

佛教心理学

<第一辑>

印慈法师主讲

目 录

佛教心理学 01——绪言、概述	6
关于这门课程——绪言	6
一、为何学习	6
(一) 发起因缘	6
(二) 能获利益	7
二、所学为何	11
三、如何学习	12
(一) 态度	13
1、断器三过	13
2、依四种想	15
(二) 方法	18
分三：多闻、多思、多修	18
第一章 佛教心理学概述	20
一、心的重要	20
(一) 心是苦乐的主导力量	20
(二) 心在生命中起关键作用	21
二、心的净化	23
1.1 不良情绪的对治——如嗔	24
1.2 良好情绪的养护——如无嗔	24
2.1 不良状态的出离——如放逸	24
2.2 良好状态的修集——如不放逸	25
3、内心动力的净化——如菩提心	25
4、根本错误的瓦解——证得无漏慧	25
佛教心理学 02——概述、源流、有情	27
三、佛教心理学的特点	27
(一) 深细的生命认知——缘起	27
(二) 独到的哲学判断——无我	28
(三) 明确的价值指向——离苦	29

(四) 完整的实践体系——修道	30
(五) 兼容的解决方案——济世	31
(六) 不共的终极疗效——涅槃	32
第二章 源流略说	33
一、起源与展开略览	33
二、佛教心理学的起源——原始佛教心理学	33
三、佛教心理学的展开	35
(一) 部派佛教心理学	35
(二) 大乘佛教心理学	38
(三) 密乘佛教心理学	40
(四) 佛教心理学的现代展开	40
第三章 有情概说	43
一、佛法对于“世间”的看法	43
(一) 世间的定义	43
(二) 世间的分类	44
1、器世间	44
佛教心理学 03——有情	47
2、有情世间	47
二、佛法以有情为本	50
三、有情的种类	53
(一) 五趣特点	53
(二) 人的特胜	61
(三) 论“丛林法则”	66
【佛教心理学问答一】	69
1、略谈三界有情的色、心二法	69
2、关于“人工智能”	72
3、十八地狱不是十八层	74
4、梵行——离欲即清凉	75
5、五戒十善	76

佛教心理学 04——有情之四生、三观	78
四、有情的出生	78
五、有情的分析	81
(一) 五蕴观	82
(二) 六处观	88
(三) 六界观	91
【佛教心理学问答二】	95
6、六处观的意和六界观的识相同吗?	95
7、没有独立存在的心理活动	95
佛教心理学 05——人的缘起 (十二支缘起)	97
六、 人的缘起	97
(一) 错解因果——宿作、尊佑、非因计因	98
(二) 缘起的定义	100
(三) 缘起的价值	104
(四) 十二支缘起	105
佛教心理学 06——十二支缘起的流转与还灭	119
(五) 从十二支缘起看人道有情的流转与还灭	119
(六) 十二支缘起的建设性意义	123
(七) 关于无明	130
1、无明的定义	130
2、无明与道德的关系	133
3、烦恼的根本解决是破除无明	134
【佛教心理学问答三】	138
8、阿罗汉有没有受?	138
9、无我, 怎么会有生命现象?	139
佛教心理学 07——无明、缘起与法印	145
4、无明的具体内容	145
5、无明的根本内涵	149
(八) 缘起与法印	156

1、三法印是对缘起真理的展开	156
2、三法印的实践道路	160
【佛教心理学问答四】	164
10、道德与智慧如何联系实际?	164
11、对方见解明显错误, 对何对待?	165
12、如何引导孩子正确面对死亡?	166
13、无我, 谁在修? 在修谁?	167
14、救人牺牲算是无畏施吗?	168
15、如何发现错误的根源?	168
16、“无明灭”就是涅槃吗?	170
佛教心理学 08——何为心所之一	173
【前三章课程回顾】	173
第四章 心所法	177
一、何为心所	177
(一) 依论释名	177
(二) 心所名数之一	183
1、说一切有部立六位四十六心所法	184
2、南传上座部立五十二心所法	185
3、《成唯识论》立六位五十一心所法	186
【佛教心理学问答五】	190
17、“一切地”中的寻、伺是什么意思?	190
18、心心所的关系和“五义平等”的意趣	192
19、“一切俱”作何理解?	193
20、为什么做教育的人必须要懂点心理学?	193
21、烦恼心所不通“一切性”的原因	195
22、两本学好佛教心理学的参考书	196
23、从“有覆无记”说到正确认知的重要性	196
24、何为“行相”?	198
佛教心理学 09——何为心所之二	200

(二) 心所名数之二	201
二、 心所别释之遍行心所	203
(一) 遍行心所的名数	203
(二) 从“四种一切义”谈遍行心所	205
(三) 遍行心所之触心所	210
1、触心所的体相、业用	210
【佛教心理学问答六】	214
25、无记心相应的杀生	214
26、如何理解触心所定义中的“分别”？	216
27、善恶的标准	217
28、尘与境的异同	218
29、如何在佛法与国法中权衡利弊？	219
30、杂业杂报	220
31、业因是如何呈现果报的？	221
佛教心理学 10——触心所的建设性意义、三和为触、三和生触	224
2、触心所的建设性意义	224
3、“三和合为触”还是“三和合生触”？	228
(1) 经部：三和合为触	229
(2) 有部：三和合生触	230
(3) 唯识学者的意见：三和合生触（触心所别有自体）	231
【佛教心理学问答七】	240
32、根本典籍的重要性	240
33、混合还是化合？	244
34、经中谈到某法，所以某法就实有？	247
佛教心理学 11——触心所·如实知与不如实知	251
4、南传《清净道论》谈触心所	251
5、依《杂阿含》谈触心所与修行的关系	252
(1) 谈触对当下的如实知与不如实知·《杂阿含四七〇经》	252
【佛教心理学问答八】	269

35、佛法如何看待并帮助过度敏感和极不敏感的两类孩子? ...	269
36、对于受的集灭味患离如实知与不如实知——出世间正见 ...	271
37、从“色香味俱全”说到“如实知”?	273
38、情感基石	276
佛教心理学 12——触心所·明与无明	278
(2) 无明与明——不如实知与如实知·《杂阿含二五一经》	279
*两难困境——常与无常	281
*两难困境的原因	285
【佛教心理学问答九】	293
39、无明相应触和明相应触	293
40、对某人的验证就是对他不信任吗?	301
佛教心理学 13——佛教的生灭观	305
【课程回顾】	305
1、学习方法	305
2、心所的重要性	305
3、触心所的重要性	306
4、明与无明	306
5、追求真理的必要性	307
6、无常的意趣	308
【正文】	309
(3) 佛教的生灭观·《第一义空经》	309
【佛教心理学问答十】	316
41、前后世的五蕴聚靠什么关连?	316
42、未来法不定	320
43、佛法关注的是有情	321
44、业没有实体	323
45、何为“俗数法”?	324
46、业没有实体≠没有业	324
佛教心理学 14——缘起的流转与还灭	326

【触心所回顾】	326
触心所与修行密不可分	326
【正文】	327
(4) 自体不可得的生灭·《第一义空经》	327
1、缘起的流转与还灭	331
2、无漏智慧现起的因缘	334
3、《心经》的精髓	335
4、生的唯一可能	335
5、瓦解傲慢的利器	337
6、依三法印修行的下手处	338
7、“眼不实而生”等经文的异译	339
【佛教心理学问答十一】	343
47、世界上最划算的生意，是以无坚身换取坚实	343

佛教心理学 01——绪言、概述

各位法友：

这是觉林公益文化讲堂中一个系列课程，课程的名目叫作《佛教心理学》，我给起了一个副标题叫<平凡与超越>。为什么这样叫？之后，我们在继续学习中会共同地来发现。

对于这门课程，我们共同来学习的内容可能会在十次以上。因为这里边涉及到的内容以及相关的实践，系统性会强一些，涉及到的方方面面的情况也多一些。特别是，我们可能会针对生活、工作、身心的一些问题，做一些比较有针对性的说明，这样，分析、探讨可能也要花一点时间。

关于这门课程——绪言

分三：一、为何学习；二、所学为何；三、如何学习。

一、为何学习

分二：（一）发起因缘；（二）能获利益。

（一）发起因缘

1、远缘

先说一说和这门课相关的一些情况。为什么来安立这门课，共同花时间来学习它？我先跟大家略微介绍一下它的发起因缘。

觉林文化从 2016 年开始，在沈阳做了一些有关佛法和文化等方面公益的事情。慢慢的一些因缘，我跟福瑞学校这边的老师们也有了更多的交流。在一些交流中，大家探讨教育时，我也提过：佛法中有心理学很重要、很有价值的内容，实际上对于从事教育的人来说，是应该有所了解的，会有好处，至少是他山之石吧。教育，归根到底是如它这个词——“教”和“育”，是要作育人的，那自然要对人有充分的认识，这不仅是生理的，可能更重要的是心理的。对于从事教育的人来说，心理的重要意义是不容忽视的。

也就是在那个时候，福瑞这边的老师们也希望我有因缘来讲一讲有关“佛教心理学”的内容。当时，我提到佛教中有很多关于人内心运作的分析，被称为“心所”，他们都表示很希望有机会能够学习。这是这件事情的

远缘。

2、近缘

在我跟社会大众打交道的过程中，也越来越发现：在大家生活里、工作里，面对自己身心的种种情况，面对人与人之间的种种情况，面对个人成长，面对孩子的成长，乃至面对自己所要管理的这些事业、部门，涉及到人与人之间的情况的时候，大家都急需对于人正确而善巧的认识与把握。这实际上更让我体会到，佛教关于人的认识、关于人心运作的规律、关于人认知的结构等等这些，是对每一个人都有益处的。

如果问：什么人需要佛教心理学？那我确实会非常有自信地告诉问这个问题的人，是——每一个人都需要。为什么呢？因为每一个人都希望自己内心能有更多的安宁和快乐，每一个人都希望跟别人的共处、互动能够更良性。而佛教心理学，通过让我们认识自己，认识他人，正确地运作自己的心，乃至跟其他人正确地互动，能让自他、人际都变得更和谐。

这是关于这门课的发起因缘。因为我个人的时间安排，所以这门课拖到了现在才开始，尽管我们很早就已经有这样的动向。

（二）能获利益

分六：1、认识自他，2、管理情绪，3、管理时间，4、改善自身，5、利益他人，6、超越庸凡。

我们刚才略谈了“发起因缘”中，曾经因为一些希望，来触发了进行这门课学习的动机。接下来，跟大家稍微分门别类地谈一下我们学习这门课，学习佛法中有关心理学的内容，能够带来哪些利益。我们大家的时间都很宝贵，如果没有充分的利益，确实没有必要共同浪费时间。

1、认识自他

第一个利益，认识自他。为什么首先谈这个问题呢？我们知道西方有一句话，叫作“认识你自己”。为什么把这个放在第一位呢？因为人终究是基于对于自己的判断，对于生命的判断，对于利害、苦乐的判断，来形成了自己一切活动的推动力。这就涉及到我们这个判断的基础正确吗——我对自己的认识正确吗？充分吗？到位吗？我们与他人相处，对于别人的认识正确吗？充分吗？如果这些的回答都不太肯定，甚至否定的话，我们能指

望自己的生活怎么样呢？

在这个时代，因为种种原因，整个社会多数人的生活动力好像趋同而且简化，慢慢地好像只是为了一钱，而忽视生命本身。当然不是所有人，不过我们放眼看去，这个世间恐怕主要呈现这个状态。如果是这样的话，那这个社会出现很多问题就一点也不奇怪，因为那不够正确。如果这个不够正确——动机不够正确，动力不够正确，我们希望这一切事情都能够呈现很美好的样子，不可能。

认识自己，又是认识他人的基础。我们中国有一句古话，叫作“以小人之心，度君子之腹”，这其实就在某种程度上说明了刚才说的这个道理——认识自己，是认识他人的基础。人总是基于自我认知来认识他人，人总是基于自己的生命经验和判断来理解他人，所以，一个事事只是考虑自己的人，只是考虑眼前功利得失的人，他没有办法理解所谓的“大公无私”。如果一个人真的表现出大公无私，他没有办法相信，他会按照自己的逻辑在寻找“他到底是为了什么利益，为了他自己的什么来干这件事，来做出这种表现”。如果确实找不到这些实利（物质利益或者其它这些方面）的苗头，他最后可能只好把这些归结为“他是为了捞名”。完成了对对方的判断，完成了一次“以小人之心，度君子之腹”。原因是什么呢？原因是那超出了他的价值体系，那超出了他对于生命的经验和想象。那这一切归咎于什么呢？归咎于他对于自己的认知，对于生命的判断。

人，某种意义上总是按着自己的样子来想象别人，因此，也不奇怪我们在人际中总是会出现这样那样的问题，因为我们对自己的认识不够，所以对别人的认识也不够。如果用佛法的话说，我们没有办法很好地看清当下生命之流的缘起，也就是没有办法很好认识自己，当然也就没有办法用缘起的眼光来看待他人，所以没有办法去理解、体谅。大家在生活中，彼此的相处中，可能就更容易出现互相的挑剔、不包容。

认识自己，是认识他人的基础。而不能很好地认清自己，就开始在世间奔波与忙碌，可以说，这里有很大的盲目性，很可能忙了几十年才发现从前做的都没有太大意思。就像陶渊明那样“久在樊笼里”，感觉自己从前都是在笼子里圈着，生活不满意，当然了，他后来觉得自己“复得返自然”了。

2、管理情绪

第二个谈到的利益是，管理情绪。我想，我们任何一个成年人，都会意识到自己或多或少在这方面的需求，同时也就意味着欠缺。在情绪的管理上，总是不太得当或者得力，可能多说了一句话等等，那个时候还是这个情绪没有把握好。情绪的背后，就是一系列的认知、判定以及“无法控制”的反应。不是它从性质上就是无法控制的，而是从我们当下内心的能力上，没有足够的能力去把控，实际上是可调控的。

这个情绪的管理，不是意味着压制，或者受委屈。比如说这个人慢慢变得不发脾气了，不是因为他有了一个更大的力量去压制自己，而是他身心越来越调畅，越来越柔软，越来越没有脾气可发。所以，当我说情绪管理的时候，并不意味着“内心有一大堆恼火，然后自己要把它给压制下来，这叫情绪管理”，那叫作“情绪压制”。

好的管理，不是压制问题，而是让问题不发生。同样，好的情绪管理，也不是出现了一大堆脾气，然后东压一个，西压一个，而是让自己身心改善到这些情况几乎不发生，即便偶尔发生，也都在可调控的范围内、水平上。

3、管理时间

接下来一个利益，谈的是管理时间。我不知道大家是否奇怪：你谈心理学，怎么还跟管理时间搭上关系了？

好！你一天花了三个小时在微信上，除非是工作真需要，你觉得后边有没有自己心理上的一些耽着吗？（我希望这个例子，对人家腾讯公司没有任何其它影响。）

我们内心上这种不由自主，甚至所谓的内心的成瘾现象，本质上都是一些心理方面需要自己加以更深认识、调试与把握的。时间管理不好，归根到底是内心没有正确运作，也就是内心还运作得不太正确，自己的把握还不太善巧。因此，你看那些真的对自己认识比较清楚，对于身心洞察明白的人，他的生命是井井有条的，他不会说“我明明知道这件事正确、重要，然后我还始终拖着不做”。拖延症吗？懒癌吗？懒癌晚期，已经全身扩散了。这是内心的冲突和矛盾，这是内心的问题有待调整。

所以，这个人如果在内心上有更清晰地洞彻和把握的话，他的时间会管理得更好。这个“更好”，不仅仅说没有拖延症，治愈了懒癌，更是他对于事情的轻重缓急、可做不可做、优先度等等，他会形成非常迅速而符合他自己内在规定的判断。所以他在时间管理上，一方面表现得很有效率，另外一方面表现得心安理得——不会干了这件，又在患得患失于另一件，他有非常充分而迅速的内在论证过程。有一个委员会，非常迅速地在开会，把事情非常迅速地做了一个可行性以及价值的判断，然后做出自己的整个安排。这样，他在时间上会变得有效率，而且是合乎他自身需要的。

4、改善自身

接下来要谈的利益是，改善自身。上面说的，相对来说还比较浅一些，没有太触及生命更深的东西。那改善自身，它是由浅到深的。浅的话，可能跟前面类似于我们情绪的管理、自己为人处世的方式等等这些有关系，也可能是自己变得更有涵养，自己的言语、行为更加得体、得当，但这些还都是浅层的。

因为佛教对于人的洞察是深刻而长远的，所以它对于人自身改善的目标也是从浅到深、从易到难，有相当一个次第性的延伸的。说到高的地方，可能一般人都会想象不到，不过它们都属于改善自身的范畴，这种改善自身总是以生命更良好的体验和更美好的未来为结果的。

改善自身，虽然抽象，但是如果它只是给一个人带来痛苦，带来未来的坎坷，甚至是偏离价值，那谈得上改善吗？谈不上。真正的改善，一定是伴随着生命更美好的体验，未来更好的前景，以及真正地趋向于圆满的价值。这里先不展开，因为这些展开，需要配合一些其它内容来说明，这里还是保持相对抽象的一个介绍。

5、利益他人

接下来谈的一个利益是，能够利益他人。在最开始“发起因缘”谈到，福瑞这边一些老师们希望能够从这里吸收营养，在教育上能给受教育者带去更好的东西，这就是要利益他人的意思。那做管理的人，如果能够从这里吸收营养，自己所管理的部门或者企业，方方面面更加调顺，更加能够形成统一的价值取向和理念，能够更有效率地运作，那么对于身在其中的每一个人以及所服务的对象当然都是有利的。

这些还都是在说世间的利益，这些世间的利益不仅限于刚才所举的例子，人与人之间良好的互动也是一种利益他人。两个人相遇说几句话，互相都把对方惹毛了，那是一种结局；互相都让对方内心从正面生起了良好的心态，那又是一种结局，有时候利益他人就是这样简单。

当然，佛法中谈到利益他人还有更深刻的。因为从佛法对人的认识，看到了人普遍的问题以及问题的根源所在，所以，佛法的利益他人，在深的层面上，就是帮助他人培养良好的身心运作以及智慧洞见。这样，能够解决生命中根本性的、深层的问题，得到更究竟的、更广大的利益。

6、超越庸凡

最后一个就有一点超出世间了，说到了超越庸凡。这个世间，绝大多数人还是过着平凡的生活，可能用前面那个词——“平庸”更恰当！这个不在于出不出名，是否出人头地，而在于整个生活的模式，身心运作的模式，生命所处的层面。这就说到了凡与圣的问题，说到了生命更深刻的东西。

我们一般人是伴随着无明在生活的。所谓“无明”的意思，就是没有对于事物（包括生命）的如实知见，这会在后面谈到具体问题的时候来展开。因为有无明相俱，所以生命中始终有根深蒂固的错误伴随，也就导致了始终在这个错误伴随的生命的模式里轮转，跳不出来。只有通过恰当的方法，引生了根本的智慧，才能够捅破这层窗户纸，打破无明的笼盖，超越过去生命的故辙，让生命发生质变，这里只是略提一下。

因为佛教心理学能给我们带来这些利益（并不限于这些利益），所以我想，我们每一个人都可以甚至有必要花一点时间来学习它，也希望我们每一个人都能够从中受益。

二、所学为何

分六：（一）概述；（二）源流；（三）有情；（四）心王；（五）心所；（六）实践。

在《佛教心理学》这个题目下，我们这一次会学哪些内容呢？

（一）概述

稍后，我们会对于佛教心理学做一点概述。

（二）源流

并对佛教心理学的起源和展开，做非常简短的介绍。

（三）有情

因为心理学是关于人的，或者说是关于智慧生命的（佛法叫有情），所以在正式的内容中、主体的内容中，我们有必要对于佛法关于有情的认识加以一些介绍。

（四）心王

心理学，探讨的是心、心的结构、心的活动、心活动的规律等等这些问题。所谓“心”本身这种概念，在佛法中有一个词叫“心王”。心的自体、心的当体、心的本身，佛法中有一个词叫“心王”。当然，这个概念准确不准确，我们稍后再来探讨。

（五）心所

与心王相关联的另外一个词汇叫“心所”。“心所”的意思就是心所有的、属于心的，那是什么呢？指的是心的活动，近似于我们今天说的“情绪”和“心理活动”这样的概念。“心所”的部分将是我们这门课学习的最主要内容。在这里，我们会对于自己平时内心的运作，哪些是有建设性的，哪些是破坏性的，有更深刻的认识。当你真的认识了，实际上你就知道如何去改善；你还不知道如何去改善，归根到底是认识得还不够清楚。当真的认识清楚了，就知道该如何改善了。

（六）实践

不过，不是逼着大家只能自己猜——如何去实践，我们还会特别地介绍一下与这些所学内容相关联的一些实践。这些只是纯理论吗？还是它能够给我们生命带来一些可以进行实操的东西呢？让我通过这些操作，获得一些自己可以判断的利益呢？确实是有它的实践内容的，这一块，我会花一定的时间来跟大家共同交流、探讨，因为这很重要！

这是这一次因缘下，佛教心理学将要涉及的内容。

三、如何学习

分二：（一）态度；（二）方法。

接下来谈一谈“如何学习”。“如何学习”这个话题，不知道大家感觉怎么样？如果是我看了，一定会说：“你这个问题可以跳过去了，我学习很多年，我知道”。但是我为什么还要提出来说一说呢？因为有关于佛法内容的学习，它从来就不是，也不应该仅仅是，一个知识的了解。我想，对于一般知识的学习，我们多数人都还是很有自己的经验的，但是佛法的学习还是有它特别的规律，因此在这里特别提出来跟大家做一些探讨。

（一）态度

分二：1、断器三过，2、依四种想。

1、断器三过

分二：（1）水器喻，（2）种植喻。

（1）水器喻

首先是态度的问题，这在佛法中有一种说法或者说比喻，叫作“断器三过”。有一个偈颂是这样说的：

如器受于水，

如地植于种，

应离三种失，

谛听善思念。

所谓的“如器受于水”，这是一个譬喻，说到我们学习佛法，就像向容器中倒水一样。如果这个容器本身（比如这个杯子）是扣过来的，那拿着这个水壶向里边倒水，倒多久也进不去。这种情况，比喻的是这个人内心没有调试好，没有学习的欲望与动力，所以他没有办法真正地纳受所学的内容，这是第一种过失。

第二种过失，还是就这个“容器受水”来比喻。如果这个容器本身是里边刚刚装过毒药的，杯壁上还沾着很多毒药，那就算是杯口向上，向里倒水，这个水喝下去不会给他带来利益，而会带来问题。这是什么意思呢？这是说，我们内心被种种烦恼杂染覆蔽、伴随，导致自己所听闻的这些，本来可以带来利益的，也被染污了，这种情况叫作“污器”。什么意思呢？希望大家在学习的时候，先放下一些成见，先来在它体系内比较谦卑地、

柔软地来接受它、来思量它。

第一个叫作“覆器”；第二个叫做“污器”，表示他受到了污染，也就是杂染心相应的学习。

第三种是所谓的“漏器”。这个杯子也是正常地向上可以纳受，也没有污染，但是它是漏的。水倒进去了，一时看着好像盛到了水，但是稍过一会儿，就漏没了。这也是学习佛法成问题的一件事，这属于不能够忆持。如果我们都记不住，你指望它怎么发挥作用呢？

比如我们在一个相对密闭的空间里，突然出了紧急情况，我们虽然听过逃生的步骤——用什么东西来击碎什么，在哪儿击，怎么打碎，然后从那儿逃出去。比如说动车车厢，因为出了从前的事情，很多人都知道了那么一大块玻璃，你不能够往中间砸，那是最不容易砸碎的地方，你要砸角落，是什么道理还可能有力学分析。但是，如果这些听过了，或者看过了，没记住，到时候有用吗？没用。虽然听过很重要的教授，但是没用上，还是没逃出去。

同样的，我们学了一些很好的东西，自己也认为它好，而且重要，但是记不住。记不住，怎么能用得上呢？所以，你们如果接触过佛法的，总是看到、说到对于佛法的内容要读诵、受持——这个“读”是照着念；“诵”是指的背下来，要能够记得住；我们常常说这个“持”，它的意思就是不但记住了，而且还要在身心上能够接受它，甚至运作它。

这是第三种问题，所谓的“漏器”。认同这个倒进来的水好，自己也没有杂染心相应，但是记不住。你说：“真记不住怎么办？”。那就反复地跟它见面，见面久了，不用特意记，也记住了。我们在座的，请问有谁记不住自己名字吗？不会有。为什么？重复太多遍了。所以，你要说为什么记不住，可能有几个原因：一个，你重没重视它，想不想记住啊？再一个，你重复到位了吗？当然还有第三个可选项，你用比较善巧的方式来重复了吗？因为遗忘是有它规律的。记忆，从另外一个角度来说，就是和遗忘的斗争。你有没有根据记忆和遗忘的规律，来更善巧的重复。当然，这种是比较技术性的。

（2）种植喻

好！这是从我们内心应该具备的一些态度上说，所谓的“断器三过”，那所谓的“如地植于种”也是类似的。

我们播撒种子，如果播撒在石头上，会生根发芽吗？不会。这就跟“覆器”一样，实际上是不纳受的状态。因为内心不纳受，所以听了也没用。

如果把这个种子撒在到处都是蔓藤的土地上，有用吗？也没用。我们在座的可能有一些对农艺这一块是懂的，那种情况下，它得不到生长所需的，甚至被绞杀。这个就像说是“污器”一样，所播的田不对。

那虽然这种子播撒在肥沃的土地上，但是就直接撒在地面上。春天了，播种了，就直接撒在地面上啊？你对小鸟可真慈悲，回头就都给鸟叼走了。这跟“漏器”是一个譬喻，它没有办法存得住。

我们要如何避免这些过失？自己要认真的听，同时能够正确地、善巧地、常常地思惟、忆念。刚才有谈到，所谓的记忆，某种意义上就是跟遗忘斗争。那你常常地重复，遗忘当然就更难得逞，这就是“念”。“念”不是读的意思，而是回忆的意思、忆念的意思。

好！我想，这个可能不仅对学这门课有帮助，如果我们能够用这种正确的态度去学其它正确的内容，是有普遍的利益的。

2、依四种想

分二：（1）病喻，（2）镜喻。

下面谈很佛法的内容，叫作“依四种想”。偈颂说：

病想医药想，

殷重疗治想，

随闻如说行，

佛说法如镜。

这是说学习的人应该有的良好的内心姿态，内心认识。

（1）病喻

他首先要有什么样的一个认识呢？就是我的生命到现在为止是不圆满的，内心中是有一些问题的，是有一些错误的。这种不圆满，这种问题，

这种错误，就像一个人得了病一样。

我们身体得了病，大家一般都很着急去看医生，内心得了病或者得没得病，不管。有一年夏天禅修营，我曾跟大家说，到了夏天，我们大家对身体的洗浴清洁非常注意，恨不得一天洗两次甚至更多次。但是这个内心呢？也不知道有多久没洗澡了。同样，我们内心的清洁，很久没有去注意，没有去做了，我们真的有关心它的健康了吗？

头痛、感冒，着急吃药，甚至去医院，而内心重大的问题，不管它——这并不是聪明的方法。认识到这是个问题，这是一个应该解决的问题，否则的话，谈什么真正的幸福安宁呢？更不要说生命的提升了，生命层次的跃迁了。

我有这样的不圆满，我有这样的问题，我有这样的苦痛，这是一种不健康的状态，我要去解决它。怎么去解决呢？需要有医生，需要有药品。把自己当作病人一样，把说法师当作医生一样，把所听到的佛法当作药品一样，这叫作“病想医药想”。

大家想一想，我们得了病去医院，会怎么样呢？可能我们见到一些，特别我们东北成年男士，在喝酒这件事情上比较有特色。后来去医院，人家医生一检查身体时说：“你现在这个身体状况不能喝了，再喝就会12345……”。然后，从前千般理由、万般理由放不下的这个酒杯，这回放下了。即便到了一些场合，有人劝酒，自己也会说：“医生跟我说了，12345……”。我们会照办。

但是，我们生命重要的只是身体的健康吗？如果我们只觉得身体健康重要，说明我们对于内心太忽视了，那也不怪我们常常有种种烦恼，常常有种种问题。对于我们内心的问题、整个生命的问题，也应该是这种态度啊。实际上跟我们生命中的大问题比，色身（就是这个物理身体）的问题是小问题。对这些问题我们那么在乎，对于真正更战略性的大问题不在乎；这本身是成问题的，就像大家常说的一句话，叫作：“发现不了问题，这才是大问题”。

如果真能把自己内心的不圆满当成一种病一样，说法师当成医生，所听到的法当成药，那会怎么样呢？我会照着去做，就是下一句“殷重疗治想”——于殷重修，起疗治想。什么叫“殷重修”啊？人家告诉他不要喝酒，

他就不喝酒；人家告诉他吃什么药，他就吃什么药。完全照着做，而且当成很重要的事，告诉他每八小时服药一次，他都会定闹表，半夜起来吃。这就叫殷重修。

那么我们对于生命真正的改善、内心的提升，有这个力气吗？有这种决定吗？如果没有，就不要怪我这个生命状态一直是这个样子。你没有付出应付的努力，所以你也没有得到应得的结果。于殷重修，起疗治想，这是“殷重疗治想”，就是对于自己的修习要当这个想，就像治一个重要的病一样来对待它。

（2）镜喻

“随闻如说行，佛说法如镜”。我们听到了这样好的东西，要把它落实于生命的实践，否则仅成为一种谈资的知识而已。把这个关于生命、关于生命品质这么重要的，实践性这么强的内容，给它淡化为一个纯粹的知识性的东西，那是一种损失。应该把这学到的内容，一点一滴用到自己的生命中去。这个要有魄力，也需要自己内心认知的调整，你常常做上面四种想——“病想医药想，殷重疗治想”——就容易。

问自己：那我要是得了什么什么重病，医生让我 12345，我会不会办？我肯定会办，我还会问有没有第六，生怕自己漏过什么。那现在这件事情，对我重要不重要？重要！跟我身体上某一个病，哪一个更重要？如果你有正确认识，你会认识到，这个关系到生命更根本的问题，战略上更重要！那我要不要真正的用精进意乐去实践它？

常常这样问自己，自己的回答会越来越肯定，也会越来越有力量。如果不去这样思择，只是泛泛地随兴趣，没用！可能也就是三天打鱼两天晒网了，到后来呢，只是跟大家谈起来——“佛法好不好？”，“好！”，“在身上起没起作用？”，“还没有。”

最后一句“佛说法如镜”，这也是我们愿意学习佛法、愿意实践佛法之后，要特别重视的一点。什么意思呢？请问你这面镜子，拿了每天是照自己啊，还是照别人呢？我们拿着镜子都是在照自己，偶尔也有照别人的，不过那是《西游记》。

这句话什么意思呢？我们要拿佛法更多地来要求自己，而不是要求别人。

你拿这面镜子常常地来照自己，拿这些应该的事情（事情本身应不应做）、应该的运作（应怎样做）、应该达到的事情（有的做就好了，有的是应达成的），来比照自己的身心——我在哪些方面确实有改善、有进步，还有哪些不足，或者看到我在哪些方面已经达到了现阶段应该做的，在哪些方面还要继续努力——常常这样来看自己。现在的人，应该说太少这种内向的反思，内向的反省。一有问题，12345，都是外界的因素造成的，很少来分析一下“对于问题发展到这一步，我自己有哪些贡献（这个“贡献”不是什么好事）？这个困境出现了，我自己有没有什么问题？”。后面这一句“佛说法如镜”是修行中很重要的态度。

也常常有一些学佛的法友们跟我说：这一学佛了，身边的人（特别是关系密切的人）就常常有话说了，“你看你学佛又怎么怎么样”，拿这个标准来要求，很不舒服。当然了，对于自己来说，这个心应该这样运作——他这样提醒我，对于我自己来说，我能够正确的领受是有好处的，有促进的。不过呢，说这些话的人啊，实际上就他们自身来说，可能也要反思一下——我对人家要求这么高，那我做的怎么样？我说那个好，希望他那么做，那我自己怎么样？我们学到的佛法，首先要让它在自己生命中发挥作用。不是说不去帮别人，帮别人也需要善巧和能力。

好！这是说闻法态度。

（二）方法

分三：多闻、多思、多修

1、多闻——笔记，交流，讨论；扩展阅读。

也有一些相对来说更战术性的方法的问题，比如说应该“多闻”。这个“闻”不光是听的意思；看书啊，彼此之间的交流、讨论啊，包括必要的做一些记录啊等等。因为我们时间有限，在这样共同学习的时候，能够谈到的问题还是不见得非常多，大家有兴趣，也愿意拿出来时间，也可以做一些相关的扩展阅读。

2、多思——思择所学，内省观察。

同时，佛法、特别是佛教心理学，它涉及到了一点，就是对于自己身心的认识，对于自己内心的省察。要常常地思惟、思择自己所学到的内容，

并且常常地做这个内省观察。比如当我们向下学到某种心所，而你有这种心的活动的时候，你能不能够意识到——诶！这个就是我们学的那个心所，这种心所是因为什么什么因缘得以现起的，又会产生什么什么样的影响？

如果能够这样，就叫作“正确的学”，这本身也是一种练习，也是一种修习。

3、多修——修习止观。

更严格的修习，就是下边所说的“多修”，指的是止观类的修习，这是严格意义上的修习，狭义上的修习。前面包括“多思”这些是广义的修习，狭义的修习指的是修习止观。

为什么要修习止观？这恰恰是佛教心理学的强项，或者是说它超出于一般心理学很重要的一个方面。为什么？因为这能够给你提供超乎于一般的实验条件，我这是比对自然科学的情况说了。搞自然科学、搞实验科学的，那你这实验条件上不去，这实验你就是做不了，你勉强想做都没法做。说一些公众了解多的，比如这些大型的对撞机，这在高能物理里很重要，如果你这个对撞机的硬件条件上不去，有一些实验就是没法做，有一些结果你就是不可能拿到。

同样，你内心的安定程度不够，有一些观察就是没有办法持续地进行，有一些观察就是没有办法深入地进行。那你认识的深化乃至于身心的转变，受到的限制和限定就更大。实际上，修习止观，从某种意义上就是提供了更好的实验条件、实践条件，让这个人身心的改善能有更新颖、更强大的力量来参与。

现代的西方心理学，在这一方面，它自身没有发展出来有效的方法，但对于佛教心理学方面有所借鉴，我们稍后会提到。这是在整个绪言部分要跟大家说的内容。

第一章 佛教心理学概述

分三：一、心的重要；二、心的净化；三、佛教心理学特点。

一、心的重要

分二：（一）心是苦乐的主导力量；（二）心在生命中起关键作用。

（一）心是苦乐的主导力量

接下来谈一谈“佛教心理学概述”，这算是我们第一章的内容。首先来强调一下心的重要。

《佛教心理学》里，特别地说明“心是苦乐的主导力量”。心是苦乐的主导力量。我为什么在这儿停顿呢？我希望大家思惟一下，在现在我们一般民众的认知中，什么是苦乐的主导力量？（听众回答：金钱）对！可能是这些。

每个人，特别对于年轻人，我有时候好说一句话，不知道伤不伤年轻人的心。什么话呢？总感觉我和幸福之间就差一个五百万。没有谁以为是不具备内心幸福的能力，所以我跟幸福之间还一时有点距离，都是觉得我跟幸福之间就差个五百万，欲望小点的——“我跟幸福之间就差五十万”，欲望大点的——“我跟幸福之间就差五百亿”，那你挺难。

所以在谈到幸福话题的时候，我会跟大家说，人们内心莫名其妙给幸福设置的这些前提，自己以为是自己幸福的前提和条件，实际上都是自己给幸福设置的障碍。你真认为“我没这五百万，我就不幸福”，那你就不幸福，真就这样，你说咋办啊？自己把障碍给设在这儿了，它就会障碍幸福。

佛法中的判断是非常不一样的——心是苦乐的主导力量。对于大家以为“只有物质条件达到怎么样了，才可能幸福”的看法，我常常举一些反面的例子，比如大家都熟悉的孔子对颜回的赞叹：“贤哉回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回不改其乐。贤哉回也！”。在现实生活中，大家如果能够接触，也有一些人物质上不丰富，内心上很饱满，整个的生命状态、精神状态阳气十足，喜悦充盈。

为什么大家没有将这些纳入自己的考量呢？一方面跟自己的生命经验差得远，比较难基于自己的生命经验去认同。这个前面有说过，这跟自己

的认识有关系，自我认知有关系。另外一方面，这不是宣传的主流，这不是舆论渲染的主流。人们还是容易被洗脑，尽管每一个人都觉得我在独立思考，实际上还是容易被洗脑。

关于“心是苦乐的主导力量”，我在这儿举一个佛法里的偈颂：

**诸法意先导，意主意造作。
若以染污意，或语或行业，
是则苦随彼，如轮随兽足。**

这是《法句经》里边的偈颂，这特别强调了“心是苦乐的主导力量”。在这一切法中，心为前导。这个“一切法”，特别的指我们生命现象相关的这一切法，也就是我们身心的一切。这个是以心的活动为先导力量，是由心来主导，来引发这些造作力量的。举的例子是，如果这个人以染污心说一些话、造作一些行为的话，那么，未来他这样染污心所相应的身语业，会给他带来苦的结果。就像是一头牛在拉车，牛的足迹在前面，车轮的痕迹很快就跟随上，这叫“如轮随兽足”。这里的比喻呢，拉车的就是这颗染污的心，后面随转的轮子就是相应的苦报。

与此相应的，紧接着的在《法句经》中一个偈颂：

**诸法意先导，意主意造作。
若以清净意，或语或行业，
是则乐随彼，如影不离形。**

前面两句是类似的。关于生命的这一切，是以心为先导的，是心在主宰，从心发起的造作。如果这个人以良善的作意为先导，发动身语的造作，那么可以期待未来会有快乐的结果随之呈现，就像影子不离身体一样。

虽然佛教特别强调心的这种主导作用，但是纯正的佛法又不是唯心的。强调心的重要，但又不是唯心的。

（二）心在生命中起关键作用

关于心的重要，还要强调心在生命中起关键作用。前面谈的主导作用、先导作用，是说由心来引发的这一系列事情。这里关键作用的意思，是强调心的作用的这种重要性，在关键点上起这种主要作用的都是心的力量。

《阿含经》中有这样的偈颂：

**心持世间去，心拘引世间。
其心为一法，能制御世间。**

注意！这里的“世间”，跟我们现在汉语里、生活语言中常用的世间的意思不一样。我们说世间的时候，会想成是这样外面的这一切山河大地、人群社会等等的总和，也不是完全不对。

佛法对于“世间”这个词的说明，主要谈两种意思：一个是叫作所谓“有情世间”，就是我们有智慧的生命，这叫作世间。世间在梵语里有这种可坏义或者有烦恼义。还有一个意思是“器世间”，物理上的山河大地、日月星辰等等，这个是物理世界的概念，佛法中叫作器世间。这里《阿含经》中说世间的时候，这两层意思当然都有，不过更多的是指智慧生命的当体——有情世间。

“心持世间去”——是心牵引着有情在这样生命之流中起起伏伏，头出头没。“心拘引世间”——归根到底是善恶心所引导的善恶业，牵引着有情在生生死死中，以不同的生命形态呈现。“其心为一法，能制御世间”——如果抽象地说，心只是一个法，但是它能够主导、御使生命。这里有两层意思，我们可以那样去沉沦，也可以那样去超越，这是心制御世间的意思。归根到底，真的就是在于这颗心。不是有一句话吗？“运用之妙，存乎一心”。

《大般若经》中有这样几句话（《大般若经》是大乘中很重要的经典）：

于一切法，心为先导，若善知心，悉解众法；

种种世法，皆由心造，心不自见，种种过失；

若善若恶，皆由心起…若能伏心，则伏众法。

这里对于心的先导性、重要性都有很清楚的说明。在这一切法中（这个“一切法”还是主要指与生命相关的），心是先导性的力量，是牵引性的力量。既然这样，这个人如果能够正确地、善巧地了解心，那他对这一切法的因缘就不奇怪、不陌生，也能善巧通达。

这一切世间法都是由心所造就的——这个不是唯心的意思，是先导的意思。我们生命之所以呈现这样的形态，归根到底是之前生命之流运作形式的一个结果的呈现而已。而这是由心来主导的，这一切是由心造作所形成

的结果。

“心不自见，种种过失”——没有经过这样良好训练的心，看不到自己的问题。这个“自己的过失”，不是我们一般生活语言里谈到的“在这个事情上，我有没有错误”，不仅仅是这种意思，这种反思我们还有。但是内心一些根本性的错误，比如刚才谈到的“无明”。我说到我们对于生命乃至对于事物没有如实知，大家就很茫然——“我这个‘不如实知’在哪儿啊”？没有看到，总觉得我是对的啊。“心不自见，种种过失”，这里说的更多的是这些深层的错误和问题。

“若善若恶，皆由心起”——这一切善恶法都是由心而发起的。那既然如此，如果能够善巧地调伏心，也就能够调御一切法——“若能伏心，则伏众法”，这是强调心的重要。

二、心的净化

分六：

- 1.1、不良情绪的对治——如嗔
- 1.2、良好情绪的养护——如无嗔
- 2.1、不良状态的出离——如放逸
- 2.2、良好状态的修集——如不放逸
- 3、内心动力的净化——如菩提心
- 4、根本错误的瓦解——证得无漏慧

佛法谈“心的重要”，谈“心的先导与关键”，要落在什么上呢？要落在生命的改善、身心的净化上。我从前有跟一些法友谈——“佛法从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成”——佛法是实践性非常强的，它谈这些，有且只有一个目的，就是能够让人知道如何去完成生命的改善、心的净化。生命的改善，归根到底是通过心的净化来完成的。

有一位法友看到这门课程最开始的微信推送文介绍的时候，有一个建议说到：“这个介绍是不是太普遍化了？因为这个介绍文所说的利益，基本上把佛法的所有利益都概括了。”。他下面的话没有再说，不过意思都能推出来——“难道《佛教心理学》不应该有属于它自身更特定、更专门的一些

说法吗”？

在这儿就回答了——佛法里的一切利益、功用，归根到底都是通过心的净化来达成的，所以在谈到这门课能给人带去什么的时候，它谈的好像是全部佛法的利益，那也就不奇怪。因为当你知道怎样从净化心、深化慧入手的话，你已经把握住了生命改善的全部要素。

1.1 不良情绪的对治——如嗔

心的净化，在这里略举几种。比如不良情绪的对治，在前面“情绪管理”中有提到像这种发脾气，它很多时候确实对于自己的身心也好，对于人际也好，不是建设性的，那这可能是要有所调控的，有所改变的。我说到“如嗔”，这是举个例子。嗔就是一种心所，我们大家觉得是一种情绪状态或者是心的活动，佛法中把它说成是一种心所，会说明——它是怎么产生的，它会带来什么，包括我们应该怎样地去对治它，这些都会谈到。

1.2 良好情绪的养护——如无嗔

比如良好情绪的养护，这里谈的是“无嗔”。内心没有嗔恼；仅仅是没有嗔恼，这个还不是这里谈的无嗔的意思。这里谈的无嗔的意思，是相对来说比较稳定的一种心的状态或者情绪状态。换句话说，如果这个人修养好，或者天性不容易发脾气，那这个人会表现的怎么样呢？更多的欢喜吧，是吗？这就是所谓良好情绪的养护。

这种无嗔的情绪状态是可以培养出来的。本来没有，培养出来了，也别骄傲，也不要起错误的认识，以为——就会这样下去，不会改变了。你没有做它坚固的因缘，反过来去做那些嗔恼的因缘，那嗔恼可能还会现起。嗔跟无嗔，是有一个在，另一个就不在的。你需要把握的是，怎样让无嗔稳定地呈现，而又不容易被破坏。这是谈到良好情绪的养护问题。

2.1 不良状态的出离——如放逸

不良状态的出离，比如说“放逸”。每个人都知道有很多事情该做，但是事到临头，要不然就是懒惰了，要不然就是没有足够的力量去做了，或者给自己找一堆借口。对于这些断恶修善，该做的不做，都叫作放逸；正当的事情不做，叫作放逸。这是一种不良的状态。

放逸也是一种心所，怎么样来破？佛法中有讲放逸应该怎样来对治，它

的相状是什么样，会导致什么，我们可以怎样来调整它。

2.2 良好状态的修集——如不放逸

相对应良好状态的修集，举的例子是跟它对应的一个，叫“不放逸”。不放逸是一种善心所，一种良好的生命状态。如果这个人一件该做的事情他能做，甚至长年累月、几年、十几年如一日地这么做，你可以说这个人不放逸心所比较强。这也是可以培养的，可以通过种种的办法来训练这个心。这个心是具有极强的可塑性的。当我们能够认识到心的缘起，我们就能够按照心的规律去调整它。

3、内心动力的净化——如菩提心

下一个要谈的是内心动力的净化，给的例子是“菩提心”，这个在佛法中有点高。

什么叫内心动力呢？我做这个事情，是什么在推动我做，我为了达成什么在做。每个人内心都有明显或者不明显的答案，但是一般情况下，这些答案基本上都是从功利的角度出发的。慢慢的，如果真的是为了价值，为了社会意义，为了人群等等去做这件事，已经是世间意义上的高尚了。我说的动力的净化，就是指的这一类。

所谓的发菩提心，就是不遗漏地利益每一个有情，自己有这样强大的动力和愿心去做事情。而不再是为了我多多少少，甚至不再是为了我苦苦乐乐，考虑问题的出发点和归宿不再是过去那个一直不变的圆心了。这种变化、这种动力、这种愿心也是可以培养的，在佛法的修行中，是有很明确的次第和方法的。

4、根本错误的瓦解——证得无漏慧

最后谈到的一个问题，也就是跟前面“超越凡庸”相对应的——根本错误的瓦解。根本错误的瓦解，也就是所谓无明的破除、无明的破灭。它对应的正面的表达，也就是证得无漏智慧。这也是心的净化，这是心究竟的净化。

我们内心那一切恶不善法，归根到底是基于不正确的认识，也就是无明相伴随的种种倒见、种种颠倒想。从这些倒见、倒想中发起了后面的贪嗔痴等烦恼种种恶不善法。如果无明破除，如果无漏智慧现起，那么如实知

见诸法，没有后面错误的余地，心自然地达到最圆满、最深刻的净化。所以，当佛教谈到心的净化，最究竟的、最根本的净化还是通过智慧的升华来达成的。

所以谈到佛教的目的，我常常说佛教的价值只有一个，就是令人离苦，或者说得再多两个字，令人离苦得乐。那它的最根本、最核心的实践道路也只有一个，就是智慧断烦恼。也就是这里谈的根本的净化，内心根本的、究竟的、彻底的净化。

时间关系，在这个部分下边的内容——佛教心理学的特点，我们放到下一次再来学习。

最后请大家合掌，我们一起来做个回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

今天的课就到这里，谢谢大家！

佛教心理学 02——概述、源流、有情

各位法友：

大家下午好！这是我们第二次一起来学习《佛教心理学》的课程。在这门课的第一次课中，我们谈了共同学习的缘起和学习这门课能够得到的利益——为什么学习？会学习什么内容？如何来学习？接下来在“概述”的部分，我们引用佛教中的一些经典，谈了关于对于心重要性的认识、前导性的认识等等。

今天我们继续向下学习，首先来谈一谈“概述”中要跟大家交流的另外一个重要的内容，也就是佛教心理学的特点。

三、佛教心理学的特点

分六：

- （一）深细的生命认知——缘起
- （二）独到的哲学判断——无我
- （三）明确的价值指向——离苦
- （四）完整的实践体系——修道
- （五）兼容的解决方案——济世
- （六）不共的终极疗效——涅槃

佛教心理学，实际上应该说是用我们现代人熟悉的名词建构的一个容器。它里边放的内容是什么呢？就是之前说到的我们要学习什么内容。放的这些内容，实际上包含了佛法中很多关于生命本身现象、规律、本质的认识，以及生命本身如何改善的一些原理与方法。用比较传统的话说，涉及到了修行乃至解脱的原理与方法。实际上它放进了佛法中很主体部分的一些内容，所以，我们来谈佛教心理学的特点的时候，实际上我们是要看一看佛法的这些主体内容能给我们带来什么？有什么跟其它心理学不一样的特点？

（一）深细的生命认知——缘起

第一点要跟大家谈的佛教心理学的特点，是深细的生命认知。这是针

对什么说的呢？针对我们一般人比较粗浅的生命认知谈的。一般没有经过训练的心，实际上对于自己当下生命中正在发生哪些身心的运作，有时候是没有自知的。即便有自知，也是很粗糙的、很浅的，很难发展为对于当下身心现象深细、及时地了知，也很难在这个基础上发展起来对于生命的洞见。

佛法，因为对于人自身观察能力的提升，这就像搞科研有了新的工具或者是更强大的工具一样，所以它对于生命可以有更深细地体察。因为这种体察足够深细，所以能够看清生命之流的前后关联、彼此关联，看清此有彼有的生命现象、生命之流，这就是这里所说的“缘起”。

当谈佛教心理学的特点，说到深细的生命认知的时候，其实就是在谈佛法对于人、对于人的生命现象——缘起的认识。跟一般粗浅的认识不一样，跟一般只局限于这几十年的认识不一样，它是在更长的时间轴上对于现象、规律有正确的把握，而且对于身心的运作有非常深细地观察和认识。这样深细的认识，使得它对于生命的现象与规律，能够跳出过去错误的漩涡而有正确的把握。这是谈佛教心理学的第一个特点——深细的生命认知，也就是缘起的生命观。

谈佛教心理学，为什么谈到对生命的认知呢？之前有提到过，这心理学离不开所谓的心理主体——也就是人。你对于人是怎样认识，怎样看的，当然跟你怎样认识心，认识心的结构、心的规律、心的运作有密不可分的关系。这一点，在稍后我们介绍有情的时候，介绍人的缘起的时候，再来更细致地探讨。

（二）独到的哲学判断——无我

佛教心理学的第二个特点，也可以说是“独到的哲学判断”。什么叫独到的哲学判断呢？对于心理现象的主体——人，你是怎样看的？你从本质上，对于这种存在，是怎样的哲学判断？对于人这种现象，从存在观上，是怎样的判断？你对于存在，是怎样的哲学认识？谈的是这个问题。

大家是不是觉得有一点深呢？为什么心理学会谈到哲学判断呢？这个就是涉及到心理学深入的一些东西，其实跟第一点谈的是有关系的，都是涉及到对于人本身的认识。你对于人这种生命现象，对于有情这种现象，它的哲学本质是怎样的判断呢——是有这样一一的实在自体呢？还是自体

不可得的物质、精神现象之流呢？是这个意思。

佛教的判断是很明确也很独特的。独特到据我所知差不多到十八世纪之前，可能除了佛法之外都没有人提过类似的观点。后来因为佛法也传到西方，西方一些哲学家也这样那样、或多或少受到佛法的影响。有一些人，在他们的一些观点中，也呈现了关于无我的一些思考。那应该说离不开佛法的启迪，还是佛法比较独到的一个判断，非常独特的哲学判断。

生命的这样缘起现象，确实不能说是没有，但是如果追究它的实质，它存不存在那样自成的自体？那是没有的，那样的恒常、独一、自在的“我”是没有的——这是它独特的哲学判断。这两个合在一起，也就是“缘起、无我”，这是佛法或者说佛教心理学对于有情从现象和本质两个方面的说明。现象与本质又是不可分割的，“缘起”是生命的现象，那这个生命现象的本质是“无我”的，是这样的意趣。基于这样的有情观，才发展出来佛教心理学不同于后来其它一些心理学传统的东西，它的最终的达成等等都是不一样的。

（三）明确的价值指向——离苦

佛教心理学接下来要谈的特点，是它明确的价值指向。心理学是关于有情，或者我们更具体地说是关于人的。那么，为人的任何一种学术，归根到底是要为人服务的。服务于人的什么？佛教心理学或者是说古老的佛法在这一点上，它的价值指向，它到底要做什么事，从始至终都是非常明确的。它要做什么事呢？它的价值何在呢？就是令有情离苦。因为佛法主要在人间流传，主要在人间起作用，也就是令人能够离苦得乐——这是它非常明确的价值指向，它就做这件事。

所以你学佛法，如果把握住了这样的要点，人家问你学佛要干什么？你说我学佛要离苦得乐。希望离苦，这是很明确的。不像别人问你：“你学数学干嘛？你学政治干嘛？”，回答说：“我要考试”。于是，大家都是花了十几年的功夫，学了只用三天的东西——考完试就放在一边。我曾经听过一位同学说：“考完试，交完卷子，往考场外面走，边走边忘”。我非常佩服他，我说：“如果到《倚天屠龙记》里，你的资质可以跟张无忌拼了”。为什么会出现这种情况呢？因为大家没觉得这个事情对我的生命有持久的价值，所以，暂时性的发挥完它的作用之后，那就结束了。

但是我们人向于离苦得乐的努力，对于很多人来说应该是持续的。所以，佛法对于我们，它的意义应该还是比较持久的。它的价值指向是非常明确的，就是离苦得安乐。

（四）完整的实践体系——修道

佛法的这种价值指向，还要有它的实现途径。光有这样的价值指向，没有实现途径的话，那不就是画了一张大饼，让我们永远也吃不到吗？画了一个美好的图景，却没有达成的方法，那是乌托邦。

佛法是有非常强的实践性的，佛教心理学也是这样，它从来就不是停留在纸上和头脑想象中的一套知识体系或者是说概念体系，它从一开始就是与实践密切关联的。我常说：“佛法是从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成”。

佛法是从释迦牟尼佛的实践中来，因为他经过漫长的修道，证得了圆满的智慧，发现了人生命真正的真理——离苦得乐的规律和方法，宣说出来，这是“从实践中来”。到谁的实践中去呢？到学习佛法的人的实践中去。我们学习佛法，实际上要意识到佛法的理性。佛法是非常讲道理的，允许你进来了解，允许你进来看，允许你通过实验来检验它到底是不是对的，到底是不是这么一回事，所以说“在实践中验证”。当我们一点一滴地验证，一点一滴地验证，最后验证都成立了，佛法的价值也就都在我们生命中实现了，所以最后说“在实践中完成”。佛法在我们生命中得以完整地实现，它的价值在我们生命中得以完整地体现。

对于这样有明确离苦价值的佛法，它始终是配以细密完整的实践的。这个实践体系，就是佛法的整个修道的原理与方法，也可以看作是佛教心理学中的实践部分、实操的部分。

当然，佛教的修道应该可以说有广、狭的说明。所谓狭义的修道，就是单纯地指佛教出世间、不共于世间超越性的这一部分，特别是像偏于声闻佛法中迅速导致个人离苦的这些修行，相对来说是狭义的。如果说到广义的，就包括了暂时的在生命的前后世相续中能够获得的更多安乐，这样的努力也可以概括到修行中去。或者这位有情发了菩提心，也就是所谓的菩萨，他在漫长的生命相续的过程中来行种种善法，修集菩提资粮。这也是一种广大的修行，这个就不是在一生一世或者短短的几生几世中看，而是

非常长远的实践。这是谈它价值的实践体系。

（五）兼容的解决方案——济世

佛教心理学的实践，对于它自己来说是非常重要的。它不仅有关于出世这种方向的实践，还有兼济于世间的一些解决方案。对于很多人来说，一开始不一定就能够深刻理解佛教心理学的究竟的解决方案，那个太超越了。“太超越”的意思，就是超出很多人的接受能力。所以对于这种情况、这种因缘，佛教心理学有它兼容的解决方案，就是刚才提到的广义修行中，这个人不愿意迅速地趋向于解脱，可以有一些方法让他在生命的相续中，在轮回中处于相对有利的位置，这些其实就是所谓兼容的解决方案。这种兼容的解决方案，如果被一个发菩提心的人来实践的话，就是菩萨道的一部分。用这些暂时的安乐，来帮助一些一时还不想走向究竟离苦的人，就是佛法对于世间的一种救度、救济。

佛法的济世，应该说有究竟的，还有暂时的。佛法究竟的济世，从古至今，始终还是相对“小众”的，始终还是“阳春白雪”的。为什么呢？有几个人能够一眼看到轮回的荒谬呢？有几个人真是受够了轮回里的这一切呢？如果还没有，那佛法的究竟的、超越的解决方案对他就不适用。

大家在世间种种学习、努力、奋斗、拼搏，用一句话来概括，归根到底叫作“让我在轮回里活得好一点”，是这样而已。但是佛法，或者用现在这个器皿来装——佛教心理学慈悲的地方也就在这里。不是说用一个尺子来格式化一切，深切地理解有情缘起的差别，理解每个人现实因缘的不同。哪怕不能够接受这种究竟离系、彻底离苦的方案，那么能够认同一些暂时的在轮回中少一点苦痛的方案，也是好的。这个部分也就是佛法中、佛教心理学中兼容济世的部分。

这个部分在今天其实反而是重要的，原因不是因为今天的世界进步了，所以这一部分更重要，而是因为今天人们的贪欲、无明很炽盛，所以这一部分很重要。今天人们的贪欲和无明实际是很炽盛的，所以大家被一点点世间乐所覆蔽，内心中都是寻逐世间乐，看不清背后的实质和过患。对于这样的情况，佛法也不是必须拎着人耳朵，让人跟着向前走，是很善巧地告诉人们——你如果确实需要这个，那么你应该注意这里有这样的规律，有这样一些方法可以帮助你轮回中获取一个更有利的位置，有更多的安

乐，更少的苦。这就是所谓兼容的解决方案，是佛法济世的内容。

（六）不共的终极疗效——涅槃

如果谈到佛法本怀性的内容，就是它自己终极的解决方案。它终极的解决方案，或者是说终极的、不同于一般世间的疗效，不共的终极疗效，是什么呢？就是涅槃。刚才在第三点谈到的佛教心理学的价值指向就是离苦，那这里谈到的“不共的终极疗效——涅槃”，就是离苦的实现，离苦的达成，这是佛教心理学指向离苦的结果。

这个终极的疗效，是通过什么来实现的呢？是通过非常心理学的办法来实现的。在稍后我们谈到“有情”这一章节的时候会谈到。之所以有生命中的种种苦难，有轮回生死的种种逼恼，归根到底是因为无明。无明是什么呢？就是人认知底层的偏差。认知，这是跟心理学密切相关的，应该说是心理学涵盖的内容。只是佛法中所指的这个无明，是指在认知非常底层的方面发生的错误，一般的心理学根本触碰不到。所以，你看传统的西方心理学，根本不会从这个层面去解决问题。从这个层面去解决生命问题的，迄今为止，只有佛教心理学，只有佛法。它从生命最底层的偏差和错误着手，而这是关于心的，是因为内心的一些错误导致的。从这个内心最底层的错误入手解决问题之后，生命的一切跟每天的问题都解决了。所以我说，它的终极疗效的达成是非常心理学的，所以我用了“疗效”这个词。

今年春节的时候，我们一起做过一个“六入处禅修营”，它的副标题，我当时用的就是“基于认知的终极疗愈”，还有印象吗？就跟这个有关系。在无明的部分，在缘起的部分，我们可能在这方面会多谈一些。

我们稍回顾一下。在这里，佛教心理学的特点，我们先后谈到了“深细的生命认知、独到的哲学判断、明确的价值指向、完整的实践体系、兼容的解决方案和不共的终极疗效”。如果用大家熟悉的佛法词汇来说这些特点，就是缘起、无我、离苦、修道、济世、涅槃，这是佛教心理学的一些特点。到此为止，我们在概述部分准备跟大家介绍的就是这些内容。

第二章 源流略说

分三：一、起源与展开略览；二、佛教心理学的起源；三、佛教心理学的展开。

一、起源与展开略览

接下来的学习，是要跟大家先概略性地介绍一下关于佛教心理学的源流——也就是它的起源，它在历史上一些重要的发展和变化，以及到了今天又有哪些新的适应。这个部分会非常概略地给大家介绍，因为这个部分如果展开说，会非常地繁杂，涉及到历史上太多的部派内容，大家可能不一定都能够相应，所以会简单地来谈。

这个部分我们会从原始佛教开始谈。原始佛教是什么时期呢？就是释迦牟尼佛从成道之后，到他入涅槃之后的百年之间。这个期间，在佛教的历史上被称为原始佛教。佛教心理学，它的起源当然是伴随着佛教的起源，它的展开当然是伴随着佛教的展开，所以整个佛教心理学的渊源，或者说它的起源和展开，基本上跟佛教史上佛教的起源和展开能够对应的。

在原始佛教的时候，佛法表现的是非常淳朴的，而且是和合一味的。到了佛灭度百年之后，开始有了部派佛教的分张；再在公元一世纪左右，大乘佛教兴起；公元七世纪左右，密乘佛教渐渐兴盛；以及到了十九世纪开始，有了一些跟西方心理学的交互，以及现代的展开，一直到今天。我们基本上从这些方面来介绍。

二、佛教心理学的起源——原始佛教心理学

• 释迦牟尼佛住世及涅槃后约百年间。后世将口耳相传的言教，结集为四部《阿含经》（南传五部《尼柯耶》），以及律典。

首先来谈谈原始佛教的心理学，是释迦牟尼佛住世及涅槃后约百年间的情况。

在释迦牟尼佛住世的时候，他说的法靠什么来记录、流传呢？靠头脑，靠一个人纯粹的记住，然后再讲给另一个人听，另一个人再记住，再讲给另一个人听，靠这样口耳相传，传播开来。乃至在释迦牟尼佛入涅槃的第一个雨季安居，大迦叶尊者组织五百阿罗汉（包括阿难尊者），在七叶窟结集经典。那个时候的结集，也不是落实为文字，而是大家有了一个确定的

背诵版本。什么意思呢？从前背的时候，我背的跟你背的基本上是同一件事、同一个意思，但是表达上可能有一点出入。到七叶窟结集的时候，由阿难尊者——多闻第一的佛弟子，大家也公认他是诵持佛的一切教诫教授的、一切法杖的，请这样的多闻比丘、多闻的阿罗汉来诵出佛说的经典。在场的这五百阿罗汉，大家共同来印证是不是这样——当时有谁在场，你是不是这样听的？或者你们其他人后来持诵，是不是这样？大家都确定是这样，那我们的版本以后就按阿难尊者诵出来的这个来。

其实，七叶窟结集并没有落实为文字，更像一个背诵版本的确定。真正落实到文字还是在后面，所以这里说：“后世将口耳相传的言教，结集为四部《阿含经》（南传五部《尼柯耶》），以及律典”。

• 教风淳朴，注重实践，鲜见玄谈。

这个时期的教风（佛教的风格）是非常淳朴的，特别地注重实践。注重什么实践呢？注重离苦的实践。大家非常密集地进行佛法的实践，放在这个容器里，就是佛教心理学实践的内容。密集到什么程度呢？密集到走每一步路，动每一下身体，都没有离开这种实践，密集到这个程度。因为它是以实践为出发点，以实践为归宿的，所以在原始佛教时期，比较少一些理论构架性的言说，较少玄谈。

• 重视杂染流转的观察分析，及净化离染的实践指导。

在相应的实践原理方面，特别地重视杂染流转的观察分析，以及净化离染的实践指导。也就是说，释迦牟尼佛那个时候跟弟子们的教释，和那些弟子众忆持的这些教导，主要的内容都是关于：

有情是怎样发生了一些生命中的问题，这是杂染流转的分析——他是怎样的一个因果序列，从心的什么运作开始发生了错误，导致后面出现了怎样错误的言行，又有后面什么样的苦痛结果。那么这个问题的解决，生命的净化离染，就要反其道而行之，从内心的哪一个步骤下手，开始改变这一切。

都是类似于这样，非常重视于杂染流转的观察分析，以及身心净化离染的实践指导，很少有特别大体系的、整个的理论性架构出现。这是对原始佛教心理学的简略概括。

三、佛教心理学的展开

分四：（一）部派佛教；（二）大乘佛教；（三）密乘佛教；（四）现代展开。

（一）部派佛教心理学

原始佛教心理学可以说是起源，接下来谈它的展开，也就是所谓的“流”或者说“流变”。

• **佛涅槃后约百年，僧团由于见解、戒律、地域、师承等原因，开始分裂（约 20 部）。**

在释迦牟尼佛涅槃之后约一百年，本来和合一味的僧团因为对于一些佛法见解有不同观点，对于戒律在持守上有一些不同的看法和判摄，甚至是因为流传区域乃至师承的差别，开始出现了分裂。分裂之后的一个一个有自己特色甚至形成自己出家教团的这样的僧团，慢慢地被称为部派，也就是所谓的“部派佛教”时期。相应的，佛教心理学如果安立名目，它也就进入了部派佛教时期，被称为部派佛教心理学。

• **诸部各有所宗奉的三藏教典，从原始教典出发，对教义做了精致、繁琐的整理、组织、阐释、发挥。对心体、心所等多有论述与探讨。**

部派佛教的数目大概有二十个部派吧，不同的记载中会稍有一些出入。这些佛教的部派，各自有自己所宗奉的三藏教典。三藏的意思是经、律、论。经，主要是佛弟子们结集的、印证的，确定是在比较早期形成的属于佛法的内容。主体当然是佛说，但也包括了佛弟子的说明和之间的讨论，甚至还有天人说。不管是佛说的，佛弟子说的，还是天人说的，只要内容符合佛法的根本原则和特色，结集时候的这些诸圣者们也都认定属于佛法。要注意！所谓的经典中，不完全是佛说的，还有一些是佛弟子说的，甚至是天人说的。只要它符合佛法的根本原则，都被那时的佛弟子们认同为是佛教的经典，这是所谓的经藏。律藏是主要关于出家戒律的，它的因缘和一些问题的探讨等等。论藏是佛弟子众对于佛法的一些梳理，形成了今天所说的一本一本专著，叫作论著。这些论著和合在一起，被称为论藏。这是三藏的意思。

当时很多部派，特别一些主要部派，都有自己的三藏教典。也就是说，

这个部派所持奉的经藏，可能跟那个部派所持奉的经藏小有出入。这在今天能够看出来。我们北传的（汉传的）四部《阿含经》和南传五部《尼柯耶》，本来应该都是指向同样的经藏内容，但是今天看就是有一些出入。还是相同的为多，大家一致性的为多，但是小有出入。这其实就是那个时代部派分张之后，各自持奉三藏典籍的一个写照。他那个时候的历史，投影到了今天，就呈现出这个样子。

各个部派从自己所宗奉的原始教典出发，对教义做了精致、繁琐的整理、组织、阐释和发挥。这个时代有一种特别的佛法组织讨论的形式，被称为阿毗达摩，叫作对法。里边对于法的整个的梳理，确实是既精致又繁琐。

你们谁如果觉得自己头脑的理性比较强，看这些半文不白的古文——佛经、论比较有能力，你也可以试着把藏经中这些阿毗达摩的论著钻几部看一看，你就知道什么叫作精致而繁琐。我举一个例子，很多人，特别我们汉传的一些在家的学佛众，一学佛法首先要学什么呢？我要学经典，特别是最了义的大乘经典。比如这位学佛人学了《法华经》，学完之后他可能觉得他通达了佛法，甚至觉得自己通达了佛法中最重要的东西，那意味着佛法对于他来说都已经敞开了，他应该没什么不懂了。但是，让这个人去学一学类似《俱舍论》这样阿毗达摩的著作，他可能会受伤害。为什么受伤害呢？自信心受到伤害——我应该已经懂了佛法的最高难的东西了，为什么我看不懂呢？这里确实是有阿毗达摩论著精致、繁琐的地方在。

也有一些什么呢？就是有一些部派的观点其实是错误的，但是有一些论师站在自宗的观点上，他要论证它是正确的。提问：你知道如何把一个错误的观点，论证为正确吗？你知道吗？（听众回答：错上加错）对！其中一个办法，就是把这个论证的难度加大、加大、再加大，大到你基本看不明白。当你看明白了之后，你觉得这么精密复杂的东西一定对。这当然有一点玩笑，不过如果你去看一看部派之间的一些观点交锋，有时候是有这种感觉——太琐碎了。有一些往来的辩论，在往来辩论中发展起来的义理太琐碎，太枝末。这就是佛法在部派佛教期间的流变。

这章说的是“源流”。“源”是指的起源，纯正的、朴实的、和合一味的佛法，叫作“源”；从部派佛教开始，有它的恰当展开，也有它的流变，称为“流”。源流是两个意思，源是源头，流是流变。

在阿毗达摩中，在部派佛教时期，这些主要部派因为他们互相之间观点的交锋或者说交流，导致大家对于心所等等有了很细密的组织。对于心体，不管是现象上的一些说明，还是哲学上的一些判断，大家都有所表述。不再像原始佛教心理学里，不再像以《阿含》和五部《尼柯耶》所代表的那样比较根本淳朴的佛法中对于所谓的心王、心所没有多少细密的分析，都是直接指向杂染流转的分析，以及清净离染的这些实践的——跟这些关联的，他讲；那些特别系统的分析，没有说——这些在部派佛教时期有所呈现了。

• **今日典籍存世较完备的，为说一切有部及上座分别说系（今日的南传佛教）。**

当年的将近二十个部派，当时很多都有自己的经、律、论三藏。但是两千年过去，到今天典籍存世比较完备的，主要有两个部派——一个是说一切有部，又叫萨婆多部（音译）；一个是今天的南传佛教，他的部派前身就是上座分别说系。说一切有部，从教团上来说（就是僧团上来说）已经消失了，只是典籍还存世。但是，上座分别说系，他从僧团上、从教团上还存在着，就是今天南传佛教国家中还在住世的僧团，这是硕果仅存的、活下来的部派佛教。但是，谁活下来、谁没活下来，不是因为谁正确，而是看谁寿命长。

在部派佛教争鸣的年代，说一切有部应该说是势力最强大的，他从部派分张的早期就出现于世，然后伴随着部派之间的一些交锋，以及大小乘佛教之间的交锋，他一直都很活跃，在印度整个次大陆很多划区都很活跃，包括在我们中国。中国早期传来的佛教中，中国人对于小乘佛教的认识，基本上就是从说一切有部得到的概念。中国最早翻译的关于小乘的论疏，基本上都是说一切有部阿毗达摩体系的，而且传过来的这些内容不光有论疏（就是这些论著），还有相关的禅修实践（当时叫作禅数学）。也就是说，一切有部不仅在天竺那边影响非常大，在我们中国佛教传译、传播的过程中，它也曾经有非常重要的影响。只是后来到了中国佛教本土化实现的比较完全的时候，以大乘的形态兴起，中国人比较好大，于是以说一切有部为代表的一些小乘部派的传学以及实践体系，慢慢地、慢慢地消失，所以今天在我们中国也没有活的基于说一切有部僧团的表现，可历史上不能说没有。好在虽然没有了这样的部派僧团，但是他的典籍保存了很多，也是

我们今天对于部派佛教时期能够去做了解的非常重要的文本基础。

要知道，谁学习佛法也不是靠神通学习的，不是靠宿命通学习的佛法，大家归根到底是要靠听闻、读诵等等这些手段来学习的佛法。所以，他文本缺失了，没有人来学习，也缺乏继承、传承、传播的载体，不会再现起。实际上，部派佛教时期的很多精彩，在今天只能够在这两个部派的论著中，看到一鳞半爪了。当年一些比较活跃的宗派，他们的论典没有存下来，也许某一天某个重大的考古发现能够改变这个事实吧，希望这样。

部派佛教基本上都可以说是被我们后来大乘佛教中所用的“小乘佛法”这个概念框住，它们基本上属于声闻的部派佛教。当然了，对于声闻的学者来说，“小乘”这个词有贬义，所以如果我用词的时候，我会尽量用“声闻”这个词。“声闻”没有贬义，表示是亲自从佛听闻的。这是一种荣耀，这是一种确实性，这个没有什么贬义。

（二）大乘佛教心理学

在部派佛教之后，有一种比较重要的佛教形态展开，那就是所谓的大乘佛教。相应的心理学，我们也把它说为“大乘佛教心理学”的展开。

• 大乘经典流行的起始年代未能确知，当在龙树（公元 2-3 世纪）出世前。

大乘佛教有它的经典和相匹配的实践。大乘经典流行的起始年代，现在不是很确定。我们想，后人做这些工作的话，是要基于我们人间的一些考古、文献学等等这些手段来进行的。现在还不能够从这些方法做精确的指定，不过最晚也要比龙树出生的年代要早一些。龙树出生在公元二世纪，就是公元 150 年左右。应该是在他之前，为什么呢？因为龙树已经看到了很多大乘经典，而且在他的论著中有很多引用，说明他当时确实看到了。而且他的论著流传下来，成为今天我们学习研究的一个基本的文本。所以我们最保守的判断，是在那之前就应该是有一定的流行度的。

注意！我们不能说过头话，我们说话要有根据，特别是做一些结论性的判断的时候，是否有充分的依据？否则就会掉入“武断”或者是说“逻辑缺失”这样的问题中。

• 以般若经系列为肇始，与原始佛教及部派佛教关系密切而复杂。

最开始出现的大乘经典，主要是《般若经》体系的，像大家熟悉的《金刚经》《心经》都是属于《般若经》体系的。《般若经》体系，与原始佛教和部派佛教的关系是非常密切的，但也是复杂的——密切的原因，是肯定有关联性，有继承性，有一些引发的渊源；说复杂呢，是这中间还有一些批判、融合等等。这是概略地介绍大乘佛教的一些背景。

•对心的本质有深刻探讨，在部派佛教基础上，对心所有新的归纳表达，对空有、染净等有不同抉择，并在实践道路上有所表现。

在关于心这个专门的角度来说，大乘佛教心理学对心的本质有非常深刻的探讨（我在这里使用“深刻”这个词的时候，应该说是有一点潜台词的——探讨深刻的时候，他的结论不一定对。问题虽然很深刻，但是结论不一定对，请大家注意这一点）。在部派佛教基础上，对于“心所”有新的归纳表达。因为我们谈到心理学嘛，一定要谈到心和心所，就是作为这种认识活动的精神现象——所谓它的主体和精神活动本身，这些都是要谈到的。在佛法中，分别称为心和心所。

心，在现象上是怎样？在本质上是怎样？心所，在现象上如何归纳、分类？如何来界定？以及它的本质又是怎样？这都是佛教心理学发达到一定程度必须要回答的问题。因为大乘佛教经历了原始佛教、部派佛教的时期，它其实在整个的理论探讨和架构方面，确实是更成熟、更发达的，那在这些问题上都有相当的深入。

这后面说“对空有、染净等有不同抉择”。这个说“有不同抉择”，是因为大乘佛教并不是铁板一块的一个整体，它也是表现为若干个主要的支流。比如说以《般若经》为根本依的中观学派，以《解深密经》等等为根本依的唯识学派，以及以类似于像《楞伽经》等等为重要依据的如来藏的学派。像这些是大乘佛教中几个比较重要的、最显著的流派，它们在哲学上是有不同的哲学倾向的。那这些不同的哲学倾向，也表现在对于心、心所的一些探讨和本质的说明上。

这里提到几个问题，类似于“空有、染净”。“空有”，这是关于“存在”这个话题的哲学判断；“染净”等等，这是既涉及到了它本体的问题，也涉及到了实践的依据的问题，这是大乘佛法中很重要的一部分内容。这些大乘的学派之间是有一些观点的交锋的，因为他们对于空有、染净等有各自

不同的观点，导致大家在实践道路上也有所不同。这是说的大乘佛教心理学的一些情况。

（三）密乘佛教心理学

• 七世纪开始在印度渐渐盛行，与印度本土宗教及民间信仰向佛法中渗入相关。

大乘佛教兴起之后，又过了相当一段时间，大概到公元七世纪左右，因为印度本土宗教以及一些民间信仰向佛法中的渗入，在佛教中，密乘佛教的形态得以兴起乃至兴盛。当然，就密乘佛教本身也是有不同的历史阶段，表现为不同的特点，在这里不去做太多的说明。

• 见解上，大乘佛教中的中观、唯识及如来藏思想皆有吸纳，犹有不同于根本教法以来者。

在见解上，大乘佛教中的中观、唯识和如来藏思想，密乘佛教都有吸纳。实际上如果划大的范畴来分，像古时候一些类似于大小乘的分法的话，应该说密乘也算是大乘。只是它有一些独特的东西，不同于在它之前就开始流行的大乘，所以这里说“犹有不同于根本教法以来者”。什么叫“根本教法以来者”？指的是原始佛教、部派佛教和大乘佛教。它有一些东西，是在这几个时期没有的。

• 对于身心、染净等有自宗特色的说明及实践。

在密乘佛教心理学中，它对于“人身心是怎样的？它们之间的关系、关联是怎样的？以及染净怎样看，它背后的哲学是怎样？”有自宗特色的说明，也有基于这种认识的实践。这是关于密乘佛教心理学一个很概要的介绍。

（四）佛教心理学的现代展开

接下来谈一谈现代展开。

• 由近现代文献西译，使西方心理学得以较深入接触佛教心理学。出现了如《佛教心理学》（德菲，1914）等专著。

现代展开从什么时候开始呢？基本上可以说是从近现代佛教文献“西译”开始的，译成西方的文字，使西方的一些学者可以用自己熟悉的语言文字

来了解，那也使得这个普遍地接触和碰撞有了可能。这些佛教文献的西译，使西方心理学得以较深入地接触佛教心理学，这是文本的基础。在这样的过程中，出现了类似于像《佛教心理学》这样一些专著，不止于这个，只是举一个简单的例子。

• 吸纳佛教心理学的心理学基础研究及心理治疗影响深刻。

在上个世纪，特别是一九七几年之后，吸纳佛教心理学的心理学基础研究和心理治疗在西方社会开始发挥影响。到今天，这样的基础研究呈现了跨学科的相貌，比如心理学与神经科学之间的交互等等。甚至于说，这种研究不再是像过去传统心理学只局限于一些消极心理状态的研究，甚至开始研究一些比较少见的、特殊的身心状态，像禅修的一些身心状态等等，这都是有的。这极大地拓宽了心理学的视野。为什么？从前都不知道人还有一种身心状态叫禅定，你让他怎么研究啊？所以，你学传统心理学没有看到禅定，你不要以为就没有。那是因为在传统心理学成长的过程中，它就基本没有碰到这样的样本叫作有禅定功夫的。到了现代，因为禅修向西方的传入，跟西方心理学的交互和碰撞，使得心理学这种研究人内心乃至身心关系的学问、视野得以拓展，研究的领域也有所拓展。

这种深刻影响甚至成为社会的主流风尚，大家都觉得去禅修一下是一件挺酷的事。至少西方主流社会没觉得这是一件很愚昧的事，或者是很落后的事，没有。因为西方心理学的介入，有大量的案例来支撑它的正面的实际效果，以及有相当的基础研究来说明或者至少是暗示后面的合理机制，所以使人们对于禅修的接受度比较高。

正因为西方对于禅修的接受度高了，那一些书籍又翻译，或者是原文流进了国内，使得国内民众对于禅修的认识，也有了相当的认可。这是什么意思呢？这让我想起了上个世纪新儒家的一些人的战略，他们说：“新儒家的兴起，一定是经过纽约、巴黎、伦敦，再康庄地回到中国”（众乐）。从大家的笑声，我就知道你们有了默契。你看禅修呢，也是！这要在从前，不是打着迷信的帽子，就是愚昧的帽子。但是，因为是从纽约、巴黎、伦敦回来的，是从英文、法文翻译回来的，所以它就高雅了，它就堂而皇之了，它就变成小资的了，它就变成有品位的了，这里是有问题的。为什么好东西总得是别人嚼过的，你才能认同呢？应该有自己的独立判断才是。

但是，应该说这因缘跟从前有一点不一样。因为今天对于佛教心理学的研究手段跟过去不一样，作为研究的文化基础也不一样，所以这个时代的展开是很特别的，跟之前主要作为佛教内部展开的情况有点不一样。所以在佛教心理学的现代展开这儿，作为我们现代的人，可能要特别地留一点意。

• 禅修的风行与现代心理学的吸纳，使佛教心理学呈现出某种超宗教性的姿态。

因为禅修在西方的风行，包括这些年在我们中国被大家越来越能够接受、认可，以及现代心理学对于禅修乃至佛教心理学的一些吸纳，使得佛教心理学在今天呈现出某种超宗教性的姿态。之前也是在这里，我们大家一起先后进行过几次禅修营的修习，如果作为经历过的这些法友，回忆一下，禅修中其实很多都是用生活的语言、大家平时就有的概念在说明问题。这说明什么呢？说明佛教心理学在今天仍然可以非常地有生命力，而且非常地贴近当下的身心，贴近今天的生活。也不需要你先成为佛教徒、先有佛教信仰，才能够接触，才能够获益。因为佛教心理学说明的是人身心普遍的规律，它要解决的也是人普遍的问题，所以不依赖于有没有一个佛教信仰为前提。这一点在佛教心理学现代的展开，特别跟西方心理学的交互中，更加地表现出来。

到这为止，是对于它现代展开的说明。

• 佛教心理学在中国的展开

我们从原始佛教心理学、部派佛教心理学、大乘佛教心理学以及密乘佛教心理学、现代佛教的心理学这些方面，谈了一下佛教心理学的源与流。就我们中国的情况，在部派佛教的时候稍谈了一点。在大乘佛教时期，我们中国佛教心理学在心体这一个方面，有一些有中国佛教特色的发展、诠释和展开，表现在几个大乘宗派中，特别像类似于天台宗、华严宗还有禅宗等等。唐朝时期传入的密宗（后来叫作唐密）以及在佛教后期的时候从印度传入西藏的，现在呈现为藏密的，也都有各自在心性或者是实践方面关系到身心的一些很独特的东西，在这里就不进一步地展开。

到这为止，我们说明了第二章关于“源流”的概况。

第三章 有情概说

下一章要跟大家谈的是关于“有情”。如果复杂地谈起来，也是一个非常大的话题，所以这里还是做一点概说。谈有情的原因，之前有交待。因为说心理，是在说有智慧的生命的心里。对于有情，也就是有智慧的生命，我们不能不有所认识。包括心理学的价值实现，也是要为有情来服务的。所以我们对于有情应该有所认识。

分六：一、佛法对于“世间”的看法；二、佛法以有情为本；三、有情的种类；四、有情的出生；五、有情的分析；六、人的缘起。

一、佛法对于“世间”的看法

分二：（一）世间的定义；（二）世间的分类。

（一）世间的定义

在谈有情之前，先跟大家谈一个更大一点的概念，就是世间。世间这个词，在佛法中是一个很大的词，用术语说的话，它实际上包括了有为法的一切。什么叫有为法呢？就是有它的产生、有它的发展变化、有它的消亡的这一切事物与现象，叫作有为法。这是用大家熟悉的语言来解释什么叫有为法，如果换成部派阿毗达摩的话来表达，叫作有为法四相迁。哪四相迁呢？是生、住、异、灭。就是有生、住、异、灭这样迁流变化的法就叫作有为法。刚才用大家熟悉的话说，有产生、发展变化以及消亡的事物与现象叫作有为法，这就是用今天的话说。我用佛教自身的语言体系表达了，也用今天我们大家熟悉的语言表达了，我想总有一款适合你。

• 世：迁流；间：于中住、隔别。世间：可坏。

世间这个词就是指的有为法。如果我们来看这个词相应字的具体意思，“世”是指的时间性的。我们不有一个词叫世界吗？大家知道世界这个词其实是某种意义上佛教来源的词吗？所以有人说：“你不要说佛教怎么怎么样不好，有能耐你把佛教来源的词都砍掉，你都没法说话了”。为什么？像世界这种词居然都是佛教来源的。“世”是指的时间性的，“界”是表示空间性的；“世”是指三世——过去、现在、未来，“界”是指欲界、色界、无色界这样不同的空间差别。所以，这个世界的“世”指的是迁流，它表现为时间性的变化。

这个“间”呢，在部派佛教有两种说明。一个指的是“在中间”的意思，“于中间住”的意思。在这样迁流的变化中呈现的事物，叫作世间，这是有为法。或者是“隔别”的意思。什么叫“间”呢？就是各自有各自的，于是我们之间有着这样的差别，在时间流中表现出间隔性的，用阿毗达摩的话说，各个有它自体边界的事物。这是分开来说这个“世”和“间”。

如果合在一起说，世间在梵语里是叫 Loka，这个词的意思是指“可坏”。注意到没有，印度人挺有哲学思想，世间这个词表示可坏。但是翻成我们中文之后，我们这个世间就没有表现出来可坏义，是吗？所以大家一说到这个世间或者这个世界，总觉得它会一直是这个样子。但是在梵语里，世间就有可坏的意思。这是因为语言各自有自己的特点嘛，大家至少都是涉猎一门外语的，是知道这种翻译时候的难度的——有时候另外一种语言很难完全地表达出原来语言所表达的含义。像世间这个词就是，在梵语里有可坏的意思，而我们汉语却表达不出来，所以要特别地注明佛教中世间这个概念本身就有可坏的意思，所以我说世间就是指一切有为法。

（二）世间的分类

1、器世间

如果对世间做一个分类的话，可以说有“器世间”和“有情世间”。器世间指的就是物质世界，山河大地、日月星辰等等，这叫作器世间。什么叫器呢？它就像器皿一样，容纳有情。后面的有情世间，有情是指的有情识的，也就是指的我刚才说的那个词——有智慧的生命。我这已经是往好听里说了，因为大家愿意听“智慧”这样的词。有情识，什么意思呢？就是他有爱染，实际上是这个意思。但是爱染要从分别心来，对吗？就是他得有这种识的活动的能力和了别的能力，他才谈得上爱染不爱染。这个是要有一点抉择的能力，从这个抉择分来谈他的慧相应。这是用慧的广义的定义，对于今天人来说，比较容易接受这样的定义，从意思上来说跟古时候的定义也是通的。有情于这个山河大地、日月星辰形成的器皿中安住，所以山河大地、日月星辰成为器世间。

• 器世间—物质世界：无数，成坏；容有情，业感净秽。有情世间—有情：有情识。

这个器世间（也就是这个物质世界），在佛法非常古老的说明中，就说

器世界是无数的。我们不都是知道一个词吗？叫三千大千世界，是不是？三千大千世界不是说大千世界有三千个，而是这一个大千世界是由三个千这样次第次第地相乘。实际上这样的世界是非常非常多的，乃至是不计其数的。这在古时候，你觉得大家的接受度高吗？古人对这个接受度很低，为什么呢？因为就像很多国家甚至宗教的传说那样——这个世界是谁谁谁造的，然后就我们安住在其间。别的地方还有？！那哪有这回事啊，我们是中心，其它的都是小小的、小小的，在绕着我们转——这是很多其他文化乃至宗教中的概念。实际用今天的眼光看，是很落后的，很错误的，甚至很愚昧的。

佛法上那个时候讲的是，像我们这样的世界什么也不是，是小小的，还有很多像这样的世界，我们的世界是一个更大世界的很小部分，而且这样包括了我们这个小小世界的大世界也是无数的，是这样讲的。对当时的人来说——你在说什么？大家是很难接受的。但是在今天，恰恰是被证明这个是对的。应该说佛法的大框架的宇宙观，经历了时间、岁月和人类文明进步的考验。这个物质世界、器世界是这样。

另外，佛法中说这个器世间是有它的成、住、坏、空的，而且怎么成的呢？是凝成的。比如说我们居住的这个世界，说是凝成的。你们如果了解一点天文学的话，因为引力相互作用，像我们这样的太阳系，确实是从星云慢慢凝成的。这样的成住坏空，它有它的形成，有它相对稳定的住，以及后来的变坏，彻底的毁坏，然后变成了没有这个世界的存在。不过这不是一次播放就结束的，它会循环播放。成住坏空之后，过一段，因缘成熟了，又会形成。成住坏空、成住坏空……。听起来很耳熟，是吗？这是对于器世界的一个说明。

刚才也谈了器世界这个“器”就是有“容器”的意思，可以有有情安住其中。是说可以，不是说必然，为什么呢？在它刚刚形成的时候没有，在它将要坏的时候也没有。因为刚刚形成和将要坏的时候，都已经不适合有情居住了，那个时候不会有有情。这是佛法中说的，那么早就说这些事好吗？确实不太好，把当事人大概是搞得难以置信，怪不得后来印度教还能够在印度复兴——佛法讲这个东西有点太超乎我想象了，还是有一个最了不起的神在等待我好。

佛法的器世界里也讲一个在今天大家还难以想象的事情，就是后面说的这个“业感净秽”。什么叫业感净秽啊？这个世界有没有雾霾，是我们业感的。什么叫“是我们业感的”？是我们的作为造作影响的结果。这个你接受不接受？非要讲到大家的痛点，大家自然就接受了。我之所以用这种方式来说，是因为这个我们比较容易理解。

当然，佛教讲的业感净秽比这个要复杂一些，也要深远一点。这个世界呈现为是清净的还是垢秽的，是跟其中容住的有情的业有关系的，是这个意思。我师父大概在八九十年代（二三十年前吧）跟当时的一些居士在说话的时候，就跟他们说：“这要人心坏了，空气和水也要变糟糕！”。当时听到这话的那位居士还年轻，二十多岁，真没当回事，就想这和尚又开始唯心主义了。后来到现在了，这位居士大概也过五十了，一方面对佛法的理解也深了，另外一方面很多事情也看到了——就是因为人心坏了，大家纷纷以邻为壑，也只是想为自己的贪欲去奔忙，去实现它，去满足它，只要能挣到钱，哪管其它！环境也坏了，水也坏了。那种说法，像说“人心要坏了，水和空气也会坏”，只不过是说了最开始的肇因（最开始什么因缘导致的启动啊）和最后的结果。你单纯这样看，当然有点唯心，但是这一个链条链接起来呢，就实现了“从人心的变化开始，最后水和空气变坏”。你如果深刻地体会这里边的意趣，你对于器世界的业感净秽，也就能够有一点想象。

时间关系，关于“世间”，今天我们就学习到这里。下边的内容，下一次再来学习。

下面请大家合掌，我们一起做一回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

好！今天就到这里。

佛教心理学 03——有情

【课程回顾】

尊敬的各位法友：

这是我们第三次来一起学习《佛教心理学》。我们在这门课一开始就谈到过，佛教心理学有它自己的特点和非常实用的价值。在这一节课之前，我们已经先后谈到了绪言（包括了这一门课的缘起），以及对于“佛教心理学”简要的概述，也概略地介绍了佛教心理学的源流。现在我们进入了比较正式的内容中，关于“有情概说”这个部分。

为什么讲佛教心理学要讲到有情呢？有情是指的有情识的生命。只有有情识，才谈得上心理。佛教心理学谈的就是有情的事，当然我们要对有情有所认识。佛教心理学相关的价值实现，包括能够令众生离苦得乐等，它也是服务于有情的，所以我们在更细致地进入关于心的细节分析之前，要先对有情有一个概略的认识。

