

观行五蕴断我见（续）

生如法师

观行五蕴断我见 (续)

目 录

第一章 五蕴中的我到底是指什么.....	3
第二章 我见的表现.....	12
第三章 如何观行断我见.....	21
第四章 断我见的必要条件.....	33
第五章 阿罗汉与解脱.....	37
第六章 大小乘的空.....	44
第七章 四个果位所应断除的烦恼.....	48
第八章 杂谈.....	58

第一章 五蕴中的我到底是指什么

一、人无我的真实义

人无我是小乘圣贤人和大乘圣贤人的见地，他们在不同程度上证得了五阴非我不异我，完全证得五阴无我的是四果阿罗汉和辟支佛，以及八地以上的大菩萨。与人无我相对的是人有我，认为五阴身这个人有我性、是我，这是凡夫众生的知见，属于邪见，能感召六道生死轮回苦。

如果众生把五阴身当作五阴身，认为五阴身是实有的，就是无明的生死邪见；如果众生不把五阴身当作五阴身，而当作是第八识出生的，是第八识的功能作用，本质就是第八识，那么这个众生就破除了五阴是我的我见，证得了五阴非我，五阴没有真实的属性，都是第八识的属性，这是大乘菩萨的见地，这样六道轮回生死业就会逐渐了毕，能解脱出三界轮回，但菩萨们都不会出三界。

断了我见的菩萨是证得了人无我，不把人当作人，不把色阴当作色阴，不把受阴当作受阴，不把想阴当作想阴，不把行阴当作行阴，不把六根当作六根，不把六尘当作六尘，不把六识当作六识，而是全部都当作是第八识的属性，当作第八识的功能作用。五阴十八界恰恰就是第八识，那么五阴非我就不是指五阴非第八识。

所以人无我的真实义，不是指人非是第八识，而是人没有人的属性，人不是人这个我，人的属性不成立，人的功能性不真实，人的功能性是无常的生灭的变异的，也是第八识赋予的。这样断我见以后，不再认五阴身是我有我，不再认为五阴身属于我所有，心里就没有所谓的我了。

众生都是因为认五阴为我才有我执，才有生死轮回苦；如果众生都认五阴是

第八识，就会证得无我，心里不再有了。心里没有我以后，慢慢对我的执著就会减轻，以至于最后断尽我执，没有执就没有生死，就会脱离轮回苦。

二、五蕴无我是无什么？

我是主宰义，自主义，恒常不变义，真实义。五蕴却没有这样的特征和性质，所以五蕴不是我，五蕴不能把控，没有主宰，不能自主，不是恒常不变的，不是真实的。五蕴是破坏义，是毁损义，是坏灭的空义。通过观行，证得这些理，就证得了五蕴无我非我。

这里没有第八识如来藏什么事，声闻人知道有个第八识不生不灭，是五蕴的所依就行了，完全可以断我见。那些外道们遇到佛陀，听佛陀讲法几分钟就证得四果大阿罗汉，根本来不及了解第八识，不知第八识是何义，更来不及观行五蕴与第八识的关系，他们不可能思惟观行出五蕴无第八识，五蕴非第八识，得不出这样的结论，但确实证阿罗汉果了，也在佛前先于佛而涅槃了。

佛在四念处经里教导弟子观行证果，整部经至始至终都没有提到过五蕴的所依第八识，弟子在整个观行过程中，一点也没涉及到第八识，没有观行过第八识，没有把五蕴与第八识联系起来观行，最后很多弟子都证得五蕴苦空无常无我，获得初果到四果的法眼净。所以得出无我的结论，也没有五蕴无第八识的意思。

三、五蕴无我的我是指什么

五蕴是我，五蕴非我，这个我是指什么？凡夫认为五蕴是我，圣贤认为五蕴非我。这个我到底是指什么？

有人说这个我是指第八识如来藏，这个说法对不对呢？如果对，那么凡夫因为有我，认为五蕴是第八识如来藏。凡夫有这样的认知，有这样的思想观念吗？肯定没有，如果有这样的思想观念，个个也都不是凡夫了，而直接越过三贤位，

成为圣位的地上菩萨。因为只有地上菩萨才有能力观察到五蕴十八界方方面面全部都是如来藏性，实质都是如来藏，证得一分或者是多分一真法界性，证得法界全体都是一真法界，那就是佛了。

所以说凡夫是不可能有五蕴就是第八识如来藏这样的智慧认知的。事实上凡夫众生都没有这样的思想观念和认知，即使是学佛的凡夫众生，大多数也不知道有第八识如来藏，知道的也有很多不承认第八识如来藏的真实性不虚妄性，当然更没有证得，就不会把五蕴当作第八识如来藏。尤其是三恶道众生，更无法把五蕴与第八识联系起来，但三恶道众生都有我见，都把自己的五阴身当作我和我所有的去维护。最尤其是畜生，愚痴至极，头脑里什么概念都没有，就知道五阴身是我，也没有我的概念，但不妨碍畜生们对自我的维护，因为意根就是没有语言文字和思惟的知道五阴身这个我，别的一无所知。

这样的话，凡夫众生根本也没有必要通过学习四圣谛法，观行五蕴，去否定五蕴就是第八识如来藏这个绝对真理，而得出一个错误的结论说五蕴非第八识如来藏。这个结论直接否定了地上菩萨的唯识甚深大智慧，与唯识正理相违背，也与华严经所说的一真法界正理相违背。所以证果得出五蕴非第八识如来藏这样的结论，就是没有证果，也没有做过如实的观行，没有真实的修行过程，有如实修行过程的人，根本得不出这样的结论。这是断我见观行的一条邪路，得不到断我见的正果，不能得法眼净，也不能得解脱。

证果以后的人，认为五蕴是苦的，是空的，是无常的，不是恒常不变的，不是真实的，不是自主的，不是有主宰的。于是渐渐放弃这样的五蕴，渐渐不执这样的五蕴，烦恼渐渐就消失了灭了，就解脱了。真断我见之后，这些陈述都没有什么意义了，自己的亲身感受是最真实可靠可信赖的，没有言语，心里就知道是

怎么回事。

四、五蕴是我五蕴无我的我指的是什么

断我见的观行非常重要，把认五蕴为我的我搞清楚极其重要，如果连五蕴中有我见的我都搞不清楚，如何能断我见呢？有我见者是意识和意根，第八识绝对没有我见，那么断我见就是要断除意识和意根的我见，让意识意根确认五蕴不是我我也不是我所。不是我的我当然也是指意识意根了，不是指第八识。

六七识的我具有毁坏性坏败性，是生灭变异的，因此六七识不是我，是无我的；第八识不是毁坏的，不是坏败的，是常住不灭的，方便说为我，但没有我性，没有七识那种作主的我性，因此第八识也是无我的。那么观行五蕴无我，就是要观行六七识的毁坏性坏败性生灭变异性，确认之后就断除了六七识的我见和我所见。如果把无我的我当作第八识，那就是偷换概念，结果无法断我见。

意根无始劫以来一直把五蕴当作真实的我，而加以执著，意识受意根唆使和熏染，也同样把五蕴当作真实的我和我所。为什么这个我指意识意根，不是指第八识呢？因为无始劫以来，众生不知道有第八识这个理体，不可能把五蕴当作第八识来对待，没有五蕴就是第八识的我见，所以断我见就不是观行五蕴不是第八识。如果众生能把五蕴当作第八识，就会空了五蕴，不会执著五蕴，就没有我见和我执，也就没有六道轮回了，这是诸佛菩萨所乐见的。

如果是这样，诸佛也不必到娑婆世界传法度迷津了。因此观行五蕴无我的结果，不是证得五蕴不是第八识，六七识不是第八识，而是证得五蕴全体都是败坏的，都是生灭变异的，没有一个所谓的叫作我的东西存在，这样就不会再去执著五蕴，我执慢慢就融化了。

五、五蕴非第八识不是小乘观行的结论

既然众生无始劫以来并不知道有个不生不灭的第八识常住五蕴身中，众生就没有五蕴就是第八识的我见，观行五蕴断我见时，就不用八五蕴与第八识对比，说五蕴是无常的，而第八识是常住的，五蕴是生灭的，而第八识是不生灭的，因此就推论说五蕴非第八识，因此推论就断除了五蕴是第八识我的我见。这样的对比和推论根本没有必要，没有前提，就没有后边的结论。

即使有前提，众生都把五蕴当作第八识，这也不是我见，恰恰是没有我见的，是无我的认知。在大乘参禅破除证得第八识的时候，参禅的菩萨就知道了五蕴是第八识所生，是第八识的一部分，恰恰就是第八识。而菩萨在入初地以后，逐渐观察出一切法都是真如第八识，所谓的一真法界，那么五蕴更是第八识，前提即真如第八识，是一真法界中的一部分法。如果众生无始劫以来有个我见，把五蕴当作第八识我，那么众生无始劫以来一直是地上菩萨，具有唯识种智，不可能有六道生死轮回。

况且，佛在讲阿含经的时候，首先告诉弟子，五蕴身中有常住法，不生不灭，是众生五蕴所依。弟子们在听佛如此说以后，就信受佛所说，知道有常住的第八识不灭，而五蕴是生灭无常的，五蕴根本不是常住的第八识，所以才需要修定观行思惟五蕴的无常苦空无我，确认五蕴是可毁坏的，六七识是可毁坏的，没有一个我和我所。所以观行断我见的结论不是五蕴非第八识我，而是五蕴是无常的坏败的苦的，不是我也不是我所。

六、色无常苦空非我中空的含义

每个法上都有不同层次的含义，智慧不同的人当然就会有不同层次的理解。小乘人理解为散坏破灭的空，大乘人除此再加上如来藏的空性，地上菩萨以及佛陀看色就是四大种子的运作，更是空无。色法本身就是空相，这个深刻的道理地

前菩萨绝对不可能观察出来,不可能真正理解其实际内涵,诸佛观察色直达底源。

新悟菩萨只能把色理解成空性第八识所生,观察力微弱,理解成分多。

但是无常苦空非我,主要指小乘的散灭毁坏之法。由前面的色无常,证知色是苦的,再证知色是散坏不久住的,最后就最后就会证知色不是我们无始劫以来所认为的不散灭的代表着自我的主体。

七、五阴为何无我和我所

因为五阴十八界生生灭灭的是幻化的假相,自身没有主宰性,所以不是我。比如说一堆木头、泥土、水按照一个法则混合在一起,形成了房屋,这个房屋是生灭幻化的假相,没有自主性,说散坏就散坏,不能当作能自主的实有之法,而去执取为房屋。

同理,五阴这个所谓的我,也是用七大种子和合起来组成的,也是生生灭灭不实的法,没有自主性,没有自我主宰性,不能当作我,也不能当作我所。所以五阴不是我和我所,没有我和我所,没有必要去贪执,去执取,不要把用各种零件组装起来的法当作可以依赖依靠的我。那么不依赖依靠和合组成的法之后,会怎么样?不再执取五阴十八界,这样还有什么?如果心中有这个想法,想着还有什么,我就没有断尽,还有执取,还有所求,那就还有生死,还有苦。

如果把断我见之中的我弄不明白,就无法真正断我见。如果得出一个五阴非第八识,不是第八识,也不异第八识,这样的结论出来,那就没有断我见要,也没有对五阴十八界进行如实如理的观行,心中还有五阴十八界这样的我存在,没有废除五阴十八界我,只是意识认为五阴十八界不是第八识而已。

空,这个含义相当重要,观行到最后,就知道五阴十八界是空的。什么是空?空的追根究底就是无我的,如果有不空就有我了,谁能把空的法当作我?除非没

有观行到五阴空的人。

八、观行五蕴的时候，如果有很深的禅定，思惟就会很深细，能往法义里一直深入进去，从而能一层层的解开法义之谜。观行思惟时，要慢慢地，要细细地，要深深地，与自己的身口意当下进行对照，在尽量大的范围探究和收集证据，证明五蕴不是我。要探究这方面为什么不是我，那方面为什么不是我，尽量要——找证据，问一个为什么，要把这个为什么的疑问解决。要深细地思惟。如果只是形式上的理解和明白，没有真正落实到内心，那所有的理论知识都是空洞的，解决不了根本问题和实际问题。

如何观行思惟呢？比如说观行色身非我，非我是一个结论，但却是佛陀的结论，不是我们的结论，因此这个结论跟我们没有关系，观行之后，我们自己确实也得出这个结论，这个结论才是我们自己的，是自己的智慧结晶，才有解脱的功德受用，佛陀的结论只是一个引子，起个借鉴作用，用以开发自己的智慧。我们可以顺着这个结论，逆向观行思惟：为什么色身非我呢？因为色身是空的；为什么色身是空的呢？因为色身是苦的；为什么色身是苦的呢？这是我们最初观行的入手处，需要我们慢慢地思惟和寻找种种依据。

最后得出结论，色身确实不是我，这就断身见断我见了。每个人观行之后，证得的果位是不一定相同的，因为断除身见的程度是不同的，有一定的差别，要看证到什么程度，修到做到什么程度。即便是证初果，也分不同程度，身心受用和转变的程度也不同。例如孩子都上一年级，在一个班里学习的水平也不一样。证果就是毕业，所以毕业时每个人的水平也不一样，还有早毕业、晚毕业的。每个行者证法的层次不同，因为他参究的范围、角度和深度都不同，思惟力不同，证据深浅力度也不同，那么所获得的智慧就不同；智慧不同，行为改变的程度就

