

六入处通说

基于终极认知疗法的治愈

印慈法师慈悲开示

20170130 · 沈阳第一期六入处禅修营

目录

六入处禅修营20170130-0203

013017-00开营.....	1
不留恋过去，不希求未来.....	1
殷重和绵密.....	4
做正确因缘，对果相全然平等开放.....	6
013017-01杂阿含305经——六分别六入处经1.....	8
基于终极认知疗法的治愈.....	8
六分别六入处经——释经题.....	10
八关斋戒说明.....	17
013017-02杂阿含305经——六分别六入处经2.....	20
六分别六入处经——意趣.....	20
六分别六入处经——释经文.....	27
013017-03坐上修1.....	31
六入处的修习方法.....	31
013017-04杂阿含305经——六分别六入处经3.....	35
013017-05坐上修2.....	50
013017-06坐上修3.....	52
013017-07坐上修4.....	53
013017-08答疑1.....	56
1、言随世俗，心不违实相.....	56
2、错误认知的心路历程.....	57
3、小长养众苦偈颂.....	59
4、吃糖的乐受怎么跟苦联系起来？.....	60
5、错误的认知什么时候发生的？.....	61
6、全称命题&枚举法.....	63
7、不要去编织一个可视化的呼吸.....	65
8、对盲童的教育困惑.....	67
9、婴儿不会分别，所以更接近真理？.....	69
013117-01杂阿含305经——六分别六入处经4.....	71
013117-02小长养众苦偈颂.....	82
附：小长养众苦偈颂.....	92

013117-03坐上修5.....	93
013117-04杂阿含305经——六分别六入处经5.....	94
附：杂阿含305经（六分别六入处经）	102
坐上修.....	103
013117-05坐上修6.....	105
013117-06答疑2-1.....	106
1、痛并快乐着.....	107
2、腿痛时是哪在痛？	111
3、一般人认定的真实性是不存在的.....	115
013117-07答疑2-2.....	117
1、修习指导.....	117
2、禅修的纪律性.....	119
3、明相应触.....	120
4、把握修习的要点.....	121
5、戏论依空灭.....	124
6、腿痛——让智慧经历一点水火.....	125
7、修行里的苦是以苦灭苦.....	127
8、禅修指导.....	128
9、什么是定力.....	128
10、让呼吸自然发生.....	129
11、法的不同含义.....	130
12、“我”的主宰义不成立	130
13、没有实体不等于没有规律.....	132
020117-01/02自性见、测量真实.....	136
020117-03杂阿含470经——不随受行.....	149
无我.....	149
杂阿含470经——释经文.....	152
附：杂阿含470经.....	162
020117-04坐上修7.....	164
020117-05坐上修8.....	165
020117-06杂阿含251经——明与无明.....	169
附：杂阿含251经.....	176

坐上修——烦恼不值得信任.....	177
020117-07坐上修9.....	180
020117-08答疑3.....	182
1、缘不到的呼吸相.....	182
2、不如实知如何生的染着？（五欲/八风）.....	183
3、佛法既不是唯物的，也不是唯心的.....	189
4、取相/不取相.....	192
5、禅修指导.....	193
020217-01杂阿含248经——犹如芭蕉.....	195
附：杂阿含248经.....	206
附：杂阿含109经——五阴诵.....	208
020217-03答疑、杂阿含335经——第一义空经1.....	211
1、我生已尽，梵行已立.....	211
2、意和法.....	212
杂阿含335经——释经文.....	217
020217-04坐上修10.....	222
020217-05杂阿含335经——第一义空经2.....	225
附：杂阿含335经.....	237
020217-06坐上修11.....	238
020217-07三皈依开示.....	240
020217-08坐上修12.....	248
020217-09答疑4.....	250
1、佛法里爱的几种说明.....	250
2、初登欢喜地的乐胜于涅槃乐吗？.....	251
3、感觉有我的两个破斥方法.....	251
4、让疼痛成为修行的助缘.....	253
5、观察想的发生过程.....	256
6、观察无我.....	258
7、从现代生理学角度谈鼻嗅香和舌尝味.....	259
8、不放逸.....	260
9、不随音乐起舞.....	261
020317-01杂阿含276经——从六入处修习无我1.....	263

020317-02杂阿含276经——从六入处修习无我2.....	275
附：杂阿含276经（部分）	285
020317-03坐上修13.....	290
020317-04答疑5.....	296
1、观察想，了知想.....	296
2、信烦恼or信智慧.....	297
3、人生最稀缺的资源.....	298
020317-05答疑6/结营.....	300
1、思与行.....	300
2、无学胜解.....	301
3、暴力的标签是怎样贴上的.....	303
4、重视想的修习.....	305
5、想象的五道枷锁.....	307
6、受和想之间不是必定的线性关系.....	309
7、冰天雪地中播种的痴汉.....	310
8、虚幻与真实.....	311
9、学习纯一满净的根本佛法.....	313

六入处禅修营20170130-0203

013017-00开营

各位法友，这是大年初二，首先跟大家道一声“新年吉祥！”。

很难得，大家用这样一种还不是太主流的方式来一起过年，这也是要下决心的。一年一个难得的年庆的假期能够都拿出来，做一件佛法的事；特别是我们中可能有一些法友，还属于刚刚开始接触佛法的阶段，这就更难了。我们既然把这个宝贵的假期，决定用在这个禅修营中，那么就要让它物有所值。事因难能，所以可贵，我想大家既然付出了这么大的代价，一定是会付出足够的努力、正确的努力，让这个收益最大化。

像这样的禅修营，其实，如果说准备工作，应该是入营之前就开始准备的。但是，在我们中国传统习俗中，这样重视、这样热闹的春节，每个人都免不了要有很多热闹，这是很正常的。不过既然进了营，就应该令身心收摄、安住，如此才容易与后面的共同学习与练习更相应。

我没有用“修行”这个词。用修行这个词，容易让人想得太大，对于修行有神秘感的呢，也许会莫名其妙，不由自主地有紧张、有期望。放松一点，我们就是一起来做一些身心的练习，你这样来看、来想，可能更容易得力。

这一次六入处禅修营所要一起学习、实践的法门——这种修行的方法，实际是佛法中最古老的方法之一，是释迦牟尼佛当年亲自反反复复教导过跟他学习的这些弟子众们，一种能够直接令人契入佛法中很核心内容的修行方法。也因此，它里面含摄着很多智慧观察的内容，如果对于佛法还不太熟悉、对智慧观察意味着什么还不太了解，这都没有关系，我们在营队中会一起做一些学习。

不留恋过去，不希求未来

今天，主要是跟大家说一说，我们进这个营，应该以怎样的心态来参与其中，来更好地让自己和营友能从这个禅修营中获益。

首先，一个很重要的内心的状态，就是要请大家把自己当成一个没有历史的人。“把自己当成一个没有历史的人”，这句话是什么意思呢？我们每天吃的饭，有很多都是消耗在了无益的事情上，这个无益事情，很大一部分

都是属于思前想后。如果我们想身心能够获得正确的训练，培养出一些从前不太具备或者比较微弱的能力，那这是一个很重要的前提准备。中国古人常常说“万缘放下”，说到如果想要真实地修行，内心应该停止过去那种到处地攀缘、到处地粘附，让自己的内心变得能够离开这些系缚。其实只要经过正确的训练，这是可以达成的。

人们内心常常在品味过去，对于过去有各种欢喜或者懊悔，常常在不经意中就有很多这一类的内心运作，但是，这是没有什么太大建设性的。人们还以为自己一直是在反思，其实并不是。明确地说，我们对于过去这些念头的运转，很少有真正的反思，多数都是纠结，那这对于我们发展身心正确的堪能是有障碍的。所以第一件事是告诉大家，既然肯把这个宝贵的假期拿出来，既然自己下了决心来参加这件事，就要把它做得专业一点、要把它做到位一点。那内心中就不要再纠结外面的事，我们在这样一个山谷里相聚一堂，共同来学习一点古老的智慧，来看一看这古老的智慧在我身心上会起到什么作用，会发生什么。至于说过去那些事，跟自己说，愿意思，等离了营再想（不是让大家永远不想）；跟自己说，如果你真愿意思，回去写回忆录，现在，请把自己当做一个没有历史的人。这样让自己的心不再向过去攀缘。

第二件，我们心态需要自己来把握的，是要让自己对未来没有希求。这听起来比不留恋过去更加难。为什么呢？我对于未来不希求，我未来怎么办呢？实际上你如果真的知道，你会发现，这一点一点成就的事，真正的推动力不是你内心的不安、躁动，而是你做了正确的因缘。内心中的那些复杂念想，有时候你自己都不知道它在干什么、它在想什么。跟自己说：“在这里我什么也做不了，除了禅修，别的什么也做不了，想了也白想，所以不想”，跟自己说这些话。“都来了这里，连手机都交上去了，就算想了什么好点子，也没有办法去安排人做；那么就不想这些事情，真要想，等我离了营，一次性想个够”，跟自己这样说。

不知道大家有没有对自己的心观察过？如果没有经过很好的训练，一般来说，这颗心常常地处于纠结过去、筹划或者担忧未来的状态中，但这些有用的成分很少，有效的思维很少；当心真正清明的时候，想事情其实应该会比较快的，用不着一直在心里来揪住不放，心常常是恬然地安住于当下，作如实的了知。这是大家在营中要去学习的东西。

刚才说的心态调整的第二点，就是内心向未来的种种攀援，要训练它停

下来。方法呢，是给自己一个理由或借口：“我在这什么也做不了，再说这么宝贵的时间拿出来，也不是做这个事，是要做禅修的事，那别的事情等我出去再想。”这样呢，有一个让自己这颗狂心比较容易接受的理由，它会相对安生一些。

对于一些日常修行用功比较多的法友来说，有时候你要懂得跟这颗充满了荒谬的心斗智斗勇，有时候要给它一点小借口，让它开始走上改变的路。告诉它“你出去再想，现在在这里不要想，想了也白想，做不了什么”。我们能够这样地调伏这颗心，那这颗心既不向过去攀援，也不向未来攀援，就很容易安住当下。

为什么这一次禅修营最开始要跟大家说一些这个内容呢？因为接下来六入处的禅修，会要求大家把精力和注意力、把自己的分析思考，更多地用在身心的当下。但是，就像一个习惯用左手的人改用右手一样，这种习惯势力会时不时跳出来。我们过去习惯的是什么呢？很少是安住当下的，不是在懊恼或者对过去沾沾自喜，就是对于未来期盼或担忧，都是在这里。现在要不一样一点，把注意力向当下眼耳鼻舌身意的运作与色声香味触法的触对，识的现起、活动，以及受的现起、种类，后面产生的爱味等等，这些要有如实了知。

实际上，内心要处理的信息量蛮大的。如果这个心不能够脱离开过去习惯的错误动作，那这个新动作做起来效率会很低，可能内心有十个运作，有一两个是这样正确运作的，如果是这样的话，那得益会相对小一些。

刚才说了，不留恋过去，不希求未来。这个不希求未来，甚至包括对这个营，营中能够达成什么，达到什么目标、什么结果都不希求。因为有一些营友，应该说是拿出了很大的精进力来到营队中，这个时候，容易抱一些对于这一次禅修营本身修行能怎么样的一种幻想或者是期待，这种也是一种向于未来的攀缘。修行不是别的，只是当下去做正确的因缘，然后对于所有可能的结果保持全然平等的开放。有一些营友参加过之前几次禅修营，对于这句话一点也不陌生——做正确的因缘，对果相保持全然平等的开放。

我们习惯了设想未来，在未来果相上患得患失的人会感到困惑：“如果不想结果，我怎么去努力呢？”不，你想结果的时候你的精力被分散了，你的心在未来结果上患得患失，你并没有做正确的努力。正确的努力是，该播

种的时候全心全意播种、该浇水的时候全心全意浇水、该除草的时候安安心心除草、该施肥的时候善巧去施肥，这样，这个种子会萌发、会成长、会结出硕果。反过来，坐在田头，什么也不做，手里握着一把种子，“什么时候能结出来粮食呢？”你攥熟了它也结不出来。不要去在果上用心，也就是说不要抱什么“禅修营能达到什么结果”这一类考虑。你需要做的是：把禅修营中学到的内容真正地摄受进来，然后密集地去实践它。

殷重和绵密

想要修行在短时间内得到更大的受用，有两个关键词请大家记住：一个叫做殷重，一个叫做绵密。

殷重的意思，把这件事当成很重要的事。不是一般重要的，一般重要的，就意味着还有比它更重要的。那如果在禅修营中你把学习方法、按照方法去做，当成最重要的事，那你的心就容易在这上面安住。

我虽然不抢红包，但是我听了很多关于抢红包的段子。大家过年，我听说有的不是在看电视节目，是在听电视节目。为什么呢？因为眼睛一离开手机，就担心损失几个亿，这就是内心中对抢红包这件事很殷重。大家如果不理解“殷重”这个词什么意思的话，想想这个状态就懂了。殷重的意思就是把这件事看得非常重要。

讲一个大家或许听过的佛经中记载的事情：在很久很久以前，古老的印度，有一个国王一些僧人到他的王宫中去应供。请僧人“应供”是什么意思呢？用我们大家常说的话说，就是“师父，我请你到我家吃顿饭。”但是，国王他家地方有点大，就变成了王宫。

吃饭的时候呢，这个国王吃饭不能够光吃饭，还要“吃”一些歌舞（同时下边有宫女在唱歌跳舞）。国王就问这位僧团的上座（大家简单理解为僧团的领袖，实际上佛法中没有这样的角色，大家容易理解，可以当作代言人吧），问他说：“你觉得，我这些宫女她们跳的舞怎么样啊？”这位僧团中的上座长老说：“我对这个没有任何感觉。”国王很奇怪，这怎么可能呢？很难理解这件事情。这位上座就问国王说：“大王，能不能布施给我你监狱中的一个死刑犯？”国王说：“干什么用呢？”回答说：“我让他来做一件事，你可能就会明白，为什么我们出家人对这些是没感觉的。但是你得答应我，如果他这件事做好了，你得赦免他。”本来是死刑犯，要赦免他，让他

无罪离开。国王也就答应了。

这些卫兵就提了一个死刑犯过来。这位长老告诉国王说，你可以派人对这个死囚说，稍后呢，让他端着满满一钵油（“钵”大家见过吗？出家师父吃饭的家伙，有点像一个半球型，圆底的，口有一点收），让他端着这样满满的一钵油，绕着这个宫殿走一圈，只要洒一滴，那后面跟着的卫兵就把他立刻拉出去砍头，不用再等到需要服刑的时候了，当下就拉出去砍头。但是反过来，如果一滴也没洒，就放他走。跟这个死刑犯是这样交待的。同时呢，这位长老告诉国王说：“大王，你可以让你这些宫女们继续在庭中唱歌跳舞。”于是就是这一副场面，这些年轻美貌、歌声婉转动人、舞态蹁跹的舞女们就在这个宫殿中跳舞，丝竹入耳；那这位死刑犯呢，捧着这一钵油，在一步一步地沿着这个墙壁绕着圈走。那你觉得这个死刑犯捧的是油吗？那是他的命啊！走了一圈之后是一滴也没洒。然后呢，这个国王也感觉很奇怪，满满一钵油，走这么一圈都没有洒，觉得他可能有什么特别的本事吧。

这个时候长老说：“大王，你现在可以去问他，问问他刚才你那些宫女们，歌唱得怎么样，舞跳得怎么样。”于是这个国王就拿着一个麦克去采访了，“我是CCTV”，就问了这个“你刚才走这一圈，你觉得我这些宫女们歌唱得怎么样啊？舞跳得怎么样啊？”这死刑犯说：“大王，我啥也不知道啊！我不知道你那些宫女们唱什么歌，舞跳得怎么样啊。好像恍恍惚惚那边有人，但是我真的不知道。”国王就奇怪，“这怎么可能呢？”“因为我心思都在这个钵上了，都在这一钵油里，洒出来一滴我就掉脑袋；反过来，一滴不洒，我就自由了。我哪有心思去管别人在唱什么歌，跳什么舞啊！我都不知道那边人在干什么，他们跟我的命没关系！”

然后长老就跟这个国王说：“我们出家人也是这样，因为自己内心有这种殷重的作意，在这种正确的心的运作上有殷重的作意，所以外面的这些打不进来。”这是这个长老给这个国王作了个现场实验，来告诉他当一个人有了殷重心心的时候，他真正有了殷重心心的时候，他的精神状态会是什么样。

我们的殷重心未必能达到那个程度，但是，如果我们真的把这件事当成一件重要的事来做，而不是可有可无，而不是一时的点缀，哪怕只在这几天，把如理的修行当作最重要的事来做，也会不一样。我们很多人总是觉得，外边那些事很重要。外边的那些事最多只管几十年，但是，这短短几天你要做的这件事，有可能是旷劫未曾遭遇的，其实这里边的轻重未必如一般人所想。

这是说，如果想这几天有比较好的效果——虽然不让大家一直去希求，但是谁也不希望更糟糕不是？那你要去做正确的因缘。正确的因缘，在心态上，你对于所要学、要修的内容，要抱以一种非常殷重的态度，把它当成非常重要，甚至是要命的事。这样对于修行，心不会轻忽，不会觉得有那么多重要的事等着我去想、等着我去做。这是殷重这个词。

绵密呢？绵密，就是这个心几乎没有间断地在一件事情上用心，在一个主题上用心，这是绵密。殷重容易导致绵密。大家应该有体会，生命中遭遇了自己觉得非常重要的事，非常重大的事，生死存亡的事，那这个心心念念都在这个上运作，甚至有时候吃饭不香、睡觉睡不着。吃饭都没味道，睡觉也睡不着，为什么？念头都在这一件事情上。那你就懂得什么叫殷重，什么叫绵密。

但是呢，我们平时在所谓重大事情上这样用心，不过是对于过去的懊悔、纠结，或者对于未来的希求、或者是忧畏，没有多少建设性。人陷入那种状态的时候，很少有多少建设性，往往是一种相对来说负面居多的心态为主。但是，你如果把这种殷重、这种绵密放在如理修行上，结出的果实就不一样。

做正确因缘，对果相全然平等开放

前面跟大家说了要避免的两种情况：不留恋过去、不希求未来。要让自己的心在修行的学和修的内容上殷重和绵密。这样虽然时日比较短，才可能得到更大的一些利益。再强调一下，内心对于利益结果本身不希求，但是应该知道该怎样去做正确的因缘。

有一些法友，我们平时接触得多一些，常常听我说这句话：做正确的因缘，对果相保持全然平等的开放。有些法友就开始受益了。为什么呢？他因为在打坐的时候这样用心，体会到了妙处，那回到生活中、工作中，有时候会不由自主地想起来或者运用上，想起来运用上之后呢，得到利益，身心释然。而且做事不是像自己想象的那样——“都不在果相上用心了，能好好做事吗？”结果发现，不仅能做事，还更能心无旁骛地做事；不仅动力没减少，阻力、摩擦力还小了。

大家或许觉得修行是跟平时生活打成两截的事，在刚开始的时候有可能是这样，不过修行久了，总会慢慢地从一个点弥漫开，从一个时间段弥漫开，渐渐整个生活都变成了一场修行。这句话不是鸡汤，这句话是生命的真实。

我们之所以一开始觉得，盘起腿来自己修行那段时间跟日常生活不一样一些，是因为自己只能在那个时候用上心，比较正确地运作身心，离了那个时段又依然故我了。但是不要怕，只要你正确地用功，慢慢地在那个时段中培养出来的正确的能力、正确的状态，会向生命中其他的部分、其他的角落蔓延。

你会在日常生活中越来越多的体会到，如打坐修行时那样怡然喜悦的心，那样柔软慈和的心，那样无有挂碍的状态，因无有挂碍而自然呈现的怡然与惬意。一个人常常在这样喜悦自在的生活中，安住生命的当下，那当然是一种莫大的享受。即便外边风狂雨骤，但是内心中可以光风霁月。那个时候，你就会知道，很多古人，包括今天一些修行人所讲的状态，原来不是一种文学化的描述，原来，生命真的可以这样的美。

不要让自己的生命一直埋在尘土中，这一次禅修营就在教大家如何出尘。有一位中国的古德有一首诗非常有味道，说到这儿想了起来，作为最后的几句话供养大家。这首诗是这样说的：“**我有明珠一颗，久被尘劳关锁，而今尘尽光生，照破山河万朵。**”希望大家这一次的修习，也能够体会到生命内在的智慧之光。

今天晚上要跟大家说的主要也就是这些。这几日禅修营的日常活动，还请大家跟主办方多多地配合。毕竟这样一个营队，这样多的人，大家需要一个有序的协调、必要的制度，才能够更好地运作，自己得利益，他人得利益，大家共同获得法的利益。我要说的就是这么多，下面的时间交给主持人。

013017-01杂阿含305经——六分别六入处经1

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

因为六入处的修习，涉及到一些佛法义理的内容，所以这次禅修营中，我们主要会从《阿含经》中，选一些相应的经典来学习。一方面，通过经典，让大家对于六入处修习的原理、方法有所了解；另外一方面，也请大家去认识、体会佛法所说的，是怎样贴近我们生命的当下，并不是在神奇玄秘的他方，而就在此时、此地、此人的当下生活中，就是修学佛法的下手处，就是我们改善自己生命，乃至走向至善圆满的起点。

这一次禅修营，以六入处的修习为主，这部分的内容是很关键的。在根本佛法中，佛以五蕴、六处（或者说六入以及六境）来说明有情的当体，特别是生命的现实。认识生命，如实地认识生命，就能够使我们走出生命无始以来的困境，走向究竟的解脱和自在。

佛法如果说简单，也很简单；但是，如果说难，也可以说很难。因为，过去一直形成的、夹杂着问题的惯性太过巨大，身心的习惯势力，种种耽染、味着，不是那么容易打破，难也就难在这里。如果真的能够认识到生命中的问题和过患，有真实改变、改善的意乐，那么佛法的实践也不难。这从下面的学习中，大家可以体会一二。

基于终极认知疗法的治愈

这一次所要学习以及实践的内容，主要是关于六入处的，所以标题叫做《六入处通说》，介绍一些相关的经典，以及实修的方法。那么，它的副标题，不知道大家看了之后是否觉得奇怪——〈基于终极认知疗法的治愈〉，听着不像是佛法，像是一堂心理咨询课。这是什么意思呢？我不知道，大家是怎样来认识佛法的？你印象中的佛法，是什么样子的？是做什么用的？又能起到什么作用？佛法的价值、作用、意义，只有一个，很简单的一个，就是令众生离苦。佛法存在这个世间，有什么必要？有什么价值？有什么意义？也就在这里——它能令众生究竟离苦。

究竟离苦，是怎样达成的？宣说能够给人带来永久平和和快乐的宗教、或者教门，是很多的，但是，经不经得起推敲、经不经得起实践的检验呢？佛法，为什么具有能够使众生究竟离苦的价值呢？为什么有这样的作用呢？原因就在于：我们生命当下的问题，从根本来说，是由每个人的无明烦恼造成的。所谓“无明”，就是如字面所说的，“无”表示不存在、没有，没有明。“明”，是什么呢？光明。能够照亮，能够让我们看清楚，从这个意义，佛法用“明”来表示智慧。什么样的智慧呢？如其本然认识事物现象与本质的智慧。这在佛法中叫做“如实知见”，或者简称“如实知”“如实见”。当这种如实知见深化到质变程度的时候，被称为“无漏智慧”。无漏智慧，就导致这个人的认知中，根本性地抹除了、或者摒除了过去一直伴随的错误。

可能大家现在听得很抽象。“我过去、乃至现在的认知中，一直伴随着错误吗？我怎么不知道？就算是我有，难道那些科学家、社会学家，他们这些有智慧的人也是这样吗？”很不幸，也是这样，所以，人类社会问题重重。

“无明”到底意味着什么？“明”又意味着什么？会在稍后具体地学到。所谓的无明、或明，都是就人的认知来说的。所谓的如实知见、不如实知见，都是指我们的认识与事物“本身”是否相一致（这个“本身”请打上引号，原因以后再说），如果相一致，叫做“如实知见”，也就是有明相应；如果不一致，是“不如实知见”，那就没有明，也就是无明相应。这是关于认知的。

实际上，正是因为我们认知中有问题，所以才有错误的判断、情绪反应、以及决定，发动身语意，下面的运作有更多的问题产生。这是由于认知底层存在错误造成的。如果对于现代心理学有一些了解的话，“认知疗法”这个词，可能并不陌生。认知疗法，是今天心理学临床或者心理学咨询中，比较主流的一个派系。如果套用这个词来说，佛法通过戒定慧的修习，引发一个人如实知见的能力，这从本质上来说是一场认知革命。这个人的认知，发生了巨大的变化，用佛教的术语说——明生起了，无明不再现起，也就是有了如实知见。人，有了如实知见，当然也就没有了不如实知见的余地，这就是认知上的根本变化。导致认知根本变化的方法，不妨把它称为“认知疗法”；又因为这种改变是极其彻底而根本的，所以被我称为“终极认知疗法”。

六入处所说的修行，就是基于终极认知疗法的治愈。为什么说“治愈”？治愈了什么呢？治愈的，当然不是认知本身，或者说，不是针对认知本身说的治愈。就像，一个人有抑郁症，用认知疗法来帮助他治愈了抑郁，但是，不能

说治愈了他的认知。认知疗法是帮助他调整了自己的认知，最后达成的效果，是治愈了他的抑郁。这里用“治愈”这个词，治愈的对象是什么呢？是有情无始以来，一直伴随着生命现象的苦——治愈了苦。也就是佛法所说的：“一切苦的止息。”如果了解佛法，就知道，所谓“一切苦的止息”就意味着涅槃。

六入处的禅修，可以帮助一个人，从根本上改变自己过去认知底层的错误，实现生命中认知方面的革命性的变化。也就是：生起了如实知见，而不再不如实知。这会导致一个人，因为不如实知而产生的问题统统熄灭，也就最终导致了苦的熄灭。这是“基于终极认知疗法的治愈”这句话的意思。

六分别六入处经——释经题

我们第一部要共同学习的经典是《六分别六入处经》，是汉译《杂阿含经》的305经。《杂阿含经》，是现在佛教界公认的、最早结集成固定文本流通的经典。越早结集，也就意味着越少可能掺入后世的一些变化或者影响，也就意味着我们从中有可能会看到更多佛世时候佛陀教导的原汁原味的佛法，也能够依之来做一些修习。

把经题略略地说一下。什么叫“六入处”呢？“六入”就是六根。“六根”是什么？眼、耳、鼻、舌、身、意。我们很熟悉的、常说的眼、耳、鼻、舌、身、意这些感觉器官。具体的内容，下面再分别。所谓的“六分别”，是什么意思呢？是指的从六个重点的方面，来分析与六根有关的生命中的一些现象与问题。这叫做“六分别六入处”。

1、六内入是生命的当体

这部经，应该说相对比较全面地说明了六入处修习的意趣。如果先做一个概括介绍的话，首先：六内入是生命的当体。“六内入”指的是什么呢？六入/六根。为什么要加“内”呢？是为了区分于眼、耳、鼻、舌、身、意所取对的境界——色、声、香、味、触、法这六外入。“入”是什么意思呢？入，是趋入的意思。我们就是从眼、耳、鼻、舌、身、意这些根门，摄入了类似于色、声、香、味、触、法等等六尘的信息，这叫“入”。如果强调六根能够引起六识活动的意义，六入也叫做六处；或者叫做六根，“根”有生长义，因为它能够引起识的活动。六内入，就是指眼、耳、鼻、舌、身、意，加个“内”是为了区分于色、声、香、味、触、法这六外境（六外入）。

说“六内入是生命的当体”，是什么意思呢？大家对于自身有哪些认识呢？如果简单来说：我们整个生命活动，可以简单的分为生理现象与心理现象，或者说为物质现象与精神现象，这就是生命现象的全部。眼、耳、鼻、舌、身、意中的“意”，其实是与我们心理活动、或者说精神现象直接相关的；眼、耳、鼻、舌、身，是色法、或者说物质，主要是生理的现象。这是从作为人认知的角度，来说明生理的成分、心理的成分，或者物质的成分和精神的成分。也就把物质现象与精神现象综合体的生命，以眼、耳、鼻、舌、身、意的方式来说明。所以，当大家看到眼、耳、鼻、舌、身、意，或者六内入这样说法的时候，要体会，实际就是在说生命的当体。

说到眼、耳、鼻、舌、身、意这六根，要略微多讲几句。

大家以为眼根是什么呢？或者鼻根是什么呢？因为鼻子更多的暴露在外边，不像眼球，很多是被包埋了起来，我们就来说鼻子好了。鼻根，等于鼻子吗？佛法中不是这样定义的。佛法中说的鼻根，在今天看，可能对那个时代有点太超前了。佛经中讲到鼻根的时候（包括佛法中的抉择），包括其他眼、耳、舌、身，并不是指通常说的外面可以看到的器官。鼻根，并不是指的鼻子，而是指的跟嗅觉相关的一系列生理结构，包括了嗅觉细胞、包括了相关的神经乃至中枢，这样一系列叫做鼻根。