谈到有情，就不能不谈有情生活的环境，所以也就谈到了佛教对于“世间”的看法。身心是相关联的，如果把身心看作是内在的，那环境又是与这样内在身心相关联的。佛法的缘起智慧，就是在这样事物、身心彼此的关联中，来比较完整地把握的。

谈到世间，也跟大家谈到了佛教对于世间的认识——器世间和有情世间。上一节课我们主要谈了器世间，也就是物质世界。谈了在公元前五个世纪、六个世纪那个样子，佛教谈到我们外在的物质世界，像我们所生活这个世界，连沧海一粟都不算，是一个大世界的一个很小的组成部分，芥子许、如海一滴这样子。而我们这个小世界组成的那个大世界，又是无量世界中的普通一员而已。这样的世界有它的形成、发展和变坏的过程。在这样的世界中容有有情的生存，而且这样的世界是净还是秽、庄严还是草木低下跟有情的业是有关系的。在世间另外一个部分，就是所谓有情世间，就是指的有情识的生命。这是到上一节课我们已经学过的内容做一个概略的提醒。

【正文】

2、有情世间

在佛法中，既谈器世间，又谈有情世间，以何种为重呢？以有情世间为重。佛法没有像今天的自然科学，走上着重于外部世界探索的道路——不是不谈身心，成果相对还是不像外部世界、物理世界那么让人称道。佛法之所以特别地在世间中强调有情世间，是因为有情关系到我们当下生命最贴近的现实。

我们所有人的一切努力、文化的发达、社会的发展，乃至说人类国家与国家之间的战争，归根到底，所谓的推动力都是一——我（们）要过得更好。即便我们把外在的环境变得更好，如果离开了居住于其中的有情，离开了居住于其中有情的苦乐，有什么意义呢？所以，佛法谈到世间的时候，很明确地是以有情世间为重。

而有情世间，也就是说有情，或者叫众生，又不是孤零零地悬在真空中。想一下，你悬在真空中，没有办法生存。我们谁也不是生活在外太空的真空中，我们生活在有山有水的地方，我们生活在草木繁茂的地方，这是我们居住的环境。所以谈有情世间，又不能够与器世间割裂。佛教谈世间，就是这样以有情世间为重，但是又中正地看到了器世间与有情世间的关系——所谓器世间，是有情的器世间；有情依器世间而住。

佛教有一点跟今天的自然科学说的不太一样，在关于器世间上。在今天研究器世间的情况，大家会发现，有很多为什么跟佛教在那么古老的时候说的就很像呢？是很像，但是也有不那么像的，比如业感净秽。

上一次讲到业感净秽的时候，我举雾霾，大家还记得吗？举到“人心变坏了，水和空气也变坏”来浅显地讲这个道理。大家听了之后，你如果只看最开始的因和最后的果，直接这样说因果，确实有点难让人接受。不过我们亲身经历了，知道从最开始的动因到最后的结果中间经过了怎样因果的链条，确实是最开始这样的因，导致了最后这样子，所以大家对业感净秽感觉是有道理。

这也是佛教跟现在我们谈到所谓宇宙的演变等等这些不太一样的地方，它强调这一点——器世间是有情的器世间。这是什么意思？不光说“这一片国土属于中华人民共和国，那一片国土属于美利坚”，不仅仅是这个意思。器世间的净秽，因众生的业感而现起，乃至说这个世界是怎么样子，跟众生的共业所感是有关系的——它在强调这个。这一点应该说是现在自

然科学还没有触及的地方，因为自然科学的研究还没有涉及到业，或者浅白地说叫业力这一块。

在这儿一定要注意！不要伪科学。曾经有人跟我提一篇文章或者一种思想，他在别处看到的。把业力跟四种基本相互作用混为一谈，这不仅糟蹋了物理学，也糟蹋了佛法。一定不要伪科学！伪科学说起来是有一大堆名词，好像把人砸得晕头转向，觉得好深奥，好有道理，于是当下有很多人认可了，信受了。但是，“收一时之功，遗千古之坏”。人不能短视，更不能犯战略错误。

在这儿还是要强调一下，在器世界上，佛法跟自然科学有同的地方，而且惊人的相同——公元前、距今天 2000 多年前，就有现代自然科学的一些说明。但是，还有现在自然科学没有的说明——严格地说，自然科学现在既不能对这部分证实，也不能证伪。如果从自然科学角度，严谨的自然科学工作者会说：“这个，现在不进入自然科学判断的领域，所以 no comments（不予评价）。”

• 时空无始终，心色相依存；器世间是有情的器世间，有情依器世间而住。

对于器世间，要强调——时空无始终，心色相依存。为什么强调“时空无始终”呢？因为一般人思惟中有根深蒂固的错误，总觉得事物有它一一自成的自体。而这样的自体，又有一个属于它自己自体的这样的因缘。这样一个一个推，在人有限的思惟中，就容易得出一个应该有第一因这样莫名其妙的结论。

请问：为什么必然有第一因？第一因如果是有的话，那就说明自己这个逻辑思惟中出现了一个问题。什么问题呢？逻辑不自恰。

他为什么向前推因呢？因为他觉得一切都有因。那他为什么终止于第一因呢？因为他无法想象没有第一因的情况。

他认可第一因之后，实际上在这就出现了逻辑问题——他认为第一因不需要因。请问：既然被称为第一因，第一因自己还有因吗？没有，对吧？它如果还有因，就不叫第一因。你如果能够认同“无因”，那就是无因生啊，为什么还煞有介事地找原因呢？

如果真的知道一切事物依因待缘，那所谓的第一因就是不可能的。而佛法对于器世界的看法——时空无始终，这是破除第一因的迷谬。就像大家常问的一个问题：如果时间有起点，那起点之前怎么算？如果空间有边界，那向边界外面再射一支箭，你去哪儿给我捡？

在心色上是相依存，也是一直强调的。佛法重视“心”，但是并不排斥“色”，也不谈唯心。唯心其实是佛法后来发展中的一种岔路。心色彼此依存，这是说到有情世间。

如果说到有情世间和器世间，就是下面这一句：器世间是有情的器世间，有情依器世间而住。这是对于“世间”略谈一下，这就谈到了有情以及有情的环境——情、器世间。

二、佛法以有情为本

• 有情是物质与精神的缘成。

我们有强调佛法是以有情为本，这是因为什么呢？因为有情是物质与精神的缘成。什么叫缘成呢？就是物质的因缘和精神的因缘，和合起来之后，形成生命现象。请大家仔细地观察一下自己的生命之流，除了物质现象、精神现象，还有什么别的吗？所谓的“有情识的生命”——有情，就是这样物质和精神现象的交织。佛法里把物质称为“色”，精神现象称为“名”，名字的“名”。为什么呢？因为精神现象摸不到、看不见、抓不住，只能用名言来安立、描述它，所以称为“名”。所以佛法说到有情，就是名色之流，特别到说我们人。有一些有情的物质存在部分是非常微妙甚至是没有的，有纯精神或者近于纯精神的生命，但是我们人是这样很明显的色心交织、名色交织的，物质现象和精神现象交织，缘合而成的。

• 外界与内心的活动，一切要从有情的存在中去把握。以有情为本，外界与内心的活动，才能确定其存在与意义。

外界与内心的活动，一切要从有情的存在中去把握。外部器世间的成坏的意义、净秽的意义，这一切都只有在有情存在的时候才谈得上意义不意义、价值不价值。比如今天有一个小行星非常精准地向我们地球砸了过来，如果我们不做任何的防备努力，它就会撞到地球，根据它的动量的计算和能量的计算，能把我们地球不多不少撞个四五瓣吧。那个时候，我们

人类在地球上还能存活下去吗？我们几千年的文明还可能在地球上延续吗？这个时候大家觉得这件事情是对价值的破坏，对吗？

如果全世界人民联合起来，你发展的核武器，我发展的核武器，大家都不要互相瞄着，我们都贡献出来，用一个比较缜密的方案发射出去，把这个小行星炸碎它，或者是把它的轨道震偏。炸碎的话，本来预计要撞上的时候，全世界人们仰头就能看到一场壮观的流星雨，“带你去看流星雨”；如果是撞偏的话，我们也有机会看一看什么叫做两个星体的擦肩而过。

如果是这样呢，大家觉得我们完成了一次对于文明的捍卫，这是很有价值的，对吗？这是因为有有情在里边。

如果整个宇宙一个有智慧的生命也没有了，一片荒芜，死气沉沉。那甲星球撞乙星球，谈得上价值不价值吗？谈得上意义不意义吗？所以说，外界与内心的活动，一切要从有情的存在中去把握。离开有情谈价值，谈不上的。当然要以有情为本。以有情为本，外界与内心的活动，才能确定其存在与意义。这是佛法以有情为本的意趣。

• 有情有种种苦迫缺陷，努力离苦得乐。

有情在现实的生命中是有种种苦迫和缺陷的。中国有一句话：家家有本难念的经，是吗？年轻的时候，这部经主要是父母在念，自己旁听；等到大了呢，自己有了家庭，自己亲自念——这是有苦迫。人生也有缺陷，生老病死苦——生理的，谁也免不了；那人与人之间——爱别离、怨憎会；以及内外之间——求不得苦。种种的苦迫、种种的缺陷。

所以你看我们人都活得很卖力，我们工作也好，包括一些人投入学术的研究也好，一些人真心地献身于政治的进步也好。这一切努力，归根到底都是要为什么呢？为我自己、我的家庭、我的亲人、我关心的人，或者更高尚一些，为一切人类能够过得更美好一些，对吗？什么叫过得更美好一些？痛苦更少一些，安乐更多一些。有情的所有努力，都是为了趋利避害、离苦得乐而已。

有情的这些努力，有一些是暂时的，比如说学术的进步。学术再进步，你觉得消灭了人的贪婪吗？更不要说消灭了人的自私。尤其可悲的是，人类任何一次可以转化为武力的进步，都是被用最快的速度变成了现实的军

备，有没有？近几十年的一个重大事件，人类在核能这种新能源上的第一个利用，就是以几十万人命做的签名。这说明什么呢？仅有类似于学术、科技发达这些——暂时的、不究竟，为什么？它没有指向问题的核心——人本身。

有一些学术是以人为考察中心来做研究，来争取提出改善方案的，但是如果不能深刻地认识有情、剖析有情，只是在一个很短的时间轴上来认识有情之流这种现象，他对于有情规律的认识很难做周全的把握。打一个比方来说，你可能从一个断代史的片段中得出全部的历史规律吗？从中华人民共和国 1949 年到今天这几十年的历史，你能够得出全部人类历史的规律吗？

如果看待这生命之流，没有办法认识到他的前后关联、前后相续。在这类似于断代史的一生中，指望把握有情全部的规律，不现实。如果对于规律认识不全面，那么方案也很难说是究竟。

佛法对于有情——有情的问题、原因以及问题的解决这些，有一些基于生命现实及其规律的说明。认识到有情的问题，归根到底是由于无明烦恼带来的；也认识到这样的无明烦恼，归根到底是因为智慧不够，认识上的基本错误造成的。所以佛教对于有情提出的根本离苦得乐的解决方案，最核心的就是发展智慧。当无漏智慧现起，根本地离开了过去根本错误，那么有情离苦得乐就实现了——这是佛法的基本道路。在这样的基本道路中，它提出来的其实是基于自身努力的一个实现方案。

• 有情的一切，由有情的思想行为而决定。佛教的归依向上、向究竟，即凭有情自己合法则的思想与行为，从契合一切法的因果事理中，净化自己，圆成自己。

这里说“有情的一切由有情的思想行为而决定”，这是对于事实和规律的认识。不是什么力量赋予的，也不是没有原因的，更不是一切是过去已经确定的，这一生所有努力都没有意义。

佛教现见有情的情况是此有彼有的缘起，此灭彼灭的缘起，这在稍后我们谈缘起的时候会深入地谈。认识到有情是这样的现实与规律，所以佛教提出的解决方案也是依于有情自己的思想行为的改善而去实现它，这一点很重要。就是这一点，使得佛教很不同于一般人概念中那种宗教的模式，

它不是通过对一个外在对象的膜拜、崇拜或者是赞美、信仰来达成什么，它本质上是要启迪人自身的智慧，完善人自身的德行。当这一切有了根本变化之后，生命可以有最美好的完成。所以，这里说“佛教的归依向上、向究竟，即凭有情自己合法则的思想行为，从契合一切法的因果事例中净化自己、圆成自己”。

佛教谈归依，比如归依佛法僧三宝。那所谓的“归依”，并不是一种单纯的人格化的崇拜的问题，而是我要向于真理。这个人之所以值得尊敬，是因为他觉悟了真理，宣说真理；这些人之所以值得尊敬，是因为他们遵从于真理的道路；这个内容之所以值得尊敬，是因为事实证明它可以给人带来真正的智慧，令人离苦得安乐。佛法的归依，实际上是这样，一切都指向基于真理的认知与实践。

这是要凭有情自己对于真理的认识和随顺于真理的实践来完成的。所以佛教根本上来说，是自力自解脱的，也因此我们谈佛教心理学才有意义。心理学是谈的身心内在的，特别主要是心里的这些。为什么心重要？因为你在这儿对于事情有足够正确的认识，你通过这里的改善就能够改善自己的生命。如果愿意帮助别人，你帮助他改善他的心，就能够改善问题。这是佛法的意思，也是我们坐在这里一起探讨佛教心理学有意义的原因。

如果一切是外在的、上面的赐予，那我们在这就不要谈佛教心理学了，我们可能要谈佛教神学。为什么要强调佛法以有情为本？正因为佛法以有情为本，所以我们关注有情怎样去改善——这基于对于有情现象与规律的正确认识，以及符合于这样规律的改善实践，也就是最后这句话，“凭有情自己合法则的思想与行为，从契合一切法的因果事例中净化自己、圆成自己”。

这是略谈一下，也是再一次强调一下佛法是以有情为本。

三、有情的种类

（一）五趣特点

• **五趣：**地狱、饿鬼、畜生、人、天。**趣：**往、到；往到善恶业结生处。

既然以有情为本，我们下面来就有情的一些情况加以概略性的说明，谈一下有情的种类。佛教中对于有情的种类，常常是说五趣或者六道。说五趣的，在早期的时候多一些，所以这里主要以五趣来介绍。

五趣是指的五类有情的生命形态，分别是地狱、饿鬼、畜生、人、天。这里“趣”的意思，它原始的意思是动词，往哪里去、到哪里去。这是什么意思呢？指的是“往到善恶业结生处”的意思。

佛教的生命观，生命并不是断灭的，这一期生命结束之后，五蕴散坏了——什么叫五蕴呢？色、受、想、行、识，就是物质的和精神的和合聚——这一期生命结束的时候，这个和合聚散坏了，对于一个凡夫来说，这个五蕴聚的相似相续并没有终止，它会随自己过去善恶业影响的力量，再到相应的受生处。从有情命终之后，往到善恶业结生处，叫作“趣”。那五趣呢，就是五类去处的意思。

刚才所说的地狱、饿鬼、畜生、人和天，分别是福报从低到高，苦和乐的比例是苦越来越少这样的情况。

• 地狱：八寒、八热等。

对于五趣略微地加以介绍。地狱，佛教中常常说八寒地狱、八热地狱等，特别以八种有很严重的热恼现象的地狱为主。这个确实有一些非常高温的环境，就是地狱中生活在非常高温的环境，随着业报轻重不同，越来越苦。因为他报身的独特，虽然长劫在那种异常高温的环境中，但是一时还死不了，地狱众生的寿命很长。

我们人都盼自己寿命长，但是大家知道吗？在地狱中，如果某一位地狱中的老兄寿命将尽了，向他一个难兄难弟拱拱手说：“兄弟，我先走一步，祝你万寿无疆！”，那你就可以知道这两位仇一定结得很大。相当于说什么呢？一个坐牢的人要出狱了，对他的牢友说：“兄弟，我先出去了，祝你把牢底坐穿。”

寿命长，是不是快乐多？这要看他生活的环境和生活的品质。地狱那种长时间受苦的环境里，寿命越长就受苦越多，就是苦报越严重的意思。但是不幸呢，越苦的地狱，寿命越长。不是说这环境已经不适宜居住了，寿命怎么还能越来越长呢？不适宜居住是对人说的。对于有这样相应的恶业，

感那样苦果，生到那样环境中的地狱众生来说，求死不得，很痛苦。

所以相比于地狱的苦报，佛教中有说，如果有这样的恶业，不要希望它在恶趣中受报，那会很苦，更重要的是失去了自我调整的因缘。即便在人中受苦报，比如说贫穷下贱，或者是身体有缺陷，也比到地狱中去受报要强多了。因为只要在人中，还是有很大的可能性，而且人中最苦的情况也跟地狱的情况没法比。地狱确实是很苦恼处，不如意处。

• 饿鬼：常饥渴。

饿鬼道的有情表现出来的苦，主要是常常地处于饥渴的状态。当然饿鬼道是就其中少财鬼来说的。

鬼趣是一个落差很大的一类有情的情况。就像我们人，金字塔尖的那一部分人的生活，好像近似于低等的天一样，所以佛教中有一个词叫作“假天”。他虽然生在人中，但是有一些受用福报跟天都有一点相似，当然还比不上天，叫假天。但是人中很金字塔基那一部分，或者是住地下室那一部分，那确实也是很苦。看我们人中这样的落差也很大。鬼趣的众生也是，多数是过得不好的，长时间地处于饥渴的状态。想一想我们人中那些常年饥荒的地方，比如非洲挨饿的孩子们，脖子细细的，肚子大大的——那可不是吃饱了撑的。我们都看过这样的片子是吗？跟饿鬼还没有办法比。

但是在鬼趣中也有一部分是多财鬼，它们虽然是生在鬼趣中，但是也有一些善业，在鬼趣中表现为多财，甚至有一些威能，甚至为低级天服务。鬼趣的情况更复杂一些，作为大多数的鬼趣有情常常地表现为为饥渴所困扰。

• 畜生：动物

畜生，我们更加熟悉，就是指的动物。动物，绝大多数比较愚痴，而且互相之间有种种的吞啖，还有一部分被人所奴役。畜生那种苦确实也很成问题。

这里要注意！我们人有时候意识不到作为人的特胜和殊胜处。有一些人真正的人生理想呢，说来说去不知道像什么。比如说我，某个时期说不定也有这样的想法：我最好什么也不用干，不用上班，不用干很多事，家务活最好也别找我，什么也不用干，但是呢还什么也不缺，有吃、有穿、

有住，最好还有人陪着玩，甚至洗澡都不用我洗，有人给我洗。这是什么理想呢？想来想去，有一种情况跟这个很匹配，比如说宠物猪。好不容易生而为人，有智慧、有因缘，能够为未来的生命做更好的因缘，但是呢，希望我过上宠物猪的生活。真过上了呢，真就好吗？你从这短暂的受用来看，好像还不错，但是愚痴，是吗？

苏格拉底有一句话：“世上只有一种善，那就是知识；也只有一种恶，那就是无知。”这话要是翻译成佛教版呢：“世上只有一种善，那就是智慧；也只有一种恶，那就是无明。”苏格拉底那句话英文翻译的时候，“无知”用的就是 ignorance 这个词，“无明”也是 ignorance。

畜生的这种愚痴是很成问题的。有一些动物稍微聪明一点，就让我们很惊喜，对吗？但是你想一想，假如说是谁自己的亲生孩子是那种智商怎么办？满意吗？家里养的小猫，每次你一下班回家到门口，把尾巴竖起旗杆来，喵喵地欢迎你，你就觉得它很温暖；常常带着你去哪儿玩，你就觉得它挺聪明的。假如是自己的孩子就会干这点事，怎么办啊？畜生的智能是成问题的，还有种种现实的苦迫。

• 人：苦乐参半。（三恶趣：苦多乐少——学道难）

说到人，这也是我们对于有情的认识中要特别着重说明的，这里只是概要介绍，稍后我们会有一部分专门来说明人。

相比于三恶趣“苦多乐少”的情况，像地狱可能很难谈得上什么安乐，只是在苦的暂止息位，有的地狱相对来说情况不那么恶劣，不是一直在受苦，中间有稍微平复的时候，在那个位次，这个地狱的有情就感觉挺好。就像我们人，特别累了，稍微休息一下就觉得可舒服了——只是苦的暂止息而已，谈得上什么真正的安乐呢？饿鬼和畜生也是苦多乐少。在人来说总体上是“苦乐参半”的。苦乐参半，是就人道有情总体地跟其他有情对比来说的，不是说每一个有情都是苦乐参半。有的人可能乐多一些，有的人可能苦多一些。作为人道有情的总体来看，与其他道的对比，是苦乐参半的，这是人道的特点。

这个苦乐参半很重要！如果是像地狱那样的纯苦，人很难有机会来做改善生命的努力。这话怎么说呢？比如我们谈自身的修养，甚至说学佛来发展更高的智慧，这些好不好呢？好！但是，你如果跟一个工作没有着落，

没有房子住，甚至流浪街头的人说：“来，我教你一些身心修养的方法，让你变得更高尚，更有智慧。”他会问你：“那能换几个馒头？”这是现实的呦。有一些还为基本的物质获取而困扰的人，你跟他说，比如说学习佛法，或者说陶冶情操。他会跟你说：“那是解决物质需要之后的事情。我现在的的问题是下顿饭在哪里？明天的早餐在哪里？”是有这样的情况。这说明什么呢？即便在我们人中，很苦的时候，生命受到种种逼恼的时候，他也很难发起这样为生命的根本改善而做的努力。我们人中有上顿没下顿，那跟饿鬼的“饿”比起来，又算什么呢？

还有在人中，有时候有一些人被追杀，或者是受到一些生命的威胁，每天惶惶不可终日。这个时候你跟他说：“来，不要那么惶然，静下来跟你说一说修心的法要。”他说：“拉倒吧，帮我先把这事摆平了。”那跟地狱有情常年甚至长劫所受的苦恼逼迫来说，我们人中受的这些逼恼又算什么呢？那在人中都没有办法。

更不要说人中愚痴的，就纯粹想着感官的刺激，你让他有一些更高的道德追求，智慧的提升。他也听不进去，他也意识不到那有什么好，即便他不缺吃不缺穿。有没有呢？也有。从这里你就可以想象，畜生的愚痴对它是多大的障碍。

人中尚且有一些极端的情况是这样，何况三恶趣呢？所以有一些人觉得——佛法不是对于一切有情的吗？那为什么又要说三恶趣不适合修行呢？原因就在这儿，大家听清了么——它生命的现实，导致了它的身心很难具足一些修道的因缘。不排除特例和个例，但就总体来说不适合。

（天人：乐——学道难）

天道又太快乐了！沉浸于微妙的五欲乐，或者是更高深更迷人的定乐。你说：“定还乐么？法师！我跟你参加了几次禅修营，光觉得腿疼。”不要说禅修、打坐这件事，世间多少人第一次抽烟的时候还呛的流眼泪呢，后来呢？没有它活不下去。禅修这件事，刚开始你想一想腿都疼，但是等真正受用的时候呢？一天没有坐，就觉得生命中欠缺了一些非常美好的东西——这谈的是沉迷于打坐的（众乐）。大家笑，看来是说照这个阶段还远一点。

“这事还能沉迷吗？”有定乐的人，他那个定乐超过一切世间五欲乐。

那你说对于一颗还没有调伏的心，他会不会沉迷呢？会。只是那个沉迷呢，对于现在的身心不造成损害，对于未来的生命也不直接带来伤害。我们人修得色界的根本定，命终之后会生色界天上。色界天人可以常常地安住于定乐中，寿命又特别长，身报也非常殊胜。但是问题在什么呢？不管是欲界的天人，还是色界的天人，或者耽着于微妙的五欲乐，或者耽着于高深的定乐，但是这些本身并不带来生命真正进一步的改善。听清了吗？换句话说，那是属于消费，不属于创造。他在消费自己过去的福报，如此而已。

而且沉迷于微妙五欲乐的受用，或者是高深定乐的受用，这本身跟沉迷于我们欲界人中这些欲乐，没有大的模式上的差别。如果打我们人中的比方啊，就会了解对于这样的人，修道也很难；同样，对于这样的天人，修道也很难。比如我们人中，有这样的人——事业，事业好；财富，财富大；权力也有；周围的眷属也比较圆满，基本上什么事情都比较顺心如意。你要跟他说人生的苦，“是，人生是苦，不过都是别人的人生，我的人生没有那些，别人是在痛苦中挣扎着走向安乐，我的人生是从一个安乐走向下一个安乐”。有这样的人。这种人很难发心修道，为什么？“我没觉得我有问题，你让我改变什么？我就觉得这样挺好，而且未来看起来会更好，我不需要”。

所以佛法中说“豪贵修道难”，不是说不能修道，是难。被很多东西束缚了，有时候绑架了。即便不是这样，自己确实挺自在挺安乐的，那就更糟糕了！意识不到改善的必要，意识不到有问题需要去解决。大家常说一句话：“没有问题，是最大的问题”。我们套在这呢，“不觉得有问题，这是最大的问题”，“没有发现问题，是最大的问题”。天人的问题就在于，他们的身报非常庄严，又大又庄严又微妙，寿命也特别长，所受的定乐也不是我们人能够想象的，还有的是受微妙的五欲乐。

• 天：欲、色、无色，身、寿、乐、定胜

在这说说天的差别，我们整个有情受生的大的界别是有三界，所谓的欲界、色界、无色界。

欲界是指的有饮食、男女、睡眠这些欲望的有情。注意！欲界不仅仅是说外在的器世界。我们在说世间，在说界，更多的是针对有情来说的，器世界只是它附属的这个外在的因缘，属于它的外在的环境。欲界包括了

地狱、饿鬼、畜生，包括了我们人，也包括了一些低级的天人——欲界的天人，所以欲界里是“五趣杂居地”（佛法里有一个术语叫五趣杂居地，指的就是欲界）。欲界的天人还要受五欲乐。一共有六种欲界天，从他的各种福报来说是渐次增盛的，那所受的五欲乐也越来越微妙。

欲界为什么叫欲啊？就是因为生在其中的有情有饮食、男女、睡眠这些欲贪系缚。在这里呢，地狱众生很苦，所以他虽然有男女欲贪，但是没有现起的可能；他有这个烦恼，但是没有表现的机会。欲界的天人，他的表现形式就跟人开始有差别，乃至微细到像目光的交涉，这就是高级天的男女之间的欲染表现，但还是微妙的五欲乐。

不过到了色界天人，他在界别上就跟欲界不一样，就离开了饮食、男女、睡眠这些的系缚，没有这些烦恼和烦恼的表现，甚至连所受的身都因此发生了变化。色界跟欲界是一种很重大的差别。色界天人这个“色”表示的是物质的意思，强调的是它还有物质的身体，而且物质的身体很殊胜。

到了无色界，基本上说为是没有物质身体，纯精神生命。有的佛教的解读方法是说，他那里有非常微细的色法，就是非常微妙的物质，不是一般能够认识了解的，所以从粗分来说叫作无色。无色界的寿命更长，生命状态更微细更微妙。欲界、色界、无色界诸天渐次向上，到了无色界也离开了色界的这些烦恼，他们的身报是越来越殊胜，到了无色界天的时候已经是没有了粗的色身，寿命也越来越长，到最后无色界最高级的非想非非想天有多长呢？八万大劫。

请问这个“大劫”是什么概念呢？前面不是说我们所居住的这个世界有成坏吗？成坏一个循环，叫作一劫。八万大劫，就是构成我们世界这点物质凝成的世界，发展变化毁坏了——一劫；过了好久又凝成了世界，发展变化又坏了——又一劫。八万个循环，这是他的寿命。一般所说“与天地同寿”对吗？对不起，你才活了我八万分之一，我就问你怕不怕。

即便这样，是永生吗？不是。从事物的规律看，有创生，会不会有发展变化？有发展变化，怎么可能没有消亡？这就是佛法说的有为法的意思——有造作创生的事物，必然有它的变异，也有它的变坏，对吗？所以即便他寿命达到了八万大劫那么长，但不是永生。

更悲惨的是，对于三界来说……。三界又叫作“三有”。“有”就是生

命的意思，它可以是生命的潜在，也可以是生命的显现。“有”这个词不仅仅作动词讲，在佛法里还有名词的意思——生命的显现或者生命的潜在，我们稍后会细说这个词。所以三有就是三类生命的形态。非想非非想天是最高的无色天，也是三界中福报最大的地方，又叫有顶天，就是三有的顶。但是就像一座山一样，你从山底山脚下一步一步向上走，最后爬到了山顶，你又停不下来继续走。到了山顶之后，只要不是原地踏步，你走的任何一步只有一个方向，是什么？向下。所以“有顶”的意思，你到了那之后只剩下一个生命的历程，叫作堕落。

中国的哲学里讲“亢龙有悔”，是不是？乾卦的最上面一个阳爻，爻辞就说亢龙有悔。什么意思？你想想“非想非非想天”的情况，想想“有顶天”这三个字，想想我说的那句话：你已经走到了山顶，继续向前走，不管向哪个方向，你都只有一个方向，叫作向下，是吗？所以在三界中的轮转，虽然爬梯子爬得挺快乐，蛮有激励感的——你看我又上了一级，我已经从欲界的人中升到了欲界的天上，然后不停地向上爬。但是这个梯子啊是有顶的，然后你沿着梯子继续从顶端的任何一个运动都意味着向下。所以轮回中没有究竟安乐处，不打破这个模式没有根本的解决之道。

（暂时的安慰剂——人、天）

佛教有暂时的安慰剂和究竟的解决之道。安慰剂就是说，你怎样在轮回中避免三恶趣——地狱、饿鬼、畜生的情况，你做哪些因缘能够免于这样的问题。这就是佛教让人注意五类事情不要去做的原因——其中的杀生、偷盗、邪淫、妄语，这些是跟人本身的特点不匹配的，而不饮酒是为了避免酒后失德。所以佛说五戒是非常慈悲的，他是离欲的人，离欲的人对人没什么要求，但是你如果自己愿意受持一些道德的约束的话，那佛建议你要离开这五类事。

为什么要离开这五类事？避免因为这五类事有未来地狱、饿鬼、畜生的苦报。为什么这些会导致这些？说一点老百姓的土话，因为这些事跟人的特点不相应，这些事情多了，人的气味就越来越淡了。人味淡了，想再在人中受生，基本不可能。所以佛教没有空泛的道德律令，没有主观的道德律令，一切依于生命的规律，按照规律在办事，如此而已。五戒也是这样，听起来像是道德律令，其实是轮回中的安全带，免得你堕到不如意处。

怎样才能生在人中呢？持好五戒，修一些善法，回向生在人间就可以。那怎么生在欲界天呢？持守五戒，修十善行，随着自己善行的深浅等等来受生。要想生到色界天、无色界天，还要有相应的禅定，不是一般欲界散心的善业能够支撑的了。

要知道，禅定本身也是一种很强大的善业。你说为什么是呢？你是不懂得业由心法，善恶业都要配合内心的活动。禅定那种内心的活动，从引果来说，它本身是非常好，可以引生很安乐的异熟果报——生在色界天、无色界天。但是这些是安慰剂，是暂时的安顿，避免我们在轮回中堕落到“重灾区”。但是轮回里没有哪一处没在燃烧，没有哪一处没在冒烟。差别的就是，有的地方大火猛烈，有的地方温暖如春，但是都有烧燃，都有烦恼，这个是一样的。只是当这个火灾离得远的时候，或者说表现不明显的时候，他会觉得没事情，归根到底还是有事情。

不过对于一时看不到那么远的、还迷恋于轮回模式的人，佛教的慈悲是告诉你一个兼容的解决方案——你可以暂时在轮回中采取一些更少苦恼的解决方案，这其实是一种安慰性的解决方案，不根本解决问题。根本解决问题，要想办法打破过去错误的模式。

（二）人的特胜

· 人：忆、梵行、勤勇。（最适合学道）

在这里有几句话一直还没有解释，就是谈到了人“忆梵行勤勇”，这是什么意思呢？

说完了五趣，刚才也谈到人趣在五趣中“苦乐参半”，非常重要。太苦、太乐的，都很难修道。这样苦乐参半，让人既有闲暇来修道，又不至于被快乐冲昏了头脑。被快乐冲昏头脑也是有的，好像整个世界就会这样一直安乐下去，别忘了“神龟虽寿，犹有竟时；螣蛇乘雾，终为土灰”。不要有这种颠倒的常想，真的看到“有生无不死”的现实，看到生命前后相续的现实，去做正确的因缘——这是“人”才容易发起的事情。

即便比较于果报更殊胜的天人，人也有三类特质是特别的殊胜，就是这里说的——忆、梵行、勤勇。

① 忆念胜

忆，指的是人有忆念胜。什么叫忆念胜呢？人能够记住东西。像刚才说的那几句话（神龟虽寿，犹有竟时；螣蛇乘雾，终为土灰），那是好多年前，我在读初中、高中的时候熟悉的话。这么多年没有特别去复习，但是也没有忘记，就像大家从前说的“从来没有想起，但永远也没有忘记”。

人有忆念胜，这个很重要！为什么重要呢？你听了一个重要的内容，回忆不起来，它能发挥作用吗？很难吧？比如我们学习了佛法，你回去如果想都想不起来，你能指望佛法发生作用吗？佛法发生作用，要靠自己内心按照规律去运作，身心按照规律去运作，它才能够发生作用。听闻，只是获得这个药方；自己回去按照这样的药方去实践，这才是吃药。

人的这一特质，不要说相对地狱、饿鬼、畜生，这是殊胜的，就是相对于天人也是殊胜。你说：“不会吧？天人寿命那么长，果报又那么好，他们在忆念方面怎么还不如人呢？”佛经中就有这样的事情，说的是有天人来向佛请法，佛也给说法。天人聪明，听了之后，懂。福报大嘛，所以这个身报也好，听了就懂。不过回去啊，玩得太 happy 了，嗨了好一阵之后，就忘了。你有这个体会吗？你看那些玩电子游戏的孩子，全身心地投入在那里。在这种欲乐的耽着里，智慧变得暗钝，有没有？那你就看到了沉迷于欲乐，是怎样对有情的智慧造成了影响，是吗？欲乐不可着。欲界的天人常常地沉迷欲乐中，所以在“忆念胜”上反而不如人。

高级的色、无色界天，他们常常在定中。特别是稍微高深一点的定中，都听不到声音，学什么啊？经里说：“那里有什么好啊？佛出现于人中，在人中说法，几十年就化缘圆满，般涅槃了。你那个定，打个盹还没起来呢，已经就错过了这趟火车，下一趟要开车又不知道什么时候。”

忆念胜，是我们人很特别的优胜处。所以要利用好我们作为人的优胜处啊，诸位！

这要涉及到教育中，教育中要不要让孩子形成一些必要的记忆基础？当然要！如果没有这个，其它的智力发展会不会受影响？如果一个人的忘性大到了极致，你觉得他智力会高明吗？不会。所以记忆力应该说是构成人整个智力因素中的一环。智力是一个比较综合性的评价的词，记忆力是其中一环。也要知道，我们人因为有这个，而变得不同。

今天因为信息获取方式的变化——“只要我有网”——使得人们变的

惰性，很多事情形成了对某某的依赖症，这个“某某”替换为各自喜欢的搜索引擎（我就不做广告了）。这个并不是我们人真正智能的发展，注意到了吗？特别是看到今天做学术的。因为数据库的发达，电子搜索的便利，很多现在人的写论文变成了关键词搜索，然后汇集一堆资料，从这些资料中尝试去融会贯通或者提取一些自己偏好的，来组织观点，然后再加一些文字的修饰，和相应期刊的必要调整，一篇 paper（论文）发表了。这和我们从前看到扎扎实实几年、十几年甚至几十年一本书、一本书品过来，构建了自己脑海里的数据库，形成的那种学养、那种熏陶，跟那种扎实不一样，今天连学术都快餐化。

虽然说在结果上迎来了更多井喷式的表现，但是从从业者自身所受到的好的影响，或者是学养的深厚来讲，很难说是多大的进步，这其实是在忆念胜上一种退步的表现。但是今天做学术的，还有几个肯那么扎扎实实的？自然科学还好一点，特别是这种实验性的自然科学，你必须得以事实来说话。但是做人文类的，这种表现可能更明显。

② 梵行胜

梵行胜，是指的人的道德追求。梵行狭义的意思指的是离开男女欲染的行为。我读的“行”（hèng）是随顺中国的古音，中国古时候的读法。今天大家都肯定读梵行（xíng），这没问题。梵行的意思，狭义的是如此。广义的呢，是指的一切道德的追求，人是有这样追求道德的特点。

当然，你这个道德是为什么？有人可能会说：道德还要问为什么吗？要！为什么要对道德问为什么？因为人是一种需要合理性的生物，是不是？

为什么你今天陪小朋友在外面堆一个沙子做的房子，别人碰倒了，你不哭了？你敢向毛主席保证，你小时候没哭过？你小时候很可能人家把你这个小房子给踩坏了，你不光哭，还打呢。但是今天如果两个大人，因为我碰倒了你堆的沙城堡，你跟我打起来了，那很可能不是因为我碰倒了你房子，而是因为你问我——你瞅啥？

我们大人为什么不会再因为一个儿戏的东西去哭呢？太可笑了！是么？什么叫可笑啊？不具备合理性。“我要那么干，那不太荒谬了吗？”就这一个“太荒谬”，就不发生了。知道吗？人的内心是需要合理性的。不管那个合理性是不是真合理，但是他需要一个借口，他需要一个合理性的说

明。这就是很多人为什么寻找伪科学或者是伪论证的原因，他并不是真的寻找真理，他只是需要一个合理性的支撑，不管这个合理性是否真实。注意！当你真心对于合理性的真实特别敏感、特别看重的时候，你有追求真理的特质；如果不是，你只是在寻找借口（对不起，这个再组织一遍就变了。这一点我跟张无忌学的，第二遍再打就不是那个样子了）。

为什么要对道德问为什么？这是有道理的，人是需要这种道德的，但同时也需要一个道德理由。因此，对于一些人来说，“我为什么要行善？先给个理由”，对吗？“你能给我一个必然的逻辑，让我必须去行善吗？”

很多那些教人为善的话，之所以被很多人当成一种“道德说教”，原因就是——他只是告诉你应该那样做，没有告诉你为什么应该那样做。“你没有给我合理性，那就是不值一晒的东西”。用今天年轻人的话说，“没有去喷你，已经是修养的了”。

反过来可能有人也要问：“我为什么要作恶，先给个理由？”这两个问题是类似的，那为什么很少有人问这句话呢？为什么问前面“为什么要行善”的那类人多呢？“我为什么要行善”这个问题，其实很多人内心是问过的，不管他问没问出来。这两个问题是类似的，注意到了吗？但是很少有人问“我为什么要作恶”。

请问：为什么在这个时候，他对于作恶的合理性，没那么高要求了？你知道吗？因为他的欲贪已经提供了足够的合理性，因为他“感觉有我”，“要自我保护”。这些，已经对他提供了很显而易见的内心的合理性，所以他觉得不需要论证，不需要去论证“我自私自利”的合理性，不需要去论证“我损人利己”的合理性。但这跟人的理性是背道而驰的，知道吗？

一个人应该等量地衡量这两个问题——我为什么要行善？同时，我为什么要作恶？你如果不能够等量地衡量这两个问题，说明自己的理性有偏好。这并不是理性的偏好，这是欲贪烦恼的覆蔽。

佛法对这两个问题都有很明确的回答——因为有情是这样前后因果关联的，造作诸恶业，很不幸，三恶趣在等待着你；离开那些粗暴的恶行，而能够修于种种善法，人天的福乐将会陪伴你。之前说过，人有种种苦恼逼迫与缺陷，所以都在做着趋利避害、离苦得乐的努力。真的认识到苦乐之间是有这样的一些各自因缘，那人们想离苦得乐，做的就会是离苦得乐

的正确因缘，对吗？

所有损人利己的，他都是觉得这是能够帮助他带来更多快乐的，带来更多安乐的。带来更多物质的丰盛，也就带来了更多安乐。物质本身不是目的，物质本身是手段，安乐才是目的。你不信？那好，在这样的生活下，你可能是欢迎家里黄金越多越好，对吧？只要来路是好的，家里黄金越多越好，把楼板都压塌了才好。但是如果我们是被人拿枪逼着，扛着属于自己的黄金上路，是你的，你的、你的都是你的，但是你必须扛着走，那你觉得你扛着能走多远？你能扛多少？越多越好吗？

注意到了吗？物质本身不是目的，它是手段，安乐才是目的，离苦得乐才是目的。但是，人的理性、人的智慧常常被烦恼所覆蔽，慢慢地、莫名其妙地发生了什么？手段变成了目的——钱就是一切。“钱是一切”意味着什么？它既是手段，又是目的。黄金背多了也会累死人的，就算是你的黄金——手段就是手段，它取代目的，就是荒谬。

人是向于离苦得乐的，但是要去做离苦得乐的正确因缘。所以，道德的增进、智慧的开显，在生命的提升中，在于生命的离苦得乐中，变得非常重要。

这是说到梵行，梵行就是道德追求的意思，这是人的一种殊胜。

③ 勤勇胜

接下来，什么叫勤勇胜？人可以发起一种精勤力，可能在这个人身上多一点，那个人身上少一点，但是我们人可以为达成一个目标去努力奋斗。这好不好？作为一种品质，这是好的！但是，要有正确的导向。就像（那枚）核弹（我们刚才举了小行星撞地球的例子），如果这核弹是来杀戮人民的——不对；那它用来帮我们解决外在的威胁，比如说器世界一颗陨石或者是小行星的威胁——那就是好的，有价值的。什么意思呢？勤勇就像这颗核弹一样，你要用对地方，它就很好；精勤地造恶，那是恶不善法（稍后在具体心所中会讲到“精进”啊等等）。不过勤勇是一种品质，加以正确的导向对于人就非常重要，这种品质很重要。

在被苦恼恒时逼迫的地狱有情，和多数饿鬼有情来说，很难有什么长期目标。为什么啊？每一天都在为下一顿忙活，我还考虑很多年之后的一

个目标，为它一直努力——现实吗？很难！地狱众生，拿我们人来比较，后面有十好几号大汉拎着片刀在抡着要砍我。我生怕跑慢一步，你还让我想一想明年的事，有一个长远目标和奋斗？我还是先翻过这条街再说吧！是吗？你想想地狱众生恒时的苦的逼迫，就会是这样。勤勇在人中表现地特别明显。

诸天的问题是耽着于微妙的欲乐或者定乐，也很难发起勤勇。注意！定乐虽然好，更不要说五欲乐了，都是跟精进互相有抵消的，一直在定乐中就很难发起这种精进力。从心的状态来说，这种精进的力量是有一点像上举的，定是平稳下来的，是不一样的心理状态，互相有一点这样的不同。所以色界诸天没有，起码不如人那么强盛。

这是作为人——“忆梵行勤勇，三事胜诸天”——不要说跟下三趣比，就算跟诸天比，都是我们作为人特别的光辉。我们不常说“人性”吗？你如果把五欲的受用、五欲的张扬当成人性，那是混同了动物性，对不对？人不同于三恶趣，甚至又超胜于诸天的特征，经说就这三种——“忆梵行勤勇，三事胜诸天”。

（三）论“丛林法则”

孟子说：“人之所以异于禽兽者几希！”其实也是在探讨，人不共于畜生的是什么呢？我们作为人要发挥人的特征啊！

在今天有一些人啊，好好的人的过法不过，要去学畜生的过法，有没有呢？而且大行其道。我说一种打击面很广的，用年轻人的话说叫作“开地图炮”。这个“地图炮”怎么开呢？

有人认为，人类社会乃至个人，在自己的行为上，也要遵从“丛林法则”。有没有啊？甚至可能在我们一些人的内心深处，也是这样认为的。请问：丛林法则，是人的法则，还是畜生的法则？我们以畜生的法则，来指导人的生活，合适吗？

丛林法则——弱肉强食，即便有表现出来的协作，也是利益的胁迫。美德，那就是无用而奢侈的东西，是吗？因为动物智慧不高明，更多的是基于它那有限的智慧——类似于本能性的反应，是吗？所以它们群落中表现出来的那些生态，能有多少智慧性呢？能有多少指导性呢？我们人好好

的智慧和德行不去运用，把自己拉到动物的层面来学丛林法则，按照这个生活。

动物啊，不要说看下一生、看前一生，它连这一生都没有一个构划，是不是？你看看哪只猫想过我 15 年后要怎么样？“论一只有远见猫的自我修养”。这样的生命，这样的智慧，它们形成的一个群体的一些情况和规律，硬套到我们人这种有更高智慧，也有更多不一样的特点，也可以去追求更高道德来去实现它的群族身上，合适吗？按照这样的规律去生活，合适吗？说得严重一点，那都白白浪费了作为人的一生，因为是按照动物的法则在生活。

为了让大家对于人的殊胜，人的不同于余趣有一个认识，我不惜于“开地图炮”。这样的话，其实少说为妙，因为打击面太宽，不一定好。

反过来说，如果我们按照丛林法则来生活，可以负责任地说，等待我们的结果也就是“到丛林中去生活”。什么意思知道吗？很可能就是畜生的结果——这就是我努力奋斗几十年的美好下场吗？我把 N 个人踩下水，踩沉他，最后把我送到那个地方去，真的满意吗？

这就是我前面说的，你没办法在一个断代史中认识全部的历史规律。你又把这个断代史中认识的有限规律，居然推而广之，当作全部规律，你说问题大不大？更可怕的是，这种断代史的规律，还是另外一个族群断代史的规律，然后放到这一个族群去运用。再用一个年轻人的话说，叫作“脑洞开得怎么这么大”，是不是呢？

但是为什么我们就接受了呢？为什么我们每个人一听丛林法则——“诶，这个对，人要活的有狼性，这个对，我不要人性，我要有狼性”，为什么就觉得对了？

大家觉不觉得，这个情况跟我刚才说的一个情况有相似。我刚才说到，人们内心中常常容易问：“我为什么要行善，先给个理由？”但是很少有人问：“我为什么要作恶，先给个理由？”他现在本质上就是对于“为什么要作恶”很容易就相信了一个蹩脚的借口——因为丛林法则畜生是那么干的，所以你也应该这么干。于是，这颗并不真正需要真理的心，找到了他一直在寻找的借口。是吗？什么人性不人性？我要狼性。什么人的道德与智慧？我要丛林法则。

这本质上是什么呢？被自己的欲贪和烦恼所覆蔽，没有真正的用理性去审择——自己应该遵循什么样的规律，怎样地度过一生。轻而易举把自己一生的主导权，拱手交给了畜生的规律，于是下场可想而知。

好，这里对于“有情的种类”我们一起做了一些初步的了解，作要五趣的说明。今天我们共同的学习就先到这里。

下面请大家合掌，我们一起做一回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

好！今天就到这里。

【佛教心理学问答一】

1、略谈三界有情的色、心二法

学员：讲了五趣，讲了有情，是这样物质与精神的缘成。师父！能不能说一下五趣有情，各自是怎样物质与精神的缘成？

法师：这个可能从三界的角度说的更清楚。三界——欲界、色界、无色界。欲界包括了地狱、畜生、饿鬼、人和欲界天，叫五趣杂居地。这一界的有情，物质上的色法，相对来说是所谓的欲界的色法；精神现象有共同类似的地方，都有无明啊，都有染爱啊，包括刚才说在他们的欲染中有共同分，就是欲界的欲贪——饮食、男女、睡眠啊等等。这是欲界众生一些粗的，简单说一下。

色界众生，在物质上的色法更微妙了，是所谓色界的四大，在色法上跟构成欲界有情身体的色法有点不一样。他的精神现象中同样也还有无明（就是说欲界和色界的凡夫，我们先不谈圣人那边，只谈流转的凡夫），也有类似的一些问题，但是色界天人远离了饮食、男女、睡眠这些欲界独特的欲贪缠。

我们常常说一个人的高尚，从生命本身这种分布来看，离欲的人是高尚的。为什么？这个人没离欲啊，不好说安不安全。知道这个意思吗？这个人没离欲，他不安全，他很可能因为饮食、男女、睡眠这些欲贪的系缚、欲贪的驱使，就突破道德底线。你说，没有啊，现在因为饮食突破道德底线的太少了。那实际上为钱的，本质上不都是为了更好地支撑自己，对吗？为五斗米折腰，那不就拿饮食做一个度量吗？所以，离欲是生命变的高尚、境界变的高尚很重要的一个指标。这个在中国过去的文化中也有体现，只是很少直接用“离欲”这个词而已，在佛法中就很明确地谈这个词。

同样是离欲，有世间道离欲，有出世间道离欲。像色界天人，包括欲界人得色界禅定，他们都出离了欲界的欲贪，这种出离方式叫作世间道出离，靠的是禅定，因为有了色界禅定，所以摆脱了欲界欲贪的缠缚。不过，如果是人中这样的果报体，出了禅定之后还会有欲，只是不那么浓厚而已，就像一个人去寺院住了 108 天出来之后，口味变清淡了。这是类似的，有可比拟性。

到了无色界，对于色法的把握，后人的解读有一些不同，有说就是完全没有色法，完全没有物质，也有说是有更微细，甚至极微细的色法；精神现象呢，成为相对来说更显著的。所谓的“显著”，是特征明显，而不是活动剧烈。知道这个意思吗？无色界有情长期在非常深细，而且是变得很悠远的那种禅定中。

非想非非想天，刚才说“有顶天”，还记得这个名字吗？无色界的四天——空无边处、识无边处、无所有处和非想非非想处，后面如果加“定”字就是相应的禅定，加“天”字就是相应的异熟果报。说到非想非非想，大家知道这个名字是什么意思吗？其实我们汉语里有一个常见的词汇就跟这一天有关系，叫作“想入非非”，意思是不知道你想哪去了，想的没边儿了，这就是佛教来源的一个词语。之前也说，我们如果把佛教来源的词语都砍掉，一下子我们说话都说不完整了，你像“世界”等等这些都是有关系的。他的心微妙到什么程度呢？微妙到在我们下界（就是比非想非非想天更处于下界的有情，没有那种超过他的生命境界人）看，他好像没有想一样。在我们看来，甚至在色界的天人看来，在他下面无色界人看来，假如说能够度量的话，他就像没有想一样。（当然，欲界的凡夫、欲界一般人是没有办法去想像的），假如我们在这个角度看它，就像没有想一样。什么叫没有想，就像没有精神活动一样，知道这个意思吗？他的精神活动细微到这个程度。

我刚才说，无色界诸天的色法非常微细，他作为显著特征的是精神现象，但是并不是说精神现象很剧烈，恰恰相反，是精神现象很隐微。这是无色界天人的特点。也同样还是有无明烦恼的系缚，舍报之后还是要循业受报。特别是像非想非非想处天——有顶天，只剩下一途叫“堕落”。而且八万大劫这么沉细的心识运作的习惯，受生之后会变得愚痴。诸位！知道吗？受生之后会变得愚痴。有时候说：“你这人咋这么木呢？”恭喜你，很可能碰上了一个从上面下来的！怼一万句，也没有一句回话，那不奇怪，他还八万大劫都没一句话呢。所以大家没有禅定的时候总觉得神秘，站在佛法的角度看，并不是所有的禅定都是那么值得称道。

佛教比较鼓励人修色界的四禅——初、二、三、四禅，这是色界的四种禅定。为什么呢？因为这几种禅定，特别是第四禅，最适合支撑人发起无漏智慧。

佛法看到问题的关键在于无明，也就是没有如实的智慧。问题的根本解决，就是要策发这样的无漏智慧，对吗？正常的，怎样来策发呢？是要修习智慧的因缘，就是如实观察。而一般欲界的散心，就像大风天里边的火苗一样，闪两下，噗——吹灭了；然后点着，又闪两下，噗——又吹灭了，是不是？看看你一天到晚那个心，不奇怪“成天刮大风，偶尔 9 到 10 级”（这是今天的天气预报，我到这之后看了一眼）。你那个小火苗啊，怎么能稳定呢？那怎么办？加个罩子。这个罩子是什么呢？就是避免外面劲风的浮动。像你们刚开始禅修，要找一个相对安静的地方，是吗？把眼睛轻轻闭上。这就是在让外边的劲风小下来，不要让我这小火苗那么容易被吹灭，然后慢慢地培养那个小火苗，让它明净而住。等到风平浪静了，也就是内心足够明净了，这个时候你再修如实观察，就容易发起如实的智慧，知道吗？

佛教之所以时常谈到修习禅定，其实是为了后面的智慧观察、引发智慧。禅定本身不是目的，它像是一个平台。我们之前谈目的和手段，平台本身不是目的，通过平台要达成的目标才是目的，那就是智慧。

佛教赞成修的是色界的四种禅，为什么呢？心的这种决断性强，又有足够的安定性。甚至有一种修行是上手不偏修于止（就是向于禅定的那种修习），而是一上来就反复地如实观察。当他观察到一定时候，因为心一直在这一类缘上转，身心也慢慢安定了，身心也变得调柔静定，也有相当的明净分了，甚至只要一刹那这样的状态，就足以支撑他证道。那种身心状态还没有达到完全的初禅，但是又不同于我们现在一般欲界的散心，所以给它安立一个名字，是欲界散心和初禅之间、临近初禅的那个状态，初禅的近分定，我们汉传佛教常常叫作“欲界未到地定”。本质上属于欲界的身心状态，但是是向于初禅，快要到达还没有到达——“欲界”“未到地”“定”这样的说明。那在这个状态下，他就属于偏于直接从修观下手。没有先建立平台，通过反复做这样的事，在达到一定的身心状态的时候可以起证。

太微细的身心状况、色心的状况，不支撑证道。比如非想非非想处天，心那么微细，实在说比我们做梦还微细，怎么可能支撑人见道呢？你如果无法理解的话，还拿这个小火苗说。有没有热度？有。多大热度呢？连欲界的小火苗都赶不上。欲界小火苗的问题是不够稳定；他那是够稳定了，

但是热度不够，没办法点燃，知道吗？如果用东北话说，太温吞了，没有办法点燃。所以这个心微细、稳定到过分温吞，没有办法支撑明利智慧的发生。无漏智慧是很明利的，很有穿透性的，你那一点点热度，怎么具备这种穿透性啊？所以在那种心的状态下，没有办法支撑见道——也不要认为定力越高深越好——从夸耀的角度说，定力越高深越好，“你那个算啥，你看我这个禅定”。但是从支撑无漏智慧生起这个因缘看，并不是这样。从根本的目的看，不要被手段蒙住了双眼，把手段当成了目的；禅定只是手段，不是目的。

好，你问到这个第一个问题，我说的多一些，这其实还是简略说。没办法，我想问你们：你们让我用三句话说明人类学的全部精髓，我能做的到吗？更何况不仅人类学，还有地狱学、饿鬼学、畜生学、天人学，这个问题比“人工智能”大多了。你们只觉得“人工智能”那个问题大，其实这个问题更大。

2、关于“人工智能”

学员：人工智能现在越来越多地参与到人的生活当中，想听听师父对于现在人工智能的看法。感恩师父！

法师：人工智能。想起这个词，挺有意思啊——artificial。在美国的时候，有一次有一位法国教授来访，法国人对自己语言的偏好，你们知道吗？至少听说过，是吧？我非常有幸还见到了。大家聊学术问题，聊得互相很投契，然后中午一起吃饭。吃饭的时候，这个话题不知道怎么就歪楼到语言上了。然后这位法国教授，年龄很大，也很值得我们尊重，学术上也有造诣，说：“其它语言都是 artificial language（都是人工语言）。”因为我是小众啊，当时我注意看了一下这几位在场的美国同胞们，面色都有点不自然，没有人说什么话。回去路上，组里一位美国的白人博士小伙，算是我见到的美国人中学识比较广博的那种，在那儿终于把自己压抑的话说出来了：artificial language，有什么语言不是 artificial 的吗？有什么语言不是人工的吗？

我为什么说到这个呢？我想借用这句话，有什么智能不是人工的吗？当然了，人工智能，artificial intellectual，这个意思是说什么呢？所有的智能的表现，都是有情身心运作的结果，是吗？

所谓机器的人工智能，它是人类智慧的一种外显，你不觉得吗？是有情智慧的一种外显，一种向外的表现。人类在古时候就开始一种努力方向，就是把自己身心的能力，其实主要是身体的能力，向外延伸乃至扩展放大。于是武术里说“兵器是肢体的延伸和加强”，是吗？所以你拿两个拳头的，打不过拿狼牙棒的，这是正常的。人类工具的发展也是这样，其实都是人类一些能力的外显。你手能砸一个核桃，能砸一千个核桃吗？但是你换成石器，一万个也能砸，对吗？这就是人类能力的一种向外发展。后来越来越发展，你视力好 2.0，那你还比得过望眼镜啊，对吧？这些都是基于人的身心、身体的能力，向外的拓展、延伸乃至放大。你能够看到可见光，个别人有一点超出可见光的视觉，我没有这个能力，但是我有 X 光片，我有红外成像，是不是呢？没注意到吗，这都是我们人能力的外化以及拓展，或者强化。

现在，这些感官能力，人们已经不满足了，开始玩弄这个精神现象方面的能力了，对不对？人工智能，不就是人类一项能力外化过程中一种新的尝试，和呈现的结果吗？按照人类一向的发展规律，搞个眼睛出来，那它就要比你一般肉眼看得广，对吗？有看红外的，有看紫外的，还有看 X 光的等等，看的信号的收集能力也更强等等。人工智能在某一方面超出一般人的情况，也不奇怪。当然，如果说到人神通的话，因为禅定而引发的神通，那是可以看远、看小，这在神通里可以实现。不过在人外化的能力里，拓展强化的能力里，其实也可以说，这是人通过外向手段获得一点类似于神通的情况。

所谓“神通”，超出一般的能力，对吗？这个人如果智慧特别敏锐的话，让人感觉就是个神人。现在有一些 AI（人工智能）在某一些方面的表现，就超出我们人类在这个领域最顶尖的表现，对吗？我们都知道这个阿尔法狗是吧，它在围棋领域的一些表现。围棋在人工智能上确实是个突破，你们知道它在复杂性上比国际象棋复杂了多少吗？在人工智能这一块，你关注一下，这个确实是一个突破，不仅仅是运算能力，还有算法等等这些方面。不过这并不是终点，这确实只是起点，只是人类文明几千年之后终于玩腻了身体功能的外化、拓展和强化，开始玩精神能力的外化、拓展和强化，没有什么奇怪。

只是人们过去不觉得身体功能的外化，赋予了机器生命，是吗？那个自动化机器在那儿不停地制造，没谁觉得真是一个人，是吧？或者是这一个电子眼，它能够红外感光，没觉得它真是一个人。但是假如说它在推理判断上、在计算上、在复杂事务处理上表现的跟我们人差不多甚至更好，糟糕了，感觉这好像是我们人类特征。人的特征，是有无明烦恼，这是轮回的人，同时也存在着断惑证真的可能。UI 这个机器，它轮回吗？能断惑证真吗？不能。所以在情、非情这一块，它的界限是有的，一部分精神能力、精神现象方面的能力外化乃至拓展和强化，并不会、也不必引发任何伦理的担忧。

当然，人工智能实际上一直是哲学里边相关联非常密切的一个话题，因为这涉及到人们始终进行的一些哲学思考。从哲学角度说，意识是什么？智能是什么？人最本质的特征又是什么？甚至你如何来界定一个有人工智能的机器与人的差别，这是哲学以及一些相关伦理学探讨的问题。在佛法中，你如果真的了解了有情的特点，如果认识了佛法从哪些角度来把握有情的的问题和问题的解决，这个问题实际对于我们可能会有不一样的视角。这也是佛法智慧好的地方，也是我愿意跟大家分享的地方。

你不需要天生就知道所有事，但是当你真的通达佛法缘起智慧的时候，至少所有关于人的问题对于你来说都不是陌生的。

好，这个问题我就回答到这里。

3、十八地狱不是十八层

学员：之前看到那个八热、八寒，八加八是十六，那地狱是十八层，少了两层。请问师父如何理解？

法师：重复一下第一个问题：八寒、八热，八加八等于十六，十八地狱你还欠我两个，你要给我一个交代。先谈第一个问题。

十八地狱，首先不是十八层的意思，是什么意思呢？是渐次越来越苦的意思。像八寒，在我们现实的地理中，可能是极地的情况。八热地狱是向于地下越来越深。剩下两个，分别叫作游增地狱和孤独地狱。游增地狱是一大类，又分几种情况，一般常常说成四种，像什么剑树林啊、烧煨、无极河啊等等这些。不需要知道太多，我不想讲那些吓人的故事，总之你

就知道是变着花样让有情受苦的地方，种种割截苦啊、塘煨、无极河等等这些情况。

所谓孤独地狱是一类比较特别的，这个有情有比较严重的恶业，也称为引业，就是引它去受生的业。这个时候呢，他这个业很独特，受的果报不是八寒、八热或者是游增地狱的情况，而是孤独地狱。他自己就报在一个地方，那个地方就他一个人，或者说就他一个地狱有情，很孤独。因为欲界众生没有禅定，孤独会成为问题，知道吗？特别地狱众生，他又孤独，在那儿可能又有其它一些苦的困扰。孤独地狱的变化就比较多，但是它常常是受报在一个周围接触不到其他有情的地方。不是这个世界没有其他有情，而是他受报在接触不到其他有情的地方，还有一些苦的逼迫，这是孤独地狱。

好，是游增地狱和孤独地狱，合在一起，十六加二等于十八。我们账平了，审计通过了！

4、梵行——离欲即清凉

学员：法师！可不可以再详细多说几句梵行的内容呢？

法师：第二个问题：我希望对梵行有更多了解，我听了很高兴。狭义的梵行，指的是离开男女欲染。这对于我们一般人来说呢，觉得不可思议。但是实际上，古今中外都有一些人，当他的道德追求发达到一定程度，他会发现欲染，特别是男女欲染的问题困扰。

请恕我说一句可能对大家感觉不太舒服的话，以及荒谬性。我之前也说过，人是需要合理性支撑的，当他觉得这个事情荒谬的时候，他会很自然地远离。

是有一些修行人，在修习这样离开男女欲染梵行的时候，刚开始也许会辛苦，但是如果有正确的方便、正确认知的这种调整，以及正确的修习方法，这是一个自然而然的事，是清凉寂静安稳的事。并不是总感觉内心好像缺一点什么的样子，不是的。是内在圆满，安然顺畅，也是寂静喜乐的。

我常说，人的满足和喜乐是天成的，是本来可以自然就呈显出来的。为什么没有呢？就是因为这颗乱作为的心把一切都搞砸了，其中一种表现

就是男女欲染。我听过一个女士的事，我们没有见过面，她是通过她的朋友知道我，电话里聊过几次，她说她最大的问题就是男朋友的问题或者成家的问题。这个事情呢，在她并不一定在多大程度上表现为一种身体或者是心理的需要，而是社会角色的需要，而且是一种观念的需要。

她的观念需要表现为什么呢？“我要没有这个部分，我的生活怎么可能幸福呢？”知道吗，这就是我说的观念需要。也就是我常跟大家说的“要小心！别让你为幸福设置的前提，成为你实现幸福的障碍”，还记得吗？你们大概有一些人听我说过这样的话，这种情况就是一种。没有（男朋友），为什么就不能幸福啊？我看有了，不幸福的多。“法师，你又开地图炮了，这样真的好吗？”但是她这种观念，她是观念需要，她观念上觉得“我需要”，知道吗？而且观念觉得“我没有，就不幸福”。就像我第一堂课跟大家说的“很多年轻人觉得我跟幸福之间就差五百万。没有五百万，我可怎么过幸福生活啊？”这就成为她的观念障碍，她就是不幸福，就是她的观念扰乱了她本来可以唾手而得的幸福。

修习梵行，自己内心少了这些乱作为，内心也向于寂静和清凉，内在的这种圆满和满足、安乐会自发地呈现——人要是懂得这一点，会少受很多冤枉罪。人受的很多罪是没有必要的，不仅仅是指的男女欲贪的事情，很多都是自己没有问题制造的问题，然后再去解决这个自己制造出来的问题。让我想起了赵本山篡改的那句名言——“没有困难，制造困难也要上”，这就是我们很多人生活的写照。有困难，克服困难也要干；结果在我们现实生活中呢，是没有困难，制造困难也要上。

我们生活里有一些困难，是自己观念制造的困难。我再强调一下，你认为的困境，你认为的苦恼，是自己杜撰出来的，捏造出来的，自己规定出来的苦恼，自己规定出来的障碍。谁说必然的啊？

修习梵行，离欲寂静，就能够体会到不一样的清凉、安稳、自在。这是略略地说一说梵行的不一样和它的功德。

5、五戒十善

学员：像师父刚才说的基本的五条戒律，是让人可以继续留在人道，不堕入三恶道。那除了五戒之外，能不能再多说一些？感恩法师！

法师：如果嫌五戒少，那可以修十善；从五到十，高兴了吧！其实十善呢，有七个是五戒的展开——不杀生、不偷盗、不邪淫，不妄语、不恶口、不两舌、不绮语，这是七个，跟五戒其实是有通的。身三、口四、意三，最后三个是关于意业的——不贪、不嗔、不邪见。

十善是比五戒要高的一个德目。如果说法类的话，五戒算是一个聚，十善又算另一个聚。十善比五戒高的地方就表现在，五戒主要表现在身、语的规范下，十善不仅有身、语的规范，还有意的规范，是吗？无贪、无嗔、不邪见，这三个是意上的规范，这三个规范就使十善行是比五戒更高的。

前面所说的十善行，主要以否定的表述来说明的，比如不杀生，如果从善法的修习上，不仅消极的不杀生，还培养慈悲，甚至帮助众生，知道吗？不偷盗，不仅不偷盗、侵损、占据他人拥有的财物，还修习惠舍，自己布施。有这种惠舍的心，愿意帮助别人的心，愿意把我的东西拿出来帮助别人、与人分享的心，这就是善法。类似这样，其它的也都是这样，我不全展开说好吗？那样的话是会比较细致，但也会占更多时间。

你如果问的话，那佛法中对于在家众，从这种身、语规范角度的一个另外的德目就是十善，可以去了解、去修行。更进一步，那就要帮助人、引导人去修习禅定。禅定也是世间善法。你说这个人的心非常宁静、调柔，他的品德很清静，跟一般人不一样，这些都可以通过禅定的修习达成。

刚才说了很多禅定的坏话，但是那个坏话是站在更高的无漏智慧的角度说的。站在轮回里说，禅定是非常好的，禅定的结果也是非常好的。要这样说啊，不能我们自己吃糠咽菜还不能保证下一顿呢，就说这些饭店里做的都是垃圾。你真的繁华历尽、返璞归真了，再说这句话。这是说从更高的无漏智慧角度看禅定，是有种种不圆满，不了义处；但站在轮回的角度看，禅定很好。好，你问更深的德行，更多的德行，就简单说这些。

佛教心理学 04——有情之四生、三观

【课程回顾】

尊敬的各位法友：

大家下午好！这是我们《佛教心理学》第四次的课程。之前的几次，我们做了一些概述、源流等等的介绍，现在我们是在对于有情做一些概说。谈有情的原因，对于这门课是有具体意义的。佛教心理学是属于谁的心理呢？当然不是属于佛教的心理，是有情的心理，是佛法对于有情心理的一些认识和说明，所以我们要对于有情有所认识，才谈得上有情的心理。

佛法中有情的心理为什么重要呢？因为这涉及到有情的苦乐。有情的苦乐，也就包括着我们每个人的苦乐。我们所有的努力奋斗，或者说挣扎折腾，所为不过是一件事，那就是为了趋利避害，离苦得乐，如此而已。如果不能认清有情身心的规律，那么对于有情的苦乐，就没有办法认清它的现象规律，也更不要谈能够真正有效地实现离苦得乐了。所以说到心理学，是有关有情的心理学，这关系到有情的离苦得乐，所以我们有必要对于有情做一些了解，这也是我们在这里共同花时间来做一些关于“有情”学习的原因。

之前在这个部分，上一节课特别谈了“有情的种类”中以“五趣”这个角度看有情，也就是地狱、饿鬼、畜生，还有人和天；大家可能熟悉另外一种说明，就是所谓的“六道”，六道跟五趣只差一个阿修罗。这两种说明并不存在根本内容上的差别，只是分类法上的差别，就像把所有有情分成五类和六类的差别，这个是没什么的，并不是在有情的真正的认识上有根本的差别，这里不再多做介绍。

【正文】

四、有情的出生

• **四生：胎、卵、湿、化。就有情的最初出生到成长期间的因缘不同而分别。**

关于“有情的出生”有另外一种说明。为什么要做说明呢？因为凡是这种有为法，也就是所谓的出现、发展变化乃至消灭的法，这些所谓有为法的存在，它都有一个生起的问题。有为法的生起跟存在，实际上是直

接关联的，那对于有情也是这样。有情有若干种出生的方式，其实这也可以成为划分有情种类的一个角度。所以这里讲“有情的出生”，它的意义不仅仅在于谈有情的出生，也可以帮助我们从这个角度来认识有情的种类。

有情的出生，佛法中说有四类——胎、卵、湿、化，胎生、卵生、湿生和化生。就有情出生来划分有情，实际上不仅仅单纯在谈出生这一个较短过程的差别，它谈的其实是有情的最初出生到成长期间因缘的不同，从这儿来划分了胎、卵、湿、化这四类。我们看一下下面具体的说明，会更清楚一些。

• **胎生：母胎→身形完成→离母体而出生→依赖乳哺抚养长成。**

胎生，我们是熟悉的，这包括了我们人，及绝大多数哺乳动物。胎儿是在母胎中孕育，渐渐地在母胎中身形完成，经过出生这个过程，离开母体。离开母体之后，还要经过母亲的乳哺、抚养来逐渐长大——特别是我们人。我们看到小马驹这一些哺乳动物，它们生下来就可以有一定的自主活动能力，对吧？但是我们人的胎儿生下来之后还不行。是不是完全是劣势呢？也不见得。他在更先期就开始接受更复杂的外境的影响，实际上这提供了更多的可能性。这简单说这一项，这是胎生这一类，我们并不陌生。

• **卵生：产卵→孵化→较短哺养或独立。**

所谓的卵生，指的是这样一些通过卵生的生物；不是所有靠卵生繁殖的都在卵生里，还有一些靠卵生繁殖的在下面湿生里。靠卵生这种形式繁殖的，又算作卵生的有情形态，有什么特点呢？要注意！有产卵、孵化的过程，以及较短的哺养，或者它很快就独立。这可能包括我们现在比较熟悉的一些鸟类在内，可能还有一些其它的情况。凡是符合这些特点的，算是卵生的生命形态。

• **湿生：产卵→不管→出壳→独立（无性）。**

湿生也是包括了有性繁殖中一些靠卵生形式的繁殖形势，以及动物的一些无性繁殖。动物有一些无性繁殖，大家熟悉吗？比如像水螅，还有一些海绵，它们有出芽生殖；还有一些更低级的动物，可以有分裂的无性生殖生物，像变形虫、草履虫，这些也都是属于湿生。

卵生的湿生情况是，母体产卵，产完卵之后的直接表现是“不管”。为

了跟前面孵化形成对比，我只好放上两个很没有文采的字叫“不管”，要不然不足以说明它们的特点。如果这两个字太白了，震撼到了你，我感到很欣喜。母体不管，只靠外界的水温啊、阳光啊等等，它在卵中变化到一定程度，出壳，然后就开始了独立的生活。

这虽然是卵生的生殖方式，不过在亲子两代之间的关系上是很不一样的，是吗？湿生跟卵生比，它的欠缺主要在哪呢？诸位！就是我们现在非常讲究的一个问题啊——陪伴。卵生和湿生的差别告诉我们，陪伴很重要。好，我不小心把湿生给“歧视”了一下。

湿生中还包括了动物中一些无性繁殖的方式的，刚才有说，像一些出芽生殖，还有分裂生殖，这些都算是湿生。

• 化生：不须父母外缘，由业惑忽然产生。

后面的化生，我们就很陌生了，什么意思呢？前面这三种——胎生、卵生、湿生，不管怎么样，还有父母一代跟他们直接的这种所谓血缘关系的问题，对吗？就是亲、子代之间的关系问题。即便是无性繁殖，还有亲代跟子代之间这种直接的关系的问题。化生没有这个因缘，化生不需父母外缘，就是因为这个即将受生的有情自己的业和烦恼相应，直接就生到那一趣去，呈现那一趣的果报体。这包括了在刚才有情种类中，高和低两种极端。

有情——地狱、饿鬼、畜生、人、天，高的是什么呢？高的是天趣的有情。那最低的是什么呢？是地狱的有情。最低级的地狱有情和最高级的天趣有情，他们都是化生的形态，都是没有这种父母血缘关系的必要，不依托父母的外缘，由业惑直接现起自己的业报身。就是说，如果是人，他有很好的世间善业、人天善法，命终之后，受生在欲界天。比如生在忉利天，他没有经历过类似人这样在母胎中的阶段，他直接就是化生，一下子就顿然具足了天人的体型，这是说化生。他不需要一个过程，也没有父母这种身体上的血缘的依存关系。地狱有情也是这样，他是因为自己的业和烦恼，感生到地狱中去，顿然现形。

论里说，像地狱的有情，最开始受生的时候，因为化生，他还有过去的宿命的神通——他能够忆及宿命，忆及“我上一世怎么回事”，甚至知道自己什么因缘来的。但是地狱的痛苦一逼上来，那些事情马上就忘了。想

一想，如果把我们放在火上烤，这个时候提问你，请问：“库仑定律公式怎么写？”这个要求有点高，是吗？这个时候我们的回答就是一个非常简单的元音，叫作“啊”，长长的“啊”。所以也不奇怪地狱有情因为这样地狱苦一逼上来，那些事情也都忘了。

从四生看生命规律

大家有没有注意到，就是刚才在卵生和湿生的时候提到的，从胎生、卵生、湿生、化生这样下来，它有一个趋势，是表现的越来越明显的一个趋势，是什么呢？亲子两代之间的因缘越来越淡，是吗？所以我们人讲孝道，应该不应该呢？我们可不能够跟那个什么毛毛虫学吧？是吧。从佛法角度看，因为我们受生的方式就不一样，那在受生方式中，包含的亲子因缘的密切程度自然也就不一样。终于给孝道找了一点在有情学方面的依据，有情的种类这么多、不一样，我们这种孝道的提倡，更符合我们人类的一些受生特点。

这里如果不看化生的话，实际上我们也能感觉到，亲子关系因缘越密切的，实际是生命的形态或者福报方面是更高一些的，是吗？化生是两个极端，高的、低的都是这种化生的形态。

这是佛法从四生的角度来说一切有情，这是就有情的出生来谈一谈一切有情的情况。

五、有情的分析

分三：（一）五蕴观；（二）六处观；（三）六界观。

接下来要谈的是所谓“有情的分析”。我们前面谈了有情的种类、有情的出生，那有情的自体、有情的当体，我们怎么看呢？从哪些角度来把握有情、来分析有情的当体，这是要做的工作。上一次课课后问答的时候，有一位法友问，能不能讲讲这五趣有情各自物质现象、精神现象的特点，是吗？那个时候我们是泛泛地说。实际上，要说到有情生命现象的分析，要进入一些更细致的门类的辨析，也就是这里要谈的问题。

• 三种观察：蕴、处、界。

有情的分析，在佛法中——我特别重视强调在《阿含》中，主要从三个角度来谈，也就是三种观察——蕴、处、界。

（一）五蕴观

• 蕴：积聚义，即同类相聚。

蕴的观察。蕴，过去又被译成是阴，五蕴又叫五阴。我们很多人对于《心经》不陌生，“照见五蕴皆空”就是这个五蕴。五蕴，古老的翻译、从前的翻译叫作五阴，到了玄奘大师的时候，给翻译成“蕴”。蕴是什么意思呢？蕴是积聚的意思，就是同一类的东西聚在一起。如果用白话来说呢，聚在一堆，这一堆叫作色蕴，这一堆叫作受蕴，这一堆叫作想蕴乃至行蕴、识蕴，这是同类相聚的意思——积聚义。

• 色蕴

色、受、想、行、识这五蕴，都分别说一下到底意味着什么。色，主要指的是物质现象。这物质现象，首先固然是针对有情这种物质相关现象的说明，但是它也可以应用于所谓外界的物质现象的分析。色包括了哪些呢？至少包括了眼、耳、鼻、舌、身，色、声、香、味、触，这是所谓的五根、五境，就是五种感官和五种感官所对的尘境。这种说明，大家奇怪不奇怪呢？

我们习惯的说明是什么呢？从物质结构角度来说明色法，来说明物质，对吗？你像量子物理学的标准模型，多少种基本粒子等等，它上面有怎么样的搭建，物质的结构；我们习惯于这样的关于物质、关于色法的说明。

但是这里谈到像我刚才说色法所说的眼、耳、鼻、舌、身，色、声、香、味、触，谈的是作为人五种感官和五种感官所感受的对象，是吗？眼觉知色（也就是光），耳觉知声，眼、耳、鼻、舌、身，色、声、香、味、触等等这样。为什么拿这个来说明色法呢？当然有的部派还说有其它的色法，不为眼见，不为耳闻，也不为身所触的一些色法。佛法中有说，但是这里我先不展开，我先简单说这十种色法。

为什么这样说呢？这样说色法有什么特点呢？这样说色法，是以对于有情关注为核心来说的色法，大家意识到了吗？这样说色法的时候，观察色是基于对于有情物质现象的一个基本分析来谈的，围绕着有情身心活动特别密切的物质现象来做的关于色法的分析、物质的分类，注意到了吗？我们人所经验的物质现象，请问：我们经验的，都是什么物质现象呢？除

了眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，请你告诉我，你还经历了什么物质现象？在你生命经验的层面上，你还经历了什么物质现象？

每个人都觉得“我还经历了其它物质现象啊，比如我拿起了一个手机。注意！我并不是像你说的只是眼见色、耳闻声乃至身觉触，而是经历了‘我拿起了一个手机’这样的物质现象、物质活动”，是吗？这是大家一般给自己讲的故事，对吗？如果我跟你说：“你从来没有拿起过手机，你信不信？”

“不信！坚决不信！明明是拿起了手机，明明花了好几千，你要说我没拿起，回去报不了账了。”

请问：除了眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，你跟外界之间，还有什么别的相互作用方式吗？你能举出来吗？只说物质之间，色法层面，物质层面。

佛法之所以在说到色法的时候，从这个角度来说，意义也在这。它是以有情生命现象中物质现象（色法现象）的分析为方便的，因为人的物质器官相应的感官不过是眼、耳、鼻、舌、身，对吗？那它相对的物质现象又不过是色、声、香、味、触。当它这样来分析色法的时候，一切其实没有离开有情的认识，以及主观能动地跟外界的相互作用这个角度。而这一切的认识和相互作用，又是跟后面的心理活动密切相关的。

当这样谈色法的时候，实际上自然隐含了色、心之间的相互依存关系，大家有看出来吗？请问：眼见色之后，有没有精神活动？乃至身觉触之后，有没有精神活动？有！这自然地、有机地说明了色、心之间的关联。这样说色的时候，容易让人意识到色、心之间的关联。你要是换一种方式，偏于纯物理的方式来说明色法呢？就不容易！不是佛法中没有这样的说明，稍后我们会看到。在五蕴中说明色法的时候，说明色法种类的时候，对于色蕴是眼、耳、鼻、舌、身，色、声、香、味、触，再加上后来一些学派各自不同的收纳进一些眼所不直接见乃至耳未能直接闻、身不能直接接触的一些色法，这也是有的。再强调一下，这样说色法主要是强调了色、心之间的关联性，这个很重要。

• 受蕴

受，指的是人内心中苦受、乐受、不苦不乐受这些情绪感受性的心理活动，叫作受心所。苦、乐、舍受，也就是受的主要内容。当然，引发它

的因缘可以不一样，可以是眼、色为缘，所生的苦受、乐受、不苦不乐受；耳、声为缘，所生的苦受、乐受、不苦不乐受；乃至意、法为缘，所生的苦受、乐受、不苦不乐受。从这个角度讲呢，又可以有六受，对吗？从它的苦、乐、舍来说，可以有三受；从受现起的根、尘因缘，可以说有六受等等，这是从它们不同的因缘来划分。受是一种心所，也就是心的一种活动或者情绪状态，叫作苦受、乐受、不苦不乐受这几类情绪状态。

• 想蕴

想，指的是认识的结果，用论里的话说，叫“想取相为体”。我们看到一个物体，会形成关于这个物体的认知结果，那关于这个物体在我们意识中呈现的认知结果就叫作关于这个物体的想心所。大家看到这支演示笔，眼睛看到的时候，自然在头脑中呈现了演示笔的形象，对吗？这叫作关于演示笔的想。

想心所的这个“想”是名词，跟我们汉语中一般生活用语所说的“我的想法”，或者“我想一想”这两种用法都不一样。请记住！这里的“想”指的是认知结果。我们人会有认识，对吗？认识会有认识结果的，那这个“想”就是指的认知结果。它的特点，是以取相的形式，呈现在我们的识中。好，这说的是想心所。

所有的想心所归成一类叫作“想蕴”。所有“想”这一类心的活动以及相应的现象，简称叫作想心所，以后我们会更详细的定义它，合在一起叫作想蕴。

• 行蕴

行蕴，指的是我们主观上有这种强烈的判断和思虑以及推动作用的心的活动，类似于佛法中说的思心所。在《阿含》中说行蕴的时候，主要说为思心所。哪些思呢？审虑、决定、动身、发语——我们审虑、决定里边有思；要发动自己的身语活动，后面还有思的推动。像这些思心所，都是行蕴所摄的。

它的来源或者触发的因缘可能不一样，可能是眼睛看到了什么，导致后面一系列心的活动，包括了思虑、决定和身语的活动，这后面思的活动被称为行蕴，乃至身、触或者意、法为缘所相应的思心所，都包括在内。

在后世，还有一种更庞大的对于行蕴的定义方式。要想定义那种庞大的行蕴，我们需要先了解识蕴，回头再说这个行蕴的定义方式。

• 识蕴

识蕴指的是什么呢？识蕴指的是精神现象中的了别作用。有情有精神现象，这个精神现象里边有一些了别作用，这种了别的能力被称为识。精神现象中了别的能力，包括这种活动，它被称为识。

• 行蕴（广义的行蕴）

好，这里说过了色、受、想、识，接下来谈那种比较庞大的行蕴的定义方式。这种定义方式是这样说的，叫作“四余名行蕴”——除了色、受、想、识这四蕴之外，剩下所有的有为法都是行蕴。这是一种排除性的定义，是吗？有一个大的集合叫有为法，在这个大的有为法的集合中，除去四类，剩下的都是第五类，它就是这样命名的，听清楚了吗？

什么叫作有为法呢？就是一切有产生、发展变化以及消亡的物质和精神现象，以及与它们相关的这些有产生、发展变化、消亡的现象，这些都叫作有为法；就是这一切有产生、变化发展、消亡的现象，叫作有为法。佛法里的术语是这样说的，叫作有为法四相迁。什么叫“四相”呢？就是生、住、异、灭。有为法就是指的有生、住、异、灭这四类变化形态的事物。一切有这样生、住、异、灭变化的事物，都叫作有为法。它是这样定义的，这包括了物质和我们熟悉的精神现象的一切，以及基于二者的一些现象。这里没有仔细地去分别，我先这样说。

这一切有为法，范围是非常庞大的，其实涵盖了我们一般人所能见闻觉知以及思虑的一切。我们一切的生活经验、生命经验都逃不出这个框架。对于一般凡夫来说，就是这样的。在这个有为法的总框架里，如果除去色蕴、受蕴、想蕴和识蕴，剩下的所有的法类都归到行蕴里面。好，这个排他性的定义，大家听清了吗？反过来也就是说，色、受、想、行、识五蕴在这种定义下，就包括了有为法的一切，对吗？没有问题吧？这就是加法、减法的问题，一个式子两边一倒，这个没有问题。

行蕴，在这个情况下包括了所谓相应行蕴和不相应行蕴。相应行蕴指的是受、想之外其它一切心所。在这里要提一下，就不仅仅是思心所，是

受、想之外其它一切心所，即心与心相应的活动或者是状态。还有不相应行蕴，就是有一些现象、事物或者说定义、概念，它既不完全是色法，也不完全是心法、心所法。有没有这样的呢？既不完全是物质现象，又不完全是精神现象，大家能不能举出来一个这样的事物呢，这样的现象呢？

我刚才叫作“不相应行法”，对吗？你们如果学过一点佛法的话，有一类法叫作“不相应行法”，就说的这个。在有的部派里被称为“心不相应行法”，那是因为那个部派特别注重“心”，明确地说，它也是“色不相应行法”，所以像有部这样的部派把它称为“不相应行法”也可以，当然还是强调“心不相应”。

大家能不能举出来这样的现象，或者是概念，或者是定义，它既不完全是物质现象，也不完全是精神现象，但又是基于物质或者精神现象的，能不能？——不能？有没有教数学的老师，有没有？不要害怕，有啊！这个任务历史性地落到了你身上。或者有没有给小朋友们教地理的老师，有没有？不敢表达了，是吗？

好，我给大家讲一个学校里故事，这个故事里边就涉及到了我要提的问题。这个故事可能一些人不陌生，说的是校长走进了某个班级视察，班主任老师和所有的同学们都在。校长走进之后，看着讲台上放着一个地球仪，就随机提问了一位学生：“这位同学，请你来告诉我，这个地球仪的地球为什么是歪的，为什么是斜的？”这孩子站起来，又害怕又紧张，憋的小脸通红，说：“校长，不是我碰歪的。”这校长以为这个孩子跟他恶作剧，说调皮话，就有一点不太高兴了：“你能不能好好回答这个问题？”班主任老师一看校长情绪状态有点不对，得维护自己学生啊，说：“校长，这孩子可老实了，他说不是他碰歪的，就不是他碰歪的。”（众乐）

好，就在这个著名的故事里，就有一个我刚才提到的，可以被你们用来回答我问题的东西。没想到吗？地球仪上的地轴。“地轴”这个概念，请问：它是物质现象吗？你告诉我它是怎么做的？是哪家厂子加工的？是物质现象吗？还是哪一个人纯粹杜撰的不存在这种作用的规律吗？

地轴本质上像一个什么呢？像一个跟物质运动有关的概念，对吗？说到“概念”，跟精神活动有关系，但是它又是根据一个物质运动的现象提出来的，又跟物质现象有关系，对吗？像这一类法，就叫作不相应行法。

这是地理老师回答的，当然数学老师也可以回答这个问题，怎么回答呢？说：“法师！你这个问题很简单，我告诉你，运动距离除以运动时间，定义的那个物理量，就是不相应行法，那是什么？速度。”在小学是归数学老师教吧？没有栽赃就好。请问：速度，是一个纯粹的物理量吗？它其实是被定义的，对吗？它基本上是要靠定义的。“定义”又是根据物质现象，做的人为的一些精神活动有关的事情。

像很多这些东西，它有物质现象的基础，但是你找不出来它是什么构建的。色法，你总要谈到一个它后面所依托的物质的，所谓一般人觉得的实体，对吗？如果没有的话，很难说是纯粹的物质现象。但是呢，它又跟物质性相关，是与人们精神活动有关联的。像这一类，都属于不相应行法，它既不是纯粹的物质现象，又不是纯粹的精神现象，而是跟二者相关的。

大家以为这只是一个思想游戏吗？不是的。这在西方哲学史上还算是一个不大不小的新发现呢！并不是特别早，没有记错的话，大概在 19 世纪。最开始谈除了物质现象和精神现象，还有一类跟二者相关却又不落入任何一种这种议题的时候，西方哲学中举的例子就是我们刚才谈的地轴——当然他不是因为那个故事的启发。而佛法中提出心不相应行法，这更是很早很早的事情。

你至于说像方位、速度这些，是不是都由我们人定义的啊？但是请问：东方是什么制造的？它的材质是什么啊？答：“东方的材质是青龙。”（众乐）非常东方！就是这个意思，你不能够说它是纯粹的物质现象，但是它又跟物质现象有关系，又是精神现象所定义的，它只能说是所谓的“分位差别之所安立”，是跟它们都有关系，但又不落入单纯任何一种，这叫作不相应行法。

“不相应”是说，它不单纯与精神现象相应，不单纯与心相应，也不是简单地从属于心，为什么呢？还有色法相应的部分，对吗？说它是“行”法呢？表示它是有为法，为四相所迁，有生、住、异、灭这些。这叫作不相应行法。这在行蕴里稍讲得深了一点，大家有没有什么问题？

当你认识到这个的时候，其实有一些事情很有意思，很有意思。后面我们就不展开了，再展开这就有演变成哲学课的可能，从地理课、数学课、物理课到哲学课。我们就不谈了，就停在这儿。

· 五蕴观察是详于心理的分析

五蕴，大家能够看到，受、想、行、识明显都是主要的与精神现象或者心理活动相关的，对吗？受是感受，内心感受性的；想是认知的结果，是吗？行，主要指的是这些其它的心所；识是精神活动中了别的作用。这些主要都是精神活动或者心理性相关的。五蕴中有四蕴是属于心理相关，所以这里说，五蕴这种观察的角度，对有情的分析，是详于心理的分析。

（二）六处观

接下来是另外一个角度的分析，所谓的处观，六处观。

· 处：生门义，引生认识作用。

这个“处”字是什么意思呢？不是我们今天那些办事部门某某处，而是指的有生长的含义在里边，就是生门义。它能够引生什么呢？能够引生认识作用。对于这个“处”字有生门义，很多人没有这个感受，那是因为在翻译的时候，是直接从梵文翻译过来的，在对应的梵文字里有这样的意思，它有生门义，就是从这里可以引生其它的，引生什么呢？引生认识作用。

· 六处：眼、耳、鼻、舌、身、意；详于生理的分析。

六处指的就是眼、耳、鼻、舌、身、意，佛法中又叫六入。眼、耳、鼻、舌、身是物质的感官，前面有提到过它会引生后面的认识。那么意呢？是精神活动的感官。眼、耳、鼻、舌、身、意中，绝大多数是生理的结构，对吗？所以从这个角度来说，六入或者叫六处的观察，是详于生理的观察。因为这里我们多数熟悉，就不去太多说。

要强调什么呢？这种观察是很重要的。没有哪一种观察不重要，这种观察为什么要强调它的重要呢？因为我们有情流转生死，乃至在这样轮回中受苦，根本的问题症结就在于眼见色、耳闻声乃至意知法的时候发生了错误，有根本错误伴随，所谓的无明相应，所以有了这一切问题。那最简单地裂破无明，或者是突破过往这个错误的死循环的办法，就是在眼见色、耳闻声乃至意知法的时候，不再发生过去那样的错误，就简单地、直截了当地解决了问题，这个时候就可以说这个人破灭了轮回，出离了轮回。这个会在后面做更细致的说明，这里只是略提。这是对于六入的观察。