不同。思惟得越深细，定力就越好，定力越好，思惟的就越深细，那么证得的程度就越深，越究竟，心行改变的就越彻底。

九、四圣谛的观行内容与结果

断我见，这个我是指意根的俱生我见和意识的分别我见，不是断除如来藏的我见。如来藏没有我见，不用断除。只要让意识意根观行五蕴十八界这部分法的苦空无常，才能让意根和意识确认五蕴十八界不是我和我所，而不是让如来藏确认五蕴十八界不是我和我所。无我不是否认如来藏我的存在，而是否认五蕴十八界的真实存在。

正因为五蕴十八界在世俗界不是真实存在的不变的法，所以就让意识意根确认五蕴十八界是无我的，不要再认五蕴十八界是我和我所了。观行结果不是让意识意根确认如来藏无我或者是有个如来藏我，也不是让如来藏确认自己是无我的。在观行之前可以承认有个如来藏我的存在，但是观行的结果就不要落在如来藏上了，因为是观行五蕴十八界，不是观行如来藏，观行内容不能错乱，否则结果就错乱了，导致不能如实的断我见。

十、把身体当作我的我是指谁？

身不是我，也不是我所，我寄居在这个身体里，一旦身体消失了，就不得不再去寻找另外的身体寄居。这里的我是指谁？谁把身体当作我和我所，这个我就指谁。首先如来藏肯定不会把身体当作我和我所，祂不想利用身体做什么和不做什么，在世间法的运行上是无心的，所以这个我就不是指如来藏。

那这个我就指七识，其中五识心思非常粗，没有我的观念见解，意识有我的思想观念，但是投胎寻找身体寄居意识却使不上力，意识在身体上又不是连续不断的，对身体又不能作主，不能负主要责任，所以这个我是指意根。有所住持有

所利用，是意根最关注和执著的事情，投胎受生拥有色身是意根最在意和执著的事情，五蕴的功能作用是意根最想把捉的，所以意根的我见根深蒂固，最执拗。一旦意根认为色身五蕴不是我和我所了，对色身五蕴的执拗就会逐渐断尽，解脱了五蕴世间的一切苦受。

因为汉语的词汇不够丰富，佛法和世俗的用词无法分开，很多法义无法准确的表达出来，导致误解很多。比如真这个词，世俗法和佛法都用一个，世俗法的真是什么意思，佛法里的真是什么意思，大家根本无法区分，往往就会混淆不分。尤其是学过大乘如来藏法的人，只要提到真，就以为是如来藏这种真心和真实性。世俗法里人们之间也有真心这个词汇，也用真实这个词汇，但与如来藏都扯不上关系。比如甲问乙，你是不是真心想这么做？你是不是真心愿意？你的真实想法是什么？这件事真实吗？这个东西是真的吗？每一句话都与如来藏扯不上关系。可是学如来藏这部分，却把什么都安在如来藏头上，如来藏又没有头，怎么能安得上？

世俗法里有个我，佛法里也有个我，两个我的含义差别极大，可是学完如来藏就懵了，分不清是哪个我了，只要遇见我字就认为指如来藏，难道断我见就是断如来藏见？五蕴是我，难道是说五蕴是如来藏？五蕴非我就一定是说五蕴非如来藏？

十一、我见断尽的境界

如果把如来藏当作真实的我，我见就没有断尽，这仍然是一种我见。因为法界当中根本没有七识的我，既然没有我，怎么能有如来藏是真我呢？没有根本的七识自体性，也就没有任何我性。如果确立了一个知见：如来藏是真我，同时就确立了一个七识我，有个七识我，才会把如来藏当作真实的我，没有七识就不会

把任何法当作我。因此只要见法就是妄见，没有妄见时，必成佛。

修到禅宗第三关的时候，如果心里还执个如来藏我，就不能过禅宗第三关，不能证得有余涅槃，不能脱离生死。

观世音菩萨的耳根圆通法门，修到最后，能舍的全部都舍了，能空的全部都空了，连个舍也舍了，连空也空了。能舍所舍，能空所空，以及空空，全部空掉，再也没有可空的了，只剩下孤零零的如来藏，舍不掉，不可舍，空不掉，不可空，也没有去舍的人，没有去空祂的人了，那么就到家了，成就三十二应身，名为大慈大悲观世音菩萨。

第二章 我见的表现

一、色受想行识的真实相是什么

色受想行识的真实相是无常的、变易的、不安稳的、空的、苦的，非我，不异我，不相在。既然是无我的，怎么能说我是殊胜的，我是低劣的，我不差于他人？不是我、没有我的两个法多个法，空的两个法多个法，苦的两个法多个法，不真实的两个法多个法，如何能够比较呢？如何说哪个高哪个低？或者是平等的？空的法不实在的法，如何拿来比较？如何比较兔子的角长与短？如何比较乌龟的毛漂亮与不漂亮？如何说我比你强，你比我弱？如何说我与你一样健康富有？世人无明颠倒，早已经习惯成自然了，不知道所说毫无实义，都是笑谈。包括语言和声音，都是虚无缥缈的。

两个人对骂，实质上骂到谁了吗？骂到色阴上了，还是骂到受阴上了，还是骂到想阴上了，还是骂到行阴上了，还是骂到识阴上了？骂人的声音，落到了哪里去了？被骂者感觉不舒服，是什么感觉不舒服？哪个法感觉不舒服？什么叫作

不舒服？有舒服和不舒服这样的法存在吗？骂人的人感觉舒服解气，是什么感觉解气？有解气这样的法吗？

在甚深的禅定中思惟观行这些法，到一定时候，内心就会把这些法空去，身心就会脱落。这也是一种感觉，也是不真实的。但是却是解脱的。没有禅定，理解了这些法，不管写出多少本书，都是空谈，误己误人。

二、五蕴虚妄的含义

什么是虚妄？虚妄就是假的不真实的意思，也是空的意思，没有其事其理的意思。比如说大家都传说某某当上了国王，可是实际上并没有其事，某某并没有当上国王，这是一个虚假的传说，某某当上国王这个事情是虚假的，是虚妄的，是空的，是不真实的。众生知道了这不是一个真实的事情之后，也就不再传说，不拿其当回事了，释然了，心就空了。

同理，众生无始劫以来都把五蕴当作真实的实有的，当作我，当作我所有的，通过观行最后确认五蕴不是真实的，是虚妄的，是空的，是无我的，也不是我所有的，于是就不把五蕴当作是自己，心空了，释然了，解脱了，渐渐放下了，不执著了，不再为了五蕴这个假我空我而造作业行，苦就消失了。

但是假我虚妄的我，在世俗相上是存在的，只是没有其实，本质上是空的，证得法眼净的人今后还要用这个虚妄的五蕴来修行和生活，内心的思想观念却变了，导致烦恼轻微甚至断尽，六道轮回的业种消除了，有能力出离生死苦，这就是小乘定慧等持三昧的功德。

三、问：须陀洹果断除了五蕴身为我、为我所的知见，是否是断除意根为我的知见？

答：初果断除我见，是意根和意识都断的，二者都认可了五蕴苦空无常无我。

但是初果断我见并不彻底，二果断我见更深入一些，所以才达到淡薄贪嗔痴烦恼，三果断我见更深入一些，所以才能断除贪嗔痴烦恼，四果才把我见彻底断除，所以我慢我执才能断尽，世间法一丝毫不沾染，有能力取无余涅槃。

初果虽然还有贪嗔痴，不是薄贪嗔痴，但是初果的断我见功德能使得贪嗔痴烦恼得到有效的降伏，不像凡夫一样贪嗔痴明显和容易现行。初果在修道过程中，把三十七道品都修完了，八正道具足，说明心地是正直良善的，走在修行的正道上；四正勤修完了，说明初果人烦恼恶习得到降伏，不轻易出现了，善法已经建立起来了，并且具足初果人的善，以断恶修善的功德，具足了初果人的解脱功德受用，不像有些没有实际证果的人说初果人与凡夫具有同样的贪嗔痴烦恼，这是严重诽谤初果人的言行，实际根本不是这么回事。

如果谁遇到了与凡夫贪嗔痴烦恼一样重的初果人，就可以断定这个人假初果人，是冒充初果的凡夫人。如今世间骗术盛行，佛教里骗术也很多，个别人是有意，大多数人是无意，只不过是心重，太抬举自己了，眼睛不向内看自己，不会检查和反观自己，好出人头地，好与人争高低，结果反倒害了自己。命终以后因为大妄语自动投到地狱中。

为什么大妄语业罪这样严重？楞严经里佛说的，譬如穷人妄称帝王，被王抓捕，斩首示众，全家诛灭。在佛教里凡夫冒充圣人，比世间法里冒充帝王罪业还大，圣人远远优胜于帝王，冒充圣人扰乱佛教，混淆视听，让众生分不清圣凡，佛教修证次序就乱了。冒充圣人是波罗夷罪，断头罪，死后就要入地狱中受罚赎罪。

四、俱生我见和我慢的区别

有的人弄不懂我慢与俱生我见的区别，就把我慢当作俱生我见，说四果才断

俱生我见，这个误会非常大，导致无法真正断我见。俱生我见是意根的我见，是两种我见之一，在初果时就要断除，如果不断就不是初果人，不是断我见之人。我慢是意根最深重的烦恼，属于意根的俱生我执，不属于俱生我见，俱生我执在四果时才能断，所以四果阿罗汉才没有我慢的现行烦恼。

我慢和俱生我执是依我见而有的，我见断除以后，我慢和俱生我执才能渐次微薄，最后断尽，我见断尽时我慢就没有了，所以俱生我见和我慢二者不能相提并论，概念不能混淆。

下意识当中就有个我，不用思索，不用分析和比对，这就是我慢，是意根的认知，就像是骨髓里的东西一样，意根的我慢不容易发觉，更不容易拔出来，包括卑劣慢、高慢、过慢。心里只要有我，肯定就有我慢，人人都知有我，或者自傲，或者自卑，都是基于我见而有的，非常难断，根深蒂固。比如说婴儿看见别人想抱的时候，不高兴时就扭头不理，这就是与生俱来的我慢，伴随意根而有，不用意识比较就有，不管有没有意识，意根都有与生俱来的我见和我慢。好表现、喜欢突出自己的那些人我慢都重，指出错处就不高兴的都属于我慢，总认为自己挺不错的都是我慢，喜欢与他人比较的都是我慢的表现，凡是有自我认知的都是我慢。

意根的俱生我见是根深蒂固的一种我见，认为五蕴就是我，这种心理不易觉察，很隐蔽，所以很多人无法降伏和断除俱生我见，就说只断意识的分别我见就是断我见证初果了，但是如果意根的俱生我见不断的话，意识的分别我见即使真断除了，依着意根还会不断的生起我见，而且会随时随地的生起我见，而不自觉知，非常麻烦。

因为俱生我见不是意识的我见，所以就不是一种感觉，感觉比较肤浅，是意

识的觉，是意识的分别我见，通过分别才有，不分别时就没有，比意根的我见容易发现，也容易降伏，但降伏以后还会出现，断不尽，因为意识的俱有依意根不断我见，随意根而转的意识怎么能真断我见呢？这就免不了我见随时随地出现，也就不得不经常压制，很多时候根本压制不了，那命终的时候当然是随着意根的俱生我见和烦恼继续流转生死苦海，不免三恶道了。

断了三缚结的初果人有我慢，包括贪嗔痴已经弱化了了的二果，仍然有我慢的烦恼心所存在，到三果才降伏了我慢，或者断除一少部分，还不能断尽，断尽就成为四果。意根的俱生我执比俱生我见更难断，从次第上讲，先断俱生我见和分别我见证初果；然后再进一步深化观行两种我见，弱化贪嗔痴证二果；再进一步深化观行两种我见，修出初禅定，断除烦恼证三果。意根的俱生我见彻底断尽，俱生我执也就彻底断尽，我慢消失没有了，就证得四果罗汉。

五、我见我执的种种表现

如果一个人一心要做自己，一定要与众不同，特立独行，不听一切人事摆布和安排，不愿意顺从任何人事，这个人断我见无我的人，还是我执特别重的人？心中有我的人，就会着重于自我的感受感觉，在意于自己的特权和属性，在意于自己的独特性，而不愿意把自己融合于大众之中，不愿意隐藏和消灭自我，心中坚固执我，不肯舍弃。不愿意随顺任何人的要求，不愿意被管理被安排，不服从领导，又不能自律的人，就是我见非常重的人，即使能自律，也是我见重的人。

我执断尽的大阿罗汉大目犍连，在证果以后，内心完全没有自我的存在感，完全随顺于众生心，众生希望他怎样他就怎样，不希望他怎样就不怎样，哪管众生都是蛮横无理的要求，他也是没有任何怨言的服从，从不违逆。断我见之后就是无我之人，内心里没有自我，也没有人众生和寿者相。而一心想要做自己的人，

是不是与此背道而驰呢？绝对是背道而驰的，没有我，还做什么我？这是在增加我见和我执，因此我见我执生死流转无尽，任性之人必吃苦。

一个非常强调自我存在感的人，不愿意服从众生任何一点意愿的人，是个强烈的自我主义者。一个从来都不服软，不让步的人，我性非常强；一个看一切都不如自己，并且对人言辞犀利的人，都是执我非常严重的人，我执重的人很难断我见。如果一个人总是我对你错，是非分明，不懂得让步和随顺，表现不厚道宽宏，就是我见我执非常严重的人，没有菩萨那种随顺众生的心性。

如果一个人活着只在意自己的感受，注重自己的感受，追求内心舒服，狂放不羁，不管周围人事如何，不管世界如何，不受任何约束，这个人就是我见我执非常重的人，而且是极重极重之人，这世想断我见是非常困难的。