外边的鼻子，有没有作用呢？有辅助作用，保护、聚拢等等，更何况还是呼吸的门户。但是，我们对香味的分别，外边看到的这个鼻子本身不起作用，是粘膜上的嗅觉细胞作为感受器，上面有一些受体在起作用。刚才说的鼻根，叫做“净色根”。佛法那个时候就说：真正的根，是由一些净色构成的（这里“色”是指的物质），一些清净的、微妙的、肉眼看不到的色法组成的。为什么？你们哪一位肉眼能够看到嗅觉细胞，能够分辨它呢？分辨不出来。包括如果解剖开鼻粘膜等等，你能够发现后面的神经结构吗？肉眼可能很难发现。所以说，它是肉眼不可见的、清净的色根。这是鼻根，叫做净色根。肉眼虽然不可见，但是天眼可见。相对于肉眼不可见的、作为整个嗅觉系统神经组成的净色根，对应的，外边这个鼻子，叫做“浮尘根”或者叫做“浮根尘”。这两个说法都对。

浮尘根，是指浮在表面的尘所构成的、外边的像是根的东西。就像鼻子，一般老百姓认为，就是这个外在的鼻子在嗅香、嗅臭，实际不是，是一整套跟嗅觉相关的神经系统在起作用，那是净色根的概念。如果这个人出了一些事故，

导致外边的鼻子掉了一半，或者掉了很多，只要他的嗅觉细胞没有被这场灾难全部毁灭，后面神经相应的中枢没有遭到破坏，那他一样可以有嗅觉，能够分辨各种气味。这恰恰说明，外边这个鼻子，对于嗅觉本身来说，并不是至关重要的存在。佛法中叫做浮尘根，字面上简单理解：浮在表面，由这些色尘构成的假根。

或者叫做浮根尘。叫浮根尘的时候，“浮（扶）”字有两种写法，一种是漂浮的浮，一种是搀扶的扶。浮根尘，是指的浮在根表面的尘。比如鼻子，就是浮在鼻根表面的色尘。色尘，就是指色、声、香、味、触等等这些。

作为另一种写法——“扶尘根”，是指有扶助作用的根。外在的鼻子，虽然对于嗅觉不是起到最至关重要的作用，但是，有没有一些辅助作用呢？有。为什么？因为它拢气，它的空气动力学的设计比较好，能够帮助我们整个嗅觉更有效率地来实现。也就是说，它在采集样本的步骤上，是有帮助的；对于保护类似于粘膜上嗅觉细胞等等，免受外界的伤害，也是有作用的。从这些意义上，起扶助作用的色尘所构成的外在的假根，叫做扶尘根。

为什么在这要多说几句呢？因为，一般人可能太向外追求了，对于自己至关重要的生命的当体缺乏必要的认识。比如，生理课，或者有一点兴趣，学一点，或者仅仅是为了考试，但是，很少有几个人是“我要掌握关于生命更多的奥秘，我要了解它，我要认知它”。可能当年这样的同学，后来都学了医学、或者生物学相关的。一般的老百姓、非专业人士，可能对这些越来越不熟悉了，或者形成的一些错误认识越来越坚固。这其实是对自己很不负责的。如果父母不了解自己的孩子，不去照顾自己的孩子，会被认为是不负责的；但每个人最应该负责的，难道不是自己本人吗？对自己的生命没有必要的了解，没有分配必要的精力、时间和努力，这是很不应该的。

略略地介绍一下佛教对于根的说法。眼、耳、鼻、舌、身，这五根情况是类似的。

眼根，也是指的净色根，视网膜上的视锥细胞、视杆细胞作为感受器，以及后面的一系列神经的组织结构，中枢等等。

身根，是比较复杂的，有若干种不同的感受器。这部分现在还算是生理学、医学上没有完全清楚的领域，也不说太多。如果想要了解更多，下去之后可以更多地了解当今生理学、医学中的一些介绍，至少可以有个常识性的认知。如

果在这个营中有问题，都可以提出来，做一些讨论。

意根，跟前五根不一样。意根，本身就是精神现象。意根是指精神现象，它其实就是指的心意识。

这是六入处的意趣中谈的第一个方面：六内入是生命的当体。

2、六六法是生活的全部

下面要介绍这部经。《六分别六入处经》中，相关联的一个内容叫做“六六法”。六六法，是生活的全部。什么叫“六六法”？这部经名字叫做“六分别六入处”，从六个方面分别与六入——与眼、耳、鼻、舌、身、意有关的六类现象，六六法是这个意思。

具体的内容是：六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、六爱身。

六内入，眼、耳、鼻、舌、身、意六根。

六外入，色、声、香、味、触、法。这个“外”，不一定是指的在我们这个物质身体/色身之外，它主要指的是在根之外。眼对色，耳对声，乃至意对法……眼，能够认识自己视网膜上的颜色吗？做不到。所以是针对根之外的意思来说的“外”，并不是指的身体之外。六外入，指的是色、声、香、味、触、法。

略略地说一下，“色”指的是什么呢？指的是可见光。

这么说，有什么意义呢？请大家看我手里拿的这支演示笔，请问：你看到了什么？如果不是这样地特别强调的话，老百姓的回答都是“我看到了你手里的演示笔”，对吗？但是，因为我们在学六入处，大家一听，问这种简单的问题，每一个人的警觉性立刻就提高了——“我不能够掉入他的陷阱”，然后采取的对策就是——“我不告诉你”。

看到了什么？我们都觉得是“看到了一个东西”，即便我刚才说到了一个词叫“可见光”，我们还是觉得“我看到了东西”。眼睛什么时候能够看东西了？请你告诉我：你的眼睛能够看东西吗？你的眼睛看到的是什么？是可见光，是某个波段内的电磁波。只是因为你的视网膜上视锥细胞、视杆细胞上面有一些光敏的感受器，和一些有光敏特征的蛋白质，能够受到可见光波段内电磁波的激发，后面有一系列的光化学反应，导致这种光能或者说电磁能被转换成了

电能，就是电磁波的光能被转换成了电能，如此而已。我们知道，神经现象是伴随着一系列生物电的现象（大家如果有什么不理解的地方可以提出来），所以，就人的生理来说，我们所看到的只是某个波段内的光而已，这个波段被称为“可见光”，因为人看得到。这不是什么巧合，是因为人看得到，所以把这个波段的光/这个波段内的电磁波，叫做“可见光”，如此而已。

眼睛看到的是可见光，这个可见光在佛法中被称为“色”。佛法中的色，有大小不同的意思。作为大的集合的“色”，指的是一切物质现象。大家非常熟悉的“色不异空”的“色”就是指的物质现象，而不是像一些人做的通俗或者是玩笑话的那种理解。色不异空，是指物质现象的本质是性空的、是没有自体的。

眼见色，眼所对的色尘，明确地说就是可见光。当然，佛法中的色，还从看起来很美妙的容颜等等，引申出了类似于“色贪”“色欲”“色爱”等说法，这时的“色”指的就是“美色”，指的是有美色的人等等。这是从颜色或者是说可见光这里引申出去。

眼见色的色，是指的可见光，这一点是值得我们来做更深入的说明，不过，那放在之后。类似的，耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法，这是六内入与六外入的对应。

下一个词，大家也很陌生，叫做六识身。六识，也就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识，对应于六根有六识。为什么后面加一个“身”呢？不是六识统合起来形成身，而是就一一识来这样说，比如眼识身、鼻识身乃至意识身。加这个“身”是什么意思？大家一般是怎样来认识、来体会这个字的？身体、我的身体，当说到“我的身体”的时候，我们的感觉是怎样呢？我们感觉我的身体是一整个的，是一个整合的（注意！）不可分割的整体，这是一整个的意思，是吗？我们感觉我的身体是这样一整个的，所谓一整个的是指的不可分割的一个整体。真的是这样吗？真的是这样，那阑尾手术怎么做呀？拔牙怎么拔呀？双眼皮怎么割呀？很明显不是。我们人是四肢百骸、五脏六腑等等构成的这个身体。

佛法中说的这个“身”有一个意义就是“聚”。我们一到春节，大家都少不了聚会，至少是跟挚爱亲朋聚一聚，就是这个“聚”字。佛法中“身”的意思就是这个“聚”字，六识身就是六识聚，眼识身就是眼识聚。说到我们整个身体，佛教有时候用一个词叫做五蕴身。五蕴是色、受、想、行、识，就是指

的所有的物质现象和精神现象的统合，这种统合并并不意味着一个不可分割的整体，而是分分片片、各种成分形成的一个聚合物、一个聚集体。身是这个意思。

为什么在这个词上说了这么多？因为我们不是这样来认识自己身体的，我们总是觉得一整个，不可分割，而且好像还会一直这样下去，所以我们不能够正确面对关于我这个身体的衰损。少一块，固然不能够接受；有时候多一块，也不能接受。多一块，为什么不能接受呢？如果是长肌肉了，男众当然能接受；但是如果是长了其他的，可能就不一定接受了。骨质增生，愿意接受吗？或者某一些组织发生了一些问题，形成了一些肿瘤类的，那谁能接受呢？良性的也不愿意接受。这后面其实有很多错误的内心的运作。

在这谈一下六识身的这个身，后面的六触身、六受身、六爱身，这个身都是同一个意思。而且并不是六种合在一起才叫做“身”，即便单独一个也叫做身。眼识身，什么意思？识是什么意思？佛法中对于识的说明就是“了别为意”，也就是能够有认识作用的精神能力，被称为识。这样说的时候，大家注意到没有？没有指向某一个明确的实体。因为识，它的认识作用等等，是通过这样很多活动来表现出来的，从这个意义上大家要体会这个“身”字，这个“聚”义。六识身，简单说这些。

六触身，这个“触”指的是什么呢？要是说到这个触，就要说到前面这个六识身的识与根和尘，也就是六内入、六外入的关系。前面这三个，六内入、六外入、六识身，它们之间的关系是，（举眼为例）眼见色，眼触对了这样的可见光之后会引发眼识的活动，这叫做根境和合生识。佛教对于眼识的定义，不是说它有一个实在的自体，有什么清晰的边界，与其他的识区分开，而是就引发这种了别现象的因缘来定义的。它是由眼见色而引发的这种精神了别，那么这一类精神了别现象就被称为眼识。

所以简单的说，是根境和合生识，这句话记住，根境和合生识，或者叫根尘和合生识。也就是六内入、六外入和合而生起六识，三者之间的关系是这样。

懂了那个，才能够说到六触身的这个触，这个触指的是什么呢？这个触就是指的认识，简单的说这个触就是指的认识（用我们白话讲）。好，白话讲完了，我下面要说比较高难的说法了。佛法中高难的说法，什么叫触呢？

根境识三和合名触。我们就举眼为例好吧？眼、色以及眼识，它们三者和合叫做有眼触。那它们三者和合意味着什么呀？请你告诉我，眼、色、眼识三

者和合意味着什么？意味着认知的物质器官、认知的对象以及认知的能力与活动最后形成了认识。是不是呢？所以我上来用白话说出的第一句话就是这个触就是指的认识，知道了是吗？有时候光说一句简单的话，大家虽然听的简单，但不知道它是什么意思，还要把这个简单的话复杂了，然后这个简单的话里包含的意思我们才能够理解。

六触身的触，就是指的六类认识，这个身指的是和合。因为任何一种触，它是一种和合的现象、聚合的现象。比如眼触身，或者简单的说眼触，说眼触的时候就要知道，这是由眼根、色尘以及眼识和合因缘而有眼触。所谓的眼触，就是以眼为因缘/以眼为主要因缘/以眼为引发因缘而形成的认识叫做眼触。这样说清楚了吗？这只是在说认识，没有说认识的结果，触主要在说认识的这种活动，认识的这种现象，而不是说形成的认知，以后我可能尽量要把这两个词分开，“认识”与“认知”。那么，触指的是，眼——缘色——眼识——分别，这样一个过程。分别的结果就不叫做触了，知道吗？了别的结果就不叫触了，那叫什么？叫做想，没有列在这里。

这里说的是这部经说六六法，余经也有说六六法，说的比较全的是六八法，就是分得更细一点。在六触身之后它有六受身，有六想身，还有六思身，那个时候就说到了我刚才说的那个词，叫做想。我为什么要在这儿补充进来呢？非常重要！人，去认知了，会不会产生认知结果？会的。不管这个认知结果是正确的、还是错误的，只要有认知，就有认知结果。由触之后，眼色为缘所生诸触，是一个方面，发生了认识，之后呢，眼色为缘而生诸想。我们眼睛看到了可见光之后，生起的是各种对于光本身的了知。我一直说的是对于“光本身”的了知。

那最后发生判断，把这个归纳为、诠释为某个东西的，就不是眼识的活动了。是什么活动呢？是意识的活动。当你内心告诉自己“我看到了法师手中的演示笔”的时候，你是对于这个现象得出了它是演示笔的结论。这是你内心的内在诠释，这个伴随着认知活动是你意识的活动。意识对于眼所见的各种颜色以及它们形成的整个的分布（它的分布就构成了所谓的形状）、大小、形状等等，对于这些进一步的分析、比对，基于过去认知的一些回忆比对等等，然后确定了这是一支演示笔。知道吗？是经过了这一系列活动的，这是意知法。

眼见色，它的认知产生的是色想，就是对于可见光本身的认知结果；至于你最后形成“这是一个什么东西”这样内在的结论、内在的诠释——请注意我

用的这个词，既然是你自己内在的诠释，它可能对、可能不对，但你一直以为是对的——形成的内在诠释是它是一个演示笔，这是意知法的过程。

意知法，说到这个法就有点复杂。简单的说，实际是除了眼、耳、鼻、舌、身、意和色、声、香、味、触之外所有的东西都可以归到法里去。最常见的，比如这里提到的受、爱，还有我刚才说到的想，等等，这些本质上都是法所摄的内容，都是可以被意所了解的。

六触身，简单的说这些。触，是认识的意思。眼触，是指的由眼而引发的认识。这样能够了解吗？认识，只是说的认识的过程、认识的现象，并不是认识的结果。

认识的结果，用的词叫做“认知”，配合认知的那个专业词汇叫做“六想”。从眼而引发的想，叫做眼色因缘所生的诸想等等。

那所谓的六受，就是指我们有了这样从眼而引发的认识，认识了之后我们会有内心的苦乐舍受——苦受、乐受、不苦不乐受。说眼不明显，如果说身就明显。比如：被扎了一针，会感觉疼痛，内心会有苦受，这就是身觉触而引发的苦受，这是身触因缘所生苦受；去做按摩，被人给按了一顿之后，感觉很舒服，这是身触因缘而引发的乐受；还有，坐在那里如果没有什么特别的因缘，感受不到苦或乐，不苦不乐，那叫作舍受。这是六受身的意思。

六爱身，指的是我们在这些现象上，在这些苦乐舍受上，内心有种种爱染分别，从而引发的根来命名。

好，我们早上先介绍这些，接下去的时间大家可能要去用餐，时间就交给主持人。

八关斋戒说明

我们这一次一些有志愿的营友有安排八关斋戒，7:40会在这个房间为自愿受持八关斋戒的传授八关斋戒。实际上时间不会太久，15分钟左右。

八关斋戒是佛给在家众所制定的一日一夜精进修行的一类戒法。它主要的内容是说：我从受八关斋戒这一刻起，一直到第二天早上天蒙蒙亮，天色拂晓，（现在是6:30左右，就是这个时间，这个叫“明相出”），从受过八关斋戒到第二天明相出之间，我要遵守这八条戒律。

哪八条呢？第一不杀生，特别是不可以去杀人。听了像笑话一样是吗？是

的，我们谁都能受不杀生戒，为什么不受呢？不杀人，杀人这个事我从小也没打算干过。第一不杀生。

第二不偷盗，在禅修营中也不算难。

第三不淫欲，在五戒中是不邪淫，八关斋戒它是更严格了一些。那这条在禅修营也是没有什么难度的。

第四不妄语，大家如果比较严格地遵守禅修营的规章制度的话，不要说妄语，我真话都不说。

第五不饮酒，除非你自己逃营出去买，你指望禅修营给你提供酒那是不太可能的。

第六不着香花鬘，不香涂身。在古印度，人有戴花鬘作为装饰，或者花环装饰的习惯，也有种种香涂抹身的习惯，那跟他们热带生活有关系。那受这一条戒就意味着不要戴很多特别的装饰，个别的除外，比如戴了二十年的结婚戒指，这个不要往下摘，不用摘，开缘。但是作为平时装扮性的这些装饰，是要摘除。以及不应该特意用一些香水或者香味剂，不故意涂香。如果说要用到洗化用品，没有办法，只有有香味的，在今天的这个环境下也算是可以开缘的。不过常受八关斋戒的或者是持守这条戒律的出家师父们，一般都倾向于使用没有香味的洗化用品，在今天很容易获得，因为有一些互联网的这些电商平台，你在上面搜一些没有香味的皂或者这一类的产品，很容易发现。好，这是说不着香花鬘，不香涂身。

第七不歌舞倡伎，不故往观听。这是指的没有歌舞等这些娱乐节目，自己也不参加，也不特意地去做、看、听。在禅修营也是很容易做到的。只要我这边不放一段春节联欢晚会，大家一般没有多少机会犯，特别是当你手机已经上交的时候。

第八是不坐卧高广大床。不坐卧高广大床，指的是自己在睡眠或者平时坐下来休息的时候，要注意不要坐太过豪华、太过高大或者是太过尊贵的位置，或者这种相应的床铺。这在我们禅修营中基本可以满足。你只要受这条戒之后，不至于说看到沙发就走过去躺、坐在里边，就没有问题。一楼的那个沙发，那个属于高广大床。你如果有受八关斋戒，那这几天哪一天受了，一楼的那个沙发就不要去坐了。其他的就我了解，大家房间里的这个因缘应该没有什么。还有，如果有人去我那里坐在外间，我外间是沙发，你如果受了八关斋戒，你最

好向我要一个其他的椅子。

那最后一条是不非时食。这是唯一一个可能有点难度的，就是过了日中之后（日中是真正意义的正午），不再让除了了白水以外的饮食过喉。不仅是食物不吃，正食、零食都不吃，包括其他的饮料也不喝，如果喝，只喝白水。今天的正午是11:58，然后这几天基本都是这个样子，会慢慢向后推一两分钟，因为这个日中时间是有一些变化的。如果受了八关斋戒，自己可以查一下，现在就很容易。

这就是八关斋戒的主要内容。它能够帮助一个人更好地统摄自己的身语意，对于修行是有帮助的。

013017-02杂阿含305经——六分别六入处经2

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

六分别六入处经——意趣

我们接着早上学习的内容，先来继续作一些学习。早上介绍《六分别六入处经》的意趣，已经谈了其中的两点。

第一，六内入是生命的当体。六内入指的就是眼、耳、鼻、舌、身、意，这六类我们用来了境分别的感官。其中眼、耳、鼻、舌、身这五根是色根，就是物质的根，意指的是精神的心意识等。说到“六内入是生命的当体”，也就是从这样的角度来认识我们的生命。

第二，六六法是生活的全部。早上主要在侧重介绍六种六法，都是与眼、耳、鼻、舌、身、意相关而做的种种分别。

六内入，指的是眼、耳、鼻、舌、身、意。

六外入，指的是色、声、香、味、触、法。

六识身，指的是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

六触身，指的是眼色因缘所生的触乃至意法为缘所生的触。触就是“认识”的意思，所生的认识，所发生认识的动态的过程、认识的動作叫做“触”。这里涉及到根尘识三者的和合，有一个接触，接触的当下发生认识，叫做触。我特别补充了，这个认识过程产生的认识结果，也就是认知，它被称为“想”，这个“想”不是我在想东想西、想过去想未来的想，而是自己呈现的认知结果。佛法术语叫做“想取相为体”，“想”这种内心的活动，就是取对于法形成的认知结果的相为体的。

六受身，是眼触乃至意法为缘所生起的苦受、乐受、不苦不乐受。在每一个根相应的下面至少都可以说苦乐舍受（不苦不乐就叫做“舍”）。

六爱身，是因为我们对于这样的苦乐会生起贪嗔。比如，大家盘着腿听课，到后来腿会疼，腿疼的时候，内心很难做到是欢喜的，一般没经过训练

的心，这个时候就有一些不安生，也就有一些躁动，就在这上说爱取、说贪嗔。对于没有经过训练的身心来说，这是很平常的、不奇怪的。这个“爱”，是以贪爱来说明内心这种染污的取着，这叫六爱身，是眼色为缘所生的爱等等。

这里有一个难点，没有人问，那我就拿出来问问大家。

眼、耳、鼻、舌、身、意六根（六内入），对应的六尘——色、声、香、味、触、法（六外入）。色，我们说过了是可见光。耳对的境是什么呢？声。它比较本质的是什么呢？（营友：声波、振动、频率……）刚才有几个回答，有说空气、有说振动，合在一起是空气振动。我们一般对于声音的认识是空气振动，对不对呢？应该说，我们多数听到的是这样，不过可能不排除特例。

“不排除特例”的意思是什么呢？请问：颅骨能不能够传导振动？能。道家有一个动作，叫做“鸣天鼓”。有会的吗？就是双手掌根各自捂住这一侧的耳朵，这样，基本上外边的声音被阻隔了，然后食指搭在中指上，两根手指拮抗用力，食指滑落弹在枕骨这儿，这就叫“鸣天鼓”。要两个耳朵都堵上，只堵上一边，反而没有声音。看来你们这个动作不太会啊！食指搭在中指上，然后中指指向后面用力，食指向前面用力，当它们错开的时候，会发生强有力的弹。不要像斗蛐蛐一样，这样是弹不出什么力道的。看我这个，能够看出来这种力度吗？这样弹在枕骨上，耳已经被掌根给盖住了，外边空气振动传播的声音基本被阻隔了，这时听到的咚咚响，是靠你的颅骨来传播的振动。包括有一种骨传导耳机，就搭在你的骨头上，然后就传过去了。有没有用的？看来很少啊！我还以为我出家之后很落后了呢！原来我不是最落后的人，谢谢你们给我信心！

这说明什么呢？我们所说的声，是耳所接受的某个频段的振动。我们都知道有次声波、超声波，次声波频率是低于人感受下限的，超声波是高于人感受上限的，在这个区间内，是一般人耳朵感知的振动频率。这个振动频率，一般可能以为是以空气为媒介的振动来体现的，但是其实不是，只要是这种频率范围内的机械振动都可以感知。刚才我告诉大家的就是通过颅骨在传导的振动产生的声音。

眼见色、耳闻声，这两个其实不是我说的难点，我说的难点在触。鼻嗅香、舌尝味，这两个其实都是化学性的。比如：燃一枝香，鼻子闻到香气，是有一些分子飘到了嗅觉细胞上，发生了一些识别的过程，引发的从化学能

到电能的转换等等，引发神经的一系列过程，所以有嗅觉。舌尝味，是类似的情况。味蕾跟一些不管是离子或是分子，它们有这个识别结合，产生后面的电化学反应，就是有这种从化学能到电能的转换。

最难的就是身对触——身根所对的触。本质上，要说是电磁相互作用的话，如果抽象到这么高的层面，或者用这么高的层面来说的话，那前面眼、耳、鼻、舌、身、意，你没发现，都是电磁相互作用吗？它们都是电磁相互作用。但是，身觉触到底是指什么呢？比如：摸到一个坚硬的固体——手里的笔、自己的骨（比如拳峰），都会感到坚固，这就是一种触感；拿起一杯热水，能感到热；疼痛的感觉；洗手感到水的流动性、润湿……这种感觉都是触感。应该说，触包括了很多身体所对的感觉、境界。

这种境界，这种身根触对触尘，本质上是什么呢？如果抽象到比较高，就是刚才所说的电磁相互作用。比如：手掌碰到桌面感到的坚硬，不要以为是这个桌子的坚硬，或者“我摸到了桌子”。确切地说，是手掌与桌子表面发生了接触；再确切地说，实际上你并没有真正地碰到桌子，是这上面的电子跟它外层的电子之间发生了一些电磁相互作用。所谓的压力、支撑力、摩擦力，归根到底，都是电子与电子之间的电磁相互作用。如果说它的物理本质，是这样。当然，后面因为这种机械能，会导致传感器发生一些从机械能到电能的换能过程，然后，后面有一系列的神经活动。

问题是：这种坚硬是什么？古人就直接把这种坚硬当作一种境界来谈。我问一个深一点的问题，让大家来烧烧脑。请问：这张桌子有没有坚硬的属性？你说：“我不知道啊！”那你知道地板吗？摸摸身边的地板，一方面，把你的手放在地板上，感受它的坚硬；另外一方面，你来思考我刚才说的问題。请问：地板本身有没有坚硬这种属性？（营友：没有）为什么说没有？你们愿意说“有”的，要说“为什么有”。（营友：相对的，相互的作用）

我们觉得坚硬，只是因为这种接触的能级/能量程度/能量的数量级或者是这种能量，相对于它本身的结构来说太小了，就是它的结构（用老百姓的话说）比较致密，所以我们能感受到它的坚硬。请问：刚刚出来的热乎乎的水豆腐坚硬吗？我们形容一个人窝囊，说：“你拿块豆腐撞死得了！”为什么呢？撞不死。要是连那么软的东西都撞死了，简直太窝囊了！那个“不坚硬”意味着什么？意味着豆腐的结构更松散。用稍微专业点的话说就是：你想打破它自己固有结构的能量需求小。或者需要的能量少，哪怕我们拿手指

轻轻一戳，也是一个洞。你们小时候干没干过这个坏事啊？看我大力金刚指！一个洞。大力金刚指如果是这样练成的，那可好了。

（营友提问关于四大）从四大的角度来讲色法构成，是佛法在早期的时候随顺当时人们认知水平的一种说明，一直到部派佛教，还都被很坚固的执守着。但是，如果懂得佛法里边一些后来的变化，像《中观》对于这些的抉择，他不谈这种固有性。因为这种固有性本身，你来观察的话也不可能。就像刚才说的，你说它一定是坚硬，那只是因为手结构的质密度、血肉的质密度不如它。换句话说，如果手的结构本身不够质密，就是没练过的人去拍青石，最后手是拍得血肉崩裂，青石没啥事。大过年的，怎么这么想不开呢？但是如果换一换，比如：一块红砖，没有练过的人，直接张开手拿手指肚去拍，还可能会拍破；练过的人懂得用这里这个位置，而且训练过之后，这儿的骨的质密程度，包括外边的老茧，都会起到很好的保护作用，他能够一掌给拍断。这里边坚固与否是有相对性的，对于一个X光线来说，这个是很不质密的，它可以穿透这么厚的木板；但是手的这种结构穿不过去，当然真练有大力金刚指也能穿过去。

在它上没有质密这回事，而是就基于身根与外边境界的触对所得的结果，来安立这样的坚固而已。所以，触是指基于物质接触之后产生的一系列的现象。我特别的用“现象”，而没有用“感受”这个词，怕容易跟这个“受”字混合。

佛法中说触是色法，那么触作为色法是指什么呢？拜今天生理学、医学进展，能够把这件事情说明白。这个触，其实就是身根所摄的感受器（比如触觉感受器）在感受相应的境界（比如说压力）的时候（也就是一个机械的冲击，机械能的输入的时候），身根或者说压力感受器所面对的这种对境。就比如说：这种强度的机械能被我们感觉为是坚硬的；那种强度的或者说那种水平的，比如说水豆腐那种水平的结构的程度在我们的手（身根）与它触对的时候，身根就感觉它是柔软的，因为我们能够突破它那里的阻碍。就是说它在这个结果上呈现的这种色法，这种色法应该从生理上像触觉感受器等等，它们所面对的这种物质的相互作用去说这个触。这个可能对于一般对生理和医学不熟悉的人有一点陌生，有一点奇怪。

如果用佛法传统的术语来说，触是指什么呢？是指的坚、湿、暖、动、冷、饥、渴等等。这样大家就熟悉了。坚硬、柔软、潮湿、干燥……潮湿和

干燥有没有离开电磁相互作用的范畴呢？还是没有。还有像冷暖、运动、静止等等这些，我们都能通过皮肤与外境的接触而有一些判断，这些在佛法中被称为触。

刚才提到四大，佛法中说的四大，是指坚、湿、暖、动这些。虽然说地、水、火、风，但地、水、火、风的性是坚、湿、暖、动。这里我并不太愿意从那个角度去做太多说明，结合今天的一些认识，做一点简单说明。

注意，身根相对的触，是色法；而这里六触身的触，指的是认知的过程，特别是强调了识的了别。所以在后来，当佛教进入了更细密的分别的时候，发展出一个心所叫做“触”，就是指的根境识三和合。把它作为心的一种活动来说明，那就是特别强调识的作用的情况来说明这个认识。但是要知道，认识是需要根境识三和合的，这个触本质上是根境识三和合的认识过程，这叫做触。身根所对的触，本质上是一种色法。

这是对于六内入是生命的当体，六六法是生命的全部的一个说明。说“六六法是生活的全部”，能不能认识到呢？我想请问大家：你的生活，除了眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法之外，还有什么别的吗？请大家想一想。你觉得你的生活很复杂：“我的生活简直太复杂了，一天有一百零八件事等着我去做，有很多的人等着我去见。”如果是小孩子，就会告诉你，好几门作业在等着他。我们都觉得自己的生活很复杂。哪儿那么复杂？很简单，就六件事——眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法。你如果能够举出这之外的，我非常欢迎你来给我长长见识。想一想，你的生活有超出这个之外的吗？眼见色生起了眼识，眼识去了别境有触，了别之后有苦受、乐受、不苦不乐受等等，以及生起的染爱。当然，触、受、爱，乃至我早晨补充的想、思等等，这些都可以归纳为意所对的境——法。这些只是对于法的部分的展开的说明，并不是在六内入、六外入之外还有什么其余的。

