

如何观修人无我、唯识

我们现在讲的是修人无我、唯识和中观的法无我。在汉地也好、藏地也好对中观、唯识是非常重要的。唐朝以前鸠摩罗什大师的时期对三论宗是非常重要的，主要是讲般若法门。三论宗主要是讲《中观根本慧论》、《四百论》、《十二门论》等为主的论典和《大般若经》。依靠这些汉地的很多成就者已经获得了开悟成就，包括鸠摩罗什大师、净土宗的初祖慧远大师等。慧远大师当时依止道安法师，他当时听般若经而认识了心性。中论是文殊菩萨所传下来的，传给龙猛菩萨，叫甚深见派，主要讲空性。从广大行派来讲，是弥勒菩萨传给无著菩萨、世亲菩萨为主，这样传下来。广大行派主要是讲唯识、三自性、如来藏的光明，还有讲到佛菩萨修行的所有道次第——五道十地。这些弥勒菩萨抉择是最广的。在藏地宗喀巴大师也是学习中论并得到文殊菩萨的摄受才获得成就。一般来说，净密双修是一边修中观空性一边修对自己有缘的本尊或与自己有缘的成就者上师，这样是比较保险的。如果只修空性或者密法的话，万一没有成就的话，我们还有上师或本尊瑜伽，这样的修行可以接引自己解脱。解脱有各种各样的方法，从历代高僧大德的传记来看的话，有的是从上师的直指心性，从禅宗的认识心性成就的。从汉地的这种分格，从汉地的八大宗派，很多的传承祖师他们证悟的方式来看，有些是自己修本尊获得开悟的。比如说见到文殊菩萨，见到观音菩萨，或者依靠自己的修行见到佛陀而获得开悟成就的。从古代的高僧大德来看的话，我们汉地的三藏法师是非常多的，讲经说法是非常的兴盛。以前的帝王是非常拥护佛法的，他们会设讲经说法的地方。这些高僧大德有些是依靠自己通达教理，依靠教理去修行获得成就的。也有一些唐宋以前依靠禅宗的直指心性而成就的。当时师徒心心相应，依靠上师讲几句话，弟子马上认识心性了。唐宋以后根基就没有这么利，有了棒喝，现在以参话头为主。在藏地有些是依靠修本尊而成就的，有些是依靠修上师瑜伽获得上师强力加持而成就的。还有些是依靠自己一边闻思教理一边祈祷上师，通过这样的修行而认识心性。在修大圆满之前，藏地的很多修行者会闻思中观，对中观是非常注重的，一边闻思中观，一边修中观。藏地老一代的上师都说，在你闻思中观、修行中观，若遇到极大的病苦，可以安住身受分离。这时感受不到痛苦，虽然他的觉受在，你可以安住在空性中，虽然有一种痛苦的觉受，但这种痛苦影响不了我们的心。很多的成就者也讲再修大圆满之前，若能把中观修好了或者中观的见解打稳了，这个时候修行非常容易，这个时候听大圆满、修大圆满就有可能认识心性。所以中观是非常重要的，不论是在藏地还是汉地。

我们在修行的时候入座之前，有身体的双跏趺座、毗卢七法。做好了以后，把门关好了，把外缘都去除了。去除了以后，该去上厕所都解决之后，就不会打坐的时候有一些违缘。从广的修法，大体给大家讲一下。这时坐一个舒适的坐垫，不能太软、太硬，太硬也坐不住。一般坐垫后面要稍微高一点点，周围的环境没有特别的阻隔，坐垫的前后左右都要留有两肘的空间。有宽一点的空间，心情就会开放，心情上感觉没有阻碍的话，修行的效果也会非常好。刚开始坐上来，我修这一座是为了什么，要有我修行是为了自己和一切众生能获得解脱

的发心。为了解脱的话，这一座修行不能被打扰，哪怕也不能我们有恩德的父母来了也不能起座。为什么呢，因为在无始轮回以来，我们没有依靠修行获得解脱，如果被打扰的话，我们将来更没有办法获得解脱。所以要下定一个决心，不能被打扰。下一步是修护轮，修护轮的话，我们修行过程中就不会被外的魔障、内的魔障干扰，修行会圆满。所以在一切修行、一切闭关的时候都会修一些护轮吧。护轮有外的护轮、内的护轮，还有密的护轮。这些护轮都有不同的讲法吧。这里讲的护轮是以中观的方式，安住在无相、无实的空性境界当中来保护自己。

