**第二周慧观缘起串习的小结以及哼得师兄**

**学习分享**

感恩佛菩萨的加持，3月31日的串习比第一次串习整体上进步了很多，感恩各位师兄们的慧根具足和鼎力支持。各位上台的师兄们都做了认真准备，演讲流畅，逻辑清晰，尤其是哼得师兄最后总结串习，演讲非常善巧，将法义与平常的观察揉合一起，深入浅出地对法义进行了阐述，让在座师兄听得如痴如醉，加上师父的点评与拓展，让在场各位收获满满，大家即重温了慧观与缘起各个知识要点，对法义的领悟又前进了一步，学习过程充分体现“大手拉小手，大家同进步”良好的学习氛围。

下来我们摘选哼得师兄的学习笔记，以供大家进一步的学习。在此也特别感谢哼得师兄的无私付出，课讲得特别精彩，下周继续期待！

在此也特别感谢师父在弘法上的用心良苦以及倾囊相授。为了鼓励大家更好地学习法义，师父特地为大家准备精美菩提子手串，并作了加持。希望还未演讲的同修们，赶紧来串习吧，然后有礼物可收。哈哈。

慧观缘起

**一、慧观**

明性师父先给我们复习了第一节课的内容:上座部的禅修，是偏向于止的无分别识训练方法和技巧。

* 从观呼吸是入门，用观呼吸作为一种工具，训练我们无分别识，同时加以延伸到经行，甚至到日常生活，用这样一种很客观的、不分别的，直接感知的方式进行训练。
* 这种训练会让我们无分别识的感知能力越来越强化。强化以后，所观的就是所感知的呼吸的质量发生变化，我们经常会说这件东西质量很好，比如说这件杯子质量很好，为什么好呢？因为它精致，细腻，有质感，而要达成这样的有质量的效果，是在制作的过程中需要用更精密更细致的方式来进行，所以当我们所观的呼吸质量有所提高的时候，说明我们的观察力和感知力会更细致，我们能感知的主观的感知能力越来越敏锐的时候，所感知的情况、对境就越来越真实，越来越接近它本来应该是什么样子的情况。
* 如果真正到它灵敏度到位的时候，所见到的情况叫真实相，真实情况，能看见这样真实情况的心叫做智慧，叫做无分别智。它是以这种方式训练无分别识，然后达到转化成无分别智，那这个过程必须都是用自己的身体去觉知，所以这是一种自证，通过自己这样的修行，自己亲自得到的感受。

小结

在原始佛教，上座部的佛教，现在的南传佛教，基本上都是依止这个方法做为终身的一种生活方式

* 像《广论》里面提到的就是座上修跟座间修
* ·座上修就是主要我们观修的时候盘起腿来，按照仪式：前行、正行、后行这样子作为一种修。

■座间修就是日常生活当中的，

* 《广论》归纳为四种·密护根门、正知而行、饮食知足、睡眠瑜伽，其中密护根门、正知而行其实就是正知正念

上面所讲的这些都是止观当中辅助止观专修跟止观整个融为一体的一种生活方式，依靠这种方式摄持自己的身心，获得解脱的利益。

**二、修行过程需要容易犯错的方法**

接下来我们要学习的法义主要的参考资料是《广论》和《前行引导文》

在《广论》里面宗喀巴大师提到说"今勤瑜伽多寡闻，广闻不善于修要，观视佛语多片眼，复乏理辩教义力”

* “今勤瑜伽多寡闻”，指拼命修行但是却缺少闻思方面的智慧，不知道实际的修行方法、实际的修行技巧应该怎么去操作.
* “广闻不善于修要"，听闻很多学习法义，知道很多的名相，懂得很多的道理，却不懂这些理论怎么和现实生活去接，不懂让法义成为一种修行的技巧。
* 观视佛语多片眼"，以自己个人的或是某一个角度的眼光来看待整个的佛法，那这样就很容易造成其他的过失，就像《盲人摸象》的故事说的一样，摸到象腿的盲人说大象是柱子，摸到象尾巴的盲人说大象是绳子……这种片面的认知都是因为对佛法没有系统全面的了解导致的，下面再看看《广论》的出发点，就知道我们要全面、系统学习佛法的必要性。

《广论》的出发点，又是从哪个角度来讲呢？宗大师提出来的两点

* ·"一切圣教无违殊胜"：佛陀所讲的全部的法义、全部的系统，它是没有相违的，是一个整体的内容：一个凡夫从基础开始一直到成佛的过程。
* ·"一切圣言现为教授"它所讲的所有教言本身就是一种实际的指导，就是实际的修行指导、实际的技巧指导。