（六处拢括了生命当体的一切物质现象和精神现象）

大家要知道，六入在说的时候，你有没有认识到这六入其实说明了生命的全体啊？前面五蕴说明生命全体有没有问题？没有吧？你能不能够谈到五蕴之外属于生命现象还没有被包括进去的，还有吗？这个相对来说应该比较容易认识，因为特别是类似像有部对于行蕴的定义——排他性定义，“四余名行蕴”。那是很明显，色、受、想、行、识五蕴包括了一切有为法，说它包含了生命的一切现象，没有问题。

在这里，你能够认识到六处观或者六入，它谈的眼、耳、鼻、舌、身、意也包含了全部的生命现象吗？好，我先说这个意，意包含了一切精神现象；就是生命的当体，它包含了一切生命的精神现象。问题是前面的眼、耳、鼻、舌、身，这样说的的时候，它包含了生命的色法吗？

我们常说眼根、耳根、鼻根乃至身根，这指的是什么呢？佛法有宽、狭两种定义。先说狭的，就是说它精确的定义，眼根精确的定义指的是净色根。什么叫净色根呢？以眼根为例，就是肉眼不可见的，又属于色法，它们构成的具有感光功能的根。你听着像什么？你听着像什么？熟悉吗？有没有教生理的老师，或者教动物的老师？我们要慢慢地有责任制。听着像不像视觉神经的一些结构，是吗？我们肉眼看不见这些感光的细胞（视锥细胞、视杆细胞），但是它们有没有感光的作用呢？有，对吗？所谓的净色根，在今天来说，应该就是相应神经系统的一些传感器，主要是指的一系列相关联的神经系统的东西，对吗？从感受器开始，一直可能包括后面的传输，以及相应的中枢处理，它是有这些。是否包含相应的中枢机构，我们再探讨，但是眼中相应的这些感受器至少包含在内，这是谈眼根，狭义的定义是这样。类似的耳、鼻、舌、身，大家可以推想。

这里要强调的是，身根是复杂的，身根的感受器不像视觉这么简单。我们很多人至少都知道触觉感受器跟痛觉感受器是两类感受器，对吗？很多在医院受过麻醉的，都知道麻醉的部位有痛觉了吗？只要麻醉成功，没有痛觉了，但是假如说医生、护士触碰相应的部位，有没有触碰感呢？有触感，对吗？这就说明这个触觉感受器跟痛觉感受器，不是一类感受器。像说做手术，感觉不到痛，但是能感觉到一个东西在那滑（尽管我没有做过，但是我可以想象，希望有经验的人发现我没有想错）。这是说的狭义的

定义，叫净色根。净色根主要是指这样的神经系统。

如果只谈净色根的话，它包含了所有的物质现象吗？没有。但是，另外一种宽的说明就包含了很多。用宽的说明呢，眼根外面这个眼球都是刚才所说的净色根吗？不是，对吧？像鼻子，我们这整个鼻子都是净色根吗？不是。对于这样的情况，佛法里有一种名词叫作浮根尘。什么叫浮根尘呢？浮在眼根上面的尘境。它好像漂浮在或者附着在眼根上面，这叫“浮根”。所谓它的本质或者它的体是什么呢？是尘境，是由前面说的色、香、味、触所成的。

什么意思呢？我们所认识的一切事物，我们人所能直接缘的一切色法现象，基本上都可以分解为色、声、香、味、触的组合，有没有想过啊？因为就我们自己来说，不借助仪器的情况下，我们除了用眼、耳、鼻、舌、身去认识物质之外，有别的方式去认识吗？在借助仪器的情况下，我们跟仪器之间的交流，除了眼、耳、鼻、舌、身之外，还有别的吗？这些问题大家可能没想过，是吗？这就是你们觉得“很没有文化”的古人看得很清楚的事情。

刚才说了意，就是意根，或者说意门，或者说是意处，它算是包括了所有的精神现象。现在要说过去之后，我们来说物质现象。只是以净色根定义，明显不能够包括绝大多数的生命当体的物质现象，对吗？有另外一种更广的，涉及到根的，叫浮根尘。这个尘指的是根所对的境——色、香、味、触。为什么不说声？因为声不被认为是构成性的因素。比如这个手机，里边有时候可以发出声音来，但是你们有谁认为这个声音是这个手机物质构成性的因素吗？没有，对吗？那反过来，当你看到这个手机的时候，总能够看到类似的光的结果对吗？这叫作它有类似的色。你接触到这个手机，总是有类似的触感，对吗？这在这个上有类似的身根所对的触。当然，它没有什么特别的香味，所以呢，我们鼻根对它的认识结果基本上就是空的，没有什么明确结果的，如果用数字表达可能是零，对吧？我们也不像小孩子用舌头去认识世界，所以没有把它往嘴里放，所以舌根的这个认识结果也是不可应用，我们没有拿舌头去认识它，对吧？也许你拿舌头去认识一下，会有一个结果。那么结论很明显，构成性的因素就是这样的色、香、味、触。

作为尘境，浮在根上叫作浮根。浮根尘就是指的其它的一些依浮在根上的色法，简单说是这样。那你说，眼球可以说是，鼻子里的一些可以说是，耳朵一些可以说是，舌头也可以说是，那你我身上那个皮肤呢、肌肉呢，怎么说啊？是什么的呢？身根，是吗？身根的里边，既分布着净色根，又有浮在净色根上的尘，对吗？所以当你考虑到浮根尘的时候，净色根加浮根尘基本上就构成了生命机体物质部分的绝大多数，对吧？这里要细说呢，还有就是有执受、无执受，这些细节的小问题，我就不说了。

浮根尘还有另外一种不那么专业的叫法，叫作扶尘根。什么叫扶尘根呢，就是扶助胜义根去了知尘的，这样的作为扶助的根，叫扶尘根。但是这个名字其实不太专业，专业的还是浮根尘，浮在根上面的尘，这更专业一些。略讲一下，大家了解一下。

说这些，是让大家认识到眼、耳、鼻、舌、身基本上包括了生命绝大多数的物质现象。那也就是说，六入或者六处也基本包括了生命所有物质和精神现象，这没问题吧。你如果说这是对有情的分析，结果它包括的不完全，那你这个分析就很不完备——这就是我为什么要把这个交代清楚的原因。你不能讲完了，让大家觉得五蕴的分析包括无疑，六入或者六处的分析就剩下了很大一块，那就是没有交代清楚。我这样说完之后，大家对于六处也基本拢括了生命当体的物质和精神现象，没有疑问了吧？

（三）六界观

接着要说的是第三种观察，就是界观，六界观。

• 界：特性义，各自一类别于他。

“界”字是什么意思呢？我们现在汉语里一提到“界”，是想到划的一个范围，是吗？但是梵语对应这个字翻译成界之后，根据梵文的意思，它主要谈的是种族义，就是比如说哪一个种族，也就是这里说的特性义。“各自一类别于他”，这就是所谓的特性义、种族义，这是界义。这几个词——蕴、处、界，大家要花一点功夫，不是我们日常生活语言中的意思，至少不是大家熟悉的意思。界是特性义、种族义，什么意思呢？就是各自是一类，有别于其它。那你要想用一句偈颂来记住蕴、处、界意思，叫作“聚生门种族，是蕴处界义”，这是《俱舍》里的一句话——“聚、生门、种族”，是“蕴、处、界”义。

• 六界：地、水、火、风、空、识；详于物理的分析。

六界是《阿含经》中常说的一种“界差别”的观察，分别指的是地、水、火、风、空、识。前面六处主要是详于生理的分析，那这里，地、水、火、风、空、识主要是详于物理的分析，什么意思呢？眼、耳、鼻、舌、身虽然是物质的，但是关系到生理运作的，对吗？所以它用的是生理这个词，那地、水、火、风明显是偏于物理性的说明，是吗？

佛法中用地、水、火、风这界差别观，其实是受当时文化影响，也就是“佛法不与世间诤”的一种表现。我们知道古希腊（包括古印度），他们是有这种通过地、水、火、风四大对于物质认识的固有文化。佛法在谈到对于物质、对于有情色身认识的时候，有一个角度也是借用了这种观念。不过，佛法中所说的地、水、火、风，不像一般人想象的那样以为是有实体性的东西。

大家一般怎么理解四大的，地水火风的？地，就是类似这些像土石的东西，对吗？水就是类似于像这些液体，火就是那些熊熊燃烧的火或者是炽热的东西，风就是这些气态的，是吗？其实在佛法中，它说的是四类物质的特性，并不是类似几种状态的说明。它是怎样说特性呢？地、水、火、风分别对应的是坚、湿、暖、动。“坚湿暖动性”，这是四大的意思。坚硬，这是地大的特征；润泽，这是水大的特征；暖（冷、暖，这都算暖，暖只是说一个方面而已），就是温度的特征，或者说热运动所表征的这些，这叫作暖，相当于说火大的特征；运动性，这是风大的特征。就是说，当佛法中用地、水、火、风的时候，它不是指向实体性的构成元素，或者是具体的物质凝聚态。它既不是构成物质的这种机缘的概念，也不是物质凝聚态的概念，它是在说物质的四类特征——坚固性、润湿性（润泽性）、暖性（或者是冷性）、运动性，它以这种坚、湿、暖、动来说明物质特性。是说一切可以被我们觉知的物质，都可以说含有这些特性。当时主要是这样的说法，虽然借用了四大，借用了当时大家熟悉的四大的说法，但是佛法中四大是这样的说明。这四大是说明了物质现象，就是说偏于物理的。

后面这个“空”指的是什么呢？不是指的关于事物本质是否有自成自体的那种否定性结论，说色法空，乃至受想行识空。不是这个意思，而是指的色法所围起来的空。从这个意义上说，我们现在就在空里，知道吗？

我们在墙壁、窗户等等这些围出来的空间里。墙壁也好，窗子也好，顶棚、地板，它们都是四大所成，都是地、水、火、风所成，也就是说“四大围空”，我们人的身体，色法的身体，也是“四大围空”，四大围着一些空间，比如说胃啊什么的。

我记得从前在上大学的时候，我的一位同学跟我通信，当时我们两个都学一门课，虽然专业不一样，但都学到一门人体及动物生理学，所以互相有时候出点小题。这位同学给我出一道题，请问：“从拓扑学的角度看，人体是个什么？”因为当时我答的太离谱，其实今天想起来都是很没面子的，所以这个问题我是清清楚楚记得的。当然，这个事例也告诉我们，适当的丢丢脸有助于自己长见识。后来的答案告诉我说，是个管子。从拓扑学的角度看，人体是个什么，人体是一个管子。你们慢慢去想，看看这个答案对不对。根据我二十年临床经验看，没有错。

这就说了地、水、火、风、空，对吗？最后的“识”是指的精神作用。所谓的对于人体的一种描述，就是“四大围空，识居其中”，结束。挺简单，是吗？这种分析描述中，大家确实看到是详于物理的分析，是吧？因为地、水、火、风、空，这明显是用物理性的语言来谈，只有一个识是跟生命现象密切关联，所以它是详于物理的分析。好，这是六界观。

在这里要谈一下，在界观中还有一类叫作十八界观，指的是眼耳鼻舌身意界、眼耳鼻舌身意识界乃至它们相对应的尘境。那个部分我不去做具体的分析。在《阿含》中更多的是谈到六界观，所以这里介绍的是比较根本的教法中蕴、处、界的观察，对于有情的分析。

（心色相依）

• 三种有情的观察，都说到了心与色，即有情是色心平等和合相应的存在者，不能偏重于物质或精神。

下边，“三种有情的观察，都说到了心与色”，是吗？大家注意到没有啊？这三种观察，不管它详于哪个方面，它没有只谈到心的方面，或者只谈到色的方面，都涉及到了心与色。这说明什么呢？说明“有情是色心平等和合相应的存在者”，既不是唯物的，也不是唯心的，更不是二元的。

你说心、色明明是二元嘛，为什么不是二元的呢？有一首老歌歌词问

道：“谁能告诉我，谁能告诉我，到底是我们改变了世界，还是世界改变了你和我？”

为什么不是二元呢？因为当我们说二元的话，实际上意味着每一元都应该是独立自成的，对吗？佛法中说的意思是，心色是相依的。“心色相依”的意思就是，不存在完全离色的心，也不存在完全离心的色。心色的相依存，这是佛法很不一样的缘起义，这就是色心的缘起义。

当色心是这样彼此依存的关系的时候，你能说各自独立成为一元吗？不能！各自不能独立成为一元，当然也就不成为二元。所以佛法的有情观是心色相依存、和合相应的有情观，是吧？有情是怎样的存在呢？是相互依存的、心色和合的存在。“相互依存的”是在定义心和色，对吗？然后心和色又是这样相应和合的，最后形成为作为一个和合体的存在。

相互依存的心色，和合相应的存在着。这句话说的太哲学了，一半是印顺法师的话，一半是我添补的多余话。

“不能偏重于物质和精神”，这话很重要！这话很重要！偏重于物质，有没有过患？看看这几十年就知道了。人们莫名其妙地变成了物质主义，人们很奇怪变成了物质主义，于是呢，占有的资源、拥有的外物越来越多，内心却越来越狂躁不安，是不是问题呢？那单纯的精神主义又跟现实不一样，你也不能指望饿肚子饿十天，两个人还在那手谈。

所以佛法对于有情是这样中正不偏的认识。当然对于有情的向于改善，乃至完善的努力也就是中正不偏的。以及人类的群体和合形成的组织与社会的发展，也是没有偏于心或偏于色的一种观点和一些意见。跟今天一些情况不太一样，这里有助于我们去进行一些思考。

好，这是这里对于有情从蕴、处、界做的分析。

【佛教心理学问答二】

大家对于这一张幻灯片上谈及的问题有没有什么不清楚的地方。刚才对于大家来说，可能是经历了很多不太熟悉的名词——名相和概念，包括一些很陌生的思考角度，现在未必能够完全反应过来。大家现在回头想一想，对我刚才说的有没有什么不清楚，大家提一提。好，请讲。

6、六处观的意和六界观的识相同吗？

学员：法师！我能这样理解吗，在六界观里最后的那个是识，在六处观里说的是意，它们俩的意思是差不多的？

法师：当六界观里谈识的时候，它是由这个识来作核心，谈关于识的这一切活动。识以及识的活动，合在一起叫作识。或者说识的活动是由识而发的，换句话说呢，识的这种现象又是依托于它的活动而显现的。应该说这个识包括了识及识的活动。所谓的意，也是指的这一切的精神活动。这里的意和识，二者应该说都是概指的一切精神活动，或者心理活动、心理现象。如果具体分析，还有一些内容可以谈，我不准备在这把它搞得太复杂。

7、没有独立存在的心理活动

大家有没有其它问题，特别是关于蕴处界三观的问题。

学员：法师！您刚才解释意和识的时候，一直都说是精神活动和心理活动，这是一回事儿吗？比如说我们的心理不会特意去感受，或者在它的体系里，是把心和意识是分开的。

法师：那是它的定义不同，它们本质上是不是都是精神活动呢？或者是说除了心理之外，你谈精神活动有什么意义吗？你认为除了有情的心理活动之外，还有什么精神活动呢？如果有，那是不是说离了有情之外，有另外的精神主体跟我们相交涉，或者是与独立的精神体有相交涉。那种情况，你怎么去说明它跟这个有情体的关系？是一个有情，还是两个有情？一个有情的话，那个精神体跟这个有情是怎样的系属关系？

其实佛法中，我们向下在谈这些精神活动的时候，包括心理活动的时候，心的活动的时候，我们会就我们经验层面上一些情况慢慢地来谈，细致地来谈。因为抽象地谈一些类似形而上本体这些，又不能够加以证明的

话，那是没有太大意义的。

如果没有记错，你应该学法学出身，还记不记得有一个奥卡姆剃刀原则——“如非必要，勿增实体”。当我们很随意地添加实体的时候，这说明这个体系恐怕会有很多问题。因为你对于自己提出的每一个实体，你都有义务去捍卫它、去证明它，去说明、去论证、去证实它的存在或者是必须这样提出的必要性，然后你这个体系才特别有它的稳固性，否则的话，就变成了相对来说不那么负责任的一种表达。如果可以随意添加实体的话，那更像是讲神话故事，不像是很严谨的思想体系，知道我的意思吗？你说搭建也好，或者是梳理也好，是吗？如果是很严谨的论点的表达，或者是一个体系的构建的话，奥卡姆剃刀原则确实有它的特别的意义——“如非必要，勿增实体”。

学员：法师！您讲到拓扑学里说人体是个管子，这是从有进有出这个方面来说的吗？

法师：好，大家知道拓扑学吗？我决定我不负责解释拓扑学了。你们大家去研究一下，它不是说人就是一个管子，而是说从形状变化上，在不增加新的这种断面啊等等这些情况下，它可以说是从一个管子拓扑变形得来的。某个角度说呢，是多了几个盲端。好，这个话题就到这里，需要下去研究一下什么是拓扑学，然后再来思考这个问题。

关于这一段的讲说，时间关系，就到这里，下面的时间交给主持人。

最后请大家合掌，我们一起来做个回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

今天的课就到这里，谢谢大家！

佛教心理学 05——人的缘起（十二支缘起）

上一次我们见面的时候，早晚还能感到春寒料峭，再见面的时候，已经是暑气逼人了，果然是诸行无常。今天我们接着来学习《佛教心理学》有关有情这一部分内容。这部分内容我们已经一起学习了几次，这一次是这个部分里最后一个大的内容，关于“人的缘起”。

六、人的缘起

分八：

- （一）错解因果——宿作、尊佑、非因计因；
- （二）缘起的定义；
- （三）缘起的价值；
- （四）十二支缘起；
- （五）从十二支缘起看人道有情的流转与还灭；
- （六）十二支缘起的建设性意义；
- （七）关于无明；
- （八）缘起与法印。

我们回忆一下，之前说过《佛教心理学》是关于有情的心理学，主要是针对人，但是也涉及到一些其他的有情。因为佛教确实是关心一切有情，但是说到修道因缘比较好的，是人。所以《佛教心理学》虽涉及到一切有情，但重点在人。

前面关于有情，我们作了一些相关的介绍与分析。包括有情的趣别，有情的受生，有情的分析——蕴、处、界。现在来谈有情中跟我们人关系最密切，跟释迦牟尼佛所说的教法最密切的一类有情，那就是人。

说到人，要谈人的什么呢？谈人的缘起。为什么要谈人的缘起呢？因为我们要正确地认识人，是要对于人的一些动态的情况有所了解。什么叫人的动态情况呢？你像趣别，就是五趣、六道这些，相对来说是一个比较空间化的分布，对吗？它偏重于空间分布的描述，在同一个时刻内，有这样一些有情种类的分布，居于不同的世间等等。至于说受生这个，算是动态

因缘，但只是强调了其中一部分。蕴处界的分析，其实也是偏向于某一个切面，或者是任何一个切面的分析。人的缘起，更应该说是比较倾向于在时间轴上的分析，在时间轴上来认识有情，特别是认识人。佛法是为一切有情，但是侧重为人，所以佛在讲到具体缘起的时候，主要是针对胎生的人来讲的。

（一）错解因果——宿作、尊佑、非因计因

所谓的缘起，是佛法非常特别的，就是有自己显著特征的一部分内容。在释迦牟尼佛出现之前，印度的文化中没有这个。印度的文化中有什么呢？有宿作、尊佑和非因计因这些情况，这都是就有情——或者说人，来说的。

1、宿作

宿作在讲什么呢？就像我们大家有时候听到的“一饮一啄，莫非前定”，也就是绝对的因果，机械的因果，这是所谓的宿作。宿作的意思，是现在所有的一切，都是被过去的因，完全规定了的。大家听明白这个意思了吗？会不会有人奇怪——“法师！难道因果不是这样的吗”？我只能说，如果把佛教说的因果理解成这个样子，这确实是对因果的重大误解。

第一种在佛教出现之前就有的错误说法就是宿作，或者叫机械因果观。宿作的意思，再强调一下！就是现在的一切都被过去的因严格地规定了。用一个我们熟悉的话，就是“一饮一啄，莫非前定”，包括我现在说这句话。在这种理论下，所有的创造都叫作 yesterday once more，是吧！所有的表白都叫作早有预谋。

其实宿作更严重的问题是什么呢？你没有任何努力的必要。如果完全是宿作的话，我现在努力不努力有影响吗？问题是，只要是过去规定了现在，那其实未来也被规定了，懂吗？（学员：两种说法的逻辑不同。）那有什么不同呢？现在是不是过去规定的？现在是过去规定的了，就是不管我做什么，现在都不会改变，对不对？如果我做了什么，能够把现在改变了，不叫作现在是过去规定的，对不对？（学员：我现在是被过去规定的，未来怎么会被规定呢？）对啊！如果现在已经被过去规定了，就是现在成为一种必然的情况，对吗？不管我怎么样，现在都是这个样子。那现在又影响未来，现在已经是确定的了，你说未来确定不确定呢？（学员：那就不可能有个第一因了啊！）所以，宿作是错的啊，我没有说宿作是对的啊。

不要说有没有第一因，我先不强调有没有第一因。我的意思是说，在宿作里，宿作的这种情况下，你有没有注意到？现在是被规定的，你努力不努力都是一个样。那现在又严格地规定了未来，所以在宿作的情况下，有希望吗？有改变吗？（学员：没有。）

如果宿作是对的，我们大家现在都回家混吃等死去吧，孩子不用教了，你教不教，他都是一个样，教育还有用吗？努力还有用吗？所以，作为老师，你们一定要否定宿作——“这简直是对我工作的一种污蔑”。不光这个职业不用存在，医生也可以都回家了——你治不治都一个样，该好就好，该死就死，是不是啊？

要是宿作啊，也简单了，也麻烦了，主要是也不可能。它的原因在于，对于因果理解的错误。

如果是这样，其实意味着意义的消陨，意味着能动性的消失。这种宿作，它也明显跟我们能够观察到的现象并不相符。如果真是这样，那就是这个孩子不管处在什么环境下，不管你教不教，他都是这个样子啊！不是吧？如果是宿作的话，那这个病就是治也是这样，不治也是这样。有一些人因为对于佛教所讲的缘起的意思不通达，以为“一饮一啄，莫非前定”就是在讲因果，不仅要强迫自己相信这样的因果，还要强迫别人去相信这样的因果。人家没相信，他还觉得这是挑战。

其实呢，这种机械的因果观，宿作的因果观，是有重大的问题的。佛讲的缘起，并不是这样的因果观。

2、尊佑

另外一种——尊佑。尊佑的意思呢，就是有一个创造的、主宰的这样神格化力量，他创造了这一切，他在主宰这一切。这个从道理上就说不通，事实上也拿不出来它存在的证据。之前有略谈过，这个相对来说，我们能够理解一些。

3、非因计因

非因计因，也认为有因缘，但是对这些具体因缘关系的认识是错误的。笼统地说，承认有因果，但是涉及到具体的因缘，是有错谬的，这是非因计因。佛教的经律论中举当时一些外道的情况，有的人在自己禅定中看到

有的畜生比如说牛，死了升天了，然后他怎样非因计因呢？他的逻辑就莫名其妙地形成了这样的结论——“牛死了生天，那是因为他用这样的方式来过活。如果我像牛一样生活，那我也能生天”，于是像牛一样去吃草。他如果婆婆丁吃多了，可能治点病，能不能生天？我不知道。

这是关于跟缘起成为对比的，佛教缘起的生命观出现之前，印度已有的几种情况，印度文化固有的一些认识。（学员：法师！尊佑是什么意思？）尊佑就是神创、神主宰，所有的神创、主宰这些都归到这一类。一个神格化或者人格化的力量，他创造、主宰这一切，那他就是第一因。他是一个被人根据自己的情况，完美化外投，创造出来的这么一种意象。实际上呢，道理上是说不通的，所有的第一因，都有共同的哲学难题，尤其在事实上，他也没有办法拿出有效证据来。这些，大家听到的各种破斥比较多，我就不再多说。

（二）缘起的定义

· 依缘而起，假借条件发生（现象）。

接下来，对于佛教说的缘起是什么意思，简单地作一个概念性的介绍，叫作“依缘而起”。所谓的“依缘而起”呢，指的是现象是假借着条件来发生的。换句话说，离开了一些必要的条件，也就没有现象。依缘而起，也就是假借条件发生的现象。

你说这有什么难呢？这为什么还成为一种了不起的洞视呢？因为如果你真的能够体会到“依缘而起，假借条件而发生”，那说明什么呢？我们平时感觉的关于这个东西它自己、它本身这种意象，就是有问题的。因为我们一般感觉的这个东西、这个物品，我们认知中的这个东西、这个物品，它自己、它本身是不依赖于任何因缘的，是吗？我们意象中的它自己、它本身不依赖于任何因缘。我们一切内心中的这些没有经过审慎思考的运作，特别是情绪化的反应，贪啊、嗔啊，都是基于这样的意象发生的。这有什么问题？这有重大问题！这些错误埋藏在我们认知底层，伴随着每一次认知发生，这其实就是无明的一种表现。

如果真的能够体会到，一切现象假借条件而现起、发生，就是依缘而起；那是不一样的认识，内心中不会取一个实在自体的相，也不会去承认那种实在自体感。这样观察久了，真的就像诸法如幻一样。现象不能说没有，

但是现象是依托这些内外诸缘而如此呈现的，并不存在那个现象所对应的客观真实自体，如自己所以为的、有那样属性的客观实在自体。不是对于客观的否定，而是对于所谓的不待他缘的、自成的自体的否定。相对的客观是存在的，绝对的客观是没有的。相对的客观也是依缘而存在，不是自成独立存在的。我们所谓绝对客观，它是自成的，它就是它自己，不仅跟主观认知呈现的相，再反向投射没关系，就是跟其他的这些色法、这些支撑它的因缘也没关系，那是经不起推敲的。这里我不去作太多的展开，也许在后面涉及到一些本质性探求的时候，我们会作更进一步的分析。

· **“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。”**

在佛经中对于缘起有一个非常经典的描述或者定义，也就是这几句话，叫作“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭”。一切存在是缘起，是依因待缘的。换句话说，是什么意思呢？就是独立自成、独立自存，是不存在的。再换一句话来表述就是，相互依存是存在的唯一方式。

好，请大家告诉我，当你听到“相互依存是存在唯一方式”，并且大点其头的时候，在你心里是不是还有两个东西是相互依存的？说到相互依存，至少是两个东西吧，也可能是三个，也可能是五个，那意味着什么呢？意味着你还在延续过去的错误。只是给过去的错误加上一个 decoration，名字叫作依存。把过去那一个一个实在的自体，加上了一层巧饰，一层巧妙的装饰，叫作依存。实际上呢，内心中作为依存基石的那个甲、乙、丙、丁还是它自己，是吧？

意识到了吗？你意识到你的执着、你的错误是多么坚固吗？意识到这颗心多么会玩花样吗？当我们听到一个正确理论，我们就是这样把它改造的，改造它跟我们的错误相适应，保持初级阶段。

什么意思呢？请你不要把这种依存的关系，建立在独立自成的实体之上。大家听明白这句话吗？请你不要把依存的关系，建立在独立自成的自体之上。你们心中互相依存的那个甲和乙，不还是它自己嘛，在甲和乙的基础上有它们依存的关系，那还要依存干嘛呢？

依存，就是离了甲就没有乙，离了乙也没有甲，这才叫依存。那大家所觉得的依存呢，是在独立的甲和独立的乙之上有一层关系，那叫依存吗？

没有独立自成的存在——同意；所有的存在，本质上都是依存——同意；所以依存是存在的唯一方式——同意。那再说：你不要把那个依存，想象在独立的甲和乙之上的依存——啥意思？你前面真同意我说的了吗？

我不知道在周五下午带着大家一起来烧脑是不是有点太残忍了！（学员：听师父讲的过程当中，我觉得如果对一个事物想要有一个正确的认知，那个依存关系是那个事物本身的很多关系和人的认识的这种依存？）虽然你没有参加过之前“六入处的禅修营”，但是你能够体会到这个，很好！之前在“六入处禅修营”的时候，我特别地帮大家来认清一件事，就是所谓的事物上面没有绝对属于它自己的属性，知道吗？这就是你刚才说的话的意思。任何属性，颜色也好，形状也好，都是跟一定的认知过程关联在一起的，而认知过程又跟认知能力、认知条件、认知方式等等密切关联，对吗？蜜蜂有紫外视觉，所以他眼中的世界跟我们人就有点不一样，知道吗？可能它看到的形状、光芒都不一样。这就是我说的，我们这些对此没有认识的人，意识不到“我觉得有属于这个物体自身的属性，是经历了一个我内在认知结果外向投射的过程。通过这样感觉器官和相应的精神活动，结合外在的一些刺激，形成了这样的认知结果，这是一个内外和合的缘起现象；是这个缘起现象产生了这样的认知结果”。其实，这样的认知结果既不属于感觉器官，也不属于精神活动，也不属于外在的那个信号源，而是他们三个和合而形成的一种认知结果。你把它单独归为任何一边都是错的。但是我们一般人呢，都是直接把这个认知结果归为是外界这个物体自身的自成的属性，对吗？

刚才那一个带着大定语的名词——“属于它自身的自成的属性”，在佛法里有一个很简单的专业词汇，叫自相——属于他自己的相，属于他自己的属性。我以后用这个词好吗？免得我用那么长的定语，再后面带一个主词，大家听得太吃力，之后我用“自相”就是说的这个意思，好吗？属于它自身的自成的属性。

这样的自相是不存在的。我们对于任何一个我们感觉“有它自体的东西”这种认识，离得开自相吗？离开了相，你拿什么来区别体？拿什么来区别我的手和这只演示笔，是不是？所以人们靠着这种投射出来的，有其自相的这样的认知结果，再来影射，再来捏造一个自体。为什么在“六入处的禅修营”中，我带大家来认识这种自相不可得，然后进一步地能够说到自

体不可得？原因就在这。如果你认识到，自己内心中对于一切自成自体的计执，都没有离开自己以为的那个自相的话，那这个事情就好办了。这有点深了，本来不应该讲这么深，谁让你们问了呢。我们回到稍微浅一点的表述，好吧！

“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。”这是在说什么呢？这就是在说依因待缘而现起，没有它自成的自体。如果没有那个因缘，就不会有这个现象的现起。注意！我一直在用一个词叫“现象”。现象后面其实隐含着很多意思，它比物体这个词更不具备自体真实感，是吗？当我说现象的时候，大家还能够体会到一点。我有一些措辞，还是有用意的。当我们说现象，你多少容易体会一点“它是依因待缘的”；当我说某个物体的时候，大家自然而然地就呈现“它自己”，感觉不到依因待缘。这是我们过去一些错误太坚固了，特别在色法上（就是物质上），这种定域感太强了。定域，确定的位置大小，确定的属性等等。这些的感觉太强了，都是有问题的，以后有因缘我们再细说，这里只是给大家略微地说一说。

· “此甚深处，所谓缘起。”

这里所谈的这个义，是不是比较深啊！如果不说刚才那些，就“此有彼有，此无彼无”，谈什么甚深呢？但是确实是甚深的！对于有智慧的人来说不深，所谓的“难者不会，会者不难”。谈到深，总是相对于谁来说的？相对于对缘起现象和缘起的本质没有正确认识的人来说它深、难！跟自己从前认知习惯、认知的结果、惯常的思维方式都不一致，所以它深。

印顺法师在《印度之佛教·性空唯名论述要》里说到：“有情情滞于实有，佛教乃盛谈乎性空。”就是因为一般的有情自己内心妄情颠倒，被“有”所系缚，被一一实在自体有的这种错误所系缚。所以佛教谈它的错谬所在，用一切法自相、自体、自性不可得（就是性空），来破坏有情这种实有的错误。是一个相对意，难易也是相对意，“此甚深处，名为缘起”，相对于谁来说甚深呢？相对于没有缘起智慧的人来说是甚深的。

· “非佛自作，亦非余人作。”

这样的缘起，缘起的理则，是哪一个有情创造的吗？佛只是发现者，不是发明者，所以佛法里说，这样的缘起“非佛自作，亦非余人作”，不是

佛创造的，也不是其他人创造的。还有一些文没在这里引出来，“若佛出世，若不出世，法性法住”，什么意思呢？不管释迦牟尼佛，或者不管有没有佛陀出现于世，不管这样的真理有没有被任何一个有情所认识、所领悟，真理一直都是这样。

这是佛教所谈的缘起，做一个通泛介绍。

（三）缘起的价值

· “见缘起即见法，见法即见佛。”

经中说：“见缘起即见法，见法即见佛。”这体现缘起什么价值啊？其实是说这个法是有真理性的意思。当你深刻地通达了缘起，恭喜你，你通达了关于生命的真理，关于人这种生命现象的真理。你如果是一个希望见到佛的人，那你见到缘起就是最真实的见佛，为什么呢？

佛的特征是什么？当你对于认识开始有了解的时候，你就知道你是拿一些特征来定义事物的，认识到了吗？你以为都是有事物的自体。当你以为有事物自体的时候，你意识不到你是在拿一些特征或者特征集合、特征的关联在定义事物。当你认识到你内心中所谓的那种事物，都是一系列相关联的现象的和合，一系列相关联的性质的和合，你是靠着这些来定义它的时候，那你对我说的这句话就会有了解。

你是拿什么来定义佛？三十二相、八十种好，人间的种种游化、神通，妙用，甚深禅定，过往无量阿僧祇劫的行道，还是什么？你拿什么来定义的佛？你说：所有这一切。但是，什么是最本质的呢？诸佛是最透彻地、最完整地认识了一切现象和本质真理的人。你如果体认到这一点，你就知道诸佛最本质的特征是“正法以为身，净慧以为命”。什么叫“正法”啊？就是缘起的理则。什么叫“净慧”啊？诸佛对于缘起理则通遍而深彻的体认，那就是他最清净的智慧。“通遍”是说的对一切事物周遍的了知，所谓的“尽所有性”，对于一切事物种种差别相，能够如实了知，对于诸法尽所有性的如实了知；对于缘起本质深彻的透视就是如所有性，如其本然地认识一切诸法本质的性空。因为佛陀有这样的根本特征，所以这个人见到法的时候，就可以说他见到了佛。

当你深切地理解人们，包括所谓我自己，都是通过一些属性或者是属性的和合、属性的关联在定义事物的时候，你就会问自己：“我是用什么样的属性或者属性关联来定义这只演示笔，来定义某甲、某乙的，来定义佛的，来定义阿罗汉的？”你说：“法师！这样想，不太累了吗？”对于初学者来说，处处用心是一个很不容易的功夫，但是慢慢圆熟了就自然了，就相当于过去这一套彻底地打破又重建了。当然，打破重建是我希望看到的情况。

还有法友跟我说过：聊天，聊一聊发现从前被我破坏的三观，居然又恢复了。然后我的总结就是：原来三观的自愈能力很强啊！我希望是打破之后的重建，不是打破之后的自愈。打破之后的重建，需要自己比较绵密地用功。你如果不能绵密用功，别人帮你打破了，或者你自己听过来给打破了，回去啊还是依然故我，没几天就好了，就自愈了。

缘起的价值——见到缘起就见到了真理，也见到了最本质的佛陀。这有什么好？这个有情其实也就开始向于生命的真实和圆满真正进军，圆满的到达就是这一切伴随着他生命最根本、最完善的改观。这是略略地谈一下缘起的价值。

（四）十二支缘起

对于人的缘起，《阿含经》中其实是有这样细致和粗略不同的几种说明，最简短的说明是类似于惑、业、苦的说明——因为有无明烦恼这样的惑（就是烦恼），导致造业，那又因为有这样无明和业的原因，导致来生受苦报。所谓的苦报，就是五蕴的当体，六处的当体，六界的当体。因为在三界中——欲界、色界、无色界，不外乎是苦苦、坏苦和行苦这几类苦而已，所以说对于这个报，可以简单地用苦来说明。在苦中还继续有不断的惑发生、造业发生，这个流转变成死胡同、死循环，停不下来，惑业苦的流转。这是对于有缘缘起最简单的说明——三支：惑业苦。那再复杂，五支甚至更多也都有。比较典型的，后世说得最多的就是十二支缘起，我们先来看看这一种。

十二支缘起，指的是无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死，这是十二支缘起的内容。我们顺次来概略看一看每一支的内容。

· **无明：对（生命的）现象、规律、本质无如实知，而有错误的认识与见解。**

首先要说，这主要是在说胎生的人的缘起，所以在任何一个阶位，比如说无明这一位虽然在说无明这一法，其实都是在说相应的五蕴。只是在这样的五蕴中，在这个位强调什么在起最主要的因果的作用，从这个上来说“无明缘行”，不是只有无明和行，而是有无明相应的五蕴，和因为这样无明烦恼导致的身语行为造的业（行），知道吗？这两个都有相应的五蕴，而不是只有无明和行。为什么这样命名呢？那雷锋班还光有雷锋啊？那雷锋班光有雷锋也不叫班啊。从这个理解无明相应的五蕴，他在强调无明这一法，但是要知道这是蕴聚中的无明，不要以为这一位只有这个。

所谓的无明，是指对生命的现象、规律、本质没有如实知，什么意思呢？比如人的生命，它在现象上是有前后世因果关联的——没有这样的认识。规律呢，是这样的善业感乐果、恶业感苦果——没有这样的认识。它的本质呢，其实是无我的——没有这样的认识，感觉有个我。像这些对于现象、规律、本质没有如实知，都属于无明。

刚才的诉说，大家也发现了，它不仅对于正确的没有认识，问题是还有错误的认识。为什么呢？因为人清醒的时候，是要不断地有感觉器官对境界的缘取，以及意识的不断活动，这会自然地产生感受的结果、认识的结果，对吗？你们如果熟悉佛法名词，这里会不断地产生受和想，以及后面的行蕴。有认识过程发生，就要有认识结果，又没有正确的认识结果，请问这个认识结果是对的、错的？错的。所以无明不是没有认识，而是有错误的认识。无明没有正确的认识，有错误的认识，这是这个意思。

有这样错误认识，又怎么样？那后面的想、说、做都是在这样错误的基础上发动的，就会有问题，所以就有了“行”。

· **行：因无明而产生的包含错误的身、语、意业（不仅是身语意活动本身，还包括其习惯力及引生后果的力量）。**

行，是因为无明而产生的包含错误的身、语、意业。身语意业包括了什么呢？不仅是身语意活动的本身，还包括引生后果的力量，以及它的习惯力。

这句话是很专业也很严密的白话说明，如果换成术语说呢，就是业引果。他这里强调了两类果，一类是异熟果，一类是等流果。“习惯力”就是我才说的等流果。“等”是同样的意思，“流”是流类的意思。什么叫等流呢？就是这个人习惯说谎话，他就容易说谎话，对吗？他有什么等流呢？他有妄语的等流。“等”是前后一致的意思，“流”是流类的意思。什么叫流类呢？过去那个是恶不善法，现在还容易发生恶不善法。小偷小摸惯了，就容易手痒；说谎说惯了，就容易顺嘴跑火车，这就是等流的意思。强调习惯力，这个在佛法中有一个名词，叫作等流果。

“引生后果”往往主要是在指异熟果，简单地说就是下辈子的果报。

“异熟”有三层意思：异时而熟、异世而熟和异类而熟，之前提过。“异时”的意思呢，就是因果不是同时的。那“异世”呢，比如因是在过去世种的，那感果感到这一世，或者这一世种的因，可能下一世感果，这叫作异世而熟。还有一个意思叫作异类而熟，这就跟等流果不一样，等流果是同类的因果，对吗？他因为习惯力量，善的还是引发善的，恶的还是引发恶的。那所谓的“异类而熟”是说善、恶业引发的是无记果。

什么叫善恶业引发的无记果？比如说我们这一生受生的时候，得到的这个色身。色身是色法，是物质。物质本身能不能说是善有恶？这只演示笔能说有善有恶吗？难道把它换成一把刀，它就必然有善有恶了吗？物质本身没有善恶性可谈，谈不上。你不能说它可能善，还可能恶，而是谈不上。善恶是一种什么判断？善恶本质上是一种道德判断。你对一把刀有道德要求，你要求太宽了吧！是吗？既然我们不能要求这么宽，我们来判断物质给它贴上道德标签，那是不是有点泛道德化啊？既然物质本身没有道德性，谈不上善恶，那我们作为物质的色身谈得上善恶吗？谈不上。谈不上善恶的，在佛法中有一种名词叫作“无记”，没有记号，没有记别。假如说善法，我们打一个对号（√）；恶不善法，打一个叉号（×）；那无记这一类也不能打对号，也不能打叉号，你说那画个圈行不行？那是你的发明。无记的意思，就是非善非恶的意思，就是不具有道德性的意思。

我们这个作为异熟果报的色身，他本身是无记性的，感他的因又是什么呢？是有道德属性的善恶业。这是不是他们在计别的类别上不一样啊？是善恶属性的，感生了无记属性的，所以叫作异类而熟。这是异熟果最根本

的义，也是最重要的义，可能也是相对来说呢，对于大家更陌生的义。我这样说清楚了吗？

大家有了这样的认识之后，再来看这一句话：“因无明而产生的包含错误的身、语、意业（不仅是身语意活动本身，还包括其习惯力及引生后果的力量）。”知道在说什么了，是吗？太有概括性的话，总是让人有点摸不着头脑，但是当我们知道它里边准确意思之后再来看，就会觉得它比较精当。

如果按照说一切有部“分位缘起”对于十二缘起支的把握，无明和行这两支如果用现在生来看的话，那是属于过去世的，无明概括了过去世的烦恼，行概括了过去世的业。烦恼和业和合就会引生这一生受报感果。

· 识：作为认识主观的精神现象（受生）。

行缘识，“行”下一支就是“识”。为什么说行缘识呢？是这一生受生的最初，识生于胎中这一刹那，就是所谓的入胎识。识生于胎中这一刹那，这一位叫作识位。要注意！还是识所相应的五蕴。对于初学十二支缘起的，还是容易概念化、抽象化、绝对化，以为无明只有无明，以为行只有行，它们都是在五蕴的和合中强调某一类特别引果的力量而已，知道吗？

“作为认识主观的精神现象”，这就是这里识的意思。大家是不是还有点迷糊啊？那就先迷糊迷糊吧！我们稍后在心与心所那再来更深细的说明。在这里先略略地说一下，“作为认识主观的精神现象”，“精神现象”没问题吧，什么叫作“认识主观”呢？就是在认识方面，是不是有属于我们精神能动这一方面的力量啊，这一方面的作用现象啊，这个就叫作识。有了别功能的这样的精神现象，而且我们感觉有这种主体性，在我们感觉中有这种主体性、主观性，这就叫作认识主观。但是这样的措辞呢，说“作为认识主观的精神现象”，就是说，被大家感觉成为是一个精神里边有主动性、有能动性这样一个主体东西的这一类精神现象。

这样说，你能对上号了吧？为什么不这样说呢？这样说错误太明显了。为了迎合大家内心的印象，这种描述就自然包含着漏洞。像现在这种描述，也不能说就没有漏洞可挑，但是尽量让它漏洞不那么明显，这也是大家为什么看起来感觉费解的原因。说得对的话，你看着一定费劲，特别当它被简单地说不出的时候，因为措词上要尽可能避免你错误的理解。

（学员：十二支中每一位都有五蕴，那如何在每一支中显示出色受想行识五蕴呢？）这十二支每一位，比如无明这一位，是说的五蕴和合中的无明。无明是什么啊？无明是烦恼，是指的错误认识等等这些，也包含了其他的一些烦恼。但是在这里如果只有这些心所，没有色法支撑，可能吗？不可能，知道吗？所以在那一位，是有完全的五蕴在活动的。而且这是说在欲界的人，知道吗？他是在那一位、那一个阶段，这一系列身心五蕴活动中，强调其中某一类的主导因素、主导力量，清楚了吗？在那一系列活动中，什么东西对于后面影响最显著呢？那里边的烦恼，因为导致了后面的这些身语意的造作，产生有引果力量的东西，所以在那一个五蕴聚中强调无明烦恼。接下来的五蕴聚中，跟他前面无明烦恼因果关系最密切的是什么呢？是由无明烦恼而发动的身语意业。但是这离开了他身心五蕴吗？没有！所以，没有离开身心五蕴的和合运作，只是在这里有所强调而已。在“无明”这一位是强调的身心五蕴和合运作中的无明烦恼，在“行”这一位是强调的身心五蕴和合运作中，跟前面的无明烦恼相关联的身语意的造作，以及由此产生的引果力量。大家清楚了吗？

（学员：行支和五蕴里的行蕴有区别吗？）这里的行，说白了，主要就是业。五蕴里的行，包括了相应行蕴和不相应行蕴。（学员：虽然字都一样，但是内容不一样。）对！内容不一样。说到这个，让我想起之前有法友跟我提过的，佛教里为什么不搞更复杂的名言体系，更专业的术语体系，A 是 A、B 是 B，好不好啊？是这样，佛当时说法，是要面对很多普通人的，你的术语体系里边包含了上千个术语，你让一般人怎么听啊？佛说的这些词汇，基本上多数都是当时生活语言，或者跟生活语言相关联的，甚至像佛法中独有的真正的解脱，佛都没有创造名词，叫什么？叫涅槃。你看很多人都知道，涅槃，原来在印度有没有这个词？有这个。什么意思啊？是息灭的意思。就像那个油灯，油点燃消耗尽了、熄灭了一样——“命尽如油灯，油耗而寂灭”。也没有额外再创造一个什么词，没有因为我们这个是真解脱、真寂灭，就给他另外起一个名字，也还是用一个当时已有的词，叫 nirvana，涅槃。

佛不是一个以哲学家自许自欺的人，所以他不搞术语体系。随缘的说法，随缘的教化。甚至他在世的时候，他都没有说“把我的资料录音给我整理一下，免得我走了你们没得学，后世的人没有的学”，没有，随缘。

而是他走了之后，他的弟子众怕这个佛法散灭，大家结集的。“佛断法爱”，他对于法，也没有这种爱着、爱染；“亦不庄严文句”，他也没有去庄严它的文句——说得多么漂亮，多么有诗情画意，或者多么地深奥难懂。跟某些人是不一样的，只是随缘度众生。你们慢慢接触佛法多了，就认识佛到底是什么样的，会越来越感到他跟一般人的不同。虽然也是双足踏在大地上，但是为什么就这样不同呢？

这里说的识，是说作为认识主观的精神现象。特别在有部的分位缘起中，强调的是“受生识”，就是这一生受生那一刹那，识住于胎中。注意！这就特别地强调是胎生的人了。包括后面，你像其他的六入等等这些，如果从有部的把握看，胎生的迹象特别明显，所以说十二支缘起主要是针对胎生的人说的。佛是不是偏心啊？

首先在五趣或者说六道中，人是修道因缘最具足的。就像我们一般搞教育的，你看看哪国最主要的教育资源不是投在这些受教育能力比较强的一般儿童身上，哪一个国家把主要的教育资源投入到特殊儿童身上？不是不搞，但不是主要的努力方向，对吗？为什么？他们因缘不太具足。虽然我们对他们有关怀，但是知道投入再大的资源，也不会有更大改观。如果因为这样，耽误了这些受到教育之后能够有更大改观的，你觉得哪多哪少呢？公平吗？所以在整个五趣的有情中，我们人道有情就算是幸运的孩子。佛也有特殊教育，佛教里也有特教，但是作为普通孩子的我们，不知道特教是怎么回事，我们受到的是普通教育（包括了普通高等教育），所以流传在我们人间的，是这些普通教育的样子。或许佛有给其他趣有情说法吧，但那是其他趣有情相应的身心情况，有志于特殊教育的，你们可以去研究。如果你跟佛的判断一样，我们主要教育资源要向这些受教育因缘更具足的身上来放的话，那你可能也主要研究普通教育就可以。

要知道，识这一位还是五蕴和合中作为认识主观的精神现象。刚才解释完之后，这里没有困难了吧。（学员：师父！这个识是在受生这一瞬间住入的，还是当下现起的？）这个问题非常好！入胎这个词，你把它当成比喻好了，因为入胎这个“入”字让人感觉有一个东西从外来了、夺舍了、投胎了。我刚才说到一个词，不知道大家有没有注意到，我说是“在受生那一刹那现起的识”，后来又随顺过去的语言用了“入胎识”这样的话，我还强调了“按有部的说法，这个入胎识如何如何”。你们可能没太注意

我的措辞，我的措辞很注意尽量不要给大家错误暗示的，尽可能严密一点。所以大家听起来很费解：“师父！你为什么总是绕着弯说呢？”我要不绕弯说，我不就掉坑里了吗？我要掉坑里了，不就把你们都带坑里了吗？不把它理解成一个什么外来的精神主体，住入到这个色法中，这样比较好。那样理解很容易出问题。

有部用“入胎识”这个名字，是跟他们一些特殊见解有关系，他们认为有“中有”，有“中有的入胎”，但是这并不是佛法的根本义，是他们部派的特色。虽然这个部派特色后来被很多大乘的学派所继承，乃至有了一些影响，但是作为一个对佛法本末比较了解的人，应该知道根本佛法中没有谈这个。这是一个部派的认识，不管它后世有多大影响，它本质上是一个部派来源的认识，我们就把它放在这个位置上来评判就好，不要过分地把它神圣化。有这样的平常心，就容易把它当作一个部派对于佛法理论的敷衍、开展来看待、来对待。实际上我本人对这个是相对保守的，所以我不太愿意用他们这一系列的说明。虽然他们的分位缘起有可取处，但是不意味着所有的都同样可取，因此我在描述中避免给人形成“一个精神主体住入一个色法胚胎中”这种印象。“住入”跟“现起”是两回事，所以我有在谈“现起”这个词。这些过分细微处，大家现在可以大概模糊一下。

“识”这一位，简单的理解，就是受生那一刹那的识，没问题了吧。至于“是外来住入的，还是内里现起的”？可能你想的都不对。这一生是有开始的吧，受生就是这一生的开始。我们就说这一生这个生命的开始，是指的在母胎中的开始。所以，我有时候在其他地方会说：“你觉得周岁合理，还是虚岁合理啊？”虚岁合理。在母胎里的岁月就不是人了？必须要承认，我作为人是在母胎里开始的，我不能够忘了“挖井人”——“喝水不忘挖井人”，不能把那一段母亲受的苦给抹煞了。虽然那个房子小了一点，但是也没要房租不是？前几天母亲节刷屏，都说你永远欠着的房租，你也交不起的房租，但起码是免费的是不是？

· 名色：色—物质，名—精神；识所缘（胚胎发育至六根具足前）。

识缘名色。“名色”这个词大家熟悉了，“色”是指的物质现象，“名”是指的精神现象。物质现象叫作色，大家有没有认识啊？因为作为六根健全的人来说，我们一般所能够摸到、看到的東西，都有一定的可见色彩，

是吗？所以用“色”来指代物质。那为什么用“名”来指代精神呢？精神现象摸不着、碰不到，我们只能通过一些定义来描述它，对吗？这些定义就是名言，所以用“名”来说明精神现象。

名色，它是为识所缘取，为识所执取的，识缘名色。在有部分位缘起中，它指的是什么呢？从胚胎初起开始，到胚胎中六根具足之间，这个胚胎发育的状态、这个过程、这个阶段，叫作名色。知道了吗？为什么用名色来命名呢？因为有一定的模糊性，是吗？这个时候，你们如果对胚胎发育学有所了解的话，会知道它是一个迅速变化的过程，甚至有的人愿意说可以看作从单细胞到灵长类一个过程的浓缩等等，是非常迅速的一个变化过程。这里最简单地说，是有复杂的物质和精神的相互作用的过程。

名色在这里可以分成几个阶段，佛法中也有一些分别，你也可以看作佛法在那个很早期阶段对于胚胎发育的一个简单说明，所谓有“胎内五位”种种说明，这里不多介绍。再重复一遍，名色，如果用有部分位缘起的说明来看，就是指的现在世从胚胎发育一直到胚胎六根具足，这之间的过程，这个阶段叫作名色。

（学员：师父！识所缘是什么意思？）就是这个名色要是没有识来执取他，不会继续发育下去。换句话说，这个胎儿如果是一个非常早夭的孩子，入胎之后，或者说识住胎之后，很快就命断了，然后表现为流产或者是死胎。这个时候呢，这个名色就没有办法继续发育，是吗？他要想继续地发展下去，要为识所执取，为识所缘取。

· 六入：眼耳鼻舌身意六根（具足）。

六入，指的是眼耳鼻舌身意六根。你们熟悉的，是吗？如果按有部分位缘起作胚胎中的说明，就是胚胎发育到六根具足。用今天百姓的话来说，就是胎儿都长成形了，六根具足了。

· 触：根、境、识三和合，而感受、认识。

六根具足了之后会有什么发生呢？六入缘触。什么是触呢？就是根、境、识三和合而感受、认识，这就叫触。如果参加过之前“六入处禅修营”，对于这个应该不陌生了。如果也常常这样观察，更是不觉得抽象。没有这个基础，也没关系。

所谓的根，指的是眼耳鼻舌身意根，这样的感觉器官；所谓的尘，是指的色声香味触法，分别是眼等根触对的尘境；所谓的识，是指感觉器官跟相应感觉对象和合之后，生起的了别的这种能动，就是这种了别的能力，这个叫识。根、境、识三和合在一起，会发生什么呢？会发生“感受、认识”这样的现象。

我们的认识，如果心不在焉，会发生吗？比如我这一段讲的比较难，或者大家觉得陌生，很专注地在听、在理解、在思惟、在回忆，以至于大家都忽略了这嗡嗡响的风扇声，更不要提外面偶尔发生的鸟叫。“有鸟叫吗”？什么意思呢？你的识没有去跟这样的根、这样的尘和合，根、尘、识三和合不俱，所以虽然经历了，但是没有产生苦乐舍的感受，也没有产生“那是鸟叫，这是风扇响”这种认知结果。不一定是名言的，就是意象中的这种也没有，对吗？这就是你没有这样相应的根尘识三和合，所以没有这样感受或者认知的过程发生。要三和合，才会有感受和认识发生。

· 受：眼触等所生的苦、乐、不苦不乐受。

触之后的一支是受，所谓的“触缘受”。这个受指的是什么呢？指的是眼触乃至意触这些为缘，所生起的内心苦受、乐受、不苦不乐受。手摸到一个很烫的东西，内心生起苦受，对吗？如果这一天很累了，坐在按摩椅上一按摩，生起的是乐受，类似于这样。这个受，注意！要跟色声香味触的这个触尘分开，受指的是内心苦乐的这种感受。在后面我们讲心所会说，这个受是作为心所出现的。这里的受，就是受心所。

· 爱：渴爱，强烈的欲求或热望，对苦乐受所产生的爱憎。

受之后，有了苦乐舍，一般会发生什么呢？受缘爱。这里的“爱”指的是什么呢？就像口渴了想要喝水那样。这种渴爱，指的是强烈的欲求或热望，我们中文有一个词叫“热衷”。

“对苦乐受所产生的爱憎”，要知道，这个“受缘爱”是用一个“爱”来概括了所有的贪和嗔，不仅仅只有贪，还有嗔。后世的论典中分别说，也可以把嗔说成爱，那怎么说呢？一般所希求获得的这种爱叫作不离爱。

“不离”，我不希望跟它分离，或者没有会遇，我希望跟它会遇，这叫不离爱。相应的，嗔叫什么呢？叫乖离爱。乖是乖违的乖，表示违背的意思。乖离爱是什么意思呢？这个，我不满意、不喜欢、难受，如果跟它会遇了，

希望赶快跟它分开；如果没有会遇，希望永远不要跟它会遇，比如一些疾病。这是从不离爱和乖离爱来说明贪嗔，这里用对“苦乐受所产生的爱憎”来说，意义是同等的。

·（色等六爱，欲等三爱）

这里谈到爱，可以就它的特征或者对象分为“色等六爱”——色声香味触法，就是根所对的境。自己内心对于根所对的境有执取、有爱染、有耽着，这叫作色等六爱。这个色等六爱基本上就概括了我们一切爱，你能说出例外吗？“能啊，法师！要是爱钱呢？”你觉得呢？为什么爱钱？爱那新票扎手的感觉？爱那个印刷的味道吗？不是吧。货币叫一般等价物，爱的是它一般等价物的功能，以及这个一般等价物功能给你带来的错觉，对吗？意味着它能够换取一切东西吗？

但是一般人内心中为什么爱着钱呢？觉得好，就剩下一个好。虽然他不一定懂“一般等价物”这个概念，但内心莫名其妙地就认为这可以换来我需要的东西。这是他内心形成一种概念，使它造成一种爱染，对吗？那至于说这种财富（不一定是钱财了）是以动产还是不动产的形式出现，是以货币的形式出现，还是以账户里一个数字的形式出现，这个不关键，它后面对应的都是它财富的那个概念，简单一个字就叫作好，两个字叫作重要，三个字叫作离不开，于是就爱染，对吗？这是他内心的观念，投射到这些上，他自己形成了这些。你来看，很多事情都是这样，不外乎是对于色声香味触法等等爱着而已。至于说财富是不是那样的完美无瑕，请大家运用自己的生活阅历和智慧去分析，我在这里就不破坏大家美好幻想。

“欲等三爱”，指的是欲界、色界、无色界，就是欲爱、色爱、无色爱，对欲界相关一切的爱染，对色界相关一切的爱染，对无色界相关一些爱染。

还有另外一种说法，因为是“受缘爱”啊，那怎样说呢？就是色声香味触法等引发的诸受所导致的爱，也可以说为“色等六爱”。也可以说欲界相应诸受、色界相应诸受、无色界相应诸受所引发的爱，叫“欲等三爱”——欲爱、色爱、无色爱。那欲界引发哪些受呢？欲界有苦受、乐受、不苦不乐受。色界没有身苦受，没有心苦受；没有这样明显的苦苦受，我们就说他没苦受，他有舍受（就是不苦不乐受）和乐受。在无色界，苦受和乐受都没有，只有不苦不乐受，起码作为显著的是这样。所以这里说

是，欲界相应诸受、色界相应诸受、无色界相应诸受所引发的爱，这是一种说法。对于色等六爱和欲等三爱的一些说明。

· **取：爱增而摄持、追求（对对象的执取），欲取、见取、戒禁取、我语取。**

接下来，爱缘取。取是什么意思呢？取就是烦恼的意思。具体说呢，就是这种染爱增盛到一定程度，要把它追求到手，摄持为我所有，这就是所谓的“爱增而摄持、追求（对对象的执取）”。爱和取都属于烦恼，这里之所以分开说，是在说明了烦恼发展的动力学——怎么样从初级阶段增盛到你挡不住的阶段。这么说有什么好处呢？你把问题分析细致了，你知道在哪下手更容易，你也知道当下在发生什么。

对于取的分类，佛法中常说所谓的“四取”——欲取、见取、戒禁取和我语取。我希望这些术语没有给大家轰炸地特别头晕。

欲取：

所谓的欲取，是指对于五欲的执取，色声香味触这些的执取，就是对于欲界的这些欲贪。

见取：

见取指的是什么呢？指的是人们对于一些认识、理念产生的爱取、执取。比如认为有我；比如认为法（包括“我”）是常的或者是断的；比如认为没有因果。见取，通常来说，最主要是指的邪见，是对于邪见的执取。邪见，在佛法的说明中，狭义的说邪见就是拨无因果，不认为有前后世因果关联，这叫作邪见。对于这个的认可、执着，叫作见取。

戒禁取：

戒禁取，是指的非因计因。前面说类似于看到牛生天，就觉得要想生天，就要像牛一样生活，持牛戒是修行的要招，这个就叫作戒禁取。这是一种烦恼，非因计因是一种烦恼。

我语取：

我语取。“我”本来是人们主观意象中的一种构造，被称为“增语”，在流转的五蕴之流上、名色之流上，自己头脑中构建的自我意象被称为增

语。关于“我”的增语简称为“我语”。对于这个的执取，对于“感觉有我”这种意象、或者这种内心构造的这种执取，称为我语取，也就是所谓的我执。因为它特别得要命，特别的重要，把它单列出来。

· **有：因为爱憎驰求而产生的有引果力量的业。**

取之后那一支是什么呢？是有。爱、取是烦恼；有就是行业，就跟“无明缘行”那个“行”基本上对等，它是行业，是因为爱憎驰求而产生的有引果力量的业，这叫作有。因为行那里讲过了，这“有”只是在现在世对于同样内容的另外一个命名。

为什么用“有”来表示业啊？之前我们在讲到“三有”的时候，我说过在缘起的时候谈一谈。生命，在佛教的看法中，是有它表象的显现和潜在的存在。业，可以说是生命的潜流，而这个苦果报所呈现的色身乃至蕴聚是生命的显现。我们的生命就是有这样一主一次、一显一隐交织的生命之流，所以也可以用另外一个词比较没有错误地来表达有情，叫作“业系”，一个业的体系。这个业系跟化学系、物理系不一样，它是一个业的体系。

这个业，作为潜在的引果力量，是生命的潜在。等它表现出来，与烦恼相应，表现为一个显著的五蕴聚，就变成了生命的显现。在这样的生命显现中，因为烦恼发动身语，还在继续不断地创造着生命潜在的力量、能够引生后果的力量，这被称为“有”。“有”也有两个意思：一方面是生命的显现，另外一方面表示生命的潜在。三有这个“有”，就是在表示生命的显现，表现为欲界的有情、色界的有情、无色界的有情，称为欲有、色有、无色有三有，这是生命的显现；当在十二支因缘中“取缘有”谈到“有”的时候，指的是生命的潜在，指的是业。当你认识到生命是有这样的一显一隐两种流类相互交织、编织而时隐时显的时候，你就能够清楚为什么用一个“有”来描述生命，有时候描述生命的显现，有时候描述生命的潜在。没有谁又觉得“你名词太少了”？这是对于“有”作的一点拓展说明。

· **生：由业而引当来受生。**

有了这样的业，会怎么样呢？如果仍然有烦恼伴随，那就会再感未来生的受生。这个“生”在有部分位缘起中就说为是下一生的受生，这叫作生，由业而引“当来”受生。这个“当来”就是指未来世、下一世。

· 老死：由生而必有老病死。

有生，有没有死？有没有老？有没有病？必然会有！因为有生，就必然有老、病、死。由生而必有的老病死，作为十二支缘起的老死这一支。仍然要强调！当我们说有缘生、生缘老死的时候，谈的是蕴聚的流转，谈的是蕴聚的此有彼有，但是起主导作用的还是有、生、老死等等，这样而已。

说到这里，关于“无明缘行”乃至“生缘老死”，逐支作了一个非常简要的介绍。这是在我们前面学到了“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭”之后，作的一些对于“人的缘起”的具体说明。

大家能不能够把刚才学的那些比较高屋建瓴的，听起来好像比较哲学化的东西，纳入到这个具体现象的认识、分析、把握中呢？这个问题有点抽象，是吧？举例子，请问：你怎么认识生缘老死？（学员甲：没有生就没有死。学员乙：有生必有死。）都对！但是我们庆祝生日的时候，敢这么想吗？当孩子刚出生，大家来庆贺的时候，肯这么想吗？谁这么想谁煞风景。这就是我们常说的“人类没有办法承受太多真相”，脆弱的心灵只能用假象来自我蒙蔽。有时候也不见得是自我蒙蔽，因为你只有在这样学习的时候才表现得这么有智慧。平时感觉“生就是生”吗？莫名其妙地感觉“我好像就不会有终”，对不对？你们谁感受到了所谓“我的终结”？没有几个人会念兹在兹的。一般要是念兹在兹感到“我会终结”，要不然就出家了，要不然就成哲学家了。

认识一位师父，说他六、七岁的时候，经常吓得发抖，抖到不行就钻到被窝里，一个人躲起来。小孩子害怕的时候，喜欢到那种小空间，那是因为他作为胎儿的一些身体记忆，他觉得那安全一点，把被子一蒙，猫起来在被子里抖。为什么呢？怕死。抖来抖去，抖出家了。当然了，等我遇到这位法师的时候，人家早就不抖了，很坦然、很磊落、很光明，所以能够笑对自己发抖的过去，讲给我们听。所以你们教孩子的时候，遇到这些特别“早慧”的孩子，很早就开始像哲人一样思考的孩子，不要埋没他，把他介绍给我。（众乐）怎么？已经有潜在目标了吗？那这位妈妈一定不会让我认识他。就像某一位居士，有一天我说：“你是不敢让你儿子见到我，是吧？”“是的！法师！”她已经觉得孩子太有出世倾向了，可不要见到法师。

我们一般想到生的时候，因为内心我见、常见，感觉“我好像一直会这样”；另一个极端就是粘在“我有一天会消失”，分别是粘在了生和老死两端，没有感觉到生和老死之间的关系。“生因缘老死”，没问题吧，但是一次受生不正说明了前面一次的老死吗？生因缘老死，所以你内心中单独有一个“老死”相，这是错觉，知道吗？你应该看到一个跟“生”关联的“老死”。所以经里说：“若人言：是老死，是老死属谁，二俱邪见。”说这就是老死，这是某个人的老死，这都是邪见，我在《阿含经故事选》里讲了这个事情，这里就不再展开了，展开的话会讲太多。

今天我们就先到这里。作为一个内容的结束，后边还会有一些关于十二缘起支的介绍。

下面请大家合掌，我们一起做一回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

好！今天就到这里。

佛教心理学 06——十二支缘起的流转与还灭

【课程回顾】

各位法友：

大家好！刚过了一个假日季——端午加六一，我想大家都很快快乐！我们继续来学习《佛教心理学》相应的内容。之前几节课，我们都是在“有情概述”这个章节里。有情是指的有情识的生命，包括了我们人。为什么讲《佛教心理学》要讲有情呢？因为《佛教心理学》涉及的对象主要是这些有情。佛教的心理学涉及的对象实际是所有的有情，这些凡夫有情和贤圣有情都包括在内。既然受生，总是要表现为某一种生命形态的，五趣或者是六道；既然受生总要有受生方式的，胎、卵、湿、化，总是要有其中一种；作为有情，总是有蕴身的，就是物质的或者是精神的，或者是二者和合的。所以，之前我们对于有情从这些方面做了介绍。佛教心理，讲的是有情的心理——凡夫的心理、圣者的心理，这其实是一切有情的心及心的活动，所以对有情有认识。

在前面讲了蕴处界，讲了六趣、四生等等之后，上一次课我们又从缘起的角度来说明以人道有情为主的生命特点。为什么要说“人道有情为主”呢？因为佛法固然是为一切有情的，但是说到修行因缘的成熟，总体上来说是以人道有情最为成熟。佛法的施设，特别是佛在人间的说法，主要是针对人的生命形态、人的生命形态的特点、人的生命形态的缘起，来讲流转的苦和还灭的道，这就是上一节我们所讲的“人的缘起”。人的缘起，大概地回忆一下，主要是在介绍十二支——无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死，如是纯大苦聚集。

这是上一节我们主要交代的内容，将人的十二支缘起每一支的意趣和十二支缘起意味着什么作了简单的交代，并没有特别全面地展开，从比较容易把握的角度扼要地作了一些说明。这一节我们在之前的基础上继续作一些学习。

【正文】

（五）从十二支缘起看人道有情的流转与还灭

首先要说明，十二支缘起交代了有情的流转和还灭。什么叫流转呢？就是十二支缘起的顺序运作。如果从无明说起，那就是无明缘行、行缘识、识缘名色乃至生缘老死。所谓的还灭，并不是倒着来，是指无明灭则行灭、行灭则识灭，乃至生灭老死灭。

这有什么意义呢？十二支缘起，如果用哲学一点的话说，或者是说得深刻一点，它说明了“存在”是怎么一回事，不仅仅是在说人是怎么一回事。以人生命的各种主要的表现，来说存在是怎么一回事。存在是怎么一回事呢？是“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭”。这几句话之前有交代，有什么深奥吗？就是有这些因缘才有这种现象。那反过来说，你如果对这个现象不满意，你要改变，你需要改变什么呢？你需要改变它的因缘，而不是在这个现象本身上去用功夫。你们谁都懂，不要那么干，那么干是笨功夫。

你还没有意识到自己是这样的有智慧，是吗？我说一个例子，看看你是不是这样。我们大家都盘腿坐在禅垫上，我们这节课上一个半小时，从某个时间点之后，作为不适应这样长时间坐的人，你总是会感觉痛苦，是吧？当这个疼痛发生了，你们有谁是跟这个疼痛本身咬牙切齿——“你给我走，我上课呢，你打扰我干什么？走！那个角落凉快，你去那儿疼去”？没有人这样，是吗？如果有谁这样子，大家会觉得这个人大概出了点什么问题。为什么大家不这样呢？因为如果腿痛的因都在那儿，你对这个痛的果这样咬牙切齿有什么用呢？是不是？所以大家怎么解决这个问题呢？不是因为我盘着腿它才痛的嘛，我有很多个方案来解决它。从稍微动一动，到把这个腿松开一些，甚至实在不行完全打开嘛。“我抱着膝盖坐，我看师父也没说我”，是嘛。这是什么呢？这是我们很自觉地从因上去解决苦果。你们有谁腿痛的时候不是这样来解决的吗？当然，你用别的修行的办法，通过调心，通过身心的关联解决，那不是这里所谈的——那也是去解决因，只是一般人所忽视的因。我们说一般的解决方案，有谁是跟那个痛本身在较劲呢？没有吧！都是明显看到这个痛的因缘，去解决它的因缘，然后痛解决了。你没有向痛下手，你向痛的因缘下手，然后痛解决了，是这样吗？

你对待这个眼前的腿痛这么有智慧，为什么面对生命苦痛的时候，没有用上你的智慧呢？为什么呢？有若干个原因，其中一个原因是：你没有

看清因果关联。当你的智慧非常明晰、非常确定地把握住了苦与苦因，知道是这些苦因导致了这个苦，只要这些苦因在，对于苦本身做功都是无用功，那个时候你自然会去向苦因下手。苦因熄灭了，苦果还会有吗？你那个腿痛，腿都展开了，那个痛就算还有一点余迹，马上就没了，很快就消失。这是一个非常好的隐喻。

一个阿罗汉有无漏智慧，他的心苦实际上从那以后就再也不出现，但是身苦有时候还免不了。当然，如果是俱解脱阿罗汉有定力，身苦带来的困扰也很微小，甚至心力非常强，可以摄得住，什么时候都是安然愉悦的，这也是可以的。但是因为身体还在，不能说连身上的这个残余的身苦都彻底没有了。这就像你打开了腿，腿痛的因没了，但是腿痛前面造成的这种余痛可能还要稍微绵延一会儿，只是它已经不像盘的时候那样痛了，对吧？而且，它很快就会消失。阿罗汉的离苦也是这样，因为无漏智慧彻底破灭了烦恼，所以从那一刻起，再也没有心苦；身苦可能有，但是也持续不了多久，因为等到五蕴散坏入无余涅槃的时候，就彻底地连身苦再也没有。

这是以腿痛为喻，来说明当一个人认识了缘起，认识了缘起中法与法的关联性之后，他会怎样处理事情，他会怎样面对痛苦，他会怎样正确地离苦。大家不要觉得佛法很深，佛法所说的离苦这些道理好像跟自己的生活很远。其实跟每个人的生活都很近，甚至是你的本能，你只是没有正确地认识缘起而已。当正确地认识缘起，这些都没有问题。这是谈流转与还灭的因缘。

什么叫还灭呢？就是根本解决流转的苦。上一节讲到缘起的时候有说过，所谓的轮回，固然可以说成无明缘行、行缘识乃至生缘老死，这样逐支此引彼、彼引此的关联。也可以说成惑业苦的轮回：惑是烦恼；业是指的有烦恼支持所造的业（身语意业），以及它们感生后果的力量；所谓的苦指的是蕴处界的当体，也就是生命的当体，即生命中所承受的种种苦苦、坏苦等这些被感受到的作为苦的情况。

说这些是什么意思呢？既然流转是惑业苦的流转，那还灭——苦的止息，原理也很简单，去解决苦的因就好。苦的因是什么呢？根本来说就是烦恼。在十二支缘起中，有哪几支是烦恼？哪几支是业？又有哪几支是苦呢？

十二支缘起，内容不多，大家现在基本能够说出来吧。大家如果能把佛法学得扎实一点，一些基本的、能够忆持住的东西还是要下点功夫。不然，这样一个问题的隔碍会造成后面理解的困难，甚至慢慢形成心理的怯畏，所以必要的地方要下一点功夫。



这个问题，我想拿一个图来说明。

在这个圆盘图上有三大类颜色。最明显的是青色系，都是表示属于苦的这些支，颜色从浅到深，意思就是它作为苦，越来越明显被人们认识到它是苦。这是表示苦的这些支。业只有两支，就是这种单纯的金黄色，一个是“行”，一个是“有”。我之所以没有把它们用对比非常强烈的色系来表达，是想说业跟烦恼有密切的关系。我完全可以用差别对比更强烈的不同色系来表达，但是之所以看起来风格不是那么明显，有我的用意。关于惑，这里有三种浅深不同的颜色，其中一支是“无明”，还有一支是“爱”，还有一支是“取”，这三支是属于惑的。

这里，业就是行、有这两支，惑是无明、爱、取三支，这一共是五支，剩下的七支都是属于苦所摄，那就是识、名色、六入、触、受，还有生和老死。

上一节有讲，“无明缘行”如果按照三世来看十二支缘起的话，是属于过去世；从“识”一直到“有”是属于现在世；“生”和“老死”是属于未来世的。从三世来看的话，这十二支缘起可以作这样的说明。

这里表现为十二支的此有彼有，实际上是惑业苦的此有彼有，是：起惑——无明，造业——行（过去世）；起惑——爱、取，造业——有（现在世）。起惑、造业，然后再由惑润业受生，也就是“行缘识”以及“有缘生”，这两个都是两世——从前世到后世这种关联性的表现。“有缘生”和“行缘识”基本上是在说同一类事情，只不过有详有略。后一世的“生”也没有别的变化，展开来还是“识缘名色”，乃至爱、取、有这些表现。实际上如果作三世说的时候，过去世的“无明”就是一切烦恼的统称，“无明之所覆，爱结之所系”。行和有都是在说业。

这里其实是三大类，大家看看这三大类色，首先是说苦，什么是苦呢？生命的当体就是苦，具体的表现呢？识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受，到了“受”这一位就有苦受、乐受、不苦不乐受，对吧？

这是流转门，从无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死。那所谓的还灭，就是无明灭则行灭、行灭则识灭、识灭则名色灭、名色灭则六入灭、六入灭则触灭、触灭则受灭、受灭则爱灭、爱灭则取灭、取灭则有灭、有灭则生灭、生灭老死灭，纯大苦聚集灭。从这个来认识、把握十二支缘起所描述的人道有情生死的流转和涅槃的还灭。

（六）十二支缘起的建设性意义

上一次有谈到关于无明乃至以下几支的一些内涵和意义，这里当谈到十二支缘起建设性意义的时候，我们要从一些根本点的把握来多说几句。什么叫“十二支缘起的建设性意义”呢？大家以为这十二支缘起在干什么啊？只是在描述、在解释人是怎么一回事吗？人的过去生是怎么回事？跟今生有什么关联？今生又是怎么导致未来世，就够了吗？

佛教从来就不是一个满足于解释的学说体系，佛法从来就不是以把事情说得圆、说得周密为满意的，为什么呢？如果你只能够解释，不能够改善，你的解释有什么用呢？它的建设性又表现在哪儿呢？

佛法有什么用？佛法的价值何在？意义何在？佛法唯一的意义和价值就是令众生离苦。十二支缘起作为对于人生命现象及其规律的认识和说明，也是为此服务的，不仅仅是为了解释生命，而且要指导我们改善的实践。建设性表现在哪儿呢？建设性表现在推动改善，对吗？它如果导致更糟糕的后果，叫建设性吗？不叫。

佛法带给人的就是生命改善的原理和方法。这跟十二支缘起有什么关系？有很大关系啊。刚开始为什么讲腿痛这件事？你有没有意识到你生命中的痛苦根本上来说都是来自于无明，从无明滚动发展而有了这些痛苦呢？如果说到最根本的解决，再也没有一个比解决无明、解决烦恼来得更真切了。

其它的都是隔靴搔痒，头痛医头、脚痛医脚，可能永远没有止境，这就是人们生活的困境啊！我生活为什么不开心？因为缺钱！所以我要挣钱，头痛医头，是吧？他表现为缺钱，或者说是因为缺钱引发了他关于生命的一些苦闷、一些心苦，但是这些必然吗？也有钱少还挺快乐的，安然一生的也是有啊！这种痛苦根源到底在哪儿？

很多人并不善待自己，一个表现是他并不想面对生命的真实，他只是急急忙忙地抓一个答案来搪塞自己。这句话大家能听明白吗？他只是急急忙忙地抓一个答案来搪塞自己——“我为什么活得不开心？因为我钱少。”或许有一些境遇是因为资具的缺乏导致了身心的苦迫，这是可能的，但这就是根本吗？把这些当成是根本，那人努力的最大目标，最大的造就，也就是成为一个富豪。也许他希望带动更多人离开他认为的苦因，他或者会成为一个社会学家、社会活动家，甚至一个政治家，对吗？他要通过这些政经的手段来解决他认为的生命苦难的根源，能吗？好的政治、好的经济生活，能给人带来一些相对的安宁，但是能从根本上解决问题吗？不能。为什么？因为没有触及这一切问题的根本所在。

这一切问题的根本所在，不在于外边钞票的多少，不在于外边物质的丰裕程度，而在于人内心中根本性的错误和一些不正确的运作。因为即便物质再丰盈，如果人的贪心不调伏，会怎么样？会简化成一句名言，叫“我的、我的、都是我的”。有几个人这样想，那就有了矛盾冲突；有了矛盾冲突，就有了更多的痛苦，对吗？不在于外界物质的丰裕，至少它不是决

定因素；也不在于制度是否完美，制度总是带着强制性的，对吗？它可以规定你的身体和语言，但它没有办法规定你的心，于是经常会出现你的眼睛背叛了你的心。

所以佛法解决这些问题，想根本解决人的问题，乃至一切有情的苦的问题，从哪儿下手？从问题的根结下手！那问题就来了，什么是问题的根结？腿痛是因为痛吗？不是，腿痛是因为你盘上了腿；生命的苦是因为生命是苦的吗？不是，是因为有这些苦因。什么是苦因？无明、爱、取，这些是最根本的因。因无明、爱、取而有“行”和“有”这些作为业因的东西。要说直接的因素，其实行和有这些业才是真正的因，爱取是业感果时候的助缘。但是我们说深刻的因缘的时候，说更底层因缘的时候，因为行业是要依靠着烦恼才发动的，对吗？所以我把这个根子挖到无明烦恼、无明爱取这。因此，佛教解决人的苦、有情的苦，原理很简单，因为是无明爱取导致的行与有等等这些感召生死的业，所以有后面的苦，既然如此，这不就跟“因为盘着腿所以腿痛”一样吗？这个时候何必在苦果上满心不接受，咬牙切齿呢？一个有智慧的人应该去解决苦因，去深刻地、根本性地解决无明和爱取。

不知道大家有没有看清楚上一张图。我们解决生死流转的时候，所谓的还灭门，所谓的涅槃还净，就是在这样生死的序列中，无明爱取断除了，所以不再发生无明爱取相俱的行与有这些业，当然也就没有了这些感召后有的识的现起，或者是说受生现象的发生。

这里大家要注意一个问题，就是：事物的存在，都是关系的存在、条件的存在。这句话有正反两方面的说明：从正面的说明是，如果这些因具足了，果以人的意志为转移吗？没办法。就像蒸馒头，面已和好了，也发好了，型也做好了，也上屉了，当然锅里也放水了，要不变成烤箱了。这边水也开了，蒸汽也上来了，密闭性也挺好。过了一会儿，面香已经伴随着蒸汽透出来了。这些因缘都具足了，这个时候你高喊一声“停，馒头不要熟”！还来得及吗？来不及了。会改变结果吗？不会。当因缘具足的时候，事情会呈现它应该呈现的结果，这是从正面来说。

从反面来说，你不希望什么样的结果现起，请不要让它的因缘具足。我们在场的很多都是老师，就像教育，我们不能给孩子们施加一种影响，

还反过来希望这种影响不要对他们产生影响，那有用吗？没用啊。你不希望他们受到什么影响，就不要给他们施加这些影响。你施加了，还不希望这个影响发生作用，那是违背规律的，那是没有办法的。这话对于任何情况都适用，因为我们都是生活在缘起的世界里。

如果我们知道事物的存在是缘起的存在，是一一因缘条件的存在，因缘条件具足它就必然存在，那么我们对于生命中的苦会多一份坦然。什么意思呢？大家看看我们一般人，甚至包括我们自己，面对一些不如意的时候，什么表现呢？面对一些自己身心的苦、外境的不顺的时候，内心怎么表现的呢？内心不欢喜，内心排斥，然后因为这是自己的果报还要伴随着自己，排斥又排斥不开，推也推不走，于是会怎么样呢？消沉、低落、灰颓，或者是更爆发性的不满、对抗、掀桌子……，这些都是一个腿痛的人在咬着牙、攥着拳头向这个腿痛宣战。能不能够收到一时压制之效呢？应该说能。当他那个身心全然地跟它对抗的时候，他能够收一时之效。但是能根本解决问题吗？不能，因为腿痛的那个因还在。好像我这么反复讲，给大家讲得很痛苦啊！没关系，那就当现场做实验啦！

我们在面对生命真正问题的时候有没有缘起的智慧？什么叫缘起的智慧？你不希望这件事情发生，你不希望这样的结果，但是你把你的心全都粘在“不要这样、不要这样、不要这样……”，有用吗？没用。我曾经在几个场合讲过我刚学骑自行车时候的糗事啊！我希望再讲一遍，乃至讲到它进了《糗事百科》才好。刚学自行车，上了道。大道那么宽，就中间有一块石头，远远地看到了，“不要撞上，不要撞上，不要撞上……”。因为我很早就对这些神秘秘的东西感兴趣，经过这件事情之后我就知道，原来这几个字是撞上去的咒语。这就是在果相上面用心，有用吗？不解决任何问题，甚至因为有时候你的紧张、你的错误的方式，加剧了问题，是不是？我为什么会向着那个方向去？注意力在那里，是不是？身心是紧张的，控制的灵活度明显下降。你注意力在那儿，不就相当于瞄准了嘛，再一紧张灵活度下降，你不撞谁撞？

这是讲我刚开始学骑自行车时候的情况，但是这只是骑自行车吗？我们生命里有多少这样的情况呢？为什么？没有在因缘上下手啊，是不是？你仅仅是在这个果相上排斥、不安、担忧、恐惧，解决什么问题啊？有什么建设性啊？不仅没有建设性，有时候还导致更糟糕的情况，对吧！就骑

自行车那件事，大家都知道——你放松，盯着那石头干嘛？你不应该盯着你前面该往那儿走的路吗，是不是？瞄着自己该走的路好好蹬、好好把把，不就结了吗？做正确因缘，哪有那么多事儿啊？你自己都做到了，突然之间地震，前面塌方塌一个坑，那属天灾，是吧？接受就好了，又不是我体重超标把路压塌了。那样的话，我控制体重还起点作用。就是前面路陷了，这个事情跟我没关系，不是我能控制的。

我们生命中有太多的事情，注意力就在这个果相上或贪或嗔，是不是？有多少能量都耗在那里边，搞得自己成天不开心，患得患失啊！患得患失能开心吗？为什么这个时代内心抑郁甚至发展成病症的很多啊？就是因为整体环境的渲染下，太多人生活在患得患失之中了。如果跳出来看，你都觉得可笑——有什么好担心的，搞来搞去都是大家做游戏，真正重要的事没在意。

有没有人问：“那什么是重要的事啊？”这才是一个好问题，这比我们天生就把大家说重要的事当成重要的，要高明多了。现在多数人认为重要的事，是什么事？是大家说重要的事，是不是？

大家说的是真的吗？真的重要吗？难道他们说的都是真的？很不幸！他们说的是真心话，但是是错的！

如果一个人真的认识到了——存在是此有彼有的，是相互依存的，只有一种存在，那就是依存。真的认识到这个，他的生命会焕然一新，完全不一样。从认识上、从心态上、从情绪上、从心的运作模式上，都会发生重大变化。这种变化最深刻的时候，是伴随着无漏智慧的生起。

无漏智慧被称为明。明生起了，也就没有了无明。关于无明，我们之前有说过，它不仅仅是没有明，没有如实知，没有智慧，还意味着有错误的认识。因为人总是要见闻觉知，要去发生认识和感知的，当这种感知不伴随如实智慧的时候，认知结果还是会出现，只不过是错的。无明不是没有认知，而是有错误的认识。

生命最根本的变化就在这儿，彻底地打破了这种根本的问题，认知中根深蒂固的最底层的错误，所以能够变得再也不发生那些错误，也就是所谓的“无明灭”，无明灭则行灭，乃至生灭老死灭。

众生是或者表现为贪生，或者表现为乐死的，很少有第三样。第三样有，但那是很少的。要不然就贪生，要不然就乐死。绝大多数是贪生，是吗？直接的表现就是“我真的好想再活五百年”！在个别时候，心绪进入一些有问题的逻辑、有问题的判断的时候，他也可能导致乐死，是吗？极个别有自杀倾向乃至付诸实践的，会有这样的情况。那他这个“乐死”是什么呢？总是伴随着对于“生”意义的迷惘或者是丧失感，他在“生”里感受不到意义或者感受不到乐趣，生活、生命造成了他的身苦或者心苦，他无法堪受。有的不一定是身苦啊，物质条件很好，但是生命意义何在？我一天天过得这么没意思呢？活着有啥意思？也有这样的人，是吗？乃至最后走上轻生的道路，这是乐死。为什么乐死呢？来自于身心苦的逼恼。感受不到意义，空虚苦闷，这也是一种心苦。

生命虽然不见得如一般人渲染的有那种意义，但是也不如一些轻生的人掉入死胡同的时候感觉的那样没有意义。他只是没有发现在一般人无意义地消耗的同时，生命存在另外一种可能，可以伴随着璀璨光明的可能。一方面他看到一般人的那个生活方式毫无真实意义可言，另外一方面他又找不到生命的意义、价值和方向，看不到这样生存下去的道理，寻寻觅觅寻不到活着的意义。

人们要不然就贪生，要不然就乐死，而这都是有问题的。有什么问题呢？他认识不到生死的关联。一般人过生日、办寿，有一句古话说的好啊，“无情岁月增中减”。小孩子很高兴地说：“我今天过生日又长了一岁。”“老人家，您老今年高寿啊？”“老汉今年八十八！”这个寿命并没有随着岁月的流逝而增长，年龄一天一天大了，但是并不意味着生命能够一直这样下去。“有生必有死”，是吗？于是爱着寿命、爱恋生的人，到最终都不得不面对老病死的苦恼。痛苦不痛苦呢？痛苦啊！“亲戚或余悲，他人亦已歌”，很痛苦！不仅自己痛苦，很多在生死这一关上没有张开眼的亲近的人也跟着痛苦，这是人之常情，认识不到“有生必有死”。特别我们国家的国民教育中，很少有关“生死学”或者生命本身的这种学问的教育。个别学校会开，但是属于极少的个例。而人作为智慧生命，是没有办法不想这个问题的。对于这个问题没有一个清晰的答案，实际上是非常不圆满，甚至不能忍受的。

“生因缘老死”，这就是十二支缘起中“生缘老死”的意思，因为有生的因缘，所以老死出现了；因为有生的因缘出现，所以你就知道老死也会成对地出现，是吗？就像连在一起分不开的一对括号，你看到了左括号，就知道后面还有个右括号。括号还可能被落呢，写了前半一半后半落了，可惜生死这个“括号”总是在两端包裹了一生又一生、一生又一生，是吗？总是打好包发送走。

“生因缘老死”，如果不希望老病死苦，那要怎么样呢？不是充满着幻想和妄想去做长生不老的迷梦，而是不要受生。你说：“可能吗？法师！我之前刚听你讲过投胎的技巧、受生的技术，刚学明白一点，你又讲不受生，那我前面那个白学了？”投胎是个技术活，这话听说过，是吧？不是玩笑话，确实是个技术活，需要懂得它的原理及应用。但是不受生，那是更深的技术，更根本解决的技术。

受生呢，受生什么样的家庭、什么样的出身、什么样的生得慧，甚至什么样的重大经历这些，某种意义上都是可调控的，知道吗？如果你懂得生命的缘起，懂得生命缘起的一些深细的东西，这些都是可调控的。但又如何？那些调控技术没有办法让你作为人不经历老病死苦，受生为人必然要经历老病死苦。如果连这些也不想要的话，那你就要灭掉老病死的因。什么是老病死的因呢？生。你只有不受生，才能够避免这一切。所以，不受生是更高的一个标准，或者是一个目标，远远比怎么生一个好的果报身——环境也好，父母、家族、个人也好，甚至际遇也好，实际上远远比这个更高深也更彻底的。

如何不受生呢？重要处就在无明爱取。虽然无明爱取相俱而产生“行”与“有”这些感召后有生死的力量，但是这样的行业想要感果，是需要烦恼滋润，是需要无明爱取来润发的。业的力量本身是可以被调控，但是没有办法被消灭的，所以真正想要不受生，那根源就在业感果时候的助缘——无明烦恼上，无明爱取上。把无明爱取彻底熄灭了，业虽然还在，但是就像种子没有水的滋润，它没有办法萌发。佛法中的譬喻——“业如种，无明爱如水”，你如果彻底地让那个种子缺了水的滋润，它没有办法萌发，没有办法引生后有，这就是“惑灭则苦灭”的意思。讲了这么多，其实就是一句话——“惑灭则苦灭”，也就是因灭则果不现，是这个意思，是不是？就是回到最开始讲的那个譬喻，你腿痛了，不要跟那个痛咬牙切齿搞

那些没有用的对立，你只需要把腿放开就好。老病死苦，人皆不爱，但你真的想没有，只要不受生才好。如何不受生？破灭无明爱取。这就是还灭门在流转门的基础上给我们的启示。

要知道十二支缘起流转、还灭都在说明同一个道理，什么道理呢？缘起的道理。固然无明缘行、行缘识，乃至生缘老死是缘起的道理，但无明灭则行灭，乃至生灭老死灭就不是缘起的道理吗？流转也好，还灭也好，都是缘起。只不过一个偏于因为这样性空的缘起而发生的生命流转的现象，这是流转观；另外一个偏于讲这样缘起的性空怎样使生命还他本然的寂静，这是还灭的缘起观。常说顺逆观察缘起，可以做两种层面的把握：一个从无明开始，顺观到老死，以及从老死开始，逆观到无明；另一个层面上，可以把流转、还灭与顺逆对应（顺观是流转，逆观是还灭）。当你能够这样认识的时候，生命不管是贤圣还是凡夫，对于你来说都没有奥秘了。

