

佛教心理学

<第二辑>

印慈法师主讲

目 录

佛教心理学 15——遍行·作意	8
【遍行心所回顾】	8
【正讲】	9
(四) 遍行心所之作意心所	9
1、 作意心所的体相、业用	9
(1) 《大乘广五蕴论》——作意：引起注意	9
(2) 《俱舍论》——令心警觉	11
(3) 《成唯识论》——警心为性，引心为业	11
*窥基大师的故事	14
(4) 《成唯识论述义》——进一步的解说和辩难	15
(5) 《入阿毗达磨论》谈三种作意（含有学无学、四双八辈、有漏无漏）	18
2、 作意与修行的关系	21
(1) 四预流支——亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行	21
(2) 《华雨集》——经论中所说“作意”的三类意义	24
【佛教心理学问答十二】	25
48、“引心为业”的“业”怎么理解？	25
佛教心理学 16——遍行·受	26
【作意心所回顾】	26
【正讲】	26
(五) 遍行心所之受心所	26
1、 受心所的体相、业用	26
(1) 《大乘广五蕴论》——受，谓识之领纳	26
(2) 《俱舍论》——受领纳随触	27
*如何结合自己身心来学习——你也是蘑菇吗？	28
(3) 《瑜伽师地论》——爱生所依为业	30
(4) 《成唯识论》——领纳顺、违、俱非境相为性，起爱为业	31
*系统学习佛法的必要	32
(5) 《成唯识论述记》——解“起爱为业”	33
2、 受与修行的关系	33
(1) 受的种类——《杂阿含·八四八经》	33
(2) 于内外诸受，都不生欣乐——《瑜伽师地论》	38

佛教心理学 17——遍行·想	41
(六) 遍行心所之想心所	41
1、想心所的体相、业用	41
(1) 《大乘广五蕴论》——想：取相	41
*想对我们有多重要	42
(2) 《俱舍论》——想蕴，谓能取像为体	43
(3) 《成唯识论》——施設种种名言为业	45
(4) 《集异门论》——想的分类	47
2、想与修行的关系	48
(1) 《成实论》——常、乐、我、净颠倒想	49
(2) 《俱舍论》——受想别为蕴	52
① 诤根生死因——味受力故，贪着诸欲；倒想力故，贪着诸见	52
② 次第因	55
佛教心理学 18——遍行·思、五遍行总结	58
(七) 遍行心所之思心所	58
1、思心所的体相、业用	58
(1) 《大乘广五蕴论》——思：意志作用	58
(2) 《瑜伽师地论》——谓三和合故，令心造作	59
(3) 《成唯识论》——思谓令心造作为性，于善品等役心为业	60
(4) 《显扬圣教论》——思心所的具体表现	62
2、思与修行的关系	63
(1) 思就是业——《成唯识论》	63
(2) 思就是行——《杂阿含·四二经》	64
(3) 思心所——内心推动性的力量	65
(八) 遍行心所总结	66
1、遍行心所内容回顾	66
2、遍行心所对于修行的意义	70
3、五遍行如何正确用于生命改善	72
【明相应触】	72
【如理作意】	72
【苦乐不受】	73
【离颠倒想】	73

【善净妙思】	74
【佛教心理学问答十三】	75
49、小蚂蚁也有想和思吗?	75
50、五遍行的现实展现与建设意义	75
佛教心理学 19——别境·总说、欲心所	79
三、心所别释之别境心所	79
(一) 别境心所的名数	79
(二) 别境心所之欲心所	81
1、欲心所的体相、业用	81
(1) 《大乘广五蕴论》——于可爱乐事，希望为性	81
*善法欲——信为欲依，欲为勤依	83
(2) 《瑜伽师地论》	86
(3) 《成唯识论》——于所乐境，希望为性，勤依为业	86
2、欲与修行的关系	87
(1) 四如意足——欲、勤、心、观	87
(2) 依欲修习——《显扬圣教论》	90
【佛教心理学问答十四】	93
51、什么是三摩地?	93
52、修行是一场内在的革命	93
佛教心理学 20——别境·胜解心所	96
(三) 别境心所之胜解心所	96
1、胜解心所的体相、业用	96
(1) 《大乘广五蕴论》——谓于决定境，如所了知，印可为性	96
*色如聚沫、受如水泡、想如阳炎、行如芭蕉、识如幻境	97
(2) 《成唯识论》——于决定境印持为性，不可引转为业	102
2、胜解为何不是遍行心所	103
【佛教心理学问答十五】	104
53、胜解心所与决定境	104
54、我如果被说服了，就没有胜解了?	105
55、好受难受都如水泡吗?	108
佛教心理学 21——别境·念心所	109
(四) 别境心所之念心所	109

1、念心所的体相、业用	109
(1) 《大乘广五蕴论》——念：忆念	109
(2) 《成唯识论》——于曾习境令心明记不忘为性，定依为业	110
2、念为何不是遍行心所——《成唯识论》的辩难	111
3、念与修行的关系——《增一阿含经》·十念	115
【佛教心理学问答十六】	123
56、“心起，必与念俱”的心是指什么？	123
57、有关曾习境的问题	123
58、打坐能否增强注意力？	125
佛教心理学 22——别境心所·三摩地	126
(五) 别境心所之定心所	126
1、《大乘广五蕴论》——定心所的体相、业用	126
2、调心之暴，直心之曲，定心之散	129
3、简别三摩地（等持）与三摩钵底（等至）	131
4、唯识与有部的辩难——定是遍行还是别境	135
【佛教心理学问答十七】	140
59、如何调心之暴	140
佛教心理学 23——别境心所·慧	142
(六) 别境心所之慧心所	142
1、《大乘广五蕴论》——择法为性，断疑为业	142
*流转生死是苦	144
*学修智慧的浅深变化	146
2、《瑜伽师地论》	147
3、《成唯识论》——慧为何不是遍行心所的辩难	147
(七) 别境心所总结	150
【佛教心理学问答十八】	154
60、慧通三性	154
61、怎样看待不同佛法体系下对同一心所定义的差异性？	155
佛教心理学 24——善心所·总标、信 01	157
四、心所别释之善心所	157
(一) 善心所的名数	157
1、依论释名	157

2、十一种善心所	160
(二) 善心所之信心所	161
1、信心所体相、业用	161
(1) 《大乘广五蕴论》——于业、果、诸谛、宝等，深正符顺，心净为性。 与欲所依为业。	161
【佛教心理学问答十九】	169
62、因何而生信	169
佛教心理学 25——善心所•信 02	171
(2) 《成唯识论》——于实德能、深忍乐 (yào) 欲，心净为性	171
2、《成唯识论》辩难——心净为性	176
3、《卡拉玛经》——凭什么信？	184
佛教心理学 26——善心所•惭、愧	192
(三) 善心所之惭、愧心所	192
1、惭愧心所体相、业用	192
(1) 《大乘广五蕴论》	192
(2) 《成唯识论》	196
2、《增一阿含经》——有惭有愧	197
3、惭愧心所的重要——七法财	199
【佛教心理学问答二十】	204
63、关于七法财	204
64、如何区分惭愧心所	204
佛教心理学 27——善心所•无贪无嗔	209
(四) 善心所之无贪、无嗔、无痴	209
1、无贪、无嗔的体相、业用	209
(1) 《大乘广五蕴论》	209
(2) 《成唯识论》	216
【佛教心理学问答二十一】	222
65、有贪的时候会同时有惭愧等善心所吗	222
66、慈心（无嗔）对治嗔	222
67、批判性思维	223
68、有没有有贪无嗔的人	224
佛教心理学 28——善心所•无贪无嗔无痴	226

【无贪无嗔心所回顾】	226
【正讲】	227
(3) 其他诸论	227
2、无痴心所的体相、业用	231
3、如何培养无贪、无嗔、无痴	236
【佛教心理学问答二十二】	238
69、有了无痴就会有无贪、无嗔吗	238
佛教心理学 29——善心所·精进	239
(五) 善心所之精进心所	239
1、精进心所的体相、业用——五种精进	239
2、《杂阿含·六四七经》——四正勤	248
3、精进的种类——世间精进与出世间精进、身精进与心精进	252
4、《杂阿含二五四经》——精进太急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠	256
佛教心理学 30——善心所·轻安	262
(六) 善心所之轻安心所	262
1、轻安心所之体相、业用	262
(1) 大乘广五蕴论	262
(2) 《瑜伽师地论》——发轻安相	264
2、轻安地界	272
3、轻安类别	278
【佛教心理学问答二十三】	283
70、心一境性与身心轻安	283
佛教心理学 31——善心所·不放逸	284
(七) 善心所之不放逸心所	284
1、不放逸心所的体相、业用	284
2、四法为体	288
3、不放逸的故事	302
佛教心理学 32——善心所·行舍	305
(八) 善心所之行舍心所	305
1、行舍心所的体相、业用	305
2、九种心住——按着牛头喝水和老牛自己喝水	320
【佛教心理学问答二十四】	328

71、行舍是不是在轻安之前呢？	328
72、心正直性和无功用性	328
73、关于心的喜好和倾向性	329
佛教心理学 33——善心所·不害	330
(九) 善心所之不害心所	330
1、不害心所的体相、业用	330
2、拓展《杂阿含·916 经》	338
【佛教心理学问答二十五】	347
74、不害和无嗔的区别	347
75、“佛度有缘人”与“心坚善性”	347
佛教心理学 34——善心所·总结	350
(十) 善心所总结	350
1、六类善心所	350
2、其他善心所	354
3、善心所是遍善心的吗	360
4、通俗友好的例子——善心生起时相应的善心所	366
5、策励：三分钟热血的重要性	371

佛教心理学 15——遍行·作意

各位法友：

大家下午吉祥！这是觉林公益大讲堂《佛教心理学》课程第三个学期。上一个学期我们主要在学习遍行心所，特别是遍行心所中的触心所。作为这个学期的第一堂课，简单地把遍行心所的主要意思再回忆一下。

【遍行心所回顾】

所谓的遍行，可以理解为它普遍地发生、普遍地现起。就是说，属于遍行心所的内心活动具有普遍性，表现在哪呢？所谓的遍一切性、遍一切处、遍一切时、与一切俱。

遍一切性：内心的活动可以从染污还是清净的角度，分为善心所、不善心所以及中性的无记心所，这就是所谓的三性——善、恶、无记。遍行心所的“遍一切性”指的是，遍行心所中的心理活动可能是善的，可能是恶的，也可能是无记的。同样都是触心所，可以是善性的，可以是恶性的，也可以是无记性的。

所谓的遍一切处，跟佛教的有情观有关系。佛教讲六道或者是五趣——地狱、饿鬼、畜生、人、天，在天中又分欲界天、色界天、无色界天。所谓的“遍一切处”是指的遍行心所在这一切有情类中都存在，不是只在欲界的人中，也不是只存在于天人中，是一切有情中都存在。遍一切处，某种意义上是空间性的，因为有情在欲界是五趣杂居，但是到了色界每一天是相对独立的，那就表现为空间上的分布。所以遍一切处是空间上的普遍，本质上指的是在有情类中表现上的普遍。

遍一切时：遍行心所的现起、发生，可以缘过去、现在、未来任何一类时间中的对象发起。不是在每一个时间点上都必然有遍行心所，而是说遍行心所的现起和发生是可以缘过去的、现在的、未来的对象。

与一切俱：是指的与一切心心所俱。所有识的活动，所有其它心所的发动、现起，都需要遍行心所的配合。

因为我们继续讲遍行心所，所以先带大家一起做一个回顾。现场还有一些法友是第一次来这里共同学习，可能听到这里会觉得有一些晦涩，我们在最开始讲的时候是要比这个听起来容易的，毕竟是复习，只是提其扼要。如果觉得有必要，可以回去翻看一下前面整理的文字，或者是听一下相关音频，做一些

内容的补充。

【正讲】

第四章 心所法

二、心所别释之遍行心所

（四）遍行心所之作意心所

今天，我们开始学习遍行心所的其它内容，这里是遍行心所的第二个——“作意”。我们讲心所，用的是佛教中唯识宗的框架，唯识宗遍行心所有五个：触、作意、受、想、思。虽然用唯识宗的框架来讲，但是涉及到具体内容的抉择，还是有比较广的参照。

1、作意心所的体相、业用

（1）《大乘广五蕴论》——作意：引起注意

【《大乘广五蕴论》：云何作意？谓令心发悟为性。令心、心法现前警动，是忆念义。任持攀缘心为业。】

这是对于作意心所在《大乘广五蕴论》中的说明。我先从字面上给大家用白话讲一下。**云何作意？谓令心发悟为性。**什么叫做作意呢？作意指的是，令心发动，去了别对象，去注意对象，以这个为它的相貌特征。

令心、心法现前警动，是忆念义。这一句话是在解释“令心发悟为性”。就是说，作意这个心所的相貌，是使心或者是心所法现前有警醒、有发动，然后能够去缘境。什么叫缘境呢？眼睛看色叫做眼缘色，耳朵听声音叫做耳缘声……缘取，这就是“缘”的意思，也就是下文所说的“攀缘”。

任持攀缘心为业。是说“作意”的作用就是“业”，是能够让心去缘对象。前面是发动，令它去缘，这里是指的它能够继续去缘。作意能够发动心去注意相应的对象，这是所谓的“现前警动”，或者是前面“令心发悟”的意思。这之后如果要继续在这个境界上一而再、再而三地缘虑，就是所谓的“任持攀缘心”，这是它的作用。这样，大家对于它的意趣，从《广五蕴论》得到一个了解。

【通俗地说，作意的相貌，是引起注意；】

如果通俗地用今天大家熟悉的话，从意思上把刚才这一段内容做个表达，

就是——作意这个心所的相貌是“引起注意”。这是指的什么呢？大家在听课，正常情况下，注意力是在课件上，或者是在讲说者声音上。特别是到了有难度，自己又特别想听明白的地方，会怎样呢？全神贯注地听，眼睛都不敢眨，注意力很集中。这个时候外边就算有一点声音，我们听到没听到呢？听到了，但是如果注意力都在这边，就来不及分心去分别那是什么声音，那边发生了什么事。就是你的注意力没有往外边的声音跑，这叫没有关于外边声音的作意，心的注意力没有向那个方面去发动。那心的注意力一而再、再而三地向课件上、向这个投影上、向所解说的言语声音上去用心。这个时候引导注意力向前面呈现的这个可见光，引导注意力向音响传出来的解说，这是大家当下作意的相貌。说到这，理解了吗？这就是我们如果在用心听，当下发生的作意的情况。

也可能一个孩子上课，外边突然响起了卖雪糕的音乐，然后这孩子就立刻想起了雪糕的甜味，自己心思就恨不得能飞出去来两根——吃一根、扔一根。这个时候老师敲着黑板讲，他注意力也回不来。这发生了什么呢？发生了他内心作意于外边卖雪糕的音乐，而没有向老师讲课的声光上作意。老师讲课，他通过什么来领受的？声和光——眼见色、耳闻声，除非老师用粉笔头打他，一般来说不会有触。这是通过大家熟悉的一些情况，来通俗地说明一下作意的意思。

再强调一下！简单说作意的相貌是“引起注意”。引起什么的注意？注意什么？它既然是心所，当然是引起心的注意。心注意什么？注意相应的对象。什么叫相应的对象？可能是外边放的卖雪糕的音乐，也可能这个小朋友头脑中浮现了他昨天晚上打游戏的相，他作意于“诶！我昨天晚上打那个游戏什么样啊”，心去想那个……这都是上课的时候不应该发生的故事。简单地说作意的相貌是“引起注意”，其实就是“引心趣境”，引起心向相应的境界、对象去缘虑，就是引起注意力向这里去投注，这是它的相貌。

【作意的作用，就是注意（攀缘）对象。】

作意心所的作用，就是对对象的注意，这里说“攀缘”。攀缘是有“能攀缘”、“所攀缘”的。攀缘作为动词，本来的意思是什么啊？像猿猴抓着树枝，抓着这个荡到那个，这叫攀缘。从这种形象的抓取，用这种意象迁移到心。心对于相应境界的抓取、了别，在佛法中也叫“攀缘境界”，也就是所谓的“缘取境界”。我之所以在括号里还用一个大家不太熟悉的词，是因为这是佛教心理相关文献中常用的词，大家还是看一看，多看看也就熟悉了，所谓的术语壁

垒也就不存在了。

这两段文合在一起，大家对于“作意心所到底是什么样的相貌和作用”是否有一些了解呢？再强调一下！简单地说，作意就是注意。如果细分说，它有动心和引心。什么意思呢？“发动注意”和“投注注意在什么上”。最开始发动注意、警醒、令心发动、要去注意相应的对象，和注意力放在对象上，都叫做作意，听清了是吗？

(2) 《俱舍论》——令心警觉

接下来我们看一下其它经论中对于作意相关的表达，《俱舍论》对于作意定义很简单：

【《俱舍论》：作意，谓能令心警觉。】

大家如果看上一页，“令心、心法现前警动”，这都是强调“最初提起注意力，向于某个内心对象、向于某个境界对象”这个意思，就是“发动注意力”。什么叫令心警动？这个心本来在另一个所缘境上，它现在要换所缘境，是不是这个心在动？是不是注意力要发动？本来睡着觉，清醒过来要去缘虑什么，是不是要有心的发动？即便他的注意力是在这个对象上，比如他要持续在这个对象上用心的话，是不是有对于这个对象注意力的继续投注呢？是这个意思。这是《俱舍论》很简单的定义，叫做“令心警觉”。

(3) 《成唯识论》——警心为性，引心为业

下面要谈一个稍微复杂点的说明：

【《成唯识论》：作意，谓能警心为性；于所缘境，引心为业。谓此警觉应起心种，引令趣境；故名作意。虽此亦能引起心所；心是主故；但说引心。】

这里是引的《成唯识论》的介绍。《成唯识论》对于心所的说明，有更多唯识宗独特概念成份掺杂在其中，这也是虽然用唯识宗的一些材料，但是选《大乘广五蕴论》的一个原因。《大乘广五蕴论》表达上还很少强烈掺杂唯识宗自己的概念，比如像唯识宗独有的阿赖耶识和种子这些概念，在《成唯识论》中就表现得很明显。

我们一起来看看，**作意，谓能警心为性**，作意的相貌特点是什么呢？令心发动，令心警醒，令心去缘境。

于所缘境，引心为业，对于所缘的境，引导心在其上，这是它的作用。简单地说，就是前面说的“发动注意”，然后“注意所缘”。

谓此警觉应起心种，引令趣境；故名作意。这就涉及到了唯识宗独特的概念——所谓的种子。唯识宗有一套比较复杂的理论说法，像在识的划分上，他们说细识——第七识、第八识，第七识又叫末那识，第八识又叫阿赖耶识。在说识、说细识，做这些划分的同时，对于具体的一些法还有不同的表达和认识。像说种子，种子是什么呢？就是阿赖耶识中能够引生自果的功能。种子在佛法中本来是一个譬喻，到唯识宗的时候把它发展成了一个实体概念。本来是譬喻，后来发展成实体概念，这是有一个过程的。如果用唯识宗自宗概念来说，作意是警动了什么呢？警动了应该发起的心种或者说识种。这是“警心”，警动心，发动心。这个心没有发动之前，是在种子位的，是被作意所发动的，这是谈它“警心”。警动了这个心种之后，成为现行，引导这个现行的识、现行的心，令它趣向所缘境，这叫“警觉应起心种，引令趣境；故名作意”。

大家看，用白话说明和用文言说明，难度差了几个系数，是吧？要是用白话说，就觉得太简单了；基于文言来说，大家又觉得太难了。有没有中间态呢？你认真学就是中间态。

虽此亦能引起心所；心是主故；但说引心。前边回顾遍行的时候我们说了，所谓的遍行，有一个“与一切俱”的意思。这个“与一切俱”指的是与一切心心所俱。那你这里只说了“警觉应起心种”，难道就不能说“警觉应起的心所”吗？这里文说，当然也能警觉应起的心所，警动应该发生的心的活动，这叫“亦能引起心所”。但是在心心所二者中，哪一个是主导啊？心是主导，所以这里说“心是主故，但说引心”。也能够警动心所，引令趣境，但是因为心是心所的所依、是主，所以这里说“主”，则知摄“从”，只说“引心”。

中国古人行文好简，在简单的说明中就是这两句话：“警心为性；于所缘境，引心为业。”这就是作意在《成唯识论》里的定义。下面，“谓此警觉应起心种，引令趣境；故名作意。虽此亦能引起心所；心是主故；但说引心”，都是进一步的解释。

下边是辩难：

【《成唯识论》：有说：令心回趣异境；或于一境持心令住故名作意。彼俱非理。应非遍行，不异定故。】

有说：令心回趣异境。我先简单说一下，下文有具体的解释。这是说在其它的认识和表达中，有人说：“作意心所最主要的特征是什么呢？是引导心转换所缘”，就是“令心回趣异境”。心本来在甲对象上，他变换了所缘，到了乙对象上，这中间有没有心的活动呢？有，引导心的注意，从甲到乙。这个人说：“这种内心的运作和作用，是作意心所的特征”。这是引述另外一种观点，叫“令心回趣异境”，这是观点一。当然，这是《成唯识论》所不认同的。

观点二——**或于一境持心令住故名作意。**这是说另外一种观点，有人说：“令心一直缘在一个境界上，不变化，这个叫做作意”。这是另一种观点，跟前面对于作意的看法不一样。这个是说什么呢？他认为使心持续地注意一个对象、一个目标，有这种特点的内心活动叫做作意。

这是两个观点，两个不同于前面《成唯识论》所说自宗观点的表达。

下面是否定：**彼俱非理。**这两个都不应理，都不合理，都不正确——《成唯识论》是这样看。为什么呢？**应非遍行，不异定故。**这八个字就先后破了这两个观点，中国古人行文就是这么简。“应非遍行”，对应“令心回趣异境，故名作意”；“不异定故”，对应“于一境持心令住，故名作意”。

我们一个一个看。

什么叫**应非遍行**？为什么这就能够破“令心回趣异境，故名作意”呢？或者《成唯识论》为什么认为这样就可以破呢？这是说，如果“令心回趣异境”叫作意的话，那这种动作很普遍吗？能不能够普遍到在一切心心所上都俱足？很明显，下文说的情况就不俱足——如果我注意力持续地在一个目标上，那不就意味着没有作意了吗？没有作意，说明这个心所不需要作意；这个时候内心活动不需要作意，那你这个作意就不再是遍行了。我们不是在遍行中讨论作意吗？作意应该是在这个范畴下，它应该与一切心心所俱。你如果把它定义成“从一个境界转换为另一个境界”这种内心运作的力量，那你如果没转换境界呢？或者其它不涉及转换境界的内心运作呢？那就都不可能有作意的配合了。但是我们又说“作意是遍行，与一切心心所俱”，这样认识作意，应该跟它是遍行心所的特点不配合。这是用“应非遍行”，简单地来破斥“令心回趣异境”这种说法。

为什么**不异定故**能破“于一境持心令住，故名作意”呢？这是说定心所（禅定的定），它应该是有所谓的“心一境性”，定是有这样“于一境持心令住”

的特点，就是它应该能够在一个所缘上，前后念平等持心。你如果这样来定义作意，那不跟定一样了吗？那不混了吗？而且这样“于一境持心令住”不动的，也不是普遍的情况啊？前面说转换注意对象的，就跟这个不一样了。这个不仅是跟定心所没有什么显著差别，而且也不会是遍行。

这里，“作意，谓能警心为性；于所缘境，引心为业”是《成唯识论》中对于作意的特征和作用的简要说明；“谓此警觉应起心种，引令趣境；故名作意”是对于前面的解释；“有说：令心回趣异境；或于一境持心令住故名作意。彼俱非理：应非遍行，不异定故”是对于其它不同看法的简要复述和破斥。这是这一段文概要的说明，下文会结合前人的注释来做一点解说。

***窥基大师的故事**

《成唯识论》大家知道是谁作的吗？我们从前应该有所交代。到这个时候我需要给大家一点刺激，因为刚才我看《成唯识论》那一棒子基本上已经给大家敲得眼冒金星了。刚才敲你们那个棒子——《成唯识论》，是谁作的呢？就是《西游记》里唐僧的原型（孙悟空没出手，他师父敲的）。《成唯识论述义》是谁作的呢？是唐僧原型的徒弟作的（绕得有点远），叫窥基大师。但是有人说这个“窥”（窥测的窥、窥探的窥）可能是一些人对他比较侮辱性的称呼，因为他自己署名都署“大乘基”，是发了大乘心的，行大乘道的，法名就一个字叫“基”，后人说叫“窥基”。这样的一个出家人，应该说是玄奘大师入室弟子中很杰出的人物。

包括《成唯识论》也跟窥基大师有密切关系。大家都知道玄奘大师西行取经这个历史事实，抛开《西游记》大家也知道。那他为什么去的，你们知道吗？就是因为玄奘大师当时在中国唐朝，学习佛法经律论的时候，对于跟瑜伽行派和唯识宗的相关内容特别感兴趣（他对佛法有普遍兴趣，学得普遍都挺好，但是对这个特别有兴趣），不过当时流传的这些，让他认为整个体系不够自洽，有一些问题得不到清晰的说明，至少他内心过不去。所以他就萌生了去天竺学法，取经回来让中土大众能够得到利益的心，用十几年的艰辛来做了这件事（你看一个人一辈子能做一件事就不错了）。

他回来要翻译世亲论师作的《唯识三十颂》的时候，在天竺（古印度）那边，对于世亲论师《唯识三十颂》至少有十家有显著影响的注解。玄奘大师本意是想，至少把这十个主要论师对《唯识三十颂》的看法和理解尽可能都忠实

地翻译过来。这个时候窥基大师（《成唯识论述义》的作者、玄奘大师的弟子）就进言了，说：“师父！您看，在天竺那边，这十师对于世亲论师没有留下长行具体解释的《唯识三十颂》，各自有一套注解，结果搞得大家莫衷一是”。实际上，玄奘大师去印度的时候，唯识宗并不表现为一个完全整合的学派，很多人有不同认识，甚至在根本问题上有重大分歧，当然也有一些共同点。窥基大师的看法是：“如果您把这十家各自的论典，同样权重系数的译出来的话，我们中土这边还得一样混乱。您能不能够用您自己的智慧抉择，做一番梳理，把您认为的正义（就是正确诠释把握世亲论师《唯识三十颂》内容的注解）给糅和一下。原材料还是这古印度著名的十家注解，您在其中做一些抉择，糅和一下”。这话玄奘大师听进去了，杂糅十家论师对世亲《唯识三十颂》的讲解和注解，写成了一本译注，就是《成唯识论》。这个应该算是玄奘大师基于这些文献的自己的作品。

窥基大师作为他入室弟子中出乎其类、拔乎其萃者，对于这部重要论著有一个注解，叫做《成唯识论述义》。我们理清这两本书之间的关系了，还有人的关系。我要是一直讲心所，大家就觉得太乏味了，所以我们讲了一段故事。

（4）《成唯识论述义》——进一步的解说和辩难

接下来看一下《成唯识论述义》对刚才《成唯识论》对于“作意”那段文的进一步解说。

【《成唯识论述义》：作意警心有二功力：一者、令心未起正起，二者、令心起已趣境，故言“警觉应起心种，引令趣境”。故正理师说作意之用在未来起，此在种子，义势亦同。由作动意，立“作意”名：作意种子，能警心种，此解依文；或现作意与识同时，义说警彼应生心种令起趣境，理亦无违。】

文说：作意警心有二功力，这个“功力”作功用讲。说到作意能够警动心，这里边其实有两个作用。**一者、令心未起正起**——本来心没有启动，把它警醒，令它发动；**二者、令心起已趣境**——心发动之后、启动之后，让心向于相应的所缘境。这两句话是不是说得更清楚了？作意心所的作用表现为两个：一个就是动心，发动心、警动心，所谓的“令心未起正起”，这是动心；第二是引心，“令心起已趣境”。大家如果想要扼要地来记窥基大师对于“警心”的认识，就是两个关键词——一个是动心，一个是引心。是要有所忆持的，要不然我们谈不上对于自己生命之流中相应心所的辨识、把握，也很难说到把它运用到修

行中去。故言“警觉应起心种，引令趣境”。这是对于《成唯识论》中这句话的解释。

故正理师说作意之用在未来起，此在种子，义势亦同。有一部论叫《顺正理论》，下面会提到。《顺正理论》里以及随顺《顺正理论》的这些论师们说：“作意的功用是在未来现起的”。窥基大师基本是认同这个说法的，说这个说法在作意心所的种子上，义势也是一样的——这是结合唯识宗自己独特的赖耶和种子的概念在说事情。这里的重点在于“作意警心有二功力”这两者。

下面，由作动意，立“作意”名。由于这种警动的发作、警动的运作，使得心（或者说意，或者说识）得以启动，所以用“作意”这个名——这是在诠释“作意”这个名是什么意思。

什么警醒了心种呢？窥基大师在这里有两个说法。作意种子，能警心种，第一个说法是，作意心所的种子，警动了应起的心种。另外，或现作意与识同时，义说警彼应生心种令起趣境，理亦无违。如果把“能警”和“所警”看成：“能警的”是现行作意，就是已经表现为心所的作意，而不是种子位的作意；那么“所警的”是警醒应起的心种。警醒这个应起心种之后，心种现行，成为现行的心或识；那这个现行的心或识，又被作意所引导着，趣向于所缘境——这是他的第二种解释。窥基大师认为，如果按第二种说法来理解把握，理上也没有什么不对。换一句话说，在如何理解“警起心种”这件事情上，窥基大师没有做一个特别决定说。他列了两种说法，当然后一种说法好像跟从前诸家的说法，特别是有部诸师的说法，接近程度更大一点。这是对于《成唯识论》中“谓此警觉应起心种，引令趣境；故名作意”这一段的说明。

下边是破斥的那一段：

【《成唯识论述义》：然《顺正理》第十一卷解作意云：谓能令心回趣异境。但住此境，行相微隐……。下破之云：此应非遍行。住此境，无故。彼名大地法，亦遍行义故。若相微隐，由何知有？《瑜伽》第三“谓心回转”，然约显相处说，非为尽理，不同彼执将为尽理。】

就是有两种不同看法：一种认为令心回趣异境叫作意，一种认为持心一境叫作意，对这两个的破斥。

首先破“令心回趣异境”。然《顺正理》第十一卷解作意云：谓能令心回趣异境。但住此境，行相微隐……。这引的都是《顺正理论》里的话（《顺正

理论》是想要立足于有部正义，来说明整体佛法的一部论）。刚才有解释，这里对于作意的主体把握是说“令心回趣异境”，明确地用白话讲，大家熟悉的语言讲，就是“转换注意对象”这种心的活动叫作意。如果心一直住在一个境界上，作意的形象也还在，只不过是微隐，比较幽隐，不容易看到。当然《顺正理论》还有一段说明，这里没有引。

下破之云：这是说《成唯识论》在相应的文中破斥《顺正理论》这种看法，说**此应非遍行**。你如果把“注意力对象转换”定义成作意的话，那作意心所就不是遍行心所了。**住此境，无故。**因为当心住在同一个境的时候，那就没有你说的这个心相、心的活动，没有这种心所了，就不是遍行义。**彼名大地法，亦遍行义故。**这是说有部（也就是《顺正理论》）在心所的说明中，没有遍行这个词，但有另外一个词叫“大地法”（意思就像地——在古人看来，到哪都有地，你说到河里，河底不还是地嘛），大地法跟唯识宗遍行的意思基本一致，虽然在《顺正理论》所宗的说一切有部里把这一类心所叫做大地法，但从义涵上跟遍行的意趣是一样的。**若相微隐，由何知有？**如果像你说的“住于一境的时候，它的相看不出来”，你看不出来，谈什么有啊？如果用大家熟悉的话说，如果看不出来也叫有的话，那皇帝就是穿着衣服的（皇帝的新装）。他是用这样的逻辑来辩难。

《瑜伽》第三“谓心回转”，《瑜伽师第论》第三卷里也谈到了作意是指的心回转。**然约显相处说，非为尽理，不同彼执将为尽理。**《瑜伽师第论》虽然在谈到作意的时候，有时候也用“心回转”来描述，但这是就一些显著的相来说的，也并没有把这个当做作意最根本的特征，不像《顺正理论》把“转换注意力，心改变所缘”这个当做作意最根本的特点。这是这一段话的意思。这里提到的《瑜伽师第论》，是唯识宗重要的论著之一。这里怎样谈的作意心所呢？像刚才说的卷三“作意云何？谓心回转”，确实有这样说，不是栽赃陷害；但是更准确的定义在《瑜伽师第论》卷五十五“作意云何？谓能引发心法”，“引发心法”是作意的主要体相（也就是它的相貌）；那作意能够产生什么作用呢？“作意作何业？谓于所缘，引心为业”，它能够引心趣于所缘境，这就跟《大乘广五蕴论》所说的基本一致。

【《成唯识论述义》：《集论》初说：于所缘境，持心令住，故论叙言。此叙彼计。《集论》文意，亦非尽理。下破之云：“不异定故”，定行相亦能持心住境故。此师亦可“应非遍行”，若散乱心，行相无故。】

前面提的两种不同观点的第二种就是“持心令住”（在这一个境界上，持心令住，叫做作意），《成唯识论述义》对于这个观点是这样来破的：**《集论》初说：**《阿毗达磨集论》里说到：**于所缘境，持心令住，故论叙言。**《成唯识论》里引的就是《集论》所说的：作意是指“于所缘境，持心令住”。翻译过来就是：作意这个心所，能够让心安住在所缘境上，就是持续地保持注意力，这叫做作意——这是《集论》的认识，所以《成唯识论》引了他的这个论点。但是这种观点也不对，**《集论》文意，亦非尽理。**——《集论》的文义也不是那么准确，没有完全符合于真理。中国古人在表示否定观点或不同意见的时候，轻重是不一样的，这个“非尽理”，可能比说他“此非应理”更委婉一点。

下破之云：“不异定故”，下文破斥他说：你如果这样来认识作意、定义作意的话，“作意”跟“定”有什么差别呢。为什么呢？**定行相亦能持心住境故，**定的行相（定心所的相貌）也是能够令心安住于同一个境界、同一个所缘境。这是破斥他，如果是这样的话，“作意”跟“定”混为一谈，那你这样定义作意是有问题的。

下面是《成唯识论述义》进一步的意见，**此师亦可“应非遍行”。**执《集论》说法认为是正确的这些人，如果想要破斥他们的观点，也可以用“应非遍行”这个角度来破斥。为什么呢？**若散乱心，行相无故。**因为散乱心的话，就没有持心住境的行相。散乱心的时候，心从这跳到那，从那又跳到另一个地方，像一只猴子一样不断地转换所缘境界，就没有持心住于一境的意思。按照你的定义，散乱心里有作意吗？没有。这个时候没有作意，作意还是遍行了吗？不是。

这是结合《成唯识论述义》又把前面《成唯识论》那一段话做了更进一步细致的解释，前后讲了两遍《成唯识论》那段话的意思。第一遍是概略地通文、明义，第二遍是按照窥基大师《成唯识论述义》又重点讲。

(5) 《入阿毗达磨论》谈三种作意（含有学无学、四双八辈、有漏无漏）

【《入阿毗达磨论》：作意，谓能令心警觉；即是引心趣境为义。亦是忆持曾受等。】

在《入阿毗达磨论》里对于作意的定义跟前面基本一样，作意指的是什么呢？**令心警觉，**就是这个心本来没发动，让它发动。用白话说，就是引起心的活动、引起心的警觉。**即是引心趣境为义，**它后面的作用是能够引导心，趣于

所缘境。**亦是忆持曾受等**，这是稍微特别点的观点。重点在于下面《入阿毗达磨论》谈有三种作意：

【《入阿毗达磨论》：此有三种：谓学、无学、非学非无学。】

这是说到作意可以从某个角度分为三类，从哪个角度呢？从作意心所相应的补特伽罗（或者说有情）来说的。我没有专门说人，为什么？因为作意心所是遍行。这里所谓的“学、无学、非学非无学”是什么意思呢？向下看：

【《入阿毗达磨论》：七有学身中无漏作意，名学。阿罗汉身中无漏作意，名无学。一切有漏作意，名非学非无学。】

什么叫有学？什么叫无学？什么叫非有学非无学？有学就是有学上，无学就是没学上，非有学非无学就是还没到上学的年龄，是吗？（众笑）有学指的是有学圣人，无学指的是无学圣人，非有学非无学指的是凡夫。

首先说最简单的——无学。就是他在离苦这件事情上已经究竟完成，再也不需要为了离苦特意地多学什么，他自利已办，在离苦这件事情上毕业了，叫做无学。在声闻佛法中，无学果是阿罗汉；在缘觉乘中，无学果是辟支佛；菩萨道的无学就是佛陀。这是三类无学圣人，他们的共同特点就是究竟离苦，已尽苦边际，在离苦这件事情上毕业了。这样一个无学，不是没学可上，而是不需再学。

所谓的有学，跟无学相对，但又不是指的一切在离苦这件事情还需要学的，而是指的已经入了圣人之流但还没有究竟离苦的。简单说就是，还没有究竟离苦的声闻圣人。这里说“七有学”，包括哪些呢？大家要知道一个概念叫“四双八辈”，不是四双鞋、八床被子，是指的四对，一共是八类人。“辈”是辈份的辈，当然这里不做辈份讲，而是指的四对八类人。哪四对呢？简单地说是，初果向、初果，这是一对；后面你们应该都会数，只要把“初”换成二、三、四就行，二果向和二果是一对，三果向和三果是一对，四果向和四果是一对，这是所谓的四双、四对，一共是八类，是吗？那说初、二、三、四果，大家好像就数了一、二、三、四，没觉得有什么意义上的对应。如果说音译，叫须陀洹向、须陀洹果，斯陀含向、斯陀含果，阿那含向、阿那含果，阿罗汉向、阿罗汉果。这个“向”是指的向于那样的果位，“果”是指的已经证得了这样的果位。“向”是从前一个地位到后一个果位之间的中间状态。须陀洹、预流果，也就是所谓的初果，是第一个稳定的果证。那所谓的初果向、须陀洹向，或者

叫预流果向，指的是声闻佛法中的第一类圣人，他刚刚生起无漏智慧开始断烦恼，但是还没有完成尽断欲界三下分结，达成初果的果证。这一类是圣人，但是还没有完整的达成初果的果证，叫做初果向、预流果向、须陀洹向。其它是类似的。四果，我不再去细说，这些大家做功课会了解到，从前在其它地方也讲过。

既然是四双八辈，这里为什么说“七有学”啊？因为四双八辈的最后一个是什么？（学员：阿罗汉）阿罗汉是有学无学？（学员：无学）是无学。所以四双八辈这八类中，扣掉最后无学阿罗汉，那就是前面七种有学。这清楚了，是吗？四双八辈，我不再去特别细说。这七类有学的有情中（我又说的有情，没专门说人），所有内心中无漏的作意，名叫“学作意”。这个“名学”不光是一个“学”，它后面省略了“作意”，行文的简洁。

什么叫学作意、无学作意、非有学非无学作意呢？

七有学身中无漏作意，名学。七类有学内心中无漏的作意，叫做“学作意”，也就是所谓“有学作意”。什么叫无漏？漏指的是烦恼。但是有部对于有漏的说明有不同观点，一类很简单，有漏就是有烦恼，无漏就是无烦恼。《俱舍论》采取的说法是“有漏，是指的烦恼随增”。什么叫烦恼随增？如果心的运作，导致烦恼的等随增长，这个叫做有漏；如果心的运作，调伏了烦恼，调伏心的努力不是令烦恼增胜，并不是有漏而是无漏。这是《俱舍论》采用的一种说法，有漏指的是烦恼随增，无漏反之。那这个无漏作意，就不用说他心里彻底没烦恼了，而是只要是烦恼不随增，调伏烦恼的这些作意，不管是以无漏智慧去调伏断除，还是以闻思相应的智慧去调伏，都算是无漏作意。

所谓的无学作意，是指**阿罗汉身中无漏作意，名无学**。这个比对上面对，大家就容易理解了。

一切有漏作意，名非学非无学。非学非无学作意，指的是“一切有漏作意”。“非学非无学”指的是凡夫，不是圣人。圣人有两类——有学、无学。但是他在说的“非学非无学作意”，并不只是指凡夫心相应的作意，而是说“一切有漏作意”。请问：“有学心中有没有有漏作意啊？”有学心中可不可以有有漏作意？可以，因为他毕竟还是有烦恼的，容或有有漏作意。那再问大家：“无学心中会不会有有漏作意？”（学员：不会）大家答得都对，我终于觉得我不是在唱独角戏。这是《入阿毗达磨论》中对于“作意”的一种分别。那你自己

也常常反省一下：“我当下这个是有漏作意，还是无漏作意呢？”（众笑）

【作意心所小节】

到这为止，我们前面都学了什么呢？依着《大乘广五蕴论》介绍了对于作意的定义，说了作意的相貌和作意的作用。简单地讲，作意就是注意。如果说得详细一点，作意的第一个作用是“动心”，警动心、警觉心，令心没有现起得以现起，没有发动得以发动。引动之后干嘛呢？要“引心”。引心向哪呢？趣于所缘境。也就是发动注意和投注注意，把这个注意动起来，投注到什么对象。这样说，大家对于作意的了解，多少清晰一点、形象一点。我们对于作意的了解，最主要、最根本的还是基于《大乘广五蕴论》。

接下来介绍了《俱舍论》和《成唯识论》中对作意的介绍。特别是《成唯识论》说得稍复杂一点，又用了一些唯识宗自己的概念来说明，还有一些观点的辩难，稍复杂引了窥基大师《成唯识论述义》做了更进一步的讲解，最后是用《入阿毗达摩论》对于作意的分类加以的说明。

2、作意与修行的关系

（1）四预流支——亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行

【《阿毘达磨集异门足论》：四预流支者：一亲近善士，二听闻正法，三如理作意，四法随法行。

《瑜伽师地论·卷 64》：当知归依有四正行：一亲近善士，二听闻正法，三如理作意，四法随法行。若有成就此四正行，乃名归依。】

如果接触佛法，你们听到“作意”这个词，往往是听到“如理作意”或者“非理作意”。如理作意，如果按照论里说，那叫四预流支的一支——“亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行”。这是《阿毗达磨集异门足论》里的话。《瑜伽师地论》里也有类似的话：“当知归依有四正行：一亲近善士，二听闻正法，三如理作意，四法随法行。若有成就此四正行，乃名归依”。

亲近善士指的是亲近善知识，这样的善知识是有标准的，应该通达佛法、有悲悯心等等；亲近善士的目的，不是要搞个人崇拜，也不是发展一个比较纯洁的友谊，而是要**听闻正法**，也就是与真理随顺的道理；听闻法，也不只是为了增长知见，然后就轻轻放在一边，而是要用这样随顺真理的道理，来改造自己的思想，这就说到了**如理作意**；仅仅停留在思想层面是不够的，生命的真正

安顿，究竟的离苦，要有相应更深入地实践、更彻底地改造，那就是所谓的**法随法行**。这里不去太多说，简单介绍。

【《阿毘达磨集异门足论》：云何如理作意？答：于耳所闻，耳识所了，无倒法义，耳识所引，令心专注，随摄等摄作意发意，审正思惟，心警觉性。如是名为如理作意。

《品类足论》：非理作意云何？谓染污作意。】

重点在这四个字——**如理作意**。这什么意思啊？是“如理地引动心，令心投注在所缘境上”还是什么呢？《阿毘达磨集异门足论》解释说：“云何如理作意？答：于耳所闻，耳识所了，无倒法义，耳识所引，令心专注，随摄等摄作意发意，审正思惟，心警觉性。如是名为如理作意”。这是《集异门足论》特意向作意心所上靠的一个解释。

所谓的**非理作意**，指的就是染污作意了。

我们只看前面论里的文，其实对于具体内容还是不太有感性的认识，又引了一段《瑜伽师地论》卷九十八的内容：

【《瑜伽师地论·卷 98》：复次，修瑜伽师，入出息念为所依止，修四念住，如理作意以为依止：于诸未断内心所有非理作意，如实了知是为非理；于内所有如理作意，如实了知是为如理。既了知己，于内所有非理作意，一向远离；于内所有如理作意，一向修习，为欲令彼永断灭故。】

复次，修瑜伽师，入出息念为所依止，修四念住，你们修入出息念的、修四念住的，看到这就亲切。**如理作意以为依止：于诸未断内心所有非理作意，如实了知是为非理**——修四念住，修持息念（入出息念）的时候，是要有对于内心活动的觉知的，内心中如果有非理作意运作，应该如实了知“这个是非理作意”。**于内所有如理作意，如实了知是为如理**——对于内心中所有如理的作意，自己也如实地了知为“现在心中有这样的作意、有这样的运作，这是如理作意”。**既了知己，于内所有非理作意，一向远离；于内所有如理作意，一向修习**——你知道它是非理作意了，还随顺它，那叫“做正确因缘”吗？我带禅修常常说“做正确因缘”，非理作意，还随顺它，那是错误的。如果觉知到这是非理作意，那就只有一个动作——远离它，不随顺。反过来，“于内所有如理作意，一向修习”——是正确的因缘，那就继续做，修习多修习。**为欲令彼永断灭故**，这样能够永断非理作意。这是修习中的说明。

但是大家有没有感觉这个“作意”说得好像有点宽泛？

我们再看一看《阿含经》里的原文，这是《阿含经》对应于前面四预流支的话：

【《杂阿含 1125 经》：尔时世尊告诸比丘，有四种须陀洹道分：亲近善男子、听正法、内正思惟、法次法向。】

尔时世尊告诸比丘，有四种须陀洹道分，就是所谓的四预流支。“亲近善男子、听正法、内正思惟、法次法向”，我们的重点放在**内正思惟**这四个字，它对应前面什么？如理作意。“内正思惟”我们很好理解，就是内心中正思惟，就是八圣道中的正思惟。正思惟相应的心运作，仅仅是引动注意力，和注意力投注在哪吗？很可能有很多价值判断、是非判断、善恶判断，还有一些推理、思惟、抉择，还有一些内心的决定（“我决定了要断恶修善”或者怎样怎样）……这是很复杂的内心运作。这种“内正思惟”，我们了解它内涵的话，应该不是一个作意心所能涵盖的，那为什么用“如理作意”这样的话呢？这是一个问题。

下面再增加一点问题：

【《杂阿含 781 经》：诸比丘！于内法中，我不见一法，能令未生恶不善法不生，已生恶不善法令灭，未生善法令生，已生善法重生令增广，如说正思惟。诸比丘！正思惟者，能令未生邪见不生，已生者令灭，未生正见令生，已生者重生令增广。佛说此经已。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。】

“诸比丘！于内法中，我不见一法，能令未生恶不善法不生，已生恶不善法令灭，未生善法令生，已生善法重生令增广，如说正思惟”。换句话说，前面所说的“内正思惟”，这个**正思惟**是非常重要的。大家知道，所谓的修行，所谓的精进，主要就表现为断恶修善，那么这靠什么来实现呢？如果没有正思惟，怎么会发起断恶修善的力量，怎么会去行动呢？正思惟是非常重要的。

“诸比丘！正思惟者，能令未生邪见不生，已生者令灭，未生正见令生，已生者重生令增广”，这是在赞叹正思惟，跟前面“内正思惟”结合在一起，基本上是一回事，就说明它内容的广泛性。

如果前面所说的“如理作意”对应这样的“内正思惟”，是不是这个“作意”跟我们前面定义的好像有一点出入啊？

（2）《华雨集》——经论中所说“作意”的三类意义

这里给大家做一个全面的抉择说明，这是出自印顺法师《华雨集》，说得非常的清晰准确：

【印顺法师《华雨集》：经论所说作意，略有三类意义：一是注意，如作意心所。二、作意是修定时，内心的观想系念。三、这里的作意，是思惟，思考抉择的意思。平常说，学佛法有四条件：一、亲近善友（善知识）；二、多闻正法（多多的听法）；三、如理思惟（如理作意）；四、法随法行……】

经论所说作意，略有三类意义，大小乘的经论中说到“作意”这个词，我们概略地看，大体上有三类意思：

一是注意，如作意心所，作意心所里面的“作意”，简单地说就是注意的意思，这也是作意在《阿毗达磨中》中比较严谨应用的情况。

二、作意是修定时，内心的观想系念，这里我今天没有举例子，但是在论中是能够看到的，比如说这个人修不净观，让他作意于白骨相，就是心里现起一个白骨相，注意这个所缘。这个作意是指修止观的时候，内心的观想系念这种动作。那所谓的限定白骨相，不还是自己内心主动举出来的相，把这个叫做作意于白骨（我在举例说修不净观，大家能够理解）。

三、这里的作意，是思惟，思考抉择的意思。平常说，学佛法有四条件：一、亲近善友（善知识）；二、多闻正法（多多的听法）；三、如理思惟（如理作意）；四、法随法行……。我们刚才看到四预流支里面的如理作意，是哪一种情况呢？（学员：第三种）这个作意就是指的思惟。如理作意就是如理的思惟；非理作意就是指的染污的思惟、随顺于烦恼颠倒的思惟。

为什么谈到作意心所的时候，要把这些带出来说一下呢？是免得大家以后看到相应的文字会产生混乱。“你如理作意说了这么一大堆，难道作意心所可以复杂到这个程度吗？”不是作意心所可以复杂到这个程度，而是作意这个词有几类不同用法，它们所表达的意思不太一样。我们今天所学的作意心所的作意，简单地说就是注意。后面谈到两种：一类是修禅定时内心举相、观想所缘的时候，这种也叫做作意；再一个，四预流支里所说的如理作意，这个作意就是指的思惟、抉择。

【本节回顾】

在前面基础上，我们后面又对于作意这两个字不同的一些用法，举了一些例子给大家加以说明。这一节我们就把作意心所学习圆满了，相比于触心所一堂又一堂，这个希望不要到来得太快。

今天的脉络，大家应该还清楚吧。再用白话强调一下：作意，简单地说就是注意；稍复杂一点说，是引起注意、倾注注意。引起什么的注意？心的注意。包不包括心所？包括。因为要没有注意的话，这个心所怎么去缘所缘啊？也就是所谓的动心和引心。

我们在修行中应该得到什么启示呢？如果就狭义的作意来说，就是大家常说的心不要乱动，守护心，不要主动地发动它乱跑、乱作为。明确地讲，不该想的别想，那些导致其它非建设性、甚至不好结果的，不要那样运作；相反，如果这个心倾注于这个所缘是有帮助的，那就要常常地引心趣于这些境。这是一个启示。

后面印顺法师讲的佛法中常用的三种作意的意思，注意和修定举起的所缘相、以及思惟抉择，这几个虽然不都是作意心所的那个作意，但是对于我们认识作意是有帮助的。

【佛教心理学问答十二】

48、“引心为业”的“业”怎么理解？

法师：业就是业用、作用的意思。

大家问题听清了吗？前面《成唯识论》里说：“引心为业”，记得吗？我谈到这个业是指的作用。佛法里有个词叫业用，业（Karma），意思指的就是你这个心所能干点啥，就是这个意思。这就是作意这个心所能干的事儿，叫做“引心为业”。清楚了吗？像说“任持攀缘心为业”，和下边所说的“引心为业”，这个业都指的业用，也就是作用。

如果大家没有更多问题，今天我们对于作意心所的学习就到这里。

佛教心理学 16——遍行·受

【作意心所回顾】

大家下午吉祥！之前遍行心所，我们学过了触与作意。上一次学习作意，说到：作意，简单地讲就是注意。如果细一点可以说，有注意的唤起和注意的投注，所谓的动心和引心，动心令起，引心趣境。这对于我们内心运作的认识上有什么意义呢？前些年在互联网时代有一个新词叫“注意力经济”，你如果意识到在我们心运作中有作意心所这种心的活动，那你能够意识到身心净化的过程是需要注意力管理的？大家有没有想过这个问题？可能不一定把这个问题这样提出来，但是在内心建设上是有这个问题的。如果注意力不能够唤起、投注到相应的目标上，而总是投向不恰当的目标，那之后的身心运作会怎么样呢？想想我们小时候和大家现在看到的一些孩子的情况，包括大人的情况，是不是有这样一些问题呢？

在修行中更是这样。虽然如理作意、非理作意的“作意”更多指的是思惟（内心比较多的运作，不仅仅是作意心所所涵盖的），但这其实也给我们一个提示——你唤起心、引导心投注注意力，投向何方？所以这个作意，我们自己内心要有意识地去把握它。当然这之后会说到其它心所的配合。

这是略微再回顾一下作意心所。

【正讲】

（五）遍行心所之受心所

今天我们来学习遍行心所中的第三个——受心所。我们来看一看：

1、受心所的体相、业用

（1）《大乘广五蕴论》——受，谓识之领纳

【《大乘广五蕴论》：云何受蕴？受有三种，谓乐受、苦受、不苦不乐受。乐受者，谓此灭时，有和合欲。苦受者，谓此生时，有乖离欲。不苦不乐受者，谓无二欲。无二欲者，谓无和合及乖离欲。受，谓识之领纳。】

《大乘广五蕴论》里说：云何受蕴？受有三种，谓乐受、苦受、不苦不乐受。《大乘广五蕴论》，就像这部论的名字一样，它是讲色受想行识五蕴的。在这五蕴中，受、想、行这三蕴属于心所所摄，受蕴其实就是受心所，想蕴就

是想心所，其它所有的心所都被行蕴所摄。在《广五蕴》里讲受心所的时候，其实是在受蕴里讲的，所以大家不要奇怪为什么是以受蕴的方式提出来，受蕴就是指的受心所。受心所有三种：乐受、苦受、不苦不乐受。

下文**乐受者，谓此灭时，有和合欲**，它是如何来定义乐受的呢？对于一般人，如果这种感受消失的时候，自己内心是希望它再现起的，这个就是乐受。**苦受者，谓此生时，有乖离欲**，苦受是什么感受呢？是这样一类感受，当它生起的时候，不想待在这样的状态里，我们内心对于这个感受不喜欢、不乐意。所谓的“乖离”，就是指的想要跟这种感受离开——“我怎么才能不这样闹心呢？”——这就说明自己以那个为苦。**不苦不乐受者，谓无二欲**，所谓的不苦不乐受，就是既不是乐受、也不是苦受，我们既不是希望它、也不是排斥它，这样一种感受。如果用老百姓的话说：乐受是好受，苦受是难受，不苦不乐受是谈不上好受难受。但是谁要是这么写论著的话，可能就没办法流传千古了。**无二欲者，谓无和合及乖离欲**，既不想再拥有，也没想要排斥，这是所谓的“无二欲”。这首先是说明受的情况和种类，以三受来说明：乐受、苦受、不苦不乐受。

如果给受一个相对抽象的定义，怎么说呢？**受，谓识之领纳**。我们前面讲触的时候，说到“触是受所依”，触是根尘识三合，根尘识三合之后，心（也就是这里说的识）有这种领纳的作用（如果形象地说：有这种领纳的动作），领纳之后，因为顺意而产生乐受，因为不顺意而产生苦受，既不顺意也没有违意，那就是不苦不乐受，这是“受，谓识之领纳”的意思。这是《大乘广五蕴论》里对于受蕴（也就是受心所）的说明，把它的文概略地说了一下。

【通俗地说，受心所即“感受”。】

如果用我们大家熟悉的通俗言语来简单地说，受心所就是“感受”。这种感受从什么来？从心（也就是识）领纳顺、逆、俱非，因为领纳顺、逆、俱非境，而产生苦、乐、舍受。什么叫舍受？就是不苦不乐受。这个“舍”不是放弃的意思，而是指平等的意思，它既不是苦受，也不是乐受，是不苦不乐受，内心没有因为乐而产生贪，也没有因为苦而产生嗔，从这个上来说明它是舍受。

（2）《俱舍论》——受领纳随触

【《俱舍论卷 4》：受领纳随触……受蕴谓三，领纳随触，即乐及苦、不苦不乐。此复分别成六受身，谓眼触所生受，乃至意触所生受。】

在《俱舍论》里对于受心所（或者说受蕴）的定义是这样的：**受领纳随触**，受蕴（或者说受心所）的相貌是“领纳”。依什么来领纳？依触来领纳。根尘识三合触，如果没有根尘识和合触，那你谈领纳，领纳什么呢？

受蕴谓三，领纳随触，即乐及苦、不苦不乐，如果把受心所分分类，它的“领纳随触”会产生不同的种类，也就是苦受、乐受、不苦不乐受。跟前面所说的情况是类似的，在顺、逆、俱非触上有苦、乐、不苦不乐受。

此复分别成六受身，也可以从另外一个角度说六受。这个“身”，我们一般汉语里，或者日常的中文思维里，总觉得这个“身”是指的身体，是一个实在的体，这个“身”其实也有“和合聚”的意思。也可以说受蕴（或者说受心所）是有六种，所谓的“六受身”。分别是什么呢？**谓眼触所生受**，眼触因缘，也就是以眼根为因缘，眼、色和合生眼识，眼、色、识和合生触，从这样的眼触所生的受，这是一类。那其它的耳、鼻、舌、身、意，这叫**乃至意触所生受**，这个“乃至”略去了中间的几个，大家都能够推下来。眼耳鼻舌身意六根相应触所生的受，这是这个意思。

这是《俱舍论》里来谈受的种类，三受——苦受、乐受、不苦不乐受，或者六受——眼触为缘所生受，耳触为缘所生受，鼻（舌身意）触为缘所生受。

***如何结合自己身心来学习——你也是蘑菇吗？**

说到这，大家不要只做文字理解。这门课程的学习，我们学的不是别人的事；就算你学这门课主要是为了帮助别人，那也要基于你对于自心的理解。为什么呢？因为你对于自身心的认识是你理解他人的基础。我们生活语言里有一个词，说某人“不可理喻”，说明什么呢？说明他的那个思维运作、那个套路特别不合常理，我们很难理解他。特别是对于一些精神异常现象，人们可能要通过很艰苦细致的研究，才能够理解相应的现象是怎么回事。

我讲一个不那么严肃但能给大家提神的段子：在某个精神病院，有一位精神病方面的专家，好听的称呼是心理专家。他看到有一个精神病人的表现很难理解，这个精神病人没有别的特别异常，也不闹也不怎么样的，每一天吃完饭了就拿一把伞，到树底下把伞撑开，在那一蹲一天。别人谁跟他说话，他也不跟人交流。为了研究明白他这个情况是一种什么事态，这位精神病专家用了种种方法，都没法交流，最后他干脆自己也拿把伞，吃完饭了到树底下把伞一撑，一句话也不说。这样过了两天之后，那位精神病人终于跟他说话了，两个人肩

并肩撑着伞，这位精神病人问了他一句话：“请问，你也是蘑菇吗？”（众笑）。

这是什么意思呢？我们理解别人、想象别人，其实是基于对自己身心的认识和把握。对自己的身心都没有认识，你想帮助别人，我们如果不能很好地理解他人，谈什么帮助呢？谈什么良好教育呢？自己的改善也是一样，如果不能够对于现象、问题、原因有清晰认识，改善也是乱来——也不知道是在改善，还是撞大运。所以学习《佛教心理学》，学习心心所法，不要像过去一般不善巧的学生学习课程一样，只是为了累积一点知识，这还算是好的，或者只是为了考试有个交代，那都不恰当。要结合自身身心来学习，结合自身观察到的有情身心状况来学习，比如从“你也是蘑菇吗”来学习。

这里说“六受身”，那你有这样去看自己的感受吗？我们一般人哪有对自己感受的反思呢？哪有把自己的感受作为一个现象来认识、来体察、来研究呢？更不要说认识之后，来恰当把握内心运作。一般人都是什么模式啊？这个好受，我要、我要、我还要，像小孩子，要亲亲、要抱抱、要举高高。贪吃的，成天都是想着“哪儿的什么东西好吃，我应该又去吃了”。对于这些可意境随逐，然后对于不可意境，一旦会遇，痛苦难耐。对于自己感受的发生，对于感受现象的因缘和导致的影响，缺乏一个跳出来观察的智慧，更不要说能够从深层去把握它、改观它，也意识不到“我认识和做必要调整”有何好处。很多人意识不到身心改善的必要和好处，他只能意识到去占据、支配更多资源，纯粹外向型。

这里说“六受身”，你学到这里至少应该有这样的警觉和认识：“啊，原来内心中的这些感受，不过是眼触为缘所生的受，耳触为缘所生的受……乃至意触为缘所生的受”。眼触为缘，比如看见自己爱看的；耳触为缘，听到自己爱听的……类似这样。当然，后面配合不同的内心运作，结果可能不一样。看到一轮明月，有人想的是“花枝春满，天心月圆”；有人想的是“当时明月在，曾照彩云归”；还有的人就是“独在异乡为异客”、“床前明月光”……这当然会导致不一样的内心感受。如果不去反思，一般人只会去“寻逐好受，排斥难受”——看似主动，其实很被动。为什么被动？被这样的模式困锁住了，他一生都被这个程序规定了反应模式，自己还不知道，觉得自己很了不起，做了很多重要的事——忙着按各种程序来输入，得到输出结果；忙着受到各种程序规定的反馈去奔忙。意识不到有这样的模式、这样的程序，还以为是“我”怎么样，哪有“我”什么事呢？只是根缘境生识，根、尘、识和合触，内心生起

苦受、乐受，自己乐受生贪，苦受生嗔，如此而已。就这点事，忙活一辈子，想一想是不是呢？身体因缘的，内心因缘的，都在寻找一点好受，担心、恐惧、排斥不好受，然后这样运作几十年，game over（游戏结束）。想一想有什么意思呢？

如果不加反思地生活，想一想确实没什么意思。所以西哲（苏格拉底）说：“没有经过反思的生活，不值得过”。大家听过，也说过。大概也吐槽“‘没经过反思的生活，不值得过’——说得有道理，但是经过反思就没法过了”。这话是有点打趣的意思。你真经过反思了，就没有办法像过去那样稀里糊涂、懵懵懂懂过了，没有办法把自己蒙蔽着去随波逐流了——这是好事。如果只是这样懵懵懂懂过一生，白白浪费了作为人的优势。

这简单几句话，我希望大家能做一点稍深一点的体会和思考。因为时间关系，我不可能每一句话都做这么深的展开。如果这样讲的话，大家还记得触心所的学法，是吧？我想很多人已经害怕了。对于这些，大家自己应该有一点敏锐、敏感，能够对应自己的生命经验来体会它；不要浮浮地作为一个好像跟生命的体察和改善不搭界的知识来学习，那就错过了。

（3）《瑜伽师地论》——爱生所依为业

【《瑜伽师地论卷 55》：受云何？谓三和合故；能领纳义。受作何业？谓爱生所依为业。】

《瑜伽师地论》里对于受心所是这样说：**受云何？谓三和合故；能领纳义。**这还是说受的相貌，所谓的体相。“三和合”指的是哪三个和合？根、尘、识和合。根尘识和合是在描述触，因为触的缘故，有了触之后，受领纳这个触，内心产生了苦、乐、舍受。在这坐得好好的，向后面一靠，不小心碰到一根钉子——苦受，是吗？这里边是怎样的根尘识和合呢？要结合生活、结合自己具体的生命经验去思择。更要看到生命的规律，这个规律下，一般情况可能表现出来的问题，和问题如何去解决。“谓三和合故；能领纳义”，是说受的相貌。

受作何业？谓爱生所依为业，之前也说过，这里“作何业”的意思指的是，它引发什么后果，它有什么作用。受能够做什么呢？能够引发什么呢？能有什么样的作用呢？这里说是能够为爱所依凭，为爱产生做依凭，这就是它的作用。这个“爱”是广义的，对这一切境界（色声香味触法）的染爱，都叫作爱。我们一般所以为的都是“我喜欢某个东西，我不喜欢某个东西；我喜欢某个人，

我不喜欢某个人”，讲触的时候说过，那只是色声香味触法的和合关联而已，只是偏重喜欢这样的色，或者喜欢这样色、声的和合，或者喜欢这样色、声、味、触的和合等等——要这样来认识，才叫看清了生命的细节，才叫做在现象真实上更进了一步。“爱生所依为业”，它能够为爱生起做依凭，这就是受的作用。

《瑜伽师地论》里的定义是比较契合于佛法共许的根本义的，十二支缘起里怎么说？“触缘受，受缘爱”，触是受生起的因缘，受是爱生起的因缘。

（4）《成唯识论》——领纳顺、违、俱非境相为性，起爱为业

好，我们接着来向下看：《成唯识论》的说法，其实跟《俱舍论》所强调的，仔细看有一点差别。

【《成唯识论卷3》：受谓领纳顺、违、俱非境相为性，起爱为业；能起合、离、非二欲故。】

我们一个部分一个部分看。首先说受的特征、相貌，换句话说，受本身的定义，我们把什么叫做受心所。**受谓领纳顺、违、俱非境相为性**，受指的是“识来领纳”——我强调了主语，我要不强调这个主语，这个问题就是挖了坑的，你觉得是“谁”在领纳？当然是“我”在领纳了——挖坑你就跳啊？那如果换个问题，你觉得是“什么”在领纳？是“识”在领纳。是识领纳顺、违、俱非境相，这是它的相貌、特征，或者叫它的形相。

顺、违、俱非：指的是顺情的境相，违情的境相，和既不是顺情、也不是违情的境相（俱非）。顺情，就是称心合意，说“可意、可爱”都可以。违情指的是“不可意、不合意、不可爱”的境相，“讨厌的”、“烦人的”，你可以用很多负面词汇去归纳这个“违”——违情的境相。俱非，既不是可意的、也不是不可意的，既不是合意的、也不是不合意的，既不是可爱的、也谈不上不可爱，这样一类境相。

顺、违、俱非，这是形容词，是修饰语，修饰的是什么？境相——顺情的境相、违情的境相和俱非的境相。心（或者说识）领纳这些境相，这是受的相貌。注意！他说领纳的是什么？领纳的是“境相”。前面《俱舍论》是怎么说的？“受领纳随触”，注意到了吗？这是有微细差别的。《成唯识论》里其实是有个探讨的，但是那个论辩对于大家来说可能有点距离，所以这一次我没有完全列出来。你们如果在这个基础上愿意更多参考相应文献做广泛学习的，

可以自己找来看。我再点一下！这里对于“领纳的为何”，《成唯识论》的说法跟《俱舍》的说法有一点不同，那它跟《瑜伽师地论》（也是唯识的要典）说法也不尽相同，这是大家要注意的，就是在唯识宗的内部，实际上观点是有些不同的。这个也不奇怪，在有部（说一切有部）内部，对于同一类问题，不同论师之间，不同的论著之间，有时候也有一些不同的看法。

*系统学习佛法的必要

这就是我们稍微系统一点学习佛法的好处和必要。你如果不知道的话，你可能没有办法知道大家共同认许的佛法共义、根本义是什么，在这个基础上又有哪些不同的看法、解读或者进一步的敷演。对于这些不知道，那就只能听到什么就当什么是完全正确的，那既然以为这个是完全正确的，那跟这个不一样的，只能“不好意思，划归到错误”。但实际上，事情未必这样简单。你们在任何一个领域，多少有一些深入或者有一些专业性的话，都会知道——在本领域才懂得一些相对复杂的情况判断，而领域外的对这个往往只能做一个很笼统的，甚至是错误的判断。但是（佛法）这个领域，它是关系到每一个人。我不懂房子怎么造可能没有太大关系，对于一个在家众来说他只要选好户型就行了，他没有必要对于建筑的所有内容都门清；但是对于身心，我们不了解，可能对于有意识地去改善生命会造成障碍。

当然，这里我们也不必非要像后世论师的讨论方法这样，搞得太过于琐碎。前面说过：简单地说受是什么？用今天话通俗地讲，受是感受——这就好了。那感受的三种分类，在我们身心上也有相应的现象，分别是什么？苦受、乐受、不苦不乐受——可以了。那这些受是怎么产生的呢？还是跟根、尘、识和合之后发生的，对吗？你至于说识（或者心）领纳的是触还是境相，这个其实就进入了更细致的分辨。难道大家不都是认许根尘识和合之后，因为根尘识和合，才有受的产生吗？这是大家都认许的。先问基本现象——我们有什么共同认许的，在这个基础上，再来看关于这个问题有哪一些不同的把握，哪些有参考价值，哪些明显是在一个不存在的问题上做功夫。要这样来把握。

这是说《成唯识论》对于受心所的定义：“领纳顺、违、俱非境相为性”，那就产生了相应的苦、乐、舍受。它的作用是什么呢？**起爱为业**。之前《瑜伽师地论》说“爱生所依为业”，就是这个意思。这是说受心所的相貌和作用。

下一句，**能起合、离、非二欲故**。我用《成唯识论》的语言体系说，指的

是对于顺情的境界、顺情的境相起和合欲（想到好吃的，这叫做和合欲）；对于违情的境界、违情的境相起乖离欲（希望永远不要生病，希望我不要头疼——带着情绪倾向的）；“非二欲”指的是既非顺情、也非违情的，这个就是指的既不是和合、也不是乖离，内心没有这两类倾向。大家意识到了吗？一般人的内心中，伴随着苦、乐、舍受，会有内心的倾向，就是所谓的以“起爱为业”：会有抓取，会有排斥；希望会遇和合，希望违缘乖离；谈不上好不好，心里懵懵懂懂——不意味自己高明，只是境界的刺激没配合而已，一旦配合了，那就随风起舞了。

（5）《成唯识论述记》——解“起爱为业”

【《成唯识论述记》：解“起爱为业”：谓于乐受未得希合，已得复有不乖离欲；于苦未得有不合欲，已得之中有乖离欲。欲者欣求，即通三性。】

《成唯识论述记》里对于**起爱为业**有一个解释，怎么说呢？**谓于乐受未得希合**。为什么说它“起爱”呢？对于乐受，或者说可意的境界、顺情的境相，没有得到的时候希望会遇，这叫“希合”，希望和合，我要钱，我要好多钱。我要保值，我要升值，我要持续升值，这叫做**已得复有不乖离欲**。要贬值了呢？那就生恼了。**于苦未得有不合欲**——我千万不要生病，我千万不要生病。**已得之中有乖离欲**——我病赶快好、赶快好。

欲者欣求，即通三性，这个“欲”是指自己欣求，指内心欣求的倾向、动作、相貌。“即通三性”的意思是，虽然叫做“欲”，但是根据所欲的对象，和相应的内心状况，可以是善的，也可以是不善的，也可以是无记的。比如，这个孩子立志“我长大之后，要做一个科学家”，然后对什么有什么贡献，让人们有怎么样利益……这算不算他的欲呢？也是他自己的一个希望。只是他如果真是这样比较纯洁的心，这算是善法欲，这是善相应的。当然还有不善的，也有无记的。那无记的是什么？我想再多走一会儿，为什么？不知道。像这个可能是通于无记性的。在这里对于“起爱为业”做了一点说明，说到“合、离、非二欲”的情况。

2、受与修行的关系

（1）受的种类——《杂阿含·八四八经》

接着向下来看《俱舍论》对于受的种类，除了三受的分别之外，还有一种五受的分别。这谈到了受的相貌，也就不可避免地依着受的种类在说明。五受

是怎么的说呢？《俱舍论》里有这样一个偈颂：

【《俱舍论卷 3》：身不悦名苦，即此悦名乐；及三定心悦，余处此名喜。心不悦名忧；中舍二无别。】

有没有人说：佛教偈颂怎么都这样呢？简单的字放一起，就让人看不明白。基本上是小學三年級以下的汉字。这是说苦、乐、忧、喜、舍的五受。

身不悦名苦，指的是身因缘的不悦意。这个“身因缘”不只指的身根，指的眼耳鼻舌身五根，这统称叫身因缘。身因缘的不悦意，叫做苦受。

即此悦名乐，眼耳鼻舌身因缘的悦意叫做乐受。这两句说了苦、乐受。

及三定心悦，乐情况稍微复杂了一点，除了前面说的身因缘的悦意被称为乐受之外，有一种特别的内心悦意也被称为乐，那是第三禅的“离喜妙乐”，那种乐不是从前五根对境产生的，是内心的悦意，但是被称为乐。这是特别的，算是例外情况，所以单独用一句来说明它。“及三定心悦”，还有一种特别的内心喜悦也被称为乐受，第三禅的心悦被称为乐。其它的是前五根因缘的悦意被称为乐受。

余处此名喜，第三禅内心的悦意是例外，被归为乐受，其它的内心悦意被称为喜受，不叫乐受。我先把文通一下，然后再说具体的情况。

心不悦名忧，内心因缘的不悦意被称为忧受。这里的苦、乐、忧、喜、舍，后面都加一个受，苦受、乐受、喜受、忧受和舍受。

中舍二无别，有部的看法，不管身因缘、还是心因缘，不苦不乐的都叫做舍受。“中舍”是指的既非悦意、也非不悦意。“二无别”是说身因缘、心因缘的非悦意非不悦意，都被归到舍受，是这个意思。

这个五受的分别，大家基本清楚了吗？苦受，身因缘中的不悦意；乐受，身因缘的悦意，加第三禅的心悦。我们如果简单说，身因缘的苦简称身苦，叫苦受；身悦，加第三禅的心悦叫乐受；除第三禅外的心悦叫做喜受；心不悦称为忧受；不管是身因缘、心因缘，产生的非悦意非不悦意，都叫做舍受。清楚一点了吗？再说一遍！身因缘不悦意叫苦受，身因缘悦意加第三禅中心悦叫乐受，除第三禅外的心悦叫喜受，心因缘的不悦意叫忧受，所有的不苦不乐、非悦意非不悦意叫做舍受，清楚了吗？

这个苦、乐、忧、喜、舍，他分别得细一点，有没有好处呢？有好处。一

方面，即便我们是散心人，没有禅定的人，也可以对于受的情况有更细致的认识，也可以对自己身心上受的现象、受的因缘，有更清楚的认识。另外，这种描述对于我们把握欲界、色界乃至无色界有情，受的不同情况，有更强调突出的意思。如果只说苦、乐、舍受，那一般人怎么想啊？只想欲界人中的情况。但是受心所是遍行，遍行的“遍”义，其中一个叫“遍一切处”——三界九地，那都是什么情况啊？在这里有谈一些。像初禅、二禅是有身悦，有心悦的；到第三禅没有身悦（因为第三禅前五根不活动），但有心悦，也被称为乐受。前二禅（初禅、二禅），既有身上的乐受，又有内心的喜受，所谓的“离生喜乐，定生喜乐”，但是到了第三禅，前五根不活动，这样就没有前五根相应的悦意，只剩下心相应的悦意，这个时候把它特别地称为乐。本来在欲界散心位和初禅、二禅，前五根相应的悦意（就是身相应的悦意）被称为乐，心相应的悦意被称为喜，但是第三禅特别。第四禅呢？第四禅是舍受。你说：“第三禅多快乐啊，为啥第四禅看起来高明，还不快乐了呢？”或者说“快乐搞没了呢？”第三禅从乐上来说三界最乐的，但是不是因为第四禅不如它呢？不是。在第四禅善用心的人，仍然会体会到这种乐中的不寂静（三禅），所以他的心不为这种三界中最上的乐所困扰、所束缚，他能够超越这三界中最乐的情况，然后内心变得更寂静、更调柔，所谓的“舍念清净”。

这是略说一下从五受的角度看，我们能够更多体会到“受作为遍行心所”的特点。关于禅定及色、无色相关的情况，在这里就不多说，说到受相关的略提一下。

下文是一段白话：

【依俱舍论，五受即：（一）苦受，即五识相应之身不悦之受。（二）乐受，即五识相应之身悦及第三静虑意识相应之心悦。（三）忧受，即意识相应之心不悦之受。（四）喜受，即初二禅及欲界意识相应之心悦。（五）舍受，即于身心非悦非不悦。】

第三静虑，就是指的三禅。再强调一下！不要觉得这个比苦、乐、舍受绕，就不在这个上用心。我们如果对于生命的不同可能，没有清晰认识，那你对于生命做的抉择也就不好说了。包括之前我在余处讲“菩萨道的相貌与基础”，开篇明义我就说“为什么要讲这个”，并不是每一个人都会发菩提心，我也没有这样的意思去鼓动每一个人都发菩提心、行菩萨道，但是至少我们应该知道生命有这样一种可能，至少可以作为我们对于别人生活能够更好理解的一种帮

助，能够理解别人为什么用这种方式去生活，也可能会考虑我要不要把这种可能纳入自己生命的考量。这样讲受心所，对于我们体会它的遍行义是有好处的。

接下来我们向下看《阿含经》里对于受的种类有更广的说明，从一受、二受、三受、四受、五受、六受，一直到后面十八受、三十六受、百零八受，甚至无量受。我们一个一个看：

【《杂阿含·八四八经》：

云何我说一受？如说所有受，皆悉是苦，是名我说一受。

云何说二受？说身受、心受，是名二受。

云何三受？乐受、苦受、不苦不乐受。

云何四受？谓欲界系受、色界系受、无色界系受及不系受。

云何说五受？谓乐根、喜根、苦根、忧根、舍根，是名说五受。

云何说六受？谓眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受。

云何说十八受？谓随六喜行，随六忧行，随六舍行受，是名说十八受。

云何三十六受？依六贪着喜，依六离贪着喜，依六贪着忧，依六离贪着忧，依六贪着舍，依六离贪着舍。是名说三十六受。

云何说百八受？谓三十六受，过去三十六、未来三十六、现在三十六，是名说百八受。

云何说无量受？如说此受彼受等，比如是无量名说，是名说无量受。】

这部经是因为有两个佛弟子互相之间探讨“佛说几受”，产生了不同意见，谁也说服不了谁，就来问佛。佛说：从不同角度有不同的说明，根据不同情况，我说一受、二受乃至无量受。

云何我说一受？如说所有受，皆悉是苦，是名我说一受。《杂阿含经》里说，有时候佛就说一种受，什么受？苦受。为什么？“有受皆苦”。为什么“有受皆苦”啊？我们用三受来说：苦受是苦，没问题，感受上就是苦的，就是逼恼、不悦意的，所以我们叫它苦受；乐受为什么是苦啊？乐受是坏苦，乐受里坏苦义强，其实也是有行苦在；舍受（不苦不乐受）主要是行苦。从三苦来说明“三受皆苦”：苦苦、坏苦和行苦。

乐受，比如说两个年轻人谈恋爱的时候很高兴、很快乐，后来分开了，苦不苦啊？身心都苦，这是坏苦吧？这些不去太多说，我过去常说中国有句话叫做“人无千日好，花无百日红”，谈的就是这种乐的无常，到那个时候有执着的心会产生苦，乐受即是坏苦。不苦不乐受被无常迁流，对于一颗细致的心是能够体会到这里边的逼恼。“所有受，皆悉是苦”，从这个角度说，叫做“一受”。

在法印的说明中有三法印，个别的有说四法印。三法印：诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。说四法印的加一句：诸行无常，有受皆苦（或者诸受皆苦），诸法无我，涅槃寂静。

云何说二受？说身受、心受，是名二受。身因缘所生的受，心因缘所生的受，除了这两类还有别的吗？从这个角度说“二受”也完全可以。

云何三受？乐受、苦受、不苦不乐受，我们熟悉了，就不再说。

云何四受？谓欲界系受、色界系受、无色界系受及不系受，这是什么意思？这是对应有情不同的情况。“欲界系受”，与欲界系缚相关的受，或者说与欲界烦恼相应的受。对应的是什么情况？对应的是起欲界烦恼的人，他有欲界烦恼在的时候就有欲界烦恼相应的受——“欲界系受”。这包括什么人呢？一般欲界的凡夫有没有？有，这“凡夫”不仅指人，小猫、小狗等畜生，还有其它欲界的有情。

那欲界凡夫如果修了禅定，有了色界禅定，他在色界禅定中的时候离开了欲界烦恼，他欲界烦恼不现起，他在禅定中就没有“欲界系受”，就有“色界系受”，也有“无色界系受”。当然，欲界凡夫不仅有“欲界系受”，上两界更微细的系缚也都有，举粗重的自然就例到了后面。这个欲界凡夫在禅定中是有“色界系受、无色界系受”，出定之后呢？那就是全来了——“欲界系受、色界系受、无色界系受”。

对于色界天人呢？他在正定中，下界烦恼不生的时候，“色界系受、无色界系受”，类似的情况不一一去说。

什么叫“不系受”呢？尽断烦恼的人有没有受？有受。有烦恼相应吗？没有。没有烦恼相应的受，叫做“不系受”。比如说阿罗汉不会产生烦恼，但是他又有受。从烦恼相应说，他既没有“欲界系受”，也没有“色界系受”，也没有“无色界系受”，他唯有“不系受”。从这个情况就能把受的遍行义看得

更清楚一些。

云何说五受？谓乐根、喜根、苦根、忧根、舍根，是名说五受。前面说的苦、乐、忧、喜、舍这五受又被称为五根。

云何说六受？谓眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受。什么叫六受呢？六受指的是眼触为缘所生的受，耳触为缘所生的受……，乃至意触为缘所生的受，这叫六受。

云何说十八受？谓随六喜行，随六忧行，随六舍行受，是名说十八受。十八受是指什么呢？指的是心因缘产生的忧、喜、舍这三类，配上眼触为缘乃至意触为缘的六类，三六一十八。心因缘相应的五受里边有哪三个呢？忧、喜、舍，对吧，这是三个；从触的因缘说有六类触，眼触乃至意触，三六一十八，知道了吗？就是眼触为缘所生的喜受，眼触为缘所生的忧受，眼触为缘所生的舍受……，乃至意触为缘所生的忧、喜、舍受，三六一十八受。

还有三十六受，“天啊，还有啊！”还有！**云何三十六受？依六贪着喜，依六离贪着喜，依六贪着忧，依六离贪着忧，依六贪着舍，依六离贪着舍。是名说三十六受。**三十六受指的是什么呢？指的是在前面这十八受上，这个心有贪染和离贪的两种情况，十八乘二等于三十六（简单算术必须过关，不过关，这块就学不好了）。十八受怎么乘二呢？就是贪染、不贪染。就是在伴随这样的受，有贪、有离贪的情况。

一百零八受怎么说啊？**云何说百八受？谓三十六受，过去三十六、未来三十六、现在三十六，是名说百八受。**明显是一零八除以三十六等于三，这个系数三是从哪来的呢？过去、现在、未来。三十六乘三等于一零八，什么意思呢？因为忧、喜、舍是心因缘，心是可以缘过去、现在、未来的，是这样的意思。

无量受呢？这不是寿命的“寿”，是说受的种类，那就是随情况来说。**云何说无量受？如说此受彼受等，比如是无量名说，是名说无量受。**喝了一口茶，这个茶怎么怎么好，说了一堆感受……喝了一口水，这个水又是怎么样，又有一些感受……这就是随境界而说有无量受，无量的受的种类。

（2）于内外诸受，都不生欣乐——《瑜伽师地论》

说了这么多种类的受，要跟大家说什么呢？说到受对于我们生命的改善，也就是所谓修行的意义，在触相关的时候有略微谈到相关联的。在这里我要给

大家说一个偈颂，这个偈颂的出处本来是很古老很早期集出的一个经典，不过今天我们汉传典籍中反而是在《瑜伽师地论》引经我们看到的。当然，其它一些来源现在还能看到，像在南传的经藏中我们能看到。

【《瑜伽师地论卷 19》：云何念所行，诸识当永灭？今请垂方便，为释令无疑。于内外诸受，都不生欣乐（yào）；如是念所行，诸识当永灭。】

快乐的乐（lè）按古时候的读音应该读成“yào”。这是什么意思呢？这是一个人向佛问了一系列问题，这个偈颂是佛对他其中一个问题的回答。他的问题概略地说就是“如何令诸识能够寂灭？”、“如何能够得究竟涅槃解脱？”，佛的回答就是：“于内外诸受，都不生欣乐（yào）；如是念所行，诸识当永灭”。**于内外诸受，都不生欣乐**，对于内受、外受，都不生欣乐，内心都没有觉得它怎么好，而生起贪染或者是乖离；**如是念所行**，他在一切境上这样用心；**诸识当永灭**，你当然可以解读成一种修行用功的情况。

《瑜伽师地论》解释上面偈颂，是解释阿罗汉的情况：

【《瑜伽师地论卷 19》：诸阿罗汉……于四念住若念若慧已善修故，……于无余依涅槃界中善清净识当永灭故，……乃至彼法未永灭来，于六恒住常善安住。于离欲地所有内受，及于诸欲相应外受，不生欣乐。】

阿罗汉已经对于“四念住若念若慧”修习成就。这里前边一系列问答谈到了念与慧，“由念防护，由慧解脱”。阿罗汉的这些修习都已经成就了，阿罗汉其实已经尽断了烦恼，所谓的“有余依涅槃”，只是五蕴身还在相续，感这一期五蕴身的业还没有报尽而已。这个时候阿罗汉还活在世间，他还是会有内外诸受。不是像一般的地方解释——内受是指心因缘所生的受，外受指的是五根因缘所生的受。《瑜伽师地论》里特别说，内受指的是离欲地（离欲的境界）相应的受，这个“离欲的境界”容或指的是离开了欲界的这些境地，容或是色界的禅定、无色界的禅定等等这些离欲境界。当然灭尽定境中就没有受了，这些离欲境界中产生的受叫做内受。所谓的外受，指的是眼耳鼻舌身触对外境产生的受。特别谈了阿罗汉的内受，是指的离欲境界相关的受。

如果就我们一般意义来说，不管是心因缘所生的受，还是前五根因缘所生的受，这是我们一般意义上理解内受与外受。于这样内外诸受都不生起欣乐、粘着。当你欣乐它，会不会生爱染、生粘着呢？会啊，这就是问题。我说“欣乐（yào）”的时候，你们总想起速效救心丸吧（心药）？我读“欣乐（lè）”

好了。

对于内外诸受没有欣乐的人叫做离贪，没有贪的人会有嗔吗？真离贪的人也会离嗔。所以于内外诸受都不生欣乐，也就意味着于内外诸受都不生乖离（没有什么不满意）。没有什么很喜欢，也没有什么很讨厌，那他的心是什么啊？不受这一切内外受的扰动。一般人这一辈子都在追求内外受，是不是？你知道解脱者的相貌，或者是良好修行的心相了吗？应该是这样的。

我刚才说的时候，大家都觉得把这一生说得挺没意思的。这一生就是在追求眼触所生的受，乃至意触所生受，是不是啊？要不就是它们的和合，然后忙活一辈子。不光自己这么忙活，还得逼着儿女这样去忙活，不忙活不行。当然了，他必然在忙活，他就是打游戏也是在忙活。这就是一般生命的相，为这些受所左右着，不得自在。哪得自在呢？一般人所忙活的，就是希求、贪着眼触所生的乐受，乃至意触所生的乐受；担忧、恐惧、逃离，或者想逃离还逃离不了眼触为缘所生的苦受，乃至意触为缘所生的苦受。这不就说尽了一般人一生的挣扎，是不是啊？

解脱者的超越不在于别的，而在于他看到了这种模式的问题，所以“于内外诸受，都不生欣乐”，于内外诸受，也都没有嗔厌。没有欣乐，就没有嗔厌。有无贪无嗔，内心会有什么？有离贪嗔之后自然的安乐。离开了贪嗔会有安乐的。

“如是念所行，诸识当永灭”，他这样度过每一天，这样度越每一次眼见色乃至意知法。当说每一天的时候太笼统了，说具体的就是每一次眼见色乃至每一次意了法，不管是定境中的内受还是散心眼见色等而产生的受，内心都没有欣乐和嗔厌。“如是念所行，诸识当永灭”，这样，阿罗汉在最后报尽的时候，就能够入于无余涅槃。如果说对于一般因位修行者的启示，我们这样去修行，就能够得到离欲解脱。

这是关于受心所在生命改善（也就是修行方面），给大家引经论做一点小小的提策。如果尽说，那实在太广了，也不是我们因缘能够支撑的。关于受心所的学习就到这里。

佛教心理学 17——遍行·想

上一次我们一起学习了遍行心所中的受心所，简单地说就是感受，根尘识和合之后，内心因为领纳而产生的苦受、乐受、不苦不乐受。在这上，我们人常常有很多后面的问题发生，那佛法的修习或者说我们生命的改善，也必须要重视心的这种活动。

（六）遍行心所之想心所

1、想心所的体相、业用

今天来学习想心所，想心所是跟我们的认识关系非常密切的一个心所。

（1）《大乘广五蕴论》——想：取相

我们首先来看看《大乘广五蕴论》里的定义：

【《大乘广五蕴论》：云何想蕴？谓能增胜取诸境相。增胜取者，谓胜力能取。如大力者，说名胜力。】

《大乘广五蕴论》讲想心所的时候，是以讲想蕴的形式进行的。色受想行识五蕴，受蕴和想蕴分别各自对应一个心所——受心所和想心所，所有的想心所合成一类叫做想蕴。是什么相貌呢？指的是心取相。之前在讲触心所的时候说，触是认识的发端，认识的开始，根尘和合生识，根、尘、识三合触，在触之后会产生什么呢？根、尘、识和合后，会有什么样的结果呢？两类结果：一个是偏于情意的，一个是偏于认识的。

偏于情意的是受，根、尘、识和合之后，一般人对可意的会感觉是乐受，不可意的感觉是苦受。根、尘、识和合，我们又会产生认识结果，这个认识结果作为一个或者抽象或者具体的相被了别，这个动作、这个过程、这个样貌就叫做想。跟我们汉语里日常语言所说的“想”，有关系，但不一样。请问：“你今天晚上回家可以再打一坐吗？”“你让我想想”，不是这个“想”，这更像下一个心所——思心所。

这个想心所（想蕴）指的是“取相”。这是茶杯，当你眼看到它的时候，是不是像摄像头、像相机一样，把这个像摄进去了？这就叫做取相。我提一种动物——熊猫，在我们头脑中就立刻呈现了像，这是意缘法，意法为缘而生的诸想。不仅眼色、耳声乃至身触为缘有想，意法为缘也有想。声音听到耳朵里，有没有想？当识在活动的时候是有的，比如你会形成一些判断：这是人声，那

是电锯声，这个麦克的声音有一点爆音，另一个好像更平稳……当然这就复杂了，但是这里你会有很多意象的东西，作为你思惟运作的砖块，那种东西就是想心所。所谓的取相，眼见色，当你看到它的时候你自然取了这个境相，你很难不取境相。一般人只要是清醒的就是根尘识和合的，在和合之后当然会有想呈现。舌尝味有没有想啊？有啊，陈醋是什么味道……。这样说起来，从眼色为缘乃至意法为缘，都会生起相应的取相动作。取相就是“想”最主要的特征，把这个叫做想。

“增胜取”的意思是说，这种取相的力量和功用非常强。强到什么程度呢？一般人很难做到不取。你能做到不取吗？只要根尘识和合，总会有各种相，不管他取的这个相符不符合现象本身，他总是要取各种相。这是对于《大乘广五蕴论》中想蕴的一个说明，它强调“增胜取”是说这种取相的力量是很强有力的。

【简单地说，想心所即“取相”，即认识发生后，作为认识结果的相。】

大家要想简单地记住想心所在说什么，就记两个字——取相。

***想对我们有多重要**

我说到这，为什么大家感觉这个好像不太重要呢？你为什么觉得“这个取相还用这么说，它好像不太重要”，没觉得它有多么重要是吗？还遍行？遍行的意思就是伴随着你所有的心的活动，伴随着其它内心活动，这是它的一个意思——“于一切俱”，于一切心心所俱。难道你越常见到的越不重要吗？你没有连续一分钟以上离开过空气，难道空气不重要吗？遍行心所——触、作意、受、想、思，只要有心心所活动，必然有它们，那它们不重要吗？重要，我又轻乎不当一回事，难道一定要等到没有空气让我呼吸了，或者空气污染了，我才意识到它重要吗？为什么在遍行这多花一点功夫，而且明确地说明一点对于我们生命改善的意义？就在于大家之前可能都没太意识到，在生命活动中、在身心流中，有这样一些内心的活动，扮演着非常基础、非常重要的作用。我问问大家：离开了想心所，你的思惟能运作吗？

想心所意味着什么，大家知道吧？不是我们汉语日常用语里的“想”，而是“取相”（想心所）。特别你们搞教育的，能不能够意识到这个心所的重要啊？你们为什么要用图片式的教学啊？为什么讲个数学题，又是手指头又是大苹果的，我们就直接阿拉伯数字不好吗？你们搞教育的，有没有意识到“想”

的重要？为什么在教个英文单词的时候，拿个苹果教 apple，然后两个苹果是俩 apple？因为孩子的取相能力（我们常说的抽象思惟能力）弱，他需要更形象化、更具体地来配合。换句话说，他抽象思惟能力弱，叫做他对于不那么具体的事物取相困难，是这个意思。因为他取相困难，所以背后的逻辑关系他搞不清。你讲了很多抽象的，在他那连砖块都没有把握住，你那么多抽象的砖块搭的东西他接不到。

想，非常重要。稍后说到我们生命中错误的时候，也许会跟大家说一点。大家要知道我们认识结果的其中一部分，或者说作为后面语言发端的，都是跟想有关系。眼见色，最后成没成一个相啊？成一个相了。那你说：“没见到色，成的是什么相？”没见到色，呈现的是透明相？黑暗相？我们可能真的没有从生命运作的角度去理解过自己、理解过生命，更多地都是我、对象、事物这样一些特别模块化的有问题的看法。很少看到是眼色为缘生识，眼、色、识因缘而形成了这样的认识结果，很少这样看，所以我们有问题。

什么叫认识发生？就是认识的开端，那就是根尘识和合，就是触，记得吗？作为认识的开端就是触。既然有了认识，就会产生认识结果。我之前用一个词叫“感知”——感受和认知。如果说感受，偏向于情意类的结果，那是受心所；说认知，是偏向于认识的结果，这就是想心所。

“想取相为体”，这是对大家简单地强调一下想的主要相貌。一定要矫正自己日常语言的干扰，日常语言里说的那个“想”太复杂了，这个“想”（想心所）说得很简单，就是“取相”，虽然拿摄像机做譬喻，但是传感器不只是眼睛，你手摸着一个硬的东西，头脑中有没有取相？（学员：有）包括听到声音这些，都有取相。意识到这个，就能知道自己一天，生活在“想”的海洋里。你的心，所有的活动，只要活动着，就浸泡在“想”的海洋里。你如果没有反思过这些“想”是否符合现象真实，那你的思惟运作就很没有保障。

（2）《俱舍论》——想蕴，谓能取像为体

【《俱舍论卷1》：想蕴，谓能取像为体。即能执取青黄、长短、男女、怨亲、苦乐等相。此复分别，成六想身，应如受说。】

想蕴，谓能取像为体，想取相为体。即能执取青黄，这是所谓的显色；长短，这是所谓的形色；男女、怨亲、苦乐等相。

想，可以是概念化了的，也可以是一个具体或者抽象的相。有没有抽象的

想啊？比如我们对于所谓虚空（或者说真空）是形成什么样的想（取相）？什么叫所谓的空间（或者说我们想象的绝对真空）？那是在我们想象中的，我们没有实际的感受（就是眼、耳、鼻、舌、身这些物质感官直接带来的感受），但是我们想象的那个绝对真空（所谓的虚空）是什么样的相貌呢？什么也没有。什么也没有的话，它会不会对于任何物质或者任何现象形成障碍？不会。所以像《俱舍论》里说虚空相，就抽象为“虚空以无碍为性”。虚空的特点是什么呢？我们想象中的那个绝对真空是什么相貌呢？就是没有障碍性。这是一种相对抽象的想，但是我们心中关于虚空（或者绝对真空）形成的取相不也是一种想吗？想，不仅是具体的茶杯、手机、麦克、投影，也可以是抽象的，甚至是根本就不存在的。请想象“猪八戒坐在大红轿里”。想出来了是吗？有这个真实发生吗？猪八戒都是文学作品中的角色，何况猪八戒坐在红轿里——但是我们的想，不必是真实的。注意到了吗？我们的取相不必是真实的。对于“猪八戒坐在大红轿里”，我说了之后你有了这个相，对吗？因为大家对猪八戒不陌生，所以当我们想起“猪八戒坐在大红轿里”这个相的时候，你去探究它的真实性了吗？没有。因为对于你来说，那个好像不太费力就现起。人们对于不费力就现起的，往往会忽略对它真实性的再判定，所以讲猪八戒的故事，你会投入进去。我们的想不一定意味着真实，即便你内心中取的相非常真切、非常鲜活，不意味着它与真实相应。这里讲取相的时候举了一些粗细不同的相。

此复分别，成六想身，应如受说。关于想的分类，这里谈的分类法就是六想，也就是之前说的“眼色为缘所生诸想，乃至身触、意法为缘所生诸想”。这个“诸”表示不只一个，你看到红色是关于红色的想，你看到方块是关于方块的想，一共有六类感官，所以对应六类想。这个“身”是表示什么意思？难道“想”就是我的身体吗？为什么用这个字？还记得“身”有一个什么意思吗？

“聚”的意思，集聚的聚，聚合的聚。注意这个用法。我们这个身体是不是一堆东西聚合在一起的？是。但你真是这样感觉的吗？不是。我们这个色身、这个肉体、这个生理的身体，难道不是一堆东西聚在一起的吗？是啊！你真的感觉它是一堆东西、一堆零件拼凑的吗？没有啊！我是一整个的。所以对于你来说，“身”意味着一整个；但恰恰相反，“身”是一堆东西拼凑在一起，意味着“聚”。“六想身”，就是六类来源的想的集合，这是这个“身”的意思。

“应如受说”，是说因为受有所谓的六受身，就是“眼色为缘所生诸受……，乃至意法为缘所生诸受”，这里“想”的情况类似，就不一一展开的意思。

（3）《成唯识论》——施設种种名言为业

【《成唯识论卷 3》：想，谓于境取像为性，施設种种名言为业。谓要安立境分齐相，方能随起种种名言。】

在解释之前先做一个调查：大家觉得心所的困难，很大程度是不是难在语文上啊？我们来看一看。**想，谓于境取像为性**，它的相貌是怎样呢？我们在什么样的现象上定义或者安立想心所呢？在“心取相”这个动作上、这个现象上，安立想心所。那取什么相呢？取境的相。但是靠什么取境的相啊？靠根、识。只靠根可以吗？只靠识可以吗？靠的是根、尘、识和合才有认识的发端，才有认识的结果——想。

施設种种名言为业，这里的“业”之前有说过，就是它的作用。它会导致什么后续的情况？它会导致语言法。我们叫它茶杯，如果离了取相，茶杯这个声音还像我们语言里这样有意义吗？当我说茶杯，我们在座的都懂中文，都懂普通话，都知道在说什么。包括你们教孩子学汉字，你往往把这个相（具体的事物）放在这让他看着学。一定要这样吗？不一定要这样，但是这为什么对孩子是比较好的教学法呢？还是刚才那个原因，孩子抽象思惟能力、凭空调动的能力相对弱一点。基于取的这样的相，安立一个名言，语言里出一个词叫茶杯——当然不只是这一种形状、这一种材质、这一种大小。你意识到我们取相后面的归纳和一些东西吗？比如茶杯，我们一般认为它要有一个大小限定，如果一只手端不起来，就叫水缸。我们自己内心有一些归纳、限定，但是我们未必能够意识到。不过对于一个健全的成年人，当你把茶壶和茶杯一起摆在茶盘上的时候，只要他见过，他了解，基本不会搞错。为什么？这里就有他的取相，就有他取相之后的很多运作，也包括名言上的安立。你们搞教学的，可不能对于想心所了解得不够深，那样的话，你这个教学对于认知心理学的了解就差太远。教育跟认知的过程关系太密切了。

“施設种种名言为业”，基于这样取的相，才有后面语言法的安立。当然我们语言法，不仅可以安立这些具体的相（具相），我们可以安立具相，也可以安立抽象。像我刚才说的虚空那个词，你就算刚开始不熟悉，听我描述描述，头脑中有没有一个模模糊糊的相？有，那就是你关于虚空的想。只是关于这个虚空的想，你也许不太确定，这叫你对于虚空这个概念还没有掌握好；等到你非常了解这个了，意味着你对于虚空这个相，内心取得很明确。这个明确不意味着虚空有具体的相貌，而是你对于虚空没有具体相貌有了明确认识。“施設

种种名言为业”，大家都知道我们的语言在人类社会乃至文明传承中多么重要，如果离开“想”，语言可能吗？不可能。

谓要安立境分齐相，方能随起种种名言。为什么说“想”（取相）是“安立名言”的前奏呢？“安立名言”就是安立语言法、施設语言法。你哪怕自己现造一门语言，你需不需要对于这一一的相，都给对应上语言的表达啊？需要。然后你这个语言才有基本的砖块来构建，构建句子，构建整段话，或者是整篇文章——所谓的“名、句、文身”，我们语言法是伴随这样思惟特点的。语言法中，一个东西往往就是一个东西——茶杯就不是茶壶。这是什么意思呢？它们有边界。我们取相的时候，取的这个相，其实包含着内心对它的认识。像我刚才说“什么是茶杯”，这个（法师手里举起茶壶）基本上就不是茶杯了，大家就都认为是茶壶了，不光是形状，还有体积，还有它跟其它容器的容器差。“分齐”就是界限的意思，茶杯跟茶壶都摆在这，我们不会认差，而且我们会清楚地知道这个茶杯的边界在哪，这个茶壶的边界在哪。这样，在语言法中，我们就能够很准确地用声音和文字做表达。

所谓的“分齐”，大家想一想自己取相的时候，一个东西是不是就是它自己？这个很重要，这里就包含着我们一般认识中的问题。当你看到这个茶杯的时候，你心中有取相——取了茶杯相。当你专注地取这个茶杯相，当你只思考这个茶杯的时候，是不是这个茶杯就是它本身？这句话什么意思？当你只思考这个茶杯，那你就是在它边界以及边界以内投注注意力（前面说“作意”）。为什么说这也是问题所在呢？因为这种思考方式，是把每一个东西，一个一个的东西，我们会把它跟其它现象割裂开，有没有？当你想要把一个相，取“它自己就是它自己”的时候，意味着你割裂了现象之间的本质性关联，这话有听明白吗？你觉得想起了茶杯，觉得“茶杯就是它自己”很正常，是吗？那在触心所里，我们讲无常的时候，讲的不是这个茶杯吗？你还是觉得这个茶杯就是这个茶杯本身吗？什么叫这个茶杯一直是它自己？你感觉这个茶杯有它自体，而且这个自体一直是它自己，这就是所谓你在这个上的“分齐”。感觉这一法就是它自己本身，这里就有了“常”的颠倒想，就有了“自成自体”的颠倒想，但是人类的语言法就是这样来建立的。

这是说到“想”之所以是安立名言所必须，就是因为我们语言法需要在表达上迎合我们一般的思惟方式。我们一般思惟方式，你觉得看着这个茶杯很具体，其实伴随着抽象。伴随着什么抽象呢？你把这个现象完全与环境、与支撑

因素剥离了，然后觉得有一个可以被单独认识为它自己的茶杯。我说了这些，大家有没有怀疑：“难道这个茶杯不是茶杯吗，还是茶壶？”。当然不是说它是茶壶。这是个木杯，从纵向的因缘上来说，如果没有之前的木头，没有产品设计，没有生产线，没有加工者，没有后面的流通，乃至大家的服务（“服务”对应的是“茶杯能出现在这儿”，指接待者奉茶等），这个茶杯不会是这个样子，也不会出现在这。当我们做这样抽象认识的时候，从纵向上没有看它现起、变化以及消失的因缘。从横向上，大家知道“这个茶杯是这个样子”是跟多少事情相关的吗？它是原子构成的对吧？我们不去说太复杂的，如果关于电子的或者说电磁相互作用的一些常数有一点变化，这个茶杯会是这个样子吗？那你觉得“这个茶杯就是它自己，跟什么也没有关系”，怎么可能是正确的呢？这个现象是这个样子，是被很多因素共同决定的。但是在一般的认识中，把它从具体的、不可分割的因缘中分割了出来。某种意义上，是人为地制造了绝对的边界。

注意！我们内心取相，制造的是绝对边界。现象上虽然有边界，第一，边界是模糊的；第二，边界是相对的，而且是动态的。但是在我们取相的过程中，取成了有绝对边界，而且是静态的。“这个杯子一直是这个杯子啊！”谁说的？诸行无常，那就换一个表达法，“那我知道了，这个杯子在刹那刹那变化”。还记得我怎么说这个结论吗？“精神分裂的认知基础”。不再讲了，自己去复习。

取相是跟我们名言相匹配的，有了这样的取相，才有这样的名言安立，这是说“要安立境分齐相，方能随起种种名言”。我们的思惟是这样，所以我们的语言是这样。为什么数学语言能够更好地表达一些我们自然语言难以描述的东西？一个原因，数学语言在定义上始终摆脱不了缘起的痕迹，一个函数、一个等式总是表现着元素之间的关联的，此有彼有的。而不是像我们一般自然语言背后的认知基础——“他就是他自己”。数学语言跟自然语言，在这个上高下立分。为什么在自然科学研究（就是探究色法物质真相）的过程中，数学语言要比自然语言更有利，因为数学语言更少错误。不像自然语言，对于熟悉的人来说，其实有根深蒂固而且很显著著的问题。这是《成唯实论》对于想心所的介绍。

（4）《集异门论》——想的分类

《集异门论》里对于想蕴有一个说明，相当于说是想的种类：

【《集异门论卷 11》：云何想蕴？答：诸所有想、若过去，若未来，若现在，若内，若外，若粗，若细，若劣，若胜，若远，若近；如是一切、略为一聚，说名想蕴。】

云何想蕴？想蕴是指什么呢？一切想心所的集合就叫做想蕴。“蕴”就是聚的意思，就是集合的意思。色受想行识五蕴，对应的都是色受想行识这些现象的统称或者集合。所有想包括哪些呢？

若过去，若未来，若现在，以过去的现象为所缘的想，或者是发生在过去的想，乃至现在、未来，这是以时间（也就是三世）来分判。

若内，若外，这是以空间来分判。

若粗，若细，这个粗细是相比较而言，比如缘的这个境本身，相对于另一个更细致，那么这个时候呈现的想也相对更细。

若劣，若胜，这个劣胜是指的烦恼相俱的多少、浅深说的。比如欲界烦恼相应的想对比于色界相应的想，那就是更劣的，因为欲界的烦恼更粗重，问题更大；色界的烦恼与欲界的烦恼相较更微细，问题也更小。类似于这样。

若远，若近，从时间上、从空间上解说都可以。

如是一切、略为一聚，说名想蕴。所有的这些想合在一起，称为想心所的集合，也就是想蕴。

【《集异门论卷 11》：诸所有想者：云何名为诸所有想？答：尽所有想、谓六想身。何等为六？谓眼触所生想，耳鼻舌身意触所生想。如是名为诸所有想。】

云何名为诸所有想？什么叫做“诸所有想”？就是所有的想，没有例外的，包括无遗的。都有哪些呢？**尽所有想、谓六想身，**眼色为缘所生诸想，乃至意法为缘所生诸想，这就是前面说的“六想身”。**何等为六？谓眼触所生想，耳鼻舌身意触所生想。如是名为诸所有想。**这是对于所有的想，从不同角度做了分类。前面有时空、粗细、胜劣等等不同的计校，最后从它来源的角度、认知的角度，做了一个大家熟悉的说明，这所有想说起来也很简单，都离不开眼色为缘乃至意法为缘。

2、想与修行的关系

(1) 《成实论》——常、乐、我、净颠倒想

前面说的是“取相为体”，在偏于实有哲学倾向的佛教宗派中，认为他取的相可能是有真实性，《成实论》里有一种不同的看法：

【《成实论卷 6》：问曰：何法为想？答曰：取假法相，故名为想。】

何法为想？想是什么呢？把什么样的法，我们定义为想、称为想、用想这个名？**取假法相，故名为想——**心取一个假法的相，这就叫做想。“取假法相”是什么意思？就是说他这个想，跟现象真实不匹配。我刚才拿茶杯说这么久，大家有感觉吗？我们觉得“这个茶杯就是它自己，跟什么都没有关系”，那怎么可能呢？看一看，我们在一个日用常见的茶杯上，一直都取这个颠倒相，还没有感觉，那你知道在你的情绪里、在你的生命规划、在你人生奋斗中，有多少错误的想做基础吗？不学佛怎么能有出路呢？昨天有一位法友跟我说：“读一本佛法书，读得都不会走路了”，他这个反应有点过大。但是你如果深刻地做生命的反思，你一定会受到巨大触动。

为什么说“取假法相”叫想呢？

【《成实论卷 6》：所以者何？如经中说：有人少想，有人多想，有人无量想、无所有想；而实无此多少等诸法。故知想者，取假法相。是想多在颠倒中说。如说：无常中常想颠倒，苦中乐想颠倒，无我中我想颠倒，不净中净想颠倒。】

他举个经，经里说就“想”上来区别有情的话，有的有情想心所少；有的有情想心所多；有的有情，川流不息，无量想；有的有情，没有想（当然，他一直都没有想，是没有办法呈现生命状态的，但是在他生命中的一段或者相当长时间可以没有想）。**而实无此多少等诸法**，但是实际上没有多想、少想这回事，意味着这个想本身谈不上它自体真实，想是性空的，一般人取相是伴随着错谬颠倒的，**故知想者，取假法相**，他从这样的经文，得出这样的结论：“所谓的想，就是取假法相”。

是想多在颠倒中说，一般人的想常常是伴随着错谬颠倒的。**如说：无常中常想颠倒**，这个茶杯是一个物质现象，这个物质现象常的、无常的？无常的。但是我们实际上对这个茶杯取的相，就按我们一般的直觉，这个茶杯前后两个刹那是同一个茶杯吗？是啊！要是两个，你不就赚了嘛——用一个、卖一个（众笑）。我们觉得是一个，“是一个”的意思意味着没变化，“没变化”的意思

是常——这就是我们内心真实的感觉，真实的执着。你觉得这个杯子是常的。这个杯子只是一个小小的折射，那句话怎么说？“我们生活的茶几上摆满了杯具（悲剧）”——不光是这一只杯子，我们摆的到处都是杯子。清楚我的意思吗？我们在这个杯子上犯的错误，到处都在犯，所以我们的生命就像茶几，上面摆满了杯具（悲剧）。