如果我们能够从上面两个角度来理解的话，就非常容易获得后面的两种利益：

第一:“易于获得圣者密意"，就是非常容易可以去理解到佛陀的发心、思想和目。

第二:还有对自己本身来说，有"重大恶行自趣消灭",应该就是我们平时想要的消灾！

明性师父是下面又简单的介绍了一下其它宗派的判教。

.天台宗有讲化法四教、化仪四教，像藏、通、别、圆，顿、渐、秘密、不定这些，它也是一种判教。

·《华严经》里面提到的小、始、宗、顿、圆这些教判，也有具体的修行方法。像很多祖师包括智者大师写的《从小止观》、《渐次止观》到《摩诃大止观》

·不管是哪个宗派，以上都是佛陀的心声，就是佛法，就是佛陀。同样的，学习佛陀的教法，自己心里面有修、有证、有学，从而流露出共同的声音来。

**三、法义又怎么样才能融入我们生活？**

在这里我们先要认识两个重要的名词---总相和自相

* 在因明（因明是指佛教的逻辑学，源于古印度的辩论术）里面，无分别识接触的叫做自相，接触事物和对境的时候，接触的叫做自相。

能实际发生作用的，叫做自相。比如说火焰，手接触到火焰就感觉到烫，比如口渴的时候喝水就会解渴，这种叫做无分别识直接接触自相。

* 而分别识就是分别思想的这个心，它接触的是什么呢？叫做总相。总相是概念，总相的内容不会发生实际作用。·比如我们刚刚说的喝水能解渴，这只是一种经验，可是这句话本身没办法起到解渴的作用。

我们所有通过无分别心来认识的、接触的知识和概念，通通都叫做总相方面的内容。

·总相方面的内容跟自相方面的内容是会脱节的，中间会有一个距离，我们现在学习法义的时候，就是需要把理解的概念，也就是总相去变成自相。

这时我们需要慧观缘起

* 我们的分别心，思考所认识的概念、知识，这些内容，怎么样子更容易被人们接受呢？就是它的逻辑性。逻辑性就是建立在我们的真实感受上的，建立在无分别识所接触的真实经验上的，通过经验然后推断的一种逻辑方式。
* 逻辑方式越合理的，就容易被我们接受。现实规律当中，越是符合客观的实际情况，就越被认为是正确的。比如前面提到口渴就喝水的例子，大家觉得很好理解，但是如果提到空性，大家就会觉得很难理解，因为口渴喝水是我们每个人都经历过的，而空性是佛告诉我们的，我们没有经历过，也看不见佛的境界，所以无法理解，记得素云师父之前提过的一个例子，师父说我们看到的是水，而佛看到的是显微镜下的微生物，也就是说佛看到的更细腻，质量更高，而我们的心太粗糙，所以我们看不到佛所说的境界，只能在概念上理解空性，而不是自己的体验，当然，如果我们都亲自体验到的话，那我们离佛也不远了！

我们现在学习法义，都是属于文化，都是文化概念方面。

**四、缘起**

我们经常听到的"诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。"说的也是缘起

◇缘起是一个非常中轴、非常核心的一个内容。其他的很多教理方面的基础常识、概念，都可以在这个中轴的理论上得到很好的展现。

·"缘"这一个字是条件的意思，"起"是生起的意思。就是所有的存在，通通是由条件构成的。主要的条件叫做"因"，次要的条件叫做"缘"，所以"因缘"都是一个意思，都是条件的意思，然后它形成结果。比如我们前面的这张桌子，它的因就是树的种子，缘就是土壤、阳光、水分、伐木工人、运木工人、木匠……等等，才有了我们眼前的这张桌子。

我们慧观缘起的方式：听闻﹣﹣思考﹣﹣修行

听闻以后我们要思考，那首先就要进行观察。

◇观察的两种方式

·反面观察法：有没有什么事情是不需要条件就形成的。

正面观察法：我为什么是今天这样？（包括我的身体、思想、想法、个性）从昨天到前天，大前天往前观察，假如再增加一点不好的条件，就马上破坏好的成果。假如增加一点好的条件，就会改变原来的这个，更好的状况会出现。比如我现在观察为什么我会气色不好，那是因为气血不足，为什么气血不足，因为不懂怎么更好的调理身体，为什么不懂……等等一直往前推，越来越细腻的思考分析，但是我们目前心太粗糙，还没办法观察到真实相。

·我们观察不到这些细腻的因缘。

（前面第一个我们肯定的道理，就是说离开了这种条件组合，绝对没有存在。第二个任何的存在一定有因为、所以的关系。第三个因为、所以的关系，它的那种细腻，不管是横向的还是直向的，都完全超过我们的观察能力）

规律

通过辩论、辨证去观察，如果我们很肯定的时候，它就叫做规律。规律是针对事物本身来说的，规律就是存在的本身。这种天然的，我们专业的叫做"法尔"的或者"法性"

**五、小结**

要懂得在观察当中改变自己，掌握规律和运用这些规律的技巧，去发展。因果是缘起的必然规则，一旦获得规律，叫做"智"。就叫做对规律性的内容通达的话就叫做"智"。对于细节的，规律产生变化的这些呢？叫做"慧"。