我们全部的生活，其实如果从这个角度来归纳的话，也不过就是——眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法。请你在自己内心深处反复地这样来思维：我的生活除了这些，还有别的吗？看到这个人——我什么时候看见这个人了呢？难道不是眼见了这样的可见光，然后意识活动从这个聚合的可见光的相中捏合一个整合的相，跟记忆里一些东西作比对，然后认出来“这是张三，他看起来比较欢喜”，这不都是意知法吗？有什么别的呢？

“我吃这个东西很好吃”——什么叫“吃这个东西很好吃”啊？如果已经吃到嘴里，眼睛看不到了，不就是舌头尝到了各种滋味，然后舌头和口腔的内壁甚至包括牙齿，对于所谓的口感——软硬、酥脆还是柔糯，它有不同的感受嘛。同时我们知道，人在吃饭的时候对于味道的感觉，其实鼻子闻味是很重要的补充。要不然为什么感冒了、鼻塞了，吃东西不香啊？这不都是大家应该被科普过的内容吗？感冒发烧了为什么吃东西不香啊？因为鼻子堵了。鼻子堵了跟我吃东西不香有什么关系啊？因为你不知道你平时吃得那么香，有鼻嗅香的贡献，它是综合的感受。当这个来源被极大地削弱，甚至是被阻塞的时候，你只有一个输入源的时候，这个香味就不那么醇厚，不那么立体了。

像喝咖啡，一杯热腾腾的咖啡，带着咖啡香，如果你是要的加了奶的或者其他伴侣的，带着这种脂香（那里有脂肪）等等飘起来，你在没喝那一口之前已经醉了一半了，是吗？对不起，本营不提供咖啡。只是跟大家谈一谈，你不要想多了，都想：“法师你这么说，什么时候来杯咖啡，我们现场实验一下多好啊！”

所谓的好吃，不就是鼻嗅香、舌尝味、身觉触的综合吗？当然，如果在吃之前你看着它，还有一个眼见色。所以在评价一道菜的时候，常怎么评价啊？色、香、味俱全。他为什么不谈那个触呢？因为触是在嘴里发生的，如果已经上嘴了，这就不是一道菜了。

营友：师父，我们为什么觉得香呢？那种感受是以往的经验整合吗？

法师：因为，吃到这些所谓好吃的，会有乐感。难道不是吗？这种感受在生理上会给人带来一点适悦感。小孩子基本上都爱吃糖（这边有一些做教育的），喜欢甜味；再一个，吃完糖之后，因为葡萄糖水平的升高，有一些生理的愉悦、兴奋等等，也就是说会有一些生理乐受跟着。所以人们对于所谓好吃的会趋之若鹜。

比如非常苦的东西，一进嘴，我们会反射性把脸都揪了起来。这个动作，大家要尽量避免，比较毁容，所以做人要淡定。苦就苦嘛，吐出去，拿杯清水漱漱口，不要反射性的让脸部皱起来，很毁容。这说明我们有一种生理上的排斥性反应，不喜欢。反过来，比如口感、软硬、咸淡，比较适合自己的口味，里面还有鲜（有一些氨基酸或者寡肽，会提供鲜味的感觉）、嫩等等，嫩注意就是触受了，鲜是指的味觉，嫩就是触觉。可口，就说到了内心的染

爱，有了这个受之后的爱。什么叫做“鲜嫩可口”？鲜嫩，是在舌味上说鲜，在身触上说嫩。什么叫“可口”？这个受本身很可爱。

你的全部生活，除了眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法之外，还有什么呢？为什么我说了吃东西之后，大家突然变得有点服气了呢？因为中国盛产“吃货”。我们很多生活，都是围绕着吃在设想、在忙碌。一提到吃，把吃这个事情确实是六入处所摄之后，感觉自己的生活多数被六入处所摄了。这是玩笑的表达，但是不奇怪。看看自己一天忙来忙去，就是忙于眼见色、忙于耳闻声、忙于鼻嗅香、忙于舌尝味、忙于身觉触。就算没有外边这些了，自己躺在床上，也忙于意知法，睡不着觉。如果能够这样认识自己的生命——我忙来忙去就在忙这些，哪有那么大的贪欲和动力呢？人生有很多是因为自己贪欲鼓捣出来的事情，可能不是很必要，也可能不是很重要，也不是很有价值，但是，是随顺自己贪欲鼓捣出来的。

就介绍到这里。我们接着向下看。

这部经介绍了六内入、以及从六内入出发，眼见色等等一系列的过程之后，分析了一个问题，就是：我们生命苦患的根源是什么？从这样的根源，又是怎样地导致了苦患丛生？这是这部经谈的问题。这里不去做太多说明，只做一个梗概的介绍：从眼见色乃至意知法这样的现象开始，因为对于眼、色、眼色和合生识、乃至根尘识三和合触等等，这一切不能如实知，于是在眼、色，乃至识、触等等上生起染着，有了染着之后，就有贪嗔痴。一个人只要内心中有贪嗔痴，就会有现后的苦（现后是指现在世和未来世），就会有现在世和未来世的苦。这就是一般凡夫所谓纷繁复杂的生命现象统一的公式归纳。

凡夫的生命，充满了迷谬和痛苦的生命，不过就是这个样子。当眼见色乃至意知法的时候不如实知，不如实知就生起染着，觉得好、不好，对好的就生贪，不好的就生嗔，有这样的贪嗔躁扰其心，发动身语意的种种运作，现世很奔波、很操劳、很辛苦，未来生还要受这样的苦迫，导致现后的苦迫，这就是我们简单而无奈的生命。人人如此，从我这样一个一文不名的人，到奥巴马这样刚刚走向这个地球最有权力那个位置的人，都一样，都是不实知-生染着-贪嗔痴-现后苦。

反过来，问题能不能够解决？如何去解决？佛法给出来的答案也是同样的简捷——如实知就将导致苦患的止息。这是怎样一个过程呢？因为如实知，

知道这只是眼，知道这只是色，不是一个有着固有美好属性的东西，也不存在一个我、可以去把它摄为我所有的，没有什么好值得贪取的，当然也没有什么好值得排斥的；因为如实知所以不染着，不染着就没有贪嗔痴等烦恼；没有贪嗔痴烦恼，苦的根源就被拔除掉，所以也就导致了苦的止息，也就是涅槃。

就这么简单，佛法讲完了，大家毕业了，我们回家吧。几位还在读佛学院，这位还在读佛学院的法师回去告诉大家：“我已经毕业了，不跟你们读了。”

佛法简单说，就这样简单，一方面说明问题及问题的机制是什么？这就说明了问题和问题的机制，注意到了吗？问题就在于这个现后的苦。问题的机制就是不如实知生起染着，有贪嗔痴导致现后苦。那么问题的根源就在不如实知，解决的下手处也就在问题的根源上。因为如实知，所以这后面的一切都不发生，变成了不染着、无烦恼、苦的止息。好了，解脱了，生命趋向于自在与圆满。

别忘了昨天晚上见面交流会说的，不要在果相上用心。“唉呀！那我这一次营能不能这样啊？”想多了，你现在要想的是我下面应该怎样去正确的用心，这是应该要着力的地方。

关于六分别六入处经的意趣，就介绍这些。

六分别六入处经——释经文

接下来，我们来把经文做一下细致的介绍。

如是我闻：一时，佛住拘留搜调牛聚落。

佛经在它的开首有“如是我闻”，这里不做很多玄妙的、复杂的展开。简单的说，这是集结经藏的时候，由阿难尊者把他从佛那里听到的这些教诫一一的诵出来，并如佛临涅槃之前回答问题时说的的那样，可以告诉大家“如是我闻”，是说我曾经听佛这样说过，表示：第一，这不是我说的，第二，这是佛说的。

“一时”，印度古时候不太注意具体的时间序列事件记载，所以印度古籍中很明确有时间记载的内容很少。乃至后来印度学研究，印度人发掘自己一千三百多年前那段历史的时候，大家知道在很大程度上借助了一本什么样

的中国著作吗？玄奘法师的《大唐西域记》。他们自己的一些文献，很少这些细致的记载。“一时”，这是他们的一个特点了，就是说曾经、那次，这个意思。

“佛住拘留搜调牛聚落”，佛住在这样一个村子里。拘留搜是地名，调牛大概是根据那个地方人们放牛多或者调牛多这个情况来命名的。总之，是时间、地点和主要的说法人。

尔时，世尊告诸比丘：“我今当为汝等说法，初、中、后善，善义善味，纯一满净，梵行清白，所谓六分别六入处经。谛听，善思，当为汝说。”

当时世尊对这些比丘们说，我现在要给你们讲一点法。佛所说的法，不管是开始、中间还是结尾，都是善法，也可以理解为他发心、他中间的努力、以及最后的结果都是善的。

“善义善味”，这两个词意思不一样。“善义”，是指所说的法，从法义上来说，从法的内容上来说，从法的道理上来说，是善的，这个善不仅仅有道德上善的意义，还有完美的意思、好的意思，从道理上讲都是很好的。那“善味”呢？佛教有一个词叫“同参法味”，是大家一起受用佛法的味。朱熹谈到“读书要玩味”，谈到“涵泳工夫兴味长”，这里谈到一个味，那如果就大家可能熟悉的经验来谈，你有没有读到过让你产生了感觉，感觉很好、很生动的那种诗句呢？古诗、古词或者是现代的诗句都好，或者是散文，有没有那种让你读了之后，内心很有感觉的句子呢？有吧？那就叫做你读到了那句话的味。同样佛法也是，比如就简简单单一个偈颂，在有一些人可能就是变成了嘴唇上滑过的几句话，声音而已；但是也可能就有一些人从中体会到里边的味道。体会到味道的时候，这个人就根据这个味道本身有不同的感觉，如果这个味道很好，那就叫做“善味”。佛法不仅仅是义理的说明，更是生命的实践。在生命的实践中，你当然就会感受到它的味道，所以善义善味中所谈到的，你应该这样地去把握佛法——不仅仅是道理的说明，更是实践上的圆满。

“纯一满净”，纯粹的、前后一致的、圆满的、清净的。“纯”指纯而不杂，不是大拼盘。“一”是指它是前后一致的，不至于说自相矛盾。“满”是说它的圆满。“净”是说清净。佛法是这样纯一满净的。

“梵行清白”可以作广狭两种理解。先说狭义的理解。梵行(hèng)是随

顺中国古时候的读法，当然也可以按照今天的习惯读成梵行（xíng）。梵行（hèng）或者梵行（xíng）指的是离开男女欲染的行为乃至男女欲染的心，这是狭义的梵行。为什么这种离开男女欲染行为、离开男女欲染心，会被称为是梵、与梵有关系呢？因为在古印度的认知中，梵天是离了欲界的男女欲染的，也就是说梵天上的梵天王也好，或者是梵天中的天人也好，他们是离开了男女欲染行的，离开了男女欲染烦恼的，虽然只是暂时的。暂时的意思是，只要他活着，他都离开男女欲染，如果他作为梵天天人的寿命终结了，再受生，如果到了欲界中那还是容惑生起。所以用梵行来说明离于男女欲染的行为，这是狭义的说梵行。狭义的梵行清白，当然就是指的在男女欲染方面很清白，这个人没有任何的干犯。这为什么是重要的事呢？因为这高尚，而且是古印度的时候很多（不能说所有）修行的流派大家共同认许的，因此在这里强调。

“梵行”广义的来说，是指离开一切烦恼，不仅仅是离开了男女欲染的烦恼，是指的离开了一切烦恼，不再与一切烦恼相应行，这叫做广义的梵行。这属于谁呢？这只属于阿罗汉、属于佛或者属于已经没有佛法的世界的辟支佛，也就是佛法中所说的三乘无学，只有他们，才有这种广义的梵行清白。这是对这几句话的解释。

那这部经叫什么名呢？“所谓六分别六入处经”，这是这部经的名字。

这是相当于是《六分别六入处经》的序。

接下来佛是劝大家来听闻，怎样劝的呢？叫做“谛听，善思，当为汝说”。“谛”字有真实义，“谛听”的意思，是说很专心、很注意地听。“善思”，不仅要注意的听，把自己听到的内容能够忆持住，能够摄持住，还应该很好的理解它，乃至自己闻一知十、举一反三。稍后我们在这个营里会看到一个例子，佛只对他很简单地说了一句话，所谓的“佛略说法”，然而听法的这个人“广解其义”，还把他自己所广解的这个意思跟佛汇报了一下。佛很赞叹他，说你这确实是很难得的广解，我为你只略说一句，你能够作这样恰当的广解，很好。这就是这个人做到了善思。

我们大家听闻佛法也应该这样，谛听，专心致志地听，同时内心做如理作意、随顺思维，应该做到能够见微知著、举一反三，这样即便只听到很简单的一句话，也可能对于自己的生命有非常重大的作用。比如《阿含经》中讲过一个很神奇的事情。这个事情怎么神奇呢？佛对一个比丘只说了一句话，

说“非汝物，不应取”。这句话的意思很简单，字面上看，不是你的东西你不要拿，非汝物不应取；如果从内容上看，像是在说不予取戒，就是不盗戒。但是这个比丘听了佛的这番话之后，就跟佛陀说“知己，世尊！知己，善逝。”佛陀，我明白了！佛看他这样恍然大悟的意思，不像是知道少了的样子，好像知道了很多，说“那你做知道了什么呢？”“五蕴非我，不应取，六入非我，不应取，六界，非我不应取”，当然他不是这样说，他说“色受想行识非我，不应取，眼耳鼻舌身意非我，不应取，地水火风空识非我，不应取，一切法非我，不应取。”看看，这叫做善思。这都是给我们摆的例子。

然后佛告诉诸比丘说，“希望你们能够专心致志地听，认真的思考，有效的随转，我来为你们演说。”

因为时间关系，这一节我们先说到这里。休息十五分钟之后，我们开始下一节禅修。

013017-03坐上修1

六入处的修习方法

这一节，来说说六入处修习的方法，然后一起来实践。

大家如果有认真看这次活动介绍，说到：“六入处的修习，是可以贯穿整个生活的、全天候的修习。”用佛法的话说，它对于身威仪没有要求。也就是说，采取什么样的姿势，是动、还是静，六入处的禅修实际是没有要求。可以静静地盘起腿，来修习于六入处如实知；可以在行走中、甚至跑动中，来修习；可以在日常生活中——切菜、炒菜、刷碗、倒水、洗脸……修习六入处的如实知；可以在工作中可以用心的时候，修习六入处的如实知。如果懂得正确修习从六入处来如实知见，只要清醒着，只要想，都可以做这样的修习。

虽然说是如此，但是，就像很难要求刚刚第一天练体操的人，就要一个连续的前翻动作上平衡木，然后平衡木上一套高难动作，如行云流水一般地做下来。那是不现实的。他有一天能够做到，但是对于第一天练习的他，是不现实的、不可能的。六入处的禅修也类似。刚开始，需要更好的环境、条件，来培养自己几乎没有培养过的一些能力。于六入处如实知，要有正念和正知，正念、正知的培育，一开始就在外界干扰很大的情况下进行，那将是很艰难的。比如：一开始，就让你在一场艰苦的商业谈判中，一边进行寸土必争的唇枪舌箭的往来，一边来修六入处如实知，这是很难的。

那么，一开始我们怎么样做呢？静静地坐下来，将腿盘起来，身心放松，然后在安静的身语意的背景下，来觉知自己生命中比较显著的正在发生的事情，来觉察、了知它是怎样的从六入处发起的一系列因缘现象。这就是我们在刚开始的时候要做的事。

这句话有些抽象，可能对一些营友还不太友好。那我就来说具体方法。

比如：我们坐在这里，接下来，会一起来放松身体，然后把眼睛闭上，采取一个正确的坐姿，来用心。如何来用心呢？当这样静止地坐在这儿的时候，刚开始，比较显著的生命现象没有剩下几样。刚开始，不建议在内心上用功，因为心太飘忽不定。要用前五根相关的事情来用功，因为前五根相关的东西，只要对境（色声香味触）是比较稳定的呈现的，那我们还是比较容易缘取。

比如呼吸，请问：你们很多人也修习过观呼吸、持息念，如果让你就呼吸

这个主题来做六入处的禅修，你会怎么做呢？我们讲了那些，实际一个懂得举一反三的人，从中能够懂得怎么修行。你说：“那些已经够了吗？”其实已经够了。知不知道可以怎样修行呢？你需要培养正念安住在呼吸上，然后如其本然地去了知。什么叫“如其本然地了知”？想一想过去当你把注意力放在呼吸上，乃至现在你把注意力放在呼吸上，内心呈现的是什么样的意象呢？你内心给自己的解释、给自己讲的故事，又是怎么样呢？你给自己讲的故事是“我在呼吸”，注意啊，我-在-呼-吸。

什么叫“我”？什么叫“呼吸”？你可能会说：“那不就是气流从我鼻孔进去了，过一会儿又从我鼻孔出来了，难道这样进进出出不就是呼吸吗？”你看到气流了吗？“我没有看到，但我感受到了。”你感受到气流了吗？你感受到一种触感，那是正确的。所谓的“气流”，甚至你想象成“两股进进出出的气流”，那叫做“内心中的想象”，那并不是前五根正在经验的现象。正在经验的现象、正在发生的现象是：身体的某些部位，感觉到了有节律性的触。

很多修习呼吸相关的修行人，可能知道，可以把注意力放在鼻下、唇上人中这一带，来觉知呼吸。那你在这儿觉知到的是什么呢？是气流的进进出出吗？实际觉知到的是触的强、弱、生、灭。因为外界气温跟肺内气体温差的原因，你可能还会感到，伴随呼吸在这个部位产生了冷热的感觉，这是你能够觉知的，这是你正在经验的。如果这样地去了知，至少在现象层面上是如实的，你没有做过度的解读，没有在喋喋不休的给自己讲故事。

当把注意力放在鼻下、唇上人中这里，去觉知正在发生的现象，正在发生什么现象呢？触，触的生起、消失，触的强弱、变化。不是一个触在变化，而是因为触有强弱、有生灭，在这个不同上来勉强说“变化”。你如果看得比较仔细、比较贴近的话，实际上，你觉知到的是一系列触的生灭。

作为第一步坐上的修习，大家在这个时段就可以这样来用心，可以简单的伴随自己对触的觉知，来做一些标记。怎样来做标记呢？伴随吸气，在这个部位感觉到呼吸进出产生的触，自己内心就吸气时的触标记一次——“触”。提醒自己“这只是触而已”，不要再去给自己讲“我正在呼吸”的故事。只是身根觉受这样的触尘而已，请把事情如其本然地做观察、做描述。“触”，也可以在吸气的时候标注两次——“触、触”；吸气到了末端，触暂时不出现；然后呼气，触又出现，再一次标记——“触”，或者就呼气标记两次——“触、

触”。自己如果容易开小差，那就可以作更多的标记，可以标记两次；如果比较不容易开小差，用一个“触”来提醒自己就够了。在呼气的末端，简短的计数“1”；然后下一个吸气发生——“触”或者“触、触”；然后呼气发生——“触”，在呼气的末端标记“2”；这样次第地增加，一直到“10”；到“10”的时候，下一次呼气的末端不再向上增加，而是回到“1”。这样正念住于呼吸而产生的触上，正念住于鼻下、唇上人中一带不断生灭变化的触上。

为什么要作标记呢？首先要说明，从修行原理上说，标记不是必须的；其次，从修行的善巧上来说，对于初学（不管是初学这个法门还是初学禅修的人），这样的标记是有帮助的。从前如果修习过持息念，知道伴随持息念每一次呼吸，做数字递增的标记，有一个好处——帮助我们正念住在呼吸上。如果发生了注意力的漂移，所谓的思想开了小差，那么比较容易被发现。所举的譬喻：就像在公路上，两条车道之间用白色的虚线隔开，这样，当车轮压在了白虚线上，会很容易发觉。每一次呼吸，呼气的末端所作的数字标记就是一段白虚线，当注意力发生了漂移，可能会发生计数的紊乱，比如遗忘或者是次第的错乱等等，这时就可以被发现。

发现了注意力的漂移，下面要注意：不要紧张，不要把心绷紧了、把身体绷紧了，像做错了事那样。当发现了自己注意力漂移的时候，你是在做正确的事。什么意思呢？发现错误，本身是正确的。这句话大家能够懂吗？发现错误，本身是正确的。因为你意识到那是错的，当下发生的事，是你已经意识到那个不正确的事情发生了，这个意识本身是正确的，不必为一个正确的事情责备自己。应该对自己柔和地微笑一下，然后充满无尽的耐心，把注意力再一次柔和而坚定地放回鼻下、唇上人中这个位置。要有无尽的耐心，要有这种思想准备、这种决意，跟自己说：“没关系，刚开始跑不奇怪，不过，就算你跑一万遍，那我也会一万零一遍地、柔和喜悦地把你带回来。”如果注意力经常跑的，也可以跟自己做个游戏，把注意力放在呼吸上，柔和地对它说：“你跑吧，我看着你跑，你跑啊……”当发现注意力漂移之后，柔和、不急躁、不指责、不困惑、不沮丧、没有挫败感，反而始终很阳光、始终很坚定，又温和地、持续地去做这件事，这就对了。在这样持续的训练中，一个人收获的不仅仅是定力，还有非常好的心态，与正确心态的习惯。

听过不少人说过：“道理都懂，一到事上就不行。”不是别的，就是过去的习惯太强盛，而培养心的正确习惯的努力太不够。为什么不去培养正确的心

的习惯呢？这件事是需要功夫的呀！不好的坏习惯，可能是过去二三十年、三四十年的习惯，说不定还有过去生的等流习气在。现在，刚刚知道正确的是怎样，还没有做出足够的努力，怎么指望一天就解放呢？现在教材改了，说抗战是打了十四年。这么大个中国，抗击那么大的一个小国，还打了十四年，最后还是在另外一个大国两颗原子弹的帮助下，结束了战争。跟自己过去的这些坏习惯、错误的习惯作斗争这种努力，怎么能指望努力一下就成了呢？没成，就沮丧、就放弃呢？还记得那篇著名的篇章吗？《论持久战》。要有终生修习、终生治疗的思想准备，就对了。

不要今天才播种，明天就已经想收获，做一个合格的农夫。什么叫“合格的农夫”？该播种的时候播种，该浇水的时候浇水，该施肥的时候施肥，该除草的时候除草，该收获的时候收获。如果这个农夫手里攥着种子，坐在田头，也不去播种，也不去耕耘，只期待着收获，就算他靠自己体温把种子给烘熟了，也收获不到！而如果他做正确的播种、耕耘等等这一切的工作，他不希望收获，收获也会到来。所以古德说：“正确的修行，是只问耕耘，不问收获。”今天大家坐在这里，我给大家修行的建议就是：请你做一个合格的农夫，做正确的因缘，对果相保持全然平等的开放。

刚才就是从对于呼吸计数这说出来的。在标记的工作中，还有一个标记，是提醒自己到底在发生什么。我们用的提醒的字，叫“触”。提醒自己来观察：当下识正在了别的是触。现在第一步，我们不要说得那么复杂，仅仅在对象上做标记——“触”，不要再捏合一个一合相说什么呼吸，这叫做触。这样来带动自己正确的了别。

好，这是关于坐上修习的方法，和一些相关原理的说明。接下来的时间，我们大家一起来用功。

013017-04杂阿含305经——六分别六入处经3

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

我们接着上午的内容，继续来学习《六分别六入处经》。上午我们对于这部经相当于序的部分做了一个介绍，接下来我们来看经的正文。经文说：

何等为六分别六入处经？谓于眼入处，不如实知见者，色、眼识、眼触、眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐不如实知见。不如实知见故，于眼染着。

这就是我们在概要性的介绍中所说的不如实知导致问题的第一步，从不如实知而生染着。

这《六分别六入处经》，我们看到是哪六种依于六入处的分别呢？①第一，眼入处，这是六内入中的眼入处；②然后，色是六外入中的色；③眼识是六识身中眼识身；④眼触是六触身中的眼触；⑤眼触因缘生受，那就是六受身，那后面是内觉若苦、若乐、不苦不乐，眼触因缘生受有这三种，其他的每一种因缘生受也都是有这三种。⑥到这为止结束了吗？还没有，还有染着，也就是六爱身，由眼色、眼识、眼触、眼触因缘生受而生起的染着，那是眼触因缘生的染着、生的爱，其余的也都有。这就是我们在上午所学的六六法，在这里这一句话中都有了体现，是以眼为例来说的这六种分别，那其余的六内入的情况是类似的。

好，我们下面来看一下这里边的义。第一句话“谓于眼入处，不如实知见者”，这是说的于眼不如实知见。什么叫做于眼不如实知见？乃至耳、鼻、舌、身、意不如实知见？我们学习这部经刚开始的简介内容——六入处的意趣，第一条就说：六内入是生命的当体。还记得吗？六内入是生命的当体，那在这里以眼为例子来说事情。本部经中下面分别对于耳、鼻、舌、身、意还有类似的说明。详说是举眼为例子来说的。什么叫做眼不如实知？乃至耳、鼻、舌、身、意不如实？首先我问大家，你觉得这冤枉吗？注意：

这说的每一个凡夫，不是说的别人，就是说的作为凡夫的你我他。我们不如实知吗？我对我的眼不如实知吗？这是不是一盆我不能够接受的脏水呢？

如果大家比较多的阅读了《杂阿含经》中关于六入颂的这些经文，就会依经解经，知道他说的“不如实知”主要指的是什么。我就不具体地用学术的方式来举了，学术的方式要给出经号，甚至要给出原文，我们只是这样说一说，大家有兴趣可以自己查看。比如有的经典中说到：于眼入处不如实知，谓不如实知眼无常，等等。这是说的什么意思呢？眼根这一法，它是无常的。但是，我们真的觉得它是无常的吗？我们真的这样认知、觉了的吗？如果是的话，这个人真的可以是笑对人生。为什么呢？任何人生的各种挫折、不幸、变故，对于他来说都是生命题中应有之意，他能够很坦然、很自然地接受，内心不受任何负面的扰动。只要这个人对于身体负面的变化有抗拒、有不安、有担忧、有恐惧、有焦虑，那就叫做他对于眼乃至耳鼻舌身意无常不如实知，一定是这样的。

真正如实知了不会的。就像一个人，如果人家给他下一个订单，生产一种陶器（我再说一下，我们有对于陶器陶瓷感兴趣的，别怨我举这种残忍的例子），这是作为非常名贵的工艺品来保存的。那这个工匠或者说艺术家，他做好之后，大家看着都很好看，正夸着好呢，有一个人冲进来，一锤子把它敲碎了。那这个作品的作者，你说内心舒服吗？不舒服。如果是脾气暴躁的，也许两个人就打起来了。另外一个情况，还是这位工匠，假如说他接到的这个订单，就是请他做一个做完之后被敲碎的摆件（出于某种原因还是做陶瓷的），那这位工匠做好之后，这个订单主人来了，拿个锤子一锤子给敲碎了，他生气吗？他不会生气。为什么？订单就这么要求的啊！就是做完了要被砸碎的啊！

我说这两个差别，大家有没有意识到什么问题啊？他为什么第一种情况，那个陶瓷艺术品被人砸碎了，他会生气；后一种情况，他能够很自然的接受，没什么问题？因为后一种情况中，他从一开始就知道，等待这个陶瓷件的命运就是被砸碎。他对这个陶瓷件将要无常变坏这件事情有正确的认识，他内心始终就没有想过，祝这个陶瓷摆件长命百岁！没有这么想过，更没想过让这个陶瓷摆件能够遗存万年。他清楚的知道，这个陶瓷被做出来了，人家货主来提走了就是要砸碎的。没问题，他的内心不会像

上一种情况那样的不可接受、痛苦。差别在哪？都是他的作品被砸碎了，区别就在于，他对其中一个很明确地知道——这个必将被砸碎，对吗？它被砸碎是正常的，是它命运的必然，所以他没问题。那对第一个自己做出来的工艺品被砸碎了，为什么气愤呢？为什么恼怒？为什么不能接受？因为这么好的东西，应该一直存在下去，永远传世才好，他对于它没有无常的认识。请问，有任何一种被创造出来的东西可以永久存在吗？不可能啊！那为什么不能够接受这种变故、这种变化就发生在今天，就发生在下一刻呢？

这件事情说的是陶瓷的故事，但是大家都知道我在说什么，我在说的是关于我们人、关于我们人的身体、关于我们生命的当体、关于我们的眼耳鼻舌身意。这个人如果很清楚地知道，就是要无常变坏的，这个色身刹那刹那不住，一直在走向它的衰朽。那如果有一天，这种变化、这种衰朽，以某一种比较集中的、比较突然的形式，表现出来，爆发出来，有什么不可接受的呢？