苦中乐想颠倒，佛很真切地跟我们说“有受皆苦”，前面讲受时说过，“诸受皆苦，唯有一受——苦受”。什么意思？三界都是苦受。为什么三界都是苦的？“诸行无常，无常故苦”，一切有为法无常，在这一切上生起染爱执取，必然是苦。或者明确地说，更深刻地说，无常就是逼恼，迁流逼恼，这种不安相、不圆满相就是苦。但是一般人、一般有情会觉得有苦有乐，而那个乐的部分跟佛法的洞见不一样，他觉得那是实实在在的乐。什么叫实实在在的乐？就是这个乐，纯是乐性。你们感觉的那个世间的幸福美好，为什么那么希望得到它？因为在你内心的取相或者幻想中，你觉得那是纯乐的。纯乐的意思是，那里不包含着苦滋味，这是其一；其二，它也不引生苦。这是大家觉得所谓的美好、所谓的乐，在世间有。它是这样的——它本身没有任何苦滋味，也不引生任何苦。存在吗？有人觉得“我有钱就快乐”，我们先不说“他挣钱的辛苦”和“他为了保值的种种操心”，也不谈“那么多人惦记它”，我们就说这个钱没了，他还快乐吗？从钱上得到快乐，稳定吗？不稳定。没了之后呢？这就是所谓的坏苦。乐里，即便感受上是乐的，它也包含着坏时候的苦，也包含着无常迁流带来的逼恼。只是那无常迁流带来的逼恼，好比 pm2.5，一般人感觉不出来。感觉不出来，不意味着对你健康没有影响。可能比喻不恰当，pm2.5 还能感觉出来，但是更细小的就不行。你们听纳米材料都觉得挺好，要真是纳米级的粉尘，它的健康安全系数是需要经过特别严格的审查的，因为它很可能被你吸到肺泡里，很可能可以交换，很可能会进到你身体里，人们不知道它长期会带来什么样的结果，需要研究。纳米根本看不到，甚至它不是很刺激性的，你感觉不到，但是又怎么样呢？有一些苦也是这样，你感觉不到它，不意味着没有苦。你很奇怪：“为什么我那么快乐，它就过去了呢？”

“苦中乐想颠倒”，这个三界是苦的，可以说这个三界没有彻底的安稳。要注意！这个三界不存在纯苦无乐，所以你的一切社会理想，请不要建立在可以达成最圆满、最理想的纯苦无乐，从原理上就是不可能的。那不叫理想，那叫幻想，那叫属于自己的童话情节。现实的社会理想，是你必须要接受这个

世间的无常、苦，换句话说不完美，换句话说是伴随着烦恼和罪恶的。所以在一个真正知道生命如何得到究竟离苦得乐的人看，三界缺乏真正可值得称道处，他不会在其中颠倒恋着，因为他认知底层排除了错误。没有排除错误的，就抱着各种幻想。说到教育，你们在教育中抱的是理想还是幻想啊？我们在座很多是老师，你一定要分清“我抱的是理想还是幻想”。人是可能达到一个很健全，甚至可以说近乎完美的状态的，但是如果把这个作为普遍的教育目标和标准，那你比谁都苦。有没有被打击到？“法师，让你这么一说，我不想搞教育了”。真正好的教育，确实是指引人走向光明和真正美好的，只不过过程中没有一下子达成那么好而已。难道我们因为它的难，就要放弃它的可贵了？我们应该有清醒的认识，又有正确的方便，然后充满建设性、阳光明媚地去面对人性中每一个小问题，甚至每一片大黑暗，尽可能地解决，尽可能地点亮，自己也向于生命更加的净化与美好。不要因为世间是无常的、苦的，就变得很没有建设性，那是堕入另外一种烦恼相。

无我中我想颠倒，什么意思呢？之前在无明那也略说过，所谓的有情，不过就是这样的名色之流。名指的精神现象，色指的物质现象。有情，或者说得小一点——人，不过就是这样物质现象、精神现象交织的流。你把哪一个片断、哪一个瞬间、哪一个模样切下来，给它固定化，叫做“我”呢？那个“我”到底指什么啊？你形成的“我就是我自己、我本身”这种自成的感觉、自己就是自己的感觉，跟这个杯子“感觉它就是有它自己本身”，不是一样的吗？如出一辙，都是一种自成的实体感，实际上跟现象真实不匹配。你如果能够体会到“这个茶杯上，不存在过去一直感觉、一直取相的那个自成的自体”，那么在这样的身心之流、名色之流上，哪有过去自己感觉的“一直是我自己”那个“我”啊？Over（完毕）。现象上没有计执的“我”，但是自己感觉有一个那样的“我”，这不是颠倒吗？这就是颠倒想，这是对于我们有情来说最要命的颠倒想。就是这个虚妄的执取，推动了生死轮回，而且一直推动下去。

不净中净想颠倒，这个我不细说，细说了毁三观。简单地说，这个色身成天打扮、忙活、维护，实际上不可说、不可说（众笑）。

上面对于想心所做了一些说明，也说到了我们有多少颠倒想。大家如果认识到我们整个的思惟运作、判断抉择、甚至自己人生规划，都是建立在这些颠倒想的基础上（无常中常想颠倒，苦中乐想颠倒，无我中我想颠倒，不净中净想颠倒），我不知道你，我是挺难睡好觉。这个事情我要不纠正过来，我觉得

危险。过去有几个人以文会友，大家都说一说吓人的事，要有一点文采写出来。其中有个人写两句话叫做：“盲人骑瞎马，夜半临深池”个盲人骑了一匹瞎马，黑夜走到了一个深深的大水坑旁边（大黑天的，连光感都没有，因为有的盲人有光感）。大家都说：“这太可怕了”。那我们如果有目如盲，看得都是错的，还把它当成是对的，你觉得危险不危险啊？我们的生命就建立在这些颠倒上（无常中常想颠倒，苦中乐想颠倒，无我中我想颠倒，不净中净想颠倒），每一天自我感觉还非常良好，这也是前面“不净中净想颠倒”我不敢讲的原因，我真破坏了你的小美好，怎么办？

（2）《俱舍论》——受想别为蕴

下面要谈的是《俱舍论》中谈到的一个很有意思的问题。大家有没有注意到，我们前面讲了五蕴——色、受、想、行、识，之前在讲“有情概说”的时候讲过五蕴，这里在讲心所，我们发现五蕴里的受蕴、想蕴也就是受心所的集合、想心所的集合。色受想行识，色是一切物质现象、一切色法；受蕴，受心所的集合；想蕴，想心所的集合；行蕴后面会说，是受想之外的其它心所（后世还说到其它一切不相应行法）的集合；识蕴就是识的集合。大家看受蕴和想蕴，是各自拿出来一个心所作为蕴加以说明。从五蕴来说，这五大类说明有情的要素里，有两个居然是独立的心所——一个是受，一个是想，为什么？“请问老师！受心所和想心所为什么这么特别，在这么多心所中出类拔萃成为了蕴？”有人替你们问了一个高难度问题。《俱舍论》对于这个问题，尝试着从几个角度加以回答。我这里要说的主要是第一句话：“诤根生死因”。

这个偈颂说的是：

【《俱舍论卷 1》：诤根生死因，及次第因故，于诸心所法，受想别为蕴。】

这个偈颂单纯从字面白话顺下来是说，因为受、想是烦恼的根子，是生死中比较底层的因力，另外还因为诸蕴安立的次第，所以在这些心所法中，把受和想单独拿出来，各自别立为蕴。我们一个一个说。

① 诤根生死因——味受力故，贪着诸欲；倒想力故，贪着诸见

为什么说受想是诤根？“诤”是指的烦恼。不是说两个人吵架是因为彼此有烦恼，这里说的不是吵架，而是内心的烦恼相、内心的不安、内心的内在冲突、内心的不一致。更深刻地说，是内心认识和事实的不一致，这种背离叫做“诤”。认识跟事实、规律背离，最深刻地说“诤”，就是无明烦恼，所以用

诤论的“诤”来说明烦恼。

【《俱舍论卷 1》：论曰：诤根有二，谓着诸欲及着诸见。此二受想，如其次第为最胜因。味受力故贪着诸欲，倒想力故贪着诸见。又生死法以受及想为最胜因，由耽着受、起倒想故，生死轮回。由此二因及后当说次第因故，应知别立受想为蕴。】

论曰：诤根有二，谓着诸欲及着诸见。烦恼从什么发生呢？从两类地方发生，一个是贪着诸欲，一个是爱着诸见。比如这个人爱吃什么特别的东西，结果在一个重大关头，就被人家用这种口味的东西给他做个陷阱，栽进去了，他就栽在自己贪着口腹之欲上。“着诸欲”指的是贪着五欲。“诸”是指的五，分别是眼耳鼻舌身所对的色声香味触。为什么反复强调？因为绝大多数人不知道自己在贪着什么。以为自己在贪着茶叶，但是如果别人给你恶作剧呢？你看着像普洱，喝起来像石灰水呢？那你在贪着什么啊？你在贪着那样的气味、那样的味道、那样的口感、那样的温度，也许还有综合的审美，以及自我感觉良好……但是你意识不到自己是在寻逐色、香、味、触，只觉得“我是好口茶”。所以我要反复强调！你要是没有这种认识，那对于自己的了解，对于人的了解，还是差得太远。人贪着的是五欲，是色声香味触以及它们的和合，如此而已。这是“着诸欲”，这是一类烦恼的根子。

另外一类烦恼的根子是“着诸见”——爱着种种见解。有人认为“有一个创造一切的神格力量”，有人认为“大地是平的，漂在海洋上”……你要是问为什么能一直飘？“因为下边有海龟在驼着”……。这样对于见解的爱着、执着，也是一类烦恼的根子。

我们对于烦恼不外乎就这两类：一类属爱，一类属见。属爱的烦恼是什么？是带来好的经验感受的那些，爱的对象就是五欲。属见的烦恼是什么？就是认为什么是正确的，当然他是颠倒的，实际不正确，但是他自己计执为那个是正确的，这是属见烦恼。属爱的就是从“着诸欲”来，属见的就是从“着诸见”来。你们能够认清自己和众人的烦恼不外乎就是这个吗？当然有时候是混合的。小孩子爱打网游这件事情就是一个混合表现，我不去分析它了。我为什么常常提提现实生活中的事呢？不然大家总觉得“我是在学古文”。不，你在学着去了解、洞察生命的真实。你要真是只学了一堆知识和抽象的理论推导，其实是亏了。你要知道“我在学着去了解生命的真实，学着去引发这样的洞见”。这说到“诤根”——“着诸欲”及“着诸见”这两种根。

那跟受、想有什么关系呢？**此二受想，如其次第为最胜因**。因为贪着好受，所以恋着诸欲。我刚才说“以为是好茶，喝到嘴里石灰水味”，贪着吗？不贪着，因为那不是好受。“想”呢？刚才我们做了很多举例说明，“取相”是不是形成某一种论断的基础？就像感受是贪嗔的基础一样，好受是贪爱的基础，不好受是嗔恼的基础。那么一个一个取相，是把它们搭建起来，形成某种判断的基础。见总是带着判断或者是论断的特点，“地球是圆的”或者说“大地是个球”，这就是一种判断。请问，你如果不知道大地相，你如果不知道球相，这句话对你有意义吗？你内心如果没有大地想、没有球想，这句话对你没有意义。搞教学的都知道，当你讲了一句话，孩子们普遍瞪大无辜的眼睛看着你的时候，你就知道这里很可能有他们陌生的、搞不清楚是什么的东西。那就是他的这种想，要不就不确定，要不就不清晰，要不然不了解。那你就知道，想是见的基础，受是爱的基础。十二缘起怎么说？“受缘爱”。

既然如此，我们就知道这受和想是两类烦恼的底层支撑、底层因缘。从贪着受而有爱，基于颠倒想而形成倒见，所以有了属爱的烦恼和属见的烦恼。有没有对照一下自己的生命啊？“这个茶杯一直是这个茶杯”，或者你换个说法，“这个茶杯在刹那刹那变化”，刚才我都说明了他的颠倒。那这里有没有取相？有，取了茶杯相。还有什么相？前后对比，形成的一致的相和不一致的相，一致的叫作“这个茶杯一直是这个茶杯”，不一致的叫作“这个茶杯在刹那刹那变化”。实际上我们是基于这样的相，来形成这样的判断或者形成这样的见，然后自己觉得是对的（要是形成“见”了，是真心以为是对的）。人们做判断、做抉择、做取舍的时候，真正起作用的那个标准和推动力就是自己的爱和见，就是这些东西。

下面两句话，我建议大家背下来，因为当年我就是这么做的：**味受力故贪着诸欲，倒想力故贪着诸见**。这两句，字面上应该还比较简单吧？念三遍、五遍能体会出来吗？

“味受力故，贪着诸欲”：“味”是什么意思呢？是耽味、耽湎、沉溺、爱味，对于那样，“唉呀！太好受了”，对于那个受，有这种耽味、耽湎、沉溺、爱味，这叫“味受力故”。然后呢？“贪着诸欲”。吸毒是不是？那你觉得贪着五欲，本质上跟吸毒有什么太大差别？吸毒就是一种特殊的五欲追求而已，它被五欲所包含。那你一般日常的五欲追逐，跟它有本质差别吗？都是在这些色声香味触上，被乐受所抓取，自己很动物性地驰求这样的乐受，是不是

啊？

“倒想力故，贪着诸见”：“我死之后，哪管它洪水滔天”，这里边有没有倒想？有一个“我”啊！还有一个什么想？我的断灭想，觉得我死了之后什么也没有。当然，这是一种见，但这个是好几种想和合成的。因为这样的倒想力、颠倒想、颠倒取相、错误认识的力量，使他产生了种种不正确的见。这个“诸见”指的是不正见，像身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见等等（说得有点快，没事，到“不正见”这个心所的时候会再说，你不要担心现在没记下来，我只希望到时候你不要嫌多）。“倒想力故，贪着诸见”，要知道种种不正见的基石是颠倒想，如果你有了无我的如实知，还有“我”的颠倒想吗？没有。你看到的只是这样的名色之流，没有“我”，只是这样色受想行识此有彼有的川流，哪有什么“我”？向哪安立“我”？没有“我”，一切都好；有个“我”，什么也不通。还有什么“我死之后，哪管它洪水滔天”这种想法吗？没有了。

大家注意到了吗？你用功的要点在哪？在“不味”，不耽缅、不沉溺、不爱味这些受，就是前面说的“乐受不放逸，苦触不增忧”，就是前面说的“于内外诸受，都不生欣乐”，这样的功夫，就是修行处。那后面“倒想力故”，怎么破坏它呢？去如实知，呈现的就不是颠倒想。如实知跟颠倒想是对立的，有一个就不会有另一个，如实知远离颠倒想，而能够坏灭一切无明烦恼。这是说了“诤根”。

下文，**又生死法以受及想为最胜因，由耽着受、起倒想故，生死轮回**。就是因为人们耽着受而起爱（爱是烦恼），在这样无常不可得的五蕴聚上执着有我（只是倒想，属无明），就是这样的无明、爱、取，导致我们流转生死，这是生死因。

由此二因及后当说次第因故，应知别立受想为蕴。因为这里说的“诤根”的原因和“生死因”的原因，还有下文要讲的“次第因”的原因（我们没有引），所以在这么多心所中，把受心所和想心所单独拿出来，给特别待遇，别立为蕴。学到这，对于五蕴终于感觉清晰一些了，至少对于“为什么”也有了一点了解。

② 次第因

我还要把“次第因”略说一下，要不然在人类认知的拼图上，我缺一句不讲，你内心会觉得这个问题没完全懂，你对于自己对这个知识点的把握，会天

生地上限设定 90 分往下。这是我们人内心有意思的地方，我们认识自己的心，所以我要说明一下。“次第因”，《俱舍论》里有两说，我说其中一个简单的——“粗细”，这个粗细是指的显著不显著，容易被观察，容易被体察。色法跟心法哪一个粗、哪一个细？色法粗，比如“这茶杯”，很容易就缘上，很容易就看清，“这是手”，很容易；但是你某个心所，“坐那想半天都是今天孩子不听话”。色更粗，后面的受、想、行、识都是心心所，所以色蕴安立在最前。那五蕴中受、想、行、识的次第是怎么来的呢？你感觉舒服不舒服（受），和头脑中缘这些刹那生灭的东西的相（想），哪一个更清晰，哪一个更容易被自己体察？还是受。讲“受”的时候，大家就容易理解，“苦受、乐受、不苦乐受嘛，我们都有感觉”。说“想”的时候，大家就觉得很无味，这说明“想”要微细一点，对于大家来说不那么粗显。相对来说，“受”在受想行识里是粗的，所以在色之后说受。那接下来想、行、识，“想”要更粗一点，因为我们看到这个东西、摸到这个东西形成认识，这个我们还是知道的。但是受、想之外的那些其它心所，有一些太微细，你可能直到学到，才能有机会对这个心所去特意了解，不然的话自己平时很难观察到它具体的运作。

行，包括了贪、嗔，但是不只贪、嗔，它还包括了其它所有的心所以及不相应行法。识，在有部的观点是统觉的作用，就是作为一个整体。心有什么形象吗？心没有形象。作为心所活动，容易被我们看到，心所（心所有），心的活动，心的状态，这个我们容易看到。但是推究心自己，当然这很可能是一个有问题的想问题方式，不过它本身是比较幽隐难了知的。我们到现在也没有去讲识、讲心，准备放在最后讲。先了解这些粗显的活动，再来推究这个识到底是怎么回事。我之所以把识放在后面讲，也是有这个考量。一般的讲法，是要先讲心（或者识），然后再讲心（或者识）的活动。但是这个时候你还没有了解活动，你怎么知道那个所谓的心（识）自己，你是通过这些活动来感受它、来认识它、来界定它的，所以我们先讲这些活动状态，然后再来说作为统觉的了别功能——心。心（或者说识）更幽隐，所以放在最后。从这样粗细来安立色、受、想、行、识这样的次第。另外一个《俱舍论》里说的“次第因”，我就不说了，感到有意思的话，大家可以自己去学。

【本节回顾】

到此为止，我们对于受蕴和想蕴，做了一个相关联的说明。因为这跟我们认识生命、认识生死、认识流转与解脱，关系非常密切。特意在想蕴的末后提

出来，我们一起加以学习。请大家记住这句话：“味受力故，贪着诸欲；倒想力故，贪着诸见”。那你有什么样的口诀提醒自己不要味受力啊？“于内外诸受，都不生欣乐”。“不生欣乐”的心是什么状态？很木然、很乏味吗？“乐受不放逸，苦触不增忧。苦乐二俱舍，不顺亦不违”，你知道那有多舒服吗？

那想呢？怎么破这些倒想啊？前面说了几种倒想：无常中常想颠倒，苦中乐想颠倒，无我中我想颠倒，不净中净想颠倒。你就常常把那几个正确的关键词调起来——不净、无常、苦、无我，破坏一下或者对照一下，我当下有没有跟这几个如实相相违背的颠倒想？很简单，就这几个关键词，你不检查不知道，一检查吓一跳。没有什么时候不跟颠倒想相应，起心动念都是颠倒想支撑着、裹挟着向前奔流，怎么能不出问题呢？怎么能不苦苦恼恼呢？所有内心的苦恼都是基于内心的错误。当你有一天内心不发生错误，或者很少发生错误的时候，你自然没有苦恼或者很少苦恼。

今天共同学习的内容，讲授部分就到这里。大家对于受、想这两个心所有没有什么问题？因为上一次演示出了问题，不太方便让大家提问，所以上一次也没有提问，大家这次如果有问题可以二合一。被这个口诀给震慑住了吗？都不说话了。那好，希望你们回去好好地体会一下。一起合掌作回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

佛教心理学 18——遍行·思、五遍行总结

（七）遍行心所之思心所

1、思心所的体相、业用

各位法友：

大家下午吉祥！今天对于很多人来说，是一个需要特别多思考的日子——高考！所以我们来学一学“思心所”，首先还有一段让大家头疼的古文，《大乘广五蕴论》里对于思心所的定义：

（1）《大乘广五蕴论》——思：意志作用

【《大乘广五蕴论》：云何思？谓于功德、过失及以俱非，令心造作；意业为性。此性若有，识攀缘用即现在前，犹如磁石引铁令动。能推善、不善、无记心为业。】

今天是一个需要特别多思考的日子，提问环节：哪位来给解释一下这一段文？**云何思？谓于功德、过失及以俱非，令心造作。**这一段文是对于思心所的定义，“功德”指的是善，“过失”指的是不善，“俱非”既不是善的也不是不善的，就是没有特别的善恶性的，叫做无记性。这是说思心所是令心造作，让心有这种造作的意志作用。

在什么上发起造作？造作的样貌是什么呢？是让心在这样善、恶、无记三性上发起造作，这就是所谓的**意业为性**。我们常听“业”这个词，唯识的看法，业不是别的，就是思心所。《大乘广五蕴论》作为唯识的论典也是这样的看法，所以这里说“意业为性”，思心所就是意业。在善法上令心造作，推动的当然就是善的意业；在不善上令心造作，推动的就是不善的意业；在既不是善，也不是不善——无记性上，来推动心运作，这个不是造有善恶性的业。业是分善恶的，无记心并不造成感召苦乐果报的业因，所以心的造作是有这样的善、恶、无记，能够形成感生死的业力，那是善恶心相应。

此性若有，识攀缘用即现在前，犹如磁石引铁令动。这是在形容这个思心所是什么。这是什么意思呢？说这个思心所是令心造作，令心发动，令心发起这种相应的造作，它本身不是那个造作。他在这里说，思心所推动心发动善、恶、无记的活动，就像磁铁来吸引铁块一样。后面那个铁块的运动是其它心心所，那么引动铁块的这个磁石比喻的就是思心所，听清了吗？

能推善、不善、无记心为业。能够推动善心、不善心和无记相应的心，这是思心所的作用，这是这一段《大乘广五蕴论》的文对思心所的定义。

【简单地说，思就是意志作用；是内心要采取身心动作应对内外境界的活动（反应）。】

如果用大家熟悉的现代语言简单地来说一下，思心所是什么呢？是意志的作用。什么叫意志的作用啊？我们前面说到触、作意、受、想，这是认知相关的心活动，意缘法也是认知的一种。这个内心有了这样的触、作意、受、想之后，会要采取行动的，比如我们坐着，突然感觉坐垫上好像有东西在扎自己。你这个时候自然地会去探求或者直接反应着要去移动身体，不管你去探寻这是什么情况或是直接移动身体，这后面有没有心的运作啊？你心有要对相应的情况作出反应的意志活动。思就是内心要采取身心动作，应对内外境界的活动（反应）。“要采取”，我特别把这个“要”做了一个高亮和加粗，意思就是要强调它。首先思是内心的活动，是要采取相应身语意活动的运作，这个叫做思，也就是现在说的意志的作用。用上面《大乘广五蕴论》原文的话描述的就非常准确，就是“令心造作”。大家体会到自己内心的造作了吗？我们内心平时总觉得这件事情是我自然而然的反应，你能不能够认识到、感觉到，自己内心中这种造作性的运作？这是说到“思”。

（2）《瑜伽师地论》——谓三和合故，令心造作

接下来再看《瑜伽师地论》里对“思心所”的说明：

【《瑜伽师地论卷 55》：思云何？谓三和合故，令心造作。于所缘境，随与领纳、和合、乖离。思作何业？谓发起寻伺、身语业等为业。】

思云何？谓三和合故，令心造作。这是说思心所是根尘识三者和合（也就是有了认知）之后，我们的心会不采取任何行动吗？我们内心肯定要作判断、抉择，也要作出“我想要干这个，或者我要说这样的话，我要做这样的事”这样的运作。那么三和合之后，“令心造作”这种心所，这种心的作用，就叫做思心所，这是对于思的定义——“谓三和合故，令心造作”。

于所缘境，随与领纳、和合、乖离，这是说三和合之后令心有造作的作用，之后会发生什么呢？对于根、识共同所缘的境，内心会产生无所谓，和想要与它和合，或想要与它乖离这些不同的动作。“随与领纳”就是既不是苦的也不是乐的，无所谓，这叫“随与领纳”，就是“俱非”的境界，不苦不乐的境界，

在这样的境界上，我们没有强盛的倾向。在什么境上愿意“和合”呢？在乐境界上。在什么境界上要“乖离”呢？在不可意的境界上。

思作何业？谓发起寻伺、身语业等为业。思心所起到的作用是什么呢？是发起意业（这里说的是“寻伺”），还有发动身体的运作、言语的表达。这是说它能够引发身、语、意业，这就是它的作用。“寻伺”是说相应的内心活动、意识的活动。当然后面会说到“寻伺心所”，这是跟语言现象相关的。“身语业”指的就是身体的运动和言语的表达。思心所能够起到这样的作用。

这里还是要强调！三和合之后，由三和合的因缘而发动“令心造作”的这种内心活动。因为三和合的因缘不同，所以经里说：眼触为缘所生的思，耳触为缘所生的思，乃至意触为缘所生的思。三和合之后，令心造作，这就是思的相貌。前面那个比喻——就像磁石引铁令动，磁石比喻的就是思心所，引铁令动就是后面所说的心心所发动的造作，发动的相应的善、恶、无记的活动。这是《瑜伽师地论》里的说明。

（3）《成唯识论》——思谓令心造作为性，于善品等役心为业

接下来我们看《成唯识论》里的一个解释：

【《成唯识论卷3》：思谓令心造作为性，于善品等役心为业。谓能取境正因等相，驱役自心令造善等。】

思谓令心造作为性。“以什么为性”是说，我们就在这样的现象上、相貌上，把这个叫做思。在什么现象上叫做思呢？内心有一种活动，能够令心造作，而且这个造作的性质或者是善的，或者是恶的，或者是无记的。

“思谓令心造作为性”，这讲的是我们每一个人内心都有的，大家不要只停留在把这个抽象的意思理解了，你要向自己内心的活动去找对应。谁没有思心所呢？它叫遍行，每一个有情都有。既然我也有当下内心的活动，哪一个是什么呢？或者我过去的经验，哪一个是什么呢？“思谓令心造作为性”，能不能够看到自己内心发动造作的这种力量。特别是当你们修习止观，心越来越调柔，越来越宁静，越来越有无所希求、无所忧畏的时候，你能够反衬出来过去那种造作性。不是说没有这个思了，而是更加善净的，随顺于这种善法的而已。这样，过去那些躁扰性的很粗重的思，被反衬得特别清楚。

一般人感觉不到内心有一个活动是刺激心、推动心，让心去发起造作的，

说明对于自己内心看得太粗糙，他只能感觉到我很不高兴，只能感觉到我很欢喜、我很郁闷、我很愉快，这个太粗糙。对于心的认识，他从最开始的根境识和合，一直到后面其它很粗大的情绪发生，中间是有很多心的活动的，有很多心所在发生相关的运作和作用，其中有一个就是这里说的“令心造作为性”的思。

它起的作用呢？**于善品等役心为业**。它起的作用是发动心在善、不善、无记性上活动。“令心造作”，造作什么性质的东西，什么性质的活动呢？令心在善、恶、无记上发起造作。比如这个人说“我要骂人”，他被别人刺激了，觉得受到了污蔑或者侮辱，这个时候想骂对方，他这个内在的冲动就是思。当然你说这里有嗔心，是！但是引他后面发动这样语言运作、令心造作的力量，这就是思心所的力量。

“于善品等役心为业”，既然是于“善品等”，这里就说不仅有善品，还有不善品，还有既非善也非不善的无记。我们心的活动是有这样善、恶、无记性的，而且我们这个心一天中有很多种带着明显黑白色彩的活动，你都能够意识到吗？我们一般感觉不到这一天发生了很多善、恶法。对于一件事情、一个刺激缘，感觉不欢喜，内心排斥，这后面其实就有嗔烦恼，那相应的这些内心造作的思就是与染污心相应的，这个就是不善思。思本身没有确定的善性、不善性和无记性，要看与它相俱的那些心所活动是什么性质，为什么呢？因为这个思，对于我们正常情况下的生命体来说，很难不发动。我们根、尘、识和合生触——认识的发起，然后认识发生了情绪性的结果有受——苦受、乐受、不苦不乐受，或者生起了理智性的认识结果——想，取相了。有了这样的触、作意、受、想，之后我们的心必然要作抉择、判断，必然要做身心反应，刺激这个心去做这些事的内心活动叫做思心所。这个活动可能是善的，可能是不善的：决定我要帮他去做这件事，度过难关，这可能是善的；决定要去触恼他一下，那可能是不善的。这个思的善性、不善性，就看跟它相匹配的心心所的运作指向何处。

下文：**谓能取境正因等相，驱役自心令造善等**，这是解释什么叫做“于善品等，役心为业”。什么叫“正因等相”啊？这个“正因”指的善业，就是与善相应的称为正因，那与不善相应的称为邪因。为什么呢？当你这样取的时候，下面要发生的是善法的，这叫取了正因去做了事、说了话或者是内心作了一些运作；如果是不善的，相应的就叫做邪因。这个正、邪匹配的是善、恶。

“谓能取境正因等相，驱役自心令造善等”。自己内心有了这样的决定之后，思心所驱使心在善上造作、在不善上造作，或者在无记上造作，这就是思心所的作用。还是刚才那句话，反过来在自己生命里，在身心的活动里，来认识思。前面的触、作意、受、想也是。

回过头来再想一想，上面白话跟大家怎么说的思心所？思是一种意志作用，这种意志作用是指内心有这种冲动性的，就是这里所说的“令心造作”，指的是内心要对内外的环境（或者是内外的现象）采取身心的活动，是内心要发起这个，这叫做思心所。

（4）《显扬圣教论》——思心所的具体表现

我们接着向下看，《显扬圣教论》里对于思心所的情况，有一个较为详细的开演：

【《显扬圣教论卷1》：思者，谓令心造作得、失、俱非意业为体。或为和合，或为别离，或为随与；或为贪爱，或为嗔恚，或为弃舍；或起寻伺，或复为起身语二业；或为染污，或为清净。行善、不善、非二为业。如经说：有六思身。】

思者，谓令心造作得、失、俱非意业为体。如果看最核心的关键词，还是“令心造作”。什么叫“得”？指的是善的；什么叫“失”？指的是不善的；什么叫“俱非”？指的是无记的。造作什么呢？令心在善、恶、无记上造作。“意业为体”，思本身就是意业，是这个意思。具体的表现呢？下面都是。

或为和合，或为别离，或为随与，跟前面《瑜伽师地论》说的那几句话是不是很像啊？“或为和合”，对于可意境，这个心造作的方向就是要与它和合，不要分开；“或为别离”，这个不可意境，离得越远越好；“或为随与”，非可意非不可意境，那就随便了。

或为贪爱，或为嗔恚，或为弃舍，一般人对于可意境就容易产生贪爱，这个时候思心所所产生的造作就是随顺贪爱的；“或为嗔恚”，对于不可意境，思心所造作的方向就是与嗔恚相应的；“或为弃舍”，对于非可意非不可意的境，内心谈不上明确的离、合倾向，无所谓，心也可能是产生这种造作，不要以为“我无所谓”就不是造作，这也是一种造作的动作。

或起寻伺，或复为起身语二业，既然“寻伺”跟“身语二业”对说，那寻

伺说的就是意业。“或起寻伺，或复为起身语二业”，在《唯识》里认为“业是以思心所为体的”，身语意业都是；“审虑、决定”主要是意业方面的，到了“动身、发语”就是身语业方面的。下文会说，这里简单地讲。

或为染污，或为清净。这是从善性、不善性角度来区别思。

行善、不善、非二为业。思心所本身可能是染污或者是清净的，也可能是推动向于“和合、别离”或者“随与”的。那么相应的，推动之后发动的造作也就是善的、不善的和无记的。这就是“思心所”的表现和作用，这里解释得更清楚一些。

如经说：有六思身。像经里说有六类思，哪六类呢？眼触为缘的思，乃至意触为缘的思；或者叫做色思、声思乃至法思，这是就它的对境说。眼触为缘所缘的是什么呢？所缘的是色，耳触为缘所缘的是什么呢？所缘的是声，是这个意思。这是《显扬圣教论》里对于思心所的一个说明。

2、思与修行的关系

(1) 思就是业——《成唯识论》

接下来我们看《成唯识论》里，对于“思就是业”一个简单的说明。

【《成唯识论卷1》：能动身思说名身业，能发语思说名语业，审决二思意相应故，作动意故，说名意业。】

意思就是，这种意志作用可以分四种，分别配属三种业。哪四种思呢？审虑思、决定思、动身思、发语思（审虑、决定、动身、发语）。审虑和决定是意识活动相应的，我们在意识中来考量这件事（审虑），考量之后有决定的心（应该怎么样，这件事情是怎样的，作出了判断，审虑之后有判断——决定）；这个都是意识的相应活动，在这个阶段只跟意识本身有关的，这是意业。如果更进一步，不止停留在意识活动，还要表达为语言（发语），还要表达为身行的活动（动身），那就有动身思，有发语思。这里能够推动身体运作的思心所被称为身业，能够发动语言表达的思说为是语业。这是经部和《唯识》对于业的看法。业是这种强盛的身思，审虑、决定是意业，动身、发语思分别是身业与语业。部派观点不一样，特别是有部的观点不一样，有部讲“思业”、“思已业”等等。这稍微涉及得多，就不给大家引更多的加以说明，有兴趣可以下去看一看。

重点的是要说明思的相貌和作用。相貌是什么呢？就是令心造作，根境识三和合后令心造作，那个令心造作的心所叫做思心所，也就是意志作用。这个造作最终是要表现为善性、不善性以及无记性的内心活动，甚至发展到身体的动作、语言的表达。因为佛教讲善恶是配合着心来讲的，所以经部和《唯识》以及其它一些宗派要把业说到心所上去，也是有他们考量的。之前有说过，这个人走路都没有注意到脚下有一只非常小的蚂蚁，甚至说肉眼很难看清楚得很微小的昆虫，就在脚下被踩死了，请问：他有故意杀生的恶业吗？没有，为什么？他没有这个“故意”，他都不知道有一个有情在他脚下死去；就算知道，他不是故意做的。你像一个人正常开车，突然有一只小动物冲过来，从前面横穿，他刹车来不及，小动物轧死了，在今天有时候有这样的情况。请问，这个时候他有杀生的恶业吗？没有，因为他满心满意是“我不要让它断命”，而不是“我要断它的命”，他没有这样的主观故意。同样是有不杀生戒，有的人所说的不杀生戒，是“我走路拿把小笤帚，在脚前扫着走”，这不是佛法的说法。佛法是从“人的主观故意”来说明善恶。这是说身语意业，分别匹配于动身思、发语思，以及审虑、决定二种思。动身思是身业，发语思是语业，审虑、决定这两种思是意业。

（2）思就是行——《杂阿含·四二经》

前面谈到“六思身”，下面引了一段《杂阿含经》的文：

【《杂阿含·四二经》：云何行如实知？谓六思身：眼触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思，是名为行。】

这里不仅说明了六思身，还有一句很关键的话——**是名为行**。什么意思呢？在《杂阿含经》里谈到行蕴的时候，常常用思来指代行蕴，因为思有这样强盛的作用，令心造作的作用。这一点在后世论师相应的法的分析中，把行蕴的内容搞得很庞大，除了受、想以外，其它所有的心所都在行蕴里。而且不仅有这些相应行（也就是作为与心相应的心所），还有不相应行，这些都被称为行蕴。但是《杂阿含经》中主要就有情身心来说，主要就有情身心中强盛的主导性的东西来说行，那是什么呢？那就是思。所以大家要注意这样一些侧重强调的不同。

后世论师对此当然也有一些融通的说法，比如有部就讲行蕴包括了相应行（心所）、不相应行（不相应行法），但是他们如何跟《杂阿含》这样的内容

来汇通呢？他说：“经中说‘思就是行’，是就思心所的强盛作用来说的”，这是后世论师明明看到经典中也这样说，但是他那样去把握行蕴，又要对于根本经典加一个融通的说明，采取的一种立场。

这简短的两行字，大家记住几个要点：一个是“六思身”，再一个是说明在阿含中常常把思心所说为是行蕴。这里强调的“如实知”，是要看到“眼触为缘所生的思，耳、鼻、舌、身、意为缘所生的思”。**行如实知**，我们要对于这些内心的活动、运作，有觉知，有了解，这样才能够对于它有清醒的认识，然后才能做到有效的改变。

（3）思心所——内心推动性的力量

关于思心所的重要性，说到这儿，大家能否意识到呢？毕竟我们这一生，这个内心不是与善的相应，就是与不善的相应，要不然就是与无记的相应。令心造作，去发动这些善、不善、俱非内心活动的这个心所就是思，它重要不重要呢？重要！刚才《成唯识论》谈到审虑、决定、动身、发语这些思，也可以看到思心所对于我们生命活动的重要。

如果说到我们要想很好地把握自己生命的话，那你当然要把握生命的善与恶。你如何从相对根源的地方来把握生命的善与恶呢？要从发动力量上来把握，思心所就是这种内心推动性的力量，推动心去造作善、恶、俱非的活动，甚至推动心役使身、语发动。思心所是非常重要的，我们一般认识不到“我是需要去把握自己的生命，把握内心”。我们想到的是“我要在外面创造什么”，我们很多人的模式主体上就是这样：“我要在外面创造什么”，“我幸福感不够，是因为我赚的钱没他多，可怜可怜我这个不幸的人吧”。

强调这个思心所跟我们生命关联的密切——善恶的决定因素、推动因素、令心发动的这种内在力量，要特别地去觉知它、发现它、然后规范它。我们在内心的运作上要让它多多地随顺善法。怎么办呢？从审虑、决定开始做啊。我常常说：人所有的一切营为、活动，难道是为了过得更惨吗？有谁说“我今天过得不够惨，我希望明天更惨，明年惨到能申请吉尼斯世界纪录”，没有人要这样。那我们为什么这么忙？归根到底是为了多一些安乐、少一些恼苦。这趋利避害、离苦得乐的指向没有什么问题，问题在于我们认为的那个导致安乐的因，对吗？我们认为的那个导致离苦的因，对吗？如果不对，那后面的作为，轻则白费力气，重则南辕北辙。所以我们从审虑、决定开始下手：审虑一下“生

命是怎么一回事，苦乐是怎么一回事”，审虑一下“我当何去何从，我当若何度诸昼夜”，然后真的形成决定的心，能够依之动身、发语，生命慢慢也就从此改善了。这是简单地说一点随顺于善净妙法，来从闻、思改变自己生命之流。

到此为止，思心所基本上就交待清楚了，简单地说就是“内心要采取身心活动来应对内外境界”的内心相貌，也就是一种意志作用。

（八）遍行心所总结

接下来是要跟大家做遍行心所的总结。前面所说的触、作意、受、想，再加上这里所说的思，就是所谓五遍行。

1、遍行心所内容回顾

【遍行心所包括：感知的最初——根尘识和合（触）。与感知相关的注意的发动及投注（作意）。与感知相关、带着情绪色彩的内心感受（受）。作为感知结果的内心取相（想）。以及基于此而产生的有推动力的内心意志活动（思）。】

简单回顾会发现，它们都是跟人的感知密切相关的，我在这里为什么说感知呢？因为只说认知的话，很容易被一般人在日常语言的内心理解背景中，体会为它是一种偏向于意志活动的认识结果，所以我这里用的是感知。那感知的最初是什么呢？是根、尘、识三和合，那是什么心所？触心所，触心所就是感知的最初。

有了这样触相应的活动，会引起注意力，会有注意力的投注。注意力的引起与投注是什么呢？是作意心所。说到作意的时候，如果用论里的话是动心（警动心）和引心（引心趣境）。大家有印象吗？不要学完了连心所的基本相貌都忆不起来，那我们这样粗粗的心怎么能对心的运作做深密的观察呢？对于心没有真切的准确的认识，不白活一辈子吗？稀里糊涂。我们不认识心，会活得很无奈的：不知道怎么就高兴了，不知道怎么就不高兴了，所以总得买票去旅行（众笑）。这里说的作意，就是与感知相关的注意的发动和投注。之前有谈到过注意力，注意的引发和投注也是很关键的。

这样的感知会产生一些带着情绪色彩的内心感受，可意的境界产生的是乐受，不可意境界产生的是苦受，既不可意也非不可意产生的是舍受。作为一个相对比较狭义的认识层面上呈现的相，那就是想；跟感知相关的取相，那就是

想。

内心不会那样老实，它会有动作。如果心不运作的话，就几种情况：要不就昏眠了，要不然就入了无心定（比如无想定、灭尽定），要不然就熟睡无梦，或者生在特别的天（像无想天这些）等等。我们这个心一般总是有运作，总是有触、作意、受、想，也不会没有思。这个心总是要发动，总是要造作，这就是基于这些而产生的，这种有推动力的内心意志作用，那就是思。它是有推动力的，看看我们有时候“我要这样，我要那样”，如果这个人或者因为年龄小，或者因为修养不够，自己内心有一点点什么想法，就要用身、语表达出来，我们就会说他不够稳重。作为孩子，是因为整个心智的发育还在一个相对早期的阶段，所以他自己内心的调控能力差。如果大人也是这个样子，大家就会觉得很奇怪。孩子这样，我们都可以理解，因为在孩子阶段，跟他个人身心倾向以及其它一些情况有关系，所以他动就动了，想说就说了，这就是他这种造作的表达特别缺少内心的调控，所以我们看他的造作比较多。我们反思自己，不愿意反思，分析别人可愿意分析了。感谢对于这节课大力支持的这几位小朋友，大家有了这种非常明确的案例，所以非常有感受，是吗？

这是简单回顾一下触、作意、受、想、思，有没有看到这都是跟感知作用密切关联的？如果没有根尘识三和合，有感知的发生吗？没有。我们有了这样根尘识和合之后，会有注意力的引生以及投注，是吗？有了这样感知的发生，会不会产生受呢？会有苦、乐、舍受。会不会产生一个认知结果，作为一个取相的想呢？会啊。那这个内心会不会有表达为身体活动、语言活动的造作呢？会啊。

这就是遍行里所说到的触、作意、受、想、思，它们是伴随着认知必然发生的一些内心活动，我们针对不同特点，给它们分别地安立名称：这个根尘识和合的现象阶段，我们叫它“触”；引生了注意力，注意力也投注，我们叫它“作意”；这样的感知发生的内心带着情绪色彩的感受，我们叫它“受”；这样的感知结果呈现为内心的取相，我们叫它“想”；有了这样的认知之后，我们要对内外的境界做出反应，不光是外部境界，有些人以为思只是针对外部境界的，我们作为一个修行人，看到了自己内心的嗔心，要采取内心行动，有没有思？有啊，这是对内在境界的反应，这是内心要发动的动作。所以看到根尘识和合，有了这样的触、作意、受、想之后，要对内外境界采取相应的身心活动，这种推动性的意志作用就是思。所以只要人类（或者说只要有情）有感知，

这些会不会都在？会啊。离开了感知，能够谈得上心的活动吗？谈不上。

我们大家在了解了遍行心所的内容之后，接下来回顾一下遍行的意趣。遍行心所的遍行，大家还记得有几个意思吗？我们最开始讲的顺序是“通一切性、遍一切处、遍一切时、与一切俱”这四个“一切”，这里没有完全按照那个顺序来说。

【这些与感知直接相关的内心活动，是凡圣、胜劣一切有情都会有的（遍一切处）。】

首先说的是：这种感知直接相关的内心活动是一切有情都具有的，我们说过无学相应的这些心所，还有有学圣人，只要有有情，终归还是要有这些内心活动的。即便是一些特别的生命状态，他在受生和命终的时候，受生那一刻和命终那一刻也会有相应的内心活动。其它时间就像我们人在极重睡眠或者昏迷一样，可能是没有这些活动。只要有感知，这些相关的内心活动就都会出现，这不管是凡夫还是圣人都会有的。也不管这个有情在三界中处于比较殊胜的果报，还是比较恶劣的果报：殊胜的果报比如说天人，比如说人中的正常情况；比较恶劣的情况像愚痴的畜生，很苦的地狱，乃至非人，这些是从果报的胜劣上来说有情。

不管他处于三界九地什么样的生命状态，有没有感知呢？有，他毕竟不是木头、石头，如果是木头、石头也就不是有情了。有感知，有没有这些相应的心的活动呢？有，也是说触、作意、受、想、思，是遍于三界九地一切有情类，这叫“遍一切处”。不是遍于桌椅板凳，当然遍缘这一切都可以有，但主要是说于“九有情居”——三界九地这一切处的有情，甚至说不管是凡是圣，都有触、作意、受、想、思这些与感知密切关联的内心活动。这是“遍一切处”。

【缘虑的对象可以是过去、现在、未来的（遍一切时）。】

这样产生的触、作意、受、想、思，可以通遍于过去、现在、未来的一切对象，这是说“遍一切时”。这个“遍一切时”不要理解成“在所有时间都有触、作意、受、想、思的活动”。为什么不能理解成这样？圣人入灭尽定，灭除受、想，他不起受、想、思这些心的活动；一个人在昏厥状态下，他的意识暂停活动；还有一些人入无想定，是可能暂停这些活动的——有这样一些情况，是可能导致在这个生命之流中暂时没有触、作意、受、想、思的活动，所以不能把这个“遍一切时”说成“只要是人活着就都有”，应该说“只要这个人感

知发生就都有”。但是感知有时候不发生，除了大家熟悉的病理情况（像昏厥），或者有时候打雷都惊不醒的极重睡眠的情况，这些我们还熟悉；像有一些人入特别禅定乃至圣人入灭受想定，这些就是特别的情况。在这里是可以没有触、作意、受、想、思的活动，但是并不影响“遍一切时”这个论断，它指的是你可以遍缘过去、现在、未来的，产生相应的触、作意、受、想、思。内心可以缘虑过去、现在、未来，而产生相应的遍行心所，这是“遍一切时”的意思。

【一切心、心所的活动，都以感知为基础，所以离不开这五个与感知密不可分的心所（与一切俱）。】

一切心心所的活动都是离不开感知做基础的，如果用佛教常说的话就是遍行心所与其它一切心心所俱。你想要有一个生气（就是嗔心所），前面会不会有根境识的和合（触）？会不会有注意力的引生和投注（作意）？会不会有内心的感受（受）？会不会有认识的结果（起码你会有“这个人真可气”的想法）（想）？，然后内心会不会有推动性、令心造作的力量（思）？触、作意、受、想、思。“我生个气都生得这么复杂”，回去之后想一想：“生个气成本挺大的，别生气了。总共至少前面有五步。太麻烦了，别生气了，还是喝口水吧”。以后说，学佛之后脾气好了，为啥呢？生个气太费力了，前面要垫那么多步，所以算了吧，别生气了。

所以这里说，既然这一切心心所的活动都是以感知为基础的，所以也都离不开触、作意、受、想、思这五个与感知密不可分的心所，这就是遍行心所与一切心心所俱的意思。

【这五种遍行心所，本身谈不上有固定的善、恶、无记性；随着与其相应的心、心所，而有善恶色彩（通一切性）。】

刚才讲到思心所的时候怎么说呢？它是令心造作。在什么上造作呢？在善、恶、俱非这些活动上令心造作。这个思心所有固定的善、恶、俱非性吗？没有，要看跟它相应的心心所是善的、不善的，还是无记的。然后说这个思心所随着与它相俱的这些心心所活动，而被染上善的色彩、不善的色彩，还是无记的色彩。思是这样，触、作意、受、想也是这样，你的注意力本身谈得上善、恶、无记吗？你去投注到那些不善的东西上，那这个注意力就随着这种不善的相应活动而受到染污，或者是说而被赋予了不善的色彩。根尘识和合，抽象地看，有什么确定的善恶色彩吗？没有，只是感知的开始而已，但是去故意感知那些

不合适的，那就是不善的。根尘识和合去做这些造作，那就是不善的。从这样来说，触可能是不善的，也可能是善的，也可能是无记的。触、作意、受、想、思都是这样。

这是说明这五种遍行心所本身，谈不上固定的善、恶、无记性，而是随着跟它相应的、相俱的其它心心所活动，而有了善恶的色彩，所以它可能是善的，可能是恶的，也可能是无记的。大家这一生中只做善事吗？只做恶事吗？只做既不是善也不是恶的事吗？那说明我们的心有善的活动，有不善的活动，也有无记的活动。那与它相应的触、作意、受、想、思是怎样的色彩呢？随着相应的心，而有善、恶、无记性。前面说过了，你想有其它心心所的运作，离得开感知吗？离得开与感知相关的触、作意、受、想、思吗？离不开，所以也就知道，伴随着其它心心所活动的触、作意、受、想、思五种遍行心所，也被称为被赋予了善、恶、无记的色彩。从这个意义上说“遍一切性”或者“通一切性”。

如果不是从一个个体一生的善恶变化来看，从有情广泛的情况看，有的有情恶心很丰盈，那么他的恶心所、不善心的活动可能就多，他的触、作意、受、想、思这些不善性的成分就多。还有的人或者说可能是天道的有情，很少有什么不善心所，特别是像色界天、无色界天没有欲界的烦恼，基本都是善心相应的。比如说无学圣人会有烦恼吗？不会，他没有染污心，那他会有染污的触、作意、受、想、思吗？不会。在不同的有情类别上，触、作意、受、想、思的善恶性，表现的情况这样千差万别，它可以是固定的善、固定的恶或者固定的无记吗？不可以。我这样说大家清楚了吗？

它“遍一切处”，也就是与一切有情相应；“与一切俱”，与一切心心所相俱。就导致了它必然是通三性的，意识到了吗？因为有情类别的多样，因为心心所活动的多样，所以导致触、作意、受、想、思的善恶性必然是非固定的，这也是把这个放在最后讲的原因。上来就讲它善恶性不确定，“你干嘛不只做善的啊？”我也想，但是现在还做不到。“为什么现在还做不到？”因为现在有时候还有烦恼，有烦恼的时候有没有与它相应的触、作意、受、想、思？有啊。与烦恼相应，是善的还是不善的？不善的。当然了，生起善性的时候，与它相应的触、作意、受、想、思就是善性的。

2、遍行心所对于修行的意义

【遍行，对于修行特别有意义。生命善巧的改善——绵密的修行、精进的

修行，必然要在这几种心所上下功夫。】

这样回顾了“遍行”之后，大家有没有什么感觉啊？像之前我们学了触、作意、受、想、思几个心所的时候，都会谈到一点它对我们生命改善有什么意义。我学完这个心所，只是一般的理解现象，知道这是怎么回事就算了吗？建设性表现在哪啊？如果它仅仅是充实我知识库，对于生命走向安乐、走向离苦得乐，没有帮助的话，那它的意义就大打折扣了。所以每一次我都强调一下，我们学这个心所，怎样用在生命改善的实践上？

生命改善的实践，听起来有一个非常高大上的名字叫修行，所以善巧的修行就是这里所说的“生命善巧的改善”。什么叫做生命善巧的改善？我有时候改善，有时候不改善，这称得上善巧吗？然后改善起来软绵绵无力，心里千想改万想改，但实际上就是改不动。这个修行善巧吗？不善巧。

这里说到“绵密的修行，精进的修行”。还记得我讲触心所的时候，关于修行讲了很多，有印象吗？当时大家刚开始听到遍行心所，刚开始听到这样讲心所，可能会有一些疑惑：“为什么要这样讲？”记得我说过一句话吗？“我们如果不在遍行心所上用功夫，我们的修行怎么可能普遍，怎么可能绵密”。还记得吗？你想一切清醒处都跟身心改善相应，都是在相应良好的修行状态下，你不在遍行心所上用功夫，那怎么行呢？因为你总是要触对各种境界的，你不能说“触对境界的时候，我不是在念经，所以我修行就失败了，或者我修行就终止了，或者我修行就结束了”。是不是有的人就是这样啊？每一天给自己功课安排半个小时、一个小时，多的可能两个小时、四个小时，其它时间是修行之外的事情，或者修行是其它事情之外的事情。这样修行，比不修行好多了（众笑）——看，我这么“夸”你们，还笑呢！你们一笑，让我想起来前一阵子欧盟一个重量级人物说的一句话，因为跟美国有一点贸易方面的摩擦嘛，而且感到美国的一些做法不可以理解，所以这位欧盟重量级人物说了一句话：“有美国这样的朋友，我们还要什么敌人？”同样，我们如果这样修行，实际上跟这句话异曲同工。

好的修行是怎么样呢？一切清醒处就没有离开，就没有不是的。修行单纯是外表的吗？单纯是身语吗？更根本的是内心。那什么样的内心活动，只要清醒着就都在发生啊？遍行心所——触、作意、受、想、思啊。那你学完遍行，不想把它用在修行上，这个修行真能绵密起来吗？或者你真想把修行搞得绵密起来，你不知道有一类心所叫做遍行，那你只好咬牙硬顶。遍行心所跟“善巧

的修行”，跟“绵密、精进的修行”，关系非常密切。

3、五遍行如何正确用于生命改善

这里我讲到每一个心所的时候都曾经说过一些话，现在作为总结，我用一些简短的语句来给大家做一个提示，我们向下看。

【明相应触】

关于触，讲了那么多，还记不记得？通过对于触心所的了解，我们怎么样正确地把它用于生命的改善呢？眼见色乃至意了法，要如何做才对呢？一般人是“无明相应触”，所以不如实知，以不如实知故，导致后面的一切问题；那么善巧的修行要“明相应触”，如实知，则不产生后面的问题。所以对于触，要时时想着“我这是无明相应触，还是明相应触”。这种当下发生的感知的开端——根尘识和合相应的内心活动，是明相应的呢？还是无明相应的呢？是如实知相应的呢？还是不如实知相应的呢？如何去做如实知相应的修习呢？原来在触心所那讲了很多，现在我不能够全部重复，否则请再给我六节课。愿意的话可以回去看一看。这是说触。

【如理作意】

记得“作意”我怎样说吗？本来“如理作意”在《阿含经》中说的是“如理思惟”，要是按照原话意思来说，“如理思惟”更像是说思心所。但是我在这里借用这样的话，意思是什么呢？——管理你的注意力。记得吗？在讲到有关注意力的修行话题的时候，我谈到这件事——管理注意力。不能够随便地引动注意力乱投，要明确的：有一些可以引动，可以投；有一些不可以引动，不可以投。内心刚开始会延续过去的习惯，仍然会有很多犯规的活动，表达出来的就是没有修养，但是觉知它、调整它，将注意力管理好。

前几天有一个小范围的禅修，有一位法友因为修止观的时候，身体有触受的关系，常常导致注意力不能够向止观所缘持续投入，我跟他说了几句稍微重的话。我说：“请珍重你的注意力！你的注意力是有价值的，你在什么上投注你的注意力，很大程度就决定了你这一生怎么度过”。大家学习佛法，对于善恶，甚至说得深刻一点，对于流转解脱有了一定认识，向何处投注自己的注意力，引生自己注意力投向何方，自己内心有决定吗？所以这里借用大家熟悉的四个字——如理作意，来说明在作意上，我们如何来管理它。再强调一遍！阿含中“如理作意”说为如理思惟、内正思惟，所以它更像与“思”相应的。但

在这儿，是借用后来论中常用的四个字，来说明在作意上的一些修习。所谓“管理你的注意力”就是要体现你注意力的价值。

【苦乐不受】

受心所，“受领纳随触”，有这样可意触、不可意触，内心生起苦受、乐受。刚才说这些受不仅仅是内心的感受，它是带着情绪色彩的，苦受、乐受往往带着情绪色彩，愿意与这样的可意境和合，要与那样的不可意境乖离，有这样情绪离、合的倾向与情感色彩的，后面跟着的就是贪嗔、染爱。

上一节，受、想心所联合起来谈“为什么五蕴中别立受、想为蕴”，说到“诤根生死因，及次第因故。于诸心所法，受想别为蕴”。后面长行说了两句话叫做：“味受力故，贪着诸欲；倒想力故，贪着诸见”。有印象吗？对这些关键的话要有印象，要不然你凭什么对生命有不一样的洞见呢？自己不具备，要向前人的智慧学习啊！

引《杂阿含经》给大家说过：“乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”，就是这里说的“苦乐不受”。身上可以有可意触、不可意触，内心不产生贪爱和厌恶——苦乐不受。“于内外诸受，都不生欣乐，如是念所行，诸识当永灭”。你们自己去看，要是连意思都记不住，怎么把这些用于修行啊？万一幻灯片又卡壳了，你拿什么往下讲啊？在受上要修这种心——“不随受行”、“苦乐不受”，结果——“一切法不受，得成于忍”。

【离颠倒想】

关于“想”，知道一般有情（或者明确地说我们一般人）所谓的日常生活，需要多少颠倒想来做支撑吗？一个人破坏了过去的那些颠倒想，他回不到原来那个生活，因为过去的那个生活，内心需要太多错误的认知、错误的取相来支撑。现在只是理论上知道，你们好好学佛，有一天会有真切的体会的——所谓日常生活，是靠这么多错谬和虚伪，支撑起来的。真认识到了，你想再蒙蔽自己装不知道你都装不了。

“离颠倒想”，佛法里一般常提四种颠倒想——不净谓净，无常谓常，实苦谓乐，无我谓我。所以破除这四种颠倒想，常常思择不净、无常、苦、无我的道理，思择取着净妙、常恒、实乐以及有我是颠倒的。能够认识颠倒在哪儿，甚至更深刻、更细致地看清这个颠倒是怎么产生的。首先真认识到错了，再一个认清错误是怎么发生的。你只认识到错，已经不错了，但是往往还不够。当

你能够看到这个错误是怎么发生的，连错误的内在机制、荒谬的机制、错谬的机制都能看清的时候，那就很不错了。能够认识到这种错谬颠倒，也认识到这种错谬颠倒是怎么产生的，如果能够在“想”的修行上深刻到这里，慢慢地离开这些颠倒想，生命能够从根上得到净化。再也不用像从前修行那么辛苦，每天都如二力士在拔河，今天东风压倒西风，明天不一定……当你认识到这些都是构筑在怎样的错误基础上、荒谬基础上、颠倒的认知上，内心也深刻地了知这样的错谬颠倒是如何发生的、荒谬在哪里，那就容易多了。毕竟你已经回不到当年和泥的那个阶段了，为什么？你长大了，有一些看法深刻地改变了。

【善净妙思】

说到思心所，思是令心造作。这个心不这样造作就那样造作，所以让正确的造作引领你的心。要“善净妙思”，要随顺于善法，要随顺于清净，要随顺于胜妙，令心常常这样地去举扬、去发动。换句容易理解的话——让内心充满正能量。什么叫让心充满正能量？这个心发动没有什么不好影响的结果。那是什么意思？就是没有不善法。不能说全是善法，起码没有不善法，可以有无记。我们这样去运作这种内心造作的力量、去引动内心，对于修行是非常重要的。

像我们随顺佛法的思惟就属于这里的修行。比如思惟三法印——诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，常常随顺这样的思惟。比如随顺思惟四圣谛的道理：是不是苦的啊？是苦。苦的根源是什么？无明烦恼。能不能解决？佛陀和诸阿罗汉就是典型的例子啊！怎么解决？戒定慧或者八正道。我现在做的怎么样？我要不要这么干呢？那是从审虑到了决定——不这么干不傻吗？那我怎么干呢？“我不说这样的话，不做这样的事”，从这开始——动身、发语。你可不可以随顺缘起的思惟？“无明缘行，行缘识，乃至生缘老死”。类似于这样，都可以引动自己内心，从审虑而决定，从决定而动身、发语，生命从内而外发生了变化。一天两天、一年两年、一生两生、一劫两劫……“要这么久啊？”那你要干啥？你要这一生就取涅槃，你得拿出那个劲头才对啊！不是不可能，是我们多数人的做法让它成为不可能。当然我希望大家在佛法中的美好愿望和努力都成为可能。

关于遍行心所，到这我们就学习结束。

【佛教心理学问答十三】

49、小蚂蚁也有想和思吗？

学员：师父！遍行心所遍于一切有情，那小蚂蚁也有想和思吗？

法师：它们的想和思不像我们人这样清晰发达。不要说小蚂蚁，小孩刚出生不久的时候有没有？有啊！小猫小狗很小的时候有没有？有啊！它大了有，你都能看到，很小的时候有没有？有啊！那比它们更朦胧，更不那么明晰有力的动物，有没有？有啊！甚至说（我没有任何其它歧视的意思），一个智力有障碍的人士有没有？有啊，只是这后面智慧的能力有差别而已。

我们说生物都有应激性（应激性是生物机体对于环境刺激，产生的一些密切关联的反应），应激性意味着他内在的反应机制，他如果没有感官，会有应激性吗？从感官到你观察到的应激反应，中间发生了什么？因为有这样根尘识和合的触——感知的开始，到后面——作意、受、想、思，以及推动发动身语的造作（当然小蚂蚁不会发动语言，我只是说人说惯了，也许它发动语言你没听懂，因为它的语言是化学物质）。这个问题回答到这。

50、五遍行的现实展现与建设意义

学员：师父！能不能举个生动点的例子，把内心的整个运作展示得更精楚，包括情绪在哪个环节能控制好，往哪个方向去引导，能不能更生动形象一些？

法师：今天有几个小朋友在这，想在小小的年纪来闻思一下比较深入的佛法，但是现实因缘告诉了我们：人各有各的药。

一般人内心五遍行的现实展现：

刚才小朋友们有一些举动和声音的时候，大家内心肯定有很多情绪反应。有没有触？你要眼睛没有看到，耳朵没有听到，你心里发生什么啊？主要是眼见色、耳闻声和意了法。你没有摸到，没有身觉触。气味和味道也几乎没有涉及到。当然这边挨着孩子坐的，也许有身觉触，我没有刻意观察。我们主要靠眼见色、耳闻声、意了法，这些引发了感知的最初——相应的触，然后注意力不可遏止地被拉过去了。然后一边还分辨我讲这些艰涩的语言，一边还要被这样的眼见色、耳闻声引发注意力以及注意力的投注——作意。内心有没有一点不好受？不好受是乐受还是苦受？（学员：苦受）为什么？因为不合意啊——“我在这儿好不容易一星期听一堂课，你小孩子听得懂吗？听不懂，你安静一

点啊！不安静，你还配合着跟法师一起讲，我听你的还是听法师的？”这是苦受吧？然后内心有那么多想，有孩子想，有不懂事的孩子想，以及对于其它一些事情的取相，这都是想。内心有一些相应引发的运作，要引发心的活动，比如说引发内心的反感，这种思心所就是染污心相应。个别的还轻轻地走过来做一些劝告和安抚——你都走到那了，有没有动身思？有吧，要不然自动化啊？看到了吗？这就是这一系列发生的。

你这期间，这样的声音发生了，这样的反射光被眼接受了，你的眼睛和耳朵又没有闭上又没有掩起来，必然要接触的。本来在触上，下面你的注意力没有管理好，于是发生了后面一系列。

明相应触（触心所）：

如果管理好，在根境识和合的时候，这个触，自己内心不取人相。说得有点难是不是？你能够看到是怎样的缘起之流，就像我后来说的“孩子心智还在发展的早期阶段，他内心自我调控能力还不完全成熟，表现在他内心的造作，推动能力一发就要表达为身语”。我为什么说完之后，大家就马上理解了，对于刚才孩子的那种内心不愉快，一下子黯淡了很多，大家有点释怀了，有没有？这说明之前你对现象都没有如实知。你如果能够在现象层面上看清他的缘起，也不至于内心那样不舒服，你能够看清这只是众生烦恼心的一种表现。为什么？对于他来说，课程内容太深了，太没意思了，他的心没有办法安定在那儿不造作。

人的心求乐，而且因为心的散乱，不能安住于安乐，一定要从一个安乐走向另一个安乐，懂我什么意思吗？就是折腾啊！非得让我说白话。这日子总是这一种好，他觉得过得乏味，然后折腾。原来的都折腾没了，又怀念。但是岁月都过去了，也就只能怀念怀念。前一阵子禅修营，有人说“修习止观一直用不上力”，我说“那你知不知道那是散乱？”“知道”。你知不知道散乱的重大问题啊？散乱甚至不能让一个人稳定地享受安乐。为啥好折腾？为啥日子本来好好的，非得要改换花样？因为你这个心不肯在一种安乐上安住，一定要从一个安乐走向另一个安乐，最后发现是一场折腾。

我们有了这样的触之后，自己当下如实知，如实知这个孩子的身心是怎样的，甚至不取这个人相。刚才还是在现象层面，了知是怎样根尘识的运作，在孩子那边，在自己这边。如果进一步地深观，看到“唯有诸蕴能引诸蕴，唯有

诸法能引诸法”，这里面没有自己所取的那个“我相”相对应的真实，也没有内心所取的那个“孩子相”相对应的自成自体。离于我相、人相，看到的只是法的流，只是看到这样根尘识和合的触、作意、受、想、思，思推动的身、语活动，这样无我的缘起的流，也深刻地理解每一个有情类现象背后的现象真实与本质真实。

这是说“明相应触”，自己在触上不发生这样错误的运作，还有后面那些吗？没有。现象上是这样眼见色乃至意了法，本质上是这样无我可得，无对方可得，只是蕴聚与蕴聚之间色声香味触的交互，后面伴随的是心的错误或正确的运作，于是有这么多生命的花样。你基于这样现象真实、本质真实的了解，内心不会产生那么多情绪化的东西和烦恼性的东西，所以如果有“明相应触”就没有问题。

如理作意（作意心所）：

如果能如理作意，这个心不随烦恼相，把自己的注意力向有价值的方向去投注。你随顺于这些，被注意力牵引到那儿，产生什么有意义的价值呢？对自己和他人有什么利益呢？又没利益到自己，也没利益到孩子，也没利益到说法的人，旁边的法友也没得益。浪费生命，消耗能量，至少中午白吃了两口饭。

这时候如果能够管理好注意力，心中主动举起的和发现之后引导注意力的，都是向有价值的方向，建设性的方向，有意义的方向，随顺于法，随顺于真实的。我们要用有价值的方式来运用自己的注意力。刚才说给那位法友的话：“请珍重你的注意力！”我们太轻忽自己的注意力了，随便一个微信都能把我们注意力拉去五分钟，慢慢慢慢，生命就被碎片化了，因为你的注意力被碎片化了。说到刚才那个情况，应该这样如理作意：你体解他，体谅他；再一个，从实际情况也知道，现在也没有什么太好的方式，那我把心安住在应该能够产生价值的所缘上——如理作意。

苦乐不受（受心所）：

这种不可意境，你取受它干嘛呢？人家孩子只是递了一把刀，这可真是你在那空手入白刃，夺过来之后往心上插，插得好不舒服，是不是？这就叫取受了。不受，不因为这样的不可意境而产生内心的不好受。虽然有境界的不可意，但是不产生这种不可意相应的受，心是平静的，没有那样带着情绪倾向色彩的感受。

离颠倒想（想心所）：

刚才说到“明相应触”的时候，其实就是离开颠倒想，如实知。自己讲的故事是“这个孩子怎么怎么样”，我们一般人内心讲的都是这类故事——“他怎么样，我怎么样”，很难从更细致的现象真实层面来解读故事、解构故事。明明只是眼见色、耳缘声乃至意了法，这个故事到后来怎么讲成了“我怎么样，他怎么样”？离开我想、人想。这是就刚才那个情况来说。

善净妙思（思心所）：

自己相应的心，多随顺正法思择，刚才说的那些都叫做随顺正法思择。你用任何一个用得好，当下都解决烦恼，甚至用得真好，这个烦恼就不会发生。这个问题回答这些。

大家还有没有别的问题？如果没有别的问题的话，今天就到这里。

佛教心理学 19——别境·总说、欲心所

各位法友：

大家下午吉祥！之前的《佛教心理学》课程，我们在心所部分一起学习了遍行：什么叫遍行心所，意味着什么，包括哪些具体的心所，各自都是什么体相，有什么样的作用，在我们生命中是怎样的表现，我们可以在这里如何下手做生命改善的工作，这是我们之前一起在“遍行心所”里学习的内容。

三、心所别释之别境心所

今天开始我们来向下学习心所中的第二个大类，叫做“别境心所”。之前有跟大家说，心所部分的学习，我们主要的架构是依着唯识宗对于心所的分类，包括定义（也就是体相、业用）等等也主要取唯识的说法。

（一）别境心所的名数

【别境：与“遍行”相对。“别”是各别，“境”是境界。指对特定类别的境界所起的心理活动。】

别境心所的“别境”二字，是跟“遍行”恰好相对应的，大家还记得遍行的意思吗？它有四一切义：它是普遍发生的一类心所，只要有心的活动，就有这些心所相应，所谓的“通一切性、遍一切地、遍一切时、与一切俱”。别境不具备这样的特点，别境的“别”字是表示各别的意思，就是它对特定类别的境界有这样的心所活动，因为缘这一类境界，所以有这样的心所活动。前边的遍行，实际上是在所有境界上都会活动，只要有认识发生，有没有根尘识和合啊？必然有啊。只要有心的活动，认识是基础啊，所以遍行是在一切境界上，不是哪一类特别的境界上。别境的“别”是特别的意思，各别的意思，是分门别类的意思；“境”是境界，也就是说，有一些心所是缘这一类境界发生的，有一些心所是缘那一类境界发生的，这样的别境。

也就是幻灯片上跟大家说的，它是跟“遍行”相对的一个称谓，叫做“别境”。“别”是各别，“境”是境界。是各别的境界，特别的境界。是指对特定类别的境界所起的心理活动，这叫做别境心所。到这大家清楚吧？下面介绍别境心所的名目：

【包括欲、胜解、念、定、慧五种心所。所缘之境则有四：所乐境（欲）、决定境（胜解）、曾习境（念）、所观境（定、慧），各缘不同故称别境。】

别境心所也是五种，包括：欲、胜解、念、定、慧。这五类心所，缘的境是有特别的特征的。这五种心所缘的境有四类：欲心所是缘的所乐境，就是感觉喜乐的境界。胜解心所是缘的决定境，就是对于这个境界到底是怎样，它很确定，这叫做决定境。举个例子，就像我们对于“地球是圆的”或者“大地是个球”有决定的认识，这叫做胜解，胜解心所是在决定境上发生的。念心所是于曾习境铭记不忘为性，包括我们的记忆、回忆、忆念这些，都是跟曾习境有关系。到时候我们会具体讲曾习境（曾经熟悉的境界）。定心所和慧心所都是针对所观境，就是当下所观察的境界：定心所是指的在这上面的安住性，慧心所是指在这样境界上的抉择性、拣择性。稍后我们到一一心所的时候会具体学，这里只是指出五个别境心所，对应四类不同的对境：欲对应所乐境，胜解对应决定境，念对应曾习境，定、慧对应所观境。因为这些心所，各缘不同，所以称为别境。到这，大家应该有一个梗概的了解。下面我们具体来说一下别境在“四一切”这方面跟遍行的差别，我们向下来看：

【一切性、一切地、一切时、一切俱之四一切，遍行具四，而别境具前二，别境心所于善等三性及三界九地遍起。】

遍行在“一切性、一切地、一切时、一切俱”这四一切上是都具足的，而别境都具足吗？不都具足，它如果都具足，跟遍行有什么差别呢？别境具足前面两个，也就是通一切性、遍一切地。通一切性是说，欲、胜解、念、定、慧，在唯识宗的定义中，按照他所描述的这种定义方式来说，都是通于善、恶、无记性的。遍一切地就是，不管是欲界五趣杂居地，乃至到无色界的情况，都可以有欲、胜解、念、定、慧。

“别境心所于善等三性及三界九地遍起”，后面在讲一一别境心所的时候会各别说明是怎样的通于善、恶、无记三性，也会说明三界九地怎样的都可以有。为什么不通于一切时呢？

【然因仅缘各别之境，不缘一切境，亦非相续，非心有即有，故无一切时。未必并生，故无一切俱。】

因为别境心所并不是在一切境界上都有这样的心所，也不是只要有心的活动就必然有这个心所，所以它不通于一切时。前面五遍行，只要有心的活动会不会发生？（学员：会）会啊，因为你如果没有根、尘的和合，不会有识的活动。而伴随着根、尘和合一识的活动，会有触等心所的发生。所以只要心在

活动，遍行心所就是会呈现的。所以只要有心的活动，就有遍行心所——通一切时。但是别境心所不一样，它只在各别类别的境界上才有活动。心要是缘的不是这五类境界呢？就没有这些心所的活动，所以谈不上“一切时”。后一个说不是一切俱，“未必并生，故无一切俱”，它不一定伴随其它心所现起，也不一定必然伴随所有心的活动现起，所以谈不上与一切心所俱，也谈不上与一切心俱。

我们稍后再具体地多分析，也许再回顾的时候会说得 clearer，因为到那个时候大家会知道这五别境各自都是什么体相、什么样的特点和功能，那个时候我们再谈这个，大家会更有感觉，现在先说到这。别境在四一切中只有一切性与一切地，不是通于一切时，也不与一切俱，它在普遍性上跟遍行有比较显著的差别。也就是说，别境这五个心所只在四类境界上活动，普遍性上不如遍行，遍行心所是在一切境界上活动。

（二）别境心所之欲心所

1、欲心所的体相、业用

我们接着向下来学习别境心所中的第一个“欲心所”。还是先看一看《大乘广五蕴论》中对欲心所的定义：

（1）《大乘广五蕴论》——于可爱乐事，希望为性

【《大乘广五蕴论》：云何欲？谓于可爱乐事，希望为性。爱乐事者，所谓可爱见、闻等事。是愿乐希求之义。能与精进所依为业。】

“乐”有几个读法 lè, yuè, yào, 作为动词表示喜欢的时候，古人常常读成 yào, 表示情绪状态的快乐的乐读成 lè, 音乐的乐读成 yuè。过去有这样的差别，当然在今天我们都读成“可爱乐 lè 事”，我是一点意见也没有。

云何欲？谓于可爱乐事，希望为性。“欲”是指的什么呢？是指的对于这些可爱乐的事，希望为性。什么叫可爱乐事？就是喜欢的，觉得有快乐的，觉得重要的。大家看这个词——“爱乐”，后面有解释：**爱乐事者，所谓可爱见、闻等事。**什么叫可爱乐的事呢？就是这样的色声香味触，被见闻觉知后，感觉是可爱的、合意的。这里说的“可爱见、闻等事”，“等”后省掉的是什么呢？就是我刚才说的见、闻、觉、知。“见”指的是眼见色，“可爱见事”指的就是可爱的眼见色；“闻”是指的耳闻声；“觉”指的是鼻嗅香、舌尝味、身觉

触，这些都是感觉性的；“知”就是意了法。这样的六根对六尘，自己内心觉得是可爱乐的境界、可爱乐的见闻觉知、可爱乐的色声香味触法，这是说的所谓的“爱乐事”，就是合意的境界。什么叫合意的境界？大家一般想的都是好玩的、好吃的、好看的。但为什么佛法里总是说成色声香味触法，因为一般人认识不到有自己内心在里面起作用，认识不到这里有以认知为基础的一系列内心运作，才产生了觉得“它可爱乐”，觉得“我希望如何”。在这之前是有一系列认知过程的，是有眼见色引发眼、色、识的和合——触，乃至作意、受、想、思。取了可意的相，这叫什么？这叫有可爱乐想。或者因为这种身受，导致了内心的乐受——因为身体上的触或者是鼻嗅香或者舌尝味等，有了所谓的乐受。从这样的乐受，自己觉得这是可爱乐的境界。前面的触、作意、受、想、思当然在起作用，然后才会有判定它是可爱乐事，之后内心有了希愿、有了希望、有了希求。小孩子就是管不住这张嘴，总想吃好吃的，大人可能会是别的表现，不排除也有这个表现。这是解释“爱乐事”。

“希望为性”是什么意思呢？**是愿乐希求之义**。希望得到那个可意的境界，对它有好乐。比如我想去看什么书，为什么呢？那本书讲得有意思，或者那本书讲得好有道理，这是意、法的因缘。“希”，希望；“求”，求取。这是“希望为性”的解释，是愿乐、希求之义。

到这基本解释了“于可爱乐事，希望为性”，这个在我们日常生活里，大家能看到自己心的这种运作吗？应该说是一天到晚常常都被这些鼓动着，但是人们缺乏必要的反思。缺乏什么必要的反思呢？觉得这个境界是好的，这就是所谓的可爱乐境，说白一点就是这个境界好，或者好受或者重要。但是对自己这种印象、这种观感，很少去审视它。关于“这是可爱乐的”这种判断、这种内心观感，内心很少反过来去审视它。因为人们所爱乐的事，即便从世间说也有一些是不太得当的，说一些明显不太合适的，比如好酗酒，比如好吸毒（我很对不起，把这两个并列说了）。还有的好打牌（我说的不是扑克牌，指的是打麻将），一听到哗啦哗啦洗牌的声音就不行了。缺乏反省、缺乏把握自心的能力。

能与精进所依为业。这是在谈欲心所的作用，所谓的“业用”，前面在谈“体相”。这个人内心与某种他所爱乐的事希望为性了，发起希望，愿乐希求，那接下来他会发动自己的身语意，去希望获得，或者与这个可爱乐境和合。比如孩子想出去玩，不想写作业，他就会找各种理由，想各种办法，要出去。当

然这不是这里所说的“精进”，这里所说“精进”的正当意思在佛法中是有它价值指向的，不是所有卖力、忙活都叫做精进，应该是随顺于断恶修善的那种勇悍、那种努力才叫做精进。如果做不善法，做一些恶事，他也花很大精力，也很辛苦，那不叫精进，那是精进的违品，属于懈怠。佛法里有所谓四正勤：已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长。所谓“勤依为业”的勤，正确地理解是精进。如果想要引发精进的话，前边“欲”所对应的可爱乐事也是有指向的。也就是说，这里所说的精进，我们把它作佛法中“勤依为业”的勤这层意思理解的话，那这个“可爱乐事”和这里这个“希望为性”所表征的欲心所，就是“善法欲”。

***善法欲——信为欲依，欲为勤依**

说到善法欲，有几句话要跟大家说，不管是学佛的没学佛的，大家都知道一个词叫做“无欲无求”，前一阵子有一个词叫做“佛系”——“佛系青年”。我可以热顶一下“佛系中年”吗？大家说“佛系”的时候往往是说什么意思呢？这个人很淡泊，这个人有点不太在乎，这个人有点悠然，这个人有点不急不火的。总之，没有“这个人精进地断恶修善”这回事。所以很多人，你看教界有些人对于“佛系”的这种用法有点不太满意：“你这不是高级黑吗？”。佛法里“无欲无求”主要是指没有那些烦恼相应的求取。在这个人修学的阶段要不要有欲呢？要有善法欲，不是要吃、要喝、要睡、要玩、要闹，是要精进地断恶修善，后面会就这个给大家讲一些。这个人对于“什么是可爱乐事”有了一个不同的判断，再也不是“好吃不如饺子，好受不如倒着”，他对于“人的一生应该怎样度过才是一个可爱乐相，这一天一夜应该怎样度过才是可爱乐相”有了不同一般的判断，他自己内心真的是这样运作的，那他所爱乐的结果和目标跟一般不一样了。他不能够再容忍自己随波逐流，不能够容忍自己内心逐浪涛天，他要做环境治理工作，要把浑河给搞清——岔出来说一句，浑河都治理好了，我们这个内心也还是可以的嘛。有一天去另外一个寺院，我们路过浑河的一个桥，几个人说到：“这浑河都治理好了”，然后下一句就是：“我们内心修治的怎样了呢？”。他因为对于“什么是可爱乐的”有了一番不一样的认识，所以他所希望的也不一样了，表现出来的自然也就不一样了。

再强调一下！我们学习佛法，修治身心，意味着跟过去很多不一样，不是风花雪月、轻轻飘飘，就能够实现的，所以我过去在给出家师父们讲的时候说：修行是一场内在的革命，革命不是请客吃饭，是要真的拿出态度、拿出努力的。

因此这个人对于“什么是好的，我到底要达成什么”真的有了随顺于法的判断之后，他会发起精勤。所有学了、了解了还没有发起精进的，还没有真操实干的，最主要的原因在哪儿呢？认同不深刻。前几天有几位老师去跟我聊一些事情，中间我就谈到了欲心所，比如说孩子们。孩子们的心愿意缘那些，不愿意缘这些，为什么呢？因为他觉得那些有快乐，这些没快乐。人心往什么事情上转呢？两类，快乐的和重要的。为什么有的人一打坐，这个心什么上都跑，就不往所缘境上跑呢？没意思、不重要——“我在这观呼吸，傻呵呵的，干嘛呢？这喘气儿我生下来就会喘，我都这么大了，还让我一看看半个小时，到底是我有病还是法师有病？”。没意思、不重要，是不是？你看到自己就知道这叫做自己不觉得这是一个可爱乐境，也没有希望真的去达成，所以怎么能够发起精进呢？第一个月是新鲜，第二个月开始维持，第三个月一忙“撒哟娜拉”（日语“再见”）。原因在哪？原因在于一开始的抉择就不够决定。所以我在带禅修的时候总是要花一点时间做一点介绍、分析和引导。要引导什么啊？要引导大家认识到这件事重要，这件事好。重要到什么程度呢？重要到你没有它的时候，生活里总会有这样、那样因为内心不具足一些好东西造成的问题，而这些问题对于一生来说有时候甚至是致命的。当然这课主要不是禅修，所以这个方面我只是从逻辑上给点清就算了，具体细节不多说。

你想在这件事情上发起精进，不是单纯的“我要发起精进”这回事。佛法里说得非常好：“信为欲依，欲为勤依”。“欲为勤依”，欲心所才是精进的依凭。你对这件事有了真正的欲心所了，那你对于这件事可以发起精进，容易引发精进。之前我为什么在这件事情上能够发起“希望为性”这种心的活动，因为你真的接受认同这是重要的、这是可爱乐的。你如果不真心接受，那就不好说了。所以有些法友问我这样的问题说：“法师！道理我真懂，但是为什么做起来总是没有多大力气呢？力量总是不够，实践上总是差一些？”还记得吧？在《阿舍经故事选》，还有其它一些场合，有法友提出过这类问题。这个问题具不具有普遍性？非常有普遍性。我当时是怎么回复这个问题的呢？要点是这样：

我们不仅知道佛法说的这样，我们还知道自己过去以为的那样，是这样吗？你内心的判断，包括带着感受性的判断，真的是随顺于佛法的吗？真的完全是随顺于佛法的吗？不是。不仅知道佛法所说的这些，也许还有一些认同吧；但内心对过去随顺世间颠倒的那些，也有认同。这两个说不好哪一个更真切，

哪一个更有力量。在个体上、在个体不同时间段上、不同情境里可能会有不一样。当他内心随顺佛法判断，觉得这些是好的、是重要的、是导致安乐的，那他会相应的事情上多做努力。如果稍后一个什么情况引他的心在五欲境界上奔驰，在名闻利养上奔驰，那他这个时候的可爱乐境是什么啊？他觉得重要的、可爱乐的是什么呢？那他又会因为这样的欲心所，发起怎样身语意的活动呢？所以内心到底认同什么，够不够真切，够不够深刻，够不够稳定。这就说到了自己在欲心所，所依凭的认知基础是什么。如果随顺于佛法的认知是深切的、有力的、稳固的，那么他自己的希求就很明确，比如说出离心强的——“三界这点事就是这样，你们谁爱要谁要，我这一辈子就做这一件事。为什么就做这一件事？这个最关键、最直接了当、最根本、最究竟、最了义，别的不行”，于是他可以弃三界如蔽履，全身心地投入解脱之行。这是说出离心强盛的人，他就会不一样。当然，不是说每一个人都跑去出家，在家一样可以有真正的修行。

为什么强调“修行正见为先”？正见，见什么？说“见缘起”也好，“见四谛”也好，谈来谈去不都是有情的苦乐、有情的离苦得乐吗？也就是说他在苦乐观上有了根本不同的认识，那么他对于可爱乐境的认识还一样吗？不一样了，真的不一样了。所说“信”，我更愿意说是“正见”，因为“信”往往有不加分析、没有智慧的“我接受”这样一种理解方式，但是佛法说的“信”不是这样的。佛法说的“信”，说得明白一点就是基于正见的认可。我为什么这样结论？是有充分理由的，而不是某人说了、某本书说了，我就相信接受了，不是。有充分的事实和推理依据，让内心确定这个是真、这个是对，然后按照这种认识去做后面的判断，去做后面的内心运作，乃至发起身语的活动。

“于可爱乐事，希望为性”，爱乐什么？为什么爱乐？这就看我们觉得“什么是苦，什么是乐，如何离苦得乐”。苦、乐当然是基于有情的，所以这件事说到底就是生命观的问题。基于这个爱乐的心，能够发起精进的努力。这说的是以佛法正面来解释这个勤，当做“正精进”讲。

如果说成一般性的“翘勤”，也就一般意义上的很努力，那这个就可以通于三性，通于善、恶、无记。有的人偷东西上瘾，因为偷东西的时候紧张也好或者兴奋也好，内分泌有变化，会有不一样的身心感受。有的人会形成身心的成瘾，他不一定是缺这一点东西。那我还看过报道，开着宝马去超市偷十块钱的东西，为什么？因为过瘾。偷东西也是要发起努力的，那对于他来说，偷东

西就是可爱乐事。他对这个希望为性，他对偷东西有欲，然后发起了不正当的努力，“勤依为业”。这就是恶性的，这就是不善性的，不善的欲以及相应的不善的努力。刚才讲了很多都是善的。

谈不上善不善的呢？能不能想出来？现在有人说：“跑步就是我的宗教”。你们听说过吗？一天不跑不舒服，睡不着觉。为什么呢？因为在跑步的时候他身心舒畅，但是跑步这件事情道德吗？不道德吗？谈不上道德不道德。所以单纯、抽象地看跑步这件事，谈不上善、恶，那是无记性的。这个人爱跑步，希求跑步，这叫做对于跑步有欲，然后“勤依为业”——天天跑。“寂寞的驼鸟，总是一个人奔跑”，这就是无记性的欲，以及从无记性的欲心所，发起的相应努力。这是当把勤只说为翘勤、辛苦的努力这个角度来说的话，欲可以通于善、恶、无记，相应的努力也可以通于善、恶、无记。

当然，在唯识心所中，他这样说的话，大家主要还是从佛法讲“正精进”的角度来把握它，前面所说的主要是“善法欲”的角度。大家也要能够做到广义的把握。说到这，欲心所的相貌和作用，大家清楚吗？

好，下面，是一个简单的总结。

【简单地说，欲心所是指对喜欢的起希愿。】

简单地说，欲心所就是内心发起希愿，对什么发起希愿呢？对于可爱乐的事、可爱乐的境界发起希愿。这种希求就是所谓的欲心所。

（2）《瑜伽师地论》

接下来看一看《瑜伽师地论》对于欲心所的说明：

【《瑜伽师地论卷 3》：欲云何？谓于可乐事，随彼彼行，欲有所作性……欲作何业？谓发勤为业。】

什么叫做欲呢？就是对于可爱乐的事，身心随彼运转，要发动寻求、发动和合的意思——**欲有所作性**。**欲作何业？**欲有什么作用呢？**谓发勤为业**，引发精进就是它的作用。跟前面的意思基本上是一样的。

（3）《成唯识论》——于所乐境，希望为性，勤依为业

接下来看《成唯识论》的一段说明：

【《成唯识论卷 5》：云何为欲？于所乐境，希望为性，勤依为业。】

于这个爱乐的境界，内心有希望，这种相貌就是欲心所。它导致的结果，发生的影响，它的作用，是为精进做基础。这个人在这件事情上很精进，大家想一想，是不就是两类原因？这里有快乐，或者这件事很重要。重要的事，归根到底还是我们觉得指向安乐的事。如果重要的事，导致我全身心粉碎性骨折，那是好事吗？不是，我不会喜欢这样的事情。所以他说成是“可爱乐事”，这是很明确的。我之所以强调“重要”这个词，是因为我们很多人不觉得我忙的事是有趣的，但是我为什么不得不忙呢？它重要。为什么在这件事情上发起这么大的努力呢？因为它重要。我刚才说真正让我们觉得重要的事其实还是跟安乐有关系：它不是导致不安乐，还是导致安乐的，至少是相对的安乐，轮回里本来也没有绝对的安乐。

这个定义比较简洁明了，大家可以记一下。在“于可乐境”这里，再把这个“乐”字读成 yào 的话，估计你们会被我说得不要不要的，所以我就在这里读成了 lè。

刚才说到佛法有“善法欲”，你们怎么考虑这个善法欲呢？“我今天来修布施”是不是善法欲呢？是。“修止观”是不是善法欲呢？是。

2、欲与修行的关系

（1）四如意足——欲、勤、心、观

【欲如意足（欲三摩地断行成就神足）：四如意足之一。四如意足指由欲（欲）、精进（勤）、心念（心）、观察（观）四法之力，引发三摩地（定）。】

我刚才说了四正勤，你们听说过四如意足（或者叫四神足）吗？四神足就是讲的“欲、勤、心、观”四种如意足。指是什么呢？指的是四种得定，侧重不同的方便。主要从“欲”引发的，主要从“精进”引发的，主要从“心”引发的，主要从“思惟观察”引发的——欲、勤、心、观。那么从这四个不同的主要力量引发三摩地（禅定），这叫做四如意足。

为什么叫如意足，以及在三十七道品中，在四念处、四正勤之后再说四如意足？《大智度论》里有一段说法，在这没有引出来，我简单介绍一下。四念处、四正勤中没有禅定吗？有，但是四念处中慧多，四正勤中精进多，而在四如意足里有更多定的成分，定慧均等，所作更能够容易成办，从这个角度说是“如意”，就像想到哪就能到哪的脚，叫“如意足”（或者“神足”），因为定慧均等故，因为禅定深入故，所以叫四如意足（四神足）。这个如意足（或

者是神足)是对这样禅定的形容。这个“四”指的是四种主要的引发力量——欲、勤、心、观。那这里主要说的肯定是哪一个呢？欲。这个“欲”就是指的欲心所。

从“欲”能够引发禅定。你们现在每天有定课的或者常常打坐的，反省一下“我修止观的欲心所强盛吗？”。不用告诉我，又不是家庭作业，就是我们每个人来反省一下“我修止观的欲心所强盛吗？每一次上座之前什么心态啊？”这里有一些法友，我们在其它场合共同学习。前一段我有说，每一次做功课、每一次修止观之前，自己内心做一些抉择——“我为什么要学修佛法？我为什么要这样的修学佛法？”。比如说要打坐了——“我学修佛法之后为什么要打坐啊？我打坐中为什么要这样用心啊？”。你抉择过吗？没有抉择过，不知道答案。禅修营里我都讲了，禅修营里每一次禅坐之前我的引导，除了心态上的，就是认知上的。为什么禅修营里禅修稍微好一点？当然有外缘的原因，也有心引导的原因。在引导什么？在引导你的欲心所，在引导你禅修相应的身心状态，然后发起希欲、好乐。那你自己在修止观的时候有注意到吗？有特意地培养自己的善法欲吗？那要怎么培养？就像刚才那样说的去培养，认识到它的好、它的重要，主要是它会导致安乐、离苦，不管是暂时的还是究竟的。你真的这样反复地抉择确认，意味着什么？意味着正见的强化，意味着自己认同、信受的增长。“信为欲依”，然后你这个好乐心就增强了，“希望为性”的心就增强了，也就是欲心所，在这个上的善法欲就增强了。善法欲强之后，修起来之后就有热忱，要不然打坐，刚开时还蛮有冲劲的，过一段就没有劲了，那叫没有精进力了。为什么没有精进力？没有善法欲，或者善法欲不充足。

“信为欲依，欲为勤依”。那你怎么培养善法欲？你不去抉择，不去增强正见，不去增强自己的认同，你不真觉得它好，不觉得它重要，不觉得它导致安乐，怎么可能真心的希愿呢？不真心希愿，哪来禅修时的那种热忱投入啊？反过来，如果这样培养，自己的认同、信受越来越强，欲心所越来越强，修止观时候的精进力，那种热忱投入越来越强，怎么能不容易相应呢？

学心所有没有用？有用啊！你会发现自己过去出现的问题，都在佛法的心所分析中能够对得上号，好的情况也都对得上号。为什么？这就是讲我们内心的现象、因缘和导致的作用。

从“欲、勤、心、观”四如意足这个“欲如意足”这，我希望大家能够得一点思考，得一点受用。接下来看一段经文，《杂阿含》里的一段话，还是讲的四神足：

【《杂阿含五六一经》：尊者阿难复语婆罗门：如是，婆罗门，如来、应、等正觉所知所见，说四如意足，以一乘道净众生，灭苦恼，断忧悲。何等为四？欲定断行成就如意足，精进定、心定、思惟定断行成就如意足。如是，圣弟子修欲定断行成就如意足，依离，依无欲，依出要，依灭，向于舍，乃至断爱；爱断已，彼欲亦息。修精进定，心定，思惟定断行成就，依离，依无欲，依出要，依灭，向于舍，乃至爱尽；爱尽已，思惟则息。】

我简单说，不每一个字都展开讲，这是阿难跟一个波罗门的对话。前面“如来、应、等正觉”都是佛陀的异名。说到佛所知所见是如实的，基于这样透彻如实的智慧说四如意足——欲、勤、心、观。**以一乘道净众生**，以这样一味的方便道，来帮助众生走向净化。**灭苦恼，断忧悲**，这样的净化，能够导致苦的息灭，忧悲的息灭。**何等为四？**四如意足是什么呢？**欲定断行成就如意足**，从欲这种心所为主要引发力量导致的禅定，他断行成就，有这种如意的能力，后面**精进定、心定、思惟定断行成就如意足**。这是四如意足的一个称呼。

接着向下看，还是这段经文的延续：**如是，圣弟子修欲定断行成就如意足**，也就是说佛的这些多闻圣弟子们修欲如意足。**依离，依无欲，依出要，依灭，向于舍，乃至断爱**：依着远离诤闹，依着离于染污的贪爱，依着出离的要道或者出离的心愿，依着对于恶不善法的息灭，向于究竟的平等舍，最后能够做到“断爱”——断除一切爱染。**爱断已，彼欲亦息**，如果这个人爱染断除了，欲也就息了。

这一段有点味道。我们说“无欲无求”对不对呢？作为结果来说是对的，那修四如意足——欲、勤、心、观，明明是有欲心所的，注意到没有？你看最后“彼欲亦息”，什么意思啊？如果抽象一点说，这不是“以欲断欲”吗，怎么可能呢？会想象成“自己刀，削自己把”，是不是？他是从有这样的欲心所，来引发禅定成就开始，然后依远离、依无欲（这个“无欲”不是没有欲心所，是离开染污的贪爱）、依出要、依灭、向于舍，这样次第地修习，最后直到断爱。断爱之后，既然这一切爱染断除了，那最开始作为引发力量的欲心所也不需要了。在另一个经里阿难有一个非常好的譬喻，也是讲四如意足的，我没有都引。他用什么比喻呢？就像你要到一个地方去，在最开始你没有出发之前，

包括正在走的时候，有没有要到那个地方的心啊？有啊，你有要去那个地方的欲。到了那个地方，你还有去那个地方的欲吗？（学员：没有）“多闻圣弟子亦复如是”，当他没有断爱之前，他有要断爱的欲；当他没有成就禅定之前，他有这样的欲心所，有这样的善法欲。当他成就欲如意足，依远离、依无欲、依出要、依灭、向于舍，乃至爱尽——“爱尽则离欲”，也就是欲熄灭了，就是到达了。

下面：**修精进定，心定，思惟定断行成就**，也都是类似的，**依离，依无欲，依出要，依灭，向于舍，乃至爱尽**，都会导致爱尽。爱尽之后就是**爱尽已，思惟则息**。这对应哪个？对应最后一个“观”。“观”是思惟观察的意思。中间省略了“精进”和“心”，大家要会对上。因为中国人翻译从简，他这个“乃至”中间就省了两个，那中间是“精进则息，心则息”。在涅槃中一切法不可得，在究竟解脱，无学所证的真实境界中是这样的，这是说解脱当下的真切。这是《杂阿含五六一经》中所说的内容，从四如意足开始，介绍怎样依远离、依无欲、依出要、依灭、向于舍，乃至爱尽；爱尽之后，这一切也就都解决了。

（2）依欲修习——《显扬圣教论》

关于要如何依欲来修习止观或者修习禅定，我们来看《显扬圣教论》里的一段话：

【《显扬圣教论卷 2》：四神足者，广说如经。一欲增上，故得三摩地。如有行者，先世修习上品善根，于大师所，或于有智同梵行处，生信生欲，听闻正法；如所信欲，闻正法已，展转证得心住一境性，由此欲故，三摩地成就……信者，谓生欲之因，于彼损害及所得中，决定信故。】

四神足也就是前面说的四如意足，是一个词，经里说了很多，这里不一一展开，我前面就引了一段。**一欲增上，故得三摩地**，第一个讲欲神足（欲如意足），什么叫欲神足啊？什么叫从欲开始，增上得如意足呢？

下面介绍情况，像讲故事一样举例子。**如有行者，先世修习上品善根**，比如说有这样一个修行人，他前世就修习了很好的佛法善根。他这样善根的表现是什么呢？**于大师所，或于有智同梵行处，生信生欲，听闻正法**。这个“大师”指的是谁啊？指的是佛陀。在早期的经论里只有一个人能称“大师”——佛陀。所以有时候我们一般世间对出家人叫“大师”，好像挺尊重的。要是在佛法中知道一些的，听起来总觉得“这个对于我太大，我当不得大师”。这“大师所”

指的是佛陀，在佛那能够生信、生欲、听闻正法。或者是在有智慧的共同修习佛法的这些人那里，生信、生欲、听闻正法。

“梵行”如果狭义地说，指的是离开男女欲染行的生活；广义地说是向于最究竟的清静，这更像是说出家的生活。换句话说，这个出家人因为过去的善根，能够出家，或者在佛那儿亲自听闻，或者在其他的出家比丘们、佛的圣弟子们那儿听闻佛法，自己生信、生欲。

这里说的“生信、生欲”，是指自己理解、认同、信受，而且因为自己真的是这样认识的，所以他要向着那样的美好、那样的安乐来发起精进。那反衬呢？如果我的精进力不够，一定是我的认知还不够决定。虽然理解，但是我确信度有多高？我确认度有多高？就是自己的信受或者说正见，到什么程度。依于此而发起的希欲、希愿，自己的愿望、发心有多稳固，有多强盛，这是生信、生欲。今天佛法中修学佛法的人常说一个词叫“发心”。那你看《阿含经》没有谈到“发心”这个词，是我们现代人的发明？也不是。一方面因为大乘经中常谈，另外一方面是向正思惟——“正思向于厌，向离欲及灭”。由正思惟来审择“什么是苦的，什么是乐的；如何是离苦得乐行”，然后自己会不会发起希愿呢？会啊，“我要尽苦边际或者是如何”，这就是所谓的发心，这就是表现为欲心所的强盛力量。好，这是从“生信、生欲”来说到发心。

如所信欲，闻正法已，展转证得心住一境性，由此欲故，三摩地成就……，这个人有了这样的“信”和“欲”之后，自己对于佛法的闻思转深，发起止观的修习，他有很强盛的意愿（用今天话说，很强盛的发心）来摄持，这样次第地精进修习，由这样引发力量、摄持力量引导着，就证得了三摩地（禅定）。
“由此欲故，三摩地成就”，他在这里整个起主导性力量的，从最开始到这一路的摄持，主要是欲心所。这叫做欲神足（欲如意足）。

信者，谓生欲之因，于彼损害及所得中，决定信故，这里说的“信”，就是发起善法欲的因，这里谈的都是善法中的“信”和“欲”，我们就不做普遍说明了。这里的“信”指的是“于实、德、能，深忍乐欲，心净为性”。作为对于如实了知的认同、接受、信可，就是自己发起善法欲的因缘。为什么他能够发起善法欲呢？因为他对于“什么是有害的”（就是苦及苦因）和“什么是安乐的”（就是乐及乐因），他有确定的认同与信受。我常说，作为有情，趋利避害，希望离苦得乐，这是再正常不过的，问题是——对于苦乐，认识清了吗？对于离苦得乐的因缘，认识清了吗？“苦乐，苦乐的规律，离苦得乐的规

律和办法”，这是一系列的。这些真认识清了，我们自然地会向于离苦的方向去努力，自然地会踏上这条安乐之道。

这是今天在欲心所里要跟大家共同学习的内容。

【佛教心理学问答十四】

欲心所包括别境这一部分，大家有没有什么问题？

51、什么是三摩地？

学员：师父！三摩地是什么意思？

法师：三摩地就是禅定，三摩地是音译，禅定算是合译。禅是“禅那”音译的第一个字，定是“禅那”的意译，算是梵汉并举的一个词。简单说你把三摩地理解成定吧。

学员：有这样的欲，才能达到这样的定？

法师：这是从“欲”为主导力量而达到禅定的说明，叫欲如意足。你也可以从其它的主导力量来得到这样的禅定，比如“精进”，比如“心”，比如“思惟观察”，这是可能的，这是几类不同主导力量导致的如意足（就是三摩地、禅定）。

52、修行是一场内在的革命

学员：法师！今天您讲到我们修行其实是对以前的颠覆，是一场心的革命，我的理解是它是需要一个过程的。我的问题是：在我修行的过程中，有些时候我很难做到对佛法的深刻理解，所以我就会被以往的模式带跑，在那个当下我可以做什么？因为我被带跑之后会产生一种苦，苦会导致我有修行的欲，但那是之后的事，那我在那个当下可以做什么来防止什么呢？比如有些事情会引起我生气、愤怒，能让我不把这个愤怒发出去伤害别人，也不把愤怒压抑下来，那个当下我应该怎么做？

法师：我重复一下刚才的问题：我在讲课的时候说到“修行是一场内在的革命”，但刚才这位问问题的法友说，这个革命好像不是一下子就能成功。在这个过程中，如果自己又随顺过去错误的了，在那个当下可以做些什么，不让反革命的势力太猖獗呢？（众笑）她没有问这句话，但是我听着应该是这个意思。她后面也有说，如果随顺反革命的力量，会给自己或者是别人带来伤害。主要就是问：怎么对待反革命，是吗？（学员：是）

对于反革命，应该怎么办呢？首先要做一点革命的思想工作，能想象到操作方法吗？我们常说“闻思佛法”，是有一些具体内容的。比如我们可能读了一本书，觉得里面有一些内容很好，但是很多人放下书还能想起来吗？也许一

开始还模模糊糊有印象，过几天想都想不起来了。你们有一些法友在读《佛陀的启示》这本书，曾经有一位法友跟我说：“法师！您从前让我读这本书，我当时发心是要把这里好的话摘抄一下，结果后来把整本书抄了一遍。按说我下的功夫够大了，但是这本书我抄完一遍之后，一天抄一点，一天抄一点，抄完放那儿之后，半年没看。我再一看怎么这么受触动，这本书怎么这么好呢？”

（众笑）你看他抄一遍还是这个效果呢，何况我们看一遍放一边呢？意味着什么呢？意味着革命在你内心的影响不够深入，不够稳定。

怎么样让革命的思想深入自己内心呢？怎么样让革命的思想真的成为主导呢？你首先起码真的理解、真的认识而且真的能够记得住它。想都想不起来，反革命都跳出来了，你跟反革命都没有革命的话说，是不是啊？所以要能够记住一些。不一定记非常多，说“能够背十万颂”，那也不是一般人能干的事，但是各别对我很有用的话我可不可以记住？我常常地念一念，常常地做一做内在的革命宣传。思想领域，革命思想不来占领，反革命思想就会来占领——这是一场舆论战争。你首先看它是“一场舆论战争”，然后你问问自己——在内在的这个舆论战场上，一天是反革命思想宣传的多啊，还是革命思想宣传得多？那它们积累下来，哪一个会更有群众基础呢？

所以，把这个革命思想烙印印得深刻一些，要能够记得住，要常常在内心给自己讲这个道理，把这样相应的话提起来——思惟、品味、确定，然后自己身心随转。你总是这样被革命思惟、革命思想引导着心运转，久了就成真革命了。那反过来，一天觉得自己“我是个革命党啊”，那画个饼图看看自己，有多少时间是随顺革命思惟的，多少时间是随顺反革命思惟的，结果 5% 比 95%。就这个还敢说自己是“革命党人”？我看是“叛徒”（众笑）。

就是我们这个功夫不够。一开始也不是说什么神秘的功夫——你能不能够多多地做内在的闻熏，这只要是正常人都可以做的功夫。我记不住那么多话，一句话还记不住吗？“诸行无常，是生灭法”，我还记不住吗？那我常常思惟：如果是一个即将要打碎的杯子，我明明知道它就要打碎了，无可挽回地打碎，那我在上面又描又画的，干嘛呢？常常随顺这样思惟，内心过去的很多结也就不存在了，很多问题也就烟消云散了。

当然，好的修行是全方位的。烦恼，之前说有属见的、有属爱的。属见的烦恼，偏于智慧来调伏、来断除；属爱的烦恼，偏于禅定来调伏、来断除。我们戒、定、慧最好都努力。闻思属于慧学浅的部分，我们要是想把它推向深入，

最好有一点止观修习来配合。另外在心的训练上，不仅除了智慧的成分之外，还有其它的跟心学（就是定学）相应的内容，那个也很重要。过去在禅修营里我有一些说明，这里就不多说。

前面主要谈的是闻思。后面说，如果说到全面的话，那还是要做一个革命的行动派——戒、定、慧三无漏学，在生命中安排时间去建立它、观察它。也就是这里说的要有所建立，那所要建立的就是指向安乐离苦。

大家有没有别的问题？如果没有别的问题，我们一起合掌做个回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

今天就到这里，祝大家吉祥！

佛教心理学 20——别境·胜解心所

各位法友：

大家下午吉祥！我们《佛教心理学》的课程现在进行到了别境心所的部分，上一次我们一起学习了别境心所中的欲心所。欲心所针对的境界是喜欢的境界、可爱乐的境界，内心希望为性，能够导致精勤的发起。这个对于我们在世间的工作、生活、学习，或者说向于生命内在改善乃至解脱的努力，都是很重要的一种推动力量。像我们说的“发愿”，其实就主要表现为欲心所。

（三）别境心所之胜解心所

1、胜解心所的体相、业用

今天要学习的是胜解心所，简单地说就是“坚定不移的认识”。我们来看一下《大乘广五蕴论》里的定义：

（1）《大乘广五蕴论》——谓于决定境，如所了知，印可为性

【《大乘广五蕴论》：云何胜解？谓于决定境，如所了知，印可为性。】

首先在说胜解心所的体相。胜解心所的样貌是怎样，我们就着怎样内心的活动来说胜解心所呢？是说在于那些决定境上，自己有了确定不移的认识。什么叫“决定境”呢？简单地说，就是对于“这个境到底是怎么样”有了很确定的认识。确定到什么程度呢？确定到怎么样也没有办法动摇这种认识，这是胜解的样貌。

于决定境，如所了知，印可为性，对于决定境有了一种决定性的看法，就是因为有了决定性的看法、认识，才叫决定境。对这个境界有了决定性的认识、看法，然后对于自己所认为的那个样子，就像印章印在那里一样，是确定的，是非常肯定的，这就是胜解的样貌。就是肯定这个境界就是这个样子，这个境界就是如我所决定了知的那个样子，这叫做胜解。下面有举例：

【《大乘广五蕴论》：决定境者，谓于五蕴等，如日亲说：色如聚沫、受如水泡、想如阳炎、行如芭蕉、识如幻境，如是决定；或如诸法所住自相，谓即如是而生决定。言决定者，即印持义。】

《大乘广五蕴论》是一部佛教方面的论典，它所举的例子有一些就是在佛教内部的，这里所举的“决定境”是针对五蕴的。**如日亲说**，像日亲所说。“日

亲”是谁啊？就是经中所说的日种尊。“日种尊”又是谁啊？就是释迦牟尼佛。因为释迦牟尼佛的姓叫 Gautama，乔达摩（或者历史上叫瞿昙）。这个姓氏的意义来源有几种说法，其中有一种说法就使这个音译的“瞿昙”有了“日种”的意思。太阳曰“日”，“种”是种族——跟他们种族起源的传说有关系。因为释迦牟尼佛是这个种族中出世的尊者，为世所尊重，所以称为日种尊，这里称为日亲，指的都是释迦牟尼佛。

***色如聚沫、受如水泡、想如阳炎、行如芭蕉、识如幻境**

像释迦牟尼佛所说的**色如聚沫、受如水泡、想如阳炎、行如芭蕉、识如幻境，如是决定**。这是对于五蕴的特征或者说本质是怎样，一种依于佛法的认识。

“色如聚沫”，这个譬喻是佛陀在恒河岸边跟一些比丘在那里看着恒河水在奔流，那个时候又是雨季，水面上有很多浮沫（水流形成的表面的浮沫，特别容易在岸边或者露出水面的固体附近聚集）。那种浮沫坚实吗？不坚实，没有什么坚实性可言，是一堆不坚实的聚到了一起。用这个来譬喻色法，色法就像浮沫聚集到了一起一样。

这在古人听着未必服气，今天你们受过自然科学教育，对于这个能不能想得多一点呢？这个麦克拿在我手里重重的，硬硬的，很坚实，你们谁拿都觉得坚实。但是这个色法（这个麦克）推究起来，真的像我们一般认识那么坚实吗？比如说它的外面是合金的，是一些金属原子。你们总还记得基本的原子解构吧？外层电子加原子核，是吧？那么一个原子还有相应的原子半径。原子结构可以说成是原子核和它外面的电子。拿氢原子来举例的话，氢原子外边几个电子？一个电子。如果整个氢原子的半径像一个足球场的立方——足球场的长宽，加上差不多同样尺度的高，这样一个立方体。假如说氢原子是这么大的话，一般觉得氢原子坚固的部分在哪呢？主要是它的核。那所谓大家认为比较坚实的核占多大呢？一个乒乓球大小。能够想明白这个比例吗？一个足球场（再加一个高度的维度，跟它长宽差不多的）这样一个立方体，作为对比的，实际上可能让人感觉比较坚实的原子核大概就一个乒乓球大小，剩下的都是空间，它外边就一个电子嘛。空间的意思，就是没有被大家以为的什么实在色法填充的。氢原子是最好理解的简单模型，其它的类似。这样的核心，你想一想，我们觉得坚实很致密，实际上就是这样 99%以上都是空间的东西聚集在一起。

