和法相宗的对话，其实就已经在破门户之见了。不过你提出这些还是非常好，我自身就是大乘起步转南传修行，才修满对大乘的信力，两边双运才行走无碍的。

空中有色：依真如自性起修的局限，前面说过，所谓局限不是法的局限，是人的局限，更准确地说是我自身的局限。生到这个时代的人，除了极个别游戏人间的再来菩萨，都是根器低劣的。这个根器低劣，于内缘便是业重障深，于外缘就是社会风气物欲横流。外缘亦是众生的内缘所感所现。

“依真如自性起修，无住生心，不作分别，不辨真假，随缘接物，无心自用”看似最

为简单，既能成佛又能度人，可惜这是菩萨的境界，不是凡夫能够做到的。凡夫的局限有二：一是习气，也就是业障；二是外缘。

举习气里面最为典型最为顽固的“淫”为例，明知道真如自性本净，“淫”心无体，可有谁不经过一番打磨对治就能灭除的？在这方面，远不如修习色界禅定见功快，因为初禅的门槛主要就是灭除“淫”欲。再说外缘。举最为切身的家庭为例，依真如自性起修需念念观照清楚，如赵州讲，每日除吃饭，无杂用心处，80 岁才打成一片。家庭诸多事务避无可避，从凡夫地起修，能够时时于事无心，于心无事，是痴人说梦。历史上，于禅宗能够当生有所成就的在家人寥寥可数，一个是傅大士，一个庞蕴菩萨，还都是一家人再来。

所以，最终还是回到那句话“法门无量誓愿学”，以平等心慈悲心，修一切善法，即是菩提道种。

老师：“无住生心，不作分别，不辨真假，随缘接物，无心自用”是为止。

空中有色：扫除习气是对明心见性人说的。对于见性人（破初关）来讲，也只是有了和习气交战的资格而已。随着习气一点点的消除，业障自然就清了，真如妙心才会显露。渐渐由有为入无为（破重关），最后无为也无了（末后牢关）。到这个时候三身四智就成就了，这个时候才堪说无修无得无证。其实我的理解所谓初关、重关、牢关也都是概念，时时刻刻住在相上、境界上、禅定上就落了个痕迹，也就不究竟，不得任运自在。但修行也不是一世之功，只好时时刻刻与自己逆，跟习气斗争，借能修的妄心接无修的真心，所以就是真心妄心本是一体，粘境即假，可怜我们众生就被这妄想习气所俘不能自已。

老师：就是这意思了，说得很好。

空中有色：我个人以为真正的禅宗保任之法，无所谓是止是观，无念即是，所以六祖讲“定慧等持”。但对于我，远未到家，不妨分开学习，老师前面教我的即是“观”。

21 禅宗的奥秘

不能拆除：关于禅宗这种参话头的思考修行方法，我大胆设想一下。可不可修行的时候（例如打坐），我们先随便写一组数字，例如 254563 乘以 356787 等于多少，数字是随机的，然后就打着坐在脑子里把答案算出来？这样的原理我觉得跟参话头的原理一样。对不对老师？如果不一样，那差别在那里呢？

老师：这个问题是个好问题，不过你看完我的帖子了吗？如果看完了，我就在下面细细的跟大家聊聊禅宗。

不是这样的。参话头是一种很微妙的修行方式，不是这样简单理解的。若要简单理解，那就是破除一切对立二元思维。

尘世幻梦 1： 你举例子的本身还不至于错，却错在后面要算出答案。这道题等于多少可以把它看成起疑情，但是既然疑情已经出来了，就该继续参下去。浅显一点来说，就是看下去而不是算下去，这两者有着天壤之别。

心行-能量磁场：所谓起疑情就是，通过一则无意义的话头转化我们的妄念，也就是止于“疑”，一心不乱了，然后回光返照见闻觉知的“性”。此时，内而身心，外而山河大地，一起消殒，证到空性破见惑等初地！

不能拆除： 我知道，所以我给出的是十多位数相乘的，普通人心算一两小时算不出的，道理就是让我们一直处于在计算的思考状态。这里的“算”和参话头的“参”我觉得很有共通之处。

老师：都是思维过程，当然有共通之处了，但是目的不一样导致结果不一样，除非……等我更新吧。

lanybon：感觉“参”话头导向空明，“算”难题则导致焦燥。

老师：好久不见了，各位安好否？有同学问到关于中国禅宗的问题，所以这节课我们暂时把主修的止观学放一放。这节课讲讲延伸的一些辅助知识了。这次咱们大家都随意一点，因为这个是不在教学计划内的，所以就当大家聊天了。

一、佛教经文的起源

佛陀的教诲被称为佛教，这里的意义区别于宗教的含义，这个也就是原本佛教二字的原始意义了。当时他是一位广受尊敬的圣人，因此人们担心文字记载曲解了佛陀的用意，他在世的时候对于他的教诲是没有文字记录的，大家都是口耳相传。直到佛陀涅盘后，大

家都忧愁起来，仿佛没有了精神的依靠。

有一位老者说：“佛陀走了不正好吗？以前他在世的时候，对我们管这管那，允许我们这样，不允许我们那样。现在没人管了，我们爱干什么就干什么。”大迦叶听见这个话心想，这样下去的话，佛陀的教导很快就会遗失了。于是组织起大家，把佛陀生平的教导总结起来，规范起来，这样就能用固定的方式流传了，也就形成了我们现在看到的经文了。

经文分为三大类，分别是：经、律、论，被我们称为三藏。其中，律就是佛陀教导我们什么事情是应当做的，什么事情是我们不该做的；经就是佛陀的一些教诲，以及生平事迹的记录；论藏就是议论，对经藏、律藏的补充，记录佛陀和弟子们的讲解，讨论佛陀的教导，为什么这些事不该做，还有佛陀为什么这样教导，解释戒律、道理、佛陀言行以及各种世间现象的原因等等。在经藏和律藏里面，我们会学到很多修行的方法，比如戒定慧三学——持戒、禅定、观智（慧）；也提到过禅那等修定的内容，比如《长阿含》里的《沙门果经》较为详细地说了修定的次第。但是这些经文对修行的讲法都是很简要，细节并没有说清楚。我们在论藏里才知道各种名词的含义，各种修行方法的原理以及解脱、脱苦的原理。我们就在里面学习到了脱苦的智慧来自观禅，还有体验世间种种境界，包括超越现在更高境界的体验，这个叫做止禅。两者（止观）一起修学，导向最终解脱的道路。

二、禅的含义

“禅”原意就是禅那（巴利语 jhàna；梵语 dhyāna），大多数说到禅那的时候，都是指止禅（定）而不是观禅（观智）。但是在中国，多年以来常常见到禅这个字，仔细研究发现大多和禅宗相关。再更多的了解以后，会发现中国的禅是一种智慧，不仅仅是智，重点是慧。所以好像和原来的禅那区别开了，但是再更深了解禅宗以后，又会发现不仅仅只是智慧、观智那么简单，其实也包含了止禅（定）在里面的。

禅宗是大乘佛教的宗派，小乘的基础没有打好，大乘可能有点困难，但是如果聪明，能通达大乘，小乘肯定也是没有问题的。大多数大乘的同修们，后面再转读小乘的经典，义理就很容易掌握，因为中国人聪明嘛，理论不成问题的。那么我们回观一下禅宗，它的修行方式是什么？都包含了些什么呢？

禅宗最繁盛的阶段是我国的唐朝时期，并且还传入了日本和韩国。禅宗重要特点就是“不立文字，灵活对治，以心传心”这些。大多数修学者都了解里面各种各样的公案、故事，看看古时候的祖师大德是如何让人们开悟的，故事里的深意是什么等等。如果我们只是爱好者，看到这些自然得到的结果就是：这是开智慧的修行方法呀，致力于破除二元对立的世俗思维。甚至大多数修学已久的贤友也会说出这样的观点来，但是事实上是这样吗？不知道大家有没有在禅宗的寺院修行过呢？我在这里给大家分享一下我自己修行禅宗的一些往事。

三、初遇禅宗

很多年前在红尘中打滚的我很失败，那时我还是个创业的小青年，各种生活的不如意。有个好心的朋友，他是个小明星，神神秘秘给我介绍他的心灵导师菊姐给我认识，说我负能量太多，可能去找菊姐聊聊，能重拾人生的信心。菊姐看起来比实际年龄年轻，她儿子可能也比我小不了几岁，乌黑的长发，瘦瘦的，人很安静，但是眼神明亮。

于是，在她的工作室我们就坐下来聊了一下。大概就是谈天说地那种，说着说着就聊起了工作生活。她说虽然我现在不如意，但是她看得出来，只要我在大胆一点其实都没有问题的。我应该是在人们的面前带领大家上战场的人，而不是后勤人员，只要勇于向前就会成功。于是大概询问了我来北京发展是什么目的啊，我说因为机遇多啊，想给父母好的生活啊等等。我发现我每次一开口，她就会在最后补充说，我觉得你是在用脑子、思维说话，没有从心哦。

于是又问我：“你觉得有没有什么这辈子一定要做的事情呢？”

我说：“其实没太有，不过我希望能把我的专业用在……”

我还没说完她就说：“还是脑子在说话哦，心呢？”于是又问我：“那你过年回家和父母在一起生活开心吗？”

于是我说：“其实是开心的，但是生活习惯……”

她立刻就打断我，说：“你还是脑子在说话，心呢？”于是又问我：“你有没有考虑过与人合作还是自己要做最大股东较好？”

我说：“想过，但是……”

她立刻就打断，说：“心呢？”

后来又问我一些问题，每当我一开口，她立刻提醒我要用心说话，不要用思维，不要用脑子说话……后来我干脆不知道怎么说话了，开始沉默。直到她问我：“你觉得自己现在幸福吗？”

我已经习惯被她打断了，于是默默不语，低着头，好像自己犯了什么错，又不知道错在那里一样，只是呆呆的看着她。于是她说：“不管你觉得幸福也好，不幸福也好，你现在先肯定地说出口：我很幸福，我很幸福，我很幸福……”

我很想把这句话说出口，但是力不从心，因为说真的，我感觉并不幸福，我难以违背自己的心说出这样的话。仔细思索自己的所作所为，原来一直以来我都没有从心，因为我根本就不知道什么心，或者说其实这个世界上根本就没有心这回事。我仿佛突然悟到了什

么，哇地就哭了起来。于是她问我明白了吗？我点点头。

这就是当时的情景。如今回想，这就是一种禅宗的方式，一种微妙的教育。我当时悟到的是什么呢？那就是心。心是何物呢？有心这件事吗？我的不幸福是因为事物违背了自己的心，自己的意愿，但是更不幸的是，我自己主动违背我自己的心，违背自己的意愿，造作自己不希望的造作并且无法停止。于是，我决定从自己的改变开始。这就是我修行的一段前缘，如今说起来很像心灵土鸡汤，但就是这一次，我隐约接触到了所谓的禅宗风格。

四、参话头

再后来，我曾经遇到一位老师，从日本修行禅宗回国，在他的课堂里，我开始了一段所谓禅宗式的修行。大概流程是这样的：

一开始他并没有教给我什么，只是让我静静坐着，一座一小时，尽量排除杂念，什么都不要想，放空自己，常常说杂念就是妄想什么的。我就这样每天都在他那里打坐，实际上过程是很无聊的，我也很难什么都不想。一坐下就胡思乱想，有时候脑子里哼哼歌曲，一哼就是一座。他这样的教法，让我感觉很像市面上的冥想、灵修一类的东西，也没有十分的重视起来。

直到有一次，我坐着坐着，老师进来直接对我问话，语气有点严肃，问我：“你昨天早上干什么去了？”表情也是不太愉快。

我突然被吓到，睁开眼睛呆呆看着他，心想：“我是不是做错什么事情了？”赶忙回想昨天早上我干了些什么？我是犯戒了？我是居士又没出家，守个杀盗淫妄酒就可以，能犯什么错呢？于是脑子里飞快的转着，我昨天干什么了？突然老师手里拿着一卷报纸敲在我头上。我被他突如其来的行为吓一跳，本来还在想昨天的事情，突然被他打得一片空白，半天反应不过来，等反应过来的时候，他笑眯眯看着我。

我倒是有点恼，问他：“你打我干什么？”

他说：“我打你的时候你在想什么？”

我说：“不知道啊。当时，脑子一片空白。”

他又问：“那我打你的时候你想得起来昨天的事情吗？”

我说：“本来是想昨天的事，但是你一打我就断了，突然间啥也想不起来。”

他笑眯眯地说：“这就对了。坐在哪里就东想西想的，一棍子打下来，看你打妄想。记住这个空白的感觉，天下本无事，明白吗？”

原来是这样，空白的那一瞬间，真的就是空白。这是我第二次对禅宗有点点认识了。

之后的修行就是这样，老师会在打坐的时候突然打头。因为妄想了，走神了……然后也会专门问些话。比如，你走神没？当时我回答“没有”，立刻被打头。我心想是不是妄语了？后来回答“没有”，又被打头。

我年纪轻，跟他亲近了也容易没大没小，着急地说：“你想打我就直接打吧，还挑我毛病。”

他倒是笑呵呵的问我：“谁打你？”

我说：“你呀！”

老师说：“我是谁？”

我说：“你就是你啊。”

老师说：“谁规定的。”

我说：“我规定的，人规定的，全世界规定的。”

老师说：“你是谁？人是谁？全世界又是谁？”

我……（我还没开口，又被打一下）我好像抓到一点规律了，我只要东想西想就会被打，原来在这儿等着我呢……

他问我：“你不东想西想的时候，有苦没有？有乐没有？”

我说：“没有。”

他说：“这就对了，没事不要给自己找苦找乐，当下就是解脱的。”

突然我感到恍然大悟。就这些，我开始踏上了研究身心与世间苦乐关系。后来的修学，知道了世俗谛和胜义谛。知道了世间一切皆有因果、缘起，没有因果的事情就是世外的事情。世外之事不在世间，所以世间不可以思维世外之事，胡思乱想也没有意义，反而是烦恼。也知道了老师跟我的对话过程，其实就是参话头。

