

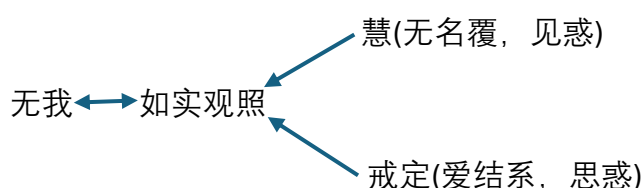
解脱的关键

(Demystifying Enlightenment)

体方师父弟子：宗奥

佛教博大精深，佛经浩如烟海，普通人简直无从下手。佛教的目的是解脱或者开悟成佛，所以我们必须理出解脱的关键。也就是说，要解脱，除此不行；而只要有了此，就一定可以解脱；即此是解脱的充分必要条件。我们可以从佛陀的解脱过程找到线索，不过我们不必重走佛陀的路；佛陀根据自己的经历帮我们理出一条更条例、更自然的路。这其中，我认为关键就是如实观照，所谓“现法见，离炽燃，不待时节，缘自觉知”。

首先，我们必须明白佛教是以修行为主的，佛教理论只是服务于修行，而不是什么形而上的真理或哲学思辨。佛曰他说的话只是指月之手，就是这个意思：佛经只是为了让你体证到真理，除此之外，别无其他用途；就像药方，病好了，就不需要吃药了。既然佛教以修行为主，目的是解脱，或体证无我，那关键的修行手段是什么呢？如上所述，我认为就是如实观照。以我的经验，这是**唯一有效**的修行手段，其他的都是助缘。我用下图来表达我对佛陀教诲的理解。



一、为什么要体证无我非如实观照不可？

我们可以用任何方式修行，可是无论何种方式都是“有为”的，也就是从历史中来的，是有条件的。而这种“有为”就是“我”的体现，是不能达到“无我”的境界的。任何想要达到“无我”的手段不过是“我”的又一个花招，最终不过增强“我”而已。所以唯一的方式必须是“无为”的，也就是不动的，让“我”自然呈现，而不是想用某种手段来杀死“我”。任何事物都是无常的，由于你没有对“我”添加任何的**能量**，“我”不会增长广大，就只能缩小。佛经中用添柴为喻，只要不添柴，火总有烧尽的一天。这个“不动”，让“我”自然呈现的修行方式，就是如实观照，除此别无他法。

师父讲“六不”(不迎，不拒，不取，不舍，不下结论，不下判断)，其实就是让“我”不动；“我”不动，就是“无我”。可是我们在解脱前都是有我的，所以“六不”对我的人来说，永远是手段；“六不”是在“我”中加入“无我”的成分。

二、无我与如实观照的等价性

上面提到如实观照是把它作为一种手段。其实，“如实观照”既是手段，也是结果。手段强调其动作性，所谓“观”(observe)，而结果强调其状态性，所谓“照”(be aware)。对于状态来说，我认为“真正的”如实观照和无我是等价的，也就是说只要无我就能不间断的全然的如实观照，只有无我才能不间断的全然的如实观照。对这个陈述可能会有误解，我来详细解说一番。首先，如果无我了，谁在如实观照呢？体方师父说，这是生命中本来就有的功能，也就是说，色受想行识自个儿就能观照，并不需要有个主体。这主要是识不仅观照色受想行，也观照自己。这虽然神奇，但事实如此，不能解释为何会如此，所谓法性自尔。其次，有人认为如实观照必须要有个“人”或“我”在如实观照我的身心。虽然在训练如实观照的初期，还有“我”，所以只能理解为“我”在观照；但只要有“我”，观照就不是全然的，也不可能持久。就像你在写字，而你的小孩在一旁摇动你的臂膀，你虽然可以短时间的抵抗你的小孩勉强写字，但写的字绝对不如正常写的字，也不能持续的写字。这个小孩就是“我”。

在修行的初期，我们都有“我”，不然也不需要修行了。所以总有个从有我到无我的过程。所以我们就要在日常生活中，加上个观照。因为有我，这个观照并不完全“正确”，不过这相当于在一盆污水中加入清洁剂，虽然一时污水不能完全净化，但净化的过程已经开始。在有我的情况下体会无我的状态，这需要“悟性”；个人悟性不同，修行观照的进度也不同。因为有我，在修行观照过程中，你会感受到“我”的束缚；你会感觉到总有什么东西让你不能挥洒自如，那个束缚你的东西就是我。观照使得“我”变弱，更加“无我”，而更弱的“我”使得观照更强，形成正循环，直至开悟。所以图中的等价箭头即指状态上的等价性，也指动作上自我增强性(reinforcing)。这种运动的自我增强过程就会产生时间相。当这个过程完成，变成状态，那时间也会消失。你自动的永恒的活在了当下，所谓当下就是永恒，就像被当下吸住了一般，不能逃离。有我之人想活在当下而不能，而无我之人想逃离当下也不能。