色如聚沫，有什么好不服气的呢？色法就是这样，不像我们一般所感觉、所想象的那样坚实。这件事情大家知道直到什么时候还是一件新鲜事吗？直到

上个世纪（就是一九几几年），英国有一位物理学家叫爱丁顿（他和广义相对论有一些故事，是科学史中很著名的篇章）说了一句话：构成固体的绝大部分都是虚空，这幅图景甚至比相对论更具革命性。但是大家看一看二千多年前释迦牟尼佛说：“色如聚沫”，当时人一定觉得不服气。水上起的那些泡沫，浮浮地在一起，很虚很不坚固，中间有很多都是空的，这个固体怎么也会这样呢？明明很致密、明明很坚固嘛。当你对于色法有了真正的了解，就会体会“色如聚沫”。就是这样啊，哪有那种坚固啊，哪有那种致密啊，只在人粗糙的、有限的认知手段之下，才表现为那个样子而已。表现出来的性状是跟认知能力、认知手段、认知方式相关联的，说得明白一点——“没有离开了认知之外的相”。这话说得稍深了，你们有愿意探究的，可以回过头去对六入处禅修营的内容再回顾一下。

受如水泡，这是说什么呢？大家一定见过这样的景象，一大片水，不管是地上积的，还是下雨的时候雨点冲击在湖面、河面等等的水上，马上就打起个水泡，这水泡站得住吗？站不住，现起水泡就灭了，乍生乍灭，“受如水泡”说的就是这个。人所追求的感受，比如吃个好吃的，为什么吃了一口还想吃？因为那个受就像水泡，刺激一下，生起了，然后灭去了。人又是感官的奴隶（不是所有人，很多人都是），于是继续追逐，于是继续吃，于是总有一天要减肥。“受如水泡”，人们痴迷的受，是这样的不长久，这样的才生即灭，也就是不坚固义。

想如阳炎、想心所的“想”、想蕴的“想”，就是取相。阳炎是我们中国的说法。现在我们很多人有开车或者坐车走高速的经历。在天气热的时候走在高速上，如果你能望得远一点，天气热的时候因为地面温度高，加热地表附近的空气，使得空气形成比较强的对流。因为密度不同，会导致光线的折射率有差别，出现一些光学现象。本质上跟常见的海市蜃楼类似，远远看路面上是一滩水，开过去一看还是柏油马路，这是因为太阳照射下的空气现象。特别是大家如果看过电影的特写镜头，像飞机起落，你看这飞机好像在波动一样。不是飞机在波动，而是因为机场的地表被太阳晒，加热地表空气有这样的对流，就造成空气密度分布不同，所以出现这种光学现象。光线通过之后因为折射率的不同，导致了它的扭曲和波动，就是这一类现象叫做阳炎。阳炎的意思是不稳定，而且呈现的相也不真实。

阳炎还有另外的说法叫“野马”。“想如野马”，《杂阿含》里有这样说。

野马的意思跟刚才说的类似，你们如果能够回忆起来自己看的电影或者电视的片段，有时候飞机起落，导演特别喜欢那样的角度，带着阳炎来拍飞机的起落（特别是飞机的降落）比较有感觉。那个波动的情况，远远一看又像野马奔腾产生的烟尘，或者就像野马在奔腾一样，所以叫做野马。庄子里有这样用，个别佛教的书里也有这样用。还有一种称呼叫“鹿爱”，鹿喜欢那个地方，因为远远看那边有一滩水，鹿口渴了要去喝水，结果去了一看不是。为什么叫鹿爱呢？鹿的智力不够，人被骗一两回就长知识了。

“想如阳炎”，用阳炎来比喻想，刚才说：一个是不坚固，再一个不真实、不如实——想是取相，内心取的相不如实，是在说这个意思。

行如芭蕉、芭蕉树有什么特点呢？我们北方的有点不太知道，佛教的经论里常以芭蕉比喻，意思就是说“无实”。你看那芭蕉树长得还挺高的，还支撑着那么大的叶片，还挂着那么大一盘芭蕉，但你要以为那树干中间有什么坚实在支撑，那就错了，不信你把它砍倒。你看外边是一层，剥掉，那里边应该有坚固的吧？里面还是一层，再剥掉，最后全剥掉了，没有中间的那个坚固。这件事情从前我也只是看经论里面这样说，想象一下。因为我在福建那边生活了一段时间，寺院里还真就有芭蕉树，有一次应该是台风，有一棵芭蕉树就倒了，过去看一看，真就是这样的。一般想象中，以为支撑那么一大堆，树干中间一定是坚实的才会支撑起来，结果剥来剥去空无所有。

这是在形容行蕴，阿含常以思心所为主来谈行蕴。它显得很强盛有力，可能会觉得有什么内在的坚实，是有个“我”或有什么坚实的依托，来作为它自体吧。不是的，它就是这样因缘的和合，没有真实可得，这是说行蕴。

识如幻境，《阿含经》里谈的是，识就像变魔术一样。变魔术变出来的那个境相不是真实的。比如有一个很著名的魔术师表演一个电锯活人，听说过吗？真的是人被锯了吗？你看的就是人被锯了，锯完之后，上半身被推走，下半身那腿还在那蹬呢！也不知道是好玩还是恐怖。当然不是真的，这个境界不是真实的。识就像魔术一样，看着像那么回事，其实不真实。比如说会变魔术的，常常在一个闭合的东西里，比如手里的一个杯子（或者是瓶子）看着是密封的，然后把什么东西给塞进去了，有吧？这是真实的吗？不是。如果是真实的，那银行保险柜就没用了，是不是呢？“识如幻境”。

这是《杂阿含经》里就有这样来讲五蕴：“色如聚沫、受如水泡、想如阳

炎、行如芭蕉、识如幻境”。说起来都是五蕴没有坚实，五蕴没有常恒，五蕴没有真实自体可得的意思。如果对于五蕴能够如经所说的理解、认同，而且确定就是这样，这样认识五蕴，就是一个决定境。对于五蕴，决定是这样而印可，叫做对于“色如聚沫”乃至“识如幻境”有了胜解。

如果从理解胜解心所来说，刚才讲的五蕴那些，你听懂没听懂关系不大，只是举个例子，这个文讲到这，我也顺带说一下，毕竟对于大家去深刻地理解有情身心现象有所帮助。

所谓的“如是决定”，就是像之前所说的这样，理解、认同、确定——一定是这样，而不是别的样。有些法友一定还记得我在春节时候带的小范围的禅修营，我当时在入营的时候就那几天，包括之后的修行，给大家一点策励，我说了三个关键词，第一个词就叫做“决定”。这里边首先是“胜解”，确定它一定是这样；再一个就是由胜解而生起的“信念”，和自己的“善法欲”——我一定要这样。这里面就有胜解、善法欲这些，中间可能夹着一个“信”（“信”，我们还没讲，所以略提；“欲”我们刚讲完，现在讲“胜解”）。从这样的决定认同、决定信受，到决定发起、决定达成，这里的“决定”，大家来体会，有不同的心所。这里说的“如是决定”，是如是印可的意思。

或如诸法所住自相，谓即如是而生决定。什么叫“诸法所住自相”呢？比如“取相就叫做想心所的自相”，你对于所说的“想心所对应的相貌就是识的取相、心的取相”确定，这叫做对于“想心所这一法的自相”生起了决定。其它的，“大地是个球”对于很多人来说是有决定的，这个就是对于决定境（“大地这个境界是个球”，这叫决定境）自己确定确认一定是这样，这叫“印可”。这就是“于决定境，如所了知，印可为性”的意思。

这样说，对于胜解了解了吗？我刚才说：胜解，如果用白话简单地说，就是坚定不移的意思，坚定而不可引转。也就是下文所说的：**言决定者，即印持义。**这里说的决定，是表示就像印章盖了之后，确定它就是这个样子。“持”是自己持着这样的认识，确定而且一直保持着，这叫做“印可”，这叫做决定。

【《大乘广五蕴论》：余无引转为业。此增胜故，余所不能引。】

余无引转为业，其它的认识，其他人的说法、看法，没有办法把心从这样的认识上引走，这种确定不移的认识就叫做胜解，不可引转。不能说——“大地是个球”，过来一个阴谋论者给你论证一下“大地是块平板”，你就动摇了，

那不叫对“大地是球”有胜解。你对“大地是球”有胜解，就变成什么样呢？整个美国科学院的院士组团来向我游说：“大地是块平板，是我们从前搞错了，或者说是个阴谋”，“没有问题，你们爱怎么说怎么说，大地在我脚下就是个球！”——这叫做不可引转。这就是胜解这种心所能够起到的作用。

此增胜故，余所不能引，因为胜解的力量，所以其它的认识、其它的看法，没有办法把它引转。“增胜”，是特别强胜、特别强有力的一种认识和确定。

到这，《广五蕴论》的文销完了。这段文定义很长，迄今为止，《广五蕴论》里定义最长的一段。大家有没有问题呢？

（学员：“余无引转为业”的业，是说胜解的作用吗？）

对。这个问题是说：“余无引转为业”这句话里“业”的意思。业 karman，原来的意思是做事，在这里是说胜解这种心所能做什么事？也就是我们常说的，它能发生什么作用。它表现出来的作用是怎样的呢？就是你如果在这件事情上有了胜解，那关于这件事情，和你所胜解的内容不同的看法，没有办法动摇你，这叫“余无引转为业”。“余”是指其余的观点、其余的看法，当然是在同一问题、同一个主题上，不同的结论、不同的观点，其它的引动不了它。像我刚才举的，大地是什么形状的？这个人内心对“大地是球”这种决定境有印可（这是胜解本身的相貌），那产生的作用就是——你说“大地是平板”没用，不仅你说没用，其他权威来说也没用，因为他对这件事有决定性了，是这意思。

我们自己学习东西，在生命中树立正确的、美好的东西，要达到这种程度，这是正确的胜解。我们教育他人、子女、学生，或者是培训的对象，你要传递的东西，你当然也希望对方能够理解、认同乃至决定、印可到胜解的层面。要不然就是挺无奈地说：“没办法，这是老师说的”，等到自己决定印可的时候，他很少说这是谁说的。起码在他内心想起来的时候，他不再想这是谁说的，因为在他心里，事情就是这样。当然，比如讲佛法，有时候还是要说：“这是什么经所说的，这是什么论所说的，这是佛陀在哪说的，这是哪位论师说的，这是哪本书说的”。这是为了增信，但是如果他对这件事有胜解，对于他说来，出自于哪不重要了，事情本身、事实就是这样，这叫他内心印可，他认为现象就是如他所认识的那样，这叫做“印可为性”。

这个，我们有没有呢？有啊，我们每一个人都有胜解啊。比如我们绝大多数中国人对于死亡这件事有一种胜解叫做“人死如灯灭”。很多人会有这样的

认识，甚至很坚固。为什么呢？因为他这一生都是按这个打算的。其实很多人没有去仔细想过这个问题，但是他默认中就是这样：“那不就没了吗？”。就是这种断灭见，这就是一种错误的胜解。错误的胜解叫做邪胜解。

胜解这个词通于善、恶、无记。像例子里所举的，你能够这样认识五蕴，当然是随顺于善法的胜解；像刚才所说的“人死如灯灭”这种胜解，那就是随顺于不善的邪胜解。大家常说的认识确定不确定、认识的深度、认识的坚固度，很多都跟胜解心所有关系。比如“这个人学习佛法，他对于三世因果相应的认识，达没达到胜解的程度”，类似于这样。比如一般人对于幸福生活的认识，关于“幸福在很大程度上取决于我内心的能力”有没有胜解？绝大多数人的胜解是“幸福取决于我有多少钱，幸福取决于外境在多大程度上能够迎合我的希望，幸福取决于我能支配、调动、影响多大的资源”——这是多数人的胜解，所以大家为了幸福生活，一直都在聚敛，聚敛各种东西——聚敛钱、聚敛物质、聚敛房产等动产不动产、聚敛人际关系等等这一切有情无情的资源，因为觉得“这些越多，可能幸福越有保障吧”。如果就实在说，这是一种邪胜解。这就是为什么“明明这些东西多了，但自己只是感觉更累，而不是更幸福”。这是说胜解心所的定义。

（2）《成唯识论》——于决定境印持为性，不可引转为业

接下来我们看一下《成唯识论》对于胜解心所的说明：

【《成唯识论卷 5》：云何胜解？于决定境印持为性，不可引转为业。】

这句话，看过刚才《大乘广五蕴论》的文，大家能够理解吧？“决定境”是指的与这种心所相应的境界。这一类心所叫别境心所。为什么叫别境呢？与别别、各别、特别的境界上现起的心所。前面欲心所是“于可乐境”，这里是“于决定境”。可乐境，大家都容易理解。什么叫决定境？就是对于这个境界，内心有决定的判断、有决定的认识，这叫做决定境。我们对于什么都有决定性吗？都有决定的判断和认识吗？“这个人到底是好人还是坏人呢？”看不准，这叫做对于“这个人是好是坏”没有决定，那在“这个人是好是坏”上有决定境吗？没有决定境。那叫什么境呢？跟决定对立的，叫犹豫境或者犹疑境，都是表示不确定的意思。

于决定境印持为性，对于“这个境界就是这样”是决定的认同，确定一定这样。这个境界、这个现象就是如内心所认识的那个样子，这叫做印持为性。

不可引转为业，别的观点、别的看法、别的判断、别的结论，没有办法改变、动摇他的认识、他的印持，这叫做胜解。

2、胜解为何不是遍行心所

【《成唯识论卷 5》：谓邪正等教理证力，于所取境审决印持，由此异缘不能引转。故犹豫境胜解全无，非审决心亦无胜解，由斯胜解非遍行摄。】

谓邪正等教理证力，于所取境审决印持，这是说对于错误的和正确的，通过教导、推理、证明等等这些，对于自己内心审择的境界、缘取的境界、缘虑的境界，有判断、审决，生成决定的判断——“大地是个球”——然后印持。印持的意思就是说，“大地就是如所认识的那样是个球”，这叫做“审决印持”。**由此异缘不能引转**，因为他有这样的决定，有这样的印持为性，所以其它的看法、其它的因缘，不能够再引动、转变相关的看法。

故犹豫境胜解全无，所以，如果所缘取的境界，并不是决定境而是犹豫境，对“它到底是怎么样”或者不了解，或者不确定，那么在这个方面有胜解吗？没有胜解。**非审决心亦无胜解**，对于这个，既没有这种审量、判断，也没有生起“决定就是如此”的心，就根本谈不上印持为性的胜解。这是说对于犹豫境没有胜解。**由斯胜解非遍行摄**，所以胜解这种心所不是遍行。

说了这么一大段，我们终于看明白了要说什么事。说得有没有道理呢？有道理啊！遍行是只要心心所生起就都有的，既然缘了犹豫境，肯定要有心心所的活动，这个时候胜解缺位，那就说明胜解确实不是遍行。上面欲心所为什么不是遍行？因为欲心所缘的是可爱乐的境界（可乐境），那对于不可乐的境会有欲吗？不会。《成唯识论》里有这样一个辨析，让我们看清“胜解”应该不具备“遍行”的性质。这个辨析是有原因的，因为部派佛教中说一切有部，把胜解说成是大地法，也就是十种大地法之一。换大家理解、熟悉的词，他们的大地法就相当于瑜伽行派/唯识派所说的遍行一样，他们认为胜解是遍行。当然，他们（唯识与有部）对于胜解的定义稍微有差别，关于这方面还是有辩论的。但是大家看到唯识宗在这里有一个辨析，说明“胜解为什么不是遍行”。

【佛教心理学问答十五】

关于胜解心所，大家有没有问题？

53、胜解心所与决定境

学员：胜解心所是于决定境，那是因为决定境才有胜解心所，难道又是因为胜解了才成为决定境，这不是循环论证了吗？到底谁是决定性的？

法师：决定境是胜解所缘的这一类境界，然后内心要有这种“印持为性”的相貌，就是“这个境界就一定是这样的”，有这个相貌——印持为性，这个叫做胜解心所。

要不然虽然是决定境，但是听完别人说另外一个看法，从前虽然有决定，“这个东西就是这个样的”，人家说一个看法就跟着改了，这个就不决定了。比如说美国在上个世纪的登月，本来从前看的新闻报道或者一些故事，讲的都是怎么登月，怎么踏上了第一步，说了什么话，还有那里的重力等等，后来看到阴谋论，说那都是阴谋，那都是从哪个片场里怎么拍出来的。之前是决定的，以为真有那么回事，然后听了阴谋论又觉得“好有道理啊，真有可能啊”。这个就没有印持为性。

前边他对于这个也是有决定，但是没有印持为性，没有说到这个事情一定是这样、不可引转这种情况。所以你要是看它的作用的话，强调“不可引转为业”，谁来怎么说，说什么，也动转不了。

学员：胜解可以理解为坚定不移的认识吗？就是不管是正确的还是错误的。

法师：对，胜解就是坚定不移的认识。你光是决定，但是决定完了，人家一说就移动了，就变化了，就不是胜解。他之前决定和确定了，但是你给另外一个理由他就变了，那就叫在这个上没有胜解。倒不是说他这种见解就是常恒的了，诸法无常，因为他这种胜解心所也是要缘这个境才现起的，并不是心一直是这样。但是他只要是缘这种决定境，他就是这样来印持的，就是这样确定，确定它就是如所认识那样，而且不可引转，这叫做胜解。

我们对于一些关于进德修业的道理，理解不理解？理解。“法师！您讲的这些我懂”或者“某某老师！您讲得这个道理很对，我懂”，然后后面往往加一个转折连词——“但是”。“但是”后面的情况不一样，稍微好一点的——“但是我有时候做不到”；稍微差一点的——“但是我做不到”。那个“有时

做不到的”，说明人家有时能做到。那还有呢？“但是我自己回去就是想不起来”，这就连下一个心所（念）也谈到了。他没有“念”，没有念的话会有胜解吗？不会，他连想都想不起来这件事，想不起来“你说的这个是善法还是恶法”。像这些都是我们对于相应的境界没有胜解造成的。

学员：比如说之前我对于“有没有来生”一会儿觉得有，一会儿觉得没有，这个肯定就不是胜解了。假如我现在经过学习，内心真正觉得“一定会有来生”，那这个时候所缘的境是不就是胜解？

法师：一定要加上“不动摇”才是胜解。不能说 95%的机会内心是确定的，要是心情不好，那就不一定了。

学员：所以说这个胜解心，只有自己才知道？

法师：反映在外的也可以供判断。比如我们抉择事情，趋利避害，反映的就是我们的见解。这个人对于这件事情这么做，他那么判断、那么决定，说明他的认识是那样的。也不是说只有自己才知道，就算这是没有表现于外的一种内在认识，也会有胜解，还有人有他心通呢。所以心里转什么念头还是要小心，保不好就有一个“心灵黑客”黑进来了，然后自己还不知道。

学员：法师！胜解是不是只要缘了这个决定境，他的看法就是这样？

法师：是这样，比如说“大地是个球”，自从我们上课被安立了这个结论之后，一直是这么认为的！什么时候想起来，谁问不是这样说啊？

学员：那这不是跟时间有关系吗？是不是胜解心所就是俱一切时了，因为无论什么时候都有现起。

法师：他并不总是在缘这个决定境，我们心是常常在缘不同境的，有时候就是在缘犹豫境，有时候缘的可能也不涉及到犹豫境还是决定境，所以它不一定俱一切时。

54、我如果被说服了，就没有胜解了？

学员：师父！关于胜解心所那，跟决定境有关的：是不是我当下没有被说服，我就有胜解？下一次我被别人说服了，就没有胜解了？

法师：这个问题问得很好，大家听清了吗？是跟决定境相关的，有关于胜解的——“如果之前的状态是没有被说服，这个时候是不是我有胜解？假如说，

到后面被说服了，那个时候是不是就没有胜解？”

可以这样说，胜解这一法是无常的。我刚才说，你不可能总缘那个决定境，所以它也不是常的，即便缘上决定境，它也是刹那刹那生、刹那刹那灭的，现象就是这样，实体是不可得的。另外一个角度，之前对于这个真的是印持的，“这个境界就是这样的，你们说什么都没有用”，那个时候真的是这样。结果后来自己对于事实有了进一步的了解，甚至不用别人说，就推翻了自己的看法，那个时候他对于这件事情的胜解消失了，那个境界对于他可能是变成了另外一种决定境，但是他虽然在某个决定境上又生起胜解了，但已经不是同一种决定境了，他的决定境有了差别。容或这个样子。

比如有一个人从前一直相信上帝，相信上帝的理由是什么呢？“我信上帝多少年，每天祈祷，有多少次进入非常好的状态，我就是在那个状态里看到了上帝，而且非常亲切、非常鲜活，那种超于言语的直接感染，所以上帝的存在对于我来说是没有问题的，甚至我可以说，我一定程度感受到了他的神性”。这个人不了解：这只是因为他的心长期那样去运作，其实是偶尔撞进去了一点禅定的境界，禅定中或者临近禅定的时候，有一些不同于寻常的身心经验呈现而已——他因为这样一直存想上帝会呈现上帝。我没有任何其它意思，如果这个人一直存想孙悟空那就能呈现孙悟空，存想猪八戒就能呈现猪八戒。孙悟空、猪八戒是真实不虚的啊？不就是文学创作吗？假如说这个人后来学了一些东西，或者自己对于这些禅定更有方便了，认识到从前只是这个条件下的身心现象。同样的，信湿婆的还能够看到湿婆呢？如果他的胜解中，湿婆是一种纯精神性的力量，他就能感受为纯精神性的。还有就像刚才说的，这个人就是存想孙悟空、猪八戒也能够呈现出来相，呈现出来那样鲜活的，甚至跟他说话、跟他交流的相，这有什么奇怪的呢？这只是一种身心现象。从此，过去关于“上帝是真实的”那个胜解被破坏了，这也是可能的。这是讲一下这样的一种情况。

学员：师父！那这么说，是不是没有所谓的胜解啊，只是缺一个说服的人？

法师：也不是。而是有的胜解容或在异时（到另外一个时候）被转变，被转变的时候就不叫胜解了。在之前不可引转的时候，在他心中是胜解。但是有一些胜解就是不可引转的，比如佛法中四双八辈的圣人，这些圣人的无漏智慧是如实知，那个之后是绝对不可引转。换句话说，因为他心里对于“四谛或者五蕴是这样的”有了如实知，他不会像从前凡夫有疑根的时候还有容或被引转的可能，他就没有了。所以有一些胜解是决定不可引转的；有一些胜解在当

时是决定的，在当时是不可引转的，但不意味着异时也决定不能被引转。在当时是这样，就当时的情况来说这还是叫胜解。那这个人这辈子有这样的邪见，下辈子还一定有这样的邪见啊？那就因为下辈子没这样的邪见了，这辈子邪见相应的胜解还不是胜解了？清楚我的意思吗？

学员：师父！举个例子来说，比如在小组讨论的时候，讨论阶段大家各抒己见，那个时候觉得这个说的有一些道理，那个也有一些道理，这个时候可能对哪一种都没有胜解。等到最后大家充分交流，形成意见的综合，拿出来一个看法和决定，这个时候觉得这个非常好、非常认同，那在这一刻我有没有胜解呢？

法师：这个时候有没有胜解，要看你确定不确定。这个确定不确定，内心其实是可以有勘验的。你可以自己来看，是不是自己什么情况下都觉得是这样。就像刚才探讨的问题，这个人之前有胜解，表现为之前不管什么情况下他都确定、一定以及肯定，直到那一个令他转变的因缘发生了。

但是我们对于一般的问题，未必真到胜解的程度。胜解是需要非常强的支撑，或者非常绵密的串习，才能够形成的。我们一般时候的看法很难谈得上是胜解，不过不要为此感到遗憾，你如果对每一个问题都有胜解，那大家怎么打交道啊？（众笑）我们需要对原则性的、根本性的东西，去培养正确的胜解，但是不要说我对于每一件事情的看法都有我的胜解。一定这样也不是不行（众笑），那得成佛才能保证不造成问题，因为佛陀的智慧比较圆满、比较广大、比较周遍，他对什么问题的看法很稳定，人家的稳定伴随着正确，所以他好像每一件事情都有胜解，不但不造成问题，而且造成帮助，对我们有帮助。如果一般人没那么广大的智慧，然后还什么事情都有胜解（众笑），没有办法跟你做朋友了。

所以我们对于生命根本性的问题，和一些基本认识层面的东西，利害攸关的、苦乐攸关的、善恶攸关的事，要含糊、不拖拉地去培养正确的胜解。正确的胜解很重要，邪胜解就糟糕了。正统的佛教道理从来没说杀人是好的，换句话说，在佛教，你很难打起圣战的旗号。但是如果这个人认为“为了什么去杀人是好的”，他有这种见解，如果在佛法角度看，这就是一种邪胜解。他有这种胜解，又付诸实践，那过的是什么生活呢？所以我们在重要的事情上，利害攸关、苦乐攸关、善恶攸关的事情上，根本点上是要去培养决定胜解，但应该是正确的，否则遗祸无穷，自害损他。

55、好受难受都如水泡吗？

学员：师父！您在讲“受如水泡”的时候，举个例子是比较好受的感觉是“受如水泡”，我问的是：难受的感觉也如水泡吗？因为自己体验是：好受的感觉确实如水泡，难受的感觉没有那么如水泡。（众笑）

法师：这个问题大家听清了吗？讲《大乘广五蕴论》里关于胜解定义的时候，因为里边引到了佛说的“受如水泡”，我在讲解的时候是举好吃的例子。刚才的法友问“您说的是好受的感觉，那个是如水泡；但是不好受的感觉，觉得一直在，不像如水泡啊？”。还好，你没问我“是不是有好大的水泡”？（众笑）

“受如水泡”，我刚才举的那个是粗分。好受也可以长的啊，这个“常”不是恒常不变易的，只是比较延绵时间长。比如小孩子在吃糖，嘴里含了一块不那么容易化完的糖，他就会高兴好久，还有其它的一些乐受也是类似。但是为什么要说“受如水泡”呢？如果说得深细一点，大家去修六入处相应的如实观察，看到根尘识和合，后面的受现起，这个是刹那刹那的。真的像是一个雨滴打在水面上起个泡——灭了，然后下一个雨滴，几乎没有等上一个水泡灭，就又一次击打在水面上，就又起了一个泡，但是每一个泡都是“受如水泡”。就是因为相应于我们一般粗糙的心，受太绵密了，我们就感觉它一直在。你如果具备了不同的观察能力，能够 zoom in，拉近放大你再来看，“受如水泡”就明显了。就像我说“色如聚沫”，在宏观下“色如聚沫”吗？就说这铝合金，如聚沫吗？这个铝合金打在脑袋上起包，怎么能如聚沫呢？但是你如果用电子显微镜来看——“色如聚沫”。知道我的意思吗？这是跟观察能力、认识能力有关系，跟好和坏没关系。

这个问题很好，我们的问题终于开始向生命实践的检验进展了，我特别欢喜。我们自己只有这样去深刻地认识，自己基于认识有改善的实践和努力，才能说到运用这些，更好地帮助别人。

关于胜解的问题，大家还比较踊跃，如果没有其他问题的话，时间关系，我们就不向下学习了。下一次我们来学习念心所，念心所跟我们的记忆力有关系。今天到这里，我们一起合掌回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 21——别境·念心所

各位法友：

大家下午吉祥！这应该是《佛教心理学》课程这个学期最后一次课。最近几次课程，我们一直在学习别境心所，学习了别境心所的得名、特点，并且对别境心所中“欲、胜解”两个心所做了学习。

（四）别境心所之念心所

1、念心所的体相、业用

（1）《大乘广五蕴论》——念：忆念

今天一起来学习别境心所中的第三个“念心所”。关于念心所，《大乘广五蕴论》有这样的定义：

【《大乘广五蕴论》：云何念？谓于惯习事，心不忘失，明记为性。惯习事者，谓曾所习行。与不散乱所依为业。】

云何念？谓于惯习事，心不忘失，明记为性。什么是念心所的相貌呢？就是内心对于曾经看过、听过、闻过、尝过、触过，乃至想过的情境、相貌，能够记得住，能够不忘记，这种相貌就叫做“念”。

这里要注意这个“惯习事”，《成唯识论》里叫“曾习境”，稍后我们会看到文。“惯习事”也好，“曾习境”也好，指的都是在自己的认识中曾经呈现的境界，刚才举了眼见、耳闻乃至意思这些渠道。**惯习事者，谓曾所习行。**不一定非要多么熟悉、多么习惯，自己内心曾经现起过，曾经经验过，这叫做“曾所习行”。

前边侧重说念心所的相貌，所谓的“体相”。最后一句是说念心所的作用，所谓的“业用”——**与不散乱所依为业**。心能够将曾习境呈现出来，如果一而再、再而三地呈现，这个心就会出现不散乱的特征。正常一般欲界的散心，有这种不散乱的特征吗？比如说大家在吃饭的时候，心是散乱的不？不知道，是吗？我明确地跟大家说：“你不知道意味着是散乱”。比如说大家在开车，这个心是散乱的不？（学员：是）一般情况是，不排除你边开车边修行。我们说欲界散心一般的情况，其实这个心散乱的时候很多。欲界的一般不修习的人，内心散乱的时候很多，不散乱的时候很少；正确修行的人，因为正念强，所以心散乱这一方面，问题就不那么严重。

散乱的问题、散乱的样貌，等我们学烦恼的时候再去说它。不散乱的意思，反过来说就是专注。我们一谈到专注，很多人就想到很累，觉得专注是一件累人的事情，实际上不必然。一般这个心不善巧的时候，一说到专注，好像就是“瞪着眼睛，攥着拳头，生怕错过什么”的样貌，这不是很好的相貌。像修习止观，心可以安住在所缘上（就是在定心所、慧心所所说的所观境上），但是没有紧张。没有紧张，当然也不会那么容易累，因为心是调柔的，甚至有轻安性伴随的。

【简单地说，念就是忆念。】

这是介绍念心所的体相、业用，回过头来再贯一下。“谓于惯习事，心不忘失，明记为性”，我想请问大家：这要是用我们一般生活语言来说，这意味着什么呢？这指的什么呢？“于惯习事，心不忘失，明记为性”，或者说这个“惯习”不一定是多么习惯、多么熟悉的，眼睛看到的、耳朵听到的乃至心里想象出来的，这些都算，然后没有忘记，这就是我们常说的记忆。但是只说记忆，好像还没有把它说全。其实这个“念”还有一个意思，“明记为性”有现于前的意思，也就是我们常说的“忆念”。你内心能够把这个曾习境现出来，这是念心所的样子。心把这个曾习境现出来、现出来、现出来……，如果持续地这样，就形成了心在这个曾习境上的专注。下文在谈到一些关于念心所应用性的东西时，会谈到这个。这里说“与不散乱所依为业”，散乱的反面就是专注。

（2）《成唯识论》——于曾习境令心明记不忘为性，定依为业

在《成唯识论》里对于念心所的业用说得更狭窄了一些，但是强调得也更强了一些，我们来看：

【《成唯识论卷5》：云何为念？于曾习境令心明记不忘为性，定依为业。谓数忆持曾所受境令不忘失，能引定故。于曾未受体类境中全不起念，设曾所受不能明記念亦不生，故念必非遍行所摄。】

云何为念？于曾习境令心明记不忘为性，定依为业。学过前面《广五蕴论》的定义，这个不难吧？基本能对上。曾习境就是前面说的惯习事，就是眼曾经见过、耳曾经听过乃至心曾经想象过的，这叫曾习境。心能够明记不忘，这样的相貌叫做念。

“定依为业”，如果借助念，把这个境界一而再、再而三地举起来，心缘

在上面没有散乱，可以发展出来“心一境性”，就是这里说的“定”的意思。这里谈的定，就是下面别境心所中的定。别境心所的“定”跟禅定的“定”是同是异？我们讲到别境心所中“定”的时候，再来深究它。

我们看下一句：**谓数（shuò）忆持曾所受境令不忘失，能引定故**。这一句是在解释“为什么念心所会有这样的业用”，什么业用？“定依为业”。这里讲，因为心数数（shuò）地、反复地忆持曾经所受的境——眼所见过的乃至意所想过的，令不忘失，令它数数现于前，始终现于前，这样的修习能引发心一境性。

2、念为何不是遍行心所——《成唯识论》的辩难

前面解释了念心所的体相、业用，这是在探讨“念心所为什么不是遍行心所”，怎样来探讨的呢？**于曾未受体类境中全不起念**，这里说的曾习境，也就是“曾所受境”，这是念心所活动的境的类别。说了别境，意思是心于别别的境上活动，有相应的这些心所。念心所活动的境是曾习境，就是曾所受境；相对的就是“未曾习境”，就是这里所说的“曾未受体类境”。这几个字费解不费解？“于曾未受体类境中全不起念”，你觉得是中国话吗？是中国古时候的话。“曾未受”后面要是加“体类”，大家就特别不熟悉。如果把“体类”先忽略——“曾未受境”，简单一点没有？就是“未曾受境”，简单没有？“曾未受体类境”，就是没有经验过的那些类别的境界，“体类”你可以解成“类别”的意思，还有问题吗？这几个字没有问题了吧？

题外话，大家是对这些阅读得少。如果阅读得多，作为中国人你自然有语感，不用特别地去学古汉语。因为我也没有为了读佛教古籍，特别再去补古汉语。只要用心体会，包括上下文，当你通达它意思了，对于它这样表达是要表达什么，也更容易把握。语言必定还是有规律的，当你对这一个行文有了体会，对于余处也就不难。

这个看起来复杂的词——“曾未受体类境”，还有问题吗？没问题了吧，就是那些没有经验过的境界，“体类”就是类别的意思。也就是说，对于“未曾习境”有念心所吗？这话说得再明白一点，对于自己没有经验过的、没有想象过的，会有记忆吗？（学员：没有）你对于未来是有记忆吗？这话说白了就是这个意思。你对未来是有记忆吗？没有。那再说一个让大家不太容易回答的，你对现在事有记忆吗？当你对现在事有记忆的时候，现在事已经堕入过去了。

那你对于什么样的事、什么样的境有记忆啊？（学员：过去）过去的，还要是自己曾经经验过的，这个经验可以是眼见、耳闻、鼻嗅、舌尝、身触、意思，都可以，不一定说眼睛亲自见过的。这孩子曾经想象过恐龙是什么样子，叫不叫他的曾习境啊？（学员：叫）叫，他可能想错了，但是不等于那不是他的曾习境，这清楚了吗？

曾习境大家清楚了，有没有未曾习境啊？当然有，过去发生的你没有经验过的，是你的曾习境吗？不是。这个“经验”，再强调一下！从“眼、见”一直到“意、思”都算。是你没有经验过的，虽然发生在过去，但不是你的曾习境。正在发生的事情不叫曾习境，“曾”表示过去时。未来的叫曾习境吗？不是，时态不对。大家就知道有“未曾习境”。对于未曾习境，有记忆吗？你们谁对未来有记忆，请告诉我？然后按照你的指点，大家分头去买彩票——要分头去买，利益均沾。既然这个心对于未曾习境没有记忆，那记忆是遍行心所吗？不是。遍行心所意味着与一切心心所相应，也是通于三时的一一过、现、未。

下半句——**设曾所受，不能明记，念亦不生**，如果是曾习境（曾经经验过的境），但是彻底忘了，请问：有记忆吗？（学员：没有）记忆跟遗忘是一对反义词，是吗？刚才说了，念心所其实就是我们常说的忆念，他虽然经验过，但是想不起来，所以在这个上没有念心所。所以念心所能是遍行吗？它不能是遍行。结论就是：**故念必非遍行所摄。**

到此为止，根据《大乘广五蕴论》和《成唯识论》对于念心所略加了解说，大家有没有什么疑问或者是问题？如果没有的话，我们往下看。接下来还是《成唯识论》对于念心所的说明，这是接着刚才那段文连续往下说：

【《成唯识论卷 5》：有说：心起，必与念俱，能为后时忆念因故。彼说非理，勿于后时，有痴、信等，前亦有故。前心、心所或想势力，足为后时忆念因故。】

有说：心起，必与念俱，能为后时忆念因故，这其实是有部的观点，这是有部的什么观点呢？有部认为“念”是大地法，有部认为“念”是遍行心所。有部的“大地法”，就是瑜伽行派所说的“遍行”，名字不一样，但是所指的意思一样，就是“只要心活动，这种心所就会与之俱起”的意思。有部是这样认为：念心所也是遍行，或者说也是大地法。唯识宗认为：不是这样。“有说”，这里古人的“厚道术”，没有明确地说是哪宗哪派的，因为下面要破斥，这是

多少表示一点客气。

“心起，必与念俱”，说一切有部说，只要心现起、心活动，必然有念心所与它相俱。他为什么这么说呢？“能为后时忆念因故”，因为这个与心俱起的念，能够作为后来的念心所的因。听明白他的逻辑了吗？大家知道他在探讨什么吗？他在探讨记忆的原理。为什么后来对于曾经经验的境——曾习境，能够忆起呢？有部说：因为之前也有念心所，你后边也有念心所，后边念心所现起的时候，缘的是前面的念心所，所以就 OK 了，有部是这样的意思。前面在心现起的时候，必然有念心所与它俱，与这个时候心俱的念心所有什么用呢？能让心在后时念心所活动，能够忆起来，要是没有的话，忆不起来，这是有部的看法。有部的观点，大家清楚了吗？他观点的核心是什么？核心是：只要心起，念心所必有，就是念心所必与心俱，就是他主张的“念心所是遍行心所或者叫做大地法”。

这是有部说“念是大地法”的一个原因：“心起，必与念俱”。他举的道理（注意，他这里是在推理）是：后来念心所能够忆起曾经发生的事、曾经经验的事，是因为在当时事情发生的时候，心在经验的时候（因为心参与这个认识活动），有念心所与它俱，后念缘前念，所以就呼啦啦全闪现。明白了？有部的观点大家清楚了是吗？

下面是《成唯识论》的破斥。**彼说非理**，你这种说法不对，为什么呢？**勿于后时，有痴、信等，前亦有故**。注意！他是归谬法，就是反证法的意思。按你这么说，这个人后来如果起了愚痴的心，或者是于佛法僧三宝起了敬信的心，难道他之前也有吗？因为这个人这辈子，假如说第一次生起对于三宝的敬信心时，可以说他这辈子心中第一次涌现了对于佛法僧三宝的敬信，这是说的信心所。那按你这么说，后面心所的出现，要以前面同类心所的出现为依托，在这个信心所出现之前，前面也应该有个信心所了？但他明明是第一次生信啊，说得白一点，这个人这辈子第一次对于佛法有了认识，生信了，这一刹那的心，是因为他这一生前面已经生过信吗？跟“信”对立的，比如这个人有愚痴，他后边有这样的愚痴，难道一定是因为他前面有过这样的愚痴吗？这叫“勿于后时，有痴、信等，前亦有故”，这是一个方面的破。“勿于”的意思是，不要导致——后面有“痴”和“信”，前面一定有。“痴”和“信”只是举例，可能还有其它的。这是一种。

再一个，如果去看的话，假设他说得对：“后边心所的现起，必然是因为

前边有这同样的心所做依托”。假如他说得对，我们还以信来说，那后边有信心所，前面也有信心所，按你这个逻辑，信也应该是遍行了。他不是在论证“念是遍行”吗？按这个逻辑，信也应该是遍行喽？但是信心所是我们大家都承认的善心所啊，我问大家：善心所能是遍行吗？（学员：不能）为什么不能？遍行其中有一个义是什么意思？遍一切性（或者叫通一切性）。是善性，不可能同时又是遍一切性。遍一切性意味着可以是善，可以是不善，可以是无记。这是反证：如果像你这样说，前面有信，后边也有信，这信也应该是遍行了。如果善心所是能遍行，还有什么不能是遍行啊？你已经破坏了遍行的定义了，你这样说没有意义。“痴”是指的不善法。这善、恶各举一个。

古人的辩论能看懂吗？不要总觉得“我挺有智慧的，古人的智慧大大地不行”。研究研究，不一定谁不行。特别你们如果看一看佛法中宗派观点之间的辩论往返，不要说业余学佛的，就是专业学佛但不是这个专业的，有时候他都搞不清，因为那个逻辑是说给行家的，行家不用太多的引导，立刻就知道他对这个问题有没有切中要害，他为什么这么说就破斥了前面那个观点。如果对于相应的跟不上的，那还要有很多铺垫来把握它。

这里说，你说的念心所“必与心俱”，又讲这样的必要性是为后念现起（后边的念心所现起、后边的念心所忆念）做因，这样的话，是不是像“痴、信”也都是这样啊？如果“痴”和“信”也都是这样的话，那“痴”和“信”也都是遍行喽？逻辑理清了吗？是否有力呢？还是有它的逻辑的。当然，辩论是可以双向的，被反驳的一方也未尝不可以救，这里就没有谈。

这是破坏了对方的观点，但是有部提出的观点里包含了一个对于现象的解释，就是“回忆是怎么一回事”——“论回忆的机制”。有部观点的第一句话里就包含了这样一个大论文，叫“论回忆机制”。下面唯识在《成唯识论》里也用一句话回应了——“对‘论回忆机制’一文的反驳”。他这里也谈了回忆机制应该是怎样：“前心、心所或想势力，足为后时忆念因故”。破完了对方说“念心所是遍行”，现在是在解释——那你以为“必须有前面的念心所为后边的忆念做因；或者你认为不这样，忆念就没有办法发生”，现在告诉你，不是这样的，我来告诉你“回忆的真正机制是什么”——这就是这句话要表达的意思，以及为什么在这说这句话。

前心、心所或想势力，足为后时忆念因故。在前边心的现起、心所的活动，以及在心现起、心所活动的时候作为遍行的想心所，它们都是有力量，都会

发生影响。心心所，或者是与心心所相俱的想，它们的力量都足以作为后来回忆时候的因。他能够回忆起来，不需要一个另外的念心所做因。心曾经这样活动过，是有影响的，是有势力的，这个势力、这个影响就足以作为后来忆念的因。心所的活动是有势力、是有影响的，这样的势力足以做后来忆念的因（前心心所势力，足为后时忆念因故）；心心所现起活动，俱行的想心所是有势力、是有影响的，这样的势力足以为后来忆念的因（前想势力，足为后时忆念因故）。把这句话拆开来说，大家清楚了吗？即便你从今天神经生理学的角度去看，这句话的大框架没错。因为关于记忆的机制，直到今天也在研究中，就算按照一些研究所揭示的线索和可能，是因为在意识活动的时候，在一些神经功能区有了一些什么样的记忆相关的生理变化，那也可以叫做心活动的势力、心活动的影响。所以作为框架性的解答，在这看是没有什么大问题的。

给大家讲一下这个辩论，有什么意趣呢？一个是希望大家在自己智慧方面，受到一点好样貌的引导。我们心缺乏这种批判性思维，佛法中不缺批判性思维，但是现今很多学习佛法的人，特别汉传佛教学习佛法的人，缺乏批判性思维，缺乏寻求真理的决意和勇气，总愿意很轻易地接受一个听起来舒服或者听起来像的说法，然后就懒着不愿意动。那不是追求真理的相貌，那不是愿意随顺真理过生活的相貌。我们看一看古人在法的探讨上，是怎样地运用智慧，不轻易地对一个结论就这样接受，他要去做前后的思择。批判性思维并不是变得很挑剔，而是不轻信，而是不轻易交智商税，这是批判性思维。“你要想让我接受这个结论，也没问题，请问你的理由在哪？你说的这个理由充分吗？你说的这个理由，逻辑上自恰吗？你说的这个理由，事实上确定吗？”，是这样。这里，双方主要是以理来辩，当然也涉及到了大家共许的常识性的事情。

另外一个意思，也是希望大家通过这一段辩论，对于“念心所到底是怎么回事，以及它是别境、还是遍行”，有更深刻的思考，这是把这一段辩论拿出来跟大家一起学一下的原因。我知道这种辩论向来不讨喜，听完之后，一半人脑袋开始缺氧。不要单纯地要舒服，还是要让自己的智慧得到磨砺。这是对这一段文的说明。

3、念与修行的关系——《增一阿含经》·十念

接下来举例说明念心所对于生命改善的意义，这一段文出自《增壹阿含经》：

【《增壹阿含经》：阿难教彼比丘曰：“汝当念修行。念佛，念法，念比

丘僧，念戒，念施，念天，念休息，念安般，念身，念死，当修行如是之法，是谓比丘。行此十念者，便获大果报，得甘露法味。”】

是以阿难教授另外一位比丘的语气记录的经文。

汝当念修行，你应该忆念修行。

念佛，念法，念比丘僧，念戒，念施，念天，念休息，念安般，念身，念死，当修行如是之法，是谓比丘。你出家了要正念修行，如何正念修行呢？要念佛、法、僧，要念戒、念施、念天，乃至要念休息、念安般、念身、念死，你修行这些正念，叫做你是比丘。

行此十念者，便获大果报，得甘露法味。修行这十念有什么好处啊？有好处，如果从结果上来说，能够得到大果报。这个大果报往小里说是人天中的圣果，往大里说是涅槃安乐，也就是这里说的“甘露法味”。什么叫甘露呢？之前讲过，古印度的时候对于甘露，说起来就像我们中国过去文化中所说的仙丹。古印度的甘露就是不死药，那中国的仙丹呢？（学员：长生不老）对，所谓“一粒仙丹吞进口，我命由我不由天”，多痛快，后边的批语——“做梦”。（众笑）

这是阿难教这位比丘，提到了“十念”，下面讲一下这十念都是什么。这个十念里用的“念”，就是念心所的“念”。你们有一些在其它文本中也学过相关内容的知道六念，在佛世的时候佛常常给在家、出家众讲“六念法”，就是这十念中的前六种——念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。

解释一下这十念：

【（一）念佛，专精系想如来之相好、功德。】

好像谁都知道念佛什么意思，是不是口里念啊？不是这个意思。指的是心里忆念，心里呈现。也就是专精系想如来之相好、功德，呈现佛的样貌（相好），忆念佛的功德（智德、恩德、断德），专精忆念，专精系念。什么叫“专精”？夹杂别的不叫“专”。“精”指的是不仅不夹杂别的，而且他用功、用心，用得很精微，换句话说叫做不间断。不夹杂、不间断，这叫“专精”。

系想、系念，呈现佛的相好、佛的功德，这是念佛的意思。这跟一般所说的口上的念佛，有什么不一样啊？特别一些人提倡的方法，在念的时候只管念去。这种只停留在嘴上的念佛，他心其实并没有缘佛的功德，当然也谈不上缘

佛的相好。如果这个人之前佛法基础好，他对于自己念的佛号背后所对应的佛陀功德有认识，而且很熟练，那他可能在念的时候会现起，他就变成了以口念来带动心念，这算是初期可以用的方便，但是没有什么特别值得神圣化，特别值得称道的。因为真正的修行不在嘴上，在心上，要专心系想，专心系念——系念佛陀的相好，系念佛陀的功德。当然了，最深刻的念佛，其实跟念法也没什么差别。在朴素的讲法里，佛世讲六念的时候，念佛就是念这个人格化的佛——想佛的相好，想佛的功德。那到后来一些更深的经典和论典里，谈什么意趣呢？“是故经中说，若见因缘故，则为能见佛，见苦集灭道”——《中论》里的话。像《金刚经》怎么说呢？“若见诸相非相，则见如来”，谈的都是“见法即见佛”的意思，谈的就是我们汉传佛教徒熟悉的“实相念佛”，这里不多说。

再反过来强调一下！这里说的“念佛”是比较传统、比较朴素的，就是专精系想，专精忆念佛的相好、佛的功德。有什么用？通过这样的修行，可以得禅定，南传叫所谓的“佛随念”，是修习禅定的一种方法。禅定有什么利益？禅定有很多利益，从现世身心的，到来世异熟果报的，如果说出世的，可以支撑人做如实观发慧等等。

【(二)念法，专精系想诸佛教法。】

接下来“念法”，说的是佛所教的所有法的内容，都可以成为念法里忆念的内容。比如这个人只懂得无常的道理，他坐下来专精思惟无常的道理，算不算念法？算。这个人通达无我的道理，他坐下来专精思惟无我的道理，算不算念法？算。念法，所含摄的比较大，当然也可以更概括性地念法，并为此欢喜。

【(三)念僧，专精系想四双八辈之圣众。】

“四双八辈”指的是声闻圣果。“四双”指的是每一个果都有“向”和“果”这两个，那么从初果到四果一共是四对——初果向、初果；二果向、二果；三果向、三果；阿罗汉向、阿罗汉果——这是四双。“二四得八”就是“八辈”。“辈”不是辈分的意思，是类。四双、八类（辈），它俩是等同的意思，是说声闻的圣人。

这里的“念僧”是相对狭义也相对原始的义，念的是圣僧。为什么念圣僧呢？决定、欢喜。圣僧于圣道中有真实的果利，他们的存在就意味着法的真实不虚。用今天大家熟悉的话说，这个原理之所以是正确的，因为被这个人的实

验证明了。这就是圣僧的一个意义——他们的存在，就证明了佛法的真实不虚。这个人重复实验，做成功了，你重复不出来，说明你还有什么条件没具备，你该买设备买设备，该去找老师补课去补课。

不仅仅是这样，因为圣人毕竟至少断除了一定的欲界烦恼，他给我们呈现一种身教。还有，圣众是良福田，就像同样都播种，地的肥沃程度不一样，结果也不一样。我们修习布施等等这些善法，所对的对象不一样，其它条件一样的时候，得果当然不一样，圣僧作为众生的良福田，能够给众生培植非常广大的福德。

这样的专精忆念，就是想一想诸贤圣僧们的功德，专心系想的意思。这有什么用？这当然有用。我们在座很多搞教育的，不管是家长还是老师，基本上都希望孩子变得好，那如果他心中没有好样子，他怎样变得好？他心中这个好样子如果不坚固，如果没有感觉，对于他影响力能有多大？为什么我们强调这种榜样教育，让他内心中树立一个好样子？其实就是用这个原理，他心中常常现起这个相，而且是内心认可的，他很容易就会受这个相的影响，他会不由自主地向它趋同，特别是孩子就会不由自主地去模仿。

在座有一些应该听我讲过一个段子吧：有一个十二、三岁的小男孩，他爸脾气特别爆，经常给一个“五指山”。这个孩子被打得又痛苦又气愤，自己心里就暗暗咬牙发誓——“我长大了，坚决不做他这样的人”。结果有一天，这个男孩跟他妹妹两个人在家，他妹妹在跑着玩，不小心把桌上摆的一个摆件给碰掉地了，当然现场可能挺不好。这个做哥哥的小男孩，火腾地就上来了，抡圆了胳膊就要给他妹妹一个大嘴巴，等到抡圆的那一刹那，突然之间现起了他爸的光辉形象，“哎呀！我怎么这么像我爸呢？”。你心里总是呈现什么相貌，人是会受影响的。这在相应的神经科学研究中有生理基础，像灵长类（一些类人猿）和人，有一类神经元叫做镜像神经元，起的作用是类似于模仿，还有同理心、同感这些，与这些生理、心理现象有关系。内心中常常现什么相，特别对于容易受影响的人，他就容易发生模仿行为。孩子相对来说更容易受影响，所以对于孩子来说，成长环境很重要，这就是为什么大家对于“孟母三迁”津津乐道。

佛法中为什么念佛、念僧？有没有一点感觉？这是从自利边说：你内心常常现起佛的相好、功德（特别是功德），念诸贤圣僧（当然不是想哪位师父长得更帅），呈现的是贤圣僧的功德。知道它的意义了吗？对于你们做教育的有

没有一点启发呢？要思考啊！特别是我为什么强调大家要去做一点内心改善的实操（修行），因为你自己没有持续不断地改善的努力，你对于一些细节和一些善巧，很难感同身受。经里不会像我这样说，经里只讲这样的经文，但是你只要去实践、去品味，你当然知道人心的一些奥秘，你当然也可以用这些去帮助自己、帮助别人。

念佛、念法、念僧，这些都是可以修禅定的，念法是可以用来修智慧的。

【(四)念戒，专精系想持戒能止诸恶、成就道品。】

“念戒”也可以——为此而欢喜，心欢喜故，而能安住；等随安住故，得心一境性。念戒可以起到这样的作用。

那怎样想？就是在这坐着想“戒有什么样的作用”。比如说：清净身语意，现后安乐，我有这样的净戒——清净的戒。你只要念到这个，自己内心真的想到这些，你会欢喜，身心清净，随顺善戒。知道自己生命在净化，在随顺戒法、戒品，断恶修善。有这样的专心念戒，自己内心安住、欢喜，也是可以发定的。

【(五)念施，专精系想布施能破悭贪，生长福果，利益一切，而无后悔心及求报心。】

“念施”就是指的念布施，这是在修善法。我们对于道德或者修行有追求的人，多少都修习过布施，但是同样修布施，哪怕数额一样、方式一样、对象一样，得果可以很不一样，为什么呢？因为心不一样。

这里说到念施，在这专心系想“布施能起到什么作用呢？”。破除内心的悭贪，而且有这样福德利益的果报，从世上的好处能够对于受施者有利益，自己内心为此而欢喜，甚至踊跃，很高兴、很满意，内心甜甜的、美美的，很舒服，没有求报的心，也没有后悔的心。

布施而求现世或者后世的果报，布施而产生后悔，这都是常见的事情。有这些，不意味着布施没有功德，而意味着布施功德遭到了打折处理。打折总是好的吗？你是买家，打折好，你是卖家呢？收你钱的时候打折好，给你钱的时候要打折呢？同样的布施行为，心不一样，结果不一样。念施，不仅能够端正布施的意乐，而且能够从布施中得到更大的果报。

从念施的修行中也能够生起善果，念施本身是另外一种修行，它也能够生起善果。这里有一些有意思的事，什么意思呢？我们汉传佛教很多人讲修行、

讲布施的时候，调子唱得太高——“青藏高原”那么高，怎么办呢？这个人都不知道佛法是怎么回事，告诉人家“你要三轮体空布施”。啥叫三轮体空？然后讲一通。请问：初学能做到吗？做不到啊，连无我都没有认识，还三轮体空，步子迈得太大了吧？对于所有人都适用的关于布施的修行是念施，念施是有一个很重要的结果，就是他对于“布施这件事到底怎么样”会有非常清晰、决定的认识，而且会净化布施相应的心，更重要的是他会对于自己曾行的布施产生由衷的欢喜。

当我说到这时候，你们总在想着“我学这个《佛教心理学》，怎么用到我的教育中去”的这些头脑，想到什么了吗？当你带学生做了一些有意义的事，你有让这个意义，通过这一类方式，尽可能扩大它的效果和作用吗？当然，在一般学校里、一般教育机构里，不会让孩子们闭上眼睛来修这种“念”，会怎样呢？会写游记，会写感想，会写心得。如果孩子不是应付的话，他也可以得到二次的意义，但是那种有时候挺难做到“没有应付”在里边。那这里说的“修念”，是我自己要坐下来修，是我自己来修这个念施，是我自己由衷地来这样思惟，然后产生的正面情绪也是由内而发的，这个时候对一个人的影响不一样。大家想不到这个念施有什么好处，“哎呀，我就布施这些，我成天总想着它干嘛？”。懂你为什么要念施了吗？坚固善品，净化自心，增长喜乐，令得果更加增广。

何乐而不为呢？你就算修过布施，或者其它善法，你对这一法相应的心真的那样稳定、那样清晰吗？不一定，也不一定那样清净。通过这样的修行，有这些好处。

【(六)念天，专精系想诸天成就善业，感得胜身，众福具足；我亦如是修善业，感得如是身。】

这特别对于对死亡有恐惧的人有用。在印顺法师《成佛之道》里说：“心性怯畏者，佛说应修念”。说的就是修这样的六念——佛、法、僧、戒、施、天。为什么呢？想到佛、法、僧的功德就像光明一样，就照亮了自己的心；想到自己有这样的戒、有这样的布施、有这样善业功德，也能够生到这样的善趣，受这些喜乐，内心由衷地感到安稳和欢喜，那还有什么好怯畏的呢？有什么好担心的呢？有什么好皱着眉头、愁眉苦脸的呢？感觉自己像一只奔腾在希望的田野上的小鹿。这是说念天。这种“念”也可以常常这样系念、修习。

也不要说“我不求人天福报”。对于初学，特别是对于世间这些五欲事还很在乎的人，一上来就说“我不求人天福报”，不真实。你连人间这点破事还这样在乎，说“不希求人天福报”，对于自己不够诚恳。人间这点事情，我说一句话，大家不要在意——“对于天人来说，就是猪圈里的勾当”。谁闲着没事到猪圈里去滚三滚？（众笑）这配合回答之后，就变成了脑筋急转弯。

我们知道这样修习有这样的利益，了解它里边的原理，也是可以善巧运用的，不管是自己还是帮助别人。

【(七)念休息，专精系想于寂静之处闲居，屏息一切缘务，修习圣道。】

不是说“我不上班了”，这指的是比丘要远离愤闹的意思，到寂静处住的意思。这个“休息”是出家人要跟这个欲尘滚滚的世间保持距离，不受打扰的意思。要远离愤闹，独居静处，专精办道，是这个意思。这样地念休息，这对于出家人的修行是有必要的，常常想：“我要远离愤闹，闲居静处”。有这样的受用，有这样的喜乐。

【(八)念安般，专精系想，摄心静虑出入息，觉知其长短，除诸妄想。】

安般就是 anapana，指的出入息。我们从前带大家禅修的时候，讲持息念 anapana-sati，或者叫入出息念，sati 就是“念”的意思。这个大家反而懂，专精系想于呼吸。这个不多说了，从前禅修营说很多，大家也相对熟悉。

【(九)念身，专精系想此身为因缘假和合，发毛、爪齿等无一为真实常住者。】

这个“念身”，应该说念了身的和合相。也念了身的没有净妙可乐相，也念了身的无常相，统称叫念身。你从这些角度来观察身，身是这样假和合聚，是这样无常朽坏的聚，是这样没有净妙可乐的和合。这样来思惟，常常这样周遍观察身。“周遍观察身”，不要念一合相，回头想镜子里的自己，那叫自己抓着这个一合相，那不叫念身。念身要像这里说的，想一想这个色身都是什么和合的？发、毛、爪、齿、皮等等，一一地来思惟都是什么相，有没有什么净妙可爱，有没有什么常恒可得，这样来念身。

这样念身有什么好？可以破除关于自身的想颠倒。请问：你头脑中的我自己，什么样？肯定很好——这就是典型的自我感觉良好。这里的修行，更偏向于出家的修行，或者是向于解脱道的修行，至少是向于离欲的修行，我不多说

了。

【(十)念死，专精系想人生如梦幻，不久即将散坏。】

有一些法友也在听《阿含经故事选》，前面有讲过“念死”的故事。“人命就在呼吸之间”，总觉得有好几十年等着我去过，或者为此欢欣鼓舞，或者为此垂头丧气——你都想多了，不一定的，人命就在呼吸之间。这里也不多说，这相当于说对于“死无常”常常思惟、系念，在佛经中把这种修行叫做“死随念”。

到这为止，结合《增壹阿含经》对于“十念”做了一些介绍，这都是相应的缘念的境界，也就是念心所可以用的境界，用来做正确的修行。这个“十”只是举例而已，并不只是这些，刚才我也结合其中个别的，对于“一般的教育或者是个人内在养成，有什么启发”略加说明。可不是只有那些才对于教育或者人的内在养成有启发、有帮助，我只是没有特别每一个都结合例子去展开。大家学《佛教心理学》，要了解所说的这个心所相貌是怎样，作用是如何，怎么用生命改善的实践中去——首先是我自己，如何用到我自己生命改善的实践中去，最好自己有所体会；再结合自己的实操来说“我怎样运用这个来帮助别人做生命的改善”，好的教育就是帮助人做生命的改善的。如果我们不知道身心的奥秘，这件事情做起来总是有一点盲目性、随机性；如果知道了，有的放矢，那当然会更好。这是今天要跟大家一起学习的内容。

有没有什么问题呢？如果没有更多问题，我们一起合掌来回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

【佛教心理学问答十六】

56、“心起，必与念俱”的心是指什么？

学员：法师好！“心起，必与念俱”的这个“心”，应该不是指我们的心脏，那么它指的是什么？这个心和念，是不是都是在我们头脑中发生的？还是说一个在身体，一个在头脑？

法师：当你这样问的时候，你前面的课听得少，是吧？问的是：“心起，必与念俱”的这个心，到底指的是什么？

可以简单地说，这个心指的就是意识，特别就有部来谈的时候，这个心不是别的，就是意识。今天很多人把这个心说得很神。你说得这么神，完全脱离生命经验，有什么意义呢？那不变成玄学嘛。佛法不是玄学，佛法是基于身心的现实，向于如实知见的（也就是无漏智慧）。所以不要輕易地采取一种不那么脚踏实地的解释，比如说指向某一个无法去验证的实体，那对于佛法是没有意义的，那意味着形而上学，那意味着妄想。

真正的佛法，都是基于生命当下的经验，基于当下生命的事实，向于如实知见，这就是佛法所谓的如实观察。由如实观而生起如实慧，由如实慧而尽断过去的颠倒（无明）和烦恼，而得证寂静涅槃。这是佛法很简单的修证，没有那么神奇，或者说它的神奇跟一般人的想象不一样。

至于说“心到底是什么”，简单地说；这里的心就是指意识。心的本质是什么？如果从缘起来说，心（或者说识）都是根、尘和合的产物，这在前面讲触心所的时候就引经说过。根、尘和合生识，这个识也可以就相应的根、尘而命名为眼识一直到意识。说一切有部是六识说，所以他这里说的心就是指的意识，没有别的意思。这个问题先回答到这。请讲！

57、有关曾习境的问题

学员：师父！刚才讲到曾习境的时候，您说是“能够现起来”，就是能想起来的意思吗？

法师：对！当我说“现”的时候，难道不更直接吗？比如这个人二十多年没回中国了，生活的地方也没有什么地道的中国饮食，终于回来一趟。不要以为二十多年没回来是很神奇的事，因为中国过去历史上的一些情况，过去老华侨有这种事情。到自己家乡喝了一碗豆浆，吃了一根油条，然后泪流满面——

就是一直呈现的那个味道，现在这个经验和他心里现起来的那个味道的相完全符合。当然这个味道是复合的，有气味，也有舌所带来的味觉——鼻嗅香、舌尝味；当然还有身觉触，比如说热度，比如说口感等等这些；当然也有眼见色，比如豆浆的颜色，油条炸到什么火候。我说这个“现起来”，不光是以眼色为缘的经验呈现，你像味道、气味、身触的这些经验，不都是曾习境吗？

还有人曾经有一次供养我，我们这边特产的那种软枣子，山里的，我有接受。这位法友也知道我的家乡就在这边，就谈一些所谓童年记忆的问题，说：“童年记忆有时候就是一种味道”。我说这个大家明白吗？因为那个可能只是在小时候，比如说春游的时候碰巧吃到了，或者是街上很少能买到，碰巧买到吃到了，现在一吃，那个久违的味道的记忆调动起来了。这个不是特意去想的，所以我说“现起来”。

记忆有时候是搜肠刮肚想出来的，有时候是自己跳出来的，有的时候是条件触发跳出来的，所以我说“现起来”这个，好像更普遍一点，可能是我们主动在记忆库里搜索给调出来的，也可能是因缘触发自己跳出来的等等。

学员：法师！您刚才说心持续在一个境上叫专注，比如你想的这个味道，都不需要专注，因为它都过去了。

法师：她刚才复述我的话说：如果数数地把这个曾习境现在前，心就会在这个上安住，会有心一境性。你是在复述这个，我是说过这话。但是你说“想一下就过去了”，这不叫“你数数地把这个曾习境现在前”。什么叫把这个曾习境数数地现在前？现起来，然后你都感觉不到间断，就好像心一直在这个味道里。你真这样，发展出来心一境性是可能的。当然，我不建议去想好吃的，那样容易引贪，当下就坐不住了，打着飞的全国去找。

学员：是不是说专注的前提就是能念起来？

法师：这个“念”就是心忆念的能力，你要想修定，修“心一境性”，心要是没有这个能力或者这个能力薄弱，那可难。持息念把心安住在呼吸上，或者是大家修慈心，或者类似修不净观等等，这些其实都是于自己曾习的境，把它举起来的意思。特别修不净观，是很显然的例子，把过去看到的色身不净相，甚至是色香味触都举起来，或者一一举，或者是和合地举起来，心安住在这个上观察，这是在修不净观察，或者叫做不净想。

我们修止观，方便很多，你比如说，修十一切入里的白遍，这个人怎么修

呢？心里现的是白色的相，我们不谈它内在机制，总之是眼缘色的一种经验，然后把它举起来，可能还伴随着自己的想象，因为他要把这个“白”周遍。但毕竟是他曾习的境，他把这样曾习的境举在心里，心里就是这样“白遍满”的相，安住在这个相里。所谓的“安住在这个相里”的意思就是，这个相一直在，也就是这个念对于这种曾习境的明记不忘一直在，就是靠着这种念安住在这里，然后他修白遍入定。我这是举了一个例子，后文还会举，你这个问题挺好，稍后会说。

58、打坐能否增强注意力？

学员：法师！是否可以通过打坐、冥想增强注意力？

法师：其实在前面心所里说过，注意力的引申、投注，那是“作意”，这里强调“念”。在你运用念的时候有没有作意呢？是有作意的。作意是遍行，不要以为这里没有作意。包括刚才说把这个相现起来有没有“想”啊？有。那你说“增强注意力”，是可以。这里从念心所的角度强调，也是有它必要性的，因为你想专注在同一个相上，这就需要由念引发的“定”。你这个念心所把要现的相，一而再、再而三地举起来。说这个“一而再、再而三”，不要想的很大的生灭相，如果修得善巧，就是这一个相好像一直没动，这叫做“数数现前”。这个时候心专注在上面，当然能增强注意力，还能够发展出来心一境性，就是后边说的“定”。

至于说“打坐、冥想”，这都是一个个的词，没谈如何用心。打坐，完全可以在开内心的运动会；冥想，完全可以在看电影——这就是一些人的期待。但是，为什么打坐、为什么冥想？要干什么？为什么打坐和冥想可以做成这个？你要干的那件事又有什么价值和意义？——这是要抉择的。讲《佛教心理学》，一开始不是上来就讲心的活动的。大家想一想我们讲的什么？真正进入正式内容的时候讲的是“有情概说”——人（或者说有情）是怎么回事，然后才能够认识到心在其中扮演的角色，以及我们可以通过对于心的认识和调整做什么。这是这个系列说下来，到这为止，我们谈这些细节变得有意义的前提。如果这些不知道，我们谈这些细节有什么意义呢？你对于战略不了解，过早地沉溺于战术，是一种失策。这个问题，你可以去看一看前面谈到的事情，以及一些相关材料，来做个把握。

佛教心理学 22——别境心所·三摩地

各位法友：

大家下午吉祥！又是一个秋天，又是一期新的佛教心理学的共同学习，今天我们开始学习别境心所中的第四个——“三摩地”心所，大家更常见到的说法叫作定心所。

（五）别境心所之定心所

别境心所，唯识说有五种：欲、胜解、念、定、慧。所谓的定心所，音译是三摩地，为什么在这写成音译的词？首先我们来看《大乘广五蕴论》中的说明。

1、《大乘广五蕴论》——定心所的体相、业用

【云何三摩地？谓于所观事，心一境性。所观事者，谓五蕴等，及无常、苦、空、无我等。心一境者，是专注义。与智所依为业。由心定故，如实了知。——《大乘广五蕴论》】

三摩地是音译（梵文词 samadh），指的是我们内心对所观察的对象有这种专注性——**谓于所观事，心一境性**。简单地说，就是将心集中于对象，这样的精神作用叫作三摩地心所，或者叫定心所。这个定（三摩地）是不是我们常说的禅定的定呢？这个可以先跟大家简单说，三摩地心所包含了绝大多数禅定，但又不是跟我们常说的禅定完全一样，稍后会说没包含哪些。

我们一般人（就是没有禅定的状态、没有禅定的人）有没有内心专注于某一个对象的情况呢？比如我现在用激光笔的红点投射在幕布上，大家如果看到它，内心专注于彼，就有专注力。这种心一境性，也是这里所说的作为别境心所的三摩地心所，不仅仅包括禅定，也包括欲界散心下的这种专注性。

“心一境性”这个词，大家不一定熟悉，浅近地解释就是内心的专注性，专注在一境上。如果说得稍复杂一点，就是心具足安住一境的状态和能力。

“所观事”指的是什么呢？可以是任何能被缘虑的对象，下面所举的是随顺于佛法修习的所观事，不是说三摩地心所（定心所）的所观事只能是这些。随顺于佛法的**所观事者，谓五蕴等，及无常、苦、空、无我等**。我们前面有说过五蕴都是指什么，在“有情概说”里讲过，讲“胜解”的时候也引经文说过。比如“色如聚沫、受如水泡、想如阳焰、行如芭蕉、识如幻境”，这样一一地

来观察五蕴，观察色、受、想、行、识，这个“观”是指的心投注于彼，像这种就是以五蕴为对象的观察。这是一种，不意味着只能这种。像我们大家做过禅修的练习，观呼吸那个时候，呼吸就是所观境，在呼吸上有了心一境性，叫作在呼吸上有定心所，或有三摩地心所。但是当这样说的时候，是不是意味着有禅定呢？作为别境心所的三摩地（定）是通于定心、散心的，散心的专注也可以有三摩地心所。比如前一阵有举行慈心禅的修习，以慈为培养对象，引发慈心，安住于彼，那个时候是不是一种所观境呢？是的。如果在慈心上得了心一境性，也叫作在这个上有定心所，或者三摩地心所。

这样说一说，大家是否觉得亲近一些呢？包括我们很多是做教育的，说：“这个孩子注意力不集中”。什么意思啊？你把这句话换成佛法术语就叫作“这个孩子定心所比较弱”，或者“这个孩子定心所需要加强”。怎么加强？观呼吸——平静的第一堂课。这样来说五蕴，大家有一个认识。当然，五蕴可不仅仅是偏于色法的或者是偏于意象的，可不可以是受？可以。比如从前带过一次四念处的禅修营，四念处的修习对象是身、受、心、法，这个其实跟五蕴是可以互相摄取的，并不是超出五蕴，只是从另一个角度来说正念的对象而已，那些也都是五蕴所摄。

“及无常、苦、空、无我等”，这是观察什么呢？这是开始进行偏向于本质的观察，或者说得更明白一点，用法相的术语说，这是在做有为法的共相观察；前面的五蕴——色、受、想、行、识等，叫作自相观察。什么是共相呢？一切有为法是不是都是无常的呢？是的，一切有为法都是无常的，没有常可得。这个无常就是有为法的共同特征，这个共同的特征叫作共相，是有为法共同的相貌、共同的特征。

佛法说“有漏都是苦的”，或者说“诸受都是苦的”，什么意思呢？你从苦苦、坏苦和行苦的角度来观察，虽然单纯从身体感受、心理感受上有苦有乐，但是那个乐的感受是无常变化的。当这个好事被破坏了，那是一种苦相，好事挽留不住是一种苦相——这是从坏苦来说明乐受的苦性。乃至说从无常——迁流变化这种逼迫，来说明不苦不乐受的苦性。这是在一切实受上都有的共同特征，这是苦的共相。

无我的共相是说，一切法上都没有“我”，从前在“有情概说”那讲到缘起、讲到无明，谈到过一点无我的事情，这里不展开说了。

空指的是什么呢？在这些共二乘的法相中，一般把它解说为无我所——我既然是空的，那我所也没有实性。这些是一切有为法上都有的共相。

色、受、想、行、识，你会搞混吗？如果你经过了一定的训练，对色受想行识就搞不混。为什么呢？色是物质，受是内心的感受。一个是物质的，一个是精神的，它们很明显各有各的特征。包括想是取相，也能够看到它的显著特征。某一法它自身的特征，这叫作自己的相貌、自己的特征，叫作自相。五蕴——色受想行识，我们搞不混，是因为我们能够基于法的自相，去做认识、去做观察。前面说的“所观事”，五蕴谈的是自相，无常、苦、空、无我谈的是共相，抽象地说，所观的可以是自相，也可以是共相。这是随顺佛法修习说。

广泛地说，五蕴概括了一切有为法，既然概括了一切有为法，就意味着我们一般人所有的所观境都被包括在内。我们作为一个凡夫除了缘对有为，还能干什么呢？干的就是这些事，所以当说到“谓五蕴等……”的时候，我们应该知道，是包括了一切世间。这是说，可以更广泛地从共世间的角度来看这句话，这是讲“所观事”这个词。

心一境者，是专注意。后面有解释，是“专注”义。佛法里有一些词，如果没有跟它熟悉，会觉得很生僻，很不好理解，熟悉之后发现它其实也挺恰当的。什么叫专注？心在这两个东西之间跳来跳去，能叫专注吗？不能。心如果始终在一个对象上，老老实实待着，这叫作心专注性。所以大家来理解心一境性，可以简单地跟我们熟悉的词汇——“专注”，做一个对应。到此为止，是介绍了三摩地（定）心所的相貌。

那它的作用是什么呢？**与智所依为业。**它会引发智慧，或者说，它可以给智慧做基础、做凭依。不是说必然引发智慧，它可以给智慧做凭依。这个智慧，就是我们在下一个心所中要学习的内容，这里先做一点剧透：这个智慧不仅仅是指佛法的智慧、不仅仅是指如实的智慧、不仅仅是指随顺胜义正确的智慧；它也包括了可以是错误的情况。什么意思呢？我们来简择这个法是什么情况。说得简单一点，比如大家看这只激光笔投在幕布上的光斑是什么颜色——红色。这个过程，你是有判断的，是红色还是绿色？但是这个简别，有可能出错是吗？只要发生了这种简别，有了判断，就叫作慧（或者说智，下一个就是慧心所，在这里说“智”是一个意思）。不一定说必须判断对了才叫慧，慧可以通于“正知”和“邪慧”，你正确地认识、错误地认识，毕竟都是有了抉择。这是说慧可以正确，也可以不正确；可以是随顺于佛法的，也可以是世间的。

“与智所依为业”，可以给慧心所做依凭、做依靠。这是谈三摩地心所（定心所）的作用。

为什么它能起到这个作用呢？如果就佛法的智慧来说，**由心定故，如实了知**。因为内心稳定，随顺正理去观察，能够如实照见，获得正确的抉择。但是在这要强调一下：不是有了禅定就一定有智慧，不是有了禅定就必定有正确的智慧。在释迦牟尼佛成道之前也有很多修行的传统，包括佛陀自己独自修行之前，曾经跟外道的两个老师学过当时最高明的两种禅定。当时也有人修习禅定，但并没有人获得后来释迦牟尼佛所觉证的那种智慧、真理，这说明“定”并不是“慧”的充分条件。不是有“定”必然就有“正慧”，可能有，也可能没有。如果没有闻思慧做基础，除非你是辟支佛的最后一生，除非你是菩萨的最后一生，要不然没有办法。

我从前也常讲，禅定是共世间的，有一些其它修行传统也可以有。比如说这个基督徒他充满了慈爱地祈祷“希望每一个人都能远离伤害，每一个人都能有平安喜乐的生活”等等……他在干嘛？他在修慈心啊！他在这里稳定地修习，最后有没有可能得禅定呢？有。那他向谁祈祷呢？向他内心中的上帝。他在之前是以这样的影像熏习他的心，等他禅定现起的时候，他就很可能在定境中呈现或者是一个光像、或者是人像、或者是不以具相出现的，但是他感觉是一个存在，一个非常鲜活、非常有力量、能给他带来非常深刻隽永生命体验的存在。然后他形成的智慧判断、抉择判断是什么呢？“上帝出现在我心里了！”甚至得出结论“上帝是爱！”因为他觉得自己是充满慈爱地这样祈祷，然后上帝出现在他心里，跟他的慈爱融为一体——这样的抉择就是错的。所以不见得依定发的慧，都是正真的、都是如实的。想要有依定而发正慧的结果，对于我们不是独觉根性、不是菩萨最后一生的人，是要做好佛法闻思基础的；有这个基础，才可能基于正定引发正慧。这是对于《大乘广五蕴论》中三摩地心所相应文的简单介绍，没有特别广地展开。

下面对三摩地这个词，做一点更进一步的说明。

2、调心之暴，直心之曲，定心之散

【三摩地为梵语 samadhi 之音译，又作三摩提、三摩帝，旧称三昧。意译为定，调直定，正心行处，等持。】

三昧你们熟悉吧？说这个人“甚得个中三昧”，什么意思呢？他获得了这

其中的奥妙之处，他把握了里边的窍诀，叫作“他得个中三昧”。但这是从我们佛教用语中引申过去的，跟这里三摩地或者三昧本来的意思已经不太搭边了。如果意译的话，意译为定，调直定，正心行处，等持。

【心定于一处而不动，故曰定。调心之暴，直心之曲，定心之散，故曰调直定。正心之行动，使合于法之依处，故曰正心行处。】

叫“定”是因为什么呢？指的是**心定于一处而不动**。心定在一个所缘上不动摇，不起起伏伏。从这个意义上，三摩地译为“定”。为什么叫“调直定”呢？“调”指的是**调心之暴**。没有训练的心很狂野的，特别当我们发火的时候，那个心很狂野、很粗暴。那心如果善巧地得以调柔的话，它不会是那个样子，离开粗暴相、躁扰相，心调柔下来、安和下来，这叫“调心之暴”。

“直”指的是**直心之曲**。一般没训练过、没有调伏的心不够质直——质朴而正直，这个“质”是接近于本真的意思。我们很多人觉得自己活得很真实，表现就是有脾气就发，这个不是真正“质”的意思。为什么说一般的心不够质直呢？因为我们的内心不够真实，不肯看清内心的相貌，不肯接纳当下的生命。你们在禅修营常常听一个关键词叫“接受”：你接受它，不用排斥。比如说腿疼，为什么要排斥呢？身心柔软地接受它、面对它。你不肯面对，谈什么真实？谈什么质直呢？看清它，面对它，接受它。特别是对于“生命中到底有什么、没什么”，我们内心中往往是曲的，甚至充满了曲、障而不是质直的。这是什么意思呢？人自我感觉良好，不能如实看清身心的情况，这就不是质直。质直其心，是怎样就是怎样，没有任何情绪的倾向，没有任何抓取或排斥、欢迎或抗拒。这是直心之曲，这是调直定的“直”。

“定”指的是**定心之散**，这个大家就熟悉了。特别是打过坐的，就能看出这个心总跑，总跑怎么办？跑多远都请它回来嘛。就像那猴子一样，你刚拴在柱上，它恨不得给你演一出大闹天宫。但是，如果这个柱子扎得够稳当，这个绳索够结实，猴子慢慢地就被调伏了。调心也类似这样，刚开始让它专注一缘，它不乱来吗？这个心一定要上窜下跳，就像猴子一样。但是你不抛弃不放弃，持续努力，慢慢就老实了。老实之后，这个心安定了，就会发生很多进展。这说了调、直、定三个字合在一起，**故曰调直定**。

还有一个译法叫“正心行处”。什么意思呢？**正心之行动，使合于法之依处**，就是调整这个心，从前不够正、不够直、不够平，现在使它正过来，符合

法的依处。像前面说的五蕴之别相，以及无常、苦、空、无我这些共相，这些都是合于法之依处，**故曰正心行处**。这是谈三摩地这个词的几个不同意译。

再强调一下！三摩地是通于定心和散心的。什么叫散心呢？你在禅定发生之前的心，都属于散心。虽然是散心，你做的这些努力跟平时内心状态一样吗？不一样，内心变得调柔了，变得稳定了，变得专注了，变得开放了，甚至有喜乐发生。可以说“我还没有禅定，但我有三摩地”（众笑）——终于知道自己有什么了，还是要欢喜的。这是谈这几个意译。接下来要特别跟大家强调“等持”这个意译。

3、简别三摩地（等持）与三摩钵底（等至）

【等持，“等”指离开心之浮（掉举）沉（昏沉），而得平等安详，“持”则指将心专止于一境之意，此即为将心止于一境而不散乱之状态，称为心一境性。通于定心、散心，而不通于无心位。若在散心位而心专注于一境即非禅定之“定”。】

“等持”这个词是三摩地的一个意译，大家一定要掌握，如果学三摩地心所，你只记住一个“三昧”或者“定”，你在专业性上还差了一些，至少要知道“等持”这个词。

“等”指离开心之浮（掉举）沉（昏沉）。心的浮沉是指什么呢？作为一个初学禅修的人，一上座，心要往所缘上安住，但是因为过去心不习惯于这种一境性的状态，它会怎么样啊？要不然就到处乱跑，这是散乱、掉举，叫作“浮”；要不然往那一坐就开始点头——昏沉，这是“沉”。这个心不是过于漂浮，就是过于沉昧，这是一般不得力的状态。但是如果不断地调整，跑了就柔软而决定地再放回来，内心没有任何沮丧、不满意，也没有任何负面的情绪。昏沉，甚至没等它发生，马上就做一些内心的调整，或者是不影响他人的身体调整，像睁眼等等。在“浮、沉”中这样慢慢调心，令它慢慢地离开沉与掉。大家知道阻尼运动吗？如果是一个抽象线型，类似于波浪线，但是震幅越来越小，最后在中线上。调心就像阻尼运动一样，最后终于拉直线了，这是指的离开心之浮（掉举）沉（昏沉），叫作“等”。

什么叫“持”呢？**“持”则指将心专止于一境之意。**心如果离开了沉、掉，是干巴巴没有味道吗？你打坐很清明，不散乱也不昏沉，很放松很柔软，温暖地安住所缘的时候，是不是很安详很舒服啊？就是这里说的——‘等’指离开

心之浮（掉举）沉（昏沉），而得平等安详，‘持’则指将心专止于一境。

此即为将心止于一境而不散乱之状态，称为心一境性。这里之所以没有特别强调不昏沉，是因为“将心止于一境”是一个清明的状态，昏沉是味劣的状态。这个称为“心一境性”，用我们熟悉的话说就是“专注”。大家从自身的经验和教育子女或者学生的角度看，这个专注力是否重要呢？还是重要的。如果这个学生的专注力特别差，意味着什么？你跟他说话，他都摄入不完整。他不是有意忽略你的权威，在你不打他的情况下，他没有办法专注起来（但还是不能打）。

这里说**通于定心、散心，而不通于无心位**。四禅八定对应的叫定心，大家记得我们前面谈遍行的时候谈到了这些情况。欲界相应的是散心，或者是色界天人，比如说初禅天的天人出了禅定的状态也可以是散心。这里没有约界别说，是约心的状态说。定心或散心，都可以有等持，都可以有三摩地。但是不要忘了，这里说三摩地是在说心所，是心所的话，可不可以通于无心位啊？什么是无心位？我们之前有说过，熟睡无梦、昏厥、灭尽定、无想定、无想天，这是唯识所说的“五无心位”——我们欲界散心凡夫有可能经验到的，或者说只要努力都可以经验到的。像熟睡无梦和昏厥，这个是无心位，用今天的话说就是识暂时停止了活动。但是心所是识的活动、识的状态，心所离不开识的活动，如果在这个状态，没有了心识的活动，会有心所吗？不会。三摩地（定），这里谈的是别境心所，既然是心所，它要“恒依心起，与心相应”的。如果在这个状态下没有心，那会有心所吗？不会。所以大家就知道为什么“不通于无心位”，它要通于无心位，还是无心位吗？不是了。只要确实是无心位，那就没有三摩地心所。

（学员：师父！那是不是所有的心所都不通于无心位？）对啊，但是这里之所以要特别说明“等持不通于无心位”，是因为下面跟它有关系的另外一个状态是通于无心位的，所以在这要特别强调。你这个问题虽然是问：“是不是所有的心所都不通于无心位？”但其实你问的是：“为什么前面讲了那么多也不说，单独在这里说呢？”那是因为后面要跟这个做一个对谈。

下面有一句强调：**若在散心位而心专注于一境即非禅定之“定”**。在这，《大乘广五蕴论》里用的是音译的三摩地，没有直接翻译成定。三摩地有若干个意思，其中“等持”这个意思就比较明显地通于定、散。你如果只用“定”，对于很多人来说，就觉得它是只与定心相应的。所以有时候一些名词上的计较

还是有一定意义的，特别在学法相的时候。

【三摩地与三摩钵底之简别：三摩钵底（梵 samapatti），意译为等至，通于有心、无心，而且仅局限于定心（包含有心定、无心定）】

这就是刚才说要加以简别的另外一个名相叫“三摩钵底”，是梵文 samapatti 的音译，意译为等至。等至是什么意思呢？说得明白一点就是禅定本身。为什么叫等至呢？“等”，前面说过了，离开了浮、沉，心平等正直而住；基于这个到达的那个东西，这是“至”。到达了什么？到达了禅定。等至就是禅定，**通于有心、无心**。为什么？因为有无想定，因为有灭尽定。既然等至就是等于禅定，它当然是有“有心定”和“无心定”。

无心定就是，在这个禅定状态下，识的活动暂停了——灭尽定是离欲的圣者有的定；无想定是修习令心不起受、想，不是基于无漏智慧，不是圣者修的，这样得的禅定。受、想要不起的话，会有后面其他心所吗？不会。因为受、想是遍行，离开了它们的辅助，其它心所没办法活动的。

而且仅局限于定心（包含有心定、无心定），这个要注意。这是等至的意思，就是三摩钵底。那三摩地叫等持，跟它不一样。如果我们用表格看一下更清楚。

	有心	无心	定心	散心
等持	✓	✗	✓	✓
等至	✓	✓	✓	✗

三摩地也就是等持，它是通于定心、散心，但是不通于无心位，只是在有心位有。等至是禅定，肯定不通于散心，定心肯定有。在定中可能有心，也可能无心；可能有识的活动，也有可能识的活动暂停，它都是通的。为什么在这抉择一下呢？实在说，大家如果把这一块学清楚了，那在这一点上，如果去阅读佛教的经论，就会避免一些迷惑的地方，在一些探讨中也可能会避免一些错误。你真的把这个掌握了，其实在这个局部上，你具有了一点专业性——专业性就是这样一点一滴建立起来的。

这是三摩地与三摩钵底的简别，它们还是有重合的地方，在有心定是两个都包含的情况。那有没有是等持而不是等至的情况啊？散心中的心一境性，那是等持而不是等至；那有没有是等至而无等持的时候呢？无心定。这样它用两个名相来对应不同的状况，还是有意义的。其它的情况，可以又是等持又有等

至，那是什么呢？（学员：有心定）所有有心的定。“有心”和“定心”合在一起说明什么？是在禅定状态，而且是有识活动的禅定，那就是有心定。所有的有心定是既有等持又是等至。

等至并不是一个心所，等至如果是心所，可以通无心吗？（学员：不能）不可以。等至说的就是禅定，用法相的话说，禅定的体叫等至。我比较不愿意用“体”这个字，让人想到一个硬邦邦的实在的东西，但是这样说大家容易理解。

【又三摩地，三摩钵底……名有宽狭。三摩地名，目心数中等持一法，通摄一切有心位中心一境性，通定散位。然诸经论，就胜但说空无愿等，名三摩地。三摩钵底，通目一切有心无心诸定位中所有定体。诸经论中，就胜唯说五现见等相应诸定，名为等至。——《瑜伽师地论释》】

这是刚才谈的三摩地和三摩钵底之间的宽狭，出自《瑜伽师地论释》。又**三摩地，三摩钵底……名有宽狭**。这两个名字就是“等持”和“等至”，是有宽狭的，就是适用范围的不同。**三摩地名，目心数中等持一法**。“目”是古汉语的用法，就是“指什么”的意思。“心数”就是心所，因为它有不同的数目多少。“三摩地名，目心数中等持一法”，指的是心所中等持这一法是三摩地。

通摄一切有心位中心一境性，通定散位。看过前面表格，大家很清楚了，这是三摩地（也就是等持）摄一切有心位中的心一境性。所有有心位中的心一境性都叫作等持，包括了定心和散心。等持只缺一个无心位，所有的有心位，不管是定心还是散心，只要是心一境性，都叫作等持。

然诸经论，就胜但说空无愿等，名三摩地。我敢打赌，这句话你看得半懂不懂。“然诸经论”，指的是佛法中这些经论。“就胜但说空、无愿等”，你知道这个“空、无愿等”的“等”指的是什么吗？指的是所谓的空三昧、无相三昧、无愿三昧，他举了头尾，中间略了“无相”，空、无相、无愿，这是三三昧，也就是三种三摩地，又叫三解脱门。三三昧，如果就门说叫三解脱门；如果就三摩地来说，叫三三摩地；中国古时候把它扼略成了三昧，叫三三昧。空、无相、无愿这三种三昧、三种三摩地。为什么经论中只在空、无相、无愿上用三昧或者三摩地或者说等持这些名字呢？因为“就胜”，是就它们的殊胜功用来说的。为什么？从此走向解脱。什么叫解脱门呢？从此门入于解脱。空、无相、无愿，这个三三昧，或者三三摩地、三等持。在这个上称为三摩地，是

就胜来说，把空、无相、无愿等称为三摩地，清楚了吗？

三摩钵底，通目一切有心无心诸定位中所有定体。“三摩钵底”名为等至。“目”还是指“指的是什么”。“通目一切有心无心诸定位中所有定体”，通指在一切有心无心的，所有定位中的定体。“定体”，不是心所，前面的等持是心所。所有有心状态下的一境性，不管是定心还是散心，都叫作等持，那是一个心所。这里的三摩钵底，是不管有心无心的定，它这个定体叫三摩钵底，叫等至。想一下前面的表格，三摩钵底或者说等至，不通于散心，因为它就是指的诸禅定，一切禅定都叫等至，都叫三摩钵底，所谓的“定体”。

诸经论中，就胜唯说五现见等相应诸定，名为等至。像有部和唯识的一些论，谈到五种现见等至，是跟不净观察有关而引发的，为什么呢？因为那个从修行的殊胜作用上特别强调这五种现见相应的诸定，叫五现见诸定、五现见等至，是跟不净观相关的。

这是《瑜伽师地论释》里面来简别三摩地、三摩钵底，配合以上面的说明和表格，希望大家对于作为心所的等持和作为禅定的等至，有清晰的了解。

4、唯识与有部的辩难——定是遍行还是别境

下面来说一说三摩地这个心所的归类等等事宜：

【说一切有部以三摩地为十大地法之一，与一切心、心所法相应，通于定、散，亦通于善、恶、无记之三性。——《成唯识论卷 5》】

在说一切有部中也谈三摩地这个心所，但是在心所的分类中把它分到了大地法中。还记得吗，说一切有部的“大地法”对应于唯识里边分类的哪一类？遍行。就像大地支撑一切一样，一切心所（心的活动）都离不开这些大地法，在唯识中叫作遍行。换句话说，如果用唯识相应的概念来说，有部认为三摩地是遍行。稍后我们会有分析，会看到唯识的一些辩难。

既然是遍行，或者说既然是大地法，那就与一切心、心所法相应，这没问题吧？既然是遍行，是大地法，那当然也通于定心、散心。通于无心吗？不通，因为那没有识的活动。亦通于善、恶、无记之三性。既然是大地法，是遍行，必然通三性，这是说一切有部的看法。唯识跟它最不相同的就在于将它归入于哪一类心所中。下面这些“通于定、散，通三性”没问题，我之前也说了，它可以是观察好的——心所缘的一境性的对象可以是好的；也可以是不好的。五

蕴里确实有这样善恶的不同。问题就在于：有部认为是大地法，而唯识认为是别境。这是如何展开的呢？为什么会有这个差别呢？我们来看一下《成唯识论》里对于三摩地心所的一些讨论。

【云何为定？于所观境令心专注，不散为性，智依为业。谓观得、失、俱非境中，由定令心专注不散，依斯便有抉择智生。——《成唯识论卷 5》】

玄奘法师在作《成唯识论》的时候，对于这个心所，直接写成了中国人熟悉的说法“定”。云何为定？如果对应前面就是“云何为三摩地？”于所观境令心专注，不散为性，意义上没差别，前面说是“一境性”，这里说“专注、不散”。智依为业，还是没有差别，都是智生起的凭依。

谓观得、失、俱非境中，得、失、俱非指的就是善、恶、无记，五蕴（自相），或者是所谓的共相是可能有善、恶、无记这些的。由定令心专注不散，依斯便有抉择智生。为什么能够为智慧生起的凭依呢？这是因为在心观察善、恶、无记性的时候，有定心所使心专注于这个境上，不散动，既不沉也不浮，从这里会有简择诸法的智慧生起。当然，这个“简择”可能是正确的，也可能是错误的。到这还只是在谈定义和为什么说它有这样的作用。下面就进入了跟其它宗派的辩难，首先是跟说一切有部的辩难。

【若不系心，专注于境，便无定起，故非遍行。有说：尔时亦有定起，但相微隐……若定能令心等和合，同趣一境，故是遍行。理亦不然，是触用故。若谓此定令刹那顷心不易缘，故遍行摄。亦不应理，一刹那心，自于所缘无易义故。若言由定心取所缘故遍行摄，彼亦非理，作意令心取所缘故。——《成唯识论卷 5》】

首先《成唯识论》自己来说三摩地心所为什么不是遍行：若不系心，专注于境，便无定起，故非遍行。什么意思呢？如果不把心给绑在这个境上（挺暴力的是吧？当然，我是白话翻得太暴力了），就是如果不把心安住，令它专注在这个境上，那不会有定心所现前。换句话说，它不是总有这种专注性表现的，所以它不是遍行——这是唯识的说法。

“有说”，有部持的是这种观点。或许从今天的学术规范看，这里“有说”好像不是特别规范，为什么不说明到底是谁说的呢？我之前也有说，中国古人，包括印度古人之所以这么用，为的是针对性不要那么强，不要那么尖锐，“有说”多少和缓一点。当然如果是今天脚注或尾注的形式，在“有说”这一句后

面就要给出文献了，有谁愿意看，可以到脚注去看。古人没有这样行文，当然后人在做注释的时候会说出来，此处指有部或者是顺正理师的观点。**有说：尔时亦有定起，但相微隐……**，有部说：“就算你没有系心于某一个境，只是瞥尔，那个时候也有定起，只是那个定相微隐，相貌很微细、很隐蔽、很隐微，不容易被发现而已”。而且有部是有这样的意思，说这个三摩地是起的什么作用呢？“正是因为它有这种令心专注的能力，所以它能够令心跟境和合”——这是有部的意思。

下面《成唯识论》反驳：**定能令心等和合，同趣一境，故是遍行。理亦不然，是触用故。**如果说“在不系心的时候也有定起，只是相很隐微，它起的作用是令心与根等和合，一起去缘这个境，所以说它是遍行；因为只要有心去了境的时候，必须要有这个作用”，你描述这个现象倒描述得不错，但是这并不能够证成你说的定心所（三摩地心所）是遍行或者大地法，“理亦不然”，为什么呢？因为你所说的那种作用是触心所的作用，一件事你安俩名就变成俩心所了？

古人的辩论很简明扼要，为什么呢？因为写字费水（众笑），为了促进环保，绿色书写，所以把行文搞得很简明扼要。“是触用故”。再重复一遍：你说“在不系心的时候也有定心所现起、也有三摩地心所现起，只是形象隐微，它的作用是能够令心等和合，同趣一境，所以是遍行；因为只要心缘境，就需要这样的作用”——这种说法并不成立，因为你所说的是触心所的作用。听明白第一层的意思了？

接下来：**若谓此定令刹那顷心不易缘，故遍行摄。**看清这段文的意思了吗？如果从另一个角度来说它是遍行，比如说“因为这个定心所（三摩地心所）在这一刹那里令心专注于这一个境，没有变化，所以它有特别的作用（避免了上面“跟触的作用一样”，有“跟触不一样的作用”，然后还觉得必不可少），只要心去缘境，在一刹那间，不想要它转易开的话，必须有这个心的作用”。这个心的作用是什么心所呢？你给安立一个心所——三摩地（心一境性，就是这个定心所），“只要心缘境，都有这个作用，必须有这个作用，要不然不就换境了吗？所以，心缘境要都有这个作用的话，那不就是遍行吗？”

《成唯识论》反驳说**亦不应理**，这也不对。为什么不对呢？**一刹那心，自于所缘无易义故。**请问：你说那一刹那，有分无分啊？有部和唯识有一个共许，就是时间的最小单位，在这“一刹那”，或者叫作“心识刹那”，不是绝对地

指时间的意思，就是这一念心的时间。什么意思呢？因为这一刹那心，在这一个心识刹那里，它不会改易所缘，没有改易所缘的可能。没有这个可能，你安排一个相应的作用干嘛呢？你要说两刹那之间的心，改易所缘是可能的，一刹那则不可能。打一个色法的比喻：比如说两个物体撞在一起，只要它们发生了碰撞，可能有一个最短的作用时间（你要说一点作用时间都没有，那不合适，还是要有个作用时间），只要在这个作用时间里，它俩不就是接触的嘛（只是拿这个作比喻，不要完全对应过来）。在中观看来，这里其实埋藏着说一切有部和唯识一个弱点的地方，我不去特别说。

大家先看明白唯识跟有部的往返。再说一遍，有部另外提出的一个理由是——就是这个三摩地心所（定心所），使心在一个心识刹那里（缘境的那一刹那）不改变所缘境，没有跳到其它的（没换台），所以，只要心跟所缘境接触，在接触的一刹那（心识刹那）里，都没改易所缘，那就都有这种作用——这种作用就是心一境性，就是这里说的三摩地（定心所）。那你觉得咋样？

唯识说：也不咋样。为什么呢？因为在这一刹那里，在心不可能改易所缘的情况下，你安立一个心所，去完成令它不改易所缘，不是多此一举吗？在那一刹那的心里，心不可能改易所缘，在这个时候你一定要额外有一个心所来完成这个，没必要。“自于所缘无易义故”，在这一刹那的心里，它不会有这种可能改易所缘，所以用不着别安立一个心所，令它一境性。也就是说，在心缘境的这一刹那里，它当然是跟境在一起的，自然有一刹那的专注。但是心一境性不是针对这一刹那所说，心一境性叫作等持，在有的论里说什么叫等持啊？前后念平等持心，不是在一个心识刹那，不是在一念里说的，至少是前后念平等持心。什么叫平等？不浮不沉叫平等。什么叫持心？专注不散叫持心。这里边的辩论，能看出古人逻辑很清楚是吧？上个佛教心理学，顺便补强一下逻辑。

若言由定心取所缘故遍行摄，有部确实有这种说法，这是什么意思呢？如果说，是因为有这种心一境性，所以能够令心取所缘境，就是任何心缘境的那一刹那，自然是专注的。有部买这个帐了，不需要额外安立一个心所令它专注，“好，现在我承认这件事。但是，令心取境，这不是一境性吗？心取境这种作用就是我们所说的一境性的来源，从这里安立定（三摩地）。而心取境，这是一切心心所活动都需要的，所以它是遍行摄。”有部从取境来说，他现在的辩论是说：“心必然要取境啊，取境的那个作用就是我这里说的三摩地。”

彼亦非理，还不对。为什么呢？**作意令心取所缘故**。你说的令心取所缘境

的作用是作意的作用。还记得作意吗？引心令起，注心于境——如果没有起，警觉心令心正起；如果已起，引心趣境。这是作意的作用，不是你说的三摩地的作用。

在这，双方的辩论都放在这了。应该说，在这样的定义体系下，确实唯识的定义体系在逻辑上更严密一些，自恰性更强一些。但是在我们了解它在谈什么的情况下，定义其实也可以有弹性，只有这样，我们才能够看到不同部派的《阿毗达磨》或者他们讲的对法中一些不同的定义，包括南传佛教对于定心所的定义，跟有部更像，跟唯识差别相对大。那你不要以为一定是谁说对说错，只要掌握他们描述的是什么，这个用词准确不准确相对次要。就像两种语言描述同一种情况，可能有的语言更善巧一些，可能有的语言笨一点（就像有一些学哲学的朋友，说德语在哲学上好像更有优势，我不懂德语，只好不明觉厉），不同的术语体系，可能用的术语描述不一样，但是更重要的是我们知道它要表述什么。这样，不是做一个名言的洁癖者（一定要这样用专业词汇才全然对），尽可能地理解他要表达什么。特别是在阅读不同部派文献的时候，我们要能够理解同一个名相，在各自的语境、各自的传统中表达什么，比如说“正念”这个词，可能就不太一样。好，这是《成唯识论》中所说的事情。

前面讲了那么多比较硬的内容，怕大家消化不良，最后有一个“甜点”（众笑），你看出处就知道是“甜点”，叫《俗语佛源》。

【三昧……引申为妙处、极致、蕴奥、诀窍等。《书言故事·赞叹类》：“得妙处，曰得三昧。”《宋史·李元仪传》：“元仪能为文，尤工尺牍，轼谓入刀笔三昧。”唐朝僧人怀素雅好草书，自言得草圣三昧。可见“三昧”一词运用已十分广泛。——《俗语佛源》】

“三昧”这个词在我们生活语言里有用，但是今天你学了之后知道三摩地和三摩钵底，感觉一下要比“三昧”洋了很多，也希望我们大家今天学了这个“等持”之后，回去再修习止观，能够得点利益。回去之后跟自己说：“我这一座会不会由三摩地引发三摩钵底呢？”（众笑）我希望这样。

【佛教心理学问答十七】

59、如何调心之暴

学员：法师好！刚才讲到等持的时候，说如果在特定的时间来做禅修或者观呼吸，可以调心之暴。我的问题是：我在日常生活中，如果内心产生暴是不是可以通过等持来调心之暴？如果可以的话，第二个问题就是：怎么做才能够达到？

法师：你没有参加过之前的慈心禅，那你跟其他的法友，要一些慈心禅的相关内容，这个令心调柔是特别有用的。大家刚才听清楚法友的问题了吗？就是：日常生活中如何调心之暴，就是令心调柔，令心平和。慈心禅是在这方面有明显功用的。其实很多修习也都可以，观呼吸相应也可以，特别是修习得力的人，在这一呼一吸中充满了无贪无嗔，心立刻就离贪离嗔，是可以做到的，但是要有一个修习的过程。就像我们熟悉一个曲子一样，刚开始记不住它的调，久习久习，自然就能哼出来是一样的，让心熟悉这个新的调子，让心在这个调子上运作。

学员：我如果是在内心产生暴的当下，是应该去观呼吸，不观察那个暴呢？还是内心柔软地观察那个暴？

法师：佛法的调伏烦恼不只是一个方法，这里谈若干种。我就说嗔心，因为在你谈到“暴”的时候，更多是谈心的粗重性、心的刚猛，带着嗔恼的运作，那我就谈嗔烦恼的调伏。之所以一开始谈慈心，是因为慈心是希望对方得乐，希望对方离苦。狭义的慈就是“予乐”，希望对方得安乐；慈心禅的修习得到的结果其实就是得到慈悲喜舍心，所以我也谈希望对方离苦。如果是这种心的当下，对于对方不会有嗔恼。用百姓的话说就是，我心柔软、温暖、包容地希望他好，希望他离开一切不好——这是所谓的慈悲。你心在这种充满了温度、充满了这种关爱的辐射下，不会有气恼、暴躁那些；就算有，如果下一刻慈悲心现起，那个也不在了，就像光明与黑暗一样。这是说用慈心来调伏。

我刚才说观呼吸也可以，但这并不适合于每一个人，只针对对于观呼吸已经熟悉的人，特别是在这一呼一吸上，已经能够熟练地配合以心的无贪无嗔的人。我不知道你们多少人有这个体会，如果能够做到这样，就可以凭借平时修习的力量，只要把注意力放到呼吸上（哪怕是一个吸气或者一个呼气，都不要走完一个呼吸周期），就能马上把心调整过来。因为他经过训练，调心已经有

熟练的手段。这个说的是观呼吸，但不只限于观呼吸，任何一种修习得力的相应的止禅方法都可以用。

后面你说对于情绪本身的观察，可不可以呢？可以，那是偏于如实观，偏于慧观的。来观察这样的情绪本身只是情绪，不是我，也不是我的，会好很多。如果进一步观察：这样的情绪是无常的，是没有任何坚固性、坚实性的，没有任何实在意义的，那它的力量就会微弱很多。如果能够观察到它是怎样的因缘现起的，怎样从眼见那样的色、耳闻那样的声，在内心中取了什么样的相，怎样在这样的五蕴上捏出了我想，在对方那样的色身上捏出了人想，怎样地恼损我或者不应理，形成了这样的意象判断，引发了心中的嗔，这里都哪些地方有错误。看到了这个情绪本身的流程，就是因缘之流和荒谬性，它马上就烟消云散了。为什么呢？我们作为一个有理性的人，不会去认同自己真心认为荒谬的东西，你试试看。同时又因为这样的因缘流，不像刚才那样觉得“自我”、“对象”以及“中间的情绪”那样地实在了。智慧深的话就可以这样来观察：因缘生的，就是不可得的，就是性空的，就是没有实在自体的。

这是谈了偏于对治修和舍置修，还有专门的智慧观察修，这样的几类方法。当然了，“我什么也不修，就硬压着”，也可以。硬压着比发作出来要好，为什么呢？因为我没有让这种染污的力量，进一步地发展到身、语运作中。只是我这个方法还不够高明，治理污染用的手段叫作把它埋了——土埋法。听起来有点土，我们可以用更高明的方法。但是掩埋法也要比暴露或者是把它搞到空气中，再进行二次污染要强，要有这个判断。实在不行，先压制住，慢慢地来做内在工作。这个问题回答这些好吗？

还有其他问题吗？大家如果没有更多问题，我们今天就到这里。最后请大家合掌，我们一起来做回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 23——别境心所·慧

各位法友：

大家下午吉祥！之前我们一起学过了别境中的欲、胜解、念、定，今天来学习别境中的最后一个“慧”心所。这个字，我们在生活语言里其实也是很熟悉的，我们看看在法相中是如何来说明的。

（六）别境心所之慧心所

1、《大乘广五蕴论》——择法为性，断疑为业

【云何慧？谓即于彼，择法（分析判断）为性。或如理所引，或不如理所引，或俱非所引。即于彼者，谓所观事。择法者，谓于诸法自相、共相，由慧简择，得决定故。如理所引者，谓佛弟子。不如理所引者，谓诸外道。俱非所引，谓余众生。断疑为业。慧能简择，于诸法中得决定故。——《大乘广五蕴论》】

云何慧？谓即于彼，择法（分析判断）为性。什么叫慧呢？就是于前面所说的三摩地（定）心所的所观境，这里“彼”就是指的所观境，在这个所观境上有这种简择诸法的内心运作，这就是慧的特征、慧的相貌。“择法”这个词大家不熟悉，所以我特意用我们生活语言做一个对应的说明，叫作“分析判断”。比如说这个是什么，比如说这个东西是否坚固，比如说它是常的还是无常的……这些都叫作于法简择，这里当然就是有分析判断。“择法”这个词在佛法中常用。

或如理所引，或不如理所引，或俱非所引。这样的择法、这样的分析判断，或者是随顺于正理的，或者是与正理相悖的，或者谈不上是否如理的。

《大乘广五蕴论》对于慧心所的说明，扼要的一句话就是：“云何慧？谓即于彼，择法（分析判断）为性。或如理所引，或不如理所引，或俱非所引。”核心的就这一句话。

下面是对这句话的展开。

即于彼者，谓所观事。这个“彼”指的就是前面三摩地心所所对的境，叫作所观事、或者所观境。

择法者，谓于诸法自相、共相，由慧简择，得决定故。这是在说择法所对

的东西、所做的事情是什么。于法简择叫作择法，所简择的对象是诸法的自相、共相，然后由这个慧心所在这些自相、共相上做简择、得决定，这叫作择法。

诸法的自相、共相，还有印象吗？定心所中谈到的所观境，举的例子还有印象吗？三摩地心所中，《大乘广五蕴论》对于所观境举的例子：所观事者，谓五蕴等，及无常、苦、空、无我等。所谓的自相指的就是五蕴的一一相：色以变碍为性，受领纳随触等等，这叫作五蕴的一一自相。色不是受，受不是想，为什么不会搞混呢？因为它们各自有定义或者是说有特征。由这样的特征，我们确定这是色。为什么观察它呢？因为佛法是关于生命的，关于生命离苦得乐的，所以当然要观察啊。如何来观察呢？从前带禅修营的时候跟大家说过，你可以在刚开始的时候用这样的功夫：观察当下的身心，观察当下的生命运作。内心在里边作标记——这是色，这是受，这是想，乃至这个是识。这就是于诸法的自相由慧简择、得决定。从前没有这个简择的功夫，你就是朦朦胧胧一团觉得有一整个的“我”，对吗？那怎么增长无我的智慧啊？一天到晚都在不断地强化错误的自我感，那智慧从哪来呢？反过来，现在开始就生命运作的当下，去观察它、认识它，通过智慧来分析推度——这是物质现象、是色；这是内心的感受，或苦受、或乐受、或不苦不乐受；……乃至于是识，甚至加一句不是所谓的“我”。这样叫作于诸法自相由慧简择。共相呢？观察：这个色是常的还是无常的呢？无常的；这个受是常的无常的呢？无常的……这“无常、苦、空、无我”就是诸法的共相。在色受想行识上都可以这样如理观察，由慧简择，得到决定。这是说如理所引的情况，就是如理地观察。这是举一个正面的例子，我觉得还是先举正面的例子好，先入为主，上来举一个错误的例子，大家当成金科玉律记住反而不好。

这是讲择法——简择诸法，到底简择什么？色、受、想、行、识这些自相，无常、苦、空、无我这些共相，由慧简择，得决定。也可以多说几句，就现象来说，除了色受想行识，也没有别的了。因为所有的物质现象都是色法所摄，受想行识把精神现象也说尽了，我们所观察分析的对象除了物质现象、精神现象，还有什么别的呢？所以不要觉得刚才所说，对于诸法自相，从色受想行识角度说，好像太佛法化了。如果广义地来把握五蕴，就是说明了一切缘起的现象，也就是我们可能面对的一切物质和精神现象。

