

法缘慈

印慈法师

2020 年 9 月 18 日 · 福建

2023 年 6 月 29 日 · 沈阳

2023 年 7 月 08 日 · 沈阳

2023 年 8 月 26 日 · 沈阳

目 录

2020 年 9 月 18 日 · 福建

法缘慈 · 开营 · 如何修习	1
法缘慈 · 无我	8
法缘慈 · 座上修一	21
法缘慈 · 答疑一	22
法缘慈 · 自五蕴、他五蕴的修习	31
法缘慈 · 认知 · 人无我	39
法缘慈 · 答疑二	48
法缘慈 · 答疑三	51
法缘慈 · 座上修二	66
法缘慈 · 无嗔	67
法缘慈 · 座上修三	72
法缘慈 · 答疑四	73
法缘慈 · 座上修四	87
法缘慈 · 座上修五	91
法缘慈 · 答疑 · 结营	93

2023 年 6 月 29 日 · 沈阳

法缘慈 · 开营 · 从众生缘慈到法缘慈	120
佛法不共的价值	120
修习慈心的利益	121
善法跟善法是朋友——众生缘慈	122
慈悲到智慧——法缘慈	124
修习法缘慈的过渡 1——问问题	124
修习法缘慈的过渡 2——对法修慈	128
生活中的应用——住慈触色	138
总结与策励	141

法缘慈·答疑一	145
【问题一：法缘慈修习中，异性是否可以作为所缘】	145
【问题二：修法缘慈的时候是否可以不取蕴流相？】	145
【问题三：照见的五蕴和观到的五蕴有什么异同？】	146
【问题四：根尘和合生识和名色集识集，这两个识有何不同？】	147
【问题五：修增上意乐与祝福自己没有身苦矛盾吗？】	148
【问题六：修习法缘慈时对象都是蕴流，是否不必做亲中怨的区分？】 ..	149
【问题七：怎样把握胜解观察和如实观察的特征及关联？】	150
【问题八：寂然是造作的对立面吗？心的造作是否更偏重于说烦恼相？】 .	152
【问题九：圣人的无漏五蕴和凡夫的五取蕴可以对应理解吗？】	152
法缘慈·策励一	154
法缘慈·策励二	155
法缘慈·答疑二	156
【问题一：修法缘慈时，如何修增上意乐？】	156
【问题二：修止时是否可以以慈心为背景？】	157
【问题三：修行的战略与战术】	158
【问题四：识在前？作意在前？】	163
【问题五：怨敌的修习】	164
【问题六：慈心与智慧】	167
【问题七：慈心修习的日常化】	169
【问题八：观察，从表象向要素及要素关系深入】	170
【问题九：等以慈——纯一温煦之中，绵绵自化】	173

2023 年 7 月 08 日·沈阳

法缘慈答疑三	175
【问题一：于慈得自在】	175
【问题二：慈心是意乐】	176
【问题三：意根与意识】	177
法缘慈答疑四	181
【问题一：以法为缘，安住慈、长养慈、受用慈】	181
【问题二：与缘起相违的极微的实有】	187

2023 年 8 月 26 日 · 沈阳

法缘慈修习讲解	191
基于五蕴的观察，修习慈长养慈安住慈	194
以慈修习念住	204
【问题一：法缘慈要以众生缘慈为基础】	205
【问题二：慈悲为背景、智慧做抉择】	207
法缘慈+慈悲增上意乐	209
在一切处平等住慈	209
慈心增上意乐	218
慈悲增上意乐及慈心修习答疑	225
【问题一：但有所取，皆属颠倒】	234
【问题二：人心求乐畏苦】	236
【问题三：慈悲与智慧】	237
【问题四：增上意乐配合不净观察】	239
【问题五：具体修习指导】	240
【问题六：不要忽视情感力量的培养】	242
【问题七：昏沉和掉举】	244
【问题八：不要忽视众生缘慈】	246
【问题九：四无量心】	247

法缘慈·开营·如何修习

2020 年 9 月 18 日·福建

简单地说，法缘慈就是以人无我的智慧统摄来修习慈。既然是人无我的智慧统摄，那意味着在这样的修习中，内心基本上不再像过去众生缘慈那样依着“我”“人”这样的意象来修习慈。

众生缘慈中对于心的引导，比如说“愿我没有敌意，柔软慈和……”，基本上内心都是针对“一直感觉有我”的那个“我”在引导心这样祝福，令心中如果有嗔得以消退；没有无嗔，得以现起；无嗔不够强烈，可以变得更强盛。对于其它一人、一有情散播慈爱，也是基于对禅修对象的取相，取某个人的相，取某个有情或某类有情的相，这是众生缘慈。

法缘慈不取这些相了，如何修习呢？“法缘慈”这个名字，就说明了它如何修习的根本原理，简单地说就是一一内心针对五蕴来发起真诚的祝福，希望这样的五蕴聚中，没有哪些法，而具足哪些法。在禅修营最开始，大家刚刚见面的时候有说过，法缘慈需要无我慧相应。所谓的“无我”，不是如一般人所认知的那样本来有一个“我一直是我的”“我”，那种认知、那种感觉是错误的，是错误的认识，是错觉。在有智慧的观察下，如果从五蕴的角度说，所谓的生命现象就是色受想行识，只是这些而已，没有我，也不需要一个自己以为一直有的那个我。有了这样的认识，算是在无我慧方面有了落脚点。基于这样对于生命现象和本质更加如实的了知来修习慈，这就是所谓的法缘慈。

上面只是做一个概略性的介绍，下面可以略略地展开说几句。

首先，先来给大家一点建议。什么建议呢？如何修习法缘慈的建议，

也就是如何来引导心修习法缘慈的建议。像众生缘慈，给大家的几句引导语，就是建议大家可以这样去修习众生缘慈。现在对应的，跟大家说一说法缘慈该如何修习，然后再来做更多的展开。法缘慈，它修习的框架完全可以比对众生缘慈例下来，也是可以先对自身修习，然后亲、中、怨，然后到群体乃至遍满。相应的引导语，我主要以对自身真诚祝福为例来说明，其它的是类同，也仍然从四个方面来引导心。

众生缘慈中，最开始引导心，说“愿我没有敌意，柔软慈和”。从字面上也可以很清楚地了解，这是希望自身内心中没有敌意（嗔），而呈现为柔软的、慈和的、温煦的、包容的、关爱的内心状态（无嗔）。众生缘慈，基于一般人内心取我相，所以它针对的自身，内心其实呈现我相，“愿我……”，虽然大家不知道“我”到底清晰地指向什么、包含什么，但是每个人都觉得不言自明——我自己嘛。所以，众生缘慈修习的时候，没有做这些探讨。

现在问题来了，“我”是什么呢？在有无我慧的人看来，生命只是这样物质现象、精神现象的交织，在这其中没有“我一直是我的那个我”。物质现象、精神现象，也就是佛法中所说的色和名——名色法。精神现象还可以更多地展开来说，从五蕴的角度，可以进一步展开为受、想、行、识。也就是说，无我慧可以唯见色受想行识，而不见有我，也就意味着“唯见于法，不复见我”。这句话，如果有跟着学《杂阿含》，是不陌生的。

那么，怎样基于这样的无我慧来引导心？请大家用心先记一下，对自身的祝愿“愿此缘起、无常生灭、无我我所的色受想行识中，没有敌意而柔软慈和”。对比众生缘慈，只是祝福的对象有了明确的改变。简

单地说，众生缘慈是针对“我”这个相来祝福，法缘慈是对五蕴流来祝福。前边有几个定语，来修饰限定五蕴流——缘起的、无常生灭的、无我我所的五蕴流。这个之后再来说明它的内涵。

大家可以这样来把握相应的引导语，最核心的就是“愿此五蕴流中，没有敌意，柔软慈和”。但是，对于无我慧修习还不到位的人，仅仅几个字在心中来引导五蕴流，他不一定体会为无我，也不一定能够呈现一蕴的相，也就是不一定能在自身心觉察中对得上色受想行识。那样的话，很难说这是无我慧相应的慈心修习。所以，对于初学，每一次不要嫌麻烦，用前面的限定语来修饰这个五蕴，**“愿此缘起、无常生灭、无我我所的色受想行识中，没有敌意而柔软慈和”**。其余的都是类似，将禅修的对象从自我的意象换成五蕴流，换成缘起的、无常生灭的、无我无我所的色受想行识之流，包括没有心苦、没有身苦、安乐吉祥等。

这里边的内涵，我们不妨从“没有敌意”开始细说。我先说具体的内心操作（如果“为何五蕴无我”有需要补课，我们可以稍后再说）。那么，关于“愿此五蕴流中没有敌意，柔软慈和”，如何来做内心的观察和引导呢？实际上可以有两类操作：一类是直接依着这样的引导词，看到身心是这样的——缘起的、无常生灭的、无我我所的，是这样的色受想行识川流不息，希望这样的色受想行识蕴流中没有敌意，柔软慈和，这是依着这样引导语来说。

第二类：如果对于修习慈还不是特别得力的，不太容易践行，可以先修众生缘慈，还是“愿我没有敌意，柔软慈和……”，令身心生起相应的内容，内心确实没有嗔而有无嗔，能够体会到内心的柔软、慈和、温煦、包容、关爱，然后再来观察。再来观察什么呢？生命现象为何。

那从五蕴的角度看，是这样的色法，也就是生理的（物质现象）；这些苦受、乐受、不苦不乐受的集合、受用；这些认知中所呈现的取相，只要是清醒的，就是在不停发生着，或许来自眼色为缘，或许来自耳声为缘。

大家听我讲，不管能够把握多少，但是我说的话都在入耳、入心，意味着什么呢？“耳声为缘所生诸想”是不可或缺的基础。没有意识到这后面耳声为缘的取相、耳声为缘的想，那是因为你自己的功夫做的不够。实际上，你只要反过来一推就知道了，如果没有耳声为缘的取相，没有后面意法为缘的解析，怎么可能知道这个声音表达的什么意思呢？如果我说一种很少有人懂的非洲语言，大家耳声为缘取的声相是没问题，但是意法为缘取的它内在的、一一对应的含义的相——比如拿那种语言说“苹果”，谁也不懂——那这个时候就现不起。意味着什么？在一个大家不通达的语言环境中，基于耳声为缘所取声相（那是一种想心所），耳声为缘的想心所成为意的了别对象，这个时候意法为缘而解义受到了障碍。

大家如果不去观察心，不细致地解析，看不到这些情况。很多人对于“受”感觉是明显的，对于“想”不太鲜活、不太敏感，如果反思我们整个生命的运作，会发现“想”也是只要清醒，就从来没有间断过。坐在这里，如果去了解，会了解到身体跟坐垫接触的感受，那就应该知道同时伴随着相应现象的想，不然怎么知道“这是我的身体”，这是“我身体跟坐垫接触所产生的感觉”。而且很重要的是，凡夫内心中关于自我的意象，关于我、我自己、我本身的取相（也就是我想），实际上是始终伴随着内心的活动，只是它是否表现得最为显著而已。对于这个心看得越清楚，才越能够体会这个问题埋藏之深。关于自我的取相（也就

是我想），在清醒时，什么时候不存在呢？存在到熟视无睹了。因为一直不感觉它有问题，而它又是一切的基础，所以就变成了我们走在马路上，不觉得我们这样行走离不开马路这个基础。这是略说想蕴，大家可以去观察。

内心不光有我想，还有“我一直是我想”这种常的取相——常想；大家在世间这样乐此不疲，还有这个世间有究竟乐、有真实乐、有真实意义这些颠倒想、乐想……这是内心中常有的颠倒想。至于随缘现起的一——眼色为缘所生的颜色想、形状想；耳声为缘所生的声想；鼻香、舌味各自产生相应的想……比如燃一支香，大家会有鼻香为缘产生的想，当然这个只是取的味道相本身，如果后边想到、呈现这是檀香、沉香……，那是意法为缘。舌味，大家去用斋，这是很明显的。身触，坐在这里腿痛，是明明白白的身触为缘。知道这是腿痛，这里已经经过了好几层的想，知道这是痛，这是身触为缘，不光有受，还有想；进一步地判断，这是腿痛、这是哪痛，这个其实不光是身触为缘了，这里还有意法为缘。只是这颗心奔驰的太快，而内向反省观察的能力又太微弱，所以分不清这些细节，于是只能把这快得转成了一团影的东西，取成一个一整体，以为是内在的我，其实只是一种我的颠倒。

这是介绍一一蕴。说到想蕴，因为大家一般很少内省观察、觉知到这些，所以多说几句。要知道，想意味着认知过程中的取相，也意味着偏于理性的认知结果，这是我们日常生活，作为有情、作为人，从来没有去找过的支柱。发现不了，是因为心的内省有问题。

行蕴，主要指的是思心所为代表的，除了受、想之外其它的心所。就我们人的生命现象来说，这样认识心就可以。例如我们培养慈心悲心，

慈悲在这五蕴中属于哪一蕴呢？行蕴。慈，从心所分析是无嗔，是哪一蕴呢？行蕴。与无嗔相对的恶不善法——嗔，是哪一蕴呢？行蕴。内心除了受、想之外，能够觉察到的活动（也就是心所），都是行蕴所摄。这样就清晰。看一看自己一天内心活动有多少（即便在打坐），也就知道行蕴它有多活跃。

识蕴，是识的集合。蕴，是类别的意思，就是现代概念中集合的意思。所有物质的集合叫色蕴，所有受这一大类叫受蕴，苦、乐、舍受它们的集合叫受蕴。识是什么相貌呢？从什么能够看到这是识呢？“了别”为识，识是精神现象中了别的功能，识是精神现象中统觉的作用。说到识，一般人对不上号，大家知道原因是什么吗？当我说“识是精神现象中了别的作用，识是精神现象中统觉的作用”，实际上没有经过这样佛法训练的一般人，他很难在自己生命经验观察中，很好地对上号。原因是什么呢？原因是：一般人不觉得是“识”在了别，而内心一直以为是“我”在了别，所以，对于精神现象中了别的功能，他有点对不上号。

我说的这些话，大家一边在听一边在思考，这思考就是识的了别功能的表现，但是大家意识不到这是识在活动，而是觉得“这句话我听明白了，这句话我没听明白”。说得明白一点，现象上是配合以耳等诸根的活动，识对于这样的声相所诠表的义，有充分的或者不充分的了别——这是诸位内心中觉得“这句话我听明白了，这句话我没太听明白”它后面对应的现象。再说一遍：只是耳等诸根帮助下，识对相应的声相（声音的想）所诠表的义，有比较充分的了别或不太充分的了别，如此而已。实际上是这样。但一般不是认识为这个样子，内心觉得“我听明白没有”，这样的结果。我希望这样谈到识，大家多少能有一点感性的认识。

这是说到色受想行识五蕴。

法缘慈修习的时候，对自身的祝福，我以“没有敌意，柔软慈和”来举，看到这样色受想行识的相貌，意识到生命只是这些色受想行识的活动。如果慈心修习还不太纯熟的，先以众生缘慈修起慈，然后再来观察——实际上生命现象如何呢？是这样的色受想行识之流。为什么强调它是“流”呢？首先它不是一直不变的。色是不是在变化呢？受是不是在生灭呢？想是不是在快速地呈现呢？接触到什么就生起什么样的取相，想当然是在快速地呈现。内心的行是常的吗？是常的你就用不着这样辛辛苦苦修慈，修也没有用。为什么？如果是常的，本来就有，就不用修。本来没有呢？因为是常的，你修也没用。识，不是“就是它自己”，识也是缘起的。这就是为什么在无常生灭之前要谈缘起的五蕴。

如果听过我从前讲的《七处三观经》，应该知道五蕴各自是怎样的因缘，或者对《六入处禅修营》相应内容有印象，在那里也做过扼要的提示。诸蕴的各自因缘，这里先不去说。对于这样无常生灭的、不是我、不是我所的色受想行识蕴流，针对这个对象，在前面众生缘慈延续的无嗔力量基础上，再来策举无嗔，“愿此缘起的、无常生灭的、无我无我所的色受想行识之流，没有敌意，柔软慈和”。因为前面有众生缘慈的修习，所以再现起它不是那么难，这也是这样建议的一个原因。

那么一个是直接这样依引导词来观察修习，另外，对于初学也可以考虑过渡，先以众生缘慈修起相应的内心善法，再以“唯有诸蕴，而无有我，唯见于法，不见于我”这样的慧观来配合，引导无嗔的现起。

下节继续跟大家说一说关于法缘慈的修习。

法缘慈·无我

2020 年 9 月 18 日·福建

前面跟大家谈了法缘慈是怎么回事，接下来给了如何修习的初步建议。这里边有一个比较重要的基础，就是能不能够在身心中观察五蕴。这个基础是需要的，如果没有，那修法缘慈就要多费一些力气，多花一些功夫。不仅需要我们在身心中观察五蕴这个能力，如果能够指出这是色、这是受乃至这是识，内心还仍然觉得这些是我，那并不是法缘慈，并不是无我慧相应的慈心修习。所以，在前面关于此五蕴流、五蕴聚的限定语中，特别提到是无我、我所的。色无常，无常者，非我、我所，乃至受想行识都是这样，这是过去在余处讲到五蕴这法类常讲的内容。特别是在《杂阿含经二十选》的讲解中，前边有若干选都是在讲五蕴无我，包括给大家的那个关于破除我颠倒的文档，也是《杂阿含》有关经文学习，有法友提出疑问，做的探讨回应。

那么，在这里可能要对于“人无我”多说几句。从观察五蕴来认识无我，这是法缘慈必要基础之一；从另一个角度来说，这也是法缘慈可以增长的智慧。

前边已经略说了五蕴，总说五蕴其实就是名色——物质现象、精神现象，或者说生理现象、心理现象。除了这些物质现象、精神现象之外，还有什么生命现象吗？没有。我们从物质现象、精神现象两个方面来把握，其实涵盖了一切生命现象。五蕴只不过是把名法（精神现象）做了进一步的细分，分为——精神现象中的感受、精神现象中的取相、精神现象中的意志性的活动（思心所为代表的其它心所）、精神现象中的了别功能。因为行蕴涵盖了（受想之外）其它所有心的活动、心的状态，

也就是（受想之外）其它所有心所，所以，这样用受、想、行、识四蕴来说明精神现象，也是没有遗漏的。

为什么要强调色受想行识（或者名色）概括了全部生命现象呢？因为，在这一切现象上都找不到我的话，就意味着无我。如果它包括的不全，有什么生命现象遗漏在外，没有概括进来，那还可以抵赖说“你没概括进来的可能是‘我’”。那么现在再问，除了物质现象、精神现象，还有什么生命现象呢？既然名色已经概括了一切生命现象，那受、想、行、识是名的细分，色受想行识五蕴也就概括了一切生命现象。

在说五蕴有没有我、五蕴是不是我之前，首先要有这样一个基本的认识——这样名色或者物质精神和合的生命现象是一回事（简单地说：生命现象是一回事），内心对于生命现象形成的认识是另一回事。就比如，手机这个现象是一回事，内心对于手机的认识是另一回事。就说简单的——品牌，看到这个手机，从一些自己把握的线索判断，说这是什么手机。手机现象是一回事，自己以为它是什么手机是另一回事，这只是简单地说。深的说，手机的整个运作的机制是什么，这是手机的现象，内心怎么认识的、有没有认识、认识的清不清楚、认识的正不正确，是另一回事。同样，关于身心的现象、名色的现象、物质精神交织的生命现象，现象本身是一回事，每个人内心都对于生命现象有认识，但是这个认识是否正确，是另一回事。

一般人觉得“这就是我”，意味着什么？他认为“生命现象就是我”。所以，我说生命现象的时候，很多人觉得这个说法挺新奇。不新奇！就是这样眼见色乃至耳闻声，就是这样举手投足、谈话等等，这些综合起来所谓生命的现象。这些复杂的生命现象做一下归类简化，不过是物质

和精神。在这样的现象上，每个人都有认知，从现象的细节、机制，一直到这是不是我、是不是我的，每个人都有认知。我们现在聚焦的认知不是别的，是这样的生命现象是不是我？内心中对于生命现象的那个认知——觉得这是我，这个认知正确不正确？我们聚焦的是这个。

简单地说，生命现象是 A，对生命现象的认知是 B，B 是不是符合 A？B 是否对？这个认知是否对？生命的现象，可以说是名色、五蕴。一般人心对于生命现象的认识——觉得这是我或者是我的，这是 B。B = A 吗？我们要做的是这个判断。认知是否与认知对象一致，是需要判断的。但一般人没有这个，一般人从来没有反思过“我感觉这些是我，这对吗？”，没有过这个判断；甚至很多人都意识不到内在的自我感——“觉得有我”是一种认知结果，他觉得天经地义，“这就是我，还有什么好说的吗？”那老百姓（特别古时候的人）还觉得大地就是平的呢，也许有尽头，也许没尽头，但是它这样平平的，一直伸展下去，所谓天圆地方，这还有什么好说的吗？认为“没好说的”恰恰有重大问题，是不是呢？

同样，这个内在认知、内在自我感，它是值得探究的，探究一下它对不对。为什么值得探究？因为我们一切都在围绕着这个我，包括我的（我的也是围绕我）。如果这个有问题，这个不正确，那么我们整个生命都要重新审视，包括究竟该何去何从。所以，这是重大而基本的问题。对于重大而基本的问题，就算是难，也应该去探究它。这是探讨五蕴是否是我、是否有我的意义所在。

这个是我们对于佛法有一定学习之后应该有认识的，这里只是为了方便从前对此没太接触的法友，再说一下。

那色受想行识（生命的现象）与内在自我感这种认知，它们是否相

符、是否一致，如何来判断？人们一般是怎样来判断两个事物或者事物和对事物的认识是否一致呢？比如，这两张面巾纸会不会百分之百一样？我们在判断这两张面巾纸是否完全一致的时候，我们要做的是什
么？要做的当然是“大家来找茬”，我们要做的是特征的比对，特征比对一致的地方那就不用说；如果有不一致的地方，就说明这两个是不一样的。这两张面巾纸还真就不一样，花纹不一样，至少裁切的不一样。

那对于认知对象和认知之间的判断也是这样。如果在认知中，这个现象是应该有这些特征的，而在现象（也就是认知对象）上没有这些，那这个认知是错的。比如，古时的先民多数觉得大地是平的、延展的，这是他认知中大地具有平坦延展的特征。那这个认知与大地这个现象是否一致？我们去比对特征，如果经过现实的测量，大地确实是平坦延展的，至少在这个特征上认知是对的；但是，如果在这个特征上测量，发现大地是个球体，那过去先民中关于大地的认知（大地是平坦、延展的）就与现象不一致，就是错的。到今天，除非一些实在没有受过现代教育的，或者是一些阴谋论者，大家都觉得“大地是个球”这是不言自明的真实；但是，在古时候不是，古时候多数还是觉得大地是平坦延展的，是这样的根深蒂固。这就是认知与现象不相符，还根深蒂固占据人们头脑的一个例子。

那现在谈生命现象（色受想行识），与对生命现象的认知（每个人内心感觉有我），这个认知跟现象是否一致？我们都知道应该做特征比对，我们从哪些特征去比对，就成为下面要抉择的。关于这个特征比对，如果没有佛法基础，让大家想，估计这辈子没太大希望。为什么？如果你能想到，意味着你可能已经意识到，自我感只是一种认知结果，它需要去与认知对象做比对，能想到这个就已经是天才了。那还要能够抓住

内心中对生命现象认知颠倒很关键的点，越是这样关键的点，人内心深处越觉得天经地义，越会忽略它。就像你走在大地上，从来不 care（关心）大地本身一样。如果没有佛法的熏陶，我们自己去想到这个，很难。

那我来说一说，佛法留给我们的智慧启迪。要对比五蕴的生命现象和内心对于生命现象认知，二者之间是否一致，内心对于这样的五蕴认知为是“我”或者“我的”，这个“我”有什么特征？问题在这儿，“我”有什么特征？我长得帅算不算特征呢？不是。这是一般人的想法，一般人说“我有什么特征”都是——我写字好、我车开的好……都是这样找特征，他意识不到这个问题背后深刻的地方。

普遍地说，每个人内心所感觉那个“我”，有没有标志性的、共性的特征？其实是有的。谁都感觉“我一直是我是”，个头儿从小时候这么高，长到这么高；思想也变得更丰富（或者说复杂）；经历也完全不是小时候玩泥巴的时候可以比较的……但是，我一直是我是，我跟张三不一样，跟李四不一样，我也没有长着长着就变成了王五，我一直是我是。这是什么意思？觉得这个我有内在的同一性。所谓的同一性，就是“我一直是我是”。“我一直是我是”是什么义呢？是常。当人们一说到这儿的时候，他就往现象上去赖，要知道，认知是一回事，现象是另一回事，不要一说认知，就从现象上找借口。我们如果能够如实地了知生命现象，早就没事了，当然也不受生了。先不说在现象上能不能对应上，看到内心认知（也就是自我感）中，它有这样“常”的特征。

“我一直是我是”意味着常，意味着前后的一致。什么东西前后没有变，这个就是“我一直是我是”必须具有的根据，这就是一般认知中普遍存在的自我感的常义。我们先不说复杂化的问题，不说更多角度，只说

“常”这个角度。我们从自我感这边，也就是对于生命现象认知这边，找到了一个共同的特征——每个人都感觉“我一直是”。哪怕是一个傻子，他也有记忆，“昨天就是你打了我！”什么意思啊？你昨天打的那个我跟今天这个我是一个我，这个傻子要拿棍子来揍你了。意味着什么？他内心中关于自我感跟你我一样，他有这样“始终我还是我”这种内在感觉，这就是“常”义。不要觉得傻子就没有这个问题。这种内在的自我感，或者说我见、我执，它其实可以是很深的，这里不展开。

我们在特征比对上找了一个点，在认知这方面找到了一个特征——自我感中包含着常义。好，下面对比现象，对比色受想行识——生命的现象。色常吗？物质现象是常的吗？我们受过一点自然科学的教育都会知道，色无常，物质现象没有恒常可谈。那从我们即身而言，色如果是常的，我们可能从襁褓之中的小 baby 长到今天这么大吗？不可能啊！常意味着变化的不可能。如果变化不可能，这个孩子从这么小怎么长成那么大呢？色常吗？色无常。色如果是常的，会生病吗？生病的意思是，本来没病后来有病了。色如果是常的，我们可省好大一笔钱啊！色是常的，这是荒谬的、经不起勘验的。就算自然科学知识少，或者说都已经还给老师了，也没有关系，想一想，色如果是常的，谁能长大？色如果是常的，谁还生病？色无常。既然色是无常的，我们内心对于自我感又必然包含着常义，那色是我吗？色不是我，这个特征比对没对上号，是不是啊？

其它，受、想、行、识我们依次来看，受是常的吗？受如果是常的，你曾经的快乐就一直快乐，曾经的忧伤就一直忧伤。常，意味着不会变化，有了，就不会消失；没有，能现起来吗？如果是常的，没有也现不起来。那既然这样，你还找什么乐子呢？找也白找。正因为受是无常的，

所以悲伤会过去，快乐会过去，时间将治愈一切，也抹平一切记忆。受无常。受既然无常，它能够荷负起自我感中这个常义吗？它能够承担得了吗？受既然无常，受是我吗？受不是我。因为我们内在自我感中这种“我一直是我是”其实是一种常，有什么东西始终保持一致，让我始终是我。受不是我，受是无常变化的。在大家腿痛上也能感觉出来，你们刚上座的时候，谁疼得那样锥心刺骨啊？没有啊，最多稍微有一点小小的不舒适；坐久了呢？“法师，世界末日是不是快到了？”这就是受无常，从舍受或者是很微弱的不可意受（苦受），变成了很强烈的苦受。这是受“常”的表现吗？这是受“无常”的表现。受要是一直常，你就不会盼着我敲引磬，我敲引磬，你把腿一打开，这个苦受就减弱乃至消失了，受无常。受既然无常，也不是我。

接下来说想蕴。想，常吗？看了一眼蓝色，假如说呈现了蓝色的想，这个想要是常的，我看什么都带一点蓝色背景。但是话又说回来，如果想是常的，本来没有，会现起吗？不会啊！常的会是，如果它有，它就一直是这样；如果没有，没办法让它现起。可是现实中呢？我们眼见一个色，取一个相；耳闻一个声，又取了一个相；我指地上的泡沫塑料，大家眼睛看这取一个相；我指这个黄布，大家又取另外一个色相……想有什么常可言呢？想如果常，一方面，没有呈现为想的，取不出来；呈现的那个，一直挂在那，这计算机很快就崩溃了，内存溢出。想不是常，也不可能是常。想无常，是我吗？不是我。因为内在的自我感，感觉“我一直是我是”这种内在一致性意味着我没有变，至少我的内核没变，那就是“我还是我是”，我没有变，我有这样的常义；可是，想无常，想不是我。

行，是其它心所。比如说慈心，如果诸心所是常的，我们修慈有什

么用啊？本来没有的，你修了也生不起来，是不是啊？它是常的啊，没有，你怎么把它变有啊？没有变有，那不就是不常了吗？如果慈是常的，假如说我们心中本来就有，那用修吗？不用了。我们在这修慈心，说明行是无常的。而且事实也是，上一座修的挺好，这一座怎么比较淡呢？不像上一座那么感天动地了呢？这说明行是无常的。

包括行蕴中作为标志性的思心所，《阿含经》中就常常以“思”来说行蕴。思心所，经论中说为审虑、决定、动身、发语，就是对于身语意有这种支配性的意志力量。大家想一想，自己一天脑子里转了多少想法？身体有多少行动？如果不止语，嘴巴又说了多少话？那背后的“行”一样吗？背后的“思”一样吗？不一样。特别我们来观察心，看到包括思在内这些心所复杂的生灭变化，它怎么可能是常的？包括情绪。比如生气，生气是跟嗔对应的，跟无嗔（慈）是对立的。刚说的慈，大家感受可能不是太多，毕竟只有特意修或者特殊的生命经验，才会带入。但是嗔，对于很多人好像是更熟悉的。小时候，别人偷了你一块橡皮，曾经耿耿于怀好几天，现在你还生气吗？这个嗔是常的吗？行是常的吗？不是常的。行既然不是常的，是我吗？内心中对于生命现象形成的那种自我感，觉得“我一直是”，要求是常的，但是行无常，行不是我。

色、受、想、行，都不是我。

那识一定是我吧？我们还是先别着急安顿这个我，我们还是先来比对一下，自我感中我的特征跟识的特征之间是否一致。我们现在提炼的这个特征是常，看一看识是否是常。识是什么呢？识是了别的功能。识这个了别的功能，它的强弱始终是一样的吗？请问，你临堕入昏沉之前，对于内心禅修所缘，还像清明的时候那样清楚吗？不是了。这是为什

么？因为识了别的能力变得暗弱了。昏沉是昧劣为性，这个心变得暗昧了，不那么明晰了。这是识的了别功能发生了变化。要是你昏沉的时候，识的这些了别功能完全清晰，跟清醒的时候一样，那昏沉还障碍你修习吗？不障碍了。那还谈什么昏眠是五盖之一啊？我为什么屡次提醒大家要对昏眠加以对治啊？不还是因为它有障碍嘛！你为什么对自己昏眠感觉到不高兴啊？不还是因为它障碍你好事了嘛！它障碍你好事是怎样发生的？识了别功能不如清醒时候，不能够很好地基于所缘来如理运作心了，这是识了别功能无常很明显的一个例子，说不定在我们下一座就发生了。在我们过去几天，或轻或重的发生过，有时候昏沉可能就是几秒的事儿，一个小昏沉，然后过去了，但是你回头一看知道，刚才几秒发生了小昏沉，心是那副暗昧相。包括睡觉，识如果是常的，你睡觉有意义吗？识的了别功能如果是始终一样的强，那你就一边睡着觉，一边做两道高数题练练手。识的了别功能，进入睡眠也会有变化，或者相当程度受抑制，在极重睡眠中近乎于完全被抑制，这怎么能说识的了别功能是常的呢？

我们现在谈的是意识，意识多数时候在活动，所以容易给人常的感觉，我先针对它说。那如果说眼识乃至身识呢？都知道根尘和合生识，当根尘不和合的时候，没有相应识的活动。比如，这个人眼根突然被破坏了，本来一个正常人变成瞎子了，他的眼识不现起了吧？那眼识谈什么常呢？这是说的比较激烈的，其它也有不那么激烈的。根尘和合生识，这是识缘起的一部分内容。那么，识常吗？意识，因为意法相对更容易，所以意识的活动在清醒的时候，几乎不停止，让人容易感觉这就是我。那么现在看到识是无常的，识，若是无常的，识能是我吗？识无常，识不是我。内心感觉的那个自我，“我一直是我是内在的一致性，前后

的一致性，意味着有什么没变，是常的；但是，识是无常的，识不是我。

色受想行识都是无常的，都不是我，而色受想行识又是生命现象的全部（我们一开始确定的），内心的自我感又是对生命现象的认知结果，现在比对一下特征，比对不上。这说明什么呢？说明这个认知结果是错的。内心所感觉、所以为的“我一直是我的”的那样的我，在生命现象中找不到，没有任何可以与它对应，那是自己内心的错觉。听清楚了吗？自我感，明白地说是错觉。

错觉有什么好奇怪呢？人的视觉发生错觉，不奇怪吧？我如果摘了眼镜，立刻发生错觉，觉得每一天都是满月。你们知道吗？近视到一定程度，摘了眼镜，看这月亮总是圆圆的，即便是一个小月牙，它也能堆出一堆小月牙那样圆圆的，这是不是错觉啊？你们如果愿意用网络去搜一搜，看一看视觉偏差、视觉误差、视觉错误这些，你能够看到很多例子。所以，对于一个信息还可以的人来说，视觉存在错觉不奇怪。这是很正常的事，从我们日常生活，一直到比较专门的研究，会给你很多例子。其它的感官都会发生错觉，这就是感官会被欺骗的原因。作为感官之一——意，会不会发生错误呢？会。意识的了别，会不会发生错觉？会。像之前说，先民判断这个大地是平坦延伸的，眼所取的相，就是这个色相（颜色、形状等），做出这样判断——大地是平坦延伸，这是意缘法，这就是意识的错误了别，这就是意识的错觉——大地平坦延伸。意识错觉有什么奇怪呢？

人的认知中有很多错误，有一些自己能发现；或者在人类整个文明的进展中，能够被群体的智慧发现、纠正；有一些，到今天都意识不到。对于绝大多数凡夫，始终意识不到的认识错误之一，就是有我，在这样

生命现象上有我，这个生命现象是我，这就是意识中不教自明，不需要人教，自己就会产生这样的认识，内心就会产生这样的错误、这样的错觉。这是我，我一直是我是，不一样的烟火。这是错觉。

那么所谓的无我，就是看到在生命现象上，这样的我不可能，一切处都无我，破除内心的颠倒。有这样的智慧，就叫人无我的智慧。大乘里有时候叫“我空慧”。人无我的智慧很关键，突破凡圣一关必须有这样的智慧。我这样说，大家有的心里想，“法师，你说的对，我信”，我感谢你的信任啊。那根据你们所学，我说这句话，你能不能找出支持或反对的证据呢？或者说人无我的智慧是突破凡圣一关必不可少的，它的关键，你能不能找出支持它的根据，或者是反对它的根据呢？找不到就相信我？

你们都应该学过初果应该具足的特征吧？初果圣人（须陀洹）跟凡夫的差别在哪儿？断除欲界三下分结。听着熟悉吧？我一说你又想起来了。欲界三下分结，指的是欲界相应的三类烦恼。哪三类呢？“谓身见怀疑，戒取诸邪仪”（《三宝经》），也就是初果圣人断除了身见、戒禁取见和疑。

先说身见之外另外两个。戒禁取见，指的是非因计因，持牛戒、狗戒等等这些错乱的行为、错乱的禁戒。因为初果人见法，见缘起，那种错误归因，非因计因的戒禁取，在他这儿是不能认可的，而且他不会再发生，彻底断除，这是因为见到了缘起。缘起的意思，此有故彼有，此无故彼无。他正确的因果关联都能看到。另外，疑最根本的是对于四谛理、业果等这些的不确认。当然，基于对于法的犹疑，对于三宝中佛宝、僧宝的功德不能够真正确认，那也都是疑的内容。这里断除疑，还是跟

见法有关系，因为亲见了法，所以不复狐疑。

再说最关键的，破除了身见。身见就是我见，就是觉得“有我”这种内心错误，而且觉得“有我是天经地义的，是肯定正确的”，“我”还用探讨吗？还用反思吗？这是一般人内心我见深固、身见深固的表现。初果圣人破除了这个。靠什么破除的？靠如实知。如实知就是智慧，如实知无我，所以不复见我。如实地看到，只是这样色受想行识，缘起的生灭，无我、无我所。这是初果圣人与凡夫的重大差别。所以说，这样无我智慧是突破凡圣一关非常核心重要的。

在法缘慈的修习中，我们需要运用到这样的智慧。如果这样的智慧不充足，或者还没有生起，需要去培养它。如何培养？刚才我带着大家一起分析的过程，就是培养它的过程。生命现象的全部，就是这样无常的色受想行识（先简单说），不是我也不是我的。都没有我，哪有什么我的可谈啊？非我、我所，无我、我所。这样简单地来看。

如果，你想把之前的脉络理一下，头脑中能不能理清呢？一开始说，生命的现象和对生命现象的认识，记得吗？生命现象（A）——这样的名、色，这样的色受想行识；对生命现象的认识（B）——内心的自我感。要先知道有这样的A和B。下面的问题，二者是否一致？如果有什么不一致，那这个认知就有问题。是否一致的判断，要基于特征的比对。还记得吗？大地是否是这样平坦延展的这个认知与现象的比对。自我感所包含的特征，其中有一个就是“我一直是”，这种感觉是常，“我”有常义。那在生命现象上，色受想行识上，是常的还是无常的呢？是无常的。色受想行识，非我；色受想行识，无我。因为就是在这些生命现象上计执有我，色受想行识无我，意味着一切处无我，“我一直是”

这是不可能的。

那“我”是什么呢？我，是内心的错觉，这个自我感是内心的错觉。生命现象是一回事，对生命现象的认识是另一回事。很不幸，每一个凡夫在生命现象的认识上，都发生了错误，都有这种自我感。我刚才也说过，先民基本上都觉得大地是平坦延展的，这也是普遍的认知错误。今天，我们人仍然有很多普遍的认知错误，还有很多可能没有被触及的。那么关于对生命现象的错误认知，是佛法指出来的认知错误，这是很关键的。

色受想行识无我，所以自己带着这样对于错误认知的纠正，再仔细地来看生命的现象，就是这样缘起的、无常生灭的、无我我所的色受想行识之流。这里没有我，也没有我的，不是我，也不可能有我。所谓的内心感觉的那个我，是认知的错误，是一种错觉而已，是在这样的现象上，错误地执取了我。带着这样的智慧再来修慈，“愿此缘起、无常生灭、无我我所的色受想行识蕴流中，没有敌意，柔软慈和”，如此来观察。

这是对于如何修习法缘慈进一步地展开，相当于略说一下五蕴无我，基于这样的认知，来看到生命只是这样的蕴流——缘起、无常生灭、无我我所的蕴流，希望在这样的蕴流中，远离一些不善法，具足一些善法，没有敌意，柔软慈和。这有什么修不起来的呢？我们从前也是希望有这样善法发生，只不过是就着内心中的自我感来发起的祝福；现在，向着这样五蕴聚、五蕴流来真诚祝愿，希望其中没有敌意，柔软慈和。

法缘慈·座上修一

2020 年 9 月 18 日·福建

尝试先用我们统一的众生缘慈修习的方式来引导心，“愿我没有敌意，柔软慈和”，将这样无嗔的心所（没有敌意、柔软慈和的心）慢慢地现起来，体会；然后，再转为法缘慈引导心的方式，“愿此缘起的、无常生灭的、无我我所的色受想行识蕴流中没有敌意、柔软慈和”。因为前面众生缘慈对应的修习，应该内心有柔软慈和、没有敌意的状态，所以这个时候“愿此五蕴流中没有敌意，柔软慈和”应该不是那么难。借着前面无嗔心的惯性（它应该还没有消散）这样举起来，尝试将引导心的对象，从具体的人相转变为蕴流相，这就是关键。

只做这第一个操作，自己如果比较容易就做成了，就反复地修习，直到我给提示；没做成也没什么，接着做，这就是我们要做练习的原因。自己可以一方面继续来做，另外一方面也可以用回到众生缘慈的办法来强化无嗔，让对于无嗔（没有敌意，柔软慈和）的感受更明显、更强烈。那么，下面再慢慢用修法缘慈的方式引导心，更容易发起。这是修习之前跟大家说一下我们稍后这若干分钟要做的事。

我们一起来做这样的修习。

法缘慈·答疑一

2020 年 9 月 18 日·福建

法师：在刚才的尝试中，有没有什么问题？与这个修习密切相关的问题，有没有不清楚的？刚才的修习，是否有困难？是否能够进入法缘慈的内心引导？是否能够现起？

法友：师父！念完法缘慈这个引导语之后，就这一句持续地……

法师：因为刚才留给大家的时间有限，只是拿这个做例子，我们来做一下修习，自己也看一看是否能够修习起来。因为众生缘慈与法缘慈，它的变化就在于引导内心的时候所对的对象，从我相、人相，变成了蕴流相，变成了五蕴聚。我之所以不用五蕴聚，是因为说五蕴聚，这个不善巧的心，会容易呈现固定的五蕴状态，固定的五蕴相，那个，问题还是有，所以说蕴流。

法友：师父！我在说的时候，常常会想它的意思，可以吗？

法师：这是可以的。这是一句简略的引导语。如果，确实无我的智慧修习差，甚至可以在众生缘慈和法缘慈之间，专门插入一段五蕴无我的观察。因为没有这样五蕴无我的智慧，或者五蕴无我的感受，只是说这样的言语是没有意义的。如果仅靠这样的引导，内心无法呈现“惟有诸蕴能引诸蕴，惟有诸法能引诸法”，内心知道都没有我。没有这个的话，那就修一段五蕴无我的观察。

如何来修？这是色，色无常，非我、我所；这是受，受无常，非我、我所……一直到识。前置的前提，早上有讲，这是生命现象——五蕴，内心的自我感是对于五蕴的认识结果，是对于生命现象的认识结果。就

像经中说，“一切皆于此五取蕴计我”，就是在这样五蕴的生命现象上，内心感觉有我。那这个认知是否符合现象本身，要做判断，判断又基于特征对比。自我感中，我一直是我是，这是常。色常吗？受、想、行、识常吗？无常。色非我，受、想、行、识非我，非我所。这样来做修习。

那这个内心自我感又是怎么回事儿呢？错觉而已，只是错误的认识而已。就像古时候的人觉得大地是平坦延伸一样，普遍都这么感觉，而且觉得天经地义，但那是错觉，错误的认识结果。现在内心感觉在这样五取蕴上，有一个自己内心以为的我，我一直是我是，比对五蕴的生命现象，知道这个不成立，这是错误的认识，错觉。五蕴无常，无我、我所。

这个看，不要文词的、概念化的，而是要看清色是这些现象。受，也至少举出来一些，针对生命现象能对上号。大家腿痛了是受，如果坐的舒服那是乐受，坐的不舒服那是苦受，谈不上舒服不舒服是舍受。至于当下身心肯定有受，感觉没什么受，那说明是舍受，意味着既没有舒服也没有不舒服。当鞋合脚的时候，并不感觉怎么快乐，等到进沙子了，就知道前面那个状态好。这是说受。想也是。很多人意识不到想，内心呈现的自我相，包括前面，如果顺序观察，呈现的色相、受相，那不都是取的相吗？你内心何尝离开了取相呢？这样对照生命现象一一地来确认，色常否？无常；是我吗？不是我；是我所吗？不是。这样一一地来确认，色受想行识，无常，非我。

进而，我强调，要再确认一下自我感是怎么回事儿，确认一下它是一个错误的认识结果，是错觉。这个很重要。要不然，明明色受想行识覆盖一切生命现象，内心这个自我感又莫名其妙地挥之不去。他意识不到自我感错了，他会觉得“色受想行识确实不是我，但是一定在哪儿还

藏着一个我，没找到它而已”。意识不到内心的自我感是一种认识，是一种认识结果。就像觉得大地是平坦延伸的一样，那是一种认识结果，它是否与事实相符是要经过比较的。它不相符，你还觉得这个大地一定是平的，那不就是自己固执己见、固执于错误吗？那有什么好？比对了，发现事实不是这样，与此相违，说明认知错了，这个“我”不能成立。色无我，受、想、行、识无我；色非我、非我所，受、想、行、识非我，非我所。这个我，只是内心捏合的一个不正确的相，是错误的认识结果，是错觉。

也可以在做这样五蕴非我观察之后，再来做法缘慈的修习，引导心：**愿此缘起、无常生灭、非我我所的色受想行识蕴流中，没有敌意，柔软慈和。**

因为大家前边修习了两天众生缘慈，如果需要，在修习五蕴无我的观察、修习法缘慈之前，可以再修一会儿对应的众生缘慈的修习。这样做相应引导的时候，引导语对应的是内心具体的感觉，没有敌意、柔软慈和、温暖包容的那种感觉，那种感受，是愿这样的五蕴聚中具有这个感受对应的状况——就是无嗔。这就是从前慈心禅谈到对自己祝福的意义所在。内心是先有这些，对它是具体的感受性的认识，这样我们祝福其他有情具有这个，不是空洞的言语，而是具体的生命经验所对应的真切关怀。

大家如果觉得需要，都可以这样做。在众生缘慈修起相应的无嗔的心的状态，然后做五蕴无我的观察，接下来再做法缘慈的修习，可能对大家更得力。

法友：师父！因为对我来说，有史以来就是总停留在知识层面，这

一座特别鲜活，不在那个文字上，也能把慈心调动起来。但是有时候还是停留在现象上比较多一些。再就是也觉得五蕴是无常的，但是当你想这是色、这是受、这是想、这是行、这是识……，总以为那不还是常的、还是有的吗？

法师：那是对色本身是不是常的，你没有做具体的观察，你可以像刚才那样观察五蕴无我。因为前面是让大家众生缘慈、法缘慈这样修习下来，没有特别强调中间做五蕴无我的观察，那意味着对五蕴是不是常，缺乏必要的、实际的观察。

你要让自己回答是不是常，“肯定是无常的啊！你给我打满分”。但是，做五蕴无我观察的时候，肯定要观察一一蕴是否是常的。色是常的吗？是常的还去做什么美白啊？一个是不会变得衰老或者怎么样，再一个做了也没用！色是常的嘛！（恭喜大家又消灭了一个产业）这样来观察色无常。乃至大家如果不是这样粗的观察，细的观察也可以。比如像触受的变化，受是心所，那根尘触对中身觉触的触是色法，那这个触有没有变化呢？有变化啊！这是很明显的。色如果是常的，这些触怎么会有变化呢？怎么会有不可意触的生起？不可意又怎么可能变成非可意非不可意，又怎么可能变成可意？这是很明显的。只是像你说，之前还都是文字理解上，没有太结合生命现实做对应观察。要不然，大家就普遍地做一做这样的观察，先做众生缘慈的，再做五蕴无我的观察，再做法缘慈，可能会好一些。

法师：有没有其它的刚才修习或者早上讲的问题？如果没有，我们就再来一段修习。内容就像刚才所说，先做众生缘慈，再做五蕴无我的

观察，再做法缘慈。修习直到内心柔软、慈和、包容、温煦、关爱，显得很清晰、很明显，自己整个人，甚至从心里往外都暖融融的，然后来观察五蕴无我，观察色受想行识无常、无我。

记住刚才说的，一定要在这样观察之后确认一下——之前感觉有我是错觉，是错误的认识结果，那个自我感是错觉。要确认这个，要不然就会很自然的认为“那个我藏在什么神秘的地方，以某种神秘的形态存在着”，因为对烦恼的破斥没有到根上，没有穷追猛打，给它留了残留的余地。“宜将胜勇追穷寇，不可沽名学霸王”，不给我见烦恼留余地。最后一定要确认——刚才或者之前这个自我感只是错觉而已，没有任何对应的真实。然后再来继续法缘慈的修习：愿此缘起、无常生灭、无我我所的色受想行识的蕴流中，没有敌意，柔软慈和。

……座上修……

法师：所谓的这个“我”是什么？再一个，在提炼内心自我感特征的时候，想一想我是怎么引导大家一起来提炼的？每个人都觉得有个我，对吧？内心感觉是有我，又觉得虽然我从小长到大，好像外形有了很多变化，思想也变得更丰富，阅历更增长了很多，但是我终归是我、我一直是我是我，想起来也是“我”小时候、“我”过去……都感觉那是我，我一直是我是我，有个什么内在的东西贯穿着、保持着我一直是我是我。难道不是这个种感觉吗？自然而然的我就是我呀！那是“我”小时候，不是张三小时候、李四小时候，是什么原因呢？有一个东西，它使得我一直是我是我，对不对呀？人们是有这种内在的不言自明的感觉。我从前用一个词叫“同一性”。

法友：师父！是有一个我，但是我是变化的。

法师：既然是变化的，那就意味着你没有任何同一性在保持，你没有办法保证那个银行卡是你的，因为失去了同一性。人们认为有一个一个的个体，而且有个体的同一性（先不说这个在事实上是否成立），然后有很多社会的契约形式来规定它。比如，规定你拿着这张银行卡，输入这个密码，就能够支配这里的金额，这其实是一种社会规定。但是你挂失的时候，得本人拿身份证来挂失。他在对照什么呢？对照身份证上你的生命信息，你的面容和到场人是否一致，他通过这个大概一致来确认同一性。但我们知道色法是无常的，你可以有一个大概的、一定范围内的相似度，就确认是一个，这个可以做伪。我前两天刚看一个新闻，有一个骗子冒充某个欧洲发达国家的外交部长，骗了很多富翁。采用的方式是什么呢？带着一个比较高级的面具视频通话，疫情，大家都不能见面，视频通话把人骗了。这是什么呢？把这张脸作为同一性的判断依据。

人们内心觉得“我一直是我是”，先不谈在现象认识上有没有变化，内心感觉是不是“我一直是我是”呀？我们在谈这个。先不谈是什么使我一直是我是（那个是后面谈的），先问有没有觉得“我一直是我是”呀？我跟张三李四决然不同，我也没有长成王五，我从小到大，虽然外边有变化，但是我一直是我是呀！

我最开始谈到，生命的现象和对生命现象的认识，在给大家文档中，我提了一个问题，不知道你们有没有认真体会。谈到一般人认识不到，内在的自我感是对生命现象的认知结果，所以，一探讨自我感本身特征的时候，他就跳到现象上去说事——在谈你的认识，在谈你的认识本身

蕴含的特征，你到现象上去说事，那是做什么呢？现象上，色法生灭变化，脸上慢慢多了皱纹，慢慢地衰老，甚至连胡子都开始变白，但是内心感觉“我一直是”，仍然是当年那个春风得意马蹄疾的少年。内心是不是这样呢？先注意这个，现象和对生命现象的认识，多数人混为一谈。你一说现象，他觉得就是在说“我”；你一针对内心的认识在推敲，他就上现象上去给你找。意识到没有？这就是典型的没有认清有“关于生命现象”和“对于生命现象认识”这两者。这是今早我说的第一句话。首先要知道，生命的现象是一回事，关于生命现象的认识是另一回事。大家都觉得我知道这个，其实没有。

那么，接下来我们谈，这个认知必然与现象一致、必然相符吗？不一定，我们要检查了才知道是不是正确的、是不是错误的。那下面的问题是，如何检查？我特意抽了两张面巾纸在这儿，如何来比对这两张面巾纸是否一致？做特征比较。结果发现花纹不一样，那就不一致。这是显然的结论。那么，认知和认知的对象，也就是现象和认知二者是否一致，怎么判断呢？我特意举了一个古人关于大地的认识。在先民那儿，多数人认为大地是一个长方体的大块儿，有起伏，但是总体上是平坦延展的这样一块大地。这是古人对于大地这个现象的认知结果。那是否与事实相符呢？是否与现象相符呢？那我们看特征，古人认为特征是平坦延伸的，事实上一检测——大地是个球，那这个认知对吗？这个认知不对。我们如何知道这个认知不对的？认知中的特征跟现象中对应的特征做的比较，不一致，认知错误。那是应该改事实，还是改认知啊？改认知。

法友：师父！那只能说“我一直就是我”这个是错误的认知。

法师：那你觉得我是什么呀？

法友：我是在不断的变化的呀。

法师：不断变化的是什么？

法友：不断变化的这种现象。

法师：什么现象？

法友：嗯……

法师：这个就是过去所说的，大家总觉得我有一个自体，我本身，我自己。那个自体感，又是自己内心创造的错误。那个自体是什么呀？色受想行识之外的自体？生命现象之外的自体？你怎么能感觉到生命现象之外的东西？那不就是内心杜撰的一个错误的、不存在的实体吗？这是内心错误的另外一方面。