刚开始先要双跏趺座、毗卢七法，每个要点要知道。双手弥陀定印也可以，大圆满心性休息印也可以。腰要保持一种不是向后倾斜也不是向前弯曲的状态，腰要放松，这样脉就会直，脉直的话，心就会正。心正的话就会与法相应，或者从更高的角度来说，会容易认识心性。我们的脖子不能朝后仰，朝后仰的话修行打坐闭关就会头痛，气在头上，我们也不能向前弯。两个肩膀要放松一点，脖子稍微超前。舌头顶着上颚，也不是专门顶着，就是舌头轻轻地挨着上颚突出的地方，不要一直按着，执著的话，会影响我们的修法。双目垂视，不是直视鼻尖，而是从鼻尖有一道余光下来，可以看到一米左右的地方就可以。这是保持我们身的要点。语的要点有九节佛风。九节佛风有各种不同的修法，每一个教派都有它不同的修法。也有一些密宗九节佛风不同的修法，属于修气脉明点的一部分。修气脉明点的前行也有一些修九节佛风。修九节佛风可以排除我们的罪业、业障、魔障、疾病及贪嗔痴所有的烦恼种子，依靠九节佛风把它们排出来。右手握成金刚拳，左手成金刚指。握金刚拳时大拇指压在中指的根部，其他四指握成拳。在大腿的根部有一个动脉，一根筋一样，右手金刚拳压着这里。金刚指则是握成金刚拳后伸出食指竖立。刚开始吸一口气到腹部，气从腹部出来的时候左手金刚指压住左鼻孔。观想呼出白色的气体，观想这些气体就是嗔恨心所造的一切罪业或者说是嗔恨心的种子，还有就是我们所犯的三乘戒律的根本戒、支分戒的罪业。右鼻孔呼完，左鼻孔也要呼，这时左手金刚拳右手金刚指，从左鼻孔呼出三口气，呼红色的气体。红色的气体代表贪心或者是贪心所造的罪业，还有魔障、业障、疾病，以红色的气体把它们呼出去。最后三口气，以双手金刚拳压住双腿大动脉的地方。吸三口气，从腹部把它呼出去，以黑色的气体排出。主要呼出愚痴的罪业或者愚痴所摄的一切罪业、魔障、疾病，以黑色的气体把它呼出去。这样观想是语要。还有一个意要。意要主要是这个时候，我们要想到我为什么要打坐呢，就是利益一切众生都能获得解脱、出离轮回获得佛果，我们先要生起这样的心态。生起这样心态的时候，就要祈祷上师。念诵上师法王如意宝的上师瑜伽也好，或者大上师的上师瑜伽也好，或者念莲花生大师的金刚七句祈祷文来祈祷莲师。上师观想在我们面前，有狮子宝座、莲花日月。在宝座上上有形象为莲花生大士或文殊菩萨，本体是我们自己有信心的上师。这样对其去祈祷。祈祷时要有一个见解去摄持。这个见解就是上师是一切上师的本体，一切诸佛的本体，一切本尊空行的本体，一切护法的本体。也要知道上师可以赐予我们一切的悉地、一切的加持，可以遣除一切修行上的违缘。我们可以以信心发自内心的去呼唤上

师，最好以悦耳动听的声音去祈祷上师，发自真心地去祈祷。祈祷上师我们能认识心性、证悟大圆满，上师所获得的一切境界无余融入我们的心相续。祈祷七遍或二十一遍都可以。念上师的祈祷文或金刚七句。然后念莲师心咒，一边观想莲师的形象，不断观想，不断地念莲师心咒，心跑了以后再重新观想、重新念。修行也是一个漫长的时间，没有办法一下子很寂静，时而被分别念断掉了，时而跟着分别念跑了，经常会跑，有时候修行十分钟，跑了五分钟还没有觉察到。但是我们要提起正知正念把它拉回来，重新再观，也许这个时间段会比较长一点。但只要我们下功夫去修，肯定能打成一片，肯定会分别念越来越少，心越来越清净，智慧越来越明了、明清。如果发愿念诵莲师心咒半个小时，念到半个小时以后，可以去做回向。回向完了看这座修的好不好，觉得不好的话也没有事情，无始以来自己都是这样度过的，无始以来都没有解脱过，现在偶尔修一下没修好也是没有事情的，慢慢肯定会好的。因为我们凡夫的心是无常迁变的、不稳定性的，所以将来会修好。如果修的特别好的话，不要特别欢喜，对自己非常赞叹，这种赞叹的心也是对修行的一个违缘。修的非常好的话，我们要记住无始以来修一座是解脱不了的，如果能一直修好的话那是非常好的，这时把非常欢喜的心态压下去。压下去了以后，后得位的时候时时刻刻修上师瑜伽，忆念上师或念上师的咒语，可以默念也可以出声念。一般初学者出声念比较好。可以观想上师在我们的头顶上，吃饭的观想在喉间。睡觉的时候观想上师在心间，安住在光明的心性当中去睡觉。一般在密宗当中讲到三种梦光明，修光明把上师安住在心间这样去入睡的话，睡觉的时候可以一边睡觉一边祈祷上师。早上醒来的一刹那马上就会祈祷上师。这样心一晚上就不会错乱。一般来说如果梦中能修一晚上的话，比白天修15天的效果还要强，功德力还是挺大的。不过这些修梦光明、睡觉的时候怎么修，密法当中讲的还是比较多吧，包括那若六法当中也有讲的。我们宁玛巴大圆满的传承当中也有一些讲的。昨天由于时间的关系，这些细节没有讲，今天就给大家补上。

接着讲中观，上面的这些也是修中观的一些前行吧。上面讲的讲起来比较长，如果真正去修、修的时间长的话，毗卢七法一下就做好了，九节佛风很快就呼吸完了，发菩提心、祈祷上师马上就修完了。然后正行开始修中观，修人无我、修唯识、修法无我都是可以的。这个时候开始念皈依发心。所有的修法仪轨，不管是密宗的也好、显宗的也好，密宗的包括外三续及内三续的玛哈瑜伽，这些仪轨当中都有皈依发心。密宗与显宗有不同的皈依发心。比如说大乘的皈依发心与密宗认识心性的皈依发心是不同的。不管怎么样必须要有皈依发心。修上师瑜伽本尊或者修空性都要皈依发心。正行以无缘摄持，需要空性见。这种空性见最好以如梦如幻的境界去修。观身也好念咒也好要有如梦如幻的见解或者中观的见解、人无我的见解或者唯识的见解。以解脱道的方式去摄持。后行以菩提心去回向，以三殊胜的回向摄持。这样以三殊胜摄持修行就非常圆满了。如果缺了三者，修法没有办法圆满，就没有办法是一种大乘的修法。讲人无我、唯识、中观的修法、见解，如果闻思的底子比较好的也许能修的了。如果很多中观的论典没有学过，修的话肯定是没有办法的。因为修行需要理论的基础。学

