

佛教心理学

〈第三辑〉

印慈法师主讲

目 录

佛教心理学 35——烦恼心所·总标	1
五、心所别释之烦恼心所	1
(一) 总标	1
1、名义	1
2、类别	2
3、异名	10
4、性质	11
5、断证	19
6、名数	21
【佛教心理学问答二十六】	22
76、世间道离欲与出世间道离欲	22
77、极善调伏与究竟断除	23
78、止观修习的核心是发展善法	25
佛教心理学 36——烦恼心所·别释贪	31
(二) 烦恼心所之贪心所	31
1、名义	31
2、差别	36
3、因缘	44
4、伏断	49
【佛教心理学问答二十七】	52
79、先穿鞋还是先铺路？	52
80、失忆的初果圣人	54
81、善法欲有没有贪？	55
82、人生不只有一种可能的选择	57
83、四果人进断五上分结为什么不是尽断？	58
84、有有具和苦苦具	59
85、唯作无记	59
86、伴随呼吸训练无嗔	60
87、禅修要有原则性	61
88、令无嗔遍住	61
89、众生缘慈不以无识身为所缘	62

佛教心理学 37——烦恼心所·别释嗔	64
(三) 烦恼心所之嗔心所	64
1、名义	64
1.1 经论中嗔的定义	64
1.2 嗔恚的过患	70
2、嗔的类别	76
3、因缘	79
4、伏断	81
【佛教心理学问答二十八】	82
90、更挑战的境，更强有力的慈	82
91、慈心的利益	86
92、重视佛法的实践	87
93、苦，真的能代受吗	89
94、遗传与后天——橘生淮南	90
佛教心理学 38——烦恼心所·别释痴	95
(四) 烦恼心所之痴心所	95
1、名义	95
2、差别	108
3、因缘	114
4、伏断	117
【佛教心理学问答二十九】	120
95、痴与无明	120
96、俱生	121
97、“义”是境界、现象	121
98、我不是规律的例外	122
99、烦恼的自留地	123
100、五十步和一百步	124
101、沉没	126
102、教人以善毋过高，要思其堪从	127
佛教心理学 39——烦恼心所·别释慢	129
(五) 烦恼心所之慢心所	129
1、名义	129
2、差别	142

3、因缘.....	145
4、伏断.....	145
【佛教心理学问答三十】	150
103、自卑的人有慢吗.....	150
104、我空慧与法空慧.....	151
105、“觉”与“想”.....	153
106、对比与评估.....	153
107、慈与慢.....	154
108、鼓励与我慢.....	155
109、谦与慢.....	157
110、憍.....	158
111、执持禁戒，尘业不侵.....	159
112、正念的强化.....	159
113、觉知与如实知.....	160
114、正见的主要表达.....	162
115、帮助他人与傲慢.....	162
佛教心理学 40——烦恼心所·别释疑.....	164
(六) 烦恼心所之疑心所.....	164
1、名义.....	164
2、差别.....	169
3、因缘.....	178
4、伏断.....	179
【佛教心理学问答三十一】	184
116、警惕佛法中的教条主义.....	184
117、不把方便当成必要.....	187
118、从个别到普遍的修习.....	188
119、慈心相应的饮食.....	191
120、坐姿纠正.....	194
121、基础修习与提高.....	195
122、止观修习中的刚猛与调柔.....	195

佛教心理学 35——烦恼心所·总标

缘念

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

《佛教心理学》这个课程的共同学习，是起始于 2017 年梨花盛开之时，今年是 2024 年，中间因缘我们有几年没有继续推进。《佛教心理学》这门课的副标题——〈平凡与超越〉，前面我们学习善心所，总的来说（就欲界来说）善心所有点不太平凡，是多少超胜一般欲界的状况。接下来，我们准备学习的是烦恼心所。

五、心所别释之烦恼心所

（一）总标

烦恼心所，对于大家来说是相对熟悉的。烦恼心所是第四章关于心所中“心所别释”的第四部分，首先是“总标”——来说明关于烦恼比较共同性的话题；总标下面的第一科是“名义”——来依着一些论的文，说明什么是烦恼。

1、名义

【《大智度论》卷七：“烦恼者，能令心烦能作恼故，名为烦恼。”】

【《成唯识论述记》卷一：“烦是扰义，恼是乱义；扰乱有情，故名烦恼。”】

这都是相对通俗地在说烦恼。这样的解说，就算我们不懂佛法太

多的名相，也应该能够大体理会得所说的义。

2、类别

【属见的烦恼，唯是认知的错误。】

【属爱的烦恼，是基于认知错误的意志发动——染爱、动乱……】

这是在总标烦恼中来概说一下烦恼的类别。这里把烦恼分成两类，一类叫做属见的烦恼，一类叫做属爱的烦恼。

什么叫属见的烦恼呢？**唯是认知的错误**。见是认知，属见的烦恼就是不如实知为核心的这些烦恼。它只是认知的错误，还不直接涉及意志的一些问题。像染爱等，那不是属见的烦恼。那么，像染爱、贪嗔这些，它们算是怎么说呢？就属见的烦恼，与它对应来说就是属爱的烦恼。

属爱的烦恼，是基于认知错误的意志发动，这一看就是我的表达（方式）。属爱的烦恼，本质上是意志的发动，什么叫“意志的发动”？就是思心所相应的活动。我们学了遍行心所，遍行心所那个“思”，我们后来学习《佛法概论》的时候，印顺法师有一个很好的表达，他是怎么说“思”的？思是对环境的反应¹。我当时讲到那儿，我说：“如果要把思说成是对环境的反应，那要理会得这个环境包括了外环境和内环境”——你的心心所也成为认知的对象，在这个义上也是思所反应的对象。我有另外一个表达——基于印顺法师的这个表达，结合思心所它自身的特征功能，我的表达是：“思是对认知的反应。”

你们对于遍行心所还有印象的，我们说遍行心所是什么？遍行心所——触、作意、受、想、思。其中的触、受、想，明显是认知的发端和认知的结果，那是意味着什么？它们拢共起来是认识。思是基于触的，而有了触、有了认知，只要没有马上结束心——包括昏厥、极重睡眠、或者是二无心位（无想定、灭尽定乃至无想天的果报）、或

¹ 所以爱约我我所的杂染说；思约反应环境所起的意志推行说；行与业约身口意的活动说。（印顺法师·《佛法概论》第七章第二节）

者这人突然死亡，不是这些情况的话，有了根尘识三和合的触，必然会导致出现相应的受想，这叫触俱的受想。

只是认识吗？人跟照相机一样吗？照相机照完就照完了，但是人呢？人的眼摄入色之后，内心进一步地了别，会有意志的活动——也就是思相应的活动，也就是我们对于认知要进一步地发生相应的反应。这个反应包括很多种，就是我所说的要发生意志的动作，这个意志的动作包括了“朝向”——包括但不限于欲和贪等，这都是朝向彼，也包括了“背离”——包括但不限于嗔以及嗔等流。

除了朝向和背离之外，基于认知的意志反应就没有第三种了吗？有啊，舍至。包括我们修习止观的时候内心不取不舍，那是什么？那是不是对于认知的反应呢？是。但是，它是取或舍（朝向或背离）吗？不是。如果用正负数和零来表示，这样的舍至就像零一样，朝向就像正数一样，背离就像负数一样。对于认知结果，思及思相应的心所会有这样意志的反应。那么，如果说是烦恼的话，它落入属爱的烦恼，必然配合着思，所以说是“基于认知错误的意志发动”，包括但不限于种种内心的染爱、动乱——动乱不是一个心所，是描述心的这种状况和活动，包括但不限于散乱、掉举等等。

这样来说大概的烦恼分类：属见的烦恼、属爱的烦恼。

与此相关的，有所谓见惑、修惑这些说法，我不去一一地说明了。这样的分类，我们往下看，是有他的根据的。

【《大智度论》卷三：诸结使皆属爱、见，属爱烦恼覆心，属见烦恼覆慧。如是爱离故，属爱结使亦离，得心解脱；如是无明离故，属见结使亦离，得慧解脱。】

“诸结使皆属爱、见”，所有的烦恼，如果给它们做一个归属的划分的话，不过是属爱的烦恼和属见的烦恼。“结使”是烦恼的别名。

这些烦恼都有什么样的特征呢？“属爱烦恼覆心，属见烦恼覆慧。”什么叫“属爱的烦恼覆心”？看一看我上面对于属爱的烦恼那个白话

的表达，就是役使心，烦恼役使心（结使的使）。大家学心所的时候，所谓的思心所，《成唯识论》里有半句的表达叫“役心为业”——于善恶品，役心为业，就是这里说的这种使。

“属爱烦恼覆心，属见烦恼覆慧”，“覆”的意思，可以理解成“障覆”。如果作这种解的话，那么，属爱的烦恼障覆心的清净，属见的烦恼障覆心的智慧——也就是障覆心的如实知。反过来说，属爱的烦恼有染污性，它染污了心，令心不清净；属见的烦恼有颠倒性，它不如实，所以能障碍如实知。

“如是爱离故，属爱结使亦离，得心解脱；如是无明离故，属见结使亦离，得慧解脱。”由前，说“属爱烦恼覆心，属见烦恼覆慧”，这是从这些烦恼障碍了什么善、净这个角度来说明它。如果离开了爱染（这里含括了世间，所以不说究竟），那么属爱的结使就离开了，由此心的覆障被去除了，叫“得心解脱”。也因此，如果离了无明，那么属见的结使也离开了，也就意味着障覆智慧的这些法/这些因缘不现前了，所以能够得智慧清明，叫“得慧解脱”。

这个心解脱，如果说它的本意，是包括了世间和出世间二种的，这一点，大家在学习《阿含经》相关经文的时候应该有印象。有的地方的心解脱是描绘阿罗汉的，有的地方的心解脱是描绘禅定的，这是什么意思？就是说，属爱烦恼的离分两类，一类是世间道离，一类是出世间道离。世间道的离，就是共世间的禅定，他在这种定中会调伏下地相应的爱缠，在这个情况下，这种调伏也可以称为离，只不过不是究竟的、根本的，这个情况下，这些世间定可以称为是他所对应意义上的心解脱。那么，无学的心解脱是究竟的、彻底的，是究竟的离爱，彻底的离欲，所以他的心解脱是彻底的，是出世间道相应的。

慧解脱是明确的，只有一种情况，就是无明的净尽。无明的净尽不是说有一个东西被敲碎了，是什么呢？这一点，我们过去阿含的相应学习中曾经反复说过，就是如实知发生了，在如实知发生的当下，请问：同时会有不如实知吗？当然不如实知就不在场了，说为无明离、

说为无明灭、说为无明尽——这是明生，同时也就意味着无明灭。佛在菩提树下成道，经文描写说“眼智明觉生起了”，也就意味着无明已尽除了。

这是就《大智度论》的文说一下这样划分一切烦恼，从属见和属爱的角度来说。

就我白话的表达，有没有法友意识到，这跟我们过去常说的什么内容有关联呢？我过去有一个表达——有情是认知为本的因缘流。说到六入处相关的内容，我说“有情是认知为本的因缘流”，六入处的修习也是侧重这个角度来如实观察缘起、如实地观察有情的因缘流。那跟这个有什么关系啊？这揭示了属见的烦恼、属爱的烦恼的关系；也跟我过去说的“认知、决策、行动”或者“见、志、行”直接关联着；也跟刚才说的“思心所是对认知的反应”直接关联着。

正见、正志、正语、正业、正命、正精进、正念、正定这八正道，第一是见，第二是志，余者为行，就是这样基于正确的认识，发动正确的决策，于是有了正确的行动，获得正确的结果。就是这样的“见、志、行”，如果你爱听的话，也可以说为“见、志、行、果”——大家愿意听有个好结果。

我过去用白话结合大家生命经验讲八正道的时候说过，“见、志、行”是普遍的，是有情普遍的因缘运作的方式，不仅仅是在修道的时候才这样。根据呢？根据就是《阿含经》中讲八正道，有时候也谈对面的八邪，谈邪见、邪志、邪语等等。但是为什么不叫八邪道啊？因为那是无道的，八邪非道，八邪无道，所以但称八邪，不成八邪道。八正道是由此八支成就圣道，所以这一一支就为道支——道的支因、道的支分，故称八正道。八邪所揭示的模式是一样的，错误的认识，错误的决策，由此发动的错误行动——这个行动是泛指，身语意的行动都包括在内（阿含所说的身行、语行、意行）。这样正反面都有，又同样是“见、志、行”的模式，说明什么？说明人不论是恰当的、不恰当的身语意活动都没脱离开这样“见、志、行”的基本模式，翻

译成白话就是“认知、决策、行动”。

烦恼，我过去有过一个通共的说法，叫做“心不正确的运作”。我早期说法的时候连烦恼这个词都不太用，我说心正确的运作、错误的运作。烦恼，概括地说它就是心错误的运作。它的错误如果做一个分类，有偏于认知的错误，有偏于基于认知反应的错误，这就是属见的烦恼、属爱的烦恼。对应到刚才所说，是什么呢？属见的烦恼是关于认识方面的，属爱的烦恼是关于决策和决策导致的心行方面的（因为我们在谈心心所，所以这个行就落在心行上说）。

就“见、志、行”来说，属见的烦恼为“见”所摄，属爱的烦恼为“志”和“行”所摄。志，主要是思心所及思心所相应的一些表现。后面的其他的心行，是由思心所俱起的一些相关的活动。这样来稍微深刻地说一说属见的烦恼、属爱的烦恼。如果不这样关联起来说，大家可能以为就是一个简单的分类，但是希望通过这样关联过去强调的一些要点的说明，让大家意识到，这样来看烦恼是怎样应和着人或者有情身心活动的规律。

就烦恼的类别，我们引一点《成佛之道》相关内容跟大家看一下。

【《成佛之道》第四章：在阿含经中，常见到这一系列的分类。拿人类来说，从烦恼而来的错谬，可以分为二类：认识上的错误，名为见，这只要有正确而坚定的悟解，就可以改正过来的；行动上的错误，称为爱，这要把握正确的见地，在生活行为中，时时照顾，不断磨练，才能改正过来。】

这是《成佛之道》第四章<三乘共法>所讲的一段话。这段话，其实也是在谈烦恼的分类，是依于印顺法师就阿含以来一贯的认识，把这些烦恼分成如上所说的属见的烦恼、属爱的烦恼。这种分类其实也可以追溯到《智论》。

这里面说的“行动上的错误，称为爱”“认识上的错误，名为见”，也跟我过去所说的“心的错误”这个表达是相应的，心的错误，不外乎是认知的错误和由认知发动的意志倾向导致的活动。“行动上的错

误”这个表达，我说了，如果就心心所说，是落在心的活动、心的行动上——就是身行、语行、意行主要强调意行。当然，我们知道，所有的身行和语行，都是离不开心行做推动、做支撑的。

这里说的，也谈到了刚才没有强调的一点：属见的烦恼怎么解决啊？属爱的烦恼怎么解决啊？

首先，我们为什么要解决烦恼？解决烦恼那么累，又要学，又要修，为什么要解决它？过去，我不是发过一个图文吗？每一天工作、生活，已经够累了，为什么还要拿出时间来寻求真理、实践真理？为什么呀？因为，不能了解真理，不能随顺真理，意味着跟真理对着干。没有人天生通达真理，有的话就不会投生为这样浊世中的凡夫。而跟真理对着干就是跟规律对着干，用年轻人的话说，这得多头铁啊！

所以，我们追求真理，实践真理，不是什么高山流水的雅好，只是一个对于生命有一定明智抉择的人，再苦、再累、再不舒服，也要采取行动而已。而那些苦、累、不舒服，本质上不是从修行来的，是从过去的错误导致的果报来的。如果我们圈养了一群猪，那个围栏其实不是那么保险，猪要是好好锻炼身体，每天练练百米，练练跳高，人家是能跳出去的。不跳出呢？不跳出去，那就到时候出栏嘛（出栏是什么我们就不谈了，这样说还不是那么刀光剑影一些）。有的猪就开始成天练百米、练跳高，然后其他猪说：“有好吃的你不好好吃，吃饱了不好好晒太阳，晒完太阳不好好到臭泥塘里打打滚，练什么百米？练什么跳高？”这个被其他猪指责的猪要是不善巧的话，就去一通解释：“你看，这个怎么怎么苦，未来怎么怎么样”，然后呢？被这些吃饱了睡、睡饱了洗泥塘澡的猪孤立了。孤立了之后，这个猪知道了，“说了也白说，我该练练我的”。选了一个月明风高之夜，他回到了山林自在的生活——也算是出栏，不过是“竖出²”。

我比喻的是什么，大家都知道。所以，当你在佛法的学修上感到困顿的时候，想一想我们刚才所说的——这么辛苦，为什么还要拿时

² 古三论宗有横竖之说，竖是超越义。（明秋注）

间来闻熏修习佛法？这就跟刚才那个故事里讲的情况是一样的，你跳不跳我不管，反正我是要跳出去了！当然了，希望我们都能做比天蓬元帅更伟大的事，统领他们一起跑。

这里谈到的关于属见烦恼的解决和属爱烦恼的解决是怎么说的？我们前面没谈，这里提供了这样的信息。属见的烦恼如何解决？

“只要有正确而坚定的悟解，就可以改正过来。”这个意义上说，破除属见的烦恼，并不是那么那么难的，当然也不会非常轻易。属见烦恼的破除，大家知道对应声闻四果的什么吗？就只破除了属见的烦恼，对应于声闻四果中的初果。我们稍后会具体说到。也就是说，就单纯初果的证取来说，只是断除一些属见的烦恼，并不至于那样的困难。

下面说到关于属爱的烦恼，它的净除是怎样的呢？这里说到：**“要把握正确的见地，在生活行为中，时时照顾，不断磨练，才能改正过来。”**请问，这里涉及到了什么？属爱烦恼的净除，只是调伏那些爱染或者偏于意志方面的烦恼吗？不是，他要基于正确的见。为什么？因为属爱的烦恼是有错误认识做基础的，所以它的根本的净除是离不开正确的认识的。但是，只有正确认识，对于属爱烦恼的净除，一时还不见得够的。所以，常常会涉及到日常生活中不断地修正，不仅仅是在禅坐的时候。

这又说到了从前给大家发过的一个图文：如果把修行只限定在每天打坐的那个时候，那意味着其他的时间都是修行的黑洞（原图文是：好的修行是绵密无间的，只在坐上修行，其它时间就都是修行的漏洞）。你坐上的修习不应该成为生活中的一个奇点，而应该成为整个生命改善的起点。你在坐上的修习，是在有最大支撑因缘、最少干扰因缘下去改正错误、建立正确。也就是我在我们大家止观共修的时候说的：修止观不是在做什么神秘的事、神奇的事，实际上，它的本质就是在做断恶修善的事——深刻地断恶修善。

在坐上修习获得的这些调伏乃至断除恶不善法的善巧方便及认识，建立、强化善法的善巧方便和认识，以及相应心的堪能，要主动

地推进到生活的方方面面；而不是只是一时坐上图个清净，下来依然故我。这样纯粹靠自然地扩散，太慢了。会扩散——你们下了坐，会感觉身心跟坐上的状态有点像，有一点延续，这就是我说的“自然地扩散”。那么我们现在呢？我们现在安个鼓风机使劲吹——是要做这个事儿，那不比自然扩散的效率高多了！要有这种主动，要有这种主观努力。

这是关于属爱烦恼的调伏和净除。接下来，还是《成佛之道》与这一段关联的内容。印顺法师说到：

【所以有的说：“知之匪艰，行之维艰。”在从凡入圣时，断了部份烦恼，但还没有究竟，称为“余慢未尽”。慢是微细的自我感，及因此而引起的自我中心活动。如彻底断尽了，就得到解脱。】

对于古文有了解的应该知道，“知之匪艰”的这个“匪”，是同或通是非的“非”。意思是说：你仅仅了解它，并不是多难的；你能够切实地、完全地落实它，这个是更难的。“知之匪艰，行之维艰。”

“在从凡入圣时，断了部份烦恼，但还没有究竟，称为‘余慢未尽’。”“余慢未尽”，这个词不知道你们有没有看过。与“余慢未尽”对应的是什麼？净除我慢，或者是断慢，这说的都是“余慢未尽”对面的情况。这个“慢”所指的是什麼？“慢是微细的自我感，及因此而引起的自我中心活动。”这主要指的是内心相应的活动，当然，内心活动是可能支配语言和行为的。

“如果彻底断尽了，就得道解脱。”过去说到三法印相应的修行，大家有印象吗？我们学《阿含经》相应内容，说：“多闻圣弟子，依无常想建立无我想，依无我想心离我慢，顺得涅槃”。这其实就是在这个意义上，以慢作为微细的自我感而谈，心究竟地离于这种微细的自我感，也就意味着烦恼净尽了，也就得到了涅槃解脱。

前面谈到属见烦恼、属爱烦恼，属见烦恼的解决、属爱烦恼的解决。从凡入圣证初果的时候，主要是断了属见的烦恼；二果、三果是次第地、进一步地净除，可是仍然有一些烦恼未断，特别就核心来说，

是余慢未尽；等到最后这些也得到净除，那就得到无学的果证，究竟解脱。这是这一段，就烦恼类别做了这样概括的说明。这里说到了，就属见、属爱来该摄一切烦恼，以及属见烦恼的净除、属爱烦恼的净除，以及最后的究竟。

3、异名

下面是就总标烦恼来说说烦恼的异名。烦恼的定义是那样，它大体的分类又是如此，可是，大家知道吗？你平时看到的很多词语都是烦恼的同义词，也可以说都是烦恼的异名。下面列了一些，包括但不限于：

【惑、尘劳、随眠、缠、结、使、缚、瀑流、轭、取、系、盖、垢、炽然、漏、稠林、(不善)根等等。】

“根”指的不善根。这里大家可能稍微不熟悉一些的是“炽然”“稠林”。“稠林”，烦恼稠林。有一个比喻，大家可以看一看我们窗子外边那个林，“如稠林曳木”——你在林子中砍倒了一棵树，然后把这棵树从林子里拽出来，林子是稠密的，如果你这棵树木枝枝丫丫的，好拽出来吗？不好拽出来。“如稠林曳木”，说的就是烦恼稠林。“炽然”，指的也是烦恼。比如《阿含经》中有这样的话，叫做“现法离炽然”，什么叫“离炽然”？就是离烦恼，就是尽断烦恼的意思。“瀑流”，这个在部派佛教用的多。“轭”“取”这些，其实《阿含经》中也都有用，我不去一一地分析了，大家要是有兴趣，可以多在经论中披寻。

这里，给大家一些阿含中提到的烦恼的异名。

【《杂阿含经》卷八第 201 经：云何知、云何见，次第尽一切结，断一切缚、断一切使、断一切上烦恼、断一切结、断诸流、断诸轭、断诸取、断诸触、断诸盖、断诸缠、断诸垢、断诸爱、断诸意、断邪见生正见、断无明生明。】

这里的“结”“缚”等等都是烦恼异名。“盖”，五盖。“缠”，

大家也熟悉，过去《怡山和尚发愿文》里说“十缠十使”。除了邪见、无明，前面这些其实都是阿含中有时用为烦恼同义词的表达。这样的缚、使、上烦恼、结、流、轭、取、触、盖、缠、垢、爱、意，这些都是烦恼的别名。

大家有时候看到相应的经论的文句，如果有这样的知识，可以除了上下文推定之外，有更明确的抉择，这是有必要提一下的主要原因。语言法是因缘所生法，也是无自性的，字词也是无自性的，所以过去那个用法，现在不太用了，或者是到另一个宗派、另一个语境，它又有了同样字词下另外的意思，这都是常见的。

下面是对两个比较常见的异名多少说一下。

【烦恼大多是潜在的，但显现在心的表面的也有。部派佛教也着眼于这点，而将两者加以区别。潜在的烦恼称为随眠，表面的烦恼称为缠。】

烦恼有潜在的，也有表显的。是潜在的多，还是表显的多呢？“烦恼大多是潜在的，但显现在心的表面的也有。”显现于心、表现在心的表面活动的也有，就烦恼的潜在和表显的差别，部派佛教里在用语上对应了不同的含义。“潜在的烦恼称为随眠，表面的烦恼称为缠。”表显于识表面活动的烦恼称为缠。你看部派佛教的论典有时候谈随眠、谈缠，他有这个意思。这是就部派佛教说。因为瑜伽行派（也就是你们一些人熟悉的唯识宗），他们相当程度地批判和继承了说一切有部的内容，所以有一些词他也在沿用，不过，义有时候不太一样，比如随眠，在瑜伽行派有一些他自己进一步赋予的含义，这里就不去多说了。

4、性质

谈了这些烦恼的名义、烦恼的分类、烦恼的异名，烦恼的性质是怎样的呢？我们接下来就此做一些说明。

【说一切有部和瑜伽行派等认为，烦恼包含不善（恶）与有覆无

记二者。不善只存在于欲界。色界、无色界存在的是有覆无记的烦恼。南传佛教认为烦恼都是不善，不说无记的烦恼。】

当我们谈烦恼的性质的时候，我们是就什么来看性质的呢？就三性，也就是善、恶、无记性。来谈烦恼在善、恶、无记三性中的性属如何。就北传佛教在今天比较有显著影响力的，“说一切有部和瑜伽行派等认为，烦恼包含不善（恶）与有覆无记二者。”也就是说，有的烦恼是“不善”类的，有的烦恼是“无记”类的——虽然是无记，但是它是有覆障圣道的功能的，称为“有覆无记”。后面会对有覆无记、无覆无记多少做一些补充，这里先简略说到这。有覆无记，是说它既不是善也不是恶，但是它能障覆圣道，称为有覆无记。

所说的性属不善的烦恼只存在于欲界。那色界、无色的烦恼是怎样呢？色界、无色界的烦恼都是有覆无记的。为什么这么说，稍后会引文给大家看。这是就北传的说一切有部和瑜伽行派相关的观点说的。今天的南传佛教和巴利语系的这些论典认为，烦恼都是不善的，不说有无记性的烦恼。

接下来对于有覆无记这些烦恼做一点说明。

【依说一切有部，有覆无记虽然不是不善，却是覆障圣智隐蔽净心的烦恼。而不善不只妨碍圣道，更会得到非福的果。】

按照说一切有部的说法，有覆无记虽然不是不善法——有覆无记这样烦恼不是恶不善法，但是却能够“覆障圣智隐蔽净心”。我们前面说属爱的烦恼、属见的烦恼，说属爱的烦恼覆心，属见的烦恼覆慧，这里其实在表达的时候还是这两个方面——覆障圣智、隐蔽净心，其实还是覆慧和覆心。有覆无记，它不是恶不善法，却能够障覆圣道，这是什么意思呢？下文会有例子。它跟不善属性的烦恼是有差别的，差别在哪儿呢？不善性质的烦恼不仅妨碍圣道，还会得到苦异熟，“非福的果”指的是苦异熟。什么意思呢？这类不善性的烦恼，或者说恶性的烦恼，它当然有障碍圣道的功能，但是它还会在成熟的时候引苦异熟果。反过来说，有覆无记既然叫无记，在引果上能引苦乐果报吗？

不能。它不能引苦乐的异熟果报，所以说它无记。如果能引苦乐果报，那就落于善恶了。有覆无记是不引苦乐异熟果报，但是它是能够障蔽圣道，它虽然不引苦乐果报，可是障蔽圣道这件事是有坏处的，所以它是有覆无记，跟无覆无记还是不同。

下面给大家一点论典的依据。

【《大毗婆沙论》卷一六一：能障圣道及圣道加行，故名有覆；不招异熟果，故名无记。】

“加行”，就是加功用行，说我们的大白话、普通话，就是努力的意思。这个概括来说，就它能障碍圣道和达成圣道的努力，所以叫它有覆——它能够覆蔽圣道；可是它不招苦异熟，所以它是无记。也就是，就烦恼的总体的功能说，可以说为两个分支：一个分支叫做障圣道，一个分支叫做引苦果。这两个都具足的，是不善性的烦恼；只具足一个障圣道却不具足引苦果的，是有覆无记的烦恼。那有没有一个只引苦果不障圣道啊？不存在。它既然是恶性的，意味着必然有认知上的颠倒做基础。这是就《大毗婆沙论》说一下有覆无记。那不善呢？恶性的烦恼，是简明的，就不多说了。

我们向下来说，为什么说有覆无记是只属于色无色界的？前面说过，不善的烦恼是属于欲界的；色和无色界的烦恼只能是有覆无记性的。我们在前面有这样的说明，说要在后面解释。解释就在这里：为什么色无色界的烦恼是有覆无记性的，而不是不善性的？我们看文：

【《俱舍论》卷十九：色无色界一切随眠唯无记性，以染污法若是不善有苦异熟，苦异熟果上二界无，他逼恼因彼定无故。身边二见及相应痴，欲界系者亦无记性。所以者何？此与施等不相违故，为我当乐现在勤修施戒等故。】

这是在说什么？这是在提出一个论点。论点，也叫做命题，这个命题叫做——“色无色界一切随眠唯无记性。”它肯定是有覆无记，既然是烦恼，既然是随眠，不可能不障蔽圣道。它为什么肯定只能是无记性的呢？下面给出论证：“以染污法若是不善有苦异熟”，“以”，

表示因为，因为染污法若是不善有苦异熟。“染污法”指的是什么？指的就是烦恼。因为这是就色无色界说的，所以他贯下来说：如果色无色界的烦恼的性质是不善法，是恶法，那么恶不善法会引苦异熟。

我们前面学善法的时候，怎么定义的善恶？顺益二世名为善，违损二世名为不善或者名为恶。这个“二世”指的是什么？现后世。那它违损后世意味着什么？意味着能引苦异熟。

是什么意思呢？如果色无色界烦恼的性质是不善法的话，那它将导致苦异熟；可是，对于上二界不会导致苦异熟果，这是大家共许的。什么意思？你在色无色界，不会有那么粗重的烦恼，让你去造作属于恶不善法那一类的身语意活动。这一点，我如果打一个比方，这个人入了初禅乃至四禅或者无色界的诸定，他真的在相应的正定中，你让他内心生起欲界相应粗重的贪嗔，可能吗？他是不可能的（前提是在定中）。就像一般烦恼的人，他的心没有办法一下子清净如四禅一样，一个人的心是那样的清净安稳，让他一下子粗暴如欲界乱心，他也不大可能。特别是他在那个状态里他就那个样子，这是自相矛盾的；那是“有我没你，有你没我”的，是这样彼此矛盾的。

所以，就色无色界来说，那里的这些心的活动，不会导致引生苦异熟果。也就是说，那里的心的活动，没有严格意义上的恶不善法，但是可以有有覆无记。

他进一步说，“苦异熟果上二界无”，为什么呢？“他逼恼因彼定无故。”导致他来逼恼我的因，在上二界是肯定没有的。什么叫导致他逼恼我的因？这就是说苦。什么是苦？飞进来一只小鸟，用它尖尖的嘴叨了我额头一下，把我额头叨起包或者叨出血了，是苦吧？这就叫这只鸟来逼恼我。所以，我们坐在这里好好的研习佛法，敞着大门还没发生这种事儿，要感谢这个鸟嘴下留情。这是“他逼恼”。人与人之间呢，是不是他逼恼啊？也是他逼恼，有情和有情之间的逼恼是这样。非情和有情之间的逼恼呢？有没有啊？前一阵子强对流天气，我听说某市从二十多楼，整个窗子刮下去，人睡觉连床卷下去，这是

不是非情的逼恼啊？苦不苦啊？苦。他逼恼包括了情逼恼情、非情逼恼情，这都是他逼恼，都是苦的现象。你看看这些论著的概括多好，他把这么多复杂的苦概括成一类情况，叫做“他逼恼”。造成他逼恼的这些因，上二界是没有的，色无色界中是不会发生的。通俗的例子和比喻刚才有讲。

下面说另外一边的事，就是：欲界有没有有覆无记？前面说的是色无色界的烦恼都是有覆无记性，那是不是欲界的烦恼都是恶不善性？有没有其他情况？他说，欲界有一些烦恼也是有覆无记性。这指的是什么呢？“**身边二见及相应痴，欲界系者亦无记性。**”

有部分别这些烦恼，就欲界、色界、无色界有一些配属，是什么意思呢？我简单打比方，就是大家心清净程度不一样，在那种心很清净的人那里，他还没有彻底解脱，可是他表现的烦恼也跟下面的形式、性质不太一样，是这个意思。就像大家多少修习了一些佛法，跟那些连环杀人案的凶手（相比），我们相对来说是清净的，他内心发动的那些烦恼、每天琢磨的事儿，可能是我们这辈子都没琢磨过的，这就是人中的差别。这都是欲界凡夫哦，就可以有这么大差别，那你想想欲界人间有情的普遍情况、平均水准，跟色界无色界天人他们相应的平均水准比，差别大不大呢？所以，有部在探讨烦恼的时候，他有刻意地针对界别（欲界、色界、无色界的差别）而做讨论。

所以，这里说“**身边二见及相应痴，欲界系者亦无记性**”。“身边二见”，这说的是欲界相应的、会导致欲界系缚的身、边两种见。身见，大家都知道，就是身见、我见、萨迦耶见；边见，指常断。这样身边二见，我们以后会具体学。“相应痴”，因为身边二见是五利使中的二种，它的背后还有所谓的无明，也就是痴，痴是五钝使中的一种。这是“**身边二见及相应痴**”。注意！这里谈了三种烦恼，分别是：身见、边见和痴。如果说，痴分别配属身见和边见的话，那就是两种痴，那就是四种（烦恼）。就明，说了三种，就种类，说了四种。

还有一个限定语，叫做“**欲界系**”，是配属于欲界的，欲界中的

身见、边见和它们相应的无明，也是无记性。这句话，白话说就是这么回事儿。我刚才是解释相关的知识点。

“所以者何？”你看，这些论学一学还是有好处，他给一个论点，总是要给理由、给论证的；不像你们去学一些东西，表达观点像一个独裁者一样，他说了就是这么回事儿。我们说“独裁者”是今天的表达；古印度的时候，这些论师说“是真自在说”——你这可真是自在天一样，你想说啥就是啥。古人也是会吐槽的，吐得还很有文化。

那他给出的理由是什么呢？“此与施等不相违故，为我当乐现在勤修施戒等故。”这是什么意思呢？因为身见、边见和它们相应的无明，虽然是烦恼，但是它们不会障碍善法，比如布施。为什么这么说呢？我举一种情况给你听，因为有这样的情况——“我现在应该欢喜地勤修布施、持戒”——里边有没有身见啊？有身见。既然有身见，觉得有我，那这个我是一直保持我是我呢？还是死了之后就没了呢？这就有了常断二见，所以在这一句话中，但凡执我的，必然落入或常或断。身边二见都在其中了，又有相应的无明做它的支撑，所以在这种表达中其实指出，但凡有这种思惟、这种表达的，就意味着他有欲界相应的身见边见，以及身边二见相应的无明。

即便有这样的身边二见及相应的痴，可是并没有障碍他发起施戒等善法。这意味着什么？为什么由此就证明它是无记性而不是不善性的呢？因为善法和不善法互相是敌人。你的懈怠会导致精进吗？“我的懈怠会导致后悔”——这是模拟你们某个人内心的回答。

他是通过这种讨论，来说明欲界的这两种见（身见、边见）和相应的无明，它们是无记性，因为它们不障碍欲界相应的善法。我们概括一下他后面的话，就是这个意思嘛。

要知道，布施、持戒（特别我们说别解脱戒）基本上是在欲界有表现，特别是财物的布施。这意味着什么呢？这个话直接表达出来就是——有一些烦恼，它虽然是烦恼，可是并不障碍我们发起善法。如果人家给你这个命题：“有没有烦恼不障碍善法？”你该怎么回答？

你该说：“有，如身见等”，表示你既回答了“有没有”，又回答了“是什么”，当然你没回答“为什么”，这道题如果变成简答题的话，后面会跟一句“并说明其理由”。好了，已经为期末考试押题竟。（众笑）

这里大家有没有什么不清楚？意思没有什么太难，是大家不习惯这种唐朝的白话文。你觉得这是文言文啊？这对于玄奘大师来说，基本上是用白话在讲，稍微有一点点文，但不是文言，而是让句子稍微工整一点而已，谈不上文言。如果没有问题，我们向下推进。

刚才跟大家说，我们还会多少介绍一下无覆无记，因为大家会好奇：你说有有覆无记，那有没有无覆无记啊？你猜对了，还真有。

【无覆无记，是纯粹的无记，它与烦恼障碍无关，有异熟（善恶业的果报）、威仪（行、住、坐、卧四威仪）、工巧（艺术、技能等等）、变化（也叫做通果，神通所变之果）四种。】

什么叫无覆无记呢？简单地说，“是纯粹的无记，它与烦恼障碍无关”，主要是色法类的，当然也包括异熟识。异熟识，我过去说过这个词，有没有印象？这个人天生表现为某种水平的智商，这是什么呀？这是他异熟果的一部分，人天生智商是有差别的，这就是异熟识的一类表现。当然，我们说“异熟”的时候是包括了色、心，但不是所有的心都是异熟，也不是所有的色都是异熟。他说的是异熟果中的这些内容，这些名（心）和色，它们是无记性的，为什么呢？它是作为结果出现的，谈不上道德不道德。你能说一把菜刀道德不道德吗？一把菜刀，谈不上道德不道德；你能因为他聪明/不聪明，就说他道德/不道德吗？每一个 IQ 低于 80 的人都不道德——谁敢这么说？谁这么说，谁不道德。这是在说一类无覆无记，叫做异熟。

还有威仪录，这里说“威仪”，指的是行、住、坐、卧四威仪，主要是指的身色的表现。这就相当于说一类色法是无记性。物质谈不上道德性，人使用物质的方式可能是道德或者不道德。这一点在前面讲善恶法的时候说过了，就不再重复。

“工巧”，指的是像写毛笔字啊、做一个微雕啊等等这些操作，这叫工巧。这些本身主要指的是相应的身的活动——身色，还是主要落于色，谈不上道德不道德。

“变化”，也叫通果，就是神通所变呈现的结果。这里也是主要就色说，所以谈不上道德不道德。

这是就异熟、威仪、工巧、变化举例来说明无覆无记。大家最熟悉的，也就是所谓的异熟果是谈不上道德不道德的，这个人有先天性遗传病，你不能说人家不道德，这个不涉及道德不道德，这个只是异熟果。谈不上道德不道德，称为无记。道德的称为善，不道德的称为不善。

这是略说一下无覆无记。

接下来，跟大家谈一下相应的拓展。既然说到无记了，说到了北传、有部和唯识谈有覆无记、无覆无记，那要说另外现在仍然活跃的宗派——南传佛教。

【南传佛教不说有覆无记，而立异熟与唯作二种为无记。异熟是善恶业的果报，唯作是只有作用，不是善恶，也不是果报，如无学以慈悲摄持的活动，即游化三界中无我无所得的作用。】

南传佛教不说有覆无覆的无记，但是他们也说了两种——异熟无记和唯作无记。什么叫“异熟无记”？异熟无记跟前面说的那个异熟是类似的，是作为善恶业的果报的，如果就心说，那就是异熟识或者是异熟心。举过例子，不多说。

“唯作”指的是什么呢？是只有作用，谈不上严格意义上的善恶，而且还不是异熟果报。比如阿罗汉或者佛，以慈悲摄持利益人、利益众生，请问这是善是恶？我们一般倾向说，这当然是很纯净的善法；但是我刚才说“如果严格意义上说善恶”，这既不是善也不是恶，因为南传说善恶的时候，跟有部和唯识就二世来说善恶是类似的，都看它能不能引苦乐异熟，就它能不能引生异熟果来定义的善恶。请问：

无学还受异熟果报吗？不受了。无学不可能再有一生受生，也不可能因为这受生而有异熟果报的差别，所以这样的作为，它有作用，可是不再引生异熟果，它本身也不是异熟果。从它不再引生异熟果的角度说，它不是善恶性的，不是善恶性的，叫做无记；从它本身也不是果报来说，它也不是前面说的异熟果这种无记，所以南传把它列为一种单独的情况，叫做唯作无记，主要是就无学相应的一些活动说的。

说到这里，这只是大家对于现象的一些分别方法/分类方法和描述方法，但是对于基本事实的认定，在这里为止，至少在有部和南传之间，对于“无学不受后有，所以谈不上受什么异熟果报”这个是一致的，只是大家着眼点/侧重点可能会不一样一些。应该说，关于烦恼的分别，北传的（像有部系、唯识系）相对来说更复杂一些，也表现得表观上更严密一些。但是，是不是一定要分别到这种程度，那可能是见仁见智吧。

我们继续向下说。

5、断证

上面说了从烦恼的名义……到烦恼的性质，可是，我们了解烦恼，不是为了因循故事，不是了解完了就算，烦恼是有问题的，它是耽误了好事或者是导致了坏事的——耽误好事是障圣道，导致坏事是引苦果。那么，我就这样看着？这样了解了就算了？当然要尝试解决问题。

【烦恼（无明染爱）导致生死流转，从还灭边看，可说烦恼障碍圣道。

烦恼妨碍正确的智慧，而用智慧，则可断除烦恼。烦恼断除，就是解脱。】

烦恼，我们概略地说是属见、属爱的这些烦恼，无明染爱为主要的。它们能导致生死流转，这是就烦恼顺流而下，苦集流转而说。那如果从还灭边来说，也可以说烦恼障碍了圣道。这一点是有部和唯识特别强调的一点——说烦恼障碍圣道。但是这里要注意，这里是有微

细的思惟角度的差别，甚至是哲学立场的差别，先不展开。

一方面，烦恼妨碍正确的智慧，另一方面，用智慧也可以断除烦恼。烦恼障碍圣道，烦恼障碍圣智，但是反过来要解决烦恼，还是要根本除灭认知的颠倒，也就是如实知现起，不如实知就熄灭，由此一切烦恼尽除，烦恼尽除就是解脱。我们谈烦恼，终究是为了解决烦恼。要注意，这不仅仅是我们闻思上的策略和逻辑，更是我们学修佛法的逻辑。假如一个人对于烦恼说得头头是道，但是只停留在概念到概念、知识到知识，对于自身心中的烦恼听之任之，甚至吝啬得不舍得观察一下，那请问：他所学的这一切，在现世对他的利益表现在哪里呢？表现在他能获得名闻利养吗？但这真的是利吗？

我们了解烦恼是为了调伏乃至断除烦恼。我们下面就烦恼的断除来做说明。

【初果：断身见、戒禁取见、疑。

三果：进断欲贪、嗔。

四果：进断色贪、无色贪、掉举、慢、无明。】

大家熟悉的断除了身见、戒禁取见和疑，也就说明他证得了初果——预流果，这些不具体地去讲解，当我们学到相关烦恼的时候再去细说。那么，在初果的基础上，进一步地削弱欲界相应的贪以及嗔烦恼，就是二果。如果欲界的贪和嗔完全断除了，那是三果，这是在断除了身见、戒禁取见、疑的基础上，进一步断除了欲界的贪和嗔。嗔，唯属欲界，所以就不用谈是不是断除欲界的嗔了；上二界无嗔。嗔太粗重了，所以，假如这个人嗔心很重，还说自己根本定自在，这个基本上是自相矛盾的；因为，如果真的根本定自在的人，他于心极善巧，他不会有那么粗重的烦恼缠缚于心。

如果在这个（三果）基础上，进一步地断除色贪、无色贪、掉举、慢、无明，那就是四果。前面叫做五下分结——身见、戒禁取见、疑、欲贪和嗔；这里断除的叫五上分结——色贪、无色贪、掉举、慢、无

明。这里的色贪、无色贪，只不过是就色界相应的贪、无色界相应的贪分别而说而已；如果就烦恼在三界的配属，应该说还有色界相应的掉举、无色界相应的掉举。为什么呢？这种掉动不安，在不同的禅定中表现的轻重程度、显隐程度是不一样的，所以如果真的一定要细分，也可以那样分。这里为什么五上分结只就贪做了色无色二界的分别呢？这是因为佛法在说的时候，多是就贪爱的系缚来讲，所以就贪的分别，比其他的要详尽一些。如果要细说，就是前边说的三界差别，我举了人和人的差别，大家立刻就感到确实很有差别，这还都是欲界凡夫的心呢，跟色界和无色界长劫地在那样状态下的心相比，又怎么可能没有什么显著差别呢？这是就这个来说的。

到此为止，我们谈了烦恼的断证。

接下来，算是下集预告，我们来谈总标烦恼中烦恼的名数。

6、名数

【烦恼有贪、嗔、痴、慢、疑、恶见(不正见) 等六；此六亦称根本烦恼。恶见又可分为身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见，合称十使。】

在这里说到，烦恼可以说有六种，这是就唯识的心所划分来说了。我们最开始讲心所的时候跟大家说过，心所的种种分类，各个大小乘部派都有自己一套，我不可能自己搞一套，所以我采取我们汉传佛教大家最熟悉的唯识的心所分别来讲的。所讲的内容，在这里总标的烦恼名数中谈到，烦恼有贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等六种，这个就是唯识所说的六种根本烦恼。这六种根本烦恼，我们之后会一一地来讲。大家对于它们的名称也不陌生。

这里说到的恶见，也就是不正见，又可以分为身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见五种。恶见中含摄的“身、边、邪、见、禁”这五种，被称为五利使，前面“贪、嗔、痴、慢、疑”这五种，被称为五钝使，它们合在一起被称为“十使”。就是你们熟悉的“十缠十使”这个“十使”。

为什么叫钝？为什么叫利？简单地说，这个五利使都是属见的烦恼，见是高等级的智力活动而表现出来的明利的分别。就是分辨率很高，叫明利的分别，这个需要更高的智能，大家一想就知道，更高分辨率意味着更好的显卡。五钝使的意思是不需要多高明的智慧，即便是暗钝的心，也就是所谓的显卡不好，它也仍然有这些内容——就是“贪、嗔、痴、慢、疑”这些。这个不正见，其实主要是就人类的分别谈的；当然，你要说俱生的我见，也可以这么说，不过一般会说成俱生我执。说到见的时候，如果用狭义的概念来说明，那意味着明利的分别。明利的分别所依托的是比较明利的智慧，我刚才半开玩笑地举喻说就得显卡好一点，这样大家听着容易懂。

我说它是下期预告，因为从下一期开始，我们将逐一地学习“贪、嗔、痴、慢、疑、恶见”等六根本烦恼。下期预告完了，我们这一堂课要跟大家共同学习的内容是这些。

我们一起学了一个半小时，接下来，我们会有半个小时左右的时间来做答疑交流。答疑第一优先是这一堂课相关内容，第二优先是今天禅修相关内容，第三优先是其他佛法问题。大家如果有关于今天的问题，可以举手来表达。

【佛教心理学问答二十六】

76、世间道离欲与出世间道离欲

法友：师父！讲到心解脱和慧解脱，当离欲的时候，通过后边的解说知道，因为爱还必须要有见做基础的，那么这里边就不是单纯的爱与无明的隔碍了，其实还是“无明盖，爱结系”的，对吗？

法师：你是说心解脱吗？

法友：是的。

法师：心解脱有世间道和出世间道两类，世间道指的就是修禅定，偏于心的调伏，他不是一点见解都不搭配的。就像我说，我们日常工作、生活事情挺多了，还要再添一件事叫“学佛”，这是嫌自己脑袋

还不够大吗？什么意思？这个人，他能决定去修止修观，需不需要认知有一些不一样的基础？他至少要觉得——这个心这样浑浑噩噩，不可以！哪怕他只是修定——我要让我的心清明安稳，他至少要有这种认识。他会觉得一般的那种浑浑噩噩的心，不堪忍受，乏善可陈，没有什么好，只是这样不会让我满意的，甚至是一——这样的日子实在是过得没意思，我要洗心革面、重新做人！于是善调己心、善伏己意，发展出来了于善所缘心一境性，乃至得到了离生喜乐、定生喜乐等等。意思是什么呢？他渐次地发起了诸禅。他发起了这样的色界初禅，意味着离开了欲界粗重，他就在这个意义上以世间道离开了欲界的属爱烦恼——在定中，这就是所谓的世间道相应的心解脱。