如理所引者，谓佛弟子。不如理所引者，谓诸外道。俱非所引，谓余众生。这是解释“或如理所引，或不如理所引，或俱非所引”，这三个是在说什么啊？

我们学心所，遍行有四一切义：一切性、一切地、一切时、一切俱。别境有几个？（学员：两个）别境有前两个——一切性、一切地，不通一切时，也不与一切心心所俱。所谓的一切性，就在这里有所表现。什么叫**如理所引**？这是善净的智慧，在善、恶、无记里是通于善性的。比如下面大家学善心所有一个无痴心所，那就是善净的智慧。**不如理所引**，比如觉得有一个真我、一个大我，或者觉得有一个创造一切、主宰一切的神，这是一种错误的推度形成的判断，这叫不如理所引。佛法中说的不正见所摄的，比如说我见，也就是所谓的身见、萨迦耶见；或者是边见——常见、断见等等。这些是不正见，是属于烦恼不善法，是不善法所摄。**俱非所引**指的是无记性的，既不是善的也不是恶的。那有什么是无记性的这种观察分析呢？比如今天研究一下花儿为什么这样红，这是道德的还是不道德的？谈不上道德不道德。这个会导致人痛苦还是安乐呢？谈不上。要知道“或如理所引，或不如理所引，或俱非所引”，指的是这里所说的慧心所通于一切性——善、恶、无记。

这里解释这几句话的时候说到：**如理所引者，谓佛弟子**。说“如理所引”，比如这些于佛法有了真实体证的佛弟子，特别是佛的圣弟子们，他们随顺于事物的本来面目来做这种简择，他的分析判断形成的结果是随顺于法的如实相的。为什么说这个是善的呢？因为这个能够断除烦恼，能够避免那些导致人轮转生死受苦的烦恼恶不善法的发生，能够使人得到暂时乃至究竟的安乐，所以从这个上说它是善的，从心净不净、从现后的苦乐来说，这是善的。

不如理所引者，谓诸外道。这里说的是不善的。不善的表现是不如理的，就是说这个简择，对于法的分析判断，不符合于事物的如实相。这里特别强调的是，关于生命涉及到流转解脱的一些根本问题的判断，比如有没有我，是常的还是断的，有没有前后的因果相续等等。这些当然涉及到有情的苦乐，我们一直流转于生死，在轮回里受很多苦，最根本的原因就是因为有我执等等这些无明烦恼。而这些无明烦恼里面就包括简择发生了错误的情况，就是不如理的简择导致有错误的计执。这代表的是一些其它的哲学系统或者是修行的系统，想要以我和梵的合一为解脱。我尚不可得，还谈什么合一呢？这里是从心是否清净的角度来说它是不善的，也从它导致未来的苦乐角度（因为导致生死相续，乃至导致进一步恶不善法的发生，是导致苦的，所以是不善的）来做这样的判断。

***流转生死是苦**

“流转生死是苦的”，我不知道到了这个年纪的你，是否有这个认识。年轻的时候充满了粉红色或者什么颜色的梦想，没问题，到了一定时候还是要增长智慧。前两三周慈心禅夏令营结束之后，有一个我从前在家时候的老同学来看我，我们坐着说话。人到中年，有没有困难呢？有困难啊。但是我们一般的老百姓总觉得：“我的困难是因为我钱不太多，我的困难是因为我权力不够大，我如果权够大、钱够多的话，我现在这个百十万能解决的问题还算啥困难呢？”这是常有的想法，是吧。因为他看到几个其他的法友学习佛法之后的精神面貌，大家分享的时候面对工作生活里的困难，心态挺不一样的，他就有一点感慨，也有一点探寻的意思。我当时跟他说：困难，谁没有呢？你光看他们看起来世间角度挺成功的，但是谁没有困难啊？特朗普有没有困难啊？（众笑）有啊，他那个困难是百十万能解决的吗？不是啊；是他那个美国总统的权柄就能解决的吗？不是啊；他是有了那个权柄才面临那么多困难的啊！有钱——请恕我说一个名人，如果他不小心听到了，我也就认了。比如说马云，人家阿里巴巴前一阵子市值就五千亿美元（众笑）。那我们觉得一般差钱的这些事，对于他来说有什么解决不了的呢？但是他有没有困难啊？你觉得没有啊？他都五千亿了，他的困难就是五千亿的困难，你知道吗？要不人家咋要退休呢！（众笑）

要认识不到“生死流转是苦的”，你很难从佛法中真正吸取智慧。你得先认识到问题重重，每一个人都面临着生命中的困难。困难是什么啊？逼恼义，也就是佛法里所说的苦。佛法里所说的苦，不是“我随时都关节疼”就叫作轮回是苦的，而是说“这里有无常不安稳，充满了各种逼恼”。你要想从根儿去解决它，你要知道问题症结在哪。如果我只是这样按着文这样说下来，大家感觉不深刻，所以我略做发挥。

俱非所引，谓余众生。说其他这些众生，他们可能没有对于生命本质有太多的思考，所以他虽然也在判断，但是那些判断是边边角角的，不涉及到生命根本问题的解决，不涉及到生命真谛的问题，所以对于离苦得乐，或者是重增其苦，这些没有很明显的贡献，把这一类说成是无记的。

这是三性，说了一下善、恶、无记都可能，不要以为智慧只通善。当然可以把它定义成只通善的，但是那些其它不善的或者无记的分析判断，你要定义成别的——这是人定义的名言体系。在唯识宗心所的体系中是这样定义慧的——慧是通于善、恶、无记的。这个问题稍后还会再谈。

三性之后，说了它的作用：**断疑为业**。为什么断疑为业呢？下一句解释它：

慧能简择，于诸法中得决定故。这个断疑的“疑”，如果就唯识所说的心来说，它指的是于生命的真谛犹疑，没有办法生起决定的认同。所谓的“于诸谛理，犹豫为性”，就是对于四谛理或者缘起等等这些没有决定的认识、认同，这叫疑。要靠什么来断除呢？靠智慧来断除。靠什么智慧呢？靠如理所引的简择诸法。这样按照正确的路线去观察、简择诸法：色无常，若无常者，心染着，变坏时生苦否？无常者是苦的。若无常、苦者，是我否？苦的意思就是逼迫义，逼迫义就是不自在，对吗？谁要是能主宰，能有自在义，还会受苦啊？还会让好东西变坏啊？若无常、苦者、非我。什么意思啊？我们觉得“我”不就有这种自在义吗？类似于这样的思择，于诸谛理慢慢就确定了，自然就断掉了犹疑。“慧能简择，于诸法中得决定故”就是在解释为什么慧会有断疑的作用。决定跟犹疑是对立的状态，你如果对于“这个法是不是无常的、苦的、空的、无我的”有了决定认识，那么就没有这种犹疑性了。

学员：师父！慧心所的作用，这里最终说的好像是“如理所引”的？

法师：这个问题是说，他这里说的“断疑为业”是如理所引的情况发生的作用。所以我刚才在说“疑”的时候，先就唯识说的心所说的。唯识把疑说成烦恼，原因就是他把“疑”界定为对于谛理的犹疑。这个“谛理”指的是四谛理，也就是缘起、四谛等等这些佛法的核心意趣。对于生命是怎样的，苦乐、离苦得乐之道这些的判断和认识，这些叫作“谛理”。“于诸谛理，犹豫为性”，这是疑的相。这是就唯识关于疑的定义来说。

如果我们更普遍地把这个疑当成这种犹疑，不是就四谛理、不是就缘起来说犹疑的话，那这个犹疑可能就通得广了。一个有其它传统信仰的，他自己刚开始入那个教门的时候，犹疑的可能是：真的有那么一个创造一切的吗？或者在某个以“梵我一如”这样修行传统中入门的人，他犹疑的可能是：真的有那样的梵吗？我真的可能与这样的梵合一吗？那个梵到底是什么呢？如果广泛地说疑，就是“犹豫为性”，这就通了所有的情况。但是在佛法中如果强调它正面的建设性，我们要说断的是“于诸谛理，犹豫为性”的这种疑，能断的当然要有如理所引的简择诸法，引生这样正确的如实智慧，这样的如实智慧在这样的法中就生起了决定，而不会再有犹豫性了。

***学修智慧的浅深变化**

从一个凡夫证得初果，有几个显著的质的变化，其中一个就是“度诸疑惑”

——就是断除了对于生命本质认知中的那些犹豫不确定，断掉了对于四谛理、缘起等等这些的不确定和怀疑。是怎样呢？是如实知见，确定不疑，这是初果人所具有的功德之一。初果人断欲界三下分结——身见、戒禁取和疑，当然那样的智慧是无漏智慧了。

一般学修智慧是有一个浅深的变化的，从我们生而为人，作为一个健全人有的基本理性开始，那个叫“生得慧”——作为人生而具有的一种基本的智慧。从这个开始有一个好的学习，“亲近善士、听闻正法”。古时候之所以说亲近善士，是因为没有这样的印刷和其它载体，只能是跟着老师学。在千百年前很多都是这样，要到处去拜师学。今天你可以跟书学，跟视频、音频学，这是今天的变化。但总之要学习，这是闻慧——学习之后有一个概念性的领会、认识，这是闻所成慧。但是它不深刻，没有跟生命的鲜活的体验结合上，没有那种与生命直觉经验结合的智慧。进一步不断地思择深化，最后引发思所成慧，这是慧转深了。乃至如前面所说，修习禅定，基于禅定来做这种正审思择，于所观境简择为性，来引发修所成慧，这是智慧更深。如果因缘合适的时候，会引发无漏智慧。

这是《大乘广五蕴论》中对于“慧”心所的说明。

2、《瑜伽师地论》

【慧云何？谓于彼彼境界，随顺趣向，简择诸法；或如理观察，或不如理观察，或非如理非不如理观察。慧为何业？谓于言论所行染污清净，随顺考察为业。——《瑜伽师地论 卷 55》】

《瑜伽师地论》里对于慧的说明，我们来看一下：**慧云何？谓于彼彼境界，随顺趣向，简择诸法。**这个“彼彼境界”是指的什么呢？就是指的前面所说三摩地心所的所观境，**或如理观察，或不如理观察，或非如理非不如理观察**，就是前面说的三种情况，这个基本是一样的。

慧为何业？谓于言论所行染污清净，随顺考察为业。这里说的“以何为业”，是对于“言论所行”，到底是染污的、还是清净的等等这些，做一些随顺的考察，这是它的作用。前面说的慧心所的作用是“断疑为业”，《瑜伽师地论》其实是更早一些的，在《瑜伽师地论》里说“随顺考察为业”。

3、《成唯识论》——慧为何不是遍行心所的辩难

【云何为慧？于所观境简择为性，断疑为业。谓观得、失、俱非境中，由慧推求得决定故。——《成唯识论 卷 5》】

《成唯识论》应该说跟《大乘广五蕴论》更接近：**云何为慧？于所观境简择为性，断疑为业。**《成唯识论》对于体相、业用的表达更简练，所以大家要是背的时候，觉得《广五蕴论》的文不太好背，你可以先背《成唯识论》的。它们个别处有一点差别，自己可以再多作思惟，思惟多了自然就清楚了，也就记住了。**谓观得、失、俱非境中**，也就是相应的善、恶、无记的这些境界。

【于非观境愚昧心中无简择故，非遍行摄。有说：尔时亦有慧起，但相微隐。天爱宁知？对法说为大地法故。诸部对法，展转相违，汝等如何执为定量。——《成唯识论卷 5》】

下面说它为什么不是遍行，而是别境。**于非观境愚昧心中无简择故，非遍行摄。**这里是两类。首先，如果境界不是所观境，那没有这样的慧心所现起；其次，如果是愚昧心、愚痴暗钝的心，没有简择这种运作，这种情况下也没有慧。因此，在一些境界中，缘一些境界不会有慧心所；在一些心的状态中也不会有慧心所。既然这样，它是遍行吗？不是，所以唯识说它不是遍行。

有说：尔时亦有慧起，但相微隐。这“有说”，就是有人说，这是很客气的说法，实际上是谁说的呢？是说一切有部的观点。所以我特意说这个“有说”是“有人说”的意思或者“有这种说法”，而不是直接用这个来指代说一切有部，但是是说一切有部的观点。说：“你说的那个非观境和愚昧心中，也有慧生起，只不过那个相很微隐罢了。”

下面的一句，要是不知道他的用法，就不知道什么意思：**天爱宁知？对法说为大地法故。**是怎么回事？前面这一句，有人说“尔时亦有慧起，但相微隐”，“天爱宁知”，是论主（唯识）的语气来质问他，就是你怎么知道在前面说的情况下“也有慧起，但相微隐”呢？下面是有部的回答：“对法说为大地法故”，诸论疏中把慧心所说成是十种大地法之一。“对法”是有部的《阿毗达磨》。

这里八卦一下，说一说这个“天爱”。“天爱”这个词是很有印度特色的，在古印度佛世时候的文化中，“天爱”就是“诸天所爱佑”的意思，往往也是指“诸天所爱佑的人”。这个词的本意是个好意思，《中阿含》里就有称呼对方为“天爱”。在阿育王时代立了很多石柱，阿育王石柱上常常怎么称呼阿育王？就叫他“天爱王”。所以这个词本来是个好意思，但这里就把好词用到不

好的意思上了，是什么意思呢？“这个人太笨了，谁也忍受不了他，只有老天才顾怜他”，就是愚痴人的意思。用我们老百姓的口头语翻译过来叫作：“天可怜见儿的，你怎么知道的呢？”用今天大家的口头语说出来就更亲切了：“亲！你怎么知道呢？”（众笑）你们应该按照这个去领会这个论著，不要以为这么难、这么吓人，你连人家的幽默都体会不出来，人家写了半天论著，自己都觉得需要放松一下、调剂一下，论著里开个玩笑，我们没看明白。“亲！你怎么知道的？”下面回答是：“我看书知道的。”（众笑）然后后面说：“你那书里说得不一样，怎么能拿它来做标准呢”——**诸部对法，展转相违，汝等如何执为定量。**一说白话，大家全懂了是吧？我希望大家能够自由地切换两种语言：一种是汉语，另一种是汉语（众笑）。

针对唯识的破斥，有部回答说：“因为对法诸论中都说它（慧心所）是大地法啊”。唯识对有部的破斥就是：“诸部对法，展转相违”。对法这些诸论，即便是有部自身的论书，有时候说得都不一样，你为什么就把这个执着成一定正确呢？另外一个理解是，各个部派都有自己的对法（就是阿毗达磨），各自说的还是有不同，你为什么就执着这种说法一定是对呢？是这个意思。

【唯识学派，在慧心所之外，将善净慧相应的无痴心所，染污慧相应的不正见及不正知心所，予以各自别立，所以唯识学所说慧心所的范围，较之有部小很多，与南传佛教所说的慧亦不同。南传佛教中，慧指善净慧（无痴），通于善与无记，而见则属不善烦恼。有部说慧是大地法之一。】

在这把这几个部派的情况略说一下。在唯识学派里，跟这层简择诸法有关的，除了慧心所之外，还有所谓的无痴心所，还有不正见、不正知这些心所。无痴心所是善净慧相应的心所，就是如理观察得到的这种认识结果，得到的这种分析判断的结果，那是无痴。如果是不正确的观察，是染污慧相应的，那形成的心所就是不正见所摄的，比如身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见，这些不正见都是染污慧相应的。这些不正确的简择诸法形成的判断结果是不正见，还有不正知，是染污慧相应的。将他们各自别立，所以唯识学所说的慧心所本身的范围，就比有部说的狭小了一些，这不奇怪。

同时唯识与南传所说的慧心所也不完全相同，南传佛教中慧心所专门指的是善净慧（无痴）；唯识所说慧心所是通于善、恶、无记的。南传佛教中定义的慧心所是定义在善心所中（包括无记）。这是定义的不同。至于说“有正确、错误的抉择，即分析、判断的结果可能有正确、有错误”，大家都有提及。那

么，“见则属不善烦恼”，这是南传佛教中与慧相关的，是这样来判断。有部则说“慧是大地法之一”。

前面有谈到：对于现象，大家可能都有观察过；但是怎么来梳理它，诸部派之间还是有一些不同，我们不要太过迷于文字，要对于现象和现象的观察分析有准确把握。要知道，在类似《阿含》这样比较早期的教典中，说到心所根本没有部派时期这样的细致和严谨。到了部派佛教时期，各种需求（说明的需求，或者是实际修行中一些引导的需求等等）导致在各自的传统下有所抉择，形成的结果有很多共同之处，但也有各自的特点。

说到这，慧心所就讲完了。

（七）别境心所总结

下面对于别境心所做一个小结：别境心所的“别”是指个别的，“境”是指的境界，别境心所指的就是在一些特殊类别的境界所现起的精神作用。比如，于可乐境有欲心所，决定境有胜解心所，曾习境有念心所，所观境有定、慧两个心所。别境心所跟遍行心所不同的是，它在“四一切”中唯通前二：一切性和一切地——通善、恶、无记性，九有情居也都有这种情况（欲界、色界、无色界的有情都容有，都可以有）。基于这样的认识，我们再来看小结中探讨的问题：

【有义：此五定互相资，随一起时必有余四。有义：不定。瑜伽说：此四一切中无后二故。又说：此五缘四境生，所缘能缘非定俱故。应说：此五或时起一，谓于所乐唯起希望，或于决定唯起印解，或于曾习唯起忆念，或于所观唯起专注……或于所观，唯起简择。谓不专注，驰散推求。——《成唯识论 卷5》】

有义：此五定互相资，随一起时必有余四。这是探讨五种别境心所之间是什么关系。有一种说法是：它们五个是互相成就的、互相需要的，一个现起了，那其它四个肯定有。

有义：不定。也有人说这五种别境心所之间的关系不一定。为什么呢？**瑜伽说：此四一切中无后二故。**因为《瑜伽师地论》中说：在一切性、一切地、一切时、一切俱中，别境心所没有一切时和一切俱，所以它不是必定“一个起则另四个肯定都起的”。**又说：此五缘四境生，所缘能缘非定俱故。**《瑜伽师地论》里又说：这五个别境心所，缘的是所乐境、决定境、曾习境、所观境这

四类境现起。**能缘**指的是五个别境心所；**所缘**指的是四境。所缘能缘非定俱故，这样的所缘、能缘，不太可能必定总是在一起，不太可能这一个境界又是可乐境、又是决定境、又是曾习境、又是所观境。它要是在这一个境上具足可乐、决定、曾习和所观四个，它才能够同时现起；如果不是的话，那就不一定俱起。所以这里从“所缘能缘非定俱故”来说“不一定”。到此为止，这里的辩论是在说，这五个不是必定同时现起的。

应说：此五或时起一，谓于所乐唯起希望，或于决定唯起印解，或于曾习唯起忆念，或于所观唯起专注……或于所观，唯起简择。谓不专注，驰散推求。

什么意思呢？“应说”，应该说这五个心所，有时候只起一个，比如现前的境只是所乐境，那么就“唯起希望”，这是欲心所；现前境只是决定境，在这时候只生起胜解心所；现前境只是曾习境，当下也就只是念心所；现在当下所缘的境就是所观境，而在所观境上“唯起专注”，就是定心所，在所观境上只有简择，可不可能呢？可能。“谓不专注，驰散推求”，心没有专注在这上，在驰散地推求，这是可能的。

这是一系列情况中的第一种。这五种心所之间是什么关系呢？第一种情况是，有的时候只起一个，因为这个境只具足这四境中的一个特点，听清楚了吗？

下面可能对于大家，感觉上稍微复杂，实际上并不复杂。

【或时起二，谓于所乐（yào）、决定境中，起欲、胜解……或时起三，谓于所乐、决定、曾习，起欲、解、念，……或时起四……或时起五，谓于所乐、决定、曾习、所观境中，俱起五种。如是于四起欲等五，总别合有三十一句。或有心位五皆不起，如非四境、率尔堕心……——《成唯识论卷 5》】

或时起二，这是第二类情况：有时候会同时生起两个别境心所。**谓于所乐、决定境中，起欲、胜解……**。什么叫“所乐、决定境”呢？就是这个境又是这个人所爱乐的，又是有胜解的。比如我们东北说的“好吃不如饺子”，这里有没有胜解？有。什么胜解？饺子好吃，有什么欲呢？我爱吃。这样，在饺子这一个境上就起了欲和胜解（还是这种心理学好，贪吃心理学），别的不一一举例了。《成唯识论》中是一一举例的，大家举一反三就是两两组合的情况。

下一类情况：**或时起三，谓于所乐、决定、曾习，起欲、解、念，……**这一个境界具足三类特点，既是所乐境，又是决定境，还是曾习境。什么意思？“某年某月的某一天”，我在谁谁家吃了一个什么馅的饺子，那太好吃了，果

然“好吃不过饺子”。这个“曾习”，是他曾经或者学习过、或者经验过、或者串习过的境界。这个“念”是指回忆的意思，铭记不忘。这个当下，对于那个好吃的饺子（所乐）生起了希望（欲）：“什么时候能再来一顿呢？”。“那个饺子真好吃”，这叫有决定（胜解），然后想一想“当时的那个饺子多好吃（念），什么时候再来一顿”（欲）……这是一念心中具足的，然后胃里叫。

或时起四……，不一一举了。

或时起五，谓于所乐、决定、曾习、所观境中，俱起五种。这就得再举一个正面的例子。比如观呼吸，这得是个修行人。对于一般人，呼吸是他的所乐境吗？不是。要是的话，比如一个年轻人，他闲下来就不会去刷朋友圈、打手游了，他闲下来就观呼吸了。对于一般人来说，呼吸不是他的所乐境，但是对于一个善巧修习的人来说是——他观察呼吸有快乐。为什么？因为心离贪离嗔，当下那个轻安、那种喜乐会生起来，呼吸成了他的**所乐境**；那他这个决定呢？比如他决定地知道“于呼吸上专注修习，乐修乐习，能有怎样的功德胜利”，这叫作他于这个有**决定**；**曾习**，他在呼吸这个境界上，已经数数串习；同时也是他**所观境**，他在这个上修习专注；在同样的所观境，他也可以修习简择。比如像我刚才说的自相、共相，在这一呼一吸中观察自相——这是色、这是受、这是想乃至识；然后，进一步观察推究这里刹那刹那生灭的触，是属于色法所摄的（不是想象的色，而是如实知的色），这样的触、这样的色无常；当下的受是常的无常的？无常的……可以做这样的观察。在这样一个所观境中，可以修止，也可以修观。可以在这样一个呼吸境界上俱起欲、胜解、念、定、慧五种心所。

大家在修习佛法中也有一些止观项目，看看你对于所修习的对象有喜乐吗？它是你的可乐境吗？你要培养它成为你的可乐境。你对于它能给你带来什么样的利益有没有这种印持？有没有这种不可引转？有没有数数地把这个对象举起来，心住其中，或者专注观察，或者正审思择？这里我举了一个修行的例子，因为总举饺子为例对于大家生命改善没太大作用。

如是于四起欲等五，总别合有三十一句。这样，在四种境界——所乐、决定、曾习、所观境中，可以起欲、胜解、念、定、慧等五种心所。古人行文简单，但是并不难懂。总别合有三十一句，这就是按排列组合进行数学计算，加总等于三十一（ $C_5^1 + C_5^2 + C_5^3 + C_5^4 + C_5^5 = 31$ ）。

或有心位五皆不起，如非四境、率尔堕心……还有一些状态，虽然是有心识活动，但是这五个心所一个也没有，那是什么情况呢？比如说境界既不是所乐的、也不是决定的、更不是曾习和所观的，这叫“非四境”——不是这些境界；或者是“率尔堕心”——这个心根本就是在那儿一忽而过。比如，一堆中文中给放了几个缅文，那是你的可乐境吗？那是你的决定境吗？那是你的曾习境吗？那是你的所观境吗？不是，我们目光就会在这个上一晃而过。它不是这四种境，我们也没有在它上面生起欲、胜解、念、定、慧的心。

这五个都没有，在数学上说是 C_5^0 ，如果算上之前那些种情况，加上这种零的情况，一共是三十二种。前面有别境心所情况是三十一一种，还有一种情况是有心识活动但没有别境心所。如果说到别境心所有无参差的情况，加上这种，一共三十二种，账就算到这了。

作为小结，会帮助大家更好地在实际情况中做一些对应和观察。到这为止，慧心所、还有别境心所，我们都学习圆满了。

【佛教心理学问答十八】

60、慧通三性

学员：师父！您今天讲的慧心所通善、恶和无记，在我以前的认识就是慧只通善性。师父能不能也举一些不如理所引时候呈现出慧心所的例子？

法师：我在讲的时候说到，这个人在其它传统下，比如他认为生命最圆满的状态是“梵我一如”（就是“梵我合一”），那他是有前提的，要有我、有梵。他在这个生命现象的抉择上，经过简择形成的就是他决定有我，“我是什么”他要说明白这个，这就是他的这种不如理所引，简择诸法之后形成的邪见（就是不正见）。不正见，比如我见、边见、邪见、见取见、戒禁取见，这些都是这里所说的情况。比如觉得有“我”，那么我是断的或者是常的，比如觉得这样的“我”，是真实有的，或者“断”或者“常”，那样的情况下只有一个结果，就是前后世的因果没有办法成立；如果有“我”，不管我是断、是常，前后世的因果都没有办法成立，这就意味着是所谓的邪见。明确地说邪见就是拨无因果，而他认为这个是正确的。

学员：就是说他认为那个邪见是对的，可能对他来说那就是慧心所？

法师：慧的意思是简择诸法，不意味着简择的必定是对的。我特意说过，在唯识法相体系中，他把在所观境上“简择为性”说为是慧，就是简择所观境就是慧。至于说简择的结果，是契应于如实相的那是无痴，是善净慧；如果是颠倒的，那就是不正见所摄——我见、边见、邪见、见取见和戒禁取见。

刚才这个问题是因为一般以为慧都是正确的，而在心所里谈到慧心所可能是正确的，也可能是错误的，也可能谈不上是善是恶是无记性的，也是可以。这里说的正确、错误，是说成善、恶，是从他内心有没有颠倒这种染污性来说；从结果上说的是，他是续诸生死增长诸苦呢，还是令人因为如理的抉择引生智慧，而走向离苦得乐呢？是有这样的差别。

学员：师父！这个“俱非所引”是说只要是不关乎生命本真的认识都是？是不是所有的科学研究成果都是俱非所引？

法师：就是谈不上导致问题更糟糕或者更好。也不一定是俱非所引，比如说在佛法的伦理观下，研究杀人武器，那也算是军事科技啊，那个是不善法。用途很明确，发心就是为了这个所开展的研究，以及最后的使用目的

都是指向一个不善法的，这样的简择、这样的择法，就不是善法。

61、怎样看待不同佛法体系下对同一心所定义的差异性？

学员：师父！对于慧心所，刚刚讲到有唯识论，也有南传、有部不同的说法。那这边这么说，那边又那么说，之间的差距也太大了！

法师：我之所以多讲几句，什么意思呢？你不要以为这这个词它就有它的自性，这不就是人定义的一个词汇嘛！不管是符号还是音声，它本身并不包含一个确定的不容质疑的意思，其内涵都是靠人赋予的。因为历史原因，不同的佛教部派给它赋予了不同的内涵。如果你们在看佛法书，为了不至于搞迷糊，这些不同的内涵是要多少了解一点的。在今天，信息获取难易程度跟从前有很大变化。你如果有心的话很容易就能看到南传佛教的一些书籍，在那里它的一些心所，从界定上跟北传（不管是有部的还是唯识的）就有一些不同。如果你是在这样北传的法相名言体系中形成印象的，带着这个印象去读南传的书，有时候就对不上；或者有人从前在北传的佛教环境中学习了一些，再接触南传或者到南传的道场去学习，人家说另外一套，他就觉得完全否定了过去所学。其实也不一定，或许大家有善巧不同，但是本质上来说这就是一个定义的差别。

基于这样定义的差别，当然我们可以去分析，哪一个概念体系的逻辑自洽程度更高，或者说它更精密、更善巧，这个是可以的。也可能会有差别，但是没有必要说“只有这样说才是绝对神圣、绝对正确的”。举例来说，“慧”是一个，还有一个正念的“念”。因为南传阿毗达摩中没有“作意”这个心所，所以它在说到念的时候，其实包含了作意这个心所的意思。那有的人不了解这个，一接触南传佛教，看那边那样说正念，就觉得北传说错了。不是这么回事。像《瑜伽论》里讲种种作意，“慈愍所缘”等等各种作意，其实你如果对应过去，就知道都在说什么。

如果对于彼此名言体系的同异有一点了解，就少很多误解，不然就形成了名词体系的隔碍，造成了沟通中的误解。所以在这，特别像“慧”这样比较重要的心所，要有所强调。

学员：师父！那您怎么看（慧心所）？

法师：简择的作用，大家都有；简择之后，有如实、不如实，大家也都有，就是怎么样界定而已。相当于说，都是这一袋子小米，然后你拿几个缸

子装，我拿几个缸子装，可能装的方法不一样，不还是这些小米嘛！知道这个意思了吗？看来我们中国人学东西，拿食物来打比喻是最好的（众笑）。

最后请大家合掌，我们一起来做回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 24——善心所·总标、信 01

各位法友：

《佛教心理学》在具体内容的讲解中，我们重点在学习心所，表现为心的活动、心的状态等等，我们之前已经学过了遍行心所、别境心所。遍行是与一切心心所都相应的，别境是缘几种个别的境界。

四、心所别释之善心所

今天我们开始向下来学习一个很重要的门类——善心所。什么是善心所的善？既然说到善，就有与善相对的不善，或者说恶，也有谈不上善与恶的情况——这里所说的无记。关于善、恶、无记这三性，我们之前其实是有说过的。在这里我们引用《成唯识论》的话，做一个更准确的描述：

（一）善心所的名数

1、依论释名

【善、恶、无记：能为此世、他世顺益，故名为善。人、天乐果，虽于此世能为顺益，非于他世故不名善。能为此世、他世违损，故名不善。恶趣苦果虽于此世能为违损，非于他世，故非不善。于善、不善益损义中，不可记别，故名无记。——《成唯识论卷 5》】

首先说善，佛法中关于善的一个定义叫作**能为此世、他世顺益，故名为善**。就是如果这一类法能够导致现世、后世的安乐（这个“能”就是它有这种引果的能力，不是要等它必然地引这样的果），从规律上这一类法就能够导致现世、后世的顺益（顺益，指的是增益的、安乐的），所以称它为善法。

“能为此世、他世顺益，故名为善”，这样的定义有什么好呢？我从前跟法友谈到这类定义的时候，说佛教关于善恶的定义更像是自然科学，什么意思呢？因为生命苦乐的规律是，这一类内心活动相应的身语意在结果上就将导致现世、后世的安乐。这样的因果相对中，就把这样的安乐因称为善法。这是就生命的现象和规律来做的定义，而不是根据某国法律、根据某个民族的传统、根据某个文化的习俗怎么样，那个是有很多人为成分在里面的——比如过去中国某个年代，女性要裹小脚才是好的，不裹的话不好，但是实在来说那个有什么真理性的依据呢？佛法这样来定义善恶，是基于生命的真实——现象真实、规律真实来定义的善恶。从安乐果来说，它的因为善，是这个意思。这跟某个

文化或者是某个习俗甚至是某种律法怎样规定，不是一个意趣，这是基于规律、基于生命的现象、现象规律来做的定义。这个定义不是我们人来创造善恶，而是针对这样安乐的因，称它为善。这样理解就好。

这里强调的是“此世、他世”二世都顺益，只顺益一世的，那个也不能够称为佛法中所说的善。什么意思？后面有说：**人、天乐果，虽于此世能为顺益，非于他世故不名善。**人、天这种安乐的果报，虽然在现在世来说，可以说是安乐的、顺益的，但是这样的安乐果本身，并不必然导致后世的安乐，所以，纯粹的人天的安乐果并不是善法。这是什么意思呢？作为果报的人身、天身，是无记性的，并不是善的。这样的人天乐果——人身、天身这样轮回中相对安乐的果报，是从善法感来的结果，但是这个果本身并不是善性，是无记性的。说得明白一点，就是在轮回里看，这个人生而为人，他要有善法的因缘才能够生人身（就不要说生天了），导致他生到人中的那个业因是善性。

当然，盛满一生不是一个单因决定的，可能同样都是人，长得相貌端严与否差别很大，有的人就可以长得很圆满，有的人可能就会差一点；身体健康程度差别很大，有的人一生很少生病还很长寿，有的人可能生下来就比较病弱。同样为人，盛满的结果不一样，就是有**引业和满业**的概念。“引业”是指引这个有情于这一趣受生的那一类业因；“满业”是受生这一趣之后，盛满这一趣的果报体相应的业因。对于一个受生为人的情况来说，他能够受生人中那个业因，叫作引业；受生为人有什么样的色身、有什么样的亲眷、有什么样的环境乃至他的基本智能如何，这些是盛满他这个果报的满业。这里盛满这个果报的可以有善有恶，比如先天性的疾病，作为人先天性的生理的缺陷、障碍，这些是不善业的果报。同样是生到人中，但是满业不同，呈现的具体结果也不同。但是只要是生到人中，那个引业都是善的，这是就引业来说的。

明白地讲，生在人中这个色身是果报，色身是物质性的，谈得上道德的善恶吗？谈不上。我这个手，谈得上这个手本身是善是恶吗？谈不上。这个大家都理解。难道长得丑真就不道德吗？要这样问，大家才能够更清楚地意识到，我们谈的就是这类问题。长得端严不一定善良，长得丑陋不一定不道德（但是出来吓人那是另外一回事），大家领会这个意思。作为异熟果报的不仅仅是这个色身，在心法方面也有。比如生而为人，有作为人类的基本智力情况，这个明显跟小甲虫不一样，是不是呢？这就是作为人的一类基本的果报情况，他需要一定的善业，来盛满这样人道果报的安乐相。这是说作为善业、善因、善法

果报的体，是无记性的。那这样的善法果报，比如说人身，他对于现在世来说当然是好的，抽象地说，报为人他是好的，但是这只是顺益了一世，这样的人身必定导致后世的安乐吗？不见得。一手好牌可以打得很糟，而且在生而为人 的情况下，这还成为了大多数！就是《阿含经》里说的“得人身者，如爪上土；失人身者，如大地土。”这一生虽然生而为人，但是自己没有正确地以人的方式度过，导致这一生不善居多，命终之后失去人身，这样的情况占很大比例。如果就比例来说，失去人身的就像大地土；能够不失人身的，就像指甲里的一点点土，是这样的悬殊！我刚才说一手好牌打糟了，这是人生的常态，不过并不是好的常态。一手好牌，为什么不把它打好呢？那手好牌就是生而为人这个异熟果报，它本身是善法的果报，但它是无记的，它并不必然导致后世安乐，后世安乐要基于这样的身心去造作善法，善法能导致后世安乐！

因为这里说到善、恶、无记，其实是有佛教的伦理观、道德观的，所以我多说几句，要不然大家意识不到跟一般生活里说善恶有什么不同处。大家想一想，我们判断一个人或者一件事是善是恶，生活里怎么看呢？可能有点说不准。想想我们小时候看电影，一看电影立刻说，那个是好人、那个是坏人，我们往往根据什么判断呢？根据阵营判断是不是？看看他是站在哪一边，然后来划分。好像在小孩子心里，好人就都好、坏人就都坏。佛法里讲善恶不是那样的，我们向下会看到具体的。

这里是说明了善法，再强调一下，是要能够导致此世、他世的安乐，就是现世和后世的安乐，这两个都具备才叫善法，只有一世安乐的不叫。只有一世安乐的情况，说的是人、天乐果，就是生而为人或天人，这样的果是安乐的果，但它是无记性的。因为它虽然在现在世带来安乐，但是在后世并不必然带来安乐，所以它并不是善。它如果现世也导致安乐了，后世也导致安乐，那就说它为善，但是生而为人、拥有人身，并不必然有后世安乐，所以人身并不是善，人身是无记。

接下来说不善：**能为此世、他世违损，故名不善**。善懂了之后，翻过来就是不善，能够导致现世、后世苦果的就叫作不善。当然，我们在这儿是谈心所，主要是就心的活动来说，与心活动相应的身语意业也可以说是这样的善业、不善业。还是要强调，要于二世导致违损、导致苦果的才叫作不善；只在一世导致苦、导致违损的并不叫作不善。

恶趣苦果虽于此世能为违损，非于他世，故非不善。这里举的例子，比如

地狱、恶鬼、畜生，这是轮回中的恶处、苦处。比如生为一个比较痛苦的畜生身，这样的果报对于现在世来说是苦楚的；但是这样的苦楚必然导致后世的苦楚吗？不见得，并不必然。所以，恶趣的苦果对于现在世是恼苦的、是违损的，但并不导致未来世的恼苦，因此，不能说它是不善法。

恶趣苦果，轮回中生为畜生、生为鬼趣乃至生到地狱中，这个畜生身、饿鬼身、地狱身，从善、恶、无记三性来说，是无记性。也就是说，作为善恶的结果呈现的苦乐报，这种异熟身是无记性的，它的因是善恶，果为无记。**于善、不善益损义中，不可记别，故名无记。**了解了善与不善，无记就清晰了。如果善是 A，不善是 B，既不是 A 也不是 B 就叫作无记，这是善、恶、无记。

因为之后我们要学习善心所和烦恼（不善）心所，也有不定心所，我们也说心所的善恶无记。在讲到善心所的时候，我们依《成唯识论》所说给一个准确地说明。如果就善法具体的情况来说，它包括清净心相应的，包括能够在结果上导致自他安乐的这些。这是讲三性。

2、十一种善心所

【善心所包括：信、惭、愧、无贪、无瞋、无痴、精进、轻安、行舍、不放逸、不害十一种，远离过愆秽恶，白净无瑕，随顺正理，能生诸功德，二世得益。

善心所在一切性及地、时、俱中，唯通一切地。】

善心所包括信、惭、愧、无贪、无瞋、无痴、精进、轻安、不放逸、行舍、不害，共十一种。大家可以用偈诵背下来：**善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害。**我们要想学好佛教心理学，要用一点多少扎实的功夫，要多少能够记得住。不一定死记硬背，你可以活学活用，在身心上多多分析、多多运用，慢慢就都能够记住了。这些善心所我们要一个一个地来学习了解。这些善心所共同的特点都远离了秽恶，它们本身特征都是白净无瑕的，而且随顺正理。从结果上看，是能生诸功德，二世得益。

善心所在一切性及地、时、俱中，唯通一切地。从“四种一切”来分别一下善心所的情况如何。“四种一切”，是指的一切性、一切地、一切时、一切俱。

所谓的遍行，就是这四种一切都具足，所以是最普遍的。别境心所只具足

两个：通于三性，所以具足一切性；不光是人中有，欲界、色界、无色界中都有，所以遍一切地。别境心所所缘的是个别类别的对境，所以它明显不是一切时，也不是于一切心心所活动相续。

善心所唯通一切地。首先，一切性是指的善、恶、无记三性，已经说它是善了，它就不是不善，也不是无记，所以没有一切性；人（或者是说有情）的这颗心不总是善，所以不通一切时；也不通一切俱，不是跟所有的心心所都俱的。但是，欲界、色界、无色界的有情，都可以有善心所，所以通一切地。

关于善心所的总标概说，我们就介绍这些。大家对于善、恶、无记，认真体会一下，对于善心所的名目可以先有一点了解。

（二）善心所之信心所

接下来，我们学善心所的第一个——信，这是十一种善心所中的第一个内容。

1、信心所体相、业用

（1）《大乘广五蕴论》——于业、果、诸谛、宝等，深正符顺，心净为性。与欲所依为业。

【云何信？谓于业、果、诸谛、宝等，深正符顺，心净为性。于业者，谓福、非福、不动业。于果者，谓须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉果。于谛者，谓苦、集、灭、道谛。于宝者，谓佛、法、僧宝。于如是业、果等，极相符顺，亦名清净及希求义。与欲所依为业。——《大乘广五蕴论》】

“云何信？谓于业、果、诸谛、宝等，深正符顺，心净为性”。这是一个简要的定义。云何信，什么叫信？信心所指的是什么？信心所是对于上面这些内容，内心深刻正确地认识，而且符顺于彼，内心符合于、随顺于这样的正确认识。心呈现为清净的状态，这叫作信。它能够作为欲心所（别境里的第一个）做依托，这是它的作用。这是概略地说。

下面是对这句话具体的解释。“谓于业、果、诸谛、宝等，深正符顺，心净为性。于业者，谓福、非福、不动业。于果者，谓须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉果。于谛者，谓苦、集、灭、道谛。于宝者，谓佛、法、僧宝。于如是业、果等，极相符顺，亦名清净及希求义。与欲所依为业。”信的对象，佛法中所说的这个信心所，它的对象是有特指的。小孩子上学学了数学，老师教他

1+1=2，他学会了；回家问“你相不相信 1+1=2？”“我相信”。这个相信是佛法里所说的这个信吗？不是。佛法里所说的信，是相对窄一点，它有特定的目标、特定的对象。不是所有的相信、认同都被归到信心所中，信心所中相信的对象，指的是对于“业、果、谛、宝”这些内容有深刻正确地认识，内心符顺于彼而呈现为清净的状态，这是信，这是佛法里所说的信。因为佛法不仅仅是描述性的，它还有指导实践、指导生命改善乃至走向解脱的重要功能，所以在定义信这种善心所上，是有确定内容的。

于业者，谓福、非福、不动业。所说的业指的是什么呢？福业、非福业、不动业。福业指的是什么呢？就是指我们常说的善业，那为什么用福业呢？它是就果来命名的，因为这些业能够导致安乐的果报，所以称为福业。包括什么呢？像布施、持戒等等这些，都是属于这一类的福业。非福业，非福业不是指除了福业之外的内容，而是福业的对立面——福业是安乐果，非福业就指的苦果。这种用法，大家熟悉一下。其实我们也可以在我们日常语言中找到这种用法：比如我今天摊上好事儿了，那是好事，对吧；我今天摊上不好的事儿了，这个时候这个不好就不是指的除了好的，而是指好的对面，是不是呢？这个福业、非福业，大家从这个角度理解。非福业指的是导致苦果的那些业，就是我们常说的不善业；福业就是我们常说的善业，这里直接就果说，免得善、不善好像不是那么清楚。说到福、非福，这个大家好认识，那非福业，包括什么呢？杀、盗、淫、妄等等，这些都是非福业。福业的果报在这里指的是生在人中以及欲界天中；非福业的果报，如果作为引业的话，将生在地狱、恶鬼、畜生三恶趣，这都是就这些业成为引业的话，会引人去何趣受报来说。

后面的不动业指的是什么呢？不动业指的是导致生色界天、无色界天的业——那是禅定。为什么叫不动呢？从两个意义上来说：一方面，相对于前边这样福、非福相应的身心情况来说，禅定是稳定不动的。前面所说的福、非福，相应的身心都是欲界散心，都是我们一般人平常这种散心，或者欲界其它有情的散心。在这样的欲界散心下，配合善、不善心的活动，有相应身语意的运作，导致相应的善、恶业，这是福、非福。因为是欲界散心相应的，所以他的果是在欲界中。福业是在欲界的人天中，非福业报在三恶趣中。这都是就它们成为引业的话，所引趣受生处来说。当然，虽然得人身，但是盛满他的满业，可以是善恶间杂的，是这个意思；就算生在畜生里，盛满它这个不善引业结果的，也可以有善业的好果。比如，都是受生为猫，天寒地冻的流浪猫，跟家里公主

少爷一样供着的宠物猫能比吗？就是都受生为猫，但是这个满业不同——虽然都是流浪猫，猫长得可爱一点，萌指数高一点，可能就被抱回家了，对吧？这是说到福、非福业，它引趣受生是这个情况，但是在盛满中是有这样的差别。

不动业的意思是离开了欲界散心的力量，就是色界禅定、无色界禅定。而这样相应的业，也是很有力量的，它将导致生到相应的色界天、无色界天。从这个心的稳定，别异于欲界散心的散动来说不动，这是其中解释不动业中“不动”的第一个意思。简单说，就是从禅定来说明不动。另外一个意思，前面的这个福业、非福业，我刚才在解释引业、满业的时候说了，他其实是可以有一些变化的。比如说这个人多行布施、净修五戒，他这个善业很强大，是可以生天的业；但是他这个业，因为种种因缘可能在人中得报。比如说，他就是强盛地回向受生人中。他就是想精进地修学佛法，天中大家玩得太嗨了，没心思学法，周边的都是说今天是什么游戏上市（这是比方了），没有办法好好修学，所以就算有很大的善业，他也回向人间来继续佛法的修学，这是可能的。他那个福业的力量本来是可以报在欲界天上，但是因为一些因缘，他发生了果报的转动，转到了欲界人中。这是说这种情况他可能发生转动，可以从本来报在天中，结果报在人中。但是，色、无色界禅定导致的结果，不会有这种变动、不会本来修个色界定，结果这个色界定的力量，使他报在了欲界人中，那不可能；修一个色界的定，结果这个色界的定，力量使他报在无色界中，这也不可能。这从引生异熟果不会发生这种转动来说，叫作不动业。这是不动业中“不动”的第二层意思。这是稍微复杂一点，大家从前如果没有学习过，可能会多少有一点陌生。

这是不动业引的文。

【不动业者，谓色无色界系善业。问：何故色无色系善业，名不动耶？答：如欲界中余趣圆满善不善业，遇缘转得余趣异熟；非色无色系业，有如是事。所受异熟、界地决定故。是故约异熟不可移转，名为不动。又定地摄故，说为不动。——《杂集论卷 7》】

不动业者，谓色无色界系善业。首先，不动业是善业还是不善业呢？是善业。但是，跟前面所说的福业有什么不同呢？福业是欲界散心相应的善业，感的是欲界人天的果报。它的内容像布施、持戒等等这些；不动业是修禅定得色界、无色界禅定。色界定、无色界定里面有没有善心所？有啊，不仅是有善心所，还有很强大、很稳定、很专一的善心所。我举例子，你们一些人修过慈心，

除了修慈心，你在生活中有多少时候能够像那个时刻那样稳定地、专一地住在慈心中？可能做母亲的盯着自己孩子看，内心情绪好的时候可以做到，要不然就很难。而这个慈心又不是因为跟我有什麼亲密关系才产生的善，是不待于这些因缘而产生的。特别得定的情况下那个善法确实很强大，所以它是很强盛的善法。

下面有一个征答，**何故色无色系善业，名不动耶？**为什么色界、无色界系着的善业，叫作不动业呢？什么叫色无色界系？就是他在色界和无色界上有系着的意思。因为你受生（报）在三界中本身都是系缚性的。

答：如欲界中余趣圆满善不善业，遇缘转得余趣异熟，这就是刚才讲的，他修了很强的善法，比如很强的布施和持戒，本来可以生到欲界天中，但是由于一些因缘，转到欲界人中来受报。就是刚才举的这个例子，是前面所说的这些善业，可以转到余趣来受。那非福业呢？我刚才讲满业，讲到同样都是这个不善业，它如果成为引业的话，是要引到三恶趣受生的；但是它作为满业呢，是可以在善趣身中报。比如这个人过去有杀生业，如果这个杀业成为引业的话，那是引到三恶趣；如果他下一生受生的时候引业是其它的善业，那他这个杀生业又在这这一生得报，会表现为疾病或者是身体的弱，更严重的可能是身体缺陷的，但毕竟是人中的果报，那要好多了！人中体质弱一些，跟在地狱里长劫受苦具有可比性吗？从苦的程度上来说，不具可比性的。哪一边算是赚到了呢？当然是这个不善业在善趣身中报，是不是！比如说生而为人，让这个不善业在人身上报，哪怕多得几场病，那不比在地狱里不花房租住几劫好多了？虽然在人中当房奴，也胜过在地狱里当房东啊！（众笑）是这个概念（看来房子这个话题，还是有感觉）。这是说欲界中的不善业也可以有这种转报。

但是，色无色界系的业，没有这回事儿。你是色界定就是要报生色界天，无色界定就是要报生无色界天。不仅报不到欲界来，它们之间也不会混乱。甚至你初禅产生的异熟果报就是初禅天，四禅异熟果报就是四禅天，是这样。

非色无色系业，有如是事。这里说并不是非色无色系业，也有这样遇缘转得余趣异熟的事。**所受异熟、界地决定故。**那是因为色界无色界系的业，它受什么样的异熟果，受生为什么样的身，它的界和地是已经确定不会改动。从这个意义上来说叫不动。下面总结就是**是故约异熟不可移转，名为不动。**这是刚才说“不动”的第一层意思；第二层意思**又定地摄故，说为不动。**相对于欲界散心，定地是不动的。当然，大家如果对于禅定深入研究，在不同的禅定中还

有不同说明动不动的义，这里不做更多的展开，太复杂。这是讲了业。

于果者，谓须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉果。这个果，指的是圣果，就是佛法修学之后得到的“四果”。须陀洹是初果，斯陀含是二果，阿那含是三果，阿罗汉是四果。

须陀洹叫作预流果，就是预入圣者之流的意思。我们有时候说“圣道有份”，这个人得了须陀洹果，就是得了初果，他跨过了凡圣的门槛，加入了“圣人俱乐部”，这叫预流果。他成功地打入了圣人内部，这是预流的意思。预流果这个圣人，他断除了欲界三下分结，就是身见、戒禁取见和疑。三下分结就是欲界中的三种烦恼，指的是身见就是我见。戒禁取见，就是非因计因，觉得像牛那样生活是多么有功德的事儿，能升天，诸如此类叫戒禁取见，非因计因。在生命的改善上有不正确计执，错谬地归因，这一类叫戒禁取见。还有是疑，对于什么疑呢？就是这里所说的业、果、四谛、缘起、三宝等，他再也没有疑了，叫作断疑。欲界三下分结——身见、戒禁取见和疑三类烦恼尽断，这是初果圣人。圣人的差别，就是从断惑边来说的，这是最主要的。那作为结果、断惑的结果，初果圣人根本不可能堕三恶趣，最多在人间天上七次受生。这个人间天上，还得说他保持着初果的这个情况，没有进一步的升进，最多在欲界的天上、欲界人中受生七次，最多最多也不会超过七次，不会有第八生。这是所谓的初果人。

当然了，初果圣人如果条件允许，自己又精进的话，他是容易在圣道中得到更殊胜的结果的。这个初果圣人，如果精进一点，条件配合一点，得到初禅，他就至少是三果了，就这么简单。都初果圣人了，只要条件允许，自己再精进一些，得初禅未必那么难。那换句话说呢，初果圣人没有色界根本定，这个是大家要了解的。

斯陀含叫作一来果，也就是常说的二果。他在须陀洹人断欲界三下分结的基础上，进薄贪嗔痴——进一步地薄弱、消弱了欲界相应的贪嗔痴。换句话说，就是他的欲界烦恼，在初果圣人基础上更加薄弱。断除身见、戒禁取见和疑之后，更进一步地削弱欲界相应的贪嗔痴，达到一定程度叫二果人。那他在结果上的表现是，最多再在欲界中受生人间一次，这叫一来果。就是欲界的烦恼可以断除了，这叫一来果。

阿那含是所谓三果，是不来。阿那含是不来哪呢？不来欲界，不是不来三

界了。为什么不来欲界呢？因为三果圣人是尽断了欲界的烦恼，他没有与欲界相应的烦恼了，所以他没有办法再来欲界受报。从前讲到受生的时候，跟大家说，受生需要两类内在因缘，什么呢？业与这样业相应的烦恼，还记得吗？他有受生欲界的业没有？一般情况都有。因为过往的生命之河太长了，你说某一类业没有，那是不可能的。但是三果人为什么没有办法再来欲界受生了呢？因为欲界烦恼尽断了，一点欲界烦恼也没有了。那个欲界相应的业虽然在那儿，叫作欲界系业。欲界系业有，但是没有欲界烦恼了，那么欲界的果报呈现不了。那前面说色界系、无色界系，有没有认识啊？那个色界禅定的业、无色界禅定的业，他要想得果的话，他要有色界相应的烦恼、无色界相应的烦恼，对不对？

一个四果**阿罗汉**有什么不同呢？他尽断一切烦恼，欲界的、色界的、无色界的，这一切烦恼他都没有。虽然，欲界的业他也有，色、无色界的也有，但是他没有任何烦恼可以与这些业相应，令它们感果。所以，阿罗汉叫作不受后有。因为受后有的重要缘——烦恼，他不具有。这个大家去体会它，佛法的修行根本处，在智慧断烦恼。我们熟悉的大乘经典《金刚经》里说“一切贤圣，皆以无为法而有差别”，那一切贤圣皆以什么无为法而有差别呢？皆以择灭无为而有差别。什么叫择灭无为啊？择是智慧，灭是指的断除烦恼，择灭无为就是智慧断烦恼，是无为法。那一切贤圣，都是以智慧断烦恼而有差别，就是这个意思。从这个说了四果，四果也是信的对象。

前边说到相信“业”，那是相信什么呢？不光是相信有善有恶，还是相信有业有报——不是泛泛的因果，不是一般所说的春种秋收这样农夫的因果，说的是善恶业感苦乐异熟这样的果。前面主要是认识有业有报，这里重在果，相应的认识是要认识有凡有圣，对于这个是深深地认同。

“谛”，谛是指的苦集灭道四谛。苦集灭道四谛是佛法一个比较完整而又扼要的表述体系，讲的是生命的问题是什么，问题的原因是什么，问题能否解决，如何去解决。对应于苦集灭道四谛，生命的问题在于它是苦的；这样苦的原因是什么呢？是无明烦恼；这样苦集相生的死循环、轮回可不可以被打破，可不可以熄灭呢？可以，那是涅槃。释迦牟尼佛出现于世，亲证般涅槃。他是如何证的？他又教导我们怎样去证灭呢？那就是如何去解决的道理。问题、问题的原因、问题能根本解决、如何去解决，非常明晰的问题导向。

佛法困难吗？不困难，就看我们是否逃避问题。只要我们不逃避问题，佛法就是亲切的；如果我们逃避问题，那就有眼如盲，装作没有这回事。这里不

去细说，佛法所说的苦，我略说几句，不仅仅指的一般的、大家在感受层面上就体会为痛苦的。佛法里说五取蕴的当体就是苦。什么叫五取蕴呢？取是烦恼的意思，烦恼相应的这样的五蕴，它就是苦的。用老百姓的话说是“活着就是受罪”，这话说得大家会心一笑。五取蕴的当体就是苦。这个苦的根源、原因是什么呢？就是集，集指的内容是什么？无明烦恼。因为这样的无明烦恼，所以起惑造业，烦恼和业相应，又有这样受生、老、病、死等等，忧悲苦恼聚集。

前面我们有情概说里讲十二缘起，讲得很明白，这里不再多说。十二缘起的流转门就是苦集，反过来无明灭则行灭，乃至生灭、老死灭，就是修道证灭，问题的解决。这是对于苦集灭道四谛略说一下。四谛跟缘起不是别异的两回事，就是开合的不同而已，是一回事。不要一听四谛，说那我不懂四谛，懂缘起，难道我对佛法就没有什么认识吗？没有，你真懂缘起了，你也懂四谛。就是你会不会说这样的名相而已，内容都没有问题。

信另外一个重要对象“宝”，是指佛法僧三宝。“佛”指的是谁呢？指的是什么呢？三十二相、八十种好，神通妙用无穷吗？佛的最根本的特征是他的德行。哪些德行呢？深彻圆满的智慧，普遍无碍的大悲和尽断烦恼最极清净的道德，所谓的智德、恩德和断德。

佛觉证生命的真理，也就是法。他这个觉证，跟一般后来跟他学的声闻弟子们不一样，他是创觉者，就是在他之前这个世上，那个时候没有人懂这个。说得明白一点，没有佛就没有佛法。他在这暗夜中，在没有老师指导他这条路的情况下，他自己觉证了法。圆满的佛陀！那法就是佛所觉证的缘起正法，主要是关于生命的真谛。生命是怎样的现象、规律与本质，觉证这个。觉证这个有什么用？离开过去的颠倒、烦恼，究竟断除不再复生，无明灭则行灭，乃至生灭老死灭——解脱。

所谓的“僧”指的是，从佛学法、行法、证法的出家人。主要是指的是出家人，扩展内容可以到其他圣人，但是就它根本义来说，是指的出家众。严格地说，三宝中的僧，指的是贤圣僧——上面所说的这些有圣道的出家人，这是贤圣僧的概念。严格地说，僧宝的僧指的是贤圣僧。当然贤圣僧跟凡夫僧是共住的，又不自说功德，谁知道呢？所以僧又有清净和合的义，大家住在一起，是同一法、同一师、同一义、同一学。所以作为奉行佛法的在家弟子们，大家就等心平等地恭敬、布施、护持就很好，这样的贤圣僧自然在其中。

这是说了信的对象——业、果、谛、宝。对于这些对象又如何呢？这里是深正符顺，心净为性，什么意思呢？**于如是业、果等，极相符顺，亦名清净及希求义。**

这个深正是形容符顺的程度，这个“符”指的是符合，“顺”指的是随顺。什么叫深正符顺呢？内心深深地认同他，而且随顺于这样的认识，去运作自己的身心，主要是内心。那当然就是清净的。如果人真的相信一个东西好，他会怎么样呢？他会希求。比如说一个病人，被医院诊断有严重威胁生命的疾病，这个人又想活下去。如果别人告诉他，有一个医生治你这个病治得特别好，有多少多少人，怎么怎么样治好的，他如果信的话，他会不会找这个医生去看病？在他经济能够支撑的前提下？会的啊。那他，如果这个人又想活，又有这种要死的重病，他又说他相信这个医生可以治好，然后他不去，你觉得他是真信吗？这种情况不会发生，对吧？一到那个时候，不要说完完全全地信，但凡有一丝可能，只要经济还支撑得住，他一定要去，更何况自己深信无疑，我到那儿就能治好，那肯定去，对不对啊？这就是说希求义。

我们说信业、果、谛、宝，如果只是相信，没有随之运转、改善的希求，这反过来说明什么呢？说明那个信不真！一个彩票迷，如果因为某种原因，预先知道了中奖号码，有人就问了，有这种好事吗？我们不管什么原因了，前一阵子刚刚好彩票界发生了一些大事。假如说他知道了，他是个彩票迷，他还信了，你说他会怎么办？他肯定会买呀，为什么？他觉得那是好事啊！这就是人们真信一件事情，不管是从离苦边说，还是得益边说，真相信之后，就会付出行动，谁挡他谁是他的大对头！这个人求生去治病，然后有人就按着他不让去，你觉得呢？那不变成死敌了吗？当然，我不是渲染大家，说谁障碍你修行你跟他干。我是说什么呢？我们对于这些障道因缘，自己怎么抉择的。我们很多时候觉得障道因缘是我好朋友啊，有没有啊？比如说手机，这个东西对于绝大多数人来说，修止观的时候是障碍。所以，一到禅修营要求大家主动上交，作为入营的一个前提条件，对吗？很多人是有一点舍不得的，我们的禅修营面向的是成年人还好。我还听说过，有一些面对年轻人、特别年龄偏小一点的，有一些一听要交手机就直接说：“老师，那个会死人的！”这明显就是没有这种这里所说的信，知道吗？这是从希求义多渲染了几句。

“信”，其实主要的还有一个清净义。接下来说到**与欲所依为业**。这是什么意思呢？就是人们真的深深地认同信受这件事，而且于其上发起了这种乐欲

希求，会怎么样呢？他能够在这个事情上发起精进。就像刚才说的，这个重病垂死的人求生欲望强盛，听说某个人治这个病药到病除，他也深信无疑，那下面要做的事情是什么？“我说什么也要去那儿治这个病！”这就是他之后发起的精勤，是不是？他这是有了这个信之后，自己有了这样的希望——我希望与这个境会合。然后，为了与这个境会和，他会做一切可能的努力。这就是之前在讲欲心所的时候强调了两句话，不知你们有没有印象？叫作“信为欲依，欲为勤依”，信是发起欲的依托，欲心所又是发起精进的依托，在这里去体会。换句话说，我们在佛法上精进力弱，说明什么呢？说明自己这个信受还不到位！我常常说，我们对于苦乐的抉择，对于佛法所说的谛理的认同程度，有没有到火炭烧手这个程度？有没有到吃饭能够饱人这个程度？没有，是不是？如果我们真的认识业果，知道那些会导致苦果，就像知道抓一个烧红的火炭会烧坏手一样，我们还会去做吗？不会。就像不会去抓这个烧红的火炭，不会抓着这个烧红的火炭往脸上拍一样，不会去做那些恶不善法。所以，佛法里说“智慧见道者，若造新恶业，实为难思议。”这个圣人，他不会故意地去造能够堕三恶趣的业，原因就在于，圣人有这种清净的信，他没有什么勉强，就像我们不去抓烧红的火炭一样，有什么勉强吗？没有勉强。你让我去抓，那得有重大理由，是吧？那同样的，吃饭能饱人，这件事情我们觉得是天经地义，对吧？那饿了，希望能够饱腹就去吃饭。佛法中的这些善法也是这样修习，就能够导致终极安乐，我们真的这样认同吗？如果是的话，为什么不去吃这个法食呢？这是《大乘广五蕴论》相应的文，给大家做一个介绍。

【佛教心理学问答十九】

62、因何而生信

学员：师父，因为这段时间学习佛法，对今天讲的这些能知道这个是“信”。但在没学这些佛法之前，对“信”的理解是不同的，比如说别人跟我说什么了，我可能再去求证一下，然后这个人可能就觉得“唉，你不相信我”；或者是我问别人什么什么，这样会不会更好？然后别人会说“唉，你不信任我，你还这样问我”。这个在没学佛法之前的“信”，是什么层面的“信”？背后是什么心所在推动呢？

法师：好，这个问题是关于佛法中所说的“信”，跟日常生活语言中的信、信任、相信，它们之间关联性的问题，是这样吗？

佛法这个信，是如我们解释这样，它有专门的对象和专门的内心状态。前面有讲，我们一般所说的信，跟这个不完全一样。至于一般所说的那个信是如何发生的，其实也包括佛法中我们说的这个信，是如何发生的？过去我有一个总结，我在讲“相信轮回六个理由”的时候，有跟大家一起来探究，我们是怎么样相信了某一个结论，它是有因有缘的——我们相信也是需要因有缘的。如果这些因缘没提供充分的时候，保持不相信、或者保持不去下结论也是正常的。特别是在很多事情上，很多事情不是道不道德的事儿，而是“事情到底是怎样”的事情。比如说，有几种解决方案，到底哪一个更好？比如三个方案，这个时候我们需要的是论证，而不是谁说了就相信，即便这个人很专业，但是他还是要拿出理由来让人相信，而不应该指望我说了你就应该信——基于你相信我，你就应该相信这个。这个其实是一种不太得当的相信。因人信言，因人废言，都是有问题的。这个人他是个好人，他说的话就都对吗？这个人他是个坏人，他说的话就都错吗？是不是呢？再说好人、坏人，这个标签不挺奇怪的吗？在佛法里来看，哪有一个人他的心纯是恶性的？哪有一个人他的心纯是善性的？当然纯善性的有，就一般的凡夫是没有了。一般的凡夫，既没有纯善性，也没有纯恶性；谈不上这种完全意义的好，完全意义的不好；也谈不上正遍知，无有遗漏的智慧。那怎么能够指望别人因为自己说了就信呢？不要这样。包括我们自己也是，我说这件事，我不希望你只是因为我说就相信，我希望你是基于事理的思维抉择，甚至验证来相信它，这也是佛对弟子们的教导。上面说了种种情况，不要因为这样就相信，甚至说到不要因为我这样说你就相信；不要因人而信言，也不要因人而废言，就事论事；也不要把别人对于事情的这种抉择，自己过度向自身上来引申。佛法中恰恰不是如此，比如说，一个阿罗汉说一件事都要取其自言，就是他自己来说明，乃至需要相应的人、参与的人来作证明，这个是尊重规律的表现。

最后请大家合掌，我们一起来做回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 25——善心所·信 02

各位法友：

大家下午吉祥！上一次我们学习《佛教心理学》善心所的内容，一起分别了关于善、恶、无记的定义，还有善心所的特点。进入善心所的具体学习，首先是信心所，我们依据《大乘广五蕴论》的文，对于“何为信”做了一些学习，这里边对于信的对象——业、果、谛、宝等，也跟大家做了一些说明。今天我们继续来学习信心所。

（2）《成唯识论》——于实德能、深忍乐（yào）欲，心净为性

【云何为信？于实德能、深忍乐（yào）欲，心净为性。对治不信，乐善为业。然信差别略有三种：一、信实有，谓于诸法实事理中，深信忍故；二、信有德，谓于三宝真净德中，深信乐故；三、信有能，谓于一切世出世善，深信有力能得能成，起希望故。由斯对治不信彼心，爱乐证修世出世善。——《成唯识论卷 6》】

这是《成唯识论》对于信心所的说明。**云何为信？**是在设问什么叫信呢？信心所它都指什么呢？下面首先说的是信的相貌、信的形象，也就是常说的体相。

于实德能、深忍乐（yào）欲，心净为性。如果从结构上看，稍微抽象一点，信是指对这些内容深刻地认可，内心有好乐、有希欲，并且与此相应地表现为内心的清静、内心的净化，这个相貌、这个特征是信心所。这里特别强调“心净为性”，对于这些内容——实、德、能这三类内容、三个方面，有深刻认可，好乐希欲，内心清静，以这些为它的相貌。

它的业用、它能够发生的作用呢？**对治不信，乐善为业。**跟信心所相对，有一个烦恼心所叫作不信。信和不信，它们是相对立的。信心所发生了，不信当然就不发生，对吗？对于实德能，这个人深忍乐欲、心净为性了，当然就不会有对于它的不信任，这叫对治不信。它在相貌上是有了这样的深忍乐欲，心净为性，当然会随顺于自己的抉择和心之倾向，是好乐发起善的身语意行，这叫乐善。这是说信心所的业用、作用，这是最骨干的一句话，到这儿说明完毕。

下边是进一步的分别，对于实、德、能三个方面作为信的内容、信的对象分别说明。文说**然信差别略有三种**，关于信的内容、信的对象，此中以三个方

面来分别：

一、**信实有，谓于诸法实理中，深信忍故**；第一个是“信实有”，这个“实”指的是确有其事。什么确有其事呢？诸法确实是这样，现象上确实是这样，本质上确实是这样，对于佛法所说的“诸法是这样的无常无我，其性是这样的空寂不可得”有深刻的认识。在我们前面学习无明的时候，特别说了所谓无明就是不如实知，主要是对生命现象及其规律和本质的不如实知。这里所说“诸法实理”，最核心的就是关于生命的现象、规律及其本质的。比如说：在生命的运作中是有善有恶的；在生命的前后关联中是有业有报的，这个业报还是跨越了生死和前后世的因果的；前因后果中是有这样因果关联的……这些都是事实及事实规律的认可。如果更进一步地说，这些生命的现象是常的还是无常的呢？这就涉及到了本质的推敲，是无常的。在这样无常、苦的生命现象上有我还是无我呢？体会到无我这也是关于本质的。那这样无常无我的生命现象，有任何过去所感觉的那种实体性、实在性吗？实体不可得，实在不可得，乃至实在的生不可得，实在的灭不可得，这就能够体会缘起的寂灭性。这说到了诸法的“实事”和“实理”，“实理”这个“实”字要贯“事”于“理”（要按今天的行文，中间就要加连词或者是顿号）。

这个“实”在瑜伽行派里，它既有真实义又有实有自体义。但是我在这里点出来，依从《阿含》到《般若》的正义来说，应该只有谛实义，就是确然如此的意思，并没有真实有自体的意思。因为我要说明的意思实际上跟《成唯识论》的宗义（自宗的义趣）有一点不一样，所以在这要点出来。我白话中说的“真实”，就是谛实的意思，表示它的真理性。诸法是这样的现象，这叫“事”；诸法是这样的现象及现象规律，真实不虚的，这叫“实”；实事是说佛法揭示诸法的现象是这样的现象与规律，这个是真实不虚的，这叫“实事”；“理”说的是本质层面上，这样的现象及其规律，本质上是常的无常的？可得不可得呢？是这个意思，这是说“于诸法实理中，深信忍故”，这个“实”强调的是真理性、真实性，这个真实不要理解成自体真实，更重要的是谛实，用今天的话说就是真理性。那是什么的真理性呢？诸法的现象和本质是这样的，这个具有真理性，对这个深深地认可、确信，这个叫作“信实有”。

（师父，那个“忍”是什么意思？）简单理解的话，深忍乐欲、深信忍的“忍”都一样通于现在认可的认，我在口语中基本都解释为深深的认可。其实在古汉语里，这个忍就有“认同”的意思。大家不要把这个“忍”都用今日

常语言这种单一的理解——就是我“忍受”了，挺不情愿的——没有。深忍乐欲、深信忍，说的都是内心中深深的认同。什么叫“深深的认同”？比如男人和女人是不一样的，这是深深的认同，没有什么好不认同的。

二、信有德，谓于三宝真净德中，深信乐故；第二个，信实德能中的“德”，是“信有德”。指的是三宝有德，三宝有什么样的德呢？有这样的真净德。这个“真”，主要说真理性、真实性、谛实性——主要是针对的法；当然也说佛的智慧以及佛的圣弟子们，他们的智慧是如实的、如真的。这个“净”，主要是指佛的清静功德，以及佛的圣弟子们（僧）的清静功德，这是主要的；当然应该说佛所觉证宣说的法本身也是清静的，也能够帮助有情走向清静。这分别从显、隐两个方面来说“真”与“净”。对于三宝这样的真净德，自己内心有深深的认同而且乐欲，这是“信有德”，也就是理解、认同三宝的真实清静功德。“深信乐故”，对于这些不仅仅是有认同接受，而且有好乐。什么叫有好乐？觉得这个好。如果不觉得这个好，你清静，清静你的呗！还是吃饺子好——那叫作对饺子有深信乐故，不是对三宝真净德有深信乐故。

三、信有能，谓于一切世出世善，深信有力能得能成，起希望故。第三个所信的对象，主要方面是说“有能”得证。这是说什么呢？用大家的土话来说就是“信自己”。前面“信实有”主要是信真理，信真理性；“信有德”主要信三宝；“信有能”，是指的信自己。

信自己什么呢？前面那些那么好，道理这么真实不虚，圣人的生命状态又是那样的圆满清静，这些都好，但是如果觉得跟我没关系，或者我肯定达不到，那在信上是有问题的。为什么？如果认为“我肯定达不到”，会在这个上努力吗？不会！在座很多是做教育工作的，这个孩子就是觉得我不行，他会投入真正的热情、能量，一遍一遍去做吗？没办法。这也是如此，如果这个人内心觉得上面两个都好，既是真实的，又是这样美好清静圆满的，但是我不可能，那他不叫作对于信心所是真正清静的。“信有能，谓于一切世出世善，深信有力能得能成，起希望故”。对于一切世间的善法、出世间的善法，不是一般地信我能成，是深信，谁说我不行那都不可能的。深信有力，有这样的堪能、有这样的力能，然后能去成办、能去得证。正因为这个，所以他对于这样的世间、出世间善法生起希望心，就是“我要达成”。

如果都不可能，谁希望达成呢？在座的有想做美国总统的吗？为什么？不可能啊！美国总统又不给中国人做！你觉得你有做美国总统的可能吗？你有做

联合国秘书长的可能，你都没有做美国总统的可能（在你不改换国籍的前提下），是不是？觉得没可能，你也就不会去想“我怎么样在美国选民那拉拉选票呢？都说把 Facebook 搞定了就能够在选战中占优，那我要不要努力一下呢？”想了也没我份，对不对？这里就是这个意思。

在现今的佛法中，或者说在佛教的现象中，有一些人有这样情况：他对佛法有非常深刻坚固的信心，但是他宣扬的是——那个法太好了，但是我们不行；这个法始终好，但是我们这一届人民不行，所以我们修行没用，或者至少按照法那么说修行没用。他还觉得他可有信心了，然后还说着这样的论调。这是什么原因呢？这是他不知道所谓的信受三宝或者信心清净，它的对象是什么、样貌是什么。从前有几个场合，我都跟法友说过——大家常常说信心，那你这个信心从哪来呀？从各种许诺保证来？“我看你骨骼清奇，这本什么什么书就交给你了！”从这种抬高来？不是！从别人多么多么了不起，然后他说的话一定对来？也不是！真正的信心是建立在这是“普遍的规律”，而当下的身心现象，并不在这普遍规律之外，不是规律之外的特例。

所以，当下的问题、过去的生生死死是无明缘行乃至生缘老死；现在的努力乃至未来的解决是无明灭则行灭，乃至生灭老死灭。这是普遍的。如果用假名来说，释迦牟尼佛可以，舍利弗可以，我也可以；这个规律在释迦牟尼佛身上、在舍利弗身上和在我身上没有区别。这是带着一般的人我假名来说这话。如果用更不容易生起人我想的话来说，就挺古怪的——这是普遍的生命规律，无明缘行乃至生缘老死，无明灭则行灭乃至生灭老死灭，在任何一个因缘相续的五蕴聚上都是如此，在被假名为释迦牟尼佛那个蕴聚上是这样，在被假名为舍利弗那个五蕴相续上是这样，在被假名为某甲这个蕴聚上也是这样，没有什么差别，都是一样的。所以说我能不能，总是带着一点奇奇怪怪的，好像说我行我不行，涉及到了傲慢与谦卑、自信与不自信这些，不是的，这涉及到“我”什么事儿呢？没“我”啥事儿。就是唯有诸蕴能引诸蕴，唯有诸法能引诸法，无明缘行、乃至生缘老死，无明灭则行灭、生灭老死灭，这样的规律而已，这个是普遍的，当下这个五蕴聚、当下这个蕴流，不在这个普遍规律之外，所以它也必然可以如此，现在的流转就在这个规律的表现中，那么当下正确地努力，未来无明灭则行灭，乃至生灭老死灭的解

脱也只是规律的表现而已。有什么好奇怪的呢？有什么我行我不行的？

我仿照年轻人的话，曾经给大家发过一篇图文，不知道你们还有没有印象。年轻人有一句话叫作“人生三大幻觉”，当然有不同版本，比如学生党就说这几个幻觉包括并不只限于“这次考试能过”等等。那我借用这个句式说：“修行人有三大幻觉，第一个我不行，第二个我很行，第三个我行不行！”你们说“法师你都给堵死了，怎么都是幻觉呢？”都是幻觉呀！都是基于自我的幻觉呀！佛法说“解脱的可能”是基于“谁行谁不行”吗？不是！是基于所有的人都是这样的五蕴聚，都是这样前后相续、此有彼有的蕴流，都是无明缘行乃至生缘老死的流转；走向解脱也是无明灭则行灭，乃至生灭老死灭的寂灭，如此而已——这是佛法说解脱的可能，不是谁行谁不行。感觉在这样刹那不住的蕴流中有一个“我”，有一个有自在力、能主宰的、甚至前后保持一致性的“我”，然后说这个我行、我不行，或者还产生疑问我到底行不行？这不都是基于自我的幻觉在说问题吗？三大幻觉，这是套用年轻人的词汇、句式。实际上归根到底我行、我不行、我行不行，都是基于自我想的颠倒而已。希望大家对于“信有能”，有一点深刻的认识——“谓于一切世出世善，深信有力能得能成”。只有确定这些对我适用，我在规律中而不在其外，然后才能够相信、确信这个一定能成，革命必定会成功。不要问红旗到底能打多久，我们的回答是“星星之火，可以燎原。”

“起希望故”，因为有这样深刻的确定、相信，而且有前边觉得这些真好，也觉得它确实是有真理性的。有一个东西又真好又有真理性，是真实不虚的，自己又肯定能达成，那谁不希望去呢？就说爱财的人，中华人民共和国终于像个个别福利非常好的国家或地区那样，按照人头拿身份证去领政府的钱，每人发 20 万。CCTV 再加上各种官方媒体全这样宣传，甚至说当地政府现场宣传，有人不信吗？那都信了。信了之后这个人还爱钱，他去不去啊？肯定去呀。这是一个粗浅的比喻，让大家看到，当你真地意识到它的真实性和所谓它的好，以及这个覆盖我、我在其中，那当然就起希望，是吗？这是对 these 加以说明。

由斯对治不信彼心，爱乐证修世出世善。因为对于实、德、能这些内容，有这样深深的认同、深深的信受，这当然能够对治不信实德能的这样的心与心所，这心是指的主体来说的，当然有相应的心所。有这样深深的认同，会对于这些有信乐、有好乐，并且依此而发起实践，就是正修。正修什么呢？“世出

世善”，他来按照世间、出世的善法改善自己，乃至达成一些高尚的目标，像声闻初果这样的情况。这是《成唯识论》关于信心所定义及相应的说明。这里有一点辨析的内容大家应该有所把握，后面我们才好办。

接下来的内容，是几番辩难往复，跟信心所准确把握有关系。首先是问难，或者是直接的、或者是模拟的问难。

2、《成唯识论》辩难——心净为性

【(难)忍谓胜解，此即信因。乐欲谓欲，即是信果。确陈此信自相是何？(答)岂不适言心净为性？(难)此犹未了彼心净言。若净即心，应非心所；若令心净，惭等何别？心俱净法，为难亦然。(答)此性澄清能净心等，以心胜故立心净名，如水清珠能清浊水。惭等虽善，非净为相，此净为相，无滥彼失(待续)。——《成唯识论卷 6》】

(难)忍谓胜解，此即信因。乐欲谓欲，即是信果。确陈此信自相是何？可有看明白他的问题？这个人的问题是说：“于实德能，深忍乐欲，心净为性”，这是你对信心所体相的描述，现在请你回答，深忍那个“忍”不就是深深的认同吗？那不就是胜解心所——“于决定境，印持为性”，对不对？什么叫“决定境，印持为性”？这个事情他已经抉择过了，确定一定如此，那么他心在这个上是没有办法被引转的，他已经决定地印在这个上面，跟这个是相符顺。那你说的深忍这个“忍”不就是胜解吗？决定实德能确实是这样的，不可引转，你说的“忍”不就是胜解吗？

我们是要基于什么东西是什么样子，才来说相信不相信它，是不是？我们相信大地是个球，那不是经过一些判断吗？你为啥说大地是球，你要给出来原因、证据，或者直接的、间接的、或者是小学地理书上所说的所谓环地旅行、或者是今天的有图有真相，总得是给一点证据，然后经过抉择，确定是这样，才能说到信吧？这里说**此即信因**——胜解是信的因啊！你确实认同是这样，但这是信的因，不是信本身。知道这个意思吗？他为什么强调这是信因呢？胜解是信因，但是胜解是胜解，你不能把胜解说成是信，这是他的问难。什么东西的原因和这个东西本身在一般的常识中是一回事儿吗？不是啊！

乐欲谓欲，即是信果。你说的深忍乐欲那个“乐欲”，不就是对那个发起好乐、发起希欲希望嘛！“于可乐境，希望为性”，你所说的这个乐欲的欲、乐欲的内心状态，那不就是欲心所嘛！欲心所是要基于信的呀！你确实相信它

是好的，就是所谓“可乐境”；这个东西确实好、是真实的好，那人们会发起希欲，那不就是“于可乐境希望为性”吗？那不就是欲心所吗？这不是信本身的样貌，这是信所导致的结果呀！

你说深忍乐欲，现在我告诉你——“深忍”是胜解心所，是信心所的因；“乐欲”是欲心所，是信心所的果。一个是信因，一个是信果；一个是胜解，一个是欲。**确陈此信自相是何？**这句话人家问得非常文——你告诉我，这个信它本身到底是啥？你说的信心所到底是啥？明白他的问难了吧。

(答)岂不适言心净为性？这个回答也是一句话：刚才不是说了“于实德能深忍乐欲、心净为性”啊朋友！这就是这句话的回答。你说深忍是胜解，是信因；乐欲是欲，是信果，你要问我信的自相为何，是“心净为性”——心的清净，心净就是它的自相。这是瑜伽行派包括在大的叫阿毘达摩的时代，常常说的话，性、相往往是通用的。

(难)此犹未了彼心净言。若净即心，应非心所；若令心净，惭等何别？心俱净法，为难亦然。这里要深刻的说，涉及到所谓的“六离合释”。什么叫“六离合释”呢？大家知道，中国古时候比较权威的一些翻译，很多是从梵文翻译来的，梵文属于印欧语系。比如说，就像大家现在懂得一些欧洲的语言一样，常常有一些词，是两个相关的字根连在一起组成的。如何体会它们之间的关系？熟悉英语的话想一想，假如说这个前缀、这个词根，有的甚至是两个词根并在一起，关于这个词的意思的把握，这个时候它们分别的各自词根是什么意思，单独拿出来叫“离”；那合在一起怎么样把握，这两个有各自独立意思，它们之间的关联叫“合”。离释、合释，简称“离合释”。

这种离合释有六种情况，所谓的依主释一直到带数释——持业、依主、相违、邻近、有财和带数，我不去一一讲。大家知道这种词根分别有它的意思，这是离；合在一起，又有它们之间关系的把握。同样这两个词根，你梳理两个词根之间逻辑关系不一样，可能理解这个词意就不一样。懂这个意思了吗？在梵文中有这个情况，但在汉语里没有，古时候的中国人多数不懂得英欧语系的语言，所以六离合释对于一些人来说是难点。今天我们多数受过正规教育的，至少掌握一门外语（当然不是猫语狗语），往往是英欧语系的某一门。

(难)此犹未了彼心净言。这里的问题其实就涉及到了“心”和“净”这两个字根放到一起，如何来合释它的意思？心和净，这是离开分别来说，叫离释。

合在一起是什么意思？如何来把握？他提了三种可能，是说这三种可能应该都不对劲，所以你说的这个心净不准确，他是这样的问难。你光说心净为性，这句话你还没说清楚，这叫“此犹未了彼心净言”。这个言就是话的意思，说你还没有把心净这句话、这个词说清楚，我来跟你说一说，为什么说你没说清楚。

若净即心，应非心所；净即是心，就是刚才说的“持业释”。你们可以做一个额外的了解，知道他是从什么角度说的，两个词根之间什么关系。如果是按照这个关系来理解，所谓持业释，那净就是心，应非心所。净就是心的话，我们现在谈信心所，你说心净为性那不是谈心了吗？心跟心所完全不是一回事啊！特别是在瑜伽行派以及有部等部派很多阿毗达摩里，他们对于心心所的相对独立性是强调的——你不能说心就是心所，当然也不能说心所就是心——至少在他们的体系框架中，这个是大家共许。所以他用这个来问难：如果做持业释的话，净就是心，心净就不是心所。这是第一个问难，对于持业释的问难。

若令心净，惭等何别？如果说是“依主释”，这个心所使心清净了，这样来理解心净的话，那惭、愧等其它十个善心所也能够令心清净啊（善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害）！你如果说令心清净是信心所的话，其它那十个善心所也能令心清净，难道它们也都是信心所吗？听明白他这个问难了吗？善心所肯定不是令心染污吧，那是令心无记吗？当然不是。他没有把话说全，他是从这个意思上来问难：如果说令心清净是信的自相的话，后面惭、愧、无贪等等这十种善心所，它们都有令心清净的作用啊，有什么区别呢？难道它们也都是信心所了？知道他的问难所在了吗？

心俱净法，为难亦然。这是“邻近释”，就是说心跟净这两个是隔开的，它们是合在一起说。作为邻近释也有这个问题，因为其它善心所也是这样的清净，那你就没有办法来区别，这是所谓的“为难亦然”。

在这里提了三难，其实是对应心、净这两个梵文字根合在一起形成“心净”这个词之后，离合释里如何把握它的意思。他虽然只说了三种情况，其实是对心净产生有异义的理解都说全了。六离合释里对于心净这个情况，就是这三种可能，持业释、依主释、邻近释。但是我告诉你了，这三个你都说不清楚，“心净为性”这句话到底什么意思你没有说明白，不成立呀——“此犹未了彼心净言”，回到这个难问。古人的这些难问也挺烧脑，是吧？至少是语言学家。我们向下看回答：

(答)此性澄清能净心等，回答的人（就是论主）是什么意思呢？意思是说：心净这个词是依主释。前面问难，是把三种可能的离合释都问难了，那么现在来成立心净这个说法。回应是说心净是依主释，就是你说的令心清净。所谓的“令心清净”是说什么意思呢？就是信心所有这样的性质、有这样的相貌，它自体的体相就是澄清的，也能够令心和相应的心所清净。“能净心等”这个“等”等掉的是什么？等掉的是心所。前面说心净为性，他不有问难吗？这里是做一个补充，不仅能够令心净，也能够令相应的心所净，那为什么没有全说呢？

以心胜故立心净名，如水清珠能清浊水。心和心所，哪一个更强盛，哪一个为主呢？当然是心，这叫作心胜故。因为在心和心所中，心是更强盛、更殊胜、更显著的，所以，在这里简略地只说了心净，实际上不仅能令心净，亦能令相应的心所净，这就是“能净心等”的说明。这句“此性澄清能净心等”可以说包含两层意思：一个是信心所本身是澄清的、是清净的——“此性澄清”；它还能令相应的心心所清净——“能净心等”。这是心净的意思，是依主释，但是不像你理解的那么狭隘。

到这儿为止，先是解释了“令心净”到底是什么意思。下面要回应“惭等何别？”这个问难：**惭等虽善，非净为相，此净为相，无滥彼失。**惭、愧、无贪等等其余十种善心所，虽然也是善心所，但是它们各自有各自的相貌，各自有各自最主要、最显著的特征。它们虽然都是善净法，但是它们最主要的相貌、最主要的特征并不是清净，各有各的显著特征。但信心所不一样，“此净为相”，“此”是指的信心所，信心所是以清净为它的自相，为它最主要的特征、为它的相貌。看清这个回应了吗？这里是说惭、愧、无贪等等十种善心所，虽然也是善心所，但是它们各自有各自的相貌、体征，没有一个独特的相貌、最显著的特征是清净，并不是以清净为它们的自相。只有信心所，它的自相、它独特的特征、最显著的特征是清净。听明白这个意思了吧？

“无滥彼失”，所以它们各自有各自的显著特征，清净作为自相唯属于信心所，其它善心所各有各的自相，怎么会有混滥的过失呢？这是对于第二层难问的回应。

这一部分是在分辨信的相，容易有误解的或者容易产生疑问的。“深忍乐欲，心净为性”，当然对象是实德能，但是学了前面的，知道深忍是胜解相，乐欲是欲相，一个是信因，一个是信果，哪有什么信的自相呢？那就是强调信的自相就是心净，心净就是信的自相。然后进一步追问，你说心净就是信心所

的自相，但是心净指的是什么呀？从这个词的训诂来说（就像我们中国的训诂），我们来训一训这个词，推求一下，不外乎是三种可能：持业释的心和净是一回事儿，就是“净即心”；或者依主释的“令心净”；或者是相邻的“心俱净”。但这三个像前面说的都应该是导致问题不成立的——这是对方的难问。回应说，这里所说的“心净为性”是从依主释的角度来把握心净，“令心清净”——首先要说信心所它本身是清净的，另外它还能够使相应的心心所清净。是这个意思。为什么说跟其它的善心所没有混滥呢？因为其它善心所各自有各自的自相，都并非以清净为其自相，独独信心所是以清净为其自相的，当然就没有混滥。这是我对这一篇做一个白话的贯穿，希望对大家有帮助。

【（接上）又诸染法各别有相，唯有不信自相浑浊，复能浑浊余心、心所，如极秽物自秽秽他，信正翻彼，故净为相。

（难）有说信者爱乐为相。（答）应通三性；体应即欲；又应苦集非信所缘。（难）有执信者随顺为相。（答）应通三性，即胜解、欲。若印顺者即胜解故，若乐顺者即是欲故。离彼二体无顺相故，由此应知心净是信。——《成唯识论卷6》】

这是《成唯识论》接着上面的辨析继续的内容，还是回应上面的问题。

又诸染法各别有相，唯有不信自相浑浊，复能浑浊余心、心所，如极秽物自秽秽他，信正翻彼，故净为相。这是在说什么呢？这是从它的对立面来说明信。信的对立面是“不信”，你如果意识到，作为信的镜像的对立面的不信是这样的，那你也就能够更好地把握信是什么样，这是他内在的逻辑。这些染污的心所（不善的心所、烦恼的心所），也是各有各的自相，我们之后学不善心所大家也能看到，比如嫉妒跟愚痴不是一个相，就是这个意思。虽然作为不善法也是各自有各自的相，在这些不善法中，不信心所作为信心所的对立面，它自己的相是浑浊，浑浊对应的是澄净、澄清。

复能浑浊余心、心所，不信心所它本身的自相，是不澄清、是浑浊，它也能够使相应的心心所变得浑浊、变得不清，这是说不信的自相。

如极秽物自秽秽他，前面的喻举的是“水清珠能清水”。这是古印度的说法，说有颗珠子叫水清珠，起的作用就像今天的高效净水剂一样，扔到水里水就清了。你们有没有户外活动爱好者啊？说句题外话，我们当年第一次出去行脚的时候，对于野外的情况确实还没什么经验，特别是以僧人身份，不用金钱，

纯粹依人家布施，考虑到在野外有可能需要用一些不太干净的水做饮用水，所以我们也准备了“水清珠”——现代版的水清珠。大家一听到“水清珠”就觉得像神话是吗？我没有去考究古印度的水清珠是什么。我们准备的现代版的水清珠是什么呢？据说是军队在野外行动的时候，因为他们有时候需要用野外的水源，要直接净化水，有那种类似于净水的药片一样，投进去之后能够净化水，然后再过滤一下，基本上就可以喝了。从现代版的水清珠，大家想一想这个意趣，省得大家一听“水清珠”像听神话一样。这个“如水清珠能清浊水”，对应地说是“如极秽物自秽秽他”（这个就不用描述了，描述了大家并不舒服）。

信正翻彼，故净为相。信心所跟不信心所就像镜像关系一样。你理解了不信，它本身是浑浊的，也能够让其它相应的心、心所变浑浊，就像那些极污秽的东西，不仅自己是臭秽的，也能够令其它跟它接触的东西变得臭秽是一样的。你如果理解了不信，翻过来看可能对体会信有所帮助吧。论主这个口吻有点像知心大哥啊！这是强调“故净为相”。

（难）有说信者爱乐为相。但是对手不简单，继续难问，看看角度：你说是“心净为相”，但是还有的说是“爱乐为相”呢！请问你怎么看？

回应是：如果信心所就是“爱乐为相”的话，那这里有几个问题——爱乐的境界可以是善相应，可以是不善相应，也可以是无记相应。比如这个人就是爱偷东西时那个刺激的感觉，那他这个爱乐就是不净的、烦恼相应的、不善的（恶的）；当然也有其它善的爱乐，像前面说“实德能深忍乐欲”，那是对于善的爱乐；也许还有无记的，比如有的人就爱跑步。你能说跑步是善法、不善法吗？可能很多时候谈不上。你如果说爱乐为相的话，那对不起，信心所不是善心所。为什么？

（答）应通三性；体应即欲；又应苦集非信所缘。善心所能通三性吗？不能啊！善心所是说它性唯是善的，才放到善心所里，才叫作善心所。如果又可以是善的，又可以是不善的，又可以是无记的，怎么能叫善心所呢？通三性那就说明不是善心所。你如果一定要这样说信，那信就不是善心所了。明白他对第一个问难的回应了吗？这是第一个回应。

第二个回应（我中间用现代标点用的是分号，表示并列关系），“体应即欲”什么意思呢？如果像你说的是爱乐为相的话，这个爱乐为相的心所，我们是了解的呀，欲心所就是于可乐境希望为性，就是你说的爱乐为相，那这个心

所的体不就是欲心所吗？哪是信心所呢？你把一个东西起好几个名，你就以为是好几个东西了？一个孩子有大名、有小名、有奶名，就变成三个孩子了吗？（在今天还好，计划生育年代你怎么办？）“体应即欲”，你不能够说它是爱乐为相，那样重了，就混滥于欲心所了，这个是不好的。

下文，“又应苦集非信所缘”。如果说信心所的相貌是爱乐的话，还有问题：我们不说于实德能深忍乐欲吗？那在这个法中，佛法的内容是不是信的对象啊？是。前面说“业、果、谛、宝”等等，“谛”就是四谛法，是不是佛法内容？是不是信的对象？是。四谛是苦集灭道，如果像你说的，信意味着爱乐的话，作为善心所，可以即爱乐“灭、道”又爱乐“苦、集”。比如说，圣人有没有信心所？有，而且是不坏信（四不坏信里边的一种），他这种清净的信心是真实的、是有的，难道圣人（特别是无学圣人）还会爱乐“苦、集”吗？圣人会爱乐烦恼吗？不会（烦恼是集谛所摄）。正常人会爱乐苦吗？不会；圣人会爱乐苦吗？不会。圣人不嗔苦，但是也不会爱乐苦。不嗔苦是内心没有烦恼相，不爱乐苦也是内心没有烦恼相。一般人不会爱乐苦，但是他会嗔苦，比如说，哪儿一直疼，对于一个不调伏的心会怎么样？第一不堪忍；第二想让它消失；但是它又不消失，导致第三——烦躁。是不是？这就是对于苦嗔的相貌。正常人没有爱乐苦的，圣人又不可能爱乐集，你说“爱乐为相”，在四谛上不成立啊！那哪是信的相貌呢？难道圣人不信四谛吗？明白他的反难了吗？

大家这样学学佛法，是不是对古人的智慧突然不敢轻视了？个别时候感到智商被碾压。

前面“爱乐为相”，大家能够体会到为什么有一些人这么看吧？就比如说，政府告诉我们每一个拿中华人民共和国身份证的都可以去取多少钱，大家如果相信这个了，高兴不高兴？高兴；喜欢不喜欢？喜欢——爱乐为相。所以从一般的反应，他觉得“相信”是爱乐相。但是论主说明了它为什么不是爱乐相：如果爱乐的话，境界通三性，那这个信也应该通三性，那就不是善心所了；此外，那个爱乐是欲的相貌，你这样说信就跟欲重了，欲是别境而不是善心所；最后，圣人肯定信四谛，像你这么说，圣人难道还爱乐“苦、集”吗？这是他几个反难，说明不可能是“爱乐”。

你说不是爱乐，但是还有别的说法，下面问难的一方又说：**（难）有执信者随顺为相**。有人说：信是随顺为相，请问你又有什么高见呢？回答说：高见不敢当，有几个小看法。**（答）应通三性，即胜解、欲**。首先应通三性，从上面的

例子大家可以理解吧？随顺的话，人们总是随顺善的吗？不见得吧！特别对于凡夫，对于自己心有观察的话，有没有随顺贪欲嗔恚的时候啊？有啊，很难说一天一点儿贪欲嗔恚都没有。这个大话不要说啊！你就说我没看清，不要说我一天就没有贪嗔。你可以说，我观心不细，说不清，模模糊糊一大团，自我感觉挺良好。但是，实际上一般人的心这一天要说没贪嗔，几乎不可能。那你有没有随顺？有随顺啊！那不就成了有不善性吗？当然，也有这些善心所。想跑个步，这又是无记心。这是通三性，不是善心所——那就不能够说信是善心所了。

这是首先从性上来分别，会有这样的问题。另外，从定义上来说，从相貌上来说，这个“随顺为相”不是信心所的相。是什么的相呢？不是胜解就是欲。为什么说“心随顺什么”不是胜解就是欲呢？下面有给解释，其实我们内心随顺什么，这个心的活动（心所）只有两大类情况：一类是印顺——印可认同的随顺；一类是乐顺——好乐希欲的随顺。

若印顺者即胜解故，若乐顺者即是欲故。什么叫印顺？就是对这个事情内心认同，然后基于这样的认同有随顺。要知道印顺是基于印可、认同而随顺的相貌，是叫作胜解。胜解就是于决定境印可为性。

我们这个课是系列课程，系列课程的意思是我们不能每节课内容都一样，不可能每一节课都把从前的内容再重复一遍。所以大家如果想要在课堂吸纳得更好，就得对前面的内容多少熟悉。如果每一堂都把涉及到的点再像第一次出现那样讲一遍，那我们就更是蜗牛一样“一步一步往上爬”了。

这是说到印顺即胜解。那所谓的乐顺即是欲呢？就是于可乐境希望为性，这是欲心所。你想想人们的随顺，要不然就是感官上的，要不然就是见解上的，是不是这样呢？你基于什么随顺呢？基于认识随顺。请问大地是球吗？大地是球，这叫印顺；请问饺子好吃吗？好吃，这叫乐顺。明白了吧？看来我们的学习离不开饺子。

离彼二体无顺相故，为什么只说这两种情况呢？请你告诉我，离开了认可和爱乐有什么随顺相？如果没有内心的认可，也没有内心的爱乐，你给我举出一种随顺相，你说加班？你心里真随顺吗？我曾经问过在一个某著名 IT 公司工作的法友（在 BAT 里以加班文化的设计技巧而著名的）是否加班，他告诉我说加了很多班，然后我问他“你是主动加班还是被动加班的？”“我是主动加

班”，我说“主动加班的意思是你自己真心要加班”，“噢，那我都是被动加班”。离彼二体无顺相故，你不觉得这个确实如此（印可），没有随顺；你不觉得这个确实是“好乐”，也没有随顺。有这样的印可，觉得可爱乐，那就分别是胜解和欲。离开了这样的胜解和欲，离开了这样的印可和爱乐，也谈不上随顺相。

由此应知心净是信。你所说的两种别的说法，在这里都给证伪了，所以你还是听我的吧，信的相貌就是心净。

这一部分主要承接上面谈心净为性，特别地针对两个不同的说法来辨析它们怎样不成立。因为一般的破立技巧是要破他立自，别人这样的说法如果也成立，就变成怎样都可以了，实际上这里说其它的说法是站不住脚的，这个说法站得住脚。

到此为止，我们学习了《成唯识论》相应的内容。

接下来，略看一下《杂阿毘昙心论》里说到信：

【三宝、四谛净心，名为信。——《杂阿毗昙心 论卷 2》】

《杂阿毘昙心论》比瑜伽行派的很多论点要早，所以他表现的定义上更简单也更质朴一些。

【信者，令心澄净。有说于谛、实、业、果中现前忍许故，名为信。——《俱舍论卷 4》】

《俱舍论》里说，**信者，令心澄净。**这是主要谈它的相。**有说于谛、实、业、果中现前忍许故，名为信。**这就看到了它有一些宽泛地接受，这只是略带。我们主体的把握，还是依前面《大乘广五蕴论》和《成唯识论》里给大家所说的内容，以及一些必要的补充。

3、《卡拉玛经》——凭什么信？

谈到信心所，它的相貌到此也就差不多了。下面有一个很重要的问题：你跟我们说了“于实德能，深忍乐欲，心净为性”，请问这个深忍怎么发生？换句话说，怎么信？给大家看看《卡拉玛经》（南传叫《卡拉玛经》，北传在《中阿含》中有一部对应的经典）。

《卡拉马经》里有这样一段佛对卡拉玛人说的话。卡拉玛人当时问佛说：

“我们这儿，各路宗教士、各路大师都来行化，我们实在有点莫衷一是。我们该信谁？不该信谁？为什么？怎么信？能告诉我们吗？”他们问的就相当于是“凭什么信、怎么信”的问题。

我过去曾经问过：“我们相信大地是球，你凭什么信啊？”最简单的就是“老师这么说的我就这么信，要不考试不给我过”；“我爸这么说的我就这么信，要不他把我打成球”；“科学家这么说的我就这么信，他都成‘家’了”；“主流媒体这么说的我就这么信，要不然咋办呢？”……我没有任何反过来说大地不是球的意思。但是大家想一想，凭什么信大地是个球？有没有反思过？不仅是这一个，我们头脑中有很多相信，那么这些相信怎么发生的？凭什么信？没有审择的话，不安全。很多人觉得这些东西信不信又能怎么样？当然很怎么样！就比如说，如果有前后世、有前后世的因果，和这一生一死百了没有前后世因果，那活法一样吗？不要说前后世，就说我们教育，读完高中后面再也没有任何教育可谈，和读完高中还有大学乃至更高的梯子要爬，孩子的学法一样吗？（学员：不一样），那就是了。我们有没有后世？后世跟这一世有没有因果关系？认识不一样其实就是导致活法不一样。假如说前后世有因果，这一生的所作所为会影响到下一世的苦乐，甚至很多世的苦乐；而钱这东西又带不过去（你们谁能带过去告诉我怎么带，我学一学），那是钱最重要啊，还是其它的更重要？这就有了一个优先度的问题了，这就有了一个战略不同的问题。所以，有一些特别关系到生命苦乐的东西，我们是怎么认识的？换句话说，我们相信了什么，当然左右我们的看法和活法，是吧？前面说“深忍乐欲，心净为性”是说在实德能上，但是如果说普遍的、一般的内心的相信，其实它是很重要的。

【卡拉玛人！汝等①勿信风说；②勿信传说；③勿信臆说；④勿信于藏经之教相合之说；⑤勿信基于寻思者；⑥勿信基于理趣者；⑦勿信熟虑于因相者；⑧虽说是与审虑忍许之见相合亦勿予信；⑨说者虽堪能亦勿予信；⑩虽说此沙门是我之师亦勿予信之。——《卡拉玛经》】

佛在这里对卡拉玛人有一些教导。这个翻译的相对来说生涩一些，有另外一个译本，翻译成了白话，这个白话我们看了就知道在说什么了。这两个版本的翻译是前后一一对应的，我只讲这个更白话的翻译。白话版本是译成了“葛拉玛人”，这两个译法都是音译，巴利文发音是“卡拉玛”，所以译成“卡拉玛”可能更相应一些。这是佛的口吻说的：

【葛拉玛人！你们听着：“第一、不可因为「常常听人这么传说」就信以为真（或不实谣言故）。”】

为什么不可以因为这个就信啊？括号里是给的原因：“或不实谣言故”。虽然常常听人这样传说，乃至听很多人这样传说，但是不见得是真的，因为没有办法保证它不是谣言。在网络时代、自媒体时代，我们大家都看到了太多的反转剧情是吧？以至于现在一个公众事件出来之后，大家习惯的做法是先搬个板凳，瓜子、茶水准备好——坐等反转。不可因为“常常听人这么传说”就信以为真，或不实谣言故。

【“第二、不可因为「是大家遵奉的传统」就信以为真（或误谬荒诞故）。”】

传统的就是对的、就是好的、就是真的吗？传统中有一些是错误的、荒谬的甚至是荒诞的。比如我们中国在某个时期有女性裹小脚的传统，在座年龄大一些的，可能在小时候还看到过那个时代的老人家们有一些女性还是小脚，但是这个传统有什么真理性吗？是合理的吗？是对人好的吗？难道因为传统我们就要接受、就要相信、就要传承下去？不可因为“是大家遵奉的传统”就信以为真，原因是：或误谬荒诞故。

【“第三、不可因为「是普遍相信的报告」就信以为真（或难免疏漏故）。”】

什么叫“普遍相信的报告”呢？比如写在教科书里的话。不可以“因为是教科书里说的”就必然对，这个逻辑就有问题。不是说教科书里的都不可信，而是，如果你相信它的原因是“教科书这么说还能错吗？”，那就错了。不是说你的相信必定错，而是说，你相信的逻辑不保靠。为什么呢？因为“难免有疏漏故”。

从前我在做科研的时候，当时在国外，有一次有一个诺贝尔奖获得者来作报告，大家在报告中间茶歇的时候讨论，半开玩笑说“怎么拿诺贝尔奖比较有效呢？”然后大家都点头的答案就是：“很简单啊！教科书拿来，我们推翻一条，基本上就可能了。”

【“第四、不可因为「是有经典作依据的」就信以为真（所载非无疑故）。”】

不要因为这是经典就百之百相信它，就信以为真。这个是不是有一点石破天惊啊？当然了，那个时候佛教还没有经典，那个时候形成经典的是类似于婆罗门的《吠陀》，还有一些其它古印度文化的经典。当然，佛并没有只对别人

这样用智慧观照，在最后他也说了“乃至对于我说的怎么样”，我们到后面再说。这里说的经典，是指当时流传的一些世间的经典。不可以因为“是有经典做依据的”就信以为真。为什么？“所载非无疑故”，你应该就它所载的内容本身来做推敲，它这里所说的内容不一定是完全没有疑问的。能体会这个意思吗？

我想大家可能有时候也有类似感觉，我们的父辈甚至是说祖父辈，因为他们的那个时代烙印，很多老人家是天生地相信印刷出来的文字，只要是印刷出来的——“报纸上说的还能错吗？”“那书上这么说还能错吗？”，后来有电视了，又扩展到电视上，“那电视上这么说还能错吗？”……于是很多中青年一大烦恼就是爸妈又被这些广告给忽悠了。不是有经典依据，这个就确定无疑。在今天，即便对佛教经典也一样。

要如何去确定什么东西到底是不是可信呢？唯独是依据事实。最可靠的事实就是自己亲自验证的事实，这是佛法最推崇的方法。当然，我们的相信刚开始很难是自己亲证的相信（亲自验证过的）。但是，在我们真正完成亲自验证之前，我们的那个信总是跟不信、跟疑掺杂着，掺杂的比例不一样而已。高明的可能掺杂的杂质少一些，不高明的掺杂的杂质多一些而已。这是为了避免大家不要过分迷惑，我说了一下。

【“第五、不可因为「符合于逻辑的推测」就信以为真（逻辑有时穷故）。”】

这个其实在科学史上有很多现存的例子。因为我要给公众讲、给大伙讲，所以我不举佛法或者是特别专业的这些辩难，举一般大众的。像我们初中学的几何，基本上是属于欧几里得几何，但是大家知不知道有非欧几何（非欧几里得几何）？对于几何，一上来大家要学什么呢？学五条公理，或者叫五条公设。那关于欧几里得几何，它的整个逻辑体系架构在这五条公设的基础上，也就是说这五条公设，所谓的公理（后来翻译成公设其实更好），就是人们基于一般的生活直觉经验认定为真的命题，是所建立起来的欧几里得几何逻辑体系的基础前提。那如果某一个前提不成立，其实是会发展出来其它的几何，像黎曼几何就是对于第五条公设有了一个不同的设想，发展出来的，后来在爱因斯坦相对论的推导中成为了非常重要的数学工具。意思是什么呢？欧几里得几何有它的局限性——“逻辑有时穷故”。

【“第六、不可因为「符合于常识的判断」就信以为真（常识非真常故）。”】

比如说，古人关于大地的常识是天圆地方，甚至国外还说是一块大土块漂浮在海面上，怎么飘着呢？下面一个大乌龟驮着。有聪明人问“什么驮着乌龟呢？”，“另一只乌龟”，“那这只乌龟呢？”，“另一只乌龟”……（有一些不太慈悲的人就想到了做菜）。但今天看这样的常识明显是荒谬的，不可以因为“符合常识”就认为它是真。

【“第七、不可因为「符合于模拟的推论」就信以为真（物类各有道故）。”】

什么叫“模拟的推论”呢？就是用比喻去论证。民国的时候，有一个很著名的学者姓辜（我要不要说他名字？），好像他持的一个观点就是“一夫多妻是合理的”。要知道他可不是一个只受中国传统教育的人，他受过西方教育，而且还会好几种西方的语言，算是当时学贯中西的人物。正因为这样，他的一夫多妻主张就显得有点惊世骇俗。可是他跟那些外国人士谈论起来这个的时候，能讲他的道理，怎么讲的呢？有一次，两位外国女士跟他谈到这个问题，当时他们在一起坐着喝茶，他就举这个喻，说“你看，我们这套茶具有几个茶壶啊？”“一个”“有几个茶杯啊？”“四个”“你家四个茶壶配一个茶杯啊？不都是四个茶杯配一个茶壶吗？一夫多妻成立！”——这就是比喻论证。怎么样？回去改改婚姻法？据说还有一次类似的情况，也是有几位到他府上了，来人说“别的我们还都觉得你真的挺好，但是你为什么坚持一夫多妻，还说它合理，合理在哪呢？”这位辜先生就问来的这些女士，“请问诸位是坐什么车来的呀？马车还是汽车呀？”有的说马车，有的说汽车，以为他在这儿做什么套，大家还很认真地回答，然后他话锋一转，说“不管是马车还是汽车有几个轮啊？”“四个轮”或者说“更多轮”，“那请问你车上配几个打气的管子？配四个呀？”他又拿这个来论证一夫多妻很合理。

这里大家没有意识到，其实要是这种逻辑真的可以这样用的话，完全可以以彼之矛攻彼之盾。比如，我们小学的时候常常做这样的应用题：一个水池子有两个水龙头注水，一个怎么个注水法，另一个怎么个注水法，这个池子是什么样，请问多长时间能注满？（学员：还有一个漏水的）好，几个池子啊？一个；几个水龙头？好几个——那不应该一妻多夫吗？他那样说法倒不是乱举喻的，从给予和接受这个角度，其实配合阴阳概念，后面有文化意象。但是刚才这个水池子和注水管也是配合他这样阴阳意象，结论难道不是应该一妻多夫吗？这就是荒谬处。用比喻当论证，是不对的。

不可因为“符合于模拟的推论”就信以为真。原因是什么呢？“物类各有

道故”。你拿茶杯茶壶的事来说人，那是一回事吗？你拿水池水管来说人，那是一回事儿吗？甚至你拿老虎狮子的事来说人，都要打问号呢！对不对呀？因为人和老虎、狮子毕竟还不一样。大家记得我抨击丛林法则吗？我说丛林法则属于畜生的规律，那我们作为人，为啥那么津津乐道，觉得理所当然呢？那不是把自己当畜生吗？这叫“物类各有道故”。这个很重要，在现今的很多所谓论证中常常见到这样的现象，而且大家还觉得“说得妙！”，其实是经不起推敲的。

【“第八、不可因为「和自己的观点吻合」就信以为真（或成见偏见故）。”】

这个大家容易理解，容易理解但是不容易做到。我就不多说了。

【“第九、不可因为「符合的几率非常高」就信以为真（或挂万漏一故）。”】

说今天 90%的可能不下雨，那你可以当成一定不下雨吗？就是这个道理。你能够接受 90%的可能不下雨，下雨的几率不超过 10%，在这个基础上我愿意承担 10%被雨浇的风险，然后不带伞，这个可以，这个叫作内心运作没错误。如果听了 90%的几率不下雨，所以自己内心的结论“今天不下雨，所以我不带伞”，那这就是错误。你如果能够如实知的话，是怎样就是怎样，不说过头话，不做过头的结论，基于事实如实了知，该怎样就怎样。

