



禅

释大愿 讲述

RULAICHAN XIUZHENG CIDI

如来修证次第



广东省四会市六祖寺



教学资源下载：www.tudou.com/home/pinaya

微信公众号：huirizenghui（或扫一扫上方二维码）

腾讯官方微博：<http://t.qq.com/huirizenghui>

新浪官方微博：<http://weibo.com/51582888>

慧日增辉：<http://www.hrzh.org>实时报道最新活动及安排

教育办电话：0758-3308350

QQ:982031849

护持教育弘法功德账号：6228481153030739516

开户行：中国农业银行广东四会支行

户名：于明（登觉法师）

邮编：526200

地址：广东省四会市贞山六祖寺教育学修中心

温馨提示：网上转账备注请写明善款人姓名及联系方式以方便寄票据。

请联系楼居士：15992317368



作者：释大愿
主编：演定居士
责任编辑：释慈昀

罗冬桂

文字校对：释禅珏 释悟严

莫桥生 董晓静

郭霞

禅

RULAICHAN XIUZHENGCI DI

如来修证次第



广东省四会市六祖寺



大愿法师，1971年9月出生于湖南益阳，自1990年8月起，先后于湖南岐山仁瑞寺天柱老和尚座下剃度、南台寺宝昙大和尚座下得戒、香港宝林寺圣一大和尚座下得法。1991年9月进入福建佛学院学习，期间亲近当代高僧清定上师。之后诸方参学、讲法。曾任广东南华寺佛学院教务长。

大愿法师现任广东四会六祖禅寺等多家寺院方丈，兼任暨南大学中印文化研究所顾问兼研究员、广东省禅文化研究会常务副会长、广东省佛教协会常务理事、广东省文化协会常务理事兼副秘书长、广东省茂名市佛教协会会长、政协委员、广东省肇庆市人大代表、湖南怀化市佛教协会会长，荣获广东四会市荣誉市民称号。

编者的话

“佛法在世间，不离世间觉”是如来藏之真实境界与修证次第的无上微妙学修课程。佛法是现实的法，生活的法。当我们与真理融为一体时，不仅能够解决人类生活上的问题，而且也能解决国家和社会面临的问题。佛教不离现实，道亦不离日常生活。

法音宣流是为了让我们现在实际上回归到本源、归到源头。2012年7月28日六祖寺方丈上大下愿大和尚在本寺开示“如来禅修证次第”。大和尚以四念处体验生活的当下，妙用禅宗公案简洁易懂的语言，让学子转向内在，注视抵触自己心的东西，告诉我们消除迷雾的方法，指引众生直接进入觉悟世界之路。任何人无论他所处的环境如何，可按照法师所教去实践，一定能体证真理。

分别心看世界总是优劣并存，注意力在哪里，你的心就在哪里。以清净心看世界，红尘的喧嚣就无法动摇你的心；我们每个人内在都拥有把自己引向大自由的力量。用欢喜心过生活，生活中的不如意就影响不了你的心情。天堂与地狱，只在一念之间

清空心里的阴霾，真正的美丽，不是青春的容颜，而是绽放的心灵；

怀揣菩提的慈悲，真正的璎珞，不是珠光宝器，而是微笑着去拥抱生活；

宁静如月的心境，真正的财富，不是物质的附庸，而是智慧的光芒.....

愿大地众生回归如来本源！

如来禅修证次第（提纲）

一、总说四念处禅修

（一）《大念处经》是最重要的解脱经典，是最直接证得涅槃的解脱法门

（二）修习四念处的七种利益

（三）四念处彼此相互增上

（四）四念处共通的修习法

1. 成就四念处的四个条件

2. 观内外，观生灭

3. 七种随观

（五）二十一种解脱方法

二、身念处禅修

（一）安那般那念

1. 正念出入息

2. 了知长短息

（1）保持自然呼吸

（2）以九法练习作长呼吸

3. 觉知全身息

4. 寂静身行

5. 随观内外、生灭

6. 安那般那念的修行成果，破除四种密集

(二) 在四威仪中培育正念

(三) 修习四种正知

(四) 不净观

1. 有识不净观

2. 观照身体的三十二部分后的三种修法

3. 观内外，观生灭

(五) 四界分别观

1. 辨识特相

2. 观内外，观生灭

(六) 无识不净观（观墓园九相）

1. 白骨观

2. 观内外，观生灭

三、受念处禅修

(一) 三个问题觉照感受

(二) 六种感受

四、心念处禅修

(一) 心念的活动与身、受相连

(二) 观心无常

五、法念处禅修

(一) 五盖障碍的遣除

1. 对治贪欲盖的六种方法
2. 对治瞋恨盖的六种方法
3. 灭除昏睡盖的六种方法
4. 灭除掉悔盖的六种方法
5. 灭除疑惑盖的六种方法

(二) 照见五蕴皆空

(三) 十二处

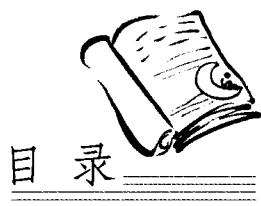
(四) 七觉支

1. 四种令念觉支生起的方法
2. 七种令择法觉支生起的方法
3. 十一种培育精进觉支的方法
4. 十一种令喜觉支生起的方法
5. 七种令轻安觉支生起的方法
6. 十一种令定觉支生起的方法
7. 舍觉支

(五) 四圣谛

六、禅修的成果：三遍知、七清净、十六观智

三遍知	七清净	十六观智
	一. 戒清净	
	二. 心清净	
知遍知	三. 见清净 (确定苦谛)	1. 名色差别智
	四. 度疑清净 (确定集谛)	2. 缘摄受智
审察遍知	五. 道非道智见清净 (确定道谛)	3. 思惟智力 4. 生灭随观智 (弱的)
断遍知	六. 行道智见清净	4. 生灭随观智 (强的) 5. 坏灭随观智 6. 怖畏现起智 7. 过患随观智 8. 厌离随观智 9. 欲解脱智 10. 审察随观智 11. 行舍智 12. 随顺智 13. 种姓智
	七. 智见清净 (确定灭谛)	14. 道智 15. 果智 16. 观察智



第一讲

5/ 一、总说四念处

12/ (二) 修习四念处的七种利益

21/ (三) 四念处彼此相互增上

30/ (四) 四念处共通的修习法

42/ (五) 二十一种解脱方法

43/ 二、身念处禅修

45/ (一) 安那般那念是二甘露门之一

71/ (二) 在四威仪中培育正念

73/ (三) 修习四种正知

80/ (四) 不净观

85/ (五) 四界差别观

87/ (六) 无识不净观

第二讲

93/ 三、受念处

94/ (一) 三个问题觉照感受

95/ (二) 六种感受

103/ **四、心念处**

104/ (一) 观察十六种心

107/ (二) 观心无常

111/ **五、法念处**

116/ (一) 五盖障碍的遣除

126/ (二) 照见五蕴皆空

128/ (三) 十二处

139/ (四) 七觉支

152/ (五) 四圣谛

154/ **六、禅修的成果：三遍知、七清净、十六观智**

155/ (一) 七清净

159/ (二) 十六观智

179/ (三) 三遍知





第一讲

RULAICHAN

XIUZHENGCDI



诸位善知识，我们今天晚上，来跟大家一起学习如来禅的修证次第。先让我们共同发起无上的菩提心，为一切如母有情都能够速速地从生死流转的苦海之中解脱出来，因此我们来修持佛法，而且是修持佛法九乘之间的最殊胜的佛的心法——禅。

我们知道世间的人如果不能够懂得父母的心，不能够称之为孝子。同样的，如果我们不能够懂得佛陀的心，我们也不是佛的心子。因此，我们今天所学修的如来禅修证次第，可以说就是原始佛教时期，释迦如来教化弟子的心髓法要。

我们看佛经之中描述，很多的人见到佛陀，一座闻法就能够证得初果、二果、三果、



四果，能够得法眼净，那个是真实的吗？是真实的。因为如来说法，一般是如来圆满成佛证悟的大能量加持。我们昨天都说过了。能够迅速地让众生由振频低提升到振频高的能量，同时的话，能够直指人心，因此成就是非常快的。我们大家就一定会觉得很好奇，如来当时真正传授给弟子，让弟子迅速地证得圣果，如此殊胜的法是什么法呢？四念处。

所以实际上，我们今次讲如来禅的修证次第，核心是依四念处来修。

昨天有一位同修写了一个纸条，当然发愿非常好，愿能够证得虹光身，也问到一个关于“合一大学”这么一个问题。而实际上，还是不同于佛法的，为什么？因为他见地上面还是处在一个统一心的状态，还没有真正地明心见性。现在有很多的灵修的法门，但是很多都是



修各种瑜伽，比方说郑钧瑜伽，哈达瑜伽等等，都能够把我们的身心调得非常好，也能够开启高的能量。但是有个什么问题呢？见地没有透脱。

我们知道，修行是要由散乱心一直提升到统一心，但是仅仅是统一心乃至你修到天人合一，尽虚空遍法界，都是一个我，这样够吗？不够。为什么？统一心并不是开悟的心，这个时候一定要虚空粉碎，这样才可以真正地打破，不然的话，还是处在一个大我之中，还是处在一个神我外道里面。大家不要以为说外道就是一个贬斥的话，不是这样，外道是一个中性的词，不过是指它没有真正地、彻底地明白心。

因此，我们修学如来禅修证次第，实际上就是指我们按照原始佛教时期，佛陀是怎么教

导弟子，怎么引导弟子的，那我们现在也回到最原汁原味的佛法，最根源的、最本源的佛法，佛陀当年是如何教导的。佛法流传了几千年，后续的发展，当然就发展成为不但有佛的佛教，还有菩萨的佛教，还有祖师的佛教等等。

现在还有各种各样的似是而非的佛法，比方说，澳大利亚有一个叫什么卢台长，想搞个什么房子，怎样去忏悔等等，很多人都受了他的蛊惑。其实那个完全是错误的了。那么我们现在实际上就是归到本源、归到源头。我们归到源头看看原汁原味的佛法，佛陀是如何教导弟子的。

所以说我们今次所讲的是如来禅修证次第，我们从六部分来说。

第一部分是总说四念处的禅修；第二部分



是身念处禅修；第三部分是受念处禅修；第四部分是心念处禅修；第五部分是法念处禅修；第六部分就是要讲一讲，我们这样如此地禅修以后，我们有什么证量？我们有什么成果？见、行、果，或者说信、解、行、证。果就是什么呢？就是三遍知、七清净和十六观智。

一、总说四念处

第一部分是先说总，我们总的来说一下四念处的禅修。也可以分五个方面来解说。

（一）此经是最重要的解脱经典，是最直接证得涅槃的解脱法门

第一方面，《大念处经》是最重要的解脱经典，是最直接证得涅槃的解脱法门。这个四念处当然我们都能够倒背如流：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。我们都能够非



常熟悉，但是到底怎么修呢？

实际上，如果我们不能修证，那不过是知识而已，并不能够真正地开启内在的、鲜活的、源源不断地涌现的、本具的智慧。那么《大念处经》是佛陀在拘楼国所说的，拘楼国就是现在的印度的首都新德里，佛陀在新德里这个地方讲说了很多重要的南传佛教的经典。

《大念处经》和《转法轮经》在南传佛教之中是最重要的、最根本的、最常念诵的经典。犹如我们北传佛教大家都知道，我们最常念的是什么？《心经》、《金刚经》。那么《大念处经》的地位在南传佛教之中就等同于我们北传的《心经》一样，是最心髓的法要，最精华的教授。所以我们昨天说了，我们这个禅修班，大家的修学，是修学精华中的精华。这部《大念处经》就是南传佛教如来禅的精华中的精



华，心要中的心要。

在佛陀住世游行教化人间的时候，社会大众无论是在哪个界别，都是以修习四念处为主，都是普遍地修习这个根本法门。举个例子，连那些在河边洗衣服的妇女相互之间见面了，问候的时候都会问一句：你是修哪一个念处呢？那就可见这个法门是如此地普及。如果对方告诉她，她在修哪一个哪一个念住，或者修身念住，或者修受念住，或者修心念住、法念住，那么听闻的这一方一定会赞叹：啊，你能够修持最根本的念处法门，那么你的生命是真正地有意义、有价值。

为什么？我们依靠这个法门就可以直接证得圣果，直接超出轮回，而且不需要很长时间，你看看我们昨天有说到那个马哈希尊者，他成就十六观智，他只用了一年的时间，从凡



夫位开始起修，一直到圆满地成就十六观智，他只是用了一年的时间。

他后来把他自己修行的经验、四念处的修法，回到家乡去告诉他的那些老乡、亲友，那只有三个人同意跟他修，但是这三个人证的果位都非常非常快速，其中有一个只是修了三天，他就很惊慌失措，为什么惊慌失措？因为他修了三天以后发现眼前的一切都变过来了，原来你看这个东西，好像我们认为这个桌子能够存在相当长的一个时间，三年、五年、十年，对不对？他原来是这样坚固地认定。但是修了三天以后，他发现反过来了，发现一切东西都坏掉了，大地都在分裂，一直分裂，一直分裂，刹那刹那都在分裂，肚子也不见了，禅修的时候他发现肚子不见了以后，他要用手去摸，感觉到肚子还存在，才能放心。你知道他



证得了什么吗？他证得了坏随观智。十六观智里面的这个坏随观智就成就了。

所以这个四念处的法门是如此的殊胜，但是，我们过往都只是从理论上讲，这个名相我们也能够背得，但是有用吗？很多人说，这个观身不净我都知道了，这个身体内外都是不干净的。但是这个没有用，你这个只是你大脑思维你理解了，你没有证得，有什么用呢？

因此我们要知道，佛陀住世的时候，连那个在河边洗衣服的妇女都能够修四念处，难道我们连他们那些也比不上吗？不会，对不对？那我们也应该同样能够证得，也不要老是抱怨说末法时期，众生业重，所以我修了十年、二十年，看起来没有什么消息，这个也很正常。是这样子吗？

不要单单去抱怨人根陋劣，而要看看你所



修的法跟你的身心状态匹配吗？如果不匹配，再高也是枉然。你去参几次禅，你去接受灌顶，你去天天念咒，但是那个跟你的状态匹配吗？基本上不匹配。这也是我们很多人修来修去，还是老样子，还是原地踏步，甚至于退步的一个根本原因之一。

我们一定要知道修四念处是进入八正道的根本。前行就是四念处，成就的就是八正道。八正道被称为八圣道分，那个时候你已经是预入圣人之流。

我们汉传佛教，大家都知道这个八正道：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。我们都能够背诵这个名相，但是有用吗？没有用。你的理解还是错的，你连它的意思都没有搞懂。其实这个八正道，它是指已经入圣位了，已经是有为无漏了。虽然怎么



样？虽然他还是有这个色身，但是他一切身语意业都没有烦恼，任何时候都不起烦恼了，这样你才算是真正地证入了八正道。现在很多人讲说，因为他没有修证，所以把它讲得很浅很浅，认为说，八正道就是我们为人处世的原则，我们要说正当的话，要有正当的职业，要有正当的行为等等。

但是实际上是这么浅吗？不是。实际上它是指有为无漏。大家一定要明白，八正道是有为无漏；涅槃是无为无漏。所以，你看看，道路是如此地直接，我们修习四念处，结果就是能够成就八正道，八正道就是有为无漏了，我们必然成就涅槃，无为无漏。所以我们必然证得四圣谛，必然证得圣果。

所以四念处是八正道的加行，八正道是要靠四念处的修持才能够成熟，才能够成就。因



此，巴利文的三藏里面，有一部叫做《无碍解道》，上面说：“八支道中胜，四谛理中胜，离欲法中胜，此实唯一道”。也就是说：八正道是三十七道品乃至一切修行法门里面最殊胜的，所以叫做八支道中胜。而四圣谛是佛的教理里面最精华的，它能够包含一切佛法，所以四谛理中胜，离欲法中胜。

（二）修习四念处的七种利益

第二方面，我们来说修习四念处的七种利益。修习四念处我们要先知道它有什么功德利益，我们才能够生起愿意去修习的意乐。修习四念处的七种利益：

1.使众生清净

第一种利益是使众生清净。因为四念处的核心就是保持正念，四念处任何一念你都要有正念才能够修成。正念很重要，你看，我们前



面说的八正道里面，第七支就是正念。

正见、正思惟，这个是指慧无漏学；正语、正业、正命，这个是指戒无漏学。要有正确的言语、善语，不妄言、不绮语、不两舌、不恶口。正业是正当的行为，正命是正当的职业来活命。

再正精进，正精进怎么修呢？当然就是指修四正勤：未生恶令不生起，已生恶令断，未生善令生起，已生善令增长。当然，实际上在真正的修证过程之中，这个都是有它具体的证量标准的。

第七支就是正念，第八支就是正定。

这个正精进第六支，正念第七支，正定第八支，这个三支都是属于定无漏学。所以说，一定要有正念才会有正定，由正念我们能够入禅定。



南传佛教实际上他的修持的这个排序是有点不相同的。我们汉传佛教是从正见开始的，从正见、正思惟一直到最后正定；但是南传佛教是正思惟在前面，正见在后面，他从正语开始，正语、正业、正命、正精进、正念、正定、正思惟、正见。这个正见是指什么？已经断尽了见惑，已经入初果，须陀洹果。

一定要知道从南传来说，从小乘佛法来说，我们要能够断尽见惑以后才是从无明系统转到了明觉系统，才是证得了初果。所以，起码是初果——须陀洹，这个起码是须陀洹相，这才是真正的我们开始有了真正的正见。在没有证初果之前实际上都不是真正的正见，都没有究竟的正见。知识上能够明白，但是没有真正地生起智慧来。正念同时也是七觉支里面的第一支，这个南传跟北传也是不同的，为什么



要跟大家说这个？因为实际上如果你按照北传的那个，你不会真正地懂得他的修证次第，我们北传是把择法觉支排在第一的，择法、精进、喜、轻安、念、定、行舍，这个是七觉支或者说七菩提分。但是，从南传来说，他一定是把正念排在七觉支的第一觉支，正念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支，七觉支。为什么？为什么要把正念觉支排为第一觉支？因为只有有正念了，后面我们才能够正确地选择法门，正确地选择法门了，相应了，才会精进地修行，就法喜，喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支才能够渐次成就。