但是在现实生活中，我们看到的情况是怎样的呢？检查出来有一种病，这家医院治不了，再找别家医院，即便几乎所有的医生看过了，都说这个病基本没什么办法，只要他有条件，他还会满世界的去寻找解决方案，甚至自己一直是期望，这世界上有一种关于他的解决方案，有可能是偏方，有可能是新式疗法，在某个地方，一定能够治疗他。（我们有做医护工作的，请不要介意我下面说的话）问题是，从古至今，有人通过不断地去医院治、治、治，一直治得长生不死吗？治来治去，最后都治死了。是不是呢？但是人们的想法呢？从来都不是说可以接受这件事，觉得不可以接受，实在不行了，忧悲苦恼、痛苦不堪。这何必呢？这难道不是人生的不成熟吗？这难道不是没有智慧吗？这明明就是生命的一种事实规律啊！

我们对于事实及其规律没有正确的认识，称为不如实知。我们对于生命的当体，它的无常没有如实知，表现在对于眼耳鼻舌身意，它们各个的无常没有如实知，对于眼耳鼻舌身意的组合——就是生命本身——它的无常也没有如实知。这就是眼不如实知的一个意思。

那么《阿含经》中在余处还谈到，什么叫对于眼不如实知呢？就是对于眼无我不如实知。什么叫做对眼无我不如实知呢？每个人在自己生命

的经验上，都感觉有一个我。这个我，从我们感受中是可以提炼出来一些它的特点的。比如，常常举让大家来感受的一个情境，早晨要起床，闹表响了或者信号来了，该起床了，这个时候自己感觉一下身体的感受，然后自己内心再做一下思想斗争——我是起来还是不起来呢？我的被子病了，我是不是再陪它一会儿呢？“我起来还是不起来呢？”这时候，大家都感觉有一个我，对吧？那么在这过程中，直接感受到的这个我、我自己，请大家来感受一下，这个我、我自己，他跟父母亲有关系吗？（谈感受中的）没有关系；他跟饮食有关系吗？没有关系；甚至，他跟空气有关系吗？没有；跟地球有关系吗？没有；跟太阳呢？也没有关系。那么，我们感受的我自己，如果跟这些都没关系，意味着什么呢？没有关系，意味着他是自己自存的、自成的，甚至他跟光、跟什么都没有关系，他的意象，实际上对于他的一个描述，应该是孤零零的，跟什么也没有关系的一个孤立系统。内在的感觉中的那个我，是这样的东西，跟什么也没有必然关系，这样独立自存的我自己。我们对于我，是这样内在的感觉。

我们对于我，还有什么样的感觉呢？请问：我是怎么知道这是“我的”手的？或者你动动你的手，你怎么知道那是“你的”手的？因为我想动，它能动，我想动你那只手，它不动。这是什么意思呢？它听“我的”招呼。这句话用佛法中的术语来表达——我们觉得我对这个手有主宰支配的能力。主是做主的意思，宰是支配的意思。我对这只手有主宰性，所以这只手是从属于我的。

包括一个小孩子，你们看过小孩子打游戏，满屏那么多小人，他能够清楚地分辨出来哪一个是他的。怎么分辨的？动动鼠标、动动键盘，哪个听招呼，哪个就是他。这不是一样吗？通过主宰性，来确定哪个是我。“唉呀，对面给我一枪，我躲！我躲！”代入了。为什么？因为那个听他招呼，他自然的把它跟我做了关联。那他这个“我”，里边有什么意思呢？主宰，对于我，或者属于我的有主宰性。

再说一说我们对于我的这种内在感觉。你昨天想起床的时候感觉那个我自己，和今天想起床的时候感觉的那个我自己，你觉得是一个还是两个？你觉得昨天那个是张三，今天这个是李四了吗？没有，对吗？甚至于说，我们从很小的娃娃长到今天这样一个成年人，身体有了很多变化，思想有了很多变化，几乎没有什么没变的，但是我们感觉这个我没有从张三

长成李四，对吗？我还是我，意味着什么？我们觉得，有一个内核的东西是一直没有变的。“一直没有变”意味着什么啊？意味着恒常啊，是不是？一直没有变，是不是一个常啊？是不是这个“常”字？

我们感觉的这个自我中是有这些特征在的，这个并不是说谁来定义的。就从我们每个人自我感中推一推就知道，它原来包含了这些意蕴。当我说“我自己”的时候，原来里边有这么多的文章。但是呢，我感觉的这个我，能够找得到吗？成立吗？比如最开始大家都说早上想着我要不要起来啊？感受感受我自己要不要起来啊？那个“我自己”，在我们的认知中、在我们的感觉中，跟父母没有关系。但是问题是，我们又不是孙悟空，跟父母没关系，我从哪儿来的呀？猴年已经过去了，我们又不是孙悟空，真跟父母没关系，可能吗？不可能。跟饮食没关系，拿什么存活啊？跟空气没关系，我们能够清醒地待过15分钟吗？如果跟地球跟太阳没关系，那我真是自己就是整个宇宙了。说明什么呢？我们自己内在的这种自我感，是经不起推敲的。

那么，经中对于“眼无我”这件事情是怎么说的呢？它主要从自在义说，就是我们刚才说过的这个主宰义。

我们不管是眼，还是耳鼻舌身乃至意，都会有苦的感受。比如说身苦，大家盘腿盘了一阵子之后，会有腿痛的感受，当腿痛的感受出现的时候，你知道吗？这就是身无我一个最真实的证据。什么意思呢？我们总感觉，你看这手是“我”的，因为我能够主宰、能够支配。我们感觉这个“我”有这种自在义、主宰义。但是，有苦的现象就说明主宰是不成立的，自在义是不成立的。为什么呢？没有人心甘情愿地去受没有必要的苦，所以如果我们真有自在力的话，你腿痛的时候说一声“不要痛了”，它就不痛——这叫做我们在身根上有主宰性、有自在性，身根上有我。现在身上有痛楚这件事情，就说明我义不成立。我们感觉那个我是不可能的，在身根上是不可能的。这有听清吗？这是佛法中比较深的，大家现在听不懂，没关系，稍后我们继续向下学，慢慢地来思惟。你们能做笔记的做一做有好处。为什么呢？等到你自己有空闲的时候，可以看一看。

这是谈一谈所谓的“于眼入处，不如实知见”的内涵，主要是指于眼无常不如实知，于眼无我不如实知。我在眼睛中吗？我在眼睛外边吗？我包含着眼睛吗？眼睛包含着我吗？这是佛法中在《阿含经》里常问的，

是我、异我、相在，这三个方面来观察。任何一法在谈到它是否有我的时候，都是这样来观察的。比如，刚才谈到眼有没有我啊？那眼就是我吗？我们一般说“不是”。那眼睛就压根儿不是我吗？就不是我的吗？我们也容易说“不是”。那是不是我包含着眼睛，或者眼睛包含着我呢？这个时候问题就来了，我们直觉的感受是“我包含着眼睛”，因为是“我的眼睛”，一般人不会认为是“眼睛包含着我”。好，我包含着眼睛。那我对于眼有自在力吗？我是个近视眼，我如果对眼有自在力，这个眼镜我就可以直接扔垃圾堆了！我没有这个自在力，我不知道你们戴眼镜的有没有？也许有一位正要换眼镜，“来，法师，我表演给你看”，我只能说这是玩赖。这是说并不是“眼在我中”。

那“我在眼中”呢？我在眼中，这是一个一般人一般情况下不会想的解说方案。但是有时候，他要特别固执地来认同证明我的存在的时候，他会这样说。可能不是在眼上，比如说在意识中，他说，“外边这些色身都变了，是，这些都不是我；然后很多想法也变了，这也不是我；但是，在这里边有一个东西没变”。这是什么意思啊？就是我在色中，对吗？或者我在眼睛中，或者我在身中等等。这是因为他感觉有我，那他又没有办法在眼耳鼻舌身意的当体上直接成立我之后，他容易产生的一种转计。如果眼本身都是无常的，眼里边有什么常性可得呢？眼本身是没有自在的，那在眼睛里又有什么自在可得呢？

那就是（借）眼来说一说，既不是在我中，也不是异我，也不是我在眼睛中，当然首先第一个否定的就是它是我。是我、异我、相在，这些都不可能，那就说眼无我。这是《阿含经》的逻辑。我是按照《阿含经》常见的说法、常见的分析次第，来跟大家讲一下。这样的讲法很有意义。大家大概平时没有这样严谨的思择过，总是感觉有我，于是就认定有我。

今天，我们接触资讯的渠道有很多，很多人也看过关于人类错觉的一些文章。我们的感觉那么可信吗？我们的感觉不那么可信的。从视觉一直到我们的意识中，不是那么可信的，是常常可以出现错觉的。人类根深蒂固的一个错觉就是——在直觉的感觉中，在一切法上感觉是常的，在这个生命之流中，感觉有一个常的、有一个自在的、有一个不待于他的我。这些都是问题，都是我们认知中的问题，都是不如实知。

好，在“不如实知见”这讲了一些。说：“法师，你这一下子讲这

么深，真的好吗？”我也不想这样啊，谁让经文这样呢？我希望大家这句话问佛陀去：“佛陀啊，你老人家上来就讲那么深，这真的好吗？”

其实在我们真正修习的时候，没有上来就让大家去观察这么深，对吗？上午让大家在观察什么呢？反复地在提醒自己、帮助自己策发出来这样的正确了知。正在觉知的是触，正在被觉知的是触，并不是呼吸本身。正在觉知的是触，从这儿开始练起来的。

你看，经里有说这一步吗？没有。这说明什么？说明跟佛面对面交谈的那些人，他们的基础比我们好。他们可以直接来谈色声香味触，而不用像我们这样，还再来把这些破析一下，让大家意识到，你原来只是在色声香味触这些感官材料上面进行了统合性的认识，捏出来了一个一个存在于自己意相中的认知结果——这是水杯，那是面巾纸，这是麦克等等这些。实际上，你在输入端并没有接触到麦克、水杯、面巾纸这些事物本身，你接触到的一直都是光线、振动，还有一些气态或者溶于水的分子。气态的针对的是什么？鼻嗅香。那溶于水的这些离子、分子，是指的什么？舌尝味。不信吗？你去舔一个非常纯净的、不溶于水的塑料，有味道吗？没味道。那如果这个塑料粘上了脏东西、不干净的，一舔可能有味道了。那不是塑料本身的味道，那是脏东西，它可能溶于水。

我刚才这样说的时候，下边有营友笑了，大概在想“我不用舌头去认识世界已经好多年了”。但是不要忘了，这是我们还是小娃娃的时候认识世界的一个手段，是不是啊？孩子为什么东西好往嘴里放啊？大人还要去夺。因为这是他认识世界的一个窗口，他要尝一尝——世界这么大，我要尝一尝。然后这些大人残忍地剥夺了他美好的梦想，你只能尝放在你面前盘子里的世界，外面的世界你不能拿舌头去尝。

实际上你并没有接触到什么东西，你接触到的都是这样的光、振动、空气中游离的、水中溶解的、以及最难以直接用大家容易听懂的话来表述的“触”。在这些上，我们大家觉得一一法是常的，乃至是有我的，这才出了问题。这就是我们不如实知的表现。

眼入处不如实知见者，主要指的是人们在眼中执常，乃至执着有我。

下面：色、眼识、眼触、眼触因缘生受。

注意到没有啊？它这里没有提对于物体本身，这里的色指的是可见

光。你说会吗？会啊。我们有一些人喜欢看漂亮的脸孔，漂亮的脸孔不就是可见光组合的一个Pattern，一个花样，一种组合的模式。然后呢？捏在一起，叫做一张漂亮的脸庞。但是又有几个人能够意识到——我只是在追求这样可见光的组合。这样说太破坏感情了。这是对于色。

那这色是常的吗？是我吗？可见光也不是常的，常的东西应该是不可以被破坏的，不能消失的。甚至说常的东西应该说是不可以被创生的，被创生出来就说明被创生之前它没有，它不是常的，对吧？那很简单，一按开关灯亮了，光出来了，对吧？是常的吗？不是。当然这个光的消失不是说你一按开关再把它关了它就消失了，发出来那个光线或者光子已经跑外边去了，跑得很快，一秒钟跑多远，但是很可能它跑不了那么远。原因是什么？所谓挡住了或者怎么样。是什么意思？它如果一直存在的话，我们想一想，假如说我们现在这是一个完全的黑屋子，好吧？一个光子都没有的，绝对是非常高质密度的密封，而且这涂料是没有任何自发的光子发射的这种。好，完全的黑屋子，你用非常灵敏的设备来检查，一个光子也没有。然后我们打开了一盏灯，这个时候房间里出现了光子，对吧？如果这个光是恒常的，你关掉了灯之后，屋里应该是亮的还是黑的？（众：亮的）但是现实呢？（众：黑的）为什么？

为什么？这本来是我们初中物理就应该解答的问题，当然了，谁让我现在已经读这么高了，忘掉初中是正常的——对不起初中老师，9月10日我再去看你。为什么？为什么又黑了？那就是因为这些光子（用一个通俗的语言说）被吸收了。被吸收这句话说得很文邹邹，说得恐怖一点呢，就是这些发射出来的光子被吞噬了，被消灭了。这个时候，这个光的无常性体现出来了吧！对不对啊？一个完全漆黑的屋子，里边有一盏灯（本来是什么也没有啊完全漆黑的），你一开这个灯发出来很多光，我们可以说，这些可见光它实际是某一波段的电磁波，或者用它与其它相作用的角度说光子分子都可以。问题是，如果这个光是恒常的，你关掉灯之后它还是应该一样亮，对吧？但是关掉灯就黑了。为什么呢？光线运动得非常快，它一瞬间（当然不是一瞬间，在很短的时间里）不知道在墙壁上撞多少回，哪怕第一次没有被吸收，第二次没有被吸收，挡不住它锲而不舍地投入墙壁怀抱的努力，最后被吸收了。

被什么吸收了，知道吗？被这些墙上涂料的分子或原子它外层的电子

给吸收了，那吸收了这样光子的电子其实受到一定程度的激发，这里不去细谈。什么意思呢？光是恒常的吗？不是。我们本来许诺是一次六入处禅修营，听起来像是佛法，但是我很抱歉，给大家带入了生物学及物理学课堂。

但是佛法本来就是这样的，真正的佛法就是基于对于事物如实知而把握包括生命规律在内的这些如实的规律，然后才能够真正地解决问题。不要以为这都是我的发挥，其实在经论中有很多这样的说明，只是我用今天的语言，结合大家受教育的背景知识，来作一些符合现代语境的说明而已。实际上里面还都是佛法，并不是我个人的发挥。

光，是无常的。光，是我吗？倒希望光是我，这样回家就不用买飞机票了。你们过来参加禅修营，哪还用什么飞机票、火车票啊？一秒钟三十万公里，“法师，您给个时间，我提前1秒钟动身”。光，不是我。眼识，是恒常的吗？眼识，什么因缘引发它的活动呢？眼色为缘。什么叫眼色为缘呢？如果没有眼，及它所对的境（可见光）的话，会有眼识的活动吗？不会。那说明眼识不是恒常的。那么，眼识是我吗？也不是我。这样去分析。

眼触，是指眼、可见光以及眼识三者和合发生认识的过程（我们反复说，大家对这些词汇要有点了解）。就这个认识过程本身，起个名字叫做“触”。因为，了别或者认识最后呈现为认知结果的，主要是识的工作，所以后世在分析诸法的时候，把触作为了心所法来说明。对于心所法熟悉的人可能会知道。这叫眼触，它就是这个认识过程。它是恒常的吗？不是。因为它依托的那些因缘，都不是恒常的，它怎么可能恒常呢？就像一个人制造假货，比如，他用的是保质期为一天的材料A，加上保质期为两天的材料B，加上保质期为三天的材料C，他搞出来一个伪劣产品。请问：这个伪劣产品，它的保质期大概能够多长时间？前提是简单混合，不要说发生了化合。如果是简单混合的话，那这个东西的保质期，应该超不过一天。这就是刚才说的，如果它这个和合因缘是简单混合，和合因缘都是无常的，不要指望它能搞出来常的。从这个角度，它是这样说。

另外，我们说这个触本身，如果眼识不现前了，会有触吗？不会有。色不现前了，可见光不现前，会有眼相关的触吗？不会有。这个人眼睛种种原因，眼根破坏了，会有眼为缘的触吗？不会有。所以这都是很简单的

它无常的义。

那它是我吗？也不是。没有谁会执着这个是我。如果有人执着这个是我的话，你就问他：“那你在这个上，能有自在吗？能得主宰吗？”其实不是问别人，主要是问自己。因为，自己内心总感觉有我，那你就各处找一找。

之前有说过，六入处是生命的当体，六六法是生活的全部。还记得吗？为什么要强调这个？你不就是在这个生命的当体上，感觉有我吗？所谓我的所有的活动，不就是我的运作的边界吗？如果在六内入中找不到我，在六六法中找不到我，凭什么说有我？皇帝的新装？说他有，他就有，没有也有；说他没有，他就没有，有也没有。太独裁了吧！

既然是在生命的经验中感觉有我，那你在生命经验的现象中，把它指出来，给我看。指不出来，还说有，那不就是皇帝的新装嘛！在座有几位是做学术，或者做过学术的，应该知道，有一个“奥康姆剃刀原则”，简单的表述叫作：“如非必要，勿增实体。”其实，有深刻智慧的就会发现，从来就没有一个必要，需要实体去说明。诸法是依因待缘的，实体是不可能的。那种自成的实体，就像我们感觉生命内核的那种自成的自体，那种有主宰、自在性、不待他的我，是不可能的。我们在生命之流的认知中、自己内心中，杜撰出来的一种实体，在一切处不可得。找不到与内心中感觉的我相对应的真实，这就成立了无我义。

在哪儿找不到呢？这个“一切处”是哪呢？内六处、外六处、六识身、六触身、六受身、六思身，这里的六六法中找不到。当然，也可以分得再细，再细，也没有太大意义。简单地说，在于眼色乃至意法上你找不到，在于它们和合因缘生的一切法中找不到，这就意味着，在生命的当体和生活的全部中，都找不到自己以为的那样的我。如果，这时候还坚持说有我，那就叫做：皇帝的新装是存在的。

我这样说，理解了吗？希望我们的智慧不要低于一个六岁的孩子，那个六岁的孩子大声向世界宣布：“他什么也没穿！”这个故事，应该都很熟悉，不用我作过度的解说。

好，这是说到“眼触”。后面“眼触因缘生受”，指的是眼、色（可见光）、眼识、眼触等等这些因缘和合之后，生起的内心的感受。“内觉”是

什么意思？是指内心的感受。包括哪些呢？三类：苦、乐、不苦不乐。说到感受，大家一下就觉得“这个我熟悉”，再也不像前几个那样抽象了。为什么？感受性的东西，是很明显的、很有力的，所以，每个人生命经验中都不会忽略它。

那么，它们是恒常的吗？不是。上午打坐腿疼、当时内心的苦受，现在还在吗？现在不在了。现在又疼，是现在的事了。今天早上临起床之前，被窝里的那种舒服、那种乐受，还在吗？很遗憾，不在了。不苦不乐受是这样，没有什么恒常性。是我吗？也不是。为什么？因为你对它没有自在力、没有主宰力。我们对眼触因缘生受，不能够如实的知见它的无常、无我，称为我们对眼触因缘所生的受，不管苦、乐、不苦不乐，都不能够如实知见。

这是就眼根为例，讲了它所对的尘境——色（可见光），以及眼色为缘所生的识——眼识，眼、色、眼识三者和合所生起的认识过程——触，以及由这样的眼触因缘所生的受。讲了这几个，都是无常、无我的。但是，一般人不是这样感觉的。我们感觉，眼是我，或者是我所有的。是我所有的，那就意味着，我对它有自在力，我对它有主宰性。但是，不是。刚才就眼睛说过了，如果是有自在性的，那就可以对眼有自在力，就应该没有近视才对，这是不可能的。

下面说“于眼染着”，对于前面这些不如实知，导致感觉它是常的，或者是我，或者是属于我的，有什么问题呢？生起染着，生起爱染。最开始讲的那个例子，还记得吗？同一个工匠，他的两个陶瓷作品，同样面对被砸碎的情况，他会有嗔恼和平常两种不同反应。原因是什么呢？因为，一种情况下，他对于这个陶瓷作品即将（或者必然）要面对无常毁坏，是有正确认识的，所以当这个发生的时候，他内心没发生颠倒，没发生问题；另一种情况下，他没有正确的认识，所以忧悲恼苦，所以义愤填膺。

同样的，如果对于眼、色、眼识，以及三者和合生的触，以及眼触为缘所生的受等不如实知的话，以为是常，以为是我或者我所，那么，这种不如实知，会导致我们在这些一一境界上生起染爱，这就是“于眼染着”。这只是说了眼，色法呢？也是一样的，这只是一张漂亮的脸等等。

好，接下来我们看，这就是下边的推：

若色、眼识、眼触、眼触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐，皆生染着。

眼既然是这样，那色乃至受这些都是生起染着，它是前面所就“眼入处”谈了这些“不如实知见”，于是“于眼染着”。下边，就是把上文这些“眼”字都替换成“色”，就是“若色”这一句，谓于色入处不如实知见者等等，这样来说。其他的也都是，我们刚才已经做了一个比较广的分别说，就不再再一次的说明了。

不如实知生染着，不仅仅在眼及色，以及眼色相关的眼识，眼色识相应的触，以及眼触因缘生受上有，在耳鼻舌身意以及它们相应的对境，六外入相应的识，六种识以及相应的六种触上都是。这种一一的推，我就不再推了。总的来说，这六六法（六种六法）上不如实知的话，我们都会执着是常的，或者是有我的，或者是属于我的。

这里如果抽象一点说，是要这样。不过，在实际修行的时候，除非你的智慧明利、敏锐、迅速到一定程度，否则不要做这种略观，你在自己内心中，是要广分别观的。我们讲是讲到这儿就可以了，因为我再继续讲，完全一样的语言反复的重复，如果智慧没有跟上如实观察的话，就会有非常好的催眠效果了。如果能够跟上来作智慧观察，那我详细分别说，你也能受益。出于效率，以及避免大家不受用，我就不再一一分别说了。但是要知道，当你修习的时候，不可以这样省略修习，是要一一来观察的。眼这样观察完了，眼、色，一直到眼色为缘生的爱，是怎样的情况。耳，也是类似的，耳、耳声、耳识等等，这样来观察，一直到意。

平时的生活中，要常常这样来观察，就自己当下的种种活动来观察，没有什么明显活动，也可以坐在那，分析自己六根的情况。怎么来分析？这就是一种很好的分析方法。来观察、来分析，久了，自己就对于这些，慢慢有了如实的认识，就打破了过去一些错误的认识。

类似的，很多人会诵《心经》，“色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”你诵的时候，也这样诵啊？人家译经的人，这样译是有好处的。为什么呢？能给他的下游产业从业者省些力。他的下游产业从业者，是抄经的。古时候的经，是靠抄的，你再来一个“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受”，他写得多么累啊。再说，中国人好简。幸亏那时候已经是拿毛笔抄了。要是拿刀在竹子上刻呢？中国人好简，不是没有

道理的，看看他书写的办法，你就知道了，他必须好简。所以，翻译的时候、成文的时候，是“受想行识，亦复如是”。那你观察的时候呢？你怎样来观察“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，就怎样来观察“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受”，乃至识都是这样。这对于初学，是一个很慢的功夫。

我对一些法友建议，比如，《八大人觉经》，首先要能够背下来，然后，可以坐上修习《八大人觉经》。怎么修习呢？盘上腿，一句、一句讲给自己听。刚开始，仅仅是简单地讲给自己听，这是闻慧的功夫——读诵、受持、为人演说，为自己演说，也是闻慧的功夫。闻慧功夫深了，慢慢地就品味出了味道，慢慢地就变成了从内心深处引生、涌现的一种感受性的东西。这种感受性的东西，这种感受性的认识，就是思慧摄，它是很直接、很有力量的。这时候，就叫这个人修行有进步了。

同样的，《心经》，也可以这样修。坐在坐上，能不能够把《心经》，从第一句给自己讲到最后一句，了了分明，非常清楚呢？能够做这点的，可能不多，特别是要讲得正确，可能不容易，特别“照见五蕴皆空”那几句。“色不异空”一直到“受想行识，亦复如是”，真的这样来观察。五蕴为什么是空的？而“空”又为什么“不异色”？受想行识等等……对于初学，不容易。但是，功夫能这样做，慢慢地智慧自然增进了。这里也是这样。

我们是略讲，但是，修的时候不可以略修，修得时候要详修。这次营不一定推进到这么深，但是，大家学习必须要了解，真正修行的时候，一步一步来。比如，很多人在坐上还做不到安住呼吸，更谈不上安住于对呼吸的观察这种正念正知的觉了、分别，那就要一步一步来。不要“我已经学到那么远了，这一步功夫我就不做了”，好高骛远是不可以的。

染着又有什么问题呢？经文下边说了：

如是，染着、相应、愚闇、顾念、结缚其心，长养五受阴，及当来有爱、贪喜及彼彼乐着悉皆增长。

因为这样不如实知，所以在这前面五种六法上生起了六种染爱，这就是所谓六六法。那这样的染着、染爱有什么问题呢？染着之后，内心就会与烦恼相应。

什么叫“相应”呢？就是你首先认可它，感觉真的在这个身体里有一个我，这就叫作与我相应，与我见、我执、我痴、我爱、我慢相应。当然还有其他的种种烦恼，容易相应。这是说的相应这个词。

“愚闇”，我们既然认同了错误的东西，甚至认同了基于错误认识而发生的烦恼，我们是处于智慧明中还是愚痴暗中呢？我们处于愚痴暗中。

那什么叫“顾念”呢？患得患失就叫顾念。比如对过去：“哎呀，我当时怎么那么笨，我如果这样不就好了吗？”这叫顾于过去。那对于未来呢？“诶，我未来这样是不是能够更好一些？”“如果我从事这个职业，或者（你们有做父母的）我的孩子去读这个会不会更好？”这叫念于将来，这叫做顾念。

“结缚其心”，这个结是指的烦恼，被烦恼结使系缚了自己的心。这有什么问题呢？

在现世“长养五受阴”，就是令生命的浊流，这种浑浊的生命之流继续的浑浊下去，烦恼相应的五取蕴继续这样增长下去。这样的身心中会生起一种妄想，这种妄想，用一句曾经比较流行的歌词说就叫做——我真的好想再活五百年。

希望我未来存在，一直存在，这叫做当来有。“当来有爱”，要这样断句——“及当来有，爱”，不是“当来，有爱”。我知道现在有一个网络词汇叫“有爱”，但是这里不是这样断，这叫“当来有，爱”。当来有，狭意的解释，就是对未来世我还存在这种渴爱，这种内心的渴求爱染；广义的解释，就是希望我一直存在下去，就是所谓的后有爱，对于生命一直存在的一种贪染、一种爱着。说白了，就是我一直存在，这种爱染。

“贪喜”，当来有爱是在主体上，贪喜是在这些外境上，我希望好吃的、好玩的、好用的、好受的，永远伴随着我——贪喜。这里有有贪有喜，贪是指对它的贪着，喜是指从这上内心总感到欢喜，从拥有这些东西中感到欢喜。一个典型的描述就叫做——我的衣柜中总是差了一件衣服——这就叫做对衣服有贪喜，于是买买买。

“彼彼乐着”，在这些事情上乐此不疲。

“悉皆增长”，这些问题都在增长。

时间关系，我们就说到这里。大家休息十五分钟，我们再回到这里。

013017-05坐上修2

这一节，我们来做一些坐上的禅修。之前，我们已经讲了一些关于六入处的修习，这些修习涉及到了后面的如实知。不过，对于多数参加禅修营的人来说，还缺少一步很基础的功夫。什么很基础的功夫呢？先不要说眼、色、眼识、眼触、眼触生受、乃至眼触生受产生的染爱等等这六六法，是不是常的、是不是有我的；单说我们对于生命的当体、生活的全部的认识，还停留在“这个东西、那个东西”“我、你、他”这个层面，还没有解构到眼耳鼻舌身意、色声香味触法这个层面，所以，先来做基本功。

为了让心能够持续地缘在同一个目标上，培养正念正知的观察，请大家正念于呼吸，用正念观察呼吸，并以计数的方法，来做坐上的修习。计数，是在每个呼吸的末尾，一次计“一”，下一次计“二”，一直从一到十，再返过来从一开始。

在入息和出息的时候，不要去体会“这是我的呼吸”了，这个故事，你已经给自己讲了太多遍了。有诗这样说：“李杜诗篇万口传，至今已觉不新鲜。江山代有才人出，各领风骚数百年。”李杜诗篇才几百年，都嫌烦了，给自己喋喋不休地讲这么长时间“我在吸气、我在呼气”，多没意思啊！用一点更深刻的看法来替换它吧。

上午，让大家用“触”来提醒自己，下午，我们往前迈一步。不管是在吸气、还是呼气，不用去分辨吸气还是呼气，总之就在这儿，触现起、消失，现起、消失，这个过程中，反复地来提醒自己“身觉触”。身觉触，从大家共同的学习中，应该没有什么困难。

能够确认这个过程的基石是身根觉触；更进一步地观察和诠释都不要做，不要对这个过程过度解读。什么叫“过度解读”呢？就是你把它又一次地解说为“我在吸气”“我在呼气”，这就叫你对于这个基本现象做错误的过度解读。你要做的基本的解读，就是“身觉触”。怕自己一时做不好，正念不强，那就伴随着触的现起、消失，反复地提醒自己“身觉触”。

