

修行的目的

目录

1	痛苦来自哪里	2
1.1	当下的目的	3
1.2	业力和果报	4
1.3	提起正念，如理作意	6
1.4	运用智慧	9
2	修行的最终目的	10
2.1	修习四圣谛	11
3	思惟修习	13

在求法过程中，正见是非常重要的指导因素。在我们进一步修行佛法之前，我想先请大家自问，你们修行的目的是什么呢？

1 痛苦来自哪里

修行的目的到底是为了什么？大部分人会说，是为了解脱痛苦。那痛苦又来自何方？痛苦是来自于贪爱。贪爱是属于烦恼的一种，对吗？贪爱是烦恼，所以痛苦来自烦恼。那么，烦恼是别人给我们的，还是我们自己心里的呢？是我们自己心里的。所以，要解脱痛苦，就要对治自己的烦恼，这种正确的认知一定要有！你要时刻记得，修行就是对治你自己的烦恼。别人的行为可能给你带来烦恼，但你只需提醒自己，看着自己的烦恼就行，不要把恼怒的箭头指向别人。若只将恼怒之箭指向他人，你的烦恼便会如滚雪球般日益增大，而这无法改变他人。如果你能应用正念守护自己的心，只看自己的烦恼，随观烦恼无常的话，你反而可以开发智慧，改变自己。

如此，修行是为了解脱痛苦，而痛苦来自于自己的烦恼。所以修行就一定要对治烦恼，也就是对治我们自己的贪瞋痴。修行既不是为了神通，为了出名，也不是为了展示自己的才华和修行所得，在修行的过程中，你可能会达到这些，但是这些都不是最终的目标，最终的目标只有一个——就是对治自己的烦恼，解脱痛苦。

烦恼是来自于身体还是来自于心？是来自于我们的心。所以我们一定要观照自己的心，这是修行最直接的方法。我再重复，修行的目的是为了了解脱痛苦，痛苦来自于烦恼，烦恼是心的状态。这个道理听起来非常易懂，但因为它很重要，所以我会围绕这个问题跟大家进行更详细的解释。

1.1 当下的目的

对我来说，修行有两个目的，第一个是当下的目的，即当下要达到的，可达到的。另外一个是最終的目的。从当下到最终，一定要从一个起点先开始，才能够达到最终目的地。所以这个当下的目的，就是我们的起点，只有先起步，断烦恼解脱痛苦才有希望。

当下的目的就是要断当下升起的烦恼，那烦恼是在何时、又在何地现起呢？这些问题你们需要自己去思考。举例来说，嗔烦恼升起了，从何现起，是在什么时刻现起？还有咱们的贪、妒忌等是什么时候生起的？贪瞋痴的生起，就是在六根对六尘撞击的那一刹那。哪六根呢？眼、耳、鼻、舌、身、意。哪六尘呢？色、声、香、味、触和法。色撞眼，声撞耳，香撞鼻，味撞舌，触撞身，法撞击我们的意门。六根撞击六尘的那一刻（巴利文 *phassa*），就会产生一种受，具体什么受，乐受或苦受，要看目标的可喜或不可喜之处。

例如，对男性而言，一位漂亮女性是令人喜欢的对象。当这个漂亮的色尘一旦撞击到男人的眼根，简单来

说，男人的眼睛看到美女，男人的身心就会生起一种受。是什么受？因为目标是可喜的，所以生起乐受。我们自己的体验也可以告诉我们是乐受。根据十二因缘的法则：“缘于触，受生起，缘于受，爱生起”。在乐受生起的那一刻，它就会带动贪爱的生起。贪爱的升起也就是烦恼的升起。所以当贪爱这一烦恼生起的时候，如果不去对治它，人们就会去造业如去挑逗那位美女。

如果我们未能以正念察觉贪爱的产生，贪爱将逐渐加剧，最终演变为”取”，取是更加强烈的贪爱。想象一下，当你的心充满爱欲的时候，心就变得非常躁动，想要即刻得到你贪爱的目标，不是吗？这时你一定会采取行动，这个行动若是由口造出来，就叫口业，若是由身体造出来就叫做身业。所以说“缘于取有生起”，这个有就是业有，也就是说源于强烈的爱欲而造身口意的业。

1.2 业力和果报

由贪爱推动造的业会是善业还是恶业？大部分是恶业。业一旦造下来，就会留下业力。比如说那个男人源于爱欲，行动起来对她花言巧语，哄骗她，甚至动手动脚非礼她，这就是不善的身和口业。业造下来就会在这个男人的心流里留下一个力量，叫做业力。业力深埋在我们的心流里面，会一直跟着我们的名色轮回。对还有烦恼的凡夫，他们的每一个身、口、意的行为都叫做业。已经彻底斩断烦恼的阿罗汉的身口意行为不叫业，叫做唯作，不会再产生果报。业要产生果报要等待时机，时

