

修行三篇

什么是修行？如何修行？一切皆空，为何还要修行？

叶少勇

2018/4/26

目 录

| | |
|---------------------|----|
| 什么是修行? | 1 |
| 如何修行? | 5 |
| 一切皆空, 为何还要修行? | 10 |

什么是修行?

叶少勇 净名精舍 (公众号) ,2018-04-19

<https://mp.weixin.qq.com/s/ASK9B-0TLtde2i0BnbvRNQ>

很多学佛的人,爱把“修行”挂在嘴边,说“嘴上功夫无用,实修实证要紧!”这一句是必杀技,无论在辩论切磋中处于何种劣势,用这句话都可以成功地挽回面子,完身而退。一般,把这句话聊出来,也就聊不下去了,但我们今天偏就聊聊,什么是修行。

首先说,自己对修行道路的选择,与对别人如何宣讲,不能混了。劝人是要随机应的,宁可和稀泥、多赞叹,不能坏人信心,见了吃素念佛老太太、要赞净土金砖铺地、宝树成行,见了转山磕大头的人要赞功德无量,但这些跟选择和安排自己的修行道路,没太大关系。

先问,修的是什么?是胳膊?是腿?还是心?打坐需要熬腿,腿很难拗,而最刚强、最难拗弯的是心!是不是所有的行为都要归结到心上?舍身饲虎,舍得也不是身啊,是贪欲怪吝。如

果明白要修的是心，一切用身来做的事情，最终作用于心才算数，这样就有了判断的依据。

什么是合适的修行道路呢？就是能最有效地作用于心的道路！当然这里说的是主要道路，平时的小善也不能废弃，看到老太太摔跤，也要扶一把（貌似这不是小善，是个巨大考验）。

那么再来看，怎么修最能作用于心？当然是要对治自己的错误思维。所谓慈悲行善，如果不明白对治的是什么，那就是隔靴搔痒了。同样，禅定是为了集中心念，积蓄力量以观行。集中力量办大事，但如果不清楚要办什么大事，即使伏除了散乱心，跟电击休克疗法又有什么区别呢？

那么，对治错误思维最有效的手段是什么？义理！义理！义理！必须用大量的理论，把心打服了，而且光打服了还没用，因为那是暂时的，回到日常生活中，所有的惯性思维就又回来了，还需要对理论非常通达非常熟练，随时串习。这些都是攻坚战，需要清醒着干，你进入休眠状态，怡然自得，还怎么用功？

为什么说思考义理是作用于心的最有效手段？如果想走解脱之路，想修行，不把自己彻底说服，不把思想意识中的每一个疙瘩都解开，能行吗？理不明怎么修？修什么？还证呢，少扯“证”字。本来修行之路就容易失足不好走，还非要把眼睛蒙上，美其名曰“放下知性、理性，用心修证”，就是反智主义。现在的一些人，你说一点佛法义理他都受不了，认为障碍修行，多么的可悲可叹啊！道理都不清楚，修的切入点在哪儿？航标在哪儿？哪里有宝？哪里是坑？佛菩萨、历代祖师苦口婆

心留下那么多教导，不看，不听，不信，不传，非要跟着感觉放飞自己，把所有的地雷都趟一遍，明明可以不用这么悲壮的！

你闭着眼打坐，可能是获得轻安喜乐，厉害点的，都能开个心理门诊利益众生，但你和佛法的修行无关啊！你可能是烦恼少了一点，因为心思的活动量减小了，一些粗糙的念头自然生不起来，但是，大喇叭小喇叭，放得都是一个调调，还是顺着惯性的错误思维在走。而佛陀的教导，是对凡夫思维的彻底颠覆，你完全不知道啊！什么是对、什么是错、什么是有、什么是空，都没有搞清楚，你和佛法的修行无关啊！

这里得说说，那些张口闭口禅定止观的人，你的禅定功夫再高，也比当年佛所斥责的那些个外道，不知道低到哪里去了。现在的人，入个初禅就欢天喜地，这在古代印度是小学一年级水平。再说观，知道观什么吗？“梵我合一”观得好，一样能出大光明，一样六方震动诸天来贺，因为印度教也有自己的天人眷属，恐怕这些佛徒见了那场景，早都乐得合不拢嘴了，以为自己有机量啦。

四禅入的是色界，对欲望执着会大大减低，再往上是无色界，连物质世界都看破空掉了，就剩下一点概念执着，现在的人再怎么吹牛，也不敢说自己能通无色禅。而且说实在的，这些境界很不容易，需要花费不可思议的精勤努力，修成的人，不论在古代还是现代，都可以算是世间圣人级别的了。但是，想一想，为什么佛说人道修行最好，为什么不说是色界，无色界？想过吗？为什么佛不去给色界众生说法？他们禅定境界那么高，没有乱心、贪心，直接点化他们，不是事半功倍吗？这是因为，他们都进死胡同了。那么，人道这么低贱，品质心性下