既然强调了前提叫“在定中”，那就意味着出了定之后，不一定还有相应的心解脱——是“不一定”，不是“一定不”。

出世间道的离欲爱染，是由究竟地断除了颠倒——因为我们前面说过，属爱的烦恼是基于错误认知的，你釜底抽薪把这个属爱烦恼的认知基础给拿走了/破坏掉了，属爱的烦恼还有什么生起的因缘吗？没有了。所以出世间道的离欲、出世间道的心解脱，可以是究竟的，而且是一离永离，一尽永尽。所以经中说：“爱欲断者，如四肢断，不复更生”，就是这个义。你的问题说这些。

77、极善调伏与究竟断除

法友：师父！您说有见的烦恼和爱的烦恼，见的烦恼您谈到的时候，会鼓励说这个还是相对容易的，然后说这一生去努力应该还可以，我想知道历史中有成功的案例吗？比如从民国到现在，在家人和出家众，如果在世的不好说的话，就说已经往生的，您知道的，有吗？因为不是说见烦恼解脱了就能证初果嘛。

法师：首先，对于极善调伏和究竟的断除，在我们一般人/局外人看，就算你有见识，有时候也无法清晰地区分二者。有一些人，烦恼极善调伏，不仅表现于身语的别人看不出来，你如果用放大镜看他心，在他现行的心中都没有什么烦恼的表显，可是他可能只是极善调

伏烦恼，而不一定是尽除烦恼。在技术上有这样的困难，就是你不容易作为局外人清晰地分别二者，哪二者呢？极善调伏与尽断烦恼。

我们说，即便是属见的烦恼，像身见、戒禁取见和疑，这个对于局外人来说是更难分别的，因为，有一些于佛法善闻、善熏、善修习的，他对于佛法是胜解极胜解，真的是在睡梦中都不带错的，更何况外人想从他的意见表达中看到出错的情况呢？我们都看不出来他出错，那你如何分别这个不出错和那个不出错？也许这个不出错只是于佛法的胜解极胜解，另外一个的不出错是现观慧现起，但是这两个的表现表现你是看不出来的（只谈断见惑的，这是对应的初果），因为初果人还没有彻底地离欲界欲。我们不是说嘛，断属见烦恼和属爱烦恼，初果人，欲界的贪和嗔还没有断除，也就是说，你如果只看一个欲界的初果圣人，你甚至觉得这个师父好像修行得不如那个师父，为啥？你看，那个师父多么的少欲知足，这个师父有时候还想吃点好吃的呢！但是，很可能表现得更少欲知足的那个是凡夫，有时候想吃点好吃的那个是初果圣人。你就说，这个社会复杂不复杂！

法友：师父！他在世的时候不能分辨，那他往生，比如说涅槃不是都会荼毗嘛，那个时候出现的一些异象也不能成为佐证吗？

法师：天主教有人死后肉身不坏，那是不是上帝是最了不起的圣人啊？这个就是判断的标准，你是拿什么判断？你看，我们都拿烦恼的净除来判断圣人。《金刚经》怎么说？“一切圣贤，皆以无为法而有差别。”我当年讲这个无为法是怎么说的？就是引了有部的观点做旁解（不做正解），有部说三无为，其中比较正统，也跟其他的部派见解相应的，叫“择灭无为”。择，是“简择诸法”的择，“若离择法定无余”的择，“择法”是指的智慧的意思，“择灭”是智慧灭除。智慧灭除什么？智慧灭除烦恼。智慧灭除烦恼的无为是什么？涅槃。择灭无为是涅槃。而从智慧灭除烦恼的差别，这叫无为差别，是烦恼息灭的差别而说圣者的差别，这是唯一标准。

其他的，我如果严厉地说，都叫旁门左道，出佛法知见外。真正

衡量凡圣差别的，惟有此一途——就烦恼的除灭而谈。一丝一毫都没除灭的，叫凡夫；除灭了属见的——身、戒禁取和疑，这叫初果圣人；再往上，渐次地伏断，而有种种圣果差别。只有这一个判断标准！

但是，人们喜欢神奇卓异的事情，喜欢种种神变灵异，于是随顺流俗知见，在这些表彰神异的事情上，来硬跟圣果做匹配。这个会非常有市场，因为人们好乐这个，人们的我慢我爱随顺这个——或者说这个随顺人们的我慢我爱，并不随顺离欲。

为什么你遇到这些道德的清净者——就是这些圣人，很少有自说自己是圣人的？除了出家众的戒律之外，他离欲的心，使得他对这个没有需要，他离欲的心，也使得他知道那样的表达有什么不好。你需要一个证据，那么证据来源于对于真理的推敲和确认，就像我讲皈依三宝，皈依三宝的核心是什么？是皈依法。但是你判断依据，你要在法之外找一个，这叫“皈依三宝的核心是皈依法”吗？当我们以烦恼的除灭说凡圣的差别、说贤圣差别的时候，这是依法而谈；当我们说能飞会变，甚至死了也要跟你死得不一样，要死的光彩夺目、灿烂辉煌，这叫做依人相而有差别。

《菜根谭》有一句话说得挺好，虽然他那里不都是佛法，但是可以校正我们一些人寻求卓异的癖好，这句话叫做——神奇卓异非至人，至人只是常。

你的问题就说到这儿，好吗？“到底没有从师父这儿听到有没有人怎么样”，这一点八卦的火苗，不管以什么样的形式出现，总能兜头一瓢冷水。

78、止观修习的核心是发展善法

法友：师父！刚才您说到“坐上很受益，但是生活中不受益”的这个情况，我的情况是相反的。去年九月份我也向师父请示过，在工作中，以慈爱为背景，慈爱于操作、慈爱于工作，包括面对客人的时候，比如他咳嗽两声，我就愿他没有身苦，只要在工作中，就是这样的修习，每一天自己的心都很受益。但是现在打坐就没那么受益。

法师：你打坐也是修慈心吗？

法友：对，也是。

法师：那你自己分析，症结在哪儿呢？

法友：症结？

法师：诸法因缘生，顺利有顺利的因缘，不顺利有不顺利的因缘。就像你给人做头发，剪刀下去，这个人的头发好剪，另一个人不好剪，可能有若干原因：一个，就像你熟悉的，他这个头发硬不硬；再一个，有的人那个头发，我听说——我对于人种没有任何偏见——我听说有的黑人半年洗一次头发，假如说是没有做清洁工作就下刀，那好剪的可能也不好剪。就是说，当你工作中遇到一些情况的时候，你会分析原因，因为你要尝试解决它；而我们解决问题，从来都是解决问题的原因，从来没有解决过问题本身。你想想是不是？盘坐腿疼了，你是解决这个疼吗？你把腿散开了，腿散开是解决导致腿疼的因，因为腿疼是腿盘着造成的，你把腿散开就是解决了腿痛的因。你看，你多会解决问题！

所以，当你问心的修习的时候，是同样的情况。你要去分析：问题是什么？问题的原因是什么？然后问：这样的原因可不可以解决？如何解决？应该说，没有一个原因从原理上不可以解决。我们现在能不能解决，要看解决这个问题的因缘能不能凑齐。这就是缘起法。我一直讲缘起，讲佛法的核心是缘起，由缘起展开佛法的一切。你们常听我谈论佛法的，对此应该清楚。这个不是空话、虚话，它是落实在每一个具体问题上的。

所以，当你问的时候，我当然可以基于一些假设来构想若干情况，但是我首先想听一听你对这个事情的 analysis——我坐上修习不太得力，第一，表现是什么；第二，你觉得或者你分析可能是什么原因。这是我问这个问题的原因。

你看，你问一个问题，想问就问了；我要问个问题，还得解释半

天（众笑）。我解释完了，这是这个问题。那你现在能不能多少分析一下？（众笑）大家对我报以……（法友：同情）同情是好事儿。

法友：因为我每天工作时间很长，我慈爱于操作的时候，这样以慈爱为背景，内心觉得很清净，而且不会乏味，一边工作一边还修行了，觉得很有意义。包括面对人的时候，比如他抱怨现在很多的苦，我内心里愿他“没有敌意，柔然慈和，愿他没有心苦……”这样也会觉得我的生命很有意义，我在为他服务并获得收益的同时，还能修心，虽然不知道能不能给他带来实质上的用处，但是还是有这样的发愿。我每天面对不同的人，有些人也很浮躁，坐在我面前就能感受到那种扑面而来的烦躁的感觉，在我内心里不断对他们发愿的时候，这大半年来我是非常受益的，反而离开了工作之后没那么受益。包括走路的时候，我也是慈爱于走路，也很好。我在这种喧哗的环境会觉得比较清净，反而是回到家里环境清净的时候，内心很多抓取，要放松一下的这种感觉。我打坐现在不得力主要的原因，腿和后背有些不舒服，这种不舒服可能对我有一些干扰。

法师：刚才这个问题，不知道大家听没听到，我是听得比较清楚。回答你这个问题之前，我可以提一个小建议：假如说你经过努力，这个情况没有太大变化，你也不用愁，你只要不退休就行（众笑）。这半是玩笑了。

如果就现在你分析的原因，主要是来自于苦受，来自于不可意受，来自于腿痛，来自于背部的不舒服、背痛，真的是这样的话，你可以考虑先避免这种挑战啊。我一直说，我们采取某种姿势，是为了有更多的支撑因缘——支撑我们更好修习止观的因缘，而不是比谁更能战胜挑战——“你能盘多长时间？”大家呀，干什么都能比一下，就像一帮男生上街，走到路边树底下——“你要能够到那个树叶我算你厉害！”然后，就“算他厉害”他就去够。

不用非要一开始就挑战这个，你可以挂腿坐啊。因为你不是这样坐着，更不是靠着椅背工作，如果工作太疲劳，这个腰背不太堪任这

样继续维持一个比较端正的坐姿，甚至可以考虑找一个比较舒适的靠背坐，这样坐着来修习。最重要的不是在筋骨上胜过谁、在筋骨上有什么好值得炫耀的，而是你内心中真的在发展善法，在调伏乃至净除不善法，这是止观修习的核心、这是止观修习的本质。我们做事情要抓住核心、抓住本质，不必上来一定要跟腿较劲。伴随你心的调柔，这些身上筋骨的挑战乃至不可意受的挑战，都会更容易面对，也可能更善巧面对。

这是你自己主观提供的原因分析，我就着来访者主诉，做了相应的回应。但是，就我二十年临床经验看，你这后面还有一些其他的原因，不知道你有没有意识到。在你日常工作中，你修慈的场景是质感很强的场景。我说质感很强，大家能领会吗？你面对的是一个实实在在的、带着情绪色彩的人，而你要不受这些境界风的拂动，始终贯彻以慈的祝愿，这使得你内心的善法，从所缘来说是更清晰、更稳定的。不是说这个人稳定，而是这个人作为一个因缘的和合呈现在你的店里，在这个时间段内，他是相对稳定地在店中呈现着的，不管他是在洗头还是坐在位置上，这个时候，你这个所缘境是很容易被心所缘虑的。他是这样的粗显，他的质感是这样的明显——就是境足够粗，心毫不费力的就缘，不需要心费力地取相、举相，那你可以很容易地缘上这个境，然后心中主要是对这个很容易缘的境来修慈。有时候这个境的一点挑战，并不带来身体的挑战，只是带来心上善法强弱、善法稳定度的挑战，你能够克服，其实意味着善法增胜——你能克服一个对于善法的挑战，意味着善法的增胜。

我跳出来说一句：为什么你在亲中怨次第的修习中慈心就增胜了？因为你的负荷增加了。我举的比喻就是：你去健身房，刚开始只能 2.5 公斤（就你们个别人的堪能说），练一段时间——3 公斤、5 公斤，这是什么？负荷增长了。意味着什么？意味着你的力量甚至是肌肉水平有改善了。你能够胜任更加增长的负荷，意味着你的堪能有增长。这样，慈心在面对这些有挑战的境，不仅能够平稳地维系，甚至有增长，当然由善法带来的喜乐安适会更强。这一切的基础，是这

个所缘的对象是清晰的，是质感很强的，是一段时间内能够相对稳定的。

那么回家，自己不管是盘坐还是挂腿坐，你要自己心中取相、举相，这是另外一种堪能。当你慈心所缘的对象，不是基于色法的“坚实”上——这个坚实要打引号，色法无牢、无坚、无实，但是在我们常规的觉知中，色法是这样的实在、是这样的坚固、是这样的坚实，这样坚实的对象，心是很容易缘上，而且很稳定地缘上，这就是你在工作中很容易修习，甚至走路的时候很容易修习的原因，不管是缘自身色，还是基于他身色来缘有情，都是很明晰的。现在，你自己坐在座位上修习，从相应根尘识的活动说，你是要意根缘法尘，这是需要自己取相应的相、举相应的相，这是另外一种心堪能的训练。跟你对境的修习——有关联，但是有一个要素是不同的，就是你自己的心要举起心的所缘相，不再是由视觉、触觉带来的相关意取相了，而是要意举相——意识举起来过去所取的相或者现在所取的相，这是另外一种堪能。

这种堪能弱的人就会觉得“我修不起来”，这是笼统地说，你修不起来，是你取相很容易但是心不稳定（就是所谓的散乱多）？还是举这个相就不容易举起来？要是你换一个工作，假如说是一个画画人在这，他一定不会告诉我他取相有问题，他思惟太活跃可能是问题。这就是不同工种对人的训练。

我刚才不完全是玩笑，如果这些质感强的慈所缘的对象对于你修慈是有帮助的，可以多修多习，没问题。说“我一个人不容易修习”，那就走两步，你经行修，慈念于步伐，慈爱于步伐，这样就很好了。你不必非要强迫自己，你的心的堪能会在不断的训练中增长。

然后，你想做专项训练——我说的取相的训练，你可以做一些专项的训练，甚至不涉及到佛法修行。比如，看简单的几何图形，盯着它看二十秒、三十秒，闭上眼睛在头脑中浮现它——你从这儿练起；或者你可以请教一些画画比较通达的人，怎么练习心中把这个要描绘

的对象呈现得比较真切。不一定细节那么强，甚至我过去带不净观的时候说，我们不是医科生要考解剖，我们是要修不净观察，不要追求解剖学细节，至少它不重要，最重要的是什么什么。这里也是，你取相的时候举有情相，不用说细节清晰，主要是你知道是这个人，你内心觉得是这个人——就像有时候，我知道我旁边有个人，但是我都没有去看是谁，可是我知道我旁边有个人。我可不可以对这个我不知道是谁的人修慈啊？可以。我可不可以对我身边不知道长得什么样的人修慈啊？可以。什么意思呢？你取某甲，一个亲近的人，你不用非要看清他这张脸，只要举起这个人在这，对着他来修习，就好了。

你这个问题我说这些，算是附送了一点我自己的构想。

时间关系，我们今天就到这里。大家一起合掌做个回向。

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 36——烦恼心所·别释贪

缘念

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

我们上一次《佛教心理学》的课程，进入了烦恼心所的学习，对于烦恼心所做了总的介绍，从烦恼的名义乃至名数，做了一些探讨。

【烦恼有贪、嗔、痴、慢、疑、恶见(不正见)等六；此六亦称根本烦恼。恶见又可分为身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见，合称十使。】

这里的烦恼名数，包括心所分类，是按照瑜伽行派的分类来说的。唯识宗将烦恼（也就是根本烦恼）说为六种——贪、嗔、痴、慢、疑以及不正见。这六种根本烦恼，就是烦恼这个类别下的所有内容，其他的放到随烦恼中去说。

今天，我们来向下一一地说明六种烦恼，首先是第一个烦恼——贪。

（二）烦恼心所之贪心所

1、名义

【《广五蕴论》：云何贪？谓于五取蕴染爱耽着为性。谓此缠缚，轮回三界，生苦为业。由爱力故，生五取蕴。】

《广五蕴论》的这一段定义，交待了贪烦恼的表现——以何称

为贪，以及它能够导致的结果、会有什么样的作用，还有一句简单的解释。整个这一段话是这样的内在结构。

首先，所谓的贪以何为性，就是在说贪的相貌是什么，贪的特征是什么，我们在什么上立贪名。这里说“**于五取蕴染爱耽着为性**”，什么是五取蕴？我们反复说过了，简单地说就是烦恼相应的五蕴。“取”是烦恼的意思，所谓的五取蕴，是从取而生，与取相应，还能够生取。也就是说，他定义贪，主要是有情自体的染爱耽着为性，当然不一定是对自己，他主要是定义为对于五取蕴的染爱耽着。

下面会有一些其他方面的讨论。当然，这个色蕴，如果说外色的话，属于有情的，属于异生的，就是凡夫有情的，那还是五取蕴。可是，还有外色的非情法，这是可能要考虑的。

“**谓此缠缚，轮回三界，生苦为业**”，是由这样的贪烦恼作为一种缠缚性的力量，使得相续的五蕴不能够脱离惑业苦的死循环。轮回三界，是什么在轮回？是有一个始终保持着他是他自己的主体在轮回吗？不是，是前面这样的造作引生后面的结果，就是惑业感苦果，所谓苦果就是五取蕴。“三界”，欲界、色界、无色界。由这样的贪烦恼缠缚，（简单地说）有情轮回三界。但是这样说，好像贪和有情是分开来的，这样说是容易理解，但是太粗糙；我前面的表达是更不容易出问题的。

这个“生苦为业”，由下一句做了解说。生苦为业，当然说的是贪的业用。下一句解释“生苦为业”，是指“**由爱力故，生五取蕴**”，这就是所谓的“生苦”——五取蕴的当体就是苦。这个从前说过，如果不太记得了，去回顾一下我们前面讲十二缘起的部分。我们《佛教心理学》的前面讲过十二缘起，里面对于这些“支”，以及配属于惑业苦的哪一部分，有说明。

这是介绍一下《广五蕴论》的定义。

下面是引《杂集论》，《杂集论》的定义基本跟他一样。

【《杂集论》卷一：贪者，三界爱为体，生众苦为业。生众苦者，谓由爱力，五取蕴生故。】

通过《杂集论》的文，很明确地能看到“由爱力，五取蕴生故”是在解释前面生苦的问题。

《杂集论》说“三界爱为体”，前面《广五蕴论》说“于五取蕴染爱耽着为性”，这两个差别大不大？三界——欲界、色界、无色界，是主要就有情而说的，就像我们说世间，有情世间是核心、是关键。三界，也可以说为三有，指的是三大类有情的情况——色有、无色有以及我们所处的欲有。这些总的来说，就异生来说，就凡夫来说，都是为五取蕴这个词所摄，二者（五取蕴、三界）表达上有差异，所指事没有多大的区别。这也是我们在学习佛法中要注意的事，有时候你看表达的差别挺大，但你如果通达其义，你会知道，有一些表达上有差别的，义不见得有差别；有时候大家都说同一个词，但所指义又不同，这也是造成初学困扰的地方。

下面，他解释“生众苦者，谓由爱力，五取蕴生故”，跟上面是一样的意思，只是这里很明确能看到，前面“由爱力故”等等是解释“生苦”的。

关于贪的名义，《成唯识论》里说：

【《成唯识论》卷六：于有有具，染著为性；能障无贪，生苦为业。谓由爱力，取蕴生故。】

还是在说体性业用，然后有所解释。他说是染着什么呢？染着“有有具”。他的业用呢？说了两个，一个是能障无贪的善法，另外一个通于前面——能生苦。他解释“生苦”是一样的——“谓由爱力，取蕴生故”，由这样爱染的力量，所以后世的五取蕴能够再现起。

【有，谓三有异熟之果；有具，谓彼惑业及器世间。】

这个“有、有具”，你们记不记得还有什么跟这个表达比较像的？前面说到无贪无嗔的时候，有过类似的表达。“有”，指的是三有的

异熟。也就是前面说“三界爱”那个三界，三界和三有是同义词，也就是欲有、色有、无色有其中的种种异熟。这是有。“有具”，是指的三有的资具。什么是三有的资具？包括导致三有呈现的因缘和支撑三有的因缘——导致三有现起的因缘是惑业，支撑三有异熟果报得以相续的是器世间。就是：三界的资具是什么？惑业及器世间。

这里说的就相对周全了，不仅是于有情的贪爱（“有”是指有情），还有对于“有资具”的贪爱——惑业。特别是这里提到了器世间，就是非情（非情的色法），这个是符合于大家的经验常识的。有时候贪点美景，这是不是贪？也是贪，不是贪谁的东西，也不是贪什么人或者是动物，那这是贪什么呢？贪器世界、贪有具。

当然我们也可以对于贪做种种其他方面的划分，那样就会看得更清楚一些，我们稍后再说。

【《法蕴足论》卷八：云何贪？谓于欲境，诸贪、等贪、执藏、防护、坚著、爱乐、迷闷、耽嗜、遍耽嗜、内缚、欲求、耽湎、苦集、贪类、贪生，总名为贪。】

关于贪的名义，《法蕴足论》里说：“云何贪？谓于欲境”，他这里没有具体说是什么，只说欲的对境/欲的所缘/欲的希望的对象。

“诸贪、等贪、执藏、防护、坚著、爱乐、迷闷、耽嗜、遍耽嗜、内缚、欲求、耽湎、苦集、贪类、贪生，总名为贪”，这适合懂得贯口的人用贯口说出来。这说了种种，其中可能有一些个别的不一定熟悉，比如“耽嗜”和“遍耽嗜”，按《瑜伽师地论》的解释：

【《瑜伽师地论》卷八十九：于自诸欲深生贪爱，名为耽嗜。于他诸欲深生贪着，名遍耽嗜。】

这是“耽嗜”和“遍耽嗜”的差别。

像《法蕴足论》这种表达来描述贪的，其实在《阿毗达摩》的论著中是有挺多的，比如《集异门论》谈到一个词，叫“贪火”。

【《集异门论》卷五：贪火云何？答：谓于欲境诸贪等贪……苦

集贪类贪生总名为贪。】

前面那一大段就跟《法蕴足论》是一模一样的。下面：

【由此贪爱所蔽伏者，发生种种身热心热身心俱热、身烧心烧身心俱烧、身恼心恼身心俱恼。又由贪爱缠为缘故，长夜领受不可爱不可乐不可欣不可意异熟果，是谓贪火。】

有的论里讲“三火”，指的就是贪嗔痴三烦恼。像前面说烦恼异名有“炽然”，这个火和炽然是类似的义，这就是异门说贪烦恼。但是说“火”，是强调贪烦恼所导致的问题，火能烧灼，导致一些苦的状况。这个人贪欲蔽覆的时候，心里像火烧一样，甚至都上头——“身热心热身心俱热、身烧心烧身心俱烧”，想一想贪欲于心那个不安的相貌，甚至内心真的就像有火在烧一样，不得安生，想一想那个状况，“身恼心恼身心俱恼”，这是现法中的烧恼。那由此而导致的问题呢？异熟的果报呢？“长夜领受不可爱不可乐不可欣不可意异熟果”。

这是什么呢？“贪爱缠为缘故”。此有二说：一个是，贪爱作为感异熟果相应的惑，也就是作为业感果的缘而说；再一个，也可以说由贪而导致种种造作，成生死中的业因。特别是，如果主要是贪欲相应，那是不善业，是黑业，它将导致苦异熟，这是在说贪的过患，侧重贪的过患谈贪烦恼，叫“贪火”。

我们刚刚在禅坐，谈到五盖，其中有一个就是贪欲盖，《集异门论》里说：

【《集异门论》卷十二：贪欲盖者，云何贪欲？答：于诸欲境诸贪等贪……贪类贪生，是名贪欲。】

这跟前面解释贪是一样的。

【云何贪欲盖？答：由此贪欲，障心蔽心、镇心隐心、盖心覆心、缠心裹心，故名贪欲盖。】

五盖，大家知道了，是能够障奢摩他的，对于修止修观其实都有影响。那为什么叫贪欲盖呢？答：由此贪欲，障心蔽心、镇心隐心、

盖心覆心、缠心裹心，故名贪欲盖。这个贪欲在内心中出现了，影响心，这个心随贪欲转，还会作意于止观的所缘吗？不会了。就算这个贪欲好像一时不至于强盛到完全夺去心的所缘，可是它不寂静心，通俗地说——会使心无法真正的沉静下来，无法真正的深刻下来。这个心为这些贪欲所唆动，“障心蔽心”，将心与心一境性、与轻安、与行舍等善法都隔蔽开，这是“障心蔽心”，乃至“缠心裹心”，通俗地说它就像大盖子一样，障碍了心向上、向清净的进程。你自己修习的时候看一看自己内心，都是什么在打扰心，令心不能够更好地向上发展？你仔细去分析分析，主要不出五盖的内容。

这里是说贪欲盖。接下来，名义之后，谈一谈贪在论中的种种差别说，也就是分类。

2、差别

【《瑜伽师地论》卷二十七：即此希求由三门转，谓希求后有，及希求境界。若希求后有有名后有爱。希求境界复有二种：谓于已得境界，有喜着俱行爱；若于未得境界，有希求和合俱行爱。当知此中于已得境界，喜着俱行爱，名喜贪俱行爱。于未得境界希求和合俱行爱，名彼彼喜乐爱。】

“即此希求由三门转，谓希求后有，及希求境界。”你们看了奇不奇怪啊——不是三门转吗？这怎么两个就结束了？印错字了还是算数算错了？因为后面的“希求境界”又开出来两种。不过，这个“三门转”其实不是后面这几种，应该是说身语意三门转。

“若希求后有有名后有爱。希求境界复有二种：谓于已得境界，有喜着俱行爱；若于未得境界，有希求和合俱行爱。”这里说了三种情况。“希求后有有名后有爱”，什么叫“希求后有”？我下辈子要做一个什么什么样的人，这叫希求后有；我下辈子要生到什么什么天，这叫希求后有；我下辈子不做人了，我要做一只快乐的小鸟，这叫希求后有；我下辈子不做人了，我要做一只吃穿玩不愁的宠物猫，这叫希求后有。

后面还会提到另外一种——无有爱，后有爱是属于有爱，无有爱是是什么呢？就是希望死了之后彻底没了，这叫无有爱。有这样的吗？有啊，中国多数自杀的应该是抱着这种心，他不是想着“我死了之后再托生成什么什么”（老百姓的话），他想的是“我死了之后这些事就都没有了，一死百了”，是这种断灭见相应的无有爱。这是提到有爱，先提一下无有爱，后面我们会说到。

“希求境界复有二种”，对于希求境界，他又做了一点细分。分别是什么呢？已得的境界和未得的境界。人们希求的，当然是自己内心觉得好的，也就是自己内心起妙乐想的境界。对于已得的境界，有喜着俱行爱；对于未得的境界，有希求和合俱行爱。一个是喜着俱行爱，一个是希求和合俱行爱。已得的境界，他描述的词是“喜着”——又贪喜、又爱着。“爱着”的意思是什么呢？不想分开。贪喜明白了；“着”，因为已经会遇了这样的境界，所以不想分开，这叫“喜着俱行”。后面未得的，“希求和合”，这是什么意思啊？就是希求会遇。这是贪的境界，想想我们对于贪求的境界——“唉，那个包，要是能有一个就好了”，这叫希求和合俱行爱。

“当知此中于已得境界，喜着俱行爱，名喜贪俱行爱。于未得境界希求和合俱行爱，名彼彼喜乐爱。”这是就着心的特点，对前面两个已得、未得的，分别给以一个描述。分别是：“喜贪俱行”，这是已得的；未得的，叫做“彼彼喜乐”。“喜乐”的意思就是贪喜于此，好乐（yào）于彼，但是还没有会遇。

这是《瑜伽师地论》谈两种爱，一个是对自体希望一直延续而不失坏的后有爱，再一个就是对于境界的贪爱，后面有对境界已得未得的分别。也可以说，这里大体分是自体爱和境界爱。

对于贪的差别，其实论中的说法有很多，我们不妨适当地多看一些。多看一些有什么好处呢？一方面，对于贪的种种表现有更清楚的认识；另外一方面，不要盲人摸象，只看到某处如何说，就执为圭臬，只能这样说，不能有余说——不至于。烦恼可以粗说，可以细说；可

以从这个角度说，可以从那个角度说，它只是某些因缘下更适合某种表述而已，不要绝对化它。

【《瑜伽师地论》卷五十八：贪者，谓能耽着，心所为性。此复四种，谓著诸见、欲、色、无色。】

“谓能耽着，心所为性”，意思是说，贪是一种能耽着的心所，一种能耽着的心的活动、心的状态，是大白话来这样说。下面说四种，是说贪的四类对象——贪着诸见、贪着诸欲、贪着诸色、贪着诸无色。这里的欲、色、无色都是指的界。贪着诸见，贪着欲界、色界、无色界，是这个意思。

什么叫贪着诸见呢？内心中形成了某种固定的认识，认为只有这个是对的，余者都肯定不对，在这个上生起了内心的贪染，这叫“着诸见”。后面是三界——三有，跟前面说到的五取蕴、三界、有有具，是相应的。这里多少比前面稍微细致一点的，是提到了一个贪着诸见。

这样的四种贪，如果你们熟悉名相的话，会很容易地联想到所谓的四取，四取，其实也是在谈四种贪，不过侧重的角度就不一样了。四取，“取”这个字用作烦恼义上，阿含就有，但是把四取说为这个样貌，主要是从有部开始的，在部派佛教，乃至到了大乘佛教，还是有比较广泛地传播，所以这里谈一下。

【《大毗婆沙论》卷四十八：有四取，谓欲取、见取、戒禁取、我语取。】

后面会引其他论来说明它。简单地说，“欲取”是对贪欲对象的取着；“见取”同上面类似，是对于见的取着，对于见的贪取；“戒禁取”，在关于解脱或者生天这些因缘上非因计因；“我语取”，主要指的是执我，我语取偏向于跟我见接近的意思。

下面，看一下《瑜伽师地论》对这四取的分别。

【《瑜伽师地论》卷八十九：当知此中若所取，若能取，若所为取，如是一切总说为取。问何所取？答欲、见、戒禁、我语是所取。

问何能取？答四种欲贪是能取。问何所为取？答为得诸欲及为受用故起初取。由贪利养及以恭敬增上力故，或为诤责他所立论，或为免脱他所征难，起第二取。奢摩他支为所依止，为所建立，为欲往趣世间离欲乃至非想非非想处三摩钵底，起第三（戒）取。为欲随说分别所计作业受果所有士夫，及为随说流转还灭士夫之相，起我语取。】

“当知此中若所取，若能取，若所为取，如是一切总说为取。”

“所取”就是被取着的。什么是被取着的？什么是能取着的？又为何发生这些取着？这是在谈到四取的时候所要谈到的。这是这句话的意思。

“问何所取？答欲、见、戒禁、我语是所取。”这是说，欲取、见取、戒禁取、我语取，这是这里谈到的“取”的意思，是“所取”——取的对象。

“问何能取？答四种欲贪是能取。”也就是说，在《瑜伽师地论》的观点中认为欲取、见取、戒禁取、我语取是属于贪烦恼。

“问何所为取？答为得诸欲及为受用故起初取。”为什么取啊？这一段挺有意思，一起来看一看。初取是什么？欲取。为了获得诸欲求的满足，以及获得身的受用资具等等这些，起初取。初取就是欲取，欲取是因为这些因缘发生的。

见取是如何呢？“由贪利养及以恭敬增上力故，或为诤责他所立论，或为免脱他所征难，起第二取。”第二取是见取。在家、出家，有种种见上的贪着，从什么来呢？这说“贪利养”及“恭敬”。因为“贪利养”和“恭敬”，这样的贪着有增上的力量，所以它表现为对于某种见解的构建、表达、宣说、染爱。比如在思想领域各种观点的交锋，有没有这种属于见取的问题？当说见取的时候，这个见，广义地说似乎应该通于一切；但是，在传统佛教经论中所论的，主要是就外道而论。

“由贪利养及以恭敬增上力故”，这是一类因缘，所以会发生见取；“或为诤责他所立论”，什么意思呢？彼此思想争鸣、交锋，为

了质疑、难问别人所立的论，所以构建一堆见解，而且在此上生起贪着，这是见取的一类因缘；“或为免脱他所征难”，这是什么意思呢？大家思想交锋，不是只有你问我，没有我问你的份，有的时候，人家对他有征难——有问难，他要做一些自我的辩护，这叫“免脱他所征难”，为了更好地自我辩护，他构筑观点，构筑观点体系，产生染爱，这是见取的一类因缘。这些合起来，就是“由贪利养……起第二取”这一段，这是说见取的因缘。

“问何所为取”，为什么会发生相应的取？这是第二取。

接下来，第三取是戒禁取。“奢摩他支为所依止，为所建立，为欲往趣世间离欲乃至非想非非想处三摩钵底，起第三(戒)取。” 这些所有的汉字都认识，混在一起怎么有催眠效果呢？“奢摩他支”是止，“奢摩他支为所依止”，就是以“止”为依止，以“止”的支为依止。“为所建立”，奢摩他支是所依止处，也是所建立处。这是与奢摩他的修习有关的，与止乃至定的修习有关的。

“为欲往趣世间离欲乃至非想非非想处三摩钵底”，三摩钵底，还记得吗？我们讲三摩地、三摩钵底，讲等持、等至，还有印象吗？三摩钵底叫等至，或者译为正受；三摩地是定心所/等持，前后念平等持心。三摩地是定心所，通于定散；三摩钵底是唯通定，用唯识的话讲，它是定体。这是说，为了获得世间离欲，世间离欲最初在哪儿发生？在初禅发生，上地的诸禅有渐次离下地欲的份，但就离欲界欲来说，从色界初禅开始发生。“乃至非想非非想处三摩钵底”，乃至非想非非想处定，是渐次的世间道离欲。这是说，他为了发起这样的等至，起第三取。什么意思？是得定吗？不，主要是说他要得生那样的天。就是说，不同的外道计执的解脱不一样，有的想着可能我生色界天就是解脱了；有的想着色界还有色法粗重，我要生到无色的某一天才解脱，乃至有顶天——也就是非想非非想处天。虽然，三摩钵底是等至、是正受，但是这里主要是通过这个指向相应的异熟果——就是诸天的果报。

这是什么意思呢？是说戒禁取见的表现。有人看到一头牛死后生天了，生到了某一天，他觉得那个就是解脱了；这个牛能够生天得解脱，那我要想解脱，我怎么办呢？我要像牛一样生活。这就是大家熟悉的所谓持牛戒，他这是在非因计因。这就是戒禁取。

“奢摩他支为所依止，为所建立，为欲往趣世间离欲乃至非想非非想处三摩钵底，起第三(戒)取。”这个“戒”字是我加的，免得大家记不得这个第三取是哪一取，正文中没有。

“为欲随说分别所计作业受果所有士夫，及为随说流转还灭士夫之相，起我语取。”又是一段像外文的中文，这明显是在说第四取——“我语取”。前面有说，我语取主要是计我。先说一下为什么叫“我语取”。有部的观点——法是实有的，我是实无的，所以，“我”只是一个增语，是语言上的增语，没有任何实法与它对应，所以，他取的时候并不是取任何实法，只是取我语及其相应，这叫做我语取。

它跟有部自身的哲学观点有关系。有部立的这样所谓的“三世实有，法体恒常”，落实到我和蕴或者是我和法，就是我无而法有。像有部典型的我法之间的关系，《俱舍论》里说“无我惟诸蕴，烦恼业所为”。说了这些，可能对帮助大家理解这一段话，多少有点用。

“为欲随说分别所计”，所计的什么呢？“作业受果所有士夫”。什么意思啊？他为什么建立我语取呢？因为他为了随顺说明分别自己所计执的那个能造业、能受果报的主体/或者说那个人/或者那个有情。这个“士夫”就是人的异名，大家不太熟悉这个词，玄奘大师在有的地方就把今天白话中说到的“人”翻译成“士夫”。

再说一遍这半句话的意思，就是：为了随顺说明以及恰当的分别（他自己认为的）所计为有的那个能作业、能受果报的主体/那个人/那个有情，所以起了我语取。他认为是在作业、我在受果报。这话明白了吗？我在作业，我在受果报，这就是我语取。

他之所以这样说，是要干嘛呢？“及为随说流转还灭士夫之相”。

前半句“随说分别所计作业受果所有士夫”，这明显是指的世间及外道；后面“及为随说流转还灭士夫之相”，这个打击面就扩大了，扩大到了佛教内的个别宗派，比如犍子部。犍子部说有非离蕴非即蕴的“不可说我”，这是正统的有部（说一切有部）所不能接受的，因此有种种彼此往来论破。可是还不能就说他们是外道，他们也是尝试着用这样所谓的不可说我，来说明流转还灭中这个有情到底是怎么回事（流转还灭就是十二缘起的流转门、还灭门）。你看，人家这样的定义表达中是分别得很清楚。

《瑜伽师地论》在很多议题上继承了部派佛教（我说的议题），在很多论议的分别上也是继承了有部的。你像在这个上就是，跟有部的大体是差不太多。

这是说了四取——见取、欲取、戒禁取、我语取。《瑜伽师地论》说这些都是贪的分，所以放在贪的差别中来说。

我们大家从前是怎么认识贪的呢？总想着贪物或者是贪人，这就是贪，实际贪的对象还蛮复杂的。我们接着向下来看，这是一种稍微广一点的分别了，大家放心，我们不会比十种更多。

【《瑜伽师地论》卷五十五：问烦恼生时由几烦恼事而得生耶？答贪由十事生：一取蕴，二诸见，三未得境界，四已得境界，五已所受用过去境界，六恶行，七男女，八亲友，九资具，十后有及无有。】

“问烦恼生时由几烦恼事而得生耶？”就着这个问题，下面有很多讨论，贪嗔等等，这里取贪。“答贪由十事生”，就是在十类对象上能生贪。

“一取蕴”，不管是有情的自体爱（爱着自身）还是爱着其他有情，都是所谓对取蕴生贪。

“二诸见”，前面说的见取，种种的贪着于见的表现。

“三未得境界，四已得境界”，记得前面有一处分别吗？我们说到自体贪和境界贪，境界概分为未得境界和已得境界。

“五已所受用过去境界”，这个跟第四个有什么差别呢？“未得境界”，大家清楚，他贪着的境在未来，但是能不能够等到那个未来？不知道，这是未得境界；“已得境界”，他现在就跟这个境界在会遇着；那这个“已所受用过去境界”呢？什么意思？他曾经获得过这个境界、受用过这个境界、和会过这个境界，但是过去了，流水落花春去也，这叫已所受用过去境界。跟前面两个不一样。

大体的以这个境界是否现前来说，三对应的是“未”，四对应的是“现”，五对应的是“过”，大体上是可以这样。

“六恶行，七男女，八亲友，九资具，十后有及无有”。这个“恶行”，下面会说一下，就是一些不正当的行为，恶不善法，但是人们会贪着。“七男女，八亲友，九资具”，这几个都很清晰。“十后有及无有”，贪着后有我们前面说过了，我当时还提了一下，也有贪着无有的，有后有爱及无有爱。我说中国很多自杀的基本上就是无有爱，因为他持着的是“活着的时候我一直是，死了之后我就彻底没了”这种见解，就是——活着的时候是常，死了之后是断，但总体来说是断见。他希望一了百了，他在这个上有这种爱取的倾向，叫做无有爱。

稍说一下刚才说的第六个——恶行。

【《瑜伽师地论》卷八十九：于诸恶行深生耽着，名非法贪。】

大家知道这个在说什么吗？我曾经看过一个新闻报道，这应该是大概十多年前了。说有一位富豪，还是女性，开着奔驰（当年奔驰还没有降价），到超市偷了十块钱的东西出来，她忍不住，不偷不舒服，所以这一次能解一段时间的乏，过一段还得去再操作一下，这叫“于诸恶行深生耽着，名非法贪”。这个是有，说的这个还无伤大雅，但是人间的贪染恶事，我们是知道的，还有有过于此者。

这里，“十事”是对象，就是贪着的境界、贪着的对象、贪着的目标，那么《瑜伽师地论》里还根据这十种对象给取个名，这个没有什么，我们看一下，还是同一卷。

【《瑜伽师地论》卷五十五：问何贪于何事生耶？答随其次第十贪于十事生。何等为十？谓事贪见贪，贪贪悭贪，盖贪恶行贪，子息贪亲友贪，资具贪有无有贪。】

“问何贪于何事生耶？”就是就前面十种贪事取的十种贪名。“答随其次第十贪于十事生。何等为十？谓事贪、见贪，贪贪、悭贪，盖贪、恶行贪”。这个“贪贪、悭贪、盖贪”，“贪贪”是还没有会遇的；“悭贪”是已经会遇，现在还占有、还和会着的；“盖贪”是过去曾经会遇过，但是过去了。还记得吗？前面说的四、五、六——未来、现在、过去。“悭贪”不难理解，这个是他所贪爱的境界，现在他拥有、他会遇着，于是他就悭贪难舍他贪着的东西。“盖贪”的意思呢？这件事已经成为过去，但是萦绕在他心间，这种贪取相成为他心的盖缠，所以叫做盖贪。后面，恶行贪、子息贪、亲友贪，资具贪、有贪和无有贪（“有无有贪”，有贪、无有贪合在一起）。

到此为止，关于贪的差别我们就介绍完毕。

接下来，说一下贪的因缘。

3、因缘

我们前面说了什么？贪的名义，从诸论说一说贪是什么，贪有什么特征和作用，以及对此做了一些辨析。接下来，谈贪的差别，也就是贪有哪些类别，又从哪些角度看来分别它们——主要还是就贪的对象分别，所以前面以最后的十种贪做结，说明了贪的差别。

现在，我们知道贪是有为的，那有为法是不是缘生的呢？是缘生。那么贪是什么因缘呢？现在来看贪的因缘。

首先看《瑜伽师地论》怎么说。

【《瑜伽师地论》卷八：贪者，谓由亲近不善丈夫，闻非正法，不如理作意故；又由任运失念故；于外及内可爱境界，若分别不分别，染著为体。】

这里说到，“贪者，谓由亲近不善丈夫”，贪这种烦恼，是由哪

些因缘发生的呢？亲近不善丈夫。“不善丈夫”，就是大家知道的恶知识。善知识，有时候叫“善士夫”，用这里的词就是“善丈夫”，个别地方也用“善士”等等这样的词。亲近恶知识，恶知识意思是什么呢？就是他是这样的引导人向不善的人，这叫恶知识或者叫不善丈夫。亲近这样的人，这样的人就是愚痴人，就是《吉祥经》那个偈颂中开篇谈到的第一类吉祥——勿近愚痴人，那个愚痴人就是不善丈夫。为什么“勿近愚痴人”？因为会有种种的不吉祥，包括容易生烦恼。

“亲近不善丈夫”，这是一个；“闻非正法”，这往往是关联的，亲近不恰当的人，于是听到一些歪理邪说；接着呢？“不如理作意故”，然后心就信了这个邪，信了这个邪之后，心的作意，心的运作，是不随顺于事情的规律和真实的，这叫不如理作意。这是说的贪的一类因缘——“亲近不善丈夫，闻非正法，不如理作意”。好，问题来了，请问：您能说出与此相反——对面的情况吗？“亲近善士，听闻正法，如理作意”。你看，人可以那样走，也可能会发生这里说的情况，这就是道路的选择啊！

下文：“又由任运失念故”，这是跟上文作为并列的，不是混在一起谈的。他在说什么意思呢？有没有未彻底离欲的圣者？我们说声闻四果（初果、二果、三果、四果）——须陀洹乃至阿罗汉，都彻底离欲了吗？没有。初果人所断的烦恼，就他自地分来说，他是连欲界的欲贪都没有断除的，但是不一定表现为很贪。未究竟断除和表现出比较强的贪欲，是一回事儿吗？不是。上一次我们有说过，这个烦恼他可能没断，但是调伏极调伏，这也是可能的；可是，它也可能现起。那这些未究竟离欲的圣者，你还能说他“亲近不善丈夫，闻非正法，不如理作意”了吗？他是已经“亲近善士，听闻正法，如理作意”，所以得预圣者之流的呀。那四句话不叫预流支吗？什么叫预流支？预入圣者之流的支分，或者简单的大白话粗糙地说——成就预流果的支因。亲近善士，听闻正法，如理作意，法随法行（法次法向），这是四预流支。那初果圣人（预流果的圣人），你不能说他是前类，可是他还可能发生贪，他发生贪是什么因缘呢？就是这里所说的——又由

任运失念故。

首先说“失念”。失念是什么？简单大白话说就是——忘了。失念又叫忘念。念，我们说过，它最基本的功能是忆念，就是能够记住。失念，最基本的就是指遗忘。什么叫“任运失念”呢？他不是由别的烦恼故意地把这个遮止，让它不现起，不是因为愚痴或者其他故意要遮止它，但是，人会发生遗忘，这就是他说的“任运失念”。不是他故意要忘圣言，不是他故意要失去正念，但是因为心不那么善巧，不那么强有力（初果圣人基本没有初禅，有初禅他就能到三果了），这里不排除也许有一些放逸行，所以他会发生失念；失念的情况下，他就意味着忘失了正念，在这样的情况下，在一个初果圣人那儿，他的贪是有可能由这个因缘而生起。

下面：“于外及内可爱境界”，这是在说贪的境界；把前面十种境界他概括成内外的可爱境，可不可以？可以，很好啊。内的可爱境，包括但不限于见，以及这些可爱的受用——感啊、可意受等等，这都叫内可爱境界；还有种种外边的可爱境界。这是说贪的境界。在这些贪的境界上，“若分别不分别，染著为体”，或者分别或者不分别，以染着为它的特征。

这是《瑜伽师地论》来分析贪的因缘，讲了两大类，其中这个“亲近不善丈夫，闻非正法，不如理作意”，我不知道你们听着，除了刚才说的四预流支是它对面之外，还有没有想起别的？我过去常说《俱舍论》的一个偈颂，来说明烦恼的因缘，有没有印象？

【《阿毘达磨俱舍论》卷二十：由未断睡眠，及随应境现，非理作意起，说惑具因缘。论曰：由三因缘诸烦恼起。且如将起欲贪缠时，未断未遍知欲贪睡眠故，顺欲贪境现在前故，缘彼非理作意起故，由此力故便起欲贪。此三因缘如其次第，即因、境界、加行三力，余烦恼起类此应知。】

“由未断睡眠，及随应境现，非理作意起，说惑具因缘。”这是在说什么呢？是说三种因缘会使烦恼因缘具足而现起。“未断睡眠”，

简单地说就是烦恼没有究竟断除，烦恼根子没有净除；“随应境现”，像前面贪所对应的境是内外的可爱境，这就是贪的随应境，也就是随着这样的境界现前，这样的烦恼容易发生，这是举贪来说染爱境；“非理作意”，说得通俗一点，就是内心的错误运作。这些因缘下说惑是具足因缘的。

下面的“论曰”是解释这个内容。

“论曰：由三因缘诸烦恼起。”“说惑具因缘”之前这三句话，就是三种因缘。“且如将起欲贪缠时”，他还是就贪烦恼在谈，但是要知道，他这里说的是烦恼普遍的因缘，不仅仅是贪。前面《瑜伽师地论》那，是在谈什么？就是在谈贪的因缘，所谓的“亲近不善丈夫”那些，那就是在谈贪的因缘，其实也有普遍性，他前面几句话，都可以运用于其他烦恼。