上面这些就是之前我修学禅宗的一些小故事，大家跟着我的讲述体验了一下。那么我们现在开始学术式的分析了。所谓参，就是思维而已，那话头是什么东西呢？话头就是说话的前头。我们来看看人们是怎么说话的，“吃饭、喝水、睡觉”这样的句子是我们常说的，但是属于片语，不完整的，要表达意思完整的话，应该是“我要吃饭，我在吃饭，我不吃饭”等等，在吃饭这个词前面会有主语和定语。虽然我们常常省略，但是它的含义是在的，所以当我们在说：“我要吃饭。”这句话的前面，还有个开始，就是有个心路的过程。有一个“我”不知道从何而来，仿佛我们脑子里突然就生出个我来，这个我还知道要吃饭这件事。于是当我们抓到这个，如果还要继续思维，就会去想：“这个我或者其他话

头的主语从何而来？”比如谁吃饭？谁睡觉？你我他？你我他从何而来？

结合前文，假如老师问我：“你干什么？”我说：“我想吃饭……”他肯定又打头。或者问我，你是谁？我说，我是某某，他肯定又问，某某是谁？然后如果我说，你眼前的，他又会问谁的眼前？……这样下去就没完没了，直到打头结束……脑子一片空白的时候并没有一个所谓的你我他跑出来。那你我他为什么要跑出来呢？不跑出来是不是可以呢？实际上是可以的。当时的我，一直在想你我他的源头到底在哪？人死了就没有这个你我他跑出来了，可是我如果不知道源头在哪，我哪里能判断你我他会不会从其他地方跑出来啊。但是一次次被打的经验已经告诉我了，可以做到不让你我他跑出来的！虽然我不知道为什么，但是我知道可以，因为体验了，于是小有所悟。

五、参破苦情入四禅

不知不觉又开始回忆青涩往事了，呵呵。回归正题，所谓参话头，就是顺着起心动念的源头一直思维进去，甚至可以说，顺着问话的主语一直寻找下去。我们会发现，所谓话前面的主语一直都是一个概念，比如你、我、他、某某。这些东西在胜义谛里是没有的，我是啥？一堆分子原子？分子原子是啥？是另外什么微粒组成的概念。另外那些粒子又是啥？总是没有尽头。这个主语总不是一个实在的东西，而是一个个被组合而成的概念，所以我们如果一路思维到底就会得出结论：啥都没有，都是概念。这些概念还是人为组成的，人可以为也可以不为，那么这些概念就是可以有也可以没有的。这和我前面课程里讲的就完全一致了。

事物皆是密集组合而成的，分解下去最后什么都没有，有的就是一堆概念法。这个和我们修观禅，得到的结论一样，事物总是在坏灭中，是无常的，所以没有一个恒定的自性。所以，参话头和观禅本质就是一件事情。

但是，同学们要细心一点，我们被打头，突然一片空白，我们的心念停住了，停在什么地方大家有想过吗？你就是你，我就是我，他就是他，我们停止思考了，但你我他是什么？是概念法，所以在空白的刹那我们的心是止于概念法的，这就是刹那的止禅。刹那中，我们无苦无乐也不思考物质的概念，也不死，也不识别。如果我们对照禅支，这是啥？是第四禅呀！亲爱的同学们。无寻无伺，无喜无乐，只有舍和一心。只不过这个刹那过于短暂，我们不会久住于其中而已。贴吧里有高人说的“参破苦情入四禅”，现在理解了吗？

原来禅宗的奥妙在这啊！观禅、止禅全部包含。多么巧妙的方式呀？我们因为学了很多专业知识，可以用分析法把禅宗精细脉络梳理出来。但是转念回想，如果我们只要修学、体验过程中的“无寻无伺，无喜无乐，只有舍和一心”，其实就是非常快速的方式了，只要我们反复体验，抓到这个体验，那么证入四禅就是很容易的事情了。我在文中写祖师禅是专注一件事来修禅，这个话头就是个一件事，这就是祖师禅。

六、网友分享

尘世幻梦 1：楼主前面写出了当初接触禅宗的几个故事，这让我忆起当初与之相似的经历，趁楼主构思财富法门之际，我也以聊天形式说说自己的一点经历吧。对于禅宗的认识，我想每个人最初接近并了解的境遇各不相同，而本人第一次参加禅修的经历，却与楼主的第二次认识禅宗的过程有些类似，所不同的，楼主是从棒子敲头开始而我却是板敲桌子开始。以下是一点经历分享给大家：

大概九五年的秋季，在外地参加一种闭关式禅修，为什么要参加禅修？这里面是有因缘的。在这之前，本人所修持的就是后来大家所熟知的大圆满法。当修持到五色明点显露时，由于心性定力的原因，五色明点忽隐忽现，游离不定，修持了一段时间，情况依然如此。道友们劝我暂且放下，去参究其他的法门来寻找自己的症结所在。那时能互相帮助，互相参学和鼓励的也只有道友。至于为什么不寻求上师的帮助，我只想说，在那个年代，实在是一言难尽。楼主是那时经历过来的行者，或许能体会一二的。

大家知道，大圆满法里面有彻却和托噶的说法。彻却就是立断的意思，相当于我们经常所提的三际断空。但那时对于我来说，什么叫三际断空，其实也只是个模糊的概念，并没有一毫实证过，而且那时能看到的经书和所能参考的典籍也非常的少，只感觉禅宗的义理对修行有帮助，刚好外地有个闭关禅修活动，也就去了。

说是闭关，其实就是几十人坐在一间禅房里打坐，导师在桌面上摆一台老掉牙的录放机，循环播放一首佛教的音乐。所有打坐的人只是听音乐，专心地听，尽量不要有其他妄想。时间是上下午各四小时，禁止任何言语，早晨和傍晚练习类似于五禽戏的那种操，算是活动筋骨。当时的体会就是非常不适应这种一坐几个小时的方式，在无趣和酸痛中甚至感到越来越不耐烦，因为还没到两个小时，脑子里面的妄念就越来越多。总是在想：“哎呀，受不了了，哎呀，还有一个多小时，哎呀，不知道其他人是不是和我一样都在忍啊？”就这样，妄想一个接一个打。

第一次进来敲桌子的是一位叫释慧明的师父，出家人。什么时候进来的，谁也不知道。大家都闭着眼睛各听音乐，各打妄想，谁也没有留意悄悄进来的和尚。“砰”地一声，声音非常的大，我正当优哉游哉的打着妄想，突如其来的声音卒不及防。只觉得脑中白光一闪，心窝处咯噔一声，瞬间大脑一片空白，眼前曾经所熟悉的道友以及景物，恍如隔世般的异常生疏，尤其耳边觉窃窃私语，虽历历分明，却不知所言。

这种感觉持续的时间很短，大概也就五秒左右。这是一种啥样的感觉呢？一直到下座，我依然在回味当时景象。说看见了人和物，却没有人和物之后的分别以及应有的反应，比如看见的是男？是女？高还是瘦？耳边进来的声音是道友说的？还是和尚说的？眼根与耳根此时几乎已经失去了任何作用。过去也不想，现在处于发呆状态，未来还不曾想起，难

道这就是三际托空？

大家现在也知道，这样一种状态还不能算是真正意义上的禅定状态。但对于我那时的修为，这样的契机足以让我对禅宗的认识进了一步。在之后的禅修时间，我都有意无意的让自己处于这样的一种特殊状态。而且我还发现一个窍门，只要让自己处于这样的一种状态，脑子里面的妄想顿时消失的无影无踪，只要想起来，随时随地都可以做到。特别在一个人的时候，身心清净和透彻的感觉是我那时从未觉受过的。

后来的禅修，在时间快接近尾声的时候，师父都会突然的板敲砰地一声。有些人习惯了那声巨响，没啥反应。有些人可能神经紧张，（惊）震得全身都会抖起来。当时我心理也埋怨师父啊，你这样搞，万一把人整出个心脏病咋办啊？

禅宗有很多闻声而悟道的，也有很多参话头而悟道的，其所达到的意境是相通的。难点在于如何保持这种状态，也就是禅宗所说的善护法。对于我们修行人来说，即使做不到时时在定，也应当时刻保持觉知的状态，久之自能暗合道妙。

七、回归戒定慧

我的惯例是，给个甜枣还要打个巴掌。天下无难事也无易事，过于精妙的食物有人爱吃也有人不爱吃，所以有人悟也有人不悟。在大家共同修学的情况下，我们还是从基础一步步把知识都学好，即使我们不能体验到一境性，但是我们知道它在哪里。就好比去陌生城市旅行，去之前先知道自己要游览的景点和街道，到时候就会比不做功课的人更快了，也不会因为无目的的游览耽误了时间。

禅宗集止观学、中观学于大成，去繁为简，实至名归。但是它终究是捷径，止禅的体证过于细腻、微妙、困难，如果我们不能体证到里面的四禅精要，就会变成只有智慧没有定力的修学者，如纸上谈兵。这也是为什么达摩祖师会面壁那么多年来培养定力的原因。六祖明明知道菩提本无树，还要五祖给他讲无所住。遭追杀为何六祖要跑？死与不死不是都只是概念吗？禅宗的小例子，我在慧解脱部分也写过一段我和道友的对话，比如修与不修的问题。如果我们只是有胜义谛的智，知道修和不修只是概念，二者平等，我们的修学肯定就是不平衡的了，修学禅宗的同学们警惕呀。就比如说，修就是不修只是概念，那么吃饭不吃饭那也是概念，坐牢和自由也是概念，天堂和地狱也都只是概念。既然只是概念，我们就不管了吗？继续追问，你说遭受鞭打和亲吻都只是概念法，我们的心识并没有你我他出现，那么就是一样了？不要忘了世俗谛呀，胜义谛不用在生活。各位明白这个道理吗？知道为什么吗？

如果用在生活，我们将没办法开口说话。名色法吃名色法，空睡空的觉，无常喝无常，无我爱无我？所谓看山不是山，看水不是水就是这个阶段。山是概念，是名色法，水是概念，是名色法，简称空、无常。有啥实际作用？且不说对我这个执着有没有作用，对于他

人呢？如果真是没有了你我他，则不该开口说胜义谛的话，因为你在对谁说？为何要说？你的话头呢？明显没有参到头呀。这就是为何大德们们纷纷都讲还是要回到“看山还是山，看水还是水的”。大乘佛教慈悲为怀，如果真正的悟道者将是不会对人说“修就是不修，行善就是作恶，作恶就是行善，杀人就是救人”这样的话来的。哪怕是只要认定各位祖师是真实之道的人，也不会说出这样的话来。胜义谛的了解可以扶正我们的行为，但是不能消除我们的行为，只能消除我们的见惑。心解脱是业生色（物质身）的指导，但并不是心解脱了身就消失了，真的变成行尸走肉了，不然陀佛为什么要讲经律论三藏？直接讲论不就可以了吗？

所以各位，还是回归戒定慧。修学禅宗的朋友，我给予赞美和赞叹，但是千万不要丢了戒定二学，只留个慧而已。假如有人说“不用持戒，不用修定，甚至说不用修”这样的话，我是一定反对的。为什么呢？因为不管你心如何解脱都好，山还是那个山，水还是那个水，监狱还是那个监狱，衰老的还是那个身体。除非此人消失在三界，不然机缘到了，我一定用金刚杵敲他脑袋。

22 丹　道

0_wen：请问老师，道家的金丹成就（结丹）跟佛家修行禅定之间有什么关系吗？金丹成就与佛家的证果有什么关系吗？

老师：金丹的成就（包括结丹）按道教的说法，就是证果的一定程度指标。佛教的密宗修明点和道教丹道类似，但问题是丹成与证果的关系到现在为止，暂时还没有完备的论证。虽然说佛教对明点、光球、透明球这些类似结丹现象有完备的论证，但是需要有人出来论证这些明点、光球、透明球就是丹，或者说论证丹和证果的关系，否则还是说不清的。如果按我个人的观点，密宗的明点、泰国南传以及一些部派所说的透明球、光球就是结丹，不过因果有倒置。我认为，能观察“丹”的定力，他就有能力把定力导向观智，导致证果，但是不代表有丹他就证果了。因为证果按道教说法是体证无为，而无为在佛教里叫涅槃、体证涅槃，这二者叫做证果。

还是当下：那么丹道练的不就是一场空吗？

老师：丹道我是用禅定的思维去理解的。各种书看多了，各种大师的讲法太多了，我难以统一，最后还是用禅定来理解的，所以我不知道别人的丹道有没有一场空哦。在我自己的理解里，丹道和禅定是差不多的东西。

还是当下：的确，丹道因为它的隐传，导致众说纷纭，不过它的身体印证还是有些不同于禅定的吧？比如飞升、化为气、返老还童，禅定也是这样吗？总是感觉丹道的理论是不究竟的。

老师：返老还童什么的我不知道了，永远是听说。飞升、化为气这个跟禅定发起飞行的神通，还有用火遍把自己肉身烧掉，有什么区别呀？

还是当下：既然神通可以直接控制四大元素了，为什么不能改变细胞状态而达到治疗疾病，修复甚至升级肉体呢？我发现许多南传和藏传大师都是在医院度过晚年，并且还是严重的疾病。禅定可以改变人体到化为水，改变性别，不是吗？

老师：那些得重病的我就不讲了，这就是生老病死的病。神通所改变的物质还是一样不能长久维持，不是恒常，又不能一直是水，呵呵。改变性别样貌也是同样，不能持久，衰变就是衰变了，除非你证得阿罗汉了，说走就走了。但是证得阿罗汉了，也就无所谓变不变，存不存在了。

蓝雨澜风 v：丹道我预计通大周天后就差不多转禅定了（没意外的话）。觉得这样对个人修的比较实际。结丹这些东西是比较隐传，我们没正八经拜过师，人家教到大周天就很

不错了。书倒是不少，但我看了下，十家有九种说法，慎学！因为事先看到了这篇贴，所以比较能理解那些丹道文献里写的一些现象。

老师：有没有人解释丹田是什么，为什么这些位置是丹田么？今天突然有兴致，就聊聊丹道吧。

当然我还是以我的知识系统谈这件事，不过呢……也好，这样会更直白。在我们修身至念的时候，比如依次观自己的内脏啊，肉啊，筋啊等等，会发现几处是特别的，如腹部、胸部心脏附近、脑袋里，这三个地方。如果我们停留思考，开始进入近行定，接近色界定的时候会出现禅相，看到的是明亮的光球、光点，大小大概犹如自己的眼球那么大。

