

《中观四夺的修法》

目录

《中观四夺的修法》 第一讲.....	2
《中观四夺的修法》 第二讲.....	29
《中观四夺的修法》 第三讲.....	58
《中观四夺的修法》 第四讲.....	87
《中观四夺的修法》 第五讲.....	114
《中观四夺的修法》 第六讲.....	135

此文本为听打后的初步文字汇集，未做最后校对，如有错漏请帮忙指正。

内部交流资料 请勿翻印和流传

《中观四夺的修法》第一讲

《中观总义》我们已经讲完了，本来应该接着讲《中观根本慧论》，但是有很多师兄提出想再交流一遍“中观四夺”。我想了一下，是该再把四夺拿来讲一讲，因为不管我们学多少理论，最终都要拿去修行。

当然，思维是一种修行，但怎样去思维？思维产生了觉受后，怎样掌握这个觉受，让它扩大和深入？还有，觉受到了一些境界时，我们怎样去做一些处理，怎么进入禅定，最后达到透脱？这个过程还是需要交流的，而且挺复杂。

2011年五一禅七的时候，我们已经讲过中观四夺了，这次其实是把2011年的内容再重讲一遍。前两天我把2011年的内容打印出来一看，现在可能还讲不了那时那么牛。那时候胆子大啊，张嘴就乱说，不管那么多噼里啪啦就讲出来了。现在呢，“魔鬼”当久了以后，就产生了害怕的心理，意志也被消磨了，生起了厌烦心，不想再当魔鬼了，害怕这一讲又再做一次魔鬼。（这是开玩笑的哈。）

不管怎么样，我们还是要把中观四夺按照2011年的方式再讲一遍。

2011年五一禅七的方式是先讲临济四夺——临济四料简（等一会儿我会解释是怎么回事），也就是先讲比较高级的四夺，讲完了以后再来讲次第性的四夺。这就跟我们平常的一个习惯不一样：应该先说简单的，再弄高级的，逐步来，叫渐修嘛。你怎么一上来就弄一个高级的，然后再来说简单的呢？

因为现代人有个毛病，现代的人快餐面吃多了，养成了好高骛远的认知习惯，一下上去就要最好的和最根本的。你要说这个是次第的修法，那个是根本的修法，他就绕过你去找最根本的，也不问自己是什么样的根器，自己的具体情况如何。现代人的认知特点就是这样的。

所以我们就要先给他最高级的：“没问题，给你最高级的。”“高级的这个多少钱呢？”“不多，就5亿美金而已。”他只好回头走了，要回去先定一个小目标，比方从挣它一个亿开始。你们现在知道为什么一个亿成了初级目标嘛？（这是开玩笑的哈，我跟王健林先生没啥矛盾。）

也就是说，先拿一个最高级的给你，虽然你不一定会真的得到它（明白它的含义），但你起码会从语句上大概知道它原来是很高妙的东西。这个高级四夺也一样，也许我们从概念上会明白这个高级四夺，但之后我们会发现自己其实不能真实地、很透彻地领会它，不能因它而产生解脱、开悟或证悟。这时候你就知道毛病在哪里了。

是啊，给你 5 个亿的东西，你看到啦。是好啊，要拥有怎么办？回去挣钱。好了，你要挣钱就好办了，你就先去搞中观四夺。中观四夺也一样，给了你，你夺不下去了，夺不下去怎么办呢？好了，回去发菩提心。菩提心发啊发的还是发不起来，那就回去修前行。现在我们就采取这样的方式。为什么会是这样的方式呢？没办法，末世，什么都是颠倒的。

事实上情况就是这样。特别是现在这些知识分子，一上来就要最高级的，大手印啊大圆满，而且听到这些很高妙的法句和偈语就兴奋得不得了。特别是有一点文学知识的，读诵这些禅宗、大圆满、大手印的法句，那个眉飞色舞啊，还经常在 QQ 和微信上弄一两句个性签名，“朗照乾坤，不言自明”，哇，显得自己好像很有境界。这就是媒体发达带来的弊病，很容易看到这些法语，但实际上里面很深邃的味道和真正的作用不知道、不清楚，更谈不上什么解脱。

那么要怎么对治这样的毛病？好啦，你要牛，那就抓最高级的给你，看你有没有钱买得下？现在关于大圆满修不修五加行的问题不是有很多争论吗，有的上师说要修，有的上师说不修，其实修不修不在于一个教法，而在于你需不需要修。

你当然可以不修啊，最好一生下来你妈一拍你就成佛了，那还修什么？不用修，马上信徒成堆，3 岁就当上师，一边吃奶一边传教法，你是这样的材料当然可以。但你都 130 岁了还啥都不懂，那还不是要修五加行，你 130 岁了没钱还是要从一分钱开始挣起的嘛。所以修不修不在于某种教法，在于你是不是该修。

当然上师们的争论我们就不管了，各有各的说法，我们是普通凡夫，包括我在内。我已经跟大家申明过很多次了：我绝对不是成就者，不是活佛，也不是仁波切，我就是个跟大家一样的普通人。我就发现我啥都要修，因为我经常发现自己连出离心都没有，你们不要以为我开玩笑。当然，我见到大便、烂房子、雾霾这些不好的东西很有出离心，但见到鲍鱼、E350 就不见得有了。至于五加行我也要修的，单空、菩提心我都发现自己程度不够，我都要修行，我也是属于要修那一派。

所以说教法上要不要修呢，不是我们争论的范围，但我们可以去衡量自己是不是需要这些东西。那天我们谈到进入资粮道的标准，这个标准是什么？就是你具不具备坚固如大地一样的菩提心，这是《现观庄严论》里面讲的。

什么叫坚固如大地的菩提心呢？我们那天开玩笑，比如某个人做了你的经纪人，然后跟你老婆一起把你的钱坑了，这种情况下，你想都不用想，还是一定要度他，那就差不多了。他还仅仅是偷了你的钱和老婆，万一哪天丢了你老母怎么办呢？如果发生了这种事，同样的，你毫不犹豫地要去利益他，不管是暂时的利益还是究竟的利益，心里连片刻犹豫都没有，那才叫真正

进入了资粮道。

我们衡量自己行不行嘛？不要说老母被丢了，就是骂你一声“丢你老母”，你真的会反过头去丢别人的老母。人家骂你姓陈，你会骂“你全家都姓陈！”人家整你一个，你要整人家全家。

一样的，我们可以衡量我们自己有没有出离心、有没有菩提心？你到了那个程度了，仔细地观察自己，拿着书的标准去对照观察自己，看自己的心达到哪种程度，你就知道修行的程度，就知道自己该不该修五加行，这个才是一个具有说服力的事。至于传承上面的事情，这不是我们所争论的范围，我们只要跟随我们的传承就行了。

我们也是一样的，哪时修临济四夺或中观四夺，或者回去修上师瑜伽、修菩提心、修禅定，乃至修五加行和四前行，到底你需不需要，你自己去衡量。如果你真的是打算把一生的时间都用来追逐佛法，真的是泡进去了，那你肯定有时间也有机会，也一定有能力看清楚自己相续是怎么样。

实在是太笨了，你就要去找个老师听他的话，因为大部分人真的是很笨。笨不在于他对于外面的事做得很差。很多人其实对外面的事很聪明的，比如去做个生意或骂个人、嫉妒下别人、挑点别人的毛病，哇！那简直是高手，连别人没有发现的毛病都被他发现无遗了。很多人都是根本不知道自己有什么毛病，但是另外的人可以知道他，叫做“当局者迷，旁观者清。”遇到这种人怎么办呢？你就要去找一个好老师。好老师是什么？第一个，专门挑你的毛病；第二个，指挥你把你的毛病干掉。这就是好老师。

如果你两样都不具备，那你就必须是前面说的三岁就开始传法的人才。两样都不具备，你啥都可以不用，像麦彭仁波切七岁就开始写《定解宝灯论》，那谁惹得起你啊？你啥都不用修。所以说这个，我们可以观察我们自己，看我们自己的程度。那么我们这里讲临济四夺也好，讲中观四夺也好，我们为什么要从高讲到低呢？我刚才已经说过了，因为我们的认知方式就是这样的。

我们现在拉回来说“四夺”这个词汇是怎么来的？四夺是出自于唐代的临济禅师。我们禅宗有五宗七派（沩仰宗、云门宗、临济宗、法眼宗、曹洞宗等五宗，其中临济宗又分出黄龙和杨歧两派，合称五宗七派），临济宗的创始人就是临济义玄禅师，他是黄檗大禅师的弟子。

黄檗我们以前说过的，他出家以后，他的母亲想见他，他就不见他妈。他的母亲就想通过帮僧人洗脚的试找到他，因为黄檗的腿上有伤痕，她就在路边遇到出家人都要给他洗脚。古代那个村镇小路不像我们现在的大路，他母亲在路边搭一个棚子放一个木盆专门等出家人来了就给

他洗脚，因为出家人一定要接受她供养，不接受供养就犯戒的。她就通过摸脚来找自己的儿子，因为他的母亲眼睛瞎了，想通过摸儿子伤脚的方式来辨认儿子，结果黄檗就弄那只没伤脚给她洗，同时联合另一个僧人，这样两人各伸一只脚给她洗。

你们会疑惑黄檗为什么这么无情呢？此时无情是真有情呐，这个是我们凡夫很难理解的。这样他母亲就没认出自己的儿子，黄檗就上了船准备走了，结果旁边有人多事，看不过眼就对她说：“刚才那个就是你儿子黄檗”，他母亲就跟在后面疯了似地追，那个船已经离岸了，她就冲到河里面淹死了。

黄檗就在船上大喊：“佛陀你说过的‘一子出家，九族生天’，现在我为了好好修行出了家，我母亲就这个样子了，如果我母亲要是不生天的话，你就是说妄语。”这话刚刚一说完，他妈就从水中以天人的形象出现说：“儿啊，我因为你的功德已经生天了，你安心修行吧！”

当然这只是个传说，这个故事的成分我们且不去管它，但黄檗是一个非常了不起的禅师，而且当时的朝廷给黄檗谥号“断际禅师”，“断际”就是断掉前际、后际和当下，也就是我们经常说的“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得”，断掉当下的同时即是心的本质。

黄檗禅师就是临济禅师的师父，禅宗里面不叫上师，叫师父。临济在黄檗那里的开悟经过也是很精彩的，他每次都去问什么是佛祖西来意？（就像我们去问师父什么是真心本性？）一问就挨打，临济被连打了三次还是没开悟。后来他跑到大愚禅师那里去，跟大愚禅师说了自己三次被打的经过，大愚就说：“哎呀，黄檗禅师太老婆心切了（就是太心痛你了，就像你的妈一样疼你，希望你成才之义。禅宗里面叫做老婆心切，婆子疼自己的孩子一样的，希望你快速成长，总是拿最好的东西给你），居然这样教你。”意思居然用这么快的棒打方式给你直指人心，你一问就用棍棒打你。

你会疑惑这是怎么回事呢？其实真的是这样的，如果真的明白了就是他棒一打你的时候，你就应该开悟，为什么？你用什么东西知道那个疼的？一下明白了能知疼的和疼本身是一个东西，而且知道那个东西是什么就开悟了。这个东西，电光火石之间一下就发生了。所以他来了三次都没有打醒，再把这个没打醒的故事讲给大愚禅师听，大愚听了就说黄檗老婆心切。大愚说了一顿后，当时临济和大愚两人之间肯定有些对话，他们中间有个故事。

反正最后临济就开悟了，就说了一句很著名的话：“原来黄檗佛法无多子！”就是黄檗的佛法其实也不会很多，就那么一点。确实不只黄檗的佛法无多子，整个佛法说起来就那么一点，而你们就差那么一点点！他不知道那一点就是全部，全部就是那一点。哪一点呢？就是我刚才说的，瞬间就明白本质那一点。当时临济禅师就说原来黄檗佛法没有什么，就这么简单，一棒打

你，知道了，明白了——无多子。那大愚禅师就说：“诶，你好像真懂了一样，到底是什么呢？”临济就用拳头轻打了大愚肋下三拳（师于大愚肋下筑三拳），大愚就说：“你不要打我，这个和我没关系，真正让你开悟的不是我，是黄檗。”然后临济就回到了黄檗那里。

——园庆师兄已经打出了原话，“原来佛法无多子，从此长御白牛车。”原来佛法三藏十二部说的就是那么一点点东西，你把那一点点东西明白了，那就行了，不用那么多的口水话，禅宗叫做葛藤，扯过去扯过来。其实我们现在这里说的这些东西，对于真正明白的人就是葛藤就是扯，但是不扯又不行。

所以《圆觉经》里面叫做幻火烧空木，用假的去打倒假的，但是真的佛法就那么一点点。明白那一点点就“从此长御白牛车”，什么叫做白牛车呢？就是我们的本质有个形容词叫做露地白牛，指我们本性的意思，为什么要用白牛呢？因为经常说本质的那种光明迥脱根尘、光灿灿、明亮亮、无形无相、捞摸不到、本来自然、天真圆妙……哎哟，你到禅宗里面去看，那个形容词太多了。

但是大家千万不要听到这些词汇就去想它，每一个思考的内容都是不对的，是能思考的那个东西，非思考才对。但是你又不能说思考能够离开那个本质，离不开。所以露地白牛也就是本性的意思，长御白牛车就是长期保持本性进行修行，或者是安住于大圆满或者是禅宗的解脱的自境中间。

临济开悟了以后开始在河北正定县的临济村传法，慢慢慢慢就形成了宗派，就叫临济宗。是禅宗五宗七派里面最大的一个宗，而且是流传到现在最盛的，它后面还延续下来有两个宗派，一个叫黄龙派，一个叫杨岐派，都是从临济宗分化出来的。所以临济禅师是一个非常了不起的伟大禅师，他的特点就是机锋非常的峻烈，就是不会跟你扯淡，不会跟你说那么多，一来了以后马上就直指本性，而且来的很陡，机锋峻烈，棒喝齐施，继承了黄檗那一套，又是用棒打又是喝，就是很直接。

比如像以前说的德山来了以后：“哎，上堂的，说，什么是本性？”说的就拖出去打，剩下的听了赶紧不说，不说的也拖出去打。说也三十棒，不说也三十棒。请问诸位要怎样才能逃过那一棒？回答我，道一句来。（一休母师兄说把棒子放下再说，这是读书的，老子捡起来又打。一些读过公案又记忆力好的人就会像她这样回答）。其实人家为什么说要把棒子放下，其实没有这个问题，你是无事找事，仁者自生分别。但是你要这么去拿棒子直接这么去说的话，不能代表你真的证悟了。

真的证悟了很简单，上去把棒子抢过来暴打他一顿，这是比较峻烈的方法。还有一种是“与

这种人有什么好争的”，甩袖而去，让他棒长莫及。但这些都只是些应付方法，这些应付方法你如果学会了，但还是不明本性的话，那个叫做贼或小偷，瞎扯。那种人我们不拖你，护法把你拖出去打死的。真的明不明白并不是靠这些外在的表现，内里有没有明白，这个才是真的。

所以临济的机锋非常的峻烈，棒喝齐施。虽然它虽然机锋峻烈，棒喝齐施，但是它也把这些东西形成了好多好多的理论，有三玄三要、四宾主、四料简、四照用、四喝八棒（就是四种喝法，八种大法）。其实这些我跟大家零零散散都讲过，有时一喝如金刚王宝剑，有时一喝如踞地狮子，有时一喝如探竿影草，还有一喝不作一喝用，以前都跟大家讲过这些，叫做四喝。

还有最前面的四料简，就是四种区别的意思，料是材料，简是简别，古代的这些语境自从五四运动后我们就丢失了，丢失了以后，古文的好多意味我们就读不出来了，所以现在佛法有个最严重的问题就是这些古文，我们一定要让它大白话，不然就普及不起来，就个别几个学者在那里搞。

四料简的意思就是四种区别的意思，这四种区别拿到具体来运用就叫做四夺，这四种区别就是以夺的方式来区别。夺是什么意思呢？夺就是遮遣、破除、拿掉、破坏的意思。四夺就是四种破坏、遮遣。所以临济提出的四料简就是四种遮遣，遮是遮破的意思，遣是遣除的意思。就是不好的东西、错误的东西、执著的东西把它拿掉，叫做遮遣。遮遣把它再口语化就叫做夺，夺取的夺。

临济就提出了这个四料简，关于这个四料简，从古到今的这些禅宗行人也好，后来的学者也好，对它的解释太多了。真的很多，我就看了好多，由于看得太多，所以基本上都记不得了，因为那都是些古文，各种各样的说法都很多。但是其实你要真正地理解了它的意思了，你遵循一种说法就可以，但是你遵循的这种说法一定要适合你自己的。比如禅宗，有些禅师就喜欢玩言句的，他喜欢教你玩机锋啊教你这些偈子啊，故意说一些偈语啊好像很高妙的诗句啊，他喜欢玩，你就跟他玩了没关系，玩死了就死喽，反正没有真正的死，你还会活的。

但是对于我们来讲，我们不能去玩这些，我们要搞清楚它到底什么意思。搞清楚什么意思呢，每个人的说法都不一样，那么我现在跟大家讲的这种说法是我自己的理解。我今天一上课又跟大家反复交代了：我绝对不是成就者。那个是周星驰当年《九品芝麻官》里面的那句话，别人说他什么贪污啊、浪费啊、偷看女孩子洗澡啊、从小就怎么怎么样啊，人家都承认，但是说他强奸隔壁那只猪，哇，周星驰就马上不承认了，马上用手指着自己：我——绝对没强奸隔壁那只猪！哎，我当时好爱星哥啊，说出了我的心里话，我也告诉你，我绝对不是成就者。

我说这个的意思就是我跟大家搞交流而已，你不要挑我刺知道吧？你挑我刺，我就说我是流

诋我怕谁，我不是成就者，关你什么事啊？你要找我错，有本事我们出去打架，你要打得赢我的话，我找很多人来打。哎呀，遇到流氓没办法！也就是说我在跟大家搞交流，所以你可以听，你听了觉得有意思你就留着，没意思你就扔了它，又没强迫你来听，也没有让你交钱，为没收钱这事我经常睡不着觉。所以大家听了就听了，你可以理解为我老婆心切，我又是个男的。或者你也可以理解为我在上面扯淡，怎么理解都行。

有用没用，就像我刚才说的，你衡量你自己，这样就行了。要用这样的心态来听，我从来没有告诉大家我是在传法或讲法，是在广布法语、普度众生，我就是个拍电影的而已。很简单，我就喜欢佛法，就是一票友，你们也是票友嘛，你们敢说你们不是票友？佛教徒都是佛陀的票友，所以大家为了佛法，从五湖四海走到一起来了。我们只是来进行交流的，要抱着这样的心态来听。

那么，我就会把他说的这个四夺按照我的理解来跟大家交流一遍。我的意思是在我说的的时候，你会看到很多跟我不一样的说法，但是你不能来骂我。说那么一大圈就是这个意思，理解万岁。我们现在来看四夺是怎么说的：

师初至河北住院，见普化、克符二上座（其实普化、克符就是他的弟子），乃谓曰：“我欲於此建立黄檗（黄檗是临济的师父）宗旨，汝可成褫我（就是你们可以帮助我）。”二人珍重下去。

三日后，普化却上来问云：“和尚三日前说甚么？”师便打。肯定是当着很多人来问的。为什么要提问呢？其实禅宗师他们有时候要演戏的，要有人来问才会回答的，否则你一上去就跟他讲的话，别人就会觉得你是不是又在贩卖什么东西；有人问，再回答就不会了。禅宗里面他们也经常干这事儿的。你提问题我回答你，在这个过程中大家都听到了。你要没人来问的话，他不会主动来说的，他好想跟你说，但是你不问他绝对不说。这就是莲师说的：“我好想见你一面，但是你不祈请我，我绝对不会来见你。”

所以说所有的法一定要靠请，这表示对佛法的尊重和希求。如果对佛法没有尊重和希求，要别人主动来灌输给你什么，只要有这样的想法，你绝对完蛋，一点儿作用都不会起。所以说为什么会这样子，他肯定是当着很多人来问，和尚三日前说什么？说的就是我要建立黄檗宗旨嘛，还要来问？问的话，临济拿着棒子开打了。说什么，然后就砰--知道了吗？就打呀。大家一看连普化这样的人挨打了，此人有一手。

三日后，克符（另外一个弟子）上来问：“和尚三日前打普化作甚么？”师亦打。临济一听，砰--前面一棒，后面又是一棒，大家都知道是在做什么了。

至晚，小参云：“我有时夺人不夺境，我有时夺境不夺人，我有时人境俱夺，我有时人境俱不夺。”

到了晚上，一般会做一些开示，就说：我有时夺人不夺境，我有时夺境不夺人，我有时人境

两俱夺，我有时人境俱不夺。这就是所谓的四夺，或者叫做四料简。他把人、境、夺这三个东西分成了四种情况，这几句话里面除了名词就是动词。有时候夺是动词，人是一个名词，境是一个名词。“我”就是临济禅师，夺就是破坏。夺人，人是什么？不夺境，境是什么？然后有时候夺境不夺人，有时人境两俱夺，有时人境俱不夺。

其实你一定要搞清楚人和境是什么意思？连人和境的意思都没搞清楚，你夺什么夺？关于人和境的分类以及它们的鉴别，到底人跟境的内涵是什么，其实历代有好多不同的说法。有的说人指的是人我执，境指的是法我执；有的说人指的是心，有的指的是境。这些说法其实都各有各的道理。

但是我们这帮学员，分类要怎么去分呢？这个人呢，实际上应该是指总的能，也可以是心，包含了人我执和法我执，甚至包含了一些佛法的方法。能，能动，为什么这么说呢？我们有时候在对外面发生关系的时候，我们会说是我对外面发生关系。这个我有可能是我们的身体，也可能是我们的某种意志或某种情绪。比如我看着你很生气，这就是我的情绪，这里面还有对自我的一种执著，这是一种能。我们总是认为我在做什么，那么这个时候的能就包含了人我执。

或者我用一种思维来破除对境的实有性，那么这个时候的能就变成了佛法，就像我们说的能破一样的。比如我用离一多因来破对境本体的实有性，那么我的能是什么？我的能就变成了一种能破的方法。这个时候也可以叫做人，属于能动这方面的法。还有时候是整个心的光明（心的本体）也可以是一种能，因为所有的一切都是从本体里面出来的，心的光明肯定是一种本体，一切就来源于心的光明。

当然你说，心的空性和心的光明还是要分嘛。我们都知道，心的光明和心的空性实际上是一个东西。所以我们在说心的光明的时候其实就是说心的本体。其实大圆满就是这么分的，比如我们经常说的大圆满心部，它就是找心的本体，心的本体就是空性这一部分；然后有时候我们就说大圆满的界部，就说心的光明，心的一些显现，这些都是心的显现，那就叫心的界部；如果它两个合起来，那就是窍诀部，两个合起来都是空性，都是如来藏，叫窍诀部。这个时候我们去说心总的那个体，它是能了，它可以叫做人。

法是什么呢？是它的显现，就是外境。这个外境的范围很大，包括我们眼睛所看到的，耳朵听到的，就是前五识的对境；也可以是我们各种各样的情绪，乃至我们所说的佛法，都变成境了。前面的佛法是一种能，这个时候相对于心的光明来说，佛法就变成了一种外境。

这个能（能跟所的能），其实它有分类的，依据不同的情况来分类。有时候是人我，可以叫做能；有时候是一种佛法，拿去破外面的一些错误的执著和观点，也可以叫做能；还有心总的

心体，也可以叫做能；甚至阿赖耶识的状态和阿赖耶识的显现，阿赖耶识的状态也会有显现的，阿赖耶识也有能跟所之分的。这个时候只是在心的阿赖耶识这个层面，还没有明白心的本体，也可以称之为能。

就是模模糊糊地觉得心是什么，但是还有一个心的层面。比如我们一下到一个状态了，心停下来了，一念不生全体现，这个时候有能跟所嘛。能就是能够产生全体现的那种光明力本身，我们叫做明力；但是明力中间呈现出身体的不一样、眼睛所看到的外境不一样、各种各样的念头不一样等前六根不停的显现，这个叫做所（境）。分得清这个吗？有禅定的人应该分得清吧。所以这个也有一种能所的区别。

也就是说人跟境的分法其实在各个层面上都是有的，但是鉴于我们有很多的各种说法，有的说它是人我执，有的说它就是心的总体，有的说它就是佛法，各说各的，都有各的道理。那么概括起来讲，就是我们要看在哪种情况下是人，哪种情况下是境，也就是能跟所的意思。

那么他说：“我有时候夺人不夺境，有时候夺境不夺人，有时候人境两俱夺，有时候人境俱不夺。”是什么意思呢？这个时候说的是临济禅师去指导别人，我们拿来就是要指导自己。

夺人不夺境就是要夺掉人而不管所，就是把能上的执著破坏掉。有时候就夺掉境，把外境破坏掉，比如我们修中观，外面有一个对境，比如我们面对一个石头、一堵墙、一座山，天天去思维或观修它是空性而把境夺掉（破坏掉、遮遣掉），就不去管能，叫夺境不夺人。有时候人和境同时夺，有时候人和境都夺得很好都夺空了，直接的觉知到内内外外的一切全部都是虚假的如梦一般的假象的时候就不夺了，这叫人境俱不夺。这是四种状态。

但是这个夺其实有夺的过程和夺的结果两种区分。以前我讲的时候没有讲得这么详细，因为那个时候只有一晚上的时间，而且我在讲课的时候前后讲的内容虽然大体一样，但是具体的内容会略有差别的，因为我没有照着书本这么来，又不备课，中间还喜欢随意发挥，在一些说法上不可能完全的统一。所以会有些差别，但是大体的意思肯定是一致的。

这个夺不但有夺的过程，还有夺的那个结果。就像我们以前经常说的，我们有见解语、修行语和境界语的不同，实际上你修行过程的情况和修行结果的情况是不一样的。我以前讲临济四夺的时候，侧重于讲夺的结果。夺的结果好像也是克符去问临济什么是四夺？

时有僧问：“如何是夺人不夺境？”

师云：“煦日发生铺地锦，瓔孩垂发白如丝。”

大家要有耐心看，我一读到这些古文的时候，大家都显得非常的深沉跟老到，一看都是些

老司机。

僧问：“如何是夺境不夺人？”

师云：“王令已行天下遍，将军塞外绝烟尘。”

这个是夺境不夺人。

僧问：“如何是人境两俱夺？”

师云：“并汾绝信，独处一方。”

僧问：“如何是人境俱不夺？”

师云：“王登宝殿，野老讴歌。”

这些说的其实是夺的结果。还有一个夺的过程，夺的过程是根据人的根器来的，它的说法是这样的：

又云：“如诸方学人，来山僧此间，作三种根器断：如中下根器来，我便夺其境而不除其法。如中上根器来，我便境法俱夺；如上上根器来，我便境法俱不夺。如有出格见解人来，山僧此间，便全体作用，不历根器。”

这个时候就是说怎么去运用四夺，对不同的根器运用不同的夺的过程的一些说法：从四面八方来的这些学禅宗的禅和子到我这里来，大体可以分为三种根器。如果是中下根器（还不说下下根器）来，我便夺其境（所）但不遮除他修行的方法（能）。如果你把这个法说成是最根本的那个佛法（彻底的佛祖西来意）的话，那就牛了，那就会变成外境和方法去掉，成了人境同时夺而不是只夺一个。

如果上上根器来的话，你夺它干嘛呀，它惹了你啊，人家本来就是虚假的。因为这个时候他内心里面的执著已经放松了，外面的如梦一样的现起，我干嘛要去夺它呀，安住其间，如是而已，所以人境俱不夺。但这个都还可能是没有证悟的，还是没有明白本性。如果明白了本性的那种人（如有出格见解人）来，就是已经超脱最根本无明的这种人来，就会全体起用。

什么叫全体起用——飞花落叶，皆是利剑，没有什么东西不是佛法，没有什么东西不是解脱。郁郁黄花，皆是般若；青青翠竹，皆是菩提。五毒即五甘露，坏人就是好人。所有的方法拈来就用。它这个时候就跟密宗说的那些东西一样，这叫出格见解的人。

那么这些说的是针对根器的一些方法，不是说夺了以后的结果。就是针对不同的根器，我们要怎么去运用这个四夺。如果是中下的根器来，就要除其境而不除其法，就是你要去破坏你的

执著，但是去破坏你这些执著的佛法是不能丢的。其实除其境不除其法，什么叫做境——现起的实有性。

这个现起有可能是我们前五根的现起，我们认为它是真正的实有的外境，我们要去破它。还有一个是我们的情绪、我们错误的认知，都要去破除它。这个时候是要去破除它，但是你不要把你能去破除它的这些方法（比如我们教的中观四夺，或者是中观共同五大因，应成不共四大因，思维和觉知的方法等等之类）丢掉，这是中下根器的。

大家这个时候是不是觉得自己是属于中下根器的？其实不是的，你如果是中下根器的，他夺起来很有劲儿的，一夺就管用的。你夺都夺不下去的人，那你要把那个中字去掉，属于下根器，真的是这样的。夺其境而不除其法。

中上根器的人，为什么叫做境法俱夺？我们前面说的人境俱不夺，不但要把外境的执著去掉，而且你夺的方法还不能思维等等之类的，就是一个淡淡的觉照，而且你还要明白这个觉照不是一个真实的东西，你又在用它，同时你还要认为它不是一个真实的东西。觉照就是我们经常说的觉知。

什么叫做觉知？我们的思维和觉知是不一样的，这是两种不同的认知方式。思维譬如我们想象面前放一个杯子，我用离一多因去分析组成它的最小粒子，分啊分啊分都没有了，这是思维性的东西。杯子好好的放在那里的，你头脑里边在思考它，是用思维去缘你面前的杯子，缘你的外境，去思维它是个假象。但是慢慢慢慢你就直接感觉它了，眼睛一看它，马上心里就生起它是虚假的一种感受，这种叫做觉受。这种觉受越来越厉害，越来越清晰，越来越深刻，慢慢慢慢你根本就不用去思考，直接就觉得它就是虚假的。

为了达到这个效果的话，我们有时候甚至觉得去觉照它不够，仅仅去思维它的力度不够，就怎么办呢？就用激光来射。观想上师瑜伽，先修一遍上师瑜伽，把上师融入自己的身心，然后上师从自己的心间放出光来射它，把它射破，然后感觉它就是虚假的。射它，你真的在射它吗？你是观想在射它吗？射它的目的是干嘛呢？做这些没用的事儿，明明它在那里，你坐在那里射一万年它还是这样子的。射是为了让你觉得它真的就是一个假象，破除你心里面认为它是一个实有东西的执著。

但是不管怎么样，思维也好，去射它也好，去觉照它也好，慢慢慢慢，你就会直接觉得它是个假的。当你直接觉得它是个假的时候，那个时候就人境俱夺了，那个时候法也丢了，就是境法俱夺，去破坏它的那些方法也不要了，它本身已经被夺掉了，叫境法俱夺。

这种东西就是我们所谓的单空的修行，修到很厉害的时候，连那种觉照随时随地都不用去提起来，任何时候都是这个样子，略一睁眼，显现皆空。如果随时随地都处在这种状态，吃饭睡觉，任何时候都一样，觉得身心的一切全都是梦幻泡影。

心都不用使力了，不用去夺了，不用再去造作的故意去夺它。人境俱夺的时候，经常会现起来，一会儿又不行了，又提起来再照一照，又安住了，又提起来再照一照，反反复复的这么安住。最后连提都不用提起来，或者很长时间再提起来一下，那个时候就叫做境法俱不夺，这个就是上上根器。这个时候呈现的一切，在你看来就是心的一种光明而已。你根本就不承认外面有相的东西是个实体，它只是一种光明的变体，是一种缘起物。这个变是因为缘，一个东西在那里变成了不同的东西就叫做缘。从分别的角度来说，就叫做缘，一个东西的话就叫做游舞。

但是到底是什么在游舞呢，你还不一定清楚，如果完全清楚了，那就是法性，你就知道了光明是什么了。知道了光明的空性，这个就叫做“如有出格见解的人来，山僧此间，便全体作用，不历根器。”当然是全体起用啊！哪样不是法性呐。身上的一切，外境的一切，内心现起的一切，你去分析它们全都是本质的光明，没有一样不是。如果不是本质的光明，它是什么？上帝？物质？都不是，只能是本质的光明。

如果深明这一点，当下即是佛，全体即用，也不需要什么根器，也不需要什么修行，也不需要什么禅定。所以六祖说什么？我这里不论禅定修行，只论直指人心，见性成佛。他就是让你去明白那个东西是什么？那你问：“那这样就不需要修禅定了？”当然也不是，你刚刚明白的时候，那个叫做“瓔孩垂发白如丝”，他还是个婴儿，尽管他很老，永远都是那个样子，但是他还是刚刚出来的婴儿，不具有力用。

人的相续里面分别的力量很大，那个东西一出来，分别一下子就把它盖过了，完全不起作用，这就要去历练。那历练的过程，禅宗里边叫保任；大圆满要去修行四瑜伽。当然有时候说大手印才需要修行四瑜伽，其实大手印只是在不明白的时候，以心作为对境来进行四瑜伽的修行；大圆满呢只是明白了，也来做这个四瑜伽的修行，也就是心的四个修行的层次而已。

所以临济说的多少种根器，是根据根器而来的一些夺的过程的说法。我就根据我们这种学习方式的学人，来作这一段关于根器的解释，这也是夺的过程的一些解释。但是用夺的过程，准不准确呢，我也不知道！其实也没有关系，反正就要知道中下根器来，就要先保留你能用的方法。其实我们都是中下根器的，首先要把你呈现出来外境的执著都要夺掉，比如我们修行的时候外境呈现出来就去夺外境，情绪出来也变成了外境。甚至到我们所谓的证悟了一个境界，反过头来发现这个境界也是一种执著，又把它夺掉。拿什么去夺？拿中观的这些方法以及四夺这

些方法去夺，去遮遣它。那么要保留其法除其境。

然后夺到一定的时候，我们所说的深入和扩大，慢慢你就变成了中上根器，这个时候你可以境法同时来的，慢慢变成觉照，根本不再去思维了，思维的法你丢了，连故意觉照造作的这个法都会丢掉的。丢掉而完全不造作的时候，就叫做人境俱不夺；丢掉，经常还会起来的时候，就叫做境法俱夺。就是我把这个杯子夺空了，我再也不用夺它了，它在我的状态里面直接就变成了假象，夺它的同时是人境俱夺；夺到完全它虚假的时候，把夺都放下的时候，叫做人境俱不夺。

夺的时候怎么把方法夺掉呢？大家记住这个差别啊，那个时候会生起一种觉照，什么叫生起一种觉照？觉知是观待性的，觉照像太阳一样照耀性的，这个大家要注意一下：人境俱夺的时候，我用法在夺它，夺的是境，夺到后来的时候，外境完全下去了，我用一种方法在夺它，在夺它的同时，它在下去。内在夺的法怎么下去呢？这时候会有一种觉照起来，当它下去的时候，我的觉照也会知道我在放弃我用的这个法，明不明白？这个叫做境法俱夺。就是有一种知道，我在夺它的时候，这种夺也在放弃。

夺开始可以是思维，然后可以是直接的觉知，觉知它是假的。你在觉知它是假的时候，这个觉知还在用嘛，对境也在慢慢的假。对境也在慢慢的假的同时，那个觉知也开始丢失。但是你这个觉知在丢失、外境在假的同时，你还有一种觉照知道这两个同时在发生，是不是？这个分析听得懂吗？这个叫做境法俱夺。

然后夺到后来，你发现全部的外境都假了，根本能上的去夺也不用了，清清明明安住在那里，就变成境法俱不夺。用不着再夺了，已经夺完了，夺成了量了，就是串习成量了。听得懂吗？如果没修行的人听到这里肯定会很痛苦，你会去想它没办法。如果你有修行的经验，你马上把那些修行的经验一调起来，一听就是这样的。如果没有修行经验的话，这就是一些话而已，在耳际以及天际回荡。

但即使是都放下了不夺了，也不见得你就明白了，这个时候很容易形成禅定。你虚幻下去真的身体的觉受也没有了，身体的触受也没有了，眼识也模糊了，声音也不听了等等之类的，慢慢就变成禅定了，但他还是不知道本性是什么。知道了本性的人反而不会这个样子，知道本性的叫做如有出格见解的人，就是一个真正明白本性是什么的人。明白本性的人，他反而没有什么夺和不夺的，他很自在。

为什么会明白本性呢？我们夺这些东西实际上是让我们内在里面的人我执和法我执变得很轻，变得很轻以后很容易知道那个没有人我执和法我执的光明到底是什么。知道了以后，他根

本都不用刻意保持它，淡淡的保住它就行了，叫做保。为什么叫淡淡的保呢？因为你使劲一保住它，马上就形成二元。淡淡就是用侧面意识保证你领悟的那个明知，让它一直这么下去。

为什么叫一直这么下去？你保住它，它任意乱来的。为什么它任意乱来呢？它显现各种各样的东西，同时它自己永远都不变，叫做“声色外威仪，不堕悄然机。”就是在他那个证悟里面，外面什么都能显现出来，但是永远不会堕落掉最本质的光明。在这种状态下就是全体起用，不离根、器，那个时候你会知道这个就是佛，你自己就是佛，没有什么不是佛。这个东西根本就不需要修行，你要修行的只是在这个状态里面让所有起来的分别逐渐的消失掉。

而这个消失掉，它不是采取单空去夺它的方法，大圆满叫融摄或者叫做法性自解脱（六根自解脱），也就是我经常说的收编。这个叫做全体起用，什么都是修行，打不打坐都一样，但他会去打的。修不修行全都一样，从古到今从来都没变过，你就会深深的明白那个，这个叫出格见解的人。这个就是临济四夺的含义，这个反而比较简单一些，大家听到这里就可以了。

我们现在讲境界性的四夺，就是夺了以后总有些境界，比如夺人不夺境的时候是什么境界？夺境不夺人的时候又是什么境界？人境俱夺的时候又是什么境界？人境俱不夺的时候又是什么境界？这个就是前面说的“煦日发生铺地锦”这些东西也跟大家讲解一下。

虽然我跟大家讲解这个临济四夺，大家千万记住，你们大家听了以后就听了，很简单，那部车值几千亿的好多 N 次方美金，你说那么贵我怎么挣得了？其实很容易的，发个菩提心一下就买了。所以我先把它说出来给大家听一听，实际上听起来很容易的，但你要去做起来就很困难。当你做起来不行的时候，就要老老实实回去修我们后面几节课所要讲的中观的四夺，那个是非常具体的一步一步的次第。

那这个临济四夺的话，什么人境俱不夺、人境俱夺这些一说就完了，它往往是针对一些修行了一段时间的人才去做的。我觉得自己 2011 年的时候好天真，五六年过去了，那个时候我张嘴就来，觉得下面的人都听得懂一样。过了五六年，现在讲的内容也跟过去差不了多少，这为什么呢？其实你要从言语从说法上讲的话，它高不起来的，再高也就是这些东西了。

真正高的话，是要自己内在的修证和具体修行上的纠错纠偏，禅宗里面说的抽钉拔楔。就是你错在哪里，明眼人一看就知道了，然后马上给你拿掉。你就禅宗里面说的打一个勃跳，就往前大跨一步。什么叫做大跨一步？实际上就是去掉了一个执著或去掉了一个误区而已，慢慢慢慢最后就透脱。

也就是说我们现在讲这些临济的四夺，它其实是禅宗里面很高的一个东西，它往往是走到一

个瓶颈口的人才去用的。当然它也有次第，即使是走到最高的开悟里面，它还是有层次的不一样。但是不管它怎么样，对于我们来说都还是比较后面的事，也许有些师兄已经逐步走到那里了，但大部分的师兄是不行的。

大部分的师兄真的一定要踏踏实实地进行初步的单空的修行，四夺夺下去或者思维四夺，慢慢慢慢积累。积累到一定量的时候，你再回过头来看这些东西，它就清晰了，而且非常的管用。我们现在回过头来看这一段话：

师晚参示众云：“有时夺人不夺境，有时夺境不夺人。有时人境俱夺，有时人境俱不夺。”

时有僧问：“如何是夺人不夺境？”

就是夺掉这个能、不夺外境的时候是怎么样的呢？

师云：“煦日发生铺地锦，璎孩垂发白如丝。”

他就是明白心的空性了。能被夺尽了以后，我们的能就是我们的心，所以大圆满里面它有时候说能就是人我执，所就是法我执，这是比较简单的分法。当然大圆满这一派的教法里面不是这么讲的，具体讲起来就复杂了。但我们宁玛派跟格鲁派吵了很久，就说人我执破的时候根本就不需要把空性完全证悟，只要单空都可以。而且我们汉传佛教里面也从来就认为阿罗汉的证悟是偏空，在藏传佛教里面叫单空，就是不彻底的空性。所以宁玛派的在大的教理上是把人我执和法我执分得很开的。

但是在在大圆满，就是一个人已经直接走到大圆满这个修行的境地里面，他就直接可以把能判定，作为判断、显发的这个根本，它一定是能。能这个方面，他直接就认为是人我执，然后所有的显现就叫法我执。这是一种比较修行性的粗大的分类，但在教理上不是这样说的，我需要向大家申明这个东西。如果这样一讲而不申明的话，大家说这跟教理不合，魔鬼！（我做了好多种魔鬼，大家能不能给我这个魔鬼赐一个法名，做了魔鬼那么多年，也没有吃过人。魔鬼都是要吃人的嘛，我鲍鱼倒是吃了不少，也跟吃人差不多。）

他说：“煦日发生铺地锦，璎孩垂发白如丝。”是什么意思呢？就是它像早晨的太阳升起后，地上像铺满了光闪闪毛茸茸好舒服的锦绣一样的，初悟的人就是这样的。像虚云老和尚，侍者给他倒茶烫到他的手，茶杯砰一下掉到地上，他说：“烫着手，打碎杯，家破人亡语难开；春到花香处处秀，山河大地是如来。”什么叫家破人亡？家是外在，人是内在，一下全没了，能所双亡，语难开就是说不出来这东西是什么。

还有“春到花香处处秀，山河大地是如来。”当心被夺空了以后，也就是能全部证悟了心的

空性，叫夺人不夺境。也就是不管境了，我只要明白心的空性就行了，这时候我就发现本质是什么了，就像早晨的太阳刚刚出来一样的，红日初升，未曾照耀何方。

然后发现我们的本性像什么呢？像婴儿垂发白如丝，朝阳出来就像初生的婴儿一样的，我们的本质就像初生的婴儿一样被发现了，力量很弱，但是五根俱全，还是个人呐。为什么叫垂发白如丝呢？你会发现这个婴儿永远都是那个样子，他老得不能再老了，那老到有多大岁数呢——无始以来（是不生不灭的意思）。但是，从你的角度来说，你又刚刚才发现，像婴儿一样，所以叫做“婴儿白发垂如丝”。它是境界性的，跟刚才的那种根器性的是不一样的。这叫做夺人不夺境。

当我们把能这方面全部都放弃了，能就是心，不管你是法也好，人我执也好，法我执也好，根本就是那个“它”。当你发现它的空性以后，管它什么外境，那时候你就会明白所谓的本质，就是所谓的开悟，初初的开悟叫做“煦日发生铺地锦，婴儿垂发白如丝”。

大圆满里面很可能把这个叫做心部，心部的窍诀实际上就是找心的空性，发现心性空性以后就要休息，叫心性大休息。当你真的发现心的空性以后，人就不再找了，不然你看我们的师兄们：“这个是的！这个是的！”哪个是的？最后哪个都不是的，所以哪个都是的。如果真的发现了，你会发现那个东西垂发白如丝，根本都不用找，永远都是这个样子。

但是由于你的分别力量太大了，而它的力量很小，所以它像婴儿一样不具力量，虽然五根具足，但是力量太小。如果你不把它培养大，就会变成分别敌携犹如沙场童。所以这个有点像大圆满的心部，这样对比有点勉强粗糙，但是我们比一比也没有关系，这叫做夺人不夺境。

僧问：“如何是夺境不夺人？”

刚才已经说了夺人不夺境，现在我们来夺心的显现，把心的显现都夺光了，而不去管能是什么，到底那种状态是什么呢？这里又是境界性的回答：

师云：“王令已行天下遍，将军塞外绝烟尘。”

什么意思呢？这个东西如果是没有修行的人，或者不懂当时那些语境的人，真的是脑袋打懵的。你说成就者都会理解的，不一定的，你去找一个藏族的成就者来，一问他就傻了。他会说：“你们这些汉族人，肠子怎么这么拐弯弯呢？”所以有相应文化背景和语境的人才能明白，包括我们现代人读起来都很麻烦的，谁跟你这样说话的，他要求你说人话。

因为当时学佛的禅师们，好多都是些大文人，真的是“儒门淡泊，收拾不住，皆归释氏。”为什么呢？因为儒家对天地、宇宙、生命没有很深入、深刻、系统的讲解，所以叫淡泊、收拾

不住。实际上大知识分子深入思考宇宙人生的现象和哲理，想多了以后，他一想不通了，所以收拾不住，他一定会去探究真理，一探就会探到释家那里去。有些蠢人生活得很愉快的，他们不管什么宇宙人生的真理，火锅一一吃，照片一一照，他们无所谓啊，反正人都要死的，他们很洒脱的。我们说死了下地狱，他们会说不信，不信就没有，一些傻的会这样的。但是关键那些大知识分子不是傻的。

我告诉你，你只要对物质、对生命、对精神一分析，你不信佛，那就有问题。所以说，信不信佛根本就不是由你信不信的问题：你不信——傻；信了——再傻都已经脱离了最蠢的傻，但是有可能还是傻，但是基本上已经好了很多了。如果是很深入的探究下去，他一定会变成这样子，它是一个很客观的事情，不是一个所谓的宗教。

当然，从它成为教团和行使很多很多的规矩，可以叫它宗教，是一种教育，但是它实际上不是一种迷信的宗教，比如你一定要信个什么，不是的。特别是禅宗，他要你怀疑的，如果你要信他，他就打你。因为他不是培养一帮人进来就开始抱团，喝咖啡，互相比赛谁最忠诚。他不是搞这些的，就是要你搞清楚什么是真理。你要说你信，你凭什么信啊？哦，你原来信的是要我信，揍你，听得懂吗？你信的是要“我信你！”明白吗？

不是这样子的，禅宗就是要你到底知道它是真理吗？如果你不知道就不要乱说，如果你要背书，那揍你，我一棒打下来，痛的东西你信不信啊？肯定信嘛！谁在信啊？谁在痛啊？那个东西有值得怀疑的吗？不用怀疑的，你怀疑它干嘛呀？你拉屎、睡觉、放屁、打炮都需要它。没有它，你就变成石头了，所以你要证悟的就是你区别于石头的那一点点东西，那个东西肯定在，不用信。

只不过唯物主义说它是物质运动的结果，就是那一点错了。如果它不是物质运动的结果，它又是，好了，就没什么好怀疑的，就是它。灵嘛，除此一点，别无他物。这个是不是？我们区别于无情的是什么？我们是有情，然而你们是有情吗？你们跟无情有什么差别吗？你就多了一点东西，那点东西又不是无情，又不是物质，那就是佛，就是本性。

当然，你去想，它又不是了，所以先不管那么多，先回过头来如何是夺境不夺人。也就是我们先不管心是什么，当心的显现全部被你夺空了，夺空了就叫做“王令已行天下遍”。王令是什么呢？就是我们正确的见解或者方法。已行，所有的现象都已经被我们正确的方法全部证实为空性，叫做“王令已行天下遍”。听得懂吗？再听不懂的话，你的能上就出了问题。

这时候就是“将军塞外绝烟尘”，将军在外面打仗，意思是如果我们没有证悟外境的空性，外境就会显出很多很多的矛盾出来，这个跟那个不同，那个跟那个不一样，我喜欢这个喜欢那

个，美女过来我就口水流，丑女过来就让她口水流。各种各样这样的矛盾就出来了。

但是“王令已行天下遍”所有的显现俱皆为空性的时候，它就没有这些矛盾了。唯一法性，唯一空性，天下太平，不取不求，自在轻安。你可以用很多词汇啊，我们能不能搞一个禅宗词汇大汇集？这个时候就像将军塞外绝烟尘，绝烟尘就是不再打仗了（打仗就是要点起那个烟嘛，风烟滚滚啊），所有的将军也可以召回来了，仗已经打完了，硝烟停下来，天下太平了。

所以说叫做“王令已行天下遍”，他说的境界就是当我们状态里面觉得外境的一切俱皆都是空性的时候，心是很安的，虽然我们可能还不明白心是什么，我们可能还在运用一些心，内心里面还有单空的执著，但是起码我们心已经很轻安了，不会再为外在的某种现起而矛盾和痛苦、觉得它有不同。

什么叫做“不同”呢？这个词汇就很厉害哦。你是不是觉得你站在高楼上跟在平地上是不同的？如果你认为是同的，就请你站在那个小蛮腰（广州电视塔）上，到上面边上去给我跳一曲迪斯科。你可以认为同，掉下去的时候呢？乒-砰-那个就说明你还是不行。绝烟尘可以绝到什么程度呢？穿墙入室，上天入地，外境对他完全形不成障碍。

有人修禅定修得很深，他还是不明白本性的，这种人一明白本性，境界就高得一塌糊涂。很多外道都做得到的，他也不明白什么是本性，比如崂山道士他就可以穿过墙壁。古代很多外道，甚至一些天人，他们都可以对外境的执著很轻。如果一个佛教修行人虽然还不明白本性，人（能）还没有夺空，但是境已经夺空了，只要显现的，我都觉得它是空性，而形成很深的禅定，那么外境对你来说，区别就不大了。高山、峡谷、河水、烈火、寒冰这些，都没什么，唯一就是空性。

空性的意义，在一定程度上就叫做无害。空性的意思就是表明你对它的执著减轻了，比如我证悟身体也可以是个外境了，夺空了以后的话，那你一箭射过来就可能射穿我，但是我可以一点儿都不受伤。就像我们听到的藏传佛教的那些老修行人的故事，有侍者去给他们捆腰带，一捆就捆了个死疙瘩。

佛图澄甚至把肚皮里面的肠子拿出来洗，吃多了以后哈（我们吃多了以后，吃什么化积口服液啊、牛黄解毒丸啊，一阵毛拉）他就直接把肠子抽出来拿到河水里面去洗一洗。当然了，当时的河水是没有污染的，洗了再放进去。换成现在的河水，洗了放进去他就完蛋了（众笑）。当然也不一定，因为在他看来雾霾也是空性的，污染也是空性的。所以说，在这个时代的话，佛菩萨化身来也是能够抗毒的。

所以说这个叫做“王令已行天下遍”，虽然能上我们还没有清楚，所上全部可以被夺成空性，这个时候“将军塞外绝烟尘”，叫做夺境不夺人。这个时候它是个境界性的回答，不是像刚才那种根器性的回答。明不明白？所以解释是不一样的。然后

僧问：“如何是人境两俱夺？”

什么是两个都同时夺？刚才我解释两俱夺的时候是挺麻烦的，觉知和觉知的对境都消失了，这个时候要有觉照。好复杂是吧，但是那个是在过程中间，它实际上人境两俱夺，夺完了处在那种状态里面，那是一个什么样的状态呢？就是人境两俱夺夺到一定的程度，但是它还不属于俱不夺。还在夺，但是两个都夺，夺完了以后是怎么样的？

师云：“并汾绝信，独处一方。”

你们如果没有当时的文化知识和地理知识，读起来真的是好麻烦。人境两俱夺就是能跟所都同时夺，那么夺到一定的时候，它的境界是什么样的状态呢？他回答说“并汾绝信，独处一方。”并汾就是并州跟汾州的一个代称，实际上都在山西省，产醋的那个地方。当时唐朝有很多军阀，其中有个军阀叫做吴元济，他把那个地方割据了，就让并和汾两个地方不通消息。

绝信就是没有来往了，然后各自独处一方的意思。那是什么意思呢？现在本来是人跟境两俱夺嘛，你怎么并汾绝信，独处一方呢？要有来信必须是两个环境同时进行，两种状态进行互相的交错，能跟所互相的交错，叫做信息。其实能跟所互相的交错，在禅宗里面，也有个专门的词汇叫做回互。这个一解释起来又扯到其他宗派的理论了，有一匹布那么长，我们以后有空再说这些东西。

回互就是我看看境、看看能、看看境、看看能的时候，或者是用觉照看着能跟境同时在互相夺，同时消失。这种用觉照看着觉知，这种方法跟对境的互相打仗，觉照就是心的一种明知，很大的明知叫觉照。看着自己的心，比如说我的心清清楚楚地知道在我面前的电脑是个假象。在有觉知的同时，我还有个觉照，可以同时来的。看着自己，清晰地知道自己在觉知，或者在思维我的电脑是虚假的。

那么夺到一定的时候就变成什么呢？境跟夺境的方法（或者这个觉知），它们都沉寂下去了，这个时候心就处在一种状态里面，这种状态里面是没有两个东西进行回互交织的。什么叫做回互交织呢？要是我的感觉中间你还是很坚硬，还是很实在的东西，我就要想办法思维你是空性的，或者感觉你是虚假的，慢慢慢慢我发现你不是那么坚硬了，真的有点虚假的时候，我就不会再去夺你，我就想保持这种虚假性，让它长一点嘛，是不是？所以它就会慢慢慢慢这么发展，但是这个过程完全是被我知道。

我不知道的话，我怎么来做这种增强或者减弱呢？保持呢？是这样的。那么慢慢慢慢你也对境没有了，去夺它的那个方法也丢了，我就处在一个状态里面。一个状态里面我跟谁通信呐，就没有这种回互了，这个时候叫做“并汾绝信，独处一方。”人境两俱夺的结果就是这个。

听得懂吗？就夺空了，内外俱空，一片明月照大江。“他强任他强，清风拂山岗；他横任他横，明月照大江。”知道我说的什么吗？这个是金庸的《倚天屠龙记》里面，张无忌的九阳真经的口诀。去打斗的时候，他运气去抵，结果发现这个不行，就不管他，“他自狠来他自恶，我自一口真气足。”金庸老先生的这个扯淡，他有时候挺有意思的哈。

其实外境跟破坏外境的方法都弱下去了、一片觉照的时候，它就并汾绝信，不是两个东西在互相进行回互，这个时候就独处一方，所以它是个境界性的回互，人境俱夺的结果就是这样的。那么夺到后来为什么还有个人境俱不夺呢？

僧问：“如何是人境俱不夺？”

师云：“王登宝殿，野老讴歌。”

虽然你处在这个觉照里面，它实际上要进入一种状态，这种状态如果明白了本性的话，就是所谓的法性定，不明白的话就是阿赖耶识的那种状态。它其实要有一定的禅定性的，什么叫做禅定性，就是外境要消失的，所以只能独处一方。

但是人境俱不夺的时候，我已经把它完全夺空了，甚至它在我的境界里面反反复复的出现、消失，比如说让我们有些人在打坐，在觉照中我们身体的触受会慢慢消失，然后又出来又消失，你可以反反复复让它消失的，多来几次以后，你的心会产生“它就是假的”觉受，它不是一个所谓的客观现实。哇，这个非常重要，我们的客观现实的意思是什么？比如一个杯子，我们会认为它是个客观现实，那么我们出门以后，我们还是会认为它还在这里，我回来后又能找到它，是不是这样的？

它不依赖我们的心、不依赖我们的觉照而独自存在，叫做客观现实。中观就是要破这样的想法。我们身体也一样的，我们会认为它以我们的主观意志而存在或不存在吗？我们从来都不会认为我们的身体是依靠我们的主观意志而存在的，我们会认为我们的身体就是一个客观的存在，所以一打都会疼嘛，天天要去照顾它嘛。我们睡着了，我们也只是认为我们看不到，别人也看的到嘛，醒了以后我们问你看到我没有，他说我看得得到，所以我的身体肯定还在那里的，它是客观存在，是不是这样的？

好了，现在量子力学出来就破了这个观点。它认为那个时候对你来说，那个就是一种不存在，

是种种种子性、潜伏性的存在。对别人来说，你的身体可能还是种存在，那是他的心显现出你的身体，明不明白？你的这个身体的重啊麻痒啊在睡着了后它就是没了，但是也不能叫它断灭性的没有，因为你会醒的，那些种子性的它会重新显发。

那么我们长期这么去做，做多了以后的话，我们就会发现我们的身体以及外境的一切，乃至于我们的情绪，真的就是一种假象，即使它现出来的时候，它也是种假象，我们用不着一天到晚去夺它。那么前面这种“并汾绝信，独处一方”，它是把它夺尽了以后，处在一个状态里面，这个状态里面有可能是法性定，也有可能是阿赖耶识，这两种不同的情况。

后面那种就是真正的大圆满见地了，我夺它干嘛？它本来就是假的，全皆法性，我认识了法性。就算我没有认识法性，我也用不着再去夺它，我起码认为它是假的；我若是认识了法性，它不存在假不假的，它就是法性在游舞而已。这个时候就叫做“王登宝殿、野老讴歌。”

什么叫做“王登宝殿，野老讴歌”啊？因为古代那个封建时代，人们就认为真正的皇帝登位后会天下太平，这个时候野老（就是外面的人民）都很高兴地讴歌，国泰民安、一片祥和。这个海晏河清啊，出了很多鸡出来，好多根毛，飞到天上去成为凤凰好吉祥。所以那个时候封建时代要给皇帝敬献这些吉祥物，东边厕所又看见麒麟了，西边厕所看到花鸡（凤凰）了，就是很吉祥的意思，人民都很高兴——野老讴歌。