了理论以后，要生起定解。生起定解的话需要思维它的法义。一般学习一些诸如《中观根本慧论》《入中论》《中观四百论》《中观宝鬘论》《中观庄严论》《七十空性论》《十二门论》《回诤论》《显句论》这些中观论典。这些论典非常多，大家有机会可以学习。有传承学习是更好的。如果有其他的法师给大家讲的话是更好的。相比于自己学习，听讲解一方面更容易引导我们让我们理解法义，还有修行的要诀容易把它讲出来，就非常省事了。如果自己学习，有些会理解错误或者学不明白，会出现这样的情况。没有其他法师讲解，自己学习也是非常好的。现在上师们讲了很多中观的论典、唯识的论典。唯识也是很重要的，一般修中观之前或修大圆满之前修唯识。如果能修的了唯识的话，修中观有希望，修大圆满有希望，这是我们最低的一个修法基础。

当我们一切皈依发心、前行三要做好了，开始观修人无我空性。修人无我首先需要了知，所破的“我”是什么。如果所破法不知道，没有办法破掉我执或者打破对我的执著。所以一定要了知我的体相是什么、我执的体相是什么还有五蕴的体相是什么。三个一定要清清楚楚，在你心里非常清楚，就像自己在哪个银行存了多少钱心里非常清楚，怎么样用非常清楚，随便就可以把它拿出来用。如果这三个体相不清楚的话，修人无我是修不了的。这个时候要加强自己的定解。要加强自己的定解的话，需要去闻思。闻思需要思维法义去通达它。一般来说，所谓的我是什么呢？从小到大认识的这个我，从前世到今生的我。某一个上师对我说了，我的前世是什么，我的这一世是什么，我的后一世是什么。我们就是执著这个我。其实这个“我”有一种体相，它是一种恒常不变的“我”。我们会感觉我是恒常的，也会感觉上一世的我与这一世的我是一样的，这样我们就能明白只有一个我，不会有两个我，不会有三个我，不会四个我，不会多个我。我们会觉得我是自在的，我想干什么就可以干什么，也会有这种感觉。比如说我想要干什么就会干什么，想要做什么就做什么。这样就能分清我的体相是什么。我有三种体相，一个是恒常的，有一个是唯一的，还有一个是自在的。我的三种体相一定要记住，如果这些记不住的，没有办法修。我执是什么，它是第六分别意识认为在五蕴上有一个我。比如说我们会指着我们的身体认为是我。这是第六意识的分别念它没有认清。我们的耳识第一刹那听到声音的时候，第二刹那第六意识比较愚痴、没有办法辨别。第六意识没有办法辨别是无常的，对于一切色法也好、声音也好，它没有办法辨别它是无自性的。我们的分别心或者说第六意识是比较愚痴的体性。前五识就像一个具有眼睛的人，第六意识什么都看不到，只能接受前五识的信息去做分别，有可能会分别对，有可能会分别错。所以第六识转依之后就是妙观察智。从凡夫来讲，第六识如果不执著实有，不执著有人我不话，不将五蕴执著为我的话，这时就不是分别心了，可以叫一种妙慧。所以第六识是非常关键的，前五识没有分别，只是第六意识进行分别。我执是什么，就是认为有我的一种执著，是有境上的一种执著。五蕴的体相是什么，也要了知。五蕴讲到色、受、想、行、识。色蕴的体相是什么，受蕴的体相是什么，还有想蕴、行蕴、识蕴，他们每一个的体相是什么，我们一定要清清楚楚的。对于五蕴的本体是什么也要清楚。比如说色蕴，它是不是无常性的，是不是刹

那迁流的，这些要去做观察。从一个色蕴来讲，观察色蕴是不是多体的，要作分析。色蕴有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等，它有各种不同的体性，所以它是多体的。从地水火风空来讲的话，它又有不同的体性，所以色蕴是多体的。而且色蕴是无常的体性，刹那刹那在迁流，不会停留的。从我们刚出身到现在，身体是刹那相续不间断迁流的体性。如果没有迁流的话，我们将会无生无死，没有病、也没有老，没有生老病死。因为它是因缘和合的体性，所以是无常的体性。五蕴还有一个体性，它是不自在性的，它是随我们的业力所转。业力干扰我们的五蕴，感受所谓的快乐也好、所谓的痛苦。受蕴有苦、有乐，每一个苦、每一个乐都有不同的体性，看到的、听到的、吃到的都有不同的乐受与苦受。所以它也是多体的、无常性、迁变性的。如果不是迁变性的，我们只能停留在一种状态，这是不可能的。它也是不自在，因为随着业力漂泊。我们要看到五蕴的体相。色蕴上有没有我，这个我是一个我，在色蕴上能不能找到“一个我”。观察头是不是我，脚是不是我。肯定不会把一个头认为是我，也不会把一个脚认为是我。一步一步地去观察，最后观察到皮肤也好，毛、血、整个的内脏，所有的没有办法安立为我，一个一个的去观察。如果有我的话，某一个是我的话，比如说眼睛。眼睛跟头发是不一样的，如果眼睛是我的话，那么头发是不是我呢。如果不一样的它体都是我的，说明有两个我。再将色蕴分成无量的微尘的话，是不是有无数无边的我呢。所以我是找不到的，只是一种名相，只是给五蕴安立的一种名称而已。比如说我们给这个电脑安立为白色的苹果电脑。对于白色的苹果电脑，这个电脑本身没有这样的分别，是什么不是什么，这个是我们给它安立的一个名称而已。我们的五蕴也是，它没有我的体相。只是我们给它安立的一个名称，从此执著有我而去造作罪业。因为有我会生起贪心瞋心。依靠这种烦恼心，我们的身语意会去造作罪业，将来会轮转六道感受痛苦。我们认为我是恒常不变的。但是去观察色蕴，比如说刚才7点到现在色受想行识五蕴已经刹那刹那迁流成另一种体相了。如果认为刹那的体性是我的话，就与认为我是恒常相违的。如果认为刹那迁流是我的话，刚才前一刹那已经灭掉了，灭掉了这个是不是我呢。如果承认是我的话，那么所谓的我也灭掉了。所以需要一个一个去观察。如果认为我是自在的，我可以随自己转，但是我们由业力所转的。我们从色受想行识不断去观察的话，就会发现五蕴是五种不同的体相。哪怕一个色蕴它又是无常迁变的体相，它只是一种法而已或者是一种法尘，它跟我没有关系，它只是一种法性或者说影像。它是一种无分别的体性，就像这个电脑，电脑本身没有所谓的名称，是我们自己通过自己的想法给它安立一个名称——苹果电脑。它自己本身没有叫苹果电脑或不叫苹果电脑这样的想法、讲法或者是本体。它本来就没有这样的名称或者实有的苹果电脑，只是我们给它安立的。五蕴也是这样，它没有任何分别，只是我们第六意识给它安立一个名称就叫“我”，就叫张三，就叫李四，或者我就叫圆筑。这样子只是安立一个名称而已。但是就在这个名称上，比如说我的名字就叫圆筑，如果真正有一个恒常不变的圆筑的话，那么我们在头发上能找到吗，在眼睛上能找到吗，在耳朵上能找到吗，地水火风，地大所有肉的精华上能找到吗，水大血液的精华上能找到吗，风大我们的呼吸能找到吗，空大所有的孔隙能找到吗，根本就找不到。识