我自己觉得，这个可能就是大家所说的丹。当然这个是我在禅定时候发现的，对照修丹道的人的描述，我猜测的。密宗是把这个称为明点的，在南传某些修法里，直接就叫光球。如果那注意力集中在这个光球上，会发现它是内部有一个光点。如果我们用平时修八遍处的方法来集中到上面，光点会逐渐扩大，覆盖整个球体，但是球体本身没有扩大遍一切处的感觉。这时候，又会发现内部还有更亮的亮光，再继续，里面的光又会扩大，就这样一层接着一层的，使这个光球越来越亮。在经过很多层以后，会在这个球里面看见发光的自己，就是色界天身的感觉。

用这种方法也可以入初禅，不知道你有没有这样的实践过，而且有趣的是，就这三个地方有这样的现象。我在猜想，这是不是就是丹田这个词由来的原因呢？还有一件事情我发现很有趣。当我们从色界定出定的时候，开始审查这样的境界，用无常智或者说生灭随观的心态，去看这个光球。它整个会变得透明晶莹剔透，这时候就这样去看自己的整个身体，也是透明的。也这个原因南传有些教法称这个为透明球，称透明球里的色身为自己的精细身。在这个基础上再去观察这些所谓的精细身，会发现自己的习气全藏在里面，并不是全在大脑里的。

是不是很有意思？呵呵，随便说说，大家就当开阔一下思维和眼界吧。这个修法是我在泰国学来的。我觉得和丹道还有密宗气脉明点的修法在说差不多的东西，你们看看是不是啊？

lanybon：请问楼主，庄子的状态对应到佛教，应该在什么位次？

老师：这样的问题引发争端，不合适谈论。

23　关于伪经

大缅元帅：请问老师《一切如来心秘密全身舍利宝篋印陀罗尼经》是否为真？据说该陀罗尼消业最快，是这样吗？谢谢！

老师：是真经，但是密部的经文。之所以是秘密，那是因为相应不同，效果不同。消业快慢是无法说的，有的人快，是因为久远以来信根已满；有的人慢是因为初心未发，这个不能这样比对，但这是真经。我们判断经文的真假，只能从其意、其内涵来判断，因为长久一来经文因为抄写、翻译，已不是原貌。

修六字大明咒：六字大明咒是否是伪咒？佛教徒可否持六字大明咒？此咒在佛教徒中颇多争议。有人说此咒不是佛咒，不可持。

老师：明咒做密咒持，可以。

再回风起云涌：师父您好。对于佛经里提到的菩萨，如观音菩萨等，我坚信他们是确实存在的，但有些是佛经没提到的。在西藏地区，很多人都信奉绿度母。请问，绿度母是真实存在的吗？

老师：度母的度是 tara，多罗的音译，母就是女的意译，度母就是多罗菩萨。为什么佛经没记载？人家记载了呀，只是翻译问题而已。

老师：@leoshan2204 其实，你问我的关于伪经的问题，你心里是有答案的。那就是，只要理论对就是可以的。为什么这样说呢？我们从未真的听过佛陀的教导，我们所接触的所有方法都是人传人的。这样能不变化吗？能做到道理一样就可以了。比如，南传的经典也分四种说——佛陀所说、弟子所说、诸天所说、辟支佛所说。这样看来，南传也不全是佛陀所说的。又比如，小乘的经典小部第四・譬喻经・辟支佛品，佛陀说“应如犀角独步行”，然后别人告诉你，经典里说“应该像犀牛的角一样，独自前行。”这两句话并不一样，但是意思是一样的，这样就行了。如果我们不重理而重到底谁说的，那任何经都难以考证原话了，就是愚痴的体现。

大乘佛教有个特点，这是严谨的南传无法理解的。比如，大乘里面的佛是个广义词，众生皆是佛，有时候还代表佛性，还会告诉你，山河大地都是佛，人人都是佛……这样，你怎么能知道这文章到底在讲什么呢？还有“如是我闻”，历史上确实阿难是第一个用这样的词语，但实际上谁都可以这样讲。我就是这样听说的，咋了？所以要考证这些也是没有办法的。

历史上，佛教受到传入印度的伊斯兰教攻击，因为平和的特质，没有办法生存，印度

人为了复兴印度教选择对抗，使之更难以生存。所以用灵活的思考，保留原意而不重视事件或者人物的考据，灵活的变化是它生存的需要，大乘就是这样来的。小乘经典里也有很多话，佛陀只说一半，另一半还是得靠人理解。如果不这样的话，我们如何能理解法呀？因为这些种种原因，大乘的发展就是变化式了。我们当然也要去观察到这些，知道只要是对的就行了。因为佛号称是一切遍知，如实道来的，如果这道理跟他说的一样，是说“诸行无常，诸法无我，寂静涅盘”，那么即使不是佛陀亲口说，就算是你口中说出来的，我也认定是佛说，这样就可以了。

小乘经典里面为什么没有大乘经典？其实是有的，只有思维灵活能抓住道理的人会发现这些事。比如说，小乘没有阿弥陀佛、阿弥陀经，但看看小部第四・譬喻经・佛陀品，不就是和阿弥陀经差不多吗？只不过没有说阿弥陀这个名号而已，而且说是譬喻。我们知道，佛陀既然能有因缘生在我们地球上，过去未来肯定也有因缘这样，或者宇宙中是有这样的机缘。允许在此比喻佛陀，就不可以允许在彼处比喻阿弥陀佛吗？既然佛陀自己也说佛佛相同，那么《阿弥陀经》也是没问题，一回事。

我们都没有亲自在佛陀这个人面前去听他讲，所以通过道理就行了。也许我们会理解偏，但是至少相似也是个像法，有何不可？小乘也有像法的说法，照样能证的，所以不用怕，也不用纠结，止观思维分析，实践去就行。

24　二乘三乘归于一乘

燕丿赤霞：师父，如果修禅定灭烦恼，修到五不还天，是不是命终后生到五不还天，直到涅盘不再回这个世间？大乘与密教说要扶习度生，就是不灭尽习气烦恼，而要留下一些来普度众生。而以小乘的方法是不是把烦恼灭光就成了阿罗汉，就直接在色究竟天入涅盘了？即小乘修禅定灭执着、烦恼，灭完就直接涅盘，不再来这世间度化众生。小乘是不是自了汉？

老师：这些东西说了没用。大乘小乘虽然有发心这个前因，但是真正入大入小还是个因缘的事情。很多学者认为说小乘佛教，证了果就不会成菩萨，在我眼中这是不善巧的，不知真貌的说法，是无明的说法。

在见道以后，立即会证初果，这时候就会想要入涅盘，但是会入不了。发现自己还有烦恼导致入不了，就会去消除烦恼。如果这个烦恼源头是自身，这位圣人就会往阿罗汉的方向去；如果烦恼是众生，他就会往菩萨道上走。他如果要去做菩萨，就已经是十信位已满的菩萨了。当然有人会说，不是佛陀说了证果后 7 生就会涅盘了吗？怎么还有够时间行菩萨道呢？呵呵，这就是一个很傻很天真的问题。首先，他？一个？人？轮回？7 生？就？涅盘？你参参这几个词的话头试试，你就知道了。

另外，人家小乘用小船来比喻，小船就不能度人？这个实属门外汉的偏见，只要他是佛陀的教法并且它在传承中，它就不是自了。他自了了还传承什么？祖师自己悄悄摸摸就涅盘了。所以，小乘这种说法也是不对的，一艘船只能载一人渡彼岸，那它多载几次不就行了，十次不就十人了？

阿罗汉不用去天道，直接就可以取涅盘。三果阿那含会去五不还天，在天道涅盘。

燕丿赤霞：斯陀含于此世间一往来，须陀洹七往来后永住五不还天继续修行，不再下欲界了吗？

老师：这个是秘密不能告诉你。他下不下来都一样，有的是真的下来，有的是名义上下来。讲这些你会不理解，你还是不要管他们算了。虽然我没有把话说明白，给你留白，但是你思索我留的线索会得到一些答案的。

燕丿赤霞：往生十方净土或者天上得到佛菩萨的亲身教导，证知了佛法后，一定要再来这个娑婆世间一边度生一边还业，才能成无上正等正觉吗？

老师：不是一定要来，是肯定会来而且来的方式还分两种，一种是真的来，一种是名义上的来……我们老把菩萨看成一个个人，一个个体，是不对的。人家可以是集体，也可

以是个体，所以你没办法说他来了没来。这些是灵活的，凡夫无法测度的。

燕丿赤霞：我的密教上师说，佛菩萨修行到境界的时候，就不再有身和种种相，而只剩下了大愿，和光同尘，也就是山川大河都是佛，已经成了极微尘的粒，而又无边无垠。所以，您说的来或者没来，其实只是名相。众生无知，不知道佛法的真谛而执着于相，所以看不到真正的佛法。是这样吗？

老师：众生无明，不要说山河大地这种名义上的佛了，你给他个肉身对他讲法，你看看他怀不怀疑？

大宇 541：大乘、密宗这些与南传相比发现南传最保守、最安全，令人放心些。有人还说，佛净土、极乐世界把我们众生带进去，当作电池用，能量一用完就变成废品了。我看过南传佛教却没有极乐世界，可见南传非常极度安全、保守，让人放心。佛就是阿罗汉，南传修行终极目标也是阿罗汉，但是看到菩萨修行历程挺好的，可以反复投胎救度世间一切众生。阿罗汉一投胎又成了普通人，但不修南传解脱又要经历无尽的轮回！

老师：你落不了小乘，世界上没有小乘这种东西，都是偏见所言而已。南传咋了？南传不能度人了？你这就是傲慢与偏见。

大宇 541：南传不能普渡众生。我现在是想，等我解脱了，我当然想救人于水火之中，我有这个愿望，但是这些疑问导致不能实现这个愿望。南传怎么个度法呀？

老师：南传是不是在教解脱法？凡是在流传的，在传承解脱法，它就是在度人。大乘怎么度的？和小乘有区别？不能普渡，这句就是偏见。

大宇 541：比如我证了阿罗汉，然后肉体挂了，经过许久，我决定入世间救人，结果一投胎连自己是谁都不知道了，还怎么救人？

老师：你还真会设定，比如你成阿罗汉了，比如你成菩萨了，比如你成佛了……不要比如，想做什么就马上去做。你不学南传，别人说：“菩萨，你教我如何脱离轮回。”你咋度他？我就问你了。因为大乘是灵活的，没有所谓的你我他之分，所以释迦和其他佛一样，所以不断地出现佛，他就是不断地成佛。因为没有你我他，所以就是“他他他成佛成佛成佛成佛”。

大宇 541：然后，我复制佛陀的话给他解说就可以了。但前提是，我要记得佛陀的那些法呀？佛们本质一样，但还是有区别的，他们的区别就是愿，比如这个佛有 A 个愿，那个佛……发现我自己大乘思想挺牢固的。

老师：《金刚经》说，佛陀从未说法。你自己看着办吧。

老师：@空中有色 “不执二乘”的二乘是声闻、缘觉乘，说这样的话，是易行道、方

便说。我就精简语言，开始了，请随我观。

如来之法，无有二乘乃至三乘。观诸菩萨，皆现比丘相，乃至声闻缘觉相，亦现优婆塞相，乃至凡夫相、八苦相。何以故？是诸众生烦恼所异故。观诸圣果阿罗汉，如摩诃迦叶集结经典，诸法留世，是声闻乎？是缘觉乎？是菩萨之行，是系念众生之悲。观诸菩萨大士，如弥勒、释迦，未成就如来之时，皆现比丘相。观诸四圣谛、十二因缘，不以优婆塞身说解脱教法，是方便众生信力故。若菩萨着白衣，不行梵行，乃至饮食卧具，粉饰自身，诸多说法而自称离欲。纵使般若方便，食众生肉，心中不染浊丝毫，诸凡夫也必将远离于此，无量法藏藏伏不显，只可通于上士，诸多凡夫必言不可为信。因凡夫不能测度天人之善，况复圣道，乃至菩萨、诸佛之道。

弥勒菩萨往昔行菩萨道时，不能舍施手足头目，但以善巧方便安乐之道，积集无上正等菩提，昼夜各三，正衣束礼，下膝着地，向于十方，说此偈言：“我悔一切过，劝助众道德，归命礼诸佛，令得无上慧。”此菩萨发愿早于释迦四十劫，却成就晚于释迦。随顺佛智，随顺菩萨学，此为易行道，亦是安乐行，不被忧愁悲苦所扰，相应十方诸佛之清净境界。故于乐土成佛，成佛时，国土安乐，人寿八万四千无有夭折。

释迦文佛，于秽土修行。因地时能舍眼手头足，乃至一切所有。此道难行，却是勇猛，因此早早成就，于秽土中宣说解脱妙法。

诸佛弟子，因愿所致，发慈悲心，誓称成就无上佛道，成就长至三大阿僧祇劫。亦因不乐世间，誓称成就俱解脱之道，乃至三生之内不受后有。是愿力故。

我等修学久之，知一切不可执，法亦如此。即现优婆塞等诸在家人相，乃至比丘相，对诸比丘头陀行、苦行者，求解脱者，说不可执法，不可执解脱，应自性清净，知无所得。亦现诸比丘相，乃至优婆塞等诸多在家人相，对诸优婆塞、优婆夷，对欢喜行、安乐行，求无上佛道者说诸戒律，因果怖畏，不令其贪着安乐，放逸自身，使之精进不退。

是故说法，观诸听者道业，而说论语。说阿罗汉转心是菩萨如此，说阿罗汉久修成菩萨亦是如此。诸凡夫不可测度圣人故，心生轻慢，指认菩萨戒律不满，劝人放逸，是不知菩萨清净解脱，故有济公、布袋和尚出世教化。诸凡夫心生轻慢，指认阿罗汉者自私自利，自顾解脱，是不知阿罗汉中亦有般若解脱者，故本师世尊自称阿罗汉，摩诃大迦叶广集经典。