机成熟它才会产生果报。时机没有成熟，业力就潜伏着，等待时机成熟产生果报。请问，果报成熟时是发生在别人身上，还是还给自己？当然是还给自己。如果是恶业，产生的肯定是不好的果报。

人生中，我们会承受生命的种种不顺利和波折，其实大多是之前的业呈现出来的果报。如果我们不了解这种因果关系的话，生活不顺利时，就会变得怨天尤人：为什么上天对我这么不公平？为什么遭遇苦难的是我？我们造恶业的时候，似乎并没有想为什么别人要遭遇我们加于他身上的痛苦，也并没有想过我们要偿还恶果。贪欲生起的时候，我们只想要满足贪欲，贪欲使我们盲目、失去理智，看不清楚。所以我们要时常提醒自己，善有善报，恶有恶报。同样，在承受恶报时，要如理思惟：这是我前世造的业，现在我在承受它的果报。不如此思惟便会对于自己身上种种的不如意产生怨恨，总是抱怨，愤愤不平。当心中生起怨恨时，我们又在造不善的业，这个业又留下业力。这样兜兜转转何时了呢？

所以，修行者一定要记得，当烦恼生起的时候，马上觉知。如果你不觉知，就一定会造身、口、意业。当正念觉知到烦恼生起时，盯着烦恼看，不要冲动，此时就如踩下了刹车，不会去造业。然后我们可以去观它为无常，也就是心中作意或默念：无常、无常、无常。。你也可以作意烦恼为不是我的，也就是心中作意或默念：不是我，不是我的。不要把烦恼当作是你自己，它只是色尘撞击到眼根，生起触，由触带动受，由受带动爱，

如此而已。烦恼是因缘生法，随因缘生，随因缘灭。当你如理思惟它是因缘生法时，贪爱暂时会灭去。因为恶法跟如理思惟的善法是不能够同时存在的。

这样去观照，我相信当下烦恼的百分之七十都会消失。在烦恼生起的当下，提起正念觉知，应用如理作意灭掉烦恼，这就是我们修行的当下目的。如果我们连当下生起的烦恼都不能消灭，当下生起的痛苦都不能解脱，还谈什么解脱永恒的痛苦呢？太遥远了。

所以，我常常把修行分成两个阶段，第一个阶段是对治当下生起的烦恼。因为烦恼是痛苦的来源，我们要对治的是烦恼，而不是对治它的果——痛苦。

1.3 提起正念，如理作意

修行第一个要做的是提起正念。什么是正念？正念就是觉知，觉知当下身心发生的现象。当身体生起痛、酸、麻……时，你要觉知它。当心中生起贪爱、瞋恨、妒忌、怨恨、恐惧……时，你也要觉知它。当修行者不能够提起正念觉知时，我们就会认为生起的现象是我的，疼痛是我的，瞋恨是我的，贪爱是我的……，当你一旦认为它是“我的”的话，你马上被“我见”烦恼牵着走了，一旦被“我见”牵着走了，便很难再从“我见”中解脱出来。

所以，在提起正念的时候，我们要纯粹觉知瞋恨生起了，瞋恨就是瞋恨，它只是心的一个状态，不是我，不是我的，也不是我自己。不要掉入我见的陷阱，把瞋

恨当做是“我”、“我的”，或认为我就是瞋恨，瞋恨等于我。

瞋恨真的等于我吗？想想这个问题。如果瞋恨真的是我的话，那瞋恨灭掉我也应该灭掉，对不对？可是当你生气二十分钟，瞋恨就消失了。瞋恨灭掉了，你却并没有灭掉，这清楚说明瞋恨不是我。这是个非常简单的逻辑推理。我们把种种烦恼当做是我，那纯粹是因为我们的心流里面有一种邪见，叫有身见（sakkāyadiṭṭhi）或我见。有身见一直在作祟，把身心生起的现象当做是“我、我的”。证到须陀洹后，才能对治有身见。

同样，当你贪爱一个女或某种东西，你认为那个贪爱是永恒的吗？如果你不再贪爱那位女人，“我”会不会消失？如果贪爱是我，当贪爱消失，“我”应该也跟着消失。但是“我”还是坐在那边，“我”还是在吃饭，“我”还是在工作，“我”根本没有消失。这说明贪爱也不是我，贪爱纯粹是个缘生法，依靠因缘升起罢了。