每个人都要常常回头反观自己，内心总要自省自察。要做到自省自察，就要多关注自己的内心世界。每一个心念，都要反观和检查，发现与道不相应的心念，赶快扭转和熄灭，不能任其泛滥，这就是修行。真正的菩萨，既不随俗，也不违俗。这中间的分寸如何拿捏，就看菩萨的修为和智慧善巧了。一般的菩萨都没有如此善巧方便的处世智慧，处世就有一些障碍。

六、执著果位和证果也是我见

现在看外面开悟证果的人成百上千的，圣人都快把街道挤满了，可那么多圣人在心性烦恼方面，悟后和悟之前根本没有什么差别，什么思想境界、三昧境界也没有，身口意上一如既往，甚至比从前还要染污，慢心比从前还要重，怎么能证明那些人是不是真正的证果和明心呢？根本证明不了，三十七道品都没有修，戒定慧完全不具足，好多人仅仅处于一种意识的理解层次，是对知识层面的领悟和掌握，更多的甚至连理论知识都不具备不完善，连意识境界都相应不了达不到，

更不要说意根了。

所以现在市面上大妄语的简直太多太多了，为什么要大妄语啊？我见重、执我为是的人才大妄语；我见轻微的人，会非常谨慎非常小心非常实事求是的，会到处求证，自己的修行状态到底是不是证，他不会盲目地抬高自己，说我如何如何。我见重的人如果认为自己证果了，你告诉他那不是证果，他马上就会急眼。为什么会急眼呢？因为他非常执着证果这件事，非常执着我是圣人这件事，非常执着我与众不同，非常执着果位和身份，对于自己的果位身份非常在意。

这种执着就代表他心中还有那个我，和从前一样，或者比从前还重。如果你告诉他说，意识证果不是真证果，情思意解和推理猜测都不算证果，必须意根证果，他为了维护自己的果位和名誉，就会种种反对驳斥和攻击，完全不思考不反思，完全不顾事实，更不会反省。因为他心中有一个我，那个证果的我，不一般的我，与众不同的我，高高在上的我，把这样的我当作实有的，就会特别维护，也把果当作自己实有的，特别维护，这说明这个人我见全部存在着，根本没有证果。真正断了我见，智慧逐渐增长以后，就有能力判断出各种心行的人心里有没有我，是不是一个断了我见的人，有什么程度的我见，是不是很严重。

七、我性的相貌

世界上哪个地区的众生我见最重，我执最强？强调自我的众生我见最重我执最大。佛法起源于印度，后传入中国震旦，西天印度佛法遂逐渐衰落，中国震旦佛法越来越兴盛。达摩祖师在西天观看震旦有大乘气象，于是冒生命之危从西天印度飞身来到中国，传法度迷情，大乘佛法得以广传，大乘人才汨汨而出。遂有禅宗六祖出世，加之西天祖师二十八祖住世，大乘佛法稳如泰山。

佛法为什么不传入西方等国家，而偏偏要传入中国震旦？源于国家地区的文

化底蕴、人文素养之不同，中国有儒家道家等等文化底蕴，中庸之道，显人性之根本，具人性才能有菩萨性和佛性，人性不具，菩萨性更不具。从目前全球肺炎疫情来看，这么严重的传染疾病，那些国家地区的民众还要自由，还要人权，只要自己畅快，完全不顾他人生命安危，这就是自私的我见我执。那些人所要的自由，代表着什么？他们所主张的人权代表着什么？完全是我，是我见，是我执。

即使那样所谓的自由，不损害他人的利益，那种自由也完全代表我性，强调的是我。所谓的人权，也都是要彰显自我的权利，凸显自我，都是我性。要独立，有自主，要平等，要自由，要权利，要地位，这些要求都起源于一个根深蒂固的我，强调自我存在感，追求释放自我，不要压抑那个我。这样深重的我性，不会感召到大乘佛法，得度的因缘不成熟。

同理，单个一个个体，如果我性很强，贪嗔嫉妒，自我主张很强烈，得度因缘也不成熟。即使遇到佛法，此生此世也不会断除我见，得到度脱。学佛之人时刻保持警觉之心，常常关注自己的心行心性，发现自我意识冒头，就要用佛法理论思惟开导自己疏导自己，不要让自我泛滥，最后成灾不可收拾。要细细的了解我性的表现形式，我性的样貌，我性的特点，我性容易出现的环境，然后适时抓住那个我，观照它，理顺它，说服它，教育它，劝导它，降伏它，直至最后断除它，那么你就是个顶天立地的好汉，居于世间之顶，人中之雄。这样岂不快哉！

八、为什么排除异己是凡人的凡夫性特征？

因为这样的人心里有我，有他，有四相，有事理，心一点不空，全部是我性，这样人不好修行。再采取点不合理的手段，或者是不择手段，总想把他人踩在脚下，那这个人就完了，不是一般的凡夫，无法断我见证果。

排除异己属于身口意行为，是不当的身口意行，断我见之人不会再这样做了，

因为初步无我了，心与无我相应，不再造作粗重的恶业行了。所以判断一个人是否证果，是否有道，还是要从七识的身口意行上来判断，越具体越好，除此没有其它判断的准则。不能从第八识的心行上来判断七识的果证和修为，也不能只从口说上来判断，行为最能体现一个人的证量和修养，口上造假最容易，用虚言假言掩人耳目的事情数不尽。虽然有时身行上也能造假，但是太有限，无法坚持下去。

凡夫性还表现在欲望上，有的人学佛，越学欲望越大，想要尽快证果明心，用什么手段都行，要什么果都行，假果也无所谓，只要有证果明心的名声就行。取得名声以后，直接人上人，一切利益都会得到，欲望大得很，什么渠道得果都无所谓，想尽办法得果。这是很奇怪的一个想法，有这个想法正是最强大最坚固的一个我，怎么能还有希望断我见证果？把佛法当成获取世俗名利的工具，利欲熏心。被利所蒙蔽，难以走出黑暗和轮回。总之，众生的凡夫性说之不尽，令人扼腕叹息，这样的不觉悟，轮回也在情理之中，可怜之人必有可恨之处。

九、判断一个人有我还是无我，不能简单的从他与人说话的语言中是否带我字，因为佛与人说话和讲法中也用我这个字，绕不过去，否则就没办法把自己的思想观念表达清楚。佛说话也说我如何如何，可是佛心无我。有些人说话虽然不带我字，可是话里行间都是我，我味很重。

要观察分析他的文字语言里，那个我字是客观的名词概念，还是含有很实在真实的我，以至于有所执和念，极其护佑，或者充满骄傲自豪自卑等等主观情感。

依意不依语，品味每个人语言真实的含义，真实的指向，才能判断出来这个人心中有没有我，我味的轻和重。判断一个人是否断我见，不要从他语言叙述的表面意思，他指给你的东西未必真实，要仔细辨别话音、语味，看他所做，与说

是否一致，还是牵强。这可以伪装，但伪装长久不了，总有露馅的时候。

十、能所双亡，能是指七识心，所是指七识心认知的法，亡是灭的意思。七识心不再把七识当作真实的有主宰性的我，也不把七识认知的法当作七识所拥有的，认可能所的虚妄不实性，就是能所双亡。

证得心空，不是身体空了和六尘境界没有了，而是正确的认知了身体是空的，五蕴是空的，六尘境界是空的。是心的观念改变了，不再认为五蕴色身是真实的我，有我性。身体空了是禅定境界，六尘境界没有了是禅定境界，禅定境界是生灭变异的，禅定消失以后，身体和境界还会出现的。

第三章 如何观行断我见

一、观行五蕴十八界空无我，不仅要观行五根以及五根对应的五尘，还要观行六识和意根，包括六七识对应的法尘。其实对于五尘，意根也对应，如果五尘出现，意根不感兴趣，就不会出生五识去了别五尘，六识就不知道有五尘境和法尘境。六识的出生都由意根作主，出生六识的目的就是了别和处理五尘和法尘，所以意根不仅对应法尘，也对应五尘。在没有六识的情况下，或者六识无力了别的情况下，都是意根自己单独观照和攀缘这些法，比如身根的情况，意根时时处处都随着如来藏之后了知着，身体的所有情况，有时让意识五识知道，有时就不让六识知道，即使让意识知道，意识也是莫名其妙。

观行五蕴主要还是以观行识心无我为主，五蕴的主体是识心，最容易错认为我，而把五根和六尘错认为我所，我所无我比较容易认清，识心我最难看清。

识心也是法的一种，也是在如来藏里生生灭灭，刹那生灭，从如来藏的角度来看是没有生灭，都是如来藏性。从世俗法的角度来看，除了如来藏，一切法都

是生灭的，现象不断变幻，有无互相对立。变化的不仅是识心的刹那生灭，识种子输出灭回，念念起伏不定，还有尘境也是在刹那变化着，四大种子输出灭回，色法生灭变异。

在有禅定的情况下，五蕴十八界的法，就会逐渐的独立出来，互相粘连的不那么紧密了，独立起来容易各个击破，粘连在一起，比较复杂，显得更真实，难以看清虚妄无我性。在禅定的状态下，识心活动比较慢而微细，对法的执着性轻微，遮障就小，事物的本来面目就会暴露在识心面前。所以禅定的好处极多，能澄清事实真相，识心了别性和认知性比较客观公正有智慧，容易开智慧，不修禅定太可惜了。信佛语，戒定慧具足，才是好佛子。

二、观色身非我的下手处

众生普遍都以色身为我为我所，也把外界生存环境据为我所有。如果要思惟观行色身非我非我所，首先要思惟观行生存环境六尘境界非我非我所，然后再此基础上观行色身非我就比较容易了。

为什么这样说呢？因为外界六尘与色身一样，都是由如来藏中的地水火风空五大种子组成的，性质相同，而且外界六尘离自心比色身稍微远一些，执著思惟轻一些，容易入手。佛说过外界六尘是我们的外身，也叫作我们的外界，色身是内界内身，内外是相辅相成相通的。确认六尘非我非我所相对比较容易，色身与六尘同理，这样就会把自心与色身拉开了距离，稍微能分割开，再观行确认色身非我非我所就容易多了。

在世俗界研究色身的科学叫作医学，中医里也讲色身的结构构造与山河大地相似同类同，治疗身体的时候，不要把色身看得很神秘特殊，就把它当作山河大地来治理，就像治理生存环境环境一样。中医这个看法非常科学，接近于佛法，

给我们很大启发，观行就找到了一个切入点，上手就快一些了。

世俗法里讲：流水不腐户枢不蠹。色身也是这样，身体堵塞就会有臭气，就会腐烂出现肿瘤和癌细胞。器世间四大不调，江河决堤、地震海啸、火灾风灾泛滥，沧海变桑田，桑田变沧海。色身也如此，四大不调，气虚血虚、风寒、上火、泄泻、肿瘤癌症等等就会出现。

楞严经中诸位圣人，也是从观行外界地水火风，再反观到自身的地水火风，而证得了种种三昧，得以成就。所以从观行六尘境界入手，是观行色身的一个捷径。

三、断我见是观行五蕴的不真实性空性无我性，不是要把身体变成什么样子。改变身体是依靠禅定的力量，不断我见只修禅定就能改变色身，让身体变成残缺不全，然后才能确认色身无我。那些身体瘫痪残疾的人，不是照样我见深重吗？如果能把色身通过观行，变成黄金，也许我见更重。关键是在思想认识上，现量认知色身是假的空的不真实的，改变思想，不用改变身体。不要观成残废人，万一定力增强了，身体真出毛病了，不就遭了吗？观身体是组合起来的就行了。

四、观察人体解剖图，就知道人体动作是肌肉动作，机械化的，不是真有个我在动作。人体就是意根的工具，高精密机械化全自动的，不是真实的，如来藏编排的。像这样能拆分组合的，究竟是什么东西？是你吗？能把它当作我吗？执著它付出那么多的代价，值得吗？也就用个几十年而已，不行再换一个好的。

看这个神经元系统，无非是一团正负极电线，一堆乱麻绳子而已，牵扯出行蕴和识蕴，弄出想蕴和受蕴，看破它，其实什么也没有，去掉这些累赘，轻松自在解脱，无烦无恼。

这一切用一用就行了，没必要去执著它，包括全体色身，包括六识的功能作

用，全部是有固定程序的，如来藏设计编排，为意根所用。如果有人打你一巴掌，给你一拳，就算了吧，不要计较，打不着你。如果有人对你无理取闹，也算了吧，侵犯不了你，伤害不了你。世间让它爱怎样就怎样，好坏都无所谓，没有真实的，较真干什么？你跟我结怨，我跟他结仇，你痛恨我，我讨厌他，烦恼得毫无道理，没有意义。从微生物之间的争夺，到国与国之间的战争，世界大战，斗得不可开交，简直是毫无道理，也斗不倒谁，打不垮谁，生了灭，灭了生，没有生也没有死，世界死它几百万，只是消失了一大堆乱麻绳子而已。

释迦佛的亲眷被琉璃王杀死几百个，阿难失心痛苦，可是佛陀与往常一样心平如水，不恼不恨。为什么佛陀如此看得开呢？所有一切没有真人真事，幻化的空的，所以佛陀解脱，阿难不解脱就苦恼不已。

五、如何观察我见的落处

寻找自己的我见落处，可以从自己的贪求上来观察，需求过多即为贪，不合理的需求即为贪，不应该求而求，即为贪。为什么有这么多的求呢？因为心中有我，见色身为我，见受阴为我，见想阴为我，见行阴为我，于是为了五阴而去贪求。若心中无我，就会少欲知足，适可而止，不会过多的寻觅和求取，更不会用不如法的手段用不合理的方式，甚至用损人的方式去求取自身的利益。

心中无我的人，不会费心思去求取，随缘而活，更不会不择手段的求取。无我的人做事都会站在他人的立场来处理问题，考虑他人的利益，照顾他人的感受。但是这种照顾不一定是顺从他人的无理需求，而是为他人长远和究竟的利益为出发点，其用心和行为不一定会得到他人的理解和认同。