因此，不论二乘，乃至三乘，归至一乘，皆是诸佛慈悲方便，随顺众生教化。令其满愿，清净无碍，来去自如相。是诸佛弟子，六波罗蜜忍辱功德圆满示现，不执我相、人相、众生相、寿者相。示现无碍，令其安住佛智，得大安乐。即知一切说法，无有矛盾，皆是方便之说。

25 如何得生极乐世界

夏亚雷鸣 7：佛说现在是末法，禅定难修成，只有净土才能脱轮回。如何解释？

老师：唯有净土，出自何处？

夏亚雷鸣 7：末法众生业深，根器差，只有乘阿弥陀佛愿力脱轮回的可能性大。

老师：那也不能说只有净土啊，“只有净土”这句话出自何处？

O5WtVbM：老师，修佛法是要我们断了贪爱和嗔恨，可是我们本来就是含着去往西方极乐世界的愿望去做的，这……

老师：欲分为善欲和恶欲，所以佛教喜欢把善欲称为“愿”来区别于贪爱的欲。如果已经能断贪爱和嗔恨，你也没有去西方极乐世界的必要了，直接涅盘吧。

O5WtVbM：那我们想去往极乐世界永生的愿是不是贪？

老师：当然是了。能灭的时候就灭，不能灭的时候也不强迫你，反正先清楚着、明白着。

大缅元帅：请问极乐世界是客观存在还是一种心理状态？我看《六祖坛经》惠能大师说的极乐世界好像是一种心理状态。

老师：没有客观这种东西存在，你问的两种没有差别。

大缅元帅：但印光大师说只要信愿坚定，不须一心不乱，烦恼罪业深重之人一样可以往生，怎么理解？

老师：这不正好和我前一条说的是一回事么？没有客观，因此主观下去，主观到底就是客观的依据。

一醉剑光寒 19：既然“主观的最终是客观”，那为什么我们如此无能为力？心想不能事成。有文章说我们的宇宙是大梵天创造的，而我们是外来者，所以不能随心所欲，只能随波逐流。唉，说了这么多想法，有点好高骛远了。

老师：额……主观的“主”不是我也不是我们，并不是某个具体的我，另外就是还没主到底。

再回风起云涌：好，梦里就参一参这个“我”！

老师：主到头来终是客，客座千家自做主。

凡心修明：无眼耳鼻舌身意，无色身香味触法，所以亦无主观与客观。是这样吧？

老师：是这样的没错。知道了就赶紧掖着藏着，说点其他，就好好过日子就对了。

凡心修明：说白一点是，我到头来终是客，客坐千家自作我。

老师：看你这样说，感觉好真，好美，好欢喜！

再回风起云涌：继续请教师父。一个人努力修到了初禅境界，对他往生极乐世界会有多少帮助呢？

老师：能入初禅者，只要不是意外横死，若愿往生极乐世界，必可往生。

再回风起云涌：关于“阿”的读音，我最早看南怀瑾先生的《南禅七日》，他说阿弥陀佛的“阿”字要读 a 音，因为 e 音有下堕的感觉，所以不要读 e。但是，我今天听宣化上人读楞严咒，我发现他是读 e，到底读哪个呢？这里牵扯了两个问题：一个是咒的发音到底重不重要？二是心虔诚的程度。如果只看心意，那读音错一些无所谓了，读哪个都行，就像跟阿弥陀佛打电话一样，意思说出来他就可以感应。估计有很多咒是跟振动有莫大关系，音错了振动也许就偏了。

还要请教一下，像我们这些初学者可以念咒吗？像六字大明咒、大悲咒、楞严咒这些。我们要保持什么样的状态念呢？发音还是默念？打坐念还是可以边走边念？念的时候大脑需要观想什么吗？

老师：还是重心，不重音。有很多咒，比如念六字明咒“安玛尼北美牛”，这样错误读音却得以成就的公案，就不多叙述了。名号读音这些，频率震动这些，都是色界的事物，攀缘心是无色的意识界事物。从上往下缀，当然是心在前，行在后的。念佛的人如果不是有禅宗功底的，建议做意观想，具体方法参见《观无量寿经》。明咒修持的大众只要专心就好，行住坐卧皆可，可观想也可不想。名号这种发音震动什么的，真要在意，那么读梵语吧。阿弥陀佛发音是 AmitābhaBuddha，简称 Amitābha（啊米大巴）可见原音是 a，并且最后是 ba，而不是佛（fo）。所以说，到底读音是不重要的，原意才是重要的。就比如母亲呼唤自己的孩子，不管是叫儿子啊，儿啊，仔仔啊，某某啊，宝贝啊……发音如何都一样。

黄鸿程 0：老师，请教您一下。我是打坐默念佛号，吸气时念“阿弥”，呼气时念“陀佛”。我现在很困惑，我是该关注在佛号上，心念耳听，只关注佛号，还是念佛号时心念关注鼻尖和人中附近的区域？我有些随息的感觉，但佛号有时又关注不够了？恭敬老师解惑，不胜感激！

老师：止心于佛号，不做其他思维，此为第一法。如果修次第的话，应该先随念思维佛的十种称号，以及这些称号的功德，决意遍满，再止心于佛号。

黄鸿程 0：请问老师，我这样心念耳听，打坐修行，会出现你文章中提到的一些禅相吗？

老师：会的。这样是“既会证入四禅也不会”，看你心投入的是什么，是阿弥陀佛这个概念还是什么概念。可以证入四禅，净土境界就在四禅。如果不是概念，有所分别心的话，那就只能到欲界了。

黄鸿程 0：老师你好，看了这十遍处后，我有种理解。比如，依止念阿弥陀佛，先观想阿弥陀佛各种好，然后就只心里默念阿弥陀佛就行，不必再观想一些相，只是关注在这个佛号上。是不是这样？

老师：可以那么说，但是不完整。念佛的基本功在禅定基本功里，是佛随念的业处修行。先观想阿弥陀佛的各种好，这种说法不准确，应该是先究竟阿弥陀佛这个概念。比如，了知“阿”是无量、不可、难以的意思；“弥陀”是测量；“阿弥陀”就是不可测量；不可测量的有光（慧光）、寿命等省略义；再就是佛，佛是含有十种称号。完整了解这些概念、定义以后，以阿弥陀佛四个字的概念统一起这些所有的含义，再依靠在这四个字的概念上。其中，最重要的就是十种称号的了知，因为这是所有佛都有的概念，有了佛随念的这个基本功，完全了知十称号的含义，那么不光是阿弥陀佛了，各种佛你都可以依止。

爱尔德里安：空性的不同？一切法皆是佛法，一切圣贤皆已无为发而有差别。像打电子游戏一样也能悟道，看个电影也能悟道，这是其一。其二，佛法比喻本源，一切皆以本源而有，就像没有父亲哪来的儿子一样，所以一切法皆是佛法。关于佛的空和其他教的空，我个人认为就像基督教认为我是对的，伊斯兰教认为我是对的，都是空。但真理为一，不为二，此空非彼空。基督教、伊斯兰教都能悟到真理，就像我第一句写的一样“一切法皆是佛法”。还有一个就是对应不同的根基，先让他进来再一步一步引导，渐悟真道。不知我的见解对不？

老师：怎么突然和我谈这个？凡事抓住真实义，那么名字就不再是重要的。我在群里那些发问，是对专门的人讲的，因为有人对我说，他念佛很多年没有成果。我问他，佛是什么而已。如果不知道真实义，那么只是在念名字而已。

不能拆除：如果我们人类是活在一个心意识所投射的假象，那么修净土这门按《观无量寿经》来说，那不也是在心意识再制造另一个假象——极乐世界吗？这样不就是从一个幻境去另一个幻境吗？要是这样的话，如果一个人修安般，另一个人修净土，两人都到三禅，他们有什么不同又有什么相同？修净土成功的，是不是最后只会去他要的世界，还是身在裟婆世界就能超越常人？

老师：你这个问题可深奥了，细讲的话，可以开佛学的论文了，只能简单讲一下。没

错，一个幻境到另一个幻境，但是有的幻境是不利于解脱的，有的是利于解脱的。禅定是有禅相的，修净土的禅相和其他业处的禅相是不同的，但是如果同样在三禅的话，苦乐受是一样的。所以，不管你身在净土还是心在净土，只要是这个水准，苦乐受就是一样的，就是超越常人的，不同之处只是身在不同处而已。

补充一点，看看你能不能悟到。意识投射的假象世界，但是我们总有一个你我他的想法，你的意识，我的意识，他的意识，其实意识是名法，都是一样的意识，只是你我他是假象而已。

不能拆除：假如我们两人同时一起修净土最后成就了，那最后我们去的是同一个西方世界呢？还是你去你的西方世界，我去我的西方世界？因为我们习气不同，不可能刻出一模一样的世界。这跟我们人类当初来这个裟婆世界原理有什么不同？是不是西方世界需要努力用心营造才能得到，而裟婆世界是被自己的习气和欲望拖来的？如果是这样，这些西方、东方等等世界本来就存在，只是众生被自己的习气、欲望或者愿力带去的，对不对？

老师：不一不异，似等同法。

大缅元帅：念咒、念佛怎么才有效呢？很多咒啊，佛号啊都说能灭N劫罪，治万病，成就无比神通，但没几个念成功的。这是什么原因？

老师：因缘不具足，波罗蜜的欠缺，波罗蜜足够，念一句就成就，不是没有人念成功，还是有的。犹如吃一堑长一智，这一智够你用无量劫。

大缅元帅：波罗蜜是指布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧吗？

老师：简说六波罗蜜，详说十波罗蜜，密集说三十二波罗蜜。

大缅元帅：好深奥，凡夫根本无法做到，所以凡夫念佛无法成就，是吗？

老师：成就了就不是凡夫，你说不是凡夫念，谁来念？

大缅元帅：无时不在念佛而又不执着于这个念佛，这样可以吗？

老师：不执着肯定是，但是无时不在念并没有什么结果。念佛也好，咒也好，经文也好，如果不知其意是没有作用的，因为所有念诵的功底、基本功就是随念，随念就是忆念、跟随自己的所知。假如有一个人，你告诉他“阿弥陀佛”四个字是一种菜名，他就算念一辈子，他的心永远是以食物为目标的。

大缅元帅：不作意地念佛，这样对吗？

老师：不作意念佛是对的，但是看你的诉求是什么。另外，人最怕的就是不知道自己作意没作意。念佛的功底在我看来，随念是基本功，随念就是十随念，包括佛随念。先穷

尽、明确你所念的概念，然后再止于概念不作意而念。

0_wen：老师，我一直念佛，也有些体会。是不是保持清净的心才是真念佛？结婚是否会对修行造成很大的障碍？我还没结婚，父母很操心，我心里也很不是滋味，

老师：不结婚障碍才比较大。一个人是穷鬼，他说：“如果我有一千万，我就捐五百万。”你只能当他是说笑。一个千万富人说：“我决定捐五百万。”真实而可信。没有结婚，嘴上说：“我肯定能远离对家庭和异性的贪爱。”这样的话不足为信。结了婚还好好修的，此生就能看到一定成就，小小就出家的反而看三生后。

对什么空性啊，如来藏啊，阿赖耶啊，有所认识并没有明显的作用，还是得靠禅修，依靠定力审查每一个决意起心的 7 个心的念头，审查 7 个念头的四个果报，再导向观智。审查两种究竟法，包括有为究竟法的十八界，再决意才能对治七个起心，到断除烦恼需要用很久的时间学习和练习。戒定慧并不是空谈，每一个学处它都是不能少的，大多数人对戒和慧有所了解。我写这贴，主要就是在讲定的知识。

念佛其实就是一种典型的提升定力的方法了，但是它并没有表面上那么简单。如果严谨次第学习，应当先了解业处的修法，其中十随念里的佛随念即是基本功。我在回答别人问题时提到过，人的念包括行为和思维，它们都是跟随着自己的所知。如果一个人不了解佛，念来念去不过是想象而已。

0_wen：关于结婚与修行的问题，我明白老师的意思了。这个问题我弄得家里很不愉快，我的心里也很不安，我想我其实是在逃避。再请问老师“决定起心的七个心的念头，七个念头的四种果报”是什么意思呀？

老师：有机会的话学学《阿毗达摩》，几句话是讲不清楚的。

再回风起云涌：如果身边的亲人病逝了，那么在多长时间之内，是不能碰触尸体的？以避免死者的中阴身嗔恨而坠入恶道。

老师：概念上来说，凉透后再停两个小时。通常的话，都是停 12 到 24 个小时才可沐浴更衣。如果因为冰凉而僵硬，用热毛巾敷一下关节即可恢复一些柔软便于洗换。

再回风起云涌：为死者诵经要颂多久呢？从什么时候开始呢？

老师：如果是助念，念到凉透为止。诵经回向功德的话，这个看家人意愿，49 天内都可以做，持续做。

26　贪爱是众生之母

宁静的森林水池：师父，弟子在学习《慧解脱》时有一个疑惑，请为解说。审查因缘的起点、自我的根源，可以知道“欲是源头”。为了消灭这个自我——苦乐、生死轮回的接受者和体验者，就必须消灭欲。然后，您就开始讲述“行舍智”，说为了消除贪爱这个不善根，刻意地远离所贪的名色法对象，首先克服财、色、名、食、睡，进而发展出各种苦修。

其实欲即是起心，它包括要和不要或者说是贪和嗔两个方面，即贪嗔都是“自我”的根源，是因缘的起因。为何到了苦修阶段，却仅仅只是针对“贪”一个方面行舍呢？然后，到了随顺智阶段才发现嗔心呢？按照正常的逻辑，在发现因缘处就应该同时发现贪与嗔都是起点才对啊。

另外，在行舍之前的审查智，您讲了“初破戒禁取”。我认为戒禁取中必然包含嗔心。他既然都已经初破了，肯定已经审查到嗔心，不可能在发现因缘处没有看到嗔心的。

老师：世上的事情在细微处是对等的，但是在粗的方面它不是对等的。事物总是有明的也有暗的，有显的也有隐的。对于贪嗔这样的事情也是这样，贪是显的，嗔是隐藏的是暗的，虽然它们可以对应。比如，所有生命不管有情的、无情的，都是贪是显示的。植物向光生长，你是先发现它倾向于光，才会发现它排斥暗。人和动物也是一样的，它要吃，这是明显的，它不爱吃或者讨厌饥饿，这是跟随在后面被发现的。一样东西你倾向于它与否，贪心总在嗔心前，吃过才知道不爱吃，但是得先吃。