大每一个识都有不同的体相，肯定找不到。在五蕴上肯定找不到我，五蕴上找不到所谓的圆筑。比如说我从出家到现在，大家都这样叫我的名字，大家都认为有这样实有的一个所谓的圆筑，其实是刹那迁流的一种体性。其实我们凡夫人都会认为一切都是恒常的，以前的你还是以前的你，现在的你跟以前的你是一样的。其实是不一样的，我们的身心都会发生不同的巨变。当下一刹那就会迁流。很多人会把小时候的我认为是现在的我，它是一种体性。以前的马祖道一禅师成道后回自己家乡的时候，走到大街上，别人都会很好奇，说你是从哪来的一个成就者，就互相都攀问马祖道一大师。过会走过一个老太婆，她说你不就是马家的马簸箕吗。禅师小时候家里特别贫穷以编织维生。大家就一哄而散了，说原来是你啊，不是跟以前一模一样的吗。其实马祖道一禅师早就成就了，他非常厉害，是不可思议的弘扬禅宗的大德。他们觉得以前的马祖道一跟现在是一模一样的。但是每一个众生的身心是时时刻刻都在迁流转变的。然后那个时候，马祖道一说“成道不还乡，还乡道不香，西边老婆子，唤我儿时明”，他就非常感叹地这样说，将来成道了就不还乡，因为家乡的人还把我当成小时候的马簸箕。别人可能给他起这样的外号吧。这样也就说明了我们时时刻刻有这样一种恒常的执著，觉得昨天的我就是现在的我。其实昨天的话，从过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，三时无得在金刚经里有讲到，在《中观根本慧论》也有讲到。三时无得，过去的一刹那已经灭尽了，未来的一刹那还没有发生。现在的一刹那，如果从比较低的宗派来讲的话，只有当下的一刹那。如果从中观宗来分析的话，你一刹那有没有时间段。如果有时间段的话，比如说放置一百张纸，有一个机器可以用针一刹那穿透这一百张纸，所以这个刹那可以分成一百份，说明这个刹那也是无实的，可以再分。比如说一根针依靠机器切成五十份的话，一刹那当中又出现过去和未来。过去已经过去，过后成空不可得，就像我们刚才吃饭走路根本就找不到了，像虚空的体性一样，已经发生过的没有办法抓的到它的体性，所以过去不可得。未来还没有发生就像龟毛兔角就像虚空的体性一样根本就找不到，它还没有发生，是一种无的体性。以现在来说，如果当下的一刹那一秒钟认为是有的话，我们可以观察它又可以分成一百份。一百份走到五十份的时候，过去的又不可得，未来又不可得。最终我们可以把时间打破，所以讲到无时或者说是法界时，超离了三时——过去时、现在时、未来时。在密宗里也讲过，在很深的一些法门里讲到无时——时间不可得，时间只是一种概念。以这样的方式去观察人无我是非常好的。我们去观察，五蕴是刹那迁流的，根本没有一个恒常的我，五蕴是多体的，根本没有一个一体的我。没有一个我，如果认为五蕴有一个我的话，色蕴是我吗，受蕴是我吗，想蕴是我吗。如果认为色蕴是我的话，受想行识就不是我了，因为他们体性不一样。如果认为识蕴是我的话，其他四蕴就不是我。如果认为五蕴都是我的话，这个我应该分成五份，应该有五个我。再把色蕴打开，色蕴又有不同的体性，比如说我们眼睛与头发肯定不一样，所以色蕴又有无量个我了，就办法安立。这个无我不是佛说了它是无我的，是我们自己去观察认识它、修到它。所有佛菩萨的教言是让我们去认识它，修行证悟它是无我的，并不是佛说是无我就是无我，上师说了是无我，肯定上师说的是对的。上师说的是对的，但

是上师讲的无我是上师所证悟的东西，不是我们所证悟的东西。我们想要生起无我或者想要体悟上师说的无我，必须自己去观察修，必须自己去体悟或者自己去证悟它才可以。当我们自己证悟人无我法无我，我们这个时候真正与上师的心相应了。这种信心永远不会退失。就像很多成就者为什么一提起自己的根本上师泪流满面呢，不会退失。就像玛尔巴大师用鞋也好木棒也好把密勒日巴尊者打成什么样，他也不会生邪见呢。当认识心性我们从此以后与上师从此以后就是一颗心了，或者从此以后无离无合了，这个也是一种关键吧。讲到观察人无我，这个是上座的时候观察。