如果用包含错误描述的方法来告诉大家，就是吸气的时候，一面觉知着触，一面在内心轻轻地跟自己说“身觉触”。也就是告诉自己：现在正在发生什么呢？正在发生身觉触。知道了吗？

虽然跟大家说“六入处的修习，可以遍及生活每一个方面”，但是，

作为在修行中刚刚开始学步的孩子，需要更好地保护，就是——安静下来，在一个现象上反复地来确认。现在就是在呼吸这个现象上，反复地来确认：从六入的角度来看，生命的当下到底在发生什么？好，它的基石就是身觉触。后面，当然还有一系列的意知法相关的东西，先不谈。

用心一时不可能都很稳定、很清晰地运作这么多，就老老实实、简简单单地伴随着触的现起，标记一个“身觉触”。注意！要触先现起了，再来标记。不要像齐步走喊口令一样——“一二一”，那是口令在前面，这个不是。你其实是一个很好的科研工作者，要对正在发生的现象做完全开放、完全客观的认识和描述，不加入任何自己主观的判断和过度的诠释，只是在记录、描述基本现象——身觉触。

大家清楚了吗？好，那么这一坐就来做这种修习。伴随着吸气，触现起，标记“身觉触”，然后触消失了；呼气，触再一次出现，再一次标记“身觉触”；在呼气的末端记数“一”。下一个循环，呼气的末端记数“二”……一直到“十”，到了“十”之后，不再往下走了，继续回到“身觉触、身觉触、一”来记数。这样就好。

如果中间有飘移，心柔软而温和地把注意力再带回来，不必自责、烦躁、不安，也不必纠结。有决定的意乐：“就算跑一万遍，也没关系，我一万零一遍地再继续来。”这样，用功就能够很稳定。

好，一起来做这样的修习。

013017-06坐上修3

因为有一些佛法义理的底子需要具备，下面的修习才容易，所以讲得相对多了一些。佛法，本来就是正见为先的。不管不顾，闷起来修，很容易走错路、不知道。印顺法师有一个偈颂说：**始则直其见，次则净其行，足目两相成，能达于彼岸。**“始则直其见”就是获得正见。《六分别六入处经》中，后面会说到，从六入处这个角度，什么叫做有正见。稍后，在经文的学习中也会说到，从六入处角度，无明意味着什么，明，又意味着什么。我们的学修会逐渐深入，智慧也会逐渐增长。

佛法与一切其他宗教（外道）的修习，最不共的地方在哪里呢？智慧，缘起的智慧。大家也能够体会到，六入处的修习，跟你从前参加过的慈心禅不太一样，跟纯粹修止为主的持息念也不太一样，它有很强烈的要去分辨清楚“到底是怎样一回事”的内心运作，这就是所谓“分析的禅法”，这是属于与观相应的修习。

这一坐，大家还是像上一坐一样用心，在出入息上来体会触的生灭。“在出入息上”这句话，是带着取相的，不是说这样的话我们就不能说了。但是在这个阶段，必须要知道自己过去，关于呼吸，关于出入息，关于我的呼吸，关于我的这个出入息、那个出入息，这些取相都是存在问题的。

现在，来还原基本的事实，在基本的经验事实层面上，来认识当下正在发生什么。其实也在发生很多事，不过，第一步，我们去认知觉察这一系列事情的基石，也就是眼见色，或者是到意知法中任何一步。在呼吸上，现在来观察身觉触，伴随着触的生灭，提醒自己来观察、来确定“身觉触”，然后在呼气的末端标记“一”；然后，吸气又发生，伴随着触的现起，自己觉察，然后作一个标记“身觉触”，其实也是一个提醒，也是一次观察的结论；呼气，触现起，自己觉察到，再一次标记“身觉触”，在呼气的末端再标记“二”。

现在，大家各自来用这样的方法进行修习。

013017-07坐上修4

下面的时间，是大家一起来做坐上六入处的修习。我注意到，有几位营友打坐的时候是穿着鞋子盘着腿，那会比较辛苦。因为这一次很多营友参加过之前的禅修，所以有一些基础的事情我没有再强调，包括在打坐的时候，应该让自己的身体比较少外在的系缚，不要穿太过紧身的衣服，腰带不要过紧，包括类似手表、眼镜等等应该摘下来，当然鞋子也是应该脱掉。可能我们受现代教育西方的影响，觉得脱掉鞋子是不是有点不礼貌？在佛法中不是这样的，佛法中在表示尊敬的时候，是要把鞋子脱掉的，这就叫做文化差别。你常常看到佛经里说：脱革屣，偏袒右肩，右膝着地怎样怎样，什么叫脱革屣？就是把皮鞋给脱了。所以大家不要以为，是不是脱了鞋子显得不太尊敬啊？在佛教文化中不是的，脱了鞋子反而是表示尊重，不用担心。

另外，打坐的时候，我因为我常常要看一看大家的情况，所以多数时间我的眼镜没有摘，请大家不要学我。我给大家一个不好的示范，但是我是有用途的。大家如果平时戴眼镜，打坐的时候要摘掉，手表也摘掉。

关于我们坐上六入处禅修的用功方法，这一坐仍然跟上一坐是一样的。大家还是呼吸为所缘，觉知在鼻下唇上人中一带的触，与呼吸关联的触，觉知触的生起及变化、消失。在这样的过程中，自己提醒自己——身觉触，而不像过去那样觉得自己是缘了一个什么东西，是很简单的——身觉触。虽然很简单，但是我们没有这种日常的自觉，我们没有这些日常的现象层面的如实知，所以要通过反复地、不断的训练，让自己的觉知和分析熟悉这个更缺少错误的一种观察、一种了知。

我们过去那些包含错误的有着过度诠释的了知结论，只有在你对这个简单而正确的事实越来越清晰的时候，才会发现它的问题，否则日常那个模式自己觉得没问题，只有在像接受了佛法的这样引导之后，自己来反思，才能会发觉一二。现在就是在坐上通过这样的数数的练习，来让自己的心习惯于这种正念正知的观察。

会有用吗？会有用。我听过我们几位不同的营友，他们在不同的时间跟我谈过自己在认知方面一些调整之后，导致自己的一些变化。因为在坐的一些法友，我们是有过一些佛法交流的，其中有一位法友在一次禅修的时候，突然就认识到、觉知到自己过去每天三包烟的需求，不是在贪着这个烟，而在被受所系缚着、所左右着。这位法友跟我说，自从他意识到这件事情之后，

他的烟就戒了。从每天大概平均数量三包吧（不排除个别时候发挥的更好），然后一下子归零，因为认知发生了变化。

想想我们呢？总觉得某个东西好、好、好，没觉得那是你给它贴的标签吗？告诉我，那个东西是什么？你拿什么接触了那个东西？或许你们有人会说，“我眼睛看到的是光，耳朵听到的是声，鼻子和舌头也确实闻的是香味和尝的是味道，那我身体接触的总是这个东西了吧？”是不是这个东西？你的手摸的这个是不是地板？是地板是吗？地板是什么？地板上有你所感觉的那种坚固质密吗？

我们只要是学过初中或者高中物理就会知道（我不知道现在是在初中讲还是高中讲，也许有点变化），以氢原子为例，以氢原子的半径为范围，这个球体中所谓的原子核和电子加在一起占据的空间不到百分之零点零一。什么意思呢？如果整个氢原子的大小是一个足球场那样的长宽再加上一个差不多90米或者100米高的这样一个立方体，我们就算原子核和电子是实体的球（就算，绝对不是），就算它是实体的球，那么它们加在一起占据多大空间你知道吗？不超过一个乒乓球的大小。一个足球场的面积再加上90米、100米的高度，它的体积有多大？如果我们粗点算，可能要 $70 \times 100 \times 100$ 这么多的立方米，然后一个乒乓球有多大呢？你所谓的这些实体占据的（假设它们是实体），它们占据的空间这么一点点，剩余的是什么？剩余的是空，是空间。

你知道吗？你以为质密的结构，它的基石是这样的疏松。所以在二十世纪初的时候，有一位非常著名的英国物理学家叫艾金顿，他说了一句话，“构成固体的绝大多数空间是空的”，这幅图景甚至比相对论还具革命性。什么意思呢？你觉得这么质密的地板，只是在你的认知能力面前才表现的质密，在它上面并没有质密这种固定的属性，也没有质密的地板这回事。构成它的每一个原子，就算原子核和电子是实体性的小球，也没有占到0.01%的空间，剩下都是空的，你并没有比走在虚空上强多少。那为什么它能承载住你呢？今天有一位法友说得很好——电磁相互作用。是这种电磁相互作用，承载了所谓你身体的重量。

如果说它的实体性，并没有比纯粹的空间好到哪去。想一想这幅图景，你觉得这样质密、这样坚实的固体，只有不到0.01%是所谓实体性，剩下都是空的。那你的认知有什么可靠？你觉得这个质密的地板，质密在哪里？坚实在哪里？只是在你非常有限的、太粗糙的认知面前，它才变得质密，它

才变得坚实。知道了吗？不存在质密坚实的地板这回事——至少它不独立存在，它总是跟一种非常受限的认知成对的出现。在法本身上，没有这样的地板，也没有这种所谓的质密与坚实。

那你以为你接触到了物体本身，又有什么真实意义呢？身觉触，就是身觉触而已。不意味着你身体碰到了某种实体，带着某种固定属性的某种实体。那又是你意识在缘这些法的时候形成的错误的诠释，一直在讲的一种错误的结论，如此而已。所以内心不要做任何过度的诠释，只是如其本然的、简单的去记录、去描述一个基本事实：触生起了——身觉触——消失，触又生起了——身觉触——消失，记一。就是这样。在伴随着吸气和呼气所发生的触的现起、消失中，自己作简单的标记和描述，不作任何内心过度的诠释与取相。身觉触一……这样一直到十。

平时当你把注意力放在呼吸上的时候，发生的是什么呢？内心中呈现的是所谓呼吸的相。如果你观注久了，这个所谓呼吸的相，常常呈现为某种形象化的、某种图景化的认知结果，那并不是身觉触，那是意识它自己在一些线索上编织的视觉化的认知结果。虽然你是身觉触，但是因为我们视觉的人，这个视觉太强了，它要在头脑中给你编织一个视觉化的认知结果，所以当你在观察呼吸久了，常常好像有这个气在入出一样，这就是大家常听的一句话叫做——你想多了。在身觉触的时候简简单单的，让身觉触就是身觉触，不要作过度的想象、诠释。

好，就说这些，大家一起来用功。

013017-08答疑1

我常常跟一些第一次在一起学习交流佛法的法友说这样的话，在我这里没有幼稚的问题，也没有尖锐的问题，只有好问题和有趣的问题，以及二者的和合——好有趣的问题。所以，以后几天，在我讲的过程中，大家如果对我讲的内容有什么不清楚，或者有疑义，当时可以提出来。如果有一些可能是需要展开太多来进行说明和讨论的，我也可能会跟大家说，我们放到晚上答疑的时段再来展开；如果跟主线、跟主题关系很密切的，我们会在问题提出之后，就地解决它。这样对于提问题的人和其他在场的一些营友可能都有所利益。

这个时段是答疑，大家在这一天的学习和练习中，如果有什么问题都可以提出来。问题优先度是首先跟我们六入处禅修营所学、所修相关的，如果你看实在没有人提什么问题，你有一些相关度远一些的问题再提，我们先优先那些关系比较密切的。这一天讲了很多内容，有没有什么不清楚的，从名词到句义，到观点，到辨析，有不清楚的可以提出来。那么关于具体的修习方法、修习原理，不清楚的可以提出来，对于一些自己修习中现象、问题或者疑惑，也都可以提出来。下面时间交给大家。

1、言随世俗，心不违实相

营友：弟子请问法师，如果按六根对六尘来认识（世界）的话，好像感觉这个判断能力有点变得尴尬。比如人家问我，“法师在不在讲台上？”那我得跟人家回答，“只是眼对可见光，抱歉不知道”；我如果在这里左右摇晃的话，那人家问我“是不是在左右摇晃？”我又得说“抱歉不知道，我就在感觉身觉触”。原先觉得生活在真实的世界里，那如果按佛法讲六根对六尘的话，我这样变得有点虚幻，跟人家沟通起来会不会有点问题？好像判断能力也变得很尴尬。

法师：不是你尴尬，是这个世界有点不尴不尬。为什么这么说呢？因为人们对于一些武断的断定已经习以为常了，这成为了人们世俗共同的语境，所以当你一个人处身疯人院的话，你最好的策略就是像一个疯人一样表现出来。所以，你看佛讲法的时候，特别是在跟一般的世间人说话的时候，佛从来都是说人话。什么意思呢？佛明明知道是无我的，对吧？你看佛给大家讲法的时候也常常说，我过去生在某处、什么样的种族、什么样的生活、有什么样

的事，修什么样的德目等等，这是我們都很熟悉的呀。佛不是明明知道无我吗？为什么他讲法，还我、我、我呢？因为这样智慧成熟的人，他可以言随世俗，心不违实相。他在语言法上可以用世俗的这些名言，不是必须要直世界的每一个罗锅。虽然言随世俗，也用世间的名言来表达一些事，但是他的内心在这些世俗名言之后，没有如一般世间人的倒执。这个意趣能懂吗？言随世俗，心不违实相。

一个有无我慧的人（不管是闻思修还是无漏慧，特别是思慧及以上无漏慧的人，这样无我慧的人），他有这样无我的智慧，他观察的有情的现象跟没有无我慧的人不一样。在他眼里，看的就是诸蕴的相似相续，或者从六入的角度来说，就是根尘识交织的这样一个河流，根尘识交织的、物质与精神共同奔涌的一条河流。但是这并不妨碍他跟人说话自我介绍说“我是某甲”，他并不以为有这样一个人，可是并不妨碍他说“我是某甲”；也并不妨碍他跟人家说话，讲一段故事，说“张三今天给李四一本书”，但是他内心中并没有像听这个话那个人，去颠倒的执着有那样一个有实在自体的张三，给了另外一个有实在自体的李四一本有实在自体的书。在他的认知中，这一切都是缘起相待的、如幻的现象。如果推究一本质，确实都是不可得的，不过并不妨碍他用世俗言语与一般世间人作交流。

注意到了吗？他不是必须让人用他的智慧来思考。只有在特别情况，来做引导修习的时候，或者是来为人说法的时候，才有必要用不同于世俗的认知而呈现出来。如果是一般的交流不要这样。比如这个比丘他有法空慧，他有人我空的智慧、一切法空的智慧，他去托钵。如果他不说话，那他很可能托不到。什么意思呢？他说了人家不懂的一整套行话，用五百字来描述“你有没有素的饮食给我一点”。本来是一句话，他能描述五百字，就像你说的那种情况，这明显是不善巧的，这并不是智慧很圆熟的表现，这是在方便方面不太具足。如果智慧确实越来越通达，那就会有更善巧的抉择，知道在什么时候，应该用什么样的方式来表达，就不会有你这个疑惑。当然首先是自己内心这个智慧要变得深刻而稳定。

2、错误认知的心路历程

你现在说到，感觉当从六入这样观察的时候，这一切好像变得不那样真实了。请告诉我，你所说的“真实”意味着什么？如果它意味着实体有，意味着像我下午跟大家谈到“我”的时候那种自成的自体，那确实没有这种真

实，你在一切处也找不到。不仅在有情边找这样自成自体的“我”找不到，就在一一法上找有自成自体自相有的这个法，你也找不到。

就像我说的，地板上有坚硬的属性吗？有质密的属性吗？地板本身没有这样的自相，这是配合着对应的认知能力、认知条件之后，共同形成的认知结果。确切地说，就是你们学的那个触，根尘识三和合形成的坚硬想、质密想。知道吗？是这样的认知结果，在内心中形成的认知结果，并不是在地板上有这样确定的属性。这句话有听清吗？并不是在地板上有这样质密坚硬的属性，而是当这样的认知能力，配合以这样的认知过程，根尘识三者和合在这个触，这个认知过程中，形成了关于坚硬的、质密的认知结果——也就是想，起了坚硬想、质密想。

那么对于一个不善巧的心、有错误的心，它会反过来把这种因缘和合，根尘识三和合缺一不可形成的坚硬想、质密想，反向投射到地板自体上去。这句话有听清吗？本来那个坚硬想，坚硬的意相、质密的意相是根尘识三者和合才呈现的，单纯一个地板，没有。但是，在这个人通过跟尘识三和合形成坚硬的意相、质密的意相，就是我说的坚硬想、质密想之后，因为他缺乏必要的智慧，他首先把这种坚硬的属性、质密的属性自体化了，这个想他没有认识到是缘起的，他认为有这样一个独立自成的坚硬的属性、质密的属性，然后再把这个属性反向地投射到所谓地板身上，于是在他的认知中，这个地板就变成了坚硬的、质密的。

这一段错误的心路历程，我描述清楚了吗？有听清吗？这就是一个有错误的心，形成了关于有坚硬、质密这种属性地板的过程。哪有坚硬、质密这种自相呢？这明明是根尘识三和合才呈现的一个认知结果，不属于任何一个独立的自体，即不属于地板，也不属于手，也不属于身识，是吗？这不是身觉触吗？它是这样根尘识三和合这种触，这种认知过程，经过意识的参与，形成了关于坚硬的意相、质密的意相——佛法中说这叫做坚硬想、质密想，然后他把这样众缘和合，根尘识三和合（包括了意识的活动）才形成的这种意相，莫名其妙地独立成为一种自己自成的属性。对吗？有这种坚硬的属性、质密的属性，然后又把它贴到一个单独的自体上——就是所谓地板的自体上，就有了坚硬的地板、质密的地板，或者地板有坚硬的属性、质密的属性。这里有什么真实可言呢？这里只有错误可言，并没有真实可言。所以当你用佛法的慧观来观察的时候，发现你过去的那种真实被触动的话并不奇怪，因为你过去

那个不叫真实，叫做错误。

营员：就是您刚才讲起这种错误的想法，如果投射到我们正常的生活工作或者人际交往中，能不能举个例子？

法师：刚才我说的这个地板，就是生活中我们每天都要遇到的呀！我们每天都走在大地上，走在地板上，对吗？你是否对自己每一次的迈步、落地，有这样的觉知观察呢？这难道是生活之外的事情吗？这就是我们每天都离不开的生活。你在家做饭，从厨房到餐厅需不需要走路呢？乃至回身从案板上拿东西，回头往锅里放，你需不需要走路呢？你的生活何尝离开了这样的观察呢？只是我们的智慧或者我们智慧的训练没有到这个程度而已。先不要想复杂的人际中去用它，你先在坐上用，先在自己与简单的境界触对的时候来用，从易到难，不要一开始就指望在一场复杂的辩论中运用它。

3、小长养众苦偈颂

营友：感恩法师。弟子还有一个问题，就是关于前面礼颂有一个叫做“小长养众苦，渐次近涅槃。”他为什么用“小长养众苦”？

法师：好，这就是我先不讲的原因。我要先讲了，大家就没有印象了，也不会形成疑问。小长养众苦，渐次近涅槃，前面的前提你还记得吗？如果简单地说前面的前提，就是这个人有了正见，不再颠倒的取相，那这个时候虽然他还没有生起无漏智慧，没有尽断无明烦恼，但是他已经很少再发生错误了，也很少再随着错误去流转，增长未来的苦患了。知道吗？这是小长养众苦的意思，他还做不到一点也不长养。

谁的修行就一下子成功了呢？今天上午我还说，这么大一个国家抗击一个那样的小国，打了十四年，还得人家帮两颗原子弹。你怎么能指望这样修行，马上、立刻就成功了呢？同样的，这个人虽然有了正见，并不意味着他就一点错误也不犯，他内心还是或多或少会犯错误，也可能会有些身语意随处烦恼流露，这些都会长养苦。但是这跟从前比，已经是在大幅度地减少了，已经是在非常小的幅度上增长未来的苦了，这叫做小长养众苦。

渐次近涅槃，他是在这样的过程中，一点一点趋向于未来彻底的离苦。涅槃什么意思呢？一切苦的止息。他是先从小长养众苦开始，一步一步逼近一切苦的止息。这是这两句话的意思。

营友：感恩法师！那后面还有“无量色集生”“无量法集生”，好像前

面不管正确的因缘还是错误的因缘，他都有讲无量色集生，这是什么意思？

法师：好，那是因为在语法上没有进行另外一种解读。他前面错了，比如说颠倒取相了，那么有无量色集生，对吗？这没问题，这个时候你这样解读就对了。那他后面不颠倒取相了，为什么还无量色集生、无量法集生呢？因为那个“不”字要贯到下一句去，就是不颠倒取相了，就不会有无量色集生；不颠倒取相了就不会有无量法集生。知道了吗？是这个意思，那个“不”字要贯下去。很好，看来这个问题我没有先讲还是对大家有好处，大家在思考。

营友：法师，“无量色集生”是不是对应的是十二缘起的爱缘取，取缘有，有缘生里面的“生”？

法师：这个无量色集生可以作至少两种理解。一种就是像你说的，它是延续后有生死，不管是现法还是后世中，增长五取蕴——就是烦恼相应的五蕴，我们学这个《六分别六入处经》中不学到了吗？增长五受阴，记得吗？我特别讲到这就是五取蕴的意思。什么叫取蕴呢？烦恼相应的蕴，取就是烦恼的意思。那增长这五取蕴，就是可以理解为色集生的一个意思；那增长后有生死，这也是色集生的意思。可以做这样的理解。如果对于我们俩个说的话有一些不了解，没关系，那可能是因为他问的问题我应该这样回答。可以问自己的问题。

4、吃糖的乐受怎么跟苦联系起来？

营友：师父，您讲到一个小男孩吃糖，他的那个血糖含量就高了，他就会产生乐受。我对于乐受和苦的联系，前一段时间感觉还是能够觉得乐受也不是什么好的东西，但是刚刚您讲了这个小男孩吃糖，明明是很客观的，他吃完这个糖，他的血糖就升高了，这怎么跟苦把它联系起来。

法师：用东北话说——然后他就开始作（zuō）了，就开始兴奋了，然后就挨揍了。

营友：那他吃糖本身，血糖高，那真的是很好的感受啊！

法师：有一乐境界，即有一不乐的相对待；有一好光景，便有一不好的相乘除。洪应明说的，不是我说的，《菜根谭》里的话。想一想，是不是呢？他吃糖吃High了，回头他没有低落吗？有吧？你们有很多是有这种育儿经

验的，有没有啊？等低落的时候，他也不Happy，家长也不Happy，是不是？我纯粹是理论，我没有实践，请你们有实践的补充指正。

5、错误的认知什么时候发生的？

营友：师父好！我不知道这样理解的根、尘、识、触、受、爱对不对，按照我的理解，就是我们在看当下事情的时候，比如我看这支笔，那就是我用眼根来看到它，看到这个可见光，这个物体、这个笔就是色……

法师：好，我先打断一下，你如果想让自己尽量的脱离过去错误的话，那你自己内心的描述就要换个词，你看到的不存在“它”，只要你见到的就是可见光。当你说看到“它”的时候，背后还指向有一个有自成自体的东西，你只是把这个东西模糊化了，虽然模糊化了，但是它还是它。

营友：我习惯这种说法。

法师：不是习惯这种说法，是习惯这种内心的认知和诠释。我为什么这个时候要在这个上抠字眼呢？这不是字眼的事，这是我们内心认知的事。跟别人不一定这样表述，但是自己内心一定要敏感，要对这些过去的错误敏感，这样智慧才增长。你接着向下说。

营友：我的眼睛看到了这个可见光。

法师：不是我的眼睛，是眼睛，现象只是眼睛见到了可见光。

营友：眼睛看见了可见光。

法师：对，眼睛见到了可见光，这是你内心基本上没有多余的错误诠释的语言表达。

营友：眼睛见到了可见光，然后基于过去的经验，眼睛看到的能力，它认为这是一支笔。

法师：好，这不是眼睛的能力。眼睛在见到可见光之后，这样的它的这种模式——我真的很觉得这个时候用英文的单词描述的更好，就是这种可见光分布的Pattern，这个Pattern这种情况下，跟它过去形成的印象或者是一些识别的模式加以比对，这是做什么的工作呢？这是意缘法，意知法的工作。然后它得出来结论叫做“这是一支笔”。它这里已经开始有过度诠释了。

营友：眼触就是一支笔……

法师：眼触只是得出这样的光，那是意法得出这是一支笔。这里有没有错误，就要向下分析，知道吗？

营友：那就是不如实知见的话，其实从眼识这往下就已经开始有东西加进去了？

法师：当我们说到不如实知见的时候，主要是在意识的了别层面上在谈。在原始的佛法中、根本佛法中，谈到不如实知见，都是在谈意识的工作。比如说：眼见这样的色，没有问题；见到这样色的分布这样的Pattern，没有问题；有问题的是后面得出结论——这是一支笔——这有问题了。那这个问题是在哪一步发生的呢？不是在眼见色发生的，是在意知法的过程中发生的。注意到了吗？这是意知法的过程中发生了错误。你说的这指的是什么？难道光是一支笔吗？或者反过来说，难道笔是光吗？不是，对吗？那这说明这个意识的活动，是从单纯的光它进行了一个逻辑的跳跃，一个没有经过验证的逻辑跳跃，把光跟一个实体作了必然联系，对不对？把这样可见光的Pattern，这样可见光一个分布，跟笔这种实体作了一个必然关联。只要是这样的可见光它的一个分布、它的Pattern，后面一定伴随着这样的触，这样的功能等等，它这些东西就是笔所拥有的属性，对不对啊？是经过这一系列的关联之后，然后自己说——这是一支笔。

营友：那意知法不是在根尘里吗？

法师：意知法是在根尘，但是意知法本身如果没有前五识和前五尘来提供材料，它知什么呢？知道吗？想一想，如果没有眼耳鼻舌身、色声香味触来提供材料，意知法知什么呢？

营友：那就是眼识其实就是意知法那个过程？

法师：眼见色是一个偏于生理的过程，知道吗？后面意知法是偏于心理的过程。我用的是偏于，意思是没有纯粹的脱离精神过程的生理过程，也没有纯粹是精神过程脱离生理过程的这样的情况。心、色是关联的，是交互的，是互相摄入的，是此有彼有的，用专业词就是——是缘起的。

营友：我再换个方式问一下，比如说实际发生的这件事就是眼睛看见觉得这是一支笔。

法师：眼睛没有这个觉的功能，眼只看到色，你后面是进行了意识的活动。

营友：不，我是想说这是错误的认知里面。

法师：错误的认知，眼（这里）还没有发生，眼见色是偏于生理的一个过程，就像这个人他刚刚睡醒（你们可能有这样的经验），刚刚睡醒，眼睛半睁半闭的时候，眼前看到了什么光，但是那个时候因为（用生理的话说）更高级的中枢还没有活跃起来，这个时候他没有办法进行更高级的概念化的活动，所以他虽然看到了光，但是不知道是什么东西。有没有这种生活经验？刚刚醒的时候，没有一下子完全清醒过来，看到了什么，但是不知道是什么，只是有这种光的认知。对于光的Pattern有认知，是什么不知道，还要再清醒清醒——啊，原来是我床头挂的一个什么像，是吗？

那当在分辨不出来，和能够正确分辨出来之间，有时候还有一些情况，就是它虽然更高级的中枢有了一定的活跃度，但是没有完全的活跃起来，所以这种带着概念活动的分辨出现了错误。这就出现在什么呢？半梦半醒睁着眼睛，或者是刚刚要醒来，对那个的识别发生了错误，这都是有的情况。你们有没有这样的生命经验呢？或许有？在这种不完全的状态下，恰恰说明了在意识之外安立一个眼识它的有意义的一方面，是不是呢？用今天的话来说，相对来说是相对低级的一些中枢活动。

6、全称命题&枚举法

营友：换个方式问一下。

法师：好，没问题，你换多少都好。

营员：我先说错误的，就是这件事是错误的我知道，正确的还不知道。错误的我会说我看见了一支笔，我觉得它是红色的，看起来挺好用，我挺喜欢它。

法师：好，果然充满了错误。

营友：我想把这从头到尾嘛。一般我们的认识过程是这样子，那我现在看见错误的话，我只能看到最后两个，还不一定对，就是有那个染爱和形成那个受，喜欢不喜欢，前边的错请法师说一下。

法师：好，因为你觉得首先是有我，然后，眼是属于我的，对吗？觉得有我，这已经是不如实知了。这个“我”在哪？是什么？当你真的认识到六入处——眼耳鼻舌身意就是生命的当体，眼色等等这一系列六六法就是你生活

的全部的时候，请你告诉我，“我”在哪里？因为你是生命的当体或者是在全部生活中感觉有我，那么你应该能够指出来我是什么或者我在哪儿。下午我们一一去看了，不管是眼到意，色到法，或者是后面发生的其他，都不足以承担“我”的角色，都不具足“我”的特色，是吗？这就叫做一切处无我，一切法无我，你们听过这句话吧？一切法无我，这就是一切法无我。

在这里你既然问到了，我就再添说两句。一切法无我，这从逻辑上来说叫做全称命题。对不起，又给你们烧脑了，什么叫全称命题呢？所有的老鼠都是灰色的，这是一个全称命题；所有的天鹅都是白色的，这是一个全称命题。什么叫全称啊？就是全部的、所有的这一类判断。这是一个很真实的事情，历史上，欧洲人就认为所有的天鹅都是白色的，然后有一天他们去澳大利亚的某一个旮旯，发现了一只黑色的天鹅，于是，全称命题破灭了。