劣，为什么反倒不是死胡同，还大有发展？是因为人道可以打坐学禅吗？肯定不是啊。那区别在哪里？不共之处在哪里？就在于人能学理、明理。

所以，不要小看我们散乱心学教理，这个看似初级，实则佛道通途。那些动辄拿证量说事的人，动辄描绘不可思议境界的人，贬低了教理的指导意义，实际上是进入死胡同了，也只能进入死胡同，因为禅定的满足感、成就感太强了，就算没入禅定，出点人天感应，感来些个神神鬼鬼，你也抵挡不住诱惑啊！没有教理正见，一准被拉进去。很多人理解的灌顶持咒，就好像相信武侠小说里的推背传功一样，实际上，武功都是勤学苦练出来的啊。

智慧唯以闻思得！听闻法义，思维法义，按照法义去观想，作用于心，有定力更好，没有也可以先练着，这就是实修！舍此再无其他实修法门，再没有比尽量多尽量长时间地观空、对治习惯错误思维更有效的实修了，其他的都是方便助缘而已。

也不是贬低坐禅、持咒的作用，肃静心念肯定有利于修行。这就好像，饿死冻死无法修行，吃饱穿暖好修行，但并不是说，你锦衣玉食，修行就长进了，两者没有正比关系。跟释迦牟尼一个树林里打坐的人多了，水平也不见的比他低，所以重点不在打坐，打坐只是把你的心拽住，而拽住以后干什么才是最紧要的，佛法与外法的不共之处，才最紧要，才是用功之处。不然，你看看，这些修行方法，哪一样外道没有？布施、持戒、禅定、苦行、念咒、持名、手印、护摩，婆罗门教里都是全套的。为什么不问问什么是佛法之所以为佛法的不共之处？答案

早就在那里了——三法印。这个三法印，诸行无常，诸法无我，哪一个不是义理？

如何修行？

原创：叶少勇 净名精舍（公众号）2018-04-23

<https://mp.weixin.qq.com/s/66aDbIfW-PSoP5KDUUpDAnw>

佛陀强调“闻思修”，所谓“正闻熏习，思维法义，法随法行”。随法行就是修，得知道法是什么才能修吧！修行必以闻思为前导，把所闻法义，所思法义，作用于心、引导心、调伏心，那一刻就是在修了。

所以，闻思修这是一条线，合起来就是广义的修行。而绝不是像有人说的那样，闻思是闻思，修是修，闻思只是知见，之后还要另起炉灶来修，甚至还要肃清闻思过程中产生的种种文字障碍，这简直是侮辱智商啊！即使佛法的修行要打破什么，要放下什么，也都是在闻思中就已经开始破拆了。佛陀的言教像利剑一样挖我们心头的颠倒执著，绝不是闻思时候塞进来一堆概念执著，再让我们在修的时候，一个一个扔掉。

所以，学佛从闻思开始，闻思从好好说话、好好思考开始！不要看不起正常的说话逻辑，用颠三倒四的话只能麻痹自己，根本逃不出这个逻辑思维的牢笼，反倒消磨了思维中仅有的一点锋芒。佛陀也是用正常的人类语言，指示给我们修行的道路，好好学习就好了，少动歪脑筋吧。大家想想，心智清醒状态之下，思维都转不过去的弯，都迈不过去的坎，你指望通过感应、

通灵、见本尊、念咒语、斗机锋、打哑谜？就差抽大麻、遭雷劈了。

那么现在我们问，如何修行？

我认为，可以通俗地总结成一句话，成体系地、专注地、确定地、反复地，进行理论思维推演。

首先，为什么是“理论思维推演”？以前说过，能修的也只有一个思维的心而已，华山自古一条道！心是行为的驱动，所有的行持，都要作用于心才算数，你炒股票，赔大发了，能算修布施吗？一个性冷淡的人，不行男女之事，能算修梵行吗？节节肢解一个植物人的身体，他没有反应，不生恼乱嗔恨，能算修忍辱吗？

可能有人会说，我心里明白就是做不到，那还是你的理论思维局限在浅表，只是有了一点浅薄的认识，还是没有推演通透，没能影响到你的行动意志之心，或者说，还没能制服懒惰之心，贪著之心，怪吝之心，还是心的问题。