今天我的破斥没有向自体这个方面去，从常无常是简单的，不用更多的思考，不用更深刻的思惟；到自体那，其实更深。过去说过常无常、自在不自在、是否有这样自成的自体，这都是可以在自我感上去跟现象做对应，然后受到破坏，被证明是错的。这方面我们现在先不展开谈，以后有必要，有时间再说。

那么刚才在回顾这个逻辑线。谈认知的时候就谈认知，不要跳到现象上，把现象当成自己的认知。我们要从你的认知中提炼出它的特征，好跟现象对应的特征做比对，你没提炼出来，又跑到现象上说事，你是要炖一锅乱炖吗？

法友：现象是存在的，认知是颠倒的。

师父：现象是不否认的，佛法也不否认，世间也不否认。但是，对于现象的认知是否如实，这是个大问题。你们跟着学习佛法，学习《杂阿含》等，不如实知不就是错误的知嘛！这个认知不如实，也就是这个认知错误。那么，在自我感上，也就是自我认知上，提炼出它的特征来跟现象做比对，不仅是常无常，还有自在不自在，还有有没有这样自成的自体、“我一直是、我就是我”这种内在的自体感。

就像你说：“我一直是、说不清，就感觉有，说它是色、受、想、行、识，又进你的套路里了，但就是有我！还说不清是啥，你看着办吧！”那我就说，那就是你的错觉呗！那是你错觉的表现。除了色受想行识，还有什么你能感受的呢？还有什么生命现象呢？所以，我们最开始的确——除了这样的物质现象和精神现象，还有没有其它的生命现象？特意确定了，这些包括了一切，一切生命现象都在其中。既然如此，我们进一步把精神现象划分为受想行识，可以吗？可以，二者是等价的。那你又觉得除了这个之外还有，这不奇怪吗？基本上，你如果把这里的关窍自己体会清楚，对于是否有我、是否无我，在理解上应该是没有问题；接下来，就是基于生命现象的如实观察，来进一步的体认而已。

时间关系，我们不再说。稍后经行中，建议大家尽可能地做五蕴的指认、五蕴的辨识，尽可能做这样的工作。如果身心感到紧绷了，那就放松，做一会儿身念处的觉知，或者修习一会慈，调柔身心，再来做五蕴的辨识。

法缘慈·自五蕴、他五蕴的修习

2020年9月18日·福建

有了这个基础，其实应该也就可以了解并且尝试实践法缘慈其它对应的修习，如众生缘慈中“愿我没有心苦，怡然喜悦”。已经知道，一般人取我相，超不出生命现象的范围执我；但是，就现象说，生命现象只是这样色受想行识而已，这些色受想行识现象是缘生的，也是缘起的、无常生灭的，不是凡夫心中感觉的那个我，也不是我所，无我、我所。

希望在这样五蕴流中没有心苦。心苦是属于受，在这样五蕴流中，没有这样的苦受，没有这样的心苦，而怡然喜悦。怡然喜悦是对于心乐的一种描述，没有那样的心苦，而有这样的心乐，心因缘的喜乐，意识因缘的喜乐。心苦实际上是意识相关的苦。这样基于五蕴来观察自身心，**愿此缘起、无常生灭、无我我所的色受想行识蕴流中，没有心苦，怡然喜悦。**

如果在初期需要，也可以像前面大家练习时一样，配合以众生缘慈的修习，然后再修习法缘慈。五蕴无我不清晰，也可以在众生缘慈和法缘慈之间，特别地来就自身心观察五蕴无常、无我，然后来做法缘慈的修习。实际上，完全可以说五蕴无常无我的观察是法缘慈的一部分，因为法缘慈就是无我慧摄持而修习慈。无我慧比较自如的，只是省略了这一步而已，直接地看到这样缘起、无常生灭、无我我所的色受想行识五蕴流，希望这样的五蕴流中没有心苦，怡然喜悦。生命只是这样的蕴流，没有过去内心感觉的那个我。内心感觉的那个我、我一直是、我自己就是我自己，没有与它对应的真实，只是错觉而已，是不如实知。是在什么上不如实知？当然离不开身心现象，是在五蕴上的不如实知，如此

而已。如果五蕴无我不是特别熟悉，那就在中间加一个特别对五蕴无我的观察，再来这样针对无我的蕴流真诚地祝愿此中无有心苦，而有怡然喜乐。

类似的，身苦……类似的，安乐吉祥……这样下来。当这样真诚祝愿无常无我的五蕴流中，没有身苦而有健康，这意味着什么呢？意味着没有身因缘的苦受，没有五识因缘的苦受，这往往是与色身受伤害、色身有疾病、色身衰老等相关，希望在这样的五蕴流中没有身苦。那反过来呢？是希望这样无常无我的五蕴流，能呈现健康的状态，能呈现朝气蓬勃的状态，更多的是色身健康的方面。

祝福这样无常无我的五蕴流中安乐吉祥，离染解脱，意味什么呢？安乐，是说希望这样无常无我的蕴流中没有苦苦，没有心苦、没有身苦，总的来说是没有苦而有安乐。特别强调是没有身苦、心苦，这身苦、心苦都是被总括在苦苦之下。没有身苦、心苦，而有身乐、心乐，这是安乐的意思。

吉祥，其实抽象地说是没有苦因，而有安乐因。这是什么呢？这是身、语、意离开恶不善行，而修诸善行的意思。大家去了解《吉祥经》，从“勿近愚痴人”开始，到自身修行的逐渐的增进，绝大多数都在说离开苦因，具足安乐因。吉祥也侧重于此。《吉祥经》中最后直接描述安乐果的，那是“自制净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥”，但是要知道，“自制净生活，领悟八正道”这本身是在修向于解脱的道的支因。所以总的来说，吉祥指的是离众苦因，具安乐因，它表现在身语意三方面，如果用五蕴来说，当然也就表现为五蕴的种种蕴上。在这样的五蕴聚中，如果有不善心生起，随顺这样的不善心，有身语意的运

作，那是苦因，那不是吉祥；反过来，如果在这样的五蕴聚中，有这样的善心生起，随顺运作身语意，随顺有相应色受想行识的发动，这个是安乐因，是吉祥。这样看清它是有必要的。甚至可以更清楚的知道，恼苦因包括什么呢？种种身语意的恶不善行，表现为五蕴的怎样和合运作。那安乐因包括什么呢？离开这些恶不善行，比如修习布施、执持净戒、清净自心等等努力。愿此无常无我的五蕴流中具足安乐吉祥。也可以稍微看的细一点，那意味着什么？意味着这样的五蕴应该表现为怎样，应该怎样去运作。

离染，是指究竟地断除无明爱取，究竟地离开了不善法。那意味着在这个五蕴流中，无明被断除了，不再发生。无明的一个重要表现就是我见，我见是无明，对于五蕴的不如实知是无明。在这样的五蕴流中，这样的不如实知不再发生。你很难说那是指哪一蕴，它总是配合着在运作的。也可以偏重地说，如实知当然是慧，慧在心所上来说，应该说是属于行蕴；但是，它不只是行蕴自身如何，因为五蕴是彼此资生的、迁所奔流的。愿此无常、无我的五蕴聚中，离开这些染污法。染污的根源是无明爱取。那这个时候，其实在内心运作中是可能呈现相貌的，呈现内心的清净相等，这个是好事。因为，人们往往不知道“我要变成什么样子才好”、“我要活成什么样子才好”，于是只好去挣钱。总要干点什么啊！不知道什么是真正最有价值、最有意义的，那就忙大家认为重要的，好像至少比较保险。

离染解脱，究竟地尽断了无明爱取，当然会得寂静解脱。寂静解脱意味着什么？意味着彻底离苦，意味着“命尽如油灯，油耗而寂灭”，不再受生，涅槃寂静。如果能基于无我，对于生死流转中身心的样貌、五蕴的样貌能看清楚，不取我相，而能够看清它的流转生死；又能基于

身心的现实，不取我相，看清所谓的修道——清净之旅，这是无我的修道；最后，能够在认识上，理解、准确地把握无我的解脱，不会理解为我断灭，其实，这个人在这个过程中是增长智慧的，正见是逐渐坚固的。如果能够这样来修习对于自身的四种祝福，它的利益是很大的。

过去在某一次慈心禅的禅修营中，说最后一句“愿我安乐吉祥，离染解脱”是总括说，每个人如果需要，可以有自己更具体的祝福，这个是有意义的。比如，如果就众生缘慈说，希望自己吉祥的时候，可不可以愿我具足精进力啊？可以啊！我精进不够，放逸多、懈怠多，可不可以祝福我身心不放逸、具足精进呢？可以啊！那类似的，对应到法缘慈来引导心，当然也可以。希望在这个生灭变化的五蕴流中，这样的善法更多更强盛。什么样的善法呢？不放逸、精进这样的善法更多更强盛。如果对这些能够呈现带着身心体会的那种希愿，那就更有力量。

我想你们能够懂得这句话。比如，希望柔软慈和的时候，随着修习，它不再仅仅是文字，而是变成了带着感受的一种唤起，随着这样的语言引导，内心实际生起了这样的无嗔心所。同样，如果带着感受和亲切的体会来祝福，比如说在吉祥这部分，希望有更多的不放逸、更多的精进，最好也不要停留在文字，呈现那样身心的样貌，呈现那样的状态，希望具足这个。也不是“我”具足，确切地说是在五蕴的关联运作中，更多、更经常的、更有力的呈现这样的运作、相貌。

这样去修习，确实能够促进正见的增长，会知道错也不是所谓“我”错了，而是可能从认知开始一系列的错误。比如认知觉得有我，那就有我所，那可能就有贪求、就有忧畏，有种种的发生。简单地对自己说“我错了”、“你怎么又这样”，没有很准确的到点上。我过去拿修车来说

这件事，汽车出问题了，开到汽车修理的地方，人家问“怎么了？”“车有问题了”再问“哪有问题了？”只知道说“车有问题了”，修车师傅如果修养不好，就会说“我看你有问题”。什么意思呢？如果只是笼统地说是修行不好，或者是烦恼多，对于解决问题帮助不大，更多的是给内心增添一层不满意的阴影，就是前面说的，从烦恼滋生烦恼。那如果能够看到，所谓的不善法是这样的因缘，从认知的偏差开始，后面这样相续的身心运作，无明运作种种……那么，对应的改善、对应的净化，也是清晰的。从这里如果发生这样正面的变化，后面都可以。

在这里，错也不是我错，对也不是我对，只是五蕴那样运作和五蕴这样运作的差别而已。大家有这样去看吗？这样去看，没有那么多包袱可背，该做什么就做什么，该怎样做就怎样做就对了。错了，你除了重添内心的负担也不解决问题；错了，改正它才是唯一办法，去加强正确才是唯一的办法。即便说我一时跳不下这辆车，那你在车上空闲的时候，多做一些身语意的善法，不也强胜什么也不做只是自我困扰吗？如果有这样的正见，会变得不一样，修习会变得更加有的放矢，内心也更加有真正的信心和力量。

从前说到信的时候，我特别说，如果你真的认识身心的现象和规律，并且知道它的普遍性，那就知道，身心这样运作就会产生苦痛，身心那样运作就会产生安乐的结果，那就好办了，谁都是这样。那就减损恼苦因，增长安乐因，这就是吉祥。自己这样对自己的祝愿，有特别的意义。

所以在此，在时间充裕的时候，适当地多做一些修习。如果每天都做，会增强自己向善、向光明的决定和力量。凡是精进力不够的，总是因为精进的因缘没做到。那这样的希欲，“愿我”怎么样，其实就是在

增长善法欲；善法欲强了，善法的精进力自然就强了。“信为欲依，欲为勤依”，你们应该不久之前共修刚刚经过了这一段吧？

这是对自身来做法缘慈的修习。应该说多分的是无嗔相应的，因为一般对自身习惯上不用慈心这个词。不过，我在这里也反复说明了，它是培养无嗔心所的，跟面对有情培养的希望对方得安乐那个侧重的慈心，从心所的分析上都是无嗔。所以，可以说它不是狭义的慈心，但是它确实是无嗔，至少通于无嗔，那跟后面还是有关系的。

下面，亲中怨渐次地修习。如何修习呢？跟对自身的修习有一点差别。自身不仅能够缘到身心现象中的色，还能缘到身心现象中的心心所，可以说自身在修习的时候，对于五蕴都可以有如实地观察；对他人，除非有天眼、他心等神通，不然能够做如实观察的，只能是色、声、香、味、触。当你不说出来的时候，我不知道在你的思想中有什么，是这样吧？人们是通过色、声、香、味、触，从他人那里获得信息。“他也没说话，也没做什么动作表情，但是我看他眼神就知道他啥意思”——一方面赞叹你的观察力，另外一方面，对方那个眼神还是色法，归根到底还是眼色为缘获得的信息。人跟人之间的交互，除非有天耳、天眼、他心等等这些神通。不然都是这样的。

那当我希望这个有情没有敌意、没有心苦、没有身苦、安乐吉祥等等，在法缘慈中如何修习呢？跟对自己修习是类似的，差别就在于，对自己的祝福可以基于对五蕴的如实观察；对于他人，基本上是胜解观，特别是受、想、行、识，基本上是胜解观。为什么？因为我们知道，人都是这样无明缘行、行缘识、乃至生缘老死，这个现象及其规律是普遍的，自身心、自五蕴是如此，外部的身心现象、五蕴现象也是如此——

基于这样确认的胜解（不是自己杜撰的），来对另外的五蕴流真诚地祝愿，比如“愿彼五蕴流中，没有敌意，柔软慈和”。这是简单说，你可以做必要的修饰。比如说，现起在对面，愿这个缘起的、无常生灭的、无我我所的色受想行识蕴流中，没有敌意，柔软慈和，类似于这样。那么，所取的蕴相，肯定是有从胜解中来的。这个色相，眼见的外色等等可能还好，那心心所相关的受、想、行、识这四蕴，其实多分是从胜解中呈现这个蕴相。

《阿含经》中讲到色受想行识十一种观察，你们还有没有印象啊？说到色，远近、内外、粗细以及三世（过、现、未），还有好恶（好色恶色），像这样十一种观察，对色是如此，受想行识也是如此。什么叫内色、外色？此五蕴流中的色叫内色，彼五蕴流中的色叫外色。什么叫内识、外识？此五蕴流中的识叫内识，彼五蕴流中的识叫外识。《阿含经》中谈到十一种观察，说明完全可以做这样的观察，而且教导人做这个观察没有前提，不是他必须有相应的通力。那意味着什么？胜解观察是完全可以的。所以，在他五蕴边这样的祝愿，没有太大区别，只是内心所呈现的受、想、行、识诸蕴，是基于胜解而呈现的印象。

亲是如此，中也是如此，怨也是如此。事先选好人选。当你这样用法缘慈，从五蕴流的角度，修习亲、中、怨次第的时候，实际上对于很多人难度降低了。因为，从前取人相的时候，这个人可爱不可爱的标签，好像气息特别浓烈，能够比较强盛地影响心；现在都拆开了，都是一堆堆的五蕴，那个标签就不那么明显了，标签带来的影响也会弱化。这样次第修习亲、中、怨。

之后，仍然可以群体修习。群体的修习很有意思，为什么？这满屋

子都不过是五蕴的川流而已，这整个地球就是这样一团一团蕴聚的生灭而已，这个时候，胜解得到很大的强化。什么的胜解？正见的胜解。甚至，尽虚空遍法界，一切有情也不过如此，一切处无我我所，自身的错误是这样颠倒，计执我、我所，“八风所动，漂泊不息”。其它也如此。真的能够渐渐地断恶修善，渐渐地能断除染污、欲爱、不善法，具慧、具明，都可以真正得到究竟的安乐。所以，这个时候就知道，这样的祝福不是空洞的，原理上是可能的。

至于后面，需要“我”在中间做什么，或者“我”能在中间做什么，那是自己基于正见进一步地策发更强大的善法欲（比如菩提心），那时是另外一回事。可以那样（策发菩提心），也可以——“这事儿需要花的时间太长，在轮回里苦太多，我还是尽快解脱”——这也不错，至少知道向解脱，这是希求解脱的心——出离心，也是很好的善心所。

这是对于法缘慈，在自五蕴之后，其它的修习加以一点说明。接下来，我们做一段关于法缘慈的修习。大家刚开始，不用追求进度。我说的这些，不必想这一座我都给修习好。大家随着自己现在可能的情况，向前来修，最好能有相应的受用来陪伴。

法缘慈·认知·人无我

2020年9月18日·福建

如果大家没有什么问题，那应该对于如何观察五蕴无我是清楚的。那么，针对缘起、无常生灭、非我我所的五蕴，希望这里没有什么法，而拥有什么法，应该是可以进一步去尝试做的。希望没有的，是嗔恼、身心苦患；希望现起的、拥有的，是无嗔、身心的安乐，以及最后安乐、安乐因，并离开恼苦，以及最究竟地离染解脱。

大家对于人无我相应的闻思，可能程度不太一样，了解的多少、串习的多少也不太一样。在我们认识到，内心的自我感、内心的我见，是基于对生命现象的认识之后，那么下面要做的事，是应该检查一下这个认识跟现象本身是否一致，这是我们整个逻辑中很重要的，也是应该的。就像古人觉得大地是平坦延伸的，不去检查，就这样一直过了，一直过就一直错，一直错当然就有问题，至少今天基于正确认识而有的种种便利可能就没有。那在“有没有我”上是更深刻的，它可能会影响我们不能够从根本上改变生死流转的生命现状。

这个认知中有什么样的特征，就是自我感（一般感觉有我）中包含什么特征，佛经中多用无常来说，不是没有道理的。因为一般人，对于认知和现象这二者没有一个非常清晰地把握，对于自己内心认知上这个所谓的自我感，对于生命现象的认知结果中包含什么样的特征，一般人是没考虑过的。因为自己没有考虑过，所以对于说它是常的，它有一个特征是常的，可能感觉不明晰。其实，这也是人们对于自我感没有去深入体会，没有基于生命经验、基于自己内心的活动去仔细体会它。

如果仔细体会的话，大家想一想，“他从前对我不好”或者“他从

前对我很好”，这个意思是什么呢？他从前对我的那个样子跟今天可能不一样，但是这中间“我”没有变化，被对待的那个我还是我，对吧？其实，人们认识中自然是这样，人们关于自我的意象也可以从对他人的认知中有体会——你想起某个人，他就一直是他，意识到了吗？你内心中浮现的任何一个人，他一直是他，你浮现的他不是刹那刹那在变化的，你内心中浮现的他就只是他。

其实，人们认识到的内心的自我感，如果没有常义就奇怪了。意味着什么呢？意味着人们真的觉得“我是断灭的”。什么叫我是断灭的呢？前一刻是我，下一刻不是我，这是人们一般认知形式中，他如果真的觉得“我不是常的”，就会有这样。

而且人们关于常、无常的认识很有意思。曾经举一艘木板船来打比方，这个木板船是很多板子拼的，有一块板不好了，要把它换一下。假如这个船有一个很霸气的日本名叫霸王丸（日本船好叫什么丸），霸王丸换了一块板，但是内心中觉得“霸王丸换了一块板，这下更抗风浪了，霸王丸更霸气了”。什么意思呢？觉得这个船还是这个船，换了一块板而已。

“你那艘船换了一块板？”

“是，那艘船换了一块板。”

“那现在出海更安全了。”

“是，更安全了。”

过了一阵子又有木板不好了，又换一块，霸王丸还是刷的这样的漆，还写着霸王丸。内心觉得这艘船又换了一块板。什么叫“这艘船又换了

一块板”呢？他觉得还是这艘船，只是换了一块板。问题是，这换来换去，换多少块板才觉得不是这艘船呢？

同样的问题，发生在很多事情上，比如出去开的这辆车，不要说今天的车跟昨天的车，两个刹那之间都不一致，但是人们觉得这辆车如何如何，即便去做了一番修理，甚至换了配件，还是觉得这辆车如何如何，觉得还是那辆车。

看这个引磬，昨天那把引磬哪儿去了？觉得还是那一把。觉得事物（包括自身）都有它自体，这是人们认知的一种问题。像这个引磬，“引磬它本身”这种表述在口语里一点问题没有，但是推敲起来这种认知就很成问题。什么叫引磬它本身？我们不就是内心觉得有一个东西是这个引磬吗？我们觉得有这么一个东西是引磬本身，引磬它自己，那就是我们在认知中觉得有一个引磬的自体，它自己就是它自己，这个引磬本身，引磬自体。但是，“这个引磬自体一直没变，这个引磬一直是它自己”这种内在的观感，这种直觉的认知，跟现象是不一致的。在现象中，这个色法是刹那变化的，没有两个刹那是一致的，但是我们觉得这个引磬还是昨天那把，假如说不知道放哪了，“你不要找了，昨天那把引磬在这儿”，找到了，破案了，就是觉得还是同一把引磬啊，就是觉得还是那个东西。

关于人们这种自体感，它是根深蒂固的。这个自体感，其实说到底，就是觉得一一法有它本身，如果这个成立的话，是很有意思的一件事。比如说汽车，我常说，不太懂车的人总觉得有一个车本身，告诉他有一堆零件组合在运作，他还是觉得有一个车自己、车本身。问题是，如果这个真成立——像一般人感觉有一个车本身，虽然是一堆零件组合在

一起，但是组合在一起有一个车本身——这个真成立的话，把零件拆了卖了，然后开那个车本身上下班，岂不是赚了？车就是一堆零件和合运作而已，这中间有种种因缘的关联。

这个身心也是一样，也可以看做色受想行识五蕴的配合运作，如此而已，在这后面不需要、也找不到一个我。那怎么感觉有个我呢？都说了是错觉。你感觉，凭什么就对啊？为什么我们觉得自己的感觉就可靠呢？感觉是一种认识，认识到底对不对，是需要经过研判的。感觉什么样就相信什么样，那是没有运用智慧。智慧要检查，智慧要做研判。

就像一个对车缺乏认知的人，因为车外面的钣金等等这些，包起来有一整个儿的感觉，这个车开到哪儿轰轰烈烈的一整个儿的运作，这个和合久了，让心中生起一合想，自然就觉得它是一整个儿的。我那辆车、你那辆车，这辆车、那辆车，内心形成了它本身的一种坚固的意象。实际上，那是自己内心投射附加的，不存在那个车本身，只是一堆零件的和合运作。

身心的现象、生命的现象也是这样，只是五蕴配合的运作而已。在这之上另外说一个我，那是多余的事。对于具有智慧、不发生迷惑的人，为了言语的方便，用一个代称来指代某一堆密切关联的五蕴，称为某甲、某乙，或者称为我、你，在这个不发生错误的心里是没问题的，因为他只是用了集合指代。听清楚这句话了吗？他只是用这样的代号，来指代一堆配合运作的五蕴而已。就像我们不妨给那个车起一个名字，但是知道没有所谓车本身这回事，就是那一堆零件在配合运作。不过，一口气描述几百个零件来称呼这堆东西，有点太费力了，不妨用一个简单的名字叫这个集合；但是知道，不存在集合它自身、车本身这回事，存在的

只是因缘的关联。那个车本身是头脑中构建的，不存在真实对应的一种自体。

在有情身上也是这样。如果从五蕴的角度来说身心现象、生命现象，只是这样刹那迁流的色受想行识和合运作而已，此有彼有，此无彼无，和合运作，从来也没有一个我。要问我是什么？我，是内心的错觉，是认识的错误结果。就像一个不懂车的人，看着车的外壳，这些钣金的东西包着的一整个儿，他就觉得车真的就是一整个儿，他也看不到里边零件怎样配合运作。如果有个修配师父当着他的面，把这个车一层一层拆开，保留着中间的关键，运作起来让他看，他知道“啊！原来是这样”。同样告诉大家，你可以这样去看色，这样去了解色的无常、迁流；这样去认识受，这样来体察受的无常、迁流；乃至识……这就相当于把人比做车，把生命现象比作车这个现象，相当于把这个和合运作暴露出来看。人对这个有认识，才能对过去拢成一团，打个包装就以为是一整个儿的那种错误有所认识。人也就跟车差不多，车是钣金包一包，人是用真皮包一包，但是呢，就觉得是一整个儿的，是一个东西，实际是分分片片和合的。要不然，怎么可以器官移植呢？

从色身上来说是分分片片和合的，从身心名色来说是此有彼有关联的、互依的，这样能认清五蕴身心的现象、生命的现象，认清之后，也就不产生过去那个错误的认识。所以，在有的经中，直接讲正确认识的时候，他是从现象真实说。比如多闻圣弟子看到的是这样的现象，然后后面不计有我，不认为这其中是我、异我、相在等等，是这个道理。真的看清这个现象了，对于现象如实知了，会帮助我们不发生关于本质上的错误。投射一个生命主体这种意象，是因为对于生命没有如实知。生命的主体，就是每个人感觉的那个我，让“我一直是我”的那个生命的

主体，觉得有这个，那就和觉得有车本身是一个意思，和觉得有引罄本身是一个意思。

如果进一步剖析内心中这个自体的观感，意味着什么呢？像我过去说过认知的好笑的地方，我说“这个引罄一直是这个引罄”，大家觉得“你要不细说我还能糊弄过去，你这么一说，我还真不觉得这个引罄一直是这个引罄了”。

“那你觉得什么？”

“我觉得这个引罄在刹那变化。”

恭喜你，你又掉进了我的圈套。“谁说这个引罄一直是这个引罄？我分明觉得这个引罄在刹那变化”，为什么？这个知识那个知识告诉我……。问题是，我们这么表述的时候，恰恰暴露内心的问题。你们觉得“这个引罄在刹那变化”明显是对的，比你之前说“这个引罄一直是这个引罄”要对多了！问题是“这个引罄在刹那变化”这样表述，刹那变化说的是这个引罄没有两个刹那是一样的，没有两个刹那一样——那前后是同一个吗？不是。前后不是同一个，那前面说“这个”引罄那不露怯了吗？说明内心深处觉得是这把引罄，这个引罄有前后的一致性，让这个引罄一直是这个引罄；后面又得用事实来修饰它。不可掩盖的事实是，这个现象上它确实没有常可得，没有两个刹那是一致的，于是，就被修饰成“这个引罄是刹那变化的”。

同样的修饰发生在人们的自我认识上，一方面根深蒂固地感觉有我，另外一方面又怎么修饰呢？“我不是常的”或者“我一直在变化”。跟对于引罄的认知、修饰是一样的。人们只是用现象上的无常，贴到了内心一直保有的那个常的本体上而已。听明白这句话了吗？感觉确实有

这个引罄本身，但是现象又不可辩驳地呈现这个引罄不可能是常的，他就把这个现象的皮，贴到自己内心构筑的引罄本身，说这个引罄是刹那刹那变化的。类似的操作发生在人我想上，内心不由分说直觉地感觉有一个“我”，但是现象上摆在那里的事实，又必须接受种种变迁在不断地发生，于是，一方面要保有直觉认知中这个“我”确实是有的；另外一方面，还要给它贴上一个好像更符合事实的皮，叫做“我不是常的”，或者“我是在不断变化的”，这跟说这个引罄一直是这个引罄，或者说这个引罄刹那变化，都是一类的事儿。

说这个引罄在刹那变化，前边就暴露了内心的真实认知、底层认知——有一个引罄、有一个引罄本体，有一个引罄它自身。那这个引罄它自身如果存在的话，它应该要保证它一直是它自己，要不谈这个引罄没有任何意义。如果它真的像一般人口上说的那样，它没有两个刹那是一致的，那意味着你说的这个引罄从来没存在过。为什么这么说？这个引罄要想存在，它是不是得保证它是它一个有长度的时间，才叫存在？这个东西存在零秒，你说它存在？那我还有十亿元人民币存款呢！但是只存在零秒。有用吗？“我还你钱了啊，欠你的那十万还你了”“啥时候还的？”“刚才还的”“我咋不知道呢？”“还你零秒”——这不就跟没还一样吗？是不是这个概念啊？你告诉我，它存在零秒跟没存在有什么区别？你说这个引罄它有一个体，但是这个引罄的体在刹那刹那变化，那跟说这个引罄没有体是一个意思。我有十亿元人民币！真的有哦！别看你翻不出来，也没有账户，那是因为这十亿元人民币我只拥有了零秒。羡慕吧？当然，用这种方式，你可以比我富有十倍、百倍、千倍！随你说，没有人能够证明你没有。

如果真的认识到所谓这个引罄在刹那刹那变化，如果真的认识到这

一步，那下一步他会改口。改什么口呢？这个引罄没有实在自体可得。为什么？如果真的在刹那刹那变化，那没有任何存续能够任持它自体——就是保持它是它存在有限的长度，存在有意义的长度。说的再明白一点，这个引罄在刹那刹那变化，首先得有这个引罄，对吧？首先得有这个引罄才说得上刹那刹那变化。这个引罄有了多久？一秒钟？这一秒钟它一直是它？那不是常吗？半秒钟？那不是个道理吗？一万分之一秒？在那个存续的时间内它变没变？没变，它是它，那不还是常义吗？

真的体会无常，真知道这是无常的，那它就是不存在这个实体。明白这个意思吗？如果你一方面说有实体，另外一方面又说无常，那就变成了自与相违。我开玩笑说是精神分裂的认知基础。大家对这句话记忆深刻，但是中间到底有没有体这事儿忘了，光记得精神分裂了。引罄上是这样，体会这个法它的自体不可能，看到后面计执它有自体的荒谬，和认知中的种种把戏，再来看自身关于我的认知会好一点。因为人们关于我的认知，混杂了太多的爱取等等烦恼，太坚固！太纠结！不像一只引罄这样清爽。你把我说没了，那我得跟你玩命！——一般来说这是有存款的，要是只有债务的，就得感谢我。

跟大家说了这些，是希望大家对于无我有一点深刻的体会。反过来说明什么呢？说明只要感觉有我，只要感觉法有这样的自体（法有这样的自体就是感觉生命现象上有我、有生命的本体，是一个意思，是一类错误），只要感觉有这样的物自体（事物本身、我本身、东西本身这样的自体）存在，那意味着就是伴随着常想。看到了吗？实际上就意味着必然伴随着常想，使它能够保持是它，至少在有意义的时间段里。没有一秒，怎么也得有一个可以计数的时间吧？要不然，它存在时长没有意义，等于没有存在。但是你又说存在这样的实体，存在生命的本体，存

在事物的本身，那时间上就要存在一个有意义的长度了，那就意味着它在那段时间是常的，又跟自己必须接受它没有两个刹那是一致的自相矛盾。

能够体会到计执有体就必然包含有常，那对于一些觉得“我只是感觉有我，我说不上它常不常”是一个帮助，能够帮他认清感觉有体意味着内心必然计常。他体会不到，不在于别的，只是在于他没有抓住特征。人不见得都善于抓特征。如果只是侧重于自己感觉，相信感觉，这是危险的。人还感觉大地是平坦延展的呢！人感觉错误，被智慧纠正的，从古到今不计其数。所以，用智慧去观察，这是重要的。

大家没有别的问题的话，接下来，我们还是做上午所教的修习。可以根据自己的进度，来自行向下修习。如果愿意，可以在众生缘慈、法缘慈中间，加上五蕴无我的修习。如果对于观察无我的五蕴很熟练，也可以直接修习法缘慈。可以根据自己情况灵活地来安排。

法缘慈·答疑二

2020 年 9 月 18 日·福建

我看、我想、我说、我行动，是吗？当做五蕴观察的时候，才能特意地指出来，是这样的识，发动什么样的思，有这样的举动、言语，这中间伴随着很多相的呈现，那是意味着想，也伴随着很多意法因缘的受等等。这里有复杂的五蕴活动，可以择其要说，比如说从识到思（行蕴），到发动色身的运作等等。但是，平时不是这样看，平时是“我挥一挥手，告别满天的云彩”，是认为我在干什么。只要没有特意地在观察、在修习，对于一般人来说，是自动地、自然而然地在犯错误。

绵密地修习、绵密地观察，不仅能从正面增长（智慧），也能避免负面的力量继续串习不如实知，使其增强延续无明的力量。所以，这几天的营里，自己想在相应的修习中能有更多的进展、更多的受用，座上固然要如理修习，座下也要时时地提起正念观察。禅修营里，只要不挡别人走的路，不占用公用空间，自己一个人站在那儿观察，甚至端一杯水到嘴边将喝未喝，开始仔细观察，没有人会来打断你；但是，等你回到生活中这个样子，就有人打 120。所以，利用好“没人打 120”的时间、机会，平时密集地来观察。经行的时候，也是这样时时地来观察，身心不够调柔了，就调柔它；正念有一些散逸，就柔软而决定地带回来，唤起正念。可以变换威仪来修，但是这个修习最好绵密起来。

法友：师父！观五蕴，其实时时刻刻都可以观，为什么要放在经行当中去观呢？

法师：一方面因为其它的活动，多少复杂性多一点，你在复杂性多的情况下，不一定能做好这件事。就像我们座上也不一定能够百分之百

做好这件事，但是相对是比其它容易一些。经行，动起来了，由于这个心还不适应在运动中做修行，其实挑战比坐在这儿的“阵地战”要难一点。其它生活所需要的活动，像饮水、吃饭，其实相对来说更难。其它都可以，为什么要经行（的时候观五蕴）？这是因为，经行是排在禅坐之后第二容易的修习方式。当然，你站立可能也容易，不过久站也是辛苦。再一个，经行跟我们久坐的修习形成互补，这个身心还是需要相应的协调。

法友：师父！经行中去观，可以带着这份内心的喜悦，但是就觉知不到脚下的触了。

法师：经行时候的观察，可以有不同的切入。像我之前也有讲一个没推荐大家的，比如你偏于心念处的观察，可不可以？也是可能的。那么，现在是建议大家做五蕴的观察，我说了这是法念处。你的侧重在这儿，可以是围绕着经行中足下的触相关的色受想行识用功，可以是这样，但也可以是其它。像你说“就觉知不到脚下的触”，那是因为你所观察的色受想行识五蕴生灭现象，没有密集地围绕着这个现象，没有密集地围绕着“提-触”等等这些足运动跟地面发生作用的现象，如果围绕着这些，它当然是与此有关的。跟自己选的现象有关系。

大家不用一开始就面面俱到。你在每一次的巡检中，能够指出来相应的现象是什么，或者相应的蕴对应什么现象，都可以。这样的修习久了，大家可以针对当下身心活动中最主要的现象去辨识。特别是在生活中，因为是各种心的活动，你能不能够这一念反观，意识到刚才那个情绪是怎样的因缘现起，比如从怎么样的认知感受，引发怎样的行蕴摄的心所，导致这个情绪的发生，这个情绪又是属于哪一个（情绪基本都摄

在行蕴里)。当你自己知道，这只是因缘生的“行”而已，你就不像之前那样，被这个感受、情绪所蒙蔽、所系缚、所牵绊、所牵引。特别是感性强的，常常掉在某个情绪里，内心的解读当然都是我伤心、我担忧，看不到是一系列五蕴运作之后形成的内心状态，也看不到内心于此而生起的抓取、排斥等等伴随贪嗔的动作。当这些五蕴的观察，变得越来越密集、清晰而且锐利的时候，会有更多的受用和力量。

法友：师父！缘五蕴的时候，时不时地六入就会现起，这个需要去怎样做？

法师：不需要特别改变。因为五蕴跟六入不是隔别的。特别当认识到五蕴中的识，指的是根尘和合生的识，它在生起的刹那，与根尘是触对的。如果这样理解的话，五蕴所说的色，就是色根为主，后面受想行识，其实都跟六入系列观察可以做对应，可以互相划连线的，只不过不一定非要了解这么多而已。那你做了六入的观察，也没有错误，这相当于观察五蕴的缘起。想蕴是什么因缘生的呢？是这样根尘和合生识，根尘识三和合触的因缘有这样的想，这其实是观察五蕴的缘起。当说缘起的五蕴的时候，不仅仅是一句语言，它可以配合后面的如实知。刚开始不用面面俱到，也不必要求自己一定要有非常迅捷深刻的洞见。一点一点地来观察，培养如实知的能力。

法缘慈·答疑三

2020年9月18日·福建

法师：我们一起学习实践法缘慈的修习，是一个相对新，多少有一点难度的修习内容。大家如果有什么把握不太准，或者疑问，或者在实际修习中遇到的难点，比如实际修行到哪卡住了，这些都可以说。

法友：师父！我先有一个分享，分享当中可能就会有问题。我特别地欢喜，经行，看到脚向前迈，落在蓝色的垫子上，感受到软软地，心里生起一份温暖。看，是行蕴。看到脚，是想蕴。脚、地面、垫子，这是色蕴。身根——就是脚，与地面这个尘境接触，识蕴在了别，和合产生触，这是行蕴。把注意力放在这儿是作意，是行蕴。落下这一刻也是行蕴。蓝色是想蕴，垫子是色蕴，感受到是色蕴，心是识蕴——了别到，生起是行蕴，一份是想蕴，温暖是乐受——是受蕴，这个是在经行里的一个体会……

法师：这个里边说的大体对，有个别的我稍微再说一下。一个是中间说到，触是属于行蕴，这个就通常的来说，对。不过，有一种对于六入跟五蕴对应分析，包括相应心所的分析，我在讲《阿含》的时候也说过，就是，特别是依经部这一类的意见，所谓的根、尘、识三和合触，不是有别体的触心所，是根、尘、识三和合“识在缘中”这位的识，它的活动就是触。根、尘、识三和是触，而不是根、尘、识三合生触。如果这样说的话，那就像有一些经论中，对于五蕴那个识蕴，它会在后面加一个触——识触，什么意思呢？这个识就是“识在缘中”，就是触心所相应位的识。如果这样来把握五蕴的话，那触心所对应的，其实很难说只是行蕴，也许还要说这是所谓识触。这个是在余处没太说的，在某

一个《阿含经》的讲解中，我有提到这个。可能不是大家都听到过。可以接着向下说。

法友：这段儿，像“内心生起一份温暖”，我有点不太清楚，一份是想蕴吗？

法师：不是。感到那种内心的温暖，这个是从身触为缘所生的受引发的意法为缘所生的受，它是可意受，是意法为缘的乐受。另外，你前边说到很多对心所的分析，大体分析当然对；不过应该知道，任何一个心所的活动，必然伴随其余的遍行，能确定这句话吧？你们学过《佛教心理学》，对于遍行心所有认识，都会知道，遍行的意思是普遍于一切心、心所。那么，你虽然关注于这样的受，当下心主要在了别这样的受，并且对于它是什么蕴做判断、做辨识，这都没问题，这相当于说我当下在侧重观察什么。但是，内心应该知道，不意味着同时没有其它心所的活动，也不意味着没有其它蕴的表现，只是不是当下侧重观察的现象而已。就侧重说，是一点问题没有的。接着说吧。

法友：然后我紧接着又观察了烧水，然后我又去觉知开门这个动作，然后我又去觉察拿水杯喝茶这个过程，然后我又觉知写字这个过程……，都用五蕴去分析，然后我就发现，一切都在五蕴当中，内心非常的欢喜。我就想起了很久以前，师父说其实呼吸也是五蕴之流。然后，我就去观察呼吸，气流和人中是色蕴，呼和吸应该是行蕴，热和湿带来的感受应该是受蕴，就简单地这么去了别了一下，这个了别就是识蕴。

师父：你刚才说到，可以就这一呼一吸来观察一呼一吸中相应的五蕴，有没有？肯定有。我们从一般的推也能推出来，这个身心的现象——名色，呼吸是不是名色相应的现象？是。只不过是自己能不能够看清

楚，能看得多清楚而已。可以，接着说吧。

法友：我当时就觉得师父好了不起，发现我现在也能觉知一点点了，虽然很粗糙，但还是很欢喜的。

法师：我们平时，从观察五蕴的角度，来对当下身心的运作加以辨识，这是增长智慧的。特别是如果有基本五蕴无我的观察，当看到五蕴现象的时候，其实内心知道，这样无常生灭的五蕴，非我、非我所，实际上，会很自然强化无我的智慧。不仅仅是看到五蕴的现象，更体会无我，要这样慢慢地把二者变得直接关联的内心判断。这需要在五蕴无我上，要适当地修习。以后，慢慢地在现象上如实知五蕴，同时自然地就不认为有我、是我，只是这样现象因缘的呈现而已，背后没有我。

法友：师父！我在座上的时候还好一点，然后在经行时，我观五蕴当中的识蕴的时候，我发现我观不出来它，然后我再想它有了别、统觉的作用，我觉得每个地方都有这个了别，那我走一下，了别，走一下，了别，我跟不上它那个速度。

法师：本来现在也没有要求大家，对于身心现象都看清它对应的五蕴活动，没这样要求。包括观察五蕴，我更多的、基本的建议，是辨识五蕴，你可以一个一个称名，比如说色蕴，来在身心活动中找到属于色蕴的，受、想、行、识都是这样。辨识的时候，不一定要大家在身心当下的活动中，都实时的、甚至没有遗漏的来看清五蕴。那个要求太高。

再一个，大家对于“识”认识不清楚，我之前也有说，一个原因就是，过去直觉的感觉就是“我”在想、“我”在感受，被碰了一下，也是“我”真疼。所以，对于识，它的特征和活动，不经过一番观察和心的训练，不容易产生敏锐迅速的把握。大家对于佛法都有一点闻思，那

么请问：受、想、行哪一蕴的现起不是识所活动的结果呢？受、想、行又有哪一蕴不是识活动的场所呢？受、想、行的活动有哪一个不引发后续的识呢？

你如果对于名法四蕴之间的关联能够看得清，那更好。这个时候，建议你可以就一个活动，来做一点观察分析。你如果愿意做当下实时的观察，那这个活动还不要太快。这个时候，你如果在经行，觉得举足落足还是太快，不妨站下来观察呼吸，呼吸速度慢一些。你可以在一呼一吸之间，只去识别一个蕴。比如这一呼一吸，就是在观察受蕴对应的身心当下的什么，类似这样，比如到了识蕴，在这一呼一吸中，对照出来哪一个活动是识蕴的相貌。

当自己看不清的时候，你可以慢一点，不用急，这也是一开始跟大家说的，身心不调柔了，调柔它。始终去做这样的因缘，但是能看清一分也很满意，它的满意一点也不比能看清十分差，都是完全满意。这样内心会比较喜悦的，又没有烦恼相伴的，愿意继续去观察。

如果因为自己观察的不够清晰细致，心里对此不满，恭喜你！你在修习善法的时候，成功地插进去了别的东西。是不是啊？那个不满意就是嗔的等流。我们在做正确因缘，现在的因缘，它呈现为这个样貌，可以，都可以。我只要持续地去做正确因缘，满意吗？满意。说的细一点，这个内心修善法的时候，不让狡猾的各种烦恼心所跟着来掺和。会很狡猾哈！各种有道理的指责，各种有道理的不满意，都是它的花样。

法友：师父！在修法缘慈的时候，我持续地一遍一遍地说愿此缘起的、无常生灭的五蕴之流没有敌意，没有心苦，没有身苦……，可是我发现，我进入不了那个状态，是不是我急了昵？

法师：不是。还是对于五蕴的相不太容易现起。因为过去现我相、人相，愿我怎么样，愿你怎么样，这都是现的人相，这个还是容易；现在是对着这样的五蕴流、五蕴聚，希望其中没有什么有什么，不熟悉。对于这个所取的对象相，不熟悉；对于这样川流不息的五蕴流的相，不熟悉。主要在这儿。如果大家在这儿觉得有点卡，有两个途径（可以解决），一个是，适当地多修习一些五蕴的辨识，不管是座上座下，同时也多修习五蕴的无常无我，这是前边的定语和后边的主语都涉及到的修习。主语就是五蕴——色、受、想、行、识五蕴，前面那些都是修饰的定语——缘起的、无常生灭的、无我无我所的。这是其一。

其二，也可以把引导心的语言，语序做一点变化。前边定语太长，主语太远，心不知道要干嘛，那你完全可以把定语省略掉，“愿此五蕴流中怎么样……”。但是，这样不好在哪儿呢？对于五蕴取相不熟悉、或者五蕴辨识不熟悉（对于别人是取相，对于自身是辨识）的情况下，不容易对五蕴这个词（不管是五蕴聚还是五蕴流）能够比较好的对治。因为对于五蕴不够熟悉，对于五蕴的识别还不够熟悉。要是分开说好一点，这样色、受、想、行、识蕴聚中（或者蕴流中）有什么，没什么。也可以这样简化。

但是，简化的时候，这个色蕴是什么样的，乃至识蕴是什么样的，要尽量正确。比如，当你简化地说到色的时候，内心觉察到的色，不应是一个固定的、莫名其妙相貌的色，如果是带着胜解的，这一整个色身其实是从头至足，种种色身的相貌以及它们的变化相，应该内心中呈现的色是这样。当然也可以是某一部分，比如看到面部整个色法的变化。可以这样。那么，其它的受、想、行、识，其实也是。

我跟大家说到，色常吗？受、想、行常吗？我们都举一些例。粗的，你可以把这些受的变化相呈现出来，想的变化相，行的变化相，识的变化相，识的生灭相，这些色、受、想、行、识的生灭变化相呈现出来。其实，当这样内心举起色、受、想、行、识的时候，它无常的义自然在里边。那同时，如果是对自己的祝福，呈现这样的五蕴，内心如果足够清明，应该体会内含的、没有我的这样的意趣。就是内心的语言是在引导心去缘色、受、想、行、识，但是心对应上自身的色、受、想、行、识的时候，是感受到无常的、非我。不必用定语说出来，缘起的，无常生灭的，无我我所的，那个定语是为了帮助大家。

那如果简省的表达引导语，就是简单的五蕴或者色、受、想、行、识五蕴。但是，不能够流于字面和头脑中浮泛的概念，而应该至少是带着对五蕴胜解的关于五蕴的取相，而且还不应该是固定的相。固定的相意味着是常的，五蕴不是常的。应该呈现的是五蕴川流的相。为什么用蕴流这个词呢？是为了哪怕是在简单的引导语中，也尽量地避免给心以错误的引导。

如果初步修习觉得这样实在是太慢，那也有一个算是过渡的办法，从完全地取人我相，到很好的辨识蕴相，来真诚祝福。这中间有个什么过渡状态呢？就是笼统的辨识五蕴聚中没有敌意，柔软慈和。如果你前面取人我相的众生缘慈修的好的话，这时候只是简单地换主语，没有太多智慧了别在里边，没有太多分析和阐发配合在里边。这个对于你们难度不大，你们现在就可以闭上眼睛试一下。

愿我没有敌意，柔软慈和。愿我没有敌意，柔软慈和。

愿此五蕴聚中，没有敌意，柔软慈和。愿此五蕴聚中，没有敌意，

柔软慈和。

不知道大家怎样？是不是跟你用“愿我如何”差别不太大啊？特别是当你的注意力更多地放在“没有敌意，柔软慈和”上，随着你跟这样的引导语建立起来的调动、强化无嗔心所能力的增长，实际上，前边主语是什么，问题不大。就是你呈现无嗔心所的能力具足了，是不是取我相，问题不大。你的困难不在于变成了五蕴，而在于这个主语太复杂，搞的注意力都在这个上，没有太向后面“没有敌意，柔软慈和”上倾注自己的真诚。从前，因为前边主语的熟悉，心更多的是在后边；现在注意力都在前边，它怎么缘起的？这样的。怎么无常生灭啊？这样的。是无我啊……没劲儿了。终于在你上高速之前，把油给开没了。这个是原因。

如果是这样，那也可以分步来。第一个，就像我这样说“愿此五蕴中……柔软慈和”在这一步你连五蕴聚的聚也省略掉了，我也没有意见。这样相当于是一个过渡状态。因为你并没有用智慧去分别这个五蕴是怎样的，这其实对于整个心的引导来说，只是简单换主语，可能没有太多智慧配合上去。当然，如果闻思慧（包括日常关于五蕴无我）的修习多，这样简单的换词，也会起作用，那只是因为，这样的内心引导跟智慧的关联强而已，不必然起作用。你也可以经过这样简单的过渡，再向更多的无我慧（五蕴无我相应智慧）摄持的修习去进展。这就是什么呢？不追求一上来就百分之百正确，允许过渡中有间杂，但是自己知道，这只是过渡中临时的方便，这个不是法缘慈正常的心态，还需要心怎样去发展。

不过你说的情况，主要是重心没有放在“没有敌意，柔软慈和”上，

重心主要都在前面这个五蕴无我的观察上。这当然可以，但是就变成主要在修习五蕴无我的智慧，到后面就跟与此配合修习慈，没太配合上。而且后面修习相应心的引导，可能那种投入就不像从前那样，我刚才也说过，可能到后面就没劲儿了；或者投入的注意力就没有放在这个上，心思都放在前面有难度的，不熟悉的事情上，到这儿反而投入不够，这就会导致类似于“没有敌意柔软慈和”这种无嗔的状态，不像从前那样明显。

另外一种对应方案就是，可以保持前面那些稍微复杂的引导，但是等到了后面，针对于前面这个复杂的和合，五蕴之流也好五蕴聚也好，希望它其中“没有敌意，柔软慈和”的时候，慢一点，更真切地投入。这是第二种方案，可以都试一试。

法友：师父！法缘慈的意义是什么？为什么我们要修法缘慈？还有，观无我、无常，其实不一定非得用五蕴，为什么这里要用五蕴去观法缘慈？

法师：法缘慈意义何在呢？智悲双运。总说智悲双运，都成口号了，自己从来没实现过。悲是悲，智是智，智的时候，谁也不想搭理；悲的时候，谁都想搭理。悲智双运是一种实际的生命状态，它也是缘起的，也是可以培养的。

从前，修众生缘慈的时候，没有出世的智慧配合，没有佛法不共智慧配合，最多就是五趣、前后世业果这些，其实相当于说是世间正见的内容，没有出世间正见配合的。像我把第四句的祝福语，加上“离染解脱”，那都属于加过了。因为我自己修习是愿意这样，对于自己真诚的祝愿，对于别人真诚的祝愿，究竟的离苦安乐，这确实好啊，我不能不

这样祝福。但是从严格意义上说，已经是具有不共的。基本上普遍的众生缘慈是没有涉及到佛法不共的正见的（出世正见），智悲双运，在一般的慈悲喜舍的修习中不存在的，所以，说到四无量心，都说是共世间的，原因在这。那现在，无我慧明显是佛法不共的，无我慧配合下，能不能够修慈，能不能够修慈悲喜舍？当然能。只不过这样教导的人很少而已。所以，大家即便去参学，也不一定能够遇得到。这个在后来大乘宗派的经论中有提。

那么，这样的修习，智悲双运，对于解脱道和菩萨道都有意义。它已经不停留在世间善法果报上了，因为你配合上出世智慧了，配合上出世智慧是指向终极的安稳、离苦，那就是三乘无学，要不就是解脱道配合，要不然就是菩萨道配合。可以配合解脱道，有的人的根性，他修慈得力，或者他的根性必须修慈，因为嗔心太盛，不调伏自己，容易出各种烦恼的状况，同时，他还特别的想培养智慧，即便是走解脱道的，也不是没有办法。你像这样伴随无我慧来修慈，就是一个解脱道行人可以用的，既指向解脱、同时也能培养四无量心的方法。但是，更重大的意义，其实是在菩萨道上，菩萨的修习的重心、主要的力量，从来离不开智慧和慈悲。这里我不去展开说。这一点大家多少能有认识。

那这样智慧和慈悲的摄引，是彼此隔碍的吗？那如果不是，在自己身心的修习上，是如何表现出来它们的没有隔碍呢？难道是靠一座修无我，一座来修慈吗？发起慈悲心的时候，总是要取人相、我相、众生相吗？必须如此吗？也不是。那样它是容易把智慧隔绝于自己动力之外，或者是自己的行动变得隔碍，这个明显不是善巧的菩萨行。对于菩萨来说，智悲双运是菩萨必须具备的，如果不具备，那这个菩萨段位太低，就相当于一个菩萨还不能很好的行走。所以，它更大的意义可能是在这

儿。当然，不是说大家都要修行菩萨道。你们接触我这么久，什么时候听我唱过这个高调？一向是大家各自随心吧！只要指向佛法价值的方向，都好，每个人有每个人的因缘。但是，它更大的意义在这儿。

这还只是无我慧相应，实际上，还可以有一切法空智慧相应，那个会更不一样一些，会更彻底一些。相对一般的修习来说，可能会感觉难度稍大一点，不过这也跟闻思和作为前置修行的内容熟练程度有关系。这是后话，可以先不谈。这是谈为什么要做法缘慈的修习，原因在这儿。