“且如将起欲贪缠时，未断未遍知欲贪随眠故，顺欲贪境现在前故，缘彼非理作意起故，由此力故便起欲贪。”说了三个“故”。就是刚才所解释的，他有烦恼没有根除；容易随顺引生欲贪的境界现在前（我没说“引贪境”，因为引贪境的话，还是容易理解成这个境界一定会引生贪，境界是没有自性的，境界本身不必定引生贪。诸位！请注意这一点。如果说境界必定引生贪，那有什么问题？那就会导致没有所谓的无学，他碰到这个境他也完，那他还叫什么圣者呢？）；**“缘彼非理作意起故”，**缘着这样的随应境，非理作意起了。这三个因缘，**“由此力故便起欲贪”，**有这样的因缘就会发生欲贪。

“此三因缘如其次第，即因、境界、加行三力。”如果把这三个因缘分别起个名字，按照它们的顺序，可以叫做因力、境界力、加行力。“因力”指的是未断的随眠，“境界力”指的是烦恼的随应境，“加行力”指的是自己心胡来——非理作意。

这是说烦恼的现起因缘。

学了这个有什么好处啊？一开始学烦恼的第一节我们就说过，我们不是仅仅为了了解烦恼而学烦恼，我们是为了调伏乃至断除烦恼。

诸法因缘生，你既然知道是“由未断随眠，及随应境现，非理作意起”，使得惑具足因缘现起，那你在这几个上使它因缘不具足不就好了吗？烦恼不就得到对治了吗？如果随眠净除，那么烦恼就不会再起了，这就是无学嘛。

那么请问：我们在什么上用功夫？先排除前面“未断随眠”，我们还在谈调伏烦恼，如果已经断了，我们就用不着调伏了。是“随应境现”。什么意思？我们应该尽量避免引生烦恼的对境。这一点，在面对他人的时候，我们看得特别清。比如这个孩子就不写作业，为啥呢？就抱个手机或者平板在那玩游戏，这个就是他生起各种贪着，耽误正事儿的随应境。所以，家长也好，老师也好，要限制孩子使用手机、平板等等这些情况。放到我们自己呢？放到我们自己，那就再刷两个小时——这就是问题，对于这些随应境，不加任何限制，这是成问题的。

可是，你能永远靠随应境的限制来调伏烦恼吗？不可能。为什么？随应境是外境，不可能都听我指挥。有一些随应境，特别像是生嗔的随应境，听自己招呼吗？不听自己招呼的。我们还没有讲嗔，略说一下生嗔的随应境。这些不可意境会遇，哪个人愿意找不可意境会遇呢？可是，你想躲有时候都躲不开。所以，我们想通过把握随应境不现前来避免烦恼，不是总管用的；但不意味着我们在这个上不努力。可是从原理上，指望从这个来调伏烦恼，它是有限的。是我们仍然要注意的一个因缘，但是它是有限的，它不能够总起作用。

那就剩下一个，如果我们真想，是可以经常起作用的，在任何情况都可能起作用的，就是——“如理作意”。非理作意的对面不就是如理作意吗？这是我们学习烦恼因缘真正价值所在。不是想一想——“啊，这下缘起能说通了，烦恼也确实是因缘起的”，然后就结束了。诸法因缘生，缘尽法还灭，我师大沙门，常作如是说。“烦恼因缘生，缘尽烦恼灭”，是一个道理。

这是我们说烦恼因缘的深义。

4、伏断

从烦恼的因缘，我们说到不仅是要了解烦恼，还有烦恼的伏断。这里举《瑜伽师地论》的一个偈颂来说明。

《瑜伽师地论》卷十七：

欲贪所摧蔽，我心遍烧然，惟大仙哀愍，为说令寂静。

由汝想颠倒，令心遍烧燃，是故常远离，引贪净妙相。

汝当修不净，常定于一境，为贪火速灭，数数应浇灌。

观非妙诸行，为苦为无我，亦系念于身，多修习厌离。

修习于无相，坏慢及随眠，由于慢现观，当证苦边际。

这个偈颂很长，当年我在不净观禅修营引过这偈颂。这个偈颂是对于一段《阿含经》文义的总结和发挥。那篇经文说，有一个比丘，入聚落，见到美貌的女子，内心生起了贪染，向阿难乃至佛陀求教，获得了一些关于调伏烦恼的教诫。

前面这四句，就是这个比丘向阿难乃至佛陀求教诲的颂文表达：“欲贪所摧蔽，我心遍烧然”，这个“然”通燃烧的“燃”。“惟大仙哀愍，为说令寂静”，“大仙”就是佛陀，因为佛陀证得了古仙人道。希望佛陀哀愍我，为我说法，使我能够寂静离欲。

下面是对他的教导：“由汝想颠倒，令心遍烧然，是故常远离，引贪净妙相。”你知道你内心这些欲贪的烧恼相是从何而来吗？从你的颠倒取相来，“由汝想颠倒，令心遍烧然”。怎么颠倒取相？不就是一个人吗？你取成这样很纯粹的净妙相，这个如实吗？一层薄皮所覆，手术刀刺（lā）开这层薄皮呈现的那个样貌，是什么样子啊？那个薄皮就净妙吗？有一些可以给比丘们说的话，就不跟你们说了。不净观禅修营里我说过一些。因为大家没有做好来听不净观的思想准备，所以放大家一马。“是故常远离，引贪净妙相”，所以这个心应当常常地远离取着那种能够引生贪欲的净妙相。人们以为是这个境界使我

生贪了，实际上是对于境界的认识引生了贪，所以这里说“是故常远离，引贪净妙相”，远离这种心颠倒取着能够引生贪欲的净妙相。

如何来做呢？“汝当修不净，常定于一境，为贪火速灭，数数应浇灌。”你应当修习于不净观察，这是色身某种意义、某种程度的真实相，比你以薄皮所覆，颠倒取净妙相，要高明得多；取相之后，常常令此不净相现于前，定于一境，这叫“常定于一境”；为了这样贪欲的火速速地熄灭，应该以此法水常常地浇灌——灭火。是这个意思。

“观非妙诸行，惟苦惟无我，亦系念于身，多修习厌离。”如果深刻地看，内心中发生的欲贪，除了取着净妙相之外，还有什么因素呢？还有认为跟所贪的境遇和会是有乐的、是妙的（是妙是乐），这也是颠倒想。为什么呢？难道这个贪欲本身不是苦因吗？不就是集谛中的一分吗？为什么以苦因为乐呢？“观非妙诸行，惟苦惟无我”，这个“诸行”，不像想象的那样“有自性的妙好、妙乐，与之和会是纯净的好、乐，而无患”，这本来就是基于苦因的冲动——集谛（贪属烦恼，是集）。这是观察烦恼，以及对于境界的贪着，它是苦因，将引至苦。这是对治内心的乐颠倒想，对治基于乐颠倒想的欣乐。“惟无我”呢？内心中生起了对这些境界的贪染，如果更深刻地看，其实是内执我、外取人，是“我”想要跟那个境界会遇，这就是基于我见、我见的建构烦恼。也就是说，在贪欲的下面，还有我见等等烦恼；为了对治这个基础，要观察身心，而修习无我。它总摄了观察苦和观察无我为一颂，所观的对象都是这样身心。

“观非妙诸行，惟苦惟无我，亦系念于身，多修习厌离。”这是什么意思呢？你就算是这样修习了，但是烦恼有时候因为一些因缘，可能会比较猛盛，对这样猛盛的贪，有什么办法吗？有啊！就像这个衣服垢腻比较重，有什么办法吗？有啊——用力洗，洗久一点。“亦系念于身，多修习厌离”，方法是系念于身——修习念处；然后，要修习厌离，还要多修习。这对应的是这种猛盛的贪染。

到此为止，这个人这样修习下去，他能够调伏烦恼，乃至得有学

的果证——初果等等，可是还没有尽断无明，尽断随眠。如果想着究竟解脱，究竟的、永远的、彻底的远离于一切贪（贪不仅仅是欲界贪，还有色、无色贪），乃至远离一切烦恼，那应该向于寂静涅槃。如何做呢？“修习于无相，坏慢及随眠，由于慢现观，当证苦边际。”如何来修习向于涅槃呢？修习于无相三昧（空三昧、无相三昧、无愿三昧这是三三昧），“修习于无相”，这样修习、多修习、善修习；能够“坏慢及随眠”，能够究竟地破坏最微细的我慢及一切烦恼随眠。究竟我慢的破灭，在《阿含经》以来一般都指一个义——究竟地断除烦恼。这就是“修习于无相，坏慢及随眠”的义。因为于慢有现观，所以能够证得究竟的解脱，也就是苦边际。什么叫“于慢现观”呢？简单的讲就是以现观的智慧破除我慢。至于这个现观的平等地翻译/对等的翻译，说“无间等”等等它们具体是什么义，我们过去在《阿含经》相关的讲说中有很多，这里不去再展开了。大家大体地理解，就是修习于无相三昧，彻底的断除我慢等微细烦恼，得到究竟解脱。

下面是《瑜伽师地论》同一卷对这个颂文的解释，时间关系就不给大家一一地去做说明了。刚才我对于颂文的略解，也是跟这个比较一致的。大家如果愿意，下来可以自己再做披寻。

《瑜伽师地论》卷十七：

•云何想颠倒。谓于不净境舍不净相。不正思惟。取净妙相及取随好。云何远离引贪净相。谓如有一见少盛色应可爱乐诸母邑已。便摄诸根而不随念。

•云何常定一境修习不净。谓如有一先以巧便取于贤善三摩地相。所谓青瘀乃至白骨。或骨锁相。即以此相于现所得可爱境界系念思惟。如前所取后亦如是。又于内身或自或他。观察种种不净充满。谓此身中有发有爪。乃至便利种种不净。

•云何观察非妙诸行以之为苦。谓如有一作是思惟。见少盛色应可爱乐诸母邑已。所生贪爱受用悵望。即是集谛为众苦因。由此故生。生已老死愁叹忧苦种种扰恼从此而生。

•云何观察非妙诸行以为无我。谓如有一作是思惟。于我身形女身形中。都无有我及有情等。谁能受用谁所受用。唯是诸行。唯是诸法。从众缘生。

•云何系念于身多修厌离。谓如有一性是猛盛欲贪种类。由是猛盛欲贪类故。虽摄诸根。然被贪欲损坏其心。虽复作意思惟不净苦及无我。亦为欲贪损坏其心。由此因缘。彼依不净或苦无我。作意思惟。权时厌毁违逆不顺。于身念住系念在前亲近修习。若多修习。彼由多住如是行故。便能断此猛盛欲贪。

•若摄诸根不为欲贪损坏其心。若复作意思惟不净苦及无我。亦不贪欲损坏其心。彼由修习如是行故。诸欲贪缠但现行断。非随眠断。

•于后无学心生愿乐。见般涅槃寂静功德。不复思惟一切相故。恒正思惟无相界故。于无相定勤修学故。又即于此多修习故。永断三界修断我慢。由此断故。说名无学离三界欲。上下贪断已得安隐。一切苦因皆舍离故。证得一切众苦边际。如是故。言修习于无相。坏慢及随眠。由于慢现观。当证苦边际。

【佛教心理学问答二十七】

我们今天对于烦恼心中贪烦恼的学习，包括了贪的名义、贪的差别、贪的因缘以及贪的伏断。接下来是我们交流时间。我们问题还是如前的优先度，首先第一优先度是今天所共同学习的内容，第二优先度是我们白天共同修习慈心相关的内容，第三优先度是其他的佛法问题或者是自己的问题。

79、先穿鞋还是先铺路？

法友：师父！刚才说断除贪的因缘的情况下，有在所缘境界上去尽可能遮止，尽可能减少；还有就是在内在中去修习。但是贪的过程中，如果是外在的一些因缘导致的，比如我可以少见他，或者是少接触，但是我们如果面对的是亲密关系的话，我们该如何去应对？

法师：所以我们说，这个随应境（的把握）是有限的。在原理上，

真正时刻都能够起作用的，那就是如理作意。所以，用我们大家熟悉的语言——如理作意这根弦要绷紧！这是关键。

我问大家：你彻底地改造他人和彻底地改造自己，哪一个可能性更大？（法友：改造自己）对，不要为了不动自己，去采取一个更困难的方案。

法友：因为我在家庭当中就遇见过，我母亲试图改造我父亲，一辈子了，都八十多岁了，还没有折服呢。

法师：关于这个，其实在很早的时候，我们谈论过一些譬喻，我想大家可能还有印象。其实这是论里谈到的情况，不过我以更场景化的形式讲出来：在人类文明萌芽的时候，人类的先祖们奔跑在大地上，大地上有石头、有骨刺，也许还有各种植物的断枝乃至植物的刺，在大地上行走、奔跑、狩猎，是很容易受伤的。那么，如何避免脚受伤呢？我们看到，这里边的因缘是大地上有一些东西比脚更坚硬，或者至少在它们发生碰撞的时候会伤害脚，思路就是两个方向：一个是把大地加一个防护层，一个是给脚加一个防护层。给大地加防护层这个事儿，在今天我们的改造能力，能实现吗？在今天都不可能，古人更是不可能。再者，我们退一万步说，生产力再发展发展，我们能够全世界覆膜——盖上一层地膜，它就不坏了？就没有其他动物搞破坏了？你覆了膜，人家老鼠还不干呢！我们东北话——那地蝼蛄还不干呢！耽误我出来看星星了！你说它们会不会依照自己的习性破坏啊？这是什么意思？你想通过让大地完全铺上一层保护膜来保护脚，在现实性上、可行性上，基本上是不可能的！所以，虽然人类文明在不同的地方以不同的速度和形态发展起来了，可是在这件事情的较量上，各地的文明基本都采取了后一种方法——给脚制造一个保护层，那个东西就叫鞋。

当年讲这个事，就是说我们生起烦恼是有内外因缘，可是指望通过消灭乃至彻底改造外部因缘，使得烦恼没有因缘发生，这个在可行性上可能吗？不可能。比如说生贪境，我把这些所有生贪境都屏蔽了，

那哪天天上掉下来一块金疙瘩呢？就掉你眼前了，你刚要捡，还有一个膀大腰圆的要过来抢，怎么办？没有办法彻底屏蔽它。你就算退一万步——屏蔽了，还可能出现新的。生嗔境就更不用说了，人家本来就是彼此违害的，你想彻底地改造掉或者屏蔽掉，那不可能。

最主要是什么呢？大家要从缘起去深刻看待这个问题。缘起的意思就是不可能存在完全自在的可能。我想把某一类境全抹除掉，这是需要自在力的——不受限制地改造一切的能力的，如果这个存在，就意味着缘起不存在。如果你是一个深刻地认识缘起及其普遍性的智者，你就不会想着说——我从改造境界上来调伏烦恼。不是说这个方案完全不可取，这不会成为一个根本方案，因为在原理上不通；它可以成为一个辅助性的方案。就像孩子，他贪着玩游戏，贪着手机、贪着平板，你管了手机平板，你还能管得了他的贪染性吗？现在年纪小，自己没钱，你不让玩，他办法不多了，小孩儿心里想——你等我挣钱的！

包括我们在家庭教育、学校教育、社会教育的方方面面，我们可以用这些关于境界做一些调控的方便，但是不要把这个当成根本的方案、主导性的方案，它是辅助性的——可以，但是它没有指向问题的核心，它只是在遮盖问题，它并没有解决问题。当我们谈其他人问题的时候，我们总是充满了睿智和洞见的，所以我举小孩子，跟我们没关系。

80、失忆的初果圣人

法友：师父！在我们讲的内容中，初果圣人他也有贪的部分……

法师：这话要说——他没有尽断欲贪。

法友：那这里还有一个忘念的问题，假如说他有一个外界的因缘，初果圣人他失忆之后，他的行为和之前会有不同吗？

法师：你说到了失忆，这个是比较强的，不是一般的忘念。比如说，初果圣人也挡不住出车祸啊，他要是出个车祸失忆了呢？也不知道是哪一个初果圣人被安排得这么惨——作为可能性探讨。其实，他会表现得跟凡夫挺像，但还不完全一样。这是说失忆得彻底的。因为

有的人是部分失忆，可能想不起来我是谁、我的社会关系，但是几何题拿过来照样做，引导引导还能泄密呢，也有这样失忆的。假如说他是很彻底的失忆，就像又受生了一样，受生的失忆是很彻底的，个别别人不彻底，我们说普遍情况。有没有想过，初果圣人如果来人间会是什么情况？就是，表观上跟凡夫差不多，但是还不完全一样，他不会造那种跟三恶趣相应的重大恶业。也许他过去生贪着吃什么的这个习气上来了，这辈子比你贪吃，但是他的底线比绝大多数人要高。不是因为他还记得“我是初果圣人，我得打个样”，而是他的生命有一些部分被根本改变了。

81、善法欲有没有贪？

法友：师父！刚才在讲的过程当中提到到了贪叫欲贪，欲是别境心所里边的，欲是通三性的，那欲有没有可能也是以爱为性或者以苦为业？欲和贪之间的关系是怎样的呢？

法师：这里说的欲贪，其实我有时候会讲它的全称——欲界相应的贪。欲贪是指的欲界相应的贪；色界相应的贪，叫色贪；无色界相应的贪，叫无色贪。不是说有的欲心所是跟贪相应的，合称叫欲贪，它不是从这个角度。至少今天谈到的欲贪，基本上都是指的欲界相应的贪。

法友：那欲心所本身是不是也是和贪相应？

法师：欲心所通三性，就意味着不可能都跟贪相应。跟贪相应的是不善性的。善心所说到欲，那就是所谓善法欲。那在善法上可不可以生贪？我们就现实情况、就身心分析说，是可能的。那是什么呢？混杂着善法欲和在善法上生的贪染。

法友：那贪法、贪成佛，这不也是贪？

法师：比如，这个人不一定贪无漏（就是在无漏这些善法上生起贪着），他贪个禅定，他现在没得，“我要证个四禅八定是不是……”——是这样的。那个是不是善法指向？是善法指向。但是这里边有没

有贪染？他可能有贪染。不是说所有要发定的都有贪染，这个人他那种心可能有贪染。如果说“我要证初果”“我要怎么怎么样”，在这些无漏相应上，对于凡夫，是可能生贪的。这一点上，在部派里，个别地方有争论，但是我们从事理上说是存在这种可能的——人心嘛！随顺烦恼，拿出什么样的玩具，都会玩出一样的花样。

法友：那这种贪到底算不算烦恼呢？

法师：它当然是烦恼。但是，关于善法的贪着，必然是混杂的。他会有对于善法的欲（就是所谓的善法欲），但是，他还在善法欲的基础上向前多走了一步。你多走这一步干嘛呀？这个其实挺不容易的，就是你的心纯粹地是基于正见，善法欲而不夹杂一点贪，这个挺难的。越是初学越不容易。这要这个心比较敏锐、比较净化，他真的能够意识到/就是敏锐感受到这个纯粹度怎么样，这里有没有微细的不现行烦恼于此夹杂，他要能够意识到，然后他才可能做一些更进一步的纯净化的工作。

可以说，在早期的时候都是有贪嗔的。因为怕死而修行的，有没有？有啊！他那个怕死就跟倒见（我见），包括常断见，以及嗔或者忧这些相关的，他那个怕死就是跟这些烦恼有关系；但是，他因为怕死，又相信修道能解决这个问题，由此发起修道，那他那个修道意乐里就夹杂着这个烦恼。这就是很多人的初发心啊！问：为啥出家修道？答：为了生死。多数都有一点怕死的意思在里边。这个就值得我们嘲笑他吗？不是！我们永远不要嘲笑人家学走路时候迈出的第一步。谁还没有学走路的时候迈出的第一步啊？都跟天安门仪仗队似的，啪啪地啊？那不把爹妈给吓医院去。

他一开始这个心，可能他都意识不到，更不要说调整净化、再去向上，可是，这就是他的初发心啊！但是，他后面因为这最初的因缘，能有在法中进一步深入的可能，应该在这里再努力、再深入、再净化、再令善法更纯净而强盛，这才对。什么意思呢？对于他来说，他最初的那个初发心不够好、不够纯净、也不够纯粹，可是这是他后面增上

的第一步。

也因此，有时候我会抨击一下一些在那儿感慨初发心的人，“我当年的初心多猛利”如何如何……我有时候会半开玩笑的说：“如果我们出家十年甚至更久，结果还在这儿凭吊初心，那要问一问——这些年都干嘛了？！”为什么呢？那个初心还基本上不见得多高明，不见得多纯粹，结果现在的这个凭吊意味着什么？“哎呀！那么美好的初心，它逝去了”——什么意思？现在的心还不如那个时候！岁月啊，你活到哪儿去了？

虽然是以这样的角度说的，其实我们每个人应该警醒自己——我当年对于法的认识还不如今天，可是我的投入和真诚好像胜过今天，这里边发生了什么灾难性的事故呢？

82、人生不只有一种可能的选择

法友：师父！我有一个朋友，他有一个孩子……

法师：真的是有一个朋友啊？

法友：是啊！我有一个朋友，他那个孩子在考学的关键期，但是孩子现在选择了辍学，令他非常的烦恼。现在让他如理作意，对他来讲非常难，所以，他现在选择离开这个景象，也不与孩子沟通。所以我想代他问一下，在这个情况下，他还有什么更好的方法可以解决这个烦恼？另外，怎么做对孩子才是最正确的因缘？

法师：我先说我过去做过的一个思想实验，或者说我过去讲过的一个可能的故事。我过去讲的，跟他这个家境不一样。是说什么呢？假如有一个很穷的山沟里，母亲拉扯一个自己的小孩子相依为命，虽然家很穷，但是孩子争气，学习特别有天赋，考试也很厉害，终于靠着自己的努力，也许还有一点点运气，考上了很好的大学和很有前途的专业，毕业之后如愿以偿地走进了大厂，幸福地做起了 996 的螺丝钉。大厂嘛！虽然是螺丝钉，但是是镶金的，他的回报其实是可以的，你想想，在他那个地方看起来会是什么样。然后也把自己的母亲接到

了自己所在的城市，车房也不在话下，好像终于要以一段美好的岁月来回报自己母亲过去的辛劳——然后积劳成疾，突然英年早逝了。如果这个母亲只要稍微正常的话，她回顾孩子这一生的轨迹，她会怎么想？她会不会说“孩子，要早知道你这么累，累成这个样子，就这么走了，咱娘俩就在山沟里刨一辈子食儿，好不好呢”？

这是我过去讲过的一件事，不一定是为这个因缘讲的，但是类似的。你逼孩子去做他无法承受的，如果孩子崩溃了，就像你们知道的那个事件，那个上海高架桥上，孩子一拉车门跑出来了，一下子跳下去了，你看那个母亲，当时就崩溃了，在那个桥边往下看一看，就瘫在地上捶地了。难道这个时候才想另外一种人生可能的选择吗？何必呢？如果这个孩子不堪其负，那就不要全推给孩子；如果他本来具有这样的禀赋，那就要问是什么原因使得他今天无法承担这些？只是孩子自己的原因吗？为什么都不满意于孩子呢？如果孩子的禀赋本来就不能承担这个，真的要让这根儿麻绳从细的地方崩断才满意吗？

人们很难从因缘的角度，脱离开染爱的色彩来考虑问题；其实如果这么做，这个问题看起来并不复杂，他所有难过的关卡，都在于自己情感造成的各种系缚，其实是烦恼相应的。

你给他讲讲第一个故事和第二个情况。

83、四果人进断五上分结为什么不是尽断？

法友：师父！中午看了一下上节课的内容，说“四果：进断色贪、无色贪、掉举、慢、无明”，已经是四果了，我看您写的是前进的进，为什么不是穷尽的尽？

法师：这个“进”，是指在前面断烦恼的基础上进一步地断除了。难道他仅是尽断了色贪、无色贪（等）这五样烦恼吗？你如果只写这个穷尽的尽，他只是断了这五样吗？不是啊，他前面的也都断了。那我要再写一遍？不用啊。就是在前面断烦恼的基础上，进一步地断除了这五上分结，是这个意思。

84、有有具和苦苦具

法友：师父！今天讲的“有有具”，我以前导读过这个内容。有有具，我觉得可以对应苦苦具，当时弟子觉得它还可以对应我我所，但是今天一听，觉得弟子对应错了，应该对到无我无我所，不知道弟子这样理解对不对？

法师：有和有具，简单地说就是三有和三有的资具。那就是你怎么来分析所谓三有的资具。我从两个角度来说它的归纳：一个是导致三有的因缘，一个支撑三有相续的因缘，业惑是导致三有果报的因缘，器世间是支撑三有异熟的因缘，从这两个角度说的有具。有具，它包括了什么呢？它包括了烦恼、业和无情的器世间，这个，对应于你说的我所和非我所，都不是特别对，都不是特别的能一一对应。

你要说有有具和苦苦具，如果从三有都是苦性这个角度说，有有具和苦苦具是差不多可以划等号的。如果从这个角度说，说三有惟是苦性，那三有就是苦；什么叫苦苦具呢？就是苦的资具，就是三有的资具，从这个角度，它们差不多可以对应到一起。当然，因为说苦、说苦的广狭，向来有不同，所以如果狭一点说苦的话，可能又是另外一方面的层面了。

85、唯作无记

法友：师父！南传在无记中而立的那个无作，您举的例子，我看到了，那个可以说是功德啊？

法师：是这样——有一些法，在凡夫身上是能够感召乐异熟的善法，对吧？比如布施，拿一个东西给别人了，甚至看这个人没饭吃，自己的饭，自己只留了三分之一，剩下三分之二给人了，你说这是不是布施啊？如果这个业感果，是不是人天乐果？这个事儿，如果是一般凡夫做，我们要说它是善业，因为善法是顺益二世，对于现后都是有顺益性的，没问题。可是，如果发生在无学身上，我今天中午没饭吃了，一位无学阿罗汉把他一半饭布施给我了，他这个布施，要是放到凡夫身上，毫无疑问是善法，放到他身上呢？还说是善法啊？善法

要有二世顺益才成啊！他这个是严格地按照善法的定义去抠它，你没有顺益后世的义了，他都不受后有！所以呢？这个要用东北话说——算是半拉善法吗？南传就说这个是无作无记。无记不就是不感苦乐异熟吗？从不感苦乐异熟的角度说它是无记，但是它有作用，唯有作用而无果报，这叫无作无记。

86、伴随呼吸训练无嗔

法友：师父！我们在修慈心的时候，下坐了之后，我们就慈念于呼吸，慈念于行。平时我们在世间还要做一些事务性的工作，这两者之间这种并行并发的这种心的运作，应该如何去处理？

法师：这就是我过去说的，当你到了一定程度，它会成为背景性的存在，不需要你刻意地去提。你刻意提那个会让你有冲突感，因为你这个处理器分时你分不过来。特别是需要你把这个计算机的基时、处理器的时间多数分配给一个计算量大的线程，这个好像就没有办法多分配给它时间，久了，它这边输出就不怎么好了。会是这样吧？这问题就在于，它还不是背景式的。当你推进到背景式的时候，它就像呼吸一样。为什么我建议大家伴随呼吸去训练它？还有后面的一个小trick（技巧），是什么事情呢？这个伴随着呼吸培养起来的良好心态，你修习多修习之后，是只要你呼吸就可以这样的。会很自然，只要你呼吸，心就是这个状态。你做别的事情也不耽误呼吸啊，也就不耽误这个状态。

我对于一些人还有这样一个建议，就是你不一定是“愿一切安乐”这种强胜的无嗔善法，可以向后撤几个台阶的无嗔，比如接纳、满意。你们试一试，伴随着呼吸——可以都可以、满意很满意，伴随着呼吸形成了心的一种比较坚固的无嗔性，它是偏内向的，就是从呼吸开始，变得对于身心的一切全然地接纳、全然地满意、全然的柔软、安和地安住。这个成为背景之后，它成为背景式的心态，它就不仅仅局限于这样，待人接物、触对内外境界，变得都是如此。所以，它的用意在这儿。没有达成之前，那就是抢处理器的时间啊！会是这样。

法友：用时多一点，后面慢慢就并行了。

法师：最关键的就是我过去说的前进基地和根据地了，给你们打过这个譬喻。每一天有定课，这是你的基本盘，保证着革命的基本规模；你的前进基地，是推进革命力量到生命的各个地方去；然后，这个久了，就是祖国山河一片红。

87、禅修要有原则性

法友：师父！这种接纳如实观的，容易进入止禅。

法师：我没有说这个是观禅，也不必然是观禅，是在谈一种无嗔善法相应的心。这个无嗔善法相应的心，它有没有如实观的智慧，那是另一回事儿，你可以自己去选择的，这是可选配件。

法友：就是有时候一修就修入止禅……

法师：那个是你自己要抉择。我不是总说吗？你上坐之前，要问自己几个问题，包括我这一坐怎么修、为什么。你怎么决定的，就怎么修，不要在坐上随便乱玩。我看过一个说法很好——禅修要有原则性，这个是对的，因为本质上你是一个心的治理的过程，没有原则，随便治理啊？没有智慧抉择的方案，随便治理啊？这个浑河，你随便治理一下，你看看什么样？这个心也是。为什么要抉择？不还是以慧来拿方案吗？而不是一时高兴，像小孩贪玩似的就随便玩儿。随便玩儿，不出状况，那是运气好或者是力量小；运气不好，力量大一点，那就不好说了。所以，智慧抉择，清晰地来做。

88、令无嗔遍住

法友：师父！您刚才说平常修习的时候，可以以接纳、满意于呼吸，可以这样来修习么？

法师：可以这样来修习。但是到后面，不仅仅是呼吸，就像今天禅坐我末后的引导，我让大家以慈心去慈念于感受，慈念于心的活动、反应，包括情绪化的力量，这都是你应该令无嗔遍住的地方——普遍

灌注、普遍照住的地方，就是让这个无嗔善法，伴随着心去面对内外境界，去分析处理。这样会有什么好处？等你这么尝试就知道了，要不然，讲多少这个梨子怎么甜，还是不知道它到底有多好吃。

89、众生缘慈不以无识身为所缘

法友：师父！您昨天说观众生缘慈的时候是不能以无识身为所缘的，那么在修不净观的时候，无识身它是可以个体、群体、遍满……

法师：不净观是可以。说到众生缘慈，你是要干嘛呀？你是要以众生相为所缘培养慈、安住慈，是这个目的。是就着这个目的，说不以无识身为所缘。

法友：那在观无识身个体、群体、遍满不净的时候，弟子心里也可以安住在慈心吗？

法师：那是在修习不净观察的时候，不仅有无贪分，还有无嗔分。你这个不是最初从这儿得来的，你是在余处培养起来，心有这种堪能了，向这里用，那当然行。我也说过“慈心可以遍布于有情无情的一切”这个话，但是众生缘慈不是这个意思，明白吗？因为我们前提是众生缘慈，你有慈，不等于众生缘慈啊，“有慈”跟“众生缘慈”这不是两个概念吗？幸亏你把我的前提说出来了，我们当时是讨论众生缘慈，所以我那样说。后面我也有说：不净观修习的时候，是可以有慈/有无嗔伴随的，我有说这个话，但是那是修习不净观的时候，不仅有无贪，还有无嗔。（法友：还有无痴）无痴是后面的事儿。你要说可以有什么，是可以有；但是他修习什么能有什么，这个是要就着它的因缘来说。

时间关系，我们就到这里。一起合掌，作一回向：

愿以此功德，

普及于一切，

我等于众生，

皆共成佛道。

佛教心理学 37——烦恼心所·别释嗔

缘念

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

我们继续来学习《佛教心理学》。上一次，我们对烦恼心所中的贪，一起做了学习。我们整个心所的框架，是按照唯识的归纳来讲的。根本烦恼有六种：贪、嗔、痴、慢、疑、恶见，今天我们来学习根本烦恼的第二种——嗔。

（三）烦恼心所之嗔心所

1、名义

1.1 经论中嗔的定义

【《广五蕴论》：云何嗔？谓于群生损害为性。住不安隐及恶行所依为业。不安隐者，谓损害他，自住苦故。】

还是先引《广五蕴论》关于嗔的定义：“谓于群生损害为性。”对象是什么呢？对象是有情，表现是损害。当然，不是指动作，指的是心所，因为这是在探究五蕴中行蕴所属的内容。《广五蕴论》这些心所，除了受想，别的都摄在行蕴中。这是探讨行蕴的，所以虽然说“损害为性”，他指的是心所。有这样一类心所，对于众生是以损害为其特征的，这样的心所叫做嗔。这就是白话。

它的作用是两个：一个是“住不安稳”，一个是“恶行所依”。

《广五蕴论》下面有自己解释什么叫“不安稳”。不安稳指的是内心，嗔——损恼他、损害他，自己也住于苦。也就是说，心会是热恼相、不安稳相。这一点，其实基于我们生命的经验，是很清楚的。也就是常说的，嗔恨是一把双刃剑，一边伤人，一边伤己，伤人的那一面，也许伤得上，也许伤不上；伤己这一面是扎扎实实的。

《杂集论》里的定义是类似的。之所以放在这儿，可以让解说更清楚一点。

【《杂集论》卷一：嗔者，于诸有情苦及苦具，心憎恚为体；不安隐住恶行所依为业。不安隐住者，谓心怀憎恚，多住苦故。】

注意看，《杂集论》里的定义，虽然都是描绘心的这种动作——这个差不多，但是对象——这里说的是“于诸有情苦及苦具”，跟上面完全一样吗？不完全一样。“心憎恚为体，不安隐住恶行所依为业”，这个是一样。

“不安隐住者，谓心怀憎恚，多住苦故”，这是解释前一句“不安隐住”。既然这个嗔是以心的憎恚为它的表现和特征，那么在这个状态下，多住苦、自住苦。

下面是涉及到对象的问题。如果就我们内心这一类心理活动来说，这种嗔、憎恚，不仅仅是对有情的，这一点我们修习慈心的时候说过，人们对无情也会有嗔恚，嗔风骂雨，乃至石头、树木等，都可能成为自己嗔的对象。所以，这里把嗔作为心所研究的时候，对象做了一些更广泛的归纳，是有他的好处的。

当然，定义这件事是人做的，没有什么绝对性。一定说“嗔就是针对有情的，针对无情我们不用这个名字”，这也不是不行。就像有的人定义慈，他如果一定要把慈定义成“利益于他”，“他”是指的他有情，那么对于自己就谈不上有慈，对于无情也谈不上有慈。可是，如果说这种心的状态、心的特征、心的运作，在有情无情边、在自他边，有这样的一致性，我们用同样的名字来说它，那当然也可以。这是先说一下，诸论中说明不同，当然都有各自的依据，我们领会其中

的意趣就好。

因为，就我们的道德性来说，道德、不道德（就是这里边说的善、恶法），往往是跟其他有情相关的，特别是跟人相关的。人，作为群居性的社会生物，更密切的接触和互动，发生在与其他人之间，有的时候是其他有情之间，道德、不道德，是就这其中说的。所以，他说“只是就有情说”，也有道理；就心的活动、特征，把它扩大，也有道理。不必非要一定怎样才完全对，根据不同情况来说明即可。

下面是《成唯识论》对于嗔的定义。

【《成唯识论》卷六：云何为嗔？于苦苦具，憎恚为性。能障无嗔，不安稳性，恶行所依为业。谓嗔必令身心热恼，起诸恶业，不善性故。苦，谓苦苦、坏苦、行苦；苦具，谓生苦因缘。】

前面《杂集论》是做加法，是“有情”之后加了“苦苦具”，到《成唯识论》这做减法，把“有情”去掉了。“云何为嗔？于苦苦具，憎恚为性，能障无嗔，不安稳性，恶行所依为业”，这几句话，我们应该熟悉了，“苦苦具”稍后细说。

说到它的业用——“能障无嗔”，无嗔的善法，我们之前一起学过，当时也说，它跟嗔是互相对立、互相违损的，嗔会障碍无嗔，无嗔也会障碍嗔，它们是互相违障的。它自身的作用，是有这样的不安稳性，恶行所依，这是它的业用。下面是解释。

“谓嗔必令身心热恼，起诸恶业，不善性故”，因为嗔必定会令身心发生热恼，这是不安稳性；然后有这样的颠倒和浊恶，发起诸恶业，这是因为它是不善性故。

“苦苦具”到底指什么呢？从前其实说过。苦，佛法讲苦苦、坏苦、行苦。就感受上来说的不可意受，这是“苦苦”；感受上还有乐受，乐受变坏的时候是“坏苦”；“行苦”，如果就三受说，是舍受相应的。舍受，既不表现为感官的快乐，也不表现为感官的痛苦，感官上没有显著的苦乐的特质，是不苦不乐的。这样的不苦不乐受，为

什么也说它是苦呢？因为，无常迁流就是逼迫义，从这样的无常，说舍受的苦。

类似的，我们有一个问题：佛教说苦，只是就感受说吗？只是就苦乐舍三受在说苦吗？

这未免太狭了。放大一点的说法呢？五取蕴当体就是苦。五取蕴当体是苦，是从什么义来说的呢？主要是从行苦义来说的，主要是就无常迁流义。能够体会到无常即是逼迫义、即是不自在义，那么能够体会，无常的五取蕴有这样的不自在性，这样的苦的特征叫做“行苦”。你们所熟悉的一个词，叫“五蕴炽盛苦”，说的就是五取蕴当体就是苦。所谓的“五受阴即是苦”，就是这个意思。

在部派的时候，有的把苦无限的扩大化了，说“所有的外色也是苦”，那有一点过了。所以印顺法师抉择，他说：把苦只停留在受上，是太窄了；把苦扩大到一切，说这些都是苦，离开了有情谈苦乐，是没有什么意义的，那样太泛了；比较中正的，是五取蕴即是苦，这样是恰当的。这样来把握苦义就全面了，也不觉得《成唯识论》说的略了。

苦具，是说生苦的因缘。生苦的因缘，包括了苦受的因缘，也包括了生五取蕴的因缘。五取蕴当体就是苦，这是异熟苦果，生这些的因缘，当然也是苦具。这样，“于苦苦具，憎恚为性”这句话，这个“苦”就包括了五取蕴，也就包括了有情在内。当说“于苦苦具，憎恚为性”的时候，应该知道这包括了一切情、非情境。要意识到，他虽然是略说，但是我们应该做恰当的把握。

三界都是苦啊！这个苦，也可以说就是三界——欲界、色界、无色界。苦具，也可以说就是三界的资具，当然也可以说就是三界的因缘。我们举一个简单例子：这个人，一下子撞到桌角，很疼。这桌角是无情物，可是因为给他带来了痛苦，所以他恨不得踹这个桌子一脚。这是什么意思？因为这个桌子成为了生苦的因缘，所以他对生苦的因缘也有这样的憎恚。

下面的内容，我们之前说过，没有什么太多复杂性。这是《成唯识论》中相关的名义。

《瑜伽师地论》里，在谈到嗔恚的时候，从五相来描述它。

【《瑜伽师地论》卷五十九：嗔恚五相：一有增恶心，谓于能损害相随法分别故；二有不堪耐心，谓于不饶益不堪忍故；三有怨恨心，谓于不饶益数不如理随忆念故；四有谋略心，谓于有情作如是意，何当捶挞，何当杀害，乃至广说故；五有覆蔽心。】

“嗔恚有五相：一有增恶心，谓于能损害相随法分别故”，这是说自己的心有增长恶不善法这种方向的倾向。

“二有不堪耐心，谓于不饶益不堪忍故”，“不饶益”，不是没有饶益我，而是饶益的反面；对于恼损我的、触恼我的，内心不能够安然而住，不堪于忍受，这是“不堪耐心”。所以，有时候我们说到慈心的一类表现，其实就是“耐烦”；当时也说，“不耐烦”，其实就是嗔的一类表现。

“三有怨恨心，谓于不饶益数（shuò）不如理随忆念故”，讲的是这个怨恨心怎么发生的，是对于别人对我有恼损，自己内心不如理思惟，还是数数地不如理思惟，产生相应的运作，因为总是不正确地认识这件事，就产生了内心的嗔怨。

“四有谋略心，谓于有情作如是意，何当捶挞，何当杀害，乃至广说故”，谋略心，论里的描述很细致，这简直是犯罪心理学了。

“五有覆蔽心”，他讲了这五种相，都不是特难理解。“覆蔽心”是什么意思呢？自己嗔恚了，不让别人看出来，是这么个覆蔽心吗？不是，是说覆蔽了其他的。

【《瑜伽师地论》卷五十九：覆蔽心，谓贪欲（注：及余烦恼）缠之所覆故不觉羞耻，不知过患及与出离。】

《瑜伽师地论》同卷，在贪欲里也讲五相，其中第五个也是覆蔽心。他的解释是以贪欲来说的，我们说嗔恚，就把“贪欲”替换成“嗔

患”。

“覆蔽心，谓嗔恚缠之所覆故不觉羞耻，不知过患及与出离。”看看说得好不好？大家能意识到在说什么吗？这个人被嗔恼所覆心的时候，不觉得嗔恼是问题，不觉得自己嗔有什么不对，更不觉得嗔会给自己带来过患，也不觉得自己应该出离嗔恚这些烦恼。说得多对啊！就是我们常说的，人在生气的时候，都分外觉得自己气得有理：“我就是该生他的气，他太可气！”“让我改过，我为啥改？”这就是嗔恚五相中的覆蔽心相，为烦恼所覆，不觉得这是问题。

这一点，一般的世间人就罢了，他对于人心、对于白净与黑暗，是缺少了解的。我们了解了之后，不能够把这种了解深化到自己的生命的认识中，还会出现这类情况，其实是自己亏了，因为投入了宝贵的生命与时间学了这些东西，但是没太得到它的利益。

这是说覆蔽心的表现。要注意这一点。贪里也谈了这几点，说贪的时候，我们有引这里说的所谓五相文。因为我想给在家众多讲一讲嗔，大家不太愿意对治贪，讲多了，大家的撕裂感有点强，所以讲一讲就好。但是嗔，大家容易认识到它的问题。

我反复强调这个覆蔽心，要意识到它的过患。人被烦恼覆心的时候，就是不知善恶——这里说“不觉羞耻”，这话已经很重了；也不知道它的过患——觉得这还怎么有理，对自己怎么好；也不想着出离，也不想着改变，这是很成问题的。

我举一个大家容易理解的例子：就像赌博上瘾的人，大家都应该见过或在文学作品中看到过这样的人，想想赌博上瘾的人，就是贪欲覆心嘛，到处借、甚至坑、甚至骗、甚至偷……哪觉得这是值得羞耻的？“我去翻本回来是最重要的！”也看不到这里对于自己家庭带来的过患，也不想着要改。说贪、说嗔，是一样的，贪嗔只是染爱的不同指向而已。

要多思择烦恼的问题，才有真诚要净化它的意乐。要不总觉得无伤大雅，怎么会有决定的要净治它的决意呢？所以也谈一谈嗔恚的过

患。放在名义里谈，因为它本来就有不安稳性、恶行所依这些作用。

1.2 嗔恚的过患

【《大智度论》卷十四：嗔恚其咎最深，三毒之中，无重此者；九十八使中，此为最坚；诸心病中，第一难治。】

《大智度论》里说，“嗔恚其咎最深，三毒之中，无重此者”，贪嗔痴三毒里，嗔的违害是最严重的。“九十八使中，此为最坚”，这是对于烦恼的细分，是以有部为代表的一类分法，它是最坚固的。

“诸心病中，第一难治”。你看，大家贪的时候，有时候还觉得“这个我是不是有点贪了”；嗔的时候，特别是觉得应该嗔的时候，他不觉得自己有问题，充满了合理性。

【《遗教经》：汝等比丘！若有人来，节节支解，当自摄心，无令嗔恨，亦当护口，勿出恶言。若纵恚心，即自妨道，失功德利。忍之为德，持戒苦行，所不能及，能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也。】

《遗教经》里有一段，是关于慈忍和嗔恚对说的。

“汝等比丘！若有人来，节节支解，当自摄心，无令嗔恨，亦当护口，勿出恶言。”这是佛临般涅槃之前，对比丘们的最后教诫其中的一段。佛说：“比丘们啊，如果有人来把活着的你一节一节肢解了，这个时候，要好自摄心，不要令心因为现前的不可意触而生起嗔恨；也应该善护于口，不要在这样的情形下，口出恶言。”

为什么要如此呢？我们为什么不像一般世间人一样，去愤怒地反击呢？“若纵恚心，即自妨道，失功德利。”因为，诸比丘们，你们应该知道这个世间是苦性，所以出家修道，意在解脱。解脱是解脱于什么呢？解脱于世间人际的磕磕碰碰吗？会解脱于那个，但是从根本上说，是解脱于烦恼。如果放纵、认同嗔恚心的话，还谈什么解脱于烦恼呢？这不就是自己障碍了自己所行的道、所追求的道吗？这样的烦恼覆心，当然也失去了功德利益。

反过来说，“忍之为德，持戒苦行，所不能及，能行忍者，乃可名为有力大人”，如果能够心无嗔、慈忍，那么要知道，忍作为一种德行，是持戒、苦行等等善法所不能及的。这人有力，不在于一拳能打九百多磅，也不在于一个能打十个，而在于能够善行安忍，这才是真正的“有力大人”。为什么？因为世间的相互击打、搏杀，好像降服了对方，但是人类有文字记载几千年了，可曾以暴易暴，真的消灭了暴力、敌对和互相伤害呢？能够治伏嗔恼，安忍不动摇，这是难得的大力，有这样的力量，可以名为“有力大人”。

“若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也”，如果这位比丘不能够“欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露”，那他谈不上是一个入了佛道有智慧的人。别人恶口辱骂于他，他不是紧绷着脸、按捺着心，硬生生地强忍；他是心静调柔、安然而住，内心慈云一片，欢喜自在。“如饮甘露”，你们理解这是一种什么样的状态吗？就是修慈相应的时候，口中也甜，心中也美，心中柔柔的，无所牵挂，无所忧畏，完全地洞达而又欢喜，“如饮甘露者”。这还只是谈慈心的状态，他的忍受不是有敌对的强忍，而是仁者无敌的调柔安和而住。如果做不到这样，“不名入道智慧人也”。

【《遗教经》：所以者何？嗔恚之害，则破诸善法，坏好名闻，今世后世，人不喜见。当知嗔心，甚于猛火；常当防护，勿令得入。劫功德贼，无过嗔恚。】

为什么要这样避免嗔恚的毒害呢？因为，嗔恚确实要比你所受的伤害更能够伤害人。现世人，乃至敌人、冤家，对你的辱骂、打击、折磨、伤害，苦只一世而已，几十年而已，人间最大的苦，不过是那样而已。嗔恚的毒害呢？“破诸善法”，想一想，这人本来清净修道，可是对心认识不够，善法的建立不坚固，比如什么因缘，“我今天非得跟你干个明白不可！”自己前面的善法，内心全推翻了；“坏好名闻”，然后就上了热搜了；“今世后世，人不喜见”。这是嗔的过患。

“当知嗔心，甚于猛火；常当防护，勿令得入。”应该知道，嗔

心对于我们的伤害胜于猛火。像我们修慈，慈心的增上意乐，给大家讲了一些修习，不管你意识到、没意识到，那样增胜的慈心，特别地强调在种种强烈不可意境下内心的调柔慈和，它就意味着忍辱。“忍之为德，持戒苦行不能及也”，好好修！

“常当防护，勿令得入”，如何防护？去做它对面的善法。嗔心旺盛的人，很难生起无嗔、生起慈；反过来是一样的，当心变成无嗔强盛的时候，嗔就不容易生起。你今天有多难生起慈，未来就有多难生起嗔。希望就在前面。

“劫功德贼，无过嗔恚”，这是佛世的时候就在谈的，嗔恚是劫功德贼，破诸善法。是这个意思。

这是在嗔的名义里，谈了一些嗔的过患。像几部论略述都是“不安稳性”“身住恶行”或者“恶行所依”。这里谈一谈它现后的过患。还不是广谈，广谈——有的经论中有广说。大家要修习慈，也就是修习无嗔，应该对于无嗔、慈悲和嗔恚等等都有足够的认识。