也就是我们完全明白了心的法性以后，其实没什么修不修的，现象任它起来，任它灭掉，处处现象都快乐，真的是山在笑水在笑，处处在在都在笑，心无执、清明、愉悦，oh my god！没法形容，反正就是坦然无执、喜悦、清然、了然.....很多然，这个明白本性就是王登宝殿。

但是如果是从证悟的角度叫做王登宝殿，即使是没有证悟，处在阿赖耶识里面，但是这种阿赖耶识跟前面那个不一样的，前面那个是外境消失了。这个它不用消失的，他根本就不用力，他淡然处之，所有的外境可以现起，但是我心里面已经不用去夺它，它在和不在都是假的。

如果一明白了，这个就是大圆满的修行或者是禅宗的保任，它不用一定要形成一个很强烈的禅定让外境都消失。或者是一生起来，我又觉得它是一个东西，我又要去夺它，不用这样子。自己内在的法，生起来就生起来，不生起来也可以，没关系。

王登宝殿，野老就随便他讴歌，在这个状态里面，有时可以形容叫做什么：念头越多越快乐，显现越多越快乐，显现全都是空性的助缘。我们经常讲的中观四步里面最后那步，中观的四步里面其实它一步步也要讲，我们过几天会讲中观四步里面一步步怎么修的。这个叫做“王登宝殿，野老讴歌”。到了最后一个状态就是这样的，也是一种境界性的回答，这个就是所谓的临济

的四夺。

哎呀，这个其实说高就很高，比如“熙日发生铺地锦，瓔孩垂发白如丝”，它就是心夺空了，这个叫大圆满心性休息；后面“王令已行天下遍，将军塞外绝烟尘”，这是境夺空了，显现全部夺空了，或者是光明的显现被夺空了，一切夺空了就虚幻了，这个叫虚幻休息；人境俱夺的话，都夺空了而且处于一种定中间，是本性休息；后面就更吓人了，“王登宝殿，野老讴歌”，这是大圆满的窍诀，你干嘛要禅定啊？你不禅定它不解脱啊？禅不禅定它也是解脱的，保持在本性里面就可以了。只要王能宝殿，就不愁它野老不讴歌。

所以六祖惠能曰：“指授即无，唯论见性，不论禅定解脱。”就是你只要明白本性，禅不禅定的我们先不管它。只论见性成佛，就是他连禅定都不讲了。当然他是不是真的不修禅定了？不是的，他说在认识本性的时候，我们不讲什么禅定，直指人心就行了，这所谓的祖师禅从六祖那里开始就直接把它说出来，其实在一祖二祖三祖每一个祖那里都有这些东西。

但是它是不是不禅定了呢？不是的，你要真的明白本性了，你保持本性也可以叫做定，但是那种定就跟我们现在这种定不一样。我们现在普通人这种定，总要搞一个目标死死定在那里，有时意守丹田，有时看着眼前的佛像，有时观什么中脉，有时去感受空性，总是有个东西系住我们。那个时候都不是的，全体放下，不离根器，一切是佛。

那么中间的要点是什么呢？要点就是要知道那个本质是什么，要见性，你不见性就等于零。见什么性？见我们心的本性、光明性，那你要怎么去见性呢？这个要上师来讲，这个就是所谓的大圆满窍诀。这个就是我们今天要学习的禅宗的临济四夺。

那你们要问我临济这个四夺怎么去修呢？如果是祖师禅那很简单，临济四夺怎么修人家已经讲得很清楚了，过来，拿棒子来，打的结果就是你们脑袋上都是包，而且永远都不消，这个是不行的。当然历代以来他们采取了什么方法呢？就是最早的时候禅宗他们采取的方法是什么呢？最早采取的方法真的就是指示心性就行了，只说就行了。

比如二祖去见达摩，说我心不安。你心不安？既然你心不安你就把心拿给我看再帮你安，然后二祖来个觅心了不可得，我去找一遍嘛找不到。诶，他说既然你找不到的话“吾为汝安心竟”，就我已经把心给你安了，你找不到那就安了嘛。没都没有的心，你不安？他总得有个东西才不安嘛。这个也就是黄檗的宗旨，黄檗就是执持“无心”说，无心不是说断灭的无心，明明在作用又无心，是说本体无，大家要记住这个。

就你找不到这么一个东西，也就是《金刚经》里面说的过去的心它就没有，未来心也没有，

当下的心还是没有，当下哪去找？是历历明明都在用，但是就是不知道它是什么。那很多人不知道是什么，然后找不到心我又在用，我就知道本质了？都会这样的，这种的话就弄出去乱棒打死他，它不是这样子的。

是找不到，但是也能够领悟到，你真的能够明了，知道它是什么，这个也可以叫做说找到了，所以这个也挺矛盾，堪布他们就来了个什么呢——找到了那个找不到的东西。但是无啊，就是说它真的没有本体，也就是我们经常说的过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，但怎么去领会这个过去（现在、未来）心不可得，它有很多的方法，这个具体指示的方法就是些大圆满的窍诀。

但是如果我们没有这些具体方法可不可以去知道这些东西呢？其实也可以的。你天天去找，真的，内内外外给他一阵毛找，你不能够听到一个概念以后就算了，概念听了以后是没有用的。概念我跟你说，你找个三岁小孩去说“过去心不可得，找不到；现在心不可得，找不到；未来心不可得，找不到。”他也可以学着这样说，说了以后等于零。

找的意思是什么？首先思维，思维以后要用觉知去找它，这个觉知去找它找不到才对的，明不明白？就像我们以前经常跟大家说的，觉知就不是概念性的，而是心直接性的——觉知去觉知觉知。我以前不是跟大家讲过好多嘛，我跟你讲嘛弄一千绕一万，上天入海，可上九天揽月，可下五洋捉鳖，游遍十万尘沙个大劫，回来还是说的这些，当然以后还有很多花里胡哨的方式来说。

所以说慢慢慢慢你不能用概念去找，心到底是身体内外？一般外面去找找不到，但是你看，找不到确实显现了我们身体嘛，显现了外境嘛，它到底是什么？细细地参，参就是非思维性的去体会叫参，知道吗？当然也可以说很深地去思维，这样可以去找得到。我实际上是在教禅宗的方法啊。

其实他们禅宗也有说不去思维，比如说他们去参话头，参公案也是去参。但是其实禅宗也有思维的，你看我经常跟大家交流的，汾山讲的一段话，他说：“以思无思之妙，反思灵焰之无穷。”为什么叫以思无思之妙呢？思维的妙处是很少的，但是无思的妙处就太多了。

什么叫做无思的妙处呢？你吃的饭、拉的屎、你感觉心跳、你爱上了宋仲基、或者宋仲基爱上了你（当然那是不可能的），这些不可能的多妙啊，这全是无思的。乃至我们的雾霾、污染，这并非靠思维来的，这是从哪里来的？是灵焰之无穷，记住它们不是物质的，所以中观一定要把物质给破了，是灵焰的无穷。太阳、月亮等一切，反思灵焰之无穷。

然后思尽就还原，什么是思尽呢？你思啊思的要去觉知了，觉知到一定的时候你就不能再觉知了，觉知也是假的，就会回到本原去。“以思无思之妙，反思灵焰之无穷，然后“思尽还原，性相常住，事理不二，真佛如如。”那个时候是什么呢？你看性相是常住的，本质是性，光明性跟它的相，所以说我们要把相看成是光明，看成是光明叫非相。

“若见诸相非相，即见如来”是什么意思呢？你看它的时候你就知道不是相了，不是一个东西，不是它的样子，不是它的性能，而是它的光明性。它的光明性是常住的，叫做性相常住，或者性的相常住（本性它自己的相是常住）。还有一个外形、外相，它的性也是常住，因为外相它的本性就是我们的心，也是常住的，叫做性相常住。然后事理不二，事就是显现，显现跟它的体是不二的，色即是空，空即是色，叫做事理不二。这个时候状态是什么呢——王登宝殿，野老讴歌。用个词汇叫做真佛如如。

如果真的明白了，好简单呐，真的是不费一枪一弹，它全体投降，就差一明了。那么我们为什么做不到呢？我们的心太多的分别执著，我们的分别执著已经多到我们没有能力去自察我们的本性，真的自察不了，说起来觉知去觉知觉知，你搞来搞去都是扯淡。

你安住在那里几分钟你都安住不下去，你心老是过去未来现在。你思考你所有的东西，其实哪里有什么真正的过去嘛，所有的过去都是我们的怀念跟想象，弄得高级一点儿的叫情怀，弄得痛苦点儿叫痛苦的回忆、不堪回首的往事，是不是嘛？这全都是过去嘛，当下有那些吗？为什么想起过去的不舒服，你为什么现在还要买单呢？那叫过去心，而且过去的东西也是。

未来心——未来从来都还没发生，你要去构划嘛。想象、害怕和恐惧，就是因为对未来的一些可能性产生恐惧嘛，晚上吓得睡不着觉。想起被枪毙的人吓得睡不着觉，关你什么事啊？主要是你怕未来自己也被拖出去枪毙嘛，是不是这样子的？

现在心就不用说了，你现在正在恐惧或者是愧疚的心就是现在心。实际上它刹那刹那也都在变，根本都不可得，因为我们的被过去未来的各种各样的东西（贪嗔痴慢疑）全部搞在里面，你看你思维的那些内容，有哪一样是离得开贪嗔痴慢疑的？

所以一定要有出离心，非要有出离心不可，没有出离心你真的是没有办法真的去体会到你本来的觉知的，为什么呢？你偶尔的一下下是不具力量的，它一定要有很深刻的、很有力度的。这种力度并不是我们认为的那种重量啊、拳击那样的力度，或者是子弹打出去的力度，就是心很有力度地去觉知到自己的本性，这个才管用。所以一定要有出离心。

那为什么要有菩提心呢？我告诉你，即使我们把过去的一切抛弃了，把未来的一切抛弃了，

当下的一切包括身体都抛弃了，我们的心可能还住在一个地方，住在一个点上。那几天也是跟师兄们交流这些，住在一个点，你看周围都空了，但那个空还是个点嘛，你好像还是住在某种东西一样，某种东西它也不是一个人了，为什么呢？你那个人的觉知已经消失了，眼睛也不看了，一片虚空。虚空也被你当成一个东西住在那里，你永远心不发散出去。

而真正的光明性不是这个样子的，光明性它是遍及一切的，一定要是周遍的，所以说你认识的东西其实它还是一种执著，虽然你不用力，它还是一种执著。哪怕是达到了人我执都消尽了，安住在一个地方，叫灭尽定，这个也叫做无明尽，也是一个执著。那破坏这个执著的方式就是要心发散出去，发散出去就是去看所有的一切，而不是把它收拢到一个地方。

其实你收拢总要依据一个什么东西收拢，没有人我执了就有个点，那叫无明尽。那个点它一定是因为人我的消灭而留下的，就像有拿走了以后的空一样，那个空依据有而成立，无明尽也依据无明而成立，还是无明。所以处在这么一个状态里面，而菩提心就会散发出去，去利益所有的众生，叫大机大用，这个时候我们才能把我们的明性认得更加的透彻。这种认并非是观念性的，而是直接性并且有量的。

什么叫量？就是从质上是一样的，但量上是不同的，比如一个房间，我们拿一个手电筒只能照到一个地方，这个亮度就只有一点。我们若把灯全打开，就一下看到了全部，明不明白？二者从光亮的角度来说都是一样的，但从量的角度来说就是不同，那么后面那种全体大亮才叫真正的证悟或者叫开悟。而一个手电筒或者星星之火，这个东西勉强可以叫开悟，但是吓一下或打个哈欠就没了，就会出现这样的事情。

所以说它是一个非常自主性的事情，有量化的程度不同。所以我们一定要去修菩提心，修菩提心其实从四夺的角度上来说，菩提心的修法本身是对我们行蕴上执著的一种夺和破坏，破坏我们行蕴的执著。行蕴也是一种执著，行蕴就是各种各样的心所、情绪，全部是围绕自我而来的。然后这些执著被破坏以后，我们更能发现自我的虚假。

你看，你把身体夺空了以后，你的判断还是从那一点出发，还是有角度的，而光明性是没有角度的，处处在在，周遍恒沙，就是遍布一切，涵盖乾坤。云门三句里面：第一句叫截断众流，发现本质叫截断众流；第二句涵盖乾坤，就是这个本质它一定什么都是，它不能处在一个地方，不能有所住，应无所住；第三句随波逐浪，就是怎么都可以，随缘任运。所以我们一定要去发菩提心。

这两样（出离心和菩提心）深刻了以后的话，到后面的什么空性其实是非常容易的，因为没有什么不是空性。然后我们的这些观念才能够真的带来觉受，觉受有了力度以后才能够成为禅

定，禅定有了力度以后，我们认识的本性才牢靠，脚跟才能点地，点地了才踏实。

我以前不是跟大家讲过一个于岫大夫被紫玉山埋掉的公案，于岫大夫问紫玉禅师：“如何是佛？”这紫玉禅师就不像临济或德山那么“狠毒残忍”，紫玉禅师就召于岫大夫：“大夫！”于岫答应了：“哎！”（就像我们说的某某师兄过来。好哒好哒。这些宝宝文化弄出些什么东西）紫玉禅师道：“即此是，无别物。”他的意思是什么东西让你哎了一声，哎的同时当体一回观就发现是什么东西。哎了一声，这就是佛了，你答应就是佛，没有别的东西了。于岫大夫就悟到了。你说他悟的是不是道呢？它就是。但是这轻轻的一悟，就像我们刚才比喻的黑屋子里面划了一根火柴，不能轻易的打哈欠、喘气，乃至放屁都要小心，否则吓的一下就完了。

但是药山禅师听了以后说：“哎呀坏了，于岫大夫被紫玉山埋掉了。”什么被紫玉山埋掉了？就是被紫玉禅师害了，因为他轻而易举就说他这个就是。是不是呢？是的，因为这种轻轻的、根基不牢、量不够的情况一承认的话，很容易立即成为执著对境，马上就完了。那个量根本就不足于超脱生死，所以那个量不够也就是质的问题。这个很合乎唯物主义辩证法里面三大规律中的量变引起质变。

这句话传到于岫大夫那里，他就想自己悟的大概不对。你看，如果真的悟得对了，药山这句话是不管用的，随便他怎么说。你们还记得马祖和大梅禅师的公案吗，大梅问马祖什么是佛？马祖回答即心即佛。大梅一下就悟了，然后天天去修即心即佛，修到后来，一些学人也跟着去即心即佛，就修成执著了。马祖就来一个非心非佛，然后有人就去告诉大梅说：“马祖现在已经不说即心即佛了，人家现在说非心非佛。”你看大梅禅师是怎么回答的？悟踏实了的人是怎么回答的？他说：“这老汉又在那里糊弄人，我管他什么非心非佛，我就是即心即佛。”他不会像于岫大夫一样，被人一撩就对自己起疑。

你看我们有些人“悟”了以后，他去问：“我这个是悟了吗？”你比于岫大夫还要矜，人家还在怀疑，你直接就来问了。很多悟踏实的他来问，根本就不是真的来问，他往往是来勘你上师，他直接到上师处来勘你对不对。两个人一对，哇！心心相印呐，灯就传下去了，是这个样子的。

于岫就认为自己悟的大概不是，要不然怎么会说紫玉山把我埋掉了呢？难道我悟的道是错了吗？他就怀疑了，脚跟站不稳，被药山禅师一钓就钓了去。（他就不像大梅禅师，马祖曾说过：“梅子熟了！”就是肯定大梅禅师已经参得很老道了，已经脚跟点地了。）他连忙去问药山禅师：“大和尚，闻你说我被紫玉山埋掉了，说我悟得不是，请大和尚您开示。”药山见于岫大夫这么一问就哈哈一笑，心想：你这个人果然脚跟不稳，一钓就钓来了，就说：“好吧，你来问，我来

答复你。”

于岫大夫就把以前的问题再问一遍：“如何是佛？”药山禅师此时就换另一种方法了，因为前面紫玉的方法肯定不管用了，所以窍诀不能随便说就是这个原因，一说就再也不管用了，他往往是要等到你熟了以后才说。窍诀就像一根针，你已经薄到像张纸，一戳就穿了。当你浑身上去穿满了铠甲的时候，他一戳，针断了。而我们现在穿的还不是铠甲，是整整一座山在前面，无明如山，针怎么戳得破啊？所以前面一定要先用出离心、菩提心的推土机推，要先愚公移山，窍诀就属于钢针了。

药山就不像紫玉召于岫大夫答应之后直接指示，药山也招呼他：“大夫！”于岫也像以前应了声“哎！”药山就不是像紫玉说这个就是了，而是说：“哎是什么？”这样一问，于岫大夫就会返观的，这个时候才是真正的明白了。

之前的这个就是了，他可能把哎等所有显现皆是法性，我证悟了，虽然找不到，但是都是有显现。我们公司就有师兄这么说的：“都找不到，但是这些显现就是。”其实就是前面那个于岫大夫。它是找不到本体，但是你一定可以确实的领悟到，甚至那种返观当下绝对是现量的“哦”，一下真的就悟到了。就这么一下，方法都是一样的，只是差一点点：一个直接说这个是，一个说哎是什么。就差这么一点，是什么时候，他就要去看是什么。

但是实际上以我来看，这个于岫大夫又被药山埋住了，因为他的量不够，看一眼的话，他会马上把它当成对境立即开始执著，就又埋住了，因为他那个力度不够。那个返观的力度不够的时候就不行的，为什么力度不够？其实不是有个什么真正的力度不够，而是你分别执著的习气太深了，太深了导致你确定不了。

我们经常说的自肯承当，他不是不想自肯承当。你们谁不想成佛的？站起来，立即拖出去喂狗，大家肯定都想，但是你承当不了，你自己都不敢确定它。为什么不能确定它呢？因为你心的清净度不够，分别执著的力量太重了。所以要怎么办呢？要靠前期的一些修行，所以渐修就来了。什么是渐修？我们下一堂课讲的中观四夺就是渐修，绕了一圈终于绕到那里去了，下课！
回向！

《中观四夺的修法》第二讲

【读者注意：听打初稿，尚未编校，请勿随意外传，强烈建议配合原录音复习阅读。】

上一堂课我跟大家交流了一下“临济四夺”，这是个比较高级的四夺，特别是它说的那些境界，是接近证悟的人说的一些境界语。中间有一小段是临济禅师接引徒众时所用的一些方法，对哪些根器用，以及怎么去夺等。但不管怎么样，那是禅宗的一些方法、手段和境界，很高。实际上那些东西我也不懂，我只是看书，然后通过思维得出的一些理解，我自己本身不太行。所以说那些东西对我们来讲呢，其实不是很合适，只是一些理论性的东西，按照因明的说法，那叫遣余。

学佛最怕的就是这个——自己没有那样的境界却说出了那样的话。修大圆满为什么要求根器呢？如果是一般的根器，你上去就跟他说：“即身即佛，你就是佛，穿衣吃饭一切都是佛，心找不到，正在用时，你一反观，那个清清明明的就是佛……”你可以说很多这样的东西，你说他听了有没有点领略呢？他有点领略来的。很多人听了都会说：“哎呀，我觉得是，肯定这个没问题。”在古代经常被禅师们批评的口头禅和狂禅就是这样的。

有个著名的禅师叫大慧宗杲，他说这种明白了一点点就轻易认为自己真的证悟了的人是“药水汞”。他说这种人的心相续就像药水汞一样——药水汞是水银，亮晶晶的好像真那么回事，结果一点火就“嘭”地炸了。他那个心好像很安定很平静感觉很好，但其实里面有毒而不自知。

就像有些人觉得自己明白了本性——你都明白本性了，按照六祖的说法，你都是圣人了，结果一个小小的逆缘一出来，马上被打翻在地，那你说你这个明白有什么用啊？没有用！好高骛远往往就是这样的结果。他会把一些思维性、感觉性的东西真的当成是开悟，他并不能依此继续修行，而是执著一个东西，慢慢形成弊病。还有一种呢，甚至把这些东西拿来尽情地傲慢，然后他觉得我已经开悟啦，我什么都行了，怎么都可以，如何等等，等等如何，有很多很多诸如此类的麻烦。

所以说，真的修行人一定要打好基础，不打好基础的话，其实你在跟自己开玩笑，那是一个非常愚蠢的自欺。为什么是一个愚蠢的自欺呢？你想想看，你放弃了好多东西，你说你这一生是盲龟遇浮孔，好不容易遇到一个暇满人身，你相信了这个东西，你要去求解脱。那你要求解脱的话，就应该是不解脱就不行，老子誓死要拼下去嘛，应该是这个样子。结果你来个自欺欺人，没有证悟，你说你证悟了，你这个不是在扯淡吗？然后因此还可能堕入地狱。那你怎么对得起这个暇满人身？

你不要说什么对不对得起三宝，对不对得起众生，对不对得起父母这些话了——你对不对得起自己的暇满人身？瞎玩自欺，这是一种蠢得不能再蠢的事。我们在这个事情上要非常认真，很当真才行。如果心里不当真，就很容易出这些事，大家凑在一起的时候，就把这个东西当成一种追逐，像商人凑在一起拼命追钱一样，连哄带骗的不知不觉就玩上这些东西，没有证悟说自己证悟了。或者表面意识还不是这样，但在有意无意之间自欺，觉得自己开悟了，然后这个暇满人身就这么被骗过去了，这是个非常可怕的事情。

如果我们是真的修行人，真的想解脱，就不要这样子，这样去做的话，说明连基本的出离心都没有。不要说出离心了，连观察自己的能力都不具备。现在有很多这样的人，他们急于得到窍诀，急于开悟，怀着一种投机倒把的思想，这本身就不是一个求解脱的心。

什么叫投机倒把呢？就是什么都不想修，五加行不想修，单空不想修，菩提心不想修，就是一个非常糟糕的心态。他以为学佛像世间做生意一样，能够靠贿赂，靠一个什么简简单单的阿谀奉承、拍马屁、搞宗派、搞势力等等之类的，就能骗到一个窍诀，一下获得证悟，打通任督二脉，学到什么九阴白骨爪、降龙十八掌，然后就可以出去欺负别人，至少会骗好多供养。

很多人的内心里面都潜藏着这些东西，自己不去观察。潜藏着这种东西的话，人就会不知不觉地自欺，就是说其实连自己的心都看不清楚。所以我们每个修行人真的要好好观察一下自己，生起真正的出离心。什么叫做出离心呢？你真的要舍弃今生，你说你要证悟大圆满，那不是个馒头吃完了拉出来就算了，内心如果对世法还有强烈的执著，你说你怎么可能证悟大圆满嘛？既然要舍弃今生，修个五加行有什么不行的？修好菩提心有什么不行的？完全可以嘛。结果他开始讲条件，要这样要那样，好像做生意一样。什么都可以做生意，大圆满是不能做生意的，没有便宜好捡的。

你要彻底地放弃自己，当身心相续完全放弃自己时，很容易就能证悟。为什么？放弃了自己很容易发起菩提心。发起了真正的菩提心，它本身就无畏无惧，本身就不再害怕这些东西。心很容易安宁平静，也非常清晰，积资清障极端地容易。然后这个时候再来明白自己的本性，才能很深入细致地去体受它。“深入细致的体受”这个说法都是有问题的，就是要很清晰地去体受它，然后逐渐逐渐地磨磨磨，磨到很透彻，然后这个心才会自己相信真的可以超脱生死。

我们的概念里面相信自己超脱生死，你就超脱生死啦？概念里面我们还想成为富豪呢，你怎么没成为富豪呢？心不这么显现的嘛。心是不会相信概念的，但概念有时候可以骗了心。听得懂吗，两句话好矛盾哦。什么叫心不相信概念？比如你告诉自己说：“你是个亿万富翁，你是个亿万富翁，你要相信你也是个亿万富翁。”心就相信了“好了，我是个亿万富翁。”它受骗了，然

后你就跑去买飞机，结果拿不出钱被人一阵暴打。那个暴打也是心，但这个显现它就不相信你是亿万富翁，听得懂吗？

我说这些的意思就是说，大家修行要很踏实，不要好高骛远。那为什么前面要说这些很高级的禅宗四夺呢？是因为我要讲的中观四夺借用了人家的词，所以特别作一个解释，我们真正要做的是回过头来踏踏实实地进行基础的修行。

在佛教里面，我们以前也常常说，要获取即生的开悟，只有三种大的方式。这三大类方式，每大类可以分很多，但是就只有三大类。一大类就是最快的，直接的，像大圆满或禅宗那种，直指心性，见性成佛，根本不论禅定解脱，自然明白心性就行了。如果你真的有极强的菩提心，视师如佛也修得很好，那真的就是这样的，一下就明了了。

但你一个小人，整天还在计较自己的得失，一点点小小的牺牲你就开始纠结、不行，整天挂念那样挂念这样，然后说你直指了心性，你就即生成佛，如果真的有这样便宜的事情，在座诸位不是早就被指了？佛陀肯定会发现，不管什么人，被我一指，他马上就会证悟，既然这样的话，化身马上就来了，噼里啪啦一阵毛指，到处都是成就者，但事实上不是这样的。

因为你那个心性很难真正地做到舍弃今生，发起纯正利他的菩提心，所以没办法。而且还要视师如佛，因为你一定要依靠师来指你嘛。你说佛陀为什么不直接来？其实佛陀在那个时候就是化现为你的上师，你得相信他能够给你直指心性，你得相信他的东西，而且你还得有福报选对真正的老师。所以大圆满、禅宗说起来快，不论禅定解脱，见性成佛，没问题，但它真的是很择根器。

这一类人可以，但是我们普通人真的不是这一类的人，你想一下我们平常的纠结，有几个时候是在纠结众生不解脱？有没有人告诉我，整夜睡不着觉是因为众生不能解脱？我马上就视你为佛。“若一众生未得度，我佛终宵有泪痕”，大家听过这句话吗，一个众生没有解脱，佛陀天天都在哭。如果你们每一个人真的是这个样子的话，就说明那个心差不多了。当然有些人听了这句话以后，好了，他就天天晚上回去哭了，有些人的表演性人格已经发达到演戏骗自己了，所以说这个不是这样子的。

我们的心其实是很自私，很狭隘，很计较。有这些东西，你想要证悟那是不可能的，绝对不行。我们看到那若巴在帝洛巴面前或米拉日巴在玛尔巴面前的那些苦行都会感动，泪水汪汪的，那个时候在情绪里边我们会下定决心，我们一定要去做这样的人，遇到了帝洛巴就怎么怎么样……不是这样子的，你遇到了你试试看。

像我们这个时代的人，不要说去受他的折磨，你看到他你都会避之唯恐不及的。你看当时的那个帝诺巴像什么样子啊，街上的一个烂老头儿，浑身脏兮兮，嘴里吃鱼。我们看到以后会马上认为他是弱势群体，需要送到救助站去，我们会立即跟他体现爱心的。况且他还不会跟你讲这样道理那样道理的，然后就开始折磨你，让你去摸王妃的屁股，你去嘛。或者换成现在就说：“那个明星的屁股好看，你去摸一下。”你去嘛，你会被粉丝打死的。

实际上我们在那个时候的感动是功利性的，其实是一种自私。我们要看清楚这些东西，看清楚自己是什么角色。那这个怎么办呢？我们就要去修行。修行有两种，不是那种一直指马上就证悟的，也分成两大类。一类就是我们平常说的密宗的气脉的方法，具体就是时轮金刚、大威德金刚、喜金刚、秽迹金刚、密集金刚等各种金刚法，拙火、空乐大手印都属于这类的。这个就要去观修气脉，做大量的观修，中脉、左脉、右脉，怎么引气入中脉。引气入中脉以后，从大手印来说要出现几种状态，最后走到最根本的光明里面去，这是借用气脉来让自己领悟空性的方法。

各种金刚法还要在这个基础上去观修各种各样的本尊形象，这个对我们现在的汉人来说其实也是个麻烦事，很多人一听到这样的金刚那样的金刚，毛都竖起来了，说明有善根。然后你去修吧，修了半天你发现自己是个矮根，弄得不好会被断根。你根本就没办法观修下去，这个不是两三下就可以观修出成绩来的，你如果没有出离心、没有菩提心都不行的，真的不行，所以这个也是个麻烦。这个也修不了，那怎么办呢？

适合我们现代人的最好的方式其实就是通过思维去，为什么要用思维的方式去呢？因为现代人的思维最发达，从小就开始思维，很小各种各样的杂乱信息就来了，你不管他思考的内容是什么，但是他能思维啊。你发没发现我们现代人念头转动得特别快嘛，非常的快，对任何一个问题他都有好多种不同的看法，特别是因为媒体的发达。媒体的发达可以提供给我们各种各样的信息，我们可以依据这些信息进行不同的思考。

很小的小孩子都在拿着手机、ipad 看各种各样的动漫等等之类的。我女儿都这样的，很小就可以读到很多很多的书籍，分别念极端旺盛，你让她安静下来，她做不到；但你说到一个什么东西的时候她反应好快，她知道好多东西，动辄就说你“out”了。你去跟她说前三个月才出现的新事物，表明你跟得上时尚，一说，“老爸你又 out 了”，后来我发现我永远都在 out；最后我发现我根本不鸟她，突然她就发现她 out 了。

分别念特别旺盛，虽然思考的内容不对，乱七八糟，各种各样的见解理论很多都是矛盾的、混杂的，不知道谁对谁错，一会儿又在说爱，一会儿又在提倡仇恨，一会儿要充当英雄，一会

儿又说平常是福。其实我们的观点很混乱，从来没有一个完整的系统的世界观告诉我们的孩子。但是有个好处就是提供了他很多想法，所以他会不停地想，也就是我们的思维力非常发达。

好了，我们就利用思维力来进行修行，你不是喜欢想吗？好，就让你想个够。但是这个想就不能够依据目前这个社会提供给我们的那些不成体系的、非真理性的、乱七八糟的信息乱想，这个 out 那个 out，其实全都是 out，没有一个能真正的让你靠近真理获得幸福。一会儿成功学，一会儿又各种各样的科目，这样班那样班，培训班满天飞，培训出来的全都是铨锅漏。

这些东西乱七八糟的，你依靠这些东西是不行的。我们要依靠一个正确的世界观、人生观、价值观去思考这些东西，很全面、很细致、很透彻地去了解我们是怎么回事，生命是怎么回事，世界是怎么回事。你不是有很发达的思维力吗，好，你就利用这个去思维，把它引入到一个正确的思维的轨道里面去，然后让它慢慢慢慢，起码首先在逻辑上去搞清楚生命和世界是怎么回事，而不是很混乱的。

混乱是怎么回事？你看那个时尚，时尚就是一种混乱。时尚的意思就是它永远都到不了头。你看你们现在穿的那个小腿裤，就是那个穿起来像个妖精一样的，筷子腿那个，那些裤子其实在我们那个时代都有的，叫七分裤什么乱七八糟的东西。也有一种裤筒很大像裙子那样的裤，我们那个时代叫喇叭裤，也有的。它就不停地在上边搞，永远没有个定准。它让你的心思不停地在这上面去游历，然后它来引领时代的高峰，它引领什么时代高峰？它引领的是饿鬼高峰。它就弄这些莫名其妙的，实际上对你的生活不会有什么真正的改变。

也就是利用我们寻找快乐的方式不停转换的这种心理，诞生所谓的时尚。这些时尚绕来绕去就是这些东西，人类的六根能绕出什么东西来啊？绕出现在最高级的东西也就是量子力学了。当然你要是说释迦牟尼佛也是人类，那就没话说了。他不是，他是佛，佛是“弗”字旁边一个“人”，意为不是人。哈哈，这是玩笑话。也就是说人类搞的这些所谓的时尚引领是乱的，他自己也不知道有什么东西，也没有真正地追求真理，也没有说这个东西能够永远地获取真正的幸福和快乐，他这也不知道。

好多所谓的时尚教主最后的结局大家都知道，甚至不少抑郁自杀的。穿那么好看的衣服为什么没让他充满了幸福和快乐呢？不是这个样子的。前几年不是有个英国的时尚教主亚历山大·麦奎因自杀了，范思哲也被人杀死了。我为什么记得住范思哲，因为他跟我一样姓范，哈哈，玩笑啊，我知道他不姓范，不然你们又要说我 out 了，这个不叫 out，这个叫老土。

所以我们要依照正确的世界观，正确地去看这些问题，这个才是真正需要我们去学习的。但是恰好这种世界观几千年前就有了，我们现在经常说人家老土。唉！老土的才是真理的，老洋

不一定真理的，所以我们要回去看佛陀所说的这些经论这些观念到底是怎么回事。这些观念就需要我们来进行各种各样的闻思，系统的全面的细致的闻思，那么就诞生了很多佛教方面的经论。当然你现在去学这些时要小心啊，那上面很多也是扯淡的，但是佛陀和一些真正的高僧大德所写的东西，那是值得我们去闻思的。但这个闻思它又太多了，所以我们要去选其最精要的东西。

那么在三藏十二部中，在我们这个时代需要开悟所必须要读的一些大部头是什么呢？就是中观这门学问，因为中观它是解释这个世界的本质的。当然要是你精力很够，你说我真的是舍弃今生，我就是要成佛的，建议大家再去读一读唯识，这样起码你就会把世界是怎么一回事搞清楚。为什么会有因果？为什么会轮回？世界的本质到底是什么？生命到底是怎么回事？我们要获取真正的快乐需要怎么去做？它是一个很科学性的非迷信的东西，所以我们在反复阅读的过程就是所谓的闻思。

闻就是听闻、看书，思就是不停地去思考，这个其实是一个需要大量去做的事，特别是你说我这一生就是要获得解脱，如果你不去闻，不去思，你真的会上当的。有时候你上当还不是因为那些所谓的骗子，那些骗子的当不值一提，那是些傻得不能再傻的才会去上当。

有的你学的都还是真的，但是你不肯很仔细地思考跟拣择，你会上你自己的当。诶，你觉得自己懂了，实际上没懂，实际上停留在一些思维概念里面，或者停留在一些虚妄的感觉里面，实际上也是一些自欺，一些很高层次的自欺，你不知道，但其实是一样的。

所以闻思是需要大量去做的一个工作，一定要去做。而且在闻思的过程中真的是需要大家互相的讨论，这个时候互相的讨论、互相的征询，特别是一些过来人弥足珍贵。互相去知道自己思维的和修行的误区，要做好多这样的事，慢慢慢慢我们的心才开始脱围而出。起码在概念上开始清楚了，知道我要怎么去做了，我该怎么样才能够获取解脱。而不是一个虚妄的自己要解脱，或者是在做一些根本就是耗费自己生命时日的事，做闻思要做很多这样的事。

其实我跟大家交流了那么多年，我觉得我根本没教大家什么，我只想教大家一个事：佛教这个事，如果我们像追逐一门科学或者像追逐一门手艺这样拼命去追，你会成功的。我就想教给大家这个事。

比如你去学一门世俗的技艺，比如你想弹钢琴，成为柴可夫斯基那样的人，你如果真的是舍弃今生去追它，再怎么都会有小成的。你不顾一切嘛，该卖的就卖了嘛，房子卖了，汽车卖了，各种各样的什么都不要了，然后我就要弹钢琴。当然实际上我是举例来的，钢琴不值得这样的，我觉得应该把钢琴卖了，直接求解脱，这就是要舍弃今生。

所以一切都不要，这个心思确定了，然后只要有这方面你就去追，还有不要受到一些说法上的和团体上的遏制。有些团体有些说法上它就说：“哎呀，你只能这个样不能那个样。”不行的，所以你一定要到处寻找，像我们古代禅宗它要参山头的，人家都真正的禅师、真的成就者来的，他发现这个不契自己就去其他地方参了。所以不要把自己约束死，你一定要追到它，发现不行了，马上去找，找了觉得不合适再回来也可以。

如果是真正的成就者，他是不会计较这些东西的，他希望你出去到处找，当然他也有可能认为你就学这个很好，因为这个世界上骗子也确实太多了，等你找一轮下来也可能啥都没了，像我们经常说的跑跑居士，跑完了也啥都没了。所以在做这些工作之前大量的先看，先闻思，读。读完了以后在修行上你真的是像追求真理那样不停地去寻找，不惜一切，而且现在有优势啊——互联网。

这些大德们再也没办法躲在山沟里面了，比如他要打电话不接的话就天天给他发微信烦死他，被拉黑了再发 QQ，QQ 不行了再去他微博下面留言。他如果是真的大德，他不会放过你的，所谓的大德的意思就是他内心里面一定是以利益众生为根本的原则。为什么人家求解脱，你不给人家啊？你如果真的有能力和观察到了没这个缘起，那你也给人家指条路嘛：“你不是我的菜，你去找隔壁那个。”你都观察到他跟你不契了嘛，你也应该观察到他跟谁契嘛。契就是契合的意思。

所以只要你狠心，没有说找不到这些的。我们经常骂的一句话糙理不糙的话叫“屁眼儿黑”，我就拼了这一辈子。其实就差这个，我追逐真理我就死追它了，这个太重要了。为什么今天说中观四夺说了差不多半个小时这个东西？因为如果这种基础的心态不建立，你夺什么夺啊，什么都夺不了，你会被别人夺的。

所以一定要建立这样的一些心态，从闻思开始，很当真，这个非常的重要。然后我们要去选择我们应该集中注意力的方向，因为人生苦短啊。我们也没那么多精力，特别是居士你还要活下去的嘛，你就算舍弃了一切，钢琴都卖了，你还是要吃饭的嘛。你可以把钢琴卖了，你不能把肚皮也卖了嘛，肚皮卖了就活不下去了，人类要吃饭，所以你要花大量的时间去工作。

然后在工作中间之余还得去处理一些社会上的杂事，动辄什么亲人或老妈几天没回家了啊，老婆又来查夜了啊，哎呀好多这样的事情搞不完，搞完了以后就剩不了多少时间了。那么这些少少的时间，我们的注意力要集中朝哪里去？就朝中观这些去，详细地使劲地去闻思，闻思到一定的时候就要开始真的去修行。闻思修。

那么修要怎么去修呢？其实闻思也是一种修，叫思维修，但是真正的修是一个让心缓慢转变

的过程，把这些概念逐渐让我们的心缓慢地转变，这个就叫做修。你说思维也可以让心缓慢地转变，但是那个太缓慢了，刚才说的人生苦短。我们可以静下来打坐，在座上用一些方式让我们的心直接去体会到我们所学的教理上的一些内容，也是点点滴滴也是很缓慢，但是它比我们在散乱中这样思维可能要快很多，力度要大很多。那座上修用什么方法呢？就是我们今天要讲的四夺。四夺其实我们已经讲过好多次了，当然不仅仅座上要四夺，你座上夺熟了以后下座后在平常生活中也可以夺，但是首先要在座上修。

四夺其实讲过好多次了，从 2011 年就开始讲了，而且几年中间经常在说这些内容，他们收集我们一起交流四夺的内容，文字打印出来有十公分那么厚，前前后后在各种场合都讲这些。有些师兄已经把这些四夺的内容收集起来了，可以修订成册，大家可以拿来交流。记住，我讲这些东西的话，我们网上的师兄也好，现场的师兄也好，都是交流。我这东西不存在教言的，是我自己思维、修行的一些心得而已。是一个交流性的东西，你觉得有用，你拿去用；没用，你放一边就行了。不要整天来跟我讨论“你是不是成就了？”这些东西，你再说的话，你如果跟我不熟又当着我的面说的话，你会有危险的，你会遭到人身攻击的。我说的人身攻击不是语言上的，你们知道我小时候练拳的，而且我现在身边很多打手。（常进师兄在网上说是不是想约飙，我直接把车给你撞烂了还约飙？我不跟你约飙的，我直接把轮胎给你卸了，放你的气门。）

我们是搞交流来的，也没收钱，你整天来考试我是不是成就者，我掐死你！因为我要是成就者的话，你应该让我掐死的，掐死了超度了，那个就不能叫掐死了，那个叫诛法。我的诛法很简单的，有时候是菜刀，有时候是砖头，而且什么仪轨都不用念。所以不要再讨论这些无聊的话题了，老是每次来问这些东西真的好烦。我们就是师兄弟在交流。而且到处去说我这样那样，我不管这样那样！

还有中间别流传我是什么什么成就者，我不是的，那些东西传起来很烦的。有些人很怪的，干嘛一定要我是成就者你们才学得进去？我不是成就者，你们学这些东西就没用吗？不是的。大家是交流嘛，有用的东西你就拿，难道说一个成就者递给你吃的馒头和没成就的人递给你吃的包子，不是一样的饱吗，包子还好吃一些。所以不能再来搞这些了，搞这些真的是很烦。

我的微信、QQ 上经常都有勘验成就者的这些东西出来。开始我还忍耐。还有，大家不要去流传这些东西，我不是在谦虚，我不是开玩笑，我真的不是的。再流传这些东西，我真的要打人的，我要用行动证明我不是成就者，你来嘛，你看我揍不揍死你。当然你要告到公安，你也搞不过我，我说你先毁谤，我才打的你。关我 12 天，你起码也要关 10 天，我有钱很快就出来了，你还在里面关着，而且你出来，我又打你。我不停地接收到这些无聊的东西，我是药水汞

的嘛，我幼小纯洁的心灵已经受不起这种刺激了。你们是不是一定要把我搞得没办法跟你们交流了才爽？不能这样子啊。

以后大家记住，我们只是师兄弟进行交流。这个交流很好啊，我既把我该说的东西都说了，而且你不能说我是错的。你说我是错的？交流，我该错。而且你若说这东西不符合什么什么经论？交流，你自己把它改正了就行了。所以这种方式对我也挺好，对你来说也没心理负担。如果我要是个成就者的话，你们敢乱说啊？不要说是乱说，光是乱想都要出问题的。既然我不是个成就者，你就随便乱想，但也别乱说，万一被我听到很不好，万一又打了你又关进监狱咋办呢？

我为什么说这些？因为我接收到太多这方面的东西，老是说这些东西很烦。我们学佛嘛，我就是个学佛的票友来的，你们也就是票友来的嘛，你们敢说自己是成就者？你们也不是的嘛，大家就是票友之间互相溜票。好了我们不扯闲话了，一下就扯到八点了，去了半个小时了，我们开始来搞四夺。

这个四夺首先是什么？首先你要思维，要把中观那些理拿来思维。四夺其实你只要学中观都可以，但是你如果有时间再学下唯识的理也行。其实唯识的理它一上手就是夺，因为它一上手就说外境不是真实的物质，而是心识的显现，其实这个时候已经把外境全部否定完了。然后它说这是心识的显现，那是怎么显现的呢？它跟你说哪些显现为色法，哪些显现为心所法，哪些是心法，哪些是心不相应行法，哪些是无为法。它一上来就说这些外境不是真实的，你要认为它是真实的是物质的话，那你就是遍计所执，就是你是个错误的认知。

这个唯识也可以，比如我们学唯识八个心王的时候，你其实就在思维这些东西。甚至在说色法的时候，其实它已经让你的心在开始慢慢体会去相信这些外面的东西不是一个所谓的分子、原子组成的一坨客观的东西。甚至它要让我们明白我们的身体都不是一个所谓客观的东西。

我们会认为我们的身体是个客观的东西，比如说我现在用意志说“诶，变成小鲜肉——”禅定、变；禅定、变……半个小时过去了，我还是老腊肉。我的心不会跟随我的意志去走的，是不是这样的？由于我的意志指挥不了它，我就认为它是个客观的，和我的主观没有关系。

甚至比如我肠胃的运动、心脏的跳动、拉屎放屁这些东西，很多时候都是不由自主的。你说：“不是啊，拉屎拉尿我们可以憋啊。”你能憋得了多久啊？有人憋不住，电梯里面都放屁的，那个好没礼貌，我就这么干过的。下次我只要干了，我就指着陈总说是他放的，然后大家都看着他，我还假装一副嫌弃的神态。我们连这个都认为客观的，我们就认为这个叫客观，它不依我们的主观意志为转移。

唯物主义也认为世界上的这些物质是不以我们人类的意志为转移的，是一个客观的东西，它就在那里。这个很合乎我们普通人的目光，你不经观察，很多时候就会这样认为的。你一个东西放在那里，你回过头或走出很远不见了以后，你回过头来要是没人拿的话，它还在那里，你就认为它客观。你认为自己的身体当然是客观的，它第一个不依你的意志为转移，然后你睡一觉起来，你发现它还在那里。

你要是睡一觉起来发现它不在那里了，哎呀那个时候你已经相信身体不是个真实的东西，但是它又冒另外一个身体出来，你再一看哎呀怎么看到两只猪蹄呢，你投生为猪了。也就是说我们没有办法认为身体是主观的东西，现起不由我们的意志，正是因为这个东西让我们受苦。有时候就会现起很好的东西——爽，有时候就会现起非常不好的东西——三恶道。

连身体都不由自主的，是个客观的东西，这个就是所谓的痛苦的根源，现起的不由自主就叫做轮回。你看嘛，甚至连我们一些念头的现起都不由自主的，比如一个人很焦虑痛苦的时候，告诉自己说“心，你个傻B，不要再想了，想也没用，要想就想点高兴的。我高兴啦，东边太阳升，西边月亮飞。”可以吗？你不行嘛，你还是在纠结。大部分都不行的。

当然有些意志比较强大的人还是可以稍稍控制自己的心念，我们说的一些英雄的一个基本素质就是这个，如果一个人真的是做英雄就是这样的。“有什么好愁的，打了再说，不愁。打得赢，那就不用愁了；打不赢，愁也没用。”是不是这样的？就是他基本上可以控制自己忧虑的这种心态。

但是大部分人都不可行的，一个股票要跌了就整晚睡不着觉，要进入法性都进不去。他连自己的心念都控制不住，有时候遇到一些事开心起来也挡不住的，笑得合不拢嘴的。比如大众场合里面有个人有个很漂亮的女朋友，别人夸他的女朋友好漂亮哦，他就嘴角含笑但假装不在意的说：“哎呀 - 没啥的！”

我们就认为它叫客观，二元对立就这么来的。这是二元对立的一个方式而已，当然最根本的二元对立还不是这个，这是二元对立以后产生的一个能让我们对境慢慢慢慢跟我们的意志产生了隔离。我们没有办法去控制它，所以佛教到了后面说：“心能转物，即同如来。”就是心能够改变显现，就是完全不受显现的控制，即同如来。就我们要把这些所谓的客观，看清楚它的本质，它根本就不存在一个什么真正的客观，没有这么一个所谓的客观，所以中观这些理论就开始出来了。

一会儿离一多因说你连本质都没有；一会儿有无生因说你如果有外在，你就要动，而你前动跟后动根本没办法接触；你产生各种各样变化也不可能，你一个产生不了多个，多个产生不了

一个，多个也产生不了多个，一个也没办法产生一个，这个叫破四句生因；你这些现象不可能真实的这么发生，这叫金刚屑因；根本就没有一个事物可以独立的存在，这叫大缘起因。各种各样的理论都去说这些所谓的客观事物没有这么一个客观，它的质是不存在的，它所有的影像完全是一种幻相。

我们要怎么去理解这个幻相呢？有很多种理解方式。我以前讲过幻化八喻，幻化八喻本来是个密法，但是我这种人是讲不了密法的，我只能讲点显教的东西。然后我就用显教的理解性的方式，密法一般都是操作性的方式，但我就不懂那些东西，我只懂理解性的，我读书嘛。幻化八喻里面把外在的显现弄成了八种比喻，但其实归纳起来就两类来的，佛陀也曾于《金刚经》中归纳了六类“如梦幻泡影，如露亦如电。”但是再把它进一步归纳，其实如梦和如幻就可以了。

幻是什么呢？幻就是说这些外在可以有显现，但是它没有实质，这个很像自续派的一些观点。或者不究竟的一种观点就是“显现以显现不空，显现上的实有空。”意思就是它虽有显现，但它是假的，像幻相一样。我们理解的幻相，比如全息电影或者眼睛看花了的一些莫名其妙的影像。但那个毕竟还有影像。

而如梦就精彩了，是的它是如梦，但是我们哪一天可能会醒的，一醒全都消失。也就是那些显现完全是一种虚假的样子，像梦中的东西。虽然我们没醒，但是我们要知道它是梦，我们可以醒。如果我们一旦醒了，它什么都会消失，那个就很像应成派，应成派的法性定里面就是什么显现都没有了。自续派是你可以有显现，但你是没有实质的。大体上就把它归纳成这两种思考的方式，当然你说八种都要修也可以的，你就八种都要去看去思维，其实就是应该这样，你八种都去了解一下，再看哪一种最能对你的味，最能撩起你觉得这些现象所谓的客观根本就不成立的。

当然这些客观是哪些内容呢？我告诉你们，你能够感受到的、听到的、摸到的、思维到的都是所谓的客观内容，只要是显现都是。比如身体以及身体以外的东西，还有身体内的所谓想象、感受、肠胃的运动全部都是。只要你能够觉知到的东西，它都不是真实的，完全是一个虚像，是个假象，是个迷乱的现象，是一场大梦。

这个说起来是很容易的，说起来“哎呀，一切如梦如幻啦。”有时候我们去炒一场股票，比如500万进去，经过了一年多的揪心痛苦，炒啊炒啊一下升到了1000万，第二天只剩700万，接着又800万、600万、300万、50万、60万、1000万，又回到500万，刚好拉平回去，但是已经过了两年的时间，你会感叹“哎，一场梦”，这个一场梦没那么惨的，算自续派的。最厉害的是300万进去以后，两年以后没了，所有庸俗显现都消失了，我直接境证应成派！（师兄开玩笑）

笑说反话)

我们也会去说这个像一场梦，但这个一场梦它只是比喻性的一些东西。还有些文人写了很多关于梦的诗，“白天不相见，我们梦里相见，好吗？”这种其实是些文艺性的东西，不是我们所追求的。我们要追求的如梦是什么？就是在我们的觉知中间，我们的心真真切切地觉得这一切（连带身体在内）全都是梦幻。

既可以像自续派一样，它现起的同时，我们的心根本不经思考直接就明白它是虚幻的，在这种状态里你会发现，你那些忧愁苦闷担忧以及各种各样的心理现象和物理现象，全部是一种虚假的显现。可以处在这种状态，但是心真真切切，明明了了，这是一种状态。这个也可以算自续派的，还剩下 300 万。

最后是什么？连这一切都消失，全部消失完，这个消失完就是身识不再显现，眼睛不再看，耳朵不再听，这些显现都没有了。那你说那个时候是什么呢？那个时候心可能就体会到虚空一样的东西，完全像虚空。这个时候，如果没有认识到本性，极有可能是心内收的一种结果，其实就是禅定。但即使是禅定，如果这个时候我们的心有足够的认知能力，这个心所显现的物理现象以及精神现象真的是不真实的。

我们没有认识到本性，为什么呢？因为当我们心很清楚的时候，我们已经知道，身体已经消失了，而且我们还可以训练它消失、出来，出来、消失，训练这种快速出入的时候，这个心更会相信这个身体不是真实的。

情绪也是一样的，我们训练情绪也可以做到很厉害的。比如有些修行人为什么修行到一定的时候要追求违缘呢？由于这个时候他的心对外境放松了很多，很难有什么忧愁的，突然有一天遇到了一个非常刺激他的事儿，比如女朋友被人抢了，老婆被别人带去旅游了等等之类，或者他的股票密码被人知道了，反正把他最揪心的事情弄翻一次，然后他心里面生生起了那种很不好感受，然后一回观，也消失。就像身体消失一样，情绪同样会消失，这个时候他会觉得自己的修证因此而又长一截，越过一个坎，更长得高。到后面的时候什么坎都不管用了，甚至你用刀戳他都不行，但这个还不见得是证悟了。

那你说这样都不能证悟啊？其实你不到这个程度都可能证悟的。证悟只是明白心的本性，明白了心的本性不代表你对这些外界显现的强执全部消失了。不是的，为什么？如果你对身体的这些强执全部消失的话，那么我们对那些开悟者，用刀去戳他，他不会疼，他可以穿墙入室。但是事实上不是这个样子的，其实很多成就者，你用刀去戳他，他还是：“哎哟，你不要再戳我了，再戳我，你要下地狱的。”就说明他一样有这种执著，也就是他开悟了也不见得他这种执著

没有了。

这种俱生执全部消失的话，只能是佛陀，当然有些很厉害的成就者也可以的。比如那些修脱嘎修得很好的，真的是身体连影子都看不到了，也有这样的成就者。你看玛尔巴，他在座上一会儿给你弄个月亮出来，一会儿又没有了，完全弄这种把戏嘛，把下面的弟子兴奋的，就像那些粉丝看那些明星有啥差别？玛尔巴当年就是这样的，他下面弟子也不多的也就是几十个弟子，他就上面扮嘢（表演），一下一个月亮出来了，一下又没有了，砰-金刚萨埵又出来了，砰-喜金刚又出来了，哇弄死个人啊。

如果玛尔巴在现在的地球上这样一弄的话，估计所有的人民币全会给他的，用不完的。“哇，玛尔巴，赶紧把我变成米拉日巴！”真的要把你变成米拉日巴的时候，你马上就不干了，“不行，能不能有富贵的米拉日巴？”

所以他这个时候完全没有了还不行，但是这个时候你要让他去认识空性就很容易了，特别是在这种状态里面还具有菩提心的人。菩提心不盛就说明他的我执盛，这二者是对立的。菩提心很盛的时候，我执就会很轻，我执轻的话，就很容易认识没有我执和法执的那个心，就很容易领会到它的本质，那个不是一个境，不是一个状态。

本性自身是无境的，有境就成了二元对立。无境的，而是一种松脱，好难说，那个东西没法说，那真的要到我我执和法我执减得很轻的时候，你才会有用。人我执的减轻和菩提心的发作是有很大的关系。所以我们一定要去修菩提心，去修中观。中观可以让我们的法执减轻，菩提心可以让我们的我执减轻，所以菩提心可以算是四夺里面关于行蕴和想蕴方面的夺。

什么叫做行蕴和想蕴方面的夺？比如说我正在思考，仇恨一个人“这个人太坏了，居然把我的密码都拿去了，我的钱飞了一半去他那里，我怎么把他的密码给弄回来？”这是控制不住的想各种各样乱七八糟的东西，这个时候其实从状态来讲，我们嗔恨的心这个时候已经进入了地狱，起码已经在与地狱打交道了。突然想着想着，“不对啊，他是我妈呀！给他钱没关系啊！哎呀，在帮我消业啊！我就应该给他呀！给他算了，我就不去想了。我就想他做过我妈，他还做过我爸……”就这样想的话就把前面想的那些东西就夺走了。这个是依思维去夺。有时候菩提心是以身体那种觉知一知“什么呀，她是我妈来的！给他没关系！”瞬间你就不再想了。这个也是一种夺想蕴。

夺行蕴也是这样的，仇恨的时候心里边好不舒服的嘛，仇恨啊，嫉妒啊！所以一坨顶在那里，顶你的肺啊，就是这个意思嘛，顶在那里好不爽啊！心所（行蕴）已经带来了生理反应了，有很多时候甚至会有很多心理反应的，心理变态啊那种。很多小时候受了伤害的，或者受了刺激

的，那种心理堆积在里面，他会不停地伤害自己的，永远都是那个样子。

但是如果他的菩提心训练得很盛，这种伤害感一出来，身心一不舒服，一调回那种感觉就没有了，就消失，又夺了。反反复复地夺，夺就是排遣、驱除。把这个东西夺了以后，它再也出不来了，就说明已经夺尽了。

你说这个东西很复杂吗？不复杂，开始的时候你就要把菩提心训练得很好。这个要靠什么？菩提心靠思维都可以的，思维到一定时候再通过观想，增加那种舍己利他的心态。菩提心其实归纳起来就是舍己利他。当然由于他要敢称菩提心，就要对所有的人、所有事都这样才叫缘一切众生，而且他缘的根本目的一定要去成佛。这样才能称为菩提心，不然就只是世间的好心。

我们平常自己产生的一些好心，也会这样子的，但是你不单单只是一种好心，我这样做就是为了成佛，这样就变成了菩提心。而且我在任何事、任何人面前都是这样，那就变成了菩提心。你说讲四夺，为什么讲这些呢？因为刚才说的菩提心也是一种夺。

我们现在继续拉回来，我不知道这个四夺会上多长时间，可能要两三堂课，今晚上明晚上，或者再来一个晚上，我不知道！反正我们会把四夺讲得稍稍详细一点，以前也讲了很多了，再怎么讲也都是过去那些内容，换些花样而已。你要说它根本的原理其实不用再讲，但很多人又要求要讲，还有我们修行嘛，总是讲一讲很好。你说讲理论还不是以前的理论啊？谁能超得出缘起性空、明空双运啊？如果我们要仅仅懂理论就不用讲了，缘起性空、明空双运，下课。这个是不行的嘛。

实际上就是这些话不停的反反复复地说，从各种角度、各种层面去讲，所以大家如果真的对修行解脱有兴趣，你要让自己的心真的明白的话，你静下心来听。如果你真的想解脱，或者在这个方面真的是有瘾的人，会很好地听的，这个听起来是很有意思的。