把烦恼愚痴邪见比作一棵大树的话，我们学习无我、学习空观理论，是在挖根。而有些人是在削枝叶，看着很快，在相同时间内，他们都削得只剩下树干了，而我们的树外表看起来还没啥变化。但持久地看，他们到树干就削不动了，树干还会长出新的枝叶。而如果树根挖空了，枝叶再多，也不怕了。所以，道理上明白，很难，一旦明白了，哪怕平时贯彻不下去，浑身臭毛病一时也改不掉，只要有一点明理而生的惭愧心，这一切

都是时间问题，此生改不好还有来生，总会慢慢纠正过来，也比那些看起来仙风道骨、浑身静穆的人，强多了。

然后我们再看，为什么说“成体系地”。这是当前最缺乏的。如果没有成体系的理论建构了然于心，不论多么深刻洞见的佛教经典，分分钟让你解读成心灵鸡汤。现在网上讨论佛法很热，低级一点就是扯皮谩骂，好一点的知道读点书，但往往是寻章摘句，为各自的执著找借口，都是浪费口舌。不把佛教的理论体系框架捋清楚，那些佛言祖语就成了任人打扮的小姑娘，怎么说怎么是。难怪佛学现在都变成成功学了。

这点我深有体会，早年读龙树的《中论颂》，也觉得非常好，也很畅快，可是现在想起来，那时不论读多少遍，根本不理解啊！满脑子装得都是相似法，为什么？体系没有建立，没有打通。体系是一张网，任何一个点拽出来，会把其他所有的东西都引拽出来，这点对观修很重要。没有体系，就等于是总在这张网上揪线头，然后自己去另织一件毛衣。

下面再看“专注地”。不专注不能保证行持的质量，这就需要定力。这种定力包括但不仅限于打坐禅修，打坐不观正见，修外道四禅八定，也是白费。

再往后，“确定地”，就是胜解，就是明理之后的毫不疑虑，这就更难了，现在很多人标榜自己毫不怀疑，不过是缺心眼好骗而已，过来个气功大师表演一下，他也毫不怀疑。所谓胜解，不是实心眼子，得经过反复彻底的怀疑，把所有怀疑的疙瘩都解开，才算胜解。这个是定力的升级，很不容易。

最后“反复地”，就是一个正念接一个正念，反复不停，这就更难了，我们能坚持几分钟观空，中间不被其他念头打断，算不错了。

上面说的这些，其实很不容易做到，但可以作为我们的目标，踏踏实实慢慢干吧，别总问：某某人证空性了没有？或者说，某某大师是实证空性的人，他说的一定不会错……“证”字可不是随便用的。现在动不动就说实修实证的人，可以说是篡改了佛法的修行阶位体系。

修行的阶次，先是资粮位，然后是加行位，也就是加功用行、努力的意思，历代祖师大德顶多也就到这里，然后是见道，龙树也才到了这里。很多人把“见道”理解为证见了圣道，其实是误解，见道就是见之道，就是在见上走的道，只有16个刹那，获得见解的提升，见道之后是修道，也就是修行的道路，这时才真正开始修，前面的加行道，都是在为见解的提升做努力，而再往前的资粮道，只不过是见道的提升积聚资粮而已，例如消除错误见解等等。

所以，我们现在要做的，也是能做的，就是成体系地思维。体系，就大乘佛教来说，首先就在龙树、无著、世亲的论里，光读佛经都不成的。

明白体系、基本认同之后，艰难的旅程才刚刚开始。怎么做到专注、确定、反复不断？需要让心彻底服帖，这就要调动一切资源，所谓一切资源，就是六度：要用布施对治对“我”的贪心，用持戒对治对我见牵引的习惯，用忍辱消磨对“我”

的感受，用精进对治懈怠，用禅定集中心力摒除我见杂念，用般若智慧照见人法皆空，这些其实也都是在心上用功。

这样用六度去扶持解悟，然后呢，然后就是见道位了，其实修道位也是这些工作，一路直到成佛。当然，说得简单，过程很漫长，但从“人空法空”点破的那一刻起，不管多遥远，都是有限远了。

一切皆空，为何还要修行？

原创：叶少勇 净名精舍（公众号）2018-04-26

<https://mp.weixin.qq.com/s/vbtFFMQQDZjbvEKIQIj7UQ>

前面我们简单解释了佛教体系中“什么是修行”以及“如何修行”，总之一句话，就是强调作用于心的根本途径，以及义理解悟的主导地位。

修行常常被人比喻成治病，要注意的是，这里治的是心病。如果治身病，你不用知道太多，只要大夫开的药是对的，吃就可以了，最后病怎么好的，你都不一定知道。但心病不同，别人开的药下不到你的心上，相当于必须先自己学医，当然需要从好的老师那里学，清楚了病理，然后在对治贪嗔痴上用功，相当于自己制定并实施康复训练计划。而如果还要教化他人，给别人开方子，就更需要清楚病理了。所以你就知道，老听到有人这么说：“你别看这个人理论不怎么懂，经常说错话，他实修的道行可高了呢。”这可能吗？

