

开启向内的旅程
.....

如實觀照

吴明山 讲述

生活·讀書·新知 三聯書店

开启向内的旅程

.....

如實觀照

吴明山
讲述

Copyright © 2011 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

如实观照：开启向内的旅程 / 吴明山讲述. — 北京：
生活·读书·新知三联书店，2011.6

ISBN 978-7-108-03626-1

I. ①如… II. ①吴… III. ①禅宗—文集 IV. ①B946.5-53

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第005308号

水墨插图 赵泉连

责任编辑 张琳

装帧设计 朴实

责任印制 卢岳

出版发行 生活·读书·新知三联书店
北京市东城区美术馆东街22号 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次 2011年6月北京第1版
2011年6月北京第1次印刷

开 本 850毫米×1168毫米 1/32 印张 6.5

字 数 95千字 插图69幅

印 数 0,001—7,000册

定 价 28.00元

❖
前
言

“我们生活在一个变化太快的时代。保有自己，变成了一件难度陡然增加的事情。”（作家皮皮语）

你手里的这本讲述集，是根据吴明山老师在“三字禅茶院”主持“观照”培训课程时的讲座、对谈编辑而成。吴老师不循常规，将微妙的经典加以还原、激活，并透过活泼的互动，启悟听众本自具足的心灵觉照力，帮助其解黏去缚，获得成长。

在这流动的叙述中，你若以心谛听，便可感受到一个禅者鲜活的、随时在觉察的内心流露，感受到其中的智慧和光明；当它与你的内在光明相应，从而引发你对自己生命的觉察和观照，你便拥有了一个探索的工具、一面照明心地的镜子，可以藉由它们，回到自己生命的丰足、慈悲与宁和。如此，讲述者将感到莫大的欣慰。同时也提醒你，不要执著于任何的观念或答案，因为生命的如实只在当下，只在你不断向内的旅程中。

❖
缘
起

我没想到我几年前说过的一些话会来到你的面前。

那一年，在石家庄市中心的一个公园里，在那个茶院中，十几个好友每逢周末就来找我喝茶，来和我聊天，而我正好是个闲人，正好喝茶，正好聊天。喝茶和聊天几乎就是我生活的全部。开始的时候总是随兴的，从院中开着的花，天天见面却不相识的人，到那些来公园找乐的老人、闲人，或者是不知道从哪里冒出来的话题。内容像流水一样，人也是像流水一样，要来的就来，要走的就走，没有约定就是这里的约定。

也许生命就是这样的，就像你我正在过着的人生一样。

人总是要找些主题的，就像是你这一生的目标，你的事业，你的家庭，你这一天的意义，你学习些什么，做些什么，成为一个什么样子……你我都在有意识或者无意识地找些主题。哪怕是聊天，聊天当然也需要主题，特别是参与聊天的人多

了些的时候。

终于，有人提出让我讲《维摩诘经》。

于是，从那天开始，就成了我一个人聊，就不再是一群
人聊。这一聊差不多就聊了两年，两年中的每个周末，我和
大家一起分享维摩诘居士的生命呈现。

我在想，我什么时候不是在一个人聊呢？哪怕在我面前坐
着许多人，我也只是一个人在独聊而已。你呢？你是这样的
吗？每个人都是在独自聊天吗？“他们”，“它们”，都是我独
自聊天的话题而已。当然，《维摩诘经》也是。对在听我聊天
的人而言，每个人也都可能会把我当作他们独自聊天的话题。
也许这一刻，你面前的这本书也正成为你的话题。

我想起我师父——净慧老和尚。我跟随他已经二十多年
了，是他老人家为数众多的弟子中较早但却是最懒的一个。
总是他老人家让我学习才肯学，总是他让我做事才肯做。他
总是很忙，总是有事做，总是最严谨地面对他面前的所有发生：
扫地，写文章，建寺院，教弟子，从东到西，从南到北……
二十多年里，从未休息，无论顺逆，无论毁誉，从我到他身
边开始，直至今天。而我，一个懒人，一个闲人，总是随着
发生而发生，随着业流转，从二十多年前开始一直到今天。