所以，正念觉支是其他六觉支成就的基础，可见正念是根本。而在五根五力之中，它也是处在中心位置，信、进、念、定、慧。我



们说三十七道品，可以概括全体的佛法。四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八圣道分。那么，在五根五力之中，我们的信，对三宝的信心能够生根吗？信根；再是精进根，真正生根了，任何时候都不动摇，真正产生胜解了，遇到任何障碍和违缘都不会退转，我们才能够真正地精进；还有就是念根，正念能够生根，才能够成就禅定，才能够生起证悟无我的智慧。

所以信根、精进根、念根、定根、慧根，如果增强以后它会有力量，就是五力。这个五根五力之中，正念根也是处于中心。而且还有一个作用是什么？正念根能够使其他的四根能够平衡发展，能够使信根与慧根平衡，能够使精进根与定根平衡，这个在实修的时候是很重要的，如果你不能平衡的话你就会偏离。所以



修习四念处能够使我们的心时时刻刻能够真正地保持正念。

所以，第一种利益就是使众生清净。实际上什么是能够持续地保持清净呢？只有在涅槃境界，心才能够真正地持续保持清净。否则的话，心暂时清净了，它仍然后续还是会受到染污的。由此可见，四念处是引导众生朝向有为涅槃和证得无为涅槃的根本法门。

我们也且举个例子好了，大家应该也都很熟悉，就是央掘摩罗的故事。央掘摩罗原来是跟随外道修学的，他拜了一个外道的师父。有一天师父外出，这个师母看到央掘摩罗非常年轻、英俊，就诱惑他。但是央掘摩罗这个人道德很好，洁身自爱，就拒绝了。当然他的师母就恼羞成怒，因此等他师父回来的时候，故意把自己的衣服也撕烂，把脸也抓破，就在他



师父面前哭诉：“你看看，你带的好徒弟，竟然趁你不在家的时候来调戏我。”

这个师父当然就很生气了，因此，他就想：我已经老了，我打肯定打不过他，我要想法害他。于是，他就把央掘摩罗叫过来，和颜悦色地跟他说：“央掘摩罗啊，你跟我学了这么久了，我决定传你一个马上能够生梵天的法”。

央掘摩罗当然很高兴，外道师父就跟他说：“你要去砍一千个人的右手的中指，用线把它串起来，来祭祀梵天，修这个法才会成就。”央掘摩罗智慧力不够，因此就上当了，拿着刀站在街道的中央，见人就杀，杀死以后把右手的中指砍下来，一直砍了九百九十九人。整个街道都没有人敢通行。他的母亲想起来“哎呀，我的儿子今天中午没有回来吃



饭。”因此就提着篮子去给儿子送饭，走到街道上看到她的儿子拿把刀，眼睛血红，当街而立。那个时候他已经心智狂乱了，因为造了重恶业。看到母亲他也要杀，把中指要剃下来。正当这个时候，佛陀以神通力来到面前，当然，央掘摩罗就舍弃他的母亲来追佛陀，佛陀当然就一直跟他保持距离。央掘摩罗一直追，跑得很快也追不上，跑慢一点看看也没有距离很远。这样佛陀一直把他引到精舍，为他说法，就让他恍然大悟，痛改前非。跟他说的什么法？四念处法！就依这个四念处法而修。你看，他就能够净化恶业，他就能够清净身心，他就能够当生迅速地证得四果阿罗汉。

2.超越忧愁

二种利益是超越忧愁。

3.超越悲伤

第三种利益是超越悲伤。

4. 灭除痛苦

第四种利益是灭除痛苦。

5. 灭除忧恼

第五种利益是灭除忧恼。四念处的禅修能够帮助我们有力地来灭除内心的种种的忧悲苦恼。比如说，帝释天释提桓因，他看到自己已经五衰相现了，就知道自己寿命将终，他很害怕死亡。尤其是他已经用他的天眼通观察到，他将会要堕落到下界来，因此就更加地忧恼，满怀忧恼，所以他就前来精舍拜见佛陀。佛陀也是教他修四念处里面的受念处，这个经典上面都是有依据的。

你看，为什么他不用修身念处，直接可以修受念处？因为天人的这个受非常敏锐，因此他直接地修受念处就好了，以此他能够迅速地



超越烦恼，仍然还是能够投生为帝释天王，而且能够以天人身修行成就。

6.成就正道

第六种利益是成就正道，也就是成就八正道。我们知道，其实四念处的修行还是在世间道的修行，也就是说还是适合于凡夫的修行。由世间道的四念处的修行成就了，就能够进入到出世间的八正道，有了八正道才能够证得涅槃果。

7.体证涅槃

第七种利益就是体证涅槃。

（三）四念处彼此相互增上

第三方面就是四念处彼此相互增上。

四念处的修行方法，是互相之间能够增上的，并不矛盾。我们也从四个层面来说四念处

的具体的修法，我们也不用讲很多的一些理论，因为我们一直希望大家能够真修实证。

1. 四念处是完整的修行方法

首先，四念处是完整的、迅速的、直接的、断烦恼的修行方法。实际上如果我们从五蕴的角度来看，你就能够更加明了什么是四念处了。身念处是什么？是照见色蕴皆空；受念处是照见受蕴皆空；心念处是照见识蕴皆空；那还剩下什么？还剩下想蕴、行蕴，这两者是属于法念处，法念处的修行就能够照见行蕴、想蕴皆空。所以你看看，其实四念处的禅修就是照见五蕴皆空。当然这是从五蕴的角度，实际上法是包含一切的。有为法、无为法，涅槃是无为法，也是属于法，那个是从广义上来说。

那么我们观身不净——身念处的修法，它



怎样来照见色蕴皆空呢？它有十四种方法，能够观五蕴生灭，观五蕴无常、苦、无我而获得解脱。受念处也有观九种感受来照见受蕴皆空。心念处就是要观察十六种心，就能够照见识蕴皆空。观五蕴的生灭，观五蕴的缘起、无我而获得解脱。法念处有五种方法来证得无常、无我，能够获得解脱。

2.从修证能量的提升来说

其次是我们从修证能量的提升来说，实际上我们来看看色、受、想、行、识，或者说身念处、受念处、心念处、法念处，它这个修行是由粗到细，一层一层越来越细，越往上越细。

所以我们从能量提升的角度来说，我们是先要如实地观照当下的身心实相，从最粗的开始，是观什么？观身念处。我们昨天说过了，



振动频率最低的、密度最大的、最粗糙的是什么？是肉体。我们先要照见色蕴皆空，照见这个肉体是无常、苦、无我的，就能够获得解脱。我们一定要知道，每一个念处里面一定还要有法念处，一定要结合有法念处，所谓法念处就是观无常、苦、无我，每一个念处都要如实地修，才是真正的能够证得解脱的法门。

我们再来对，比肉体更细一点的；是什么？是情绪体，对不对？情绪体所储存的是什么能量？是我们的感受，种种的苦、乐、忧、喜、舍，种种的感受，要照见它皆空，更进一步提升，就是对于细的情绪体的感受来保持正念，也可以由此而证得解脱。

对于更微细的、振动频率更高的起心动念之处，那就是什么？理智体，我们对于理智体，能够照见它，无常、苦、无我，能够保持



正念，也可以证得解脱。这个就是什么呢？这个就是心念处的修法。

再对于极微细、最微细的法念处，来修习正念。法念处，当然这个法，包括了轮回界的一切法、涅槃界的一切法，所以说它范围最广，也是最微细的。我们修法念处，也就是相当于什么？对于意志体来修正念而成就解脱。

我们看七重身心里面再往上是什么？就是灵性生命。肉体是物质生命；情绪体、理智体、意志体是精神生命；更往上直觉体、光明体、空性体都是属于灵性生命。所以实际上我们从这个角度就更容易领悟、更容易把握住怎么修。

实际上，我们说要入涅槃城，我们可以把证得涅槃比喻作一座古老的城，无始以来就存在的、不生不灭的古老的城，这座城有东南西



北四道门，实际上你只要从任何一道门进去你都能够入涅槃城对不对？你不是四个门都要走遍。也就是说你不是四个念处都要修遍才能够证圣果，你修任何一个念处你都能够成就正道，但是，当然任何一个念处不过是强调这个侧重点，其他的三种念处都一定要同时修。

所以，我们从东门进入涅槃城，就譬喻我们修身念处，就是从照见色蕴皆空，肉体是最粗糙部分；我们从南门入，就譬如修受念处，就是比肉体微细一些的，我们要照空情绪体，照见受蕴皆空而证涅槃；西门是比喻修心念处，那就是修比情绪体更微细的，也就是照见理智体皆空，是修识蕴空。从北门进是修法念处，也就是我们照见比识蕴更微细的，也就是我们照见意志体皆空，照见想蕴、行蕴空，这样来成就圣道。



3. 四念处不可分割

第三个层面要特别说明的就是，四念处在修行的时候是不可以分割的。因为你想你的身念处是需要心来观照的，同时它也能够觉察到种种的感受，所以觉察感受的时候，身心的种种现象都是属于什么？属于法，所以实际上你修身念处的时候同时也一定要修受念处、心念处、法念处，不过有一个侧重点，我们从身念处开始起修，因此叫做身念处。

同样的，我们修受念处的时候，我们的感受也不离开身心。感受是怎么来的？我们的身体接触外境的时候会产生苦受和乐受，我们的心，外在的事件冲击过来的时候，会有喜受和忧受，还会有不苦、不乐、不忧、不喜的中庸的舍受，所以苦、乐、忧、喜、舍五受都是在身心结合处产生的，并且同时它所呈现出来的



种种的身心的变化、身心的现象，就是法念处。所以实际上，修受念处的时候也离不开身念处、心念处、法念处。

可见，其实身念处、受念处、心念处，每一个念处，如果我们能够同时结合法念处，结合法念处就是来修法的共相。法的共相是什么？无常、苦、无我。那么任何一法都可以成为解脱的法门。

4. 四念处禅修适合一切根性的众生

第四个层面我们要说的就是，四念处的禅修是适合于一切根性的众生。所以说四念处的禅修是受众最广泛的禅修。一切众生任何根性都可以由四念处而直接地成就圣道。

比如说，我们简单地说，众生当然可以分为很多很多类了，胎、卵、湿、化，有色、无色，有想、无想等等。《楞严经》上面把它分



为十二类。实际上我们且从人道的众生来看，可以简单地分为两类：一类是感情丰富的众生，一类是理智冷静的众生。有些人很理性，有些人很感性。无非就是感性和理性二种人。感情丰富的人，他的感受会非常细腻丰富，他会很注重于情感关系，当然他也会比较贪著于自己的身体，而且他也喜欢追忆过去。感性的人喜欢回忆过去，理性的人，他总是喜欢详尽地去规划未来，每一件事情会先做详尽规划，而且他会很执著于自己的见解。在佛法之中把这两种人称为贪行人和见行人，执著于感情的人或者执著于自己见解的人。实际上对于执著于感情的人，又可以分为钝根和利根。钝根的人适合于修身念处，利根的人可以直接修受念处。我们前面有说到，帝释天就直接修受念处。而见行人，理智占上风的人，钝根的人适



合修心念处，而利根的人适合于修法念处。也就是说如果特别慧力强的人，他可以直接地来修法念处。

（四）四念处共通的修习法

第四方面，在没有讲每一念处的具体修法之前，我们先要强调四念处共通的修习法，就是任何一个念处都必须修习的。这里可以分为三点来说，第一点是成就四念处的四个条件；第二点是观内外、观生灭，我们修的时候一定要能够观内观外观内外，观生观灭观生灭；第三点是七种随观。

1.成就四念处的四个条件

先说成就四念处的四个条件，哪四个条件呢？就是热忱、正知、正念，具备这个三心，还有一个条件是要能够去除身心世间的贪欲和烦恼。要把粗重的贪瞋去除，才能够修得起



来。

第一个条件是热忱。就是指你修行要有一股干劲，也就是四正勤，这个我们前面已经说过了。

第二个条件是正知。就是正确完整平等地观照所缘。其实每一个阶段都需要有正知。对于修行人来说，正念正知是非常重要的。你看《入菩萨行》专门有一品叫《护正知品》。这是修行能否成就的根本条件之一。修行的每一个阶段都要有正知。正知有哪些正知呢？有四种正知，也就是有益正知，适宜正知，行处正知或者叫做境界正知，第四种就是不痴，不愚痴，不痴正知，也称为不迷惑正知。四种正知，其实能够保持的话，就是真正地了解了无我智慧。这样地来修，以四正知来修四念处，才能够引导我们到达无我的境界。



第三个条件是正念。比如说我们修安那般那念。我们已经把内观禅的初级修法已经传授过了。大家知道那个是什么吗？其实就是修身念处。我们现在所传的还只是修身念处的前面的一小部分，是初级的修法，所以只要十天十夜就好了。后续还是身念处，不过更高。比如说我们修安那般那念，就是出入息，修呼吸。我们要时时刻刻以正知来专注于呼吸，-这个就是以正念，你能够一直专注在呼吸上，这个就是正念。念头一跑了，跑到想其他地方去了，把它马上能够拉回来，能够觉察到自己忘失正念，那是因为什么？因为你还有正知。正知是在正念的背后，后面看着，看正念跑掉没有。所以，我们能够清楚地了知呼吸，正念是专注于呼吸，正知是清楚地知道：我现在是处在正念之中，能够了了分明，不忘失呼吸，这个是



正知。我们为了能够清楚地去了知呼吸而付出的努力，那个就称之为热忱。

第四个共通的条件就是舍离对世间的贪欲和烦恼。世间当然就是指五蕴了，五蕴也可以简单地把它分为两类：就是物质法和精神法。对不对？物质法就是色蕴，精神法是受想行识这个四蕴。在南传里面把它称为色法和名法。物质法是称为色，精神法称为名。所以南传佛教十六观智有一个名色分别智，实际上就是把它分为物质法和精神法，这个是指五蕴。再者十二处，十八界。能够舍离对五蕴的贪著，能够舍离对十二处、十八界的贪著，能够离五盖。五盖就是修行的五种障碍。如果我们有热忱，有正知，有正念，那烦恼就没有机会介入。因此，其实四念处的禅修就是没有烦恼的境界。我们如果能够具足这四个条件，就能够



不断地一直保持在了无烦恼的境界之中。所以这是一条直路，是一条捷径，是能够证得八正道，乃至证得涅槃的一条修行解脱的捷径。

这是讲成就四念处的四个条件。

2. 观内外、观生灭

第二点是要每一念处都要能够观内、观内外、观生灭。无论哪一个念处都一定要经过，其实是六个阶段，就是先观内，再观外；观内外、观生、观灭、观生灭。

观内，是观什么？观自己的五蕴身心；观外是观他人的五蕴身心；观内外是自他交替地来观察。为什么不单单是要照见我自己这个五蕴皆空，还要观他人五蕴皆空呢？因为凡夫众生不单单是执著于自己的身体，还可能会迷恋他人的身体，所以要观内、观外，还要交叉地、交替地来观自他，叫观内外。



实际上这个观内、观外、观内外，你知道他成就的时候就成就了什么吗？就成就了《金刚经》上面所说的：无我相、无人相、无众生相。天天念《金刚经》，但是你晓得怎么去证得吗？要真正地按照四念处来证得这个无我相、无人相、无众生相，这个是证得这种智慧的非常快的捷径。

再就是观生灭，观生灭实际上就是观五蕴身心的实相。

五蕴：色、受、想、行、识，一直都是不断地在生灭变化，所以它是无常的。五蕴是不断不断地都在受生灭的压迫，因为刹那刹那都在生灭，所以必然有一个苦迫性，所以它是苦的。要观五蕴是生灭无常的，一直刹那刹那，都不过是刹那刹那这样一直在生灭的色法之流和心法之流。并没有一个实体的我存在，并没



有一个恒常不变的我存在，所以它是无我的。

我们由粗浅的一直到深细的层次来如此地修四念处，由粗浅的肉体开始，把它照见色蕴空，从精神生命，从精神体，我们也层层地照见色蕴空、想蕴空、行蕴空、识蕴空。这个就是层层地由粗到细来解开身和心的束缚，这个就是解开烦恼了。当我们一切烦恼接着解开的时候，当然就是完全成就解脱了，所以修行的道路是如此的清晰。

我们能够观生、观灭、观生灭，成就的时候就是什么？就是无寿者相。所以《金刚经》上面：“离一切相修一切善”，就是如此地来修行成就。

3.七种随观

第三点共通的修习法就是要修七种随观。这个七种随观说穿了、说破了就是什么？就是



法念处。我们一直强调，每一念处都一定要同时修法念处，你才会修得成就。不要轻易听过去这句话，因为如果你不懂得的话，实际上你以为你在修内观，实际上不是。我看到好多同修修那个行禅，他以为他在修行禅，实际上不是。他只是开始在一个行禅的前行方便，不要以为行禅好像很简单，但是你真的懂得怎么修行禅吗？不是。有人说，我抬腿，我觉知到我抬左腿，我左腿放下了，我觉知到我左腿放下了。我抬起右腿，我觉知到我抬起右腿。说这个就是行禅了，是吗？不是。这个是刚刚开始，还没有达到真正的行禅。

如果你修的时候，你不能够照见五蕴皆空，你不能够成就无常、苦、无我，那你就不是修行禅，你前面不过是行禅的一个前行方便，你刚刚开始修一个正念而已。所以，这



个七种随观本质上就是法念处。有这个法念处就可以成就观的智慧，就可以证得无我。

七种随观智，哪七种呢？

第一种是无常随观。观身、受、心、法，四念处都是生灭无常的。

第二种是苦随观。

第三种是无我随观。

所以任何一念处都一定要观这个三者：无常、苦、无我。

如此地修的话，一定按照四念处来修，哪怕是受极重的苦，极大的痛苦，如果你能够保持正念，能够修四念处，都能够迅速地成就阿罗汉道。

我们也说一个佛陀住世的时候的真实的公案好了。

释迦牟尼佛住世的时候，舍卫城里面有一



位大富翁，大富翁有两个儿子。这个大儿子叫做提舍，提舍非常有善根、有福报、有智慧。他听闻到佛陀说法以后，年纪很轻，就毅然决定舍弃四亿的家产，因为他父亲是一个大富翁，所以他有机会继承四个亿的家产，但是他依然舍弃，随佛出家。在森林里面精进地修行，当然家产后续都会给他弟弟了。但是，不幸他的父亲死掉了，所以他弟媳妇就很忌妒、很小气，她马上就想到：“我这个大伯，这个提舍，他现在会不会赶回来，赶回家里面来争家产呢？”所以她马上就雇一个杀手，要找到提舍这个人，许诺给杀手多少钱，要杀掉提舍这个人。这个杀手在森林里面找到提舍了，就跟他说：“贤者啊，你准备就死吧！”