佛陀可能说过“无明是生的源头”，也说过“贪爱是众生之母”，为什他不先说嗔也是众生之母呢？比如人的思维，在了解他人行为的时候总是问：你要做什么？你要干啥？都是“你要”开始的，而不是“你不要”开始的。比如，你要干啥？我要吃饭。没有人会问，你不要啥？我不要饥饿。你会发现很多的嗔是伴随贪而起的。

在我们修行之前，我们就是贪婪的凡夫，贪于世间各种欲乐。如果你是一个安于世俗，不在乎生老病死的人，还是依旧会有很多求不得、怨憎会的苦？因为苦会在追求欲乐的过程中会越来越明显，才有所谓嗔于苦的思想。你发现他们伴随着贪而生，你肯定会先着重于应对或者更加敏感于自己的贪。

纯思维理论下确实很容易得出贪和嗔一一对应的关系，但是这个是理论上、理想上的。实际上，所谓修行最终还是大部分落在了我们行为的实处，修正自己的行为，以行为为先，思想为后。为什么这样呢？因为想伤害别人，只是想，并不会犯法也不会让你坐牢，但是你这样做了，那就肯定会让你坐牢。所以人们总是从行为开始，但是表面上最多驱动你行

为的，恰恰就是贪，是明显的。再加上对于苦的感受，培养出来的厌离心，它其实是嗔心，那是因为你修行，你思考，你才发现的嗔心。而贪心使你追求欲乐，那不用太多思考，稍稍一想就会看到，就会感受到的。

好吃、好玩、好摸、好看、好喜欢，这些心理一直驱动着你，这些使得你看起来像是你，使得你是你。为了使你变得不再是你，你才限制自己的索取，这是发生在前面的事情。因为经验关系，这个不好吃，这个不好玩，这个不好看，却是在你试过、吃过、玩过才会得到的，它总是在后面的。但是很多想法，比如会不会好吃？可不可以吃？会不会好玩呢？这些贪还会发生在更前面。你要发现任何嗔心，都还是最先从贪、从欲开始发现的。你自己审查你自己的心行都会发现这个问题。因为生物最根本的或者说本能就是生存下去，至于为什么要生存下去，是后面的事情，而不是一开始你就会去想的。

贪嗔痴三个都是捆绑在一起的，追求幸福，追求乐，体现出排斥苦，排斥不乐。同时，因为不知道所谓的幸福是常的还是断的，是恒常的还是一时的，这就是痴。但是不管什么，最初驱动你的都是最最原本的贪爱。所以在众多佛的讲述中，最多的就是说贪爱是众生之母。贪爱使你做着凡俗的事情，你通过智慧的增长发现这里面是对不美好的嗔心、排斥。嗔心增长使你厌离世间，从一开始还是贪开始的，它驱动着你的行为，使你看起来就是你，所以你肯定会想方设法去对治它，而不是对治它的反面。

若不是贪明显于多于嗔，你不会活在这个世界上，虽然理论上二者是相等的。再就是之前讲过的，某一种智它不是一来就 100%圆满的，实际上十六观智是有程度的，但都是不好量化的。就好比欲界粗重的欲乐，财、色、名、食等等，你不入色界就不会发现色贪，不入无色界就不会发现无色贪。同理，贪嗔因为有先后关系，如果没有贪，你不会先发现嗔。我对这个蛋糕没有感觉，我都不去看，不去尝它，我自然不会讨厌它，也不会讨厌它带来的后果。

所以你想想人的行为、思路过程，那必然是先从对治贪开始的。不管你多聪明，知道贪有反面，你的行为一定永远是从先不贪某些具体事物开始做起的。可以假设一些事情，比如，如果先从嗔开始如何呢？生老病死，如果你嗔生，那你就不会生，这不成立；如果你嗔老，于是你就想方设法阻止衰老；如果是嗔病，你就养生，锻炼身体，讲卫生……这些正是凡夫们都在做的事情，并不会改变你什么，而且会徒劳。

宁静的森林水池：多谢师父！我有空再细细琢磨一下……

师父，继续之前的问题。

诚然，发现自我确实是以贪为主导。但对于一个审查如此细致的人来讲，这么轻易地把嗔忽略掉，我始终感觉有点不对劲。关于这个问题，最近我做了一些思考，想跟您交流一下，看看我的想法是否恰当？

慧解脱的最主要过程是：观察到世间的苦、无常、衰变——感到怖畏和厌离——欲解脱寻求解脱之路——寻找解脱的主体“自我”——发现贪欲是起因——行舍、苦修（出家、隐居）——发现嗔心，找到随顺的平衡点。这里的枢纽就是审查解脱的主体“自我”是什么，然后消除自我，暂且把它叫做 A 思路吧。

我觉得存在另外一条 B 思路。不管是无常也好，怖畏也好，人对世间一切感受归结起来就只有苦和乐（苦的暂歇）。我们可以直接寻找去除苦的方法，而不是通过寻找受苦的主体——自我，来解决问题。先看苦是什么？我们不按传统的三苦、八苦来分，苦按感受来区分只有两种：身苦、心苦。身苦是伴随轮回躯壳而起的，我们暂且不论。就心苦而言，我们来看一下如何消除它。它表现为“想要的要不到，不想要的却来了”，因此它的起源在贪和嗔。其实在日常生活中，我们是很容易感觉到贪和嗔是怎样引起烦恼的。虽然贪是显的、多数的，嗔是隐的、少数的，嗔所引起烦恼的作用也常常可以感觉到。比如，看到有人破坏公共秩序、公共设施；看到媒体报道某明星或公众人物违反法律和道德的恶虐行为；看到媒体报道外国人在南海、在西藏边境骚扰我们……遇到这些不可意、不可乐的人事物，就会由于嗔而起烦恼，感受到苦。因此，去除苦的方法就变成了使贪和嗔不生起。

使贪和嗔不生起的方法包括以下几方面：

1. 用强力的决意压制贪嗔，主要表现为持戒，停止能引起自己明显贪嗔的身口意的行。但决意有时并不好使，比如明知道抽烟、喝酒不好，却戒不掉；明知道贪财、好色不好，却还在孜孜以求；明知道参与赌博的结局是倾家荡产，却始终离不开……笼统地来说，原因是决意菠萝蜜不够或者心存侥幸。具体来看，苦乐、贪嗔这些心所法每一种它都是缘生的，决意只是贪嗔不生起的众缘之一而非全部。而且，过度依赖决意实际上是“我能”增长的体现。于是我们就会发现第二种更好的方法。

2. 减少能刺激贪和嗔的外缘，比如行舍、苦修、出家、隐居等等。这些作为或生活方式能减少复杂的外缘，缘越简单心就越清净、越平稳。这种外人看起来确实是苦行，但自己内心感觉也许并非如此。禅定也可以归入这一种方法之中。它是在短时间里，以单一所缘排除复杂的所缘，从而压制贪嗔使苦暂歇。另外，这种行舍、苦修、出家、隐居等等，也可以培养心的舍离的惯性，这就是舍菠萝蜜的培养。但是，舍外缘始终不彻底啊，因为你不可能舍干净的，生活上显然不可能舍干净，就算是禅定也始终有一物在。于是我们会发现第三种方法。

3. 在面对所缘时，心能自然地不动，不起贪嗔。即培养心在面对所缘时，能自然地保持平稳和中舍，而不倾向于亲近或远离对象。心具有识别和倾向的功能，如果仅仅是识别而不倾向，问题就解决了。倾向的原因包括两个：一是习性使然；二是利益驱使。习性靠上面两种方法培养。对于利益驱动，就必须知道什么是利益，以及分辨权衡哪种倾向、取舍对自己更有利。修行的核心利益就是使心不再生起苦受（灭苦），而且灭苦的行为不会

以牺牲长远的利益作为代价。于是，具体操作就是智慧或观智的培养和运用了。

综上可知，三种使贪嗔不生起的方法其实就是戒定慧的修行。B 思路与 A 思路都离不开苦行，正如师父在 16 观智讲解中说到：“行舍智里的苦修或者持戒的阶段，是不可能避免的。很多人都出现苦修的经历，或长或短，但是基本没有任何人是没有这个阶段的。”

最后，我们来看一下 A 思路与 B 思路的不同之处：A 是为了消灭受苦的主体（自我）而修苦行，而自我的起因是贪，苦修是为了灭贪，是“对治”；B 是为了灭除苦生起的因（贪嗔一并）而修苦行，中间包含了对利益、好坏的辨别和取舍，是“选择”。A 和 B 虽然都离不开修苦行，但因为发心不同，其内含是有区别的。

心是缘生的，修行重在修心，所以需要把握心运作的规律。调心要象驯兽师训练动物一样，首先要掌握动物的习性，并且用巧妙的方法。日常生活中我们大多习惯用决意来行事，用这样的方法来调服心就不够善巧了，正如上面提到的，过度依赖决意实际上是“我能”增长的体现。

这是我的浅见，请师父指导！

老师：你看起来像是一个理想主义者。嗔不是被忽略的，它只是不适合从一开始就入手。你看一下实际情况，比如人活着就是做一些什么，不做一些什么的问题。这个很容易用法律和道德来类比。大多数情况下，法律就是告诉你不要做什么，而道德如果作为法律的补充，它告诉你的是鼓励你或者你应该做什么。但事实是，法律使你至少不做一个坏人，道德却有可能会使你变成一个坏人，甚至道德家会变成恶魔。之前我就问过大家“清官之恶怎么理解？”“为什么历史上很多人魔都是道德家？”。所以，如果考虑到普遍状况的话，应该从不做什么开始是对的，它对应的就是贪。

之前我就讲过了，理论上贪嗔确实是一体，但实际上你没有办法从嗔入手修行，因为你不喜欢什么，不要什么，你会去远离什么，当你远离了刺激以后，恢复了平静，你不会去想念这个不可爱的事物。而贪是不一样的，你远离了喜爱的事物，会想念、怀念、忆念这个事物，这是身为人的本能。你只需要了解到理论上贪嗔是对应的，就可以从贪着手去修正自己的行为。这并不是忽略掉了嗔。

再就是身苦和心苦它们二者是分不开的。你如果不具体指向某一种苦，泛泛的说遇到不可爱之事，心生烦恼而苦，我们对治的办法其实很简单，直接转移注意力，转移精神就可以。因为你形容的不可爱的事情，比如什么破坏公共秩序和设施的事，你没有办法消除，因为你不能去消除公共秩序和设施，你也消除不了这个人，你只能消除你的看见或者转移注意力使得嗔念不起。于是和我《禅定实践概论》里面讲的一样，最初的修行都是这样产生的：在你身体建康，不饥不渴，不寒不热的好时间，集中你的精神获得禅那。你此时放下杂念，不想也不看世间不可爱的事，你确实心也就是不苦的。之前所有外道都是这样发

展的，但是对应的身苦（老、病、死、再生）还是没有办法解决，并不是说我达到了某种能力，随时都想得开，随时都能转移注意力它就不苦了。如果不是具体到生老病死，后面的都不成立，也许能成为你心理疏导、治疗心理的好方法，但不是圣道。

再来就是你的核心问题，增长我能有什么错呢？就是要增长我能呀。你知道贪嗔的对立共生，应该就知道“我能”与“我不能”是对立的，并且其实这样对立指向的就是“我只能”而不是“我能”。理想状态应该是“我能我也能”，不对吗？国人喜欢把解脱形容成大自在，那就应该是“你能且也能，还能”，而不是“只能，不能”。不然谈何自在呢？

你一切的行为都离不开你的决意，而决意对你最终目的是否有用，取决于是否如理作意。所有的一切都源自你能，你若不能，那是不可理解的，比如无情物，它是没有办法做主的。顺带就延伸到你的办法上了，出家也好，寻找清静也好，不免都要思考、分析合不合适，此地可不可以，此环境可不可以等等。以前有人跟我讲过，修行最终要消除主观，但是在我这里，我认为是不可取的。恰恰是要消除客观，因为不论你是无意识作为，因贪爱而作为，还是所谓的不悲不喜地作为，只要你有作为你就一定是作意且决意的，否则你是无情物。但是你实际看看自己，绝对不同于河面漂浮的落叶，对吧？包括你说的方法第三点，培养平稳中舍，前提还是需要你如理作意。所谓的自然保持，那是不可能的，但凡牵扯到有情众生的心思，没有任何一种是所谓的自然而然。

出家也好，隐居也好，都需要强大的决意和执行力才能完成。你只要这样想，这样做，最终就还是依赖于你的“我能”。出家、隐居到底是好是坏？这是不能一概而论的，还是看具体环境、条件等等。其实很多事很容易想清楚，佛为什么不出现在古代中国？有些事它需要很复杂的条件，出家不一定躲得掉，出家有出家的烦恼。我微信上出家人非常多，时不时就要聊些烦恼，我都可以发一丢丢给你看看（图 4.26）。

关于你修行的规划、想法，通篇其实我也没什么多大的意见，唯独重点要说一点不一样的就是：增长我能是对的，就是要“我能且也能”，“只能却不能”那是执着。没有所谓的消除主观，像无情物那样的修行，那是做不到的。有我和无我的对立也是不会消除的，只能让它不成为问题和阻碍，但是不会消除的。有人问佛，涅盘后还有我吗？他是不会回答的。

宁静的森林水池：感恩师父！我需要慢慢实践和探索。至于修行规划的讨论，出家是不会的，一方面是出于家庭责任，二是找一个合适的僧团不易，所以隐居会更合适，看以后因缘成熟能不能找个相对僻静的地方隐居，初步规划，我老婆计划明年开始专修。师父说过，在家人不能独善其身。感觉现代人各方面的约束很大，得想办法逐一解决，另外还需要很大的决心。

禅修习止观几年的时间哈

拜见供养亲近了各派有德行的长老西亚多导师尊者🙏🙏🙏

随喜

我是出家比丘，1994 年出生，在南传坐禅的时候，碰到很多各国很厉害的尊者和尼师

但是说实话，我的很多师兄有些持戒很清净，每天坐禅时间也很长，可是修到文老师文章所说的境界的真的非常稀少，凤毛麟角

一个人修行的快慢是很难说清楚的，这和这个人过去的业，以及现

的理想和追求呢
一个人怎么能因为集体，环境，他人，感到失望而抛弃自己呢?