这里说“劫功德贼”。假如你做一个买卖，这个买卖里有一个自己现金流流动的流程，然后你就发现，在某一个环节，这个钱或者资金有不合理的流动，跑冒滴漏了。这是自己的公司，你能任着它跑冒滴漏吗？你的资金到那儿就掉黑洞里了，你能任由它不管吗？可是，我们对于嗔恚，就任由它不管。

为什么讲这个？讲到觉得宝贵的、重要的东西的时候，我们意识到“这个东西有跑冒滴漏——不可以”，那反过来说明什么？我们对于功德善法，不觉得它宝贵。否则，当听到“破诸善法”，当听到“劫功德贼，无过嗔恚”，你会非常敏感，就像别人来劫我的资财一样，就像别人在我整个生意的运作中，在哪儿上下其手把钱弄走一样，不可容忍，不能坐视不管。要这样认识烦恼，我们才有点希望；要不然有一搭没一搭，不是说现在学的就没用，只是它起作用的时间要大大地向后推延了。

关于嗔恚，《瑜伽师地论》里有一段是就十不善行中意业中的不

善——嗔——来讲的。这段文，我们也看一下。

【《瑜伽师地论》卷五十九：若作是思，彼于我所有无义欲，故我于彼当作无义（能引苦故说名无义），是名瞋恚；又作是思，彼于我所已作正作当作无义，我亦于彼当作无义，亦名瞋恚。如是广说九恼害事当知亦尔。又作是思，云何令我于能损害怨家恶友而得自在，缚害驱摈，或行鞭撻，或散财产，或夺妻妾朋友眷属及家宅等，此恼害心亦名瞋恚。又起是思，云何令彼能损于我怨家恶友，于他处所，遭如上说诸苦恼事，此损害心亦名瞋恚；又作是思，愿彼自然发起如是如是身语意行，由此丧失资财朋友，眷属名称。安乐受命及诸善法，身坏当生诸恶趣中。如是一切恼害之心，皆名瞋恚根本业道。】

“若作是思，彼于我所有无义欲，故我于彼当作无义（能引苦故说名无义），是名瞋恚”，我知道，如果不解释一下“无义”，大家又会觉得这是一段看不懂的汉语。“无义”的意思，就是括号里所说的意思，括号里这一句话，是《瑜伽师地论》八十多卷里解释无义的一句话，“能引苦故说名无义”。如果这人要对我做一些事，导致我这边受到恼苦，那我可就不客气了，我也要对他来做点什么，这叫瞋恚。

“又作是思，彼于我所已作正作当作无义，我亦于彼当作无义，亦名瞋恚。”前面说的是“欲”，他要这么干，意思是他还没这么干。现在说的，是对这个人有了判断，怎么判断呢？这个人已经对我做了一些恼损的事，或者正在对我做恼损的事，以及将要对我做恼损的事（过、现、未三类），那我就应该对他做恼损事，这叫做瞋恚。

“如是广说九恼害事当知亦尔。”这里提到了九恼害，过去讲《吉祥经》时，我们提到过“九恼”，这就是那里的九恼，后面还会再去细说。这是例下来——“如是广说”，这样来做展开的说明的话，应该知道，所谓的九恼事也是如此的。

“又作是思，云何令我于能损害怨家恶友而得自在，缚害驱摈，或行鞭撻，或散财产，或夺妻妾朋友眷属及家宅等，此恼害心亦名瞋

恚。”这是这人的内心活动：对于可能对我做种种损恼事的那个怨家、那个对头、那个敌人，我怎么才能于他得自在呢？什么叫“于他得自在”？自己想要对他做的都能做到。想要对他做什么？有自在力后要干什么？“缚害驱摈，或行鞭撻，或散财产，或夺妻妾朋友眷属及家宅等”——想得挺全面，“此恼害心亦名瞋恚”。都够拍好几集的了。

“又起是思，云何令彼能损于我怨家恶友，于他处所，遭如上说诸苦恼事，此损害心亦名瞋恚”，上面想的是“我要有什么本事就这么收拾他”，是想着“我”要收拾他。现在呢？或者，这件事情我出面不好，比如你是一个有身份的人，不值得玉石俱焚；或者，自己不具备这个能力，都不敢想象自己能于那个怨家对头那里有这样的自在力，于是想能不能找某个人去收拾他，像上面所说的那样，令他遭诸苦恼事。这种损害心，也叫瞋恚。

“又作是思，愿彼自然发起如是如是身语意行，由此丧失资财朋友，眷属名称，安乐受命及诸善法，身坏当生诸恶趣中。”前面第一个，是想着自己撸袖子上去亲自收拾他；接下来说的是希望别人出手，那样去收拾他。现在想的是：要是他自己就倒霉，或者是昏了头，说了这样这样的话，办了这样这样的事，由此资财丧失、朋友别离，眷属名称、安乐受命及诸善法这些都丧失掉。这个“丧失”是贯下来的，由此丧失这一切——内外的资具、眷属等等……还不止如此，这个心真的是狠到一定程度了，他还要“身坏当生诸恶趣中”。

看来这个人还有点因果观念，想的是，这个人——用大家比较通俗的说法——发起了种种作死的做法，然后就丧失了一切世间相应的美好，然后身坏命终还生恶趣中。既然有这样业果的信受，为什么不调治自心呢？不知道瞋恚能劫夺自己的功德法财吗？不知道瞋恚是苦因吗？

“如是一切恼害之心，皆名瞋恚根本业道。”这是《瑜伽师地论》里讲到十不善业道的时候，就瞋恚做的说明。这相当于说是种种瞋恚的相。你们知道十善、十不善吧？这是不善业道中的一种。

这里先补充一下所谓的“九恼法”。九恼法，简单说就是——我、我亲、我怨（这是三），再乘以过、现、未三世，在这九种情况下，对我形成触恼，这叫九恼法。对于我和我亲（或我所）行恼害事，这明显是触恼的，再乘以过、现、未，二乘三等于六，这是六种。那么，我怨怎么了，我会生起嗔恼呢？如果有人对我怨好——那个人整我，然后你给他提供很多帮助，我会嗔恼。这个再乘以过现未，又是三种。一共是九恼法。看一下文。

【《长阿含经》卷九：云何九退法？谓九恼法：有人已侵恼我，今侵恼我，当侵恼我；我所爱者，已侵恼，今侵恼，当侵恼；我所憎者，已爱敬，今爱敬，当爱敬。】

“云何九退法？”“退”指的是退减，于善恶法中退减了；下边还有一个“九增法”，就是与此相违的，于善恶法中增进了。翻此就是九增法。

“谓九恼法：有人已侵恼我，今侵恼我，当侵恼我”，过、现、未对于我有种种侵恼。“我所爱者”，它包含得多一些，可以是我所；也可以是我内心系着的目标，不一定是属于我的。“已侵恼，今侵恼，当侵恼”，这又是三世的。

“我所憎者，已爱敬，今爱敬，当爱敬”，只用“爱敬”，可能还不够全面，应该说“增益”。对于我所厌憎的人、我的敌怨，如果你对他好，那对不起，你也是可恨的。

九恼法，基本上大体概括了人们生恼的很多情况。我之所以在《吉祥经》中谈到九恼法，大家还记得是就什么说吗？是就“八风不动心”说的。九恼法不是说“我就应该嗔恼”，而应该是有这样的风吹过，却岿然不动。

【业道：业作用之场所（所行之义），或指有情苦乐异熟之通路（能通之义）。一般分十善业道与十恶业道。】

刚才还有一个词，叫“业道”。这个词，阿毗达摩的解释有一点

复杂化，我先简单说它。“业”就是业，“道”是指业作用的场所。这是其中一义，就这个义说业道，就是业所行处叫做业道。“道”还有一个意思，是指的道路。一个是场所义，一个是道路义。道路是通的，道路连接着两端，连接什么呢？连接前后世，即是有情苦乐异熟之通道——从现在的业因，到未来的异熟，这样的苦乐异熟的通道。这取的是能通之义。业作用的场所；业引有情苦乐异熟的通路，这两个意思是业道的意思。

这样白话说是清楚一点。当然，因为部派佛教的时候，对于业说是很复杂的，因为业说不一样，所以对于业道也有很多不同的表达。这里，我就没有一一地去说，那样会增加很多不必要的复杂度。所以这里，我主要是就唯识对于业道的把握来说的。如果看唯识自宗的论典，《成唯识论》说：

【《成唯识论》卷一：起身语思有所造作，说名为业；是审决思所游履故，通生苦乐异熟果故，亦名为道。】

“起身语思有所造作，说名为业”，这是在解释业。“是审决思所游履故”，这是业作用的场所。“所游履”处，这是场所义的业道。“通生苦乐异熟果故”，通达到生苦乐异熟的道路，这是能通义。这两个都是从原论出来的，一个是场所义，一个是通路义。“亦名为道”，这是业和道。其实就是在说十善和十恶。

这是前面因为说到了《瑜伽师地论》关于嗔恚这种不善业道，是十种不善业道中的一种，里边涉及到了九恼法，说到了“业道”这个词，我们做一点相关的说明。

名义到这儿就结束。接下来谈一谈嗔的差别，也就是嗔的类别。

2、嗔的类别

【《瑜伽师地论》卷五十五：瞋事亦有十种：一己身，二所爱有情，三非所爱有情，四过去怨亲，五未来怨亲，六现在怨亲，七不可意境，八嫉妒，九宿习，十他见。瞋亦有十，如其次第依彼而生。依

前六事立九恼事，缘彼一切瞋皆名有情瞋。余名境界瞋。】

《瑜伽师地论》里说“瞋事亦有十种”，为什么说“亦”？因为上一次学贪的时候，他也是列了十种。这里的十种：

“一己身，二所爱有情，三非所爱有情”，“非所爱有情”，不是“除了所爱有情之外的那些有情”，不是这个意思，而是指所爱有情的对立面，就是所不爱的有情、所恨的有情。

你们如果看论看得少，会不习惯这种翻译的方法。我过去常说一个颂：“须弃一切走，我未如实知，为亲非亲故，造作种种罪。”还有印象没有？“须弃一切走，我未如实知”，这一生会走到尽头的，走到尽头，结束的时候，是什么也带不走的，这一切都要留在此世，自己一个人孤零零地走向后世——“须弃一切走”；但是我自己根本就没有这种明确的认知，不是带着这种明确的认知在活着——“我未如实知”；正因为没有这样明确的认知，所以，为了那些亲爱的人，为了那些可恨的人——“为亲非亲故”；“造作种种罪”，不外乎是贪瞋推动的诸不善行。

“为亲非亲故，造作种种罪”，那个“非亲”，就不是亲之外的，而是亲的对面。亲，是自己这些亲爱的人、亲切的人、亲近的人；非亲，是指敌怨的人、敌对的人。这里也是一样，所爱有情和非所爱有情，非所爱有情指的是所爱有情的对面——那些敌对的人。

“四过去怨亲，五未来怨亲，六现在怨亲”，过现未的怨亲。

“七不可意境，八嫉妒，九宿习，十他见”，说了这十种可能生瞋的。嫉妒生瞋，大家理解；不可意境，就更理解了；宿习生瞋能理解吗？宿习生瞋，是什么意思呢？这个人有很强的瞋恚等流，不用这个事儿非得怎么不如意，他就能耍脾气给你看。这个咖啡本来挺好喝——“也不放凉了再给我端来！”当然了，宿习的表现不一定非要这样。宿习的意思就是“以多串习瞋恼故”，所以，有时候瞋恼的生起，不需要特别的理由。

这个大家能理解吗？就像修慈，你的慈心修习坚固，不需要可意境现前自己内心中才有柔软、慈爱和喜乐，即便是敌怨境，自己也可以这样。那这个宿习的，以多修习嗔恚的——我特别用了“修习”这个词，意思是什么？有一些人是在无意间反向修行着——反向修行不叫修行，我只是用这个词——他在顺着这个生命狂流的习惯，不断地加重恶不善法，不断地串习恶不善法，以至于他在恶不善法上有普遍的势力，有自然而然的任运现起。我过去常讲的是什么？不是嗔恚相应的，是抑郁。抑郁症这种，就是以多串习、以多修习，不过不是嗔恚这个烦恼，是其他的。我说他已经形成生理基础，导致他自然地就进入比较沉郁的状态。这是宿习的意思，由宿习的原因而现起嗔。

“十他见”，“他见”的意思是跟自己想法不一样的。想想，特别现在网上吵来吵去的，这些他见不一定是多么高深的见解，不用说“广义相对论的某个推论是不是成立”，大家在这个上闹意见，用不着这样；现在人闹意见，有可能是——他的爱豆怎么样，你的爱豆怎么样。

这是这十种。“嗔事有十，如其次第依彼而生。依前六事立九恼事，缘彼一切瞋皆名有情瞋，余名境界瞋”，“九恼”，前面说过了。前面六种缘虑于它们的嗔，可以分别为六种，也可以统名为“有情嗔”；其余的四种，于有情嗔对立而言，可以叫做“境界嗔”。

下面，其实还有余文。

【《瑜伽师地论》卷五十五：如是十瞋略有三种：一有情瞋，二境界瞋，三见瞋。】

接下来说，前面这十嗔事，可以概略分为三种，前面说了有情嗔、境界嗔，其实还有一类，就是第十个——见嗔，有情嗔、境界嗔、见嗔。

见嗔这件事情，其实也挺厉害的，如果往大了说，价值观的不一致而导致的碰撞；再往大了说，意识形态的不一致导致的对抗，那是什么？那是见嗔。

接下来谈一谈因缘。

3、因缘

【《瑜伽师地论》卷八：患者，谓由亲近不善丈夫，闻非正法，不如理作意故，及由任运失念故；于外及内非爱境界，若分别不分别，憎恚为体。】

这段文，如果去对照上一次关于贪的，只差在相应的境界上——是可爱境，还是非爱境，也就是说，烦恼是有一些共同因缘的。这一点，上一次我们有举《俱舍论》的三因——因力、境界力、加行力——“由未断随眠，及随应境现，非理作意起，说惑具因缘”——做一个说明。上次是依《俱舍论》说的，那么《瑜伽师地论》里有自己关于烦恼比较通途的因缘分析，之后我们到一定因缘的时候再给大家做交待。这里，主要就恚相应的因缘来分别。

谈到瞋恚，有一类表达叫“瞋恚盖”。我们修止观，也说五盖，五盖有一盖就是瞋恚盖。想调伏五盖，要知道，五盖是不是因缘生法？五盖是因缘生法，不是因缘生法，解决不了它。那么请问：五盖是什么因缘生的？仅知道它是因缘生法，叫做“你从原理上相信它可以被解决”。可是，这问题现在前、现于心上，有没有办法解决？能不能够即心了别之，看到是什么因缘，造就了这个表现，然后通过如此的内心运作，能够消除相应的因缘，从而解决这个问题。这里是以瞋恚盖举例的。大家如果对于其余诸盖有兴趣，可以自己看看《瑜伽师地论》第十一卷。

【《瑜伽师地论》卷十一：问瞋恚盖以何为食？答有瞋恚性，有瞋恚相，及于彼相，不正思惟，多所修习，以之为食。依于种种不饶益事心生恼害，名瞋恚性。不饶益事，名瞋恚相。于九恼事，不正作意，名不正思惟。如是等事皆名为食。】

“问瞋恚盖以何为食？”这个问法，不知道你们熟悉不熟悉？这个问法是有经典传统的，《阿含》中在问因缘时，有时候就用“食”的角度来问。为什么？因为食有资益长养义，而因缘对于所成就的法，

有这样资成义，所以用“食”来表示因缘。嗔恚盖的因缘是什么呢？

“答有嗔恚性，有嗔恚相，及于彼相，不正思惟，多所修习，以之为食。”你看，说“修烦恼”，也不只有我这么说，论里还说：于这些不正确的事情多所修习，它以这些为食。

下面一一解释。什么叫“嗔恚性”？**“依于种种不饶益事心生恼害，名嗔恚性。”**坐那儿打坐呢，突然心里现起一个闹心事儿，然后心里就开始烦、怨、恨，这一坐成功地于嗔恚修习多修习——人家说“多所修习”嘛！像这种表现，叫嗔恚性。

“不饶益事，名嗔恚相。”这里说的不饶益事是嗔恚相，当然不是说事儿就是嗔恚，它是引嗔的境界，或者叫做顺嗔的境界，也就是《俱舍论》里说的“随应境”。我们说“随应境”，而不是说“生惑境”，或者说“一定能生烦恼的境”。那样的不饶益事名嗔恚相，也就是所谓的顺烦恼境。

“于九恼事，不正作意，名不正思惟。”对于我、我亲、我怨相关的九恼事——九种触恼事，自己内心不能够基于正见去认识它，不能够基于正见去正思惟，而随顺过去的颠倒去认识它，又基于这样颠倒的认识去思惟，这叫“不正作意”“不正思惟”。

“如是等事皆名为食”，像上面所说的嗔恚性、嗔恚相、不正思惟，这些都被称为“嗔恚盖的食”。

讲得朴实吗？应该还是比较贴近大家生活的。所以过去我们说，大家学善心所的时候觉得有多陌生，学烦恼心所的时候就会觉得有多熟悉。还记得当年我怎么讲的善心所吗？讲无嗔心所的时候，要先讲它对面的嗔，然后再说它反过来，对面的样貌就是无嗔。为什么要这样讲？因为大家对于无嗔，不能说没有过，只不过缺乏熟悉的感觉，感受不深、不真切、不熟悉。现在，我们终于熬到了烦恼心所。

最后来说一说嗔的伏断。

4、伏断

【《瑜伽师地论》卷十一：问此瞋恚盖谁为非食？答有仁慈贤善，及于彼相，如理作意，多所修习，以为非食。又此慈善恒欲与他安乐为相，修力所摄，由思择力所摄作意，调伏九恼，以能断除瞋恚盖故，经中唯说此为非食。】

瞋的伏断，还是《瑜伽师地论》同卷，谈到相应盖缠的调伏。

“问此瞋恚盖谁为非食？”食是资成义，那非食呢？非食是障碍义，是损坏义。

“答有仁慈贤善，及于彼相，如理作意，多所修习，以为非食。”这是对应前面瞋恚性、瞋恚相、非理作意。“仁慈贤善”对应前面哪个？瞋恚性。“彼相”对应瞋恚相，瞋恚相是恼损事、不饶益事，那“彼相”指的是什么呢？是指修慈对象现起悦意相，就是你们修一修，对方笑了。“如理作意”，基于正确认识，正确地运作心。基于这些的多所修习，是瞋恚盖的非食。

“又此慈善恒欲与他安乐为相”，他是在解释前面“仁慈贤善”。这个“慈善”，不是一般现代汉语意义上的慈善义，它是前面“仁慈贤善”的略说。“仁慈贤善”是以什么为相呢？就是望他安乐、望彼安乐，“恒欲与他安乐为相”——慈谓予乐。

“修力所摄，由思择力所摄作意，调伏九恼，以能断除瞋恚盖故，经中唯说此为非食。”“仁慈贤善”的相是望彼安乐，希望给予他人安乐，给予其他有情安乐，这是修习力所摄的。它的如理作意的内容呢？是“由思择力所摄作意，调伏九恼”。这涉及到什么？像我刚才说的，（这里具体了）思择瞋恼的过患，思择调伏瞋恚的利益，思择慈悲的功德利益，思择无瞋的功德利益……这些思择力是重要的。我们常常说如理思择，这是如理思择很重要的内容，因为，这些将导致你的意乐指向变化。修行缺乏决定的意志指向，和不可动摇的意欲（意志、欲乐），为什么？就是因为随顺正理的思择是远远不够的。

今早还在说，人清醒着，一天不停地在做着大大小小的决策，不管你意识到、没意识到。没意识到，意味着什么？意味着你没有去统摄它，你没有去管理这个决策，你没有去审查这个决策。如果你是总管，那就变成了下边人做的事你根本都不知道，长此以往，国将不国啊！我们的人生，不能那样稀里糊涂过，要以思择力摄持着相应的作意，这个思择力还不是乱思择，是随顺于正见的，才能够谈得上如理作意。

这是解释了前面所说的三种——所谓的仁慈性、仁慈相以及如理作意，这些被经中说为是唯一的嗔恚的非食。什么叫“嗔恚的非食”？意味着，如果嗔恚现行于前，那么，这些非食将削弱它、减损它，乃至消除它；如果嗔恚未现于前，没有现行，那么这些非食将遮止它。也就是，现行的，暂时断除或者伏住；以及后续由这样善法力故，遮令不生。这就是我们对治烦恼进一步的情况——发展它相应的善法，当对应的善法强固了，那么这些不善法（现起）就变得越来越困难。但凡善法有决定的摄持力，那么相应的不善法是不会现起的。

这是对于嗔的伏断的简短说明。我们平时修习慈等，是正对治于此的；除此之外，还有很多利益，大家可以常思择，来促进自己的修习。

关于嗔相应内容的学习就到这里，接下来，我们做讨论交流。

【佛教心理学问答二十八】

90、更挑战的境，更强有力的慈

法友：师父吉祥！刚才说“忍之为德，持戒苦行所不能及，能行忍者，乃可名为有力大人。”“忍”跟“慈”有什么区别？还是大部分有相同？

法师：刚才我有谈这个问题。

法友：有谈，但是弟子希望能更深入一点。

法师：这个问题，前面谈到了“忍之为德”，那么“忍”跟“慈”，它们有什么关系？

就心所分析来说，忍辱或者安忍、或者随顺于法的忍（不是一般人那个憋出病来的忍），这个忍的特征，都是无嗔的特征。

如果用有部常用的表达方式就是“忍，以无嗔为体”。看，这样说大家都理解，所以我非常理解，有部能在部派佛教时期有那么广泛的土壤，因为他太符顺于一般人的思惟方式了。

看我的第一个表达，就有一点文，有一点绕，其实不绕，只是那样表达不容易误解；当我说“忍以无嗔为体”，这一下子太痛快了，可是也容易误解。

首先说，忍就是无嗔的表现。但是，跟一般修慈有什么不一样呢？忍，不仅仅是对不可意境，往往还意味着是恼害的境界——对我、我亲造成恼害的境界，对于这些造成恼害的对境，自己内心调柔无嗔，这是忍。这个调柔无嗔发展到强化的程度，就是面对这些现前的恼损事，心调柔欢喜。不是这些事情好，也不是要委曲自己把这些事情认为好，而是因为自己心好，自己的内心有比较强盛的无嗔善法，所以，即便面对这些恼害事、恼损事，心中的善法没动摇。而且，面对这些恼损事，善法可能更加增盛，这都是有的，你们修习的时候就能看到，当将修慈的对境变得更有挑战性的时候，你建立了更强有力的慈。

它的原理一点也不奇怪。我用一些比喻的方式来说，就像你要对不可意的对象/敌怨的对象来修慈，那个能量壁垒更高，你原来的慈不够强，不能够克服这个能量壁垒；可是，当能对它修慈的时候，意味着你克服了这个能量壁垒，也意味着你现在的慈具有更高的能量。这都是比喻，你们不要拿出去当作真理讲。这是比喻，如果懂化学反应、自由能的，就知道我在说什么，我只是没有用那些特别的术语。用比较通俗的“能垒”（能量壁垒）这样的表达，不要以为真是有什么能量，有能量就有赋能，就该加持了——还是快充的。

所以，这个人对于现前或者过去这些恼损事，这种明显不可意境，

而且不是一般的不可意，是恼损——恼损我、我亲等等，他内心有强盛的无嗔来面对，甚至可以通过在这样的境上建立足够的无嗔，来增盛自己的善法。

那么，在慈心修习中，我有没有过类似的引导呢？（法友：增上意乐）增上意乐中的什么呢？实际上，这个部分我说得不多。曾经说过一次，然后明道耿耿于怀当时没录音，就是那次有说过。说得少，因为一般人听了可能会觉得有一点惊心动魄，或者会觉得“哎呀！要是这样修，那我也不敢修啊！”所以没有太说。其实就是所谓的强怨。现前恼害的境，对于你是什么境？如果有个人来打，甚至拿刀来伤害，他是什么境？强怨。对这样的人，不愤怒就罢了，还不恐惧；不恐惧就罢了，还要对他慈……要求越来越高了，跟要求我高考作文答满分有什么差别？但是，如果你慈的修习，有对强怨的修习，就能够做到。

强怨，是上不封顶的。我在这方面没展开过，因为不想让你们感觉很困难。不能说“有个世界纪录在前面等着你”，这谁还练跑步啊？但是，强怨是上不封顶的，当你修慈感到自满的时候，你把这个怨调得再强一点，看看自己的慈心能不能强盛到驾驭这样的强怨。当你面对这样的强怨，都能够如前一样真诚的意乐，真诚的慈，有这样相应的内在感受，甚至更强烈，那很好；如果不能，也不用惊慌，你都是一路修过来的了，作为一个成熟的修慈者，你早就知道该怎么加减乘除了，去修习它，只是从前自己可能没意识到。

想要修习忍辱，想要修习忍辱的德行，就是把怨加强一点，包含进来恼损我、恼害我——现前或者过去，自己内心无恚、无怨、无害，广大仁慈。这是一类修习。

还有，就是你刚才说的增上意乐。增上意乐是更进一步。这个人现前恼害我，比如《遗教经》中所说的“节节肢解”，《金刚经》也有说，现实中也有啊，前几年不是有卡舒吉（沙特记者被杀事件）的事儿吗？你们看到这种新闻，内心是怎么个活动啊？人间的苦难，一力担之——你要是真的愿意修习慈，不要看热闹或仅仅是增益见闻，

遇到这些，这样修习。在现实中是有这些苦事的。修慈心增上意乐代众生苦，你要代种种苦，包括敌怨的人、包括强怨，代他受种种苦，这当然是更增盛的。好比什么呢？好比你们曾经听说过的——我们不论究它的真实性——菩萨被人节节肢解，然后发愿“我成佛的时候第一个度他”，就是这个意思。

然后呢？你修慈心增上意乐，对这种强怨的境——他在行恼害事——自己内心调柔无嗔，强烈的慈心，希望他得到利益安乐，希望他所有现后的身苦，我来代受之，包括他现在恶不善行所将招感的苦异熟，那是到哪儿？“有情为死乘，当往那落迦”，这样的有情死了之后，就会被死亡驾驭着，去往那落迦（地狱）。我们一般人角度看，他得多悲惨啊，被人这样凌害着，还要替这人受地狱果报，那不是这人应得的吗？一个慈心强盛的人，他的内心只有一种意乐，叫做“我怎么能利益到你”，这就是慈心修习之后的样貌。

但是，一定要有智慧配合，否则被这种强盛的意乐摧毁了自己的头脑——当然不会真的摧毁，只不过会变得特别的幼稚，至少在别人看来会是那样。所以强调，你的慈心越强盛，你要有与它匹配的智慧，不管是偏向于本质性的智慧，还是偏向缘起的智慧，你的智慧要与之相称。要不然呢，你的决策就保守一点，别太激进。什么意思？我没有与慈悲相称的智慧，我的慈悲很明显比智慧先迈了几步——像跳探戈一样，总是这只脚在前面——如果是这样，那么在做决策的时候保守一点，不要太激进。这样也安全。

不要说“我真的不在乎”，不要做愚痴事，不要做对自己和他人都没有利益的事。你不是为了为所欲为，不是仅仅为了想做我爱做的事，这叫“为所欲为”吧，修行是要干这个吗？不是。我不是为了为所欲为，我是要为有情做利益事，这本来就需要智慧摄持的，要有缘起慧的，知道怎样做是有益而无害的。如果不知道，那别太激进，保守一点。是这个意思，听明白了吗？

每一次讲完这个强盛的慈心修习，都得打个补丁。

法友：师父！弟子目前没有那么强怨的、敌对的有情，能不能在座上修增上意乐的时候，忆念这种节节肢解？

法师：一般人也没有这种强怨的境界啊，所以这个时候就是意乐修习。就是说，有人在遭遇这个。我特意说了不仅仅是传说，我还特意举名字了，本来应该尽量不举的，幸好是外国的，不容易伤害到人家，要不然容易给人家家属带来二次伤害——都走了，你还拿这个说事儿，不好。我主要是为了证明这类事情是有的。但确实少，我们不一定现身经验。可是，你这么愿代众生受苦的话，这个世界上什么苦难都有，这个世界上什么黑暗都有，不要修慈修成了脑袋一片白。这个世界上什么苦难都有，就意味着这个世界上什么黑暗都有，这不是匹配的吗？明知道这个世界上有这么多颠倒、浊恶、黑暗，和由此而带来的苦难，那你把它现在前修习的时候，你应该如何修习？是这个问题。

91、慈心的利益

法友：师父！刚才说到对治嗔恚盖这部分，我们在修习的慈心禅，除了对治嗔恚盖之外，还有什么其他广泛的应用吗？

法师：有。慈心的利益，像有的经中讲十一种，主要是现、后的利益。现在世，像夜梦吉祥——睡得好，身心的调顺，容颜的和悦等等；后世，有好的异熟，得生人间天上。因为这是很强的善业，我们都不要说得根本定生色天等等，就说没有根本定的情况下，这是很强的善业，随意受生人间和欲天的；然后，受生之后自己的眷属圆满，自己的正报——容颜端正，不为非人所恼，为天人所拥戴等等。是有这样种种好，人际关系、有情关系都很好。有的人会这样，像我们常说的，基本上遇不上什么坏人，不是这些人都是那么好，而是人家就算有一些手段，也不往他身上使。这是说的异熟果报。

现世其实不止于此，修习慈心，现前的身心和谐，带来的身心的和顺、身心健康的改善，这都是现法中的事。我过去以人和自身、人和他人、人和自然几个角度，来讲过这个问题。应该是第一次、第二

次讲慈心的时候，多少讲过。

这是偏谈现世世间意义上的利益。连带着自己现世的人际关系，如果以无嗔摄持着自己的生活，不会由你导致问题。不是说就不会遇到问题，有的时候遇到一些情况，那不是“我怎么样”能够主导态势的；但是，在任何情境下，我自己的贡献是正面的。这一点不容易做到，如果能够做到的话，很多事情是不会经过自己的努力走向恶化的。有很多事情，是经过我们自己的不懈努力走向了恶化。

另外，从向究竟边来说，无嗔的善法对于修如实观有间接和直接的力用。间接的力用，是准备好身心状态，适合更好地去修如实观；直接的力用，就是以慈心修习为所缘、为所观察来修如实观，就是我讲的法缘慈以及无缘慈。

这就是它在现、后——世间利乐和究竟出世间利乐上的价值。这还只是谈五乘共法和三乘共法，也就是共人天的和共二乘的；那还有菩萨所不共的——发菩提心，要不要用慈悲？没了慈悲，发什么菩提心？怎么能发？慈悲的因素是发菩提心不可或缺的，而菩提心是发起菩提行所不可或缺的。就像有的论里说：“随菩提心之有无，入出大乘之门。”这人有菩提心了，他就入了大乘之门；菩提心退失了，又从大乘门里出来了。就像有的小年轻在人家门口晃来晃去，一脚进去——“欢迎光临”，一脚又出来了。是这样的作用。

它的价值，对于菩萨道来说是不可或缺的；对于解脱道来说，它不必是前置性的必要条件。但是，一个解脱者，自然有相当程度的无嗔善法——肯定不会有嗔。这一点，从三善根彼此的关联可以去理解它。这里就先不多说了。

92、重视佛法的实践

法友：师父！假如某一类人，遭受了原生家庭的一些戕害，在现实生活中，心理学有一个概念叫“心理按钮”，他只在特定条件下，会导致嗔心的发生。那么他是针对性的训练这个好呢？还是广泛地像我们这样练慈心好呢？

法师：要想见效快、疗效稳定，要做针对性训练，就是我之前说的分门别类的修习——它总是情境或者非情境，某一类特征为主的，把它给提炼出来，针对性地去训练。

对于这种情况，做个别的（就是单个事件或单个有情）修习；然后做普遍性的修习（就是这一类）；末后，还要举起它的对面。人，所厌憎的、所恐惧的，对面就是他喜欢的、贪着的；反过来也一样，喜欢长得好看的，看长得不好看的、长得丑陋的就不顺眼，肯定的。所以，要看到自己的贪嗔，不管是发现自己贪，还是发现自己嗔，认真修习慈心，这都是你修习的资粮。今天发现了，今天解决它，要不留着它过年啊？像有的法友，平时主要对自己修慈，偶尔对亲修，过年了，亲中怨。所以我说留着过年，不完全是玩笑。

像这样一些针对性的练习，是特别能够切中自己问题的，不要逃避它。我总说慈心对人深刻的疗愈，不试是不知道的。首先面对自己，对自己真诚地修慈，对自己的身、受、心包括情感等等做相应的认识，完全地接纳、包容、满意、支撑、关怀。我特别强调过，这里的“满意”，不是一些人——特别是心理学的一些人，要把自己不对的说成是对的，不好的说成是好的，不圆满的说成是圆满的，不是这样；而是“我的智慧知道我在这个上是有欠缺的，但我没有情绪上的不满意，我情绪上是对自己充满了关爱、充满了鼓励的”。用你们熟悉的语言说，是在这种关爱的气氛中，自己充满力量地向前走；而不是充满内心自责：“我这真不行啊！”成天自己打击自己，这怎么能有精神头儿呢？

所以，慈心，你好好修习，它是很有研究头（价值）的。这个心，与其游散在内外的各处，游散于这些无益之事，为什么不放在这种很有建设性的内在修习上呢？你去认识它、体会它，带着自己真切体验，深深地认识它。有一些东西，你是先在这种深刻的观察中认识到了，但是注意，不要自大成狂，再去经论中找一找有没有相应的支撑。

过去，佛教中常常有所谓以经典、经论来作为自己修行印证的说

法，你们的闻思，有一部分应该也可以起到这个作用。你去好好地修习，自己真正深入地修习，然后再读经论，很多就是活的了，就算文字稍微古涩一点，但是体会了文字的意思，它所表达的意思对于你来说可能是很亲切的，因为那就是你活生生的生命经验。要这样去学、去修。

我常常说，佛法是一门实践导向的学问。它是有一大堆原理、方法的说明，可是它从来不是以说明为能事的。所以，对于声闻部派期间，他们尝试说明一切的那种努力我能够理解，但是我不完全以为然，特别对于他们说明的结论，确实很有时代局限性。佛法主要是干什么的？抓住这个核心，有一些可以存而不论。

这是就刚才所说的，跟大家多少有一点展开。

93、苦，真的能代受吗

法友：我想问一个跟上一坐的止观修习有关的问题。刚才讲到宿习，上一坐修代众生苦，那个孩子是很严重的抑郁症，他身上每个地方都特别痛，现在什么药都不吃了……

法师：不吃药才痛吗？

法友：不是，吃药的时候也痛，是一种反应，孩子都痛得不行了。我在想这个孩子的时候，也不知道是因为到最后了还是怎么样，后来就挺不住了。我跟自己说“不行，这是代他受”，然后我又说“不对，不应该这样想，你是不是想得太多了”，所以到最后，我就觉得有点不知道怎么好了。

法师：这是早期修习代众生苦容易心里“画的魂儿”（东北话，意思是疑惑、疑问甚至是担忧）。如果这些苦真的能代受，现在世间不会有苦的。为什么呢？自有大心者一力承担之。刚才不是还说这个话吗？意乐上圆满地实现它，不意味着现象界也能如此。如果现象界也能的话，那现在但凡有一个有情有身苦，菩萨的大慈悲就不成立。

再一个，有一些苦是异熟苦果，在这一条河里流动的沙，是没有

办法跳到另一条小溪里的。明白我说的意思吗？通俗地讲，就是自作业自受。这是很通俗地说，等我们纠结起来的话，这个问题又是另外一种说法。通俗地讲是自作业自受，用我常打的比方：人就像一条河流，每一条河流是有它相对的边界的，前面的因流到后面的果，但是是这条河流的染净；如果能够互相随意地乱窜的话，那这个世界是紊乱的，也就谈不上因果。

所以，前面是就你对于菩萨和佛陀的德行能够有认识，那可以对这种能够随意代受做归谬；后面，你如果对于业果有认识，那么可以对于这种随意代受做归谬。

不可能的。早起的时候如果担心“别真的拿过来了”；等到自己修习坚固了，就该换个想法了：“要是能直接拿过来多省事儿，要是能够直接拿过来就好了。”那时候是恨不得能拿过来。我常举的例子：孩子小的时候发烧、生病，难受得不得了，父母真恨不得发生自己身上，真的愿意承受。真的吗？真的呀！你看有多少次地震这些突发的事情，被挖出来的母亲护着孩子死掉的，到自己死还保持那个姿势。是可以的，人是可以真的愿意去这样做的。不过，一般的人没有这种深度修习的时候，他只可能发生在特定对象上。但这就是他的一端之善，我们修习慈，不就是这一端之善的增长广大吗？就是因为人有这一端之善的可能——就是所谓的善根，所以可以这样生长广大。

我谈了几个方面：一个是，你的顾虑不成立；第二个，有一天你会巴不得成立；第三个，这在事实上和在现实中也是有的，不过往往是目标很锁定、目标很固化的，但这就是一端之善，从这个增长广大，我们就知道那种广大的可能性。

94、遗传与后天——橘生淮南

法友：师父！我发现孩子的性子特别急，您今天讲嗔心的种类，他是对不可意境嗔心起得特别快，而且可能也有一点宿习的原因，因为我家两个孩子，性格特别不一样。我学习慈心禅之后，也经常跟他说，走路也念引导语，他也知道。《阿含经故事选》学到嗔心的害处，

我觉得有些话也很受用，也跟他说：“一千个理由，一万个理由，都不是生气的理由。”还说：“生气，首先不能解决问题，而且肯定也伤害自己。”因为我看到他自己身心的痛苦。上周出现一个事情，他那天心情特别好，后来突然受到一个特别大的委屈，嗔心起的就特别厉害，然后我就想办法先将它尽快止住，但是那种情绪很激烈的时候，他虽然也能听懂，但是很难止住。那些引导的话当时我也说，但是没有用。他才六岁半，在以后的教养过程中，我肯定是要慢慢地一点一点渗透这些，但是我知道，对于这种嗔心起得很快的孩子，他身心很痛苦的时候，有没有像慈心引导语那样的话，能够让嗔心很快消退，能够帮助到他。

法师：就像你刚才说的，这时候有可能不仅仅是引导语的事。你既然意识到，他很可能是以宿习力为主——就是多所串习这样的，那意味着什么，你知道吗？我打一个比方，没有任何其他意思，意味着它更像先天性疾病，就是有基因型的。这种对治，是要花费很大的功夫的，但是这个对治是重要的。不然的话，可能在他年纪轻轻的时候，长期的积累，对他的身体造成不可逆的伤害。不要因为事情艰巨就气馁。

不要担心孩子小、不懂，现在的孩子懂事儿真早。慢慢地跟孩子聊，尽量用孩子聊天的方式，传递相应的道理。比如，他那天心情很好，然后一点小委屈，自己的天空就阴云密布了，就狂风冰雹了。你说：“你那天去的时候心情好不好？”“很好啊。”“你看，就这么一点事儿，然后你那个好心情还在吗？”“不在了啊。”你说：“如果有一天我们出去玩，天气也很好，妈妈给你买一个你最爱吃的雪糕，很好吃，也很贵，平时吃得也很少，妈妈给你买了大大的一支，你拿在手里高兴地吃。这时候一阵风刮过，一粒沙子掉在上面，然后你就把整个一筒都扔了，还气得上去踩两脚。你觉得你的这种反应，对你自己好吗？合理吗？你那个好心情，就像这个你爱吃的雪糕一样，外边一点风吹草动，你就把这个好心情扔在地上践踏，这合理吗？这对你自己好吗？如果你每一天都这样度过，别人是多么容易操纵你，打

击你，让你痛苦呢？你愿意做一个这样容易失去快乐，而获得痛苦的人吗？”

孩子听得懂。要用孩子听得懂的方式，让他意识到这类问题的荒谬。不要以为孩子就不会产生“这个东西很荒谬”的认识，会的，人是先天的寻求合理性——也就是因果性，当这件事很荒谬的时候，他真的意识到这件事很荒谬，这件事的合理性在他内心中基本不能成立了，那他顺着去发动的可能性就会被削弱。虽然会是一个长期的工作，但是要做。

我愿意占大家一点时间再讲一个事儿，跟你讲这个情况有关系的事儿。有一个美国的神经生理学方面的教授，他自己带一个研究组。有一次，做一类核磁影像方面的神经生理学方面的研究，找了很多志愿者，当然就有很多大脑的核磁影像的片子。他作为老板，下来走一走，看一看，看到一个研究人员处理的片子里，有一个片子，他一眼就看出来，他说：“要马上找到这个人，然后对他施加以必要的监控，这个人是社会的重大威胁。”“为什么？”“他这个核磁的特征，表现的是某类反社会型人格，很确定。”那个研究人员当时就惊呆了，说：“教授您开玩笑吧？”“这我开什么玩笑？当真的。”“真的当真？”“真的。”“这个是你的。”因为志愿者有限，所以实验室的研究人员既是研究者也是志愿者，提供原始素材。这回轮到教授惊讶了：“你开玩笑呢吧？”“没开玩笑，真的是你。”大家后来确定了一下，真的是他。这个教授说“要不就是生理学错了，要不就是我脑袋错了”——这话是我加的。

这件事挺奇怪，“这个片子是一个客观的数据，而我的行为，我作为专家我也了解，我至少还没有到强烈的反社会人格的那种程度。这难道有什么问题吗？是过去的结论错了，还是怎样？也许是我的自我认知有问题？”然后问同事、家人、朋友：“我是一个什么样的人啊？”问他太太的时候，他太太说：“你不知道吗？你跟孙子打牌都非得要赢。”反社会不反社会不知道，反正挺反对对自己输的。

然后去问他妈妈，他妈妈一听他的问题，很淡定地告诉他：“你难道不知道吗？你的家族是连环杀人犯家族。”他以为是一个愚人节玩笑。他妈妈说：“是真的，过去还有一本书，写的就是你们家族的情况，你去找那本书看。”找来一看，真的是，他的祖父等等是有这样的情况。不管是从一些蛛丝马迹，还是自己的家族史，他现在比较确信，是自己基因里就带来了这些东西。但是，他不光是学术上有所成就，还基本上人格健全，虽然有时候脾气急一点，要求的苛刻一点，打牌非要赢一点，但是毕竟没有发展到那个程度啊，为什么呢？

他回忆起来小的时候，他妈妈给了他充分的爱，这是他自己的总结。他回忆起来，很多时候，他妈妈都用善巧的方式，让他无论面对什么，都能以更柔软的方式来面对。所以他后来就持这种观点：这种基因遗传的东西应该不是绝对的，后天的成长环境会最终影响这类基因遗传的表现结果。

这是在说什么呢？浅显的理论，很多人如果生物学、生理学没有全还给学校的话，还记得遗传学中的基因型和表现型吗？说到他本来应该呈现的特征和环境对他的影响，我们有一个负面的例子，“橘生淮南则为橘，橘生淮北则为枳”；当然，反过来就是“枳生淮北则为枳，枳生淮南则为橘”。诸法因缘生，参照系换一下，这就阳光了，就正面了。所以，即便有一些宿习的，甚至是前世带来的等流，但是这一生的教养，这一生自己内在的治理、改善，会影响它，也可以有好结果。

我讲了一个比较长的故事，把时间占掉了，再也没有比这更方便的拖堂方法了。今天就到这里，一起合掌，做回向。

愿以此功德，

普及于一切。

我等于众生，

皆共成佛道。

佛教心理学 38——烦恼心所·别释痴

缘念

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

我们现在学习《佛教心理学》心所部分——六种根本烦恼，现在应该学第三个，是“痴”，前面学习了“贪”和“嗔”，这是三不善根。

（四）烦恼心所之痴心所

1、名义

先来看看《成唯识论》对于痴的说明。

【《成唯识论》卷六：云何为痴？于诸理事，迷闇为性。能障无痴，一切杂染所依为业。谓由无明，起疑邪见贪等烦恼随烦恼业，能招后生、杂染法故。】

“云何为痴？于诸理事，迷闇为性”，《成唯识论》里是这样来说明痴这个心所，什么叫做“痴”？是在理和事上，“迷闇为性”。什么理呢？就佛法共的，是缘起理、四谛理；什么事呢？是流转事、还灭事。对于这一切理和事，不能够正确地了达，说名为“迷闇”。如果一定要把“迷闇”用汉语做分别说的话——《成唯识论》的原著就是汉语，所以我们不妨用汉语做分别说：迷，就像迷路一样，他也在走，但是他走错了路，“迷”是说错误的知；“闇”是黑暗无所见，是说不知。像我们过去学习《阿含》，什么是无明？不如实知是无明。

说不如实知包括了“不知”和“知而不如实”，是这个意思，“迷闇为性”。这是说痴的特征，它的相状是如此的。

那它的作用是什么呢？“能障无痴，一切杂染所依为业。”无痴，是我们前面学过的一个善心所，三善根中属于慧分的无痴。“能障无痴”是说痴跟无痴是互相遮障的，痴这种心所现起，同时就不可能有无痴并存，这叫“能障无痴”。它仅仅是有慧分上的这种功业、功用吗？不是，“一切杂染所依为业”。

什么叫“一切杂染所依为业”？下文其实就是解释这句话。“谓由无明，起疑邪见贪等烦恼随烦恼业，能招后生、杂染法故。”这里说它“一切杂染所依为业”，是“一切杂染”，都包括什么呢？说，因为有无明，而能够起与见关系密切的、与慧分关系密切的疑、邪见这些烦恼。只是与慧分相应的这些烦恼吗？不，还有“贪等”，“等”掉的是什么呢？嗔、慢等等。这是什么意思呢？这是说，其他一切烦恼的生起，都有无明为其根本，所以，不仅仅是疑和邪见这些与慧相关的烦恼与无明相伴随，贪等烦恼，以及三不善根的流类——随烦恼，也都是由无明而相继现起、伴随现起的。“能招后生、杂染法故”，这个“能招”要贯到下边“杂染法”——“能招后生，能招杂染法故”，所以说它是“一切杂染所依为业”。

这是解释“一切杂染所依为业”，说明了这么多。这里注意一点，就唯识的论著来说，无明是与其他一切烦恼伴随的，这是强调“一切杂染所依为业”中很重要的内涵。

这是就《成唯识论》来说明“痴”这个心所。

“痴”这个心所，在余处有其他名，我们也都是熟悉的。经论里提到这样的名字，应该知道这就是换个名字在说“痴”。包括什么呢？

【《瑜伽师地论》卷八十六：痴异名者，亦名无智，亦名无见，亦名非现观，亦名惛昧，亦名愚痴，亦名无明，亦名黑闇。】

我为什么要先把这个“异名”放在这儿讲呢？因为接下去，我们

要用它的“异名”来谈它了。论里谈“痴”这个名相，谈得还没有“无明”多，稍后我们主要用“无明”这个异名来谈。我们不是讲一讲痴，突然换了题目，就是它的另外一个名字而已。

这里的“亦名非现观”，是什么意思？其他几个你们都容易熟悉，都容易了解，什么叫“非现观”？“现观”这个词熟悉吗？我们在讲《阿含经》的时候，讲到哪一个对应的词提到过现观？无间等。“无间等”跟“现观”这两个词，是同一个词不同人的不同翻译。《杂阿含经》中有一个词叫“无无间等”，不就是“非现观”嘛。所以，这个词不是玄奘大师翻译的时候现制造出来一个词，只是把杂阿含时代的翻译法，他换了一个翻译法。“非现观”就是“无无间等”，意思是什么呢？是没有现证层面的如实知。

既然知道痴有如许异名，我们来看看论中以“无明”这个名来说明痴。其余的心所往往是先引《广五蕴论》，再引《成唯识论》等等；这一次是先引的《成唯识论》，因为《广五蕴论》里对这个心所直接叫“无明”。