第二个问题，即便以无我慧相应修习法缘慈，那为什么以五蕴无我这样做配合呢？不可以六入吗？不可以四界或者六界吗？也可以。但是，这几个是有侧重不同的。《杂阿含》中谈到无我，说最多还是色、受、想、行、识，这有它的道理。你像六入，跟认知侧重关系太大。那个的好处是动态特别强，就是人在认知中形成的这个认知结果，对于身心——眼、耳、鼻、舌、身、意为因缘呈现一系列身心运作，动态特别好；但是正是因为动态好了，它对于观察修习的难度其实就高一点。如果说简化，色、受、想、行、识相对来说更容易被人体会为是简化的。像现在，大家完全可以对某一个受来做辨识，这个是受，而且其实也知道，我是指现在来观察受。只要根尘触对，什么时候不产生受？总是有的，只不过是有没有被辨识而已。那这个身心上的受，是这样的起起灭灭，自己对受蕴有这样的认识。这个是相对来说似乎更简明一些。对于很多人可能是觉得降低了复杂性，降低了难度。当然，五蕴要是说到深细的观察，也可以变得很细腻，甚至对于没有修习的人觉得很繁复。但是它的入门，可能相对更容易。

再一个，五蕴说身心现象，更容易让人看成是构成性的元素。名色

两类（物质性的、精神性的），名法中受、想、行、识，更容易看成构成的类别，这五类现象和合在一起就是生命的现象。六根不是不行，我也说眼、耳、鼻、舌、身、意这六内入是生命的当体，但是它太详于色法，而略于心法。那对于内门转的修习，如果不配合以六六法或六八法，就显得有一点偏于外色，或者偏于这个色身，毕竟就一个“意”作为名法的代表，相对来说，内门转的意味不太多。不过，六入处的修习，其实是六六法甚至六八法，根、尘、识、触、受、爱，再加上想、思这些，那样观察是没问题的。那样观察就会觉得它复杂；简单的五蕴观察，还是对于多数人容易入手。

不是只能用五蕴无我这样的我空慧来配合慈心修习。我空慧配合的慈心修习，都叫做法缘慈，因为，当这个人内心“不见于我，惟见于法”的时候，不管他是从哪个角度观察，都是基于现象真实。他从色、受、想、行、识，可以；从地、水、火、风、空、识，也可以。只是这里这样来介绍，一方面，跟经论所提的更相符；另外一方面，我们常讲的无我，根本《阿含》中说的最多的就是从五蕴无常，或者五蕴的无常、苦来入手做观察，这样的认可度更高。免得大家总觉得学那些是学经文，其实学的那些都是在学修行；没去那样修，那是自己的问题，是不是啊？

法友：师父！在我们的核心群里，明涣发了一个《〈大乘广五蕴论〉讲记》，那么我们想了解五蕴就看那个版本吗？

法师：《〈大乘广五蕴论〉讲记》，其实在《佛教心理学》那个课程的时候，给大家推荐过的，看那个当然行。其实，受、想都已经讲过了，就是两个心所。行蕴就是其它的这些心所，《广五蕴论》还讲“不相应行”。在我们身心上，不用特别的注意“不相应行”，有意义，但

不太重要；再一个，毕竟是部派的时候被大家所强调的。识蕴，在《佛教心理学》课程中还没有提到，《广五蕴论》其实也是在最后说。色蕴，今天人的理解，其实色法的内容挺多的，不一定非要从佛法的角度，但是佛法的角度有它的意义。什么意义呢？它说的往往是一个一般人就可以体会到的色法分析，甚至不必有多少文化的教育在里边。

《广五蕴论》你们可以去学习。印顺法师讲这部讲记的时候，应该是照顾听众，没有向太难的地方去讲，复杂的或者比较深入的东西相对少；但是内容足够正确足够好，可以帮助大家。

法友：师父！弟子上午最后一座，就是用您说的第二个方法，就是说：愿此无常无我的五蕴之流中，没有敌意，柔软慈和。弟子就在这个主题上，一直来回的修。弟子在说无我的，就现起色、受、想、行、识这种蕴流的色相，那这种的修习对不对？

法师：这个到底在多大程度上更符合五蕴无我智慧伴随的慈心修习，其实很关键一点就在，内心缘取五蕴的时候呈现的是什麼相？如果它是固定的、照片似的，色是这样凝固的色，受是这样某个凝固的受作为代表……，这个时候不是说不行，这是开始做努力了，但是这跟五蕴现象是这样无常生灭的那个特征，可能不太一样，对吧？凝固的那种蕴相，在一开始不是不可以用，暂时拢到一起用都可以的，甚至相对概念化也不是不行。

“这样修习对不对”，或者我更愿意表述为“在多大程度上更好的契合法缘慈修习”，那要看呈现的蕴相是怎样。内心即便不说“缘起、无常、生灭、无我我所”这样的定语，内心哪怕只是这样说“愿此色、受、想、行、识中”，但是，呈现的色不是一个凝固的、而是这样无常

变化的色，呈现的受是迅速生灭的受，呈现的想是纷繁复杂、此生彼灭的想，呈现的行是种种乍生乍灭的内心的情绪、状态、运作这些心所，呈现的识是缘生缘灭的识……《七处三观经》不是讲吗，什么是色集？爱喜集就是色集。什么是受、想、行集？答案都是一样的一一触集是受集、是想集、是行集。什么是识集？名色集是识集。这是说五蕴的缘起都是什么。

看到识，是怎样缘起生灭的识，其实它的了别功能、了别作用本身的强度也是有变化的，昏昧的时候，识明显的味劣，更不要说昏睡、昏迷这些情况了……看到识本身的生灭变化，以及它功能的这种无常。如果这个人，哪怕只是简单地说“愿此色、受、想、行、识诸蕴中怎么样……”，他内心中呈现的色、受、想、行、识是这样生灭无常的，根本就不体会为我，只是色、受、想、行、识而已，没有什么多余的附加或投射，更不要说什么我、不我，只是这样。就像一个高手，拆开汽车，他看到的只是这些零件，没有车本身这回事。他不用额外地强调这个，他的内心不发生这种错误，是这样而已。

如果心能够这样正确地呈现色、受、想、行、识的相，也不必那么多定语，那么多定语都是方便初学引导心，免得心对于这样五蕴现象的把握出偏差——是不取那个凝固的笑脸了，取凝固的其它的色相、受相乃至识相……有点进步，但还是差了一层，不太是现象如实知。因为对于自身是可以基于现象如实知，基于本质如实知的，对于自身是可以基于如实观来配合慈心修习的。

所以，要问这样做跟法缘慈修习的吻合度有多大，主要看内心对于生命现象呈现的时候是否如实。这个如实，我用几个定语来描述它——

缘起的、无常生灭的、无我我所的，从这些角度来勘验自己当下内心做五蕴的辨识或者所呈的蕴相是否这样。如果不是，也可以在其它时间，甚至就在这一座上多一些这方面的功夫，一开始也不用求百分之百契合。我在第一天就说过，这一次禅修营，推动大家修习法缘慈，也不用过分地求圆满，就像上一道新菜，你不能指望吃第一口的时候，就把它所有的营养都吸收了，是吗？反正各人吃各人的菜，慢慢吃；不要过两天不想吃了，放一边了，回头连这个菜是什么味道都忘了，更不要说吸收营养了。

法友：师父！弟子是听懂后面柔软慈和怡然喜悦那一块，前面五蕴可能就不会观的那么清晰。

法师：这就是在无嗔心所伴随下，慢慢地加强五蕴无我智慧在其中的分量，其实也是可以。很难一上来就均衡地照顾好所有方面。刚开始在五蕴无我慧上多下点功夫，可以；我先保住自己熟悉的无嗔相应的修习，像“柔软慈和”或者“愿众生安乐”，这些本质上都是指向无嗔心所的培养状态，这些是熟悉的、是容易安住的，我在这个基础上扩大其中无我慧的分量，也是可以。不要一开始就指望自己做到百分之百，知道方向是什么，也知道有多种趋近的方式，按照自己相应的、更受用的，去努力。

我们在一起做佛法学修，之所以我会多讲很多话，是希望大家不仅知道应该怎么做，还知道为什么可以这样做；而且还知道不仅可以这样做，还可以那样做，都可以达到同样的目的。这有什么好呢？因为现在说到实际的修行，有不少人因为对于原理和原理的运用并不是真的通达，他会愿意说“这个只能这样修，那样修就不对了”，那从原理上为

什么只能那样不能这样？不一定说得明白。原理上是真的只能这样不能那样吗？有时候还不一定。就是因为现在大家不可避免的接触到很多信息，那么，你有没有更高层的把握，这个是挺重要的。如果既知道原理上是怎样，又知道这样的原理应用于身心实践是怎样，那么肯定就知道，之所以这个人说这样修，那个人说那样修，并不是矛盾，只是两个人在说的時候针对的情况不一样，或者他们的经验偏重于哪一类，不是说另一类可能就不对。像法缘慈，完全可以侧重从加重无我慧入手，也可以侧重从保有无嗔的这些修习入手来增加用功。这些都是向于最后无我慧摄持的慈心修习，或者四无量心修习，是这样，没有差别，都可以达到。就像你想登珠穆朗玛峰，你从北坡登也行，南坡登也行，可能就看你在哪一边更方便。

今天晚上的时间到了，跟大家说这些。大家临睡的时候，还是要做正念的修习。最好第二天醒来的第一念，就是对于身心内向的五蕴辨识；而不是第一念就感受一下“我”舒服不舒服，“我”想不想起来，那今天的修行又被打回原形了。你如果明天的第一念——这是受，恭喜你！

法缘慈·座上修二

2020 年 9 月 18 日·福建

稍后吃饭试一试，尝试着用无嗔相应的心去看，用无嗔相应的心去品尝、咀嚼。当然，用五蕴辨识来培养如实知、培养无我慧也很好。但是，如何自如地把慈心修习的力量运用到生活中，是很少有人提到的，可能大家也没有太多这样的主动，也很难做到像我常说“慈心成为生命背景”的那种生活。作为这种尝试，大家可以在午斋之后自己的时间里去试一试，不管是在当下身心活动中辨识五蕴，确立无常无我；还是时时地将无嗔（没有敌意，柔软慈和的心）或者是有情为缘的慈悲调动起来。不能够不经言语引导就调动起来，那就用言语引导。我讲过，熟练的时候，就像熟悉伤心的人，他不用别的，直接调动情绪就是伤心；熟悉慈心、熟悉无嗔的人，直接调动就进入这种无嗔的状态、慈心的状态，还可以在这个状态笼罩下、摄持下，去做事、说话。自己都可以试一试，如果这两个都能分别试好，实际上才有可能结合。不过，可以先在日常生活中分别用功夫，这两个功夫用的纯熟了，法缘慈也更容易。

法缘慈·无嗔

2020年9月18日·福建

这是第四天，大家腿上的张力会比较强，所以稍后这个时段我们改成经行。然后下午本来是两座一经行，现在改成两经行一座，这样大家下午相当于两个经行的时段，一个打坐的时段，腿的压力会小一点。这一时段，我讲完之后大家就经行。

要跟大家说的，是我们慈心修习涉及的一个核心心所——无嗔，它的一些特征和在我们修行中的用处。有一些可能是大家有体会的，只是可能是碰上，还没有把它从原理和自主应用的方面去做把握。比如说到无嗔的体相，它是于苦和苦的资具没有内心的憎恚；但是又不仅仅是没有嗔，明确地说，它有嗔对立的、对治的善法力量。

我过去也说，嗔，内心是僵硬的。想一想，嗔起来的时候，这个心恨不得刺出一支刀来，心是僵硬的，而且是怒火躁动，不是平静的；对应的无嗔，内心是柔软的，内心是平静的。嗔心是要有一种向外去打击，去发生对立、对抗的冲动；而无嗔，内心对于对象是充满了慈和、关爱、包容的。嗔，轻则是对立的、排斥的，重则会发生这种强烈的碰撞、对抗。所以，大家从嗔的反面去体会无嗔，会对于慈心的修习和应用有更多的体会。

比如说，对自己打坐的时候腿痛，大家多少都有这个经验，如果以慈心去面对它，会有很多更好的变化和受用。但是慈心（或者说无嗔），它可不仅仅是我们疼的时候才起作用。一般人在日常生活中，内心是没有无嗔来做主的。但是他如果有无嗔做统摄，会是什么样的呢？比如他在关注呼吸，伴随着无嗔，那就像一个喜欢花草的人在呵护花草一样，

内心是有慈爱的、关切的，有无嗔相伴的。自己虽然在观呼吸，但不是干巴巴没味道，用大家听得懂的语言说，内心是带着柔和、温暖的爱在观呼吸。但是这是用大家的语言说，又取人相，又取法相。要是用心所分析的话说呢？它是无嗔相俱，内心有无嗔心相伴随来观察呼吸，所以他的这种观察，心既是调柔的、温和的，又是对它充满了慈和关爱的。

不是说我们只有对有情、对人，才有这种慈和和关爱，刚才说喜欢花花草草的，有时候摸花都摸的特温柔，那是什么意思呢？他内心是有这种无嗔相应的。当然，一般人是有爱染，所以他这里还伴随着烦恼，是夹杂的。但是，如果是无嗔善法的话，他是有慈和的关爱，但是没有染污，就是我过去说的“慈和而不爱染”，内心充满了慈和，但是没有爱染。这是不一样的地方。

如果无嗔心所熟练，能够常常现起的话，你想一想，这种心所所统摄的或者伴随的生活，会是怎么样的？在你经行的时候，你一步一步之间，不再是干巴巴地在关注着脚步，而是充满了关爱在关注着这个脚步的移动，或者触、受等等，或者来观察五蕴。这是无嗔相伴随的正念正知，用心所分析来说是这样的；用大家熟悉的话说，是带着温暖的关爱，在观察着脚步。

你修了慈心禅，不是在刻意修的时候才可以有这种受用，在日常生活中都可以。如果慈心（无嗔）不是那么熟练，可能这样的运用还不那么自如，那可以自己培养，你完全可以试一试，站在那先不动，培养培养慈心。不管是“没有敌意，柔软慈和”生起来，还是就有情相“愿你安乐……”生起来，总之无嗔心所现起之后，内心洋溢着柔软、慈和、包容、接受、关爱的内心力量、内心觉受，这个时候开始迈动脚步，带

着这个来观察。哪怕你只走了两三步就淡了，但那两三步你能体会到所说的是什么。

如果这个人的无嗔心所很强盛，他这一天可以基本上都是这个样子，内心始终是暖洋洋，充满了接纳、包容和慈爱。不要说别人有没有从他这里得利益，他自己就得到很大的利益，他这一天是非常幸福的。哪怕外界给他很多言语的或者是事情上的所谓的冲击，只要他的无嗔心所不被破坏，他这一天的快乐是别人不知道的、不能想象的。在其他的人看，这个人来骂了他一顿，那个人来训了他一顿，他得活的多痛苦呢？结果这个人活的像《佛遗教经》所说的那样，“欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露”，不是受虐，而是内心安住于无嗔。这是一个好的修养可以给人带来的幸福，即便这是从现世的角度来说。

但是，修养从来不会从天而降，需要我们去修、去养。没有现起来要把它现起来，这是修；现起来了还要养护好，不要不珍惜现在拥有的。修行上也有这样的人，没有这样的善法体验的时候，很有干劲、很好、很真诚地投入修行；有了之后，又犯了老毛病，什么老毛病呢？拥有了就不再珍惜。修起来了，不养，于是慢慢地，这个善法力量就淡薄了；可能过了一阵子，想要再现起来，还要再花力量。我们要既修也养。实在说，真的拥有这样善法力量，如果坚固的话，真是泰山崩于前色不变。不是硬撑着——“我不怕”，而是内心调柔慈和，有这样无嗔的善心，内心始终祥云一片，外边境界怎么样，触动不了这个心。

之后大家经行的时候，也不妨试一试，看自己能不能够有慈心相伴的脚步。说的再容易体会一点，就是刚才那句话，能不能把内心的慈爱培养起来，充满温暖、包容、关切的观察自己的脚步。特别通俗的说就

是，爱自己的脚步。但是，如果配合以智慧呢，又不贪染。无嗔是带着这种没有抗拒的接受，调柔的接受，对于结果完全开放地接受，所以无嗔配合以如实知，这个人可以内心充满了柔软、温和、慈爱，来面对色身逐渐的衰朽，来面对自己病痛的发生（就像你们的腿疼），甚至来面对自己最后的一呼一吸——这一生走到尽头了。如果这一生能够在这样的心所中结束，你还用担心去处的问题吗？修养到了，这些都是可能的。

也可以在这样柔软慈和的背景中，如实地观察五蕴。为什么不可以啊？现在很多人起早，起早之后的第一念其实是带着不情愿。这个不情愿意味着什么呢？“哎呀能多睡一会儿就好了”，“能不能让我再躺三分钟？”这样的表现后面就是有嗔等流，知道吗？对于这个身心的受是对抗的，因为有不可意受，所以心还是不习惯，可能更贪染相应的躺着那个时候的可意受。这里就有贪嗔。如果这个人无嗔非常强盛、熟练，清醒的第一念就是伴随着无嗔的心。那是什么呢？内心很柔软的、很温煦的接受、拥抱当下身心所有感受，没有任何不满意。带着关爱，带着这种慈和，整个地来接受身心当下的感受，非常的调柔，非常地温煦。那这个时候，他这个不可意受就是不可意受，不带来任何内心的不情愿。就像你状态好，以慈心来面对腿痛是类似的。那这个时候，精进对他来说是没有困难的。比如说一念也不耽搁，马上就起床，而且伴随着很昂扬的正念的心；而不是起床气，起了之后自己憋半天。

这都是一个人无嗔心强盛之后，在生活中可能的不一样，这是很重大的变化。很多人不知道自己起床之后心是怎样的，意识不到里边的干巴巴，意识不到里边的不情愿和排斥。但是如果慢慢这个心越来越调柔、越来越温煦，无嗔心所越来越强盛、越来越熟悉，慢慢地这种无嗔的力量影响扩大到这里，自己会发现的。无嗔心所其实对一个人的生命质量

影响特别大，不仅仅是表现在对众生的慈爱上，对众生希望离苦上。

有一个鸡汤文其实说的挺好，叫做爱自己。你用这个无嗔心所关照过自身吗？关照过自身一个一个情绪感受吗？突然泛起一点恐慌，比如说对于死亡的恐慌，能不能够不随着那个恐慌沉浸、不知所措？这种无嗔的心所，这种柔软、慈和、温煦、包容现起来，关照甚至拥抱这个恐惧本身；看看你的身心，马上就安抚下来，马上就沉静下来，马上又充满了正面的力量。这是以无嗔心调伏烦恼，它可以有很大的力量。

自己想要放逸，也不去做内心的这些对抗，以无嗔的心，以这种柔软慈和，来观察内心这个要放逸的活动，当你这样的時候，其实当下心是无嗔的，善心相应的，不善心的力量会得到很大的消减。特别是如果安住于无嗔的话，那意味着对立的力量会被消减，之后那些，就像被你内心的温暖、慈爱给照化了一样。

慈心，或者说无嗔心所，它的应用其实是很多的。我当然一般不建议在内在捏造一个人格化的对象去对话，“你好吗？我希望你好啊”，但是不意味着一定不可以。“我只有这样人格化，心才能柔软，怎么办啊？”那你就人格化吧。但是，我们明明是法缘慈，去人格化，是不是啊？法缘慈，把本来取人相的这些都给解构了，以五蕴去观察，解构过去的取人、取我、取众生这些习惯；如果我们向内再去构建，跟法缘慈有一点不相称。不过，如果我确实是初修，你让我向内用这个慈爱，我也能，但是必须人格化，那你暂时先用着；知道以后可以有更合适的、与佛法不共智慧更相称的方式，继续向前努力就好。

法缘慈·座上修三

2020 年 9 月 18 日·福建

先做众生缘慈的修习，比如“愿我没有敌意、柔软慈和”，这个修习得力了、有受用了，接下来法缘慈同样的修习再做一遍，就是取人相、不取人相这样交替进行。那对自己有四种引导语，分别引导心，取人相做一遍，取五蕴相做一遍。这样通过前面众生缘慈的修习，自己内心得到相应的受用，这样后面法缘慈的修习可能会得到一点助力，至少在无嗔心所现起这一方面不勉强，凭着心的惯性更容易现起。

再一个，虽然跟大家一起来做法缘慈的修习，但是内心不应该因此轻视众生缘慈的修习。作为在世间生活的大家，可能不能总是用五蕴无我的智慧来观察，取了人相如果就没有办法或者不习惯生起无嗔的心，那反而可能不合适。让自己不管是取人相还是不取人相，这样的慈悲喜舍都能够很自如的现起。下面我们做相应的修习。

法缘慈·答疑四

2020 年 9 月 18 日·福建

法师：这位法友谈了自己在春天防疫期间，在慈心禅座上修习的一些受用，主要的问题：说到自己修行比较得力的时候，一坐六十分钟，感觉温暖，有点高攀圣境的感觉，是否有一点心一境性的前奏呢？

首先，如果用心所相应的分析来说，心一境性是三摩地心所，三摩地心所是音译，意译常常译为定心所。但是要知道，三摩地心所准确的意译其实就是心一境性，心能安住一境不动的这种能力。这个实际上是通于定位和散位的，也就是初、二、三、四禅等色、无色禅有这样的心一境性，欲界也有心一境性。心一境性也叫等持，通于定、散。另外还有一个等至，也叫三摩钵底，是唯通于定心的。这个在过去讲心所的时候说过。

所以，对于心一境性，不用觉得一定离自己很遥远。在欲界，就是散地（跟定地对说，相当于说是散心位、散地），也可以有心一境性。像《瑜伽师地论》讲“九住心”，那都是从最开始心向内安住所缘开始，一点一点心堪能增长，心一境性逐渐增强的过程。我们修习得力的时候，在一段时间内，心一境性是正常的，可能不一定到相应的根本定的位，但是，说在某个时间段受用相应，是可能有等持的（也就是心一境性），不一定自己的判断就不对。特别大家修习相应，心就是柔软自然、毫不费力地安住在所缘上，那个时候就是有心一境性（等持），虽然不一定是初禅，但即便是还没有到初禅位，当下是可以有心一境性的。

不过，要特别说一下这位法友后边说的看法，可能要纠正，“可是，心一境性是有无我慧的，明显不符合”——不是，心一境性不是必须有

无我慧。是不是讲别境心所的时候，以为这个三摩地心所之后是慧心所，它就是必定都有的啊？不是这样的。心一境性，它只是叫等持，它跟智慧没有任何必然关系，既不能说它必然与慧相伴随，也不能说它肯定与慧相伴随，没有那种必然关系。这个心一境性，我特别说的是针对等持（三摩地）相应的心一境性来说，跟慧没有任何必然关系。

“学习了法缘慈，觉得心一境性是法缘慈的修习的最高境界”，这个怎么说，修习法缘慈当然可以有心一境性，但是这个心一境性不一定达到定的层次。而且应该知道，如果这个人修习法缘慈，他里面观察的成分始终有的话，意味着始终伴随着分析型禅法，那实际上他应该不会达到初禅及以上的禅定，因为他分析的禅法多。但是，他如果法缘慈的重心在后面这个慈心上（或者是无嗔的心），多分地安住在这个境界，那他后来是可能得根本定（初、二、三、四禅），这是看自己所放的重心在哪。因为法缘慈里面明显是包含着止与观这两样的成分，这个人如果从这样的修习入手，后来生起慈，他重心偏移了，偏向于着重安住慈，那他可能与定相应的成分越来越多；这个人始终保持着相当程度的内心的观察，即便他有心一境性，那也不是色界或者无色界相应的心一境性，应该说是欲界相应的心一境性。

法友：师父！做到法缘慈的时候，要让对方的相一闪，自己不就想去抓取了嘛，然后，自己心提起这个缘起、无常、生灭、变易、苦、无我、无我所的这个色，之后自己再酝酿一下这个色，然后是受、想、行、识这个五蕴之流都再酝酿一下，就是之前那些定语都能感受到，然后，后期真的就是，因为不敢又不想让那个相主动地现起嘛，真的就是变成那种蕴流了，就像那种波动的那种流，最后变成一股势能，就是在《佛陀的启示》中用了一个词叫势能，就是让这种势能变得无敌意无什么的，

最后呢，这个势能融入虚空了，什么都没有了，自己真的就是在那个慈心状态里。

法师：因为从前我们大家修慈，其实基本上都是落在众生缘慈这个范畴里。现在修法缘慈，法缘慈跟众生缘慈最大的区别就在你培养祝福的对象的相是什么，过去是我相、人相、众生相，现在是五蕴相，是这样。特别这个五蕴如果不是静止的五蕴相，是对于自己观察如何如何，能够多分有如实观，确实会看到是缘起的、无常生灭的、无我我所的，那么这个一一蕴，其实也是抓不住的，所以我用蕴流这个词。如果一定用胜解的方式取相，不是基于如实观，头脑中呈现基于之前胜解呈现的相，那也可以。特别在对其它人修法缘慈的时候，基本上都是胜解观。这样虽然可能是如实观，也可能是胜解观，毕竟是不取过去的人相、我相，特别是如果伴随着无我的慧观，对一一蕴进一步的观察，那确实有可能慢慢地自己内心不一定需要取什么固定的相才能够引发慈（或者说才能够增胜无嗔）。

其实大家修慈心，哪怕是众生缘慈得力的话，可能会有那样的体会，就是这个时间段，慈心很明晰、很强盛，自己呢（自己这个词很有意思）好像就融入在这个慈心中，泡在这个慈心中，好像被这个慈心所包围，那个只是一种感觉。包括哪怕是从法缘慈入手，到后来，对于具体取的相（就是心所缘的相）不固定，甚至变得消融了，这些都不是奇怪的事。这其实都是心这样思择的时候，所取的相发生了变化，不是取相停止了，是取的相发生了变化，不是想蕴停止了，而是想发生了变化，是这样而已。

之前也有讲，其实引发无嗔或者说慈心，它其实更是像一种心的状

态，你如果熟悉了这种心的状态，它不是必须对应某个具体的对象才能够现起，甚至不必是很有意义的相。比如像你说的，在某个时候，内心所对的这个对象像消融了一样。那这个时候，其实也就是这个相变得不像过去那样具体而坚实，还不是无相。不过，总的来说，算是自己在观察中比从前有进步。但是要知道，如果自己在这里有害怕，那恰恰说明自己的人我想还是比较坚固。（法友：有点害怕，整个人都没了）把自己修没了，把别人修没了，都上升到刑事案件了——要是这种想法就没法修了。没有那么多事儿，都是自己心的事儿。都是自己心里在加戏。你要反过来看到，这是个什么心所呢？从什么来呢？你这样对自心多一点观察、简省，会有更多受用。

不过刚才谈到一点挺好，大家如果在慈心（或者柔软慈和的这个状态，或者愿你安乐这个状态）很清晰、很充盈、很有张力、很稳固的情况下，可以试着多沉浸在其中。不一定始终对对象“发功”，可以试着沉浸在慈心中，多体味这个慈心，这是相当于定学。相当于什么呢？相当于这个多愁善感的人，他在品味自己心头酸酸的感觉。不过，那个是负面的，体会的越深、越熟悉，就越容易堕入内心莫名其妙泛起的酸楚；但是，你如果把这个品味的功夫用在慈心上，那多好呢！内心时常地、自然而然地柔软慈和。内心看着自己的脚步，内心觉知着自己的脚步，同时心是这样的柔软慈和，那个时候，你真的觉得这个世界上没什么大不了的事。不是一时鲁莽地没什么大不了，而是内心是这样的柔和柔软，用偏道家的话叫做这个心是虚融的感觉，这颗心，好像不跟任何一法作对，当然不管怎样，这颗心都是不会被它所支配的。

多体会慈心，对于大家对慈心的熟悉和调动的本领是有帮助的。常常地把慈心调起来伴随着自己的生活，这就是内心有强大的善法。常常

这样，等以后真发生菩提心了，修忍辱度那是水到渠成。要知道，六度都是需要有菩提心为前提，没有菩提心为前提，没有菩萨作略，谈不上菩萨的波罗蜜，谈不上度。当然也要有般若配合，没有般若配合，可能还是偏于人天善法。

法友：师父！我记得学六入处，师父把法是放在触、受、想、思、爱，然后学四念处，修的时候是身、受、心、法，我对这个法不是很清晰，还是说我不需要了解它？

法师：四念处的这个法，如果根据《阿含经》不同经典汇总的内容来看，它包含的内容很多。你像五盖是法所概括的，五蕴也是，七觉支也是。这是在四念处这个法类下，它所说的身、受、心、法四类念处（四类正念安置之处），它里面的法包含的内容很多，不是不需要知道，而是没有必要，也不太可能一下子俱修。你了解有什么，经典里都有说，或者看一些现代人归纳总结的比較可靠的介绍。但是，作为自己的修习，可能不容易一下子都实际地操作到。

你像关于五蕴无我，记得从前有一次禅修营，有法友问“我们现在修的是四念处的身念处，后面的能不能介绍介绍？”也曾经很简单说过，但是并没有介绍大家去修习。现在大家观察五蕴无我，不一定非要归入哪一个法类，如果按四念处这种语言体系说，那当然是法念处所摄。但是看《杂阿含》，佛教人的时候，他不是总说这个是哪个法类相，然后再说这个法。他往往就是因病给药，这个人存在这样的倒见，那就一起来观察辨析，把这个颠倒见给破除了，问题也就解决了。不一定是每次总要翻开课本，指着章节目录说“我们现在在这一章”。佛的说法还是比较活泼、比较灵活的。

我们作为后世的佛弟子，修习的时候，如果有能力，可以去遵照，后来在不同法类的归判中，有哪些涉及到这个法，可以了解它。但是，也不必太在乎像目录学、目录归纳学、分类的这些内容，这个在后世有相当意义，但是只对这个个体来说，他跟本什么也不懂，只是别人叫他观察色受想行识无常、无我，他得道了，够不够啊？够啊！我们后世的学人学佛法，有体系的把握当然好，但是不要以为每个人都必须如此，更不要以为佛法必须要这样学。如果从它发生作用来说，可能真的不需要太多。

这个发生作用，还是发生突破凡圣一关这样关键性作用，真的可以不必太多。先告诉他这是色受想行识，先了解一下我们是不是有这样的生命现象？是。色是这个，受是那个，先对照一下自己身心运作，有没有？有。除了这些，还能不能找出来其它属于生命现象而不在其中的？都被你说完了。那我们看这个色，它是常的吗？等等……。色常否？色无常，这是经中常见的话。意思是什么呢？观五蕴无常所以无我，这样的经文我们学多了，往往就觉得这些好像就不是特别的深奥了不起了；其实这个相当了不起，无我慧是突破凡圣一关的关键，这个相当了不起。那作为个体，他不管是从观察五蕴还是观察六入，哪一个角度得入，生起无我智慧，他都可能突破凡圣一关。对于个体以尽快解脱为目的的，这些都可以是着力处。他甚至可以学特别多的佛法，如果他的善根足够，或者他身边有人能够给他一些必要的帮助，他可以只学这一点佛法，然后就能够得到受用。当然，这还是跟善根有关系的。也许有的人根性就不一样，可能需要反复地思辨，来令心中确实无疑，他向前走，心中更踏实。

法友：师父！观五蕴如实知，可以生起无我慧，这里面的如实知，

是不是应该有正见为前提啊？之前我们学《六入处通说》的时候，《小长养众苦偈诵》说“若眼已见色，而失于正念”，这个是不是如实知是前提，需要有正念跟正定的紧密配合呢？

法师：说到正见，这个人就算没有被教导或者没有学习过正见，如果有人引导他这样正确地去观察，这样正确观察会得到正确结论，这个正确结论其实可以是智慧，它是通于正见的内容。不是必须一定先学。我们看《阿含经》也能看到，有人来到佛这儿，是没学过的，佛也没有跟他说其它，可能就是教他来观察色的常、无常，通过色的无常，再来确定一下，既然这是无常的，它是我、异我、相在吗？这个人可能之前并没有我们现在共同认可的佛法正见，但是他通过佛这样的引导，当下反过来观察，他会有正确地认识和结论。

所以是不是必须一定要具足这个？在个别情况下，不用。当然在今天，大家在这个禅修营就能体会到，如果之前自己对于五蕴无我的闻思扎实一点，明显要省很多力，是吧？对于五蕴都指向什么身心现象，如果平时功夫用了一些，这就容易一些。这是说如果就我们今天来说，还是这样的更普遍。

另外，你说到正念，它是不可能缺失的，缺失的话，这个修行没法进行。注意到没有？你提到的正见、正念都是八正道里的内容。八正道，又被称为八支圣道，意思是要成就圣道，需要具足这八支。之前我说，这个人可能之前没有被教导相应的内容，但是佛引导他观察，他观察的时候得到正确的结论，这个也是相应的智慧。对于他来说，也就是获取了正见。在相应的《杂阿含》经文中也常常说“如实知者是正见”。这个人能如实知五蕴，如实知六入，这是正见。

之所以说一下这个，他不一定非要通过学习获得之后，有了正见才能做这个。有恰当的引导，他也可以在这样如实观察中，得到正确结论。这是慧相应的，也可以是与正见一致的。

因为八正道的相关内容从前没有特别完整地配合修习谈过，但是如果自己去学习，像我经常推荐的《成佛之道》，还有正在讲的《佛法概论》、《杂阿含经二十选》等等，也都有谈到。你要是现在开始思择这些了，可以去找来做些参考。

法友：师父！今天在观想蕴的时候，有了这样的一个疑问，就是想心所是取相，是认知的结果，那它取这个相都是来自于色蕴吗？都是来自于我们所认识的这个物质世界吗？还是说，因为我们的认知有限，所以被局限了？

法师：你问想蕴所取的相，是不是都来自所认识的物质世界？还是被我们的认知能力所限制了？要知道，说到想心所，不仅是前五识相应的，它也是第六识相应的，意法为缘所生的想也是想，但是它并不必是直接缘的色、声、香、味、触境所现起，它并不是直接缘的色境所现起。它缘的是什么？缘的是心所。

法友：可是它取的相还是我们能看得到的那个相啊？

法师：你的这个问题，其实自己没有很好的把它归纳出来，如果归纳一下，就是我们取相的基本材料，是不是都来自于外部的物质世界？哪怕是意法为缘所生的想，是不是都来自我们的外部世界？你如果这样来问，这个问题就相对来说清晰了，而且是个好问题。

什么意思呢？即便我们想象加工，它要有依据。比如一个生盲（生

来就是盲人），他没有色彩的概念，你跟他说雪白的头发，他不知道雪白是什么概念，他内心中呈现不出来雪白的相。如果有人觉得自己很善巧，抓一把白雪告诉他“这是白雪，你摸一摸”，“啊，原来你说的白是冰凉凉”。什么意思呢？对于生盲来说，在他的认知材料中没有色彩。从这个例子给我们一个什么样的提示呢？一个跟你这个问题有关的什么样的线索呢？即便是意法为缘所生的想，他所运用到的素材，是跟前五根对于色法直接的认识有关系。所以你这个问题可以这样说。

法友：那就是说仅限于前五根的材料。

法师：问题是，凡夫除了前五根来认识外部世界，还有什么认识外部世界的直接渠道呢？

法友：所以我知道，刚刚说被限制了，就认识到这种程度，要是不是凡夫……

法师：对于人，认知能力当然是有限的。即便神通人，他的认知能力多分还是有限的，所以有一些经论里，谈到了佛与阿罗汉神通力的差别，那就是我们所说的超常认知能力，也是有不同的程度。

法友：那会超出这前五根呈现的吗？

法师：比如说天眼，能够见到一般肉眼不能见到的色。用今天的话说，他不仅能见可见光范围的，他还能见红外的、紫外的；他不仅能见眼前的，他还能见很遥远的，比如遥远的天体——省了望远镜的钱；再比如说，我们能见宏观尺度的，他能见微观尺度的——又省了显微镜的钱……

法友：明白了，就是跟认知能力有关系。我们普通人，就前五根就

够了；还有像师父刚刚说的生盲人，他可能认知材料的不足，就更成不了那个相。

法师：在六入处的相应说明里说过，想是与根尘识都有关系的。这个认知结果是与认知的对象、认知的方式、认知能力这些相关联的，就像我们拿一个检测器去检测什么东西，检测器本身的灵敏度、探测能力等等当然会影响检测结果。我们在谈到想的时候，说到触集是想集，什么是触集啊？根尘识三合和。那就很明显地说明，想是跟这几个因素直接相关的（我们还不要说其它间接相关的），这几个的任何变化都会影响想，都会影响取相。这是与五蕴有一些关系，但更多的是六入方面的。愿意的话自己可以再去思择，包括翻阅一下。

法友：师父！我们之前学心所的时候，根、尘、识、触、作意、受、想、思，就会觉得在这个运作上，它就是一个必然的顺序。但在今天观的时候，我发现其实这不是必然的顺序，比如说，观的时候你会发现行蕴在前。我的问题是，因为心所都是和合运作的，但我们为了了解它、看清它，就掰开了馅儿去看。这里面是不是没有一个必然的顺序？或者还是像根尘识触然后产生受想这是必然的顺序，但是行蕴就不会有这个必然的顺序。

法师：这个问题，其实在学遍行的时候，应该是拿出来说过的。我记得当时应该是明威提了这个问题。（法友：他当时说的是作意是在触前还是后）包括诸遍行，它们是次第前后的？还是一时俱起的？实际上，如果直接给答案，不应该做决定说，不应该说它们必然是一时俱起，也不应该说它们必然是一二三四五这样次第的。当我们把它做一点理想化的假设来看的时候，可以说这个引发了那个，这样说的时

然的前后次第；但实际上，所谓的遍行的俱起，它不必然是完完全全地在同一个时间点，毫无时间先后差别的一起就爆发。

这后面还有一些佛法自古以来的一些探讨。心所，它究竟是一时只能有一心所呢？还是一时可以有多心所呢？诸部之间也是有不同意见的。包括也会参考今天神经生理学方面的一些结论，做一些参考探讨。总的来说，像诸遍行，它们必然是配合现起的，就是此有，彼必然也会有。比如说，有了触，那受、想、思都会发生。只是你如果理想化的拆开来做前后探究，就跟物理学里做理想化模型来探究一样，但是心、心所的活动不是那样理想化的，特别是要懂一点缘起。

我们定义这个心所，是就它的特征、它的体相业用等等定义的。如果用缘起的观点看，法没有一一的实在自体，你探讨这个时候绝对的边界，意义大吗？可能吗？因为你要绝对的先后次序，就要有绝对的边界。如果，只是人为的根据一些特点做一些定义的话，我们就不会对这些心所，到底是一个珠子接一个珠子现起的，还是站成一排一起站出来的，有太多的这种执取。这个归根到底后面还是实体想，一一法的实体想。因为一一法的实体想，也把一一心所之间想成了有绝对边界。特别是遍行心所，想成了有绝对边界这样的情况，这才内心中想着这个心所、那个心所必然是别体，甚至是可以掰开来分析的，所以会有这样的问题。

实际上，遍行心所既然一起俱起，你也可以说它们是分不开的，它们不是绝对分立的。就像我说五个手指，你如果从指尖这样看，这是五个；你如果从指根，跟手掌连接那看，应该说它们是一伙儿的。是不是这个意思呢？你一定要寻求它的绝对边界，那你只能是站在这儿看，但是这不是手指的全部。

它们有一些相互引发的因缘。但是当你真的意识到，它们所谓的俱起，难道不是某种意义上意味着可以把它们当成一体来处理吗（我们一般人的想法）？既然一个出现，别的必然跟随出现，既然它们总是一起出现，那难道不可说它们是一个东西吗？这样说法也不全对，那是错误的另外一端。这个说法的好处是什么呢？是破除把这些心所做一一别有实体的，而且各自隔别的观察。我们不妨去做这种处理，但是不能有这种实体想。这种处理，就像物理学上把这个模型理想化了，来做一些了解，但是放回现实中不是那样的。特别这几个遍行心所，前边几个是跟认知密切相关的，这一认知必然发生在之前。某种意义上，你可以把这个认知过程做一个整体考量，但是也不妨划个虚线，来研究虚线之间这个阶段的认知；划个虚线，研究一下虚线之后这个认知的结果。但是，你一定说这个认知之间有这种绝然的边界来区隔，那可能也不一定对。明白这个意思了吗？

法友：师父！这几座在观察五蕴的过程当中，可能陷入前边对五蕴的观察比较多一些，然后从一个一个观察的过程中还可以，慢慢地可能观察的越来越多，而且分成类去观的过程当中，就觉得五蕴的交织、流转、纷杂，心就变得非常沉甸甸，然后就提不出来那种快乐，就是非常沉，一直都在沉的那种状态当中。

法师：这就是我提醒大家常常要调柔心，而且不用一下子都想看清楚，能看清楚一分也很满意。你就是对看的少不满意。要知道，我们刚开始的时候，这种观察的能力还是不太够，那就允许有观察能力增进的过程。一开始可以跟自己说，比如受，我可能就观察这几种，确定是这样的受用，不是彻底地、面面俱到地。比如在这儿盘坐，就是跟盘坐相关的几种受，比如说感觉舒服的可意受（乐受）、腿痛的不可意受（苦

受)……跟自己当下身心活动比较显著，或者是最显著的，从这个入手就可以。

在相对长的一个时间内，对于不能够面面俱到、事无巨细地观察，保持开放，内心允许。因为想要把这些一下子都看清，内心能力跟不上，这确实会让自己感觉挫败。内心挫败感一出来，其实自己就应该意识到，在这之前心是有贪取的。只有贪取而没有实现，内心才有挫折。所以，应该以调柔的心，其实也就是无贪无嗔的心摄持着来观察。

为什么我强调观察一分也满意，观察十分也满意呢？两个同样满意，这个很重要。不满意，意味着烦恼现起。内心是有不满意，不过你没看清。不满意、自责等等，这时其实有烦恼现起。看心要细致一点，特别是这些善巧很重要，它涉及到我们能不能够长久修行。要是总是内心自责、不满意，这个修行就困难。为什么？令自己不舒服。或者用很暴力的所谓的精进（其实是用力过度）来推动的话，那也不善巧。如果能够无贪无嗔地来观察，那是最好的。所以我也说，如果自己身心不调柔，调柔它，再来观察，这是重要的。观察五蕴无我，也可以一开始不面面俱到。想，就观察那几个；行，就观察那几个。不用想那么多，慢慢来。

法友：这个我感受到一些，进入到一些逻辑的理性思惟当中，好像有很多东西，有抓取不到的那种感觉。

法师：你这个逻辑思惟是基于概念性的？还是基于体验性的？比如，是自己观察到这样的受，然后来看这个受常、无常，是我、没我，是这样吗？还是进入了概念分析性的？

法友：我可能进入概念当中了，所以抓取不到很多东西。

法师：我们在这里修习，特别是基于自身的，应该是尽可能基于当下身心的现象上呈现的这些色受想行识来把握，这样会更真切。基于实际经验的，这种给我们带来的认知变化也更深刻、更有冲击力。只是概念的，那是偏于闻慧。现在这种修习，它能够给我们带来伴随感受性的智慧。

今天时间到了。大家稍后临入眠之前，还是要做那些功夫，正念正知，思惟起想，巧便而眠。如果想睡的不那么昏暗，也可以用一下前面一句话，作光明想。**作光明想，正念正知，思惟起想，巧便而眠。**现在在这个营里的修习，可以伴随着无嗔，或者是很明显的慈心来入眠，这是正念的一种安置法。经论中，只说正念正知，没说正念于什么，是因为只要是佛法的修行，都可以。随着这个人修习法类的差别，放什么都行。那现在，大家可以安住于慈或者无嗔来入眠，这个好一些，你一定要观察五蕴来入眠，怕你这一夜没觉睡。

好，我们今晚到这里。

法缘慈·座上修四

2020年9月18日·福建

在身心放松的情况下来修止、修观。我们要去做一些正确因缘，但是，对于做的结果没有贪着。有精进力，但是没有贪着；有善法欲，但是没有贪着。有贪着的表现，就是内心对于努力的结果不开放，只能接受好结果，不能接受一般或者差的结果。比如，我在努力地观察、仔细地观察，如果观察的不是太稳定、不是太清晰，内心感到不高兴、不满意，或者挫败感，这说明内心是有贪取的。过去在以呼吸为主题修习的时候说“只是去做正确因缘，对果相全然平等开放”，这其实就是在用无贪无嗔相应的心去做正确的努力。

之前，在某个群里回复一个问题，我说到“可以是善法欲、精进、无贪、无嗔等等这些力量配合的正确努力，这种努力是给人带来宁静欢喜的，不管达成的程度如何，你已经在做正确因缘，这就是能做的最好的事”。单纯对结果满意不满意，其实是有一些背离缘起的。我们不在结果上生起贪嗔，只管在因上做智慧抉择、把握，然后以相应的精进去做正确的因缘，这很好，这就是自己当下的因缘中能做的最好的事，能做的最多的事。既然如此，当然是满意很满意。

这不是说我满足于此，不再努力，而是对于相应努力呈现的什么结果，内心都能平等开放。诸法因缘生，不是我做这个相应的努力，一定有百分之百的结果，不一定。可能跟自己前面的身心状况，之前的闻思修习都会有关系；说的再远一点，可能还跟过去生修习的情况有关系。自己能够决定的就是当下，如何去努力做正确因缘并去实施它，这就是当下能做的最好的事。至于结果，它呈现了一分（10%）的效果，很好

很满意；不仅仅是简单的满意，而且是很满意，百分之百满意。不是固步自封，不求进步的意思，而是内心无贪无嗔的意思。内心是调柔的、慈和的，是对于修习呈现什么结果，没有抓取，没有排斥，只是在做正确因缘。

我们吃饭到底吃饱没吃饱，跟我贪不贪着这个饭没关系，跟我这一口一口吃没吃，吃的是什么，吃的快还是慢有关系。我们去做正确因缘，当这些因缘具足，当然就会有正确的结果；正确结果没出现，只是说明相应的因缘没具足而已。

对于我们修习一个新的法类，特别是不太熟悉的，它有一个过程很正常。这就是我几次用譬喻跟大家说，第一次尝这个菜，不要指望一下子就摄取了这一盘菜所有的营养，只是吃第一口，刚品尝到一点味道，有一点味道就可以了。二师兄说“师兄你在吃什么？人参果好吃不好吃？”为什么提到他呢？他虽然那一口吃的急了点，其实也不是完全没有味道。不要对我们的修习报以贪取和不满意等等（就是有贪有嗔的内心态度、内心背景），至少在修习的主题上，内心全然是是无贪无嗔的。

因为自己关于佛法的认识，有相应的思择或决定“我要这样修习”，这其实一定意义上是正见、正思惟相应的，正见、正思惟，其实可以说在一定程度上是跟“信”表达同一个意思。“信为欲依，欲为勤依”，因为自己确信是这样，所以发起要修行、要达成的善法欲，但是可以无贪无嗔。有这样的善法欲推动自己去做正确的努力，该修的修，该断除的断除，内心是没有抓取、没有排斥的。没有内心的规定，说只有哪些才可以呈现，哪些不可以呈现，呈不呈现是因缘的事，只是去做自己能做的正确因缘，对于果相全然平等开放。对于修习的结果，有十分结果，

那当然满意很满意；哪怕只呈现一分，一样的满意很满意，没有任何差别。这样修习有无贪无嗔伴随，反而是最恰当的，反而是最稳妥、最快速的。

如果认为修习不是那么“顺利”，不是那么“顺遂”，做了这个判断，其实说明内心有预设，甚至在这个上有了情绪相关的贪取，要不然不会这样。觉得不顺利，其实就是不太满意，这恰恰是从前日常生活中总是伴随贪嗔的一种心理模式。现在离开这种模式，真的是用缘起智慧来摄持自己的修习。诸法因缘生，不管是要修慈，还是要修无我慧，还是做相应的结合修法缘慈，都是缘生的；相应的内心，不管是慧也好，慈也好，或者是悲智交融的状态也好，这些都是缘生的。只要问自己，它们是什么样的因缘能够现起？当下应该做什么样的因缘去建立它、强化它？那就去做什么。如果无嗔（慈）薄弱，那么可以偏重修习它；如果智慧不够，可以修一些智慧观察。但是内心对于所呈现的结果，没有任何规定性。这个规定性，实际可以成为贪嗔的一种表现。

我只管要达成它，因缘上要做什么正确的努力，然后注意力和精力投入就放在正确因缘上，结果怎么样有了解，但是不投入情绪化的抓取和排斥（就是不发生贪嗔）。然后知道在这正确因缘上该怎么做，或者可以做什么调整，是这样的用心。身心始终是调柔安和的。如果身心变得沉重，那说明不够调柔，也失去安和，这一定是有烦恼心所伴随，那调整它。

不要觉得众生缘慈不如法缘慈高级，我就不能修了——我从来没这样说。反而告诉大家，就算你修法缘慈得力，众生缘慈也是要修的。万一哪天因为这样因素、那样因素，没有现起五蕴聚的这种观察，那取人

相就不能生起慈了？让自己高、中、低档都可以有效，从自利利他上，都有它的作用。不要像自己生活一样被绑架——我的消费达到了这个水准就不可以降下去。为什么呢？做给谁看呢？修习也是，修习是最真实的，不要有任何做给自己看或者是向别人交代的意思。只是身心真正地趋向真实、向于真实，自己去分分地验证佛法、实现佛法，那么自利利他，自在其中。

可以根据自己的情况，偏重于众生缘慈或者法缘慈，都好。但是要修慈，要具足慈。不具足，哪怕回去多修会儿人我相相关的众生缘慈，那也很好。我们主题毕竟是要修慈。修法缘慈是在众生缘慈基础上，希望有更多的、更有力的善法伴随而已，并不是彻底放弃慈，是让慈能够慢慢地带给你更深刻的智慧。我们一起来做这一座的修习。

法缘慈·座上修五

2020年9月18日·福建

禅修营起到的是一个集中训练的作用，或者是集中的学习、修习，让自己能够有一点更着力的地方。想要达到这个目的，在营中自己应该主动的去尽可能的密集修习，但这并不意味着紧张、紧绷，甚至还有担心、不满意。内心既是安稳安和的，又是活泼泼的。听起来矛盾，其实也不矛盾，这个活泼泼不是说乱动，而是说它是调柔安和的，不是沉郁的，是有着生机和活力的。如果大家修慈培养起了无嗔，有无嗔相应，自然会是这样柔软慈和的心，自然就是充盈着生机活力的，同时又是安和、调柔、温煦的，充满了关爱的，所以慈心对于调整身心，令身心堪于作业是很好的。

这个禅修营着重是在修法缘慈，但是不要把慈搞没了。如果是那样，还不如就带大家修习无我了。之前也有说，修习法缘慈实际需要两类基础，一类是慈心修习的基础，一类是无我慧的基础。我们这一次并不是一定要求大家法缘慈的修习多么熟练、多么自然、多么深刻、多么坚固，确实就像给大家端上了一道新的菜，大家伸筷子夹了第一口，尝一尝，这样定位，不会额外给自己很多因为贪取造成的躁扰。

内心调柔慈和，云淡风轻，而又精进不懈——这样的相貌是合适的。我说无贪无嗔相应的善法欲和精进，大家听了，头脑中在尝试做各种排列组合，到底是什么样貌呢？那就是刚才说的那样，内心没有抓取、没有排斥，柔软慈和、云淡风轻，但又非常决定的精进不息。要不然只握着拳头硬努力，那是缺乏善巧，那样会让身心与止观不一定相应。有一些人不懂这些修习善巧，其实也就是对心、心的运作不太懂，但是又比

较精勤修习，他会经历一段比较苦的修行岁月。这不是必然的，是他不善巧造成的，他这个不善巧，有意无意的掺杂了很多的烦恼在里边。但是这样的人能不能修习得利呢？也能。他自己咬牙坚持熬啊熬啊熬，到一定程度，身心突然放松了，这个时候修习就得力了。那你何必熬那么苦、何必熬那么久才身心放松呢？

大家知道了应该怎样去培养正确的力量、正确的因缘，每一次修习（包括日常）中时时了知身心的状态，知道它有什么没什么，需要做哪些调整。从这儿也看出来正念的重要，这是念处的功夫，但不一定非要四念处的修习出现。我们持续的在任何一个修习的法类上深入，正念都会增强，就算天天只念一句话，正念也会增强。向内的觉察，向内的修习，都会令正念增强，不一定非要修某一个特定的法类（像念处的）才能。

但是从念处的角度可以把这种修行是什么放进来，比如我说觉知心有什么没什么，这就是心念处。应该有的没有，去修集、现起；不应该有的或者是导致恼苦、导致障碍的，去战胜它、调伏它、消除它、息灭它。这个调伏和息灭，不一定拽着脖领子去打它，像我们修习慈，并不是揪着嗔恨在这，原地把嗔恨给打服了；我们是修习无嗔，修习慈，对立的正面力量强盛了，烦恼就自然不现起了。