提舍就觉得很奇怪，我不认识你，为什么会这样？你要说明原因。杀手当然就把原因说



明了，说是你弟媳妇出钱来买我来把你杀掉的，免得你争家产。

提舍虽然出家的时间不长，但是他很有正念，他并没有生气，他很平静很冷静地跟这个杀手说：“这样吧，我们商量一下，看看你如果要杀掉我，我也很愿意，我不会去抗争，但是我希望你能够留我多活一晚上，到明天太阳出的时候你把我杀掉，我绝对不会怨恨你，可以吗？”

这个杀手说：“你那么高大、那么强壮，这个森林这么大，半夜的时候如果我打瞌睡你跑掉了怎么办？”

提舍就说，这个好办，马上自己拿起一个大石头，砸在自己脚上，真的是搬起石头砸自己的脚。脚当然就砸断了，对不对？那就不能走了，杀手对他就放心了。这个提舍就开始精



进地禅修。开始他先思惟自己戒清净、心清净，由戒清净而来修受念处，就是从苦受里面来修，修受念处。虽然这身体是疼痛万分，但是他的心已经感受不到那种忧受，心里面并没有忧愁。他的身和心，心不受这个色身的影响。他渐次地修受念处，一直修无常、苦、无我。一直到第二天早上太阳将出的时候，他证得无我了，证得阿罗汉道了。

第四种随观就是厌离随观。

比方说我们修身念处，我们观身无常、苦、无我的时候，当然就会厌离这个身体，不会执著于这个身体。

第五种就是离欲随观。

我们修身念处的时候，知道身念处是无常、苦、无我的，所以对于这个身体，对于肉身不会起染心，就能够远离欲想，所以叫做离



欲随观。同样的，我们对于受念处、心念处、法念处都可以如此地修。其实四、五、六、七都是在成就无常、苦、无我的智慧以后来修的。

第六种就是寂灭随观。

就是观无常、苦、无我的时候，能够不再集烦恼了。之前我们招感苦果的因是什么？是我们一直在集烦恼，这个时候他能够不再集烦恼了。所以真正地寂灭，寂灭随观。

第七种就是舍遣随观。

观无常、苦、无我的时候，就能够舍遣身心，能够让心趋向涅槃。

（五）二十一种解脱方法

第五方面，我们就是总说四念处禅修，来说二十一种解脱的方法。要知道四念处所有的法我们可以把它归纳为二十一种解脱法，你懂



得二十一种解脱法，你对于四念处所有的法都懂得了，而你懂得了四念处，那你就懂得了全体的佛法的修行方法。

那么二十一种解脱法可以怎么分呢？

身念处有十四种解脱法；受念处有九种要素，这个是属于一种解脱法；心念处有十九种要素，这个也属于一种法。所以说受念处、心念处都属于一种法，这样就有了十六种法，再加上法念处有五种解脱法，所以合起来称为二十一种解脱法。

二、身念处禅修

我们再看第二部分，就是讲身念处的禅修。

我们今天晚上重点就是讲身念处的禅修。为什么？不要好高骛远，对于我们几乎所有人



来说，我们真正实实在在能够起修的法是身念处，除非你根器很好，你能够直接去修心念处、法念处，不然的话，还是踏踏实实从身念处开始修好了，在当下的这个肉身、肉体之中来如实地观察。佛经上描述就是可以把我们这个身体分为三十二个部分，我们来一部分、一部分来观察。我们的头发、我们身上的各种体毛、牙齿等等，一部分一部分来观。我们知道这个身体是由二十一部分组成的，它只是一个聚合体而已，所以并没有一个真正的我，因此而证得无我。凡夫是因为他的能量振动频率很低，所以他看不到这个真实相，看不到肉体的真实相，对这个聚合体就产生执著，就像带上一个枷锁，带上镣铐一样，不得解脱。因为他没有智慧，因此他生不起灵性智慧的能量。因此肉体就会像一个笼子一样把他困住了，不得



解脱。

身念处的禅修，我们也可以分六个方面来解说。

你看六个方法是什么？

第一是安那般那念；第二是威仪，在四威仪里面来修正念；第三是正知，修习四种正知；第四是不净观；第五是四界分别观；第六是无识不净观，也称为观墓园九相，或者也称为白骨观。这个就是修身念处的六大法门。

（一）安那般那念是二甘露门之一

我们先说第一个方面安般法门好了，就是我们现在在教导的——安那般那念。

安那般那念是二甘露法门之一。观呼吸和不净观这个两者佛陀赞叹为二甘露门，就是你修这个两种，就像得到了无死的甘露一样，你都能够迅速地成就，开启不生不灭的灵性智



慧。

我们从觉知呼吸入手来修身念处，也可以分为五步骤：

第一个步骤是正念出入息。

第二个步骤是了知长短息。

第三个步骤是觉知全身息。

第四个步骤是寂静身行。

第五个步骤是随观内外生灭，观内外、观生灭。

这个是从安般入手来修身念处的五个步骤。

当然了，我们要修，一定要有点前行的准备。前行是什么呢？就是称为三远离：身远离，心远离，烦恼远离。这是我们修任何法的前行。

身远离就是我们要前往森林或者空闲处，



或者像我们大家一起集中到这里来，我们离开我们容易产生各种障缘、各种散漫因的那个熟悉的环境，来到这里专门禅修，这个就是寂静处，这个就是身远离。我们不再受环境的干扰了，就容易成就专注。

心远离就是指专注于所修的业处，也就是我们的业处，就是指我们现在专注于觉知呼吸，就能够舍离五盖，舍离五盖就是心远离，心能够远离散乱，能够专注在自己所修的业处。

南传佛教，很多人看这个书，不晓得业处是什么意思？其实很简单，业处，简单地说就是工作的场所，就是你修行你修哪个法门，说白了，就是这个意思。你看南传佛教里面，他一个总导师底下有很多的业处指导老师，就是你修什么法，他有人给你指导，业处就是工作



场所，实际上特指你选定的法门。

在观音尊者的《清净道论》里面把修定的法门归纳为四十种业处，但是在四十种业处里面，它基本上都是偏重于修止的、修定的。修观的，四十种里面只有两种，一种就是安那般那念，就是观呼吸；还有一种就是四界分别观，这个四界分别观既是修止也是修观。同样的，我们呼吸也是如此，我们呼吸也是很妙的，也就是既可以修止，成就禅定，也可以修观，成就无我的智慧。

所以，四十种业处里面这个两种是最殊胜的。

我们在座的大家都是很有智慧的，就一定能够明白，我们修四念处，真正最善巧的方法是从哪里入手呢？从观呼吸，从四界差别观，任何一法都能够入，都能够成就无我的智慧。



其他的，像十遍处，那些都不是容易修的，而且就算修成了，也不会成就禅定，不能够修观。这个是指我们修心远离，真正地能够专注于自己所修的业处，就一定能够实现第三烦恼远离，这三远离里面的烦恼远离，也就是证断烦恼。

1.正念出入息

如果有了这身远离、心远离、烦恼远离这三个三种前行准备以后，我们就可以来修第一步，也就是正念出入息，这一步其实就是修禅定，就是修止禅。一定要知道，我们很多的同修也参加过我们的内观禅修，但是他没有懂得方法，我们一直强调，他还是没有懂得，为什么？因为理论上他没有通达。你一定要知道，你觉知吸气、呼气，你就只是觉知这个气的入和出，也就是说你只是觉知这个呼吸本身就好



了，你不要去分辨这个呼吸，怎么去分辨呢？你也知道你只是觉知呼吸本身，你就是修定，再往上才是修观，就是你觉知你吸进来的气是凉的，呼出去的气是热的，而这个冷、热，这个其实属于什么？就属于呼吸的自相，那个就已经开始在讲观了，那个就已经是修观了。

所以在第一步正念出入息的时候，你只是正念出息和入息，这样来修禅定，你不需要观呼吸的自相，不需要观呼吸是冷、是热、是粗细、流动等等，你不需要去看它组成的条件，同时这个阶段你也不需要去观法的共相，也就是无常、苦、无我，而只是觉知呼吸本身，这样你修行才容易成就。一定不要心浮气躁，你先注重于修禅定就对了。你不要一下子修定，一下子修观，一下修定，一下子修慧，一下子修止，一下子修观，你搅在一起就很难成就



了。所以第一步的时候只是修禅定就对了。我们都知道，觉知上嘴唇以上的、鼻子以下的这一点，吸气觉知入，呼气觉知它出。这个只是觉知呼吸本身，由此能够成就禅定。

2. 了知长短息

第二步就是了知长短息。

这个了知长短息其实它分为两个层面，对于初学者来说，他只是保持自然呼吸就好了，像一个旁观者一样，我只是自然地觉知，我不需要刻意把呼吸拉得深匀细长，你只是做一个旁观者，不要去控制你的呼吸，这是初学者。

如果你有相当的定力以后，就可以依照《清净道论》上面所教的方法，以九种方法来练习，让呼吸变得长。为什么有定力以后要让呼吸变得长？因为呼吸如果长，它必然就微细，它微细你的心也就跟着细了，密法里面讲



心息相依，都是相通的。一定要在这个细微处要注重，不然你修不起来的。

你的心越来越细，所以你的心越来越宁静，越来越专注，能够提升你的能量，你的能量振频越来越高。因此，原来你看不到的，原来你观不到的那个真实相，它就会显现出来了。刹那刹那生灭，你就是真正地见道，而不是理论上、知识上面能够理解，不是这样的，而是真正地证道，所以它是有必要的。

3.觉知全身息

第三步就是觉知全身息。

很多人会误解，这个全身息是不是觉知我的胎息，我全身都在呼吸呀？错掉了，不是这样的。我们中国人这个观念是从道教里面来的，很多人或多或少地受道教的影响，他一听说“觉知全身息”，就想我是不是在一个胎息



状态了？全身毛孔都在呼吸啊？不是这样的。南传里面修这个觉知全身息的时候，实际上就是你能够完整地觉知呼吸的全过程，吸、住、呼，或者把它分的更细，这样是觉知全身息，也就是你要觉知到，呼吸从开始到结果的整个过程。

要特别强调的一点，大家在实修的时候，你觉知呼吸这个法非常妙，它可以用来修止，成就禅定，也可以用来修观，来成就无我智慧。但是你一定要知道，你不可以混杂在一起修，那样修行就不容易成就了。在《清净道论》里面说，修止的时候就不修观，修观的时候不修止。而且要先出定才能修观，你不出定你是很难修观的。

《清净道论》是非常殊胜的一部论典，南传的所有的实修法都在其中，如果有传承有人



指导的话，你从里面任何一行来修，都能够证阿罗汉道。

如果你只是觉知呼吸的出和入，这个是修止。如果你来观呼吸的冷、热这些自相的时候，或者你来观呼吸的无常、苦、无我，这些共相的时候，就是修观。

一般来说一定要先修止，而且你修止只是专注于接触点，只是觉知这个接触点上，这一点上呼吸的出和入。你的定力就会越来越强，你的呼吸就会变得越来越微细。在某一个阶段你好像觉察不到呼吸了，这时候不要慌，你保持正念，静静地等待，因为你的身心，它在由粗转细，在那个阶段就像黎明前的黑暗一样，你好像觉知不到呼吸了，但是其实呼吸是存在的，不过它更微细了，所以你的心还跟不上来，所以你要保持正念等待。你以后又能够觉



知到更微细的呼吸了。这样一直觉知一直觉知，心也跟着越来越细，这时候就会出现什么？出现禅相。刚开始的时候禅相是模糊的，是不明亮的，我们称之为“遍作相”。

这个时候你还是不要理会这个禅相。你仍然还只是专注地去觉知呼吸，专注于接触点上呼吸的出和入，微细的呼吸的出和入，不要理会禅相。渐渐地你这个禅相，它会向触点靠拢，它会出现在触点上面它越来越稳定，发出光亮来，你的呼吸也变得更微细，而且这时候你的呼吸好像跟禅相完全结合了一样，呼吸即是禅相，禅相即是呼吸，这个时候你就可以舍呼吸而专注于禅相了。就不要心急！

很多人听我们讲初级内观禅的时候，安般法身念处，他很着急，其实你根本修不到两寸两寸去移动，去觉知身的感受，你那么着急没



有用的，你后面上不去的。其实你仍然在呼吸上面下功夫就对了，让它出现禅相。到呼吸即是禅相，禅相即是呼吸的时候，这个时候可以舍呼吸而专注于禅相，这个时候称之为取相，这时候就可以在这个禅相上面来修寻和伺。

修禅定一定要懂得初禅五支、二禅三支，这些一定要能够明白。你可以在禅相上面来修寻、伺。寻是什么？就是你的心投入到禅相这个叫寻。伺就是什么？就是一直保持，保持你继续能够专注于禅相。修寻伺，你的心可以很长时间地停留在禅相上面，而禅相就会呈现得更为明亮，更为光曜，这个时候就称之为似相。由这样的修可以达到近行定和安止定，所以这个就是三种禅相的修法，也就是遍作相、取相、似相。

当然我们眼下只是说一说，我们在十月一



号到六号都是要实修的，而且大家最好在之前能够在家里面修一段，在实修的时候，在小参的时候就容易得到更好的指导。如果你现在听完就算，到十月一号再来，肯定不会相应的，不要说取相了，遍作相都不会有。

4. 寂静身行

第四步就是寂静身行。

寂静身行就是当你的呼吸越来越细的时候，心也就跟着越来越细了，而善法就越来越明显了，你有了定力以后觉照的智慧、光的智慧才算真正地能够修了。《清净道论》上面说，我们通过修安般念，而使呼吸和心越来越细，就能够提高我们的能量振频、提高我们的能量水平，从而能够清楚地看清一切法的生灭，看清一切法的那些特相，看清一切法的作用和近因。所以我们看一切法，如果从事相上



来看的话，一定要看它的特相、作用和近因。如果看共相当然就是看一切法都是无常、苦、无我的，这个就称之为七种作意。

第一种作意就是数，第二种作意就是随。数当然就是什么？我们天台宗修六妙法门，数一边，数吸气或者数呼气，只是数一边，从一数到十，循环地从一数到十。我们为什么内观里面要讲这个？因为实际上这个是最基础的，如果你的心很散乱，你可以先用这个方法，这个叫数。如果你直接地去觉知呼吸的入和出，这个就是随，随逐，能够知道呼吸的初、中、后。

第三种作意就是触。随跟触是一起生起的，不能分开的，在这个接触点上。所以为什么只是在一个接触点上来觉知？每一个法背后是有完整的教理支撑的。数、随、触。触的时



候你同时能够觉知你的呼吸的初、中、后整个过程。只是专注于呼吸与身体的接触点。

第四种作意就是止，止作意。到了触以后，第四种就是止作意了。这个时候就出现三种禅相，出现三种禅相以后就可以开始辨识禅支了，初禅五支：寻、伺、喜、乐、心一境性，这个是初禅五支。我希望我们在十月份的时候，我们有一部分同修能够来辨识禅支，能够达到这个境界，辨识初禅五支。

你达到以后会更细的小参指导，你如何来辨识初禅五支？五支是把初禅分开五个部分来辨识，合起来就称为禅那。我们说离生喜乐地定、定生喜乐地定、离喜妙乐地定、舍念清净地定，这个四禅定的修习是非常重要的。

二禅三支，它不需要寻伺了，就是喜、乐、一境性。



三禅就是二支，喜支也不用了，就是乐和一境性。

四禅当然就是舍念清净地定，所以是一境性的。

我们要知道四禅是定法的根本。佛陀是先从初禅证得四禅，从定出修观，成就无上正等正觉。佛陀将要入涅槃的时候，也是从四禅出，入于涅槃。

我们看南传的教理，它会有很多详细的理论根据，这个不是我们此时此地需要说的。当然刚开始修的时候，我们不要忙于马上去辨识禅支，要练习能够长时间地能够进入禅那，不要花太多时间去辨识禅支，而且你对于每一禅定都要能够练习五种自在，也就是转向自在、入、住、出，还有省察自在。

首先是转向自在，就是自在地转向出定，



转向辨识各种禅支。第二就是入定自在。第三就是住定自在。第四就是出定自在。第五就是省察自在，省察的时候你能够省察各种禅支。其实就是让整个禅定更纯熟、更熟练，一直来修这五种自在。这个都是我们说七作意。

第四种作意讲完之后，就是第五种作意，就是观作意。止作意修了以后就进入观作意，就是观察呼吸是什么？呼吸是心生的色法。我们说为什么要从呼吸上下手？因为呼吸是联接我们身和心的桥梁，在身心结合处修是最善巧的修法。我们如果能够作观，修观作意的时候，分清色法和心法，也就是物质法和精神法，也称为色和名。能够真正地来现量地观到的时候，就称为名色分别智。我们观察名和色的缘起，就是分别地来观、来修，观名法和色法的缘起。观名色的生灭，这个时候能够提



起，能够证得无常、苦、无我的智慧。

到这个时候，我们一直这样来观它的生灭的时候，我们能够观名色。有了名色分别智以后，进一步往上修，就能够成就缘摄受智、思惟智、生灭随观智，但是在这个阶段，在观作意这个阶段所修的生灭随观智还是比较弱的。

第六种就是还作意。还作意就是我们能够观名色的生灭以后，心变得越来越细了；但是这时候可能就会生起修观过程之中所产生的十种随烦恼。

比如说，你修观的时候它会有明亮的光明产生，或者身心觉得特别地轻安，禅定之乐是非常的快乐，胜过世间的欲乐千百万倍。所以很多人会耽著于禅定，这个时候当然就会不对了。所以这个时候我们不要执取，这个时候对这些轻安、对这些光明都要能够观无常、观



苦、观无我，就能够去掉十种随烦恼。这个时候心和所缘，我们能缘的心和所缘的境，也就是名法和色法就会变得更为微细，更微细以后，我们就能够实现更加有力的禅观，这个时候就能够成就十六观智中比较强的第四生灭随观智。