这个人不是落在“无明缘行、行缘识乃至生缘老死”这样的流转门，就是落在“无明灭则行灭，乃至生灭老死灭”的还灭门，还有什么别的情况吗？所以，生命有什么秘密可谈呢？“我有个秘密，不告诉你！”但是在缘起的观察下，生命没有秘密。这就是我们生命的真实。

（七）关于无明

分五：1、无明的定义；2、无明与道德的关系；3、烦恼的根本解决是破除无明；4、无明的具体内容；5、无明的根本内涵。

1、无明的定义

· 无明即不明，但不止于无所明，是与正智相反的知。

无明爱取的息灭，既然无明是缘起智慧、缘起观察能给我们带来的重大改观的下手处，那无明到底是怎么回事？虽然我们讲十二支的时候就对无明做了很多说明，不过在我们理解了流转和还灭的缘起之后，想要建设性地运用它，就更需要对于无明有深刻的认识，你只有深刻体会、体解了无明的荒谬、不合理、不正确，你才可能发展成为无明不现起、无明灭的程度。

关于无明，前面也简单说过，无明就是没有明。所谓的明，是指如实的知见、如实的智慧、无漏的智慧。佛教里无漏智慧的另外一个别名就叫

作明。无明，就如它字面所说的那样，是没有明。但是没有明呢，容易被理解成只是没有智慧、不了解、没有认识。但是无明不是没有认识，它是没有正确的认识，但很不幸有错误的认识。大家知不知道啊？错误的认识也是无知啊，是吧？如果有一个人跑过来，在你非常熟悉的领域说了一些稀奇古怪甚至很荒谬的话，你当然会觉得这个人很无知，是吧？你说不说出来那就看你的心情和修养了。但对这个人的判断，你会给他打一个小标签，叫作比较无知。这说明我们日常对于错误的认识也归类为无知，对吗？所以从这个意义上，大家就能够体解为什么无明不是没有认识，而是有错误的认识。

因为他没有正确的认识，他长着眼睛长着耳朵还有一个脑袋，他要要看要听乃至要想，产生的认知结果、感受结果不是对的就是错的，这不奇怪。而对的，他有吗？很不幸，没有。那什么时候开始错的？谈不上从什么时候错的，就没对过。这问话唯一的正确回答叫作“就没对过。”甚至说从本以来就是错的——这个还是让人觉得有一个起始点。轮回为什么画成盘啊？大家如果看一下的话，我这个盘里的“过、现、未”稍微做了一点立体效果，让它们错开了不在同一个平面上。什么意思啊？不要搞穿越喽，“未来生”过完了又过到“过去生”喽。

生命实际一直在重复着这样的错误，但这样的错误也谈不上是什么时候开始的。谈什么时候开始的就是第一因。第一因本身无因，恰恰是对于缘起、对于事物是有因有缘的一种根本的破坏，意识到了吗？所以对“从什么时候开始错的”这问话，比较不容易引发表达上的错误、引起人误解的说法之一就是“就没有对过”。所以这里说“无明即不明，但不止于无所明，是与正智相反的知”。“正智”就是明。明是如实知见，那无明就是不如实知见。它产不产生认知和感受结果呢？产生，但是是错的，认识包含着错误，这个事情要清楚。

· 从所知的不正说，即邪见，我见等。

这个错误也就是这里说的“从所知的不正说”，是什么呢？——邪见、我见等。什么叫我见呢？感觉有“我”。都感觉有“我”，是吗？大家知道这就是一种错误的见解吗？这就是我们无明很重要的一个表现，我们感觉有“我”。这里所说的邪见，有宽窄的意义不同：如果就狭义来说，狭

义的邪见指的是拨无因果，特别是就有情边来说拨无因果——认为不存在前后世的因果关联，这是佛法中狭义的邪见定义；广义的邪见是只要有悖于事物如实性的，都是错谬邪曲的。

我见，是在这样的蕴聚上，在这样无常、刹那不住的五蕴聚上，计执有一个“我”。一般人虽然一直感觉有“我”，但是他从来就没有仔细推敲过自己内心感觉的那个“我”蕴含着什么样的特性，所以他对于说“无我”的，总是感觉很荒谬——怎么能没有我呢？没有我，那你是什么啊？没有我，……？

他为什么会有这么大的反应，这么难以接受呢？因为他没有意识到一个事情，什么事情呢？生命现象是一回事，对于生命现象的认识可能又是另外一回事。知道我要说什么吗？他感觉有“我”，他感觉的那个“我”，他自己觉得就是生命现象本身，对吗？实际上，他感觉有“我”，这是什么呢？这是他的一个认知结果，是他内心对于生命之流一个内在的诠释，他感觉那个是“我”——两件事：一个是生命之流的现象，另外一个是对生命之流的认知或者是诠释，这是两件事。

对于生命之流的认知和内在诠释，在一般人那就表现为一个很简单的结论——我、你、他。“我”有什么特点呢？我们可以通过自己内省观察，来认识自己所拟出来的、捏出来的那个“我”的特点。不是说生命现象上的这些特征，而是在我们内心的认知中那个“我”上有这些特点。

我常常举例，早晨闹表响了，又开始新一轮的谈判和斗争——“我起来呢，还是不起来呢”？或者谈判更坚决一点——“我是不起来呢，还是不起来呢”？当你做这些谈判的时候，你感觉的那个“我”——起来呢、还是不起来呢，我有点难受……好，这个时候内心感觉的那个“我”，我问大家：在你的直觉感受中，就在那一刻的直接感觉中，和父母有关系吗？跟你昨晚吃的饭有关系吗？有吗？在你直觉的认知中，有关系吗？跟你之前受的教育有关系吗？跟你喝的水、吃的饭没关系，跟父母没关系，跟社会教育没关系，那跟空气有关系吗？“还有空气这事儿吗？我光想着要不要再睡一会儿！”跟地球有关系吗？跟太阳有关系吗？跟介电常数有关系吗？“怎么扯到介电常数去了？”这样一些物理常数跟电磁现象是密不可分的。

但他想不到他的生命之所以能够呈现出这个样子是跟这些密切关联的，他就觉得那个“我”跟这些都没关系，对吧。如果“我”跟父母没关系，跟饮食、跟空气、跟地球、跟太阳都没关系，那我想请问你：你怎么生存的？你怎么出现的？莫非你跟孙悟空是亲兄弟？你比他更绝，一个人孤零零地飘荡在一无所有的真空中？那也不存在要起床的问题啊，连床都没有啊？——“错！那个时候我就感到我跟床有关系，而且有非常密切的关系”。用一种非常有爱心的表达就是“我的被子病了，我要好好陪陪它”。

我们的认知中、我们的直觉感受中，“我”跟这些支撑这个生命现象，甚至是这个生命现象现起的因缘中不可缺少的因缘，都没有关系。你觉得这对吗？这样的“我”跟这个生命之流对得上号吗？对不上号。离开饮食，离开空气，能存活吗？不可能！但是我们觉得“我”好像就是可以这样，而且“我”一直都是这样。我们感觉这个“我”，从这么小刚上学的时候是我，到今天长这么大，很多东西都变了，但是我还是我，没有从张三长成李四，对吗？我们感觉有一个常恒的东西，那是我。而且这个东西跟父母、跟饮食、跟水、跟空气、跟地球太阳宇宙的一切，本质上都没有关系，这是什么呢？这是说明我们对于这个生命的认知，是把它认为、抽象成跟一切都没有本质性关联的。

2、无明与道德的关系

也就是说，我的存在不依待于其他的因缘，我是自成的，不待其他因缘的；我是独立于其他的；而且我是常恒的——在我们感觉的这种“我”中，包含着这些意味。所以你为什么奇怪有一些人是忤逆不孝的儿女呢？因为那些所谓的“该孝顺父母”都是他后天受的教育，在他内心深处的直觉中，“我”跟他们没啥真正的本质性的关系，是不是？“特别是他们情绪上来的时候，揍我一顿”。为什么我这个工厂的污水排出去，我内心没有任何负担呢？因为本质上感觉“我”跟那个地球都没什么关系，是不是？你让他往自己裤子上倒各种脏东西，他倒吗？不倒，是吗？为什么？跟我有关系，是吗？排到外边的那个河沟里，跟我没关系，这就是他的逻辑。

这些都是缘起智慧缺失造成的问题。人们认为道德问题只是道德问题，在佛法中深刻地看，任何一个道德问题，本质上都伴随着一个更深刻的智

慧问题。佛法固然有就道德说道德，但是佛法最不同的道德解决方案是带给人智慧。当一个人真的有智慧了，他的道德一定不差。他可能不做“超道德”的事，因为在他看来那个也不根本、不究竟，但是他绝对不会做不道德的事，因为不道德的事是荒谬的。

一个正常的人，只要理智没坏，不需要多聪明的一个正常人，他内在对于合理性的要求是很高的。高到什么程度呢？只要这件事情百分之百荒谬，他真心认为错误，尤其是他真心认识到这会带来苦，他是不会做的。表现为正常情况就是，我们可以围在一起吃烧烤、吃火锅，但是你让他烤自己手、涮自己手，他不干，是吧？要不我们来一个现烤，涮别人肉不够香要涮自己的肉？不会，是吗？

我们小时候可能跟小朋友一起堆一个小房子，假如有人不小心把它踩坏了，要不就打一仗，要不可能就哭一场，是不是？那大了呢，假如说做游戏，真就到海边垒了一个房子，有个人走过不小心给踩塌了，哭一场看看，不会，为什么？觉得很荒谬，是吗？当我们内心真的觉得这件事情很荒谬的时候，我们就会缺少那样想、那样说、那样做的内在逻辑和动力，不道德也就没有办法发生。所以真正有智慧的时候，认识到了这些非道德的事背后的荒谬的起点、荒谬的动力、荒谬的逻辑，那些非道德不会发生。

智慧断除了烦恼，智慧也净化了生命。而且真正的智慧净化，是从内而发的，没有任何勉强的，可以说是生命的自然流露。“随心所欲而不逾矩”并不是不可能，而是需要有智慧的洞见。另外一个角度或者是非常深固的修养，修养成了生命的理所当然，“习惯成自然”，那也是可能的。这是从无明说出来，乃至说到了智慧和道德。

3、烦恼的根本解决是破除无明

如果能够这样来认识无明、把握无明，认识到无明本身的荒谬，比如它表现为我见等等这些，确实非常荒谬，就不会再从这些错误的认识出发去认识、去判断、去决策、去说、去做，那这个人内心烦恼的力量就轻微了。

如果借用《道德经》里的话来说就是“为道日损，损之又损，以至无为”。不是说《道德经》就是这个意思，我们不妨用这样的话来给这一段话做注脚。这样持续、反复地如实观察，内心越来越深刻地远离错误颠倒，

这就是所谓的“损”——损伤过去的那些错误颠倒。这种损伤发展到极致，导致过去的错误被彻底无情地暴露，看到了它的荒谬。人认识到这件事情非常荒谬的时候，他是不会做的。他可能发笑，但是他不会做。当他看到这件事一定会带来痛苦，他是不会做的。除非这个痛苦有远远比痛苦更大的回报，他才可能去做。

比如母亲认为孩子的生命、孩子的安乐，比她自己的生命、自己的安乐更重要，那在一些关头，这妈就会拼命，对吧？平时就是一些病恨不得长在我身上，那真到紧要关头她就能够拼命。每一次大地震或者什么，基本上都有这种报道：如果有母亲和孩子在一个密闭的空间里瞬间被埋了，出来时候的姿势基本都是一个——母亲拱着，护着孩子在怀里！甚至古时候火山爆发，那种瞬间的灾难淹没了一些曾经发达的城市，一些挖掘出来的现场还有这种母亲护着孩子的已经凝固了的这种相。那个时候，她丧失理智了吗？没有！她要是丧失理智，也判断不出来是苦痛还是利害了，对不对？但是明明知道那是给自己带来痛苦的，她也不在乎，在乎的是能不能给其他人带去利益安乐。这个时候，她可以突破、可以做。但这个不是没有抉择，这是很清晰的抉择，只是一瞬间做出来的而已。这一瞬间的决定，不是一种脑袋发热，更多的还是有沉淀的，有背后的基础的。

说这个什么意思呢？我在强调，人如果真的认识到内心中的荒谬，那他离解决这种荒谬就不远了，因为人内心是有非常强的合理性要求的。你看哪一个生气的人，他事后想起来还生气，越想越气，那一定是掉进了一个逻辑——“他怎么这样？”是不是？他绝对不是在想“哎呀，这个人过去其实为我们做了很多好事”——他如果这样想，他能越来越气吗？不能。“他当时这样这样这样，居然还这样这样这样，他是不知道我多厉害吧？我要给他点厉害看看！”

那他如果想那是荒谬的呢？“生气这件事情太荒谬了，对我有好处吗？气得我肝都颤，有啥好处可谈？”这是我听我一个同学说的话，说他儿子气得他肝颤！那要开玩笑的话，他打他儿子肝颤那就好了？一边气的发颤，一边疼的发颤，那就好了吗？谁也不得力。要这样想一想，干嘛生气呢？不生气。看清过患或者荒谬，他都不生气。他这里不用看清荒谬，看清荒谬需要更多智慧，看清过患相对容易。所以人们劝正在气头上的人，一般都怎么劝呢？都是从他自身利害来劝——“别生气了，你这时间都耽

误在生气上了，这件事情得赶快解决了，不解决光生气有什么用”，是吧？这是拿“浪费时间在这生气，问题会越来越严重”来吓唬他。然后他马上就去解决问题了，“也是，回头我再来生气，现在先解决问题”。

如果他能够认识到荒谬，那对于这种烦恼就更有破坏力。佛法中有这样的说明，就这个“无我”意趣来说的话，我们都是基于这样的“我”、那样的“他”来发动的怒火，是不是？佛法中有一个偈颂讲得非常好，叫作“虽忿为魔使，医师不嗔怪；能仁见烦恼，非具惑众生”。

如果一个精神病患者发作了，他咬了这个医生一口，医生会不会一把摁住他咬回去——“你往哪跑！小张，帮我摁住他！”，然后狠狠一口咬过去——“你以为就你会咬人啊！”如果这样，这个医生可能也需要就地进行一下诊治了，是吧！如果真的是医生的话，“虽忿为魔使”，古时候把精神病发作形象地描绘为“被魔所使”，他是精神病啊，你医生跟精神病生什么气呢，对不对啊？“医师不嗔怪”。

这什么意思呢？他没有自主性。我们是认为有“我”，感觉“我”有自主性，所以觉得他有自主性。哪有什么自主性可谈呢？如果是佛陀，佛陀在这个过程中看到的只是一个烦恼引发另一个烦恼，另一个烦恼又引发了什么样的语言和行为。在这个过程中，他以为的某甲某乙这样的人都不存在，你跟谁生气啊？我们生的气，不是基本上都有人格化的力量吗？就算本来不是人格化，在我们生气的时候，我们某种意义上赋予它人格了，一般都是想某甲某乙怎么怎么对我不好。坐在这个房间里，听到那个角落有人在讲我坏话，越讲越不入耳，越讲越不入耳，实在忍不住了，转过头去准备大喝一声。转过头去刚要张开嘴喝，张口了——（现场有学员手机掉落）当然不是发现手机落地，而是发现是个手机在那广播，一个录音机在播放——他跟谁生气啊？自己内心中所拟想的那些情况全没用上，这一口气没出来，说不定还闪了腰。

人们有时候嗔怒一些自然的风啊雨啊，有没有这种情况呢？也有啊。我还遇到过有人跟计算机生气——破计算机怎么……，在气头上还给它一脚！（众乐）我看女众笑得特开心，看来女众被难住的时候多一些！这个时候我们觉得什么呢？觉得它不乖，是吗？觉得计算机尽给我出难题，不配合，给我制造麻烦——某种意义上给它人格化了。换句话说，我们总觉

得它是故意的。否则我们最多是难受，最多是不欢喜，不喜欢这种境界，但是生不起来气，是吧？

天冷，在我们理性没有丧失之前，只是说“今天天气这么冷”，最多是哆嗦着说这样的话；丧失理性的时候呢，就“贼老天”这样骂出来了。那时就觉得是一个人格化的力量在跟我做对，“明明知道我大衣被别人给拿走了，还把天搞这么冷，不跟我做对吗？”总是要做这种人格化的、故意的、针对性的理解，于是，酝酿愤怒。

这后面都是我见。从无明、从我见发出来的一些问题，你如果能够认识到无我，那就是根本的破灭。“能仁见烦恼，非具惑众生”，释迦牟尼佛看到的是无明缘行、行缘识、识缘名色等等这一系列缘起之流，看到的是不发生这些错误的可能性——如果破灭了无明，那这一切就都不会发生，这才具有真正的建设性。如果有因缘能帮到那就帮他，暂时地帮他，比如说息灭这种强盛的烦恼，不要伤害自己、伤害别人；或者究竟地帮他，来让他认识到这样身心运作的深层错误，究竟地远离这一切。

这是今天对于顺、逆或者说流转门、还灭门的说明，以及对于在这其中，不管是流转还是还灭都非常关键的因素——无明的一些说明。因为我们没有办法做纯粹的佛法术语的说明，所以我可能多结合了一些跟我们生活中常见情况关联的说明，希望多少给大家有些帮助。今天的学习就到这里。

下面请大家合掌，我们一起做一回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

好！今天就到这里。

【佛教心理学问答三】

8、阿罗汉有没有受？

学员：师父！您说阿罗汉也是在十二支缘起当中，那阿罗汉有没有受？

法师：阿罗汉有没有受呢？要看这个阿罗汉在什么状态。他如果入了灭受想定，就是灭尽定，那他是没有受的，阿罗汉入灭尽定或者叫灭受想定是没有受的。当然不是每一个阿罗汉都有入灭尽定的能力，要俱解脱阿罗汉才有入灭尽定的能力，慧解脱阿罗汉没有。

这里我提到了两类阿罗汉，是一种划分方法。这个阿罗汉有根本定的定力，他不仅有慧解脱还有心解脱，这叫作俱解脱。“俱”，表示“都”的意思。他有慧解脱也有心解脱，合在一起叫作俱解脱，二者都具备。

还有一类是非常简明扼要地证得阿罗汉。什么意思呢？阿罗汉在已经有佛法的情况下，是无明尽断的无学圣者。尽断无明最根本的要件是什么呢？就是无漏智慧。所以他偏于这种如实观察，不需要根本定的支撑也能够引发无漏智慧，尽断烦恼。因为没有根本定，所以他只有慧解脱，没有心解脱。

一个有俱解脱的阿罗汉，他可以有入灭尽定。这是只有圣者才有的一种禅定，凡夫没有。需要用无漏智慧来观察，因为无漏智慧所呈现的诸法如实相，是无相可取的，所以在那个心的状态下安住下来，引发的是灭受想定——“想”就是认知结果，意象性的认知结果没有办法现起，而“受”在这种心下，也没有办法现起，所以“受想不行”，受想不发生，被称为灭受想定，也叫灭尽定——其实是还在活着的人进入了涅槃的状态。

有一部经里说的就是舍利弗出了灭尽定。灭尽定有入有出，他还没有最后舍报，他终究还是要离开这个定的状态，还要进入到散心的欲界状态，起码是这个散心的状态。出定之后他就跟旁边的道友说：“涅槃真是乐啊！”他入的是灭尽定，出定后赞叹涅槃，什么意思呢？在灭尽定（灭受想定）的情况下，其实对于这个人来说是非常地道的现法涅槃，这跟无余涅槃还不一样。他的五蕴身还在，但是他在那个时候受想不发生，受想不行。

听他这样说的道友很奇怪，就问他说：“尊者！灭尽定（灭受想定）不是没有受吗？涅槃不是没有受吗？你为什么又谈快乐呢？”我们都知道快

乐明显是一种感受，你都进了灭尽定（灭受想定），没有受你谈什么快乐呢？——难道那种状态不应该是木然的吗？难道你不是修成了石头吗？这是我们的问法，不会是问他问题的那个人的问法。

舍利弗的回答很发人深省，他说：“正是因为没有受，所以才是快乐的！”他在入灭尽定（灭受想定）的时候没有受。平时有没有受呢？有受！平时有受，但是他不会因为受引发内心的错误运作和烦恼，更不会引发心苦。

这就要说到“六入处禅修营”所讲到的“六入缘触、触缘受、受缘爱”等等这一系列身心的现象，如实地了知它，然后来训练如实知见，不发生这些错误。其实可以看作十二缘起中还灭门非常扼要的实修。那训练的是什么呢？就是训练的“明相应触”——如实知见的智慧，伴随着触的发生。因为有这样如实知见的智慧伴随触的发生，就不再是无明相应触，而变成了明相应触。

无明相应触会导致后面的爱取——会产生受，也会在受上生起爱和取。我们人很明显对可意受生贪、不可意受生嗔，对吧？这是很明显的现象。这个人有明相应触，他没有这些基于错误和荒谬基础的情绪反应。贪嗔这些，他不发生，原因就是他有明相应触，他也有明相应的受。他虽然有这样明相应触，但是内心里不发生感受性的倾向。一般人说到苦受乐受的时候，我们不是指的这个触本身，要严格地区分叫作苦触乐触，这是谈生理性的。当谈到苦受乐受的时候是心理性的，所以如果这样严格区分的话，他没有发生这种有倾向性的苦乐之后随之而动的心的运作。从这个意义上说，他感受到了乐触和苦触，但是他没有心苦发生，内心没有那些错误的倾向性的感受情绪发生。

9、无我，怎么会有生命现象？

学员：师父！想请您再详细地为我们解释一下什么是无我，我真的是不存在的吗？

法师：关于无我和在无我的正见下，如何看待生命现象，对吧？实际上问题如果归纳的话，主要是这个。真的无我吗？那生命现象是怎么回事？

要强调这里有两回事：一个是生命之流、生命的现象，这是一回事；第二回事就是对于内心、对于生命现象、对于生命之流的认识。我反复强调这两件事，你能分清吗？简单地说就是——现象和对现象的认识。

你能分清什么是现象、什么是内心对于现象的认识吗？如果这个分不清，你是没有办法看清自己内心关于“我”的错误颠倒的，为什么？因为你已经是这样熟练地把自己的认知结果反向投射到现象上——污蔑现象就是这样的，栽赃它！我们被人冤枉的时候，不要愤愤不平，想一想你每一天都在冤枉着大自然，冤枉着你遇到的任何一个现象。有无明的人，从来就没有如实知见。

我常常拿一些外在的色法来举例子，为什么这样做呢？为什么不上来就谈关于生命的这种错误认识呢？因为我们内心在这上的认同、纠结太深刻了，不容易看到自己的错误，好不容易冒一点亮，一个情绪涌起来一转头又给带没了。所以在这类错误上，我愿意用外在的色法，就是物质的对象来说明我们同样的错误，我们在内外——就是生命之流上和外在的这些色法上、物质上，犯着同样的错误。

在这支演示笔上（法师手举演示笔）我们犯什么错误了？跟刚才举喻说我们对于这个生命之流形成的自我感是同一类错误，我们感觉有这支演示笔它自己，是不是？有演示笔本身这回事。什么叫演示笔本身？当你对这支笔形成直觉认识的时候，实际上在你的认知结果里呈现的关于这支笔的意象——它就是它自己，跟其他的因缘没有本质性的关联，是不是？这支笔是不是就是它自己？你想到了这支笔的生产线吗——原材料、设计、生产等等这一系列？没有！

就像感觉自己的时候，从来就没有跟父母做必然的因缘关联一样，这支笔就是它自己，在我们直觉的认知中，它不是待缘现起的。你说这个事情我推一下我也知道啊！但是你有这样智慧地生活吗？没有！每个人都嫌智慧地生活太累，都愿意情绪化地生活，所以为情绪化的生活付出无尽的代价。而且一般的那种智慧推理还有问题，后面再说。我们感觉这支笔是自成的，也同样跟“它的爹妈”没关系，当然不是人格化的父母，而是说跟它现起的因缘没关系。跟它存在、支撑的因缘也没关系，对吗？我们感觉这支笔啊，它就是它自己，在哪儿一想都是它自己。开个玩笑说，真的就

是好像如果一些宇宙常数、物理常数变了，它还是它一样，那不可能！这是物质现象，跟一些基本常数关系太大了。因为你们没有学物理的，所以我也不深说了，不是随便说。实际上是，如果一些常数有一点变化，它就不是这个性状，甚至不能够行使这样的功能，谈什么它就是它自己呢？

我们还容易说起码在我们感觉中，这支演示笔一直是这支演示笔，什么意思啊？我们感觉这支演示笔没变，这支演示笔是常的。有这回事吗？它是常的吗？当我们以智慧去推度，就发现不可能是恒常的，是吗？于是我们就换一个说法，说“这支演示笔没有两个刹那是一样的，这支演示笔在刹那刹那变化”，觉得我终于说对了。这种说法，要按照我从前的一个说法就是，终于说得精神分裂啦！什么意思呢？

当我们说“这支演示笔在刹那刹那变化”的时候，实际上我们是在不同的时间点上在说这个现象，对吗？说它在变化，意思是说，它在不同的时间点上是不一样的。我们又同时说“这支演示笔”，是什么意思呢？始终是一支演示笔，对吧？这支演示笔始终是它自己带着“常”的意思，对吧？。抽象出来就是说，一个常恒的东西在刹那刹那变化。你觉得不精神分裂吗？

你有这样去体会自己的认识、反思自己的认识吗？你觉得这支演示笔、这个闹表，它在刹那刹那变化。什么叫那个它啊？你说那个它是啥啊？头脑中的一个意象，头脑中的一个认识结果，关于这个现象的一个认识结果，在那个认识结果上呈现着它有自成的自体，而且没变，它有这种特征——这就是我们在一切法上执着有它实在的自体——自成的、实在的而且不变异的自体。闹表上、麦克上、演示笔上、桌子上、手机上都是这样。

在一切事物上我们都这样认识，所以也不奇怪当我们认识生命之流的时候，我们一定要捏造出来后面有一个自成的、不待他缘的、始终没有变异的“我”，然后还要很荒谬地说：“我长大了。”说“我长大了”和说“这支演示笔在刹那变化”是一样的精神分裂，同意吗？觉得前后是同一个我，能变吗？不能变。但你说长大了，长大了意味着变化了，对不对？你说这支演示笔它要保持同一性才能称得上是“这支”，对不对？什么叫同一性？要是变了，是同一个吗？不是，对吧？它要保持同一性才谈得上是“这支”。那同一性保证了，就是没有变化，又说它在刹那刹那变化，那不是精神分裂吗？这是人的自相矛盾，人内在的荒谬。

认识到了这些，就知道佛法所说的无明在我们身心上时刻在表现。没有什么好不服气的，你仔细反思一下自己的认识、自己的逻辑，都有这些问题。只有当你深刻地认识到自己的每一个认知结果和后面的思惟运作都包含着这些根深蒂固的错误的时候，你才会知道过去生活在怎样的荒谬里，你才可能发生革命性的变化。要不然——“我过去已经挺好的，我只需要小修小补一下”，那你一定没有碰到真正的佛法，或者你的内心没有接触真正的佛法。真正的佛法给一个凡夫带来的一定是革命性的变化，至少他知道如果做完整的改善的话，一定是革命性的变化。最多他是一时烦恼炽盛，还不想做根本的改变，但是他不会做错误地判断，觉得“我现在跟那个理想的状态差不多”——差多了！为什么？一个是在颠倒的情况下生活，另外一个如实智慧相应的生活，那是完全不一样的。

在这样缘起的、刹那不住的生命之流上，内心感觉有一个自成的、不待他缘的、不变的我——多荒谬啊！跟在演示笔上、麦克上、闹表上、手机上犯的 error 是一样的，本质上都是同一类 error。佛法里有一个术语来归纳这一类 error，叫“自性见”。自性见的 error，表现在生命上是我见或者叫人我见，表现在外在的事物叫作法我见。人只是有这些实在的 error 的执着而已，所以障蔽了正确观察的可能。

内心已经错误地先入为主了，而且反复地承认那个错的是对的，你觉得你会反过来反思或者再去寻找正确的吗？不会啊！我已经有一套完整的解决方案了，那我还需要方案吗？我不需要了，是吗？只有认识到过去那里有问题，虽然可能不知道到底哪出了问题，但是发现我要去寻找解决方案，我要去找答案，这个时候才有可能改善。因此，佛法对于一颗没有准备的心，除非能够真正被启迪。又没有准备，又不能被启迪，那没用。

就像老师跟学生一样，老师跟学生是缘起的，当然不是说这孩子刚开始不爱学就肯定没希望，那不是。通过启发、通过引导，他可以变得有学习的愿望，愿意接受，这是可能的。但是如果是一个完全对抗的孩子，教育不能够真正发生。佛法也是一样的，佛教本质上真的是教育，把人向于至善圆满推动的教育，这就需要“师资相摄”。“师”是指的老师，“资”是指的弟子，师长和弟子叫作师、资。今天“师资”这个词呢，是用来专门指教师队伍。在中国古时候，师资的用法是：师指师长、资指弟子。“善人者，不善人之师；不善人者，善人之资”，《道德经》里的话，就是这

个意思。佛法也是这样，我们内心有要去了解乃至随行的“意欲”，有这种意乐和愿望，那他才比较可能发生作用，否则不可能。

在这样无我的生命之流上，你说：“怎么会有现象呢？没有我，怎么会有现象呢？”在这支演示笔上，也没有我们一直以为的那支演示笔它自己，这个现象就没有前后刹那地相持相续地表现下来吗？没有能够行使它功能的表现吗？还是可以嘛，对吧。这一切需要用“演示笔”来解释吗？不用了。如果你懂得原理，你完全可以从原子层面上加以说明，对不对？不需要一个“我”来说明这个道理，也不需要“一支演示笔”来说明这个道理。如果硬要在这个原理说明里塞进一支演示笔，你给我说一个看看。你们谁能用演示笔做基础，来说明它的功能原理，你说给我看。

我们要说到激光是怎么回事。激光比较深，尽管今天这个应用比较普遍，但激光这种现象实际是比较深的。激光是怎么回事，这里又是应用什么样的技术，发的什么样的激光，后面的这个共同系统以及一些支撑的系统，乃至一些固件怎么跟那边的信号相交通等等。你可能要谈这些，这里边有演示笔什么事儿？在这一系列结构和功能的基础上，我们安个假名叫演示笔，打了一个包就当真是自己了。

哎，人啊，就是这样被包装欺骗，知道吗？你信不信我拿五支笔，外边打一个包装起一个名字，然后让它们以比较固定的形式出现，久了你就叫它这个名字，你就把它当成一整个儿东西接受了，不管这个名字多古怪。我就硬把这个打了包的、包装好的这五支笔捆在一起，外边套一个壳，告诉你这是我们的新产品——“绝望的生鱼片”。（众乐）你一开始笑，过两天你就问：“唉，‘绝望的生鱼片’哪去了？”——这就是我们这颗荒谬的心。学习佛法智慧，首先是发现过去的荒谬，发现错误，不认同它，你才可能真正的向于正确和光明。一直把过去错误的当成是正确的，跟正确的永远绝缘。

你这样认识这支演示笔的功能结构的关系，也同样可以这样来认识生命之流。你看看今天的生理学里，是“我”来导致一系列的生理、心理现象吗？不是啊！就是这样物质的和精神的現象，它们和合地、相互作用地表现出来一个所谓人体的功能，有“我”什么事啊？你用“我”给解释一下，就像你用演示笔说明不了这个道理一样，它是一个和合的假名，你用

它怎么可能说明呢？起个名字还真当那回事啊？外边有个皮一包就不知道里面是一大堆东西了，这不就是我们人吗？

我说一点事情大家不要受冲击，为什么车祸现场很多人捂着嘴、掩着鼻子看不下去？这点零碎都出来了，包装破坏了，变成“五支笔”了，不是“绝望的生鱼片”了。我当然向每一位车祸的遇难者表示真诚的哀悼，但是我是拿这种比较可能对大家思维造成冲击性的事情来提一下，没有对于任何一场车祸表示其他的含义在里面。但是看一看我们为什么到那个时候就不能够接受？多荒谬啊，有什么不能接受的？你真以为五支笔加一个壳就是“绝望的生鱼片”啊？那不就是五支笔加一个壳吗？一层薄皮儿包了一些东西在里边，你就真觉得是“我”了？不就是这样物质和精神现象的交互吗？佛法里说色、心，不就是这样的名色吗？“名”是精神现象，“色”是物质现象，不就是这样名色之流吗？不就是这样物质和精神交织的流吗？有什么“我”啊？拿“我”怎么能说得清楚呢？就像这支笔，你拿“演示笔”这个假名怎么能够说得清楚它的功能呢？说不清楚。人也是这样，你用“我”能说明吗？说明不了，他只是一个和合的假名。

你用和合的假名来看，就像看“绝望的生鱼片”、看这支演示笔这样，是没问题的。所以阿罗汉也说我、佛也说我。不是“我”这个词不能说，他们说“我”的时候，就纯粹地在说一个和合的假名。就像你刚刚看到“绝望的生鱼片”的时候，你还清清楚楚地知道它是五支笔加一个壳。

我做这些说明，已经说得有点长，但是因为我们在场的可能有一些是初步接触“缘起无我”这样的佛法，所以说的难免要细致一些。这个问题回答到这里。

佛教心理学 07——无明、缘起与法印

【课程回顾】

各位法友：

下午好！上一次我们学习《佛教心理学》，谈到关于有情的部分——有情的缘起，做了整体的概述之后，特别强调了无明，因为无明可以说是有情流转与还灭的非常重要的、根源性的东西。

流转是因为有无明，所以发生种种错误，自然就要承担错误的后果。无明是错误，那错误的后果是什么呢？错误的后果就是苦。从根本上来说是错误导致了痛苦，所以痛苦的根本解决，就是不要错了。说起来很简单，是吗？一般人以为的那个对错，其实总是在错误中，为什么呢？因为始终有根本无明的伴随。真正想没有错误，那就要不再发生无明，假名叫作“无明灭”。无明灭则行灭，乃至生灭老死灭，这是还灭的道理。

正因为流转也好、还灭也好，无明都是这样非常根本的、重要的因缘环节，所以我们在整个有情缘起概述之后，特别地来谈一谈无明。上一次我们谈无明，说明了“无明不仅仅是不知”，它不仅仅是没有明，没有明他又认识，认识又要有认识的结果，又没有正确的认识，那就是有错误的认识。所以无明不是单纯的不知，而是有错误的知。

这个错误的知，他自己知道他错误吗？每个人都觉得自己是正确的。自己又觉得错误是正确的，于是下边也就会发生错误的事。所以在培养如实知的时候，首先不是让你不犯错误，而是让你对于内心中到底发生了什么认识清楚——这个时候内心中有贪就要说有贪，有嗔就要说有嗔。不要在那儿自我美化——我挺好的。如实地认识，有一是一，有二是二。这么简单的事，在身心上不容易做到，起码一般人不容易做到。有了这样如实知的基础，才谈得上以后的事情。

无明是没有正确的知，而有错误的知。那从所知的不正确，比如说邪见、我见等，上一次有说过，这一次就不再详细地重复。

【正文】

4、无明的具体内容

接下来是关于无明的内容。根据《杂阿含》里说，无明意味着对什么不如实知呢？不知于什么？或者对于什么有错误的知呢？前面说了邪见、我见等，对于有没有“我”有认知性的错误，像这样感知性的、直接认知的错误。这里根据《杂阿含经》有一个更仔细的说明，经说：

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。

这是在说无明都包括了哪些内容，包括了哪些方面的不如实知，哪些方面错误的知。

“不知前际，不知后际”，这个前后际，如果就有情边做一期生灭来说，是不知道这一生是有前生的因缘的，乃至不知道有情的缘起是这样前后相续的。“不知后际”也是类似的，不知道这样的爱取以及所造的业会有引发后有的力量。“不知前后际”，也不知道前后这样的关联。

“不知于内，不知于外，不知内外”，他认识不到哪一些是自己心的活动，哪一些是根所对的境。他把自己内心的活动投射为外在实有的境，这是可以做这样一种解说。也可以说他对于身心内外这一切不能够如实了知，于内心中起了哪些法、有哪些事情在运作不清楚；身语发之于外，有哪些运作他也不清楚。

“不知业，不知报，不知业报”。不知道这样的善恶行会导致引发后有苦乐的力量，这叫“不知业”；也不知道这种力量会引发苦乐的果报，这叫“不知报”；“不知业报”，看不清这样的业因与果报之间的关联。

“不知佛，不知法，不知僧”，这为什么成为一种不知呢？他认识不到

圆满的人生是如佛陀那样，他不知道没有错误的人生是如佛所觉、所证那样。因为人们在追求正确的生活，用东北话说哪怕他成天迷醉于喝点小酒，他也是觉得这是好生活。什么叫好生活啊？这个是对的，这个是真的。在生命状态上不知道如佛那样，那是生命圆满的达成。不是说“他不尊重佛陀，不了解佛陀”是无明，而是他不知道生命什么是真正的好，什么是真正的圆满，什么是真正的有正觉，他不知道。他要是知道的话，他叫作“知佛”。

“不知法”呢，没有认清真正的真理，特别是关于生命的真理，就是我们前面说的缘起法。他如果知道的话，叫作“知法”。他不知法，不知道佛所觉证的缘起法。

“不知僧”，他也认识不到佛的出家弟子众是追寻着真理的道路，而且在住持、传播着真理的。他认识不到这个，可能觉得这些和尚是社会寄生虫，这就是一种典型的不知僧。这种见解常见不常见呢？在我们中国比较常见。常见的问题是：“你们和尚什么也不干，对社会有什么贡献呢？”请问：这个“什么也不干”后面的问题，是什么问题啊？要是用过去的话说，就是——“你们也不从事生产，也不制造物质财富，你们就纯粹消耗”。有没有这个问题啊？我常说，如果在古时候农耕时代这样看不奇怪，因为那个时候对于生产的认知太狭隘，是吗？对于对社会的贡献认知比较狭隘，有这种想法不奇怪。那现代社会，大家都在从事生产吗？你们是教师，除了“华德福”，有几个种地的？举手！再说你们“福瑞”种地也不是真的为了大家吃饭种地啊，更多的是提供一种教学的手段、教育的手段，是吗？

“你们不种地，你们老师不事生产”，你觉得冤不冤啊？“冤啊！我在教育下一代，我虽然没有生产物质性的东西，但我这个事情不重要吗？”觉得冤吧，是不是？

不能以物质生产、物质产品的创造为单一的衡量标准，这是很古旧、很落后、很错误的，如果用老百姓话说——很土的方法。不事生产，但是他对整个人类社会有没有正面的贡献呢？要这样看。通过传递对于生命正确的认识，帮助人树立正确的价值观，用正确的方式去改善自己的生命，让自己和他人的生活充满更多的喜乐和安宁。这样的事情，虽然不是以社会一般认识中这种工作形式存在的，但是实际上是这个社会很重要的正面力量。

还有一种常见的“不知僧”的说法——“那要都出家了，咋办啊？”有没有这种问题呢？“你们出家人不事生产就罢了，还不成家，也没有后代的传递。这要都像你们出家，人类不就灭绝了？”也是常见问题，是吧？问题是，那你怎么不问“要是都去当医生，大家不都饿死了吗？要是都去当老师，大家不也都饿死了吗？都去当兵，不也都饿死了吗？”就都去当农民饿不死，是吧？那也就剩下“为了活着而活着”，是不是啊？为什么不问这些问题呢？因为他内心认同那些是有价值的。他之所以这样问，还是内心觉得这个没价值，或者是这个违逆了他的一些抉择。这个问题是不值得认真回答的，因为这是一个伪问题，根本不可能发生的事情。这是说不知僧。

僧，如果正确的认识，所谓的“随佛修行者，住持正法城”——随佛的教法出家修行的人，住持这样的真理在人间，并用这样真理的住持与弘扬，利益一切有情（包括我们人）——这是正确的知僧。

“不知苦，不知集，不知灭，不知道”，这是说苦、集、灭、道四谛。苦、集、灭、道四谛在《阿含》里的说明，主要是针对有情说的。也就是有情的受报——五蕴、六处、六界，这些蕴处界的当体、有情的当体就是苦的，这是在说苦。集是说苦的原因，包括无明与业等等这些烦恼和业，也就是惑业是苦的因缘；这里有因有缘，我们笼统地说叫作惑业是苦的因缘。灭是苦的息灭——无明灭则行灭，乃至生灭老死灭，这是所谓的灭。

前面我们在谈到十二支因缘的时候，有谈到那里面有苦、集，灭、道几谛，是吧？其中属于苦谛的有七支（识、名色、六入、触、受、生、老死），属于惑的有三支（无明、爱、取），属于业的有二支（行、有），加一起十二支。那你说没有道啊？这是就流转门来说苦集。在还灭的过程中去修习，整个的修习过程就是道，也就是这里后面说的“不知道”的“道”。修习的达成就是灭。还灭门中含摄着道谛与灭谛，流转门中含摄着苦谛和集谛。

“不知因，不知因所起法”，这是不知道“缘起”的意思。“缘”就是这里所说的“因”，“起”就是“因所起法”，你也可以这样去理解它，这样是拆开来说“缘起”。这一个词可以有不同的解说方式，这也是一种解说方式。

“诸法因缘生”，一个现象的现起需要一些因缘，就这个因缘边，它叫作因；就这个因所起法叫作缘生法，或者是缘起法。

“不知善不善，有罪无罪”，人们甚至不知道哪些是善，哪些是不善，哪些是有苦报的？这个“罪”，不是一般法律概念上的罪，是指会感得未来苦果的这个意思，这一类叫作“有罪”，或者是有未来的苦果，从这个意义上定义有罪无罪。

“习不习”，不知道这个是不是正确的修习，向于还灭、清静的修习。

“若劣若胜”，哪些是殊胜的，哪些是下劣的？他不清楚。比如欲界人与天，哪一个更殊胜啊？欲界与色界，哪一个更殊胜啊？不一定知道。

“染污清静”，哪些是染污的，哪些是清静的？也不一定知道，包括内心。有一些人还觉得，有一点贪欲不是动力吗？没有贪欲，怎么可能有动力呢？贪欲是流转生死受苦恼的动力，不一定是做正确事的动力，这就是不知道染污和清静的一个表现，在这里不展开说。

“分别缘起，皆悉不知”，这相当于是前面的总结。如是所说的种种分别缘起，他都不知道，这叫作无明，《阿含》里有这样的说明。我们在这些方面事相上的不了解，和本质上的不清楚，都被称为无明。

5、无明的根本内涵

下面这一段话是印顺法师在《佛法概论》里所讲的：

· 无知中最根本的，即为不能理解缘起的法性——无常性、无我性、寂灭性。

前面谈了这么多无知，大家是不是觉得有点复杂啊？就其扼要来说，无知或者是说无明，它最主要、最根本的是于什么无知？于什么有错误？

这个“无知”不仅仅是不知，一定要理解为是有错误的认识，有正确知的对面，也就是错误的知。“无知中最根本的，即为不能理解缘起的法性。”什么叫“缘起的法性”啊？就是缘起法的本质。我们常常感觉在这一法上是有它的自体的，这就是所谓的“我”；而且还是恒常的，这就是“常”；感觉是确实实在的有的，这就是“实有”，而不是“寂灭”——不能够理解无常性、无我性和寂灭性。

缘起的现象或者是说缘起诸法，是没有常性可得的，也没有自成、自在义可得的，当然也没有任何实有可谈，这是在说无常、无我和寂灭性。

· 从不知无常说，即常见、断见。

既然他不知道“诸行无常”的这一切有为法、有为的缘起现象是没有常性可得的，那他就落入了两边：一边是觉得恒常的有，这叫作常见；另外一边是先有后无，这叫断见。认为一直是常有的，叫作常见；先有后无的，这叫断见。这都是对于无常性没有正确认知而产生的两种边见，常、断这两种见解是边见。

比如就有情来说，就于人来说，如果认为有一个“我”或者有这样一个人，从过去无始以来一直流转到今天，然后还要这样流转到后世，中间有一个不变的“我”或者灵魂，或者是叫什么名字，总之有一个不变的内核。认为生死流转中就是换了一件又一件衣服，换了一间又一间房子，换了一个又一个角色，但是都是“我”在玩，只是我上线、下线了，那个“我”没变，这种看法就是所谓的常见。断见呢，就是在有情边，比如说在人这边，觉得一死百了，死了什么也没有，这就是断见。

断见跟人的缘起的区别是很明显的。前面那个常见呢？你是不是这样理解缘起的啊？前面特别强调过，缘起是无我的缘起，可不是有一个不变的内核在流转，哪有那个内核啊？你看十二支中，哪一支叫作那个不变的内核？无明导致了行，前世的无明、行业又导致了这一生入胎受生——识现起，乃至到后面有情的再一次五蕴的和合、现起，就说人——生乃至老死，这里边都是“唯有诸蕴能引诸蕴，唯有诸法能引诸法”，哪涉及到一个所谓的“我”呢？

上一次有人问“无我”，我也谈到就像这个演示笔一样，你用演示笔本身来说明它是怎么一回事，它怎么工作的，你说得清吗？说不清。有了这个东西，说不清它。反而是你看它这个现象是怎样的因缘，从它的因缘的角度去说明它，你能够说清楚。不是就这个所谓的演示笔，作为一个一合相这样的假名，来把它当作真事来说。

上次回去的路上，明龔开车载我，还谈到这类问题，说到车的问题。人固然是这样“空五蕴造，空五蕴受，而仍得其名”，车又何尝不是这样呢？发动机、各种零配件，包括你操作的方向盘、油门、刹车等等这些，对吧。我们一说“什么在跑”？“车在跑”，这就是因为这种和合一合相生的假名安立，让我们觉得有这样一整个的车。但是，你要是车出问题了，你到了

修理车的地方，人家老师傅问你说：“车怎么的了？”告诉人家：“车坏了。”你觉得你给了答案，实际是说了个废话——车没坏，你来干嘛啊？问的是“到底是出了什么问题”？那他的描述就总是“车坏了”，什么意思呢？这就是他认识不到这个车是一个和合的假相，就是在发动机、大轴、齿轮箱等等这些的和合中安立的这样一个假名。你要是能够提供一点更详细的说明，人家那师傅还觉得你给他答案了，你比如说“这个发动机颤得厉害”，这叫作你给了有效回答。你去了，“车怎么的了？”“车坏了。”你跟这个修车师傅之间没有形成有效的沟通——他还不知道你车坏了吗？要不你来干嘛？找他喝茶？但是这个人又觉得他给了回答，“就是车坏了嘛”。

我说的这个，你们明白吗？哪有车这回事呢？就是假名而已，种种因缘和合的假名。“庖丁解牛”说——目无全牛，在一个好的修车师傅那儿——目无全车，知道吗？哪有车坏这件事呢？不是这个零配件出问题了，就是那个零配件出问题了，哪有什么叫“车坏了”这回事呢？

同样的，在生死流转中哪有一个“我”这回事呢？就是种种因缘的和合，在这个上安立假名，安立人的假名。如果觉得是有一个“我”，有一个不变的内核一直在里边从前世到后世流转，那就跟一般开车又不懂车的人到哪儿都是“车坏了”是一个概念，知道吗？

· 从不知无我说，即我见、我所见。

刚才在谈到这个地方的时候，我也连带地谈了“我、我所”，这里不再续说。

· 从不知寂灭说，即有见、未见。

什么叫“不知寂灭”？前面的“无常、无我”说得多了，大家多少有些理解了，是吗？现在什么叫寂灭？为什么说寂灭的对立面是“有见、未见”？

我现在问大家：你能不能够用现在生活语言来描述一下什么叫作无常性、无我性和寂灭性啊？都在说什么啊？

无常性，是在说缘起现象有没有恒常这回事，对吧？从没有恒常这回事上，来说的无常性。无我性，是说的这种自成的自体感、这种自在性，特别是我们如果说到人的这种“我”，就是我们感觉那个可以有自在力的、我想干什么都可以的那个“我”，就是所谓的主宰义和自在义的这个“我”，

从这种无自在、无主宰上来说无我。

这个寂灭性主要在说什么啊？实在来说，是谈一般人看来很有哲学深度的事情，就是——存在是不是实在的？这个是在谈寂灭性。

当存在是实在的时候，人们可以说这个东西是实在有的，这叫有见；也可以说这个东西是实在的没有的、真实的没有的，这叫作未见，知道吗？当然了，你看着这个东西，这怎么可能没有呢？那就是实有的见解，这叫作有见；那这个东西破坏了，或者是它的因缘散坏了、不现起了，我们又想着是有一个东西彻底没了，跟断灭那边是有关联的，就是实有的无。这种有见、未见，是关于“事物存在是怎么一种存在”的认知。

寂灭性其实是涉及到实在性或者真实性。关于什么的实在性、真实性啊？关于存在本身的实在性和真实性，这就是在“寂灭”里边谈的事。

我们一般当然都觉得存在是实在的，对不对？不存在是实在的无，真实的无，是不是？我们一般是这样认识的，所以掉在有见、未见里，而不是寂灭。

寂灭的意思是什么呢？寂灭的意思是从本以来也没有这个东西自己，所以也谈不上这个东西是实在的有，还是实在的无。听明白这个意思了吗？

（学员：那现象怎么解释？）在种种因缘和合的时候，是有这个现象上的事。但是我们不是设在现象上的问题，我们是总觉得后面有个东西是这个东西，知道吗？你是不是觉得这有个东西啊？那个东西是现象本身吗？我们内心中感觉的这个东西，看着这个演示笔形成那个东西的感觉，那是你内心在这个上生起的实体感、实有感、实在感——这就是实有的表现，并不是这个现象本身。

这个现象本身，是种种因缘和合呈现这个现象，谈不上那个东西。一说到那个东西，我们内心中就有一物，是吗？中国古德说得好：“说似一物即不中。”说它相似于一个东西，或者是什么东西——“什么是什么”，我们头脑中习惯这种思惟，是吗？包括别人要是想让你了解一个东西，要描述给你的话，你最希望听到的简单而清楚的描述方式就是，甲=乙+丙，好了，结束了，你就清楚了，对吗？你最希望听到这样清楚的描述。这样，你用几个实体的概念就拼凑起来了自己的认知，这是你熟悉的、舒服的方式。如果这个人为了避免你生起实有感，从种种因缘的和合上讲了一大堆。

你会觉得这个人在说什么，云山雾罩的，为什么不直截了当一些？——带着你直截了当地一起发生错误，是吗？好！这是在谈寂灭性。

寂灭，刚才说是关于存在本身的。关于存在本身的什么呢？存在本身是不是有实在自体，也就是它的实在性和真实性。我们说的这个“真实”都是这种自体真实。我们一般人认知中的真实，总是有这种实在自体的真实，而从来不是所谓缘起的有。缘起的有，就意味着后面没有这个东西，懂吗？你觉得有车本身，你觉得有演示笔本身，你觉得有“我”本身——这本身就是错误的，有的只是种种因缘的和合呈现而已。

说到“我”的时候，说到我们人，说到每一个人，说到每一个人自我感的时候，这个总是对于你们来说比较难通过，对吧？但你有没有问过自己啊——为什么说到车的时候，你就容易理解了？知道为什么吗？第一，因为车不是我；第二，你也没说是我的车——“你敢把我车说没了，咱们好好说一说，一个重要的问题是让我怎么回去”？

（学员：师父！您说的寂灭性是不是空性啊？）是，这种寂灭性从没有实在自体可得来说，也就是所谓的无自性，无自性就叫作性空，简单地说就是法空、性空，或者叫作空。寂灭性换一个大家熟悉的词，就是空。

你又觉得：“啊！原来就这个，我知道了。”（众乐）我又说到了甲就是乙，你又心生欢喜。我为什么不直接说甲就是乙啊？因为对于你来说，是用一个概念去描述另一个概念，你还在过去的错误里。

（学员：寂灭性就是无我性吗？）问得很好！从侧重自在义边、主宰义边说到没有自在、没有主宰可得，这就是无我性；从这个现象本身有没有自体真实这个角度说，这就是寂灭性。这是分别说的时候，但是也有共通说。共通说的时候，无常就能够通达无我，无我也就意味着性空，或者是无常即是空。其实不是完全隔别的，当你侧重于哪一个方面来看的时候，可以说诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，也可以说无常性、无我性、寂灭性，但是它们毕竟是统一在缘起上的，也就是诸法的真实相。诸法真实相是什么相啊？无相。你但取一个实在相，都不是诸法真实相，意识到了吗？这在后面，我们会做更深入的一些分析。有这个疑问好。现在谈诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，谈无常性、无我性、寂灭性，是就侧重来谈，稍后我们还会更详细地说从什么侧重上来谈这些。从统一来谈，也可以说是贯

通的，后面我会谈。

大家能够产生这个问题，我很欢喜，这说明我下面要讲的内容，还是比较逻辑自然的。——你看，我欢喜的原因是因为你们证明我是对的——人为什么要这样思惟呢？这是玩笑。我欢喜，是大家能够随顺思惟，开始能够问出来非常关键的问题。这是很关键的问题——无常性、无我性、寂灭性是完全隔别的吗？有没有共通性？如果共通的话，这是不是一种重复的说明？所以我的回答是：从侧重来说，可以这样分开说；从通贯来说，也可以说是以一实相来说缘起法的真实相。

这一段话虽然文字上并不难，每一个字都认识，每一个词我们也都知道大概意思了，但是意涵是非常深刻的！

（为什么不直接谈心理，而先要谈其他？）

我不知道我们讲下来，大家有没有被这个逻辑性和目的性以及关联性给搞迷糊——法师！我们难道不是要学《佛教心理学》吗？怎么越听越像哲学了，而且是很深的哲学？你没有讲错课吗，没有拿错教材吗？

为什么？我们为什么谈这个问题？为什么谈到这么深？我希望大家能够抓住逻辑线。之前有谈到为什么在讲《佛教心理学》里要特别地先讲一讲有情呢？因为佛教心理是谈有情的心理，对吗？又特别是以人为主兼含着其他有情。

谈到有情，我们谈到了缘起，这是更深地、正确地去认识缘起的意思。如果你对于有情是怎么回事，人是怎么回事，没有一个哲学上正确的认识，没有对于缘起有正确的把握，就会在关于人的错误的认识上去理解人的思想活动，会有这个问题。

而且《佛教心理学》不仅仅是要描述，它是要解决问题的。它解决问题又不像一般的心理学仅仅是让你心里舒服一点，它要从根本上解决人甚至一切有情生命最核心、最根本的问题。而这个的解决，必然要涉及到一些很深刻的智慧。相当于说在这儿既谈有情，也给大家以后正确地认识佛教的心理、佛教所谈的心理学以及心理学的实践，打下一个很重要的基础。

没有这个认识，谈来谈去都是同于世间。“同于世间”是什么意思呢？都是觉得——法有实在自体，从实有、实无边去认识现象，去把握关联，

那都是错的。就像之前我讲，“缘起是意味着依存是存在的唯一方式”，还记得吗？

这就说到了什么呢？说到了法与法之间的关系。缘起，说到法的依存——“此有故彼有，此无故彼无”。你如果先想有单独的此和彼，然后再在之间建立关系，这就叫作没有正确地认识缘起。但是很多人认识的缘起，恰恰是先有了甲有了乙，先有了此有了彼，然后二者之间有什么关系，对吗？是先有了独立的甲、乙，先有独立的此、彼，然后在这个基础上来谈甲乙之间的关系，此彼之间的关系。那是错的，那是错误的认识缘起，那种认识缘起的方法就是“不知寂灭”，就是不理解法的寂灭性。没有这样——独自存在的自体真实可言，有的只是“此有彼有”关联的存在、关系的存在、条件的存在，有的只是“此有彼有”的依存，知道吗？也就是你离开关系谈不上存在，当然，离开了存在，你谈关系也是同样荒谬的——“此有故彼有，此无故彼无”。你不要先存在自成的、独立的一个个体，再去建立个体之间的关系，那并不是存在的真相。存在的真相是“此有故彼有”，是这样根本的、依存的关系。离了条件的存在、关系的存在，离了此彼的依存，没有存在。

要这样深刻地谈，你才能够正确地把握缘起。正确地把握了缘起，也就通达了这里所说的寂灭性。寂灭性就是在谈，我们一直感觉的那个自体真实的实在感、真实感是荒谬的。前面有几个例子剖析，这里就不再说了，这是用相对归纳性的语言来谈一谈。

这是交待了一下我们谈到这里跟我们整个话题的逻辑关系。我们回到印顺法师的这段文：

· 其中，我见为无明迷蒙于有情自体的特征。

刚才也有法友问：这个我见跟这个无我性和寂灭性是不是重复的，或者有什么关系啊？如果做另外一种说明，那么所谓的我见，感觉有我，认为有我，这是迷于有情自体的表现，觉得在有情边、在人这边有一个实在的内核，有一个我。这是在有情边这种自体感、自体真实感的一个清楚的表现，这个被特别地称为我见。

后来大乘佛法中，把这个“我”做了一个扩大化的理解（也正常），说成所谓的人我、法我，在有情边叫作人我，在一切缘起法上叫作法我。不

是说有这样的人我和法我，而是在有情边觉得有这样实在自体，这种错误认识叫人我见；在一切缘起法上觉得一一法有这样实在自体，这叫法我见。这就是从“我”扩大开去。那这里说“我见为无明迷蒙于有情自体的特征”，意思是说这种错误是通共的，在有情、无情身上都犯，只是在有情边单独起个名字，叫作我见。这是两个方向，一个是从一般到特殊，一个是从特殊到一般，这样的说明。

这是印顺法师在《佛法概论》中，一段非常简单但是又非常精当的话。

（八）缘起与法印

分二：1、三法印是对缘起真理的展开；2、三法印的实践道路。

1、三法印是对缘起真理的展开

接下来，谈一谈“缘起与法印”，这也是跟缘起有关系的。刚才我们谈了无常性、无我性和寂灭性，也说到了这句话——诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，是吗？大家对于佛法如果有了解，应该知道刚才那三句话就是所谓的三法印——诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。

三法印跟缘起之间什么关系啊？你刚才说了这么多，我已经朦朦胧胧觉得有关系，好像你也说了，但是我总觉得有点不清楚，你能不能够把它们关系给清楚地说一下。我替你问了一个问题，是吗？

我们来看一下，还是印顺法师一段很精当的说明，这是他《中论讲记》里的内容。

· **佛陀悟证到缘起的真相。彻底的开显了甚深的法性，就是三法印。**

什么叫悟证到缘起的真相？就是佛陀对于“缘起的现象边是怎么一回事，在本质上又是如何”有了如实的认识。他认识到之后，自己没有一个人躲在林藪之中享受寂灭安乐，而是到人间来传播真理，也就有了种种教说——说到了佛的觉悟，也说到了佛的说法。“彻底的开显甚深的法性，就是三法印”，也就是佛的说法。

三法印跟缘起的关系是怎样的呢？注意看！这一段就谈到了三法印与缘起的关系。因为他正面开张的一句话是说“悟证缘起的真相”，这是谈到了缘起；所开显的说明，也就是三法印。这谈到缘起和三法印之间到底是怎

样的关系呢？

· 从缘起生灭的非常上，显示了刹那生灭的“诸行无常”。

缘起法有常性可得吗？前面我们做过一些剖析，大家如果有思惟或者有印象，应该知道在缘起的现象上确实没有常性可得。就是在这样缘起现象才生即灭、刹那不住的没有常性可得上，来显示刹那生灭的诸行无常。诸行无常是就缘起法的“非常”来说的，现象上没有常可得。当然，你也可从这儿推到它有没有常性，从它有没有一个恒常性上来说，它不存在恒常性。

· 缘起是有情为本的，从缘起和合的非一上，开示了众缘无实的“诸法无我”。

这几句话在谈缘起与无我法印之间的关系，非常扼要！首先“缘起是有情为本的”，这个我们在讲的时候就谈到了，对吗？无明缘行……乃至生缘老死。虽然在一切法上，包括这演示笔，包括汽车都是缘起，但是佛所要重点说明的不是一切，而是有情怎样离苦得乐，所以他最根本的是于有情来谈缘起，特别是依于人来谈缘起，因此这也谈一个前提——“缘起是有情为本的”。为什么谈这句话呢？正因为缘起是有情为本的，所以就有情边来谈诸法有没有“我”？在有情上来谈这一切生命的现象有没有“我”可得？这一切色法、心法，一切精神的、物质的现象上，没有“我”可得，叫作诸法无我。

“从缘起和合的非一上，开示了众缘无实的诸法无我。”“缘起和合的非一”，首先就我们人来举例子，人的生命现象是物质的现象、精神的现象和合的呈现，也就是所谓的色法与名法和合的呈现。或者说得再开一些，可以说成五蕴——色、受、想、行、识，如果偏重于色，就是眼、耳、鼻、舌、身、意。从这样诸缘的和合上，来看到生命现象不是一整个。“不是一整个”，也就没有那个自成的、有自在的一整个的“我”——“从缘起和合的非一上，开示了众缘无实的诸法无我”。

所以，这个人如果常常做种种身分的观察（就是身体各个组成部分的观察），就会慢慢地在这个身体上不产生一合相的我想。他如果能够更进一步对于内心的运作也做种种深密的观察，比如从受想行识等方面，比如从眼色为缘所生诸想、诸受、诸思等等方面去观察，慢慢的，他对于所谓心的

运作也就不形成一整个的、一合相的这种真实想，而是能够认识到是怎样因缘和合的。当他在色、心诸法上都能够如实地看到是这样因缘和合的时候，他就能破坏过去颠倒的、不如实知情况下形成的那个朦朦胧胧的、错误而又坚固的一整个一合相的颠倒想，没有那个一整个可得。

“从缘起和合的非一上，开示了众缘无实的诸法无我”，这是在谈缘起与无我法印。下一句：

· **从缘起的非有不生的寂灭上，阐明了无为空寂的“涅槃寂静”。**

这一句深！不过，我们刚才也谈到过寂灭性是就什么在说呢？还记得吗？（学员：存在的真实性。）对，也就是在推敲到底有没有一般人所感觉的自体真实，是吗？在现象的背后，到底有没有一般人所感受的那样的真实的自体？如果从性质上来说，就是自体真实性；如果在现象背后，体会到了没有这样真实自体可得，这就叫作体会到了性空。

有那么难吗？没那么难，是吧？随着我们的学习，起码某个片段你会有一些亮光，但这是微火爝光啊，刚刚一闪就没了。不过没关系，常常闪，慢慢闪成片就变成光明相了。

就刚才这句话，从“缘起法没有自体真实”这个角度，来认识到一切法的寂灭性，所谓“非有不生”。“非有不生”是在说什么呢？非有不生是在说它自己是没有什么实在自体的，也没有这样实在自体法从无到有的产生。

“没有这样实在自体”，大家知道在说什么了吧，那么你所谓“这一法的产生、发生、现起”，意味着什么啊？不就是那个东西从没有到有，出现了吗？这是不是一般人“生”的概念呢？所以一般人关于“生”的那个概念是什么呢，是怎样一种认知呢？就是这样的实在自体从没有到有发生了，是吗？这是一般人对于“生”的概念。但是你真的能够体会到这个法没有实在自体可得，那谈得上这个法自体的产生吗？如果这一法没有一般人所以为的实在自体可得，谈得上这一法本身的产生吗？谈不上。从这个意义上说，就是所谓的“非有不生”。

“非有不生”，它既然不是有这样实在的自体，也谈不上这样实在自体的发生、产生——这个“无生”就是寂灭。你说：“这有一个‘灭’啊！灭，不应该是东西消灭了吗？”寂灭并不是额外地做了什么功夫，把一个

现有的东西给消灭了，那不叫寂灭，那叫消灭好吗？我们在谈诸法的寂灭性，不是在谈诸法是怎样被消灭的。

什么叫寂灭？从本以来无生，叫作寂灭。你认识到了“诸法从本来，常自寂灭相”，叫作你通达了诸法的寂灭性。

“非有不生”，正因为不生，所以也就没有生起之后，自体消亡的灭，对吧？我们一般感觉的这个消灭是什么呢？就是这个有自体的东西被搞没了，是这样吗？我们一般认为的消灭，跟产生对立的消灭，就是有自体的这个东西被消灭掉了，被搞没了。

所谓的“生”，我们过去一般认为的实有的生——这个东西本来不存在，种种因缘出现了，它那个自体从没有到有，产生了，这叫作“生”；自体延续，延续到一定程度，然后这个自体从有又到没有了，叫作消灭，也就是“灭”。我们一般认为的生灭是这样的，都是基于一个自体感，在这个自体感上谈生起和消灭，而且我们认为现象就是这样的，所以在我们认识中——产生，就是实体的从无到有；消灭，就是实体的从有到无，对吧？这就是我们的生、灭想，基于实体想的生灭观。

当认识到诸法没有这样的实在自体可得的时候，那这样实有的自体从无到有的产生，还存在吗？这样的“自性生”就没有了。那还谈得上一个实有的自体的延续，以及延续到后来，这个实有自体又从有到无的消灭吗？也谈不上，是吗？这样就消灭了过去基于实有自体这种颠倒想而产生的真实的生与真实的灭这两种认识。也就是说，实有自体的生不存在，实有自体的消灭也不存在，从这个意义上说“不生不灭”，不生不灭就叫作寂灭，大家听清楚了吧。

寂灭在说什么啊？寂灭就是说不生不灭——没有实在自体的生，也没有实在自体的灭。但是我们一般所认识的生灭、一般所想象的生灭，就是实体的生灭，对不对啊？这正是我们的病根，意识到了吗？你如果体会到这个，你再想一想刚才那句话——“诸法从本来，常自寂灭相”，说得很对，是吗？但是你如果生起一个法的自体想来体会这句话，“诸法”那个东西“从本以来”……，那就错了。

“诸法从本来，常自寂灭相”。你如果一谈到法，就想起一个实在自体的东西，那你就把这个法替换成我常说的一个词，叫作“现象”。一切现象

从本以来就没有一个自体的生与自体的灭可得，这就叫作寂灭。那一切现象又都是种种因缘和合的，在因缘和合的时候是有这样的现象发生，但是所谓现象背后的那个真实自体，一切处不可得，这就是缘起性空的道理。恭喜你！你佛学院毕业了！（众乐）大家不要以为我开玩笑，你真的深刻体会这个，生起如实的智慧了，你真的毕业了——你不光从佛学院毕业了，你还从三界毕业了。

好，这是谈“从缘起的非有不生的寂灭上，阐明了无为空寂的涅槃寂静”。所谓涅槃寂静，现在大家有没有一种体会，它并不是消灭了什么实在的东西，它并不是对于存在本身的任何破坏，而是还诸法一个本来如是，能体会到吗？“诸法从本来，常自寂灭相”，这就是诸法的真实。现在呢，我们并没有做任何多余的事，我们只是如期本然地去认识，这叫作从缘起法的非有不生上，体会无为的涅槃寂静。

什么叫无为？无为跟有为在一些佛教的学派那里，是被完全打成两截的。实际上，应该是这样正确地去认识有为、无为——有为，其实是在谈缘起现象的层面；那所谓的无为，就是在谈缘起现象的本质，缘起现象的本质是这样没有实在自体的，就是没有实在自性的，也就是所谓的性空，这就是诸法的实相，从这个上能够深刻的认识就对了。

最后这一个——寂灭性，从缘起的非有不生上，体会无为的涅槃寂静。要特别懂得一点，“实证涅槃法”并不是消灭什么，而是还诸法一个本来如是。这句话如果从认识边说，你并不是真的去打碎了什么，“无明灭”并不是说你砸碎了一个叫无明的东西，把它消灭了，而是你从前那个错误的认识不发生了，现在发生的是如实知见。如实知见就叫作明。光明现起了，当然同时也就不存在错误的认识，也就假名为无明的消灭，知道吗？无明的消灭也可以作为一种假名的认识，不是有一个东西叫无明，被砸碎了，被消灭了，而是明产生了，无明就不出现了。

还诸法的本来如是，就是如实地觉了诸法，这也就能够达到涅槃的寂静。这个寂静，不是指消灭了动之后的寂静，而是体会诸法从本以来不生不灭的寂灭相。结合刚才谈的生、灭，自体、自性，我想大家可能会有所体会。

2、三法印的实践道路

本来我还准备给大家再更多地讲一点“缘起和法印”方面的话题，后来

我看了现场，把握一下觉得这个话题还是偏深一些。作为这个课，这个部分讲到这儿，我觉得也就可以了。当然如果再深入地讲，也还是有一些话题可谈。

大家现在是就认识层面上谈，对吗？在实践层面上，诸行无常、诸法无我、涅槃寂静怎么用啊？“你不总说是“从实践中来，到实践中去”吗？你现在基本上谈了怎么从他的实践中来的，你把这些告诉我们的了，那我怎么用啊？”（学员：对啊！）

最简单的道路，就是通过诸行无常体会诸法无我，通过觉证诸法无我而证入涅槃寂静，over！（众乐）满意了吗？（众答：满意！）满意了！请给好评啊！（众乐）

通过诸行无常来体证诸法无我，由诸法无我而证入涅槃寂静，就是这样简单。稍微说具体一点的，就像经中所说的——“色常否？”“色无常。”物质现象是恒常的吗？不是。受、想、行、识是常的吗？受、想、行、识也不是常的，这样一切物质、精神现象都不是常的。如果一个人在这些上产生爱着，当它变化的时候，他会不会苦啊？为什么亲人过世了，都感到伤心啊？你说那还有不伤心的选项吗？有不伤心的选项。那种伤心是很痛苦的，痛苦后面就一定意味着有错误，知道吗？我说这个“痛苦后面”就是指痛苦原因，在这个痛苦现象的背后一定有错误的原因。

在这样色、受、想、行、识生命的种种因缘上，没有一个是常的。问色、受、想、行、识常不常，在问什么啊？在问生命之流中的种种因缘，有哪一个常的吗？没有。这个人觉得是常的，又产生种种爱染。当这个发生了变化的时候，痛苦不痛苦啊？痛苦。儿大不由娘啊，痛苦吧？这就是一种痛苦。

这在经中说是“无常故苦”，你们都能明白了。后一句看你们能不能懂，叫作“苦故无我”，很多人刚开始都栽在这一句上了。

“无常故苦”这个好理解，这个杯子，假如说是翡翠杯，好贵好贵，然后被某人喝茶的时候失手给打碎了，痛苦不痛苦？痛苦啊——“无常故苦”。

但是那个苦，怎么就无我呢？要知道佛法主要是就有情来说的，你应该在有情边做观察。苦为什么就无我呢？大家想一想，我们对于“我”有没

有一种内在的自在感？比如为什么这个手是我的呢？我想让它跟你们招招手，它就能跟你们招招手，所以是我的手。为什么你们做老师的，让孩子这样，孩子不这样的时候，你不满意？因为自我没有得到伸张。不是正义没有得到伸张，不是正确没有得到贯彻，更主要的是自我没有得到伸张，主宰感没有得到满足。主宰感后面就是自在感，知道吗？就是我想怎么样就怎么样，我要求怎么样就能够怎么样，这就是主宰感、自在感——这是“我”的一个很重要的内涵，是吗？要是哪天这个人躺在床上不能动了，他会怎么说？“哎呀！这胳膊、这腿就不像是我的。”失去了主宰，所以它就不再是我的。所以在“我”义中有一个很重要的内涵，就是主宰义、自在义。

那为什么“苦故无我”呢？因为苦这件事破坏了自在义，破坏了主宰义。怎么破坏的？有谁愿意活得很痛苦吗？你们可能会举出来个别的，是吗？就算有个别病态心理的，他也有限度，你信不信？除非一些真正特别思想偏执的，或者是说对于生命特别有智慧的人之外，一般人在痛苦面前，都会希望脱离苦。但是有一些苦，他会遇了又没有办法摆脱。比如身体得病了，是不是一种苦啊？浑身都痛，或者是哪儿特别难受，是不是一种苦啊？是一种苦。如果真的像一个人所感觉、所想象那样有一个“我”，有这样自在义、能主宰的“我”的话，你让它没，它应该就没，是不是啊？“血压降下来”，它就降下来，瘤子说没就没，那才叫主宰、自在，对吗？做不到，说明我们还需要医生。如果人真有这种自在、主宰的能力，还需要医生吗？不需要。不自在，有苦的逼迫，这恰恰是破坏了“我”义。苦是逼恼的，你被逼恼就恰恰说明不自在，也不能主宰，所以“苦故无我”。

因此“无常故苦，苦故无我”是说从诸行无常体会诸法无我的一个道路，从自在义的角度要经过苦的过渡。

自我得有一个自体一直在相续不断，或者叫一直恒常的存在，是吧？很多人感觉自我是这样的，对吗？你如果从自我的恒常边，就是我的常恒这一边来看，无常本身就破坏了“我”，对吧？所以无常就能够直接帮助一个人体会无我，这是从诸行无常就能直接体会诸法无我。

如果这个人能够深刻地认识到自我感背后包含着哪些要素，又从生命的现实中认识到这些要素得不到满足，实际上就已经破坏了我见。从诸法

无我上，如果能够认识到这一切缘起现象上都没有一个“我”可得，这个人也就破坏了生死根本。无明，前面讲了那么多，最扼要、最关键的表现是我见，对吗？这个人有了无我的智慧，也就破坏了我见，破坏了无明，也就能够享受“无明灭则行灭……乃至生灭老死灭”的涅槃寂静，所以，由诸法无我的智慧能够契证涅槃寂静。

简单地说，三法印不仅仅是佛法中对于缘起这个根本真理从三个不同向度的展开——诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。更是指明了一条非常简明扼要的实践道路——由观察诸行无常，体证诸法无我；由体证诸法无我，契证涅槃寂静。大家听清楚了吗？这个就能够通过正确的修行导致无明灭，无明灭则行灭，行灭则识灭……乃至生灭老死灭。

到此为止，我们对于有情缘起，从流转门到还灭门，都做了一些说明。中间还有一些重点的强调和一些适当的展开，为未来做一些铺垫。我们这一章“有情概说”到此就讲说圆满，我们这一堂的学习也就先到这里。

下面请大家合掌，我们一起做一回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

好！今天就到这里。

【佛教心理学问答四】

这个时间段是我们答疑的时间。大家刚才在听我们讲课和讨论中，如果有什么问题，现在可以提出来，我们作一些交流。请讲！

10、道德与智慧如何联系实际？

学员：师父！上节课提到了道德和智慧的问题，那如何联系实际呢？比如说看到一个落水的人，那怎么运用道德与智慧的配合来进行表现呢？

法师：道德和智慧，应该说是生命中真正吉祥、美好的东西。有了道德的保护，能够不给未来造作生死中的苦因；如果有了深刻的智慧，甚至能够不再受生死的苦痛。道德是智慧生起很必要的的一个保护性措施；只要这个人真的有关于生命的智慧，他就不会去做不道德的事，因为有智慧的人不会自找苦吃，他知道不道德会导致痛苦。

就刚才所问的问题，具体到一件事情，道德与智慧如何配合，或者可以说是悲智双运的问题。一个人落水，要救他或者要不要救他，道德和智慧是怎样表现的呢？

就道德层面上来说，不管是由推己及人这样的自通之法而生起慈悲心，要帮助对方脱离这种苦难，还是其他的一些原因导致自己希望对方离苦（这是悲心，希望对方离苦）——这个时候是道德的内在；发源于外，用各种方式去搭救他——那就是道德的外在表现。这里的智慧可以表现为对于搭救方法的一个选择，比如说对于当时现场的判断要合理——水深不深啊？我水性怎么样啊？应该怎么去救啊，是迅速地找一根竹杆子，还是打电话叫人啊？他需要迅速地做这些抉择——这是世间智慧方面。如果有更深刻的智慧配合，这个人虽然做救人的努力，但是他内部见有“我”这样自成的内在的生命自体，外部见有一个独立自成的对方——“人”那样的自成实在，就是他可以基于无我的正见去做这样的事，这是深一层的智慧。

救人这件事，如果从世间道德、世间智慧角度看，就是应该生起悲悯心，用恰当的方法去搭救他，那就是这件事情在世间意义上的智慧与德行的配合。我刚才也说了深一层的，乃至希望以这样的世法因缘摄受他，未来能够向于生命的究竟安顿。你要知道从河里把他捞上来，并不意味着他的生命从此就一切都好了——“唉！你救我上来干什么啊，没看我从桥上跳下

来吗？”你救他上来，他觉得你破坏了他结束苦难的一种努力，也许他后面还有很多苦难在等着他。

生死中的救人方法，不可能是真正的生命安顿之道。一个想把救人做到彻底的人，最后会发现——只有帮助他粉碎苦的根本原因，这才是真正帮到他，别的都是给点止痛药。给止痛药，病治好了吗？没有。药劲儿过了，该疼一样疼，说不定疼痛来得更凶猛。好，这是第一个问题。

11、对方见解明显错误，对何对待？

学员：师父！当你遇到一个见解不一样的人，你也感觉到对方见解是显而易见的错误的，但他还是坚持，这时候你是去跟讲呢？还是说放弃？有没有更好的方式呢？

法师：第二个问题是，跟意见不一样的人如何相处？假如说他的观点是显而易见的错误，是要挑明跟他讲明白呢，还是要怎样？

如果对方是恶邪见的情况，应该少打交道，或者能不打交道就不打交道。但是现实是有一些因缘又必须要打交道，这个时候要让自己不受对方错误的影响。“勿近愚痴人，应与智者交”，这个“勿近愚痴人”不仅是物理距离上的“勿近”，还有内心不受他影响的意思。因为在家生活，有时候不得不跟一些人打交道，那这个时候不要受影响是很重要的。应该怎么办？可不可以讲道理？那要看具体情况，看看讲的有用没用？如果讲了之后没有用，还增加自他的烦恼，那可能没有太大必要。

再一个，刚才的话题是基于一个前提，就是“对方有显而易见的错误”这样的前提。我们在生命中应该在有智慧抉择的前提下，内心保持更多的柔软与开放。这个“柔软与开放”表现在能够柔软地、安然地、平和地倾听任何声音，即便对方是显而易见的错误，即便对方说得很荒谬，内心也没有不耐烦，没有任何的不满意和讨厌，应该是这样让自己心离于种种错误的表现。如果因为对方错误，我就不耐烦了，我就厌恶了，那叫作他错、我也错，最多就是五十步一百步。应该是让自己内心不发生错误，然后再看因缘，能够说通就说；有一些事情说不通，如果是必须要坚持的，这就要形成决议，大家去形成共同的执行方案等等，就可以这样。

并不是每一个观念现在都可以被改变，不要有这种想法。即便这是真正

的真理，但是你必须能够接受人家可能不接受真理的现实。能够做到这样心平气和，这才叫有一点缘起的智慧，因为人的因缘是不一样的。容许而且也必须能够接受因缘的千差万别，这才是有智慧的人的表现。不是以自我为尺度去格式化一切；同时又不是冷冰冰的、僵硬的远离，内心可以建设性地保持距离，或者是尝试着在可能的情况下推动一些改变。

我一直很强调一件事，就是内心的建设性，你把这个作为一个尺度来衡量。不要让外在的不正确成为自己烦恼的借口，有一千个理由一万个理由，没有一个理由是可以生起烦恼的理由。内心始终保证是建设性的，这是关键！不要因为别人错了，所以我就可以发脾气了。他错了——是他错了；我发脾气——是我错了。这样，大家都错了，你又有什么好得意的呢？比如说，孩子不听教化，气愤得不得了，跟他大喊一顿，用我曾经一位同学的话说：“自己气得肝颤。”自己跟孩子一起发生错误。你用一个错误去纠正一个错误，那你觉得呢？

当然你不是说这个问题，我是把这个问题往教育的双方这方面来谈一下。好，那这个问题说到这里。

12、如何引导孩子正确面对死亡？

学员：师父！昨天我们学校有个孩子的父亲去世了，然后我们老师有商量，就是很重视这个事情。我想问下师父，怎么去跟孩子解释这个死亡，然后怎么让孩子正确地看待死亡这个问题？

法师：孩子多大呢？（学员：已经十岁了）刚才这个问题是说：昨天有一位孩子的父亲去世了，学校或者教育方很重视这个问题，想给孩子一些正确的引导，问的是，在这种情况下怎样给孩子一些好的帮助？

之所以问孩子多大呢，因为不同的年龄段应该有不同的符合他的一些特征。很小的孩子就用一个故事给他讲；十岁左右的孩子，特别现在的孩子，相对来说信息量大，你可以用比较平静、平和而又关切、温暖的方式来跟他说：“虽然离开了这个世界，但是他或许在其他的什么地方，也许以后还会再相见，你要好好成长。”把孩子的思想向这个方向去引导。因为沉浸负面情绪不解决任何问题，只会制造更多问题。我们老师应该不仅自己内心去有建设性的运作，也要会引导他人，包括受教育的人，去这样建设性地运作。

不一定讲到很深。说的是“不一定”，不是“不可以”。比如像我们刚才说的“诸行无常、诸法无我、涅槃寂静”，孩子听了也许就想问你：“老师，你觉得是我有问题，还是你有问题啊？”有的孩子可能对于生命的敏感性高，或者用过去佛教中常用的话说——宿慧深。这个时候对这一位可以谈，可以用孩子听得懂的语言，来引导他思考人生，思考生命的这些真相，这也是可以。

这样，死亡对于孩子来说不仅仅是一次危机，也可能成为一个引发他生命智慧的因缘。正因为他的感受这样深切，所以能够牵引他非常强地投入自己的心地——他在这里边的思考和感悟，有可能给他生命带来不一样的受益——这个不仅仅是一次危机，也可能是一个机会。

不过在这个年龄段的多数孩子，可能还不一定能够碰触得太深。那就做一个适当的引导，让他能够渡过这一段心理的困扰，然后以建设性的心态来走以后的路就好。好，这是对这个问题的分析。

13、无我，谁在修？在修谁？

学员：师父！我想问一下关于无我的问题。也就是您说的“修己以敬，修己以安人”。如果没有“我”，是谁在修？修的是谁？

法师：问了一个“无我”的问题。因为之前我跟几位老师在座谈的时候，谈到了个儒家的“修己以敬，修己以安人”——你希望别人尊重自己，就应该先让自己真正变得美好一些；你希望别人能够得到正确的引导，那自己应该首先做得正确起来。

刚才的问题是说，既然无我，那谁在修己，修己之后，“安”的又是谁？这个问题，本质上跟我提过的一个话题其实是一样的，就是——无我，谁在轮回？也实际上，你这就是反过来——无我，谁在修行？又修的谁？换句话说，你问的是谁在修谁？（众乐）我们如果再加一个字，就是——谁在修理谁？

并没有“谁在修理谁”，现象上就是这样性空的五蕴发生了变化，当这种变化随顺于事物的规律或者是有情的规律——流转、还灭——的时候，被称为修行。就在这样的身心五蕴中，比如说认知上开始发生了这些调试，认知的调试就导致了他思惟的变化，思惟的变化导致了他情绪以及决断的

变化，这些又导致了他身语的变化。这难道不是一系列“此有彼有”的现象吗？这里边哪有“我”，哪有“谁”呢？有的不就是身受心法吗？有的不就是色受想行识和此有彼有吗？你为什么要用“我”去提问，或者“谁”去提问呢（这个“谁”就是“我”）？

你就相当于说：“如果这个车自体不存在，那你怎么修这个车？”我不修车，我修发动机，清楚吗？发动机修好了，假名就叫作这个车修好了，听清楚了吗？我从来也没有修过车，只是在假名上可以说我在修车，但是实际上我修的是发动机。发动机好了，这车假名叫修好了，明白了吗？那这个问题回答到这里。

14、救人牺牲算是无畏施吗？

学员：师父！比如一个人掉河里了，另一个人就去救那个人了，然后也救上来了，但是这个救人的人不幸遇难了，那这个算无畏布施吗？

法师：比如说轻生，是要加以劝慰的。轻生是错误认知做基础，形成了一种决断、决策，以为一死百了，但实际不是一死百了的。（学员：不一定是轻生，也可能是一次意外。）意外的话，那去救施更没有问题了，不需要做任何多余的考量。就算轻生的，那也不能够说“那是他的选择，随他去了”，还是要救他，轻生的也要救，我在说这个。因为轻生，他那个是一个错误的方案，不是真正的解决方案，所以要帮助他去改变那个错误，你要跟他说：“人只有活着，去做正确努力才可能解决问题，靠死解决不了问题。”靠死以为是解决问题，其实你连逃避问题都做不到，因为欠债总是要还的。

关于说这种布施算不算是无畏施？算是无畏施。救人的这个人，他自己如果牺牲了，这个主要看他自己了，看他有没有疑悔了。他如果在临命终之前有疑悔，那这个善法就要打折扣了；并不是这不成为布施，只是这个善法会打折扣。他如果临命终都是慈悲心很强盛：“哎呀！这个孩子终于被救回去了，太好了！”这个是非常强盛的善法。“人固有一死，或重于泰山，有轻于鸿毛”。

15、如何发现错误的根源？

学员：师父！您说到每一个内心痛苦的背后都有错误的根源，那我们怎么才能认识到这个错误的根源？

法师：我谈到这句话的时候，话题的背景是在讲有情的缘起，讲有情的流转包括流转中的苦，总是无明缘行、行缘识……乃至生缘老死，所以有种种身苦、心苦的发生。所谓无明的表现就是今天所说的，对那一系列正确、错误不如实知，对这一系列现象、本质不如实知。我今天所讲的，其实都是在回答你这个问题——到底是在什么上有了错误？

你如果时时刻刻想问题、认识问题都是从这个车出发，总是捏成一个车，“哎呀！我这个车有毛病了”。总是这个车有毛病，那就总是这个整体有毛病，是吗？那你怎么去认识毛病到底在哪儿？什么原因？怎么解决呢？

你要因缘地看这个车是和合的，它到底是什么部件出现了什么问题？或者什么样的关联出现了什么问题？这叫作你从因缘的角度去认识问题，而不是在简单地结论成“车有问题了”，那并不构成对于问题真正的描述，也就谈不上依此去解决。

上回讲课我也开玩笑地说，人家修车师傅问你：“车有什么毛病啊？”或者是：“怎么啦？”你跟人家说：“车有问题了，车坏了。”那等于没有回答一样。我们要从因缘的角度来描述：“我这个刹车踩了之后，感觉特别地不给力。”这是一种描述，至少就现象上或者是这种问题的原因上正确合理的描述。

我们在面对自己、面对他人的时候，很少是这样，总是结论为“我好，我不好；他好，他不好”，成天到晚都是“这个车、那个车不好”，这你就知道，如果这种情况下，如果是个修车师傅的话，他这个业务一定不怎么样，是不是？在他的眼里都是“这个车好，那个车不好”，目有全车，你说他这个认识能高明哪儿去呢？他的解决方案能拿得出来吗？他一定要目无全车，他才能有点本事，对不对啊？一听你那声儿就知道，你的发动机至少是怎么怎么样，是不是啊？你像有的非常厉害的技工，或者是一些在基层的工程师，那么大一个机器，他有时候甚至都不用拆开看，就拿个扳子在这敲一敲，在那敲一敲、听一听，就能说出来是什么问题。这是为什么啊？这不就是声波检测吗？因为这种振动，振动的关联变化，反映了很多问题，是不是？然后它形成的不是这个机器怎么样，而一定是里边哪儿跟哪儿之间有什么脱落或者怎样，会给出一个判断。

我们对于外在是这样，但是对于人、对于自己、对于自己关切的人，有

密切生命互动的人，我们为什么很难这样呢？你知道为什么吗？因为我们没有用智慧去生活。我们在用什么生活？请告诉我。

很多人都是在用情绪生活，每一天不是这个情绪，就是那个情绪。你都被情绪充斥了，请你告诉我，你什么时候用智慧？在哪儿用智慧？你都被情绪充满了，哪有真正的智慧可谈？我说的这个情绪，特指是带着染污心的这种情绪，带着染污的喜欢，带着染污的厌恶等等这些。

你看看，人们最常见的情况就是——想起一个人，内心要不然就是舒服，要不然就是不舒服，对不对啊？真的是很常见的现象啊！想起这个人，内心就舒服，这叫带着染污的情绪，染污的喜欢；想起那个人，内心就不舒服，这叫作带着染污的情绪，染污的不喜欢，是不是啊？你总是这样情绪为先，哪有什么脱离于错误烦恼影响的智慧判断做基础啊？

但是过去的那个错误生活方式、身心运作方式又是那样地强大，我们人于是所谓的不知不觉或者所谓不由自主就落入到那个模式。我之所以加“所谓”，是这些都不像你描述或者想象的那样。“诸法因缘生”，只要你做正确的因缘去训练，就像你能够把臂力练得更大一样，你的内心也可以变得更轻盈、更有力、更堪于去引生智慧。这个问题回答这些。

16、“无明灭”就是涅槃吗？

学员：师父！刚才您讲的“无明灭”就表示不产生错误，“无明灭”生起了就是“明”，那是不是“明”生起来了就直接体证了涅槃呢？还是它俩中间还有很多东西？

法师：问的问题越来越细节。刚才这个问题的前提是之前我们说，“无明灭”指的是“明”生起了，“无明”就不发生了，那是不是这个就是涅槃呢？还是“明”生起了之后，中间还有什么过程、步骤才会发生涅槃啊？

大家对于“明意味着如实知”这个有了解。涅槃意味着什么呢？涅槃意味着苦的息灭。我们必须要知道我们谈的是什么，然后才能够谈是怎么回事。

涅槃，用“苦的息灭”去描述，是最不容易引生误解的。因为涅槃超过凡夫的一切生命经验，所以对于它的描述想不引起误解的话，应该是既跟有情的经验有关系，但是又必须指向超越有情经验的这种情况。苦，是有

情经验的现象：彻底地离苦——涅槃，凡夫没有经验。

涅槃又可以根据这个报身是否还在相续，分为有余依涅槃和无余依涅槃。虽然他烦恼尽断了，但是这个五蕴身还在相续，换句话说他还活着，对吧？烦恼尽断叫作入涅槃，他还活着叫作有余依，这就叫有余依涅槃。还在活着的话，容有身苦，对吧？过去的业报身——过去由这样的不善业，报得这个身——可能就有身苦，比如这个人就是天生多病，那他就不能够证道吗？也可能啊。他证道了，病就必须好吗？没这回事啊。那他证道了，无漏智慧生起，尽断烦恼了，比如说成了大罗汉，那身上还有病，可不可以啊？可以啊。有病可不可以有身苦？可以啊，没有问题。但是为什么说“一切苦的止息”？实际是指一切心苦不再现起，一切因为自己当下的那些错误产生的心苦不再现起，而且再也“不受后有”，不再受后生的这些苦报。所以虽然是有余依涅槃，容有身苦，但也谈不上苦报。

另外，如果这个人已经无漏智慧尽断烦恼了，他的寿命也到了尽头，五蕴身散坏了，这个时候因为没有无明烦恼润前面的善恶业来引生后有的生死果报体，所以这个人不再受生，称为圆满涅槃，或者叫般涅槃，也就是无余依涅槃，再也没有剩余下来的五蕴身这种情况了。