法缘慈·答疑·结营

2020 年 9 月 18 日·福建

各位法友，大家晚上吉祥！今天晚上的答疑，是我们五天禅修营的最后一个环节。这五天我们一起修习众生缘慈、修习法缘慈，有一些相对于从前我们交互来说是新的内容，这几天大家也做了一些尝试。我也说，刚第一口吃这个菜，不用急着一定要一下子就把整盘菜的营养都摄入了，给自己时间不断的去熟练、去实践它，我们才能够更好的深入法。这一次跟大家一起来修习法缘慈，算是一个向上的推动，也是一个尝试，大家可以看看自己能不能得受用。

也再强调一下，不要觉得法缘慈包含的智慧比众生缘慈高，我就一定要把众生缘慈扔掉不修了，全修这个了。有时间可以都修，没有时间，看自己现在更需要什么。如果我现在慈心还不太够，无我慧也不够，那修法缘慈一定是艰涩的。那我可以看一看，比如我想以后修法缘慈，先修一修众生缘慈打打基础，再闻思类似五蕴无我这样的法义，给修习无我慧打一点基础，慢慢来，需要什么就做什么。诸法因缘生，一个好的修习也是众缘所成，带着这样的认识来观察自己的修习。

今天晚上的问答，可以不完全局限于禅修营相应的内容，当然禅修营相应的内容还是有优先度。你们应该庆幸我不是在教你们佛学院的课程，佛学院的课程我一让问问题，下面没人问，我就会很高兴的跟大家说，“你们都没有问题了？那太好了！我问你们几个问题吧”。一般这种情况下都会有人赶快举手救场，免得我问大家问题。

法友：师父好！今天早上这一座觉得心不清净，所缘一直没办法找，

就修众生缘慈，感觉不太相应，然后就觉得心里很烦躁。

法师：之前也分析过，修法缘慈一开始不相应，这是什么原由呢？基本上都是因为对于五蕴无我还不够熟悉。那这个时候的解决方案也说过，一个是前面可以稍微不那么精细，不用观到那么精细的缘起、无常，甚至可以带着一点概念化的色受想行识，希望这样的色受想行识诸蕴中，没有敌意，柔软慈和。刚开始的时候，重心在后面，因为有众生缘慈修习的基础（假设有的话），那么对于内心柔软慈和的那个状态（无嗔的状态）是熟悉的，当把修习的重心往后放，放到后面要调动那个内心状态的时候，你修习是相应得力的。

这就是着急了，对于达成什么样的修习结果有贪，所以对于没达成会烦躁不安。这也跟大家说过，只是去做正确因缘，一分就一分，十分就十分，都是同样的满意，这很重要。看自己和其他人的修习，能不能够长久的持续，而且得到进益，修习的时候心善不善巧很关键。这个善不善巧，说起来好像挺悬，这里就慈心相应的修习来说，就是当你的努力配合以无嗔的时候（如果能配合以无贪更好），你基本上不会因为结果不那么理想，而自己感到不满意，而自己怀疑自己、自己责备自己、自己烦躁不安，那些都是与不接受这样的结果有关系。这是前置的有对于结果的贪取，那么结果不如所希望的，就会有相应的嗔拒，所以精进应该配合以无贪无嗔。

我侧重强调无嗔，因为无嗔的柔软、慈和、接受、温煦、包容、关爱，能让这颗心呈现宁静，对于结果特别的开放。这样持续的努力又需要有精进力，又对于结果不产生情绪化的反应。烦躁是情绪化的反应，不满意是情绪化的反应，而不是智慧分析。智慧分析是，这个结果是怎

么样、差在哪儿、原因是什么、我在因缘上可以做哪些调整……，这叫智慧分析。他完全可以内心调柔、慈和、温煦、安宁的去做这些事，带着内心安然、决定，甚至是内在的温暖和欢喜的力量，去做这件事儿，这多好呢。这件事情一时没达成很满意的情况，心里不满意、烦，这恰恰是过去的老路。修习慈心就是要转变这些，就是让无嗔强盛起来，时时能够伴随内心的运作，让自己得到善根的滋益（无嗔是三善根之一——无贪、无嗔、无痴）。这是说一下你说的这个情况。

我还没说要检查大家修的怎么样，大家就给自己加码；这要是让大家每个人汇报，是不是要给你们准备点儿降压药啊？这颗心要调柔慈和，就算一时不是那么理想，那有什么呀！反正我这辈子要持续不断的去做正确因缘，反正我不达到这个目的地决不停息，那就一次一次来嘛，这样就好。

法友：师父！修众生缘慈，有一次愿我安乐吉祥、离染解脱的时候，就有一种悲伤感现起来，有很伤心的感觉。

法师：那是心没有专在这个上运作。也许你挺难理解，或者觉得这是不是有问题，修习慈心得力的人没有悲伤，慈悲心真正坚固的人没有悲伤。知道吗？跟一般人想的不一样，这个人很慈悲，他看到那人那么可怜，他不得流眼泪啊？流眼泪的人慈悲心不坚固。你看真正历史上的佛，你看共通的，像《杂阿含》律典里，佛陀什么时候流过眼泪呀？他没有见过人间的悲惨吗？见过呀！但是佛陀总是这样六根寂静的样子。流眼泪那是很情绪化的事。

慈悲心非常坚固的人为什么没有眼泪？为什么没有悲伤的情绪？他不是同情吗？他不是慈悲吗？为什么不会同情到流眼泪？流眼泪是

伴随着内心的忧苦。修习慈悲的人，他如果内心真的慈悲心坚固，始终是安住在慈悲相应的喜乐中，面前这个人很苦，他当然不是为他的苦而欢喜，他是慈悲配合引发的那种内在的喜。他可以很决定去做帮助他离苦得乐的事，甚至头目脑髓舍给他都可以，甚至多生累世的在轮回中去帮助他都可以；但是，他不会自己伤感到流眼泪。也许有一些人喜欢这样吧。但是真正慈悲的人，特别有力量、特别的稳定，他不会有情绪化的反应，因为他慈悲心不可动摇。只有慈悲心有缝隙，可以被动摇，烦恼插得进去，才能够导致伤感等等这些情绪反应。他的慈悲心已经足够坚固、足够稳定，这些不会发生。我过去常说那句话“慈而不爱，悲而不伤”，慈和而不爱染，悲悯而不伤怀。

修习的时候，如果出现类似这类反应，那就是自己心散乱了，肯定没有始终在慈悲的修习上运作。那发现了，知道就是这个因缘，回到正确的所缘上、正确的运作上就好，也不必纠缠。

法友：师父，这五天的修习我自己感觉还挺不错的，较比以前有进步。就经行来说，也能很沉静的走下去，也能带着慈心去感知脚的提落移，也不会觉得无趣乏味。在坐上也是挺受用的，每坐都有收获。特别这一天下来，从状态上讲，用级别来表示，平时的级别有发热，有受用，有各种意相；然后另一个级别，感觉到都变大了，自己也很大；还有一种好像在星空，好像世界离你很远，好像是一种什么样的力量，就到了那个没贪也没有求的那个状态。然后我在第二个状态去观，就很明显能看到比如说脸部有震动，觉得在不通的状态。然后我也调整心，也会去用慈心拥抱它。

法师：不需要去为这些状态做什么努力。修慈不是为了体验什么神

秘经验，修慈心禅是为了增益慈悲喜舍心。如果智慧评判，去评判我的慈心、悲心、喜心、舍心，特别是慈悲心，重中之重是慈心（也就是无嗔），在这些上智慧评判它怎么样。以这个为评判——它是不是特别亲切，在心间洋溢着、充盈着，是不是很稳定，是不是很有力量，是不是对我的生命从内发起了决定的推动力……像这些是重要的。至于说有什么稍微与平时经验不一样的身心觉受，和头脑中或者意识中呈现的这些相，这些不重要。在这些上玩，容易变成别的，不在这些上太在意。

法友：师父，我明白，就是有好几座都是那种状态，我就在想我不是卡在那儿了？

法师：不是。不以慈悲喜舍之外的其他为判断标准，那些爱咋样咋样，根本就不在那些上投注注意力。那是路边的野花，你不要采（法友：明白了师父）。另外，你说好像面部有震动、通不通，我怀疑你的慈心禅已经开始起到美容作用了，建议你继续坚持。

有没有比美容作用更好的？来谈一谈。

法友：师父，其实修习慈心禅，她们都起到美容作用，发现每个人都变得漂亮啦。

法师：还有人慈心禅禅修营之后跟我单独汇报，说“师父，我回到单位，他们都说我白的发光了，问我休假是不是去做美容了”跟我单独汇报，没有跟大众汇报，大概是不好意思吧。应该说，这也是慈心的一种利益，我从前说过，对于现世色身，它是有一些利益的，你们想在这个上省钱的可以试一试。

再一个，它后面其实也有是菩萨道的，在这里也就不多说了。

法友：师父！慈心禅和数息观的修习起来有没有什么冲突。

法师：你问慈心禅跟持息念有没有冲突，是吧？没什么冲突。要说有冲突呢，只能说时间上有冲突，我可能修了这个就没有时间修那个了。要说别的冲突，没有。不是这个修了，再修那个会导致什么不好的问题，那个不会有。

甚至还可以尝试做结合。如果这个人慈心比较熟练了，比较稳定，比较坚固，他可以很自然的在慈心的投注下来观呼吸。你是偏重于觉知呼吸的，数呼吸也行；你是其它的，只是侧重于觉知呼吸也行。跟自己所修习的有关系。如果这个人慈心修习有基础，就像刚才有法友说在经行的时候慈心关注脚步，在动态下慈心可以关注脚步，在阵地战的时候，慈心一样可以关注呼吸。这就变成伴随着呼吸始终拥有慈，始终呈现慈。

这有一个好处，因为呼吸是我们经常在做的事，要是停下来就出了更大的事，那么既然一直在做，如果自己习惯了关注呼吸，实际上在生活中、在很多事情中，都可以伴随着对呼吸的关注。如果这个人对呼吸关注习惯伴随以慈心了，那他在生活中，对呼吸关注的同时也很容易就伴随慈心。这其实是可以帮助一个人去向慈心遍布整个生活做努力的。

这个方面，我记得有一次禅修营曾经建议大家，可以将观呼吸和慈心做交替修习和融汇的修习。如果你过去也有持息念、观呼吸这一类的修习，时间够的话可以两个都修习，时间不够你可以自己看，怎样都好。

法友：师父，我修法缘慈的时候，中间深深的吸气的时候，我是在观行蕴还是观无常？

法师：你是问修习法缘慈来确认五蕴聚的时候，吸气中是观察哪一

蕴？吸气的时候可以观察任意一蕴。不在于吸气呼气。坐在坐垫上，身体和坐垫接触有感受吧？你可以就着坐坐垫的感受来观察五蕴，不一定非要在呼吸上去找。我说可以在一呼一吸中去观察五蕴，也可以在一次呼吸中只观察一蕴，根据自己的情况。但是，不是意味只能在这上做。在任何一个身心现象上，原则上都可以观察五蕴，只是如果这个现象更显著的话，自己观察起来更省力、更容易。

我们坐在这儿，如果身心都比较静止，比较显著的现象可能有疼；如果不疼，身体来自坐垫的接触带来的触是显著的，这个可能比在人中一带感受到呼吸要显著，这个是比较明确的一个触；其他身上比较显著的现象（不说心、说身上）可能是呼吸相关的，因为呼吸涉及到了腹、横隔膜、胸和上呼吸道的一些感受，它可能会更显著一些。当下，身上可能有这些是显著的。心其实也有一些是显著的，比如自己在修慈，比如说意缘法取的是什麼相，生起的什麼心所，这些容易看到，这是说心的。这样身心现象，当下你就可以如实观，这些是可以做观察对象的。

如果以呼吸的话，那这个呼吸你可以做任何一蕴的观察。特别刚开始，不要指望一呼一吸中把五蕴一下子都看清楚，你可以一次呼吸只观察一蕴。哪怕是你在辩识五蕴，指名辩识，比如说呼吸中相应的触（色声香味触那个触，身触为缘的那个触），这就是这一呼一吸中显著的色法。这是说的如实知的。你如果想到气流，那就是基于胜解的取相。其他的比如一呼一吸相应的受，一呼一吸相应的想，一呼一吸相应的行，有很多可以去观察的。相应的行，比如在这一呼一吸中内心有贪无贪？有嗔无嗔？类似于这样。包括自己的内心有没有什麼推动的力量，内心中推动性的力量都是伴随着思，可以自己做这样的观察。刚开始观察五蕴，不必面面俱到，只观察某一个相对显著的身心现象，然后来辩识五

蕴就行。

实际上，如果没有专门修习过五蕴无我，一下子就来修法缘慈是困难的。所以我跟大家说，可以中间加一段五蕴无我的观察。包括教大家法缘慈修习之后，关于经行，建议大家都做五蕴无我观察，这都是为了有帮助。如果想更好的修习法缘慈，那前面的两个基础都要加固，一个是众生缘慈的基础，这个涉及到对于慈心的熟练，对于慈心的自在；另外一个就是无我慧，这一块儿其实是很重要的，也是佛法不共的，多数人之前没有太多实修的经验。想修好法缘慈，可能很多人先要打好这两个基础。

不是这一次禅修营结束了，我就必然能修好法缘慈。这一次更想给大家教一下法缘慈是怎么一回事儿、怎么修。不意味这两天就都能修好，也不意味着必然修不好它，自己根据自己的情况判断。修这个要是艰难，那差在什么？我去做相应的准备工作，做好了再来修这个。

法友：师父！观呼吸的时候，观五蕴改为观四大行不行？

法师：观四大当然也可以，观察四大偏重于色法。你是指这样观察的话会明晰一些吧？（法友：是的）观察四大地水火风，其实是观察坚湿暖动，那样可以界分别观。（法友：这样能简单一点）这样有它简单的地方。不过四大的观察只是色法，它对于心心所（也就是名法）没有观察，这对于破除我见，它的帮助是不够充分的，因为人很容易觉得能思能虑的是我。一般人容易觉得，“我可以做一个小的手术，可能需要切除点儿什么，但我还是我”，为什么呢？因为这没有影响我能思能虑。人更多的是觉得有一个精神内核是我，人更容易这样。所以只做色法的观察，对于一些人可能特别有用，但是从推动无我慧上它不够充分，容

易留很多死角。

法友：师父好！修众生缘慈的时候，感觉有那种人间温暖；法缘慈修习我觉得因为有《杂阿含经二十选》的铺垫基础，观无我慧和慈心祝福上平分秋色，就是觉得祝福之后顺理成章的，这五蕴流就会实现了解脱。我感觉似乎只有解脱的寂静清凉，没有人间温暖啦，这感觉正常吗？

法师：这是说修法缘慈跟众生缘慈的受用差别。实际上，这是心所缘的相，引发自己不同的内心的受用。比如修众生缘慈，你看到他内心柔软慈和，你看到他内心没有心苦、怡然喜悦，很容易内心有温暖柔软的感觉。那修法缘慈的时候，不是必定没有这个，你只是没有侧重的在这个上得受用，也可能没侧重在这个上用力。比如简单说“愿此五蕴聚中没有敌意、柔软慈和”，如果你对于无嗔很熟悉，当你这样祝福的时候，内心一样很柔软、很温暖、很慈和。

只是可能观察的多了，就像之前回答明涣的问题说的——这些油在上高速之前用的差不多了。什么意思呢？就是前半段观察五蕴无我，花力气比较多。如果你侧重于五蕴无我这样无我慧相应，它对应的受用肯定不是跟无嗔心所一样，前面其实是无痴或是慧——无我慧，如果想让二者均衡，那你可能后半段更要真切。不一定说投入多大的力气，而是更真切。人这个注意力往往投在这上，就容易发生跟这个的绑定，或者说的明确一点，黏着力大一些。就像看着这个，可能就关注不到那个一样，你在前边五蕴无我投入大了，甚至有受用，可能心就不能够很自如地移动到后半部分，去引发无嗔。

那如果你说的这个感受是因为侧重在最后一类祝福，“愿他离染解脱”，如果是因为侧重这样祝福的时候，内心呈现起了离染的相，解脱

的寂静清凉相，呈现对方这样的相，自己也感同身受，那个时候出现类似于清净相、清凉相，是正常的。那只是因为从前众生缘慈的时候没有修习到这种深度而已。

我也说过，传统的众生缘慈没有“离染解脱”这些，只是我个人在修习的时候，我实在不能明知道这个好，还不希望人家有，所以我是这样修习，我想也可以这样推荐给大家。所以，经典的众生缘慈不涉及到这个，就是共世间的。我们说四无量心是共世间的，四梵住是共世间的，就经典意义上说是那样。那从前一般人修我常引导的那四句话，最后一句“愿你安乐吉祥，离染解脱”，很多人相对来说是笼统过去的，也许伴随着他的安乐相，吉祥相就不太清晰了，离染的那个相也不清晰，解脱是什么样？那只是我深深地祝福，没有相应的觉受生起。

但是，当你修习法缘慈说到“离染解脱”的时候，很可能对于离染意味着什么，内心有一点觉受，至少有一点与胜解相应的觉受。对于解脱是怎样的寂静清凉，可能会有一点相应的味道。那这时候对这一句祝福有受用是很正常的。多数人没用好这一句。我也说，对自己说“愿我安乐吉祥”的时候，这个吉祥包括了你对自己美好的期许。你可以跟自己说“希望我能怎样怎样”，当然不是发财这些，都是说善法相应的生命本身的美好，比如希望我能够具足善法欲、精进不懈等等。甚至内心呈现自己斗志昂扬、精力充沛、热情洋溢地去做佛法善法的这些学习、修行这个样子，愿我怎样怎样……。这是一种吉祥，于法决定而精进，这当然是吉祥。

可以用自己相应的言语把吉祥具体化，也可以只是说到吉祥这儿，呈现自己这些与善法相应的美好状态，这个很重要。心理学里讲这是心

理暗示什么的，用佛法的话说，这其实就是自己在“内自策发”，从内策动自己善法的力量。人如果都不希望变成那样美好，不可能自动变成那样美好。整容你还得有个模板呢！何况自己的内在改善呢？大家如果用好这个，其实对自己是非常有推动力的。

很多人在修行，但是不清楚我修行要变成什么样子。你如果在这个修习中把这些善法的希欲具体化，可以不一步到位，今天知道、意识到我欠缺这些，我应该在这上改善，那可以这样祝福自己，这样修习一个月，真的在这个上得力量，心也越来越清静，对于善法、善法在生命中的呈现，越来越具体、越鲜活，也知道接下来希望我生命中具足这些。

我过去在讲到这一句的时候常说，很多成年人没有关于生命的理想。他所谓的理想都是“我挣多少钱”，那是外边的一堆东西，那不是生命本身的理想。那一堆东西，搞不好一个政策、一场战争就化为泡影，是不是啊？关于生命本身缺乏理想，缺乏“我到底要成为什么样的人”这种清晰的意相，只是变成我外边拥有什么，那个不一定是谁的呢！天下板荡、沧海横流，谁知道是谁的呢？还是建设好生命中的这些智慧、美德，“智者所增长，无夺亦无动”，记得这个偈颂吧？

法友：感恩师父！我还有一个问题，师父可以最后回答。我想知道，假如在佛学院没有人提问的时候，像今天我们这学了几天之后，师父会提问什么样的问题啊？

法师：我一般来说，对在家众是很宽容的，宽容到你们要实在没为题，那你们就经行吧。

法友：师父！我修慈心禅的时候总会偷偷笑，我不知道为什么就笑，有的时候会进入那个快乐的感受玩一会，我知道不应该去贪着它，可是

真的很开心，挺舒服的。还有就是经行的时候要有慈爱来配合（法师：不是必须，是可以），之前师父告诉我们，要在天地之间自由地行走，为什么要带着目的呢？我经常以这样的背景，好像在那飘似的走着，就很舒服。这是两个我受益的点。

我的问题是，我想把止观的修习方法引导到孩子的教学上，但是我有点小心翼翼，我不知道应该先止先观？还是说变一个他们接受的引导语？怎样做才会如理如法，而且还让孩子比较喜欢？我知道这个难度很大，除非编在游戏当中，但是我又不知道这样是不是对佛法有一个不好的启蒙。这是现实结合的一个问题。

第二个问题就是，在回家之后，我就没有在持续的禅修过程当中这种状态好，我慢慢地就会打折。师父能否有一个良好的建议，或者是类似的参考书给我们，让我们不断地去深入和提升。感恩师父！

法师：其实提到了四个事。一个是自己修习的时候那种觉受，和自己修行时候的那种快乐的状态。修慈心禅的时候，我推荐给大家的引导语有哪几个点可以产生快乐呢？大家最难产生快乐的，可能就是希望他没有身苦、健康，实际上这四句都可能产生快乐。

比如说自己对自己，哪怕是“愿我没有敌意，柔软慈和”，当你对自己的祝福在自己的心里唤起了这种“没有敌意，柔软慈和”，唤起了它其实就意味着你培养起了无嗔心所。这个时候肯定是带着温暖和完全可以、没有忧畏的喜悦，那是非常安和的一种喜悦，它应该算是一种（用大家熟悉的词说）幸福感——“愿我没有敌意，柔软慈和”。这个幸福不是因为来自于世界的爱，甚至也不好说成是对世界的爱，只是因为内心中消除了敌意，消除了过去的嗔、嗔等流（嗔相应的这些活动），无

嗔相应而自然会有的那种安宁和幸福感。它伴随着柔软、慈和、温煦、接纳、包容、关爱，以及由此配合的安宁和幸福感。

第二句没有心苦，它正面的引导是引导心怡然喜悦。哪怕是对自己，如果做这种很真切地引导，把怡然喜悦在心中自然呈现出来，那当然是欢喜。特别我强调那个关键词“怡然”，它其实是你做很多事情（包括修止观）可以有的内心背景。都是喝一口白水，为什么就不可以像禅茶一味那样怡然地喝呢？包括后面说的经行或者其它的修习，内心调柔、怡然，那是很好的一个修习状态。这个怡然喜悦，从内自己调动起来，可能不可能？可能啊！我常拿反面做类比，大家容易懂，这个人习惯忧伤，他坐那儿就是没事，就掉入了酸楚的心里。他可以举起这样的酸楚伤心，为什么不可以举起怡然喜悦呢？都可以。只是一般人缺乏这个能力而已。那这样训练心能够举起，也可能就住在此，哪怕是向自己这样来引导心，也能够有这种怡然欢喜。

第三类祝福对自己不太容易产生直接的欢喜。

第四类祝福，看自己在里边意相是怎样的。所谓安乐吉祥，至少是身心安乐，具足身心安乐因，远离恼苦因，这样的内涵包含在内，自己如果体会到这个，也是可以产生欢喜心的。

至于对其他有情取相祝福的时候，当然是可以有快乐的。第一个，比如说希望对方没有敌意，柔软慈和。你们如果修习相应的时候，就是感受到了对方心中的柔软慈和。当你感受到对方心中柔软慈和的时候，实际发生的是什么？实际发生的是你心中的柔软慈和。你并没有他心通，你并没有真的感受到他的柔软慈和，你并没有真的感受到他的无嗔，只是通过这样的修习，你内心中似乎有了这个。但是因为内心举的是他

的相，在内心的意相上，又是把这个投注在他心中，所以是有这样的感受，但是实际上，是在自心中有了这样相应的心所。

其它的也类似。你希望他没有心苦，怡然喜悦，他真的在你这样的修习中呈现了这样怡然喜悦的相，你会为此而自然的欢喜。你不仅感受到所谓他的怡然喜悦，而且你还为此欢喜，双倍的快乐。所以，这个时候可能会不由自主地露出笑容。后面的也都类似，特别是在离开身苦这儿，对自己不太容易产生喜悦，但是如果是别人，可能更容易一点。后面的安乐吉祥这些，跟针对自己都类似。

这是在做什么呢？说一些我们在修习的时候，在哪几个点比较容易发生喜悦，为什么。那你看看，如果是自己游散于此外而产生的欢喜，那是开小差的欢喜，知道吗？跟慈悲喜舍的修习不是相应的欢喜。它也许是善法，也许确实是随顺善的关系，但它不是慈悲喜舍相应的，不是你当下修习相应的。

当然，在这样的修习过程中可以呈现一些具体的人，甚至是具体的情境，只要是沿着培养慈悲喜舍这个心的线路、方法产生的喜，都是正常修行轨迹中会产生的。但是除此之外的，自己要反思一下、观察一下，是不是散乱了，是不是心缘于他处了，不培养心随便乱跑，即便它是带来快乐的，也不，特别是想要定力增长的话。这是第一个，关于快乐的事。

经行，我这一次谈了几种可以用心的方法。一个是偏向于身念处的，经行时，行走是一个比较显著的身心现象，对于这部分，身相应的正念觉知。再一个就是慈心相应的经行。再一个就是后来说的，大家可以多练习的五蕴的辨识这一块。如果用念处的语言，这一类是法念处相应的。

并不是说经行必须要与慈心相应，是可以，这个一定要注意。在今天的佛教里，包括历史上也是，有一些人把可以这样，说成了必须这样，这是错的。可以这样，往往意味着可能还可以那样，必须这样，变成了只能这样。这是宗派变得越来越狭隘的一个原因。也许在宗派传承的历史中，有人的修习是这样做的，而且效果不错，传承下来，这本来是修习的一种可能性，结果被这个人或者他的后辈，慢慢地就给僵化了，从可以这样，变成了只能这样。有一些分歧就是这样产生的。所以，你说到这儿的时候，我会插一句说“可以这样”，是因为这个。可以这样，也可以那样，可以用自己相应的方式，或当下需要的方式，来做经行的修习。

你过去所取的那个相，那个心的状态，也很好，行走而不希求到达，那是与无贪相应的经行。一般人平时走路，根本就没有这样想，不是在散乱，就是在目的地。过去有一个不那么雅致的表达，说这个人早上起床，手刚碰上门把手，心已经坐在马桶上了。是不是这样啊？就是这个心莫名其妙地急躁。那意味着什么？意味着这个时候有贪，伴随着行走有贪。要不就散乱，要不就急躁，急躁后面有贪。那么现在为什么用这样的用语？比如类似“行走而不希求到达”。人们行走往往是为了到达，“早上起床，手刚碰上门把手，心已经坐在马桶上”，不就是这个心的写照吗？无贪的行走，更容易在这样的心境下，觉知当下行走相关的这些。无贪的心，它也是让人很轻松，而且带着安宁和幸福感。无贪无嗔，都会产生幸福感，你们去体会就知道。以后自己对于修心越来越熟练，看一看是不是这样。如果是侧重在这样的心境下经行，也好，不是不好，不是不可以，更不是错。这就是我说的“可以这样，也可以那样”。

另外，你谈到教孩子，教孩子可以简化一点，哪怕是慈心也不要搞这么复杂。教孩子也不一定要用他们不习惯的词语，完全可以“我爱爸爸，我爱妈妈，我爱老师，我爱小朋友……”从这儿开始，然后扩大，“我爱这辽阔的山，我爱那蓝蓝的天……”（不是抒情诗）这个怎么说呢？无嗔，它跟一般人所说的这种比较泛的爱，确实有关联，只是一般人说到这个词的时候，他容易配合以爱染。无嗔（慈）就是没有染污的爱，或者说，它是世间意义上净化了的爱，这是慈——我们希望众生这样安乐。如果是爱染呢？会加上一些类似于系缚、占有或者是担心等等这些东西，明显就是染污的。慈心只是单纯地希望他好。如果慈心增上，为了他更好，付出自己怎么样的努力甚至代价都可以。

教小孩子，可以探索。我刚才说的是类似于慈心这方面培养。用孩子的语言说“我爱小鸟，我爱花草树木，我爱太阳，我爱月亮”，为什么不可以啊？你都能对五蕴去柔软慈和，五蕴里有色法啊，为什么孩子不可以爱花草树木、山河大地呢？可以啊！实际上这个心，无嗔相应的心，它本来就可以对有情境、对无情境。培养孩子这样没有太明显系缚的爱，就是培养他内心的善意，培养他内心的关爱，甚至呵护，这对孩子是好。如果愿意培养，其它方面可以侧重于类似正念正知这一块。正知跟孩子观察力的发展非常密切，正念跟孩子的专注力、警觉性等等关系比较密切。可以配合一些儿童教育方面专业的东西，来做思考和探讨。

至于自己的修习回去之后怎么能够进展，而不是打折扣，那要看你自己喽。如果说配合这一次跟大家强调的，你可以在吉祥那给自己写一段台词。愿我安乐吉祥，离染解脱，给自己写一段台词，先明晰一下我希望自己生命中具足哪些正面的力量、美好的东西。这个是从善法角度说，不涉及太多其它的，比如说外在所拥有的这些东西不涉及。主要是

生命本身的，我希望它具足哪些善法。比如我刚才举的善法欲、精进这些。你可以问问自己，我需要什么，我希望自己具足什么，然后每一天的修习中，这其实是对自己的策励。谁做谁知道，你如果早晚都做这种功夫，后面这个正念正知、思惟起想、巧便而眠里“思惟起想”也加入对自己的这类祝福。这样早上在修习慈心禅，有这样关联自己正念的祝愿，几个月下来，你所祝愿的那些力量在身心中就会比从前强盛很多。我希望你们回去，用实践来检验一下，是不是这样。质疑——“他说的对吗？我还不信呢。你说几个月，我做半年看看，要没有我找你算账”。我希望你做半年之后，来找我算账。估计是你欠我的。

法友：师父，入定之前自己会莫名其妙的……，入定之后，整个人已经没了，自己身心惊吓了一下，这个是怎么回事？

法师：第一个，看自己是在做什么修习。多数的情况下，不随逐、不随顺这些翻涌的东西。内心跟自己说“我要长养哪些善法”，比如我要增加慈悲喜舍，法缘慈很明确的知道我要增长智慧和慈悲，所以这些翻涌的东西，跟这个没有关系。从战略上，反而是一种破坏战略，它至少是耽误事啊，看半个小时内心的电影，耽误我半个小时用功。从战略上知道，随逐这些是战略上错误。所以，不觉得这些是真的对自己增进善法确有帮助的，内心不随顺它。那内心做什么呢？还是做自己正确的运作。比如说修慈心，那还是慈心的修习；假如说观五蕴无我，那还是收回来，做五蕴无我的观察。这个心要有自己的主动性，把握住，不能够随境飘，不能够现起什么就去接受它、随着它转，这是修习止观一定要有的，一定要有的把握力。比如现起一段情境，翻起一些影像，不随顺它。跟自己说“我来不是看录像的，我是要修习慈悲的”。

法友：师父，这样的话，从哪些地方入手？

法师：看自己整个的修习的战略。我个人在出家之后的止观修习中，最开始三年，功夫最多的是用在不净观上。当然，也修其它的，但是，这是我当时根据出家生活要想稳固需要具备的这些因缘条件的一个抉择。每个人不一样。我说这个的意思不是说你要修习不净观，是要抉择一下，我现在修习什么最重要？为什么？然后把这个投入进去。比如，就是很明确我要行菩萨道，我就是要尽快发起菩提心，那修慈心就很重要了。慈悲喜舍四无量心坚固，然后再修增上意乐，再配合十二缘起相应的关于生命现实的把握，或者四圣谛的了解，自己决定自己要怎样为利众生愿成佛，生起菩提心。那样的话，入手处就在慈悲喜舍的培养。慈悲心的培养，慈心禅就很好。

如果说要培养深定，每个人得力处不一定。但是经典上说的最普遍的还是持息念，就是观呼吸这一类的。当然，经典上、经论里说到定的修习，有很多方法，也可以自己抉择。如果哪一个不得力，可以试试其它的，也许哪一个更容易得力。你最开始可以确定我要先修这个，为什么。如果是类似修定，就是要修深定，修深定是因为什么，比如有的人修深定是要发神通，还有的人修深定，好基于深定去修观慧，这样更容易证圣道。这都有道理，就看自己的战略抉择是什么。我当初是开玩笑地说很小农，我希望我过好出家生活，这是我的基本盘，我要保住，所以，我先把不净观放在最前面，这几年重点修这个。每个人看自己的抉择，战略上要清晰，我为什么这么选择，到底是为什么这样做。这是说第一个。

第二个问题是说，听到什么声音，比如敲引擎这些，容易受到惊吓，

是吧？（法友：就是感觉从很高的地方掉下来了）如果你方便呢，能不能说一下你修习的用心处是什么？是怎么用心？是观呼吸还是修习什么？（法友：观呼吸。不知道这个跟慈心禅有没有关系？）没事。观呼吸的话，你看自己是要偏重于发展深定呢？还是偏重如实观？同样都是以呼吸为所缘，可以修止也可以修观。你如果从前没有刻意修观，那基本上是在修止。观呼吸，如果你容易觉得自己没有了乃至飞出去，有这一类身触，不是人真没了，这是一种身触，就是身根相应的触，这是一种修行中出现的触。这种触被什么感知呢？被身根感知。实际上这种触出现算是常见的。我的建议是跟你第一个问题有关系，你先抉择好自己止观修习是先做什么？为什么？然后再来做修习。

你至于说出现这种身触，这是正常的现象，甚至可以说是好现象。你如果出现这种惊扰，就是你描述像从很高的地方掉下来，然后惊一下。这个现象怎么说呢，我直接说，是跟自己在这个触上生染有关系。就是在这个触上有一点味着，认同了这个触，沉进去了。

你如果想解决这个问题，一个是你坐前用一点事先的功夫，跟自己说，身心全然地打开，向身心、向外界下一刻所有可能打开。我们禅坐，有可能这个世界地震了、地陷了，这是可能的啊！历史上还有僧人在打坐，乱兵过境把脑袋给砍了。什么意思呢？虽然我们在禅坐，与世无争，但是这个世界可能跟我们有争。我们在坐禅之前，身心全然地开放，爱咋咋地，哪怕只能再活一个呼吸，那我去做正确因缘。身心调柔开放，无所希求，无所忧畏，去做正确因缘。身心调柔开放，是对下一刻身心外界作为结果性的可能全然开放，那些不归我们控制，我们只能把握好这颗心。让这个心去做相应的修习，这样旷达的心，就不容易受惊扰，一般不特别地做这种思想准备，就相对容易受到惊扰。

另外一个，就是你可以配合慧观。我刚才说这是身触，你可以配合慧观，你可以当这种触生起的时候，不是在认同它，沉浸于它，你对它做正审观察，这是怎样现起的身触，是我吗？不是我。是我的吗？不是我的。相当于说当这样的身心现象现起之后，可以对它做如实观。这样的话，外面的（比如说引磬的敲击）这些不会惊吓你。你就是跟着这个觉受，沉浸在里面，其实就是有一点味着这个相应的觉受。那第二个方案，跟你说的就是不味着这个觉受，而是对它做如实观。看到它的无常无我。它是无常的，本来不在，现起了，一敲引磬吓没了。就不要说中间，有时候明晰，有时候不那么强烈，对吧？这个觉受是在变化的，它是无常的。无常的是我吗？不是我。这是什么呢？这是身触，身触产生相应的受。也可以看看相应的行蕴中，有贪无贪，有嗔没嗔等等。你可以检查与此相关的五蕴来观察无我。这是在这样身心现象上修习五蕴无我的慧观。这个可能对于解决这个问题更根本。

法友：师父，弟子感觉经常昏沉。

法师：昏沉是因为你平时太辛劳，三点半就起床，然后那么多事。如果坐之前就感觉身心比较疲惫，你可以给自己定个闹表，小憩十到十五分钟，让身心稍微舒缓一下。别小瞧这十到十五分钟。跟自己说，不是要放逸，我是要让五蕴更具有堪能来做接下来的止观修习。一定知道不是放逸，确实是身心不堪能。自己小憩十到十五分钟，上好闹表，一到点马上就起来，然后在合适的房间里做做经行。如果有必要喝一两口茶，然后来坐禅，这样会好一些。

另外，临上座告诉自己要怎么修习，如果发现了昏沉的苗头要怎么样。我在这里也说，如果这个人发现自己要昏沉，不能随顺要昏沉时的

那个舒服。你要昏沉的时候舒服不？肯定要比对抗昏沉舒服啊，要不然怎么随它去了。怎么办呢？跟自己说，一但发现要昏沉，我要怎么做，跟自己很明确的说，我坚决不随顺这个昏沉的烦恼。昏沉是五盖之一，障碍善法。人都睡过去了，还有什么善法啊？

怎样来对治呢？发现昏沉之后不睁眼的情况下，有若干种举心的方式。因为昏沉是心昧劣下来（心变得不清明了，而且分辨力差了，这叫昧劣），反过来，你只要能把心举起来，善法相应的办法能把心举起来的都行。经论里最常见的做光明想。强光手电我们知道，在眼前现起像强光手电那样强烈的光，这样人就容易精神。比如观呼吸，你完全就可以在观呼吸的区域，在意识中把它变得很亮，就像强光手电那样亮。这是闭着眼睛举心的一种方法，还有其它一些。

如果闭着眼睛举心起不到作用，还是要昏沉，把眼睛张开。一定把眼睛张开，不是一般的虚眯眯地张开，一看就要对抗不了昏沉力量那种张开，要像张飞的眼睛一样张开，就是尽力张到很大，同时策发自己内心的力量。这样保持一段，然后可以稍微正常睁着眼睛用功，如果昏沉下去了，可以再考虑闭眼用功。如果昏沉确实已经发展到一定程度了，只是睁眼睛有点保持不住，这个时候就做眼睛的运动，把眼睛张到最大，双目开始转圈，比如说瞳仁在这儿，到最边缘，然后最下方，最边缘，最上方，最边缘……这样做圆周运动，正反都做，反复地做，一会儿就精神了。

昏沉是一种烦恼，必须想各种方法对治它。如果这样还是不行，还想修习止观，怎么办？换威仪。不坐了，下地经行，边经行边用心。这个是必要的。这是说到昏沉，跟你们说一些常用的对治方法，可以试一

试。

法友：师父！我想问关于八关斋戒的，就是被蚊子咬了，之后就想到附近有芦荟，我就自行掰了一叶抹了，在抹的时候，明觉说“你受八关斋戒了，这是寺院的东西，经过师父同意了吗？”我不但没经过师父同意，也没有经过东道主的师兄同意，这个属于犯戒吗？

法师：你这个亲近三宝亲近的比较暴力。我先说一些有可能的开缘，粪扫物、极贱物，当然也包括无主物，取这些基本上不犯戒。就是这个东西属于极贱物，谁也不认为它是值钱的东西，这个情况下它是盗戒的开缘。粪扫物，扔到垃圾堆的东西，粪扫就是垃圾的意思。实际上如果进了一般寺院，应该是一草一木都不主动去动的。平时你碰一根小草，弄一根野树的枝，可能不是太大问题，只要别故意摘人家果子。但是尽量一草一木都不碰。如果你让我建议，我建议你交给这边道友一点钱，让他替你再买一盆供养寺院。

法友：这几天下来觉得和我以前的心比，好像安稳多了，不那么急躁了。我以前头顶这一部分偶尔有沉沉的感觉，最后那座的时候也能感觉到，之后正确运作心，说到愿这个五蕴流“安乐吉祥，离染解脱”的时候，好像我要把这个快乐的信息散布到整个宇宙，然后感觉到气体往上冲，好像把头顶给冲开了似的，就像自己内里和外边气通了似的，一直到现在都是很清明的。

法师：修慈心，或者说修止观，身体得一些受用是正常的事，不过也别太把这个当成究竟。之前说“美白”这些都是半开玩笑的，要知道这些都不坚固。身体得到一些受益，实际上不如内心增长的慈悲智慧值钱。用“值钱”这个词来做判断，大家都觉得越值钱越好。实际上这个

色身，（我多说一点）我们这些人我估计再有六十年都灰灰了。那个时候这个灰灰没灰之前它怎么怎么好，没意义了。但是我们内心如果培养了相应的善法，智慧也好德行也好，它有意义。德行是我们未来生到善处，得到安乐果报的因；这样的智慧，就算这一生没有带我们走向解脱，终究是成为我们向于道果的资粮，这多好啊。你得这个受用是个好的现象，修习得力的现象，但是自己用心的重点不在这个上。要知道，我培养起来的智慧慈悲确实是更好的、更重要的。

法友：是，师父！我也这么想的。当受这个受用的时候，马上就想我的心，这个慈和劲儿怎么就没上来呢，不像第一次那个慈和就笼罩着。我就想，这不是属于意的作用吗，心意识是不是一样啊？

法师：跟心意识没关系。你像修习慈心禅，哪一座好一点，哪一次感受特别强一点，哪一次稍微淡一点，实在说都有因有缘，你也不一定每一座都分析的那么清。你只要知道诸法都是因缘生的，那或者可能没有像之前那么真诚，或者那么贴近，或者怎样，所以这一次觉受不是太强，那自己知道怎样去增强它。如果我慈心不够强，我怎么样去增加它，这是修习的时候应该知道的。如果这一类祝福，我生不起觉受或者觉受不够明显，那么怎么样正确去增进相应的心心所。这个是不用特别地去做很多解读。

包括之前你觉得气向上冲这种感受，你要知道这是意法为缘的想，不是真的“天门开阖，能为雌乎？”（《道德经》的话）很明显是身触为缘有了相应的受和想，然后身触为缘的受想成为意所缘的境，这样意法为缘产生了这样内外交接的这种想、这种画面感、这种认知。这只是相应的认知而已，我不谈这是不是事实。你知道这只是内心取的一个相

而已，那你就知道了它是想心所就好。

你们之前的学习还是有用吧。平时好好学，平时不好好学，修的时候就忙乱了。学了呢，自己也主动用。再一个，你们学的时候我也常说，这些不是光用来理解的，是要基于身心的实际观察实践的。你们要是之前听了这些话，真的把学的在座上去实践一下，这几天你应该可能推进的更容易。不过，临阵磨枪也好，至少第一筷子是夹到了，品尝一个味道，以后自己知道哪些地方欠缺，需要继续努力。

法友：师父！感恩师父开示，又是收获很大。其中第一点就是路边的野花不能采。有个问题是在法缘慈这部分，前面“愿此……”这么长定语。

法师：前面那些定语啊，那是为了避免大家一开始没有一个引导心的观察方向，所以说的。不是必须！等以后你们修习五蕴无我熟习了，就直接“愿此五蕴聚（或五蕴流）中……”就好了，甚至就直接说“愿此五蕴……”“五蕴中……”怎样。这是当你们能够对内、对自身如实观察五蕴是真理的它来说，对于外身能够基于正确的胜解现起蕴流的相，那就可以简化。在早期是为了帮助大家有一个正确的观察方向，所以加这些定语。我知道，这些定语会对你们造成困扰，但是我还是说了。你可以不一定非要这样说，记住这几个角度之后，你可以直接在心中先观察色无常，缘起生灭，无我等等这些，要针对这个相应的现象确实是这样，然后你可以再总和一下，“愿此五蕴聚中……”“愿此五蕴流中……”怎样。太长的定语可能给大家造成困扰，你可以基于同样的原理，自己适当地做一些跟自己当下修习相匹配的调整，总的原则是对着五蕴流来现起无嗔，来现起慈爱，来培养悲心。前面众生缘慈是对着取

的众生相，以众生相为所缘来现起慈；现在是对着五蕴的法，对着五蕴相来现起慈。

法友：师父平时也让我们去辨析五蕴，那我可不可以在座上的时候当下就也呈现这个色蕴是什么的相？然后，接下来这个受又是什么？然后行蕴啊？

法师：在座上，现在如果五蕴无我的观察还不很熟练的时候，先不做为主要的修习，还是众生缘慈作为主要；众生缘慈之后，如果还有时间，可以专门修习一会儿五蕴无我；如果还有时间，借着五蕴无我的智慧（相对来说比平时强盛），然后来修一小段法缘慈。也不用特别的智慧明晰、周遍，哪怕就带一点这个意思，也比过去一直取一个人相在那儿祝福要强。哪怕那个五蕴不是我定语界定的那么标准，那你也仍然可以借着前面观察五蕴无我智慧相应的内心的力量和余势，来做观察，“愿此五蕴聚中……”。

法友：师父指的“观察五蕴”是用什么样的方式去观察呢？

法师：你所谓的辨析也是针对于现象啊。我说的辨识五蕴，一开始你可以逐个来，而不是实时的，记得这两类差别吧。色，这是色；受，这是受……类似于这样。在吸气发生的时候，这儿有这样的触，基于这样的触，有什么样的受，再下去这个触是迅速生灭的，因为呼吸是有这样迅速生灭的触，这样是身根所缘，这是一呼一吸这个现象中主要涉及到的色法。当然还有其它，但是这个显著现象是这样。相应的非可意非不可意受——舍受，相应的舍受。自己内心取了呼吸相，你们会有吧？多数人会有。如果这个人取呼吸相久了，他会有相应的触那个相（取相又不只是眼色取，身触不取相吗？你们学了这些心所，这些应该

是基本常识），肯定取身触为缘的相，他不一定意法为缘取一个气流相。意法为缘，你呼吸时候这个气流，老百姓白话说是你脑袋自己想的，你自己脑补的。谁直接觉知到气流啊？我们不是感受到这样的触吗？气流是脑补出来的，基于其它知识脑补出来的，那是意法为缘的结果。他如果不取这个相，至少有身触为缘的相，那是想。行，我说侧重观察内心有贪无贪，有嗔无嗔等。识在其中。

你要想在这一呼一吸中，时时的观察到这些，刚开始可能有点难。刚开始呢，这是色、受、想……这样就可以。一一地看清，是常无常？无常。无常的是我吗？不是我。是我的吗？不是我的。

你们别忘了我说了一个很重要的，一定要问自己，平时感觉的我是什么呢？是内心的认知，是错的。这个认知跟事实不相符，是内心过去错误的认知，是错觉，是这样而已。（法友：就是我在座上就可以这样去思择？）对，平时可以这样修习，久了就会有变化。怎么办呢？向内，所谓向内看“自己”这个应该如果更容易出差错，向内看身心，再不是过去的一整个儿莫名其妙的我这种意相，看到了是诸蕴的活动，那这个时候，有一点无我的智慧。生活中常常这样去观察，常常反过来观察，会很有帮助。

法友：师父！能解释一下刚才我为什么突然之间就想不起来了呢？

法师：那解释什么呢？那说明你的心啊，经过东西之后没有完全从那里脱离出来，心不明晰。所以就相当于说，这个脚被一些有些粘的地面粘住了，想向前迈迈不动，可能是你用的那个芦荟太黏了。

时间已经很晚了，我们就不再多说。这一次，我们能够在这里一起修习止观，一方面是有法友真诚地祈请，另一方面我们连江的法友向常住这边祈请，清洋禅寺常住慈悲为我们提供这样的条件。诸法因缘生，确实是这样。中间有一次受八关斋戒，我还跟诸位法友说，像这样具净戒又密集修止观的日子，对于你们来说是有数的。甚至不要说对你们来说是有数的，对于谁来说，包括对于我来说，这一生能够具戒修止观的日子都是有数的，我们应该真的珍惜它。那在我们结束的时候回顾，也非常感恩这中间种种的成就因缘，那么最后我们一起合掌回向，既回向给成就此次禅修的诸善知识，也回向给法界有情。如下言语请随我道来：

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

我们就到这里，祝远道而返的诸位法友一切顺利安康！祝我们常住法化兴隆！也祝诸位法友身体安康，六时吉祥！

法缘慈·开营·从众生缘慈到法缘慈

（2023年6月29日·印慈法师开示于法印精舍）

你们要来修习法缘慈，我不妨把从众生缘慈到法缘慈串起来讲一讲。

● 佛法不共的价值

佛法的修行是要干嘛呢？是要解决问题。解决什么问题呢？解决死死生生、苦患无穷的问题。如果不觉得这个是问题，佛法也能给人带来一点帮助，但是，佛法不共的价值就体现不出来了。就相当于说，你到了一家银行，银行说“我们现在盈利状况这么这么好，我们要选一位幸运客户，来成为我们股东之一，给配百分之五的股份”，然后你说“不用了，我就拿我存款利息就行了”（当然，我们排除人家做套儿的可能），就是说，有大果、大利我不要，我就要我自己那点小利息。这就是佛法不共的价值、不共的利益，自己不觉得它好，然后只看到一些很有限的利益。即便这样，佛法中也仍然有不少，那就是共人天的善法，这部分也有。

可是，佛法不共的终究是超越性的那部分利益，能够让人究竟地解脱苦患。如果有更广大的发心、更广大的志愿，能够将这种究竟解除苦患最大化，通过自己这个生命的流，推动这种价值的最大化，那当然就是说的菩萨道。也就是说，在佛法中，依于自己当下的认知、依于自己的价值取向、依于自己身心的真实情况，确实是有不同诉求的，是只希求现世的好，还是后世的好（现后世的好，这些都属于人天），还是指向究竟的离苦（这是佛法不共的），还是指向最大限度的帮助实现离苦，这还是不一样。对应的是《成佛之道》中说的五乘共法、三乘共法和大

乘不共法。可以说，慈心的修习，这三类它都是兼容的。

还记得我在一些慈心的禅修营也好、来访的一日的禅修也好，所做的一些交代吗？你甚至不必是佛教徒，也不需要你一定认可佛教的这些理念，才能来做这个修习，因为它所基于的基础是人身心普遍的规律，只要你这样去做，自己身心可以得到改善，你至少可以得到自己内心的安宁喜乐、更多的美好，哪怕说我只是想这辈子活得多一点安然喜悦，这个也可以帮你办到。如果信受三世因果，那么慈心确实是一种很好的德行，它可以给未来带来怎么样好的果报，这都是经中有谈的。

● 修习慈心的利益

那么对于一个希望向于离苦的人，慈心的意义有几重：一个是修慈可以很好地准备好身心，帮助一个人更容易修止观（这个义我想你们很多人能够体会到，这是一个很真切的事实）；另外一层现在提的少了，我后来在讲《佛法概论》里提到过，阿含经中有讲可以通过慈心的修习来体证圣道，就是慈心是可以达真的（或者叫无量三昧可以达真）。这个在佛灭一百多年之后，律典中的表现就已经不行了，但是，我们仍然能够看到有一些经中（南北传都有）有这样的记载，也就是说通过慈心的修习是可以达真的。由于种种原因，它在集成的阿含圣典中就不够细致，到了部派更是近乎被遗忘，所以到今天主要听到的说法，都是慈心是共世间的禅，四无量心或者四梵住是共世间的禅。但不都是如此，阿含中不都是如此，从佛法的原理来观察，也不只都如此。

对于三乘共法来说，慈心有这样作为辅助性的功能，以及可以作为主要工具的功能——辅助工具和主要工具，它都可以胜任。作为菩萨行者，慈心更是非常关键的。如果你们学过《佛法概论》，里面的一些探

讨，作为菩萨的行者，他很重要的、不同于声闻人的特点，就是他的慈悲是很强盛的——以无嗔善根为代表的慈悲是很强盛的，这对于他发起不一样的志乐是非常关键的。

● 善法跟善法是朋友——众生缘慈

如果说慈心跟其它要素的配合，就有像刚才说到的法缘慈，这是缘起无我慧配合的慈心。这个生硬吗？其实一点不生硬。我为什么希望从众生缘慈这样梳理一下呢？其实是想让大家看到，善法跟善法是怎样成为朋友的。我讲《佛教心理学》的时候说“善法跟善法是朋友，不善法跟不善法是朋友”，大家也听到了，有时候也感觉是这样，但是它怎么呼朋唤友的呢？

你看看修众生缘慈的时候发生了什么。假如这个人从来没修习过慈心，一般来说，他都是爱憎分明的。什么意思呢？这个人我可以对他好，因为什么什么，甚至有时候没有什么具体原因，就是他合我眼缘，这个人看了我心里就舒服，我就愿意把我的茶倒给他一杯；那个人，看他不舒服，管我借东西，我肯定不方便借喽！这就是我们没有做这种修习之前普遍的状态——说好听一点叫爱憎分明，说得直截了当一点叫做贪嗔炽盛。

可是，当你修习众生缘慈之后发生了什么？大家亲、中、怨的次第修习下来，也许一开始还不能够很真诚对中庸的人那么好，一开始还不能够很真诚地对敌怨的人那么好，可是，通过自己不断、不断地修习，不仅在亲那边慈心越来越强盛、越来越稳定、越来越自如，而且在中庸那边也可以差不多同样的慈心，到怨这儿虽然有减弱，但是跟从前不一样了，多少可以更柔软、更温暖、更加开明地来面对他，不像过去那么