当我们观察到色蕴是无我的，色蕴是无常刹那迁流的一种体性，色蕴是一种不自在的体性，我们生起在色蕴上找不到我的感觉的时候，有一种信心的时候。这时我们就当下安住在无我的状态当中。这种状态就是我们修行的一种境界。这种境界又被拉跑了，又生起分别念的时候，这时就像刚才所讲的重新去做观察。如果观察又生起这样的状态——色蕴确实找不到我。通过观察找不到我来认识无我，不是你一上座就无我了，这是无我不了的。这是佛菩萨的境界，我们要无我的话，自己去找到它是无我的。所以修行是非常关键的，就这样你不断去观察，在五蕴上分析清清楚楚的，找不到我，有一种无我感觉的时候去安住。安住一会，尽量安住。我们凡夫人安住安住着就跑偏了，被其他分别念打乱就跑了，想其他东想西想，我们马上就把它拉回来。要不就安住在一种无记的状态，不知道跑哪了，安住在什么想法都没有的无记状态，这种状态就要重新清醒了，重新再做观察。重新安住在无我的状态，不能落入空无的状态。这是上座的一些修法。

这些不知道大家能不能修的了，如果修不了的话，多学习一些相关的论典，学习好了再听一听这些方法再去修的话，也许能修的了。这是上座的修法。下座的时候先要回向，回向完了以后不要一下子起来就跑或者走、做特别猛烈的事情。下座以后我们把腿按一按、搓一搓，要不气脉它不畅通，需要搓一下。搓完了之后我们慢慢慢慢地起来。走路的时候要提起，走路的是谁，是我吗，我们一看，不是我是脚。脚是什么，脚是一个名称，脚是我们给它安立的一个名字。脚是一种名称的安立、语言的安立，它是一种无分别的体相。我们可以安立色蕴在走路，行蕴在迁流，我们可以这样去观察。我们吃饭的时候去观察，我在吃饭吗，可以看到不是我在吃饭，是嘴在吃饭。我们感觉好吃，它是一种觉受，好不好吃它是我们自己的分别心而已，它没有一种好吃不好吃的味道。我们说话，谁在说话呢，嘴在说话。我们听到声音，谁听到的，耳朵听到的，耳识听到的。我们在讲课，谁在讲课呢，依靠一颗心，心推动嘴在讲课，就是这样的，它是一种法的迁流的体性，跟“我”没有关系。讲课的时候所有的声音不能安立为我，为什么，因为声音是刹那刹那迁流的。如果声音不是刹那迁流，有一个我的话，声音将会停止，我这个课没有办法讲下去。声音是一个字一个字的，每一个字的体性都不一样，时间段也不一样，所说的每一个字的话，说完了以后再没有回到它以前的状态。所以它没有一个恒常的我，也没有一个一体的我。说话也不是非常自在的，我想怎么样说就怎么样说。说话、讲课或者依靠我们的妙慧去思维佛法或者依靠分别心去说一些事情。所以在行

住坐卧也可以观察无我，这些也是非常重要的要记住。我们在吃饭的时候、走路的时候、说话的时候、听到声音的时候，我们做种种事情的时候，我们要反闻闻自性，就是要观察我们的自性，可以这样地修。无我的每一个修法不同。比如说，谁在走路呢，无我唯蕴，蕴在走路。或者无我唯空性，显的当下是空性的，走路的当下是无自性的。也可以这样子的。或者无我的当下是色法的一种影像。比如说说话的时候，无我的话，只是一种识的体现，明知的一种体现。也可以这样的。比如说无我，走路的它不是我，是法界的一种妙用也可以，这是非常高的。人无我讲完了。

我们刚才讲人无我大体已经抉择完了，包括入座、出座还有它的前行、后行。这些修法、见解、该看的论典等等都讲了。下面讲一下唯识。万法唯心、万法唯识，这些在佛经论典当中讲的非常多，尤其是弥勒五论当中的《辨中边论》还有《唯识二十颂》《唯识三十颂》《百法明门论》，有很多的唯识论典吧。还有《瑜伽师地论》也应该是吧。这样的论典大家多去学习，对唯识的体性、广的一些理论、还有它实修的要诀都学习的话，修行能修的了。如果广的一些见解没有抉择清楚，它大的一些修行次第也没有搞明白，还有修行的要诀、要点、上座观修的要领没有把握好，唯识就修不了，中观大圆满根本就没有办法修的了。即使我们听了很多大圆满也修不了，为什么呢？如果有些人说，我现在修密法修大圆满，这就证明我们已经认识心性了。所有的大圆满只要你起修就代表你已经认识心性了。大圆满见修行果是一体的，你首先要抉择见，你只要认识大圆满的见，后面的修行是一体的。想要认识大圆满的见的话，唯识也是很重要的。其实观修人无我也可用唯识的方式去观修，但是它观修会广一些，不只是一个人无我，还有法无我的一部分。观修唯识，从唯识的角度来讲的话，它有唯识的三自性，有依他起识、圆成实、遍计所执法。要知道依他起识的体性是什么，依他起识有虚妄依他起识和清净依他起识两种。清净依他起识是登地以上菩萨的后得位具有。不清净依他起识是凡夫的虚妄分别心。依他起识是什么呢，这些等一下讲，先大体给大家讲一个概念。万法唯心是讲到一切万法都是由心所显的一种影像。所谓的心，唯识宗讲八识——前五识、第六意识、第七识、第八识阿赖耶识。唯识安立阿赖耶识是一种含藏识，就像一个仓库一样，它会把一切善恶的种子都会放进去。比如说身体造作的善业、恶业、无记业，语言的善业、恶业、无记业，起心动念的善业、恶业、无记业，贪心、瞋心、痴心、五十一种心所，信心、悲心、智慧，这些都会以种子的方式放在阿赖耶识当中，放到含藏识的这个仓库当中。等到因缘成熟的时候，所有放在仓库的东西就会出现，这些种子就会成熟，成熟了以后就会开花结果。开花结果的话，作为凡夫依靠身语意不同所造的罪业、起心动念的不同，感受到六道不同的五蕴。在五蕴当中会感受到五蕴所产生的快乐与痛苦或者种种无记法。不光是五蕴，五蕴只是一部分，还有外器世界。比如说，人的话是一种山河大地的体相，作为天人是它的宫殿、种种美妙的庄严。它会体现这样子的，这就是我们讲到的依他起识——含藏识。大体就讲一点点关于这些东西。修唯识要了知三自性的体相，三自性是有的还是无的体相呢？比如说虚妄分别心——依他起识可以讲它是有的，也可以讲它是无