也就是说我们要把这些所有的客观的东西都夺空，那怎么去夺空呢？其实我们执著的对境，每个人是不一样的，有的人就特别喜欢物质，绝大部分人是喜欢物质的，其实物质就体现为眼耳鼻舌身这五根的对境。比如我们要看好看的，遇到锥子脸、筷子腿、靓仔靓女啊，遇到胖婆就一脸不屑。这是眼睛要看，至于漂不漂亮就不见得了，为什么你看到猪总要喜欢它肥呢，特别农民就是喜欢肥猪不喜欢瘦猪，但是到了一定时候，我们也会喜欢瘦猪，因为这时候喜欢吃瘦肉不喜欢吃肥肉。其实人类的喜好是根据需要来的，遍计执就是这样乱执出来的。

耳朵同样要听好听的，听到吴依软语就好听得不得了，听到一些喜欢的歌就很开心，但听到隔壁王大婶在叫，特别是汽车声喇叭声等噪音，你就不开心了。

舌，肯定要尝好吃的，我们对一日三餐最注意了。所以要整一个人很容易的，天天让他吃白米饭让他连吃三个月，不给他其他的饮食，就纯粹白米饭加白开水。你不是要发菩提心吗？吃白米饭外加白开水三个月，他第一个月还勉强捱下去，第二个月已经不行了，第三个月：“我不发了。”他一定会要求吃那些东西，舌贪味。

鼻，肯定喜欢闻香气，我们动辄说这是印度来的好香，而且呼吸好空气也是我们现在一个比较重要的愿望，特别是在雾霾来蹂躏我们的时候。你看我们现在有些人住酒店嫌酒店太新了，因为新酒店有气味，所以要住旧酒店。其实旧酒店也有旧气味的，但他就是喜欢闻旧气味，新气味是甲醛，旧气味是什么你们自己去想象。

皮肤也要好的触及，我们对皮肤的触及要求更厉害。都是触及，找个女的给你慢慢这样弄叫抚摸；换成我这个（拳头猛揍）直接来，都是接触嘛。从法相来说这都叫触，你为什么喜欢前一种触不喜欢我这种触呢？

所以他一定会有取舍的，眼耳鼻舌身前五根都是这个样子，我们大部分人对这个执著很深的。我们为什么喜欢挣钱？实际上我们喜欢的不是钱，是喜欢可以用钱买来五个这些东西（五根好的对境）。你真的喜欢钱吗？我把你关到厕所里面，然后拿一千万的现金人民币给你，然后什么都不给你，你也不干的嘛，你会发现你喜欢的不是钱。

当然到了后来，你说钱除了可以满足五根的需要，还可以满足现代人很变态的需要，他超越这些五根了，他怎么超越呢？他要比钱多，比如你才6个亿，你算啥，我已经60个亿了，我都没说什么。这种价值感，这种傲慢，已经到行蕴层面了，这个我们先不管它。我们五根对好的追求、对坏的排斥，这是我们内心里面形成贪嗔的一个原因。

这些是我们因五根而形成的贪嗔，我们如果不从根本上而只从缘起上去破的话，我们就要说：“一个人要知足少欲，要守戒律，不要贪得太多了，能吃饱就好，最重要的是健康，保持好的道德……”我们有很多缘起的方式去让你避开这些东西，这些方式都是不彻底的。因为最根本的原因是我们认为有根以及根的外境才造成了贪嗔，这个才是根本原因。有根和外境才造成了好坏是非，心才会附上去觉得有好有坏有是非。

第一个分别是我们认为有这种东西，然后认为有这样的东西就会造成这种东西的不同，比如一辆奔驰和一辆奥拓都是我眼识里面现出来的样子，这个不用我的意识去的，它直接就显出来了。然后我肯定马上就喜欢奔驰不喜欢奥拓。那么喜欢的时候，它已经不是眼识的事了，已经是意识的事了，因为我觉得奔驰比奥拓高级。

那么首先要它显出来才有后面的抉择嘛，它显都不显出来，比如古代人让他怎么对奔驰和奥拓生起贪嗔嘛，不可能的。再比如你们现在能不能够贪一下转轮王的七宝，嗔一下老仆夫的独轮车？你们不会的，因为这些离你们太远了。所以它一定要当下现起来并且你认为它存在，要现起来才有贪嗔的可能性。

如果你把这个东西都消除了，它根本都不是真实的，而且任何东西都不是真实的，心坚定的不经思考的直接的对现起的所有的东西觉知它是虚幻，真的在这种状态里面的话，那么附加于它存在以后的贪嗔就自然会消失，至少粗大的贪嗔会消失。你说我执呢？我执还不见得会消失。但你把贪嗔这些东西熄灭到一定的程度，我执就会减轻的，因为我执一定要借助贪嗔来强大自己。

我们说一个人我执强，就是因为他有时候表现出来过份的贪嗔，比如什么东西他都贪，贪得无厌，这是一种我执强的表现；有些人太傲慢，老是要跟别人比较这样好那样好，我就是比你强；有些人嗔恨心强，碰都不能碰，一碰的话就大怒就骂人打人甚至杀人。有这些特征的人，我们就会说他我执强。

所以我执一定要借助这些，你把这些都拔开了。心其实产生了贪嗔，它要占用他的明力来的，贪嗔消失了，心一定会清明的。或者贪嗔变得比较轻了，心就很清明了。心在清明的时候，再去观察自己就很容易看得清楚，此时才靠智慧来把真正的我执去掉。这是渐修的过程。大部分的情况下，不可能一个人充满了极强的贪嗔，然后他又一下就发现了本性然后安住于本性，这种情况是很少的。但有没有呢？也有，但我们真的不是这样的根器。

有些人的贪嗔跟他的福报功德同样的巨大，但他的信心和福报特别的强大，然后依据上师的加持有可能发现、了知、觉醒到自己的本性。但是他还是要依靠这个觉醒的本性去把贪嗔消失掉的，只是消失的方式变了，变成了大圆满的方式——收编。但是大部分人是不能这个样子的，大部分人起码要让贪嗔减弱到一定的程度，我们才有可能反观去看到我们的本性。

也就是我们在色法上，我们一定要去让我们的心直接去领略到它的虚幻性——根以及根的对境全都不是真实的。这种领略是直接性的，而非观念性的。观念性的，我们现在一说：“哎呀，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”就完了。真正的佛法在《心经》里面都讲完了一一“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”OK！没了！但这对我们来说只是一个观念，非观念性的我们做不到。

非观念性的一定要真正地去觉照，觉照到五蕴皆空，而且空是怎么样的，一步步来。开始是虚幻的是假象的，最后是消失性的。消失性的就会变成：“是故空中无色，无受想行识，无眼耳

鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明亦无无明尽，乃至无老死亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得。”空中无色就是处于真正的法性定的时候，什么都没有。《心经》就这么一无到底，干干净净，一丝不挂，那时候就是唯一的朗朗觉知。那什么是朗朗觉知呢？那东西不是对境，是说不出的，如果一说你的心马上就随着它的语言去找一个对境，马上就错了。

所以《维摩诘经》里面说：“一默如雷”，那怎么办呢？他说你随着语言去找这个对境，可能是错的，但是他可以诱导你自己去反观。它说“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”，实际上就是一种反观，也就是告诉你所有的对境都是不可能的，连我们所说的智慧都没有——无智亦无得。纯正的、决然的、绝对的、绝待的的本质，没有二元对立的。

你看《星球大战》中有个绝地武士（英语读作 jedi），我也不知道他是不是在说中文的绝待呢？当然不是的，我不相信他有这么高明，其实那个时候心就是没有观待的。当然我们有很多词汇比如能所双亡、明空双运、自然本成，有好多这样的词汇去形容它，但是总之它不是二元对立的。

那么，要处于这种决然没有观待的状态，首先我们要把我们心面前现起的这些东西，真的要去认知它是虚假的。如果我们不认知它是虚幻的，只是简简单单说去掉对它的贪嗔，这就是所谓缘起性的修法。比如我们靠戒律控制自己尽量不去贪，根本就不能嗔，特别是不能杀人。但是这些不能彻底去掉痴，那要怎么去掉痴呢？绝对的去掉痴，要让我们的心真切地认为根以及对境并非是一个真实的存在。

那要怎么去做呢？就要先夺掉色法（四夺的第一个夺），就是夺掉根和根的对境。根就是眼耳鼻舌身这五根。眼就是眼根、耳就是耳根、鼻就是鼻根、舌就是舌根、身就是身根。那么根到底是什么呢？五根的对境我们都知道，眼睛所看到的就是眼根的对境，耳朵听到的声音就是耳根的对境，气味是鼻根的对境，味道是舌根的对境，痛、麻、痒、沉重这些就是身体这一堆（身根）的对境。

那根是什么呢？我们现在暂时不管，我们把它想象成五种能力，千万不要认为是眼睛本身，其实这时候眼睛属于身根的一部分，就是一坨东西而已，耳朵里面的耳膜属于浮尘根，我们不是夺这个，一个身根就把这些浮尘根全涵盖了。但是，真正的根是指五种能力。

心能借助浮尘根产生五种对境，心有借助浮尘根的这种具体的能力，能够去看、能够去听、能够去感受身的沉重、麻痒、闻到气味、吃到东西的味道，这五种能力称为五种色根。我们暂时不去夺这五个色根，我们先去夺五根的对境。

五根的对境是什么呢？比如眼睛所看到的東西、耳朵所听到的声音、身根就是身体这一堆、鼻子闻到的气味，嘴巴吃到东西的味道。但是这五根的对境，我们也要去选择我们喜欢夺的，或者容易让我们产生相应觉受的这种对境。比如我们不能一上来就去夺气味，因为气味在禅定中很快就可以消失了，最容易消失的是鼻子的气味和嘴巴里面的味道。

而且人虽然对味道很贪，但是你不可能说现在马上依靠对味道的不贪，通过不吃好吃的东西就达到证悟。人是不可能不吃东西的，特别是我们欲界的人，而且你夺掉味道在方法上也比较麻烦一些，因为味道要吃东西的时候才会有，而吃东西本身就是一个散乱的状态。

鼻子闻气味暂时也没这个必要，而且产生气味的对境也不是很多，你不能随时想起气味来夺气味，你动不动用鼻孔嗅气味“气味是假的”，这样很容易引起散乱。所以我们总是需要一个比较容易生起的对境，而且在夺它的时候容易产生虚幻感的对境去做这样的修行。

当然，我们一般去选眼识的对境、耳识的对境、身识的对境，这三个。当我们夺眼识的对境和耳识的对境，在我们的中观四夺里面一般讲叫做夺境。而夺身根的时候，我们一般叫做夺人。其实这是一个不究竟的说法，跟禅宗里的四夺是有差别的。禅宗四夺的夺人是夺心，心就是产生一切的那种根本能力，但是中观的夺人就变成了夺身体。身识的对境其实是一种色境，夺身体就变成了夺人。

而我们以前说的夺境都把它省略起来讲，没像这次把它拉开结合教理（唯识、五蕴论等）来讲，只是说你要去找个东西放在面前，用眼睛来看，这其实是眼识的对境。然后夺己就变成了夺身识的对境（身体），那只是简单的这么来说，因为那时候讲完修法就行了。但是这次我们要讲得广一点，结合一些教理。

我们中观的四夺首先在色法上进行四夺，色法上的四夺是什么？你眼睛所看到的、听到的东西你去夺它，这叫做夺境，然后夺你自己的身体，叫做夺人。其实这比起禅宗的临济四夺就差远了，其实身体也是心的一个对境，是身识的对境。

然后，外境所显现的东西，你看到的、听到的和身体同时夺的时候就叫做人境俱夺。然后觉得自己的身体和外境所听到、看到的都不用夺了，都是虚假的，安住在明明朗朗觉得一切都是虚假的状态里面，安住下去就叫做人境俱不夺。我们当时讲中观四夺是这样讲的吧。

由于我以前讲过很多，所以这一次我会不知不觉把以前的结合在一起讲，如果初期听到这些的人，可能是有一点懵，但是你听下去慢慢就会明白了。这四夺是很浅，基本上是在色法上做功夫，然后把这东西形成对外境的显现，觉得它都是假的时候，再把它运用去夺受想行识，是

这样在进行下去。

那这样一步步深入的目的是什么呢？因为色法是最容易去夺的，如果你说你要去夺受蕴，比如你去打坐的时候观察自己的感受，好像也没什么感受，所以受蕴不好夺。再比如行蕴，我坐在这里，比较激烈的心所都不呈现出来。而想蕴，我打坐的时候根本没想法。所以后面这几蕴都不好夺。

但是对于色法，谁敢说自己一坐上来以后，我身体就没有了，而且你连所看的对境都没有了。哇！那你就一片都夺好了。所以不是的，因为这个东西我们一打坐的时候，你身体的感受就会出来，你眼睛会看到外面的东西、耳朵会听到声音，当然气味和味道会有一些，但是都很轻微，所以座上夺气味和夺味道不太好夺。

那怎么办呢？也就是要去找一个比较简单的，我们平常讲的就是去夺眼识和耳识的对境，这两个叫做夺境，然后夺身识的对境就叫做夺人。这是中观的四夺。其实都是夺色法，利用夺色法来加深我们认为一切显现如梦如幻的觉受，通过夺这种方式来加深这种觉受。

我们的心不会因为我们概念上知道了这些如幻，我们心就直接认为它如幻的。心要真的彻底认为这个墙是如幻的，你真的会走过去的。你说不是啊，我有时候真的觉得如幻了，一走过去，“砰”撞了一个青包。说明你的心根本还没有认为它如幻，你的概念又把你骗了，只不过这个概念太深了就会这样子。

所以说，如果我们要让我们的心真的觉得这一切如幻，它其实是一个长期的熬炼的过程，长期的熏习串习的过程。这个过程真的串习成量了以后，离解脱就一步之遥。你就直接这么修下去，让自己的色、受、想、行、识全部都在你的觉知觉照里面逐步地虚化虚化，如梦如幻，幻下去幻下去，应作如是观。观到一定的时候，心本质的明朗和透彻自然会显出来，非概念性的，你心会自己明白那东西的。

那个自明就是自明，不是一个意识性的明，意识性的你一明就是概念。什么叫做自明呢？举个例子，比如我们心里面不舒服的时候，我们马上就知道不舒服了，不需要概念去告诉你不舒服。然后这种不舒服你还形容不出来，你要找个词，“这种不舒服其实也不是那种不舒服，是哪一种不舒服呢？是那种不舒服。”会不会这样嘛？快乐也一样的。你说“你这样看着我，我好幸福哦”，是哪种幸福呢？你妈不这样看你，你还不是幸福吗？“不是的，你看我的这种幸福跟我妈看我的这种幸福是不一样滴”。这个就叫做自明，不用语言来告诉你。

就像玄奘大师说的：“如人饮水，冷暖自知”，自知就是自明。你真的明白的时候心它就是明

白，或者叫做自证，所谓的自证就是这样。所以他们说证悟者叫做各别自证，就是他心里面自知自明，他就是没办法告诉你，这个是佛法难以推广的原因，它没办法共证。

我们科学采取的是共证的方式，你说飞机能飞，飞给我看呐！呜-飞起来了，没办法，买了！要是飞到半途中，嘣-掉下来，没办法，不买了，退货！大家可以通过眼识、耳识这些共证。这个心的自明怎么共证啊？所以说没有办法。但是它真的能够自明，为什么能够自明呢？你恋爱了，你自明了；你失恋了，你也自明了；你妈喊你回家吃饭了，你走了，你也自明了。所以就可以证明自明这种事情是存在的，这个很容易听懂。万一你自明的就是那个明空双运，然后跟所有的上师、大德所说的东西都印证得对，而且它相应的一些功德都会出来，那就说明真的是自明了。

一个虔诚的追求解脱的人的话，那么他就可以在这自明中放松自己，超越轮回。所以说这个自明一定要你自己去做才行，并非是听到一个观念就可以了。比如说就像谈恋爱一样，你真的要爱上了才会 high 的嘛。弄一个老太婆凑到你面前说：“爱上她，你会好 high 的”，然后你就告诉自己“我爱她、我爱她、我爱她……”那真的 high 不了的。你没有明的话，这个作用是不会出来的。你爱上了就会 high，你明了以后就会解脱。那个 high 就是解脱，解脱就是 high！这开玩笑，别当真哈。解脱是无 high 无不 high，high 也是不 high，不 high 也是 high。说这些词汇要弄死个人呐！

所以说我们要达成这种自明怎么办呢？我们一定要去把这个色法的对境的实有感，刚才说的那种客观实际的那种感受，要把它夺空。用各种各样的手段和方法，要让我们的心直接去认知它就是虚幻的假象。刚才我已经先把目标说了：一个是它就是这个样子的，但是它毫无实质，有如幻相；另一个，它根本连幻相都不是，我达到一定状态的时候它会消失。我的心真的是静定到一定的时候，它就消失了，而且在消失里面，我的心还是清清楚楚、明明白白。可以有两种状态。

你说那个消失的明明白白，也不见得是证悟，这个有可能是阿赖耶识，但是那个时候很容易证悟。有的甚至，如果一个人菩提心很强，视师如佛也修得好，如果就这么夺色法就可能夺开悟的。而且夺色法他也用不着夺了眼识又夺耳识，眼识还夺了好多，他不这样的。他只是借助某种外境让自己产生单空的体受，然后再在单空的体受里面去突破，产生空性的体受。

并不是真的要把所有的外境全部都夺光，然后随时一刹那就进入什么都没有的状态，不需要这样子，因为那个需要的时间太长了。大圆满、大手印乃至禅宗就不需要这样子。只要你真的那个心开始逐步地不住实有感了，哪怕仅仅是色法，菩提心又很好。怕的就是菩提心没有的

那种人，如果没有菩提心，他又把这些夺空了，偶尔又好像证悟了一点点，这种最可怕，这种容易产生真正的魔鬼。

有的人对色法实有性破除的证量很高，甚至可以产生神通，但是他又没有菩提心，那个个体感不见得以肉体的方式来呈现的，可以以傲慢等各种各样的其他方式来呈现，甚至有“我普度众生，我到处撒花”这种状态来出现，只要有个体感，你就是魔。我执是最大的魔，大家都听到过这些理论的。

所以一定要有菩提心，菩提心比较盛，在这种状态里面，色法又夺得比较空的时候，好容易开悟的，不一定是证悟。如果这个色法的单空修到很深的时候，菩提心也修得很好，甚至可能达到证悟。一旦明白了之后，能所就合一，纯一法性，马上就是初地菩萨，那个叫做初地菩萨的法性定，那个就是真正的证悟，那就是彻头彻尾的圣人。然后他再修一段时间，十二个百数功德就可能开始出现。哇，那种人就有点吓人了，他一刹那可以去一百个佛土，一刹那可以有一百个化身，一刹那成熟一百个有情，不是我们这样的有情，是其他界的，那个成就非常的吓人。

而有些初地菩萨他要狠了的话，七天就可以成佛。所以单空的修行对我们的成就是非常重要的。如果一个人真的是狠了心这么去做，绝对可以成就。他就是狠不下心，你没有办法狠下心舍弃今生，整天想的就是一些很无聊的事，东边的股票还没有卖啊，西边的电影还没有拍啊，我说我自己，我不敢说你们，你们都堪作佛，我不敢轻视你们。

各种各样的事情套死了你，什么老婆又跟老宋走了啊，老公又开房了啊，跟两个女生谈剧本了啊，这样的事情弄起来就搞不完，因为世法太多了，你心放不下去。你执著这个东西一定是认为它实有才行的。一场梦，你醒的时候真的觉得自他都是不成立的，你怎么会去粘著这些事啊，你去粘著这些事，你就是已经基于他和你都是实存的情况下才会粘著。

所以说我们要去夺空这些东西，夺空的方法，刚才说了——四夺。我们其实夺的是什么？中观的四夺夺色法的时候，夺的是眼识的对境、耳识的对境以及身识的对境，夺眼识跟耳识由于它好像要对外，所以我们叫做夺境；身识的对境，我们经常把身体当成自己，所以我们就叫做夺人。这个是一个不究竟不彻底的说法，但是在前期的修行中非常的重要。

那我们到底是先夺境还是夺人呢？其实这个是不一定的。有些人说：“哎呀，这个夺了人以后，境马上就完了。”是的，你要真的把自己的身体身根夺空了以后的话，其实眼识、耳识这些很好办的，而且我们人执著最凶的就是我们自己的身体，我们有时也执著眼睛所看的東西、耳朵所听的的东西，但是不让你看东西和不让你听好的音乐然后我狠狠地揍你，你要哪样？你肯

定要不揍你嘛。

因为那个身体，我们就说了，我不能把你看投降是吧。我深深的看着你，看着我的眼睛，你快成佛了，一把口水吐到我脸上，马上就不干了。或者我不停的说你，你快成佛了、你快成佛了、你听着，快成佛了……你会说烦不烦呐，也不行的，所以影响不会大的。也不能通过语言把人说投降的，特别是那些革命同志，要投降怎么都不行的，但是有可能把你打投降的，听得懂吗？因为我们人，打你会受不了的嘛，所以我们要千刀万剐不能够千看万骂嘛，所以古代的受刑是千刀万剐，也没说千看他万骂他，这个不行的。

所以一个人，虽然说我们经常看到的東西多，也贪著它，听到的东西多，也贪著它。但是其实我们最贪的还是身体的安适，如果能够愉悦就更好了。我们为什么认为爱情非常美呢？你们不要把爱情看得太神圣了，那不是你在做主的，是身识在做主的。听得懂吗？

爱情就是个身识。你说不对，有意识。是的，是身识在做主。首先你一定要看到一个很好的、适合你的身识，那是别人的身识嘛，如果你看到一个显出来的是一个肥婆，那个身识你就不干了。哎，不是，有些人也喜欢肥婆，所以肥婆们不要自卑，要看哪个朝代、在哪个国家。去汤加国，我们很多同学那就牛叉了，汤加以肥为美啊，所以这个肥美啊，有这个词的。现在没有瘦美的，其实瘦从来都不美的，现在不知怎么回事，阴阳颠倒，就变成了瘦美。这个不管了扯闲话。爱情其实是身识在作用。

然后呢，你说谈爱情，我们说我们只是眼睛看，说我爱你，你爱我，I love you, you love I ! 就这么说，这个是不可能的，我们的爱就是你看着我，我看着你，不会吧？他看着看着说啊说的就开始有进一步的动作了，是不是这样的？这个都还是初步的热身，到后来我就不想说了，大家都明白，一场身识的游戏，那个叫爱情嘛。你说你看着我，我看着你，我们同学还不是一样的？还有我们经常就互相说，你说我说，说一些不太影响的。

所以我们最执著的是这个身体，所以有人说把身体一夺空就什么都夺空了，没问题。你要把它夺空就都夺空，但是很多人一上来就夺身体他做不到的，他没有养成这个觉知到一切都是空性这种习惯，觉知到一个对境就是一个习惯，他习惯性的还是认为他的认知是从这个身体为出发点的。所以为了让他养成在这个夺的过程中能够清晰的分辨出能夺的是什么，所夺的是什么，然后在夺的过程中，产生的那个觉受是什么，才先让他去夺境，夺眼识的对境，因为你眼睛一看就看到了。你说是瞎子，我们这里面没有瞎子。但是瞎子也看得到黑暗，夺黑暗，说不定你黑暗一夺就看到光明了。（哈哈，这个玩笑。）

你可以夺声音嘛，声音一响起来马上就知道是声音，然后去夺声音，觉知声音是个假象，那

个对境也很容易出现。特别我们打坐的时候，经常会听到各种各样的声音嘛，有时候挺烦的。对付那个烦的声音有个很好的方法，就是声音响起来觉知它是假象。然后觉知它那个声音完全是空谷幻音，那种状态里面逐渐的安住下去，然后你觉得这个声音不烦了，最后甚至声音会消失，这个就是所谓的耳根圆通。

这个叫做什么？“初于闻中”就是初于有能听和所听这种东西；“入流亡所”入流就是心慢慢慢慢进入安静，他们说叫进入法性之流，不一定那么高，进入安静就行了，进入相续之流可以这么说，相续之流其实阿赖耶识也可以是相续之流，那么声音（所）就消失了，亡所就是没有了。这就是所谓的“初于闻中，入流亡所。”这个是夺声音。

但是我们以前大量教的不是夺声音的方法，当然这个耳根圆通，我们以前跟大家也讲过很多次，我们以前讲的主要是眼识，因为眼识好训练啊，因为眼睛稍稍一下睁开了就看到了东西，那么我们怎么去夺呢？既然是夺的话就有能夺、所夺、怎么夺三个东西。

我们现在讲的是怎么夺。刚才说了能夺，首先是思维，要通过思维产生觉知，觉知要进行延续拉长，由此而产生禅定，从禅定到达透脱四个程序。思维、觉知、禅定、透脱。但是思维到觉知这个中间，可以用思维离一多因这些方式，离一多因就成了理论性的能破，还有就是我们马上要讲的，用什么光去射啊、用手去搅、用金刚杵去穿等等之类的，它的目的就是产生你的对境是虚幻的这样的觉知。觉知就是直接的认知，我们已经说过很多次了。

觉知，你比如说茶，它是普洱茶，它是多少多少年的，多少多少钱，这些都是观念（概念）。它很好喝，它喝了有回甘味啊、喝了放屁都不臭啊，这些都是属于概念的。什么叫做直接的觉知？一喝马上味道就出来了，心知道这个味道，什么概念都没办法代替这个东西的，这个叫做觉知。直接的认知叫做觉知，就要产生这一切是虚幻的这种觉知。

平常我们可以觉知到对境，我们眼睛一看就觉知到对境了，但是我们不觉得它是虚幻的，我们觉得就是一个东西放在这里，而且这个东西很客观，它根本不以我的意志为转移。我让它消失，比如说我面前来了个仇人要杀我，我说你消失，他会消失了吗？一菜刀就把我劈了。我的爱人要走了，我说你不要走，请你留下来，他还是不留下来，不以我的客观意志为转移。

这个外境我们都是这么认为的——客观。一个东西你放在那里，你说：“你飞出去”，它不会飞出去。但是你遇到一些真正的成就者就不是了，他嚯的一下就让你一下入于定中，连他自己都消失了别说你。就算你达不到这一套，它消失不消失，你的心已经不在意了，也是真正的在开始离开。

不在意，你比如说，我们如果认为他是一个实有感，他是一个真实的人在哪儿的话，我们真的对他有好坏贪嗔这些区别出来。但是如果心真的直接觉得他是虚幻的，不管他是个什么人，一个你爱得不得了的人，他还是个虚幻的人。那么你对他的贪嗔痴就会减轻。那你说是不是不爱他了，麻木了？不会的。

那时候如果有菩提心，会生起菩萨的爱，菩萨的爱可以包含普通世人的爱，为什么？内存大很多。他可以包含普通世人的爱，世人的爱永远没办法代替菩萨的爱，世人最多是个 386、486，菩萨那个是什么呢？什么云计算那些，那个计算机无穷大，所以说菩萨的爱可以包含普通世人的爱。所以说那个时候，这么一个对境生起，他不会当你是实在的，厉害的时候他甚至会当你是佛，因为你能够产生贪产生嗔就是佛，有贪嗔是因为你有无明，所以他会来帮你去除这个无明。

所以说我们要去把这些所谓的客观的对境，心要直接去觉知它是假象，那怎么去办呢？我们首先运用的第一个能夺就是思维，思维要怎么办？因为我们要打坐嘛，打起坐来面前任何东西都有可能出现的，你如果说我喜欢拿一个很具体的东西，你就拿一个具体的东西来。但是那个具体的东西我建议开始的时候可以是一幅画，那画一定要有个小点，有个小区域，你眼识所看到的東西。

比如说一幅画，画里面假如说画了一朵花，一朵花可以是很大的一朵花，花里面肯定有小小的一个小点点等等之类的，为什么呢？你可以试着思维整个眼识的对境，画框包含里面的画全部都不是真实的。去思维它的组成部分，通过离一多因去思维它根本就没有一个真实的，它就是一个眼识现出来的一个假象。那个时候心要大一些，宽阔一些宽大一些，因为那个画很大。

但如果人想得太多散的时候，人的心就会乱，你想把它集中一点就怎么办呢？你去看那一小朵花，一个花瓣比较小了嘛，一个花瓣它也是虚假的，去看去分析，这个花瓣如果真的是一朵花的话，它根本就完全没有实质，也是虚假的。

为什么要这样呢？如果一个人入座心太乱太散的时候，你就看小一点。如果一个人的心收得太紧了，你就把心放开，去直接观大一点。慢慢你就会开始体会到觉知跟觉照的差别。觉照会很大，大到全部都一下知道，很平均地知道所有的东西都是假的，叫做觉照，所以叫照见五蕴皆空。觉知是一对一的，有能所，但是它是觉知跟觉知的对境，它是一对一的。

比如说一朵花跟我的觉知直接觉上去，这个是虚假的。但是我也可以放大一点是面前的一幅画，慢慢我就放大到整个外境都是（虚假的），甚至放大到连我的身体跟外境全部都是虚假的，这叫入境俱夺。然后我在那个身体跟外境全部都是虚假，根本不用去夺它，我根本不用去感觉

它是虚假的，它本来就是虚假的，这个就叫做中观的人境俱不夺。

那么首先要做的是什么呢？首先就是找一个这么样的对境，什么样的对境都可以。比如说拿一幅像来，不一定是佛像，你怕把佛像夺空的话。其实佛像一样可以把它夺空的，找个佛像来，让他看着你。一个很大的佛像也可以，直接感受它，要大一点也行。或者是找一个小的佛像，或者只看佛像中间的比如金刚萨埵手上拿的那个杵或者铃，去看那一点也可以。反正就是要找一个对境来。

首先去思维对境，坐在那里静静地去思维它，首先的能夺是思维，所夺是你面前的对境。怎么去夺呢？去思维它这个组成部分完全是虚假的，你说这个思维得太多了，我不想思维了。好，为什么要用光射的方式呢，就是怕你思维到后来你想不下去了，人的心就是这样子的，反复想一个东西它会烦的，他真的会受不了，真的不想想了，那怎么办呢？你就要采取一个我们以前讲的方式有两个，也讲过好多。

其实你可以采取自己思考的各种方式都可以，我以前讲的是什么呢？比如说先修上师瑜伽，上来比如说找一个对境放起来，然后就开始发愿，发菩提心，要当真哦。先发菩提心，发愿的时候念那些仪轨的时候，我们很多时候就不当真，当一个东西念，其实不是的。念的这些皈依、出离心、菩提心这些，是要撩起你相应的心态，你在这种心态下去修行才会有作用，力量才会大，才会汇集在相续里面。所以念那些仪轨的时候不能有口无心，念完了以后当没有念一样的。

有的人念了十年的皈依发心偈子，你去问他什么意思他都不知道。甚至你让他用普通话说出来，他说不出来的，他要唱才能出来。我试过一次的，我说：“你用普通话把你那些颂词给我读出来”，他读不出来，他说我唱就出来了，他真的一唱就出来了。我才明白他唱习惯了，他其实也不知道什么意思反正就唱。

其实你不但要知道它的意思，而且要撩起相应的心态，你比如说“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。”这是皈依发心，你就是在心里面默默想，诸佛贤圣三宝尊就是三宝尊，我在你们面前发誓，我真的是为利众生我要成佛，我要把我所修的东西全部拿去利益众生，真的要用这样的心态去念才行，而不是拿来玩个仪轨的。这个东西玩来玩去，心却根本不变、心不动。其实我们修的就是心，你心不动有什么用啊？

然后念完了以后，这个修空性就不用去喷气呀这些的，修禅定才喷气。修空性你完全不用喷气的，因为没有什么不是空的，干嘛要喷了它呢，直接把它夺掉就行。当然你说我不行，我想喷一喷也行，没关系的。

好，这个时候发完愿以后，你最好要修上师瑜伽。为什么要修上师瑜伽呢？我们学密宗的人你不依靠上师瑜伽你搞什么啊？所以一定要修上师瑜伽。上师化光也好怎么样，你开始在发愿的时候，上师就在面前了嘛，所以他们修这些东西的时候，一般要放个上师的像在面前或者皈依境都可以。皈依境就是以莲花生大士为上师，法王如意宝也行，索师啊慈师这些都没问题。

好，然后就看着他们，看着上师以及眷属全部化光融入自身。你真的要观想他变成了光融入了自身，你真的要这么去观。观其实就是想一下而已嘛，观想，想一下而已。你说这想还有用吗？不是的，你次次这么想，心就会变的，慢慢心就会跟上师的功德真的会搭天线，勉强这么形容，借助他的功德慢慢你们会变得相契。所以夫妻在一起久了以后，慢慢就会互相瑜伽的知道吗？你看那个夫妻久了以后，他们的观点很多都一致了，面相也长得差不多了，那个几十年在一起都会变成这样子的。

如果你承认一切由心显现，这个就会起作用知道吧？所以你就要去观想他融入自身，要很认真地观想。不要说上师化光融入自身，哦上师融入自身，融入个什么呀？没有融入。不能这样子，你真的是要这么去想，其实上师就是融入了自身，为什么？从见解上，你能够去想的那个东西就是上师。你这么去想，他就是融入了。

只不过你是实有感，你说上师那一堆怎么能跟你融入啊？要融入的话只能绞碎了再来融，那种实有感已经强到这种程度。你在融入的时候其实已经单空了。但是融入的时候怎么办呢？你面前有个对境嘛，你要感觉它是虚假的，怎么办呢？上师就坐在你的心间，从上师的胸口发出激光，你把它观想得细一点，就开始射你面前的对境。那个时候你拿什么对境来都可以，拿幅画来也行，拿个马桶来也可以。

以前我开车的时候就干这事，我以前经常从广州开到成都，那是个很享受的过程，现在这种享受没有了，我一坐车司机就上来了，连驾驶的乐趣都被剥夺了。就不停的去射它射它，有人问我：“我都射了好久了，为什么它还没有穿呢？”我说：“你千穿万穿，你光线不穿；你千穿万穿，马屁不穿。”其实射的目的是要把它射烂以后觉得它是虚假的，要产生“它是个虚假的”的直接觉知。

如果你觉得光不行，你还可以怎么办呢？你把上师观在心间，然后上师变成一个金刚杵从你胸口冲出来也行，从你头顶冲出来也行，去把对境搅烂。比如你面对一座山，你就观想上师融入你身体，甚至你的身体跟上师都可以变成一个金刚杵飞过去把山穿得稀烂。或者你自己变成一个大威德金刚，手把这山搓啊搓啊搓，揉烂。总之，你要应用所有的思维去让它变成不是个真实的，完全是个假象或幻相。去穿它穿它，在去做这些思维的时候，慢慢慢慢他可能会有一

点点觉得它是个虚幻的感受。好了，这点感受就好了。

你不要刚刚开始搞了两天就来问为什么还没出来，我只能说你离一多因没学好，出离心没修好，菩提心没修好。我怎么这么说你？有些人只要一说他就有了，有些人说了五年以后他还是没有。所以这个东西你要不停地用各种方法这么去思考思考，有人说是用手去抓，有人用激光去穿，有人用金刚杵去穿，怎么都行。你说激光不行，用雷咣一下把它砸毁也可以，这个没关系，雷神都出来了。

但是这个时候是不是真的面前的对境就消失了？不是的，它不会消失的。只是你感觉到它不真实了就可以了，引起一点点它是个虚幻的感受就可以了。这种虚幻感受出来了是什么东西呢？你自明的嘛。大家也不要一出来以后就“哎呀来了，来了，好开心啊！我有希望了！再去让它出来！”哦豁不出来了，基本上都是这样的。这个就是低层次的将心待悟，你这种强烈的渴望会压制这种自明出现，明不明白？

人类所有的罪恶就在于有渴望和后悔，他们说的“期望是罪”。大圆满就是没有希忧了，没有希望也没有忧虑，心了了自明。你说它是不是很麻木呢？其实这是你在有希忧的情况下得出的一个结论，大圆满那个叫极乐。所以那个时候出现这种东西，你就不要过分的去追求它，你还是继续去弄。

它刚刚开始可能会马上就消失了，可能很久再也不出来，过一段时间它又出来了。越出来就次数越来越频密，面前的对境还是一样的，但是你要感觉它是虚幻。这个次数会频密，而且程度会越来越深。有人问会不会消失呢？没那么快消失的。要消失很简单的，比如你面前的一个凳子，你去修它要它消失，有两种方法可以让它消失的：一种是把它抓起来扔了就消失了，还有一种是眼睛一闭看不到了也可以消失的。我们不是为了它真的消失，而是要你心里面不再觉得它是一个客体（客观的东西），而是一个虚假的东西。

到了一定的时候，你觉得它是个虚假东西的时候，你真的觉得它就是心的显现而已。然后有可能眼识因为夺久了看久了，它会出现一点变化等等之类，那只是你眼睛疲劳了，你闭目养神一会儿就好了。所以并不是要它真的变了什么的，我们只是要产生它是虚假的感受而已。夺境就是这么夺的。

然后你不能只停留在一个东西上，你可以找任何东西来。你说：“我就喜欢这个对境。”也没问题。但是害怕有些太楞的那种人，他就是这个对境一出现，它就是虚幻的；换一个对境，就不虚幻了。有这种人的，有的人特别实诚，就憨厚到这种地步。所以要大量的换对境来夺，就广扩出去直至所有的对境，大如山，小如米，所有眼睛能够看到的就认为它是虚假的，一定要

去产生这种体会。这是夺境。

当然那个境里面还有个最难夺的是虚空。你说实在的东西，我要感觉它是虚幻的，是可以的。你说这个虚空，我怎么去夺它？我眼睛看它就是个空空荡荡的东西，它本来就不存在，我要去夺它吗？其实虚空很容易夺的，只要闭眼睛，闭、睁开，闭、睁开……去体会它。你从来就认为那个虚空是个客观的，你闭的时候会认为它还在那里，是不是这样的？其实不是这样的，如果你眼睛一闭的时候，虚空还在那里的话，它是不受阻碍的嘛，我拿个板子放在面前，你再把伸过去，嘭-你就知道那个虚空没有了。

其实你闭眼的时候就告诉自己，其实那个时候你眼识能够看到的虚空因为你的眼睛这个缘一断，它就没有了，所以这个虚空不是很客观的在那里的。你说不是的，因为我手伸去，它还在，那么我放一个东西，它也没有了。可以被改变的东西，它就不是实有的，明不明白？

你说为什么要有这种观念？你要去读中观才知道。实有的，它就永远不会改变。比如虚空的性质就是容纳性，那它就应该永远容纳下去。那为什么它容纳了这个东西，就不能容纳其他的东西呢？是不是这样的。有一种东西可以一直容纳下去的——真正的虚空——心。你凡夫装了这么多分别进去，就装不完。但是你眼识这个虚空，它的容纳性也会被破坏掉的，所以这个虚空不是实有的。

当然即使从科学上来说，虚空也早就被证实了不是实有的。爱因斯坦认为空间是可以靠速度破坏的，速度快，空间就会变短，等等之类的。那么也就是说你心感觉到的那种虚空都是假的。心如果彻底觉得虚空是假的，虚空就真的不成立。当然要觉到这种程度的话就很厉害了，如果只有一点点感受那就不会很厉害，很深沉的那种感受就非常厉害。所以要不停地这么去思维，这么去感受。

有形有相的东西和无形无相的虚空，只要是我眼识所看到的，或者是我耳识所听到的，都这么去感受。耳识刚才已经说过了，只要声音一响起，你心马上就附上一个忆念“它不是真实的”，然后它响它的，你感受你感受的。感受它是虚假的，然后在这种状态下慢慢安静下去，不再受它的影响。声音有时比眼识还影响人的，因为你睡着了以后，我拿个什么好看的东西你也看不到了，但我可以通过声音把你叫醒的。

是这样的啊，比如有些人打坐打到很深的时候，眼睛还是半睁半闭的，但是你在你眼前晃，他看不到的。但是你只要在他耳边说：“你妈喊你去吃饭呐！”咚-他就出来了。而且入得很静的时候，眼前出现什么东西，他可以不理你的，但是出现一个声音，他会吓一跳而出定。所以初禅的时候声音如刺，声音是一个很刺激的对境。所以怎么办呢？你要学会声音来的时候，你觉

知它是假的，根本不受其影响，心仍然如如不动。

如如不动是不是证悟呢？不是的，但起码是一种宁静，不受声音的影响，因为它是个虚假的。认为它是虚假的，就不会有它来伤害你的感觉或者震惊的那种感受，心就会慢慢慢慢真的就如如不动，一直这么仔细地体会下去。那么产生这种感受以后，就不要太过的追求它，追求它就是一种低层次的将心待悟。你还是要继续夺，夺下去让它越来越频繁，越来越频繁，如此反复夺下去，你真的会觉得一切都是虚幻的。

当然这个时候还没有夺人，境已经被夺了。然后在产生这种虚幻感越来越频繁的情况下，到一定的时候，它不会一闪就掉了，它会延续一会儿的，你就让它延续一会儿。延续一会儿又起念头了，你又再夺再延续一会。然后在这过程中人会累的，其实这些夺是很费力的，它不像大圆满可以安住，它只是一味地夺，夺了以后即使你用侧面意识保持那个东西，其实保持就是侧面意识，不要再去弄一个另外的侧面意识出来你就完了。

你有这种虚幻感，让它维持一会儿，其实也是一种造作，也是很费力的。但不管怎么样，你刚开始一定要有这些造作。然后在这个过程中，你慢慢慢慢就会形成定，慢慢慢慢真的觉得它是虚假的。而且你觉得它是虚假，你需要去保持它那个虚假的力就越来越弱，它就是虚假的，就不用再去保持，它本来就是假象，这种觉知就越来越深，这个时候的觉知里面，如果真的是能够把身体都觉知了，连身体都被夺空了。

有时候夺境夺到一定的程度，自然也把身体当成境来夺，就把人也夺了。当然我们今天没有单独讲夺人。夺境就是今天讲的这些，仔细地一步步的去思维，或者是去想象一个东西，用拳头打也行，用钻子撬也行。我以前打禅七的时候，我用钻子去戳地板，总觉得一戳它就应该被戳穿，但是心里面老觉得它穿不了，那个钻子会破地弹起来，觉得那个地板很坚硬，夺到心非常的累很想喊叫出来，胸口好痛。后来我才知道，这要先从气脉上弄一弄才不会积在胸口，不然积在胸口好难受。那个叫用力过猛了。

所以这个过程中，我们要休息一下，要怎么休息呢？你就什么都不想，坐在那里发呆就行了，让自己自然的呼吸，舒服一下。或者回过头来意守丹田，让自己身体恢复一下体力再来。反反复复这么来。如果是真的不行了，你就要回向完再下座。做任何善法都不要忘了用三殊胜摄持，做了这些修行后，一定要记得回向，回向完了再下座。

今天我们就把夺境讲到这里，时间到了，我们下一堂课再来夺人，或者把人境俱夺一并跟大家交流一下。我们开始回向。

《中观四夺的修法》第三讲

【听打初稿，尚未编校，请勿随意外传，强烈建议配合原录音复习阅读。】

我们继续学习“中观四夺”。“中观四夺”已经上了两课了，今天是第三课，我们接着继续夺。

第一堂课讲的是“临济四夺”，那个比较深，很多师兄听了以后，说不明所以，所以我们要开始讲“中观四夺”。从理义上来讲，“中观四夺”比“临济四夺”要浅一些，前面我们已经讲了怎么夺境，今天主要讲夺人。

夺人是什么意思呢？在“临济四夺”里面，“人”指的是心，指的是能；“境”指的是现象。纵览整个佛教，说一千道一万，说来说去，都是在说现象及现象的实质。唯识是对现象进行分类，把它分门别类理清楚；中观就是去抓现象的实质，所以中观叫深入派，唯识有时候叫广行派。

而瑜伽是什么意思呢？其实是修行的意思。瑜伽这个词是梵文，它的意思是一个东西跟另外一个东西重合，完全变成一个。我们经常说的上师瑜伽，就是说我们要去跟上师合为一体。那怎么跟上师合为一体啊？根据佛教的理论来说，上师的本质就是心的本质（因此我们经常说要视上师为法身），当我们领悟到自身的本质也是法性时，就跟上师合为一体了。

那么，在没有合为一体之前，我们要想办法把两个东西合为一体，也就是要去求取证悟，这个就称之为瑜伽。这个瑜伽不是现在世人所认为那种练练呼吸啊，追求一点平静啊，做几个动作让腰身更细、腿更瘦长的健身瑜伽，上师瑜伽是什么？就是我们要跟法性瑜伽，要去消灭自心的执著和分别。如果我们把执著分别完全消除了，那个时候实际上就跟法性瑜伽了。

回到我们的四夺。“临济四夺”的夺境就是夺这些显现，把显现给你破坏了，没有一个实有的显现；夺人呢，临济认为造成一切现象的本质——“人”（心），也是没有实质的，如果你认为它有任何实质，就要把它夺掉，夺掉之后就会发现心的空性。

“人境俱夺”呢，就是人和境这方面都已经做得非常透彻了，可以同时夺了。有时候我们会忘了夺境，夺境会忘了夺人，那么你两方面夺熟以后，上手就可以同时开夺，这个叫“人境俱夺”。然后两方面都夺透彻了以后，临济认为没必要再继续这种破坏性的行为，因为对心的实执，你已经通过夺人把它夺松了；对外境的执著，你也通过夺境把它夺松了。你会认为根本不需要再去破坏它，觉得它本来就是虚假的。既然是虚假的，夺它干嘛呢？那个时候心就安住

下来了，叫“人境俱不夺”。

这个时候如果一证悟，接下来就进入大圆满的修行；如果没有证悟，夺完之后，有可能会陷入无边。为什么呢？因为外境也没有了，内在也没有了，然而心还没有认知到本性，所以只能称之为无边。虽然你说你可能连无的执著都没有了，但那个无的执著其实还以轻微的方式存在于你心里。为什么？你并没有认识到心的本质。只有认识到本质了，彻底明白本质了，这时候才能真正地叫开悟了。

以上说的是“临济四夺”。“中观四夺”要比“临济四夺”低很多，它的夺境，只是夺色法，还没有牵涉到心法；也就是说，“临济四夺”夺人的这一部分，它根本碰都没碰到，只是从“临济四夺”的夺境当中，把身体这部分提出来做为夺人。

为什么要这么做呢？因为我们普通修行人一下走不到“临济四夺”那么高的高度。我们修行真的要踏踏实实的，要很细致地从适合自己的层面开始往上修，不要好高骛远。好高骛远真的是没用的，好高骛远会形成什么呢？你可能会背一些很高深的法句，知道一些理论，作为人前炫耀的资本，夸夸其谈你可能很有一套，但实际上对破坏内在的执著根本不起作用。所以修行要讲究实在，根据自己的具体程度很实在地去开始修。

我们凡夫有很多执著，最直接的执著，就是认为面前现起的事物（色法）是实在的。我们也会在受想行（心法）这方面产生执著，比如各种各样的感受、思维、情绪等，但我们基本上不会认为这些东西是实在的。你会认为你的想法是实在的吗？普通人一般不会去想它是不是实在的，他会知道自己有了某个想法，但你要是给他这个想法是实在的，他会一脸懵逼，产生疑问——什么是实在，什么是不实在？

那么一个真正学过中观的人，对“实在”（就是实有）这个词汇进行了界定以后，你不会认为你这个想法是实有的，但你会认为你面前的东西（比如电脑），以及你所看到的山河大地房屋等是实在的，而且你的感觉中就觉得它是实在的。在概念里面，你通过离一多因、有无生因等各种各样的中观的因去分析，认为它没有实质；但实际上你能看到摸到它们，你的五根根本不认同你的观念，这就叫“知行不合一”，是一种毛病。也就是说，你意识里面的“知”，知道它没有实质，但你直接的感受不这样认为。

当然，在修行中，我们可以用一种“调和”的方式。什么方式呢？我们可以先去修“现象以现象可以存在，现象上的实有不存在。”（这句话是根据格鲁派那句“柱子以柱子不空，柱子上的实有空”，稍稍变化了一下词汇演变过来的。）这句话的意思就是说，我们可以看到摸到这些现象，但在我的头脑里不认为它是一个真实的存在——这就是我们初期单空的修行。

但是，如果你要获得应成派的证悟，那么，最后连现象都要消失，因为你的执著就是那个现象，这个现象就体现了你的执著，这个现象的出现就是你执著的一种表现！你要知道法性的话，这个现象就要消失。这就是应成的观点，它来得比较“毒”，一走到底。

这种消失并非是我们闭眼不看，或直接把它扔出去不见了；而是内心认为它就是没有实质，它完全不再显现——这种消失只有法性定才能做到。但我们现在还做不到进入法性定，那要怎么办呢？当现象存在的时候，好了，你还在这里，这个存在的习气太重了，我就让你先存在，但我要从观念上去训练我的心，让它慢慢认为你不是个真实的存在——这就叫做“夺”。对我们来讲，以这种渐修的方式去夺境，相对容易很多。

当然，除了有对外境存在的执著，我们同时还有情绪的执著，往往情绪的执著对我们的影响还更厉害一些。不过，当你去夺情绪的时候，特别是在座上去夺时，通常不好入手，因为你平时虽然经常被情绪左右，但在座上修行的时候，一般不会有很明显的情绪，所以你就不知道该怎么夺，也就是说没有对境给你夺。但前五根的这种色法的对境就不一样了，它们随时都在你面前。

这就是为什么我们一上来就要开始夺境，因为它最容易，你所夺的对境有一定的稳固性，暂时不会消失，你随时随地都可以去夺，这个叫做夺境。为什么夺人是夺这一堆（身体）呢？我们是在色法上分了人和境，这种分法实际上是不彻底、不全面的，但是从修行来讲对我们最合适，因为在我们普通凡夫的层面，面前的东西和我们的这堆身体始终都在我们的认知中间存在。眼睛一睁开，你就会感觉到身体的存在，然后可以看到外境的存在，听到外面声音的存在，这些东西随时左右我们。当然情绪也左右我们，但刚刚说了情绪不好夺。色法随时都在，那么就容易让我们去夺它。

夺是什么意思呢？就是排遣、破坏、摧毁的意思。夺外境的方式首先是思维，你一定要在逻辑上明白外境没有实质。我们说知行合一，“行”上暂时不行，“知”上起码要知道嘛，知道它没有实质。我知道它没有实质，这个通过离一多因就可以推断出来了。但是我的五根却不这么认为，我认为它就是存在的，形成一对矛盾，我知行不能合一，彻底的知行合一是要在它消失了以后。现在没有消失要怎么办呢？我们取一个折中，就是“现象以现象在”，但是我拼命修行去感受它不存在。它是一种假性的存在，不是一种真实的存在，是一种虚幻性的存在。

夺的目的在于培养我们的心直接对外界的物理性的认知变成“所有的现象其实是一种虚幻的现象”的认知，直接的感受而非概念。刚刚开始夺是用思维，思维某一个东西放到外面，我们不停地去思维它，用离一多因、有无生因去思维，慢慢慢慢就变成直接去感受。

有些人说我对离一多因、有无生因这些因我已经思维得太多了，你能不能教一个直接的方法？于是就变成了用光去射它、用雷去劈它、用金刚杵去穿它。前两天有个师兄，这也可能是个天才，才学了几天就发明了一种方法，他说用风去吹自己，吹吹吹，把自己吹没了。而且在飞机上吹的，我都不知道在飞机上的风是怎么吹他的，飞机都没吹没而把他吹没了，哈哈，这个师兄肯定在听课。

不管你用什么方法，你把你面前看到的東西，（你看到一个东西马上就会有实有的感受上去，这个是我们每个普通人都会这样的，它是一个东西存在那里。）通过观想的方法让你觉得它不是真实的、是个幻像，这是初步的虚幻感。再通过思维去加深它，然后去延长这种感受的时间，这种虚幻感可以形成定。而在定中你还可以再去体会它的虚假，又因体会它的虚假形成定，定了再体会它的虚假，反反复复，慢慢慢慢认为它是虚假的这种感受越来越深。

开始可能就是如幻，慢慢慢慢你真地觉得它可以消失，逐渐在这个过程中你可能就真地入定了。入定了有两种状况，一种就是你真地已经丢失了认为它是虚幻的这种认知，其实这是一种禅定，禅定也会让它消失的，禅定很深的话也看不到了感受不到了，甚至连触受（身体）都消失了，这种有可能是禅定造成的效果。还有一种真的不是禅定，慢慢慢慢很多人就会引发对触受的虚幻认知，这个时候已经就开始夺人了。触受就开始消失，觉得身体不是真实的。慢慢会进入一种什么都没有的感受（看也看不到了，耳朵也不听了，鼻子和嘴里面的味道根本就不觉受了），这个时候心还很清晰，心就会产生一种“所有的现象其实不是真实的”的觉受，这种真的就是单空的觉受，进入了单空的定。它是不是开悟呢？它不是开悟，它真的只是单空的定。

但是要达到这种，仅仅靠夺境是不行的。刚刚开始夺境的时候，对外面的境会产生虚幻感。比如眼前看到一堵墙，你真地是觉得这堵墙真的是虚幻的，甚至感觉到你可以穿过去；看到一座大山，感觉它好虚假啊，自己可以跑到里面乱穿，甚至把大山拿出来在手里面揉，揉成一团泥扔到一旁，都有可能的，产生各种各样的一些觉得它不真实的感受，这就是如幻的感受。慢慢慢慢你的心真地觉得它可以消失（但实际它没有消失），也就是说实际上你这些闻思、观想，用光去射它，通过这样的方式已经打烂了你的心（的执著）了，以前直接认为它是实有的这种执著已经开始动摇了，叫撼动这种执著的识桩。

但是仅仅把境夺了还是不够，我们的认知中间还有很厉害的一个执著，而且这个执著也特别影响我们，就是我们的身体。“中观四夺”的夺人就是去夺自己的身体，就是要去破坏我们的心直接地认为我们的身体是真实的这种实有感。我说的都是“感”，感是直接的，不是思维。

你看我们一醒了以后就开始感受到身体，而且我们一生中，基本都是为这个身体的感受在奔

波。很多时候都是这样的，比如说我们要去泡温泉，你会觉得这个身体泡着温泉很舒服；你要去约会，你是要让两个身体产生接触才会舒服；你要吃饭，你是要让这个身体感到饱足；你要穿衣，你是要让这个身体感到温暖。这一切其实有一个最基础的感受就是我们觉得这个身体是真实的，它是实实在在的，而且我们对它的执著是很深的，深到一塌糊涂。

为什么呢？我们以前经常讲一个笑话嘛：一个人有很多的钱是一个0；家庭幸福又是一个0；事业成功又是一个0。无数的成功不停地加0，但是身体是1，如果没有身体，所有的成功全部等于0。我们以前经常有人在鸡汤文里面会发这些东西，就是说身体很重要，说一千道一万，就是要注意身体。为什么呢？因为我们认为我们一切的幸福感觉全部都要依据这个身体进行领受。我们的身体不行了我们会直接难受，亲人的身体不行了我们会替他难过。

我们对身体的执著，甚至会认为这个身体叫做我，自己的身体是自我，别人的身体是他我，都叫人我执。我们一直认为身体这种聚合是我，就是意识层面的人我执。普通人这方面的人我执很深的，你说我这样不行那样不行，你骂我，你侮辱我，这些没问题，但是你要打我，那我就反击你了，就是我们对身体的实有感太深了，总要去保护它。

我们的很多恐惧也是因为身体的实有感而引发的，跑到高处去往下一看，觉得受不了，有恐高症。人很怪的，你在平地上画平行的两条线，每条线长一公里，两条线的距离只有一尺，你让他站在中间走一公里走过去，他跳跳蹦蹦地过去了，绝对不会倒的。但是你把这一尺宽的两条线变成一尺宽的木头，悬在一百米的空中，你让他上去跳跳蹦蹦，他马上就抱着木头，“哎呀啊，不得了啊”。为什么呢？恐高。恐高的原因就是我们对这个身体的执著造成恐惧心理，破坏了我们的平衡感。

我们对身体的执著很多很多，甚至有些人，你不能用刀这些东西指着他的。朋友亲人很远拿着刀指着你，你会害怕的：“把刀给我拿开。”你心里面理智知道它不会戳向你，但是你就是害怕这个东西，为什么？不安全，觉得这个东西会刺伤自己，太需要对自己身体保护的这种安全感了。

我以前也跟大家讲过一个笑话，电影《英雄本色》里面周润发演的那个小马哥多英雄啊，人家拿枪指着他嘛，所以他说：“我发誓以后再也不会被人用枪指着我的头。”说得好英雄气概啊，实际上懂修行的就知道那是个怕死鬼，他害怕抢打到他会把他的身体摧毁。

所以我们很多各种各样的痛苦就是因为执著身体实有，我们不知道这个身体是虚幻的。但是如果你真地是通过修行，夺夺夺，把身体夺到一定时候，破坏到一定的时候，那种实执感减轻的时候，你会发现你的心松了好多，清晰了好多，而且变得勇敢了好多，恐高症都会消失，你

开始知道自己是怎么回事了。这个绝对不是概念可以让你知道的，而真的是一定需要修行。

比如概念说：“你修四夺，假如你有恐高症的话，夺了以后你可以没有恐高症。”你听了这话，概念已经知道了，然后你走到比较高的地方，你还是会吓得屁滚尿流，你发现心不听你的话，那个执著就是要让你怕得不得了。但是你真实地去修四夺，修它个一年半载以后，莫名其妙恐高症消失了。这种消失才叫真正的认知，并不是前面的你知道了“修四夺消失了执著可以没有恐高症”，那个叫知识，在这一点上知识不是力量。真正修行去掉了执著以后，你的心才有这种清晰的、不受执著控制的一种力量。