如果这样来认识涅槃的话，再回过头来说刚才的问题——“明”产生了，是不是当下就是涅槃？还是要经过什么步骤？这个在部派的修道观上，是有一些不同的，像有一个部派讲就在“从智慧生起到断烦恼”是有这样浅深的不同，所谓的无间道、解脱道，有部是这样谈。谈的是什么呢？智慧生起和智慧断烦恼，“拢共分两步”——这话我们都熟悉。

我为什么要用大家熟悉的话来说这个东西呢？因为内容大家太陌生了，语言必须用大家熟悉的，给大家一种内心的错觉，就是这件事情我比较熟，是吗？你是这样感觉吗？你如果是的话，正说明你内心也有错误——我一说“拢共分两步”，你就觉得你懂了？但是这是人心，是吗？你带一点熟悉的，他就觉得这个事情他是熟悉的，而且这个事情是正确的，是吧？这个简单说。

但是也有的不这样看，实际上来说呢，当“明”生起，“无明”不现的时候，还有什么别的烦恼可断的？是这个意思。当这个智慧深刻到再不容错误发生的时候，就假名叫作无明永断。不是有一个无明被切断了，不

是有一个无明被砸碎了、破灭了，当这样的智慧深刻到再也不容许、再也不能够容纳错误的再发生的时候，就称为无明永断。这个问题简单说这些。

问题很好！看来随着大家学习的深入，开始问出来一些专业性的问题。专业性的问题问出来，我就比较为难。我的为难是，我到底说到多专业好呢？你问题是专业了，但是有一些必要的，就是比较深入分辨的东西的基础，大家还没来得及打下来，所以有一些我就简单说。大家如果一时还觉得不太满意，那你就也给自己继续深入学习的机会。时间关系，今天我们这个时段先到这里。

佛教心理学 08——何为心所之一

尊敬的各位法友：

大家下午吉祥！这是“觉林公益文化讲堂”的一个内容，我们现阶段一起学习的是《佛教心理学》。之前在初夏的时候，我们开始进行了一些学习，之后因为放假等事缘，就暂时停顿了下来。现在各方面因缘具足，我们继续来进一步的学习。

【前三章课程回顾】

今天来的法友中，有一些是之前的课程没在现场，我们先把曾经一起学习过的内容作一个梗概的说明。

解 题

这个课程的题目叫《佛教心理学》，副题<平凡与超越>，这是在说什么呢？佛教心理学的特点，包括它能够干什么。它能够让我们了解“平凡”，也能够让我们“超越”于世间。

一般世间的心理学所谓健康、良好的标准，是以普通人的平均水平、一般水平，或者是普通人中比较正面的状态来判定的，问题是：那真就是一个人的生命可以达到的比较理想的状态吗？“比较究竟的状态是怎样，又可以怎样去达成”——这是一个问题。包括现在心理学里有一个分支叫“积极心理学”，其实更像是在探讨这一类问题。佛教心理学不仅仅要描述平凡，让我们理解：一般人的生命规律是怎样，身心的交互是怎样，内心的运作是怎样。还要告诉我们：这里面是否存在问题，存在什么问题（苦谛）；问题的根源是什么（集谛）；能不能解决，怎样去解决（道谛）；解决了之后生命会呈现什么样的不同（灭谛）。这是佛教心理学不同于世间心理学的部分，它有共的——对于平凡的认识，有相当的共性；也有不共的，那就是——超越。

绪言——关于这门课

1、为何学习

之前在这门课的绪言里谈到了“为何学习”的问题，主要是因为我们能获得一些自他的利益。我们人为了自己和他人的幸福安宁而去努力——

这点没有错，问题是：很多时候我们努力都做了无用功，甚至是反面的事情，为什么？因为我们对于规律不太了解。如果我们能够正确地认识规律，去做正确的因缘，那么我们就能够得到与自己的期望相一致的结果。

2、所学为何

谈了“为何学习”之后，跟大家略为交待了我们要学习哪些内容——“所学为何”。在之前我们已经学过了前面的三个：一、概述：介绍一下佛教心理学。二、源流：佛教心理学的沿革。三、有情：也就是我们佛教心理学研究的主体是什么呢？是有情；不仅仅是人，应该说是以人为主要对象，但是包括了一切有情。

接下来是这学期要学习的内容——心王、心所和实践。还有实践？有！如果没有实践，只是说道理，又没有毕业证发给你，听了有什么用啊？心王，就是我们常说的心；心所，就是我们常说的心理活动、心理状态；实践，是基于佛法原理的方式、方法。

心王、心所之所以顺序地标下来，是因为大家传统上在学佛教心理学相关内容的时候，都是先学心王，后学心所，当时也就这样介绍给大家。但是我们在这学期真正要学心王、心所和实践这些内容的时候，会先学心所，就是高亮这部分（法师课件上的“心所”是用金黄色标注的）。很不幸！高亮之后，你反而看不清了。这就是一个示范：当你没有做正确因缘的时候，你想的虽然是那样，但得到的结果是反过来的；你不高亮，本来挺好的，你一高亮我什么也看不见了。好！让我告诉你标准答案，这两个字是“心所”，回头我们会介绍。

先讲心所，为什么呢？心所更具体一些，是我们每个人生命中都能够反思到的内心运作和情绪状态。这个不抽象。在我讲这个的时候，我们作为神智正常的人，有正常反省能力的人，都可以根据自己生活的经验，甚至当下的身心状况做一反思，所以讲起来总会亲切一些。在谈到心王的时候，是在探讨背后的精神实体：有没有精神实体？或者说这种精神现象所谓的体是什么——在探讨这些。多少有“形而上”的味道，或者多少有一点抽象。特别有一些佛教内部的观点交锋，有一点烧脑，所以我们放到后面一点——我总觉得我们难啃的骨头放到后面一点，对于人友好一些。我们对于心所的运作有一些了解之后，反过来再探究“心”本身，相对来说

不那么抽象。这是这学期要学的内容，当时也介绍了我们要学习这些。

3、如何学习

在绪言中，还跟大家分享了一下“如何学习”的问题，谈了态度的问题和自己认识的问题，以及具体的方法。

第一章 佛教心理学概述

1、心的重要

在进入正式学习的第一章，我们作了佛教心理学的概述，强调了“心的重要”。为什么我们来学佛教心理学呢？因为心是很重要的，是苦乐中非常关键的因素，在生命中也起着非常关键的作用。

2、心的净化

关于我们认识了心的规律之后能做什么？这里也做了一些共同的学习，谈到了：不良情绪的对治，良好情绪的养护；不良状态的处理，良好状态的修习；内心动力的净化；根本错误的瓦解等等。这只是举若干种，并不是全部，因为一张幻灯片放不下太多字，主要原因是这个。

3、佛教心理学的特点

也谈了佛教心理学的特点不同于一般心理学，刚才在最开始解题的时候也谈了这个意趣。佛教心理学的特点谈了几点：“深细的生命认知”，对应的内容是佛法所谈的“缘起”——生命的缘起；“独到的哲学判断”，在这样的缘起背后并没有那样实为自体、自成的那种“我”，叫作“无我”；而这样的心理学是有“明确的价值指向”的——“离苦得乐”；不仅有这样的价值指向，还有这样价值实现的“完整的实践体系”，那就是基于人身心规律的整个“修道”；并且它不仅仅是个人的，还更是群体的，佛法中因为这些心理规律的普遍性，一个人懂了它之后，确实可以“穷则独善其身，达则兼济天下”，所以佛教中也有“兼容的解决方案——济世”，特别是大乘的菩萨道，就是以慈悲普济为核心使命的；从对于生命的利益来说，佛教心理学也有“不共的终极疗效”，也就是究竟的离苦——“涅槃”。这是上次比较重点的第一章中的内容，稍微再勾勒一下。

第二章 源流略说

第二章“源流略说”，其实是对于佛教心理学，从佛教的流传、展开以及演变中作了一些介绍，这里就不再重复了。到了现代，传到西方又跟西方的心理学有所交涉，出现了一些新的动向和成果。

第三章 有情概说

进入正式内容之后，学的第一个内容是“有情概说”，这是在谈什么呢？谈佛教心理学所针对的主体。一般的心理学绝大多数情况只针对人。“佛教心理学”实际是一个新的名词，说到底就是佛教关于心的一切认识。这一切认识其实不仅仅是指向人的，而是以人为主，在一定程度上也包括了其他有情的一些情况。所以在这里要谈一谈佛教心理学所针对的主体——有情，对于一切有情有一些现象规律上的说明。

1、佛法对于“世间”的看法

谈到有情，也就谈到了所谓的“世间”，佛教说到“器世间”和“有情世间”。器世间就是物理世界，有情世间就是指的有情。

2、佛法以有情为本

佛法不是以研究山河大地、日月星辰这器世间为重的，而是以有情为本的。

3、有情的种类

4、有情的出生

5、有情的分析

这一切有情，佛教根据一些标准，作了一些分类的划分，比如五趣、六道等等；从有情的受生又有另外的分类，胎、卵、湿、化四生——这些都是帮助我们从现象上、类别上来认识有情。对于有情结构性的分析，所谓的三种观察——蕴、处、界：五蕴观、六处观、六界观等等——有情是心色的和合。

6、人的缘起

在这一切有情中，佛教心理学或者说佛教本身关切最多的就是人。因为人是这一切有情中，最容易通过自己努力，去实现生命的内在革命，也是最具足比较圆满的因缘能去做这件事的。所以在泛说有情之后，开始比

较重点地来谈“人的缘起”，描述了人的现象与规律，典型的是“十二支缘起”。

十二支缘起：无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死。当时还给大家画了一张图。在“人的缘起”中，特别强调了“无明”，因为“无明灭则行灭，乃至生灭老死灭”——这是问题的根本解决，也是佛教对于“人缘起”说明的价值所在，它能够根本地解决问题。

这是上一次我们所学的主要的内容。实际上当我们“有情概说”讲到“缘起”的时候，已经可以叫作“略说佛教心理学竟”，因为十二支缘起主要就是在谈惑业苦的问题。“惑”主要是内心的活动，“业”是由这样的内心活动而发动的思惟、语言、行动，又由这些引生后来的结果；反其道而行之，“惑灭则苦灭”——实际上已经略说佛教心理学毕。

仅是这样略说，不能够涵盖佛世之后，两千多年佛教的缤纷多彩。那两千多年确实没白过，像部派阿毗达磨年代对于佛教心理学所涉及的心的活动、心的状态，有很多深细的分析、说明以及探讨，甚至交锋。如果我们讲个佛教心理学只停留在这儿，对于敏感的人已经够用了。是够用了，十二缘起都学明白了，还有什么不够用的呢？但是对于我们更深细地把握佛教心理学，特别是佛世之后的一些展开，可能还不够。所以接下来我们会继续学习佛教心理学里面具体的内容。

【正文】

第四章 心所法

分：一、何为心所；二、心所别释

一、何为心所

分二：（一）依论释名；（二）心所名数。

（一）依论释名

我们第四章来学习心所法，首先要解释一下心所这个名字，根据佛教中的一些论典来说明什么叫心所。

• 又作心所法、心所有法、心数、心数法。

心所，比较全的称呼叫作“心所法”、“心所有法”，像这些都是玄奘大师后来翻译所用的。在那之前，鸠摩罗什大师翻译的经论中，常常翻译成“心数”、“心数法”。你们如果有去看一些论，看到“心数”不知道是什么意思，说这个人心术不正，是不是这个“术”啊？不是！那是术业有专攻的“术”。

玄奘大师译成了“心所”，这是早期的译法。因为在唐以后谈心、谈法相，很多都是依“唯识”说，“唯识”又普遍地依玄奘大师一系的说法，所以用“心所法”就变得比较普遍了。今天我们也用“心所”这个名字。心所是什么意思呢？

•《大毗婆沙论》：“问：何故名心所？答：是心所有故。”

这些论，大家一般情况下不用管它是出于哪，我只是为了说明它有出处，对于愿意去探究原始文献的人有一个把柄，如果这些论的名字对你造成了困扰，请你这样来记：“某部论说.....”就是通配符了，你可以理解成“*”号。

《大毗婆沙论》是有部很重要的论著，里面说：“为什么叫心所啊”，回答很简单：**是心所有故**。就像我有一支笔，这支笔是我所有，是某某所有的这支笔。为什么把这类现象叫作心所呢？因为它是心所有的。心的活动是从属于心的，所以叫作“心所”——这就是生活里的语言，叫作“你是谁”、“你是谁家的”这个概念。

•《入阿毗达磨论》：“心所者，与心相应，存于心中。”

《入阿毗达磨论》中说什么是心所呢？指的是与心相应，又存在于心中的那些法。那是什么呢？还是心的活动或者心的状态。

•《品类足论》卷一云（大正 26·692b）：“心所法云何？谓若法心相应。”

心所法是指的什么呢？是指的与心相应的那些法。这话说得有点抽象吧？什么“相应”？什么叫“与心相应”？“与心相应的”到底又指的什么？

大家如果比较扎实地、有根有据地学佛法，会是这种感觉：有一些名相，需要你去扫除它。“与心相应”这个词，我们如果概略地说，就是：它

不是自己能够进行活动的，它是与心关联着的。具体哪些方面来呈现它的相应呢？后面会说，从所依、所缘等等这些方面，来说明心所是怎样与心相应的。正因为它们有这些相应，所以把这些心的活动、心的情绪状态等等称为是心所有的，叫作心所。

• **《法集论注》：“结合心中，与心不离，故名心所”。**

《法集论注》说：心所是在心中的，没有办法与心分开独立存在，从它的“系属性”来说，叫作心所有的，称为心所。

现在要出现一部以后要常常提到的论名，这个可以稍微记一下，叫《成唯识论》，这个请不要说某部论了。前面那些路人甲论、路人乙论都过去了，现在是重要论著。前面那些对专业人士也重要，不过我们学习，一般记这个就好了。

• **《成唯识论》卷五云（大正 31·26c）：“恒依心起，与心相应，系属于心，故名心所。”**

这里谈了三层意思：1、**恒依心起**：心所不是自己从石头缝里跳出来的，它是从哪儿生起的呢？从心生起的，这叫作“恒依心起”。就没有例外，这心所没有一次是从石头、从水泥、从钢筋里跳出来的，都是从心生起的，这叫“恒依心起”。2、**与心相应**：相应义有五，包括：它们都是依于同样的根；所缘的境也是一致的；对于境相的认识也是一致的；而且它们会同时现起；以及心王和心所各自有别体，所以才能够谈到彼此相应——这五义，这样的与心相应。相应五义，稍后我会细讲。3、**系属于心**：心所是属于什么的？是属于心的；心所有的，所以称为心所法。

• **如属我物，立我所名。**

就像我的东西被称为“我所”——佛教里的词，大家听没听过啊？我、我所。什么叫作我所啊？我所拥有的，叫作我所。

• **心于所缘，唯取总相。心所于彼，亦取别相，助成心事，得心所名。**

这里谈心和心所在所缘上的差异；在这我不去细致地说，等到稍后讲心王的时候再来展开。这里重点要给大家强调的是《成唯识论》对于心所三义的说明：“恒依心起，与心相应，系属于心。”

大家如果愿意，可以适当地做一点笔记，或者至少记一下某一页的哪些内容。因为稍后会有一个讨论的环节，如果自己完全没有任何记载的话，讨论的时候可能容易想不起来。至于事后的资料，会有公众号推一些音频的整理和配合的文字，以及我们 PPT 的文档。

在“依论释名”中，接下来要跟大家说一下刚才提到的“心所与心相应”这个“相应”作什么解，所谓的“五义相应”：

• **心与心所相应有五义，《俱舍论》卷四云：“心心所五义平等，故说相应。所依、所缘、行相、时、事皆平等故。”**

《俱舍论》也会常提到，大家不妨记一下这个名字。“俱舍”是 KUSALA 的音译，不是意译。《阿毗达磨俱舍论》叫作“对法藏论”，这个“俱舍”是“藏”的意思，简称就叫《俱舍论》。

《俱舍论》卷四里说：**心心所五义平等，故说相应**，心和心所在五件事情上是平等的，所以说它们是相应的。哪五义呢？刚才在“与心相应”那略说了，这里依原文再强调一下：第一**所依**，第二**所缘**，第三**行相**，第四**时**，第五**事**，这样的五义**皆平等故**。

大家是不是觉得课程难度突然上升了？学习这课程还得顺便学习古汉语，学习句读（dòu）——“句读之不知，惑之不解，或师焉，或否焉”。没关系，我们这是传统文化课程，所以学一点句读很正常。

• **此中，心、心所必托同一根，名所依平等；缘同一境，名所缘平等；于所缘境，等行解相，名行相平等；同一刹那现行，名时平等；体事同一，名事平等。即此等五义平等同一，互不相反故，心所法名心相应法，或单名相应法。**

1、所依平等

心、心所必托同一根，名所依平等。举个例子，你们在听我讲课，听到了声音，听到声音的时候，你的心有一些活动，比如说，了别在说什么、声音的高低、声量大小乃至声音好听不好听，等等这些都是心的活动（心所）。这些心的活动，如果是一个耳根坏了的人——聋子，会发生吗？不会！他都听不到声音，怎么会有这些关于心的活动呢？他后面还有对于这些声音了别的精神综合，叫作“耳识”（心王）。如果没有耳根，没有听到这个

声音，这个耳识会现起吗？不会！它们相关的心所和耳识（心王）都是依于耳根，这叫“所依平等”。什么叫“平等”啊？就是一样的意思，你依的是耳根，我依的也是耳根，我俩依的一样，平等平等。

2、所缘平等

缘同一境，名所缘平等。还举刚才的例子，这个心所是在什么上起种种的运作、分别和情绪反应呢？在声音上。就刚才那个例子，耳朵听到声音之后，心的活动是在什么境界上缘虑，起种种心的运作呢？在声音上。那你这个相应的耳识（心王），缘的是什么呢？也是这个声音。

3、行相平等

于所缘境，等行解相，名行相平等，什么意思呢？就是耳根缘声，同时耳识（心王）形成认识。耳识（心王）对于声音的认识与心所对于声音的认识，不会是一样，从这个意义上叫作所谓的“行相平等”。“行相”的意思，就是对于这个境界的相貌，心和心所不会是两个认识，心和心所对于境的相貌都是同样的认识，这叫作“行相平等”。

“行相平等”，大家对于这个词会陌生，但是对于它的内容说得明白一点其实就不会陌生。刚才是举的“耳”，如果就“眼见色”来说呢，就是眼识（心王）取的相是青相，心所也是在“青色好看不好，令人喜欢还是不舒服”这个上来生起它的运作，这就是所谓的“行相平等”，它们对于境界产生的认识是一致的，这叫作所谓的“行相平等”。

4、时平等

同一刹那现行，名时平等。什么叫作“同一刹那现行”呢？就是同时呈现，不会说这个时候只有心、没有心所，也不会说这个时候有心所、没有心。当有心所的时候，说明心在活动，你说有没有心啊？有心！那么你所谓的“有心，但没有心的活动（心所）”，这件事情存不存在呢？这个时候你谈不上心的存在。如果有这种情况的话，那意味着是一颗绝对静止的心，那就“非心”。心是从它“了别”这个角度来谈的精神现象的功能，当这种功能不再现起的时候，它不能够被称为心。如果谈到心，一定意味着当下是有什么样的活动在。

那你说“这个人昏厥过去了，没有了意识的活动”，这怎么说啊？我请

问大家：可不可以说这个人现在是无心的，careless whisper？《唯识》里讲“五无心位”，其中有一位就是昏厥，这个时候谈不上是有心的状态，为什么？心的活动（心所）不见了，所以谈不上有心。

从“时”这个角度来说，心与心所在同一刹那都会现行，这叫平等。从这个意义上也能看到心和心所两者之间的关系，这一点其实谈得挺好。

5、事平等

体事同一，名事平等。就是心王和心所各自都是有体法，都是有它自体的。《俱舍论》里面很多都是说一切有部的观点。说一切有部的哲学观点是：一切法、一切真实的存在，都有它的自体真实，跟佛法中空宗的观点不一样——跟声闻学派的空宗和大乘的空宗观点不一样。它的哲学观点是显著的有宗，谈一切法的“有”，一切法的“自体有”、“自相有”。那它就要说：心王是有其自体的，心所也是有其自体的。正因为心王也有体，心所也有体，两个有体法之间才可以说相应、不相应，两个别体法之间才可以说相应、不相应。就像这个麦克和这支演示笔，在我们一般认知中是两个东西，这两个东西没有必然的关联性呈现，所以在我们心中它是不相应的；这个麦克跟那个调音台也是两个东西，但是它们之间就有相应的意思，不信你去那边调一调，这边就没声了。

相应，要两个都有各自自体，才谈到相应、不相应，是从这个上说的。在“事”上，从事情有没有其自体来说，心王有其自体，心所也有其自体。在都有自体这个角度、这个层面，二者是平等的。正因为它们各自都有自体，所以我们能够谈这两个自体之间是否相应的问题。注意！这里并不是佛法的通说，这是一切有部认为一切法实有自体这种哲学观点下的一个衍生。

为何以“一切有部”的观点谈“相应五义”？

在心所、心王的研究中，部派阿毗达磨期间，说一切有部留下了很多论疏，所以人们对它的了解比较多。不等于其他部派研究的就不深，只是论疏没有有部留下得多。正因为这样，翻译到中国的很多部派佛教的论典，有不少都是有部的论典，因此对于中国佛教影响也深。有部在印度次大陆的影响也比较强盛，所以到后面瑜伽行派（唯识宗）兴起之后，也相当大程度上受到了说一切有部的影响，包括对心、心所的分析上。因此在谈到

“相应”义的时候，我回到说一切有部的观点，以“五义平等”来说相应。唯识宗未必像这样来谈相应，不过作为一种部派观点，大家了解一下：对于大家为什么互相之间说“法与法相应不相应，心王与心所相应不相应”，知道是从哪些角度来考量的。

到现在为止，我非常有自信地告诉我自己，我一定搞晕了百分之七十以上的人，要不然我的成就感会受到伤害。

为何先谈心所，再谈心？

（学员：师父！心所是心的活动，那心是啥？）心，现在先不去谈它，因为谈到心，很容易落入形而上学的谈法。特别我们对于心的功能、心的运作，了解还不太多的时候谈它，我觉得不如放在后面。像我这样先谈心所、后谈心的，也不是没有。有一部论叫作《大乘广五蕴论》，主要是讲五蕴的，是按照色、受、想、行、识五蕴的次第讲，色是讲的色法，受、想、行就是讲的这一切心所法，最后的识讲的是心法——在《大乘广五蕴论》里就是先讲的心所法，后讲的心法。所以我这样做也是有根据的，不完全是别出心裁。

既然已经搞晕大家了，我就做得更彻底一点，好吗？要不然你们总觉得跟我学佛很轻松（笑），每次都像 talkshow（脱口秀）。不！也有痛苦的时候，人不痛苦是没有办法深刻的。

（二）心所名数之一

在“何为心所”这个部分的第二个小部分，跟大家谈一谈“心所名数”。前面是“依论释名”，依着这些论典说一说什么叫心所，讲了一下心所中涉及到的重要的点。现在要谈一谈心所有哪些分类，有哪些主要的内容，这叫作“心所名数”。

在这里要说到从部派“阿毗达磨”年代，到后来的大小分张，各自的发展，对于心所的认识，大家有相当的共同基础，但是在具体的分类和侧重强调上，还是有一些不同，就是部派之间甚至是论师之间、论疏之间还是有一些不同。在今天比较有影响力的，主要是几大类：一个是刚才提到的说一切有部；还有一个是今天南传佛教的《阿毗达磨》，就是上座部的《阿毗达磨》；再一个就是我们汉传佛教，大家比较熟悉、也比较长时间受到大

家推崇的唯识宗所谈的心心所——今天如果说论典还相对完备、体系比较清晰的，是这三个主要的派别。

在这里我们学习中都会涉及到一些，不过把这三个各自的体系都详细地讲清楚，时间未必够，而且那样学，学完了回去你们就该说“我已经研究生毕业了，都可以写有点部头的研究论文了”。我们毕竟是一个以实用为导向，然后又希望有一定深度的介绍，所以在这里会主要以我们汉传佛教接受度最广、最为人所知的唯识宗“五十一心所”来讲。不过在那儿之前，会略略地介绍一下现存的两个主要声闻部派观点：一个是说一切有部的，一个是南传上座部的，他们大体的情况。

1、说一切有部立六位四十六心所法

先说说一切有部的，说一切有部把所有的心所分成六大类，一共强调了四十六个心所。要说明：所有的部派都不认为这几十个就说明了人所有的心的活动和心的状态，只是择其要者而已，跟人的断恶修善关系最密切、最显著的这些内容而已。有部在这里谈了四十六个，分成六大类：

• **十大地法（相应于一切心之心所），十大善地法（相应于一切善心之心所）。**

包括“十种大地法”。什么叫“大地”呢？就像大地作为普遍地支撑一样，这里谈到的十种心所是相应于一切心的心所。还有“十大善地法”，是相应于一切善心的。

前面“相应于一切心”的“一切”指的是什么呢？善、恶、无记。这里要谈一下“善、恶、无记”。善、恶，我们大家都有一个基本的内心标准，起码有一个概念。那么无记指的是什么呢？说不上是善，也说不上是恶，我们常说“我无意识的动作，我无意识怎么样了”。这个时候就是内心没有强胜的善、恶，不意味着内心没有无明，只是没有强胜的善、恶相应而已，这个时候叫作无记。

无记是相对什么说的呢？相对于有记说的。有记是什么呢？就是或善或恶。善和恶叫作有记，非善非恶叫作无记。为什么这么称呼呢？你可以这样想：如果让你给自己内心活动做记号，你怎么做记号呢？看到这一念是善心生起了，自己在纸上打个“√”，看到内心又有一念恶心生起了，在

纸上划个“×”，最后你统计一下，这十分钟你有多少个善心、多少个恶心。你打“√”和打“×”了的这些善、恶，都叫作你给它作了记号，你给它标记了记号，你有给它贴上記号。中间还有一些非善非恶的，那怎么办呢？非善非恶的，你就不用划记号了，你只管给这些善、恶划“√”、划“×”。划“√”、划“×”叫作有记别；那种非善非恶的，没划“√”，也没划“×”，也没划“○”，那就是没有记别，无记别。有记别的是善是恶，无记别的就是非善非恶。

所谓的“相应于一切心”的这个“一切心”就指的善、恶、无记心。有记、无记的这一切心都离不开的这些心所，这叫作“大地法”，有十种。只相应于一切善心的心所，叫作“大善地法”，也有十种。

• 六大烦恼地法（指一切污染心而言，即与不善心、有覆无记心共通而相应之心所）

还有只与一切染污心相应的，那就是“烦恼地法”，一共有六种。

• 二大不善地法（仅相应于一切不善心之心所），十小烦恼地法（与无明相应，而不能同时起两种以上之心所），八不定地法（上五类以外之心所）。

还有仅相应于一切不善心的心所，叫“大不善地法”，还有十种“小烦恼地法”以及八种“不定地法”。

• 总共六位，计立四十六心所。

这是说一切有部的划分。

我们学完唯识宗所说的五十一心所，如果时间充裕，可以进一步地将说一切有部心所的情况、上座部心所的情况——类别和具体内容，与唯识宗作个对比的说明。那个时候大家对这里就会清楚了，这儿只是做一个简略的说明。

2、南传上座部立五十二心所法

作为现存的另外一个比较显著的部派佛教心所的分类和说明，是南传上座部所立的五十二心所法。在南传上座部五十二心所法中，大分三类：

• 通一切心心所十三：遍行心所七，别境心所六。善心所二十五：遍行善心所十九，离法三，无量二，慧。不善心所十四。

通一切心的心所一共有十三，这其中，遍行心所有七个，别境心所有六个；遍行和别境，稍后会解释。善心所有二十五个，不善心所有十四个。在二十五个善心所中，又分成了四类（这是上座部的特点）：遍行善心所有十九，离法有三，无量有二，还有一个单独的慧；分成了这样的四类。

这是南传上座部所立的五十二心所，你没听明白很正常，只是做一个概略的、知识性的了解，给一个知识背景。

3、《成唯识论》立六位五十一心所法

下面的是需要你听明白的了，下面谈的是唯识宗的一些说法，我们将主要依据唯识的体系来讲，但是具体内容不见得都完完全全承许唯识的说法，个别点会作一些探讨。

•《成唯识论》中，则将心所分为遍行、别境、善、烦恼、随烦恼、不定等六位。

《成唯识论》是玄奘大师杂糅印度唯识十家，以护法论师的思想为主，而著述的一部论。《成唯识论》将心所分为“遍行、别境、善、烦恼、随烦恼、不定”这样的六位。

大家如果想学好佛教心理学接下来的课，我要告诉大家一个很不幸的消息——你需要背一点东西了。因为如果你不背的话，一天晕过一天，最后你对于“自己能够学明白”这件事彻底丧失信心。前面那些知识性的就作为背景了解，“对于心所名数，现有的两个声闻部派论典中有两种不同说法，都什么了？反正一大堆”，这样就可以了？可以了！我们这一次主要学一学唯识宗的说法，按照《成唯识论》把一切心所分成六大类，哪六大类了？这个时候可不可以说“反正是一堆”，不可以，要说是“遍行、别境、善、烦恼、随烦恼、不定”等等这些。“烦恼”和“随烦恼”之所以分开来说，是因为有“根本”和“相应”的意思，到时候我会细说。

*四种一切义

• 对此而立四种一切义，即一切性（共通于善、恶、无记三性而起）、一切地（共通于有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺三地而起）、一切时（无始以来与心相应，相续无间）、一切俱（一切心心所相俱）等四种。

这些文字在说什么，能告诉我吗？什么叫作“对此而立四种一切义，

即一切性、一切地、一切时、一切俱等四种”？这不就是中国话说外语嘛。这里要谈的就是：这么多心所，你凭什么、依据什么差别，给它分成这六类呢？当然，这里有一些可以谈的角度，但这里强调有“四种一切义”：

从“一切性”的角度来说，有的心所是通于一切性的。什么叫“性”呢？不是男性、女性，而是善、恶、无记这三性。心所中谈“性”的时候，指的往往是善、恶、无记。这在谈什么？这在谈智慧和道德。恶不善法，包括这里说的烦恼心所、随烦恼心所这些，明确地说都是给生命造成负面影响的东西。所谓的善心所，意味着给生命带来美好的东西。所以当我们谈善、恶、无记的时候，并不是没有什么特别的意义，而是跟我们生命的苦乐密切相关。“一切性”，就是通于善、恶、无记这三性；有的心所是这样的，并不是所有的心所都通于善、恶、无记三性。

还有一个，是不是遍“一切地”？什么叫“一切地”呢？前面学的“有情概述”中的五趣就起作用了，还记得吗？地狱、饿鬼、畜生，还有人和天。这“一切地”就跟五趣有关系。欲界有一个名字叫“五趣杂居地”，就是因为地狱、饿鬼、畜生、人、天这五趣在欲界中都能找到（当然，欲界中的天是欲界天，在上面的色界天、无色界天都是只有天人）。在这一切地中，通于有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺三地，这是一种划法。另外一种所谓的九地，也就是“九有情居”，指的是：五趣杂居地（这是欲界），然后离生喜乐、定生喜乐、离喜妙乐和舍念清净这四地（这是指色界的四天），之上空无边处地、识无边处地、无所有处地、非想非非想处地（这个指的是无色界的四天）——这其实就是“一切地”的意思，一切有情居住的地方。

从这“一切地”就能看出来，佛教心理学不是只局限于人的。它是以人为重心，但是在探讨心理的时候，并不只局限于人。它要谈到：这种心的活动在欲界有没有，在色界天那儿有没有，在无色界天那儿有没有。比如我们谈到某一种心所（某种心理活动）有没有这“一切地”，指的是它在有情界中普遍性如何（这是“一切地”的意义，是有意义的，不是纯粹的学术研究）。“一切时”指的是它可以缘过去、现在、未来。“一切俱”是指的它可以与一切心心所相应。可以从这四点（一切性、一切地、一切时、一切俱）来看一看这些心所：

- **大体而言，遍行之心所具足四种一切义；**

遍行心所是通于一切性、一切地、一切时与一切俱的，稍后也会讲。

- **别境之心所具足性、地二种一切义；**

通于一切性、一切地。遍行指的是什么呢？它是普遍的。别境是什么呢？这个心所只是对这一类境来说的，比如“胜解心所”有这样的表现：“于决定境，印持为性，不可引转为业”——别境只针对一个一个的境界来谈，跟遍行不一样，所以别境心所就不是与一切心心所俱的。

- **善仅有地之一切义；**

善心所是在欲界、色界、无色界都可以有的，只有在这一切地才通一切。别的，在一切性这边不通，一切时和一切俱也不一样。

- **不定仅有性之一切义；**

就是说它只有通于善、恶、无记这一性。

- **烦恼、随烦恼则不具足任何之一切义。**

这是从“四种一切义”的角度来观察这六类心所。这里面大家需要把握的要点是《成唯识论》中对于六类心所的分类。之后我们在具体的学习中会一类一类来学习。比如稍后要学习“遍行”，会比较详细地说明：为什么叫“遍行”，它包括哪几个心所，每一个心所又都是怎么一回事。所以大家不用担心总是这么抽象概略地在学。只是作为最开始概略地交待，我这样的交待已经很简单了，因为下一页会交待所有的心所。我肯定不会今天交待了，今天交待大家会头脑吃不消的。至于“四种一切义”，我们会在每一位的学习中反复地出现，大家尽可以不要紧张。我们在“遍行”的时候会来说明它怎么样具有这“四种一切义”的，那个时候你就会对这“一切”有一点了解了，有感性认识就好办了。

扎实学习的必要性

现在我带大家是用比较扎实的方式来进入心所学习的。如果用比较“鸡汤”的方式来学习，你会轻松很多，但学的这个扎实程度会差很多。现在这个学习方式是佛学院的学习方式，加上一点 talk show 而已。佛学院的学习方式就是，没有一句话是“你自己怎么想”，要有根有据，即便有不同

观点，你也要把人家观点做充分的说明，他是怎么论证的。你不要不把人家怎么论证拿出来，就直接批人家结论。这样学下来，能够养成一种比较缜密的思惟。

我们很多人以为，学佛就是靠着一腔信心，甚至是自己的热血就够。其实要想把佛法学得深细，特别是要想对佛教两千多年来的一些事情、一些彼此见解的出入把握好，那是要下一点深细功夫的。因为大家来听佛教心理学课，说明你对于“佛教是怎样认识人心的”有一定的希求心，这个时候我们做一点扎实的学习更好。如果简单地说我们这一节所学的新内容，其实就是在讲几件事：“什么是心所，这一切心所大体分几类”，讲完了！这么一说，你就高兴了：“这我记得啊，心所就是心所有的嘛！大体分几类？基本都分六类，over！”如果简单学，这节课你学得非常圆满。

时间关系，我就说到这里。下面请大家合掌，我们一起做一回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

好！今天就到这里。

【佛教心理学问答五】

在正式进行答疑之前，有一个请求跟大家说。这次进来还是看到很多法友对于佛法很恭敬——躬身迎接法师——这如果就佛教徒来说不算过分，但是我们很多毕竟不是佛教徒，在这里就不要勉强自己，这样我觉得不太好。你如果想表达对一个说法师的尊重，但这个时候还不是佛教徒，合掌端身正立，就已经很恭敬了，我也不会觉得有任何不合适。不要因为边上的佛教徒躬身迎接法师，你也一定要躬身。合掌就可以，没事，这并不是失礼的。这也是从前在觉林做的系列公益文化活动中，有请我们司仪反复说过的。不必非要这样，大家对于佛法的希望了解或者说希求心，我能够体会到，也知道大家对法的尊重。我们不一定非要这样，特别是如果你还不是佛教徒，觉得这样是不是有一点过分，那请你一定不要勉强。这是跟大家先有一个请求。

接下来的时间段，我们是答疑交流阶段。刚才大家应该有分组讨论，我听到某个阶段好像还比较热烈。这个时间段，大家的问题最主要是围绕我们所学的；其次如果你们有一些发散性的关联讨论，也很欢迎。如果我们还有时间，跟佛法有关的比较普遍的问题也可以提。就是这样几个优先度：优先度最高的，是关于我们课程的内容；其次的优先度，跟讲课相关的一些问题；再次的优先度就是，一般跟佛法相关的问题。

大家如果有什么问题可以提一提。我不知道各组是有汇总到某一位那，还是怎么样呢？

我对于该提问题的时候没有问题，有一个绝招，什么绝招呢？“大家有没有问题”——所有人都漠然——“是表示大家都听懂了没有问题，是吧？那既然你们都听懂了没有问题，我可以提问你们几个问题吗？（众笑）如果想不让我提问，那就请你们提问，好吧？”一般这个时候，问题都激发出来了。

17、“一切地”中的寻、伺是什么意思？

学员：师父！“一切地（共通于有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺三地而起）”，其中的“寻、伺”不太明白。

法师：因为寻、伺心所还没有讲，所以这里我用九地来说的。刚才我

讲到一切地的时候是怎么讲的？我讲到九地记得吗？就是欲界，所谓五趣杂居地，地狱、饿鬼、畜生、人、天都有的欲界，那叫做五趣杂居地。然后色界有四个地，无色界有四个地，合起来九地。也就是欲界、色界、无色界一切有情都有这些心所，这些心所通于欲界、色界、无色界一切有情，这是所谓一切地的意思。其中色界的四个其实就是四禅天——离生喜乐、定生喜乐、离喜妙乐、舍念清净，这是所谓的色界四地。无色界就是空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处这样的四地。这个在前面“有情概说”里讲过，因为讲过了，课程有连续性，我就没有再一一展开说明。概略地说，就是欲界的、色界的、无色界的三界所有的有情，都通共有这些心所，这是通于一切地的意思。

所谓的“有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺”，这是用另外一种方法来说明三界所有有情——用三地来说明。有寻有伺指的是什么呢？简单地说，对应于初禅及以下。寻、伺是两个心所，我们到后面会学。古代的译法就是比玄奘大师翻译更古的译法叫做觉、观，鸠摩罗什大师翻的时候就翻成有觉有观，玄奘大师相对于鸠摩罗什大师叫做新译（新的翻译），叫做有寻有伺。这是寻和伺这两个心所，我们讲到这的时候大家就会知道。初禅及以下这些众生和生命状态的特征，有这两种心所；在初禅和二禅之间有一个中间定，那个中间定已经去掉了寻，但是还有伺，叫做无寻唯伺；从二禅开始是无寻无伺，就是二禅往上都是无寻无伺——它是这样来说明一切有情的。这三种地（地的意思是地界），还是在说通于三界一切有情的状态，只是判划的方法不太一样。

这样不同的判划方法有没有什么意义呢？也有意义，能够让我们从不同的角度、不同的特征来区别、认识有情，有这个好处。因为刚才在讲的时候，寻、伺这两个心所大家还不知道，深讲不合适，略讲又听不出来什么，所以就没有讲。我用九地来说的一切地，后来玄奘大师一系在讲这一切地的时候用的最多的就是我刚才说的九地，就是五趣杂居地、离生喜乐地、定生喜乐地、离喜妙乐地、舍念清净地、空无边处地、识无边处地、无所有处地、非想非非想处地这九地，对应的是欲界、色界、无色界，大家清楚了吗？

还有没有什么其他的问题？大家又都会了？

18、心心所的关系和“五义平等”的意趣

学员：师父！我想问一下：就是在“何为心所”的“依论释名”那一部分里边，在《俱舍论》当中说“心心所五义平等”，是说心与心所平等的意思吗？还有，前面的心和后面的心有什么关系？

法师：心心所指的就是所谓的心王和心所，心心所指的就是心和心所有的。如果按一般人觉得有“我”这种感觉来说，就像我和我所拥有的东西一样。心所就是心所拥有的东西，系属于心的东西，那是什么呢？就是内心的精神活动，表现为各种心的运作或者情绪状态等等，是吧？所谓的心所，你可以简单地理解为心理活动、情绪状态这样一些，它包括了认识、感受，还有一些内心的决定、愿望、情绪的反应，这些都叫做心所。

心所说的是它唯心所拥有、系属于心。那么心是什么呢？这就是后面要讲的问题，在这里我没有特别展开先去讲心是怎么回事，因为希望大家对于心的活动（被我们命名为“心的活动”这些）有了足够了解之后，回过头来我们再探讨心。因为这个心的活动，我们向下讲你会能够看到，比如我们说贪，你们没有贪的给我举手看看。（没人举手）大家都有贪，那你对于贪是怎样认识的呢，看看自己内心哪些是贪，它的特征是什么，它又会起到什么样的作用——学习这个的时候，大家就会觉得不那么抽象了，对吧？因为我内心中有这个。这样一点一点学完，我们就会知道这些心的活动、心的状态是这样的。那么这些心的活动、心的状态，它跟心之间有什么关系，然后对应的心又是怎么样——这是我们之后可以探讨的。

这里因为谈到心心所的相应，要谈一谈这个“相应”是什么意思，所以用有部解释相应的办法，来讲一下“五义平等”，就是在五种意义上心和心所是有平等的意思的，从五种意义上的平等来说明它们彼此的相应。总是表现出一致性，才有相应可谈，对不对？我们一般情况下为什么感觉这个麦克跟这个演示笔没有什么相应呢？因为你找不到什么一致性，或者是说在它们功能关联上你没有直接感觉到、观察到什么一致性，对吧？那我刚才说这个麦克跟后面调音台为什么我们能感到它们相应呢？就是因为这两个相对独立的个体事物之间有功能上的关联性，表现出某种程度上的协调一致性，所以我们说它相应，从这个意义上你去理解心心所的相应。总是要强调一致性的东西，强调相关联性的东西，这才能谈到相应，在关联

和一致中强调相应义，这就是以“五事平等”来说明相应的意趣所在，这样说清楚了吗？

19、“一切俱”作何理解？

学员：师父！弟子对四种一切义中的“一切俱”稍微有一点抽象，不能很好地理解。

法师：一切俱指的是与一切心心所俱。比如说五遍行，遍行心所一共有五个，是触、作意、受、想、思。五遍行在任何一个识的活动中都有，其他心所想要现起也离不开这五遍行，比如没有触，没有根、尘、识的和合，谈什么后面的心理活动发生啊，不可能有。任何心理活动，总是基于感官和感官的对象以及精神了别活动这种功能和合在一起才引发的。感官、感官对象以及识的活动这三类和合在一起才有后面的心所。这是谈触、作意、受、想、思的“触”，其他的都类似。你如果没有这个，别的心所生不起来，所以其他心所的现起，有赖于这些心所的存在，叫做这个遍行心所与其他一切心所是俱的（共同的意思），共同存在。

当然这个共同存在，不是指的同时，而是说你要想呈现刚才说的贪的心所，那前面一定发生了触、作意、受、想、思，知道吗？要是前面没有发生触、作意、受、想、思，不会有后面的贪。当你发现了自己内心中有贪，就算你没有观察到，当你对这些道理深刻明白的时候，你一定会知道：从道理来说，要想发生刚才观察到的贪，前面肯定至少有触、作意、受、想、思。然后自己再体会体会：哪个是触，哪个是作意，哪个是受，哪个是想，哪个是思。这是所谓的一切俱，指的是与这些识和心所俱。一切俱是指的这个，我说清楚了吗？

20、为什么做教育的人必须要懂点心理学？

今天的难度，逻辑线难吗？一点不难，就像我最后做总结的时候，我们讲了两件事：“一个讲了一下什么叫心所，另外讲了一下心所大概可以分多少类、有多少数目”，结束了。大家之所以觉得难，是“信息量好大啊，一下子有很多新概念、新的知识点，很陌生”，所以大家感到有一点难。我让大家最好能背一点东西，特别比如说“《成唯识论》把心所分几类”稍微背一下，为什么呢？当你对这个内容哪怕仅仅是文字上熟悉，你内心因为完全不熟悉的怯畏就消失了，因为不熟悉而产生的那种不确定性、排斥感

就消失了。为什么学习不好的，越来越不愿意学？因为挫折感越来越强。

你们有很多搞教育的，用教育心理学来分析一下自己：当你突然面临一堂信息量颇大而且陌生内容多的课程的时候，你有没有看到自己的内心情况？知不知道怎样去改善自己内心的这个情况？如果你处在这种情况下，你看不清自己内心发生的问题，处理不好它，很可能在你指导孩子、引导孩子的时候，对这些也未必很敏感，也未必能够很及时地反应。

按说你对自己的身心应该是最熟悉的，也了解最清楚，为什么？因为一般的人对其他人只能看到光、听到声，最多再加上身体的接触，他没有办法直接缘到他的心所，你们谁能？你说我一看他就知道他生气了。你看到他的心生气了吗？你如果既没有看到他的容颜，也没有听到他的声音，他在美国波斯顿，你在这个教室里坐着，两个人也没有任何联系，你現在就能知道他生气不生气？那你怎么知道他生气的——看他一张脸被涨得通红，眼睛瞪得比平时大了 1.5 倍，气息明显粗重而且频率加快，如果量一下血压升高到 280——临床经验让你判断他生气了。对于他人的心所，你没有办法直接缘，你是通过这些外在的色、声、触等等来做的一种推理，判断他生气了。所以有时候误解“你怎么又生气了”？对方很冤枉，“我哪生气了”？“你看你那张老脸”。可能就是累了而已，不是那么荣光焕发而已，有可能误解——这就是没有直接缘到对方心所的缘故。

但是你缘自己，能够缘到自己的心所。所以人按说应该更了解自己，包括人对于其他人心所的推定，内在的逻辑是谁呀？是自己！所谓的“以己度人”，所谓的“以小人之心度君子之腹”，都是说明了人是以自己为尺度在丈量他人。如果我们不能够对自己的内心有很好的认识和调整的话，特别我们做教育的，那我们很可能对于受教育者的身心状况，判断上不一定准确，敏锐度上可能不够，也许拿方案的时候不是那么及时，也不是那么得力。

为什么做教育的人必须要懂点心理学？因为教育本质上就是影响人的，改变人的。人的改变、受影响，终究是要通过这些外界的输入，导致受教育者内心变化的。你如果对心不了解，对于心的规律不了解，这件事情做起来就未免有点撞大运，或者完全凭借经验、直觉，没有一个很成体系、很成熟而且正确度很高的理论加实践的指导。

我们在场的有不少是做教育的，为了这个良好的效果，后面的内容就算难，也要咬牙把它学一学。以后你们再想起这节课就会非常感恩，为什么呢？佛教心理学后半程的课程我都“活”下来了（众笑），这世上还有什么我不敢学的吗？你说“夸张了吧”，没有，这仅仅是开始，你觉得不像啊？

给你们看一段长一点的原文。知道我为什么给大家看这一页幻灯片吗？因为我预判它自带劝退效果——好了，这是吓唬人的。另外一方面，有一些人是喜欢挑战的，“你这个东西要没一点难度，我还不爱学呢”——请大家理解我的良善发心，我是给这些人看的，如果你不是这一类，你也不用担心。还有的是给你准备，比如下面这段话就是给你准备的——“我们人生的一切问题，就是从认识开始。”没问题吧？是这样吧？请大家放心，总有一款适合你！（众笑）

21、烦恼心所不通“一切性”的原因

学员：师父！“烦恼、随烦恼则不具足任何之一切义”，按理说烦恼是随一切性的啊！

法师：比如贪烦恼，它为什么不通于一切性呢？因为它不通于善性啊！

所谓的通一切性，就是通于善、恶、无记性，就是在善心所现起的时候会有它的基础或者是有它参与，不善心所现起的时候也有它的参与，无记心所现起的时候也有它的参与，这才叫通一切性，只是一个性那不叫“通”啊。什么叫通一切性？善心所现起需要它，不善心所现起也需要它，无记心所现起还需要它，这叫做通于一切性。遍行是通一切性的，就像我说的触，根、境、识三和合生触，没有这个触，后面的心所都不会有，谈不上善、恶、无记性，因为心没有活动。心没有活动的时候谈不上善、恶；因为它根本就没有活动，也谈不上是无记。无记是说有一类活动没有善、恶性。

因为烦恼并不通于善性和无记性，烦恼通于恶性，所以它并不是在一切性中有的。其他的，我们到时候具体讲到哪一类的时候，会一一地分析这四种一切义，今天如果都讲的话就有点多。

学员：师父！色、受、想、行、识，是不是受、想、行对应的是心所、心的活动，识对应的是心？

法师：是这样，刚才我在说到像我这样先讲心所、后讲心王，也算是有例可循。因为世亲论师《大乘五蕴论》，后来安慧论师依据那个又造《大乘广五蕴论》，它们都是先讲的受、想、行这些心所，然后讲的识。受、想、行就是心所，识就是指的心。

22、两本学好佛教心理学的参考书

给大家几本参考书，大家先记一下，我这上面没有列出来。你们如果突然感觉课程有难度了，想自己预习一下的话，给你们两个白话讲解的书，自己去找来看：一本是印顺法师的《〈大乘广五蕴论〉讲记》，另外一本是演培法师的《〈八识规矩颂〉讲记》。这两本书的电子档都能够在网上搜到。因为每个人阅读习惯不一样，想看实体书的，《〈大乘广五蕴论〉讲记》的实体书大概还好找一些，后面一个《〈八识规矩颂〉讲记》的实体书，广化寺流通处有印，不知道现在有没有，你们也可以在网上找一找。

这两本书分别讲了《大乘广五蕴论》和《八识规矩颂》，里边有一些内容会对我们的学习有一些帮助。其实《百法明门论》的相关讲记也可以看，但是这两位法师讲的又通俗又有深度，所以我建议大家可以去学习这两本参考书。你可以先预习预习，有一点认识了，我们再来一起学习，或许效果更好一点。

23、从“有覆无记”说到正确认知的重要性

学员：师父！就刚才讲到的“六大烦恼地法（指一切污染心而言，即与不善心、有覆无记心共通而相应之心所）”，这里的“有覆”不太明白。

法师：这还是一个相对你们来说陌生的词。有覆无记对应的，叫作无覆无记。无覆无记是没有染污性的，有覆无记是有染污性的。覆，覆盖的意思，从这引申出来，有没有被染污覆盖。有没有染污，它们区别在这。虽然都是无记心，就是没有强烈的善、恶记别，没有强烈道德上的善、恶记别，但它是否有明显染污性的差别，那么所谓的有覆无记就是指的这种有染污性的无记心。

学员：无记是不是也是一种无明啊？

法师：无记，刚才说它最主要是说的既不是善也不是恶的，比如我想抬腿走路这件事，是善法、还是恶法？就是单纯地我想在楼下散散步、走

几步路，这是善法、恶法？应该说既不是善法、也不是恶法，它没有办法用善、恶，“√”和“×”这样来记别它，称为没有记号，叫做无记别，也就是无记。不是在说无明，你要用无明来说的话，那很多都有无明，很多都是跟无明相应的。

当我们这样准确地来理解这些词汇的时候，对大家有什么好处呢？你会开始认真地来研究自己的内心，内心的运作。你如果不做这种深细研究、深细的分析观察，那对于自己内心的反应总是大而化之地下一个错误结论。你不相信？比如我今天起床失败了，大而化之的结论就出来了，叫作我又懒惰了。这怎么是大而化之呢？这怎么是包含错误的呢？什么叫我懒惰了？他对于现象的描述不清晰，而且隐含着错误意象的投射。

有没有看清自己在下这个判断的时候内心发生了什么，再说刚才所谓的没起来床这件事情从现象上没有错误的内心描述又应该是怎样。同样都是一件事，哪怕是所谓不好的事，你对这件事有正确认识、错误认识，不一样。你正确认识了一件错误的事，那你这个正确认识本身是正确的事——绕口令了吗？（众笑）如果你错误地认识了一件正确的事，那你这个认识很不幸，确实错误。

什么叫你正确地认识了一个错误的事呢？刚才偷懒了，那现在突然有了随顺如实的观察，刚才是“身根”触对“触尘”生起了这样的受。于这样内触感觉的这种可意受，内心有贪、有嗔——贪是贪躺着舒服的内受，嗔不想起来失去这个受，这里有贪、有嗔。从这样的贪嗔又引发自己的放逸或者懈怠等等等等。观察到内心这一系列的事，看到了它是怎样导致了自己最后形成一个不起床的决定，并且执行了它。这里为了大家理解方便，我用了许多“自己”，这其实就是在说“我”。但是反过来如果更如实地说，在这个过程中没有什么“我”插进去，有的只是身心的交互，只是色、受、想、行、识的“此有彼有”，只是心所之间彼此的交互和支撑等等这些事。不存在“我”，也放不进去一个“我”，也不需要“我”。

当这样去认识这件事，虽然刚才不起床是放逸、懈怠的表现——世间说“懒惰”——但是内心正确认识它，这个认识本身是正确的，它是有意义的。但是我们世间人往往是笼统地下一个包含着错误的判断之后，对这件事情生起一个情绪反应，比如说自我否定，比如说自我埋怨，比如挫败

感等等这些——没有建设性，也不是基于如实知发起的正确抉择。同样这件事，正确认识了，它就可以变得帮助你生起善法，做正确的观察和决定。类似的，也有对于所谓正确事的错误认识，就不去多说了；因为我们大家对于心所，还没有更多去学习细节，很多分析大家现在听来可能还是有一点不太熟悉。

一个对于心所闻思比较到位的人，他只要愿意去观察自己的心，他更容易得力。因为前人对于心的这些探究，对我们毕竟是很有帮助的，能够帮助一个人更好地看清：心的运作，心的状态，心为什么会这样运作，它这样运作的前面因缘是什么，它这样运作又呈现为什么样的特征，又引发什么样的结果。确确实实就在自己身上下发生的，看到内心中这些相关联的变化，内心对于身心现象有更准确更深刻的认识了，这会导致智慧的进展，修行也就更容易。这是拓展开来多说几句。

24、何为“行相”？

学员：师父！“心心所五义平等”中的“所依”“所缘”明白，但是“行相”不太明白。

法师：这个词大家不熟悉，行相就是对于“境界是什么样”这个所取的相。比如眼睛看屏幕背景色是什么啊？是白色——这个时候眼识所缘的行相是白色，心所所缘的行相也是白色，这就叫所谓的行相平等。大家如果理解的话，就可以把行相把握为所缘境的相状，这个相不一定说是视觉相对的相，可以是听觉相对的相，可以是色相，可以声相等。

学员：师父！比如说耳朵听到声音，耳根就是所依的。我看到了这个东西就是所缘的，比如说看到这个物体（师父：你要注意了！）。耳根听到了声音，声音就是耳根所缘的吗？

法师：是！我刚才提醒你注意的是什么呢？你说到“物体”了，我马上就提醒你注意，因为你没有哪一个根缘到了“物体”。眼缘色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，你跟外界接触的这些根，没有一个是缘物体的：色是物体吗？可见光是物体吗？声是物体吗？味道是吗？气味是吗？这个触感是吗？这些都不是物体，你很难说自己缘到了物体。谨慎的表达，就现象描述现象，只能说“眼缘色、耳缘声，乃至身觉触”等等，这是谨慎地就现象描述现象。

你说这有意义吗？很有意义，因为真理向前一步就是谬误。在这样如实描述的基础上再向前走一步，把“眼见色”说成“我看到什么东西”，就错了。当然，这是真正进入智慧分析的时候是这样。不要你学了之后，以后上课，学生跟你说：“老师！我看到谁谁怎么样。”“停”，你说，“错了，来我给你讲讲佛教心理学。”。这个问题说到这。

大家如果没有更多问题，我们这个时间段就到这里。或者大家希望我问你们一个问题？我想这一堂课已经足够“摧残”，我不适合再插一把刀。今天我们的共同学习就到这里，下面的时间交给主持人。

下面请大家合掌，我们一起做一回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

好！今天就到这里。

佛教心理学 09——何为心所之二

【课程回顾】

尊敬的各位法友：

大家下午吉祥！今天是我们进入“心所法”学习的第二次课程。

学习新内容之前，我们先概要地回顾一下，上一次课程的梗概。上一次在“心所”的第一堂课中，我们首先根据佛教中的一些论典谈了“何为心所”，在这部分也有跟大家回顾了上一个学期学的佛教心理学的内容，在主体内容中主要谈到了心王、心所这两大类比较细节的内容，也讲了为什么要先来学习心所——我们从现象上更容易了解心理活动（也就是心所），所以我们先来学习、观察、了解心所，然后再谈心王。在课程中也说过，这样先讲心所、再讲心，在佛教的经论中、论典中也有这样的次序，像《大乘五蕴论》或者《广五蕴论》都是相当于先讲了心所、再讲心，就是先讲了受、想、行三蕴，再讲识蕴。

在回顾上学期课程的时候也谈到一点，就是如果大家去看上学期课程的内容，可以说它固然是在介绍佛教心理学的特点、内容、沿革以及它所关注的主体及其规律，但是因为我们涉及到了有情的缘起，特别是人的缘起（所谓十二支），从那个角度也可以说我们已经简略地学完了佛教心理学。因为所谓十二支缘起，讲的是惑、业、苦，惑明显是关于心理的——惑是怎么回事（惑），导致了什么问题（业、苦）；特别是如果用三世来看，惑于现在世怎么样使六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取等等——这其实是心理学的内容。在解脱中、改变这一切中，“明相应触”导致后面没有贪瞋等等，所以也就解决了问题。这其实就是上一次课说的那句话：上学期的课程，在某种意义上，已经略说佛教心理学竟¹。

这一学期的课程，相当于说是对于有关佛教心理学的一些问题——心所、心王等等，做更细致深入的一些探究——这是在讲到心所时候，上一次跟大家强调过的。“何为心所”部分，根据论典谈了若干种意见，最后特别强调了唯识宗《成唯实论》的一个看法。什么叫心所呢？“恒依心起，与心相应，系属于心，故名心所”——我不知道大家在听课的时候，是否有把握住类似于这样的重点。正是因为在几个部派的定义中都谈到了“与

¹ 竟：完成。

心相应”的问题，所以又跟大家介绍了“相应五义”，在“所依、所缘、行相、时、事”上，心心所都是平等的——这主要是依有部说，来介绍一下。

在“依论释名”之后“何为心所”的部分，介绍了“心所名数”。主要介绍了现存论典和体系相对完整的三个部派的观点：一个是说一切有部，一个是南传上座部，还有一个就是大乘唯识宗。分别介绍了他们大体怎样来对于心所加以分类的：说一切有部大体分六类；南传上座部是有这样的分类（立五十二心所法）；《成唯识论》也就是唯识宗，是这个部分介绍的重点，分为“遍行、别境、善、烦恼、随烦恼、不定”等六位，而且立“四种一切义——一切性、一切地、一切时、一切俱”。特别这“四种一切义”，大家不用着急，我们在具体分类学习的时候会加以更细致的学习。大家如果愿意记，知道在唯识宗《成唯识论》把心所分成这六位，也就是六类的意思，就可以了。每一个大体什么意思都稍微说过，没有特别地把握住，还是不用急，我们下面做分类学习的时候会做更细致的说明。

所以，大家如果梗概地把握，没有什么太多内容。上一次相当于说明了心所的定义：“恒依心起，与心相应，系属于心”。什么叫相应，也说明了一下——好了，“何为心所”第一个部分“依论释名”的梗概结束了。第二个部分“心所名数”，在三个宗派不同的分类中，真正要求大家能够基本上记住的，就是《成唯识论》为代表的唯识的分类，分成这六类：遍行、别境、善、烦恼、随烦恼和不定。各自都包含什么，具体每一个都什么意趣，乃至每一个分类到底意味着什么——后面都会交代。你把握到这，上一堂课已经没有白听了。上一堂课听的时候觉得很难，现在回顾起来，一看好简单，是吗？

【正文】

（二）心所名数之二

好，在“心所名数”这，上一节因为时间关系，还有一张幻灯片没有跟大家一起来学习，就是依《成唯识论》以及《大乘广五蕴论》将心所分成六位：遍行、别境、善、烦恼、随烦恼以及不定，那么它们每一类中包括哪些心所呢？这是一个简单的介绍页面，不要求大家现在就都记住，只是一个简单的知识介绍。你如果现在都背下来、记住了，相当于说你学习已经超纲了——没问题，你愿意做超纲的学习也很好。这里只是简单介绍，

了解有这么回事儿就行——我这样说，是避免“大家一看，这一页的汉字都认识，什么意思也不知道，感到很挫败”——不要挫败，我们还没有开始学，仅仅是很简略的介绍。

- 遍行包括触、作意、受、想、思五种；
- 别境包括欲、胜解、念、定、慧五种。
- 善有信、惭、愧、无贪、无瞋、无痴、勤、轻安、不放逸、行舍、不害等十一；
- 烦恼有贪、瞋、痴、慢、疑、恶见等六；
- 随烦恼有忿、恨、覆、恼、诳（kuáng）、谄（chǎn）、憍（jiāo）、害、嫉、悭（qiān）、无惭、无愧、掉举、昏沈（hūn chén）、不信、懈怠、放逸、失念、散乱、不正知等二十；

“随烦恼”比较多，“随”的意思就是跟随着这些根本烦恼，相对来说有所谓的“小随烦恼”、“中随烦恼”和“大随烦恼”。分一下的话，从“忿”到“悭”叫小随烦恼；“无惭”、“无愧”这两个是中随烦恼；“掉举”到“不正知”是大随烦恼。十个“小随”，两个“中随”，八个“大随”，一共二十。

• 不定有悔（恶作）、睡眠、寻、伺等四不定

“不定”的意思是说，它不一定是善、是恶。有“悔（恶作）、睡眠、寻、伺”等四种不定。“悔”这个心所，有另外一个叫法——“恶（wù）作”。在这里读恶（wù）是最合适的，常常被错读成恶（è）作——大家知道是哪个字，什么意思就好了，到时候会跟大家一起来做具体的学习。这是在“何为心所”第二部分“心所名数”中，最后要跟大家做的一点学习和分享。

好，第二个部分大家再回顾一下：“心所名数”讲了三个宗派对于心所的分类。这里特别主要先依唯识的来学，不是说唯识的最正确，而是对于我们汉传佛教，最熟悉的的就是唯识的分类，再一个这里有一些是值得重视的，所以我们先依唯识的分类和具体的说明来学习，到后面会做一些综合比对。如果一上来就做太广的学习，大家会抓不住主线。在这三个宗派中，唯识宗依据《成唯识论》将所有心所分成六位：遍行、别境、善、烦恼、随烦恼和不定。

“何为心所”部分是介绍性的内容，大家有这些了解就够了，到此就结束了。

二、心所别释之遍行心所

分三：（一）遍行心所的名数；（二）从“四种一切义”谈遍行心所；（三）触心所

（一）遍行心所的名数

接下来我们要进入“心所别释”这个内容，什么意思呢？就是对一类一类心所、一个一个心所，做别别的解释。这一类心所为什么叫作“遍行”啊？“遍行”里有触、作意、受、想、思，触心所是怎么回事啊？它的相貌是什么样啊？它的作用又是什么啊？关于它又有哪些讨论啊？我们会这样来学，这叫作“心所别释”，我们会依《成唯识论》里所分的六位，来学这些心所。第一类是“遍行”心所，首先要说一说这一类的名字为什么叫“遍行”。

• **遍行：与“别境”相对。“遍”是周遍，“行”是游履。**

“遍”是周遍的遍，“行”是旅行的行，就像名字所暗示的那样，这几个心所在哪儿都能够找到它，在什么时间都可以现起它，大白话就是它能够到处去旅行，说走就走，叫作遍行，所以这里说“遍行与别境相对”。怎么相对？大家学到“别境”的时候，我们再来细说。

• **指任何认识作用发生时，所生起之心理活动。**

到底怎么个遍行呢？要注意！这里的定义是：任何认识作用发生时，都会生起的心理活动。指的是：任何认识作用发生时，遍行心所都会生起。对于这类心理活动（遍行心所），大家从前有考虑过吗？

我们来学这些课程的，还是希望对于生命能够更深刻地认识它。对于生命深刻的认识，当然少不了对于心、心的运作、心的规律，深刻的认识。如果让我们自己来归纳一下：有没有一些心理活动，是不管哪类有情，只要认识作用发生，它就会一定现起？这个问题如果问我们，我们能够回答得了吗？有没有那样一些心理活动，只要认识作用发生，它就会出现？不管是人、还是天人，不管是欲界、色界、无色界都会有这些情况，甚至不管凡夫、还是圣人，只要认识活动发生，就会有这些心理活动，有没有这

样的心理活动呢？它们都是什么呢？相状是什么样子呢？又能够起到什么作用呢？

我们可以不谈什么欲界、色界、无色界，因为我们很多人的生命经验只是局限在自己能够回忆起来的过往。那么看看自己的内心活动，能不能做一些深细的观察，对于这个问题给出一个回答呢：只要你的认识作用发生了，有没有哪一些心所是必然现起的呢？那是什么呢？什么相貌？又是怎样的作用？

遍行心所要回答的就是这个问题。现在大家亲切了吧？如果不说它对应的问题是什么，大家总觉得“这个跟我没关系，又是你把一套理论框架塞到我脑子里，塞得我脑袋都要成五边形了”。幸亏是五个心所，要是六个心所就是六边形。遍行心所讲的就是对于这个问题的回答。刚才那个问题还记得吗：有没有那样一些心理活动，只要认识作用发生，它就会现起？是问这个问题。

这些心所重要不重要？重要啊！意味着有情内心的活动离不开这些心所，不管你是想教育好他，还是想带坏他，你了解了这些都事半功倍——当然，我希望你是想教育好人家。我希望大家学到的是“钢铁是怎样炼成的”，而不是“坏蛋是怎样养成的”——后面的原理没有两样，对应的都是这样的心、心的活动、心活动的规律。同样的这些知识，你正确地运用它，就能够引导自己，引导其他人的生命，向于光明；向着一个恶劣的方向去运用，那结果就将是灾难性的。

这一句话很简单，我希望大家来思维它：“任何认识作用发生时，都会生起的心理活动”——如果这里打一个“？”，问我们大家，我们能够回答出来什么呢？你可以不回答色界有情、无色界有情的，因为你对那些没有亲切的经验，就回答我们人的：在我们人认识作用发生的时候，有哪些心理活动是必然现起的？不管什么时候，只要有认识作用，这些心的活动就会发生，那是什么呢？

如果你自己一时想不明白，那么你接下来看一看这里所总结的这些，有没有道理，全面不全面，有没有哪一个不应该归到这里，是不是还有其他应该归到这里的没有在——带着问题去学习，这就是学“遍行”的时候应该有的一个思路。

· 因其具有普遍性，故称遍行。

我们的问法就是普遍性的，能够被这个框架框住的，当然都是具有普遍性的心理活动。因为这样一些心所是具有普遍性的，所以称为遍行心所。

说到这，对于它的白话意思不了解的，有吗？如果有的话，请大家把自己的困惑说出来，我们把它说清楚。

· 包括：触、作意、受、想、思等五种心所，称为五遍行。

下面谈遍行心所中包含哪些，这里谈到五种“触、作意、受、想、思”，这五种心所称为五遍行。

换句话说，对于刚才那个问题，唯识宗给出的回答说是：有五个心所，只要认识作用发生就必然会生起，它们是触、作意、受、想、思。为什么？稍后我们一来说明。这是学霸甲对这个问题给出的回答，也不知道这个答案对不对，稍后我们看一看具体的内容。

（二）从“四种一切义”谈遍行心所

刚才白话说完了，我们再看一下论里的语言。我希望这也是一次帮助大家能够用术语来学习佛法的课程，因为大家总是只能用白话来学习佛法，那么自己深入佛教原始文献的能力就差了一点。你假如说听某位老师或者师长总用白话讲，讲得很清楚、很明白，你都懂了——实际上你已经懂得了佛法大意，甚至对于一些深细的东西也有把握。但是你一翻开论典看不明白，就开始怀疑人生：“我学这么多年佛法，我学到了吗？”。你不要怀疑，你学到了，你只是缺乏在生活语言和术语体系之间自如切换的能力。换句话说，你欠缺的是语言能力，不是内容。这个课程我们会兼顾两者：会用白话把这个意趣说清楚、说明白，也会带大家看一点原典——这样有助于培养大家对于两种语言来进入佛法都能够比较自如，术语体系也可以，生活语言的说明也没问题——这样好一些。

· 一切性（通于善、恶、无记三性）

遍行里的四种一切义，第一个说，所有的遍行心所通“一切性”，什么意思呢？这一类心所通于善、恶、无记三性。遍行不是说只要有任何认识作用发生，都会必然现起的心理活动吗？这个认识作用、心的运作发生，如果是一个所谓我们白话讲“坏的心思”，它要不要发生？要是往那个问题

里套，它也要发生，然后才符合那个问题所问的那些心所，所以遍行心所通一切性。在善心里，与善心所是相通的，善心所的发生需要这些、伴随着这些；不善心所，就是这些恶心思的活动，烦恼的、染污的、不善的这些，它们的活动也伴随着遍行心所，这叫通于一切性。

还有一个无记性没有谈。无记的意思上次说过，就是谈不上是善、也谈不上是恶的，你没有办法把它归类为善的或者是恶的。上次谈了这个“记”是记别的意思，打比方说如果是善的你打“√”，而不善的打“×”，那么你就没有办法用“√”和“×”来表示既不是善、也不是不善那一类，这一类就叫作没有记别，简称叫无记。因为有一些上一堂课没有在，我再把所谓的三性——善、恶、无记，用白话说一下。

所谓的无记性，这里我要谈一点，也跟我们一些佛教徒关切的内容有关系。比如这个人走路，他只是在走路，没看脚底，踩死了一只蚂蚁，假如说他受过五戒，请问大家：他犯不犯杀生戒？（学员：不犯）为什么不犯？（学员：不是故意的）“不是故意的”说得对不对？对。那他当时是什么心？他就是在走路，谈不上是善是恶，这就叫作他当下的心是无记心相应，所以这里不产生招致异熟苦乐的业，也不存在他因此犯戒。

这是说到踩死蚂蚁，那放大了说得更重要一点呢？他在楼上摆弄花盆，不小心推掉了，正好有一只小狗从楼下走，砸在它脑袋上把它砸死了，犯不犯杀生戒？你看从蚂蚁换到狗，大家想法就有点变了——更重视了，回答更慎重了。还是不犯，原因跟前面一样：他没有任何主观故意，既没有善的故意，也没有不善的故意，他是无记。他只是在做一个动作，与这个动作相应的心是无记性的，既不是善的也不是恶的。因为既不是善的也不是恶的这种无记心相应的身语活动，没有办法产生导致未来苦乐果报的善恶业，所以也就谈不上犯不犯戒。

如果再换一个，他还在楼上摆花盆，不小心弄掉了，如果这次是某个人从楼下走，真的就砸在人头上了，真的就殒命了，这个犯不犯戒？很多人用摇头来表示：我审慎的意见，你一定让我说出来，我觉得对走在楼下那个人有点太残忍。要说犯不犯戒呢？他还是不犯，但是不等于国法对他没说法，国法可能会用类似于过失或者是其他一些民事方面，他也会有一些问题。但是我们谈的是关于身心运作的问题，关于他当下是什么心相应

的问题。从三性来说，他当下是哪一类心相应呢？是无记心相应，跟前面没区别。不要因为对象变了，胆子就小了，就不敢做判断了。砸死一只蚂蚁，砸死一只小狗，乃至不幸砸死一个人，他相应的心没有差别，他的动作也没差别，差别就在下边跟他配合的是什麼，但是那个不是他主观故意希望怎样。他如果主观有故意：我这花盆掉下去，最好砸到什麼什麼——那是有问题；如果真发生了，从戒法上说，他就有相应的问题。

（学员：师父！他在摆弄花盆的时候，可能明知道这个东西掉下去会砸到，然后他可能摆弄得也没有那么认真，就会掉下去，这个中间也会有一些问题吧？）他不是故意要弄下去，更不是故意要伤害谁，他在做动作的时候没有这种主观故意。如果有那些，那是不善心；他没有这些，对于他来说就是无记的心的相应。你可以说他的举止不太稳重，后面有一些良好训练的缺位，但是就他内心来说，没有显著的恶不善法在活动，当然也没有显著的善法在活动。

我们这是砸到东西了，如果什麼也没砸到呢？就花盆落地打碎了呢？懂吗？就是在这个花盆落下去之前，他摆弄花盆的时候，他那个内心活动都是一样的啊。这花盆落地自己摔碎了，自己花损失了——你会觉得它是无记的；砸到一只小蚂蚁——也觉得还可以；砸到小狗——就觉得你怎么这么不小心；要砸到人——你摊事了！但不管怎样，他摆弄花的时候，什麼也没砸到，砸到蚂蚁，砸到小狗，砸到人，他那个心有差别吗？没有！都是无记心相应。你不要因为结果去改变原因，那样的话我们就把逻辑关系搞错了。他后面造成的结果可能是严重的，你如果要找他生活中一些不小心的问题等等，也能找到，但是这些并不构成他主观故意的变化。

只谈善、恶、无记，大家没有感觉，这是举个例子来说明善、恶、无记对于我们认识身心有什么意义，希望大家能对此多少有一点感性认识。

遍行心所通于善、恶、无记三性，这叫作具足一切性。是那样一些心所，那样一些心理活动，只要认知作用发生，它们就会现起。那这个认知作用可能是善相应的，可能是不善相应的，也可能谈不上善、不善——无记相应的。在这一切性中，它都应该可以通的，它才具足这种遍行的特征。遍行，简单来说就是哪也少不了它——从三性的角度说，善、恶、无记的心所想要现起，都少不了它。听清楚这一切性了吗？下面白话：

·就伦理价值说，此五心所可以周遍游履善性、恶性、无记性的一切性，没有哪一性中没有它们的活动，所以称为遍一切性。

遍行，首先是遍于什么所行呢？遍于“一切性”而行。这是遍行的第一层意思，我想大家应该清楚了。

·一切地（通于有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺三地而起；或多从九地说）

接下来第二个是“一切地”。在上一次课的时候我强调过，如果很简略地说，一切地意味着什么呢？意味着一切有情种类，这叫一切地。不是中国、日本、美国，不是地球、火星这个概念，而是一切有情种类。这个“地”是就有情来说的，如果简单地说，是欲界的有情、色界的有情、无色界的有情——这是就三界来说。但既然用“地”这个词了，可以用一些佛法中以“地”为名描述有情的这样一些名相，比如有寻有伺地、无寻唯伺地、无寻无伺地。上一次说过，有寻有伺地指的是欲界及色界初禅，无寻唯伺是初禅和二禅中间的状态，无寻无伺是二禅及以上——这是用“地”来说明的一种方式。

·九地：一五趣杂居地，二离生喜乐地，三定生喜乐地，四离喜妙乐地，五舍念清净地，六空无边处地，七识无边处地，八无所有处地，九非想非非想处地。

另外在后来唯识学的说明中，常常用“九有情居”，也就是“九地”来说明，是什么呢？就像这里所注的那样：五趣杂居地、离生喜乐地，定生喜乐地，离喜妙乐地、舍念清净地（五趣杂居地是指的欲界，后面四个是指的色界）、空无边处地、识无边处地、无所有处地、非想非非想处地（这是无色界）。也就是最开始说的，三界所有的有情只要有认识作用，都有这些心所现起，这是一切地的意思。说清楚了吗？是否有什么疑问呢？

一切地，不要想成地点、地方，它指的是有情种类，对应的是一切有情。这一切有情，可以就它们特点用不同的方式来分判：从寻伺的角度，从居于某一界的分判，做三地、九地的差别说——这些都可以。白话的说明：

·就广大的空间说，此五心所可以周遍游履三界九地的一切地，没有哪

一地没有它们的活动，所以称为遍一切地。

在这一切地中，不管是在这一地受生的有情，还是在下界修习上界禅定，达成了在上界禅定中心所的特征，都是这样：只要有认识作用发生，这些遍行都在。一切地虽然在强调三界九地，但是它真正指的是有情，这些有情都可以现起。

·一切时（无始以来凡有心法之时必相续无间之法，或云通于过去、现在、未来）

遍行里边“四一切”的第三个“一切时”，这指什么呢？指的是从无始以来，只要有心的活动，就必然有这些心所，从无始以来一直都是这样。或者说是通于过去、现在、未来的，从三世的角度——过去、现在、未来，来说明一切时——这也是在强调它在时间上的普遍性。前一个“一切地”，你可以说强调空间，或者说依于空间的有情种类的普遍性，那么现在“一切时”是强调这些心所的普遍性在时间上的成立。

·就三世时间说，此五心所可以周遍游履过去、现在、未来的一切时，没有哪个时间不可以有它们的活动，所以称为遍一切时。

这是“四种一切”的第三个“遍一切时行”，上面就是遍一切地行，最初一个是遍一切性行。这“一切时”，大家相对好理解，因为过去、现在、未来，或者从无始以来，一直都是这样——这样的时间观念，大家比较熟悉。上一个“一切地”，大家听着觉得有一点费解，主要是因为对于“佛教如何认识一切有情”还不够熟悉，这也是我们讲“有情概述”的用意所在，如果你确实还感到不太清楚，可以去参考一下上学期课程的相关内容。

·一切俱（一切心心所相俱）

第四个是指的“一切俱”，什么意思呢？就是与一切心心所相俱。也就是说，只要心有活动，这些心所一定在；只要有其他心所的现起，这些心所一定有参与，这叫作一切俱。只要心有活动，这些遍行心所一定在，一定现起来；只要有其他的心所活动，这些心所一定参与——这叫作遍行，与一切心心所相俱。白话的说明：

·就主体的心识活动说，不论哪个心识的生起，一定与之同时相应俱起，所以称为遍一切识。不但与诸心识相应，与余心所亦相应。

不但和这些心识（心王）是相应的，和其他的心所也是相应的。只要有心识（心王）的活动、其他心所的活动，遍行心所一定是陪伴的，一定是现起的——这是一切俱的意思，听清了吗？是遍一切心心所行——这是第四个遍一切行的意思。

唯识所立的“四一切”，强调心所的时候，这种“四一切”在“遍行”里都成立。遍行心所是遍四一切行，所以简称遍行。遍哪四一切行呢？遍一切性行，遍一切地行，遍一切时行，遍一切心心所行，所以简称叫作遍行。

之前看遍行觉得很抽象，现在它的特点很清晰了，是吗？从它的普遍性、活动范围的广泛性，“时空、性质、以及参与的活动”这种普遍性、广泛性来说，真的是哪儿它都要掺和一下，是不是啊？这就叫遍行。以后你形容人，参与性特别强的时候，可以说“他简直像遍行心所一样”——这就很专业了，用年轻人的话说“这个槽吐得比较高级”。我希望大家不要这一堂课结束，只记得这个吐槽方式。这是解释为什么叫遍行：遍四一切行，所以简称叫遍行。

（三）遍行心所之触心所

1、触心所的体相、业用

接着我们来看看五种遍行心所，第一种“触”心所。如果下面的文言让你感觉不适的话，第一，我表示抱歉；第二，我劝你忍耐。看着看着也就熟悉了，也就没有什么不适了。这里是引《大乘广五蕴论》的定义来谈的，在末后我们还会把《成唯识论》里边的说法，拿出来跟大家一起学习分享。

·《大乘广五蕴论》：云何触？谓三和合分别为性。三和，谓眼、色、识如是等，此诸和合，心、心法生，故名为触。与受所依为业。

这就是之前说的，我们要给大家自己能够进入专业论疏学习的这样一些帮助或者说磨练，所以放一点经论的原话。先白话说一说：**云何触？**什么叫作触心所啊？你所说的触心所的特征和作用是什么啊？注意！后面说了那么多，都在回答两个问题，哪两个问题？第一个这个心所的特征是什么——为什么回答这个问题呢？就像你确定某个人是不是某个人，你怎么

确定的？今天我坐在讲台上，你怎么确定是印慈法师，不光是这身出家衣服吧？赵本山说了，“穿上马甲，照样认识你”，这说明不光是衣服。主要是色、声的组合，让你确认是。这样的确认，严谨度如何，我们先不探讨。但是起码你知道，你是根据一些特征来做的确认，对吗？同样，你想知道这个心所（这个心的活动）到底是不是触心所，你要知道你根据什么判断，对吗？那是什么？那就是：触心所的特征是什么，它最显著的、最不共的特征是什么，它能有什么作用——这些和合在一起，是在谈触心所。

如果用后来唯识里，特别我们汉传唯识里常常用的词，叫作“体相、业用”。什么叫体相、业用呢？“体相”就是我刚才说的特征是什么。“业用”是指作用。它有什么特征，它有什么作用——体相、业用。

这一段文也就是在讲它的体相、业用。哪儿在讲它的体相？哪儿在讲它的业用？大家能看出来吗？从“三和合分别为性”到“故名为触”，这是在讲它的体相；“与受所依为业”是在讲它的业用——这里这个“业”指的是它的作用，它能够导致什么。用刚才我给大家说的白话叫作：触心所的相貌（体相）和作用（业用），或者说它的特征（体相）和它的作用（业用），听清了吗？

接着我们来看具体讲“体相”的：**谓三和合分别为性**，这其实是很简单地来谈什么是触。这个“性”，就是在讲所谓它的体或者说它的体性、它的体相。“云何触”，什么叫触？触是个什么东西？答：“三和合分别为性”，触就是以根、尘、识三和合，作为它的特征，作为它的体性。这个“三和合”的“三”指的是根、尘、识。根——眼耳鼻舌身意，尘——色声香味触法，识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。这是一一相对的，六根、六尘、六识。

这个“三和合”，下面举例：**三和，谓眼、色、识如是等**，举眼根的例子，眼根对色尘。我问大家：用现代话说，色尘指的是什么？可见光。这个识指的是眼识，清楚了吗？当眼根、色尘、眼识三者和合的时候有触心所，有眼识相应的触。“如是等”，指的是其他的，都是可以例推的，比如耳、声、识这三个和合，有耳、声相应的触。其他的，大家自己会推了，是吗？

• 在佛法里面讲“二合生识”“三和合触”。

前面在“有情概述”里我们讲过这类话题，识有没有它现起的因缘呢？有。识现起的因缘是什么呢？根、尘和合，引生相应的识——“二合生识”。那根、尘、识三者和合，发生的是什么呢？就是触——“三和合触”。

这里有一个问题：“三和合触”，是这根、尘、识三和合，这个复合的现象叫作触呢？还是根、尘、识三和合之后，单独生起了一个新的心所叫作触呢？这是一个问题，后面有讨论，在这儿不做延伸。所以大家看这儿，用字非常注意了，叫“三和合触”，没有说“三和合为触”（或者“三和合生触”）。你加一个字，你就选择了一种解读，而“三和合触”兼容这两种解读。所以在我们还没有深入探讨的时候，我们先把定义放在这样可以兼容的表达法。

佛法里面讲“二合生识”、“三和合触”。这个也不是强加的，作为我们对于生命现象简单的反观，也是可以确定的，不需要有多么深的认知心理学的底子或者说认知科学的底子，基于我们日常生活的经验也可以看到。这是讲的“三和”。

· 因为根、境、识发生关连，能够生起分别来，所以这一种心理作用叫做“触”。

此诸和合，心、心法生，故名为触。什么叫“此诸和合”？“此诸和合”指的是什么和合？根、尘、识三和合。这三种和合之后，会发生什么呢？“心、心法生”。这个“心、心法生”是什么意思呢？也就是上面所说的“分别为性”，三和合之后会引发其他的心所，这就是说“因为根、境、识发生关连，能够生起分别来”。那么根、尘、识发生关连，三和合这种现象的心理作用叫作触。

这里还是先不去做确定，当然按照唯识的说法，它跟有部的说法是类似的，都是说触心所别有体，不是就三和合本身叫作触心所，是“三和合生触”。后面会呈现一些部派的观点，不同的说法，各自的论辩。在这儿，大家知道有这样一种差别。唯识自己的立场是说，三和合之后，有一个在三和合之外的心所，叫作触心所，是“三和合生触”的意思，不是“三和合本身就是触”的意思，听清了吗？这是唯识的意思。现在我们“体相”或者“体性”这一大句，基本上说完了。

· “受”依“触”而生起，这是“触”的作用。

接下来是“业用”这一句，就是**与受所依为业**，这句话意思很简单了，就是能够给受心所做依凭，受心所依靠着触心所才得以发生，这叫作“与受所依为业”。白话说：受依触而生起，这是触的作用。

• **合意触、不合意触、非合意非不合意触，分别导致乐受、苦受、不苦不乐受。**

再稍微说得明确一点，有人给我们来做肩膀的按摩，按得很好，我们会有什么样的内心感受呢？舒服，所谓的乐受，内心感觉这是有乐的。这是基于什么发生的呢？基于一个“可意触”（就是合我们心意的）产生了乐受。反过来不会按，乱按一气，把肩膀给掐紫了，不仅不舒服，还格外痛，这是“不可意触”，内心生起的感受是苦受。那这个人一点劲也没有，就像衣服附在自己肩膀上一样，谈不上舒服、不舒服，这是“俱非”——既不是可意触、也不是不可意触，这叫非合意非不合意触。那生起的感受呢？既不是乐受、也不是苦受，是不苦不乐受。这是从三触生三受。

基于这样一个例子，大家能够简单地了解一下什么叫作“与受所依为业”，就是：我们内心的苦、乐、舍受（这个不苦不乐受又被称为“舍受”，跟“行舍”心所不是一回事，到时候会强调，这是感受中的舍受，叫不苦不乐受），是依于可意触、不可意触、非可意非不可意触生起的。这叫作“与受所依为业”，我说清楚了吗？

触心所到这为止，我们把最简单的释义讲完了，也正好可以告一段落。

【佛教心理学问答六】

今天我们一起学习了遍行心所：什么叫遍行，对于遍行心所中的触心所做了一个最基本的了解。关于这一部分，大家刚才也有所讨论，如果有什么问题，现在可以提出来，我们做一些交流。问题的优先度是：与课程密切相关的优先；如果发现没有人提课程相关度非常密切的，一般性的佛法问题也可以。好，现在时间给大家，请讲！

25、无记心相应的杀生

学员 A：师父！刚才讲到一切性中的无记性的时候举了个例子，比如说一个人弄花盆，砸死了一只蚂蚁，砸死了一只小狗，假如说这个人在那个地方弄花盆，已经犯过类似的几次错误了，他还在继续犯这样的错误，那么他的心还是属于无记的吗？

法师：就是说这个人发生过类似问题，疏忽或者是怎样，导致了问题，是吧？就从杀生的角度，看这个人有没有杀生的故意？他如果没有杀生的故意、断命的故意，我们从戒法这个角度判断，这个构不成杀生罪。你说踩死蚂蚁，一般人走路都意识不到有没有踩到，是吗？但是不意味着没踩到，这就是他无记的心所——无记心相应的行走，无记心相应的断命，所以这里不产生强烈的善恶业、能够引生后有苦乐的善恶业，也就是说不引异熟果。

那这个人反反复复地发生类似的情况，要看他内心中的一些心的活动。比如“我这样可能把花盆弄掉打到谁，那我也不管，打到就打到，我还弄”，这个心就不一样。如果是这种作意，它不一样。但是如果他也没有这种想法，他就是真的不长记性，这件事过去了，“事如春梦了无痕”，他内心确实就像老百姓讲的“不长记性”，他内心确实没当一回事，他也没有像刚才说的那种心，抉择一下“就算砸到，我也弄”，那不一样。他确实还是无记的心相应，他就是一百次也还是这样。

不过一般人如果有很强大刺激的时候，他的心会提起对它的注意。一般来说，人心只要不是比较狠毒的，真的因为过失害了一个人的命，在他内心看来其实是一件很严重的事。我听说过有人倒车把小孩给压死了，然后就心理阴影，自己快崩溃。他当然是无记的，对吗？他要是知道，会压吗？肯定不会，正常人都不会，他这个就是无记心相应。但是我们一般人

如果发生一次这样的事，如果受害方是人的话，一定会非常长记性，甚至长记性到有心理阴影。所以你说的那种反反复复，对于人命很难，但是对蚂蚁就不一定，我们心就会轻忽——轻忽的时候，他就是没有强盛的作意，没有这样强盛的善恶相应，就是无记心。

当然他要是抉择，“弄掉，打到谁算谁，我不管”，那这个就不一样了，这叫什么？这叫有“漫心”。什么意思呢？他对可能导致人家断命这件事认同，他觉得“可以，打到谁算谁”，那就不一样了，这叫作“漫心”。“漫”是指普遍的意思，不作专门针对。“我这花盆砸到张三才好”，不是。“反正我就弄，掉了就掉了，砸到人就砸到人，砸到谁是谁”，那是另外一种心，这个里边就不是无记心。

学员 B：师父！如果这个人有戒呢？

法师：有戒的话，他如果真有断命想、有杀心，如果是有杀心或者是容许故意杀害的那种心，这叫作“漫心断有情命”，犯杀戒。相当于说什么？前面有很多人，这个人扔出一把飞刀，用东北话说“我攒（guàn）到谁是谁”，这就叫作漫心，他漫心伤害人，犯杀生的方便罪。但是一般人正常的心态下可能不会那么做，他就算是屡犯，其实多数还是无记心。个别心理发生了一些很特别变化的，他可能有那样的心的运作和做法，清楚了吗？

学员 C：师父！我想起一件事，我有一次开车的时候，一只喜鹊落在地上，我开车的速度有点快，就把喜鹊压到了，那时我心里是非常非常难受的，就感觉自己不应该这样，很后悔。

法师：这个情况是这样，你那辆汽车就一个刹车，你再后悔也变成不了第二个刹车，是不是？首先，你这样分析：我这个时候有没有故意要专门害它？没有。我有没有故意浮漫的心说“压到谁，算谁倒霉”，有没有？没有。我是希望尽可能避免伤害它，但是很不幸！这个事情突然发生了，我躲不得，是吗？那这个时候不是你故意伤害啊，这就是所说的无记心。

那你说“我后面心那么难受”，那是你后面自己心运作里有错误。什么错误呢？有对于这件事情的认识不太中正的一面。如果自己因为内心产生系缚、疙瘩，就是我刚才说的心理阴影，后来导致自己身心有一些困顿，还有一些人会附会民间的各种说法，那就是自己在重增其病，不断地制造新问题。这是后面内心不正确运作在制造新问题，并不是前面的事导致的。

前面这件事发生之后，可以有不同的看法，内心也可以有不同的运作：如果选择那样一类看法，选择那样一类运作，就会有与之相应的身心结果；选择另外一种看法，另外一种运作，结果就可以不同。

26、如何理解触心所定义中的“分别”？

学员：师父！您讲到“因为根、境、识发生关连，能够生起分别来，所以这一种心理作用叫作触”，这个“分别”，弟子不太明白，因为您之前在讲佛教心理学的时候，在学习“识”的时候还有一个“了别”，这之间有什么不同？