全称命题想用枚举法来证明从逻辑上是不可行的。什么叫枚举法？你们经常在伪科学和一些逻辑很差的论证中看到这样的论述。比如，他要论证所有的老鼠都是灰的，他用枚举法来论证这个全称命题，他会这样做给你看——我告诉你所有老鼠都是灰的，你不信哈？看！这一只就是灰的吧？这一只还是灰的吧？这一只还是灰的吧？给你拿出一万个——我都给你举一万个例子了！怎么样？老鼠都是灰的吧？成立了吧？你怎么样打败他呢？你不用拿出一万个，你只要拎出一条白的，他就废了。但是你面对伪科学宣传的时候，你有这样的智慧吗？

今天微信时代，自媒体泛滥，不光是歪理学说，我看很多很可笑、很荒谬的东西大行其道。谁说骗子太多傻子不够用？我看够用，这么多人在传播，说明很够用。我们要变得有智慧，起码要有一点理性。那么，一切法无我不是一个全称命题？是啊！但是，我们好像还是用枚举法来证明的。是不是？注意到没有？我们是不是用枚举法来证明的？眼是我吗？眼异我吗？我在眼中吗？眼在我中吗？回答都是否，于是眼非我，是吗？乃至意，乃至色，乃至法，乃至眼识，乃至意识，等等……在六六法中都没有我，于是成立一切法无我。这不明明是枚举法吗？你不是刚才说枚举法来证明全称命题，在逻辑上就不可行吗？那你下午在干什么呢？然后你还告诉我这个还说得蛮有道理的，我到底相信你哪一个？请问我们这么做有没有问题？为什么没问问题？

营友：（七嘴八舌听不清）

法师：好，你这个不要说得太专业啊，我们这个太专业的词汇就不亲民了，稍微专业一点，吓唬吓唬人就够了，太专业也不好。

什么意思呢？实际上，用一点稍微简单的话说，我们是在一切法上——的来举有没有我吗？不是啊，因为这样举不过来，这确实不可能。但是我们用了什么样的方法？如果说六内入六外入的话，这十二法也概括了一切，对不对？其实是有一个约化，我们把本来需要无穷枚举而不可能实现的一个论证，约化成了一个有限枚举，对吧？从无穷约化到了十二，那就是六内入、六外入，已经涵盖了一切法。如果再展开的话，那就是六六法，对吗？六六也就是三十六，就是再多一点也还是有限的，有限枚举我们做的起，也做得周全。所以，我们是用这种约化的方法，把本来需要做无穷枚举而不可能的事情约化成了有限枚举，而且这个约化没有问题，对不对？因为确实这几类概括了一切法，用这样的方法就可以做。

那你有没有意识到这后面严密的逻辑呢？可能没有。你知道学习佛法可以这样学吗？没有，人家都告诉你去烧香、去求。其实你可以这样来学习佛法，这是佛所提倡的，对于生命的透视，对于规律的学习，和按照规律去认识和实践。

我曾经回答一个问题，有人问我说：“师父，学佛到底是干什么呀？”可能比较迷惑有各种说法吧——你学佛之后要吃素，你学佛之后要烧香拜佛，你学佛之后要怎么怎么样……异说纷纭。还有的说你早上不能念那个，晚上不能念那个，说法太多了。师父您能告诉我，学佛到底是做什么吗？我的回答比较高大上一些，我说“学佛就是两件事，第一是认识规律，第二是按规律办事。”后来有人给我反馈说“师父，那天您说之后，我在旁边听了，我感觉我似乎也可以学佛了，认识规律，按规律办事，这个事我愿意。”这就是学习佛法啊，学习佛法不过是这样而已。我们认识生命的规律，然后按照这个规律去实现生命最大的价值，去实现生命最圆满、最自由的状态，那就是一切苦的止息，那就是涅槃，这就是认识规律，按规律办事。

7、不要去编织一个可视化的呼吸

好，刚才明澍这边的问题被我拉的比较远，因为她谈到了“我的眼睛看到了什么”。我要先说一下到底有没有我，因为还是觉得有我，内心坚固的觉得有我，才会有这个错误。这是你第一个错误，不如实见的第一个错误，

你总觉得在那里有一个我，我找不着也有。下午说了，那不就是皇帝的新装真好看吗？是不是啊？如果一切处无有，还要说它有，那皇帝新装就真好看，美轮美奂。知道这个意思啊？皇帝的新装是不存在的，当然也谈不上好看不好看。那个我也一切处不可得，所以叫做一切法无我。真的在这个智慧上深固了，就不会在如实的观察中，还得出所谓“我”的眼睛或者“我”的耳朵等等这些从一开口就出现错误的描述——内心的描述，因为你说的都是自己内心对于正在发生现象的诠释和描述，自己内心一直在给自己讲的故事，对吗？你能够意识到这个已经是进步了。有多少人意识不到自己内心在讲的这些故事，也没有机会去反思这些喋喋不休的说明是否正确。

我们大家能有这样共同的因缘接触佛法，重新来审视这一切，是很难得的，所以应该特别的感恩佛陀，佛陀是法根、是法眼、是法依。

那你下面说，“我的眼睛看到了这支红色的笔”。什么叫做这支红色笔？“见到红色这个笔，然后这个笔有这样的性能，我很喜欢它”，那后面的你能看到里边有染爱等等。那前面所谓的“这支笔”是什么？还是那句话，你看得到物体吗？你看得到这支笔吗？你看得到某甲某乙吗？你看得到我吗？没有，很简单的一个事实，眼见可见光，也是眼见色。这就是你需要反复去巩固，反复突破过去的地方。就像你身觉触是需要反复去巩固，反复去突破的。当你坐在这样一个有明显支撑的垫子上的时候，你觉得“我”坐在垫子上，只是你身根觉了这样的触而已，你又过度诠释了，跟眼睛看到笔一样，是过度诠释了。关于坚硬质密，刚才上一个比较长的问题中谈过了，就不再赘述了。

包括在坐上，大家去修习，在呼吸上用心来体会，你的头脑中还在编织那样图像化的认知的意相吗？你闭上眼睛了，你的视觉已经不工作了，你为什么还要编织？你怎么还能编织一个视觉化的触觉认知结果呢？你身觉触，这是一个触觉的认知结果，对不对啊？触觉的认知结果，你觉得它的呈现必然是视觉化的吗？不是，因为对于盲人，天生的盲人就不是。我们为什么这样呢？因为视觉对于我们来说太优先了，我们总靠这种用视觉相应的意相来作各种想象。即便是触觉，触觉的认知结果也要把它可视化。

（注意）可视化这个词。有一点非常有意思啊！在科学研究中常常见到，把抽象的数据可视化。你们有没有作科研的啊？没有啊？没有，那我就随便讲了，我最喜欢我讲到现场没有专家的情况。比如2016年，科学界有几件

重大的事情。其中有一件就是引力波，记得吗？我连发了两条朋友圈——很罕见的事情啊！因为这件事情非同寻常。那关于引力波之后呢，你如果看后续的研究，就有人把引力波的传播等等做了可视化的描述。引力波可见吗？不可见。但是为什么要做可视化的表现呢？不可见，对于我们有视觉的人来说，总是显得太抽象了，对吗？如果可见，多具体、多容易理解啊！于是在很多科普中，往往把这些不可见的研究对象或者数据用可视化的形式呈现出来，包括在大众传播中也常常是这样的。网上有一句话怎么说啊？有图有真相。只能说你对于视觉化理解依赖太深，这是病，得治。

你如果不希望突破过去的错误，没关系；如果希望的话，就像刚才上课之前跟大家说的，不要再去编织一个可视化的呼吸了，你已经闭上眼睛，你是在身觉触，就简单的呈现身觉触，好吗？这就是刚才跟大家在禅修之前说那话的意思。“我的眼睛看到了一只红色的笔”——这是一种过度诠释，没有“我”这回事。“眼”我先不去特别的说它，要是现在把诸根给你们说空了，你们该睡不着觉了——法师我想睡觉，但是我一直没找到能睡觉的那个“我”，后来就不睡了。你们谁有这个本事明天我恭喜他，我再给他讲一天，希望他再不睡一天。

“笔”是什么东西？这点很重要。我偏重于说人无我，这个东西以后再说，这里面有没有什么错误，以后再说。“我的眼睛看到了一支笔”，错谬百出，没有一件事可以站得住脚。我主要在“我”上多说了，其他的先不多说。后面的问题你看出了一些，我们这几天会持续的来谈这些问题，你不要指望一席话就完全的、彻底的通透了，好吧？先说到这。

8、对盲童的教育困惑

营友：法师，我想问问您，我教了一个孩子，是先天性看不见，他大概两岁多的时候我就教他。您刚才说的那些我都全做了，就是我都可视化。我是闭着眼睛来讲课，然后给他讲的所有东西都想可视化给他。我给他讲课的时候，会用触觉的东西多一些，比如粗糙的、光滑的。一听您说足球场和乒乓球的那个例子，我现在就担心，因为他的眼睛看不见，肯定没有眼杂浊，我就担心我是睁着眼睛说瞎话，然后给他耳朵浊，因为这个孩子六处只有五处（法师：对，前五根里他只有四个）他现在已经不满足于你那样的去形容了。然后我就想，我能生起什么样的智慧，不用世俗的这种认知给到孩子，然后还能让他舒服一些、好过一些。

法师：你的教育的目的，是希望他又能够对于外在世界有足够的认识，又不至于因为你灌输太多他没办法建立起来的认识而产生困惑、或者自悲，对吗？希望他能够有一个内在比较完整、比较幸福的人生。这是你的教育目标，是吧？

你说到这，我倒想起了一个很著名的故事。对，有人说海伦是吗？她的老师是怎么教她的？反复的蘸着水在她的手心上写，最后她突然意识到老师是在教她写这种东西的表达，是吧？教一个生盲人颜色，是一个太具有挑战性的事情，这就相当于让我们去感受引力波一样，因为我们基本上一般人感受不到引力波，那么微弱，再说我们也没有那么相应的器官，对吗？问题在这，我们没有那样相应的器官。物理学中是有很精巧的设计，来把这个引力波探测出来。但是至少在我们一般人的功能中，没有直接这样的感官来探测它，所以我没有办法对它进行一种直接的认识。这就像一个盲人（生盲）没有办法直接去认识颜色一样。

但是，生盲只要他的视觉中枢没有坏，其实在今天神经生理学发展的基础上，未来有可能给他带来真实色彩感觉。为什么呢？因为这个在生理上是有一些相应的刺激，导致色彩的内在感受的。所以在未来是可能出现这种辅助教程，或者辅助认识的。我不知道现在进展的怎么样？我没有特别的关注这一块，但是从原理上来说完全可以。而且今天的神经生理学的研究，在我的认知中，这一类基本的技术，起码在原理上都已经具备了，只是说这样的原理能不能够走向应用，来实现这个功能。所以你如果单独从技术上来说，是存在这种可能的，只要他相应的中枢没有坏掉，仅仅是视网膜或者是眼睛这边有问题，问题不大，未来可能通过辅助手段形成真实的色彩感。但是现在可能不具备。

这个时候，你希望减少对他的这种负面的暗示、或者刺激的话，你可以不要特别的避讳、去欺骗，你要告诉他——凡事总是有一利就有一弊的，而同时（就像那句很多人熟悉的话）在关上一扇门的时候，也许会为你打开一扇窗，你虽然失去了视觉，但是你的触觉，包括你的听觉，甚至你的嗅觉，都变得更加的敏感和细腻，这就是对你的补偿。你可以更真实的生活在有触感的世界里，不像有一些人，成天生活在视觉化的想象中，这是不一样的。

只有你对于生命越来越有真实的各个层面的体会和透视，你才能给不同的人带去适应他根机的、又充满正面力量的教育。所以，想要带给别人更好

的教育，首先就要成长自己。我们说教学相长，确实这样。老师、包括家长常常说一句话，叫做“与孩子（或者与受教育者）共同成长”。这不是虚言，这应该是每一个从业人员真实的认识和努力，这个从业人员包括教育者和作为父母的你们。

这个问题我回答这些。刚才闹表提示我好像时间就差两三分钟了，那我们最后一个问题，好吗？

9、婴儿不会分别，所以更接近真理？

营友：法师，我想问这样一个问题，就是一个婴儿生下来，他的意识活动不会很多，我看过一个资料说他自己和这个世界好像没有什么分别。他是不是更具备这种如实知见呢？比如他举起一只手，他不知道这是什么，他没有判断，然后我们成人会教给他这些分别，这是什么、那是什么，这是不是颠倒呢？

法师：这是容易产生的一类看法，但是这类看法，实际上是值得推敲的。儿童或者说婴儿刚生下来的，他对这个世界还没有建立起来多少概念性的认知，这个时候是不是更有智慧或者更贴近智慧呢？不是。是不是更有如实知见呢？不是。为什么呢？因为他的感官甚至还没有足够的发展起来，他连认知还谈不上，还谈什么如实的认知呢？你们很多养育过儿女的，或者是做医护工作的，都知道新生儿视觉的发展过程，包括各种感官的发展等等，实际上意味着他在开始阶段，他的感官功能是极大的受限的。你怎么能指望一个弱视，然后对于色彩分辨又非常有限的人，他比一个视觉能力非常正常的人更如实知见呢？

佛法的智慧并不是像后世一般人所渲染的那样绝圣弃智，并不是知识越多越反动，那不是佛法。后来有人这样讲佛法，那是反智主义的倾向，是错误的。你如果去看根本的阿含，在形容一个人有智慧的时候，用什么词呢？叫多闻。并不是知识越多越反动，并不是了解越少越靠近真理，不是这样的。也并不是眼睛看不见、耳朵听不见，就是最好的修根，这些都是错误的认识佛法。佛法应该具足明了、识别的能力，但是不发生错误，如其本然的去认识现象及本质，这是如实知见，并不是不认识。

那至于儿童是不是更靠近？不是的。因为他的智力水平更低下，他的认知能力更低下。就像你不会说一只猫它的平均智力水平或者它对真理的认识

比一般的成年人更高一样。一只成年的猫，有一种说法说它的智力平均来说是两岁儿童的智力。当然个别的猫看起来很聪明，像个七八岁的淘气的小男孩，总是不排除个体的差异。还有的猫会说话呢！有一个视频，那个猫的名字叫阿贵，它主人给它洗澡，虽然个别小猫有时好奇玩水，但是猫本身是烦水的、怕水的，你知道吗？所以爱猫人士想要惩罚猫的时候，怎么惩罚呢？拿一个喷壶喷它——你又干错事了！喷两下，然后它就知道这个事情以后不能干了，一干就不舒服。那这个主人给这只猫洗澡，一放到水桶里（这个主人是有虐待倾向的，哪有放水桶洗的？）这只猫就紧张，一紧张就求饶，一求饶就知道喊自己的名字，“阿~贵~”，别的不会喊，因为它的主人常常这样喊它，就学会这一句人话，一着急就说人话。结果不仅没有免于洗澡的厄难，它的主人为了显示这只猫的聪明，每天给它洗澡，于是这句语言、这句人话就成了忘不了。

什么意思呢？我们成年人的一般智慧、分辨能力要比猫强，但是并不意味着一只成年猫比成年男子、成年女子更接近真理。知道我的意思吗？佛法中说的智慧，是基于明辨了知的基础的，只是在这个基础上没有发生错误的内在诠释，如其本然的去认识现象及本质，这是佛法。不要走上像一些佛法未流中出现的那种歧途，认为知识越多反动，认为眼睛看不见、耳朵听不见才是真理，才接近真理，那都是错的。如果是这样，那应该是盲人更容易修习佛法，聋子更容易修习佛法，甚至是傻子更容易修习佛法。为什么佛教还说诸根不具是修行的障碍，甚至都不让出家呢？对不对？这是大家要去反思的内容。

今天我们这个时段的交流就到这里。

013117-01杂阿含305经——六分别六入处经4

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

今天早上我们还是一起来学习《六分别六入处经》。昨天下午，我们学习到了染着增惑这个地方。前面谈的是，因为于眼不如实知，乃至法不如实知，眼耳鼻舌身意，色身香味触法，以及由此而生的诸识、诸受、诸爱等等，那对于这些的不如实知，导致的生染爱，对于六内入、六外入、六识身、六触身、六受身不如实知，于是生起种种染爱，这就是所谓的六爱身。

如是染着，相应、愚闇、顾念、结缚其心，长养五受阴，及当来有爱、贪喜（彼彼乐着），悉皆增长。

那么这种染爱、染着，它导致的就是这个人的内心与这些无明相应（不如实知就是无明）。什么叫做与无明相应呢？无明说的是没有正确的认识，没有正确的认识，他还有认识，那他的认识是什么认识呢？是错误的认识。无明不是没有认识，而是没有正确认识，反而是有错误的认识，这是这个意思。

那么他相信这个错误的认识，这是“相应”的一个基本的意思。他不仅相信，还由此作为基础想很多事、做很多判断，乃至发起很多语言和行为，这都叫做与无明相应，就是信从、随顺这样的意思。

“愚闇”是指的他既然都这样相信、接受这些错误的，那当然他处于的是愚痴暗昧的状态。

“顾念”这就是因为相信这些错误的，觉得诸法是常的，乃至说是有我的，于是于过去生起种种顾恋，于未来生起种种念想，对于这一切生起贪嗔。

这样，种种烦恼就“结缚其心”，就像一个绳子一样系缚着他。系缚于什么呢？把他系缚于生死，系缚于苦。

“长养五受阴”，前面有说过所谓的五受阴，后来的一个译法叫做五取蕴，阴和蕴是同一个梵文词不同的译法。五受阴，就是色受想行识五蕴，我说的五取蕴也就是色受想行识，五受阴和五取蕴基本上是异译，不同的译法而已，都是烦恼相应的五蕴。长养烦恼相应的五蕴有什么不好呢？因为这就是迷惑、

浑浊的生命之流，这里就有种种忧悲、苦恼、烦恼等等这些苦和苦因在不断地增长，这是问题。

乃至至于说他自己内心的对于后有的爱——“我一直要存在”这种可爱，以及对于种种外境的贪着、喜乐，在这一切上乐着，都会等随增长。

因为这个内容大家不一定熟悉，将我们上次课最后讲的内容再重复一下，让大家内心有一个接续。这样染着增惑之后，会发生什么呢？会生起现后的苦。经文说：

身心疲恶，身心烧然，身心炽然，身心狂乱，身生苦觉。彼身生苦觉故，于未来世生、老、病、死、忧、悲、恼、苦，悉皆增长，是名纯一大苦阴聚集。

从这样因为染着增惑之后（增长烦恼之后）会导致的问题，就是令现世和未来世苦现起、增长。这都是在谈现、后世的苦，前面是谈现世的苦。

“身心疲恶”（读wù或è），什么意思呢？你们有熟悉《八大人觉经》的，有没有想起来跟这一句好像有点类似、有点关联的话啊？生死疲劳。莫言有一本小说就叫这个名，他在诺贝尔奖领奖的时候亲自提到的一本小说名（我怀疑他有借那个舞台宣扬佛法的动机）。**生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在**，身心疲恶就是说这个。大家累不累？大家都说累，所以说到这个“疲”字每个人都有同感，累、身心俱疲，这是身心疲。“恶”是什么意思呢？自己在这里不喜欢，你喜欢身心俱疲的感觉吗？不喜欢。但是，人如果有时候是正面的心态相应，做真正有价值的事，而且心的运作不生起错误，就算身体疲劳了，他也欢喜。有这样的情况，那这个时候不是疲恶。应该过那样的生活。

“身心烧然”，我们有时候这个心很焦虑、很躁动，甚至是狂躁，身心烧然。或者被某一种自己的忧虑所逼恼，内心就像火在烧一样的不安。

“身心炽然”，炽然是比烧然更猛烈的这种苦恼逼迫的感觉，身心炽燃。

“身心狂乱”，因为身心受这种种苦的逼恼，所以人甚至进入了狂乱、狂暴的状态。实际在一个比较清静而有智慧的人看来，我们多数人的生活就是这样——身心疲恶，身心烧然，身心炽然，身心狂乱。

“身生苦觉”，身上生起种种苦的感受。这个身和前面一样，它指的是“身心生苦觉”，只是在翻译的时候，这样翻译，它显得句子比较整齐一点。

“彼身生苦觉故，于未来世生老病死、忧悲恼苦，悉皆增长”。“未来世”

这个词在佛法中有两种用法：一个就像大家很容易体会到的那样，指的是后世，这一生结束之后，后面那一世或者是以后的那些世，这是未来世的一个意思；另外一种用法是用现在世、未来世和过去世来划分三时，只有当下正在经历的这一刹那，在这种语境下才叫现在世，这个时候现在世不再是指这一生了（我说的另外一种用法，大家要理解），只有当下生命正在经历的一刹那叫现在世，所有已经过去的叫过去世，所有尚未发生的都叫未来世，这是另外一种用法。你们学过其他语言的有这种时态变化的都好理解，你就是从时态度变化上去理解另外一种过现未的表达就好。

那这里呢，应该说如果看《阿含经》的话，多数的可能应该是用来说未来生的意思，不过我们从过现未这样来把握，也未必不可。这个人身心上生起这种种苦觉，会有什么问题呢？继续增长他的烦恼。我们学佛人知道四谛中说由集产生苦，就是由烦恼导致苦，这是很多人都知道的。但是你知道作为我们果报体的这个苦聚（身心）中也时时在增长烦恼吗？那这些无明烦恼以及它们相应的有漏法会增长未来的生死，增长未来的苦。“于未来世生老病死、忧悲恼苦，悉皆增长”，这些会导致未来世生老病死的增长，忧悲苦恼的增长。

“是名纯一大苦阴聚集”，这就叫纯一大苦阴聚集。“纯”的意思是说，纯粹都是苦，大的意思是整个身心都是这样，整个生命全部都是这样，纯粹的一个大苦阴聚，这就是所谓的流转于生死的蕴聚的情况。“苦阴”，阴就是聚的意思。

下边这一页，是在给大家看经文，关于如实知不染着。前面谈了染着以及染着之后增长现后苦。佛法，不是光指出问题就算了，佛法还要告诉我们解决之道。有些人以为佛法是消极的，但是，谁会把发现问题、分析问题、解决问题当做是消极的呢？佛法其实就是这样的，如实地发现生命的问题、认清问题的原因、然后去用正确的解决方案圆满地解决它，这也就是所谓的苦集灭道。苦就是生命的问题，集就是问题的根源，完美的问题的解决——涅槃，要靠正确的修道去实现，这是灭道二谛。这就是佛法。前面所说的是苦集流转的道理，说的就是一般这样迷茫、浑浊的生命之流是什么样子，现在谈的是解决的方案，以及解决之后的状况。

诸比丘！若于眼如实知见，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐如实知见。见已，于眼不染着。

如果大家对之前谈到不如实知生染着那里，有比较清晰印象的话，那如

实知不染着就是反过来。不如实知就是无明，如实知是明。不如实知有这样无明相应，于是处处增染，导致问题；如实知之后，一切处不染，也就没有了这些烦恼，乃至苦聚的增长。简单说就是这个样子。

过一下经文，“诸比丘”是佛对当时诸位比丘们的称呼。

“若于眼如实知见”，对于眼如实知见，我们前面讲到不知实见的时候，在《阿含经》中，不如实知见谈到了两个方面，对眼的不如实现知见，还记得吗？我们如果觉得眼是常的，这叫不如实知见；如果觉得眼是我或者眼属于我，这叫不如实知见。“不是我的，是你的呀？”是你的也是不如实知见。为什么呢？因为这个“我”和“你”是我们内心杜撰的概念化的意相，在一切法的真实中没有与它对应的东西。一切处没有与我对应的真实，这就叫做无我。还记得吗？种种的分别。那么所谓的于眼如实知见，其实就是看到眼是怎样的缘起，既然是这样依因待缘的，就没有常可谈，也没有我可谈。

在这儿，我可以稍微说的再深一点了，大家知道无常这个词，比如说这支笔是无常的，你是怎么理解的呢？或者你怎么来描述它是无常这件事呢？（营友：被创造出来的，它是种种和合的）比如说，这个演示笔是无常的，你怎么理解这个无常呢？无常这个词表明了什么？无常这个词明显是一个跟时间度量有关系的，对不对啊？你们刚才说的，都是它为什么是无常的原因，比如它是缘起的，它是种种和合的，这个没错。但是，当你解释无常的时候，你怎么解释？（营友：它会碎、它会坏，它是在变化的，它是没有一个恒常的自体）好，我们当说一个东西无常的时候，任何一个事物是无常的时候，你对它的进一步的描述，多数情况下我们可能会想到一个跟时间流逝相关的描述，比如说觉得它是生灭变化的，或者这一个东西是在变化的，没有一个恒常的自体。后面刚才有法友这样说。

这些表述在语言上如果乍一听，是挺对的，仔细分析还是有可以推敲处。比如说这个演示笔，它是不断变化的，它是刹那生灭变化的，从这个意义来说无常的时候，对不对呢？应该说，觉得挺对，很多人也是这样说，甚至如果正确理解，这样说也没问题；但是，如果我们真的深入地体会它的时候，要能够发现自己内心在这后面还掩藏着一些问题。

我们说这个演示笔它是刹那变化的，生灭无常的。什么叫做是刹那变化的呢？它刹那变化，就是说没有两个刹那是一模一样的，对吗？我们所受的教育能够告诉我们这件事，它没有两个刹那是一模一样的。既然没有两个刹那是一

模一样的，那这两个刹那之间能不能说是同一支笔呢？大家看着这支演示笔就想“这明明是一支笔嘛！你让我做什么结论呢？”但是它如果没有两个刹那是一样的，那在任意两个刹那之间，它就是不完全一样的，对不对啊？不完全一样的，你能说是同一个东西吗？如果不完全一样，也能说是同一个东西的话，那这支录音笔和这个手机就应该是同一个东西，它们也不完全一样。是一个吗？不是。那难道因为有一点不同，就可以是一个吗？也不是吧？很大不同，不是一个东西；难道有一点不同，就可以是一个东西吗？也不是吧？

但是我们内心觉得它还始终是一个东西，对吧？然后在这一个东西上，说这个东西在刹那变化，注意到问题没有啊？实际是我们内心在自相矛盾的。这叫什么？这叫嘴上说着它在变，但是感觉上它没变，是吗？你的感受中它是没变的，但是你嘴上又说它变了；或者说，你的理性思维告诉你这个东西没有常，但是你的感受直接认知中觉得还是常的，然后你把它混在一起表达，就是——这个东西在刹那变化。这是一个自相矛盾的事情，知道了吗？

就是所谓的自语相违，你自己一句话的前后，它要表达的结论是互相矛盾的。比如说“这支演示笔在刹那变化”，前面“这支演示笔”已经确定它是前后一致的一个东西，对吧？所以才是这支笔。那后面又说“刹那变化”，又说它不是一个东西，这就是我们内在认知的问题。

哪一个更本质呢？你没有发现的那个问题更本质，对不对？你没有发现自己在说这话的时候，内心中还是觉得它是一个东西，这个其实是我们内心更深层的东西。正因为有这个东西，所以你在评价某一个人的时候，你会说——这个人总是怎么样，他总是怎么样。他不是总是那样。首先，没有你想象的那个那样的他，只是有这样的生命流而已，这个流你可以说是蕴流，也可以说是入处的交织，这都没问题。然后，只是因为他一些惯常的习惯运作，使得某种反应模式比较常现起而已。但是我们觉得有常，所以就变成某人总是怎样，就跟我们觉得有这样一支笔是一样的。

我们其实常的颠倒想在在处处，有意识到吗？甚至在我们嘴上说着无常的时候，内心里还是取的颠倒常想，然后还以为我懂得无常了。“无常这个道理还不简单，我早就懂了！”你没懂，你都没有发现自己内心颠倒计常，怎么叫你懂得无常呢？你不要以为佛翻来覆去说无常，是当时人太笨，“你看佛陀，这《阿含经》翻开到处讲无常，多简单一个道理，犯得着这么讲吗？”犯得

着！谁让我们内心一直在犯这个错误呢？佛就是一个大医王，应病与药，我们自己看不着自己的病，但是佛能看到。这不奇怪啊！你去医院，虽然身体是你的，但是医生看得比你明白，对吧？同样的，你觉得这个身命是属于你的，但是里边的问题，佛看得比你明白。我们觉得翻来覆去讲无常没有必要，太有必要了，在这样简单的问题上你都没有解决，怎么可能增长真正的智慧呢？眼无常，乃至耳、鼻、舌、身、意无常，色无常，声、香、味、触、法无常。

那“无常”你想用一个没有错误的表述，应该怎么表达呢？就是如它字面那样去表达。“无”是表示没有，“常”是表示恒常不变性，所以，以后你表达无常的时候很简单，就是恒常性不可得。恒常不变不可能，这就是无常。简单地说，常性不可得就叫做无常，而不是有一个东西在刹那变化叫无常。你那个“有一个东西”的那个概念、那个意相，已经是常了，后面再说它变化无常，那叫做自语相违。如果用我过去比较开玩笑的表达方式就是——这就是神经分裂的根源。难道不是吗？前半段觉得它是常的，后半段觉得它又是无常的，这不是自己内在认知的冲突吗？所谓的精神病学里诊断为神经分裂的，只是把这个更发扬光大了而已。我们每个人内在认知中，就是存在着这些不协调的问题，在说某一法无常的时候，就有这样的表现。