三、如何在日常生活中如实观照？

下面我把这个自我增强过程拆开来详细解说，因为如实观照实在太重要了。

首先，我讲两个如实观照的误区。一，有人认为，既然要“如实”，那么当欲望升起时，就要满足，不能压抑欲望。这有部分道理，比如过分压抑性欲就可能性变态。但我们的参考点必须是最终的成佛状态，在这种状态下，业已消亡殆尽，是无欲的。现在有欲望，那是因为业。业可以理解为一种负面的能量，由你的过往历史决定的，充斥于你的每一个细胞中，不能用医疗的手段排除，不然那些富豪还不是人人成佛了？有业才有欲望，欲望满足时的快感可以理解为与业的共振，是对业的滋润。所以纵欲会使得业增长广大，也就是“我”更加壮大，即更难如实观照。说几句我和业的关系。我是对实有性的执着，这是业

的“势能”外化，所以可以认为我和业相依相缘，是同一件事的不同表述。可能有人要问，成佛都无欲了，那还有什么乐趣？当然，无欲就没有了欲乐。如果用世俗的理论解释，一个人的幸福感是由所得除上欲望决定的。欲望越小，幸福感越强。当欲望等于零，那任何所得的幸福感都是无穷的。其实，幸福感无穷意味着其性质已然发生了变化，不再是欲乐，而是一种平安喜乐(真实的感受可以用“寂静”来近似刻画)；这种乐不同于欲乐的强烈但短暂，而是一种持久的淡淡的快乐，就像泡澡时的那种松弛感，不过性质不同。

二，既然纵欲不可取，那有人就会参照成佛时的状态，提倡儒家的“存天理，灭人欲”，或者佛家的“沉空滞寂”，这仍然是偏了。脱离当下的状态追求不切实际的目标对解脱是有害的。一个佛门公案可以把这个错误解释的很清楚。说一位老妇人供养一位修行者，为了验证修行者的境界，她让其女儿投怀送抱，问修行者的感受，修行者说抱着其女儿如抱着冰块，完全不动心，老妇人就停止了对修行者的供养。没有成佛前的如实观照不是压抑欲望，而是当欲望升起时，能清晰准确的看到它，看着欲望的升起，增长，最终下降、消亡。从这两个误区，我们可以看出如实观照本身就意味着中道：既不放纵，亦不压抑。对没有开悟的人来说，确实不易把握分寸，不过只要开始了修行的进程，就可以不断实践，看哪种程度的“松紧”对修行最有效果，这需要“悟性”。佛对二十亿耳讲的弹琴调弦喻是最好的说明。

我结合自己的经验再讲讲在日常生活中如何修习如实观照。如上所述，如实观照就是无我。那无我意味着什么？无我意味着没有“我”生活一切如常，不受影响；也就是除了眼耳鼻舌身意之外没有别的。在日常生活中，我们可以从此下手。比如说，睁开眼，对自己说，不要看。你会发现不看也不行，眼本身就有这个看的功能，并不需要“我”来看。再比如，开门的时候，手握着门把手，那种清凉的感觉瞬间被接触到，并不需要“我”来触。通过这种日常的不间断的修习，加强无我的信念和感知，你会觉得越来越轻松，因为法(即眼耳鼻舌身意)会自动的运作(或曰把一切交给法)，不需要“我”的参与。无我其实就是常说的“放下”，放下一切(即不再执着任何事物为实有)就是无我，放下的负担(即实有感)越多当然越轻松。长此以往，你会感到身心越来越(向内)凝聚，不再容易受到外在事物的干扰，如如不动，所谓“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”。等到机缘一到，自然豁然开朗。

四、如何在定中如实观照？

上面讲在日常生活中如实观照，但这样碰到的外缘很随机，也比较零散。通过禅修，集中精力进行高强度的如实观照，效果更快。当然这二者是互相补充的，而不是互相替代的。对在家人来说，可能禅修的时间有限，更多的依赖于日常