【《广五蕴论》：云何无明？谓于业、果、谛、宝，无智为性。此有二种，一者俱生，二者分别。又欲界贪、瞋及以无明，为三不善根，谓贪不善根、瞋不善根、痴不善根，此复俱生、不俱生、分别所起。俱生者，谓禽兽等；不俱生者，谓贪相应等；分别者，谓诸见相应。与虚妄决定、疑烦恼所依为业。】

《广五蕴论》这一段关于无明相应的文，稍微长一些，看一看他在说什么。

什么叫做无明呢？“谓于业、果、谛、宝，无智为性。”对于“业、果”——有情缘起的现象，“谛、宝”——四谛、三宝，“无智为性”——没有正确的认识，是它的特相。

“此有二种，一者俱生，二者分别。”如果说到无明，后世的论中把它分为两类，一类是俱生，一类是分别。什么叫“俱生”？天生就有的。而且，不论这种有情或者这个有情智慧高低，先天的、后天

的智慧如何，它都有俱生的无明。乃至土里钻的很小很小的虫子也一样有，要没有的话，那不是虫子圣人吗？我们应该叫人家“圣虫”。什么叫“分别”呢？分别相应的无明，是需要一点明利的智力程度——智力程度要高一点——但是分别错了。

分别本身不见得不好。有一类佛教徒，出于某种认知角度，一味地否定分别。应该说，有善分别、不善分别，有恰当的分别、不恰当的分别，一味地抹煞分别，这是问题。至于说“第一义谛中无分别”，可是人们契证第一义，并不是强迫心无分别，而是依俗契真实——依世俗谛的善巧观察（也就意味着善巧分别）而契证第一义真实。第一义是无相可说，是没有什么可得的，心契第一义，当然在当下的智慧也没有什么分别可得。那是智证的结果，却不是因地的躬行。这是一类佛教的修学者容易犯的错误，而且市场还比较大，所以，既然说到“分别”，要略带说一下。

这是说了二种无明——俱生的无明、分别的无明。

“又欲界贪、瞋及以无明，为三不善根，谓贪不善根、瞋不善根、痴不善根，此复俱生、不俱生、分别所起。”前面说了痴，也就是无明，它分俱生和分别两种；这里又说三不善根，又说分三种——注意，不完全一样——这三种是“俱生、不俱生、分别所起”。这个“所起”，是连到这三者的后面，分别是“俱生所起的三不善根、不俱生所起的三不善根、分别所起的三不善根”。

分别指什么呢？这三类情况各指什么呢？

“俱生者，谓禽兽等。”三不善根中，不仅是无明有俱生、分别的差别，其他的（贪嗔等）也有。三不善根，是禽兽和人——不管是怎样的有情——乃至地狱、饿鬼，都是生来就成为生命的可能性，有这样贪嗔痴的根子，这叫“俱生”。作为人、作为凡夫，是有的。

“不俱生者，谓贪等相应；”请问这个“不俱生”是指的什么呢？不是说生来有没有，他在这儿虽然用“俱生”这个词，但是说的是类似下面的意思：对同一个境界，这一念心中贪取它，就没有嗔恚它；

即便过了一小会儿，心又烦它了，这时候是对同一个境界变得有嗔恚而无贪取了。注意了吗？在同一刻，对同一个对象，贪嗔是不俱起的——贪相应的就嗔不相应，它们是不俱生的。

“分别者，谓诸见相应。” 这里可不仅仅是说的分别无明了，这说的三不善根都有这三种——俱生、不俱生和分别。那意味着什么呢？与诸见相应都有贪嗔痴。与诸见相应，贪嗔痴都有，这叫贪嗔痴都有分别所起的意思。还记得前面贪见、嗔见吗？在见上起贪起嗔，有没有？在意识形态上不就是这样吗？或者是宗教的偏执，或者是任何信念的偏执，都是见相应的，都是在见上有贪；与别人触碰不一致，觉得对方不可理喻，怒火横生，叫作于见生嗔；关于见上的不如实，也有很多。这是略说一下分别所起的贪嗔痴，也就是诸见相应的贪嗔痴。

这里，其实是《广五蕴论》在讲无明的时候，说到了俱生和分别所起，前面讲贪嗔的时候没有涉及到，在这儿一起做了回顾性的关于三不善根分别、俱生、不俱生的差别说明。

下面是说无明的业用，也就是痴的业用。

“与虚妄决定、疑烦恼所依为业。” 什么叫“虚妄决定”？“决定”是指内心非常确认这件事情是这样的，“虚妄”是说这个结论是不如实的、是错的、是不符合于真实的。“疑烦恼”指的是什么？就是六根本烦恼中的疑，它也是属慧分的，所以这里特别地把它提出来。虚妄决定也是属慧分的。但是《广五蕴论》明显比《成唯识论》强调的要窄，《成唯识论》说的是“一切杂染所依”，这里只是强调“虚妄决定”和“疑烦恼”。

至于说前面“于什么无智”，说到“业、果、谛、宝”，其实“业、果”是含摄在“谛”中的（含摄在四谛义中的）。某种意义上，《广五蕴论》这部分的措辞，可能不如《成唯识论》那样简洁。《成唯识论》直接说“事理”，当然这个“事理”到底是指什么事、什么理，可能又见仁见智了。

这是就《广五蕴论》中说到无明，做一些相应的解释。

看一下《杂集论》对应的说明。

【《杂集论》卷一：无明者，谓三界无智为体；于诸法中，邪决定疑杂染生起所依为业。邪决定者，谓颠倒智；疑者，犹豫；杂染生起者，谓贪等烦恼现行；彼所依者，谓由愚痴，起诸烦恼。】

《杂集论》对应的说明放在这儿，是因为它能够帮助我们对前面《广五蕴论》相应说明，有更细致、更准确，也更笃定的把握。

“无明者，谓三界无智为体；于诸法中，邪决定疑杂染生起所依为业。”前面业用那里说“虚妄决定”，这里译为“邪决定”，那些属见的颠倒都摄于其中。“疑”，就是疑烦恼，以后会学。“杂染”，这个杂染就多了，看他的解释：“邪决定者，谓颠倒智；疑者，犹豫；杂染生起者，谓贪等烦恼现行。”这是他的解释。那“所依”这个词呢？“彼所依者，谓由愚痴，起诸烦恼。”《杂集论》跟《成唯识论》是一致的，说它是一切烦恼的所依。这个“杂染”就是其余的所有这些烦恼。

到这儿为止，我们说得还多少概括了一些。比如这里说“无明者，谓三界无智为体”，“三界无智”这个表达也挺有意思，就不细说了。

可是，如果看看《法蕴足论》，你就看到细致的了。如果对《杂阿含经》熟悉，对于过去学的《杂阿含经》无明相关的经文有印象，看一看这一段能不能对上。

【《法蕴足论》卷八：云何痴？谓于前际无知，后际无知，前后际无知；于内无知，外无知，内外无知；于业无知，异熟无知，业异熟无知；于善作业无知，恶作业无知，善恶作业无知；于因无知，因所生法无知；于佛无知，法无知，僧无知。】

“云何痴？谓于前际无知，后际无知，前后际无知”，“前际”、“后际”指的是什么？可以做前后世的理解。又把“前后际”说一遍，是什么意思？是前后际的关系。

“于内无知，外无知，内外无知”，“内无知”是对于自五蕴或者对于自六入的无知，“外”是他人——他五蕴、他六入等等这些无知。“内外无知”，对于内外都没有如实知。

“于业无知，异熟无知，业异熟无知；于善作业无知，恶作业无知”，“异熟”，《阿含》里同样的地方用的什么词？用的是“报”——“于业无知，报无知，业报无知”，意思是一样的。

“于善作业无知，恶作业无知，善恶作业无知”，这是对于所造的是善、是恶、到底有没有善恶，都不清楚，不能如实知。

“于因无知，因所生法无知”，对于它有没有因？它的因是什么？不知道，对于这样的因生什么法，也不知道。

“于佛无知，法无知，僧无知”，不知道三宝的德相和价值。

【于苦无知，集无知，灭无知，道无知；于善法无知，不善法无知；于有罪法无知，无罪法无知；于应修法无知，不应修法无知；于下劣法无知，胜妙法无知；于黑法无知，白法无知；于有敌对法无知，于缘生法无知；于六触处如实无知。】

“于苦无知、集无知、灭无知、道无知”，这是对四谛——苦集灭道无知。

“于善法无知，不善法无知；于有罪法无知，无罪法无知；于应修法无知，不应修法无知”，善法、不善法，罪法、无罪法，这个好理解。什么叫“应修法”？什么叫“不应修法”？这是道谛相应的，正见乃至正定等是“应修法”，邪见乃至协定等是“不应修法”。这只是以八正道与八邪来略举。

“于下劣法无知，胜妙法无知”，对于诸法的胜劣也没有了解。这个包括很广，比如有部的论里就有一个关于回答方式的举例，是这样问的：“人是否殊胜呢？”这就是在比较胜劣，比如人跟天，如果说到苦乐的异熟的话，就所受用的福乐，天人比人殊胜；可是就修道的相应，是人比天殊胜。

这个“下劣”和“胜妙”，是有很多方面的。比如说到劣识和胜识——胜妙的识、下劣的识，这个可以说吗？可以。《杂阿含经》中有十一门观察五蕴，说到色的时候，十一门其中有一对是“好丑”，我说这个“好丑”，如果通的译法，通于五蕴的话，叫“胜劣”更好——胜妙的色、下劣的色，这样哪怕例到识，也可以说胜妙的识、下劣的识。就什么来说识的胜妙、下劣？就其能分别的微细度、准确度，乃至智力水平，来说胜妙、下劣。假如说一个人的 IQ 是 180，另一个人是 80，这两个人在智商方面可不可以说有胜妙、下劣？可以。是这个意思。

胜妙也好，下劣也好，是就现象说，还是就本质说？是就现象对比。

“于黑法无知，白法无知”，“黑白”还是说染净的意思。

“于有敌对法无知”，什么叫“有敌对法”？就从字面来说，是这个法与另一个法之间是相互敌对、相互障碍、相互侵袭的，叫“有敌对法”。请问：无明有没有敌对法？有。无明的敌对法是什么？是明。痴的敌对法是什么？是无痴。就是这个意思。

“于缘生法无知”，如果看其他经论对应的地方（后面我们会看到），有的直接说“于缘起无知”，有的说是“对于是否是缘起的无知”——是缘起、还是非缘起？他没有如实知，这叫“于缘生法无知”。

“于六触处如实无知”，这是什么意思呢？眼见色乃至意了法已，相应的识现起，三和合触，触俱的受想思爱，这是所谓“六八法”。这就是有情身心不断运转的因缘流，只要有情发生了身心运转，一定是这样的流动。不能够从这样的角度如实而恰当地认识诸因缘，说为“于六触处如实无知”。这个在经文中有，我们后面会看到。

【如是无知，不见，非现观，黑闇，愚痴，无明，盲冥，罩网缠里（裹），顽騃，浑浊，障，盖，发盲，发无眼，发无智，发劣慧，障碍善品，令不涅槃，无明漏，无明瀑流，无明轭，无明毒根，无明毒茎，无明毒枝，无明毒叶，无明毒花，无明毒果，痴、等痴，极痴，

很、等很，极很，痴类，痴生，总名为痴。】

“如是无知，无见，非现观……”下面这些都叫做无明或者痴的异名。

“黑闇，愚痴，无明，盲冥，罽网缠里（裹）”，这个“里”，我怀疑是“裹”，但是现在看到的是“里”。想想这个包裹的“裹”，如果丢了什么（笔划），是不是很容易看成“里”？我不是很确定，只是怀疑。我按“罽网缠裹”来说明它，大家也好理解。

（法友：是缠里）对，你现在能查到的典籍里都是“缠里”，但“缠里”是啥意思？把它缠里边了？所以我说“缠裹”是可能的，因为有“罽网缠裹”这个成语，我怀疑可能是传抄、雕版中有一些情况导致的。只是作为一种可能，可以再考证，不影响我们把握它的意思。

“顽騃（sì）”的意思，就是他迟钝、呆滞。我们说“顽劣”，这个“顽”指的就是不聪明。“騃”有几个意思，不同词典中，到底读顽騃（sì）还是顽騃（ái），有不同的说法，我按其中一个词典的注法读騃（sì）。

“浑浊，障，盖，发盲，发无眼，发无智，发劣慧”，眼智明觉，这都是智慧的别名；反过来，无眼、无智，都是愚痴的别名。慧，我们过去讲的时候说慧通三性，说有劣慧乃至邪慧等等。

“障碍善品，令不涅槃”，这些都叫痴或者无明的别名。

之后的这些名，很明确了，“无明漏，无明瀑流，无明轭，无明毒根，无明毒茎，无明毒枝，无明毒叶，无明毒花，无明毒果”，我们如果不在这里看的话，可能会觉得无明毒根、无明毒果不是一回事儿，但都是在说无明。这都上植物学课了，根茎叶花果实，都来了。

“痴，等痴，极痴”，这个还好理解。

“很，等很，极很”，古汉语里，“很”有一个我们今天不太常见的意思，就是违背、违逆、违反的意思。无明违背了什么呢？违背了事物的如实相。从违背的角度来理解它的“很、等很、极很”。以

后说“这个人极很”，没有人懂你在说他“极无知”，如果这个人真的比较“狠”一点，还觉得你在夸他厉害。

“痴类，痴生”，痴的流类，从痴而生，这些“总名为痴”，这些都叫做痴。

【《法蕴足论》卷十：云何无明？谓于前际无知，后际无知，前后际无知；于内无知，外无知，内外无知；于业无知，异熟无知，业异熟无知；于善作业无知，恶作业无知，善恶作业无知；于因无知，因所生法无知；于佛法僧无知，于苦集灭道无知，于善不善法无知，于有罪无罪法无知，于应修不应修法无知，于下劣胜妙法无知，于黑白法无知，于有敌对法无知，于缘生无知，于六触处如实无知。】

我们用了三页 PPT，把《法蕴足论》卷八中讲痴的列了一遍。这里的文句，特别是前面，很多都是《阿含》的内容。《法蕴足论》卷十，又把无明说了一遍，内容跟痴是一模一样的，就是稍微简省了一点，从哪儿呢？从“于佛法僧无知”开始，前面那个“云何痴”下面是“于苦无知，于集无知，于灭无知，于道无知”，现在合在一起了，只是合并同类项而已，所以这里就不再重复。这在古时候的论著里也比较少见。古时候这种大段重复的，就叫做“此同前痴”，就好了。我之所以列一下，是让大家看一下，《法蕴足论》里特别地把痴和无明都说了一下。

之前说，《法蕴足论》这样的种种分别是出自《杂阿含》，大家或许有印象，但是说到这了，我们把文再给大家看一下。

【《杂阿含 298 经》：彼云何无明？若不知前际、不知后际、不知前后际，不知于内、不知于外、不知内外，不知业、不知报、不知业报，不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知灭、不知道，不知因、不知因所起法，不知善不善、有罪无罪、习不习、若劣若胜、染污清净，分别缘起，皆悉不知；于六触入处，不如实觉知，于彼彼不知、不见、无无间等、痴闇、无明、大冥，是名无明。】

“彼云何无明？若不知前际、不知后际、不知前后际”，次序和

内容都一样。

“不知于内、不知于外、不知内外，不知业、不知报、不知业报”，前面《法蕴足论》说“不知业，不知异熟”，我当时说，《阿含》里是说的“报”。

“不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知灭、不知道，不知因、不知因所起法，不知善不善、有罪无罪、习不习、染污”，前面这些都好理解，这个“习不习”，你还能不能对应上《法蕴足论》的表达？应修习，不应修习。这个“习”，就是修习的意思，就是数数而习。应修习，不应修习，之前说过，这主要是就修道来说的，举了八正道和八邪。

“若劣若胜”，这是跟前面下劣、胜妙对应的。

“染污清净”，这个对应什么？黑白。当时说，黑白就是指的染污清净。

“分别缘起”，“缘起”，就是对于缘生法不如实知。这个“分别”对应什么？《法蕴足论》说的是“有敌对法”，但余处有的对这个“分别”不像《法蕴足论》那样把握，是说“分别无分别”——它们之间是有差别还是无差别，对于这个不如实知。但不管怎么说，这是关于现象上的一类不如实知。那这样说，“分别”和“缘起”之间应该顿开，这是两类情况。

“皆悉不知”，对于这些都不知。

“于六触入处不如实觉知”，看，他们都提“六触入处”，为啥呢？画个问号，后面会提到为啥。

“于彼彼不知、不见、无无间等”，记得我们说的“非现观”吗？

“痴闇、无明、大冥，是名无明”，后面这些“不知、不见……”都是无明的异名。

这部经是解释缘起的，后面还会引到一点关于这部经的内容。那

为何解释到无明呢？无明缘行，什么是无明？他解释了这么多。下边，什么是行呢？又解释了很多。直到末后——什么是老，什么是死呢？都有解释。大家学习缘起，哪还有比《杂阿含》更经典、更权威的文献呢？要在这里得一点真知灼见！

读了这一段就知道，《法蕴足论》还是很会抄的嘛！如果这样就可以作论的话，我上我也行。但那个时代，抉择诸法，分类归纳，乃至至于种种的探究，还是很有价值的。

【《杂阿含 251 经》：尊者舍利弗言：所谓无知，无知者是为无明。云何无知？谓眼无常不如实知，是名无知，眼生灭法不如实知，是名无知。耳、鼻、舌、身、意亦复如是。如是，尊者摩诃拘絺罗！于此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚闇、无明、大冥，是名无明。】

《杂阿含经·251 经》中的这个表达，是尊者舍利弗和摩诃拘絺罗二者之间的探讨所呈现的。当然，邻近的经典中也有类似的讨论，舍利弗说“于五取蕴不如实知，名为无明”，这两个有哪一个对、哪一个错吗？不是，都是从不同角度、不同的意义上，说无明包括了对哪些的不如实知。

【《杂阿含 750 经》：诸恶不善法，比丘，一切皆以无明为根本，无明集、无明生、无明起。所以者何？无明者无知，于善、不善法不如实知，有罪、无罪，下法、上法，染污，不染污，分别、不分别，缘起、非缘起不如实知；不如实知故，起于邪见，起于邪见已，能起邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定。】

前面好几部论，说到无明是“一切杂染所依”，他们这么说，当然可以做法理上的辨析；如果直接地找《阿含》中的依据，这就可以说是依据——“诸恶不善法，一切皆以无明为根本”。后世用“杂染”来说恶不善法，那么“诸杂染法，一切皆以无明为根本”，这个表达当然没问题。

“无明集、无明生、无明起”，是从无明而集起，是从无明而生

起，是从无明而现起。

“所以者何？无明者无知，于善、不善法不如实知，有罪、无罪，下法、上法，染污，不染污，分别、不分别，缘起、非缘起不如实知”，这相对于前面是略了很多。这是说，无明是不如实知，对什么不如实知呢？善、不善，不如实；有罪、无罪，不如实……这里的“下法、上法”对应前面什么内容？下劣和胜妙。“染污、不染污”，前面也有这样的表达——染污、清净或者黑、白。“分别、不分别”，前边就是分别。“缘起、非缘起”，前面就是缘起。这也是我说，如果根据其他一些经，前面的那个“分别缘起”应该点断——“分别、缘起”——这是两类事，至少表达上是以两类来表达的。

“不如实知故，起于邪见，起于邪见已，能起邪志、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定。”我听到有法友说可怕，确实，如果从因缘流及导致的结果说，它确实是值得我们警惕的。因为，人的决策归根到底取决于认知，人发源于心的决策，内心体会为“我想干这个”“我就要干这个”，是什么意思？是觉得“这个事儿是我自己真心愿意干的事儿”，这就起了所谓的“邪志”——所以愿意那样说话，愿意那样去发动自己的身行，愿意去从事那样的行业，愿意去做那些方便，不辞劳苦……

当然，要说到邪定的话，那一定是外道修习，因为，一般世间滚滚红尘中摸爬滚打的人，正定、邪定都没有。当然了，有邪定不值得骄傲，但是，世间人会以此为傲，因为他觉得他很了不起。

过去我说：佛法中说到八正道和八邪，完全是对称的。这表明什么？这表明，从认知到思惟决策，到由此发动身语意，是人不管若正、若邪，普遍于一切的基本模式。我把它归纳为“认知、决策、行动”，简单地说是“见、志、行”。

“见”是什么？不是“我有这个知识”叫做见。见，就是决策的基础。当内心发动这样一种意欲（意志的倾向）——“我要拿起水杯”“我要喝水”，这里有多少见解？这下边有什么认知做基础？能够意

识到吗？我说，对自己决策的观察，要有一个委员会，要对自己的决策有觉知、有审择。为什么？如何审择？当然可以看一看，当下这个决策应理不应理、如法不如法；但更应该看一看，这样的决策、（用世间话说）这样的冲动，下边是什么认知基础？如果修习无我慧，你总能在一个认知中看到一个核心，叫做“我”、叫做“我想”、叫做“我见”。如果不能够去做这样深刻的认知决策反思，这个修行，你那个觉知始终是浮在水面的。不说没有培养念知力，但是这个念知没有穿透力。

不要只是觉察到“哎呀，我要吃这个东西”，然后不加简择地就跟着去吃，这个是不够的；要审择，合适——放行，不合适——偃旗息鼓，这还是简单的；如果深刻的——看一看，这样的贪欲，它的基石是什么？这个基石是真的吗？有坚固性吗？一戳——连个肥皂泡都不如，没有任何坚实性——就破灭了。如果精勤地随顺于正见修习，会达到这样——刚要发起一个若贪、若嗔的情绪，向它下边一照，烟消云散。是它的基石烟消云散，它的基石都烟消云散、无落脚之处了，这上边的若贪、若嗔从何发起？这是在这儿略说。

这是就痴的名义，我们多谈了一点。大家不要觉得谈得多，就是这个东西，困锁我们在轮回中直至如今。真的分析起来，用南方话说是“没眼看的”。这一天内心的活动，底下什么时候没有一个无明做支撑呢？然后每个人都活得非常理直气壮。

2、差别

接下来看一看无明的差别，也就是就它的分类等等谈一谈。

【《瑜伽师地论》卷五十八：无明者，谓于所知真实觉悟能覆能障心所为性。此略四种。一、无解愚，二、放逸愚，三、染污愚，四、不染污愚。若于不见闻觉知所知义中，所有无智，名无解愚。若于见闻觉知所知义中，散乱失念，所有无智，名放逸愚。于颠倒心所有无智，名染污愚。不颠倒心所有无智，名不染污愚。】

我也不知道，玄奘大师当年是直译的，还是调整了文法之后的结

果。我们做一下词语分析。

“无明者，心所为性”，无明是一种心所，是一种什么样的心所呢？是关于所知的心所。关于所知什么的心所呢？是能障能覆对于所知的真实觉悟这样的心所。还是这几个词，把这个关键的提一提，前面的修饰语适当地颠倒颠倒，大家就清楚了。

“此略四种”，无明有四种。

“一、无解愚，二、放逸愚，三、染污愚，四、不染污愚。”这里用“愚”表示什么？表示“无明”。这里的愚、无明和痴是同义词。刚才说到“不染污愚”的时候，我听到大家有一些疑问：“居然还有一些愚痴是不染污性的？”我们说到总标烦恼心所的时候，我记得我说到一句话叫“社会真复杂”，是的，是有这种不染污无知的。

什么叫“无解愚”呢？**“若于不见闻觉知所知义中，所有无智，名无解愚。”**什么叫“于不见闻觉知所知义中”？关键的核心词是“于所知义中”，但是，这个“所知义”被什么所修饰呢？“不见闻觉知”。不见闻觉知，就是他没有了解（所以叫“无解”），又形成了知；或者这个知本身就是不了解或者错误的了解，这种叫“无解愚”。

“若于见闻觉知所知义中，散乱失念，所有无智，名放逸愚。”这个能想到是什么吗？首先，跟上面有什么差别？这人曾经了解过，然后忘了——回去追个剧，回去打打游戏，把它给忘了，这叫“放逸愚”。经中说过这事儿，你们都看过释提桓因（三十三天天主）来问法，后来跟某个佛弟子说：“我回来玩大发劲儿给忘了！”当然他不是用东北话说的，但意思就是这个意思。这是啥意思？这就是放逸愚。
“啊，终于知道我的无明是哪一类了！比完全无解的要高明那么一丢丢。”这可不值得炫耀啊！他说有散乱的因缘，有失念的因缘，失念，其实就是忘了；散乱，是心缘余法，心没有随顺于应然的运作、应然的内容。我过去发过一个图文，你们还有没有印象？“没有智慧要寻求智慧，有了智慧就不要再自我蒙蔽了。”

下面是第三种：**“于颠倒心所有无智，名染污愚。”**只要这个人

心是颠倒的——什么意思？有烦恼未断，有染污无明未净除——都叫染污无知、染污无明。心有颠倒，是配属于哪一类有情？凡夫。

下面，“不颠倒心所有无智，名不染污愚”，什么人有不颠倒心？无学。前面那个颠倒心，其实三果圣人还有一些呢，最后阿罗汉断五上分结得证，其中就有无明。那是什么意思？前面“染污愚”严格说是除无学，不仅仅是凡夫；下面这个“不染污愚”，唯属无学。唯属无学，是哪类无学呢？主要指的阿罗汉，包括了辟支佛，但是没有佛什么事儿。

“不颠倒心所有无智，名不染污愚。”能不能想起来我过去说的一类情况？我说，这个阿罗汉，他也许不懂星星为什么在眨眼，也不一定懂花儿为什么这样红，可是这种无知、这种不明，会导致他继续流转生死吗？不会。所以，这是不染污无知。它并没有令众生续诸生死的力量和业用。但是，它能障碍什么呢？它能障碍世俗边智。

为什么说这里的无学最多包含阿罗汉和辟支佛，不把佛说进去呢？佛有如所有智、尽所有智，他对于染污无知、不染污无知都尽断除，这也是佛跟阿罗汉在果德上的一类差别。

这里所说的四种无明——无解愚、放逸愚、染污愚和不染污愚，角度不完全一样，前二者，是从他是否曾了知过而有的差别，后两个，是从相应心中还有没有随眠而说的，是就无学、非无学而说的。这是一类观察无明作差别说的角度。

接下来，还是《瑜伽师地论》，又做了另外一种分别。

【《瑜伽师地论》卷五十八：又此无明，总有二种，一烦恼相应无明，二独行无明。非无愚痴而起诸惑，是故贪等余惑相应所有无明，名烦恼相应无明。若无贪等诸烦恼缠，但于苦等诸谛境中，由不如理作意力故，钝慧士夫补特伽罗，诸不如实简择，覆障缠裹闇昧等心所性，名独行无明。】

“又此无明，总有二种，一烦恼相应无明，二独行无明。”简单

地说，是相应无明和独行无明。“相应无明”是什么意思呢？是伴随其他烦恼而现起的无明。什么叫“独行无明”呢？现象上只是无明及其流类。下面来看相应的说明。

“非无愚痴而起诸惑，是故贪等余惑相应所有无明，名烦恼相应无明。”这句话，大白话说是怎样呢？起了其他的种种烦恼——贪嗔等等，同时是有愚痴、还是没有愚痴？是有无明、还是没有无明？有无明。不能说“我一生起贪，无明没了”，没有这个道理。生起贪、生起嗔、生起慢等等，同时都是伴随有无明。与这些烦恼相应的无明，叫做“烦恼相应无明”，也就是伴生的无明。

刚才说，这人做了一个决策，决策的下边肯定有认知。你真正仔细反思、解剖下边支撑性的认知，看看对于一般人来说，有没有我见？有没有我想？肯定有。类似的，这个人生贪，他都生贪了，你说他内心同时伴随着有没有发生无明？必定会有，这叫“烦恼相应无明”。

“独行无明”是什么呢？“若无贪等诸烦恼缠，但于苦等诸谛境中，由不如理作意力故，钝慧士夫补特伽罗，诸不如实简择，覆障缠裹闇昧等心所性，名独行无明。”这是说什么呢？如果他只是对于对象加以了别，但是了别得不如实，同时并没有伴生贪嗔等等烦恼，那么，这样的无明叫做“独行无明”。

我举一个可能不那么恰当的例子，比如某个外道或者说一般的哲学家，他在思惟：“到底什么是可靠的呢？这个对面的桌子，我真的有触碰到桌子本身吗？这难道不是仅仅呈现在我认识中吗？我过去心心念念觉得这个桌子的坚实、实在，它是可疑的，我没有办法保证这不是一个前后一致的骗局。但是，我这样怀疑、反思，我可以怀疑任何事，有一件事是明明白白、无可质疑的，那就是‘我在质疑’。”这就是“我思故我在”的原版。你这时候一定要说贪、一定要说嗔，那得绕好大弯儿，他表现的现象是：他只是表现为一种不如实的简择，这叫“独行无明”。（笛卡尔对我很不满意，说：“你上高中的时候学笛卡尔坐标，你咋不批评呢？”）

前面谈了很多，下面是我一段总结的话：

【痴（无明），是对现象、规律、本质的不如实知。由于佛法致力于有情离苦，故特就有情强调。

一切是缘起的。不如实知的内容，就缘起说，是对有情缘起现象、规律、本质的不如实知，用阿含的词汇，是对缘起义、缘起法、缘起寂灭性不如实知。】

痴，或者说无明，它是什么？不如实知。不如实知的内容是什么？是对现象、规律、本质的不如实知。这个表达是最广阔的，跟前面《瑜伽师地论》说的四种愚是对应的，其中的不染污愚包括得很广——像我说的天文地理、植物等等，这些也是有现象、规律和本质的，也是有关于它们的不如实知的；可是，这些不是佛法关切的要点。

佛法真正致力处是有情离苦，所以，佛法谈痴（无明），你看《阿含经》所谈的，都是关于有情来强调的。是从部派开始探究种种情况（有部就谈染污无知、不染污无知），包括了佛的果德与阿罗汉果德的同和别，发现了这一点，所以有所强调。但就佛法核心关切来说，是有情的离苦，所以，就不如实知的内容，也是针对有情来说的。你们看《阿含》所谈那些，是不是都是针对有情说的？是对有情缘起现象、规律、本质的不如实知。用《阿含》的词汇——是对缘起义、缘起法、缘起寂灭性不如实知。

下面引一段经文来说明缘起义、缘起法。你们读《阿含》，有没有读到缘起法说、义说？

【《杂阿含 298 经》：云何缘起法法说？谓此有故彼有，此起故彼起，谓缘无明行，乃至纯大苦聚集，是名缘起法法说。云何义说？谓缘无明行者，彼云何无明……缘生老死者，云何为老……云何为死……是名缘起义说。】

佛当时是自己说的：“我今当说缘起法，法说、义说。谛听，善思，当为汝说。”然后下面是解释。“云何缘起法法说？谓此有故

彼有，此起故彼起，谓缘无明行，乃至纯大苦聚集，是名缘起法法说。云何义说？谓缘无明行者，彼云何无明……”这里省略的，就是前面讲无明，引 298 经的那一大段内容，就是从这儿来的。“缘生老死者，云何为老……云何为死……是名缘起义说。”

“义说”的“义”是什么？是无明、行乃至老、死等现象。注意到了吗？什么是无明，什么是行，乃至什么是老，什么是死，这是所谓的“缘起义说”。“义”的意思，就是对境，而且在后世有人给它赋予真实对境的意思。我们所面对的现象，就是这样的无明、行乃至生、老、死这些现象。这是所谓的“义说”，它对应的是缘起的现象。

“缘起法说”呢？就是我说的缘起的规律。总的规律是什么？总的理则是什么？是“此故彼”——“此有故彼有，此起顾彼起”，这是总的规律。具体到有情苦乐乃至离苦得乐的规律是怎么样呢？“谓缘无明行，乃至纯大苦聚集”，这是“缘起法说”。

“法”是轨则义（就是规律的意思），是缘起的规律。“义”是对境义，是缘起的现象。缘起的规律、缘起的现象，这样说，对上了吗？

【《杂阿含 293 经》：此甚深处，所谓缘起，倍复甚深难见，所谓一切取离、爱尽、无欲、寂灭、涅槃。】

这是缘起的寂灭性。

这二者，都是缘起法的真实，不过一个是现象真实，一个本质真实。我过去说，所谓的“依俗契真实”是什么？是依于缘起的现象真实，而契证缘起的本质真实。“不依世俗谛，不得第一义；不得第一义，则不得涅槃。”“先得法住智，后得涅槃智，依俗契真实，正观法如是。”都串起来了吗？“法住智”所如实了知的对象什么？缘起的现象和规律，是缘起义、缘起法。“涅槃智”所通达的是什么？是缘起的寂灭。又串起来了是吗？

这是说无明或者痴的种种差别。

3、因缘

接下来说一下无明的因缘。《瑜伽师地论》卷八谈到根本烦恼因缘，都是这样谈的，跟前面谈贪嗔是很类似的。

【《瑜伽师地论》卷八：无明者，谓由亲近不善丈夫，闻非正法，不如理作意故，及由任运失念故，于所知事，若分别不分别，染污无知为体。】

因为这里的因缘前面反复说过了，就不再重复。其实，《瑜伽师地论》在对六根本烦恼的因缘做了相应分析之后，有对烦恼总的共同的因缘模式加以概括，等到把六个根本烦恼讲完，会涉及到，这里就不再细说。

关于无明因缘，这里其实有一个很深刻的问题。我们都在谈无明因缘了，可是跳出来想一想：无明有因缘吗？无明可以有因缘吗？

它不得不有，有了又挺麻烦。为什么说“它不得不有”呢？如果你问我：无明是有为法、无为法？不管怎么说，也得承认它是有为法。那么，有为法可能是非缘生吗？可能是非缘起的吗？绝对不可以。那在这个意义上，我不得不承认，无明应该是因缘生的。

但问题是，这十二支缘起——无明缘行乃至生缘老死——不是说无明为本吗？你又给无明安个因缘。首先，它的因缘是啥？再一个，你又安个因缘，那这十二支是不是得改成十三支了？难道佛当年真有秘传？这怎么说？

还有一个问题：如果这样推下去的话，你给无明安个因缘，那么无明的因缘也肯定是有为法吧，是不是还得给它再安个因缘？这样，有头儿吗？在实际上会给我造成什么困扰啊？我是相信你说的，“要想解决问题，需要解决问题的原因，我们要想解决苦，是要去解决苦的原因，那是什么？集谛。”本来你说得挺明白，说“无明染爱为本”，说“无明和爱取中无明是更根本的”，我听着挺明白、挺有信心，我把无明干掉，就大事完毕。现在，你又给我整一个“无明还有因缘”，

那我自然就有疑问了：无明的因缘是不是还有因缘？你要说不是，那无明也可以没有；你要说是，那有完没完？有完——那个“完”就是第一因，那就完了！没完——那你让我从哪儿搞起？我这个修行到底能不能？你给我来了一个无限嵌套。这击鼓传花，到底有没有头？有没有最后一棒？

意识到了吧？大家一般的思惟方式：说它没因缘呢，有点过不去；说它有因缘呢，可能又觉得挺麻烦。这怎么说呢？

首先，就原理分析来说，它当然是有因缘的。从相应的因缘，就是无明本身的因缘来说，其实也仍然没有出十二支。在《佛教心理学》前面“有情略说”那里，曾经有一个部分我讲十二支缘起，讲完之后，我还有一个表达，叫做“此则略说《佛教心理学》竟”，因为，《佛教心理学》你要扼要地把握，把握十二缘起支相关内容就好了，那就是扼要的；不必非要像后世、像我们今天这样做广分别，这样当然也有它的好。

在讲十二支缘起的时候，曾经画了一个图，把这十二支分为了三类——惑、业、苦。我说：十二支缘起，实际上就是惑业苦的流转；所谓的轮回，不是有一个有情、有一个生死的主体，在穿梭、在升沉、在死此生彼，那是什么？实际是惑业苦的死循环。

什么叫“惑业苦的死循环”？由这样的无明、爱取，导致造作感召后有的业，这个惑业配合，引生后有的苦异熟。表现为什么？五取蕴。为什么叫“五取蕴”？烦恼引生的五蕴，而在这样的五蕴中又发生烦恼，简单说是烦恼相应的五蕴。如果说它怎么相应法，是这样的相应法。我们每一天，师父们过斋回向，要说一个伽陀：“由集能生苦，因苦复生集，八圣道能超，至妙涅槃处。”（大家都听多了，深入自己心吧！下辈子张口就来——把自己的佛法老师吓了一跳：“坐、请坐、请上坐。”）



这是什么意思呢？无明，并不是另外一个跟五取蕴、跟这十二支不相关的额外的什么因缘发生的，就是在这样根身触对境界，引生识，根尘识三和合触，触俱就发生受想，发生思惟，这样的颠倒取相，不正思惟，就是无明。什么意思？十二支缘起支中，无明好像只出现在最初，可是对于流转门说，哪一门没有无明相应？所以，六入缘触就是缘眼色生识，根尘识三和合触，这样的触俱会发生受想，会有颠倒取相发生，会有不正思惟发生，这样颠倒取相不正思惟就产生了无明。具体的讲解，我在余处也有说，等以后有因缘，我们再说。今天这个课，就这个知识点，讲到这儿也就差不多了。

回到刚才的质疑，这个质疑中说到：“无明不是本吗？是不是又搞出来别的了？”无明还是根本。但是，由集能生苦，因苦复生集，苦集是相生的。如果只生一下，那哪还是死循环了？那不就是一死百了吗？另外，有因，也没有造成无穷因，也没有造成第一因，因为是死循环。可以有限元素而形成死循环——说两个元素，就是苦集相生；说三个元素，是惑、业、苦死循环；说十二个元素，那就是你们熟悉的十二支。

【《杂阿含 334 经》：何等无明因、无明缘、无明缚？谓无明不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚。不正思惟有因、有缘、有缚。

何等不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚？谓缘眼、色，生不正思惟，生于痴。缘眼、色，生不正思惟，生于痴，彼痴者是无明。】

这段经文，出自《有因有缘有覆法经》，略说一下。

“何等无明因、无明缘、无明缚？谓无明不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚。”无明的直接因缘是不正思惟。指的是什么呢？指的是颠倒取相，而后引以为实，就是邪决定，认为这是对的。

“不正思惟有因、有缘、有缚。何等不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚？谓缘眼、色，生不正思惟，生于痴。”不正思惟有没有什么因缘？当然有。是什么？就是前面说的由六入而有触，六入的意思就是根尘和合生识，然后根尘识三和合即是触位，触是认知的开端，将发生与它相应的受想及思。他这里概略地说一头一尾，说“缘眼、色”，连识都没提，缘眼、色生不生识？生识，中间略了，强调最初的因缘，就是不正思惟前面的因缘，前置的关键是缘眼、色，然后中间省略——生识、生受想、生不正思惟，由这样的颠倒想、不正思惟和合引生痴，就是无明。

到此，无明的因缘略说完毕。末后，说一下痴（无明）的伏断。

4、伏断

【《杂阿含经 45》：愚痴无闻凡夫无明触故，起有觉、无觉、有无觉、我胜觉、我等觉、我卑觉、我知我见觉。如是知、如是见觉，皆由六触入故。多闻圣弟子于此六触入处，舍离无明而生明，不生有觉、无觉、有无觉、胜觉、等觉、卑觉、我知我见觉。如是知、如是见已，先所起无明触灭，后明触觉起。】

“愚痴无闻凡夫无明触故”，刚说完无明触——无明相应触。

“起有觉、无觉、有无觉、我胜觉、我等觉、我卑觉、我知我见觉”，这是什么意思？“起有觉、无觉、有无觉”，这个可以说是普遍于一切的，也就是《阿含经》中有处说“如实知（正观）世间集者，不生世间无见；如实知（正观）世间灭者，不生世间有见。”那反过

来，一般世间不如实知缘起，所以生实有、实无等等这些错误的感受、认知。

后面说“我胜觉、我等觉、我卑觉、我知我见觉”，这侧重于自我的颠倒而谈——觉得我行、我不行、我差不多行。记不记得我说修行的三大幻觉？我行，我不行，我行不行。这里的“我胜觉、我等觉、我卑觉”就是类似的情况。“我胜”，我比谁厉害，可能我比所有人都厉害；“我等”，我跟他们差不多；“我卑”，我可真不行。“我知我见”，觉得是“我”在如实知，觉得“我”在正念正知，这就是我们修行人的“我知我见觉”。所以正见很重要，修了半天，我知我见愈发坚固，得个定，就只好破了。当然了，我们有正见为先，知道我只是先培养定力，那是另说，没事。

“如是知、如是见觉，皆由六触入故。”什么意思？这些认知的发生都从根尘触对来。要意识到这一点。

“多闻圣弟子于此六触入处，舍离无明而生明，不生有觉、无觉、有无觉、胜觉、等觉、卑觉、我知我见觉。”这个“我知我见觉”例到一般人身上，他觉得“我”在看、“我”在听，觉得能了、能别、能思、能虑这个就是“我”，这就是“我”的功能的表现——这都叫我知我见觉。

“如是知、如是见已，先所起无明触灭，后明触觉起。”这里不去细讲。

他讲了一个转变过程：从六触入处前一念没有发生修行之前、没有如实观察之前，是有前面无明相应，发生了根尘和合生识，根尘识三和合触等六触；这样无明触后，虽然发生了颠倒想，可是由于自己闻思善法，知道来做如理的观察、如理的思择，认识到前念无明相应的认知是颠倒错误的，所以舍离无明（这里的细节，也许讲到我见和我见的伏断的时候会细讲一点）；下面，再下一念相应的认知就是明所摄持的明相应触了，“舍离无明而生明，不生有觉、无觉……乃至我知我见觉”，然后，前念的无明相应触就灭而不生，由如实观而生

的如实知——也就是明——伴随的触在后念现起了。

这是说了三个步骤的转变，前一个就是完全错误的；然后到了现在，虽然由前念无明伴随根尘和合生识，根尘识三和合触，这样无明相应触，也生起了颠倒想，可是如理思择，否定了前念的颠倒——这叫“舍离无明”；而生起如实知——这叫“生明”，不再像前念起那些关于“我”的颠倒，关于“实有、实无”的颠倒。这是这里所说的内容。

这是明的内容，这样的如实知摄持着下一刹那根尘和合生识，根尘识三和合触，就是明相应触，也是这里说的，“先所起无明触灭，后明触觉起”。

这样的修习会怎样呢？有明，又如何呢？

【《杂阿含 750 经》：若诸善法生，一切皆明为根本，明集、明生、明起。明，于善、不善法如实知者，罪、无罪，亲近、不亲近，卑法、胜法，秽污、白净，有分别、无分别，缘起、非缘起悉如实知，如实知者，是则正见。正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。正定起已，圣弟子得正解脱贪、恚、痴，贪、恚、痴解脱已，是圣弟子得正智见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。】

“若诸善法生，一切皆明为根本，明集、明生、明起。”跟前面说无明那个是对仗的，它俩是同一部经。“明”，内容是什么呢？“于善、不善法如实知者，罪、无罪，亲近、不亲近……”“亲近、不亲近”对应什么？习、不习，修习、不修习。“卑法、胜法”——下劣和胜妙。“秽污、白净”——染污、清淨，黑、白。“有分别、无分别”——分别。“缘起、非缘起”——缘起。

“悉如实知，如实知者，是则正见。正见者，能起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。”“正方便”就是正精进。

“正定起已”——正定发生了。《阿含》里说的正定，是正见摄

持的正定，（我反复说）这个是缘起慧或者四谛慧摄持的正定。意味着什么？意味着不像后来说的定慧分离的定，它是定慧等持或者定慧双运的。“正定起已，圣弟子得正解脱”，正解脱于什么？“贪、嗔（瞋）、痴”。“贪、嗔、痴解脱已，是圣弟子得正智见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。”

我们贪嗔痴都各别地说伏断，可是前面明明都是伏，为什么呢？因为只有断了无明，才是真正的断。从这样的意趣来看贪嗔痴的伏断，以无学为究竟，也是我们这一次学习痴（无明）心所以及前面三不善根一个总结。

今天我们学习到这里，下面是答疑交流时间，大家有问题，可以提出来。

【佛教心理学问答二十九】

95、痴与无明

法友：师父！我对痴的理解，应该就是“不了解”，我看论里也这样讲；以前学无明，无明不仅是不如实知，还有错误认知，所以我感觉，把痴等同于无明，是不是把痴的概念放大了？

法师：痴，本来就跟无明基本上等价的，很多地方是互相用的，《阿含》里也是，比如“生于痴”“生于无明”，它们是等同的。

说到不如实知，就是两类情况：一个是不知，一个是知而不如实。说这人比较愚痴，不是总说他不懂，他固执己见，他自己那套是错的：“地球就是个大土块子，平平的延展。什么球？不同意”——我们也可以说这人愚痴。这时候说他愚痴，不是他完全没有认识，但是我们又可以说他没有见识，他有错误认识。人家明明有认识，还说人家没有见识，是一个意思。当我们说一个人无知的时候，不一定他啥也不知道，但是他坚持的观点是很低级的错误——“你们登月哪有可能？人家吴刚一斧子给你砍回来：‘你来我家干啥？办签证了吗？’”我们说这人太无知了。

这是痴和无明，在经论中基本上是同的。

96、俱生

法友：师父！您刚才说俱生，有“禽兽等”，俱生是天生就有的，天生就有不如实知，有我见，有自我感，动物也有，应该这样理解吧？

法师：是啊，这些是一切有情都有的，我没有说“只有哪一类有情有”。人家说“禽兽等”，“等”掉的是其他有情。为什么用“禽兽”举例？如果说“人等”，我们可能觉得人有什么特别；说“禽兽等”，是下至禽兽也都有。佛也特别说，不仅仅是禽兽，地狱、饿鬼也都有。很简单啊，没有，它怎么可能受诸生死啊？

97、“义”是境界、现象

法友：缘起义、缘起法，“义”跟“法”，您刚才解释了，“法”是缘起的轨则，“义”是对现象的了解。还有“意趣”，有时候也用“义趣”，这两种有什么差别？

法师：这个“义”，是佛法里的用法，你在余处很难见到。我说“义”，指的是境界，指的是现象。比如：不如实知，是我们内心的一种现象——无明，这不是一种现象嘛；我们身语意的造作——身行、语行、意行，这不是身心的现象嘛；识、名色、六入，这不都是身心的现象嘛。什么叫“现象”？能被我们了知；从被了知的角度，它又是境界。所以我说：“义”是境界义，也就是现象义。我们能够了知的，是什么？就是身心的一切现象，同时它也成为我们认识的对境。

你们对于佛法别的内容，我没有太推动学习。如果知道得广一点，像唯识宗的基本观点，有些人读作“唯识无境”，有些人读作“唯识无义”，那个“义”就是这个“义”。“义”是什么意思？真实境，也是唯识无境的意思。但是这个“境”指的是真实境，唯识而无境，和唯识无义是等同的。这里的“义”，就是指的境界。

过去有人问过一个偈颂：“真义心当生，常能为障碍，遍行（俱行）一切分，谓不共无明。”什么叫“真义心”？如实了知境界的心。

那个“义”就是境界的意思，如境界的实相了知境界。如实了知境界的心应当发生，叫“真义心当生”。为什么没发生呢？因为有一个东西障碍了它（这是唯识的说法）。

这里我是在讲这个“义”是境界的意思，你们对这个用法不熟悉而已。如果熟悉了，知道有这层意思，它是境界，意思是被我们认识的境界，也就是我们常说的现象。所以，我用大白话说，就是缘起的现象、规律和本质；用《阿含》的词语说，叫做缘起义、缘起法和缘起寂灭性。为了说明为什么这么用词，引一下《阿含》说“缘起的法说、义说”。