生灭的过程你能够观察到它越来越高的频率，你能够看到越来越快的那种生灭，心之流和物之流的生灭。这个时候，因为它太快了，越来越快，越来越快，这个身就越来越不明显了，直观到坏灭，这个也就是十六观智里面的第五观智，坏灭随观智现起来了。所以我们前面说马哈希禅师的那个老乡，三天他就修到这个第五种，十六观智里面的第五种坏灭随观智。

我们传授的内观，会把南传的七种都融合



起来，把它这个精华融合起来，当然根据个人的状态在小参的时候来分别地起作用。这个就是坏灭随观智现起了。

第七种就是清净作意。

心越来越细的时候能量越来越高了，所以能够觉知越来越高的振动频率的能量，所以色法也越来越细了。这时候后续的这些观智都能够成就。十六观智里面的第六的怖畏现起智，因为他一直看到坏，所以他会感到恐怖，怖畏现起智。第七的过患随观智。第八的厌离随观智。第九的欲解脱智，真正地生起一个求解脱的心，真正地生起智慧来。第十是审察随观智，都能够渐次地成就。更进一步深入用功来修观智的话，修那个清净作意，就能够到达世间最高的观智，就是第十一行舍智，再往上就进入出世间了。十六观智里面到第十一行舍



智，这个都是属于世间观智。

继续观，观我们能观境界的心，也就是明法，也是无常、苦、无我的。我们的观智越来越成熟，越来越细，就能够断见惑，断见惑就是见道了，见道的心当然跟它的心所缘是更为微细的。所以我们昨天也讲到了，你觉醒以后，你见道以后，你的大脑、情绪模式都会产生变化，这个就是真正的脱胎换骨了。那么它会更微细，所以有时候观更微细的色法，有时候反过来反观能观的智慧，也就是名法。我们能够去观名色的智慧，心就变得越来越细，乃至到了最微细，最微细的时候就生起金刚定。其实三乘佛法都有金刚定，要证到阿罗汉的前夕也是需要能够生起金刚定，才能够成就阿罗汉果。缘觉也是如此，成佛也是要能够入金刚喻定。



上面所说的都是说安那般那念五步的修法，前面的正念出入息、了知长短息、觉知全身息、寂静身行都讲过了。5.随观内外、生灭

第五步就是要修随观内外和生灭。我们没有成就圣道，在修安般的时候还进一步要随观内外和生灭，观内就是观自身五蕴皆空；观外就是观他身，也是五蕴皆空；再就是观内外。我们修观的时候要能够分别观三种身，也就是色身、名身和安般念身。

观色身都是四大以及四大所造色；观名身就是观心法以及心所法，我们能缘境的心，也是一个聚合体，也是无常、苦、无我，也是刹那刹那在生灭的；观安般念身就是观呼吸的时候所呈现的色法。

观生灭法，就是观生、观灭、观生灭，也分为两个方面，一个是观因缘生灭。比如说我



们观呼吸的时候，呼吸是怎么来的呢？是由于身体、鼻孔、心生起了，因此呼吸生起了。

我们观肉身的时候，这个肉身是怎么来的呢？肉身要维持，它一定要四要素，就是业、心、时、食，业是宿世的业力，你没有宿世的业力，你不会感得这么一个人道的肉身。心是什么呢？心是我起心动念，我起心我要拿这个水杯，我手怎么会动呢？先是我的心起了一种法，起了一个念，手就跟着有了，这个是心所生的色法。时就是时节因缘，时间的时。第四个食是食物的食。凡夫众生，小乘说有四种食，大乘说有九种食。我们最粗重的，比方说我们每天要吃两顿、吃三顿，这个段食等等。这些都是指滋养我们这个色身，它支撑的条件：业、心、时、食。这样地来观，而且还观它刹那刹那都在生灭。



前面是观因缘生灭，接下来是观刹那生灭，一切法都是即生即灭的，这样我们就把安般念五步的修法就说圆满了。

6. 安那般那念的修行成果，破除四种密集

到最后我们还要说一下，修习安般念的成果。

也就是能够破除四种密集，能够体验到身体只是名法、色法的聚集，而且不断不断地在生灭、变化。因此我们能够这样当然就能把我们的身见破掉了，当然就能够做到惟有正念与觉照，不再贪著于世间的任何事物。惟有正念，所以我们修到了这一步，修安般念你看就能够保持在任何时候都在正念之中，所以就能够成就四念处的修行，能够恒时有觉照的智慧，所以就能够证得四圣谛，所以他任何时候都是在正念之中，都是在智慧之中，所以他当



然能够证得阿罗汉的果位。能够体证无我，所以就能够破除四种密集。

第一种密集就是相续密集，名、色都是刹那刹那生灭，相续不断的过程。

没有禅修的人体察不到，因为他振动频率很低的能量，所以他体察不到那个振频更高的能量，因此他不能够现观刹那生灭，因此他就会生起种种的颠倒见。他想：桌子能够保十年，我这个身体能够保几十年。他总会执著于一种常见，因为他能量振频太低了，他不能够现观刹那生灭，要破掉这个相续密集。

第二种就是要破掉组合密集。名色任何一法都是由地、水、火、风等等不同的元素聚集而成的，呼吸也是身体、鼻孔、心的聚集，所以都是组合的，把这个组合密集破掉。

第三种就是作用密集。每个色法都有它独



特的功能和作用，同样的每一个心识，刹那生起的名法、精神法也是各有作用。当我们能量提高的时候，就能够辨识各种的名法和色法，就能够把每一个名法和色法的各种不同的作用，都能够辨识清楚，所以就破除了作用密集。

第四种就是所缘密集，其实只有名法才有所缘密集。如果我们能够观相续密集、组合密集、作用密集，能够这样来观的时候，就能够证得无我智慧，就没有我的观念了。因为所谓的我不过是相续密集而已，不过是组合密集、作用密集而已，因此就解开了所缘密集。虽然有法尘显现出来，但是没有造作者，没有受者。

身念处六种常观的修法，我们已经把第一种安那般那念就算是讲圆满了。其实这个就是



一个智慧浓缩丸，如果所讲的这一些每一段其实都可以详细讲，都可以把它讲成一本书，但是讲得太细了，大家容易跑到一个圈子里去，所以在实修小参的时候来有针对性地说就更好。

（二）在四威仪中培育正念

第二个方面就是威仪，我们要在四威仪里面来修身念处法，在行、住、坐、卧四威仪里面来培育正念，泰国的阿姜查尊者是特别倡导这个的。

行，你在走路的时候修行禅，但是我们很多人以为修行禅就只是觉知身体的动作的改变，这个实际上就是正念，对不对？也知道自己一直在正念之中清楚这个动作的改变，这个只是正知而已。所以如果你认为这样是行禅就不对了，因为你教理没有通达，你会错误地认



为那个就是修行禅。我每一念，我的心都没有跑掉，我每一步抬起来我也觉知到，脚跟抬起来，落地，觉知到落地，这样是行禅吗？不是。你只是有正念正知而已，那个是不够的，不过是为修观做准备而已，不是真正的观。不是真正的观，那就表示他不是真正地修解脱的法门。

很多人搞了很久，什么山水行禅，但是他实际上还只是在做观的准备而已。必须要在四威仪之中，在行、住、坐、卧之中，你都能够观照五蕴以及缘起，观照一个真实地能够现证无常、苦、无我的智慧，这样才是真正地迈向解脱道的修行。所以有些人很喜欢说：我修行禅，我修卧禅。但是恐怕你那个都只是在前行而已。要能够观缘起，这样才是起观。怎么样观缘起呢？比如说，在欲界众生，他的



身和心要互相依靠，《清净道论》里面说：欲界的身，它的功能要依靠心，而心的功能也依靠身。《清净道论》有几个很绝妙的比喻，比如说肉体像一个跛子，跛子当然就是眼睛看得见，但走路不方便，这个心就像一个瞎子，瞎子当然就是脚是好的，但是眼睛看不见。那怎么办呢？他们要去另外一个地方，两个人要组合起来才容易走到，也就是瞎子背起这个跛子，瞎子走路，跛子指挥，告诉他前面你要小心，要向右拐了，不然那里有条沟，对不对？那就是身和心要互相依存，互相依赖，这个实际上就可以开始起观了。当然细的步骤就不是我们此次能够说那么多的。

(三)修习四种正知

身念处的第三个方面就是修习正知，修习四种正知。我们作为修身念处禅修的行者，在



做任何事情的时候，无论你是吃饭还是喝水，还是做事情，任何时候你都要保持四种正知。

1. 利益正知

第一是利益正知，利益就是指能够依善法而获得提升。比如说：你心里面生起一个向前走这么一个念头的时候，不是立刻向前走，而你应该要思惟：“我向前走是否是善法呢？”这样再决定是否采取行动，这样是利益正知。

2. 适宜正知

第二是适宜正知。比如说：我们现在大家都来禅修，当然这个是利益正知，对不对？但是你在禅修的时候，你内心之中生起了不善心，这样就是不适宜。它就不属于适宜正知了。

3. 境界正知



第三就是境界正知。就是修行者修行的时候要不断地专注于他所修的业处，无论是修止的业处，还是修观的业处，都要一直专注于这个业处上面。如果你丢掉业处就不是修境界正知了。比如说我们修安般念，那么你在修行的时候，无论你是行走、住、卧，每一个自始至终，你都要能够专注于觉知呼吸，这样你就做到了境界正知了。业处我们前面讲过了，当然就是工作的场所，实际上就是我们修行选定自己修行的法门。

当然我们修如来禅的时候，希望大家精进修行，也比较快地能够有成就，能够指导其他后续的人，这样能够作为一个业处阿阇黎，能够指导后续的人能够不走弯路，这样是非常殊胜的发心。

其实在《清净道论》所讲的四十种业处里



面，只有安般念和四界分别观既是修止又能修观的，其他的那些修定的对象都不可能产生内观。

4.不痴正知

第四就是不痴，不愚痴，不痴正知，也称为不疑惑正知。《中阿含经》、《佛说放牛经》上面就举了个例子来说明，《长阿含》、《中阿含》、《杂阿含》、《增一阿含》，我们知道，很多人看过，但是觉得很枯燥，但是其实那个是很纯朴的实修的方法。《中阿含》里面佛陀就说了一个比方，就是以放牛作比方，修行者要不痴于智慧的境界，就好比一个好的牧牛人，他能够知道他所放过的牛的数量，每一头牛的不同颜色，它的毛色以及他所牧的有哪些是公牛、哪些是母牛、哪些是小牛，他都非常清楚。同样的，我们修身念



处的修行者，我们对于我们的三十二分，也要能够非常清楚。我们对于我们的业生色、心生色、食生色、时节生色，这些都要能够了知他们的生灭因缘。这样就能够真正地证到没有一个我在造作，没有造作者，没有受者，只有法的呈现、只有法的显现。如果你懂得了，实修了内观禅，实修了如来禅，你再看看那些大乘经典，你就心里面真的是很多时候都会产生到很欢喜的法喜，恍然大悟。为什么？她不是知识，她触动了你内心，她能够让你知道原来一切都只是名色法的聚集和生灭。我们行禅的时候了知行走的不属于我。它是属于什么？属于地界、水界、火界、风界。当我要行走的时候我的心生起来，这个就是心生色，心就产生一个带动的色法，那些色法之中的风界特别强盛，由于风界的推动作用，所以造成了我们身



体的移动。你要这样地来修，你是真正的行禅，而不是说：啊！我知道我腿抬起来了，我知道我腿放下了，那个哪是行禅，这个只是在观色蕴。

我们观受蕴、观想蕴、观行蕴、观识蕴，以不痴正知来说，没有人在行走，只是五蕴的相续生灭，如此地来行禅，所以，正知的修行是最重要的修行。你看这个四正知，都是非常重要的。

《中阿含》中的《注释书》里面就说到一个公案，说有一位吉达比丘，这个人出家了，但是他很怕苦，他就问佛：佛陀啊！我们的比丘戒戒条太多了。（南传比丘戒是二百二十六条，我们北传，当然我们都知道二百五十条。）他就问说：这个太多了。佛陀就问他：那么你持一条规则可以吗？这个人就很高兴，



那当然可以，这个好办！马上满口答应了。佛陀叫他修什么呢？就是叫他正知的修行，修正知，在一切的行、住、坐、卧四威仪之中都来观照自己的心。他就依教奉行，在每一个动作里面，你看手抬起来，拿水杯，在这个动作里面，他就能够去观照自己的心，观照名色，照见五蕴皆空。并且观照他们为无常、为苦、为无我，不久他就证得阿罗汉果了。虽然说正知的修行只能够到达近行定，但是其实近行定就能够转成观了，由观就能成就解脱。对我们现在的人来说，我们知道真正地能够按照《清净道论》那样修，成就四禅定，再来修观，只有谁呀？帕奥禅师。帕奥禅师是修了六十年，才成就阿罗汉道，我们现在可能吗？你现在几十岁了，你还可能再修六十年吗？不可能。所以我们应该走捷径，走什么捷径？实际上我们要

成就初禅、二禅、三禅、四禅就是很困难的，如果你能够到达初禅那已经很不错了，你能够辨识初禅这个五禅支，那已经很不错了，所以有个捷径是什么呢？你只要修到近行定就好了，初禅都不用到，只要修到近行定就好了，为什么？因为这个是最低标准，你起码要成就近行定，你才能够起观，不然你是观不起来的。

（四）不净观

身念处的第四个方面修法就是不净观。

不净观我们说了有三类，一是有识不净观；第二就是观照身体的三十二部分后的三种修法；第三就是观内外，观生灭。

安般念和不净观被称为二甘露门，是原始佛教、是如来禅最珍贵的两个实修法门。最容易令众生解脱的实修法门。所以不净观我们也



要能够实修。

可以分为两种不净观，一种是有识不净观，第二种是无识不净观。

有识不净观是观自己，以及观其他人的身体不净。

无识不净观就是观死尸，观死尸我们说的那个墓园九相，他这个神识已经离开了，无识不净观。

1.有识不净观

我们现在说有识不净观，观身体是由三十二个部分组成的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋、骨头、骨髓、肾、心、肝等等，乃至于是小便等等，是由这些所组成的，当然，经里面各种开合不同，有些说三十一一种，三十一部分，有些说三十六物等等各各不同，但是实际上都只是让我们容易修有

识不净观。修成以后当然就不会迷恋自己的身体，也不会迷恋其他人的身体了。

而实际上，你修那个有识不净观也可以分为修止和修观两种方法。如果你是修厌恶作意，你要修对这个身体修到自己真正地厌恶，呕吐。那对这个身体就破掉执著，就不会起贪心了。这个是叫做止业处，就是成就禅定的。如果你在这三十二分里面去修界差别作意，这就是观业处，就是成就智慧的。

其实我们这部《大念处经》，我们今天晚上实际上就等于把整部《大念处经》都讲完了。当然不是照经一句一句来说，那个是我们十月一号一边说，一边实修用的，现在只是把整个的理路大家先搞清楚。也就好像我要带大家去一个地方，我先把地图指给大家看，这个路第一步怎么走，第二步怎么走，你不要迷路



了，把地图先看清楚，我们今天晚上是提供一个解脱的地图。后续就带领大家实际去走，这样就是如来禅的修证次第，我们要讲说的。

2. 观照身体的三十二部分后的三种修法

在不净观来说，《大念处经》主要是讲止业处，也就是主要是让我们能够成就禅定。你如果真正地厌离你这个身体，厌恶作意，你能够证得什么？乃至能够证得初禅。还有，像《大象迹喻经》、《大教诫罗睺罗经》、《界分别经》，这个三部南传佛教的经典，主要是讲观作意，那就是让我们能够真正地透过观身不净来成就无常、苦、无我的智慧，这个是观作意。而且在《身至念经》上面就说明，我们如果能够清楚地观照身体这个三十二部分，由这个三十二部分组成，而且你能够一直清楚地观照以后，就能够以三种方法继续修行。



第一种方法是用不净观来修行色遍，色遍的修法是成就禅定的修法，修黑遍、红遍、黄遍、白遍。比如说我们专注于观自己的头发，观他人的头发，可以由这个黑色一直扩、扩、扩、扩到遍满法界，这个是修黑遍。观自己和他人的血是红色的，然后扩大扩大，这个是修红遍。观自他的脂肪或者小便，黄色，修黄遍。观自他的骨头是白色的，能够修白遍。这样我们知道修十遍处可以修到甚深禅定，乃至可以修到第四禅，以四禅为基础再转过来修观禅，所以这个是以不净观来修行色遍的法门。

第二种就是观三十二分任一分不净，以厌恶作意可以修证到初禅离生喜乐地定。

第三种修法就是修四界差别观，三十二分每一身分都来修观，总共有四十四种色法。



3. 观内外，观生灭

再来观内外，观生灭，就能够证得阿罗汉道。帕奥禅师其实特别强调四界差别观。

这里面其实有三种身，也就是三十二身分，以及色身和名身，也就是肉体身和精神身。在内和外都能够照见这三种身，才是修观禅。如何来照见呢？实际上我们能够清楚地观照三十二身分的时候，就会有很强光明产生，这样地来观照三种身。

（五）四界差别观

再看身念处禅修的第五个方面就是四界差别观，可以从辨识特相和观内外、观生灭这两个部分来说。

1. 辨识特相

一个是辨识特相，其实就是观地界、水界、火界、风界，我们身体是由地、水、火、



风、空组成的，要观地界的特相就是有六种：硬、粗、重、软、滑、轻；水界有两种，就是流动和粘结；火界就是有热和冷，所以其实我们观呼吸的冷和温暖，也就是观呼吸的火界；观风界，风界的特相就是支持和推动，我们的这个身体为什么能够直立？因为风界有支持的作用。我们的身体为什么能够移动？因为你心念一起，它就起了一个心生色，心生色里面这个风界偏盛，所以你的身体就能够移动了。总共有十二种特相，每一种特相，你都从头到脚，都把它观得很清，再来换另一种，所以十二种特相你要一种一种观，而且按照《清净道论》说，你是要从地界，即地、水、火、风这个次第来观，就更容易成就。一直到你能够把十二种特相都能够辨识清了，这个时候你看不到身体，只是看到一个灰色物，实际上就是