心中有我的人，我见重的人，我执也必然重，为人处事都是从自心为出发点，以自我为重，以自己观点看法为准，不征求他人的意见和看法，不考虑他人的感

受，往往是按照自己的习气做完再说，先斩后奏，不管是否侵犯了他人的利益。若果他人不顺从自己，就会气急败坏，采取报复手段，以夺回自我利益，平心中的怨气，不计后果。这样的话，在与自他争斗过程中，自己每胜利一次，无我修证的路上就会倒退一步，往生死苦的坑里就进了一步，今世后世的苦难就会加重一些。

善于观察，在修行当中很重要的一个环节，善观察就会权衡出一切事情当中真正的利弊得失，长远利益永远重要于现前的利益，长期效应远远大于短期效应。我见重的人目光短浅，往往只看到眼前一点点，被眼前的极小利益蒙蔽了双眼，这就是所谓的业障。

什么叫作业障？往世的无明业因，增加了自己的我见我执，障碍了智慧的生发，看不清事情的真相，不知道何为自己的真实利益，把无益之事当作极大的利益去求取，结果背道而驰，得不偿失。

众生都觉得无明这一用语比较含蓄，愚痴这用语比较粗俗，其实两个词语都是一个含义，佛陀就是用愚痴这个词语来概括众生的心性，这已经很含蓄了。佛陀有时候也会对弟子们吼一句：咄！痴人！其实不管用什么语言，都不能把众生的痴和蠢表达尽致，说什么都不解劲，说什么众生都无动于衷，只好无语。即使使用须弥山当撬棍，都撬不动众生心中的痴、愚、钝。

六、如何才能尘消？

证得尘的生灭变异性、不实在性、虚假性、空性，之后心对尘时就空了、净了，见解改变了，知见改变了，具足了正见，心中无尘，见尘而非尘，获得尘三昧，处于尘三昧中。但尘不消不灭，假相还在，对它的一切认知改变了，不迷惑了，不颠倒了，不执取了。

尘是心了别的相，包括色相和心相，以及非色非心相。心是根，法是尘，两种犹如镜上痕。学法时理是理，事是事，永远是两码事，一遇事，理就跑到后脑勺去了，就被事卡住了。这样学法，学到驴年才能解脱吧？

七、如何尽快断除我见

能不能断我见证初果乃至四果，在于这个人身见我见是轻微的还是严重的。身见轻微的人，很少在意和顾及色身如何，不太花费心思特意照顾色身，对色身的安危不太挂心，少有恐惧感。这样的人由于不太执著色身和五蕴，容易断我见证果。由于不太在意色身五蕴，心里挂碍少，容易有禅定，观行五蕴能一直深入下去，观行得力，断我见就容易一些。

过去修行人善根福德深厚，在物质生活不发达的世间里生存，不被物欲所控制，欲望较少，不贪图享受和娱乐，也不无故的消耗自己的福报，所以能一心在道业上不断进步。如今的人就不一样了，太贪图享受和舒适的生活，心被各种欲望遮障着，业障不但消除非常慢，还会增加业障，道业很难有什么进步。

过去的阿罗汉能够行头陀行，因为没有身见我见，又断除了我执，内心里没有对我的安危与否的恐惧，不在意色身所周遭的环境，只想灭除各种心行，以取证无余涅槃。现代人则非常在意色身，各种营养保养养生，由于业障的关系，也没见有多少人把色身保养得有多好，又增加了身见，所以修行上很难有什么突破。对色身无微不至的照顾，到最后看来却是得不偿失的，得小失大，不知哪轻哪重，都是因为现代生活环境的影响，加之善根福德不足，才会盲目随意的消耗自己的福德。

所以要想尽快的断除我见我执，就不要总是在意自己的色身五蕴，不要太照顾自己，尽量看淡自己及生活环境，把心用在道业上。同时在注意不要无故的去

随意消耗自己的福德，福德对于修道非常重要，哪管有诸大菩萨的福德，也不要轻易消耗掉，把福德点滴积累起来，才能终至成就佛的福德。

八、问：次第观察五阴无常、苦、非我，于受想行识不复起我见、我所见之后还可以怎样增上吗？后续的方向是什么？还是说保持这种不造作寂静的状态一段时间之后，自动就能够自证生已尽、所作已作、不受后有？因为在实践过程中，只要出定后很短的时间内(一两个小时)，猴子心就又会回来，又会想要抓取造作。我在这样循环往复，我觉得可能是某个地方，没有完全与佛陀的教法衔接上。

答：自作证我生已尽，所作已作，不受后有，这是修到四果大阿罗汉的时候，才能证得的，我们就不要想了。先把初果稳稳当当真真正正的拿到手再说后边的。初果对于前世没有断过我见的人来说，已经是非常困难的了。

在观察五受阴苦空无常无我的时候，要正确判断是否真正的认为五受阴确实是苦空无常无我了，这个非常重要，是非常关键之处。不可自己认为无我就是无我了。

观行思惟的时候，心好像很清净，出定不观行的时候，心里还是有我的，心又不清净了，这说明没有真正断我见，不是真无我了。那就再接着观行，继续做功夫。

九、反观自心

听到有人赞美夸耀自己，心里就感觉高兴舒服，这是什么心？听到有人责备讽刺就嗔恨，这是什么心？看到与己无关的人事物并不在意，这是什么心？看到与自己密切相关的人事物就特别关注，这是什么心？这些心是怎么生起来的，又是变化的？又是如何灭去的？这时候的心，是五阴当中的哪个阴引起？这个五阴

是你吗？每个人是否都执著这个心，执著这个受觉？

十、四圣谛修行次序是，知苦、断集、慕灭、修道；或者是知苦、慕灭、修道、断集。断集，分为方便断集和根本断集。方便断，就是没有禅定没有证果时的意识降伏压伏自己不造恶业、少造恶业；根本断集，是究竟断，烦恼断除以后，意根不再有造作恶业的想法和动力，不用意识的降伏和压伏，自动自觉的就不造恶业了。这样旧的恶业种子就消除了，新的恶业种子不积集，后世就没有苦了。

苦是如何来的？在生命最初期，没有五蕴世间，也没有苦。意根因为无明向外攀缘，想要知，于是如来藏出生世界，继而出生五蕴身。五蕴生活在世间，由于意根的无明，就会造作一些不如理的恶业，于是业种积集起来，就有后世的苦报。学佛修行以后，不断的思考苦谛，明了苦的来源是前世集的恶业，于是就会想办法断苦，开始修道不再积集恶业行，证得无我以后，断除无明烦恼，才逐渐灭了苦。

十一、问：在观行意识非我的时候，我怎么也找不到证据。您说意识在了别一个法尘之后消失，然后再在另一个法尘上运行。但是我感觉这个能“知”的意识心还是我啊，虽然是不停的在改变，但是这个“知”的性质没有变，我比较困扰。

答：四圣谛：苦、空、无常、无我。注意佛讲四圣谛的次序，无常、空、苦、无我，这是一环扣一环次第相连的。观行的时候，需要按照次第观行，完完全全方面观行出第一个的时候，应该引出或者是得出第二个结论，观行出第二个的时候，要引出第三个结论，观行出第三个的时候，应该得出第四个结论。如果不是这样，就出现了障碍和阻力，是什么障碍呢？是无始劫以来固有的思想观念障碍了自己，使得自己无法扭转从前的观念，不能形成新的观念和认知。比如说，

无常的法就是空的不可得的抓不住的，你只知道无常，却不能进入空的思想里，那就停止不前往下观不下去了。

如果能完完全全观行空这个阶段，却不能形成空的就是苦的思想观念，就出现阻碍了，观行停滞不前，无法往下进行。如果观行到五阴都是苦的，却不能得出结论苦的根本不是我，最后一个瓶颈就出现了。怎样才能突破这个瓶颈呢？或者怎样才能突破各个瓶颈，改变从前固有的错误的思想观念呢？需要我们深思再深思。

十二、要想断我见，首先要知道所谓的我都是指什么，与自身所有的功能属性对号入座，能找出每一种身心活动中显示出来的我是哪个，每一次每个当下身心活动中显示出来的我是哪个，每一法当中的身心活动显示出来的我是哪个。能够找出这么多的我，已经非常不容易了，其智慧和观察力相当了不得，时时处处能把贼人抓住，预示着自己以后再也不会被偷了，再也不会丢失家宝了，真是可喜可贺，不管贼人是否受到了惩罚，能抓住就算成功一半或者是一大半。

十三、证果的最关键之处在于改变观念

断我见首先需要改变旧的思想观念，建立新的思想观念，有新的认知体系，对于无常的现象要有清晰的认知，充分而清醒的认识到五阴世间的无常，生灭变异，从而把生灭变异的法确立为空和无我。但确立这样的思想观念是非常困难的，现象容易观察，观念不容易改变，树立正确如理的观念比观行世间法的无常还要难很多倍，无常其实是容易观察到的，就是由于习惯于有，很难确认为空，知道空了也无法确认为无我，就是因为旧有的我的观念不容易突破。

这就需要有意的训练观念的改变，如何训练呢？比如拿一个玩具汽车，拆了装，装了拆，然后观察在这其中，有真实的玩具汽车吗？一堆铁片子组装出来的

东西是玩具汽车吗？有玩具汽车这个东西吗？玩具汽车是因缘所生法，不能自主，生住异灭，生灭变异，本身是空的，没有我的性质。还可以把朔胶洋娃娃拆拆装装，观察形成洋娃娃的因缘性，洋娃娃本身的生灭变异无常性和空性。反反复复的试验和观察，从而逐渐打破有的观念，树立空的观念，形成新的观念认知，这样才好断我见。

十四、问：修定时总因气动而无法入深定，是否可以从气上观行，以求突破断身见？

答：身体里的种种气是物质色法，如果观行出气的生住异灭，苦空无常无我，也只能断除色蕴的我见，识心的我见还不能断除。但能把身体中的气观行清楚，也是相当好的，以点带面就能把全身的色法观行清楚，知其来龙去脉，证其生灭变异无常，只断除色身我见也是相当不错的，烦恼减轻以后，再观行识心的苦集灭道，就能容易一些了。

如何观行气从而断除身见呢？俗话说一口气上不来，就气绝身亡，阴阳两隔，气对色身就是这样的重要。气在身体里能够输送身体需要的氧气，带动血液的流动，气血合起来就是色身存活所需要的养料，没有了气血的滋润，色身必灭亡。气是四大种子构成的色法，以风大为主，所以气具有流动性和飘动性，能遍及全身而行，一旦被堵在某处不运行，某处即出现病障。气既然是四大组成的色法，就是生灭变异的无常法，观行气的无常性、变性、空性，即知是苦性，苦性即非我也非我所。气即非我，由气所支撑的色身同样如此，生灭变异无常，苦空无我。从气这个角度观行，也可以断身见。

十五、问：打坐的时候空掉自己，一心看住“空”可不可以？

答：空，怎么看住啊？你那个空，也是有，这是头上安头。住于空境，或者

空心静坐，都是纯粹的禅定，不能出生智慧。六祖在六祖坛经里已经批驳得很清楚了，读书的时候感觉很清楚，一到实用的时候就糊涂了。在定中没有观照法义，没有观行，没有疑情，就不能出生智慧。比如念佛定，定得再好再深，里面没有疑情，没有观行，没有参究，怎么能出生智慧断我见或者明心呢？

什么是观行？比如世俗法方面，有些人和事经历多了，慢慢就会看透了，以后就不在乎了。观行也是这样，看多了，就会看透了。看透了，是什么意思？人接触时间长了，就会看明白这个人，就会有所取舍，进而决定是否继续交往，观察自己也是一样的。五蕴身心时时观行，时间长了，就会看透了五蕴，道理是一样的。智慧好一点的，可能会早一些看透，智慧非常差的就得后世看透。但这个基础必须打下来，功夫必须要做。

十六、学佛修行人在人群和独处中，应该减弱自己的存在感，不要太在意自己，不要太把自己当回事，不要争强好胜，不要事事都要第一。自己不是真实存在的，对方不是真实存在的，群体不是真实存在的，没有第一第二，没有最好最差，都是一个虚拟的名相。如果一个人心里总想着我要战胜所有人，我一定要比所有人都好都强大，总想要出人头地、出风头，希望所有目光都注视自己，这样的想法，我性非常重，与无为不相应，与圣人的心不相应，很难断我见成为圣贤人。

圣人心空无为，没有这样的心性。越要突出自己，心性越在人后，圣人都与此相反，没有自我存在感，做有为事心却无为。只有一心为大众的人，才能有资格成为圣人。

十七、虚相假相都有虚假之用

真空，就是指如来藏，真实而性空，祂心体里一法也无却又能变现一切法。

妙有，就是五阴十八界法的相虽然是有，可实质是无，都是如来藏变现出来的虚妄法。虚妄法虽然虚妄，也不能说都不存在，因为众生分秒刹那都在用，用五阴吃饭穿衣走路，用五阴生活，众生活在虚妄的十八界里，看的是假色，听的是假声，嗅的是假香，尝的是假味，觉的是假触，识的是假法。看听嗅尝触识，都是五阴的作用，所以不能否定五阴表面的存在现象。

五阴虽然不是真实的存在，但还有虚妄的存在这种方式。明明众生每天都在用五阴，却还说五阴不存在。心里真能认可五阴确实是虚妄的时候，那就是断我见了，愿众生都如此。如果否定五阴的虚相也不存在，也不能断我见，因为不能观行五阴十八界，就不能看清五阴十八界的虚妄不实性，也就不能断除我见，所有的无明烦恼都不能消除。