如果你能持续这么思惟的话，很快你的智慧就会增长。这叫做如理思惟。佛陀说，如理思惟是一切善法的根本，不如理思惟是一切恶法的根本。

修行的当下目的，就是要对治当下生起的烦恼。用什么来对治？就是用正念来觉知身心当下生起的现象，如瞋恨升起，觉知瞋恨纯粹是瞋恨，爱欲纯粹是爱欲，痛纯粹是痛。禅修开始时，肯定会有很多痛，如果痛一生起，你就想：“哎呀，我的痛，我在。”这样的思惟，认同痛是我，肯定会痛上加痛。痛生起时，你要作意正

确，不要说我的痛、我在痛，而只是把痛纯粹当作是痛，不是我的，是一种身体的现象而已。有身体就有痛，这是自然的过程，是因缘法。如果不这样观的话，你就会把痛当作是我，便难以摆脱痛。

正念有一个殊胜的作用就是——它可以缓解我们的冲动反应。当瞋生起时，我们的冲动反应就是要骂人。当爱生起时，我们的冲动反应就是抓住不放。当妒忌生起时，我们的冲动反应就是恨不得他失去所有得到的东西……，这些反应叫做冲动反应或惯性反应。一颗没有受过训练的心，就会有很多类似这样伴随着烦恼生起的惯性反应。一旦提起正念，就可以缓解这种反应，所以我们常常把正念比喻为汽车里的刹车。开车看到红灯时，最重要的就是踩刹车。因为如果你不踩刹车，就会闯红灯，可能造成严重的后果。同样的，当我们心中生起烦恼的时候，如果我们没有提起正念去觉知它，就会造业，伤害自己和别人。当你提起正念，觉知瞋恨纯粹是瞋恨，观了十次甚至更多，心的惯性反应就会慢下来，就不会起惯性地去骂人、打人、怨恨别人了。因为善法生起时恶法是一定要退步的。这时，你也就安全了，不会闯红灯了，也不造业了。

这就是我们修行者要达到的当下的目的。理论上很容易理解，做起来往往是另外一回事。因为烦恼一旦生起，我们往往失去正念。有了瞋恨就是要发泄，有了贪爱就是要行动满足欲望。所以，在日常生活中我们要努力培育正念，让提起正念觉知烦恼的升起成为一种习惯。

知行合一很重要，不能听起来的确是这样，但烦恼真正生起时却又很难提起正念，这对初学者尤为重要。

知道正确的修行方法，方法对了才能继续走对路。正确的方法都没有，怎么能到达目的地呢？知道修行的目的，就是在树立正见。

1.4 运用智慧

如果我们每一天都能按照这个方法提起正念，正念就会越来越强。再加上如理作意，就会逐渐生起正知或者智慧。正念是纯粹觉知，还未看到无常的实相。纯粹觉知，只能够暂时解脱烦恼，不能解脱永久的烦恼，也不能把烦恼连根拔起。正念觉知，只是了知当下的身心现象不起反应而已。但我们还有深层的烦恼，也就是潜伏的烦恼（anusaya kilesa），会依靠因缘经常生起。正念没有力量可以斩断烦恼，只有智慧可以斩断烦恼。

所以智慧要紧随正念，**提起正念是让智慧有机会发挥作用**。怎么理解呢？举一个例子，当瞋恨生起时，如果我们没有提起正念觉知，智慧就根本不可能观照，更加不可能看到瞋恨是会灭去的。只有当我们提起正念觉知，缓解了心的惯性反应，然后如理作意“瞋恨纯粹是瞋恨”的时候，才给了智慧充分的时间可以观照瞋恨的灭去，如实看到瞋恨的灭去。

所以说：**正念的提起给智慧时间，可以看到现象的灭去（生灭）。**

所有的现象纯粹是生灭法，生起后最终都是要灭去的。最终的灭去才是我们学佛的人、求法的人要体验到的。如果只看到现象的生起，完全都没有机会看到它灭去的话，那修行者就会持有一个错误的见解，就是常见。他会认为一切事情都是永恒的，一切现象都是不灭的。这种错误的见解也会阻碍我们看到灭去的过程，因为当你持有永恒观念的时候，灭法现起时你是盲目，看不到的。所以，千万要记得，仅有正念是不能够解脱的，只有智慧才能够帮助我们解脱。定也没有办法帮我们解脱。有定者能够如实知见正法，有定会使智慧更敏锐而已，最终还是要靠智慧来解脱烦恼。这样的正见你们一定要清楚。