法师：很好，学得很细致。这里谈到“分别”有几个意思。一个是“触”，如果明确地说，是“根、境、识三和合（根、尘、识三和合）”，我让大家用白话说，发生了什么？

学员：认识。

法师：说“发生了认识”是一个方面，要用一个词来说全，叫“发生了感知”。“根、境、识三和合”发生了什么？发生了感知。

因为如果被捏了自己的肉，这个时候首先主要是感受性的疼，对吧？然后了解它是什么，这就是引发后面的受和想。“根、境、识三和合”是一个感知的作用，感知的结果：偏于感受的是导致“受”，偏于认知结果的是“想”。发生的是感知：感知的这个过程、感知的现象本身叫作“触”；那感知的结果，作为内心感受性的是“受”，作为认识结果性质的是“想”。所以“触”就是感知的过程，感知本身叫作“触”，听清了吗？

既然如此，这里就存在着“分别”，是吗？包括我们“了别”疼不疼啊、硬不硬啊等等这些，都算是感知；感知过程生成的结果：疼，内心感觉苦；硬，这是形成“想”等等。像这些就是刚才所说的，感知和感知引发的感受与认知结果，也就是触、受、想。

从这个角度说，这里当然有“分别”的成分，因为心所是依什么起的呢？“恒依心起”，是不是啊？你不能够离开识、离开心来谈心所啊。虽然我们并没有一开始就讲心，但是讲到心所的时候总是“心所有的法”，是吗？

“恒依心起，与心相应，系属于心”，它当然是依心起的，这里就会有“了别”的作用、“分别”的作用。从这个角度先讲这层意思的分别，还有另外

一层意思的分别，在之后我们学《成唯识论》的时候再来谈，好吧？不在这里一下子引入太多。

学员：师父，那这个“了别”，我能理解为判断的意思吗？

法师：它不仅仅是判断，判断是偏向于“什么是什么，什么怎么样”，对吧？那它对于感受这面，相对来说其实表达得不够。感受当然也是识“分别”或者说“了别”的结果，感受这是痛苦的、快乐的等等不同。用“认识”来说是可以的，我强调用“感知”这个词，是来说明它可以引生“受”，也可以引生后面的认知结果——“想”等等。

学员：师父！刚才说到触心所引生感受性的分别叫受，引生认知性的分别叫想，那对于触本身的可意触和不可意触，这里是不是也有分别？

法师：可意触、不可意触是有分别的。我刚才说感知本身就是触，在这个感知中对这个触可以做一个分类，比如身触是可意触、还是不可意触等等这些。这些是可以有一个内心的识的运作以及相应的结果——表现为感受性的，表现为认知结果性的。这些触、作意、受、想、思，都是心所，都是识的活动，所以这五遍行都会有“分别”参与其中。

学员：“思”和“想”为什么分开？

法师：就是刚刚我们讲的触、作意、受、想、思，那个“思”，我们现在还没有讲，你并不清楚这个心所到底是什么。或许你们根据自己日常生活语言中对它的认识有所想像，但那并不确定就是唯识中用这个“思”字所要表达的。换句话说，还没有学到那儿的时候，我们大家可能还没有对这个“思”字有统一的一个界定，这个时候谈它或者它跟另外的事情什么关系，是没法谈的。我们首先要界定它，那便先要学习这个心所，那就等学到它再说。

27、善恶的标准

学员：师父！讲到善、恶、无记，会不会有一种现象，就是别人看到他做的原本就是恶的，但是他自己本身不知道是恶的，那这个算是无记吗？

法师：这个善、恶、无记，相对来说是有客观标准的，不是内心主观认为他是善的就是善，主观认为他是不善他就不善。说实在话，我们没有经过很严格训练的人，有时候分不清善恶的，不知道自己这是不善心所，

当下心的活动中包含不善，还觉得“我这很正常”，原因就是大家都这样了；有一些是善心所，自己又不敢肯定这到底好不好——自己并不确定是善是恶。我们学习好“心所”之后，有一个好处就是，你从此之后可以更清晰地明辨是非，再也不用靠感觉。很能明确地说明，只要能够知道这心是怎样，就知道这是善心所、不善心所，还是前念是善、后念不善，这样彼此夹杂。

善恶，有一个相对客观的标准，怎么说呢？从内心来说，是心净或不净，内心是清净相应、还是杂染相应？你们往下学，会能够判断：哪些是清净相应，哪些是杂染相应？这叫内心清净、不清净，清净、还是杂染。从所谓客观的角度，从利他、还是损他边来说事行的善恶——这说到事了。我们在这儿讲佛教心理学，主要在讲心所的善恶，那就是从清净还是染污这个角度来谈。

另外谈到与心所相应，善恶心所主导造作身语意业，导致能够感受后有苦乐这一点来说，怎么来看善恶呢？导致现在世和未来世乐报的那些叫作善业，导致现在世、未来世苦果的那些叫作不善业，相应的心所分别叫作善心所、不善心所。也就是说，如果从前后世相续的生命长河来看，我们可以在这样因果关连里来定义善恶。这个人感生到三恶趣中，那引生三恶趣的那个业就是不善业，他当时造作这个不善业相应的心就是不善心所；他受生在人中，使他得人身这个总报体的引业是善业，那个善业相应的心所就是善心所。

从这样相对来说比较客观的因果关连来定义善恶，不是公说公有理，婆说婆有理，自己主观来说善恶。佛教说善恶，是基于因果的必然，来做名相的确定。

28、尘与境的异同

学员：师父！“根、尘、识”和“根、境、识”是不是一样的？

法师：这里说“境”说“尘”，在这个语境下是同义的。一般讲境，你会觉得是个“东西”，实际上眼睛从来没看到过东西，眼睛看到的永远是可见光。说到境的时候，不要以为眼所对的境是这个演示笔，眼所对的境是可见光，所以当说“根、境、识”或者“根、尘、识”的时候，如果“根”指的是眼，境也好，尘也好，都指的是色，也就是可见光，没有别的。

学员：是在所有的语境中，“尘”和“境”都是一个意思？还是说只有在这个语境下一样？

法师：在这种“根、境、识”或者“根、尘、识”的时候，它两个是严格同义的。但在其他地方，你说境界，你就很难说是尘界，比如修行遇到什么境界，你可能很难说修行遇到什么尘界。因为那个境界，可能代表了挺复杂的一堆东西的和合。当然你如果细分析的话，还是这样的色、声、香、味、触、法，被眼、耳、鼻、舌、身、意所缘，导致后面一系列运作，构成所谓的境界。那个时候这个境界就不是一个单一的尘境所能对应的。所以不在这里谈的时候，这两个词不一定总是同义的。

29、如何在佛法与国法中权衡利弊？

我想，经过今天的进一步的说明，大家可能会觉得不是那么难了，是吗？开始有一点感觉了，对吧？上一堂课觉得学了一团浆糊，今天发现，还好不是浆糊，还有一点头绪。希望大家把这里边的一些要点，自己把握把握，重点内容最好能记住。因为向下学得越来越多，我们很可能有前后或者并排的一些关连比较。如果是兴之所致，我们做的这种事，或者是问题中引发的，可能没有材料给大家看，那个时候你如果头脑中没有印象，又在听天书了。所以大家稍微用一点功夫，对于重点的东西有一点印象，这样至少在我们谈到的时候，自己有一个基本的背景知识。还有问题吗？

学员：师父！刚才讲到不小心把人砸了，在法律上存在一定的后果，会受到制裁；但是在业感果的时候，这里就不会有果报，那在生活当中我们该怎么去权衡这两层意思呢？

法师：我强调一种情况，假如说某个国度有恶法，你行善反而受责罚，谁扶老奶奶过马路打 20 大板。那这种情况下，我想请问：这做善法的，他在业感果方面受不受影响？受！为什么呢？他要冒着枪林弹雨去行善，你觉得他行善的时候，这个善心坚固、不坚固啊？（学员：坚固）所以他会得到更强的乐异熟。是因为他的心更强，所以相应的业，力量更盛。

当然，我说这个影响，不是说“因为跟国法相违，所以业果被改”，不是的！国法到底是人规定的，它符不符合生命苦乐的规律？不一定。所以就从法律方面，可能有善法、有恶法。就一般的国法，即便是你过失性的，也会有一些法律责任，可能是民事的，甚至是刑事的，但是在业感果方面，

并没有受到这个影响。我这样说，清楚了吗？

抉择这件事情怎么回事，你就从生命的规律看，它是善、是恶、是无记，感什么样的异熟果；从现行的国法看，会有什么什么样一些可能的后果——就是这样来看待。清楚了吗？你问题的要点，你自己还有什么不清楚的吗？或者说你自己觉得问题还没问出来？

就刚才那个话题我再说一下：一般来说，特别对于一个出家人，这件事在佛法中谈不上基于生命规律的善恶，但是在国法层面、在民俗方面形成了一些规范性的力量或者习惯性的力量，那这个时候在这样规范性力量或者习惯性力量中认为好的，我们没有必要一定要拧着干，听明白了吗？比如说走路是靠左边走、还是靠右边走，这就是人规定的，是不是？

法律的规范，会形成规范的力量，也形成习惯的力量。这个时候，作为一个出家众或者是一个学习佛法、愿意随顺佛法的人，他是应该随顺这个呢？还是对着干呢？当然是随顺了！为什么？你对着干，对谁有好处，有什么利益，有什么建设性呢？而且因为大家都这样认同，你不这样认同，会带来问题的。当然这不是全部的情况，还有其他一些个别的情况，那就从“有益正知”、“适宜正知”来摄持抉择。我这只是举一个例子来做说明。

这些问题都很好。大家这样来学习佛法，就能够看到佛法是可以跟我们生命、生活密切关连着的。它不只是在古书中、故纸堆中那些很晦涩、让人不知所云的文句——尽管它呈现为这种形式，其实它谈的是我们每个人的生命内在。

30、杂业杂报

学员：法师！做一种行为方式的时候，有没有可能既是善心所，但又含有嗔心在里面？就像是怒发冲冠、大义凛然那种，内心可能就是善恶夹杂的。

法师：在讲课的时候我说到一句话：“前一念善心、后一念不善心，这样间杂”——存在这个，不存在这一念心又善、又恶。对于心，认识不够清晰，如果用个比方，分辨率不够高，就觉得我这个心里同时又有善、又有恶；分辨率清晰一点，分辨率高一点，就发现是一念善心、一念不善心，一念善心、一念不善心，合在一起是怪味。一般人没有这种分辨率，只能

体会到这个怪味，“一半是海水，一半是火焰”。但是不存在这一念心中“一半是海水、一半是火焰”，你这前后若干念心和合在一起是“一半是海水、一半是火焰”，一念心中只是善、恶、无记，听清了吗？在我们观心分辨率不高的时候，我们容易看到内心是一个混合的成像；如果分辨率足够高，那就能分辨出来善恶、恶善——这是一种能力。

学员：师父！这种情况下，要是异熟果报在未来世受报的话，是不是不同的心念会受到不同的果报？

法师：这就是“杂业”，善、恶混杂的业。“杂业杂报”，什么意思呢？自己内心可能怀忿啊，有种种不平啊——这里有嗔心，但是总体来说，又被自己的慈悲心战胜，最后到底是帮了这个人。不过一边帮一边怼，呈现为所谓的刀子嘴、豆腐心。其实不是豆腐心，是有刀背和刀刃的心，刀背那一下就不疼，刀刃那一下就疼，这就是所谓的善恶混杂。那这样所谓这一件事成办，就是呈现为善恶混杂的。

整体上判断：是善、是恶呢？心有染、有净，混合的状态、间杂的状态。事情是利他、损他呢？整体上是利他多、损他少，也带去一些烦恼，给人心情搞得很不痛快，甚至还带去一点小伤害，但整体上是利益人了。这样，整体上来说善多、恶少，最后感果的时候，感的是乐多、苦少。“杂业杂报”感这样的果。

所以如果把“心所”学透了，修行就是四个字，叫“断恶修善”。你现理解善恶，还只是道德性的，不知道这种类似于正知、智慧等等这些，随顺于事实、事实规律、诸法如实相的，这些也算是善法摄。你如果了解了这些，就知道断恶修善涵盖得非常广，包括了道德性的，也包括了智慧性的。所以说，整个修行也不过就是断恶修善而已，达到的结果，做到最圆满，也就是福德和智慧的圆满而已、道德和智慧的圆满而已。

所以学佛教心理学，对于我们修行、对于我们生命的改善，很重要！首先是认清事实、事实规律乃至本质，然后再谈基于这样的事实、事实规律及本质，去改善它。

31、业因是如何呈现果报的？

学员：师父！有个人看到人落水了，他就救去，把别人救了，但是自

己却意外身亡。他这也是做了善事，但是得来的结果却是恶果。

法师：这就是做了不正确的因果关连。他救人的这件善业，果报并没有在这一生呈现。我们这一生做的业，只有那些很轻微的，不至于改变这一生大的走向的，和极重的，引这一生那种业，它都挡不住的。这两种：极轻的和极重的，才会在当生就显出影响。极轻的，对这一生的大势走向不会产生什么显著影响，它不被遮蔽，不被引这一生异熟的业所遮蔽；极重的遮蔽不住，“青山遮不住，毕竟东流去”。极重的遮不住，极轻的不必遮。极轻的在遮的阈值之下，极重的超过了能遮的阈值，所以极轻的和极重的会在这一生呈现。只有处于中间的，它的感果主要表现为异熟果报。

“异熟”的意思，是异时而熟、异世而熟、异性而熟。异时，就是种这个异熟果报的因，和异熟果报表现出来，不是同时，这叫异时而熟。异世，是说这一生种的因，下一生或者是多少生之后感异熟果报，这叫作异世而熟。还有第三个，变异而熟或者是异性而熟，就是：因是善恶业（因为我说了感异熟果的业必须是善恶业，也就是与强有力的善恶心所相应的业，那叫善恶业），感异熟果的业是有善恶性的，这叫有记。那异熟果本身，表现为我们这样身心的五蕴，比如说感我们这样的色身，请问色法谈的上善恶吗？请问那把刀是善是恶？请问这个演示笔是善是恶？谈不上！那我们感的这个异熟果，比如色身是谈不上善恶的，没有善恶的记别，是无记性的。这就要说：因是善恶，果是无记，这样一个变异而熟，或者说异性而熟。从善、恶、无记三性的角度，它的性在因位和果位发生了变化，所以叫作变异而熟或者异性而熟。异时而熟、异世而熟、变异而熟，这是异熟的意思。

我们造的这种一般性的善恶业，往往都是要招引异熟果，要异时而熟，要异世而熟，当然在成熟的时候也是变异而熟，从这样的善恶业引生这样的异熟果报。那这个人舍己救人，这是一个善法，他这一生承受这样的果报了吗？就你描述的这种假设例子里，他还没有承受这一生的果报——说明他不是极重的，当然也不是极轻的，所以他这种情况就是感异熟果的业。如果他是善心去做的这件事，他会在这个果报成熟的时候，感乐异熟。当然，这种情况很复杂，比如他救了那个人，自己没有力量了，被水草缠住了或者怎样，自己沉下去溺亡了——又不是猝死，死亡有个过程。在这个过程中，他后悔不后悔？他如果后悔，那他做的善业力量，会受到减损；

他如果不后悔，甚至欢欣自庆，“唉呀！他可算得救了，我死就死了，反正谁都得死，我就死得有价值。我还能不死啊？这一次不死，我还能永远不死啊？早晚不得死吗？稀里糊涂死了，死在床上啥也干不了，这救了一个人，挺好，死得其所，撒哟娜拉！”这样，善法就会增上，他这个功德就会变得更强盛，感异熟果报的时候会感到更强盛的乐异熟——教大家“会死”（众笑）。极端情况就是：“我救了一个娃，但我自己快不行了，请问法师，我现在该怎么运心？”我附送的一个问题的答案，就是这样的答案。

好，如果没有其他问题，我们今天交流的部分也就到这里，下面时间交给主持人。

佛教心理学 10——触心所的建设性意义、三和为触、三和生触

【课程回顾】

今天是我们这个学期第三次共同学习《佛教心理学》，这个学期开始是在学习心所法的内容。上一次课程中，我们开始进入了心所中遍行心所的学习。在上一次课程中，我们对于“遍行”这两个字的含义加以说明，并总括地说了有五种心所为遍行所摄，并且从一切性、一切地、一切时、一切俱四个方面来说明遍行的含义——“遍四一切行”。我也在课程中跟大家特别说过，如果问我们一个问题：有哪些心理活动是不管善、恶、无记，不管任何有情，不管过去、现在、未来，也不管在什么情况下，心心所只要有活动，它们都会出现，请问这些心所有没有？是什么？这样的心理活动存在不存在？是什么？我们都觉得：我是一个人，我对我的身心有基本的了解；那这个问题如果没有加以学习，按照自己对于身心的认识、反省，能不能够回答呢？这就是谈遍行的意义。

我们上一次学习了五遍行中触心所中一部分内容，根据《大乘广五蕴论》里边对于触的定义加以说明。上一次对于《广五蕴论》里所说的“云何触？谓三和合分别为性。三和，谓眼、色、识如是等，此诸和合，心、心法生，故名为触。与受所依为业”，做了细致的分析和说明。

【正文】

2、触心所的建设性意义

今天就不在这几个字句上继续来重复说明，而是进一步地在此基础上来共同做一些探究。

• 我们人生的一切问题，就是从“认识”开始的。

认同吗？这个“认识”，实际包括了所谓我们对于外界的认识，和对于身心内在的认识。总之，如果离开了认识，有情跟无情有什么差别？离开了认识，有可能有其他更进一步的身心活动吗？当这样来认识，我们一切活动的开始都离不开这些认识，更不要说生命的问题了。“我觉得是这样的，所以我那样”。这里离不开认识。既然我们人——人生的问题离不开认识，主动的活动离不开认识，那么我们能不能够对于“认识”本身有足够的认识，就变得很重要。

• “认识”的最初就是“触”

我们在学习“触”，前面讲了“根、境、识三和合触”。“根、境、识三和合”，这是佛法的话。用你生命的经验来对照，“根、境、识三和合”意味着什么啊？意味着认识的发生。“根、境、识三和合”，这里说是：认识的最初。

认识或者认知，如果正确地把握它，用“根、境、识三和合”来描述是足够的。如果对于这个词认识得有一点狭窄了，那我有时候愿意用另外一个词来代替，“根、境、识三和合”发生了什么呢？发生了“感知”。跟这里说的没有差别，只是这样的说法跟后面联系更密切：由“根、境、识三和合”引发的内心偏于感受性的结果，就是后面所说的受心所；那“根、境、识三和合”引生的偏于印象、意象这一类认知结果的，那是后面要说到的想心所。“根、境、识三和合”是感知的造端。

我们在座的有没有对“根、境、识”这三个字，还不太了解的呢？因为顺着课程的脉络，我们在前面“有情概说”里面讲过根境识、根尘识，所以这里我没有再去细说。简单地说，什么叫根呢？就是我们今天所说的感觉器官。感官就叫根——这是概略地说。如果细致地说它，佛法中对于根是有明确的说明的，比较细致：什么是胜义根、什么是扶尘根（或者叫浮根尘）——这在当时都讲过。粗略地说，根就是感官。尘或者说境，是什么呢？感官的对象。感官——眼、耳、鼻、舌、身、意，感官的对象——色、声、香、味、触、法。

大家不要光会这样说，要结合自己生命的当下来把握。比如作为感官的眼，所对的尘境，是什么？色。那在生活中、在你生命经验中，是什么？可见光。但是你在日常生活中有这种明确地、不过头的自觉吗？没有，或者很少有。都说：“我就让你看，看一看我曾经纯真的笑脸。”意味着什么？你心里总是解读为“我看到了什么，我看到了什么东西”，不肯说现在发生的是“眼与可见光和合了”。内心讲的故事是“我看到了什么东西”——这是一种有可能包含错误的故事情节，跟很如实地、很朴素地先描述“现在发生的现象，是眼与可见光和合”不一样。能听明白这里的差别吗？换句话说：你眼能看到东西吗？因为我们一般说的东西都是一个实体的东西，你知道那个实体意味着什么吗？你知道你内心感觉的那个实体是什么吗？

你的眼能看到实体吗？在人的修养中有一项基本的东西，就是不要说过头话，要说如实语，但是看看我们内心呢，在日常生活中常常就在说过头话，明明是“眼见色”，一定要讲成“我看到某个东西”，明明是“眼缘到可见光”，一定要说“我看到了什么东西”。

之前在讲“有情概说”的时候，也讲到了从“六入”（也就是六根）的角度来认识有情的当体——这一类都不是新鲜话。我们有一些现在的法友，可能当时课程没有参加，或者是印象不深刻，讲到这“根、境、识三和合”就要再提一下。你以为“眼见到可见光”和“我看到一个东西”是同一类描述、同一个结论吗？二者一个是现象上的真实；另外一个包括了内心进一步推断之后，带了不知道对错的一些推断进行的描述。“眼见可见光（眼缘到可见光）”和“我看到某个东西”，这是两类描述：前一个即便在有无漏智慧的圣人那，内心在现象层面上也会做这种把握；后面“我看到什么东西”，有空性慧的人就跟一般人不一样。“我”意味着什么？那个东西又意味着什么？

佛法里讲“六入处”，这里讲“根、境、识三和合”，好像很平常，但是这里边其实也在揭示着很重要的问题。首先应该知道：在基本的事实层面上，实际发生的就是“眼见色、耳闻声、乃至意知法”，后面那些是意识进一步地推断，包括把一些包含错误的意象投射上去之后，内心讲的一个包含错误的故事，就变成了“我看到东西”。正因为一般人生命中时刻在发生这一类问题，所以他的见闻觉知中总是在随顺烦恼，不断地发生渗漏。

佛法里说“六根门头”，六根门头的修行，在佛教中是很重要的。重要在哪儿呢？凡夫和圣人的差别就在这，也可说是打破凡圣一关的下手处。稍后我们还会就这个话题多说，在这里之所以把这提出来，是因为这是很重要的问题，这是认识的最初——“根、尘、识三和合”。前面重点在强调根、尘，根尘和合之后引发识的现起，比如眼色为缘，眼识得以现起，那么“根、境、识三和合”又进一步地了别，之后会有对于受的引发、对于想的引发等等，形成感受，形成取相等。这就是我们感官（根）、感官对象（尘）还有精神作用中了别的功能（识），它们和合在一起发生的就叫做触。这个触之后又引发感受，引发认识结果——想；感受是受，认知结果那个意象叫做想，这个意象可以是具体的——黑的、棕色的，也可以是抽象的，类似于我们对于一些抽象的概念形成的那种意象。

• “触”以后就是“受”

从这样“根、境、识三和合”（也就是感知），引发内心苦、乐、舍受——这就是“触”以后就是“受”。前一页也谈过，有可意触、不可意触、非可意非不可意触，它们分别导致乐受、苦受和不苦不乐受——这是一般人常见的情况。

• 六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取……

在十二缘起支中说“六入缘触”（“六入”就是六根的意思），因为六入的因缘，导致触的现起。为什么六入因缘导致触呢？就是“根、境、识三和合触”。触发生之后，触因缘会引生“受”，这是“触缘受”。有了这样的乐受、苦受、不苦不乐受，就有了心中的爱憎，所以受因缘引生“爱”——“受缘爱”。有了这样内心的爱憎，进一步地增强就表现为烦恼性，也更强有力了，叫做“取”（“爱缘取”）。这是十二因缘里谈的“六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取……”，这是一系列心的运作。

从“根、境、识三和合”开始，生命流转中几个作为要点的内心环节——“六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取”，然后就问题重重，造作继续感召生死苦乐报的后有之业；造后有的业，就是所谓的“有”。这一生五蕴散坏之后，结生相续，有后有的生老病死等等，这就是苦的延续。

这样来认识“根、境、识三和合”，你是结合“生命当下正在发生什么，自己平时见闻觉知中发生什么，生命问题是怎么一回事，乃至怎样去解决问题”来认识触心所——这样，你的学习，你就会知道它是有用、有意义的。不然的话，你学这样的名相——“云何触？谓三和合分别为性。三和，谓眼、色、识如是等，此诸和合，心、心法生，故名为触”——你只是学这个，把这个文言文的意思给它搞清楚了，然后就没事了，就完事大吉了，那有什么意义呢？跟自己生命的当下没有对上号，没有用它来帮助自己认识自己的身心、自己生命的运作，更不要说认识到很多问题跟这个密切关联，更不要说认识到问题的解决下手处就可以从这个环节开始。

真正的佛法总是没有偏离开它要做的事。

请问：佛法要做的是什么事？佛法有什么用？它的功能意义何在？简单地讲，就是令众生离苦；或者说得再好听一点：令众生离苦得乐。它为

什么能做到？因为它对于众生“为什么违远于安乐，随顺于恼苦”有真实而深刻的认识把握，所提出的问题解决之道也是基于这样真实而深刻的认识。知道我们荒谬的虚受诸苦的原理和过程，所以能够帮助我们认识这里边的问题，也帮助我们解决这个问题——这是佛法、佛法的作用。

我们学习这个心所，在这个心所上的表现，应该知道：它就是要帮助我们在见闻觉知刚刚发生的时候，就开始有智慧相应的摄持，让内心不再像过去那样迷谬地产生种种烦恼，导致不间断的问题。这一个内容，之后会更进一步说。这是这里谈“我们人生的一切问题，就是从‘认识’开始，‘认识’的最初就是‘触’”的意义所在。

要认识到学习心所是有它建设性的意义的，什么建设性意义呢？对于自他的身心、生命的根本改善，乃至走向究竟的离苦安乐，是有真实而深刻的意义的，不仅仅是增加一点学识、了解一点人类古老文明对于人的看法而已。

这是对于触心所的一个基本解说。

3、“三和合为触”还是“三和合生触”？

上一次课我们还提到了一个多少哲学一点的问题，就是：这个触心所是实有、还是假有？它是仅仅就“根、尘、识三和合”这个现象命名为触？还是“根、尘、识三和合”之后，有那么一个心所被叫做触？

在这一点上，佛教内部诸家有不同的认识、不同的说法。这里不仅仅有对“现象上是‘三和合名触’还是‘三和合生触’”这样的讨论；还有更进一步的，就存在论的层面上，“它是假名的存在，还是真实的存在”——有这样一些问题，我们在这儿也是略略地做一些探讨。

提出问题：

• 三和合触，亦即所谓感知，是指根境识三和合的当体？还是三和合所生的触？

“三和合触”，这是经论中都用的话。“触”本身用我们今天的话说就是“感知”，“感”偏向于跟后面引发的“受”关连，“知”偏向于跟后面引发的“想”关连。这个“感知”、这个“触”，是指根境识三者和合的当下，是就这三件事凑合在一起叫做触呢？还是三和合之后，生起了一个心所被

叫做触呢？这就是刚才谈的问题。

不要指望这个问题在佛教内有统一答案，越是了解佛法种种情况的人，越知道后世在佛法中，对于很多问题是有不同说明的。下文就给出不同的说明：

（1）经部：三和合为触

• 经部学者说：三和合的当体即触，离了根境识三，没有触的作用。

经部主要是声闻佛教的一个学派，它跟有部构成了印度次大陆一千多年间最主要的声闻部派。“学者”这个词，不要跟今天所说的学者混在一起。

在经部这个传承下、这个体系内，学习佛法、研究佛法这些人的意见，是说“根境识三和合的当体就是触”。知道这个意见意味着什么吗？就是你根尘识这三个东西碰到一起，就这个现象叫做触；根境识三和合，这个当体就叫做触。“离了根境识三，没有触的作用”，反过来说，如果离开了根、尘、识，没有一个独立的触，就是在它们三和合上，来假名说触——经部宗的意趣是如此。

• 《成实论》卷六说：“此触不异三事”。再者，触因为是识与所缘接触的状态，不是在识以外的触，所以该论接着说：“识在缘中，是名触”。

举了《成实论》（基本上被认定为是经部的一部论）里边的话说：“此触不异三事”，是说这里所说的触，并不是在根尘识三者之外，有另外一个触心所，而是就根境识这三件事的和合，安立触名——这是《成实论》的意思。不要把《成实论》跟《成唯识论》混在一起。

“再者，触因为是识与所缘接触的状态，不是在识以外的触，所以该论接着说：‘识在缘中，是名触’”，这说了并不是离开了根境识三者，有另外一个触心所，而且因为是识与所缘接触的时候（“三和合”是识与所缘接触了），所以这个触也不是在识以外的触，因此在《成实论》里接着上文说：“识在缘中，是名触。”这是以《成实论》为代表，说明的经部的概念、经部的认识。

简单地说，经部认为，触就是根尘识三和合，并没有别体；离了根尘识三和合这件事，也谈不上触；并不是根尘识三和合之后，另外又生起了一个别体的触——是否听清呢？

能不能够意识到他们在讨论什么问题啊？这个问题就是上面下划线的部分所说的，不要有两句文言，就又不知道在说啥。现在探讨的问题是：既然说根尘识三和合触，那是三和合本身就是触呢？还是三和合又生起了一个别体的触啊？在探讨这件事。简单地说就是，“三和合为触”，或者“三和合生触”？经部的意见就是“三和合为触”。

（2）有部：三和合生触

• **依有部说：三和合本身不能说是触，触是由三和合所生起的，另有它的自体，别存于识。**

有部的意见跟经部是不一样的，他们两个是常常“打擂台”的。有部认为：根尘识三和合这件事的本身，不能说就是触。“触是由三和合所生起的，另有它的自体，别存于识”，既然你有部说三和合的本身不是触，那么触是怎么回事啊？有部说：触是三和合所生起的另外一个心所，它别有自体，而且存在识中。

• **至于经部说三和合是触，有部认为这是假法，至从三和合而生起的触，是为实法的心所之触。**

经部说根尘识三和合的当体就是触，有部认为：你说的那个是假法，并不是真正的触；一直到因为根境识三和合而生起了一个别体的触心所，那个生起的别体触心所，才是作为实法的心所之触——听明白有部的概念了吗？有部的意见说：你说的那个“三和合为触”不对，要等三和合之后，生起了一个别体的心所叫做触，那才是作为触心所的自体。

• **《顺正理论》卷二九说：“触有二：一、假；二、实。所言假者，谓三和触……所言实者，谓心所触”……故知触二种：一有自体，二是假名。”**

《顺正理论》是有部的一部论著，说：触有两种，一种是假的，一种是真实的。假名的触指的是什么呢？指的就是根境识三和合被称为的那个触，那是假名的触。所说的真实的触是什么呢？是指的三和合之后，生起的那个有别体的触心所，这个触是真触，这是“所言实者，谓心所触”。

“故知触二种：一有自体，二是假名”，《顺正理论》总结自他二宗，自宗和经部宗双方面的意见，他提出来的观点是：我也不说你说的这个不叫触，但是你说的三和合的当体就叫触，那是假名触，而我们说三和合之

后生起一个心所在识中，那个触心所是实体触、有自体的触——这是有部的意见，听清了吗？

有部的意见，最简单地来说，就是认为“三和合生触”，经部的意见是“三和合为触”。好，你们懂得了这个，至少在这一点上，已经有点小专业了。没事！专业人士都是一点一滴造就的，先在一个小问题上变得专业一点。

（3）唯识学者的意见：三和合生触（触心所别有自体）

我们说过对于心所的学习，按照一个现成的体系先来做介绍，就是唯识的体系。这里我是有过一些不同的想法的，后来还是决定保守一点，按照一个现有的体系，来给大家做介绍。之后愿意做一些展开、剖析，我们再另说。既然我们是按照唯识的体系来介绍心所，那么唯识怎么看这个问题呢？是“三和合为触”啊？还是“三和合生触”啊？触是但就三和合的假名啊？还是别有实体、别有自体？就这个问题，看看他们怎么说。

标宗：

• 唯识学者的意见，如《成唯识论》卷三说：“触谓三和分别变异，令心心所触境为性，受想思等所依为业”。如有部一样的，承认三和之外，有触的实自体。

这段《成唯识论》的文，是用来界定触心所的体相、业用的，相应的文稍后我们会拿出来一起看，这里先就这个问题做一个探讨。

这里就根据这几句话说“如有部一样的，承认三和之外，有触的实自体”，为什么这么说呢？在“分别变异”这几个字。从三和合引发心所叫“变异”，这个心所又不是之前的根尘识三者叫“分别”。从这个意义上说，唯识认为“三和合生触”，生起了一个别有自体的触，而不是“三和合为触”、“三和合假名触”。

稍后我们会对《成唯识论》的这段文，有具体的说明、具体的辨析，这里做一个简单的说明。以下是通其他的经论，因为自宗要尽量让它所说的自洽，彼此兼容。

《大乘阿毗达磨集论》的说法：

•《大乘阿毗达磨集论》卷一说：“触谓依三和合，诸根变异分别为体，受所依为业”。

“三和合”都是指的根尘识三和合，上下文都是，大家都已经清楚了。“诸根变异分别为体，受所依为业”，这跟上面《成唯识论》说的类似。

《成唯识论》里曾经有一个讨论：既然是三和合分别变异，为什么《大乘阿毗达磨集论》里谈诸根变异呢？这是“就胜”说，因为与我们最开始的认知，关系最密切的是这个根，从它引生识以及根尘识三和合中，它都不可缺少。这里从这样偏胜的角度来谈根，而不是说没有尘境和识的什么事儿；是三和合之后，才有变异、有分别的，谈诸根是就胜说——在这里说一下，下文再引《成唯识论》的时候我就不说了。

• 可见它最主要的作用，是能顺生于受，为受想思等所依。

这都是大家普遍强调的，这里也谈到变异分别的问题，这也是唯识的一部论，这说明唯识宗在这个问题上确实是站在“触心所别有自体”这个立场上的。

《成唯识论》的说法：

我们可以来看一下《成唯识论》关于触心所的这段文，并不多，大家不用担心。看过之后，起码就让你能感觉自己，至少在触心所的学习上，就更专业了。

• 触谓三和，分别变异，令心、心所触境为性，受、想、思等所依为业。

看过多少遍了，是不是熟悉了呢？中国古人说“文读千遍，其义自现”，你知道一个很重要的原因是什么吗？你看多了，就不陌生了；不陌生了，你内心就缺少因为陌生而产生的怯畏感，就产生一种错觉叫做“我知道了”（实际该不知道还不知道）。《心经》说：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”——有的小孩子都会叨咕，是不是都懂呢？不一定，但是每个人内心有自己的解读，觉得其义已经自现了——已经被自己骗了。所以，还是要做一些扎实的学习。

触谓三和，触就是根尘识三和合。**分别变异**，“变异”是就它能够引生心所说的，因为心所既不是根、也不是尘、也不是识，“分别”是说它

们是别立的。表现的相状是能够**令心、心所触境为性**，让其他的心和心所能够与境相接触——这是触心所的特征，就是我们常说的体相、业用（或者叫做体性、业用）里边的体相（或者体性）。

下面讲业用，就是有什么作用。**受、想、思等所依为业**，也就是其他的心所——这里是以受、想、思为代表，其实其他一切心所都离不开“根尘识三和合触”。这一点大家有没有什么疑问和异议啊？比如这个人根坏了，他就是一个彻底的盲人——生盲，他会有关于色彩搭配得协调不协调的任何心理活动吗？墙上有一些彩图，我们看到之后可能会生起一些认识啊、心的活动啊，但是一个生盲会吗？不会。为什么？根不配合，根上有缺陷。既然根有缺陷，没有办法缘这样的尘境——可见光，也不会引发相应的眼识及后面俱生的意识，他就不会有那些心的活动，对吧？其他的很多都是这样。

这里最重要的是“意法为缘”，意根依法尘为缘，所生的意识以及后面的一系列心所，这里包括了人的很多想象、回忆等等。这些离不开感官材料，但是当它呈现的时候，主要表现为意根缘法尘以及意识的活动。请问：意、法、意识三和合，是不是这里说的“三和合”的情况啊？当然是。六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，六尘——色、声、香、味、触、法，六识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。你如果意识不到“自己在那做白日梦是意法为缘，引生意识；意、法、意识和合，有很多莫名其妙的运作”，你还觉得那些挺有意思。

如果认清楚一切心心所的活动，确实都离不开“根、尘、识和合”的基础，那你就知道这里所说的“受、想、思等所有的心所，都离不开这三和合触”的意思了。触的作用，是为受、想、思等等这一切心所做基础，也就是所谓认知的开始，感知的开始，是其他心心所活动的基础——这一点能理解吗？

好，下边的话都是对于上一句根本言语的说明：

• **谓根、境、识，更相随顺，故名三和。**

什么叫“三和”呢？“三”指的是根、境、识。什么叫“和”呢？更相随顺。它们三个不是彼此乖违的，而是随顺和合，叫做“三和”。

• ……三和合位皆有顺生心所功能，说名变异。触似彼起，故名分别。

这是“分别变异”。什么叫“变异”呢？在根、境、识三和合的状态下，都能够引发心所，它有这样的功能。什么叫“分别”呢？触心所像是从这样根、境、识三和合生起的，什么意思啊？这就是《成唯识论》认为是“三和合生触”的意思。三和合生的触，那“所生的”跟“能生的”是一回事吗？不是一回事，所以叫做“分别”——“触似彼起，故名分别”。

• ……和合一切心及心所，令同触境，是触自性。既似顺起心所功能，故以受等所依为业。

不仅“根境识三、更相随顺”这样的三和名触。这样和合而生的触，还有什么样的特征呢？能够“和合一切心及心所，令同触境”。比如说：一切心识，包括心所的现起，是有触的作用的。不光根、境、识三和合，还能够和合心心所共同的触境——这是触的体性。“是触自性”，是触心所的体性，也就是我们所说的特征。

到这为止，都是在描述触心所的特征，在术语里叫做触心所的体性，触心所的体相——是一回事。

下面是说触心所的作用，也就是术语里说的业用：“既似顺起心所功能，故以受等所依为业”，它既然在表观上能够顺起其他心所，有这种功能，所以说是受、想、思等其他心所“所依为业”。

这一段文看清了吗？在这有没有什么问题？这是《成唯识论》对于“触心所到底是什么样的体相和业用”一个基本的说明，跟前面《大乘广五蕴论》那一段的说明，在意义上是类似的。在《广五蕴论》那不也是在说明体相和业用吗？记得吗？都是唯识宗的论典，这里应该说有一点微细差别，不再去更细致分别，都是很重要的，所以给大家再做一些说明。

《起尽经》的说法：

• 《起尽经》说：受、想、行蕴，一切皆以触为缘故。

接下来是探讨一个问题。《起尽经》是一部《阿含》中的经典，还是《成唯识论》里引的经文，说：受蕴、想蕴还有行蕴，这些都以触为现起的因缘。什么意思呢？用后来佛教的话说，就是其他一切心所、一切心理活动都离不开“根、尘、识三和合触”——这是这句话的意思。“受、想、行蕴”：

“受”是受心所，“想”是想心所——尽管它们单独成蕴，但本质上它们都是心所；“行蕴”是除了受和想之外，其余所有的心所都包括在内，当然，在有部以及唯识的说明中，行蕴不光有相应行（心所），还有所谓的不相应行。（学员：师父！触包不包括在行蕴里？）触在行蕴里，但是这里的意思，是说的其他的心所，所以在我的话里说：其他一切心所，都是以触为现起因缘的，都离不开“根、境、识三和合触”。好，到这为止，我还没有偏向，还是就论文说：

• 由斯故说识、触、受等，因二三四和合而生。

你们学了这么多，我刚才问你们有没有问题，都没问题是吧？现在问题来了：请你把这句天书给我们大家讲一下。这 16 个汉字有没有不认识的？这 16 个汉字都认识是吧？那它们构成的天书，你能不能把意思说一下？所有的意思，我其实都讲过喽！我提问你们，就是因为按说应该已经懂喽！是不是还是天书啊？

“由斯故说识、触、受等，因二三四和合而生”，每一个字看着都明白，它到底要说什么呢？这让我想起了在莆田广化寺的时候，我听到当地所说的一种笑谈，讲的是：抗美援朝期间，某两支单独行动的志愿军军事单位，互相之间居然让通讯员用明文——语言、口语，直接交流机密信息。这不违反相应的机密条例吗？不应该加密吗？我当时听到的说法是：“莆田话本身就是加了密的，不要说其他国家的人听不懂，不是当地的中国人都听不懂。”我讲这个是说，难道这 16 个字也加了密吗？

好，我来说一下什么意思。前面讲了，识是哪两种因缘现起的呢？根、尘；触是哪三种因缘现起的呢？根、尘、识——这已经说了“二、三”。“四”是怎么回事呢？是说受心所的现起，需不需要根？需要；需不需要尘？需要；需不需要识？需要；需不需要它们三个和合的触？需要——这叫做“四”。受心所需要，其他心所需不需要？其他心所也都需要——这是这个“等”字，“等”字省略掉的是其余的心所。好了，解读完毕！

原来这么简单呢？是！一切反动派都是纸老虎。只要你把心沉静下来，令心灵活起来，没那么难。

《瑜伽师地论》的说法：

•《瑜伽》但说：与受、想、思为所依者，思与行蕴为主胜故，举此摄余。

《瑜伽》指的是《瑜伽师地论》，是唯识的根本论著之一，说：触心所是与受、想、思为所依。为什么只说受、想、思，没说其他行蕴中的心所呢？为什么不像《起尽经》说“与受、想、行蕴为依”呢？《瑜伽论》的解说是：思蕴就在行蕴里，思蕴就是行蕴中最主要、最强盛、最具特征的心所，就是所谓的“思与行蕴为主胜故”——行蕴最主要的是指思心所。“思”到底是怎么回事，我们以后会讲。举这个最主胜的，就该摄了其余，并不是不包括其余，而是举胜以摄劣。

《集论》的说法：

•《集论》等说：为受依者，以触生受近而胜故。谓触所取可意等相，与受所取顺益等相极相邻近，引发胜故。

像《集论》这些，有另外一种意趣上的会通。为什么说“为受依”呢？是因为触生受，它最切近。刚才说“三和合触”，触是什么啊？就是感知，为什么用感知呢？因为它将引生偏于感受的那个“受”，以及偏于认知结果的那个“想”。“以触生受，近而胜故”，三和合之后会生起苦、乐、舍受，因为触有可意、不可意、非可意非不可意，对应的就会生起乐受、苦受、不苦不乐受；二者（触、受）在关连度上是非常切近的，而且触引生受的力量也很强盛，叫做“以触生受，近而胜故”。

“谓触所取可意等相，与受所取顺益等相极相邻近，引发胜故”，这就是对刚才“以触生受，近而胜故”这一句话进一步的解释，意思就是刚才所说的。“谓触所取可意等相”，触取的是可意、不可意；“与受所取顺益等相”，感觉这个对我是有利、还是有害，产生苦受、乐受等等；“极相邻近，引发胜故”，它们（触、受）是非常邻近的，所以在引发上有它殊胜的地方。这是就触心所有关的内容，对于经论的会通。

《成唯识论》的总结（三个理由）：

•然触自性，是实非假，六六法中，心所性故，是食摄故，能为缘故，如受等性，即非三和。

这稍微有一点专业了，是《成唯识论》里的话。跟上面一样，专门把

这个问题又重点强调了一遍，就是：触是不是别有自体？唯识宗的观点是“触有自体”。《成唯识论》里说：“然触自性，是实非假。”上来就立宗，上来就把自己的观点直接说明。《成唯识论》怎样看触心所，是实、是假呢？是实，并不是假名，触是有它的自体的。为什么这样说呢？

一、六六法中，心所性故。

“六六法中，心所性故”，因为在契经（《阿含经》）中所说的“六六法”，触是在其中的，是属于心所有法。

• 一，此触在六根、六尘、六识、六触、六受、六爱的六六法中，是属于心所有法的缘故。

这句话是对“六六法中，心所性故”的解释。你们有一些法友参加过之前“六入处禅修营”，对于“六六法”还有没有印象呢？有一部经就叫《六六法经》，谈的就是“六根、六尘、六识、六触、六受、六爱”的六种六法，叫“六六法”。当然，也有的经中在“六受”之后，更进一步地展开，还有“六想、六思”，然后是“六爱”。

这里说的是：我（这是《成唯识论》的语气）为什么说触心所是“别有自体，是实非假”呢？因为契经里有这样的根据啊，在《阿含经》里不是谈到“六六法”吗？“六六法”中有一个就是触啊，那个触是“六六法”中心所所摄的范围。这个逻辑是：既然经中有说它，那它就是别有自体的——这是隐含的逻辑。为什么觉得对呢？因为经中单独提到了这件事，不是提了根、尘、识之后，没有另外提触心所，它在提了根、尘、识之后，又单独提了触心所。所以，在《成唯识论》看来，说明经中的意思就是：触是别有自体的，“是实非假”。清楚这个逻辑了吗？

你接受不接受是另外一回事，但你要理解“在说什么，为什么这么说”——这也是我们学习至少要达成的。你可以认同，可以不认同，也希望你有自己的审择。但是我们至少要能够听明白“人家在说什么，为什么这样说”。

二、是食摄故

• 二，此触为段食、触食、思食、识食这四种食性所摄的缘故。

下一个给的理由，“是食摄故”，什么意思呢？因为触是契经里所说的

“一切有情皆依食住”这四食中的一种。四食是段食、触食、思食、识食。“一切众生皆依食住”，这也是《阿含经》中很古老而根本的意趣之一。就是一切有情的生命，想要延续，不管是现世、还是后世，它是离不开段食、触食、思食、识食这四种资益、长养生命延续的因缘的。

“段食”指的是什么呢？指的是色法的饮食，只属于欲界众生，通过口、鼻等，吃或者咽下去。佛教里所说的“食”，可不是能咽到肚里的都是食。佛教里所说的“食”，从作用上有一个很重要的作为判断依据的标准。什么意思呢？“资益、长养诸根大种”。说一句很明白的老百姓的话就是，这个东西对生命现后的延续，应该都是正面的作用，都是有一种资益、长养的作用，而不是破坏性的。这跟什么简别开呢？吞下去一块石头，那块石头是不是食啊？也进肚了，也分段咽进去了。是食吗？不是。那块石头怎么资益、长养你诸根大种呢？怎么让你的生命继续延续，贡献力量啊？没有。你如果吃个小沙粒，是既没有好处、也没有坏处。当然要是一定吃大石头，那你自己看着办吧。如果更极端，吃毒药呢？毒药是不是食啊？“是名非食”，不仅不是食，还是破坏这个生命延续的，所以它不是食。尽管能吃下去，但它不是食。这是从“段食”来说。

“触食”指的是什么呢？就是指的触心所。根、境、识三和合，可意触、不可意触。当然，从资益、长养角度，往往讲的是可意触。什么意思啊？我举一个很简单的，春和景明的时候你晒晒太阳，太阳照在后背上暖洋洋的，舒服不舒服？舒服，身心舒畅——这就是一种可意触，它对于我们身心起到正面的作用，有资益、长养的力量，从这个意义上说到“触食”。后面“思食”“识食”我不再去细致地深说了，其他地方有讲过，大家也可以去学。

这里因为主要在讲触心所，在谈到它别有自体，《成唯识论》里举的又一个原因是，它是“四食所摄”的缘故。“你说它要不是别有自体，这么谈不就有点奇怪吗”——这是他后面的逻辑。为什么举到“四食摄故”，他就认为这支撑了他所说的“是实非假，别有自体”的意思了呢？“你看佛讲四种食，这是佛说的啊，它如果不是别有自体，那这样岂不是很奇怪”——这是他的逻辑。

三、能为缘故，如受等性。

• 三，此触为十二因缘中的第六因缘的缘故。

“能为缘故，如受等性”，是什么意思呢？它是十二支因缘中的一支，这叫“能为缘故”。十二支因缘不是“六入缘触、触缘受”吗？这里是不是有一支叫做触呢？触是什么呢？就是触心所。它作为十二因缘的一支，《成唯识论》的意思是说，说明它是别有自体的，就像是“受”这一支一样。“如受等性”，“六入缘触、触缘受”，请问“受”是不是别有自体啊？那为什么同样都是十二因缘的一支的“触”，你认为不是别有自体呢？它也是别有自体；作为触的一支，它是有它的独立性的，有它的自体的——这是《成唯识论》的逻辑。

四、小结

他举了几个原因来论证触是“别有自体，是实非假”。这里有几个原因啊？“六六法中，心所性故”，此其一；“是食摄故”，此其二；“能为缘故，如受等性”，此其三。从这个意义上来说，触心所并不就是三和合的当体——“即非三和”。是什么呢？是“三和合所生”的意思。

这是今天要跟大家学习的内容，到这为止，是把《成唯识论》对于“触”的一些探讨，也加以了说明。后面关于触心所，我们还有一些基于根本《阿含》，谈到它的重要，和对我们的生命改善、实践，一些关系很密切的内容，可以放到下一次再一起来学习。

【佛教心理学问答七】

接下来是今天答疑的时间，大家对于今天所学的和刚才讨论中，如果有什么疑难，可以提出来，我们做一些交流。

今天我们学的还是触心所的内容，这里涉及到了跟前面有关连的一些讨论，就是：“触”在我们的生命经验中，到底对应着什么？它又有怎样的意义？更进一步，佛教不同部派间对于触心所，有怎样一些不同认识和把握？又各自有怎样的论证和说明？对于这些，加以了一些分析和介绍。刚才讨论中，大家有没有什么问题呢？没问题，我是不是又该提问了？

我问大家：你对“触心所对应我们生命经验中什么样的现象”，有没有一个明确的认识呢？

只是知道名相，和生命经验对不上——那不是正确地学习佛法。我们前面讲五蕴也是这样，在“有情略述”里边讲五蕴——色、受、想、行、识，这五个字多简单啊。问题是：你能不能够跟当下的生命加以对应啊——哪些是色？哪些是受？哪些是想？哪些是行？哪些是识？都对应上了，你会发现：这不就是当下生命的全部、身心的全部吗？这里不就是色、受、想、行、识诸蕴“此有彼有、相似相续”吗？哪有自己一直感觉的那个“我”呢？不仅塞不进去，塞进去反而没有办法正确地与现象相符顺了，于是，能够如实观察五蕴，就能够引发无我的智慧——讲到那的时候，曾经有过这样的意趣。

同样，今天学习触心所，你对于它在生命经验中到底意味着什么现象，有没有加以一个对应呢？你知道你在思考我这个问题之前，已经发生了触吗？如果没有你的耳根跟我这边声尘的和合生起耳识，没有这样耳根、声、耳识的和合，不会有后面声音的识别，也不会有后面意识的参与。请讲！

32、根本典籍的重要性

学员：师父！我们说“尘”就是我们所对的“境”，那“境”跟“尘”是一个东西吗？

法师：这个问题上一次有人问到过，我常常把“境”和“尘”在这个语境下互相替用。前提是“这个语境下”，二者是等同的，说六境、说六尘是一致的，只是一个名词用的不同，指的都是感官所缘的对象。注意！这

里要说“感官所缘的对象”，就是一定是“根”缘境，不是“我”缘境，甚至不是“我们”缘境，是“根”缘境：眼缘色、耳缘声乃至意缘法。你这样去认识正在发生什么现象，就能够慢慢地发现，自己过去内心对于现象所讲述的故事中包含的错误——不是“我”看到什么东西，是“眼”缘色。

学员：师父！还有一个问题，“此触为段食、触食、思食和识食这四种食性所摄的缘故”，我不太懂这“四种食性”是什么意思？

法师：这是一种表达方式，也就是说：这里所说的触心所，就是“四食”中的“触食”——这句话简单地说，就是这样。它用的词是：这里所说的心所——触，是段食、触食、思食、识食这四种食的体性所摄，那是这四种食的哪一种食呢？当然就是触食。佛说的“四食”，说“一切众生依食而住”，那触心所既然是触食，应该是别有体性的吧——这是它内在的逻辑。

在这里为什么提到这件事呢？要证成：触——是实非假，触——别有自体。是“三和合生触”，触“别有自体，是实非假”——要说明的是这个事。在这里是举例证，我前面都说过了，当时有没有抓住啊，也许我说得有点快。

学员：师父！那为什么以“食”来证明触有自体？

法师：以“食”来举例子不奇怪，只是对你们来说奇怪。因为你们对于佛法内部这个体系中，有哪些是大家共许的法义不了解。我说过，像“六六法”，还有“一切众生依食而住”，都是《阿含》中所谈的问题。这意味着什么？意味着：不论大小乘，不论任何部派，你都得承认那是佛法，甚至那是佛亲口宣说的法。它这样具有确实性，至少对于佛教徒来说是共许的，因为探讨这个问题的也都是佛教徒。

你在探讨问题的时候，举例证、举证据、举论据来支撑自己的论点，对方如果连你这个论据本身都不认同、不接受，你这个论证有效吗？无效。所以，如果想让自己的论证，对于佛教徒更雄辩有力、更有说服力，他选用的这些论据就必须是佛教徒都认同的。那在一切佛教经典中，只有根本的教法才符合这个要求。到了后来，各宗自己的论典，或者只有各自自宗所尊奉的经典，拿不出来作这种普遍性的依据，因为人家不买账——“你那个只是你自宗的说法，我连你那个都不认同，你拿它来做论据，合适吗？”。

所以，你要选择这种法义来作基础说明的话，肯定得是普遍的、大家都接受的。像这里说的“六六法”，像这里说的“缘起”，以及这里所说的“四食”，都是佛法根本义中就包含的。《杂阿含》中不只一处来谈这个问题，这在佛教早期的时候是人所共知的。你们不知道，或者你们不熟悉，这恰恰说明佛法的演变。或者是说，我们在佛法的弘扬过程中，有一些东西是不是要反思：为什么这些最根本的、一切佛教应该共许的东西，你不知道，我不知道，他不知道，反而大家都津津乐道于各自一些很特别的说法？

就像我从前举的喻：假如说有一个武侠高手、老师傅，把他的功夫传给了几个弟子。我有时候说，你们可以把这个老师傅想象成《天龙八部》里的扫地僧——第一高手。假如他传给了三个人，分别叫做萧远山、慕容博，还有某某某。这三个人都是天资聪颖之辈，然后都有各自不同的基础、性相，甚至带艺投师，武功底子都不一样，最后三个人又都开枝散叶，各有弘扬。一千多年的后人，看到这个老师傅传下这三个流派，应该说是各自有各自的特色。那么请问：如果有一些内容是这三个流派都共同尊重，都说是老师傅当年就这么教的；还有一些内容，是这个流派说是老师傅的，只有我继承了，那个流派又说我这个才是老师傅的，只有我继承了。你觉得这两类内容，哪一个更能确定是老师傅教的？一定是共同的。

“共同的”肯定是老师傅教的你不去重视，先去学那些各自特色的一——你觉得哪个安全系数高？我们学习佛法也是，为什么强调根本的、共同的基础？不是说只有这些才是佛法，但是这些是最确实的佛法。你把握了这些之后，对于佛法根本意趣、味道、要领有了认识，再学习其他，分辨力才高，抉择能力才有一点基础。要不然，一点基础没有，就投入部派的分歧，那你只好——听公说觉得公有理，听婆说觉得婆有理。最后只是落个“先入为主”，或者是听着哪个顺耳就认同哪个——哪有什么有理有据的抉择理路呢？

《成唯识论》在这里的论证就很注意这一点，所谓的“立敌共许”²：要你们大家或者说一切佛教徒都认同的证据，我拿出来事。当然，它提到的法义本身是一切佛教徒共许的，但构不构成对它论点的支持，那可能又

² 因明用语。于因明论式中，立（立论者）、敌（问难者）双方共同认可立论之事物为实在，称为共许。又称立敌共许、同许、俱许。反之，立敌不共同认可者，称为不共许。（百度百科：《佛光大辞典》）（明秋 注）

见仁见智——这里先不去说。不过它在论据的抉择上，有这样的留意。

之所以我们对于“四食”感到很陌生，这又说明了什么呢？是因为对“四食”这个基本的教法，很多人不了解，是这样而已。

学员：师父！那您能不能详细地说一下这个“食”，在今天的语言环境中，要怎么去理解呢？

法师：支撑、增益生命的条件，使生命现、后得以延续的条件，这就是“食”的意思。

我在讲课的时候，说到了“增益诸根大种”这样的语句。关于“食”，我课上说过，不是能咽下去的都是食，要能够对于生命有滋益的。刚才的说法中，不知道大家有没有注意到，我提了“对于现、后”。你吃东西，主要偏重对于现在世的滋益，它没有很强盛的引生后有生命的意趣在。“触食”和“段食”主要偏重于对于现世生命的滋益、长养、支撑，“思食”和“识食”偏重于（不是说“只是”）对后有生命的引发。

当然，“思食”比如说我们强盛的求生欲，会导致生命的延续；比如说“识食”，识对现在生命的摄持、现在根身的摄持，这是生命延续的因缘——这是说“思食”和“识食”对现世生命的滋益，这是对的。只是说如果做现、后的分别，要看到它们（“思食”和“识食”）引发后有流转生死，在随业受生的这些功能、力量，从这些意义上都说为“食能滋益、长养有情生死”。

“四食”的内容，像“段食”“触食”，我稍微说了一下，“思食”主要指的是“思心所”，特别是与强盛的意愿相关连的这些内心活动，这叫做“思食”。比如我刚才说到强盛的求生欲，这是一种思心所，是作为对生命支撑的因缘。反过来说，有一些人在一些因缘下，对于生命延续产生了绝望，放弃了求生的希望，他命根就会很容易断了，大家在现实生活中有了解这些。反过来，因为求生的意志特别顽强、特别强盛，生命能够吊住而不断命。这就是谈到“思”，在现世对于生命延续的滋益。

“识食”就是指的识，之所以说识是食，是从识对于生命的延续是必须的这个角度来说的。如果没有识现起，生命也就不延续，比如说阿罗汉，五蕴散坏之后，因为烦恼尽断，不受后有，没有后来的识现起。所谓的“无

明灭则行灭，行灭则识灭”，就没有再“结生相续”这回事。从这能够反衬出来，凡夫有情生死延续，在轮回中生命的延续，离不开识这个因缘。在现世来说，就是识摄持根身（色身）——我们这个身心是有它关连性的，如果没有识的摄持，这个色身谈不上是一个生命体。

概略地说了一下“四食”，大家之所以觉得陌生，是因为你在佛法的宣说中接触得少。如果愿意，以后可以专门地学一些这方面的内容。这在根本佛法中是很重要的一部分，说明流转和还灭很重要的一个角度。食是有滋益、长养的意思，不要光想到吃，食在这里是类似于譬喻的意思，对它有顺益的力量，对它有支撑的力量、增益的力量，这些都叫做食。更特别的时候在说他的亲因缘，《阿含经》里有时候说到“什么以什么为食”，什么意思呢？就是“什么是由什么导致的”。

只说明一点，我们后来的佛教徒，特别我们汉传佛教徒，或者是愿意接触佛法的人，没有几个对于一切佛教中过去曾经共许、共尊的这些根本佛法，真正加以留意。刚才举的那个譬喻，你想学确确实实属于老师傅的功夫，那这几大流派共同认同是老师傅的那些内容是最保险的，应该先把这些学好。

33、混合还是化合？

学员 A：师父！有部说“三和合生触”，我能理解。但是《成唯识论》里说“然触自性，是实非假”，这个“自性”我不理解，这跟我们平时说的“自性”有什么区别？

法师：在佛法的论著中，不管是有部的还是瑜伽行派的，谈到“性”的时候，像“体性”、“自性”、“自相”、“体相”的时候，它们所指是有一个大体的类似性的，都是指向这个法本身。触本身就叫做“触自性”，触本身是实有的，不是假名的——这就是这句话的白话。

学员 A：和我们平时说的“无自性”，意思是不同的？

法师：不是。我说的“不是”是什么意思呢？当我们说触本身、这个演示笔本身、这个录音笔本身的时候，你们都觉得很正常，是吗？什么叫它本身啊？就是它的自体。它的自体，就是这里说的它的“自性”。你觉得事物有这样的自体，那就叫做你觉得事物有它自性。般若中观所说的“无

自性”，就是你说你所觉得的那样自体，一切处不可得，所以说这叫做“无自性”。

我并不是在承认它（指有部、唯识等所说自性）是对的，我只是在讲它内部是怎样说的。我始终在说《成唯识论》是怎么说，《顺正理论》怎么说，《成实论》怎么说，没说这件事情我怎么看。

学员 B：师父！您怎么看？

法师：我怎么看？保密。

学员 C：师父！您是要下次说吗？

法师：我就先不说了，说了怕你们搞混乱了。

学员 D：师父！我们可着急了，我们有的老师就说：师父就给个答案就好了，讲这么多，还听不明白。

法师：你如果在一般的观察上，是认识不到“一切法没有自体可得”的。什么我自己、这个演示笔本身，这些都是有错误的说法。你如果认识不到这个，那我谈到所谓这个“触自性不可得”，就是空话。不是说我说了空话，而是在你那边，你没有把握住它的意义，不但没有起作用，而且还可能产生误解，所以我现在先不说。

在前面“有情略述”的时候，其实是讲过“我空”这些的，在余处也是反复讲过的。比如 2015 年讲《金刚经》，是反复以这个为重点在剖析的，“诸法有没有自体”，也就是说“诸法有没有自性”，这是当时反复剖析的，那是更进一步地对于诸法本质性的把握。当然，如果真正推究起来，一切法不可得，没有自体可得，这就是所谓的“无自性”或者“自性空”。从这个意义来说，当然我空、法空。既然一切法空，你说“触、作意、受、想、思”空不空？

但是从现象上，我们怎么样安立的名目，现象上仅仅是一般的混合，还是混合之后又有一个相对独立的产物？可以从这个角度去探讨。我不知道大家对于这里“和合”的意思，有没有进一步地了解和体会。比如说到“缘起”的时候，很多人愿意说“氢氧和合有水”。我为什么要谈这个问题呢？我要谈一下“和合”从自然科学的角度看，有一般意义上的“混合”，和更深一步的“化合”（这是化学里面的概念）。什么意思呢？请问：氢气

和氧气混在一个气球里，跟氢气和氧气发生了化合反应生成水，它们现象上是一回事吗？懂了吗？这里“三和合为触”还是“三和合生触”，本质上就是在探讨：它到底是什么样的情况，是“混合”，还是“化合”？

你像这里说“三和合为触”，更像是氢气和氧气混合在一起。“三和合生触”更像（不意味着就是）氢和氧反应生成水。这都叫“和合”，是一回事吗？不是一回事吧？你把氢气和氧气混合一下灌到一个气球里，和你把氢气和氧气点燃，它们最后生成水，是一回事吗？

氢和氧的反应，你们看得少。火柴熟悉吧，带磷的火柴头，火柴盒上的氧化片，你那么一摩擦生热，然后导致燃烧现象的现起。这里你也可以说是几个东西的和合，但是这个和合，跟你就把这几个东西都磨成粉，简单地放在一起，不发生化学反应的和合，一样吗？你们对于氢氧这个，可能不了解化学反应的不了解，不容易形成感性认识。说火柴头，划火柴头生火，这个你们都有感性认识，对吗？你把火柴头上的粉末都捏下来，捏成一堆，然后再把火柴盒上的氧化片（看上去深色的那些）刮下来也放在刚才火柴头的那一堆，跟它们两个发生摩擦发生燃烧，是一回事吗？都叫和合，是一回事吗？简单的混合，和发生反应之后的和合，它不是同一种和合，明白这个意思了吗？

这里探讨的就是：它们合在一起，没有发生什么新东西，仅仅是合在一起叫做触啊，还是合在一起，产生了什么新东西，那个心所叫做触——在探讨这个问题，换句话说，如果不做存在论上的探讨，我们先避免存在论上的“实有还是非实有”这种探讨。我们单纯就从现象上来说，触心所是混合呢，还是化合？听明白了吗？

经部就说：你不要说混合和化合，反正它们在一起就叫触，不存在一个格外的东西。也就是说：你一定要问我的话，那我偏向于说没有新的产物。这是经部的意思，经部的意思偏向于非化合，没有新东西产生，没有一个别体的结果，就是它们三和合混在一起叫做触。有部说不是，有部说它们三和合后有一个现象叫做燃烧。当然了，不是根尘识三和合叫燃烧，是火柴头和那个划的氧化片（当然了，在空气中少不了氧气后续的燃烧）这些和合，发生了火柴头的燃烧，甚至还引燃了后面的木棍。这是我替有部说的话，我为有部代言（众笑），免费。这里的意思，有部就说发生了化

合，有了新的产物。根、尘、识三和合，发生了一种新的心所，是有别体法的，叫触。听清这个意思了吗？

你如果不谈哲学立场上的是否实有，只是从现象上来谈，还是可以谈。哲学立场上的实有这些，我不想现在就太多地涉入它，但是之后我们会谈。为什么呢？因为你从现象上没有搞清，就过早地只愿意去看本质是怎么回事，跟这门课所要强调的一些要点，有点不一样。

你不能够指望事物现象及现象规律，能够完全被你对事物本质的认识所代替。这句话说得有点抽象，明白我在说什么吗？不是你有性空慧，就一切都完事大吉的。有性空慧的人，可能不懂花儿为什么这样红，但是一个有周遍智慧的人，既知道诸法性空，又知道花儿为什么这样红。

我们现在在学这些心所细节的东西，相当于是跟大家说花儿为什么这样红，不是在告诉你花到底是不是实有的。我们在谈现象上——花儿为什么这样红，不是在谈——红有没有自性、花有没有自性——这个问题相对好谈，至少对于我来说是很好谈。但是对于你们如果只学一个性空，你对于身心运作的细致的东西不了解，特别是对于一些人来说总是有所欠缺的。因为有一些人是做跟人的成长密切相关的工作，你对于人的这些运作细节的规律不了解，是不合适的，所以我们要先谈一谈花儿为什么这样红。当然我们如果有更深刻的智慧，基于花儿是性空的、红是性空的，然后我们再谈现象上没有自体的花、没有自体的红，为什么呈现花儿这样红（众笑）。

好了，大家终于晕了，绕口令说完了，这个问题我想我也回答了。

34、经中谈到某法，所以某法就实有？

学员：师父！我还总掉在刚才那个“六六法”那里，“六六法”这种说法来自《杂阿含》，我觉得《杂阿含》就是讲缘起法，是纯正的佛法，所以我还是觉得“然触自性是实”是有其道理的，虽然对此还不是明确，但是我的思维也是这么认为的。

法师：好，你既然说到这，你还是在探究它是不是实有自体，我就不妨再多说几句。《阿含经》是最可靠的佛教典籍。“最可靠”的意思是从文本来源上的可靠，这个“最”也是比较其他。意思是什么呢？它结集得最早，也最为一切部派共同遵从，所以它在文本上应该是我们迄今为止能够

看到最接近于当年佛陀言教记录的文本，但是不意味着《阿含》里没记载的，佛就没说。因为佛说法那么多年，《杂阿含》乃至四部《阿含》能不能够完全表现？结集的时候，这些结集大众们的取向会不会造成影响？这些都是要考量的。但是结集出来的，主体上确实表现着佛法的根本意趣，这一点是没错的。

然后就要说到，是不是这里面所说到的东西都是实有的？佛还说“我”呢，你为什么不得“我”是实有的？佛说“我往昔生如何如何”，那“我”也是实有的吗？佛说到六入的时候，还处处说到眼、眼的生起、眼的灭去，那就意味着眼、眼的生起、眼的灭去就是实有的吗？一般人以为是。但是在“六入处禅修营”中，我给大家导读过《杂阿含》中的一部经，叫做《第一义空经》，还记得吗？里面有这样的经文：“眼不实而生，生已尽灭”，不记了？我当时还希望你们能记住，故意开了一个玩笑说“眼不实而生”，不是“眼乔治布什”（众笑）。

“眼不实而生”，眼并不是实有这样的生。“生已尽灭”，眼没有实在的生，有没有这一法的实在自体？当然没有。存在，就是这样没有实在的生，也没有实在的自体。眼是如此，耳、鼻、舌、身、意亦复如此。根身如此，器界也是如此。从这个意趣看，佛虽然处处讲一切法，但是在根本《阿含》中就明确透露出一切法空的意思，只是没有做偏重强调。

在一部经中，阐陀比丘证道得阿罗汉，有一段自己的自述自说。跟阿难尊者对答。阿难尊者给他讲了一下“佛当年怎样说，我是这样听到的，佛在化迦旃延的时候是这样这样说的”。说完之后，阐陀比丘证阿罗汉，然后说了一段话，叫做“一切行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃”，这是阐陀比丘正确体悟了佛法。从前一直有疑惑，他那个疑惑就在法的实有上，基于法的实有，他内心自己制造了两难的问题，对于法没有办法生起决定的契证。经过阿难尊者的契理契机的教化，他自己击碎了这些迷谬障碍，发起了无漏圣道，说道“一切行空寂”，就是一切有为法都是空寂不可得的，这是什么意思啊？就是一切法空的意思，一切有为法空的意思。

所以《阿含》中，虽然处处说一切法，但如果就《阿含》的深义——“空诸行”本来就是《阿含》的本意，只是在《阿含经》中没有深刻地、普遍地、广泛地处处宣说而已，更多的是尽快地引导这些急于离苦的人观

察到无常、苦、无我，然后能够引发无漏智慧，灭烦恼离苦——这是《阿含经》中（我们现在能看到的当时结集的经典）最主要的特征。不过从一些经典的探讨，可以看到《阿含》中就有一切法空的意趣。

眼是这样，眼是缘起中的六入。“六入缘触”，六入是空的，那你觉得触呢？触当然也是“不实而生，生已尽灭”。眼是如此，尘是不是如此？识是不是如此？那根、尘、识和合的触是不是如此？这是一个道理。你能够这样去认识它，就知道根尘识、一切法无自性，谈不上其自体可得。都是缘起的，缘起的也就是性空的，但是不妨在性空的基础上来谈“是怎样的缘起”。

如果一个最恰当的学习，就是有性空慧，不执着这一切法的实有，然后谈到没有实在自体的诸法是怎样的缘起——在心所上，我们就在谈这件事。这样的前提下，并不妨碍我们来探讨：触心所是仅就根尘识三者碰到一起这个现象的假名呢？就像你我他三个人开个碰头会，我们起个名叫触啊？还是说你我他三个人开个碰头会，有个决意叫做触，生起一个什么东西叫做触？在认识到“我”不可得，“你”不可得，“他”不可得的基础上，我们不妨来谈：这个碰撞之后，是仅仅碰撞起个名字叫什么；还是碰撞有一个相对独立的现象？碰撞之后有个相对独立的结果叫什么——是这个意思。

《成唯识论》里这样的逻辑，大家一定要听我的意见，站在我的角度看，这样的逻辑，就是“经中谈到这个，所以这个就实有”是不成立的。我刚才举的几个经证，都是在说明经中佛还谈“我”，但是也说无我，“我”是实有的吗？经中佛谈眼、色、识等等，但也谈眼空，乃至色空、识空，难道眼是实有的吗？乃至经中谈到“一切行空寂”，这不都是“一切行不可得”的意趣吗？不就是性空的意趣吗？所以从“经中有谈到这些”，并不能支撑“这些是实有的”，这个逻辑并不让人信服。你们一定要我谈对于《成唯识论》这种论证的看法，那这个看法是这样——你不能够从此、从这样的逻辑，论证法的实有自体，那个逻辑不充分。你所有举的经证，我都可以举经证来证伪它——证伪那个逻辑，不是证伪经义本身。

不过我本来没想讲这么深，你们一定要我带你们深入烧脑，我也就说几句。如果给你们带来了不适，请多谅解。

大家有没有进一步的问题？如果没有的话，时间也差不太多，我们今天就到这里。这一段的学习稍深了一点，也慢了一点，是因为心所的学习刚开始，我们的深度和碰到的文本，对于大家造成的难度，都一下子加剧了，所以我们慢一点。让大家有一个良好的开端，免得内心留了很多疑点和疑难问题，导致后面的学习产生更多障碍。前面我们打好基础了，对于后面的学习是有帮助的。

好，今天的学习就到这里。

佛教心理学 11——触心所·如实知与不如实知

【课程回顾】

上一次佛教心理学的课程，我们是在学习遍行心所中的触心所。谈到：触是什么呢？就是我们认识的最初，所谓的“根尘识三和合”不就是认识的开始嘛。也要知道，既然我们人生的一切问题是从认识开始的，而认识的最初又是触，我们如果想找到问题的根源，想从根源解决问题，触心所就是我们必须认识清楚的——这是我们花了很大功夫来学习它的重要原因。上一次也强调：触，实际是十二缘起支中的一支，“六入缘触、触缘受”等等。

上一次课程我们还探讨了一个问题：“三和合触”，三和合发生认知或者说感知，那么是三和合的当体就是触呢？还是三和合生了一个心所叫做触？上一次对于部派关于这个问题的考虑有所介绍：经部说三和合的当体就是触；有部说三和合的当体不是心所法的触，心所法所说的触是由三和合所生起的，别有自体；唯识学的意见是跟有部类似，承认根尘识三和合的之外有触的实自体。并且我们对于《成唯识论》中关于触心所的一段，基本上做了一个比较完整的学习，后面还探讨了《成唯识论》说触为什么别有自体。当然后来在进一步的问答中，大家对这个问题问得稍深了一点，那我的回复也就更深了一点。

对于这个问题，我再强调一下：“三和合为触”还是“三和合生触”，这个问题即便我们不去做哲学层面上是否实有的探讨，单纯从现象层面来谈的话，也确实可以有两种看法：三和合就是触，三和合生起一个心所叫做触。这确实是两类意见，所描述的现象也确实不一样，大家可以侧重从现象层面上来把握这个问题。

【正文】

4、南传《清净道论》谈触心所

刚才所回顾的是上一次的内容，这一次我们先来看一看南传佛教对于触心所的一些认识和说明，这一段文主要是依据南传的《清净道论》来谈的：

- **触：源自动词，意为“去碰”。**

就像我们汉语翻译成“触”，它有一个动词的意思就是这样，说明这个词还是有一定的对应关系的。

• **但不应把触理解为只是色法在撞击身根。**

不应该把触心所理解成，是外在的色、声、香、味、触这些色法，撞击眼、耳、鼻、舌、身这些根。

• **事实上它是一个心所，通过它，心得以“接触”目标，而启动了整个心路过程。**

在南传对于心所的分析中，触也是这种伴随其他一切心所、一切心活动的角色。这里强调的是：你要从心所这个角度去认识触，通过它，心能够接触目标，然后有后面其他心的运作。

• **依诸巴利注疏所采用的四种鉴别法：特相、作用、现起、近因。**

“巴利”是指的巴利语，南传佛教的经典主要是以巴利语传承下来的，很多注疏也都是巴利语。这些巴利语的注疏，常常用四种鉴别法来谈问题，特别是心所，比如特相、作用、现起和近因。

• **触的特相是“接触”；作用是撞击，即导致目标与识撞击；现起是识、依处与目标集合生起；近因是出现于诸门之境。**

所谓的“现起是识、依处与目标集合生起”，也就是我们说的“根、尘、识三和合”。“诸门”这个门是指的根门，触的近因是什么呢？是跟这些感觉器官接触了的相关的对境，也就是被根所缘的色、声、香、味、触等。

这是南传谈触心所。如果从这个角度看，大家看一看在这一段文说明的触心所，所暗示的意思是三和合为触呢？还是三和合之外有一个触心所呢？它谈的是什么意思呢？从这个文的意思所强调的，触是一个心所，不仅仅是三和合，它更像是强调三和合生触，或者是说三和合之外有一个心所叫做触。这是对于南传有关触心所の説明，做一个简单的介绍。

5、依《杂阿含》谈触心所与修行的关系

(1) 谈触对当下的如实知与不如实知——《杂阿含四七〇经》

到这为止，对于触心所这种描述性、辨析性的工作，我们已经做了很多了。接下去有一个更重要的事情需要我们一起来做。什么事情呢？它有

什么用。我们学了这么多关于触心所，请问：有什么用呢？跟我的生活、跟我们的生命有什么关系啊？

我们也强调，人的一切问题是起源于认识的：这个人有这样的认识，他就有那样的判断，就有那样的反应，就可能招致那样的结果；如果他的认识变了，他的判断变了，他的反应变了，他的决策变了，他的行为、言语变了，结果可能也就不同。一切问题起始于认识，那认识的最初就是根尘识三和合——触。

我们知道了这些又如何呢？大家一定要有这个意识：我学了这个东西，怎样让它作用于我自己和他人生命的改善。如果用佛法的话说就是：这件事情我学完了，跟修行有什么关系。用我们一般生活语言说：这个内容学完了，它对于我自己或者是他人生命的改善，有什么作用。

接下来我们看一下经典中一些有关的内容，来看一看它的意义何在。接下来要从《杂阿含经》中给大家选一些跟触心所关连密切的内容，做一个介绍。所谓的触心所，我们已经知道了它是跟根尘识三和合关连的。在《阿含经》中跟这一类现象密切相关的教法，主要是：有关“六入处”的内容，有关“守护根门”的内容，有关“根律仪”的内容。像这些都是跟触心所密切关连的，因为它们都涉及到根尘识和合的问题，都涉及到根触境的当下心如何运作的问题。这就是我们说到根尘识和合的触心所参与其中之后，不同的情况导致不同的结果，我们应该怎样在根尘识三和合生触的时候，来把握住内心的正确运作。经文说：

• 佛告诸比丘：谛听！善思！当为汝说。

这部经文中，佛首先告诉诸比丘，要仔细地听，而且应该作善巧的思惟——“谛听！善思！当为汝说”，现在来为你们做一个讲解。

• 诸比丘！愚痴无闻凡夫身触生诸受，增诸苦痛，乃至夺命，愁忧称怨，啼哭号呼，心生狂乱；当于尔时，增长二受，若身受、若心受。

这里首先描述一种情况。“无闻”，简单地说是对于“生命是怎么回事，实相如何”，没有了解——这被称为“无闻”，也可以理解成没有智慧的。这些没有智慧的凡夫，当感官和相应的尘境相触对的时候，生起种种感受——苦受、乐受、不苦不乐受。“增诸苦痛”，这是说当他们身体与外

境（尘境）相接触的时候产生种种感受（这里偏向于说导致苦受的这些感受，就是所谓的苦触），愚痴无闻凡夫的表现是，自己增长这种苦痛，会有种种的像“愁忧称怨、啼哭号呼，心生狂乱”等等这些表现。这个时候发生了什么呢？“当于尔时，增长二受，若身受、若心受”，这个时候发生了身受、心受这两种苦增长的现象。这是当愚痴无闻凡夫遇到种种苦触的时候，会有这种表现。下面譬喻：

• 譬如士夫身被双毒箭，极生苦痛。愚痴无闻凡夫亦复如是，增长二受——身受、心受，极生苦痛。

就像一个人中了两支毒箭，非常痛苦。愚痴无闻的凡夫也是这样，当有这些苦触的时候，这个触是触心所的触，它指的是容易顺生心苦的这样的身触，它可以是眼色为缘所生诸触，乃至身触为缘所生诸触，这里不一一去说。但是大家不要抽象地想，你要跟自己的生命经验对上。比如有个人被针扎了一下，这是什么情况呢？身触为缘所生的触，这个触是不可意触，容易引发后面内心的恼苦。

你像刚才这边音响出一点问题，它有这种电流声，当你听到这个电流声的时候，当下的现象是什么呢？耳声为缘，所生诸触。那个声音让你感觉悦意、心喜吗？没有，那也是一个不可意触。这是声音小，如果声音是非常大的啸叫呢？会不会烦乱呢？那就是增长心苦。你看这音响多配合，给我们现场出个例子，让大家看自己的心。当时你心有没有烦呢？烦什么啊，我都没烦呢！又没有干扰到你说话。如果心烦乱了，就是这里说的“增长二受——身受、心受”。你那个心烦是舒服的吗？不是，谁心烦的时候内心是舒服的啊？增长心苦。

所以大家学这些文字，不要轻轻地就过去了，跟自己生命的经验对一对。特别是学佛法的时候，它就是在讲我们生命的事情，不要把它单纯地做一个概念性的理解，就放过去了。这是说的愚痴无闻凡夫所发生的情况。下文：

• 所以者何？以彼愚痴无闻凡夫不了知故，于诸五欲生乐受触，受五欲乐；受五欲乐故，为贪使所使。苦受触故，则生瞋恚；生瞋恚故，为恚使所使。

这个愚痴无闻凡夫为什么在根尘触对的时候会产生这些问题，增长二

受——身受、心受，苦恼增剧，原因是什么呢？因为这样的人没有如实知——“不了知故”。后文我们会详细地说“如实知、不如实知”到底意味着什么。

他不如实知当下发生的是根尘的触对，然后由这样根尘的触对引生识的了别，根尘识的和合有触心所，引发后面一系列的内心活动。如果他对于身体种种感官、感官所依托的其他色法等等这些没有如实了知，对于尘境没有如实了知，对于识没有如实了知，那么他内心就会生起种种错乱颠倒的认识。

于诸五欲生乐受触，受五欲乐，如果没有如实知，在这些顺意的、容易引生乐受的触现起的时候，也就是所谓的可意触现起的时候，这个人就受了五欲的乐。

“五欲”指的是什么呢？指的是色、声、香、味、触。我们一般人总是觉得我在追求某个东西，比如说我在追求有更多的钱，或者这个人觉得他是在追求一个好吃的或者是其他的东西，他意识不到他在追求感官的刺激。这话什么意思呢？这个人追求钱，钱本身有什么意义吗？我们现在就说纸币——那就是纸啊，这个纸你拿来是要烧火呢，还是干嘛呢？不是吧？它是作为一般等价物，对于一般的人来说，它意味着自己可以拿钱换到的一些东西——食物也好，实体的东西也好，或者是服务也好等等。但是这些，最终会以什么样的方式，为这个人所受用呢？终归还要通过他的根门，为他所接纳。

我说这话大家有听明白吗？这个人好钱，为什么呢？因为有了钱之后，他可以想吃什么好吃的就吃什么好吃的——假如说这是一个好吃的人。那他在追求什么呢？他在追求舌根的刺激，鼻根的刺激，还有身根的刺激，也有法尘的刺激（就是对于意的刺激）。他追求“我吃了一个多么难得的东西”诸如此类的，他实际在追求种种感官的刺激。他自己意识不到，他只是觉得“我喜欢好吃的”。那所谓“好吃的”，归根到底要通过根门来为他所受用，是这样吗？（学员：是！）

大家注意反观自己的生命，你总觉得你是在追求一个东西，如果你意识不到实际上你在追求感官的经验的话，那实际你活在概念里。如果你意识不到这个人在追求这个东西、那个东西，归根到底他都是在追求感官的

经验，或者说得更明白一点：归根到底，他都在追求色、声、香、味、触——那他意识不到这个，还是离现象上的真相有点远。

多少人这一辈子所有的奋斗挣扎，想要会遇的都是这样的可见光，那样的声音，那样的气味，那样的触感，那样的色、声、香、味、触的组合等等。这是不是在某种意义上，把你在这种对象上的实体感给解构了呢？

如果意识不到人是在怎样在色、声、香、味、触上取相，捏合出的一合相，在内心形成了这样一整个的对象感，那他对于内心是怎样运作的——不了解，对于欲望——不了解，因为他对于欲望的对象不了解。如果不了解人类的欲望，怎么能说你懂人呢？人们所追求的，想想看，都是基于色、声、香、味、触。如果离开了色、声、香、味、触，离开了这些感官材料，你连想象的余地都没有。

人们说“这个东西太抽象了”，什么意思？他没有办法用他熟悉的感官材料来描摹它。“你说得太抽象了”，什么叫抽象？不就是不具体吗？意味着什么？意味着脱离开这个人所熟悉的感官材料和熟悉的意象。

在五欲这里多说了几句，为什么呢？因为很重要！你如果意识不到自己每一天都在跟色、声、香、味、触打交道，总是以为我拿到了什么东西，我吃到了什么东西等等这些，都是在“东西”这个层面上来活——活的比较概念化。如果能够首先说“在现象上发生的是，希望眼见这样的色，希望耳听这样的声，希望鼻嗅这样的香，希望舌尝这样的味，希望身觉这样的触”，或者说“希望眼耳鼻舌身，触对那样色声香味触的组合”——有这样的认识，你多少更进一步了。希望这样的色乃至希望这样的触，这叫做“于色有什么样的欲，于触有什么样的欲”——色、声、香、味、触，这是在谈五欲。清楚一些了吗？这是我们人内心中真正所希望的。

你说：“不是啊，我只是希望一段美好的感情，那是色、声、香、味、触吗？”请问是不是？除非你希望的是白日梦一样的感情，就在自己的想象中，那是“意法为缘”，用意去缘一个内心中构想的这些东西。你如果希望自己的生命经验一段感情，那请告诉我：离了色、声、香、味、触，你有什么感情？你怎么体验感情？你怎么确认感情？

我们从事教育，除了色、声、香、味、触，你有什么传递知识的方式？无线电吗？你这边无线电发射，孩子那边内置脑袋中的接收器来接收吗？

没有吧？总是色、声、香、味、触吧？以色、声、香、味、触的编码来传递东西，这也要孩子那边能解码才行，是吗？

如果意识不到自己生活中所有的希求，都是在希求色、声、香、味、触或者色、声、香、味、触的组合，那说明我们对于自己到底在要什么——不了解。注意！你到底在要什么？我刚才谈到，因为人觉得我有时候需要的是一些比较高级的东西，比如说我需要的是一段什么样的感情，假如说是这样。还是刚才那个话，除非你是在做白日梦，你如果希望它真实发生的时候，那请问：什么叫真实发生？是不是意味着你看到了这样的人，他跟你说了什么样的话或者怎么样？

什么叫看到这样的人？难道不是眼见色吗？难道不是身觉触吗？除了根缘尘，你有别的办法确定他是人吗？你在这里，在遥远宇宙的那一端有另外一个有情，任何方式都接触不上，不管是可见光、声音等等都接触不上，你们谈情说爱给大家看看？

当你把生命的经验和内心的希求，做一个还原的时候，你会发现：它总表现为对色、声、香、味、触的希求，或者是对色、声、香、味、触组合的希求。说到这儿，大家对于“五欲说成是色、声、香、味、触”，有没有一些更深的体会呢？对这个有体会，对下边的才知道在说什么。

“于诸五欲生乐受触，受五欲乐”，在这样所谓可意的色、声、香、味、触上，能够让这个人容易生起乐受的触。根缘尘产生识，根尘识和合有触，那这个触是有可意触、不可意触、非可意非不可意触的。什么意思呢？就是：这个触是容易顺生乐受的，被称为可意触，这里叫“乐受触”，就是后来译的合意触或者可意触，了解吗？在这样五欲境界（也就是色、声、香、味、触）上，如果生起了容易顺生乐受的触，那这个愚痴无闻凡夫就生起了五欲的乐，就接受了、爱染了、执着了、贪恋着五欲的乐，这叫做“受五欲乐”的“受”。这个“受”，明文简单地说就是接受，意味着什么呢？意味着认为这个东西是实在的，这个东西是好的，内心对它有爱染、有粘着、有抓取，这叫做“受五欲乐”。

受五欲乐故，为贪使所使，在这样色、声、香、味、触的境界上，他受了这样的五欲乐，会有什么情况呢？被贪烦恼所驱使。第一个贪使的“使”是指的结使，烦恼的别名，“贪使”就是指的贪烦恼；第二个“所使”，就

是为贪烦恼所驱使，为贪烦恼所系缚，为贪烦恼所奴役。

现在我们物质文明发展之后，人们常常有一句话叫做“心为物役”或者“形为物役”，就是自己的心被外物所役使，或者自己的身心被外物所役使，“役”是奴役。还有的比较文绉绉的表达，叫做“人被物所异化”。大家知道这些意味着什么吗？就是这里说的“受五欲乐故，为贪使所使；生嗔恚故，为恚使所使”。

这个人整个身心以外物为取向，因为外物而生贪生嗔，这是“人为物役、心为物役、形为物役”实际上发生了什么，就是发生了内心对于五欲生贪了，对于五欲生嗔了。因为只有生贪了，才会被这个贪烦恼所役使。

外物怎么来役使人呢？外物实际上能直接役使人吗？你觉得能，是吗？你觉得外物真的能役使人吗？有的人说：不是“有钱能使鬼推磨”吗？不光能役使人，还能役使鬼呢！

它要是能役使人，它就应该能役使每一个人，对不对？可能吗？假如说 30 块钱一个小时，能请一位保洁阿姨到家里做卫生，你觉得是钱在使动这个阿姨吗？是钱在驱使这个人干活吗？现象上是，是吧？但是如果这个结论真的成立的话——是钱能够使人干活。那你这 30 块钱也应该能使“冯云”来干这个活（我特意没敢说人家真名，那样不好）——你说“这不对啊”！那难道你花多少钱能请国家元首来给你干这个活？你不是说“钱能使动人”嘛！还有的人——“你给我多少钱，我就是不干”——有没有啊？有啊！

那是什么使动的人？他的需求。“他的需求”这个话说得太文了。他对于五欲有需求。他对什么样的五欲有需求？他希望通过干活变得更痛苦吗？他希望有乐受，对吗？色、声、香、味、触的乐受。你说“他没有想这些啊”，他至少希望不要饿肚子吧？他至少希望冬天取暖费不要交不上吧？那都是意味着什么？想避免身触上的这些恼苦，避免这些不可意触。那是对于不可意触有嗔，不希望；对于可意触有贪，难道不是吗？

是什么在役使人？贪嗔在役使人，谁说是钱在役使人。所以说到“为物所役”，其实不是为物所役，人归根到底是被自己的贪嗔等等烦恼所役使。

能不能够认识到这个症结很重要！如果是外物在役使人，人没有办法，

只能去消灭外物，那就走向了跟物质文明对立冲突的道路——有一类人这样谈，佛法不这样谈。当然，沉迷于物欲，肯定是有问题的，但是问题最重要的核心在“沉迷”、在“贪嗔”，不在于外物怎么样。就像过去有一句话叫做“贫穷不是社会主义”，修行也不在于外物上的一无所有，关键在于“不再生起贪嗔”，关键在于“无明等等这些错误不再发生”，关键在于“贪嗔痴的息灭”。

贪嗔痴息灭了，还会出现“为贪使所使、为恚使所使”的现象吗？他还会因为这个而有种种痛苦吗？不会。问题的症结在这。

“于诸五欲生乐受触，受五欲乐；受五欲乐故，为贪使所使”，这几句话很简单，我们常常觉得“这就是一段古文，跟我没关系”，我之所以说得细一点，是希望我们每个人都能看到：就跟我有关系，跟我的生活有关系，跟每一个人的生活有关系。

下一句，**苦受触故，则生嗔恚；生嗔恚故，为恚使所使**，这是它的对面，知道前一个，后一个自然就知道，不多说了。

• **于此二受，若集、若灭、若味、若患、若离不如实知；不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使。**

这是于这样的苦、乐二受（由乐受触所生的受，和苦受触所生的受，就是乐受和苦受）的集、灭、味、患、离，不如实知。那什么叫做苦受、乐受或者是说受的集、灭、味、患、离啊？