十八、一切法皆为假名

譬如国家，单个一个人，不称为国；既然单个人不是国，多人也不是国，那么十亿人也不是国。国何在？假名也！是故一切法皆为假名，无有其实。真如除外。同理，一个头不称其为人，一个胳膊不称其为人，一条腿不称其为人，组合起来，也不称其为人。何为人也？无人！是为假名，无有其实！一切法皆为假名，无有其实，真如除外。

何为某某其人？无某某其人，头目脑髓都不是某某其人，胳膊腿脚也不是某某其人，思想觉知观念受觉，也不是某某其人。和合起来，更不是某某其人，但不离此法而见某某其人。若有人骂某某其人者，能否骂到某某其人？不能！若有人打某某其人者，能否打到某某其人？也不能！某某其人空，打骂皆为空！无有其人其事。

十九、问：为什么说尊贵的五阴和卑微的五阴都是假相？又为什么心经里说

诸法都是空相不生不灭？

答：譬如说小孩用积木堆积房屋如何又拆掉，之后再重新堆积再拆除，反反复复不断的堆积和拆除，房屋从无到有，又从有到无，生了灭灭了生，因此说房屋是虚幻的，是假相，是空相。而积木却总存在着，不会毁坏，只要积木存在，孩子又不厌腻的堆积，房屋就会不断的出现和存在，因此说房屋就是总存在着的空相，不生不灭。

同理，五阴是用七大种子构成的，因缘具足的时候七大种子就把五阴搭建出来了，因缘散去的时候，五阴就散去，又回到原始的七大种子状态，因缘再具足的时候，七大种子再次搭建出五阴，这样五阴随着因缘业力不断的产生和灭去，不管七大种子依有福的业种和因缘建造出的尊贵五阴，还是依无福的业种和因缘建造出的卑微五阴，都是假相和幻化相，都是空相。

五阴灭去，还剩下七大种子，然后这七大种子在因缘又具足的时候再次组建五阴，反反复复的不断出生五阴，这样依靠着七大种子五阴就能永远的出生，永远的存在下去不断绝。那么从这个角度和意义上来说，空相的五阴也就是不生不灭的了，众生就会永远的流转下去。有七大种子有业种有因缘，能奈五阴何？

第四章 断我见的必要条件

一、观行和想象有什么区别？

甲：观行是真实的在看，在观，六根集中在一件事上都在参与，意根如果不走神是可以全程参与，观行所得意根认可的。想象是五根不参与，只有意识自己凭空想出来，意根无法参与，也不会认可。

乙：观行的对象是基于客观存在的事物进行的。想像属于主观臆想。

丙：观行是以意根为主的心理活动，观行过程中，意识进行必要的引导，让意根对所缘对象做现量如实的观察。而想象是以意识心为主的心理活动，主要是意识对独影法尘的非量了别，不容易对意根产生实质性影响。

丁：想象是独头意识运作，意根也参与的，意根默容一切法，所以也是了别了的。想象属于独影境，是非现量的了别。观行则是意识与意根所缘的都是性境，属带质境，属现量了别，易熏梁意根，让意根证法。观行都是让意识和意根都作现量了别。直续的现量了别（其间也有其它根参与）就需要定力，意根定了，然后才能实证。

戊：首先观行时一定要具备一定的定力，没有定力支撑的观行就会落入想象的范畴；其次由于观行是在有定力的情况下进行的，意根必定所缘其他法很少，能集中精力在意识引导的法尘上，也就是对所观的法尘感兴趣，而想象过程意根也参与，但意根不会全身心参与，它会缘其他的法；第三观行是由意识引导，逐渐变为意根主导、了别所关注的尘境，所对的法都是现量境界，而意识的想象是非量的了别，只有现量境界才更符合客观实际，才能让意根确信。总之只有意根真正关注和参与，才能发挥意根巨大的能力，才能彻底改变知见，做出正确的选择。

想象容易还是观行容易？哪个更轻松？

甲：想象容易得多，妄想不请自来。是知不少人自欺欺人，没有禅定也说自己能观行能证果，把想象当作观行却不自知。明白修行原理，就知道极大多数时间都是靠自力修行，没必要整天流连于种种理论书海中，以汲取他人的见解或者是见地，数他人宝，自己毕竟不得半钱分。

二、我见变薄才能断除

每个众生的我见我执差别是很大的，当然是我见我执轻微的人容易断我见，我见我执重的通过修行，转变轻微以后，才有希望断我见。就像坚冰要想一下子融化成水，必须坚冰越来越薄，越来越不坚固。学佛修行实际上是先把我见我执转淡，业障逐渐减少，遮障越来越轻，这就是修行的功德。以此为基础，后世才可以很快速的断我见。

修行是个渐进的过程，不可能一下子到达目标，只要不断的进步就可喜可贺了。基础薄弱的人，可以把目标定得低点，符合自己实际情况，这样修行就有奔头了，不必都把目标定为明心见性，达不到就心情沮丧泄气，不想修行了。意根的我见坚冰要逐渐的淡和薄，这中间就是修行。

三、未满足三十七道品的条件不能证果明心

前世从来没有断过我见的人，断我见次数不多的人，初次断我见证初果非常不容易，断我见的必要条件三十七道品不容易修。现在每天都在修定的人都知道，禅定不容易修，如理观行更不容易，能有观行成果，法眼净证得空三昧，就更更不容易了。而前世断过我见的人，今世就属于特殊身份的人，而娑婆世界并没有几个这样特殊身份的人，可以说凤毛麟角。

有些人总觉得自己很特殊，学个三五年就开悟了，但是不断我见不能开悟，开悟比断我见更是难上难。所以不要动不动就认为自己开悟了明心了，已经是什么什么菩萨了，对外宣传自己开悟果报很不好。现在是个特殊时期，有一些特殊现象出现，却给地藏王菩萨带来很大麻烦，这代人命终以后，地藏王菩萨就会忙起来了。当菩萨太不容易了，地狱不空，誓不成佛，明明具足了佛的功德福德，却不取佛位，菩萨就是这样的心空无我。

为了不给地藏王菩萨添麻烦，现在都应该听从本师释迦佛的教导，按照佛所

讲的修行次第和标准来修行，严格检查自己的三十七道品达到何等程度，如果其中有任何一条未满足，就不要觉得自己证果了明心了等等。最基本的三十七道品未修满足，就不会脱胎换骨，跳不了龙门，成不了圣。

四、不能断我见之因

修行是先把色身五蕴的功能作用否定了破除了，之后才有可能找到五蕴背后的真人。色身是怎样的不实无主性呢？色身是由四大组成，受四大控制和摆布，你想摆布四大，还真不容易，需要大费一番周折，还不一定能摆布得了。比如夏天热得通体汗流，有的人还会出湿疹子，这是火大水大地大不调，然后开空调透透风，身体却会着凉不舒服，这是风大不调，四大不调的色身真恼人。只要有色身，四大永远都要摆布你，佛陀说四大如四毒蛇，很难侍候，稍一不注意，毒蛇就要侵害你。这样的色身丝毫没有自主性，能是真人吗？能是我吗？

生生世世不灭的那个我，应该是自由自在，有自主性的，应该是百毒不侵的，应该是能主宰一切而不被一切所主宰的，谁有智者认这样的色身为我为我所？趁早在自己的心里灭除去，否定它，然后去找新主人来皈依。

这样明显明确的理，自己内心还无法确认，那就说明修行还有所欠缺。究竟欠缺什么呢？福德、智慧、禅定、戒律等等，能完善的尽快——去完善，不要再懒惰一再拖延了。

当色身非我五蕴无我之理已经很明确的时候，自己本应该勇敢的承担下来，无始劫以来的对于自我的观念，应该更新改换，旧去新来，焕然一新。可是这个我的观念就好像卡死了，说什么也动不了，再前进一小步都很困难。这就是障，犹如一座山横档在面前，越不过去。要推倒这座山需要众力和合，自力和他力。自力包括戒力、定力、慧力、福德力、善业力；他力，一个是佛菩萨护法神的加

持力，一个是同参道友的推动力，一个是其他善缘之力。以自力为主，他力为辅，只有自力具足，他力才能有所能为。

比如一个人推车行在上坡路，突遇前方一块大石挡在车前，自己无力前行越过大石，无论如何使劲，就是推不动车。这时候就需要众力和合了，自力在于自己的体能、毅力、巧力、决策力等等；他力就是，由于自己从前所结的善缘，种下的善业，正好遇见有人路过，此人与你有缘，愿意来帮助你一起推车，如果两个人推不动，正好又遇见另一个人路过，那个人也愿意伸手相助，和三人之力就顺利越过了大石，继续前行。

如果往昔你没有结善缘帮助过他人，没有种下福德和善业种子，那么在你遇到阻力的时候，就会孤立无援，没有什么外力他力来帮助你。也许你都不会遇到有人路过你身边，没有人知道你遇到了困难。即使有人路过，由于无缘无福，也没有人愿意出手相救。

学佛路上修福结善缘是非常重要的，因为成佛之道需要极多的助道者，单独一人之力不能为之，孤立无援怎么能渡过三大阿僧祇劫的修行时劫？为人举手之劳都不肯，福德不集，善缘不结，种子不种，凭一己之力，遇到任何阻碍都无法越过，徒感叹和伤悲。自己不助人，如何有天助？

第五章 阿罗汉与解脱

一、何谓解脱？解脱就是离却一切贪嗔痴烦恼；解脱就是对色声香味触法心无挂碍也无系缚，既不贪也不嗔，既不喜也不忧；解脱就是对一切人事物理无所挂碍，也无所系缚，既不贪也不嗔，既不喜也不忧，有什么没什么都一样；解脱就是对吃穿住用行随缘应对无所求，没有贪得之心；解脱就是在世间里生存，善

知足得过且过，没有非分之想；解脱就是不追忆过去不幻想未来，也不住当下，念念不停留；解脱就是对一切人事物理心不着，明了其苦空无常无我，明了其来龙去脉，明了其幻化不可得；解脱就是对一切法心空，自在无碍。

二、解脱和自在

修习一切法的目的，是为了识破一切法的空性、假性以及中道性，从而让自心获得智慧，对于一切境界心空无碍，得到功德受用，从而解脱于世间烦恼。

有人会问：解脱干什么用？解脱没有什么用，解脱就是脱离束缚而自在。解脱无苦，就像脱离笼中鸟儿，自在翱翔；就像脱离陷阱的猛虎，山上山下随意猎食；就像脱离缰绳的野马，广阔天地任意驰骋。又有人会问：自在有什么用？自在也没有有什么用，只是一种没有我的束缚的感觉，甚至连感觉也没有，有感觉也不自在。所以没有用最好，要用干什么？用有什么用？有用都是累赘和束缚，都是苦。

要想解脱无苦我，应该天天问自己：我吃饭干什么用？然后回答：吃饭是为了色身存在。再问：色身存在有什么用？回答：色身存在是为了活着。再问：活着是干什么用？……刨根问底，打破砂锅问到底，绝不轻易放过自己。之后，就是智者见智仁者见仁，各诉己见，境界纷然而彰，思想跃然纸上，差殊自然而显。反观，反思，就会逐渐进入修道中。天天这样问自己，终有一天会觉悟，不再贪着，也不再执着，舒畅自在解脱，无烦无恼，最后自己就会超然物外，超脱洒脱了。

三、解脱的人是什么心态？

解脱是断除了烦恼，心空无我，对五蕴十八界不执不取，不取着色蕴，不取着受蕴，不取着想蕴，不取着行蕴，不取着识蕴，不取着色，不取着声，不取着

香，不取着味，不取着触，不取着法，不取着财色名食睡，不取着名闻利养，不贪世间法，随缘应物，没有功利心，没有计较心，不求回报，不为权势和名声。既不趋炎附势，也不自高自大；既不争奇斗艳强取豪夺，也不喜展露自我；既不尔虞我诈，也不工于心计，一切法无所用心。因为五蕴世间毕竟空，无所系缚，无所挂碍，取与不取都了不可得，枷锁不着心，自在无碍。

四、为什么四果阿罗汉相当于八地菩萨的解脱证量？

小乘四果阿罗汉可以入无余涅槃，大乘从初地菩萨开始是断除烦恼的三果圣人，虽然地上菩萨可以入解脱正位，取证四果，但是如果取证命终就要入无余涅槃，佛不许菩萨取证四果，入解脱正位，直至七地满心，取证四果，入八地菩萨位。八地以上菩萨不会再入无余涅槃了。所以从解脱的证量来看，四果与八地菩萨的解脱证量相等。初地满心也不可以取证四果，否则犯佛戒，被佛呵责，佛也会护持菩萨不取证四果果位。

五、阿罗汉四圣谛的修行以及辟支佛的十二因缘的修行，是减法和舍法，因为他们心中有法有物，才在修行上不断的减少心行，舍弃贪欲和一切烦恼。阿罗汉们就认为确实有三界，确实有五阴身，确实有苦受，确实有因果，所以才下决心舍弃这一切，出离三界。取舍之心，成巧伪，也不是最上最真实的修行方法，虽然这是每个修行人必经之路。

但是修行是分层次和阶段的，先要弃恶取善，心善以后，既不取恶也不取善，不取不舍，心住中道。菩萨了知一切法都是如来藏幻化的，心中无物，也就没有什么可舍的了，对一切法不取不舍，不贪不厌，坦然面对，从容度众，所以绝对不想离开三界去取涅槃。

六、阿罗汉入无余涅槃是灰身泯智不是万念俱灰

阿罗汉入无余涅槃以后，他的三界世间法就消失不见了，三界世间，包括欲界色界无色界，这叫作器世间，包含极多的色法。如果阿罗汉入无余涅槃了，不仅七识所对应的带质境、性境和独影境等色法不出生了，他的第八识所对应的本质境色法也不出生了，没有本质境，就没有带质境独影境和性境。这些境界是三界业种所呈现出来的依报世间法，正报是五蕴身。