说你的能量的振频已经非常高了，你观身的时候已经超越细胞的这个层面了。那么你能够直接地现观，能够看见。

2. 观内外，观生灭

四界差别观是止禅，也是观禅。你一直观到它变成灰色，你继续观，继续修四界差别观，渐渐地它就能够转为白色体、透明体，然后变成明亮的光明。再怎么样？变成明亮的光明以后，并不是就了了。很多外道法，他一直修、修、修到整个都是明亮的，他以为就好了，其实不是。它会碎掉，突然之间破碎掉了。更进一步，就来观内外。这个是略说四界差别观。

（六）无识不净观

第六个方面就是无识不净观，要观墓园九相，也就是白骨观和观内外。



1.白骨观

无识不净观其实就是指尸体，尸体修不净观。你看，南怀瑾居士也专门讲过那个白骨观，实际上你要来禅修，禅观的时候，白骨观怎么修呢？他那个是说你在那个脚趾，把它观成白骨，怎么修、怎么修。实际上，从南传系统完整的修法，你一定要观墓园九相，从膨胀青瘀相、腐烂相，到第二就是被那个鸟、兽、虫吃掉，吃剩那个相，就是附着了那些血肉、筋骨那些骸骨相，到第四就是没有血肉，但是还有筋连接的骸骨相，一直到第九种，就是那个骨头粉碎了，变为骨粉相，再来观内外。

2.观内外生灭

斯里兰卡他们那些大的寺院会专门提供这个，专门提供一个区域给那些比丘来修这个，



按照南传《清净道论》完整地来实践、来修这个无识不净观，但是一定注意，这个无识不净观，你选的时候必须要选同性，不能选异性，不然你修无识不净观，你修白骨观，后面一定出问题。原因是什么？因为你修到某一个层面，它会呈现光明，你修的时候，你智慧力不够，你~会被陷进去了，所以会产生障碍。

到此地，我们就等于略说了身念处，从六个方面来说了身念处的禅修，如果细分的话，实际上，也可以说就是身念处的十四种禅修，也就是第一种安般念，第二种四威仪，第三种正知，第四种是不净观，第五种是四界差别观，第六到十四种就是墓园九相，这个十四种禅修，每一个法都要能够配合法念处，观五蕴，以及因缘，以及缘起的无常、苦、无我，都可以成为解脱的法门。后面的受念处、心念



处、法念处，我想还是明天下午。实际上我们这个两座就等于能够把所有的南传佛教的实修的法门精华都能够浓缩起来。

好，那我们明天下午继续来讲后续的如来禅的禅修次第，以及略说一下大家回去以后要怎么用功。

好，愿大家都能够迅速地与佛相应。





第二讲

RULAICHAN

XIUZHENGCDI



如来禅修证次第分六个部分讲，我们已经讲了第一部分总说四念处，和第二部分就是身念处的十四种修法。今天我们就把后面的受念处的具体修法，心念处的修法以及法念处的修法都讲说圆满。

当然一开始还是希望我们大家共同发起无上殊胜的菩提心，而且闻法以后要真正去实修，因为今天实际上是我们这次禅修的最后一讲，不是听了就算，而是听完以后一定要能够精进去实修才有作用，一定要精进。但是很多人你鼓励他要精进，他还是无动于衷，还不会精进的。你要刺激他一下，他就会精进。

三、受念处

我们来说受念处的禅修，受念处的禅修有两个方面，一个是通过三个问题来觉照感受，



这样有六种感受。

(一)三个问题觉照感受

受念处当然就是从我们的感受上来起修，感受每个人都有，对不对？感受是最直接而且非常强烈，你看你心里面很高兴，或者给人家骂了以后很难受，这心像火烧一样痛，这个感受是非常强烈的，也是非常好修的，所以是非常好修的一个方法，而且你通过感受，你能够直接地照见诸法实相。因为内心有情绪，心里面有情绪的话，身体上面就一定会有感受。所以感受是直接照见诸法实相的、非常容易、非常直接的方法。

那么怎样来觉照感受呢？有三个问题：

1.谁在感受

第一个问题就是：谁在感受？实际上没有众生在感受，没有人在感受，任何众生包括我



们每个人自己都不过是五蕴身心的刹那生灭。这中间没有任何一个实体，没有任何一个恒久存在的东西，不过是心之流、物之流的一个刹那、刹那的生灭，他有一个持续、持续相。所以你就形成了一种错觉了，因为你的能量等级很低，所以你发现不了。他其实是由无数的刹那、刹那的生灭的心之流和色法之流组成的。

2.感受是谁的

第二就是问：感受是谁的？当然不是任何人的，也不是任何众生的。

3.为什么会有感受产生

第三就是问：为什么会有感受产生？当然这是因为因缘所生法，透过因缘而生起的。我们在后面来讲十六观智的时候你就能够明白感受是怎么产生的。

(二)六种感受

第二个方面就是从六种感受来说，我们知道受有三受、有五受，我们可以说苦受、乐受、舍受这个是一种分法，这是三分法。如果把它分细一点，生理上面有苦受和乐受，心理上面有喜受和忧受，再加上一个舍受就是五受。

这个六种感受实际上还是第一种分法，就是把感受分为三种：苦受、乐受和舍受，但是把这个三受分得更细，就分为有爱染的苦受、乐受、舍受和无爱染的苦受、乐受、舍受。

1.有爱染的苦受、乐受、舍受

比如说你看到你自己儿子生起一种很快乐的感受，这个是什么？这个是有爱染的乐受。

2.无爱染的苦受、乐受、舍受

打个比方，所有的那些不需要依靠五欲而产生的乐受叫做无爱染的乐受。比如说你禅修



的时候，修四念处的时候所产生的法喜，这个是无爱染的乐受。那么苦受，比如说你钱财被盗了，心里面很痛苦，这个是有爱染的苦受。

那么你修禅的时候保持正观，但是还是脚很痛。自己能够保持正观，这样是无爱染的苦受。我们要习惯那些没有睡眠烦恼的苦受，没有爱染的苦受。我们修行过程之中一定要能够习惯无爱染的苦受，也就是指那些没有瞋恨心，没有睡眠烦恼的苦受。

比如说有一位摩诃尸婆长老，这位长老他的学问很好，戒律也很清静。但是他忙于教学，他自己没有实证，他是十八个分派的导师，他能够背诵整个的经、律、论三藏，而且连三藏的注释他都能够倒背如流，学问非常好。并且藉由他的指导而开悟的弟子有好几万人，但是他自己知道自己还没有真正地见道，



还不过是一个清净的凡夫。

那么当然他有很多阿罗汉弟子，所以都来劝他，说：“师父啊，您老人家一定要精进修行，要证得道果，给大众、给众生做个榜样，让众生增长对佛法的信心”。

他听了以后就把一切都放下，到森林里面去禅修，他就发愿说，等到雨安居结束的时候，就农历七月十五，我们中国以历法来说农历七月十五的时候，结夏的时候，发愿自己要能够证得正果。

但是没有证得，因此他到了结夏那一天，就痛哭流涕。这个是什么？这个是无爱染的苦受。他并没有瞋烦恼，没有睡眠烦恼，随习的那种苦受。但是每一年的结夏安居，夏安居的期间他都是这样地来发愿，但是每一年都总是失望。



一直这样禅修，修到第三十个年头的时候，还是没有证得道果，因此他又痛哭流涕。这个时候树神就帮助他，提醒他。他更加精进地修行，而且从动念处开始起修，修无常，修无常、生灭的苦迫。这样他修行这个受念处非常强有力，所以很快地就证得阿罗汉的果位。这个是指受念处的修法。

受念处的受，就是指在感受中间来修，我们每个人都会有种种的感受，这些感受的能量都储存在情绪体里面。那我们六根接触六尘，一定都时时刻刻，在一切时、一切处，六根接触六尘一定都会生起种种的感受，时时都会有种种的感受生灭。所以修四念处，一定要注意一个字——触，就是接触的触，一定要在六根和六尘接触的地方来修。这样你才能够见诸法实相。因为这个是当下最真实的感受，并且的



话，对于种种的感受都要能够保持平等心。

大家知道我们传的初级的内观禅就说到三个窍诀：觉知呼吸、觉知感受、保持平等心。为什么？你一定要保持平等心，你才不会被这个感受牵着鼻子走。如果你不保持平等心，你就会陷入到贪瞋的习性反应。

你看，十二因缘法，无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，到触就打止，斩断它，后面不要再让它生起。触缘受，受缘爱，到了受这个层面就不要再让它生起爱来，如果你生起爱，实际上就是生起了贪瞋的反应。

所以像这个，如果你智慧力强，从无明层面断，那个就是慧无漏学。那么在爱这个地方断，就是定无漏学。根基更低劣的，定力也不够。但是你能够持好戒，那就是不妄取，在取



那个环节断，就是戒无漏学。所以对于禅修来说，一定要特别地要认清这个受，它是无常的、是苦、是无我的。

既然它是刹那、刹那生灭的受，你为什么要去执著它呢？它那个连续性不过是一个幻相而已。那么你能够切断对于乐受生起贪的烦恼，切断对于苦受生起瞋的烦恼，就能够切断你的习气反应。其实修内观就是为了让每个人都能够从习气反应之中解脱出来。

因为只要你存在习气反应，你一定不能够超出生死轮回，哪怕你能够背诵整个三藏十二部，你都不能够超出轮回。为什么？因为习性反应，你在意识层面你觉察不到。它在潜意识那个层面运作，刹那、刹那，它已经种下无量生死的因。而你意识层面你还没有觉察到。这样你怎么可能解脱呢？



由此要知道，这个受念处的修法如此地来修，觉知感受、保持平等心，就是能够出离轮回的有效方法。也就是说，我们通过对各种感受保持平等心，就是我们斩断轮回锁链的关键。

一条铁打的锁链不管它有多长，它哪怕一千米、一万米，乃至更长，都没有关系，为什么？不管它有多长，你只要斩断其中一个环节，整条链子都绑不住你了，都断掉了。所以我们无始以来生死轮回很漫长，但是你也不要畏惧。

十二因缘之中，任何一条链锁，任何一个环节，你把它斩断了，你就解脱了。所以我们知道十二因缘顺观生起三世因果，逆观就还灭。怎么逆观？你能够斩断任何一个环节，就是解脱。比如说，你斩断取这个环节，那就是



修戒无漏学。你斩断爱这个环节，就是修定无漏学。当然你智慧够，直接斩断无明，当然就是慧无漏学。我们后面讲到的十六观智的里面有一个缘摄受智，你知道怎么修吗？缘摄受智就是在十二因缘里面来观三世因果。

这是讲受念处。

四、心念处

第四个部分就是讲心念处。心念处的禅修有两个方面。我们的心，当然它是心生则种种法生。心就包含了一切的所谓我的那些受，都属于心法。所以心念与我们的身、与我们的受都是相牵连的。

六根对六尘，一接触就会有受。受你不能够保持正念，不能够保持正受，那么它跟着就会有爱染，就会有贪和瞋生起了，那么就是轮



回，继续在生起。所以在这个我们不断不断地、刹那刹那在起心动念的当下，如何来修心念处呢？这个是更微细的修法。

（一）观察十六种心

首先，我们要能够观察十六心，《大念处经》上面，释迦牟尼佛教导说：“复次，诸比丘，心贪欲时，了知心贪欲。心无贪欲时，了知心无贪欲。”你读那个《阿含经》你总会发现什么？发现那些南传的经典上好像总是重复的，改一个字，然后下一句话又是这样，好像总差不多。其实你要知道，这个是非常直接的修法。

如来在这一段经文里面的话，他就告诉我们，八对十六心，这个就是实际来观察自己的起心动念，心念处的修法。

1. 贪欲心、无贪欲心



第一对，就是贪欲心、无贪欲心。所有的善心都是不贪心，无贪欲心。

2. 瞋心、无瞋心

第二对是瞋心、无瞋心，那当然所有的善心也都没有瞋恨。我们知道世间三善根，就是无贪、无瞋、无痴，出世间的善根就是精进。

3. 痴心、无痴心

第三对就是痴心、无痴心。

4. 收缩心、涣散心

第四对就是收缩心和涣散心。收缩心其实它就是指什么？就是指昏沉心，就是指不敏感的心。我们很昏沉的时候，对一切都不敏感，这个时候就是收缩心。那涣散心，实际上就是指的掉举心，很散乱。

5. 广大心、不广大心



第五对就是广大心、不广大心。广大心是指色界和无色界的心。那不广大心是指欲界的心。

6. 有上心、无上心

第六对就是有上心和无上心。有上心是指欲界心，无上心是指色界和无色界的心。

为什么这个不同于一般的解释呢？一定要知道，这个八对十六种心，都是指世间心。

因为我们要观察的是什么？是观察凡夫状态，他这个世俗心、世间心，它都是什么？它都是无常的、都是苦的、都是无我的。因为观照的都是针对的世间法，所以它并不涉及出世间法，因此我们就明白，这个广大心其实就是色界、无色界心。不广大心就是欲界心。

7. 专注心、不专注心

第七对就是专注心、不专注心。



8.解脱心、未解脱心

第八对就是解脱心和未解脱心。这样八对十六种心。专注心就是指有近行定、安止定的心，解脱心就是指透过如理作意暂时解脱烦恼，这个就是保持正念，就不起妄念。还有一种就是能够处在一个安止定中，所以也能够降伏烦恼，暂时解脱的心，所以叫做解脱心。是暂时解脱，还在凡夫位置之中。当然如果还在《大念处经》的实修导引，每一对心都有具体的观修步骤，如何去做观禅，毗婆舍那禅。

（二）观心无常

第二个方面就是观心无常，心念、心法比色法更快速，所以你根本上觉察不到你的起心动念，你的感知速度跟不上你心念那么快，要通过禅观才能够跟上来，你的能量提升了，你才能够渐渐地跟上来。那就能够现观，就是亲见



到刹那生灭，亲见到这个无常，心无常。能够超越爱的执著和对见的执著，不执著于五蕴世间，能够从心念处而成就解脱法门。

1.超越爱见，从心念处成就解脱法门

我们也讲一则公案好了。

释迦牟尼佛住世的时候曾经教过一个弟子，就修了半天法，就修心念处，马上就成阿罗汉道。

释迦牟尼佛我们知道他最重要的两个弘法的地方，一个是摩揭陀国的竹林精舍，因为频婆娑罗王是他重要的护法，那个是在中印度。在西北印度有一个憍萨罗国，憍萨罗国的首都都是舍卫城，释迦如来也在这里住了很长时间，憍萨罗国的国王波斯匿王也是很重要的护法。我们看《首楞严经》，释迦牟尼有为波斯匿王打了很多比喻。



那么憍萨罗国的波斯匿王有位武将叫山达帝大臣，这个人很勇武，打仗很勇猛，在边界上曾经多次打退外敌入侵，因此国王就很高兴，赏赐非常丰厚，又赐给他一位善于歌舞的美女，山达帝很迷恋这位美女，每一天都会带她出城，到城外的花园去游玩。

有一天，刚好山达帝从城里面出来，释迦牟尼佛从城外的竹林精舍到城里面去托钵，刚好他就在城门口遇到了世尊。

此时，佛陀就微微一笑，对待者阿难说：“山达帝今天晚上会证得阿罗汉果，然后他就会在空中入于般涅槃。”

大家听了以后觉得很好奇，觉得这个山达帝从来都不来拜佛，又沉溺于五欲之乐，怎么可能今天晚上就成就阿罗汉果而且还能够证得涅槃呢？



那山达帝就带着他那个美女就到城外的花园去游玩、玩乐，正在最高兴的时候，突然之间那个美女急症发作倒地就马上死掉了。山达帝受到这个场景的刺激当然就非常的伤悲，就想起佛陀来，赶快就到竹林精舍来拜见佛陀。

佛陀看他因缘成熟了，就为他开示四念处的修法。因为他很伤心，尤其为他开示心念处的修法，就给他说了一个偈子：清除过去事，未来不生起，不执此二者，安详步道旅。

于是，山达帝就精进地来修，依这个四念处来修，由这个心念处来修，很快就证得果位，成就了十六观智。他就用十六观智、用智慧来观察知道自己的业缘、也是业因，今天晚上寿命将要终结，所以他就决定，今天晚上，傍晚的时候就以神通上升到空中来为大众说法，在空中入一种三昧，叫做火遍三昧。我们



说四十种业处里面就有火遍三昧，水遍三昧等等，还有黄遍、红遍、白遍、青遍，种种三昧。他就入这种火遍三昧，然后入般涅槃。

五、法念处

第五部分就是法念处的修法，法念处就可以分为五组，我们看法念处有哪五组呢？

第一组就是五盖障的遣除。

第二组就是照见五蕴皆空。

第三组就是十二处。

第四组就是七觉支。

第五组就是四圣谛。

总说法念处五组

这个五组的修法，是法念处更微细的修法，智慧力够，慧力很强的人可以直接修法念处，那当然解脱就来的很快。法念处如果从五



蕴来说，它是除了色蕴、受蕴、识蕴之外余下的两种蕴，就是想蕴和行蕴。那法念处如果从广义来说，它包含了一切的有为法、无为法。包括涅槃也是属于法念处，因为涅槃是无为法。所以如理地观察一切法，都可以包含在法念处的修行里面。

我们一直多次强调，大家修四念处，无论你是修身念处、受念处、心念处，一定都要同时修法念处。你不修法念处，你不修法的自相和共相，那么你不能成为解脱的法门。不过让你更加安静一点而已，那个就是你没有学到真正的法，所以一定修任何一法都要加上法念处。尤其是法念处要念共相：无常、苦、无我。

观法无我的五组内容里面其实就包含了什么？包含了一个禅修者从染污到清净的过程，



你看我们前三组先是观察五种修行的障碍，也就是贪欲障、瞋恨障，或者称盖。五盖是什么？就像盖子一样，把你盖住了。一个盖子把你盖在一个黑暗的地方让你见不到光明。

贪欲心会让你的心迷昧，被盖住，就称为贪欲盖。再是瞋恨盖，还有昏睡盖。其实这个昏睡包括了两种，就是昏沉和睡眠，昏沉和过度的睡眠都会障碍我们的修行。

第四就是掉悔盖，掉悔盖其实也包含了两种，就是掉举和追悔。

第五的话就是疑惑盖，因为疑惑，所以修行不能成就。因为疑惑，所以对三宝不能具足信心。

这个五法就会让我们心智昏暗无光，让人无法照见诸法实相。因此我们要随观五盖，五盖生起的时候，能够了知它生起。五盖坏灭的



时候，了知它坏灭。而且了知它生起和坏灭的种种因缘。这样你就能够从五盖的覆盖之中超越出来。

这是说修观禅。

如果对于修止禅的行者来说，也能够把五盖转过来，能够对治。比如说初禅，初禅有五禅支，也能够对治五盖。寻、伺、喜、乐、心一境性，寻禅支能够对治昏睡盖，因为寻就是你的心，要趋向于你修的业处。伺就是持续地专注于业处，所以伺就能够对治疑，疑虑、疑惑盖。再者喜支，喜禅支就能够对治瞋恨盖，一个人心里面很高兴的时候一定生不起瞋恨心来。乐支就能够对治掉悔盖。心一境性支就能够对治贪欲盖。