情绪化了。那再修习、再修习……，只要得力了，终究会在亲中怨上，心完全是一致的，完全是一样的慈，一样的柔软、一样的温暖、一样的接纳、一样的关爱、一样的善意……老百姓的话就是“一样的有温度的、真诚的好”。这个时候，你不觉得是一件很奇妙的事吗？

我在慈心禅修营的时候，常常说，当你第一次主动的，不是因为外面什么被动的事（比如说那个人突然给你家二百万，你一下对他的观感就改变了，不是这类事），而是因为通过自己内心主动地改变内心采取的情绪姿态（这个词大家能听明白什么意思吧），对这个过去是敌怨的人改变了情绪姿态，真的是充满真诚善意的微笑面对心中的这个人，对于他的这种慈爱，跟自己过去最愿意对他好、最愿意为他付出的那个人（或者是孩子或者是什么人）完全一样，一样的没有任何计较，不需要任何理由，一样的也没有任何保留，当这件事第一次真的在内心发生的时候，你回忆回忆，其实它是一个很有触动性的事。我半开玩笑说，这一般世间人就说“能做到这个那不得是圣人啊！”记得我在某个营里说过这个话。不管是开玩笑还是惊讶，大家可不就是会这样说——要是能做到这种程度，不仅是相逢一笑泯恩仇了，这简直是以德报怨啊！能做到这个那得是圣人吧！

这是一个很重大的事件，这是一个里程碑的事件。如果用套话说起来其实没有太说到本质，套话就是：你在敌怨上也生起了真实的慈心。它并没有说出这件事情的本质，注意！这件事情的本质是：因为修习无嗔普遍了、一致了，而导致在众生边的贪和嗔泯除了。你不光是对于敌怨的没有嗔了，当你对敌怨没有嗔，跟亲是一样的慈的时候，嗔固然没有了，贪也没有了。这是通过修习无嗔这一个善法，以众生为所缘，而泯除了贪与嗔。本质上是不是这件事？

我在这段话之前说，要来细致地说一下“善法跟善法是如何呼朋唤友的”，刚才这样的例子说完了，你们很多人也都有经验，看到了吗？看到无嗔善法是怎么样呼朋唤友，叫来了无贪善法的吗？所以，恰当地修习众生缘慈，通过这种慈的普遍或者无嗔的普遍，而导致了无贪也现起了。注意到了吗？是这样的。

● 慈悲到智慧——法缘慈

不过，所缘是众生相，所缘境是众生，这种本事（众生缘慈）主要是建立在以众生为所缘上，修习坚固的时候，是能够无贪无嗔地住于这样的慈。这个慈，在众生边能够做到这样，那能不能够跟无痴发生什么关系？刚才说，是因为无嗔的普遍，而导致了无贪在无嗔的修习中现起了；实际上，当无嗔向于深刻的时候，将会导致无痴的现起——这就是法缘慈。

第一次法缘慈的禅修营，因为我当时教其他的内容说无我已经说了多少遍了，当时去参加那个禅修营的，应该多少都有一点这个基础，所以我那次教的时候，至少在一开始是直接交代怎样用这样的智慧配合修习。其实它是可以有过渡的，这个过渡我应该在那个营中也谈过一点。

➤ 修习法缘慈的过渡 1——问问题

这个过渡是怎样呢？可以有两个角度，或者至少有两个角度。比如这个人修习众生缘慈已经很熟练了，取众生相而生慈住慈，对他来说是不费力的事，最好是自然而然的事，这样的话他就不用在这个上劳心费力花很多时间。如果他已经熟习于众生缘慈，他众生缘慈是熟习位，那么，修习法缘慈对于他来说，在无嗔边的基础是够了的。下面，把无嗔推向深化的一种可能：比如说，一开始不是祝愿自己“愿我没有敌意，

柔软慈和”嘛，这个时候就开始问一些稍微深刻的问题来引导心了，在安住慈的同时做观察。怎么问呢？所谓的“愿我没有敌意，柔软慈和”，到底是在现象上，希望什么上发生什么呀？

为什么这么问呢？我常常举汽车来说明人无我。因为今天大家板车看得少了，汽车看得多了；古时候是拿板车举喻，我们拿汽车举喻。我希望这辆汽车能够保持良好的性能，什么意思啊？什么意思啊？请问：我这种祝福想要落在实处，它意味着什么呀？有这个抽象的一整个的车可得吗？过去我常说，如果除了这些配合运作的零部件，还有一个车本身，那你发了！你把这些零部件拆一拆、卖一卖，然后开着车本身回家，多好！是不是？那你希望这个车，它能够保持良好的性能，意味着什么呀？意味着你希望发动机好，你希望变速箱好，你希望悬挂好，你希望这好、那好、啥都好……，你是希望它的组成部分各自运转正常，彼此配合无谬。是不是这样啊？你是希望什么？你是希望要素和要素关系都好。是这样吧？那所谓“愿我没有敌意，柔软慈和”不是一样的道理吗？

什么叫我？我是什么？当这个人对自己说“愿我没有敌意，柔软慈和”的时候，他愿意深刻一点地深挖这个问题——我现在心这样的柔软慈和，真的像所祝福的那样，可是，到底是希望在什么上怎么样呢？这跟刚才那个车是一个道理，在这个上找得到我吗？“我就是我”的那个我吗？不就是这样色法上的左一块右一块，跟拼积木似的。比积木当然不一样，积木这个组份之间的相互作用、相互关联、相互关系太简单了，也太弱了；色身的各个组份之间，它们的关系更密切也更复杂，但是，仍然是要素和要素关系的集合。实际上，愿我没有敌意柔软慈和的时候，就是希望这些身心要素中没有发生这种敌对的、敌意的情绪，而希望有这样身心的运作中，呈现柔软慈和的内心状态。这是没有用术语说，是

用老百姓大白话说的。这就跟说“希望这个车好，你本质上是在希望什么呀？”是一个意思。你在希望现象上到底发生什么呀？我希望这个国家好，天天地震叫这个国家好啊？社会乱了叫国家好啊？不叫吧？这个国家好得有个具体的东西。你到底在什么上希望什么？“愿我没有敌意，柔软慈和”，到底希望在什么上发生什么？当这样去修习的时候，就从众生缘慈开始向法缘慈推进了。

这是一种过渡，这不是后面缘起无我慧相应的慈，但是这是过渡，从已经修习得力的众生缘慈向法缘慈推动，你可以用这样一个问题来带动。这个问题带动，这像佛法吗？这不是在做学问吗？你看看佛是怎么见道的，佛的如实观的发生，就是因为他在这样的修习中问了正确的问题；然后，对这个正确问题所涉及的做了如实观察，而呈现了相应的慧解，呈现了相应的智慧。比如，你去看佛陀证道。老死是苦，这个是很鲜明的事实，佛就问了一个问题：有了什么就会有老死啊？他是做的如实观察——有生就一定有老死。他是基于这样的问题做观察，如实观己，得到了这样的认识。引导这样心去做观察，可不是非佛法的，这恰恰是佛法最基本做观的方式。

用今天的话说，就是问一个恰当的问题。你们很多人应该懂得问恰当问题的重要和难度吧？一个好问题是成功的一半，世出世间皆然。如果这个人问“无我，谁在轮回”，就是一个坏问题，一个糟糕的问题，我说是伪问题。他要问“无我，轮回是怎么回事儿”，这个问题很值得探究。这是两个问题，两个档次完全不一样的问题。“无我，谁在轮回？”说明他的头脑很混乱，他意识不到他前面在用无我的前提，回手又把“我”给带回去了；但是他问“无我，轮回是怎么回事儿？”就说明他的思维还是缜密的，没有发生混乱。

这是从众生缘慈到法缘慈的一类引导：到底在希望什么上发生什么？这样观察。刚才其实是就名色做粗分地说。身心，不就是名色吗？原来是希望身心上不发生这些，而发生那些。

你们学过一点佛法，名色，稍微细分一点就是色受想行识。那也可以在前面身心这个层面基础上再观察得细一点：比如“愿我没有心苦，怡然喜悦”，这是在希望什么呢？这是在希望受蕴中没有发生心因缘的苦受，而有心因缘的乐受。这是初步的。你这样来看，到底在希望什么上发生什么、不发生什么？

这样其实就像你在这个汽车上做探究了，不是简单地把汽车拢成一整个的车来想问题了。这是类似的情况。如果这个人总觉得有个车本身，他对车是没办法有什么真知灼见的。我过去讲过，你让他修个车——不要说让他修车了，你让他到修车的地方说问题，他要是始终执着车本身，他问题都说不清。人家修车师傅问“你这个车咋的了？”“车有问题了”注意！他是把车拢成一整个儿说。人家修车师傅说“是啊，你车要是没问题，开我这儿那不是来占地地方来了吗？你车有啥问题了？”“我车有问题了”……什么意思？他没办法沉到细节上、沉到具体的现象上去说，他只能在笼统的一整个概念上，去谈车有问题。到底是有一些莫名其妙的颤抖啊？还是刹车有点不好使啊？还是油门不给力啊？你总得给我一个比较恰当的描述呗？你就说车有问题，那我给你车做一个全身检查——你先去交个款吧！

刚开始从众生缘慈到法缘慈的过渡，可以用这样的问题来引导自己去做深入的观察。我前面有说过，因为慈心的普遍，实际上使得修习无嗔而达成了无贪，具足了无嗔和无贪。那现在你去对这个对象做深刻的

观察，其实是修习于无嗔而逼近于无痴。这样观察、观察、观察……，发现只是在这样的或色或受或想或行或识上，或者是它们的关联上，希望发生这个，不希望发生那个，祝愿有这些美好，而远离那些不吉祥。这个时候，这种观察修习久了，当然就在这种无嗔的修习中，会形成这种更深刻的认知：所谓的我，只是在这些要素和要素关系上的假名——这就是缘起无我慧。之前希望愿我怎么样怎么样怎么样，如果不生起颠倒的我想，不觉得在这些零件配合运作上还有一个车本身，那不妨是一种恰当的假名，比较省事儿。你们很多人，按照那里的介绍修习，不觉得挺啰嗦吗？但是，有时候想把智慧搞深一点，不能嫌麻烦。嫌麻烦，啥也不做最不麻烦，但你也得不到利益。就像中午，要是没有人给我们做饭，是省事儿了，我们也省了一顿。是不是这样呢？事儿也省了，利益也得不到了。修行也是这样，想省事儿，那修行干嘛啊？换句话说，你真想省事儿，你不觉得轮回很麻烦吗？修行还有轮回麻烦？是不是这个道理呢？这个轮回也不知道多久了，不嫌麻烦、不嫌闹心；修行，没干几年，要是有更省事儿的方法就好了——恭喜你！离上当受骗已经不太遥远了！这个心的贪嗔啊，意识不到的话，就得上当受骗——上烦恼的当，受烦恼的骗。

这个角度的说明到此为止。可以自己这样去修习，这个引导是合乎佛法修观察的基本的要素，提出一个恰当的问题，引导智慧去深入现象从而洞达本质，通过现象的如实知而洞达本质如实知。

➤ 修习法缘慈的过渡 2——对法修慈

另外一个角度，如果不用之前在禅修营说的那个角度，我放在这二者之间说一个角度。是什么呢？你可以分开来对色受想行识，就是直接

对法来修慈。前提是有众生缘慈的基础，能够熟习于众生缘慈是最好的。这指的是什么呢？跟刚才提的一个问题——法缘慈还要不要亲中怨，跟这个问题有点关系。

实际上，识所缘到的是什么呢？从五蕴的角度说，识所缘的主要是色受想行，所谓的四识住。那实际上是可以缘这些来修慈的。更明确地说，实际上，识所缘的从来都不是我们以为的那个东西、那个人，而是缘的或色或受或想或行。那你们意识到之前修习众生缘慈的时候，亲中怨的修习本质上是什么吗？本质上是可意境、非可意非不可意境、不可意境这样的次第修习。什么叫亲呢？我用大白话讲，就是你想起这个人心里多少是感觉舒服的，这不就是可意境吗？什么是中庸境？想起这个人没有什么舒服不舒服，就没感觉，这叫非可意非不可意境。所谓的敌怨呢？就是想起那个人，心里就不舒服。这不舒服可以是很轻微的一一稍微有一点不舒服，也可以强烈到不共戴天——有他没我，有我没他。这就是不可意境。

实际上，从可意境这边比较容易生起慈爱。但是，如果只在可意境上修，他没办法从这儿发展出无贪。有这样的人，太情绪化，修慈心本来能够调伏烦恼（贪烦恼、嗔烦恼），可是他并不想真的改变自己的烦恼，他只是图舒服，架起一个架势好给自己一个交代——“我修行了”，给师父一个交代——“师父！我打坐了，我每天早上都在打坐”，然后只对亲修慈。哪天时间更多，心情更好，对中庸修一修。怨？一边儿呆着去！这就失去了修慈的意义。

我刚才问，众生缘慈修亲中怨本质上是什么？是可意境、非可意非不可意境与不可意境。当然我们从易到难的顺序是：可意——非可意非

不可意——不可意，就是正数——零——负数。如果给这个人、这个对境、这个有情境，打一个情感分值，我们说“亲”给正数，“中庸”是零，“怨”是负数，那就是从正数开始向负数修。就是这样而已。它本质上最后要形成在可意境、非可意非不可意以及不可意境上有同样的无嗔，当在这样三种境上有同样无嗔的时候，无贪也达成了。这就是说，当慈心普遍了，实际上在有情边就突破了过去贪嗔的困扰。还记得我这个表达吗？这就是你们至少在座上内心的真实感受啊！就是对于众生，心是平等的，在慈上具足了平等慈。那当然你在这种心境中，对过去的亲、过去的怨和过去的中庸，是一样的心态来面对的，一样的情绪状态来面对的，都是一味的慈悲（一样味道的慈悲），一种感受的慈悲，都是同样强度的无嗔。那当然，这个时候，过去在不可意境上伴生的嗔不见了，同样的，在可意境上伴生的贪也不见了。

为什么回来说这个呢？之前说第二个趣入方便，你可以针对色受想行识来修习，但是你要用一点之前用的方便。是怎样呢？比如我有一个基本的观念，就是：生命现象不过是这样物质、精神的流（这个是很容易认可的基本事实），稍微细分一点，不过是色受想行识，那所谓的愿“我”如何，实际上就是愿“色受想行识”如何。我修习慈心，本质上是修习强盛的无嗔，我可不可以对色受想行识直接修习？是这个意思。

对于色受想行识修习，基于前面那种修习无嗔而引生无贪，我们用上这个，然后再继续深入观察——能修习无嗔引生无贪乃至无痴。怎样呢？可意色、非可意非不可意色、不可意色，可意受、非可意受非不可意受、不可意受……，乃至可意行、非可意非不可意行、不可意行，是这样。

举例子，什么叫可意色不可意色？先说这两边，因为通过修众生缘慈，你已经多少习惯了，对可意境和不可意境能够平等的慈悲，你有这个基础的话，不一定非要找中间这个，就说可意、不可意，这样简单。之前那样的过渡，对于最开始不能够平等修慈的很重要，现在你已经能跨越可意、不可意造成的贪嗔困扰了（至少座上），那这里可以简化。比如可意色，说我缘别人容易出问题，缘自己——我也曾经青春过，找一张自己曾经青春的相片想一想，自己能想起自己年轻的样子，那是一个可意相；再想一想我要八十了会什么样子？你们不太修不净观察，修不净观察时缘的就是不可意色。观察自身不净的时候，就是缘的自身的不可意色。比如缘自己收拾得利利索索的样子，这是可意色；不可意色，是开膛破肚之后的色相，或者修习无识身不净，朽坏不净、蛆虫遍体乃至种种恶臭扑鼻的这些色相，这都是不可意色。缘这样的可意色——住慈，缘这样的不可意色——住慈，二者无有差别。没那么难。

你们修不净观察的时候（如果参加过，还有印象），应该记得我说，修不净观察是为了培养无贪，而不是为了培养嗔，所以不是在强化那个讨厌，而是在强化不可爱乐，强化一种明智的判断——不净、非妙，然后产生的情绪状态是不可爱乐。是这样心的离贪相。那难道是矜着鼻子很难受的——“真不好！”是这样吗？不是。很安和，很平和，很温和，这样温暖柔软地看着不可意色，嗅着不可意的气味，而明了是这样的不净、非妙、不可爱乐。这是当时修不净观的时候谈的。那个时候，其实就是缘不可意色，但是心同时也有无嗔分。修不净观察，初学人最不容易的善巧就是——这种厌恶感我有，内心的这样排斥会有，甚至有人会吐、作呕。你们也经验过，有人是有这个反应，这说明什么？作呕是一种心理反应导致的生理反应。请问：他是柔软地面对事实？还是不接受

地对抗？那哪一个是有无嗔善心相应的呢？那修习像不净观察这种，它难道是一手培养无贪，一手要培养嗔吗？这是佛法吗？所以，当时我说，心要调柔安和地去面对这个不可意境，去面对这个不净妙的色，去如实地了解它的不净、非妙、不可爱乐，不是让你修习嗔，而是长养无贪。

你如果有那个基础，在这儿我说的这个所谓的可意色、不可意色，没有什么难度。可意色，对自身这个皮相，平时收拾的溜光水滑的相（东北话），这算是可意相，对于这个，愿我如何如何、如何如何……；然后开膛破肚乃至朽坏不净、蛆虫遍体，希望如何如何……。你说，都这样了，还能希望它怎么样吗？你的心可以这样。这就是训练这个心，训练心这样无嗔无贪一时并转。那无痴呢？当你慢慢地这样观察，所谓的身心只是这样的色受想行识，只是这样色受想行识关联运作，没有什么我，无痴自在其中。就跟你看这个汽车，当然每一个零件也没有什么实在可谈，可是，就车这个层面，我们不妨说车不可得，只是这样零件的配合运作。零件就是所谓的要素，配合运作就是要素关系。用到所谓的人，不过是这样的五蕴，不过是这样五蕴的配合运作，哪有什么我。当你这样周遍观察色受想行识，对可意不可意的做平等的观察，这个时候以无嗔为本，引生了无贪，也引生了无痴。这是说做渐进式的观察。

那受呢？受上你们一定要好好修、认真修。你这个修行到底自在不自在，主要是内在干扰（所有外在干扰都是通过内在干扰实现的）。你内在不受干扰了，内在不自己产生干扰了，看看那些真正的修行人，哪有什么情况不能修行？都要死了还能修行呢！被蛇咬了还一样的修行！何况其他？你如果在受上能够多少地超越，多少地增长内心的堪能，多少地具有智慧，那你的修行会更得力。

什么叫可意受、不可意受啊？你这不可意受，一天有好多！早上不愿意起床的时候……，说“我愿意起床”，那是五点起你愿意起，你四点起一个试试！这一天，人如果不被受所驱使，就太了不得了。哪怕你多少地做到，也是挺了不得的。一般人甚至不愿意做这个努力，一般人不愿意摆脱被受、被爱所驱使的人生，不愿意摆脱。当这个人真的愿意去摆脱，愿意致力于此的时候，他心的修行一定会进步的。说实话，很多时候就是“不动真招子”（东北话）。

可意受、不可意受平等修慈。对不可意受修慈，你们多少都做过的。过去禅修营，腿疼了，怎么说？一个更尖锐的疼痛就用更柔软的心来接纳它。记不记得？这是啥啊？这不就是用更强的无嗔来面对更不可意的受吗？是不是这个意思啊？只不过我用大家容易有感觉的话，形象地表达而已。不可意受有很多。你们跟着法师修习动中禅为入手处的念处，这里边也涉及到受。所以，这种受的观察，自己至少在座上要修习，比如不可意受主要是苦受的形式——有身受、有心受，那对不可意受修慈，练习这个。包括心受，很多人慢慢地是对于身上的苦受（身因缘的苦受），能够比较安和柔软地对待了，不那么受它左右了，可是心上的呢？如果确实生起了心因缘的苦受（心因缘的不可意受），也一样柔软慈和地面对它。

可意受呢？可意受的时候我还用修吗？要修啊！你要对可意受、不可意受平等地住慈！要对可意色、不可意色也是一样地平等住慈：一个是小脸溜光水滑的，一个开膛破肚什么什么横流的，自己心平等修慈。

那想呢？有什么可意想、不可意想吗？太多了！比如，我们会觉得这件事儿侵损了我的利益，那件事儿带来了我的利益，这就是我们损益

想，就是损恼和利益（衰损与利益），这是我们取相，取这件事情是利益相，那件事情是衰损相。这两个没有可意、不可意吗？当然有！人这一辈子，如果不修行，就是在佛说的那四个字里沉沦，叫做“世间贪忧”，还记得吗？世间贪忧。问题是，世间贪忧从什么来啊？内心取得失利害相，然后就生起了世间贪忧。想不就是取相吗？什么叫可意相？利相就是可意相。什么是不可意相？衰相就是不可意相。能不能像经中所说那样：一个人给我手臂上涂上金泥（那是很庄重、很端严的，特别在古时候），做这种非常好的装饰；另一个人拿刀原地在我胳膊上剁馅儿。这两个相，我可不可以等以慈心？注意！是等以慈心。最好是一个能现起慈，另一个也能现起慈，然后二俱现起同样的慈。

这样，你在这样可意境、不可意境上无贪无嗔而住，而是以无嗔为统帅的、以无嗔为切入的，无贪无嗔而住；又因为在这样的修习中慢慢地彻观——身心只是这样的色受想行识而无我，而有了相应的无痴分。

行的内容其实很多。说可意的行、不可意的行，其实那些不善心所，它带给人的感觉都不好。善心所带给人的感觉是好的，你想想修行的时候多少有一点相似轻安，不说一定是轻安，就是好像是轻安的感觉，那个时候美好不美好啊？美好吧！刨掉受之外的，比如说行舍的那个心所，比如说轻安的那个心所，那个心的那种美好，好不好？好！想想自己怒气冲冲的那个内心状态，或者比如说该专注的时候内心很纷乱的那个状态，都可意吗？很闹心的时候，那个是可意的行吗？不是，那是不可意的行。可以针对这样相应的内心状态——可意的不可意的，来修习。

我常常建议是什么呢？就是行蕴中以贪嗔痴和无贪无嗔无痴为主。

可意的相貌当然是无贪无嗔无痴的那个美好相貌了，特别当你这样修习，内心现起明显的无嗔，现起一定成分的无贪，配合着一定程度的无痴的时候，这个对于你来说不是抽象的名词了，无贪无嗔无痴是内心的状态，是心的活动，这是可意的状态，对于这样的行修慈。对于贪嗔痴——你还没贪嗔痴过啊？要是谁都找不着自己的贪嗔痴，真找不着，那你也用不着修了。找到自己贪嗔痴的那个状态。

我对贪嗔痴还能修慈吗？还记得过去在禅修营谈过一件事吗？这个人打坐，比如说观呼吸，“法师！我发现，我就数不过十了。从来没发现从一数到十有这么难。我小时候学数数，有过这么难吗？”就数不到十了。这种一般会是什么状态呢？固然可能是太散乱，另外也跟他发现散乱之后如何面对散乱做的不到位有关系。常见的不善巧的心态——“哎呀！咋又跑了呢？真烦人！放回去！”修一修，修一修，可能好了十个数，没好一会儿——“怎么又跑了呢？我到底行不行啊？”睁开眼睛看一看——“别人都挺好的，可能我不行吧？”我当时怎么说呢？这个注意力从所缘上跑开了，这当然是个烦恼相，可是你发现了之后怎么处理它，就有了分野了。你是在前一个错误的基础上继续发生错误？还是发现了错误之后用正确的运作来应对？（烦恼是错误）

不善巧的心就是，前面错了，后边发现前面错了，然后在这个基础上继续错。继续错有两类：一个是“跟着跑”，发现自己在回忆昨天看的电影，稍微动了一下心，决定继续想，这是在前面错的基础上继续错的一类，叫跟着跑；还有一类叫“跟它干”，“你咋又跑了呢？你到底行不行啊？”诸如这类，这就叫做跟它干，在前面烦恼的基础上继续错的样子。

那正确的样貌呢？我常用一个简单的描述来形容相应内心运作，叫“柔软而决定地将心放回去”。前面还有一个描述——对刚才的这个散乱，淡淡一笑。如果是昏沉，刚刚要发生的昏沉，也可以。就是对前面的这个不正确，柔软地、淡淡地一笑，然后将心柔软而决定地放回所缘。

我为什么要强调柔软？其实就是避免对于不可意境的嗔。因为“我让你往东你偏往西，我都花这么大的时间成本来参加禅修营，我是真想干好这件事儿啊，你还不听指挥，让你心住在这个上你偏往那个上跑”，这个心马上就体会为——“这个事儿闹心”，就是所谓的不可意境。他如果取这个不可意相，心随过去的习惯，当然就不满意，当然就有嗔或嗔等流现起。这就是在前一个烦恼的基础上，做出了持续烦恼的反应，或者在前面的错误上，发展新的错误，这有什么善巧可谈呢？善巧是，前面心发生了这些，如果针对努力的目标来说，它是不可意的，可是面对这样的不可意，内心没有嗔恼相，而是无嗔相——柔软，但是柔软又不等于跟它跑，又不等于放任，而是伴随着精进，柔软而决定地放回去，这就是无嗔心伴随的精进。

如果是嗔伴随的精进，就不善巧，这个人就修习得越来越硬。就算是意志力强，他心越来越专注，但是他以后还得补课——补一个调柔心的课。要不，他这个心是硬硬的，像一个砖头那样砸在这儿——你不许动！意志力很强，但是小心憋出高血压。他要真的想在这个基础上，发展正确的止观，还要经历一个调柔心的过程。或者是到一定程度，这个心虽然不善巧，但是反复安住，变得放松，这个时候，他心也可能自然地发生一些柔软的变化。可是那不如你一开始就善巧地对待。

这是说到行的时候，说到了种种心的不可意相，怕你们不知道，所

以举一些你们可能遇到过的情况。其他的，贪嗔痴肯定都有。那他的不可意，我刚才用这个情况来说了一下。你能不能够对这些烦恼，以慈心来面对？刚才说了，为什么以慈心来面对？这叫做以正确来改变错误。你觉得这些不好的就一定要去用嗔揍它一顿，这叫做用正确的姿态发展错误。就是，做着好像是挺正确的事儿，但是实际上是在发展错误。好像是站在正确的立场上，但是在发展着错误。打一个人间的譬喻，打一个社会现象上的譬喻，就是站在道德制高点上干着不道德的事儿。内心不要搞这些。内心有时候会干这些，人心是很微妙的，人心会搞很多花样。

所以，当你的善法强的时候，你会避免很多内心过去习惯的错误。任何一个善根强，无贪善根强、无嗔善根强、无痴善根强，都可以有连带性的效应，这里只是侧重从无嗔说。因为前面说了，无嗔，三根普被，它对于五乘共法、三乘功法、大乘不共法都有相当的价值。特别是对于大乘不共法，是有不可替代的价值。对于三乘功法，是可替代的，我可以偏重从无贪入或者是无痴入，甚至从无痴入更根本。等到这个人真的成就的时候，他无嗔也许不像专修的人那么强，可他不会有嗔，也是有一定的无嗔。但是在大乘那边是不共的，它是不可替代的元素。

这是举了另外一个角度，说你可以这样去对可意色、不可意色乃至可意的行、不可意行，去修习。那识呢？识，其实也可以。主要是什么呢？识是不离开相应的活动的，你不可能对孤伶伶的识本身修什么。或者是了别能力清明的时候，或者是了别能力不清明的时候，老百姓话就是说，我脑子浑浑噩噩那个状态和我脑子清明伶俐的状态，有这种不同吧？你喜欢哪个？肯定喜欢清明伶俐的呀！你看有的人想什么事儿想不起来——“哎呀看我这个臭脑袋，咋想不起来！”那是什么意思？那个

对他来说是不可意的。像这样就识的堪能来说识的可意不可意——这都是就自己一个人的经验来说。

如果说你看别人呢？就不仅仅局限在自身呢？说到识的堪能，有的人说过一句很刻薄的话，“人跟人的差距，有时候比人跟狗都大”。你们也听过这类话吧？是什么意思呢？是觉得有一些人太笨了，他是这样说人家。那是什么意思？他是对于那种不可意的识的状态是很不满意的。当他用这样比较尖锐、甚至刻薄的话说的时候，表达的是他对一些不敏锐的识、了别能力差的识，他的不满意，那就是所谓不可意的识。那可意的呢？聪明伶俐的。如果不仅在自身上，在这样自他上来看，可能跨度更大，也更显著。人们很少对于识本身或者识的活动、识的状态做反思。这后面有一些原因，先不去细说它。你如果愿意对可意的识、不可意的识来修习，也可以。

这个身心，不过就是这样的色受想行识、色受想行识的配合运作。就像那个车一样，不过是这堆零件的配合运作，哪有车本身呢？不过是色受想行识的配合运作，哪有什么我呢？带着这样的洞察，一遍一遍地在可意色、不可意色——单修、共修，受想行识都如此。这也是一种对法来修慈——色受想行识是法。

➤ 生活中的应用——住慈触色

对色的修慈，其实有一些人是有的。记得过去我讲到亲中怨的时候，有的人可能因为一些原因，甚至在人里边找不到让他内心感觉舒服的。也可能他自己是“社恐”，也可能是过去的一些伤害，或者是内心造成的问题和困扰，想什么人他都感到有点紧张，都感觉不舒服。可是，他可能看到花花草草，特别是夕阳下的狗尾巴草，内心因为某种莫名其妙

的共鸣，而有了一丝亲切，那就是他的“亲”，可以从这个开始修慈。过去说过这类话，不过我说的是花花草草，没用这样的词语去描述它。这是什么意思？我们都或有意或无意地对色有过慈（不一定是修过），不过，没有经过这样淬炼的慈总是带着染爱的，不纯净。通过这样慈心修习——亲、中、怨，可意、非可意非不可意、不可意，这样遍历，养成的这种普遍的慈、普遍的无嗔引生无贪，这个时候其实是净化了的慈爱，净化了的慈。

过去有人问我慈和爱的差别，当时说：爱是烦恼染污了的慈，慈是净化了烦恼的爱。

还记得这个吗？其实就是指的净化了它，通过恰当的方便净化了爱，而只剩下慈。这是说一般人也可能有过对色有意无意的慈，不过一般情况下，没修习之前，难免伴随着烦恼染爱。

爱的治愈 既不是
得到爱 也不是
付出爱 唯有
净化爱 才能
不受伤 也不伤害
真正爱的治愈
来自被治愈的爱



说到这儿，你有没有意识到你可以有意地做一点事啊？比如，有的大乘经中说“慈眼视众生”，就是用慈相俱的目光去看众生；你可不可以“慈眼看茶水”啊？可以啊，就是慈住心而投射目光嘛，这就是慈心相俱的看。慈心相俱，因为眼看的就是色，而面对不管是可意色、不可意色、非可意非不可意色，心是一味的慈。不能说我看这个茶水的茶汤颜色不错，那行，对它慈爱一点；回头看到一个不可意色，然后内心没怎么样，眉头先皱起来了。这个就是不平等了。你要是真的愿意让所谓的法缘慈更生活化一点，你尝试着不管是对情还是无情，不管是对内境还是外境，都是以慈住心摄持着去触对，你真有这个功夫了，到处都是这个世间的好风景。

我从前说：一切旅行，归根到底是心的旅行。有印象吧？是说，人们是要触对那样的色、那样的光、那样的综合，来引生内心的什么什么美好，但是内心的美好一定要这么费劲儿吗？可不可以省点路费呢？当然了，现在经济下行，要鼓励消费，出于这样的考虑，我鼓励大家可以带着一颗良好的心去旅行——这样你不会嫌人挤。

日常的时候，对可意的可见光、不可意的可见光，可意的声、不可意的声，可意的味、不可意的味，可意的气味、不可意的气味，内心平等，内心一样的柔软慈和，这叫做于色住慈。或者换一个角度说，是“住慈而触色”。其他的，你对外所缘的都包含在“住慈触色”里了。你对外所缘能缘到什么？能缘到他人的受想行识吗？缘不到，缘到的永远是色声香味触。住慈触色，其实就包括了一切所谓对外的触对。那也住慈而触受、想、行乃至识。这样触对内外的時候，以慈住心，以明慧了知：只是这样的触对，只是这样的色受想行识，只是这样的色声香味触法……，在这样慈住摄持下，自己的内心就慢慢地、越来越清晰地意识

到，清楚地意识到，只是这些要素和要素的配合运作。它也是可以成为日常的一部分。

● 总结与策励

那一次禅修营，我可能对大家的基础想得高了一点，我是上来就直接说，你们可以用过去类似的框架来修习，只不过，你现在要用缘起无我的智慧来看待对象。那你的对象是什么呢？是那一整个一整个的我、可亲的人、中庸的人和闹心的人吗？不是吧？实际上是这样的色受想行识、那样的色受想行识。这个色受想行识是什么样的呢？其实都是缘起的、无常的、是不可得的流。之所以说“流”，是强调它既不是断的也不是常的，要离二边的意思。仍然用过去修慈、住慈的那个框架来修习，只不过对象是愿此怎样怎样的蕴流中没什么、有什么，那是多少有点一步到位的意思。

今天说了两种方便，第一种是“问”，基于前面众生缘慈问自己一下：到底是在什么上希望什么、不希望什么。当这样去观察的时候，就会从无嗔住心，慢慢地引生无痴——引生如实知。我举的喻大家可以常想一想，就是那辆车，你想一想我问的那句话：除了这些配合运作的零件，有车本身可得吗？那如果有，就发财了！想一想我对你们发财的祝福，那就可以把零件拆了卖了，然后开“车本身”回家，这多好呢！零件不在了，车本身又不用维修，好像也用不着年检了。这个喻记一下。因为，人们对于外色，比较少染爱的干扰，所以容易通达。用外色的喻来说。但是，身心是同一回事儿，都是要素和要素关系，如此而已。哪有什么在这之上一整个的他就是他自己的那个我、那个人呢？

第一个角度说的是“问个问题”，问个问题来引导心去在慈的摄受

下深入观察，而把这个慈落于实处，落于要素上。最开始可以倾向于要素，要素关系可以稍后，一步一步来。

第二个角度就是有基本的认知，知道这个身心不过是名色或者物质的、精神的，再分得细一点——色受想行识，在这个基础上，像前面，用跟众生缘慈类似的情况，可意色不可意色、可意受不可意受等等这样一对一对修。

不用上来就一对，还是对可意的更容易，让心很自然、很舒服地对可意色住慈。但是都到这步了，按说你是有前面的基础了，你已经品尝过超越过去情绪标签困扰的经历。什么叫情绪标签的困扰？“这个人闹心”“那个人跟他相处比较舒服”……这就是我们心里贴的情绪标签，红黑标签——我刚才说正负数，数字化表达就是正负数。我们众生缘慈的修习已经超越这个了，有过这样超越的经历了，所以在可意、不可意境这儿，对于我们来说应该是熟练的了，那就可意色修一下、不可意色修一下，并修，在这二者上一定要是平等的、完全一样的慈。

这个是不仅是有平等的无嗔了，还同时泯除了贪，泯除了嗔也泯除了贪。这里边就有一个比较有意思的事儿了，你能够意识到贪嗔的内在关联吗？从前我应该谈过：你有没有意识到，这个人贪取一个的时候，就意味着有一类是他不能接受、不愿意接受的，也就意味着嗔厌着它的对立面；那反过来说，这个人觉得这世间这也不好那也不好，不是意味着他没有什么喜欢的，而是他没遇到他喜欢的，他觉得这个颜色也不好、那个颜色也不好，不意味着没有他喜欢的颜色，他是没遇到他喜欢的颜色，这样而已。那是什么意思呢？有所嗔必然意味着有所取。真的把无贪或者无嗔的任何一分，发展到相当的水平，固然对治了贪或嗔，可是

对面跟它相关联的也会受到对治。这就是为什么把无嗔发展到一定高度的水平，就会具足相当的无贪分。这个人，他修习无贪相应的方便，比如不净观正确深入的话，固然有强盛的无贪，可是他正确深入，也会有一定的无嗔。比如，正确地修习不净观察，不断加强的是无贪善根，但他治心的方式是恰当的，他在这个过程中是柔软、安和地面对这些不可意色，一般人在这不可意境上是生嗔的，而他是调柔安和地发展无贪的，无贪越来越强盛，无嗔也达到相当的标准。

这是从众生缘慈到法缘慈，串讲之后让大家在原理上看得更多一点。修行不是神奇玄妙的事，修行是明明白白的事。我过去说：神秘跟智慧是不兼容的。还记得吧？我觉得这件事情很神秘，那我了解它吗？不了解。不了解它，对于这件事我有智慧吗？没智慧。这件事情，如实地了解它了，它有什么神秘可谈呢？神秘跟智慧是不兼容的。那请问，佛教倡导的是智慧还是神秘呢？最后解决问题的是智慧还是神秘呢？

什么叫正见？具足正见的人，在没有到达的时候就知道这一路都是怎么回事儿——它的原理、它的方便、它的关要，不是说必须到达了才知道怎么回事儿。典型的例子：阿难，大家都知道他是在佛灭之后众比丘要结集之前一夜才证的阿罗汉，在此之前他只是初果，但是他帮助了很多比丘，包括在他证阿罗汉之前帮助一些比丘得到了无学的果证。不是到达的人才知道道路，地图研究明白的人也可以。今天，导航方便了，地图也被淘汰了，可是，AI 还没有发展到能帮助我们每个人修行，也就是说修行的导航还没有出现在消费电子产品里。在这之前，我们还是得依赖古老的地图。希望大家，一方面深入经论，另外一方面也深入身心。

这几天，大家各自好好用功，今天说了两个小时，大家有问题可以

提一下。

法友：师父！当法缘慈有一个所缘的时候，是比较能够从色受想行识以及它们的和合运作上去取这样的相，然后是不是就可以直接去……

法师：可以。但是，你们问了问题之后，我后来越来越意识到，可能你们多数人之前这方面的训练不够，所以我有了后面这样渐次的引导说。你要是能够比较熟练地观察五蕴的情况，甚至一时并观五蕴的运转，假如能这样，那你可以用这样的方便。如果不能，那就也不要有任何不满意，有任何遗憾，有任何不安，就是到自己恰好能用上劲儿的方便上来用功。我常说我们学佛、修行是无诤法，不跟别人比高下，甚至不跟自己比高下，只是去做正确因缘，对果相全然平等开放，每个人处理自己内心的问题。

法缘慈·答疑一

（2023年6月29日·印慈法师开示于法印精舍）

【问题一：法缘慈修习中，异性是否可以作为所缘】

法师：是可以的。实际上，即便在众生缘慈中，异性也是修习的对象。不过，一般来说，没有单独地作为个别修的对象而已。在类别修的时候，在普遍修的时候，最后是普遍于一切，哪里还有同异性的困扰呢？

但是，如果这个问题问的是：可不可以作为个别的个体专门对他修？如果是法缘慈的修习比较熟练的时候——不费力、不受干扰，当然可以；如果费力、受干扰，那就先不必。

【问题二：修法缘慈的时候是否可以不取蕴流相？】

法友：师父！第二个问题是：知道五蕴就是缘起的、和合运作的流这件事，有的时候修习时取蕴流的相会有躁扰，是否可以不取蕴流相？

法师：如果修法缘慈的话，是要取法相修的。不取蕴流相，取什么相？如果是取人相的话，那就不是法缘慈的义。当然可以取人相来修，那是众生缘慈。如果就法缘慈来说，是要取缘起法的相——蕴相、入相、界相，都行。但是，我讲的时候是以五蕴来说的。

这个问题后面透露出来的意思，其实是心对这样的观察比较不受用，那是心的不安乐相，这个时候恰恰是应该加强慈的时候。如果不着急，也不排斥，不应该有什么不安相。人着急去抓取，一时抓不到，会有不安相；而且贪取本身是躁动，会有不安相；对于一时修习不得力、不满意，会有不耐烦相……可是，这或贪或嗔，哪一个也不是跟修慈相应的现象。如果修慈，心随顺而转，是不应该有这些贪嗔的活动的；有

这些贪嗔相应的活动，表现为不安住、不喜欢，乃至躁扰、不耐烦，这些都是表明内心有贪、有嗔。

如果内心真的是随顺于这样的修习，无贪嗔分胜，会很调柔很安然，也不急什么，也没有什么不满意，不急着去实现什么，没实现也没什么不满意，只是去做正确的因缘。

如果一时在身心上不能够直接观察到蕴相，也不能够这样去修习，那就不要着急，可以有过渡的修习，稍后我会再说。

【问题三：照见的五蕴和观到的五蕴有什么异同？】

法师：这个首先要说，佛在阿含中没有去较这些词的真儿。翻成汉语，在不同的场景好像我们能看到用词的不同。

如果说二者的通义，它们都可以是如实观察的表达。观也好，照也好，有时候还捏成一个词——观照，它们就通义来说都可以说通于如实知的义。

就汉语翻译过来之后的别义来说（各自特别的义），观，可以说是侧重于“修习位”；照，可以对应于“已习位”或者“熟习位”，就是熟练的修习，这是观成了，所以也可以就别义（个别的义趣）有这样的差别，叫做修习位或者已习位。

说得白一点，这个人修习还不是那么自然而然，还需要内心很明显地做种种方便来做观察，这个时候对应的是我刚才所说的“修习位”，对应于这个“观”字。那这个人修习熟练，观行成就的话（不是圣人意义的成就，是修这个观察，他已经在这个上观察成就），那他是不劳心力的，不需要自己感觉到主观费什么力才呈现这个观察的结果，是自然

的应现，那这个时候是已经修习的比较成熟，是熟习的状态（成熟修习、熟练修习的状态），或者说为“已习位”（已成就修习），那它对应的是“照”。

不过，不用在这些词上较真，重视它们的通义吧，都是如实知。对于一般的修行来说，总是从这样不熟练到熟练，我就用熟练不熟练、会不会自然而然地呈现来说。

【问题四：根尘和合生识和名色集识集，这两个识有何不同？】

法友：七处三观中讲识是根尘相对而生，后面又说识是由名色集而有，这两者之间有什么不同吗？

法师：有不同吗？根尘和合生识，这是事实。名色，好像就稍抽象了一点，这里可以有宽狭两种说法。

首先说狭的。可以说，识的所缘都在名色中。你们不是学习过四识住吗？色受想行是识所缘履处——识所攀缘、识所行履，那么，有四识住的义，从四识住的义说识和识所缘这样的五蕴义。如果从识所直接行履的地方，识所行履的对象、攀缘的对象、游履的处所来说，那是色受想行，色是色法，受想行是名法，这些是名色。这是就识所游履处来说名色为缘。

如果说得再稍广一点，像根尘和合生识，根尘不过是物质的和精神的，物质和精神不就是名色吗？这是说得比刚才稍广一点。

那这个角度说，跟根尘和合生识有什么差别吗？前面是偏重于从尘境说名色，后面和根尘说名色，这是我说的一狭一宽。是哪一個义比较正呢？经中都有。如果肯定挑不出来毛病的，还是“根尘和而说名色”

比较好。

【问题五：修增上意乐与祝福自己没有身苦矛盾吗？】

法友：病因缘时直接修习增上意乐比较得力，但先祝福自己没有身苦、健康蓬勃，后再修增上意乐就觉得很矛盾，内心没有那么真诚了。请问师父这个矛盾是必然的吗？应当怎样善巧处理？

法师：首先说，增上意乐本来也可以直接修习。之所以过去禅修营是教导这样一样一样递进来，是因为禅修营面对的绝大多数是没有修习过的，甚至还有很多人很无辜地看着我，表示“那个慈是啥？”这样的情况，我们说直接修增上意乐，好像有一点强人所难，有一些躐等¹（liè děng）了。要一点一点来，真的建立起来慈了，再说慈的增上。

不过，慈悲的增上意乐是可以直接修的。我举现实的例子：有一个人掉河里，要被冲走了，我下去救他有危险，不能说我先去给他家送一百块钱温暖，然后再做点什么别的事儿，都热好身了再跳下去救他，是吧？把这个心培养出来了，也热好身了，再去救他，不可能。这什么意思呢？这是比较形象地说，我们这个心如果有这个堪能，可以直接地对众生修慈悲的增上意乐。首先说可以直接修，不是必须前面的都做过之后再修。而且，当这个人常常运用慈心修习的种种方便来统摄自己的生活，在生活中在在处处地培养慈安住慈的时候，他本来就应该灵活，用不着总是做全套的套路，他这个时候要学会散打。那个套路是为了练基本功的，练基本的应用能力的，其中任何一招摘出来都可以实用的。应该是这样。

可不可以先对自己祝福等等依次过去，然后再修增上意乐？当然也

¹ 躐等：越级；不循原有序列

可以。这位法友谈到的矛盾感在哪儿呢？是他觉得，希望自己这好那好，回头又为了别人宁可我不好，这是不是矛盾啊？这当然不矛盾。如果这世间没有苦难，我自找苦吃，那不是愚痴吗？我之所以愿意把这个苦难拿到我身上发生，是为了希望对方离苦安乐。如果这世上没有苦难，我还希望我受苦，这不是受虐狂吗？慈悲增上意乐不是自己愿意受虐，而是慈悲心炽然，如果这个世间必须有苦难，那请发生在我身上——是这个意思。当然不是希望我自己白白受苦，我为什么要白白受苦呢？谁有什么好处吗？没有啊！只有自己的身苦啊！身苦毕竟不是安乐的，我为什么要追求这个呢？这不是愚痴人吗？是这个原因。

对自己，当然真诚地希望自己安乐离苦，这个是道德的。希望自己安乐离苦有什么不道德呢？我配不得好？这种心态是成问题的。有一些不快乐的人，其实他内心就是感觉“因为这原因那原因我配不上这个好”。这是什么意思？就是对自己没有慈，对自己缺乏悲，就是缺乏希望自己安乐离苦的真诚意乐。这不是健康的心态，这也并不是道德的，更谈不上是智慧的。所以，在没有其它必要性的时候，当然希望自己身安乐心安乐，只是自己因为慈悲的增上，如果这个苦必然在这个世间发生，我希望发生在我身上；哪怕已经发生在你身上，我希望拿过来，希望你由此安乐离苦。

【问题六：修习法缘慈时对象都是蕴流，是否不必做亲中怨的区分？】

法师：这个我稍后会就某个问题涉及到。简单地回答是：仍然要修习。原因就在于，特别是刚开始的时候，不容易做到全然地不受人相的干扰，也不容易做到稳定地不受人相的干扰（就是亲中怨相的干扰）。

即便在众生缘慈边做到了，假如这个人众生缘慈修的很好，真的对于亲中怨是完全一样的慈悲心，那么他现在要以缘起无我的智慧配合来安住于慈，这对他是一个新工作。虽然每一个有情都是这样色受想行识的流，可是，他心中一边呈现着这个有情的色相，一边对这个有情相应的五蕴来修慈，还是可能会在此有情彼有情边出现心的差别。所以，不是必须做亲中怨的修习，是可以做亲中怨的修习，特别在早期。到后来，确实心得平等，那个时候直接做这种共相的修习也是可以。不过，作为初期乃至中期，还是要做亲中怨的修习。稍后我也会说到其他一些对应到法缘慈可以做哪些相应的修习，跟这个相关。

【问题七：怎样把握胜解观察和如实观察的特征及关联？】

法师：“胜解观”这个词是部派佛教强调的，阿含中你看不到这个词，佛也没有特别地去区别胜解观和如实观。后来，到了阿毗达磨佛教时代，胜解观和如实观的区别，他们用的主要标准是——是不是现量，是不是通过根直接对于尘的观察（当然这里边要通过识了）。是不是根尘的现量（现量、比量，这是成对的），它指的就是根现对尘境。这个恰当不恰当可以再议。特别在阿含中，我也常强调，佛讲十一门观察五蕴，其中有过现未，那过去色并不是现在根的现量，未来色也不是现在根的现量境，但是佛都说这些是如实观。也就是说到了部派的时候，可能跟杂阿含的义趣不一定完全一致。

所以，这里我先说，阿含中你主要能看到的是如实观，看不到胜解观的提法。胜解观主要是部派成型的，他们区分胜解观和如实观，主要是看是不是根现量对尘境。如果不是，那就是胜解观；是，那就是如实观。但是，回到阿含上，从阿含说的经义看，这样不一定真的很符合阿

含。

法友：师父！假想观跟胜解观是不是一回事儿啊？

法师：当这样用的时候，这两个词基本上是同义的。

法友：师父！您再给解释一下现量啊？

法师：现量，就是不需要推理的、更直接的认识。直接的认识，就是根尘直接对，就是现眼所见、现耳所闻，乃至作为直接认知结果——现在根尘触对认知结果呈现在自己心中。它对应的是比量，比量是推理。

法友：师父！现量可以说是现观吗？

法师：不是。这些词都是部派佛教的时候搞出来的，佛没有谈这些，所以讲《杂阿含》的时候我尽量不引用这些。讲《杂阿含》的时候，我是尽量就《杂阿含》讲《杂阿含》，用到后期的一些东西，我都会加一个“后来”这样的词。比如有时候说“用后来心所的角度来看”，是这样说的，因为你们多少有一些人学过《佛教心理学》。

法友：师父！您在讲“法缘慈”的时候提到胜解观和如实观，那是不是缘慈的时候就更多的是倾向于胜解，无我慧观察的时候就属于如实的？

法师：什么时候算是胜解观呢？比如，用后世的这个角度来说，我看过去色，那是胜解观，但是这在阿含中是如实观，我观过去色也是这样缘生的、无常的、非我非我所的。这个其实不难，我这说过去色好像是个抽象的东西，如果举具体的，比如想一想你上高中的时候自己那个样子，乃至自己说话做事情的样子，这个时候就着这个色身来观察，这

就叫观察过去色。甚至浮现的是过去的一个小片段——在自己记忆中的一段真实发生的片段，就着那个来观察所谓当时的自己是怎样的不是自己。如果你是观察过去的色，过去的受想行识，这个观察当然不是现量所对的，如果从这个角度说，他也是在观察，可这个是胜解观。但是，用阿含的话说，这些都可以说是如实观。我学的比较杂，有时候可能用的是后来的，所以，你们有什么觉得不太清楚的，随时要问。

【问题八：寂然是造作的对立面吗？心的造作是否更偏重于说烦恼相？】

法师：真正的寂灭是涅槃，如果是这层意义上的寂然——跟寂灭同义的寂然，是涅槃同义词的寂然，那它跟造作是一对。是有为无为的一对（不能叫对立）。这个情况下，造作是一切有为相，不仅仅是烦恼相。

佛法中用“造作”这个词的时候，也是有宽有狭，狭往往是跟不善法对应；但是更多的时候这个词是行义。行不就是迁流造作吗？是一切有为相，是通善恶无记的。只是，人们觉得好的东西，不愿意认可它是造作的，特别跟修道相关的——这又是情绪化了。何必背这个情绪包袱呢？这虽然是清净的，但它仍然是有为法，我们如实地认识到，如实地认可，如实地接受，没有问题。

【问题九：圣人的无漏五蕴和凡夫的五取蕴可以对应理解吗，比如解脱知见是否相当于识的功能？】

法师：无漏五蕴是戒、定、慧、解脱、解脱知见，它们跟五蕴可以去尝试做匹配，但绝对不是一一对应的关系。比如，戒，主要表现为身语上的，它可能主要是色法；定，主要是心的，可是也伴随着一点色法；慧，主要是心。慧是属什么呢？慧属心所，主要表现为行蕴，但是它关

联着想蕴，而这些又都离不开识蕴。也就是说，你很难做这样一一的对应。解脱，本质上是惑灭，“惑灭则苦灭”的解脱，那如果就五蕴的集灭味患离说，应该说为是爱喜灭乃至名色灭，这是解脱义。如果是有余依涅槃，这个阿罗汉还在世，他当然也得解脱。那怎么说呢？从他烦恼断边说解脱。解脱知见，很简单，就是知道解脱，知道自己已经真的解脱了，这是解脱知见，这当然也可以说是一种智慧。无漏五蕴的意思大体如此，你可以尝试跟五蕴去做匹配，其中稍微难一点的是解脱，我说了，从五蕴灭的角度去看解脱，那就好了。你想从五蕴对应来把握的话，可以，但不是一一对应。

法缘慈·策励一

（2023 年 6 月 29 日·印慈法师开示于法印精舍）

大家发愿这两天来做精进的、密集的禅修，也发心受持八关斋戒，这确实是很好的组合。以戒来净化自己的身语，同时也强化自己内心随顺于正见的抉择。人决定做一件事、不做一件事，内心是有原因的，这个原因的基石是对应的认识，当我们决定不去做这些杀盗淫妄酒的事，不去做这些歌舞伎乐等放逸事，意味着我们是出于某些理由而决定远离这些。在内心去强化这个正确的理由，这就是基于正见而摄持的正智。仅仅是被动的不去做这些恶劣事或者放逸事就够吗？可能还不够，所以，自己决定更强有力的、更精进、更绵密的来修习内心的善法。所有的善法，总是跟无贪、无嗔、无痴的某一分或者某几分呼应着，这就是所谓的三善根。慈心的修习，本质上是基于无嗔善根，发展无嗔善根的相应学习。以戒摄护身语，以慈净化自心，这两天能够绵密的过这样的生活，当然功不唐捐。