万念俱灰的是凡夫世俗人，圣人无念，谈不到俱灰，阿罗汉不可能像世俗人那样万念俱灰。万念俱灰的意思是心中有很多希望和意愿都无法实现，所以才大失所望，变成在世间里什么想法念头也没有了，但是意根还是有很多想法和愿望没有灭，只是实现不了。

佛用灰身泯智这个词来形容阿罗汉的愚。灰身是把现在的色身五蕴以及未来世无量劫的五蕴色身都灭了，不要了，泯智是泯灭了三界解脱的智慧。意思是阿罗汉身心都不要了，名为解脱，名为寂静。

其实真正的解脱是什么呢？是面对一切境界时，如无境界一般，无欲无求，视而不见，听而不闻，无所用心，不主动不回避，不被熏染，不去沾染，极其自在。佛陀就是如此自在解脱，不妨有五蕴身解脱色，不妨有转识成智的七识心，身智俱在，互相伴随不分离，什么天魔外道也无可奈何。这就是佛陀的无住处涅槃境界，什么法也不住，如无垢识一样无为，如真如一般无为，但不妨碍有为，如大圆镜智一般有为而无为，有为无为浑然一体，打成一片，不相脱离。这个境界无与伦比，众生的境界与佛陀的境界无法相比。

七、阿罗汉的第八识心体中有什么业种

阿罗汉在有余涅槃里，随缘度日，不执取五阴世间一切法，心空无我，三界世间法的业种渐渐消失了。因为没有三界世间业种了，后世也不会有三界世间，

更不会有五蕴身在三界世间出生。阿罗汉的第八识里如果还有三界业种，种子必须会现行出来，以酬尝业行，就没有无余涅槃境界了。

但是阿罗汉入无余涅槃以后，早晚还会出现在三界世间里，因为阿罗汉在涅槃之前都听闻了大乘，种下了大乘法种子，种子成熟以后，第八识就会输出意根的识种子，出生意根，进入中阴身，再次投胎，修学大乘。

业种与意根相应，意根与业种相应，意根如果不执取三界世间，就不能留存世俗业种，有执取就会继续造作善恶业，业种留下，后世就会随业种继续投胎轮回。意根不执取，六识不造业，就没有业种，不用受业报。

八、什么是入流

入流是入到解脱的圣道流，解脱首先需要把生死束缚的我见邪见断除，从此以后就不受具有三縛结的凡夫了，其中不可缺少禅定，具有欲界的未到地定以上的禅定，才能断我见入圣道流。只有禅定或者是初禅定，没有断除我见三縛结，就不能入圣道流，否则具有四禅八定的外道也都入圣道流了。那岂不是修外道的四禅八定也能解脱了？已经断了三縛结就会入到圣道流，不是入之后才有能力断。

九、佛陀涅槃就是灭掉一切法吗？

佛陀涅槃与阿罗汉涅槃有本质的区别，佛陀涅槃以后，还要变现出无数五蕴身在十方世界度化众生，所以佛说五蕴身叫作解脱色。佛在一个世界度化众生的里缘了了，把色身灭掉，方便叫作涅槃，比如释迦牟尼佛在娑婆世界涅槃，色身暂时离开灭掉，可是释迦佛仍然是娑婆世界的法主教主和导师，娑婆世界众生仍然属于释迦佛所教化的弟子。同时释迦佛化现无量无边五蕴身在十方世界教化十方众生。阿罗汉涅槃以后，就不会再有色身五蕴了，所以阿罗汉涅槃以后没有解

脱色，他们的涅槃是不自在的，解脱不彻底。

佛有五蕴，却是解脱的，解脱色能被众生肉眼所见，不被世间任何法系缚。众生虽然也有五蕴，却被世间法系缚着，所以不得解脱。心解脱，色身就解脱，五蕴都解脱。所以解脱不是非要灭掉色身五蕴，而是要灭去不如理如法的心念和知见，心念转为如理如是的知见见地，就解脱了。

十、问：有一种观点认为，断了俱生我执就心无挂碍了，不再对自己及亲人的生死有畏怖，不再对自己财产的损失有畏怖。这当然获得了大解脱，但这种情况对一个并不打算出家的在家居士合适吗？真修到这境界，似乎很多工作没法干了。

答：首先来说，如果断尽了俱生我执的人在小乘是四果大阿罗汉，在大乘是八地菩萨。而在家人是不可能修到四果大阿罗汉的，在家人最高只能修到三果，修到三果是非常不容易的，三果人在世俗里几乎对世间法都不感兴趣，一定会想办法出家的，而且出家的机缘非常多，对家更是不感兴趣了，如果不出家多数都是随缘度日，但还是有一部分执著没有断除，对于居家生活和工作也是随缘的，执著性不大。

而大乘的四果阿罗汉处于八地菩萨果位，他们一般是不会到娑婆世界来的，即使来此世界，他们也不会居家过世俗生活，比如养家糊口去工作，这是根本不可能的事，他们的福德无比广大，怎么能有做世俗工作来度日这么低俗事呢？度众生事业都是随缘，没有一丝执著，为什么还要屈尊工作和养家？其实在娑婆世界找个初地菩萨和三果人都非常难得了，地上菩萨一般都不会居家，都会出家度众，除非菩萨太多，用不着都出家做众生的表率。

十一、放下执念和面子就是放下自我

佛法当中讲一种禁取戒，就是外道设立的不如理不能解脱的戒，表明外道的不懂解脱的愚痴性。所以在佛法修证上要断我见，必须取消外道的禁取戒，不能再守那个戒，才能正确如法的持佛戒，才能断我见。所以我们没有必要去一直执取从前没有意义的愿力和誓言，耗费精力和心力。有执就有生死，就不解脱。当菩萨要有大智慧，菩萨的大智慧远远大于世间商人和各种投机分子以及种种政客等等，没有利益的事，菩萨都不会浪费时间精力去做，要做有利益的事，或者是有大利益的事，做最重要的事。

放下人前不必要不重要的脸面，也就是放下了一种我，无所谓别人对自己无意义的评价和看法，因为没有我，还在乎那些不合理的评价干什么？只要做正确的事，只要做利益人的事，只要没有消耗时光，只要对得起佛菩萨和众生，怎么都行。坚持一种不合理的执念，不能圆融，就是愚痴。只要有执念，波旬就会利用这个心理，让你做愚痴事。而无心就不会被人利用，没人能钻你空子，也就没有恶果。佛陀总是教导菩萨，不要在意虚假的名誉名声，是毁是赞，心都不要动摇，只坚持真理。

调整好自己的修行目标，直接奔着目标而去，不要在意不必要的事，得不偿失。要用智慧，而不是意气，不怕成为别人眼中的失败者，实际上怎么样只有自己知道。不要考虑自己在别人心中不必要的形象，那就是个我，灭除各种我，才是真正断我见者。本没有我，在乎个什么？

十二、中秋节是从什么时候开始出现的？原来没有现在有了，后天出现的法，就是依他起性，因缘所生法。因缘消失，所依的他改变或者消失了，法也就随之改变和消失。

世人对依他而起的法生起贪执，就是遍计所执性。能够随顺因缘圆满早就依

他起的法，以及形成和显现出依他起性、遍计所执性的，这个就是圆成实性。观察自己的遍计所执性，是多么的愚痴无明，所有世俗习惯都是这样形成的，依他起的法那么虚幻不实，却非要去执取，然后形成习惯，最后深深植根于心中，牢不可破，生死惑业苦由此产生。由无到有的人为规定的中秋，也当作固有的东西执取，执着习俗，都是给自己带枷锁。

给大家出个观行课题：观察自己及他人对中秋节的执取，思索遍计所执性产生的虚妄性愚痴性，依他起法的虚幻不实性。常常这样观察，能看破很多世俗无意义的事，也能看破众生的习惯形成的虚妄不实性，看破一切法的生灭变异性，从而减轻贪执。

第六章 大小乘的空

一、云何认识空？

在佛法修学过程中，通过长期的广泛的观察，对人事物理认知的智慧提升了以后，思想观念就会改变，观念改变了态度就改变，态度改变了行为就改变，行为改变了业就改变，业改变了果报就改变，果报改变智慧就解脱。解脱是充分有效的认识到万法的空和虚幻，不再执著执取万法，世间空了寂静了，心安然了。认识到空的时候，就会觉得世间一切都无所谓，世俗法得过且过，世俗里有利益与否都不重要，重要的是心空了，身口意改变了，不再造作贪嗔痴烦恼业，果报善了。如果还认识不到空，心里就有我，有我就有烦恼和烦恼业。

空，分三个方面来逐渐深入的认识，最深的是从如来藏这个角度来认识，但不证得如来藏是无法认识到空的，比较深一点的是从四圣谛角度来认识，最浅的认识是从世间法的角度来认识空，这是经验和聪明智慧的累积，是世间智者的智慧，当然是很不究竟的，但也好过无智之人。最彻底最究竟的认识，是从如来藏

里七大种子的功能作用角度来认识一切法，这样就能空到绝境，连空也空，空空也空，绝一切心和境，一切法和境都多余。到这种时候，已经没什么好说的了，说出来的都不是，没有意会更没有言传。

二、如何改变自心

对人事物认知的智慧提升了，观念就改变了，观念改变，态度就改变，态度改变，行为就改变，品德修养就提高了。不仅仅是品德修养的问题，而是解脱智慧的问题。解脱是充分有效的认识到万法的空和虚幻，不执著了，不执取了，一切关系就变好了。一认识到空，就会觉得一切都无所谓了，世俗法就会得过且过，自己有利益与否都不重要了，重要的是身口意行改变了，不再造作贪嗔痴烦恼业了。认识不到空，心里就有我，有我就有烦恼和烦恼业。空，分三个方面来逐渐深入的认识，最深的是从如来藏这个角度来认识，但不证得如来藏做不到，比较深一点的是从四圣谛角度来认识，最浅的认识是观察观察世间法，观察多了，就了解了人事物，就有了世间智慧，叫作聪明，为人处事就聪明了。

三、大小乘所证得的空的差别

小乘证得的五阴空与大乘证得的五阴空有本质的区别，正因为有区别，所以大小乘人的心量不同、愿力不同、道行不同，小乘人解脱以后要入无余涅槃，而大乘人解脱以后却永远不入无余涅槃。小乘人证得的五阴空，是在外表现象上证得的，是观察五阴现象的生住异灭证得的空，这种空不究竟，还不到位，还有偏颇，所以智慧浅，行愿也浅。大乘人证得的五阴空，是从五阴的本质上证得的，见到了五阴的本质是如来藏所出生，所以就不再在意五阴，也不会想办法去灭去五阴，所以行愿就大。

比如一部分人看见一个人生了之后又死了，就会知道人是无常的能灭的，把

握不住的，因此是空的。而另一部分人不仅如此，还看见了这个人其实是魔幻师变幻出来的，生死由魔幻师掌握，即使死了，魔幻师还可以再变幻出来，生死都是假相。这部分人就对这个幻化人没有执取了，但也不会刻意回避和舍弃。

其实小乘人所认为的空，是与有相对立的空，这还是另一种的有。正因为小乘人的空停留在表面现象上，不是实质性的空，所以他们从想办法灭除不用，想办法躲避，害怕五阴世间，这就是另一种有。真正空了，还躲避什么？害怕什么？也就不会去想办法灭除了。比如天女散花，小乘人害怕花着身，就躲避花，抖落掉身上的花，认为花着身不如法。而大乘人不理这些花，浑身是花也无所谓，所以花反倒不着身了。

大乘菩萨为什么是如此心态？因为菩萨知道花是幻化的假相，不会有什么实质的作用，色身也是如此，幻化身与幻化花，何障碍之有，有何不如法的？这些法都需要自己实证之后去体会，没有实证，虽然很理解了，但是还不能到位。小乘人认为确实有个空，大乘人认为连空也空，空空也空，空尽了，才是到家了。

四、大小乘证道的区别

断我见是观行五蕴无我之理，不涉及第八识，证得第八识需要修学大乘般若，在意识具有相当的般若正知见以后，就要在禅定参禅，参究第八识，才能大乘证道。大小乘的用功方法和内容不同，大小乘在证道以后心空的层次和内涵也不同，小乘断我见是证得五蕴空无我，是单独一个无的那种空；而大乘证道以后的空，包括了小乘的那种无的空，也包括证得了第八识本身所具有的独特空性，知道第八识本身如何是空的，也能观察出祂所出生的五蕴身是如何空的。所以大乘的空比小乘的空更究竟一些，更接近真理，更能体现出法界真相。证道时二者的智慧相差很大。

五、大小乘的空不是一个境界

声闻缘觉的空，与空如来藏的空是两个境界，差别极大，不可混为一谈。如来藏三种空，无论哪一种，都必须证得如来藏才能现量观行 与小乘的空截然不同。证得如来藏以后的心空，与没有证得如来藏之前的空，不能混为一谈，性质不同，心境不同。菩提本无树，是小乘空，这时还没有证得如来藏，与空如来藏不挂靠，后边闻金刚经说五个何期自性，这时候才证得如来藏。

六、大小乘修行地图

修行的真正的入手处，小乘的四念处经就是实修的入手处，坐禅三昧经也是。大乘的父子合集经就是世尊让他父亲观行诸法如梦，里面只讲理论，因为是度初级学人的入门方法，只是相似的理解如梦，并不能证得。