根源是什么呢？还是我们在一一法上，首先有这个法常恒自体的这种想法、这种认识、这种认知结果。首先，相应了这种认知结果、随顺了这种认知结果、认同了这种认知结果，然后在这个错误的认知结果上又加以粉饰，说它是无常的。是不是啊？这是不是我们内心的问题啊？首先接受了这个演示笔有这样一个自成的自体，一直是它自己的这样常恒的自体，然后在这个内心深处根本认同的结论上面再来刷一层涂料，这个涂料叫做“它是刹那变化的”。解决了核心问题吗？没有。他的根本认知还是觉得是常的。这段话有听清楚吗？

不要以为无常很简单，我们真的体会了无常，就像后来大乘的经论中说的“无常是空出门”，你真的体会了无常，你就推开了体会一切法空的这扇门。一切法空，你们接触佛法，很多人可能听到过，都觉得挺神奇、挺不可能，“怎么可能都是空的呢？”这个法没有如一般人所认为的自成的、恒常的自体，这就叫做法空。没有这样自成的自体，就叫做这一法空。你如果正确的体会无常，这样自成的、恒常的自体可得吗？不可得。所以你正确体会无常，就体会了法空，有什么难呢？

有一些有所得的佛法里的学人，不能够接受一切法空，其实这有什么难呢？大家能够接受诸行无常、诸法无我，自然地也就能体会一切法空。只是他对于空的理解，可能是基于日常语境形成的空的理解，他以为空是在说这些缘起现象也不存在，什么也没有，那是他错误的理解。对于空，很明确的表述，就是对于后面这个自体真实的推敲，我们都觉得——法有这样的自体真实。对不对啊？昨天有一个问题说到真实性的问题，我当时就在追问，你说那个真实性是什么意思啊？你如果能够看得清的话，我们从前内心感觉的那个真实性，总是觉得有它自成的自体，对不对？什么叫做这一法是真实的？就是我感受它、不感受它，它都是这个样子。换句话说在它上它有自相，属于它自己自体的属性，对吗？所谓的法空，就是说你以为的那样自成的自体不存在。你一直感觉的那个自体，是属于你自己的错觉，在缘起的现象上不存在，这是在说法空。

正确地理解无常，也就能体会法空。眼无常，或者用一个等价的说明就是说眼性空。在《阿含经》中也有这样的表述，叫做一切行空寂不可得。什么叫“一切行空寂不可得”呢？“行”就是指的有变化的，就是指的有为法，“一切行”就是指的一切有为法。一切有为法不可得，一切行空寂不可得，一切有为法是空寂、是不可得的。意思就是说，在这一切有为法后面，没有一般人以为的那种真实性。因为一般人以为的真实性，就是感觉它是有它自成的自体的。

好，这里就说到这些。虽然说起来好像挺简单、挺清楚，但是你想在自己内心深处拂去这些错误，那就需要做功夫。你要常常发现自己内心的错误，然后从正确的角度去观察它，这样持续地用功，才会真正的让智慧变得深入。可不要像在学校做学生一样，这道题我会做了，就完事大吉了。仅仅是这种概念上的理解，不起作用。佛教里有一个譬喻：你背会药方，病就好了？这个患者有某种疾病，医生给他开一个药方，他回去之后，把这药方一看，“这药方开得真好，你看这配伍，这简直绝了！不行，我得背下来”，背下来了，沾沾自喜，“好了！我会背了”，然后该咋地咋地，不吃药，他病能好吗？我们学习佛法，“佛法真好！讲得真对！都认同！太好了！”然后自己不去实践，我们这生死烦恼的种种问题会解决吗？不会。我们跟背药方那个患者是一样的，你不要觉得他很可笑，如果我们学佛法而不真打实干，真正地去实践，那跟一个病患背药方却不去抓药、不去吃药是一样的。

很多东西说起来并不复杂。可能有一些法友接触佛法不久，但是你说这样的道理，也觉得有道理、是这样，不过你如果没有付出实践，过些日子，（这些道理）就会再一次被你不断重复的错误彻底掩埋，你甚至想都想不起来，想起来也没有力量，甚至很难想下去，知道吗？你坐在那里甚至很难想这件事，很难想下去，会变成这个样子。那避免这个样子怎么办呢？持续地学和修。

这是就所谓的眼如实知见要体会眼的无常、无我。无我，其实上一次讲得比较多，我就不再多说了。

这是于眼如实知见之后，然后眼对色（若色），然后生起眼识，然后眼识三和合生眼触，然后眼触因缘生起受，内心觉得或者是苦受、或者是乐受、或者不苦不乐受，这些都能如实知见。

那眼触因缘有苦乐舍受吗？我问大家，有吗？注意，它是眼触，你不要说“有啊！眼睛被人打一拳，那不就是苦受吗？”请问这是眼触因缘生的苦受吗？那是什么因缘生的苦受？身触因缘生的苦受，是不是啊？那眼触因缘所生的苦受，你能举一个吗？如果你正在睡觉，突然有一个人扒开你的眼皮，拿强光手电照你的眼睛，请问，这个时候是苦受、乐受、还是不苦不乐受？苦受，这个时候就是眼触因缘生的苦受。睡觉的不用担心，我不会那么干的。那眼触因缘生的乐受呢？想不起来？长期对着电脑的人，知不知道有的色彩对于眼部疲劳的舒缓是有帮助的呀？包括有一些文字处理的软件，它还带这样的功能，所谓保护眼睛，或者是一些阅读的，它会把背景变成令眼睛觉得舒服一点的色彩，这都是眼触因缘所生的乐受。大家假期出去玩，找一些美好的风景看一看——当然，美好风景后面的审美有很多是意法因缘的，但是前置的有眼色因缘。

至于不苦不乐受，那就更容易理解了。

这样如实知见已，于眼不染着。这是说这样如实的知见之后，就不会在眼上发生爱染，这是六爱身里面的眼所生的爱。

若色、眼识、眼触、眼触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐不染着。

这是说完眼之后，例下来像色、眼识、眼触、眼触因缘生的苦乐舍三受，这一切都不染着。这个从义理上，如果懂了眼不染着，以及什么叫做于眼如实知，那下边的也都不难。比如说色，不在色上、不在可见光上计执为常，能够正确地体会没有常性。这时候用无常（我特别提一点），强调没有常性。也不觉得

色是我、异我、相在，色无我，等等。

接下来还是如实知不染着，只是更多的例到其余的内、外入处以及内、外入处所生起的识、触、受等等。

如是，耳……鼻……舌……身……意、法如实知见。

要知道，（在这儿这个标点可能不是特别的妥）耳、鼻、舌、身、意这是例其余的五根，法并不是只是有法，还有前面的声、香、味、触，知道这个意思吗？这是省略的译法，他都写出来，恐怕文繁。中国人翻译的时候，在古文化里特别注意能简略就简略。这是内六入和外六入都能够如实知见，后面：

若法、意识、意触、意触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐如实知见。

这是什么呢？这就不仅仅是法和意识，而是在六识身、六触身、六受身上都能够如实知见。六受身是在每一个法的境界上，它有这样的苦乐舍三受，所以它每一个都这样标。都能如实知见的意义，就是都能够正确的体会它们的无常、无我，它们是怎样此有彼有的缘起的现象，后面没有任何所谓自体的真实、自体的恒常可得。

如实知见故，于意不染着。

因为对这一切法能够如实知见，所以在这一切法上——这是例下来单说一个意，实际是在这一切法上都不染着，没有生起种种爱染。

若法、意识、意触、意触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐不染着。

这都是从前面眼一样的情况例后面诸法，不再一一地分别。

这样的不染着会有什么样的不同、什么样的作用呢？这是大家要考虑的。我们很多人觉得佛法好，又不肯真去实践，为什么呢？他没有真正地体会到不染着之后的好，他没有真正地体会、认同不染着之后的好，还是某种意义上觉得，还是染着、有爱染这样好。就是对于前面染着生起现后苦患那里，要多去针对现实的生命去观察、体会。如果对于这些没有真切的认识，很难生起真正的修行。不染就能够灭惑息苦。经说：

不染着故，不相应、不愚闇、不顾念、不系缚，损减五受阴，当来有爱、贪喜、彼彼乐着悉皆消灭。

这是在说灭惑，因为没有这样的爱染（当然前面要例过去），因为如实知乃至不染着故，所以对于这些无明、这些错误的认识，他不会认同、不会随

顺；既然不认同、不随顺这些错误的认识，当然也就不愚痴暗昧；也不会抓取着过去反复地顾念，也不会内心对于未来患得患失、念兹在兹，这是不顾念；不系缚，也不被各种烦恼所系缚，系缚在生死，系缚在苦中。他这样的如实知见，会导致损减烦恼相应的五蕴。什么叫损减五受阴/五取蕴呢？就是这样与烦恼等随增长的种种色、受、想、行、识，不增反而受到损减。当来有爱，对于后有的这种爱染；贪喜，对于境界的种种贪喜；彼彼乐着，在这些种种境界上的乐着，悉皆消灭。这个贪喜、彼彼乐着，其实是遍前面一切的，前面说的一切，就是这里本部经所说的六六法，前面的五类六法，遍及这一切。这是在说因为不染污，所以灭惑。

身不疲苦、心不疲苦，身不烧、心不烧，身不炽然、心不炽然，身觉乐、心觉乐；身心觉乐故，于未来世生、老、病、死、忧、悲、恼、苦，悉皆消灭，如是，纯大苦聚阴灭。

这也是跟前面恰好是反过来，因为没有这种染爱，也没有随顺无明、贪欲烦恼，所以这个人身心是自在的。身不疲劳，不感觉苦；心也不疲劳，不感觉苦。同样的内心也不烧然，身也不觉得烧然，也没有更加炽然、苦恼逼迫的感受，身心常常觉得安乐。

各位是否有这样的感受呢？你是否经验过这样的生活呢？一整天，甚至多少天，甚至生活始终是在这样身安乐、心安乐的状态里。马斯洛，大家知道这个人吗？提出五种需求的那位心理学家。他对生命所谓有一种高峰体验，这个人如果生活在这个状态里，就是马斯洛说的高峰体验。没有焦虑的觉知，没有排斥的接受，常常处于这种身心没有挂碍、没有惑苦逼迫的状态，身安乐、心安乐——这就是他说的高峰体验。

很多人是撞进去的，不知道怎样正确地把它引发，但是佛法中有一整套的修习，来让你建立它。有一些人有这个体验，但是是撞进去的，引发的因缘也不一样。我还听过某一位去旅游，在福建的时候去武夷山玩（我不是给武夷山打旅游广告，我真不应该说某个山名，既然已经说了那就说了吧），在那儿那么多天，自己就感觉这个身心是那么的怡然。这是从好的风景，自己内心不再顾恋过去，也不再忧虑未来，身心是处于一种比较开放、比较柔软、比较明朗的状态，身安乐、心安乐，身心一直比较怡然喜乐。但是那个是他撞进去的。就算是他找原因，他也只能说，这是美好风光给我带来的心旷神怡。那他如果想再一次拥有这个，他会怎么办呢？再去旅游吗？再去武夷山，还有吗？可能就

没有了。为什么？已经看过了，就不觉得新鲜了，不容易引发了。那怎么办？那就去六夷山吧！于是就在世界各地奔波，寻找着那短暂而不容易保持的身心安乐。太昂贵了！太不绿色了！我们是穷人，我们用这种简单的绿色的方法，好吗？

好，这是这一段文，早上因为时间原因就不再向下学了，请大家整理衣单，我们一起听主持人的招呼。

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

我们昨天诵的这个偈颂，是出自《杂阿含经》的一部经中，这就是我说的那一部佛只为他很简短地演说了一两句，然后这个听的人自己广解其意，这是他在佛前说的偈颂。佛很赞叹他，说：“你确实在我的略说中能够正确地广解其意”。这主要是关于六入处修习的，所以我们把它作为我们礼诵的内容。今天我们一起学习一下这些偈颂的意思，这样我们在礼诵的时候能够得到更大的利益。我们来看偈颂：

若眼已见色，而失于正念，则于所见色，而取爱念相。

这是说发生错误的一种情形。在这种发生错误的情形中，我们看到，眼见到色之后，失去了正念。失去正念导致了什么呢？导致了对于所见的色取了爱念相。什么叫爱念相呢？心发生爱染，然后数数地取着、忆念，希望获得，这就是爱念相，我们谁也不陌生。这是我们多数人生命中常常经历的状况——眼看到了可见光，失去了正念正知，没有如实知，觉得那是一个什么东西，而且觉得这个东西自己就是它自己。什么意思呢？就是它有自成的自体。而且觉得这个东西一直是这个东西。这是什么意思啊？这是觉得这个东西是恒常的。就像我给大家举，大家看这个演示笔，是不是觉得这个演示笔一直是这个演示笔啊？在你的直觉的感觉中，难道觉得这是两支演示笔吗？三支演示笔吗？你始终觉得是一支演示笔，是吗？这就是“常”的意思。这就是我们内心中很自然地计执它是常恒的。这就是我们失于正念正知的表现。

既然计执它是常恒的，如果是属于自己的，就希望它一直有、一直在，而这就是爱念相。如果属于我的东西被破坏了、丢失了，很难接受、痛苦，这都是因为计执它是恒常的、是属于我的，甚至说就是我，所以导致的痛苦，从我们错误的认知衍生的痛苦。而取爱念相，这就是取爱念相。

取爱乐相者，心则常系着，起于种种爱，无量色集生。

这个人因为没有正念正知，自己对于所见的色颠倒取相；颠倒取相之后，

内心对它产生爱染、乐着，认为这个东西上有那些可爱的属性、有那些可爱的相。

当我说这话的时候，请大家不要作抽象理解。你想一想，对于你最有吸引力的东西，每个人可能不一样。游民一族，大概就是游戏；爱吃的，可能就是什么好吃的；爱玩的，可能就是其它什么好玩的地方。想一想，自己内心希望获取的，也许是一件非常好的衣服，也许是别的什么，想想自己内心的爱念相。我们如果作抽象的理解，佛法不得力，要针对自己的内心来学习佛法、来品味佛法，才容易得力。

“取爱乐相者”，我们觉得有这样的东西，有它的自体，而且一直是这个东西，常恒的，在它上面有取着，它有这样好的属性，是可乐、可爱的，这就叫做取爱乐相。

“心则常系着”，心里有这些，是不是就被这个爱念相所系着啊？比如一个特别喜欢吃的人，喜欢吃美食的，就想“那什么东西真好，什么时候一定要去吃一吃”；或者特别追求时装的，又有什么新款好衣服，谁谁谁穿的一种好的款式出来了，我得有。心则常系着。

“起于种种爱”，自己内心起了这种种贪爱。

“无量色集生”，这无量色集生，昨天晚上有营友问，作了一种解说，就是：从增长现后五取蕴这个意义来说，里面有无量的色集生，这是其中的一义。另外还有一种解说，也就是：这个色是作为外六入里面的色来说，既然起于种种爱——内心的种种爱染、系着，这个时候，种种的对境会有种种的色因缘积集而现起。色的因缘是什么呢？在《杂阿含七处三观经》中有说，色的因缘是爱喜，就是从前事的爱喜。

贪欲恚害觉，令其心退减，长养于众苦，永离于涅槃。

“贪欲恚害觉”，这个“觉”是指的内心的这种活动，贪欲觉、嗔恚觉和恼害觉，都相当于后来所说的“心所”。“贪欲恚害觉，令其心退减”，内心中起了种种的贪欲或者嗔恚，甚至恼害，我们对于自己爱恋的事物是生起贪着心，但是人生还有一些不如意的事，对于这些不如意的事、物、感受等等，我们生起的是什么样的心呢？是不喜欢的心、排斥的心，这是嗔心的等流。或者，如果有人触犯了我们所贪爱执着的東西，我们会对这个人生起嗔恚；或者有人阻碍了我获取我所贪染的东西，那可能容易生起嗔恚。“害”，

像因为嫉妒、因为嗔恼而产生的这种伤害、恼害等等心。

“令其心退减”，这些贪欲害害的活动，会让他的心背离于修道，背离于道。他的心是怎样的退减呢？“退减”是跟“增上”相对的。“增上”是指他能够向于清净、向于安乐、向于究竟的离系解脱；“退减”就是反过来，这个人，心变得更加杂染，变得更多的躁扰、烧然、狂乱，变得有更多的恼苦。这是令其心退减的意思。

“长养于众苦，永离于涅槃”，如果是这种情况，发展到“贪欲害害觉，令其心退减”的程度，这个人是在增长现世的苦和未来的苦。我们清早刚刚学过这一段，应该印象还比较深刻。

“永离于涅槃”，这种取相失于正念正知，然后爱染执着，生起贪欲害害觉、长养众苦，这种模式是背于涅槃解脱的。涅槃是一切苦的止息，而这个模式是增益苦、生长苦、受用苦的，所以叫做“永离于涅槃”。不是这个人没有希望了，而是这种模式下是根本不可能有涅槃的，知道吗？这是说这个模式。大家不要以为，如果是这样的人，就永远没有办法涅槃了，而是这种身心的模式，是背离于涅槃寂静安乐的，是背离于离苦的，而是向于增长苦的，要这样去认识。再强调一下，不要以为这样的人就没有办法得解脱、得涅槃了，还以为杂阿含里是**一阐提人**，不是这个意思。

见色不取相，其心随正念，不染恶心爱，亦不生系着。

如果反过来，这个人是正确的模式，跟上面的情况相反，眼见色已，不取形相，不取随好，他的心随于正念正知，那么就不会有烦恼流露，心也不会随于无明烦恼，当然也就不会有爱染系着。

在佛教中，从《杂阿含》这一类最根本的经典开始就讲究“护根”——守护根门，或者叫“根律仪”。那它的修行是怎样的呢？就是见色不取相，乃至见法不取相。“见色不取相，其心随正念”。怎样有可能“见色不取相”呢？内心具足正念正知，就可能见色不取相。

什么叫做“见色取相”？你必须懂得什么叫做“见色取相”，你才知道什么叫做“见色不取相”。“见色取相”，我之前已经说过了，它是一系列的过程：看到这个东西，首先觉得有这么一个实在的东西，这个东西有它自成的自体，而且又觉得它一直是它自己，是恒常的，觉得它是自成的、恒常的，有它自成的自体、恒常不变易的，然后在这个上，又计执它有这样的属

性、那样的属性，就是它有种种相。它有这种种属性，其中有一些可能是值得爱取的、顺意的，那就容易生贪；如果还有一些相、一些属性是令自己不欢喜的，就是不可意、不顺意的，那就生嗔、不喜欢。这就叫做“取相”。取相之后生起种种的贪嗔。

那“见色不取相”呢？大家也就知道，虽然眼见色已，但知道只是眼见色已，后面又有识的现起，根尘识三和合，有认知的过程，并产生了认知的结果，也就是取相。这个取相是指这个认知过程形成认知结果，到这儿为止，生起了对它的了别，但是如果他不颠倒地计执有这样的实在自体、恒常不变易、上面有这样属于它自己的属性（或可意或不可意），这个就叫做他没有颠倒取相。

就像昨天我讲这个所谓坚硬的、质密的地板，大家还记得吗？我当时在追问一个问题：这个地板上有这样坚硬、质密的属性吗？你们大家都坐在地板上的坐垫上，你可以用手再摸一摸，一边自己摸着这个坚硬的、质密的地板，一边来反思这个问题：这个地板上有这样坚硬质密的属性吗？一般人都认为有，对吗？包括你从前很可能就认为有，那就叫做取相。现在如果你有正确的了知，你会认识到这是怎样根尘识三和合才呈现的一种判断、一种认知。而这种根尘识三和合呈现的属性，是与根尘识三和合这个过程密不可分的，并不能够简单地归属为根尘识三任何一种的属性。固然不是地板固有的属性，也不是手固有的属性，也不是身识固有的属性，也不是后来参与分别的意识固有的属性。能这样认识吗？如果能这样正确认识，知道是根尘识三和合生触，那根尘识三和合，认知过程之后形成认知结果，生起这样的坚硬想，但是这个坚硬没有自性，是根尘识三为缘而现起的一个性空的相而已。能这样认识到，就叫做没有颠倒取相。

见色不取相，它是解释的“见色”不取相。我刚才说的是什么呢？“觉触”不取相。因为我们讲“见色”讲得太多了，你不要光知道见色，实际上比见色更难破除的是身触，是不是？“身觉触了这么坚硬的一个东西，这么实实在在、这么坚硬的一个东西，你就说没有这回事，你让我的日子怎么过啊？”不是说没有这回事，而是说并不像一般人或者像你从前觉得那样，就在这个所谓的东西上有这种坚硬的属性、这种致密的属性。这是在这样的认识能力、认识条件、认识过程下共同呈现的结果，不能说它这个上就有这样的属性。

就像大家看到的这个黄布帘，这个所谓的黄布帘，请问在这个布帘上有黄色的属性吗？从前一定是说：“当然有了，要不然我们怎么叫它黄布帘呢？”对不起，我摧毁了你的整个世界。它这个上有没有属于它自己的黄色属性？你这个判断，其实就是你见色取不取相。前面是取爱念相，后面是说不取相，就在这儿了。

你在这个认知上是怎样来认知的？我们觉得它是这样一个黄色，它是怎样呈现的呢？我们认为它有黄色这个属性，这是我们内心的一个判断，对吗？现在能够认同吧？我们觉得它有黄色这个属性，是内心的一个判断，是内心的一个认知结果，或者说是内心的一种诠释。大家现在能够认识到这个就已经很好了。然后再接着来说，这样的内心的判断、这样内心的诠释，是怎样形成的呢？眼见了色，见了色之后生起眼识，这样的眼根、色尘，还有眼识，它们三个和合有这样的认知过程。在这个认知过程发生的时候——就是所谓的认识——在这个认识的过程中，我们生起了一种关于黄色的认知结果，然后我们觉得黄色这个认知结果是属于这块布的。

这块布其实是什么？就是我们之前说的那个东西，我们觉得有这个布——这个自成自体的东西，而且这块布昨天是这块布，今天还是这块布，是同一块布，是吗？是常恒的。在它上面，我们刚才通过根尘识三和合这个缘起过程形成的黄色的认知结果被我们投射了上去，对吗？你觉得黄色在那儿啊？黄色不在那儿，黄色也不在这儿，也不在我们头脑里，黄色也不在我们的眼睛里，黄色哪儿也不在，黄色是根尘识三和合呈现的缘起现象。但是，这样根尘识三和合的缘起现象，我们把它独立化了，然后把它贴附到我们认为有它自成自体的这个东西上面，就是这块布有它的自体，而且一直是这块布，是常恒的，然后它具有这样黄色的属性，over，我们的整个认知结束了，这就叫做“取相”。然后这块布好不好？这个颜色好不好？我们就可能有爱念、有不喜欢，就是有贪有嗔，就可能发生。

你能不能够认识到认知结果是在根尘识这三者和合中呈现的，是非常重要的。根尘识三和合，意味着没有像一般人过去所认为的那样属于某一法自体的自相。好，你说它是黄色的，我想请问：在鹰的眼睛里，它是不是黄色？“草枯鹰眼疾，雪落马蹄轻”，草枯鹰眼疾，是说鹰的动态视觉非常好，在高空千米左右，风吹草低见兔子，它都能看到，然后一个俯冲下来抓兔子。即便千米，它也能看到，它的动态视觉界特别好。但是有一利必有一弊，它动态视

觉这么好，可惜它的视觉色彩太差了，它看到的是灰度图像。换一句比较情怀的说法是：在一只老鹰的眼里，世界总是怀旧情调的。黑白色彩，或者说灰度色彩，二百五十六级灰度。你不是说它上面有这样的属性吗？如果就属于它，应该在一切处都有啊。

再说了，你从微观的角度来看一看，所谓的黄色，意味着什么？哪有必然黄色这回事？黄色是什么？黄色对于我们来说是一种颜色，对于已经习惯了贪嗔的人来说，黄色意味着我喜欢或我不喜欢，对吗？意味着我心里舒服或者不舒服。我们有一些人特别情绪化，看到某种颜色就觉得不舒服。比如你们如果有人看黄色不舒服的，当我说黄色是什么的时候，他可能就告诉我，“黄色就是不舒服”。不是玩笑啊，这是我们生活中很可能发生的。但是黄色是什么？黄色是根尘识三和合呈现的一种缘起的认知结果，并不在境界上/尘上，也不在根上、也不在识中。

但是我这么说的时侯，大家总是觉得不舒服，“这个东西怎么可能既不在尘上，也不在根上，也不在识中呢？它总要在一个地方才对呀！”你知道你这种心是什么意思吗？总觉得它有实在的自性，有实在的自相，总要把它安附于某一个实体上，你心里才舒服，否则不舒服斯基。有没有注意到啊？你总是习惯了一一法有自体，而且有属于它的自相，这种认知的模式。当我说这个黄色既不属于尘、也不属于根、也不属于识的时候，尽管我说的你找不出来毛病，但你总觉得不舒服。这个不舒服就是问题，因为你总是用你舒服的方式来在内心对世界做诠释，所以你总是错的。

虽然好像从理论上懂了，但是内心运作那一套还仍然是错的，因此自己的那个“知道”没有起作用。你如果学了六入处的修习和法门，你就会知道：“原来我并没有真正地按照佛法去运作”，因为按佛法去运作要“见色不取相，其心随正念”。你没有这样做，你仍然依然故我，“则于所见色，而取爱念相”，所以各种问题仍然在发生。“师父，我也学了，我也懂了，怎么还这样呢？”懂了已经是比过去进步了，但是还不够，还要让生命如法去运作，所谓的“随闻如说行”——要随顺自己的听闻，像佛说的那样去运作自己的身语意，这才能够受用法益。

这是讲“见色不取相，其心随正念”。不要取着在这一块所谓你认为的那个布上有这样的黄色，甚至说你应该更深刻地反思“我觉得有这块布，那是觉得有一个自成的自体；觉得这块布昨天是这块布、今天还是这块布，

刚才是这块布、现在还是这块布，这是我内心中取的常恒”。对不对啊？能不能意识到自己内心的错误啊？你不一定总去直别人的罗锅，但是你时时刻刻可以直自己的罗锅。

昨天我们有营友问“那样跟别人说话，那没法儿说了，没有共同语言了，再也不能好好说话了”。没关系，你还用世俗言语说，但是自己内心不要再给自己讲错误的诠释了。没有那个自体，那个自体是我自己错误的计执，是内心错误的计执；也没有恒常，恒常是我的错觉，是内心的错觉。在这样没有自体，也没有恒常性的缘起现象上，也没有属于那个不存在自体的黄色的自相、黄色的属性。这个所谓的黄色，是在这样性空的根尘识和合中呈现的一个性空的现象、一种性空的认知。它不属于任何一个自体，因为自体一切处不可得。不是有那么多自体，哪一个自体上也没有这种属性，而是任何一个事物、任何一种缘起现象也都没有自体，根没有自成的自体，尘没有自成的自体，识也没有。

所以我说，深入地探究六入处法门，你就自然地会体达一切法空。这话在一位营友问我的时候，我在营外曾经谈过这句话。有人觉得“一切法空”是性空大乘自己说的话，实际你深入地去体会根本阿含里的教法，这就是一切法空。当你能够这样去正确认识的时候，就是在这一切法上没有自相可取，也没有那样的自体可得，这一切只是“此有故彼有，此无故彼无”的相待的缘起现象而已。你能够这样的去认识自己的认识，那就能够做到“见色不取相，其心随正念”。

我们从前没有说这是一种和合的认知结果，而是说在这个东西上有这种属性，这两者是一样的内心诠释吗？完全不一样。“这个黄色是一个和合的认知结果”和“这个黄色属于一块布”，这是两种完全不同的内心诠释，能够体会到吗？认为这块布上有黄色这种属性，叫做“则于所见色，而取爱念相”；知道在这样的缘起现象上没有那个自成的自体，也没有恒常性，但是在性空的没有自体的根尘识三和合中，会呈现关于黄色这种认知结果，这就叫做“见色不取相，其心随正念”，我有说清楚吗？

好，我们往下说，在这儿多花一点时间，我觉得是有必要的。

“不染恶心爱，亦不生系着”，什么叫“不染恶心爱”？你可以做两种理解，首先“不染”，就是自己内心没有种种爱染，不像上面取了爱念相之后，有种种爱乐相，起了种种贪爱，那现在的不染，没有这种染爱。也没有“恶

心”，就是上面说的“贪欲害觉”，也没有这些恶心。这是“不染恶心爱”的一种解说。

那如果把这个“恶心爱”当作一个词来理解，也可以说得通，就是后世对于十二支缘起中“爱取有”的“爱”有一种说法。十二支缘起，说的是我们作为人道有情，整个生命的现实——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。简略地给大家介绍一下，因为后面会提到。

“无明缘行”，这可以说是过去世由无明爱染而发起的能感召后有的生死的业——行业。那么“行缘识”就涉及到了这一生的受生。“识缘名色”这是从识的因缘、识入胎的因缘，而有后来名色的发展。“名色缘六入”，这样以名色为缘增长，逐渐六根具足。“六入缘触”，这就是我们现在学的六入处法门。六入缘触，因为有六根，才有根尘识三和合的认识。“触”不就是认识吗？“触缘受”，因为有这样的认识，就会有相应的三受，苦乐舍受发起。因为有苦乐舍受，于是就会产生爱。