法缘慈·策励二

（2023 年 6 月 29 日·印慈法师开示于法印精舍）

佛法的全部修习，也可以简单的概括为断恶修善，这当然需要内心有断恶修善的决意。可是为什么会有这样内心的决定呢？还是基于相应的认识。反过来说，这个人决定管理自己的身语意，调伏乃至净除其中不合理、不正确、染污性的东西，发展壮大那些清净的、正确的力量，他去这样做，就意味着不断的在强化相应的决定，也在不断的巩固着这个决定的认知基础。如果反过来，对于身语意不管理，放逸、放纵，甚至是恣意妄为，那说明不仅仅是内心的决意有问题，也反映着认知基础是存在着不正确的。所以，为什么强调持戒的基础地位，因为管理身语相对管理心来说是容易的，而管理身语这种行为上的改变，也表显着自己的内心，也影响着自己的内心。从这样戒对身语的规范，自己发心，真诚的随顺而转，当然就能够增长身语意相应的善法，配合以止观的修习，那确实能在佛法的实践上容易发生进展。大家现在也不一定总有机会、总有时间拿出来持守八关斋戒，也不一定大家总有机会凑在一起，彼此共同促进，做精进的修习，这一次时间也不长，时间是倏忽即过的，希望大家能够把握好自己拿出来的时间，共同的精进办道，把心用的再绵密一些，当然也请再愉悦一些。

法缘慈·答疑二

（2023 年 6 月 30 日·印慈法师开示于法印精舍）

【问题一：修法缘慈时，如何修增上意乐？】

法师：如果我们知道如何去修法缘慈的话，增上意乐其实也就在其中。当我们知道苦乐在身心上是什么现象，乃至是怎样的因缘和因缘的结果，也当然知道所谓的代众生苦、令众生安乐，脱离开众生相的话（不在众生相这个层面说），下潜一层，它到底意味着什么——不过就是希望这样蕴流中的苦不在那边出现，而在这边出现，那边在蕴流中呈现的是安乐相，只是这样而已。不是取人相。所谓的“人”是和合的假名，是这样因缘流的假名，如果从蕴来说，就是此有彼有的五蕴流而已。

受蕴中有苦受、乐受、不苦不乐受，身相上前五根根尘触对的时候，也有这种可意境的触对和不可意境的触对，如果从受上说是希望那样的蕴流中没有身因缘的苦和心因缘的苦，而是有身因缘的安乐。如果是增上意乐，就是把对方——把外五蕴流（他五蕴流、彼五蕴流）中这样的苦拿来，如果一定要发生，希望它发生在此五蕴流中，是这样而已。

这其实是什么？仍然可以用有情的名目代言，不过在观察的眼目中，在心所取的相中，实际上取的是蕴流的相，因为没有人可得，人只是假名；蕴当然也不可得。不过法缘慈这一步重在以缘起的法流为所缘，而无我。如果说一一法，色当然也不可得，讲《阿含经·泡沫经》：色无所得，无牢无实无有坚固。受想行识也是如此。这就是如何以法缘慈来修增上意乐。

这个最好是有众生缘慈修习的坚固基础。有众生缘慈修习的坚固基

础，他完全可以在修众生缘慈的时候做进一步观察。比如他修众生缘慈的增上意乐，先是真诚地把众生的苦，不管是个体还是群体，拿到自己身上代对方承受，而对方离苦安乐；然后就是进一步地观察，实际现象上它对应什么？不过就是那边的蕴流中，因为那样的因缘发生了苦受，现在是自己内心作意，把这个苦受拿过来。所谓的拿过来，也就是希望如果有这个苦发生的话，只发生在此五蕴聚上。

所以，如果刚开始不会修习，可以先修习众生缘慈的增上意乐，然后进一步地来问一下：心是这样的真诚，它对应的其实是希望有什么样的现象呢？现象上对应什么呢？我不可得。现象上意味着什么呢？

好，这个问题说这些。

【问题二：修止时是否可以以慈心为背景？】

法师：不仅可以以慈心为背景，还可以以慈心为所缘。

说到四如意足（四神足）——欲、勤、心、观，我应该在《佛教心理学》里讲过，可能《阿含经》中也讲过一点，大概没有《佛教心理学》讲得多。欲勤心观的“心”，就是一类修习得定的方便（欲勤心观都可以）。如果说从慈心修定，它对应的就是欲勤心观中“心”这一类，而且从“心”这一类说，它还跟增上心学的这个“心”字很吻合。

如果说以慈心为所缘而住，这个人要对于慈很熟练才行，要不住一会就没了。于慈很熟练，意味着他平时慈心就很相续、很绵密，也就是慈的相续对于他来说是不太费力的事，这个时候他可以比较少地再去强化慈，可以比较自然的现起慈，然后安住慈。这是说以慈心为所缘修止。

以慈为背景，缘于其他来修止，当然也可以，我甚至还强调过，大

概是讲到“十六胜行”的时候，讲到其他地方大概也提到过，说到以慈心伴随、以慈心为背景来观察呼吸。这个话我用另外的角度说过，比如你希望慈心贯彻到日常生活中，我昨天说在“见闻触对”的时候，不管是触对外境还是触对内境的时候，内心可以是慈心的状态，可以以慈相应触对内境外境。

可是这个那么容易吗？也不那么容易。不那么容易的话，我想练习以慈心伴随着生活，以慈心伴随着走路，以慈心伴随着做事情、干活，以慈心伴随着说话、打交道……这些是更复杂的。更简单的呢？呼吸是不需要你刻意做的事，如果慈心相对来说熟练，可以从以慈心为背景观呼吸开始做起。实际上，假如不能够慈心的呼吸，想要慈心地做其他，有可能没那么容易。因为你在座上，是心相对来说专注度高，相对来说更投入于内心的时候；呼吸这件事又不需要你特意地造作地去做，它是很基层的生理活动，你造作不造作它都发生，这个时候以慈心相应呼吸，观察慈心相应的呼吸，这是以慈心为背景的一种修习。

我是举观呼吸为例，其他的可以自己思维、尝试。

【问题三：修行的战略与战术】

法友：昨天晚上的两座，在身轻安心清明中觉知着自己的法与慈的运作，但后来就被动接受、被动觉知，心没有力量主动运作了，自己就被动安住了，这时该怎样做正确因缘呢？

法师：被动安住指的是什么？如果修慈心的话，是有慈还是无慈？从前说过，上座之前这一座要思择清楚，不用上座之后不断地开小组会。比如这一座就是要修慈，那我要跟自己说“如果慈比较明晰，比较显著，我也可以适当地在慈上做止住”。如果是跟自己这样说，那慈明显了、

稳定了，在慈心上安住，以慈心为所缘修安止定（就是做止的修习）。如果是这样的上座之前的预期，上座之后这样操作当然没问题。

如果是自己坐一坐不想坐了，比如我修一修，嫌这样不断地修，累了，或者是心缺乏这种继续修的力量，这个时候要思择，这是精进力弱的表现。精进力弱，要问自己“我最开始为啥要修？”这就是我常跟大家说的，每一天乃至每一座之前都问问自己“我为啥修行？”“我不修行行不行？”这个不用骗自己，用真心来回答。“我为啥要修行？我不修行行不行？”这算是第一个问题。

下一个问题是：“我怎么修行？”就是修行的总体路线，修行的整个战略。“我到底要怎么修行？”这是第二个问题。

第三个问题：“我这一座怎么用功？为什么？”

假如这个人想行菩萨道，自己也很清楚为啥，“我修行的整体线路或者是战略是什么？为什么？”基于这样的大战略，他当然知道“我这一座要修慈”“为什么修慈？”“一、二、三……”“我修习慈的时候，如果遇到了这个情况那个情况，我应该如何处理，为什么”。

这是我反复讲过的三个问题。

大家常常说力量不够，力量不够的原因很简单，精进力不够；精进力不够的原因很简单，善法欲不强；善法欲不强的原因很简单，正见不够明晰坚固。信为欲依，欲为勤依。

法友：我当时精进力还是满满的，之后可能是心的粘着于那种宁静吧。

法师：你如果自己是希望修于慈心的止住（就是有时候慈心明晰了

稳定了，我在慈心上做一做止住），你做好预算，不要上座之后东一下西一下。坐之前用智慧来决策——要做什么？为什么？遇到什么情况怎么处理？为什么？不要太随意。人追求这种随意，是在伸张自我，而不是智慧摄持。伸张自我是我爱我慢相应的，跟真正佛法修行的指向是不一样的。这就是每一座上为什么要抉择，我过去用不同的方式说过这个。我说正见摄持的修行或者四谛慧摄持的修行，大家不知道怎么修行，那你常问问这几个问题。为什么修行？归根到底就是苦集灭道，是不是啊？归根到底就是这样，无明缘行，生缘老死；无明灭行灭生灭老死灭，就是这样而已。所以我不得不修行，只要我是一个趋利避害的人，我不得不修行，我不修行是看着自己覆灭于滔滔洪流之中。

法友：师父！我当时对无我慧运作的时候很绵密，完了之后也没有妄念，等到发慈心的时候，在这五蕴聚的时候“无敌意无身心的苦”的时候，就开始间断、散乱。

法师：这也是我不强调一开始就去安住慈的原因。实际上，想要慈变得自然而然，甚至是不假造作地相续不断地自然涌现，没那么容易。所以，刚开始的时候不要想着不去做心的操作，不去做心的举起那些因缘就想安住，那个有一点太着急了。就算你想多分的住慈，也不是这样的。要怎样呢？修习，然后慈心现前了，不费力地直接是这样的慈心，不需要语言引导，直接用慈心，然后如果稍过一阵儿，这个力量弱了，再用内心语言引导心让这个慈现起。

等这个人修习久了，他对调动慈心就会很自如。就像现在让你内心调动生气，因为大家对生气都足够熟悉，一调动，生气就呈现了；那慈修习久了，他对于这样的慈很熟悉、很熟练，可以很自然地举起慈，把

慈倾注于某个有情、无情，倾注于色身，倾注于内在的感受、取相乃至情绪状态等等，他都可以。这时候他可以直接举这个慈，不一定要用言语引导。言语引导只是在引导慈心，引导慈心的指向，它本身不是慈心，慈心是心的状态，也可以说是某一类心的活动。就像生气，有时候不需要刻意引导它（当然有心的运作、心的因缘），这个生气就会现起，而且是这么真实。而且还有所谓的迁怒（东北话“撒气”），本来是对这个人生气，回头另外一个人跟他说话，他也吼那个人，这就是他把某个因缘现起的嗔投向其他目标。甚至有时候来气了，还一脚把石头踢飞，把扫把踢飞……这是嗔心向无情去发作。

嗔和无嗔真的是镜像一样，应该知道，嗔能够这样自如向此向彼投注，无嗔也一样，只不过大家太熟练于嗔，太不熟练于无嗔了而已。所以如果这个心确实于无嗔自在的话，那是怎么修都方便。如果没有的话，前边做因缘，慈心现起，可以根据情况稍微安住、受用、品味一会儿，然后再做因缘。久了，这个慈心可以不用语言引导，能够比较自如地举起来，倾向于目标，倾注于目标，那就直接举慈心倾注于目标。在这个过程中就比用语言引导要宁静多了。

大家可能就是语言引导多了，内心就觉得唠叨了——你看话要少一点，不要像我这么多，自己听自己说话说多了都烦，何况别人。这半是玩笑了。但是不要烦躁，烦躁本身不是慈，它是跟慈相对的，烦躁是嗔的等流，是不满意、不接纳。自己只要不是身体很累，心柔软安和，慢慢来，这个又不是跟谁做播音竞速，说你一分钟 260 个字，我一分钟一定要达到 280，不是在干这个事儿。心调柔安和的，即便需要内在语言引导，也是调柔安和地慢慢引导，这样他就很容易持久地安住，持久地修习。

关键就是上座之前抉择好这一座要怎么干，为什么。不要上座之后经常开会，想怎么样就怎么样，这是心不调伏相。哪来那么多新主意？跟自己说：不需要玩新花样，我就是这样一个老套路，把善法给坚固了，就可以了。心的这种“总想换花样”是贪相，能理解吗？我常说的就是心总想找点有意思的，过去曾经有意思的，玩一阵子又觉得没意思了，又想找个新的，老百姓称之为喜新厌旧。这是什么？这是贪相。真正修习止观的人，他的贪、嗔都要被调伏。你们都听过五盖，那里边有贪、嗔。贪的调伏有时候不用刻意去调，你只要基于自己的正确认识，安住地去修习，贪嗔的调伏也就都在其中了。当然某一类烦恼活动太强盛的时候，也可以特别地去调伏它。没那么多花样，我又不是要换玩具玩，只是这样而已。

有时候真的长期地持续地修，还是要在正确的因缘下给心一点所谓的自由度。就像教育孩子，你不能告诉孩子这不能做那不能做这不能做那能不做……，这让他感到很受抑制，他听的都是束缚我的感觉，知道吗？你要跟他说什么呢？“你今天下午可以去图书馆，可以去学校找小朋友运动，可以在家做什么游戏，可以这可以那……”，说了一大堆他可以选的，都是对他身心有益的。不要说“你今天不许找谁谁谁去玩，你今天不许干什么什么”，说了十个不许干，你说他烦不烦？你要告诉他十七、八个你可以干，他自己都高兴坏了“我不会选了，你帮我选吧”——那你在家做作业吧。

骗孩子的招法都说了，骗这个心也是，你如果长时间的修习，比如说我这三个月闭关，这个心有时候确实贪还不调伏，又不要给它束缚得太紧，让它感觉受束缚，怎么办呢？给你三个玩具玩，你要不然修这个，要不然修这个，要不然这修个，但是上座之前你得确定好。就像跟孩子

似的，你今天下午有三个选择——1、2、3，你事先跟我说好你要干哪个？当然了你要是显得你对他特别好，你要说13个，甚至30个，就显得你对他特别地大度，特别地宽容，结果分别是做一道题、两道题，一直做三十道题，这是玩笑了。

法友：师父！当时我也意识到，因为我慧观的时候就特别好，特别顺，特别没有杂念，等到慈心的时候我就觉着散乱不顺畅，我就想可能自己跟它还是不熟悉。之后，第二座我就开始做众生缘慈，就好了。

法师：对。这就是我强调众生缘慈基础好一点再修法缘慈的原因。或者是怎么修呢？你可以这样修，众生缘慈修完了，就在刚才众生缘慈中心的运作，问：比如说希望他安乐离苦，那是在希望什么呢？就是昨天我说的引导方便、过渡方便，你这样就契入了对于法流的观察，对于法的观察。如果一上来自己不容易安住，你就先修众生缘慈，然后从众生缘慈再导入法缘慈，这样会好一点。这个问题说这些。

【问题四：识在前？作意在前？】

法友：师父！根尘二和合生识的识，可不可以理解为作意中那个被警动的心？

法师：因为他没有说具体是针对什么样的内心活动他有的疑问。实际上，作意这个心所在意识的活动中更显著。并不是说在眼识乃至身识中不可说有作意心所，可是作意心所在意识相应的活动中，它应该是更显著，更容易被觉察到。

这个问题不是在问这个“心”和“识”是不是一回事儿。是不是在问根尘和合生识和这样引动心——倾注注意力的那个作意所引动的，它

两个谁前谁后的问题。

根尘和合生识，这个是没问题的。根尘和合生识，在意识中为什么感觉有时候是去想什么，去刻意地把注意力投注到哪，才有后面的东西发生呢？这个一点也不奇怪，这个就是我说作意心所在意识的活动中，它更容易被觉察到、更显著的原因。因为这是有意识地举起了某个意所缘的法。就是前念心举起了某个相，比如自己内心想去年五月份精舍的杏，假如说是要想这件事，因为今年回来晚了，这是玩笑。去年五月份精舍的杏，假如说要想这个，这肯定有作意，肯定有作意之后后念的识去缘的那个，实际上是什么？是当这样作意之后，把这样的相举起来了，就是意识相应的想举起来了，然后为意所缘，是这个意思，然后引生的。是这样心的相续。不是说有没有作意直接引生识或者引生心的情况，永远是根尘和合生识，只是意所缘的尘是法，是法尘，它是受想行，这些是可以为前念心的活动所呈现的，是这个意思。应该说，还是意法为缘生意识。我想可能问这个问题主要是从这儿来的，先做这些回答，因为它跟现在大家修法缘慈密切度不是太强，我就不深说了，其实还是有关系。

【问题五：怨敌的修习】

法友：怎么样来判断是否还有怨敌？自己在怨敌上找不到人，是否还需要修习怨敌？在现量中对怨敌感觉不是那么的明显，是否需要忆念曾经有过的敌怨对象来修？如果需要的话，是否需要像演员一样先培养一下那样怨恨的情绪？

法师：这位可能问的稍多，我们一点一点来。

有时候修慈心会觉得一时好像找不到哪一个是怨，这其实是有几种

情况：一个就是这个人福报特别好，遇到的人或者事或者怎样不可意的事情少，触恼的人和事少；再一个也可能是这个人他修养好，或者是不容易发生嗔怨，或者是心比较大度，就是不积怨，过去了的，他都基本上不去回味这些东西，久了也就在生命中留的痕迹特别淡，甚至都想不起来。经论中也说一类大人性格，确实他心中是没有怨敌的。仁者无敌，不是谁都打不过他，而是仁者内心没有敌人。

但是，应该说绝大多数人还没到仁者无敌的程度。找不到怨敌，那是他一时没有把这些不可意的境相现起来。因为，这个“亲中怨”常常是就人来说的，但是我说的词叫众生缘慈，包括“亲”我甚至都没有把它绝对化在有情边。有时候说花草，这个人对于一切人乃至动物都没有什么好感，但是可能某个时候对花草有好感，甚至都可以从这儿做修慈的契入。“怨”也一样。我想请问，假如被一条蛇给追着，那个时候对这条蛇如何呢？来这里山上，假如碰上四个野猪，全家出动围攻他，有没有恐惧啊？有恐惧的时候怎么能没有敌对情绪呢？如果自己被狼追，那可比被狗追可怕多了。甚至假如说被一些凶残的人，东北从前的刨簪儿，还有一些很凶残的事，刀斧加身了，刀斧这些东西砍在自己身上了，心能调柔慈和吗？很难做到。就一般来说，很难做到。也就是说，人们不是没有这种敌怨的情况，只不过内心中没有存这些而已。

其实如果修习慈心的话，我昨天有说，是在可意境、非可意非不可意境、不可意境上，都能够平等地有很强盛的无嗔，有很强盛的慈悲心。不可意境很多，包括这个人观点总跟我不一样，甚至总挑我的刺儿，只要大家在一起说话，我说一句话他就跟我杠，有几个人会心里不烦呢？有几个人会对这个调柔安处呢？很难。连这种口舌之争都很难不动心，更不要说那些利益，乃至切身的利害了。

假如有人非礼侵入家里，把家里翻个底朝天，你们没见过专业的小偷进人家翻东西吧，可不是每样给你翻完了，还送回原处，效率太低了，人家高手会几分钟之内把你家里弄得乱七八糟，很多东西都摔坏了，但是你藏的贵重东西也翻的差不多了。假如回到家是这样，啥感觉？我不生气！我不生气！这是什么意思？人世间有很多违损（顺益对的违损），这个世间是苦集的世界，只不过人们可能被这种太平岁月给欺骗了而已，实际上粗暴的事情很可能发生在我们身上。昆明火车站恐袭才过去多少年呢？我们这个年龄的应该很多都记得当时是多触目惊心啊？如果当时我就是其中一员呢？我就在身被利刃的那一批人中呢？当下会如何呢？那个刀子砍在身上，无缘无故的，不恐慌吗？没有敌对吗？是这样。也就是说，有时候我们容易在这样所谓的太平岁月中，认许乃至把这个所谓的安和当成理所当然，不是的。你们在园子里经行要小心蛇，你们如果往山上走要小心野猪，如果过马路要看车，你开车的时候，就算你按交规走，你也要注意旁边的车是怎么开的。这是什么意思？这世间有很多有可能突如其来的侵损、违损、恼损，这些用世间智慧去恰当地规避它。我们不是自找苦吃，但是有一些会发生在自己身上，老病死苦横相逼恼，谁都一样，这个时候能不能够安和对待？

所以不仅仅是怨敌，实际上是一切不可意相，在这一切不可意相上，自己能不能够调柔安和地面对？它甚至不必是一个人，一只老鼠爬到我脚面上了，一只蚊子在叮咬我，然后我没搭理它，它飞走了又叫俩一起来……所以，这个“怨”，多数情况下，是我们没有去对自己的情绪反应加以深刻认识。这个不是说像演员一样要调动一个情绪，而是问自己这样的不可意境现前的时候，内心是调柔慈和的吗？不能调柔慈和，不能安然甚至喜悦的面对，而是它的反面，这就是对不可意境生嗔了。

所以，像“怨”这一块，它的跨度很大的。我一直在说这个话，“怨”的跨度很大的，从有一点点内心感觉不舒服到不共戴天。不共戴天，我没有细说，世间意义上就得是你死我活了。俄乌战争正打着，你们也可能看过一些报道，互相之间的这种荼毒的事情，这不就是人类互相暴力施加历史上投进现实的一个片段嘛！未来也一样，只要人还有嗔恼，那就必然有暴力相对，这种苦就会发生。能发生在他人身上，能不能发生在我身上？包括看着新闻，这么多苦难，每个人都觉得我永远是个例外一样。

你们修“代众生苦”应该养成这个，看到一个，不要就过去了，想一想，设身处境地想一想身在其中的人的身苦心苦，能不能够代他去承受这个苦，希望他得安乐？你说“这样我也拯救不了他啊？”但是你能拯救自己的心啊！让自己的心不至于掉入过去的那种乏味的平庸。

这是说到“怨”这一部分。简单地说就是，有很多不可意境，当你仔细设身处地于彼的话，都会发现，这就是自己情绪上的“怨”。

第二个问题，问是不是像演员那样要先调动嗔？不需要你调动嗔，当你把自己设身处地的与那样的不可意境放在一起的时候，你自然就知道自己是什么样的情况，需要在这里去长养无嗔，不是需要特意地去调动嗔。

【问题六：慈心与智慧】

法友：佛法终究是智慧的，如果说智慧是慈悲的发动机，您是否赞同？如果是这样，如何来建立长养它？

法师：说智慧是慈悲的发动机，应该说这个说法是有相当的合理性。

不过，在慈心的修习中，不是必须让智慧扮演很重要的角色。我也没有说它完全可以离得开智慧，特别当我们把智慧给它做泛化理解的时候，你如果只指佛法不共的智慧，众生缘慈不需要佛法不共的智慧；如果说包括一般性的智慧，那人的什么事情实际上也离不开一般性的智慧。

很简单的一件事，就是我为什么要修慈啊？还记得我最开始慈心禅上来讲什么吗？讲慈心的利益。为什么啊？你得告诉我为啥要花时间干这件事儿，为啥要干这件违背我心意的事儿，我的心意是快意恩仇，我的心意是哥俩好的就好好聊一聊，好好地亲近亲近；实在是不对路（lú，东北话）的，大家就找个地方去说道说道。我为啥非要听你的去这样委曲我的心？人们过去愿意快意恩仇，有他的内在逻辑，那是一套认知，决定他的决策；现在我愿意来改变心习惯性的运作，还是需要一个决策。谈这个利益是告诉大家，这么做还是值得的。人间值不值得我不知道，慈心禅值得。“慈心禅值得”这件事儿就是一个判断，你说一点智慧成分没有，你都不会开始做这件事，你不会有相应的决策。我常常说认知、决策、行动，那么我来修慈心禅，这件事已经包括了一些决策，至少包括了我觉得我的情绪状态需要调整，我要试一试慈心禅。至少要包括这个吧？所以从这个意义上说，智慧是它的动力或者是它的基础，这个不错。

不过，在慈心修习的过程中，慈心从很微弱到强盛乃至到普遍的过程中，不一定需要多少智慧，甚至不一定需要多少世间的智慧。不是完全没有，我判断这个人属于“亲中怨”的哪一类，还是在简择诸法嘛，还是慧分；法师让我找“亲、中、怨”各两个，我得在这些想得起来的人里筛一筛，这也就是在简择，这也是要有一点慧。这个不是佛法不共的智慧。只是大家没有意识到，我们在这么频繁的使用着智慧，把智慧有

一点特化了。实际上这样浅浅深深的智慧，我们多多少少地是时常在用的，甚至抽离了慧分，我们是运转不下去的。哪怕它是邪慧。因为心的发动（就是决策，决策以及推动），它总是需要某种认知做支撑的，哪怕是不正确。所以有时候我说，人好像都需要理由，但是实际上多数时候只是要一个借口，让自己内心觉得是有原因、有道理的。人很多时候都是假模假样的理性主义者。

为什么要这样说呢？不要给慈心的修习背上太多包袱，众生缘慈不需要那么多包袱，只是能够决定我要做一点修习，下面，慈心的从微小而广大，从微弱而坚强，它是一个心或者说情绪状态发育原理决定的。心的状态或者是情绪状态，它可以如何从一端而普遍，从微弱而强盛，它是基于这样原理来做的。具体原理我在众生缘慈谈得多了，我就不去再说了。不要给众生缘慈背上太多包袱。你到法缘慈了，必须得配合上佛法不共的智慧了，要不然也就没有法缘慈。众生缘慈不必。你需要一个基本的智慧支撑，就是慈心有它的利益，至少可能会给我带来利益，这样基本的智慧判断，然后我要怎样来修习，然后去做修习。那么，慈心修习的原理决定了这个慈其实每个人都有，微弱的（哪怕是种子）也可以通过恰当的方式令它增长广大，是这样。

【问题七：慈心修习的日常化】

法友：下一个问题：是不是有嗔心生起时，当下就要觉察到这是失去了慈悲心？慈心遍满与否，观察内心还没有贪嗔痴生起来证明，是这样吗？

法师：这个问题挺好。我一直强调慈心修习的日常化、普遍化。如果真这么做的话，用念处角度来说，它是可以被摄到心念处的。就是，

自己因为常常的心观念处这样来修习，知道心中有贪无贪、有嗔无嗔，如果是以慈心为主要，对于内心有没有慈非常的敏感，非常的敏锐，非常的明晰，内心没有慈——举起来，内心有慈——安住它，是这样。这其实是慈心日常修习挺重要的一个基本功。也可以不管内心有没有，都去做一下慈心的动作。对于慈心还不那么自如的，可能需要一句话或者一个关键词来帮助心、来引导心，比如说调柔，比如说满意很满意，比如说慈和……，可能每个人不一样。他这样是帮助自己调动曾经反复修习而习惯的那种良好的内心状态，也就是慈相应的那个心，他把这样的慈在心中举起来，举起来，举起来……这样的常常修习，是日常化中刚开始肯定要做的工作。比如自己喝水，去伸手做个动作，这个时候完全都可以以慈俱心的；眼睛看东西，是可以以慈俱心的，是这样子。这样常常地看内心中有没有，没有就举起。这个基本功是座下的功夫，其实跟座上的功夫是相续的，因为座上修慈，他的慈应该是相续绵密的。当他久修久习，对慈心也熟悉，对慈心的绵密相续也熟悉，对于慈不在场就要呈现它，在场要巩固它，他很熟悉，也习惯，也认可，也愿意这样去做，那他这个日常化的功夫，就可以比较容易发展到慈心的绵密而住。这其实按照念处来判摄，可以算是心念处的一类。他的重点在于心中有没有慈，有的话再巩固一下，安住；没有的话，举起，安住。

【问题八：观察，从表象向要素及要素关系深入】

法友：下一个问题是：所有蕴流及蕴流之间的关系、运作机制在观察中所取的相都是一样的，是不是需要在取相的时候再细一些？

法师：比如说亲中怨或者是可意不可意，这个在蕴相上是有差别的。比如在这样的法缘慈中，也可以对这些可意的不可意的修，甚至可以同

时对它们修，你们还记不记得，我讲过呈镜像关系的两类特征要一起修。

比如发现内心中对这个人不舒服，应该问自己，是他身上的什么表现使我不舒服？比如“他这么说话让我不舒服”，“他这么说话”是什么？“他说话语气太横了”，假如说是这样，那就是言语比较粗糙这样的让自己感觉不舒服，那它对面言语柔和的一定会让你感觉舒服。可以各用一个来修，各自这一类放到一起修。这个都说过。众生缘慈的时候可以，法缘慈的时候当然也可以。这就是这位法友问的“有没有差别啊？”当然可以不是抽象的色受想行识，比如这样，说这个人言语粗糙，实际上是怎样？是这样的心的活动，推动这样的身语表达而已。言语柔和的，可能是那样的心稍微不同一些，推动身心的运作是那样而已。表观上呈现的，是这样的声、这样的表情和微表情，那样的声、那样的表情和微表情，然后自己听到了、看到了，综合起来，然后满意不满意。这不就是过程吗？不就是这样吗？自己愿意在法上、法的关联上（就是要素和要素关联上），在现象上认清这一切，也对这样缘起的现象来正确的运作心——普遍地修慈，当然可以。

不过，不要求全、求一切细节，慢慢来。哪怕一开始只是可意色不可意色，比如这个人对我说话时候的表情我不喜欢，那对面的作为它镜像的那种自己觉得舒服的，不就是之前说的可意色、不可意色么？不用一下子就复杂的种种细节参差的五蕴流，不要难度挑战那么大。昨天我第二类方便谈的是可以这样，对可意的色不可意的色乃至行等这样修习。是这个意思，你不用普遍，不用遍一切处。

比如有时候情绪低落了，不是说情绪低落带来心里的难受，而是就低落的情绪来说，它是哪一蕴？行蕴。这个是可意的行还是不可意的

行？不可意的行。那你平时怎么面对不可意行的呀？低落了我就沉浸在里面，我就啥都不想干。是不是？不就是这样吗？要不然就请师父给开示一下？学了这么多年，都存在我这边儿了。我希望开一个佛法学校，又没想开佛法银行，都存我这干嘛呢？我不想做银行家，也不想做金融家。最多最大的野心做个教育家，教不出去啊！人家都还回来了。还回来了还不说还回来，美其名曰：法师！先存你这儿。你记得要付我利息，以后再多讲点。这是玩笑了。这是什么意思？你对不可意行怎么面对的？应该怎么面对？当这样不可意行现前的时候——随他去了。

法友：跟它干。

法师：跟它干的还是厉害的呢。我坚决不做情绪的奴隶，这样的人还叫有骨气呢！就怕跟早起起床一样，记不记得我讲早起起床的情况啊？小黑人小白人，小黑人说“要不再睡两分钟？”，小白人赶紧说“好”。所以，记住我不是开银行的，我最多是开课堂的。

法友：小黑人跟小白人说“再睡两分钟”，小白人说“好”，怎么处理？一般都是这种情况。

法师：还处理啥？你都让小黑人说话了，还处理啥？下次要跟他说“让你说话了吗？”

法友：他会跳出来说。

法师：那就说明自己决策和认知还需要调整。我讲过这个事情，这个事情我曾经这么问过：头一天晚上定闹表的是不是你啊？不是隔壁来替你定的。好，定闹表的是你，决定洗心革面重新做人的是你，第二天为啥变了？或者你研究研究第一天“我头一天晚上为啥就定成五点起

床？为啥呢？第二天五点，闹表响了我为啥又不想起来了？为啥呢？”你们要研究因缘，诸法因缘生。

这个事我讲过，我好像还不止一个地方讲过，你们如果连这个因缘都没记住，我今天就不能再讲了。你们回去观察自己的心或者是反思一下，我定闹表的时候是什么因缘让我这么定的？第二天起的时候什么因缘没起来？别带着那么多愧疚啊，对不起自己啊，对不起师傅啊，对不起佛陀啊，对不起 CCTV 啊……这么多想法，你剥离开这些情绪——这些都是情绪干扰，你就完全没有情绪色彩，安和地来分析这个过程，定闹表的时候是什么什么样的因缘，那么没起的时候是什么什么因缘，你看你能不能够发现关键的点。这一个我过去还讲过，我发现你们完全没听过一样，我就不能再讲了。因为孔子不让我讲了，孔子说不能举一反三的就不要给他讲了，结果不仅不能举一反三，我举过“一”，人家还给我存回来了，所以我只能听孔子的建议，先不讲，你们自己至少把遁去的“一”找回来，我们再谈这个问题。或者你们自己观察一下，分析一下症结何在。对于这个问题也算回应完毕了。

【问题九：等以慈——纯一温煦之中，绵绵自化】

法友：师父！如果对可意受不可意受去修慈的时候，是不是用这个感觉直接去修就可以了，只要让它们平等？

法师：这个受就是苦受乐受不苦不乐受，如果说五受，再加上喜和忧——苦乐忧喜舍。我们就说苦乐舍，这样好一点，简单一些。你就是对这样苦受和乐受，特别是苦受，因为人们在苦受上心特别的不安住，而且容易苦上加苦——第二支箭，不管是身苦还是心苦，总是掉到苦的漩涡里继续制造苦，自找苦吃——自找苦吃真的是轮回里的实相，但是，

这样负面的东西为啥一遍一遍让它发生？对于这样不可意的受、可意的受，都不受。苦乐不受是高明的，也就是过去常讲的“乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”。内心，比如这个苦受，你们打坐腿疼了应该都会吧？会什么？对腿痛这个身苦受倾注慈，没有任何的不安受，没有任何的不满意，甚至没有任何要解决掉它（消灭掉它）的意思，可以都可以，满意很满意，对它来倾注慈、安住慈，这是对不可意受。可意受有没有？有。对可意受也是同样的调柔慈和。

你们没发现吗？当你那个慈比较纯净的时候，它是没粘性的，没发现吗？跟爱染的那种粘性是不一样的，这就是说，慈其实是净化了的，它不仅是无嗔的，也是离了贪的。慈心炽盛的时候，不仅是无嗔的，而且也是无贪的。这就是为什么告诉大家对苦受乐受你可以平等的慈心面对，因为这个时候你会自然地在这种比较纯净的慈中，对于苦受不生嗔，对于乐受不生贪，只是“纯一温煦之中，绵绵自化”。

“纯一温煦之中，绵绵自化”，你的那些苦乐受，苦乐受带来的倾动不在了，有的只是一团春风，这不好吗？以后给自己起个网名就叫“一团春风”，提醒自己常常住于慈。

以最柔软慈和的心
去面对最坚强的习气
没有内心的对抗和暴力
也没有随逐与粘附
纯一温煦之中
绵绵自化



法缘慈答疑三

（2023 年 7 月 8 日 • 印慈法师开示于法印精舍）

【问题一：于慈得自在】

法友：师父，我在修慈心观“人我相”的时候，后来转换成观蕴流，当观前面这个对方是蕴流相的时候，我感觉贪嗔的情绪，一下子就好像消失了。

法师：慈还有没有啊？

法友：有没有慈我忘了，但是这个贪嗔是没了。

法师：因为你很少会去嗔一个玻璃杯，你很少去嗔一个椅子。不是说永远不，要是这个玻璃杯打了，把你给刮伤了，你可能不满意；这个角落把身体给撞疼了，有可能有一瞬间的不满意。那做这样法的观察，就是解构了有情相，解构了有情想。过去贪、嗔的对象其实被解构掉了，是这样，不奇怪。所以如实知能够破除我、我所见，能够不生起爱、取等等，这是真实的。这不是你们反复学的吗？

但是我为什么说最好是众生缘慈这个“慈”比较熟练自在，再修法缘慈呢？原因就是如果你如果众生缘慈这个慈心没那么自在，不那么充盈的话，这个心一观察蕴流，他背景上又啥都没有了。如果慈心得利的，这个人慈心自在，力量强盛，而且慈心充盈，至少在一段时间内能够做到像背景一样的存在，那这个时候，以这样的慈心相应，去观察为是这样的蕴、蕴流，然后继续长养慈，就容易做到。要不然就手忙脚乱呗，劈（pī）苞米呗，劈起了慈心这穗，没有这种缘起无我，劈起来缘起无我，慈心内穗又掉地了，会这样。

法友：是不是在观这个蕴流的时候，本身身心就向于比较无嗔的这种比较柔软的状态，比较向于吉祥安乐的那样一个状态？

法师：我过去不管是在众生缘还是法缘慈的时候都说过，语言是引导。什么时候用引导呢？慈没有或者慈不够强盛，这个时候你可以引导一下。也不一定非要用语言引导，这个人慈心自在了，他一举就是，已经离于语言引导了，他是引导了慈心，但是是通过心举慈相，就是直接举起慈。就像对于嗔恼熟练的人，他不需要什么由头，你告诉他“来，现在调动一下心里的嗔恼”，他坐那儿两秒钟，立刻眼神儿就变了，是吧？这个人是习惯忧伤、忧郁，“来，给大家忧郁一个”坐那儿两秒钟，看你的眼神就透露两个字叫——“哀怨”。这是什么意思？对于这些负面情绪，熟悉的人、自在的人多；但是对于慈，熟悉的人、自在的人有几个？先养成这个，再来修法缘慈更好。那个时候，如果自己心在这个上比较有自在力，不一定非要总用语言去引导。

【问题二：慈心是意乐】

法友：师父，比如说我觉得欲界的有情，他们的实际情况都很苦，在这种情况下取的相应该是很苦的，这样慈心相应的话应该取一个什么样的想蕴，是苦乐不受吗？我后边观察蕴流的时候，祝福他，希望他的身心运作的过程中有什么取向，他的苦乐、他的身心状态、他的行蕴是向着无嗔的，比较幸福的状态。

法师：就像你们希望对方没有身苦，这个时候，这是你内心真诚的祝福，真诚的祈愿，而不意味着他生命的现实。如果如我们所祝福的，一切有情都这样无苦安乐，还修什么菩萨道？

我过去也说过，你们修代众生受苦，修慈心增上意乐，在最最最开始的时候有点害怕——这要上我身上可咋办那？那个时候还得给自己做心理辅导——业果是自作自受的，要是能代受的话，佛菩萨早就替我们代完了，没事儿，上不来，大胆的修！师父说了，就像做梦一样，做个人情儿。记得我讲那个典故吧？早知道是梦，何不做个人情？刚开始还要给自己做心理辅导。

等到你慈心、慈悲增上意乐，真的强盛、真实了，你会幻想——这苦乐、苦乐因缘，要是真的能拿过来就简单了、就好了！可惜不是。这是什么呢？我如果说一个情况，你们可能能够体会到：假如说自己孩子得病了（特别是很小的、还不太懂事儿、不太能够控制自己的时候），在那苦的那么难受的样子，做母亲的、做父亲的看着真是“这病长孩子身上，给孩子折腾成这样，咋不长我身上”，那个时候是真希望能拿过来。当你慈悲增上意乐强盛了，那个时候就是这样——要是真这么简单就好了！可是拿不过来，那怎么办？那就只好去行菩萨道了。你真希望离苦得乐乃至究竟离苦得乐，那你就要问了，既然不能直接拿过来，有没有什么办法？有啊！佛做了这么多探索，不就在做这件事，那我就像他那样去做，就好了。

这是说我们修慈心，是意乐，并不是就此就真能解决问题，所以我们也并没有要求事实就如我们祝福的那样。我们当然是真诚的，在自己内心中，就是看到了这样的情况；但是应该知道，放到事项上，还是需要我们去做因缘的——按照苦乐的规律，苦乐的因缘，离苦得乐的因缘，去做必要的事。所以，他事实是苦的，跟我期望他成安乐相，没有矛盾。

【问题三：意根与意识】

法友：有法友问了一个问题，一个朋友严重的脑梗导致脑部部分损伤，就是右边身无知觉，是根的问题还是识的问题？如果是根，是身根还是意根？

法师：像这种情况，他其实是发生了脑损伤。脑损伤算是哪一类？应该说伤的是根。是身根还是意根？是身根。

法友：第二个问题是，他认识汉字，但不认识动物图片，是根的问题还是识的问题？是身根还是意根？如果是身根的问题，可以举一个意根出问题的例子吗？

法师：这个其实就涉及到了，现代神经生理学中关于认知包括更复杂的那些意识活动配合的大脑活动。在这里应该说，这种情况的伤损仍然是根的问题。

因为识本身它不是作为一个一直存在的现象，根也不是一直是自己，但是根的存在尽这一生是相续的，当然不是常的，比如皮肤下边的神经也是在刹那刹那变化，当然没有常，可是在这一生中是相似相续的。如果简单的说，这伤损了意根相应的功能。可是大脑损伤如何能带来意根的伤损？这里可能要说，意根跟前五根还是不相离的。

因为佛本人没有在意根上说太多，所以意根上留下来的问题比较大。佛不细说也很简单，说这些，大家都成为脑神经科学家，然后修道也没时间修道了，都研究大脑问题了。所以佛讲修道，只讲这些苦乐、苦乐因缘，它们的要害，从哪入手，如何去改变什么……并不是要解释一切。所以佛讲到意根，讲的很简单，甚至是推理性的。怎么推理性的？看这识的了别功能，是依赖于感官和感官的对象——根、尘，依赖于根尘和合有识。当我们做这种区别的时候，也很难想象，没有一个感官，

没有意识相对的感官就直接有意识，是吧？总是感官、感官材料，然后引生相应的了别功能。哪怕从推理也知道，是有意根。那佛没有太细说意根是什么。部派佛教以来，一般把意根归为精神性的东西。但是现代神经生理学的研究，其实对于意识活动、意识活动跟生理机制之间的关系，揭示的更细腻了也更复杂了。

所以像这类情况，它伤损的是什麼？它单纯的视觉有没有问题？识别不出来动物图片，是意识的统合能力出了问题。意识统合能力就是整合能力，就是我说的这些像素点对，把它整个儿整合成一个什么东西，然后通过记忆库的比对，识别出来是什麼，这是意识的统觉功能，意识的整合的之后的事。它是差在这儿，眼识没问题，意识有问题。意识有问题，是孤零零一直是识本身的东西出问题了吗？不是，是根出的问题。可是他一个脑梗怎么伤到意根的？我过去常说，在今天，这个根应该看到是一个更复杂的神经系统。包括当我说眼根的时候，其实我是做了一点拓展，不仅仅是视网膜上的视觉细胞，我还说了视觉中枢，其实这些配套的，可能应该是广义上的眼根。那意根，假如说它是精神性的，可能有跟它配合的色法，那这一部分出了问题，导致意根的某一部分功能受到伤害，应该是可以勉强这样说。

我们知道是根出了问题，导致识的功能受影响也就可以了。因为这不影响我们对于认识发生的基本把握。记住，佛他本来也不是要做物理学家和生理学家。

法友：师父，所谓的记忆库，它其实也是色受想行识它们互相合作，然后拿的一些结果在这，但是它本身也不是有这么一个记忆库，而是比

如说在有一些相应情况出现的时候，调取的是曾经的取相和曾经的一些感受，或者是一些状态。

法师：用佛法自身的语言体系说，是用念心所来说，其实就是对应记忆了。记忆的具体机制佛没谈，现代神经生理学有研究，也有很多说法，愿意了解可以了解。但是这些仍然不是必要之知识。你们学佛法，不要因为你说到什么，我都好像能谈几句，就以为这是必要的知识。我这知识都学杂了，希望你们不要这样，好吧？

法缘慈答疑四

（2023 年 7 月 9 日 • 印慈法师开示于法印精舍）

【问题一：以法为缘，安住慈、长养慈、受用慈】

法友：师父，在取蕴流相的时候，从色蕴开始，色蕴是爱喜集这样的因缘，然后无论是被动还是主动，它会有这样的境界现前，根尘触对有识现起，这个时候会产生很多的想蕴的流，受蕴的流，行蕴的流，有可能是同时也有可能是先后，这些流是处于一种相似相续这样一个状态。在这样的一个过程中去祝福的时候，比如愿没有敌意，在取这样相的时候，这个色它本身也是呈现一种比较柔软的状态，想是比较可意的相，受也是乐受，行也是充满慈的，当祝愿没有心苦的时候，受想行都是可意的。在祝福没有身苦的时候，识了别到色蕴是很健康的、很轻快的，然后取的相是健康的，受也是乐受的。比如在用功修道，身语还有行蕴，这个时候它的状态向善法去造作。在祝愿安乐的时候，身心这色蕴的流以及乐受都是很安住的，很柔和的。吉祥，就是色蕴流比较倾向于八正道这一块，身语包括一些威仪的都含在这个里面，想取的是善法方面的想，受基本上都是在善法上，行蕴是向善法去造作。祝福离染的时候，知道是这样缘起的性空的根与性空的尘境和合生起性空的识，三和合然后会有缘起和合的受想行，然后如实的了知这样一个过程，知道是缘起和合的，没有什么可以执着的，所以在这就离开了无明，也离开了爱染。在解脱这儿，就是已经没有任何的可执着的，是很自在的。弟子是这样一个观察过程。

法师：好。你是观察的比较细，这里没有错，没有什么问题，可以这样。不过，法缘慈的修习，因为是从众生缘慈过渡来的，刚开始的以

法为缘、安住慈、长养慈，可以简单。这就是我说从众生缘慈到法缘慈可以过渡。

上一次和你们谈了两种我侧重强调的过渡法，其中有一个，就是基于众生为缘生起的慈在心中住，这个时候问个问题，比如说现在慈心在，慈心的对象是自己，愿我吉祥或者愿我没有敌意，到底是在希望现象上有什么没什么，这就是一个契入。就是刚开始从众生缘慈到法缘慈可以简单一些，不过就是希望这样色受想行识五蕴聚中，没有敌意而有慈和的心，那这是五蕴中哪一蕴的内容呢？知道敌意是嗔，柔软慈和是无嗔，是行蕴。其实，是希望这样相应的行蕴中没有嗔而有无嗔，这就是刚才慈心所向，希望发生的事，是这样的。这个就简单，对吗？慢一点观察，别着急，一时没看清，也不躁动，也没有什么不安。所以，我为什么强调在慈住心的情况下观察？因为这样不容易着急，也不容易不耐烦，受用着慈和慈的喜乐来慢慢观察。

愿我没有心苦，怡然喜悦，到底是希望现象上有什么没什么呀？没有一个过去感觉一整个的就是“我”痛苦，只是这样五蕴的和合而已。没有心苦，是希望这样和合的五蕴流中没有心苦受。什么叫心苦受呢？就是心因缘导致的苦受。没有心因缘导致的苦受还可能很没滋味，对吧？其实很没滋味是另外一种苦受——乏味是一种苦，一般人意识不到而已。但是呢，希望在这个心受中不仅没有苦，还有心的安乐，心的乐受，是这样而已。

在早期，这种基本的观察就可以，不用一下子特别细。特别细，可以，那是伴随着越观察越自然、越得力，心能够挺容易的向更细微的去观察，那是可以。但凡觉得累，觉得有点握不住的，就简化，好吧？这

也是上一次我讲过渡观察的原因，考虑我从前讲的可能有点太一步到位了吧。

像身苦也是类似的，其实是希望色中没有那些乱相（病是乱相，不正常的），没有那些老相，没有那些不健康相，就是和谐相和青春相。那所谓的安乐吉祥，安乐是中和性的，希望受中是这样的乐受，身受心受乐都是乐受。希望也具足乐受的因，那是吉祥。乐受的因主要是什么呢？主要还是世出世间正见摄持的正志乃至正行等。主要是行蕴类的，行蕴当然脱离不开受、想，但是就说所愿的是什么，不过就是希望内心中善法多一点，不善法最好没有，这是吉祥。内心中这些善法的推动会有好的结果，所以内心的善法是吉祥。所以，祝愿吉祥的时候，其实是侧重于内心去做善法，就是行中多善法，而尽量少最好没有不善法，这样是吉祥的，希望自己心中有这个。那是世间善法相应，还是出世间善法相应？它们都有各自意义上的吉祥，世间善法的吉祥不究竟，可是毕竟是在火场中，有一个相对清凉的地方，所以也是吉祥，总比总往冒烟咕咚的地方钻强。

说到离染解说，这个就是指向究竟的安乐。离染是究竟安乐的因，解脱是究竟安乐的相，也就是结果。那离染意，是从认知开始，离染是从明开始，从如实知开始。如实知的发生是名色为缘的（根、尘、识），什么是识集？名色是识集。然后有相应的不颠倒的想，就是如实的想，如实的取相乃至如实的不取相，而有相应的如实知，有这样的如实知，后面不生起那些我见、颠倒。这些都是什么呀？这些很多是行蕴作用，当然不仅仅是行蕴。你也不必非要说如实知一定只属于哪一蕴，如实知是配合的结果，如实知是从根尘和合生识开始，伴随着正思择（或者叫如意作意、如意思维）而有的结果。明道还问过有因有缘，谈到无明因

缘，那反过来就是明因缘嘛。那只是这样而已，离染是指的从这样如实知到断爱离欲，这是离染，然后由此的解脱，是希望身心上发生这一系列正确的事。

你了解就好。你能够归纳到某一蕴或者是某些蕴发生的相互作用，当然也好。就如阿含所说，是内心发生了在这些这些上的如实知，在受想行识上的集灭味患离上有如实知，那这个就导致了离于我我所见、离于染爱，这是离染；然后呢，也就有苦的寂灭、止息，这就是解脱。看到祝愿发生了，在这样诸蕴的相续中发生这些，这就足够了，刚开始不用太复杂，简简单单的、慢慢的观察，住于慈。别离开享受，其实这种修行是很享受的，不要修的眉头紧锁，也不知道向何处安放自己的快乐。

法友：师父，比如说离染的时候，我就会想到名色二法离苦，之后再离颠倒我想，心里无贪无嗔，但是我修的是慈，觉得这个不能离可意，是不是还得说离这个苦。

法师：不是，说到离染，你首先在认识上要知道，涅槃是超越于苦乐的，涅槃中固然没有苦，可是涅槃中有作为乐受的乐吗？当然没有。涅槃缘什么可意相吗？当然没有。所以离染，就是从如实知而导致爱取不再发生，所以能够究竟的离苦。离染是偏重于断无明染爱的。如果是就五蕴来修的法慈缘，也就是祝愿对方（其实是这样的蕴流），祝愿对方在这样相续的蕴流中发生对于五蕴的集灭味患离的如实知，离于染爱，简单说，这就是离染，然后由此自然得到解脱。解脱最后是什么？是色的灭尽乃至识的灭尽，是苦的究竟止息，这就是解脱离苦。在这个过程中一开始不用太细致，太细致会累，得把慈心给搞淡、搞没了。你

如果在这个修习中，慈心很容易就淡了，这说明你现在的观察方式对于你来说太费劲了，懂吧？

我过去是对于大家希望有点高，我还以为我讲了这么多，大家应该都通达了，所以讲法缘慈多少有点一步到位，但是看起来还不是那样。所以这一次（包括上一次）我侧重强调一个过渡，从众生缘慈那边，慈充盈了，自己安住慈、受用慈，在这个状况下，然后以法（比如五蕴）为对象来修习慈。那如何来过渡呢？就说刚才说的，愿我没有敌意……住于这种慈和慈的喜乐中，然后来慢慢的问内心一个问题：到底是在现象上，希望发生什么不发生什么呢？这样慢慢思择，慢慢观察。假如是一个新学，刚开始不熟练，不熟练可能会慢，那这个过程不要纯粹的变成修缘起无我，那就不是法缘慈的意思。让慈还有一定的强度，如果它淡化的太快，要不就是前面众生缘慈修的不够，要不然就是自己在观察法上太费力了，不一定是说哪一个粗细层面，观察的很熟练的，再细他也不费力。

慈的程度也重要，你不能一观察，慈就没了，这就是修慈不够。我过去说修慈成为背景，你有这个本事，修法缘慈是容易相应的；要是没有成为背景，那么就轻缓一点修。什么叫轻缓一点修？你甚至可以众生缘慈和法缘慈间杂着修。如果自己慈还不够自如、不够强固，它没有成为背景，不够习惯，那怎么办呢？修众生缘慈，刚修完，趁着慈心的热乎劲儿，当下就这一个修习来观察，离开众生相，在法的层面，在五蕴法的相上来观察——到底是在希望什么、祝福什么？是这样。

比如说“愿我没有敌意……”，自己心相应的无嗔强盛了，当下就来观察——刚才这个是希望现象上有什么没什么。“愿我没有心

苦……”，那基于众生相为所缘修习慈，得强盛、得稳固了，再来引导心观察一下——这样的修习是希望在什么上有什么没什么。也可以这样来。如果众生缘慈还没到成为心背景的或者是比较稳定的程度，那我还想修法缘慈，也可以这样间杂着来。修一修众生缘慈，然后来辨别一下其中的法，辨别一下在法上到底是什么、希望发生什么；然后下面再修众生缘慈，趁着慈心还新鲜还热乎，然后再修一下相应的法的观察。明白这个意思吗？也可以这样。