至于说大小乘的修行地图，当然是先观行断我见证果以后，再参禅，参禅的方法，断我见的方法，修定的方法都讲过了。没有断我见，参禅就不会有结果；参禅不成就，如幻观就不要想了，禅宗第三关和阳炎关如梦观都不要想了，以后地上菩萨所修的法，更不用想了。可以找资料熏习，但无论怎么修都是熏习，绝对不能实证。修行的次第和路数很清晰，修定学理论，然后观行断我见，证果以后参禅明心。这些达不到，谈什么都没有用。不是大根基、特大根基的人，无法跳跃修行。佛菩萨和阿罗汉再来的人可以，其余人跳也跳不过去。

初地以上的菩萨，能够完全通达小乘佛法，大乘只通达一部分，佛全部通达。没有实证，只是理解，理解的永远不能叫作通达。因为没有实证，一个法都不能通，达不到任何智慧境界。至于说转依，没有实证，也转依不了。实证了第八识以后，才能逐渐转依，转依成功一部分，心地改变了，转识成智了，那已经是初地以上菩萨了。普通人谈不到转依，心地里都是贪嗔痴，最初的我见都没有断，

带着个高大的我，遮障那么严重，能转依个什么呢？

禅定没有，念佛都不能定，念咒也不能定，观呼吸观不下去，基本的禅定都修不出来，如何有能力观行五蕴无我，如何能够断我见？如何能够参禅明心？不明心，谈其它的简直太遥远了。

第七章 四个果位所应断除的烦恼

——阿毗达磨俱舍论第二十三卷

一、初果所应断除的烦恼

俱舍论第二十三卷原文：由于修惑具断有殊。立为三向。谓彼二圣。若于先时。未以世道。断修断惑。名为具缚。

释：修行解脱道的人，由于在修行过程中所应该断除的烦恼惑差别很大，就把断除烦恼惑业的人立名为三个果向，分别是初果向、二果向和三果四果向。顿根的信行人和利根的法行人两种圣贤人，如果在先前没有在世间道善法中，断除修道所断的烦恼惑，这个人就是具足一切烦恼的凡夫。

这个意思是说修道是从凡夫开始修行的，凡夫也要断除相应的烦恼惑，每个凡夫众生都要经过种种修道过程，最初肯定是修世间法，在世间法断恶修善，修行的内容四正勤，四正勤没有修足，就不能断除烦恼惑，就是具足结缚的凡夫。凡夫在见道前主要以修三十七道品为主，三十七道品包括七觉分和八正道，七觉分中有定觉分，定觉分具足了，就会降伏和断除欲界中下品烦恼。

八正道中也有正定，正定具足以后，也会降伏和断除欲界中的下品烦恼。三十七道品具足修，戒定慧就会圆满，见道的条件才能具足，遇到因缘才能得法眼净，证得初果。如果不具足这些修道的条件，因缘也不会具足，那就不可能见道。很多人越过这个修行阶段而说见道证初果，那就是误会的见道，大妄语而已。

俱舍论原文：或先已断。欲界一品。乃至五品。至此位中名初果向。趣初果故。言初果者。谓预流果。此于一切沙门果中。必初得故。

释：修解脱道的人，有的人是先前已经断除了欲界第一品至第五品烦恼惑，这时候就可以说这个人就是初果向，因为能趣向于初果的缘故，就叫作初果向，不久就会证得初果法眼净。初果也叫作预流果，在一切出家沙门果中一定是最先证得的果位。

初果向断除了欲界五品烦恼惑，然后才能证得初果。意思是说在凡夫位的初果向就要断除欲界五品烦恼惑。凡夫凭什么能断除五品烦恼惑呢？如上边所说，凡夫在修道过程中，要修三十七道品，要断恶修善，修善就能断恶，断恶就是断除欲界五品烦恼，如果只修善没有欲界未到地定，或者欲界未到地定不具足，也不能断除五品惑，就不能成为初果向人。修行未到地定就是七觉分中的定觉分，就是八正道中的正定，如果欲界的未到地定不足，正定就不具足，八正道的修道就不具足，没有正道可说。

所以有些人所说的初果二果见道不必有禅定，不必有未到地定，甚至说不用修定就能证果，这个言论就严重的违背了七觉分和八正道之理，违背了证果之真实理，更违背了世尊和弥勒菩萨诸佛菩萨的教导，所说的证果无有其事 无有其实，轻视佛法的修证，也证明其没有经过三十七道品的实际修行阶段，对于修行比较盲目，臆测的比较多。末法时期好多的善知识，确实是只善于知识的收集和散播，不懂得修证之理。

二、禅定和见道的关系

禅定从未到地定开始都能对治烦恼，能降伏烦恼，只有降伏了烦恼，去除或者减轻了遮障，才能证得初果。初果人虽然只有见地，只断了见所断的三缚结，但是断除三缚结，一定需要未到地定。虽然未到地定需要修定才能发起，但是与修所断烦恼，不能划等号，不是一回事。

初果的见地是见道时所断的见惑，还有思惑烦恼没有断。虽然思惑烦恼是在见道以后通过进一步的修道才能渐次断除，但是也属于见地，见地越透彻，越到位，我和我所断除的程度越深，心越空，烦恼越轻微。

初果的见惑虽然是初次见道时所断，但是初次见道，也是渐次修道的结果，不修就不能断除见惑。修道的内容就是三十七道品，三十七道品其中之一就是禅定，不修三十七道品或者三十七道品修不满足，就不能见道，更不能断见惑。所以未到地定就是初果人见道所应具备的必要条件。

在初果见道之前，必须把从前的贪嗔痴烦恼降伏到一定程度，使得贪嗔痴烦恼不至于影响和遮障自己见道。在三十七道品的修行过程中，把极重的贪嗔痴烦恼逐渐降伏下来，烦恼逐渐微薄，心逐渐柔软，智慧逐渐明朗，所有的遮障犹如密布的乌云渐渐稀薄，智慧的阳光才能透过云朵显现出来，于是就见道了。

在见道之前的烦恼淡薄微薄，只是与从前严重的烦恼相对而言，不是二果时贪嗔痴淡薄的那种程度，二者是有差别的，都是从相对性的角度来说的，词汇虽然相同，内涵绝对不同，所以二者不能混淆不分。

四圣谛：苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道圣谛。其中苦灭道圣谛就是修道的真理，所依据的理论。这个理论的修学，从初果之前就开始了，一直到证得四果阿罗汉。所以修道并不是见道以后才开始的，是在接触四圣谛的时候就开始修道了，在最初修行四念处观的时候就开始修道了，不修如何见道呢？三十七

道品中的四正勤：一、已生恶法令断；二、未生恶法令不生；三、未生善法令生；四、已生善法令增长。这些修善灭恶的修道内容正是对治众生烦恼的，对治之后降伏了烦恼，使之轻微，才能见道。

三、修道所断的三界八十一品思惑

俱舍论原文：**地地失德九。下中上各三。论曰。失谓过失。即所治障。德谓功德。即能治道。如先已辩。欲修断惑九品差别。如是上地。乃至有顶。例亦应尔。如所断障一一地中各有九品。诸能治道。无间解脱九品亦然。**

释：三界的每一地的过失和功德总共有九种，九种当中又各分为下中上三种，粗略分为二十七种，每一种又各自分为下中上三种，故众生所以思惑烦恼就细分为八十一种。

论中说，失就是过失，众生的过失就是贪嗔痴烦恼，是修道所对治的烦恼障碍。德就是功德，是能对治烦恼思惑的修道。如果想要修行断除烦恼惑的九品差别，就要修道，修道就要修定，无定不能断惑。从欲界到三界顶的非想非非想天，每地都有九品烦恼过失需要断除，那么能对治各品烦恼过失的修道也就分为九品，三界一切地的九品思惑断尽，就获得了无间断的解脱。

所谓无间断的解脱，就是身心在每一刹那都是解脱的，在每个法上但是解脱的，无论任何时候都是解脱的，这种解脱就不是意识单独所能获得的，而是最终由意根获得的，意根解脱一切解脱，意根不解脱，一切都不解脱。意根如果解脱，修道就要深深修到意根，修到意根这种深度，一定要修定，没有定就到达不了意根这里，意根就不能获得智慧，没有智慧就不能解脱。所以解脱就是定慧等持，不是意识的乾慧所能办得到的。

三界总共分为九地：欲界、色界初禅天、二禅天、三禅天、四禅天、无色界

空无边处天、识无边处天、无所有处天、非想非非想天。每一地都有相对应的禅定境界，每一种禅定都能对治相应的烦恼思惑，这就是修道的功德。而思惑就是过失，其过失由禅定加以对治，禅定出现修行的功德就会出现，以其禅定功德对治烦恼思惑，其后就会以此功德证果，当然其中会有由禅定引生出的解脱的智慧证量，合起来才能解脱。

九地就有相应的九品思惑，欲界的贪嗔痴粗略分为下、中、上三品，每一品又分为下中上三品，共为九品：下下 1、下中 2、下上 3；中下 4、中中 5、中上 6；上下 7、上中 8、上上 9。这九种思惑要在欲界定中和初禅定中了断，没有禅定一品都不能了断，就不能得初果向，更不能得初果。越过禅定的修行，就不叫作修行了，无论学多少理论知识，断不了思惑就抵挡不了生死苦，必随业生死漂流。从这里看出，修定的功德是极大的，是不能越过去的，畏难避重就轻是解决不了问题的。而修定就离不开戒律的严持，不守戒不守戒，禅定修不出来，就不受修道，就不会有功德，烦恼过失就不会减轻减少，命终就会随着烦恼惑业三恶道流转。

初禅天贪嗔痴思惑分为下、中、上三品，每一品又分为下中上三品，共九品：下下 1、下中 2、下上 3；中下 4、中中 5、中上 6；上下 7、上中 8、上上 9。同理，二禅天贪嗔痴思惑分为：下下 1、下中 2、下上 3；中下 4、中中 5、中上 6；上下 7、上中 8、上上 9。三禅天、四禅天、空无边处天、识无边处、无所有处天、非想非非想天都有相应的九品思惑，合起来就是八十一思惑烦恼。

三、修道断惑之理

俱舍论原文：**应知此中下下品道势力。能断上上品障。如是乃至上上品道势力。能断下下品障。上上品等诸能治德。初未有故。此德有时。上上品等失已无**

故。如浣衣位粗垢先除。于后后时渐除细垢。又如粗闇。小明能灭。要以大明方灭细闇。

释：修道人应该了解，下下品道的势力，能断除上上品的烦恼障，上上品道的势力也能断除下下品烦恼障。上上品能对治的德，刚开始修道的时候，还没有出现，一旦出现了，上上品的过失就没有了，上上品的思惑已经断了。比如说洗涤衣物的时候，应该也是比较粗的污垢先除去，之后才能渐渐除去细腻污垢。又比如说，粗重的黑暗，小小的光明就能灭除，深细的黑暗必须要用大的光明才能灭除，细暗灭除，才是通亮没有黑暗的。

原文：失德相对理亦应然。白法力强黑法力劣故。刹那顷劣道现行。无始时来展转增益上品诸惑。能令顿断。如经久时所集众病。服少良药能令顿愈。又如长时所集大闇。一刹那顷小灯能灭。

释：过失和功德相对应的理也是这样，由于善法力强恶法力劣的缘故，在一刹那的时间里，最低浅的道就现前了，众生无始劫以来所不断增益的上品贪嗔痴烦恼惑，顿时就能断除掉。就像历经很久所集起的疾病，服用少量的药就能令病顿时痊愈。又像长时间所集聚起的大闇，一刹那的时间用小灯就能灭除了。

能对治烦恼过失的道，就是德，也就是修道所发起的功德。修道的功德包括戒定慧，三者缺一不可。戒也可以与定一样分为下中上品，乃至慧也可以分为下中上品。因为心持戒，得到有效效果的约束，心就不散乱，这样配合修定的功夫，禅定就会出现，由于有禅定，所接触的四圣谛理以及大乘之理，就会入心并且融通，智慧就出现了。戒律越严守持得越好，禅定就越深，禅定越深，法义就越入心，义理就越融通，烦恼就越轻，德就越大。所以说持戒是德，禅定是德，智慧是德，德不仅是功德的德，也是福德的德，以此德后世得以托生善道。德也是根

器，是载道之根本器具，有德就有道，有道就解脱。

道和德合一起，就是道德，德高望重，道德高尚之人，其名望自然重，不用特意宣传，其德自然感召，譬如花香，自然引蝶。有道和德之人，下品之人所不能动，动之即受损，因果不许，德也不许，大动大损，小动小损，现世花报，后世果报，避之不得，道德巍巍故。譬如国王位尊权重，辱之或入牢或斩首，甚至株连九族，势力盛故。

四、二果所应断的烦恼

俱舍论原文：**若先已断。欲界六品。或七八品。至此位中名第二果向。趣第二果故。第二果者。谓一来果。遍得果中。此第二故。**

释：如果先前已经断除了欲界六品的思惑，或者是七八品思惑，修到这个位中就是二果向，能趣向于二果。第二果就是一来果，人间天上各一次往来，便无余涅槃。在一切所应得的果位中，一来果排在第二位次，所以叫作二果。

欲界的六七八三品思惑，比前五品思惑深细一些，难断一些，一旦修断，断德就会高一些，果位当然就高于五品断德的初果向和初果。欲界的九品烦恼思惑，都是与欲界里的法有关，是对于欲界的色声香味触法的贪嗔痴烦恼，对于欲界的饮食、衣具、生活资具的贪嗔痴烦恼，对于男女欲的贪嗔痴烦恼。第一品的下下品烦恼惑，是最粗重的，最浑浊的，最低劣的，过失最重的，最不应该具有的，最应该去除的。二品次之，三品更次之，直至五品，修断以后，就是初果向，介于凡夫与初果之间，属于凡夫所摄，不免三恶道流转，到达初果位之后才能灭除三恶道流转之苦。