【“第十、不可因为「是导师或权威所说」就信以为真（仰慕失理智故）。”】

比如佛是导师，前面说了“此沙门是我之师”记得吗？前面第十个就是这些出家修行人，他们是精神导师，不是他们说了就百分之百对，我就必须不加简择地相信。现在有没有这种啊？有啊！不管是导师还是权威，因人而信的有多少呢？在孩子心智不成熟的时候，他有这个情况不奇怪，作为父母也好，专业的教育者也好，要帮着孩子去建立；但是如果我们都成人了，按说心智应该成熟了，还有这种错误，那是很成问题的。在宗教中也有类似的现象，搞个人崇拜——这个人说的一定对——这都很荒谬。

佛从来没有要求别人信他的话，佛最多是讲道理。什么事情是不是这样呢，基于大家真切的认识是这样，然后我们再一步一步往下说，最后得到大家共同内心有确然依据的结论——这是佛教导的风格。而不是说，“我说的话你都不信，你要小心”；渲染这个人怎么样，所以必须要信——这是因人而信言，这个逻辑是错的。

记住，信不信一定不要受这个事情、或者这个命题、或者这个结论之外因素的影响，就事论事。这个“不受影响”是正反面都不要受。两个孩子向你说同一件事，说法不一样，但是这两个孩子平时的表现有差别，确实一个偏好一个偏差，你内心如果因为过去这个意向、这个印象，就判断偏好那个说的是真，偏差那个说的是假，这就不对了。但是难道要完全平等看吗？他过去这个表现，可以有权重系数，就是从过去惯常的情况来看，谁的可信度稍大一些，这个可以有；但不意味着哪一个一定为真。不因人成言，也不因人废言，这个是不容易的！还有前面那个“合不合于我的观点”，这都是道理容易说清楚、做起来很难的事儿。为什么？内心有错误，内心有种种烦恼。

好，这十点我说完了，有没有道理啊？但是，人们常常犯各种错误，我希望大家即便是在世间的信、不信上，也把这十条拿出来常看一看。过去我常讲一个现代的词汇，叫“批判性思维”。批判性思维不意味着挑刺，不意味着充满了攻击性，不意味着对人充满了不信任、负能量，而是意味着不轻信。你给了这个结论，但是你有给充分的证据吗？如果没有充分的证据，那我现在不能完全相信它——是这样而已，这叫批判性思维。或者是说这样的证据和论证方式来证明那个命题，但是你这个论证有问题，甚至不成立，是这个意思。批判性思维意味着不轻信，意味着避免前面十种过患。

佛法的信，用今天的说法是要避免这些错误的信。但是刚开始，难免是从某一种不那么圆满的信入手的，没关系，净化它，直到成为圣人之前，这个信都还不是足够清净。我们有信，就是对于实、德、能有信忍有乐欲，有相应的信清净；但是程度还不够，到什么时候才够呢？到突破凡圣一关的时候才够。为什么？因为那个时候是真实地去证明了它，那个时候不再是推理性的，不再是思维逻辑的，不再是基于一鳞半爪的经验，而是如实地验证了它。我过去说——佛法从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成。如何来确信一件事？如何来验证一件事情是否是真？答：“实践是检验真理的唯一标准。”

【《卡拉玛经》凸显了佛教求真、求实、求证的根本精神，有别于其它很多宗教单纯的以信为本。】

这一点非常关键。有一位国外的佛学家说过这样一句话：Make the truth your own——使真理成为你自己。这就是我前面所说的“在实践中验证、在实践中完成”的意思。愿我们都能有这样的智慧和正确的方向。

最后请大家合掌，我们一起来做回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 26——善心所·惭、愧

各位法友：

大家下午吉祥！今天外边比较寒冷又下着雪，随喜大家能够克服这些情况一起来学习。今天要学习的内容是善心所里的惭和愧两个心所。因为在内容上、理解把握上有一定密切的关联性，所以把这两个心所放在一起来学习。

（三）善心所之惭、愧心所

1、惭愧心所体相、业用

（1）《大乘广五蕴论》

【云何惭？谓自增上及法增上，于所作罪，羞耻为性。罪谓过失，智者所厌患故。羞耻者，谓不作众罪。防息恶行所依为业。——《大乘广五蕴论》】

这是《广五蕴论》对于惭心所的定义。这里第一句谈的是：依于什么样的力量，对于自己所做的罪（不管是做的还是没做的）感到羞耻。后面有解释什么叫“罪”，什么叫“羞耻”。

谓自增上及法增上，我刚才说是依于什么样的力量，依于什么样的因缘，然后对于这样的过失，自己内心能够有羞耻感不去做，这是从字面上说这个的意思。那具体的涉及到的字义、词义、句义来说，所依的是什么呢？依于自增上及法增上。什么叫“自增上”？老百姓话“我是一个要脸的人，这种事我干不出来”，他有一份自尊在，这就叫作他的自增上。什么叫“法增上”？“我是受了皈依的人，我真的认同佛法，这种事我不能干”，或者是“我受了五戒或者哪一条戒，这种事我可不能干”，这叫依法增上（举个例子，不是说只有这样才叫法增上）。依于自尊、自重，依于对于法的信受、认同和实践的意愿，对于这样的过失自己不会去做；不会做，是觉得那样做太不对了、太不好了，甚至是太可耻了，不能够见人。这是这一句里自增上和法增上的意思。

罪谓过失，智者所厌患故。这里所说的罪，是指有过失的、有过错的，能够导致现、后苦的恶不善法。在善心所的最前面，我们讲善、恶、无记，讲的是于二世能够带来损恼、带来违损，这样的是恶不善法，这叫有过有失；从内心来说有染污的过患，从苦乐的果来说有现、后的违损、恼苦，这是过失义。从这个来说罪法、来说不善法。“罪谓过失”，对于这样的过患、这样的问题，智者是厌患的。

“智者厌患”这件事，我们其实也都有体会。我们都知道烧红的火炭不能拿手去抓，更不能往脸上拍，不能像涂护肤品那样在脸上抹。这件事有什么了不起呢？我后面的话没有任何歧视的意思，如果一个精神失常到很严重程度的人，他有可能抓这个火，有可能还傻笑地往嘴里塞、往脸上拍，就算烫坏了、疼得叫，他可能还塞。相对于这样的人来说，我们就是智者，我们知道去抓那个烧红的火炭会有过患、会有违损，去抓它这件事情本身就是错误的、有过失的，我们再也不会去想这回事。你一天打那么多妄想，或者说脑子里冒那么多想法，有没有一个念头是“回去我要烧两块火炭，抓手里往脸上拍”？没有。为什么？我们真的厌患的事，不考虑这种可能。比如一般人都对于那些特别臭秽的场所自然地远离，因为生理上给人带来不愉悦，像过去那些卫生条件不好的公共厕所，大家都有印象，现在在一些地方还能找到。谁打妄想会想“唉，我要跳进去挺好！”为什么？厌患。

那比我们更智慧的人，他的观察、透视、了解和决定，比我们在善恶、利害、苦乐上把握得更好。在他们看来，我们这些人在这些问题上表现的，就跟我们看刚才说的智力有障碍、精神出现问题的人一样——明明是过患事、明明是损恼事，却乐此不疲；明明被烫得哇哇乱叫，但是记吃不记打。所以，我们对于智者所厌患的一些事未必厌患。这里为什么说“智者厌患”呢？因为对于庸凡的人、对于愚痴的人来说，他未必厌患它。而这件事情的荒谬可笑，就跟我们作为明白人看那些精神出现问题的人，他们做的那些让人哭笑不得的事情一样，是无益的，是招致苦的。这是说“罪为过失，智者所厌患故”。这个其实就说到法上了，智者是对于这样的事实、规律乃至本质有如实知。

羞耻者，谓不作众罪。什么叫“羞耻为性”呢？《广五蕴论》里说到惭心所和愧心所都有这样的词，跟我们一般日常用语里这种内心的状态有关系。像说这件事情我不好意思去做——这件事情要是好事情，我们不好意思去做，有时候是有点奇怪的；要是说这件事情是一件不好的事情，我们真的应该不好意思去做。曾经有学佛的人跟我说，到大众面前讲一些佛法的内容会紧张，我给的劝导就是“紧张什么呀？我们又不是干坏事。我们明明是在干好事情的！难道不是吗？有什么好紧张的？”岔出来说这句，是让大家看一看我们对于内心的这种羞耻，有没有用对地方。义所当为的事情，虽千万人吾往矣。君子坦荡荡！有什么好小里小气、戚戚琐琐的呢？反过来，那些恶不善法，有多少掌声、多少聚光灯、多少利益，我也不会做！“我不是做这件事情的人，而且从道理上

说这个事情也不应该做”，这就是自和法的意思，我不是做这种事情的人，按道理也不可以做这样的事情，这是“羞耻者，谓不作众罪”。

到此为止，关于惭心所是什么样貌，解释完了。

防息恶行所依为业。是说它会有什么样的作用，“防范”和“止息”。是两层意思：一个是指的未生令不生，一个是指的已生令消灭。这个恶不善法，因为有惭心所的力量，它如果生起了会被消灭掉——“这个事情我可不能再干”；如果没生起，会起到遮止的、阻挡的作用——“这个事情真不好，我说什么也不干”。这是防、息两个词——防范和止息。

“恶行”前面有说了，就是罪。这个不仅仅是一般世间大家认为怎么样，而是依于生命的现象规律，及依于苦乐的事实与规律，就是依于法，依于这样的如实理，这个就是有过患的，这个就是错的，所以谈到了智者所厌患，谈到了法增上。

关于惭心所它所依靠的立足点：一个是自己，一个是法。自己的意思，就是有自尊自重这个心；另外一个就是依于做人做事的道理，更深刻的了知人是怎么一回事，苦乐是怎么一回事。对于这些抉择坚固了，就可以有坚定不移的力量。

在场的有不少是做教育的，大家都意识到了培养孩子的自尊自重很重要。但是这个要注意，要是没有搞好，就变成他干什么都紧张，站起来念一段课文紧张，表演个节目紧张……如何来把这个培养到好的地方？自尊自重，要让他知道，做正确的事是不需要有什么特别的内心的不舒服感。当然了，这个正确不可以是以真理的名义去伤害人，就是我们真的是做正确的事，甚至是善巧地说正确的事，为什么紧张、为什么不好意思呢？要让人去勇于为善。另外一方面，要自尊自重，要对得起自己的意思。很多小孩子这方面的意识不强，他什么时候自我的道德意识强了，那才让人多少放点心。什么意思？他惭心所这样的善心所强一点，不会是一个到什么环境跟什么环境跑的人。这是说这个“自”字。“法”要深刻地说，我们从前说了很多，不再多说了。这里是对于惭心所の説明。

【云何愧？谓他增上，于所作罪，羞耻为性。他增上者，谓怖畏责罚，及讥论等所有罪失，羞耻于他。业如惭说。——《大乘广五蕴论》】

这是《广五蕴论》里对于愧心所の説明。先从词句的结构上把这个义大概

地来说一下：还是基于什么样的力量，对于所作罪羞耻为性。内心羞于做恶，这一点惭和愧是一样的；不同的是，它的生起力量的立足点在哪，从什么角度来有的这种羞耻作恶、防非止恶的力量。大家看到，是“他增上”，跟上面的“自增上”和“法增上”不一样。

他增上者，谓怖畏责罚，及讥论等所有罪失，什么叫“他增上”？用今天的话说，是外部的规范和舆论：“不写完作业罚站”，“偷东西犯法，你要被治罪的”，“你要是这么做小伙伴们就会看不起你”……这些谈的都是所谓的他增上。他增上说的是“怖畏责罚”，今天大家在现代社会里，我们接触到的普遍的桌面上的语言，大家强调法律的力量、法律的制裁，这个也是这里所说的。在过去不一样，中国过去某种意义上是宗法社会，那宗族有没有力量啊？有啊。在一些政教合一的国家，它还有其它的事情。这是说“怖畏责罚”，是有相应的责罚的，小到罚站，大到坐牢甚至是无期，乃至更严重。“及讥论等”，就算没有刚性的责罚，但是在舆论上，大家对于这件事都很看不起，都是讥毁的态度。大家对于这个人干了这样的事各种嘲笑、各种取笑，那这个人得有多坚强的心，才能顶住压力继续这么干？所以说，社会的舆论、大众的观念，重要不重要？重要啊！这个社会大众舆论对于道德不道德不在乎了，那意味着什么？意味着防非止恶的外部力量削弱了。所以，有一些人他可能去过一些风气不一样的地方，或者经历过风气不一样的时代，会说那里是怎么样，人们都怎么样，或者那个时代怎么样，人们都怎么样……这个就是他法、他增上，或者叫世间力，或者叫外部力量、外部环境。

刚才我在休息室那边，跟法友谈话还谈到，外部的事情会影响心。对于内心缺乏足够的堪能和能力，人们就很容易受外部影响。但是受外部影响可不总是坏事，所以你打个坐要跑到菩提迦叶菩提树下去打，那倒没有什么神秘的加持，只是你都跑那么远了——“遥想公瑾当年”，再想一想我的路费！这一坐这个沉默成本这么大——“我得好好用功，不能再像在家里佛堂似的”，这是外部环境带给这个人内心不同的运作，于是殷重心强了，用功也恳切了，这个心专注了，精神投注了，他就是不一样，回来还说那地方有加持。你要拿出来 500 万打一坐，到哪儿都有加持，你信不信？当然了，前提是这 500 万对你意味着什么，如果 100 万对于你意味着 one coin（一个硬币），那算我没说。这是“他增上”的例子。

“他增上”再强调一下：用今天的话说，是外部的制约和舆论，乃至外部

的治罚；那用佛法其它论著里常说的话叫作“世间力”或者“他法力”，来自于外部。不像惭是“自法力”，就是自己内心的自尊自重——“我这样的人怎么可以做这样的事？”或者是“我都认识这样的法了（或者这样的道理和规律了），怎么可能做这样的事？”这是两个的不同点。这是关于惭与愧在《大乘广五蕴论》里的解说。

（2）《成唯识论》

【云何为惭？依自法力，崇重贤善为性。对治无惭，止息恶行为业。谓依自法尊贵增上，崇重贤善，羞耻过恶。对治无惭，止息诸行。

云何为愧？依世间力，轻拒暴恶为性。对治无愧，止息恶行为业。谓依世间诃厌增上，轻拒暴恶，羞耻过罪。对治无愧，息诸恶业。——《成唯识论》卷 6】

我们看一看在《成唯识论》里，对应惭和愧两个心所的说明。有了前面的基础，再看《成唯识论》里的，相对来说容易理解了。《广五蕴论》里说“于所作罪，羞耻为性”，特别强调它的相貌是羞耻为恶。关于依于自、法和他增上，是前后共同的差别，但是说到相貌，好像强调的不太一样。《成唯识论》说到**依自法力，崇重贤善为性**。要知道，自法是“自”和“法”两个方面。“崇重贤善为性”，推崇尊重这些贤善的法和贤善的人，对于这样的好人好事他都推崇尊重，不光是对事，也还对人。说起有这样贤善法的人，内心很尊重推崇，这叫“崇重贤善为性”；对于这些贤善法，事情上、事项上，自己也觉得是好的，是推崇的、尊重的。这叫“依自法力，崇重贤善为性”。

谓依自法尊贵增上，崇重贤善，羞耻过恶。对治无惭，止息诸行。在具体的解释里，其实也谈到了“羞耻过恶”——依于自身的自尊自重，依于对法的认可和重视推崇，基于这些产生了向上的力量，“崇重贤善，羞耻过恶”。在《成唯识论》里，对于惭和愧，“羞耻为恶”也是一样的认同，只是它强调了一点差别，谈到惭的时候不仅仅是羞耻为恶，还有“崇重贤善”的意思；谈到愧特别地注重依于世间的力量、外部的力量，特别地轻视、抗拒这些粗暴的恶不善法、暴恶的事，不觉得那些是好的、是对的，也不觉得这些应该发生在我身上，不觉得我应该去做这些。

谓依世间诃厌增上，轻拒暴恶，羞耻过罪。对治无愧，息诸恶业。在愧心所里，《成唯识论》里说，因为外部的环境会这样呵责甚至是治罚，所以对

于这些暴恶的事，自己看不起，自己也不会去做，这叫“轻拒暴恶、羞耻过罪”。都谈到了“羞耻为恶”的意思，只是他觉得力量的策发点不一样。

《成唯识论》里特别强调惭心所，是从比较正面的角度、应然的角度——我应该做这样的好人，这样的坏事我怎么可以做呢？有的论里谈到这件事，说假如一个出家人，自己闲坐一处，怎么思考呢——“我弃舍世间，出家修道，应该像那些离欲解脱的圣人那样，去修学长养那些白净善法，这样这样这样……这些不好的事情非我所应！”这就是从“崇重贤善”产生了一种“羞耻为恶”的心——“我应该成为这样的人，我应该去做、去实践那样好的法，我怎么可以去做这些不好的事？”他有羞耻为恶的心，但是“羞耻为恶”的逻辑是从“崇重贤善”来的，这是《成唯识论》里强调惭心所的逻辑性。

后面的愧心所，我们就更清楚了，跟前面的相似度更大，说“外界有这样的规范和舆论环境，做这样的恶不善法会遭到种种诽谤甚至是治罚的，所以那样的事情不可以干，那不是什好事情”。

这是《成唯识论》对于惭和愧两个心所，它们的相貌和作用的说明。这里特别强调了各自是有一个对治的，“无惭”和“无愧”是两个烦恼心所，我们以后学到烦恼心所的时候会讲，这里不去过多展开，大家知道跟惭和愧是对立的两种状态和力量、两种活动就好了。惭和愧的力量都能够防范和止息恶行。

2、《增一阿含经》——有惭有愧

【世尊告诸比丘：有二妙法拥护世间。云何为二法？所谓有惭、有愧也。诸比丘，若无此二法，世间则不别有父、有母、有兄、有弟、有妻子、知识、尊长、大小，便当与猪、鸡、狗、牛、羊六畜之类而同一等。以其世间有此二法拥护世间，则别有父母……亦不与六畜共同。是故诸比丘，当习有惭、有愧。——《增一阿含经》卷 8】

这是《增一阿含经》里谈到惭和愧的一段，在哪儿（讲法）和诸比丘信受奉行（等），我们就略去不说了。这一次佛对在场诸比丘说法的主题是：有惭、有愧。**世尊告诸比丘：有二妙法拥护世间。**佛是这样跟诸比丘们说的：有两种善妙的法拥护世间（这个“世间”不要想成日月星辰、山河大地，前面学过了，这个世间主要是指“有情世间”。佛说法主要是对人，这个世间很多时候就是在指我们人类，特别是指心）。有两种妙法撑起了我们人类社会，有两个重要的正面力量支撑起了人类的社会结构（这一看就不像佛经了吧？但是这句话

就可以这样翻译，这样一说就很西洋、很高大上）**云何为二法？**是哪两种重要的正面力量呢？（我们就西洋腔的来往下说）**所谓有惭、有愧也。**这两种正面的重要力量就是惭和愧，而且他说的是内心中有惭有愧。为什么这么说？佛下面主要是从人的伦理道德角度说的，从人的社会性这个角度说的（又有点像现代的语言了）。我们可以看：

诸比丘，若无此二法，世间则不别有父、有母、有兄、有弟、有妻子、知识、尊长、大小，什么意思呢？我们人类社会是有伦理道德的，这个伦理道德是有这样一些善法来支撑的，其中有两个很重要的内心因素，叫作惭和愧。有了这两种正面的内心力量，人类的伦理、基于人类伦理道德构建的社会结构就可以存在；如果没有了这些伦理道德，没有了支撑这些伦理道德的内心善法力量，那么人跟畜生有什么差别呢？《论人类道德的内心基础》——这就是这一段经文西洋化之后可以起的小名。

我们在家庭结构中、在社会交往中，是有这些这里提到的人伦关系的。这里要说一下，古汉语里的“妻子”是两种情况：一个是指的太太，一个是指的孩子。“知识”在佛法翻译中常用成几个意思：一个意思就是朋友。说谁是谁的旧识知识，就是他过去认识的人；不是一般认识，还要有所交往，不是仅仅交换过名片的人（如果当时有的话），用今天的话说，是互相认识而且是打过交道的人，这叫作知识。另外一个意思是带给你认识的人——善知识，还有的地方反过来用恶知识。第一个“知识”，就像有一个词“新知旧雨”，朋友的意思，打过交道的人，互相认识的那些熟识的人；另外一个“知识”，意思就是教导自己的人。但是这里，从后边的尊长来看，他应该是偏向于朋友这个意思。“尊长”包括了师长，也包括了其他的长辈，包括了其他在社会地位上、社会结构上处于相对尊重位置的人。“大小”就是指的长幼等等。这是人伦中有的。

这些人伦都有一定的彼此道德看待存在，如果没有惭和愧的善法，没有基于惭愧而发生的防息恶行的力量，那人类社会跟猪马牛羊等等这些畜生会有什么本质区别？会有，我们互相伤害得更狠，它们最多拿牙咬，你看我们可以用火器，甚至是核武器。**便当与猪、鸡、狗、牛、羊六畜之类而同一等。**这里说到六畜，我不知道是译的时候随着原文故意略了一个还是怎样，我们中国说六畜的话，还有一个马。总之，就是举大家熟悉的畜生，来说我们人如果没有了这种社会性，没有支撑社会性的伦理道德，没有支撑这些伦理道德的惭和愧，

我们跟畜生有什么区别？这话我们中国人听着熟悉吗？孟子有一句话：“人之所以异于禽兽者几希”。所以这个差得不那么多的东西，恰恰是我们作为人的特点的高明处，要重视，要真正地发扬它。这就是过去我说的一句话：我们人应该有什么做人的光芒，不要什么事情都是向畜生看齐，拿畜生的行为轨则给自己找理由，那你做人的高明处又在哪呢？是不是？

以其世间有此二法拥护世间，则别有父母……亦不与六畜共同。正因为有惭有愧，所以人伦道德成为可能，人伦道德又支撑着人类的整个社会结构，正常运作的人类社会缺不了这些。所以会有父母等等这些人伦关系，彼此之间也有这样的善法、伦理、感情，有更高的、基于此的一些互动规则，也就是越来越复杂的社会性。如果没有这些，我们只不过是两条腿走路的畜生而已；但是因为有这些，所以不与畜生相同。我有时候说，这些是共畜生的法，我们人有没有共畜生的法？有。单纯的生理需要的满足，是不是共畜生的法？是共畜生的法。但以生理需要的满足为人生的第一目标和全部，那不是披着人皮过畜生的生活吗？

是故诸比丘，当习有惭、有愧。佛就对比丘说：惭愧这二法对于善法是这样的紧要，你们大家要修习。我们这些比丘师父们不都是出家人吗？不已经离开了家庭的私人占有、私人系属吗？为什么拿这些话题来希望比丘修有惭有愧呢？说的是：这是人异于畜生的地方，我们修行不能把自己修成畜生或者还不如畜生，而是基于人道的正行向于清净解脱，不会修的还不如人了。作为出家人，可能没有了这种社会关系上的系属和基于此的一些连带问题，但是不等于可以不做人，不等于内心可以没有作为人的善法；恰恰相反，要基于人的共同的正面德行，把它更加地净化、广大，最后实现生命最究竟、最清净、最圆满地完成，而不是稀里糊涂地，或者是半人半动物地一辈子就过去了。所以，有惭有愧可不仅仅是指佛法的善法，一般的世间善法也是有的，这是《增一阿含经》中谈到的有惭有愧很重要的意趣。也就是说，在这部经里强调了，人与动物的一个重大区别就在这样的惭愧善法。

3、惭愧心所的重要——七法财

【云何七成法？谓七财：信财、戒财、惭财、愧财、闻财、施财、慧财。——《阿含经卷 9》】

在《长阿含》里谈到了一个专业佛教学很著名的概念。“云何七成法？”

这个“成”是靠着什么来成就的意思。大家是喜欢发财是吧？你发的那个什么财呢？这里谈到了后世所说的七种圣法财，“谓七财：信财、戒财、惭财、愧财、闻财、施财、慧财”。这里所说的就是七种善法，作为成就道果要具备的七种善法。信，我们之前讲过；戒，大家也多少了解；惭和愧正在学着；闻，指的是听闻正理，因为我们不是辟支佛的最后一生，也不是菩萨的最后一生，如果没有佛出世，没有人传承佛法，我们能够了解到吗？怎么会自己头脑里就蹦出来这么一套呢？不可能！所以要听闻正理；施，是指的布施。在家众是财法施，出家众主要是法施（法上的布施）；慧，就是对于谛实理这方面的如实了知。说了这样七种善法的重要力量，在防非止恶方面特别地强调惭和愧两个心所。以后再说多多发财，想着带一点地方口音，说成“多多法财”——我不知道这是哪里的地方口音。

关于惭和愧以及七法财有什么重要？一般世间人都觉得世间的这些财重要，对吗？法财有什么重要啊？我想请问大家，一般人为什么觉得世间的财重要？因为他体会到或者他很清楚地知道，没有它导致的恼苦、有它带来的快乐，对不对？当然可不能迷信成“有它一定快乐”，这样的反例有很多，充分条件不成立。但是看到很多没有它而导致恼苦，有了它好像变得更安乐一些，于是这颗心因为缺乏审慎地思辨、审慎地抉择，所以就觉得那个世间的财很好。第一是好（从众了）；第二是不可或缺而且会带来安乐，所以最后内心就对于获得世间财发起了希求。过去在跟一些法友谈到价值的时候，我说价值必然指向恼苦的减少、安乐的增多，要不然谈什么价值呢？其实大家觉得什么有价值，应该从苦乐上看，所以《瑜伽师地论》里谈到了关于从圣法财得乐和从非圣法财得乐的问题。

【又诸世间乐求财者，为得乐故，虽乐积集一切凡财，而未能得七种圣财所生之乐，谓：与信俱行清净之乐，生于善趣所起之乐，顾自妙好，不行诸恶，无有追悔，所生之乐。顾他诽谤，不行诸恶，无有追悔，所生之乐。于法于义正解俱行所生之乐，后世资财无所匮乏所生之乐，于胜义谛如实觉悟所生之乐。诸如是等无量无边无罪之乐，乐求积集世间财者皆所未得，惟得现法资财无匮所生有罪妄想之乐。——《瑜伽师地论》卷 14】

我在这里没有俱引，只是一般世间的财得乐，大家可能有了解（其实用世间财生乐这个词不太准确）。《瑜伽师地论》里之所以用非圣法财生乐和圣法财生乐，是因为圣法财生的乐包括了世间乐，包括了欲界乐。比如布施，布施

感后世的福乐，那是不是世间的安乐？是世间安乐。持戒生到善趣（善趣身就是安乐身了），相比于恶趣来说，那当然是世间的安乐。所以，圣法财不仅仅指向圣道的圆满，也指向一般的欲界、色界乃至无色界的安乐，它是通世俗世间的。

“非圣法财”指的是什么呢？就是我常说的消费性的行为。什么叫“消费性”的？先说直接的消费性的（剁手啊这些），比如单纯地满足感官需求，这就是消费性的。虽然有这些资财、也在受用这些资财，但是，这件事情本身并不具备建设性，并不带来后面的安乐，是消费性的，不是投资行为。“圣法财”是现乐后亦乐，相当于你花着钱还挣钱（有这种好事儿吗？算我一个）。

又诸世间乐求财者，为得乐故，虽乐积集一切凡财，而未能得七种圣财所生之乐，了解一下七圣法财。这七种圣法财之所以好，是因为它能够带来更好的安乐，不仅仅是世间的安乐，还有出世间的安乐。在《瑜伽师地论》还有一个地方谈了十五种非圣法财之乐和圣法财之乐的差别，我没有俱举，都举出来实在是不太合适，大家愿意的话自己看。这里谈到的是七种圣财所生之乐，并不是世间乐求财的人所集聚的那些凡财能够带来的。在现在这个商品社会，“凡财”可以用一般等价物来大体指代。

下面七种圣法财相关的，都是一般等价物换不来的，对应的就是前面七种圣法财。第一个**与信俱行清净之乐**，这是说的信法财所带来的安乐。信不是心净为性吗？与实德能深忍乐欲，心净为性。这个心清净是快乐的，你们在佛法有学习、有实践的，应该多少体会过这种由清净的信带来的安乐。“与信俱行清净之乐”，这是信财。

第二个**生于善趣所起之乐**，我刚才有提到线索，这是什么财？戒财。由持戒故，而不堕恶趣，由戒上故，得生人天（当然有戒善生天是欲界天），再受生善趣身，是有轮回中的安乐的。“轮回中的安乐”就是火场中不那么逼恼的地方——火场中的游泳池（在还没烧开之前）。“生于善趣所起之乐”，这是戒财。

第三个**顾自妙好，不行诸恶，无有追悔，所生之乐**。这是惭财。“顾自妙好”，我这样的人还有这样的妙法，怎么可以去做那样的事呢？因为没做，因为考虑到自己是什么样的人，要成为什么样的人，事理应该是怎样的，而产生了羞耻作恶的心，因为羞耻作恶而防非止恶，所以没有追悔。人做的不善法的

事，醒悟那一天会有啃噬自己心灵的那种痛苦，那种追悔很苦。这是说到惭所生的安乐。

第四个**顾他诽谤，不行诸恶，无有追悔，所生之乐**。这是什么呢？这是愧心所，依于外部的评价、舆论乃至说规范的刚性力量，所以不去造作诸恶、羞耻做恶；因为这样的防非止恶而没有追悔，人没有追悔，内心就是坦荡荡的，内心就是理直气壮的安稳，会有安乐的感受。

第五个**于法于义正解俱行所生之乐**，这就是闻财。这里强调了，这个“闻”不光是我听过，如果我听过没听进去、听进去了没记住、记住了没理解、理解了理解错了……这些都不行。这里用的是于法于义“正解”这个词，你要想有正确地理解，那肯定要听进去了，要记住了，然后还理解对了，由这样的正解而引发的安乐。“正解俱行所生之乐”，这是闻财。

第六个**后世资财无所匮乏所生之乐**，这是刚才所说的施财。布施能够带来后世的资具安乐，“后世资财无所匮乏”，这个在轮回中是可以说成有乐受的。

第七个**于胜义谛如实觉悟所生之乐**。这就是慧财。“胜义”就是诸法如实相的意思，对于诸法的如实能够如其本然地发生觉悟，这个是慧财，是会带来安乐的。这个安乐就跟前面的不一样了，前面的主要是共世间的，这里谈到的是出世间或者是超越世间的。

诸如是等无量无边无罪之乐，乐求积集世间财者皆所未得，前面说的这七种无罪之乐，乃至基于这七种基本力量能够成就的不可胜数的无罪之乐，是那些只是乐欲希求积集世间凡财的人所没有得到的。而乐欲希求积集世间凡财的人（仅限于此的人），他们得到了什么呢？**惟得现法资财无匮**，只是现在世（当下）资财没有匮乏。这个现在世不是说现在这一生，佛法说“三世”，有两种常见的划分方法：一种就像大家一般理解的三世就意味着三生——现在世意味着现在生，现在生之前的那些生生世世都叫过去世，现在生之后的那些生生世世都叫未来世，这是大家熟悉的一种；还有一种三世指的是过去、现在、未来：凡是当下这个时间点以前的叫过去，如果加上一个时间的称呼，就叫作过去世，当下叫作现在世，那么之后的叫作未来世，配合我们现在常说的时间概念——过去、现在、未来。前一种划分方法，是从有情流转受生说生生世世，与这种侧重点不一样。那么这里说现法之财无匮，就是指的时间概念上的现在，也不一定能保证这一生就不匮乏。财富就像流动的水一样，谁也不知道哪天流到哪

个盆里去。

在现法中有资财无匮，从这个能不能够生起乐受呢？能。但是这里所生的乐受是**有罪妄想之乐**。“有罪”，是说一个人如果没有信戒惭愧舍，那么他容易在乐欲希求积集世间财的过程中多生罪恶。不是说积集世间财必然有罪恶，不是带着这种道德审判说——资本就必然意味着罪恶，不是这个意思。这是在谈没有这七种圣法财的情况，这个人只乐欲积集希求世间这些凡财，没有这七种圣法财，那就容易多生罪恶。一个无惭无愧又想多挣钱的人，刑法里写的那些迅速发财的办法，他都敢试，是不是？只要不被抓到。这个“有罪”，不仅是指的在法律上有没有罪，更多的指的是善恶法，指的是不善法带来的现后的违损，这叫“有罪”。七种圣法财中跟出世间智慧关系密切最明显的就是慧财（其实闻财也多少是跟这个相应的），“妄想”，是说如果这个人没有七种圣法财，只是乐欲希求积集世间的凡财，就算在现法中得到了资财的无匮，有基于这个资财无匮而产生的乐受，但跟前面的七种圣法财没法比。都是安乐，前面的是无罪、是如实（无罪之乐乃至说如实之乐）；但是这里是有罪的、妄想的。妄想就不要说了，如果一个人没有如实智慧，始终生活在根本性的颠倒妄想中；这里说的有罪，是道德性的善恶法判断。

上面讲的是圣法财与世间凡财的重大区别。讲这个重大区别，主要是什么意思呢？过年了要祝愿发财的，不要只求那些对当下有用的资具安乐，不要只求纯消费性的资具安乐，不要只求只对当下资具安乐有一些作用的凡财；要重视圣法财，它能够带来更多无罪安乐，甚至是真正的、终极的离苦安乐。这是大家学习佛法，乃至这里提到七种圣法财，对于财应该有的一个更深刻、更广泛的认识。

【佛教心理学问答二十】

63、关于七法财

学员：这七种圣法财，比如说这个慧财，不是我们理解的涅槃那个智慧吗？

法师：这个问题是问到：慧财所说的智慧是哪个层面？《瑜伽师地论》说到慧财的时候，就指向了与无漏慧相应的这些内容，就是所谓的“胜义谛，如实觉悟”。如果用佛法共通的语言说，对于四谛、缘起有如实知，这一类智慧叫做慧财。不仅仅说世间的知识、技能、公益性的这种慧，这种慧在佛法中常常用工巧来说。

学员：师父，生于善趣和后世资财无所匮乏，是戒财和施财的结果吗？

法师：对，因为说到安乐，都是这样的善法带来的结果。讲善法、恶法的时候谈了几个角度，其中一个角度就是从顺益二世还是违损来说的，顺益二世指的是当生和未来生。这里谈的，像生于善趣是戒财的异熟果，也就是在未来生能够导致的安乐；所谓后世资财无所匮乏，也是在说施财异熟果。

学员：那施财的“施”有特定的含义吗？

法师：施财这个“施”是否有什么特定含义？佛法中所说的布施是有种种表现的，随着发心、对象、事情的不同，得果的大小是有不同。但是，把自己所拥有的外财、内财布施出去，不求别人回报地布施出去，从这个角度都叫布施。外财，像一般语言里所说的我所有的东西，外物；内财，像献血等等，不光是献血，愿意捐肾也可以。

学员：那您的讲法属于法布施？那义工呢？

法师：讲法属于法布施。义工也算是布施，布施自己的体力，虽然算是内财相应的，但是这些服务呈现于外。像服侍、承劳这些也都可以说为是布施的一类。

64、如何区分惭愧心所

学员：师父，是不是说善心所去掉轻安，其实这十个心所都在一起捆绑着发生？因为我们还在单独去确定是惭还是愧，那还是没学明白，怎么办呢？

法师：这个问题是从惭、愧的分合来问的，刚才说惭和愧也在它的相貌上是有所差别，但是又说除了轻安之外，十种善心所在善心的活动中都有，那就

有一点搞不太清，有没有必要来区别啊？

是这样，我们如果对于心的活动不能够清晰认识的话，谈如实知是谈不上的。这个孩子写了一个什么样的答案在这儿，我们如果连字和字都分不清，那他这个答案我们是没法读的。我们这个心里时时地在写各种答案，对于色声香味触法讲了很多故事之后给出的答卷。如果我们看不清内心的运作，那对于生命之流的如实知是差了一些火候的。当然你不这样深细的话，只是着重在总相上来观察无常无我，未尝不可；但是那样生起的智慧深细程度和帮助他人的方便力，都要有所差别了。你问的问题好像多少有一点存疑：“既然如此，惭愧有什么要分别的必要呢？”。

学员：或者是知道有必要分别，但是以目前的这个能力又没办法分别。

法师：这个是有办法分别的。同样都是羞于作恶，偏于自己自尊、自重和如法而行的力量，而羞于作恶，防非止恶，这些力量就说为是内心中惭心所的力量；那同样都是羞于作恶，是想着“我要做了这个事被人家知道了，人家该指我脊梁骨”，这就是同样的羞于作恶，偏于愧的力量。

不是分不清，是可能还没太记住。如果还没有记住，那就没有办法有正解。所以在系列课程中，大家希望课堂效果更好，需要对于现在学的和过去学的有一个基本的把握。我不要求每一个人都能够把这些脱稿说得很好，但是起码有印象，在生活中、在生命之流中常常地来观察，这样久了还是能够学出来感觉和味道的。

学员：师父，比如说我在网上看到一则新闻里头这种消极不太好的事情，那我当时心里生起来的是什么呢？

法师：那不一定，看到一件不好的事情，人心是有可能有不同的。比如这个人自增上和法增上的串习和力量比较强，或者到那时候就是那个因缘自增上和法增上的力量表现出来，他可能这样想“这样浊恶的事情我绝对不会去干”，或者“这样浊恶的事情一个真按佛法实践的人不会去干”，这个就是惭心所为主。反过来看这个事情呢（我往好里说），“你看起步就是判三年吧？那最高的还不一定判多少年呢！这种事情怎么可以干呢？”这就是按《成唯识论》这里的意思，就是愧心所为主。刚才有说，惭和愧不是互相排斥的，在善心所里都有这样的力量，只能说在什么情况下可能某一个表现得更强而已。

学员：师父，有个问题，比如说讥论那个社会环境、社会舆论这一块，假

如说这个社会舆论、这个社会环境就是不太对的，他因为这个然后有了这个愧，但本身他做的是对的事情，但是因为舆论导向，他认为他做得不对了，这个也是愧吗？

法师：这个问题挺好。这个讥论是指的外部的舆论，这个问题是问，外部的舆论可能正确也可能错，如果外部舆论本身是错误的，那这个做了正确事的人，他内心也可能会产生不舒服或者是羞愧，那这个时候难道也是愧吗？不是。这里是在善心所讲惭和愧，都是指的要羞耻为罪，“以所作罪，羞耻为性”，羞耻为非而不是羞耻做善。因为外部的力量自己羞耻作恶了，这叫作愧心所，不是单纯地因为外部力量内心感到羞耻，这个不是愧心所。愧心所的意思是因为外部力量，内心和自己这个人羞耻于去“做恶”，它是有指向的，有这种防非止恶的力量。业如惭说，就是防息恶行，所依为业，是依于这样的力量能够防非止恶，已经生起的恶不善法能够止息，还没有生起的能够起到防范作用。至于外部环境对于一个人道德表现的影响，这一点我们不用深想都能够意识到。对于一个人的成长和教育来说，环境很重要，越是小孩子、越是独立意识差的越重要，他太容易受环境影响。

学员：师父，如果自己的内心里受到一些社会舆论力量的内化，然后转化成自己内部评价的一个指标，这种时候抉择是自增上还是他增上？是不是会有一些模糊？

法师：这里谈到惭和愧一个是依自法力、一个是依他法力，就是一个是自己内在性的力量，一个是外部性的力量。刚才的问题是这个内部的力量——自尊自重的力量，很有可能是从教育来的（他不是这样原话），是从外部环境施加的影响，使他有了这样的认识、意识，有了这样的观念，所以“我这样的人、我们这个家庭的人、我们这样家族的人，怎么可以做这样的事呢？”那这个算是自法力还是他法力？

大家要看惭和愧，它们都是善心所，但是并不等于有排他性，它们在定义上说到了相上的细微差别，但不意味着有惭的时候就没愧，有愧的时候就没惭。又不是演《林海雪原》“有他没我有我没他，留他留我，你们自己看着办”，不是这个意思。恰恰相反，这个话题本来要之后再说，问到了我就先暂时提一下。我们现在是按照唯识宗的框架来谈这五十一种心所，善心所框架下我们要讲十一个，“善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害”，按照唯识宗所说，除了轻安之外其它的十种善心所，在一切善的内心活动中都有。他

一考虑到“我这样的人不能够做这样的事”，那可能转念就是“我要做了，那我爸不得……”（众答：打）；或者是回想起来“当年那位善知识跟我说过这样的话，说得真对！我这样的人了解这样的法，怎么可以做这样的事呢？”。它可能是有来源的，它具有复合性是可能的。大家不要轻忽这个惭和愧，在防非止恶中一定有惭愧心所。佛法中讲惭和愧两个心所，即便《阿含》中也常常是讲这两个。

惭和愧要是生活化一点，我给大家讲一个事情，是一个人自己说的事情，他讲这件事情的时候完全是感恩的心。他说小时候他爸对他很好，大概是长到8岁，都不记得他爸打过他。然后有一天跟小伙伴出去玩，你们知道，那半大孩有时候是会做一些稀奇古怪的事儿。比如说他们可能就偷了点小萝卜，或者是大萝卜，你要说事情多大，那萝卜能值多少钱呢？小孩子，又不是拿车开回来的。但是回到家，他爸知道之后，当时就不可遏制了，回手抓了个棍子就开始揍了，一边揍他，他爸一边哭。怎么了呢？说“我们家怎么出你这么个东西，我打死你，省得给家丢脸！”就挨了那一次揍，这辈子这些不好的事再也不想干了。我觉得他爸的哭很关键！让他以后想起来，能够感受到他爸爸内心的复杂，不是单纯的怒火发泄，而是那种真诚，当然不是“我真诚地打你”，而是“我真诚地感到太羞愧了”，感到“我失职”、“怎么没教育好你！”“我们家几辈子也没出过这事，怎么到你这儿出这事了？”这个孩子不是那一顿打被打怕了。打不怕的孩子，你们也听说过吧？所谓打皮了。不在于那个，而在于这种真诚的力量。真的有这种真诚，发源于内形诸于外的，不打也起作用，否则的话腿打折了也没用。这个不是说到打孩子重要不重要，是说惭愧心所很重要。

学员：这个惭愧心所，我自己感觉有一部分是业力来的吧？我自己小时候的经历，就是我做坏事了之后，我妈假装不知道，然后我就觉得我太对不起我妈了，我怎么能做这样的事呢！但问题是在后来的、后续的环境当中怎么样去培养孩子有这个东西？

法师：你说觉得像是业力，不是。只是有一些事情耳濡目染会形成认识和判断，因为你举的你自己的例子，我不好这样去谈。比如说另外一个家庭，这个父母本身就是特别不注重公德，公德感、道德感特别差。那你觉得这个孩子做了一件跟他们差不多的事情，会羞耻吗？你知道我的意思吗？不一定非要去言教，有时候你身边敬重的人是什么样子，对你自然就有影响。常常耳濡目染

的是什么样子对孩子影响很大，这又说到“三择邻”的事情了。这个问题回应到这。

大家如果没有更多问题的，我们今天就到这里。最后请大家合掌，我们一起来做回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 27——善心所·无贪无嗔

各位法友：

大家下午吉祥！又是我们共同来学习《佛教心理学》的时间，最近一段我们一直在学习心所中的善心所。在这里我们做了概说，就是总的说明一下，也介绍了信心所和惭、愧两个心所。今天我们来学习无贪和无嗔这两个心所。无贪、无嗔再加上无痴，被称为三善根。根的意思就是拿植物的根来做譬喻，有从此得以生长的意思。那么三善根的意思就是所有的善法是离不开这些因缘的。我们来看一下无贪、无嗔两个心所。首先，看一看《大乘广五蕴论》里对于无贪心所的定义。

（四）善心所之无贪、无嗔、无痴

1、无贪、无嗔的体相、业用

（1）《大乘广五蕴论》

【云何无贪？谓贪对治；令深厌患，无着为性。谓于诸有及有资具染着为贪；彼之对治，说为无贪，此即有及有资具无染着义。遍知生死诸过失故，名为厌患。恶行不起所依为业。——《大乘广五蕴论》】

云何无贪？谓贪对治；令深厌患，无着为性。这是无贪基本的定义。这个定义第一句话就特别做了强调“谓贪对治”。无贪这个词顾名思义，如果从字面上来想它意思的话，我们会容易怎样理解呢？无贪就是没有贪。容易有这样的理解。但是，这里说什么是无贪？指的是这样的心所，它对于贪有对治作用，不仅仅是没有贪，而且是对贪有对治作用。“令深厌患，无着为性”，使人对于可能令人贪染的东西或者过去贪染的东西，内心有了这种厌患，没有过去的那种染着——“无着为性”。这是这个心所简要的定义。

好，我们先来看一下什么叫贪，然后再广解什么叫贪。**谓于诸有及有资具染着为贪**；这句话有一点深。其实，如果大家觉得深也无外乎这么几种情况：词义不清楚，或者句意不清楚，或者逻辑不清楚。这里主要是词义不清楚，什么叫“有”？什么叫“有资具”？我们前面学有情概说的时候，讲到了“有”的几个意思：十二支缘起里有一个“有支”，取缘有，有缘生，那个“有”其实主要是指感召后有生死的力量、潜在力量，说的通俗一点，说一个大家熟悉的词，那就是“业”。这里是这个意思吗？不是。我们在有情概说里还说到

“有”的另外一个意思：我们说三界又叫三有，这里的“有”指的是三有的这个意思。“三有”是说什么？三有的正当体指的是有情，欲界的情、色界的情、无色界的情这是三有的主体。当然，三界有有情世间、有器世间。但是，就佛法所关注的核心来说主要是有情世间。

那这里所说的“有”就是指的三有，特别指的是三界的有情。三界的有情意味着什么？意味着所谓的情本身，当然也就包括了你、我、他。那这个“有”，说的明白一点就是我们自己。人们对于自己有没有爱着心呢？当然有了。正常情况下，这个爱是爱得最深的；其他的爱本质上是基于自我爱发展起来的。过去带大家修慈心禅的时候提过，有的人觉得我很关爱、爱护另外一个人，比如说母亲对孩子，到什么程度？胜过我自己，甚至可以为他死。那这个情况难道不是你所说那个情况的反面吗？难道不是爱别人胜过爱自己吗？爱自己并不是中心吗？实际上这个不是说爱自己就是应该的，而是说有情的一般情况，是对自我有染爱。那所谓的“爱这个人胜过自己”，比如说孩子，你不可能爱每一个孩子都胜过你自己，很少有人能够做到这样。他可能爱自己的孩子，或者某个孩子，或者某些孩子胜过自己。那么体察一下为什么会这样？比如爱自己孩子，那是因为这是“我的”孩子，这后面是自我爱来支撑的，它其实是基于自我爱的一个拓展和强化而已。这个“有爱”最主要指的是对于“有”的染着，自我、自我的生命、自我的身心，这是“有”。

那所谓对“有资具”的染着是什么意思？什么叫“有资具”？在这里有两种解说。我先说第一种，也是在这里采取的解说。我们就以人为例来说，因为说“有”大家觉得抽象，我们就说人。前一个是说人爱自己，对于自己的爱着；后一个是说对于我存活需要的那些支撑因缘的爱着。这个“资具”，如果最浅白的理解就是我活着需要吃的、需要穿的、需要用的，衣食住行或者是五欲享受需要一些东西，这是最粗浅的理解，这是我存在、生活所需要的支撑因缘。这一类所谓我存活需要的因缘、需要的支撑根源叫做“有资具”。

所以，“有”是指的生命的存在，在这里主要指的是生命的显现。说得不那么抽象，我们就以人来说，就是我自己，我就是有情，那么对于我自己的爱染，就是对于“有”的爱染，就是这里“于有染着为贪”。那么对于我存活需要的支撑因缘的染着，就是对于“有资具”的染着。

但是，“有资具”不要只把它理解为这些形而下的、有形有质的东西，我们一般的简单的生存，显见得是吃的、穿的、住的、必要的这些用具，这些当

然是资具；但是，佛教在谈到有情延续的因缘的时候，有一个说法叫做“四食”，所谓的段食、触食、思食和识食。“段食”指的是我们一般所说的饮食（物质性的），因为欲界的饮食或从口、或从鼻摄入，是一段一段摄入，一次一次吞咽的；或者叫“团食”，是因为古印度手抓饭，而且要团成团送进来。觉得挺好玩是吗？段食是物质性，后面的触食、思食、识食其实说的都是精神性的。“触”指的是触心所；“思”是指的存在的意志、存活的意志等等；“识”是指在色、受、想、行上活动的增长的那个识。从前讲过五蕴，这里不再去展开说了。基于四食的因缘就会有有情的延续，所以佛教里在说到流转与解脱的时候，一个角度就是从四食的角度——如果段食、触食、思食、识食相续不绝，那这个有情的流转也就相续不绝；想要解脱于生死轮回，那么应该断除四食。当然，不是说不吃饭自己饿死——那个不是正确的解脱，那个是无有爱下支撑的颠倒和错误。过去讲过欲爱、有爱、无有爱：对于五欲境界的贪爱，叫做“欲爱”；对于我存活下去，对于生命延续的这种贪染叫做“有爱”；对于我不想活了，希望生命永断的这种贪爱叫做“无有爱”。以为自己饿死了就没事了，那是错的。所以，佛法的解脱如果从四食的角度说，是四食断了，但不意味着你故意不吃饭。从这儿讲到四食，大家回头来看“有资具”就更丰满一点，就不像是我需要的衣服、鞋子、饮食或者是出行的工具，住的地方这些……当然，五欲的境界也都包括在里面，那是从什么来说呢？很多五欲的境界是被段食和触食所囊括的。

“有资具”讲的第一层意思，主要是指有情延续需要的支撑因缘，粗浅的解释就是“我活着需要的那些东西”。人们对这个有没有贪呢？说这个的时候大家没觉得有贪，或者是不明白、不明显；但是，对钱的贪就是对这一切的贪，是不是？钱是什么？钱是纸？是账户上的数字？不是，它的作用是一般等价物，流通市场上有什么，你拿这个都可以换到，是这个意思。所以不要觉得“什么有资具，我才不要，我只要钱就好”，如果它失去了一般等价物的功能，给你一堆纸，你干嘛？叠飞机？这里说的是“有资具”的第一层意思。

第二层意思，有的地方也把“有资具”解释为导致生死的因。那么，前面说的是滋生“资具”，就是支撑生命延续的因缘，这个跟导致生死的因有什么不同？导致生死的因是惑和业（烦恼和业），导致生死流转呈现为苦果的结果，它是有前面的因缘的。那么，这样的三有身，它前面的因缘是什么？是烦恼和业，对吧？那另外一种解说就是如这里所说的，他把“有资具”解释为受生的

因缘，那就是烦恼和业。这里在解释什么是贪，我们对于这个“有资具”采取的是第一种解说：生命存活的支撑因缘。有一些是必须的，有一些是超出了必须之外多余的、贪的，但是这一切都被称为“有资具”。那么按照第一种解说，说到这个“贪”是两类对象：一类是所谓我自己，第二类是我需要的。简单的说就是这样。那如果专业一点和普遍化一点说，叫做“有”和“有资具”。这个难度主要在名言的难，名词的难。

我们知道了什么是“贪”，下面来看什么叫无贪：**彼之对治，说为无贪。**这种染着是一种内心的活动、内心的状态，说它为“贪”；如果有一种心所对于这种染着、爱着能有对治的力量，那么这个心所就说为叫做“无贪”。这里是这个意思。有一个心所如果能够对治贪，使染着、爱着没有发生不发生，已经发生能够离染，能够无着，那这个心所叫做无贪。

这是什么意思？表现情况是什么？就是下一句：**此即有及有资具无染着义。**这就是说，对于“有及有资具”没有染着。前面贪是有染着，这里说的是没有染着。就我们人来说，就是对于我自己和所谓我需要的都没有染着，这个是无贪义。要注意：这里说的不仅仅是没有贪就叫做无贪；这个无贪心所说的是对于贪本身有对治，然后表现为无染着。

那么认识上是怎样的？说的是“令深厌患”，所以无着。什么叫“厌患”？**遍知生死诸过失故，名为厌患。**佛法是不一般的，如果把佛法只理解为“怎么样让我在生死里过得舒服一点”，那把佛法看得浅了。佛法中有这样兼容的解决方案，就是所谓的人天善法、所谓的增上生——在还没有解脱的时候，在暂时还没有真正走上解脱道路的时候，怎么样在生死轮回里少一些恼苦，多一些生死轮回里的安乐，是有这样的兼容解决方案，但这不是根本之道。如果透彻的看，这个生死是充满了过患的，有人喜欢老、喜欢病、喜欢死吗？没有。你修养再好，只能说老病死苦逼临的时候内心不倾动，不会谁得了病，高兴得不得了，上网发帖子告诉大家一个好消息——“我得了一种人类的罕见病”。我们不喜欢老病死，但是如果有一个或者有一些因缘是老病死的因缘，你说我们喜欢不喜欢？按理应该不喜欢，但实际上很喜欢。

我过去跟大家分享过一个偈诵：**众生不乐苦，爱著众苦因。由自罪自害，岂应憎于他。**我们一般人，谁会爱著苦、爱乐苦？谁会说“上次生病太痛苦了，没痛够，要不再来一下”，那他要看的不是那个痛的病，要看的是这里（头）的病。“众生不乐苦”，但是很不幸“爱著众苦因”，对于众苦的这些因、导

致苦的因爱染不离，那这样的话不是自己做错了初一吗，等到十五表现出来的时候怨天尤人，又有什么用，又何必。“由自罪自害，岂应憎于他”。老病死苦恒相逼恼，老病死从什么来，有生就有老病死，死亡是从出生那一刻开始，就奔向的一个阶段性结果；那作为欲界的人不会不得病，谁要是对这个不信的话，天冷你穿的少一点，在外面多活动一会；再一个，“出生”我们都当一件好事，但是对于产妇和初生儿来说，那都是苦事。所以佛教说到生理性的苦的时候，说这生老病死都是苦。那在这生老病死两端之间，中间苦苦挣扎自己还觉得乐在其中，然后导致另外一个生死的循环——这个聪明在哪？这个智慧抉择在哪儿？所以“遍知生死诸过失故，名为厌患”，如果一件事我们决定的知道它是带来不好后果的，是有种种过患的，那么我们会远离它。

比如在座的，我相信没有人有毒瘾，需要每一天来服用医学意义上的毒品。为什么我们没有？难道吸完毒之后带来的一些感官性的刺激，精神方面的刺激，我们绝缘吗？感受不到吗？可能多数人还是有的。但我们为什么不去追求那个感官的刺激、精神上的刺激，那种欣快感？为什么不？因为那个后果太苦了，对吗？这个后果太可怕。所以为了这一点感官的刺激，精神上的欣快感，或者是精神上的一些所谓的 high，值得我去付出这么大的代价吗？不值得，我不可以那样做，深生厌患。如果有人来鼓动你吸毒，你如果是一个正常状态下的话，你从此你会躲着他，这是我们对于这些深生厌患的样貌。基于正确认识，不是那个感受本身它有什么，但是贪著那个的感受去吸毒带来的后果太糟糕了。所以我们没有办法对此生起内心的欣乐、染着，而会厌患。拿这个做譬喻大家来了解一下什么叫做厌患。一个真正的向于解脱的人，他对于三有，对于生死的厌患就是这样。看到了三有的过患，生死的过患，于是心生厌离没有染着，“于有有具，无着为性”。

好，到这为止把前边定义无贪的文大体说完了。要再强调一下一开始就说的一句话——无贪是指贪的对治，是表现为“无着为性”，对于“有及有资具”没有染着，它当然没有贪；但是仅仅是没有贪，不是这里说的无贪。我为什么又强调一遍？这个人现在内心中假如没有产生贪，说“我现在不贪财”，能够叫做他无贪吗？现在内心中没有贪，也许是因为在生气——“气得我什么都顾不上”，有没有啊？大家发火的时候头脑中被一件事充斥，就是“你怎么这么可气”，是吧？那个时候哪有什么“我在贪取什么”（自己至少没有显著的意识到）。但是那个时候有没有贪，我们再分析。一般人以为“我现在没有贪”，

那个不彻底、不深刻。这里说的无贪指的是：对于过去的这种染着，对于“有”及“有资具”（简称为有具）这种染着，它产生对治力量，使过去的染着消失，这个心所叫做无贪。他没有染着，当然不表现为贪；不仅仅是没有贪，而且还有对贪的对治——这是无贪的意思。不仅仅是没有贪，而且还有对贪的对治，这层意思大家要听明白。为什么强调这个？因为我们谈到生命的改善，身心的净化，学这些都是有意义的。有的人觉得“我也挺好啊，我对于这些也不贪，我够用”，但是，很难说这是在善法意义上的无贪，至少不坚固，他没有清晰的抉择，没有对于“有和有资具”的这种深彻透视，从这里发起的无着，发起的无贪。

在有部讲到无为的时候，三种无为：所谓的虚空无为、择灭无为和非择灭无为。我不一一介绍，只介绍这里的择灭无为和非择灭无为，大家体会一下跟这里意思上的关联。“择灭无为”说的是通过智慧断烦恼而达成的无为法。那是什么？那是涅槃，择灭无为就是涅槃。涅槃是不是无为法？是无为法。如果我们要说有什么法是无为法的话，如果涅槃都不是无为法，那别的还可能是无为法吗？涅槃是无为法。那所谓的择灭，择是智慧的意思。为什么选择的择是智慧的意思？因为智慧是简择诸法，所以“择”代表的是智慧，“灭”是指的灭除烦恼，智慧灭除了烦恼，达到的是生死轮回的永灭，也就是择灭——涅槃，择灭无为就是涅槃的意思。

那“非择灭无为”指的是什么？缘缺不生。诸法因缘生，大家听了很多，如果真的有这样的观察就知道，任何一个事物——或者换种更不容易犯错误的说法——任何一个现象，它的呈现都是需要因缘的。如果因缘不具足，那么这个事情、这个东西或者说这个现象不会呈现，在因缘不具足的时候，这种不生叫做非择灭无为，是缘缺不生。涅槃的意思里有一个意思就是不生，我们常说涅槃是不生不灭。不要想象为有一个神秘的生命，它是不生不灭的，叫做涅槃。涅槃名为“不生”，但是“不生”有若干种，这说的“缘缺不生”不是涅槃。涅槃的“不生”是智慧断烦恼，所以生死不相续；这个非择灭无为，是因缘不具足，所以果相没有呈现。比如，这个房间现在灯光都很明亮，那么我们说黑灯瞎火的因缘不具足，是吧？黑灯瞎火需要一个什么因缘，或者谁把那个开关关了、或者停电、或者这些器材坏了、或者是什么情况……对吗？但是这些因缘现在没具足，所以这个房间黑灯瞎火这一个现象没有发生，这个现象“缘缺不生”。不生的法我们可以勉强地称它为无为（在有部的观念里不生的法可以称它为无为），但是这个要区别于智慧断烦恼的无为涅槃，所以叫做“非择灭

无为”，只是缘缺不生而已。

仅仅是没有贪，即便说那种明显的贪没呈现出来，也很可能是因缘不具足，并不是内心有这样无贪的善法。仅仅没有贪不是这里说的无贪，这里说的无贪不仅仅没有贪，而且会成为贪的对治力量。刚才说如果对于“有和有具”有贪的话，那么无贪这个心所能够对于这种染着产生对治，这是我特别加以强调的一层意思。所以回过头来再看定义的第一句话：“云何无贪？谓贪对治。”是贪的对治，这里清楚了吧。

那么它起到的作用是什么？**恶行不起所依为业**。这个世间有不少恶行是因为贪欲产生，如果有无贪这种善心所对于“有和有资具”没有染着的话，那么很多恶行不会发生。当然这里要说是不是“有贪就一定有道德上的恶”？大家怎么看？这个人内心是贪点小财，但是他处处都合规守法，“我辛辛苦苦多劳作多挣一点钱，有什么不道德？”从世法的角度说，没有世间道德的任何问题。他虽然贪点钱，但是他用自己辛苦劳动去满足自己一个小贪欲，他也不违法也不犯规，所以这没什么问题。包括世间的家庭伴侣之间或者父母子女之间，这里怎么能没有贪爱呢？但是只要合于人伦，不说为道德上的不好，道德上甚至还称颂其中的一些内容。这是说有贪并不就意味着世间道德的不善。但是，如果贪欲突破道德的范围、突破法律规范的范围，那就是不道德的。如果内心中有无贪这种善心所对治了对于“有、有具”的染著，那么很多恶行它的生起就没有了依靠，所以“恶行不起所依为业”。这是依着《大乘广五蕴论》对于无贪心所的说明。

好，我们向下来看无嗔心所。

【云何无嗔？谓嗔对治；以慈为性。谓于众生不损害义。业如无贪说。——《大乘广五蕴论》】

《大乘广五蕴论》里的无嗔定义的相对简单。**云何无嗔？谓嗔对治**。什么叫做无嗔？指的是嗔的对治。不光是不发火，还有对于嗔的对治。“不发火是因为没惹着我，你惹到了我你试试”，“不发火是缘缺不生，因缘具足了你试试”。所以，我现在没发火，不叫我现在有无嗔。如果现在内心中有慈对于嗔形成了对治，才叫做内心中有无嗔。无贪并不仅仅意味着现在内心没有贪，无嗔也并不仅仅意味着现在内心没有嗔。无嗔意味着内心有一种善心所的力量活动，它能够对于嗔形成对治，那是什么？这里明确的说**以慈为性**。“慈”是谓

于众生不损害义。对众生不加以恼损侵害，不仅不恼损侵害，而且有慈悯心，这种力量对治嗔。仅仅没有嗔，不是这里说的善心所的无嗔，内心中要有一种跟嗔对立的力量、对治的力量，“慈愍于物”，那个叫做无嗔。**业如无贪说**，什么是它的作用？“恶行不起所依为业”，跟无贪是一个意思。《广五蕴论》里定义无嗔的时候，主要是对于有情说的；下面《成唯识论》里更广泛一点，我们到时候会看。

《广五蕴论》对于无贪无嗔的定义是这样。

（2）《成唯识论》

接下来我们来看一看《成唯识论》里的说明。首先是无贪。

【云何无贪？于有有具，无著为性。对治贪著，作善为业。——《成唯识论》】

我们前面在《广五蕴论》做了很多讲解，在这一对照，应该很清晰。“有”是指的有情，最关键的就是我自己、自我爱；“有具”是指我存在所需要的支撑因缘。我存在所需要的资具，有情延续需要的资具，这叫有具（前文叫做有资具，是一回事）。**于有有具**，对象是有和有具。那对于这样的对象内心是什么样的状态？**无著为性**。没有染著。对于我、我所有的或者我、我需要的，没有染著。这个人内心是什么状态？他吃不吃饭？喝不喝水？要不要衣物？他是能吃上也好，吃不上也可以，是这个样子。大家记得我讲过的一个偈诵吗：我今不贪生，亦复不乐死，一心及智慧，待时至而去。讲的是阿罗汉的样貌，既不贪生也不乐死。世间人如果不贪生了，那就寻死觅活了是吧？他不贪生也不乐死，既没有“有爱”也没有“无有爱”。“一心及智慧”——内心常常是定慧相应。“待时至而去”——什么时至？感这一生的业所引的报走到了尽头，就是时间到了，自己就究竟解脱了，这是无余涅槃。

对治贪著，作善为业。这是《成唯识论》里谈到无贪的作用，就是所谓的业用。它能做什么事？它能够对治贪著。对什么的贪著？对于有和有具的贪著。它对治的这些贪著会起什么作用？会发生引动善法的力量。比如一个相对来说纯粹的布施，它需不需要无贪？布施最大的障碍是什么？我舍不得，对吧？我舍不得是什么？就是对于资具的染著，“染著不能离”嘛。当然了，如果是献血的话，那就是对于我自己，对于“有”的染著；如果是外在的东西，那就是对于“有资具”的染著。布施的困难在这儿。现在这个人至少在布施的当下，

对于从世间法理上本来属于我的这个东西产生了无贪（没有染著），那他可能后面是有很多相应的思维，比如说：这个人很需要这个帮助，我要帮助他；或者这些东西现在对于我来说是无足轻重，我为什么不为后世培一点福德资粮……像这些思维，能够帮助他对于这些染著产生一种很淡化的力量，甚至对治的力量，内心中在这个上生起无贪，会发起这样后面相应的善行。

这是略说一下“做善为业”。当然不仅仅是布施，实际上按照瑜伽行派的说法，无贪在十一种善心所（除了轻安之外）中都具足，也就是说在一切善行中，一切善心中应该都有无贪，稍后在无嗔里我们会一起做一个说明。

下面看无嗔。

【云何无嗔？于苦苦具，无恚为性。对治嗔恚，作善为业。善心起时，随缘何境，皆于有等无著无恚。观有等立，非要缘彼。如前惭愧，观善恶立；故此二种，俱遍善心。——《成唯识论卷 6》】

这里讲的跟上面有一些不同。这里的问题来了，什么叫“苦”？什么叫“苦苦”？人们对于什么样的境界产生嗔恼呢？有人拿刀砍我们，嗔恼吗？来不及嗔恼，光害怕了，那是因为对方的力量有压倒性的优势。如果用东北话说，一个小破孩拿个东西对你比比划划的，这个时候就嗔恼了。所以我们受到伤害的时候有没有嗔恼？有嗔恼。本来是身心没有什么苦痛的，别人给我们造成了苦，有没有嗔恼？大家以后在生活里观察观察，看一看为什么内心中嗔生起了？什么原因导致了嗔生起？大家的说法一向都是“他让我不满意”，那“他让你不满意”表现为什么呢？这里说**于苦苦具**，人们是在苦和苦的资具上产生嗔恚、产生烦恼。

什么叫“苦”？什么叫“苦的资具”？佛法里说到苦——苦苦、坏苦、行苦，这里所说的苦，最主要的或者最直接的层面指的是苦苦。苦苦在我们一般所说的种种苦的表现中有什么呢？生老病死、爱别离、怨憎会、求不得，这些直接表现为身心苦受的苦称为“苦苦”，在感受上就是苦。大家说“他不一定造成我生理上的痛苦，但是会搞得我很生气”，为什么？常常是令你希望的不达成——“我本来让你往东，你偏要往西，我怎么能不来气”。这是什么？这是求不得。是不是？所欲不遂。我刚才讲苦苦的时候，大家总觉得有点勉强；一谈到所欲不遂导致心苦，大家都有感觉了。爱别离、怨憎会这些都是导致心苦的，还有求不得——“这孩子要是再听话一点就好了，然而不可得”，求不

得苦不苦？这是说的苦，主要从苦苦的层面来说。

什么叫“苦的资具”？就是支撑苦、导致苦的那些因缘。比如这件事情不顺我心，导致了内心的心苦，这件事怎么没成？回头别人告诉你“是因为某某某干了什么事破坏了你”，然后对于那个某某某立刻就生气了！为什么？因为他导致了这件事没成，而这件事没成导致了内心的痛苦，对不对？这件事没成导致了求不得苦，内心的痛苦。那么什么是导致这件事没成的因缘？那个人破坏了什么，对吧？那个人破坏什么就是这个苦的资具。所以，为什么因为“这件事没成”生他的气，因为那个人干的事儿是苦资具，理解这个意思了吗？

如果从身苦的角度，我们是好理解的。比如火烧手这件事情明显是身苦，对吧？那么我们如果手被火烧了，一面痛苦，一面对这个境界是有嗔恼的；所以，人不小心受下伤害往往会有火气，注意到没有？我们东北话叫做“撒气”，就是迁怒，自己受了伤害，然后迁怒，那说明什么？自己对这个苦不柔软，有愤恚，然后苦本身又不是有情，你对它怎么发火？而且苦（内心的苦闷）又是无形无质，它又不像一个手机可以摔在地上，所以他要对一些有形有质能够发泄的来表达他的愤怒，摔个东西、冲人发泄一通。这是对于苦和苦具来说一下。

大家对于前面“有、有具”和这里的“苦、苦具”要常常的思维。这里要是说到深处，如果把这个苦不仅仅在苦苦的层面理解，向深处把握，比如把它说为包括了坏苦，甚至行苦，那意味着什么？那意味着这个苦和苦具实际上是跟上面的有、有具有重合了，能不能意识到这个？什么叫做坏苦？乐受就是坏苦。什么叫行苦？不苦不乐受实际上时时的迁流变化，那叫做行苦，这种无常迁变是苦性。从前讲三苦有说过，如果把这个也包含进去，那实际上三界的一切就是苦和苦的资具，如此而已。这是说如果把这个苦做更广泛的理解。当然了，我们如果就一般的来说，这个苦就是苦苦。苦苦和苦苦的因缘，会导致人们一般的嗔恚，那会有这样的情绪反应。

现在是说有一种善心所，对于在苦、苦具上这种嗔恚的情绪，内心运作它有对治力量，这个心所被称为“无嗔”。所以下文说：**对治嗔恚，做善为业**。前面也强调了，不仅仅是当下没有生气，就叫做我无嗔的善心所；而是内心是柔软的、开放的、包容的。在你们修慈心的时候，可能有时候能体会到。比如说腿痛，没有修行之前腿痛了——烦躁不安，内心对抗、对立、不接受。为什么烦躁？那就是嗔相，想要排斥走又推不走，不安住、不接受。现在，因为修慈，内心是柔软的、开放的、温煦的，甚至说一个尖锐的疼痛来了，用更柔

软的心去接纳它，没有对立对抗。这个就是转变，这里就在培养无嗔，因为当下心的状态和力量是跟嗔敌体相对的，有它就不会有嗔，当然有嗔也就没有它。

好，下面是一个辩难问答。

善心起时，随缘何境，皆于有等无著无恚。观有等立，非要缘彼。如前惭愧，观善恶立；故此二种，俱遍善心。这相当于说是一个问难。我们知道，瑜伽行派（也就是唯识宗）认为除了轻安之外的十种善心所，在一切善心中都会相俱，都会呈现。那么他的问题是：“如果如前面所说这么定义无贪和无嗔，难道不是苦乐境有差别吗？难道不是无贪缘的是乐境界，无嗔缘的是苦境界吗？如果所缘的境有别，那么如何在这一心中同时具足无贪无嗔？”这个问题听清楚没有？我再说一遍。这个问题冲突的前提之一是：无贪和无嗔是可以在同一个心的活动中都具足的。好，那么你这样说是你的观点。对方提的问题是：无贪缘的是有、有具，无嗔缘的是苦、苦具，所缘不一，一心中只缘一境，或者缘的有、有具，或者缘的苦、苦具，你怎么样让这一心中同时具足无贪无嗔？听明白他的问难了吗？他的问难就是，如你这样所说，它们两个俱遍善心所是从何可能呢？

回答是这样的：**善心起时，随缘何境。**不管他缘的是什么境，实际上只要他有善心，那么他对于有、有具和苦、苦具都有无贪和无嗔。这是他直接的回答，下面解释原因：这个人善心起时，比如我们就说布施，他起这个布施心的时候随缘何境，比如他缘的是他自己要布施的东西和要布施的对象，那么他都与有、有具和苦、苦具没有贪著，也没有嗔恚。这是 he 说的观点。为什么？因为无贪无嗔是看待有、有具和苦、苦具等而有的，不是非要缘的，不是非要缘在它上面。这话大家听没听清楚？我打一个比方，比如这个人对于那些自找苦吃的事情，他就是不做；对于那些会导致他快乐离苦的事情，他都愿意去做，这个心是不是普遍的？那他做任何一件让他安乐的事情的时候，实际上他不用特意的去缘这些安乐或者恼苦，因为他内心中有这种力量或者说倾向。实际上无贪是对于这一切有和有的资具没有染著的内心的状态，内心的向往；无嗔是对于一切苦和苦具没有愤恚的样貌和状态。不是一定要缘什么。修过慈心的想一想，在你慈心呈现了又比较稳定的时候，就像一个光源，就像一个太阳一样。慈心培养的时候，也许是通过亲中怨，通过这种引导来培养这个心；但当它呈现的时候，当它已经在的时候，内心中一团温暖、一团柔软的时候，那个时候他触什么境都是这个东西。我不知道你们有没有人是充满了慈和来观呼吸？你

需要一定缘有情才有这种状态吗？不是的，但是那个状态就在。如果从苦苦的角度说，呼吸之间对一般人来说是苦苦具吗？不是。明白这个意思了吗？

你不要嚼文字，不要只是从字面的逻辑去分析，我们在谈心的状态、心的运作。实际上，无贪和无嗔，如果说在引导和建立上，不妨那样去引导，不妨这样去建立。刚才说了，无嗔也就是这种柔软慈和，带着包容的开放和接纳；无贪我跟大家讲的少，跟出家师父讲的相对多，如果带着人我想的培养方式，就是“你们谁爱要谁要，我都不要”。那对象是什么？这个那个等等这一切，有也行没有也行，这口饭能吃上也行，吃不上也行，吃不上，饿死也行……这样的慢慢培养，对于三界的一切身心也好，外物也好，没有贪恋执着，是普遍的。就像你们修习慈心，状态好了是不需要观待什么特别的因缘，它就是这样的一团柔软、一团慈和，甚至不是一团而是遍满。那这个时候你就知道无贪是什么样的状态，无嗔是什么样的状态，它在心里是什么样的样貌，那触物又是如何……不是说要每一个心这样去特别的缘虑来生起它。

如前惭愧，观善恶立。像前面所说的惭心所和愧心所，它们只是观待善恶来有这样的安立，比如依自法力，或者是依世间力，崇重贤善或者是轻拒暴恶，总之都是基于此而有羞耻作恶的力量。做同一件善事的时候，应该说不光有惭或不光有愧，可能偏重什么，但你不能说没有对面的。比如你知道这个该做的同时，你总是知道它对面的不该做，对吧？人家东西掉了，我应该做的是提醒他，或者如果不是导致误会的话帮他拣一下；我不该做的是把它据为己有。人们知道该做什么，不该做什么。在这一心中，惭和愧实际上在做这一件善行的时候，在这一个善心中是具足的。他举的是这个喻。前面其实关于惭愧是有辩论的，只是没有广引而已。

故此二种，俱遍善心。所以无贪和无嗔在所有的善心中都普遍的具足。为什么要推荐大家好好修慈心禅？因为在家众与无贪这个生活不太配合，虽然也可以修习，但是彻底程度挺难像出家生活那样。但是无嗔不一样，在家众更多的面临着人际间的复杂互动，这颗心如果把握不好，一天不知道被多少只发狂的大象践踏，走的多了就形成了路，什么道路？歪门邪道。刚才说贪不一定造成世间意义上的不道德，但是嗔可就不一样了，可以这么说，只要发作出来的嗔基本都会有问题——不发作出来内伤，发作出来内外伤，搞的内外受伤。你说这个嗔要不要对治？尤其你们要理解，无嗔不仅仅说我没有生气、没有发火、没有恼愤在胸，而是说内心有一种对治它的力量，有那种柔软慈和，有那种对

下一刻全然平等的开放，这里就有无贪无嗔了。我在禅修中引导大家心的时候常常说这样的话，柔软慈和，这个主要是在引导大家无嗔的心。对下一刻的果相全然平等的开放，这里边有无贪也有无嗔，既不希望特别的呈现什么，也不特别的排斥什么，只是去做正确因缘，对果相全然平等的开放。禅修的时候，对下一刻的心是这样。你这一生中带着这样良好的心态，只是去做正确因缘，对果相全然开放，有什么不好的呢？少很多贪嗔烦恼，少很多内伤外伤，何乐而不为。

时间关系，今天就把《大乘广五蕴论》和《成唯识论》中关于无贪无嗔的介绍给大家做一点讲解。接下来大家如果有相关问题可以提一提。

【佛教心理学问答二十一】

65、有贪的时候会同时有惭愧等善心所吗

学员：师父，那个有贪但不见得有恶行，那这个贪的这种心所他有可能混杂有一些善心所。例如有信或有惭有愧混杂在一起，造成那个贪不起恶行。

法师：这个问题说到贪并不一定是导致道德上的不善，那么贪会不会掺杂着信、惭愧等等这些善心所？不会。不会的，比如说信心所它的一个作用是令心清净，记得吗？这个呢我们一般人有什么问题，这颗心不够稳定、不够纯粹、不够清净。下面我可能也会说到，可能这一刻想要帮他，出发点是纯粹的善意，那这一刻不仅有无贪可能还有无嗔，但是在下一刻在事情里在做的时候，也许心里就有一些波动，不要把他们拢成一个心所来看。这里都好多心所在奔腾了，应该说善恶混杂，前面是善心所中间又升起了一些不善心所，那后来可能经过思想斗争又是善心所占得上风，到底把这件事情给承办了。但是就算都是做一件好事，有时候人们内心不决定，是吧？犹犹豫豫的这样的。这是什么意思？就是我说的我们的心一般情况下不够纯粹，不够稳定。那这个人的心如果或者足够纯粹或者足够稳定就不一样。这是对这个问题略加回应。

66、慈心（无嗔）对治嗔

学员：刚才师父说我们在世间偏向修无嗔更多，但是我感觉嗔的根源是因为贪。比如说，有人阻挡你挣钱的这个路了，那你也会去嗔他。

法师：刚才说比较鼓励大家多修无嗔，但是因为嗔常常是跟贪有关联的。比如说这个人贪财，好像是主要是贪，但是有人妨了他发财的路，那他就会嗔。就像我刚才说的求不得苦里面，那对面破坏因缘那个人就变成了苦的资具、苦的因缘，所以对他会有嗔。这个只是在说贪嗔之间可以有这种关联性，特别是心苦，是容易有这样的求不得的现象。

多修习慈心，培养无嗔，这个是从这一个角度说的：如果这个人多修习慈心，内心常常是一团柔软、一团温煦、一团和气，怡情养性，他的性格就会变。人说江山易改秉性难移，那是因为没有找到好的原理和方法；如果有这样深刻的修养，他整个性情和气质就变了。这件事情不合适、不好，可以远离，但是内心没有什么情绪；或者这件事情需要给一个严肃的、甚至严厉的态度，那就给一个严肃的、严厉的态度，但内心没有冰刀霜剑——可以有这样的修养。有这样的修养之后，因为慈心或者说我刚才描述性的语言——这团柔软、这团温

煦、这团和气，跟嗔那种尖锐、对立、紧张对抗，是完全不一样的气氛。心是有惯性的，这个东西在里面久了，习惯了，他对面的力量就会受到削弱，就不容易现起，现起了也没有力量。所以从修慈心的角度说培养这种柔软、慈和，说这个是嗔的对治，是从这个角度，不是说从根上化解。从根上无余永害嗔恼，那要离欲才行。以慈心的这种对治，这个是通于世间道，就是跟世间的方法共通，这个更偏向于定力。定学又叫做心学，它是关于心的状态的学问，当然了定学明确的说是某一类特别的心状态的学问，但是如果广义的展开，它需要对于心有很善巧地把握和改善的技巧和能力。这个心就可以这样，它在这个状态里就是不会受这些影响，就像一个特别火气大的人，他的怒火熊熊燃烧的时候，谁说什么也听进不去、劝不过来；那同样，一个慈心强盛的人，一团春风，什么你也动摇不了。从这个角度来理解无嗔是对于嗔的对治。他更多的直接的正面的描述他的心态，就是我在慈心禅中常常引导大家那样的语言，这样的柔软、这样的慈和，这样的温煦。这是对这个问题的回应。

67、批判性思维

学员：师父常常说，我们要用批判性思维来看待事物，但不能带着偏见和烦恼来看，我对偏见和批判性思维不太理解。

法师：这个问题是，说我提倡批判性思维看待事物。批判性思维不是对事物，更多的是对于一种言论的态度，或者是事情本身是怎样，他报以一种严谨的理性的态度和方法。批判性思维不意味着我对你不满意，我对你挑剔，这是很多人一听到批判性之后的反应——“你要批判我？”保护、对立的情绪就来了。批判性思维是严谨的运用理性的态度和方法。一般人也运用理性，但是太不严谨，受很多情绪和其他的非理性的染污。所以批判性思维不是别的，是严谨运用理性的态度和方法。

先解释一下批判性思维是什么意思。它不意味着“我要挑剔你”，“我不信任你”，也不意味着“我浑身长刺”——用你们现在年轻人的话说叫做我是“杠精”，都不是。而是严谨运用理性的态度和方法，不是针对谁，而是对于任何一种结论，都报以这种严谨的运用理性的态度和方法。这篇文章提出这个观点，只是这篇文章提这个观点而已，在它没有给出充分的论证之前，我谈不上接受还是不接受，或者相信还是不相信。当然它没有充分论证，是不会接受的。但是，不是情绪上就一定要批判它是错的，而是说现在为止这个观点（论点）还没有充分的论证，还没有充分的证据，是这样而已。在没有充分的证据

之前就相信，那个是要承担风险的。你如果出于什么理由一定要在论证不充分、支撑不充分的情况下采取立场的话，请你意识到——你是在论据或者证据不充分的情况下采取的立场，你要承担风险。

如果人们都有这种严谨运用理性的态度和方法的话，哪有那么多互联网舆论反转事件，是不是？这个时代出一件事情，因为信息传播的方便，一下子形成热点，然后很多人就给了很多反应，你不觉得你那个反应太快了吗？前一阵子，万县的那个公交车事件，我是前期没有关注，不知道那位女司机都被说了什么，但是好像是很成问题，实际上人家是受害者，是吧。很多人太急于表达自己的态度，那急于表达在证据不充分的情况下，应该知道我采取的立场是有风险的，基于这样的情况下来做结论或者是表达观点是要承担风险的，我愿不愿意承担？或者合适不合适在这个情况下来表达观点？是这个意思。

批判性思维意味着严谨的运用理性，我们人虽然生而具有理性，但不意味着人生而会运用理性。本来我们教育的一个功能，就是要教会人们如何正确地运用理性，但是我们看到这些年的教育，最主要的是教育大家怎么样在若干个框架下来运用理性。我说这若干个框架，就是这几类学科的解题框架下，怎么样运用理性，这个是远远不够的。悟性好的或者自己思维有一定的发散的，他能够从学科里的科学理性上升为一般的思维理性。比如学物理或者数学，这样的假设、验证、结论，这样的前提、推理、结论，他学会了这个严谨性，然后把这个超出于书本，运用到一般的理性思维中，那这个人多少有悟性。但是，不是教育直接带给他的，不是教育者有意识来培养的。教育者应该帮助受教育者学会如何正确的运用理性。这是关于批判性思维，就问题多说几句。

68、有没有有贪无嗔的人

学员：我想问一个问题，有没有可能有一种人，他只有贪心所但却没有嗔心所。我碰到这么一种人，就是他能感到他对东西的贪求，但是好像得不到的话也没有嗔恼。那他如果没有嗔的话，他这个贪心所怎么解决的，他又滑向了什么样一些别的心所？

法师：这个问题问的挺清楚。就是说有没有人会只有贪心所，没有嗔心所？因为讲到一些个案，在生活中观察这个人贪心所比较明显，但得不到也没有什么特别的恼愤。贪嗔，我们要在不善心所部分细致讲。等到讲到贪心所的时候，我会给大家细致的分析一下，结合《瑜伽师地论》跟大家讲一讲十种贪。当然

了，在这之前可能还要讲一讲别的贪爱，再讲一讲欲爱、有爱、无有爱，看一看都有哪些贪。等讲到贪嗔的时候，我们再来细致的处理这些。

至于刚才说到的情况，不会有。在欲界的人，区别就在于嗔心的显著与否，他很难做到完全无嗔，嗔是属于欲界的，色界、无色界人是无嗔的。至于说不发作出来，是可能的，甚至极端情况可能这一生都没怎么发过火，也是可能的。还有的人虽然是凡夫，但是，他好像天生就不懂得记恨人，这个人触恼了他，不舒服，他就远离了，不会愤愤不平；别人曾经怎样深深地伤害了他，他也不会想起来就愤怒不平，只会自己对于这件事远离。用世间话说，这些性质相对淡薄一些，当然有种种现世和前世的因缘。但是，说到这个人内心完全无嗔，那不一定。这里说的是无嗔心所，不是说一定要发出来成为发火，他也许内心就是鼓个小包，他的嗔心就是那个小包，然后就过去了，自己或者化解掉了，或者是压抑惯了，内伤的渠道开辟的比较好，就直接流走了，那也是可能的。这是对这个问题一个简单的回复，更多关于贪嗔我们留到烦恼心所的时候来学习。

最后请大家合掌，我们一起来做回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 28——善心所·无贪无嗔无痴

各位法友：

大家下午好！今天我们继续来学习《佛教心理学》心所部分善心所的内容。上一次课关于无贪无嗔心所，我们根据《大乘广五蕴论》，还有《成唯识论》略做了一些学习。下面回忆一下。

【无贪无嗔心所回顾】

《广五蕴论》说，云何无贪？谓贪对治；令深厌患，无着为性，恶行不起所依为业，云何无嗔？谓嗔对治，以慈为性。谓于众生不损害义。业如无贪说。

大家想一想上一次所学的内容：无贪不仅仅说的是内心中当下没有贪染、没有贪着，而是有一种心的状态、心的力量，它能够对于贪着有对治的作用，不仅仅是没有贪；无嗔也是这样，无嗔是说内心中的柔软慈和这种力量、这种状态对于嗔来说是对治性、对抗性的，有这种状态、这种力量，嗔没有办法现起。《广五蕴》里说得很明白，无嗔就是慈，这一点在其他的一些《阿毗达摩》论著中也有类似说明。《俱舍论》里说到慈和悲，说它们是以无嗔为性或者不害为性。这里说得明白一点，慈是无嗔，悲是无害——就是善心所里的不害，我们以后会讲。

《成唯识论》里对于无贪无嗔的定义侧重是这样的：**云何无贪？于有有具，无著为性。对治贪著，作善为业。**有有具这个词大家还有印象吗？有是指的三有，也就是三界，这里特别指的是有情正报的身心。我们生为人或者生为天人，乃至我们看这些小动物，哪有不恋着这个生命本身的呢？个别的走上绝路的，那个是另外一种染着，是无有爱。从前都说过，这是对于有的染著。有具是支撑生命延续的这些资具、这些因缘，对于我们人来说，饮食、衣服、卧具、汤药，如果用四食来说，那就是段食、触食、思食、识食等等。对于这些三有资具，也会生起贪着。对于这样生命的当体，支撑生命存在、延续的因缘都没有染着，这叫做无贪。不是仅仅没有贪，是能够对治贪著。那是什么心呢？就是有“谁爱要谁要，我不要”的心，而不是我现在很蒙昧，不知道自己要不要，那个不叫无贪。

云何无嗔？于苦苦具，无恚为性。苦苦具，上一次讲这里的苦主要多分是从苦苦的角度说，那苦具是造成苦的、维系苦的这些因缘。人们一般对于苦苦本身以及造成苦苦的、维系苦苦的因缘会有嗔恚，像生病身体的不舒服，这个

不舒服是苦苦，那如果是谁或者什么原因造成的这个病，他容易对这个苦具也产生嗔恚。所谓的无嗔是对于苦和苦的资具，都没有这种嗔恚，不是仅仅没有嗔恚，而且是对于嗔恚有对治力量的内心状态、内心力量。所以这里强调对治嗔恚、作善为业。

【正讲】

这是上一次依据《广五蕴论》和《成唯识论》跟大家做的一些学习。那关于无贪无嗔，我们再多少看一看其他论述中的一些说法，首先是无贪。

(3) 其他诸论

【于生及资生具坏贪著，名不贪。——《杂阿毗昙心论》】

这个说得很好，不仅仅是我现在不想或者是不贪，而是对于它就是不产生贪著——坏贪著，这种内心状态，就是所谓的对治贪著的内心力量、内心状态叫做不贪。这里说的“生及资生具”，就是《成唯识论》里说的“有有具”，在这就看得更清楚了。对于我们生存、生活、生命，我们常说这三生对于生命本身的爱著，对于支持生命延续的这些因缘资具的爱著，都会成为问题。那么有一种心的状态、心的力量，会对治这种贪著，那是什么呢？那就是不贪。

【已得未得境界耽著希求相违，无爱染性，名为无贪。——《顺正理论》】

这个第一句话稍微译的复杂了一点。首先，它是与希求相违的。与什么希求相违呢？对于已经得到的境界和未得到的境界会有耽著希求（当然是内心希望的），与这样的希求相违。也就是对于已经得到和未得到的都没有希求、都没有贪著，和耽著希求已得未得境界相反的、相对治的、相违的心，它没有那种爱染性，这个叫做无贪。《顺正理论》里的说法，人们对于已经得到的所谓好东西、好境界不想失去，未得到的希望会遇，在这个上内心中爱染、耽著、倾向于彼、不舍，那这个叫做贪染性；与此对治相违的，叫做无贪。这个境界不仅仅指身心境界，而是指的是内外境界，也可能是外在的资具、名位、权利，也可能是内在的感受、内在的想法等等。

【有心所与心相应，能对治贪，是名无贪。——《品类足论》】

《品类足论》相对来说是基于贪来定义无贪，你如果知道什么是贪了，那麽看《品类足论》里的定义就清晰。有一种心所它是与心相应的，它能够起到什么作用呢？它能够直接对治贪，是名无贪。

【云何无贪善根？不希望名无贪善根。云何无贪善根？心堪忍离贪，是名无贪善根。——《舍利弗阿毗昙论》】

这是引《舍利弗阿毗昙论》里讲三善根的内容。什么叫无贪呢？内心对于这个东西不想要，这个不希望叫做无贪。我有时候跟大家说“无有希求，也无所忧畏”。无所希求、无所忧畏的心常常是成对出现，就跟一般人患得就患失一样，常常是成对出现的。有贪有嗔、无贪无嗔，也常常是成对出现。当然我们在力量上、在它的作用上可以侧重说。大家常常觉得人生“早起迟眠不自由”，如果能够多少的培养无贪无嗔，这个身心的自在性就会增加。是什么系缚了我们？是心里的黏乎乎的手系缚了心。不希望，谁爱要谁要，我不要。内心希望什么，就被这个东西驱策，就不比一个奔着胡萝卜的兔子高明。我常常说那个动画有人看过吗？在一个兔子前面，用个钓鱼竿似的的东西悬一个胡萝卜，兔子永远够不到，胡萝卜在这儿摆，兔子就向前跑跑跑……胡萝卜跟兔子基本保持一个差不多的距离，永远在前面，一直向前去。人是被贪著的境界所牵、所缚、所驱策，与此类似。所以能够离贪，是人智慧德行增上之后，生命才能获得的自由。否则我们说一般的畜生动物，它怎么可能有这样的智能和修行呢？太难了。不要强调本能，本能是动物性的。作为人的高明，恰恰是对于生命本身深刻的洞见、反省和改善。拿本能做借口，那其实是在刻意的维护人动物性的一面，那些部分不是表征人的特征的。

云何无贪善根？心堪忍离贪，是名无贪善根。什么叫堪忍离贪呢？大家如果有心的话注意一下，我对在家众说佛法的时候，特别强调离贪的、离欲的相对少，除非是文讲到了，为什么？难。对于在家的生活来说离贪难，心不堪忍离贪。人们不愿意离贪，不愿意认同离贪，不愿意运作心去离开贪，这叫做心不堪忍离贪，所以就没有无贪。如果这个心愿意运作，离开贪的这种动作，愿意去培养，能够接受，这个叫做“堪忍离贪”。心不堪忍离贪是在家的常态，心堪忍离贪那是少见的。但是我对于出家师父们讲的时候，这个是必须反复强调的，要不然出的什么家呢？好，这是关于无贪心所，依据其他的论典又做了一点说明。下面是无嗔：

【于众生数及非众生数坏嗔恚，名不嗔恚。——《杂阿毗昙心论》】

它是用不嗔恚来说的无嗔。什么叫众生数、非众生数？“数”就是种类的意思、类别的意思。非众生就是无情，众生就是有情，众生是有种种种类、种种差别的，无情也是有种种种类、种种差别的，这叫做“数”。有情数、无情

数，众生数、非众生数，大家熟悉一下这个用法。就是对于众生类和无情类，他都没有嗔恚。这是《杂阿毗昙心论》的说明。

不仅没有嗔恚而且坏嗔恚。什么叫“坏嗔恚”？我们正式讲课讲到无嗔的时候，举过《林海雪原》里广为人知的台词——“有他没我，有我没他”，这叫做坏意、相违意。有这种心的状态、心的力量，就没有嗔。那是什么？当时也说，那就是慈心，就是内心的柔软、慈和、温煦、包容、接纳、支撑、关切、爱护，内心的这种状态、这种力量、这种活动叫做无嗔。它会破坏嗔恚、遮止嗔恚。什么叫“坏嗔恚”？如果心里之前有一些不高兴，乃至有一点嗔恨，这个人如果善修慈心的话，他修习一下，慈心培养起来了，心变得柔软了、慈和了、温煦了，那刚才的嗔恚不高兴还在吗？不在了，这叫破坏嗔恚。那所谓的“遮止嗔恚”，他如果慈心没有消失，安住在这个慈心的状态里，只要慈心还在，嗔恚就生不起来了，是这个意思。

这个慈心的身心状态实际上就是一种心的状态、心的力量而已，它不必绑定特别对象。参加慈心禅修营的和做慈心修习的，有没有这个印象和感受呢？当慈心在的时候，它不必绑定特别的对象。其实是在这个状态里，这个慈心可以向任何一个有情投射，也可以在这个慈心的状态里，面对呼吸、面对外在的色法、面对内心的心法。像讲课的时候说过，打坐的时候腿痛了，用慈心面对疼痛，这个话如果用很世间的语言来说，叫做——去爱你的腿痛，而不是不耐烦，而不是嗔恨。当然，如果在慈心的状态里，这是很自然的一种应用，对不可意境，内心没有不耐烦，也没有嗔恼、排斥和反感，是调柔地面对，慈心的面对，没有嗔恨，也生不起来嗔恨。

【于情非情无恚害意，说名无嗔。——《顺正理论》】

这跟上面类似，我就不多说了。

【有心所以心相应，能对治嗔，是名无嗔。——《品类足论》】

《品类足论》在无贪无嗔上的定义很有意思，它都说它的对立面。贪和嗔大家知道了，那么有这样的心所能对治贪，有这样的心所能对治嗔，分别命名叫无贪、无嗔。

【云何无恚善根？不忿怒……心堪忍离恚……不相憎恶，怜愍利益众生……是名不恚善根。。——《舍利弗阿毗昙论》】

云何无恚善根？不忿怒……，当然了，无嗔对治嗔，肯定当时没有嗔，所以先说不忿怒。接下来**心堪忍离，名无恚善根**，跟前面“心堪忍离贪”是对应的。有的人在气头上，或者（老百姓说）气性大的，他不愿意对治嗔——我为啥不生他气啊？我就应该生他的气！这个叫“心不堪忍离恚”，当然就没有离嗔。反过来。这个心当下认同、接受、随顺离开嗔恚，转变这种内心的力量调柔、温煦、慈和，这叫“不恚善根”。乃至说**不相憎恶，怜悯利益众生，是名不恚善根**。这是说对于有情类没有憎恶（没有强调非情类），反而是怜悯，反而是要利益，这是什么相？这就是慈心的相，这个叫“不恚善根”，也就是无嗔善根。

这是几部论中对于无贪无嗔的说明。

南传的《清净道论》对于无贪无嗔的说明，因为是现代翻译的，所以是语体文的方式，大家看到会有一点亲切。我也给大家看一看。

【“无贪”能于所缘有不贪求或不执着的特相，如水滴之于荷叶相似；有不遍取的作用，如解脱了的比丘相似；以不滞着的状态为现状，如堕于不净之中的人（不滞着于不净）相似。

“无嗔”有不激怒或不反对的特相，如随顺的亲友；有调伏嗔害或调伏热恼的作用，犹如旃檀；以温和的状态为现状，犹如满月。——《清净道论》】

这是说无贪是对于根和识的所缘境，有不贪求、不执著的这些特征，无贪的心所有这个特征。如果打一个比方来说，就像水滴在荷叶上一样。荷叶表面是这种疏水甚至超疏水的特征，意味着水滴在上面不是沁润，反而是非沁润收敛的。当大家真的修习无贪得力的时候，你会发现这个不是譬喻，心真的就收敛了。对这种所缘境有贪的时候是沁润的、是蔓延的、是滋长的、是相接触而不愿意分开的，这是对生贪境恋著不舍。当无贪心强盛的时候，真的就像荷叶上的水滴一样，它是收敛的，**有不遍取的作用**（这是在说作用），**如解脱了的比丘相似**。他不去取，跟已经得道解脱的出家人类似。**以不滞着的状态为现状，如堕于不净之中的人相似**。这个不净特别是指的粪秽这一类的东西，比如说就是便坑里的东西，如果人不小心掉到这样不净物中、不净聚中，当然不愿意在里面停留。从这个来说，他即便接触了，即便接触相应的境界，内心没有滞留的欲望。这是《清净道论》对于无贪的说明。

相应的，“**无嗔**”**有不激怒或不反对的特相**。它的特征是什么呢？内心没

有激愤恼怒的相，没有对抗的相，这个叫做“不激怒或不反对的特相”。比喻的是什么呢？如随顺的亲友，比如关系很融洽状态中的亲人和朋友，那个时候大家觉得天伦之乐，或者是朋友互相之间很得心那个状态，那个状态下没有嗔。他用这个来譬喻无嗔的内心状态，是没有愤怒相，没有对立对抗相。

它的作用：**有调伏嗔害、调伏热恼的作用**，这就是前面所强调的，它能够对治嗔。对治的意思是说：已经存在、已经现起的令它变换、令它灭去；未现起的，它有遮不令生的作用。就是“有它没我、有我没它”这样的作用。当然如果无嗔现起了，肯定就是嗔没了，既然无嗔现起，肯定就是调伏嗔害、调伏热恼。举个例子：**犹如旃檀**。这个对于我们生活在温带和亚热带的人不太熟悉。在印度那种热带地方，特别闷热的天气，民间只要有条件喜欢用香，它能够除秽醒神等等，和让人感觉清凉。因为有一些香其实是有挥发性的，挥发的时候，因为带走热量，会让人感觉清凉，调伏热恼、调伏嗔害，让人感觉清凉一点、舒服一些，这是用“犹如旃檀”这种调伏性来譬喻无嗔心的作用。

以温和的状态为现状，犹如满月。前面说“内心的温煦”，就是“温和的状态”，暖呼呼的一团，春风一般的温暖，就是这个意思。为什么用“犹如满月”来譬喻呢？热带地区满月意味着夜间，意味着清凉，意味着不那么热闹，意味着那种温和的状态；不像是大太阳在我们这儿就是春风般的温暖。他这个譬喻是有这种地域的特色，《清净道论》是在斯里兰卡作的，斯里兰卡的气候你们不知道的话可以去体验一下。

这是对于无贪无嗔心所，我们在上一节课基础上更进一步做的一些学习。这两个心所很重要，我们如果有无贪无嗔的心所，有无贪无嗔的心的状态的时候，内心就是安和喜乐的。尤其是你们修慈心，得到受用、得到味道的时候，内心有没有快乐呀？有，自然的会产喜乐。过去我讲到《幸福的奥秘》的时候也特别强调，其实从无贪就有喜乐。那如果说到这两个心所，在无贪、无嗔（也就是慈心）的状态下就会有喜乐。人们到处追寻快乐，但是内心不能够很自如的安住无贪无嗔，所以快乐总是那么难得。如果能够自如地现起、安住无贪无嗔，就是常常在安乐中。如果这个人能有这样的心态，再有正确的发心智慧抉择，为了自他的暂时或究竟安乐去做事，那就不一样。没有那么多患得患失，只是无贪无嗔安住正念正知，去做该做的事，去做正确因缘，生命会变得很不一样。哪有那么多患得患失呢？何必愁眉苦脸呢？只管尽其在我。

2、无痴心所的体相、业用

接下来我们要一起学习的是三善根里边的无痴善根，善心所中的无痴这个心所。

【云何无痴？谓痴对治；如实正行为性。如实者，略谓四圣谛，广谓十二缘起。与彼加行，是正知义。业亦如无贪说。——《大乘广五蕴论》】

这是在说明无痴。无痴就像大家预料的那样，它不仅仅是说没有错误认识，而且要对治痴，对治错误认识。那是什么呢？那是如实知，基于如实知而引发正行，这是无痴的相状。什么叫做如实知？如实知什么？如实知星星为什么会眨眼？花儿为什么这样红？佛教如实知的内容不是这个。如实知的对象如果用简略的方式说，就是四圣谛——苦集灭道；如果展开一些说，就是十二缘起。这里说略、广，只是强调四圣谛、十二缘起不是两个不相关的内容，只是展开广略的差别。略说不妨说四圣谛苦集灭道，广说则可以说十二因缘。那如果说二者之间的关联，无明缘行、行缘识，乃至生缘老死的十二因缘顺观，那就是苦集二谛；无明灭则行灭、生灭老死灭的逆观十二因缘，那就是道灭二谛。不是别法，而只是广略的差别、契入的差别。

于彼加行，是正知义。如实知苦集灭道，如实知十二缘起之后，依然故我，没有任何改变，不按照这样的正确和真理去实行，不叫做无痴；这个是正确的、是避免衰损的、是向于安乐的，然后按照这个去做，这叫做“于彼加行”，这个正是知义。这就是大家所说的知和行的关系。

可能大家在不同的阶段都多少有这样的困惑，就是知行不统一的问题。在某个阶段会感觉这个道理我懂，我也认同，但就是很难按着做，或者是一些因缘导致我没法按着做。从前在余处也说过，这个是所知不真、所知不切、所知不纯——并不是真的认同，并不是真切的认同，更不是纯粹的认同。我有时候半开玩笑地说，你知道对的，同时你也知道错的；你相信对的，但是同时也相信错的。这就是我说的所知不纯的意思。这个吸毒的人，他不知道毒品对于身体的戕害吗？知道。但是他同时还知道什么呢？嗨。这叫做他对于毒品的所知不纯。他心如果多分缘那个嗨，发生什么了？他有无痴吗？没有。比如一个女孩子她要控制体重，明明知道为了很好地控制体重，临睡之前不要抱着一大盒冰淇淋在吃，她知不知道这个呢？知道。但是她同时内心还知道一件事，什么事啊？好吃。而且这个好吃就这么真切，能够回忆起过去吃的时候身心的愉悦感，住在其中不可阻挡。然后发生什么呢？减肥失败。这叫什么？所知不真、所知不切、所知不纯。如果真的知道这个就是相违害的，自己所知纯粹、真切、

稳固，那么就可以不去受理它。没有办法依着正确所知发起正行说，说明他没有无痴，因为按照错误的去做了，意味着他决策的时候所知是错的。我这样说大家清楚了吗？认清这颗心，这叫“于彼加行，是正知义”。

业亦如无贪说。它的作用是什么呢？就像在无贪心所说的那样，“恶行不起所依为业”。我刚才举的例子大家应该能看到，我们最后事情没有做对，按照错误的方式去做，或者做的错误的事，终归是因为有认识上的错。如果真的有正确认识，不会去做错误的事。这是《广五蕴论》所说的无痴义。

【云何无痴？于诸事理明解为性；对治愚痴，做善为业。——《成唯识论》】

《成唯识论》里说什么叫无痴呢？就是对于有情的事、理如实的了解，这是它的特征。它的作用是能够对治愚痴，导致人们离开恶不善法而去做善法。这里要强调的是什么呢？是事和理。这个理不是抽象的、泛泛的理，是什么呢？比如四谛理，这叫做“理”。什么是事呢？比如无明缘行乃至生缘老死，这是事相。在当下眼见色，眼色为缘而生眼识，后面的俱生意识，那这样眼色为缘而生的诸想诸受，进一步的为意识所缘，生起后面的抉择等等，这就是六入缘触之后发生的事情，由此可能有爱染、有贪嗔的表现，触缘受，受缘爱，后面就有很多问题，这就是“事”，这是我们应该清楚明了如实知的“事”。那**于诸事理明解为性**，也就是说对于有情的现象，特别当下身心的现象如实知，这是“事”；对于这样的五蕴六入、无常无我性如实知，这叫做“理”。对于这样现象和本质的如实知，叫做无痴性。

我常说的是——对于生命现象和本质的如实知。什么是现象呢？当下正在发生什么。六入处营里，我让大家常常问自己一句话——正在发生什么？过去一般的认识，就是“我在听讲”。那么，基于对于现象的如实知，而如实观察觉了的是：耳闻声，耳声为缘而有耳识，眼色为缘而有眼识……后面有什么样的受、想，以及有什么业，意法为缘而生的相应活动，看到的是这样的流——这叫做事上的如实知，对于生命现象的如实知。那理呢？在这其中有“我”吗？有常恒住不变异的法可得吗？没有。体会无常无我，这是本质方面的如实知。对这样生命现象及本质的如实知，说为“于诸事理明解为性”。

有这样的如实知，还会有“我”怎么样？或者觉得这里面有什么东西是常恒不变异的吗？不会。**对治愚痴**，因为在这其中并没有捏合出那个无真实相应的“我”的一合相，也不存在基于这样颠倒我想的我执我爱，也就没有这样相

应的贪嗔等等。人们的贪嗔、人们的患得患失，其实它的圆心在哪呢？在“我”啊！是不是？如果说跟自己有利关系的一个地方发生什么事，（我打比方大家不要太在意啊）比如说家里某个电器着火了，那情绪马上就上来了；那火星一天被多少个陨石砸，他都没问题，是不是啊？所以，体会这后面是因为这样愚痴生起的种种问题；如果能够对治愚痴，当然会导致人们随顺如实而行。什么叫“随顺如实而行”？用我们中国人很熟悉的语言来说，就叫做顺道而行，随顺于道当然就无咎、无过、无灾患。

这是《广五蕴论》和《成唯识论》中对于无痴心所的说明。接下来我们看一下《杂集论》里对于无痴心所的一个介绍。

【无痴者，由报、教、证智抉择为体，恶行不转所依为业。……报、教、证智者，谓生得、闻思、修所生慧，如次应知。抉择者，谓慧勇勤俱。——《杂集论》】

这里有一点稍微晦涩的东西我们稍后会说，总之是以某些智慧抉择为它的当体，那么它起的作用是不随顺恶行而运作。报、教、证智，它到底是什么？**报、教、证智者谓生得、闻思、修所生慧，如次应知。**这样贯下来是报智、教智、证智。

“报智”，就是生得的智慧，生而为人而具有的基本的理解、基本的智慧。我们生而为人那个智慧的基准线，跟一个小蚂蚁不一样，这是我们人的报得的智慧，也就是生得的智慧。这是果报来的，这是从感这一生的业，最后引了这样的异熟果，而呈现出来的智慧能力。我们有这样生而为人拥有的基本智慧，如果没有这个，我们的基本智慧跟小蚂蚁一样，那没用。这个生得慧是基础，这也是我们生而为人，可堪为道器很重要的一个因缘。但是生而为人，虽然总的来说有这样的生得报，但还有个体差别，有的人天生智力有重大障碍、精神方面有重大缺陷，那也不行。这是报智，也就是刚才所说的生得的智慧，生得慧。

“教智”，对应的是闻思所生慧。什么叫“闻思所生慧”？佛依着觉证宣说的真理，关于有情、关于有情离苦得乐的真理，我们听闻思维，会不会产生一些相应的智慧呢？会，那就是从佛陀设教，从佛陀教法辗转流传，依法闻思而生起的智慧，这叫做“闻思所生慧”。

“证智”对应的就是修所生慧，指的是修习止观而生起的智慧。特别是在

后世，很明确的指出是基于根本定来修如实观而生起的智慧。

这里边谈到的是生得慧、闻慧、思慧和修慧，或者三类来说就是生得慧、闻思慧和修慧，就是对应于报、教、证智。**如次应知。**那知道了这个之后，也就是由生得慧、闻思慧和修所成慧抉择为体，恶行不转所依为业。总之是有智慧抉择。那所谓的**抉择者，谓慧勇勤俱**。什么叫“抉择”呢不仅有慧心所的简择诸法，还有后面所说的勇悍精勤，这些意思在里面。就是对“什么是对的，什么是有利的，什么是有害的”有正确认识之后，依之而行。在前面《广五蕴论》谈到，什么叫正知义？与彼加行名为正知义。你最后按什么做了，恰恰反应你的真实认知，至少是你在做决断的时候真正起作用的认知。

这是《杂集论》所说明的无痴，对于“慧”它做了几个角度的说明。过去大家也许在余处听我说过生得慧、闻所成慧、思所成慧、修所成慧，在这里可以看到论中这样的说明。

接下来是《舍利弗阿毗昙论》里面关于无痴善根的说明。这一段文跟我们在《有情概说》最后一个部分，介绍完缘起、十二缘起的整体之后，特别把无明那部分拿出来，是有对应关系的，大家如果有印象也许能够对上。文说：

【云何无痴善根？离无明，名无痴善根。云何无痴善根？心堪忍离痴，名无痴善根。云何无痴善根？知苦集灭道；知过去，知未来，知过去未来；知内知外，知内外；知六触入集灭味过患，知如实出，知如尔；知业、报，知缘；知善、不善、无记……乃至正觉正见，名无痴善根。——《舍利弗阿毗昙论》】

云何无痴善根？离无明，名无痴善根。什么叫无痴呢？离开了无明。无明是什么呢？我们在《有情概说》那个篇章、十二缘起那个部分最末，特别有依经的说明。下面所说的具体的相貌，有很多是跟它对应的，到时候再看。总之，离无明叫无痴善根。

云何无痴善根？心堪忍离痴，名无痴善根。《舍利弗阿毗昙论》在说到无贪无嗔无痴的时候，总用是否堪忍离贪离痴来说，这个很触动人的。我真的堪忍离贪吗？真的堪忍离嗔吗？真的堪忍离痴吗？有的时候不遗余力的保护烦恼、保护错误、保护自己再受伤害的权利。对自己下手就得狠一点。不堪忍离痴，表现是不愿意随顺观察无常无我。那样一观察多没意思啊！前两天看到一位法师发了一张图片，一句话没说，只发了个图片，相当于是一个两格漫画——上面一格漫画是一位出家师父，问很多学佛人，说“你们谁想解脱自在？”

所有人都举手；然后下一个漫画，“你们谁想离开我执？”谁也不举手。这叫做不堪忍离痴。是什么不堪忍离痴？是心不堪忍离痴，不要说成“我”不堪忍离痴，是心不堪忍离痴。那反过来“心堪忍离痴，名无痴善根”。