“集”是指它现起的原因；“灭”是指它息灭的原因；“味”是指什么叫做耽味于其中，耽味于这个受，耽是耽着、耽染；“患”是指它有什么过患；“离”是指什么叫做离开了这些受，或者是说超越了这些受，这叫所谓的“集、灭、味、患、离”。

对于受的“集、灭、味、患、离”不如实知，会有苦受、乐受、不苦不乐受。前面说过了苦受和乐受的情况，所以这里只说“生不苦不乐受”，对应的是痴烦恼，被痴烦恼所驱使。

关于这个“集、灭、味、患、离”的解释，我可以给大家看另外一段文，这同样是引《阿含经》中的话解释“集、灭、味、患、离”：

•（引经释“集、灭、味、患、离”）《杂阿含四七五经》：云何为受？

云何受集？云何受灭？云何受集道迹？云何受灭道迹？云何受味？云何受惠？云何受离？

有下划线。什么叫受（受本身）啊？什么叫受的集？什么叫受的灭？什么叫做受集起的方式？什么叫做受息灭的道路？什么叫做味？什么叫做受的过患？什么叫做对于受的远离、超越？

这是经中的话——提出问题。观察的焦点就是“苦、集、灭、道、味、患、离”这所谓的“七处观察”。受本身就是五蕴里的一蕴——作为苦，集、灭、道、味、患、离这样七处。这里强调集、灭、味、患、离，是强调其中的五个。

• 如是观察：有三受：乐受、苦受、不苦不乐受。

你说：“法师！我们不讲触吗？怎么把受也带出来了？”单纯谈触的时候，有问题吗？单纯谈根尘识三和合的触本身，有什么问题吗？谈不上。要谈根尘识三和合的时候，有没有“明”相应？有没有智慧相应？有没有发生错误？发生错误，后面就会有贪有嗔，就会有问题。如果没有智慧相应，后面就会发生可意生贪、不可意生嗔——有问题。有智慧相应——如实知，那不管是可意触、还是不可意触，内心不生起贪嗔，也就没问题。

单纯谈触，并不存在什么问题不问题的情况，它是跟后面相关连才发生问题。跟后面相关连，它会引发三种受：乐受、苦受、不苦不乐受。

• 触集是受集

什么是受集起的原因、形成的原因啊？那就是触——根尘识的和合。触的作用不就是“为受等所依”嘛。

• 触灭是受灭

那受的灭呢？是要触灭，触灭则受灭。

• 若于受爱乐、赞叹、染着、坚住，是名受集道迹。

受产生的方式是怎样呢？如果对于受有爱乐、赞叹、染着、坚住，那就叫做“受集道迹”，这就是受集起的道路、方式。

• 若于受不爱乐、赞叹、染着、坚住，是名受灭道迹。

想要走向这一切受的息灭、寂灭、清凉，它的道路是这样——于受不爱乐、不赞叹、不染着、不坚住，这叫“受灭道迹”。

• **若受因缘生乐喜，是名受味。**

什么叫做对于受的味着啊？如果因为受的因缘，自己生起了喜乐，内心就会爱着，这叫做受味。

• **若受无常变易法，是名受患。**

但是受是无常的、变异的，人如果染着在那个上，会产生苦的。

• **若于受断欲贪、越欲贪，是名受离。**

什么叫做受的离——对于受的超越、对于受的断离呢？这个人断了欲贪，超越了欲贪，叫做受的离。

这是对于受的“集、灭、味、患、离”的简单说明。我们回来接着看这段文：

• **为乐受所系终不离，苦受所系终不离，不苦不乐受所系终不离。**

这个人如果是在这个模式下——愚痴无闻，没有智慧，那么他就会在可意触上生贪，不可意触上生嗔，非可意非不可意触上生痴，为贪嗔痴这些烦恼所役使。苦不苦呢？必然苦。可以说，人生命中所有的痛苦，归根到底是源自于贪嗔痴。这话有两层意思：

一个彻底离开了无明烦恼、离欲的人，你不管外在怎么样，他内心不痛苦。他被毒蛇咬了，就算身上痛苦，内心不痛苦，内心安然自在，比猪八戒吃了人参果还自在。他是身心安乐住的——当然这是说的俱解脱人的特点；如果只是一个慧解脱人呢，身体的痛苦可能会强烈一点，但是内心不会有恼苦。

另外，现世的身苦，怎么产生的呢？因为你活在这个世间，而这个世间不是任何人、任何有情能够完全控制的，人是有种种前业因缘的，至少可能会有种种身苦的遭遇。受这样苦报的异熟果是什么呢？是从前的恶不善业。这样不善业又从什么来呢？从过去的贪嗔痴来。当知现在的身苦，跟过去的贪嗔痴是有因果关系的；现在的心苦，是跟当下内心中的贪嗔痴有关系的——这个人彻底离欲，离开了贪嗔痴烦恼，那么他当下内心中就

再也不会有痛苦，即便有身苦也不会有心苦。

这是从两个层面上来说“痛苦都是跟贪嗔痴有着直接或者间接关连的”。所以这里说，这个人如果为贪嗔痴所使的话，就会有三受（乐受、苦受、不苦不乐受）的系缚；被这三受所系缚，没有办法超越。你看看那狗，一条绳拴着都不得自由；我们人被三条绳拴着（从凡夫具有贪嗔痴三种根本烦恼来说的），108 条绳拴着（从凡夫具有 108 种烦恼来说的），你说能得自由吗？

没觉得自己被拴着啊？有没有被手机拴着？下面接续的文是另外一种情况：

• 多闻圣弟子身触生苦受，大苦逼迫，乃至夺命，不起忧悲称怨、啼哭号呼、心乱发狂；当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。

这是作为刚才“愚痴无闻凡夫”对立面的，这些佛法中有智慧的，有超越果证的这些人——“多闻圣弟子”。“多闻”是说有智慧；“圣弟子”可以做两种解，或者说他是佛陀的弟子，或者说他自己已经是预入圣流。

这样有智慧的人，当身触产生了苦受的时候，不管是多么剧烈的身苦，甚至能够夺命的因缘，他都不会“忧悲称怨、啼哭号呼、心乱发狂”。我刚才说被毒蛇咬，佛经中就有这样的例子，有一位阿罗汉在山洞中禅坐，被一种非常毒的毒蛇给咬了，咬了之后，一般情况下一般人是疼得受不了的，走几步路就要倒在那了。这个阿罗汉去找舍利弗，告生死长假。舍利弗说：“不会吧？看你容颜很和悦啊，容色很正常啊，一般被这种毒蛇咬了，可能整个人都抽成一团了，看你这个样子不像啊！”这个阿罗汉这时候才说：“我在佛法中已经得了无学果证。”

一个阿罗汉圣人有这样的生命现象——可以有身苦，但是内心没有任何忧悲恼苦，有身苦没心苦。我们一般人觉得这个没有办法分开啊，这就是一个连锁的东西：这边疼着，你让我能够柔软下来，我柔软不下来啊！这边疼着，你让我能够怡然欢喜，我做不到啊！其实是可以解锁的。之所以觉得有必然性的关连，只能说明自己过去“乐受生贪、苦受生嗔”这个习惯太强了，一到苦受，自己内心就不欢喜了；一到乐受，就又沉不住气了。只能说过去“乐受生贪、苦受生嗔”太习惯了，以至于自己认为是必然如此，甚至只能如此——并不是这样，生命有其他可能，这就是所谓“当

于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受”。

更不要说，一句什么逆耳的话、刺耳的话如何了，那就是风声而已。“风声”是经论中的话，用我们今天的话说，叫做那只是空气震动而已，是不是呢？只是耳闻了这样的声，为什么变得这样怒气冲冲呢？因为后面还有意识参与活动，把它理解成为“某人怎么怎么样，某人怎么怎么我”，然后有种种利害、苦乐的联想，导致自己有这样的情绪反应。

多闻圣弟子呢？即便身体上有非常大的苦痛，甚至是能要命的——安然、自在，内心没问题，不生心苦。

• 譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭，当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。

前边那种愚痴无闻凡夫的情况，如果用譬喻说的话，就像一个人中了两支毒箭。现在这个多闻圣弟子的情况，是只中一支毒箭——只有身苦，他自己不把这个箭拔下来再插一次。

一般人不仅插，而且往心窝子里插，是吗？中了一只箭——只中一下怎么行，拔出来再插一下！射在肩膀上——不行，不要命，拔下来插心窝！大家觉得很愚蠢：“谁这么干啊？”都这么干啊！确切地说是，一般人都这么干啊！

我刚才说人家说一句什么不中听的话，这边就来气了，心里就翻江倒海了，痛苦了。那我想请问你一个问题：别人能不能够伤了你的心？

我们常说这个人太让人伤心了，你这个事做的，你这话说的，伤透了我的心。看来不光伤了，还穿透性伤害，致命伤。问题来了：别人可不可能伤到你的心？

为什么不可能啊？说那话就伤我的心。两个场景：冲进来一个人，用中文骂了我一顿，假如说我修养不好，我肯定就怒火上来了，对吧？怎么反应是另外一回事，内心里肯定不舒服，也可能有其他不好的表现。好，又冲进来一个人，拿德语骂了我一顿，我外语水平太有限了，只是被中国的考试培养我稍微懂一点英语，德语——我不能理解啊，对我有用吗？没用！会发火生气吗？不会！

那两个中间有什么差别？主观故意都是要侮辱我、骂我。那为什么我

一个发火生气了，一个不发火不生气？因为一个我懂、一个不懂，懂那个发生了什么？把这个声音摄进来，自己内心做了一些解读，最后解读为“他怎么我”，然后来火了。后面一个，没有中间的解读，也没有后面“他怎么我”这样的结论，于是没事，还问人家：“你要什么？要杯水啊？”

所谓的“别人伤我们的心”，如果少了我们内心的配合，能不能完成？就算他真的想害你，真的想让你伤心，他没办法直接伤你的心，他最多能做什么事？他最多能递你一把刀。你看我们都干什么呢？人递把刀，我们就接过来，接过来之后就扑哧！扑哧！扑哧！当时就扑哧好几刀。最可笑的是什么呢？当时扑哧完了，事后还捡起来继续扑哧！扑哧！隔多少年了，还能捡起来再扑哧！有没有啊？发生的不就是这件事嘛！

如果你内心不发生错误，谁能伤害你？

那是什么造成了你的伤心？内心的错误啊！

你如果内心不发生错误，对方能让你伤心吗？如果一个人可以让另一个人直接伤心的话，那人和人互相伤害简直太简单了——“伤心！”哪还用说那么多话让你伤心啊！

还有的人也不知道是反应慢还是修养好，你说什么话，他都无所谓，给人气坏了，揍他一顿。这是为什么？看说话没有办法触动他了，要用更强的甚至人身伤害来触动他。要是这个也没用呢？“你对你自己不在乎，我搞你的什么什么家人”——有没有这种啊？总之他没有办法直接伤你的心，他所做的一切，都是希望你自己去伤自己的心，他如果能够直接伤你的心，哪用那么麻烦啊——“给我倒！”（众笑）但不是这样啊，你看人跟人互相伤害多费力啊！

这个“费力”，恰恰说明你必须内心上道，被套路了，你才会伤心。你要内心不发生这个错误，不上这个套路，会有伤心吗？不会！从这一件事，你深刻地去领会，就知道：心苦都是自己贪嗔痴造成的。所以前面说的“愚痴无闻凡夫”中了一箭——身苦。他不够，还要从这儿，自己去产生更多的心苦，我的譬喻就是：扎了一下还不够，还要拔下来，自己再给自己捅几下，还要往心窝捅。

“多闻圣弟子”不一样在哪呢？不招不架，只是一下：身苦——苦就

苦呗，难道有生不是就有老、病、死苦的吗？有什么好奇怪啊？像第一天才知道的那么大惊小怪呢？

• **为乐受触，不染欲乐。**

对于这样有智慧的人——多闻圣弟子，即便他产生了可意触（所谓的“乐受触”就是我们后来所说的可意触），他也不会染着这样的欲乐。

• **不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使。**

因为他不染着这样的乐受触、这样的可意触，所以他不会被贪烦恼所驱使。

• **于苦触受不生嗔恚；不生嗔恚故，恚使不使。**

对于苦触受（不可意触引发的苦受），内心也不产生嗔恚，没有不耐烦，没有不可接受，没有不可忍耐。因为不生嗔恚，所以不被嗔烦恼所役使。

• **于彼二使，集、灭、味、患、离如实知。**

对于贪嗔这两种烦恼的集、灭、味、患、离能够如实知：那些事情如果要发生，是那样发生（集）；不这样就不会发生，就会寂灭（灭）；染着是那个样子（味）；会有什么样的过患（患）；而超越又是什么样的相貌，又是怎样地安乐（离）——他完全了解，对于这两种使（贪使、嗔使）的集、灭、味、患、离如实知。

• **如实知故，不苦不乐受痴使不使。**

因为如实知，所以没有愚痴，也不会在不苦不乐受现前的时候，随顺痴烦恼，被痴烦恼所役使。这是多闻圣弟子跟一般愚痴无闻凡夫不一样的地方。

• **于彼乐受解脱不系，苦受、不苦不乐受解脱不系。**

跟之前那个愚痴无闻凡夫被乐受所系、苦受所系、不苦不乐受所系就不一样，一切受都不能够系缚他，他于这一切受就称为得到了解脱。

• **于何不系？谓贪、恚、痴不系，生、老、病、死、忧、悲、恼苦不系。**

这样对于苦、乐、舍受不系，归根到底是不系于什么呢？不被什么所

系缚呢？归根到底是不被贪嗔痴所系缚。在因上不被贪嗔痴所系缚，在果上就不会被生老病死、忧悲恼苦所系缚。这一段经文有这样一个偈颂的总结：

• **多闻于苦乐，非不受觉知。**

多闻圣弟子对于这些苦受触、乐受触，难道是像木头、石块一样没有任何感觉吗——问这个问题。是吗？修行的最后结果，终于把自己修成石像了？当然不是！“多闻于苦乐，非不受觉知”，他并不是对于可意触、不可意触，对于苦受触、乐受触没有感觉，那不是麻痹吗？修成完全没有感受，那是什么啊？经过毕生的勤苦修学，终于修到了全身麻痹——那不用啊，还有天生的呢！

不是那么回事，“多闻于苦乐，非不受觉知”，他也能感觉身苦，但是有什么不同呢？

• **彼于凡夫人，其实大有闻。**

如果跟这些愚痴无闻凡夫比起来，这些多闻圣弟子就太有智慧了！因为他们如实知，所以会有后面的情况——

• **乐受不放逸，苦触不增忧。**

注意看！前面说的“乐受”，后面说的“苦触”，我们在座的一位法友曾经提过这个问题，提得挺好的。其实应该叫做“他对乐受触不放逸，对于苦受触不增忧”。这两个词经文中都有一——乐受触、苦受触，用我们现在熟悉的词叫做可意触、不可意触，或者叫做合意触、不合意触。

这就说到了我们现在说的这个心所，你实际上是在可意触的时候不放逸，不可意触的时候不增忧。什么叫做“乐受不放逸，苦触不增忧”？就是在根尘识触对，产生合意触的时候，自己内心不染着。当然，如果是有智慧的话，“其实大有闻”，其实很有智慧的情况下，他是如实知当下身心的情况，智慧相应，所谓的“明相应触”下的不染着，而不是硬按着自己的心，让它不染着。对立面就是“苦触不增忧”，对于这些不可意触，内心也不染着。

在乐受触上染着，会有贪染、贪爱；在苦受触上染着，会有嗔恚。“乐受不放逸，苦触不增忧”就是说，在乐受触上不生起贪爱，没有贪使；于

苦受触上没有嗔恚，不生起恚使。

• **苦乐二俱舍，不顺亦不违。**

对于这样的苦触和乐触（就是容易引生苦受的触，容易引生乐受的触，也就是不可意触和可意触），他内心实际上没有任何的倾向性，既不贪染，也不嗔憎。

在禅修的时候，我常常说“内心既不抓取，也不排斥”，我为什么这样说呢？因为我用贪嗔这样的词，大家容易形成抽象的想法，对于自己内心的动作看不清。你去抓取这种感觉，希望这个，那就叫做贪；你排斥，不希望这个感受，不希望这个经验，那叫做嗔。内心既不抓取、也不排斥，做正确因缘，对果相全然平等地开放——这是我带你们禅修的时候，对于身心的状态常说的。那我做抽象的说明，就是说内心要培养无贪、无嗔，具体的引导我会像上面那样说成“内心既不抓取，也不排斥”。这在干什么？这就在“苦乐二俱舍，不顺亦不违”。既不抓取（抓取叫“顺”），也不排斥（排斥叫“违”）——不顺亦不违。

在苦受触、乐受触上，都不生起贪、也不生起嗔，这是“苦乐二俱舍，不顺亦不违”。一定要跟自己的心相对应上。你只是抽象地理解这个文字的意思——有点用，但是当下没用，之后也不一定好用。

• **比丘勤方便，正智不倾动，于此一切受，黠慧能了知。**

这样正确修习的比丘常常有正知现前，内心不发生贪嗔等种种的倾动。正知现前，对这样的苦受触、乐受触这一切都能够如实了知，了知它的集、灭、味、患、离等等。

• **了知诸受故，现法尽诸漏。**

这样修行有什么好呢？这样正智修习，能够引发无漏智慧，在这一生就能够尽断烦恼。确切地说，在当下就能够尽断烦恼。

• **身死不堕数，永处般涅槃。**

尽断这一切无明、贪嗔痴等烦恼，有什么用呢？这一期生命结束，五蕴散坏，身死命终，不会再堕到有情数中“续诸生死”——受那些生死恼苦，而是永远处于圆满的寂灭之中。“般涅槃”是圆满寂灭的意思。“涅槃”

要是翻译过来就叫做寂灭，“般”是 pana 的音译，不适合翻译成任何介词——入、进入、到达，还是翻译成“圆满”好，“圆满寂灭”简称叫“圆寂”。“永处般涅槃”，就是永远的处于圆满寂灭中——生命的最极安乐、最极安稳。

这是这一段来说多闻圣弟子跟一般的凡夫有什么不同，不是对于苦、乐没有感受，而是在身苦、身乐发生的时候，内心不会有贪嗔，反而处于正智观察。“于此一切受，黠慧能了知”，如实地了知集、灭、味、患、离。常常这样地安住、观察，因缘合适的时候，无漏智慧生起，乃至能够尽断烦恼。尽断烦恼，也就永远斩断了生死的根株。这样，这一辈子五蕴散坏的时候，没有烦恼来润生后有，这个人、这个有情就叫做“已尽苦边际”，已经到达了苦的边际，永远地安处于圆满寂灭当中。这是这一偈颂的意思，也是说明在根尘识和合的当下，错误的生命运作是怎样，正确的生命运作是怎样，它最后能够给一个人的生命带来怎样的利乐安稳。

今天的共同学习，就先到这里，最后请大家合掌，我们一起来做个回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

祝大家吉祥！

【佛教心理学问答八】

35、佛法如何看待并帮助过度敏感和极不敏感的两类孩子？

学员：师父，您好！刚才您讲到“别人给我们递把刀，我们自己捅自己”的例子，我就想到在教学过程中，有些孩子用了一般的方法，还是无法触动他，也就是“给他递了刀子，他不往自己心上捅”；还有一种孩子就是，不用过于严厉，哪怕瞪他一眼，他就承受不了。怎样在教育中，帮助孩子在这两种极端的情况下，调和自己的内心？

法师：刚才这个问题是就我们一个譬喻，说到两种极端的情况，问：各自应该有什么比较善巧调和的办法？

刚才讲解中说到所谓的心苦、伤心，不存在别人或者什么事，来伤我的心这回事，归根到底总是自己伤自己的心。我用的譬喻就是，其他人或者说外境最多是递你一把刀，很不幸！大家都接过来，然后自己往心上插——这是痛苦的原因。

现在的问题是，在教学中有一些孩子表现出两种比较极端的情况：有一种是，你递过来啥，我也不往上插，换句话说，你触动不了我，你拿我没办法；还有一种孩子是，你给我个眼神，我都往心上插。这两种都怎么办啊？你这还是譬喻了，实际上大家都能明白这个意思。

我们在教育中或者人跟人打交道，当然是要通过色、声、香、味、触来做彼此交流的媒介。你们有心灵传感的吗？没有。人跟人一般的交流，不都是通过色、声、香、味、触做媒介吗？大家有这个意识吗？人跟人的交流靠什么？你说“靠真诚啊”——不是！真诚是你的语气、措辞、神情，甚至动作等等这些以色、声、香、味、触为载体的表现，让他理解为很真诚。人跟人的交流，一般人、凡夫人、包括没有神通的人，都是以色、声、香、味、触为媒介（除非有他心智直接去缘对方的心心所，那是很特别的情况，不是我们要讨论的），这个交流当然也包括了教育。

教育是影响人的学问。如果说得正面一点，说它的正面取向，应该说“教育是通过影响，使人改善的学问”。但是简单地说，教育是影响人的学问。你靠什么影响啊？不是靠心灵传感吧？要有媒介吧？媒介是什么？除了色、声、香、味、触，还有别的吗？没有。

这个问题其实就是，我给他色、声、香、味、触，他不受触动怎么办？或提供了这样的色、声、香、味、触，他太过敏感怎么办？就是说，有人对于传递的媒介脱敏，有的人过敏——过度敏感和极不敏感这两种情况。人的性质、人的性情，有那种比较敏感的，有那种相对不太敏感的。但是一般人还都是对色、声、香、味、触抓取、排斥，还都是在这个上领会为对我增益、减损。

还是会有这些，之所以在教学中他表现的不配合，或者不受触动，那跟其他因素有关系。只要这个孩子是一个正常孩子，换句话说就是在一个正常范畴内的孩子，他不可能对外界没有抓取和排斥。他如果对特定的内容、方法或者是人，表现为特别不敏感，那就要找后面的原因。不是单纯的他对于这样的色、声、香、味、触媒介的编码理解不理解的问题，很可能是其他的原因。比如这个孩子碰上他爱玩的游戏，他对游戏里的得失一定在意，那为什么对于比如说老师一些策励他的话（这种策励可能带一点激发），他不能够领纳呢？那要看后面的事情。还有一些孩子过度敏感，他也不一定是对这个人对什么话有什么问题，可能在他性格形成过程中有一些特别的因素导致他有这样的情况，不仅仅是技巧的问题，更多的还要看他所谓人格发展方面，有没有什么值得注意的情况，在他自己内心比如说对于教学、对于课堂、对于学校，也可能有一个习惯性的态度，跟这些可能都有关系。

这是从原理上来说，只要是一个正常孩子，不存在对于色、声、香、味、触不抓取、不排斥的情况，你不用担心这个杠杆失效。只要是一个普通孩子（这个“普通”对应的是圣人孩子）一定有效，只是有没有用对于他来说比较能够触动的方法来使用杠杆。对于那些不太敏感的，表现为脱敏的，那要观察他在意的到底是什么，然后在不伤害他的前提下，用他在意的触动他、激发他；真什么都不在意，你不教他也没事，看来这孩子解脱了。太敏感的，要帮助孩子建设健康的内心；太过敏感就是太在乎，太在乎就容易太痛苦。

对于前面看起来不敏感的，去观察，去发现他内里对于什么样的色、声、香、味、触或者是组合更敏感，更容易被调动，更容易被激发。对于那种太敏感的，看看是什么原因，帮他适当地脱敏。太敏感了，在表述中不是表现为贪，而是忧——担忧啊，害怕啊，其实是嗔烦恼相关的，对于

一些不可意的情况担心，不想会遇，是嗔烦恼相应。

总之，我们要是真的想培养一个健康的孩子，要让他的情智（就是内心的情感和智慧）相对来说比较正确而均衡地发生作用。他如果是因为自己过去生活中的一些原因，造成了特别容易害怕、特别在乎，慢慢地通过他周边的影响因素，帮他培养一个更健康更强壮的心——这个反而更值得注意，因为这个跟更强烈的痛苦很密切地关连着。好，这个问题回答这些。

36、对于受的集灭味患离如实知与不如实知——出世间正见

学员：师父！对贪和嗔，如何让自己不贪不嗔，我还能抓住一些感觉，因为这都是由苦受和乐受带来的嘛。但是对“不苦不乐受生痴”很难感受得到，或者是从哪些现象可以更能捕捉到？

法师：所谓的“痴”，在文中说为“对于受的集、灭、味、患、离，不如实知”，这个“不如实知”就叫做痴，叫做无知，叫做无明。这其实是绝大多数人都有的，比如吃了一顿说不上好吃、也说不上不好吃的饭，自己内心难道因为没有好吃、也没有不好吃，他就无贪无嗔了吗？

无贪无嗔的那个身心状态是极度安稳、安全、柔软、喜悦的，人真的无贪无嗔，那就是离开了贪嗔躁扰，那是有身心的喜乐的。像初禅又叫离生喜乐——离开了什么，生起了喜乐？离开了欲界的贪嗔等等烦恼，离开了欲界为缘的五盖（贪欲、嗔恚、掉举、昏眠、疑），心一境性。因为离开了欲界的贪嗔躁扰，内心体会到从前没有的微妙安稳。离开了贪嗔躁扰，就没有那种因为担忧（跟嗔烦恼伴行的）而产生的隐隐地不安稳，而是极度安稳。然后也不想要得到什么，也不怕失去什么，就是我跟你们禅修的时候说的，自己在做正确因缘，同时内心是全然地柔软开放——可以都可以，满意很满意，无贪无嗔。那个时候是极度喜乐的，至少跟欲界的这些身心状态相比，是超越欲界一切喜乐的。所以你离开了贪嗔的躁扰，会有离生喜乐的——离开了欲界的贪嗔躁扰而生起的喜乐，那是初禅的意趣、初禅的境界。

所以不要以为这顿饭、这个菜，你说不上好吃、也说不上不好吃，我就没有贪、也没有嗔，没有什么烦恼——都在潜行着，没有离开。真离开的时候，是极度地放松，又极度地自在，是有身心的安乐的，所以叫做离生喜乐。不要给自己说“我在经验一个谈不上好吃、也谈不上不好吃的饭

菜，就说我没有贪、没有嗔”。对于受不如实知，当下是痴使所使——这个时候一样说他是在苦中，只是不强盛而已，不是那么强烈地表现而已。

“对于受的集、灭、味、患、离不如实知”说为痴：他对于苦受、乐受怎样生起（集）——不知道；怎样熄灭（灭）——不知道；对于苦受、乐受味着是什么相貌（味）——自己也不知道；有什么过患（患）——不知道；超越是怎样地安稳、安乐（离）——也不知道。这说为痴，全然地混同在里面，没有明照。

你对于这个不了解，或者是说没有什么感性的认识——不奇怪。当你多少有一点，不管是闻慧、思慧还是修慧相应的“明相应触”，你就知道了平时“无明相应触”是什么样，你也就知道了“对于受的集、灭、味、患、离不如实知”指的是什么了。当你对这些“如实知”，你就知道从前的“不如实知”。因为还没有去发展这样的心，所以衬不出来从前的黑。

觉得抽象，因为那个还在你的经验之外，至少在你近期经验之外。不排除过去生有过，所以严谨一点说“在你近期经验之外，不在你记忆中”，你记忆中调不起来这样相应的记忆。但是去修习，慢慢成为自己生命的经验，就知道是怎么回事，就不奇怪，就不再是文字，不再是文字所说的意思，而是在描述生命——知道那样的情况，叫做“对于受的味”；知道当没有了那个，是“对于受的离”。

学员：师父！是不是说，比如通过闻思，知道以前是活在五欲的享乐当中，然后现在看到生命的意义是什么，看到五戒恰似一个安全带——这两种的对比，就是从以前的痴当中慢慢清醒了么？

法师：像这样说的时候，只能说是自己的世间正见，还没有对于生命当下的如实知。当说这种如实知的时候，它是超过世间正见层面的，超过了有善有恶、有业有报、前后世因果这样的世间正见的，它其实是向于当下“缘起的集、缘起的灭”来谈的。

受是缘起的现象，有它缘起的集，有它缘起的灭；触当然也是缘起的现象，有它的集，有它的灭。当你这样如实地了知生命中的这些现象，它指向的是如实的智慧，引生的是如实的智慧。当下训练的时候，可能还是散心的闻、思慧多；以后有了定心，定心相应就有修慧了；在恰当的用功的情况下，也能引发无漏慧——这是智慧的深入。

不仅仅是一般世间正见的指导下，我来抉择道德生活。五戒是道德生活，随顺于世间正见的五乘共法，或者说共人天乘的一些善法。用世间的话说叫做道德生活，它依靠的智慧抉择是世间正见。这里说的“于受的集、灭、味、患、离如实知”，需要的是出世间的慧见。

37、从“色香味俱全”说到“如实知”？

学员：师父！比如说吃了一顿很好吃的饭，吃得挺香的，那当下是想着香啊？还是怎么想啊？

法师：讲到这儿，是从根尘识触对开始说起的。根尘识三和合，有一个心所（心的活动）叫做触。在这样根尘识三和合的时候，生起的这样身相应的触，有可意触、不可意触，一般情况下对于可意触容易生贪，不可意触容易生嗔。那你当下应该怎样呢？当下有若干种情况都算是正确用心，其中一种用心就是如实地观察到根触境，根尘识和合，根尘识和合生起的这种受（就是触所引发的受）。在这个受之后，你要如实地看到，不是自己在提前念口令，而是看到之后，自己认出来它是什么。就是看到身心这样关连的运作，如实知根触境，根尘识和合触，然后触之后的受、想、思等等，包括有没有贪爱，有没有嗔恚，这就是所谓的“六六法”或者是展开来“八种六法”：根、尘、识三种，那受、想、爱是另外三种。所谓的“六六法”，前面在讲《成唯识论》那一段文的时候我提到过，但是有一些法友不一定课程都上到了。所谓的“六六法”不光是一个法数（法的门类）放在那，它更是一种修行。你问当下怎么用心，那个法类就是教我们怎么用心的。《杂阿含·六六经》里就这样讲，就是这样用心。

当下如实知，并不是“我在吃什么好东西”——还讲这个故事，这叫做不如实知。当下发生的是：舌根尝的什么味，身根触到什么样的触，鼻根嗅到什么样的香，眼根见到什么样的色。我们形容一道菜做得好，有一句话叫什么？“色香味俱全”。你看看人家形容得多文明，这明明是进口之前的形容，这道菜摆在这叫“色香味俱全”。进口之后呢，还有好色吗？没有了吧？进口之后没有好色了，但是可能多一个东西——你看的时候有色、香、味，有触吗？看的时候，没有接触的时候，远观的时候，你看到色、闻到香，但是其实你没有尝到味。你是从这个香，理所当然地想像味——这个不必然，自然有闻起来臭、吃着香的，还有闻着香、吃起来受不了的，

但是人并不总是这样有智慧，闻着香就觉得怎么样。那闻着臭、吃着香的，要训练很多次，或者是有一个强烈记忆，他才会怎么样。我们说“色香味俱全”的时候，其实是把前后两种经验和合在一起说的。你当时在接触之前、品尝之前，严格只能说色也好、香也好，说它这个色做得漂亮，菜的外观漂亮，闻的这个气味香，你要谈到味道要靠舌头尝的，你靠眼睛能尝啊？靠鼻子能尝啊？不能。人们那么说，往往是把后面的说出来。

等到进了口、尝了味，好色还在吗？我说一句话，大家不要太受刺激：你入了口，再吐到碗里，你看什么样子，哪还有好色啊？但是那个时候你尝到了味，而且还有触——我们常说口感，说“这个食物口感很Q，或者说口感酥脆，口感绵软”，这在谈什么？这在谈触。什么叫很Q啊？我刚开始以为这是一个新时代的词汇，后来才知道在福建闽南话里有这个字，所以要“读万卷书，行万里路”。有这个字，我还看过这个写法，抱歉！我汉语学得不好，现在写不出来，知道有这么回事。大家谈的是那种口感的弹性，有一点韧性，有一点弹性，但是又不是特别硬——你像这个是通过什么来得到这种印象，来得到这种想的？是通过这种身缘触，身根、触尘的触对，有后面的这种感受和认知。那这个时候还有前面的好色吗？没有好色了，好色已经被破坏了。这个时候你可以说有味、有触，有没有香？有香。为什么说有香？因为你感冒的时候吃东西就不香了。为什么？因为人形成的这种味道香不香是一个复合感受——不仅有舌尝味，还有鼻嗅香，和合在一起，最后意识形成的统合的判断结果——好吃、不好吃。当这个人感冒的时候，鼻嗅香被极大程度地干扰和削弱了，所以它这个最后的统合结果也在一定程度上被削弱了，所以那个时候进口之后还有鼻嗅香。

进口之后有鼻嗅香、舌尝味、身觉触，那这个时候他头脑中会怎么想呢？有几个人食物进了嘴，能够呈现的是食物进嘴之后的样子？脑袋里呈现的还是刚才那个美色，再加上现在的好味、美触，还有这种香，自己脑补出来“色香味俱全”。当我这样说的时候，你觉得这顿饭没法吃了——如果你这样感觉，说明你没饿；饿的时候，就算是能做这样的观察，还是会吃。

饮食是修行中很重要的一块，一个正确的修行，缺不了它，也绕不开它，对于饮食本身首先要有一个价值判断上的认识，跟世间一般的倒见不一样，认识到“为什么吃饭”——佛法中对此有说明，我先不在这个上多

讲。首先认识到“为什么吃饭”，然后再说“怎么样吃饭”。你现在问的相当于说是“怎样吃饭”，如果离开了“为什么吃饭”单独谈“怎样吃饭”，也不是不行，但是缺了一块。如果只谈“怎样吃饭”，那说到六入处修习的时候，你就觉知当下发生的是什麼根，触什麼尘，然后引生的是什麼样识的活动，后面有什麼样的受、什麼样的想，内心有贪、还是有嗔——对这些如实知，就是初步的在饮食时候的修习。

我之所以从“色香味俱全”谈起，就是想让大家看到，我们平时对这个没有如实知，连现象上的如实知都没有。自己内心讲的故事和讲给别人故事永远都是“我今天吃到一个东西可好吃了”，或者是另外一个故事，“某某家做的什麼什麼什麼，你可千万别去吃。我今天去吃了，非常不好吃！”不是说这个故事一定不可以这样讲，但是我们过去这样讲的时候，总是伴随着内心的错误，你只是这样一遍一遍重复错误，不带来增进。

如果有六入处的修习，或者希望学了触心所之后，把这种修行带入到生活的细节中去，你要有一个对于当下的觉知——内心对于当下在发生什麼，有一个现象层面的如实知。先说现象层面，只是“眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触”，基于这些，有后面的“意了法”。要这样去看。这样去看有什麼好？再也不讲“我怎么样”这个故事，再也不去单纯地说“外境如何”了。

所谓外界的属性，是跟认知能力、认知过程、认知手段等等这些关连着的。这一只手，你远看是完整的皮肤。显微镜下看呢？光学显微镜下看另外一回事，倍数不同又不一样，电子显微镜下看又另外一回事，这就是我说的“认识能力和认识方法变化之后，你产生的认识结果可能不一样”。当你说一个事物的属性的时候，你有没有意识到，那是一定的认识手段、认识方式或者是认识能力下，形成的一种认识结果。

对于这些物质现象是这样，对于作为物质现象和精神现象和合的生命体，又何尝不是如此呢？如果我们开始深刻地反观内心认识的时候，我们会发现很多问题的根源，也会发现很多问题。从前意识不到问题，更不要说发现问题的根源。

深刻地认识心、认识心的运作，慢慢地就能够多一些如实知——这也是我们学习《佛教心理学》的一个意义所在。即便这一生没想着解脱这么

高大上的目标，想的只是生活得好一点，但是你多一点智慧也有帮助。就像课堂上讲的“人家递一把刀，自己就一插再插，隔了十年还要拿起来插插插”，这不仅仅是内心习惯的问题，更是自己有没有智慧。一想起来，讲的故事就是“他对我怎么样”，看不到是“我又捡起了这把破刀”，所以说这是一个智慧问题。人内心的痛苦，归根到底是智慧问题，跟遭遇没有必然关系。你问的是吃饭时候的修行，我说得稍微广了一点。

38、情感基石

今天课上讲的有一个要点，我希望大家下去之后能够多多地思惟，就是：你所有生命中的外在诉求，归根到底是在追求色、声、香、味、触。能够同意吗？能够真正认识吗？

我说的是“外在诉求”，更严谨了！因为说到一个人诉求的话，他也可能希望“我内心有什么样的成长”，那个时候就很难说是色、声、香、味、触。但是他的外在诉求，不管是要求死物的，还是要求活人的，归根到底都是在要求什么样的色、声、香、味、触。能够意识到吗？

我们下边女众多，“我希望我老公怎么怎么样”，实际你希望的是，那个特定的色、声、香、味、触的和合，表现为那样的规律——over。你说：“法师！你能不能不讲得这么“黑客帝国”啊？”但是你看一看，是不是呢？希望大家真的认识到：你生命中所有外在的诉求，归根到底可以说为，你对于色、声、香、味、触的诉求。

所谓高级一点的外在诉求，也是基于色、声、香、味、触的内心的抽象，课程上我讲了感情。除非是你自己靠想象来安慰自己，如果你希望真正的经验，总是跟色、声、香、味、触相关连，总是依托于色、声、香、味、触让自己去形成这样的认识。正因为一般人以为的，那样自成的、超越的感情，实际上是基于色、声、香、味、触来让你体验的，所以才有感情欺骗这回事。如果你可以直接去体会感情，如果你是直接在经验感情本身，那是另外一回事——但是很不幸！人们所经验的感情经历，总是通过色、声、香、味、触拼凑起来的。

我之所以特别谈这个话题来让大家体验，是因为很多人觉得自己更重视人与人之间的情感链接。意识不到所谓的“情感链接”，归根到底是通过人与人之间色、声、香、味、触为媒介的交互，来被你体验，所以好好说话，

所以和颜悦色。大家都知道“色难”——要和颜悦色，要说柔软语、和悦语。“言谈悦人心”，这是一种吉祥，因为你希望这种美好的生命经验、情感经历。你如果只是希望这样抽象的好，你不知道自己在追寻什么，实际这种美好的实质就是色、声、香、味、触这些。

有的人，特别是女性（因为女众多，我针对性说一说），女性特别重视自己情感的经验，但是有的人追求一辈子也不知道自己到底在追求什么。山僧今天把这件事情给你们说破——你在追求你所设想的色、声、香、味、触的和合。“法师！您这么一说，我都没心情追求了。”

能够看清自己到底在想要什么，或者这话说得更现象真实一点，看清内心中到底在希求什么？为什么？合理吗？正确吗？因为人的很多诉求不合理、不可能，所以总是会被现实撞得头破血流。比如我希望我长生不老——请问可能吗？比如我希望事事顺心——可能吗？我希望一直不生病——可能吗？如果我这样希望，那结果就是，“自是人生长恨水长东”，人生总是有不圆满的遗憾，就像这一江春水总是向东流一样。因为希求的是不可能的，所以总伴随着遗憾。

如果自己意识不到是自己内心不合于道、不切实际、不符合于规律与真理的错误运作、错误需求，搞砸了自己的幸福生活，只是片面地向外去寻求，希求外部的色、声、香、味、触完全如自己希望的那样呈现，那只有一种可能，你亲自进入“黑客帝国”，自己做那个有管理员权限的，想什么样的色、声、香、味、触给自己来一段。不然，在这样一个缘起的世界中，在这样一个杂业杂报的世界中，不可能有事事如意，不可能只有安乐、没有痛苦。究竟的利乐安稳，所谓的圆满寂灭，那是一切烦恼止息之后乃至不再受生才有的。有生，必有种种不圆满，因为有为法是无常的。

今天跟大家把这些五欲和五欲背后一些应该看到的事情再强调了一下。如果没有更多问题，今天就到这里，下面时间交给主持人。

佛教心理学 12——触心所·明与无明

【课程回顾】

各位法友：

大家下午吉祥！今天我们一起来继续学习《佛教心理学》相关的内容。上一次的课程，我们在学习触心所有关的内容。在上一次的课程中，首先学习了南传佛教对于触心所一个简略的说明，主要从它的特相、作用、现起、近因等角度加以说明的。

佛法中讲心心所，是有明确的价值指向和实践意义的。所以在我们学习了触心所的体相、业用（或者说它的相貌和它能够产生的作用）之后，我们根据《阿含经》中的内容，对于有关触心所实践方面的内容、原理，做了一些学习。我们学习心心所，归根到底是要了解一般有问题的内心运作是怎样的，那么同时也就了解了解决问题的内心方案又是怎样的。如果离开了它的实践意义去了解心心所，意义不大，所以在后面我们学习了一些有关触心所实践方面的内容。什么样的实践呢？离苦的实践。在我们上一次学的这部经典中，谈到了一般情况下人们在有身苦的时候，内心怎样错误运作导致有心苦产生，就像中第二只箭。对于有智慧的人，又是怎样在身苦生起的时候内心可以不发生错误，因而没有进一步心苦的现起。

身苦，像生、老、病、死，我们有了生的现象，就难免于老、病、死苦。可是，有身苦，不意味着必然有心苦。只是在我们错误的内心运作下，身苦之后往往就伴随着心苦，为什么会这样？经中其实是有分析的，是怎样因为内心的错误而有贪嗔，又从这样的贪嗔产生种种的恼苦。而如果内心不发生错误，这样的贪嗔不生，也就离开了因为身苦而导致心苦的问题，乃至能够究竟地向于解脱。

这是上一次我们在《杂阿含四七〇经》中摘了一些主要内容跟大家做的一点学习，这部经中谈到的问题在后边这个总结的偈颂中说的是比较扼要的：“多闻于苦乐，非不受觉知，彼于凡夫人，其实大有闻；乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违。”这是用功的地方、用功的样貌。那后边有什么呢？有“于此一切受，黠慧能了知”的功夫，就是于受的集、灭、味、患、离，能够如实知——功夫在这。如果能有这样的功夫，那就能够有“乐受不放逸，苦触不增忧”的功用表现。

【正文】

(2) 无明与明——《杂阿含二五一经》

今天要谈的内容，还是跟触心所用于生命改善的原理和实践有关系的。我一直在强调，我们学习这些内容是要用于身心改善、生命改善的实践的。所谓“生命改善的实践”，也就是修行。一说修行，总觉得是很神秘的事情，它不外乎就是根据生命苦乐的规律，去做离苦得乐的正确因缘而已，这就是修行。那我们首先要知道是什么导致了内心的错误和苦痛，然后才能说到，怎样通过消除这样的错误来让苦痛不发生——这就是我们修行总的逻辑、总的原理。

接下去要引的这部经典，还是跟我们所学的“触心所、根尘识三和合触”关系非常密切的，也是在《阿含经》“六入颂”里的内容。谈到六入（六根）的这些修行，都是跟“根尘和合、根尘识和合”分不开的，也就是跟触心所密切关连的。我们接下来看一看这部经典中所谈到的内容，也是节选主要的经文内容。经典的主体内容是两位阿罗汉尊者之间的问答：

• 尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：“谓无明者，云何为无明？”

摩诃拘絺罗和舍利弗都是阿罗汉，两个人在探讨佛法，探讨的内容是关于无明的一一什么是无明？这在我们《佛教心理学》课程“有情略说”那一个章节中也谈过，不过这里更主要的是跟六入相关的一个说明，从这个角度来说明无明。我们向下看：

• 尊者舍利弗言：“所谓无知，无知者是为无明。”

关于“无明”这个词，之前我们有做过一个文辞上的说明，它是“没有明”的意思。从字面上看，“无”是没有，没有“明”。“明”是什么呢？明是智慧。什么样的智慧呢？如实知。那所谓的“没有明”，就是没有“如实知”，所以舍利弗这里说“无知者是为无明”。那他后面对于“什么是无知”也有说明，其实也就是“不如实知”的意思。

• 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、愚暗、无明、大冥，是名无知。

这里谈什么是无知，主要是针对“六入处”说的。对于“眼无常”不

如实知，乃至耳、鼻、舌、身、意不如实知。这种不如实知就是无知，就是无明。下文又说，对于“眼生灭法”不如实知，对于“耳、鼻、舌、身、意生灭法”不如实知，这叫做无知，叫做无明。

有难度吗？对于眼是无常的，这有什么难度呢？这后面其实是有一些比较深的问题的。

首先，六入说了什么？大家能够意识到吗？六入，眼、耳、鼻、舌、身、意，也就是所谓的六根，它说了什么？有意识到它在说什么吗？

在“有情略说”中以蕴、处、界来说有情的当体，还有印象吗？六入就是六处，也就是所谓的六根，它们是什么？它们就是有情的正报，也就是所谓生命的当体。生命不是别的，特别就我们人来说，当说眼、耳、鼻、舌、身、意的时候，固然是偏于根来说的，但这其实也就在说根身（根的和合）。这样的根身是什么呢？意味着生命现象中物质的现象、精神的现象。生命中除了这样物质的现象、精神的现象，还有别的吗？你有没有意识到当说到眼、耳、鼻、舌、身、意的时候，就是在说当下身心的一切呢？

这就是我们要在前面讲“有情略说”的原因，如果我们对于生命缺乏这样一个扼要的认识，我们学习《佛教心理学》是抓不住要点的。内心总感觉有个“我”，那个“我”是什么啊？如果问“我是什么”，你觉得太哲学了的话，问问你：当下的生命，你可以从哪些角度来不遗漏地说明它？六入（或者六处、六根）的说明就是一种。

当说“眼、耳、鼻、舌、身、意无常”的时候，你应该知道这就是在说，组成生命现象的物质活动、精神活动是无常的，也就是在说根身是无常的。眼无常，耳、鼻、舌、身、意无常——你不要做类推，你要在自己当下的生命上来观察、来确认。这个“无常”不仅仅是指“活了几十年，最后没有了”叫无常。这个“无常”的意思是说“常不可得”。“无常”这两个字多简单，“无”是没有，“常”是常恒；没有常恒——常恒找不到，常恒不可得。“眼无常”，眼这种现象，有两个刹那是一样的吗？没有，没有常恒可得；耳、鼻、舌、身、意有两个刹那是一样的吗？不可得——从这个意义上来说“无常”。这样的眼乃至意无常，它后边所意味的就是，生命现象中没有常恒不变的东西。

因为这样的六入（眼、耳、鼻、舌、身、意）说明了我们根身的当体

（物质的、精神的现象），那这样的无常，后面意味着什么啊？意味着没有我们一直感觉内在一直是“我”的那个东西。为什么这么说呢？

我们感觉内在有“我”的这种认知结果，认知结果中所呈现那个“我”有前后的一致性。你们谁感觉内在的那个“我”变成别人了？始终有一个内在前后的一致性，从小长这么大，感觉很多东西变了，但是我还是我。这是一种自己内在有矛盾的认知，明明感觉物质的、精神的都在变，但是觉得我还是我，我没有变成其他。这种内在“我的常恒感”，就是生命问题的一个重要根源，感觉有“我”，有“我的常恒”。现在来说明无常，重要的是什么呢？让我们看清生命当下的真相。

因为我们感觉我是常的，所以感觉我能够一直这样存在下去，因此在一般人的感觉中，“我”好像能够一直这样存在下去。为什么多数人做不到“向死而生”呢？为什么在多数人的生命认知中，不能够自然地把这一期生命的终结纳入其中呢？想想你对于生命的认知，对于生命内心的那种感觉，就是感觉它一直会这样下去一样。特别有一些人在困难中、在绝望中，他为什么那么沮丧、那样无助、那么绝望啊？他看不到变化的可能，他觉得这种困难会这样一直下去。怎么可能？最多困你个几十年，怎么可能一直困下去呢？想的美！还一直困下去，你怎么充值也不给你困下去，困个几十年就到头了。但是人们觉得绝望“好像没有尽头一样”。碰上好事儿、顺境，也绷不住。为什么绷不住呢？觉得好像可以一直这样下去。怎么可能？最多几十年！我说最多几十年已经很厚道了。

这就是我们内心中很迷谬的东西，总是觉得内在有“我”，而且感觉是常恒的，所以这一切都附着着“常恒的我”的意象。要是基于此来想“我”的死亡，就变成了“断灭”——前面一直是“我”，到那没了，这就是从“我的常想”到“我的断想”。不管觉得“我是常的”，还是“我是断的”，它都是不正确的。

***两难困境——常与无常**

请问：无常跟断灭有什么差别？“没什么差别啊？你又在做什么文字游戏吧？要是都像你这么考语文，我们可都完了。”

无常跟断灭有没有差别？“有吧？你都这么问了，那肯定有吧？根据对命题人命题习惯的分析，应该有。”

有没有想过这个问题？是不是常的？“这个好说，不是常的。”

不是常的，那难道不是断的吗？既然不是常的，那就是断的了？

学员：不常不断。

法师：不常不断？还好，不是“不长不短”。“不常不断”是什么东西啊？这个东西既不是常的、又不是断的。就说这支笔，我先不说眼了，说眼因为大家“属我心”太强了，我下不了狠嘴。我们说这个“属我心”弱的东西，比如这支演示笔，它是恒常的吗？不是恒常的。对于这个，我们学过一点自然科学的，都可以很明确地说它不是恒常的。那它是断灭的吗？或者说它是完全前后两个刹那不相干的两个东西吗？

学员：不是！

法师：那是怎么回事啊？它如果是常的话，意味着前后是一个东西；如果是断的，前后应该是两个东西。那你觉得它前后是一个东西，还是两个？还是觉得是一个东西，这说明什么？说明你觉得“它是常的”。你看，刚开始告诉我“不是常的”，现在一推发现“原来我内心以为它是常的”——我把这种现象称为“你的嘴巴背叛了你的心”。就这支笔，我们要都说不明白、想不明白的话，能想明白这个眼、这个身吗？因为演示笔跟我们的损益、利害，关连性很小，我们在思考它的时候，不容易带入情绪化的波动或者贪嗔，应该说是更能够发挥我们智慧的。

现在这个问题：你觉得它是一个，这说明什么？这说明我们觉得“它是常的”，意识到没有？它如果不是常的，意味它前后不一样，不一样的东西，能说是一个吗？那你现在那么坚定地觉得是一个，那说明什么？尽管你嘴上说它不是常的，可你心里觉得它是常的，意识到了吗？你觉得它是常的，你没觉得它是断的。这就是我们一般人的认识中，对于事物（我们就先说这些物质的色法，这些所谓的物体）容易在内心中有常恒感，让你来思考呢，你会觉得它是无常的，它没有常性可得，但是如果问你前后是一个，还是两个呢？是一个。你内心的自我矛盾，发现了吗？

“就无常这么简单的事，我就搞不明白了？”不要以为无常很简单，你真的有无常的智慧，很多事情就不一样了。你以为无常简单，是因为你没有深刻地去向内心的认知中反观。当你深刻地去观察内心中的认识，你

会发现一些问题。就像我刚才问大家，当问“是不是常的”时候，单独问这个问题，谁都可以说“它不是常的”；但是问“它前后是一个还是两个”的时候，几乎每一个神智正常的人又都告诉我“是一个”。但是你深入地推一下，“一个”意味着什么？意味着在前后相邻的刹那中，它是相同的，不相同的话，那还是一个吗？不是了。

是一个，意味着相同；相同，意味着没变化；没变化，意味着常——逻辑有问题吗？

学员：没有。

法师：那你告诉我，它是常的还是无常？

学员：常的。

法师：“常的——我终于敢说实话了！法师！我鼓足勇气告诉你，它是常的！”（众笑）

学员：不是常的。

法师：好，不是常的！不是常的，为什么是一个呢？当我们说它是“一个”的时候，我们刚才的推理有问题吗？没有问题吧？既然是一个，意味着它两个刹那是相同的、还是不同的呢？

学员：相同的吧！

法师：要是不同，能叫一个吗？不能吧！那两个刹那是相同的，你谈什么无常啊，那不是常吗？

学员：它两个刹那也不同。

法师：对啊，它两个刹那不同，那是叫常、还是无常呢？

学员：无常！

法师：那无常，你为什么感觉是一个呢？

学员：不是一个。

法师：不是一个，那是两个？

学员：一个不就是代表它前后两个刹那一样吗？但它前后两个刹那不

一样，它不就不是一个吗？

法师：不是一个，是不是两个？

学员：不是两个。

法师：不是两个，是三个，是吧？

就说相邻的两个刹那（我们假名这样说），我们可以做比较的两个时间点，是相同的、还是不同的？（自答）因为是无常，所以我就得咬着牙说不同，对吧？（自问）说不同，那是一个还是两个？（自答）那就是两个吧！（自问）好，那这个我拿走了，你把第二个放这好吗？谁让你说两个了？我拿走一个，第二个呢？

学员：师父！我想说一下，比如这支笔，你说前后两个刹那不是一样的，它前一个刹那是这样的，那下一个刹那你使用了它或者你手握了它，它的寿命可能都在损减，所以后一刻的笔已经不是前一刻的那一支了，它是无常的啊！

法师：好，我的意思是说，当人们说这种同一性的时候，意味着什么？

学员：意味这个东西还在。

法师：好，“这个东西还在”意味着什么？

学员：它是一个实体。

法师：非常好，那这个实体是什么？

学员：这个实体，您不是说过了吗？是好多零件组成的。

法师：那它零件又是什么？

学员：是更小的零件组合的。

法师：你拿这个概念来骗自己吗？

刚才我为什么说“回答的好”呢，因为终于敢说实话了。这笔是什么？我们觉得它有个实体——这是问题。我接着问那个实体是什么？注意到她怎么来定义实体吗？来拿它的组成部分来定义实体——这其实挺有意思，这就意味着什么？这就意味着，你实际上给自己规定了一个两难的逻辑。你既然拿它下级组成部件来定义这个实体，那很自然地就要问它的下级结

构，是吗？那这些零件是什么？你觉得这个问题到后面有没有两难的困境？

学员：有。

有什么两难的困境——最后是有一个不可分的实在自体呢？还是分成了什么也没有？

你觉得哪一个你可以接受？你接受那个实在自体，你觉得回避了你最开始用分解来说明它自己的这种问题了吗？为什么当我问“你说那个实体是什么”的时候，你开始用它的下级组成结构来说明它？因为你说明不了那个实体是什么，所以你只好把问题往别人身上推（这是玩笑话），但是实际上就是我们在转化问题，我们在回避问题，我们在用另外的问题替代这个问题，其实问题没有得到解决。

所以如果真的想推究这个问题，自然就顺着你的逻辑向下推，推到后来，要不然就是有一个自成自体的、不可再分的独立单元，要不然就什么也没有。如果基石是“什么也没有”，你拿“什么也没有”给我盖栋楼，好吗？能接受“什么也没有”吗？起码在你的逻辑中没有办法接受——我们不谈事实上可能、不可能，在谈这样的逻辑——在这样的逻辑中没有办法接受。

如果最后变成了“有那样不可再分的实在自体”，那这个问题你觉得解决了吗？你用大家谁也摸不着、看不到的推理想象中的一个实在自体，来解决大家都摸得着、看得到，你说明不了的实在自体。你觉得这是什么？这叫做形而上学的狡猾。你用一个无法验证的“极微”（那样极小的实在自体，反正你验证不了），来替代这个摸得着、看得见，但是你又说不清的实在自体——其实你是完成这个问题的置换，意识到了吗？“说到那了，你验证不了，那我们就掰扯吧，掰扯一千年也是它”，那样就没有意思了。

这就是这样回答时候的两难困境；或者说当你这样去思考问题的时候，来回应问题的时候，必然落入的困境。

***两难困境的原因**

一个无常，就这么简单吗？它背后触动的是什么，不知道诸位有没有意识到？常还是无常，它实际上触及的问题是什么？是存在——存在到底

是怎样存在，或者触及到的是我们对于存在的认识。“眼无常”这几个字，我现在想问你：你觉得你敢说自己有准确的认识了吗？

意味着什么呢？当我们说“这支笔无常”的时候，“这支笔常性不可得”的时候，后面其实指向的是，这样自成的、实在的自体不可得。如果我们感觉的这个实在自体确实是真实的话，它是有问题的，因为它的“常”和“断”都会成为问题。这样的实在自体，它本身的存在就经不起推敲，另外这样实在自体的“常”和“断”都会成为问题。“常”跟事实相符吗？不相符。当我们觉得东西有自体的时候，那它的“断”——前后两个刹那的不同，你知道意味着什么吗？

大家为什么在这个弯子里绕不出来？就是因为你感觉有这样自成的、实在的自体。这种自成自体的实体感，“它就是它”的这种实体感，“这支笔自己”的这种实体感，带来的问题就是，前后两个刹那——要不然就是一个，要不然就是两个。为什么呢？当你这样有自体感的时候、实体感的时候，一点点差异跟只有一点点相同，都叫做是两个东西，知道吗？能不能认同这一点，就是当你对一个事物有实在自体的这种认知的时候，一点点差异和只有一点点相同，就是百万分之一的差异和百万分之一的相同，它们都叫做是两个不一样的东西。

就像一个哲学问题一样，一艘木船有木板已经被水泡坏了，你换了一小块板，还是不是之前那艘船？你做哲学思考的时候你要怎么说？

学员：不是。

为什么呢？因为它有变化。但事实上不管是这艘船的主人也好、家人也好、朋友也好，都会觉得还是这艘船，对吧？他会怎么说？这艘船换了一块板，言外之意还是这艘船。好，还是这艘船，我们换板，换到什么程度你觉得不是这艘船了？30%？50%？80%？有一个度吗？换到什么程度，你觉得不是这艘船了？可能不好说。为什么不好说呢？因为你心中有一个这艘船的意象，换来换去你都觉得换的只是它上面的表皮，用今天的话说“都是在换皮肤”，你们用软件用多了，都会说“换来换去都是在换皮肤”。东西呢，“还是那个东西”。这样的认识对吗？你要说现象上——这艘船可能已经换了一半的东西了，但是内心的认知中感觉还是这个东西，那是什么没变呢？自己内心执着“还是这个东西”这种认识没变。

你这个认识符合事实吗？包括咱们人，换个肾——你觉得他没变；换张脸——就变了。去韩国做个整容——完了，回来之后还得重办好多手续，结婚证都得重拍一遍。换了肾、换了肝——没事。这说明什么啊？说明这里有两件事：一个是现象是怎么回事，一个是对于现象的认识是怎么回事——意识到了吗？内心对于现象的认识，多大程度上符合于现象的真实不好说，在常、无常这件事情上表现的就很明显。

这里说“眼无常不如实知，是名无知”。“眼无常”，就像我们说这支笔无常一样，它在表面上是说“没有常恒可得”。“没有常恒可得”，大家往往以为它等同于一个什么表述呢？当我们说这支笔是无常的，一般人会以为“这支笔在刹那刹那变化”——我对于这句话的一个简单评价是什么？这就是神经分裂的认知基础。为什么我对这句话的评价这么“毒舌”呢？

当我们说刹那刹那变化的时候，意味着前后是相同、还是不同的呢？不同的。不同的，你能说是一个吗？不能，但是你又说“这支笔”。请问这支笔（前面）是一支还是两支（后面）？你后面表达的是两支，前面又要说是一支，到底是一支、还是两支？神经分裂了，所以我说“这是精神分裂的认知基础”。

到底是一支还是两支呢？它不是常的就是断的，不是一个就是多个——人们总是这样感觉。最恐怖的是，不仔细想是一支，一仔细想又不是一支。尤其不敢说它是两支，为什么？我刚才说了，要是两支，我就拿回去一支，你把你那支放这。怎么办呢？你拿一支笔，我还好办，你要拿根金条，我可赔了。

现在我把这个问题呈现出来，是希望大家能够意识到自己认知基础中有问题的地方。我现在呈现出来的问题是什么？就是按照你那样的认识，你的认知是不自洽的。我为什么把这样的两难呈现在这，不是别的意思，希望通过这样的不自洽，让我们看到我们前面的认识是有问题的。我们前面的什么认识？简单地说是关于“这个有为法是常的、还是无常的认识”；更深刻地说，是关系到“它有没有实在自体”的问题——这个问题我可以后面再说。

这里当他说的是“对于眼无常不如实知”的时候，现在大家服气了吧？不要说对这个色身，你感觉里边有个“我”；对这支笔后面，你还觉得有一

支笔呢，你觉得这是两种错误吗？这是同一类东西——我们都感觉有这样的实体。如果这个实体确实存在的话，那这个实体不是常的、就是断的，是不是这样啊？你所谓“有一个实体，它不常也不断”，除了语言上的游戏，有什么实在物理意义啊？

你说无常，无常是不是断呢？深刻地体会无常，就是“这个东西不可得”——听清楚这句话了吗？你深刻地体会无常，并不是“有一个东西在刹那刹那变化”——刚才我说了，觉得“有这样一个东西在刹那刹那变化”是精神分裂的认知基础。你深刻地认识无常是什么呢？这个东西本身不可得。为什么呢？因为你关于这个东西本身，是一个常恒的意象，那个常恒可得吗？常恒不可得，那这个常恒的东西可得吗？

这个东西能够存在多久，你告诉我？假如你还不太确定它不可得，那好，就算它可得，你告诉我它可得多久？你觉得这样的实体是存在的，那你告诉我，它存在了多久？它存在了万分之一秒吗？你认为它存在，还是一个东西，那在这万分之一秒里，我把它分成两半，那它在这前万分之 0.5 秒和后万分之 0.5 秒里，它在这前后两个万分之 0.5 秒里是一样的喽？那叫无常吗？明白我的意思了吗？

你如果觉得有这样的实在自体，请问这个实在自体存在多久？你说“它在刹那刹那变化”，先不说这是精神分裂的认知表现。我们就谈：假如你说的对，有这样的实在自体，你告诉我“它存在多久”？你又承认无常，你又觉得有实在自体——你意识不到这里边，内在的冲突吗？

我想请问：这个无常的实在自体，它存在了多久？那你觉得要满足你所说的无常、你认同的无常——“没有常可得”这个真理，那它可以存在多久啊？存在 0 秒，是吧？只要存在一个有限长度，意味着什么？意味着常恒。那存在 0 秒，叫存在啊？如果存在 0 秒算存在的话，那我寿命就是无限的。难道不是吗？存在 0 秒，叫存在吗？那不是“皇帝新装”吗？“皇帝新装”存在，存在多长时间？0 秒。

有没有意识到呢？当你承认无常的时候，我们想象的那种实在自体可能成立吗？可能存在吗？它又能存在多久？所以当一个人深刻地体解无常的时候，他就知道“自己认知意象中那样的实体，没有与它对应的真实”——听清这句话了吗？

你觉得我刚才说的“这个实体不可得”，是在破坏这个现象吗？我在破坏什么？我的言语在破坏什么？

学员：认识。

法师：对，在破坏内心错误的认识。什么认识？觉得有这样实在自体的错误认识。并没有说这种现象一定不存在，我有说现象不存在吗？刚才大家说实体，我谈的是这个实体意味着什么？如果你又承认常、又觉得有实体，那你告诉我你这个实体存在多久？只要你感觉是它自己的那个实在自体，其实在内心中是“它还是它”的那种观念，如果真有这样的实体，它存在有限的大于 0 的时间，那就意味着它是常的；它如果等于 0，那意味着没存在。没存在，你还说它有，那不是颠倒吗？那皇帝不就是穿着他漂亮的新装在游行吗？

大家总觉得无常是一个很容易理解、很简单的事。但是大乘法中说“无常是空初门”。“空”意味着什么呢？意味着大家一直执取的实在自体不可得，就是自性不可得（自性就是指的自体）。这样实在的自体不可得，这样的实体不可得就叫做空。并不是说现象的没有，而是说在这样的现象背后不存在过去所执着的实体。

学员：师父！您对无常的解释就是“没有常恒的实体”，那对于自然界的这些规律，也是现象吗？也是无常的吗？

这里我偏向于说明“无常意味着它背后没有这样的实体”，至于说“没有实体，现象又是怎样一回事”，我可以后面再说。后面还有另外一段经文，涉及到了这样一句话，叫做“眼不实而生，生已尽灭”，当我讲这的时候，我会给大家进一步地去谈“既然没有实体，现象是怎么回事”。

包括这里说“眼生灭法不如实知”，你觉得跟这个无常是一回事吗？是重复吗？当他说“眼无常不如实知，是名无知”，经过刚才的剖析，大家多少有一点感觉了，那下一句“眼生灭法不如实知”，你觉得是同一回事吗？是在重复吗？不是重复。这句话如果深入地讲，其实就是你所问的问题——“如果说没有实体的话，这个眼没有实体，这些自然现象后面也都没有实体喽，这些现象、现象规律是怎么回事啊”？

为什么有这个问题呢？因为你从前认识这些现象，去认识现象规律，

包括把握现象规律，都是基于自己内心的这种实体观、实体感来建立的。“你现在说没有，能不能帮我重建啊”——你看我还有责任了。这里所说的“眼生灭法不如实知”，深刻地谈，其实就是这个问题——对于现象上的生灭，或者说现象上的变化，包括现象上的存在，不如实知，不知道是怎么回事。

“眼无常”偏向于在探究本质上的真实——常的呢？无常的呢？深刻地看，就是——有这样的实体呢？还是没有这样的实体呢？这是在探究本质性的问题。那“眼生灭法”是基于这样的本质认识，来了解现象——没有这样的实体，没有恒常的实体可得，那生灭、变化、存在是怎么回事儿呢？对这些不如实知。

现在肯相信自己不如实知了吗？从前说“眼无常不如实知”——“你说谁呢？反正不是我”——说的就是你，一定要知道佛法说来说去都在说“我”的问题。那“眼生灭法不如实知”，可以谈对于这样的现象、现象规律的不如实知。

对于本质不如实知，对于现象不如实知，这也是无知；耳、鼻、舌、身、意也都是这样。这样的不如实知，叫做无明。

“于此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚暗、无明、大冥，是名无明。”“知、见”，细说当然可以说到不同，但简单地说都是没有如实的了解。“不无间等”——“无间”的意思从字面来说就是没有间断；“等”的意思就是如实地了解，现象是这样就认识为这样，本质是这样就认识为这样；“无间等”的意思就是没有间断地如实知；“不无间等”就是他没有这种“无间等”，没有这种没有间断的如实知。“愚暗”愚痴暗钝。“无明”，没有明觉。“大冥”，大暗，“冥”就是暗的意思。他用了这些词汇来形容无明。

于什么不知、不见、不无间等、愚暗、无明、大冥，叫做无明呢？“于六触入处，于眼、耳、鼻、舌、身、意，于生命的当体，于生命当体的种种现象，于认知的发起”这些不如实知，这些叫做无明——这是舍利弗回答摩诃拘絺罗的话。

• 尊者摩诃拘絺罗又问尊者舍利弗：“所谓明者，云何为明？”舍利弗言：“所谓为知，知者是明。为何所知？谓眼无常、眼无常如实知，眼生灭法、眼生灭法如实知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。尊者摩诃拘絺罗！”

于此六触入处如实知、见、明、觉、悟、慧、无间等，是名为明。”（《杂阿含二五一经》）

这还是就“六入处”来谈，跟前面相对，前面大家理解了，后边就容易。

这部经典在今天，我特别主要谈了“无常”这一点，我希望大家能够深刻地在日常生活中常常来反省自己的认识。你常常提两个字，哪两个字呢？无常。然后干什么呢？看看自己对于当下见闻觉知所对的境，有没有内在的实体感？有没有内在常恒的感觉？

法师：当你对它有实体感的时候，有没有常？

学员：有。

法师：你感觉我自己是一个实在东西的时候，有这种内在实在的时候，有没有常？

学员：有。

法师：你感觉他总是那么可气，有没有常？

学员：有。

当你生起那种坚固的对象感的时候，不管是内在的目标、外在的对象，其实都有这种“常的颠倒”伴随着——你如果意识到这个，你就知道无常智慧深刻的地方。如果还是满足于过去那种想象——这个东西在刹那刹那变化，那这一节课就白上了。所以我为了给大家深刻印象，我不惜用“毒舌”的方式来表达（这个词是新时代的词汇，不是咬人的毒蛇，是舌头的舌）。有人说我：“法师啊！您要是不出家，肯定是个‘毒舌’。”我说：“为什么呢？”后来我反省一下，可能在有一些法义辨析的时候，我为了把矛盾突显出来，说话是有一点比较“狠”。我都不惜当“毒舌”了，请大家记住：这个东西在刹那刹那变化，这是精神分裂的认知基础。要跟自己说：“我要避免精神分裂，我不要再培养这种认知基础。”

想一想这种内在的实体感和它到底可能不可能，想一想它跟常、无常之间的关系，反过来看看自己内心对于内在现象、外在现象认知中的偏差——你首先认识到这些。当你能够体会到这种内心认知错误的时候，你就

会真正开始体会到佛法智慧的深刻和价值。意识不到它跟我生命有什么内在的关系，有什么真正的关系，你始终还是在学别人的理论体系。好，时间关系，今天就到这里。

今天的共同学习，就先到这里，最后请大家合掌，我们一起来做个回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

祝大家吉祥！

【佛教心理学问答九】

刚才的一节讲了《杂阿含二五一经》中的一些内容，谈什么是无明、什么又是明，重点是从“六触入处”来谈的：于六触入处不如实知叫做无明，于六触入处如实知叫做明——这是简要说。怎样才叫做于六触入处如实知呢？比如说眼，知道“眼无常”，知道“眼无常生灭法”，对这些如实知。简要地说，以眼举例是这样的，耳鼻舌身意亦复如是；六根如此，六尘是否如此呢？六识是否如此呢？那由这样“根尘识和合触”是否如此呢？当然都是。这一点，我们应该有基本的能力，要点或者说难点在于：对于无常，我们能够有多大程度上的了解和认可。所以上一节课，为了把这个问题和我们内心实际存在的混乱和冲突显示出来，跟大家做了这样的一些交流。我想大家一定程度上了解了问题所在，至少一定程度上被搞糊涂了。对于上一节课所谈的内容，大家是否有什么不清楚或者是否有进一步的问题，可以提出来。

39、无明相应触和明相应触

学员：师父！课上您说一切东西都是无常的，这个“断灭”我可以理解为，这个现象是不断地生起也是不断地断灭的，可以这么理解吗？

法师：如果这样理解的话，实际上对于无常和无常到底意味着什么，还是没有太把握到深处。大家是否还记得我说，我们深刻地体会无常，实际上会触动到什么呢？触动到实体感，是不是？当我半开玩笑地说“这个东西在刹那刹那变化，是精神分裂的认知基础”的时候，大家后来都意识到了：刹那刹那变化，说明“不一样”；说它是这个东西，又是一个东西，又说它“一样”——确实有内在的冲突。这个内在的冲突点在哪？就在上一节课我们法友提出来的“实体”。

我们感觉它是一个实体，既然它有自己的自体，它有它的实体，它总是存在吧？那它的存在，存在了多久啊？你总用一个“刹那刹那变化”来敷衍自己，但你又觉得有这样实体存在，是一个刹那一个刹那的实体在相续。那我的问题就是：你又承认无常，又存在实体，你这个实体存在了多久？

学员：师父！那我可以理解为：实际上这个实体不存在，所以也就不存在断灭，可以这样来理解吗？

法师：对，实体不存在，所以“常”不可得。常不可得，“无常”可得吗？因为人们常常把“无常”当做一个属性或者一个状态。无常其实是对一个错误的否定，只是在说一种错误的认识不存在，知道吗？它这上没有一种属性叫做“常”，本来也没有，它这上难道有“无常”吗？只是针对人们觉得有这样常恒自体的错误，只是针对人们这样的错误，来说没有常；反过来还执着有一个无常，那不是笑话吗？知道这个意思吗？

你真正地、深刻地体会无常，既不会觉得有一个实在自体是常的，也不会觉得有一个实在自体是刹那刹那断的，也不会觉得有一个实在自体在刹那刹那变的。因为深刻地把握无常，就会意识到实体的不可能——这就是从无常体会空。如果是在生命的当体上来深刻体会的话，那就是从无常契证无我。

在这支演示笔上，你谈它没有自体，叫做演示笔的自体不可得，对吗？也就是我们常说的“演示笔这一法实际是空的”。这个“空”，不是说现象不存在，而是那种实在自体不可能、不可得、不成立。在生命的当体呢？在眼、耳、鼻、舌、身、意的和合呢？在色声香味触，眼耳鼻舌身等等这些触对上，怎么说呢？这一切后面，都没有我们过去以为的自体。那在它的和合相上来说，眼耳鼻舌身意的和合也好，色受想行识的和合也好，在这和合中没有那样自成的自体——“我”。这个是从无常来体会无我的一门。

当然，从无常体会无我，《阿含》常说的线路是“无常故苦，苦故无我”。那是从一般人感觉“为什么是我啊？因为我有自在力”。苦的现实，说明我们没有自在力，从“自在”的不可得来说明“我”的不可得，那是《阿含》另外一种主流，有它的现实意义。

这里谈无常，反过来我要说的是，你深刻地体会无常，其实是谈那种实在自体的不可得。既然你承认无常，那么自体——这种实体、这种实在自体，就成为不可能。这是我上一节课说的“深入的洞悉”，这是指向本质的推敲和观察。这种“法有没有自体”的观察，是随顺胜义的观察。什么叫胜义观呢？就是：它在本质上是怎样的——它本质上是有这样的自体，还是没有这样的自体——是随顺这样的观察。如果深刻地体会到了无常意味着这样自体的不可得，那就能够破坏内心认知错误的基础。

一般人之所以有种种内心的恼苦，如前面我们所学的《杂阿含》经文

说的“是因为不如实知”，也是我常说的“内心的痛苦，总是基于内心的错误”——很多人不知道在说什么，总觉得“这句话好像有道理吧”！但这话后面其实是有下文的——什么内心的错误？

我们总觉得有着内在的我、外在的他人和其他的实体，总从这样实体的角度去认识内外的对象——这个不符合于事实，也不可能成为事实，从我们刚才对于“如果有实体会怎么样”的推敲中，你能够体会到，对吗？这样的认知，有这样的错误；有这样的错误，又意味着它跟事实不符合。我们的痛苦，是因为认知本质上跟事实的不符合；我们内心痛苦的根源，在于我们不如实知。你能够认同吗？因为这些现象没有恒常可得，但我们又希望它天长地久，你说它变坏的时候痛苦不痛苦？

“我没希望它天长地久啊？”有一些话我说了，可能大家容易受伤害。那些跟自己感情互动很良好的人离世的时候，为什么痛苦啊？或者自己觉得很重要、很美好的东西失去的时候，为什么痛苦啊？内、外的对象，为什么？你如果真的体会到“内无我可得，外无法可得”，哪有那么多黏着？哪有那么多抓取？当抓取发生，是因为内心捏合了一个能抓的，也捏合了一个可以被抓的，然后还发生了内心去抓取它这件事情。抓取到了怕失去；抓取不到再努力，努力去努力去还抓取不到就很痛苦。人的痛苦，人的贪嗔，都是根植于这样的无明——不如实知；认知的错误，是后面痛苦的基础。

什么叫认知的错误？就是无明。无明意味着什么？这里说“眼无常不如实知，眼生灭法不如实知”，其实谈的两个层面：“眼无常”偏向于从本质的层面来谈它是怎样的，无常其实也就意味着它的不可得，这是从本质层面来推敲的。“眼生灭法”其实是在谈现象层面上能不能看到它是怎样的缘生缘灭，在没有实体的这种背景认知下看到现象的缘生缘灭。

从前我们一切内心解读，都是基于有实在自体这种。如果你深刻地去推敲的话，有实在自体，自己过去的那套解读其实是不可能的，是不是？就像所谓的“这个东西在刹那变化”这件事，不就是你内心过去常讲的一个故事吗？“这支演示笔在刹那刹那变化”，我一这样说，大家都大点其头，“对，你终于说了一句我可以认可的话”。以后注意了！我说“你从前认可”的话，你一定要提高警惕——“他又在挖坑”。你们觉得对——这就是我们

过去常发生的错误。

因为有这样的错误，所以有后面的问题。佛法解决的途径，就是我们通过一些正确的训练，让这些错误不再发生。

人们在认识，认识要不要产生认识结果？要。我们会有认识，认识会有认识结果。如果认识结果，正确的没出现，我们又有认识结果，这说明什么？我们认识结果是错的，对吧？所以当谈到“无明是无知”的时候，不仅仅是不知道，还有错误的知道。所谓的“愚痴、大冥、不如实知”等等，这些其实都不是说“什么也没看到，什么也不知道”，恰恰相反，他觉得自己看到了、见到了、知道了，但不是如实的，不正确才产生问题。我们对于自己确实不知道的，还能谦虚谨慎一点，最可怕的是觉得自己知道，又知道错了。从这儿怎么去抚顺啊？“我不知道”；最怕的是南辕北辙——“去抚顺，简单啊，一路向南开”，最后终于证明地球是圆的。

刚才这个问题非常好——它不是常的，为什么不是断的？常、断，如果我们觉得有自体，它其实不是常的，就是断的——只有这两个，你没得选。而且我们那个所谓的断，是基于常的想象在谈它的断。当你不再有常的想象，会有断的想象吗？当你说断灭的时候，你所依托的是前面实在的存在。当那种自体实在的存在不可得的时候，谈什么断灭呢？所以在破坏了这种常的颠倒想，破坏了那种自成的实体想之后，再说这些缘起现象，你才可能有正确认识。

它是怎样的缘起现象呢？说这个实体，我们觉得这是实体，其实当说这个话的时候，说明我们对于自己的认识没有深刻地挖掘。如果深刻挖掘的话，用我们学的触心所相关的内容，我们就以这支演示笔为例来说，你跟外界的交互，作为一个没有神通的人，有几个渠道呢？你跟外界的交互，有几扇窗？有几扇门？知道吗？不过就是眼、耳、鼻、舌、身嘛，你还有别的途径吗？除了眼、耳、鼻、舌、身这些感官，你还有其他可靠途径吗？觉得有，是吗？那是什么？

你要回到生命的现实。正因为人不了解生命正在发生什么，所以有很多想象，然后又分不清哪些是自己的想象、哪些是现象真实，就混为一谈。有意识到的吗？你这个实体，不就是想象吗？难道不是吗？谁说现象上有这样的实体，但是你一直以为有，用我常举的话说，你以为你看到了什么？

你看到一只演示笔是吗？你什么时候看到过演示笔啊？演示笔意味着你内心中那个实体，但是实际上你看到的是什么？你眼所对的是什么？眼所对的是可见光。你内心中作为实体的那支笔是可见光吗？那你为什么说眼看到了笔？这就叫做你对于现象上的不了解——这里会发生问题的。

你意识不到只是发生了“眼见色”，后面有意识活动的参与，把它解读为“我看到可见光”，或者“我看到一支笔”，那你就不知道到底在发生什么。实际发生的就是“眼见色”，后面意识活动参与进来，进一步地把它理解为“看到一支笔”，更错误的就是“我看到一只笔”——这就会有很多问题。正因为我们日常见色、闻声，伴随着这些错误，所以生命问题重重。你的修行，如果不能从这儿下手意识到这些问题，来尝试着不再犯错误，那就意味着总是走在那条老路上。

回到刚才话题，你觉得有实体，你靠什么感知的实体？眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，你拿什么感受的实体？对于前面触心所，看来大家下的功夫不够！请问：你除了眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触之外，你本人跟外界还有什么输入输出的吗？有什么其他输入渠道吗？

要这样去认识，要认识到：我现在掌握的所有的输入渠道，实际上是什么呢？眼、耳、鼻、舌、身。有意识到吗？你是通过这些获取外界信息的。那相应的感官材料或者感官对象呢？眼所对的是可见光——色，耳所对的是声……，哪一个对的是这支演示笔的实体？明白这个意思了吗？

如果你说“眼看到了演示笔”，那意味着“演示笔是光”。如果你说“耳朵听到了演示笔”，意味着“演示笔是声音”，当然你听不到是吧？你说的“演示笔什么味道”，那意味着“它是某一种味道或者气味”。或者你觉得“我是没看到，但我摸到了”，对吗？摸到了什么？这个形状、这个坚硬，是么？演示笔意味着这样的形状和坚硬吗？这种坚硬就是演示笔吗？

这是我们学习触心所的时候，大家要反过来认识的。如果意识不到自己的认识是怎样发生的，学了这个触心所就跟没学一样。你要认识到自己对于外界的认识，包括对于内在的认识，不外是“眼耳鼻舌身意，触对色声香味触法”。外界，在没有他心通的情况下，就是“眼耳鼻舌身，对色声香味触”，哪还有其他？

你觉得自己看到了一支笔，那只能说明自己对于认知过程中发生的这些相关连的现象和过程不了解，实际是眼见了这样的色，然后下一步意识取向，比对自己过去的认知经验，来把它当作一支演示笔，是吗？实际上这里可能会出现问题的。

我常说，正因为人们认知有这些跳跃，有这些错误，所以才会发生欺骗。现在是一支演示笔还好，价钱不太贵，即便被骗也没有太大损失，假如说是个手机呢？你买手机，这样远远看了你就买了？你要怎么样？肯定要试用一下，对吧？或者是你买了之后，比如说在可靠的地方买的，包退包换，你可能不着急当时使用。假如说这种交易是一锤子买卖，你能看了就买吗？为什么？“我怎么知道你不是光给我一个壳”，你这时候知道“我不一定看到是部手机，我虽然看到了这样的现象，但它不一定意味着确实是我想要的那个手机”——蛮精的。那你怎样确定呢？你要通过一系列的验证，这一系列验证离开了“眼见色”、“耳闻声”乃至“身觉触”吗？没有。还有你后面“意了法”的配合，在干什么？在看它这些功能表现，跟你内心中对于某种手机的判断是否一致，是不是？你在比对它的特征，对不对？那你这些特征比对，本质上都是通过什么来完成的？都是通过“眼见色”乃至“身觉触”。

假如说这个不是触摸屏，然后他还要告诉你这是什么什么高大上的手机。那你在这个屏幕上触一触没反应，你认同他的说法吗？不认同，对吧？你内心中感觉它的功能不是那样，所以要不就是坏了，要不然就不是。但是实际上你经验的是什么呢？你经验的是一个比对过程的不匹配。而这个比对是通过什么完成的呢？比如说触屏功能的这种表现，有没有“身觉触”？有没有“眼见色”？可能还有“耳闻声”，以及后面“意了法”的配合。你除了这些，还怎么做判断？

在这些过程中，请问：你在哪一个过程，用什么缘取了手机本身吗？如果能的话，你还用这么费力吗？你觉得自己看到了手机本身，或者摸到了手机本身。如果真是这样，你用得着这么复杂地去验证它是不是你心目中那个手机么？你是通过一系列的特征。这一系列特征通过什么完成的？有这样的眼耳鼻舌身意，触对的色声香味触法，有在这样的情况下是否有这样的“眼见色”乃至“身觉触”发生，是不是？你是通过这一系列复杂的组合来完成特征判断的。如果真的像你想象那样——“我看到了手机本

身”，那你看一眼就好了，摆弄半天去验证干嘛呢？如果觉得“我是手摸到了手机本身”，那你摸一下就好了，还东碰西碰干嘛呢？

从认知角度说，满足什么叫做你认同你拿到了那部手机？抽象地说，满足那些它的外部特征和功能特征。外部特征主要是提供给你眼根的，对吗？当然也有身根——我想一般没有人去拿舌头舔它，家里的小孩子除外，你可以问问他“这部 iPhone 跟那部有没有味道上的差别”，或许他给你一些建议——“哪个更好吃一些”，也可以给某公司提供一点反馈——“你们新一代产品不如上一代好吃（在干嚼的情况下）”。

外部是这样，满足了你“眼见色”这种判断，如果是一锤子买卖，你就放心了吗？没有，你要做其他特征的判定，主要是功能方面的——你要看看有没有这个功能、有没有那个功能，正不正常等等。这些不外是，要在这个现象上给怎样的输入，会不会在你的根门那边有这样的反馈，你是在判断这些。如果你做了这些点按，没有你期待的色声触的反馈，你会认为它功能不正常，或者它是假的。这是我们说，自己用人工的判断，没有说它类似于属于“唯一号”的确认这些。你只是在功能判断上，其实是在比对这些特征，而这些特征离不开“眼见色”乃至“身觉触”。

强调这些有什么意义呢？你没有通过眼缘到实体本身，你也没有通过身根缘到实体本身，同意了吗？讲这些，你其实是通过很复杂的特征判断，而这个特征又是“眼见色”乃至“身觉触”提供给你的一个组合。你通过这些来判断的，你什么时候是通过这个实体本身来判断的啊？没有啊。眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，哪一个碰到了实体呢？

实体又是怎么回事呢？实体是内心认知的反向投射。你感觉的那个实体，从来也没有被感官真正触碰到过。就像皇帝的新装一样，之所以觉得它一直有，那是因为内心一直在犯错。你觉得那个东西一直在那儿，一直是那个，那是因为内心始终在犯同一类错误。而这种错误是可以被中断的，而这种错误是可以被彻底破坏的。这种错误被中断，就叫做你有了一点如实观察。如果被彻底破坏，就叫做无漏智慧生起，你会有如实知。如实知了，错误的知还存在吗？不存在。

刚才强调的是这样实在自体的不可得。一方面是从我们这样的推敲上，来确定它的不可得。另外，从我们生命经验上来谈，你什么时候接触到你

想象的那个实体了呢？没有过。但为什么这样根深蒂固地觉得有呢？因为这样的错误认识，只要一认识就发生，说明什么？我们发生的这个触心所，从来都是无明相应的，这叫“无明相应触”。根尘识和合，伴随着不如实知，总是感觉有那样的实在自体，所以我们始终在无明的笼罩下。

无明，并不是给我们栽赃，而是对于我们生命状态的一个描述——没有如实知。当我们“眼见色”的时候，没有如实知，乃至“身觉触”的时候，没有如实知。没有如实知，就有不如实知，就有错误的知，不管对于本质还是现象。以眼举例，就是这里说的“眼无常不如实知，眼生灭法不如实知”——这就是我们的问题。如果我们对于这一切能够如实知，也就是文中所说所谓的“眼无常如实知，眼生灭法如实知”，例到耳鼻舌身意，乃至例到色声香味触法、眼识乃至意识。如实知之后，这个时候就不发生那些错误。那会如何？那会带来生命的变革。

大家现在听了，因为没有这种密集的观察，没有密集的如实知发生，所以并没有真正的变化发生。不是你听了就发生，要你内心变化才可能。怎样做呢？那就从“眼见色”到“耳闻声”，乃至到“身觉触”，内心开始做如实知的训练。自己可以简单地从一些提醒、标记开始，先这样简单地强调根、尘。比如“眼见色”，你这样标记“眼、色”；或者闭上眼睛，自己在观呼吸，那个时候是“身觉触”，自己标记“身、触”。这是在做什么？这是在培育自己的正念正知。

我们从前没有这样的正见，正知也很薄弱，所以总是在过去颠倒的泥坑中出不来。现在用这样外在的光明来引导我们，就像过去拿一个火种来引燃另一个火把一样。用外面这些学到的东西，来引导自己生起这种内在的智慧光明——这样的训练是初步的。慢慢的，自己对于现象开始有一些如实知，甚至能够更稳定地观察“本质上是不是常的，是不是有那样实在自体”——这就偏于胜义的智慧，就会慢慢变得不一样。

但是你指望听了之后，“我听明白了，这件事情就完成了”，你觉得可能吗？你们很多人是走在工作岗位上的，你看过几个大学毕业，扔到工作岗位上，就能够拿得起来的？特别是专业性强、技术性强的。那些尚且如此，何况从来没有训练过的身心运作。所以这里如果想得力，不是说“我听完了、我知道了，就是完成了”，没有，这只是了解了一下可能怎样去练

习、可能怎样去改变。

就你这个话题我多说了一些。

40、对某人的验证就是对他不信任吗？

学员：师父！关于“信”，和同事交流有这样一段话，说“你还是不信任我，如果你信任我，就不会再问了”。对这个“信”，之前也问过师父，当时我还记得师父说过，“即便是证了果位的阿罗汉，别人说阿罗汉杀人了，可能都不能肯定说他没有杀，即便他是圣人，我们也要去确认一下他到底杀没杀”。我问的就是，这个“信”背后的如实知，是什么样子的一个真实的现象。再有一个思考就是，昨天我儿子跟我说他橡皮掉地下，被隔壁的同学捡去了，他认为那个就是他的。我说：“你咋那么确信就是你的呢？”。然后这时候我就想，我要说“可能不会是你的”，就好像给他一种“妈妈，你不信任我吗”？我对这块也开始怀疑了，就是这个“信”的背后是什么呢？为什么别人会那么认为，但其实说“我不信”，我觉得我都会受冤枉了，我一点都没有说因为不信而去问。

法师：我们对于人如果有足够认识，那自己对于这个问题其实不会这样敏感。为什么呢？如果看到内心的不稳定，看到内心的种种纷繁现象，会知道人是有各种可能的。人的认知也是这样，他需要以事实加以验证，比如我觉得某个人有什么样的品质，是不是意味着某件事就一定不会发生在他身上呢？或者某件事情发生了，对于某件事情就不必再去验证了呢？

从世间法来说，其实事情有时候是有它的程序的，而且这种所谓的程序正义或者是正当程序是应该被尊重的，因为一个相对合理规则的运作是需要大家共同地去遵守和维护。你比如说对一件事情的验证，不能说“这个人很可信，所以我们就不要去验证”。当然这后面可能涉及到相应的一些内涵，就是相应的事情到底怎样。刚才那位法友谈这个问题说道“即便是阿罗汉，戒律中所谈的一些情况，也不是单纯地就相信他”，比如律里就谈到有一位阿罗汉，别人污蔑他有男女之间的不净行。释迦牟尼佛当然知道他是阿罗汉，阿罗汉有男女方面不净行是不可能的。但是当别人这样说，也有这样谣言流传的时候，释迦牟尼佛并不是在这位阿罗汉不在场的情况下直接把事情弹压了，说“他是阿罗汉，这不可能”。他不是这样做，他是把传这话源头的那个人，还有被污蔑的那个阿罗汉，都请来现场，大家在一

起，然后问：“某甲说你有这样的情况，有没有呢？”

这位阿罗汉不想给自己辩白，原因很简单——彪悍的人生不需要解释，说：“佛陀！你当然知道。”，就这样说。佛陀跟他说：“你这样的回答是不合适的，你应该直接地说有没有，有就说有，没有就是没有”。那这个阿罗汉说：“我乃至梦中都没有这些事，何况实事能够发生呢？”他自己这样斩钉截铁地说。然后律里说：“释迦牟尼佛说：如是如是。”就相当于说给他做了一个这样的一个确证、印证。这什么意思呢？表示“不主观”的意思。