我不知道我是否从师父那里学习到些什么，我总是在我
心中想着师父，想着他老人家忙碌的身影。也曾很认真地努

力想像师父那样，努力地成为师父那样严谨、勤奋、自律而又安详自在的人，但总也做不成那样。所以，我就对自己说：我是不会成为师父的，我只能成为我自己。

以上，写了关于这本书的缘起，还有关于我和师父的缘起。佛说：人生是一大缘起，众生界是一大缘起，尽法界皆缘起。在无尽的缘起中，愿这本书中的这些话，参与编辑出版这本书的所有人和正在阅读这本书的你，善观缘起，成就觉悟的人生，成就奉献的人生。

吴明山

❖
目
次

前 言	1
缘 起	3
开启向内的旅程.....	11
如何是无苦的世界	13
不带概念的学习	17
每个人都是本自具足的觉者	23
探索束缚的来源.....	29
身体如是地显示着无常	31
经验模式障碍你看到真实	37
我们一直都在分别取舍	45
苦和乐都来自不觉的头脑	51
烦恼来自你对烦恼的执著	57

我们掉进了时间的假相	63
执著使你难逃善恶的樊篱	69
男女如其本然地在平等之中	75
答案遮蔽了问题本身	85
重建和自我的关系	91
内在坑洞即是自由的源泉	93
发现和放下你的执著	101
觉察自己的固有经验模式	105
尊重和接受自己所有的体验	111
不解决烦恼即是解决之道	115
真正的布施是全然之爱	121
你的清净直心在观行之中	129
自性之中呈现圆满关系	135
观照：通往自由之路	147
当下即是觉悟的道场	149
观照是生命本具的光明	155

觉察才是你生命的主人	161
真相如实如是地呈现在那里	167
觉知：无作无为的观照	171
观察之中呈现平等	179
解脱就在当下的心行之中	183
无染的觉照才能带你回家	187
每一刻都是全新的生命	195

开启向内的旅程



如何是 无苦的世界

.....



我们总觉得自己是不足够的。所以，我们不断地通过对外在的获取来让自己变得足够。

一直以来，我们用很多种方法来看待自己，来解读我们所处的这个世界。在佛经里，我们生活的这个世界被称为“娑婆世界”。娑婆的意思即是堪忍，就是说，我们一直有能力忍受着这个世界；或可叫做不堪忍，意思是，我们一直在寻求着离开以不再忍受这个世界。

去看看这个世界里的我们，我们一直是不足的，我们一直从外部世界寻找和获取着。通过拥有更多的物质、知识、名声、尊重和爱，我才能让我的人生变得“堪忍”一些。比如，我现在是不够健康的，所以我要探寻更有效的保养身体的方法；我的知识现在是匮乏的，所以我要不断地学习更多的知识，好让我变得离真理更近一些。当我离真理更近一些，我就能获得更多人对我的尊重，因为我自己是不够的，更多人对我不尊重的话我才会变得足够……总之，这个世界上所有的人，一定要通过外在，通过除了“我”之外的其他资源，提供给自己更多，才能让这个世界变得“堪忍”一些。

看看所有人的人生，有多少人不需要任何的外在就是自在自足的？

离开了外在，几乎每一个人都会变得非常的不堪忍。甚至，离开了我的某些看法，离开了我的某些感受，我的心里就空荡荡的。例如，如果我把某些问题搞明白的话，我就觉得我很愚痴，这样的我是不能被接受的。为什么别人都明白而我不明白呢？所以我一定要明白；大家都在获取很多的财富，财富能够证明一个人是成功的，所以我也一定要不断地积累很多的财富。至于为什么要这样做，其实内心里并不真正知道，甚至都不清晰自己为什么需要这些财富。

很多人都不知道自己究竟要什么。但是，当世界上的所