因为我们对身体的执著那么深，所以我们就要开始去夺我们的身体。有些根基比较好的人，比如五加行修得比较好，中观的闻思也比较透彻的那种人，他根本不夺境的，上来就开始直接夺身体。这也不是不可以，但是如果你对境夺得不熟练，就是破坏外境、产生对其虚幻感的这种训练不扎实，夺人的时候你也可能夺不下去，所以我们讲先要夺境。但是有些人不是这样的，他上来就开始夺人。

我们以前讲过夺境的方法，其实夺人方法完全是一样的，只是换了个角度。我们夺境是先发心，修上师瑜伽，上师融入自身，让上师在自己心间放光或者变成金刚杵或者变成一把宝剑，都可以的，唸唸唸唸唸，文殊宝剑从心间出来，把对境穿得稀烂，感受它的虚幻性。

然后现在夺人是倒过来，把上师观想在前面（就不用化光融入自身了），或者就直接拿一幅唐卡放在你前面。先是发心，念完了发心的颂词以后，心平静一会儿，平静下来就观想上师，直接想上师的心间放光开始射你的身体。比如我们修文殊，把文殊菩萨的像挂在前面，他的宝剑变成真的飞下来，把你的身体穿得稀烂，或者上师本身化光就变成一个金刚杵直接飞进你的身体里面，自己的身体完全被穿得千疮百孔，碎为微尘，然后微尘也消失，不停地这么去观想。

观想累了以后，你就不用想了，歇一会儿，然后再来，反反复复这么去做。做的目的跟前面说的都是一样的，你要去直接觉知到你的身体就是虚假的。而且这个很奇怪的，夺人的时候，你觉知到身体虚假的时候，实际上你是看不到自己的。夺境的时候往往是眼识看的，因为以前的经验，眼识和触识是有关联性的。

比如我们看到的墙是这个颜色的，因为我们以前摸过这个颜色的墙，所以我们就知道这个墙是硬的，眼睛看到的只是颜色和容色，摸到的硬度是触识，但是我们往往把触识跟眼识结合在一起：“这个东西肯定是硬的，那个东西肯定是软的。”是不是？我们一看到豆腐直接认定它是软的，因为我们有经验，以前摸过，所以会产生触识跟眼识的联结。

我们夺境的时候，往往是通过观想去破坏对境的实在性，让它变得虚幻的时候，实际上是同时引发了眼识和触识的一种变化。比如我们观想用光去射对面的一堵墙，观想是利用眼识，光是一种眼识的觉受嘛。穿穿穿，产生了虚幻感后，这个虚幻感带给我们的感受就是我们可以走过去，手可以放进去。从唯识的角度分析，这个“放进去”实际上是触识，我们碰到一个东西觉得硬，被阻挡，这是触。

我们夺境的时候产生这样的观念，实际上是通过思维对眼识和触识上做了功夫，去动摇我们眼识和触识所引发的实在感，从学术上是这么去讲。实际上你不要去管这些学术，你就去夺，夺了觉得它是虚幻你就行了，我管你什么眼识、触识啊。如果一个人心非常清晰的时候，他可以分析出这些东西来。

但是我们有时候甚至是昏的，特别是搞艺术的。本来眼识只能看见颜色和容色，他不会这么说的。比如他看见一个人人时：“哇，我看见了她的温暖。”啊！温暖？温暖你眼睛看得到吗？你要用手用皮肤去触碰才行的嘛，他就不是的，搞艺术的就是几个识乱用。比如说“秋天，一片落叶掉下来，带动了我的心……”落叶就落叶嘛，和你寂寞有什么关系啊？艺术就是搞各种识的串联，带动影像啊象征啊，撩起你的感受，那个叫艺术。

我们在夺外境的时候也是把眼识和触识进行了一些联结，并且去撼动它。但是反过来去夺人的时候它就不是这个样子了。夺人的时候实际上你是看不到自己的，你坐在这里夺人的时候，你的躯干对你来说实际上就是一堆存在的感受，实际上是触受。

这个触受有可能是很沉重，有可能是某个地方有点痒，如果吃多的话肠子有点痛，但都是触受。然后我们射射射，用光在射它也好，金刚杵来穿它也好，剑来劈它也好，或者有些师兄说的风把它吹散也好（那不知道是什么风，那个叫中观风），实际上是你的心通过这样的观想去觉知到触受的变化，这个触受带给我们一个直接认知就是它是存在的，这一堆是存在的，因为我们也是通过看自己或者通过镜子看自己，或者是低头看自己，跟这个触产生了联接的，我们会觉得这个触和这一堆是一个东西，是不是这样的？有没有自己去体受一下自己的身体？

佛法里面观察和觉知自己的身体是一个很厉害的事情，你看那个小乘的四念住里面，首先就说观身不净。不过它不够究竟，上来就说身体不净，所以你不能贪恋它，起这个作用。我们大乘就更究竟，就说观身是空，比不净究竟了很多，到了本质。到了密乘里面说观身是法性，全都是坛城，更究竟，连它的清净的作用都观想出来。但是不管怎么样，小乘也好，大乘也好，密乘也好，都是要去仔细地认识我们的身体是什么的。

我们为什么要去夺掉现在我们对身体这样的触受呢？因为这样的触受就是二元对立产生的

一种污染执著，它就一定会带给我们痛苦，如果你要觉知它是个坛城，那坛城是不会带给你痛苦的；觉知它是空性，也没办法带给你痛苦；你要觉知它不净，小乘那种观身不净的话，那么在一定程度上可以消除你贪欲的痛苦，但是如果你没有更深入修行的话，那个不净一定程度上会引发你不爽的感受。所以不净观不是一个真正的正观，从高的角度去看，它是一种邪观，但是它有对治作用，可以对治贪欲。但是不管怎么样，都是在对身体的认知上下功夫。

我们那个夺己（夺人）也是这样的，所以说我们用光等各种各样的东西来射自己，它的目的是什么？要让我们直接去觉知到身体是不实在的。开始的时候，我们可以通过分析知道：身体是骨、是肉，通过离一多因去分，不管是肉分子也好，骨分子也好，里面的血液分子也好，分析下来都是空的，这一堆其实没有实质。你可以头脑里面这么去想，这个是思维性的东西。

但是思维要产生觉受需要很长时间的，你用这种光去射，或者风把自己吹散，或者金刚杵穿烂，可能很快就引发“它真的不实在”的觉受。这种不实在其实是通过你的思维、意识，搅动了因触识而引发的身体实有感。“意识搅动了因触识而引发的身体实有感”，这个是好学术的一句话。你去想用光穿、金刚杵穿、风吹……这叫意识，观想是意识性的行为。

这个时候，实际上你都没看自己的身体坐在这里，实际上就是一堆嘛，是一堆触识：它沉重，它有时候痒，有时候有点痛……然后经常观想光、金刚杵在里面穿的话，你会觉得这个东西不存在。这个东西不存在，往往是认为这个触识不存在。身体最明显的感受就是触嘛。

当然，触可以进一步分成麻、痒、沉、重、痛、酸这些感受，但是不管怎么样，统称为触识，接触的触。里面那种感受叫做内触，外面人碰你产生的感受叫做外触。菩萨修到一定程度，身体感到暖融融的，很舒服愉悦，那个叫做内触妙乐。外触也可以妙乐的——抚摸，还有比抚摸更妙乐的，我不想说了，有同志开始笑了。比如 kiss，它也是一种触，我们从学术上去分析它（大家不要想歪了哈，想歪了佛法就讲不下去了）。

这种触识产生的时候，你就会认为真的有一堆东西在那里，带动了错误的执著。然后你用光去射它也好，用剑去穿它，这种意识的观想，就搅动了因触识而引发的那种实有感。慢慢慢慢地，心就不认为它是实有的，真的是一个虚像。如果你能够产生“这个身体从头到脚完全是一个虚幻”的认知，那是很牛的一个感受，这个感受可以减轻很多很多的执著。

到很深的时候，你甚至就开始有一点明白，真地不怕生死了。因为在一般人的观念里面，身体的消失就是死，你慢慢慢慢把身体夺空了，心真地开始认知，我们生命的本体（我们的能）不是这一堆。人们认为自己的能是这一堆是很蠢的，我们下节课会详细地分析这个能。

我们认为人我的能就是这一堆，我们觉得能动者就是这一堆；外境是我们的所。这两个是能和所。比如说我用拳头去打外境。慢慢慢慢观察下来，发现身体不是能，它是个工具，真正的能是意识，是心。意识命令我的手打左边我就打左边，意识命令我打右边我就打右边，命令我的眼睛看左边就看左边，命令看右边就看右边，是意识在做主，意识就变成了能。

后来发现意识也不是能，意识其实是受情绪调拨的。比如我爱上了你，我想的全都是你的好，哪天我俩分手了，我想的都是你的坏。结果我的意识后面还有一个做主的，这个能就变成了情绪。进一步观察，发现这个情绪还不是能。为什么呢？其实挑动情绪的是那个受，感受。某种情绪引发我舒服的感受，我就喜欢这个情绪，是这个受在带动情绪。

为什么你喜欢恋爱？是因为恋爱让你爽啊。如果恋爱让你长期痛苦你就不干了。当然你说有时候恋爱也会痛苦，那是因为你渴望它引起你爽。如果你要是知道这恋爱一直让你不爽的话，你绝对不干的，而且你也坚持不了很久。

这种情绪肯定是能引起你愉快的感受，你才喜欢这种情绪，当真能够带动你的是那种受（受想行识的受。）当然情绪有时候本身也能够带动受，凭空地产生一种情绪，受就出来了，比如不好的情绪带动不好的感受。但是受本身（就是快乐的感受或者不好的感受），是我们产生情绪的一个很大的动因，它又变成了能。

然后我们再去观察受，后来我们会发现，其实这个受也不是能，这个受也是从更底层的心里面产生的，我们就要去让这个受消失，受这时候就变成所了。什么东西造成了受？我们发现造成受的是我们根本的那个执，我执——末那识。它就不是身体那一堆能了，把身体认为我是很粗大的认知。这个时候末那才成了“人”，“人”就是能动的意思。我们说什么是“人”呢？人有主观能动性，哲学里面讲的。

一层层地观察下去，最后我们再去看这个人我执，发现人我执也不是能。人我执只是心捏造的一个东西，当我们发现这一点，我们就发现根本的能不是人我，人我也不存在，只是心的一种明力。心的这种明力以主体或者主宰的方式这么发出来，就成了人我，变成了能。这个人我也不是真正的能，最后发现心的明力是能。

心的明力到底是什么呢？再观察下去就会发现，心的没有人我的这个明力，最后发现它也是空性的。这个时候就发现最根本的能原来是光明，是法性，是造成一切事物的根本原因。一层层地观察下去（这是我们后面要去讲的），直到最后一一直要走到光明那个程度。

为什么要消灭人我呢？因为发现光明根本就不具人我，光明不以某种角度或主宰性的方式发

出来，它绝对地随缘，佛陀就是这样的。所以人我执是一种错误的执著，就以角度或主宰的方式去看问题，一定会形成二元。而全面地、遍照性地看问题，是不具二元的，那就是佛陀看问题的方式。

佛陀看问题的方式叫做照见五蕴皆空，他不是照见自己的五蕴皆空，而是照见所有的五蕴皆空。每个人都有五蕴，但是他用这个五蕴代替了所有的五蕴。对能一层层地观察下去，那是后面比较深的层面。我们这个层面，我们认为的那个主动的能就会认为是我们的身体，这是最粗大的。所以我们要去夺什么？就是夺掉我们身体这个能，“能是身体”是一种彻底的误认。

我们经常会说去哪里，其实你心里面想的就是：你和你这一堆，还有你这一堆里面包含的很多思想、想法移动到那里。你说你去美国，就是你这一堆和你头脑里面的一些想法，搭一个飞机到了数万里以外的一块土地。其实以唯识的角度看，根本就不是的，只不过是内心里面各种各样的种子，依据你想去美国的这个念头，然后逐次展开因缘。

如果你采取了坐飞机的方式，展开的就是空姐、飞机上各种各样的零食、你坐飞机的疲劳，然后出现在那么一块土地上；如果你采取步行的方式，它也逐次展开，走到哪里是哪里。那个感觉你好像真的有这么一块地，有海洋、有飞机，有很多空姐，还有你自己。其实不是的，没有一个是真实的，全是你心里面的一些种子依缘逐次展开而已，这个好难想象。

好难想象的原因是什么呢？就是因为我们的想象、思考是以身体的实有感作为基础的。身体的实有感和外界的东西真实存在的这两种实有感（一个是人我执的实有感，一个是法我执的实有感）。以它们作为基础在进行思考，你就不能想象这些东西是虚假的东西逐次展开。

但是，你要真地把人和境都夺空了的时候，你就觉得这个真是逐次展开，你哪里都没去过。心的现象逐次展开，就像电视机里面的超人在里面捏着拳头飞，他飞了好久，其实还在电视框子里面，那个电视框子就是我们的心，情景逐渐在里面展开，实际上就是这样的。

那么，我们要产生真实的认知的话，要去夺掉自己身体这些东西。刚才说了，先是思维，然后是光线直接射，慢慢你就会直接觉知到这个触受开始消失，或者觉知中认为（这种认为是直接性的）它根本真的就是一种假象。能够产生这种假象的时候，就说明你对身体的执著开始在减轻。这个是夺人的一些初步的觉受。

然后，一样的，这种觉受产生了以后，你就要在上面慢慢慢慢定一会儿，让你延续这种虚幻的感受，延续一会儿，你一定会延续不下去的。甚至有些人故意去延续的时候，延续到憋气，“不能走，不能走……”不能这样子，它一定会走的。他想保住这种虚幻的感受，“哎呀，来了，来

了，好不容易来了，你不能走！不能走！呦……没了，没了……”不要这样子，没了就没了嘛。

刚刚夺出来虚幻的感觉以后，起一个淡淡的念头，让它留一会儿就行了。它肯定消失的，消失了以后再来的。这种东西你强行用意念去让它留，其实不是在留它，是在破坏它。我们举个例子，那个心就像一块屏幕，屏幕上产生了虚幻感，现在你要去留虚幻感，就加了个“留虚幻感”，屏幕上出现了“留虚幻感”，就把虚幻感破坏了。

我们的心像屏幕一样呈现，本身呈现出来虚幻感，多好嘛，留下来就行了嘛。你却马上起个“留虚幻感”的念头，哦豁！虚幻感就要让位，让给“留虚幻感”。就跟那个侧面意识的意思是一样的。定的时候有个侧面意识，其实就是心想定下去，略略地有一个警觉力，让自己一直这么定下去，不去胡思乱想。结果他就要去注意，他要搞清楚侧面意识是什么，就拼命去观察侧面意识，哦豁，定也没有了，侧面意识自然就没有了，全部就弄翻了。

修行中，我们要去体会这些细微感受。讲了这些东西，如果你不去做，还是天方夜谭，根本没有用，一定要去做。夺己也是一样的，产生虚幻感了以后，“产生了！哇，产生了！”产生了就产生了嘛，怎么着？产生了以后，股票也不会涨的，女朋友走了还是不会回来（不回来正好，反正是虚幻的）。所以那个时候你不要去留住它，不要管，有一种虚幻感就行了。不见了，没关系，再来过，累了就休息一下。

这个过程中，建议大家不停地去修菩提心和上师瑜伽。菩提心和上师瑜伽修了以后，你才有动力，还有，那种体会会越来越深，那真的是不一样的。因为通过菩提心和上师瑜伽把心搞得柔软和有福德以后，哇，那个虚幻感容易产生，出来得比较快。而且深度比较深，时间延续比较长。

身体虚幻感的产生，并不只是产生虚幻感这么简单，它会带来一系列的作用：你的执著减轻了，很多很多恐惧会消失，甚至身体都会变好。为什么？你在体会虚幻感的时候，它实际上是一种定。人打坐，生定的时候，那个身体自然会变好的。你要是坐到超过欲界定以后，哇，那真地是身体倍儿好，吃饭倍儿香。

有人说，修到二禅的人，不出家的可能性就很小了。因为世间的一切那真的是毫无意义，这些修到二禅的人，看到我们认为最幸福的东西，就像我们现在看到猪吃东西一样，猪的快乐一样的，毫无意义。所以修到二禅的人基本上都会去出家。你现在就害怕出家了？看嘛，你多么喜欢做猪啊。

为什么？你思考的东西还是以现在的那些感受基础作为判断的标准，你没有修到二禅的人的

感受基础，你有那个感受基础就不会这么想了。就像那个穷人，他还不知道发了财以后多快乐，他会说：“我发了财以后，我一定要把二十个馒头堆着吃！”他饿坏了。真的发了财，他会吃馒头吗？他思考的基础就是那些东西。

我们现在思考的基础也就是我们五根这点儿快乐，好像我们离开了五根这点儿快乐，就不知道还有其他的快乐了。既然有种定可以超越欲界定，它的快乐一定要超过欲界所有的快乐，否则根本就不能成为高端的。如果我们这种触受被撼动了以后，它慢慢地就会真的消失。因为触受被撼动了，产生了“它真的是虚幻的”感受，会觉得它越来越虚幻，然后在这种感受中定下去，触受就真的会消失。

哇，那个消失的方式很奇怪。它有时候首先是一块地方消失；有时候是从头到脚慢慢来；有时候是从脚到头慢慢来。慢慢慢慢，“哎呀，脚好像没有了……”，记住啊，那种“没有了”不是麻木性的“没有了”。把腿别在那里，别久了它也没有了，那是麻木，那个不叫单空，因为你心里面一点单空的认知都没有。单空的虚幻感不是麻木，就是触受真地消失了，身体消失了。

但是，很奇怪的，你的心很清楚。夺己的时候，有时眼识也模糊了，有时连眼识都没模糊，他眼识也看得到，只是略略有点模糊，但这个身体的触受真的没有了，“没有了，没有了……哎呀，好像我觉得我这一段是空的啊，我觉得没有啊。”最滑稽的是有人告诉我：“身体没有了，就一个脑袋顿在空中！”他没去观想脑袋是空的，他只把身体那段搅烂了，留了脑袋。我估计是他太喜欢他的脑袋了，哈哈哈哈哈……有没有人把脑袋搞没了以后，身体是实在的？因为教这些东西，他们很多人来问，问得挺搞笑的，挺好玩的，但说明他们真的在做，所以也是非常欣慰。

在打坐的时候，如果不看镜子，你看得到的你的脑袋吗？你的脑袋在你的感觉里就是一个沉重的触受在那里。如果像我，我的身体太好了，我还感觉不到它沉重，只有一种内触，因为我脑袋经常不痛。（不是经常不痛，它没痛过。当然，你给我一棒，它还是会痛的。）这是一种触受。其实我是看不到我自己的脑袋的，搅烂以后，那种因触受引发的、认为它是真实的错误认知就产生了改变。

慢慢慢慢，你就会觉得消失。很奇怪的，脑袋都消失了，还看得到。眼睛在脑袋上嘛，脑袋消失了还看得到。实际上是触受消失了，所以别人看到你，你还在的，并不是真正的你的法执完全消失了。那个俱生法执消失挺吓人的，俱生法执如果真地完全消失了，你的身体说消失就消失，有时候别人都看不到你。

玛尔巴，经常整他的弟子就这么干的。本来是一个人的身体，突然一下，一个月亮就出来了；突然，连月亮都没有了，座位上没人了；突然，金刚萨埵又出现了。哇，下面的弟子被唬得一

愣一愣的。我们禅宗不能这样干哦，禅宗这样干他要打你。

那你说玛尔巴对不对啊？两种不同的教法，都是一样的。禅宗主要是去追那个法性定，追那个真正透脱，所以，净见量那些，它是不认的。净见量还是一样要归入法性定，它不认这个东西。但是密宗不同，密宗它有净治明相，它要去把光明显现清净，就会变成坛城、本尊这些。但是，最终它的本质都还是法性定里面那个空性。所以两种都是对的，我们没有说谁好谁坏，不能在这方面认为谁好谁不好。

不管怎么样，我们开始夺自己身体这个是非常地重要，去夺。夺了以后产生各种各样的感受，你不用去管它，不管它是什么样的感受，它其实都会过去。不管什么样的感受，和你认为“它是实在的”感受都是一样的，都是假的。也就是它根本就是一种心迷乱的一种强行认知，像梦中一样。

虽然我们有这样的观念，但是我们通过这种夺己的修行，越来越夺，越来越夺，越来越夺，我们的心真地开始认同这种认知，心真地认同了这种认知，执著才会减轻。执著减轻了以后，我们的心才会真地直接认知到无执是什么意思，而不是概念里面去想一个无执，或者去强行捏造一个情态（心的一个状态）出来，认为它叫无执。无执什么都不是，没有什么东西叫无执。

无执就是无执，勉强说叫平常心。但是我们凡夫呢，认识不到这个平常心的，你的那个“平常心”出来就是执，上面的污染太多，叫在缠。你把上面的在缠剥掉，剥到一定的程度，你就真地可以体受到无执是怎么回事儿，平常心、本来的心是什么样的，那个叫做开悟。而不是靠观念去分别，靠观念肯定是不行的。所以说语言和思维不能触及就是这个原因。

有人说，夺的时候是在思想。中国人就认为思想是在头脑里，认为在头脑里边想，因为想多了头会痛。有时候，有人认为想是在心里边的，一想爱人的时候，大部分的明力来自于心口的，想着想着心就痛嘛。特别是爱人不见了，思念成疾，“思念是一种很玄的东西”。是不是这样的？日本人更精彩，他认为思维在肚皮里面，所以他们特别沉得住气，自杀的时候是剖腹。

你思考而引起气脉的动，实际上它还是一种虚假的现象，还是不真实的，也是一种执著导致的结果，只不过这种执著太有规律了，太真切，我们就觉得他真的是实在。由于要去破除这种太真切、太真的感受，所以才用了离一多因理论，首先在理论上证明它不是实在的，但是你心体会不到。怎么办呢？修行！

原理就是这样的，说起来非常的简单，但是真地做起来，你要很踏实地去体受，各种各样的感受出来了，但是每一种感受它都不是真实的。这些感受出来了，有可能破坏你以前认为它实

在的那种感受，那就起到了单空的作用，这就是夺人。反反复复地夺，夺了再夺，随时随地不停地夺。

在我们目前这个阶段，夺人应该是大部分师兄的一个主要的修行。如果你说要夺情绪，要夺受想行识，其实你现在做不到的。你先要把身体夺虚了以后，或者把外境夺到认为它虚幻了以后，你的心就产生了一种能夺的能力，有了这种能力，可以日常生活中间去夺受想行（还夺不了识）。因为在平常生活中，会有很多的碰撞，很多的矛盾，纠结痛苦和斗争，这些出来了以后就引发好的感受和不好的感受，然后调回你平常夺人、夺境的虚幻感，去应它（就是去夺它）。

什么叫应它呢？产生一个很不舒服的感受的时候，就把夺人的那种虚幻感调回来，心这块屏幕只能放一样东西的。比如心这块屏幕一开始很纠结，因为他欺负我，不舒服。然后就调回平常修单空的那种虚幻感，修夺人产生的那种虚幻感，虚幻感在心的这块屏幕升起来，如果它的力量够强大，不舒服感就一定会被消化，会被压制掉，或者被化掉。没有办法同时存在的，因为虚幻感不承认另外那种感受。

那你说这个时候是压制还是化掉呢？是压制。化掉是什么？还要加上思维，化掉的思维是“她是我妈，这种东西是不好的，这种东西是造业的，这样仇恨或者嫉妒要下地狱的……”这个有化掉的成分。如果是仅仅升起单空虚幻的觉受，还不是化掉，它是压制。因为单空虚幻的觉受在心的这个画面出来以后，心就没有办法诞生另外一个不舒服觉受的画面了。

但是这个单空的觉受比思维直接，思维有时候油了以后就不管用了。但是升起了那种单空的觉受，它很有力量，很直接。如果你训练得很厉害的话，一调起来，它马上就消失。那你说这样子只是压制行不行呢？没关系，你先压制，压制到一定的时候，产生真正的空性的时候，那就真地化掉了。

当这种只是压制的单空修的很深的时候，你会开悟的。开悟了，就产生了空性的认识了，空性的认识就会把这些东西彻底化掉。因为我们对身体的执著太深，所以在我们这个阶段，夺人这个是相当相当的重要。不要好高骛远，上去就去说：“不思不想自安住、认识本性”这些东西，很多时候就流于言语和流于一些感觉，甚至把想象的东西当作是证悟。

——网上有师兄说有点像转移注意力的感觉，不是这个样子的。转移注意力的方式不是能把你带往空性的，单空可以把你带往空性。转移注意力的话，比如说我们失恋了，失恋的痛苦来了，我们去喝酒、打架，喝酒、打架的痛苦会接着来的。喝酒、打架不会把你带往空性，那不是一种良性的东西。还有喝酒、打架这些东西对消灭恋爱的贪欲或者是失恋的痛苦不会起到根本性的作用，下次又来了。

但单空的这种压制，它还是带有一定的消化性，单空久了以后，只要这些东西一升起来，一撩它，马上就消失了。喝酒、打架是不行的，所以这个差别很大。这样的说法就是因为完全是靠想，没有修过，所以它中间的差别你搞不出来，你不清楚。但是你去修的话，就知道中间的差别好大。所以说夺己相当的重要，一定要坚持长期这么去做。

那做的过程是什么？首先是产生了虚幻感，开始是很粗大，前期绝大部分是观想和思维，用离一多因去思维身体是假的，然后观想用光、金刚杵等这些东西来刺破自己，穿透自己，身体消失，或者成为一堆灰，吹散以后什么都没有，其实都是发生在你思维中间的。

慢慢地，观想和思维会越来越少的，你会直接觉得这个身体不是真实的。我们修单空时，上座以后，皈依、菩提心的颂词念完，观想上师融入自己，然后修单空。只要心念往回一收，偶尔会产生一刹那，直接会觉得它是虚幻的，根本就不用想、不用再夺了，这个就叫产生了觉知。

为什么不能叫做照呢？因为它还不是很广泛，还不是很大，可以叫觉知。觉知其实也是照，照的范围大一些，而这里的觉知只是身体这个目标。针对身体的某个局部来讲，整个身体可以称之为照，但是把身体和外界比较起来，它就只能叫做觉知，因为身体和外界比较只是一部分。我的心上去就直接地觉知到我的身体是虚幻的，不用再去观想那些东西。

可能这个时间就只有一会儿，然后又想，就又有一点点，越来越厉害，越来越厉害，到了一定的时候，就直接觉得它是虚幻的，在觉照它是虚幻的这种状态里面，一直让它延续下去。这种延续大家要记住一定是放松和不费力的，如果费力（比如说你用力去夺，或者用力去感受），说明是不对的。你坐在那里根本就不用力，就直接觉知它是虚幻的。很有可能是虚幻一会儿，又飏了，飏了再拉回来，再虚幻了，又飏了，思想又飏出去了，反反复复。然后就会一直觉得它是虚幻的，然后不费力不作意，他都觉得它是虚幻的。

当然我说的时候只有几分钟，但是你修行的时候可能是几年，也有可能几个月，这个就不知道了。因为这和每个人的执著程度、精进程度、信心程度、菩提心的程度以及视师如佛的程度都有关系，它是个综合因素。就像一个人挣钱一样，你管他怎么挣来的，但是他挣的时候一定是依靠综合因素挣来的。

然后就慢慢地夺到越来越厉害的时候，你不光在座上，走在路上或任何时候你都觉得自己是虚幻的。它带来的一些感受是什么？就是你的胆气越来越大，越来越勇敢，意志越来越坚定，身体甚至会经常感到很清明，对自己身体的认知会越来越深，人的身体越变越舒服，就有很多很多的作用。

因为你夺自己、观察自己的时候，其实它有一种觉知力在里面。在那个觉知力里面产生了定以后，慢慢地你会清晰感觉到气脉的流动。所以有些学中医的去跟我们很多师兄聊天，那些师兄直接告诉他脉是这么走的，根本不要那学中医的教，我们公司和山庄都有这样的师兄，因为他们慢慢地就开始对自己的身体了解越来越深了。

我们平常人的心是不了解自己的，我们老是喜欢去观察别人，别人左边眼睛一动，他在鄙视我；右边眼睛一动，他在赞美我，反正都是你在分别。我们观察别人非常地用心，从来不把觉知往回收来观察自己。而夺己的时候，觉知是会往回收的，会经常觉知到自己身体是空的是假的，当然由于这个空还没有明白法性，所以叫单空。如果真正证悟了，他会认为身体就是法性，是纯粹的法性的一种游舞，可以游舞成坛城，也可以游舞成凡夫的身体，这个没关系。

安住于法性，那个叫真正的休息。但是我们就不是的，我们还只是在单空中间觉得它是虚假，要让这种虚假逐渐深和细，训练得越来越安静。然后心根本不加思维地就觉得这个身体不再真实了，也就是说你已经在开始消除或减轻因为触识而引发的“它是真实的”这种错误执著。

当然你说还没走到夺受想行识去，只在色（色身）这个层面。色这个词的范围很广，外面的山河大地也称为色，还有心不相应行色（就是各种各样的一些外在的好像我们触觉不能触及的地方）。但是不管怎么样，对你来说影响你最厉害的就是这个身体。这个身体的执著减轻了以后，后面的修行一下就变得很容易了。所以反反复复地去夺它是我们目前大部分人修行的重点。不要一上去就搞什么大圆满、大手印，这个真的很困难的，到时候很容易变成一些话或一些观念，它不是真实的开悟和明了，就起不到解脱的作用。

我们说心不能自肯，原因是什么？就是心的清晰度不够。为什么心的清晰度不够？就是这些乱七八糟的执著太深了。而且越聪明的人、感觉越灵敏的人就说明你执著越深，因为你这些感觉灵敏根本就没有拿去明了空性或者把空性的感受加深，你是让这种实有的感觉更厉害、更灵敏、更复杂而已。所以大家一定要去夺，反反复复地夺，这个就是所谓中观的夺人，实际上夺的是我们的身体。

但是再深入下去就是夺受想行识，这些要拿到后面来讲，这些也可以叫人。但是我们中观说的四夺其实就是色法里面把人的身体和外境进行了区分，（夺）外境叫做夺境，（夺）身体叫做夺人。然后人和境夺夺夺，夺到很深程度的时候，先是夺境或先是夺人都可以，到了后来就要交互夺，就是夺一会儿人再夺一会儿境，夺一会儿境再夺一会儿人，要变成这样子，一定要这么去干。

因为我们很多人在夺境的时候就忘了夺自己的身体，这个叫做“忘我”，当然这个忘我是错

误的忘我，实际上是心不周全。或者夺人的时候就忘了夺境，他心就不会形成照，就顾头不顾腩，顾得了身体就顾不了外境，顾得了外境就顾不了身体，那怎么办呢？先把境夺熟，或者先把人夺熟，然后开始去夺境，境还要不停地变换，人就没什么好变换的，因为别人的身体对你来说也是境。

你不停地夺，先夺一阵人再夺一阵境，而且要慢慢地延展到平常的行动中，不一定要打起坐来夺，走到哪里都可以随时随地开始夺，一调起来那个“身体是虚假的”觉知，变成直接的、非思维性的了。当然前面要经过长期的思维和感受的过程，什么放光、金刚杵、飞箭、罡风（罡风吹得山河大地碎）……这些反反复复地搞，搞多了以后的话，慢慢地直接一上来就有这个觉知，觉知外境、觉知自身。

搞到后来就变成人境同时都来了，座上的时候根本就不再去区分人和境，人和境这时其实完全一体了，那个时候只有觉知和现起的差别。觉知就是心的那种清明，带有认知周围的一切都是虚幻的这种直接的清明。境就是自己的身体和外境，这个时候身体和外境实际就变成了一个东西，虽然外面的东西好像跟那个身体的触受不一样，外面是我们眼睛所看到的形色和容色、耳朵所听到的声音、身体所感受到的触受，眼识耳识触识这三个东西其实都是外境。跟它相对的是什么呢？就是那种觉知，那种觉知到身体和外境这一切全部都不是真实的，这个叫人境俱夺。

全部都是像梦一样的现象，它是同时来的，它不再局部，面对任何事物都是这样子。而且这个时候你还会产生自己身体跟外境其实没什么太大的差别，但是你会区分它们的不同，比如身体这一堆，在你没有看到的时候，你会知道对你来说其实是一堆触受；外面呢，你看到的是眼识的对境，听到的是耳识的对境……你会对眼识、触识、耳识分得好清楚，同时又认为它们其实都不是真实的。

至于它们是什么呢？暂时不用去管它，起码你要认为它都不是真实的，都像梦一样，完全的虚假。开始有虚幻感，然后慢慢就觉得它像梦，觉得它像梦是直接性的——这一切，全都是梦！这个时候其实就是《金刚经》里面说的：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”对你来说的话，里里外外的一切现起就是有为法，除此之外还有什么有为法？包括你想的这些东西都算有为法，甚至你抉择空性时，你思维的那些东西也是有为法。

其实我们很多人经常都会被思维所左右，思维会带动我们，想美女的时候口水就开始流嘛（当然也不一定是口水，他什么水都流的）；想吃的时候，那是真的口水开始流了；想到危险的时候，我们开始发慌嘛；股票狂跌的时候，心里面就有种隐隐作痛。其实这些都是思维。而在思维的

时候，你也可以直接去觉知它是虚假的，这个时候那种思维本来就是虚假的，但是你去觉知它是虚假的和你概念中想它本来是虚假的，二者引起的作用完全是不一样的。

你直接觉知它是虚假的时候，你就不思维了；你思维“这种思维是虚假的”，你还在继续思维，听得懂吗？没修过的人可能听起来有点恍恍惚惚的，不知道怎么回事。修过的人，你绝对知道我在说什么。这个时候就是《金刚经》里面说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”观观观观观……余音绕梁。其实观就是一一直这么觉知下去，就没有什么。身体跟一切现起同时夺，这个叫做人境俱夺。

这是很深的一种修行来的，这样修下去的后果是什么？开悟，真的会开悟的。但是你千万不要修两天就来问开没开悟，产生了一点感受，“哎呀，这个我觉得怎么怎么样，心的本性它就是怎么怎么样……”那个时候很容易说出心的本性是怎么回事，很多时候去看一些公案都看得懂的，再回过头去读中观这些东西也容易懂，但是千万不要误认为这是开悟，离真正的开悟还有一匹布那么长。

而且中间有好多好多的误区，说起来就精彩了。所以禅宗为什么要斗机锋？因为走到这一步是很容易的，你看我都说得出来就说明它不算什么。真地去说本性的时候，是语言好难描述的，真的是“言语道，断；心行处，灭。”但是真的是可以指示你自己去认知它的。但是修到这一步真的是很厉害，如果长期坚持下去，每天人境这么延续夺下去，你各种各样的执著会变得好轻，心智也会变得很清明。

如果夺得很深很深的时候，对很多世法的贪执就减轻，真实的出离心就出来了。对自己夺得很深，对别人的真实性也夺得很深的时候，菩提心也很容易生起，为什么呢？因为这个时候他是很自然的、非概念性的。我自己不是真实的，自私就会减少；别人不是真实的，对别人的嗔恨和怨气就会没有。别人再错再可恶，你就会发现他只是因为执著而造成的一种苦难，你不但不会恨他还会悲悯他，而且是直接的。所以那个菩提心非常容易生起来，而且是真实菩提心不是概念性的。

我们概念性的菩提心有时候要利诱的，比如告诉你“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪”，发菩提心能发财等一大堆功德。但那个时候其实发不发财对你来说根本都不重要。所以单空修得很好不会让菩提心减弱的。有人说：“哎呀都是空的，我还去度他什么呢？”这是对空也不理解，对菩提心也不理解的表现，那又是靠思维在打仗，这不是真正的修行人。真正的修行人知道这两个东西是不冲突的，是非常圆满的一种结合。因为自己夺空了，自私就减少了；别人夺空了，别人的可恶就不是那么沉重和影响你了。所以单空这样修下去很容易发起菩提心。

什么叫真正的空性正见？从单空的角度来说，你照见它都不是真实的，就是单空正见。那么是什么造成了这种不真实呢？你说是无明（不能用词句），你心里面直接知道无明是什么，真地知道无明就没有无明了，那个就清楚了本质。在这种状态里面很容易知道无明是什么。反过头来，如果真地知道了无明就会知道明；反之知道了明，你就会知道什么叫做无明。

这个时候很容易用上师的一些窍诀或大圆满乃至禅宗的一些方法产生反观，这个时候的反观才会有意义，才会非常的精准和踏实。明白了以后，真的会知道那个东西真的语言说不出来，那个不是个东西，但它就是产生这一切幻相的一个根本因。如果在这个本质上产生了二元对立，马上幻相就出来了；没有二元对立，幻相就消失。

如果依据这个清明的本质，如果不是人我这种二元对立的聚合产生的轮回恶劣相，而是以它直接的方式显现出来，一定是非常的殊妙，这种殊妙就是所谓的净土、坛城。那个时候对生命的本质就开始有真实的体会。所以这样的修行是很高的，但是我们很多人做不到的原因是什么？你前面的几个夺没夺好，前面的出离心、菩提心、空性正见不够，视师如佛没有当真去修。

我们好几年前就在讲这些东西了，但是实际上有几个人这么去夺、这么去修的呢？我问了我们很多师兄，有一部分在修，有一部分根本就当个观念听了就听了，然后总想能够找到一个很简单的、一句话就明了的法。你的执著那么深，哪有什么法能够让你一下去掉执著的？如果有话，为什么这些佛菩萨不早点把这些方法说了让你去执呢？佛法——你得不到什么东西的，就是个去执而已。

那你说：“既然这样，那我就自己去去执。”你怎么去啊，你想你自己去去执是去不了执的，你自己就是个最大的执。所以为什么要依靠善知识，善知识就是来对付自我的，因为自我会造成障蔽。自我的意思就是它有主宰、有观点、有角度，它一定会对本性那种完全发散、自然任运的本质产生障蔽，让你自己直接地体会不清楚。可能概念上你都清楚明空双运，但是那个明空双运的直接体会是什么，你一体会出来就是歪的，就带有自我的层面。

当我们确实地、踏实地体会到本性的时候，你会发现那个东西真的就是无我的。基于有角度的那种人我不成立，存在的法我也不成立，哎呀真的是好妙的一个东西！恰好就是因为没有这两个我，它殊妙无比、常乐我净，就不受任何的障碍。但是如此宝贝，我们每个人本自具足但就是找不到。所以修行仅仅就是去执而已，人境俱夺的观修就是这个层面的东西，要不停地这么去观修。

什么叫做人境俱不夺呢？就是人境俱夺走到很深了，当然中间有很多很多的一些误区，这些误区一定要去讨论，千万不要轻而易举认为自己证悟了。走到很深程度的时候，身体会产生变

化，心也会产生变化，心很柔软，很容易生起菩提心。明觉也会很深，因为你去觉知这些虚幻现象，一定有个明觉的。

我们很容易误解明觉、直觉这些词汇，这些词汇有时候是指意识，有时候是指捏造的一个感觉（比意识好一点），有时候就是阿赖耶识，有时候是单空的一种觉受。所以不要一提到明觉、觉知就赋予它一个固化的概念，其实这个觉知有好多层面的。一定要彻底地知道觉知的空性才叫真正的开悟。但不管怎么样，我们在修单空人境俱夺的时候，那个觉知就会越来越明显，但不要认为自己开悟了，这个不是的，还差好远。

那么这个时候要怎么办呢？一方面我们要继续夺下去，特别是在一些很厉害的对境里面，你要去夺。什么很厉害的对境？我们平常生活中会遇到一些比较极端的对境，比如看电影时很多人会很投入电影里面的，被里面各种各样的东西影响了，或者被周围的声音和环境影响，我们那时马上就会忘记对面是虚幻的。比如有人要打你，你会觉得他是虚幻吗？你不会觉得的。其实修到很厉害的时候，既跟他两个对打，你一拳，我一闪，然后反给你一拳，你左太极，我右武当。那没关系，但我心里面始终觉得这些是虚假的，可以厉害到这种程度。

也就是说要在各种各样比较极端的场景里面去夺，比如我们看到美女马上就受不了了，“哇，美女怎么办？弄个人民币的套子套了她。”你肯定会认为她是实在的，否则你为什么要用套子把她套回家嘛，就是因为她是实在的，套子也是实在的，不然套什么。在这种极端贪的情况下，你也一样马上生起这个虚幻感，你会马上连套的感觉也没有了。真的会这样子，平常长期在各种各样相对比较极端的环境里面去观修这些东西，当然太极端的还是不行，比如别人打架的时候你也去虚幻，别人一刀捅你身上，你会发现“啊！执著好深呐！”

总之不要轻而易举就认为自己悟了，没有的事。在各种各样激烈的环境里面，觉知能够慢慢感觉到轻松和自在，不再受影响了。你看那个人的人格都会变的，变得超脱、宽大、高瞻远瞩。心不在具体事件上受套的时候，他一定会高瞻远瞩，他想不高瞻远瞩都不行。

人为什么会变得狭隘？就是被某种东西一套就套进去了，始终思维就离不开那些点。自由、无执、殊妙的心就被各种各样自己设置的套子套住了。而单空会破坏这些东西，自由的心就开始出来。但是千万不要认为这些东西是开悟，不是的，你最多搞成个神仙，离开悟、离本质真的是好远。但是不管怎么样，你去修它。

还有一个就是要依止善知识，这个时候要去找真正的善知识。如果我们从学术的角度讲，这种单空的环境就开始进入无边了，如果自己瞎折腾的话，走得很深的时候，它比有边可怕多了。有边它是一个凸显出来的样子，明显的声音或者明显的东西，管你是什么，你夺空它就行了。

很好对付的，那个敌人很明显，一冒头，“砰”一枪蹦了它就完了。单空是枪，它是目标。

而无边没有目标，但处处是陷阱，你陷进去还感觉很好，却出不来。在禅宗的修行里面叫“荆棘丛中下足易，明月帘下转身难”。乱七八糟的执著很多的时候，反而觉得没什么嘛，反正我感觉到不爽，通过单空的修行、各种各样的修行消除它就完了。

进入无边的那个时候，“觉知好，全都是虚假的。觉知轻松、愉悦、宽坦。哇，那个觉知原来就是明月，啊，一轮明月，哎呀，华枝春满，天心月圆！”糟了，仆街。弘一法师说的那个“华枝春满，天心月圆”，他是真正开悟了；你呢，是仆街。进入无边，这个时候是“明月帘下转身难”，你说月亮要怎么落地？没那么简单的，那东西慢慢来，你先照遍了再说。你照遍了发现没什么好照的时候，你不落地也得落。

你为什么要照呢？你总认为有个东西要照嘛。不死心，没有绝啊。一定要决绝，禅宗叫做“绝后再苏”，就是那种照是一种分别念，死绝了以后再苏醒。“悬崖撒手，绝后再苏”，那个悬崖可以是我们的身体，夺掉了；也可能是我们各种贪念，夺掉了，但是我们老是要抓个东西，就像我们在悬崖上抓住一根绳子，全都夺掉了，还抓了个觉照。你就放不下去，转身难。完全一放，好了！

所以“放下”这个词何其难也。每个人都说“你放下嘛！”，你给他一耳光。他要找你麻烦，你说“你放下嘛！”。不是你说放下就能放下的，那个心的执著（特别是俱生执）完全是个与生俱来的东西。而我们现在所谓的单空也好，大空性也好，没有走到完全的大空性那个层面的时候，对于俱生我执根本就只是压制。分别我执和分别法执慢慢慢慢可以消除，但消除俱生我执根本就不行，只能压制，所以我们不是那么容易放下。

虽然这个不容易，但是也没关系，长期做下去一定可以的。进入无边越来越深、越来越深、越来越深，深到一定的时候，你发现觉照当中什么都夺尽了，那怎么办呢？安住。安住的时候，其实我知道就行了，这就是我们以前教的明知定，这个是真正的明知定。所以说我们修明知定之前，一定要去修虚幻定，虚幻定就是四夺。四夺在过程中产生各种各样虚幻感，就叫做虚幻定。虚幻上去延续叫做定，就是四夺。

夺到后来以后什么都夺虚了，一上座，一切生起的现象，无论是色法，还是受想行识这些心法，全都直接认知为是假的，这一切就像梦，但清清明明的那种觉知就一直在。在此状态里面，生起的也好，不生起的也好，这个时候不管它了。生起是假的，消失也是假的。觉知，不理它，反正理不理觉知它都在那里，坦然安住在这种觉知里面，这个叫做“人境俱不夺”。

这个状态里面就会产生真正的定，在明里面定下去，你说会不会陷入凡夫的这种定里面？那就不会了。为什么呢？如果你没有开悟，延续下去就是凡夫的定，就会产生欲界定以后的四种禅定（一禅、二禅、三禅、四禅），它也是在明里面禅定的，这些现象也会消失的，甚至会厉害到四空定。

但是我们不会陷入凡夫的定，我们在这个里面，如果去接受上师窍诀的一些指引，或者自己福至心灵，或者看书，或者是哪天捡起个石头去砸竹子，跑到妓院去听到别人唱歌啊，去割肉的时候被屠夫骂了一顿啊（这个是开玩笑），或者拉屎的时候“嘭”一声屎掉到粪坑里面，发出响声，“哦”一下明白了，也有可能。虚无可能会被打破，虚空被粉碎掉。

前面所有的“有”消失了，叫做大地平沉。大地平沉是说所有的色境以及现象全部隐没不见，隐没不见以后，只剩下觉知以及虚空。虚空真的是一个很精彩的东西，那时候的虚空并非是眼识见到的，眼睛已经不看了，当然虚空和耳识没有太大的关系，和鼻孔的鼻识和舌头的舌识也没有什么关系，和触识也没什么关系，那时候你的心就体会到一种虚空。心所体会到的虚空，这个时候也没有了，心的那种灵性赤裸裸的被你认知，这个叫做虚空粉碎，这个时候就真地开悟了。但是要达到这个程度并非一两天哦。我们在人境俱不夺这个状态里面一直安住下去，实际上就是一种明知定。

安住下去会产生各种各样的觉受，这个时候容易出哪种觉受呢？第一就是出现“乐”的觉受，快乐。哇，这个时候非常的愉悦，身心舒服到一塌糊涂，那个人会喜欢去坐，他走到哪里都会凝神静气坐进去。然后由于执著的减轻，心的认知能力越来越强，心的清晰度、明度就会越来越深。你分析法义、看人的情绪，各种各样的事物一眼就看到它的底。那些蠢人的蠢边，一下就把它拎出来。对别人、对自己都看得清清楚楚的，有些人的眼睛都不敢看我了，怕被看穿了。这个叫做明。然后到一定的时候，连念头都会消失的，把明无限制地展开，而且一个念头都没有。念头都生不起来，一坐很长时间啊。但是那是误区，你其实都是没认识到本体。

三个误区，叫“乐、明、无念”。三个误区就是没有开悟，但是它很像开悟，有快乐啊、有清晰啊，也没有念头啊。哎呀，好像佛陀说的本性的三个特质，都有了，哎呀，糟了，仆街了。我们只要想一个东西，就知道那个东西不是。为什么呢？因为这三个状态和现起，你会发现它们不一样，色不是空。假如说你认为那是空的话，你看到色和那个东西不一样，你自己去区分它，你发现它们不同，就说明你的心还在“二”，所以你悟的那个东西就不对。你悟到了本质的话，你一定会发现本质跟现起完全是一样的东西。直接性的认知哈，非概念性的。

概念性的你们现在也知道，这个现起跟本质一样，色即是空，空即是色，谁不知道啊。我女

儿几岁就开始说这个，当然她背诵的，到现在她也不知道是怎么回事儿。这个概念很容易知道，但是心直接知道现起跟本质是一样的，这个很难的。如果是用术语去说的话，在大圆满里面叫做“等性解脱”（全体解脱，心和境全体解脱、俱皆法性）。禅宗里面就是“郁郁黄花皆是般若”。

你要去问他什么是佛呢？他会说“庭前柏树枝”、“干屎粞粞”。因为本质和所有的现起全部是一致的东西。那你说，那既然这样子，我在乐明无念的中间，我就故意去让那个本质和我所认识的明知一体，你这个又变成捏造，这样的捏造是捏造不完的。

心的捏造捏造得完吗？比如我们可以捏造数字，你能把数字捏造得完吗？你直接捏造得完吗？捏造不完的。有人能够把所有的数字全部写出来吗？佛都不行，所以佛不能度尽所有的人，因为我们的分别念无穷。你说 0.00000001，我再给你加一个 0。捏造得嘛，可以不停地捏造，所以数字你写不完，太多的数字了，所以不能这么去捏造。

那怎么办呢？这个时候真的要靠窍诀，大圆满的窍诀在这个状态里面是最管用的。还有一些禅师们那些方法，你以为普通人都适用啊？比如说，以前的马祖对水潦和尚上去一脚；德山那里一棒就打醒了；大慧宗杲拿他那个竹筒逼开悟五十三个人，悟不通就打你。你以为像我们这样的人，德山把你打成脑震荡也开不了悟，知道嘛？不信试试看，你让马祖和尚踢你嘛，把你踢成个猪头一样开不了悟。

他们那样被一下子整开悟，他们其实就是陷入这种状态很深了，需要从这个状态里面脱出来。虚云老和尚水倒在他手上，“啪”的一下就虚空粉碎，他为什么要这么说呢？他说：杯子跌落地，响声明沥沥，虚空粉碎也，狂心当下息。为什么叫虚空啊？那个时候其实他的觉知里面一切都是不存在的，但是他就是心有一个像虚空一样的这么一种情态。（那个东西好难说啊，每个人还不一样。）就是那样的状态，他的心不能够彻底地认知，“啪”一声，一激灵，“唵”一下，一个反观，唵……哪里用去找啊，从古到今就是它这个东西，一下就明了了，彻底地透脱。

虚云老和尚马上又写了一首诗：烫着手，打破杯，家破人亡语难开。家是指三界之家，家破就是法执没有了，境被夺空了；人亡，人被夺空了，心也空了。家破人亡语难开，那个时候完全没有办法说是什么东西。春到花香处处秀，山河大地是如来。什么叫春到花香处处秀？就那个时候人，什么都是好的，真的是只要好的不要坏的，因为没有坏的。为什么没有坏的？到处都是法性，山河大地是如来。

我们安住在人境俱不夺的那个状态里面，不是开悟但是很容易开悟，因为那个执著已经变得好轻，一层纸，一捅就破。而我们现在捅不破，执著太深了。那么有人问：你不是以前说过“唯论见性，不论禅定解脱”嘛，你为什么又要说去修四夺、形成定这种东西，原因是什么呢？原

因是：如果一个人的出离心、菩提心，或者是视师如佛确实很盛、非常盛的时候，心的那个画面永远只剩下这些东西的时候，他那些相应的执著会变得好轻，这种人确实可以不论禅定、直指人心。跟他说，说了以后，他在明白一点本性以后，去磨那个本性，越磨越开，那种啊，去保持它就是去磨它，叫保任。

有一部分人是可以这样的。但是这一部分人中，汉人真的太少了。汉人狡猾，意志不坚定，老喜欢东跑西跑，疑三忧四，首鼠两端。稍稍一点点的危机，马上就心旌摇晃、屁滚尿流，你要他对一个人产生如佛一样的信心，好困难啊。远一点还好，远一点相信的是自己的想象嘛，“哇，那个上师好伟大啊……”特别是那些文章一说出来，他就在头脑里面根据文章开始出连续剧。哇，上师基本上每个毛孔里面都有好多坛城，他都想得出来的；哇，上师对自己有多好等等之类的，好多故事把自己的感动得在梦中流泪，那样都没问题。唉！他不能见面的，一见面，啊！你居然还拉屎，而且还是臭的。唉！完了。

汉人很难有真正的信心，所以他像这样的直指人心就不太现实。那就去磨，通过这样的单空的方式去夺夺夺……磨磨磨……其实单空的目的并不是为了修成定，磨到一定的时候，心在执著消失了以后，心自然就不乱跳了。心不形成定的原因是心乱跳嘛，为什么会跳啊？他想各种各样的东西嘛，而且不由自主地去想。那是心在那些执著上粘着很深。你在夺的过程中，那些执著被夺空了，夺空了后它自然会形成定，这是一种。

还有一种是什么呢？夺对显现的执著（特别是对念头的执著）松了以后，你不抗拒念头了。压制念头的定和不抗拒念头的定完全是两回事，压制念头的定真的是彻底的外道的定。在这个不抗拒念头的定的时候，念头起来嘛，起来也是空性的。我心清明明地知道你念头是假的，你怎么起我都不理你而已。你想东想西，在那种不理你的明照之下它就想不起来了，它慢慢地还是会形成定。

只要不认为这种定是虚假的就可以了，这种定是不费力的。开始夺夺夺，这种叫做以观入止。夺是一种观，观点，以观入止。有些人直接入定，定了后再去教他观，这个叫以止生观。但是我们这个以观入止其实是利用的汉人喜欢思维、讲道理的那种特性进去。慢慢慢慢……因为你没有执著了，心没办法不定的，只能定的，所以它不费力。如果你执著深了，不能够对一个上师生起那种视师如佛、真地把自己全体放弃的信心，没办法给你指的。指了你不信的，你一定会判断的，你会以你的经验、你过去的学识、知道的一些东西、一些很细微的感受来否定上师对你的指引，你会做判断。

你说你不判断，不可能，因为你自己认为你不是个傻的。为什么你会自己认为你不是个傻的

呢？因为你是个傻的。他就是这样的，他一定会判断，不可能不判断。还有，现在的假上师那么多，万一他给你瞎指呢？很多瞎指的：哎呀，两个念头中间那个就是。本来这个也确实是的，但是经过他的嘴一说出来，和你的执著一污染，哦豁，两个念头中间那个念头，你一想，又变成了个念头，一安住，它还是个念头。就算没有念头了，也就是阿赖耶识的那种状态，最多就是把一种定当成了证悟，这些是很麻烦的。

万一遇到一个广东话说的“流嘢”（普通话叫假货），所以怎么办呢？你去修四夺，修到一定时候，如果有这样的见解，很难有人再骗你的，骗不了的。一骗你，那些状态你都经历过了，他一说什么东西，讲中观也好，讲唯识也好，讲修行也好，一说，“流嘢”来的。一下就知道他到底是怎样的。

实实在在的叫实货，不吹牛皮。比如有人说“释迦牟尼佛时期我是什么什么尊者，莲花生大师时期我又是二十五大臣之一，我又是是什么转世……”讲好多，然后真正的修行一句都不教给你。你管他是谁啊！那个没有用的。你是尊者，我不是得嘛，你怎么把我搞成尊者，这个才重要得嘛。所以你们要真实的东西，别傻，别听介绍，别听这些牛皮。这个要很当真很实在，你走到这个时候，慢慢地，那些窍诀一来你就很容易领悟。

如果你产生不了视师如佛的信心，不能像藏人那样踏实、当真，那么你通过“中观四夺”的修行，夺空了以后的心，你说你不当真是不可能的。你自己的心直接体受，哪有什么真不真啊？比如说你吃到了一碗面条是咸的，我说：“不是咸的，那个是甜的。”然后你会错乱的，你会说：“是不是这种感觉就叫做甜不叫咸呢？”但那种感觉对你来说就是那种感觉，对不对呀？

所以说一定要去修，修到人境俱不夺的时候，身心就非常地清净了，乐、明、无念的误区就是出现了也没关系，不怕，那个时候去找上师，甚至自己在某种很特殊的情况下都可能开悟。但是我也警告大家，修到这种状态不难，但是突破这种状态很难。向上一路，千圣不传。到了这个时候就是百尺竿头更进一步了，百尺竿头前面什么都没有的，小心你要踏空。真地就会出现狗咬尾巴，飞鸟追影这些东西，但这个不怕，要慢慢慢慢去修。

还要注意，不要把思维的东西当成觉受，要区别思维和觉受的差别，还要区别觉受和定的差别，还要区别定中产生各种细微觉受的不同层次。你唯一做到的就是要不停地在安住中间细细地体会，有很多很多的体会。但不要怕这些体会，没有一个会伤害你，各种各样的体会会让你越来越清晰。

你说走到后来怎么办呢？你放心，走到这一步的时候你一定很好办，在我们这个多媒体时代，就比古代方便多了。古代时候不行的，就要踏破铁鞋，到处去参嘛，湖北走到江西，江西走到

湖北，叫跑江湖嘛。现在你不用跑江湖的，你只要拿手机就行了。或者是见那些真正的善知识，跟他磨一阵时间，说不定哪天磕着、碰着、臭骂你两句，一下就醒了。

真的会这样。“嚯”一下就明白了，古代很多这样的。也有些修大圆满的，我们就开始真正地坐在一起，一个个来分析，一个个来跟你讲，然后说什么是法性，你要怎么去体会，那就很具体的，两种都可以。但是如果你没有前面这些很仔细的、很深刻的修行，你是做不到的。这个叫人境俱不夺，这个非常重要。当然人境俱不夺一定是从夺人夺境开始，然后人境俱夺，夺到一定的时候人境俱不夺，然后再产生明知定，这么一直修下去。