这句话说得对!

2020年6月16日 晚上21:39

但是现在有某些汉传寺院到达了，你如果不愿意同流合污共同破戒，就把你赶出寺院这种现象；或者说某些汉传寺院搞迷信活动商业活动破戒的活动，如果有正直的法师敢站出来指出这种错误，都会被“迁单赶走”，上面这个法师遇到的就是这种事情

所以我说啊，走好自己的道才是好的，重点也不是在什么地方，以何种身份修行

轮回漫长，路途艰险

（图 4. 26）

27　灭尽定与果定

还是当下：大乘的真如到底是什么？南传里面从来没有听说。明心见性呢？不知道其实又是南传的什么境界？

老师：明心见性各家说法不一，包括各人说法都不一，所以就没办法去讲了，只能靠自己去理解。如果我自己去理解的话，明心见性就是随顺智的地步，至少可以被称作小须陀洹。换个南传的说法你就会懂了，比如过患智后的厌离智，这个厌离的心是嗔心，是烦恼心，所以我们没办法以涅盘为所缘。如果消除这个嗔心，才是随顺智，才能随顺地去行舍，才能以涅盘为所缘，才有所谓的种姓智。所以，实际上什么对立什么，对立必有嗔和贪，你自己思维一下吧。因为会取舍，根据 12 因缘来看的话，有“取舍”必有“有”，必有“生”和“老死”……所以你不消除这个对立心，是不能产生随顺智的，以嗔心是不能离有为法的。大乘这些，实际上就是切入点不同的形容而已。

还是当下：平时我们的识蕴总是通过想蕴推动行蕴，观照使得识蕴加强，想蕴减弱，后来就破去这个识蕴，就是所谓的我。是不是这样？

老师：那不是一样吗？识蕴生心所，心所因为有贪嗔而不能随顺。识蕴，依其他蕴为所生因缘，就是个轮转，你从哪里断都是断，最后还是随顺智……

还是当下：为什么会断呢？还有您可以开讲一下缘起法吗？佛陀称这是甚难的，我一直也没有弄清楚。

老师：真的是甚难，如果要讲缘起法，恐怕不得不把阿毗达摩都讲一遍了……

还是当下：太妙了，老师一下解释了一直以来许多修行者的争论。从这里看，可以观察单一目标，开始是观禅，因为是究竟法，后来是抽象出概念法，就进入了禅那。那么内观和止观就没有分别了？我有点乱，灭尽定、涅盘和它们的关系呢？还有果定、观智应该和这张图（第四章第十八篇，图 4.18）有关吧？

老师：灭尽定就是从所有禅定中出来以后，审查所有三界里的情况，发现无法恒常的原因，才有怖畏智和过患智，消灭色界贪和无色界贪，然后想要厌离，你这时候观自己的心所就会发现这是嗔心。于是去消灭嗔心，做到随顺，随顺智一旦出来，就究竟所有法了。心是自然而然因为不喜欢，但是也不是讨厌、厌烦，只是不爱不取，所以就断了三界的爱取有了，就立刻会发现涅盘，就是对三界一切都没有了贪和嗔。于是就会第一次心以涅盘为所缘，升起种姓智，意思就是不再是凡夫了，因为没有贪和嗔。

这时候立刻就会起道智和果智，意思就是已经知道一切都不是道了，随顺不爱取的这

个心就是涅盘。于是立刻知道自己会涅盘，就会想要安住进入了，但是这时候又会发现没办法，还有细微的情绪，就是所谓的烦恼了，就好像臃肿的身材挤不进小门一样。于是决定要卸下一切未知的诉求，转回去，然后就会开始细细审查自己还有哪些烦恼造成臃肿挤不进去小门，然后去随顺舍掉。这个就是最后的审查智了。

果心升起的时候已经能知道自己还要多久就可以涅盘了，因为到了这一步，无明已经薄弱得几乎不见了。灭尽定是以涅盘为所缘的，涅盘是无为法，就是所有有为法的对面，贪嗔痴这些都是有为法，所以没办法稳定地以涅盘为所缘。三果灭了贪和嗔，等于无欲，欲是禅那的敌对法，因为无欲就自得禅那了，所以没有初禅以下的三果，证三果的时候会自然得禅那。他可以出入定自在，来生就不会在人道了，并且因为没有色界贪，直接就会去四禅，从这里取涅盘为所缘就是顺理成章、理所应当的事了。

这个灭尽定还再说一点。以涅盘为所缘叫做灭尽定，但是各家说法又有分歧，因为有的认不清灭尽和漏尽。实际上三果还是在破无明漏的途中，破了无明漏就是阿罗汉，这些都是漏尽的范畴。灭尽是以涅盘为所缘的定，但是前提是漏尽，你才可能以涅盘为稳定的所缘去灭尽。

还是当下：三果没有漏尽，为什么可以灭尽，不是前提是漏尽吗？

老师：三果的灭尽并不是当下的灭尽，是预知的灭尽，漏尽后就是四果。你怎么不问我四果怎么灭尽啊？三果和四果就是一步之遥的事，因为看见这一步，知道此生完了下一生将在天道漏尽，或者说死了以后漏尽，所以三果的灭尽实际上不是当下就灭尽。

还是当下：三果才是第一次入灭尽，品尝了涅盘，那么之前的初果二果不是也涅盘了吗？

老师：发现了和品尝了不同。

还是当下：咦，这是怎么回事还有果定呢？看来止观就在一张纸之间啊。那么实际上16观智就是在四禅的近行定里面过了一遍，对吗？无色定没有禅支，怎么观察，怎么出入？

老师：果定又是一个泛意词、变化词，难以解释。果智我们很清楚，就是知道了自己的结局，在什么时候结局等等。果定，有的人说是证果以后圣人的定；也有人说是在自己证的果的基础上朝着涅盘的结果而定；还有的人说就是灭尽定。你说这个我咋判断啊？所以不知道。在我这儿反正没有果定这个词。

不是过一遍而是反复过，培养出来的智慧。无色界定是包含在色界定里的。色界定是用概念法进入，进入以后依究竟法来反概念为所缘，证得四空定，就是无色界定。比如，地遍色界定，是地相遍满心，但是反过来地是色法，肯定不能遍满，是有空隙的，我们因为联想过虚空遍，就把地相的间隙当所缘，于是就会进入空无边的相，这就是第一个无色

界定。反过来，我们换一个所缘，转向我们的体验，比如我们的识蕴，会发现是我们在主动识别这个空，所以这个识也是无边，又变成识无边处定。再用究竟法得知一切都是密集所成，所以空和识是互相所缘，都是无。我们的识是空的，没有可依的所缘，就会进入无所有处定。但是反过来又会发现自己的心在不停地识别“无所有、无所有……”的想蕴，就会舍掉这个最后变成非想非非想。

还是当下：“当禅修者决意要入果定时，先生起生灭智，从生灭智开始，按一定的顺序，很快就达到行舍智。但是，当已获得修行的技巧时，行舍智将会快速生起，甚至是在五六次的观察之后就能生起行舍智。如果定力已经达到圆满，通过入果定，果心反复地安止在寂止状态。”我这里贴的所谓果定是什么呢？认识涅盘？

老师：对，属于认识或者发现涅盘的这个阶段。用定来形容不贴切，不过大概意思就是说，果定是“依涅盘为所缘的定”。

时空马赛克：楼主，我有个疑问，是不是越往上修炼的一群人越没有个性了？或者说，所有得道的人感受都一样的吗？

老师：不是，你看济公、布袋和尚，历代祖师们，一个比一个有个性。

时空马赛克：我其实想问，悟道的人是不是对于同一事物所表现出来的反应或者说是看法是统一的？

老师：看法是统一的，但是表现出来的行为和表现出来的看法，是不统一的。

就这样吧 39：是否只要不堕恶道，连续七世生死就能脱离六道？

老师：前提是证得须陀洹果，如果一个普通人，就算他七十世都没有堕恶道，还不照样是个人啊？

就这样吧 39：随信行[*]能证得须陀洹果吗？怎么验证？

老师：以后讲证果的时候可能会讲到的。解脱分三门：苦、无常、无我，三种目标导向随顺智而证果。这三门的基础就包括：信根由苦门解脱；定根由无常门解脱；慧根由无我门解脱。

---

[*]随信行，佛教名词。小乘谓在“见道”的最初阶段有两种修行者：一为“钝根”者，一为“利根”者。钝根者从别人听闻佛法产生信仰，由信仰而修行，此名“随信行”；利根者自己“披阅契经”据以修行，此为“随法行”。——编者注

28 初果与小初果

Pendleton：楼主您好，小初果跟初果有什么区别？还有初果跟二果三果四果有什么区别？

老师：在行舍智接近随顺智的阶段，因为戒行的圆满和正确，以及对缘起有强的观智，人会断除侥幸心。一旦人不侥幸，戒行就完全圆满成型，因为断除作恶的因缘，不会再堕入恶道，这就是小初果。但是因为还没有得到随顺智，没有圣果，观智还不完整，所以还没有见道，不算初果。

因为随顺智出现，观智就会成熟，成熟的观智使得人可以完整看清楚生命的生灭和所有自我产生的缘起，因此他被称为见道。因为见到了寂灭的方法和方式，看到了涅槃的原理，所以虽然他做不到，但是不再有任何疑惑，不会堕恶道，不会犯戒律，以后轮回次数就变得很有限，不会超过七次。

如果他在初果后有良好的戒律生活，以及适当的少欲行、头陀行，那么在这样的条件中证得稳固的四禅禅力，他涅槃解脱就只剩下波罗蜜的圆满。假如他波罗蜜圆满，就可以直接二果接上三果快速地完成。三果后他只剩下一条路，就是死后立即证得阿罗汉涅槃，或者依靠四禅力生在净土，不会再回人间。

假如他波罗蜜还不够圆满，生命有限，那就会依靠禅力证得二果，死后因为禅定力会生在色界。但是因为波罗蜜不足够还不能取灭尽定涅槃，因此还会在天寿尽后出生在人间，继续圆满波罗蜜，继续修禅定，到三果，到四果。四果不用说了，证得三果就拥有色界禅力，如果当生继续努力取到灭尽定，那就是四果阿罗汉。

宁静的森林水池：师父，请问《清净道论》中将度疑清净视作“小须陀洹”，这与您所说的审查智、行舍智阶段证小须陀洹为何不一致？

老师：这里面涉及的问题非常复杂了，涉及到果位、七清净、十六观智，还有长久以来的各种争端，很多人无法相互说服的地方，也有一些传统照本宣科难以照顾到的细节地方。我问你，小须陀洹是什么意思？代表什么？具体含义是什么？另外，七清净和十六观智是严丝合缝地一一对应吗？

宁静的森林水池：小须陀洹是指初步破三个结，并且下一生不再或不容易堕恶道。七清净和十六观智是对应的，但不是非常严密。

老师：第三个问题，不管是哪种清净或观智，它是一个整体单位吗？即懂就是 1，不懂就是 0 吗？还是说，它不是整体，可以用百分比来细分的呢？比如，阿罗汉的某一种智（如

名色分别智）比凡夫更圆满吗？比如，某一种智它是不断圆满的，到一定程度会催生下一种智，到此它自身就圆满了，停止增长了吗？还是之后还会回过头来再增长呢？

宁静的森林水池：观智是不可量化的，是渐进的，不是 1 和 0 的关系。各种智并非严格按照顺序，并非必须修完一个才到下一个，它们是相互促进相互交织的。

老师：所谓修完，也不是绝对地彻底完结，而是达到某一程度的临界点，对吧？对于不可量化的东西，我们就没办法把它分成一百份，然后说，到了 60 分就可以催生下一种智之类的。因为我们不知道也没有标准判断每一份是多少，对吗？这就是我不用传统教法的原因。

我们没有办法判断每一种清净、每一种智到达多少分值的时候，就是小须陀洹或者须陀洹了，我们也不知道每一分是多少，所以我们只能依据某种结果倒着推。比如小须陀洹有什么结果，在什么程度上，而且这种程度也不严谨，不知道多少分，只能拿一些关键性的特征来对应，所以我会提出“断除侥幸”这个概念。我也不知道你的某种智到什么程度，但你如果断除了侥幸，那么你就可以倒回去圆满你的戒清净，那么你才不会有堕入恶道的风险。既然不会堕恶道，那就是小须陀洹的体现，它有这样的对应关系。

传统的教法也没有问题。比如，你度疑清净了，就证小须陀洹了。但缺点是不知道有多清净，总不能依据自证不堕恶道，反推自己清净吧？我们细细去了解度疑清净，它指的是破除三界的疑惑，但会涉及很多无法判断的事情：真破还是假破？破了多少？很多人听闻三世因果，听闻圣人教诲，也了知万事万物因缘所生，不疑过去未来。粗一看，也算度疑清净吗？说不清，对吗？甚至仔细看这个人，还依旧有堕恶道的风险，那能说是小须陀洹吗？显然不能。

宁静的森林水池：必须有行为上的体现，才能算是真接受了、懂了，而非嘴上说。对于教诲，只是听闻然后说相信、接受了，这与行为上有所体现相比是完全不同的。

老师：即便不是通过听闻、接受、信心所致，而是自己通过禅定等依旧不能。正是因为这样，有很多经文、说法来警醒修行人，不要自认为证了某种果。甚至会举例，这种是魔，那种也是魔。为什么了知因缘到一定程度，依旧不能完全清净，完全度疑？因为完全了知因缘业果，那是佛的范畴，不要说凡夫，四果圣人也不能完全了知，所以仅仅是没有过去、现在、未来三世疑惑的情况下，并没有阻断恶道的因。不堕恶道的因是消除不善的行为，有持续的戒行等等，单看一时、一世很容易的，难的是过去、未来。