生活中的观照。不过，可以每年找出 10 天，参加葛印卡的内观禅修，然后早晚各一个小时禅修，就能大大加快修行的进度。

我来谈谈自己悟到的内观方法。我把这种方法称为**无为止观法**。我对葛印卡的内观方法的一个最大的不适应就是要扫描全身。在功行未成熟前，这会让意识始终处于运动状态，很累。而且虽然扫描的目的只是观察，可是“我”不免的期望能感觉到 free flow，就陷入了有为的修行。而有为总有后患(side effect)。即使扫描只是观察，那也是对法的不信任，不信任法可以自动的观察感受。只要你身上的业降低，法的敏感性就会相应的增加，以前没感受的部位也能发现感受。所以说扫描只是为了保证每一个部位都能发现感受其实并不成立。

我的方法主张止观双运，而且是无为的，无为的就意味着不用力。在原理上跟第一节说的一样，就是保持不动，让法自动运作。这里不动不仅指 mind 上没有“我”的参与，而且更进一步的要求身体上也要保持不动。Mind 上的不动就是“六不”，或者是葛印卡说的平等心(equanimity)：不要在有愉悦感受升起时期盼其持续下去，也不要再在有愉悦感受升起时期盼其尽快消失。身体上的不动能保证没有新的能量注入身体，无常法则下身体上的业会自动散发。身心是相依相缘的，所以身心都要保持不动(即都没有能量输入)才能所谓的“消业”。

当我们闭上双眼静坐不动，我们就能意识到我们对色身的觉知是通过感受来实现的，如果没有身体表面的感受，我们都不知道身体的边界在哪里；如果没有内部器官(如肠胃)的悸动，我们都没意识到他们的存在。心包括受想行识，识是背景，就像空间，其存在只有通过受想行的内容来实现。在静坐中，行并不常见，所以最主要的观察对象就是受和想。对新的禅修者，最大的受就是痛。由于坐的姿势固定，底层的因为**嗔**形成的业就通过痛的形式浮现在身体表层(不一定是皮肤，可能是肌肉或骨骼)。这时要保持平等心并不容易，需要坚定的意志。其实只要你有勇气盯住一个痛点几分钟不动，你就会发现如常的法则很快呈现，灼热沉重的痛感会变为舒畅的清凉感或脉动。旧的痛灭去，新的痛又会浮现在表面，这样一层一层的剥离，直到所有的粗重的痛消失；等粗重的疼痛消失，底层的微细的也就开始挥发，直到全身充满因为**贪**形成的愉悦感受。依平等心观察所有的痛苦和快乐，所有的业终会挥发殆尽。归根结底，我们要对法有绝对的信任，相信法会(自然的)消除疼痛；而且法有分寸，再痛也不会让你受到伤害，所以一切交给法即可。这样其实是疼痛消失最快的方式；越是对抗疼痛或希望疼痛尽快消失，疼痛反而越不易消除。

对初学者来说，想主要表现为念头很多，而且完全不受控。有时头都想痛了，但念头还是不停止。这与我们平时看多短视频或听多靡靡之音有关(所以戒是很必要的)；而这些要形成念头，还是要有业的推动。当业越来越少，念头也越来越少；当最终进入定中，念头会完全消失。因为初学者念头太强烈，根本没有

多余的能量来“观”，这时不妨“止”，制心一处。把注意力集中于呼吸或丹田；二者是等价的，因为有呼吸，丹田必跟着动，不必用力鼓动丹田。渐渐地，不仅丹田，整个身体就像一个茧，在一呼一吸之间整体一放一缩；即使在日常生活的行住坐卧中，也能感受到这种整体的律动。等念头慢慢减弱，就能体会到师父说的“**观念念即住**”是什么意思，体会到“观”的神奇之处。

我最后来说说“无为”。在我的方法中，没有“我”参与。识是自动作为背景出现，不需“我”来主动觉知感受和念头(其实你想不让识来觉知也不能)。丹田的放缩也是自然的，不需要“我”来主动呼吸。我们只需要端坐不动，意守丹田，静静的觉知感受和念头的来来去去即可。我们可以看到佛陀以呼吸作为入口十分巧妙，因为呼吸是无为的，是生命本来就有的(似乎也是唯一可以自然觉知的对象)；同时呼吸也是有为的，可以通过大脑自主调控，给了“我”很大的灵活性。