如果慈心比较强盛，对于法的观察也比较自如，可以比较纯粹的修法缘慈，甚至不用经过众生缘慈在前面铺垫，上座就开始修法缘慈，也可以。乃至座下也是这样法缘慈相应的心，那就是慈悲双运，慈悲和智慧一时并转，是可能的。

法友：师父，怡然喜悦调柔的时候，可以取乐受是吗？

法师：重点不在乐。因为我一直强调的是慈悲，伴随着慈悲自然生喜悦。

法友：乐受的话就是怡然，比如说怡然喜悦对应的是行蕴……

法师：怡然喜悦是乐受。我只是对于心的乐受做一个描述而已。比如说“愿我没有心苦怡然喜悦”，是希望没有心因缘的苦受。苦受表现为什么呢？可能是表现为内心的苦楚，内心的酸楚，内心的沉郁，内心的憋闷，心的忧虑，心的不安，这些都是心的苦相。希望内心中没有这些心的苦受，而有乐受。那这个乐受也不用抽象说，所以我用正面的词来描述，内心是怡然喜悦，这是是心的乐受而已。这是在乐受上祝愿有这个没那个。

一开始不用复杂，你们可以随着自己修习的进展再慢慢细化，好吧？我都把调子降下来了，你们不要随便拔高。

法友：师父，我们是跟着那次所教的学的。

法师：是的，那次教的是有点一步到位，按照我自己修习教你们，这个有一点不为人着想，给大家带来不便，深表歉意。

法友：师父，当对这个不可意受、不可意行去住慈的时候，似乎让它们现起的因缘（就是这个事情的内容）也变得容易接受了，是不是相当于对这个事情也是有慈心的，实际上您教我们修的时候是对五蕴住慈的。

法师：因为是在说法缘慈，所以我是从法的角度来谈。但是，如果在修的时候回到了众生缘慈的层面，也没什么，也不用感到不满意，不用感到这个让我失望，或者我又达不到要求了，不搞这些，好吧？毕竟是善法，你在这个善法上受用之后，愿意的话可以再深观，那实际上在法的层面看，在五蕴因缘法流的层面看，这里边的关键是什么，这样就可以。一开始不用太细致，不用像我从前说的那样，那样可能有点太细。你们如果太细，会感觉比较吃力，不容易入，就过渡。诸法因缘生，不要觉得过渡就有负于师父的期望。

【问题二：与缘起相违的极微的实有】

法友：师父，在修受想行识的时候还是比较真切，比较顺一些，到色的时候，感觉从根尘来讲也好，从浮尘根和净色根来讲也好，总有一个物质的东西，就要马上去缘一下这是无常的、缘起的，就有点故意做作似的。

法师：那是自己对于色的智慧不够。平时常常的观察观察，色从来不是它本身。我不是说吗，存在从来不是它本身。就是因为过去这种“这个东西就是他自己”、“这个人就这样”，这些东西太强固了，所以在色上没有缘起观，在色身上没有缘起观。色法的因缘观最简单，因为物理学揭示了很多。所以，跟着孩子一起学物理吧。

法友：师父，我是文科生。

法师：正好，跟孩子一起补补自己短板。知道这个色是和合的，甚至从物理的角度说，不就是一堆无形物的和合吗？

法友：师父，我把缘起的就换成因缘和合的。

法师：缘起的本来就是有几个角度，你可以从前因后果说，也可以从当下它的和合说，当然可以，这些都是缘起的意思。我讲车喻来说明无我，不就从和合故无我来说嘛。色法也是一样的。和合故无我，还是缘起无我的一义，缘起故无我的义有多重而已，和合故不可得，是性空的一个角度。

法友：师父，在修的过程当中，祝福对方的身和心没有苦，那个身的心也是具化的。

法师：你说具化是什么意思？

法友：就是一和相，一整个的……

法师：这就是我过去在法缘慈里，为什么说到蕴流前面有那么多修饰语的原因。其实在成熟的观察中，前面不需要用语言加那么多定语，而是在内心中直观的呈现为这样，那翻译成语言要加那些——无常的、

因缘生的、不可得的……。我之所以加这些，就是因为修习法缘慈如果没有缘起慧配合，会变成虚空观。

虚空观什么意思？没有一整个儿的车，但是每一个车零部件儿是实实在在的。可是你看下去，每个零部件儿不还是一堆组分的组合吗？那个零部件儿本身又在哪儿？但是你这样一直下去，没发现一个问题吗？你从来没有破那个实在，你都在转嫁实在，从上层转嫁到下层。你这样追，追的到头吗？这叫虚空观。它可以被用成方便，但是你在某一个地方某一个层面要有变化，才能够使它不出问题，否则就会出问题。出什么问题？色法不同于虚空吧？就是这有一个色，这有一个木头，它不同于什么也没有了（什么也没有是虚空），那你说没有这个凳子本身，但是有一堆原子堆在这儿，那是什么？之前感觉有一个凳子本身，有这个实体，现在这么一说，凳子作为一个实体是不存在的，可是那个实在被破坏了吗？没有。落到了它的组份上，就是那些原子上，是不是啊？那你破坏了这个取着法实有的问题吗？没有。

那好，我说原子，不管啥原子，毕竟还是质子中子电子，这是啥意思？这是把原子又拆了，原子本身还是个一合相，没有什么实质性的东西，没有原子自身的实在。可是，实在消失了吗？实在没消失。实在感被破坏了吗？实在感没破坏。到哪儿了？到了质子中子电子那。你按照物理学，质子中子你还能做到夸克，电子你就做不动了。为啥？按照现在的标准粒子模型，电子和夸克属于基本粒子，到这儿，你拆到电子和夸克，然后现在的物理学不支持你继续拆了。就从结构的基本模块来说，不支持你拆了。这个人如果对于物理学不真理解（真理解的也不会发生这问题），他会认为最后的实在就基于电子和夸克。是，这个椅子不可得，可是电子和夸克可得。

这在历史上是什么呢？是极微的实有。他们是靠推的，怎么推呢？就分，你不断的分分分，我们不管中间分了多少步，分到最后一——什么叫最后？就是再分就破坏成虚空了，就破坏成什么也没有，不是色了。那可以吗？那不可以，因为你要保证色是色，而不是别的。这是什么意思？这是色住自性，这就是自性见，因为他要保证这个自性实有。所以，他最后这个极微必须不能再分，这是规定性的。它规定性的来源就是现象上色是色，虚空是虚空，色不等同于虚空，所以色应该有不可分的，保证色是色的基本砖块，那叫极微。这就是用这样分拆的方法，它的过患，到后来并不是能够通达缘起不可得，也就是缘起性空，而是变成了实有自性的缘起，而这跟缘起恰恰是相违的。

没有太去给你们讲部派的思想 and 后面的问题。但是在相关的引导和修习的说明中，其实是告诉的怎么做正确。像这样的色受想行识，如果需要也可以对它们做总相或者别相的观察。总相的观察是什么呢？你对于缘起的就是不可得的多少有一点体会和认识，缘起的就没有那个自体可谈，就没有它本身可谈，所以什么叫“此有故彼有，此无故彼无”？就是存在从来不是存在本身，依存是存在的唯一方式。记得吧，我常说那句话，这个就是法空义。法缘慈主要用的是我空慧，你就算是用法实有，也勉强说的过去，但是从佛法的正见来说，不要这样去发展，是这样而已。

法缘慈修习讲解

（2023 年 8 月 27 日 • 印慈法师开示于法印精舍）

昨天跟大家主要介绍了慈心关于众生缘慈的修习，也在关于慈心住方面多少做了一点拓展。今天要跟大家介绍一下法源慈的修习。法缘慈的修习是慈心修习向上向解脱一个直接的方便，这方面的修习需要一点众生缘慈的基础，所以这一次刚开始接触慈心修习的，可以先听一听，实践方面不用着急，还是做自己现在更需要的众生缘慈相应的基础工作。这个工作其实也很好，如果不是希望迅速地指向解脱，众生缘慈能够给人带来的现后的安乐是非常广大的。昨天，我多少说了一点众生缘慈向深处——如何看待它，它意味着什么。大家如果能够听进去，应该能够意识到，它对一个人现世生活、现世的身心改善直接而重要的意义。能做好这些已经很好了，如果用比较的方式说，超出这个世间绝大多数；如果向于后世的安乐，众生缘慈能有非常大的善业，乃至能够生梵天。

今天要说的法缘慈，基于前面众生缘慈的基础，这部分内容《阿舍经》中有提到，但是没有特别细节地讲。当然，慈心的修习、慈悲喜舍的修习，也没有特别细节地讲，只是说：“心与慈俱，于一方，慈心遍满，成就游，乃至二、三、四、上、下，慈心遍满，成就游。”只是这样简单说，具体如何一点一点修习，《阿舍》中基本没有记载，都是后来诸论这些论，把这些说得详细了。当然，很可能当年佛世的时候，这方面不一定没有细说，像如何修安般，如何依安般来修四念处，如何依四念处修七觉知，其实经中说的挺详细，为什么呢？应该是在传诵中，因为当时都是靠背的，可能修习不是那么广泛的这些细节，大家就没太在经中一代一代这样传诵中，特别地想去说它，但是像安般、像念处这

样的修习，乃至由这样的门路向解脱的多，修习五蕴无常无我得解脱的多，所以这一类的记载很详细。慈心的不详细，但不等于没有。

在《杂阿含》、《中阿含》中都提到“依于慈心住，观法如法”，能够得解脱，这是明确的文。甚至，还说“心与慈俱，依远离，依无欲，依灭，向于舍”能够得解脱，这样修习得解脱，这都是有文的，只是具体细节的如何如何来观察，他没有太说。这样的“观法如法”其实就是培养如实知，“心与慈俱”培养如实知，从原理上没有什么难，跟其他的——在五蕴上培养如实知，在四念处上培养如实知，在六入处上培养如实知，有什么本质区别呢？它的区别只有一个，就是做这种观察的时候内心有没有慈，只是这个而已。

所以，在经中谈的时候没有细谈，也可以说完全可以，也没有什么欠缺。就像我之前问：大家日常生活的时候，内心有没有味道？像呼吸——闲着没事儿、没什么特别事儿，坐在这儿——这个呼吸，当你意识到呼吸，内心有味道吗？是什么味道？是这个意思。慈心俱心的时候，观察呼吸，内心是充满了慈的，是充满了慈相应的柔软喜乐的，是这样的。可不可以这样？当然可以，心与慈俱地去观察呼吸，当然可以。这没有什么问题，这个人慈心比较熟练，真的成就慈心的遍满自在游，他这样以慈俱去观察呼吸，没问题。其实就是当你去认识的时候，内心有没有味道？是什么味道？一般人不是完全没味道，没味道叫“乏味”，乏味是一种味道，是一种不舒服的味道，所以这个人刚开始观呼吸，让他观呼吸，他不得味，不得味就没意思，没意思怎么办？就睡着了；那等得了味呢？得了味就津津有味，就爱吃，就睡不着了，不会睡了。

一般的时候这种内心完全没味道，其实是空虚乏味，这是一个状态；内心有慈俱——柔软慈和地去认识、去了知，这又是一个状态。觉知没有什么神奇，就是认识，只不过人们不太向身心上、向内去认识。它没有什么神奇的，只是了知，只是了别，只是认识，只不过人们习惯的认识——看一个东西，内心有那种自然而然、调柔慈和、充盈喜悦的内在的情感状态吗？没有，有的是什么？没啥味道，木夯夯地看呗。而真正慈心成就了，看这个木头都诗情画意的，不是在木头上刻了一首诗，是自己的心太美好了，因为心美好了，看什么都是内心充满喜悦。在这岔一句——所以陆游跟他儿子说“汝若欲学诗，功夫在诗外”。你真的修养到这个程度了，不是诗人也是诗人了，只不过需不需要表达而已，那个时候哪怕喝白水都如饮甘露。在这样的情况下去做日常生活的认识，做法的如实观察，有什么不好呢？是这样。它不是必须，但是它会解决观察的不善巧。

另外，因为人的因缘不一样，这一类修习可以基于自身的修习，就可以通达于上。经中还讲过一件事，《中含》里说到，舍利弗去跟一个在家众说法，这个人喜欢生天，然后舍利弗就问他：你觉得这些天中，相比起来哪一个殊胜？这个人一一比较，最后认为梵天最殊胜。注意这里的舍利弗的教导，舍利弗不是特意地一定跟他论个谁高谁下，舍利弗没跟他较真，舍利弗跟他说，世尊有教导我们这样这样来修慈心叫四梵事（后来南传翻译叫四梵住），说这样修慈悲喜舍，就能生梵天，给他讲怎么修习。这个人叫陀然，陀然听完可高兴了，就回去了。佛陀听到有人复述这件事之后，在众僧中也称叹，说舍利弗跟陀然这样讲法，这个法确实是如此的，他讲得也非常好。不过这个法还能够更进一步，是能够达到上面的，能够迅速地知法如法得解脱，但是没跟大众说更多。

后来碰到舍利弗了，佛就问他当时你只给他讲生梵天，你咋没进一步的讲怎么样得解脱呢？舍利弗说这个人他就觉得梵天最好，所以就跟他说到这儿，没有向上说。什么意思呢？慈心是可以向上的，我们从经论的种种说明是可以知道的，说到这儿的意思是说，这不是后来哪些经论的额外发明，在《杂含》、《中含》就有明确的这些门、义，也当然更不是我本人的发明。

如何来修习呢？是要在众生缘慈的基础上，众生缘慈的引导都可以基本用过来，不过要做一点缘起慧相应的观察而已。这一点我过去曾经带过一次法缘慈的禅修营，但是那一次因为是第一次带，所以可能入手的有点直接了，有点高了。现在我用一些过渡的方式，来说明法缘慈的修习。

■ 基于五蕴的观察，修习慈长养慈安住慈

前面，众生缘慈的时候“愿我没有敌意，柔软慈和”，在法缘慈的修习中仍然是这类引导，但是你内心要问一个问题——所谓的“我”指向什么现象？我们内心中感觉的那个我，是“我一直是自己”、“我就是我自己”。“我就是我自己”的意思，用东北话说——“我寄几个儿就是我自己”，你内心感觉那个我自己不就是我自己吗，跟什么都没关系。东北话表达这个特别有意思，特别到位，普通话缺乏一点那个味道——“我寄几个儿就是我自己”，跟别的什么都没有关系”，他这个自体感表达得很清楚，比说“我自己就是我自己”要表达的更清楚，用普通话说“我自己就是我自己”，意味着我是一个独立的自体——还要补一句，这个意味才表达清楚。终于知道东北话有

一些东西是普通话也对应不上的，从前总觉得东北话就是一个口音的问题，后来发现个别词还是挺有意思。

这是什么意思？我自己就是我自己，是一个独立的不待他的自体。是不是这个感觉？“我寄几个儿就是我寄几个儿”，跟别人没关系，人们感觉我就是我自己，而且我一直是我自己，从小长这么大，从张三长成李四了吗？没有。要是那样的话，你的“花呗”不就被李四继承了吗？自己还是自己，保持着我是我自己，人们感觉是这样的，人们感觉这个是我的手，那个不是，为什么这个是我的手？听我招呼啊，听我支配，我有支配权，我能做得了主，我做我自己的主，我能支配我所有的——就是属于我的东西。这是什么意思？这是主宰义，这是自在义。我自己就是我自己，是自成的，不待他的；我一直是我自己，那就是说“我”是常的；我具有这样主宰力、自在力。人是有这种常、一、自在的自我感，内心的自我感包含着这些。但是你问一问，是在什么现象上感觉有我？不就是身上下吗？是在身上下感觉有我，不是在木头上感觉有我，也不是在地板上感觉有我，更不是在别人身上感觉有我，就是在这样的身心中感觉有我。

感觉在这样的身心中，有这样常、一、自在的我。那么，这个身心是什么呀？身心不就是物质的和精神现象的交织么，不就是生理的和心理的交织么。生理现象有什么常吗？没有，物质怎么能常呢？很简单的事情，我们今天受的教育能够让我们很明确的了解，这些物质现象谈不上常，特别是我们能够感觉到的层面更谈不上常。如果常的话，那就简单了，常的话就不会老了，那些抗衰老的算是没市场了。感觉我一直是常的，是身、是心？是生理？还是心理？生理，心理都不常。心理常吗？人们容易感觉心理常，但是心理是啥？我用五蕴的角度来说，生理的就

是色，物质的色；受想行识是心理的，是所谓名法。那受是什么？受是感受——苦、乐、舍的感受；想是认知中的取相；行，是这些受想之外其他的心理活动。这是排他性的，所以除了受想之外，其他心理活动都算是行。这些所有心理活动有什么是常的吗？没有。现在来看识，识是常的吗？识是根尘和合产生的，那么根尘不和合它就不在场，它常什么呀？但是人们容易感觉里边有一个能认知的一直在认知，能认知的感觉是我，人们常常感觉能知能了的是我。但是这个能知能了的是什么？我们说是这样感官和感官的材料，也就是所谓的尘境触对引生的识，是这样名色因缘引生的识。因缘生的法能常吗？这是一个简单的道理，因缘生法能常吗？我不需要论证现象上它常不常，我问大家一个基本原理，因缘生法能常吗？有生必有灭，因缘生法是说它是集起的法，它是因缘和合集起的法，因缘和合集起的法能常吗？因缘生起的法，它可能生起之后永远不坏灭吗？生起的法是有为，有为法怎么可能是常呢？一切事物都有它产生、发展、消灭的历程，一切有为法都是如此。所以我们从它是因缘生法的角度，自然就知道它是无常。

再用现象来破一破。人们感觉这个我一直是我一直在那觉知，被人一棒子打晕了呢？被人一棒子打晕了，东西抢走了，然后警察问你“谁抢的”，“我都晕过去了，我怎么知道？”“你不是有一个觉知者一直在看吗？”——明白我的话的意思吗？有所谓五无心位，其中一个就是昏厥。昏厥的状态，没有识的活动，意味着识常吗？被人一棒子打晕了，警察还一定要你说——“你肯定看到了，你说他啥什么特征？我们给他来一个画像”，“我作为受害者已经够郁闷的了，你还在这给我找堵，被打晕在地上了，我能看吗？还硬说我里边有个观察者能看到，我咋不知道呢？”

假如坐火车，熟睡无梦，睡着了，摆在桌面钱包被人拿走了，人家乘警问“你肯定看到那个人了，长啥样？”你又不干了，“你们工作没到位，怨我，还让我说特征，我睡着了，我哪知道？”“你不是有一个觉知者一直在觉知吗？”就不要说像无想定、灭尽定这些无心位。

再一个，识常吗？识是了别的功能，这个了别功能是不可能变化的。比如刚睡醒迷迷糊糊的，那个时候认知能力跟自己头脑清醒的时候一样吗？还有些人喝酒，喝完酒……，不说了，总之，那个识的状态不怎么样。识常吗？识要是常，它会有这些状态的变化吗？我们就不说孩子生下来，他这个识是怎么激发的，如果识常，这个孩子生下来，他这个识就应该跟他读完大学之后是一样的，因为识常嘛。识是常的，识就不应该有发展变化，但是一样吗？所以人们缺乏反思，对于生命缺乏反思，只是根据无厘头的直觉来做自己的认知基础，迷迷糊糊过了一生，还觉得自己特别有道理。

色、受、想、行、识都无常，你感觉我一直是我是啥啊？你不就是在身上下感觉有我吗？身常啊？还是心常啊？名常啊？还是色常啊？色、受、想、行、识哪个常啊？很明显，没有一个可能是常的，没有一个能保持着我是我，它也不可能就有这么一个自体。其实，五蕴这个角度已经破坏了一整个的自体，就像摆积木一样，五块积木摆在一起，你说是一个东西，几岁小孩听你这个骗？

这个自在就更有意思，要是自在，医院就不用开了，为啥？血压高一点——你给我降下来。再说了，如果自在，他血压可能高起来吗？得我让它高它才能高，我不让它高，它还能高起来？这个人身上有个瘤，你给我没——就没了。还做啥医美啊？照着某某某的脸给我来一个（某

某某请恕我不了解现在谁火），这可能吗？不可能。感觉我的自在是人的错觉，是人以偏概全，随意肌的一点运动，思惟在因缘限定范围内的这种所谓的自由度，被他体会为主宰，体会为自在。哪有啊？不用说别的自在，当年赵本山和宋丹丹不有一个小品嘛，说当年前腿一踢到这儿，后腿一踢到这儿，现在鞋上去脚上不去了一一他要自在也不至于脚上不去啊？东北味儿的无我就讲到这儿了。

我们来观察，所谓的“愿我没有敌意，柔软慈和”，它意味着什么呢？其实是希望有这样因缘生灭的五蕴的和合上，内心中是没有敌意的，是柔软慈和的；是希望这样因缘生灭、无常不可得的五蕴中，没有这样颠倒计我、计我所之后内心因为得失利害制造的那种敌对感。你想想，这个敌对感从哪来的呀？不得我有个有个他嘛，得有敌对的双方；然后敌对总是有因缘的，什么因缘呢？要不然就是他碍着我了，要不然就是他侵损我了。这个“九恼法”我过去讲过，这里不去太多说。你们愿意的再看看《吉祥经》，当年讲《吉祥经》讲的九恼——利衰毁誉这些。

这里边有多少取相啊？取我相，取人相，然后取这种障碍相——对方障碍着我了，种种因缘障碍着我了，所以有这种对他不满意的对立，内心的敌意，是这些因缘产生的。看到这些东西是这样产生的，还是在这样川流不息的因缘生灭五蕴流上，内心希望没有这样的颠倒产生的对立、敌意，而有这样智慧相应的柔软慈和。这是“愿我没有敌意，柔软慈和”——你用慧观来看的话，用智慧眼目来看的话，没有这样的我可得，只是这样因缘和合、无常生灭不可得的五蕴，希望其中没有这样颠倒而产生的敌对、敌意，而有这样智慧相应的柔软慈和，是希望这样而已。

这样看身心多通透呢！哪有那么多颠倒取相之后制造的种种问题呢？这个时候心是无贪无嗔无痴并转的，而且是以无痴为首。我们是以这样慈心真诚祝愿的意思来做这样的修习，看清这个身心是怎样因缘生灭不可得的五蕴流。为什么说这五蕴不可得呢？过去讲《杂含经二十选》，有一选是讲无常，“色如聚沫，受如水泡，想如阳炎，行如芭蕉，识如幻事”，那部经讲色受想行识五蕴是无所有、无牢、无识、无有坚固，那里有具体的讲，这里不说了。

无我其实也讲很多遍了，这里说到这再简单提一下而已。去观察只是这样因缘生灭不可得的五蕴的和合，希望这其中没有这样颠倒而生的敌对、敌意，而有这样智慧相应的柔软慈和。这个时候就看出来敌意的荒谬，要内心捏一个我，捏一个对方，再讲一段我跟他不得不说的故事，然后生起敌意——你看，这个心可能造作了。现在，希望在这样因缘和合的五蕴流中没有颠倒敌意发生，而有智慧相应的柔软慈和，希望内心的无嗔善法强盛，嗔烦恼不发生，其实就是这样。嗔和无嗔是五蕴中哪一蕴摄呢？行蕴摄。自己也可以在这儿对这些做一个了解。

这一个修习是如此，其他的都是类似。“愿我没有心苦，怡然喜悦”，没有过去所感觉那样的我，实际现象上，身心是这样因缘生灭不可得的五蕴的和合，希望这样和合的五蕴聚中没有心苦。心苦是属于哪一蕴？受蕴。希望五蕴聚中没有这样的心苦，而有内心的心乐——心相应的乐，用“怡然喜悦”来描述它。有一些人说，不知道“怡然”是什么感觉，其实“怡然”它本身就是一种喜悦的感觉，不过后来仔细体会，怡然往往是伴随着满足或者无贪。之前反复跟我说“不知道怡然什么味道”的那个同学，我要是再见到他，我会跟他说“你可能内心这个无贪弱了点”。愿这样因缘和合生灭无常的五蕴流中，没有心苦，而具有怡然喜悦的心

安乐。心苦是属于受，心安乐也是属于受，其实是主要希望是受蕴中有这些情况，没有那些情况。

“愿我没有身苦，健康蓬勃”。这个身苦——身苦受，本身是受，但是是从身的不调的因缘来的身苦受，或者是外境的逼恼伤害这些因缘来的身苦受。希望这样因缘生灭不可得的五蕴流中，没有这样身因缘的苦受，而有这些不导致身苦受的身因缘。“健康”是说的色身的良好因缘；“朝气蓬勃”，不仅仅是健康，而且是充满了活力的。因为除了生和死之外，我们在一般的日常生活中的身苦受，主要就是病苦和老苦这两种，病苦对面的是健康，老苦对面的是生机勃勃，所以我们希望他没有身苦而具足这些好的身因缘。身苦受的因缘是色蕴，身苦受本身是受蕴，我们希望他没有这样的身苦受，具足这些好的身因缘。

“愿我安乐吉祥，离染解脱”。安乐是受所摄。愿这样因缘生灭不可得的五蕴流中，没有那些恼苦相而具足这些安乐相。那么，吉祥是什么？吉祥是具足安乐因，远离众苦因。希望这样的五蕴的和合聚中，没有那些恶不善法的恼苦因，而有这些善法相应的乐因。身语意的恶不善法，身语意的善法，大家要去了解。

在这儿的祝福你可以这样概括，我这只是取的概括义——周全的概括；但你也完全可以具体，这就是我们昨天谈到，这个祝福可不可以细化，对自己或者对他人多修一会儿？可以啊。对自己的细化，如果是按照这个模式走下来，放在这是合适的。比如希望自己具足精进意乐，自己现在是一个经常起床失败——除了除夕守夜，看不到五点太阳的人，祝福自己有精进力，可以啊。但是昨天说了，要对自己有充分的柔软、温暖、接纳、包容、关爱和呵护，这个一定要充分；在这个基础上，身

心安顿，身心安稳，完全的舒展，然后充满关爱地鼓励自己来生起这样的善法。你们可以尝试尝试，这个是非常妙的，真的是能够让无力者变得有大力，让恼苦者得安稳，真的非常好。所以我昨天说，这个人如果只是解决自己内心中比较低的状态（不一定非要到抑郁），他就只修这部分，都能够得到莫大的利益。

“愿我安乐吉祥”，“安乐”是指的没有苦而有乐，要知道这主要说的是受，但是这是有因有缘的，这个“吉祥”是离开那些苦因，具足乐因。这里的内容很丰富，简略版可以看看《吉祥经》，深化版可以看看《佛教心理学》。

“离染解脱”，那是最究竟的离苦、最究竟的安乐。这个乐，不是苦乐受的乐，而是从苦的究竟熄灭，永远的离开了这样的苦和苦因的模式说安乐——离染解脱。人们如果真心希望自己好，还说“你好差不多就行了，最好的就算了吧”——我总觉得这有点不太现实。你要是跟孩子这样说，孩子会觉得“我妈肯定是偏心”，这是两个孩子或多个孩子的时候；那要就一个孩子，就会想“我可能是哪儿哪儿捡回来的”。对自己也不可能，真希望自己好的时候，一定是希望自己最好，简单的表现是“我已经在富豪榜前列了，但我还想当第一”，因为我觉得那个好。这是“愿我安乐吉祥，离染解脱”，可以这样修习。

如果时间充裕，希望自己有改善，那就看到自己在这样身心的因缘流中，除灭了那些不好的，具足了这些好的。在对自己充分的接纳、包容、关爱、呵护、鼓励的基础上，身心安顿、身心喜悦宁静的基础上，做这种鼓励。

这样的修习不是只限于自己，在其他的有情上（亲中怨上）也做这样个体修习。那么最后要做群体的普遍的修习，因为人们智慧不够的话，就算多少能观察所谓此五蕴的无我，一对外境，还是一整个一整个人，外面还是一整个一整个人物的故事的时候，内里本质上还是一整个的我。所以要是想让这个智慧走向很深化，成为胜解，这种普遍化的修习挺重要。在外境上，也看到确实只是这样色受想行识和合而已，亲中怨都是如此，虽然是这样不可得，但是内心充满了真诚的慈爱。

亲中怨上有这样平等的慈，会导致什么？会导致突破了过去情感的障碍。我还有情感障碍？有啊。在佛法的角度看，基本上情感障碍是很普遍的现象，比如你在伤害你的人身上就不容易生起善意，不觉得这是情感障碍吗？这是一种情感障碍，不过大家都有这个病，就不觉得是病了。假如这个世界所有人都是白化病，那白化病就不是病，叫做人类的正常基因表现。佛教因为看得透一点，所以有一些我们习以为常的事，在佛教看来是病。我们天天要吃饭，这是饿病，一天要吃几遍，你没觉得跟吃药似的吗？所以佛法把饮食叫药，而且把这个药分成若干种药，所以你看律藏的时候看不懂，这啥药？他在米饭里放啥了？为啥叫药？米饭就是药，不需要给你放板蓝根，米饭就是药。你看，佛教的观点不一样。所以，喜欢吃塔糖的孩子还没长大。这个譬喻什么我就不说了。说塔糖又暴露年龄了，我看年轻人都不懂啥叫塔糖，还觉得是啥好糖呢。

这样修习，在同样的以五蕴观察的角度，祝愿亲中怨都具足安乐、离苦，一切众生也是。这样修习久了，你看这个世间就真的有智慧眼，哪那么复杂，世间不就是五蕴的交织么。所以我过去发过一个图文：那一幕幕世间的虚荣，照不亮五蕴的晦暗，大概是这个义。世间就是一条一条奔涌的五蕴流，流法都一样，都是无明缘行、行缘识乃至生缘老死，

河流嘛，肯定得遵守河流的基本法，得按照重力来，五蕴流的基本法就是无明缘行乃至生缘老死，就是这样而已。看这世间都是如此，有德的、无德的，高尚的、卑微的，富有的、贫贱的……，都是这样。

那一幕幕 世间的虚荣
却照不亮 五蕴的晦暗



这样看这个世间的时候，因为不是这样淡淡的看，不是简单的依远离、依无欲、依灭，向于舍，不是简单的这样，而是住于慈这样，心与慈俱而发生了这些，所以他这样修习受用得力的时候，这一心中无贪无嗔无痴并重。这样的慧观是无痴分，你们熟悉的慈、强盛的慈那是无嗔分，由这样的不管是无痴还是无嗔，都会引发相应程度的无贪，所以这一心中，你自己去受用那个状态，真的很好。你对这个世间没有什么染着，对这个世间又看得很透彻，可是又没有因为没有染着、看得透彻而自己一个人完全的远离，甚至好像格格不入；又是完全的善意，这样充

满了慈爱的倾注，尽管无所有、不可得。这就是妙处，这就是这样无嗔的善法，发展到与高度的智慧相应，它们彼此辉映，能给人带来的生命完全不一样的境界和体验。

■ 以慈修习念住

这是就一类角度来说明法缘慈的修习，不意味着法缘慈只能这样修习。我也曾经在余处讲过，以慈心相俱在安般上修习四念处，像昨天讲的住慈的方式，其实就是那里所截取的片段。像我说“慈爱于入息，慈爱于出息”，那就是以慈心相俱观身如身，就是这样慈心相俱正念于身，简单地说是慈念于身。我们刚才说的种种观察，就是某种意义上慈心相俱而正念于五蕴的观察，不过它的表现不是简单的在观察五蕴，是在观察五蕴的同时还在增长慈、住慈、增长慈、住慈……，然后伴随着这样五蕴观察的视角，再增长慈、住慈……是这样子。

你能够慈心的“慈念于入息，慈念于出息”，其实昨天也说，腿疼了或者身心舒服了，能不能够慈念于这样的苦受或者乐受而入息，慈念于这样苦受或乐受而出息啊？可以啊。就像修十六胜行（就是依安般修四念处，每一个念处四种，叫十六胜行）那里就说“觉知喜而入息，觉知喜而出息”，觉知可以是没有什么内心的色彩和味道的，也可以是有色彩有味道的，慈心就自带色彩和味道，所以你完全可以同样的“慈念于喜而入息，慈念于喜而出息”，完全可以。

昨天举到一个例子，说到所谓的“住于慈”，它本质上是这样念念相续，自己内心主观感觉是一直住于慈心中，那其实是什么？当下是慈俱心。那么，感觉是一直住，其实是有对于前念的觉了，是与慈相俱的心，觉了前念的心中有慈，这其实就是心念处。那么，很纯粹的住慈，

其实是这样的慈心念于前念的慈，其实就是慈心投注于慈，简单地说就是慈爱于慈。那就是慈心相续住的简单说明。我之所以用前后念，是要说明它的细致的机制，免得大家误会以为是此彼心，不是此彼心，是前后识。这个所谓的住于慈，你们慈心充盈、稳定、不费力的，可以尝试。简单的来说，住于慈就是慈爱于慈，这样充盈的慈爱投注于慈本身，就是这样相续安住；如果微弱了，稍微提一点，令心慈，这还是心念住，然后继续投注于慈。这就是比较纯粹的慈心住。

所以要说修慈心，它跟四念处哪一念住靠得最近？它跟心念住靠得最近。但是，不等于说跟其他没关系，它可以说是以心的培养为入手的，以心念处为侧重的四念处修习，它可以展开为这样。

法念的修习，像我们刚才说的慈俱的慧观，其实按照十六胜行说，它都可以摄入到这里。十六胜行里边，讲到法念是“觉知无常而入息，觉知无常而出息”，无常是在某种现象上的，比如在色上的无常，在受上的无常，在行上的无常，觉知这样的无常而入息出息，这是一类。

后面的远离、灭和舍，这些不去一一细说，你们愿意的话可以去对一对。这没有什么难，只不过这个觉知是伴随了慈而已，就是慈与心俱去发生这些觉知而已，并不难。你们愿意的，也可以用这样的方式去修习四念处。想听我具体细致讲的，我们以后再说。我在余处也讲过，但是相应的材料你们可能拿不到。我们如果以后有因缘，这块再细说。

【问题一：法缘慈要以众生缘慈为基础】

前面讲的有没有什么不清楚的，有没有什么问题？昨天大家提的问题其实挺好，在这还要再提醒一下，我们不要听到这些深奥的，前面就不细修了，哪怕众生缘慈修的比较熟练，还是建议刚开始修法缘慈的时

候，配合众生缘慈来修，怎么配合随你意。你可以先把众生缘慈都修完了，再用法缘慈的方式修一下；也可以对自己用众生缘慈取我相的方式修习完了，再以法缘慈的形式来修。为什么建议大家，即便修习得力，前面的最好也修习呢？甚至以后你法缘慈修的很如意了，只要你还没有胜解到所谓的看自身看他人都是自然而然地呈现五蕴的情况而不反应为人相，只要你还没到这个程度，你还是要老老实实地修众生缘慈为基础，等到你真的胜解到“见法不见人”、“不复见我，惟见于法”，你真的胜解到这个程度了，你就不必再把自己的心故意搞错——取人相、取我相来修。只要你还不是能够自然而然不取我相人相，那你还是要把众生缘慈做基础修。为什么这样？以免自己智慧不明利的时候，这个本事就没了。你要是智慧已经明利到这个胜解不可被掩盖了，那你没有必要。

法友：师父，我一般修的时候会略过众生缘慈，在修法缘慈的时候混着众生缘慈，爱这么修。

法师：我刚才说的第二种就是交叉修，比如对自己先众生缘慈的方式取我相来修慈，然后接着就是以法缘慈的形式来修。这种形式的好是什么呢？它切近，其实是对破的观感强，或者是说推向深入的关联性强，是这样。

法友：师父！五蕴那几句引导语“没有敌意，没有心苦，没有身苦”，我觉得这不就是在觉知着取相于色受行么？就是感到五蕴都在，觉知是识蕴，然后取相伴随着色、受、行。

法师：自己内心是有这样取相。我们所有的心活动都离不开取相，你如果看这些修习的过程，当然充满了取相。我们在任何一刻都是五蕴

具足的运作，在这一刻看到这样身心五蕴的流是什么，具体到什么程度，这个可以根据自己情况，做细致的了解也可以，但是用不着非要在这里以这个为核心，跟当下这个修习的对象，比如说“愿我没有敌意，柔软慈和”，跟这个并没有直接相关的不用都呈现。你要把这一生经历过的都浓缩在这样色受想行识五蕴流里，那不得开一个历史博物馆啊？当下的最主要的呈现一下，就可以了，就是这样的色受想行识的五蕴流，是希望在这样的行蕴中没有这些，而有那些。

【问题二：慈悲为背景、智慧做抉择】

法友：师父！假如说有人做了我认为不好的行为，然后我对他有意见，那我修怨的时候，我就在心理上破除对他的意见；那我在现实生活中，我用很慈爱的对待他们吗？还是该咋样就咋样？

法师：慈心培养的是内心的调柔无嗔，乃至慈爱，但是并不等于要让我们不辨是非。要**善恶分明不起爱憎**，这是内心的修养；乃至进一步于**善不善等以慈**，这是内心的修养。可是现实生活中如何待人接物，这不仅仅是自己情感修养的事，更是自己智慧修养的事。你可能对这些接触的少，我基本在每一次慈心的说明上，都会附加一句：慈心培养的是我们内心良好的情感力量、情感背景，但是不能靠慈悲来拿行动方案。慈悲是一种情绪力量、情感力量，你靠它来拿行动方案，那是情感用事。尽管它很伟大，伟大到可以为这个世间背负一切苦难，但是那是一种情感力量，你具体的行事方案要靠智慧。所以佛教的修养中，慈心的力量、慈心的这些修养，从来没有说跟智慧没关系。哪怕说是一般世间，就是在家众，你看佛经里的讲法，他仍然要明辨是非，了知善恶业报，这不都是智慧吗？这是世间正见。他是在这样世间正见相应下来修习慈，修

习慈悲喜舍，然后在这个基础上靠这些正见摄持来过这一生，所以他的行为是合于世间意义上的断恶修善。你说的这个，昨天其实也多少谈了一点，就是你这个慈悲表显不表显出来，要看情况。靠什么判断？靠智慧。

法缘慈+慈悲增上意乐

（2023 年 8 月 27 日 • 印慈法师开示于法印精舍）

上午跟大家介绍了法缘慈的修习。法缘慈的修习其实是以慈的修习为落脚点，向上通达于无漏道的修习。如果说它最核心的善法是无嗔和无痴，也就是慈与慧。介绍了关于如何基于五蕴的观察，来修习慈长养慈安住慈；也略微介绍了以慈修习念住、以慈修习七觉知。这都是经中有的。这里其实就回答了昨天法友问到的问题，就是在修习众生缘慈的时候，内心有这样的喜乐觉受，或者有什么发生，要不要特意地去觉知它，当时我的回答是在众生缘慈这一块“不用”，它主要是培养慈、安住慈；到了法缘慈这儿，围绕着相应的修习是要有观察的（不是普遍地观察）。

我一直在说一个词，叫慈念。慈念是什么意思呢？就是以慈俱心而系念于或正念于什么的意思。比如慈念于呼吸、慈念于慈，这些说的都是以慈俱心来系念于什么。

■ 在一切处平等住慈

法缘慈相应的修习其实很多。不一定是用之前所说的形式来修习，但是在有众生缘慈的基础上，可以以慈俱心来做种种如实观的修习，比如五蕴观察。五蕴观察，你们学习比较多的七处三观——苦集灭道味患离，像这些完全可以以慈俱心来做观察修习。关于以法为缘修习慈，我还说过一种方便，就是你可以举可意色不可意色、可意受不可意受，乃至可意识不可意识，一一地对这些来修慈。你如果能有一种正见来摄持，知道没有如过去所取的那个作为一合相的一整个的我、人，实际上人的现象只是这样色受想行识的配合运作，有这样基本的正见，那你也就

知道，除了对自己那个捏合出来的一合相的我修慈，其实更扎实的落到现象上面的修慈，是对色受想行识的修慈。

我是什么？没有和它对应的实体。上午用东北话说“我寄几个儿就是我寄几个儿”，那就是感觉有这样的实在自体——他就是他自己。那是什么？如何可能？意识到这是一个错误的认知结论，这个自我感只是内心的错觉而已，那就要问了一一修习慈，这个慈落于何处啊？只能落于内心错误的幻觉（错觉）上？其实现象层面上有这样的色受想行识，可以落在这个上。那么，对自身或者是一切的色受想行识修慈，也就是在一切处平等住慈。

如果简单地修习，比如对自己——可意色不可意色，健康的、少壮的、青春洋溢的色，这是可意色；衰老的、病苦老苦相应的色，那是不可意色。这是就个人来说。当然，整容的就先不说了。对这样可意的色、不可意的色平等地修慈，特别是对不可意色。之所以这些都说出来，是要看一看自己能不能在色上平等地生起慈，平等地安住慈。可以先分别修习，先从可意的修，然后举不可意的色，一样的慈，然后可意的不可意的一起修慈，可以这样。你们如果修过不净观，能够很自在地、很自然地、不费力地现起不净的相，那个不净相是不可意，净妙相是可意。有净妙相吗？取一个皮相，加一个滤镜就有了。这样取皮相，做种种庄严、巧饰，呈现的表观的净妙相，这是可意相，暴露出来种种朽坏的是不可意相，对这样的可意色不可意色，平等地修慈。

受，可意受，不可意受，这个是简单的。乐受是可意的受，苦受是不可意的受。对身因缘的苦、心因缘的苦这些不可意的受，也能够修慈。这个大家反而不陌生，腿疼的时候都修了。可是，腿疼的时候主要是身

苦。当自己的心不那么正确，发生心苦的时候，能不能对心苦修慈？没有心苦？会有心苦啊。如果这个人真的基本上不发生心苦，那真要恭喜他，他得到了佛法的大利益。不一定说得圣果，哪怕这一生因为自己善巧而精进地修行，令烦恼伏而不起，他的内心基本不发生什么显著错误，善法强盛，常常有善法随顺生起的喜乐，这个人就是可以基本上没有心苦。如果是这样，那当然是可喜可贺。如果有心苦呢？这个心苦跑出去三里地十里地，然后反应过来——“刚才怎么又随顺烦恼了，给自己搞得那么苦”。这都是修行功夫不到位的表现。如果因为自己烦恼增盛，发生了心苦，应该及时地察觉到。如果修习慈得力，你可以对这个心苦受报以慈心，投注以慈爱，它马上就会转变。这是说到心苦受、身苦受作为不可意受，那当然身乐、心乐是作为可意受，对于可意受、不可意受，这样平等地修慈。

可意想不可意想，你们是怎么想的？我说一类可意想不可意想，我丢钱了是可意还是不可意啊？不可意。我资财的损失，我个人健康的问题，我个人出现了什么样的恼损（我我所受到伤损），这些是不可意想。假如说什么因缘什么投资出了问题，想到这个事儿，心里舒服吗？不舒服。取相取到了我或者我所遭到恼损，这是一类不可意想；我、我所得到的增益，这是可意想。陪朋友去买彩票，然后被忽悠着也买一注，然后中了大奖，想一想这个事儿就能够高兴一辈子。这是什么呀？这是我所得到的增益，当内心取这种相的时候，是可意的想。这是说所谓的可意想、不可意想。不只是这些，你内心发生心苦的时候，基本上都是因为不可意想；发生心乐的时候，往往有可意想。很简单，比如想到孩子的未来不确定，内心就忧虑，这个想是非可意想，是关于我所遭到减损的不可意想或者我所堪忧的不可意想，这都是我所减损或者我所可能遭到恼损

带来的不可意想。取的是这类相。对这些能够平等地修慈。

人，不容易接受我或者我所的减损。刚才说的这个角度，你们如果愿意深刻修习，其实有很多东西。“八风不动心，无忧无污染”，这八风，除了“苦乐”放在受里修了，其他的“利衰毁誉称讥”都可以放在这里修。什么叫称誉想？不就是我得到了别人的赞同或者是称赞，美好的名誉，这些感觉上当然是可意的。大赛夺得第一——可意想，大赛打狼——不可意想，别人对我的诽谤——不可意想，别人对我当面的称誉——可意想……这些利衰毁誉称讥，你不妨看一看是在什么上取了什么相。人们会觉得这个是对我的赞誉，是取了对我赞誉的相，那在什么上取了这个相？愿意观察可以观察观察，因为相嘛，总是从什么取来的，这个想是就所取的相来说的。我讲了一些它的原则，不知道什么是可意相、什么是不可意相？我我所得到的增益的相，就是可意相；我我所遭到恼损的相，就是不可意相。

这个修习可厉害了。配合前面苦乐（受）的平等慈，你这个受想修明白，就能够八风不动心。你如果能像我刚才说的，看到这些想因缘，看到这些受因缘，能够有更深刻的智慧配合着，来平等而住慈，那就是有很强的智慧分配合着无嗔，那当然就更好。

行，可意行，不可意行。这里我建议大家什么呢？你对于善不善法多一点熟悉。可意行，比如无贪无嗔无痴为主的，这是三善根，是善法一面；不可意行，贪嗔痴，三不善根，是不善法一边。贪嗔痴的时候，其实是心不可意相，你能意识到吗？嗔是很明显的，是从不可意来的，而且嗔本身也不舒服，总说嗔是双刃剑，别管能不能伤到对方，反正自己这边肯定是鲜血淋漓了。当然了，如果气得脑血栓，血都流不出来，

那就更糟糕。嗔，大家能够意识到；贪，意识不到，你看这个贪是多有意思，害人深不深。贪和嗔，它们俩基本上是一类状况的两类不同表现，但是大家容易认识到嗔的过患，不容易意识到贪的过患，所以大家跟我一起学习佛法这么多年，很少听我讲无贪。除非你们个别人非要请我去带什么不净观，那是不得已了，不净观必须要讲了，因为它就是培养无贪。否则，这么多年除非我们消文消到那儿了，那是必然要讲的，但是你们很少听我主动谈无贪。为什么？因为我知道，大家舍不得不贪。“师父！你要说这个，我可就困了啊”所以，我这几年，你看，小心翼翼地，不敢说无贪。

大家不觉得贪是问题，至少不容易觉得。你学久了会知道贪是问题，但是没太从心里觉得这是个问题，从深刻的、带着感受性的认识，从智慧层面，没太觉得贪是问题，这是问题。所以我说贪嗔痴是不可意行，无贪无嗔无痴是可意行，你可能认同无嗔是可意的，嗔是不可意的，我说痴和无痴，你也可能认同，但是贪和无贪，你不太有感觉。什么原因呢？这个原因很简单，就是大家认同贪。认同贪的意思，其实是正见还不到位。什么正见不到位？缘起的正见不到位。这块儿我不去展开，你们去想一想，你们能想得到。

这样分析下来，你还是不能从感受上认同，说贪是不可意的。我想请问：这个孩子，他想去玩游戏，但是家里就是不让，他满心都是游戏，他这个时候舒服吗？不舒服。不用说玩游戏，就说我们小时候，不像今天的孩子，想吃啥一般都能吃上，除非他想吃太稀有的动物，我们那个时候，可能很少能有家庭支撑孩子想吃啥就吃啥，想想我们小时候，有没有馋嘴的时候，馋——那个是贪的状态吧，舒服吗？不舒服。但是，我们不觉得贪是不可意，有没有意思？贪是不可意的，就跟嗔是不可意

的是一样的。但是人们很少反思这件事，要是反思的话也不难。人们不仅不觉得它是不可意，还要歌颂它，要“共饮长江水”是吧？前面的我就不说了，前面的你们知道的就知道了。

这个贪嗔痴，如果自己心不够清静或者说不够净化，你衬不出来它的问题。就像这个人，他无嗔如果不强盛，他意识不到过去内心中那种比较小幅度的嗔，表达为不满意、表现为内心的抵触——这些小幅度的嗔或者嗔等流，他意识不到，他也不觉得是问题。可是，假如说这个人，心很调柔、慈和、安然，慈心很重，假如说有什么因缘，他有了一点点像过去那样小幅度的嗔，他马上就能感觉得到。为什么？那就像一个平静的湖面上扔进去一个大石头一样。那从前呢？从前就像十级大风的海面上扔进去一个石头一样，都冒不出一个水花来。这是说到贪其实是不可意的。这一方面我不去多论证了，大家去思择。如果这个人无贪的心强盛了，那贪对于他来说就变得很显眼，而且贪的不舒服也会很显著。但是，如果已经习惯了贪，不管是从认知上还是从身心习惯上（从观念上到身心习惯上）完全认同贪，他是意识不到的。

痴也一样。反而是痴和无痴大家容易理解。比如自己这颗心智慧分强的时候，如实知见，如实地观察，智慧明净而住，那个时候，心真的是心似解脱，有智慧分伴随的远离、超然、恬淡、安然、柔软；但是，如果没有这个经验，意识不到痴的浑沌有什么问题。所以，你如果能够举贪嗔痴的不可意相，意识到它的不可意，对它来修慈，当然好；如果不能，至少嗔可以。

对这些善法的状态、不善法的状态，能够平等的注慈，这个有什么意义没有？有，有很强的实际意义。我说的是贪、嗔、痴三不善根和无

贪、无嗔、无痴三善根，实际上由此滋长起来的善法不善法有很多，我偏重不善法谈。

比如，内心想拖拉，不想干。从心所上说这是什么呀？这个主要是懈怠。懈怠的意思，就是偏于我们常说的懒惰。一般人会怎么办呢？两类，一类是“你说得对”，就这样跟着这个小黑人懈怠下去；一类是“我要跟你干”，用这种刚硬的方便激励自己，然后去做。它是可意的还是不可意的？这样的不善法其实是不可意的。你对它修慈会怎样？你如果是真的全然地以慈接纳当下的这个懈怠心，全然地以慈倾注于它，慈念于它，呵护于它，你知道会发生什么吗？这个心完全被慈充满了，没有对抗的慈。被慈充满了会发生什么？你告诉我，从你们的经验来说，你们不一定用过这个功夫，但是你应该心被慈充满过。你的心如果被慈充满的话，刚才那个烦恼（懈怠）不在了。会是这样，你试一试。你们可能没这么用过。

它的原理是什么呢？原理很简单。诸法是不是因缘生的啊？是啊。那你那个懈怠是不是因缘生的啊？是啊。懈怠是什么因缘生啊？所有的烦恼有三大类因缘：“由未断睡眠，及随应境现，非理作意起，说惑具因缘”，未断睡眠、随应境、非理作意这三个因缘。

“未断睡眠”，就是烦恼的根子，凡夫都有。

“随应境”是容易引生烦恼的境界。比如懈怠，或者是想贪到其他的境上，或者是畏惧要做的事情。贪那件事情好玩，比如孩子应该做作业，但是他想着手机游戏好玩，所以他想着玩游戏，这边这个放在这儿；或者想起来作业那么多，写起来怪累的，取要做这个事情的难相、苦相，然后就不做了；或者是取了其他的可意相或者取了这件事的不可意相，

于是发生了解怠……这就是随应境。

这个随应境现前，心运作不一定就错，要心错误的运作，这个烦恼才会发生。都放着一把刀，怎么没有人人拿起来去杀人呢？随应境，这些可能引生烦恼的境，最多是提供了一个外部的条件，这个心是否这样运作很关键。是非理作意了，发生了错误运作？还是如理作意了，发生了正确的运作？这个很重要。他发生了解怠，那说明肯定有非理作意。比如接受心去缘这件事情的难、苦等等不可意相，然后就不想去做。比如说起床，起床失败所缘的不外乎就是躺着舒服、起来不舒服，或者两个一起缘，不就是这样吗？那心要是不缘这个呢？缘今天要去面试，不起来工作就没了，不就起来了么？这是之前刚讲过的。你这个心如何作意，这个是很重要的。现在自己通过倾注慈的方式，心是在作意于什么？心是在作意于慈，安住于慈。你刚才懈怠产生的那些非理作意的因缘还具足吗？不具足了。很简单，包括你打坐的时候种种心的扰动，包括可能的昏沉，都可以这样对治。

我讲的这个方便，不见于经论，而且经论可能不建议这个方向，但是它在实践上确实好用，你们如果慈心确实有力量的可以尝试。我过去讲过一系列从细到粗的对治方便，现在讲一个慈心的对治方便，假如发现自己刚刚有一点点昏沉的苗头，你慈爱于这个昏沉的苗头，你对它没有任何不满意，完全没想着要对治它（对治它的意思是我要消灭你——“你这坏家伙，我要消灭你”），不是要对治它，也不是要跟它对抗，用慈心完全地接纳它，完全地包容它，对它完全地满意，对当下身心完全满意，然后把自己的慈全然地倾注于这个昏沉、昏沉相应的觉受、这个昏沉的苗头，你真的在这个上完全的满意、完全地接纳，全然地倾注慈，全然地呵护于它，这个时候会发生什么？心在这个对境上，产生了