你要说完全度疑清净，百分百，那我没话说。但是如果我们很难量化，那我就不能这样说。我只能从另外的角度，以可以理解的概念来讲，这个人要断除侥幸，持续的戒行才能完成，都不说他能持多好，多少分等等，至少是持续的。如果没有对应的审查机制，同样也无法知道是否有侥幸等等。我不按传统的说法去讲果位，因为我觉得人们难懂，且不

巧，也是因为如此，审查智是我用最多篇幅讲的观智。

宁静的森林水池：除了足够的审查，还有足够的厌离，才能维持行舍。

老师：这也就涉及到行舍得程度了。只是不堕恶道和要去向圣道所表现的行舍是不一样的。你看世上很多人，他们没有戒行吗？其实很多人身上都有从很远古就一直保持下来的美德和戒行，包括某些事情坚决不做，做了就不是人。比如，我哪怕是要饭也不会抢劫之类的，这种常见的人的德行；又比如“虎毒不食子”之类的戒行。这些可能一直延续很多世，但是这些不足以使得他们去向解脱圣道，不过这些却是他们不堕恶道的一部分原因。

宁静的森林水池：以圣道为目的的行舍，这东西太难了，因为在家人眼见的束缚和周围的影响力就使得你无法舍。以目前大众的眼光来看，他必定是一个在一定范围内都闻名的“怪人”，而非一个道德高尚的人而已。

老师：前面讲的都清楚了吗？

宁静的森林水池：清楚了。

老师：我说的，书上写的，流传的，这些都不一定能解答你。

宁静的森林水池：亲证？

老师：对。

宁静的森林水池：另外请问，16 观智是《清净道论》提出的，为何佛陀在经典中没有提出呢？当时的人都能将这么复杂的观智修行过程理解透彻吗？

老师：越复杂精细的东西，越是针对菠萝蜜不够的，需要慢慢走的人。真正的解脱，很多东西是他要讲述，他去观才会观出来的，否则对于他自己是不需要这些东西的。平时很多问题，我也是在需要回答时才会去观，不然我自己也是不需要或者不知道的。

29　涅槃从四禅出

还是当下：前天夜归时，我从您讲的如实观也是作意想到，即使是内观看到一切化为了色聚，那也是六根的感觉，不真实，和其他的感觉一样的，不能执着于这就是究竟。色聚观只是对于部分器根的人破除执着有用。内观看到的就像信号中的噪音，但是宏观上的有序和微观的无序都是真实的。是否有序也是和观察者的知识、能力有关，此时迷恋于尘世和内观看到一切无常都是同样真实的，就像千江水中千江月。内观的目的不是认识实相而是超越实相，内观是通向超越的途径，超越必须放下内观这个工具。内观是为了引发出离心，对于思辨能力强的现代人，普通的色聚观还是不能使得他产生出离心，所以要有千万法门，所以密宗大德要破除色聚的概念。

老师：挺对的，一切观都要回转到自我这个假名上来才靠谱，不然就是糊涂。出离也不是光出离的诉求就可以的，怎么个离法？还是得回到当下，回到自我苦乐受。虽然很多人知道道理了，知道执着没用，所以心态不一样，但是这个都是在修的过程，不恒定，还是在苦乐中沉浮。有定力的人也可以摄心入禅，守护住心受，都是方法，两边都能自在用就好多了，自在多了。

还是当下：“回转到自我这个假名”这是什么意思？

老师：回观自我的苦乐受。

还是当下：出离是究竟吗？究竟的境界是什么，是自在吗？解脱有 3 个层次：一个是利用厌离而使得心独立外境；一个是把外境在内心转化；一个是对一切破除分别。

老师：咱用常用案例吧。比如常常有人说：“我真的很讨厌这个世界，处处险恶，遍地畜生，生老病死，我真是烦透了。”于是，这是狭义的出离心，他确实满眼看到了世间的诸苦。我问问你，此人有这样的见解，当然肯定有朝一日找到方法离苦，可是你观察一下看看，如果他心态一直不变，能成就离苦吗？你自己也讲了三种。心独立外境和外境在内心转化，这是一种方法，就是止禅。在内心自在转化和破除对立分别，这就是观禅。两个一起来，就是俱解脱了。

还是当下：不能。因为他的厌离是我产生的，他仍然给自我感提供能量，当外境改变，他就不会这样想了。

老师：是的，你回答得没有错。所以你明白了吗？解脱道一定是多方自在才可以的。苦乐对立的心不消除的话，他没办法随缘消除造作，必定有“来世”。

如果我们光是从道理上去剖析，不加入一点点个人见解，抱着所谓纯“客观”的心，

虽然消灭了苦乐想，但是还是在色界里转，还是一些有啊、无啊的问题，所以还是要回到欲和受的问题。但是如果光是受和欲的问题，容易只看到一边，无法消灭对立的“无明到行”的过程，所以为何要观遍三界？

还是当下：有人认为，内观是把身体里面反应的原子都转化为中性的，所以诸蕴止息。不能让心完全离开世界，是因为感觉的世界还不够痛苦，利用内观增加痛苦，引发过患智，就可以出离了。

我猜测，内观是引发大脑处理的过载，把信号的处理、抽象止在刚刚提取出原始信号的程度，放大原始信号使得背景噪音覆盖了一切，阻止了后面自我感的产生。一切信号的处理可以绕过了“模拟出主体”的过程。长期在这种情况下，大脑进化出新的、不使用模拟主体的处理方式。

老师：这个问题非常好，但是能看得懂的人不多。过患智很好用，有四禅八定的定力的话，过患智就是灭尽定的前提。但是如果没有相应的定力，只是增长这个智的话，会变成增长常见而不见断见，容易精神出问题的，所以有时候很多修法（如不净观）还是不该随意去推荐给别人。

几乎是接近真相的。先过载，习惯过载以后，再卸载，卸到无可卸，还发现有预装的东西。这时候才开始适合作业，针对预装来破解。

还是当下：修行很容易从一个坑爬出，但是又进入了另一个坑而不自知，只有走遍了大多数坑，才能总是在坑边自在漫步啊！

老师：太容易掉坑了……简直就是坑连坑，解脱容易，证果难。

还是当下：第一次知道解脱不是证果！

老师：这个地方的解脱不是指的慧解脱，指的就是我文中说的初观，生灭随观智的阶段。很多人会在这里有所谓“开悟”的感觉，因为破除一切对立见，熟练地思维空有的关系。因此就会说诸如“修即是不修，善即是恶，苦既是乐，心不执，无有分别”等等，这样的话，能很好地平衡对立关系，破一切见。

多生以来，这样的同修我见了很多，以前我会惊讶，挺有智慧的人呀，怎么多生多世我还老见到此人，还在这里打转？后来一想，人家的轮回和涅盘是同性质的，不出轮回有啥好稀奇的？所以啊，很多菩萨就这样一直行着自己的愿呢！老看见他们，这是证果吗？这不是呀。须陀洹七生之内涅盘，斯陀含三生之内涅盘，所以都不是。不过咱大乘详细，把这种叫做自性清净涅盘，从某种角度来讲，他是解脱了，只是没有俱解脱。

还是当下：这样。阿姜摩诃布瓦尊者还提到无明也会使得修行者执着，因为纯粹的无明的光芒比太阳还要耀眼。老师，破解预装的功夫是怎么样的呢？这种就是脱离了名相的

分别，但是又执着于名相上的破相，还是没有转化习气吧？

老师：这个好难解释啊，绕绕弯子吧，因为我不知道怎么直白地讲。无余涅盘是具体的地方或者具体的境界吗？如果说是，那么不符合中观，不符合无为法，如果说不是肯定也不符合。如果有个预装一定要让你出生在这世界上，那么还不如干脆选择某个地方的止而不出。既然出与不出皆一样，那此处就是了，所以有些大德会说涅盘在某处。净土宗会告诉你涅盘在佛土，在净土，然后大乘会告诉你“非涅盘，是名涅盘”。你眼神锐利能抓到他们的要害，非常智慧，非常棒。

还是当下：真的还难理解，有点像活在世间但不属于它。破解预装功夫在南传里面有吗？是什么果位？这步功夫之后没有说什么要做了吧？不会出了世间这个模拟游戏，但又回到了另一个世间吧？但是不同层次的了。这也不是终极的超越吧？

老师：最后回归苦乐初心，答案已经明确了呀。涅盘从四禅出，三界处处过患，那就挑个四禅吧，或者干脆就游走吧，哪都不定，做个观世音，自在而为而不为。南传里面有的，南传是最细致而不简化的教法。八定如果都完成就用过患智，为了解决三界这个问题，自然就择其一处，涅盘从四禅出。没有定力的修学者就通过先了知一切，修慧的过程来应对未来的生死，叫做须陀洹。先不管你做得到做不到，先把方法给你铺满了，剩下就是练习而已。

还是当下：曾经我从坛经里面学到了离两边，但是后来发现离的是自己概念编造的两边，是毫无意义的文字游戏。之后追求科学实证主义，但是对苦无奈，进而接触内观，认为大乘是文学。后来到老师这里才明白，离的是习气的是非造作，所以我曾经知道的大乘是我的思维模拟出的大乘。没有您的帖子在空间上面转载，我还不能改正我思维中大乘的形象。

老师：至于大乘的话，是变化态，进阶版，所以形成各种形态。你要快，那慧已经摆在这，可以快，就用快的来教。你快不了，细致的又记不住，那就给你铺个底子，好歹你以后万一有啥，还有个种子会发芽。

还是当下：就是把一切转换为单一的苦、无常，来达到无我的心理状态，让自己无法握住这炽热的世界，之后到一个无苦的四禅安在吗？

老师：最终的无余涅盘在几禅的都有，但是也都没有，因为最后已经不是一个他、两个他、很多个他、共同他了，只是在某处有个基点，实际上哪都在。只不过啊，凡夫脱不开比较，所以就直白讲了，涅盘就是多次走遍三界，最后一次入四禅，决意不再出。慧解脱者要在死时，才会有这一出。

还是当下：这不好理解啊。是不是涅盘不在世间，但是起跳点是在世间。我想起来了，印第安人巫师唐望和徒弟在大峡谷跳下，之后就不在世间了。我明白为什么用四禅作为说

法上方便的终点了。是不是因为这是和涅盘最相近的境界，所以给凡夫作为一个思考方向？否则在欲界涅盘，凡夫会在欲界寻觅的。

老师：哇塞，汝知如来心呀。佛陀在欲界人道涅盘，却告知弟子涅盘从四禅出，就是这样的了，棒棒哒！不过“不在世间”也只是个方便说，还是在世间的，只是世间无碍而已。不是担心出了此世间又去另外世间，进入另一种轮回吗？不要出，不出就对了，入也不入，出也不出，我就在那儿不动，看啥能让我动吧，哈哈哈哈！

还是当下：这个境界真实无法想象啊。不有不无，自在但是又不去使用自在神通。

老师：如果精进勤奋，在修出入定自在的时候就大概能把握到一点了，只是当下因为没有观行的话，会有迷惑。会心想，“也许二禅更好，也许三禅更好，也许无色界更好”。等观遍了以后，发现处处过患，才会开始有这种觉悟。

还是当下：终于明白老师前面讲灭尽定要体验所有境界了，是为了激发过患智，使得大脑停机是吧？如果我使用纯观获得了过患智，为什么不可以入灭尽，是因为定力吗？不同果位的观智有什么不同，所以才需要重修内观道呢？

老师：可以入的，但是要在死的时候。人其实一死，禅境就会逐步现前的，活着的话，还是需要止禅的方法。至于为什么，这个不能讲，讲了不善巧了。就好像你说大脑宕机这种言论，虽然有理，但是不美。大自然其实就是个大机器，当坏了一个元件，主体还是好好的呀，数据交换到其他处而已。

一醉剑光寒 19：有感于老师和网友@还是当下 在帖子里交流的复杂，大家都能看懂吗？这样看来修行也忒复杂了吧。什么“引发过患智”“观禅止禅”等等，就没有简单一点的吗？比如，听一个“磨砖成镜”的故事就顿悟成佛的路子。

老师：个人对个人的讲解就不用在意那么多了，简单的法门讲的人太多了。比如，老实念佛，等你念到一心不乱的时候……比如，破除二元的对立思想，一直破到没有可破的时候……

人呀，如果要 15 岁性成熟，在成长的过程中，他复杂地活着或者简单地活着，还是要这 15 年。多学一点是好事，越简单的其实是越难的，修简单法门的人多得不得了。你跟我很久了，用你的智慧观察一下他们，你闭上眼睛凭着直觉告诉我，你身边的，你眼见的这些，他们何时出离六道？好歹说，哪怕是修出个来世天道的……你观察看看今生能成就的人，确实到现在为止我还没看到。但是我走了以后，帖子留在这里，久了以后会有人证初果，我也就该慢慢退出舞台了。

尘世幻梦 1：向曾经的觉者，现在的觉者，将来必成为觉者的同道们问个安好。星星之火能传播到如今，离不开楼主的那份火热的执着心，此执着非彼执着。由衷赞叹！期间进

来赏贴两次，看大家的交流心得更是值得赞叹。学道有先后，而成道无先后，故在此贴中的道友们应当提起信心和信念。

@一醉剑光寒 19 在上面所提的问题其实很实在，可能本人也是有感于此，来插个言吧。修行之事，对于作功夫来说，自古以来无外乎信心和精进。越简单的法门自己没有信心，就会无意中埋头寻求此法门的深层原理，具体操作，道交感应，种种方便，无形中却已经忘记了最初的简朴。在得到大堆的繁琐理论后，回头来发觉自己已是渐行渐远。

今天来插个话的第二个原因，就是楼上所提出的念佛。念佛是最为稳当最为简便的方便法门，这句话不知道被高僧大德说了多少遍。但是我们看我们身边的念佛者，包括你去居士林看看，很多口念心不念的现象比比皆是，更不用说证得念佛三昧。我本人以亲身的体会敬告以念佛为主的道友们：如能以精进心、清净心专心念佛者而不得念佛三昧，吾将承受任何地狱之果报。