云何无痴善根？知苦集灭道；下面就是跟从前我们说“什么是无明”恰恰相反了：知苦集灭道，这叫做无痴；反过来不知苦集灭道，那叫无明，那叫做愚痴。**知过去，知未来，知过去未来；**这是说过去、现在、未来这样的相关性，不一一去说了，当时在讲无明的时候有细致说明，这里只是过一过。**知内知外，知内外；**这个可以理解为根尘识。**知六触入集灭味过患，知如实出，知如尔；**集灭味患离，这是七处三观里常说的，如果再加上前面还有一个，比如说色受想行识，或者眼耳鼻舌身意，那是苦相，那就是苦集灭道味患离这样的七处。在哪三类现象上观察呢？五蕴、六入、六界，蕴处界上来观察。**知业、报，知缘；**知业报知缘起，知前业感后果，也知道前业感后果需要这样的烦恼因缘。**知善、不善、无记……**在现象上知道哪些是善法，哪些是不善法，哪些是无记法等等等等，后面还有很多略掉……**乃至正觉正见，名无痴善根。**总之是恰恰跟无明相对的。无明不仅仅是没有如实知，而且有错误的知；那么无痴与之相反，是如实知。二者是相对的，就像孩子答题，他写对了答案，那就没有写一个错误的答案，知道这个意思吗？内心的认识如果是正确认识，那这个认识就不是错误的，这是就《舍利弗阿毗昙论》所说的无痴善根。

到此为止，我们无痴善根也就基本介绍完毕。

3、如何培养无贪、无嗔、无痴

三善根无贪、无痴、无嗔，对于我们生命改善有什么意义呢？其实不用过多强调，我们想一想贪、嗔、痴的危害，也就知道无贪、无嗔、无痴的利益。问题在于怎么去培养，对吗？怎么去培养，其实都相对的有一些说明。如果就今天所说的无痴来说，《杂集论》所说的内容恰恰就告诉我们怎么培养无痴了。《杂集论》说，报、教、证智抉择为性，报、教、证智是什么呀？生得慧、闻思所生慧、修所生慧，想有这样的无痴，那就要依于生得慧，去做闻思修，就会增长无痴善根。没有生得慧，没有多少希望；有生得慧，不去做闻思，希望仍然很渺茫；依于生得慧，如理作闻思，就会有增长；如果能再修习止观，就有可能引发修所成慧，那是更加深刻的。

至于无贪无嗔，其实我们有说过，大家记得在无贪心所中，《广五蕴论》

怎么说呢？说的是厌患生死。这个厌患生死，除非自己善根太强，就是生得慧太强，要不然一般人，多少还要基于闻思去作正理思择，这样才能内心主动的说“不要，给都不要”。如果是“这么好的东西给我，我为啥不要啊？”——这个就没有无贪，没有堪忍离贪。再好的东西也是锁链，有一个譬喻很好玩，金锁链、银锁链、铁锁链，都是系缚你的锁链。怎么办呢？拿金子做个手铐脚镣拷你一辈子，你就高兴了，是不是这个意思？但是很多人不就是致力于换手铐和脚链吗？我从前那个是铁的，不行！我得先换成铜的；铜的不够高大上，要换成银的；银的不行，再换成金的、白金的；最后还得镶钻……搞来搞去，意识不到系缚性，是不是有意思？所以要有一点见识和厌患离性。当然也可以从心的转变直接来扭转。什么是扭转？就是“我不要，爱谁要谁要”，跟自己说这样的话。如果我们从来没说过“我不要”，一直在心里跟自己说“我要、我要”，那怎么可能长养无贪的心呢？无嗔，那就多修慈，对于大家来说是实践性最明显的。无痴刚才说过了，要这样真实的去培养。这些善心所力量强胜了、稳定了，生命就会不一样。

下面一段是《成唯识论》对于无贪、无嗔、无痴三善根一段小的总结。

【以贪、嗔、痴六识相应，正烦恼摄，起恶胜故，立不善根。断彼必由通、别对治。通唯善慧，别即三根，由此无痴必应别有。——《成唯识论》】

这三种善心所无贪、无嗔、无痴，对应于贪、嗔、痴三种不善根而立的。那它们不也是烦恼吗，为什么单独拿出来它们是不善根呢？它们正是烦恼所摄，不过在烦恼中，它们对于推动发起恶行有特别强胜的力量。用我们今天的话说，贪、嗔、痴这三种不善根，在恶不善法中贡献特别显著，这叫做**起恶胜故**。所以在烦恼中把这三种说为不善根，不善是会带来苦果的，不仅仅是因为道德上不光鲜，受世俗的鄙薄，更重要的是它是带来苦的，所以应该断除它。

如何断除呢？**断彼必由通、别对治**。想要断除贪嗔痴三不善根，是要对治的。如何对治呢？通、别二策。什么叫通、别呢？是说三不善根对治中有共通的办法，这个叫“通”。**通唯善慧**，通对治贪嗔痴三不善根，要依靠什么？要依靠善相应的慧，也就是清净的智慧。我们前面讲到别境心所的时候，三摩地心所和慧心所，通于善、恶、无记三性，所以说到断除贪、嗔、痴三不善根，如果说到依慧来断除的话，应该强调是依于善慧——依于清净的智慧。那是不是贪、嗔、痴都可用清净的智慧来调伏、对治乃至断除呢？看我们之前说贪、嗔的发动，都有一个核心，是什么？我。感觉有我，是明还是无明呢？无明。

如果能够生起相应的智慧，断除我的颠倒，贪嗔有处去落脚吗？没有。所以通的来断贪嗔痴，确实可以从清净智慧来入手。

别的对治，就是个别的对治，比如有什么个别对治无贪的，个别对治无嗔的，个别对治无痴的。如果说个别的对治三不善根的话，那就是相对应的三善根，以无贪对治贪，以无嗔对治嗔，以无痴对治痴，这叫**别即三根，由此无痴必应别有**。这是他们在讨论无痴这一法是不是要别立的意思，这句话在这儿反而不重要，给大家引出来，是说明在实践方面大家应该注意的事。

今天要跟大家共同学习的内容就是这些。接下来大家是否有什么相关的问题呢，我们可以做一些交流。

【佛教心理学问答二十二】

69、有了无痴就会有无贪、无嗔吗

法师：是的。真的有这种彻底的无痴、强胜的无痴的时候，是不会有贪有嗔的。比如说阿罗汉，他的无痴对于生命没有任何的颠倒，没有染着的我这个核心，也没有我所安立处，会有贪、嗔发生吗？不会。所以佛法的根本道路、根本的解脱之道是什么？智慧断烦恼，就是这个意思。你如果真的能够做到彻底的离痴，深刻的无痴，确实不会有贪、嗔的发生。但是如果无痴不稳定——看书的时候“对、是”，放下书想不起来了，那这个时候，再发生什么都不奇怪。好，这是就这个问题所做的回应。

最后请大家合掌，我们一起来做回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 29——善心所·精进

各位法友：

之前，我们在善心所里学了总标，学了信、惭、愧、无贪无瞋无痴这三善根。今天要学习的是善心所中一个很重要的心所——“精进”，有的地方常常用一个字来表示——“勤”。

（五）善心所之精进心所

【四正勤

四如意足：欲、勤、心、观

五根：信、勤、念、定、慧

五力：信、勤、念、定、慧

七觉支：择法、精进、喜、轻安、念、定、舍

八正道：正念、正思维、正语、正业、正命、正念、正精进、正定】

精进心所，在根本佛法中是常常被提到的。修道的整个纲要，有处用“念处、正勤、乃至觉知、证道”等等来表示。在这些法类中，很多都包含有精进的表述，比如大家可能熟悉**四正勤**，就是四种正确的精进。“勤”就是精进的意思——已生恶令断，未生恶令不生；未生善令生，已生善令增长。

我们之前学到别境中“欲”心所时，顺带提过**四如意足：欲、勤、心、观**，这里“勤”就是指的精进。另外，在三十七道品里还有相关联的**五根五力**，内容都是**信、勤、念、定、慧**，“勤”就是精进。虽然用的字都一样，但是“根”和“力”描述的阶段状态和作用强弱不一样，精进根与精进力有一点差别。

七觉支：择法、精进、喜、轻安、念、定、舍，“精进”就是这个精进心所。

以及**八正道：正念、正思维、正语、正业、正命、正念、正精进、正定**，“正精进”就是这个精进心所。

1、精进心所的体相、业用——五种精进

首先我们依着《大乘广五蕴论》来看一看对于“精进”的说明。

【云何精进？谓懈怠对治；善品现前，勤勇为性。谓若被甲、若加行、若

无怯弱、若不退转、若无喜足，是如此义。圆满成就善法为业。——《大乘广五蕴论》】

云何精进？谓懈怠对治；善品现前，勤勇为性。这是对于精进心所本身特征的描述，说的是有一类心所，它能够对治懈怠。注意，善心所里往往说到了对治相应的烦恼心所。前面无贪、无瞋、无痴心所特别明显，它不仅仅是没有贪，不仅仅是没有瞋，还是贪的违品、瞋的违品，从这个角度特别强调还有对治贪瞋的力量，那精进是特别强调它能够对治懈怠。

什么叫懈怠呢？起床失败，叫懈怠；2018 年的事计划好了没做，推到 2019 年，叫懈怠；本来想要今天干，就是启动不起来，叫懈怠……听着都比较耳熟啊！本来计划起床要做这做那，结果就是因为贪着这一点舒服，畏怯起床那一点挑战，然后没起来，那本来计划要做的事情放哪做呀？所以，懈怠是问题。懈怠，佛法里的定义严谨一点，多数都是从在断恶修善上这种懒惰、这种无力来说。如果就共世间来说，这个人懒散、懒惰，在世间法上也不容易有建树；在出世间道上他有懈怠，那他不要指望有别的。有一个偈颂说得比较斩钉截铁：“诸烦恼所依，独一谓懈怠，谁有一懈怠，彼便无诸法。”这个人一旦有了懈怠，种种烦恼会越来越炽盛，他怎么可能会有法呢？

所以在现在的教育中，大家特别注意，想让孩子习劳——熟习于劳作，能够承受做正确的事情而面对的挑战和辛苦，用体育运动专业的话来说叫意志品质。其实意志品质这个词不仅是在运动专业、体育运动方面，比如面对像长跑这些身苦的干扰，他会不会想到长跑的利益而坚持下去，这些都是一个人意志品质的一部分。但是精进还不完全是意志品质，可以看作是意志品质在断恶修善方面的表现。

下文说“善品现前，勤勇为性”。这个善品，特别偏重于从心所说。我们现在在学善心所——信、惭、愧、无贪、无瞋、无痴等等。随什么善心所现前，这种精进心所，它有一种为此而奋发、努力、向上、向前的力量。大家常说积极不积极、有没有进取心，很多人觉得年纪轻轻可别学佛，一学佛一点进取心都没有——如果说把进取心狭隘到只是赚多少钱、住多大房子、开多贵的车，那这个进取心可能是会受影响；如果说到怎样把这个“人”做得更明白，活得无愧此生，这样的进取心，学佛之后会真正的发起来、会强胜起来——如果正确学佛的话。说得明白一点，精进就是断恶修善那种强悍不可遮挡的进取心！断恶修善，如果说的对于一般大众还有点听不明白的话，那就是努力向善的进

取心很强胜。

进取心那个状态大家知道不知道？2000 年左右曾有一个做生意的人跟我说，他在某个阶段某个城市某一个市场，有个什么情况呢？在一个地方进了货，在另一个不到 200 米的地方出手，马上就能盈利。他早上 3 点起床，晚上 9 点收工，在挣钱上很有进取心是吧？世间讲“不疯魔不成活，只有偏执狂才能生存”（这是一本某 IT 著名人士的著作里写的），但是这不是佛法所说的进取心。为什么呢？是很努力、很辛苦、很精勤，但是它的指向是怎样的？意义又如何呢？对于生命本身的利害、苦乐的影响有多深远、有多正确呢？

我曾经在一位师父那儿遇到一位练武的，这位练武的不吹自己（这也挺难得，“文无第一武无第二”嘛），吹谁呢？吹他师兄。说他师兄如何厉害，他跟他师兄到另外一个练家子集团去，他师兄一进院子，眼睛一扫，对方全眯了。他既然到这个师父这儿，我还是希望给他一点佛法的触动。我说这有什么用啊？这跟拿一个钻头到处乱钻有什么区别呀？那个钻头是很行，打哪个墙哪个墙有洞，这种厉害有什么用啊？进取心都放这上，意义在哪呢？当然我不是说武术啊包括这种搏击运动，它们本身没有世间意义。我是说，一个人以这个为他自己值得骄傲的事情，他的导向在哪呢？他的进取心指向什么呢？意义何在呢？你再能也没有电钻能吧？到处乱钻意义在哪呢？结果他被我给说笑了。是啊，只谈进取心不谈指向，这个进取有什么意义呢？

佛法中说的精进，特别指努力向善的进取心，断恶修善的进取心，勇悍不可遏止的意思。所以这里说“勤勇为性”。勤和勇，勤是指的不惮劳苦，勇是无有怯弱。大家做孩子教育，有的孩子胆子小，答个题都不敢答，这就是在该做的事情上缺乏勇。当然了，这个没到说不精进的程度，而是说在这里大家要知道这一类品质对应的人的情况。还有的人，对于该做的事情他比较拈轻怕重，不愿意付出劳苦，这是不够勤。这是这个定义。“善品现前，勤勇为性”，能够对治懈怠。它对于善法是有这样配合的作用，能够令善法增长，有这样勤勇的特征。

这种精进有多少种呢？**谓若被甲、若加行、若无怯弱、若不退转、若无喜足，是如此义。**这里讲了五种，稍后我会依《瑜伽师地论》就这五种略作展开。这里就先说一下名义。精进，它的业用、作用又如何呢？**圆满成就善法为业。**因为对于断恶修善有勤勇、有不可遏止的进取力量，所以能够推动善法未生起，生已增长广大。当然，相应的善恶互为违品，互相是违背、互相是拮抗的，

精进有这样增进圆满善法的力量，它当然也就有遏止乃至断除不善法的力量。这是略说精进的相貌和作用。

这里给了五种精进的种类，是以古时候冷兵器情况下的军事作战为譬喻。

“被甲”，就是披上铠甲，武装起来，拿上武器。不是光披铠甲去挨打，“被甲”的意思就是先武装起来。

“若加行”，打仗，你光武装好了原地呆着，让人来端老窝呀？要有行军、布阵等等这些准备工作，这都是加行。

“若无怯弱”，两军狭路相逢了，狭路相逢勇者胜，这个时候一接上火就怯弱了，不战而溃，那就是笑话了，要无怯弱。

“若不退转”，两军作战，互有损伤，甚至自己身上中了箭、挨了枪，是不是就投降、交枪、逃跑了？不退转，继续向前，就算是倒下也坚决是向前倒，绝不退转。

“若无喜足”，这一仗打赢了，就觉得大事已毕了？敌军还没有被消灭，他们只是这一场败退了而已，你要就此满足那问题就大了。有两句诗说：“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”，不要刚刚打胜一小场战争，就觉得天下已定，可以回去马放南山了。不可以，要继续把革命进行到底，这叫无喜足。

这是就行军打仗取的这几个义来说五种精进。下文，我们依据《瑜伽师地论》来跟大家做这五种精进的说明。

【又勤精进、应知五种：一、被甲精进，二、加行精进，三、不下精进（无怯弱），四、无动精进（不退转），五、无喜足精进。此中最初，当知发起猛利乐欲；次随所欲，发起坚固勇悍方便；次为证得所受诸法，不自轻蔑，亦无怯惧；次能堪忍寒热等苦；后于下劣，不生喜足，欣求后转胜转妙诸功德住。——《瑜伽师地论》卷 89】

又勤精进、应知五种：一、被甲精进，二、加行精进，三、不下精进（无怯弱），四、无动精进（不退转），五、无喜足精进。勤也好、精进也好，是同一词。应该知道如经说、如论说有五种。

被甲精进，就是指先做好精进的准备工作。大家可以根据以往的经验略作思考，精进的准备工作是什么？什么是精进（勤）所依？欲为勤依。大家如果想要在某一法上发起精进，就要引发对这一法的乐欲（老的读法应该读成 yào），

要把它变成可乐境，有希欲心，然后才可能发起精进。讲欲心所的时候跟大家说，人们在意的、努力的事情，其实就两类：一类是带来快乐的，一类是重要的。重要的意思也不外乎就是它会带来安乐，或者它能避免我劳损，这都重要。所谓的“被甲精进”在修行上的表现，是发起猛利乐（yào）欲。

此中最初，当知发起猛利乐欲，这指的就是被甲精进。被甲是武装起来，武装起来是行军打仗的准备工作。那么发起精进首先要有这种乐欲心的培养。这个人不好乐（yào）修行，他会在这个上有持久的精进力吗？不会。那他如何好乐起来修行呢？他要如理思择——生命到底怎么回事？苦乐到底是怎么回事？利害得失到底如何？什么样的规律？安乐到底是怎样达成的？离苦到底是怎样达成的？需要去做哪些因？那我为何不做呢？我为什么要自找苦吃呢？常常这样思择、发起决定“我一定要这样”。这是被甲精进。

我在禅修营里相应的环节，常常有这样一些提策，其实就是为了引发乐欲，有没有人有感觉啊？想一想——这个有什么利益？我们平时生命的状态有哪些问题？修习这个如何会给你带来好处？能够带来怎样的好处？……大家对于这有利的、能够带来利乐的、能够导致生命改善的，经过说明有了认识，有了内心的认同，然后内心有要达成的愿望，就叫做发起了乐欲。但是要是想让这个心勇猛不可遏止，这个乐欲心要猛利。你看一般小孩子去打游戏那个心很猛利，本来做作业都困得摇头晃脑了，一听说“不用做作业了，出去玩吧！”原地满血复活！对于出去玩发起了“猛利乐欲”。不是说他对于游戏发起猛利乐欲叫做被甲精进，只是拿那个来比类，让大家来理解。我们可能在断恶修善上不一定很有经验，但是实际生命的状态，很多是可以做一些类比了解的，所以有时候我举一些其他来说。

第二个是**加行精进**，相应的说明：**次随所欲，发起坚固勇悍方便**。次就是指的第二，加行精进。有了这样的乐欲，对于断恶修善，对于培养慈悲喜舍的心，对于培养智慧、培养戒行的清净，或者培养慧舍的心等等，自己生起了很强胜的乐欲心——“是！我一定要这样，要不这样的话，生命改善从哪说呢？不改善的话，生而为人这样浑浑噩噩度一生，意思在哪呢？”然后自己随着这样的乐欲发起坚固勇悍的方便。这个“方便”是指的什么？该做啥做啥，该这样运作心就这样运作心，该去持戒就持戒……这是就自己所修的善法说的。比如这个人是修四念处，那就常常地培育正念，安住当下，观察身受心法，这对于他来说就是发起坚固勇悍方便；这个人是乐修慈、多安住慈，那就常常地把

这样的慈心调动起来、呈现出来、安住其中；这个人对于清净持戒特别有好乐、特别有希求，那就多多地在自己身语意上正念觉知，来审择、改善。当然修行不是一端的，不是只是一边、一类的，而是一个系统工程。我这只是举喻而已，让大家有了解。实际上生命改善是一整套的配套工程，所以我们常说八正道或者是戒定慧三无漏学这样的修行，这个是指向出世解脱的；如果说世间道中的善法、人天善法——布施、持戒、修习禅定等等，都很好，这叫“次随所欲”。

你自己到底是在什么上发起了乐欲心，然后在这个上就发起相应的坚固勇悍的方便。“坚固”是说不动，不会轻易动摇；“勇悍”是遇到困难乃至遇到挫折甚至伤害，也不退缩。安排自己每天早上起来打坐，打坐了一周，然后放下了，这个不叫坚固；跟家人起个小烦恼，然后一想，看我做这一点修行这么多困扰，这么多障碍烦恼，算了不干了，这就是没有面对挫折的勇悍。或者是自己持戒（我常说在家持戒挑战很多的），或者是烦恼、或者是境缘有了一些违犯，就觉得这太难了，算了吧！这样不行，应该跟自己说：“我除了正确地活还有别的办法吗？难道我摔个跟头就趴地上不起来了？”这是说勇悍的心。发起坚固勇悍方便。

次为证得所受诸法，不自轻蔑，亦无怯惧。这个“次”指的是**不下精进**，也就是前文所说的无怯弱。这是什么意思呢？前面譬喻两军交火了，狭路相逢了，这个时候觉得“他们那边人那么多，我们到底行不行啊？他们武器那么先进，我们到底行不行啊？要不大家投降做顺民吧！”这个就叫做自轻蔑、有怯惧。那勇悍的心、精进的心，会这样想：“有什么呢？不就是早死晚死的事情”。我现在跪下来苟活，还能一直活下去啊？要是我现在跪下来苟活，能永远活下去那也值了；问题是前面刚跪下来，活下去了，说不定出门你就遭遇了一场车祸，就飘了，是不是？那个时候想一想前面弯下的膝盖，有什么意思呢？何必呢？修行也是这样。这是一个必然坏朽的色身，这一生必然走向老病死，问题是“汝当若何度诸昼夜”？应该怎么利用好这个必朽的色身？怎么利用好这个无常苦聚的身命？什么意思？这是难得的资源而已，它不可能久保。我过去打比方，就像一个老农，收了苞米之后也不卖，自己也不吃，也不做种子，为啥呢？舍不得，这东西太好了！干嘛呢？保护它，保护它，保护它！最后彻底坏了，吃也没得吃，也没有办法再做种子，卖也没有人买了。有什么用呢？这个身命也是如此，你再怎么保护它，最后坏了。以保护它为目的，本身是没有任何意义的。

但是这个世界多有愚迷人，活着就是硬道理。问题是你这个硬道理能一直硬下去吗？到一定时候就不行了，就坏散了，是不是？这就是这个问题。如果认识到这个色身是这样的属性，身命是这样的无常速朽，那抓紧时间利用好它，去以无坚身换取坚实。有什么好怯弱的、好自己画问号的呢？诸法因缘生，不存在“我行不行”这回事儿，而是本来就是无明缘行乃至生缘老死的，要做的事情，也就是无明灭则行灭，乃至生灭老死灭，有什么“我不行”的？有什么谁行谁不行？谁这么干谁行！不自轻蔑，亦无怯惧。你保护它，不让它吃苦有什么用呢？到头来就是老农手心儿里的苞米。这是说的“不下精进”，不怯弱。这个“下”的意思就是面对挑战、面对困难，不低伏、不伏下，表示的是不自轻蔑，没有怯畏。

第四**无动精进**。相应的文说，**次能堪忍寒热等苦**。这是从修行说。无动，就是前面说的不退转。两军交锋了，各有损伤，膝盖上中了一箭，疼不疼？疼！那如何？就投降了？不！继续，轻伤不下火线！在修行中是会有一些身苦产生的。本来不习惯早起，刚开始早起是要有一点挑战性的；比如说修止观，在座上打坐，新学总是要过一过这些韧带关的，还是会疼的。古时候出家修道，寒热、饥渴这是常见的情况。在今天，人们物质条件好了，说到寒热等苦，不太觉得这是苦。请你想象一下，在古印度修行出家，只有三衣和钵具、漉水囊等，冷的天会比较冷的，热的天也是很要命的；更不要说乞食而活，有时候有，有时候不一定有，哪有什么保证呢？又没有保险公司。对于这些种种的内外挑战、苦楚，自己没有什么退转心，不会有什么动摇。“唉呀，修行这么苦，算了！还是向烦恼投降吧！做烦恼的顺民”，做烦恼的顺民就是久处生死，其实是其苦甚巨，更加的厉害。

第五**无喜足精进**。这是说什么呢？如前所说，次第的精进修行，克服了重重的挑战和困难乃至苦楚，修行有所得、有所受用了，这个时候要注意，不要打了个小胜仗，就好像解放了全世界——这是无喜足的意思。文说：**后于下劣，不生喜足，欣求后后转胜转妙诸功德住**。这个“后”是指的最后一个，第五个。指的是这个人修行得了受用，但不是最究竟的达成，用出世道来说，没有证无学，没有尽断无明烦恼，这一切功德性跟那个无学果来比都是下劣的。不是说它本身是不善法，它也是善法、也是功德性，但是跟那个真正无上的比起来，它是有上的，它是处于下劣位，这叫做“于下劣”。这里省略了后面的“功德”两个字，于下劣功德，比如持戒清净了，这只是一分功德而已；比如修止得了

未到地定乃至初禅，这只是定功德中的一分而已；修习观察，能够内门转，随意安住，如实知，甚至由此而发起未到地定种种的轻安妙受，这些都只是一分功德而已。

就算观慧很熟练，时时现前，甚至境风都吹不动，那也要跟自己说，还没有证圣道或者还没有达成无学，这叫做“革命尚未成功，同志仍需努力”。不要就此刀枪入库马放南山，那样的话革命的旗帜会变色的。所以“于下劣不生喜足”。那要怎样呢？继续前进，把革命的红旗打到底，“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”，让它转转增胜，更进一步，这叫“无喜足”。不是这个人不知足，是说自己清楚地知道，已得的善法功德到底是有上的还是无上的，有没有最终达成。没有最终达成，中道而止，觉得这就很好了，这个可不叫知足，这叫没有智慧。知足是说对于饮食、衣服、卧具、汤药等等这些资具生喜足，好养。佛法里说“知足宜养俗物少”，说的是出家人的样貌，这个出家人好养活，一顿饭就打发了，是这个意思。而不是说在修习善法上，“行，我不错了，我这多少持戒还相对清净，我多少有点小智慧，我多少有一点止观的修习，就这样吧，剩下的时间喝茶”——那就有可能被翻盘，不仅是止步不前，而且还可能被翻盘。

中国古人说“学如逆水行舟，不进则退”、“到中流击水，浪遏飞舟”——你要是想逆生死流而上，就是不到达不停歇，想歇一歇，那就叫做退一退。所以这个无喜足，有的地方叫“不休息”。这个不休息，大家听了总是有点沉重是吧？什么？工作不休息？要人命！但是这个工作应该是你自己深心乐欲，这个“深”表示是从心底里往外自己乐欲，你让它停止它都不停止。修行很多是内心的事，你就是真喝着茶不可以修行吗？吃饭不可以修行吗？临睡不可以修行吗？临起床清醒的第一念不可以修行吗？清醒时候的一切处，令心安住、随顺于法要，是这样的不休息。那总这样不累吗？那不这样你要干吗呢？你对于按照正确的去运作觉得厌烦了，那你问问自己“你是要干点啥呢？”人是有这个懈怠，明知道这是正确的，“算了，先不按这个干”，这就叫没有精进，有精进的违缘——懈怠。

这个不休息，指的不是不睡觉，有的人一看讲精进说不休息，“算了，不睡了！”你要一辈子不睡那是病！这个不休息，指的是不停止殷重绵密地修习，哪怕睡觉也是精进意乐所摄持。什么意思？睡前如理思维，睡梦中对于初学把控不了，但是睡前如理思维，引导心，令心安住于正确的状态，在正确的运作

中慢慢入睡。一旦清醒，第一念马上就如理运作，清醒时的一切处这样运作。这样是这个不休息义，不是不睡觉义，后面我会说。

这是《瑜伽师地论》里所讲的五种精进，解释的刚才《大乘广五蕴论》中的文。

下面这个是《成唯识论》中，对于精进的说明。《成唯识论》里讲得也很简明清晰。

【勤谓精进，于善恶品修断事中，勇悍为性，对治懈怠，满善为业。勇表胜进，简诸染法。悍表精纯，简净无记，即显精进唯善性摄。此相差别，略有五种：所谓被甲、加行、无下、无退、无足，即经所说有势、有勤、有勇、坚猛、不舍善轭，如次应知。——《成唯识论》卷 6】

勤谓精进，于善恶品修断事中，勇悍为性，对治懈怠，满善为业。这是对于它体相业用的说明。这是在这些事中表现了勇悍性、勇悍的特征，然后它有这样的作用。问题是什么叫“于善恶品修断事中”？这个要这样对应：是修善、断恶事中，是这个意思。在这些事情中如何呢？表现出勇悍这样的特点。这个心所是有这样的相貌，对于断恶、修善有勇悍不可遏止的力量，这是它本身的特征。你要说它跟其它善心所、跟其它心所的特征差别就在这儿，它是于善恶品修断事中，勇悍为性，要有力量，要有进取勃发的力量，要有不可遏止的力量。所以这个人常常内策其心，有这种精进力的话，怎么会整个人没力量呢！“对治懈怠，满善为业”，它的作用能够对治懈怠、懒散、拖延，有懒癌的、拖延症的，那就是说明懈怠比较强盛！不需要去买别的药，在内心中培养精进，就是无上阿伽陀药！“满善为业”，它能够令善法成满，成就、圆满的意思。

下边是《成唯识论》对里边的一点解说，**勇表胜进，简诸染法。悍表精纯，简净无记**，它有这样一种分别。因为《成唯识论》是玄奘大师提笔杂糅十家解释《唯识三十颂》的意趣而成的，这个文是他以汉语写就，所以他这样来作训诂是有意义的。那么有一些中国人不知道梵语的特点，基于汉字的理解去训诂梵文来源的词，有时候会闹笑话，特别有的是梵汉并举的，甚至是音译的，还那样做是容易出问题的。但是这里没问题。

勇表胜进，简诸染法。勇表示的是胜进。胜的意思是指的殊胜。这个殊胜简别于什么呢？简别于那些染污法。染污法有什么殊胜好说吗？没有。勇是指在这些殊胜的事情上，也就是善法上，发起力量向前进取。简是简别，指的是

排除，这样就排除了染污法上的努力。在染污法上很有进取心，叫精进吗？不叫。这个人对于坑蒙拐骗，每一天都很辛劳，十六小时工作制，这叫精进吗？不叫，佛法里说这叫懈怠。我听到下面法友说“他是全日制，不是十六小时工作制，睡觉都想”。我希望我们睡觉都想修行的事，是可能的，不能说每一个睡眠都这样，但那是可能的。**悍表精纯，简净无记**，这是说悍的意思谈的是精纯，这是简别于什么呢？简别于无覆无记，净无记就是指的无覆无记。无覆无记，从前我们讲无记的时候提到过，比如像色法、像我们异熟果报中的这些身，乃至异熟果报的一分的识，这些是属于无覆无记的。

即显精进唯善性摄。这个勇悍，它说已经显示了只是就善法说的。**此相差别，略有五种：**下面也是说明有五种精进差别。**所谓被甲、加行、无下、无退、无足**，就是前面五种，只是它用简明的方式再说了一遍，能够对上号吗？

即经所说有势、有勤、有勇、坚猛、不舍善轭，如次应知。经里有谈到这五个词。这个“不舍善轭”稍微难理解一点。“轭”，比如过去那种老式的木头车，如果是两头牛拉或者是两匹骡子、两匹马拉，要有一个木头的“轭”让它们两个共同的连接在一起。经中用“轭”来常常表示什么呢？不好的方面是表示“系缚”，好的方面表示的是“规范”。这里说不舍“善轭”，就是因为还没有达成无学，还没有达成最高的目标，所以不从这些善法的规范中离开，这叫不舍善轭。不能修行没几天，修行个两年、三年，有一点受用，跟一般老百姓不一样了，就觉得有点飘了，就可以出山立大旗了，然后到处名闻利养，往上一推，自己就晕了，就出问题了。要自己不舍善轭。这是依经所说的来对应上面五种。

具体的内容前面解释过了，这里只是把稍微可能生涩的字词略说一下。这是《成唯识论》所说的内容。

2、《杂阿含·六四七经》——四正勤

接下来我们就《杂阿含经》里谈到的四正勤来说一下精进。

【何等为精进根？已生恶不善法令断，生欲、方便、摄心、增进；未生恶不善法不起，生欲、方便、摄心、增进；未生善法令起，生欲、方便、摄心、增进；已生善法住不忘，修习增广，生欲、方便、摄心、增进。是名精进根。——《杂阿含·六四七经》】

这是《杂阿含·六四七经》里说**何等为精进根？**精进根指的是什么呢？《杂

阿含》的文里说，**已生恶不善法令断，生欲、方便、摄心、增进**；针对的目标是什么呢？已经现起了恶不善法，若身、若语、若意，现起了恶不善法，意识到了如何呢？自己要生起调伏它、终止它、改变它的心，这叫**生欲**。简单地说，用老百姓的大白话说叫做“我要改变它，我要调伏它，我要熄灭它”。

诸位，说到这我要停一下，如果不接触佛法或者这种内在的、内向型的生命省思、改善的传统，一般人有多大可能有这种强烈的持续的自觉呢？包括教育，花了多大的精力去培养人这种重要的能力呢？内省、自我改善、自我教育，这个很重要啊！如果这个人缺乏内省的力量，缺乏正确的观念来指导他进行自我改善、自我教育，那会怎么样呢？他始终是被动地在拉着走，做一点好的努力是外界的推动，自己从心而发的都是随顺于欲望，能流向何方呢？能流成什么样子呢？就算在这个世间获得了很大的名声，获得了很多的财富，获得很高的地位，又如何呢？除了给人看，除了博得没有见识人的羡慕嫉妒恨，有什么可称道的呢？就生命本身来说有什么可称道的？要有这种认识。

我跟大家说过，我曾经见过一位有抑郁症状的人，其实是受过良好教育的，也是很聪明的人。我们一起聊，我谈到这个心它是怎样形成了一个闭环导致抑郁的，那么要做的是，在可能的环节上给它开环，那开环的原理、方法怎么样，这样引导心。第一次他只是听，谈一谈自己情况，谈谈问题。但是这个人认真，回去还是用一些相对有效的方法，包括我说的一些方法，做一点尝试。后来我们再见面他跟我说：“在那儿之前我都不知道这个心是可以引导的”。听了他这个话，我反而比较吃惊，因为我觉得他不是一个愚笨的人，受过良好教育的人，没有这个意识，即使没这个习惯，但他应该知道。他说不知道，那意味着什么呢？意味着心里现起什么就跟着跑，缺乏审视、缺乏抉择、缺乏反思和批判。如果没有这些话，内在的改善、成长很难。诸位作为做教育的，不管是老师也好，家长也好，对于一个生命真正负责任的，要将他生命内在的运作中栽培出来这样正确的机制，他就算没有这样的强烈善根，自己很容易就发展出来，那么外在的条件帮助他、引导他去培养出来这个。

这是断开来，就“生欲”多说了几句话，生起这种内在改善的希欲。不要以为这只是孩子才需要，我们成年人需要不需要？需要。特别是有一些家长对于现代这个情况下，孩子的家庭教育常常有点挠头。有时候未必是理念不对。很多时候家庭教育里的问题，根子都在家长的自我教育上。不要得少为足，那就是前面的无喜足精进。不要说我这么大了，我已经基本挺好了，我落孩子十

万八千里，孩子照我学就差不多了。你这种态度对孩子的影响就是一回事。如果这个家长，他表现出来对于人格铸炼的好乐、在意，和不懈的努力，真正的认真，那给孩子什么影响呢？品德是靠说出来的吗？或许能说出来，那说明这个孩子根性好。很多情况难，但是可以熏出来，如处芝兰之室，他自然就受到熏染。那要一定搞成鲍鱼之肆，那就是另外一回事了。

生了这样的乐欲之后，要起种种**方便**，起什么方便呢？就是我常说的去做正确因缘。这个心现在尖锐、对立，充满了怒火，那不就是无瞋性嘛，那就修修慈，调柔它，培养它，这就是生方便。在这个时候不随顺它，生起调伏它的这种心，而且勇悍不可遏止，一定要调伏。我就是要修慈，当下转心，当下柔软。

摄心指的是这个心持续地安住在这个上。这个摄心就不只是转向，不只是去做方便，要持续安住在这上，进一步地增长广大。其实这四句话跟前面那五精进可以有一定的对应性，大家看到了吗？生欲是被甲，方便是加行，摄心是中间两个（无下、无退），**增进**是无喜足，不满足于当下达成的这一点点，要继续，增长广大。这样看，大家前后就不脱节。

未生恶不善法不起，还是同样的四个词，**生欲、方便、摄心、增进**，对于没生起的恶不善法，令不生起。能吗？能。怎么能？你修慈心的，慈心强胜瞋恼就不容易生起；你如果慈心真的强胜稳定，悲伤就不会生起。为什么呢？因为这个心始终住在希望众生离苦、希望众生安乐的背景氛围里，非常稳定、非常充盈，整个人被这个包围着、沁润着，他怎么能悲伤呢？因为在那样的慈和柔软中，内心是荡漾着安稳和怡然的，他怎么能悲伤呢？那你说面对亲人的离世也不悲伤，那不太无情了吗？那你有情的哭一哭就算了，这有慈心的人要生生世世去安乐他，谁有情啊？你那个哭有什么建设性呢？能够解决房间内的干燥是吧！论 36.5℃恒温加湿器。（众笑）这是说“未生恶不善法令不起”，也是用这几种来说的，不一一重复。

未生善法令起，生欲、方便、摄心、增进；要常常想一想，当下心中没有哪些善法？需要去建立哪些善法？当然对于一个人生命改善来说，他还是要有一个有益正知、适宜正知，他可能不能一下子具足所有，这就是所谓修行的次第。或者说侧重，从哪入手，先培养什么？这个达成之后，再去培养什么？从前我们学四预流支：亲近善士，听闻正法，如理作意，法随法行。法随法行，还有一个等价的说法，《阿含》里常说，叫法次法向。法次法向的意思就是达

成一个，然后以此为基再去达成另一个，就是一步一步踏稳走得远。知道当下应该侧重去做什么，没有哪些善法或者没有哪个善品令它现起。仍然是前面说的这四句话，也就是前面说的五种精进可以互摄的。

已生善法住不忘，修习增广，这个其实是相对容易的，大家知道吗？如果有一个善法，你已经修习成就，只要你不放逸，你想让它不失坏是容易的。我说这个话大家可能觉得抽象，我再举一个例子（我没有任何其他的意思，我举这个例子大家来理解）：就说有抑郁症状的，他想再抑郁难吗？他想安住在抑郁里难吗？不难。过去，我在慈心禅修营里讲习惯悲伤，大家还记不记得？对，是“伤心禅”。当然伤心是无禅的，这是玩笑话。“伤心禅”什么意思呢？这个人本来没什么事，收拾收拾房间，阳光挺明媚地照在床上，自己坐在床边没什么事儿，但是一缕忧伤不知道从心底哪个角落就飘了出来，慢慢地充盈了整个心房，慢慢地就笼罩了整个人，装在里面，一整天都这样。原因是什么呢？已经习惯感风伤月了，常常就住在这种感怀、感伤的情绪状态里，他很容易就呈现。当我这样说的时侯，大家理解了吧？已经成就的事情，你只要做一点因缘，甚至你只要不去故意破坏它，它其实是容易呈现的。这些负面的我们一般能看到，甚至熟悉；正面的，很多人不熟悉而已。你修慈心很强胜，慈心成就就是这个样子，不需要特别地一二三四五……这样去培养它，它一提就整个充满了，而且是很强胜、很有力、很稳定的。甚至不需要去提，这个心都没有明显的动作，乃至微微一动念，它就可以呈现，甚至自然而然心就要这样去运作。你什么时候在那没事儿，这个心就向慈心、念住去运作，这个人叫乐修乐住了，不然还得每天时间表提醒着。

后面还是这四句话，**生欲、方便、摄心、增进**。这是从这四个方面，已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长，依次用生欲、方便、摄心、精进的次第来说明精进。跟前面是相配合的，没有什么背离，这只是我们探究经典的根本处。

下面的文是出自于《中阿含经》，这部经里是在解释八正道，翻译的时候，对于正精进用的词叫正方便，《阿含经》里多处是这样用的。你们以后看的时候，有时候这个正方便说的就是正精进。

【（释八正道中）云何正方便（正精进）？谓圣弟子念苦是苦时……念道是道时……或见诸行灾患……或无著念观善心解脱时，于中若有精进方便，一向精勤求，有力趣向，专著不舍，亦不衰退，正伏其心，是名正方便。——《中

阿含·分别圣谛经】

文说（释八正道中）云何正方便（正精进）？什么叫正方便呢？**谓圣弟子念苦是苦时……**中间省略了文，大家可以看到省略的是什么？因为后面是**念道是道时**，那中间省略的是什么？集和灭对不对？因为一张 PPT 能放的内容有限，大家很容易类推的，我就不放了。这是如实观察四谛。什么叫“念苦是苦”？观察苦，自己体会它，确认它确实是苦，是这个意思。这就叫做随顺观察，随顺思维，或者随顺思择，或者正审观察、谛察，都是说这个词。对于苦是这样，集灭道诸谛都是这样来观察。

中间还有省略……**或见诸行灾患**，什么叫诸行灾患呢？就是一切有为法无常、坏灭，这是不是灾患呢？你如果觉得这个上有究竟义，那就是灾患是不是啊？觉得“一颗恒久远”，然后哪一天丢了、坏了，那就是灾患。……**或无著念观善心解脱时**，或以无着的信念观察乃至生起心解脱的时候，**于中若有精进方便，一向精勤求，有力趣向，专著不舍，亦不衰退，正伏其心，是名正方便**。这里首先谈的是对象，在什么上怎么用心叫正精进，是这样的整个结构。这里说的主要是对于这些善法偏于智慧观察的方面，偏于慧观方面的用心。八正道中的正精进，在《中阿含》这部经里的讲说中有种种，这里给大家特别提示的是偏于这些方面的观察。在这些方面运作心的时候，如果有“精进方便，一向精勤求”，这是什么呀？这是表示有善法欲。欲心所《成唯识论》怎么说的？

“于可乐境希望为性”，这就是“一向精勤求”有力趋向，这是谈的是勇悍不可遏止地要去达成它的这种努力，就是所谓的上进心。对于改善自己，对于断恶修善乃至向于解脱的不可遏止的上进心，专注不舍，不是得到一点就退缩了，就满足了。“亦不衰退，正伏其心”，这叫做正方便，这叫做正精进，出自《中阿含·分别圣谛经》。

3、精进的种类——世间精进与出世间精进、身精进与心精进

关于精进的种类，这里引《杂阿含》先做一下说明。前面说五种，《杂阿含》中也有类似的说明，但是这是《杂阿含》中另外一种说明，说两种精进，哪两种精进呢？一种是世俗精进，一种是出世的精进。

【何等为正方便？正方便有二种。有正方便，世俗、有漏、有取，转向善趣；有正方便，是圣出世间、无漏、不取，正尽苦，转向苦边。何等为正方便世俗……转向善趣？谓欲、精进、方便超出，坚固建立，堪能造作精进，心法

摄受，常不休息。是名正方便世俗、有漏、有取，转向善趣。何等为正方便是圣出世间，无漏、不取、尽苦，转向苦边？谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏忆念，相应心法；欲、精进、方便、勤踊、超出，建立坚固，堪能造作精进，心法摄受，常不休息。是名正方便是圣出世间，无漏、不取、正尽苦，转向苦边。——《杂阿含·七八五经》】

文说何为正方便？还是指的正精进。正方便有二种。有正方便，世俗、有漏、有取，转向善趣；有正方便，是圣出世间、无漏、不取，正尽苦，转向苦边。这是说正方便（正精进）有两种，也就是之前所说的，一种是世俗的，世俗精进；一种是出世间精进，世出世间的两种精进。那世间精进是像大家猜的那样，精勤的去做这些资生的事情，叫做世间精进吗？不是。它指的是向于善趣的那些善法，在这些善法上精进叫世俗精进。布施、持戒、修习共世间的禅定等，这些是世俗精进的内容。

如何表现呢？下面有讲。何为正方便世俗……转向善趣？什么叫做这种世俗的正方便（正精进）呢？谓欲、精进、方便超出，坚固建立，堪能造作精进，心法摄受，常不休息。世俗的正精进是有漏有取的，就是有根本烦恼相应的，但是它导致的结果是转向善趣，未来人天的果报。它的表现是内心有这样的善法欲；表现为这种精进的力量、向善的力量；然后有方便，向于超越当前这些情况；坚固建立，它不可以很容易就退下来，那叫精进力，就是前面所说的不退转这样的意思；堪能造作精进，自己持续地去做这些；心法摄受，精进可以表现为身语的，但是这里谈到的正精进特别说的是心法所摄，意思是说这是一种心所；常不休息——不下班，没有节假日，对于一个真的修行人来说，修行不打烊。当年我在佛学院读书，刚去佛学院的时候——“什么？佛学院还有寒暑假？”作为一个世间的学生，有假期很正常，当和尚有假期是几个意思？后来完全理解了，这只是说学期告一段落，不意味着放假了就要离开善法。修行不打烊，24 小时！不是 seven—eleven，是 seven twenty-four！这是常不休息的意思，是内心持续地按照正确去运作。刚才也说，不正确运作你是要干嘛呢？问自己这句话，想离开正确那是要干嘛呢？是名正方便世俗、有漏、有取，转向善趣。

出世间这个部分是讲的无漏的部分。无漏的部分，很多的词语跟刚才是类似的，但是有一点是比较不一样的，它里面有一个话叫做转向苦边，注意到没有？何为正方便是圣出世间，无漏、不取、尽苦，转向苦边？无漏、不取，

都是指的没有烦恼。“无漏”，如果说偏重的话，指的是没有这些烦恼、无明。“不取”，是指没有爱染。“尽苦”是指苦尽。“转向苦边”，不是说转向于苦。一般流转中的有情，他的苦有边吗？流转生死的有情，他的苦是没边的；只有踏入圣位，他的苦才有边了。初果圣人的苦边在哪呢？最多是七生之后。阿罗汉的苦边在哪儿呢？他不受后有，他在证得阿罗汉的当下已经永离心苦了，只是因为这样的五蕴还余有余依在，有可能有身苦，如被毒蛇咬了、被刀子伤了这些，他还会有身苦，但不会有心苦。等到他舍报的时候五蕴散坏，没有无明烦恼相应，不受后有，那就是彻底尽苦。这个“转向苦边”指的是向于圣道的意思，只有圣道才向于苦边。

表现是什么呢？**谓圣弟子苦苦思惟，集、灭、道道思惟，无漏忆念，相应心法；**这是什么意思呢？跟前面《中阿含》的文很类似，就是对于苦谛随顺思择，体会确认这是苦的，乃至集、灭、道谛也是如此，不一一说，这就叫做苦如实知，集、灭、道如实知。当然了，刚开始是随顺观察、随顺思择。什么叫“无漏忆念”？他心里边忆起的、念起的、随转的都是这些无漏相应的法类，思维无常、思维苦集、思维无我等等，这些相应心法是它的活动的对象。

欲、精进、方便、勤踊、超出，建立坚固，这是它的表现，不一一解释了。**堪能造作精进，心法摄受，常不休息。**这是跟刚才一样的意思，这个不休息就是无喜足的意思，就是革命不成功坚决不收兵的意思。**是名正方便是圣出世间，无漏、不取、正尽苦，转向苦边。**

这是《杂阿含·七八五经》里面讲了世俗精进和圣、出世间精进两种，做了一个说明。

下边是要跟大家就《大智度论》的一些文，对于精进的种类做一点进一步的说明。《大智度论》里讲精进，讲了很多内容，我只是取其中的一点来说一下。

【精进虽是心数法，从身力出，故名为身精进。如受是心数法，而有五识相应受，是名身受；有意识相应受，是为心受。精进亦如是，身力勤修，若手布施，口诵法言，若讲说法，如是等名为身口精进。

复次，行布施、持戒，是为身精进；忍辱、禅定、智慧，是名心精进。

复次，外事勤修，是为身精进；内自专精，是为心精进。粗精进名为身，细精进名为心。为福德精进名为身，为智慧精进是为心。——《大智度论》卷

16】

《大智度论》里谈到精进种类的时候，有一个角度是讲身精进和心精进。大家听了之后有没有问题？要是就我们一般人理解，不会有问题，对吧？但是大家想一想，精进是心所，你谈身精进是什么意思？如果从这个角度，就需要把握一下了，你说身精进是什么意思？这里其实就是在回答这个问题。为什么在精进是心所的前提下，谈精进有身精进和心精进的差别呢？答：**精进虽是心数法，从身力出，故名为身精进**。心数法就是心所法，刚开始讲心所的时候应该提过，这是早期的翻译，像鸠摩罗什大师等等都用心数法，心所主要是玄奘大师之后的叫法。精进虽然是心所法，但是它的表现如果主要是从身体的运作表现出来，那就叫身精进。

这里举了我们一般人（指的是学佛人）普遍接受的例子。它举的什么例子呢？**如受是心数法，而有五识相应受，是名身受**；记得我们说身受心受吗？受本来是心所法，你讲身受是什么意思啊？就是身因缘所生的受，指产生这个受心所的直接因缘，是眼耳鼻舌身前五根这个意思。从这样前五根与相应尘境和合引生相应的识，眼识乃至身识（五识），有这样五识相应的受，这被称为身受，是从身根得名的。眼、耳、鼻、舌、身这五根都是属于身根。**有意识相应受，是为心受**。那意识相应的受被称为心受，这是从相应得名的。同样的，**精进亦如是，身力勤修，若手布施，口诵法言，若讲说法，如是等名为身口精进**。身精进、口精进，可不可以说呀？可以说。如果主要表现为动身发语的精进，这个人为僧团服劳，干了很多很辛苦的事，也许他的心没有太多的运作，主要表现为身体的劳作，也可以说主要是身精进，是布施摄。这是从这个角度讲身精进。

复次，行布施、持戒，是为身精进；忍辱、禅定、智慧，是名心精进。这是《大智度论》里在讲到六波罗蜜，谈到精进波罗蜜时涉及的。因为六波罗蜜之间是有关涉的，所以它在讲一个波罗蜜的时候常常涉及到其他。这里就涉及到了布施、持戒、忍辱、禅定、智慧这其余五度，因为布施、持戒主要表现为身语的，像为别人服劳（免费的），给别人一些好的建议，布施一些世间善法，或者是出世间的妙法，以口布施，这些都是身口方面的布施；持戒主要表现为身语的善法，这主要说是身布施。忍辱主要是内心的活动，内心有慈，助心调柔、安稳而不愤恚，禅定、智慧更主要是心法的事，这个叫做心精进。是以多分的显著表现在什么上来说的。

复次，外事勤修，是为身精进；内自专精，是为心精进。《大智度论》的特点是，常常从很多角度谈一个问题，不光是拓宽知识面，而是让我们从多角度去认识一个事情。外面的事情勤修，这叫身精进。像我们说，做一件好事容易，难的是天天做好事、一辈子做好事，不做坏事。那这个做的事情摆在外边，外显的，这个就是“外事勤修”，叫身精进。“内自专精，是为心精进”，内心专注精一，叫做心精进。

下面是另一个角度，**粗精进名为身，细精进名为心。**什么叫粗精进呢？这个精进它的相比较粗糙，比较容易看出来，这叫身精进；如果这个精进它很细微，外表看不出来，这叫心精进。

下面是另一个角度，**为福德精进名为身，为智慧精进是为心。**如果这个人的目的是为了得到福德，得到好的异熟果报，好的果报主要表现为好的报身，那就叫做为身而精进，所以称为身精进。而智慧，它将导致心解脱、慧解脱，主要是心中的，为了心的解脱而去做的这种努力叫做心精进。这是《大智度论》里谈到的另外一个对于精进分类（身精进、心精进）的说明，给出的观察角度是多样的。

在我们学习心所的过程中，我更多的是引出《阿毗昙论》，特别是唯实诸论，对于《智论》引的相对少一点，不意味着《智论》在这方面不重要，只是我不希望引入太多辨析类的，搞得太复杂，这里多少举一点供大家思维参考。前面谈到无喜足或者不休息，不是蛮干、硬干，不是不睡觉，不是不吃饭。而是不偏离正确的运作，不停止正确的运作，是这个意思。在这个前提下，该睡觉睡觉、该吃饭吃饭，身体顶不住了，需要休息就休息。不是越苦越革命，不是越苦越修行，不是这样。

4、《杂阿含二五四经》——精进太急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠。

【佛告二十亿耳：“我今问汝，随意答我。二十亿耳，汝在俗时。善弹琴不？”答言：“如是，世尊。”复问：“于意云何，汝弹琴时，若急其弦，得作微妙和雅音不？”答言：“不也，世尊。”复问：“云何，若缓其弦，宁发微妙和雅音不？”答言：“不也，世尊。”复问：“云何，善调琴弦，不缓不急，然后发妙和雅音不？”答言：“如是，世尊。”佛告二十亿耳：“精进太急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫着，莫放逸，莫取相。”】

时，尊者二十亿耳闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。

时，尊者二十亿耳常念世尊说弹琴譬，独静禅思，如上所说，乃至漏心得解脱，成阿罗汉。——《杂阿含二五四经》】

我们看一个杂阿含的经文讲的一件事，这个事情其实很著名。这里边除了佛陀之外，另外一个主要的比丘叫二十亿耳，他出身于一个很富有的家庭。据一些比较传奇的说法是，因为在古印度人们是赤足走路，但是因为家里富有，对他也娇生惯养，他在出家之前，这双嫩脚都没有落到过土地面，那他走路怎么办？有人给他铺毯子走，这是比较传奇的说法。在《阿含经》中没这样说，这是后来在律典里的说法。我们看到的都是部派的律典，相对来说不是那么古老，也许有一些夸张了。但是他出身于豪贵之家，条件好是没说。他出家之后修道非常精进，在当时出家的佛弟子中精进都是属于顶尖的一类，但是一直没有证道。《杂阿含经》在这个文之前没有做太多渲染，等到了《增一阿含经》，同样的文就说他那个脚都走破了，因为从前太嫩，再一个他经行、禅坐、经行、禅坐、经行……太久了，脚都破了，血把地都给弄污了，他该走还走，是这样的精勤。

有一天他在林中经行的时候，种种苦楚现前。他想着：“在佛弟子中我的修行是精勤的，我没有浪费时间，但是我还没有证入圣道，可能也就不行了吧。家里条件那么好，财产还等着我继承呢！要不我回去吧，回去继续受用五欲吧。”

《杂阿含经》里谈到这件事情的时候，说到佛跟他当时没在同一个地方，但是遥知了这件事，告诉其他比丘叫他来。到了佛所之后，佛问他说：你刚才心里是不是这么想——我在佛弟子中修行也很精进，但是还是没有这样的结果，我是族姓子出家（就是说家里条件很好），我要不就宁可舍道，回去受用五欲乐。你是不是这么想了？二十亿耳身毛尽竖——怎么让你知道了？然后跟佛说“是这样”，佛没有责备他。

这是下面《杂阿含经》中记载佛跟他说的话，**佛告二十亿耳：“我今问汝，随意答我。聊聊天呗，问你点事儿，你能不能告诉我？二十亿耳，汝在俗时。善弹琴不？”**你看你修行这么累，跟你放松放松，你在家的时候你家条件这么好，教育这么好，你会弹琴吧？**答言：“如是，世尊。”**会弹，在家时会弹，他出家肯定不弹。他可不像某些出家人，飘荡江湖，背把琴，也不知道是云水僧人呢还是流浪歌手？**复问：“于意云何，汝弹琴时，若急其弦，得作微妙和雅音不？”**问你个问题，你弹琴的时候，如果把弦调得很紧，你弹出来那个声

音听着好听吗？调准吗？听着悦耳吗？这叫“和雅音”。你们有会弦乐的，琴弦调的太紧好吗？不说容不容易断，音色好吗？是这个意思。**答言：“不也，世尊。”**当然不是了，世尊。**复问：“云何，若缓其弦，宁发微妙和雅音不？”**另外一个方面，如果把这个琴弦调的太松，你还能弹出声吗？手指头荡秋千是可以，弹声是弹不出来。**答言：“不也，世尊。”****复问：“云何，善调琴弦，不缓不急，然后发妙和雅音不？”****答言：“如是，世尊。”**世尊最后问他，那是不是要把这个琴弦调的既不过松、也过紧，恰好，然后才能够发出来和雅音呢？是这样的事情。世尊当然不是要给他上音乐课，是拿这个举喻。

佛告二十亿耳：“精进太急，增其掉悔；精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫着，莫放逸，莫取相。”说你的修行也是一样，修行就跟你弹琴差不多。你要是精进太急，就像把那个琴弦绷得紧紧的，就算不弹断，你指望这个声音和雅也不可能。意思是什么呢？你精进太急，对修行也没什么好的。为什么不好呢？“增其掉悔”。所谓的“精进太急”，用今天的话说就是修行时身心绷得太紧。

禅修营我告诉大家怎么做？调柔。比如说注意力跑了，怎么拿回来呢？要柔软而决定，你要是光是决定地拿回来，气哼哼、硬邦邦地拿回来，你觉得那是正确修禅的样子吗？“这个心你怎么又跑了？都多少回了，到底行不行？”很快就跟二十亿耳一样走向崩溃，就想算了，不干了，没意思。反过来，你要是柔软而决定地放回来，管你跑不跑，反正是要做这件事，就算你跑一万遍、一万零一遍，还是这样。有能耐你就跑，跑到另外的地方。很快，因为这种决定心正确地处置，它就没劲跑了。这个心就跟拍皮球似的，你使太大劲就不知道蹦哪去了，使太小劲它也弹不起来，要恰到好处。

这里说就像调琴一样，你把弦绷那么紧，不弹断就不错了。弹断的意思是什么？不干了！就算没断，那个声音也不好听。意思什么呢？修行也不得力。这个人绷得太紧，心太急，这里边有烦恼相，不是纯净的善法相，可能有贪，可能有很多内心的不接受。不接受其实是跟瞋相关，但是调柔是跟无瞋相关，所以应该这样去善巧用心。“精进太急，增其掉悔”。怎么还不行呢？就会有很多内在的责备，自我的埋怨、怀疑，甚至最后崩溃、放弃，增其掉悔。“精进太缓，令人懈怠”。我说做正确因缘，然后向果相平等开放，做正确因缘是前提，你要连正确因缘都不做，这就叫太缓。持续地去做正确因缘，但是内心没有那些急躁，没有那么多紧绷、不调柔、不接受，没有那么多内在的责备、

不满意、对抗和纷争。如果精进太缓，令人懈怠，就像那个琴弦调的太松，发不出来声音；或者像拍皮球，你一点劲儿没有，它都离不开地面。

是故汝当平等修习摄受，什么叫平等呢？指的是处中而行，恰到好处，既不过急，也不过缓，高则抑之，低则举之（就像射箭一样）。如果太紧了，那就调柔一点；如果偏松了，那就再举一举精进这个心所，你在座上修止观的时候，你才容易培养出来精细的善巧。为什么？那个时候心细下来了，你这些细致动作才能够被看清。这个细致动作指的是内心的动作。修行善巧之后，修行不需要那么大动作。就像骑自行车，熟手他哪用把把攥得紧紧的，东一下西一下，左一下右一下，是不是？轻轻一带就好了。等到要修习熟练了，有善巧了，这个心微微动一动就调好了，会是这样。当然刚开始不用一定要这样，但是要向于这里所说的“平等修习摄受”。

莫着，莫放逸，莫取相。这说得越来越深。莫着，不要染着，不要在上面那么急，更不要气急败坏，不要有气恼相，不要有烦躁相。越修越烦躁，那不是奇怪了吗？那不是有染着的表现吗？但是也不要放逸，不要怎么地都行，“反正只要坐在这儿就行”，那也不行。要让心去做正确的事。

说到“莫取相”，这个可比较深。在前面讲到触的时候，我是不是讲过守护根门啊？在那略谈了一些。其实修行这件事说到深处也真深。在周六跟大家共修的时候，有一天学到《佛教心理学》讲缘起后面最后一个部分，把无明展开讲，那里面谈到无我。我在那个部分给大家做回应，谈到一件事儿：轮回有我无我呀？既然是无明缘行乃至生缘老死，里边哪有个我呢？唯有诸蕴能引诸蕴，唯有诸法能引诸法，所以轮回是无我的轮回。那解脱呢？轮回的时候没有我，解脱的时候是我解脱了吗？解脱是无明灭则行灭，乃至生灭老死灭，有我什么事儿呢？轮回是无我的轮回，解脱是无我的解脱，或者说涅槃是无我的涅槃，那中间修行呢？是有我的修行吗？能不能体会无我的修行？只是过去心有这样错误的运作，导致了这些问题和恼苦，现在知道了，要改变这些错误运作，去正确运作而已。这里边无人无我，如果深刻地观察，一一法都是缘起的，不可得。急什么？躁什么？处中而行就好了。

这个“处中而行”，有两个意思。第一个“中”是正确的意思，自古以来这个中是有正确的意思，像佛教里有一部论叫《中观论》，中观就是正观；第二个“中”是指的中道的意思，不偏颇的意思。中道本来也是正道的意思，恰到好处，也有这个意思。有什么我的修行呢？有什么我修行好不好、坏不坏呢？

要看到不是这个车有问题，如果只是能够结论到这个车有了问题，这个人不懂车也修不好车，是不是？之前有讲过，这个人把车开到修车师傅那，师傅问怎么了？“车有毛病了！”“车要是没毛病，你到我这来显摆来了啊？谁还不知道车有毛病了啊？”你要说出来什么毛病、什么症状。我们修行也是这样，不要总说“我修行不好”，而要看得更清晰一点“我是精进力不够还是正见不强？是善法欲不够还是什么？是内心中缺少什么善法？是哪些不善法比较强？要怎样去改变它？”要这样看。大家学了《佛教心理学》，如果只是一堆新的概念在跑马，那不对。一些关于心的原理和方法已经放到大家手里了，你正确地把握，完全可以灵活地运用到修行中去。个人是这样改善，那帮助其他人改善呢？什么叫帮助其他人改善？就是良好的教育。好，这说到莫取相，多展开了一点。

看到修行只是看到身语意或者色受想行识，或者是眼耳鼻舌身意如何如何，诸法之间的此有彼有，看到这些心所之间的此有彼有。哪些是导致利乐、安稳的、离苦的？怎样去培养它？去做就好了，去做正确因缘就好了。不取相，不要总结成我行我不行、我好我不好，要不然就飘飘然，要不然就垂头丧气，搞不好还像二十亿耳前面一样濒临崩溃。

但是经过佛陀的这样教化之后，**时，尊者二十亿耳闻佛所说，欢喜随喜，作礼而去。**高兴了，满血复活了，又去修习去了。**时，尊者二十亿耳常念世尊说弹琴譬，独静禅思，如上所说，乃至漏尽心得解脱，成阿罗汉。**后来佛赞叹诸大弟子们的时候，是把二十亿耳作为精进的代表来赞叹的。我们学到精进，有一些活生生的例子。学习精进，正确地去培养精进，断恶修善，向于生命的至善和圆满。

精进相对它的复杂性没那么大，迷惑性也小。不要把勤劳等于精进，不要把能吃苦等于精进，佛法谈到精进的时候，很注重价值指向。这个也让我们反思，如果这个人像你们刚才说的，全日制思维怎么样坑蒙拐骗，能说很勤奋、很勤劳？当我们赞叹勤劳的时候，其实后面都有一个隐含条件，叫做“干正事儿”。我们赞叹中华民族勤劳勇敢，不是说 24 小时坑蒙拐骗，而是不畏辛劳去做这些正确的事。只是，世俗中一般谈不上善法的，乃至无记类的这些运作，也不是精进。精进是纯就善法而说，就断恶修善而说。

这是今天我们一起学习的精进的内容。这也是我们这个学期佛教心理学的最后一堂课。希望大家在这辞旧迎新之际，反思一年，把 2018 年没完成的安

排到 2019 年，但是要发起精进，干吧！

一起合掌做以回向。

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 30——善心所·轻安

各位法友：

大家下午吉祥！我们继续一起来做《佛教心理学》的学习。之前，我们对于心所，学习到善心所的部分。善心所里，信、惭、愧、精进、无贪这些我们都讲过了，“善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害”，今天，我们就来学习善心所中的轻安。

（六）善心所之轻安心所

1、轻安心所之体相、业用

（1）大乘广五蕴论

首先，根据《广五蕴论》来解释一下“轻安”这个心所的名义。《广五蕴论》中是怎样说呢？

【云何轻安？谓粗重对治，身心调畅，堪能为性。谓能舍弃十不善行，除障为业。由此力故，除一切障，转舍粗重。——《大乘广五蕴论》】

这是什么意思呢？我来稍解释一下：轻安，就它的体相、相状来说，首先来说它的对立面。为什么这样讲呢？因为我们一般人没有修止观，没有修奢摩他，是没有轻安的经验，所以用它的对立面来说，大家反而容易理解。它的对立面是什么呢？是“粗重”。粗重大家理解吗？身心比较倦怠，修行的时候，要不然就感觉身心发沉，要不然就是心不安相，那个都叫粗重。欲界烦恼相应的相，总名叫“粗重”。可以说，如果不修习止观的话，这个身心跟粗重相应的时候会比较多。大家对于这个，其实常在其中而不觉得它有问题。什么叫**粗重对治**？不是说，它就是专门用来对治粗重，而是，它是站在粗重的对立面，这个身心的状态跟粗重的身心状态恰恰是相反的。就像我们说心情，“我的心情很沉重”，这是一种心的状态；“我的内心很轻快”，又是一种状态——这就是对立面的两种内心的状态。这个身心的粗重，它的对立面就是轻安，这叫“粗重对治”。

它正面的表现是什么？**身心调畅**，调，指的是调柔；畅，是指的通畅。什么意思呢？要是这颗心剧烈的波动，它不是通畅义；这颗心很僵硬，它不是调柔义。“身心调畅”，调柔通畅，调柔而和畅，也就是我常说的内心柔软，内心调柔，内心怡然，内心惬意自在，是这种内心的状态，这种内心的感受。如

果换句话说，内心是有它的轻盈相、轻快相，跟前面“粗重对治”是关联的。粗重对治，身心调畅，它们既可以看作是一个描述，也可以看作是侧重不同的描述，这个在后面会有一些对应的说明，大家可能会体会的更清楚。

堪能为性。“堪能”的意思，是指有这种能力去做什么。去做什么呢？去做止观的修习。特别的，是心处于这个状态，堪能入定，堪能修习止观——特别是修习奢摩他而进入定，是指的这个堪能。这个“堪能为性”不是说堪能做手工活、堪能开汽车，指的是堪能修止观，特别如果就“止”来说是堪能入定。堪能，心想让它怎样它就怎样。比如，心让它住于所缘就住于所缘，让它调柔、慈和的安住，它就调柔、慈和的安住，是这样的“堪能为性”。

那一般不这样吗？你修习修习就知道了。你让它向东它偏要向西，这就叫“不堪能”。一般没有训练过的心，就像一只野猴子一样，所以经中有的是用这样猿猴做譬喻，说这颗心的躁动不安相、不堪任相；那反过来，如果心得到适当的训练，内心不再是粗重的，是站在粗重的对立面的状态，内心是轻快的、安然平稳的，是调柔的、和畅的，是具足了修止观的这种堪任性的，想让它于善所缘、安住，它就可以任运地安住，不必怎样刻意的去费力。这叫“粗重对治，身心调畅、堪能为性”。这个是解释心的状态。

要特别的强调，这个轻安，它一般来说主要是在修止观的时候发生。当然，这个人修行好，日常生活的状态，身心也有少分轻安，这个也是可能的，稍后我们会具体的谈到一些现象。

下边是《广五蕴论》，对于上边这句话的进一步的解释。说：

谓能舍弃十不善行，除障为业。这个所谓的“轻安”，它能够干什么呢？当人具有这种轻安之后，他的心就跟十不善行不相应了。“十不善行”是欲界烦恼相应的粗重事，身语意的粗重事。包括哪些呢？我们一般也许熟悉，就是杀、盗、淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、嗔、邪见。这个人身心处于“轻安”的状态，他对于这些不仅不去发动身语，而且自己内心都不会觉得这个好，不会向这个方向运作，他自然地舍弃十不善行。“除障为业”，除去什么障碍？除去止观的障碍，如果特别地说，就是除去禅定的障碍。禅定有障碍吗？禅定要没有障碍，现在就应该在你我的身心上发生。我们坐在这儿，为什么没有禅定现前？因为禅定的因缘不具足。换句话说，就是禅定的那些因缘被遮障了。就像你现在为什么没睡着？因为有你睡着的违缘。你现在身心中具不具足睡眠

的违缘？睡眠的障碍？具足。不具足你就睡着了。对于禅定，我们不熟悉，所以容易把它神秘化、抽象化，但是对睡眠我们熟悉，通过这个就能够理解，所谓“除障为业”，主要指的是除去止观修习的障碍，特别地说，是除去禅定的障碍。“业”，指的是作用、功能，轻安的作用和功能是除去禅定的障碍。

由此力故，除一切障，转舍粗重。由这样身心轻安的因缘，由这样身心轻安的力量，能够除去一切止观的遮障因缘，比如五盖等；能够除去一切禅定的遮障因缘，令身心转变，舍去欲界相应的粗重。

这是就《广五蕴论》来说明一下“轻安”这个心所，它的相貌是什么，它的作用是什么，所谓的体相业用。

（2）《瑜伽师地论》——发轻安相

虽然说了这么多，但是大家毕竟对于这些古文，这样简略的描述，不一定感觉很受用。那么，给大家介绍一点描述的更形象、更具体的，依《瑜伽师地论》来说一下“发轻安相”。《瑜伽师地论》里的这段文说：

【先发如是正加行时，心一境性，身心轻安，微劣而转，难可觉了。复由修习胜奢摩他毗钵舍那，身心澄净，身心调柔，身心轻安。即前微劣心一境性身心轻安，渐更增长，能引强盛易可觉了心一境性、身心轻安，谓由因力展转引发方便道理。彼于尔时，不久当起强盛易了身心轻安、心一境性。——《瑜伽师地论·卷 32》】

这是《瑜伽师地论》第三十二卷《声闻地》里边谈的一段事，在谈止观修习。谈到类似于持息念（就是安那般那念）、不净观等等这些修习。

先发如是正加行时，什么叫“正加行”？就是修止观的具体方法。你们很多人修习慈心禅、修习持息念，那么你在座上那样去修习慈心，那样去观呼吸，这就叫做“正加行”。加行——加功用行，正加行——表示不是前面的准备工作，是正式工作。那前面还有准备工作吗？有，把身心调适好，那就是前面的准备工作。比如修慈心，用种种方式去培养慈心，那就是正加行；观呼吸，比如系念鼻端来觉知呼吸，这就是他的正加行。那所谓的“先发如是正加行时”，就是像前面所讲的观呼吸、修不净观等等这样来正坐修行的时候。

心一境性，身心轻安，微劣而转，难可觉了。在修习比较初级阶段，有没有心一境性？有没有身心轻安？不能说绝对没有，只不过那个时候因为刚刚开

始用功，身心的转变还小，所以，虽然心也住于所缘，但是这个心一境性不稳定、不强胜、不显著，这叫做“微劣”。这个微劣，不是心一境性不好，身心轻安不好；但是在初步修行的时候，这个心一境性、身心轻安的好不显，这叫“微劣”。“而转”是表示身心中有这样的心一境性、有这样的身心轻安在发生，只是不强胜、不显著，不占主导地位。微劣到什么程度呢？你都不大能够体会到，这叫“难可觉了”。所以刚修行的时候，为什么没有特别地受到鼓舞？因为身心转变小，用这里的话说“心一境性，身心轻安，微劣而转，难可觉了”，这个变化不显著，自己就感觉反馈不明显，所以有的人刚开始修习，味道寡淡，甚至没有味道，再加上过去的习气，可能试两下就不修了。

但是，如果这个人，种种因缘，他能够持续地修习，下文说：**复由修习胜奢摩他毗钵舍那**，这个人最开始修习的时候，这样的善法不显著，甚至觉察不到，但是他修习多修习。为什么呢？冰冻三尺非一日之寒，你指望春风一度就全改变了，也不太可能，所以修习多修习。知道这个原理确实是对的，而且这个原理是普遍的，在别人身心上成立，在我身心上也成立，反复地修习，就发生了变化。“胜”，是殊胜，是表示修饰的词汇；“奢摩他”是止；“毗钵舍那”是观。“复由修习胜奢摩他毗钵舍那”这句的意思是——由于自己反复地修习多修习这样与法相应的止与观。

身心澄净，身心调柔，身心轻安。因为这样渐次修习的增进，所以身心的变化更显著，身心澄净。“澄净”这个词用的好。有时候我们问“你刚才想什么？”“我什么也没想”，请问他什么也没想吗？他的心太纷乱了，不清晰，一片背景噪音，那不叫什么也没想，叫心太纷乱、太污杂了。就像我们打开收音机，拨到一个没有台的地方，你听到的是什么？你说“我什么也没听到”，你听到的是背景白噪音。那叫没有声音吗？那叫一片噪音。就像一般人说“我什么也没想”，他意识不到，他的意识中是一片噪音，他缺乏觉知力。但是经过持续地修习，正确地修习，这个人的身心会变得澄净。如果你有持续的修习，或者有过一些好的修习经验，身心的澄净会发生，那个时候内心会发生喜乐。这是自然的，不需要你去鼓励它，你去逗它，你去给自己讲笑话。不仅身心澄净，而且身心调柔，身心都是很调顺、很柔软的。一般人身心纠结、身心僵硬，所以总得找人去按摩一下。

“身心轻安”，身心是轻快，是安和的。为什么说轻快又安和？一般人，一轻快了就愿意像孩子一样蹦蹦跳跳的。大家一说身心的轻快，最容易想起来

的是这样跳着走——十岁以下专属走路方式，但是，那个缺安和，轻快是轻快了，轻快而躁动。这里是轻快而安和。所以，虽然用词看起来不复杂，但是就身心状态去品味，特别有修止观经验的话，你是能够对得上号的。

这一句是说，前边刚开始发起这样修行的时候，虽然不能说没有心一境性，不能说一点没有身心轻安，偶尔发生、轻微的发生，只是“微劣而转”，太不显著了，甚至都觉察不到。但是，这样持续地按照与法相应的止观方法正确地修习，身心会发生一些更为显著的变化，身心变得“澄净、调柔、轻安”。

下文：**即前微劣心一境性身心轻安，渐更增长，能引强盛易可觉了心一境性、身心轻安，谓由因力展转引发方便道理。**这是说这样渐次修习的增胜。最开始修习的时候，那样微劣难以觉了的心一境性和身心轻安渐渐增长，所以，不要看那个小苗刚刚出土——一毫米，就瞧不起它，后面的参天大树就是从这儿长的。最开始修习的时候，不要只看身心显著的一面仍然是散乱、掉举甚至是昏沉，你要看到这里有机苗在渐渐成长，有心一境性、身心轻安开始显露，尽管不显著，不占主导地位，但是持续地修习，能够渐渐增胜，最后能够引发强胜的、容易觉了的心一境性、身心轻安。就是这样渐渐地修习增胜，导致这个心一境性、身心轻安越来越强胜，越来越容易被体会到，被觉察到。这就是由“因力”开始渐次增进、增胜，引发的“强胜易可觉了”的心一境性、身心轻安。**彼于尔时，不久当起强盛易了身心轻安、心一境性。**这样修习下去，会渐渐的得到这样强胜易了的心一境性、身心轻安。

仍然是这部论，相应继续的文，接着来：

【即由此相，于内起故，能障乐断诸烦恼品心粗重性，皆得除灭；能对治彼心调柔性、心轻安性，皆得生起。由此生故，有能随顺起身轻安风大偏增众多大种，来入身中；因此大种入身中故，能障乐断诸烦恼品身粗重性，皆得除遣，能对治彼身调柔性，身轻安性，遍满身中，状如充溢。——《瑜伽师地论 卷32》】

即由此相，于内起故，这样越来越强胜的、容易觉了的心一境性、身心轻安这种相，“于内起故”，于自己身心上发生。**能障乐断诸烦恼品心粗重性，皆得除灭；能对治彼心调柔性、心轻安性，皆得生起。**这样心一境性、身心轻安越来越强胜容易觉了，会带来什么呢？那些障碍这个有情愿意去断除烦恼的那些心的粗重性，皆得除灭。这个人不愿意调伏烦恼，从一个角度说，叫做内

心中有一些烦恼，障碍它去调伏心；你如果意识不到，只是说“我不想断”、“我不想调服”，那是你不知道敌人到底是什么；你拢成一团来说问题，就是没看清问题。我过去常举修车喻，这个人的汽车出了问题，开到修理车的地方，人家师傅问“车怎么啦？”“车有问题了”——这个不构成描述，更构不成有效信息；同样的，“我不想调伏烦恼”——这不构成什么有效信息。你能够看清内心中有什么障碍性的因素，导致心不想或者不能去调伏烦恼吗？要了解这层意思。这个话如果简单地说，就是“心的粗重性得除灭”（主谓语结构）。

不要被这个古文给绕晕了，你要看句子的主干成分是什么。前面“能障乐断诸烦恼品”，这是修饰“心粗重性”的。什么叫“心粗重性”？身心的躁扰不安相，身心的僵硬相，对立相，身心的那种昏昧等等，这些都叫心的粗重性。当这个人心里很烦躁不安的时候，你让他去调伏烦恼，他有这个能力吗？他会愿意去做吗？当这个人内心很僵硬的时候，让他去调伏烦恼，他会愿意去做吗？不会。他会自己主动想到吗？所谓的“乐断诸烦恼品”，不是别人告诉了他，他才乐意去做；是自己由内而发“我就愿意做，我就想做，我就要做”。一般人没有，这说明什么呢？说明有“心的粗重性”在障碍这个“乐断诸烦恼品”的发生。是什么导致了“能障乐断诸烦恼品心粗重性，皆得除灭”呢？就是这样强胜的、容易觉了的心一境性、身心轻安，使得这些心粗重性，得以除灭。

第一个作用的前半句，叫做“能障乐断诸烦恼品心粗重性，皆得除灭”。后半句讲的是，这些除灭后，正面的建立是“能对治彼心调柔性、心轻安性，皆得生起”，这句话的核心还是“心调柔性、心轻安性，皆得生起”。那么，前面能“对治彼”是怎么回事呢？还是修饰这个“心轻安性、心调柔性”。能对治什么？对治“心粗重性”。“心调柔性、心轻安性”对治“心粗重性”，它们两个是“有他没我，有我没他”这个关系，是这样所谓敌体相对的。这些“能障乐断诸烦恼品”的“心粗重性”，在欲界散心位，实际是常常伴随着一个人的心的。

举一个譬喻，你们有腿上绑过沙袋的吗？传说轻功都是这么练的，传说专业运动员有的就是这样自我磨练的。作为一个曾经绑过沙袋的，我告诉大家，沙袋绑久了你不觉得是负担，但是摘下了真轻快。当年有个一起绑沙袋的小伙伴，他的描述是这样——这沙袋一摘，走路好像脚不沾地一样。绑沙袋大家概念不强，那你有背着或者是拎着一个比较有分量的东西走比较长的路吗？你想

一想，走久了那是什么感觉？你没有特别的觉得这是一个什么负担的事儿，但是等你放下来的时候觉得好轻快。因为，我们一般人修习止观如果不得力的话，体会不到明显的轻安相，所以如果用生活经验来举喻，就是这样。你如果背负重物走了很长的路，对于你来说，你已经不太感觉自己在背着重物；至于说常年腿上绑沙袋或者身上穿着沙背心的，只要起床就穿上了就更是如此，太久了，习以为常了。他没觉得自己平时有这样沉重的负担，可是当这个负担被放下的时候，这个轻快性就表现出来了。

内心也是这样。平时对于欲界人来说，散心位实际是常常有这样“障乐断诸烦恼品”的“心粗重性”，就像绑久了的沙袋、背久了的包袱，不觉得而已；只有放下的时候才反显出来之前的粗重，才呈现当下的轻安自在。你们要是已经太远离于这些体力活了，回去试一试。时间短了不太感觉，要是绑沙袋我建议你至少绑个半天、一天，清早绑上，晚上拆了，你就会感觉走路像在飘；再对照之前，你就知道什么叫粗重性。这只是譬喻，不是说这就叫轻安，只是举大家生活经验来说明它。与心粗重性对立的心的状态就是心的调柔性、轻安性，前面《广五蕴论》里叫做“粗重对治”。“粗重对治”不是说用它来对治粗重，它能对治粗重，但是“粗重对治”本身就是对它的一个描述，它是粗重的对立面（抽象的想象是一回事），它是一种身心的状态，是跟身心粗重对立的身心轻安。前面讲这样“心粗重性”得除灭，后边讲这样的“心调柔性、轻安性”得生起。

下面说：**由此生故，有能随顺起身轻安风大偏增众多大种，来入身中**；这就是有人问我禅修中一些跟身体感受相关的经验，问我是怎么回事的时候，我不作解释。因为要是用佛教里论著里的话，典型的解释就是这个；但是这个对于今天自然科学语境等于没解释，所以我就不用这样的说法。这样的说法在论里是有的。

“由此生故”，这个“此”是心调柔性、心轻安性。心柔软下来，心轻快而又安和，心调顺柔软、轻快安和，非常舒服自在安然的住在这儿，这种心的状态生起了（身心是相关的），当心变成这样状态的时候，生理上也发生了变化。紧张的时候，生理上有没有变化？愤怒的时候，生理上有没有变化？所以，心轻安的时候，身体上也有变化。这个发生的变化，古时候的论师从“四大”的角度进行了描述：“有能随顺起身轻安风大偏增众多大种，来入身中”。接下来，生理上发生了这件事，“众多大种，来入身中”，古时候的那些论师们

常说为是色界相应的色法，用今天的话说，就是当这个人处于身心调柔、清明安和的状态下，生理上发生的一系列变化，包括内分泌的变化。比如，一些神经递质（如多巴胺）的分泌变化，乃至更高级的一些内啡肽（类似脑啡肽）等等的分泌变化。关于禅修之后身心变化（特别是生理影响）的论文有不少，而且不是伪科学，是属于或者神经科学相关，或者心理学相关的，还有一些交叉的；用的研究方法，也不光是纯粹问卷调查，有很多采用了比较权威的自然科学研究方法，像核磁成像以及其他一些手段，来研究相应的生理变化。这是古师的说法，用今天的话说，这之后发生一些生理变化。

这样的生理变化导致什么？**因此大种入身中故**，由于心发生了这样的变化，生理上也随着发生了一些变化。古师的说法是所谓的“众多大种，来入身中”，“众多大种”的修饰语是“随顺起身轻安”。这个“随顺起身轻安”的“众多大种”，以哪一类大种为主导？“风大偏增”。因为“风大偏增”是轻动，跟这个身体感觉轻松，感觉愉悦，感觉喜乐有关系，这是古师以“四大”来说明色法的时候有这种说法，不必太过的沉浸于彼，那是古人的一种分析角度。今天我们用内分泌的这套语言，用生理、心理彼此关联的这套语言，也可以大体说得清这件事，只是研究还不足够多、不足够深刻而已。

这样的现象发生了，会有什么样的结果呢？**能障乐断诸烦恼品身粗重性，皆得除遣**，“身粗重性，皆得除遣”，这其实是一个被动句，就是：身粗重性被除遣。“身粗重性”前面的修饰语是“能障乐断诸烦恼品”，怎么还有这种“身粗重性”吗？让人不愿意“断烦恼品”？你们不是常说“累得我手指头都不想动了”，身体感觉疲惫，身心是关联的，由这样的“身粗重”导致了“心粗重”，所以不要说不想去断那些烦恼品，连喝水都不想，那个时候就相信了一句东北土话——好受不如倒着。这种感受就是这里所说的一类“身粗重性”，“能障乐断诸烦恼品”的“身粗重性”。当轻安发生的时候，这样的“身粗重性”都被除遣。

下文：**能对治彼身调柔性，身轻安性，遍满身中，状如充溢**。“能对治彼”的这个“彼”指的是前面的“身粗重性”。“遍满身中”意思是，它发生了，不是发生在心窝这儿，不是发生在小腹这儿，而是遍满身中。“状如充溢”，就像这个温水，温温的、甜甜蜜蜜的水，倒满了身心这个容器一样，是普恰的，整个身体都具足了这种身的调柔性、身的轻安性。

前面是正说了身粗重性、心粗重性的断除，身轻安性、心轻安性生起的样貌。后面：

【彼初起时，令心踊跃，令心悦豫，欢喜俱行，令心喜乐。所缘境性，于心中现。从此已后，彼初所起轻安势力，渐渐舒缓。有妙轻安，随身而行，在身中转。由是因缘，心踊跃性，渐次退减。由奢摩他所摄持故，心于所缘，寂静行转。——《瑜伽师地论·卷 32》】

这样的身心轻安发生的时候，心是很欢喜的，就像有法友禅修之后说，控制不住自己的情感，“太高兴了！从来没这么高兴过”；然后其他法友不太理解，“至于这么激动吗？”。**令心踊跃**，但是这个踊跃确实是初级阶段，缺少一种安稳性。**令心悦豫**，就是心很愉悦。**欢喜俱行，令心喜乐**，是指的身心都有喜乐。有人觉得修行苦哈哈的，特别是修行不得力的人，不懂得怎么样善巧调整身心，推动身心进入良好状态的，一看这个禅垫就想“唉，又要打坐了！日复一日年复一年，何时是个头”——对于修行生起了决定的出离心。这就是自己修行没有得到显著的轻安润心，轻安润身。如果得到了，这么舒服，这么好，又不用花钱，又不费电，你说为什么不来呢？为什么不受用、不安住呢？

“我要忙这个忙那个”，你忙这忙那个，最后不还是为了身心安乐吗？忙完了，累坏了，像有个创业者说，每一天回家都累得像一只死狗，心安乐、身安乐在哪？为什么这样唾手可得的安乐，不去培养、不去安住、不去受用呢？

所缘境性，于心中现。什么叫“所缘境性”？这个人修止也好，修观也好，心有没有所缘？有。那个所缘，它有没有一个相应的相？这个所缘的境性其实就是所缘那个相。“于心中现”，于心中很自然地呈现、安住于彼。比如，你是修观呼吸而发生的这样轻安，你会更愿意住。没有喜乐的时候，观呼吸干巴巴没味道；或者喜乐很轻微的时候，甚至觉察不出来，就是前面说“难可觉了”，没什么味道；等这种喜乐发生了，你会很快发现是因为心安住于这儿发生的，这样的轻安让心愿意去缘，愿意去缘就更容易安住，这样彼此的增胜。如《瑜伽师地论》前面说：“心一境性、身心轻安，辗转增长”，这样的所缘境性在心中更容易出现，自然出现，而且也自然安住。

从此已后，彼初所起轻安势力，渐渐舒缓。不要以为轻安总像初相见那样惊艳，一见钟情总是第一眼最惊艳，过三十年都差不多。什么意思呢？这种轻安最开始发生的时候，令人印象特别深刻，对比特别强烈。但是久了之后，它对身心造成的那种冲击力（这个词不准确，但是让我姑且用这个词）就不那么

显著了。还是身心调柔、身心安适、身心受用，但不像最开始刚刚放下这个重担对比那么强烈。因为对比不那么强烈，所以说为“渐渐舒缓”。并不是自己修行的久了更熟练于此，轻安的质量下降了；是平时的粗重少了，所以反差小了。要明白是怎么回事，不要为了调大这个反差去加重平时的粗重。

有妙轻安，随身而行，在身中转。由是因缘，心踊跃性，渐次退减。由奢摩他所摄持故，心于所缘，寂静行转。这是说轻安发生之后，如果久了习惯了，平时身心的状态，粗重性在减弱，而且心对于这个轻安相也不像初相见那样惊艳，种种因缘使得轻安好像不像最开始那样具有那么强烈的反差，具有那么强烈的冲击力，变得慢慢舒缓；舒缓之后，仍然有妙轻安随身而行，甚至下了坐，身心的状态还是不一样，特别在你修行得力的时候，有所谓的余势；因为这个止观的余势，他身心仍然是这样，当然定中更是如此。由于这样的因缘，这种冲击力反差不那么大，这种轻安势力渐渐舒缓，所以心的踊跃性渐次退减，就不像最开始那么惊艳，那样带着踊跃的喜乐。“由奢摩他所摄持故，心于所缘，寂静行转”，因为奢摩他（止），这种心向于所缘的安住，这种力量的摄持，心在所缘上寂静行转，这是说从轻安深入禅定。

到此为止，我们用三张幻灯片引了《瑜伽师地论》的文，对于“发轻安相”做了一番解说。现在这个轻安是不是更具体了呢？“粗重对治，身心调畅，堪能为性”，不像最开始说的那样抽象了。但是你反过来看这三句话，是不是很精当呢？“粗重对治，身心调畅，堪能为性”，这后面不就是讲的怎样的堪能于修止了吗？这一段发轻安相，可以看作是帮助大家理解轻安引的一段文，算是释名中的一部分。

接下来，我们看一看《成唯识论》它对于轻安的解释，文说：

【安谓轻安。远离粗重，调畅身心，堪任为性；对治昏沉，转依为业。谓此伏除能障定法，令所依止，转安适故。——《成唯识论·卷6》】

安谓轻安。远离粗重，调畅身心，堪任为性；这三句话跟《广五蕴论》的大体是一致的。《广五蕴论》说“粗重对治”，这里说“远离粗重”。“粗重对治”我感觉比“远离粗重”好像要更得当一点，不仅仅是离开它的意思，是站在它的对立面，是“有他没我，有我没他”的这种关系。“调畅身心”，二者基本一致，“堪任为性”与前面“堪能为性”也是一样的。

对治昏沉，转依为业。“对治昏沉”，当这个发生的时候，昏沉就不发生了。“依”指的是身心，就是五蕴，“转依”，指的是转变身心。转变身心什么？欲界散心相应的那个状态。身心多粗重性，这个身心粗重性有什么问题？会障一个人乐断烦恼品，也就障碍禅定的发生。“转依”，就是前面所说的身心的转变，这些身心的粗重性被遣除了，身心的调柔性、轻安性发生了，特别强调身轻安性是“遍满身中”——这是这里说的“转依为业”。身心发生转变，它不是一般意义的对治昏沉，是整个身心的状态发生了转变。

谓此伏除能障定法，令所依止，转安适故。这里指的是，轻安能够调伏、遣除障碍禅定的那些因素。障碍禅定的因素，前面《瑜伽师地论》说为身粗重性、心粗重性。这个粗重是略说，后面有处来展开说，包括了很多方面。遣除那些之后，从正面来说“令所依止，转安适故”。“所依止”是什么？是身心，是五蕴。为什么叫“所依”？因为我们说到有情假名的时候，是就这个身心说。假名的张三、李四、我和你，都是就这样的身心说，就这样的五蕴说，这叫做“所依”。“转依”是转变这样所依的身心、五蕴。“令所依止，转安适故”，令所依止的身心、五蕴变得安煦、调柔。

2、轻安地界

【轻安非欲。——《成唯识论·卷6》】

这是唯识宗说到轻安的时候一个观点，唯识认为轻安不是欲界相应的法，换句话说，欲界没有真正的轻安。哪有的呢？色界。我们人会有吗？入色界初、二、三、四禅，体会的就是色界的轻安。这个问题稍后会更展开来做论述。

为什么说“轻安非欲”呢？我们来看《成唯识论》里对这个问题的一些辨析。这里谈轻安是从三界、九地来说，它是属于哪些地、哪些界呢？要是唯识说，属色无色界，属九地中除五趣杂居地之外的，从离生喜乐地开始，一直到非想非非想地。前面，我们在讲遍行心所的时候讲过三界九地，有需要的请检查一下过去的相关讲解。那么，《成唯识论》里有这样的探讨：

【有义：……应说信等十一法中，十遍善心，轻安不遍。要在定位方有轻安调畅身心，余位无故。抉择分说：十善心所，定不定地，皆遍善心，定地心中增轻安故。——《成唯识论·卷6》】

有义：是指，有人这样说，有这样一种说法。我们知道，《成唯识论》是玄奘大师采纳了弟子窥基的建议，杂糅了唯识主要派别的观点，对《唯识三十

颂》做的一个注解。所以这里我们看到不同观点。当然，玄奘大师师承护法论师一系，有他们自宗的观点，他也会有抉择。

唯识内部有这样一种观点：**应说信等十一法中，十遍善心，轻安不遍。**什么叫“信等十一法”？“善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害”这样的十一法。在这样的十一种善心所中，其中有十个是普遍于一切善心的，“十遍善心”的意思是遍于三界——欲界、色界、无色界。但是有一个不是普遍于三界的，就是轻安。轻安为什么不遍？

要在定位方有轻安调畅身心，余位无故。“定位”，就是色无色界或者色无色界相应的身心状态。这个人是欲界的人，比如在座的某位，修习止观、修习禅定，入了初禅，他叫做“色界心相应”，这个时候是在定位。在定位的时候才有“轻安调畅身心”，散心位没有。除了定，对应的是什么？对应的是散心位。散心位是什么？如果指常态的话，欲界的常态就是散心。所以，欲界没有轻安。“余位无故”。

抉择分说：十善心所，定不定地，皆遍善心，定地心中增轻安故。“抉择分说”是《瑜伽师地论》的一分。一分的意思是什么？相当于说是大的篇章，还不是卷的概念，比如一百卷有那么几分。“抉择分说”：我这样的说法是有依据的。有什么依据？《瑜伽师地论》作为唯识宗共许的根本论点，在他的抉择分中有这样明确的说明：十种善心所，不管是定地还是不定地，都遍于善心；但在定地的心中增了一个轻安心所。即，在定地中有十一种善心所，不定地只有十种。这说明什么？说明轻安不应该与欲界相应。这是唯识派内部的辩论，所以引的是唯识宗大家共许的论点。他把《瑜伽师地论》这样唯识宗根本典籍根本论点，当作可以依靠的论据来引的。在瑜伽行派内部，古师（古时候的论师）他们都认可《瑜伽师地论》里的一些主要观点，所以大家有这样探讨的共同前提。当然有人有其他观点：

【有义：定加行亦得定地名，彼亦微有调畅义故。由斯欲界亦有轻安，不尔，便违本地分说“信等十一通一切地”。——《成唯识论·卷6》】

但是有人有其他观点，这是其中一个：说修定的加行（你为修定做的这些努力、这些正确因缘，叫定加行），也可以算到定地中去。为什么呢？当这个人还没有得定，在作修定的正确内心运作的时候，在定加行的时候，也有一些

心一境性，也有一些身心轻安，不是完全没有。“微劣”不等于没有——你不要说给你炒的菜里没放油，放两滴油也叫放油了，不要冤枉人。这是这个意思。

由斯欲界亦有轻安，从这来说，欲界应该也有轻安。这是什么意思？这个人只是在定加行，在做着修定的正确努力还没得定，那他的身心处于什么状态？欲界相应的状态。但是，他身心中有没有一些微劣的轻安？有。所以应该说欲界也有，这是这个人的观点。**不尔，便违本地分说“信等十一通一切地”**。如果不这样的话，就违背了《瑜伽师地论》中本地分所说的信等十一种善心所通一切地。《瑜伽师地论》里有这个话，就是前面说的十一种善心所，从信、惭、愧开始一直到不害这十一种善心所，它们通一切地（一切地就是九地的意思，从五趣杂居地也就是欲界，一直到非想非非想地）。

这是这个人的观点，他说欲界也应该有轻安。那他举了事和理两个方面。事上说的是修定的加行里边也有少分的轻安。前面《瑜伽师地论》也说：“微劣而转，难可了知。”少，不等于没有，要慢慢地增胜乃至后来发定，这不是说明定加行中有身心轻安吗？多和少是量的问题，有没有是质的问题；我们现在谈的不是量的问题，谈的是质的问题——所以应该说欲界有轻安。那理论上的支撑，就应该引入我们共同认可的典籍里的话，《瑜伽师地论》本地分中说：信等十一种善心所遍一切地。十一种善心所包括了轻安，轻安遍一切地，这不也是符合根本论所说吗？这是这个人的观点逻辑。再看下面：

【有义：轻安唯在定有，由定滋养有调畅故。论说：欲界诸心、心所由缺轻安名不定地。说一切地有十一者，通有寻、伺等三地皆有故。——《成唯识论·卷6》】

有义：轻安唯在定有，由定滋养有调畅故。有人不同意这个看法，说轻安只在定有。为什么呢？因为有定的滋养才有这种调柔和畅。这是这个人从事上来说，轻安是属定。为什么？你说的修“定加行”时候身心的少分轻安，那是从定渐渐发生的角度说，是定中有这样的轻安，是定有这样令身心调柔和畅的作用。举个例子，就像红墨水，是在这个红墨水笔里，如果点一点点到水里去，这个水里就有一点点红墨水；但是这个红墨水从哪里来？从这个笔来。红墨水可以从笔转到水中去。类似的，定和轻安的关联也是这个样子：定才有调畅身心的作用，才有这种轻安的表现，所以轻安属于定。你是因为心渐渐宁定了，跟这个定发生越来越多的关系了，或者说越来越有定的气氛了，才有这样身心调畅的发生。相当于说，那边在影响你，那边在辐射你，是这个概念。举个更

恰当的例子，我们知道有一些元素有放射性，像我们说的化疗这些。那么，这个放射性是不是属于这些放射性元素所构成的物质的？那么这个人承受了辐射的影响，不等于说他有放射性。不能说你做了化疗就说你是一个辐射源，你不是辐射源，你不具有放射性，你只是被放射性影响。这个人的逻辑就是这样：定有这种放射性，散心不具。把放射性替换成轻安就理解他的逻辑了。他的逻辑对不对，我们另说，但是我们要理解他的逻辑。他的逻辑是，轻安是属于定的特别属性，它能够影响你的散心，但不等于说你散心中有轻安。

我们接着向下看，他举完这样的“事”之后来说“理”：**论说：欲界诸心、心所由缺轻安名不定地。**欲界的这些心心所，因为没有轻安，所以称为不定地，这也是《瑜伽师地论》说的。《瑜伽师地论》是怎样从某个角度来划分定地和不定地的？从有没有轻安说。这说明轻安唯与定地有关联。这是这个人的观点。

下面：**说一切地有十一者，通有寻、伺等三地皆有故。**前面说“信等十一通一切地”，跟这里说的“轻安唯属定地”不矛盾。怎么不矛盾？《瑜伽师地论》本地分所说的通一切地指的是通有寻有伺、无寻唯伺和无寻无伺这三类地，从这个来说通一切地。这个有寻有伺，其实指的是初禅或者初禅天，也就是离生喜乐地。他这个说法，相当于给了另外一种“一切地”的解释。“一切地”在《瑜伽师地论》里一般指的是九地；这个有寻有伺，无寻有伺、无寻无伺，这三类一共是八地，除掉了五趣杂居地。他这种解释，相当于说这个“一切地”指的是有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺，这八地。

这个人的观点，还是分“事”和“理”两个角度：“事”的角度，是说明轻安是唯属于定，他有他的解释，我举了放射性的喻来说明它；“理”的角度，他举了《瑜伽师地论》，说欲界缺轻安，所以叫做不定地，那反过来说明定地有轻安，或者说有轻安就叫做定地。

然后，“通前难”。前面那个人举了一个根据，站在自己立场上，他对这个根据有一个解释。这样的辩难我希望大家能够体会，虽然是一些相对比较琐碎的辩论，但是在这里能够长养我们思维的缜密。这是《成唯识论》的。

《杂阿含》里怎么说的？《杂阿含》没直接说，我们来挖掘一下。

【修习欢喜觉分已，速得欢喜觉分满足；心欢喜已，身心止息。尔时，修习猗息觉分。修习猗息觉分已，速得猗息觉分满足；身心息已，得三摩提。尔

时，修习定觉分。修习定觉分已，定觉分满足，谓一其心，贪忧灭息——《杂阿含·281 经》】

前面这些人把《瑜伽师地论》说的就当作真理一样，那是因为他们都站在宗派立场。前文这几类观点实际都是唯识宗内部的观点，如果跳出来，看一看一切佛教大家都共同认许的经典——《阿含》中是怎样说的，我们或许还会有一些思考。

《杂阿含 281 经》中讲的这样一段是谈修行的法法相因。修行的时候我们想呈现一个怎么样的身心状态，那就需要这个身心状态的正确因缘。大家常听我说正确因缘这个词，修止观的时候，我说只是去做正确因缘，对果相全然平等开放；如果更广地来说，你想获得明解脱，获得无漏智慧，断烦恼得解脱，需不需要因缘？需要因缘。当有人问佛，这个因缘是什么时候，佛说：七觉支就是它的因缘。七觉支：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。七觉支又是从怎样因缘建立的？佛说：从四念处建立。四念处又从什么培养起来的？从三妙行。三妙行指的是身语意离开不善行。三妙行又是什么因缘呢？从守护诸根。这是《杂阿含 281 经》佛所说的。在这里引这一段，是说如何依四念处修七觉支，这里具体的如何修习，给了我们关于轻安地界的一些思考判断的依据。

轻安之前是喜，是有这样次第的。这段文，这里说**修习欢喜觉分已，逮得欢喜觉分满足**；这个人如前所说，次第修习到欢喜觉分满足。**心欢喜已，身心止息**。他的身心发生了内在的欢喜，然后就有了身心的止息。这是什么意思？你真正心满意足的时候，会像很饿很渴那样想抓什么东西来塞吗？不会。很饿很渴，或者是欲贪炽盛的时候，要抓取，那是贪相、身心躁动相、不安相；那反过来，当这个心真正欢喜的时候，他是心满意足的，什么也不需要，什么也不必要，他内心不觉得需要什么。注意，如果你觉得“我还差这个，我还差那个”，心住在“我还差这个，我还差那个”上，你不快乐；而如果“心欢喜已，身心止息”，是什么样貌呢？“我不需要”、“我很好”，是这个样子。

尔时，修习猗息觉分。这个“猗息”就是轻安的意思。《杂阿含》里译成猗息，“猗”是美好的意思，就是心里美滋滋的，什么也不想要；就是心里非常满意，没有一丁一点不满意。当你心里非常满意，没有一丁一点不满意的时候，你心里很喜乐；但是，这个喜乐还不足以形容它，心里美滋滋的，美得很。由这样的满足、满足而生的心里的甜美，伴随着安和、伴随着止息，心的躁动性没了，变成了心的调柔相、安适相、止息相——这是解释“猗息”这个词为

什么在古时候被人用来翻译轻安。不能说成“美滋滋”觉分，包含这个意思，但是还不够充分。

修习猗息觉分已，速得猗息觉分满足；这样修习“猗息觉分”，达成的时候、充分的时候，**身心息已，得三摩提**。身心离开了那种造作相、躁扰相。如果不修止观，缺乏一个白背景的反衬，你看不到过去内心的那种浊暗；如果不修止观，缺乏身心的轻安，你看不到平时身心的粗重；如果不修止观，缺乏身心的凝定止息相，你看不到平时的身心，充满了那种盲目的造作不安相。当你内心充盈了轻安之后，它伴随着这种完全的满意，非常的甜美，不需要任何造作，自然地止息。不是压抑造成的止息，很多人觉得修止观，是按着老牛头——“你不许动，喝水！”不是。善巧地修习，到后来是这样的。这个时候，“身心息已，得三摩提”。三摩提就是心一境性，通于定、散，但是，这里指的是从这样的轻安引发了较为强胜的心一境性，**尔时，修习定觉分**，由这样的心一境性进一步地引发禅定。

修习定觉分已，定觉分满足，谓一其心，贪忧灭息。后面这一句，先不分析了。重点在由轻安觉支，也就是“猗息觉分满足”而“得三摩地”，进修“定觉分”。什么意思？禅定的发生，从这里看是在轻安之后。从时间序列上这样说也没有问题，依于经文，禅定的发生是在轻安之后，至少我们不太这样咬文嚼字的话，从《阿含》的这段文来看，是轻安导致了强胜的心一境性，就是得三摩地，由这样的心一境性进修，到禅定。

心一境性不等于禅定吗？从前讲过，不等于。比如说初禅五禅支，心一境性只是其中一分，只有这一分不叫做禅定。另外，三摩地也就是心一境性，通定心、散心，欲界散心也可以有这样的的心一境性。由强胜的三摩地——心一境性引发，修习，得到禅定，也就是这段文说，禅定之前有轻安。其实更支持哪个观点？欲界也有轻安。只是，欲界的轻安，相对来说微劣；定中的轻安，更强胜而且作用显著。

我们说了前后这么多观点，如果问我，我个人更支持这种观点——欲界中也有轻安，但是不那么显著强胜，作用也不是那么殊胜。如果说想让它更强胜的话，那是在定位更强胜。但是《成唯识论》的观点是“轻安非欲，唯属定地”，要知道这是《成唯识论》的观点，不能说成是唯识宗的观点，因为里边的几个辩论，都是唯识宗内部的观点。有人说欲界也有，只是微劣而已，那也是唯识之中一类观点，没有被玄奘大师采用而已。玄奘大师是支持这个观点。但是，

我个人觉得，从这样《阿含》的教说，应该说欲界有轻安，只是作用不那样强胜、显著。这是关于轻安地界的一个辨析。

3、轻安类别

接下来，略谈一下轻安的类别，这也是从《杂阿含经》来说：

【有身猗息，有心猗息。彼身猗息，即是猗觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。彼心猗息，即是猗觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。——《杂阿含·713经》】

这是《杂阿含》经里的话。简单地说，就是有身轻安，有心轻安。但是论师们不满足于这样，论师会说，身轻安是个啥？心轻安又是个啥？这是论师的特点，什么事要把它说的特别得清清楚楚。关于身轻安、心轻安各自都是什么，举两个部派的主要观点。有部怎么说？

【有部：心堪任性与五识相应者，称为身轻安；与意识相应者，称为心轻安。】

他说有身轻安，有心轻安，但是实际上都是轻安心所。只不过是身根相应因缘产生的轻安心所，叫做身轻安；以意根为缘产生的轻安心所，或者是意识相应的轻安心所，叫做心轻安。就跟身受心受都是心所一样，只是身因缘的受叫做身受，五识相应的受叫做身受；那心因缘（就是意识）相应的受，或者是意根为缘的受，那个叫做心受。有部的观点是这样。

再讲个经部的观点，经部怎么说？

【经部：身轻安乃轻安之风触；心轻安则为思心所之差别。】

经部说身轻安是色法。注意！有部说身轻安是心所；但是经部说身轻安是色法。**身轻安乃轻安之风触**，风触——色、声、香、味、触的那个触，那是什么法？色法。经部认为身轻安是色法。至于说风触，前面《瑜伽师地论》说：“风大偏增众多大种，来入身中”。我也说过，在“四大”功能性的描述中，风大是偏于轻动。因为这种轻快性，轻柔性，所以认为是风大相应的，或者风大增胜的。这是经部的观点：是色法，是轻安之风触。那么，心轻安呢？心轻安是心所，是思心所的差别。这是经部的观点。

唯识的没列在这，因为唯识他的说法和论证比较复杂。简单说，唯识当然说身轻安、心轻安，更接近哪个？更接近有部，五识相应的轻安叫做身轻安。

下面跟大家说一点拓展一点的话。南传佛教也有他们若干阿毗达摩论书，他们对于心所的分类，跟有部和唯识有一些差别，在轻安这个心所上，说的就不像唯识描述的相貌、作用那么广，但是它有若干个心所跟唯识所说的轻安是关联的。如果说完全就是以轻安为名的，南传的《清净道论》是这样说的：

【身的安息为“身轻安”。心的安息为“心轻安”。这里的“身”是指受（想行）等三蕴……有寂灭身心的不安的特相；有破除身心不安的作用；以身心的不颤动与清凉的状态为现状；以身心为近因。当知它们是对治使身心不寂静的掉举等烦恼的。——《清净道论·说蕴品》】

他说的是心的“安”和“止息”，没有像唯识说的“粗重对治，身心调畅，堪任为性”。他只是强调身的安息，这个“安息”在“粗重对治，身心调畅”，还有“堪忍为性”里包含了，但是明显只是一分，不像唯识所说的那么广。

这里的“身”是指受（想行）等三蕴……注意这里的“身轻安”，在南传阿毗达摩里指的是受、想、行三蕴，也就是名身。名是什么？名是精神性的，身是聚的意思，名身就是名法的和合聚。这里所谓的身轻安，在南传阿毗达摩里理解这个“身”，不是生理性而是精神性，这是他部派的看法，合理不合理在这儿我们不做深入探讨，但是大家要了解。他说的身轻安、心轻安、身轻快、心轻快、身柔软、心柔软、身适业，心适业，这个身都指的是名法三蕴，受、想、行这样的名身。那么这样的身心轻安有什么样的特征？灭除身心不安，这是它的特征。

有寂灭身心的不安的特相；有破除身心不安的作用；以身心的不颤动与清凉的状态为现状；以身心为近因。当知它们是对治使身心不寂静的掉举等烦恼的。它只是身心安息，对治的是类似掉举的烦恼，这是南传的。从对治什么来说，他说的也是有根据的，这里不去多引经论。但是他描述的相状特征和作用明显比唯识窄了不少。但是我这个幻灯片的标题说“南传阿毗达摩相关心所”，说明不止这两个，还有身轻快性、心轻快性。文说：

【身（受想行）的轻快状态为“身轻快性”。心的轻快状态为“心轻快性”。它们有寂灭身心的沉重状态的特相；有破除身心的沉重状态的作用；以身心的不粗重为现状；以身心为近因。当知它们是对治使身心成沉重状态的昏沉及睡眠等的烦恼的。——《清净道论·说蕴品》】

身心沉重对面是身心轻快，跟唯识里说的“粗重对治”是一致的。我说唯识的那个轻安，他所描述的特征和作用要广；在南传里，轻安的特征和作用是很窄的。但是，他有相关的其他心所安立，来分担更多的这些特征。他立了“身轻快性”、“心轻快性”，“它们有寂灭身心的沉重状态的特相；有破除身心的沉重状态的作用；以身心的不粗重为现状”，这个描述就是“粗重对治”四个字的展开。你要是不懂粗重对治，那么他这几句话就很恰当。

【身（受想行）的柔软状态为“身柔软性”。心的柔软状态为“心柔软性”。它们有寂灭身心的强情的特相；有破除身心的强情（顽迷）状态的作用；以不抵抗为现状；以身心为近因。当知它们是对治使身心成强情状态的见与慢等的烦恼的。——《清净道论·说蕴品》】