我可以主观信任一个人，然后就不加以适当的程序；那我可不可以主观不信任一个人，然后也不加以适当的程序啊——这难道不是对等的吗，人们为什么只想到它利益的一面，想不到它危害的一面呢？如果仅仅是不信任，或者“我主观认为是这样，我就确定是这样”，那一个法官就可以直接判断一个人的死刑——“这个案子不用审了，就是他”，这难道不是一样的情况吗？“这个案子不用审了，他没事”——合适吗？不合适。

虽然我们很多日常生活中的事情不是审案子，但是意趣是一样的，就是不主观，也不表现为主观。有一些事情即便自己很确定，还要再一次地印证，这是对于事实的尊重，也恰恰是对涉事人的尊重，不要把这个理解成“对我的不够尊重”或者“对我的不够信任”。

如果我们认为“主观”是好的话，那说明我们对于人、群体怎样才是更有效、更合理的运作——不了解。我刚才推到那样一种极端的情况，大家都觉得那不应该。法官主观上信任这个人，就直接把案子定了，放了，无罪释放；法官直接认为这个人就是有罪，就判他死刑。大家都觉得不可以那样，而且在法律程序上也不允许这样，为什么呢？因为主观是很可能犯错误的，不管怎样的主观都可能犯错误。而且基于一个人或者某几个人的主观，做这种不经过确认的判断，对于当事人是不公平的——大家要有这种观念。所以有这种观念的人，会欢迎别人按照程序来监督我，这里不涉及到别人信不信任我。而是应该问一问：我为什么要求别人信任我？我为什么要求别人信任我，就不必有必要的程序？

实际上当我学习戒律的时候，看到刚才说的阿罗汉那一段，我是很有触动的。一个人不要炫耀自己的智能，你看释迦牟尼佛——“就这点事，我掐指一算就知道肯定不是他”——这是玩笑话，如果这件事情说出来，

释迦牟尼佛都不用掐指算，他确实是可以如实了知的，但是他有炫耀这样的智能，就直接给一个结论吗？他是用可重复的、可普及的正当程序，来把一件事情做判断，而且程序还要相对合理，照顾还要相对周全——应该懂得这里边深刻的意趣和内涵。

换句话说，佛教所推崇的制度，不是那种一个圣明的人来判断一切、来把握一切，靠的是可以作为一个普通人进行实践的路线和制度。因为一个从不犯错的圣人，容易吗？不容易出现，不容易参与进来。但是一个有一般理性、一般人基本能力的人，这样的好找。在团体中，我们所基于个体情况的了解，应该是这个基础。佛陀在这件事情上的表现，从另外一个角度也可以说叫做“守拙”——他知其白、守其黑，不卖弄智能，不炫耀神奇，平平实实来把这件事情加以确定。

我们常说“我们中国人公民意识有一些不太够”，这话有一点不公平，为什么呢？我们多少人受过公民教育啊？总说公民意识不够，你有相应的教育跟上吗？如果没有相应的教育跟上，你就要求人家有这个意识，那你就应该要求狼孩会微积分啊。不过这些东西不够，我们自己不能够拿这些做借口搪塞，应该让自己变成一个有智慧的人，基于正确的认识、判断，让自己的生命变得更丰满。

包括我们一些认知，常常是表现为“相信自己主观”的。一个比较深刻的情况就是“我相信有这样的实体”，这就是我们意识深处的主观。大家听了今天的课，我们谈无常，“谈无常”意味着对内心中这种实体观念的否定。你有触动吗？你有意识到自己过去在这个上有多主观吗？你曾经像我说的那样用自己现有的智慧，对自己主观的认识结果，进行过勘验吗？我说完之后，你觉得很难吗？没那么难啊。为什么自己想象不到呢？因为你没有意识到需要审视自己理智的每一个落脚点，你只以为我在运用理智向前走就好了，没有去看这个落脚点是不是坚实，最后走了一百多步都是“凌波微步”。

你像后面那个，谈到孩子的认识。不光孩子的认识，我们的认识也是这样。只不过对于不同年龄段的人，不同的人在不同场合下，我们涉及的程度可能会不一样。像刚才那样，涉及到认识底层中这些正确还是谬误是否可能的判断，我也不是在一切处都讲。那是因为我们学习到这，如果不

探及到这个深度，多少有所欠缺，所以才讲。你们不要说今天学了这个，就开始想怎么把这样的教学内容、这样的深刻智慧传递给孩子。你要是为孩子着想，就先不要，起码不要做普遍的这种工作，因为孩子有个体差别。也许有的孩子合适很早就进行一些有哲学深度思考的，这个可能合适；还有一些孩子比较容易沉浸于各种想象和情节，偏重于这些的时候，还是先别破坏他幻想的美好。一点一点来，等他自己的心智更具备一些因缘再说，不过这个不是一定是怎样的，这个是有个体差别的，我谈这个是我们不要“左”的意思——不要知道一点真实，就拿这个真实去碰撞每一个人的生活。

包括我今天讲的这些，我并不要求甚至内心也没有希望每一位听讲者都能够印在心里，用到生活中去，因为那不太可能，因为人是有各种差异，人是有种种缘起差别的。如果能够现在就得利，就能够意识到一些事情，就能够把它运用到生命中去——很好。如果不能——一入耳根，永为道种，我们静待将来，也很好。这是说的“虽然了解这些，但不必给每一个人都赤裸裸地呈现所有的真实”。你要保证不欺骗，但并不是你要对谁都呈现所有的情况。他能够承受什么、合适什么，那要看他的因缘，是这样而已。

再说，所谓的真实，你可以从不同的层次去成立它，比如我们说眼睛，难道因为这样的实在自体不可得，我们就不可用这样的概念、语言了吗？可以，在世间层面上，大家有共许的真实。在很多场合我们不要去谈“眼不可得”，你跟眼科医生谈这个，他说：“那我咋干活啊？”你说：“你一样能干活，只要你对‘眼生灭如实知’。”人家眼科医生说：“要不我帮你挂精神科吧！”

今天的共同学习，就先到这里，最后请大家合掌，我们一起来做个回向。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

祝大家吉祥！

佛教心理学 13——佛教的生灭观

各位法友：

大家下午好！我们这一段一直在学习佛教心理学中，“心所”里第一个遍行心所中的“触”。之前几次课刚开始的时候，我多少也有回顾之前的逻辑主线，大家如果能够回想起来每一次课最开始的那些话都是对前面最关连内容逻辑的一个梳理。我现在如果请大家回想一下我们之前学过的关于触心所的内容，大家是否能够把它的逻辑线呈现出来呢？

【课程回顾】

1、学习方法

我不知道大家的学习习惯是怎样的——在一个系列的学习中，你是习惯于迷失在这些知识点的集合中，还是能够通过自己内在的逻辑梳理，把握住知识点之间的线索。这是个学习方法和学习习惯的问题，并不限于学习什么内容。学习《佛教心理学》可能最好是这样，学习一个计算机硬件的课程（关于它的原理和设计）可能还是这样——这是共世间的一些能力。

本来在这样的课程中，是不太想强调这个问题的。我在佛学院的时候，如果给那些年龄还比较小，世学基础差的这些师父们讲课的时候，有时候会强调，因为他们在世间的这些训练不够。我这一次为什么强调呢？因为有一些法友可能对前面的这些点，没有穿起来。即便每一次我有说，但是大家没有形成里边逻辑脉络的把握。如果形不成逻辑脉络，你就搞不清楚：为什么要谈这个问题？这个问题为什么要这样谈？于是，学的东西对自己就构不成感觉，更不要说应用。

2、心所的重要性

我们之所以学“心所”的部分，大家如果知道心所对应于我们生命中的什么，也就不奇怪了。它对应的是内心的所有运作，包括了认识、判断、反应、情绪等等这些各种内心的运作和状态。这门课叫《佛教心理学》，可以说它很大的要点就在这里。大家如果想得到很多具体的对于原理上的清晰和实际操作上的一些启示，这里也是要做个恰当把握的。所以对于学习心所的必要性，我想我们应该并不难去把握。

后面谈到了佛法中对于人内心活动（也就是心所）的若干种分类，并

就其中一种分类开始进行一些细致的学习，也就是我们现在所学的遍行心所，其中我们学的第一个是触心所。对于心所的分类，为什么那样分，现在这一类遍行又意味着什么，我们都谈过。遍行中的第一个触心所对应着什么样的身心活动，它又会产生什么样的作用，这在关于触心所本身的学习中有交代，也有所探讨。问题是：你学到了触心所的定义，就学会了它的运用吗？可能不见得。

3、触心所的重要性

我们在学的时候说：“根尘识和合为触”或“根尘识和合生触”，不管是怎样说，根尘识的和合是认识的开始，而我们一切身心的活动离不开认识的根基。所以触的重要就特别显著，甚至可以说正确和错误就从这里分野，凡夫和圣人就从这里分路。

谈到学习了触心所之后，它对于实践的启示，我们开始引经典进行说明。前面稍微简单一点，谈的是“乐受不放逸，苦触不增忧；苦乐二俱舍，不顺亦不违”，谈的是不因为身苦而重增心苦——这个大家还容易懂（做不做得得到是另外一回事），也容易产生反思。但是那里还没有特别地凸显智慧中的差别，就是关于智慧透视——怎样有明相应的触，而不再发生无明相应的触。

触，根尘识和合或者说基于根尘识和合，那这个过程有智慧跟没智慧产生的结果不一样，明就是如实知的智慧。所以如果能把有关触的实践，了解得更深，推进得更深，那么相应的智慧把握就要更深入、更准确，所以上一堂课在“苦乐二俱舍”之后，进一步地来说明“明相应触”和“无明相应触”，这里就要谈到明与无明。

4、明与无明

这里说的“无知”就是无明，这个经文中对于无明的定义是“于此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚暗、无明、大冥，是名无明”。也就是说，对于眼耳鼻舌身意，包括“眼见色”、“耳闻声”乃至“意了法”，包括“眼色为缘所生诸识”乃至“意法为缘所生诸识”，还有后起的这些心所，能不能够如实知？不如实知就叫做无明；反过来，如实知就叫做明。如实知，然后伴随着根尘的和合，不发生后面的问题。

如实知在这里意味着什么，不如实知意味着什么，上一节有说对于“眼无常不如实知，是名无知”，也就是无明；“眼生灭法不如实知，是名无知”，也就是无明——我们上一节课的核心内容就在讲这两句话。

什么叫做“眼无常”，什么叫“眼生灭法”？其实“眼生灭法”，我们并没有去展开，谈到下面要细说。重点其实在讲“无常”这两个字。我们觉得对于无常的了解有什么难呢？上一节课做了一些深入的剖析，我们对于“眼无常”或者所谓的“一切有为法的无常”，从前的认识可能真的是有问题的，那就是我们对于“眼无常”、“色无常”乃至“识的无常”，或者“一切有为法的无常”并没有如实知。不如实知，有什么问题呢？意味着，我们觉得理直气壮的那些认识有根深蒂固的错误，这就是问题。

5、追求真理的必要性

大家想一想，我们对于生命中很多事情的抉择判断，基于什么啊？基于我这样认识是正确的。那如果你那样的认识错误呢？你那样理直气壮的抉择还会理直气壮吗？这就是我之前说的我替大家考虑问的一个问题，什么问题呢？我这每天过过日子不就得了嘛，为什么非要去追寻真理啊？我已经够忙、够累的了，早晨起来做饭、送孩子，白天上班，晚上接孩子、做饭……，我已经很多事了，你还在这鼓吹要寻找真理，有什么必要啊？很有必要啊，因为你这一切忙碌不就是为了所谓的美好生活嘛，不就是为了所谓的安乐嘛，不就是为了所谓的幸福嘛，但是如果这一切跟真理是不相符顺的，是相违背的，那意味着是违背于规律甚至违背于真实，那会怎么样呢？那就会在规律和事实面前撞得头破血流——一切内心的痛苦背后，都有内心的错误。一个内心离开根本错误的人，没有内心痛苦；一个内心真的离开了根本错误，常常有智慧相伴的人，他的内心时时是安乐的。

因为我们对于身心苦乐不如实知，不仅对于本质不如实知，甚至对于现象和现象规律也不如实知，所以我们有很多荒谬的自以为必然的认识。比如说总觉得“我的安乐依赖于一个什么外在条件的达成，那个外在条件不达成、不实现，我就不安乐，我就不幸福”，是不是呢？我们多少人把自己的安乐寄望于一个什么外在情形的达成，否则就觉得我不会安乐，我也不可能安乐——这种错误认识，就制造了你安乐幸福的最大障碍，这样的理念下就没有安乐。但那并不意味着安乐幸福需要他所认为的那个先决条

件，只是他那个错误的理念给他的幸福安乐制造了一个障碍而已。这是什么原因呢？这就是他对于苦乐没有如实知，对于苦乐的规律没有如实知，自己基于错误的认识和内心运作的模式给安乐幸福制造了障碍而已。

刚才这番话，是想跟大家说一下，我们为什么要去追求真理？我们为什么应该要去认识规律？不管我们是否有这样明确的认识和明晰的努力，实际人都有追求正确、追求真理的潜在需要。因为我们内心中都有这样的感觉，就是：如果不对的话，会出问题。可是如果对于自己现有的认识没有审视的话，只是随大溜（别人如此，我也如此），那正确或者说真理性有何保障呢？

佛法这里，特别是我们学到关于如实知这里，有这样一些对于我们日常知见的追问和反思，原因就在这儿——不是可有可无的一种哲思，也不是在故弄玄虚。而是我们如果对于“生命底层发生了什么，有什么，是否正确”没有一个反思的话，我们也很难对于自己是否随顺于真实、是否随顺于规律有一个准确的判断。这是为了避免我们对于为什么花时间来寻求真实、来推究真理有疑惑，所以多谈几句。

6、无常的意趣

上一次主要在谈无常这两个字，大家是否还记得无常的意趣呢？是否还记得我们是如何来呈现无常的意趣呢？说“眼无常”，我们可能对于这样切身的说法反而不容易生起感觉。所以上一次课我是指的外在的对象，比如这支演示笔。当然任何一个有为法的道理都一样，做一个简单回顾的话，所谓演示笔的无常意味着什么呢？所谓这支演示笔是无常的，这个大家都能接受，我们受过现代教育，受过一点自然科学的熏陶，对于演示笔是无常的能够接受，但是当这么说的時候意味什么呢？我们大家常常的一个表达，就是“这支演示笔是刹那变化的”，我们常常是有这样的一个内心的解说。

什么叫这支演示笔是无常的呢？就是这个演示笔在不断的变化，对吗？上一节课也特别针对大家内心中对于“演示笔是无常的”这种认识加以了更深的剖析，来反衬出我们内心常见的认识错误。怎样说呢？说这支演示笔在不断变化，在刹那变化，“不断变化，刹那变化”说的是没有两个相邻的时刻是一模一样的——这种“不一样”意味着不是一；我前面用内

心中感觉这支演示笔始终是一个东西，“始终是一个东西”又意味着一。后面伴随着“不是一”的判断，前面又指向内心“始终是一”的这样一个东西的认识——这就是我们内心中自相矛盾的地方，在这一个有为法上产生的错误认识就呈现在这里。这里的问题，我们关于这支演示笔的意象，其实就是一个“恒常”的意象。

真正对于无常有体会的，表面上或者表观上是在说“恒常不可得”，这是无常义。那深刻地谈，就是这样的实在自体不可得。因为你觉得有这样的实在自体，那请问：这个实在自体存在了多久呢？它存在任何大于零的时间，这个实在自体都意味着恒常，是吗？那如果说它存在了零（任何时间单位，比如零秒等等），那意味着它没有存在过。那这样实在自体的印象，这样实在自体的意象，这样实在自体的认识，其实是没有与它相对应的真实，这其实就是空义。

无常，浅地说就是没有常性可得，这是它最直接的意思；如果向深处推一步，就是这样的实在自体不可得——这是上一次所要强调的无常义。

“眼无常不如实知，是名无知”，那反过来，对于眼无常如实知，那就是明。

【正文】

(3) 佛教的生灭观·《第一义空经》

这一节重点要讲“眼生灭法不如实知”，或者说如何才是对眼生灭法如实知。这两个——“眼无常”和“眼生灭法”，有什么差别？上一次其实有提到过，如果从侧重来说，“眼无常”侧重对于本质的一个判断和认识，这个法是常的还是无常的，深入地说是那样实在的自体还是没有那样的实在自体，这是对于“眼无常”的一个把握，实际是关于本质上“常、无常，我、无我”的判断。那“眼生灭法”是什么意思呢？现象上眼这种生灭法、现象上演示笔这种生灭法是怎么回事。就像上一节我们法友其实有类似的问题：你说这样的实在自体不可得，那你怎么解释关于它的一切现象啊？这是这个问题。你说这个东西的实在自体不可得，你怎么解释它的功能啊？怎么解释关于它的这一切现象呢？所谓的“眼生灭法不如实知”主要就是针对于现象没有正确的认识。而对于现象没有正确的认识，往往又关连到对于本质的认识。这是在下文我们会看到的内容，也是今天要举的这部经，我们来看一下。这是《杂含 335 经》，所谓的《第一义空经》里边的文：

· 诸比丘！眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法；耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法。俗数法者，谓此有故彼有，此起故彼起，如无明缘行，行缘识，……广说乃至纯大苦聚集起；又复，此无故彼无，此灭故彼灭，无明灭故行灭，行灭故识灭，……如是广说，乃至纯大苦聚灭。

这一段文，大家看是否抓住了要点呢？我们就其中一个稍微详说的例子来说。这里还是从眼耳鼻舌身意开始谈的，以眼为例做了相对详细的展开，谈到了眼的生灭，看看这里是怎样说眼的生灭。说了眼的生灭，耳鼻舌身意也就知道了。这样谈了眼耳鼻舌身意，其实也就谈了一切的物质现象和精神现象，也就是一切有为法——要有这样的把握。

“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法”，先着重来说这几句。什么叫**眼生时无有来处，灭时无有去处**？我们还是先不要说眼，先说眼的话，大家不容易生起感觉，我们还就上次一样来说一个跟我们感觉关系不那么密切的色法，比如这支演示笔，这样我们容易看，自己内心更少烦恼的覆蔽。

这支演示笔从现象上有没有从无到有的现起，从现象上会不会有一个从有到无的消失？这就是这里谈的现象上的生和灭。前文说“眼生灭法，不如实知”，替换成这个就是“演示笔生灭法，不如实知”。大家都觉得很冤，这有什么难呢？又不是一个诺贝尔奖难题，有什么好不如实知的呢，不就是从无到有、从有到无吗？从无到有叫生，从有到无叫灭，有什么好不如实知的？

这里大家如果用演示笔替换这个眼，会怎么说呢？演示笔生时无有来处，灭时无有去处——能体会这里的意思吗？什么叫这支演示笔生时无有来处？还说我们之前一般人内心中所呈现的“这支演示笔本身”的这种意象，我们感觉有这样一支演示笔，包括我们之前那种错误的感觉，就是这支演示笔在不断变化、在刹那变化，这是我们内心常有的一种认识。所谓的这支不断变化、刹那变化的演示笔，它本身一直在那，这就是我强调的关于演示笔本身这种感觉、这种认识，这有什么问题呢？如果有一个如我们所感觉的那样的演示笔本身，实际在这个意象中的演示笔，其实是没有

变化的。上一节有说这个意思，就像我们每个人想到我自己，意象中那个我自己——“我要不要去干这个，我要不要去干那个”。意象中的这个我自己是跟什么都没关系的，跟水和空气没关系，跟地球、太阳没关系，甚至跟父母都没关系，我就是我嘛，我自己。那同样的，类似的这种认识的结果，在这样的演示笔上也有，就是所谓的这支演示笔它本身。

如果这样的意象有它对应的真实，“生”就成为不可能，因为这样的意象本身是常的。就像大家从前觉得什么叫这支演示笔是无常的呢？说的是这支演示笔在刹那刹那变化、在不断变化。后面那个“刹那变化、不断变化”谈的是没有两个刹那是一样的——非一；前面“这支演示笔”又感觉有一支演示笔在贯穿着始终，那就是他自己内心中关于它常的意象。

如果这支演示笔是如一般人所感受的那样，有这样的常性，那么它的“生”就不可能。如果你本着这样有一支自成自体的演示笔来观察“生”的话，它的“生”是不可能的。这样一个自成的东西，没有变化的东西，从什么地方来呢？如果认识到它是指的没有常性可得，那这样的现象本身只是种种因缘和合呈现的而已。虽然有现象上的现起，有所谓演示笔这个假名现象的现起，但是谈不上有一支演示笔从哪个地方生起。“眼生时无有来处”，同样的也就是说这支演示笔，你如果认识它没有实在自体的生，也就是所谓的“缘生”，是谈不上有一个这样的实在自体的生起的。

这里呈现的问题，恰恰是跟我们一般人的认知形成对立的。我们看到这样的演示笔，你会怎么以为？那不就是那样一些零部件组合起来，形成了这支演示笔吗？特别是当它长时间地聚合在一起，行使着一个和合功能的时候，被我们体会为是一个整体，而且有这个整体现象对应的一个实体、一个实在自体。这个实在自体一直都是它自己，就是这个实在自体是实有的、是恒常的，这就是你内心中“它一直是它自己”的哲学内涵。“它一直是它自己”意味着是实有的、是恒常的。但是因为眼无常，我们说过，现象上可以说是眼没有常性可得。更深地，推究于背后的实在自体（是那样自成的、实在的自体）不可得，也就是所谓的空义。性空的眼，它的现起，它的生，是谈不上从哪里生起的，因为从来没有一个实在自体生起过，是这个意思，“眼生时无有来处”。

如果理解了“眼的生起”并不伴随着一个实体的出现，只是一种和合

之后呈现的现象，没有常性可得的现象，不指向任何实在自体的现象，那么我们来理解“灭时无有去处”也就没有困难。演示笔这种没有实在自体、没有刹那常恒可言的和合现象，它所谓的消亡、所谓的消散、所谓的消失，也谈不上一支演示笔断灭了，一支演示笔消失了，一支演示笔去向哪里，明白这个意思了吗？这是涉及到你对于它哲学本质的判断，这是怎样一种存在的判断。演示笔的存在是这样，眼也是如此。

这里的话仅仅是几句而已，但是他后面其实是很深刻的存在观——存在是怎样的存在？一切的存在都没有常性可得，一切存在的现起和消失也都谈不上所谓实在自体的生起和灭去。实在自体的生——不可得；实在自体的灭——不可得！虽然有这样缘起现象的和合与消散，但是一切处自体不可得，清楚这个意思了吗？

这样的认知中，否定了缘起现象上的现起和缘起现象上的消散吗？没有。这样对缘起现象的生起与消散的正确把握，需要一个捏造出来的实体来支撑吗？不需要。这就否定了一般认识中的两种极端认识：一种是基于“实在自体的生灭观”，觉得有这样的实在自体，因此有这个实在自体的生起和灭去，甚至极端地，要说有实在的生、有实在的灭；另外一种极端就是“拨一切无”，不仅实体——他要否定，连现象——也要否定。如果正确地把握，既不会执着本质的实有，也不会去捏造现象的实无。正确的认识中，这样因缘和合的现象没有实在的自性可得，没有实在自体可得。如果就眼来说，也就是这里说的“眼生时无有来处，灭时无有去处”。

那眼的生灭是怎样呢？**如是眼不实而生，生已尽灭**，眼就是这样没有任何实在自体可言的因缘和合下的现起。这支演示笔就是这样没有实在自体、自成自体可言的因缘和合的现起，也可以叫做“演示笔不实而生”。这样，并没有实在自体做依托的缘起现象，当因缘散坏时，自然也就呈现为所谓的尽灭。它的散坏、它的灭，也并不是有一个实在自体消散了、灭亡了，因为那一个自体从来就没有过——如是“眼不实而生，生已尽灭”。

有业报而无作者，为什么谈到这个呢？因为就眼这种现象来说，看它的前面因缘是有业的，为什么呢？因为眼是有情身分的一部分，作为有情身心正报的一部分，色法的这种果报其实是由前业而发的结果——业的果报。虽然有这样业、业的果报，但是这里边没有一般人所以为的造业者、

受业者。

诸位佛教徒！是否听清呢？难道不是我造了这样的业，我来承受吗？为什么说“有业报而无作者”？如果假名说“我”——没问题，假名说“我”，就像假名说眼一样，都没问题，它其实是指向一个和合的缘起现象，一个没有实在自体、没有常性可得的生灭现象、缘起现象。但是这里强调“有业报而无作者”是在强调什么呢？眼本身是业报——业的果报，但是这样的业又不是什么实在自体创造的，也不是由什么实在自体来承受，这是在强调“没有作者”，当然也就强调了“没有受者”。那是谁在造业，谁在受报呢？如果这样问，这就叫做对于刚才的问题没听懂，听懂了之后这个问题会变一个花样问：既然没有作业者和受业者，那什么在作业，什么在受果报啊？

谁能答好这个问题，给他一百分，本节课堂表现为优，然后没有任何奖励。这个问题其实是很明确的答案的，不管你懂不懂，你记住这几句话：不管是问你谁在造业、谁在受业，还是问你什么在造业、什么在受业，你总是用这八个字回过去，就显得你很深奥。哪八个字呢？“空五蕴造，空五蕴受”。

五蕴——色、受、想、行、识。我一直跟大家说，前面“有情概说”那儿，大家要适当地学习一下，里边有一些佛法的基本词语和一些相关连的关键概念，可能要把握，不然我们对一些相关连的这些词汇会特别陌生。什么叫五蕴啊？色、受、想、行、识。色首先是指我们生理上的这些物质现象，发散出去是指的一切物质现象，广义的色指的是一切物质现象。如果就有情的当体或者人身心的当体来说，指的是生理上或者说色法的、物质的这一切现象，这叫做色蕴。受蕴是一切苦受、乐受、不苦不乐受的集合。所有认识的结果都叫做想，那所有这些认识结果作为一类合在一起，作为一个集合叫做想蕴。认识结果，古时候称为取相，我们的认识结果总是呈现为某种意象——明晰的意象、模糊的意象、具体的意象，抽象的意象，那叫做想。行蕴就比较广泛，在部派佛教时期，指向了一切除了受、想以外的心所和不相应行法，这里不去细说。如果就《阿含》的意思说主要是指的是思心所，这些“胜思”——有强有力的思。识蕴指的就是所有的识，如果就“六识”说是“眼、耳、鼻、舌、身、意”识。

什么叫“空五蕴造，空五蕴受”？首先就是在这样的五蕴聚中，发起了这样的行（也就是思），这样审虑决定、动身、发语的思，导致了这样身、语、意的运作；这样身、语、意的运作，产生了引生后有苦乐的力量，叫做业。为什么说是“空五蕴造”呢？因为这样的五蕴——色、受、想、行、识，并没有任何一个有实在自体可言。就如前面说的“眼不实而生”，那同样的，色受想行识都是不实而生。眼空，色受想行识空。这样的空五蕴中，这些关连的运作，导致了造业；业引生的结果，是引生了另外一个相续的五蕴聚。而引生的这个相续五蕴聚，还是不实而生，生已尽灭，还是性空，这叫“空五蕴受”。谁造谁受，何造何受？空五蕴造，空五蕴受。

下文**此阴灭已，异阴相续**说的是什么呢？谈的就是有情生死流转。这一生生命的结束，表现为五蕴的坏散，这叫做“此阴灭已”。“异阴相续”，那么因为这样的烦恼和业，导致后有的受生，是另一个不完全同于此五蕴聚的五蕴聚，另外一个有关连性的但又不是同一的五蕴聚。“此阴灭已，异阴相续”，这是从前后世的这样生灭相续上来谈的。

如果从刹那来谈，刹那刹那之间，这一刹那的五蕴聚，生已之后没有刹那不变的住，应该说这一刻的五蕴聚刹那不住，才生即灭，这可以理解为“此阴灭已”；那相应的，后面的五蕴继续有这样相续的活动，可以理解为“异阴相续”——这是从刹那生灭来看五蕴聚的相似相续。

常常有人问：前世后世，搞不清楚怎样的“此阴灭已，异阴相续”。“阴”和“蕴”是一回事，“五阴”和“五蕴”只是不同的译法。你如果能够先多少看清楚当下刹那五蕴的生灭，看到五蕴的刹那生灭、相似相续，对于自己把握前后世的“此阴灭已，异阴相续”是有一定帮助的。

除俗数法，“俗数法”意思就是世俗语言中所施设法，而不是在胜义（就是本质真实）上来观察。“俗数法”后面讲的是缘起，这个部分我们可能要等着另外的时间再来进一步地学习。

这一节课重点讲的，就是对于所谓“眼生灭法的如实知”：“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续”。这就是基于没有常性可得，没有那样自成自体的认识下，如何来正确的看待、把握有情生灭的现象，正确把握一切有为法的生灭现象——这是很关键的。

很多人对于空的智慧难以真正接受，就是因为在刹那刹那的日常生活中，他内心仍然在不断重复错误的诠释。“我在说话”，他只有这一个视角，他只有这一个把握；“我对这个问题有正确认识，我对这个问题没有正确认识”，一直都在讲述着错误的故事。所以，实际上都在跟正确的把握，做着背道而驰的工作。如果能够在这一切现象上，随顺这样有性空慧伴随的观察，那对于他来说，可能更容易体会诸法的真实义。

其实这一节课谈的主要是关于明的话题，我们说到“于六触入处如实知”，也就是“明相应触”，这是跟我们讲“触心所实际的运用和修行”密切相关的。但是“明”又是什么？又如何以这样的“明”来看待当下的根尘和合，根尘识三合？这几部经文，就是对于这一系列问题，从本质到现象上如何正确把握，简单而扼要的说明。今天要跟大家讲的内容就是这些，接下来的时间交给主持人。

【佛教心理学问答十】

这个时段是我们交流答疑的时间，大家如果对于今天所学的内容或者相关的内容有什么问题，可以提出来做一些探讨。这一段相关知识点难度，你们是知道的，要是没问题我可提问了。好，有救场的了。请讲！

41、前后世的五蕴聚靠什么关连？

学员：师父好！我想问的问题就是，“此阴灭已，异阴相续”，这个蕴散坏之后，又有五蕴和合而生，它们之间有什么关系，是恒常的，还是变化的，还是结合的？谢谢师父！

法师：这个问题非常好，大家有听明白这个问题的要点吗？这里有一句话“此阴灭已，异阴相续”，我在讲的时候，从两个角度讲过：一个是前后世的角度，一个是前后刹那的角度，记得吗？现在这个问题是说：此阴、异阴，这前后阴之间、前后的五蕴之间，什么关系？有什么关连？靠什么关连？是这样一个问题。

我讲的那两个角度，一个是从一期生灭的角度来讲的，就是这一生结束了叫做“此阴灭已”，下一生开始了叫做“异阴相续”。实际上所谓的这一生结束和下一生开始，这其实是比较抽象的，现象上是什么呢？这一期五蕴聚散坏了，相续的五蕴聚现起了，这叫做现象上所谓的“这一生结束了，下一生开始了”，这是从一期生灭来谈“此阴灭已，异阴相续”。另外一个从刹那生灭来说明“此阴灭已，异阴相续”，当下的身心五蕴没有一个刹那是住的（不变化），或者说没有两个刹那是相同的，也可以看作是刹那的生灭。这一刹那的五阴，刹那地不住，没有一个刹那是住的。实际上，下一个刹那还是刚才那一刹那的五阴吗？不是了。从这个角度也可以说，刚才的五阴（五蕴）已经灭掉、灭去了，那现在是相续的五蕴现起，这叫做刹那的生灭。从这两个角度分别谈了“此阴灭已，异阴相续”。

结合上下文看，“有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法；耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法。俗数法者，谓此有故彼有，此起故彼起，如无明缘行，行缘识，……广说乃至纯大苦聚集起”，这里所谈的其实更多的、更主要的是从一期生灭来谈的“此阴灭已，异阴相续”，所以你这个问题可能更多的也是从“这一生结束、下一生开始”这个角度问的。

大家有没有意识到这个问题？我首先问问大家，“此阴灭已，异阴相续”，你说这两个五蕴聚之间，有没有联系？

学员：有！

法师：要是说没有联系，意味着什么？

学员：断灭！

法师：不仅仅是断灭，还意味着什么？没有因果关连，没有内在的逻辑关系。所谓的“没有内在的逻辑关系”，我们说得更明确一点，就是没有因果关系。如果是随便报的话，那就意味着甲做的善业可能报到乙身上，也可能乙做的恶业报到甲身上，反正甲是倒霉的。不过也不一定谁倒霉，它既然没有因果关系，意味着可能是一个随机现象。

现在这个问题问出来，在大家有一个基本认识的情况下，就能够意识到这个问题问的是什麼。这样的“此阴、异阴”，换一种说法，用这一生和来世来说，就是这一生最后的蕴聚，和下一生最初的蕴聚——没有用“我的这一生”和“我的下一生”这样的词，用的是“蕴聚”（五蕴聚）——“这一生最后散坏的五蕴聚”，和“下一生最初现起的五蕴聚”，它们之间什么关系？刚才大家都认为应该有关系，所以他的问题里没有包含“有没有关系”这个问题，直接问“是什么关系”，联系是什麼，是这个概念，大家听清楚问题了吗？

学员：听清楚了！

法师：好，那你有没有答案？

学员：相似相续！

法师：这个回答有点抽象，为什么说它抽象呢？因为你相当于告诉这个相续是怎样一种相续，但他问你的问题是：既然“相续”，靠什么来说到它的关连性？既然说到“相续”，就说到了前后的关连性。刚才回答的词是“相似相续”，“相似”说明非一（不一），同样一个东西能说相似吗？不能。“相续”又说明不是完全的别异（不异）。从这样的相似、相续，既说明了关连性（不异），又说明了无常性（不一），就是这样没有常性的，前后表现为某种关连性的相续。现在的问题是：这个关连性，靠什么来关连的？

学员：业报。

法师：这边回答的是“业报”，用业报这个词应该说描述得不太好，因为业报是作为结果的，实际上就是“业”。前后两世之间的关连性表现为什么？就是业。当然了，这样的业，要想表现出来后面的果，要有惑来滋润它。如果对于佛法基本意趣有把握的，或者是说对于佛教心理学前面内容有印象的，对于这个应该不陌生。

问：前后世的五蕴聚——前一生最后的五蕴聚（将要坏散的五蕴聚）和后一生最初现起的五蕴聚，它们的内在联系纽带是什么？

答：业。

就是这样，没有谁在受报，“空五蕴造，空五蕴受”，性空的五蕴中发起了这样的身语意业，最后由于烦恼滋润，从这样的身语意业感生的果报也不是别的，还是这样性空的五蕴。这个性空的五蕴跟前一个五蕴，什么关系？就是从前面五蕴聚中生起的业所感得的，这里边没有一个不变的主体、不变的线在贯穿，但又不是没有联系，它的联系就是这样的业。不是说有后面的结果，然后再去谈跟前面五蕴之间的联系，实际上是前面五蕴有这样的业和惑，在这样的情况下引生了后面的五蕴聚——“空五蕴造，空五蕴受”。

学员：前面这个业和后面这个业果之间是一致的吗？在这个过程中有变化吗？

法师：当你这样问的时候，可能自己对于问题还没太理清。你这个问题如果从文字上清晰描述就是：这个业和后面那个业果（或者业报）有没有变化？

业报的表现是这样的五蕴，就是作为显现的色法现象和名法现象（就是物质现象和精神现象，或者说物质现象、精神现象的交织）——名色（或者说五蕴），作为果报呈现是这样的情况。当然，要是这样说的话，我们其实是在说，业所感的果报是什么？这个词我曾经说过叫做“异熟果报”。当谈到业与果是否一致性的时候，其实就送到了“异性而熟”——业本身是有善恶性的，但是这样的色法的果报是谈不上善恶的、是无记的，这样的善恶业感生这样的无记果报，是这样的情况。

当你问它们一致性的时候，其实业是潜在的，而业报是显现的。对于“业的本质是什么”，是有不同说法，这也是我在前面没有太展开的。在一些比较基本的说法中，把业说为一种肉眼不可见的色，所谓的“业色”，这也是为什么说天眼能够见众生“死此生彼”的根据，因为天眼能见业色。当然，在后来的部派佛教中还有其他的诠释，比如把业说成是思（思心所本身），还有的把业说成是各种情况。但是总的来说，业的表现形式——所谓的业本身，跟后面作为业报呈现的这种显现的五蕴之间，还是不一样的。

这样的五蕴身是什么样？我们对于自身的五蕴情况起码都能够有所体会。这样的色身，这样的识，（注意！我们的“识”不都是异熟果报。这话简单说是什么意思呢？这个人，天生的智力条件，孩子生下来智力条件一样吗？不一样。他天生的智力条件等等这些方面是属于他的异熟果报，但是他后边每一个想法都是异熟果报吗？不是。包括他通过恰当的教育和自己不懈的努力，智力水平有所改变，都是异熟果报吗？不是，要说他识中的一部分是异熟性。但是总的来说，我们也可以用这样的蕴身来说明情况。）作为果报呈现的是这样的显现；而业相对于这样显现的果报来说是潜在的——肉眼不可见的潜在，也体会不到的潜在。但是，作为果报体的蕴身，是每一个有情可以去感知、可以去认识的，是生命的显现。二者有这样的差别。如果从“显、隐”来说，业的果报是生命的显现，而业本身是生命的潜在。这个话题我在讲“十二支缘起”的时候谈过，我们《佛教心理学》“有情概述”里讲到了十二支缘起——“有”支的时候（取缘有、有缘生这个“有”支），谈到了生命的显现、生命的潜在。业是生命的潜在，而业报是生命的显现，它们有这样的不同。

业是一般的欲界人无法直接缘对的。什么样的人可以见呢？有天眼的。因为天眼的一个作用就是见众生“死此生彼”——看到这个众生，未来五蕴散坏会在何处受生，是可以看到这个，就是看未来。为什么特别要强调到这个问题呢？包括部派佛教中说一切有部说业是无表色，为什么这么说的呢？一个原因就是经中说到了天眼能够见到业色，能够见到业。因为天眼所见的还是色，只不过不是这种肉眼可以缘的色法而已，所以说一切有部基于此以及其他一些原因，认为业本身是色法，只不过不是肉眼所能够缘的色法。

从这种不显现来说，业是潜在的，它有引生后有的力量；作为业的果

报的五蕴身，它是显现的。

42、未来法不定

学员：师父好！刚才师父讲到天眼能够看到业色，能看到我们受生的下一世，甚至未来的多生多世是什么样的。这不就说明，我们的努力不意味着能绝对改变未来么？

法师：这个问题很好！说到：天眼能看到业色，是不是意味着未来已经固定了，我干不干都一样，怎么干都一样呢？

不是！佛经里说“未来法不定”，什么意思呢？即便这个人有天眼，他基于天眼看到了未来的情形，是不是说未来就决定如此呢？不决定。为什么？因为现在看到的结果是基于现有的因缘。之后，如果导致结果的因缘发生了变化，他在那之前看到的结果就不一定发生。

我讲两件事。一个是给孤独长者，都认识他吧？（有很多人现在学得很严谨，“你说的这个‘认识’，怎么定义？你是说加他朋友圈了吗？在你没有定义‘认识’之前，我不表态”——大家已经被折磨得不会说话了。）我们都知道给孤独长者，当年他要供养佛和僧团一个精舍（我们后来熟悉的祇树给孤独园），佛派舍利弗做督监（这个园子应该怎样建更合适，等等这些工作由舍利弗来做）。这个园子建成了，舍利弗对给孤独长者说：“长者！你这样的功德，在六欲天的受生条件都已经成熟了。”欲界有六欲天，从四天王天一直到他化自在天，六种果报不同的欲界天，越往上福报越大，受用越殊妙。因为他这样的功德，他可以随自己的愿望在六欲天的任何一天受生。当时的情况，舍利弗尊者以天眼看到六欲天中，都现起了他可能受生的天宫，也就跟他说了。“你能看到吗？”“看不到！”

舍利弗是智慧和德行非常高的人，给孤独长者非常信任他，听了之后就欢喜。舍利弗就问他说：“你自己想受生六欲天的哪一天呢？”给孤独长者说：“我不清楚，我对于六欲天也不太熟悉，不知道哪更好，您在这方面智慧深彻，您觉得怎样更好呢？”舍利弗尊者说：“还是兜率天吧！”好在哪呢？它既不是太靠上，也不是太靠下，不至于五欲受用太微妙，让人沉溺出不来；又不至于像下面几天，离欲界人间太近，还比较粗重。另外，一生补处菩萨还会在兜率天内院受生，即便只在这一天，可能也还有闻法机会，这里相对来说更好。给孤独长者听了之后很欢喜，说：“那我就受生

兜率天吧！”这样说了之后，舍利弗尊者跟他说：“你在其他天可能受生的那些天宫都隐没了，现在在兜率陀天为你受生而呈现的天宫的德光更盛了。”

经中说到的这件事，舍利弗尊者靠什么看的呢？就是靠天眼（“天眼见业色”）。但是这里大家注没注意到一个可能性的变化，他可能在六欲天的任何一天受生，这是最开始天眼看到的情况。随着给孤独长者意愿的变化，就是自己想受生哪一天这种愿望的变化，导致他受生可能性的变化，以及他选定受生哪一天之后，这个受生的天宫变得更美好，其实也意味着他果报的变化，就是变得更殊胜。

这里边谈到的事情不仅仅是“天眼见业色”，还谈到了“未来法不定”。他本来可能在六欲天任何一天受生，可能是随机性的，也可能跟他最后心的运作有关系。但是当他自己有这种很明确的，用今天话说“回向”之后，实际上是摄导他的这种受报的方式，给孤独长者兜率陀天这样的果报因缘就更加的殊胜。这是一个例子。

再一个例子就是目犍连，我们很多人熟悉他，是释迦牟尼佛座下神通第一的弟子，他曾经预言一件事情，但是这件事情后来的结果并不是那样。是他那天神通出了差错吗？不是，就是因为未来法不定。他在那个节点下，因缘指向的情况确实如他当时天眼所见的那样，但是后来情况发生了变化，所以这个结果就变了。

未来法不定，恰恰是因为诸法因缘生。所谓的结果，跟因缘（跟这个结果相关的因缘），是没有办法截然分开的。这在我们每一个人来说，说明我们努力的应然性：我们如果不去做正确的努力，就指望随波逐流，那个建设性是很差的；自己能够正确地了知、正确地把握、用正确的方式去推动，从缘起来看，应该说是更随顺于规律的。不是像一般人想的——纯粹被动地顺其自然是最符合规律的。随波逐流，不一定意味着对于规律的符顺。就像有一位法师说：“随缘不一定意味着——车到山前必有路，有时候随缘意味着——逢山开道，遇水搭桥。”谁说随缘就意味着不作为呢？谁说随缘就意味着到时候就会自然到来呢？随缘可不是必然意味着“车到山前必有路”，它很可能意味着“逢山开路，遇水搭桥”。

43、佛法关注的是有情

学员：师父！您能不能从现在量子物理学的角度，为我们阐述一下刚才所讲的“未来法不定”？

法师：当我刚才在说“未来法不定”的时候，更多是和有情相关的。包括佛经中说到“未来法不定”的时候，更多说的是与有情相关的。为什么这样说呢？因为我们并不是单纯地在关心山河大地、日月星辰。我们关心山河大地、日月星辰都是因为和我们人的苦乐关连着，和有情的苦乐关连着。佛经中谈到“未来法不定”的时候，都是关系着有情的苦乐来谈“未来法不定”，没有纯粹地就物理现象来谈“未来法定不定”，听清我的意思了吗？

当你问到能不能够从量子物理的角度来谈“未来法不定”的时候，因为量子物理学现在研究的对象还是色法（也就是物理现象、物质现象），仅就物质现象本身谈未来确定不确定，这一点佛法不关注。这里边的道理我从前在另外一个地方讲过，我当时是这样讲的：假如说整个宇宙没有任何有智慧的生命，是一片“生命的沙漠”——整个宇宙没有任何生命，这个时候某个星球诞生了，某个星球毁灭了，两个星球你撞我、我撞你，谈得上什么得和失、利和害吗？谈得上价值不价值、意义不意义吗？这个时候，这些都不构成我们的关切，对吗？这就是我谈这个问题的意义所在。

佛法所关注的一切，都是基于有情的苦乐，也指向于有情的离苦得乐，这才有价值，这才有意义。如果纯粹抽象地谈物质现象，那不是佛法所关注的。佛法如果关注物质现象，也是因为它关系到有情的苦乐，这是我首先要强调的。

所谓“未来法不定”，你如果说量子现象，确实可以说得更深刻。说到什么呢？定性不可得，也可以叫定向不可得。就某一个法本身或者某一个法确定的属性，就它自身来说，谈不上——它可以谈得更深刻，谈不上这一个电子这一刻有什么确定的属性。除非你加以一个测量，否则你谈这个电子、谈这个电子的性状（它的性质、它的状态、它的属性）没有意义。而这个测量是怎样发生的，又参与到测量结果中。换句话说，测量结果跟我们怎么测量的、怎样去认识的是有关系的。

我是就这样一个所谓的“量子测量现象”来谈未来法定不定，如果大家有兴趣，可以去读一些比较靠谱的量子物理学的科普书，先对于量子现

象的一些事情加以了解。这里让我拿这个举例，我就简单举。因为如果再把我所谈到的这些更细致地讲清楚，可能花更多时间。简单地说，所谓的量子测量问题，也可以讲是一种未来法不定的表现形式，因为它表现什么样的性状是与测量方式有关系的，它并不必然就表现为某种性状。这个问题就先回答这些。

44、业没有实体

今天跟大家所谈的要点其实在谈“眼生灭法”，谈“对眼生灭法的如实知”。我们应该体会为是以“眼的生灭”以及“对眼生灭法的如实知”为例，谈对于生命现象——生灭的如实知，谈对一切有为法——生灭现象的如实知。所谓的“眼生时无有来处，灭时无有去处”，意思就是没有一个实在的眼生起，也没有一个实在的眼灭去。“如是眼不实而生，生已尽灭”，眼的生起就是这样并没有实体在背后做依托而呈现的缘起现象，这样的缘起现象现起之后，没有任何所谓实在自体的消灭，没有任何刹那的常住不变。在这样蕴流之中，“有业报而无作者”。

前面指的是眼，为什么后面谈到业报和作者？因为眼是业报的一部分，乃至这个五蕴身都是业报。这样的业报，一般体会为有那样的作业者和受业者；那样的作业者、受业者，就是我们对于类似演示笔这种现象，过去以为“它后面有它自己”这种感觉，实际上只是因缘的和合而已。业报和受者也是这样，所谓我们捏合出来一个造业的主体、受业的主体，那只是认识上的颠倒。

“空五蕴造，空五蕴受”，如果深刻地体会，不仅在这样的蕴聚上没有“我”，一一蕴实有吗？没有实在自体。蕴没有实在自体，业谈不上实有吗？谈不上。这就是这里深刻的意义，虽然“有业报而无作者”，但是这个业的“有”、业报的“有”，就像是眼的生、眼的灭一样，能够体会吗？如果能够体会“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭”，那么也就应该能够体会“色受想行识诸蕴生时无有来处，灭时无有去处，不实而生，生已尽灭”。色受想行识如此，基于色受想行识的运作而现起的业，亦复如是。

虽然这里说“有业报而无作者”，不应理解为业报是有实在自体的“有”，它这个“有”就跟色受想行识的“有”，就跟这个“眼生时无有来处，眼不

实而生”这个眼的“有”是一个意趣。有人不能够深刻地体会这个意思，在这可能容易理解成为“业是实有的，但是造业者和受业者不是实有的”，这就是没有深刻地体会所谓的“无常”，所谓的“不实而生”。这是对于这里深刻的意趣再略作发挥，大家是否有进一步的问题呢？

45、何为“俗数法”？

学员：师父好！我的问题是关于对“俗数法”的理解，是指的世俗谛上说的有吗？

法师：“俗数法”就是我们后来说的世俗法中的假名。“世俗法中”就是随顺世俗语言；“假名”是说“但有其名，而无有实”，我们可以谈眼，可以谈业，可以谈五蕴聚，甚至可以谈我和你，但这背后都没有任何实在自体与它对应。认识到“没有实在自体与一一法对应”，这个是胜义空、胜义慧，就是所谓的“第一义空”，“第一义空”就是胜义空。

对这个诸法本质性的认识叫做第一义，叫做胜义；现象上，包括世俗语言安立上，这个叫做“俗数”。“俗”是指的世俗，“数”有若干解释，“俗数”合在一起的意思就是世俗语言中的一种表达，后文我有放一些文字在这，所谓的“假号法”，“假”就是世俗中的施設，“号”就是名言，就是世俗语言中的施設，这就叫做“俗数法”。世俗语言中谈眼耳鼻舌身意，但是并不意味着后面有它对应的真实；世俗语言谈精神现象、物质现象，并不意味着后面有任何真实。

这个部分内容，因为今天的时间关系，我并没有在讲解中更多展开，后面可能还是会花点时间再跟大家说这个问题。

46、业没有实体≠没有业

学员：师父！您刚刚提到业也不是实有，那怎么样去理解以及解说，才能够善巧把握，不至于让人产生“没有业”这样一种偏差认知？

法师：经文举例是从眼开始举的，我举例是从演示笔开始举的。我们在这些上有了正确的认识，能够认识到这些现象是怎样没有实在自体的缘起现象，那你对于业这种也才可能有正确认识。为什么呢？因为业是你不现见的，很容易有一些想象中的投射发生，你对于自己现在可以缘的现象，可以发生直接认知的现象，不能有“没有实在自体”的这种缘起认识，那

么就不要指望在业这种很隐微的不现见的法上会有正确认识。因为不现见，意味着我们只能靠推理或者想象。如果内心的认知基础和内心的运作，仍然是充满着各种错误，那么会在我们推理想象中呈现出来，我们对于业、业是怎样的发生作用，必然会有错误的想象。

所以还是那句话，“汝若欲学诗，功夫在诗外”，你想直接了解业的没有实体，这个事情很难，可能也不是下手处，下手处是在身心五蕴上。这篇经文所谈的“六入处”、“六入为缘而发生的根尘的和合、根尘识的三和合”等等，这是下手处。在这一一法上，在这些法的和合上，去深刻地认识“不实而生，生已尽灭”，这是下手处。这个问题回答到这里。

佛教心理学 14——缘起的流转与还灭

各位法友：

大家下午好！这应该是我们这一个月《佛教心理学》课程的最后一次课，这一次课我们要对触心所剩下的内容加以学习，并在有时间的情况下，可以对触心所的内容作一点回顾。

【触心所回顾】

触心所与修行密不可分

首先还是跟大家一起贯穿一下触心所里的内容。我们主要是依着《大乘广五蕴论》里的文，对触心所的相和功用作了一些学习，所谓的体相、业用。这里的内容，我们还旁及了说一切有部、南传的说法，在唯识的典籍中还参照《成唯识论》对触心所进行了比较深入的探究。我们对体相、业用谈了之后，还做了一点有哲学意味的观察——触心所是实、是假——在什么意义上说实，在什么意义上说假。

至少在一般人感觉，那些内容多少是偏于学理的，但是佛法的意义只有一个——令有情离苦，这是要付诸于生命改善的实践的。触心所，我们学了这么多，如何把它用于生命的改善？我们的实践操作从何处下手？怎样去做？这样，触心所才不白学，才真能对生命的改善有一些指导意义。基于这样实际操作（也就是实修）的原因，我们对体相、业用以及假、实等做了探讨之后，依据《杂阿含经》的若干篇经文做了一些从浅到深的学习。

从不随苦乐触、不随苦乐受而生起心苦，进一步说到“明相应触”，依次依据两篇《杂阿含》的经文：第一篇是“第二支箭”的譬喻；第二篇直接从六入的角度来看什么是无明、什么是明，一般情况下人们是如何的无明相应触，多闻圣弟子又是如何的具有明相应触。在说到明相应触的时候，如何算是明呢？无明——没有明，又是怎么样呢？说到“没有明”，就是“于眼不如实知，眼生灭法不如实知”，所以后面有种种问题。明又是什么呢？以六入为例，“眼如实知，眼生灭法如实知”。眼是如此，耳鼻舌身意亦复如是。这是从六入，也就是与触密切相关的角度，来说“明、无明”，来说“无明相应”与“明相应”。

就在这里，凡圣分野；就在这里，迷悟歧途。所以这是佛法真正修行非常要紧的下手处——如果不在这里下手，实际上是做不到时时有随顺于正智的明觉。要从这里下手，因为我们只要清醒着，眼耳鼻舌身意必然至少有一个在活动。这个活动不是明相应的，就是无明相应的；不是产生正确的认识结果，就是产生错误的认识结果。错误的认识结果，从此之后产生的就是带着无明杂染的；而正确认识结果，就是所谓明相应的——这是非常紧要的地方。

学佛，不是我嘴里或心里在念什么，那可以是初期的方便。佛法真正的修行，特别是向于通达圣智的修行，就是要这样在在处处、时时刻刻有着正审思择，正念观察，正念正知而住。所以这个触心所既是遍行心所中一般排在第一的，又是我们修行非常重要、非常要紧的下手处。

遍行，有所谓的四一切义，也就是说，我们在触心所上有没有用好功，在一切处都有体现、都有关连。正面地说，用好了功，这一切处有明相应；没有用上功，依然故我。所以，修行如何，修行有没有正确用上功，这也是一个检验处。真正向于通达圣智的努力，一定要在见闻觉知的当下，时时地有智慧觉照、智慧观察。

【正文】

(4) 自体不可得的生灭·《第一义空经》

如何对“眼无常如实知，眼生灭法如实知”呢？这就是上一次我们学的《第一义空经》，比较深刻地来谈这个问题。我们把上一次谈到的经文再概略地看一下：

• 诸比丘！眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法；耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法。

我们上一次就在学这几句话，还欠了最后一句“除俗数法”没有很好、很深、很广地展开。大家是否还记得这一段的意趣呢？

眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，这是在谈“眼生灭法”，也就是说我们对“眼生灭法”应该如实知。“眼无常”那里，我们其实是广泛地谈了一切有为法的无常，眼当然也不例外，但在

那里有了很深刻的意思。通过对于无常深刻的体会，当时我们强调了一点：我们如果正确地体会无常，那么如过去所感觉的“法本身的实在自体”可得吗？不可得！

基于这样实体——实在自体不可得的认识、观察和智慧，看眼的这种现象，所谓生灭是如何呢？“如是眼不实而生，生已尽灭”，并不存在眼睛本身、演示笔本身这一法生起。只是这样种种内外因缘和合，呈现了眼这种现象、演示笔这种现象而已。在这种现象中没有任何一个如过去认知的那样实在的自体。只有体会到这一层意思，对于“眼不实而生，生已尽灭”，才会体会到它的法味，也才会对于这样的法，基于真实体会而有法喜。

体会不到，不能够这样深彻地观察，认可于心，总是会有迷惑，甚至困扰。不要说我们一般在世俗中颠倒久的人，当年随佛陀出家修行的比丘们，也有一些在这个上过不去，认识不了。在这样的人物中有一个代表，他是谁呢？他是佛陀的“司机”。佛陀还有“司机”啊？佛陀当王子时候的“司机”，叫什么呢？音译叫做车匿或者阐陀。而且当年佛陀逾城出家修道，就是他开车送出去的。开的什么车呢？当然是宝马拉的车。这个人后来在世尊成道回迦毗罗卫国的时候也出家了。他出家之后心态没调整好。佛法讲的是离贪、离嗔、离于憍慢。这位阐陀比丘常常是什么态度呢？“佛是我家佛，法是我家法，论革命资历，你们谁行啊？当年佛陀出去闹革命，都是我开车送的”——慢心比较重，在僧团里也出了很多大大小小的情况。

佛是真的要利益人，不光是他，还有其他比丘。所以他出了情况，佛陀也是如法处置，有一些成为经典案例，最后就成为戒律，成为以后僧团出现类似情况，依之照常办理的一些基本依据。阐陀直到佛涅槃都没有证道，他最大的困扰就在这，就是对于“法的实在自体感”破除不了，他也抓不住症结在哪儿。

大家都知道，当年佛灭度的时候，灭度之前，曾经有人问了几个问题，比如说佛灭之后“以何为师？——以戒为师；依何而住？——依四念处住”等等。也有人问：“恶口车匿，或者恶口比丘，应如何处置？”佛说：“默摈！”就是大家用所谓的“梵檀罚”，用不跟他说话来处置他。

有一种说法是，阐陀在佛灭度之后，被阿难尊者带的僧团这样处置之后，心调伏了——“濡伏”。再一个，从我们对他心态分析上看，这个人从

前因为佛法正见不太纯正，所以可能未免会有“常”想吧——佛的入灭对他来讲是个触动；另外，他也失去了懦弱根本。总之，佛涅槃之后，反而他的心更调柔了，也把自己智慧上遇到的这些困难，真正当成一个重大的问题，去很虚心地向阿难尊者请教——当然那是他受到默摈制罚结束之后。阿难尊者就跟他讲：“当年我曾经听佛对迦旃延这样说过……”——这就是很著名的《化迦旃延经》的内容，阿难尊者拿来给他讲了一段。那一段的意思就蕴含了这样的深意——重点在法的无实上，也就是法空的意思。

这一次，因为心态，因为内在因缘成熟了，所以阐陀比丘就在闻法的当下证得了阿罗汉。证得了阿罗汉之后，自己解脱、安乐、快慰，对阿难尊者报言：“一切行空寂、不可得、爱尽、离欲、涅槃。”他的问题卡就卡在从前认识不到“一切行空寂、不可得”。

能够认识到“生时无有来处，灭时无有去处，不实而生，生已尽灭”，如果真的能够体会到这个，在佛法的认识上，你就领先于佛陀当年的“司机”一大步（当然了，佛出家之后是没有司机的，是做王子时候的司机）。

到这为止，说的是：求其真实自体不可得，但缘起的现象则不无。从前也有讲：佛法破坏的，从来不是这样的缘起现象，而是我们内心对于缘起现象错误的认识。现象障碍了什么呢？现象障碍了谁呢？现象什么也不障碍，内心对于现象错误的认识造成了问题。所以佛这样智慧的人觉证的法、宣说的法，绝对不会让你对这什么也不障碍的现象，去做那些无用功，去粉碎它。粉碎它干嘛呢？这好好的演示笔，你粉碎它干嘛呢？要破坏的是造成问题的内心错误认识——这是佛法解决问题的根本途径，就是所谓的破灭无明。破灭无明，并不是像拿锤子砸东西那样，把什么砸个粉碎，而是如实知发生了，不如实知就不发生；明现起了，无明自然也就不现起。就无明的不现起，假名说“无明灭”。

前面是就眼，乃至耳鼻舌身意这些来说。**有业报而无作者**，偏于从时间的序列这个角度来看，更大的尺度看，前后世的尺度看。有没有业及业的果报呢？从现象上可以说有，但推究本质，后面有一个如一般人所想象的“我”、“他”，这样实在自体的人或者是有情在轮回吗？没有！这就是说“有业报而无作者”的意趣。

现象上是**此阴灭已，异阴相续**，上次说，这可以从一期和刹那两个角

度来说。一期的，是前一生最后五蕴聚散坏，这叫“此阴灭已”；因为烦恼和业还都在，烦恼和业和合，呈现下一生五蕴的受生、现起——“异阴相续”，这是从一期谈。从刹那呢，刹那刹那之间，一一的蕴——色受想行识，“不实而生，生已尽灭”，又有着前后的关连性。“此阴灭已，异阴相续”，在这里边并没有一个实在的“我”、实在的“你”、实在的“他”。

虽然没有这样实在的有情、人——你、我、他，但是不妨从假名上来说，这叫**除俗数法**。“俗数法”就是世俗假名说。什么叫世俗假名说呢？因为在这样如实的向于本质观察的智慧中，一切法自体不可得。也就是说，一般所说的这一切法本身不可得，简称叫一切法不可得，所谓的法空、性空。基于这样的智慧，如果从现象上来说事情，怎么说呢？佛的智慧是“不与世间诤”，不与世间诤论，只是随俗言语。大家叫这个演示笔，他也叫演示笔；大家叫这个叫眼，他也叫眼；甚至大家把这个五蕴的和合叫作“我”、叫作“人”，佛也可以用这样的名词。但是应该知道，演示笔、眼、我、你、他、有情，只是在世俗假名的层面上说。当我们这么说的时侯，并不意味着承认有那样的自体真实，并不是承认这样的缘起现象背后有实在自体可得。

“俗数法”的意思就是世俗假名说。这个译法有一点不是那么容易理解，我在这儿尝试着作一个说明。如果对于佛法的名相了解得多一点，应该知道有一个词叫“数 shuò 取趣”——补特伽罗或者叫众生。“数取趣”的意思就是数数地轮回受生的意思。这个“数”，正确应该读 shuò，表示多次、反复，我们说数 shuò 见不鲜。“数取趣”是说反复地轮回受生。什么样的人反复地在轮回中受生呢？或者什么样的有情在反复受生呢？凡夫有情。“数取趣”，鸠摩罗什大师翻译成“众生”，有两个解：一个是有众多生死之谓也，就是他有众多生死，跟数取趣有点像；另外一个就是五众所生，“众”就是蕴的意思，五蕴所生的。

“除俗数法”的这个“数”，可以当是凡夫有情。“俗数法”，这些世俗凡夫有情语言中的假名法。“除俗数法”，除了随顺凡夫有情安立的假名法。这样说，什么意思呢？这样是表示可以用这样的假名来说这些现象，但是背后并没有实在自体。像《中论》里有一个偈颂：“空则不可说，非空不可说，共不共叵说，但以假名说”。“但以假名说”就是“除俗数法”的意思。前面强调的是自体不可得的生灭，在这样自体不可得的情况下，对于这些

现象，特别是生命的现象，不妨依于世俗假名来描述它，这是“除俗数法”的意思。上面“眼”是这样讲，下面“耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法”。

1、缘起的流转与还灭

这里说的依世俗假名而说的，依世俗名言而说的，是什么呢？

• 俗数法者，谓此有故彼有，此起故彼起，如无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入……有缘生，生缘老死，广说乃至纯大苦聚集起。

我们在前面“有情概说”中对于十二支缘起做过介绍，这里不再重复了，如果缺这部分内容不了解的，可以回去做一点补习。所谓的“俗数法”就是讲的性空的缘起，没有实在自体的缘起。

“此有故彼有，此起故彼起”，这是概略地、抽象地、普遍意义地说缘起。“如无明缘行，行缘识，……乃至生缘老死，广说乃至纯大苦聚集起”，这是以有情的流转为例来说明缘起。

俗数法是依世俗假名说。依世俗假名说，这一切现象是如何的呢？是“此有故彼有，此起故彼起”的。缘起在探讨什么？在探讨存在。是怎样的存在呢？“此有故彼有，此起故彼起”。当这样说“此、彼”的时候，不要忘了“但以假名说”，这是在俗数法中随世俗名言、世俗的语言施設来说“此、彼”。不要又想这个东西、那个东西，两个个别实在的自体。我要不提，基本上又都回去了，是吗？那个“此、彼”，各自自成自体的意象，就是你的病根，就是一切凡夫有情的病根，所以在这儿一定要说。

依世俗假名施設，是什么意思呢？说的是什么呢？说的就是“此有故彼有，此起故彼起”的缘起——性空的缘起，没有实在自体可得的缘起，谈不上此是此、彼是彼的“此有故彼有，此起故彼起”。

从前跟大家强调过，缘起，就是在说“存在”是怎么一回事。存在是怎么一回事呢？只能是关系的存在，条件的存在。我有一个说法叫做“依存，是存在的唯一方式”。如果是这样，从前我们那种自体的感觉能成立吗？成立不了。就像我们想到自己的时候——“我要不要这样，我要不要那样，我一个人怎么怎么样”。这个时候我们内心中自我的意象跟谁也没关系，跟空气、跟阳光、跟大地、跟太阳，甚至跟父母都没关系，这就是我们自体

意象的荒谬。所以不奇怪中国人制造个孙悟空出来——石头里蹦出来的。

真的有了这样的认识，就能够正确地把握缘起。当说“此、彼”的时候，不是完全各自独立、自成自体的“此”和“彼”，而是彼此的依存，只在依存中得以呈现的“此”和“彼”——关系的存在、条件的存在，也就是性空的缘起、性空的存在。

如果你把有自体叫做真实的话，那么没有自体你也可以叫做不真实；存在，你也可以叫做不真实的存在——看你怎样去定义。在中国佛教史上有一位很著名的人物叫僧肇，后来都尊称他为僧肇大师，他有几部论，其中有一部叫《不真空论》。“不真”说的是现象，说的是缘起，说的是俗数法；“空”是说这样的缘起现象，背后没有那样的实在自体。“如是眼不实而生，生已尽灭”说的不就是“不真、空”论吗？

“俗数法”抽象地说，是“此有彼有，此起彼伏”的缘起。就有情边说，呈现为“无明缘行……乃至纯大苦聚集起”。为什么就有情做了细致展开，这个道理从前说过，因为佛法关注的核心是有情的离苦得乐。所以在说缘起的时候，有情的缘起是重中之重，甚至佛真正详细说的缘起，只说了这一个。别的，他不懂吗？懂！就像佛说的，“我所知道的法就像大地土那么多，但我说过的法就像指甲里的土；我所知道的法就像林中的树叶那么多，但我所说的法就像我捡起的这一片掌中叶”。原因就在于，这对于有情离苦是至关重要的；其他的，你知道不知道，不障碍你的离苦。我常常说，一个阿罗汉可以不知道星星为什么眨眼睛，也可以不知道花儿为什么那样红，但是他一定懂得无常、无我，他一定深刻地体证到这一点，所以能够解脱于苦。

这样的“俗数法”，世俗名言安立的，指的就是缘起。缘起，在有情边就呈现为“无明缘行，……乃至纯大苦聚集起”，这是有情的流转。具体地说，是人的缘起，人的流转。这是从缘起发生的角度来看。

从还灭的角度看呢？

• 又复，此无故彼无，此灭故彼灭，无明灭故行灭，行灭故识灭，……如是广说，乃至纯大苦聚灭。

这里是在说有情的还灭，缘起的还灭。缘起现象所谓的“灭”是什么

呢？是“此无故彼无，此灭故彼灭”。正因为依存是存在的唯一方式，当这个现象得以呈现的依托因缘没了的时候，这个现象还在吗？不在！所以“此无故彼无，此灭故彼灭”——这是就一般意义上来说缘起的灭。就有情边从生死流转来看生死的还灭呢？是“无明灭故行灭，行灭故识灭，……如是广说，乃至纯大苦聚灭”。

这是说什么意思呢？从前有讲，所谓的轮回，就是表现为“无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死，纯大苦聚集起”，这就是轮回的现象。根源在于无明、爱、取，修行中的下手处，要破灭的也就是这样的无明、爱、取。当无明不再现起，如实知见，也就是明现起的时候，无明不呈现，假名说叫无明灭。无明灭了，因为行是由无明的因缘导致的结果，当然行也就不发生了，这样依次下去，也就不生。没有“有缘生”，也就没有“生缘老死”，所以，不生也就不灭。

我们学习佛法，常常听到“不生不灭”。你如果以为像自己想象那样，有一个东西在不生不灭的话，佛法就学歪了。有生必有灭，只有不生，才谈得上不灭。有生必有灭，是从现象上说。如果从本质上来说呢，从实在的生、实在的灭上，从自体的生、自体的灭上来说呢？实在的生，从来没有发生过；有自体的生，从来没有发生过。所以“从本以来不生”。

这个东西存在过吗？没存在过。这叫做这个东西“从本以来不生”。什么叫这个东西没存在过？我在说这样因缘合和的现象吗？不是！当我说这个东西的时候，你知道我在说什么，就在说你心里的那个东西（对于现象错误认识的实体感），并不是说这支演示笔。这个现象是内外因缘和合呈现的，但是你心里有个东西——不好意思，洞穿了你的小秘密。

别的看不准，这个看得可准了，知道每一个人内心里都有一个东西。所以说读心术，这个读心术最好学，学了你就知道：这一切凡夫有情见色、闻声，乃至意缘法尘，总是呈现自己就是自己的此和彼，这就是问题的根本所在，这就是每一个凡夫有情根本问题的所在——无明。而问题的根本解决就在这儿下手，当这种颠倒错谬的无明不在，明现起，如实知，问题也就得到根本解决。当然，这个根本解决问题的无明灭和明现起，是无漏智慧层面的，跟我们一般闻思修慧的层面还不一样，但是无漏智慧离

不开闻思修，这就是无漏智慧的缘起。

2、无漏智慧现起的因缘

我想请问大家：无漏智慧的因缘是什么啊？我们说的这么美，都无明破灭、明觉现起了，那请问：无漏智慧的因缘是什么啊？光说无漏智慧很好，但是你不知道它的因缘，你想拥有，想现起，你怎么下手，怎么现起啊？

简单说一下！有一个词你们听到过没有？叫作三无漏学。什么叫三无漏学啊？增上戒学、增上定学、增上慧学。什么叫作无漏学呢？就是能够导致无漏智慧现起，应学、应修的。你想引发无漏智慧，那就应该在增上戒学、增上定学、增上慧学上下功夫。增上定学又叫作增上心学，这是通用的两个词。

听清了？！以后不要只是觉得无漏智慧很重要、很好，但是说到无漏智慧修集之道，自己内心不清楚。佛说的多清楚啊？三无漏学。这有两个非常标准的答案，说完任何一个都是满分。刚才从三无漏学这个角度说清楚了它，另外一个角度，你也可以说啊，另外一个标准答案是什么呢？八正道，也听说过，对吧？三无漏学、八正道（或者八圣者），我们都很熟悉啊，干嘛的？就是干这个的。

八正道是什么意思呢？讲了正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定这八支。就像八条腿一样，你具足了这八支，就能够具足圣道的支因。这八支因缘和合，导致圣道的发起。圣道的根本表现，就是无漏智慧的现起。所以三学、八正道就是要点。当然，八正道也可以归摄为三学，你们愿意也可以回去归一归。最简单的版本就是八正道和三无漏学，你如果说得非常简洁，那就是三学——戒、定、慧！或者说也可以说增上戒学、增上心学、增上慧学。因为要是谈到增上定学，以为一定要有根本定，实际不一定非要有根本定，有欲界未到地定也够，这还没有到初禅根本定。

有了这些因缘，能有无漏智慧层面的如实知。无明灭，因为明现起了。“无明灭则行灭……，乃至纯大苦聚灭”，这就是佛教里面给我们指出的离苦之道。学习佛法，如果不是为了究竟离苦，在学什么呢？为了究竟离苦，又不知道离苦之道，那在学什么呢？

3、《心经》的精髓

这样的苦、集和灭、道，都是缘起的展开而已。当我们说“无明缘行，……乃至纯大苦聚集起”，当我们说“无明灭则行灭，乃至纯大苦聚灭”，我们都是从世俗语言假名的层面上来安立的，并不意味着背后有一个实在的“我”、实在的“你”、实在的“有情”。十二支因缘本身就说明了没有“我”，请问哪一支叫“我”啊？就是在这样“无明缘行……乃至生缘老死”中，呈现着川流不息的生命之流，呈现着川流不息的五蕴之流，呈现着川流不息的前业后果的业感之流。不需要“我”，也不可能有“我”。没有“我”，一切都好；有了“我”，事情说明不了。

是啊！你如果对无我，学不到这种程度，总觉得无我是牵强的，或是故作惊世骇俗之语。这只能说自己在过去的凡尘中覆蔽太久了，不透亮。厚厚的火山灰盖的时间太久了。希望有一天，尘尽光生吧！

在这样的现象背后没有“我”可得，那有一一的“无明……，乃至生和老死”可得吗？有吗？说得很清楚啊，是在世俗语言施设的层面上说的。这是“俗数法”，世俗名言施设上（名言就是语言的意思）来说这样的“无明缘行……，乃至生缘老死”，来说“无明灭则行灭……，生灭老死灭”。你如果推究实在自体，有实在的无明可得吗？没有！有实在的生、实在的老死可得吗？没有！既然没有实在的无明……，乃至没有实在的生，没有实在的老死，那有实在的无明灭吗？有实在的生灭和老死灭吗？都没有！所以你终于学明白了《心经》——“无无明，亦无无明尽……，乃至无老死，亦无老死尽；无苦、集、灭、道”。恭喜你，你又毕业了一门课！

如果毕业都这么简单，都不考试就好了。佛法的考试，有用也没用。有用呢，激励激励人，督促督促，让大家用功；没用呢，那不是真正的考试，考一百分也不见得有用。佛法这张考卷，你时时在答，时时在交，考得怎么样，你内心知道。“只有我知道你的迷惘”——把 beyond 乐队的歌词给颠倒过来了。

4、生的唯一可能

这是说了本质上的无实和现象上的假名安立，二者有矛盾吗？没有！“如是不实而生，生已尽灭”，正因为“不实”，才能“生”，知道吗？这不仅仅是说有生的一种可能，叫做“不实而生”。不！“不实而生”是生的唯

一可能。如果有我们所感觉的那样实在自体，跟什么都没关系的实在自体，谈得上生吗？从什么生？怎么生？所以对这个问题，龙树在《中论》里用“四门不生”（不自生、不他生、不共生、不无因生）来说明。这一切在自体真实的情况下，生——都不可能；反过来只有一种可能——“不实而生”，也就是缘生。“不实而生”是生的唯一可能，而不是有一种可能，或者是“你们哲学家安立的，你们佛学家那聪明的脑袋没地方用，搞出来的让人没法想象的一种诠释”。不是那样，这是唯一可能。

“不实而生，生已尽灭”，也就是我之前说的：缘起意味着没有实在自体。依存中哪有那样的实在自体可得呢？另一面，正因为没有实在自体，缘起才成为可能；如果有实在自体，缘起不可能。正因为没有实在自体，所以可以随缘现起。缘起故性空，性空方缘起。这样去体会缘起性空，这样去体会性空缘起，这样去体会“此有故彼有，此无故彼无”诸法背后的本来寂灭，同时也这样体会就在诸法本质不生的当下而有万紫千红的缘起生灭。中国佛法里有两句非常美、也有些让人费解的话：“旋岚偃岳而常静，江河竞注而不流”。说的就是缘起的性空、性空的缘起。体会不到这一层，就觉得怎么这么美呢，而且美得这么深奥？！

“旋岚偃岳而常静，江河竞注而不流”，这样的话，大家愿意去体会，那为什么到了“眼不实而生，生已尽灭”，就不愿意再去想第二遍呢？我敢说，当你体会到“旋岚偃岳而常静，江河竞注而不流”的意味的时候，你忘不了。你就算自己说不出来，听到别人说出来，你也会恍然，有所触动。但是“眼不实而生，生已尽灭”——我就再忍你五分钟（众笑）。注意！这内心情况的背后很有问题，也能看出来我们中国过去一些大德们的善巧。可能我们在这样文化背景下长大，这样的药对于我们比较可口，加了糖衣炮弹。

“旋岚偃岳而常静，江河竞注而不流”，你要是再体会为有一个东西在不动、在不流，你又错了十万八千里。实际是“旋岚偃岳而不可得，江河竞注而不可得”——这样就不好听了。“旋岚偃岳”，但是没有一个你以为的风在那儿转，这叫“旋岚偃岳而常静”。“江河竞注而不流”，现象上呈现所谓的“江河竞注”，名言上说这样的江河竞相流注，但实际上没有一条河，也没有流注这回事儿。

文化水平高的人，诗情充沛的人，说出来这话就中听。要是用大白话把这个意思说出来，立刻又不想听了。对于这种情况，我只能加一个评语，叫做：你有很强烈的神秘主义倾向。鉴定完毕！一定要听着似懂非懂、懵懵懂懂又很美丽，才有感觉。明明白白告诉我们“眼不实而生，生已尽灭”——听听看吧！

5、瓦解傲慢的利器

这里有生命的大奥秘，你如果把这一篇文真的通达了，你真的比佛陀当年那个司机还厉害。他在这个问题上卡了多少年，佛在世那几十年都没把他怎么地，这就说明因缘的重要。佛是不是好老师？是好老师。佛有没有良好的教育方法和理念？有！但是这个学生在佛陀住世的时候教育好了吗？没有！为什么？好老师不意味着问题的解决。

各位老师听了之后，顿感欣慰（众笑），请干了这杯毒鸡汤。好老师确实不意味着问题的解决，问题的解决需要内外因缘。但是，我们还是要作个好老师。你们要学好了，就不冤枉佛陀当年这么苦口婆心这样讲，回家向佛陀顶礼三拜：“佛陀！我对得起您这个好老师了！”

确实就像有些经里，佛问这些比丘们问题，比丘们有时候回答说：“世尊！您是法根，是法眼，是法源”。我们学习佛法，或者对佛法有所领会的时候，别忘了缘起，别忘了这一期佛法的缘起，别忘了这一期佛法是怎样的因缘滋润了内心，所以对佛陀真的要感念！特别是真有智慧的时候不要傲慢。当然了，真有智慧的人不会傲慢。但是以为自己真有智慧的时候，发生了错误，内心就容易生起傲慢。“你”是谁啊？什么叫“你”真有智慧啊？“智慧”又是什么东西，拿出来给我看看！用这里的话说，“智慧可得吗？”。你要是通达了“无智亦无得”，你又毕业了！所以说有什么好傲慢的呢？“我”不可得，智慧又有什么好可得的呢？

再说了，傲慢总是有比较——比较的基础是两个真实的自体，各自自成的自体，彼此独立的自体。可得吗？那个比较的基础成立吗？不成立！你为什么 not 比较自己左心房和右心房、左心室和右心室呢？“比什么啊？本来也不是两回事儿”。是啊，你是看到了它们之间的因缘关连。你从来不说“左心室比右心室有力量，所以它厉害，它应该得到表扬。右心室，你毕业了，你退休吧”。可以吗？不要说退休，门关的慢一点都出问题。我们

对医学、生理学稍微熟悉一点的，知道我说的“门关的慢一点”什么意思。

有了这样缘起的认识，有了智慧，不容易生起慢心。所以我们在观察自己身心的时候，对于这一切内心的善法、不善法，包括善法中的智慧，都应该作缘起的观察。这个善法，是没有任何因缘，自动现起的吗？就算有一天，你没有刻意地去作观，就像有一些人证道或者说智慧现起，是突然之间根尘相触，在那一瞬间明觉发生，有了不同层次的智慧体验。说“不同层次的智慧体验”，是因为可能是思慧层面的，也可能是修慧或者无漏慧的。这样类似于自然迸发的突发事件，并不是有意引导、有意造作的，他自己会主观感觉“我有智慧，这样深刻的智慧在我内心中生起了”——同学！我要告诉你，你“开误”了！——是错误的误，你开始错误了！（众笑）

6、依三法印修行的下手处

看了这一段经文，我希望大家能够体会到佛法中常常讲的“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”。这里讲没讲涅槃寂静？“无明灭故行灭……，乃至纯大苦聚灭”，这个讲的就是还灭之道和最后的涅槃。

“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，为什么能够成为法印？一个是它明确说明了佛法的内容，而且它也说明了佛法的实践——由诸行无常体证诸法无我，由体证诸法无我而契证涅槃寂静。很简单！你按照这个道路来学，多简单啊！

但是，你体会无常、无我，是要在现象上来体会的。在什么现象上呢？佛法“近取诸身”，就在这样蕴身上来观察眼耳鼻舌身意、色受想行识；在“无明缘行……，乃至生缘老死”上，来体会诸行无常、诸法无我。这样的智慧生起，契证涅槃寂静，那个时候可真的是 game over，这个生死轮回的游戏结束了。正因为这样，它是非常重要的，所以成为佛法不共于其他的标志。所谓的法印，就是包含着、呈现着这样内涵的，我们说它是佛法；如果跟这样的意趣相悖离，不能说它是佛法。即便他说它是什么经，即便他说是多么了不起的法，如果悖离“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，不是佛法！

佛法特别关注有情、有情的离苦得乐，所以对于有情要有正确的把握。佛法会说无常、无我，在什么上说呢？在有情的生死上说，或者是生死的每一个时刻，或者从生死的序列上来说。就是不管从断代史来说，还是从

编年史来说，都是就生命来说的，以生命现象为主、为核心来说。那说的是什么呢？说无常、无我的业感轮回，说无常、无我的业感轮回的本来寂静、涅槃，这是佛法所说的主要意趣。

你学好了触心所，有明相应触，意味着你对现象、现象规律、现象的本质，有明确的、如实的认识。那这些现象，就什么说？就眼耳鼻舌身意说，就色身香味触法说，就眼识乃至意识说，就色受想行识说，就无明、行、识……乃至到老死说。在这一切上，看到无常、无我，看到无常、无我的生命之流——无明缘行等，看到这样无常、无我的无明灭行灭乃至生灭老死灭。这就是佛法不共的意趣，这也是这个人明觉生起之后，会呈现在内心中的。

我们学习下手处也是如此，这就是在“根尘识三合生触”的当下进行的工作。各位觉得我们学得远了、学得大了吗？回过头来，就在根尘识三合生触的当下，就是应该培养明觉的时刻。有了这样的明相应触，整个生命就慢慢变得不一样。你就算内心讲故事，讲的故事也变了，不再是“我看到一支演示笔”、“我听到你在说话”。

现象上是怎样，背后有没有那样如过去所感觉的自体真实——这可以是刚开始在现象真实和本质真实两个方面作的观察与推敲。这虽然在刚开始的时候，需要培养正念正知来做这个工作，但是久了，功夫纯熟，那就自然而然了。你想让他再掉进过去的坑里，都很难掉回去了。这是这一篇经文跟大家所说的内容。

7、“眼不实而生”等经文的异译

后面还有两张幻灯片，主要是对里面稍有难度的几句话，略微作了一些说明：

• “眼不实而生，生已尽灭”，施护译的《佛说胜义空经》作“此所生法无实可得，生已即灭”。

像“眼不实而生，生已尽灭”，在同经另外一个异译本（就是同样的经文，不同的翻译），是赵宋施护译的《佛说胜义空经》（“第一义空”就是“胜义空”，这是同一部经）把这句话译作“此所生法无实可得，生已即灭”。意思两相参照，是不是很清楚呢？

此所生法无实可得，这样所谓名言中描述的生起的法——眼也好、演示笔也好，没有那样的实在自体可谈。**生已即灭**，没有这样实在自体的生，也没有那样实在自体的灭。

• **“有业报而无作者”，《瑜伽论》卷九十二说：“唯有诸行于前生灭，唯有诸行于后生生，于中都无法舍前生者，取后生者。”**

一般人所想象的轮回，容易想成不断地换衣服，容易想成不断地换宅子（你小心房子涨价）——但并不是那样。**唯有诸行于前生灭**——只是那样没有实在自体可得的五蕴，在前生最后刹那散坏，这叫灭。**唯有诸行于后生生**——烦恼、业的因缘，又在相应处现起后生最初的五蕴。这里的“诸行”指的是诸有为法，就是五蕴。**于中都无法舍前生者，取后生者**，不像一般人所想的有一个轮回中不变的主体，把前生不要了，执不住了，舍掉了，跑去又取着后生的衣服、房子、窟宅——没有这回事。

“唯有诸蕴能引诸蕴，唯有诸法能引诸法，于中都无法有我可得”，只是这样性空的五蕴中有那样的身语意运作，产生相应感生后果的力量，所引生的后果也就是相关连的性空的五蕴而已。也就是上一次有一位法友问得非常好的问题：“前生、后生有什么关连？”。在那里我谈了《大智度论》里的八个字。“如果不是有作者，那谁作谁受？”，或者再规避一下自己的自语相违：“什么造、什么受？”。答：“空五蕴造，空五蕴受”。记住这八个字，常常思惟一下，你的怒火立刻就平息了。特别是双方都是学佛的，对方再要发火的时候，记住！紧箍咒念一下，怎么念呢？不要恶狠狠念，最好表现得很平和，还要态度亲切一点：“空五蕴造，空五蕴受！”（众笑）紧箍咒念完，对方就找茶喝去了。是啊！有了智慧，哪有什么怒火呢？怪不得我们俗语里有“无明火起”——看到，这个“火”是要靠“无明”来打着的，有了“明”就没有“火”。

下一页讲到了“俗数法”，“俗数法”的意思就是之前所说的假名的法：

• **“此阴灭已，异阴相续，除俗数法”，俗数法《增一阿含·六重品》作“假号法”，意为假名的法。**

俗数法，《增一阿含·六重品》作“假号法”，“意为假名的法”，什么意思呢？只是名言中假设施的。什么叫名言中假设施的？我们讲了这支演示笔没有它实在自体，那现象上有没有与这些因缘比较密切的关连，有吧？

就是所谓的和合。一说和合，你又觉得和合成一个东西了。所以我说有一些因缘上比较密切的关连，呈现起一定的依于这些关连的功能，对吗？在这里没有一个实在自体，但是并不妨碍我们说话的时候，方便把它叫作演示笔。只是有这个假名，背后没有那个实体。当我们用这个假名的时候，如果你懂得，你知道这个假名指涉的是一系列关连着的因缘，而这一因缘还是没有实在自体可得，所以只是假名而已。

当你深刻地体会这一点，你对于同学会的热度就减低了（这是玩笑的）。为什么这么说呢？一支某某番号的军队，一个三年级二班的班级，有与它对应的实在自体吗，有吗？老师们必须说：“要有啊，要不我干啥呢？”。你什么时候对于这个班级的自体，干过什么事？所谓你为这个班做了很多事，这工作不都落在人身上了吗？那个班级，你给我拿出来，我看看你怎么做的工作？就是对于这样的和合，不仅有老师、学生，可能还有教室、教具、课程等等很多因缘，以及内外的这些因缘的和合，我们对于那些和合因缘安立一个名目叫三年级二班。从来就没有过三年级二班本身，也不存在永远的三年级二班，那个“永远”只在你制造的意象中。就从它真实义上说，它从来就没有过，你还谈什么永远啊！当然，我不是对同学会有意见。

你如果能从这个角度去认识，一切法何尝不是如此呢？只是我们对于关连密切的因缘，按照某个规则起个和合的名目而已，所以“但有假名，都无其实”。对于“假号法”、“假名法”有体会了吧？要不然你又以为佛法在弄玄虚，“把好好的东西给说没了，你赔我演示笔！”。这叫作假名的法。

•《阿毗达磨顺正理论》（卷二十八）则称为“法假”，论的原文说：“故佛于彼《胜义空经》说：‘此中法假，谓无明缘行，广说乃至生缘老死。’以非胜义，故立假声。”

前面说过，《胜义空经》就是《第一义空经》。这里所说的假名和俗数法或者叫法假，指的就是名言中安立的缘起。抽象或普遍地说，是此有彼有、此起彼起；此无彼无、此灭彼灭。就有情或者说人的缘起来说，是无明缘行乃至生缘老死，无明灭则行灭乃至生灭老死灭。这就是依世俗假名，而对于有情这样缘起现象的说明。

你这样来看自己，这样来看众生，世界在你眼里会变得不一样。如果

能够在这样眼见色乃至意知法，生起眼识乃至意识，根尘识三合生触的当下，常常有这样的正念正知、如实知见，了知现象，了知本质，久了，功夫自然成。

我们对于触心所的学习，论理也好，还有对于实际的操作，改善生命的实践，到此也就说明完了。我要给大家吃一个安心丸，吃什么安心丸呢？我们不会每一个心所都讲六节课的——“这颗安心丸吃完，我可以过年了”。

这个心所很重要，大家有体会了吗？遍行心所啊，你修行如果离了遍行，就会有時候行、有時候不行。你的修行有時候行、有時候不行，（学员：那叫啥修行？）下面说得多好：那叫啥修行？所以，修行肯定离不开遍行心所，好好学、好好用。其他的呢？因为这里讲深了，别处我们再指向这里引用一下就好了。特别像我们讲到愚痴的时候，讲到不正见中的表现的时候，那个时候有很多就可以指向这里讲过的内容，可能就不用再像这里展得这么开，所以我们后面并不是每一个心所，都花这么大的篇幅和时间来学习。

这里花的时间这么多，甚至每一节课前面还要带大家回头串一下，是希望大家把它印在头脑中。这是闻慧的基本功夫，然后再说日常的熏修。这将是一段不断去运用、不断去修正的岁月，但是你一定会上于其中获得利益，法喜充满！

【佛教心理学问答十一】

47、世界上最划算的生意，是以无坚身换取坚实

学员：师父！“世界上最划算的生意，是以无坚身换取坚实”是什么意思？

法师：刚才提的这个问题，是关系到我早上发的一个图文。一个时期以来，每天早上发一张手机壁纸，上面有那么几句话。今天这两句话叫作：“世界上最划算的生意，是以无坚身换取坚实”。刚才的问题是：能不能够解释一下？

首先要了解什么叫“以无坚身换取坚实”，然后再看它划不划算，再跟别的比一比，它是不是最划算。我们以这样的逻辑路线，可以吗？

什么叫“无坚身”呢？我们这个色身，或者广泛地说，这个五蕴身，坚实吗？无常就意味着不坚实。“无常危脆”啊！修行人中常流行的一句话叫做：“今晚脱鞋上床斜卧，明天早上这双鞋不一定有人起来穿了”。这就是无坚身。后来让我根据现在的因缘作了一个推演版：“你竖着进电梯，不一定能竖着出来”，是不是呢？万一有一天不能竖着出来了，就接受。这个色身、这个蕴身，谈不上常，谈不上坚实，这是无坚身。你就算一切都好，我们中国民间讲“老天也照顾你，保养它一百年”，差不多了吧？到头了吧？转不动了吧？还是要散坏的，有什么坚实可谈呢？再搂（lōu）着、拢着、养着、护着，有用吗？没用！到头来还是散坏，这是必然的。从这个角度说，它跟一个必然要打碎的杯子有什么区别？

什么叫做“以无坚身换取坚实”呢？这个无坚身本身有真实的意义吗？没有吧？因为它的不坚住性，就使它成为不了有意义的坚实基础。就像你在一个即将打碎的杯子上奋笔疾书，写着非常漂亮的书法：“大江东去浪淘尽……”，啪嚓（杯子打碎了）！它有什么坚实的意义吗？谈不上！

怎样以它来换取坚实呢？生灭不坚实，就是无常；生灭是不坚实的，不生不灭是坚实的。不生不灭者何？涅槃！以这样的无坚身、无常速朽的身，去换取常净涅槃。这笔买卖，划算不划算呢？还有比这更划算的吗？

你其他所有的划算都一样不坚实，有没有哪一个家族的财富延续了两千年？有没有哪一个王朝的皇冠传递了两千年？看看我们以为很有意义、

投入一生去搞的，不就是在在一个正在落地（不一定什么时候摔得稀碎）的杯子上奋笔疾书吗？然后还觉得太有意义了，只有这个才有意义，你搞的那个没有意义。

认清意义和价值，也就认清了划算不划算。这是从价值的大小，判断划算不划算。

这一个学期的课程到这儿也就告一段落，当然大家可以期待来年。也预祝大家新年快乐，六时吉祥！