若想断除欲界五品烦恼惑，就要持戒修定，欲界定生起，就会降伏和断除五品思惑烦恼。断除此烦恼惑，继续持戒修定，生起观行智慧，证得五阴苦空无常

无我，三昧出现，得法眼净，得初果。其中禅定是关键，如果没有欲界的未到地定，一切烦恼惑不得降伏和断除，初果向也不会获得。未到地定为什么能断除五品思惑呢？因为定是定心的，先定身，只有身定了，心才能随后定，心定了，心就伏住了，少趣向于色声香味触法，烦恼自然就断。二果向和二果所断的烦恼惑，比初果向和初果所断的烦恼惑要细微一些深一些，但仍然是属于欲界的烦恼惑，还差一品就把欲界的烦恼惑断尽无余，有欲界的未到地定就能断除，色界定和无色界定就更能轻松断除了。

有人说证果和明心不必有禅定，不用断烦恼，而且初果的烦恼也与凡夫完全相同。这些言论正显示出此人没有真正经历过修道阶段，自己的心肯定与凡夫的烦恼相应了，那所谓的证明和明心就相当令人怀疑了。没有禅定的人，自然是不知道禅定的功德受用，自然是不会断除任何烦恼的，其烦恼当然是与凡夫相同没有区别了。可实际上却不是这样，禅定有断德，有福德有功德，是修道最重要的关键环节和助力器，没有禅定这个关键环节，断我见的智慧就不会生起，意识的理解不起决定作用，意根的智慧才是决定性的，决定着无明烦恼的存在与否，决定着后世的趣向，决定着解脱与否。

证初果相当于脱胎换骨，意根就是主心骨，什么骨头就是什么胎，意根无明烦恼不断，骨头不变就不能脱凡夫胎，中阴身里入什么胎就由意根的骨来决定。为什么禅定能让意根脱胎换骨？因为禅定降伏了六识，六识动得少而慢，意根对六识的支配调控自然就会减少，攀缘心就减弱，其心就能多住在法义上，吸收消化法义的能力增强，对法义的考量就会专注一些，就会逐渐融通法义，智慧生起，烦恼断除，得部分解脱或者是全部解脱。如果没有禅定，六识对六尘的攀缘不断，意根对六识的指挥就不断，就不能住在法义上，智慧就不能生起，烦恼不断，解

脱无望。

五、三果所应断的烦恼惑

原文：若先已离欲界九品。或先已断初定一品。乃至具离无所有处。至此位中。名第三果向。趣第三果故。第三果者。谓不还果。数准前释。

释：如果在先前的修道中就已经离开了欲界的九品烦恼惑，或者是先前已经断除了色界初禅天的一品烦恼惑，乃至全部离开了无色界的无所有处天的烦恼惑，修到这个位中，就是三果向，能趣向三果。第三果是不还果，不会再来人间修道和取灭度，直接在五不还天取无余涅槃，三果的解脱智慧有许多差别，以后会说到。

现在说的重点是，三果向已经离开了欲界的所有烦恼惑，甚至色界初禅的第一品烦恼惑也断了，就成为三果向。离开欲界所有的烦恼惑，只依靠欲界的未到地定根本不行，还必须要有色界的初禅定，最高要有无色界的无所有处定，才能断除欲界的所有思惑。

为什么断除了欲界思惑只是三果向，而不是三果呢？因为烦恼是要先断，没有遮障了之后，才能继续观察五蕴，生起更深的见道智慧，而三果见道，才能证得三果。二果也是这样，二果向在未到地定中断除八品思惑，消除了烦恼遮障，才能更进一步的观察五蕴，生起二果的见道智慧，证得二果。初果也是这样，在凡夫位的未到地定中，断除五品思惑，消除粗劣的烦恼遮障以后，观行五蕴的苦空无常无我，获得最初断我见的智慧，证得初果。

按照这个见道标准来衡量，娑婆世界究竟有几个真正小乘见道的？如果小乘没有真正见道，五蕴不死，何来更高一些的大乘见道？原来满大街都是假见道、虚见道，所有自封和他封的果都是什么果？想想后世的果报，就会一身又一身的

冷汗。为什么还有那么多人不知道害怕？愚和痴而已，见棺材竟然不知道落泪，躺在棺材里的时候，也流不出泪了，只好在三恶道里流血。

原文：次依修道。道类智时。建立众圣有差别者。颂曰。至第十六心。随三向住果名信解。见至亦由钝利别。论曰。即前随信随法行者。至第十六道类智心名为住果。不复名向。随前三向今住三果。谓前预流向今住预流果。前一来向今住一来果。前不还向今住不还果。阿罗汉果必无初得。见道无容断修惑故。

释：三果向之后，再次依着修道出生道类智的时候，就出现了众多圣人的差别。修到第十六心的时候，随同三果向的断德住在三果位中，名为随信行的信解人。随法行的见至人也由于根的利钝而有差别。前边所说的随信行和随法行的人，修到第十六道出生类智的时候，名为三果的住果，舍去向果，不叫作向了。随着前边的初果向、二果向和三果向，现在住在三果中，前边是不还果向，现在是不还果。而证得阿罗汉果，却没有向，没有最初的中间果，直接证阿罗汉果，因为只要阿罗汉见道，就没有什么可修可断的了，前边三果都已经修完了，才能证得阿罗汉四果，成为无学。前三果都是有学有修有断，第四果无学无修无断。

六、禅定、断除烦恼与智慧的关系

阿罗汉分为慧解脱和俱解脱两种。慧解脱的阿罗汉禅定只有初禅，以解脱智慧为主，俱解脱的阿罗汉要四禅八定或者是加一个灭尽定。阿罗汉要断尽一切烦恼现行，没有初禅以上的禅定，不可能把贪嗔我慢等烦恼都断尽。证据到瑜伽师地论里找，或者阿毗达摩俱舍论里找。

不管是什么烦恼，即使是最粗浅的烦恼，也需要有禅定才能断除，没有禅定就不能断除和降伏任何一点烦恼。而断除欲界最粗重的五品烦恼，才能成为初果向，近于初果，这都需要禅定，禅定越深，断除的烦恼越多。没有色界禅定，欲

界的贪欲烦恼不可能断尽，嗔恚烦恼也不可能断尽，那就不能证得三果阿那含和四果阿罗汉果。所以在佛法的修证中，禅定是非常重要的和不可或缺的，没有禅定，就谈不到实修，更谈不到实证，修学佛法就是儿戏。所以有人说不用修定就能证果，没有禅定那就证明这个人具足一切烦恼，不可能断我见证果，是具缚凡夫一个。

根据烦恼断除的程度，就能判断所证的果位，证果与断除烦恼紧密相关，与禅定紧密相关。烦恼就是无明，断除无明才能得智慧，得解脱，有烦恼就没有智慧，没有禅定就有烦恼，没有智慧。佛法是一环套一环融会贯通的，如果各个环节都脱节连接不上，此法是此法，彼法是彼法，不能有机的融合在一起，说明佛法没有通，关卡没有越过，没有实证。

第八章 杂谈

一、五蕴是如何运作的

以喝茶为例来说明。喝茶是五蕴整体的和合运作过程，色受想行识五蕴和六根六尘六识十八界全部都参与其中，根尘识三者相触和合在一起运作。其主导者是意根，负责协调和调控六识与五根六尘的触受想思活动。最伶俐快速的是意根，意识很多时候都觉察不到什么就把事情做完了，五识配合着就像没有思想一样，完全忠于意根的意旨，意识有时候就琢磨不透。

喝茶的整个过程也是这样，如果茶太烫，洒在手上就会激灵一下甩掉，来不及让意识了别和思惟分析。意根想要端茶杯想要喝茶，根尘就会相触生出六识去配合运作，完成意根指令，茶才能喝到口里。具体六根的运作，六识的运作要自己去对号入座观察，尤其是细节更要自己定下心来观察，需要把五蕴的概念弄清楚，十八界的功能作用弄清楚。

二、问：相分由意根向意识的传导是否就是行阴？人的动作行为和思想活动也是行识吗？

答：凡是变动不静止的都属于行阴，或者是行蕴。包括身心两方面，但是身动实际上也是识心动，识心不动，身不能动。相分的传导也是动，是由识动引起的。如果这些动不能遮障自己如理如法的认知，去辨识真性，而只认动相的行，那么这些动就是行阴，反之就是行蕴。

三、断我见不下三恶道的原理

断我见证得初果以后的人，不会再下三恶道，为什么如此？因为其心改变了，心与三恶道业不相应，不会再造三恶道业行，也就不会再下三恶道受苦。心证得无我，就空了，心空的人不可能再造三恶道的业行。什么是三恶道的业行？就是违犯五戒的业行，违犯十善业的业行。受持五戒才能得人身，不得三恶道众生身，受持十善才能得人和天人身，不得三恶道众生身。断我见证果的人心行一定与五戒十善相应，才能免除三恶道业和身。

那么这个断我见的心，与五戒十善相应的心，不与三恶道业相应的心，是哪个心呢？意识当然是这样的心，最主要的意根绝对应该是这样的心，而且意根是无间断的心，断我见之后，意根才会无间断的有毗钵舍那和奢摩他的双运道功德，不管是睡觉、昏迷、死亡和中阴身的任何时候，都有断我见的功德在身，就会以此功德受生、投胎和入胎，那么意根是什么心行，有什么业，就会有相应的胎身。想要不入三恶道，就需要意根断我见，具诸功德，只有意识的闻法智慧、推理智慧、臆测智慧和情思意解的智慧，绝对保证不了断除粗重的烦恼现行，保证不了不造作三恶道的业行，保证不了不违犯五戒十善，也就保证不了命终不入三恶道。

四、一切法是无常的，情绪也是无常，都有生住异灭的发展阶段，不管好坏

都不能持久不变，不能永存。如果贪嗔痴烦恼引生的喜怒哀乐情绪能永存不变，想想众生结果会怎么样？结果就是精神崩溃，最后死亡。即使没有烦恼性的喜乐着心永久不变，这个人也不会有甚深禅定。

世间无常的法则，是适合众生生存的，那种法变为常，众生都忍受不了，虽然无常法让众生痛苦，常法也同样令人痛苦，所以世间就是苦的。

五、处世之道

每个人的眼睛都是这样的，就是白色的兵兵球上镶嵌个猫眼，一个机械化装置而已，不要当真。如果有人对你含情脉脉，那就是兵兵球出水了，从猫眼里流出来的，没关系，不能形成大河淹死你，也不会倾丘倒岳冲走你，不用理；如果有人给你送秋波，那就是兵兵球放光了，从猫眼里投射出来的，也不用理，大自然之光比这温暖；如果有人对你怒目而视，这就是兵兵球发火了，从猫眼里冒出来的，不用怕，烧不着你，也不会成为燎原烈火，不理自然就会熄灭的。

爱我恨我，无关我事，我自悠然自在。看淡一切，心静如水，我不着相，天下无事，天地自宽。若到连天地也看不见时，真的就解脱了，多好！

六、什么时候才能断情执？

先弄明白身见，并断除身见，然后破我执断我执。情执是在我执之后一点点断除的，非常不容易。先有贪欲，后有情执，贪欲三果断尽，可情执要在第一到第二个无量劫之间才能断尽。因为贪比较粗糙，容易断，情很细腻，特别难断。

七、这个虚拟的世界存在有什么意义？

学佛人可以利用这个世界来修行，众生在此世间受报，除此之外就没有什么意义了。我们明明面对的都是电信号，什么都没有，却解读出色彩斑斓、绚烂多姿的六尘世界。那些电信号也不是实有的，是看不见摸不着的种子幻化出来的，

其实世间里什么都没有的，也没有世间，众生有翳病，硬是能看见世间和世间里的一切法。世间及世间里的一切法，你认为有意义就有意义，你认为无意义就无意义。法无心，物无心，场景无心，世界无心，是众生有心，赋予场景什么意义，场景就有什么意义，赋予世界什么意义，世界就是什么意义。你若无心，就无世界，有心就有一切法。

八、什么情况才可以发愿留在娑婆世界？

类似娑婆这样的世界才有三恶道，如果要发愿留在娑婆世界，最起码要保证能断除三恶道的业，灭除三恶道的果报，后世能不入三恶道才行。而不入三恶道，就要断除三缚结，三缚结是意根证果，意根明心，意根断的，这样才能断除烦恼结缚，否则后世免不了三恶道的苦受。不是意识断三缚结就能免除三恶道业的，意识的烦恼和三缚结依意根而有，意根不断，意识即使断了也没有用，祂是受意根支配的。

断除欲界五品烦恼成为初果向之后，才能证初果断除三缚结，先观察自己的五品烦恼有没有，重不重，能否断除，然后才能判断自己能否有希望断除三缚结，再根据自己的实际情况发愿，后世得安乐。如果弄不好，发愿留在娑婆世界，却长期在三恶道里受苦，自己就是一个等待被度的对象，你还怎么去度别人？这样的话，后世是不是很苦恼？

如果你保证不了断三缚结，甚至意识的结缚都不能保证能断除，三恶道就不能免除。即使意识没有了三缚结，意根有三缚结，也不能免除三恶道业。而且如果意根的结缚深，烦恼重，意识的三缚结随时随地都会现起，不由自主，后世定会趣向三恶道，那么这样的发愿就等于发愿留在三恶道受苦一样。所以发愿一定要小心，什么情况发什么愿，根据自己的修证水平和实际情况，不能头脑发热，

什么都不管不顾的，智慧是个好东西，一定要多动脑筋，开启智慧，再有所行动。