好好读一读《阿含》，这都是关于缘起应该知道的内容。

法友：还有一个问题，义趣和意趣的差别。

法师：这跟今天的内容完全没关系，你们根据上下文决定用词。

98、我不是规律的例外

法友：师父！刚才谈到《法蕴足论》中说“前后际无知”，还有“内外无知”，当时您说“前后际无知”是指前后的关系，“内外”是不是也有这种依存的关系呢？

法师：因为前后的关联义——特别如果说前世后世，这个关联义太强。内外，为什么说都知道是这样？人总觉得自己是特别的——“我就是我，不一样的烟火”。

法友：它不强调内外关联吗？

法师：它不是强调内外关联。就像十一门观察五蕴，不是有一对就是“内外”吗？它不是强调内外关联，是强调普遍性——这里如此，那里也如此；这里是这样的五蕴无常、无我，那里也是那样的五蕴无常、无我；现象上，这里唯是如此五蕴的因缘流，彼处也是如此。

法友：师父，谈到这个内外，当时学十一门观察，在坐上闻思，比如净色根属于内，浮尘根属于外，这样分可以吗？

法师：如果做修习观察，就是《阿含》里谈到的，特别原始的，也可以不那么复杂。

法友：就是自他。

法师：对，内外就是所谓的此、彼。因为它的解说有种种门，但是，如果都用同样的逻辑下来的话，到识那儿怎么说？什么叫内识、外识？当然了，硬要说也能说——“意识叫内识，前五识叫外识”，我愿意这样分别，分别来分别去都是我自己。不是这样的。

十一门观察，它有一个很明显的意趣，就是：确定所观的普遍性。这个观察不是产生了智慧吗，这个结论有没有普遍意义？是这个意思。用今天的话说：它在什么区间成立？只在你这个薄皮所覆的区间内成立吗？那你论证半天有什么意义？你这个真理可了不起了，只在你自己的身体里成立——那你讲给我干嘛呢？明白这个意思吗？十一门观察，是观察相应真理的普遍性，确定相应真理的普遍性。

所以我过去说：修学佛法，你的信心来自于哪儿？来自于神秘的加持？来自于“我好了不起”？不，来自于一个很朴素的了知，叫做“我不是规律的例外”。也不用傲慢，也不用卑下，不用说：“我业障凡夫，你这个报好，你能修上去，我这辈子是没希望了！”要说：“我们都是规律下面的一粒沙，平等平等。”“我不是规律的例外”，这就是最平和、最有底气的话。按照那个规律，释迦牟尼佛成佛了；按照那个规律，人家周利槃陀伽也无学了；我们东北话说——“我差哪儿了？”

99、烦恼的自留地

法友：第一个问题，从唯识这边来分心所的话，既然一切烦恼皆以痴为根本，为什么将痴跟贪嗔等根本烦恼并列在一起？第二个问题，既然破除无明是最根本的解决方案，那么烦恼心所中列举其他心所的意义是什么？第三个问题，大家皆为愚痴无闻凡夫，对缘起生命现象、规律、本质都不如实知，能不能讲一讲这方面的层级，以便让学修者能够有点信心。

法师：先说前面的。唯识在心所的划分中，烦恼心所其实是说的六种根本烦恼——贪、嗔、痴、慢、疑、恶见（不正见）。问题是：既然无明是根本的，那为什么其他五个也得名“根本烦恼”？

像刚才讲到三不善根，欲界的三不善根，说它都有俱生；另外，就从烦恼的相互关系说，不仅由集能生苦，因苦复生集。就像我们过去学《阿含》，固然无明为本而能生起贪爱，贪爱也能加重无明。它们都有俱生分，是在这样烦恼的勾肩搭背中，裹挟着我们一路狂奔。它们哪个都有很重要的贡献，都是很底层的——这个“根本”的意思，就是它们都是很底层的。不是在最底层只能发现无明，我们生下来就是贪嗔痴俱行，不是生下来先发生一个无明，再发生贪嗔。

当我们说贪嗔痴等等，或者说贪爱是由无明为本而发生的，是在说它们的逻辑关系，不是现象上的前后，现象上没有绝对的前后。有伴生由此引生彼，也有彼加重此。你看，人染爱于什么东西，他固然在染爱的当下就有颠倒，可是他染爱于此，他会舍得用慧观去戳破这个肥皂泡吗？不会，他会保护起来的，永远不用慧观去照——一照，自己心里就烦，就不照了。所以，每个人都有一片自留地，这个尾巴是割不掉了。

100、五十步和一百步

你后面那个问题，其实我没太清楚，能不能再明晰化一下？

法友：如果就对缘起现象、规律和本质不如实知来说的话，对于我们人类，大家基于此，都是在同一水平线上，那世界上……

法师：刚才，我没太明白你说的“层级”是什么意思，让你再明确一下。你是说，如果就这个角度看，大家的无明都是彼此彼此，看不出个三六九等来。你接着说。

法友：全世界佛教徒才有五亿，在佛教中听闻正法的那就是交集中的交集，就更少了，听闻佛法后精进修行的、在闻思修的，那也是一部分，如果不讲这个的话，让修学的人感觉——你也无明，我也无

明，你也愚痴，我也愚痴，大家都彼此彼此。

法师：从根本无明的角度说，作为凡夫，大家都有共同的根本问题；可是，都是凡夫，烦恼的轻重程度、浊重程度、黑白相杂中的比例问题，还是很不一样的。

即便不触及根本烦恼的了知与伏断，我们说增上生相应的修行，很基本的世间正见（善恶、业报等等，不触及根本的无明烦恼）配合着，去修集一些共人天的善法，调伏一些比较粗暴的恶行，那这个人也算是走在佛法修进的道路上。这就是《阿含经》一贯表现的佛陀的作略：“先说端正法，后说正法要”。

不是所有人一上来，都能够直接上正对治的药，还要给够剂量，从佛法治病救人的角度看，多数人还没有准备好。没准备好，那作为像佛这样有足够缘起智慧的，他当然也知道，所以先讲端正法加以引导。什么叫“先以欲钩牵”？不是邪门歪道的欲钩，而是端正法——人天的乐果就是欲钩。求人天的福乐果报，难道不是一种欲望吗？是欲望，而且是欲界相应的。“先说端正法”，就是“先以利钩牵”；“后说正法要”，那就讲四谛了，“后使入佛道”。

固然，从根本无明不知、不了的角度，作为凡夫，大家差不多。可是，也说了有“无解愚”与“放逸愚”，我还开玩笑说：“啊，终于知道我的无明主要是哪一类了，好像比完全不知道的高明了一点点。”你看，又建立优越感和自我满足感了。“只要能比你高明一丢丢，我就能回家高兴好几天”，这就是人。

所以，虽然根本无明还没有受到伤损，还是容说在善恶上有差别，在相应的修进上有差别。当然了，如果就佛陀究竟的智慧眼来看，世间就是颠倒为性，这是不消说的。只要没过那个临界点——鲤鱼越过龙门，就始终是五十步和一百步的差别。但是，放到火场里，这五十步和一百步的差别可就大了。所以，看从什么视角、什么高度，看是要强调差别，还是要强调异生的共同分。异生就是凡夫，因为还会再受生，下一世是不同于此生的，所以叫“异生”。

这是你后面关于分层的问题，这样说。

101、沉没

法友：师父吉祥！我想问慈心禅的问题。有两坐，脑袋里是放空的，我想问，可以慈心摄持呼吸、慈心摄持经行，那我头脑里一片空白，是不是也可以慈心摄持，不去关注个体亲中怨的祝福呢？有好长一段时间，我想调整，这种情况需不需要调整？

法师：如果想调整，调整方便吗？

法友：特别费劲。

法师：这就是问题，这是心堪能的问题。你必须要随意而住，不能够脚踩西瓜皮。我为什么说要问自己：“这一坐怎么修行？为什么？”“如果出现情况，怎么看？怎么办？”就是这个原因。要以战略摄持，不能脚踩西瓜皮。知道自己的每一个修习为何应如此，对于这么做的原理很确定。

你那个情况，一方面，所谓的放空指的是什么？这往往会跟着一种状态，叫“沉没”。就是你说“出来很困难”，这还不是昏沉，但是是沉没，这是心的一种比昏沉要轻一定度的昧劣的状态——无力。所以我问你“出来容易吗”，是这个意思。这是心的一类昧劣性，有一个专门的词来描述它，叫“沉没”。于所缘不自在，这样在定学上都不够好，就不要说发展慧学。必须按照方案办事。这就是坐前要抉择的好处。过去我采用某种说法，说原则性和灵活性，有的时候说所谓的纪律性。纪律性，让人感觉太刚性了，所以我们说原则性和灵活性。像这个就是原则问题，不可以脚踩西瓜皮。此其一。

第二，这是心的昧劣或者沉没的状态，心缺乏敏锐，缺乏调整的力量，这不是修习止观要发展的。心处于的状态不恰当，当然要调整它。至于调整出来，用什么所缘，在前面思择好。以后，坐前就思择好：遇到什么情况，怎么看、怎么办。就加进这个：“法师说那个状态叫‘沉没’，是修止观目标不相应的，应该调整出来。如果遇到了，

我要及时了知到，然后我应该如何作意……”自己跟自己确定方案。这是坐前那三个问题中第三个问题所包含的。做好这一坐的战略准备、战术准备，智慧清明摄持着进入自己相应的修习。

102、教人以善毋过高，要思其堪从

法友：今天在听痴烦恼的时候，我头脑中特别闪现出月初刚来的十四岁男孩，他是高功能自闭症阿斯伯格倾向，在以前学校经常受欺负，来我这里之后，很多事情让他增加了自信。最近经常自言自语说“我是三国里的谁谁谁，我可以怎么样”，我就用圣人故事引导他。引导完了，他回去跟姥姥打电话问：“这么想对吗？我就这么想没关系吗？我就可以原谅吗？”跟妈妈爸爸也说，回来再跟我讨论：“我的家人怕我受伤，所以有些人，不能原谅他。”他陷在自我状态里，我可能得用更多的圣人故事去引导他。问题是：我这个方向会不会有特别想要做的那种力，怎么更好地去平衡它？

法师：对于孩子的道德引导，要根据情况来看。必须要说，这方面孩子们的禀赋——也就是所谓的起点——也不都一样。有的孩子，这方面的起点确实高，用一般的道德来教化他，是浪费他的禀赋，所以，要以更高的引导来给予他力量与光明。但是，有一些孩子，在道德追求方面的禀赋是一般般，这时候上来陈义过高（“义”是指的义理、道理），是不善巧的，是不恰当的。教人以善毋过高，要思其堪从。教导人善法，很好，但不是说教给他的越高越好，要让他能够够得到，要让他经过努力能够得以实现。

像这样的孩子，不管是他的家庭，还是他自身的倾向，你一步到位，以德报怨，他自己的认知、他家庭的认知，转不过来弯。所以《论语》有价值——以直报怨。不一定每一个孩子都是一套教育方案，能因材施教最好了；如果不能，那么统一的标准应该是一般人能够触及的，不要过高。

到此，痴心所学习完毕。一起合掌，作一回向：

愿以此功德，

普及于一切。

我等于众生，

皆共成佛道。

时间关系，我们今天就到这里。愿大家吉祥！

佛教心理学 39——烦恼心所·别释慢

缘念

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

（五）烦恼心所之慢心所

我们今天来学习《佛教心理学》烦恼心所的慢。之前，我们学过了烦恼心所中的贪嗔痴这三不善根，现在来学习慢。我们过去学习《阿含》相关的内容，大家应该有印象，这个“慢”是五上分结中的一种，断五上分结是成就阿罗汉。在经文中，有时候还用“除灭我慢”这样的表达来表示尽断烦恼的意思。从这里我们能看到，慢这个心所、这种烦恼，它跟我们解脱关系的密切；反过来也说明，流转生死的我们在慢这个烦恼上存在着问题。

1、名义

首先来看一下关于慢的名义，也就是论中对它的定义。首先来看《广五蕴论》。

【《广五蕴论》：云何慢？慢有七种。谓慢、过慢、慢过慢、我慢、增上慢、卑慢、邪慢。云何慢？谓于劣计已胜，或于等计已等，如是心高举为性。云何过慢？谓于等计已胜，或于胜计已等，如是心高举为性。云何慢过慢？谓于胜计已胜，如是心高举为性。】

“云何慢？慢有七种。谓慢、过慢、慢过慢、我慢、增上慢、卑慢、邪慢。”这里说，慢这个心所、这个烦恼，有上面所说的这七种

表现。接下来是一个一个具体的解释这七慢。

第一个是“慢”。“云何慢？谓于劣计已胜，或于等计已等，如是心高举为性。”什么叫“慢”呢？“谓于劣计已胜”是说，对方是比我差，但是，我觉得我很厉害，我比他强。内心的语言是怎样呢？“你看，我厉害吧！”是这个意思。所谓的“于等计已等”为什么是慢呢？是这样：明明这两个人水平差不多，是一样的，他的心是这种状态——“你也不过就如此，跟我差不多嘛！”这也是慢。

比人强，他的慢的表现是——“你不如我吧！”那大家一样的情况，什么叫“计已等”呢？“你快赶上我了！”或者说“你也不过就如此，跟我一样吧！”这叫做对于跟自己一样，或者比自己差的，他生起这样的慢。

要注意！这样的慢，他并没有对于谁好、谁差的情况起颠倒，他在这儿是比较恰当地认识了谁好、谁差，但是就算这样，他仍然慢。比别人强，当然是慢——“我厉害吧”；跟自己一样，也慢——“你也就这样，跟我差不多”。

“云何过慢？谓于等计已胜，或于胜计已等，如是心高举为性。”什么叫“过慢”呢？有一点过分的慢。怎么过分了呢？“谓于等计已胜”，我们两个的情况差不多，可是要说“我厉害”，这个如实吗？不如实，这有点过分地傲慢了，过分地高举了。“或于胜计已等”，或者反过来，他比我强，我要说“我们俩差不多”“我们俩一样”。“如是心高举为性”，“心高举为性”是共通的，是在不同的情况下心的高举，所以有这样的七种差别说。这是过慢，过慢已经开始有颠倒了。

“云何慢过慢？谓于胜计已胜，如是心高举为性。”慢过慢只有一种情况：对方比我强，但是我却觉得我比对方强。这个是不如实的。这个慢，就慢得有点过分了。前面的过慢——有点过分的慢，是于大家平等的情况下，觉得“我厉害”“我要胜出”“我要更强”，平等的情况计为己胜。慢过慢，是明明对方有胜的情况下计为己胜，是不

是比过慢更过分了？什么叫“慢过慢”？从字面上说，有这样一种慢，比过慢还傲慢，称为“慢过慢”。是在这种情况下“心高举为性”。慢过慢只有一种情况：对方比我强，我却要说对方不如我，或者说我比对方强。是这个义。

讲了慢、过慢、慢过慢，下边说我慢。

【《广五蕴论》：云何我慢？谓于五取蕴，随计为我，或为我所，如是心高举为性。云何增上慢？谓未得增上殊胜所证之法，谓我已得，如是心高举为性。增上殊胜所证法者，谓诸圣果、及三摩地、三摩钵底等。于彼未得，谓我已得，而自矜倨。】

“云何我慢？谓于五取蕴，随计为我，或为我所，如是心高举为性。”这个我们学《阿含》的时候谈得多。什么叫“我慢”？就是在五取蕴上，随计为我，或者以为是我所，这样的心高举性，称为“我慢”。五取蕴，不用多说，是烦恼相应的五蕴，《阿含》中有反复讲。这里的“取”，就是烦恼的意思。什么叫“烦恼相应的五蕴”呢？这样的五蕴是从取而有，亦生于取，所以叫“五取蕴”，简说是与烦恼相应的五蕴。

什么叫“随计为我”呢？就是我们过去学《阿含》的时候说到：“于色受想行识随一地计执是我、异我、相在。”比如计色是我，这是一种计蕴为我，或者计受乃至计识为我。他的计执是不一样的，可是都是在五取蕴中计执是我。“随计”的意思就是任何情况，取五取蕴为我的任何情况，叫“随计为我”。

“或为我所”，还记得吗？我们说“是我”“异我”“相在”，哪一个是我所呢？异我。“异我”的意思是什么？比如，以为受是我，那色是什么呢？色是我所，于是，他说“色异我”，因为色异于受。“色异我”的意思就是色是我所。我们过去学习《阿含》，讲的时候有说过。“谓于五取蕴，随计为我，或为我所”，这个“或”是指的“随计”的意思。

“如是心高举为性。”这里有一个问题：取五取蕴中随一为我，

或者是其他变的花样，这怎么就叫做“心高举为性”了呢？我过去讲，“慢”是有夸大自身的意思——心高举，夸大自身。这样计我，有什么夸大的地方呢？因为不管是俱生的还是分别所计的“我”，内心颠倒所感觉有的“我”，他是“我一直是我的我”，是可以“我想这样我想那样，就应该这样那样”的“我”。这是什么？这是常、自在。而这只是自己颠倒的高举，这并不是事实，是超过于事实的，所以说为是慢。

“云何增上慢？谓未得增上殊胜所证之法，谓我已得，如是心高举为性。”什么是“增上慢”呢？本来这人并没有证得增上殊胜的法，但是他却以为自己已经证得了，这样心高举的特点、表现，叫做“增上慢”。

这里的意思，就是像下面所解释的那样：“增上殊胜所证之法，谓诸圣果、及三摩地、三摩钵底等。”有一些法，是超过于一般人所有的，叫做“增上殊胜所证之法”。包括什么呢？“谓诸圣果”——四双八辈之士；“及三摩地、三摩钵底等”，三摩地通于定散位，三摩钵底唯通定位，这些法，叫做“增上殊胜所证之法”。这个“等”，等掉了什么呢？等掉了依于禅定的神通等等。

这里要注意什么呢？他是自己真心以为自己有证，但是事实情况是没有。“于彼未得，谓我已得，而自矜倨。”明明自己并没有证得增上殊胜的法，自己真心以为“我已经证得了”，于是觉得自己挺了不起，乃至傲慢。矜，是自大的意思；倨，是傲慢的意思。这个增上慢，得是真的付出点修行努力才有份的，也就是说，增上慢唯属诸修行人。要是自己尝试都没尝试，一般人也不会那么真诚地认为自己已经得到了。

这个增上慢要注意！也是我们过去常常说的“不要轻易地就给自己贴上这种很了不得的标签”，用意就在这儿。这里边确实藏着烦恼，增上慢是属于慢烦恼。像大家熟悉《金刚经》，须菩提说：“佛说我得无诤三昧，人中最为第一，但我不觉这样。”不觉得这样，当然不

是否定的意思，而是他不觉得自己有多了不起。这才是正确的样貌。

法友：那为啥还说“天上地下唯我独尊”？

法师：首先，这是传说；再一个，为什么对这感兴趣？很有依据的佛说过的话……为什么对这感兴趣？这就是过去说“我要成佛”，你到底是要成为最了不得的人，还是要成为一个能够帮助人们真实地解决问题、永离诸苦，并且愿意为此付出一切代价的人？这是很不一样的。

这是说了我慢、增上慢，接下来是七慢中的最后两种。

【《广五蕴论》：云何卑慢？谓于多分殊胜，计已少分下劣，如是心高举为性。云何邪慢？谓实无德，计已有德，如是心高举为性。不生敬重所依为业。谓于尊者及有德者，而起倨傲，不生崇重。】

“云何卑慢？谓于多分殊胜，计已少分下劣，如是心高举为性。”这个“卑”，是指卑下，“卑”是“下”的意思。那是什么意思呢？他承认自己在对比中是占下风的，他承认这个问题；那我都承认这个了，为什么还能跟慢搭上边呢？是这样的：同样答一个试卷，别人答了一百分，我答了六十一分，然后别人问：“你俩考得怎么样啊？”“我俩都及格了。”或者问：“你俩谁分高啊？”“他分高，但是我们其实也没差多少。”是这个意思。我拿考试这个情况来说，大家好理解。这是卑慢，也挺常见的。

这个情况其实今天也很常见。比如，某位很有德、很有智慧、对国家很有贡献的人，对大家整个的生活水平也很有贡献的人，搞了杂交水稻，在吃饭问题上，给我们解决了很大的问题。然后就有人说：“是，他厉害，但是他厉害跟我一个月挣三千有啥关系？”这虽然不是明确的同类对比，但是他的心态是类似的。

或者有的人：“那个人是道德很高尚，我道德很一般——那又怎么样？大家不都一样穿衣、吃饭、睡觉吗？我也承认你比我厉害，但是我不觉得你这个厉害有多厉害。”

再比如：“那个人是智慧广博、深邃，我是头脑简单，但是我们作为人是平等的。”

或者人家读了很多书，我读得很少：“是，你书读得多，但是也没啥大用吧。”

不能再多说了，再多说都对上号了。这是比较常见的，或者是比较纯粹的属于卑慢，或者是能够接近于卑慢的表现。

你看人的慢，就算承认“比你差”，仍然可以有这样心高举的地方。

“云何邪慢？谓实无德，计已有德，如是心高举为性。”这个是很恶劣的。跟它有关系的是增上慢。增上慢，这人是真的觉得自己证得了增上殊胜的法——有禅定，甚至得了圣果——尽管他没有，他不是出于故意欺骗的心，他是基于错误认识建立的心高举。

邪慢，就不一样了，他明知道自己没有这样的德，但是要做出自己有德的相，觉得自己很厉害；或者没有刻意地装出有德相，但是内心觉得自己在这个方面挺了不起，在这方面是有这样的德。不管是在修行方面，还是一般世间的德行方面，包括这样世出世间的功德，他并没有这样的功德，自己内心不是因为不了解，而是自我蒙蔽、自我欺骗、或者欺骗于他人，这样的计已有德，这样的心高举性，称为“邪慢”。

上面说了这七种慢。《广五蕴论》是用七种慢来解释慢，七种慢共同的特征是“心高举为性”。高举的因缘、情况有差别，所以上来就说了七种情况，都是心高举为性。

这样种种心高举为性的慢，会有什么作用呢？“不生敬重所依为业”，它的作用是“不生敬重所依”。“不生敬重”是什么意思？“谓于尊者及有德者，而起倨傲，不生崇重。”是对于这些尊重者和有德者，因为前面所说的种种慢，心起倨傲，而不能够对尊重者和有德者生起内心的崇敬、尊重。余论有的还说“生苦为业”，不仅不生敬重，

还生苦。这指的是导致后有的苦报。

《广五蕴论》是唯识宗的经典，这样的七慢，其实挺早就有，并不是唯识最早这样分别的。有部谈得更多一点。接下来，再看一看《成唯识论》中所谈的慢。

【《成唯识论》卷六：云何为慢？恃己于他，高举为性。能障不慢，生苦为业。谓若有慢；于德有德，心不谦下。由此生死轮转无穷，受诸苦故。此慢差别，有七九种。谓于三品我德处生。一切皆通见修所断。圣位我慢，既得现行，慢类由斯起亦无失。】

“云何为慢？恃己于他，高举为性。能障不慢，生苦为业。”这里就谈到“生苦”了。是指什么呢？是指基于和他人对比，觉得自己行，内心高举，这是慢的相貌。它的作用是什么呢？“能障不慢”，“不慢”，他认为是一种善心所、是一种善法；或者有的论说“能障无慢”，跟嗔和无嗔是类似的。能够障碍不慢（无慢），还能够生苦，它有这样的作用。

“谓若有慢；于德有德，心不谦下。”如果这人内心有慢的话，那他对于有德者，心会不谦下。“由此生死轮转无穷，受诸苦故。”这是不善法，因为这样的不善法，生死流转中会受诸苦，所以“生苦为业”。先说的是能障不慢，然后说的生苦。

二、心所别释 (四) 别释慢：名义-九慢

•(一)我胜慢	等 过慢
(二)我等慢	等 慢
(三)我劣慢	劣 卑慢
•(四)有胜我慢	胜 卑慢
(五)有等我慢	等 慢
(六)有劣我慢	等 过慢
•(七)无胜我慢	等 慢
(八)无等我慢	等 过慢
(九)无劣我慢	胜 卑慢

2017梨花初绽之时 觉林公益文化讲堂 佛教心理学

这是说了它的体相业用，接下来是说慢的差别。

“此慢差别，有七九种。”慢的差别有七种、九种的说明。前面说了七慢，现在又说出来九慢。大家看，学习法相是比较不容易的。

这里说：我胜慢、我等慢、我劣慢。这是九慢中的三种，也是九慢的根本。他为什么这样说呢？是因为《阿含》就谈“我胜、我等、我劣”，《阿含》就这样谈的。这是大家认为比较基础的三种慢，后面六种都是与此有关的。如果按照《俱舍论》的抉择，他首先是引的《发智论》，《发智论》对这九慢是怎样说呢？

（一）我胜慢：实际指的情况是什么呢？就是比较起来，和对方是同样的情况，可是觉得“我是胜过他的”。这是前面说的七慢中的哪种？过慢。慢，彼此的对比，仍然是比较恰当把握的；过慢，已经不能恰当把握了，会抬高自己，对于大家是一样的，会说成是“我高”，这就是其中的一种情况。所谓“我胜慢”，指的是彼此情况是平等的，但是觉得“我胜过对方”，这是过慢的情况。

（二）我等慢：跟对方是平等的，也觉得“我和对方是平等的”，可是仍然觉得“我了不起”，或者“对方没什么了不起”。两个都一样，有什么慢呢？比如说：“你看，他费劲巴力地终于追上我了吧！”心中自然存在着对他的轻蔑。

（三）我劣慢：是指确实比对方差，也知道“我比他差”，可是还是表现为慢心。这是什么？卑慢。就像前面说的：人家胜过我很多，可是我觉得我们就差一点点。这是卑慢。有一种开玩笑的说法（当然没有人真的以这个为慢）：“看到谁谁谁又登顶亚洲首富了，吓得我赶紧去看了一下我的存款余额，确定没什么变化。”当然，这不是卑慢，卑慢是说“我跟对方差很多，但是我觉得我们差不多”，前面有举例子说过。

九慢之中的前三，是比较基本的情况，后面的只不过是对比的角度不同。（四）有胜我慢、（五）有等我慢、（六）有劣我慢，指的对方比较于我如何，对方有胜过我、对方有和我一样、对方有比我差，

这样的情况。《发智论》的解释是：

（四）有胜我慢：指的是对方确实是胜过我的情况，这个时候，我也知道对方胜过我，他虽然胜过我很多，可是我觉得他也就领先我一点点。比如说“我跟博尔特百米才差个三、四秒”（三、四秒，一眨眼的事儿嘛，这点差距又算什么呢？但是在百米竞技中，在高手的竞争中，差零点零一秒那都是很难提高的事），像这种就是卑慢。类似这样对方胜过我很多，但我觉得他没比我厉害到哪儿，这是卑慢。

（五）有等我慢：实际情况，我们是平等的，自己感觉也是感觉对方和我一样，对方跟我差不多，这是什么慢呢？这就是前面所说的慢。也就是之前说的，他跟我一样；他跟我一样的傲慢的心态是“你也就跟我一样”，言外之意——你有什么了不起呢？看不起人家。或者是“你看，你好不容易跟我一样了吧”，意思就是“还是我厉害吧”。就是这个意思。人啊，在大家一样的情况下也能傲慢，不如人家也能傲慢，就不要说比人家强了。

（六）有劣我慢：“有劣我”，是指觉得对方跟我比起来，比我差，但实际情况是大家一样。这是什么慢？这是过慢。实际情况大家一样，却把心高举，以为别人比我差，这叫“过慢”，超过了事实，比较过分的慢。

后面的三种慢——（七）无胜我慢、（八）无等我慢、（九）无劣我慢，指的是什么情况呢？还是对方跟我的对比。

（七）无胜我慢：从对方的角度看，他没有胜过我，实际情况也是我们是一样的，我们是平等的。这是什么慢呢？这就是“慢”。

（八）无等我慢：“无等我”，是觉得对方不如我，但实际情况是对方和我一样。这是什么？“过慢”——别人和我一样，却说别人不如我。

（九）无劣我慢：这个是说，对方不比我差，实际情况是对方胜过我。所谓“无劣我”，如果按照论里的说法，是说“我跟他差不多”，

对方是胜过我，但是我跟他差的并不多。这是“卑慢”所摄。

这是前面说到了九慢，九慢就不像七慢那样为人所知；而且，明显能看出来，九慢就是七慢中的三种情况。刚才有说，有部谈到九慢，至少在《俱舍论》里谈了两类解说方式：一类是《发智论》的，就是刚才呈现给大家的这种把握；一类是《品类足论》的，《品类足论》对于九慢的说明是挺有意思的，不多展开，也像《俱舍论》一样，只是就其中一个说一下。

比如，第一个“我胜慢”。（这是《品类足论》的说法，不是这个页面上的，只是我在引用表达）我胜慢，是觉得“我胜过对方”的慢，但是真实情况容有三种：我比对方差、我和对方平等、我胜过对方。他在这样三种情况下计为“我胜”，对应的慢是不一样的。明明是对方胜过我，站在我的角度是我比他差、我劣于对方，我却觉得“我胜于对方”，这是“慢过慢”；我和对方一样，我觉得“我胜过对方”，这是“过慢”；我确实胜过对方，但是我还是慢，那就是“慢”。下边的就不一一说。这是《品类足论》解说九慢的方式。

这样的重重辨析，有什么好处？让我们看到，这个心多么容易傲慢！如果说一句好像给心过分上纲上线的话：能够看到这个心为了证明自己厉害，有多么地不择手段！“总之，你知道我厉害就行了！”这就是结论，这就是万世不易之论，叫作：“我厉害！”

二、心所别释 (四) 别释慢：名义-主慢处

- 三品、我、德，是生慢处
- 下品（劣）及中品（等）起——慢
- 于中品及上品（胜）起——过慢
- 于上品起——慢过慢及卑慢
- 于我（诸行）生起——我慢
- 于德生起——邪慢及增上慢

2017梨花初绽之时 资林公益文化讲堂 佛教心理学

这七、九种慢，种种的差别，它们发生的处所是什么呢？

“谓于三品、我、德处生。”这些慢是于三品、我、德处生。这探讨的是慢的生处，也就是“生慢处”。“三品”指的是什么呢？跟对方比较起来，对方是比我差的，叫“下品”（劣）；对方和我一样的，是“中品”（等）；对方比我强的，是“上品”（胜）。

依于下品和中品而生起的慢，就是“慢”。是什么意思呢？对方比我差，对方和我等，这样的情况下生起的慢。针对的是对方比我差和对方与我平等，这两个合在一起，不是单独拿出来。哪一种慢是针对“对方比我差”和“对方和我平等”的情况生起的心高举呢？就是“慢”。

另外一种组合，是于中品及上品起心高举。“中品”就是大家一样的情况，“上品”是对方胜过我的情况、对方比我强的情况。在这种“对方和我一样”和“对方比我强”的情况下生起的慢，即于中品和上品生起的慢，是“过慢”。

这是就生慢处，看慢的差别。

还有一种，只是于上品起心高举，是“慢过慢”及“卑慢”。慢过慢——明明对方比我强，却要反过来说“我比对方强”；卑慢——人家比我强很多，我要说“我们相差得并不多”。举一个类似于笑话的事儿，跟大家说一说“慢过慢、卑慢于上品起”。真有人这样说，当然可能是开玩笑：苏炳添短跑，有一次跑了九秒八三。有人就说：“我比苏炳添厉害。”“为啥？”“他九秒八三跑一百米，我不用六十米就已经到九秒八三了。”这叫“慢过慢”，明明是他比我厉害，我要说成“我比他厉害”。角度呢？角度很奇妙。“卑慢”，就像说：“苏炳添百米九秒八三，我比他差多少？我十二秒八三，才差三秒钟，三秒钟能说几句话？差不多！我们基本上是同一量级的选手。”虽然举这个无伤大雅，但实际上我们心中真有这些东西。

三品、我、德，是生慢处，“三品”说完了，下面：

于“我”起的心高举，是“我慢”。但是，“我”可得吗？“我”不可得，所以其实是“于诸行”——也就是五取蕴等——生起的心高举，是我慢。

于“德”生起的心高举，是“增上慢”和“邪慢”。想一想这两个，我们说的時候还做了对比，它们共同的特点，都是在这些功德事上。不同的特点：增上慢，是真心实意地觉得自己有德，但是事实是没有，他真心实意觉得有，于是心高举，那是“增上慢”；明明知道没有，还一定要假装自己有，或者欺骗自己，或者欺骗别人，这是“邪慢”。

这就是所谓“于三品、我、德生诸慢”的意思。我们回到这一页，这是说这种种慢都是“于三品、我、德处生”，下面：

“一切皆通见修所断。”这一切慢，不过是见道所断或者修道所断。这是大小乘共同说的，当然，在声闻部派——比如说有部——他们的修道观中要特别这样说。

“圣位我慢，既得现行，慢类由斯起亦无失。”这是什么意思？这话表面的意思是：既然我慢是要最后才断，得无学，意味着无学之前诸圣位有没有我慢？有。既然诸圣人也是有我慢的，意味着它是现行的，它是发生了的，既然有我慢现行，我慢确实发生，那说即便是圣者，慢类也容或现起，这也没有什么过失。

他为什么这么说？是因为《俱舍论》表达有部的观点（可以看作是有部的观点），有部说：“这一切慢，皆通见修所断，但是圣人虽有我慢而不发生。”很有意思的表达！有部的话是说：“圣人虽有我慢而不发生”，就是有我慢也不表现出来，他是这种表达。但是，《成唯识论》的看法不一样，说：“圣位我慢，既得现行，慢类由斯起亦无失。”这是在反驳有部的观点，是从这儿来。要不然，单看这一句话，他谈“亦无失”是为什么呢。

这是对《成唯识论》所讲的慢做了一些说明。

末后，用《显扬圣教论》对慢的说明，对前面做一下概括。前面我们说了很多种类，但是概括性不太够，《显扬圣教论》里对慢的概括比较好，我们来看。

【《显扬圣教论》一卷：慢者，谓以他方已，计我为胜、我等、我劣，令心恃举为体；或是俱生，或分别起；能障无慢为业，如前乃至增长慢为业。如经说：三种慢类——我胜慢类、我等慢类、我劣慢类。】

“慢者，谓以他方已，计我为胜、我等、我劣，令心恃举为体。”这是他在概括，概括得挺好。慢，是要把自己和对方做对比的。“方”是对比的意思，“以他方已”，以别人和自己来做对比，对比之后，计为我胜、我等、我劣，然后令心高举。

仅仅评估我们两个在哪一方面谁更强一点、还是平等、还是怎样，仅仅评估就一定是慢吗？主要的特点是“心高举为性”，换句话说，不管觉得我胜、我等、我劣，结论或者内心所呈现的那种感受状态是——“我厉害”。就是我刚才半开玩笑说“此是万古不易之论也”，什么呢？我厉害。那仅仅评估呢？难道不可以评估吗？可以评估。佛还评估呢——“人中最为第一”，比如佛说目犍连神通第一，说某某智慧第一，说某某如何如何……这你们都知道的。这个评估也做得吗？评估也做得，只是不高举。被他评估为第一的这些人，也没有谁高举的，高举的，佛就不评估他了——本届小红花空缺。

我们学习要抓住这样的特点。慢的特点主要是心高举性。表现，总是依托于“我比别人强”“我跟人差不多”或者“我比人差”，总是基于这些我跟他人的对比，来最后落脚落在“我行”“我厉害”——心的高举上。仅仅是评估谁的表现更好一些，那个本身够不上慢。难道无学圣人还不能评估一下了？如果不评估，那不就是在智慧上有缺吗？

“或是俱生，或分别起；”慢，有俱生的，有分别起的。

“能障无慢为业，”前面说“不慢”，这里说“无慢”，都是同

样的善法。

“如前乃至增长慢为业。”就像这部论之前说的，这些慢也能增长慢。

“如经说：三种慢类——我胜慢类、我等慢类、我劣慢类。”这个“经”，指的是《契经》，也就是《阿含经》。哪三种慢类？我胜慢类、我等慢类、我劣慢类。要说这些诸论中对于慢的归纳，很清晰，也很完整，又不复杂的，《显扬圣教论》这段归纳是比较好的。我们看了前面那么繁复的“七慢”“九慢”“三品、我、德、生处”，这里这么一概括，很清晰吧。

对于慢的名义，相关的了解、说明就到这里，下面略说一下差别。

2、差别

因为七慢、九慢、三慢，本身已经含括了差别，不过也不妨看一看，过去的诸论中，对于慢的差别，其他一些看法。

【《瑜伽师地论》五十八卷：慢者，谓令心举心所为性。此复四种，谓于诸见、于诸有情、于受用欲、于诸后有处起。又此慢略有二种：一惑乱慢，二不惑乱慢。于有情处慢者，谓三慢类，已如前说【注：我胜、我等、我劣】。于受用欲处慢者，谓由大财、大族、大徒众等，现在前故，心遂高举。】

“慢者，谓令心举心所为性。”慢是一种心所，特征是令心高举。

“此复四种”，也可以说它有四种差别。他主要也是就生慢的情况来说的。“谓于诸见、于诸有情、于受用欲、于诸后有处起。”这四种是说，于诸见处起的慢……乃至于诸后有处起的慢。

接下来，是做具体的说明。

“又此慢略有二种：一惑乱慢，二不惑乱慢。”这指的是于诸见起的慢。他反而放在最后来做进一步的说明。于诸见起慢，先略说了一下有二种——惑乱慢、不惑乱慢，分别的解说在最后。

“于有情处慢者，谓三慢类，已如前说。”就是前面谈到我胜慢、我等慢、我劣慢，这叫“于有情处慢”。也就是《显扬》所说他人和我来做对比，基于这样的劣、等、胜，内心高举。这是有情处所起的慢。

“于受用欲处慢者”，指的是受用五欲境界，由这个来生起的慢。“谓由大财、大族、大徒众等，现在前故，心遂高举。”你看我有多少钱，你才有多少钱；你看我是什么出身，你是什么出身；你看我有多少徒众、眷属或者手下，你有多少……这样“心遂高举”。这个是常见的情况。在今天，大家比车子、比房子，都一样，这都是“于受用欲处起慢”。古往今来，也就是这点事。

下面是“于诸后有处起慢”。

【（续前）于后有处慢者，谓由计我当有不有，广说乃至我当非想非非想等，若动不动戏论造作诸爱趣中，现前转故，心遂高举。不惑乱慢者，谓于下劣计已为胜，于等计等，而生憍慢；惑乱慢者，谓余六慢。又由受用鄙劣资具，自谓富乐，名惑乱慢；若由受用胜妙资具，自谓富乐，名不惑乱慢。又由邪行，谓后有胜，名惑乱慢；若由正行，谓后有胜，名不惑乱慢。】

“于后有处慢者，谓由计我当有不有，广说乃至我当非想非非想等，若动不动戏论造作诸爱趣中，现前转故，心遂高举。”简单地说，就是基于后有有没有、在何处有的情况，起的慢。

第一个是谈有、没有。“由计我当有不有”，我还会再受生、我不会再受生，而起的慢。这怎么说呢？比如这人增上慢，以为自己已经四果阿罗汉，他还会受后有吗？他觉得他不会，但实际的情况是另外的情况。这个时候，他可能有“后有处慢”，他的增上慢的内容中可能就有这个——后有处慢者——“你看，你们还要在这生死浊流中打晃晃吧，我已经先告辞了”，这就叫做“于后有处生慢”，他以为自己不受后有了。这是说“计我当有不有”。那“有”的情况呢？“我得了非想非非想定，未来会生非想非非想天，那是有顶天，三界最牛

的地方，你不行吧？”

“广说乃至”的意思是这里边有种种情况，乃至下辈子生于人中——“我下辈子生于人中，肯定生于大富之家，大富饶财，生性尊重，你肯定不如我”，甚至“兄弟我就算堕到畜生趣，那也得是鹿王、狼王，你呢？你就得是我手下‘小卡拉米’”。人的慢啊，堕恶趣都能慢。

“现前转故，心遂高举”，种种“戏论造作诸爱趣中”。

这四种慢都略说过，第一种慢说得太略，所以他把惑乱慢、不惑乱慢又在这儿做了一点分别。

“不惑乱慢者，谓于下劣计己为胜，于等计等，而生憍慢”，这是前面说的七慢的哪一慢？慢。对方下劣，然后觉得“我了不起”；是，你是了不起，只是你心高举——“你看，我行吧，你不行吧”，是这个意思。“于等计等”。这是慢的表现。

“惑乱慢者，谓余六慢。”大家注意到了吗？除了慢之外，其余的过慢、慢过慢、我慢、增上慢、卑慢与邪慢，都有定位上的错位。过慢，有错位；慢过慢，更错得离谱；我慢，是杜撰，也有认知上的错位、惑乱；卑慢、增上慢、邪慢，都是。虽然，有的是故意错的，有的是不知不觉错的，但是都有惑乱，这是说“惑乱慢者，谓余六慢”。

这是就前面说的七慢，来分别“不惑乱慢”和“惑乱慢”。

“又由受用鄙劣资具，自谓富乐，名惑乱慢；若由受用胜妙资具，自谓富乐，名不惑乱慢。”这是一般人世间的虚荣。先说“不惑乱慢”：他用的东西确实是好的、高档的、品质殊胜的，他觉得：“你看，我用的东西，你不行吧？”虽然是慢，但是没惑乱。假如有的人，吃的泡面是“康师傅”，觉得自己吃的是第一流的泡面，觉得自己很富有：“你看，泡面吃的都是康师傅，你不行吧？”像这样的情况，叫作“惑乱慢”。

“又由邪行，谓后有胜，名惑乱慢；若由正行，谓后有胜，名不

惑乱慢。”这是觉得自己后生因为什么样的行为因缘（身语意造作的因缘），能够得到殊胜后有，而产生的慢。首先，觉得自己有殊胜后有，了不起，这都是慢；可是，这里边的分别，有恰当、有不恰当。他明明是邪行，还觉得自己挺厉害，挺不错，能有殊胜后有，这是“惑乱慢”；如果他真的有这样的功德，自己也知道后面会有殊胜后有，而生起的慢心，是“不惑乱慢”。

“又由邪行，谓后有胜，名惑乱慢”，这个主要是邪慢。“由正行，谓后有胜，名不惑乱慢”，这个是什么情况？这可以是慢的情况。比如，我们两个都行布施，甚至都行一样的布施，可是我还是会觉得：“你看，我们俩虽然差不多，但是你知道吗？我后有能够受生什么样处，你——我看不太行。”大家终于知道自己生活在什么环境中了！这就是一个贪、嗔、痴、慢、疑、不正见充斥的世间，所以，要以妙法为殊胜铠！

3、因缘

下面说一下慢的因缘。

【《瑜伽师地论》卷八：慢者，谓由亲近不善丈夫，闻非正法，不如理作意故，及由任运失念故，于外及内，高下胜劣，若分别不分别，高举为体。】

前面几个是一致的，后面做总结的时候，我们还会做一致的说明。包括了亲近不善丈夫的因缘，闻非正法的因缘，不如理作意的因缘，以及任运失念的因缘。任运失念，从前说过，就是，人是有遗忘这种情况的，不是由故意的放逸。在这种种因缘下，“于外及内，高下胜劣”，我和别人对比，是劣、等、胜的种种情况，内心高举。他的情况包括了分别和不分别，也就是俱生和分别的差别。“不分别”指的是俱生。这是略说一下它的因缘。

4、伏断

最后，是关于慢烦恼的伏断。断除，大家都知道了，那肯定是圣

道的事——见道、修道所断。调伏的话，“不慢”作为“慢”对面的善法、善心所，它到底是什么情况呢？《成唯识论》举了三种说法。

【《成唯识论》卷六：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，不慢惭一分摄，若崇重彼，不慢彼故。】

“有义，不慢信一分摄，谓若信彼，不慢彼故。”第一种说的是，“不慢”这种“慢”对面的善法，是“信”这种善法的一分所摄。为什么这么说？因为，如果信重彼，就不会凌慢彼。什么意思呢？这人信三宝，真的信三宝，信心所在心中现起的同时，他就不会于三宝所生起凌慢心、生起高举心。举很简单的情况：这人很诚敬地在礼佛，他不会高举心，觉得“我跟佛也差不多”。这是这种说法的根据。

“有义，不慢舍一分摄，心平等者不高慢故。”这是另外一种说法：“不慢”这种善心所，是“行舍”心所一分所摄。大家还记得吗？善心所中的“舍”。信，大家印象深刻，“于实德能深忍乐欲，心净为性”。舍，“精进三根，平等、正直、无功用住为性”。他举的是其中的平等相——“心平等者不高慢故”，如果心平等的时候，怎么会觉得谁更高明呢？哪会把谁——特别是自己——举得更高呢？

为什么说“一分”？因为它不完全是行舍，按照唯识自己说，行舍没有别体，以精进和三善根为体，这叫“精进三根，平等、正直、无功用住为性”，它只是舍的一分，取其平等来说。

“有义，不慢惭一分摄，若崇重彼，不慢彼故。”第三种说法是说：“不慢”这种善心所，是“惭”心所一分所摄。为什么这样说？如果崇重于他，就不会轻慢于他。惭心所怎么说？“依自法力，崇重贤善为性”。崇重贤善，崇重功德和有功德者，崇重白净善法及有此善法功德者。他既然崇重这样的人，当然不会凌慢于彼。我很崇敬、很尊重这个人，我其实是高举他，而不是高举自己。是就这个义来说。

这《成唯识论》的三种辨析。大家看看有没有道理，或者哪一个更有道理，还是都有道理。

接下来说一下《大毗婆沙论》。

【《大毗婆沙论》卷一百八十：心调柔者别显无憍心，心和顺者别显无慢。】

“憍”这个心所，我们后面也会说，如果简单地说，按照有部《具舍论》的话说：“憍由染自法，慢对他心举。”主要看后面“心和顺者别显无慢”，这人内心很慈和的时候，他有慢吗？看看自己，心很慈和的时候，有慢吗？

特别是我过去跟法友探讨慈心增上意乐的时候，说过一个情况：刚刚修慈心增上意乐的时候，把别人的苦拿到自己身上承受，令对方离苦，一方面由于自我保护，可能容或有不妥或者不情愿；再一个，还有一些“聪明”的想法：“这多笨啊！我可不可以用更聪明的方法，让他得离身苦，我也别受伤呢？”有法友提出过这类问题，我也有提过。但是反过来说，这人修慈心增上意乐的时候，内心真诚地作意，真实地把对方的身苦拿到自己身上，代他承受，那种身苦不管是表现得不堪、还是痛苦不堪，都调柔和顺，完全满意地拿到自己身上，令对方得离苦，那个时候，会把自己举得很高吗？那个时候，自己愿意做尘埃，做铺路细不可见的沙粒。那个时候真的对治心高举性。所以我也说，我们用不着那么了不起，就用这种最笨的方法，它能够让我们这种意乐变得更真实、更诚恳、更不取巧、更不高举。其义在这儿。

因为《大毗婆沙论》说的这个情况，跟我们修习有关系，所以也引出来跟大家说一下。

这谈的都是关于慢的调伏。

最后，当然是慢的断除，引的是《杂阿含经·45 经》，不知道大家有没有读过。

【《杂阿含·45 经》：如是，比丘，有意界、法界、无明界，愚痴无闻凡夫无明触故，起有觉、无觉、有无觉、我胜觉、我等觉、我卑觉、我知、我见觉。如是知，如是见、觉，皆由六触入故。多闻圣

弟子于此六触入处，舍离无明而生明，不生有觉、无觉、有无觉、胜觉、等觉、卑觉、我知、我见觉。如是知，如是见已，先所起无明触灭，后明触觉起。】

这一段读下来，大家知道在说什么吗？在说，意法为缘有无明的现起，就是根尘为缘有无明的现起，他举这一个因缘来说。愚痴无闻凡夫有这样无明相应的触——根尘和合识，三和合触，在这个过程中伴随着无明，与无明相应，于是“起有觉、无觉、有无觉”。