这是我们讲法念处的修法。

此五组的修法其实是有次第的。你先消除



五盖的障碍，无论你是修止禅还是修观禅，你都能够对治五盖，都能够从修行障碍之中解脱出来。那么比如说我们要打坐，但是我老觉得容易昏沉，怎么办呢？当然你可以通过修止禅，也可以通过修观禅。或者有个最简单方法就是你做一个吸气、闭气，吸气的时候想十方佛的加持力，放五彩光明进入身心，然后闭气。闭气的时候可以念“嗡班扎萨埵吽”净化业力等等，再呼吸，再呼气。这样的時候你做几次也能够让我们消除昏沉，或者你起来走动一下也可以消除昏沉。

我们这里面讲到了，这个五种盖都有各种对治的方法，其实这都是实修用的。你起贪欲的时候怎么办？你修行过程之中，起贪欲了怎么办？你昏沉的时候怎么办？当然都有很多方法。



修了五盖以后了，进一步就是要观察五蕴，要观察十二处，通过这样就能够真正地领悟一切法都是无常、是苦、是无我的。所以前三组都是让我们由染污转为清净，让我们从一个业重的凡夫成为一个堪受正法的法器。

更进一步再来修第四组，就是七觉支。

再来修第五组就是四圣谛，成就解脱。

所以此修法就是一个从迷昧到解脱的过程。法念处的五组的修行次第，就是一个从生死轮回到解脱的过程，这个是我们总的来说法念处的五组。

(一)五盖障碍的遣除

先说第一组就是五盖障，那么五盖障我们前面讲过了，如果你不转化它的话，它会障碍你修行，难以成就，难以前进。

1.灭贪欲盖六法



先看第一类对治贪欲盖的六种方法：

第一法是取不净相，可以取十种不净相。

十种不净相第一种就是有识不净，内心里面观有识不净，加上无识不净观，也就是我们说的墓园九相。这是第一种方法，取不净相。当然十相里面的话，你取这个十相不一定要全部取，你取任何一个不净相，能够对治贪欲，就可以了。

第二法是修不净观，其实修行过程之中，很多人都会要面对粗重的烦恼，就是贪欲盖。为什么？因为通过你的禅修，通过你的打坐，你的能量就会提升起来。能量提升高以后的话，如果你不能保持正念，你的欲望就会生起来，就是这样子。所以这个是非常实际的问题，你一定要懂得对治的方法。

第三法就是修根律仪。就是要持戒精进。



第四法就是饮食知量。饮食只是吃七分饱，饮食有节制。

第五法就是亲近善知识。

第六法就是只说与解脱道相应的话。

这样都能够伏断贪欲盖。但是其实贪欲盖是很难很难究竟彻底断的，为什么？我们为什么会有这个色身？除非你是菩萨，你是愿力来受生。如果你是业力来受生的话，他都是因为贪欲，爱欲为本。

所以要真正究竟断，除非你不受后有了，你才是究竟断。什么人不受后有？阿罗汉不受后有。“灰身灭智，不受后有”。那么此生已尽，解脱的大事已经承办了。因此真正地彻底断尽贪欲盖，只有到阿罗汉才能够贪欲断，永远不再生起了。

2. 灭瞋恨盖六法



再就是第二类对治瞋恨盖的六种方法：

第一法当然就是修学慈心观，所以你看我们哪怕修南传的内观到最后的一天都要叫大家修慈心观。当然那个慈心观从我们北传来看觉得那个很浅，但是其实对于初修的凡夫是很实用的。

第二法是培育慈心的禅那。你由慈心观更进一步你能够入禅定，能够成就慈心禅那。但是这种慈心禅那是属于比较浅的，就是安止定，能够让你的心定下来。以慈悲心来对治瞋恨，慈心生起来瞋恨心就能够伏住。

第三法就是思惟瞋恨的过患。因为瞋恨会使我们遭受苦报。你对另外一个人升起瞋恨心来，对方还没有受到伤害，你内心自己首先就染污自己了，就伤害自己了。就好像你拿着一个烧的火红的铁棍子，你想去打人，那首先肯



定伤害的是你自己。

第四法就是要多思惟佛法。能够真正通达什么是善法，什么是不善法。因此才能够息灭瞋恨心。

第五法就是与善知识在一起。

第六法就是说恰当的话、说柔软语，这个是灭瞋恨。如果不能够多思惟法，不能够生起智慧，还是容易起瞋恨心的。我们说学而不修增长邪见，修而不学增长无明。你一直学但是你不实修，慢慢地就会变成怎么样？变成你的慧力强而信根弱。为什么会信根弱？因为你没有实证的经验。那你就会有很多小聪明，你所学的法都只是变成了碎片，变成了知识，变成了小聪明，变成了世智辩聪，这样都被你歪曲掉了。所以要能够多思惟法。修而不学，只是修，而你没有找到正确方法，又没有去多学



法，就增长无明，容易起瞋恨心。瞋恨盖要除尽是要到三果的时候，阿那含果的时候才能够究竟、彻底地断尽瞋恨盖。

3. 灭昏沉睡眠盖六法

第三类就是灭除昏睡盖的六种方法：

第一法是饮食知量。

第二法是光明想。因为昏睡，所以你做光明想就能够对治。

第三法就是改变姿势。你昏沉了想睡觉了，你就可以起来走动一下。

第四法就是经行。收摄诸根，来修行禅。

第五法就是亲近善知识。

第六法就是说有助于除昏睡的言论、言语。那么昏睡盖也是不容易究竟断尽的，一直要到阿罗汉的时候才能够究竟断尽。因为阿罗汉是恒时在定中，所以当然他永远都不会昏



沉。

4.灭掉举追悔盖的六法

第四类就是灭除掉悔盖的六种方法：

第一法就是多闻知法。

第二法是多向有修行的人请教。他有实修的经验，所以你心很散乱、掉举的时候，能够多请教。

第三法是多修戒律。

第四法是能够与年长有德的人相处。因为你总是很漂浮，那么跟那些有德的人去亲近，他就会熏陶你，让你养成一个成熟的性格，而不生掉悔。

第五法就是亲近善知识。

第六法就是恰当的言论。当然这个五、六都差不多的，一样的。

那么追悔盖我们是要在证得二果阿那含的



时候能够断尽。而掉举盖不容易，他只有在证得四果阿罗汉的时候才能够断尽，所以追悔在二果斯陀含的时候能够断除，掉举是在阿罗汉的时候才能断尽。

这是讲第四点灭掉举追悔盖的六种方法。

5、灭疑惑盖的六种方法

第五类是灭除疑惑盖六种方法：

第一法是多闻佛法。

第二法是向有智慧的人请教，能够通达圣教的真实义，所以就除掉你的疑惑。

第三法是多修戒律。

第四法就是自己决心胜解。就是对于佛法僧三宝的功德要深入地了解，自己要生起胜解来，下这么一个决心。

第五法就是亲近善知识。

第六法就是如理作意，有恰当的言论。那



么其实另外还可以有一个方法能让我们断疑惑盖，就是培养强有力的定力。因为你的定力越来越深，当然相应地你的心也就越来越明亮，由此而能够生起智慧来，有了智慧的光明就能破除疑惑的障碍。修观禅实际上这些对治的方法从圆满义、从深义上来说，都一定要修观禅。你用这些方法的时候，你一定不是知识上记住了，而是要实际上能够修观禅。

怎么修观禅？比如说，你看我举起我这个食指，你能够看到我食指举起来了，对吗？但是我在这个食指没有举起来之前，我这个想举起的这个心你看得到吗？肯定看不到。对不对？如果我们够诚实的话，肯定是不可能，对不对？这个是凡夫位。但是圣者就可以。如果你修四念处成就了，修四念处有功夫了，当然你就可以修观禅的时候，对于所观照的对象，



对于能观照的心，能够把它看成两件事，把它分开来看。但是在凡夫位的时候，能观的心和所观的对象你分不开，为什么？因为它们太快了，能观的心太快了。你根本上你还没有看到，你不能够确定地把它看成两件事。那么就是我刚才，我举起我的食指，大家看不到我想举起食指的心。因为心念是非常快的，快速的，电光石火，比电光石火还快速。

但是对于那些有正念的人，对于那些有禅定力的人，他们能够成就了名色分别智。他所注意的对象和能觉知的心，这是分开的，就能够知道一切法都是刹那生灭的色法之流、心法之流。所以有了内观的智慧，内观的智慧增进了、增长了，那么现象界的生灭相，自然能够看得很清楚。这个现象包括了生理现象的色法和心理现象的心法，都能够自然地呈现出来，



自然地把它看作两件事。并且你不需要特别地去观照，而是自然呈现出来的，这个是现观。当我们的观禅更敏锐的时候，更快速的时候，我们并不需要特别去观照，就能够现量地见到一切生理现象、一切心理现象的刹那刹那的生灭，而且更进一步，如果你的内观更敏锐，当你成就了缘摄受智的时候，你就能够胜过邪见，就能够知道清楚地现观三世因果。这个是我们说断除五盖的种种方法。

（二）照见五蕴皆空

其次，第二组就是照见五蕴皆空。

《杂阿含经》里面释迦牟尼佛就用譬喻来说明如何来观五蕴：

色蕴就好像聚沫一样，好像聚集在水面上的泡沫，漂浮的泡沫一样，空虚的，没有实体的。而受蕴如水中泡，像小孩子吹那个肥皂泡



一样，没有实体的，一生即灭。想蕴就如阳焰，就是像海市蜃楼一样。行蕴就如芭蕉，芭蕉你一层一层剥，它最后没有什么东西，它是空心的，没有实体的。识蕴就如幻，就好像变魔术一样，让我们看不清真实相。

《无我相经》上面释迦牟尼佛就开示说，五蕴要怎么观察？要从十一个方面来作观察，也就是过去、现在、未来、内、外、粗、细、胜、劣、远、近这十一个方面，如果禅修者能够从这十一个方面来观察五蕴，你就能够成就十六观智，就能够成就阿罗汉道。

那么具体从五蕴和十二处来说，它是有差别的，佛陀说五蕴法是为了让众生观察当下的身心实相，是对于那些迷心比较重的人说的，所以他把心法分得很细，色法就是一个色蕴，受、想、行、识蕴都是心法。



对于迷色法的人，佛陀就说十二处，就能够使众生来观察，我们先且说观五蕴好了。色法是四大种所成就的，它是业生色、心生色、时节生色、食物生色所生起的色法。因此这个肉身、这个肉体是无常的、是苦、是无我的，那么受、想、行、识这个四蕴都是属于精神，精神体、精神身，也就称为名身，也能够正观无我，那我们就能够照见五蕴皆空。

（三）十二处

第三组就是十二处。

十二处就是指我们法念处的修行人、禅修者，要善于修十二处。十二处怎么修呢？实际上就是前面强调的，一个是触，为什么会有十二处？也就是六根对六尘。六根是内六处，即眼、耳、鼻、舌、身、意根；色、声、香、味、触、法六尘是外六处。根和尘相对，内六



处和外六处相接触的时候，当然就生种种法。你就在所生的种种法里面来观、来修，就是十二处的修法。也就是说，靠对处的观察。

比如佛在《大念处经》上面说：“比丘了知眼根，了知色尘，了知缘此二者生起之结缚。”你看就这么三句话，但是修法就在其中了。那也就是说什么？也就是说，我们六根对六尘，接触的时候，就产生了身心的种种现象，种种法。但是，其实造成这些烦恼的罪魁祸首，并不是内六处的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，也不是外六处的色、声、香、味、触、法六尘，而是在于内外根尘相接触的时候，内心所生起的欲染。你所生起的种种的欲望、种种的分别、执著，是这个把你绑住了。不是六根把你绑住了，也不是六尘把你绑住了，而是在根尘接触的时候，你由此而生感受。



生感受你能够保持正念还是正受，也还是没有问题的，但是可怕的是凡夫对这个感受生起迷执，生起贪瞋。这个时候所生起的这些欲染就会像绳结一样把我们捆绑起来，束缚我们。那么佛法把这些绳结总的归纳为十结。

修行就从这十结里面起修，十结是什么？我们当然都知道，五利使、五钝使，对不对？五利使的身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见，那实际上归纳起来就是见惑了。还有思惑，就是贪、瞋、痴、慢、疑。这个合起来就称为十结。

那么南传的法，其所说的法有一点点不同，但是本质上是一样的，南传佛教就称之为欲贪结、瞋结、我慢结、见结、疑结，那个戒禁结、有贪结，有贪结就是贪著于后有，希望求得后续比较有福报的生命，贪求三界里有福



报的身体。嫉妒结、悭结，就是悭吝不舍。无明结，那最后一种无明结，它是与一切有漏法俱生的。

我们断十结，修就是修法念处，在十二处这里面修的时候，就是要断十结。断十结，当然也可以分为暂时的断除和彻底的断除。暂时的断除，一般可以通过如理作意，还有止观的修习，而逐渐地舍离十结。如理作意就是保持正念，所以我们一直强调四念处的本质就是正念，正念是核心。

还修止禅，我们就能够以禅定的力量，来伏住十结。十结虽然没有断，但是它被降伏了。修观禅，就能够以世间的智慧力来随分地断结，随分地伏断十结。如果不断不断地去修观禅，一直到了见道位，能够证悟得初果须陀洹。能够证悟须陀洹道，就能够灭尽见结、疑



结、戒禁结、嫉妒结、慳结，而证得初果须陀洹的果位，再来灭尽粗的欲贪结和瞋恨结，这个时候就证得二果斯陀含果。再来灭尽细的欲贪结和瞋恨结，就证得三果阿那含果。最后就是阿罗汉道的时候，就灭尽了我慢结、有贪结、无明结，而证得阿罗汉果。所以从十二处来证得圣果，就是这样的修证次第。

其中大家一定要知道，我们一定要对佛法深入的学修，而且去实践，这样才能断疑。疑惑、疑结是会障碍解脱道的，那你就变成一直摇摆不定，有些人这里看看，那里看看，他自己没有正见，又找了一些什么瑜珈，这个那个都来修修，变成了就一直在外围打转转进不去。所以疑结会障碍解脱道。

我们也讲一件公案好了。发生在斯里兰卡。



我们明年六月份，会在斯里兰卡跟佛牙寺一起合办第二届的亚洲佛教文化节。那个时候，当然我们会去朝拜斯里兰卡的很多的佛教圣迹。那当然，最著名的是我们都知道的佛牙寺了，它有一处是圣足山。圣足山就是释迦牟尼佛说《楞伽经》的地方，那个地方留下了佛陀的足迹。但是现在不是佛教在管，是印度教在管。上面也有一庙宇叫圣足寺。还有一圣迹，就是叫做丹不拉石窟。丹不拉石窟是世界第二大的石窟。像我们中国的那个敦煌，敦煌石窟佛像艺术，是世界最大的、最壮观的（佛教石窟艺术）。它那个就是世界第二大的佛教石窟艺术，有很巨大的佛像雕刻，也有石雕的卧佛等等。

这件公案就发生在那个地方。说有一位已经断除了诸漏，已经证得了阿罗汉圣果的长



老，他要去那个丹不拉石窟，去礼拜佛像，去绕塔。就有一位随行做侍者的小沙弥跟着他。

那这位小沙弥很厉害，他虽然年纪不大，但是他已经能够修世间的禅定。当长老在去绕塔礼佛的时候，这位沙弥就以自己的神通去到喜马拉雅山脚下，采集了很多的鲜花，用他自己的那个滤水囊装了鲜花来给长老供佛。而且以他的神通力的缘故，虽然滤水囊装的鲜花很少，但是会变得很多，所有佛像面前都能供上鲜花。那就可见这位小沙弥，他已经神通广大了。

那么，长老就用神通来观察这位沙弥的因缘，就劝他，说：“沙弥呀，你不能单单依靠神通，你要精进地去修行四念处法，否则的话，你现在虽然神通广大，但是凡夫的神通是不稳定的，是容易退失的。将来当你失去这些



神通的时候，你就会要去喝由一个瞎眼的织布女所煮的稀饭。”

这位小沙弥因为疑惑、疑结、疑惑缚心，所以就充耳不闻。他在心里面想：我的戒师，到底说什么鬼话呀？他以为自己肯定道心很坚固，怎么可能去喝一个瞎眼织布女煮的稀饭呢？

他并不相信，当然也就没有听师父的话要去修四念处，他还是修他的禅定，修他的世间定，并没有马上去向师父请法。请师父教我一个业处的修法，教我四念处，并没有这样去求。

果然障碍就来了。有一天，这位沙弥就以神通力飞过一个荷花池的上空，这时候有个青春年少的织布女一边唱歌，一边来摘莲花。这个沙弥立刻就被那个织布女的歌声所迷住了，



心念一动，他的神通就消失了，就从空中掉下来了。但因为过去他一直修禅定，所以他定的功德还有一些，他并没有直接像石头一样，马上咚地掉到水里，并没有这样，而是像棉花团一样飘、飘，飘下来了，就停在荷花池边。

于是就等待那个织布女，因为那个织布女去荷花池里面去采莲蓬、荷花去了。织布女从水中上来的时候，她看到，唉，这个沙弥怎么站在岸边，我前面刚刚看到他是在空中飞的，现在怎么会站在荷花池边等着呢？

她就心想：这个沙弥肯定是由于她的缘故不再乐修梵行了，因此这个织布女就跟他说：

“请往后退，沙弥。”

那这个沙弥就照办了。织布女从荷花池里面出来，把衣服穿好以后就走到沙弥的面前，就问他：“贤者，你有什么事吗？”



那个沙弥就直截了当就表达说他自己不再想乐修梵行，想还俗来娶这个织布女。这个织布女就劝他说：“你要继续修梵行。”还一直赞叹梵行有多少多少的功德利益，在家生活是怎么怎么散乱等等，一直劝他。但是她还是转不了这个沙弥的心。