以前我也很天真的，2011年以前了，很早的时候，我跟一帮哥们儿去夜总会唱歌。唱完了以后，一开心就教大家明知定，夜总会里面教了明知定，很天真的。十几年以后没有一个人修了，那个你根本就修不下去。你如果没有真正的那种觉受、体受，听了以后：“呦，这真是个好东西啊。”坐了两天：“哎呀，哪里有泡妞好啊。”感觉一定会把你带去泡妞的，你一定会被各种各样的习气、业力所牵引，你没有办法回到那里去。突然发现，真的要修出离心，真的要修菩提心，真的要修虚幻定。

你上去就给他讲明知定，明知定说得不好听就是大手印。当然，大手印人家那个是可以证悟本性的。大手印和大圆满的差别：大圆满就是明白了去修；大手印以心为道。什么叫心呢？这个时候的明知就是心，心除了有明知的功能以外，它还有什么其他的功能呢？它就是个明知没有什么。以它为道然后去明白它是什么，所以叫大手印。

这个杯子，它有装水的功能；我们拿把刀，有劈柴的功能；电脑有传播信息的功能。每个事物都有它的功能，我们的心，它的功能是什么？就是清晰和明知嘛，杯子不会有这样的功能嘛。当然这个清晰明知的功能一被污染，各种各样的识就出来了，但是到底什么是清晰和明知啊？这个词说起来容易呀，真正要体会它就不容易了，所以这个要逐步逐步去修。

当然我虽然说它是大手印的修行，但是要明知定发展下去才是啊，你不要上去就说明知定就是大手印。这样说法的话，噶举派的人会把你的劈了的，知道吗？不要捡到一个名词都跑啊，兄弟们，有些词汇会在一些特定的语境里面，它的意思是不一样的。佛法其实好精微、好细，有时候词汇会被混用、乱用。但不管怎么样，修行、具体去做，才会真正地体会到真实性的东西。

这个是人境俱不夺。为什么会不夺了？已经觉得它真的是虚假的了，在虚假当中你就开始放弃，你越觉得它虚假，它就越开始模糊，开始越不起作用，越不起作用就越不容易现起。最后到一定的时候，真的会全体都消失。身体的触受也消失了，看到的也消失了，一片大虚空。在自续派，就认为这个已经证悟了，其实就是所谓的上自续的空性。

但是这个不是真正的证悟，还要把这个豁破。我用了个词叫“豁破”，为什么叫豁破呢？“豁”这个词啊，它真的是很有意思的，那种状态里面，大慧宗杲形容是“囉”的一声。实际上就是那种反观，这种声音的感受和心境体会到的有一致性，其实不一定是耳识里面真地听到“囉”那种声音，没有的。所以用了豁破这个词。

豁破这个词，就会一下明了，“喔，原来其实就是这个，清清明明、平平常常的东西。”我们这个说起来，大家一看，“哎呀，是啊，清清明明，明明白白的东西。”大家觉得这个就是证悟，没那么简单的。如果你不把这些外境夺空，你会发现那个清清明明根本就不是真正的解脱，普通人根本做不到。由于做不到你就没有自肯的能力，没有自肯的能力，要安住下去就很困难，一困难的话，它相应的那些功能、解脱的功能就会不出现，不出现根本就谈不上解脱，所以一定要去修四夺。在四夺的时候一定还要去发菩提心，人境俱夺就是这个样子的。

上次夺境讲了很多，但是夺人把它反过来，同时夺叫人境俱夺。夺到心真地认为这一切全都是如梦如幻、全体现起如梦如幻的时候，不用去思考它，不用再去夺它，直接的觉知中间，它都如梦如幻的时候，安住下来，叫人境俱不夺。这个时候能不能超越生死呢？其实他已经走到超越生死的边缘去了，认识了本质就超越生死了。

当然你要从实际的修行来说，认识了本质能不能超越生死呢？也不见得。有些人他那个福报很大的，特别是上师瑜伽修得好的，他夺都没有夺多少就一下认识本质了。他那个单空修得不是很好，但是他信心很足，视师如佛修得很好，菩提心也修得很大，哎，一下可以认识本质。这个认识本质的力量很弱，这个时候他也不能叫超脱生死，你只是认识了可以凭这个东西超脱生死，但是达到超脱生死的量还是不行的。

所以开悟了不等于是初地菩萨，你还是要依据你所认识的这个本质去修行。如果不修行的就会出现我们以前经常讲的“分别敌携犹如沙场童”。这个时候也就是禅宗说的悟后起修，禅宗说真正的修行要是悟后才是修。前面的那个不叫修，那个叫折腾。但是实际上我们不能这样说，他那种说法还是起点比较高。

其实前面那个也叫修，特别是单空的修行绝对叫修，因为你明白了以后，实际上会发现前面单空的修行对你本性的开展、本性的清晰起好大的作用啊。你会发现，这个本性本质是不用修的，其实就是执著的去掉。你会发现你前面单空已经把执著去掉了好多，显露了本性，安住下来就好轻松好愉快。

慢慢慢慢你就真地发现你可以超脱生死了。你发现明觉上面完全不成立所谓的生死这些现象，个体感已经非常地弱，你发现这个东西真地可以超越生死。修行一步步上升的时候，你拿

《现观庄严论》来看，发现跟你修行的东西一模一样。你获得的那些东西和《现观庄严论》里那个一模一样，“哎呀，原来这个就是暖位！”“哎呀，这个是忍位！”

而且到了这个时候，人完全不存在什么信心不信心了，没办法不信了。根本不会有像我们现在所谓的信心，我们现在的信心是很容易动摇的，动摇了以后，还要用思维告诉自己：这个不是假的，确实是真的，你看师兄这么聪明的人都信，所以我要信。

或者是：他不会骗我的，你看他办了禅修中心，花了这么多钱，哪有这么傻的人啊？肯定是真的！这些佐证性的思维其实挺蠢的，你怎么知道我不骗呢？万一我骗呢？我有更大的阴谋在后面呢？所以有时候也会这么想的。但是你到了那个时候你真的不会怀疑的，因为你现量觉知到了，生不起怀疑，那个叫不退转信。

没办法不信，就是这样的，有什么信不信的问题啊？别人不信的时候，就知道是他傻，可怜同情。而且你也知道，人的执著真的是好深。我们的身体，《楞严经》里叫坚固妄想，很难去脱。其他各种各样的妄想，受想行识，后面四个妄想在《楞严经》里有相应的词汇，但既然它是妄想，如果我们掌握正确的方法就可以去除它。

四夺在色法上的作为、原理，还有具体的做法我都讲了一些。根据这个原理，你们也可以有其他的一些做法，这个没有问题。但是后面还有受想行识我们要去夺的，受想行识不去夺，这个不管用的，为什么？人的执著不仅仅是身体，比如，这个身体这个色法消失以后，修得很好，色法消失，出来以后，人家一骂他，还是不行的。

“你怎么敢骂我？我色法都能消失了，你还骂我？”他会这样的，“你居然不尊重我，你知不知道啊？宁搅三江水，莫动道人心！”哇，为什么？那是受想行识里面的东西没搞好，那个没被夺掉，那方面的执著其实也挺吓人的，很多人都是这样子。其实我们禅修中心，很多人禅定很好的，有几个人身体都可以消失，有些人的触受可以消失，还有一些人，一定很长时间，五六个小时，定十几个小时都有，动都不动一下，像一个木桩子一样。

但是出来一样冷冰冰的，自私，冷漠，根本不关心别人，整天都在他的禅定里面搞搞搞，在禅定里面叫守尸鬼，守尸体的鬼。或者像他们说的在黑山鬼窖里面，在觉知的黑山鬼窖里面永远地折腾，或者叫枯木倚寒岩，三冬无暖气，冷得不得了。你看那些修定的人没有菩提心，没有真正把受想行识彻底松开就是这样子的。

这个能解脱吗？解脱不了的。好的可以去色界天、无色界天，差的呆若木鸡，就会变成鸡（不是鸡，鸡是热血动物），就是会变成蟒蛇或者熊、旱獭，冬眠的动物，真的会这样。为什么有好

的坏的差别呢？因为他们内心里面执著的程度不一样，就是没有菩提心，只有一个定。所以萨迦班智达也好，宗喀巴大师，乃至无垢光尊者，后来的麦彭仁波切，汉藏两地的大德都斥责这个东西。

禅宗里面有个著名的故事，以前和大家分享过。《五灯会元》是记录以前禅宗大德公案的一本著名的书籍，它里面说有一个女的，叫离意女，她就入定了。入定了以后，文殊菩萨是十地菩萨（当然这时候代表的是智慧的意思），怎么都把她唤不出来，入定了，唤不醒。如来就说：“你唤不醒她，我给你叫一个菩萨出来，他能够唤醒她。”就叫了个初地菩萨，叫罔明菩萨，罔明菩萨一弹指她就出来了。

离意女，离开了意识就是入定了嘛，或者叫无想定也好，叫做灭受想定也好。入定以后进去了，为什么文殊菩萨唤不出来？不是真的文殊菩萨唤不出来，他是想说，你这时候靠意识、分别这些东西是不管用的。从迷惘里冲出来是不靠意识分别的，他一定要靠一些很特殊的方法，要靠从迷惘里面的“明”那种东西。到了人境俱不夺，定深了，定得很深的那个东西就是一种迷惘。

内在的迷惘没有去除掉，色境虽然消失了，惘不明，所以她出不来，惘一明，“砰”，初地菩萨也能唤出来。文殊菩萨是十地菩萨，或者叫等觉菩萨，他也有这样的故事。我们只入了很深的定，而没有明白真正的本性，心没有菩提心，这个根本就不是真正的开悟，也根本和解脱没有关系。

当然那个定会产生各种各样功能来的，哇，神通这些东西都出来了。我以前经常开玩笑，说我们山庄（禅修中心）那帮人，弄得不好，十年以后，如果天天修定，不修出离心，不修菩提心，空性正见也不实施，反而巫婆神汉一大堆。一会儿能看见别人内裤了，知道别人存折号码了，谁养二奶、三奶被他发现了。见到人就谁身上有黑气、黄气，他给抓出来了。成群结队就开始出现。再来十年，你试试看吧，你看，吃了饭，没事就打坐，所以一定要把里面的、内在的东西要清理干净。

当然修出离心、菩提心，也要修四夺，夺后面的受想行识。后面我也不知道讲几节课，我讲这个比较随性。那么我们后面夺受想行识四蕴，怎么去夺呢？前面只讲了色蕴，我们后面再来给大家分享，今天就说到这里。

《中观四夺的修法》第四讲

【读者注意：听打初稿，尚未编校，请勿随意外传，强烈建议配合原录音复习阅读。】

“中观四夺”我们已经讲了三课了，前面把夺人、夺境、人境俱夺和人境俱不夺给大家说了。但这些讲来讲去都只是大体性的东西，也就是我讲的时候，虽然把很多具体的修法和理论融汇在一起，但你们真正做起来就不像说的那么容易，好像一下就完成了，一下就有觉受了，一下就开悟了、证悟了。

我长期都在跟大家灌输这个观念：我们在概念上很容易通达，但具体做起来就有好多好多的困难，以及很多很多的岔道、歧路、误区。我们在修行的时候，一定要长期深入、细致绵密，不要搞一两天就说“哎呀，我有什么什么结果了，我要怎么怎么样了……”不是这样的。它需要你身心的投入和沉浸，因为这个事太大了。有多大呢？记得慈师说过：我们证悟了以后，就等于把整个世界都破坏了。

要把整个世界都破坏了的这么大一个事，你搞两下就破坏了，哪有那么容易啊？不要说把世界破坏了，你有本事把你面前的桌子板凳破坏了？弄得不好你自己先坏了，桌子板凳都还没坏。不信你用头去撞下面前的墙，看墙坏还是你的脑袋坏？所以说不会那么容易，大家一定要去夺，要夺得非常详尽和严密。那么这个详尽和严密是怎么分类的呢？

不管我们是夺人、夺境，还是人境俱夺、人境俱不夺，首先得从一个目标开始，这牵涉到夺的范围。

比如夺境，我们就在面前放一台电脑或其他什么东西，打起坐来夺。这只是一个物品，慢慢地，除了面前这台电脑或桌子板凳，我们还要换到其他东西上去夺。也就是说，刚开始时是用一个东西来养成习惯，但慢慢就要换其他的東西，不然你会搞成对这个东西有虚幻感，换了另外的东西就一点虚幻感都没有了。因此要把广度扩大，而且要慢慢地从一个细小的东西，转成很大的东西，比如墙壁、房屋、山河大地……越夺越广，乃至任何场景你都觉得是虚幻的。

夺人也一样，你夺人有可能是从左脚开始夺，也可能是整个身体的夺，这是夺的广度。这个也要增加它的广度，否则，你在有些状态下可以形成一些单空的感受，但在很多状况下就不行，这个叫广度没有增加。

还有，要在不同的情形下去夺。什么意思呢？比如说我身体好的时候，我面前的电脑就变成了单空，我身体不好就不行了；安静的时候，我面前的电脑是单空，我一不安静，环境稍稍一

变，外面一吵啊，出去有点什么工作啊、劳累了之后也不行了。这个其实牵涉到深度，等一下我会讲。但同时也牵涉广度，因为广度就包含了各种不同的情形。我们要在各种各样的情形下坚持去夺，去做这样的修行，这样才行。不能老在一个环境里对着一个对境修，要扩大广度和深度，起码要扩大广度。

然后来说夺的深度。夺的深度更是需要我们长期去磨砺的一个很艰巨的过程。刚开始夺的时候，我们基本上都是思维，你说这个深度深不深？一点都不深。哪怕我们用光射对境、射自己，或者用金刚杵穿自己、穿对境，其实刚开始的时候，这些都还是思维的运转。但是，慢慢地，它会带来一些觉受，而且这个觉受在不停地变化，越来越深、越来越深，这就是深度在加深。

也就是说，不管怎么样，你前期开始夺的时候往往都只是思维：你思考离一多因也好，放光去夺、用风去吹也好，全都只是思维。尽管思维会带来一些感受，但这些感受都不是真实的，都仅仅是思维层面的。

那你说什么感受才是真实的呢？其实我们去夺境的时候，并不是真的要把那个对境夺坏。比如你放一台电脑放在面前，观想把它夺空，无论你怎么想，那台电脑依旧好好地放在面前，不会因为你放光放电去射它就真的碎了。它的碎只是发生在你的思维当中。

只是这个思维就慢慢破坏了你的心直接认为这台电脑是一个实在东西的执著。它破坏的不是眼识呈现出来的电脑，而是心不假思索地认为是一个实在东西在那里的俱生无明。（就是眼识呈现出电脑以后，五俱意识直接粘上去；粘上去之后就带来了一些直接的感受，然后我们就认为它是一个实在的东西在那里，也就是心连想都不想就认定一个东西在那里的这种俱生的无明。）

那么我们长期去串习，长期去觉得它是虚假的，就会把认为它是实在的这种心的直观感受破坏掉——破坏的就是这个执著。所以面前的东西也好，你的身体也好，不会因为你放光去夺它就真的烂了。你想想看，要是观想上师在对面放光夺你，真的把你夺烂了夺死了怎么行啊？那你不就直接往生了吗？有人在微信上问我这样夺会不会让身体受到伤害？我沉默了半天不知该怎么回答。我说：不是你受了伤害，是我受了你的伤害（众笑）。

事实上你只是破坏了内心的实执感。你看这个身体，我们坐在这里，通过触识，心会直接认知到它的存在——触识现起会有沉重感嘛，它就是个东西在这里。而且你不能去碰它，碰它你会有感觉，如果碰得太重了还会感觉到痛。但是如果你长期去夺它，你的心就会认为只是一个像影子一样的东西在那里，不是一种真实的存在；这个夺的过程中实际上就破坏了你的心直接觉得它是真实存在的那种无明。

实际上你的身体会不会被破坏呢？如果你观想一束光射过来都把自己射透了，那还了得啊？你已经快成就了。或者你观想一束光“呼”一下把别人射透了射穿了，那还了得啊？你会成为危险人物的，那叫杀人于无形无相啊。这是不现实的，不可能的。

那你说为什么夺到后来它会消失呢？因为夺到一定时候形成虚幻感了，你会不知不觉地进入定中，而定有能力让我们的前五根识（包括第六意识）暂时不再显现、不再作用。我们的前六根识是一种可以断的东西（不是彻底的断灭的那种断），可以暂时蛰伏的东西，它不像末那识和阿赖耶识一直这么延续下去，永远都不会断。但是我们的意识、眼识和耳识这些都会停的，比如睡着了它就会停的。

你通过这样的观想形成了定以后，这个叫由观入止。我们以前说修行的方法有两种：一种是由止入观，先入止，带上我们强大的心力去融汇我们的知见变成真正的止观双运；另一种是由观入止，由观形成觉受了以后就形成定，变成止观双运。

因为我们平常修止修不进去的，我们现代人属于“鸟人”嘛，思维到处飞，所以没办法，就用观的方式把我们的心定在这种虚幻感里面。因为虚幻感它会有愉悦、通透、智慧这些成分在里面，所以它可以让我们的心很容易安静下来，慢慢就会形成定。形成定了这些会消失，消失了以后更加证明外境和我们的身体不是真实的。不像睡着了或昏沉了没办法觉知外境，那个时候心还是清明的，但是外境消失了，这时很容易证悟外境完全是虚假的。

那这是不是开悟呢？还不是，因为你对心的本性还没有通达，但是起码你的心就不会再相信色法是真实的。其实不用它消失，在虚幻感很深的时候，你已经不相信色法是真实的了。这时候很多执著都会变得非常的轻，很多痛苦就已经不成立了，甚至恐高症、身体上的疾病都会好。

你问：“为什么身体上的疾病会好？”当然会好了，因为通过这样的修行，很多业障会减轻的。修中观、修空性这些本来就是非常消业的一个行为。佛陀曾经说过：“修空性、修如来藏的人，哪怕是得一次感冒，就会毁坏好多好多劫的生死大罪。”你在这个修行过程中本身就是在消业，还有你在打坐的时候去关注气脉，身体的运行就可能会变得非常好，所以身体也会变好。

也就是说外境消失并不是你真的去放光把它射坏了，有人问“这样会不会把身体射坏了？”我在这里很郑重地回答大家，肯定不会的。如果你真的是把自己射坏了，我会来拜你为师的。啊！眼睛像激光“簇”一下射过去，或者观想出激光，这还得了啊？所以大家不用有这样的担心，但是我要通过这些东西来说明这些道理。

好，我们再回过头来说它的深度。其实虚幻感到达一定程度的时候，它就慢慢会变成觉照，

觉照是怎么回事呢？就是你不用老去想虚幻感了，你一去打坐的时候那种觉知就出来了，直接就知道身体是虚假的，就像我们现在一坐起来就觉得我们的身体是实在的东西一样，我们不用去想它是实在的。为什么，因为我们的无明在起作用。夺多了以后，一上座就是虚幻感，连思维都不用，这就是逐渐变成觉知。

一直觉知下去慢慢就会成为习惯性的，你随时在动的时候都会变成整个身体是虚幻的，甚至外境都是虚幻的。这个虚幻感会深到“不思量自难忘”，而且这个程度会越来越深，它表现为认为身体实有的习气越来越淡薄。这是个术语，什么叫做“习气越来越淡薄”呢？它的特征就是不再太过地执著和珍惜自己的身体，恐高症这些都会变好，经常会觉得这堵墙随便可以穿过去，甚至觉得自己会飞起来，心情非常的愉悦。对很多身体上的疾病不会有恐惧感，不再害怕刀刀枪枪这些东西，甚至直觉把地球炸了以后，我的身体会漂浮在太空中。（错误想法哈，因为地球爆炸了，你也爆炸了，你的太空也没有了，但是会有这种感觉。）

是什么样的状态要根据你的业力来，但你一旦有这种觉受就会不太害怕这些东西，会慢慢产生相应的一些反应出来。然后对佛法的相信程度会越来越深，这种信就不是我们现在的“小红粉”的那种信，它是一种真的经过实践产生了真实的觉受以后的一种信。越来越深，越来越深……深到一定的时候，你随时坐在那里，哪怕是动念头，它也是虚幻的，什么都是虚幻的：身体的觉受是虚幻的，外境也是虚幻的，坐的垫子是虚幻的，椅子板凳是虚幻的，你所看到的一切，连虚空都是虚幻的。

为什么夺到后来你还要去夺虚空呢？因为我们心里面总认为虚空是一个空间放在那里，虽然理论上我们知道这个不是真实的，但是要让心直接形成这种感受，你要去夺的。夺的方法以前我也讲过的，你去闭眼睛嘛，眼睛一闭，你看到的虚空（眼识的虚空）就没有了。然后你就要去感受这个眼前看到的虚空，其实它一定要借助我的眼识，不借助我的眼识就看不到。

你用手去摸虚空（触识的虚空），那也是要借助你的手，它就是种缘起之物，不是真的有个东西放在那里。如果真的有个可以永恒容纳的虚空的话，那为什么放了一块石头在那里就不能放第二块石头了呢？它的容纳性不是个永恒的东西，而只是个缘起性的东西，所以没有一个永恒的虚空。

你说“我想象的虚空（意识的虚空）呢？”那就是你的执著，是你的心执著出来一个虚空，因为你的经验永远有个虚空在那里，好像走到哪里都有个空间，只要没有其他的东西去占领这个空间，你心里面都会认为就是有个空间在那里，那是你的执著执著出来的。这些对于所谓空间的执著你要慢慢去破，破多了以后，任何显现，包括你自己的念头，你的心里面呈现出来的，

你觉知到的所有东西它都是虚幻的，都不是真实的。连想都不用想，感受都不用去感受，觉知都不用去觉知，你会觉得这是个本来的事实。

那么你就在这个本来的事实里面一直安住下去，这个就是所谓的“人境俱不夺”，而且会形成很深的定，这个定基本上是符合正见的，就差一点，你不知道心的本性是什么。就产生这一切，不管它是虚幻感也好，真实感也好，执著也好，那个本质到底是什么，你除了不知道这个以外，其他都已经逼到了极处，你会一直在这个状态里面下去。

而且由于在你心里面呈现出来的所有东西都是虚幻的，所以无论它呈现出来什么，都是没有伤害的，所以心会自然产生喜乐和轻松感。有什么的？哪怕身体坏了，但你的觉知力不会因为身体坏而坏，你会发现你不是那具身体，而是能够觉知身体的那个玩意儿。你会无所谓，一切都可以消失，但那个还在。所以生起什么东西，你都会觉得无利无害，无利就是没有什么真正的利益，无害就是不会有什么伤害。

你说“那个大圆满也是这样的”，大圆满那是证悟了才是这个样子。而这个你还没有证悟，但是你已经不用去“夺”了嘛，你已经“人境俱不夺”了。为什么不夺了？它本来就是虚幻的。这种我们认为它不是虚幻的，是实有的这种直接性的无明执著被我用夺的方式破坏殆尽。那么，我只是需要在这个本来就是虚幻的状态里面一直安住下去，慢慢形成定。

定中的那些花哨就多了：产生各种各样的觉受啊，眼前都是光啊，身体消失了啊，觉得自己好像飘起来了啊，产生很愉悦的感受（乐）；甚至有些有神通感啊，我们有些师兄都修得快成仙了（明）；有的甚至一个念头都没有（无念），在这个状态一坐很长时间。

当你的念头生起来以后，你认为是喜悦而且你不去管它的时候，反而慢慢就不会有念头了，那个定就形成了。而且那个定很放松，因为其心无执了。这个就越来越厉害，这时就只差一个你是否知道本性，知道本性了那个就是真正的大圆满。所以这个夺是一个很长期的过程，当然夺到一定的时候但还没有走到人境俱不夺时，产生了一种觉受，也有可能在这种觉受里面也入定了。

但这个没关系的，入定了以后你还会从定里面出来再夺，反反复复，增加它的广度和深度。深到什么程度呢？深到甚至在梦中都在夺，夺到一定时候夺成了习惯了，梦中遇到危险的情况你马上就开夺。刚刚开始会夺醒自己，一下就醒来了，慢慢的就不醒了，梦中知道这是梦。梦是很怪的，你一夺它就消失，你甚至在梦中可以穿墙入室、飞起来啊，什么花里胡哨都有。

你如果长期坚持修行，一定会出现这样的结果，但是它还是有些其他的辅助条件，比如你要

守戒啊。比如密宗弟子你要破坏了三昧耶戒那就别提这些了，或者要有菩提心就能更快一些啊，心能安宁啊。因为如果没有出离心和菩提心，一个人连一个情人节都能纠结一晚上的，他怎么四夺啊：什么都夺空了，就是夺不空我的情人。那一整个晚上他只会梦情人，不会把情人来夺空的，所以需要以一定的出离心、菩提心和一定量的福德来支撑自己去做这些事。

所以说大家一定要长期坚持四夺，开始仅仅只是夺色法。夺到后来会不会证悟呢？这个不能断定地去指着一个人说你可以证悟。第一个，我根本就没那本事，我自己都没证悟，我有什么资格去说别人证不证悟啊。但从修行的方法来说它肯定是对的，你如果坚持下去，再加上菩提心的修行，视师如佛的修行，或者对大圆满见解的娴熟，或者是你们很多参加了上师的密法班的，在班里都已经被上师直指心性的，结合自己修行的一些境界，那么有可能你真的得悟本性，我只能这样去说。

但是你如果连这样的基础完全都没有，有时候被直指了以后，你不能说上师指的不对哦，不是的，是你自己的基础不够。你说：“我五加行都修完了。”五加行修完了也不见得你的基础就够了，很多人五加行修完了，说老实话就是个数量而已，根本就没有质量，那个谈不上对你起了多大的作用。这个是我们说的中观四夺的色法。

我们大家都知道人有五蕴（色受想行识），我们刚才谈的中观四夺只是夺色蕴，后面的受想行识是属于心这一部分。人无非就是物质跟精神嘛，或者是佛教里面说的色法跟心法。色法就是物理的这些法，也就是前五根的对境；心法，就是精神这一类的法，受想行识都属于心法，也要去夺。因为影响我们的除了物质以外，精神对我们的影响也是很大的。

心法有四大类：受蕴、想蕴、行蕴、识蕴都属于心法，那么我们要去把这四个夺空。它形成了蕴也就是说它有执，执的话就要去破坏它，去破坏它就叫做夺，或者中观里面叫做遮遣、破除。中观里面动辄就说我破了你，你破了我。破的意思：在理性上去分析的话就是去找人家的毛病，找人家逻辑上矛盾的地方，从理论上去破；在修行中就是直接针对自己的无明和执著来，让自己的无明和执著减轻，乃至消失。

我们的受蕴是什么呢？大家都知道受蕴其实就是我们的感受，人的感受千奇百怪有很多种，但是从苦乐来界定的话就三种：乐、苦、不苦不乐（也叫无记）。比如吃面可以诞生吃面的快乐，吃冰淇淋可以有吃冰淇淋的快乐，快乐的事情会不太一样，但是引起的乐是一个东西。可能快乐的种类不同，甚至我们会有选择，那么在夏天吃面还是吃冰淇淋呢？吃冰淇淋！冬天的时候我们就吃面……有所选择，而且每个人还不一样，但是乐在每个个人那里的总体感受都是一样的。苦也是一样，可能我们会因为不同的对境可以制造出不同的苦，但是苦受总结起来就是一

类的法，这个就是人类的精神的感受。

那你说肉体的痛苦算不算精神的感受呢？其实肉体的只能叫做痛或疼，苦一定是心灵的苦受。身心是会产生互相影响的，比如我们的身体被打伤了，会产生疼，我们的心会因为这个疼紧接着产生忧虑或者是紧张，这些就叫做苦了。而且有时身体产生疼痛的时候，心不一定会苦的，我以前也经常举例：比如说久别重逢的一对情侣，恰好在情人节两个人又勾搭上了，一上去一抱，结果对方身上有伤口，啊啊好疼啊，但是虽然身体疼，心里面还是好喜悦啊，“哎呀，情人节我们又勾搭上了。”身体在疼，心里在乐，会这个样子的，也就是说它们不是一个东西，有时会把它们分开。

乐受也是一样的，身体有时候会产生很舒适的感受，比如说按摩抚摸的时候，大部分人都会觉得很舒服。但如果是一个正常的直男，你找一位靓女去摸他的时候，他身体感到舒服，心里也很愉悦。你整一个泰国的人妖过去，直接告诉他这是人妖，然后抚摸他，哎呦……身体一样的感受，而心就很难受了。所以快乐和身体的舒适不是一回事，所以我们要去把这些东西分辨开，很多时候我们会把它们混在一起，搞不清楚了。

我们说的受蕴指的是精神这一方面的，不是身体的触受。身体的触受确实会带来心理上的一些感受，有些人你摸他的一些部位，他就感到愉悦，但是有些人马上就会难受。为什么呢？因为他们内心里面的东西是不一样的，精神层面是不同的。比如你的爱人来摸你你就会感到愉悦，仇人、人妖来摸你就受不了，是不是？所以一定要知道受蕴是精神层面的东西。

而且这个东西非常影响我们，因为我们所有的行为就是要追求快乐的感受，你看谁不追求快乐啊。精神上的愉悦，几乎任何生命都会去追求的。当然首先要去追求基础物质层面的满足，要吃饱要穿暖，因为身心互相影响。身体如果生病或者吃不饱穿不暖的话，精神也会不愉快，因为他痛苦嘛，直接感受到精神不愉快。

如果我们出现这么一种怪的现象：就是身体难受，但是精神愉快，问你如何选择呢？很多人说那我如何选择？其实这个时候由不得你去选择的，它要根据心的情况来。有些人为了追求精神上的解脱的话，他就愿意吃身体的苦。释迦跑去修行，一天吃一颗米，饿得身上的肋骨一排排的能看到。那身体是很苦，但是他精神是愉悦的。很多这种样子，所以要看每个人具体的情况，没办法有个准则的。有的人你让他身体吃一点苦，他都不干。所以说这个是要看具体人、具体事的。

但是不管怎么样，乐受、苦受都是属于精神层面的。还有一个不苦不乐，因为我们经常在精神上面处于一种很平淡的状态，这就叫做不苦不乐（无记）。有三种受。这个非常影响我们，人

首先是追求物质上的满足，接下来如果身体吃得饱、穿得暖了，马上精神需求都来了，特别是在和平年代。战争年代我们要保护我们不死，或者是出现了大的动荡的年代或饥饿的年代，首先要去满足吃的，那个时候无暇顾及我们精神的痛苦，但是一旦你的物理层面上满足了，精神上的需求就大量地开始增加。

如果诞生了精神上的需求，满足不了就会产生痛苦。所以在我们这个物质丰富的时代，反而忧郁症病人越来越多。你看那个灾荒年，不会有什么忧郁症病人的，他忧郁什么呀？还没来得及忧郁就饿死了。真的会是这样的，人很贱：吃饱了、穿暖了、住好了，各种物质上的东西满足了，精神上就要制造东西来让自己满足或不满足。比如情人节，你平常都是孤单的，平常为什么不去流泪、不去凄苦呢？你偏偏要等到情人节那天来凄苦？人类（物质需求）满足了，就捏造这些东西。

比如说我们现在大家都吃不饱，你看他情不情人节？我们会设置饥饿节的，或者饱足节。人类会捏造这些东西来让自己获得快乐，所以精神上的需求非常的大，影响我们也很大。有些人甚至到了一定的程度，他们说追求比较高雅了，就放弃物质的满足，我们要有精神追求，我们平常把它叫做什么——理想。

为什么去追求理想的经常失败？说明你这个超越动物层面、超越物理层面的这个心还比较弱，就是理想很丰满，现实很骨感。因为想得太好了，其实你对物质的需要你自己不清楚，太强烈了，有时候就会影响到你的精神，有时候你就会放弃一些让你造成精神愉悦的因素去追求物质来让你满足。所以有人就会说“我宁愿坐在宝马车里面哭（物质满足，但精神痛苦），我也不愿意坐在自行车上笑（物质贫乏，但精神快乐）”。其实这个就是物质层面的需求和精神层面的需求造成的冲突。针对有些选择，很多那个时代的人就是我们不要物质要精神，我们就认为他很高尚；要物质不要精神的，我们就认为他太现实了，这个人太没有追求了，会这样子。

分析这些，分析来分析去，不管怎么样，就说明了精神的愉悦非常左右我们，会形成执著。形成了执著以后的话，就会导致很多很多的痛苦。受蕴导致的痛苦太多了，本身苦受是不舒服的，苦受大家都不想要，有很多情况会造成我们的精神痛苦，比如说生病了，除了身体的痛苦以外，精神上也很难受；但是有时候，比如亲人去世了，你的身体上并没有痛苦，但精神很难受；或者是过去一个惨痛的遭遇，这个遭遇已经过去了，你的身体也没有什么太多的难受，但是你的精神还是很痛苦，他们说的心理阴影面积很大……也有很多这些精神上的痛苦，大家都不喜欢这个，没有人会喜欢这个，但是它左右你，搞得人很不快乐，很痛苦。

那乐受是不是个舒服的事情呢？乐受就好了吗？当然，每个人都追求乐受，这无可厚非。人

类所谓的幸福圆满，无非就是快乐嘛——物质上满足，精神上快乐。物质上的满足到后来，如果一个人精神绝对快乐，只要物质不会缺乏到让他产生肉体痛苦的时候，其实都可以了。我们经常说知足常乐，知的那个足其实是说物质方面的足，还有一个就是精神上不要过分地去追求一些刺激性的快乐，希望平淡优雅的快乐，知足常乐的乐指的是那个乐。

大家平常可能不会去分析这些东西，但是你也用不着去分析这些，如果佛法学透了的话，这些你一凝神马上就知道怎么回事，因为佛法就是对人、对心彻底了解得清清楚楚。通过了解，通过修行，一个方面了解它，很清楚，另一个方面，通过这种清楚的了解和修行来排开这些痛苦。

追求乐无可厚非，但是如果追求的这个乐不是佛教所指出来的最根本的解脱之乐，而是一个依靠缘起而产生的精神上的快乐的话，它背后也还是痛苦。这个其实不用跟大家仔细分析的，一说大家就会明白，任何一个快乐诞生的原因，只有从心里面本来的、不依靠任何因缘的那种快乐，才是常恒的，所谓的解脱之乐。

而任何一个其他乐，一定要依靠其他的因素，比如说你看着你儿子，很可爱，心里好欢喜，“儿子好乖哦……”；情人节，比如说你老公或者老婆送了你 108 朵玫瑰花，你会快乐，这个时候精神上引起了很大的愉悦。人都是在追求这些东西，所以情人节电影院满的，宾馆都住不到了，就是因为大家都在追求这个愉悦。但是这个愉悦依靠了好多条件，哪天他不送你（花），你就完了。或者是他遇到了什么事，或者你自己的心情变了，你不再喜欢他了，他送给你也等于零。

这样的话，慢慢慢慢，所有的快乐其实背后都埋藏了一个很厉害的痛苦，就是你会失去它（快乐）。还有在追求它的时候，为什么情人节大家会痛苦？因为大家心里面都有求——所有你喜欢的人都来给你送玫瑰花，任你选择，甚至不用选择，一网打尽。他有这种渴求来的，万一满足不了，求不得苦就来了。

即使满足了，乐受生起了，一旦被破坏，爱别离苦就出现。所以它背后藏着很多很多的苦难，而且它一定会出现，因为缘起现象都是无常的（看《西游降魔》里面说的，“缘起不灭”，那个编剧疯了，不懂佛教的人拿佛教的词汇来乱写，写个缘起不灭），缘起现象就是生灭的，一个现象出来它一定会灭。缘起的本质才是空性，你不能说它不灭的，你只能说它不生不灭。如果你只是简单说它不灭，把它当成一个实有的东西的话，那是不行的，那就变成了常见。

所以乐受也是一样的，它埋藏了很多很多可怕的苦难在后面，如果让苦受、乐受来左右我们，那就是不对的，那就是执著，那个是导致轮回的一些原因。那你说无记受呢？如果无记里面没

有通透的智慧，明白所有的现象都是虚假的，明白本质都是明空双运的，这种无记受说得不好听叫傻逼。

那个头脑里面暂时没有选择，觉受里面没有选择，什么都不贪，什么都不要，其实这个不见得是对的。因为这种暂时的平静里面它其实背后掩盖了很多东西，你不可能一直这么下去的，因为个体感以及个体的需要，以及里面的无明，它一定会让你相续里面产生冲动，产生取舍。

还有我们能够这么一直无记下去吗，你有本事无记给我看看。不要说绝对的无记，绝对的无记连饭都不能吃哦，念头都不能起，你根本做不到的。你说“我不是说念头，我是说感受。”那种不快乐不痛苦的感受，你也维持不了多久的。其实这里面由于人的个体执著，各种相续里面隐藏了各种各样的欲求，其实是在一种淡淡的压抑里面的，时间长了，这个人好像处于一种毫无生气的状态里面。

不快乐也不痛苦，其实是一种很深的痛苦。而且死亡了以后，由于没有消业，那里面被你埋藏的恶业爆发出来，那就不知道是去饿鬼还是去地狱了。所以那个也不是一个好事，因为它并没有充满智慧的清明，以及无限量的慈悲，所以这种无记受也是不对的。

所以说不管是乐受、苦受，还是无记受，都是我们要去掉的一些执著。你说“去掉苦受、无记受我同意，乐受我为什么要去掉呢？”其实也要去掉，你可以享受它，但是你一定要去掉认为它是真实的这么一种执著。

你说“乐受我从来都不会认为它是真实的。”你说乐受、苦受，我们骨子后面会认为它们是真实的吗？其实心里面产生的东西在我们唯物主义几十年的强烈的熏习之下，我们根本就不会认为精神现象是真实的，我们只是不由自主被它左右而已。

你不会去想它是不是真实的，比如说，你产生一种心里很不舒服的感受，这种感受从观念上去想“哎呀，它不是真实的，它不是真实的。”不用你想你也知道它不是真实的，但是你就是不舒服。它是不是在左右你啦？

还有一个人快乐生起来，特别是有些喜悦。比如说，看到别人的老婆很漂亮，快乐也生起来了。那快乐生起来了，心里就会想“不对哦，不该想别人的老婆！”但是还是不行，这种快乐还是在，你还是不受左右。

那无记受，一个人觉得了无生趣：“没啥意思哦，生无可恋。”心里面想这个东西不是真实的，但是还是这样子，我就是快乐不起来，所以我抑郁了。当然你说抑郁是苦受，但是抑郁的人一般前面都会有一些无记受的。

极端的苦难，他不会抑郁的，快乐也不会抑郁的。抑郁就是无记受长了，而且他认为永远没有苦难，一直这么下去，才出了抑郁的。极端的苦受，比如说一个人在被暴打的时候，你让他有什么情绪去抑郁啊？抑郁依据的条件就是没有剧烈的伤害，当然剧烈的伤害以后可能造成抑郁，他恐惧这个东西再出现，但是在这个剧烈的痛苦之下是不会抑郁的。只有极端的痛苦，痛和苦加起来，痛是物理性的，苦是心理性的苦受。

也就是这三种受我们不会认为它是真实的，但是它会左右我们。左右我们怎么办呢？肯定要把它夺掉，不夺掉的话，你就没有办法真正地去证悟。

最后我们会说受想行识夺完了以后，我们怎么去认识我执和法执。但是一定要把五蕴都夺得差不多的时候，我们认识我执、法执的时候才会比较清晰，不然的话我们就是一个观念。观念的话书上到处都有，“什么是我执？心执著阿赖耶识的见分叫做我执，也叫做末那。”这是谁都会说的一句话，但是你心那个直接的认识是不行的。

“我的心认为有一种客观的存在就是法执。”也是一句话。但是对你心直接的认知，可能语言描述不出来，但是你就是知道，这个跟法句上说的意义是一致的，但是一定要执著被磨到一定的时候才会看得比较清楚。

你说我们能不能一下就认知呢？也有这样的人。比如前世修过的，生下来就根器顶了天那种，那你不知道生下来是什么人啊？说不定他前世夺了一辈子没夺通，结果乘愿再来，再跟它一夺，还没有夺就通晓了，说不清楚的。但是这种人很少很少。

我们可以去衡量自己的根器，衡量很容易的：你自己有多少烦恼，有多少痛苦，心有多少时间能够浸泡在佛法里面，对世法是不是离开了贪著，对其他人的生命是不是充满了关爱，是不是有绍隆佛法，承担起救度众生的这种雄心壮志。你看大量时间是不是在想这些？偶尔概念你会想的，偶尔概念想起来，一些表演型人格的人他会泪流满面的，他是真的流的。

但是检验的方式很简单，你撩他啊。有两种撩法他会受不了的：一个给他喜欢的，看他流不流哈喇子；一个给他恐惧的，看他流不流马尿。吓死他或者贪死他，那个时候他就发现他那些雄心壮志全部没了，一点点压力下去他就垮了，所以这个可以很容易检验你自己不是这种根器，稍稍吓你一下，什么祖宗八代都忘掉了。

我们很多人会误认为自己是高根器，挺搞笑的。好歹我坐在上面跟大家交流嘛，我对着镜子从头到脚观察自己，没一根毛是高根器，怎么下面听我交流的人他们是高根器呢？也许有啊，但是你不要站出来。

所以大家千万不要随随便便认为自己是高根器，你去修行嘛。其实如果真的是高根器，你真的是体会到很深，用不着一定要别人承认你是高根器，你要别人承认你是高根器，那你就是个低根器。你根本就不在乎别人承认你什么东西，说明你的根器真的是有点高了，起码你脱离了一个东西——你不在乎别人怎么说你评价你。

你老是在乎人评价，比如说你是一个演员，别人评价你是有关票房嘛，还可以理解。像我们这样的人，别人评价你有个卵用啊？评价再好也是然并卵的，对不对？你说“不是啊，有人评价我，就有人来供养我啊，有人来恭敬我啊。”这个叫高根器说的话吗？你这样想就说明你根本是个低根器。

所以这个稍稍观察一下自己就知道，我观察了我自己很长时间，我发现自己是个低根器。所以高根器你不要出现在我面前，否则我这种低根器嫉妒心会受不了的，我恨死你，我放光射你，直接把你夺空（师兄开玩笑的口气）。所以说我们不能随随便便认为自己高根器，大部分人是不行的，大部分人一定要通过训练，心是可以训练的。你再低的根器没关系，你通过持续训练，根器慢慢就高了。高了以后，很多东西就不在乎了，心才能获得自在。

我们所说的不在乎和平常所说的不在乎是两回事儿，平常有人说：“你要守点因果，念点咒嘛，人要死的哦，要下地狱哦。”“切，我不在乎！”这样的不在乎是不行的，这样的不在乎是蠢货。他那个不在乎是什么呢？真的是明了了很多东西，他放弃了很多执著。这种不在乎和前面的那种愚妄者的不在乎是两回事儿。所以需要长期的坚持磨砺和修行，刚才说了三种受（乐、苦、无记）都会导致我们痛苦，都是执著的结果，同时有可能是执著的原因。

为什么说受蕴是执著的原因呢？我们很多时候要追求快乐，以它作为追求的目标去造作，它就成了因。有些人爱一个人好奇怪啊，譬如现在男女谈恋爱，爱一个人只是因为在他的幻想中间，他俩会在一个什么地方做什么鸟事儿，我指的不一定是床上的事啊，比如和对方一起去看流星雨。去看流星雨没有什么太大作用，但是他想象中，她和这个男的或者女的去看流星雨，会好 high（乐受）。

他为了这个（幻想的乐受）就不顾一切了，然后他就开始去追她，去送玫瑰花，去点蜡烛啊，然后去搞心啊，然后又被扑灭了又点啊！追逐她的心，问他为什么，他基本上是不会想的，说到底是他幻想的一种快乐，明不明白？你们谈过恋爱的，好好问问自己。当然这个梦很快就破灭了。不去看流星雨，那个东西还一直放在那里；一旦真的哪天出现流星雨，去看，切！原来是这样的，一下破灭，算了，还是回去学佛。

很多时候他所观想某种乐受就会成为因，促使他去造作。有时候它又是一种果，譬如说观想

去看流星雨，一定会很 high。就拼命去追她，费了很大的劲，牵着你的手一起去走遍地球，唉！你走不走得出花都难说。最愉快的事儿就是和你一起慢慢变老——吵架都吵死你！很多这样的想法，他没有这个具体的体会，他在想着最浪漫的事，他是这么一种乐受。所以那些搞文艺创作的，很大程度上就是魔鬼，他不说真相，他不说愁苦这些东西，他就说那些片段的东西，成为造作的对象。

然后两人就去看流星雨，好快乐。好不容易百年难得一遇的流星雨真的出现了，而且要牵着你的手，靠着你的脖子去看流星雨，不容易啊！特别是几年恋爱过去后，谁会带你去看流星雨？一般都会带其他人去看流星雨。我们就假设他们真的去看流星雨，一看“哦，原来是这样的。”苦受就出来了，这个苦受的原因就是因为前面假设的乐受，所以它就成了果，所以它有时候是一种果，明不明白？

我说这些东西大家不要笑啊，你们观察一下你们自己是不是这样的？你们不要把这个事情只当成是看流星雨，要像刚才夺境一样，要把它广泛化。看流星雨啊、看电影啊、看床单啊……都是一类的乐受。我们来说乐受嘛，比如说滚床单这种事（我们是谈修行呐，大家不要想歪了），很多男师兄的体会特别深，没有滚之前想的不得了，不顾一切啊，网上约啊，说很多讨好的话等等之类的。吃饭啊，谄媚啊，哄啊，玫瑰花啊，刷卡啊等等之类的搞很多。

然后两个人真的滚完了床单以后，不滚则已，床单一滚完，哦豁，恨不得一脚把她踢出去，为什么？苦受就出来了。但是苦受完了以后，慢慢慢慢过了一阵，这个乐受的要求又来了，他又开始造作，造完了又去，去了那种苦受又来了，这就叫做轮回。其实吃饭也是这样的，吃饭一定要吃断食。为什么叫断食啊？欲界众生断食就是因为欲，欲求就要产生这些东西，欲求一满足了就停下来，停下来以后过段时间，欲求还要让你再欲，其实就是这样的。

如果这样的受老是左右我们，你就控制不住的要去做造作。一方面控制不住要去造作，另一方面控制不住，产生苦受，排遣不了。所以这种人造作起来是最凶的，无情起来也是最快的。比如说那种失望的苦受左右他，他受不了，就会迁怒到对境上去，所以很多哥们儿拔鸟无情就是这样的。你不能怪他的，那叫执著，那是无明，就是这样的。他根本就不具那种很深刻的悲悯心，他就只是为了满足自己的一个东西，一满足了，苦受就马上出现。

为什么很多人说老年了以后会去学佛呢？特别是一些权利人士（权力和利益都得到的那种）和所谓的成功人士，他都满足了。满足以后他会发现跟他意想的，获得了很高的权力，得到了很多东西，并没那么快乐，所以他会转为学佛，这就是因为意想的状态达到了以后并没有产生他所想象的乐受，反而有苦受会出来。

只有学佛不让人失望。当学佛学到一定的时候，当执著在去除的时候，那个快乐如泉涌，而且它永不止息。你拔除的越多，丢掉的越多，快乐就越多，他不会失望。只是刚刚开始很难有法喜的诞生，刚刚一出来的时候，因为执著太多了，又会把它覆盖了。反反复复，反反复复，覆盖多了以后，他就麻木了，就会变成油子。

但是一直这么勇猛精进下去的话，执著去掉得越来越多，身心就越来越自由，这个时候自由自在的快乐，那是不会让人失望的。真正学佛学得好的那些高僧，他内心里面都是快乐的，他非常的快乐。所以当他到达初地的时候，叫做极喜地。为什么极喜啊？因为所有的执著已经不能再左右自己，生命不会再进入那种无知的轮回里边，分段的生死已经被破坏了，当然极喜了。它不是概念性的，这是心直接的体会到这个东西，自主了。自主不是自我来做主，而是心的本性开始做主，“王已登位，野老讴歌”，说的是这个。

我们一定要把那些左右我们身心的乐受、苦受、无记受这些无明的执著，要把它夺掉，这就是夺受蕴的意义。我为什么要用一节课的时间来讲给大家听，分析那么多，以前好像也零零散散的讲过这些东西。而且我有一个毛病，我上课基本上没有做详细的备课，随口就说，就变成了东一点西一点，东鳞西爪，没有成类，所以有点麻烦，这是我的毛病。当然我也会找原因的，我绝对不会怪我自己的。（我这样一说，现场的师兄都明白我是什么意思，但是那些听打的师兄听到这些因为没有看到我的表情就很容易误会“哇，他都不怪自己！傲慢成这样子！”因为像我这种艺术型人才经常会正话反说的哈。）

我为什么花那么长时间说这些，因为受（对快乐的追求以及对痛苦的不由自主）导致了我们的很大的麻烦，使我们身心不得自在。我们在菩提心上要怎么训练呢？比如我们得到乐受的时候，“哎呀，我好快乐，供养给上师。”我们吃饭之前可以把上师观想在喉间，美味先让上师享用。遇到任何悦意的对境就观想供养上师三宝，这是对乐受的态度，用思维菩提心的方式去修就是这样的。

对苦受的训练方式是什么？就是我们经常说的转为道用。比如心情很不愉快、很抑郁的时候，“我愿意承受这种痛苦和郁闷，但愿天下的所有众生不再像我这样郁闷，我愿意承担他们所有的郁闷和痛苦。”这是用思维菩提心的方式去面对苦受。如果坚持修到一定程度也会有很大的作用，特别是在没有空性的认知之前，如此修持是非常好的，它不但会去除业障，也会积累下很大的功德。

特别是痛苦转为道用，快乐供养给三宝，或者愿意把这些快乐供养给其他众生（这个时候你不要用“布施”，不要把自己放那么高，因为众生都是你老母，你为什么不供养呢，你敢说布施

点钱给自己的父母吗，你只会说我供养您老人家，你真的把众生想成老母的时候，你这些快乐就可以拿去供养给众生)，头脑里面经常这么思维。

你在思维的时候，这些快乐不会减少的，甚至会越来越甚，一定会这样子。因为心越来越放松，那种快乐不会因你越放松就消失，所以这种菩提心修法有很大的作用。比如把这些快乐供养给天边无际的所有众生，那个快乐不但不会降低，反而会越来越大，源源不绝。大家记住，修行真的是很具体的，你不要一说修行就以为只有四夺，其实在某种程度上，菩提心也要混在四夺里面进行修行的。

痛苦也是一样的，我们每个人一定会遇到很多很多的痛苦和纠结，以前一遇到痛苦纠结，我们就习惯性的忘失我们所学的这些佛法，我们习惯性的用以前的方式来解决痛苦，比如我寂寞了就去找朋友，生了病就去找医生，从来没有想到这些痛苦纠结可以变为修行的助缘。它真的可以变为修行的助缘，愿意承受这些痛苦，愿以此痛苦能够代替天下所有受到同样痛苦的众生。

关键是要真心实意，什么叫真心实意？就是你不在意自己的痛苦。你现在不是愿意让这种痛苦去替代众生的痛苦吗？既然这样，就让痛苦来得更猛烈一点，你干嘛心还要去抵制它呢？心如果去抵制它，除了身体的痛以外，还会有心的苦，或者在心上的旧苦之上，苦上加苦。比如拼命想去摆脱抑郁，然后采取一些错误的方式去抗拒它，结果抑郁不但没好转，反而越来越厉害。但是你如果不抗拒，你来吧，我愿意接受一切，我要用这些痛苦去代替天下所有的生命感受的同样的痛苦。那么抑郁来了，你坦然面对，结果怪了，抑郁反而慢慢减轻乃至消失，特别是心灵上的痛苦。

身体上的痛苦就算它不消失，但是由于你心不去帮忙（心不附上去），否则心帮忙是很麻烦的。人在一般情况下，身体痛苦了以后，心会去帮忙的，五俱意识一上去会越来越痛的。如果你坦然面对，你来就来嘛，反而苦受会减轻。我这样表达其实有点麻烦，说了以后大家每次面对痛苦就试一试“我开始这么想了，你快减轻哦，你快减轻哦……”你这样做又是在开始骗自己，那个就叫做心不真。

心真就是很坦然的愿意接受一切痛苦，你真的来，我不怕，如果这样做能够让天下其他的众生减轻和去除痛苦的话，我就愿意这样做，自己就很坦然的坐在那里任它痛苦。你这样子，这些郁闷痛苦反而真的会减轻。当然这个东西有个训练的过程，比如我们今晚听了以后马上就去做，结果你发现一点儿也不管用，因为你根本就没训练过，怎么可能管用。刚刚一想完了以后，痛苦依旧，就不想再想了。

还有你要看痛苦的程度，有时候一点小痛苦经过这么一想就消失了。但是很大的痛苦来了，

你就不行了，因为你的功力不够，修行实际上是两种力量的对比。所以我们要去训练菩提心，当菩提心的力量越来越强大的时候，痛苦就开始消失，痛苦就不会影响你了。这是菩提心对付乐受和苦受的修法，我们把无记受也列为苦受，就不再专谈无记受的修法了。

其实上师以前也跟我们讲过痛苦转为道用的方法，大家要去读，读了以后要实际地去做，做了以后才会有这些感受，有这些感受才会觉得佛法有用，而不是老在那里瞎扯淡。不然的话变成一种言谈性的东西，这是很浪费的，很对不起三宝。就是给你药，你不吃，给你饭，你也不吃，要么病死自己，要么饿死自己，都是不对的。以上是菩提心的修行方法。

我们今天谈的是四夺，那怎么用空性的方法去对付乐受呢？这个非常简单，说起来一点儿不稀奇，一点儿不特殊，以前我们在各种种样的课程里面也讲过好多，不管是中观、唯识乃至于《入行论》都讲过好多这类的修法。但这次我们稍稍的集中地讲，能集中到什么程度也不清楚，有些可能以前讲过的东西这次没再讲，有些可能这次讲的东西以前没有讲过，但是总归来说专门讲会比零散讲内容要多一些。

但多不见得管用的，其实很多时候你拿到一样具体去做就够了。但是从观念上和逻辑上听多了没什么坏处，具体在做的时候去选择一个适合自己的就够了。怎么去夺受蕴呢？夺受蕴刚刚开始的时候，我们普通人面对巨大的苦乐感受是做不到的，只能从微小的痛苦和快乐做起，首先要从痛苦里面去做。如果痛苦实在不行的话，从快乐里面去做也可以。

但是不管快乐还是痛苦，我们普通人都很难把心拉回来。什么叫很难把心拉回来？就是我们不会想起我们所学的这些东西，一旦快乐或痛苦一出来，我们就很专心去快乐或痛苦了。特别是快乐，我们就很专心地享受快乐去了；痛苦的时候，我们也很专心痛苦，一边痛苦一边要从外在去找办法来解决痛苦。这个时候往往很难把心拉回来，太重的受肯定不行，比较轻的受就容易把它拉回来。

还有我们前面夺色法的时候，我们会培养出来一种能力，就是我们心里面基本上不是概念性的知道受蕴以及万法的虚假（不是概念性的单空的观念），而是已经通过夺色法培养出了一些单空的觉受，这种觉受哪怕只有几秒钟几分钟，其实这几秒钟几分钟就是一种定。比如你用5分钟通过色法训练出来的单空觉受，那么你就有5分钟单空的定。还有这个定也有深有浅，有时候会很深，有时候觉得如幻，有时候觉得如梦，有时候甚至会觉得消失，中间深层次的过程会有很多现象出现的。我们刚才说了有乐、明、无念，还有各种各样奇怪的现象出现，你在夺色法的时候都会有的。

但是不管产生多复杂的现象，总的归纳起来就是：你内在心里面其实已经建立了单空的感受。

有了单空这种感受当它很强大的时候，那对付受蕴的苦、乐、无记就会非常具有力量。如果没有，你也可以一边通过夺色法的训练去逐渐加强它，也可以通过夺受蕴的修行去加强它。通过夺色受想行这前四蕴（识蕴暂时不去说了，夺识蕴还是比较麻烦），都可以建立起单空的直接认知和感受。

那么，我们再来具体说受蕴，如果通过色蕴的夺还没有建立单空的觉受，怎么办呢？如前所说，我们要有拉回来的能力，比如我们产生轻微的痛苦和欢乐的时候，而且我们有闲暇，这时候八无暇就开始有用了。如果你产生快乐和痛苦的时候，根本就没有时间来修行，本来就已经够痛苦了，想安静下来舔舔伤口，但是老板说赶紧给我滚回来还有任务没有完成，在我的伤口上撒盐，伤上加伤。乐受也是一样的，比如产生一点快乐，又有其他事情了，连修行机会都没有，八无暇的功德就体现不出来了。

如果这时候闲下来了，我有一点快乐或者是痛苦，又或者是我前面夺色法已经有单空的觉受了。哪怕你没有单空的觉受也没关系，那要怎么办呢？我的心起码有能力拉回来，考虑不通过改变外境的方式来改变我的感受，我要自己通过单空修行的方式解决它，这样机会就来了。所有有时候产生痛苦的感受不见得是坏事来的，如果我们能利用空性一次次把它对付掉，心性就在一点一点地变得纯净，修行的证量就会越来越高。当然一开始如果痛苦来得巨大一点，那是不行的，你会死的，因为你根本羽翼未丰，不能这样子。