五、如实观照需要的两个品质

我再说说如实观照过程中最重要的两个品质：勇气和坚韧。上一节其实已经在禅修中提到了，那里主要谈“身”上的痛感，现在再来谈谈“心”。一、勇气(courage)。“如实”两个字最难，因为“如实”往往会突破道德的底线，而凡夫总是被各种规范所拘缚。比如说，你的大脑中忽然冒出一个念头，“希特勒是个英雄”，你会害怕吗？你会因为害怕赶紧压抑这个念头吗？如果逃避而压抑念头，就不是如实观照。而如果害怕，那么观察这种害怕的感觉；如果因为压抑念头而产生内疚(例如，自己还是没有如实观照啊！)，那么观察这种内疚感。所以如实观照往往包括多个层次的观照(既观照念头，也观照由此而来的情绪)，这其中需要巨大的勇气。有人会问，我们不是不应该接受“希特勒是个英雄”这样的观念吗？其实任何的观念都是因缘所生，都是戏论。如果不是你被不停的灌输“希特勒是个恶魔”这样的观念，怎么会有“希特勒是个英雄”这样的念头出现呢？我们对这样的念头感到害怕，似乎有了这样的念头就是反社会的，会被众人所抛弃的；其实念头不意味着确实的行为，想想罢了，不需害怕。有人怕长期被这样的念头熏陶，自己会变成恶魔。我只能说这个“我”就是这样的怯懦，你只要有勇气面对这些念头，这些念头反而会越来越少，你也会越来越勇敢。

二、坚韧(patience)。除非像舍利弗一样有慧根，不然开悟需要经年累月的观照。这中间的境界因人而异，可能一段时间“心”觉得很有进步，越来越清净，接下来一段时间觉得毫无进步，甚至退步。必须有坚定的信念才能继续走下去。之所以会有坚定的信念，是因为你对世间的苦已经忍无可忍，那种反反复复的苦让你下定决心必须根除它们，不论付出何种代价，需要多长时间。这也是“苦”成为四圣谛之一的原因。

六、开悟的时刻

如果方法正确，坚持不懈，开悟是早晚的事。不过开悟的时刻确实有些神秘，我来详细说说。如上所述，观照与无我二者不断加强对方，但我就是有我，无我就是无我，不可混淆。观照到达一定的程度后，这种“有我”的“有为”观照对于“无为”的“无我”来说可能几乎没有效果了：观照会弱化我，但有“我”的观照会加强我，二者互相抵消，像进入了死循环或瓶颈。这个时候就需要一个所谓的“机缘”来打破这种死循环。香严击竹就是这样的机缘。香严到达一定的程度后许久没有进步，其实就是陷入了死循环，他觉得自己不能开悟了，所以就还俗了。在干农活的时候，镢头击中竹子的声音就是他的机缘，像一根针把“我”这个肥皂泡戳破了。当头棒喝也是这样的机缘。不过我们可以看到这种机缘只对一个人适用，因为每个人的修行状态不同，所需要的机缘不同，这增加了开悟的神秘感。机缘一定是新鲜的，不能提前预料的；如果心里对某个事件已有准备，那个事件就不能成为机缘。所以单纯的人更容易开悟，因为可能的机缘更多。对修行者来说，你的天性并不能改变，这是由前世决定的，所以你只能持续不断的用功，让“我”这个肥皂泡尽量的薄，越薄能戳破它的机缘就越多，开悟的可能性也越大。从对开悟时刻的讨论我们可以看出，所有的“悟”都是“顿悟”，所以有“渐修顿悟”之说。开悟有点像量子跃迁，是不连续的。你不能连续的从未开悟状态过渡到开悟状态，中间必有跳跃，只是跳跃的幅度因人而异。同时，你只有到达开悟的状态才会在这个状态稳定下来，即使不再用功也不会退回未开悟状态，而未开悟状态如果不努力可能不断的退步。这跟世俗的做学问一样，只有突破一个关键点(threshold)才能成为 creative 的学者，不然始终在庸常的学者状态下徘徊。转世也是一样，你今生成为人，就不能在形体上变为畜生，虽然有的人在行为上跟畜生差不多。当然，跃迁有很多“阶”，这也是有初果到四果的原因。

七、如实观照的助缘

既然如实观照这么关键，那么就练如实观照好了。现实是普通人很难如实观照，因为“我”太强了。如上所述，“我”就是对实有性的执着，所以普通人很容易视财色名为实有，被它们所转，而不能安住当下。佛陀为了帮助世人，提出了很多助缘，其中最主要的就是戒定慧。逻辑如下。慧告诉你一切都是缘起的，是空的，所以不值得你执着，你要执着也执着不了。这是从理论上说服你，是大脑上的信服。但由于习性(这是业的作用)，即使理性上明白了，遇到事还是会被拖走。所以佛陀进一步地讲戒和定。戒就是少接触外界，定就是即使接触了也可以保持不动心不被境转。戒不见得是消极的，更是提倡过积极的有道德的生活。在修行的过程中，我们会发现那些让我们分心的往往就是我们做过的亏心事。我们做过很多事，大部分忘记了(其实是保留在潜意识里)，但不断的骚扰我们内省平静而使我们不能如实观照的往往不是我们做的好事，而是我们做的坏事。所以俗话说，“平生不做亏心事，半夜不怕鬼敲门”。对于修行来说，那些亏心