因此这个织布女说：“噢，那么你等着。”

她就回家去跟她的父母亲禀告了前面的经过，她的父母亲也都一起跟着来到荷花池边来劝这个沙弥，这个沙弥的心还是转不过来。因此这个织布工人就把这个沙弥带回家，把自己的女儿就嫁给那个沙弥。那当然，这个沙弥还俗了，当然他就学习一门手艺了，他也就学习织布，也做了一个织布工。

有一天，他和很多的织布工一起，在一个



厂里面织布的时候，其他人的妻子中午都把饭送过来了，他的妻子到下午很晚的时候才送来中午饭。所以他就很生气，就责备那个织布女。

那个织布女当然因为很忙，就顶撞他说：

“你都不知道，人家家里面各种东西都准备好了，人手也很多，所以能准时送饭。我们就我一个人办，父母亲年纪又老了，哪里有那么准时，你怎么这样呢？晚一点你就生气了，你愿意吃就吃，不愿意吃你就别吃”。

这个人就很生气，盛怒之下，他就拿那个织布的梭子就刺过去，刚好就击中了那个织布女的眼睛，血就流出来了。这时候，他就回忆起他以前他的戒师的话，所以就不由得放声大哭。

旁边他的伙伴就跟他说：“够了，你别哭



了。你哭也不能够修复好那个已经坏了的眼睛”。

他就回答说：“我不是因为这个原因而哭了，而是因为我的戒师曾经一再地告诫我，说如果你不修四念处，将来你会喝由瞎眼的织布女所煮的稀饭。而我当时因为疑惑结缚心，所以将长老的忠告一直置若罔闻，所以现在长老的预言变成事实了，所以我痛哭”。

所以断这些种种的结，断这些十结、疑，是要特别下功夫的。对于五盖来说的话，对于疑惑盖是要特别地下功夫来对治的。

（四）七觉支

第四组就是七觉支。

佛陀曾经赞叹七觉支，七觉支像佛法里面的珍宝一样特别珍贵。七觉支，能够明白是什么吗？就是心灵走向觉悟的七个根本要素，所



以叫七觉支，心灵觉醒的七个根本要素。

佛陀就曾经赞叹七觉支说：譬如转轮圣王出现于世的时候，一定会有七政宝跟着出现于世间。我们都会修曼扎，是不是？我们当然就会都知道金轮宝、摩尼宝、大臣宝、玉女宝、白象宝、骏马宝、将军宝，这个就是七政宝，轮王七政宝。同样的，如来出现于世的时候，也会有七觉支法现于世间，让众生得解脱。所以可见，七觉支是无比的尊贵和殊胜。七觉支实际上只有证得阿罗汉圣道的时候才能够究竟圆满。

1. 四种令念觉支生起的方法

第一觉支是念觉支。念觉支，念是特别地指忆念四念处，能够恒时忆念四念处。我们先说第一觉支，就是念觉支。四种令念觉支生起的方法：



第一种法就是具备正知的念，正念和正知要互相配合，也就是具备正知的念。这样才能够起观照的作用，才能够修观禅。

第二种法就是远离内心迷惑、不具正念的人，对那些只是吃吃喝喝的朋友，内心迷惑不具正念的人就要远离。

第三种法，就是亲近有正念的人。

第四种法，就是持续不断地忆念禅修业处。比如说你是修安般念，你就要持续不断地在一切时处来修安般念。

2.七种令择法觉支生起的方法

第二觉支是择法支，有七种令择法觉支生起的方法：

第一法是必须懂得法才能够择法。所以你要更圆满地闻法，要能够提出关于五蕴、十二处、十八界等等的问题。要能够深入地思惟缘



起法，要精进地学法、思惟法。

第二法就是能够清净身体和环境。我们要令择法觉支能够生起，首先要懂得法才能够择法，要精通法。也就是要能够清净身体和环境，清净的依处，这个就是我们修行的依止之处。在清净的身心环境之中，当然他生起的心和心所法多数都是清净的。

第三法是平衡五根。信根跟慧根要平衡。如果信根强，慧根弱，就容易流于迷信；如果慧根强，信根弱，就容易流于小聪明，世智辩聪。精进根和定根也要平衡。就会使心不会因为过强的信根、精进根和慧根而陷于掉举，也不会由于过强的定根而陷于懈怠、懒惰、怠惰。

第四法就是远离愚痴的人。就是远离那些不了解五蕴、十二处、十八界这些法的人，远



离那些不了解缘起法的人。

第五法就是亲近智者。与了解蕴、处、界、缘起等法的人相处，就能够有助于我们择法觉支的增长，就是选择适合自己修的法门。从如来禅的角度来说，实际上我们绝大部分人的根器还应该从安般念开始起修，这个是最容易进入，也最恰当的方法。

第六法就是思惟蕴、处、界、缘起这些法之间的差别。

第七法就是在行、住、坐、卧一切时中，能够持续不断地专注于业处。看我们南传佛教的七觉支，它是以念觉支作为第一的。我们北传是以择法觉支作为第一。而实际上，如果我们从实际的禅修来说，一定要先有正念觉支，后面的六支才容易生起来。

3. 十一种培育精进觉支的方法



第三觉支是精进支，有十一种培育精进觉支的方法：

第一法是思惟三恶道的危险与苦迫，这样生起精进心来。

第二法是了知精进的利益。也就是世间三善根，无贪、无瞋、无痴，出世间的善根是精进。所以出世间的一切的智慧要依靠精进才能生起，一切的道果要依靠精进才能证得。你看释迦牟尼佛就是个榜样，因地的時候，弥勒菩萨比释迦牟尼佛更早发菩提心，但是释迦牟尼佛超过了弥勒菩萨，他先成佛。为什么？因为释迦如来非常精进。

第三法是思惟我所行之道是离苦得乐，得解脱之道。

第四法是食存五观。饮食的时候要一直忆念保持正念，为成道业，因受此食。唯有精进



地行道，才堪受供养，堪受食物。

第五法就是思惟佛所留下的这些珍贵的法宝、法财。唯有精进才能够证得，才能够继承。不然释迦如来的法财我们能够继承吗？不能！为什么？你没有证量，你学到的只是知识。你用凡夫的大脑思惟来思考、来推理佛法，佛法只会越来越暗昧，越来越变质，越来越走样。所以要真正地能够为佛弟子，能够继承佛的法财，一定要精进修行才能证得。

第六法是思惟导师的殊胜。

第七法是思惟传承的殊胜。

第八法是思惟同修的殊胜。

第九法是远离怠惰之人。

第十法是与精进者相处。

第十一法是专注于禅修业处，来培育精进菩提分。寂天菩萨《入菩萨行》里面也专门有



个《精进品》，精进是很重要的。

4.十一种令喜觉支生起的方法

第四觉支就是喜觉支，有十一种令喜觉支生起的方法。实际上十一种法里面从第一法到第七法，就是随念法，随念什么？我们昨天大家都一日一夜受持了八关斋戒，八关斋戒我们都知道，外持八戒一斋，内持六念，念什么？念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天，就六念。这里面六念基础之上再加了一个念寂止，那就是七随念。

第八法就是远离粗鲁的人。

第九法就是与优雅的人相处，就容易生起喜觉支。

第十法就是思惟能够激发信心的经文，让我们能够生法喜。

第十一法就是专注于禅修的业处。



5. 七种令轻安觉支生起的方法

第五觉支就是轻安觉支，有七种令轻安觉支生起的方法：

第一法是食用适合的食物。我们已经知道了这个色法，它有食物所生色。所以你在禅修的时候，如果你不懂得饮食调理，你修行会减缓、会减慢。我们也看到了密勒日巴尊者的修行，对不对？他因为缺乏好的食物，所以很久都不能够生起证量的觉受。后来，他的妹妹和他以前的未婚妻送来一些好的食物，很快，这个暖热就生起来了。所以在禅修的时候，一定要懂得调理身体。所以我们在禅堂里面做内观禅的时候，每一天都会有一些禅汤，那实际上是对几乎所有的人都适合的。这个就是指我们要能够有适合的食物，要少吃那些刺激性的食物。



第二法是有适合的气候。

第三法是舒适的姿势。这些都能够让我们生起轻安，生起轻安觉支来。

第四法就是中道的言论。

第五法就是远离那些容易烦躁的人。

第六法就是与平和宁静的人相处。

第七法就是专注于禅修业处，培育轻安觉支。

6.十一种令定觉支生起的方法

第六觉支就是定觉支，有十一种令定觉支生起的方法：

第一法是清净依处，有个清净的环境。

第二法就是平衡五根。那么信、进、念、定、慧五根都要能够平衡，才能够生起禅定。

第三法就是善于取业处之相。善于取业处之相，实际上就是指什么？我们修禅相的时



候，先是遍作相，这个时候你不要理它，然后是取相，然后是似相，这三种禅相你要善于取业处之相。

第四法就是在必要的时候策励心。

第五法就是在必要的时候抑制心。

第六法就是在必要的时候使心喜悦。所以你要成就真正的深入禅定，一定要通过小参。小参的时候，比较有经验的业处阿阇梨，他就会指导你，什么时候你要策励你的心、什么时候要抑制你的心、什么时候要能够让自己的心生起喜悦才能够入禅定。

第七法就是在必要的时候中立地旁观心。

第八法就是远离心不专一的人。

第九法就是与心专一的人相处。

第十法就是思惟安止与解脱。

第十一法就是专注于禅修的业处，能够培



育定觉支。

7.舍觉支

第七觉支就是舍觉支。舍觉支是最后的一个觉支了。舍其实就是什么？就是不执著。所有的佛法归纳起来都可以用不执著三个字来包含，舍就是对事物、对众生不执著的态度，对修法不执著的态度。不执著的态度是透过思惟一切有为法都是短暂无常的，都是生灭苦迫的，没有不变的拥有者，也就是思惟一切有为法无常、苦、无我，而就能够真正地培育不执著的态度。不然的话，你的心一定会对某一些你特别在意的东西生起执著来，那你就被系缚，就被绑住了。那你就不能够真正地生成舍菩提分。

但是一定要知道，这个舍觉支，它是放下不是放弃，是不断地放下，不断地提升。你对



你现在的修行境界，成就了，你不执著于它，更往上，不断地放下、不断地提升。这样的话你才能够进步。

修行的时候，我们有舍觉支，心才能够保持一个平衡状态，保持一个没有系缚、没有包袱的状态。这个舍觉支，它并不同于一般人的那种冷漠，很多人认为说，舍觉支就是好像很冷漠。不是这样的了。你要知道，一般人他那个冷漠，漠不关心，实际上是因为什么？由于他无明，不知分别。舍觉支，他是了解得非常清楚，对于每一法形成的因缘，都明明了了，非常清楚，而不生一丝一毫的执著心，这个是舍觉支。

《无碍解道》里面就有赞叹说：有七觉支的修行者，就像灯盏里面有灯芯，灯火就能够继续燃亮。所以，安住在七觉支就能够安住在



清净法之中，就不会被五盖所障碍。

在南传佛教之中，你看南传佛教流传的那些地方，大家都会要经常地念《七觉支经》。某一个法师生病了，某一个居士生病了，他一定会请很多清净的比丘，哪怕就请一位清净的比丘来给他念经，他一边听，念什么经呢？就是《七觉支经》。他一边听《七觉支经》，一边思惟七觉支的法义，然后病就好了。-

其实这个传承是怎么来的呢？有一次，目犍连尊者（神通第一），他生病了，佛陀就去看望他，还为他念诵《七觉支》，而目犍连如理地作意思惟七觉支，病就豁然而愈。所以在南传佛教的国家这种做法都很普遍，有人生病就念《七觉支经》。就好像我们这里念《药师经》一样非常普遍，这是讲七觉支。

(五)四圣谛



第五组四圣谛。前面我们把第四组七觉支已经讲说圆满了，接下来就是四圣谛。当然苦、集、灭、道四圣谛我们都知道，而且它也是佛法的核心。其实它可以分为有为四圣谛和无为四圣谛二类：

有为四圣谛就是用世间的慧力去了解四圣谛，用世间的智慧来修持、现证四圣谛。实际上，你看我们这个十六观智里面，一直到行舍智，这个前面都是还是属于世间的智慧，一直到十一行舍智都是属于世间的智慧。所以用世间的慧力去了解四圣谛称为有为四圣谛。

第二类就是无为四圣谛就是用出世间的智慧来现证四圣谛。在《无碍解道》里面说：以四方面来观察四圣谛，也就是：如义、谛义、无我义、通达义。

“如义”就是四圣谛是法尔如是的，是平



等无差别的。一切法都是如其本来的样子，我们不过是去如实地现观，所以称为如义。

“谛义”就是四圣谛是真的谛，就是真理。

“无我义”，四圣谛是缘起、是无我。

“通达义”，四圣谛是完整究竟的智慧，所以称为通达义。正如觉音尊者在《清净道论》里面所说的，有苦，但是没有受苦者，苦谛，苦圣谛。有作，而没有作者，集圣谛。有灭，没有灭者，这个是灭圣谛。有道，没有行道的人，这是道圣谛。

好了，第五部分法念处的禅修我们也说圆满了。

六、禅修的成果：三遍知、七清净、十六观智



第六部分，我们如来禅修证次第的最后一部分，我们要说一说禅修的成果了，也就是三遍知、七清净、十六观智三个方面。

(一)七清净

先讲第一个方面是七清净。

1.持戒清净

首先第一是持戒清净。我们首先要能够戒清净，后面的修行才能够成就。

2.心清净

第二就是心清净。心清净其实就是指什么？就是指我们能够成就禅定，我们持戒清净了，就能够修习禅的业处。你可以修什么？这个阶段是修止禅，修止禅的业处。无论你是从安般念观呼吸下手，觉知呼吸下手，还是从四界分别观里面下手，都能够让你能够修止禅成就，能够证得四禅八定，就达到了心清净。



3.见清净

达到了心清净，才能够辨识名色，证得名色分别智，就到达了见清净。

4.度疑清净

再用十二因缘来观三世的前因后果，就证得了缘摄受智。缘摄受智就是十六观智里面的第二观智，在七清净里面它就属于第四度疑清净。我们成就名色差别智的时候，我们就到达了见清净，就是你确定一切都是苦，苦圣谛确定了。有苦，但是没有受苦者，见清净。你成就缘摄受智的时候，就是确定集谛，就是苦的因，因为你集烦恼。缘摄受智成就了，你就能够成就度疑清净，一切疑惑都消除了。不然的话，虽然你是好像世间看起来很有智慧，但是你内心还是会有疑惑。

比如说牛顿，我们知道牛顿是经典物理学



里面著名的大家，但是他晚年就偏离掉了。他一直在探究宇宙的第一因、宇宙的第一推动力是什么？他想来想去他就弄不明白，他最后就归结到上帝那里，这个当然就错掉了。如果他有这个因缘、有这个福报，能够闻到四念处的法，能够闻到七清净的法，以他那种慧根很利的人，当然就一定能够迅速地成就度疑清净，但是他没有这个福报因缘。我们如果能够成就缘摄受智的时候，就到达了度疑清净。

5.道非道智见清净

这个其实你要观五蕴、观十二处，这个观的范围有十一项，也就是过去、现在、未来、内、外、粗、细、胜、劣、远、近，这个十一项之中都要能够观五蕴身心是无常、是苦、是无我。我们有了见清净，有了度疑清净就能够慧观。那么三世因果之中这个五蕴身心的生



灭、无常、苦、空、无我。能够如此地来观就能够证得思惟智，能够证得生灭随观智，这个时候就是确定道谛。这个时候到达的就是第五清净——道非道智见清净。

因此，你看七清净就是戒清净、心清净、见清净、度疑清净、道非道智见清净，之后就是行道智见清净和智见清净。到智见清净实际上就是证圣果的时候了。就是从须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉，这样一直往上升、一直往上证。

6.行道智见清净

从第四观智弱的部分就属于第五清净，强的部分就属于第六行道智见清净。我们有比较强的生灭随观智的时候，就一直往上修，一直达到第十二种随顺智。你看从强的生灭随观智到第五坏灭随观智、第六怖畏随观智、第七过



患随观智、第八厌离随观智、第九欲解脱智、第十审察随观智、第十一行舍智，行舍智这个就已经到达了世间智慧的顶峰了。第十二随顺智，这个都是属于行道智见清净。

第十三种种姓智。种姓智既不属于行道智见清净，也不属于智见清净。再就证得道智。

7. 智见清净

第十四种道智。

第十五种果智。

第十六种观察智。这个都属于智见清净，都是属于确定了灭谛。因为他现证灭谛，所以就是从初果到四果的圣人。这个是我们说七清净。

(二)十六观智

第二个方面再来说十六观智。修十六观智之前，一定要先有戒清净，然后来修止禅，修



止禅一般都是选身念处里面的安般念或者是四界分别观作为下手处的禅修。因为这两种容易修，并且也能够既用于止禅又用于观禅。

我们可以用它来修止禅，你修安般念觉知呼吸，你只是觉知呼吸本身，你就能够成就禅定。你去分析、去观察那个呼吸，它的冷热、它的强弱，它里面的四界：地、水、火、风四界。你这样的时候你就能够修观禅。如此一来修，你只是用于止禅就能够成就禅定。成就禅定这个时候就达到了心清净，就可以进一步来修毗婆舍那禅。

1. 名色差别智

修观禅的时候，先修第一种名色差别智，也可以从四界差别观来开始起修。我们昨天已经讲过了身念处，身念处讲得比较细致，就讲到四界差别观里面是从地、水、火、风四界，



总共有十二种特相。那么你从头到脚来观每一种特相。第一种特相观清楚了，再来观第二种特相，这样渐次地观完。那么这样从四界十二种特相的辨识开始来辨识色法。

来辨识由业所生的色法，由心所生的色法，由时节所生的色法，由食物所生的色法，就能够一一地把它辨识清楚，当然你就知道没有一个恒常不变的肉身，所以就破除对肉体的执著，这个就是色差别智。