本想静居一段时间，以便整理修持心得奉献给大家。这个愿望可能短时间内无法实现，一切随缘吧。好在此贴有楼主善人在，亦不碍道友们在此神交也。

还是当下：我感觉不少情况下，做这件事比解释它简单许多。把他抽象到理论上使它有条理、严谨、具有普遍性更加困难。如果谈实修，那么只要讲讲法门，不需要具体的原理，不需要面面俱到，而且可以使用试错、估计等经验的近似方法。理论就不行了，它必须有自洽性，特别是对实修经验少的人需要更加多的言语解释，更加多的模型，并且不能亲自试验，必须依靠推理和他人的经验，所以就必须产生复杂的理论。实修者不需要也不了解许多细节、原理、特例，但是理论必须描述这些，所以成佛才如此困难，才有如此多的论藏。老师，是这样吗？

老师：是这样的，没错。就拿我自身的专业来说（比如音乐），我对着人唱“do、re、mi、fa、sol、la、si”，大家很容易就能模仿我，也能唱出来，但是如果要写出来这个道理就会很难。比如，la 就是标准音振动频率 440 赫兹，而高 la 是它的两倍 880 赫兹，那么[（880-440）/12]*2+440=si……就很复杂了，写出来的东西因为大家验证方式角度不同，所以就需要一些标准化。这也就是为什么典籍浩瀚的原因。佛陀几年成佛，但是就他这几年里去研究的东西，用那么多书本都分解不过来。

回 向 文

合掌诚心以法供养诸师：

南无本师释迦牟尼佛

感谢上师开怀菩萨受摄，感谢上师兰仙人加持，感谢大梵天王、东方持国天王、南方增长天王、西方广目天王、北方多闻天王、大黑天、韦陀菩萨护法。

感谢准提佛母菩萨、二十一位多罗菩萨、光明佛母菩萨、观世音菩萨、弥勒菩萨、持世菩萨，爱染明王、孔雀明王、黄财神、大黑天财神供养。

感谢大势至菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨、金刚萨埵菩萨、香云盖菩萨、金刚亥母菩萨、月光菩萨、日光菩萨、地藏王菩萨、虚空藏菩萨、一切勇菩萨、药王菩萨、药上菩萨、维摩诘菩萨提供修行法药支持。

感谢诸天善行引导，感谢帝释天王、施行天王、大辩才天、欢喜天、招财女神、四眼童子、猪哥神、太阴星君护航。

在此顶礼诸佛：

南无本师释迦牟尼如来，南无宝藏如来，南无不动如来，南无阿弥陀如来，南无药师琉璃光如来，南无正法明如来，南无持金刚海音如来，南无大摩尼珠王如来，南无帝释如来，南无龙种上如来，南无清静莲花目如来，南无宝髻如来，南无多宝如来，南无妙色身如来，南无广博身如来，南无离怖畏如来，南无宝胜如来，南无甘露王如来，南无师子奋迅具足万行如来。

南无华严会上一切如来

南无楞严会上一切如来

南无法华会上一切如来

南无贤劫千位如来

南无常驻十方佛

愿以此功德，永护正法不灭，一切见闻者皆得无量世间财、出世间财，无有穷尽，永不退转，离苦得乐，速得一切法门乃至得阿耨多罗三藐三菩提，成就一切佛净土，庄严不异西方极乐世界。

内部资料　欢迎翻印　勿作商业用途

长生不老经

序号 《长生不老经》

1 欲要长生不老身，
2 需有长生不老心。
3 若无长生不老心。
4 勿读长生不老经。
5 神仙皆由凡人做。
6 各种神通法术多。
7 长生不老诀窍有，
8 需要时时心读经。
9 心中有个长生我，
10 念念续续读此经。
11 今生今世假身体，
12 别生别世亦非真。
13 何生何世都虚有，
14 此时此刻心最真。
15 外界如何且去做，
16 心中经音若回声。
17 不停不断不影响，
18 念念续续此至生。

长生身易心也易，
若存若离长生经。
此刻我即长生心，
此时我有长生身。
长生心读长生经，
身随心掌得长生。
且看世间一切事，
不过片刻烟花声。
烟花随风已消散，
唯有回忆在心间。
若能看淡八苦事，
不过匆匆弹指间。
要有长生不老心，
需行长生不老事。
时时刻刻心读经，
连连续续沁音中。
经声习惯平常心，
遇事不恐也不惊。
不喜不怒都小事，
心中常念长生经。

且在脑海看岁月，
移山走海万物挪。
再看小孩到白骨，
不敌刻刀规则磨。
万事万物皆改变，
唯有改变未改变。
既有改变未改变，
定有长生不老仙。
长生既有长生好，
也可欲求长生年。
万般执着皆下品，
唯有长生可堪言。
乾坤不住看斗转，
且把日月阴阳连。
循序往复都并用，
莫把独阳孤阴玩。
心中常响长生经，
世间名利且去行。
勿贪智取免人恨，
低调平凡自在行。

常与急人救水火，
莫要大恩养仇敌。
遇人施颜恭谦让，
从老到小礼相帮。
不求世间何种物，
得之不损心不伤。
爱恨离别几多尝，
不过匆匆话凄凉。
总有早晚分离苦，
且当平常淡淡香。
经声在外画天地，
经声在内塑海江。
经声绕心千层厚，
经声绕身三丈长。
余音不断心间响，
心里心外经声扬。
若得人生半日闲，
诵经一遍又何妨？
乾坤日月穿云箭，
六道时间皆同链。

79 花开花落都在享，
80 心念不过一样长。
81 且把效率提高去，
82 可以如光看天苍。
83 长生不老经常响，
84 心中不老心更强。
85 万般争夺权名利，
86 得失不过闻花香。
87 长生经在心中扬，
88 一份情意入神芒。
89 照的自己通体亮，
90 也照他人寿命长。
91 见人无罪祝长寿，
92 逢人德高比天长。
93 赞人功德十分有，
94 分他三分又何妨。
95 句句铿锵字字响，
96 且把长生经声扬。
97 读经一遍觉不老，
98 又读经书已长生。

若遇有缘说经好，
碰见同修共读经。
交心相遇寻知己，
经声共鸣得知音。
读经心若离人间，
莫把红尘厌离看。
不求不取勿迎拒，
非离非合似天真。
初心若懂善心起，
此时慈悲意无穷。
慈悲他人不知苦，
慈悲自己在苦中。
从此升起离苦志，
灭苦还在此经中。
若求长生戒伤己，
酒烟毒色且去戒。
贪嗔痴需智慧解，
情来悲喜用定灭。
未有何事看不透，
人生执着若纸厚。

只需沉心经声扬。
执着且被声震漏。
经声震破心中想，
经声震破身中藏。
经声震破这个我，
经声震破天地堂。
一步一字长生路，
一花一叶格外香。
世间万物观如享，
我与天地共寿长。
与我同声创寿世，
三毒如何沾我身？
一片天地恒久远，
一心只是荡清光。
不谈他人是非过，
不定他人论对错。
都是随风露水事，
聚散无常且去做。
曾经过往一忏过，
将来无畏自在活。

万千业障都不要，
随他自己红尘波。
从此旧我已脱去，
哪有新我随缘落。
缘尽世间看百态，
一念离去永不堕。
长生经声透穹宇，
我之手掌握星河。
虚空之体都是我，
十方世界共此歌。
音声波澜调壮阔，
声随心动自在和。
从此我想亦如声，
环宇尽是歌颂者。
经声如歌长生贺，
经声如星夜空多。
经声大千世界始，
无有来往恒住国。
如来如去已安住，
如泡如幻真假夺。

从此一个天真我，
字字句句长生做。
长生不老经常在，
从此不在苦中挨。
福祸不沾自在事，
取还进退心身裁。
万物想有付出来，
看透因果随缘摘。
浇灌生命智慧果，
同享世间空幻拆。
一念长生永恒在，
一念花开枯落败。
一念风云聚散开，
一念穹宇成住坏。
吸气三声忍四声，
呼气五声且一停。
时时循环吐纳事，
气足勿引自然行。
浑然天成真假身，
各有不同业载温。

179 经声洗涤污垢去，
180 经年累月寻得真。
181 若遇五毒声来震，
182 若遇八苦经声任，
183 若遇不善声自启，
184 若遇有缘祝声真。
185 拈花一笑君已知，
186 如同秋波送如意。
187 经声一闻共来笑，
188 同字共合高歌志。
189 经声营造长生场，
190 经声随心法生扬。
191 经声破除过去界，
192 经声重铸长生堂。
193 常常用心铸寿界，
194 物少干净勤擦洁。
195 一片安详在心间，
196 舒心于此经声结。
197 经声在此成道场，
198 我与环境共长生。

结界已成事已定，
勿动杂念勿动情。
出界凡人做常事，
入界长生不老经。
仁义礼智信当先，
德高自然经破天。
无需意领气自动，
心口如一可成仙。
万遍长生不老经，
山河破碎梦似真。
一晃一忽何为幻？
昨生今死悲情喜。
起兴即读长生经，
一遍一遍深深行。
此界有我乾坤法，
界中有我规则行。
此界不坏长生有，
众生皆有不死身。
不死身得大智慧，
大智慧得不死身。

智慧可破千般苦，
定力修得从容渡。
一切因果线麻团，
看破看透不简单。
不如洒脱失与得，
信心随经声界间。
长生不老无量寿，
世间万法皆有漏。
若想涅槃得自在，
一切有无我来揉。
生死随我自在意，
智慧无量解脱构。
一切挂碍无所有，
一切物我无需搜。
涅槃且为不可说，
境界清凉自在活。
想有即有我来有，
想无即无无我无。
自在即是操生死，
欲生欲死自在通。

239 哪有不可哪有可？
240 不过清净天人脱。
241 此生长读长生经，
242 一心清净怕烦多。
243 万法不过心物法，
244 何须多求小事拙。
245 世上凡事都为小，
246 一念长生皆同朝。
247 此生一生不再生，
248 此死一死不再死。
249 此间自在第一事，
250 我欲生死我得知。
251 得闻此经真幸事，
252 听颂此经身体轻。
253 传扬此经心情好，
254 同唱此经长生行。
255 散步长想长生经，
256 经字模糊意在行。
257 经与漫步融成水，
258 自在流动享真情。

一遍经声在界内，
此界随声坚不摧。
一遍经声在界外，
经声入尘剥离拆。
断得想又非想事，
痛与不痛都放开。
出入更能随心想，
得失才可己来裁。
人生不可蹉跎过，
此生不渡待若何？
一心此经且空空，
忙碌又变都匆匆。
既然长生已无痛，
半步红尘泥潭中。
出入由心身分界，
天下有我物我空。
空有分别都难舍，
舍得分别何所得？
哪有分别让我有，
身心脱落自在择。

选择即有且即无，
非争随缘舌也遮。
一语大贪长生事，
贪到尽头且味多。
身心调伏事清净，
无有痛痒神更明。
春花秋月无冷热，
子午卯酉诵真经。
长生不在字句话，
只在专注此心中。
一刻虚空失重悟，
勿惊勿乱且从容。
不惊不怖无畏险，
不悲不喜红尘称。
得道轮回宿命通，
看破生死是长生。
知来去处则无苦，
明无真假则为空。
悟得无常清净法，
懂得涅槃自在中。

299 精神物质随意转，
300 此中境界已天仙。
301 世界成住坏灭事，
302 不沾我身何所患？
303 此界坏灭游他界，
304 他界复坏又逍遥。
305 随缘散落智慧种，
306 看那六道花枯荣。
307 可堕世间红尘过，
308 也能超凡永看客。
309 随心空色来变换，
310 永恒一瞬在之间。
311 长生不老经声响，
312 虚空有色亦回荡。
313 天地之间永恒曲，
314 经意无穷成绝殇。
315 金刚不灭不坏意，
316 永生不死不朽机。
317 从此有个自在我，
318 即可阅览无限忆。

319 自如拼凑生死忆，
320 自在回想一切忆。
321 终觉无碍无需想，
322 一切及我众生一。
323 经声回响循环式，
324 一呼一吸念呼吸。
325 觉知当下一切欲，
326 念起念放念呼吸。
327 了然一切动行智，
328 随念一声附合之。
329 不经一番寒彻骨，
330 怎懂逐欲念呼吸。
331 真言一出悲喜量，
332 善心善语有好相。
333 长生不老经声散，
334 声如朝阳命之光。
335 若见前世好因果，
336 今生必还增福寿。
337 若无半缕缘关系，
338 未曾抬眼以观眸。

339 长生不老经做舟，
340 同乘时光慢悠悠。
341 拉上几个随缘客，
342 无有方向随波收。
343 观遍一切欲知事，
344 懂得世间存在理。
345 无有欲得无有执，
346 何地涅槃遍处是。
347 乾坤一梦何需醒，
348 梦中所悟皆学问。
349 学到山穷水尽处，
350 是梦非梦且珍行。
351 衣衫渐宽遮身戴，
352 纯色简朴素雅拆。
353 食中不挑勿贪求，
354 少年可肉老素斋。
355 住调冷暖身舒适，
356 行欢山河人间白。
357 遮风挡雨轻松地，
358 了无痕迹如燕来。

删增颠倒字换情，
一人一本长生经。
写出适己感悟语，
从此长生我愿行。
修行之路漫漫长，
一言一行莫嚣张。
明得无生便无欲，
有欲则有贪求伤。
小贪小痛不觉痒，
长生大贪百狱尝。
幻真拆得无空假，
心路反转轮回伤。
在此成经诉大道，
一心成就长生仙。
永劫不坏真常在，
恒心塑我无可拆。
看遍佛国娑婆界，
仙界寰宇任我来。
人生辉煌何处有，
看遍众生得失间。

哪有安住皆不易，
我看长生清净生。
勿去颠倒流浪走，
莫要匆匆昏沉行。
请开真心修大道，
累劫进步珍重情。
诵经一遍身已疲，
此时定坐氧气吸。
浑身放松思长生，
热茶普洱一壶沏。
无愿仙界我欲创，
入我仙界无欲刚。
从此波涛随世显，
色与无色自由章。
天下无有安身处，
无欲则是停歇场。
无愿仙界成大愿，
无愿仙界永寿昌。