身（受想行）的柔软状态为“身柔软性”。心的柔软状态为“心柔软性”。这样的身心柔软性，在唯识里没有单独立心所，在南传里单独立心所了。在发轻安相的描述中，谈到的“身心调柔、身心轻安”，那是作为轻安相来描述的。那对应“粗重对治，身心调畅，堪能为性”的哪句话？身心调畅。那个“调”，指的就是调柔。这个“身柔软性”、“心柔软性”，实际上在唯识轻安的描述中是包括的，但是，南传用了两个心所来对应这样内心的特征。

这样的身心柔软性是怎样呢？**它们有寂灭身心的强情的特相；有破除身心的强情（顽迷）状态的作用；**什么叫“强情”？就是我说的僵硬。内心是否僵硬，自己没感觉吗？有时候说自己心里发木，那就是缺乏身心的柔软性。身心柔软的对立面就是身心的强情、身心的僵硬。叶均¹在翻译《清净道论》的时候，对于“强情”是用“顽迷”这样的词来描述。

身心柔软性的相状是什么？**以不抵抗为现状。**有身心调柔经验的，回味一下，当自己身心柔软的时候，是不是没有对抗？没有对立，没有对抗，身心调柔而且开放。哪怕是逆缘来了，用东北话说，也不“起毛炸刺”，内心也是很调柔安和，没有这种对立对抗发生。

当知它们是对治使身心成强情状态的见与慢等的烦恼的。这是谈身心的柔软性。

【身（受想行）的适业状态为“身适业性”。心的适业状态为“心适业性”。它们有寂灭身心的不适业状态的特相；有破除身心的不适业状态的作用；以身

¹ 叶均——（1916—1985）是我国研究南传上座部佛教的著名学者。

的把握所缘的成功为现状；以身心为近因。当知它们是对治除了（掉举、昏沉、睡眠、见、慢等）以外而使身心的不适业状态的诸盖的。——《清净道论·说蕴品》】

这里说身心的适业状态跟相应的身心适业性。什么叫“适业性”？就是堪于做事。“业”（巴利语 kamma），意为做事，这个业在这里指的是修习止观。适合于修止观的身心状态，叫做身心的适业性。这对应于唯识所定义轻安的哪一个词？堪任为性或者堪能为性。堪能什么？堪能修止观，也就是这个适业性。

下面具体解释：**它们有寂灭身心的不适业状态的特相；有破除身心的不适业状态的作用；以身的把握所缘的成功为现状；**既然堪任于修止观，那就是把握所缘，心安住于所缘。这个成立了，这个就像前面我们所引的《杂阿含》里说的“修习猗息觉分已，逮得猗息觉分满足；身心息已，得三摩提”。三摩提什么意思？心一境性。心自然而然地住于所缘，这叫适业性，这叫做堪任为性。**当知它们是对治除了（掉举、昏沉、睡眠、见、慢等）以外而使身心的不适业状态的诸盖的。**那唯识里怎么说？“除一切障”。除什么障？除定障，除禅定的障碍。

【唯识的轻安 = 南传（轻安+轻快+柔软+适业）】

这里说了这么多，其实一直是在干什么？一直是以南传阿毗达摩所说的若干相应心所，来与唯识所说的轻安做对比。哪几个心所呢？南传里他们对于心所分别的：身心的轻安、身心的轻快、身心的柔软、身心的适业，是不是正对应于“粗重对治，身心调畅，堪能为性”？是不是唯识的轻安，大体上等于南传的轻安、轻快、柔软、适业的总和？我不敢说百分之百确定，所以把这个提出来，大家来体会。

怎么样来对应呢？南传的轻安是说（强调）除去这种不安相，在这里对应唯识的说法，可能主要是这个“畅”字，和畅，不仅是顺，而且没有那些的粗糙不平，没有那些起伏不安相；轻快，主要对应“粗重对治”；柔软，对应这个“调”字，意思是“调柔”；适业，对应“堪能”，堪能修道。包括后面的作用，基本能对应上。（轻安——畅；轻快——粗重对治；柔软——调；适业——堪能）

这个对照可能对大家有什么帮助呢？不仅仅是帮助大家理解、把握、体会轻安这个心所，甚至对于实际的止观修习有帮助，更重要的是，我希望大家对

于部派差别或者佛法宗派的不同说法，有“第三只眼”的观察。不要仅仅是入主出奴，不要仅仅是随人长短——看了这个否定那个，看了那个否定这个。有时候，可能只是名言安立差别，对于这些事情的描述方式或有不同，但是现象大体是类似的。

讲了南传的这四对心所，和唯识所说的轻安这样的比对，有没有这样一种感觉呢？唯识是把这些特相拢在一起，安立一个心所叫轻安；南传对于这些特相展开来，每一个安立一个心所。但是，描述来描述去，基本上这些都是类似的。你能说谁对谁错吗？可能你可以说哪一个描述在哪个方面有它的好处，有它的长项，另外一个可能在另外一个方面有它的长项。比如说，仅仅是轻安，唯识用这三句话描述它的特征，如果不掰开细讲，基本上陌生的人不了解，他会觉得你讲的是啥啊？不知道，对不上号。但是，像南传这样分成四对八个心所来讲，他会觉得这个讲的好，我看懂了。但你不能说，这个对了那个错了，只能说详略的不同。那也许有的人好简——“你说那么多干嘛？不就是修行舒服了，越舒服我心越愿意安住，不就入定了么”。你非要跟一个好简的人说八个心所，这个事情就不善巧。比如可以说，身心越来越柔软，越来越舒畅，越来越容易住在所缘下，然后就入定了。不用讲八个，一个就好。希望大家能够从这样的一个对比中，心向于现象真实为基础，然后来辨析名言差别。

后边虽然还有一些幻灯片，但是时间关系，今天就不跟大家共同学习了。我略说一下，在拓展中谈到了什么。谈到了前面引的《杂阿含 281 经》所说的，具体的从四念处得七觉分满足。大家愿意的话可以自己去学习。由四念处到七觉分满足，是法法相因的一个例子。实际上，法法相因在《杂阿含》和《中阿含》中有更广的说明，《杂阿含》从护根开始一直说到明解脱；《中阿含》中更为细致，在护根之前又说了若干因缘。

【善人-亲近善士-闻善法-信-正思维-正念正知-护诸根-三妙行-四念处-七觉支-明解脱】

那么，（这个图示）整个来看，从“生于人中，善得人身”开始——生于人中，能够亲近善士，听闻善法，并且对于善法深忍乐欲，内心深深地认同，而且希望达成它，而有正思维，引生正念正知，基于正念正知来护诸根，修习三妙行等，直到三妙行、四念处、七觉支、明解脱，这是我们从受生人身、法法相因到无漏智慧得解脱的路。那么，我们讲的轻安在哪里呢？在七觉支中。如果从这一个大图来看，当我们讲到轻安的时候，你离解脱不远了。

【佛教心理学问答二十三】

70、心一境性与身心轻安

法师：心一境性，就是我们前面在别境心所学的那个三摩地。如果简单地说，就是指心毫不费力地安住一境的这种能力。既然问到了，我也略说一下，这里为什么把“心一境性”和“身心轻安”两个连在一起说，因为在《瑜伽师地论》前文里提到这样的“心一境性”和“身心轻安”是彼此辗转增进的。什么意思呢？当这个人修止观“心一境性”更好的时候，他的“身心轻安”就更显著；他的“身心轻安”更显著了，导致他“心一境性”能够更好的发展。结合一下自己修止观身心得力时候的那个经验，是不是心特别的柔软，身体特别的安适？然后，心就更容易、更愿意安住于所缘，所以就更好修习；这样更好地修习，反过来身心就更安适、更柔软，很喜欢在里面。这个还不是那种“定”相应的“心一境性”或者是“身心轻安”，只是少分。我们说，在前面刚开始修习的时候，就有这样的“心一境性”和“身心轻安”、“微劣而转”，只是“难可觉了”，但是，持续地修习、增长、强胜乃至“易可了之”，它能够有这样的作用。

今天的共同学习就到这里，最后一起合掌，做一回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 31——善心所·不放逸

（七）善心所之不放逸心所

各位法友：

大家下午吉祥！我们继续一起来做《佛教心理学》的学习。今天我们来学习善心所中的不放逸。

1、不放逸心所的体相、业用

【云何不放逸？谓放逸对治，依止无贪乃至精进，舍诸不善，修彼对治诸善法故。谓贪瞋痴，及以懈怠，名为放逸。对治彼故，是不放逸。谓依无贪无瞋无痴精进四法，对治不善法，修习善法故。世出世间正行所依为业。——《大乘广五蕴论》】

云何不放逸？谓放逸对治，这是第一句话，是正面解释什么是不放逸。“谓放逸对治”，指的是跟放逸的状态、放逸的心，对立的一种善心所，一种善相应的内心活动、内心状态，它跟放逸是作为对立面的存在。跟放逸对立的内心运作和内心状态，这叫“放逸对治”。它当然能够破坏放逸，但是，当说“放逸对治”的时候，是指这个心所它是放逸的对立面，要做这种把握。

依止无贪乃至精进，这个“乃至”省略了无瞋、无痴，如果不加省略地说，就是“依止无贪、无瞋、无痴、精进”。这是在说不放逸这个心所，它不是一个有它独自独特特征的内心活动、内心状态，它其实是依于无贪、无瞋、无痴这三种善根，并且还依于精进这种善心所，就在这四者的和合上假安立名叫不放逸。这有什么特别需要强调的呢？因为之前学的那些心所，都是就其独特的特征，来安立这个心所的名目的。这里所谓的“依止无贪、无瞋、无痴、精进”，这个“依止”的意思，就是它没有属于自身独特的特征，它的这些特征都是建立在无贪、无瞋、无痴及精进之上，除了这四个没有什么所谓它独特的特征，是这个意思。后边会有辨析，我们还会再细说。这是解释“依止无贪乃至精进”。

舍诸不善，修彼对治诸善法故。这是说它有什么样的作用，或者说它依于三善根及精进能够发生什么。能发生什么呢？能发生舍离不善法，修习跟不善法对立的那些善法。这个不放逸的“舍诸不善”，不一定说现象上在内心发生了不善法，然后舍开它，才叫“舍诸不善”，这当然是“舍诸不善”的一种情况。但“舍诸不善”包括了两类情况：一类是已生的恶不善法断除、舍离；另

一类是没有现起的恶不善法令它不发生。四正勤或四正断中的“已生恶令断，未生恶令不生”，就是“舍诸不善”的意思。“未生恶令不生”，是硬压制的吗？硬压制当然算一种情况，实际上，是内心中有与这些恶不善法势力形成彼此对治的善法。就像修慈心，住于慈心状态的时候内心有嗔吗？没有嗔。慈，就是善心所中的无嗔。这个无嗔，不仅仅是简单的没有嗔，而且它是有破坏嗔、对治嗔的那种力量，它是嗔的对立面。“舍诸不善”，指的是断除、舍离已有的恶不善法，令未生的恶不善法不现起，是这样来把握。

“修彼对治诸善法故”，这个“彼”，指的是前面说的“诸不善”。所以，这句话的意思是：修习对治这些不善法的诸善法故。这些善心所，往往说它是对治什么。善恶的力量确实是彼此对立的，善法会破坏不善法，反过来也存在，不要以为内心中正义总是战胜邪恶。正义能战胜邪恶，邪恶也能战胜正义，就看你留哪一个。彼此都有对治义，这个“对治”，就是如果内心善法住心，会对不善法的现起有障碍性，有阻碍性，反过来也成立。不仅是“舍诸不善”，还修这些不善的对治力量，也就是诸善法。

简单地说，“舍诸不善，修彼对治诸善法故”，就是防非止恶，就是断恶修善。“舍诸不善”，是断恶；“修彼对治诸善法”，是修善。

后边是《大乘广五蕴论》对于这一句话进一步的解释。怎么解释的呢？

谓贪嗔痴，及以懈怠，名为放逸。这是解释“放逸对治”中的“放逸”两个字。什么是放逸呢？就像不放逸没有属于这个心所独特的特征一样，放逸也没有。不放逸是在无贪、无嗔、无痴三善根加上精进这四种基础上来安立不放逸名；放逸，反过来是在贪嗔痴三不善根以及精进的对立面——懈怠，这个基础上安立放逸名。所以，这一句话首先解释什么是放逸——“谓贪嗔痴，及以懈怠，名为放逸”。后面会更详尽地来解释，所说的不放逸跟三善根及精进，到底是一个什么样的关系。

对治彼故，是不放逸。这个“彼”，指的是放逸，对治放逸故是不放逸，放逸的对立面是不放逸。这是对于“放逸对治”这句话的解释。

谓依无贪无嗔无痴精进四法，对治不善法，修习善法故。不放逸能够做什么呢？能够做这些事。这也是对前面“依止无贪乃至精进，舍诸不善，修彼对治诸善法故”的解释。不放逸的表现是依于无贪心所、无嗔心所、无痴心所、精进心所这四法，发起的作用是对治不善法，修习善法。这是描述不放逸的特

征。这里特别要强调，这个特征是基于三善根及精进而发生的特征。唯识认为放逸没有别自体，是在这四法基础上假安立名。

世出世间正行所依为业。这个业是业用，也就是作用。它能做什么事呢？它能够引生世间、出世间的善法。世间、出世间的一切善法，可以说是依于不放逸得成的。为什么这么说呢？因为从它的相貌来说（也就是“防、修”事来说，所谓“防、修”就是指的断恶修善），世、出世间的这一切正行（就是善相应的身语意），除了断恶修善，还有什么别的呢？这些世、出世间的善法，当我们说善法的时候，它包括哪些内容呢？对于错误的纠正，是不是善法呢？是善法；对于正确的建立和增长，是不是善法呢？是善法。那除了这些还有什么别的善法呢？如果就唯识自己对于不放逸的定义来说，更有依据了。它不是没有别自体吗？是依于三善根及精进而有这些“防、修”事吗？那三善根不就是一切善法的凭依吗？

三善根——无贪、无嗔、无痴。什么是无贪相呢？“于有、有具，无着为性，作善为业”。什么是无嗔相呢？“于苦、苦具，无恚为性，作善为业”。什么是无痴相呢？“于诸理事，明解为性，作善为业”。无贪、无嗔、无痴，各自有各自的特相，都是引发善法的发生——“作善为业”。什么是精进相？“于善恶品修断事中，勇悍为性，对治懈怠，满善为业”。

这是把《大乘广五蕴论》中，解释不放逸的文一起过了一下。接下来，看一看《成唯识论》中，对于不放逸的说明。

【不放逸者，精进三根，于所断修，防修为性；对治放逸，成满一切世出世间善事为业。谓即四法，于断修事，皆能防修，名不放逸。非别有体，无异相故；于防恶事修善事中，离四功能，无别用故。——《成唯识论·卷6》】

“不放逸者，精进三根，于所断修，防修为性；对治放逸，成满一切世出世间善事为业”，这跟前面《大乘广五蕴论》所说的，基本上是完全一样的，只是措辞上有一点差别。

不放逸者，精进三根，这个要做并列的名词解，就是精进加上无贪、无嗔、无痴三善根，这叫精进三根，说的是四种善心所。不是精进地策发三善根，不是谁修饰谁、谁发起什么的意思，是四个并列的名词、四个并列的善心所。是基于精进和无贪、无嗔、无痴这三善根。

于所断修，防修为性，“所断修”可以说成“所断”和“所修”，指的是

在什么对象上来发生防、修。“于所断修，防修为性”可以理解为“于所断所修，防修为性”。所断是什么呢？恶不善法。所修的是什么呢？善法。所断的，是“已生诸恶”、“未生诸恶”，这是能断能防；所修的，是“未生诸善”、“已生诸善”，对于这些能修能长。“于所断修，防修为性”，大家对这样的词句未必熟悉，所以，再强调一下：所断修，是指所断和所修。所断，指恶不善法；所修，指善法。防修为性的“防”是针对于所断的恶不善法，对于恶不善法能够防非止恶，未生起不令生起，已生起令断除，这是“防”义，防的是所断；那“修”义呢？是修于所修，所修的是善法，能修能集。

“不放逸者，精进三根，于所断修，防修为性”，用一句话从头串一下就是：不放逸是什么呢？就是依于精进和无贪、无嗔、无痴三善根，对于应该断的恶不善法、应该修的善法，能够发起防范和修集，这就是不放逸。

下边，是它的业用：

对治放逸，成满一切世出世间善事为业。业用，就是作用，这个心所能做什么？跟前面说的是一样的。首先，不放逸的心所跟放逸是敌体相对的，是作为对立面的两个心所，是“有他没我、有我没他”的，叫做“对治放逸”。前面有略讲，不再多说。对治，是从破坏的角度来说。就建立的角度来说它的业用呢？“成满一切世出世间善事为业”。在前边《大乘广五蕴论》里说为“世出世间正行所依为业”。依靠着这样不放逸的心，能够成就、圆满世间和出世间的一切善事；反过来说，世间也好，出世间也好，这些善法想要成就，想要圆满，都离不开不放逸。

这是《成唯识论》里对于不放逸的解释，它的主干、体相、业用说明完毕。

谓即四法，于断修事，皆能防修，名不放逸。这是对上面那句话一个概略的解释。也就是说，不放逸其实就是精进和无贪、无嗔、无痴这样的四种善法，基于这些，在应该断除的事、应该修集的事上，该防的能防，该修的能修。这就叫不放逸。

非别有体，无异相故；“非别有体”是说，它并没有一个另外的自体。这涉及到了唯识学的哲学，唯识学认为从现象上说，诸法有假有实。所谓的实法，是指有自体的；所谓的假法，是没有这样的自相有，是假安立的。不放逸，在唯识学这样的有无存在观来说，它并不是别有自体的心所。这里哲学上不去太深究，那样可能发散得太多，只就“非别有体”的意思做一个介绍。“无异相

故”，这是简单地来交代为什么说它没有别自体，它不是一个实有的法，只是在精进三根上假安立名。为什么这样说？因为不放逸这个心所，它并没有独特的、完全别异于其它心所的特征。这个“异”，指的是别异；“相”，指的是特征。简单说，没有别异的特征，没有特异的特征。什么叫没有别异的特征、特异的特征呢？并没有独属于不放逸这个心所的特征，让它区别于其它心所。这里只是简说，下边有详细的分析。

于防恶事修善事中，离四功能，无别用故。这是略解释为什么说没有异相。因为在防范恶不善法、修集善法中，离开了精进和三善根的功能，没有别的相貌和作用。因为，不放逸是以这样“防修为性”，可是这个防修不过是三善根和精进的功能而已，离开了三善根与精进相应的功能，没有什么防修的作用。

《成唯识论》这一段文，这里主要侧重于释名做一个简说，后面会有具体的辨析。

2、四法为体

【虽信惭等，亦有此能；而方彼四，势用微劣。非根、遍策，故非此依。 “岂不防修是此相用？” 防修何异精进三根？彼要待此，方有作用。此应复待余，便有无穷失。——《成唯识论·卷6》】

接下来，说一点前边大家可能会感觉有一点困惑的问题。这一页的文，还是来自于《成唯识论》。这些文，对于现代人，尤其现代的佛法初学者可能太不友好，本来佛法说到这些深细处就有一点难度，再加上文字太过简省，对于今天习惯了白话文的我们来说，感觉隔阂比较大，我做一点解释。

虽信惭等，亦有此能；这其实是隐含了一个问难。前面说“无异相”，说“防修不过是精进和三善根这四法的功能”，这个人的问难主要是基于这个，但是这里是省略了问难，直接回答的，如果加上问难，就是：“你说这个防修为性，难道信、惭、愧这三个善心所没有防范恶不善法、修集善法的力量吗？”“信和惭、愧，虽然也有防恶不善法、修善法的功能，但是它的力量、势力，对比前面所说的三善根和精进太微弱了，太微劣了”——这就是对于这个隐含问难直接的回答。“虽信惭等，亦有此能”，虽然，信、惭、愧，这三个也有防修的功能，也有防范恶不善法，修集善法的功能，但是**而方彼四，势用微劣。**这个“方”是“对比”的意思，对比前边所说的精进和三善根这四种心所来说，“势用微劣”，它的势力、它的功能作用更微劣，不那么强盛。这是对于隐含

问难回答的第一层意思：不是说信、惭、愧没有防修的功能，虽然这三个善心所也有防范恶不善法、修集善法的功能，但是它的势用比起前面所说的“精进三根”太微弱了。

第二层意思：**非根、遍策，故非此依**。“非根，故非此依；非遍策，故非此依。”要这样来读，就好理解了。“根”，指的是三善根。“善根”的意思就是一切善法由此生故，必具此故。要说这个善法生起肯定依着这些善法（三善根），而且对于这个善法的呈现，必然具备这些善法（三善根），这是这个根义。根，就是生长义，从一般的树根、草根，人们把这个词意拓展到了善根、不善根，从这个根，能够生长出来余法。

信、惭、愧，一方面它们的防修势用微劣；另外一方面，它们不是善根。三善根指的是无贪、无嗔、无痴，这是从《阿含》就说的。信、惭、愧不是善根，不是发起不放逸所依止的；反过来说，三善根是发起不放逸所依止的。这是其一，“非根，故非此依”；其二，“非遍策，故非此依”。“遍策”，指的是哪个心所呢？指的是精进——普遍的策发。在一切断恶修善事中，策发起来这种断恶修善的力量，这叫遍策——普遍地策发。这指的是精进心所——“于善恶品修断事中，勇悍为性”。“遍”，就是一切善恶品修断事；“策”，指的是策发这种勇悍不可遏止的力量，一定要断除，一定要修集。“遍策”指的是精进；“非遍策”指的是前面说的信、惭、愧这些心所，它们没有像精进这样普遍策发的作用。如果有，那就是精进了。

唯识对于这些心所的定义，都首先说出这个心所它的特征是什么。像这里说的“根”义，是三善根的特征；“遍策”义，是精进的特征。反过来说，信和惭、愧，它们不具备根义，不具备遍策的作用，所以它们不能是不放逸的依止。“故非此依”，这个“此”指的是不放逸心所，这是第二层意思。

说到精进，岔出一句，问问自己：“我对于断恶修善，有没有这种决定的、勇悍不可遏止的力量？”这个是要常常来策发的。有的人干革命总是吃老本，什么意思？都指着过去某一个时刻曾经触发的那个善法意乐，当时有一种勇猛的力量——“我要怎样怎样”，这是当时有比较强胜、明显的精进力，然后半年一年，都是靠当时的一股劲儿撑的，那怎么不会发生越来越没劲儿这种现象呢？你要常常地来策发内心的精进意乐，甚至要时时地来策发。关于善法的修集，三十七道品中有所谓的五根，五根中就有一个叫作精进。这是岔开来，就我们实际学修略点一句。

针对那个隐含的问难：“信、惭、愧为什么不可以说是不放逸的所依呢？它们没有防修的功用吗？”他回答的第一层：它们虽然有防修的功用但是势用微弱；第二层，它们不具备发生善法的根义，也不具备普遍策发断恶修善的功用，否则就变成了三善根和精进心所，所以，它们不能够成为不放逸的依止，不具备“于所断修，防修为性”这个特征。要想具备这个，只能是在三善根和精进上来安立。

这是第一个问难，进入了探讨：“为什么说不放逸没有别体，只是以这样四法为体”。这里第一个回应的是一个隐含的问难——信、惭、愧为什么不可以是不放逸的体？第一句回应的就是这个隐含的问难。

下面实际是另一个问难：“岂不防修是此相用？”他回应：防修何异精进三根？彼要待此，方有作用。此应复待余，便有无穷失。这里说得特别简省，很容易让人感觉困惑。

“岂不防修是此相用？”这是另外一个话题，也是另外一个问难。这个问难表达的是：不放逸应该别有自体。这是唯识内部基于唯识“有、无”哲学观的探讨，他们在基本哲学立场上没有问题，现在他们探讨的是世俗谛名言安立，怎样更善巧、更正确。这是唯识内部探讨，不涉及到不同哲学观点探讨。那么，这一个问题在于，他认为不放逸有别体，就像其它的前面所说的那些善心所一样，不放逸有别体。不放逸别体从哪里说呢？从它防修的相来说。因为，它能够防这些恶不善法，能修这些善法，这就是不放逸的特相，就是不放逸的特征，基于这样的自相，当然可以说有不放逸的别自体，这是这个人他要表达的论点。这个论点就隐含在这一个问句中，所以先把他要表达的观点帮大家抽出来。

再来看这个人的问难：“岂不防修是此相用？”难道防修不就是不放逸的相用吗？它有这样的自相，当然就有这样的自体。唯识的有无观有一层意思是自相用——它有这样的特相，它有这样的特征，说为一种实有。如果，不放逸的防修——防不善法，修善法，是独属于不放逸这个心所的特征，那么依于唯识学的哲学观，确实不放逸就应该成为一个别有自体的心所，就不应该在其它法上来安立不放逸名，应该就不放逸它自身、自体、自相来说不放逸名。而现在，你以精进、三根来说不放逸名，说不放逸没有特异的相——没有别异于其它的，没有独属于不放逸心所特异的特征、相貌（前文讲过，“无特异相故”）。这个人恰恰在这一点上来问难：“你不能说不放逸没有特异相啊？难道防修不是它的相吗？”后面隐含的就是基于自宗的哲学：它如果有这样的特异相、别

异相，那它就应该有别体，你不能说它“四法为体”。也就是说，不放逸就是不放逸，不放逸就是它自己，你不能说不放逸是基于精进三根，来假安立名，这个辩难焦点在这里。

下面是回应：**防修何异精进三根？**那你跟我说说，防范恶不善法、修集善法在哪里别异于精进和三善根的功能作用了呢？你说它是独属于不放逸的特征、作用，那它这个独属性在哪里呢？你能够说明它怎样别异于精进和三善根的功用吗？他这个意思是说，肯定是基于三善根——无贪、无嗔、无痴和精进，才有的这个防恶修善的功用，离开了这个就没有防恶修善的功用，你谈什么不放逸它独自的特相呢？

彼要待此，方有作用。此应复待余，便有无穷失。这里的“彼”、“此”可以有一些不同的把握，会稍复杂一点。首先简单地说，前边说不放逸依于精进三根，在这个语境下，是什么待什么呢？是不放逸要依待于精进、三善根才有这样防修的作用，这是第一种把握。这个“彼”指的是不放逸，“此”指的是精进三根。“彼要待此，方有作用”，是说不放逸要依待于精进、三善根才有这样防修的作用，防恶修善的作用。“此应复待余，便有无穷失”，如果反过来说，这个三善根和精进的防修还要待于其它的，那就有无穷的过失。这里要注意，问难的人说防修是独属于不放逸的作用。他认为防恶修善这种防修，就是不放逸的特相，就是独属于不放逸心所独特的特征、相貌，这是他的观点。

现在是用归谬法，也就是反证法，来破坏对方的这个论点。大家熟悉归谬法或反证法吗？假设论点成立，那么得到的结果就违反了事实，这是第一类错误；违反了共同认可的道理，这是第二类错误；或者是造成了逻辑错误，这是第三类错误。当然还有其它可能，这就叫归谬或者反证法。

在这个归谬法的论证中，他是怎样论证对方观点错误呢？你说防修是独属于不放逸的特征，那么我们有没有这样的共许，三善根和精进有作善的作用，有破坏不善法的作用，有没有这样的共许呢？从整个论证来看，这是形成共许的。因为，所谓的无贪是“于有、有具，无着为性，作善为业”，有没有修善义？有。而且前面“无着为性”是破坏了贪着，有这种无贪的时候就没有贪着，其实是对于恶不善法的发生有防范的作用。类似的，无嗔是“于苦、苦具，无恚为性，作善为业”，“作善为业”是不是修善？是。“无恚”，就是不会发生嗔，对治嗔、破坏嗔，这是无嗔的相状，也就是大家熟悉的慈心，慈心有没有防非止恶的作用呢？有。有没有作善的作用呢？有。无痴也是类似，“于诸

理事，明解为性，作善为业”。三善根有这样防非止恶的功能，精进有没有呢？精进也有。“于善恶品修断事中，勇悍为性”，说明精进活动的相貌就是勇悍地断恶修善，怎么能说精进没有防修相呢？

但是，问题在于，我们都共许一切善法都不离于三善根（善根的意思是善从此发生，一切善法不离于它），那不放逸依不依于三善根？不放逸依于三善根。那精进也遍一切善法相，这是唯识所共许的。大家看不懂，是因为对于这些的分析，没有把握到他们有这些共许前提。他有几个隐含的共许，就是大家共同许可的论辩前提，在这里没有说出来。一个是，这些善法其实是依于三善根，依于精进，这是他们共许的；另外，因为他们都是唯识这一个宗派的，他们对于无贪无嗔无痴的定义是共许的，对于精进的定义是共许的，大家都是这样来定义无贪、无嗔、无痴和精进，那从这样的体相业用中，完全有防修的作用啊！这是两个共许前提：一是不放逸依于精进及三善根；二是精进和三善根都有防修的作用。这两个前提，配合上这里的论证，就完成了归谬。怎样完成的呢？

前边说，“彼要待此，方有作用”，是说他们共许不放逸要依于三善根和精进才会有这样善法的作用。“此”是指的精进三根。你如果一定要说，防恶修善是独属于不放逸的特相，那么精进和三善根有没有防修的作用？有。那意味着精进和三善根也要依赖于不放逸——“此应复待余”。这里的这个逻辑，他加了一个对方的前提：防修是独属于不放逸的。换句话说，哪一个心所有防修的功能作用，那就意味着这个心所要依赖于不放逸。这就是前面强调防修不成为它特相的原因。这个人说防修（防恶修善）就是不放逸的特相，独属于不放逸心所的特征相貌，如果是这样，那么精进和三善根有没有防修的功能呢？有。那就意味着精进和三善根要依于不放逸才有这样防修的作用。这会有什么问题？“便有无穷失”。你前面说，不放逸要依于精进三根才有这样的善法发生，才有这样的功能；反过来你又说，精进和三善根要想有防修的作用，必须依赖于不放逸。这个不是变成无穷了吗？是有这样的无穷过失，换句话说你这个程序编的，出现了死循环。这是用逻辑问题，来给他做的归谬。

你们总觉得，古人的智慧比较粗陋，学一学也不知道谁粗陋。古人可能在某个方面未免先入为主、大而化之，但是，在有些方面还是有比较精当的地方，至少是值得观察的。

接下来，还是《成唯识论》论证“四法为体”，是有另外一个问难。

【“勤唯遍策，根但为依；如何说彼有防修用？”汝防修用，其相云何？若普依持，即无贪等；若遍策录，不异精进；止恶进善，即总四法。令不散乱，应是等持。令同取境，与触何别。令不忘失，即应是念。如是推寻不放逸用，离无贪等，竟不可得。故不放逸，定无别体。——《成唯识论·卷6》】

“勤唯遍策，根但为依；如何说彼有防修用？”这是从另外一个角度来问难：你说这个防修，是依于精进三根而有的作用，不是独属于不放逸的作用，我不服。我为什么不服呢？“勤唯遍策”，勤不就是遍策吗？前面说了，普遍地策发，策发什么呢？其实策发的是断恶修善。“根但为依”，根是什么意思呢？于一切善法为所依止的。你为什么说在这样精进三根上有防修义呢？他不服在这。精进不就是“遍策发”的相貌吗？根不就是“为依止”的作用吗？为什么它们三个合在一起，再加上精进，你就说有这样防修的作用呢？我觉得不通，我觉得还是不放逸有它的自相。什么自相呢？防修的自相。你虽然前面搞那个逻辑很花哨，但是，太烧脑了，我不服。我们从相貌上论一论。下面问：

汝防修用，其相云何？这是更进一步地来探讨。你一定要从相貌上来说，我们也不妨来分析一下：你所说的防修的作用，它的特征、相貌到底是什么？我们都会说到防恶修善这样的功用，那防恶修善的相貌是什么？

若普依持，即无贪等；若遍策录，不异精进；止恶进善，即总四法。如果说，为这样防恶修善作依持，从此而生起防恶修善，那不就是无贪、无嗔、无痴三善根吗？如果说，在这样一切断恶修善事上，能够策发起来断恶修善的力量，那不就是精进吗？所谓的“止恶进善”，不就是这四种的和合吗？

依于无贪、无嗔、无痴三善根，发起了在一切断恶修善事上的力量，这不就是防修吗？这不就是你要的防修相吗？那不就是依于三善根及精进的和合吗？他是这样来解构这个防修相。你既然一定要谈防修相，觉得跟“遍策”和“为依”不相关，那么来解构一下，看看是怎样相关的。

前边解构了之后，下边是继续地来封堵他的其他可能，否定他转计的可能。前面已经正破了，下面是破其转计。

令不散乱，应是等持。这是继续在分析：你说那个防修相，到底是什么相呢？对方可能说“我说的防修相是心绵密地、持续地、相续地在这个防非止恶的事情上”，这个所谓的相续不散乱，那不是等持相吗？那也不是一个别异的相貌啊？你难道要把不放逸说成是等持吗？但是，等持是别境法，是通善恶无

记三性的，而这里说的不放逸是善法，唯是善性，不通不善、无记。

令同取境，与触何别。那你如果说所谓的防修是令心、心所同缘一境，那不就是触心所吗？这是破其转计，所以都是略破。

你说的防修到底是怎么回事呢？注意，“汝防修用，其相何别？”这下边都是在破这个。首先是正破——“若普依持，即无贪等；若遍策录，不异精进；止恶进善，即总四法”；然后是破其转计，对方说：“我说的防修是绵密地、相续地、不余缘、不散乱地，这样持续地用功叫不放逸”，回应说——“你说的那个相是等持相”；对方说：“我说的防修是指的心、心所同缘一境，在这个上断恶修善”，回应说——“你说的那个心、心所同缘一境的是触心所的相貌，是触心所”。

令不忘失，即应是念。那如果转计为“我说这个防修相是指的心不忘失，不忘失于圣言，不忘失于善法、正法”，则破除说——“如果说不忘失的话，那应该是念心所”，念心所是别境心所，“于曾习境，铭记不忘为性”，这是破除对方可能的另一个转计。

如是推寻不放逸用，离无贪等，竟不可得。我们来剖析不放逸的功用，就是所谓的防修的功用，离开了无贪无嗔无痴及精进，还有别处可以放它吗？还有别处可以安立这种防修的功用吗？因为防修是可以解构的，我们就把它解构一下，看一看它到底是什么。

故不放逸，定无别体。所以，最后的结论是，不放逸这个心所没有别自体，它只是在精进和三善根上来说防恶和修善的功用。

这一段论证，是不是看得大家头脑有一些混乱？如果愿意，回头再梳理梳理。这涉及到了你对前面所学的那些心所能不能够忆起，能不能熟练地来分析运用。

《成唯识论》的说明完毕，下面略说一下《杂集论》，《杂集论》如何说不放逸呢？

【不放逸者，依止正勤无贪嗔痴，修诸善法，于心防护诸有漏法为体，成满一切世出世福为业。谓由正勤等为先，能修一切善法，及防有漏。是故依此四法，假立不放逸体。有漏法者：谓诸漏、及漏处所、境界。——《杂集论·卷1》】

《杂集论》是《大乘阿毗达磨杂集论》的简称。**不放逸者，依止正勤无贪嗔痴，修诸善法，于心防护诸有漏法为体，成满一切世出世福为业。**基本是一样的意趣。“依止正勤无贪嗔痴”，就是无贪、无嗔、无痴，大家熟悉了这种文法，它常常是贯下来的，与“不放逸是依于精进和三善根”是一个意思。它能做什么？能够修善法，能够防范不善法，这是它的体相。发生的作用是“成满一切世间和出世间的福业”。这个福业不一定是等于有漏福业，这个福相当于说是善，世出世间的善法和世出世间的福业在这里可以做通用。

谓由正勤等为先，能修一切善法，及防有漏。这是说由正勤、无贪、无嗔、无痴等为基础，能够修一切善法，能够防范诸烦恼，这就是的相貌。

《杂集论》也应该说是唯识所依的一部论。所以，我们看到在唯识中，说“不放逸心所无别实体，依于精进三根而假安立”，这是通说，不是某一部论的独说。**是故依此四法**，指的是依于精进、无贪、无嗔、无痴这四法；**假立不放逸体**，假安立不放逸心所这个名，它并没有别自体。

有漏法者：谓诸漏、及漏处所、境界。这是解释一下前边说到“防护诸有漏法”的有漏法指什么。“诸漏”指的是诸烦恼，“漏处所、境界”指的是六根和相应的境界。

到此为止，比较难啃的部分都过去了，下面就是比较轻松的了。请大家面部放松，舒展眉头，放松唇角，微微上扬，我们以调柔怡然的心，来学习下面的内容。

【不放逸者，谓修习诸善法，防护不善心。因果相属故，俱应为彼相。——《瑜伽师地论·卷 57》】

这里是偏向于说它的作用。简单地说就是防恶修善，不是单纯某一个方面是不放逸的相，防恶和修善往往是关联的，这所谓的因果相续，所以都应该是不放逸的相。

【不放逸者，谓得信已，于乐出离障碍法中，防护其心，恒常发起善法修习。——《瑜伽师地论·卷 83》】

这是另外一段解释。不放逸是指什么呢？“于实德能，深忍乐欲，心净为性”（这是信），是对于法确实这样深深地认同，而且心这样地向往；在这样好乐、出离诸障碍法中，“希望为性”（这是有善法欲）。这是得信、有善法

欲，基于这些防护其心。“障碍法”就是烦恼法、染污法。在这些信和善法欲的基础上防护其心。这个“防护”，可以偏指防诸障碍法，防范诸烦恼。然后恒常发起善法心，是要这样不停息、不间断地发起善法修习。

【云何不放逸？答：若为断不善法，为圆满善法，常习常修，坚著恒作，数修不止，名不放逸。——《集异门论·卷1》】

共同的都是说这样防恶修善，而且是常修常习，非常决定、非常坚固地，一定要在这个上这样做——“坚著恒作”。三天打鱼两天晒网，不叫不放逸，那叫放逸。修行不能看心情，今天心情好多修习一点，行；心情不好的时候，不能不修。“数修不止”，是数数地修习。“不止”，是指的不终断，是指的不放弃，不是说不睡觉。

【不放逸云何？谓于断恶法具足善法中，坚作常作，修习不舍，名不放逸。——《品类足论·卷3》】

跟《集异门论》很像。“断恶法”，指的是防恶；“具足善法”，指的是修善。

【若护心，是名不放逸。——《舍利弗阿毗昙论·卷2》】

“护心”就叫不放逸。护心从哪些方面说？一细说，又是防范恶不善法、修善法。有一些人，对于护心的理解，偏于防范恶不善法这一块。这个心正确地运作，就离开了错误运作；所谓的令心离开错误运作，就意味着令心处于正确运作。所以，防恶、修善是护心义。

对于护心，基于《舍利弗阿毗昙论》有一个详解。

【若覆护心念，欲令我心不染于染法，不患于患法，不痴于痴法，不著垢秽法，不顺于色欲法，不贡高于贡高法，不放逸于放逸法，是名不放逸。——《舍利弗阿毗昙论·卷23》】

“若覆护心念，欲令我心不染于染法，不患于患法，不痴于痴法”——这是在说具体的不发生哪些问题，具体的如何防护。“不著垢秽法，不顺于色欲法，不贡高于贡高法，不放逸于放逸法，是名不放逸”，这里的词应该相对简单，唯一可能有一些法友不熟悉的是“贡高”，贡高和我慢常常一起说，它是跟慢烦恼相关的，这是在说护心一类比较具体的内容。

【不放逸者，修诸善法，离诸不善法。复何名修？谓此于善，专注为性。

余部经中，有如是释，能守护心，名不放逸。——《俱舍论·卷4》】

“不放逸者，修诸善法，离诸不善法”。还是防恶、修善，诸论在这个上基本是一致的。“复何名修？”这是《俱舍论》自己独特的地方。所谓的修善法指的是什么？“谓此于善，专注为性”。这其实容易理解为在修善法上的等持，前面说的这个不散乱，说那个是等持。也可以看到前面《成唯识论》那样的破转计，不是没有所指的。不去细说。“余部经中，有如是释，能守护心，名不放逸”。《俱舍论》里说，在其它部派所诵的经中有这样的解说：能守护心，名叫不放逸。

这是从《舍利弗阿毗昙论》到《俱舍论》，引别部都有说这个“护心，名不放逸”。我们不妨看一看，相应的经中说明“能守护心，名不放逸”这个事。

【尔时，世尊告诸比丘：当修行一法，当广布一法。修行一法，广布一法已，便得神通，诸行寂静，得沙门果，至泥洹界。云何为一法？所谓无放逸行。云何为无放逸行？所谓护心也。云何护心？于是，比丘，常守护心有漏、有漏法；当彼守护心有漏、有漏法，于有漏法便得悦豫，亦有信乐，住不移易，恒专其意，自力劝勉。——《增一阿含经》】

尔时，世尊告诸比丘：当修行一法，当广布一法。世尊那个时候对诸比丘说：应该修行一法，应该令一法常常地在心中。

为什么呢？为什么要修行这一法，广布这一法呢？**修行一法，广布一法已，便得神通，诸行寂静，得沙门果，至泥洹界。**因为修行这一法、广布这一法得力的话，能够得神通。得神通是依于什么呢？是依于定，那肯定是有禅定的发起。“诸行寂静，得沙门果”，破坏诸有漏法，而得沙门果。“至泥洹界”，乃至究竟涅槃，得究竟的解脱。

云何为一法？所谓无放逸行。说得这么好，这一法指的是什么呢？是无放逸行，就是不放逸。

云何为无放逸行？所谓护心也。什么叫不放逸行呢？我每天四点起床，是不是就保证了我不放逸呢？四点起床，瓜子茶水一直溜到七点，这很难说是不放逸吧？大家不要以为我在开玩笑，某位师父私下里半开玩笑地说他妈妈，“我妈妈刚学佛的时候，起得可早了，两三点就起了。起来之后又不甘心去做佛法事，然后瓜子、花生、水果用到五点，终于觉得对得起自己了，开始去做点佛法的事”。什么意思？护心为要，这里说的确实是要点。

云何护心？那护心又是指什么呢？**于是，比丘，常守护心有漏、有漏法；**比丘恒常地守护心，令心不生起诸烦恼，不着于诸烦恼相应的法。这个“有漏法”，就是前文所说的“漏处所、漏境界”；“有漏”，在这里主要指的是烦恼。

当彼守护心有漏、有漏法，于有漏法便得悦豫，亦有信乐，住不移易，恒专其意，自力劝勉。当这位比丘能够守护心，令心远离诸烦恼和烦恼的处所、境界，那么在这一切有漏法上有这样善法的发生，有不放逸，有不放逸相应的三善根、精进等，“便得悦豫”——会生起欢喜。我们讲轻安的时候，讲七觉支，由精进觉支引发喜觉支，大家至少可以这样来体会，这里不去详解。当这样守护心的时候，会有这样的“悦豫”——喜发生，也有信乐，也有对于法越来越强盛、越来越清净的信、好乐。这个乐[lè]指的是善法欲。（其实，如果依着标准的汉语，特别古汉语的读法，这个乐应该读[yào]，我特意读白，因为这是趋势，都“一骑[qí]红尘妃子笑”了，这个肯定要读成[lè]了。知道我在说什么吧，就是读白的多了之后，汉语的规范就发生转变了。本来都说“一骑[jì]红尘妃子笑”，然后规范化的读法已变成[qí]，立刻觉得不是古时候。那你就能够理解，佛教界一些人比较坚固地住在古音的读法上，我如果在这样的人面前读成“信乐[lè]”，人家就会问：你跟谁学的？跟大家还是读成信乐[lè]好，否则人家就会问：法师你在哪儿学的普通话？）

“住不移易，恒专其意，自力劝勉”，这说的是不放逸相不是一时的，它确实是这样绵密的。我从前说：决定、殷重、绵密，这个绵密就是不放逸相，只是我用大家更容易理解的来说。绵密于什么？绵密于修善，绵密于防恶。

【如是，比丘，彼无放逸行，恒自谨慎，未生欲漏便不生，已生欲漏便能使灭，未生有漏便不生，已生有漏便能使灭，未生无明漏便不生，已生无明漏便能使灭。比丘于彼无放逸行，闲静一处，恒自觉知而自游戏，欲漏心便得解脱，有漏心、无明漏心便得解脱；已得解脱；便得解脱智：生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受有，如实知之。——《增一阿含经》】

如是，比丘，彼无放逸行，恒自谨慎，这个比丘，一直这样住不放逸行。注意“谨慎”这个词，我们对于自己的内心运作谨慎吗？在某种意义上我们是不是活得太随便了？心不谨慎不就是太随便了吗？甚至绝大多数人是以“任性”为自己人生最高境界的，体会体会是不是这样？什么叫“任性为我人生最高境界”？要是有一天我能想怎么样就怎么样就好了……那不就是任性吗？想吃点

啥吃点啥，想喝点啥喝点啥，想去哪看就去哪看看，想倒着就倒着，想怎么样就怎么样……这就是很多人的人生理想！就像大家说的“我的理想是不上班”，不上班之后想干嘛呢？那不就是以任性为自己的人生理想吗？那是什么呢？以放逸为自己的人生理想。放逸就是——管什么善法不善法，舒服就好。放逸是于这样染境品中不能防修，跟不放逸是正相对的。不放逸是防恶修善；放逸是不能防恶，也不能修善。那什么意思呢？这个心纵荡为性，随着这些境界跑，随着自己的感觉、意愿跑，用大家熟悉的话说就是——任性。任性的人一定是放逸的，他活得太不慎重、太不谨慎。那又有多少人把自己任性的这种诉求体会为自由的向往呢？你分得清任性和自由吗？有没有把“我要任性”当成是自己对于自由的诉求？这个比丘“无放逸行，恒自谨慎”，他在干嘛？他在寻求生命真正的离系、真正的解放、真正的自由。那种任性、放逸，以为是自由，其实永在烦恼和苦的系缚中，永陷于轮回的泥潭，哪有什么自由可说呢？

这是岔开来说，不能够太多说，太多说成了细致地讲经。我们看下面的要点。**未生欲漏便不生，已生欲漏便能使灭，未生有漏便不生，已生有漏便能使灭，未生无明漏便不生，已生无明漏便能使灭。**欲漏、有漏、无明漏，这是在《阿含经》中就谈到的一种说法，漏是指烦恼，这里是烦恼的三种类别。“无明漏”指的是三界（欲界、色界、无色界）中所有的无明，这是无明烦恼；“有漏”指的是色界、无色界除了无明之外的其他烦恼；“欲漏”指的是欲界除了无明之外的所有烦恼。欲界、色界、无色界的无明在无明漏里，其实就是对于三界烦恼的一种划分，特别地把无明拿出来而已，并没有什么额外难以理解的。他这样地修习、修习，终于导致已生的烦恼断除，未生的烦恼不发生，简单说就是这个意思。这个进行到极致会发生什么呢？

比丘于彼无放逸行，闲静一处，恒自觉知而自游戏，这个“游戏”不是玩手机游戏，是指的以法自娱——他在这样的修习中，身心安乐住。你为什么愿意打游戏啊？快乐，至少内心很快乐。有的年轻人玩游戏，熬夜玩，身体其实挺疲累的。但是，是什么支撑着他这样呢？因为他内心有快乐。所以，游戏是一般人想到的悦豫相、安乐相。这个比丘“恒自觉知而自游戏”，他是住于正念正知，随顺于法，在这个法中源源不断地有内生的快乐，这个叫“以法自娱”。游戏于法——他不需要玩手机。

结果呢？**欲漏心便得解脱，有漏心、无明漏心便得解脱；**解脱于一切烦恼。**已得解脱；便得解脱智；**解脱之后得解脱智，解脱智又叫解脱知见，什么意思

呢？知道自己解脱了。**生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受有，如实知之。**这是解脱智的内容，我的生死到头了，这是最后一生。

很多人喜欢这句话：这一生是轮回最后一生！你不要轻易说这句话，你要说这句话要在前面加一个词——“希望”，希望这是轮回中的最后一生。什么人能够说“生死已尽，这是轮回中最后一生”？无学圣者才能说这个话。我们连有学位都没有摸到，见道都没有见道，就是因为这句话美、舒服，写一句“这是轮回中最后一生”，这不是大妄语吗？不能被美丽冲昏了头脑。

“梵行已立”，是说究竟的德行已经建立。什么是究竟的德行？一切染污法尽断，那是三界中最极圣洁的德行，究竟的离欲。“所作已办”，该建立的这些善法，所有的修行都已经承办，就是他的修道已经成就了，简单地说，所作已办就是修道的目标达成了。“更不复受有”，再不会在轮回中受生了。“如实知之”，对于这个的如实知，称为解脱智或者叫解脱知见。

这是《增一阿含经》中，对于“不放逸是护心义”的一个说明，在这里略有展开。

下边，是《杂阿含》中谈到“不放逸为本”，先看一下文，然后跟大家说为什么提这个。

【尔时，世尊告诸比丘：譬如有人作世间建立，彼一切皆依于地，如是比丘修习禅法，一切皆依不放逸为根本，不放逸集，不放逸生，不放逸转，比丘不放逸者，能修四禅。

尔时，世尊告诸比丘：譬如百草药木，皆依于地而得生长，如是种种善法，皆依不放逸为本，如上说。乃至涅槃。——《杂阿含·卷 31》】

尔时，世尊告诸比丘：譬如有人作世间建立，彼一切皆依于地，什么叫“世间建立”呢？简单地说就是，比如世间有人盖房子，盖房子可以搞空中楼阁吗？不可以。要在哪盖呢？依于坚实的地面，还不能是浮土，下面都是空的，那也不行。用这个来譬喻什么呢？

如是比丘修习禅法，一切皆依不放逸为根本，不放逸就像大地一样，来支撑这个比丘修习的善法。这里说的是禅法，下面一句就普及到了一切善法，一切善法以不放逸为本，是《杂阿含》中就有的义。

不放逸集，不放逸生，不放逸转，比丘不放逸者，能修四禅。由这样的不

放逸为因缘，集起、发生乃至转进。比如以修禅定来说，因为不放逸地精进，无贪无嗔无痴地断恶修善（断恶义，比如说破除五盖；修善义，比如说修集心一境性等等。这是我常说的“做正确因缘”），这样“不放逸集，不放逸生，不放逸转”（转是转进的意思），得了初禅，不得少为足，进一步地进修得二禅等等，“比丘不放逸者，能修四禅”。这是在这个意义上，特别针对禅定来说的。

下一个经文，**尔时，世尊告诸比丘：譬如百草药木，皆依于地而得生长，尔时，佛对诸比丘说，举的喻是这些草木乃至药都是依着地来生长。如是种种善法，皆依不放逸为本**，这个比上边说得更普遍。一切善法都以不放逸为本。**如上说**。指的是什么呢？指的是“不放逸集，不放逸生，不放逸转”。上次，讲轻安，末后的拓展谈到了一个法法相因直到明解脱，这一路都伴随着不放逸，不放逸为本。“不放逸集，不放逸生，不放逸转”，转是转进的意思。比如七觉支，七觉支渐次地转进，这叫不放逸转。**乃至涅槃。**

这里谈到了一件事，“不放逸为本”。注意！关于不放逸是以精进三根为体，这是唯识的判断。唯识为什么这么说？因为唯识宗在建立的时候，一方面他面对大小乘的经典，要保证必要的自洽，就是不至于自相矛盾；另外一方面，他要对于禅观（止观）相应的修习境界乃至诸圣道，要有相应的说明，就是他对于教、行，都要有相应的说明。这样的圣教，白纸黑字，不是一部经两部经说不放逸为本，很多经典都说不放逸为本。

“本”是什么？这里说就像大地一样，从这儿为支撑，从这儿为生发。那么，在这些从根本阿含开始的善法中，哪些因素、哪些善法是可以成为其它善法根本的？三善根。既然说到三善根，那一切善法必然地依此而生。所以，当他考虑对于不放逸加以特别明晰说明的时候，他必须说不放逸跟三善根有关系，他有这种内生的动力来让他这样说。精进也是同样的道理。这样你就能够理解，为什么在唯识中，会说精进三根为体，而不是别立一个体。别立一个体，是在三善根之外，是在精进之外的，就会有他们所说的那个“无穷过”。

前面经典不也说这个“无穷过”了吗？有这样的防诸有漏、修诸善法的作用，有防恶修善的作用，同时，它又为根本，又为根本为所依。假如你再说它跟三善根不是一回事，是别体法，那就变成了神医神药，就变成了无限循环、“无穷过”，就变成了死循环。

他为了跟《契经》所说相匹配，所以这样来说明。从这个就能体会，他为什么一定要说四法为体，无别自体。前面为什么有那么复杂的事情？因为要跟《契经》相合。他这么做，不是他在玩玄虚，而是有这种内生的需求。你如果建立了一个佛法中成体系的说法，跟《契经》都没有办法相应，自相矛盾，上哪儿去获得佛教内部的认可呢？

这是做一个拓展说明。希望大家基于这种思维，对于佛法从根本到后来的演化，能多一个观察视角。不至于像佛教的很多今天的学人，这些佛教徒学习佛法，抓到什么就觉得这个就是百分之百的正确，就天生地具有真理性。因为他不具备佛教的史观，只是单纯地就一学来看一学，所以他不能够很好地看清这里边的因缘脉络。这是提供给大家一个视角。

3、不放逸的故事

【时，波斯匿王独静思惟，作是念：颇有一法修习多修习，得现法愿满足、后世愿满足、现法后世愿满足不？作是念已，往诣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：世尊，我独静思惟，作是念，颇有一法修习多修习，得现法愿满足、得后世愿满足、现法后世愿满足不？佛告波斯匿王：如是，大王，如是。大王，有一法修习多修习，得现法愿满足、得后世愿满足、得现法后世愿满足，谓不放逸善法。不放逸善法修习多修习，得现法愿满足、得后世愿满足、得现法后世愿满足。——《杂阿含·1239 经》】

这是一个波斯匿王的故事，也是谈不放逸为本。这里谈的，不光是出世间的善法，就算是世间的善法，不管现世还是后世的愿望满足，都跟不放逸有关。什么意思呢？即便这个人不希望很快解脱，仍然热恋红尘，但是谁也不希望在轮回里越来越苦，我们都希望越来越安乐，那有没有关键性的一法，我把握住了，就能够满足现后的这些愿望呢？佛告诉他：就是不放逸。当然，怎么认识不放逸、修习不放逸，是需要了解的。特别地，波斯匿王是一国的国王，如果他自住于不放逸，会导致内宫——就是他的这些夫人，还有宫中的这些才女，“上有好者，下必甚焉”，所谓，上有所好，下有所效，从夫人、才女乃至大臣、人民，受到他这种影响也会不放逸。这是什么意思呢？作为领导者，你的不放逸对于团队有重要意义，当然了，作为一国之君，这个团队有点大。因为经中提到了人民，我就不去讲了，大家愿意可以自己看一看。

【尊者，我欲得见尊者过人法神足现化。尊者摩诃迦言：长者，勿见恐怖。

如是三请，亦三不许。长者由复重请：愿见尊者神通变化。

尊者摩诃迦语长者言：汝且出外，取干草木积聚已，以一张氎覆上。质多罗长者即如其教，出外聚薪成积，来白尊者摩诃迦：薪积已成，以氎覆上。

时，尊者摩诃迦即入火光三昧，于户钩孔中出火焰光，烧其积薪都尽，唯白氎不燃。长者言：汝今见不？答言：已见，尊者，实为奇特。

尊者摩诃迦语长者言：当知此者皆以不放逸为本，不放逸集，不放逸生，不放逸转，不放逸故得阿耨多罗三藐三菩提。是故，长者，此及余功德，一切皆以不放逸为本，不放逸集，不放逸生，不放逸转，不放逸故得阿耨多罗三藐三菩提，及余道品法。质多罗长者白尊者摩诃迦：愿常住此林中；我当尽寿衣、被、饮食、随病汤药。尊者摩诃迦有行因缘故，不受其请。质多罗长者闻说法已，欢喜随喜，即从座起，作礼而去。尊者摩诃迦不欲令供养利障罪故，即从座起去，遂不复还。——《杂阿含·571 经》】

略讲一下这个不放逸的故事。有一位叫质多罗的长者，他在家设供供养僧团。这些诸比丘们在他们家受用完毕回精舍，路上太阳特别大，他供养得又好，热量足，大家都闷热。这时候有僧中最下座（年腊最小）的比丘，看这些诸长老们都很闷热的样子，就说“我可不可以用我的功夫给大家来点小雨、来点风呢？”诸上座说“你要是能的话当然好”，于是就来了点小雨和凉风，很舒爽。一直到精舍门那，到了以后问，“可不可以停了？”诸上座说“可以停了”。当时这个设供的质多罗长者应该是送比丘们回去，所以他就看到这件事，内心就很欢喜。怎么欢喜的？这个最下座的比丘都有这本事，何况中座和上座呢？然后，八卦之火熊熊燃烧，就到刚才示现神通的下座比丘的房间，跟人家说，说你能不能再给我示现一下神通啊？不答应。反复地苦苦请求，然后答应了，说那也行，你到房间外面找一些干柴堆在一起，在那上面放一块细毛布（就是很细的毛织的布，叫氎[díe]）。他就这样做了。然后，这位比丘在他房间内把门关上，这些东西堆在他房间外，一堆柴火上面放了一个羊绒布（就是氎，我说羊绒布是开玩笑，帮助大家理解细毛布）。他在房间内入定，火光三昧，他这个火从户孔²出去，门没事儿，然后把这个柴烧着了，柴烧着了成了灰，上面那个羊绒布什么事没有。这种毛很容易着火的，特别是如果脱脂不到位的话，但是什么事没有（古时候脱脂不到位是常见的事，在我们东北，如

² 户孔——用今天的话说就是钥匙孔，当年那个不是钥匙孔，有一个户孔是通内外的，里面有户钩，就是那种机械的，一个东西伸进去，这样拨开或者搭上。

果年龄稍大一点、我的同龄人或者再早一点，想一想，我们从前接触到的那些羊毛的东西，有没有那种膻味？那个就是相应脱脂的工序不够，是很易燃烧的）。他又很惊奇，惊奇之后，这位比丘给他讲，这一切都以不放逸为本，乃至道德，一样是从不放逸来。

你看，大家听到这个都引发兴趣，引发渴仰。前面说乃至泥洹界（泥洹界就是涅槃），不感动，不向往；对于这个，放火烧山，就眼睛一亮，从这个可以看到人的情况。这个故事就不细讲了，大家有兴趣可以去寻找经典。

我们最后一起合掌，做一回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 32——善心所·行舍

（八）善心所之行舍心所

各位法友：

大家下午吉祥！我们继续来学习《佛教心理学》善心所的内容。今天，我们一起来学习行舍。行舍的核心字在“舍”上，“行”是做修饰用的。为什么加这个修饰的“行”呢？为了区别。

佛法中说到舍，其实有不同的意思。语境不同，含义也不一样。比如，布施也叫舍，有时候翻译成“惠舍”，也有直接说舍。还有我们之前学心所，说到受心所，常说三受——苦受、乐受、不苦不乐受。其中的不苦不乐受，也有另外一个称呼，叫作舍受。

在说到“舍”的时候，随着语境的不同，含义会不一样。学到这个善心所的舍，为什么要加“行”字呢？主要为了区别舍受的舍。舍受的舍，属于五蕴中的受蕴；而善心所中的舍，是属于行蕴。行蕴中的舍，所以叫“行舍”。不是要求大家行动起来把什么都舍了。

阿毗达摩佛教时期，也就是我们常说的部派佛教时期，关于行蕴的意涵，有一个明晰和扩大化的过程。相对于《阿含》中的主要所指，实际上行蕴有所扩大。说到行，有所谓的相应行与不相应行。心所，就叫作相应行。我们说到相应行蕴、不相应行蕴，相应行、不相应行，应该知道所指为何。相应行指的就是心所。与何相应啊？与心相应。这个行舍就是行蕴中的舍，指的是善心所里的那个舍。

这是就这个名目简单说一下。《大乘广五蕴论》中对于舍的解释，没有特别地加这个行字，但是应该知道，它是指行蕴中的这个舍心所。

1、行舍心所的体相、业用

文说：

【云何舍？谓依如是无贪无嗔，乃至精进，获得心平等性、心正直性、心无功用性，又复由此离诸杂染法，安住清净法。谓依无贪无嗔无痴精进性故，或时远离昏沉掉举诸过失故，初得心平等；或时任运无勉励故，次得心正直；或时远离诸杂染故，最后获得心无功用。业如不放逸说。——《大乘广五蕴论》】

“云何舍？谓依如是无贪无嗔，乃至精进，获得心平等性、心正直性、心无功用性，又复如此离诸杂染法，安住清净法。”这是对于什么是舍的一个描述。它的作用在后边，二者中间是对于前边这段文的解释。我们逐句地来看一下。

云何舍？什么叫作舍呢？我们说的这个舍心所，指的是什么呢？**谓依如是无贪无嗔，乃至精进**，这中间省略了什么？省略了无痴。这个“乃至”就像省略号一样，表明中间省略了东西，省略的就是无痴。依的是精进和三善根，发生了什么呢？**获得心平等性、心正直性、心无功用性**，我们一点一点看对应的说明。

谓依无贪无嗔无痴精进性故，或时远离昏沉掉举诸过失故，初得心平等；这是在讲第一个“心平等性”。心平等性，对于大家是一个陌生的词。大家如果不看下文的解释，会怎样去想象它的意思呢？一下就想到佛教所讲的众生平等。是不是说“我在众生边，心平等不平等呢？”不是。一般的心，没有这里所说的“远离昏沉掉举诸过失”的相，或者说很少有。为什么呢？因为，一般欲界凡夫在散心位，心随杂染的时候比较多。当然不绝对，跟每个人的性格、秉性有关系。就今天的现状来说，很多人，不是在散乱中，就是在昏昏欲睡中（我们说的是清醒的时候）。特别是修止观，往座上一坐，这个心在所缘上用，专注一会儿，然后就打妄想。打妄想是这里所说的哪一个字呢？就是掉举所摄。打一会儿妄想，然后就莫名其妙困劲儿上来了。特别是坐得很放松，睡起来也很痛快，然后就昏沉了。这一坐上，除了散乱和昏沉，就是在酝酿散乱和昏沉。当然，不都是这个样子，也不总是这个样子。但是，看一看最初的时候，搞不好就是这个样子。这个相貌就叫心不平等。

为什么叫心不平等呢？昏沉是沉相，如果我们用一个轴来说，昏沉，就是向着负的方向去，这叫沉相；掉举，是往上面去的，是举相。要不就是举相，要不然就是沉相。对于一个修止观不善巧的心来说，他心中常常会有这些（不是总是这些，常常会有这些），没有这种心比较稳定地离开了昏沉掉举的状态。如果心经过正确的运作、训练，能够渐渐地、比较稳定地离开昏沉，离开掉举，这就叫作心有了平等性。刚才用数轴来说这件事，它既不偏于沉，也不偏于举，而表现为比较平稳的状态，这叫作平等性。它不是说，我们心在众生边平等不平等，而是说这个心离开了昏沉、掉举等等这些过失相，离开了这些，正面的描述叫作什么呢？叫作心平等性。换句话说，这个人修止观，他还是常常有散

乱，或者昏沉，或者换着来，这就说明他的心还没有平等性。从没有平等性到获得平等性，最开始获得，叫“初得心平等”。

这样从本来没有，或本来不是心平等性而是杂以昏沉掉举，达到心平等性，是怎样发生的呢？前边说“依无贪无嗔无痴精进性故”，依着这四法的力量——精进三根的力量，能够远离昏沉掉举而得心平等。

后面，我们会就止观修习，来稍微细致地讲一讲与舍心所相应的。这里如果简单说，昏沉主要靠什么来对治呢？主要靠这精进三根中的精进。“主要”，不是说不需要无贪无嗔无痴。为什么说，它也不是不需要无贪无嗔无痴呢？比如有的法友就问过，说“上座昏沉，那醒过来真舒服啊！”当时是昏昧过去了，自己也知道刚才昏沉了，但是从昏昧里清醒过来，身体确实特别舒服。这就像什么呢？这就像睡觉睡好了，起来了很舒服是一样的。还有的人在临要发生昏沉的时候，他有时会感到很舒服。身心逐乐，所以他会愿意随顺这个感觉的方向去发展，发展出来是什么呢？发展出来就是一顿好觉。这里有没有贪啊？有，有对这个所谓好受（乐受）的贪着。所以，虽然昏沉的对治主要是精进——把心举起来，但是，也不是说离开其它的三根。这是略说一下。

至于说，离开掉举，那主要是跟无贪心所有关的。当然，不是说跟无痴心所没有关系。关于无贪心所跟掉举的对治，比如这个人在打坐的时候，本来修止观，心在所缘上正确运作，现在发生了掉举，过去的某件事突然想起来了。比如，打一打坐，突然想起了看过的某一个小品的笑点，然后抑制不住地，微笑在脸上发生了一——不知道的还以为他打坐很相应。这个跟什么有关系呢？跟贪有关系。跟嗔有没有关系呢？掉举有时候是担心。包括有的人打坐的时候想工作的事——“哎呀，明天还要有这个事儿，这个事儿可怎么办呢？这也没办法啊！”内心比较焦虑，这个跟什么有比较显著的关系呢？跟嗔有比较显著的关系，害怕、恐惧、担忧与这个不可意的境会遇，所以，虽然掉举常常说主要是跟贪分相应的，但其实也可以跟嗔分相应。掉举确实也需要无贪无嗔无痴精进这些来帮助对治。

当这样的调伏发生的时候，内心不发生昏沉，也不发生掉举，这个时候，心很平稳地住于所缘，这叫心的平等性。是依无贪无嗔无痴精进这四种善法而来。依于精进，大家应该理解，断恶修善的勇悍相，“于善恶品修断事中，勇悍为性”。这样调伏诸烦恼，精进地修习心一境性，当然是断恶修善。在这个

上，内心决定地去做，乃至达成心平等性。这是解释第一个关键词——心平等性。

第二个关键词——心正直性。是怎么说的呢？

或时任运无勉励故，次得心正直；在《大乘广五蕴论》里，这个“正直”解释为什么呢？这个心“任运无勉励”，叫作正直。它这个解释还需要再解释，什么叫“任运”？就是自然而然地；什么叫“无勉励”？不需要主观去努力地。如果“勉励”分开说，就是这样做会有怎样的好，不这样做会有怎样的不好。由这样的勉励发生的其实是什么呢？就是去做正确的。

有勉励、有加行、有功用——就是主动地、有意识地去令心造作，做这些正确的运作；无勉励，无加行，无功用——就是不感觉有主动地造作，心自然而然地发生了作用。发生了什么？随其止观修习，比如观呼吸，心毫不费力自然而然地安住在呼吸上；修慈得力的，心毫不费力，不需要主动去提策、去发起、去长养，慈心自然而然地相续、呈现，然后心毫不费力地安住在慈心中。这叫作所谓的“正直”。

为什么大家对于这种心平等性、心正直性，不管是说法，还是对应的状态，都觉得有点抽象呢？因为体会得少。不能说没体会，可能自己有过体会，但是未必印象深刻；或者很少体会到，更多的是体会到日常生活的糟心，所以，这一点偶尔发生的小美好，想不起来了。如果岔开来说，就表明了我们生命的品质，表明了我们生命的色彩。反过来看，这种随顺烦恼的，或者是说缺乏反省调整改善的内心状态，它的色彩并不美丽。怪什么呢？怪这个世界吗？那样的话，那就继续不美丽；那样的话，就在延续不美丽的因缘，延续着不美丽的模式。怪什么呢？怪这颗心没有依着无贪无嗔无痴精进力故。如果心依于这个，那就意味着心能够做正确因缘，也就能够发生心的平等性，进而发生心的正直性。

这是解释“任运无勉励”。再简单回顾一下：“任运”，指的是自然而然地；“无勉励”，指的是不需要主观去努力造作地。

“努力造作”这个词，你们听了有没有感觉啊？在你最开始修慈心的时候，是不是在努力造作？在你最开始修观呼吸的时候，有没有在努力造作？肯定有。觉得这个观呼吸这么没意思还得观，最开始修习的时候难免，最开始修习的时

候肯定有造作、肯定有勉励、肯定有加行。所以，在最开始的时候，给大家讲的都是——你要怎样地策发其心。

有的时候，我讲决定、殷重等等这些，这些都是怎样让心愿意这样去运作。这说明什么？我们对造作这样的正确运作，内心不容易接受，不容易愿意去做，所以要去思择，思择为什么应该这样做，发起决定，思择这样做的重要，甚至是必要，发起殷重。

刚开始肯定有造作，不要看这儿说得这么好，上来就要求自己心不要造作。哪一天离开了造作呢？这个心，常常在造作中。只是过去的造作往往是随顺不善法的，或者是没有智慧摄持，稀里糊涂的；现在，基于正念正知，基于正审思择，要如理作意，随顺于正理去运作心。刚开始肯定是有造作性的，那没关系。

这里说的任运无勉励，是后来成熟之后的样貌。你不能因时求果——不应该在培植因的时候，就要求果相呈现。就像你们教育孩子也一样，现在明明是幼儿园、小学，你一定要拿出一张高考卷儿，让他答一个及格线以上，这不是要人命吗？修止观也是这样，现在明明是刚起步，就要求自己任运无造作，这不是要人命吗？不要做这种事。这是说心得到善巧之后，心得到这样正确的加行、努力之后，呈现出的良好状态——有这种心正直性。

正直，如果就一般的语境，包括一些佛法的语境说，它的对立面常常让人想到的是什么呢？是谄曲。正直，汉字上的对应，正对邪，直对曲，说邪曲相也可以。佛法里说一个词叫谄曲，心的谄曲相，或者是心的邪曲相。那意味着什么呢？大家都熟悉孟子那句话“吾善养吾浩然之气”，你知道那个浩然之气是什么吗？大家一样喘气，怎么你喘的就是浩然之气，不是呼吸之气？难道是经络里流行之气吗？不是。这个浩然之气，指的是精神的境界，指的是精神的修养，那种浩然正大的精神修养，那是一种心的正直相。不是这里任运无功用义。我们说，正直和邪曲相对。这个人一身正气，这个人心有浩然之气，这个状态就是所谓君子坦荡荡的状态，是坦然、无畏、浩大、端正的那个样貌——浩然之气！反过来的就是邪曲。《论语》里说“君子坦荡荡”，对面的是什么呢？“小人常戚戚”。

也有处把这个正直性向谄曲的对面、心邪曲的对面来说，也是对的，为什么呢？因为，当这个心，通过依于无贪无嗔无痴精进这些善法力量不断地锤炼，

就像一块生铁被锤炼好了一样，他没有那些不好的状态，离开了这些心的杂染相，这个时候说他刚才那个语义里的“正直”，对不对呢？对。跟这里所说的“任运无勉励”相矛盾吗？也可以说不矛盾。他那个随顺于无贪无嗔无痴，决定断恶修善的，决定令善生起、长养，令不善除灭、不发生的这种内心状态，是自然而然存在的、自然而然相续的，所以，把正直说为任运无勉励，说为心离邪曲，没有问题。不意味着两个必然矛盾。只不过，一个强调的是心离开了杂染相，一个强调的心是任运的安住相。

从正直这个词来说，因为它是正且直的，所以就像我们行走在这样的路上，或者是在一个管道里，推一个小珠前进一样，它是自然而然地前行。如果都很光滑，摩擦系数很小，它就是任运无勉励地前行。

为什么正直可以作任运无勉励来说？如果这颗心正且直，那也是任运无勉励的，安住于离开邪曲的状态。只是强调“任运无勉励”，其实不够，因为前边说的“依于无贪无嗔无痴精进性故”要贯下来，要不然这个人作恶呢？他已经习惯于去偷人家的钱了，上了公交车有一定的拥挤度，他就任运无勉励地练二指禅，这个叫心的正直性吗？不叫。所以，不要把这个“任运无勉励”，跟“依无贪无嗔无痴精进性故”分开，它是依于这样的四法呈现的内心状态，是这种心的正直性。

或时远离诸杂染故，最后获得心无功用。这是进一步来说。还是跟前边一样，仍然是把这个“依无贪无嗔无痴精进性故”条件贯下来，放在前边。全面地说应该是：“谓依无贪无嗔无痴精进性故，或时远离诸杂染故，最后获得心无功用”。这是什么意思呢？前边有了这样离开沉掉的心的平等性，自然而然地住于所缘，任运无勉励，这是心的正直性。在这个状态下，在住于无贪无嗔无痴精进相应的状态里，心持续地、自然而然地随顺这样的正法。心的那些杂染相，在这个状态下不发生，而且这个状态是抑制那些杂染法的发生。不仅是当下没有，而且在这个状态下，抑制——或者佛法里有时候用“对治”——或者更恰当的叫“遮止”，令这些没有发生的恶不善法、诸杂染法，在这个心状态下没有办法发生，是自然而然地远离杂染。前边说任运无勉励，任运无勉励于什么？任运无勉励地远离了诸杂染。

这有什么好？这非常好！我们欲界散心人，修止观的时候，实际上这样修心一境性，会发生少分轻安，伴随的往往有一定程度的行舍——就是这个舍心所。我们讲的心平等性、心正直性、心无功用性，这其实也可以理解为一个渐

次浅深的过程。从欲界散心位到初禅之间，肯定会发生比较显著的舍心所，在初禅的近分定，或者叫欲界未到地定中，这个舍是很显著的。

这里说的心无功用性，主要是指任运无勉励地远离诸杂染，从这个来说心的无功用性。大家对这样的解说还是陌生，这是因为，或者自己的经验少，或者有经验也跟这里的描述对不上。还是像前边那样从浅处说，昏沉掉举是不是杂染的相貌？是，昏沉掉举是杂染的相貌。打打坐突然想起什么东西很好吃，或者是男女欲染心发动，或者担心工作，或者担心孩子，或者想念亲朋好友……这都是诸杂染相。所以，打一坐，心里开了一个运动会，基本上都是诸杂染相。

那么，心自然而然地离开这些，心是寂静的、心是无造作的。如果就止观来说，心正确运作是不离于所缘的，这个心无功用性，只是更加自然而然地安住于所缘，自然而然地、毫不费力地住于所缘，正因为这样，所以它离开诸杂染相。为什么？这些止观修习是善法相应的，当能够毫不费力、自然而然地安住于此的时候，是一系列善心所彼此相应的状态，它有强盛的防非止恶的作用，自然而然地远离诸杂染法。

如果用实际经验的描述，会是什么呢？这个人，他的内心远离世间这些纷纷扰扰，不像现在是纠缠在里边。他的心远离世间的纷纷扰扰，真的多少有那么一点离系的味道。他哪怕是修止（而不是修观），得到比较强的舍相应的状态，他也能够多少品味一点离系的味道，离欲的味道。这个离系、离欲，向于究竟说，当然是跟无漏智慧有关。但是，如果说到离开欲界杂染，那可以说是共世间的。修禅定——就是所谓的修止，达到初禅那就离开了欲界的杂染相。那个时候，这个人他的心也当然离开欲界相应的造作，从主观的经验来说，什么也不想要。

因为他平时的心，所缘的都是欲界的事儿。想一想，自己平时内心想要的、抗拒的都是什么？都是欲界这点事：饮食、男女、睡眠、健康、身命等等……这些及其相应的资源、名誉利养都在其中，平时自己希望的就是这些，抗拒的也是与这些相关的。经中说八风——利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，不就是在这些上患得患失吗？在我、我所上有患得患失，一向如此，所以，心始终是结缚其中，紧紧地绑着、系着，还系的死扣，没有离系的相貌，没有离欲的味道。

现在，如果心平等性、心正直性、心无功用性发生了，基于无贪无嗔无痴精进发生了，心对于这一切，平时心能缘的一切，无所希求，无所忧畏。那个时候，才是地道的“爱咋咋地”，平时说这话都是假的。无所希求，无所忧畏，心在这个上有一点这种离欲的味道。

所以，得了舍心之后，（就举例说）我们从欲界散心向初禅，那个中间定有很强的舍心所的相貌，进一步容易得色界的初禅，内心确实远离造作相。平时就是因为想要、不想要，所以内心的波澜造作不止。因为一般的心太粗糙，所以表现在心里，除了显著的造作之外，这些细微一点的不太清晰的造作，时时都有，之前说是背景噪音，就像收音机调到没有台的地方，是一片唰唰的声音，那是背景噪音，叫白噪音，内心（欲界散心）也是这个相貌。现在，因为这种无贪无嗔无痴精进力故，离开了过去的那些杂染相，所以，心没有造作相，什么也不想要，什么也不担心，心就好似有了一点解脱的味道一样。

那真的是心似解脱。注意啊！心似解脱是相似、好似，如果这个人不懂教理，特别是急于自我肯定的，就会觉得自己怎么样了。只是舍心所的一点相应而已，也没怎么样；如果从更高的角度看，也不怎么样；但是对于欲界散心来说，那是相当怎么样！

我们学这些有什么好处？你如果不学，不知道生命有哪些可能，成天就是纠结相，各种造作相——“哎呀，这样多好啊！”“那样可咋办啊？”。一般人的心，主要在这两类上运作：“我想要那个，要是那个多好啊”；“哎呀！这个可别发生，要是这样可咋办啊？”这个这个……那个那个……请各自带入啊。每个人的这个那个都不一样，但是不外乎就是这个那个。“你担心什么？”“我担心很多事儿！”我看你担心的事儿不多，就两件事儿：一个是这个事儿，一个是那个事儿。你也可以唱“我想要的不多，不过是这个和那个”。人就是这样而已，用我们常说的一个词来描述叫——患得患失。

在行舍位，行舍心所相应的情况下，离开了患得患失。这个心有造作吗？没有。那你说，他刚才不住于所缘吗？如果他修止，他住于所缘。那个不是造作吗？不是。因为，心已经熟练于这样的修习，心爱乐于这样的修习，所以这个时候，心住于所缘是自然而然地，是没有加以主观推动，也就是所谓的无勉励、无功用。不是这个心没有作用，而是不用你特意主观地去发起造作和推动，它会自然而然地、毫不费力地、很舒服地住于所缘。

这是关于舍心所，结合大家可能了解的、熟悉的情况，做一点拓展说明。这一大段，都是解释前面一句话，讲是怎样依于四法，而获得心平等性、心正直性、心无功用性。

体相说完之后，下边说它的作用——**业如不放逸说**。它的业用是什么呢？《广五蕴论》里的说法，它的业用跟前边所说的不放逸是一样的。那《广五蕴论》里所说的不放逸业用为何呢？“世出世间，正行所依为业”。大家对于这种说法，奇怪不奇怪呢？对于“出世间”正行所依，大家可能没问题，那这里所说“世间”正行所依，有没有问题呢？世间的善法为什么要依它呢？因为世间善，比如色、无色相应的善，肯定是跟修止有关系的，这里有舍，这个问题。一般的欲界善，跟这个“舍”有关系吗？应该说，从这个人初修止观到初禅之间，有一个相当的过程，在这个过程中，他说是欲界善。也可以说有一部分欲界善，显然地是跟行舍有关系的。再有其它的欲界善还包括什么呢？大家熟悉欲界善法吗？我们总是说“行善，行善”，除了色界、无色界禅定，你说的行善指的是什么？再除掉我们所说的欲界的止观修习，你说这个善指的是什么？比如行为上，持戒是不是？持戒算是。这样持戒的心跟这个有没有关系呢？一个人，他持戒如果熟练的话，如果真诚的话，他持戒是任运的，自然而然的，他不需要额外再努力的。不了解的人，随顺自己过去的习惯乃至欲贪的人，看这些持戒的人，会觉得是一件很辛苦的事，很吃亏的事，需要特别努力才能够发生的事；但是，对于持戒的人来说，这个自然而然的，他在这件事情上是无功用的，他在这件事情上是正直的，他在这件事情上是离诸杂染的。

前边，在解释心平等性、心正直性、心无功用性的时候，这里用的都是“或时……；或时……；或时……”，大家理解起来当然都是“有的时候……；有的时候……；有的时候……”。实际上，如果说成是前后次第也是可以的：最初，心平等性；其次，心正直性；最后，心无功用性。不过，在一个已经成就的舍心里，这个心平等性、心正直性、心无功用性，是一时具足的。不是说，在这个时候只有心平等性，那个时候只有心正直性，另一个时候才有心无功用性。他在这一念中是具足了心平等性、心正直性、心无功用性。

关于前边说的这个次第义，我们可以在《杂集论》的相应说明中看到。《杂集论》全称《大乘阿毗达摩杂集论》，也是唯识宗的一部论，它在解释“舍”的时候，说到：

【舍者，依止正勤无贪无嗔无痴，与杂染住相违，心平等性，心正直性，心无功用住性为体；不容杂染所依为业。心平等性者，谓以初中后位辩舍差别。所以者何？由舍与心相应，离沉没等不平等性故，最初证得心平等性；由心平等，远离加行，自然相续故，次复证得心正直性；由心正直，于诸杂染，无怯虑故，最后证得心无功用住性。——《杂集论》】

舍者，依止正勤无贪无嗔无痴，与杂染住相违，心平等性，心正直性，心无功用住性为体；不容杂染所依为业。前边大家都熟悉，依止三善根及精进，它的相貌是与这些杂染敌体相对的，彼此违逆，正面的表达是“心平等性，心正直性，心无功用住性”；它的作用是“不容杂染所依为业”。从字面上看，跟前边“世出世间，正行所依”，好像不完全一样，但是，也可以理解为，一个是从善法相应说，一个是从不善法相违说，“不容杂染”和“正行所依”，也可以说是描述角度的差别。

下边是讲“心平等性、心正直性、心无功用住性”。文说：**心平等性者，谓以初中后位辩舍差别。**说“心平等性、心正直性、心无功用住性”，这些是以初、中、后位，来说明舍的差别。就像刚才说的，在舍心的建立上，在舍的渐次深入上，可以说是有这样初、中、后的差别——初心平等，次心正直，最后是无功用住。

所以者何？为什么可以这样说呢？下边解释：**由舍与心相应，离沉没等不平等性故，最初证得心平等性；**这个描述基本是一致的。“由舍与心相应”，在《广五蕴论》里对应的是什么话？“谓依无贪无嗔无痴精进性故”这两句话说的是一回事儿吗？是一回事儿。因为，唯识宗有一个看法，认为舍心所没有自体，是以精进三根为体，跟不放逸有点像。不放逸，按唯识宗自宗的说法也是没有别体，是以精进三根为体，这里也是。

“由舍与心相应”，然后“离沉没等不平等性故”，第一步是离开了沉没（昏沉）。这个“等”，等掉了什么？等掉了掉举等。这就说明，昏沉、掉举，一个是偏沉，一个是偏举，都离开了中间的线。某种意义上，也可以想象成一个阻尼运动，最后渐近到这根线。“最初证得心平等性”，前面说“初中后位辩舍差别”，这是初位，舍位的最初。

由心平等，远离加行，自然相续故，次复证得心正直性；这是中间，最初之后的样貌。由这样心的平等性（也可以说是舍的初步相貌），心已经不掉举

了，也不昏沉了；“远离加行”，不用特别地用力把它放在所缘上；“自然相续故”，它会自然而然地、毫不费力地安住所缘，不需要造作地安住在所缘上了；“次复证得心正直性”，因为这样自然而然地，前心、后心相续安住在所缘上，这就叫作发生了、证得了心的正直性。

由心正直，于诸杂染，无怯虑故，最后证得心无功用住性。由这样自然而然地，不待加行地，心安住于正确的运作，它会与杂染相应吗？不会。你想想自己修止观，如果你们修慈心有相应的，在慈心自然而然地涌起，毫不费力地，甚至不用自己主动去作意、去推动，它就呈现、就涌起，安住其中的时候，哪怕它很短，哪怕你只经验了五秒，在那里有造作吗？需要你去主动造作来推动这个慈吗？那个时候不需要。那个时候你住于那里，有杂染相吗？没有这些杂染相。当然，你自己不熟练，下一刻这些杂染相又出来了，那是你这个“舍”还比较淡，势力还微弱。不是说“舍”本身不行，是自己所证得的“舍”还不够。

由这样心的平等和正直会怎样呢？“于诸杂染，无怯虑故”，对于这些杂染或杂染境界，内心既不希求（不抓取）也不排斥。自己希望会遇，可以说为虑；担心会遇，可以说为怯。他心没有这种种怯虑相，就是刚才所说的心无所希求，无所忧畏——一心，离造作相。

从前在禅修营，有法友做禅修的汇报，说到心有怎样的状态发生：在那个状态里什么也不想要，怎样都可以，完全没有担心的样貌，没有什么想要的样貌；心也没有什么造作的相貌，就是什么也不想做（这个什么也不想做跟懒惰不一样，他是根本就不觉得有造作的必要），是完全的轻松，心似解脱的那种不想造作，不觉得有造作的必要，也感觉不到造作的推动力。确实有一点心似解脱的味道，但是要知道，这只是行舍。那种生命的受用，经历过了可能不容易忘。

这是《杂集论》关于舍的说明。它偏向于将心平等性、心正直性、心无功用住性，就发生的初、中、后次第来做说明。

但是，这样的心平等性，在成熟的舍心里消失了吗？不存在吗？仍然在。这个时候难道不是离开了沉、掉吗？也是离开沉、掉的，从离开沉、掉，名平等义来说，在成熟的舍心里有平等性。在成熟的舍心里有没有正直性呢？当然有。从这样远离加行，自然相续来说，在成熟的舍心中，当然不需要刻意地加

功用行，它自然地以正确的方式在运作。从成熟的舍心来看，有没有心无功用性呢？有，它是自然而然地于诸杂染乖离，内心无所希求，无所忧畏。

“无所希求，无所忧畏”，你们过去禅修的时候听我说这个词，那是在做什么？那是在引导你们的心正确地向于舍心。当内心“无所希求，无所忧畏”的时候，对于初步的，哪怕是一点点，对于心比较自然地、放松地安住于所缘也有帮助；同样地，对于心的柔软性、离粗重性，也是有帮助；对于发展心一境性，对于发展心的轻安性，都是有帮助的。

为什么会这样？是“世出世间，正行所依故”。它的体就是精进、三根。所以这里说的无功用住，也可以说为心没有倾向性。过去的心是有倾向性的，这个心，不是希望什么，就是排斥什么，一法现起，只要是能被摄为跟我的利害相关的，心立刻就呈现着一种多少伴随情绪氛围的倾向或者是远离，就是抓取或者排斥，这是心的倾向性、这是心的功用、这是心的杂染。现在，说心自然而然地离诸杂染，无贪、无嗔、无有希求、无所忧畏，不需要特别的功用，就能离开这些杂染相。

这是对于引《杂集论》相关文的说明。下边，在释名中，依于《成唯识论》略做说明。还是有一定的相近性，个别处还是有差别。

【云何行舍？精进三根，令心平等、正直、无功用住为性，对治掉举，静住为业。谓即四法，令心远离掉举等障，静住名舍。平等，正直，无功用住，初中后位辩舍差别。由不放逸，先除杂染；舍复令心，寂静而住。此无别体，如不放逸。离彼四法，无相用故。能令寂静，即四法故。所令寂静，即心等故。——《成唯识论》】

云何行舍？精进三根，令心平等、正直、无功用住为性，这个体相的说明，大家很熟悉。关于它的业用，《成唯识论》很特别地说**对治掉举，静住为业**。《成唯识论》在这些善法上，愿意刻意地说明它对治哪个不善法。比如说，轻安是对治昏沉。但是在余部，特别是依于经来说，这个人，心如果味劣的话，是容易发生昏沉的，这个时候他应该多修精进以及相关的才好，这个时候心跟修轻安不相应。所以，《成唯识论》特意把轻安说是对治昏沉，这个不一定在部派界有共许。这里说，行舍“对治掉举”，行舍当然对治掉举，但是它也不仅仅对治掉举；至于“静住为业”，就是它导致心的三摩地，导致等持，这叫静住为业。后面会给大家一些具体的说明，涉及到九种心住的说明。

下边是解释：**谓即四法，令心远离掉举等障，静住名舍。**简单地说就是：精进三根这四种善法，使得心远离了掉举、昏沉等障，最后导致静住，这叫作舍。这是对上一句概要地说明。接下来，是进一步地解释平等、正直、无功用。

平等，正直，无功用住，初中后位辩舍差别。这跟刚才《杂集论》和《大乘广五蕴论》所说的是广略的不同，前二是相对广地来说明怎样的初、中、后位辩平等、正直、无功用，这里只是一句话的简略。

由不放逸，先除杂染；前边我们学的是不放逸这个心所，这个不放逸的心所主要是除杂染。那这个“由不放逸，先除杂染”不仅仅是说，依于《唯识三十颂》善心所的次第，不放逸之后是行舍；而是说，前边依于无贪无嗔无痴精进这四法发生的作用（实际上也可以说是不放逸的作用），由这样不放逸的作用，除掉了心的杂染相，令心有这种平等性。杂染是不平等，沉、掉等等是不平等相。

我刚才说，沉是负轴、掉是正轴这样的起伏相，平等性是中间的，是平等相——这个是基于大家现在的认识来形象说明。其实，在相应的梵语或巴利语中，佛法中常用的平等、不平等，还有一个意思，就是利益还是损害的意思。比如佛法里，在部派佛教讨论的时候，有一个词——平等香、不平等香，这里的香，指的是气味。有的气味是平等气味。平等气味是什么呢？对人身体有益，比如提神醒脑，而且无副作用，这就是平等香；那闻了之后让人恶心甚至呕吐，造成身体的伤害，内心的烦躁不安，这叫不平等香。那么，平等不或者平等也可以解说为利益或者损害。从这个义来说心平等性，说那些杂染是损害，是不平等；这些善法是利益，是平等——这是进一步从利益或者损害，来说平等不平等。先除杂染，也就是先除不平等。**舍复令心，寂静而住。**进一步，能够令心寂静而住。寂静是无加行义，就是自然而然地，任运无勉励，自然相续。

此无别体，如不放逸。如果问行舍有没有别自体，唯识宗的看法是没有（注意：是唯识宗的观点）。《俱舍》不这样看，《俱舍》认为行舍有别体。这里不去多辩，只是最开始谈到的时候说一说，大家了解一下他们有这一类观点。我之前也说过，唯识宗的哲学体系是偏于有的，所以认为法有别自体，至少依他起法是有体法，是自相有的，所以在这有一些辨析，我们不去多说。

离彼四法，无相用故。为什么说它无别体呢？因为离开了精进三根这四法没有相应的心平等相、心正直相、心无功用相，就是在这四法上才可能有这些

相，而且这些相也不异于四法的相。“用”，是指的作用。前边说的，或者是正行所依，或者是远离诸杂染，这些也可以说是精进三根它们相应的作用。

能令寂静，即四法故。所令寂静，即心等故。为什么说无别体呢？因为最后导致的这个“静住为业”，能够令心静住的，不过是无贪无嗔无痴精进这四法；所令静住的，是心而已，是心发生了这种寂静。那么，“能令寂静”的是四法，“所令寂静”的是心，你要安立一个别体的舍，它在哪儿呢？这是解释为什么《成唯识论》说它无别体。

刚才说，《俱舍论》不觉得行舍是无体法，认为是有体法。那它如何说“舍”呢？

【心平等性、无警觉性、说名为舍。——《俱舍论·卷4》】

“无警觉”的意思是什么呢？是寂静，是无造作。

【舍云何？谓身平等、心平等、身正直、心正直、无警觉、寂静住、是名为舍。——《品类足论·卷3》】

关于这个“身平等”，讨论的时候，有的说是与五识相应的平等，包括“身正直”也是。如果用南传的阿毗达磨语言体系来说（当然《品类足论》不是他们的），身是受想行三蕴，这是所谓的名身。

提到南传的说法，南传没有直接用舍或者行舍这样的词。与此相关度最大的是“中舍性”这个心所。这段文出自《清净道论·说蕴品》，文说：

【“中舍性”是对于诸（心、心所）法抱中立的态度。它有心与心所平衡的特相；有遮止太过与不足的作用，或有断绝偏向的作用；以中庸的状态为现状，关于它的舍置心与心所的状态，正如御者的舍置平等牵驾的良马相似。——《清净道论·说蕴品》】

“中舍性”是对于诸（心、心所）法抱中立的态度。它有心与心所平衡的特相；《清净道论》，也就是南传佛教，他们说到这个“中舍性”，是“心和心所平衡的特相”。这个“中立的态度”，在我后面说到心无功用性的时候，说到无造作、无倾向，从那个去体会。至于这里这个“平衡的特相”，跟前面说的“平等”，义是最相近的，这个平等是既不太过（那是掉举）也非不及（那是昏沉）。

有遮止太过与不足的作用，精进太过会是掉举相；精进不足又容易昏沉。当然，这只是就精进说，其它的也可以说。

或有断绝偏向的作用；这是说情绪化的倾向，也就是说有贪、有嗔，有希求、有对抗，有抓取、有排斥，有所希求、有所忧畏。心，或者是对它有倾向，或者对它有远离，主观上的这种倾向、远离，带着一点情绪的味道，甚至是自己意识不到的，自然而然发生的，这是心的杂染相，这是心的造作相。当心离开造作的时候是不发生这个的。

以中庸的状态为现状，这个中庸的状态，不是稀里糊涂的状态，是当精进、三根恰当地发生作用，心调理匀当，发生的那种平衡的相貌：既不过，也无不及；既不向此，也不向彼，自然而然地任运安住，离于杂染。

关于它的舍置心与心所的状态，正如御者的舍置平等牵驾的良马相似。这是举一个喻。形象一点，怎么来体会这个舍呢？关于它对于心心所无造作，就像驾驭马车，当这个马很调顺的时候，它以恰当的速度，沿着一条正确的路径，向前自然而然地奔跑。需要御者一会儿勒缰绳，一会儿挥鞭子吗？不需要。这是“无功用住为性”的状态。

他用良马驾车来譬喻，虽然我们都能想象，但不一定都有经验。我们都有经验是什么呢？骑自行车。还记得初学自行车的时候，那种紧张、那种过度用力、那种时时的造作吗？好像这个车把你不动一下，自己就错失了什么似的，这个车骑得就不正确一样。所以你看新手骑个车，这个车把总是或大幅度或小幅度地动来动去，而且很紧张，紧紧地攥着这个车把。这就是对立面，当一个人骑自行车纯熟之后，他需要大力握把吗？不需要。他的手只是搭在把上，甚至有的年轻人还喜欢把手离了把，然后蹬着这个自行车很自然地向前走，他不需要特意地把这个把扭来扭去，也不需要用力地攥着车把。大家从这个上去体会，当这个心熟练于正确之后发生的情况。你现在之所以修行总觉得很费力或者怎样，那恰恰是没有修行到位的表现，不意味着修行就是费力的，你只是还没有越过这个“小山包”，这样而已。

这是说中舍性这个心所。它在南传所谈的心所中，与我们这里所说的行舍是相关性最大的。另外，还有一对心所，叫身正直性、心正直性。这一对心所是如何说呢？

【身（受想行）的正直状态为“身正直性”。心的正直状态为“心正直性”。它们有身心正直的特相；有破除身心歪曲的作用；以身心的正直为现状；以身心为近因。当知它们是对治使身心成斜曲状态的谄与诳等的。——《清净道论·说蕴品》】

“身（受想行）的正直状态为‘身正直性’。心的正直状态为‘心正直性’”。注意这里的身，在南传的佛教的语言体系里，始终指的是名身——就是受想行。“它们有身心正直的特相”；就是说心所的正直和心本身的正直，这叫身心正直的特相。“有破除身心歪曲的作用”；歪曲，我之前用的词是什么？是邪曲。可能邪曲比歪曲更好一点，歪曲可能更多的是形容形体，如果形容心的话，可能用邪曲更好一点。“以身心的正直为现状；以身心为近因。当知它们是对治使身心成斜曲状态的谄与诳等的”。这就是我说的，有一些把这个正直作为这个谄、诳等的对立面，或者说作为邪曲的对立面。

如果将唯识里所说的“行舍”，对照于南传的心所安设，可能包括了南传所安立的中舍性和身平等性、心平等性。这是给大家做一个拓展。

2、九种心住——按着牛头喝水和老牛自己喝水

接下来，给大家提供一点关于平等、正直、无功用住相关的内容。看一看怎么从最开始“按着老牛喝水”到最后“老牛自己喝水”，看一看从最初修习，到这种自然而然的善巧修习，是怎样的过程。

依《瑜伽师地论》的文，来跟大家略谈一谈“九种心住”。“九种心住”主要讲修奢摩他，也就是修止，以这个为例来说明。

【云何名为九种心住？谓有比丘令心内住、等住、安住、近住、调顺、寂静、最极寂静、专注一趣，及以等持，如是名为九种心住。——《瑜伽师地论 卷 30》】

这是先概略说明九种心住是哪九种，下面会依着《瑜伽师地论》的文，一一地来解释。这里说“有比丘”是举例，不是说只能先出家做比丘才能修九种心住。因为比丘修止观是本分事，所以以此为例来说；作为在家众要修习，也是一样的，这个规律是普遍的。

【云何内住？谓从外一切所缘境界，摄录其心系在于内令不散乱。此则最初系缚其心，令住于内不外散乱，故名内住。——《瑜伽师地论·卷 30》】

第一个是**内住**。简单地说，一般的欲界散心总是向外驰求的，想象一点事儿，头脑里打妄想，也是外边的这些形象相关的。内住是什么呢？内住是修止观的最初，让心向内转，向内安住。记得我过去说的一个词——“内门转”吗？这个是修行一个很重要的转变，因为过去这扇门总是向外推开，现在转变过来，这扇门向内推开——心，内门转，内门转之后，向内安住。这是内住。

谓从外一切所缘境界，摄录其心系在于内令不散乱。这是说，一般欲界的散心总是寻逐着色声香味触，如果粗糙地说，还可以说男女、名誉、利养等等这些事儿，从这外边所缘的一切境界，把心摄取过来，然后系心于内（比如呼吸），这叫“摄录其心系在于内令不散乱”。这个“内”是指即身的（跟自身相关的），或者是意识中所有意现起的影像，观呼吸、修慈、修不净观察，这些都叫摄心于内。

此则最初系缚其心，这是最开始规范你的心。说“系缚其心”大家可能不一定能生起好感觉，用大家喜欢的词来说叫作——规范这颗心，加强心本身的自律。一说自律，大家想的都是行为的自律，最多也就是语言的自律，你有想过心的自律吗？关于这颗心，应该想什么不应该想什么，应该住于什么不应该住于什么，有心的自律吗？世间有心的自律的人太少了，不能说完全没有，太少了。有行为语言自律的，都是好样的，何况心的自律呢？这里说“最初系缚其心”，也可以说最开始规范这颗心，开始了心的自律。这个自律，这个规范，表现为什么呢？令它住于内所缘。住于内所缘是什么意思呢？就是这些随顺于善法修习的意所缘的对象——比如呼吸的相，比如慈相应的相，比如不净观察相应的相。

令住于内不外散乱，故名内住。这叫作内住。这个内住你们有没有啊？有。你们修止观的时候都有，除非上座一直在打妄想，或者上座就开始睡觉；哪怕你坐了一念两念三五念，也叫作有几念心的内住。你说这几念心管用吗？还有多少人从早到晚，所有清醒时候，一点这样的自我内心规范都没有呢！管怎么样，你还摆个架势把腿盘起来了呢！虽然半个小时睡了二十五分钟，还有五分钟是做了革命的努力的；当然，希望你那二十五分钟也利用好。不要妄自菲薄，要说：“走向等持的九步至少我走了一步”。竞技体育里常常问一句话：“有没有信心？”下边要大声一起喊：“有！”这里就是这个意思。不要觉得自己全无，你至少有内住，有这种内住的努力，这就是好事。

这可能就是有些人一辈子都没想过的事——内心的自我规范，内心的自律，关于心本身的自律，这是很多人一辈子没有想过的事。想的是什么呢？“到哪儿才更好玩儿呢？去这没意思，去那没意思……去哪儿玩儿好呢？”“吃点儿啥呢？”“怎么能再多挣点钱呢？”“年头不好，怎么能怎么样呢？”或者是“要是那样可怎么办呢？我得想点办法”那累了怎么办？“太累了，赶快睡一觉”……这个心总是这样。

所以，当心发生了自我规范，向内摄录于善所缘而安住的时候，你应该自己庆幸、欢喜——“太好了，我终于开始做一点真正不一样的事，而且是好的”这是内住。因为大家都有，我多说几句。

下边是“等住”。

【云何等住？谓即最初所系缚心，其性粗动未能令其等住遍住故，次即于此所缘境界，以相续方便澄净方便，挫令微细遍摄令住，故名等住。——《瑜伽师地论·卷 30》】

等住是什么意思呢？最开始，令心内住的时候，这个散乱非常多的发生，前提是在不昏沉的情况下。如果坐在这儿，精神比较足，不昏沉的话，最开始散乱会比较多，一点不奇怪。所以禅修营里说，对于初学，上来不要因为没有办法使心专注而感到挫败、自我责备、懊恼，甚至觉得“自己就是不行，不是这块料，算了，不干了”。刚开始发生这个是很正常的，是在规律下的大几率事件。为什么说大几率呢？有的人善根太强，他一上座就怎么样了，我们也不跟他比。一般体育运动还有个天赋呢！学习还有天才少年班呢！我跟他们比什么！我们是一般人，我们是绝大多数人，在这个情况下，发生这个很正常。

为什么会这样？这就是这里说的，**其性粗动未能令其等住遍住故**，最开始内住之后，不能够前后平等地相续。所谓平等相续，就是无散乱、无昏沉这样地相续。

没有办法前后心始终平等一致地相续，那怎么办？**次即于此所缘境界，以相续方便澄净方便**，散乱了，或者说发生了其它的，比如说贪欲盖，这个内心生起了某个方面很强盛的贪欲，怎么办呢？对治它。就是这里所谓的相续方便、澄净方便。“澄净方便”，就是怎么样去净化它，有这样一些方便，比如如果是男女欲贪强盛，可以用不净观察来对治它；“相续方便”，就是怎么样把心柔软又决定地放回所缘，这是增进心相续的方便。类似于这样，反复这样地运

作，是我们心开始内门转，向内摄录之后必然要做的工作。散乱了，注意力跑掉了，不要感到挫败，不要不满意，不要懊恼，不要烦躁，认清它，接受它，这就是当下的立足点。然后，内心知道这是必然的过程，或长或短，或快或慢。自己跟自己说，哪怕一千次，一万次，也没问题，也是可以；但是，我要一千零一次，一万零一次，柔软而决定地将心放回来。真的这样去做，就叫作相续方便。某种意义上，随着主要烦恼的不同，也可以是澄净方便。

这样下来，这颗过去很粗糙、很躁动的心，慢慢地在这善法力量下，被一定程度地调伏。**挫令微细遍摄令住**，这里没有用调伏这个词，用的是“挫”，你挫败了烦恼的强盛涌动，就像用锉子把粗的东西给锉细了一样。“挫令微细”，让烦恼不那样粗重了；不管你怎么样跑掉，不管你跑到哪儿，不管你以什么样的姿势，什么样的所缘境跑掉，都把它摄录回来，这叫“遍摄”；“令住”，令其再次住于所缘。**故名等住**，这叫作等住。

等住之后会发生什么呢？等住成就之后，就能够前后平等地开始有“安住”了。

【云何安住？谓若此心虽复如是内住等住，然由失念于外散乱，复还摄录安置内境，故名安住。——《瑜伽师地论·卷 30》】

这跟前边有什么差别？前边，最开始内门转，向内住，叫做内住；对于这种很粗糙、很动扰的调伏，心开始有平等相续的住于所缘了，这叫等住。这里所说的安住是什么呢？“安住”是说，你虽然有了内住、等住，难道就不散乱了吗？还会发生散乱。**然由失念于外散乱**，因为失念，对于自己的所缘忘失掉了，这个猿猴把绳子挣脱又跑掉了。怎么办？抓回来。**复还摄录安置内境，故名安住**。在前面内住、等住的基础上，不意味着不散乱了，散乱的频率整体来说比前面小了，但还会有。还会有怎么办？还是摄心回来。这三者的差别，内住是最开始内门转，等住是通过正确的努力开始有前后平等的这样心的住于所缘，安住是说的即便有内住、等住，但是还会有失念，发生散乱，这个时候还是把心摄回来，再次安置于内境所缘。这是在内住、等住的基础上发生的这件事，这叫安住。

【云何近住？谓彼先应如是如是亲近念住，由此念故数数作意内住其心，不令此心远住于外，故名近住。——《瑜伽师地论·卷 30》】

到近住这儿，心已经有了一点修行熟练的意思。是怎样呢？像前边所说的，这样反复修习内住、等住、安住，这颗心因为反复不断地作意于内，安住其心。就是所谓**由此念故数数作意内住其心**，“数数”的意思就是反复，像前面说的那样，反反复复地将心向内安住，这个心已经开始习惯于内住了，已经不像过去那样更偏重于习惯向外驰骋了。这是到近住为止发生的重大转变，这个心开始习惯于向内安住于所缘。为什么叫“近住”呢？因为向内安住是近的，向外驰骋逐境是远的，所以这个叫近住。

在向外驰骋和向内安住所缘上，发生了一些标志性的事件——心，习惯于安住于内了。你如果是修慈心的，表现是什么呢？表现是你在坐上修慈不那么费力了，会比较自然地来修慈了，还没有到无功用性的地步，但是这个时候，心住于内的这种比例，或者是习惯性，明显要强盛于向外驰骋了，是这个重大转变。

【云何调顺？谓种种相令心散乱，所谓色声香味触相，及贪嗔痴男女等相故；彼先应取彼诸相为过患想，由如是想增上力故，于彼诸相折挫其心不令流散，故名调顺。——《瑜伽师地论·卷 30》】

这颗心为什么散乱呢？因为心总是在所谓的可意境上奔驰。人心向于两处，一类是所谓可意的，一类是所谓重要的。而所谓的重要，归根到底还是跟苦乐相关，甚至生死相关，还是可意不可意。所以，这里举的这些可意相，应知既然有可意相，就有不可意相，在这些相上生贪、生嗔，是这些相令心驰散。

那么，所谓的调顺是指的什么呢？是指的在这些相上“折挫其心，不令流散”。是怎样在前边说的这些相上“折挫其心，不令流散”呢？**彼先应取彼诸相为过患想，由如是想增上力故，于彼诸相折挫其心不令流散，故名调顺。**发生了这个叫作调顺。作为心向外驰骋的境界，这个外境主要是什么呢？不过是色声香味触，如果整合来说，不过是男女、财富、名位等等这些整合的相，在这些上生贪嗔痴，就是这样而已。那么，现在想要让心更加调顺，不容易发生向这些境的驰散，要怎么做呢？要事先就在闻思上努力——听闻、思维，对于这些相有哪些过患，生起胜解，这是说“由如是想增上力故”。平时就反复思维（后面在这部论说到“六力”，其中有一个思维力），你这样反复地闻思，确定确实如此，远离它，这样的“想增上力”，可以说是这样反复思维，导致的这种增上的力量，令心容易随顺、呈现这些是可厌患的。既然可厌患，我之前说，人心向什么地方流漏呢？重要的或可意的，归根到底还是可意的，因为

心还是愿意去想这些好的。当然，如果这个事儿不好，但是很重大很关键，也会令心总往那个上想，这也是大家想一些不好的事儿，心会焦虑，甚至抑郁，就是这个原因。为什么？心向于重要的。为什么贪欲炽盛？心向于可意的。

现在思择这些的过患相，思择贪嗔痴的过患相，这个力量强盛了，心就调顺了，不容易向这些流漏了。这个修习不仅是座上的，还是座下的。在座上这样的功夫，是基于前边的“近住”，进一步的令心“调顺”，当然也就更不容易流漏。

【云何寂静？谓有种种欲害等诸恶寻思，贪欲盖等诸随烦恼，令心扰动；故彼先应取彼诸法为过患想（相），由如是想增上力故，于诸寻思及随烦恼，止息其心不令流散，故名寂静。——《瑜伽师地论·卷 30》】

寂静跟调顺有什么不同？“调顺”主要是针对这些境相——色声香味触，或者是诸男女等相；“寂静”主要是针对烦恼（就是内心、内心的心所）。欲、恚、害（贪嗔痴）这些“诸恶寻思”（诸烦恼），还有其它的随烦恼，令心扰动，现在开始，进一步地在这些境相的基础上，来取这些心所为过患相。这些诸法都是什么呢？恶不善法，认识到这些心所是有诸过患的。有这样平时的闻思增上力，对于这些烦恼及随烦恼，“止息其心不令流散，故名寂静”。这个寂静跟前边不一样，是针对烦恼和随烦恼心所而说。

【云何名为最极寂静？谓失念故即彼二种暂现行时，随所生起诸恶寻思及随烦恼能不忍受，寻即断灭，除遣变吐，是故名为最极寂静。——《瑜伽师地论·卷 30》】

“寂静”，说的是对于烦恼和随烦恼，在止观的修习中被调伏了。“最极寂静”，说的是烦恼和随烦恼进一步地被调伏了。“彼二种”就是烦恼和随烦恼。“诸恶寻思”是烦恼，“随烦恼”就是刚才说的其它这些烦恼。对于这些烦恼、随烦恼，哪怕只是刚刚现起，他也能够立时地警觉到、感受到，没有片刻地随逐，立刻地遣除它。就像这个人身上被人吐了很多脏物，他会说“那我就忍一会儿吧，等到周末再洗”吗？不会，当时他就会想着给去除掉。这是说这个人修习止观，有这样的增上，他对于内心中一时出现的这些烦恼和随烦恼，都能敏锐地察觉到，而且不忍受，立刻地除遣。

当然，这个寂静和最极寂静，都是偏于心的清净性、心的离杂染来说的。随着心离杂染的程度增进，他的心一境性、他的舍、他的轻安，都会越来越明显，也说明他修止的进步。

【云何名为专注一趣？谓有加行有功用，无缺无间三摩地相续而住，是故名为专注一趣。——《瑜伽师地论·卷 30》】

从这样寂静、最极寂静会发生什么呢？这个时候，大家看看，关于外边境相的过患已经发生决定了，对于内心烦恼、随烦恼的过患已经发生决定了，这些都已经调伏寂静了，甚至达到了最极寂静，一点点烦恼现起都能够马上警觉、不随顺、遣除、断灭，这颗心接下来就会“无缺无间三摩地相续而住”。