现在问题来了，我们到底要看到什么的无常、苦、无我呢？

2 修行的最终目的

之前我们讲到的是当下的目标，现在我们要讲的就是进入最终的目标，就是要看到无常、苦、无我。那看到什么的无常、苦、无我呢？诸行的无常、苦、无我，也就是五蕴的无常、苦、无我。五蕴包括内五蕴、外五蕴。为什么不讲世间一切其它的东西呢？为什么要讲内五蕴、外五蕴呢？因为四圣谛的第一苦圣谛，不只是谈生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得，最重要的苦来自五取蕴。佛教的中心是四圣谛，佛法的精华不离

四圣谛。佛陀证道后初转法轮第一次开示佛法，也是开示四圣谛。所以修行者一定不可以离开四圣谛。

2.1 修习四圣谛

四圣谛第一个圣谛是苦谛。什么是苦谛呢？生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得，五取蕴之苦。最后一句话最重要，五取蕴是**苦谛**。取是执取的意思，五取蕴就是执取五蕴，就是苦。苦谛一定要被彻底地知道，才会想解脱。我们要通过实修了知苦谛，不只是在理论上知道。

第二个圣谛是集谛。什么是集谛？苦的原因、根本。如果痛苦的来源都不了解的话，又谈何对治痛苦呢？苦的来源就是——贪爱和执取。贪爱和执取五取蕴就是痛苦的来源。

贪爱是**集谛**，是痛苦的来源。我们再来思考一个问题，我们为什么贪爱五蕴呢？因为我们认为五蕴带给我们快乐。我们为什么贪爱生命？因为我们认为生命带给我们快乐。尽管看到一些人痛苦得想自杀，但我们依然想永远活下去。因为我们认为，只要活下去就可以通过六根或者五蕴去感知快乐受。我们错误地认为五蕴带给我们快乐，五蕴是永恒的，五蕴里有一个我，可以起控制的作用，所以我们贪爱五蕴。

要怎样才能对五蕴不再产生贪爱？我们之所以会贪爱五蕴，那是因为我们错误地认为五蕴带给我们快乐，五蕴是永恒的，五蕴是我的，是“我”可以控制的。现在

为了去掉贪爱，我们就要如实知道——五蕴是苦的，并不是我们想象中这样快乐的；**它不是永恒的，它是刹那生灭、生灭、生灭的；最后它也不是我的，不是我自己，也不受我控制。**想一想，如果五蕴受你控制的话，虽然你想控制自己的生死，但实际能做到吗？不能。寿命尽了，你一样要离开这世界，不管你愿意不愿意，这说明五蕴并不受你控制。只有当你如实看到五蕴的无常、苦、无我，才能够真正放下对五蕴的贪爱。当你持续不断地观照五蕴的无常、苦、无我，一日复一日，一月复一月，一年复一年，你对五蕴的贪爱就会越来越单薄，因为你已经如实知见，五蕴一直在生灭、不受你控制，你还贪爱它什么呢？你会厌离五蕴、不再贪爱五蕴，到最后智慧的利剑就会彻底斩断烦恼。贪爱的灭尽就叫**灭谛**。

这条斩断烦恼的道路就是八正道，也称为戒定慧。在还未观照五蕴的无常、苦、无我时，修行者先要持戒

，持戒是以不伤害别人为基础，也是修行的基础。定——近行定和安止定也是必修课，定可以压制我们散乱的心，让心沉淀，清澈。我们平常说的八正道是正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。正语，正业，正命属于戒学；正精进，正念，正定属于定学；正见，正思惟属于慧学。如实知道五蕴的**无常、苦、无我就是正见**。佛陀在《相应部》有一部经中说：“**观无常、苦、无我就是八正道**”。

所以修行的**最终目的就是要去除对五蕴的执取**，那就是通过观照无常、苦、无我。对于初学者，刚开始的观照是思惟式的、作意式的。当你的正念和智慧越来越

敏锐，就能如实地看到行法的生灭无常和其呈现出来的苦和无我相。那时，修行者就会厌离行法，这智慧叫做厌离智（*nibbidā-ñāṇa*），当心厌离，心就不再执取了。当心不再执取的时候，心就从贪爱中解脱出来。这就是修行最终的目的，解脱痛苦，也就是你们想要的答案。

3 思惟修习

1. 修行的主要目的是什么？可分为哪两个阶段？
2. 阐述凡夫在烦恼生起时如何导致业力轮报？
3. 被欺骗后非常不爽，想骂他一顿。修行者如何用正念和如理作意，对治当下生起的烦恼，以免造恶业？
4. 如何达到修行最终的目的？

整理基于 2015 年 9 月 25 日于中国温州圣寿禅寺开示

文本转译：周菡，许景辉

编辑校对：罗西，陈希