但是，如果有一点点的东西的时候，就要开始学会习惯性的拉回来，不要马上就去外面想办法。例如孤独就打电话，或者心里面难受就要找人倾诉，或者出去喝酒漫步，对月亮流泪，写很多诗歌，或者去卡拉 OK 唱歌“我一无所有”。你有个什么啊？如果你真的一无所有的话就牛了，那是瑜伽士。你本来一无所有，结果你想拥有很多，所以你现在才会这样苦逼。

所以不要想通过外在的方式解决，要拉回来，那时候不需要什么发愿坐姿，如果那时候你还有心思拉回来铺好蒲团，点根香，盘腿打坐，磕头念咒，如果能这样的话，那苦受也好乐受也好就没了。如果很剧烈的情绪，你哪有时间去点香摆蒲团啊，只能摊在床上生无可恋了。所以那个时候没办法去对付剧烈的乐受和苦受，那怎么办呢？一产生后，头脑立即就把以前修行的东西拉回来。

这跟夺色法是一样的，要么用思维去，当你去思维这种痛苦或者快乐根本不是真实的，它就是一种现象。其实思维也是可以的，特别是平常闻思比较厉害的，马上头脑里面的句子就开始出来了。《楞严经》里面说：“色为坚固妄想，受为虚明妄想”，虚明的意思就是不真实，同时它是心明力的一种体现。这时候你要故意去分析，你看受诞生以前它没有，它将来也会没有，它

一定会消失。当你这么想的时候，它肯定不是真实的。说老实话，当你这么去想的时候，那点轻微的快乐和痛苦就会消失了。

当然，很高层次的还不行，比如老婆跟隔壁老王跑了就不行的，当然这是要看人的，像我这种人，跑了就跑了，别人帮我解决麻烦了哈，只是觉得隔壁老王好苦啊！（众笑）你们不要说我是没心没肺的，所以这是要看人的。如果你一定要把她独占据为己有，哪怕是脸都不能给别人看，她要是看别人一眼就挖她的眼睛，如果她要是跟隔壁的老王跑了，那你只能挖自己眼睛了。所以所有的苦难全是执著出来的，你想想，你前世没有她，下一世也没有她，这一世不见了就不见了，所以是空性的。真实的道理是这样的，只是你们做不到而已，因为你们执著嘛，所以我们要去夺，出来以后自己马上要仔细去思维。

如果长期这样思维，苦受会消失。乐受不一定要消失，但是你会变得不受它控制。什么叫做乐受控制你呢？就是它不能离开，它一离开，你就不爽。还有就是乐受会成为因，让你不停地去追它，这就叫做控制你。就是我们可以不离开乐受，但是不受乐受控制，如果你达到很厉害的程度就叫做“百花丛中过，片叶不沾身。”但是如果你没有它就不行了，就说明你被控制了，它就成为你再造作的因了。

苦受就不用说了，如果你思维力比较强大，它当下就会消失。但是，如果你不靠思维，而是通过夺色蕴的串习，已经有空性的那种直观的感受，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”“观”很多时候指的是直观，当然也可以先用思维去。直观有觉知去，有觉照去，最后是真正的证悟，它是有层面的。所以中观的修行分成中观四步（空性、双运、离戏、等性），以前我们曾经讲过的，其实这是讲它的深度和广度。

如果我们的心的通过色法已经训练出这样的直观的时候，我们产生细微的感受的时候，我们要习惯性的立即把这种感受拉回来。比如我们心里面有很痛苦的感受在那里，假如老婆跟老王走了，这样沉重的感受有人大有人小。假如她跑了，心里好郁闷呐，我对她这么好，居然跟人跑了，她应该跟我跑的！那个郁闷，哪怕是你逻辑上通得过去，心里面还是很大一坨梗着，心口痛得捶胸顿足的。一般来说，人特别执著的事情如果出现了问题的话，他都是心口疼；特别执著的东西吃多了的话，肚皮疼；特别怀疑的东西想多了的话，脑袋疼；某些事情如果太贪，干多了的话哪里疼，大家去想（众笑）。

所以所有贪执的结果，一定会疼，除非证悟它的空性。讲贪这些东西挺麻烦的，有时候真的会夺到人的内心里面去。有时候想忍住不讲，但是又忍不住，执著啊！有师兄问胃疼是怎么回事儿？因为你胃不好。我就不会胃疼，我胃好，我只是肠子不好，我最多拉。这是开玩笑哈。

——拉回来，直接感受一上去，你心可以同时有两种感受的。心这个容器，它只能装一种占主要的感受，如果两种感受占主要（两种感受相持不下）的时候，这个就叫做修行。相持不下的时候，就人天交战，修的时候就是用正确的感受去驱赶或者消化不好的感受。

老婆跟老王跑了，然后空性说：“老王和老婆都是假的，我也是假的。”但是现在这种感受不假，怎么办呢？好了，它不假的原因是因为它让你不舒服，梗一坨在胸口嘛。然后你就调回你夺色法上的空性感受出来，这个时候可以不是思维的，是直接的一种觉受。这种觉受一出现的时候，痛苦的感受就化掉了。那么是不是真的化掉了呢？

其实“化掉”这个词汇从学术上去说的话是很复杂的。俱生的种子，我们是化不掉的；但是缘起上的东西，我们真的可以把它化掉。就是出来一种现象，它慢慢会消失。如果你这个空性的力量很强大，它就慢慢慢慢化掉了。或者是空性感受一出来，那种不爽就开始减轻，减轻以后，胸口梗着的那坨东西就慢慢开始消失。

然后你在痛苦的时候，你观察心这个容器是根本一点儿快乐都没有的，有时太凶的话真的恨不得去死。特别是意志力比较弱的人，一夜流泪到天明，你马上就想得通林黛玉为什么要去葬花了。你度众生那种悲心就会出来，原来这么苦啊。但是你如果觉受一拉回来，你就体会到它慢慢慢慢消失，心境开始开朗，快乐开始出现。

本来普通人像这种痛苦的话，要花很长时间才能恢复，所以人们说的时间可以治愈伤口，或者是去重新谈个恋爱。为什么失恋的人，你再马上找她谈恋爱很容易呢？她其实不是为了爱你的，她拿你来当药用的，明不明白？你就变成了药，用过了你就是渣，俗称药渣（众笑）。

当然有些师兄也要清楚，虽然你是药渣，但那个时候你也可以反过来站在你的角度，你可以乘虚而入，对的嘛？她老公跟人跑了，你就乘虚而入，那个叫“单刀直入，圣凡情尽，惟余床单。”（这是玩笑，大家不能把这个东西当真，我只是想说明这种原理。你去单刀直入，会让人家伤上加伤，直违菩提心，跟菩提心是冲突的，不能这样子。当然你说：“我就是发了菩提心去度她。”哎呀！那你就要观察你自己了，你到底是菩提心还是安的其他什么心？我告诉你，我几乎不相信这个时候单刀直入的是菩提心，至于是什么心，这个我们对着三宝好好想想，你瞒不了三宝的。）

那么这个时候，你一调回来，它就开始消化，开始慢慢慢慢消失，快乐会出来。当然你在做这个的时候，快乐会出来；你一不做了，痛苦又回来了，特别是比较深的痛苦。简单的痛苦或一点儿小问题，比如隔壁邻居或者你的同桌同修碰了你一下，没理解你的意思，或者造了你一下谣，这种小痛苦，一调回来它马上就消失了。消失了可能不复再现，见到这些同修还是很开

心，可以原谅他。甚至连原谅提都不提，没发生过，事过春梦了无痕（众笑），这个容易做到的。

但是老婆跟着隔壁老王跑了，这种事儿有点严重的，因为执著越深，痛苦越大。我们经常都在唱的歌“爱越深，痛越真”，爱得越深就越痛，痛到不行。你修一两次是不行的，做一次，没了。当时还不一定行，如果前面色法夺得不够深透，你根本就不行的，你不堪一击。你提都提不起来这念头，你没办法提起来你的单空觉受，你发现这个时候单空的觉受被那个东西压得喘不过气来，你根本提不起来。

这个时候你说怎么办呢？要去找善知识，找那些修行很好的人，找上师或修得很好的同修，听他们给你撒“反狗粮”，然后给你说“其实都是假的，你一定要追求解脱的，人身很难得的……”就算那些你听了很多次的已经听烦了的，平常你都经常给别人说的那句话，让他再给你说一次。哎，真的会有用的。那个时候，你会发现那些话好亲切啊，所以善知识就会起到那样的作用。

实在不行的话，那就让时间来治愈你的伤口，这是最好的办法了，但是千万不能去瞎乱搞啊。什么叫瞎乱搞？比如说去伤害自己、伤害别人，这些没有必要。作为修行人不能这样子的，不能去伤害自己、伤害别人。但是一般来讲如果不是修得很深透，也会一次做了，一下座或者换一个时间又开始疼。那要怎么办呢？那很好啊，得有人来陪你练拳啊，你来了，很简单，我又夺，来了又夺，反复来，直到打趴你为止。你会发现你每做一次，它再来的时候，它的程度都要轻一些了，再来一次程度又轻一些了。反反复复打到最后，根本它就不堪一击。

然后在这过程中再去闻思修持菩提心，加强这些方面的训练，心就越来越开。“开心”这个“开”是怎么开呢？心不集中在一个对境上为此而产生感受，就叫做“开”，听得懂吗？如果心集中在一个对境上，老是集中在跟老王跑了的对境上或者老王上，集中在跟老王跑了的对境上而生起贪，并由于爱别离而产生了苦，这是因贪而生起的；集中在老王身上，那个叫嗔或嫉，因为他带走了自己贪的对境。心都是集中在一个对境上，而产生贪嗔，导致剧烈的痛苦。是不是这样的？

然后慢慢慢慢不集中在这上面了，心开始自由跟快乐，甚至是带着怜悯、同情、慈爱的态度去看着老王和跟老王跑的那东西，那个叫做“开”。“开心”的“开”不是那么简单的，这个叫做“开”。如果是心对它的所有对境全部不集中在上面了，就应无所住了，这个也叫做开，这个叫做开悟。

也就是说，我们长期这么去夺夺夺，比如一个苦受上来，我们一印照它，带回那种感觉叫印照它，一印它，消失；再来一个感受，又消失；再来一个感受，又消失。我们有很多这样的感受：女人的情欲，男人的权利欲，还有各种各样的危险恐惧都会出来，经常会左右你。那种感

受一上来就开始去夺，那么在受蕴上，慢慢慢慢我们就开始放松。

产生不好的这个苦难，刚才说了它既可以是因，也有可能是果。比如说你贪一个对境，贪不到产生了一个很难受的求不得苦的感受，这个是果。然后以这个难受的东西再去造业，它又变成了因，比如说再去伤害对方、伤害自己，这个叫做因。那么你现在去解决它的方式，用空性印照、觉照的方式一照它空，这个就是真正的修行，从因和果上都解决了它的问题，慢慢慢慢就会完全在这个事情上放开。

当然你这个时候也可以去夺造成这种苦受或者乐受的对境，认为这个对境也是空性，比如说老王以及跟老王跑了的那个，你去夺他也可以的。这个就夺对境，那个夺就会变成夺色法，你会发现你贪的一个东西，其实就是一个色法。你说不是的，我不爱她的身体，我爱她的人，哇！这个说法其实有自欺成分在里面。有可能真的是你不在乎她的外在，你只在乎她的内在，但是她的内在是什么？你怎么去观察出她的内在出来，你这个透视眼，什么是她的内在？她一定要通过色相表达出来，她起码要说话嘛，要做两个动作嘛，起码那个眼睛要亮闪闪像天上星嘛，否则你怎么看她的内在，你说眼睛是心灵的灵魂嘛，她要是一个瞎眼怎么灵魂呐？

其实你还是爱的色相，只不过她外在色相不一定合乎现在一些流行的标准，但是她通过语言或者其他一些方式，或者是什么音乐的才华等等表现出来。比如她音乐的才华，她怎么表现啊？她怎么也得通过个乐器或哼两句表现出来嘛，实在不行写个谱子那也是色法嘛，所以说其实你爱的还是她的色相。

我为什么要跟大家说这么细呢，因为你在观修中间会遇到这些思考的问题的，你要观修清楚了，以后什么都清楚了。所以说你去夺这个对境，也会把这个感受减轻，你可以轮换来，但是那个就变成夺色法。如果你不想夺色法，直接夺这些感受更牛，也不一定变得更牛，但是我们现在讲的是夺色法嘛。

所以说这种感受就逐渐减轻乃至消失，反复反复再反复再反复……那么你就发现这些感受它不太影响你了。那你说这样的感受不影响我了，那我不是很没趣？既不苦也不乐那不就是无记？乱说，因为连无记都要被我们夺空。如果你感到都没什么感觉，那时候也要把它夺空。

那么你说完全夺空的心，那是不是一点快乐没有呢？不是的，这个时候你会慢慢慢慢就感受到单空本身的快乐。单空本身的快乐是什么？就是不再依靠隔壁老王带走的那个，也不依靠各种各样的因缘，而就凭一个单空，安住在那里面你就会快乐，而且这个快乐会很甚、很松脱。它不是没有意思，它好有意思。而且你会发现在这种状态中间，你会失去很多的畏惧、恐惧，不怕。而且你会发现你慢慢慢慢变得慈爱，变得智慧，对很多问题会看得很清楚。

因为我们很多人，如果你跟他讨论佛法，他会很笨的，他什么都搞不清楚瞎纠缠，有很多这样的人。原因就是因为他太不清楚自己，也不清楚别人，他心不清晰。有时候连名相跟名相的意义（法相）都搞不清楚，而且也不能左右自己的心，原因就是没有产生这样的修行，没有达成这样的觉受。但是你真的去夺夺夺，让那些感受去变成的很具体的东西的时候，你内心里面的一些执著其实就已经破碎了消失了。

我们的心其实在本质上都是一样的，我们的心跟佛陀是一模一样的。我们为什么这么蠢呢？就是遮蔽它的东西太多了，去夺就是把遮蔽它的东西部分摧毁了（不是全部摧毁，只是部分摧毁了）。当部分摧毁的时候，你就会感觉到心的清亮慈悲，它的本性的一些快乐就会透出来。当全部的遮蔽（执著）消除的时候，你就是佛。

所以说夺夺夺，它本身的快乐不是没有意思，它非常的有意思，到时你就会觉得其实生命中最有意义的就是这个，做其他的才没啥意思。刚才说的夺的时候，苦受会消失，记住，这个是精神性的。你说我能不能夺夺夺，夺到脚手不痛啊这些东西。有些人说哎呀我现在阑尾炎发作了，我能不能把它夺了？不要这么傻啊，我刚才已经把色法和心法分开了。你这个阑尾炎发作了应该去医院让医生手术把它夺了。所以这个肉体上的东西，你还没有那么大的能力。但是如果修行到很厉害的人，那个他是可以的。

以前不是有个佛图澄嘛，大家记得佛图澄的故事吗？五胡十六国的时候，一个外族的帝王石勒跟随他，佛图澄教导他不要经常杀人，是一个很出名的高僧。他经常把肠子拿出来洗，洗了又塞回去。当然那个时候的河肯定没有地沟油这些，现在他敢不敢呢？我不知道。现在也可能他一出现的话，那条河也清净了。在我们看来是地沟油，在他看来是甘露，所以他拿出来洗。但是我们看到的是肠子，他拿出来的是不是肠子呢？我不知道，得问他。也就是说很厉害的时候，可能会产生这样一些神通，但是大部分的人不行的。

但是精神性的东西，你通过这样的修行，真的会慢慢慢慢减轻。减轻了以后，刚才说的，无记受被夺空了以后，人就会很轻安很快乐，愿意修行，慈悲会增加，你再做其他什么东西的话就很容易。还有，很多很多的诱惑就诱惑不了你。我们现在很多时候不安，是因为我们心里面藏着一些诱惑，我们没办法安住在一个地方去修行，或者是一直对佛法穷追不舍的追下去。因为我们去做的时候没有快乐，心不能越来越清明，原因是我们内心里面藏着很多很多的欲望。我们可能通过发誓赌咒，通过思维轮回过患等等，暂时把它压住。但是那个心里的东西不是你压就一直压得住的，慢慢慢慢它又冒头出来了，出来你就受不了，它一样还是会以这种苦难的感受出来。

那来了怎么办？你就要去修修修，夺多了以后的话，这些东西就慢慢慢慢要么被压制，要么被消化，然后身心就感觉到愉悦跟自在，这些东西就不再牵引你。人一被这些东西牵引的话，就肯定会痛苦跟猥琐。人到无求品自高的嘛，大家记得这个话吗？就没有什么好求的，所以他就不会猥琐，不会害怕什么，坦然无惧，就会变成这个样子。所以说这个四夺，特别是夺受蕴非常紧要，真的需要去做这样的事。

大家也不要害怕夺空了以后是不是什么感受都没有了，成了木头，不可能的。你要把你的心夺成了木头，那你超越佛陀了，那不可能的，夺不成木头的。倒是有时候去打坐就不夺，修没有观点的那种死禅定，一直这么修下去，修修修，压压压，压到后来的话到了四空定这些层面，他的心就是像木头一样，禅宗形容这种定叫“枯木倚寒岩，三冬无暖气。”就是像木头一样靠着那个冰冷的石头，根本一点温暖都没有，那种死禅定有可能会这样子。那种修死禅定的人都很冷漠的，他不太管别人，他沉浸在自己的感受里面。

但是四夺不会的。真正的佛陀的心他不是冷冰冰的，他有巨大的悲心在里面，所以说他不会这个样子，大家不用担心说自己夺夺夺会不会变得麻木冷漠，这是你想象的，你真正的去夺它不会这样子的。去破坏这种受的执著，不管是乐受、苦受还是无记受，它不会这样子。这个是具体夺的一些方法，也就是说来了马上去弄马上去弄。

刚才说的是突然来一种东西，我们不上座不做这些前面的念皈依发心之类的偈子，不要去放好垫子什么点个香这些之类的，不搞这些，立马就来了。这样做完了之后你还是要回向，当这个痛苦消失，你觉得这个夺有个结束的时候，你就要马上回向一下。

还有一种就是你上座专门去修，夺掉受蕴这些执著，怎么办呢？你就一样的，点好香，然后放好垫子，选择一个好的地方坐起来，身心愉悦的坐在垫子上，前面念皈依、发心。发心要当真去发心，念这些偈颂的时候千万不能把它当成一个形式叽哩呱啦就过去了，你什么意思都不懂，念这些偈颂是为了调起你相应的心态，所以这个相应的心态一定要上来。

然后上来以后要怎么办呢？上来以后坐在那里怎么去夺各种各样的受呢？去撩去想，想自己以前经过的乐受或者苦受，或者去观想它发生了这样的乐受或者是发生了这样的苦受，然后通过这样的观想让身心产生这样的乐和苦，并且把它夺空。这个夺苦受大家还愿意的，夺乐受很残忍的。

夺苦受是什么呢？比如说很害怕隔壁老王把她带走，你就专门这么去想，就观想她真的被带走了。有时候如果观想自己深爱的人被带走了之后，心口马上就会积着一坨，都会这样子。就是我们最喜欢的东西：比如说你爱你的钱，你就想哪天全部被人拿走了；爱权，哪天你所有的

权力都丢失了。你专门想这个，把它想得很具体。你爱某个人，就观想某个人不爱你了或者离开了，你就专门这么去想，你想的同时，这个苦受就会上来。苦受一上来，马上像刚才一样你就把这个单空的觉受调回来；或者是去思维，先思维产生这样的觉受也可以；或者是通过色蕴已经训练成的单空的觉受调回来，然后让这种苦受消失。消失了以后再想再来，再想再来。

夺苦受的时候，过去发生的苦受，比如你会去想过去有人得罪过你或者是伤害过你，想想那时候的苦难，想起来有时候心里还是很不舒服，你把它夺空了你觉得很好。但是还没有发生的苦受，你去观想它再把它夺空，对很多人来说是很残忍的，想都不愿意去想。不想不想不想这些，太坏了，太残忍了，太没有必要，说明你的心还是死死地贪著这些东西。死死地贪著这些东西，如果一发生，你真的会受不了。与其到时受不了，我备战备荒为人民！我先开始做这样的观想，反复这样的观想，观想熟了以后，真的来了，“哦，来了，预咗了（粤语：意料之中），我早就已经做过这样的观想了。”

乐受也一样的，我们可以观想过去带来的一些快乐，一样的把它夺空。过去我们有很多快乐的经历，比如回忆起初恋，那个嘴角就往上翘了，哎呀她的眼睛像星星……口水不停地吞，这个时候乐受上来一样把它夺空。那你说这个时候是不是就不快乐？其实那个时候你还是可以快乐，但是你会发现你的心多了一种力量，你再也不受它的牵引了，但是这种力量是什么呢？你要体会了才知道，我现在给你说半天，你都没办法有这种体会，很简单你会坚信自己不再受它左右，绝对可以让自己在这种事情再出现的时候很自在，这个是夺乐受。

那么未来的乐受产生了以后去把它夺空，可不可以？这个其实做起来不会那么艰难的，因为未来的乐受对我们内心来说，我们觉得那东西不见得是真的，但想起来还是会快乐的，你说会有未来的乐受吗？有的，很多做白日梦的就这样的，他为什么会喜欢去想呢，他想起来爽嘛你知不知道？他有时候整夜整夜地想，想得睡不着觉。想过头了就疯了，也会有这样的，唸到都嗨（粤语：想一下都嗨）。这个是周星驰说的嘛，他会不停地去想这些东西，当你不停地想这些东西怎么样呢，你又去感受生起来就把它给夺空。

上座就这么去做，夺空夺空，夺完以后的话马上就回向。回向以后又去想，想起了又夺，反反复复地夺，然后你对你的心的那种自主力就开始增加，那个身心就变得很强大。而现在一产生相应的一些乐受也好，苦受也好，马上牵引你，你立即跟着跑，而且你没办法自主，难堪无比，行为失常，连思维都思维不起来，晚上也睡不着觉。有时候过分的话，白天也会魂不守舍的，经常会出现这样的苦痛的，大家有这样的经历嘛，用不着我说嘛。

那怎么办呢？如果你去训练你的心，慢慢地从轻微的开始，到一定的时候你就会发现你自在

了好多。当产生了这样的感受的话，快乐的可以呀，就是它消失我也不会痛苦。痛苦的来了也没关系，我不渴求它消失，任它自消失。你就开始自在，你的心就正儿八经可以称得上逐步的开始自主。那你说这个是不是证悟呢？这个不是证悟，你那个自主也就是说不太受乐受、苦受和无记受的影响而已，不受影响不代表你就明白了心的本性。

你明白了心的本性的方式，对待乐受和苦受的方式其实跟单空的差别是什么呢？就是单空还要去夺它，还要去观照它；而他明白了空性这个东西，我们经常说的直视这个情绪或者直视这个感受的空性，直视这个烦恼的空性，发现它是跟本性一样的。什么叫做直视啊？你拿个望远镜去直视啊？其实不是，就是它产生的同时立即回到空性的状态，你会发现它走或不走其实都是空性。你的心完全安住在空性里面，它产生了不好的感受自然就消失了，烦恼成为菩提。这是空性去把烦恼转为菩提的一个方式。

你说：“那个单空也差不多啊？”就差一个——你知不知道心的本性。你不知道，你还会去对治它的。你说我不想对治它，我去印照它，其实还是种对治的。而真的空性它连对治都不会去对治，他只是要保持自己的无执就行了。那你说保持是不是种对治呢？如果你还在保持，真的还算是种对治，但是如果你到了后来连保持都不保持的时候，那个烦恼也生不起来了知道吗？那个就彻底的无修了。

所以说二者的差别就只有这一点，这一点说起来是很轻微的一点，就差那么一点点，但是那一点就咫尺天涯。明白了后面的这一点的話，你就可以真正地获取解脱；前面这一点那就不行，那还是一种无明，一种造作，但是这种就很接近证悟。没有前面这些东西，你从一个千疮百孔充满了烦恼的心，你想一下去认知本性，那是很搞笑的，没有办法一下去体受到心本身的无执。光明是什么，空性是什么，我们从概念上都可以明白，有时候觉受上也能略略的明白一点，但根本都不起作用，你说你证悟了？岂不是把开悟这个东西弄得好像没有作用，不是的。

为什么我们现在有些师兄被上师直指了心性，可能稍稍明白了一点点，然后接下来不管用，他就不敢肯定自己开没开悟，他一定要找个人来认证他开悟了。其实他心自己都没信自己，虽然有时候他会很坚信，但其实他还是会起疑。而开悟的一个特点就是对本性不会有一点点的疑了。

你看初地菩萨要去掉三个大的结（执著）：疑见、戒禁取见、萨迦耶见。开悟的人，疑见是没有了的，戒禁取见会变得很轻微，因为在很深细处要执持哪些东西他还是不知道。但是初地菩萨就不会了，他戒禁取见完全没有了。初地菩萨也不会有萨迦耶见，遍计的人我执没有了，俱生的人我执还会有。那么开悟的人，他还会有遍计的人我执，一定要到初地菩萨才会彻底消

失。但是开悟的人是不会有疑见了，对本性的疑是不会有。否则你那个开悟有什么意义呢？什么意义都没有。

开悟后，对自己心的本质会看得非常非常清楚，这个看不是眼睛去看，是心的一种自体和自明，很确实地知道这个就是我们的本来面目。然后我保持这个本来面目，穿越我的相续，让我整个相续都呈现出这个惟一的特质出来。记住，这个惟一的特质不是一个死状态，它可以有很多很多的功德，遍照十方，以及很多的神通，但是它的质就是一个质。

不会再有疑惑，去除所有的俱生执著，那就变成了佛。那是后面的事情，但是前面就是要把这个受蕴反反复复地夺，这是座上去夺受蕴的修法。当然夺完了下座之前，不要忘了回向。

就这两种夺受蕴方式，平常的和座上的夺法都有了。见持的是空性见，座上修叫做修，下来做叫做行，最后的果就是不再受受蕴这些执著的牵引，我们的心会变得自主一些。这个叫做见修行果，就体现在这几个方面上。

但大家要知道我们现在说起来简单得不得了，但是真的是要长期地堆积，长期去做才行，这不是一两天的事情。而且凡夫心的反扑，你不用去想它都会自然反扑的，因为我们以前对着各种各样的贪欲、嗔恨、权力欲、恐惧、分别、忧虑这些是串习成量的，你可能不知道它，但是它始终起作用，不停地反扑你，不停地让你不自在。好了，你来了我就夺，来了我就夺，我管你是什么。只要这种感受一出来，我就夺它，起码我要直接的知道它是没有实质的。

跟夺色法是一样的，夺受蕴也有深度和广度。一样的，开始可能是通过思维去，然后直接去觉照，或者通过夺色法训练出来的觉照直接去觉照，觉照了以后慢慢慢慢它消失了也会形成定，定了以后慢慢慢慢你会对受蕴的这种认知变得非常的清晰，心会变得好细腻。但是一放开了，心又会变得很广大。我们普通人总有些毛病的，有些很粗犷的人就缺乏细腻，有时候就显得很粗大，很多细微的事情都搞不懂，这个以男性居多。而有些女性就非常细腻，她的注意力全部在小事上，往往缺乏大局观，看不到较大的范围。

但是修行空性的人不是这样的，他既可以非常的广大，又可以非常的细腻。所以要长期这么训练下去，慢慢就会产生这样的一些功德。但是大家一样要记住，我说的这些修行都是基于出离心、菩提心的基础之上。如果没有出离心、菩提心，这么去修的话会很困难的。但是反过来说，如果我们没有十足的出离心和菩提心，通过这样的修行，反过来对我们的出离心和菩提心的产生有极大的帮助。

我们为什么贪这些东西？为了让这些东西来产生乐受嘛。我对乐受自在了以后，我不需要这

个乐受，我就不会去贪执这些东西，出离就来了：从外在来说，出离了导致我各种乐受的东西；从内在来说，我直接把乐受出离了。

你说菩提心呢？也是一样的，当我始终执著某种乐受，或者是执著在某种恨意苦受上，耽执不放的时候，我就谈不上去利益众生。当跟众生发生冲突的时候，我会只顾自己的感受而不顾别人的感受。我们经常都会说这个人太自私了，只顾自己的感受，不顾别人的感受。原因是被各种各样的受，被这种执著所牵引了，搞得完全没办法去考虑别人的感受。但是我这方面松脱了以后，我就可以去考虑和满足别人的感受，自己受点苦还觉得乐在其中。这样的话，菩提心生起来也容易很多，它就会变成真正菩提心的一种实施，而不仅仅只是个概念拿来哄自己。

所以说修四夺（夺受蕴）的时候，对帮助出离心和菩提心的生起有巨大的作用。你说对实现空性正见有没有作用呢？当然有作用了，空性的具体实现就是要把五蕴全部都夺空，像《心经》里面讲的“观自在菩萨”，为什么要叫观自在菩萨？观自在菩萨不仅仅是说观音菩萨的一个名字，而是说在空性观上观得很自在了的菩萨，可以泛指很多菩萨。“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，”照见就是直接的认知，五蕴皆空里面就包括受蕴。

受蕴一夺空了以后，对我们最后彻底把五蕴夺空有巨大的帮助。我们能不能一上来就直接就把心夺空呢？也可以，心直接夺空了也就是开悟了，那就是大圆满，但是你做不到啊。这受蕴是心的作用，色蕴也是心的作用，只有识本身是心的自体。一切境相由心现，那个心就是心识的意思。但是你现的方面都没有夺完，你回过头去夺识，你不太现实的，大部分人根本就做不到。所以夺受蕴对实现空性正见有巨大的帮助。

有人问：“四夺有次第吗？”我已经讲过了，它是有次第的，修法上说起来很简单，做就是这么一个方式。但是它做的时候还有很多很多的层次，而且每个人的层次不一样，感受也不一样。那你说我怎么办呢？这个时候你要去问比你修得好的一些同修，要进行讨论，还要去问一些善知识。不要被一些现象迷住了，或者误认为自己有很大的成就。

当然你问：“我可不可以通过夺受蕴直接开悟呢？”也有可能的，就像我们夺色蕴有可能直接开悟一样，夺受蕴也有可能。因为受也是由心产生的，我们由受去发现产生了受的这种心是什么，然后还证悟了心的本质是什么，那也就开悟了。通过一个蕴找到了本质也可以开悟，但是大部分人是做不到的。大部分人就得逐渐逐渐这么来，那么在这个修行的过程中间就会产生我们以前说的中观四步，这个跟理论上的中观四步是没有冲突的，我现在讲的只是一些具体的修法。我们今天夺受蕴就讲到这里，下一堂课就讲怎么去夺想蕴，现在我们回向。

《中观四夺的修法》第五讲

【读者注意：听打初稿，尚未编校，请勿随意外传，强烈建议配合原录音复习阅读。】

我们接着“中观四夺”的课程继续交流。前几节课我们讲了夺色蕴和夺受蕴，这节课讲夺想蕴。

上节课讲完之后，有人告诉我，说我们讲了一大堆关于受蕴的相状，但好像没讲修行。俺就奇了个怪，我从头到尾都在讲修行，怎么会没讲具体的修行呢？虽然是用语句去分析它，没有告诉你修行的仪轨，比如怎么入座，鼻孔怎么排气这些仪式，但其实讲的都是修行。

如果你是打坐修气脉、修金刚萨埵，或者修禅定，入座时去做一下类似九节佛风那种排气是可以的；但四夺是一种单空的修法，反而用不着这么做。当然，你要是习惯了入座前排气，那你排一排也没关系。具体的做法都一样：入座时要皈依发心，调起相应的心态；然后仔细地思维；思维到一定时候会产生觉照；在觉照里延续下去，叫禅定。

上周我们讲了夺受蕴的座中修法和座下修法。座下的修法你提起就可以来，一产生快乐或痛苦的感受，你马上就把你在夺色蕴时培养出来的单空觉受调出来，映照你的那个乐受或苦受。无记受（舍受）我们也把它列为一种苦受，也可以把它夺空。

什么叫夺空呢？就是你的心开始直接认为这些快乐、痛苦、不苦不乐的心的状况不是真实的。那么夺空以后，苦受不会再让我们继续苦下去，乐受也不再控制我们，就会起到这样的作用。

在座中也一样，你把皈依发心这些做完了，然后故意撩起自己的一些感受，比如回忆过去被人欺负啊，失恋啊，钱不见了啊，股票跌下去爬不起来啊等等之类的感受。你可能会说：“我的股票又涨上去了，现在带不出来之前那种苦受啊。”那你的乐受就出来了嘛，反正人就这三种受。总之你在座上就要有意地回忆一些生活中比较激荡、比较惊心动魄的事，引发相应的感受。

产生感受之后，你就把夺色蕴夺出来的那种空性的认知，拿去直接映照这些感受。这么一映照的话，那个乐受或苦受就会淡化，不再左右你。这就是座中的修行，要反反复复这么去做。

这样的修行并不是说要产生一个什么美妙的状况，或出现一个很奇特的场景，或一个让你惊喜的情况，乃至出现神通。大家不要去追求这些东西。你只要细细地体会和感受那些乐受和苦受的虚幻性，它们会逐渐淡化，你的心开始感觉到自在和安宁，感觉到开始在摆脱它们的牵制，你可以快乐，也可以痛苦，但似乎不再像以前一样系缚在上面，被其捆绑，你慢慢会体会到心在脱离这些。

你说到底什么是脱离？这个必须你自己去体会才知道。体会到了，你的心就会逐渐变得自在——在那个痛苦或快乐的感受上感到自在。我们要追求的是这个，而不是一些什么很特殊的状态。

《中观总义》说过：心前出现的所有事物都是无实的。既然是无实的，迷恋就是罪过，追逐就是罪过，我们要努力从中脱离。你说：“我现在脱离不了啊！”好了，你训练的就是从中脱离，绝对不要想得到什么！这是中观修行的总纲，任何修行都不能离开这个总纲。

所以说我们有讲了夺受蕴的修行。还有人问：在次第修行的过程中，每个阶段的情况到底是怎样的？这个修行呐，每个人是不一样的，我不可能给你每个人都具体地说出你修行的情况，但总的来说，它一定是循序渐进越来越深入的。

如果是色蕴夺得很好的那种人，在他内心已经建立了对色法强烈的“无实”的直接认知，那么苦乐的感受生起时可能会好很多，他把那种单空的觉受调出来一印照，就会感到乐受或苦受有一点点的松脱。

但如果前面的色蕴没有夺好，那你根本就不行，大部分人甚至都不会想到要拉回来修行，根本连想都想不起来。更多是什么情况呢？快乐的感受，你舍不得夺掉；痛苦的感受，你又夺不了，结果就是根本不会去夺。如果你真的想解脱，真的有意识想修四夺，你要赶紧让自己的心趣入修行。

话说回来，如果色蕴没有夺好，调不出来单空的觉受怎么办呢？那就要靠思维了。佛陀不是说过吗：“色如聚沫，受如水泡，想如阳焰，行如芭蕉，识如梦幻。”这些各种各样的比喻，其实就是说五蕴全都是假相。既然乐受或苦受是一种假相，那你就去思维它就是一种假相。

我们以前讲过夺心法的一些逻辑性的思维方式。比如快乐的生起和落下是有时间性的，当我们去分析一段时间的快乐的组成部分时，会发现每一刹那都不是真实的。其实你这样去思考的时候，这个苦乐受一定会降低，因为你的精力没有很专注地去感受苦乐了。

人为什么那么苦呢？很大一个因素是因为我们专门感受和加强那个苦受，真的是这样的。

比如你被一个人刺激了或遭遇什么挫折，心里很不舒服，这时你不会想到改变自心，而是习惯性地想去改变外境。比方说有人欺负了我，我打他一顿，打完了我心里就舒服了；但如果我没有打他的能力，那我就会很专注地为这个痛苦添砖加瓦：“现在打不了你，我总有一天要打你！”“我好恨啊！他不但这次欺负我，上次还欺负我，上次的上次还欺负我，他祖先八辈儿都欺负我……”而且那种时候对方的坏事全都想得出来，甚至以前的好事都会变成坏事：“以前他帮我

都是有目的的，就是想害我！”就这样专注在这个痛苦上不停地非理作意，越想越多，不断地喂养那个痛苦，结果就越来越痛苦。

当然，要对付它有很多方法，比如我们可以修出离心和菩提心，如果去思考或观修出离心和菩提心，痛苦也会被减轻。但现在我们教的是修空性，那你要做什么样的思维呢？你就要去想：这种痛苦的感受不是真实的，因为它每一刹那都不是真实的，它完全是个假象，我不能被假象控制……不管用离一多因还是其他什么因，你一定要不断地作意去思考、分析、推断，其实在这个思考的过程中，痛苦就会减轻。

你说这是不是一种转移呢？也是一种转移，但在转移的同时，你从思维上已经开始知道这些感受不是真实的；你在知道它不是真实的同时，实际上就已经在夺它了，只不过采用的方式是思维。但是我们修中观四夺是不能仅仅用思维的，要直接的观照，要“照见五蕴皆单空”。我们以前通过夺色蕴夺出了对单空的一些认知，直接拿来印照感受，一照它就发现它减轻，减轻了之后心就开始松脱。那种痛苦稍稍减轻了一点点的松脱其实就是一种轻微的乐，然后你慢慢地让它加强，不断地加强下去以后你的心会非常清晰地、专注地去印照它，慢慢这种感受就会越来越轻，逐渐就形成定。

你说“这到底是种什么样的定呢？”这种就是“照见五蕴皆单空”的定，心专注在这个事情上就是一种定。我们不要一想到定就是一定要关注呼吸，或者一定要关注外面的一朵花或一尊佛像，或者凝视虚空，不见得是这样子。因为所有的禅定修的都不是外境，修的就是自己的心。我们由眼睛看一个外境或者耳朵听一个声音来入定的这种方式只是让我们的心平静下来，让意识停下来。

所有的这些，比如说我们眼睛看着一朵花或者一幅唐卡入定了，是修的唐卡或者眼识的变化吗？不是，我们是要借助这样的方式让自己的意识停下来。藏地的一个大德说：“有些人以为修禅定就是在外境上修，其实不是的，修禅定实际上是让心平静下来，心平静下来就是目的”。

所以你在这方面不管去做什么，让你的觉照力定在你的感受上，一定会带来一个轻微的意识，直接地认为它是虚假的。在这种状态里面，不管是快乐的感受或者是痛苦的感受，都会逐渐的减轻，而你心的平静也成立了。这时候有心的平静，有你感受的减轻，而且心的平静和感受的减轻中间，觉得这个东西是空性的直接觉知就越来越强大，越来越深沉，这个就是关于受的单空定。

你说“到底会定到什么样的程度？”那个就不知道会定到什么样的程度，如果你一直这样下去入到很深的定，有可能就变成两条路：一条路就是你丢掉了单空的感受，慢慢变成禅定了。

那时候要怎么办呢？那时候也是有两种方法：你继续让它定下去，这个叫做因观而入止，入止也没关系啊，我就一直定在里面修成了禅定；还有一种就是根本不去进入很深的定，发现单空觉受丢了，就赶紧拉回来。两种方式都可以，要根据你自己的情况来。

你说“那会不会我一下子修到无记定里面变成动物了呢？”这样想本身就是一种动物的想法，我们现在的汉人要进入那么深的定其实非常的困难，很多专门修定的人有可能进去，比如说我们文化山庄有些师兄可以很长时间一直在这个定里面。所以说我们不用去担心这些，你只管去修，修到后来慢慢感受到松脱，单空的直接觉知越来越盛，那就是胜利。

一直要胜利到什么时候呢？胜利到哪天你突然因为这个东西一下明白本性，你就开悟了。因为在单空里面，如果接受到好的指点，如果菩提心和视师如佛修得好，那是很容易开悟的。而且你不停地磨砺下去，总有一天会知道它的本质。

我们说“但问耕耘，不问收获”，“耕耘”就是你去修这些东西，“不问收获”从修行的意义来说，不是简单地说我不要结果，而是说你在磨的过程中，不要故意去找一个什么东西叫做开悟。你有意识地去寻找一个开悟，反而所有找到的都不是开悟，而是要磨到让心的本性自然呈现出来。什么叫做“自然呈现出来”？就是他自己不经思考地明白这个就是本质，这个叫做“障垢磨尽，真如自现”。所以说你去做这个东西，长期这么磨砺下去的话，非常有可能哪天就开悟了。

到底这个过程有多长？也许中间也许会经历各种各样的误区和认知，但是只要没开悟，你都不要认为那个是尽头。当然也有人说“也就是说你告诉我这个东西没有尽头咯？”是的，真的是没有尽头，你说从1到0要经过多少个数字啊？0.9, 0.8, 0.08, 0.008……什么时候能够到0？只要你的分别一天不息灭，它就永远不会到0。你必须要完全不分别，自然明了了本性，那就叫做到了0。

上师讲“万法归一，一归于零”，那个零是什么？零就是你完全没分别，心自然地完全不加改造地呈现出来，而且你发现了它就是这个样子。我说“你发现了这个样子”，这句话很容易引起误会的，应该是它自己发现了它自己的样子，它自己发现的这个样子里面包含了你。你就开悟了，你的心明白了心是什么样子，而且不是概念性的。概念性的就没个完，你说“我已经不是思维了，我是觉受”，觉受其实也是一种轻微的分别来的，任何觉受都是分别。

到了最后，他们说心的本质就像天空，所有的觉受就像上面的云；或者叫天空打了褶皱，一拉平了就没了；或者叫云彩消散了。这些比喻就有点像。这个过程有多长呢？不知道有多长，有可能明天就完了。我觉得你要缩短这个期限的话，其实就是要好好去修前行，比如修菩提心

和视师如佛这些，因为这些东西可以用力。

到了后来真的去明心的时候是不用力的，禅宗参禅参到后来“越省力处越得力，越得力处越省力”。你说“我们现在马上来省力，坐在那里啥都不做了？”全体众生都是这么省力的，他们累了以后都回家这么省力，那叫劳动以后的休息，不是叫心性大休息，那种省力是没有用的。但是当你真正明白了以后，确实也是很省力，他根本就不需要去分别，所以叫“心性大休息”（大圆满三大休息：禅定休息、虚幻休息、心性休息）。

它为什么取“休息”这个词呢？就是到了最后不是一种分别性的东西，不是一种强制性的东西。凡修行性的、强制性的东西，都不可能是本质。这是我们对前一节课（夺受蕴）两个问题的回答。

今晚我们就交流下怎么去夺色受想行识这五蕴中的想蕴，想蕴是哪些内容呢？想蕴其实就是我们经常说的思想的一种堆积，蕴就是堆积的意思，佛经里面也叫做阴，五蕴和五阴是相通的。阴和蕴就是堆积的意思，堆积其实就是你心里面重重叠叠的无穷无尽的关于这一类的印痕。

什么叫做印痕呢？你可以自己去找这些印痕。如果你以中观等很深层的观念去看的话，印痕也是假象，但这印痕就是存在的，只不过这存在不是实有性的存在。比如说我“砰”的打了你一耳光，你心里面产生了仇恨，你说这仇恨存不存在你心里？这是不是个印痕？但是我现在要你把这个仇恨的印痕拿给我看，你傻了吧？你办不到的。还有你爱上了一个人，人群中惊鸿一瞥不小心多看了你一眼，那个是不是个印痕？是印痕是吧，然后你要去跟她证明我爱上了你，怎么证明啊，我说我把我的心掏出来给你看，那上面也看不到的，血淋淋的太残忍了。但是你心里面就是有这么一个印痕，那个就叫做蕴。

你说色蕴是不是这样的？色蕴其实也是这样的。色蕴你们不要认为是外面堆了很多很多的东西，那个只是一种显现来的。其实我们对色的执著也是内心里面堆积了很多很多的印痕，它不是真的，而是像梦幻一样，然后它显现出来坚硬、柔软、庞大、流动等这些我们眼睛所看到或耳朵听到的（前五根所感受到的）色蕴。

那么你说受蕴呢？受蕴其实也是些印痕来的。想蕴也是一样，就是关于思维这一部分来说，在我们的阿赖耶识里面留下的各种各样的重重叠叠的堆积就叫做蕴集。蕴一集，就是所谓的集谛；集一表现出来就是苦，叫苦谛；去修行就是要明白它，叫道谛；最后把它干掉了，叫灭谛。

想蕴就是关于思维、意识层面的一些堆积。意识堆积了那么多的东西，为什么要去夺它呢？因为它影响我们，思维对我们人类的影响是非常大的。我们为什么在地球上成为了霸主，可以

随意地屠杀其他的动物，就是因为我们的思维非常的发达。

你说动物的身体不比我们好啊？随便牵条猛狗出来，不管是黑背还是藏獒，身体都比你好很多。不信我们开几碗比较厉害的中药，让一个人和一条狗都吃下，狗吃了什么事都没有，人已经拉坏了。我们的身体很多方面都不如动物，视力不如老鹰，身体不如野牛，跑不过猎豹，飞不过大雁。

我们五根上的能力经常比不上动物，但是我们的意识非常的强大，我们可以记忆、分析、归类、总结。这个意识给我们人类带来了很大很大的福泽，有这种能力本身就是一个福报的体现，同时也给我们带来好多的邪见和乱七八糟的东西，造业也非常的凶。我们利用这个东西就开始造业，往我们的阿赖耶识里面堆积很多很多将来会让我们产生苦难感受的印痕，这些印痕在唯识学里面叫做种子，小乘里面叫业，我们经常说的造业造业就是指的这个。

我们的意识非常的强大，因为意识，我们可以制造很多工具。动物也有很轻微的制造工具的能力，比如我们小时候读的课本，乌鸦想要喝水时，瓶口太深了喝不到水，就衔石头放进去让水面慢慢地升高就能喝到水了，它也轻微知道利用工具。还有猴子也知道用锤子来砸核桃，但精密复杂的工具它绝对不行，只有人才造得出来。

人造的工具多吓人啊，可以上月球，上太空，显微镜可以看到很细微的东西，这个靠的就是意识。人类的意识非常的强大，但它是个双刃剑，一方面可以利益我们，一方面可以把我们害惨。如果我们持的是邪见，邪见肯定是意识产生的，你的手不可能产生什么邪见的，你的身根啊眼根啊也不会的。我们经常说：“他用邪恶的眼睛，或者色眯眯的眼睛看着我。”哪个眼睛是色眯眯的？哪个眼睛是邪恶的？那是你用意识附加上去的，其实就是你的意识在起作用。所以意识非常的强大，因此邪见也非常的恐怖。

那么我们为什么要去夺它呢？因为它也不是真实的。关于意识不是真实的道理我就不讲了，其实对于我们现在的唯物主义者，你要说意识是真实的，没有一个人相信的。唯物主义者都认为物质是真实的，意识只是物质运动的结果，但它同时又很矛盾的。唯物主义者认为物质运动是有规律的，不然的话就不会有科学。他又认为意识是物质运动的结果，既然意识是物质运动的结果，物质运动又是有规律的，那么意识也一定是有规律的，有规律也就是所谓的因果规律，这样应该世界上所有事情都是有因果的。但是唯物主义又不相信因果，他说有很多很多的偶然，偶然其实就是不承认因果的意思。

但是因果论者一定不会说有什么东西是偶然的，比如我们的古人相信因果的就会说：“一饮一啄，莫非前定。”这样好像会引发一些宿命论，“这样的话那什么都是因果咯”。实际上就是什

么都是因果，如果从佛陀那里看就是什么都是因果。“那我们的努力呢？”没有努力这回事，从佛陀看来根本就不存在什么努力不努力，没有一个主体在努力，根本就不承认这回事。

但是我们有个体体的时候，我们就要承认有努力了，因为我们有个体有我执，我们认为我在努力。有我在，有个主动者，有个操纵的个体。如果从佛陀看来没个体，也就不存在努力了。甚至连修行修到大圆满那个程度的时候，他就不承认什么努力了，所以得力处最省力，歇即菩提什么的都来了。所以佛法整个理论实际上是通的。

我们现在拉回来，实际上我们是不会相信意识这部分是实有的。但是你不相信它是实有的，那么我们还要去夺它，我们是不是已经证悟它的空性呢？不是的，虽然我们都是佛教徒，你是不相信它是实有的，我们也不相信意识和精神是物质运动的结果，但是我们确实被我们的思想左右，就像我们不相信受是真实的，受也左右你一样的。你说我们是不是被我们的思想左右？肯定的。

第一个，我们被邪见左右，这个可以通过闻思把邪见干掉。比如我们以前相信唯物主义，然后通过读书和各种各样的逻辑分析，可以抛弃一些错误的见解，这个在见解上很快就抛弃了。

但是思维它本身的力量却不停地左右你，什么叫思维的力量不停左右你？也就是不一定是邪见了，而是思维本身会影响你，让你没办法安生。我们可以举出很多的例子，比如说我们受到了重大的打击以后很痛苦，本来这痛苦如果解决不了，我们就不应该去多想，但是我们办不到，我们控制不住的要去想，不停地要去想，不停地要去思维。

比如说我们喜欢上了一个人，但是发现喜欢这个人根本就不可能，不会有结果，但是我们还是要不停去想。想到后来我们不想想了，但是不行了，一定要想，晚上睡不着觉都要想。你发现“想”在控制你，让你睡不着觉，这是非常厉害的一种状态。人经常为一些根本就是无聊的事情，不停地想下去。有时候你已经意识到这样的思维没有用，但是反过来被思维控制了，非常纠结痛苦。这是一种现象。

还有一种思维控制我们的现象就更明显了，就是我们修行人打起坐来，说我们要不想了，我们要安静。哇，你平常不（去）想“不想”的时候，好像它还可以不想；现在我专门想不想了，却控制不住地拼命想，什么都想出来了，念头乱飘，一秒钟都停不下来，你根本就没有办法感受到没有念头的心是什么样子。我们经常说阿赖耶识，什么是阿赖耶识？没有念头的心其实就是阿赖耶识。但是我们感觉不到阿赖耶识是怎么回事，我们甚至要采取很野蛮的方法，比如跑啊跑啊跑的时候，突然间停下来，“啪”，空，只有几秒钟，然后马上念头又出来了。

所以说思维、念头在控制你，你连停都停不下来。这个就是我们要去夺想的原因，我们要让想不再控制我们的心，我们要把它夺空，这个是我们去夺想的意义。夺了以后，心才能够真的歇得下来，在一定程度上可以帮助我们去认识这个无执的心是怎么回事。这是夺想蕴的意义。

想蕴在《楞严经》里叫融通妄想。想蕴到底是怎么回事儿呢？想蕴实际上可以分两个部分：一个叫做五俱意识，一个叫做不俱意识。五俱意识是什么呢？就是当我们的前五识现起以后，我们的注意力上去的那一下，就叫做五俱意识。比如我一下看那个东西，如果我的注意力不上去的话，马上就忽略过去，看下一个东西了。但是我看着它，我的注意力上去了以后，一直看下去，“哎呀，这个东西好漂亮哦，这个东西是什么什么……”那么我这个注意力就可以让这个显现的眼识（显现的样子）更清晰、更细致。

声音也是一样的，比如一个声音响起来，如果我们不注意，一晃就过去了。但是比如我们去偷听别人说话的时候就非常注意听他在说什么，“肯定在骂老板，我们等下去告状”，很注意的时候，那个声音就显得更清晰起来。这种注意力上去就叫做五俱意识，这是意识的一部分。

还有一个叫做不俱意识，不俱意识又称为独头意识。但是不管怎么样，我们把它概括为思维的能力。意识就分为五俱意识和不俱意识两部分。那我们夺的话要夺哪个意识呢？其实五俱意识是用不着夺的，但这里我们也讲下怎么去夺五俱意识。其实五俱意识是一定要跟对境牵扯在一起的，如果你真的把色蕴夺空了，五俱意识一上去注意，注意到后来就没有了。

举个例子，比如说我们修行去夺色蕴，前面放一个电脑，我要把它夺空，我眼识就上去了。上去了以后，开始是思维“我面前的电脑是假象”，慢慢慢慢，我就直接地觉知到它是一个假象了。但是我不管是在思维它是个假象，还是直接去觉知它是个假象的时候，我的注意力一直都在上面，如果我的注意力不在上面的话，就没办法思维它，也没办法去夺它了。也就是，这个五俱意识实际上一直是在起作用的。

这个五俱意识会不会是以前上师说的侧面意识呢？这个不是的。侧面意识是意识的一个监督作用，监督我一定要去做这个事情，五俱意识是让我面前的电脑很明显地显出来的这么一种力量。我们心可以同时有这两种力量的，甚至有很多种力量同时出现。它让我明显地处在里面，然后夺夺夺，感受越来越虚幻，眼睛看看看，慢慢就开始消失了，甚至觉知到越来越假，慢慢像雾一样，慢慢慢慢就消失消失消失……我的眼识再也显不出一个清晰的电脑出来了，那时候我的五俱意识去哪里了呢？当对境消失了，五俱意识就没有了，就会变成这样子。

修定也是这样的，比如盯着面前这个电脑我要去入定，定定定定到后来，这个电脑也开始模糊，身体的沉重感也开始消失，耳朵也不听，声音也越来越消失，甚至眼前的电脑也没有了。

五俱意识的这个眼识，刚刚开始让电脑显现出来的这种清晰的能力，因为你心的平静，它也消失了。五俱意识它可以因为定就消失了。其实我们这个五俱意识，它一定是有目标的，如果心完全处于平静里面的话，比如说处于阿赖耶识的平静里，它是没有目标的，当我们把注意力平静地分散下来，五俱意识就消失了。

刚才是通过定，现在我们不通过定的方式怎么让五俱意识消失？其实非常简单，你放松下来，完全地放松下来，不把注意力放在任何一个点上，不把它放在眼识的对境上，也不放在耳识的对境上，也不放在身体的触受上，也不去想，完全没有思维，也不去放在意识上，这个心清清楚楚地放下来，这个时候就是没有五俱意识，这个时候慢慢慢慢就会进入阿赖耶识。只是你做不到，你这一做，念头就会“这样对吗？”“这个样子不对哦……”其实这个就在意识上，你控都控制不住的，一直东想西想的。或者是身体开始痛了，“哎呀，好痛啊”，你不注意还好，一注意就更痛了，五俱意识就到这里去了。五俱意识被前五识东撩西撩，或者被意识东搞西搞，搞来搞去，那个就叫做散乱。所以说如果我们的心的能够平静下来，五俱意识就消失了。

其实刚才说了一大堆，总结起来怎么去夺五俱意识呢？禅定。那我们后面的一些思维，比如说梦中的思维（梦中独头意识），或者是定中的独头意识，还有平常那些不停地胡思乱想的独散意识。其实我们思维的这种现象（不叫思维这种能力，思维能力其实是意识，识这个本体其实是要在色受想行识的识蕴里面去夺，现在夺的是想蕴，是思维本身），我们怎么样去让思维把这个思维夺掉？除了五俱意识以外，还有前面的不俱意识怎么夺掉？其实跟前面的五俱意识一样的，禅定。

比如我们去修禅定，眼识看着前面那朵花，你不想了就夺掉了。你说我现在夺不掉啊，我想起来的时候，比如说我产生一个痛苦的时候我没办法夺，我还是控制不住。特别是我搞一个计划，想多了以后，一晚上躺在床上，计划不停地在头脑里掀起来，想睡都睡不着，我还是没办法夺掉，那表明你禅定力不够。

夺意识非常的简单，就是禅定。什么叫做夺意识呢？其实就是要让意识这种力量不再影响我们，不再控制我们，就叫做夺空了。因为我们在骨子里面从来都不会认为意识真的是实有的，我们只是被它控制而已。我们只要随时能够提起某种武器，让它不影响我们，就算是把它夺空了。当然这个空不是大空性的空，我们现在说的空都是单空，中观四夺这个层面说的基本上都是单空，除非走到最后入境俱不夺的时候，这个时候有可能去认识真正的大空性。当然有些根器很好的人可能在夺色蕴的时候就领悟到大空性，那是另外一回事。但是我们现在讲述的中观四夺都是讲的单空。

也就是说，我们慢慢慢慢可以让意识停下来。那个停下来，不但可以在座中停下来，任何时候只要我心一凝定下来，意识就开始停止，就不再左右自己，不管它是哪种意识。你说可能训练出来这样的能力吗？绝对是可能的，如果一个人长期地打坐修行，慢慢就能训练出这样的能力，你会发现思维不再控制你了。

其实思维本身是受行蕴（心所）控制的，比如生起了贪婪的心，或者嫉妒的心，然后就围绕着这个嫉妒开始想。其实真正去夺的话，夺行蕴是最好的，行蕴一夺，他自然就不想了。但是有时候就算没有很厉害的行蕴，思维还是要控制我们的，比如一个人刚刚练习打坐的时候，他那时没有什么太强烈的心所，没有什么贪嗔痴慢疑，他坐在那里很想去入定，但就是入不了定，一坐上去，念头就乱飏。虽然那些想法不是什么激烈的想法，但是念头总是一个接一个，一点也没办法安静。你心还是静不下来，你就无法继续进行对心的探讨。

你看我们打坐对付的是哪两种情况：一个就是身体的痛，那个身体痛起来很恼火，我们打禅七经常看到一些师兄的怪相；还有一个就是念头乱飏，甚至心里烦躁得不得了。烦躁是一种心所，但是念头也会乱飏，念头乱飏会让心所更烦，心一烦就导致更多不好的念头。你看那些打坐打得很艰苦的人，看到敲钟的人“怎么还不敲啊？还不敲啊？”肯定是有种不舒服想下座，这是一种欲求；“还没敲啊？”这种念头就是想法；二者互相的帮倒忙，越来越炽盛。意识让自己的行蕴更难受，行蕴又产生更复杂更凌乱的意识。