那么，提倡通达义理，问题就来了。就大乘佛教体系来说，不论哪个派系，核心就是一个空观，“一切皆空”。我在《龙树的空观》这个系列讲座反复说过，不论是般若经的大乘经体系，还是中观和唯识的阐释体系，“一切皆空”就是一切都完

全彻底不存在，而且这一根本立场不牵扯二谛。“二谛”是教化权便和阶次，不是根本立场。佛经中也明确说过，“唯是一谛，即胜义谛，即是涅槃。”二谛理论地位的提升是后来的中观派的发展，而中观派只是中观思想体系后来发展出的一支而已，这一点我会有专文再讨论。那么，既然我们所见所感的一切的一切都完全彻底地不存在，我们为什么还要修行？

那么我们就分析一下。理解和认同“一切皆空”是一个过程，这里我们就假定，一个人已经完全理解并认同了一切皆空，看看会是怎样一个情形。

首先，他不会做坏事。这个很容易理解。凡是做坏事，必然要图点什么，为名、为利等等，如果明白了这一切所图都根本不存在，自然不会去做坏事。

其次，他不会不做好事。这个稍微有一点绕，我们想一想，很多好事，很多要用的功，你不去做，为什么？心疼钱，为自保，嫌费力气不舒服，这些可以说都是把“我”或“我所”当成有了，还是贪着名闻利养、钱财身命。如果一切都空了，这些想法也就没有了基础。

有人可能会说，那做好事的动力也没有了呀？反正舒舒服服呆着也是空，勤苦修行也是空，那我还是呆着好了。这就要反思这个想法的出发点，如果你真的明白都是一样的空，为什么偏要选择呆着而不努力？说明你恰恰不明白空，而只是拿空做贪图享乐的借口而已。舒服的时候不觉着空，一旦需要付出努力了，突然间明白一切皆空了？不带这么糊弄自己的。你怎么

能拿着一个自己根本不相信的事实，为你不了解事实的愚蠢来做辩护呢？“我不相信有上帝，但就是上帝安排我这么干的，所以我没毛病。”能这么说吗？颠倒啊！

但凡对空有所认识，一定会体会到当前问题之急迫，也就是，明明这一切毫无所有，可我们就是认为有，这种心念拦都拦不住啊！那么，要做什么，还用说吗？做什么都没有意义，只有通过各种形式的修行磨炼心、净治心才有意义。

最后，这个人不会带着颠倒见去做好事。知道一切皆空，又不会吝惜力气而该做的不做，那么会怎样做呢，这就是《金刚经》所说的三轮体空而行无相布施。就以布施为例，刚才说如果一个人认同了空，他不会不去布施。那么他认同了空去布施，自然也就不会认为：有能布施的“我”存在，有接受布施的众生存在，有布施出去的东西存在，也就是说，他不会有实有见、爱见，不会有贪着功德和期盼回报之心，不会带着这些颠倒的我见、常见去行布施。

所以，只要你吃透了空观，第一，不会做坏事，第二，不会不做好事，第三，不会带着错误见解去做好事，这是什么意思呢，就是一定会走修行解脱之道。

当然，上述的设想是一种理想状态，实际上，理解了空观，各种愚痴烦恼并不会立刻停止，而是要经过一番艰苦卓绝的缠斗，其中会有反复，会有退转。但是，只要大的目标和方针搞清楚了，你就是在修行的道路之上。

这里，引用龙树《六十如理颂》的两个颂子：

46

若是认为有事物， 则有能生贪、嗔之，
极猛恶见之遍执， 复由此起论诤事。

47

此即一切见之因， 离此则不生烦恼。
故若于此遍明了， 灭尽诸见与烦恼。

这两颂明确告诉我们，认为“事物是有”就是贪嗔痴的根源，是一切见之因，也就是修行的唯一敌人。那么修行的唯一利器，就是空观。

汉传佛教中很多人持诵《心经》《金刚经》，这是一个很好的环境基础，因为这些经典要说的，反复说的，就是“一切皆空”。只不过，很多人读多了，读熟了，就没感觉了，再加上一些错误的解读和错误的修行引导，很多人就感受不到这些经典直指人心的震撼力，对凡夫颠倒思维的破坏力，那么现在，既然谈修行，去理解和感受这些经典中佛陀的“原力”吧。

所以，什么是修行？如何修行？为什么要修行？归根结底一句话，**“一切皆空”！**