事是最大的障碍，很难消失。佛门的五戒就是防范做大的亏心事，是最根本的戒，犯了这些戒，修行会有很大的障碍，就像在岩石上刻下的划痕，很难消除。

在这个注重理性的世界里，通常会特别强调慧，所以法师多讲缘起性空。慧确实很重要，对于见法，破无明来说，这是最重要的。所以对于初果开悟来说，并不需要很强的戒和定。见法只是入门，虽然极其重要，所谓的“入圣者流”，不过想要最终成佛，戒定不可或缺。总结起来，慧破见惑，戒定破思惑。

八、有为和无为

上面说了很多“有为”和“无为”，我在此对这两个概念做进一步的澄清。无为就是“我不作为，让法自动运作，而有为则反之。”我的“不作为”，在外在表现上就是不喜动，即不造作，清净无为，因此得名。当然法是在作为的，只是对法来说，能所俱寂，很难讲作为不作为的。

有为在英文里翻译为 conditional，无为翻译为 unconditional。这确实抓住了这两个概念的大部分实质。有为的修行必须在一定条件下才能进步，而无为的修行在任何条件下都能进步。这就像 AI 时代所谓真正的智能：真正的智能不需要列出条件才能处理，或者必须把所有情况穷尽之，而是遇到任何的情况都能想出一套方法来处理；就像乘舟于大海上，真正的操船高手并不需要研究大海里每一滴水的运动轨迹和每一处的所有可能天气情况才能在大海的每一处、在任何天气下操舟，而是在任何地方任何天气情况下都能游刃有余。印顺导师说，绝对要在相对中实现，此为一例。

有为必有后患，不管是有为地对治身上的疼痛、对治过多的念头，还是有为地观照，都会有后果。虽然有时不得不进行有为的修行，比如把觉知轻轻拉回丹田，但对解脱来说，总是越少有为越好。

九、其他思考

以上是我对佛陀讲法的重新理解，不见得是佛陀讲法的顺序，也与佛陀自己的修行顺序相反。佛陀自己是先破思惑，再破见惑。佛陀修苦行(就是极端的戒)，修非想非非想定(就是极端的定)，已破思惑，只缺一个机缘破见惑。这个机缘就是缘起慧，所以佛陀只需一个念头，就直接证到了四果，而我们往往是先破见惑，证初果，再破思惑，一步一步证到四果。佛陀讲戒定慧而不是慧戒定与自己的修行经历有关。

上面我说戒定慧是为了如实观照，其实这三者之间相依相缘，不是单向的，我只是为了讲解的方便做这样的阐释。其实，慧不仅能增强如实观照，也能增强定，而传统上也讲由定生慧，所以经中常说定慧等持。而如实观照也能增加对慧的理解，所以说知以导行、行以证知；还能以观导定，所以说止观双运。

我认为对佛教理论不需要学的太多，只学最必要的即可，如四圣谛，八正道，三法印，十二因缘是最必要的：八正道阐释四圣谛的“道”，而三法印和十二因缘阐释八正道的“正见”或“慧”。南传的大师如阿姜查和葛印卡只谈这些，都取得了伟大的成就。任何理论都是有为法，如果智慧不够，学多了反而成为障碍，所谓的所知障。当然对大智慧者，如印顺导师，那自然是多多益善的。

最后我说一下开悟为什么在世俗世界中这么难，这么神秘。我认为开悟有“三不”：不是仅靠努力就能实现的，不是仅靠逻辑就能实现的，也不是可以提前预知的。这对相信天道酬勤、理性至上和一切都有规划的现代人来说，风险和不确定性实在是太大了。的确，绝大部分的出家人努力修行一辈子也未必开悟，更何况是在家人。然而，风险和收益总是成比例的：开悟的收益是无限的(这是能够解脱生死的伟大事业，怎么评价都是不过分的)，所以风险就不是一般的大；任何世俗的事业收益都是有限的，当然风险也是有限的。选择世俗的生活没有什么不好，不过在开悟者看来，这就如浮光掠影，并没有任何实质的意义，所谓“万般留不住，唯有业随身”，不过是一世又一世地轮回罢了。那些决然的走上解脱之路的人，虽然明知这一世未必解脱，也可能一生都默默无闻，被家人和社会所不理解，但他们是真正的勇者：这种勇敢不是莽撞的冲动，而不过是智慧的沉默罢了。