即使没有那么厉害的行蕴现前，我们的心一样的静不下来，一样的念头乱飏，所以我们要通过大量的禅定去夺它。那要怎么去夺它呢？其实刚才已经说过了，你要慢慢去修禅定。那要怎么去修禅定呢？怎么用中观这种见解去对付我们纷乱的念头（想蕴的这些麻烦）？

意识我们可以分两类：五俱意识和独头意识。独头意识又分成：定中独头意识、梦中独头意识、独散独头意识。在定中观想一个什么东西，就叫定中独头意识；做梦就是梦中独头意识；你平常胡思乱想、白日梦或思维什么东西叫独散独头意识。

意识是怎么来的呢？我们心有种能够思维的能力，他首先去摄取前五根的这些映像并且给它们取名，然后把这些映像和名字在头脑里面进行组合和解拆，这就是意识。比如我看到一个人，首先眼识吸取了他的样子（色相）“哇，这个人长得好漂亮啊！”，然后听到他的声音“哇，他长得这么漂亮，声音怎么这么难听！”甚至闻他的气味“哇，他洒了古龙香水！”当然不能用舌头去，舌头去就麻烦了。

这些五根一上去，意识在其之上又加了很多的辨别，然后将这些映像拿到头脑里面进行解拆组合，“哇，他长的样子像宋仲基，他的声音难听得像一只鸡，鸡又跟其他的某种动物……”意

识是就吸取了现量五根的对境或者意识自己以前想的东西，全部把它拉扯起来进行组合思维。意识的作用就是互相的拉扯，我们有个专门的词汇叫攀缘。

攀缘过份了以后是很厉害的，一个聪明的人，你跟他说一件事情，他头脑里面几十个念头迅速闪过，非常的厉害，他想了很多很深，我们把这种能力叫做聪明。一方面要分辨得很快，另一方面要记得很多。本来只跟他说了一件事情，他几十个想法就出来了。你看他的眼睛灵动得不得了，我们经常称赞某个女的好灵啊或某个男的好狡猾啊（为什么女的就叫灵，男的就叫狡猾呢？这也是意识在起作用）。

这些意识弄多了以后，它就很控制你的，你看那些脑筋动得很多的人，他打坐很难打好的。如果长期不加以休息或不舒缓自己，慢慢就会变成神经质或神经衰弱。到了后来思考太多的话，连睡觉都会睡不着，基本上要靠安眠药。以前的上海滩有个风云人物叫杜月笙，他有个吉尼斯纪录，一晚上要吃 12 片高强度的安眠药，就是因为晚上睡不着，想事想得太多。很多政治人物或者是大老板都有这个毛病，他们思考太多了。

思考多了貌似会让我们做事更周密，看得更长远和更宽广，但这种能力反过头来让你睡不着觉的时候，那个就很惨了，很多人就要靠安眠药来解决问题。当然这是些大人物，那小人物呢？小人物也有小人物的思维的，比如有些富豪为几十个亿不停地思维到深更半夜不睡觉，那还情有可原，但也有人为三分钱思维了几个晚上不睡觉的。所以一样搞得自己想个不停，那怎么办呢？

当然从总体上来说，我们首先要去积累一些功德，要去发出离心和菩提心。但我们现在讲的是中观，发出离心和菩提心也可以慢慢让这些乱七八糟的思维停下来，大家会发现导致自己不停思维的这些内容是有问题的，然后慢慢慢慢减少这方面的思维，心开始慢慢获得安宁和平静。

但中观就不是这样了，中观直接就让我们的心去判断这些思维根本就是没有意义的，从而放弃它。什么是没有意义？就是我们要去想这些思维，我们首先要用思维去对付思维，一样的认为这个思维本身是毫无意义的一些东西。首先我们要去看这些思维的内容，我们到底是围绕什么在思维的？你只要发现它不是围绕在出离心、菩提心、空性这些方面，就要判定它是没有意义的。先从思维上去否定它，这个叫以毒攻毒、以夷制夷。

而有些聪明的人如果真的掌握了中观、唯识或者是其他佛教论典上的正见，也可以判定那些不正确的思维就是没有任何意义的，这些不正确的思维就叫做非正见，或者叫做邪见。首先要在思维上去判定这些非正见的思维是不对的。这个做到以后，我们接下来就要去修禅定。

修禅定的方法，我想我不用在这里讲了，但我们现在夺想蕴的禅定怎么去修呢？我们不一定每次都要搞个禅七或每天几座这样子，这种对初学者根本就不适用，你一上去坐一会儿就不行了，头脑乱飏，你就失去信心了，苦得不得了。你那个时候会发现能自由的想东西好可爱啊！其实你不是自由的，因为你想让它不想的时候，它偏偏要想，你就不自由了。你是被你的思维奴役了，你当奴隶当得很舒服，你要明白是这样的道理。

那你说怎么办呢？专门去修又不行，我们要开始从一点一点地做起，怎么去做呢？平常任何时间一有空，哪怕是坐公共汽车，坐的士，坐地铁，拉屎坐马桶，或者是工作之余，哪怕是只有几分钟乃至几十秒都没有问题，你静下来，把注意力放到一个点上。哪个点呢？不管是肉眼识的点，还是耳识的点，或者是你意识去制造一个点，或者你去观想你的丹田，放在上面几十秒、几分钟不动，随时随地这么做。它一动起来你就松一下，然后又定在那个点上又停几十秒。

那你说不止几十秒，我能停五分钟，那太好了，你就一直这么停下去，停到了你不能停了为止。为什么不能停了？因为你被它控制，你就控制不住了嘛，没有禅定经验的人不可能一定很长时间的，你做不到的。一定是几十秒或者一两分钟，念头又出来了。然后让自己放松一下，然后又回去，反反复复这么搞，随时随地这么做。

那么在做这个的时候是不是定在那个目标点上，他的意识都会停下来呢？不是这样子的。是粗大的意识没有了，细微的意识还在，会是这个样子的。但是你不管他，只要粗大的意识停下来就可以了，细微的意识不要故意去区别它。你故意去区别细微意识的时候，那个区别本身就是个意识，它反而还会变成粗大的意识。你只要把你的注意力（五俱意识）放到那个目标上，让心停下来。

你说可以选哪些作为目标呢？其实你可以选几个目标，也可以只选一个目标。比如有人他就习惯性的看着虚空，停几秒钟，感受一下没有念头的几秒钟。在感受的同时，可能有细微的念头闪出来，不理它，还是去看着自己的虚空。看不下去了，粗大的念头又出来了，出来了怎么办呢？放松一下又来。记住任何时候（坐车啊，吃饭的空隙啊，上厕所坐马桶啊），随时都这个样子，慢慢慢慢，你心的那个凝定的能力就开始练出来。

你说这个需要花多少时间，那我就知道了，厉害的人很快就出来了，不厉害的人，你这样练下去一年半载也会出来的。但是你要经常这么去练，随时随地在生活中都要这样子，我们经常说要把工作和生活结合在一起嘛，你工作的时候你会累的，累的时候，你就不要在那里发牢骚或咒骂老板这些了，你就把它凝定一下，每天这个样子，这是一个方法。

还有一个就是你睡觉之前和早上起床之后，你一定要抽出五到十分钟去干这个事。五分钟和十分钟是不是需要很正式地盘个腿啊？正式地盘腿喷气都可以，你也可以不盘腿不喷气，甚至躺在床上都可以，然后清醒一下就开始去干这个事。眼睛望着天花板或虚空，或随便哪里都可以，然后心定几分钟，然后乱了再定几分钟，你拿半个小时来练习它。晚上睡觉之前，或者是早上醒来，练习这样的堆积。

当然你也可以盘起腿来，正儿八经打坐半个小时。你起码要述这个样子，这个已经是低到不能再低的要求了，因为千里之行，始于足下，你要从一点一滴开始做起。坐到后来你就会发现坐一两个小时，它非常简单和正常。你看我们的禅七基本上都是不超过一个小时的，我觉得我们应该来个两个小时或者四个小时的禅七。

其实对于打坐很好的人来说，坐一两个小时难受的不会是意识，不是心，而是身体，他腿疼屁股疼；打坐不好的人，不单腿疼屁股疼，心更疼。但是你要是练习下去练到后来的话，身体疼是很好解决的，你可以换动作嘛，（心不烦的话。）你不一定要双盘或散盘，你甚至可以像以前中国人一样正襟危坐，坐在那里都可以的，或者抱膝而坐都可以，只要我的心能够宁静就可以了。念头是心，姿势也是帮助心的平静而已。你如果长期坚持的话，坐上一两个小时根本就没有问题。

当我们的产生了平静的能力以后，后面的修行才说得上去，好多佛经和禅宗典籍里面讲的一些东西，这个时候才能够兑现。比如我们经常说的念头就像雪花，雪花片片落于何处？你只要心一平静以后，就知道落于何处了。我们先不去考虑什么本性啊、解脱啊、本来面目这些高大上的东西，我们说得浅一点，这些念头一下子落下去，就落到平静里面一下就没了。从平静里面生出来，又回到平静里面去。

平静深到一定的时候，那就是所谓的阿赖耶识；如果我们在那个平静里面真的是直接地觉知到周围的一切全部都是空的，这个就肯定已经走到了很深的单空里面去了；在这里再进一步明了那个能明白空的心，这个明光到底是什么？这种光明到底有没有实质？没有实质是什么意思？心一清楚了，这就是开悟了。

所以说能够把心平静下来，能够镇伏我们这些纷繁的思维念头，对于我们的修证极端的有好处。而且还有一个很重要的作用，我们的心平静下来，会让我们的认知方式产生一个极大的改变。我们现在的认知方式基本上是思维的方式，你看我们现在的学习，从西方的教育方式传进来，我们的学习就只有一种方式——意识性的。你们读书学禅定吗？不会吧！你们认识世界的方式就是各种名词、术语、公式、小资语言、诗歌、图画……全部都是意识性的，是不是这样

的？

电影中周星驰说过一句台词：“以前有个女孩子在我的心里留下了一滴眼泪，我看不见，现在用心眼去看，我就发现了她在我心里流了那么大一沓眼泪！”用心眼去看，可以看得很清楚，其实他不知道什么意思，反而修行人知道是什么意思。什么叫做用心眼去看？就是关闭你纷繁复杂的认知方式（意识的这种认知方式），心能够宁静的觉知，这个就是开始换了一种认知方式了。你就能够明白直接的觉知和意识认知是两回事，你开始明白读书起的作用在哪里，为什么读书读多了如果只是在名相上打转，根本起不到真正的作用。

这些要用什么样的方式来仔细体会呢？就是要靠禅定，停下意识那种认知方式，让心直接去认知。心那种直接的认知广泛出去了，就变成了神通。如果他利用眼识的那种直接认知，我一看你不用经过意识嘛，意识只是帮忙。要是心的能力通过眼根扩散出去，超过了我现在这种根的能力，就变成了所谓的天眼通。我心的那个明知能力不仅仅产生奔跑这些东西，我奔跑时并不是意识在指挥它奔跑，意识只是给了个前期的指令，后来的奔跑是腿自己在奔跑，如果这种力量扩大到无限就会变成神足通。这些神通都不是意识性的。

所以我们一定要避开我们人类最厉害的那个认知方式。意识让我们统治动物，成为地球上的主人的这种能力，让这种能力停下来才能去开发我们更大的能力——心的能力。我们说的本自具足，不是意识的层面，而是意识停下来以后里面的东西。佛陀的十力、四无畏、十八不共法全部都不是意识的层面，它是心的直接能力。所以一定要通过这样的方式去体会到我们心是怎么回事，那么怎样去做呢？刚才说的是最初步。

所以怎么去夺掉想蕴对我们的影响，就要去修定。刚才修定已经讲了两个。我们现在还要讲下修定中的两个具体方法：第一个方法就是你正儿八经去修定，就是我不要意识，平静下来。我凝定在一个目标上几秒钟，那也是平静。我凝定在一个目标上一直定下去有几十分钟甚至数小时，那还是定，反正我的目标就是平静。你说这个跟夺想蕴有关系吗？我就说了夺想蕴，其实我们的心在概念上已经知道想蕴是空的，我们现在要做的是不被它影响。修禅定其实就是在夺想蕴，我求的就是平静。

我一平静下来，算不算把它夺空呢？起码在一定程度上镇伏或镇压了，我一坐在上面就很长时间不起念头了。哪怕只有几十秒钟，那几十秒钟也已经把它镇压了；我连续下来两个小时，两个小时把它镇压了。它有个特点，它跟睡着了是有区别的：因为睡着只是暂时不起作用，一醒来以后就会继续想；现在是既不睡着，心很清晰又没有念头，这个叫做定。

当然要经历我们以前学禅定的一些知识，九住心等等之类的。禅定会经历几个阶段：刚开始

你会发现念头特别的多，多得不得了的念头，难受得不得了。慢慢慢慢念头就开始变少了，就像流速比较快的河流一样的。慢慢慢慢那个河流般的念头也流得很缓慢了，就变成一个湖面一样，虽然还有些微的小波浪。最后心完全平静下来，就像无风的水面。这是从五个阶段去分的，也有从九个阶段（九住心）去分的。

其实不管分成几个阶段，你只要一直坐下去，自然就体会到了。如果你不去坐，你把这些背得溜溜熟也是没有用的，它还是要动的，不受你控制的。不受你控制，这个就叫做轮回。所以你一定要天天这么去坐。你问这样坐下去会不会坐成旱獭或蟒蛇一样的堕入无记呢？说真的我们暂时没有这个能力，你要真正能够做到那个程度的时候，你是孺子可教也，你现在说这些叫朽木不可雕也。所以先不用担心这些，先去修禅定，经历这个过程要很长。

其实如果是一个人的定力很好的话，可以以止来入观，就是通过他对平静心的体受，利用他平静的心去跟他讲，你要怎么去体受外境就叫修单空，体受心自身就是修大空性。为什么如此说呢？因为我们现在老是用思维去认知本性，你看他学中观的老是去想某个境界是不是，这在一定程度上是可以的。由于他心不平静，所以他真正起主要作用的就是思维，而通过思维永远都找不到真正的证悟。

但是平静不是，以平静去认知的时候，其实心自己能认识自己，它就不是思维性的了。所以在这个时候让他用平静的心去体会什么东西，那个就是直接认知，这就是换另一种认知方式。所以我们一定要去修平静的定，要把我们的心变得真正的平静，这是一种修禅定的方式。禅定的方式太多了，我们以前也讲过好多，现在就不要去讲什么外道定或内道定了。

有人问：“难道中观夺想蕴就是这样的吗？”说白了，中观夺想蕴的前半部分就是这些，就是修定。那么是不是修了定就是彻底的中观夺想蕴呢？当然没这么简单，否则外道也有类似的修法。

真正的夺想蕴是什么呢？等我们的心逐步平静下来，这个平静下来的方法可以通过修定的方式，也可以是之前我们夺色蕴形成的单空觉受。所以中观四夺一开始一定是夺色蕴，为什么没有一上来就夺心，一定要去夺色呢？因为你去夺色的时候，慢慢慢慢你的心会形成一种在色蕴单空中延续下去的这种能力，这种能力实际上就是定，只是这个定里面带有单空的直接意识，这个也是一种定。

这种定跟那种没有见解的直接修出来的定，从定的意义上是一样的，只不过前面的定带有色蕴单空的观点，后面那种定不带观点，只是心平静下来了。前面那种它也会让心平静下来，但是那种平静里面带有“色蕴完全是个假象”的直接性的非思维性的观点。

那么我们怎么去对付想蕴呢？通过这两种定都可以。前面那种通过色蕴单空的定延续下去了，后面那种通过平静也延续下去了，但在延续下去的过程中一定会有念头出来的，你不可能一直这么平静下去。一直这么平静下去的话那就会坐到天荒地老，这是不可能的，念头一定会起来的。

或者念头一起来以后，你就拉回这两种定，拉回这两种定的时候，你就不要去把那些念头覆灭掉。如果拉回那两种定让念头消失，那就变成了对治，那个叫压制；现在是不让它覆灭掉，你现在加上一个观点，前面通过夺色蕴产生了单空延续的这种定是最好的，你就把产生的这种单空意识直接去对准你的念头，去映照你的念头。你不是色蕴夺空了嘛，就用这种单空意识去映照你的念头。

比如你在想：“宋仲基这么搞坏事搞到我们中国来，把所有的姑娘都骗跑了。”然后就把你夺色蕴的单空认知一下去对准你的想法，你就看着它落下去，你不要跟随它或抗拒它。你就看着它，带着认为它是假象的这种直接认知去看着它就可以了，这是前面那种通过夺色蕴形成的单空定，用那种单空去看着你的念头，随便任何念头起来，你就看着它消失或不消失，随便它。它不可能不消失，一定会消失的。慢慢慢慢，你去看它，心开始平静了一点点，念头又起来又看它，不停地看，不停地看，不停地看……念头翻翻滚滚，全都在消失，慢慢慢慢它就不会有力量了。千万不能去帮助它想，如果帮助它想，那念头就会越来越深。或者你不准它想，也是不对的，所以你去看着它就行了。

后面那种就不要继续去修定了，因为你修了定后，心很平静。念头出来，你就不要继续去修定，你也用那种平静心看着它。什么叫做看着它呢？就是稍稍知道一下它就行了。我说的看不是眼睛那种看，大家心知道它一下就行了“哦，我在想这个。”

如果有单空的觉受，那把单空觉受调回来一点点，然后那个念头就消失了。后面那种没有单空的觉受，纯粹的定是怎么样的呢？可以加上“它是假的”的一种觉知，甚至加都不用加，你只要看着它，不帮它去想，也不要故意去压制它，它也会减弱，甚至是消失掉，随便它怎么来，因为我们本身永远都不会相信念头是真的。

我们可怕的是什么？我们要么就跟着它跑，要么就想去控制它，这两样都会导致我们的心很难受。我们只是看着它，不去控制它和压制它，随便它，这样慢慢就会变成“念头纷纷，其心安然。”其心明明亮亮的，随便什么念头起来，比如我眼睛看到一个东西，然后激发起了想象，也随便它。

我始终保持心的平静不动，平静成为我相续里面主要的力量。这种平静可以是单空夺色蕴夺

出来的，也可以是后面修禅定修出来的。平静是主体，念头是客体。甚至没有念头了，故意弄点念头出来都没问题。身体沉重是一个念头，在我的平静中我体会到这个念头出来了，沉重出来了也随便它，我只要看着它，它消失和不消失都随便它，我只负责看着它。

当然，念头不能够太过于激烈，如果太过于激烈，平静就会被破坏。但是如果你这个平静不会破坏，你会发现什么念头都根本不起作用，它就是心的一种游舞，一种假象。慢慢你甚至会发现，你的念头和心的平静其实就是一种明光，而且完全是一个东西，只不过一个在动，一个像镜子一样静静的知道而已。就是这么一回事，就是随便它，一直这个样子。

如果做不下去了，休息一下，喘口气停下一阵又来，反反复复……你就会慢慢发现你的心开始容纳念头了，这比镇压念头要好很多。什么叫做容纳念头呢？就是什么念头起来都不再影响你的心，不再让你的心起波澜，你能够平静的对待很多的念头。这个就叫做真正的把念头夺空了。

它不让你起波澜，同时你还觉知它完全是个假象。当它不影响你，你的心能够平静的觉知到它的时候，你的心直接的知道它是一个假象了。前面是概念知道它是一个假象，因为在概念上，我们唯物主义者也不相信念头是实有的，我们只是受它影响而已。现在随便它怎么动，它起来也好，不起来也好，都不影响你，你只是平平静静的坐在那里。甚至那个平平静静，不需要你坐在那里，当你运动的时候，乃至与人说话的时候，你会发现那个平静都在。任由念头在你心里面起起落落，不让它撩动你的任何一个心绪（行蕴），安宁平和，慢慢你就开始超越念头了。这是后面一种单空夺想蕴的方法。

你说这是不是开悟呢？这确实跟很多人描述的开悟有点相近，但是它不是开悟，因为你还是不知道心的本性是什么，所以不能叫做开悟。但是摆脱了念头的心是一个自由的、快乐的、平静的心，能够清晰地体会到很多很多的东西，你会变得聪明，变得镇定。不会稍稍一个事情出来就“天了噜！”。甚至你在叫“天了噜！”的时候，心还是很平静的。这个人稳重就会出来，而且不会因为稍稍一点事就心旌摇晃。

你看我们一些女性，稍稍一点事都能弄到很大，茶水杯里面经常掀起十八级风暴，因为她的心经常是乱的，这种乱的心经常折磨自己，同时会折磨周围的人。她一不安，她就会去撩周围的人。但是你看那些真正有修证的人，他是很安静很平静的，就算天塌下来也就这么回事。就会慢慢发现一些激烈的念头，你都能应付了，你的极其贪婪的念头、极其恐惧的念头，都没有办法破坏你平静的心，这需要我们长期坚持去做才行。

回过头来一样的，我们去做这些的同时，也一定要去修出离心、菩提心，特别要去修视师如

佛。然后这样的心才真正能够修得平静和深邃，而不是那种死定。死定里面可能一个念头都没有的一直下去，但是他也不会有什么观点。当念头生起来了，我心能够清晰明了的去觉知到它，似乎不是无念，但在这种状态中反而容易产生一些佛教的正确观点，慢慢你会体会到越来越深刻的喜悦。甚至你会发现再多的念头也没有办法破坏这种喜悦，甚至会增加这种喜悦。

这就到了米拉日巴经常说的：“念头越多越快乐。”那米拉日巴都这样说了，这是不是证悟呢？人家米拉日巴是证悟了以后说念头越多越快乐，他说念头是般若的燃料。但是你没有证悟，你只能说念头是单空的燃料。其中就差一个明白，但是在心的力量和状态上，你已经很牛了。

你说这个难不难呢？不会很难的，只要你努力去做。难就在于你们这些人哪里会一会儿又凝定下来看自己的念头，哪里会这样子啊？不会这样子的。一般念头一飏就“啊！这合同该定了。老板又在骂我。明天该怎么办呢？老板又要催作业了……”因为这些东西，你们不会主动去看自己的念头。

所以现在一定要养成一个习惯，要把精力抽回来看自己的心，看自己的念头，这就叫做出离心；当平静的力量大到不为外人所动，甚至对外人抱有自然的怜悯以及愿意他也变成这个样子，那个就变成了菩提心。了解平静是什么，就是空性正见。如果你连拉都拉不回来，说这些都是扯淡。所以，希望大家真的要去做，说起来好简单好简单，如果你不去做，你就不可能有真正的境界。

你们不是要在工作中修行吗？那你就经常在工作中观察自己这些念头，你会发现什么都是念头，甚至前五识所激发的东西都是念头，比如你看到的東西、耳朵听到的声音、触识都是念头。如果你这时候加上空性正见，说这些念头都是没有实质的，我的心笼罩一切、明了一切。这个明了永远都是不会丢掉的，因为明了一丢掉，就睡着了，这是不可能的。你什么都不努力，它还是在。

你只要发现这些东西，不管是意识的念头，甚至是前五识的念头，全部都是假象的时候，你就安宁了。管它多少，管它好坏，最重要的不是这些显现的好坏，最重要的是它显现的时候，你是平静的不受影响的。那个你是什么？那个你不是一个捏造的“我”，就是那个平静的心，所以我们要培养这个平静的心，通过禅定和通过观察念头的方式。今天我讲这些东西大家要很当真的去思考，听起来好像不是那么学术化，没有讲那么多名词，但它是真正的修行。如果跟大家交流了以后又不做，那就非常的浪费。要去做，长期地做才行。夺想蕴的方法就是这个样子。

那么在夺的过程中，我们也一样要讲修行的方法，其实我刚才已经讲了。你可以在座上来，平常也可以，吃饭睡觉都可以。那上座的时候你可以先皈依发心念一大通，再去做这些东西，

平常你就不用了，随时都可以。

那么你说夺有哪些阶段，它的成果在哪里呢？其实刚才我也已经说过了。刚开始你做不下去的，所以你一定要去思维这些东西，一样的要去思维出离心和菩提心。比如你生起一个很恶劣的念头，你说“我去看念头”，看得了吗？！马上被念头弄得心里面很大一坨挤在那里，不可能的。那怎么办呢，就要去思维。

因为思维是你用惯了的东西，觉照你不习惯，你的认知方式还没有换过来，你的认知方式还是思维。你就要去思维“这样想是不对的，她是我妈，我不能对她生气，我要发菩提心，随便她欺负我，来吧，让欺负来得更猛烈点吧！”观想这些东西啊。

或者就是拿着佛教书开始看，你不能想你就去看，看的时候其实就是想。这时候你就发现《大圆满前行引导文》、《百业经》这些很起作用的。但是《百业经》那种东西也要会正确应用，比如说那上面说一骂人就要下地狱，恰好别人骂了你，你心里面“你看嘛，他骂我要下地狱。”这样针对别人是不行的，所有佛法的东西要拿来针对自己，不要去针对别人，针对别人挺搞笑的，不能这样子啊。所以最好拿大乘的说菩提心的这些东西来看。看的过程中间，慢慢慢慢心就变得平静一些。

还有在平常没有生起这些可怕的念头和太过于纠结的念头的同时，你要赶紧去修禅定。还要像我刚才教的一样，经常去观察自己的念头，去体味它的虚假。什么叫做体味它的虚假？刚才说了，你看着它消失就是体味它的虚假，让心增加这种主动认知念头的认识习惯。

这是种认识习惯，念头起来，嗯这样一下（哎呀，网上的看不到我的动作，真的是很可惜的，因为那个动作就是修行来的），就是凝定一下，去知道这个念头，养成这样一种重新认识念头的习惯。明不明白？反反复复，一次二次三次，不停地这么去搞，生活中随时都可以做的。

去看自己念头的时候不要去判断和说它的好和坏，也不要驱赶它，也不要助长它，就是去看看它一下。唯一需要加点念头就是加什么东西呢？如果你仅仅是修禅定的人，你要加一个“它是假的”直接的意念在里面。如果是夺色蕴夺得非常好的人，直接就可以做这个事。慢慢慢慢，你会发现念头起不来了。一样的过程中，念头起不来，你一上座就夺，发现念头起不来，慢慢慢慢心就定下去了。

这个过程中跟夺受蕴是一样的，夺到念头起不来了就定了，一直定下去又变成修定了。一样的有两个取舍：一个是就让它定下去，修成定也没关系；还有一个就是不要这种单纯的定，我又出来，又产生念头，又再去观照它。

还有种不是单纯的定，它本身有单空的见解，比如说我们通过夺色蕴产生了单空觉受，然后用这个单空觉受去照见我们的念头，让它空了。空了以后又定下去，定的过程中我还是有单空的见解。这个单空见解弥漫一切，最后什么现起来，我都觉得它是空的。那就不仅仅是念头了，管你受想行识一切，全都是空的。最后心就直接在一个单空的感受里面延续下去了，这个就是单空定。

这个单空定里面，有人甚至连身体、周围的一切、前五识都会消失，就会进入所谓的上自续的空性里面（上自续的空性里面显现全消失了）。即使没消失，但是你的心已经完全觉得周围是假象，如梦如幻，真的会达到《金刚经》里面说的：“一切有为法，如梦幻泡影”。什么叫做一切有为法？就是你能感觉到的所有现象——你的心、你的念头、你周围的一切，这就叫做一切有为法。而不是“一切有为法”五个字，不是思维的一个观念，“天边的一切法叫做一切有为法”，这只是一个观念，修行的时候就不能去思考这些。反正我心直接觉知到的一切，我眼睛看到的、身体感受到的沉重、念头、一切，全部都是假象。

假象是什么意思呢？假象就是你直接觉得这个像梦，完全的不真实，甚至有时候觉得自己能飞起来，甚至穿过墙壁，什么都可以，可以变小变大，一瞬间到了美国（严格讲不是到了美国，而是一瞬间当前这个消失了，美国现出来）。各种各样非思维性的感受开始出现，乱七八糟的，什么感受都有，真的不知道是些什么。那总的来说都叫做单空的觉受，这种如梦如幻的感受就是所谓下自续的单空（下自续他们自己认为的胜义）。

然后这种东西都消失了，连这些耳闻目睹的都消失了，什么都没有，但是还是没有证悟本性，这个叫做无边，也就是上自续的单空（上自续的胜义）。那就是我们会不会修到这一步去呢？一般修到上自续的胜义是很少的。但是有些人，比如文化山庄的这些人，他也是消失了，但他就是没有上自续的单空的觉知，所以那个是纯粹禅定。让我们身体的触受啊、眼识对境这些消失，这个纯禅定的不能叫做上自续的胜义。

为什么没有上自续的单空的觉知呢？就是他没有去做前期的单空的训练，心没有直接的单空的执著。你说产生这样的执著会不会很可怕呢？不是的，这种空的执著如果经比较厉害的上师一指点，马上就会变成对本性的认知，在认知本性的同时，这种空的执著一下子就消失不见了，他就不会再拒绝现象。单空的执著里面它其实含有一种拒绝现象的意味在里面，但是大空性里面它是不拒绝现象的。

那不拒绝现象，为什么现象会变呢？因为你沉浸在大空性里面，现象本来就不是真实的，它本来就要变。至于变成什么样子呢？它本来就没有，所以可能变成任何样子，但是由于你没有

执著了，你就不会往你的心里面增加不好的种子，所以它只会越来越清静，这个叫做净治明相，最后就会变成净土。所以你去修脱噶，无非就是让它快速的变成净土，但是它的本质（心的本性）还是丝毫都没有，这个是另外一个层面的事情。

所以修行有多复杂啊？修行没有多复杂，修行最重要的就是要有强烈的追求真理的心：去做，这个叫出离心；还有一定要放弃自以为是，放弃自我为主的这一种观点，这个叫菩提心；然后对真相一定要认透，不能够浅尝辄止，这个叫做空性正见。

所以修行不是我们平常认为的神神怪怪，或者是便宜好捡，它没有太多的复杂性。很多人坚持不下去，是因为没有出离心；还有老是做不上去，因为他老是自私；你说空性正见那么复杂，其实你照着这些方法去做，做到产生感受之后，你不懂那些复杂的名词也一样可以。你总会修行嘛，修行的过程中你不停地来问嘛。还有你感兴趣了以后，你一定会去看这些东西的；不感兴趣就没办法，连基本的希求心都没有。好，这个就是我们今天讲的夺想蕴。

《中观四夺的修法》第六讲

【读者注意：听打初稿，尚未编校，请勿随意外传，强烈建议配合原录音复习阅读。】

四夺的修法今天已经是第六节课了，我们上节课讲了夺想蕴，这一节课会把行蕴和识蕴一起夺了。为什么其他的蕴，一节课只夺一个蕴，今天怎么一节课讲两个蕴，特别识蕴那么重要，怎么不多讲点呢？其实越到后面越没什么好夺的，越到后面就越精简。像他们传大圆满或是传中观一些很深的修行，或是大手印这些修行，越到后面就越没什么好说，麻烦的就是前面这些错误的思维知见，以及错误的习气和错误的认知方式，把这些搞完了以后，后面反而非常简单。

就像我们没有去北京看到故宫之前，想象得一塌糊涂，或者还没有去赴约会之前，特别是网上去约，给你一个照片也不知道是不是骗人的。那些东西都有很多想象成份，但去了睁眼一看就完了。佛法修行也是一样的，越到后面就越简单。但是再简单也得说，没办法。到了后面可以简单到什么程度，最最厉害的表达就是无话可说。所以说到本质是什么的时候，维摩诘大士就来个一默如雷。本质真的没什么好说的，不分别就完了，放下来就可以了，非常简单。

今天我们在车上还讲到佛陀临近涅槃的时候，有个外道两手拿了花献给佛陀，佛陀说放下，那外道就把左手的花放下。佛陀仍说放下，那外道再把右手的花也放下。佛陀还是说放下，那外道就疑惑我不是全放下了吗？佛陀告诉他：“你要把放下也放下。”那外道顿时就开悟了，然后就离开了。阿难还在后面很不平“我们天天打坐，修不净观等等之类，您教他几个放下就搞定了。”其实你要真懂得放下就没了，因为你本来就是佛，真的不用天天在那里挣扎和痛苦，关键是你放不下。问题就来了，因为你放不下，佛法就出来了。佛法就开始来对治你这些分别和习气。所以佛法越到后面就越简洁。

这样说起来，其实是在执行一个大的总纲——一切众生都是佛。这个问题非常的重要，当年玄奘大师就是为了解决这个问题去了印度那烂陀学院。因为他走之前，中国的佛教界对于这个问题争论很大，到底一切众生都是佛吗？一阐提不能成佛吗？这两种观点争论很深的。

南北朝时有个道生和尚就是坚持一切众生都是佛，结果被开除出僧团，当时肯定很多人骂他是魔鬼。然后他就到苏州虎丘那个地方，对着石头讲法，说：“要是我是对的，你们就点头。”结果石头全部都点了头，这就是“生公说法，顽石点头”的典故，至于是不是真的，我们就不要去考究了。以此就能说明那个时候对于这种观点争论很大。

可能这种观点在我们现在听起来“有什么啊，众生都是佛嘛，书上都这样说的嘛，佛都这样说的嘛。”其实那个时候，一些高级的了义佛经都还没有进来，所以对这个观点争论很大。这也

说明了这个观点的成立与否牵涉到后面的修行也很大。如果一切众生不是佛，你说放下，那就不行。只有这个观点成立了，禅宗里面说的本自具足、本来是佛这些观点才成立，也就是我们根本就不用建立什么，我们只要消去分别就可以了。

比如我们后面讲夺识蕴的时候，它有个重要的观点就是“不用求真，唯须息见。”就不用去求真理，只要去息灭你的见解和认知，息灭你作为个体或者作为分别的这种认知。那这样的话，是不是睡着了或者进入了无想定，就息灭认知了？这个不是的，而是息灭了分别的认知，露出最本来的那种认知。这种修行的方法其实就是大圆满、大手印的一些修行总纲，这个总纲拿回头来和它的那个见解相对应。那个相对应的见解是什么？就是一切众生本来都是佛，你本自具足。

所以我们说的禅宗和大圆满，它们的理论基础是建立在这个观点上。所以越夺到后面就越简单，所有这一切都是根据这个总纲发展起来的。我们修行的时候也经常说：“障垢磨尽，真如自现。”甚至《楞严经》里面讲：“见见之时，见非是见，见犹离见，见不能及。”讲了好多这样的东西，其实它最根本的理论根源处就是：一切众生都是佛。

那么如果不坚持这种观点，而是另一种观点，认为一切众生不是佛，那你要成佛就得建立个什么东西。所以佛教是非常精密的，它不是人们乱捏造的东西。任何一个观念如果是不正确的，就会导致后面的一切都不正确，大方向都会错。所以在这个发展的过程中间，很多东西一定要围绕着这个大方向，不能离开这个大方向。你离开了这个大方向，那么你所有的东西也都是不对的。你只要不离开这个大方向，你弯弯拐拐弯弯绕也没问题。因为针对不同的根基、不同的文化、不同的阶段，可能有些方法是奇奇怪怪的，但是你只要不离开这个大的总纲，你总的方向还是正确的。

我们修中观四夺也是一样的，夺说白了就是破坏、遮遣，人的五蕴被我们夺来夺去都夺光了。那为什么要去夺呢？夺完了这些东西，其实夺的就是我们的分别，夺的就是我们的执著。夺完了，真如就会自现，你就会明白是怎么回事。讲来讲去都是围绕这个在讲。

前面夺了色，影响我们很厉害的最直接的是色，就是物质这个层面的。根据马斯洛五层次需要理论，首先就是物质的需要，是色。夺完色接着就夺精神，精神分受想行识四个方面。受其实影响我们也很大，想影响我们也很大。行蕴影响我们大不大呢？行蕴跟受想一样影响我们都很大。我们平常说修行修行，在一定程度就是说行。

行蕴的行到底代表什么意思？行总的来说就是运动，而且这个运动基本上是从唯识的角度来说的。那么这行动是什么样的一种行动呢？行动分为物理的行动和心的行动，我们平常这样分

的话，好像把物质跟心分开了，但在唯识看来，物质（色法）也是属于心识的一种运动。运动的根本是在于识，但是运动的一些巨大的势力就变成了行。行蕴又分成两类。

行是造作运动的意思，也有能动的意思。那么佛法最根本的能动是什么？念佛是谁？其实就是说念佛这个能动者是谁。我们去参念佛是谁，那么根据禅宗参念佛是谁的那种参行方法去做的话，我们会发现参行的根本是心的光明。但是现在还不到心的光明的层面，在世俗五蕴的层面，我们经常会说我是能动者，我在造作。就像他们说的“一人做事一人当”，我做的事我承担，我挣的钱我享受，就把这个造作者、承受者说成是我。其实我这种观念是很笼统的、错误的执著。我们在说我的时候，我们内心里面就有它“主宰、唯一、不变”的内涵，但实际上不是的。实际上我们非常深细地去分析它的时候，就会发现没有这么一个我，走到最后又会走到光明那里面去。

但现在我们不到最根本的本质光明的层面，也不去很笼统地说“就是我在造作”，我们把“我在造作”细分一下，看组成我的因素有哪些？有色受想行识。那么，色法肯定不是造作者。你说你的身体是造作者吗？你的身体是受指挥的，你手上拿着的工具更不是造作者了，你的身体其实也是心的一个工具，所以身体不是造作者。

那你的精神才是造作者吗？精神分成了受想行识，受是种感受，是被动性的，它也不是造作者。想是不是造作者呢？它在一定程度上有造作的成分，但是有时候我们也不把想当成造作者的，因为你会说“我在想”（记住，“我”是不对的，它是很笼统的一种模糊性的执著和称呼）。有时候你会发现造成“想”的东西有可能是“受”，比如我很快乐，所以我就想这个快乐怎么怎么样，会用很多诗歌去描述它，想它不离开我，等等之类的，“受”就变成了造作者。但是你再去想是什么东西造成了这个“受”，造成了快乐和痛苦呢？你会发现内心里面还存在一种更深的造作的势力，一种习性。

比如说，我现在很快乐，为什么很快乐呢？因为明天我要去跟宋仲基约会，然后我就产生快乐了，并因为这个快乐开始产生想象：明天我会怎么去约会呢，我要穿什么样的衣服呢，他看着我我会觉得很丑吗……过程中我又会有很愉快的感受，因为明天要见宋仲基了嘛。当然见了宋仲基可能会被他一脚踹到水里面，那是另外一回事了，但是起码你当时在这个感受中是很快乐的。那么，你为什么会喜欢宋仲基呢？你会发现心里面有种深层的欲求，这个欲求叫做贪。这种欲求和势力，就是行蕴中的一种心所。

我贪一个对境让它令我产生快乐，所以行、受、想这三个东西是连带在一起的。当然也是和色连在一起的，比如我贪王仲基，我去贪他的时候，他是色；我去贪他是行蕴；我贪到了他的

时候我开心，是受；我怎么去贪他和贪他的过程中想“王仲基，你是天上的星星，我是地上的乌龟，你在天上眨呀眨，我在地上爬呀爬。”开始动脑筋，那叫想。色受想行，一套就跟着来了。

我们去破行蕴的时候，有时候会把它破成色蕴。比如有些很简单的破色蕴的方法，就是不去破内在的贪，不去破那种欲望的冲动，它通过破色蕴来减缓或者抑制内在的贪，所以它不究竟，比如小乘的不净观。不净观其实对某种色相有贪，贪是一种心所，一种势力，“哇，美女，我一定要怎么怎么样”很多这样的一种冲动。不净观就不去搞这个行蕴，它通过改变外境破坏色蕴的方式来让自己的贪减弱。

普通人看到美女美男是很开心的，我要去追她（他）。然后我要通过不净观把她（他）观想成很丑恶，透过她（他）的皮肤往里面看，全是心肝脾肺肾、肠子大粪，三十六种不净物。通过观想甚至实地去看的方式，对境被我破坏掉了。我们很多修不净观的人真的跑到坟场去看，或者弄些图片来看，看多了慢慢就会把很丑恶的样子跟很好的美女美男的样子混在一起了，对境被破坏了，感受就变化了，乐受就没有了，开始产生苦受了，人都不喜欢苦受的，然后想法就变了。

以前看到美女“哇！美女！”接下来是三围，再接下来“要是没有外面的遮挡，三围是怎么样的？”然后去想我怎么去跟她献花，之后趁献花的时候一棒把她闷了……一长串这种想法就来了，以前是这个样子的。但是现在一看到美女“哦，皮肤里面全是心肝脾肺肾，不是红的就是白的，三十六种不净物，哎呀，恶心，不看她了。”他通过这种方式来抑制行蕴的发生。

我是想讲出我们心理运转的方式来发现我们怎么去破坏这些东西。我们前面把受、想都破坏了，行其实是一种很内在的东西，这种内在的东西往往是前世带来的（俱生的），这一世也进行培养。我们有很多很多东西生来就是会贪的，比如我生下来如果是个正常的男性，小时候我一定会贪母亲的奶，长大了以后会贪什么就不用说了，这个东西不用人教的嘛，这种贪就是俱生的。

还有遍计的，那遍计是哪些呢？你小时候贪母亲的奶肯定不会去管她的奶是三角形或者是锥形或者是扁平的，俱生的就很简单，满足就行了。一旦大了以后呢，影视就开始教你了，以前有部吴君如演的电影，人家说她：“你都没有形状的，有些人是木瓜型的”，但是她说：“我有形状的，我是锥子型的，锥子型的。”她一定要说她是锥子型的。这就是贪出来的，是外界很多很多信息告诉你的。人一生会根据外界产生变化的，这一部分就属于遍计。我们的很多贪著就是俱生跟遍计结合在一起搞的。

我们对一种东西强烈的欲求，我现在说的是贪心所，这个属于行蕴。行蕴就是心的一种冲动，

这种冲动有很多种类型，有贪、有嗔、有嫉妒、有痴……有好多种啊。按道理来说，五十一个心所全部属于行蕴，但是它把受跟想单独分开了。把受单独搞了个蕴，叫受蕴，因为它影响很大，把想又分开了。实际上五十一个心所包括了受跟想的，其他的全部都属于行蕴，就是心的某种冲动的势力。为什么它不是识呢？它还不是识，最根本的造作是心识（识蕴），但它不是，它是心形成的一些势力，有俱生的有遍计的，长期地串习就会形成心的冲动。这是一种行。

还有一种行，不是我们内心里面的心，它叫做心不相应行。这个属不属于我们破的范围呢？其实我们不用去破心不相应行，它实际上是心依据外面的一些色法、心法安立的概念，比如数字、时间这些东西。你找个叫数字的东西给我，你是找不到的；或者你把时间拿给我，你拿不出的，你只能拿个钟给我，钟是色法来的。它是依据色法跟心法安立的一些观念而已，这些东西不用破，因为我们把色法跟心法破完了以后，它自然就破了，就没有了。

比如什么方向之类的东西，你找个方向给我？请你把南方给我，你肯定拿不出来。什么东西叫南方啊？它肯定不是色法，在你心里面找一个叫南方的心所，你也找不到。有二十四种心不相应行法，实际上是我们的意识根据外面的色法和心法安立的一些观念，这些东西都不用去破，你知道就行了。如果我们把心法跟色法破了，这些依靠其安立的东西自然就破了。通过闻思我们就能知道它是假的，但是这些东西并不影响我们身心具体的运作，当然也有少许影响，但在实际的修行过程中我们不用着力去破这二十四种心不相应行法。

唯识里面说心不相应行法有二十四种：速度、时间、方位、数字、文身、句身、名身……。我们以后讲《百法明门论》的时候再详细交流下。因为今天讲的是四夺，四夺就要讲怎么去修行，这些观念性的东西我们平常有时间要去读，或者在以后学习《百法明门论》的时候大家用用心。用心就是你要去分析它，知道它。知道它以后，你就知道佛家是怎么通过唯识观念性地看待这个世界。

不像我们现在很简单地就认为它是物质，认为世界是物质就完了，然后我们仔细去分析了解物质，为我所用，这就是我们的科学。科学走到现在也发现如果承认这东西是个客观的物质就要出现问题，特别是量子力学一产生，一会又是量子纠缠，一会又是客观的世界跟主观意识有关联，你要再说世界是个客观的世界就要出现麻烦。唯物主义一定要认为世界是客观的，这个在科学上基本上已经开始被动摇了。

那么我们具体讲修行要怎么办呢？就要讲对我们影响最大的，然后我们着力去破坏这些对我们影响最大的业障和错误的知见，然后心才开始趋于平静，趋于安适，法喜才会出来。在安适跟平静中间我们才会看到真相，在看到真相以后，心本具的功能才会出来，才谈得上真正的解

脱。而如果我们太过地去搞一些观念性的东西，而不去做一些最重要的修行内容的话，那我们的这个暇满人身本来就无常，时间也很短暂，你可能会浪费掉。

所以说心不相应行法，我们可以先不去管它，我们要去破的行是那五十一个心所。为什么叫做心不相应行法呢？就是它跟我们的心不会产生直接的关系，是我们安立的一种东西，而我们说的这些心的五十一个心所是跟我们的心有直接的关系的。什么叫直接的关系呢？比如说贪欲，你叫我把你的贪拿出来，虽然你拿不出来，但是你会知道自己的贪是什么。但是如果我叫你把数字拿出来你会傻的，你拿个 5 给我，但那是 5，不是数字。1234 我都不要，我要数字，因为 5 是不能完全代表数字的。你要是把 5 给我了，说这个是数字的话，那 8 怎么办呢？8 说：“我不是数字吗？你只把 5 给他？”8 就不干了，所以它只是些安立的东西。但是贪欲这些你知道它是什么，还有仇恨、嫉妒这些都是属于心所，都是心的一些驱动能力，这个叫做行。

心的这种行就是心的驱动造作的能力，这种能力的堆积成为习气，可以俱生，可以遍计。《楞严经》给它取了个名字叫做幽隐妄想，《楞严经》说我们的五蕴都是妄想，色叫坚固妄想，受叫虚明妄想，想叫融通妄想，行叫幽隐妄想，识叫颠倒妄想，就是不正确的分别。

幽隐是什么意思呢？幽就是很深远，心所对我们相续的影响非常的深远，但又看不出来，隐是躲在背后，但它实际上又是驱动器。比如我们刚才说的约会宋仲基这件事，真正的驱动器就是背后的贪欲。非修行人的话不会去怪自己的贪欲，只会去怪对境。比如说王仲基突然给我打电话约我（不要再说宋仲基了，他要知道了不是很好，我们混演艺圈的，抬头不见低头见。）我兴奋得不得了，开心啊，头天晚上那个嗨啊，明天晚上去约会王仲基咯，干掉他……如何如何的，准备礼服啊、焚香沐浴啊、剃眉毛啊、脸上弄很多浆糊啊、装饰很多东西啊，拜佛都没那么认真。我说的是个女的，男的不会去见王仲基，男的是去见这样 MM 那样 MM，就不讲了。

然后她就准备妥当晚上就去了，结果去了一见到王仲基，天哪，他发给我的照片比宋仲基还美，结果见到面了，比李逵还丑，马上就愤怒了，你怎么骗我啊，拉住人家暴打一顿。她绝对是去怪对境怪色相，绝对不会怪自己，而真正的驱动是你的贪欲。有点教养的就：“算了，我上当了，下次我一定要搞清楚，我起码跟他视频一下才会去见面。”没教养的就暴打一顿，但是她还是没有去怪那个最根本的造成错误的是什么，就是你的行。

或者她会怪自己：“哎呀，我当时想的怎么这么不周全。”她怪自己的想。我应该跟他通个话呀，跟他视频下再去见他嘛，她就怪自己的想：“哎呦，我好笨呐”怪自己笨，还是没有找到根本的原因，是不是这样的？根本的原因是你心里面幽隐的藏着的贪欲，那个才是毛病。

所以我们修行为什么要对自己，不能去找外面的色相呢？也是一样的。这里是说贪，说嗔也

是一样的。如果有人上来给你一耳光打了以后，马上就：“你怎么打我？”啪的一耳光带来一个非常不舒服的感受。先是触受引发心里面的愤怒，身体的触受可能是痛，接下来是心里面的愤怒，这个是心里面的苦受，你怎么打我？而且要是打你的人是一个最不该打你的人，马上就受不了，马上就想：“你怎么打我？你太没良心了，揍他。”行为回去了，然后把对方打死了，结果坐牢了。要么他会去找原因，原因就是为什么他会打我，第二个就是觉得自己可能下手太重了，不该一拳下去打到太阳穴，应该打小腹，只要不打死也不至于坐牢嘛。

其实造成打人的原因是嗔恨心，但他不会去怪这个的。因为你被打以后激发了受，受一下就激发了嗔恨，然后嗔恨再带动行为去打他。你说不是的，是他打我带来的。不是的，如果你没有嗔恨心，比如打你的人是你妈，打了你一耳光。一般来讲你妈打了你一耳光，最多是：“你怎么打我啊？”心里难受，但一般不会反过来把她打死，对不对？最多是委屈、不解或者是觉得荒唐，或其他的心所在起作用。而一个普通人或者是一个最不该打你的人，或者是你的下属，或者是平常你很瞧不起的人现在揍了你，你可能一下愤恨就出来了，反过来报复很凶。报复这种行为，其实最根本的原因是你内心里面的嗔恨。或者是有其他各种各样的心所，不同的情绪会带来不同的行为。

比如两个互相嫉妒的女人，一打起来，比如说打了一个耳光，现在女人最喜欢打耳光了。比如小三和老大打起来，一般老大上去，啪就是一耳光：“狐狸精！”小三反过来：“你是什么东西呀？”啪又打回去。我们有时候找各种各样的原因，要么对方是个狐狸精，或者说老大占着茅坑不拉屎，互相都是一种最蠢的找原因。然后再找原因，就说男的不是个东西，不守规矩。不管找到哪里去，全部都不会去找到自己内心里面那个嫉妒，那个才是驱使你们俩个打耳光最根本的原因。

如果一个人内心没有嫉妒：哎呀，你拿去就拿去嘛。我以前都讲过的，你是我妈，你拿去了，我多个爸。如果心所一变，行为就变了，所以修行不要求去改变外境。如果我们现在的人，要么就把小三打一顿，要么想办法把老大给休了，或者狠毒点的让她消失。再绝一点的，把男的也干掉，你这个坏东西，你怎么能这样呢！但是她绝对不会去弄到里面那个东西（自己内在的东西）。

所以你如果仔细去分析，会发现我们所有的行为全部来源于不同的心所。我刚才说了嫉妒跟仇恨，也说了爱，还有怀疑也是一样的。如果上师说：“徒弟，那个门里面有很多金子，你推开门去拿吧！”他马上推门，那里面其实没金子，全是一坨粑粑，但是上师说是金子，他就去拿了，因为他不怀疑上师。但是如果一个普通人对他说：“喂，那里面有金子啊，去拿吧！”“咦，有吗？”

说不定是粑粑。”不同的心所就产生不同的想（上师一般不会骗我们的，说有金子就有金子，我只是举例而已，我害怕你们这些“红卫兵”哪天又翻了）。

一讲真理的时候就挺麻烦的，大家就希望听好听的话，听让人感动的话，所以很多搞影视的投资者都发财了，他们欺骗了众生同时也发了大财。很简单：整几个杰克给你，一大堆露丝就在下面流泪；宋仲基一弄出来，鲜花都会好卖很多。但是说实话的，你跟他说：“人生是苦的，不要去结婚，学米拉日巴嘛。”轰的一下全部散了。真的就是这个样子。

我先把行蕴解释了以后，我们再讲怎么去破它。大家都说行蕴，行蕴到底是什么？学唯识的时候我们学到好多好多的心所（心的各种不同的驱动力），有贪有嗔等各种各样心的运动方式，运动——行嘛，它的堆积叫做行蕴。而且它跟受、想都是结合在一起的，这个要去破。而且它是引导我们相续运动的根本的一些动力，所有轮回其实就是心在动。我们要怎么去破它，这个才是关键，特别是要通过中观的方式去破它。

我们学中观有几个要诀，首先要找到所破是什么？你所破都没搞清楚，只给你一个词汇，叫我执跟法我执，谁不知道人我执跟法我执？关键是人我执它体现为什么？那么我们分析起来，人我执体现为五蕴。五蕴一破了，你到哪里执我啊？心没法执了。那么也就是说，我们要找到所破是什么，前面几课找色受想，现在找到行了。行，就是心的运动方式，心的运动方式的堆积叫做行蕴，我们要去破它，行蕴会导致我们心的各种各样的行为。

我们要怎么去破它，就牵涉到了能破。能破，我们现在用的是中观的方式，也有其他方式，比如说我们刚才说的小乘的不净观也是一种方式，它通过破色蕴来影响行蕴，但是这个是不是真的破了行蕴呢？为什么说净观是一种不究竟的观法，它不是最根本的观察的方式，因为它通过破坏色蕴来压制了行蕴。一个好看的女人，透过皮肤往里面看，通过观想的方式把色蕴改了，然后影响我的受蕴，同时一定程度上停止我的行蕴，不再想她了，她引不起我的乐受了。

但是实际上你的那种势力是不是真的被化解了？不一定，你只是压制了，这一世好像修得很好的时候，见到女人根本一点都不感兴趣，以至于一见她，马上就想到三十六种不净物。其实很多心理变态也会这样的，比如说有些人，本来应该男的喜欢女的，但是他就不喜欢女的，本来男女应该有各种各样的性行为，这是很正常的，但他恶心得不得了。为什么？他心里面曾经受到的伤害也会产生这样的作用。所以说那只是压制了，是不是真的代表他没有这样的东西？不是的！等他来世试试看，变本加厉，凶得不得了。

以前不是讲过窥基法师的故事吗，传说窥基法师的前世是修得很好的修行人，通过修行压制的方式，一坐好长时间。他是迦叶佛时候的修行人，在山洞里面可能入了灭受想定，一直都这

样不死，后来玄奘取经路过的时候发现他在那里，通过敲磬的方式让他出定，等他出定之后就问：“喂，你接下来怎么办？”他说：“我本来是在迦叶佛圆寂了，想等到释迦牟尼佛出来再去跟他修法，没想到一坐坐了那么长时间，释迦牟尼佛也圆寂了，那我再等下一个佛。”就准备去入定了。玄奘法师说：“算了算了，你这样等下去说不定又错过了，你干脆去投生，等我从印度回来以后再找你，你跟我学习就行了。”修到这种程度的人一般来讲，投生相对就比较自在。那老修行人就说可以，当时不叫窥基法师，叫什么那就知道了，反正是个老头，胡子很长，指甲很长那种，因为坐了那么多年。

老头就去投生，投生的时候，玄奘法师就教他，看到红色的墙和黄色的琉璃瓦，就去那里投生。玄奘是想让他投生到皇宫里面当太子，结果他走到那里用神通一看，想不到那时候大臣也是红墙黄瓦，跟皇帝差不多，只是规模小一点，他也没搞清楚规模，砰一投生，就投到了尉迟敬德的家族里，成为了尉迟敬德的侄子叫尉迟洪道。

等到玄奘从印度取经回来，他刚好十八岁，尽管前世修得那么好，但是那一世压制的习气到了这一世，一下子全部出来，又喜欢喝酒，又喜欢写诗作赋，又喜欢女人。他肯定是前世修行的功德发挥起来，什么都满足了。玄奘在皇宫里面找了一圈，没找到他，一算日子，发现原来在尉迟家族里叫尉迟洪道。然后就奏请皇帝要他出家，李世民很信佛的，那既然是这样饶不过他，就下旨让他出家，抗旨是要倒大霉的，后果很严重。

他是尉迟敬德的侄子，尉迟敬德还是个门神，这有个典故的，因为皇帝李世民杀了他哥哥心不安，晚上总是梦见哥哥来讨命，就让尉迟敬德和秦琼两个在门前守着，结果晚上就不做恶梦了，长此以往又担心他俩守门太累，所以干脆就把他俩的像贴在门口就成了门神。所以尉迟洪道肯定待遇很好，结果要他出家，这日子可就难过了，他就提条件了：“我出家可以，我必须要有书，必须要有酒，必须要有女人。”玄奘一听就同意了先引他进来再说，勾诨 K 的嘛。所以他去出家的时候就带了一车书、一车酒、一车女人，俗称三车和尚。结果他一进佛门一修行，回忆起前世，马上三车都不要了，这就是勾诨 K 的套路呵。

你看窥基法师的前世修得多好啊，他前世还在山洞里面修行，一出来胡须指甲很长，一双深沉的眼睛透过你的身体看向远方，所有的女人在他面前裸体跳舞，他瞄都不瞄你一眼，白骨一具，多牛啊！死了换一个身体呢？所以不净观是不究竟的观法，实际上内在的那种冲动并没有消失掉。那种冲动要破坏很容易的，比如小时候你遇到一些侵害，他对这个观念不加思维地就会改变，其实是行蕴受到伤害，它不是说真的消失掉，明不明白？

所以这方面如果是出现很多问题，我们就把它取了个名字叫心理变态。所以心理变态并不是

坏蛋，他有可能是受到伤害或者是在运动的过程中受到一些其他因素的介入，让他不能像正常人一样。其实没有几个是正常人的，正常人只是合乎规范而已。我们认为异性恋是正常的，同性恋就是不正常的，其实大家都是去找快乐嘛，无非是你找了个男的，我找了个女的。为什么男的找女的就成了正常的，男的找男的不正常呢？因为男的找女的占大部分并合乎规范，而且这种规范可以传宗接代，让我们的贪欲能够继续下去，愚公移山，直到永远。如果你是同性恋，人类就无法延续了，这不合乎生物学要求，也不合乎心理大势的要求，不合乎大众传承，所以他就成了变态。