的。从哪方面去讲呢都可以。比如说它是无，因为它是一种虚妄的体性，就像做梦在梦中所显的五蕴的影像，是如梦如幻的影像，是无的体相。在梦中所有的一切都是不存在的，山河大地所有的外器世界都是不存在的。在梦中我们会感受到梦中种种的景象，它也是不存在，所以是无的。如果讲它有，因为众生在迷乱期间确实显现了所谓的五蕴、所谓的器世界、有情世界、种种识的体性。因为它显现了，所以可以安立为有。因为它是无自性、不可得的。从如来藏的本体来讲的话，如来藏本体没有这些。因为如来藏的本体完全是清净的、光明的，它是功德的一种体性、智慧的一种体性。这个是不存在的，所以可以安立它无。从凡夫的角度也可以安立它为有，因为它显现了这些，这些显现是灭不掉的。一地菩萨到七地菩萨在后得位也会显现这些很不清净的现象，但是它显现的时候是清净的体性。为什么叫清净依他起识呢，因为在他后得位有入定位等流的一种单空的智慧安住着，他所行持的一切远离了三轮的执著。没有作者，没有受者，也没有所作之物，所以它是三轮体空的一种体性。圆成实是讲到依他起识本体为空性，本体为光明，所以它是有的的一种体性。当然有些唯识论师为了接引其他众生或者为了接引一些有执著的修行者，他会认为圆成实是实有的。其实如果按照中观的讲法来讲，圆成实不是实有的，心的明知的自性不是实有的，空性也不是实有的。讲到遍计所执法，为什么会生起遍计所执法呢。当我们在最初法界我们的如来藏显现出来的时候，因为没有认识它。没有认识的时候刚开始这个是无明。当没有认识的时候又起了遍计无明，产生了能取的心和所取的对境。所以在唯识宗讲到无境唯心、万法唯心，它讲到对境不实有。对境是心所显的一种影像或者说是心的一种相分而已。二种遍计所执法是人我执还有法我执，这种遍计是不符合实相的一种分别执著。遍计所执法是从没有认识实相生起。依他起识出现种种幻相的时候它没有认识。比如说我们做梦的时候，我们认为有一个山河大地的对境，外境存在，有一个我的有境看到了山河大地外境存在，由此产生了有境的执著、对境的执著。当我们醒来的时候，对境和有境都没有，我们能认知的心也没有、所看到的外境山河大地也没有。所以二取是空的，这个见解需要了知。从唯识来讲轮涅一切万法都是由心所显的，当然涅槃的法是由如来藏所显的，轮回的法是由虚妄分别心所显的。他们本体是一样的，但是虚妄分别心由客尘所染而显现不清净的法，而佛的无量功德因远离了客尘所显现就是光明就是无量的功德还有无量的智慧。讲到万法唯心所现，在很多论典都会用水的比喻说明。比如说人看到一杯水的话，就会认为是能解渴的、具有解渴的作用，是水的体性。要是饿鬼的话，业力稍微轻一点的，可以看到它是脓血，是非常不清净的。比如说一个人和一个鬼站到一条河流旁边，人所看到的是河流，饿鬼见到的是不清净的脓血。从地狱众生来见的话，这些水都是燃烧的铁水。从天人来讲的话，它是甘露。从八地菩萨来看的话，它是玛玛格佛母，当他们看到的时候会生起无量无边的安乐、等持、无量无边的三摩地。当佛见的话，它就是法界，佛直接就看到法界，是法界的一种体性。我们就可以了知对境是由我们的心所显的，显的这种影像净与不净、好与不好看待我们的心。我们的心清净就会显现甘露，我们心极为不清净就会显现地狱的铁水。我们的心等修行达到一定境界的时候就会见到玛玛格