再来辨识名法，也就是精神法。简单地说是两类。可以把所有的名法归纳为两类心，就是第一是心路过程心，第二就是离心路过程心。

心路过程心当然还有六种，那也就是什么？就是六根对六尘，一触它就生种种法，所以说它有六种法。也就是六根分别取六尘为对



象来接触的时候所生的种种法。那么一切的法，你看北传佛教，世亲菩萨有一个《百法明门论》，把《瑜伽师地论》里面的六百六十法归纳为百法，以百法来作观察。而南传佛教里面说心总共有八十九种，从这里面来辨析。

那么名法的辨识包括了四部分：

第一部分是辨识内在生起的各种心。

第二部分是辨识存在于刹那生起的每一种心里面的所有的名法。

第三部分就是辨识发生于六根门头的心路过程。

第四部分就是辨识外在的名法。能够这样来辨识的时候，就能够证得无我智慧，没有我，只有刹那生起的五蕴积聚，只有色法和名法的积聚。这个时候就证得了名色分别智，达到了见清净。



2.缘摄受智

再来修第二种观智就是缘摄受智。缘摄受智有具体的修法，也就是用十二因缘观来现观过去生、现在生、未来生的三世因果。那理论上我们大家都能够背诵十二因缘，对不对？无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死忧悲苦恼。你这样子，能够一直把这个十二因缘能够倒背如流，但是那有什么用呢？一定要懂得它那个实际下手修的地方。

当然大家都知道，顺观生死逆观还灭。无明和行，是过去世的两支因。造成现在世的五支果：识、名色、六入、触、受。现在世的因就有三支：爱、取、有，南传称为业有。造成未来世的二支果，就是生、老死忧悲苦恼。



那具体如何来现观，来证得缘摄受智呢？南传佛教里面，除了《大念处经》、《转法轮经》这两部经之外，还有论典方面，最重要的一部是《清净道论》，再一部就是《无碍解道》。《无碍解道》里面有很多实修的、具体的细节，那上面也有记载舍利弗尊者。

我们知道阿罗汉弟子里面，舍利弗尊者智慧第一。他就有教导一种法，这个法当然是传承来自于佛陀。那这个法就能够告诉我们如何去辨识过去生、如何去辨识过去世、未来世的具体方法。那我们首先要懂得把这个十二因缘法重新分一下，你这样的话才更能够来辨识。

十二因缘法可以把它归纳为三轮，也就是业轮、烦恼轮、还有果轮。

业轮就是指第二支，无明缘行的行。就是



业有，就是第十支，这个两支都属于业轮。

烦恼轮就是指第一支无明，第八支爱，第九支取。烦恼轮也是三支：无明、爱、取。所以我们说如果现在修行从断烦恼开始修，这三个是容易，是特别好修的。以断取、断爱、断无明就是修戒、定、慧三无漏学。

果轮就是指我们今生今世的果，看我们投胎的过程，投胎的过程就是识、名色、六入、触、受这几支。那个识是第三支，名色是第四支，六入是第五支，触是第六支，受是第七支。

你看我们今生今世，我们来投胎，这个神识就是第三支识。识来投胎以后，你看这个精子穿透卵子这一刹那之中，神识就进来了，这个就是我们说识。渐渐地他会长大，就是名色，就渐渐有色法和精神法。然后就在母胎里



面、在子宫里面形成六根。再生出来就接触这个世间就是触。接触到这个世间以后，有种种的触就会有六根，跟六尘接触就会有种种的受。这个识、名色、六入、触、受，这个五支是属于果轮。

你懂得这个业轮、烦恼轮、果轮，你都能够懂得怎么来辨识，过去生、未来生都能够辨识得很清楚了。舍利弗尊者就教导我们说，我们要观察，我过去生是什么？我现在是个人身，我前面是做什么的？是做一只小狗或者还是人？或者是从天人掉下来了？那么你通过这个，舍利弗尊者教的这个方法，你都能够现观，都能够现量地看到。这个实际上就是我们所修的缘摄受智。缘摄受智的具体修法。

怎么修呢？禅修者首先要能够辨识现在的内在的名色法和外在的名色法。那么内在的名



色法是指什么？内在的名色法是指你自己的五蕴身心，你要能够辨识清楚，也要能够辨识他人的五蕴身心。怎么辨识呢？其实也可以从自己这里开始。

我如何来辨识外在的这个名色法呢？比方说我下午两点钟，我在大殿里面拿了一些鲜花，拿了一些水果去供佛。现在已经是五点钟了，我就可以什么？我就可以坐在这里面，我来禅修的时候我来取，取当时我在大殿里面供佛那个时候的我的五蕴身心。如果你已经有禅观、有四念处的基础，你辨识的时候，你来修观禅的时候，你当时的那个影像就会在你面前呈现出来。你进入到那个影像之中，分别它的地水火风四界，四界的四十四法来辨识。这样等于你就能够辨识到外在的名色法。

你能够这样当然也能够辨识其他人的外在



的名色法。这个很重要，为什么？如果你不能够辨识外在的名色法，你就很难辨识过去生的名色法，因为辨识过程中它有很多相似的地方。如果你能够辨识外在名色法，过去生你的名色法也能够辨识。

我们也举一个真实的例子好了。

有一位南传佛教的比丘，他修四念处成就了，而且他很有影响。这位比丘、这位大德是谁？名字我就不说了。就是他自己讲他的个案，他在全球各地传这个南传的观点很有影响。

就是说他看到他的前生是什么人，在这个中间为什么前生的因会召感到今生的果，他为什么今生能够做一个男人？能够做一个南传的比丘而且能够弘法，为什么？因为他前生已经种下了，过去生他已经种下了这个因，也有这



个愿，所以过去有因又有缘，所以现在有缘，所以召感了果。

那么他就观察，他修行四念处成就以后，他就来观。他成就了名色分别智以后，他就来观自己前生是什么？是什么人？是什么状态？他就观察到，他当然是先观当下的内在和外在的名色法，这个观清楚以后再来观过去生，等他观过去生的时候，过去生的影像就出现在他面前，出现在面前，他就进去观四界，当然他也就看到过去生是一位女居士，他前生也是人，不过不是男生是女生，是位女居士。他就辨识自己过去生这个影像的四界：地水火风。进一步就追查，过去生召感到今生，今生能够做比丘能够弘法，这个中间的因果关系是什么样的呢？

一定要如实地观清楚这个因果。现观，不



是大脑想出来的。他就发现自己过去生做女居士的时候，也是在南传佛教的地区，也学习了这个内观禅，但是没有成就。

但是他很会发愿，他每次禅修的前面和结束以后都善巧发愿：我来生还是要继续修四念处，而且愿我能够得到男身，愿我能够很年轻很小就能出家，而且能够做一个弘扬佛法让正法兴盛的比丘。这样发愿。所以他今生今世果然就成了一个能够广泛地弘扬教法的比丘。

那实际上我们怎么来辨识？很简单，我们要从过去生的业轮和烦恼轮来辨识就对了。你看，过去生的业轮有两支，烦恼轮有三支，这个五支，你把那个五支缘起辨识清楚就对了。过去生的烦恼轮三支，业轮两支，总共五支是因，今生所感的就是果，把因果就观清楚了。

你看，从烦恼三支来说，烦恼轮有三支，



也就是无明、爱、取。因为过去生的无明支，因为他还没有成就，所以无明还在，所以这个无明支就错认男人、比丘、宣扬佛法的比丘，这个是一个实体，是一个实在的。他因为没有证得名色分别智，他错误地认为是一个实体。因为爱支，爱支就是有一个强烈的愿望、渴望，渴望来生能够生为一个弘法的比丘。还有什么？就还有取支，取支就是执著于弘法比丘的生活，执取来生能够成为一个弘法比丘的那个境界、那个状况。你看那个业相，来生的业相，来生的这个境界的业相也有了，境界相也有了，这个是从烦恼轮三支来观。

从业轮来观，行，无明缘行。这个行支就是他过去生一直在修行观禅这个行为。从业有支来说，就是过去生他修禅的行为而产生的业力，就形成一种推动力，推动力就让他受后有



了，就叫业有。所以这个就是我们南传这位大德观自己的前生。

你要知道你过去生是什么？实际上从这个四念处你就可以修得到。如果你证得了缘摄受智，你就能够知道你过去生，未来生你都知道。而且你前生是什么人？你前生是什么状况？如果你能够现观到，更往前你就更能推了。再观，更前一世去追查。那么他前生是生为一个女居士，这个因果关系是什么呢？他也能够进一步观察，所以他前两生也能够追查到，一直前三生、前四生、前五生，一直可以追查到前五百世，都可以追查到。所以不是神话，不要“啊！阿罗汉证得了，他能够观五百世，他怎么观的？是不是神话啊？”

现在的凡夫因为能量很低，他也没有得到法的传承，所以他以为这是神话，但是事实上



就是这么修的。我们怎么样？虽不能至，心向往之，虽然现在你还没有证得，但是这个理路你已经很清楚。你知道他是怎样来证果的、怎样来通达自己的前生后世的。

但是其实通达前生后世还是凡夫，你不要以为说：“啊，他能够知道前生了，知道他未来生，他是不是圣人了？”肯定不是了。我们已经知道什么？智见清静那个时候才是圣人，你这个缘摄受智还在哪里？还在第四度疑清静，是不是？还是缘摄受智，那个还早得很。所以虽然知道，但是仍然还是凡夫，但是你已经懂得修行方法了。

我们懂得辨识过去生的方法，当然我们也就能够辨识未来生的方法，也是一样的。不过你是什么？向未来去观察，你现在在这里，你就去观察，观察你今生命终的时候，更进一步



来辨识，都是辨识什么？都是辨识五支缘起，其中的烦恼轮、业轮总共这五支。

所以这个法，舍利弗尊者把这个法叫什么？叫“缘起第五法”，就是这样修。要这样修才能够真正地成就缘摄受智。但是现在很多的各种各样似是而非的东西。台湾有一个林显宗，可能好多人也知道，他搞一个什么？深层心灵沟通。那个当然肯定不是了，瞎扯。眼睛一闭，就说我前生从哪个星球来的。那就是怪事，如果你不能够辨识十二因缘，肯定是不靠谱的，肯定是不对的。如果你能够辨识十二因缘，你通过十二因缘的辨识来真正地现观，这才是真实的法。所以现在似是而非的东西多了，很多人就走弯路，有些人就会跟着那个什么卢台长跑，这个都是错误的。有些人就跟着林显宗跑，这个当然也不是佛法了。



3. 思惟智

就是第三种，十六观智里面第三种智慧，就是思惟智。

4. 生灭随观智

就是第四种生灭随观智。生灭随观智怎么观？怎么修？其实也是有具体方法的。先要来观生，生随观智，然后是观灭，灭随观智，合起来观生灭，生灭随观智。

我们以色法为例就能够明白了，依照我们前面所说的这个缘起第五法来辨识色法，它的因缘生、因缘灭、因缘生灭。那么你可以从色法上面来说，你现在成就这么一个色身，对不对？你这个怎么来的？这色身是一个果，那过去它有哪些业因呢？我们说色法，这个身体是不是色法呀？它由哪些东西组成呢？它组成的因素，它为什么得到这么一个果呢？一定有



因，因是什么？因就是业生色、心生色、时节生色、食物生色，对不对？

我们最难辨识的就是业生色。我们先要把业生色要辨清楚，怎么来辨识呢？就是按照缘起第五法。缘起第五法你能够辨识色法的因缘生，看过去，你一直看过去的时候，看到你前生临死的一刻，照见引起今生业生法、业生色法的这个过去的五因，你就一定能够见到就是缘起五支。从烦恼轮三支来说，无明生起造成业生色法的生起，爱生起，造成业生色法的生起，这个很多。

比如说，我们有一位禅师，他修行很好，但是他没有开悟。有一位女居士就经常来供养他，对他很有信心。他就随口讲了一句说：

“老僧将来跟你做儿子。”果然就是这样，你知道这个人是谁吗？曾巩，唐宋八大家里面的



曾巩。这个就是什么？爱生起造成业生色法的生起。

第三就是取，取生起就造成业生色法的生起。

这是烦恼轮三支。

业轮两支，也就是行，无明缘行的行，行生起造成业生色法的生起。

业有生起就造成业生色法的生起。你就知道了，原来这个业生色具体地来辨识，你还把它分成五支。从烦恼轮、从业轮你就能够观清楚，你对这个业生色法就了解得很清楚了。更进一步，刚刚这样观修，现观还不够，为什么？你还只是观到因缘生、因缘灭，你进一步还要观刹那生、刹那灭，观这个色法，每一刹那都是刹那刹那生起了，刹那刹那灭，这个就更细了。这个是业生色法。



再来修心生色法的生起，再来修时节生色法的生起，食物生色法的生起。你对于这个生灭随观智的生随观智就很清楚了。

那么灭随观智呢？生灭随观智一定是要分开修，分成三个部分来修的，实际上它可以是分成六个部分来修。为什么？先观生随观智，再观灭随观智，再观生灭随观智，同时也会观什么？刹那生随观智、刹那灭随观智、刹那生灭随观智。所以它其实是很微细的，大部分人也就是听听而已，因为心太粗，能量振频太低。如果你本身有基础的话，你就能够懂得实际上它应该如何修。这样的话你才能够真正地证得第四生灭随观智。

因为时间关系，这更往上的我们就不展开说了，而且那个就更加超过大家的境界了。只是后面知道这个名相就好。我们成就了生灭



随观智，就能够加强，进一步到坏灭随观智、怖畏现起智、过患随观智、厌离随观智、欲解脱智、审察随观智、行舍智、随顺智、种姓智，更进一步就是后面成就圣道了，那个道智、果智，成就果智以后你还要回过头来怎样？观察，观察智。那么这个十六观智是整个的阿罗汉的修证次第。

(三)三遍知

再来说第三个方面三遍知，三遍知可以分为三世间遍知和三出世间遍知。

1.知遍知

第一个就是知遍知，又称为所知遍知。比如说，在十六观智里面的名色差别智和缘摄受智，这个两种智慧都能够生起来了，都能够成就了，我们就能够辨明应得知，所以叫知遍知。



2. 审察遍知

辨明应得知以后就能够作为观察所缘的行法，这样就是审察遍知，就是审察并且能够确定，因为审察以后心里面能够确定，能够坚定不移地确定，十二因缘法的无常相、苦相、无我相，能够生起这样的审察智慧，这个叫做审察遍知，南传里面也把它称为度遍知。

3. 断遍知

第三就是断遍知。那么后续的行道智见清净和第七智见清净都属于断遍知。

我们对于这个四念处禅修的成果：三遍知、七清净、十六观智以及它们具体的实修的方法都讲说了。我们起码得到一张修习如来禅的完整地图，我们对任何一处都看得很清楚，不会疑惑了，这样地来修学，一定就能够成就。



我们一定要能够生起一个欢喜心来，为什么？因为在这么一个时代，我们还能够闻到非常细致的清净的完整传承的实修如来禅的法门，就如同回到佛陀时代一般，能够去实践去实修，而不只是理论上面记住那些名词，那个没有用。我们能够懂得她实修的法，因此就能够实证。由此我们就一定能够生起法喜来，就宛如回归到佛陀时代一样，我们得到这样像黄金一般纯净的没有任何杂质的如来禅的修证次第。

所以要能够精进地修行，而且让修行成为一种习惯。修行有四个过程，有四个阶段，第三个阶段就是让修行成为你的习惯，你修四念处就成为一种习惯，你就一定会怎样？一定会成就。你看，史老师前面开学就跟大家讲过，对不对？“欲知佛性义，当观时节因缘。”你



成为习惯以后就能够成为好的时节因缘，肯定有一天你会成就。

那么，我们让修行成为一种习惯，不管你有多重的业障，你都终会解脱，为什么？因为你的方向正确了，我们前面讲了，方向比努力更重要。因为你已经懂得真正的法，得到像黄金一般纯净的清净的法流，懂得每一步应该怎么走，非常细致。哪怕你走慢一点，有一天你总会走到，这样是非常重要的。所以一直熏习，让修行成为一种习惯就对了。

斯里兰卡是一个佛法很兴盛的国家，所以也有很多大德，也有很多大德证悟的故事。当然明年我们去的时候，当然也会去到每一处圣地、每一座寺院也都会讲此寺院所发生过的历史上的大德们，他们证悟的传奇的故事和公案，领受那个圣地的加持力。



那么眼下我们可以提一点点就是，斯里兰卡曾经有这么一位长老，叫做僧伽罗圣达长老。这个僧伽罗圣达长老学问也很好，戒行也很清静，但是可能因为什么业障，他就一直没有证圣果。当然跟随他的弟子也很多，寺院也很大。大家都对他很恭敬，但是他自己心里知道，他其实还没有真正证圣果。

他年纪大了，有一天生病，他知道自己肯定寿命不多了，因此他就躺在病床上就想：

“我差不多要死了，到时弟子们一定会来问我，长老啊、师父啊，您老人家修行成就了吗？如果成就了，成就了什么果位啊？”

这样来找我，肯定会遇到这个问题，怎么办呢？

如果我回答：我还是凡夫，那怎么办？那么弟子们一定会很失望。师父都没成就，我肯



定没戏了，是不是这样子？

所以弟子们就没信心了，就不修佛法了，就退转了，对不对？

他就觉得有一种紧迫感，很怕很多众生由此因为他而失去信心。于是他就精进地，赶快地在病床上精进地修行，先思惟自己戒清净，事实上他一生这样修行，戒是很清净的。他如理地来修四念处，先修止观，先修止禅，修止禅然后成就心清净，心清净以后再来修观禅，渐次地成就十六观智，所以他躺在病床上七天，他就成就阿罗汉果位了。

所以他就想：我现在安心了，弟子们再问起来我不用不好说话了。

那么如此的，意思也就是说我们大家、我们前面一开学就讲过，希望能够像圣者那样修行，我望完整地传授如来禅、祖师禅和秘密禅



的实修的方法。像培养小活佛那样子来培养大家。你看你就是个普通人，如果你要用完整的培养小活佛那个方法，还要培养出十五年来，那个其实时间很长的。它那个学制最少十五年，可能二十年三十年不一定，如果你天天那样子专门去锤炼他，那就是一个普通人，他也能够锤炼出一个真正的大德来。

所以，我们要精进地修行，让修行成为一种习惯，愿大家成就真实的证悟。



世间的人如果不能懂得父母的心
不能够称之为孝子
同样的

如果我们不能够懂得佛陀的心
我们也不是佛的心子

因此我们今天所学修的如来禅修证次第
可以说就是原始佛教时期
释迦如来教化弟子的心髓法要