这颗心不会因为散乱昏沉等而被拉跑，而是没有缺环地、绵密地相续而住。住于什么呢？住于所缘。三摩地，就是心一境性的意思。在这一步，心一境性就比较强了；但是，这一步的专注一趣是有加行，有功用，仍然需要用一些力。只是前边这些内心的乱相，内心的烦恼、随烦恼，基本不再发生了，能够持续地相续而住。

最后一个是等持，九住心的第九住。

【云何等持？谓数修数习数多修习为因缘故，得无加行无功用任运转道，由是因缘不由加行不由功用，心三摩地任运相续无散乱转，故名等持。——《瑜伽师地论·卷 30》】

这里有没有舍心所？有。这里有心的平等性，有心的正直性，从离杂染相来说，也有相当程度的无功用性。是什么导致了这种“无加行无功用任运转道”呢？“数修数习数多修习”。你没做到这个，就想有等持？挺难。“不要问篝火该不该燃烧，应该问寒冷、黑暗还在不在”；不要问为什么我还没有这种自然而然安住所缘的能力、境界、无功用住，要问我是否有“数修数习数多修习”。没有这个就希望有下面的“无加行无功用任运转道”？空中楼阁。

这是讲，这个强盛的行舍如何发生。这里有心一境性，有行舍，而且必然伴随着有轻安。当然，是欲界相应的轻安。之前讲轻安也说了，我个人是偏向于欲界有少分轻安的。虽然，轻安只有在定中才有更完整的相貌，更纯粹的相貌，但是欲界有少分。在这里也会有这个。

这时候，这个心不用刻意地去努力了，自然而然地、毫不费力地安住所缘；这时候，这个心不用刻意地去排除杂染、断除杂染，杂染就不生了，这叫做“不由加行不由功用”。因为有一境性，所以“心三摩地任运相续无散乱转”，这叫等持。

这个是出自《瑜伽师地论》的第三十卷。

今天特意花时间，给大家把这个文过一下，也是因为我们很多法友在修止观，很多还是从欲界散心到初禅之间的某个阶段。回去对于在这个阶段很详细的相应描述，可以自己做个参考。等到后来，你也可以无功用住，自然而然、毫无费力、不需刻意努力地就安住所缘，有相当强盛的心一境性，有一定程度的欲界相应的轻安，这些会发生。而且当这些发生的时候，你日常的状态也会不一样，因为你心如果到了这种任运转道的程度，不需要刻意地加行、无功用住的程度，你平时的状态也不一样。不会说这个人平时一点改变也没有，只是座上有这样甚深境界，那是不可能的。就像这一个茶壶，它的底部已经烧到九十度了，你不能说它的边缘还是零度，如果平时整个都是零度，底部加热到九十度了，那旁边可能至少也有五六十度、七八十度。这对日常的生活，整个生命的状态，也是非常大的改观。

最后一起合掌，做一回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

【佛教心理学问答二十四】

71、行舍是不是在轻安之前呢？

法师：实际上不能说哪一个一定在哪一个之前，是辗转增进的。之前讲轻安心所的时候，谈到了心一境性，修习心一境性跟这种轻安或者说调柔，是互相地辗转增进。可以说，行舍在其中也是类似的相貌。

法友：这俩很难区分。

法师：也不难区分。“轻安”主要是强调内心的美好感受，和跟那种美好感受相应的一些状态；“行舍”更多是强调离开那些杂染，以及离开杂染的自然程度。《广五蕴论》里说“轻安粗重对治，调畅身心，堪能为性”，说的是什么呢？轻柔、轻快等等这些。心的轻安相，心的轻快相，心的柔软相，心的堪任相，当然这是依南传阿毗达摩说的话，他是从身心的轻安到堪任。那个身指的是名身（受想行三蕴）。这里说舍是依这样四法获得心平等性，心正直性，心无功用性，平等、正直、无功用。

72、心正直性和无功用性

法友：师父，能再解释一下心无功用吗？

法师：无功用性，从因上说，从正直性来，就是前面说的所谓不勉强、无勉强，就是不需要特别地主动去运作心、让心干什么，而心能在正确、应该的轨道上运作。比如这个人修慈，他在没有这个善巧之前，没有到心无功用这个状态之前，他要花一点力量来推动心那样运作，去培养慈，去令慈相续，你们那样地运作、培养，都是令慈未现起而现起，已现起而相续，乃至长养。针对慈的修习来说，心正直性，可以包括心的运作与心的状态，比如望众生安乐（望彼安乐）这个心的运作是自然而然发生的，那个慈心的状态也因此而自然而然相续的，心还是住在这个上一一望彼安乐，但是这个时候自己一点也不觉得这里有什么勉强，有任何的造作，不需要刻意地去做，不需要主观努力地去做。当然不是说心离开所缘了，是心自然而然地、不需要造作地、不需要刻意努力地就安住于所缘。

法友：那心正直不就是自然相续？

法师：是的。到后面这个心无功用性，它是从“任运自然而安住所缘，自然相续”而来，在这个状态下，它就会自然地离诸杂染。如果说无功用，它在最后结果上的表现，是自然而然地离开杂染。

73、关于心的喜好和倾向性

法师：他这个时候，在舍心所的状态下，所谓的没有倾向性，深细一点地说就是离贪、离嗔。他过去喜欢这个不喜欢那个，其实是伴随着贪嗔相，过去是伴随着这样的抓取、排斥的。所以，对于一个舍心强的人来说，可以都可以，满意很满意。他是自然地，他没有勉强。当然，这样可能身体更相应；但是，没有哪一样是内心不相应的——这个不相应，指的是杂染相，内心有这样的贪嗔相应的相——没有什么是内心会发生贪嗔的。从内心对什么也不贪也不嗔来说，他的心在这一切上是离开了倾向的。他无贪无嗔，他无所希求，无所忧畏。

佛教心理学 33——善心所·不害

各位法友：

我们今天来学习善心所中最后一个——不害心所。

（九）善心所之不害心所

1、不害心所的体相、业用

【云何不害？谓害对治，以悲为性。谓由悲故，不害群生，是无瞋分。不损恼为业。——《大乘广五蕴论》】

这是《大乘广五蕴论》里对于不害的解释。前边一句是在说不害本身的定义，最后一句是在说不害的作用，中间是对于不害本身定义的解释。这几句话是这样的结构。

谓害对治，以悲为性。什么叫作不害心所？是害心所的对立面。害心所又是什么呢？在烦恼心所中会细讲，简单说就是要损害、损恼其他有情。用白话来说，就是故意要侵损某个人的所有物，故意伤害某个人的身体、情感等，故意损恼他，这一类事叫作“害”；这个时候是有一个损害的心相应的，这种心所叫作“害心所”，它的对立面就是这里说的不害。

不害心所与前边学习的无贪、无瞋类似。不仅仅是当时没有瞋就叫无瞋，是有一个那样内心的状态，跟瞋是对立的、反面的，其实就是我们常说的柔软慈和的心，就是慈心，那种是无瞋。类似的，这里的不害，不仅仅是简单地没有损害谁的心，是与害对立面的这种善心所。表现为什么呢？下文有说，表现为悲悯。不仅是简单地没有要伤害人的心，实际上，还有正面的希望人能够离开苦的意思。在这种心境的笼罩下，当然不会发生伤害，这是说明“害对治”。

整个善心所，我们学了很多，都是某个烦恼心所的对立面，常常说是某个烦恼心所的对治，我常常说是它的对立面，那种心所，那种状态，这是从品质上来说“害对治”。从作用上来说，它能不能够对治害呢？当然能，互相敌体相对的这两个心所，实际上是不能并存的——有害就不会有不害，有不害也就不会有害。

那说心里对这个人又爱又恨的怎么办啊？大家想想看，这其实是什么？比如，前一念心恨不得揍他一顿，后一念心又可怜他。现实生活中有这种情况。比如，看某个孩子，想起他惹人生气的样子，就恨不得揍他一顿；然后一转念，

又看到这个孩子他某种可悲悯的属性，内心又对他生起了怜惜怜爱。像这种情况是怎么回事？是同时又有恨又有爱吗？那是心的不稳定。前一念，是恨不得揍他一顿。那是什么？是烦恼心所；后一念，因为心所缘的重点变了，又可怜他了，又理解他了。没有这种相互对立的两个心所同时存在的可能，但是有心不稳定产生的好像是交织的这种情感。这样说好像很浅，但是大家能不能够从里边发掘出一些更深的东西？有没有想到一些生命改变的可能？明明那样才好，但是自己不能够稳定在那个状态，这说明什么？这说明心的能力有问题，这说明心的运作有错误，这说明有要改善的地方，这也说明了改善的可能。你能够在这三秒内对他生起悲悯，那意味着你在其它的时候也有这种可能性，只不过心没有那样去运作，所以导致生起了别的，甚至是悲悯的对立面。

认识这颗心。这颗心如果不去认识它、不去把握它，它会发生很多变化，包括从爱情到坟墓的变化。大家特别喜欢跟情感有关的课程，我要说当我们讲心所的时候，差不多有一半是跟情感有关系的。就比如大家都熟悉的结婚前后的变化，结婚前后发生了什么变化？从奴隶到将军的变化吗？不是，是很多内心的变化。如果简单地说一个方面的变化，就是从从前多分地缘“可意相”（就是所谓他好的地方），变成了后来莫名其妙慢慢地多缘一些“不可意相”，不顺我意或者所谓让自己不愉快的想法，多缘这样的相，那你情感会一样吗？当然这之间发生了很多变化，包括这种内心预设的一些变化等等。不谈那么复杂，就谈内心所缘重点的变化——你从多缘可意相，慢慢莫名其妙地变成多缘不可意相，这样的变化怎么能够发生一样的情感呢？

当人不能够认识心、不具备把握心能力的时候，就意味着自己的情感生活乃至精神世界，具备着极大的不稳定性，甚至是破坏性的东西。这是常发生的事情，不是说必然发生。随着人性格、际遇乃至内心能力这些变化不同，可能会有差别，但是每个人都有类似的情况。疑邻偷斧这个典故，不就是他自己内心所讲的那个故事发生了变化，他前后的认知感觉就有了极大的不同吗？

这在“害对治”这多讲了几句。说到了心的不稳定，说到了甚至前后念的差别，也说到我们如果对于心有认识，不管是从世间还是出世间的角度来看，这颗心都可以得到很大的改善，生活的品质也可以得到很大的改善。

“以悲为性”，这里在说，不害是表现为什么样的特性呢？悲悯。这个悲不是伤悲，是悲悯。佛教的这个悲是有确定意思的，以“希望对方离苦”为它

的意义，是希望对方离苦的悲悯。不害，从与相关烦恼对面来说叫“害对治”，从它自身表现的特征来说是“悲悯为性”。下边是对这一句的解释。

谓由悲故，不害群生，为什么说不害是以悲悯为它的特征呢？因为这个人内心有悲悯的时候，他不会去伤害对方。这个群生指的是众生，这是说普遍的悲悯，或者是说某种对应的情况，用群生或者众生是包括了各种对象。比如，这个人内心对某个人特别好，这个“特别好”就包括了看不得他受苦，如果他受苦了（比如说得病了），一定希望他快点好，一定希望他不要这样苦。在对这个人处于这种内心状态的情况下，会去恼损他、会去伤害他吗？不会。这就是为什么说“以悲为性”，因为内心对这个有情是悲悯的，所以不会伤害。从这儿，大家就更清楚前面所说的“害对治”，不仅仅是简单地不伤害，还有跟害相对立的正面的这种内心的情感状态和力量，希望对方一切都好，希望对方不要苦，希望对方离苦。这种心笼罩下，对于这个人或者是对于有这个情绪状态的对象，生不起伤害的心。

诸位有儿女的，如果你的儿女很乖，让你心里很怜爱，他拿一把小刀给你，说爸爸（妈妈）你在后背上给我刻几个字，你下得去刀吗？就是刻“精忠报国”你也下不去刀啊！你会怎么说？“我拿橡皮泥给你刻行吗？”

这个不害心所，不要看这个字平时大家不说，就觉得它奇怪，实际我们对这种心态并不陌生。只不过一般人心不稳定，也没有经过净化、淬炼，所以它很难是纯净的善法，（就比如）虽然对自己的子女有慈悲，但是里边也有贪染，甚至有意无意地有控制，有爱染、占有等等这些。这是往复杂说的。因为心不稳定，所以一般人没有办法安住在善法里；因为内心的不稳定、烦恼、杂染，所以即便是一个底色很好的人际关系或者情感状态，它也会被烦恼杂染所侵害。

那怎么办？认识这颗心、改善这颗心、净化这颗心。这个水的水质不好，我们都知道要净化一下；这个心品质不好，它的影响更深远，为什么不净化它呢？我们人是有智慧的，是要趋利避害的，应该懂得苦乐的因缘、苦乐的规律，去按规律办事。

大家学了这么多善法，在讲每一个的时候，也尽可能跟生活匹配起来讲一讲。之所以展开来讲一些，因为实际上我们生活的美好程度，是跟这些善法在生命中的丰度，或者是充盈程度相关的，它占多少百分比，决定着我们的幸福程度。烦恼肯定不导致内心安乐，讲的这些善法会导致内心安乐。就比如说瞋

恼，这个人瞋恼的时候，他内心里舒服吗？不舒服。烦恼带来内心的不安乐，而善法带来内心的安乐。即便这个人只注重自己安乐，他如果懂得生命安乐之道的話，他也会选择断恶修善。

是无瞋分。这是唯识学对于不害心所的一个把握，认为不害这个心所，不是一个别有自体的心所，它就是无瞋心所。你一定要说，它本身是以何为体的話，那它就是以无瞋心所为体，它不是别的，就是无瞋心所。

不损恼为业。不害的业用是什么？不侵损、不恼害、不损恼众生，这就是它的作用。道理前面都讲了。

这是《大乘广五蕴论》对于不害的解释。

【云何不害？于诸有情不为损恼，无瞋为性，能对治害，悲愍为业。谓即无瞋于有情所不为损恼，假名不害。无瞋翻对断物命瞋，不害正违损恼物害。无瞋与乐，不害拔苦，是谓此二粗相差别。理实无瞋实有自体，不害依彼一分假立。为显慈悲二相别故。利乐有情彼二胜故。——《成唯识论·卷6》】

《成唯识论》解释不害心所引的文稍多一些，涉及到了前边关于它为什么以“无瞋为体，无别自体”的一段辨析。

什么叫不害呢？这个心所是说，内心中对于有情不想发起损恼，甚至不能发起损恼的那个内心状态，它其实是以无瞋为特征的。这个**于诸有情不为损恼**，是不是一一定要对一切众生呢？对一切众生当然是广大的不害、广大的无瞋、广大的悲悯，但是，只对一个有情，内心现在只缘这一个有情，对他充满了正面的悲悯，是不是不害心所呢？是。为什么？因为这一刻内心对所缘的有情充满了悲悯，希望他快点好起来，再也不要受到病苦的逼恼，这个时候，内心对于这个有情是有悲悯的，也就意味着有不害。那这儿不是说“于诸有情不为损恼”吗？我只对一个有情，也不是对“诸有情”啊？这个“诸”是容或的意思，一个也行，众多也行，所有也行。可以只对一个有情，这也叫作悲悯，这也叫作不害；对多个有情乃至一切有情，也叫作悲悯，也叫作不害。

这一点，你们修过慈心的应该有感觉。你对一个有情修慈的时候，可不可能生起慈心啊？可能。难道那个就不叫慈心吗？那个也叫慈心，也是无瞋。那对多个有情生起慈心乃至对一切有情生起慈心，叫不叫慈心啊？那也叫慈心。都叫慈心，只不过所缘有广有狭而已。这样的广狭有差别吗？有差别。一方面是善法功德大小有差别，你只对一个有情有慈心和对一切有情都有慈心，只对

一个有情有悲悯和对所有有情都有悲悯，善法功德一样大小吗？不一样。其实也应该说，相应善法的稳定性可能也不一样。为什么？很少有谁在生活中缘对的只是一个有情，很难。如果换了一个人，这个慈心或者悲悯就没了，甚至他们对立的这些瞋恼就发动了，这就成问题。如果自己通过善巧地修习，让心在善法上更加熟练、更加有力、更加强盛，能安住于广大慈乃至无量慈，能安住于广大悲悯乃至无量悲悯，那当然好。这是解释“于诸有情不为损恼”，不是要求必须对一切有情都有悲悯才叫不害。

无瞋为性，换句话说，它的体是什么？它的体就是无瞋，它没有别自体。这是《成唯识论》跟前边《广五蕴论》的一个说法，稍后分析。

能对治害，悲愍为业。这是说到不害的业用。它能有什么作用呢？《成唯识论》里说，它能够对治害，表现为对有情发起悲愍的作用。这个表述跟前面的不损恼有情好像不太一样，前面说不损恼有情，实际上“害”就是损恼有情，它对治“害”，就是不损恼有情，而且不仅是简单地消极地不损恼有情，实际它还有积极的正面的悲愍有情，希望对方离苦的意思。尽管措辞上跟《广五蕴论》不完全一致，但是大体意思应该说无差。

谓即无瞋于有情所不为损恼，假名不害。这是对于前面这个体相业用的解释。不害没有自体，只是依无瞋心所而做的假名安立。“谓即无瞋于有情所不为损恼”，无瞋这个心所对有情不做损恼，就无瞋心所于有情边“不为损恼”而假名安立一个不害心所，它要表达的是这个。因为他说“无瞋为性”，也就是说不害心所无别自体，是以无瞋心所为体，为什么这么说？因为是就无瞋这个心所对有情不会生起损恼这个义而假名安立不害心所。

为什么这么做呢？其实下文有意无意地对于为什么要这样做给了回答，**无瞋翻对断物命瞋，不害正违损恼物害**。无瞋的对立面是什么呢？是瞋，断物命的瞋。翻过来就是不断物命的无瞋。“害”是什么呢？损恼有情。这两个“物”都指的有情。损恼有情，这是害；不害，是与损恼有情的“害”相违背的。从这个看，二者没有实质性的差别。这是他对不害以无瞋为体所做的说明。那为什么又要假安立一个不害呢？下文说：

“无瞋与乐，不害拔苦，是谓此二粗相差别。理实无瞋实有自体，不害依彼一分假立。为显慈悲二相别故。利乐有情彼二胜故”。这是在回答为什么要依着无瞋假名安立不害。

无瞋与乐，不害拔苦，无瞋，我们常说它是慈相应，是与乐、望彼安乐的意思；不害是望彼离苦，就是悲，是拔苦的意思。所以，在部派佛教阿毗达磨的时候，有一类对于慈悲的解说就是“慈是无瞋，悲是不害”。唯识是继承这一类说法的。当然，部派佛教时期，各部派对于心所的说明不完全一样。这是一类说明。无瞋就是慈，与乐；不害就是悲，拔苦。**是谓此二粗相差别**。这可以说是无瞋与不害在粗分上所说的相差别。为什么说，叫粗分上的相差别呢？粗分上有相差别，细推无别体，是这个意思。

理实无瞋实有自体，但是按照上面这样的无瞋和不害的分析来看，“实际上，无瞋是有实在自体的”——这是唯识的“有无哲学”，不再多说。**不害依彼一分假立**。之前也说过，唯识的“有无哲学”——假必依实，有的是无自体的假有，有的是有自体的实有。当然他这个所谓的实有，是所谓自相有。这里不去探讨唯识的有无哲学，只把这个义略通一下。

为显慈悲二相别故。既然无瞋和不害推究到底都是一个无瞋心所，为什么要用两个名字呢？难道一个是本名，一个是网名吗？不是。是为了显示慈悲二相的差别。虽然，说到这个善心的根源都可以说到无瞋，但是它在具体的表现上，是侧重于希望对方得乐，还是侧重于希望对方离苦，还是有差别的。为了说明这样的慈悲差别，要在心所上给予对应的安立，这是一层意思。佛法中处处说慈悲，到了阿毗达磨部派佛教，要说明一切法，结果在心所上你对应不上，这个作业做得不合格呀！是这个意思。到了部派阿毗达磨时期，有一些部派，有一些论师，有一些论疏，有意无意地把问题太过细化、乃至要体系化说明一切，这有它的时代要求，但是也有它必然的局限，这里不太多去分析得失。这是对为什么都是无瞋为体，却要别做安立的一个说明。

第二个说明，**利乐有情彼二胜故**。首先要说明慈悲二相的差别，另外我们也知道，利乐众生，慈悲心的作用很殊胜，没有慈悲心，谈利乐众生是不可能的。也就是我说的，他没有那个情感动力。我常说，为什么应该修习慈？对于学佛人，特别对于有一些人有意于菩萨道，你如果连这种发于心，强盛、充盈、稳定的慈悲都没有，那谈菩提心、菩萨道，是不着边际的话。从利乐有情来说，慈和悲这两个是很殊胜的，在这个上要做必要的安立加以说明。所以，不害虽然别无自体，以无瞋为体，但是仍然要做必要的安立，毕竟，慈和悲，自古以来它的侧重表现还是有差别——与乐、拔苦的差别。

到此为止，是《成唯识论》中正面的说明。接下来，是《成唯识论》中一段辩论。这段辩论在说什么呢？其实，按照唯识宗内部个别人或者是有一些观点认为，也不应该说“不害”就是“无嗔”，他有一些他的道理。《成唯识论》对此加以辩护，为什么要说“不害”就是“无嗔”。

【有说：不害非即无嗔，别有自体，谓贤善性。此相云何？谓不损恼。无嗔亦尔，宁别有性，谓于有情不为损恼，慈悲贤善是无嗔故。——《成唯识论 卷 6》】

【不害即是无嗔分故，无别实物。——《瑜伽师地论·卷 55》】

有说：不害非即无嗔，别有自体，谓贤善性。有这样的观点，说“不害”并不是“无嗔”，“不害”心所别有它的自体，是“贤善性”。什么叫“贤善性”？就是“你是个好人的属性”。贤善性就是好人的属性，这是大白话说。贤善性，就是对别人好的这种心、这种状态、这种特征。这是这个人的观点，“不害”别有自体，不是“无嗔”。“不害”的自体是“贤善性”，就是我们常说的好人的属性，他不会伤害人。这个人，他从小就没有害人的心，也没干过害人的事儿，他这种贤善性，我们说它是“不害”。

下面是《成唯识论》相应的辩难，也就是反问，对这个人观点的反驳：

此相云何？你说，贤善性是“不害”体，那你所谓的贤善性是什么呢？**谓不损恼。**就是不害人，不伤害人。**无嗔亦尔，宁别有性，**无嗔也是这样，无嗔就表现为不会嗔恼，不会杀害，不会伤害对方，不会损恼有情。“宁别有性？”这同样的作用、同样的特征怎么可以说是两个体呢？怎么可以说别有自体呢？**谓于有情不为损恼，慈悲贤善是无嗔故。**你所说的，对于有情不做损恼，不侵损、不逼恼，对于有情希望他安乐、离苦，始终表现得是这样的纯善、贤善，那是什么呢？那都是无嗔。所以，你仔细推敲一下，你所说的贤善性，它的表现是什么？你说的贤善性不就是不损恼吗？那不还是无嗔的特征吗？从这个意义上说，怎么可以说不害别有自体呢？这是《成唯识论》对于一个反对观点的辩破。

《瑜伽师地论》里也是这样说。我们知道《瑜伽师地论》，是唯识宗比较根本性的论典。在《大乘广五蕴论》、《成唯识论》、《杂集论》里，都说不害无别自体，以无嗔为体，归根到底是大家随顺于《瑜伽师地论》的论断，《瑜伽师地论》里说“不害即是无嗔分故，无别实物。”这都是在分辨不害有没有别自体。

唯识自宗关于不害的说明就介绍这些。接下来，看一看其它论著中谈到的不害。

【言不害者，谓无损恼。——《俱舍论·卷4》】

《俱舍论》讲不害就简单，说是无损恼。如果依着有部自宗的观点，“一切法都是有实体的，各有自体”，所以它不像唯识说“有的心所有体，有的无体”。我们讲心所，还是侧重在它的体相业用，对于它有体无体这种偏哲学的没有太侧重去论断，更多的是把文通一通。因为从前在讲到遍行心所的时候，关于一些有哲学深度的话题有过探讨，所以就没有在每一个心所里涉及到的都再讲一遍。大家如果觉得好像有未尽之意，不妨回过去对于遍行心所加以回顾，里面有一些更为深入的、关于有无等等这些存在论的一些探讨。

【不害云何？谓于有情，不毁不损，不伤不害，不恼不触，不令堕苦；是名不害。——《品类足论》】

《品类足论》是有部的论，对于不害说得稍微详细一点。不害是对于有情“不毁不损”，“毁”是指名誉上的伤害，“损”是指对他所有物的伤害；“不伤不害”，是指对于他自身（色身）的伤和害；“不恼不触”，指的是对于他的情绪、对于他的心不去制造心苦；“不令堕苦，是名不害”，是综括前面的总说。为什么要把这个稍说一下呢？你们总说对人好，或者说我不害你，要从哪些方面做呢？可以考虑从这些方面做，名誉上、财物上、身体上、心理上，人所计较的事，主要也就是这些。

【心坚善性，说名不害。由此势力，不损恼他。能违于他乐为损事。——《入阿毗达磨论》】

“能违于他乐为损事”，是什么意思呢？在解释损恼的损。什么叫“损”？破坏他的安乐就叫作损。具体的，可以参照前面《品类足论》里所说的这些方面。这里要强调什么呢？“心坚善性，说名不害”，说得很有意思。刚才给大家举喻，说到如果有儿女的想一想孩子，孩子递你一把小刀，让你在后背刻个字，你下不去手，这个下不去手，叫作“由此势力，不损恼他”。这就是不害这种心所正面的力量，它能够使人没有办法去伤害对方。换句话说，两个人太容易互相伤害，这说明烦恼的力量很强，就算是亲密关系中，两个人容易互相伤害，这是烦恼力强的意思。你说善心所重要不重要？（众学员答：重要）这

个不修好，日子都过不好。就算是世间的幸福，也离不开善心所，就不要说出世解脱了。

真的内心有不害心所或者是悲愍心所，你真的没办法去伤害人。特别是很普遍的时候，你没有办法去伤害任何一个人。这是好事吗？这当然是好事。如果这样的人多一些，这个世界多好。如果说文明之光，这才是文明之光！不是用更先进的武器更容易地造成彼此伤害，不是用更先进的武器更容易地自我毁灭，那个不叫文明之光，应该说是文明之耻。

我强调这个“坚善性”，大家体会。如果自己的心，很容易就说出一些伤害人的话，请反省。不是说你没有善法，你那个善法不坚固，你那个不害心所不强。如果分析根，是无瞋势力微薄。为什么要多修习慈心？慈心、悲心是关联发生的。慈悲心强了，自然就不容易发生伤害。

亲密关系中是如此，在教育的这种关系中是不是这样呢？是的。如果教育中缺乏了这种善法的氛围和内心支撑，那就会变成功利的事，而不是以人的作育、人的改善、人的完成为目的。

到此为止，对于不害心所的解释和说明基本结束。接下来，给大家讲一个经文的部分内容作为拓展。

2、拓展《杂阿含·916 经》

【时，有刀师氏聚落主，尼捷弟子，来诣佛所。稽首礼足，退坐一面。

尔时，世尊告聚落主：“欲何所论。尼捷若提子为何所说？”

聚落主言：“彼尼捷若提子说：‘杀生者，一切皆堕泥犁中；以多行故，则将至彼。如是盗、邪淫、妄语皆堕泥犁中；以多行故，则将至彼。’”——《杂阿含·916 经》】

为什么选择《杂阿含·916 经》的部分内容作为拓展，是因为这里谈到了关于不杀害、不伤害乃至更普遍的“遍满慈”相关的一些事，也谈到了关于善恶业感果的事，它有一定的普遍意义；跟不害心所关联度又大，拿出来我们做一点拓展的学习。这部经里，我们去掉最开头部分，从这个事情开始说。

“时，有刀师氏聚落主，尼捷弟子，来诣佛所。稽首礼足，退坐一面”。有一个聚落主来跟佛陀探讨一个问题。这个聚落主是尼捷子的弟子（尼捷子按照音译更应读成尼干子）。

“尔时，世尊告聚落主：欲何所论。尼捷若提子为何所说？”佛陀也知道他是尼捷子的徒弟，问他：你来了是要探讨什么呢？你所信奉的导师尼捷若提子，他说什么呀？

“聚落主言：彼尼捷若提子说‘杀生者，一切皆堕泥犁中；以多行故，则将至彼。如是盗、邪淫、妄语皆堕泥犁中；以多行故，则将至彼。’”说我师父尼捷若提子他说，如果杀生的话都会堕于地狱。“泥犁”是地狱的意思。因为多行杀生，会被这样的势力带到地狱中去，后面偷盗、邪淫、妄语也都是一样。“以多行故，则将至彼”，因为这样的偷盗、邪淫、妄语，多行的力量将被带到地狱中去。这是聚落主在引述尼捷若提子的意见和他的论说。

【佛告聚落主：“若如尼捷若提子说杀生者堕泥犁中，以多行故，而往生彼者，则无有众生堕泥犁中。聚落主，于意云何，何等众生于一切时有心杀生？复于何时有心不杀生？乃至何时有心妄语？何时有心不妄语？”

聚落主白佛言：“世尊，人于昼夜，少时有心杀生，乃至至少时有心妄语，而多时不有心杀生，乃至妄语。”——《杂阿含·916经》】

“佛告聚落主：‘若如尼捷若提子说杀生者堕泥犁中，以多行故，而往生彼者，则无有众生堕泥犁中。’”佛陀的这个逻辑挺有意思，大家看一下。佛告诉这个刀师氏聚落主：如果像尼捷若提子所说的，杀生者以多行故而将堕泥犁中的话，那就没有众生堕于泥犁，没有众生堕于地狱。为什么这么说呢？

“聚落主，于意云何，何等众生于一切时有心杀生？复于何时有心不杀生？乃至何时有心妄语？何时有心不妄语？”这是以杀生为主要的例子，来探讨杀、盗、邪淫、妄语这四种普遍归为不善行、不道德行为的这些情况。佛的问题是：请问这众生他是在什么时候有心杀生，什么时候有心不杀生？对于偷盗、邪淫、妄语也都是问这样的问题。这个“乃至”是省略了中间偷盗、邪淫的情况，每一个都是这样问。在这一切时中，我们今天说一天二十四小时，他有多少时间是来杀生的呢？又有多少时间不杀生呢？二十四小时中，他能杀生八小时？四小时？古时候是人力杀生，不是电触死。你想一想，他杀生他一天能杀多少？大家可能对于热带印度古时候的这种跟杀生或者屠宰相关的行业，缺乏一个必要的背景了解。如果从诸部广律的情况来复原一下，我们知道那是一个热带地方，以热带的自然条件，他杀生屠宰，然后卖这些肉，它隔夜可能吗？隔夜就坏了，所以基本上都是当天杀当天卖；还有一些是天亮之前就做的，中国古话

讲“屠门夜半声”。为什么要赶夜里做这个事？因为清早或者是白天要去贩卖。杀生、屠宰之后，相应的处理都要花时间的，那他这一天能有多长时间在杀生，又有多少时间是不杀生？类似的问题，一天有多少时间在偷盗，又有多少时间不偷盗呢？一天有多少时间邪淫，多少时间不邪淫？一天有多少时间妄语，多少时间不妄语？这是问这个问题的用意所在。

“聚落主白佛言：‘世尊，人于昼夜，少时有心杀生，乃至少时有心妄语，而多时不有心杀生，乃至妄语。’”这个聚落主，听佛问了关于这些不善行在一天中时间占比的问题，他回答说：佛陀，如果我们这一天昼夜都算上，这个人是少量的时间有心故意杀生，多数的时间他是没有杀生的心，也没有杀生。偷盗、邪淫乃至妄语都是这样——少时做这样的不善业，多时不是有心在做这样的不善业。这个聚落主是这样回复佛。那大家能够预料到佛为什么问这个问题吗？后边向于什么去发展？佛在前面就说了，如果像尼捷若提子说的“杀生堕泥犁，多行故而往生彼”，那就没有众生堕泥犁中。为什么？佛在这个“多行故”上在问难，存在“多行”吗？按你这么说，不就是少时在杀生，多时不杀生，那也不存在“多行”啊！是这个意思。

【佛告聚落主：“若如是者，岂非无有人堕于泥犁中耶？如尼捷所说，有人杀生者，一切堕泥犁中，多习行者将往生彼，乃至妄语亦复如是……彼诸弟子若信其说，言：‘我大师知其所知，见其所见，能为弟子作如是说’……则为谤圣邪见。邪见因缘故，身坏命终，生恶趣泥犁中。如是，聚落主，有因有缘众生烦恼，有因有缘众生业烦恼。”——《杂阿含·916经》】

他如果这样来反思自己“我之前有心杀生”，然后他会怎样？对于他来说，要是信了所谓杀生堕地狱、多行将往生彼这样的说法，他就会认为自己必堕恶趣，“我必将堕于泥犁”，既然都必定堕泥犁了，那他后边我还杀生不杀生，我还从事不从事这个行业，有什么改变吗？会对他的后世有什么建设性吗？就像你犯罪了，立功也不给你减刑，那我为啥要立功啊？这个人，如果他确定是有心杀生了，乃至有心做了其它的不善行，如果他真信受了尼捷子的这种说法，认为必定堕地狱，会怎样呢？对于他决定地不再做这些不善行，不会构成建设性的推动力量，不会构成推动他向于建设性的这种力，乃至种种……省略很多。

“则为谤圣邪见。邪见因缘故，身坏命终，生恶趣泥犁中”，如果有这样的认识，也不会有真诚的愿意改善的动力，以这样的邪见因缘，身坏命终，会堕于地狱的恶趣。

“如是，聚落主，有因有缘众生烦恼，有因有缘众生业烦恼”，他这样堕于地狱的恶趣是有原因的。不像是尼捷子说的是因为有杀生的恶业，有心杀生就必堕恶趣；他是因为有这样邪见的因缘，有这样烦恼的因缘，也没有相应的善法因缘来对抗这种可能性，是这样的因缘导致他堕地狱。不像尼捷子说的杀生必堕地狱，或者是以多行故将往生彼，并不是这样，他生于地狱是这样的因缘。

【“聚落主……世尊出兴于世，常为众生呵责杀生，赞叹不杀；呵责偷盗、邪淫、妄语，赞叹不盗、不淫、不妄语。常以此法，化诸声闻，令念乐信重。言：‘……我从昔来，以愚痴无慧，有心杀生。我缘是故，今自悔责。虽不能令彼业不为，且因此悔责故，于未来世，得离杀生，乃至得离盗、淫、妄语……’正见成就。正见因缘故，得生善趣天上。”——《杂阿含·916经》】

如果是让佛陀来说呢？如果这个人认同信受于佛说呢？“聚落主……世尊出兴于世，常为众生呵责杀生，赞叹不杀；呵责偷盗、邪淫、妄语，赞叹不盗、不淫、不妄语。常以此法，化诸声闻，令念乐信重。”这个声闻不是指的出家众，指的是化度这些听到佛法的人，这个从前也说过。当时没有录像录音，连书籍的流通也基本没有，所谓的知识的获得，主要是口耳相传，所以声闻的意思就是接触到、听闻到、了解到的意思。教化这些听闻过佛法的人，希望令他们能够常常地忆念、好乐、信受于这样的断恶修善。这样的人他内心会怎样说呢？跟上面不一样，中间省略一段，这样的人他内心会说：“我从昔来，以愚痴无慧，有心杀生。我缘是故，今自悔责。”这个人过去也是故意杀生过，乃至后面的偷盗、邪淫、妄语，他要如实地来看这件事。我过去是愚痴没有智慧而故意杀生，乃至有其它的这几样过失，现在内心以这样的不善法为缘虑的对象，“今自悔责”，我自己认识到这是错的，是不善法，将导致痛苦——这叫我“今自悔责”。为什么要这样做呢？

“虽不能令彼业不为，且因此悔责故，于未来世，得离杀生，乃至得离盗、淫、妄语……”难道会因为这样的悔责就让这个业被破坏，就让这个业不会感果了吗？佛法不这样说。我这个悔责，虽然不能让这个业不感果（不为，就是不造作，不感果的意思），做不到这个；但是，因为这样正确地认识（这是正见），真诚地悔过，使自己在未来世能够离开杀生、偷盗、邪淫、妄语等不善法，这个是很强盛的遮止的力量。你说会吗？真诚的话，会这样。有的人这一

生，种种内外因缘，你让他去做一些事情，就是做不来。如果我们因缘合适，也可以成为这样善法比较强盛的人。

举一个可能听起来有一点让人心里会受到触动的例子。我曾听说过有一个人，他倒车的时候，把后边一个孩子给压了，这个孩子就离世了。这个人，如果他心做建设性运作的话，他会知道，这是因为启动车的时候缺乏正确的安全步骤，用我们的佛法话说就是正念正知弱；他建设性的做法，就是以后要避免这些不规范的启动车的程序，他会用更强的正念正知来摄持这件事，以后一定像在驾校学习的时候那样，启动车之前先绕车走一圈，再也不会觉得这个是耽误时间费事儿，他会很殷重地去避免。类似的，这个人真的觉得杀生、偷盗、邪淫、妄语是不好的，他就会真去避免。好像讲这个事例有一点太触目惊心，但是杀生、偷盗、邪淫、妄语不触目惊心吗？

“正见成就。正见因缘故，得生善趣天上”，中间省一段，对应于前面邪见。到此为止，是说同样有心杀生乃至有心妄语的，他在佛法中依于佛陀的教导，应该是怎样处理，又有何结果上的不同。

到这为止可能跟不害关系还不大，下文就有了比较直接的关系。

【“聚落主，彼多闻圣弟子作如是学：随时昼夜观察所起：少有心杀生，多有心不杀生。若于有心杀生，当自悔责，不是不类；若不有心杀生，无怨无憎，心生随喜。随喜已，欢喜生；欢喜已，心猗息；心猗息已，心受乐；受乐已，则心定。”——《杂阿含·916经》】

“聚落主，彼多闻圣弟子作如是学：随时昼夜观察所起：少有心杀生，多有心不杀生”，就像刚才聚落主回答一样，这个人他就算是杀生为业，一天中真正在杀生的时间又能有多少呢？特别古时候，我刚才说是人力杀生，那是体力活，而且还有时间限定，他这一天用今天的时间来度量，没有几个小时是在做杀生工作。即便跟杀生工作相关，真正杀生可能也就是那么几个很短的时间段。从这个来看，这个人就算是杀生为业，以一天二十四小时（也就是所谓昼夜）来观察，发生了什么？只有其中很少的时间是在有心杀生（在故意杀生），而多数时间是有心不杀（故意不杀生）。

“若于有心杀生，当自悔责，不是不类。”这是说对于这样故意杀生的情况，当然自己内心要知道这是不善法，这不是随顺于正理，也不是随顺于佛法的。这叫“不是不类”。自己内心深生悔责，我这个是不对的，我要改过。

“若不有心杀生，无怨无憎，心生随喜。”这里到了和不害关系密切的地方。他一天中多分的时间没有杀生，对于自己有心不杀生，故意有心的不杀众生、不害众生，这是好的，应该为自己有这样的善法而欢喜。随喜，不光是随喜他人，随喜主要是对于善法的认同庆喜。就像有的人，干了一点坑蒙拐骗的事儿，想起来自鸣得意、沾沾自喜，他这叫于不善法随喜，虽然是自己的不善法，但是他随喜于自己的不善法。这个人是反过来了，想起来我在那么多时间里，根本就不想杀众生，甚至是悲悯众生。我这个是没有不善法的，甚至是有善法的。我为什么不为自己离不善法，乃至有善法而欢喜呢？内心中为此而欢喜，这叫作心生随喜。

“随喜已，欢喜生”，自己内心为这样的善法欢喜，会导致内心的喜生起。“欢喜已，心猗息”，由这样的欢喜，安住于这样的欢喜而发生轻安。“心猗息已，心受乐；受乐已，则心定。”这是与七觉支相关的，从这样的内心欢喜发生轻安，而发生乐，由这样的乐，心更愿意住于所缘而发生定。他心是缘在什么上发生了这一系列事情呢？念不有心杀生，这个不有心杀生在这就是不害的意思，自己内心无怨、无诤、无瞋的意思。为这个而内心生起欢喜，心随着这个生起了欢喜。这一点，你们修慈心的应该多数都有感受。当内心真诚地希望所念的对象安乐离苦的时候，当这个心真诚的时候，内心中会有喜乐发生。这个不奇怪，这个不是造作的，这是自然的。同样，这个人安住于这样的不害，无怨无诤，其实是类似的。在下面就可以看到，内心生起欢喜，乃至由此得定。

【“心定已，圣弟子心与慈俱，无怨无嫉，无有嗔恚，广大无量，满于一方，正受住。二方、三方、乃至四方、四维、上下、一切世间，心与慈俱。无怨无嫉，无有嗔恚，广大无量。善修习，充满诸方，具足正受住。”——《杂阿含·916 经》】

“心定已，圣弟子心与慈俱，无怨无嫉，无有嗔恚，广大无量，满于一方，正受住。”这个时候，这个心安住于这样的不害，他虽然是从这样的不害，无怨无诤，生起内心的欢喜入的手，但是经过身心一系列的发展，到心定的时候，实际上是有慈发生的，“圣弟子心与慈俱”，这也是自然的。在部派佛教的时候，有部就说：慈、悲、喜、舍四无量心，得一个，其它的也就会具足。这个从教理分析，当然是对的。更重要的是，实践上也是这样。当你修习慈心广大圆满的时候，这样无量慈生起的时候，就是同时具备了无量悲，以及相应的喜心和突破了亲、中、怨障碍的平等舍心。

他会“心与慈俱”，有慈、有这样不害的状态，就是慈悲的状态，内心里是无怨无嫉无有瞋恚的。慈悲就是这样的状态，内心是充满了这样正面的善意，决定的善意，跟这里所说的怨诤嫉妒完全是相反的力量，互不容的力量，因为他心与慈俱，所以没有这些。那反面看，如果自己的情绪很容易就波动，发生这些负面的东西，说明什么呢？说明心的善法力量不坚固。

这样的修习“广大无量，满于一方”。什么叫满于一方呢？东西南北，这叫四方。“满于一方”是一个举例。比如说现在面对南边坐，这个心广大无量，整个南方所有的有情，内心缘于他们，生起这样广大的慈，类似于这样。这个还不是很肤浅的一个意向，心是正受住。什么叫正受呢？我们讲三摩地心所的时候，讲到等持，这个等持是三摩地，正受指的是三摩钵底，就是等至。当时讲等持、等至，还有一个表格，哪一个仅是与定相关的？哪一个遍欲界心和定心的？你们可以去复习。

“二方、三方、乃至四方、四维、上下”，这是从一个方向而扩展到其它的两个、三个、四个方向，这是说的四方。四维指的是东南、西南、东北、西北。四方、四维、上下，四方四维容易理解成平面，再加上上和下这样就全面了。所谓的遍十方就是四方、四维加上下。普遍十方不是一个平面的画十个方向，古人愿意说四方、四维加上下这样的十方。

“一切世间，心与慈俱。”这个“一切世间”可能大家容易理解成空间的方所，这样当然可以，“这一切空间方所中的有情”，那是偏于器世间去带动这有情世间的把握。也可以直接遍缘这一切有情，这个世间做有情世间解。这是什么呢？这是无量慈，没有任何一个有情在其外的无量慈。“无怨无嫉，无有瞋恚，广大无量。”这是遍满的广大无量的慈心。“善修习，充满诸方，具足正受住。”这样的善巧修习，慈心、慈心的所缘是极充盈的，遍满诸方无有遗漏，具足正受住，内心有等至，也就是有定心相应，这是正受住的意思。

回顾一下前边，说他少时有心杀，多时有心不杀。多时有心不杀，那他心已经处理好前面少时有心杀了，对那个是决定地深自悔责，而且自己对于未来是有这样决定不造恶的心。那对于多时有心不杀是建设性的——安住于此，心生随喜，心生欢喜，轻安发生，喜乐发生，乃至引发禅定，这其实是在修习慈心，在修习慈悲心。这样的慈悲心广大，从一方乃至八方乃至十方遍满一切世界，广大无量，定心相应。这是说，基于自己有多分不杀，来做这种修习的起点，引发的修行。世尊举了这个喻之后，要进一步说明什么呢？

【尔时，世尊以爪甲抄少土，语刀师氏聚落主言：“云何，聚落主，我爪甲土多，大地为多？”聚落主白佛言：“世尊，爪甲土少少耳，大地土无量无数。”】

佛告聚落主：“如甲上之土甚少，大地之土其数无量，如是心与慈俱，修习多修习，诸有量业者，如甲上土，不能将去，不能令住。如是偷盗对以悲心，邪淫对以喜心，妄语对以舍心。不得为比。”——《杂阿含·916经》】

“尔时，世尊以爪甲抄少土，语刀师氏聚落主言：云何，聚落主，我爪甲土多，大地为多？”当时佛就伸手在地上用自己的这个指甲捏起来一点土，问他，你是怎么看啊？是我捏起来的这点土多，还是大地的土多？

“聚落主白佛言：世尊，爪甲土少少耳，大地土无量无数。”聚落主当然是正直地回话说：世尊，你指甲上的土是很少，对比起来，大地土简直是无量无数，两个不具备可比性。世尊要以此说明什么？

“佛告聚落主：如甲上之土甚少，大地之土其数无量，如是心与慈俱，修习多修习，诸有量业者，如甲上土，不能将去，不能令住。”就像你看到这个指甲上的土跟大地土何多何少一样，如果这个有少分有心杀生的人、多时有心不杀生的人，能够这样正确地修行，心与慈俱，修习多修习，慈心广大无量，善住，那他前面那些有量有数的恶不善业，难道对比起来不就像爪上的一点土吗？二者何者是为大呢？放天平上，是我爪甲上的这点土会把天平带着走，还是大地这些土导致天平的倾向呢？这样对比起来，少量的恶不善业就像爪上的这点土一样，它不会也不可能成为决定性的力量，没有办法带着这个人去受生。用后来的话说，它不会成为引业。“引业”的意思，就是这一生结束之后，引有情入某一趣受生的业，就是主导性的力量，导致他到某一趣去受生的这个业。“不能将去，不能令住”，这是这样善恶业的对比。

佛是兼顾的，既看到了不善业的一面，也看到了善业的一面；更重要的是充满建设性。不是像尼捷子说的那样——“你故意杀生，你完了”。今天佛法的宣传中，不也有很多是这样吗？或者是一类就像尼捷子那样，你故意杀生你完了，你堕地狱；还有一类，就是跟这里所说的相违。这里说不能够令业不为，现在有一些人怎么说？“你怎么怎么样能把这个业消了”。什么意思啊？就是令业不为的意思。佛说你没有办法令业不为，但你有办法去强盛善法的力量。佛说的建设性是两个方面，一方面深自悔责，遮止后续的相续不善；另外一方

面是基于现有的善法，充盈广大之，乃至成为慈悲的无量心。是这样的修习，令善法极度地充盈广大。换一句话说，你应该不要只盯着昨天做买卖赔了五块钱，你要想着今天创造营收，挣他个一千、一万。是不是这个概念啊？你总想着昨天亏了五块钱——我赔了！我赔了！不去做建设性的事儿，那饿也饿死了。

佛法是很建设性的，不是看不到善恶，傻乐呵，但也不是看到了善恶之后被吓哆嗦。既看到善恶苦乐，也看到人可能的能动性，可能发生的建设性改观，然后去做断恶修善的事。这个建设性既表现在断恶，也表现在修善；而且针对尼捷子缺失的那面，特别地强调修善。你们如果熟悉过去常举的《盐喻经》，应该还记得那个类似的譬喻吧？说到，这有一杯水，如果一把盐，倒入到这一杯水里，那这个水咸苦不堪饮；同样这一把盐，如果撒到大河里，撒到湖泊里，一个很大的湖泊里，它不会改变水的味道。譬喻什么呢？这把盐譬喻这个人的不善业，到底后世苦乐如何，不光是这一把盐决定的，还跟水体的大小有关系。这个水比喻什么呢？譬喻善法因缘。佛法不是刻舟求剑的，不是凝固在一个画面来判断、来说未来如何。知道有情是这样的因缘之流，我们可以按照因缘、按照规律去做正确的事。《盐喻经》里说，这个人就算有不善业，如果能够修身、修戒、修定、修慧，那他也可能因为善业的增长广大，后生生在善趣；那反过来他有这样的不善业，又不能令善业增长广大，那后生就不好办了。就像一杯撒了一把盐的水，咸苦不堪饮。这里其实也包含了这样的意思——不要纠结于过去，要做有智慧地判断和决定。决定什么？决定断恶修善，并且去实践它，改善乃至改变生命的流向，按照苦乐的因缘，按照相应的规律去做正确的事。这是说的以杀生为例的情况。

“如是偷盗对以悲心，邪淫对以喜心，妄语对以舍心。不得为比”。这只是用慈心对杀生来做了一番说明。后面还有其它的不善法，偷盗、邪淫、妄语，如果可以修习相应的善心，广大无量的善心，当然情况都是类似的。人，不怕过去是不是有暗色调，轮回里谁能是纯粹的“白人”？问题是你从现在开始，是配合以什么样的色调，做这种建设性的因缘，培养无量广大的善法。

这是今天给大家做的一些拓展。关于不害心所，就学习到这里，大家是否还有什么问题呢？

【佛教心理学问答二十五】

74、不害和无瞋的区别

学员：今天讲到不害心所，虽然听着讲不害与无瞋有表现差别，但是听来听去觉得他俩差不多。

法师：这个问题是这样，《成唯识论》里也说，所谓的这种不恼损有情，本来就是无瞋的作用，这也是唯识要把不害说为“以无瞋为体”的意思。当然我不是一定要站在唯识的立场上为他们做辩护。唯识的根本立场觉得有法有体，这个是我个人不接受的。只是因为在这类心所的归纳上，是我们汉族佛教徒特别熟悉的，也有他的善巧处，所以我拿出来给大家按照这个线索来讲。至于他这种有体无体，这种辨析偏于哲学性或者是偏于胜义谛，跟存在论有关系，其实之前在遍行那略说过，不必特别地在这儿下太多功夫。我们毕竟主要还是学这些心所它的特征，就是特相、相应的作用。这个有什么好呢？我们对于心认识得会越来越微细，越来越清楚。

至于一定要说“无瞋跟不害是不是同一个心所”，应该说无瞋作为善根，它跟一切善心所都是关联的，必然伴随着一切善的心所。至于说不害表现的这个特征，是不是就意味着它的体就是无瞋，那跟存在论有关系，认为“用必依体”，认为“假必依实”这样的逻辑，它会有一套论证。关于它俩是不是同一个体，不必在这个上做太多工作。

学员：那诸法是无自性的嘛，就这两个心所来说。

法师：虽然诸法都无自性，但是诸法是否有密切的关联，是另外一回事，是不是同一个因缘下的表现是另外一回事。虽然诸法都是无自性，但是不因为都无自性就都一样，或者是就没有了因缘上的远近亲疏，没有因缘关联上的强弱，乃至有无。

75、“佛度有缘人”与“心坚善性”

学员：我今天对“心坚善性”和对佛法的建设性感受挺深的。然后经常听说“佛度有缘人”，比如说我们有一份善心想要给到对方，但是也可能我们的善巧做得不是很好，让对方没有理解到我们的这份善心，我们心里面就会说：“哦！佛度有缘人，或者是他的造化不够”，这种想法是不是“心坚善性”不够呢？

法师：（因为现场环境的关系，师父首先重复学员的问题）这位法友，她的表达说，对于今天提到的“心坚善性”，和对佛法的建设性比较有感触。那对于“心坚善性”他提了一个相关问题，说：常说的佛度有缘人，从另一个角度看是不是“心坚善性”不够啊？比如我们可能因为自己的善巧没有办法给对方以正面的影响，这个时候可能会以佛度有缘人作为理由，就不做努力了，这是不是在“心坚善性”上不够啊？

首先要说，“佛度有缘人”在根本佛法中没有这样的归纳，但是它是合乎于道理的。怎样说它合乎道理呢？诸法因缘生，教育也是需要因缘的。佛法是教育，是关于人向于彻底的清静、离系的教育，向于究竟安乐的教育，向于人真正内在完成的教育。既然它是这样的教育，它就有教育共通的特征。什么样的特征呢？至少是教与学双方因缘具足。光有一个好老师就能保证教学效果好吗？不能。佛是一个最好的老师（至少就我们佛教徒的认识来看），但是他的弟子中有没得道的，甚至还有堕落的。堕落的也不是佛教的，自己的因缘，自己没有正确运作心，由恶不善业导致的，不是好老师就解决一切。另外一方面是，好的学生就能够保证教育好吗？这明显也不是，狼孩就是明显的例子。当教育的环境特别不好的时候，教学一端特别不好的时候，好的教学没有办法完成。佛法的教化也是这样，需要教与学双方的因缘。

至于刚才说是否有因缘得度，我们一般人就不要用“度”这个词了，这个词太大。当然，对于初学佛法的人也不必苛求，因为大家也没有那么多的佛法语境，来体会哪个词用的当不当。我们作为一个成年人，在很多社交场合知道哪个场合用什么言辞是匹配的，那是有相应的语言背景积淀；刚刚学佛法的人没有那么多积淀，没有办法用词恰当，这个可以理解。但是，我们一般不要说度不度，我们个人不要说这个话。

因缘是双方面的，可能对方不具足，也可能是这边不具足。真检讨的时候不要全推给对方，也可以检讨自己，就像你说的可能善巧不足，或者是自己给人的正面影响还不够等等，这也是因缘不具足。如果是基于智慧判断，认识到自己这方面因缘不具足，或者对方因缘不具足，一个好的教学无法达成，一个好的传递无法达成，那知道因缘暂时无法改变，而停止这种无用的努力，这个不是不善法，这个是善法。如果明明知道不合适还硬讲，那是不善法。那属于绮语说法，就是不应说而说，用老百姓话讲——不是讨人嫌吗？不应说而说，是绮语说法，反而是不善法。这个因缘不管是自己造成的还是对方的因缘，就

是正确的影响不会发生，好的影响不会发生，好的传递不会发生，这个时候再做徒劳的努力，不是坚住于善法，那是不善法。我这样说能够领会了吗？这个问题回答这些。

大家如果没有更多问题，我们一起合掌，做回向：

愿以此功德，普及于一切

我等与众生，皆共成佛道

佛教心理学 34——善心所·总结

各位法友：

大家下午吉祥！善心所的学习，我们已经一一地共同做了探讨。今天，我们来对善心所加以回顾总结。这一方面是因为，整个善心所讲下来，有一些偏于整体把握性的问题，需要我们进一步探讨；另一方面，也是因为整个善心所的学习，时间跨度比较大——上个学期是 2018 年末，最后一次课学了精进心所；2019 年的末后两个月，我们学习了余下几个心所。因此，有必要做一个总体的回顾，而且，今天是 2020 年的第一次课，也是这个学期的最后一次课，我们对善心所做一个总结。

（十）善心所总结

1、六类善心所

【此十一个善心所，或是德行的根源，或是德行的意向，或是德行的纯洁，或是德行的努力，或是德行的悲愍，或是德行的平等。做人果能循着这个去行，必能达到离苦得乐的幸福，甚至完成生命的自由解脱。所以应时刻地保持这善心所的活动，以免有违道德的行为。——《八识规矩颂讲记》】

首先，我们一起来看这一段文字。这是演培法师讲《八识规矩颂》的时候，在善心所的最后，一个简要的总括。这里文说：“此十一个善心所，或是德行的根源，或是德行的意向，或是德行的纯洁，或是德行的努力，或是德行的悲愍，或是德行的平等”。演培法师做了几个分类呢？他做了六个分类。大家不能够把这十一个善心所，跟他做的分类加以匹配呢？

这十一个善心所，**或是德行的根源**，这说的是哪几个善心所呢？什么叫德行的根源呢？如果换一个词，大家就很容易说出来了一一善根，善根有三个——无贪、无嗔、无痴，这就是德行的根源。

下面：**或是德行的意向**，什么叫“德行的意向”呢？就是自己希望能够断恶修善。这是说意向，就是这种倾向，这种意志的倾向。这个一定要跟后边的“努力”分开，在后边还有一个“德行的努力”的前提下，将“德行的意向”和十一个善心所加以匹配，你该如何匹配呢？十一个善心所：“善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害”。因为演培法师的讲记里只是这样简单地说，应该说是他学习善心所的心得。那你能不能够体会他的心得？如果按

照他说的这六个关键词——六类，来把握善心所，你能不能匹配上？

德行的意向，很明显的就是惭和愧。惭，是依着自法力，有自己心善的力量，“羞耻作恶、崇重贤善”；愧，是因为世间力，就是外部的力量，使自己“轻拒暴恶、羞耻作恶”。什么是德行的意向？坏事儿我可不能做，好事儿我要去做——这个就叫做德行的意向。这个从什么来？按照善心所所说，惭、愧这两个说了两种力量：一个是“我要做个好样子”，这叫自法力，依着自法力，崇重贤善。“还是做好人对，还是做好人好，人还是活成那个样子更像人，我不能够辜负自己，我要活成那个样子才对”，这叫依自法力，崇重贤善，也由此而羞耻作恶。愧，是依着世间力，由于师长、父母、朋友，甚至社会舆论、道德压力等等原因，羞耻作恶。“我可不能干那些丢人的事儿，那些不好的事儿我不能做”。这是不是德行的意向呢？是。所以，德行的意向不外乎是由内而发，自己对于正确美好的向往；或者是因为外部力量形成的舆论约束、道德观念、文化等等这些影响。

还有一个善心所，我个人不是很确定演培法师把它归在哪儿，就是信，“于实德能深忍乐欲，心净为性”。为什么犹豫是不是把信放在这儿？因为后边还有一个“德行的纯洁”，而信的显著特征就是心净。但是，信的发生是由深忍来发生的。深忍是什么意思？深深的认可。那是什么？那是胜解，然后乐（lè）欲（我已经读白了啊，要是严谨读，读乐（yào）欲）。乐欲是信的果，因为自己深深地认同，而且心清净，所以希望达成那些，这是欲心所。一个是正胜解，一个是善法欲，这叫深忍乐欲。这个深忍是信的因，乐欲是信的果。信的当体的特征是什么？心净为性。所以，我不太确定演培法师把信心所是放在了德行的意向里，还是德行的纯洁里。就一般初发信者来说，这个可能主要表现为德行的意向；对于类似证初果的人，证初果有法眼净的说法，有四不坏净或四不坏信的说法。如果从初果人四不坏信来说，就是德行的纯洁，可以说是“信”走向圆满的样貌，不再是在初发信者这里，主要表现为它的认同和乐欲了，更多的是表现为这种清净性。

下边：**或是德行的纯洁**，我们刨除了有可能的、两可的“信”之外，德行的纯洁能够让你想到善心所中的哪个呢？十一个善心所：“善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害。”你觉得德行的纯洁偏向于说哪个呢？要去掉努力的，你要把努力的留在后边。轻安心所是怎么说的？我如果说《广五蕴论》的话，“谓粗重对治，身心调畅，堪能为性。”这是已经离开了欲界那

些粗重的烦恼，离开了欲界粗重的烦恼，才有这样显著而强胜的轻安。我们讲轻安的时候，唯识自宗的观点，是说欲界没有轻安，为什么呢？轻安是定地相应的，是色无色界相应的。那意味着，对于欲界粗重烦恼成功地调伏之后，才有轻安的达成。这是不是德行的纯洁呢？大家意识不到，轻安（至少说这种稳定强胜的轻安）意味着德行的标志。什么叫粗重对治？这些粗重烦恼都被对治掉了，在轻安现起的时候，这些都不会现起，都没有。轻安是能够令这些粗重烦恼、粗重性都消失的。这是德行的纯洁。

或是德行的努力，终于有一道送分题了。那是什么呢？精进、不放逸。都像德行的纯洁那样高难度的，就没有拿分点了。

或是德行的悲愍，这是什么呢？不害。这个也是拿分点，简单说就是送分题。

或是德行的平等。排除法这个也能答出来了——行舍。

回头看一下，德行的根源，德行的意向，德行的纯洁，德行的努力，德行的悲悯，德行的平等，分别对应于三善根（无贪、无嗔、无痴），惭、愧和信，轻安，精进和不放逸，不害，行舍。当他这样讲的时候，好处在哪儿呢？好处是大家终于看到了它们内在的关联性，都叫善心所，都叫善法，它们到底意义何在呢？是不是彼此分立的，没有什么内在的关联？

实际上，我们如果看这里的说明，能够看得清楚，有的是德行的根源，就是离开了这些善法无从发起——无贪、无嗔、无痴；有的是德行有这种强烈意志倾向性的——惭、愧、信；有的是德行得到净化之后、纯洁之后呈现的状态——轻安；有的是我们德行的努力——精进、不放逸；还有的是德行的悲悯——不害；以及德行的平等——行舍。

德行的平等，说行舍，他这里是用舍心所在对象方面没有简择性的这样的特点来说的。我们学行舍心所的时候，“平等、正直、无功用性”，平等，是什么意思？由精进三根（精进和三善根）导致这些粗重烦恼被调伏，心既不昏沉也不掉举，前后心平等地安住。那里的平等主要是在强调这个。这里说到德行的平等的时候，一方面可以用“平等、正直、无功用性”那个平等，说为不沉不掉那种平衡的状态；也可以说为，像刚才说的偏向于对象说，它没有对象上的这种差别，内心没有这种德行简择的差别。

我们读了这样六类，做了思考之后，再读下边的话，那就有味了。

做人果能循着这个去行，必能达到离苦得乐的幸福，甚至完成生命的自由解脱。如果真的能够把这善心所培养得好，培养得有力量、充盈、稳定，那么，这个人的生命状态，应该说跟绝大多数人不一样。要是不懂得佛法这些凡圣差别的人，甚至会觉得他是圣人。其实判断圣人，要看有没有无漏智慧断烦恼来判断。这个人完全可能并没有无漏智慧断烦恼，但他就是这些善法、这些善心所培养的好，每一天都自然而然地浸泡在这样的生命状态中、这样的内心情况里，他跟一般人就是不一样。但是这种不一样还不是凡圣的不一样，他的生命至少是世间意义上的正确，德行的高尚，而且有内在的满足和快乐，当然就有离苦得乐的幸福。现生好，后生也好。

不过这里的善心所，可不仅局限于世间善法，难道出世间善法就没有跟这些心所相应的吗？也有相应。甚至完成生命的自由解脱。这是说的出世的善法。

所以应时刻地保持这善心所的活动，以免有违道德的行为。如果真的认识到善心所相应的好，这个人怎么会不去让自己经常地，甚至总是与善心所相应呢？如果知道背离了这些善心所，甚至跳到善心所的对立面去，有怎样的不好、怎样的危害，又怎么会愿意落入那边呢？

这里有个词，保持这善心所的“活动”。大家看“活动”这两个字，就感觉累，以为总得做什么努力，那不有个行舍吗？凡是那些努力，都是在转弯的时候要努力，等你真的跑上路了，巡航速度了，是很省油的，不累的。哪有比行舍更舒服的？平等正直无功用住为性。每一天心里渴求那个，担心这个，那样才累！善心所里没有这些，善心所不累。他这个活动，是不是活动呢？每一个心所的生灭都叫“活动”。人只要没有真的深度晕厥过去，没有入无想定、灭尽定，就算是在睡眠——只要不是极重的睡眠，这个心总是有心所的生灭的，怎么会没有心的活动呢？你主动活动或不主动活动，只要清醒的，甚至说只要没有昏厥、极重睡眠、二无心定、无想定这些情况，这个心就是在活动的。你有没有主观活动的意愿，它都在活动。要是不了解这个，心所就白学了。所以，不要看到善心所的活动，“哎呀，太造作了，好累！”每天造作很多恶不善法，自己很不快活，又不快活又累，自己不反省，一看到这一个词就觉得累——人心是多有意思呢！当你真正体会到的时候，你就知道没有比这个更快活的。

这是引了一段演培法师的文，做一个现代版的简单的总括。下面主要是依着《成唯识论》，在善心所之后的几个探讨，来做善心所的相关总说。

2、其他善心所

首先，来看一下其它善心所。为什么要看其它善心所呢？这里有一个问题，我们知道善心所和不善心所（烦恼心所），它们都不是通三性的。善心所只通善性，烦恼心所只通不善性。而且，二者往往是对立面，比如有贪，就有无贪；有嗔就应该有无嗔；有害就有不害。这样对应起来，或许会发现一些问题。比如唯识学里，在我们主要依的这些论典里，主要讲烦恼心所有二十六，善心所有十一，为什么差了十五个呢？不是应该大家差不多，至少每一个都有它成对的吗？特别是物理学得好的，物质基础上这个粒子都有它自身的对立面，善恶法怎么还搞出来不对数了呢？有没有其他善心所呢？

像唯识的根本论典《瑜伽师地论》里，谈了很多心所，甚至不只说烦恼心所二十六，它在烦恼心所里，属于贪的就讲了十九个，属于嗔的又讲了七个，还有其他那些，要是细说，有很多。同样翻过来对立面的善心所，如果细说也有很多。那为什么在《唯识三十颂》里，包括《广五蕴论》里都只讲善心所有十一个呢？其它是怎么回事儿呢？（《成唯识论》是解释《唯识三十颂》的，还记得吗？）

现在，在这样的一个背景下，我们来谈其它的善心所。

【十一义别心所，谓欣厌等善心所法，虽义有别，说种种名，而体无异，故不别立。欣谓欲俱无瞋一分，于所欣境不憎恚故。不忿、恨、恼、嫉等亦无，随应正翻瞋一分故。厌谓慧俱无贪一分，于所厌境不染着故。不慳、僞等当知亦然，随应正翻贪一分故。不覆、诳、谄，无贪、痴一分，随应正翻贪痴一分故。——《成唯识论·卷6》】

《成唯识论》里说，十一义别心所，这是什么呢？这是说在十一种善心所之外，还有其它的善心所，谓欣厌等善心所法，如果看《瑜伽师地论》，还有欣、厌等等善心所。大家如果愿意，可以数一数幻灯片上，这个善心所有多少。我们慢慢来，不只这一页，大家留心。

虽义有别，说种种名，而体无异，故不别立。虽然在言辞上的说明有种种差别，所以立了种种不同的名，但是如果推究它的体相，并不是什么新的，并不是别异于这十一种之外的。所以，没有在这十一种之外再别立其它。当然，大家知道，这十一种里，有几种（按照唯识自宗说）是在其它上来说的呢？不放逸、行舍、不害，这些为什么别立，讲的时候都一一说过，这里不去再细说。

但是下面说的这些，都是因为在唯识自宗看，它们只是在解释和名称的安立上有差别，但是推究它的体相并没有什么新的，所以没有别立。下边大家看一看例子就更清楚。

欣谓欲俱无嗔一分，于所欣境不憎恚故。这个“欣”，比如我们佛教的经典中有说到“欣慕圣道”，自己内心觉得圣道好，希望达成。有没有这种倾向的“欣”、希望的“欣”呢？有。那是什么呢？“欣”里肯定有欲心所，刚才的解释是善法欲，肯定有欲心所。这里说，还有“无嗔一分”，为什么要强调“无嗔一分”呢？因为它于这样欣慕的境界，内心不会有嗔。所以这里说“欣谓欲俱无嗔一分”，就是善法欲、欲心所伴随的无嗔。这是解释同样作为善法的“欣”。作为善法欲的“欣”，明显不是说“我欣慕一个流行的口红”，而是说欣慕圣道。

不忿、（不）恨、（不）恼、（不）嫉等亦无，随应正翻嗔一分故。这个“不”字是要一一地贯下去的，所以为了避免听起来古怪，我就直接都给贯进去了；或者连起来读——不忿恨恼嫉，这也没问题。它们也都没有各自的体相，随着它们各自的侧重，本质上都是把嗔的一分翻过来，它的对面。那是什么呢？那是无嗔的一分，也就是不忿、不恨、不恼、不嫉等，都是无嗔的一分。所以也没有给它们别立。要知道这里说的忿恨恼嫉，都是唯识所讲的随烦恼中的内容。

厌谓慧俱无贪一分，于所厌境不染着故。厌，也是一个善心所。大家觉得奇怪，我们日常用语里说到讨厌的厌，不总是伴随着嗔心的吗？为什么把它放到善心所里呢？你们学《成佛之道》里边不是有一个偈诵么：“正思向于厌，向离欲及灭”，《阿含经》里也处处讲到：厌，离欲。这个厌，是什么？这里解释“厌谓慧俱无贪一分，于所厌境不染着故”这个厌，是对于三界，对于三界的苦有深深的洞察。对于无明缘行，乃至生缘老死，确确实实地把它认为是苦的——这是如实知，这是慧俱。慧俱的什么呢？无贪——“你们谁爱要谁要，我不要”，不会在这个上生起爱乐。这种心，当然是善心所。慧俱的无贪，叫做厌。为什么正思向于厌呢？正思维不仅仅是思考它，而是思维之后发起这了种意志性的倾向——正思向于厌。“我不要。这不是什么好东西，我不要”，这是“慧俱无贪一分”。当然于所厌境也就不染着。这是先解释了欣和厌。

不慳、僞等当知亦然，随应正翻贪一分故。又接着说，不慳和不僞也是贪的一分翻过来，那就是无贪的一分。不慳说它是无贪的一分，大家容易理解。

慳贪，慳吝不舍。那现在，他不敝帚自珍，不觉得这个东西是怎样的好，自己那样的染着、恋着、不舍，可以行于慧舍，内心不是那么慳吝了。这个是无贪，可以认同。

不僞，这个僞，大家看这个字不熟悉，其实要写的话，简体字常常写成骄傲的骄。这个僞指的是什么呢？“僞谓染自法”，就是自己觉得自己的什么东西挺好，用今天的词，有一点像自恋的意思。大家不要觉得“这僞是自恋，挺变态的，我肯定不！”没病的人看有病的人，就觉得好像没自己啥事儿，还觉得自己挺好，这就叫做“无病僞逸”；年轻的看年老，觉得自己挺好，这叫“少壮僞逸”；还有的染着世间名誉——“跟我一桌吃饭有点不太合适吧？”这个都是僞心所，不能说我们没有。说自恋是为了尽量用简练的词，让大家跟这个不太熟悉的心所对上号，我们以后讲到烦恼心所会细讲。染着自法，觉得自己怎样怎样好，觉得自己年轻的，觉得自己没病、健康的，觉得自己漂亮的，觉得自己聪明的，觉得自己学问大的，觉得自己名气高的，觉得自己官位吓人的……都叫僞。自己恋着这个，这就是贪。所以，不僞是无贪的一分，把那个贪的一分翻过来。不僞的意思就是不自恋，不自恋当然是无贪一分。

不覆、（不）诳、（不）谄，无贪、痴一分，随应正翻贪痴一分故。覆，指覆藏。自己有过错，不敢承认，千方百计地掩盖。为什么掩盖呢？怕别人知道之后，损伤自己的名声、利益、地位等等。那是不是贪呢？这种掩盖本身真的有价值吗？没价值。善恶业如影随形，你这个欺骗不是令恶业不引后果，而是增加了恶不善法引果的力量，还有随应的恶不善法发生，那当然是愚痴了。所以覆藏，覆也是烦恼心所，它是贪、痴相应。那反过来，不覆、不覆藏、不覆藏已过，那就是无贪、无嗔、无痴一分。

这里要简单说一下，不覆藏不意味着自己的过错跟谁都说；当然不妨写一本忏悔录，留示后人，但是不必非要那样。佛教的意思是向合适的人，真诚地发露、忏悔。当然，你要说“我要做这样的人——君子之过也，如日月之食焉；过也，人皆见之；及其改也（更也），人皆仰之”，那也好，那你就写忏悔录吧。不是不可以，只是不必非要那样。

不诳，诳是欺骗；不谄，谄就是谄曲、谄媚，讨好。为什么那样啊？不还是希望得到点什么，是贪。这个是真的有价值，正确的吗？不是的，是痴。诳骗，大家熟悉，我就不说了。

这三个都是把贪痴一分翻过来，这是无贪无痴一分。这样说，这几个也不必别立心所。那这一页幻灯片中，欣、厌两个心所并没有烦恼心所对过来。如果说，跟唯识学所说的二十六个烦恼心所对着翻过来的，这一页包括了不忿、不恨、不恼、不慳、不僞、不覆、不诳、不谄，一共是八个，下面还有。仍然是《成唯识论》，继续探讨其它的善心所。

【有义：不覆唯无痴一分，无处说覆亦贪一分故。有义：不慢，信一分摄。谓若信彼，不慢彼故。有义：不慢，舍一分摄，心平等者不高慢故。有义：不慢慚一分摄，若崇重彼，不慢彼故。——《成唯识论·卷6》】

有义：这是有人这样说。**不覆唯无痴一分，无处说覆亦贪一分故。**这是有人有不同意见，说不覆是不用别立心所，但是它可能不是无贪、无痴相应的，仅是无痴相应的。因为就覆心所来说，也没有说有贪一分啊？但是从历来唯识宗内部的倾向看，大家还是倾向认同不覆是无贪、无痴一分相应。道理前边说了，为什么覆藏啊？这个动机里就有。或者是怕名誉受损伤，或者怕利益受损伤，或者是怕地位受损伤，总之是贪着这些，导致自己选择覆藏，他覆藏就觉得这样就对，这样有效，这样就好，这就是愚痴。

有义：不慢，信一分摄。谓若信彼，不慢彼故。下面在探讨不慢这个心所。因为烦恼里有慢，对过来就是不慢。这个关于不慢的探讨，唯识内部有三类观点。刚才说的是第一种，有人认为不慢对应的是信心所。为什么呢？如果信任对方，甚至他是自己信慕的对象，那么就不会轻慢他。这个意见是这样。

下面还是探讨不慢。**有义：不慢，舍一分摄，心平等者不高慢故。**有人说，不慢是舍心所对应的，是可以被舍心所所摄的。为什么呢？舍心所中不是有平等义吗？心平等的，他不会高慢人。

有义：不慢慚一分摄，若崇重彼，不慢彼故。也有的人说，不慢是慚、愧的那个慚，慚心所所摄。慚心所不是崇重贤善吗？这个贤善固然是指的贤善法，就是好事儿，但是也指贤善人、好人。他崇重好人好事。如果是慚心所现前的话，他崇重这样有德的人，就不会对有德人生起傲慢。

那这三个哪个说的对呢？唯识宗里面古来的论师认为大家说的道理都对。这个“都对”是什么意思呢？这个人不会轻慢对方，他的出发点可能不一样。我信重你，不会轻慢；心中对有情平等，有平等的善法，不会轻慢；你是一个有德行有智慧，值得崇敬的人，崇重贤善，他都崇敬你了，怎么会轻慢呢？这都

说得通。但是有的论师特别注重第三义。注重第三义的意思是什么呢？不是觉得我不行，所以你高一——后来曾经有这个论调，不是这个意思；而是说这个对于一个人真正地向善、向道特别重要。为什么呢？如果他不能够崇重贤善，反过来对这些贤善人抱以轻慢的态度，他有可能从这样的善知识那儿学法入道吗？不可能，障碍特别的深重。所以有人特别重视第三种不慢义的说法。但是唯识内部总的意思是这三类应该都是说得通的。刚才也说，可能从不同原因引起不慢。

这一页，从二十六个烦恼心所翻过来的，就是不慢。不覆前边已经探讨了，这是余叙。接下来：

【有义：不疑，即信所摄，谓若信彼无犹豫故。有义：不疑，即正胜解，以决定者无犹豫故。有义：不疑，即正慧摄，以正见者无犹豫故。不散乱体即正定摄。正见、正知俱善慧摄。不忘念者即是正念。——《成唯识论·卷6》】

下面是探讨不疑这个善心所。还是有三类意见。**有义：不疑，即信所摄，谓若信彼无犹豫故。**第一个意见，不疑是信心所所摄。为什么呢？如果信了，当然就没有犹疑。这个是很明确的，不用多解释。

有义：不疑，即正胜解，以决定者无犹豫故。第二个意见，不疑是正胜解。在唯识体系中，胜解是哪一类心所？别境。它对应的是什么境？决定境。“于决定境，印可为性，不可引转为业”。别境心所是唯通善性吗？不是，别境心所通三性。这就是为什么在胜解前加个“正”字，就是正确的胜解。随顺于事理的正确胜解，这叫正胜解。不疑是善心所，如果从胜解说它，它对应的胜解是正胜解。为什么说它是正胜解呢？“以决定者，无犹豫故”。不是说，胜解是对于决定境印可为性吗？都决定了，还有犹豫吗？火决定是烧手的；饭吃多了，决定会撑到的。没有犹豫，这是千真万确，不可引转的。所以，如果有了正胜解，就不会有犹豫了，就是不疑的相貌。

有义：不疑，即正慧摄，以正见者无犹豫故。第三个意见，不疑心所是正见摄。正见，如果用心所来说，是什么呢？就是正慧。慧心所在唯识体系中是哪一大类心所呢？别境心所。别境心所通三性。所以这个慧，有的是通于净的，有的是通于染的。慧是简择诸法。你一定认为这个世间是什么创造的，你只要恭信它，就算杀人放火，也是在道德上具有大义；你如果不信它，就算培善积福，还是在道德上居于劣势地位——那它这个就是叫做邪慧。邪慧是染污性的，

有可能会导致问题。这就是正慧摄的意思，要强调是正慧，就是于诸事理如实性相顺的抉择，他简择诸法之后是如实知。这个其实就是从正见的角度说的。

这里，关于不疑的这三种说法：它是信，它是正胜解，说它是正见（或者说正慧）。哪个对呢？唯识古来的论师又说都对，三者皆通。什么意思呢？因为同样是不疑，就像信有浅深一样，这个不疑也有浅深。有的人只是通过闻思之后，对这个内容深深地印可它，确定是这样，是胜解位的不疑；有的人是信位的不疑，信增上人，听了就信；有的人是慧相应的不疑，慧相应的不疑还有浅深。正慧相应的不疑可以从初发心的学人一直到初果圣人，初果圣人究竟断疑，断欲界三下分结——身见、戒禁取见和疑，那个时候彻底断疑。所以，因为信行的不同，这个人他的性格、倾向不同，有的人偏于从信，有的人偏于从胜解或者慧；再一个，可以说是浅深的不同，都叫不疑，只是主要的表现形式不那么一样。所以，说这三说皆通，也不是纯粹地和稀泥，可以看到这是善法发生，一些因缘的复杂。这是不疑心所。

下边，**不散乱体即正定摄**。因为烦恼那边有个散乱，对应过来是不散乱。不散乱是什么？不散乱就是正定。为什么说正定？定是别境心所，通三性。正定以简择邪定故。所以，不散乱作为善心所是与正定一致的，它就被正定所包含的。

正见、正知俱善慧摄。不忘念者即是正念。因为烦恼那边有不正见，那翻过来就是正见。正见可以说是善慧摄，也就是正慧摄。正知也是，烦恼里有不正知，翻过来就是正知，也是善慧摄。另外，烦恼里有失念，或者有一些论书里翻译为忘念，这是写成不忘念，比较崇古，或者叫不失念。不失念，或者说不忘念，对过来是什么呢？那就是正念。念心所也是别境心所，所以要加个正字，亦是不忘念，善心所义。

这一页幻灯片说了五个——不疑、不散乱、正见、正知、不忘念，前面还有若干，合起来（除了欣、厌之外）说了十五个，十一个善心所加欣、厌之外的十五个，就跟唯识所说的二十六种烦恼都对应上了。不是说不可以这样说善心所，可以说，完全可以说不散乱那不就是正定吗？完全可以说不忘念那不就是正念吗？没有必要一定要别立。当然，《成唯识论》里在谈到为什么有的立有的不立，说的稍复杂一点，对于我们没有太大讨论的必要。

关于其它的善心所，它的名、义，跟大家说这些。接下来，来探讨一个什

么问题呢？

3、善心所是遍善心的吗

【有义：十一，四遍善心，精进三根遍善品故。余七不定：推寻事理未决定时不生信故；惭愧同类，依处各别，随起一时，第二无故；要世间道断烦恼时，有轻安故；不放逸、舍，无漏道时，方得起故；悲愍有情时乃有不害故。——《成唯识论·卷6》】

既然我们立这十一种善心所，那么，当心处于善心状态的时候，有哪几个善心所是肯定存在的？

观察这颗心。首先，对这里所说的善心所的体相业用要熟悉，如果不熟悉，就算能够看到心的运作，可能跟这些法相的对应还是没有办法把握。熟悉这些法相，一一跟自己的心行能够对应上之后，来做这样的观察，或者根据理上的来推，一方面是理推，一方面是事观，这两方面结合。只偏重一方面都不一定好。

有几个是遍善心的呢？古来有不同意见。《成唯识论》里讲了唯识内部的两两种意见。

第一种意见，**有义：十一，四遍善心，精进三根遍善品故**。有人讲，在十一种善心所里，有四种是遍一切善心的。再强调一下，什么叫遍善心？就是只要是善心就肯定包含它。如果这个心所，只要有善心就必然与善心俱起的，那就叫做它是遍善心的，它普遍于一切善心。这个人的意见，在十一种善心所里有四种是遍善心的，就是精进三根，三根是三善根——无贪、无嗔、无痴。如果只是从理上推，善根的义，是善从此而生，无此不生，所以它必遍。精进，从断恶修善义来说，如果没有这种力量，善也没有办法维持它的善性。这是从理上推的，事观上稍后举事例来看。

精进三根遍善品，大家能够认同。下边，这个人再说，他为什么认为其余的七种不遍善心。注意，他说不遍善心是说，有善心的时候，不是必然有其它的七种；而不是说，有善心的时候，其它七种一定不许在。这是两回事儿。善心现起的时候，不是必须与其它七种相应，但是容或与其它七种相应。他是基于这种论点，来说明其它七种为什么不必然与善心相应。

余七不定：不定的意思就是可能相应，也可能不相应，不是必相应。必相

应才叫遍善心。下面一一地来说。

推寻事理未决定时不生信故；这个人说，他如果有善心，但是推究事理还没有发生决定，例如“真的是有轮回、有因果吗？不太确定！”这个时候应该说他没有决定，他不生信。他认为信不是必须的，因为有时候是推寻事理还没有发生决定，在这个时候也可以有善心，所以这个信不必遍。这是这个人的说法。

惭愧同类，依处各别，什么叫“惭愧同类”呢？它们的相貌都是羞耻作恶，只不过，依处各别，它们所依的力量不一样。“惭”，是自己崇重贤善，认为善法好、善人好，所以自己有这样羞耻作恶的力量，有要成就善法的意愿。“愧”，是依着世间力——其他人的看法、说法、约束等等这些，自己羞耻作恶。这样的依处不一样。

随起一时，第二无故；如果这个人内心中有惭的时候，这叫随起一。他既然是依的自己崇重贤善，自己希望好，他就不是因为外界的力量导致自己羞耻作恶的，是我自己要好。这就是大家常常说的，为善主动性特别强的人——我不是靠着外界的道德舆论，来让我羞耻作恶的，我就是个好人，或者我就想做好人，所以，那些恶事我是肯定不做的。这句话的意思是，因为依处不一样，所以当第一个发生的时候，第二个没有。从这个意义上来说，他觉得二者不一定会与善心相应。

要世间道断烦恼时，有轻安故；世间道断烦恼，意味着什么？意味着得色界禅。世间道断烦恼，其实是世间道离欲的意思。修止，断了欲界粗重的烦恼而发起轻安。在唯识来说，真正的轻安发起，意味着色界禅定的出现。所以，这叫世间道断烦恼时得轻安。世间道断烦恼是永断吗？不是。随定力在，能断；如果定力坏，不断。所以，这也是大家说的不究竟的意思。但是，虽然不究竟，可比一般欲界的人要强多了，比欲界散心烦恼根本不调伏，甚至不想调伏的人要高明多了。

我们对于事、理的认知、判断，要准确，但是不要眼睛上去了，就觉得自己也上去了。大家不常常说一个笑话吗，眼睛说“我会了！”然后手说“你不会！”人容易有这种傲慢，学法的时候学的比较向上、比较究竟、比较了义，然后出去就轻慢人家。自己每天烦恼一团，纠结不堪，还轻慢人家有定的。这是不对的。为啥轻慢人家有定的？“你那个不究竟！”是，他那个不究竟；你

那个不仅不究竟，还染污呢。眼睛上去了，手跟不上去，我们中国话叫眼高手低。不要眼高手低！结果我们不仅眼高手低，还口下不留情，这都是烦恼相。

这是说的轻安。既然要到世间道断烦恼的时候才起轻安，意味着不通欲界。这是唯识宗的典型观点。

不放逸、舍，无漏道时，方得起故；他为什么这么说？稍后我们会看到它的出处，在《瑜伽师地论·卷 55》里面给了一段相应的文，是说，在出世间清净的时候有这种不放逸舍，但是怎么样把握这句话，那就有不同。这个人是这样把握的，认为不放逸和舍这两个善心所，只有在无漏道的时候才会起。那意味着什么呢？那意味着它不是必定遍于善心的，只能是与无漏道相应的善心才会有。这是这个人的观点。

最后是关于不害，**悲愍有情时乃有不害故。**他认为必须是心缘上这个苦众生，发起悲悯的时候，才有不害。

说了精进三根是遍善心，只要有善心，肯定有这四种；其它七种不一定。不一定的意思就是可能有，也可能没有。为什么他这么说，后边给了关于“七种”不定，他自己认为的道理。

下面一段，还是前面的观点，这个人引《瑜伽师地论》的文，做进一步的说明。他在转述《瑜伽师地论》内容的同时，加上了自己的观点，就是这段《成唯实论》的内容，给大家补充一下。

【论说：十一，六位中起，谓：决定位有信相应；止息染时有惭、愧起，顾自他故；于善品位有精进三根；世间道时有轻安起；于出世道有舍、不放逸；摄众生时有不害故。——《成唯识论·卷 6》】

论说：十一，六位中起，哪六位呢？《瑜伽师地论·卷 55》里说，这十一种善心所可以与六位对应——“一决定时，二止息时，三作业时，四世间清净时，五出世清净时，六摄受众生时”。是怎样对应的呢？这个人下边都是转述。他的转述，加上他自己的理解了。

谓：决定位有信相应；决定是取得胜解的义，因为有这种决定，有深忍乐欲，心净为性，所以叫决定位有信相应。**止息染时有惭、愧起，**还记得前边演培法师怎么说吗？说“德行的意向”，这是“止息染时有惭、愧起”。如果从《瑜伽师地论》里说，决定位有信相应，这个是从初基的角度，从起信的角度，

从这个角度看，在演培法师“德行的意向”里应该把信配进去。我当时说，你看在哪个位看这个信，从初发心位它应该配到“德行的意向”；从证初果人四不坏净、四不坏信的角度，它应该是“德行的纯洁”；如果配合《瑜伽师地论》来把握，更应该把信放到“德行的意向”中。**顾自他故**；所谓的顾自他故，是指的惭和愧，谈所依的力量是什么。下面对应“作业时”，**于善品位有精进三根**；什么叫作业时？就是断恶修善的时候，特别强调是做善法的时候。这是由精进三根对应作业。世间清净对应的是**世间道时有轻安起**；出世间清净对应的是**于出世道有舍、不放逸**；摄受众生时对应的是不害，**摄众生时有不害故**。这样跟前边他自己的观点，能在文句上对上。

这是他找一下，所谓的唯识内部的教证。因为唯识宗，大家普遍认为《瑜伽师地论》是根本论典，所以，他举《瑜伽师地论》的文来论证自己。大家都知道，在不同观点辩论的时候，《成唯识论》里的安排，谁早出场，谁就输了。接下来，是我们刚才说的第二个出场的观点。实际上，《成唯识论》当然是支持第二个观点。

【有义：彼说未为应理。推寻事理未决定心，信若不生，应非是善，如染心等无净信故；惭、愧类异，依别、境同，俱遍善心，前已说故；若出世道轻安不生，应此觉支非无漏故；若世间道无舍、不放逸，应非寂静防恶修善故，又应不伏掉举放逸故，有漏善心既具四法，如出世道应有二故；善心起时皆不损物，违能损法，有不害故。——《成唯识论·卷6》】

有义：彼说未为应理。也有的人认为，前一种说法“四遍善心，其余不定”这个是不对的。这个人什么观点呢？这个人的观点是“十遍善心”——除了轻安之外，其它的十种都是遍一切善心的。就是只要有善心，都有除了轻安之外十种善心所的相应，是这个观点。他是怎样驳斥前边那个人的观点呢？精进三根遍善心，是大家共许的，那就不用说了，没有矛盾。下边，驳斥对方关于“七种”不定的说法。

推寻事理未决定心，信若不生，应非是善，如染心等无净信故；第二种意见驳斥前一种意见的观点说，你说推究事理没有决定的时候没有信；是没有信，但是那也不是善啊？“信若不生，应非是善，如染心等无净信故”。你像其它那些染心、烦恼，不都是没有正确的胜解吗？就是深忍以及善法欲（乐欲）吗？没有正确的深忍乐欲，所以没有心的清净，那就是那些染心啊。你说推究事理未决定，没有信，是没有信，但是如果是这个，那也不是善心。你从没有信来

说，它就不遍善心，你错了。我们要说遍不遍善心，你得先敲定你那个是不是善心，你说的那个心，连善心都不是，你谈“信”遍不遍，跟我们这个论题没关系了。古人的逻辑还是很厉害。

惭、愧类异，依别、境同，俱遍善心，前已说故；这说什么呢？惭和愧，它们在种类上说成两类，但是要知道，那是因为它们依凭、发起的因缘不一样，一个是自法力，一个是世间力，或者说是自和他。但是呈现的相状（就是心的相状）是同的，都是羞耻作恶。实际上这种羞耻作恶，只要有善心肯定会有。道理和前面信一样，如果没有这个的话，就不成为善心了，“前已说故”。注意，惭和愧虽然说遍善心，其实是说二者的相貌，就是表现出来的这种主要特征——羞耻作恶，是一致的。但是所依的力量可能只是一个，从这个一致性上，说惭、愧是遍善心，善心里必然至少有一个。

若出世道轻安不生，应此觉支非无漏故；你前边说，轻安在世间道发生，难道出世道就没有轻安吗？出世道要是没有轻安的话，七觉支怎么说？七觉支里，念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。轻安觉支的存在，就说明它是可以跟无漏道相应。你前边依文解义，一定要说唯有世间道断烦恼才有轻安，那是错的。轻安肯定、也可以伴随着无漏道，就是所谓的出世间道。

若世间道无舍、不放逸，应非寂静防恶修善故，前边这个人，他依着《瑜伽师地论》的文，依文解义说，是在无漏道，也就是出世间道的时候，有不放逸和舍。难道世间道的善法，包括禅定等，就没有不放逸和舍了吗？——这个人就抓住这一点来驳斥他。如果说世间道没有舍和不放逸，像你所说的那样只在出世间道有的话，那么就不应该有世间道的寂静。世间道的寂静，比如说修止，得了等持乃至发定，这都叫做寂静义。这是说舍的作用。还有防恶修善——也不应该有防恶修善的作用。防恶修善，那是什么呢？那是不放逸。世间道的善法就没有防恶修善吗？有。这是一个原因。

又应不伏掉举放逸故，舍，是能够把掉举给伏住的。不放逸，是能够调伏放逸的。你如果一定要说，世间道没有舍和不放逸，那么世间道中也没有办法调伏掉举和放逸了？

有漏善心既具四法，如出世道应有二故；有漏善心，既然说它有精进、三根这四法，当然就应该跟出世道一样，有舍和不放逸。为什么这么说？因为，舍是精进三根——平等、正直、无功用住为性。什么叫精进三根？就是舍无自

体，以精进三善根为体。你既然有漏善心，有精进及三善根四法，它怎么会没有舍呢？不放逸也是，“依精进三根，于所断修，防修为性”——是靠着精进和三善根的力量，来断恶修善的。既然有漏善心中，一定认同必然有精进和三善根，那你为什么说那里会没有舍和不放逸呢？这是从理上推的，前面那几个是从事上观。这是说到舍和不放逸，最后说不害。

善心起时皆不损物，违能损法，有不害故。你说只有在悲悯有情的时候才有不害？不是。只要善心起的时候，都不损害有情。这个“物”不是桌椅板凳那个物，是“物以类聚”的“物”，就是指的人，用佛法的话说指的是有情。都不会损害有情，因为善心跟损害有情这样的心是相违背的。所以，善心起的时候都应该有不害。看明白这个人的论证了吗？他是全面地推翻前边那个观点，关于有七种善心所是不一定遍善心的意思。但是要注意，他在轻安中没有特意地去辨析遍善心，他是说无漏道也可以有轻安。因为这个人也认同轻安非欲，轻安唯属定地。后面会有相关的表达。

接下来，他还要给什么样的交代呢？前边那个人还引用了大家共许的《瑜伽师地论》——唯识内部大家共许的《瑜伽师地论》，把十一种善心所与《瑜伽师地论》中所说的善法所依的“六位”，做了对应的解读，那他对于这样的对应解读怎么给予回应的呢？下边是第二个观点，对于前边同一段引文的解读。

【论说：六位起十一者，依彼彼增作此此说，故彼所说定非应理。应说：信等十一法中，十遍善心，轻安不遍，要在定位方有轻安调畅身心，余位无故。决择分说：十善心所，定不定地，皆遍善心，定地心中增轻安故。——《成唯识论·卷6》】

论说：六位起十一者，依彼彼增作此此说，《瑜伽师地论》里说的，在六位起十一种善心，不是说只有那个时候才会起这个善心；而是说在这种时候，这种条件下，这类善心特别的强盛、特别的显著。从强盛、显著义来说的，而不是说有没有。

大家理解第二种观点怎么样来把握那段文了吗？比如，“决定位生信”是特别显著的。比如这个人确定了，有这样的三世因果，有这样的凡圣差别，有这样解脱的可能，他确定这个了，这是他决定的时候，内心有这种深深的忍可，发生了乐欲——“我得做个好人，我得向于解脱”，这是他由这个深忍乐欲进一步来引发心境。

确实在决定位，这种信成为非常显著的活动。大家想一想，自己在佛法中生信的时候，那时信是很显著的活动，但不是说只有在决定时才有。实际上，你以后只要是这样运转善法，都是跟这样的信相应的，只是那个时候特别强胜而已。所以这个人的意见是，那六位生十一法，不是说唯有那位才能够生那种、或那几种善法；而是说在那一位的时候，这一种或这几种善法是特别具有代表性，特别显著，特别强胜有力。这是解说“依彼彼增作此此说”。

如果从这个角度去把握，前一个人以为——那论中说的是，只有在这一位才生这样的善法，那就大谬不然了。这就是解读的不同，同一段文大家有不同的看法。

故彼所说定非应理。他说的肯定不对。那应该怎样说才对呢？**应说：信等十一法中，十遍善心，轻安不遍，要在定位方有轻安调畅身心，余位无故。**关于唯识认为“要在定位方有轻安调畅身心，余位无故”，我们在学轻安的时候分别过，这里不再去细说了。关于我个人的偏向也讲过。我个人偏向是什么呢？

《成唯识论》里有几种观点，其中一个人的观点认为，轻安的正属是属于定地；但是在欲界的散心善法中，随着这样心一境性的增强，实际上也有少分轻安生起。心一境性愈强，这个轻安也愈显著，但是它都不算是轻安真正的样貌，还算是轻安混在欲界的散心中这个状态。轻安的正位是在定，欲界容有少分轻安——我个人是倾向这个观点。但是《成唯识论》所秉的唯识正义，是轻安唯在定地，这个人也是这个观点。

抉择分说：——唯识里边根本的论著《瑜伽师地论》抉择分里说，**十善心所，定不定地，皆遍善心，定地心中增轻安故。**道理说完了，下边再举一个教证——唯识内部的教证，对于唯识外部可能不成为教证。原因是唯识宗以《瑜伽师地论》为根本论典。《瑜伽师地论》摄抉择分里说，十种善心所，不管是在定地还是不定地都遍一切善心。除了轻安，轻安只在定地。所以在定地善心中，在十个善心所之上，再增加一个轻安。也就是说《成唯识论》认可的正义，是在欲界心相应的善法中，只要有善心，十种除了轻安之外的善心所都在。

4、通俗友好的例子——善心生起时相应的善心所

论证了这么半天，大家是不是已经表示“你成功地把我说晕了，我不知道什么叫善不善心，我知道什么叫昏沉（众笑）”。这就是严谨带来的过患？其实，这不是玩笑。如果佛法都像那样说，大家觉得在普及上有没有困难？肯定

有困难。所以我们要夹杂一些在普及上不那么困难的，用例子来分析一下，这个例子还不能太高深。不能讲“当你修习人无我观察的时候”——这个基数太小；也不能讲“当你修习慈心相应的时候”——这个也不太友好。那举什么呢？

【例析：如一念转心，决定好好干，进德修业。当下的心，是清净的（信）；当下真的觉得那样好（深忍），希望那样（乐欲）。或者是因为自己愿意向上，不甘堕落（惭）；或因为环境舆论等，不敢堕落（愧）。没有非分贪求（无贪），也无愤恨怒火（无嗔），也不认为对的不对、好的不好（无痴）】

如一念转心，决定好好干，进德修业。假如说某一天某一刻，突然之间心灵就像受到了洗礼一样，“一念转心”，从此以后洗心革面，重新做人。谁都有过，是吧？我们都有过这一瞬间。这一念转心，决定好好干，进德修业。一念转心的情况下，这“一念心”是不是善心？（众答：是）大家都认可这“一念心”是善心。我们来看一看它有没有跟除轻安之外的十种善心所相应。

当下的心，是清净的（信）；当下真的觉得那样好（深忍），希望那样（乐欲）。就在这一念转心的时候，当下这颗心的状态跟之前比是不是清净的？是清净的。心净为性，那就是说的信。但是如果只是从清净说信，好像大家觉得说服力不够强。那就再说一说跟它相应的。我们当下既然这一念转心，决定要好好干，肯定觉得那样是好的。这是深忍，是属于世间善法的正胜解。当然了，这个决定好好干，也许有的人说我要好好地天天修无我的观察，那也不一定非要是世间相应。但是既然是举普遍例子，我们就以世间善心来举例。

决定那样是好的，这个“那样”可随个人代入——可能是一般世间的善，也可能是随顺佛法甚深慧的善，依个人的情况。真觉得那样是好，这是深忍；希望自己那样，那是乐欲。我们这一念转心，洗心革面，重新做人，决定好好干，决定要进德修业。那一念心，当下有没有这些变化？心马上就清净了，不仅清净，好像清晰了。有的人形容，心好像一下子就变得有点透亮了，那就是清净义的一部分。不善心常常是跟混浊相应的，所以有的人说，看人的眼睛清澈之类的。这是说的信。

有没有惭和愧呢？**或者是因为自己愿意向上，不甘堕落（惭）；或因为环境舆论等，不敢堕落（愧）。**这种意志上的转向，或者是因为自己愿意向上，不甘堕落。还记得我小时候，某一天，跟小朋友在外边玩儿呢，玩一玩觉得这样太

没意思了，找一个犄角儿，拿个石头在地上写周恩来先生的那句话——为中华之崛起而读书，心里可有力量了——“我要好好干！”这是什么？这不就是崇重贤善吗？这是表示自己愿意向上，不甘堕落，“这样傻玩儿太没意思了”。这是自己不甘堕落。

或是因为环境舆论等，不敢堕落。这是我有一点故意跟这个“不甘”对着写。当然，要是说善法的时候，说“羞耻作恶”更适合。因为环境，因为舆论，自己羞耻作恶——我不可以这样，太丢脸了。这就是羞耻作恶的意思，这就是愧心。有没有惭或愧啊？会有。

没有非分贪求（无贪），也无愤恨怒火（无嗔），也不认为对的不对、好的不好（无痴）那么自己当下这一念心的时候，绝对不是想——我好好干，明天再去偷二百。不会有这种非分而取的心，没有非分的贪求，这是说的无贪。这还是讲世间一般善法，没有向佛法甚深、三界不取这个去深说。如果那个深说就没有普遍性了，就举简单的例子。“也无愤恨怒火”。谁想着好好干的时候也没想着是——你等我明天再去拍他几砖头，那心里叫做不想好好过，不叫好好干。“也不认为对的不对，好的不好”，认为对的不对，好的不好，那是痴。他没有这个，他是无痴。这个，我相对来说写的模糊一点，但反而大家有感觉。要是像定义那样说——“于诸事理，明解为性”，大家又要昏沉了。所以既然通俗了，我们就通俗一点。

现在，这一页幻灯片里有信，有惭或者愧，有无贪无嗔无痴三善根。这个都有，就在我们转念的这一念心中，决定自己要好好干，要进德修业，它是包含这些的。我们接下来看，继续向下说。

【充满了要成就好样，离开坏样的力量（精进）。以这样的心态和力量，当下就在远离之前的错误而向于正确（不放逸）。前一念如此，后一念也如此（平等，舍）。内心并无伤害众生的想法（不害）。如果此一念转心后深固稳定，可能会伴随身心泰然，身心轻快（少分轻安）】

充满了要成就好样，离开坏样的力量（精进）。自己内心有没有这种力量呢？“我要成就那样的好样子，而且我可不要再像那个不好的样子”。特别是在要洗心革面、重新做人的时候。过去之种种，譬如昨日死，从今天开始要做一个全新的我。有没有这种啊？有。自己内心这种很强胜的“要去做好样子，坚决不要坏样子”的力量，就是精进的力量。这是特别谈到这种内心的力量，

在那一念心，内心是充满力量的。你别说三分钟之后没劲儿了，我们在说这一念心，没要求你必须持续三分钟五分钟，甚至三年五年，我们就探讨这一念或几念心。我们就算善法力量不强，但几念善心还是有的。就从这几念善心，来看到善法的可能。这几念是可能的，更多就是可能。

一般人没这个认识，反而还有一些颠倒。因为一次两次革命失败了，他的结论不是百折不挠的革命下去，而是——算了，投降吧。投降派没有好下场。有一个后来被定义为汉奸的人物，曾写过一首诗，里面有两句话，非常痛快——“引刀成一快，不负少年头”。最后他（汪精卫）做汉奸了。什么意思呢？我们于善法——别管多少，在这个善心生起的那一刻，是充满了这样断恶修善的力量，不要否定。你后边没劲儿了，是后来善法薄弱，或者烦恼增盛，不意味着你那一念心的时候没有善法。我也有精进？我也配有精进？你太配了！都有，只不过是持续程度而已。踩一脚油门谁还不会呢？难的是一直踩油门，还一直有油。

下边：以这样的心态和力量，当下就在远离之前的错误而向于正确（不放逸）。这是什么呢？这是防非止恶的作用发生了，这是修善的作用发生了。防恶修善的作用发生了，这是说的不放逸。我们说洗心革面，重新做人，这一个转念，那就是在这一刻断舍了之前的不善法，就是在这一刻成就了当下心中这些善法。从断舍之前这个不善法，到成就当下善法，并且在这一念中，防住了、止住了不善法的可能（这一念还在善中），都叫不放逸的力量。

我总睡懒觉，我也有不放逸？你也有不放逸，虽然你睡懒觉。当然，你睡懒觉的时候是没有不放逸，问题是谁成天睡懒觉啊？那不是病卧在床了吗？那是自然灾害，不是道德问题。人是这样，睡个懒觉就成天负罪——我今天又睡懒觉了，太失败了。这个阴影笼罩自己一天，那叫不善修行。睡个懒觉，你可能耽误了二十分钟、半个小时，然后这一天都在懊悔自责中，在这些不善法中过去。都搭里二十分钟、半个小时了，还得再搭十几个小时。所以，你就算睡懒觉了，也不妨碍你后边有不放逸。

下边（听课的法友）有说“那睡就睡吧”。不是。知道睡懒觉不对，但是如果这个不对已经发生了，别纠结在不对里，自己责备懊恼，那会有什么建设性啊？没有建设性，那不是让一场懒觉毁了一整天嘛！那不更惨吗？懒觉之后，太阳照样升起。这说的是内心的太阳。当然，你不睡懒觉，那更好，那意味着日出的时候没有阴云。

前一念如此，后一念也如此（平等，舍）。我们如果这一念心，真的是一瞬间、一念，你不会觉察到的，因为那一念太快了。真的只是那所谓的一念，你肯定觉察不到。我们这个力量生起之后，它这种力量会让它住一阵儿。我们说三分钟热血，说明至少能住三分钟。我这里很保守地说。其实前一念如此，后一念也如此。这是什么啊？这是，前一念是这样的，离开恶不善法，没有昏沉掉举；后一念也是这样的，离开恶不善法，没有昏沉掉举。这不是平等义吗？前后念心，在这个俱随顺的义上，有这种平等义，这是舍。舍不是精进三根，平等、正直、无功用住为性吗？我也没有那么深的无功用性啊？有舍的一分，有舍的少分。从平等义来说，有舍的少分。我们讲舍心所的时候，引《杂集论》，讲初心平等、次心正直、后心无功用住。这个平等也是舍心的相貌，舍心的作用。

这种“前一念如此，后一念也如此”，我不是从三摩地（定心所）的角度说，定心所要心一境性；我这个说的是前后念间，这个心它都没有陷入昏沉，或者是陷入掉举中，都是跟这样要“好好干”的心相应的。从这个义，说它离开了沉掉的平等，有舍心，虽然是少分舍。

下边：**内心并无伤害众生的想法（不害）。**这个时候，内心有要伤害众生的意思吗？我好好干，明天再把谁怎么样，没有这回事。从这个义上来说，有不害的心。到这儿为止说了十个了，注意到了吗？信、惭、愧，然后说了三善根，精进、不放逸，有行舍、不害，还有一个轻安。

轻安有没有？我不知道你们有没有谁决定洗心革面、重新做人的时候，有的时候真有一种好像轻喜的感觉，特别像内脏被熨了一样的，那种暖热的、舒服的感觉，个别的时候有，那就是少分轻安。身心一下子就很安然。（学员：有快乐）对，有快乐。虽然自己还没咋地，但是这一念决定洗心革面，重新做人，心都清亮了，身心都很安然。这就是下面要说的：

如果此一念转心后深固稳定，可能会伴随身心泰然，身心轻快（少分轻安）。如果此一念转心后，后面相续的心，还是这样深沉的、坚固的（确定要有这样），稳固的，有这样的稳定性，那意味着什么呢？意味着少分的心一境性，会伴随着少分的轻安，可能会伴随身心泰然、身心轻快。这一转念，浑身都有劲儿了，也不觉得身心俱疲了。那是什么呢？那是少分轻安。这就是我说欲界散心容有少分轻安义。但是，轻安的正相应是在定地。这样说，确实是十遍善心，并可能有少分轻安。我不是说必然有，是可能有少分轻安。我这里用的词是“如果”、

“可能”，表示可能有少分轻安。

这样的例子分析下来，前边十遍善心的义，是不就变得有意义了？不知道是否对大家有启发。

【莫轻小善，以为无福，水滴虽微，渐盈大器，凡福充满，从纤纤积。

各遇强健时，努力勤修善。如何不求道，安可须待老。】

5、策励：三分钟热血的重要性

善法，学了十一种心所，看起来每一种都那么高深遥远。它可以是高深遥远的，也可以切近的，在每一次三分钟热血里。大家不要瞧不起三分钟热血，三分钟热血本身不是问题，不是错误。为什么？当从一片寒冬中，刚刚开始从内而生这种善的力量、善的热度的时候，可能就能坚持三分钟，这没问题。问题在于三分钟之后他就不干了，三分钟之后他就不策发这些了。比如一个学生，一开学，“我这学期要好好学习”，一堂课之后没了。然后这一个学期，也只发起这一次。那不行，那这个学生这个学期依然故我，甚至随流而去。他如果今天三分钟热度，“我要好好学习”；第二天，“昨天我就第一堂课做的好，不行，今天我还得好好干”又三分钟热度；天天他都这样三分钟，有没有改观？肯定有改观。问题是，你一次三分钟热度之后，觉得有所挫败，受伤害；第二次就有一点犹犹豫豫，“我是得好好干，但我上次当时那么好、那么有劲儿，后来也不行啊，我这次还想”，心里就开始画个问号，“我行不行啊？反正还是三分钟热血”，然后终于又不行了；第三次，“我到底要不要好好干呢？前边两次都那么真诚，特别第一次，感受那么强烈，都没行，这次还行么？”画了两个问号，然后又不行了；第四次，刚想动动心思，那真是一闪念，弱弱一个小火苗，“算了，我不干了”。

我这样分析，大家清楚了，问题不在三分钟热度，在于没有把三分钟连贯起来。左一个三分钟，右一个三分钟，人生就一片光明了。要愈战愈勇，百折不挠。我小时候看一本武侠小说，里边塑造过一个什么人物呢？百败。他的百败却成就了一门比较高深的武学。要是真的懂得善恶的道理，这个道理不是那些空洞的道德教条，而是这样的身心规律，然后自己不断地去发起善法，真的百折不挠，那时你再看一看。

这一次，在跟法友的法谈中说过一件事，说这样断恶修善的修行，不是说这个人处于修行的高级阶段，他就可以乱来了；也不是说这个人处于修行的初

阶阶段，一想“我行吗？”他就可以不来了；只要想好，不管是谁，都得按照规律来。按照规律来意味着只有一条路，不管之前做的怎么样，还是得按照这条路来走，按照这个规律来办。前边就算是三分钟热度了一百次、一千次，也不是一百零一次、一千零一次不去发电的理由。要自己始终去发起这样善法的力量，永不言败。因为，真正的成功在突破凡圣一关的时候，究竟的成功在永离生死得解脱的时候，在那个时候，才谈得上成功。如果在那个时候才谈得上成功，前面谈得上失败吗？为什么拿那么多失败来判断自己呢？说的好像临近成功了一样。成功、失败是相对应的，从见道来说，那是初果边缘的事儿；从究竟解脱来说，那是无学边缘的事儿，你靠近哪一个边缘了？那么着急用成败来判断自己？没到收获的时候，只管耕耘就好。

这是今天跟大家一起做的分享。时间原因，我们今天就不做更多的交流了。一起合掌，做一回向：

愿以此功德，普及于一切

我等于众生，皆共成佛道