当然可以普遍地说一切世间的有觉、无觉、有无觉，也可以集中地说有我觉、无我觉、亦有亦无觉、非有非无觉。这个“有无觉”是指的这两种。其实第一种可能更彻底一些。《阿含》中也有“如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。”那个就不仅仅是有我、无我的问题，而是更深刻地包括其他，当然也可以集中地说为有没有有情。

那为什么说“没有我”也会成为一种有问题的无觉呢？指的是“我”的断灭——活着的时候有“我”，死了，“我”没有了，这叫“无我觉”。并不是无我慧。它是世间的有无觉，世间的，就说有“我”的这一方面，活着的时候觉得有“我”，死了觉得“我”没了，这叫“有我觉”“无我觉”。亦有亦无、非有非无，只不过是种种组合巧说。

如果就有我无我来说，它是集中的，也是前后一贯的，我们不妨以此来说。而且我们也知道，《阿含》说到有无，常常没有脱离有情，我们就依这个来说明。

“我胜觉、我等觉、我卑觉”，这个是什么？不就是“三慢”嘛。这里所有的“觉”，都可以替换成“想”，都不错。前面，是觉得我常、我断、有我、无我等等；后面，基于有我，又有我较为殊胜、我与他平等、我比他差这样的情况，这其实都容有慢心。

“我知、我见觉”，是“我”在了知，“我”在见闻，觉得认识有一个主体是“我”，这当然是愚痴无闻凡夫的颠倒，这都是无明相应的表现。“如是知，如是见、觉，皆由六触入故”，什么因缘来的

呢？从根尘和合开始，六触入的因缘，而有无明的发生。这里就包括了种种慢，除了我胜慢、我等慢、我卑慢之外，这里还根深蒂固地包含着我慢，因为我胜、我等、我卑这三品其实涵盖得差不多了。

这是愚痴无闻凡夫。

多闻圣弟子呢？“多闻圣弟子于此六触入处，舍离无明而生明，不生有觉、无觉、有无觉、胜觉、等觉、卑觉、我知、我见觉。如是知，如是见已，先所起无明触灭，后明触觉起。”这里的“觉”可以都换成“想”。多闻圣弟子虽然也是眼色为缘生眼识，乃至意法为缘生意识，这样根尘识和合触，由此而发生后面的流，但是他舍离无明而生明，是明相应触，所以不生诸倒——不生有我觉，也不生我断灭觉（就是所谓的“我无觉”），也没有各种稀奇古怪亦有亦无、非有非无的组合觉，当然也谈不上我胜、我等、我卑的觉，更不认为有一个内在的一整个儿的主体在发动认知、能知、能见。

这是不是根本解决了我胜、我等、我卑的种种慢？也根本地解决了我慢？所以，慢的究竟断除要靠什么？要靠智慧，要靠明。

学习《杂阿含》相关内容，常常举一个文：“多闻圣弟子，依无常想建立无我想，住无我想，心离我慢，顺得涅槃。”是依于无我慧或者我空慧，深刻地发展，尽除我慢的，由此，余慢尽除。当然了，在前面的时候，它可能已经就不现行了，可是要说根本的断除慢，特别是最微细的我慢，终归是要靠这样的明来除灭它。

过去发过一个图文：“修行中有三大幻觉，分别是我行、我不行、我行不行。”这已经都概括完了，我到底行不行啊？为什么都是幻觉啊？有没有哪个是真实的啊？“**无我非无我，非故无所说，一切所说法，性空如涅槃。**”这是真正地说。这是龙树论师《七十空性论》的偈颂。今天谈了很多劣、等、胜的问题，《七十空性论》中还有一颂：“**生住灭有无，以及劣等胜，佛依世间说，非是依真实。**”我们谈了这些，最后向究竟处稍微会一会。

这是今天一起学习的内容，到此结束。

【佛教心理学问答三十】

103、自卑的人有慢吗

法友：师父您好！刚才讲的《杂阿含经·45经》，上一次在共读的时候涉及到这个经文，这次您把它放到慢心所来讲，刚才说的我胜觉、我等觉、我卑觉，那“卑觉”可能要放到“卑慢”这个心所。我认为，我胜觉，就是我心高举了，认为我比人家更强胜；我等觉，就是大家是平等的；我卑觉，我会当成是自卑的意思。记得当时文里提到说自卑也是一种慢。自卑，是一种什么样的心所？是怎样一种心理状态？

法师：不管是我胜、我等还是我劣（我卑），实际上它们都有共同的我慢做基础。包括前面“有无我”这些，特别这个“无”是指死了就没有了，不是佛法“从本以来就无我”这样的意思，不是“无我的缘起”这种无我，这里应该叫做“我无”——死了就没有了，就是关于有情的常断见，关于我的常断见。像这些，都没有离开我见为本的。

前面说了那么多，有觉、无觉、有无觉、我胜、我等、我卑乃至我知、我见等等，都是共同的根本无明所摄，都是我见所摄。我慢，当然是跟这种俱生的颠倒有密切关系的，所以，应该说它是伴随着所有烦恼的。不说它伴随所有的善心所，是因为无学的善心所可以没有。

自卑，包不包含慢呢？自卑至少包含我慢。

法友：我暂时理解不了。我知道它含有我。

法师：对，我慢就是觉得有我。我慢不是别的，“感觉有我”本身就是一种慢。讲我慢的时候怎么说？它为什么是慢呢？慢不是自大吗？不是有这个意思吗？为什么在五蕴上颠倒计我是慢呢？有说明这个事儿。你对于“感觉有我”是慢不理解，对于我慢属慢类不理解，是不是？要是理解这个，就能知道，但凡感觉有我，都离不开我慢。凡夫乃至无学之前的圣者，都没有离开我慢。五上分结尽断得阿罗汉，

五上分结中有一个就是慢。

自卑本身不是慢，它更像是憍心所对面的那种情况——当然不是对面的善法，而是心高下的对面。

可是，就算是自卑的人，他除了我慢，就没有余慢了吗？要说，看环境，看他心所取的对象。比如，（说中世纪吧，这样不敏感）中世纪的一个贵族城堡中，一个人在那里做仆人，而且是在仆人中干最下等的活儿，最累、最粗、最脏的活儿。就算跟这些仆人在一起，大家都是贵族的仆人，可是他也是很下等。不仅望着这些贵族以及眷属，包括里边的士兵等等这些有地位的，他要自卑；望其他这些仆人，他也自卑。可是出了城堡，可能情况就不太一样了。今天我们也没有这样特别严格的呀？我们不要影射。

假如，一个很自卑的人走在路上，一只蚂蚁从他脚边爬过去，他很烦地就把这只蚂蚁踩死了。你觉得只是嗔吗？也有慢——根本不把它当回事儿，“谁都欺负我，你也敢欺负我！”自卑的人除了我慢，就没有余慢吗？不是的，只不过人对于心，一般不能认识这么细而已。

作为凡夫，慢，也是很顽固的，真的得下一点功夫，真的得愿意对治烦恼。这是我们修行很重要一点，你是不是拿它做点缀，很大程度上看你肯不肯真动刀；肯真动刀，也得真肯发现问题，要不然拿个刀乱捅，那算啥？这是对你问题的回应。

法友：法师！单纯的自卑是慢吗？

法师：单纯自卑不是。我不能把所有的都说成慢，我说：即便一个自卑的人，他除了我慢，也容有余慢。因为一般的人感觉“自卑的人没有慢”，我是就着这种一般的看法来说，所以说“除了我慢之外，自卑的人也容有余慢”，看对境。

104、我空慧与法空慧

法友：师父吉祥！慢是包含在自我感里面的吧，如果破除了无我……

法师：你要这样说，有什么烦恼不需要无明的支撑呢？不要刻意地优待或者苛待慢，贪嗔就不需要无明的支撑吗？也一样需要。有所谓“俱行的无明”，就是与这一切烦恼相应运作的无明，如果彻底没有无明了，不仅慢无从发起，余烦恼有处发起吗？也都没有。你说得不错，“如果没了谁……”是没有了，但是，其余的烦恼也都如此。

我们当然要说，所有慢的根本是我慢，那是因为后世，我慢明显被作为一个慢的种类在说，所以这样特胜地强调它。可是如果说到烦恼的关系，又有哪一个烦恼，没有无明的根本支撑呢？如果根本的无明破除了，不仅慢不生，又有什么烦恼还有发动的依托呢？这就是我刚才说的：为什么要特别地苛待或者优待慢呢？所有的烦恼也都是这样的。

法友：师父您刚才说慢是俱生……

法师：我说慢有俱生、有分别，不是说慢只是俱生的。你接着说。

法友：刚才说“多闻圣弟子建立无我想，依于无我想，心离我慢，顺得涅槃”，您谈到了无我慧、法空慧，那慢跟法空慧之间的关系是怎样？弟子在这个偈里想到的是无我慧。

法师：像刚才说到有觉、无觉、有无觉，我说是通于有情边的世间有见、不见，其实也是通于一切的世间有见、不见（世间包括有情世间、器世间）。尽管这两种都是正确的，不仅说得通，也是都有这个意义在里的，但是佛法的核心是据有情而说，是就有情的离苦而做种种的智慧分别，所以我侧重于说一般世间的有我见、无我见，也就是我的常、我的断，有我、或者我断灭等等这种差别说。

你把那个通于一切的有无和它对面的说成是“法空”，这个是对。你这个问题其实问的是：阿罗汉圣者用的是我空慧、还是法空慧？或者说：阿罗汉圣者固然有我空慧，他有没有法空慧？你这个问题的背后是这个。就《阿含》的正义，乃至大乘般若中观的正义来说，阿罗汉圣者当然有我空慧，这是大小乘一致的；可是，他也有法空慧。那么，他所用的是什麼？从《阿含》所记载的种种情况来看，多分都是

从我空入的。我空本来就是凡圣的关要，哪怕先修法空，真正突破凡圣关要，还是要突破我见，也就是还是要用我空，还是要由博返约而会于我空。

那么，一般的阿罗汉圣者证得了阿罗汉，他从前面的有学位，修习证得无学，主要还是在我空相应智慧上的功用。

105、“觉”与“想”

法友：师父！刚才讲到把无觉、有觉这个“觉”换作“想”……

法师：“觉”换做“想”是完全可以的。

法友：想是取相吗？

法师：就是取相，这个“觉”说白了就是“感觉有这个”的意思。

法友：就是“觉知”其实也是取相？

法师：不是。觉知离不开取相。这个“觉”跟你说的“觉知”不完全一致。在古时候用这个“觉”的时候，他指的就是发生了这种认识。在这里，发生了“有”的认识——有觉，当然可以说“有想”；发生了“无”的认识——无觉，当然可以说是“无想”。是什么有、什么无？当然是“有我”，或者“我没了”这样所谓的“无我”——不是无我慧的无我，是“我断灭”的意思。

106、对比与评估

法友：自信是不是一种慢呢？

法师：说到自信是不是一种慢，你看《显扬圣教论》里，他最后总结种种情况，说的是自他对比中——就是“以他方己”，什么叫“以他方己”？即是拿他来跟自己做对比——然后种种因缘，心高举为性。这个是慢的特征，要在对比中呈现“我厉害”“我行”。如果这人自信是建立在这些的对比上，那很可能有这个成分。“你看，他们都没跑过我吧，我就是一年一班最靓的仔！”这里不能说没有慢。

一般人的自信里边，很难没有这个慢，因为人们习惯于在对比中找到自我的价值和位置；甚至有的人，除了对比，就没有其他获得内心幸福的渠道。所以我过去发过图文：“只能在与别人的比较中建立幸福感，活得有多不自在，有多失败。”说的就是这个。

法友：师父！在这种情形下，对于我们这些凡夫来讲，只要有对比心，是不是就有一种慢在里边？因为很难破除我和我所。

法师：所以，这个慢是不那么容易调伏的。可以有评估，但是评估之后，你意志倾向的活动是什么？如果，评估之后：“啊，他在这方面确实稍微弱一点，我相对强一些。”然后，不是“我太厉害了”“他不行了”，而是“看看我可不可以给他一点力所能及的帮助”，这就是慈悯心摄持的。所以，为什么要强调改变情绪模式？形成一种统摄性的正面的情绪力量，来成为内心背景，它真的会改变生命的运作。

107、慈与慢

法友：师父！您刚才说增上意乐愿彼安乐的时候是没有慢心的，因为慢心很难生起，那对于亲中怨应该也是这样吧？

法师：刚才说到嗔的伏断，在说到调伏那里，引《大毗婆沙论》，说到心和顺是跟无慢比较相应，心和顺也是无嗔相，我举修习慈心增上意乐，比较具体地来说明：其实，强盛的无嗔基本上是很难和慢相应的。

你的问题其实相当于：“不那么强盛的无嗔，会不会也没有慢？”如果心被慈统摄着，不会有慢。

注意我这个前提！不等于修慈的人没有慢。哪怕这人再修慈，功夫用得也还不错，但他只要做不到真的是慈始终在摄持、在统摄，那他容或起慢。为什么？自己修慈、修慈、修慈……真诚地对亲、中、怨乃至一切有情充满了真切的慈悯、真切的关爱，然后心忽然一转：“像这样能用心的，世间也不多了！”他这一念心，就不是慈心。

但是，他心如果真的：“我不在乎什么我高、我下，这些有什么

价值呢？我比谁都高，有什么价值呢？我比谁都低，也帮不到任何人。”在自己“但求利益众生”这唯一意志指向之前，他不用去玩那些，“我厉害”“我不厉害”，对这个完全没帮助。我昨天说“心的一致性”，他真的就是这一种意志，想的就是一件事儿：“我拿什么奉献给你？”哪有什么其他的“我高”“我下”？哪会去想那些？他完全知道这些是无意义的把戏，心的指向只是这个，所以他只在乎一件事，只推求一件事，叫做：“我如何可能利益到你？”别的，非心所行处。这样的话，他心中很难生起慢。不意味着他已经“断慢及无明”了，但是他的慢很难现行。

可是，心的稳定度还不够，没有形成内在的一致性，真的有可能转头：“诶呀，虽然还没有证圣道，但是能达到这样的，大概也没有多少。”要及时发现“善念中戈矛”（《菜根谭》）。

108、鼓励与我慢

法友：师父！刚才说我慢是通过对比，然后让心高举；然后又说自信中也不乏有我慢的成分。我们鼓励孩子也好，鼓励身边的人也好，通常都是通过对比这种模式让他产生自信，现在又有产生慢的嫌疑，那应该怎样来引导，又不产生我慢，又能实现鼓励？

法师：刚才说，一般人的自信中很难不包含我慢，是这样来表达，不是说必然。原因是，很多人的自信是在跟他人的对比中建立的，就是你说的，教育孩子也常常用对比的方式来帮助他建立自信。

你的问题其实是：“有没有什么办法，能够又建立自信，又不至于同时培养他的慢？”

有这种可能，不过，需要用点心。怎么说呢？他的自信，到底是什么内容？如果要帮助他建立的自信是“我比别人强”，这很难让孩子又有这个、又没有慢。如果要帮助孩子建立的自信是：“你看，这个问题被你解决了吧，我们来回顾一下，你给爸爸讲一下，你是怎么解决这个问题的？”孩子说：“我先这样、这样，后边那样、那样，所以解决了这个问题。”这时候就到了你给升华的时候了：“你看，

你多聪明！你知道在这儿的时候，把握这个要素来改变它。”开始给他植入缘起观念，开始引导缘起慧。孩子可能是凭借大脑中的反复尝试，或者是怎样找到的方案，你来开始给他拔高，开始给他形成范式：“你看，以后也用这样分析的办法，来发现问题的症结，再难的问题，你也会有办法。”你说这建设建立自信？建立自信了。是靠跟别人比吗？不是。靠什么？靠恰当地运用智慧，靠认识规律，按规律办事。这就是恰当地建立自信，而不必踩一些人，才能显出“我的高”。

法友：那这个算不算跟自己比？

法师：不是跟自己比。像有一些人的自信，来自于哪儿？来自于一次又一次的成功。当这个成功不是跟他人对比，（像我说的）是基于解决问题，他有没有自信？我是某某外科医生，号称“东北第一刀”，但是，我内心不去跟任何人比，我只知道，就像庖丁解牛一样，以无厚入有间，自然游刃有余。我是通过对于人的恰当认识，通过对于疾病病理的充分认识，所以这一类到我手里，只要在某个阈值之下，我基本都能解决。我需要跟张三、李四去对比吗？不需要。这是建立在对于规律和事实的认识和把握的基础上，这是什么？简单说这不就是能力嘛。把自信建立在扎扎实实的能力之上，解决问题的能力之上，创造价值的能力之上，而不是跟他人的对比，这样，才不至于让我的突出，建立在踩倒一片的基础之上。

法友：师父！比如我完成一个难度挺大的挑战，我没有跟别人比，但是我会跟明容说：“看我是不是很厉害？”我这样是不是在长养我慢呢？

明容：我经常回应“你太厉害了！”

法师：这难道就是我们过去说的“表扬”及“互相表扬”？激励人的善法，这可以是一种善巧，但不是通过说“你太厉害了！你比谁谁谁、还有谁谁谁都厉害！”肯定不是这种形式。所以，不存在明显的跟他人对比。

但是，这里存在的问题是：有没有可能包含憍？我没有讲“憍”

——“僇由染自法”。这里要注意什么呢？作为一种生活中的对话，不是要求一定没有贪，但是自己相应的心可以更善巧。

法友：这后面一定有贪，还有僇。他要是不夸我，我就……

法师：“要是你不认可的话，我就有点失落了！你要是认可不到位，用的副词不够，或者语气不够，肢体动作配合不到位，表情木然……都会让我感到有所失落。”

明容：太难了！

法师：这样分析下来，原来这一瞬间满足了这么多复杂条件。这半是玩笑。应该说，这里如果没有跟他人对比的因素，不太与除了我慢以外的余慢相应。肯定有我慢。直到无学之前，不要说自己没有我慢，这不是明显的大妄语吗？最好也是增上慢啊。不要说这样的话。那其余的慢呢？慢、过慢、慢过慢，这些可能没有，你没有对比的情况下，明确地说就是没有。有没有僇？要看自己，包括自己的检省。

如果没有得到正面回应会有失落，那说明这里有烦恼。我不是讲过最理想的亲密关系是什么吗？《亲密关系中的修行》，我说了一个情况：最理想的亲密关系是什么呢？是佛陀跟他的阿罗汉弟子之间的关系。所以，好好努力。

明容：师父！在家这么说，我都能理解，也能配合；但是在外面说，我就能感受到有时候她是遇到挫折的，或者有时候让对方感觉不快。

法师：就算在外面说，也可以，有时候半玩笑地说，但是自己别太真当回事儿。不是说就一定、必须不可以开一些无伤大雅的玩笑，用半玩笑的心说，问题不大；但是别太在乎。大家不是说嘛：“在乎，你就输了。”你们都笑了，都懂。

109、谦与慢

法友：师父！“慢”的对面可不可以是“谦”的美德？

法师：谦虚就是“不慢”或者“无慢”。或者是说，他不高举自己，而高举他人。慢是“心自高举”，所以，刚才《成唯识论》那几个“有义”，其中一个说的是“崇重”，就是我们说的崇敬、尊重。所以，在一般世间生活中，我们把“骄傲”和“谦虚”做一对；但是，从是心中高举自己，还是崇重他人、崇重有德者，也可以说“慢”和“惭”是一对。《成唯识论》说了三个“有义”，其一就是惭心所，“依自法力，崇重贤善”，自己内心觉得这样的德行和有德者是值得崇敬、尊崇的。从这个意义上来说，也可以是这个。

法友：法师！我对刚才那个“信”和“惭”很有感触，中间第二个是什么？

法师：“信”和“惭”有感觉，中间第二个是“舍”。因为你可能没有跟着学习《佛教心理学》，所以你对善心所中的“行舍”（舍心所）可能不了解，不了解的情况下，当然很难形成认识和感觉了。你如果愿意，可以把相应部分内容做点了解再谈，好吗？

110、憍

法友：师父！没有跟任何人比较的那种“自我欣赏”叫啥呀？

法师：主要叫“憍”，憍慢的憍。“慢对他心举，憍由染自法。”憍慢的“憍”，写成简体其实就是骄傲的“骄”，但是大家看我是用繁体的憍（jiāo），是通于骄傲的骄。可是，用马字旁和心字旁，在汉语构字上完全给人不一样的感觉，所以，这个字我是坚决地没有用现代的简化字，用的是对应的繁体字。包括很多佛教书籍中，多数也是采取这个方案，做简繁的转换，到“憍”这个字不换；有几个字，是不换为好的。

我们后面会学到憍心所，如果愿意可以自己去了解了解，这些都是烦恼相。我是不太愿意指出别人问题的；但是学到烦恼心所，我们难免要以法自照，发现很多问题。要记住，不是我指出你问题，是大家自己于法欣乐，法镜自照，自己发现的问题，不是我。

111、执持禁戒，尘业不侵

法友：师父！我有一个戒律方面的问题。受八关斋戒，回家之后，家里的小公狗喜欢往身上扑，算不算破戒？

法师：这个问题问得有点细。按出家的戒律说，是不可以与畜生戏玩的。特别是，比如男众出家人触碰母畜生这些，是有小的违犯的。如果这一日一夜真的把自己当作一个出家人，我过去说过，虽然是在家身份行一日一夜出家法，严格地说，你是要过一日一夜的出家生活的，愿意细节随顺的话，最好避免。不行，你就去酒店开个房间；不行，就跟你家小狗分房住。

112、正念的强化

法友：我想问，在觉知不足的情况下，如何能快速知道自己有慢？如果没有一致心的时候，那如何止我不知慢的慢？

法师：刚才问的是：如何能够迅速地觉察有慢发起？前提还是自己的正念正知不充分的情况。那你这个要求就高了。我的回应其实一定指向“如何强化你至少这方面的正念正知”。不会一方面保持着你的正念正知完全不变，另外一方面你的觉察力、敏锐性还高了，这个是不成立的，不是不可能三角，是不可能线段。

怎么来做呢？除了你了解的那些培养正念正知的，还有很简单的：念一句话，念一句跟慢有关的话。比如，念慢的主要特相：“慢对他心举”。“慢对他，心举”，慢是对他的，跟他的这种对比中，然后心自高举。念这一句话，就能帮助你觉察慢。这改变了你正念正知的哪方面？强化了你的正念。

很多人不知道正念怎么强化。正念不足，正念正知不充分，力量不够，想强化它，请问：怎么强化？其实《阿含》里也有讲它的因缘：“从多闻思修，集成正念。”反反复复地闻解、思惟、修习，这方面的正念增强，这叫“多闻思修，集成正念”。像《中阿含》里的《食经》《尽智经》，都有说明在这样因缘流的链条上，正念正知的前置

因缘是什么，如何来强化它。诸法因缘生，请你真的这样去认识一切，包括修道中的一切。正念正知也是因缘生的，从来不是作为其自身而存在的，而是依存中的。它依何而现起？又为何所障碍？你自然就知道：如果需要，如何强化正念正知。

我刚才给的这个方法，没超出这些原理。其实就是强化关于这方面的闻思，常常念这一句话，思择这一句话，你自然就会跟着心去做对比，相应的关于这方面正念正知的力量就会得到强化。很简单，你就常念一句话：“慢对他心举”，自然而然地，这些就有了。

或者常念一句话：“断慢及无明”。但是，这个对于初学作用不显著，在哪儿呢？你还要回头想一下“慢是什么表现”“现在心中有没有慢”。知道“断慢及无明”，这当然好，这是某个长长的偈颂中的一句话；可是，“慢又是什么相？”所以就迂曲了，不像前面说得那样直接。也可以自己去选一些话，但是要看一看哪个作用更直接、力量更显著，能够帮助自己迅速地提起相应的正念。

《阿含经》中也常说“独一静处，专精思惟”，早期的专精思惟是不离于闻思的。当然，到后来深刻了，思慧转深，离于语言相、文字相，而是直接地缘于所缘，取于所取，那是后面的事儿；前面一定是有这样的闻慧和浅的思慧，可能是不离于名言章句的。这当然是如理思择的一分，这也是绵密修习的一类，对于我们在早期是很有帮助的。

113、觉知与如实知

法友：师父刚才说“觉”和“觉知”不是一回事儿，“觉”就是“想”，也就是根尘识三和合触之后认识过程当中的“想”。我好长时间都不去想“觉知”这两个字了，特别想清晰一下“觉知”和“认识（认知）”到底区别是什么？

法师：所谓的“觉知”，是包含着配合正见、如理地了知的意思。当我们说“觉知”的时候，它当然是一类认知，但是按说它是正念摄持下、随顺于正理相应的认知。

法友：师父，那不就是如实知了吗？

法师：它到底如实不如实，如实到什么程度，是另外一回事儿。像刚才说的，那也算是培养正念正知的一种。正念正知，跟你说的觉知是有关系的。在这样的情况下，它是有浅深的，特别说到如实知的时候，如实知是有浅深的不同，甚至可以说有闻、思、修乃至无漏（现证）的差别。也可以这样说。

但是，当人们说如实知的时候，更多的是向后指。如果说起来，当有较深的思慧的时候，跟这几个字匹配起来，可能就会好一点。就是不经过其他符号体系的帮助——名言章句、语言文字的帮助——而是直接地缘取，直接地呈现，这样我说的直觉的感受性的认知，这个可能更恰当一点。当然，如果细说，如实知也可以通于闻、思、修、现证慧这样的种种次第，要一定说它是如实知，也未必不可；但一定是正见相应、随顺正理的了知。

法友：我终于清晰了。

法师：我之所以不太用这个词，不是说不可以用，而是人们往往神秘化它。它是什么？它就是一类认知。它是哪一类认知？它是贴近乎诸法如实相的认知。但是，你凭什么能？外道这么？觉知？能不能？如果也能，还用佛出世干嘛？不谈正见的统摄，是离于八正道而说佛法修行。它根本来说，必定还是要正见来统摄。不一定打着正见的旗号，也许指导者在相应的说明中，已经传递了相应的内容，这也可以说有正见的统摄。

但是，当我们在说的时候，它到底是什么？不能忽视这部分内容，是这个意思。不能忽视正见的统摄，如理地思择，如果脱离了这些谈“觉知”，那完全可以问：练武术的、练体操的，他们对于身是有相当的觉知的，一个外道，他对身心可能都相当有觉知，同于佛法的修证吗？这是要辨别的。所以，如佛所说：“我法中有八正道，所以有四沙门果；外道中无有八正道，所以无四沙门果。”而八正道中，正见为先；其余的正，都来自于正见，否则无正可谈。

114、正见的主要表达

法友：师父！对于初学者来说，对于正见，有没有一个像镜子一样能照我们的东西？在家修行，不是常常能见师父、问问题，这样闻思修，修着修着就修偏了。

法师：你知道正见的主要表达吗？

法友：不太清楚。

法师：这就是要做一点闻思的原因。你知道了正见的主要表达，也就知道该如何提策正念了。正见的主要表达，说三乘共法，也就是一切大小乘佛教都认同的、共许的，如说缘起，如说四谛，如说三法印，这些，大家都认同是佛法的正确内容。在这几个方向，任何一个你相应的，做一些努力——就是你比较相应，比较容易接受、体会，相对来说比较容易落实于内心的体会和提策——哪一个相应，你就用哪一个就好。

比如：苦集灭道，可以这样常常的提策自己——苦苦思惟、集集思惟、灭灭思惟，道道思惟；三法印，可以经常提策自己——诸行无常，诸法无我，涅槃寂静；缘起——这世间是此有故彼有，此无故彼无的，是无明缘行乃至生缘老死的，是无明灭行灭乃至生灭老死灭。这是复杂的提策。简单的提策，可以落实于身心的，像六入处为缘的，像我过去说：这生命的流，不过是六入处为门，认知为本的因缘流。这样也可以。

这种种，总归是要有所了解的，才能知道说的是什么。我们可以寻求简单明了、单刀直入的，但是不能寻求不做工就唾手可得的，那样一定上当受骗——为你掉入的坑，已经挖好了。

115、帮助他人与傲慢

法友：比如我想帮谁、我能帮谁、或者我可以帮谁，是不是也都带着傲慢？

法师：如果不是无学的话，未离我慢；有没有其他的慢，不一定。

要是通过帮人，觉得自己越来越了不起，那还是要有所反省才对。就像前面所说的，这是慈心坚善性不够的样貌，心的内在决定和一致性还没有真正达成的时候；真正在这方面坚固了、达成了，慢不容易发动。

你们修慈心，真的修得很到位的时候，自己会有体会：没有什么高举，因为心里完完全全就想着“别人怎么样能好”“我咋地都行”，有什么好高举的？甚至“我愿意付出一切代价，为了你能好”，哪还在乎“我厉害、不厉害”？“我当块破抹布都行”“需要吗？需要的话，我来做抹布”，就是这样啊。这时候，要说这种心里有慢，那只能说是我慢，余慢很难现起。不是说他已经断慢了，只是他的善法遮障了这些烦恼。就是说他的善法很强胜，不是断慢，是对面的烦恼遮令不生——“遮令不生”的意思是遮障了这些烦恼。这也是我们说伏断的“伏”的意思。

今天谈的比较多，就到这里好吗？一起合掌，作一回向：

愿以此功德，

普及于一切。

我等与众生，

皆共成佛道。

今天到这里，祝大家吉祥！

佛教心理学 40——烦恼心所·别释疑

缘念

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

（六）烦恼心所之疑心所

我们继续来学习《佛教心理学》烦恼心所的内容。今天要学习的是烦恼心所中的疑。

1、名义

疑心所在《广五蕴论》中的定义是这样的：

【《广五蕴论》：云何疑？谓于谛宝等为有为无，犹豫为性，不生善法所依为业。】

什么是“疑”呢？于四谛、三宝等——到底有没有这回事？是不是这样？内心不确定，“犹豫为性”。这个“犹豫”，还不是完全的、绝对的不信，是不确定相、犹豫相。四谛——苦集灭道里，当然也包括了三世的因果，“前后世的因果相续、生死轮回，这些到底有没有？”

“涅槃解脱，可能吗？”对应的，“佛真的是一切智人吗？”“真的有这样殊胜的解脱功德吗？”“他所说的法，真的是普遍的真理吗？”

“怕不是只在他那个时候好使，今天也好使吗？今天我都用上手机了，他那个时候也没有，还好使吗？”种种因缘，“犹豫为性”。

“不生善法所依为业。”因为这样的不确定，他怎么会心笃定地去做相应的因缘呢？看一看，这个疑是直到初果疑根尽断之间是免不

了的。哪怕胜解极胜解，他还是跟无漏慧断三结仍然不同。因为犹疑，所以依托于相应正见的善法是不容易发生的。大家都知道八正道，也都知道八正道以正见为先，“正见”跟“疑”，它们就是有这种矛盾性的。“我凡夫怎么可能有正见呢？我肯定有疑”，但是这个疑现行、不现行，它的程度，是有差别的。这个我们下面会说。

《成唯识论》卷六来解说疑，是这样说：

【《成唯识论》卷六：云何为疑？于诸谛理，犹豫为性，能障不疑善品为业。谓犹豫者，善不生故。】

什么叫“疑”呢？是说于四谛理，犹豫为性。

和《广五蕴论》所疑的对象完全一致吗？《广五蕴论》说的是“于谛宝等，犹豫为性”，“宝”是三宝，“谛”是四谛；《成唯识论》是说“于诸谛理，犹豫为性”，没说佛法僧三宝等。是不是他们于生疑的对象、内容，有什么不同呢？我们稍后再来探讨这个问题，先意识到在表达上有这样表观的差别。下面：

“能障不疑善品为业”，这应该读作“能障不疑，能障善品”，而不仅仅是“能障不疑这种善品”。为什么这么说呢？“不疑”明显是“疑”对面的善法（《显扬圣教论》等一些论里写成“无疑”），它能障对面的善法，这是没问题的，它能不能障其他善品呢？下一句解说：“谓犹豫者，善不生故。”它不仅仅障对面那个“不疑”的善法，因为犹豫、不决定，所以，依于净信、依于正见的一些善法不容易发生。

说到“疑”，刚才又谈到“信”，请问：它俩是正好互为对立的一对吗？我们当年学善心所，信心所对面那个不善法是什么？信的对面是“不信”，而不是疑。“信”是一种决定心，决定的深忍乐欲，然后导致的心净——“于实德能深忍乐欲，心净为性。”对面的“不信”，是决定的否定，而不是不确定的犹豫。不确定的犹豫，它对面的善法是这里说的“不疑”或者“无疑”——于诸谛理无疑，是它对面相应善法的表现。

这是这两个论对于疑的表达，都是于四谛理等犹豫为性。这个“等”，就有差别了：《成唯识论》只是说于四谛理，《广五蕴论》还包括了三宝等。刚才说这个问题可探讨，我们向下继续看。

《瑜伽师地论》是怎样讨论疑的呢？

【《瑜伽师地论》卷五十八：疑者，犹豫、二分，不决定心所为性。当知此疑，略由五相差别建立，谓于他世、作用、因果、诸谛、宝中，心怀犹豫。】

“疑者，犹豫、二分”，什么叫“二分”？就是岔路、岔路口。这个岔路有这两种可能，到底哪个对呢？不确定。“不决定心所为性”，这个是在说它的表象是这种不决定性，是犹豫性。但是，是在什么上犹豫？是在该买哪一支股票上犹豫吗？不是。“当知此疑，略由五相差别建立”，要知道，这里所说的疑心所，是在五类对象上、五类所缘相上，而有分别地建立的。哪五项呢？

“谓于他世、作用、因果、诸谛、宝中，心怀犹豫。”不是任何犹豫都是根本烦恼中所谈的疑心所，《瑜伽师地论》说，是在这五类中心怀犹豫，才是这里说的疑心所。

“他世”，指的是什么呢？若前世，若后世，非是此世（此世是现在世）。“有前世吗？”或者“有后世吗？”是有这样的疑。

“作用”，指的是业的作用。“作善、作恶真的有影响后有的业的作用吗？”

“因果”，“诸法真的是有因有缘而生起的吗？”

“诸谛”，“苦集灭道，这些真的是真理吗？”“这个世间真的苦吗？”“就算是苦，真的有原因，或者原因真的如你所说那样吗？”“这个滚滚世间，这么宏大的力量，就算它是苦，怎么可能息灭呢？”“更何谈你说的修道的那些，那可能真的息灭吗？”当然不是完全的否定，但他内心里是犹豫不决，是不确定性。

“宝”，是指佛法僧三宝，如前面所说。

我们说要探讨《广五蕴论》和《成唯识论》之间关于“谛理”还是“谛宝”这个问题，结果到了《瑜伽师地论》，从一和二的差别变成了一、二、五的差别，我们越讨论，差别越大了。

那么，请问大家：他世、作用、因果，有没有被包含在四谛里？包含了，苦集谛，其实就包含了他世、作用、因果这些。宝，如何说？我们看《杂集论》里的表达。

【《杂集论》卷一：疑者，于谛犹豫为体，善品不生依止为业。于谛犹豫者，亦摄于宝犹豫，如其所应，灭道谛摄故。善品不生者，谓由不决，不造修故。】

“疑者，于谛犹豫为体，善品不生依止为业。”这都是类似的表达。他的表达，在所疑的对象上，和《成唯识论》是不是更一致啊？

“于谛犹豫”，只是于四谛犹豫。“善品不生”，这是大家比较一致的。

下面，《杂集论》自己解说“于谛犹豫”的外延。

“于谛犹豫者，亦摄于宝犹豫”，于四谛犹豫的人，他应该也会于宝犹豫。于三宝的犹豫，可以被摄在于四谛的犹豫中。为什么这么说呢？“如其所应，灭道谛摄故。”什么摄什么？四谛摄三宝。他是说：三宝是为灭、道谛所摄的。那是什么意思呢？佛，当然已经证灭了，佛的证灭是由修道来——我们先就《杂集论》表达的义趣来把握它，相应、还是不相应，后面再讨论，先把握他的文义。法呢？佛法，就它的修持边是什么？八正道——主要是道谛。佛说“我法中有八正道……如何如何”。特别大家一般说到佛法，愿意说四谛、八正道等等。当然，佛法的修习由八正道的修习能够引生涅槃的契证，这是灭谛。僧呢？僧是随佛修道，特别贤圣僧，也是同证一法味的，这也是道、灭谛都有因缘的。

这是就着《杂集论》文句的意义来说，确实可以说三宝与“灭道谛”是有这样摄持的关系。问题是：只是“灭、道谛”吗？我们都知道，佛陀所教导的所谓“三转四谛法轮”——“此是苦，汝应知……”

是知苦断集等等这些应该都有的。这里只强调灭、道谛，有他的侧重义，可能是不是也容探讨。稍后我们再看一点相应的文。

接下来，《杂集论》这一段话最后一句：

“善品不生者，谓由不决，不造修故。”“善品不生”，因为犹豫为性，内心不决定；大家看看自己就知道，不决定的时候，怎么会那么投入呢？是“不造修故”，所以，不去做善品相应的因缘——不造修，怎么可能发生善品呢？

刚才说，三宝和四谛——对于三宝的犹豫和对于四谛的犹豫，对于三宝的净信和对于四谛的净信，它们到底什么关系？这个容或探讨。看一下阿含的经文。

【《杂阿含·419 经》：世尊告诸比丘：若比丘于佛有疑者，则于苦圣谛有疑，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛则有疑惑；若于法、僧有疑者，则于苦圣谛疑惑，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛疑惑；若于佛不疑惑者，则于苦圣谛不疑惑，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不疑惑；若于法、僧不疑惑者，则于苦圣谛不疑惑，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不疑惑。】

“世尊告诸比丘：若比丘于佛有疑者，则于苦圣谛有疑，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛则有疑惑；”这是说什么？如果于佛有疑，就是于四谛有疑。

“若于法、僧有疑者，则于苦圣谛疑惑，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛疑惑。”这是说，于余二宝有疑惑，也一样是于四谛有疑惑。

“若于佛不疑惑者，则于苦圣谛不疑惑，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不疑惑；若于法、僧不疑惑者，则于苦圣谛不疑惑，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不疑惑。”这段经文的意思加以概括：于佛法僧三宝有疑，则于四谛有疑；于佛法僧三宝无疑，则于四谛无疑。

是不是反过来也成立呢？是不是于四谛无疑就是于三宝无疑呢？这里没有明确说，我们如果按逻辑推，“于三宝不疑惑者，则于四谛不疑惑。”它的逆否命题呢？“于四谛疑惑者，亦于三宝疑惑。”“于三宝疑惑者，即于四谛疑惑”的逆否命题呢？“若于四谛无疑者，亦于三宝无疑。”这个从逻辑推是能推出来的。因为某一个命题是跟其逆否命题等价的，如果从圣言的角度来说，他说了表观的两句，也说了两个对应的逆否命题。这样前面说谛理和谛宝，其实其义是一。也就是说，只要说“于四谛有疑”，其实就含括了“于三宝有疑”。

所以，《成唯识论》说“于谛理有疑”，《广五蕴论》说“于谛宝有疑”，《杂集论》说“于谛有疑”，《瑜伽师地论》说“于五相有疑”，“五相”里边前三个我们说过了，大家能明确意识到“他世、作用、因果”是四谛摄的，“三宝”基于这样的文义，也是可以摄入的。前面所谈的“于何生疑”，究竟来说是于四谛生疑，或者核心来说是于四谛生疑。这是后世的论典中，大家比较一致的看法。

2、差别

下面来说一下差别。其实前面，就所疑的内容，或者于何相生疑，其实已经是一种差别说了，不过，那是在解释名义中的差别说。我们从另外一个角度，再来看一看这里的差别。大家看看《大毗婆沙论》谈的是什么情况，要说的是什么差别。

【《大毗婆沙论》卷 50：云何疑结？谓于谛犹豫。问：何故说此于谛犹豫？答：欲令疑者得决定故。谓如有人远见竖物，便生犹豫：杻耶人耶？设彼是人为男为女？或见二道便生犹豫：是所往路为复非耶？见二衣钵亦生犹豫：是我所有他所有耶？或疑此等是实疑结。欲令彼疑得决定故，今显此疑但是欲界无覆无记邪智为体，非真疑结。真疑结者，谓于苦等四谛犹豫。】

“云何疑结？谓于谛犹豫。”“结”“缚”，这些都是烦恼的异名。什么是“疑”烦恼呢？于四谛犹豫。说得多简单明了。

“问：何故说此于谛犹豫？”为什么不只说犹豫？为什么要强调

是于谛犹豫？

“答：欲令疑者得决定故。” 这是为了令这些有疑的人、对于什么是疑不决定的人，得到决定。

为什么要强调是于谛犹豫呢？看下边他简别了什么情况：

“谓如有人远见竖物，便生犹豫：杌耶人耶？” 这是什么意思呢？远远看到一个竖着的东西立在地上，因为距离远，所以看不清，到底是个木头桩子呢？还是人呢？“杌”，是伐了木头剩个桩子在地上。这个“杌”，佛法的经律论中常用到。在古时候，有时在远处看，确实分不清是人、还是一个木头桩子。戒律里有时候还讨论到，特别是跟杀生戒有关系的：以为是个木头桩子，射了一箭，结果是个人，射死了，犯不犯杀生戒？类似这样的讨论。

这是说，有人远见竖杌，就生起了不确定：“那个远远地竖着、立在地上的东西，是人还是木头桩子？”

“设彼是人为男为女？” 假如，“啊，动弹了，那是人”，确定了是人，可是“他是男的、还是女的呢？”

“或见二道便生犹豫：” 或者走路走到岔路口，就犹豫了，“是所往路为复非耶？” 自己面对这边想：“这条道是我要去的那个地方吗？还是另一条路呢？” 在岔路口有犹豫。

“见二衣钵亦生犹豫：是我所有他所有耶？” 比如，都是出家人，可能什么因缘，大家的钵都摆在一起了。回来了，看到钵的样子都差不多，就开始犹豫了：“唉？哪个是我的钵呀？” “这个是我的钵呢？还是那个是我的钵呢？” 衣，也是如此。

这是说的种种犹豫事。

“或疑此等是实疑结。” 不是说“欲令疑者得决定故” 嘛，所以，有的人对这些疑，也在怀疑它也是疑烦恼。这里用了好多“疑”，不知道哪个“疑”是哪个“疑”。这明显是就出家人的生活做的譬喻，大家看到的衣钵，包括是杌、是人，乃至男女等，这些跟出家生活贴

得更近，他举这些喻的情况都是如此。出家人对于心的活动要如实了知，要择法，择法——当然要知道现象是什么现象，是善是恶；也需要该调伏的调伏，该修集的修集，所谓的精进觉知。那么，当下这个疑——“这个钵是我的还是他的”，这个疑是不是疑烦恼？如果是疑烦恼，那要消除它，要调伏它。

“欲令彼疑得决定故，今显此疑但是欲界无覆无记邪智为体，非真疑结。”这里也不知道是故意这样翻译的，还是没有更好的翻译方法，所以“彼疑”“此疑”的。“欲令彼疑得决定故”，这个“彼疑”的“疑”指的是哪一个疑？指的是他怀疑“这个疑是不是疑烦恼”，是这个疑。那这个疑到底是不是疑烦恼呢？

“今显此疑但是欲界无覆无记邪智为体”，“此疑”的“疑”是指哪个疑？“这两个钵哪个是我的？”“这个钵到底是我的还是他的？”这个疑是“此疑”。“‘我怀疑这个钵是不是我的’——这个疑是不是疑烦恼呢？”这是“彼疑”。此疑：“这是木头桩子还是人啊？”“是男是女啊？”“哪一条路是到达目的的路啊？”“哪个衣是我的？”“哪个钵是我的？”这种疑，是“欲界无覆无记邪智为体”。这里说的内容是“欲界的无覆无记”，不是所有的非疑结的疑都是欲界的无覆无记。这是这句话的意思。

这里用“邪智”，我觉得用得有一点重，如果用《俱舍论》时期所说的“不染污无知”，说“无覆无记的不染污无知为体”，可能会更好。什么叫“不染污”呢？它不是招感生死的疑惑。为什么呢？这个阿罗汉，他没去过那地方，到了岔路，他就知道往哪边拐；只要成了阿罗汉，就自己预加载全球导航——没有这回事吧？他远远地看着木桩子，也分不清是人是桩子，可不可能？只要成了阿罗汉，眼镜就立刻摘掉了？出家人的衣钵放在一起，都是一个制式，甚至大小、外观都一样，回来了，分不清哪个是自己的，可不可能呢？所以，他说“邪智”，这个“邪”字我觉得用得有点重了，可能说“无覆无记不染污无知为体”会好一点。当然了，“什么为体”，这是有部乃至到了唯识一贯的思维方式和表达方式，我们了解相关的一些思考抉择，

不一定取他的哲学作略。

这个是真的疑烦恼吗？不是真的疑烦恼。烦恼，可能是无覆无记吗？什么是“无覆无记”？“无记”，是就善、恶性来说的，非善、非恶称为“无记”。“有覆无覆”，指的是什么呢？所覆蔽的是什么呢？覆蔽的是真智。这个所谓的“无覆”指的就是我刚才说的“不染污”。它是这种“不染污无知”。这个表达，要说他错，也不太合适，“无覆无记”已经说清楚了，只是这个“邪”好像有点重，“无覆无记的不染污无知为体”会好一点。

这个不是真的疑烦恼，“**真疑结者，谓于苦等四谛犹豫**”，真正的疑烦恼，是对于苦、集、灭、道四谛犹豫、不决定。

这是说两类疑的差别。

说到这儿，大家有没有什么联想？我们从前学习善心所，说到“信”，有没有类似的讨论？信，作为善心所，所信的对象是什么？“于实德能，深忍乐欲”，是于实、德、能这些生信，于四谛理、三宝德、自己有得证堪能这些有深刻的认识、认同，于内心发起的乐欲。那么，“我信任这个人”“我相信他说得对”“我信这个人的股票推荐”……这些信，跟善心所的信，是一回事吗？不是一回事。我们说到信的功德，一看，信有这么多功德，然后就谁都相信——拜托，你《佛教心理学》没学好。

这里是类似的。说到疑是烦恼，是不是所有的犹疑、怀疑都是烦恼？这是同样的问题。看佛经，有时候佛还说“此正当疑”。与佛对论的人说：“我对这个还是有怀疑。”佛说：“你疑得对。”怎么还这样呢？不是说烦恼对，而是合理地质疑是运用理性的方式。所以，我们这样学习，希望大家能够看到：佛法从来不是反智主义，也不是抹煞一切分别的无分别主义。圣证的无分别，不是靠因地抹煞理性分别得到的，恰恰是能善分别诸法相，依世俗谛而通达第一义，所以于第一义而不动，是依俗契真实而实现的。

这是对一些可能于此多少有些疑惑的人略说几句。

刚才说到，阿罗汉也可能有那些无覆无记的疑，这里也把《大毗婆沙论》相应的文再引一下。

【《大毗婆沙论》卷 46：疑结道类智忍时已断已遍知，诸阿罗汉犹相似转。谓阿罗汉远见竖物便生犹豫：杙耶人耶？为男为女？若见二路亦怀疑惑：此是正道非正道耶？见二衣钵亦怀犹豫：是我所有他所有耶？】

“疑结道类智忍时已断已遍知，诸阿罗汉犹相似转。”有部的证道观说“十六心见道”，分别配属四谛——苦法忍、苦法智、苦类忍、苦类智，集、灭、道也各自有各自的法忍、法智、类忍、类智，这样的八忍八智。听着是不是有一点糊涂啊？不怪你们糊涂。还有人学《俱舍论》之后说：“这个忍、那个智，什么八忍八智，听得我实在忍无可忍。”很简单，就是四谛分别各自配属法忍、法智、类忍、类智，具体所指也不那么复杂，这里我就不去“科普”了。