实际上在佛陀看来，全都是变态。所以我们要回过头来去修行它。刚才跟大家说了一大堆这样的东西，它不是闲话来的，它是在解释这个行蕴（心所）。不净观是不究竟的观法，那究竟的观法是什么？究竟的观法其实是我们的心要彻底发现这种冲动的虚假，它不是真实的。而这种心的彻底发现不能是观念性的，观念性的我们可以有很多思维性的方法，比如说到贪欲的时候，我们就会说：“你看《入行论》静虑品里面讲了很多断贪的教言，人的身体是很脏的，是三十六种不净物组成的，贪欲是很可怕的，贪欲要堕地狱或饿鬼，贪欲耗损福报……”

儒家也讲万恶淫为首，佛家则讲万恶邪见为首。但是那种贪爱也是一种心所，你说淫的心所和仇恨的心所哪样好，哪样不好？从解脱的角度来讲都不好。但是仇恨和贪爱两相比较起来，哪个伤害性更大？如果从激烈性来比较，当下一一定是仇恨伤害性更大。但贪爱一样的会引来仇恨，所以很难去比较。万恶淫为首是因为我们历史文化的关系，是中国人有点变态，佛法它不管历史文化，它很客观很实际去分析具体的情况。

但是从佛法的角度来讲，真的是邪见为首，因为邪见会导致所有的邪恶。比如有人建立了一个邪教，宣称杀人是最有功德的，这种邪见挺可怕的。你说有没有这种事情？佛世时就有的，指鬘王就是这样的。指鬘王的老师告诉他杀 1000 个人就可以成就，他就杀了 999 个还差一个，最后一个遇到佛陀，怎么都杀不下去，结果就被佛陀度化了。所以人类可以建立好多好多各类的邪见，它浪费人的生命，制造各种各样的灾难，所以邪见是最厉害的。

还有，在佛陀教育的过程中，他会根据这些人的情况因材施教。比如这个人贪欲最影响他，他就会说贪欲最糟糕；如果这个人嗔恨是最厉害的，他就说最影响解脱的是嗔恨；如果嫉妒是最厉害的，他就说是嫉妒。这个叫做别义意趣或者叫做补特伽罗意趣（四种意趣：别时意趣、别义意趣、平等意趣、补特伽罗意趣）。补特伽罗意趣就是应病与药，应机与教。就是你是什么样的根基，我就给你什么样的教育；你是什么样的病症，我就给你什么药。

但是如果从根本上来说，邪见是最可怕的，所以《中观四百论》里面说：“宁毁犯尸罗，不

损坏正见，尸罗生善趣，正见得涅槃。”尸罗就是戒律的意思，戒律如果违犯了还可以忏悔和再受，如果产生了邪见，他连戒都不会去受的，戒律自然全破坏完了。比如一个佛教徒开始很虔诚的受了戒想好好修行，结果突然有人灌输了邪见说佛教是错的，或者是听了一些似是而非的东西，他啥都不干了，就把戒律给毁了。那你说哪个危害性更大？所以邪见危害性更大。这是另外一个话题。

我们刚才说了，行蕴是内心里面深藏的一种造作的各种各样的势力，而且这种势力发展到一定的时候，我们是控制不住它的。比如你能控制得住贪欲吗？你真的很难控制得住，你看我们有些师兄之前糊里糊涂一下就把淫戒受了，守淫戒就是通过不做这些事来控制贪欲，因为有些事越做势力越大的。但如果没有扼制和转化的手段的话，它不会因为你受了戒就没有了，不是的，他内在仍然翻腾得很厉害。外在因为受戒他就不敢去做了，这个某种程度上也是一种扼制行蕴的方法，但是我们没有办法去消化它。

所以上电脑，他就开始去搜三级网站，看到一男一女走过来，眼睛自然就看到女的了，他不会看男的。一看女的，他就从头一直看到某个关键部分就停止了，我真的大量观察过的，我发现男的基本上都是色狼。但在有些场合上他不是这样的，在一些很正规的场合的时候，比如我们一起去见上师，也有些女性在场，男师兄就不会去看女性那边了，他可能会很严肃的很专注的看着上师，他肯定心里面想“上师会不会知道我的心思，我不要想，我不看她，他不知道。”或者是其他一些严肃的心态让他觉得这样动念的话会倒霉，这种心态扼制了他。

但是一出了上师的门，马上对那女的：“哎呀，这位师兄，你的微信加一下呀！”唉！我看到好多次这样的。你会发现他的专注点和专注力在哪些地方，也就是他控制不住他的内在，很难受。嗔恨也是一样的，比如有人得罪了我们，激发了嗔恨，恨得咬牙切齿，特别是又打不赢的时候。晚上恨呐恨呐恨呐，先是愤怒然后恨，恨到对月长啸。

男的才会对月长啸，女的就更可怕了，暗暗地恨，对月垂泪，对着红烛垂泪。特别是嫉妒，所以叫做幽隐妄想，隐在背后，白天她笑脸见人，“哎呀，你好好哦”，晚上就恨啊恨，像那个鬼一定是五爪金龙，指甲很长。是不是这样的？我们有些师兄好好想想，导致你的内在非常难受。如果有外在能够改变你这种状态，你就会去实施：仇恨——摧毁对方，贪爱——搞定对方，嫉妒——搞定并摧毁对方。是不是这样的？所以他一定要去实施去做，很多罪业就出来了。

实际上不一定有外在的行为，你内在这么去熏习的时候就已经开始了，很多东西都是积累而成的，内在的东西是积累，那个真的是太折磨人了。有些人采取回避，我不做总行了吧？不是的，其实它一直会在你的内在里边，你不消灭它是不行的。不然的话，你的心就永远不得安宁。

当然可以通过禅定等方式暂时压制，有时候让时间来慢慢慢慢治愈，他们说用时间是一种最好的舔伤口的方式。

比如说我们出去被人欺负了，回去慢慢舔伤口，慢慢舔伤口是什么意思？就是慢慢的不去想了，慢慢地舒缓它，但是其实内在行蕴的势力是在慢慢堆积的，舔好了伤口第二天又遭了。比如说老板是个坏蛋，骂了他以后，他就回去舔伤口，就算了，因为得罪不起嘛，又要扣工资又要开除的，没办法只能回去舔伤口。算了，老板也是为我好。

结果第二天去，老板又是一顿臭骂，不是自己的错又被骂了，又回去舔伤口，反复伤反复舔，反复伤反复舔，总有一天舔不住了，去你的，我不干了，突然间将老板痛打一顿。老板要小心哦！我们电影里边经常会出现这样的情节嘛，很可怕的老板欺负他的员工，欺负了两次员工忍了，哪一天员工愤怒起来，去你的，不干了，冲上去把老板暴打一顿，全体群众下面喊：“打得好”，因为他们平常都在单位上被老板欺负。如果让一群老板去看这些情节，他们会说不要这样做，太粗暴了，可以提意见嘛。立场是不一样的。

行蕴是慢慢慢慢堆积，到时候就控制不住，这很可怕。那怎么办呢？我们修行就是要想办法把这些东西搞掉，刚才说了可以压制，但是最好的方式，就是要通过中观的方法，让它出来，然后慢慢慢慢平息掉它，让你的心不再有这样的势力。如果真的行蕴改变了，很多东西都会改变的。我没有嫉妒了，出现了这种事也不会难受；我没有贪爱了，出现对境它也不起作用。

像佛陀当年，印度有一个非常美的美女，她认为她这么漂亮，冠绝三界，嫁人要嫁谁？除了佛陀之外，其他人都不值得她嫁。然后她就去找佛陀：“我只能嫁你，不然这个美貌就浪费了。”佛陀马上说：“止，止，我欲已尽。”（我已经没有这样的欲望了，没有贪爱的心所了，不能满足你。）当然如果她要去自杀的话，佛陀会化现一个东西去对付她的，但是作为三界教主的佛陀的身体，是不会来跟你做这种事的。当然他也有可能化现另外一个仁波切就过去了也很难讲，如果她真的要去死的话，而且她这一生恰好有解脱的可能性，那是另外一个层面的事。但是作为佛陀的话，是绝对不会的。

我欲已尽，我的欲望已经完全没有了。所以我们要尽的是欲望，其实就是各种的欲望和要求，仇恨也是欲望，贪爱也是欲望，嫉妒也是欲望。这些都是欲望，心欲想怎么样来平息我心里边这些冲动，满足我心里边的冲动，这个冲动就是行蕴。而我们平常人所采取的方式是朝外去拿，现在不行，我们要通过内在修行的方式，让它自己熄灭下去，甚至把它化解，彻底消除和遣除它，这是中观的方式。

那么这个方式我们怎么去做呢？其实和前面的修行方式是一样的，整个中观四夺，你只要把

色蕴夺了以后，然后再把它转移到内在（内在无非就是受想行识），用通过夺色蕴而培养出来的单空正观（这个时候不能叫做正知或者正见，为什么叫正观呢？因为观是直接的，不是思维。当然思维也可以叫观，但那种是思维观，但是我们现在说的不是思维观，是引发的直接的，比如说我通过色蕴的修行，我直接就觉得它是空性的，这种非思维性的直接认知，直接觉知。）拿去对付这些心法中的受想行都可以，识是另外的层面的，识要另外说。去对付它就可以了。

首先要怎么办呢？对我们来讲，最厉害的要先从思维开始。你说不是要直观吗？我们大部分人连最简单的夺色都夺得不好的，有几个人有用心去夺过？我从2011年就开始讲中观四夺了，现在2017年了，过了五六年了，我问了周围好多人，通过他们的一些描述和大家平常的交流，发现他们很少修行，搞不下去，为什么呢？因为希求心都不强烈，生活也很乱，为他所转。

什么叫为他所转呢？为了生活各种各样啊，心力被这些牵走了，有时候活都活不下去。或者被家庭啊、亲人啊一阵折磨，哪有心思去夺啊，被其他人夺还差不多。所以这个挺麻烦，如果你真的把色蕴这个夺得很厉害的时候，产生了一些单空的直接认知，你再拿来对付这些行蕴就完了，就不用再讲了，说这么复杂，分开讲，实际上是很无聊也很无奈的一种行为。我也无话可说，本来，没什么好说。但是不说，他是懵的，那就只好撩起话来说，无非就是那么一回事儿。

所以说我们夺色蕴不行的时候怎么办？我们要先通过思维，所以我们一定要去修出离心和菩提心这样的思维，出离心和菩提心这样强烈的思维，或者单空这样的思维。当我们产生了一些心所的时候，我就坐在那里开始思维它是虚假的，或者思维出离心和菩提心。

比如说有人跟我抢这个杯子，他抢走了，我心里面生起了不好的感受，这个时候我们不要去想外境的杯子是假的，通过夺取杯子是假的其实也可以平息掉行蕴的，其实那个和不净观是一样的。比如他把杯子抢走了，我们不说杯子嘛，杯子不够刺激，比如我骑着一个自行车，看见一个富人开了辆劳斯莱斯路过，一下停在我自行车旁边，然后把车窗摇下来看了一下我的自行车，然后再把车门一关，开车就走了。

你说我的心会怎么样？“有车了不起啊，你出门就撞车，你老婆偷人……”就开始咒了。我们有一种修行方法，就是直接把劳斯莱斯夺空，它也是假的，我的自行车也是假的，从假的层面上来说都是一样的。这是夺色法的方式，这也能平息你心里的不平和愤怒。

现在不是用这种方式，当劳斯莱斯绝尘而去的时候，心里升起了一种好不舒服的五味杂陈，有仇恨，有忌妒，有羡慕，不管它怎么样，这些是属于情绪。这个时候你回来不要去管劳斯莱斯车，也不管车里的王八蛋，他万一是成就者咋办呢，说不定是个菩萨故意刺激你一把帮助你

修行，你一骂他就完蛋了。你马上拉回来思维自己的内心“我产生了这种情绪，这种情绪是不对的，说明我对劳斯莱斯有贪执，对这个人有仇恨。对劳斯莱斯有贪执说明没有出离心，对这个人有仇恨，认为他伤害我，其实人家只看了我一眼，伤害了我什么？伤害了我的自尊心，这说明我没有菩提心。其实这一切者是像梦一样的假象，不管劳斯莱斯车还是自行车，以及瞄我的那个大白眼，乃至我的身体和心绪都是虚假的现象。”

我们不要去管车了，这个时候要去管自己的心，管自己生起的五味杂陈的情绪，发现它们其实都是假的。喜欢劳斯莱斯车这种心是贪，恨这个人是在嗔，想那个车得不到是嫉妒。其实这些不管是什么样的心所，它没有一样是真实的，因为它们都是依缘而起，依劳斯莱斯车和那个人以及我自己的身体、自行车这样的众缘聚合才产生了这样的心所。这样的心所，去掉或改变任中一个因素，这个心所当下就不成立了。

比如说把车里的人和骑自行车的人换一下，那就变成了另外的心所，就不会是嫉妒了，就可能成了蔑视。假如你是劳斯莱斯里的那个人可能开到人家面前瞄了人家一眼然后绝尘而去，心里面不屑的“哼，屌丝！”此时已经变成傲慢了，就变成了另外一种心所。

但是不管怎么样，那种嫉妒的心所是依缘而起的，至少要依你的贫穷。如果你是马云，你骑自行车，他来藐视你，你就不会这样去想了，你内在就变了。马云看了他一眼，“人就是这样的，其实他要是知道我是马云，他就不会这样了，我原谅他。”因为他心态变了，他那种心态就生不起那样的心所，因为心所是个依缘而起的假东西。而且它一生起来，过几天你就把它忘了，说明它会消失。组成每一个心所的刹那都不是真实的，它就是虚幻的现象。这是用思维的方式去。

你说用修行的方式是什么？我们不去看这些对境，只看自己心里面的那种状态就叫修行蕴。通过思维去思考它和对治它，其实你只要觉得自己不应该贪的时候，你的心所就已经开始减低，不觉得劳斯莱斯车有怎么样。比如说马云他真的不觉得劳斯莱斯车有怎么样，因为他有迈巴赫（这里只是举马云作例子，我对他很尊敬的）。也就是他如果不觉得你劳斯莱斯车有什么了不起，没有这种贪念，他也不会生起这种心所。如果他自己不是穷屌丝，也不会有这样的心所。所以任何一种因素一变，心所就变了。

甚至是穷人，但他是一个修行人，他也不会这样子。他甚至会产生悲悯心“哎呀，这个饿鬼又在往前面开了！”对着他念一声唵班匝萨埵吽、皈依佛、皈依法、皈依僧，是不是这样的？就像我们见到狗等动物也会这样念嘛。所以修行人的心态全都变了。所以行蕴不是一个真实实有的东西，它是一个虚假的现象，如果你受这个虚假现象的折磨是你不对，就要把它熄灭下去。

通过很多种思维的方式都可以熄灭，这个也是一种夺行蕴的方式。但是我们说的思维这种方

式的话，它有用，其实前期不管是夺色蕴、受蕴还是想蕴，都要通过思维去，这就是闻思的作用。但是如果仅仅是思维，你如果不把它落实到觉照以及禅定，和真正的产生心有力量透脱的这个层面的话，你是走不到开悟那一步去的。你慢慢慢慢就会通过思维把很多东西压在里面，但是内心里面的东西没有得到完全的呈现。

自己内心相续里面的功德，不是说一切众生都是佛嘛，本自具足的这些功德你显发不出来。最多你通过各种各样的思维，又很有教养，行为显得很恬静。但是很深的程度走不到，很深的程度一定要通过思维达到觉照和禅定。要产生定，定其实是一种相应的良性心态，或者是根本的究竟的这种心态，它才会得以持久、坚固、有力量。

否则稍稍一点事情就把你弄翻，比如刚才劳斯莱斯停在你旁边这种刺激，你可能没问题了，但下次如果不是看你一眼了，他直接把车门打开暴打你一顿“去你的，你这个臭屌丝，你为什么不买劳斯莱斯？”这时你就受不了了，那时候你再也没心思去想他好可怜了。这种刺激太大了，你就不行了。那么落到生死那么大的刺激的时候，你能受得了吗？你肯定受不了的，你就谈不上什么解脱。

那要怎么办呢？也就是我们一定要先通过思维慢慢引生觉照。但是我们前面也讲过，我们通过色法的修行已经产生了这种单空的觉照力和认知力，如果我们觉得思维久了还不起作用的时候，我们直接把这种单空的觉照力拉回来，直接去看它。带有从色法里面修出来的单空认知力去注意心里面生起的五味杂陈。什么叫注意它？就是你知道它，但不去改变它。

不去改变它，为什么它会消失呢？因为你去看它的那个心态里面带有你夺色法时训练出来的单空知见，它是一种很细微的思维。你不是说直接认知吗，怎么是思维呢？其实单空也是一种很细微的思维，能上一定有这么一种执著，只是细微得你自己都觉得是个直接性的东西。你说会这样吗？有这样直接性的认知吗？当然有，比如我们开车开熟了或者骑自行车骑熟了，遇到前面障碍的时候，绝对不用想的马上就绕过去，这种行为就是直接性的认知。

但是你能说这个东西不是思维吗？其实是很细很细的思维在里面。当然这个在唯物主义来说叫巴甫洛夫神经反射，巴甫洛夫用种方式去刺激狗，打它一下就给它个好吃的，长此以往狗就喜欢挨打了，明不明白？狗本来是不喜欢挨打的，但是每次轻轻打它一下就给它个好吃的，然后慢慢慢慢一打它就想到要吃，接下来心直接就认知要吃就马上导致快乐。大家是不是有点明白受虐狂是怎么训练成的呵，就是这么训练成的。

心也是一样的，心也可以训练出这种直接的认知力，比如我们通过夺色法就训练出单空这样的认知力，也就是境相一现起来，一注意到这个境相的时候，单空的觉照就上去了。上去了以

后，那个东西就慢慢开始减弱乃至消失。他并没有太多复杂的思维，“这是贪，这是没有菩提心，哎呀它是假的……”他不会这么去想的，他只是一下注意它就完了。像我们内在的这些东西生起来的时候，如果我们有这样的觉知力，就把它调回去，所以它叫单空。

如果真正的大空，它又不同了，他就不会有单空那种去消灭它、去对付它的认知力。他会认知烦恼和痛苦本来就是法性，那个就很难描述，他只会觉得那是一种明，但是他处在明的那种状态里面，那个东西会直接转化为无害无利的光明。严格讲都不能叫转化，直接当下就是，所以那个时候他会说：烦恼即菩提，五毒即五甘露，五蕴即五方佛。他会这么去说。

但是你如果没有认识到本质之前，你不能这么去说的，你只能还是在二元的对治状态（单空）里面，这时情绪一出来，你就要马上去看着它，看着它慢慢慢慢开始消失，然后趋于平静。趋于平静的时候，这个时候其实就是进入定了。在消失的过程中，慢慢慢慢就进入定了。你说这个时候还是不是在对治行蕴呢？其实这个时候已经不对治行蕴了，这时是一种单空的定。定下去的话，跟前面的修法一样的，如果你再也没有情绪去对治它，这么一直定下去有可能就直接变成了内外道共同的定，也就是纯粹的禅定。

那我们该怎么办呢？一样的，你一直定下去也没关系，还有一个方法就是从定中出来再把情绪撩起来又来夺。我这样说得有点笼统，其实应该这样说，夺行蕴一样分成座上修和座下修，座下修的话就没有时间去排气念偈子这些，比如老板给了你一耳光，又委屈又愤怒，想杀老板又不敢，很恼火等等之类，然后这时说点个香排个气念些偈子再来修愤怒的夺法，那是不可能的，你做不到的。

那个时候要马上把你平常座上修色蕴的单空觉知调回来，立即去照它。（那个人可能愣在那里了，老板这个时候看到他愣在那里就不要继续骂了啊，因为他已经进入甚深修行，你再骂他就是搅了道人心，我们不是说“宁搅千江水，莫搅道人心”嘛。这是开玩笑哈。）他就愣在那里去觉照那个情绪，熟练了以后根本就不用愣在那里的，一边跟老板对话的时候，一边就开始觉照自己的内心，在说的同时他就已经知道内心这些情绪，同时让它软化下去。所以这种人对自己的情绪是调控自如。

而我们之所以心受苦，是因为我们被情绪左右，被这些心所（行蕴）左右。我们没有办法左右它的，要你痛苦就痛苦，要你快乐就快乐。我们要制造一个人很深的痛苦非常简单，比如在公司里面就扣他三个月工资，痛骂他一顿，再厉害一点就请曾医生给他开一张东西，上面写着cancer(癌症)，他一看到这东西马上就受不了了，立即就痛苦的，恐惧、沮丧等情绪就出来了。

比如拿着一张癌症通知书，说他三个月后就会拜拜了，你会发现他的雄心壮志瞬间全都没了，

很多决定也都会随着改变，再也没有心思制造最伟大的音乐以及最伟大的电影了，就想到怎么往生了，而且会疑惑“死了真的可以往生吗？是不是假的哟？我还剩三个月我该怎么办哪？”让他赶紧去念佛，他回去半信半疑地念，还念不下去。马上都要死了还念不下去，因为其他的心所又来了，怀疑它是不是真的，这样有没有用还不知道，还不如吃好吃穿好点，完美的度过这一生。乘没有醉过酒就去醉一把，乘没有干过啥啥啥就去干一把，乱七八糟什么心所都来了，左右他，搞死他。

人真的是，说起来伤心犹如一江水，源源不绝。这些东西就开始出来了，我们平常发生这种情况，熟练以后他就不会了。开始可能会愣住在那里，照半天，慢慢慢慢他连愣都没有了，平常的时候都可以这样子，然后心绪就开始镇静。其实我们每个人都有这种功能的，你看有些人在愤怒或恐惧的时候，他会控制自己的，只是他没有这种单空的方式。

比如我昨天下午在银行跟一个服务员大吵了一架，我在那里疯狂大骂，那个行长出来那个声音都在颤抖了，但是他明显的控制自己不要生气：“哎呀梵总，我们有事好商量！”他一说，我其实心里也认为弄凶了也不好，算了够了，歇火。但我用的不是单空的方式，他用的是控制的方式，也不是单空的方式。他用的是世俗的方式，“不能得罪他，他有钱，不然的话他钱都不存在我这里了，所以我不能跟他生气！”如果没有这层利益关系，你看那行长会怎么样，他绝对：“你是个什么东西啊？你有什么了不起啊？报警！”或者直接叫保安把我轰出去。

所以他也得控制自己的情绪的，他用的是利益导向，其实我们用出离心、菩提心也叫利益导向的，只不过显得比较高尚一些。他要的是世间利益，你出离心要的是解脱的利益，菩提心要的是大众（成佛）的利益，这还是利益导向。只有空性是最牛的，无利无害，假的。所以空性是最彻底的，当然这是指大空性。单空还是说：“虽然我不是空性，但是我是空性的儿子，我是太子，我现在虽然还没继位，但迟早有一天，王会登位，野老会讴歌。”单空用的是近似空性的方法，所以它叫相似胜义，我们说自续派是相似胜义就是这个原因。

所以你要去觉照它，慢慢慢慢这东西会养熟的。等情绪下去了以后，马上把修法功德回向掉。回向掉以后，你心的那种力量就会越来越大。比如老板欺负你，你在觉照心的仇恨和不安的时候，它就消失了，恢复了平静。这时要么就继续下去，继续下去这个人会变得很沉静的，他坐在那里一坐就半天，甚至会走来走去的，一个反复的动作，叫他也反应，他其实是沉浸在那状态里面。

你说为什么走动也可以定下去呢？走动一样是可以的，经常说的行禅就是这样的，只是他心处于那种安谧和平静状态里面。那你说这个时候是不是单空的修行呢？他可能已经没有单空的

认知了，单空其实要有对境的。没有对境，心是没办法单空的。它没有了，他可能处于定中了。那么这个时候也有可能出定后恢复到正常思维，一般走到那么深的人很少的，最多的是走到情绪平歇下去，平歇下去以后就马上把功德回向给一切众生解脱，或起码回向给老板不再骂我。平常是这样去做。

还有平常做的时候，一个是要依据以前单空的修行，一个是思维各种各样的东西。还有一个依据是要座上去修，跟前面想蕴的修行是一样的。想蕴，我们是用禅定等各种各样的方式去夺。行蕴也一样的，你坐在那里，你要思考过去受气或贪爱的一些东西，激发出那种相应的驱动力出来，甚至要通过看视频或图片的方式。比如要引生贪爱很简单的，男性可以找些衣服穿得很少或不穿衣服的女性图片，女性当然可以找宋仲基还有鹿晗，看着这些你喜欢的人的图片，马上会撩起你贪爱的情绪。这个时候你就不要再看那些东西了，注意力就不要放在那些图片上，千万不要再去注意他的肌肉很好或者三围如何。男的看三围，女的看排骨嘛。

在通过看图片或直接心里臆想，撩起这些贪受的情绪以后，立即调回这个单空的觉受去，杀死你心中神圣的爱，好残忍啊！所以说行蕴是很不好修的，仇恨反而好修。贪爱是不太好修的，因为贪爱我们认为它是对的。仇恨，比如今天出去碰到个人，原来是小时候的班长，那个时候经常欺负我，去告老师说我打人、说我偷东西，结果被老师罚了站。几十年以后老子现在终于碰到他了，仇恨依旧，好想打他，但是有法律，没敢打。

想起这些东西的同时，就不要再去想班长了，而是观察这种仇恨，一下就把单空的觉照弄回来，仇恨慢慢慢慢消失。慢慢慢慢，你不用思考他是你妈，你会逐渐觉得那个班长就是你妈，甚至你会感激他曾经给你制造过灾难，因为这些灾难让你产生仇恨，然后把仇恨对治掉，你的心真的开始摆脱这些东西，明不明白啊？它是跟菩提心的思维修行反着来的。

菩提心是先思维他是你妈，然后消灭对他的仇恨，是不是这样的？现在是觉得仇恨是假的，心把仇恨消失了以后，觉得他就是你妈，即使他带给你痛苦，他还是你妈。所以真正单空的修行，它跟菩提心是不冲突的。为什么有些人说：“他又是空的，他又是我妈，好冲突啊！”我一听就知道他读书读傻了，他没有真正的修过，修过他就不是这样子的，因为他消失了这种仇恨的心态以后就好办了。

仇恨啊、嫉妒啊这些好修的，因为这是不良心态来的，最怕的就是贪爱。一定要把对境性的贪爱变成真正的菩提心这种爱。对境性的贪爱，明明我就是爱她好深啊，比如说初恋情人或者是特殊的情人，反正就是特别喜欢那种，突然要说撩起了这种东西，不去想对境，立即要把这种贪爱去掉是很麻烦的，因为这是被我们的媒体、诗歌、音乐反复歌颂的东西，你会认为它是

非常好的。但是不是，那个真的就是一种心所，贪爱的心所。我这里只讲到男女，还有非男女的，乃至家庭啊、爱啊这些各种各样的事全部都是。

只有一种爱，我们不用去消灭它——对众生的爱。你说这个太广泛了，怎么可能呢？其实你要把它具体化。如果你爱她是为了让她的成佛，很好。你爱她的目的不是她仅仅激发了你的快乐，哪怕她激起你仇恨也好，她伤害你也好，你还是愿意她成佛，你爱她的出发点和关键点在这里，那你的爱就是对的。如果你的点不是这个，你爱她只是要抒发心里面的某种要求，或者是她能让你快乐，或者是暂时让她快乐，而不是让她成佛，达不到成佛这步，那么都是不对的。

就要去区分这些东西，知道吧？要看我这样去爱她，到底是为了什么，为了晚上打炮吗？为了蒙她的钱财吗？为了暂时的一种欢愉吗？或者为了某种诗意性的满足吗？如果是的，那种爱就是属于贪欲性的；如果不是的，我爱她是为了她和我一起成佛或者所有人成佛，好了，那就对了。

你说我怎么去区分呢？时间久了就区分得出来。为什么呢？菩提心那种爱是不会因为时间的变化、情景的变化而变化的，永远都是那个样子，那真的是天荒地老永不改变。前面那种爱一定是因缘而起的，它会变的，你知道吧？比如说你是男的，我是女的，我们都年轻，我们都兴趣相同，我才会爱你的，那是男女之爱。如果你这个特点没了，比如说你哪天突然性取向变了，哦豁，我就算爱你，我也会怕你的，说明你以前的爱不是真正的菩提之爱。

菩提之爱是不会这样的，我不管你会怎么样，所以它不会带有自我要求、自我满足的成分在里面。当然也不能讲得这么绝对，因为让你成佛也是一种自我要求，你这么讲也可以。但是让你成佛，这个是唯一我们可以去延续的东西，其他都是要消灭的。你说这样活着好没意思啊？不会的，其实你为了让她成佛的那种爱里面可以包含其他任何一种爱，你可以想办法把其他爱转化到菩提大爱里面。也就是菩提大爱里面其实包括了各种各样的爱，你可以有家庭之爱、朋友之爱、夫妻之爱、同事之爱，都可以的，但是你这些爱全部要归结到最后那种爱里面去。

但是如果你是因为某种爱引起了这种不良的贪心所，那你就去搞定它。男女之爱才会引起贪心所的。那你说菩提之爱不是一种贪心所呢？菩提之爱也是一种贪心所，但是这种贪心所就是要被鼓励的，因为它会把我们引向解脱。那我们要怎么办呢？我们要一定要把它区分开来。不区分的话，就会出问题的。

区分的目的，不是为了区分，而是要把小爱转化为大爱，那意思就是我们不用采取断然拒绝的方式，而让自己活得很孤绝——灭绝师太。有人说既然我们是菩提大爱，那老婆离了，老公赶了，老爹老妈送到养老院，儿子送孤儿院。哇！这个是不行的，这样就要出问题，特别是居

士。那怎么办呢？我们可以拥有这些，但是这些爱一定要汇归在菩提大爱里面。

好了，不管怎么样，我们夫妻之间可以跟你暂时爱，但是我主要的心力和明力一定要用去让你成佛。即使我现在没有这个能力，那么我要去修行，我修行的目的，也要让你成佛。在自己心里面不是马上要跟她分开，但是记住，你分不分开都会跟她分开的——要死。不管是家庭也好、父母也好、儿女也好、深爱的人也好，迟早都会分开，是不是？而菩提大爱，一旦决定，你们就分不开的。那真的是分不开的，那真的是千山万水、生生世世要把你记住。

所以这个东西，你说我要怎样才能实现呢？很简单，努力地去培养菩提心，同时消灭这种贪爱。消灭贪爱是你要看空它，看空它的意思就是什么？举个例子，夫妻有男女之爱，同时也有菩提大爱，比如这个夫妻要离开了，如果激起极端的心痛，甚至产生很仇恨等各种各样的心理的话，就说明你那个爱根本就不是菩提大爱，根本就是贪欲的爱，是自私的男女之爱。

但是菩提之爱不同，夫妻要离开了，他会哀伤，但是他很快就会恢复正常来的，而且他绝对不会因为对方的离开就仇恨对方啊，或者是去产生其他的不良心态，他不会有的。他会显得非常的自在、非常的宽容，他心里面一些很阴暗、痛苦的因素就会非常少。所以其实我们要去消灭贪爱，并不是真正要与贪爱为敌，而是那个贪爱最终会引发我们的痛苦，而我们把贪爱消失了之后，这种最终的痛苦就会消失。所以一定要通过这样的修行，把狭隘的、单对单的、有痛苦的、实执的贪爱转化为菩提大爱。

转化的方式，去看空它。看空它了，那会不会活得很没有意思呢？不会的，不会活得没有意思的，你还是在爱，但是你会发现这样的爱不再让你痛苦。自私之爱的话，对方有任何一个行为让你不满，你都会难受的，知道吧？因为自私的男女之爱，比如说他突然找了个小三回来，你恨不得把他剪了，是不是这样的？自私之爱就导致这样的结果。

但是真正的菩提大爱不会这样的，“两个妈妈有什么啊，她们两个同性恋而已。”（这是开玩笑哈）反正你就会发现这种痛苦减轻了，你心开放了很多。但并不代表你不会爱了，你还会爱他，但是他再也左右不了你，不能够让你痛苦了。他还可以让你温暖让你爱，但是不能让你痛苦了。你说这个有什么不好吗？真的做得到的。

所以你要去观看自己这个贪心所，然后慢慢慢慢逐步去找，然后让它形成禅定。座中是最容易形成禅定的，座中比如贪心所起来，起来去照它照它，然后慢慢慢慢消失了，进入了定。慢慢慢慢有可能真的变成了这个普通的禅定，然后如果你不想这样子，你又撩起来再来，就故意把它撩起来。慢慢慢慢你说我再也不行了，这个东西撩不起来了，你就换一种更刺激的。

甚至到了一定时候，你要故意在生活中找这些东西，所以说很多大修行人找到后来他要去找违缘，专门去找一些很刺激的东西来刺激自己。比如以前的二祖，他为什么要到妓院去呢，就是故意撩起这些心所去看心，别人说他：“你禅宗祖师怎么跑到妓院来呢？”他回答说：“我自观心，何关汝事。”为什么？就是这个。

你说他还需要这个吗？需要的，不是哪个人一开悟了就没有这些东西了，有，但是座上他已经撩不起来了，座上绝对觉得自己根本绝对不会再有这些东西，甚至观想任何一个很妖艳的女子走过来，“一场梦幻泡影，连白骨都不是，白骨都还可以熬汤喝，幻影怎么熬汤。”完全没有了。那怎么办？他就到一些比较厉害的现场去看，看着一发现自己心里一动，出来了，消灭它。

你们记不记得宗萨仁波切说过的一个故事，他以前的女朋友在电梯里对他说：“哎呀，你说你没有嫉妒了，那我告诉你一个事，我刚才见到我男朋友了……”宗萨仁波切心里生起了一丝的不舒服，那个嫉妒感。哇，他很开心啊，马上说：“你是我的仁波切！”把她的照片供到佛台上。他们会觉得能够激发自己这种不良心所的这些东西出来是个很好的事，我们不能让它藏在心里，撩它出来，去干掉它。

平常要去做这些事，然后慢慢你就会发现你的心力越来越强大，那种单空的力量越来越强大，只要一出来，各种各样的心所一觉照它，立即就消失，完全就不会被它牵引。被它牵引就很痛苦了，各种各样的想法啊、观念啊、睡不着觉啊、仇恨啊、心窝里面堵一块啊，这个很快搞得你很难受。但是你一觉照它，你会发现即使是心口堵了一块，慢慢那种堵一块的感受就越来越少，快乐越来越出来，越来越出来，快乐越来越多，人越来越平静，平静中带有很深的愉悦。

这个一定要自己去做，你不做永远体会不到，听我在上面说得唾沫横飞，好像真有那么回事一样。你去做就真的有那么回事，你不去做的话，那就好像真有那么回事。就一定要去做，当然刚刚开始你听了以后去做，有可能完全做不到的，你根本没办法做到，确实没办法做到。因为你情绪太凶了，“什么中观啊菩提心啊，忘得干干净净，出离心啊什么心啊，现在除了杀你的心就没有其他的心，干！”就来了，普通男性一般都是这个样子的。

女性虽然不会打，“什么出离心菩提心，哼，我回去扎小人，扎死你！扎死你！”所以女性就用针嘛，男性都用剑嘛，所以男性粗大点，女性更加的细腻跟绵密，幽隐妄想。男的就很简单，那个仇恨很大，一剑捅过去一个洞，仇恨很快就没了。女性那个针扎小人，扎了还不流血，她以为把别人给扎了，其实针针扎在自己的心上。所以说这个心所影响人是非常非常的恐怖，不管是贪爱还是其他心所，但是你只要把大的解决了，其他小的根本就风卷残云，摧枯拉朽，就很好解决。

行蕴解决了，受蕴啊想蕴啊这些都比较好办。为什么呢？其实人很多时候打坐坐不进去，一方面是思想（想蕴）不受控制，还有就是行蕴不受控制。各种各样的心所不停的动，你完全没办法安静下来。所以你看天台宗，它说修禅定有个要求，首先要呵欲，就是一定要把欲望先遏制住，呵斥它，不能让它折磨你。也是一样的，如果你各种各样的行蕴消失了，心自然就会很平静，而且很多喜悦跟快乐会自然生出来的，我们很多时候痛苦很深的一些忧郁啊，其实是来源于心里面很深层的一些妄想，所以它叫幽隐妄想。

比如说孤独啊寂寞啊，“念天地之悠悠，独怆然而涕下。”这些其实就是很深的一些心所。我们从诗歌和人类的角度来说，觉得了不起；从修行的角度来说，那是要被消灭的行蕴。以前李清照的那些词：“寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。乍暖还寒时候，最难将息。”她动辄葬花，动辄吟诗，我们甚至会觉得这些东西很优美。但对修行来说，啪一巴掌上去：“好了没有？”“不葬花了，我们练武去。”

那是各种各样的心所撩起的情绪，当然有时候，我们也觉得这些文字很优美。不要上这些当，文人很多时候上这些当的，所以很多鸡汤出来那么好卖，知道为什么？就是撩起了你心里面的那些情绪，句子拿来撩动你心里的情绪，觉得好舒服啊，其实行蕴又被加深了。所以为什么我这么反鸡汤呢，明不明白？它没有办法让你解脱的，他让你沉溺得更加有诗意。唉！那个农民都落到陷坑里面去了，很快泥巴要没到屋顶了，他还在写诗！所以我们要去注意这些东西。

慢慢慢慢，一个快乐的、健康的（从佛教说的健康，不是世俗说的健康，世俗说的健康很多是不健康的）、充满了慈悲跟空性的心灵，绝对不会有这些东西的。他能理解和知道别人的东西，所有的分别他都能够知道，但是他绝不被分别所左右。心就是一种粗大的分别。那我们去修行它，一方面去观察它，一方面走到另外一个层面时候，其实就不用天天去夺它了，跟想蕴是一样的，情绪起来以后我任它。我虽然说还不知道它是什么，我只要看着它就行了，在看着它的过程中，我不去判断它，也不去夺它。

当我们单空夺到一定的时候，夺到心里面相续的力量很强大了，对行蕴的认知和控制力非常强大的时候，这个时候反而要退一步，就不要再去夺它了。当情绪生起的时候，你只要静静地看着它就行了，就像看着念头一样的。只不过念头是头脑里面的想法，这个情绪啊有时是一种隐隐的冲动，甚至一些厉害的情绪会导致心口痛啊堵啊等等之类的，甚至有点生理反应的那种东西，那么也一样的看着它，随便它起来，连夺都不用去夺它。

不用强行去照它去照它，“你还不消失？你个蠢货，消失消失”，不要这样子，你就看着它就行了。如果那个心力非常强大的人，那个觉照力很强的，你只要看着它的时候它就消失。知道

它就行了，知道它的时候保持你的平静，平静是主体，知道它那个东西是个客体。主体就是：它是主流力量，或叫主流心态，然后平静中间有那种情绪，你只要平静地知道它就行了。

生起这种随便它，当你随便它的时候，它是没有办法随便的，只能够自己越来越弱。就是它那个情绪会越来越弱，慢慢慢慢心口里面堵啊、很烦躁啊、很孤独啊、很想写诗啊这些东西没有了。你心里面开始放松，开始愉悦，静静地体会那种放松跟愉悦，让情绪慢慢逐渐地消失，你一定做得到。但是你要去做，那个时候就连夺都不用去了，前期要夺嘛，印它印它印它，或者照它照它照它，到时候连照它都不用去照，叫任它。

我们在清晰、宁静、温暖、愉悦状态中任它生起，任它消失。前面还没有温暖，还没有愉悦，前面只是宁静、平静，但是它消失的同时你会感觉到宁静跟愉悦，感觉到温暖，一定会这样子。人从座中一出来，哇！整个心里叫乐开了花，那个叫心花怒放，那个时候真的会体会到这些东西。那是不是开悟呢？还不是开悟，但是你对行蕴就开始有所突破，开始真的破了行蕴。明不明白啊？这个是破行蕴的方法，一样的，座上跟破想蕴差不多，这个座下的时候来了马上拉回来，座上把它撩起来，做之前这些方法我就不用了，盘腿啊打坐啊点香祈祷啊发心啊，你照做就完了，而且做的时候很认真地去做，这个是行蕴的一种方法。行蕴就讲到这里了，行蕴大概的修行方法就是这样的。

我们现在来讲识蕴，识蕴其实讲不了这么久的，我们还剩下十来分钟应该可以讲得完。为什么不花那么长的时间讲呢，没有必要。因为对于心识，我们的五一禅七和十一禅七马上要讲《百法明门论》，那里面会大量地对心识进行分析，那个时候才来详细讲。这里我们只是把修行的方法粗略地跟大家说一说就完了，就不用去讲得那么详细，只是讲这个夺五蕴的方法，中观四夺的方法。

那么识蕴是什么？识蕴其实就是所谓的分别，形成识的时候我们汉传佛教叫了别，什么意思呢？你看我们这个现象界以及内心界呈现出来所有的东西，一个是物理的，一个是精神的，物理的是眼耳鼻舌身这五根以及它的对境。眼睛所看到的，耳朵所听到的，身体所接触到的，鼻子闻到的，舌头尝到的，物理的方法五样全部给你概括完了，这是五根的对境。

心法就是受、想、行，这些心法全部有赖于什么？有赖于心去区分它，心这种区分就叫做分别。比如说识蕴中的眼识，我看到的一定是这个东西跟那个东西不同，我才看得到。如果看到全部都是一样的，哦豁，那就没有不同，识蕴就不起作用了。比如说我看到的，眼睛一闭我只能看到黑暗，我要知道它是黑暗也是因为我有过光明的那种认知，如果我一生下来就是个天盲的话，我连光明是什么都不知道。我不知道光明的时候，我也不知道我（知道的）这个就是黑

暗，只能听到说“你（知道的）那个就是黑暗”，哦，给它一个名字这个就是“黑暗”，明不明白？所以说它是一种区别，一种分别。

色蕴呢，这是一种比较坚固的分别。识又叫做了别，了就是清清楚楚的意思，别就是不同的意思。别别嘛，别人嘛，不同的意思，是心在搞区分。最简单的区分就是色法的区分，很坚固。然后接下来就是心法的区分，各种各样不同的，你比如说行蕴，有贪、有嗔、有嫉妒、有恨。恨又有很多种，贪也有很多种，痴也有好多种，把这个分解起来好多。但是不管怎么样，它都有不同，好多种的意思就是不同，样样不一样，这个也是属于心识的一种区分。而那个清清楚楚的区分和了别就是心识。

识其实就是分别的意思，所以“分别即识，不分别即智。”当然有一种不分别，比如说我们进入禅定或者睡觉了的一种不分别，这种其实也是一种分别，真正的不分别就是心的本质、光明、纯正的法性、自心本性，那个才是真正的不分别。所以心能够去分别的这种能力就叫做识，这种能力它也会堆积，也会串习成量。

这种串习的能力我们就叫作根，你说那是不是眼根呢？眼根我们有分浮尘根和净色根，还有最根本的能力，三个层面。什么意思呢？比如说我们人的眼睛，眼球的晶状体、视网膜这些东西，这个叫做浮尘根，是最粗大的。我们这个人的浮尘根是一样的，狗的眼睛又是不同的，那老鹰的眼睛又不一样。那么到了比较厉害的一些层面，就叫做净色根，比如说天眼这个程度就叫做净色根，这个很厉害了，可以看好远，而且还能看到过去未来，叫净色根。

所以《金刚经》说有五眼：肉眼、天眼、慧眼、法眼，佛眼。那么真正能够看的这种总的的能力就叫做真正的根。心有这种能够去看的这种能力叫做眼根，能够听的能力就叫做耳根。耳朵这种根叫做浮尘根，天耳通那种比较好的那种器官叫做净色根，这个总的的能力叫做耳根。

这种能够分别的能力，它一定要通过根去。甚至我们的身根，总的一个身体，这个身根也有很多种的。这个身根粗大来分的话，就是现代医学讲的骨、肉、筋络这些东西，中医高级点儿的叫气脉了，再深下去的话要讲到法性啊这些东西去了，这个佛教里面的时轮金刚说人身体是七万二千条气脉。但是总的来说能够分别的那种能力就叫做识，识以根的方式来体现。

最根本的识是什么？就是我们的阿赖耶识。唯识里面将心的分别作用分为八种，阿赖耶识就是最基本的作用。要说清楚阿赖耶识这个概念可能要很长时间，幸好还有十分钟，勉强可以将基本概念讲一些。其实我们平常讲唯识的知识讲得很多，我现在再把它总结起来讲一下，不用术语，用一点大家容易听懂的话来讲，阿赖耶识就是心最基本的作用，这种作用能够呈现精神和外境，还能够把呈现的精神及外境，以种子的形式保留下来，心的这么一种能力，被我们称

为“阿赖耶识”。

心的本质，它是语言难以形容的一种光明跟空性双运的能力，它为什么就成为了阿赖耶识呢？是因为凡夫的心不能够认识自己，当它不认识自己的时候，这个不认识就叫做最根本的无明，或者叫做俱生无明。这个无明无始以来都在，因此心虽然它不认识自己，但是它能够“认”的明力，并不会因此没有，只是它不认识自己，不能自认，不能自明，但是它能够二元性地去认自己，以明去“明”它明，即是把自己认成了另外的东西，还把能认那种明认成了自我，也就是把自己能够能认的那种能力当成了自我，这个错误的执认，就叫做末那识，也就是我执，但无论如何，从根本上讲，末那识其实也都是心的明力的一种显现。虽然是错误的执着。

从修行上讲，其实你找不到一个什么实有的东西叫“能认”的，但是心确实有个能力可以去认知，这个能认知的本质，就是心的俱生光明，其实就是所谓的法性。但是我们找不到这个东西，因为它不是实有的，我们找不到，又不能自明的时候，心只能以分别的方式去开展，就成了是眼识、耳识等六根识所呈现出来的东西，我们的意识可以把我们的身体当成了自我，但这个是最粗大的，表浅的我执，但是末那识不是指这个，真正的末那是把能认的那个能力当成了自我，所以我们会觉得我在看、我在听、我在想，总是有个我，但我是个什么，我们也不知道。它实际上就是心固执的认为这种能认的能力是自我，但是如实的，细微的观察，我们会发现，这种能力的本质，不是的我们所执着的“自我”，这种能力并非我们误认为的自我，不具备“独立，唯一，主宰”这些“自我的特征”，没有这么一个“自我”的主宰出发点，而是我们错误地把能认的能力强行当成一个主宰出发点，并死死的执着，这个错认和执着的心识，就叫做末那识（或者叫我执、污染识）。

在末那识的执着之下，阿赖耶识一样能够提供给其他根识以展现各种各样外境的能力（即所谓的种子），但这些外境一定会受到末那识的污染和覆盖，就我们人类而言，外境即是六根识的显现，这些显现当然也无法离开末那识的污染和覆盖，但在显现外境的同时，阿赖耶识也能够记住那些外境，记住的方式和结果，就形成了阿赖耶识里面的“种子”，因为本来就是它自己在展现，当然它也能以种子的方式来把它记住。虽然你的第六意识不一定记得住各种显现，甚至都不知道各种种子，但心一样能够把它记住，丝毫不差。比如你的血液怎么循环，肌肉怎么运动，你意识并不知道这些的，但是心还是把它记住了，它就会延续下去。即使你的身体消失了，

阿赖耶识还是把这种能力“记住”，到下一世，你得到另一个身体的时候，这种能力又通过你的新身体展现出来，血液一样循环，肌肉一样运动。

心的这种能够把各种外境展现出来，同时又能够将外境以种子的方式记住的能力，就叫做阿赖耶识。

然后展现它的时候要通过五个部分来展现，这个展现能力就是眼耳鼻舌身等前五识。这五识展现出来以后，又对它进行思维、分析、解拆，这个叫做意识。整个生命就是这么一回事儿，这个就是所谓的八识。这八识的所有运动被记录下来放在心里面形成别别不同的各种各样的能力，比如说色法的能力，眼睛看的能力一直记录下来，耳识的能力也记录下来，阿赖耶识本身也进行大量的记录，末那识执的方式虽然只有一个，但是执的内容也很多。这些全部被记录下来就形成了识的蕴，眼识有眼识的蕴，耳识有耳识的蕴，归纳起来，这种能够分辨、能够记录同时又能够延续的这种能力蕴集就叫做识蕴。

这种方式是认知的一种颠倒，所以《楞严经》里面称识蕴为颠倒妄想。没有的认为有，有的认为没有。比如有些人的意识认为没有因果，这叫做有的认为没有；没有的认为有，比如本来没有上帝，认为有上帝。所以识蕴叫颠倒妄想。

心识实际上就是这个样子的，那我们要怎么去消灭这种错误的分别能力呢？其实你根本就没有必要去消灭眼根、耳根的分别能力，你去消灭也消灭不了的。你以为你把眼睛一闭不看了，或干脆眼睛挖了嘛，耳朵也不听了，或干脆直接把耳膜戳破嘛，让那些搞音乐的根本没市场。这么做是不管用的。

当然也有人通过耳根的修法或眼根的修法而成就的，比如观世音菩萨的耳根圆通，还有大圆满后来修脱嘎就是眼识的修法。也有舌根的修法，《维摩诘经》里面就讲到有个香积国，菩萨传法就是煮东西给他们吃，吃了就开悟了。我们一听，哇！好羡慕啊，但是人家那个舌根跟你这个舌根是不一样的，人家的舌根有思维的，你的舌根呢？所以二者是不同的，我们吃的话就吃成猪了。还有通过鼻根而成就的。也有修意根的，我们刚才说的夺想蕴其实就是修意根。闻思就是修意根，就是去掉意根中的错误想法，建立正确的想法，然后要息灭它就要通过禅定。夺到后来去夺末那，其实菩提心就是夺末那。这是解决识蕴的方法。

其实我们所有的最根本的都是要去解决这个识蕴，那么末那这种执我的方式要怎么去夺？一个要通过闻思，第二个要修菩提心。因为有了我执，就有我所执。菩提心基本上把我所执干得

好干净，我执一定要靠我所执来武装它的。一个人的我执甚了以后，人在某些地方一定会表现得特别的自私，比如我特别执著我的车，你要去碰我的车，我就受不了。本来碰的是车又没碰你，为什么你会受不了呢？因为是我的车，就受不了了。如果是别人的车，活该！比如外面有一辆路虎或 E350 的车，如果是别人的毁了它没关系，如果是我的车就不同了，你如果毁了它，我连你人都毁了。

但是菩提心把我所执去除了以后，慢慢慢慢我们的心才有力量、有福德去看清楚我执是怎么回事。所以在你不具备这个心力的时候，你的心力全部被其他外面的东西（色受想行）拉走了，你没有办法去看清楚心的本质是什么。因为要去破心的本质只有一个方法，就是看清楚分别根本就是虚假的。而最根本的分别就是阿赖耶识那种分别。阿赖耶识那种分别就是什么？他不能自认就叫做阿赖耶识的分别，没有其他什么分别了。

其他的眼耳鼻舌身乃至末那，（末那刚才说了通过菩提心就可以去对付它。）但是到了最后我要发现末那和阿赖耶识都是虚假的，要怎么办呢？你就不能靠识了，识是破不了识的。识只能去分别它，又去制造另外的识。比如意识去想这是对的，永远是在意识里面发生。要去破识只有一个方法，就是自认，自认就叫做明，所以叫明了。明了有两个读音，明了（第二声）是清清楚楚地知道，明了（第三声）明白了就了了。就是你的心自己的明了，心的本质就是这样的，其实不分别，直接就是这个样子的。

如果我们去分别，去认为心是什么，你肯定是错的，那个就叫做见。所以要通过出离心、菩提心去把这些分别夺掉，通过单空把色受想行夺掉，然后慢慢慢慢进入到很深的定里面，当然也不要太深了，深到完全没有观点了也不行，就没有觉照力了，就变成了四空定这些，完全的止力太深，观力没有了也不行。那个时候要清清楚楚地内照，去看那个能分别、能念佛、能觉照的到底是什么，去发现它，这个时候就需要上师的窍诀。这个时候窍诀一来，你就会清楚地知道它是什么。清楚地知道，不是你知道，是明在知道明是个什么玩意儿。直接的明了明是个什么玩意儿，用觉知去觉知觉知，那个时候一下就搞定，根源就被你发现了。这个叫做破识蕴。

前面的眼耳鼻舌身，你不用去破的，也破不了的。你要破身根怎么去破呢？这个浮尘根很容易去破的，你要破不了拿来我帮你破，我用乱刀夺死你，你的身根就被破了。浮尘根你是破了，但是内在产生身根的能力还在的，下一个身体又来了，你永远都破不完。那怎么办呢？我只要破坏我内在的所有的二元性的分别，你会发现本质的那种光明它根本不依靠任何东西而存在，它也绝对不会消失。那怎么去看呢？就需要大圆满窍诀或者禅宗的方式。禅宗它是通过一些偈语或者直接的指示，大圆满窍诀也有些分类，有很多很精彩的东西，但是在这里是没有办

法说的，也不能说的。

那么到了这个时候，只有自明了以后，所有的这种分别才会被破坏。大家记住，分别这种破坏并不是说不分别了，你明了以后会发现所有的分别其实全部都是明，你反而不用去管这些所有的现起了，它跟我们前面的夺受想行识只有一个差别，就是明了本质是什么。但是它不再夺了，因为既然都是明，我夺它干嘛呀，就会变成禅宗说的保任，或者大圆满说的六根自解脱。

什么叫六根自解脱？我们眼睛看到的，耳朵听到的，头脑中想的，情绪等这些全部是六根的东西，这些东西它本来就是解脱的（自解脱），用得着你去夺它啊？你说它本来就是解脱的，你为什么生起情绪来就受不了呢？说明它不是自解脱，你还要去夺它。但到了明了的那个时候，它真的就是自解脱的，任它起落生灭，眼看它起高楼，眼看它楼塌了，只是我没有幸灾乐祸。那个心就会看着这些显现而已。

那心是用什么东西来看呢？其实就是明，明看明，一场游戏而已。哇，那个真的是何其潇洒自在，那个时候识就被破了，只有这个方法去破识。所以到了后来的时候，我们要去区分有寂（区分阿赖耶识和法性的区别）：我们会知道这个是属于阿赖耶识层面的，其实不带那个领悟就是阿赖耶识，很平静；带了个领悟，领悟就是那个明了，那个明白，它就是法性。就这么一点差别。如果始终带着法性的话，“郁郁黄花，皆是般若；青青翠竹，都是解脱。”

慢慢慢慢，好了，在这个层面上你会形成很深很深的定。定下去也会消失，就会进入初地菩萨的法性定，然后从法性定出来后，初地菩萨的十二个百数功德就全部出来了，可以一刹那去一百个佛土，一刹那度化一百个众生，一刹那有一百个化身……这个真的不是吹牛的，他直接就会明白是怎么回事。那时对佛的那种崇拜就是真的崇拜，而我们现在普通人的崇拜其实全都是投靠黑社会性质的。所以那个时候如果让他去挖肉饲鹰、舍身饲虎这些很正常的，该！

现在让我们挖肉饲鹰，得了吧！剪点指甲壳饲鹰都不一定愿意，如果让你把一头漂亮的头发剪下来去救一个人，你都不愿意的（很多人会不愿意，当然佛教徒可能不会）。但是如果佛教徒有个很急的需要，比如我们电影公司要拍个甩头发的镜头，或者突然旁边要死人了，烧了你那头秀发就能救他，她都要犹豫半天。

真的到初地菩萨，要肾给肾，要啥给啥，因为那个时候他生命的主体已经不是这个浮尘根了，他已经回到他那个本质里面去了，回到了念佛是谁的那个法性里面去了，那个主体是明，其他都是客体。那个明永远都毁不了，“不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，……”因为无，所以包含一切，本自具足。

我们最后就去追这个东西，六根一定会自然而然的解脱，根本不用去破，破它干嘛？你神经病。本来人家都是空的，就是因为心认为它不空才要去破它，这种不空不在外面，在你里面。所以大圆满说：“不要对山的存在有什么意见，而是你认为有山存在才是错的。”但是我们不是的，我们要去夺它，因为我们内心里面认为有山，这种存在的执著太强烈了。其他的受想行也是一样的。

识蕴的破，我大致就说到这一点，本来可以详细的讲，但是没有那么多时间。如果下面再来讲一堂课的话，又时间太多了，而且识的详细分类，我们要留到禅七讲《百法明门论》时再来细讲。

但不管怎么样，转识成智其实就是转分别为法性。什么叫转分别为法性？认清分别是什么，不要二元的认知，就叫转分别为法性。改变一种认知的方式，当然改变认知的方式可以有很多种手段，但大体的方式一样是要出离心、菩提心和空性正见。但是去实施它的时候真的是需要善知识的引领，没有善知识的引领，你会陷在坑里面爬都爬不出来，你都不知道你自己是怎么样的。所以它定了一个很简单标准就叫做开悟，如果你彻底明白这个东西就开悟了，不明白那就说明你还在坑里。

我们今天就讲到这里，已经超过了点时间，识蕴我们就这么把它夺完了，但是讲得非常的粗糙，因为我确实没有太多的时间，以后我们有时间再慢慢来补充这些东西。