佛母。当我们的心的心完全清净了以后就会显现完全的法界不二的体相。所以就观待我们的心的心清净不净，心清净、种的种子清净会显现人道的体相，再清净一点会显现天人的体相。一世敦珠法王的传记里讲到，他救过一条龙。有一个人在龙的地方洗手，把水污染了，龙就生病特别严重，他想报复这个洗手的人。敦珠法王说我给你做水供，将来你就会好了。做完水供以后，他确实好了。好了以后他想报复这个人。敦珠法王也劝他不要伤害这个人。当时龙女送给敦珠法王一颗摩尼宝珠(如意宝)。但是当这个如意宝拿到敦珠法王的面前，拿到我们人的面前，它就是一块黑色的石头，就没有办法显现如意宝的体征。我们的心的心不净，我们的福德力下降，它是显现不出来这样的一种体性。所以当我们凡夫的虚妄分别心远离二取以后，就可以安住在圆成实当中，就可以安住在法性当中。安住在法性当中时，当我们时时刻刻修空性远离二取执著的时候，我们时时刻刻安住的就是法性，就不会有业力的种子再放到阿赖耶识当中。因为我们没有安住在凡夫的我执、法执的状态，安住在法界当中的话，因为断除了这种习气或者说是执著，因为断除执著，阿赖耶识不会积累习气种子、业习的种子、贪嗔痴的种子。因为没有贪嗔痴的种子，也不会感召三界的不动业或者所有的一切业。所以我们修人无我也好、法无我也好、唯识也好，因为我们当下就安住在空性的状态当中，所以它不积业的习气。因为不积业的习气肯定就不会流转。一般我们讲到五蕴身心、种种的痛苦、出现的山河大地都是我们心所显的一种影像而已，它其实就像虚空当中的毛发一样。比如说一个人得了眼翳的病，就是胆病。胆有病以后，眼睛会出现问题，他会看到虚空当中有毛发。我们所看到的一切，比如说我桌子旁边的电脑，其实是心所显现的影像，就如患胆病者看到的毛发一样不存在，是无实有的。虽然胆病患者他显现了毛发，在胆病患者的面前它不会消失，但在正常人面前没有这样的体相。所以虽然显现这样的毛发，如果一个人告诉他你已经患了胆病了，他就知道我所显现的毛发，它虽然是显现了，但是它没有本体、没有自性，是了不可得的，它是一种虚无的体性。所以我们眼前的这个电脑也是由心所显现犹如毛发般的无自性的一种体性，我们修的时候要这样子的去做观修。在修行的时候修唯识的时候八种幻化比喻是非常重要的。八种幻化的比喻有如梦、如幻、如阳焰水、如露、如电、如寻香城等，这些都是非常重要的，一个一个多去思维它、多去观察它。把万法都以这样的体相去观察，安住在唯识的境界去修行。唯识宗不承认有一个所谓的外境存在。从小乘来讲，小乘说外境是存在的，为什么呢，外境是由无分微尘组成的，微尘从胜义的角度是不能破灭的。如果作为物质基础的微尘破灭以后，物质由什么组成。从小乘来讲，世间的一切万事万物——山、河、大地、电脑、手机、我们的身体都是由微尘组成的，它是有一个微尘的基础。比如说我们这个手机小的话，它有一千万个微尘，电脑是由一亿个微尘组成。因为微尘的多少，它所组成的物体大小也不同。从小乘来讲，我们所见的是微尘吗？我们看不到微尘，我们只看到表面的由一个微尘集聚起来堆积起来的一种影像。它是这样的一种修行次第，如果我们修不了唯识，也可以这样子去修。我们就去修，所有的物体都是微尘堆成的，这种微尘堆成我们所看的一种影像。依靠这种观想的方式去修也是可以的。从唯识的角度破无分微尘是非常好

的，比如说用六尘绕中尘。破无分刹那，前后刹那破中刹那的方式也是可以打破的。一个物体分到最小的时候就是无分微尘——临虚的一个物体、世间最小的单位。从量子力学，分这个物体，从大的分到小的，小的分到更小的，再分再分，分到所谓的量子。分到最后，它看不到这些东西了。或者他就没有办法了知这个器世界是从哪里来的。量子力学中也不知道所谓的量子是从哪里显现出来的，所谓的粒子是从哪里显现出来的。如果没有这颗明知的心，它能显现出来吗，它肯定显现不出来。所以不管你量子也好、粒子也好，它都是由心所显的。从另一个角度来说，量子也好、粒子也好，它有没有体积，有体积就可以分。我们讲到无分微尘，它是最小的单位，它没有办法再分，一分就空无了。一分就空无，那世间物质就没有基础了，那山河大地如何组成呢，我们的五蕴色身如何组成呢，就比较害怕吧。比如说一个手机它是由很多微尘组成的，从小乘来讲，我们看到一面，后面是看不到的，只能看到这一面一粒一粒微尘所显现的平面的影像。但是如果从唯识宗来讲，平面的影像是所有的微尘所组成的，每一颗无分微尘它可分不可分？比如说中间有一颗微尘，就像我们坐在房子的中间，有六堵墙向我们围过来。把我们比喻成无分微尘，我们这个身体可不可分或者说这个无分微尘可不可分呢。如果不可以分的话，说明东面一堵墙可以融入西面，上面可以融入下面，都可以融入，所有的物体都可以融在一起，这是没有办法成立的。这样一个微尘融入一座须弥山也是可以的，但是从世俗的名言谛来讲这样的事情是不会发生的。如果它是可分的，它中间有体积的话，它从中间可以分开，再分的话，就已经没有了。我们把这个手机所有的微尘打破，就会知道它是虚无、空的一种体性。它空又显现出来了，到底是怎么显现的。每一个微尘都打破了，到底是怎么显现的？所以显的当下是空性的，是空性的又显现出来了，显是从哪里现出来的，我们要明白。如果这些不明白，我们修的时候怎么修，还有一个对境、有境，怎么修，没有办法修。所以唯识讲了，手机的显现是从我们不清净的阿赖耶识所显现的一种相分，是我们心所显的一种影像，就像患了胆病的人见到的虚空所显现的一种毛发而已，它是不存在的，它跟心是一体的。我们看到的手机也是这样子的。扩大来讲，我们看到周围的人、周围的事、周围的物，我们看到的楼房、看到的街道。我们看到这个楼房，就知道无分微尘是不可得的，只是一种安立而已，只是一种执著而已。这种影像是从我们心中显现出来的，正当显现的时候，就像患胆病者的毛发一样不存在，不存在的当下又显现出来了。所以修中观的时候不需要破外境，破外境是唯识的非常专业的一个修法，所以修中观之前先要把外境破掉。破外境唯识已经破完了。患胆病的人无论走到哪，只要他睁开眼睛的时候，他的这个毛发就会显现到哪。我们的虚妄分别心只要没有清净的时候，我们走到哪，看到的就不清净的影像，就像梦中的影像一样。显得时候是无自性的，无自性的时候又显现出来了。我们要这样的去观修。看到的手机也好，听到说话的声音也好，看到电脑也好，看到别人也好，马上就认为是心所显的一种影像。如果认为是影像，肯定不会生起贪嗔痴去执著。还有从另一个角度来讲，唯识讲的非常贴切。贴切的是，因为它讲了对境——所谓的毛发也好、所谓的手机也好，它其实是无分别的识所显的一种影像。我们为什么叫他手机呢，因为有一个人给它起