充盈的慈，心被慈完全地充盈，于是昏沉就没地方呆了，于是就没法昏沉了。

刚开始修行的时候，昏沉散乱是比较常见的，人基本上都得沾一边，任何一边都不沾的，五盖都迅速调伏的，那就是我们说的修行上的天才。沾了哪一边，没事儿，一方面有决定的意乐，另外一方面要有方便。你如果有了这个方便，你尝试一下，如果能受用，你以后就打开了新的大门，再也没有什么烦恼现前是没有办法调伏的。它是有这样通治烦恼的义。当然，你只是用这种慈，是偏定学的。你如果能配上慧，那就是定慧的双运了。

这是就这个不可意行稍举了例子。不只于此，你们日常生活看一看，要是对自己的心比较警觉，正念正知强，你会发现很多烦恼相，这些烦恼相总归是跟贪嗔痴哪一个有关系的。就像刚才说的懈怠，要不就是贪于好受，要不就是嗔于不好受，贪于可意或者嗔于不可意，所以就不干了，该干的就没干，不就是这个样子么？你发现了之后，自己用这样的方便，去慈念于彼，全然地慈念于彼，不用担心“它这个坏家伙，我对它这么好，它不得上天了？”它是上天了，但是它是被你超度上天了。你用慈心成功地超度了烦恼。从此你出去可以抬头挺胸地宣布，咱也是能超度的人了。

说到识的可意不可意，其实大家平时不太意识得到。因为识的相是什么相啊？识的相是知相，就是了别相、觉知相。那这个相上还谈什么可意不可意呢？有可意不可意，我举个例子，是轻微的不可意——“哎，我咋就想不起来呢？看我这个臭脑袋”，然后孩子就告诉你说“妈妈没事儿，脑袋臭了，洗一洗就好了”。这是一类情况。还有一些情况，比

如说人老了，发生了一些退行性的变化，那个时候作为老苦的一部分，包括一些病苦的情况，识的不可意相现起了。识的不可意相，它对面的就是可意相。这是就一个人他自己身的情况来说，如果就有情普遍的情况呢？那可多了，那些识很暗钝的有情，还有那些处于病态中——精神分裂这些，那个识的状态是不令人满意的，他自己也不满意。这个可以不作为重点。因为你要是想在平时修习得力，前几个其实更重要，因为前几个是常常作为所谓的对境呈现的，人们在这样的对境上生贪生嗔。

这是就法缘慈的一类修习说一下。不仅是在自身上举，一切有情边也都是这样。可以不取有情相，但是在有情的色相上有种种可意不可意，平等修慈。说得简单一点，长得好丑相，不就是一类可意色不可意色吗？有情身上的这种身苦受、心苦受，有情所表现出来的种种烦恼相和功德相，自己能够平等地生慈。或者他没有表象于外，对他心中可能出现的这些，对这些平等修慈，都可以。

■ 慈心增上意乐

还有一个跟慈的修行相关的内容是所谓增上意乐。这个部分也应该跟大家说一说。慈心的增上意乐，实际上它首先是很强的功德；其次，它对于菩萨道的修习，应该说是必不可少的。大家只知道慈悲对菩萨道是必不可少的，我为什么说慈悲增上意乐是必不可少的呢？

先解释一下慈悲增上意乐是什么意思。这个“增上”，一方面指的是愿行的增上。不像前面修慈修悲那样，只是希望对方得到安乐离苦，没有说我要为此做什么，不涉及到我采用什么行动方案帮助他实现安乐离苦，但是到增上意乐的时候涉及到了。首先就是我要采取什么样的行动或者是方案，来帮助对方安乐离苦——这是愿行的增上，就是愿望和

行动这方面的增上。尽管还都是在心里，但是心里包括这样指向行动的意乐。

另外一个就是慈悲力的增上。它的力度比前面还大。这是什么意思呢？我采用经论里的这个说法：慈悲的增上意乐是，我宁愿把对方正在经验的苦拿到自己身上来承受，也要希望对方由此获得安乐离苦。就是我心甘情愿地把对方身上的苦拿过来放在我身上，而对方因此离苦安乐，而且是究竟的。你别说“那也不是这个因缘呢？”没到后边呢，没到后边用缘起智慧配合，去进一步引生菩提意乐——菩提心。这一步还是意乐训练——你愿不愿意付出代价，你愿不愿意付出大代价，你愿不愿意付出一切代价，是这个意思。

这样的修习有何必要？你如果知道这是善法，知道善法的利益，知道这是强大的善法，你可以通过这样内心的意乐修习给自己带来利益。你如果有心去做更广大的修习——菩萨道的修习，这是发起菩提心几乎必不可少的。为什么？因为慈心增上意乐的内心作意，主要包含了“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，它实际上是行菩萨道的人或者是发菩提心的人必备的一种素质。

为什么呢？过去说，菩萨不是不知道轮回苦的，菩萨很清楚轮回苦，他有佛法的正见，他有缘起的智慧，轮回当然是苦的，充满了苦患的；他也知道如何修行能够迅速地离苦。可是他自己采取的方案是，我要尽自己最大可能的努力，令离苦最大化。说度众生，这可以，但是从法的角度讲，他就是借着自五蕴流的这些因缘，来推动离苦的最大化。离苦的最大化，可不仅仅是在所谓的自身，他能在可能的范围、可能的因缘、可能的情况下，推动有情最广大、最究竟的离苦。这是他要做的事。

为什么要做这个事？一方面，从真理的角度说，这是随顺于道的。离苦之道，只是我自己离苦，这在多大程度上实现了真理啊？在最小程度上。比压根儿没实现要强。如果我知道了这样缘起的道理——无明缘行乃至生缘老死，无明灭行灭乃至生灭老死灭——然后我所有的努力是先保证我自己离苦，等离苦之后自己也有勘能了，这个世间太苦了，去涅槃，完事儿了。厉害不厉害？厉害，超出一切世间。在多大程度上实现了真理？只在此五蕴上实现了真理。这就是说的最小的情况，在最小的限度上实现了真理。菩萨的意思，就是实现离苦的最大努力，不是一个两个，或者百千万亿个，他就不设限量。发心没有限量，时间上，不说我上三大阿僧祇劫班儿我就下班儿；空间上，不说除了那些之外剩下我都管。他的发心是没有限量的，不管是时间还是空间，没有例外，是普遍的。但是，这是在发心上，因缘上肯定是有限的，最后达到最大值，结束了。菩萨的发心，从道理上说是这个，他是在离苦上最大化，在最大限度上、最大可能上，来将离苦落实到实践。他是这样的离苦之道的实践者。这是从道上说有何必要。

从情感上说，他这个人有了充沛的慈悲的意乐，对于推动有情离苦，他内心是有这样充沛的情感的。另外，他这个我执削弱，对于我执也好，对于法的实有，包括苦的实有，都淡薄，所以他不因为过去取实（我法的实）而那样受逼迫。觉得实我实法，那个苦就是那么实在；我不可得，法不可得，当然有这样如幻的苦，但是他没有过去的感觉到的那种实在义，所以他的智慧让他更堪忍于苦。他当然不会颠倒地觉得苦是龟毛兔角的全无，不是虚无主义，现象上因缘和会、根尘触对会有这样的事情，但是推究其实了不可得——我不可得，法不可得，他这样的性空慧现前，能够让他的心堪于直面无尽的苦。在情感上，他对于离苦有这样炽盛的

情感动力——慈悲。

那为什么说慈悲的增盛意乐是必须的？菩萨基于这样的慧观修习，他如果愿意离苦，他可以转身就离开（至少经过他的修习，他能够迅速的离苦）；但是，他决定要在生死中长劫地去做种种因缘（诸法因缘生，帮助众生离苦也是因缘生的，所以长劫地做种种因缘），去推动这种离苦最大化的实践。生死中当然多诸苦患了，尽管无实，但是因缘和会就有这样如幻的显现，虽然色如聚沫乃至识如幻事，可是毕竟因缘和会的时候有这样的现象。那么，问题来了，他本来可以迅速地就究竟离苦，现在为了有情最大的离苦，他多受了这么长时间生死之中的苦，从而帮助众生实现离苦。我们看一下得失，有情那边苦少了，甚至究竟息灭了；他这边本来可以迅速结束的苦，因为帮助有情离苦，变多了很多。不能说苦守恒，肯定不守恒，要是守恒还灭不了呢（诸法因缘生，有生有灭）。但是，为了帮助有情离苦，多受了很多苦——这难道不是一种委婉的代众生受苦吗？这个人如果没有心甘情愿代众生受苦的这个心，他菩萨道行不了，至少行不好，行不长远，也没办法心甘情愿地去面对这一切。所以，如果想要修习菩萨道，或者给未来留这个可能，或者想要更强盛地修习慈悲以及相应的功德善法，慈心的增上意乐还是有它不可替代的意义和价值的。

如何修？刚才说的那句话就是它的核心——“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。具体修习推进，仍然可以从容易到困难，从个体到普遍，就是你们修众生缘慈所用的方便。问自己，就在这些真人里（自己认识的，知道确实是真的人里），我最能够为谁去承担苦难？也许做父母的最容易做的对象是子女。各自问一问：我最容易对谁来做这样为他承担苦难的事儿？通过我承担苦难他离苦。

事实当然不这样简单。过去说过，刚开始修习代众生苦的，经常会担心“哎呀，万一真过来可咋办啊？”等到最后，这个心坚固不可摧坏了，想着怎么能帮助众生离苦，一看“啊，还不是这么简单，还得做这做那，要是这么简单就好了”——那个时候会这样。就像啥呢？就像家里穷，孩子病了，苦得不得了，这个爸爸妈妈没啥办法帮孩子治病，那个时候真心希望“这病要是长我身上就好了”。“要是这样简单就好了”，后来会这样。刚开始呢？“哎呀，替他得这个病，要是真上我身上来可咋办呢？”特别有的病又是瘤子又是啥的，个别的还毁容。“真担心啊，上我身上咋办呢？”到后来就开始可惜了，“哎呀，要是这样能过来就好了”，人心会这样。

找一个自己心甘情愿为他承受苦难的人，然后在他身上呈现一个自己能够代受、能够承受的苦，可以稍微超过自己极限，但不建议一上来就太挑战。比如我现在就能够替他受一受关节痛、头疼脑热、咳嗽发烧，那就到这儿，可以啊。那我以后心坚固了，什么粉碎性骨折也都可以，那时再进展。这样愿意代他受苦的人，其实这样的人一定是自己亲近的人。当你这么问自己心的时候，你还能够找出来，那这样的人肯定是亲近的人。有的人跟我说，修习慈心的时候有点选不好对象，就是我说的接触多了感受就复杂了，其实到这一步反而简单了。你看一看，愿意为谁来替他承担苦难，他由此安乐离苦。

只在这一个上锁定，那最多是培养配合着染爱的世间伟大情感，谈不上慈悲增上意乐。所以，在个基础上，要把对象上换上没有什么关系的中庸的人，这个关系是指的感情上没有什么倾向的中庸的人，然后修习好了，换敌怨的。你都能够替敌人去承担本来应该他承担的痛苦，然后他由此得乐，你说发生啥了？在你心里你俩化敌为友了。不一定真的

化敌为友，至少自己的内心敌意肯定消失了。这个其实在前面就消失了，但是在这里的增上修习，我说实在话，第一次实现的时候，你会觉得“可能圣人也就像我这样了吧”——特意跑一个黑屋子里，给自己拍一个自拍，看看发没发光。

刚开始能够代受的苦，有限就有限，能做比不做强。后来修习的时候，可以问一问，这世间都有什么苦啊？只代受身苦，心苦不代受，为啥呢？因为心苦是基于内心错误。帮助他内心错误改善，这个是容易的。这个不用你代受。这些异熟果报，这些生老病死苦，这些身苦就算觉悟的人他也会有。只代受身苦，心苦不代受，心苦可以用智慧的光芒帮他抚却。

身苦主要是生老病死。生苦其实是很强的，基本上是人类容受痛苦的上限，跟火烧基本上是一个级别，都是十级。你们对苦多少有研究的或者有经验的，应该知道，人的痛苦是有一个阶梯的分布的。自己问一问，这些老病苦（先不说死苦）能代受到什么程度，先替对方代受。

比如现起这些老苦相，拿起来放在自己身上，比如脏器的这些老化，甚至是衰朽，身体的种种衰老相，都拿过来。对方会怎么样？对方没有老苦了。没有老苦是什么相啊？是少壮相。病苦，对方的这些病拿过来，对方离苦安乐，在自己身上发生着相应的事情。是这样的修习。病苦的范围很大，从很轻微的蚊虫叮咬、头疼脑热，一直到烈火的烧燃，那是很强的苦。内心可以根据自己情况渐次推进，然后来代对方受这样的苦。

刚开始可以是个体的，但是建议大家，你在任何的一类个体上能这样修习之后，你都可以把这一类情况，摄到自己身上。比如，你终于能

够对于某一个在火灾现场被烈火已经点燃的人代受苦，他浑身都烧起来了，他的毛发在燃烧，他的脂肪在沸腾，冒起火焰，各种浓烟，当然还有种种声音……，能够对一个有情代受这个苦了，自己心安理得，身好像是承受着这样的苦，但是心里欢喜安稳，那你可以对更多的人、更多有情代受这个苦。而且，实际上也不仅仅是人中有苦，人中的苦还相对有限，想一想畜生，想一想饿鬼，想一想地狱有情，他们的苦会更强盛，代这些有情受苦。要广大、普遍，甚至如果心坚固，不设时限，长劫替地狱众生承受这样烈火烧燃的痛苦，内心安稳喜悦，尽管身上很痛苦，对方由此安乐离苦，可以安住这样的相，心安住于此。真的安住于此，是有很多好处的。

慈悲增上意乐及慈心修习答疑

（2023 年 8 月 27 日 • 印慈法师开示于法印精舍）

慈心的修习关乎到佛教中常说的一种德行，叫做忍辱。《遗教经》里说：“忍之为德，持戒苦行不能及也。”如果不了解佛法或者没有真实的修养，对于忍辱会有很多误解，以为愤怒已经生起了，然后硬忍住，这个叫忍辱。其实忍辱的意思是说的心对这些逼恼调柔无嗔，不是嗔生起来硬憋住。当然，生起了嗔恼应该调伏它。可是，忍辱的意思不是简单地忍住不发火，而是没有什么好嗔恼。如果用术语说，忍辱实际上是什么？是对不可意境、不可意境的逼恼，内心调柔无嗔。

实际上，这样的善法功德，在众生缘慈一般性的修习中就已经可以有了，比如对怨的修习。怨的跨度很大的，我过去说如果让你拉个清单，拉得分类梯度详细一点，你看看是亲这边更丰富多彩，还是怨这边更丰富多彩？人的心乐观吗？不过，经由正确的善法德行的培养，怨中那些比较强的怨，比如说骂辱我的人，所谓伤害我的人，对于这些，内心能够调柔安稳，能够柔软无嗔；如果修慈心，甚至对于这样的人都能够报以真正的慈悲。

过去也说过，我们培养的慈悲不是因为境界或者说对方怎么样，而是因为自己怎么样。因为自己怎么样呢？因为自己有德了，因为自己有堪能了，因为自己的心变化了，因为自己的心不像过去那样自动化的运作了，不像过去一样是境界的奴隶，或者明白地说不像过去那样是嗔恼的奴隶，反而现在有慈悲的德行，具足了慈悲的能力。不然呢？不然就按照过去，总是要满足什么条件才可能对他好，这样的慈悲没办法普遍。普遍的慈悲意味着没有前置条件。任何有意义的前置条件都将筛掉一部

分人。只对好人或者是自己以为的好人慈悲，这个你用不着修习或者不用太修习，这是人的正常情绪反应。人的正常情绪模式也就是那样子了，很有限。

对于所谓敌怨内心调柔无嗔，这是所谓的忍辱，哪怕对方正在恼损我。《遗教经》里说：“若其不能欢喜忍受恶骂之毒如饮甘露者，不名入道智慧人也”。甚至更强烈的逼恼，也完全可以调柔安稳地面对。慈心修习、慈悲修习得力，对于任何一类有情境都能够投注以真诚的慈悲、平等的慈悲，这是一种这个世间很罕见的德行。

但是，与其看到别人的伟大而感叹、向往，为什么不自己具有呢？大家总好说某人某人多么的伟大无私，有什么样的大爱，怎么样的去利益人。即便我自己因为条件的限制，可能不一定发动于实行，但我至少可以在内心拥有这样的品德。人有一点向上的自尊自重才好，这就是善心所中的惭——依自法力，崇重贤善为性。

说到上午谈的修习慈悲增上意乐，代众生苦，众生的种类很多，众生的苦也很多，虽然就人来说大分的身苦——生老病死，可是病的种类有多少？从表皮的一直深入进去，想一想人有多少身苦的病，从引生不可遏制痛苦的，到虽然没什么痛苦但是很影响生活质量的，都有。老苦谁又没有呢？老病死苦，恒相逼恼。自己真的愿意代众生受苦，哪怕只是代众生受蚊虫叮咬这样的小苦，你的心真普遍了，也了不得。因为你要为你过去根本看不起、看不上、甚至敌对、甚至是冤家对头代受这个苦，这个心是完全不一样的。更不要说那样的大苦、巨苦。

我过去说过一句话，这话说的其实容易让人误解，但是为了强调慈悲是内在的德行，并不由境界加以简择。这话说得其实不好听，并不那

么好，但是为了突显效果，这样说的“我慈悲你，跟你没关系”。我慈悲你如果跟你是什人、你具足什么了不得的东西有关系，那说明我这个慈悲不普遍，我这个慈悲还在看人下菜碟的阶段。如果内心的慈悲真的是平等的——平等的意思就是没有什么筛选条件，没有什么前置条件，对于慈悲的对象没要求，是个有情就行，所以我慈悲你，跟你是什人、拥有什么特质，有什么关系呢？没关系。当然，这个话容易让对方不舒服，但是对于自己调心有帮助，所以这话不可以对人说出来。

法友：或者换种说法，我只是发出慈悲，至于落到哪，没有关系。

法师：这个对于自心的调伏不够强。你想想，大家真实修行，那个人拿刀砍你，你还愿意对他好？还能对他修慈？这个人可坏了，把我车追尾他还逃了，我还能对他修慈？这个时候你要知道，你这个慈悲是你自己的德行，是你内心德行的普遍，是内心脱离嗔恼困扰的意思，跟这个对境是什人没啥关系。如果有关系，就是自己功夫不到位，是这个意思。实际上设身处地，一般人是有很多情境，就他的情绪习惯，不要说生慈，他不去伤害对方已经叫有修养了。想想，我们东北人，两个车一刮擦，只要是体格差不多的，俩人可能就开始进行友好交流了。

更不要说我们修习慈悲增上意乐，里边还有一个很强的——你们现在不一定修习，我只是提一下——老病死苦，我之前没有提死苦，但是这个可不可以代众生受呢？你们想想，很多地震现场挖掘出来，甚至庞贝古城都有（火山喷发的遗址）——母亲弓个腰，把孩子搂在怀里，什么意思？如果砸，砸我身上，孩子可千万别有事，不就是这样吗？人在一定条件下是有这种的，可以代众生、代其他人承受。轻则代受病苦，重则代受死苦，他是不计代价的。那是什么？这是人类可以有的德行。

不过，像刚才说那种情况，它是非常限定的，我能为什么人代受死苦，跟他是什么人非常有关系，所以那个伟大，但是大家认为伟大得有大家能够理解的理由。

如果修习慈悲增上意乐到甚至可以心甘情愿代众生受死苦（先说这是意乐修习，先别怕），那个时候其实自己心中能够经验很多东西。其实如果从生理感受来说，请问是被烈火长时间的烧更痛苦，还是突然一下子死掉了更痛苦？（法友：烧更痛苦）但是，你心里听了这个之后觉得那个是很苦，但是觉得自己可以努努力，渐次递进，去承受这个，心里愿意做这个意乐修习。但是说到代众生受死苦，不一定吧？不好跨这个坎儿吧？这个时候从什么来？从想到我死亡的恐惧来，就是心苦，由于我死亡这个意象带来的心苦，这种恐惧，障碍了自己可能的这种意乐修习。

如何去改善呢？你可以用一点智慧去帮助。比如共世间的佛法的世间正见（正见世间有善有恶，有业有报，有前后世的因果，有凡有圣），如果正见世间有善有恶、有业有报的话，请问以这样强盛的慈悲心代对方承受了这个苦难乃至断命，这是善法不善法？善法。这个善法强烈不强烈？只要你不是这个世间特别了不起那一拨人，你这个善法能给你带来的异熟果报，绝对比你现在承受的果报要好多了。欲界里不说随便挑，起码欲界六天的下三天加人间，很多这些福报是可能的。用年轻人的话说，重开一局似乎更好——在这个情况下重开，别回去乱重开（希望大家不至于做这种浅薄理解）。

这是从业果说，有一点业果方面的世间正见，就没有什么好担心，真正走的那一下子就算有一点身苦，那跟其他身苦比起来没厉害到哪

去。主要是人内心的恐惧，这个恐惧来自于我见和我爱，特别来自于颠倒的断灭见，觉得我没了就没了，所以不堪忍受我没了，这是断灭见。来自于我见我爱，来自于不正见——这种断灭见；如果有世间正见配合，自己内心安然于此，也没有什么难。如果有缘起无我的智慧，乃至法空慧来配合观察，这里边何得何失？何取何舍？当然更没有问题。这是说可能的智慧辅助，如果要修习的时候会有一些帮助，帮助大家度过最开始的障碍。

关于“我消亡了”这种恐惧感，是基于我见杜撰出来的。什么叫我？从来都是诸法生是生灭是灭，哪有什么我一直是我，然后到死了突然没了，哪有这回事？缘起法流只是这样无明缘行乃至生缘老死。说实在话，你想彻底没，还得有点本事呢！你作为一个凡夫，想就不用算账了？老天爷还不干呢。这话是半开玩笑，用我们中国文化的语言来说。规律不惯着你，想逃债逃不了的，我们在现实世界还有可能当老赖，在生死因果上想当老赖，那可要点技术活。

你如果自己这个正见稍微坚固一点、慧观明晰一点，看到这种所谓我消亡的恐惧来自于内心捏合了一个我相，认以为真，基于这个想象我的先常后断，而产生恐惧，应该知道这是自己给自己讲鬼故事。人是最擅长自己吓唬自己的。如果解决了这个内心的问题，代众生受苦，就剩下一些很短暂的身苦受。后世？后世不会差。如果是一个愿意行菩萨道的人，就更不担忧恐惧了。

自己设身处地的代众生受死苦，会有一些很深的受用，我就不去细说了，说多了，不一定有什么帮助。大家有心愿意去渐次修习的，以后修习了再说。如果有困难或者是有什么需要交流的，有什么问题，我们

再谈。这只是上面提了，代众生苦——生、老、病、死，后面完全留着不谈，也未免不合适，所以稍微谈一下。

代众生受苦，没有简择，老病死苦也是，都没有简择。其实人挺有意思，像我说代地狱众生受苦，大家能认同，自己也没觉得心里有多大障碍。但是，除了地狱众生的苦可能给你制造障碍，你有没有想过下地狱的都什么人啊？如果大家想一想，现世那些很坏的人、很恶的人，代他受很多苦，会心里不满意的，或者这个关不容易过——他这么坏，害了这么多人，我还代他受苦？没给一颗正义的子弹，已经是我拿不着枪了！这个不容易过。可是，说代地狱众生受苦，大家觉得可以努努力。问题是：什么因缘去的地狱啊？

很有意思，我在 2015 年来到这边，第一次去盛和塾讲《八大人觉经》，讲到《八大人觉经》里边说到“菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人”，为啥“不憎恶人”啊？恶人不是就应该憎恶吗？有人也有这类疑问。我当时问一个问题：如果你走在街上，路过转角，看到一个小孩子，肢体残疾了，趴在地上，弄个小破盆。不知道现在工具升级换代没有，我印象中还是一个小破铝盆。现在更新换代了？二维码了？（法友：对）假如说是这个场景，大家都遇到过，至少不陌生，我们明知道他很可能是被集团裹挟的，但是他那苦是不是真的？是真的。甚至我们知道所谓的割生或者折生，其实是很痛苦的，一个孩子活生生的呀。我们对他那种悲悯是不是自然的？是很自然的。

但是我们想一想，他一个孩子，没什么机会，也没有那个基础去做重大的善恶，呈现这样的苦果，基本上是他过去的业所召感的，这是他的恶业现前的苦果。我们对于苦果很悲悯的。还有一些传统的佛教徒做

各种超拔，超拔地狱的众生，我先不说能不能超拔，但是很热心地去干这些事儿。要知道，这些人间的苦也好，地狱的苦也好，这些异熟苦是从恶业来的，这样的恶业果熟的时候，我们会心不忍。我们对苦果不忍，可是这个苦在因位的时候，表现为这个人的恶行的时候，我们有悲悯吗？没悲悯，我们只有愤怒。看，我们悲悯苦果，但是不会考虑悲悯苦因。可是你在因位的时候给予悲悯，给予帮助，很可能帮助他，至少改变业感果的次序、业感果的强度。比如本来应该受地狱苦的，在人间以疾病的形式就感果了；比如可能下一生应该受很大苦报的，这一生因为受到你的教化，自己断恶行善，很强力的修习，导致这一生命终的时候善业更重，善法的串习更强，随善业受生了……这就是我说的，感果的程度和次序是可以被影响的。消灭业是不可能的，但是它的影响程度、何时发生影响，是可以通过我们的努力来改变的。

悲悯苦因能够带来这样的积极效果，但是我们不想悲悯；苦果已经改变不了了，我们要展现自己的慈悲和眼泪，这是问题。我希望听了这些，大家对于悲悯苦因多一点认可、容纳和容受。要不然一想这个人这么坏，我还悲悯他？但是你看我问地狱众生应该悲悯吗？大家觉得应该。那啥人下地狱啊？是这个问题。

这是说，我们在修习慈悲增上意乐的时候，对于代受苦的对象要真普遍了，他就不简单了。人过一百，形形色色（shǎi），更何况过了百万，甚至在几十亿呢？这还只是说地球上的人，你要考虑到其他道的有情呢？考虑到他方世界的有情呢？在这样惑业苦的流转中，什么时候能够缺乏罪恶和罪恶背后的烦恼呢？

佛法的基本把握，想以恶来消除恶是不可能的，只会给这个世间保留恶，就算前面的恶被消灭了，那你的这个恶还在。“以恶灭恶”是不可能的，所以《阿含经》里就有一句话，叫做“不善伏以善”，不善法要通过什么来调伏？要通过善法。以暴易暴是简单的，但是以恶易恶是不可能实现对恶的净化的。我们认识到人惑业苦的流转，这里边的关键在惑、在烦恼，所以我们自己的净治也好，帮助他人也好，都在这些烦恼的净化、改善上，这是关键点。自己都不想去净化，说帮助别人去净化，说实话，自己夜深人静的时候想一想，都有点虚。当然，如果修习没有延伸到这儿，也不用勉强自己，我只是有备无患，稍微讲一讲。具体的修习，确实要有情境，自己带进去做修习，这里会有很多相应的受用。

这里会涉及到一类修习，《阿含经》叫随死念，今天翻译叫死随念。人通过这样的学习，会能够正确地面对生死，会生死无畏，会安然调柔，甚至怡然喜悦地面对死亡，会真的具有向死而生的那种洒脱超然，这是这类修习能带来的好处。

当然，如果愿意配合慧观来修习代众生受苦慈悲增上意乐，那也很好。就是观察只是这样五蕴的此有彼有配合的运作，并没有过去所以为的那样一整个的我自己，惟有诸法能引诸法，惟有诸蕴能引诸蕴，从本以来就没有什么我，用这样的认识来看待所谓的代众生受苦发生了什么，看待这里边的这些诸蕴（特别是苦受），没有什么实在性，无毫厘虚实可得。这个是在前面取众生相基础上，来进一步的配合智慧的深观。

但是仍然要修前面这个取人相，不要因为后面取蕴相容易修，就只用后面的修（可不容易修嘛，能破坏基于我的执取爱染带来的困扰）。

还是上午那句话，你的智慧不一定有这样稳定的胜解，你的修习需要针对智慧不那么明利的情况也配合上。你真到什么时候，乃至睡梦中都能够有这样的胜解，看自己、看人从来都只是看到怎样的诸法的和合运作，这样看世界，这样看自己，总是如此，胜解坚固，你可以这样修。因为那个时候让你取人相会故意犯错，那没必要。现在还要故意的去调动缘起无我的智慧来配合修习，那才能修，这个时候当然要先以众生缘做坚固修习，然后自己有余力，也愿意，可以做法缘的修习。

另外，修习上也不用一下子就说我要修习到最高的。现在只能够承受五级以下的疼痛，代别人受一受，心里还算是没那么惊心动魄，这个时候连十级的疼痛都不一定非要去尝试，更何况代受死苦。一点一点来，你把修行看作一个生活的必需品，这个是关键。不在于一时怎么样。向谁夸耀呢？不需要任何人知道，也不需要任何人的赞赏。

不采而佩，于兰何伤



记得我发过一个图文，用的是两句古诗“不采而佩，于兰何伤”，不知道当时大家有没有看懂，当你自己慢慢地有了内在的善法功德，不必追求别人的理解，也不必追求别人的知道。“不采而佩，于兰何伤”。对这个世间报以没有条件的善意，甚至是那样强盛的慈悲、慈悲增上意乐，稳定地安住，随生随死，安然自在。自己虽然不求现法中解脱，但是远离一般世间的颠倒恼苦，不亦快哉。

好，跟大家介绍性的说这些，大家有什么问题我们可以做一点交流。

【问题一：但有所取，皆属颠倒】

我先回应一下昨天欠的问题，问到说从孩子喜欢什么说到的，思考喜欢是否真实。其实，喜欢这种情绪对于我们来说，现象上当然是真实的，那个孩子喜欢吃玉米，那个孩子喜欢什么，他这个喜欢是真实的。但你的问题可能是：喜欢自己内心所喜欢的相，它有没有对应的真实？我不知道你的问题到底是真实落在哪。（法友：是这个事）

人其实是基于自己的认知发生了种种情绪，包括喜欢，喜欢里就有贪染。我们如果不觉得喜欢有贪染，我要换成东北话，你就立刻就觉得有贪染了，东北话就有这个魔力，那叫啥呢？叫“稀罕”。“稀罕”，大伙都觉得这里有贪染。这一定是基于认知的，那他认知的相，在事实上、在现象上有与它匹配的吗？你这个问题很好，这是一个从认知角度对于内心运作的反思。实际上，不要说法上有没有他所取的可意相，这个“稀罕”，它的对象一定是可意相。可意相，就是某个角度对我心思，哪怕它容易操纵，能够让我感到自己的主宰欲、控制欲得到实现，

那也是它某种意义上对我心思，从这个角度说是可意境。“我就稀罕他容易摆弄”，是有这种情况。

但是在这个对象上是否有这样确定的属性，这是问题。这个问题要从认识论的角度说，或者说存在观的角度说，这是一个很深的话题。如果用我这两天提到的话题，这一切存在（就是所谓的有为法），不外乎是色受想行识。像我引的经文说到：色受想行识无常、无所有、无牢、无实、无有坚固。那意味着什么？就是色并没有我们所以为的那种自体、自体的真实和所谓属于他自体的那种自相。从这个意义上，你如果通达法空慧，自然知道人们“但有所取，皆属颠倒”。这个话题涉及的是这个问题。

在过去《阿含经》的讲解中也好，其他一些相应的地方，凡是向后延伸到法空的都涉及到这个问题，愿意的话可以去做一点了解。《杂阿含经二十选》的十三选“无常观”，你可以去看一看，就是之前“色如聚沫，受如水泡，行如芭蕉，识如幻事”那篇经文，说到色受想行识的无所有、无牢、无实、无有坚固。

法友：师父！这个菩萨行菩萨道，是生生世世不间断永远在行菩萨道，还是说等机缘成熟了，他也会离开了，不再受生了？

法师：菩萨最后成熟就是成佛，就是佛果。菩萨的发心是无有尽量的，但是规律是不以人的意志为转移的，他的发心只能推动他，如果没有偏离自己的最初的航向，他的发心他的智慧只能摄持他在因缘仍然可以住于轮回中去做这些事的时候，保持着这样受生生死。如果到了彻底成熟，必然要结果的时候，尽管他对众生的慈悲和利益的心并没有改变，他仍然会成就佛果（佛果是无学果），会般涅槃，不再受生。所以

它并不是真正的无尽的路，这个路会有尽头，但是他最开始自己内心不设限。

是不是一定会到达？不一定。所以，如果真要行菩萨道，在整个的过程中要抓住菩萨道的要点，做好这些基本功，乃至自己做必要的发愿回向，使自己后来具足一些相应的助缘。菩萨的歧路是什么呢？你不用替菩萨担忧别的，菩萨的歧路是自己就提前去解决自己的苦了，这就是所谓的菩萨的歧路。他没有啥别的不好，他就是背离了自己最初的路线，用传统大乘的话说是堕于二乘的果证——声闻、辟支佛的果证。这从自身离苦来说，不是坏事，是好事，但是从推动最广大的离苦来说，他的战略偏离了。

【问题二：人心求乐畏苦】

法友：师父！在代众生受苦的时候，这种身苦受不明显。

法师：那就自己多思惟思惟众生的苦。我们的生活经验足够给我们提供很多资料，只是我们一般的时候，对于众生或者说这个世间都有什么苦难，我们内心没有太去观察体会。我就问粉碎性骨折疼不疼啊？假如有人受酷刑，这个手被按在铁砧子上，拿小锤一个骨节一个骨节敲碎，怎么样？疼不疼？我这么一说，你们马上安静下来了，心里都蹦出两个字，叫“我招”——看，把佛法这么大秘密给你们了，你们回头就招出去了。我们没有太设身处境替人想。我有一天托钵的时候，有一只马蜂对我发动了自杀性袭击，我就觉得站在这儿，突然之间胳膊上就传来非常显然的那种向里钻的疼痛，而且你们知道马蜂会一边叮一边注射东西，所以它不仅物理疼，还有化学疼，那个疼痛会带着烧灼，比针扎多一分烧灼。我的譬喻就是这个针蘸了点咸盐，蘸了点辣椒水扎进去，

然后再豁楞豁楞，因为它想往外拔。我说这个是什么？你想一想有的刑法——听过针板或者是钉板吗？不用说那板，就拿一根针，害怕不？又招了？都是花朵啊，都是温室中的花朵。

法友：师父！是不是自己承受过那种苦，才能感知到别人的？

法师：你看你也没有被真施加酷刑，我说了你就能感觉到。你也没有被手按在铁砧子上，然后拿锤锤，给你们都吓坏了。不一定，我们只要有过类似的疼痛，类似的痛苦，我们可以做合理的联想。我没有全身被烧过，但是谁还没被烧过手啊？基本我们长从小长到大都多多少少烧过、烫过。你做一些比量的思惟，假如打火机或者蜡烛的一点火焰，很快的烧了一小下手指，疼够呛；拿热水杯烫够呛，还没有到一百度，何况烈火长时间的烧灼？这个是可以比拟的。

我们只是对于苦难内心不去缘它。很正常，人心求乐畏苦，没有几个人会去沉下心来观看人生的苦难，人间的苦难。人心都去求乐，所以好了伤疤忘了疼；所以过去付出那么大代价买来的教训，还是会忘。所谓人性，就是人心的惯常性。人心求乐而畏苦。可是，如果顺着这个也没啥好，做一个好了伤疤忘了疼的人，这个代价都白花了；做一个对于世间疾苦缺乏真切了知的人，说实话，也难免幼稚。特别是我们过的日子不错了，想一想用粮票的岁月，日子不错了，不用总看首富们。所食无过一升饭，眠卧唯需一小床，两张毡布足遮身，此外并是愚痴物。不就是这么回事吗？给你睡一个百丈大床，你这一宿还能从这边滚到那边呀？如果真能，你就该看医生去了——你这失眠挺严重啊！

【问题三：慈悲与智慧】

法友：师父！修慈的时候，调动这种情感力量，这种训练会不会产生慈心的泛滥，在决策的时候会对他的原则性构成一些躁扰？

法师：如果是这样，说明自己从前是用情绪来决策。如果我们用智慧决策，就不存在这个问题。这就是一直说的，拿决策的要是智慧，而不是慈悲，或者不是其他任何单纯的情感因素。你单纯的靠情感因素去拿方案是不恰当的。这个只是提供了自己内心良好的修养和必要的情感动力，但是这个动力是否表现出来，向什么方向使，这个是要经过智慧抉择的。一边说对众生普遍的慈悲，另外一方面还要说“勿近愚痴人”。矛盾吗？不矛盾。你可以内心知道，现在没有因缘能帮到他，内心对他有没有善意？有。有没有真诚的慈悲？有。但是，我从现实因缘上真的能够帮到吗？帮不到。包括做教育，我们应该知道，人从长远来说都是可以改善的，这个长远是多少生甚至多少劫，但是就一个片段，就这一生来说，有一些人是无法改变的，因为他改变的因缘无法在这一生具足。那对这样的自己当下因缘不具足，哪怕五年之后能，现在硬往一起凑，就只会有坏事，不会有好事，对谁都没好处。那要往一起凑吗？要告诉他我要慈悲慈悲你吗？不。保持内心的善意、祝福，内心柔软的远离。表面甚至都不表现柔软，表现出来的也许是凛然不可侵犯，然后保持距离就好了，这是智慧的事。你可以接着问。

法友：我后面的问题其实也是跟这有关，因为我做教育，比如孩子犯了一些错误，修完慈之后，觉得对他可能会有一些心软或者是抉择的影响，假如说我接着按照这个慈心往下修，在智慧分和决策分这边如何加以改善？

法师：法缘慈其实是出世间正见相应的修习，也就是慈心摄持的如实观，就是慈与心俱而知法如法。这基本上是《中阿含》的原文“慈与心俱，知法如法”，多少有一点拼接，这样简单明了，也就是慈心地如实知。这样的智慧当然是有对于缘起事相的认识。如实知，我向来都说是包括现象和本质两个层面的如实知。现象层面的如实知其实就是缘起的事，比如色受想行识是怎样的此有彼有，色集、色灭等等，这些都是缘起事和缘起的规律。通过这个来体达无我，乃至色的不可得，这是所谓对于本质的洞察。培养这样的智慧，当然有助于让自己更好的认识有情这类现象。当然我们处理事的时候，这样关于本质的智慧配合，最需要的还是关于缘起相应的智慧，而不是缘起本质的智慧。

法友：这个相应智慧是现象层面的？

法师：主要是现象层面，就是什么跟什么有关系，什么导致什么，什么的现起必须需要什么，这就是因缘，此有故彼有的因缘。说的明白一点就是因果关系。我过去说我们任何一个学科，它但凡经得起事实的检验，但凡真有用，它都是在揭示种种的此有彼有的关系，这就是它学科里面的规律。想想是不是？人也是如此，人是这样一个复杂的色心交织的现象，如果细分，根子在认知，从认知开始形成种种的观念，然后由这样的认知支撑自己的决策，包括行动，所以根本的改变在认知。如果被改变了，也是认知被改变。

【问题四：增上意乐配合不净观察】

法友：师父！如果修增上意乐——死苦，能不能配合不净观的无识身——膨胀、脓烂、发臭、散坏……

法师：这个时候，这个不是重点。因为你重点是要把对方的苦拿来，从而对方离苦安乐，重点在这儿。如果是修众生缘慈的时候，用不着这样；在法缘慈的时候，你对色有什么了解，可以呈现它，即便还活着，这个色有什么可意、可贪吗？种种的不净相现起，这就是人的色相。色受想行识，那个色又不是一个抽象的汉字，它是具体的色相。当然没有这个观察的基础也可以修习，只是不用去做这种工作而已。当你修习法缘慈的时候，这个人的色身是怎样的不净聚，如果修习不净观熟练，这是很清楚的，可以用的。

法友：那么，可以配合“无我易坏无坚身”么？

法师：可以配合这个偈颂。这是向后引发菩提心的时候用得着，但是你修习自己心比较决定，比较受用的时候，你可以用这个来向后引导自己。

法友：师父！我这阶段就是昨天还好，听到今天众生缘慈、法缘慈就完全就听不懂。

法师：听不懂就不用管。我每一次都先说——这个是给什么情况准备的，它什么前提，不满足前提，我能进去就听进去，听不进去也没什么，跟我现在要做的努力关系不大。知道自己需要做什么、为什么，去持续地努力就好。

【问题五：具体修习指导】

法友：师父！我在觉知对自己发送慈心的时候，我先放松身体，感受自己，然后我感受到整个身体是很紧张的，然后我就对这种紧张感发送慈心，慢慢的它会有放松和释放的感觉；然后是对受发送慈心，我会

感受一种压力的感觉，对压力发送慈心，也会有一种释放的感觉；接下来是对想，这个想我抓不着那种感觉，因为当下我没有具体的那个相；然后就过渡到行，我这个时候只能回顾以前的贪和嗔，贪是黏着的灼热的那种急迫感，嗔是很紧张那种压力感，然后我就会对想象的这种感觉发送慈心，感受也不是很明显；这个过程完事之后，我就取自己的相发送慈心。这样可不可以？

法师：你这些修习，都有你可以受用的地方。想，概括地说就是我和我所的损益想。很简单，我钱丢了，我捡钱了……或者假如说我的什么亲人有了一些什么情况（这个说出来可能不太好），这立刻就是损恼想了，或者他有什么好的情况。

法友：也就是说，不一定是在真实的情况下。

法师：不一定真实，但这个都是我们可能遇到的情况，包括你可能捡到钱。比如开玩笑说，陪朋友去买彩票，然后被劝着买了一张，然后自己中了大奖，朋友买十年没中奖。这个损益想你可以去考虑，因为你之前不知道“想”这儿修什么。就像你修“行”那样，不一定现前有贪、嗔，可是我们对贪、嗔不陌生，包括懈怠、放逸等等这些烦恼相，我们不陌生，我们身心中会浮现这些，那对它们报以慈心。

还有这些好的也要报以慈心。但是好的时候大家不一定能够意识到，这个其实挺有意思。你对可意受也要修慈。对可意受修慈有什么好处？能够让你对可意受有觉知，不至于完全稀里糊涂就跟着它跑。当你对它有这种慈心伴随的觉知，就是慈念于它的时候，这个时候其实是保证了一定程度的清醒和一定程度的距离；否则就不假思索地抱成一团随它去了，这是人们在顺境的时候常见的事。我过去用禅宗好听的话说，

叫“荆棘丛中下足易，明月帘下转身难”，说的就是苦乐受现起的时候，这个心反而是在苦受的时候更容易想起法；乐受的时候——之后再说吧。这就是人。

你说的后面再对整个人修习，不建议这样的次第，你先取众生相修，包括人相，你真正进到法缘慈，是伴随着“不复见我，惟见于法”的这种观察。法缘慈有助于我们向后的拓展，就是向上——向无漏、向解脱的拓展，这是缘起无我慧相应的。如果说没有无我慧，只是对于我所来修习——没有无我慧的时候对色受想行识的修习是对我所的修习，我的心情、我的感受、我的身体……，是在对这些修习，这是对我所的修习，这不算是法缘慈，这仍然是众生缘慈。如果有无我慧——“不复见我，惟见于法”，只是这样色受想行识五蕴的配合运作。我常举的喻——汽车，哪有车本身啊？不就是一堆零件的配合运作吗？如果有那个车本身，那好办了，把零件拆了卖钱，开车本身回家，多赚啊！你解决了好长时间的油钱或者是充电钱。如果没有缘起无我慧来配合，也可以对色受想行识修，但这个时候其实是众生缘慈，只不过是對我所在修习，是有这个差别。这是对这个问题的说明。

【问题六：不要忽视情感力量的培养】

法友：师父！昨天答疑的时候说，修慈的时候尽可能关注情感这边，智慧这边其实不用在座上太多关注，但是我在修怨敌的时候，自然而然地就过渡到从因缘上去分析，原来在没上座之前潜意识当中觉得他做那些事儿不可理喻，但是慢慢就过渡到觉得他其实也没那么可恶，然后这个怨就排除了，在座上这样用心是不是恰当？

法师：是这样，我们总是有一定正见配合的，要不然我为啥来做这个努力啊？大家总是知道这个烦恼、恶不善法它是障碍，还是成问题的；这些无嗔、慈悲等善法还是真好，最起码有这个基本正见，我们才来做这个努力的，所以完全排除正见影响不可能。我来这儿做修习这个决策，就需要最小的正见来支撑——相应的认知来支撑。意思是说即便我们强调众生缘慈主要是感性能力的训练，但是它不可能完全脱离理性。人没有百分之百的纯理性，也没有百分之百的纯感性。这样说只是在说它的侧重面。

如果我修习到一定程度有困难，可不可以多少用智慧做配合？不是不可以，但是自己要尝试着不用智慧来配合，因为日常生活中很可能没有。不用智慧配合的时候，自己的情绪仍然可以超越原来的模式，这个是很重要的。除非智慧成为了你的胜解，就是我一直说的，哪怕你法缘慈修得很熟练，但是只要不是你自然而然的胜解，只要你看人、看自己不总是“惟见于法，不复见我”，你就还要老老实实的修众生缘慈。是一个道理。

你在日常不可能总用这样的智慧观察，就是你说的上座修之前还觉得不可理喻，那带的就是从前日常生活中的一般认知和情绪反应，你要突破的是这个。你这个突破当然可以用智慧架个梯子，降低情绪能垒来突破它（这个话题你应该能听懂），但是这在现阶段是取巧的方法。可以配合，但是我一定要尝试不用梯子，自己跨过去。如果这个过不去，说明我在情感能力方面，在这种程度的困难上仍然是没有力量的，我这样说清楚了吗？

【问题七：昏沉和掉举】

法友：师父！当修众生缘慈和法缘慈，最后一切都离染解脱以后，取相是空的，世界是空的，只有明亮、柔和的光，这个时候如果要发展一些定力的话，是不是可以就住在这里？

法师：可以。《阿含经》都说过。

法友：师父，在这个时候发现住不住，这个心会动。

法师：那就不用强住。其实，你继续做修习是可以的。如果说取众生相或者是取法相，你都觉得在这个情况下是一个有一点造作的事，假如说你进入这个状态，现在这样的修习，在这样的温煦光明中，不管取众生相和法相，都是相对来说需要降低自己心，比较造作的去做，假如说是这样，那你对着光明、对着温暖来修，因为你那时候是真情实感，所谓概念上的把苦拿过来，就是一切有情的苦拿过来放在我身上，然后对方由此达到离苦，就持续这个，但是不一定举具体相。假如去举具体相是拉低自己的状态，那不用举具体相，可以这样修习，你试一试。但是你别用特意的去尝试再有这个，随它便，你就是做相应因缘的修习。

法友：师父！这个心动的状态它是掉举么？

法师：是跟掉有关系。

法友：师父，那要如您上午讲的，要去对掉举修慈么？

法师：对，这个可以修慈。但是你现在这个状态没有必要，因为你想住，其实是相应的定力还不够，所以不大住得住，你就继续做前面心的运作。就是从前我说，修众生缘慈，你想住慈，可不可以？可以。发现慈弱了或者是偏离了，那你就再举一举，这是一个道理。那你再举的

时候，如果取众生相、取法相都是比较费力的事情，比较刻意的事情，你可以不举相地投注慈，把对方的苦拿过来，把一切有情的苦拿过来，没有具体形象的，一切苦都拿过来，放在这边。

法友：这个苦也不需要那么鲜活的？

法师：对。你只要知道是苦，你自己这边也不用非要有什么具相，假如取具相对于你来说是困难的，你就这样把苦拿过来，对方由此安乐，就把心再提一提。

法友：师父，有的时候修慈会有这样的一种情况，头有点沉了，但实际上修法缘慈仍然在继续观察，没有受影响，但是感觉像是要睡着了。

法师：这个时候这个要调伏。这个时候你的调伏可以有几个方案，一个是把这个作意放得再强烈一点，就是把火再开大一点，把修慈这个火开大一点，就跟你炒菜一样，现在适合大火猛炒，就是这火候开大一点；如果这个不够，你可以专门的对当下伴随着感受的昏沉、昏沉的苗头，其实是很小的昏沉，对它像我上午说的那样修慈，这个时候可以用这个方便。因为你不处理它，你就过去了，很有可能。当然你没有，我们持续地修习是可以自然地化解它的，如果发现不能，或者它要有进一步发展的趋势，那就专门处理它。它跟掉举还不一样，掉举你发现了放回来就好，但是昏沉了，你要真过去了，那一睁眼睛就下座了。

法友：师父，就是很慢，想要快也快不起来。

法师：这个时候要举心，这个时候心是进入了比较低的转速，这时候要举一举，这个就是沉了。沉和掉都是问题，它不一定到昏沉的程度，但是有一个术语叫沉没，他还没有发展到昏沉，但是这个心是就像发动

机的怠速运转似的，它的转速比较慢了，你要把它举一举。因为那个状态并不是很恰当的状态，它可能一直维持这样不昏沉，但是不是太好的状态。举一举，举到恰好平衡。

【问题八：不要忽视众生缘慈】

法友：师父！众生缘慈的怨敌，弟子现在都拿到增上意乐里面去修，就感觉后面……

法师：不，众生缘慈也要修。

法友：那增上意乐代众生苦……代这个怨敌受，它是身苦，是更大的苦，弟子回首去看众生缘慈的怨，好像就没有那么难。

法师：是。你其实是用前面这样修习更强的慈，来让自己更容易的对怨敌修习。我之所以说你众生缘慈也一样要这样去放在怨去修习，就是我们平时，至少多数人不容易在日常生活中有这种强烈的情操来摄持自己的生命，就是“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”——很难，不容易，以后能，但是现在很可能还没到。那你对怨敌是什么样的基本态度啊？基本的反应模式啊？自己内心不一定表现出来。还是需要这个训练，不要因为自己有高端的训练了，就瞧不起小米饭了。

法友：就觉得时间安排……

法师：没事儿。你这一座不一定干所有的事，你可以这一座上来就修慈悲增上意乐。但是我的意思是说，你不要以后就不修众生缘慈的怨敌了。我可以这一座就专门的修“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，修慈悲增上意乐，完全可以；甚至我这一座都不修亲中，我上来

就修怨的众生缘慈，也可以。但是在整个修行中，你要自己衡量把握，让自己知道修习什么、不修习什么，为什么。

【问题九：四无量心】

法友：我想请师父讲一下慈悲喜舍之间的关系，尤其是慈和舍。

法师：慈悲喜舍，我从前在慈心禅有说过，这一次没有太提。是这样，你可以单独地一一去修习，但是实际上你正确的按照我们这样的说明来修习慈悲的话，慈悲喜舍都会具足。慈的意思是希望有情安乐，这个你们熟悉，老百姓大白话就是我希望你好，希望对方好，希望有情安乐。这个“好”太抽象了，我们只是有那个感觉，它落到什么上？其实最后落在安乐上。悲是希望有情离苦，希望对方离苦。喜是希望由对方的离苦安乐而欢喜。舍是因为自己前面慈悲等的普遍，普遍意味着什么？超越了过去可意境上的贪，不可意境上的嗔，超越了贪嗔而对有情有平等的心，这叫做超越于贪嗔的平等舍。舍心，不是不管你们了这个舍，它基本上跟行舍那个舍是靠近的，不完全是一义，但是它们共同特点都是无贪无嗔相应的舍。

人们过去在可意的、亲近的境上，要贪，所以可以为他舍生忘死；在这种不可意、敌怨的境界上，会有不耐受，会有反感排斥，乃至于此的对抗，这是嗔。过去会有这个。现在呢？现在是平等一味的慈悲喜，在这个无贪无嗔的意义上说，具足了舍，就是于怨亲住平等舍。在情绪上是一味的无贪无嗔，离开了贪嗔的躁扰、贪嗔的干扰。这个其实是在情感上相当程度摆脱了烦恼的困扰，这个人开始在情感上自由了。

法友：师父！是不是同时慈心也是相应的……

法师：可以一心中具足。你修习的时候从慈心的修习入手，到最后成就的时候是成就四无量心，不是只成就慈无量心。这个在一开始第一次讲的时候应该就讲过，可能这个对于你们当时有点偏教理了吧。但是这个修习的事实，你们自己去修习就知道。

在你们还没有基础的时候，人家讲的是修行的事实，你们听到的会是听不懂的道理，我希望慢慢地这些原来的道理都落到自己生命里，成为生命里朝夕相伴的事实。

今天跟大家说到这里，愿大家吉祥。