疑，这种烦恼、这种结，是在什么时候断的呢？是在道类忍、道类智的时候，就已经如实地了知了疑、疑的因缘等等，这叫“已遍知”，由此遍知的知力而能够断除疑结，这叫“已断已遍知”。“已断已遍知”，在《杂阿含经》中有一个省略的表达，叫“断知”。你们以后看到就知道了。有时候直接用“遍知”来说断贪嗔痴，有时候要特别强调一个“断”，这是我们学习经论，多少应该了解的。他于此已遍知，那又如何呢？有时候由这样的“已遍知”表示智慧的如实知从而断除相应烦恼，有时候要特意地加上一个“断”，就是把智慧和智慧断烦恼分开说。

这是简单地说阿罗汉在见道的时候，疑已经彻底断了。可是，就算是他成了阿罗汉，有时候还有一些似乎是疑烦恼的东西在他五蕴中运转。“似乎是”，但是，是吗？不是。那是什么呢？

“谓阿罗汉远见竖物便生犹豫：杙耶人耶？”是木头桩子还是人？“为男为女？”动弹了，是人，那是男人还是女人？“若见二路亦怀疑惑：此是正道非正道耶？见二衣钵亦怀犹豫：是我所有他所有

耶？”这都是前面说过的。那些犹豫，阿罗汉也容有。阿罗汉有的话，就不能说它是烦恼性的疑了吧？不是疑结吧？那是什么？是无覆无记的不染污无知。

这是说，同样是犹豫这种内心的运作、内心状态，但是就其所疑的对象，而导致它有可能是烦恼。当犹豫对象是四谛等，这个时候他犹豫、不确定，这是烦恼，能够障诸善品；对于一些非染污性的判断——比如“这是谁的东西？”——是无覆无记性的疑。这是说这两类差别。

这样的抉择，对我们如实了知心还是有帮助的。不能——是烦恼，认识不到；不是烦恼，当成烦恼。我们于善不善能如实了知，这本来也是智力的功用。

说到关于疑的差别，作为汉传佛教徒，可能从各种途径常常听到一类表达，是跟疑有关系的，在这里也多少做一点说明。

【《释禅波罗蜜次第法门》卷二：谓三种疑，一者疑自，二者疑师，三者疑法。疑自者，若人作是念：我诸根暗钝，罪垢深重，非其器乎？作此自疑定法终不发也。欲去之者，无得自轻以宿世善根难测故。二疑师者，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如摩诃衍中说：如臭皮囊中金，以贪金故不可弃臭皮囊。行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。此事如摩诃衍中，释萨陀波沦，求善知识具明，是中应广说。三疑法者，世人多执本心，于所受之法，不能即信，故不敬心受行。若心生犹豫，即法不染神。】

这里的表达是什么呢？天台的智者大师讲禅修，在讲到五盖中的疑盖的时候，他讲了有三种疑。

“谓三种疑，一者疑自，二者疑师，三者疑法。”因为智者大师后来在汉传佛教中的影响，或者说天台在汉传佛教中的影响，很多人可能不一定重视早期佛教中关于疑的种种抉择，也不一定重视法相里边对于疑的抉择，可是当谈到疑盖的时候，他会去引用智者大师这里“疑自、疑师、疑法”的说法。首先要说，智者大师所说的这三类情

况，确实在修止观的人中是存在的；那么，它跟疑烦恼有没有关系、是什么关系？我们先来看一看每一种情况的描述，再来做探讨。

“疑自者，若人作是念：我诸根暗钝，罪垢深重，非其器乎？作此自疑定法终不发也。”这在谈调伏五盖，修习禅定。大家应该知道，调伏五盖，得一心，进一步地生禅相等等，这是一个身心流的相应的递进。如果这个人五盖不调伏，像这里说的疑盖，表现为他怀疑自己：“我这么笨（“诸根暗钝”），然后又做了这么多不好的事（“罪垢深重”），我修法，我修道，我是那个材料吗？我这辈子还可能吗？”这是怀疑自己。“作此自疑定法终不发也”，他自己内心这种自我的怀疑，这种犹疑性覆心，这个人没有办法得定。为什么呢？他为疑盖覆心，连五盖的关都过不去，他连未到地定都发不起来。五盖过去了，正常的话，心一境现前，始得欲界未到地定（初禅的近分定）；如果五盖不调伏，终究还是没办法摸到色界定的边。

下面智者大师说：**“欲去之者，无得自轻，以宿世善根难测故。”**如果想要去除这种自我怀疑，那就不要自己轻视自己、自己轻忽自己。为什么不要自轻呢？因为“宿世善根难测故”。你知道你过去生做过什么好因缘？你知道你过去生曾与某一类善法有多么殊胜的功德？你知道你过去世某一生不仅自得善利，还善劝于他、善教于他，这样的功德善利，就等着这一世的因缘触发呢。然后呢？一味地自我怀疑、自塞门路，永远在大门之外徘徊。

这种疑，看起来是怀疑自己，但是实际上，他还是怀疑普遍真理。为什么呢？你这样自轻，不还是对于这一生做了“断代史”的研究吗？你这个“断代史”断得特别厉害，彻底地不考虑其他生可能的影响。“无得自轻，以宿世善根难测故。”如果自己对于缘起、对于四谛、对于真理的普遍确实决定——真理的普遍，那就意味着对别人好使，对我也是一样好使，这是真理“普遍”的意思。

不能考虑别人的时候想得明明白白：“这你担心什么呀？诸法因缘生，你去做相应的因缘，然后你果相上那么患得患失干嘛呢？”讲

得可明白了；到自己这儿：“我不行啊，我不是那块料。”我过去曾经有一个表达：这从某种意义上似乎是一种强烈的傲慢。为什么这么说呢？“我是普遍真理之外的，你看我多特殊？”所以我有时候问：“那你觉得缘起也好、四谛也好，是不是普遍真理？”“是啊。”“那这个普遍真理，在你身上适用不适用？”不吱声了。说适用吧，我也得革命；说不适用吧，好像又自相矛盾。

“二疑师者”，“疑师”是什么意思呢？“彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？”这个表达什么意思？“彼人”就是这个“师”，看到这个在当下因缘居师位的人，他行住坐卧的威仪——也就那样，他的相貌——也就那样，这里说“威仪相貌如是”，从下文一看，这个“如是”省略的是不太好的想法。“自尚无道，何能教我？”从他的种种表现，看起来不像有道的，他自己都没有得道，都没有得到多深法的受用利益，他凭啥能教我呀？

“作是疑慢，即为障定。”智者大师说这里有疑有慢，有什么疑或者慢呢？可能这个人跟你差不多，但是觉得“他不如我”；或者人家比你强，你觉得“最多和我差不多，甚至还不如我”。这些都是慢相。其实内心是有这种比较的，然后还有怀疑：“他能教我吗？他能教出来啥呢？”“作是疑慢，即为障定。”这就障定了，因为这样的疑盖不除，会有问题，会使五盖覆心。

“欲除之法，如摩诃衍中说：如臭皮囊中金，以贪金故不可弃臭皮囊。行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。”想要去除对师的这种疑，可以像《摩诃般若波罗蜜经》中所说的那样：好比一个已经发臭的皮囊，但是里面装着金子，你捡到了，会因为这个皮囊已经泡水，捂臭了，就整个扔掉吗？不会。我也没有别的装，这里毕竟有金子。

修行人也是这样：师长虽然不清净，也应该生起佛想。这是什么意思呢？如果不那么取无关紧要的相，要说：我只是要学习法，师教导我，当然有他的功德和恩德，但本质上他只是传递法的通道。因为他不是法眼，他不是法根，他不是法源，谁是？佛是。所以，我常常

说“我们一起学习佛法”，是这个意思。那么，所谓的“师”，如果是出家人，那是僧位，其实是住持法、传递法的；从师而学，师是传递法的行动者，某个意义也可以看作是传递法的媒介。当然，我们必须公平地说，这些善巧说法者，是有他智力的工作在里边的，要认可人家的这些功德。可是，如果跳出来看，你只是通过一个渠道来获取法，对于这个渠道修得好不好，那么在乎，是不是多少有点强迫症啊？

就像我们这一代人，小时候曾经经历过物质苦难时期。听收音机里的评书，都听得上瘾了，总想听下一集，然后，你会追求这个收音机外表多高档吗？“只要有一个能出声的，让我能听出来是在讲什么就可以了。”用这种思惟的话，你所重者应该是“法”，在“人”这边赋予那么多东西，挑这个传递渠道修得高明不高明，类似于在挑这个收音机外表够不够档次。

“此事如摩诃衍中，释萨陀波沦，求善知识具明，是中应广说。”这里具体的情况，就像《摩诃般若波罗蜜经》中说到萨陀波沦菩萨求善知识的种种情况，那里有广说，这里就略掉了。

这是疑师。疑师，不一定是对法没信心，但是，他是受自己过去心贪嗔的干扰，没抓住重点，这也是智慧的不明。做事情、或者判断因缘，抓不住重点，把皮毛上的相当成是本质上的东西，这是不恰当的。

“三疑法者，世人多执本心，于所受之法，不能即信，故不敬心受行。若心生犹豫，即法不染神。”这个“疑法”就跟前面“于诸谛理，犹豫为性”更接近了。所谓的“世人多执本心”，不是指别的，不是指所谓的“真心”或什么，就是指自己本来的看法、本来的观念。对于现在听受的这些法，不能马上生起信解；因为不能马上生起信解，所以心里也不会以恭敬心受持，而且修行。这就是心生犹豫导致的法不入心。

“法不染神”说得太文，大白话就是“法不入心”。中国人行文，最忌讳同一个内容反反复复用同一个词，前面用“心”，后面就非得

改成“神”不可，或者换成“意”，实在不行，换一个实在不想用的词，叫“识”。这是文字上的事。法不染神就是法不入心的意思。

这是《释禅波罗蜜次第法门》讲了疑自、疑师、疑法，终归是智慧不明相，终归是智慧不决定。核心还是对于法是什么、法的特质是什么不了解。特别是在人上较劲儿，特别是对传递法的人较劲儿。想一想我刚才的喻：当你回到贫穷的年代，那么想听评书，你会挑收音机外观好看、不好看吗？是一个意思。包括有一些人，在学佛学法中种种的挑剔，或者用今天的话说——种种的矫情。这是什么呢？这本质上都是对于“法是什么”“我应该如何地随顺去用”不清楚、不决定，所以才会有那么多的问题。这种种怀疑、种种犹豫，终归到底还是对法的不决定。

这是说了种种的差别相。接下来说一说疑烦恼的因缘。

3、因缘

【《瑜伽师地论》卷八：疑者，谓由亲近不善丈夫，闻非正法，不如理作意故，即于所知事，唯用分别异觉为体。】

疑烦恼有哪些因缘呢？“亲近不善丈夫”，就是亲近恶知识；“闻非正法”，听闻这些邪说；“不如理作意”，自己内心颠倒取相，颠倒运作，颠倒思维，不正思惟。“于所知事”这里的“事”，是什么事？《瑜伽师地论》讲了五事——他世、因果、作用、诸谛、宝，讲了五种相，所以他用“所知事”。他如果像《成唯识论》那样只是用一个“谛”来说明，那就是“即于谛理”，就不用“即于所知事”来表达了。这个“所知事”指的是所疑的对象。“所疑的对象”是什么？我们前面已经有所简择，展开来表达，可以说“谛宝”，甚至说所谓的“五相”（刚才也有反复说），但是要知道，这都是于所疑上——“即于所知事”。

于所知事上如何呢？“唯用分别异觉为体。”在四谛上，用自己内心的属于分别的差异觉，什么叫“分别”？分别是对俱生说的，俱生和分别，这是一对。分别是属于意识相应的，后天的。异觉，记不

记得前面说“犹豫二分”，“二分”就是这里的“异觉”。就是对这一件事——是耶？非耶？自己内心有两个不同的观点，犹豫不决，这两个不同的观点，叫做“异觉”。“即于所知事，唯用分别异觉为体。”翻译成大白话：即于四谛理犹豫不决定。这样的犹豫不决定，是属分别生，而不是俱生。

这是就疑的因缘，从《瑜伽师地论》引文，略加说明。

最后的部分，谈一谈关于疑烦恼的伏断。

4、伏断

【《杂阿含·1126 经》：世尊告诸比丘：有四须陀洹分，何等为四？谓于佛不坏净，于法、僧不坏净，圣戒成就，是名须陀洹分。】

为什么谈到疑烦恼的伏断，要引这段文呢？所谓的“不坏净”，指的就是“不坏信”。有的地方说为不坏信，有的地方说为不坏净，《阿含经》中说不坏净为多，就是这种不可沮坏的净信。内容是，对于佛法僧有这种不可破坏的净信，同时有圣戒成就，这叫“须陀洹分”。

【《杂阿含·1127 经》：世尊告诸比丘：若有成就四法者，当知是须陀洹。何等为四？谓于佛不坏净，于法、僧不坏净，圣戒成就。是名四法成就者，当知是须陀洹。】

为什么又引这一段呢？这里所谓的须陀洹分就说得很明确了，就是成就了这四法或者说这四分的，那就是须陀洹。知道了这，以后形容自己在佛法中的信的时候，要注意表达，不要说：“我于佛法僧三宝的信已经不可破坏！”这等于大声宣布：“本人是须陀洹。”

《杂阿含经》里也有这样的情况：有在家长者病重，佛或者僧的代表去看一看，然后大家有一些法的对谈。长者说，自己有这样的四不坏净，乃至基于此修习六念等等，然后，佛或者僧团的代表会说：“当知此即自为记说为阿那含。”你说的很好，从你所说的可以知道，你已经成就了三果。当然，经中不是玩笑，不是笑谈，可是我们要知道，在做自己或者关于他人的表达的时候，因为知法了，所以知道如

何说更恰当，不会有有意无意的一些错误，更不容易发生增上慢的情况，邪慢就不用说了。

问题是：如何成就佛法僧的不坏净呢？

【《杂阿含·344 经》：多闻圣弟子如是苦如实知，苦集、苦灭、苦灭道迹如实知；如是圣弟子于我法、律具足正见，直见成就，于佛不坏净成就，来入正道，得此正法，悟此正法。【同经，缘起等】】

这部经里讲了种种门。这是其中谈于四谛如实知，成就佛法僧不坏净。同一部经里，还有观察老死、老死的集、灭等等，也就是观察缘起，乃至一一地次第观察老死、生、乃至六入、乃至行等，这样一一地观察。这是什么意思？这是如实知缘起，成就佛法僧等不坏净。

为什么引这个？一方面说明，如何成就佛法僧不坏净。另外一方面，也是要回答一个大家可能内心怀有的疑问：不是说须陀洹果要断三结（身见、戒禁取见和疑）吗？为什么这经中又说，只是对佛法僧有不坏的净信，就是有初果呢？矛不矛盾呢？

当看到如何成就佛不坏净，乃至法、僧不坏净的时候，我们意识到：原来，还是要如实知诸法，还是要以如实知的智慧，来成就不坏净。所以，用四不坏净来形容初果的特征，和用断三结来形容初果的特征，更像是一个从正面具足了什么来表达，一个从反面去除了什么来表达，而它们是没有互相违逆不通的。是要说明这个问题。

本来说明到这儿也差不多了，不过我们在读《阿含》的时候，其实常常读到一类文，是跟疑的净除有关系的。我们再看其中一个例子。这只是个例子，它没有什么特别的特殊性。

【《杂阿含·92 经》：世尊为憍慢婆罗门种种说法，示、教、照、喜。如佛世尊次第说法，说布施、持戒、生天功德，爱欲、味患、烦恼，清静、出要、远离，诸清静分……如是广说，如白净衣无诸黑恶，速受染色。憍慢婆罗门即于座上解四圣谛——苦、习、灭、道，得无间等。

时，憍慢婆罗门见法、得法、知法、入法，度诸疑惑，不由他度，于正法中得无所畏。即从座起，整衣服，为佛作礼，合掌白佛：我今可得于正法中出家、受具足不？佛告憍慢婆罗门：汝今可得于正法中出家、受具足。】

这是世尊为某个婆罗门说法。“示教照喜”，有的说“示教利喜”，是一个意思，学《阿含》的时候说过，不再说。佛的这一次说法，内容还是有一些，这里是略说。

佛对他的说法是以次第说，先说布施、持戒、生天之法，这是所谓的“端正法”；进而说爱欲、味患、烦恼，以及清静、出要、远离等法，这是“正法要”。应该知道，这里就是在说四谛。这样种种地广说。

“如白净衣无诸黑恶，速受染色”，其实这个憍慢婆罗门，可能除了憍慢，他别的准备挺充分、挺具足的，这里形容就像一个白净的衣，没有染其他色的，染什么色都容易染上，形容的是憍慢婆罗门身心基本都已准备好了。

“憍慢婆罗门即于座上解四圣谛——苦、习、灭、道，得无间等。”这个婆罗门在佛为他说法的座上就通达了四圣谛——苦集灭道，“得无间等”，这样现证的智慧生起。

“时，憍慢婆罗门见法、得法、知法、入法，度诸疑惑，不由他度，于正法中得无所畏。”主要要说明的就是这一段。我们在《阿含》中看到，很多人见道、得初果，会有这样成型句的表达——“见法、得法、知法、入法”，简单地说这是见道的意思，不复杂说了。“度诸疑惑”，指疑根尽断，疑烦恼根本断除了。“不由他度”，也有的写“不由于他”，也就是说，这时候生起的智慧是内生型的，不再是外部输入的结论了。“于正法中得无所谓”，什么叫“得无所谓”？有的地方展开说过：“人、天、魔、梵，无有能坏者，无有能使之怖畏者。”这是什么意思？就是苦真是苦，无可令易；集真是集……等等，他是对此生起了确定无疑的如实知，谁再来说什么，也动摇不了，

也破坏不了。“于正法中得无所谓”，国王来说、诺贝尔奖获得者来说、还是什么人来说，拿枪逼着，乃至非人等等，都不会令他在这上有任何的不确定，任何的动摇、犹豫。这就是疑根尽断的相貌。

“即从座起，整衣服，为佛作礼，合掌白佛：我今可得于正法中出家、受具足不？”他还是个白衣，证了初果，当下具足威仪，向佛求请出家：“我可以于您的正法律中出家、受具足戒、作比丘吗？”
“佛告憍慢婆罗门：汝今可得于正法中出家，受具足。”

这是说到关于慢的断除。

我们前面举的这些因缘，都是就初果所举。初果，是这样的疑已经彻底断除了。可是，与初果相关，与疑或信相关的，还有一个词叫“随信行”，还有一个跟它相关的叫“随法行”。如果就《杂阿含》所说的随信行、随法行，那是临近初果时的位阶。跟部派所说有一点不同，那个情况可能还不能说为“如初果尽断疑”，可是至少可以说是“伏诸疑惑”。也略说一下。

【《杂阿含·61 经》：比丘！若于此法（注：五受阴）以智慧思惟、观察、分别、忍，是名随信行；超升离生，超凡夫地，未得须陀洹果，中间不死，必得须陀洹果。

比丘！若于此法增上智慧思惟、观察、忍，是名随法行；超升离生，超凡夫地，未得须陀洹果，中间不死，必得须陀洹果。】【892 经，六入、六界等】

“比丘！若于此法（注：五受阴）以智慧思惟、观察、分别、忍，是名随信行；超升离生，超凡夫地，未得须陀洹果，中间不死，必得须陀洹果。”这是什么意思呢？如果对于五受阴（如前文所说）以种种智慧思惟、观察、分别，乃至忍可，这叫“随信行”。这个随信行是具有超越性的，他已经具有了超越凡夫地的特征，离开了生死的套路——离生性。你们如果熟悉后来经论的表达，有一个词叫“正性离生”。“离生”，其实就意味着入圣道的意思，后面的“超凡夫地”也是这个意思。但是，他是证了须陀洹果吗？不是，还未得须陀洹果。

他已经很临近须陀洹果，如果中间不突然死掉的话，一定会得须陀洹果。这是随信行。

随法行，是更靠近须陀洹的，他在表达上有一点变化。“比丘！若于此法增上智慧思惟、观察、忍”，少了一个“分别”，你可以在这儿说有关系，但是有的地方这里表达也可以类似，但是，它比随信行更增上，那一定是有这个词的。“是名随法行”。后面的情况是类似的：“超升离生，越凡夫地”，已离生死性，但是，“未得须陀洹果，中间不死，必得须陀洹果。”佛经中对于种种贤圣位的表达，不像后来各个部派说得那样的清晰。

这两个，从各种《杂阿含》的经文看，如果用向上的推进，是随信行—随法行—须陀洹；如果倒序说，是须陀洹—须陀洹如果没达成，那是随法行—随法行还没到，是随信行。

所修的内容，经中其实是不一的。《六一经》，主要是观察五受阴。《八九二经》就说得特别多，观察六触入处的种种——内六入、外六入乃至六受身、六思、六爱等，以及六界等，种种的修习门都涉及到。还有的地方是以五根五力（信、精进、念、定、慧）来说，如果五根五力具足圆满，那么得阿罗汉；稍微差一点是什么，再稍微差一点又是什么，直至下来到须陀洹；比须陀洹再差一点，是随法行；再差一点是随信行。

像大家现在修习，可能就会了解，我们以智慧如理地思择、观察、分别、忍可于心，这是恰当的修习趋近。那么在这其中，对于正见、正见相应的内容，有了越来越深刻的忍可，当然是于疑的犹疑是对立的，是互相伤害的，所以，虽然疑一时未能尽断，可是如是随顺修习，疑是被调伏的。

在疑的伏断中，相当于先讲了“断”，因为那是清晰的，也是非常充分的；到末后又多少讲了一点关于“伏”的说明。

今天学习的内容是这些，接下来，是我们交流答疑的时间。

【佛教心理学问答三十一】

116、警惕佛法中的教条主义

法友：师父！您刚才提到随信行、随法行，随信行，您说的是于五受阴，“我”的特征跟五蕴之相的特征对比，随着正见的深入，观察、思惟，然后随顺正法；随法行，您说可以六入处——根尘识三和合触，触俱受想思爱，还有六界，这样的观察是比较偏于随法行的。

法师：不是这个意思。我说的意思，一方面，五受阴——具体内容，我说如经文前面展开而说，我并没有展开向我、我所这方面说。其次，我说所观的内容，没说只限定于随法行。经中在说的时候，常常是就一类来相续说的。不是说随信行修这些，随法行修那些，不是这个意思，是任何关于身心的如实观的门类都可以通达的。我举这些，就是避免以为“我修这个，必须由这个观门入”，没有这回事。如果只有某些个别观门入，那你觉得佛讲那么多是要干嘛呢？怕你们走不丢，多挖几条路吗？

这就是我一直在谈的，不管是从蕴门观、从入门观、从界门观，乃至念处也好，都是对身心的如实观察；而这些如实观察得到的结果，从个人修习的偏重，或者说法的偏重，可以说见缘起、见四谛，乃至得无我慧等等，乃至于说得佛法僧的四不坏净，但是它们是有内在的相通性的。这个部分在这儿就不多说了。

法友：师父！我们修法缘慈前面那三个定语——缘起的、无常的、无我的，从凡圣一关的无我来讲，缘起性空，本身是无我性，无常直达无我，通过特征对比——常一主宰，也是无我。那为什么是三个定语呢？

法师：能够如实观的，不用定语也行。像我今天渐次地把定语在做推进，那是在干嘛呢？其实就相当于对五蕴的观察在深入。

一开始，只是观察色受想行识，相当于七处三观中对于苦的观察。苦是什么？苦是色受想行识。这些是什么因缘生？那是苦集。也就是

如何是色集？如何是受想行识集？这个推进，其实是有这个意义在。如何是色患？色无常，是色患；乃至受想行识无常，是受想行识患。其实有这个用意。就是渐次地说明，而不仅仅是像一开始只是做五蕴观察。

如果用后世部派的语言说——不太准确，但是容易引起一般人的共情，我表达一下——是叫做：先观察五蕴的自相。什么叫“五蕴的自相”？如何是色相，如何是受相，如何是想，如何是行，如何是识。我也有做种种关于蕴相的说明。这是要干嘛呢？这是要对于诸蕴做观察。然后呢？只是这样——蕴那种实体性，合适吗？不合适。那要如何呢？应该进一步地去做一点深入的观察。比如，可以对这个法作随观，随观无常、无我、缘起，乃至法之不可得，这些都可以。

我说得多一点，是种种观门能够让人更决定，没有哪一个必须在前，必须在后。佛种种门说，也没有非要在一次都说那么全。只不过我们作为后世的修习者，如果堪于深广的观察，做一点深广的观察，没有什么不好，没有什么问题；如果自己觉得这样太广，那我只于一门相应，也没问题；甚至下至我只能跟众生缘慈相应，那也没问题。路还长着呢！

之所以种种的推进，其实是要向后做关联——蕴，也不可得。蕴不可得，有这样的认识配合着修习，又有侧重不同——有空有并观的、侧重于有的、侧重于空的，都有。比如，侧重于五蕴，但是自己多少体会着这个蕴的不可得，那是侧重于蕴，但是有一些“法也不可得”的智慧，只不过相应来说少。那它对面呢？是多分地住于不可得，但是仍然有关于色的一点影象，这是多住于空——仍然是空有并观，但多住于空。或者，比较调停得当，两边差不多，也可以。但总的来说，这些都是空有并观的。

和唯观于五蕴，稍微有一点差别。因为——只是这样五蕴的法迁流，没有“我”，然后呢？然后，“我”占据着实在对象的时代过去了，“法”作为实在对象的时代开始了——这仍然不够高明，所以向

后推进。这样空慧转深，甚至能像今天所说的那样——空慧相应，生慈、住慈，那就是无缘慈。

或者，你们过去跟着学习《佛法概论》，《佛法概论》里讲没讲到无量三昧达真？（法友：讲到了）学明白没有啊？（法友：学完了）这个回答非常善巧，基本快要赶上我讲慢心所时举的那个例子：“你们俩考试考得怎么样啊？”“都及格了”“具体多少分啊？”“六十一分和一百分”。非常有“智慧”，描述的是事实，又没有任何过分。

像那里讲的，就有一点点什么意思呢？说结论的话，无量三昧——就是慈悲喜舍，特别是慈为根本的，比如慈无量，它是可以通达于三三昧的——空三昧、无相三昧、无所有三昧（或者叫“无愿三昧”，但是早期是空、无相、无所有）。

今天禅修的时候，在相应的引导中这几个关键词都出现了。从众生缘慈直接达于无相三昧、空三昧、无所有三昧，不是必须经由法缘慈。从这样慈的无量、慈的平等（来通达），慈心不需要任何的现量相为其所缘，这意味着什么？意味着它不需要相，它不需要任何特定相。任何特定相都不需要，是无现量相。无现量是什么相？是无相。无相三昧、空三昧、无所有三昧，它是可以从这里通过来。

但是，这必须是有佛法正见的人才能过来的，不是一般但修众生缘慈都能过来。否则还要正见干嘛？外道修四无量心的也有，应该都达真了，还要佛出世干嘛？这话我常说：要认识到正见所起的作用，要真的在我们修行中起作用。所以，一般人走路，要不就无感，要不就胡思乱想；但是修行人走路，可以成道。

“走路都可以成道，我在这儿修慈心，就不能成道？”这是一类人在佛法中的教条主义。为什么呢？比如，“不净观是‘胜解观’或者叫‘假想观’，所以不能得道”；再比如，“慈心是共世间禅，所以不能得道”。说得“有道理”，描述了相当的情况；但是做决定说，未必符合事实与经义。关于“不净观察如何可能达真”，过去在相关的禅修营讲过；今天相当于说了所谓的“无量三昧如何达真”，通过

法缘“惟见于法，不复见我”这个渠道也好，不通过也好，都可能。

这是就你的问题向后多做了一点解说。

117、不把方便当成必要

法友：师父！我这个起点特别低，现在还在修众生缘慈。

法师：没事儿，我起点也低，你放心说。

法友：我这两天一直在修众生缘慈。刚开始的时候，请师兄带我，修习进入得很快，慈心起来，有特别想流泪的感觉。后来自己修，我就取您说的婴儿相，取我儿子几个月的时候，在小床上躺着，春天，桃花开着，小孩子皮肤白白的，我逗他，内心感觉挺好的。等它淡了以后，我换了一个相，是外甥女家孩子的相，那时候我感觉生起来的是欢喜心。那个小男孩儿三周岁，教我玩滑板车，他说：“你要这么刹车，后面是制动，你用脚踩中这个一下就停住了，你学会了没有？”我说“我试试吧”“你要谢谢我”“谢谢”“你要叫我老师”“谢谢老师”。那时候现起的相都是欢喜相，我想，这个不是慈心吧？我是不是修错了？

法师：看来这个可爱相的保质期还是有点短，很快就复杂了。

对你来说重要的是：经由一些因缘，把过去曾经有的慈心呈现出来。所用的这些因缘，是为了令慈心现起；慈心现起之后，与慈心相应，去修习、壮大它。不一定总依赖情境来引导它，就是说，不必非要依于某一些可意相去生起慈，不必总这样。总这样，怎么修习亲中怨呢？一开始，不容易有慈心那种内在的、亲切的感受，用一些方便现起它；然后，用慈心增长广大的方便去令它增盛。是要做这些因缘。不是依赖于过去的情境才能呈现它，那太有限，那就是我们说的“一端之善”——就是我内心曾经有过这样善法的内容，也许不那么纯净，但是有过，从这样的一端之善，用佛法的方便令它增长广大，乃至净化。是要做这些。

不把这个方便当成一个不可弃舍的拐杖。它只是一个助步车，尽

快走过用助步车的阶段，这个是要点。现起了，去用方便增长广大它；有感受，增长广大它；没感受，其实也并不着急，可以沉下心来慢慢去体会，去专注地用心。我们是有这些心的可能的，它会在你沉下来的用心中，不举那些方便，也可以现起。举方便的好处，是能够更快地现起。但是，不把这个方便当成必要。

后面这些，你再用一些也不是不可以。可是我要强调：不把这些方便当成必要。特别是在早期的时候，如果举情境，最好侧重于当时的心，情节乃至画面，最好不复杂。那个环境或者那些因素，令你忆起了当时这些善法相应的心，然后侧重点放到当时的心相上，也就是内心感受到当时那些相应的善法，侧重点在这儿；而不在当时为了回忆起、举起善心，所举的外部的因缘相。

像慈心等等的修习是定学，定学的另外一个名称叫“心学”，是关于心的堪能、心的状态的学问。可以借助外缘，但是越少越好，哪怕在内心也是这样。最后是内心有这种堪能：慈心——慈心现前；悲心——悲心现前；如实观——这样的如实观现前（这不是定学，这是慧学），是这样让心的堪能越来越具足、越来越善巧。

如果，依赖的因缘越多，很明显，就越复杂。就像一个复杂的东西，它越复杂，功能越多，实际上出故障的可能性越大。同样，内心修集的善法，需要的条件越多、越复杂，意味着操作困难度就越大，起码对于初学是这样。所以，就慈心说，慈心的修习越来越熟练，到后来不用其他方便，只是随举而已，一举就是。所以，那个时候就真知道，这些语言就是引慈的方便，它哪是慈啊？它不是慈，虽然是引慈方便，但又不是必要因素。再进一步，慈心任运，就是我说的“成为生命的背景”，甚至都不用主观作意去举起它，它就在，那样是更加的有善巧、有自在力。

118、从个别到普遍的修习

法友：师父！中午，我在外面石头上坐的时候，石头的温度、室外的风，很契合，很快就进入慈心修习当中，很欢喜。期间，能感觉

到自己的心跳，很寂静。后来有些不可意境出现，有师兄在交谈，当时有一念不开心，然后马上意识到，心就缘不可意境，对不可意境祝福。想问师父，这是属于杂染的，应该取不可意境做慈心修习，还是应该保留原有的对亲中怨修习？这过程中，觉得不可意境过去之后有一种喜悦。昨天师父开示说，可以拿不可意境做所缘，但我是遇到才临时切换，当不可意境消失，又回到自己的所缘。

以慈心背景去吃饭，对食物的提供者（包括从种植开始），心中会现起感恩心，咀嚼的时候应该是舌尝味，但是经常出现感恩的场面，它会冲击我的受用饮食，就是比较拌蒜的感觉。以慈心为背景经行，师父提示过，如果以慈心为背景没有感觉，可以体会气冲冲走路的样子，我一下就找到了以慈心为背景是跟气冲冲那种境相对的。但是吃饭的时候，是慈心为背景是正念？还是感觉在咀嚼、在吞咽，然后食物通过食管进入到胃里是正念？好像不太清晰。

法师：大体上是两个问题，一个是，自己修习的时候，遇到声音的干扰，然后对这个对象、对这个境界修慈，问这恰当不恰当？再一个是，关于饮食的时候，如何算是正念正知，如何算是更好的用功？讲了一些情况，应该主要是这两个问题。

先说第一个。发现自己对这个境有内心不可意的反应，在这上修慈，是对的。

我过去说：“亲”“中”“怨”是在有情边贴的情感标签。一切有情，被我们的情感反应分成了三类：亲、中、怨。如果更抽象、或者更一般地看亲中怨的特征，是可意、不可意、非可意非不可意。说到自己在做修习的时候为谈话所扰动，那这时候，“他人的谈话”这个境界，就是不可意境，如果对应有情的亲中怨，它在这一刻是怨。

所以，发现自己基于不可意想而生起的嗔和嗔等流，哪怕只是一念的动，如果想要坚固修习于无嗔、坚固修习于慈，把这样的境拿起来做专门的修习，甚至类别的修习，是有好处的，甚至是很推荐的。如果想要更有效地修习，我甚至认为是有相当必要性的。不过，不要

绝对化，人家不做这样专门的修习，久了功夫到了，也照样过得去。只不过，你做专门的修习，会更有针对性的强化。

这样的修习，自己来提炼成比较普遍意义的类别，如何提炼？你们要注意，这是我过去说过的一句话：你发现一个问题，要解决一类问题。当时还说，我们在工作中不是都是这样的吗？有一些跑冒滴漏，就这个地方跑冒滴漏，你就解决这个地方的跑冒滴漏？你不把这一类问题都摸个底，都解决一下？“跑冒滴漏”是比喻。那么，我们的修行呢？遇到一个问题，解决一个问题，这是不太够的。所以我问：如果从这里提炼所谓的不可意境，它是什么？

法友：它是嗔。

法师：不是，我问的是境界。嗔，是你内心的反应，是你内心的动扰。它是什么因缘发生的？心是缘一些相发生的不满意（嗔的等流），那么，从什么因缘来的？这个因缘的特相是什么？它的特征是什么？我们不能摔一个跟头，还不知道是磕在哪个石头上。跟头都摔了，还不买个聪明？“它是什么问题”，要做这种概括。它是什么问题？

法友：我的衰损。

法师：是，但是那有一点太概括了，太概括了，针对性又不太强了。你说的摄为衰损——“对我正在做的有违损”，摄成是衰损相，是可以；但是又有一点太过普遍了。“人家把我的橡皮擦拿走了”，也算是对我做的衰损事，但是，你看，这是特征很不一样的。这是什么意思？你在修止观，是不希望发生干扰的，这不就是来自声音相的干扰吗？“我不希望有什么其他声音打扰我，特别在我状态好的时候”。

法友：但是鸟叫声我没有反应。

法师：注意！这后边还有事儿，先不说那么多。有的人，鸟叫声也烦。律里还说过呢，《四分广律》里说，有个比丘在那禅坐，觉得鸟叫声太烦了，然后有一些事儿。律里既然说，那一定跟犯不犯戒有关系，就不给你们细讲了。什么意思？你觉得鸟叫声不烦，但是有的

人烦，有的人“鸟鸣山谷幽”，有的人“鸟一鸣，山谷不幽”。

你这个问题是什么？就是这种自己摄为不可意的声音的打扰，是这一类。像他人的谈话，村里要是又吃席了呢？唢呐又吹了起来了呢？估计也是摄为不可意声的打扰了吧。要是旁边再放狼嚎声驱赶野猪呢？当你不知道是人放的声音时，觉得是自然的天籁，不受打扰；然后，某一天告诉你是放的录音，是驱赶野猪呢，以后再听，就是打扰。人心很有意思。慢慢来。

这里，你至少可以归纳出：这是修习止观的时候，对这些不可意声的打扰有了这种嗔。那自己现起的境类就可以是这一类境。当我说从个别的不可意境，到这一类不可意境的时候，其实是有佛法线索的。刚才还讲法智、类智，什么意思？“类”就是这种普遍性、普遍化。佛法的修习中有很多这种普遍化的操作，像我常说的十一门观察五蕴，就是要把这种在一处——比如内身的观察中，对于五蕴是不是常，是不是有“我”等等这些智慧，做普遍化。说是智慧的普遍化，也可以说是对真理普遍化的确认。

那你这个普遍化是在干什么？我对治了一个特别的、个别的不可意境，但是如果我善巧修行，我不能在这儿摔一个跟头，只踢走这一块儿石头，我要以后再也不吃这一类石头的亏，甚至还要在这一类石头上占便宜。怎么叫“占便宜”？对不可意境生起无嗔的善法，你没占便宜，谁占便宜了？

这是对你前边问题的呼应，下面是第二个问题。

119、慈心相应的饮食

吃饭的时候，一修慈心，就生起很多从种地到端上来的情境，感恩心油然而生，这个时候，念正知就不在咀嚼乃至饮食的种种触和受上，这如何用心？能不能不拌蒜？或者能不能把蒜拌得更均匀？

你没问怎么拌得更均匀，问的是怎么拌得更好。但其实是可能拌得更均匀的，就是：做成一道菜，一起吃了。是可能的。

首先说，任何一类修习，就你提到的，都可以。甚至初阶的方便，不太容易把注意力放到咀嚼上，我还给出过自己边咀嚼边计数的方便呢，那对初学也都好。这都可以，何况其他？像你所说的那几个，选任何一个做下去，都可以。

像你说的，在受用饮食的时候，还现起它种种来源的因缘、端到餐桌上受用的因缘……这不是不可以，但这是在修习饮食相关的一些法，而不是在修习当下身心的觉知。这是有用的，这其实是在修习饮食的过患，这是其中一类过患——“积集种类过患”，就是：这个饮食能走到我嘴边儿，它是经历过一系列因缘的；这一系列因缘，是需要人的付出的；这种付出，从正面的情感是感恩，可是从人家付出的辛劳说，这里是有他的辛苦的，他为此受苦了，他受的苦在我看来是他遭的罪，是这个过患义。想想，种地挨晒，我们这有法友在精舍发心做这样的事，都要晒成东南亚人了，你说这里有没有苦患？有苦患。那做这种思惟的时候，在思惟什么？按照一些论里，包括一些经文的意趣，这其实是在思惟饮食的一类过患——就是它是如何为因缘所积聚，呈现为面前这个，乃至即将入口这个。入口之后，就是别的过患了，是“受用种类过患”；再进了胃之后，就是“转变种类过患”。

积集种类过患，你做这个思择也没关系，不过，我建议在餐前做这个思维。过去，在丛林里过堂，从开始行堂到大家用上，要经历十分钟左右的时间，这段时间里用什么心？至少我个人，往往做饮食过患的思惟，就是积集种类过患等等。受用饮食之前，做这些思惟。

开始受用饮食的时候呢？比如，慈心相应饮食。你举了自己过去成功的例子：我说慈心相应的经行，怕大家不了解，举它对面烦恼相应的——气冲冲地走路，你说从那儿体会到对面的善法是可以怎样。你没有说是怎样柔软、惬意、自在、安详地在行走，这是我加的形容词。

知道饮食中跟“慈心相应饮食”对应的另外一种情况吗？狼吞虎咽。狼吞虎咽，是一种贪心相应的，它虽然不是很明显嗔心相应，但

它是贪心相应的。有没有嗔心相应的？有。比如，突然咬到一口沙子，突然有东西刺了一下自己的牙床、或者舌头、或者上颚，当下心就不欢喜了，不光是身体的痛，当下心就紧起来了，而且会有情绪的负面反应。

反过来呢？反过来，是调柔安详地咀嚼，一口彻底送进去之后，气喘匀了，呼吸均匀了，再进行下一口。我说过，无贪跟无嗔是有关联的，这其实是调柔相、安详相。当以这种调柔相、安详相受用饮食的时候，贪相相俱的狼吞虎咽就不现前了。调柔安详地来用餐，心是完全开放、完全满意的。什么意思？比如，可以做这种心的运作：突然之间嚼到一粒沙子，把牙硌了一下，可以不可以？可以。满意不满意？满意。有多满意？完全满意。突然之间一个铁丝把自己牙床刺出血了，或者把上颚刺破了，可以不可以？柔软地、满意地，内心说“可以”。满意不满意？满意。有多满意？完全满意。这就是挺强的无嗔分。这是在某种意义上修习忍辱，这就是不可意境现前、或者作意不可意境现前，而以无嗔来面对。

慈心的修习，我总说“慈心伴随的饮食”，说得有一点略。如果不能够倾注那样强烈的慈，你可以用弱一点的无嗔，就是——完全的接纳、完全的满意。完全的满意会让人非常欢喜，这一顿饭吃得胃里始终暖融融的。是可以这样的。自己身心非常欢喜，非常调柔，你真咬到一口沙子，面部肌肉没有任何变化。不像从前，别人以为你看了恐怖片——咬了一口沙子，然后面部表情就像见了鬼；现在呢，就像没发生这个事儿一样，面部非常放松，心非常安详，该怎么处理怎么处理。我这样说，具体一点了吗？

我还说，可以炒成一盘儿菜，也就是蒜可以拌得更均匀。你可以这样柔软慈和，完全接纳，完全满意，这样柔软、温暖、惬意、自在、安详、满意地来观察咀嚼，来观察感受，来观察吞咽，来感受它滑过食道，落袋为安（落入胃袋）。可以这样柔软、慈和、安详、调柔、完全接纳、完全满意地观察这些。就像你会慈心地行走，怎么就不会慈心地咀嚼、慈心地吞咽呢？它是一回事儿。都是慈心伴随的随意肌

的运动，所以我说都是一回事儿；也因此我觉得，说了慈心的行走，什么慈心喝水、慈心吃饭……你们应该都会了。

120、坐姿纠正

法友：师父吉祥！弟子这十来天在精舍这边，对师父们跟师兄们的帮助特别地感恩。原来慈心修习的基础比较差，这么多天基本上都在修众生缘慈。早上修了一坐法缘慈，但是听师父开示，好像修得不太对，也就是走过场。但是不管修得怎么样，感受上都是满意的。弟子的问题是，修的过程中，师兄们说我坐歪了，如果坐姿确实歪的话，应该怎样去纠正？另一个问题，如果修得不稳定，又想往上走，慈心是要充盈广大以后再往下一步走，如果一直不稳定，那不就一直是在打基础，还能不能往上走？请师父开示。

法师：两个问题，一个是关于坐姿的问题，另一个是关于基础和提高的问题。

坐姿这件事，是坐上坐下两个方面。一方面，临开始正式上坐用功的时候，就对于“这一坐我要如何修习”这个问题的回答中，特别强调端身正坐，特别地跟自己作意强调。当过领导的都知道，你不三令五申强调，只是提一遍，下边过一阵就给你忘光。这不很正常吗？必须表现出“上有好者”才可以，不表现出“上有好者”，下边没有给你表现出足够的配合，那也很正常。

这个心也是如此，自己要跟自己做很明确、很强烈的强调。这在哪儿呢？就是我说“上坐三问”中的第三问：“这一坐我如何修习？为什么？”放到这儿，“我要端身正坐，这对身、对心有什么好处等等……所以要这样来做”。坐上，发现了身姿的不当，要柔软而决定地调直它，就跟调心一样，要做调节。这是说坐上。

可是，陆游说得好：“汝若欲学诗，功夫在诗外。”有些人坐姿不能够保持，不仅仅是他坐上关于身方面有没有形成好习惯的问题，如果去推究坐姿的习惯，可能跟他的一些肌肉不够发达有关系（这本来不应该是教的内容，考虑到你远来不易，不妨强作解人，略说一

二)。做一些相应的练习，主要是加强核心，动态的不说了，静态的——一个平板，一个臀桥，你做起来，时间久了，一定会对坐姿有帮助。至于多长时间、什么样的标准，自己去找。我只是提示一下。

这是第一个坐姿的问题，分成坐上和坐下两个部分。

121、基础修习与提高

第二个，关于打基础和提高的问题。

你前面，重点在基础的修习；但是每一次基础结束之前的五分钟、十分钟，去做后面提高的修习。我是按一坐六十分钟说的，前五十分钟或者五十五分钟，可以做众生缘慈；最后五分钟、十分钟，向上以缘起无我慧相应修法缘慈。你别管它真不真，至少如理思择、如理地去做。哪怕简单，哪怕稍微有点跳跃，但是你做，这些亲、中、怨、普遍，哪怕是自己感觉浅浅的，可是每天做，就会不一样，慢慢地在这个上也能受用。

特别是因为自己给自己限定，比如只做五分钟、十分钟，你知道会发生什么吗？你会更有效地做。为什么呢？五十分钟，你会觉得时间很漫长，有很多时间来做；等到只是五分钟、十分钟——“哎呀，这个我得认真做”。再说它也不折磨人，就五分钟、十分钟，一咬牙就过去了，这是玩笑，但是会发生。有时候，反而是这种分配时间短的，自己有意识地限制了玩游戏的时间，你会恭敬心地去玩。所以，不要小看这五分钟、十分钟，每一次都这样，时间长了，你就知道收获。

这是关于你后一个问题。这两个问题回应如此。

122、止观修习中的刚猛与调柔

法友：师父！有时候观着观着或者思惟着思惟着，就到了一种状态，现在没有那种患得患失了，但是我总想把它破坏，是很通透、清明的状态，自己也都能知道这些，但是主动思惟就不强了，我总想去破坏它。

法师：主动思惟不强了，然后呢？是黏在境界上不好动了吗？

法友：没有。那种境界特别好，但是没黏着，很清明、很通透，也很明晰，识也很利，但我总觉得思惟造作了一下就是修行了，是有智慧了似的在思惟着，但是不思惟着，好像一下就知道了不是这种状态，就总想破坏它。

法师：你说不是粘着，是有一点撑开来的感觉吗？还是什么？

法友：有一些。很广，很敞亮。

法师：这样不是坏事；但是当我说“不是坏事”的时候，我一定要跟一句——但是也不要味着。“味着”的意思，就是觉得它好，然后愿意在这个里呆着。如果像你说的，智慧仍然有明利性，相应的境界也没有昏昧，没有这种粘性，自己想要运作心，能够如所欲运作吧？能不能？在这个境界里？

法友：应该能。

法师：它是这种——就是我说的“撑开来”这种，我用“张力”来评价它。

法友：应该能，但是不是……

法师：不是像没这个境界的时候那么如意，是吗？

法友：对。没有这种境界，我觉得是一种思维；有这种境界，感觉是一种……觉知？

法师：不是，是贴近的、直接的面对。

这个呢，相对来说是善境界。你在这个下尝试，如果前面在做观，进了这个，刚开始不要心止住不动，然后心很欢喜、柔软、调柔地还是那样作观。但不是像之前有点强迫症似的——“我不作观，就不是智慧因缘”，那不好。这个相对来说是好境界，但是过早地投入它，不动，对于你说确实不是善巧的抉择。但是，你推动观察要不那么用刚劲儿，就像打太极一样，调柔安详地去推动，用柔劲儿去推动。

止观里，不能只用这种猛劲儿、刚劲儿，不能只是明面儿的、发力轨迹很明显的，要学会调柔、柔软地去用这个，去推动它。还是要推动作观，至少你现在的情况。它有这种张力，让心不容易推动，但又不是粘性，可是你还是要柔软安详地、完全接纳完全满意地去推动。

大家要是没有问题了，我们一起合掌，作一回向。我诵一句，大家跟诵一句。

愿以此功德，

普及于一切。

我等与众生，

皆共成佛道。

今天就到这儿，祝大家吉祥！