了一个手机的名称。我给你讲它叫什么名字，我给你讲它叫什么名字。如果不认识的人第一眼看到我的话，不知道我叫什么名字，完了我告诉你我叫圆筑，你们就知道了，大家会共同叫这个名字。这个名字只是我们嘴里喊出的一个声音，我们的第六意识分别心给他安立的，他叫圆筑，这个是什么意思呢，哪一个人呢，去做分别，我们然后就传给另一个人。所以这个名称是无分别的，只是第六意识给它加的虚妄的名称。既是无分别的又是心所显的一种影像，就像在水里显现的一种月影而已，是找不到的。找不到它还会显现。其实看到的月影就是水月，没有所谓的月亮，真实的月亮是得不到的，从哪找都得不到，但是它就会显现出来，我们这些要知道。显现的月影是无自性的体相，是我们心所显的一种相分。这种相分是无分别的，是没有任何名称、没有任何分别的影像。观察的时候需要这样一步一步地观。这些刚才都讲了，以六尘绕中尘破无分微尘的执著而认识万法唯心、由心所显的一种影像。任何万事万物都这样去做观察。而且对境是无分别的，我们要知道。还有修幻化八喻。

以幻化八喻的如梦为例，比如说梦中走到山上，看到其他的人，看到山上种种的景色，听到种种的声音，感觉做梦吃饭挺香的、挺饱的，梦中跟别人说话很生气，跟别人打架，这样种种的体相，还有看到对境种种不同的颜色、种种不同的形状，对境的存在，内心生起种种好的不好的分别念，种种不同的想法都可以生起来，但是当我们醒来的时候，我们只发现了原来是一场梦。这个梦一丝一毫的体性都找不到，从哪都找不到，从我们的身体里找不到，眼睛里找不到，大脑里找不到。不知道科学家能不能找到，我想肯定找不到。从我们的心脏里也找不到，从我们的房间里也找不到。它是找不到的一种体性，做梦的时候就是一种幻影。它有一种梦心所显现一种梦的境界。从现在来看，现在白天所见到一切的景象、所发生的一切的事情，比如说我们从现在开始想一下，我们上午做了什么事情了，还能找得到吗，上午做的事情已经过去还能抓得住吗，所有的一切都已经过去了。我们所见的一切就像梦中的景象一样，是没有任何自性，没有办法让我们寻找的到，它没有来的地方，没有住的地方，没有去的地方，这是如梦。再讲如幻，有一个公案在印度是非常出名的。在印度的王舍城，有一个人叫吉祥，他有一个朋友叫善月，他的朋友是一个幻化师。在印度有一种幻化师，他依靠某一种缘起物还有念的种种咒语可以幻化出种种不同的影像出来。幻化师善月有一次骑着一匹马去吉祥家的时候，吉祥喝刚吃完早饭，他的妻子正在洗碗。吉祥非常喜欢马，善月就用他的马跟吉祥换了吉祥纺织的毛线。吉祥就骑着这匹马不断穿行来到一片丛林，见到一户人家。也有一个版本说是一个出家人做的梦，也有一个版本说是幻师和他的朋友。吉祥没有办法回去了，就跟这家的一个女儿结婚了，生了三个孩子。在森林里生活了几十年以后，有一天他的小儿子掉到河里了，大儿子为了救小儿子也被水冲走了，小女儿被老虎叼走了，三个孩子都失去了。他的老婆伤心欲绝跳河自尽了。最后吉祥伤心痛哭，毫无目的地狂奔结果回到以前的家里。回到家后发现他过去的妻子还在厨房洗碗。通过他老婆的提醒才发现他产生幻觉了，结果他发现他之前骑马后经历的一切一切都是朋友幻师给他变出来的幻术。吉祥就把他的这些境界给善月讲了，他觉得在他的记忆当中在他的境界当中他经历

了几十年。但是这一切都是朋友的幻术造成的，他的朋友通过幻术给他幻化的种种经历，他都经过了，但是就像一场梦一样过去了。其实我们世界现在的生活，跟那个被迷惑的在幻化境界中所见的景象是一模一样的。这些幻化八喻我们平时多去观修多去思维的话对我们的修行很有帮助。这是如梦如幻，还有如阳焰水。就像我们开车的时候，走到高速路，天气特别热的时候，会看到远方好像有一股水流在流淌着。迷茫的鹿群会一直追着这个阳焰水，但是始终找不到这个水源，它其实是一种虚妄的体相。我们开车的时候也会见到这个阳焰水，但当我们走到所看到的那个方位的时候，其实它什么也没有。我们生活当中所显现的一切都是这样子的。你没有去观察，它就那样子地去显现了。当你去观察，它又没有自己的本体，它没有自己的生处，也没有自己住的地方，也没有自己所灭的地方或者说是所去的地方，这些都是没有的。还有如水月，依靠河水的清净还有天月的明亮在水里显现了一个月影。月影虽然显现了月亮的形状，但是我们找它的本体，发现一丝一毫都不可得。只能找到水，它其实是水的体性。但是在水的体性当中又显现了显而无自性的一种影像。所以在幻化八喻当中观这些是非常重要的。我们平时应该将自己的所见、所闻，还有打坐的时候看到的眼前的电脑、眼前的人、所听到的声音，都去做观修，以这种方式去做观修是非常好的，就是唯心所现的识的一种影像。唯识不只是修八种幻化喻，还要了知对境是无分别的由心所现的识的体相，它是无有任何名称的，无有任何分别的，这些是我们要了知和观修的内容，这是要诀。还有唯识要修的就是把无分微尘打破，对境所显现的法了不可得，它是由什么显现，是由心显现的一种影像，比如说水月它是由天月所现出来的。这个水月当体不可得，我们要了知是这样子的。在唯识宗还要讲到二大因，一个是明知因，一个是俱缘定因。这也是修唯识的两种要诀吧，这个是非常重要的。二大因下回讲吧，还有中观的一些内容也没有讲到，这些要点等下回有时间讲吧。二大因简单的讲很快就会讲完，怕大家理解不了，将来修的话没办法修的了，所以还是细微地给大家讲一下吧。(完)