下面我要说这个“爱”字。在后世对这个“爱”的解说中，当然是爱染，不过它这一个“爱”字说了两种爱：一个叫做“不离爱”，指的是贪欲；一个叫做“乖离爱”，指的是嗔恚。乖离爱，本身也是一种爱染的表现，表现的是内心的排斥、不接受。不离爱，是希望获得，获得了希望不要失去；乖离爱是不希望获得，获得了希望赶快消失。比如说病，我们有了病都是希望它最好马上消失。“恶心爱”也可以解释成乖离爱的意思。如果是这样，“不染”就是应该指的这种不离爱，也可以做这种理解。

“亦不生系着”，自己内心因为不取相，心随于正念正知，不会生起种种贪嗔，也就不会在这个上被系着。如果像刚才我们说的那样，正念正知地来认识整个缘起的过程和现象，不像过去那样内心诠释为——“有这样一块自成自体的布，它一直是这样，就是它是常恒的、有自体的，然后它上面有这样黄色的属性”，不像过去这样解读了，不像过去这样认识了，不像过去这样诠释了。

而是认识为——这样性空的尘境，与性空的根和合生了性空的识，这样性空的根尘识三和合，在这个缘起中有了一个认识的过程，这样的认识过程形成了这一个缘起现象的所谓黄色的认识结果。它当然也是性空的，它本身没有自体，它也不从属于任何一个自体，因为一切自体都是不可能的，只是在这

样根尘识三和合的缘起性空的过程中生起了这样依于缘起的性空的认知结果，如此而已。你去染爱什么呀？你去嗔恨什么呀？你欲求一法、欲求一实法都不可得，心到哪儿去贪、到哪儿去嗔呢？知道吗？这个时候就不是要强行地按捺自己的贪和嗔了，而是想要生贪都没有地方去生，想要生嗔都没有地方去生。

这是在说“不染恶心爱，亦不生系着”。你没有了这样的贪嗔，又怎么会系着呢？大家看一看，我们内心对于过去的顾恋、对于未来的念想，不都是因为贪有嗔、有爱有怖吗？是不是？因为有贪嗔，所以有爱怖。“怖”是恐怖的意思，忧畏、忧虑万端——“未来可不要那样，那样可怎么办？”这就是心被系着的表现，或者“过去怎么那样呢？”很不满意，这都是生系着的样子。

不起于诸爱，无量色集生，贪欲害害觉，不能坏其心。

下面说，因为自己不取于这一切染爱，所以按我昨天的解释，不会有未来无量的色集起、现起，同样的，也不会有贪欲、嗔恚、恼害等等这些内心的活动，来使他的心举坏。所谓“使他的心举坏”就是使他的心染污，使他的心流漏，使他的心随顺这些恶不善法，而造作种种恶业。

我们来看下面的偈颂：

小长养众苦，渐次近涅槃。

智慧是有不同的深度的，如果刚开始仅仅是闻思慧或者闻思修慧相应，还没有办法以无漏慧真正地根除烦恼，这个时候虽然常常的有正念正知相应，但是还做不到完全不发生错误、完全不续诸生死。只是，他在生活中很少去造恶不善业，甚至很难去造恶不善业，这样，他长养的苦在生死中就变得稀少了，“小长养众苦”。

他也是向于灭、向于出离了，只是还没有到达而已，所以叫做“渐次近涅槃”，越来越靠近于涅槃。换句话说，他这个模式是对的，这个模式使得他渐次近于一切苦的止息，不像上面那个模式——永离于涅槃。

日种尊所说，离爱般涅槃。

日种尊是谁呢？日种尊是说的释迦牟尼佛。“日种”据说是释迦牟尼佛他们家族的族称，说是一个很殊胜的这样的种族，就叫“日种”。释迦牟尼不就是释迦族圣人的意思吗？也就是日种尊的意思。“尊”就是尊贵的人、

圣者。这是释迦世尊所说的离爱般涅槃之道，离于错误的认知与染爱，使一个人能够究竟离苦的道路，“离爱般涅槃”。

前面是指的眼为例来说的，下边用耳等等来例：

若耳闻诸声，心失于正念，而取诸声相，执持而不舍。

鼻香舌尝味，身触意念法，忘失于正念，取相亦复然。

前面是谈的眼等，后面是耳鼻舌身意。耳鼻舌身意，在触对声香味触法的时候，如果忘失正念，取种种颠倒相，也会有上面的问题。哪些问题呢？

其心生爱乐，系着坚固住，

就像上面所说的，他内心中会有这样颠倒的错误的认知而生起爱乐，因为这种种爱乐，所以被牢牢的系缚。

起种种诸爱，无量法集生。

起了种种的贪爱，所以集后有的生死，集后有的五取蕴，“无量法集生”。

这个“法”，中间略去了声香味触，因为前面是眼对的色，无量色集生，后面是声香味触法，应该都例下来，但是这里只举了最后的意对法来说，应该懂得中间还有很多省略了，还有起种种诸爱，无量声集生，无量香、无量味、无量触集生，大家自己去例，在这里就不展开，讲了一个“眼”应该都懂得了才对。

贪欲害害觉，退减坏其心，长养众苦聚，永离于涅槃。

那么这里贪欲、嗔恚、恼害等等活动，会导致他的心染污、退堕，生于种种恶不善业，导致更多的苦恼聚。所以下面说“长养众苦聚，永离于涅槃”。不断地增长种种苦聚，这跟离苦的涅槃是背道而驰的。这种模式是错误的，是制造问题产生苦的。

好，那么这一段从义理上并没有超出前面讲的“若耳闻诸声”，一直到“永离于涅槃”，这是把前面从眼为例讲的道理在耳声乃至意法中又重说了一遍，看清了吗？

不染于诸法，正智正念住，其心不染污，亦复不乐着。

下面是另外的例，是用上面眼见色不取相不取随好，随顺正念正知的情况例下来的，例的就是耳声乃至意法的情况，这现在是正确的情况。这个偈颂分成两大段，第一大段是以眼为例来讲错误的和正确的，第二大段是把眼里讲的道理例到了耳鼻舌身意上，那在各自一个大段中还分成两大部分，分

别是错误的部分和正确的部分。这样看，整个结构就很清楚了。

现在是在说耳声乃至意法，后面五根、五尘正确运作的情况——“不染于诸法，正智正念住，其心不染污，亦复不乐着”。不多说道理了，跟前面是一样的。

不起于诸爱，无量法集生，贪瞋恚害觉，不退减其心。

众苦随损减，渐近般涅槃，爱尽般涅槃，世尊之所说。

这不就是跟“小长养众苦，渐近般涅槃”的意思一样吗？你看这个“众苦随损减”，就知道“小长养众苦”是什么意思了，它是在损减，变得少了，还没有彻底的消失，彻底的除灭，但是这条道路是对的，一点点在趋近，直到最后爱尽、离欲，真正的般涅槃了，才彻底地解决问题。“世尊之所说”，这是本师释迦牟尼佛所说的这样深刻的法。

到此为止，这就是这个偈颂相应的义。

附：小长养众苦偈颂

若眼已见色，而失于正念，则于所见色，而取爱念相。
取爱乐相者，心则常系着，起于种种爱，无量色集生。
贪欲恚害觉，令其心退减，长养于众苦，永离于涅槃。
见色不取相，其心随正念，不染恶心爱，亦不生系着。
不起于诸爱，无量色集生，贪欲恚害觉，不能坏其心。
小长养众苦，渐次近涅槃，日种尊所说，离爱般涅槃。
若耳闻诸声，心失于正念，而取诸声相，执持而不舍。
鼻香舌尝味，身触意念法，忘失于正念，取相亦复然。
其心生爱乐，系着坚固住，起种种诸爱，无量法集生。
贪欲恚害觉，退减坏其心，长养众苦聚，永离于涅槃。
不染于诸法，正智正念住，其心不染污，亦复不乐着。
不起于诸爱，无量法集生，贪瞋恚害觉，不退减其心。
众苦随损减，渐近般涅槃，爱尽般涅槃，世尊之所说。

这一节我们来做禅修的练习。

这两天我们已经学了不少的内容，如果要说的话实际上也够深了。如果你在坐上用功很得力的话，也可以做一点深观；如果还没有特别得力，那还要把这些基本的基础再夯实一些。比如，你如果眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触的时候，还意识不到这仅仅是眼见色乃至身觉触，还是感觉“我”看到了什么东西、“我”摸到了什么东西，仍然这样坚固，那你在坐上还是主要用这个功夫。什么功夫呢？比如闭上眼睛也就主要是触，自己不要把它念成一个套话式的内容，而是自己带着分析，带着观察的目光，内心其实是在回答一个问题，就是“现在正在发生什么？”实际应该是有很多事情可以回答，初步回答的话，主要是从根尘方面来回答——现在主要发生的是身觉触。

可以从这样的基本功来不断地夯实。相当于说伴随着呼吸，伴随着呼吸的触，伴随着身根感受到的触，不断地来回答这样一个问题：“现在正在发生什么？”如果是从前，你的答案可能是“我”在观察呼吸，或者“我”在感受呼吸；那现在你学了这些内容之后，至少你的回答应该是——现在正在发生身觉触。还有没有其他呢？有，同时也在发生意知法。但是，先不要在那个上太用心，那个上用心，对于初学者来说不容易稳定的缘上、发展出来比较均衡的定慧，还是多分的在这样色根及身根所对的境界上先来觉知。自己知道身觉触，这是作为一个问题的回答，而不是在念一句没有意义的话。

再说一遍，就相当于你始终在思维一个问题：“现在在发生什么？”然后，每一次你的回答都是——身觉触、身觉触……。这样用功，如果到了中午吃饭的时候，你做不到这一口饭进嘴能够发现正在经验的现象是身觉触、舌尝味或者再加上鼻嗅香，那就说明你在坐上的用功不够。你应该比较不费力地就能够了知，这一口饭菜在嘴里咀嚼着，这个时候根尘方面发生的是身觉触、舌尝味、以及鼻嗅香。不断的在这个上面观察，内心基本上或者尽量少现起过去的倒想。什么叫过去的倒想呢？这个菜好吃，那个菜不好吃，或者“我”正在嚼什么什么……这都叫过去的倒想。

这个不是说“我知道”就可以，你能够在多大程度上改变过去错误的模式，就意味着你在修行路上向前走了多远。好，我们这一坐一起来用功。

013117-04杂阿含305经——六分别六入处经5

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

这一节我们首先来一起学习《六分别六入处经》中下面的内容。早上我们学习了，当不染着之后会发生什么？会发生烦恼的止息，以及苦的止息。我们生命的问题，就是因为从不如实知、从无明这里开始增长贪嗔等各种烦恼，这种种烦恼的增长又使这个人造作种种业，流转生死、苦恼增胜。所以，真正的解决方案并不在于别的，而在于令这个心不再发生错误，从认知开始就不再发生错误——如实知，如实知则有明，也就没有无明，那从因为无明而导致的一些问题自然就都消失无踪。

十二缘起支说无明缘行、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，这就是有情在生死中的流转。那么问题的根本解决，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，乃至纯大苦因聚灭，这实际上就是在说明还灭的缘起。

包括这一段文也是如此。我们接着向下来看。接下来是说，这样的修行在整个的道品中处于什么样的位置，经文说：

作如是知、如是见者，名为正见修习满足，正志、正方便、正念、正定，前说正语、正业、正命清净修习满足，是名修习八圣道清净满足。

能够像上面那样有如实知见，这叫做这个人正见的修习圆满了。这里的正见大家看到了，其实要求比较高。八正道，应该是很多人知道它的基本内容，也就是这里说的正见、正思维（这里叫做正志，更常见的译法叫做正思维，志，意志，就是指人的思维）、正方便（就是我们熟悉的正精进）、正念、正定、正语、正业、正命。

所谓的正见，它最核心的内容就是有关于缘起的正见。表述中，常常被表述为人道有情为主要关注点的十二缘起支，或者是苦集灭道四圣谛这样的

表述。一般以为只是了解或有深刻的认识就叫做正见，但是我们看到，这里的经文对于正见的说明是：这个人要能够这样知、这样见，才叫做正见修习满足。有了这样的正见修习满足之后，他还有正思维，也有正精进，还有正念与正定，这个是修行中很重要的一些内容。

那后面的正语、正业、正命，其实是主要关于戒律的。正语，不说虚诞语、不说两舌语等等这些内容，也就是十善业道中“语四”——不恶口、不两舌、不绮语、不妄语。正业，相当于说十善业中的“身三”——不杀生、不偷盗、不邪淫（对于出家人是不淫欲）。正命，对于出家在家，所指的内容不一样，在家众的正命，是指从事不违反国法也不违反佛法的正当行业，获得经济收入，支撑自己的生活。出家人的正命要求的更高，清净乞食而活，不能够去做很多事情——自己挣钱养活自己。

正思维、正精进、正念、正定这些，就跟我们一般说的狭义的修行关系更密切。有了这样的正见，能不能够常常这样的随顺思维，而正思向于厌、向离欲及灭；能不能够发起精进力，已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长；能不能够具足正念，眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法的时候，不取相不取随好；能不能够在这样的修习中，这样的具足了正念、正知，发展出正定乃至依此向于离欲解脱。

这是说如是知，如是见，名为正见修习满足；乃至前边所说的这些八正道的余支都能够满足的话，叫做修习八圣道清净满足。

我们知道，后来结集法藏的时候，把四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分这些合在一起，叫做三十七道品。在佛初转法轮和最后临般涅槃之前说法中，都是用四谛八正道来说法，你们注意过吗？有一部经叫做《初转法轮经》，佛成道之后，去找当年陪着他修道的那五位出家人，给他们说法，初转法轮讲的就是四谛、八正道；佛最后临入灭，给弟子们很多叮嘱，成体系讲的（就是大家熟悉的法类拿出来讲的）还是八正道，给一个叫做须跋陀罗的老外道讲的，度化了他；问弟子们，最后问的也是“你们对四谛还有没有什么疑惑？有疑惑，趁着我在赶快问”，还是在讲这些。

说明佛陀认为，八正道是能够概括他所说的修道的主体内容的。佛自己也说，“我法中有八正道，所以能证阿罗汉；外道法中没有八正道，所以证不了阿罗汉”。来看下文：

八圣道修习满足已，四念处修习满足，四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分修习满足。

这就是刚才说的这种道的品分。四念处，指的是身受心法，在这些上来发展正念正知。四正勤，就是刚才说的已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长。四如意足，主要是指禅定的，分别是欲勤心观如意足，欲如意足，勤如意足，心如意足，观如意足。五根五力，是五种同名目的德目，只是在初发（最初发起）、生发这个状态叫做“根”，强而有力、能够发起更大的功用的时候叫做“力”，分别是信、精进、念、定、慧这五种德目。七觉分，念、择法、精进、喜、轻安、定、舍这样的七觉分。我就概括介绍一下，如果三十七道品都讲，我们这个营就不用做别的了。大家愿意学习，可以自己事后多下功夫。

前面讲了满足道品，接下来谈体证四谛。这部经从六入处讲，最后，在后面是贯穿了三十七道品和四圣谛，所以应该说是从六入处下手，来贯穿道品修习和四谛修证的很重要的一部经典。我们来看经文说：

若法应知、应了者，悉知、悉了

这是什么呢？你们熟悉四谛的，能看出来吧？这是苦谛。什么样的法应知应了呢？就是生命中的问题、种种苦迫，这些是应知应了的。如果意识不到生命中有这样的问题，意识不到生命中有这些苦需要去解决，那这个人他不会去学习佛法，因为他觉得佛法对他没有用。只有真正认识到生命问题的人，而且认知得够深刻的人，他才会真正的去寻找解决方案，才有可能遇上佛法，也有可能从佛法中真实获得利益。这就相当于我们一般说的发现问题，你如果发现不了问题的话，谈什么去解决问题呢？

之前我有一个话题算是说了一半，常常有人以为佛法是消极的，当时我说：“难道发现问题、分析原因、并去究竟的解决它，也是消极吗？”佛法的四圣谛，也就是发现生命的问题，所谓悉知、悉了，那么去进一步分析了问题原因，了知了问题的原因，乃至最后断除了原因，也就根本解决了问题。那断除这个苦因的种种办法、解决方案，就是道品、道谛、种种修习。如果佛教只是一味地在说——生命是苦的，人生是苦的，然后给不出来解决方案，那你说“他的认识是偏于消极的”是有道理的，但是发现问题、解决问题，这怎么能叫消极呢？如果这也叫消极，我们所有的工作都没法干了，我们很多工作，特别是有能力的人，他主要的表现就是——他能够比别人更敏锐的

发现问题或者是发现问题的原因，然后他能够拿出解决方案。这样的人在每一个行业都是宝贵的人才，他比别人能够更敏锐地发现问题，你觉得这样的人他的专业技能是更高呢？还是更差呢？

同样，我们每一个人都有一个共同面对的现象——就是我们当下的生命。对于这里边的问题有没有敏感？能不能够发现？能不能够认识到后面所埋藏的原因？能不能够做正确的因缘去改变？这跟我们生命的品质密切相关。

若法应知、应断者，悉知、悉断，

这说的是集谛，也就是苦的原因——无明烦恼。

若法应知、应作证者，悉皆作证，

这是什么呢？这是灭谛，也就是涅槃，苦的止息。

若法应知、应修习者，悉已修习。

这就是道谛，以前面三十七道品为代表的道谛。

经文对于这四谛有了进一步的说明：

何等法应知、应了，悉知、悉了？所谓名、色。

“法师，你讲错了吧？人家经文说名色，你说是苦。”你知道吗？名色就是苦。“你看你狡辩了吧？”名色指的是什么呢？大家还记得色是什么吗？色有几个意思，眼见色，那是指的可见光；还有一个，色不异空的色，表示什么意思？物质。那这里是什么意思？大的还是小的？大的。你们知不知道名是什么意思？名是精神现象，色是物质现象。正是这精神现象和物质现象的和合，是我们整个生命现象，对吗？整个生命现象的当体就是苦，就是佛经中说的五取蕴是苦，六入处是苦，整个生命的当体就是苦的。不像我们一般人以为有的地方苦、有的地方不苦，这样的认识不深刻，这样的认识也没有办法导致究竟的解脱。

这一点难通过，是吗？谁说都是苦的？包括昨天还有法友问“那个小孩子葡萄糖吃高了，他生理上就是快乐呀？”就没有一种因素，是只能给人带来快乐的。我们拿人来举例，因为我们大家最关心的也是“我”。只能给人带来快乐，不可能带来痛苦，你能举出来任何一种吗？本来饿，吃上了可口的饭菜，这不苦啊？这很乐呀！真的吗？这个因素真的是只给人带来乐吗？

你吃饭有没有吃饱的时候？有。你吃饱了之后，让你接着吃，你觉得是惩罚还是奖赏？你觉得是苦还是乐？

东北有一句话——好吃不如饺子，好受不如倒着。好吃不如饺子，你能吃多少个？三十个到头了吧？我再给你端一盘，三十个，必须吃了！那不是酷刑吗？最后能把胃给撑爆了。好受不如倒着，好，你躺着不要动，不要动啊！躺一个礼拜，躺一个月。你们陪护过病人没有啊？有陪护过病人经历的应该知道，病人在那躺着，舒服吗？就算他没病没殃在那泡病号，但是必须泡，躺着泡，你觉得他舒服吗？很痛苦的！我曾经看护过一个做了手术的人，他当时的情况有一点特别，打麻药不好使，刚做完手术，刀口那非常疼的，但是他宁可忍着更痛，他也要求别人帮他翻身。知道什么意思吗？你一个姿势一直躺一躺，就知道了。那为什么刚躺下那么舒服？你想想这个人他一直站着，累不累？受不了了，实在站不住了，如果告诉他“那你坐下吧”，坐下来了，可舒服了，“坐着别动啊！坐着别动”，坐一下午不行了，最后实在不行了，“你再让我站起来吧”。刚才不是你哭着喊着要坐下吗？那我刚开始有乐呀？你一直都没有乐，那只是苦的暂止息位，只是前一个剧烈的苦消失了，你感觉有点乐，这是在对比中呈现的。就像你们大家盘腿，“哎呀疼啊！”好不容易等到你敲麦克说可以放开了，这一放开真舒服啊！苦的暂止息位而已。

而且如果深刻的看，乐受本身，因为有无常，所以内心染爱贪着的话，它无常变化了，就会带来苦。过年，一帮朋友在一起聚，聚的时候推杯换盏，有笑有闹，非常高兴；然后吃一吃、喝一喝，有一个人喝多了，言语先过分，最后动手了，酒瓶子也抡起来了，盘子也飞起来了，120也开来了……。那你觉得这顿饭，你怎么来评价它呢？这顿饭是苦的呢？还是乐的呢？你们觉得这顿饭是苦的，是吧？以后这样的聚会再也别找我了。不就是这样的变坏义，这种逼恼义，所以说所谓的乐受，从另外一个角度看，因为无常变坏的逼恼，也说它是苦的。

在梵语和巴利语里，苦对应的词是Dukkha，它有一层意思就是无常的意思。阿含经中也常常有这样的对白，说“若法无常，是苦不？”常常就说“是苦”。比如问色，“色常还是无常？”这个人观察之后总是说“无常”。“若法无常，而心染着，后变坏者，是苦不？”“是苦”。我们有没有这个认识呢？如果这法是无常的，内心染着它，后来变坏了，苦不苦呢？

我记得从前有一位朋友，他有一个非常可爱的小女儿，那是将近二十年前吧？这么一说日子过得很快。他当时看着自己的孩子，就跟别人感慨：“我看到现在这么可爱的女儿，想着有一天有个臭小子要把她领走，我就受不了。”是不是？若法无常而心恋着者，要不要生苦呢？他想到那一天就已经生苦了，何况那一天真的到来呢？

何等法应知、应了，悉知、悉了？所谓名、色。

名色——物质的现象，精神的现象，生命的当体。生命的当体，佛法有一个透视、一个判断，就是充满了无常苦迫的，这就是苦谛的意思。

何等法应知、应断？所谓无明及有爱。

这就是集谛，无明和渴爱。这个有爱，特别的是指对于生命存续的这种爱染、这种爱渴。这就是集谛最核心的内容。

何等法应知、应证？所谓明、解脱。

那么应该了知的、应该获得的是无漏智慧，因为无漏智慧尽断烦恼，而能够证得解脱，也就是涅槃。

何等法应知、应修？所谓止、观。

用止观来说明修道的一切。因为从修止而得定、从修观而发慧，这样的止观双运能够生起明（前面所说的明），由无漏智慧/明而得究竟的解脱。

这其实就是在说苦集灭道四圣谛。

最后一段是结叹流通。那这部《六分别六入处经》大家看一看，回味一下，从最开始来说明这种杂染的问题，从不如实知而增惑，导致种种的生死苦患，现后的苦患，以及从如实知到不生起无明、不增惑乃至究竟解脱，又从这说到了三十七道品、四圣谛等等的内容，蛮丰富的。

最后的结叹流通说（这还是跟上面相关的，还是四圣谛这块）：

若比丘于此法应知、应了者，悉知、悉了，若法应知、应断者，悉知、悉断，若法应知、应作证者，悉知、悉证，若法应知、应修者，悉知、悉修，是名比丘断爱、结缚，正无间等，究竟苦边。

这就叫做断了爱、断了结缚。这个“断”字是通于爱和结缚的。“断爱”是指断除了对一切法的贪嗔等等，“断结缚”就是这一切烦恼的系缚都断除。

“正无间等”，这是杂阿含中用的一个词，后来玄奘法师把这个词翻译成

现观。正无间等的意思就是在根本定中无漏智慧现前，这叫正无间等。

“究竟苦边”是什么意思？就是他已经尽断了一切烦恼，这一生就是受生流转生死的一生。因为烦恼已经尽断，所以他不会再出现后有受生的情况。因为我们后有的受生（就是后一生的结生相续）是需要几个因缘的：一个是要有感召生死苦的业，善恶业都可以，只要是使人受生于欲界、色界、无色界的业都可以，这是推动性的力量；还有滋润性的力量——就是烦恼，光有这种推动性的业因，没有烦恼水的滋润，没有烦恼的这种助缘，还是没有办法结生相续。

佛教究竟解脱离于生死轮回，方法上并不是消灭业，而是断除烦恼。当烦恼究竟断除了，即便业还在，它也没有办法再单独的感生死的果报，也就实现了涅槃解脱。所以佛教修行的原理是——灭应灭于惑，解脱于痴爱。最后这种寂灭、这种解脱，是从断无明烦恼得到的，而不是像今天很多学佛人一直在渲染的“消业”，那不是真正佛法的修行。当然我们要积极地断恶修善，不过要知道，真正的生死解脱是从智慧断烦恼来的，这是很基本也很重要的佛法正见。

“究竟苦边”就是这一生是生死中的最后一生，也就是所谓的证得了无学，在有佛法的时候，证得无学，那就是阿罗汉。

诸比丘！是名六分别六入处经。

这是佛最后在流通的部分说了这样的话，说“诸比丘，这就叫做六分别六入处经”。还记得这六分别六入处经是哪六种分别吗？六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、还有六类染爱（就是六爱身）。在余处，有专门这样的词汇来说明它。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

“诸比丘！是名六分别六入处经”到“欢喜奉行”，应该说这是一个简单的结叹流通。

这部经，我们经过两天左右的时间，做了一个概略的学习，中间个别问题分析得稍微深细一点，引了其他的一些经典，虽然没有给明文，但是大家如果去看《六入颂》或者《杂阿含》其他相应的经典，会找到我说的内容。关于这部经典，大家是否有什么问题呢？如果有问题大家可以提出来。

我们如果没有什么问题，不妨回到最开始对于本经的概略介绍，再做一

个回顾。这部经的总体意趣是什么呢？大家首先对于六内入和六六法要有一个梗概的把握。当时说，六内入是生命的当体，也就是眼耳鼻舌身意。佛说我们人类有情的当体常常用五蕴（也就是五阴）、六入（或者叫六处）、以及六界这三类表达法去表达，之前有说过。那么这里就是六入的表达法，针对六个外尘，所以叫做六内入。

本经中提到了六种分别，从六根（也就是六入）出发的六种分别，在余部经中被称为六六法，当时有说，这其实就是我们生活的全部。大家在后面有没有意识到，我说六内入是生命的当体，六六法是生活的全部，有什么意义啊？还记得吗？我们在某一处的时候，特别用到了这一个前面说到的话题。在说到无我的时候，我们不就是在这样的生命当体上，在我们的全部生活中感受有我吗？就是在我每一天的生活中时时刻刻都感觉有我呀！我只要想象我自己，我就感觉有一个我呀！这叫做我们在生命的当体、在生活中，是感觉有我的。如果你确实意识到，六内入就是生命的当体，那下面六种分别六法（就是六六法）就是我们生活的全部的话，你在这里都找不到我，那哪还有一个我啊？知道这个意思吗？自己能够从此对于关于我只是自己认知中的错误，会有一个明确的认可。六六法刚才有谈过，六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、六爱身，不再一一说了。

后面是对于流转的模式和还灭的模式，谈了一个依于经文的梗概、概括。经文说“于眼不如实知，生染着”，还记得吗？生了染着之后呢，会有各种的烦恼流露，贪嗔痴等，会导致现后的苦恼，种种表现。这是问题和问题的分析。那么反过来，如实知就可以导致苦患的止息。那么如实知，就不会因为这种颠倒想而生起染着，如果不染着也就不会生起贪嗔等等烦恼，这一切烦恼彻底的破除，就会导致究竟苦的止息，也就是涅槃。

那对于六入处的修习，大家要对于这两个特别的有了解。你真的对这些生起了胜解，就是不可引转的确定的认识，那么你对于从六入处下手的修行，就会生起真正的好乐，而且你也知道修行是要这样来做的。

这几天每一次临吃饭前，都在叮嘱说我们吃饭的时候应该怎样吃，不仅仅是吃饭，也包括我们走路，包括我们生活中的每一个细节，乃至清醒的每一个时刻，都应该有这样守护根门的修习，都应该有这种对于六入处如实知的修习和训练。刚开始或许不容易一下做到，但自己总是殷重地、精进的去做，会越来越好。好，那关于这部经我们今天就讲到这里。

附：杂阿含305经（六分别六入处经）

如是我闻：

一时，佛住拘留搜调牛聚落。

尔时，世尊告诸比丘：

“我今当为汝等说法，初、中、后善，善义、善味，纯一满净梵行清白，所谓六分别六入处经，谛听！善思！当为汝说。

何等为六分别六入处经？谓：于眼入处不如实知见者，色、眼识、眼触、眼触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐不如实知见。不如实知见故，于眼染着；若色、眼识、眼触、眼触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐，皆生染着。如是，耳.....鼻.....舌.....身.....意，若法、意识、意触、意触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐不如实知见。不如实知见故，生染着。如是，染着、相应、愚闇、顾念、结缚其心，长养五受阴，及当来有爱、贪喜悉皆增长，身心疲恶，身心烧然，身心炽然，身心狂乱，身生苦觉。彼身生苦觉故，于未来世生、老、病、死、忧、悲、恼、苦，悉皆增长，是名纯一大苦阴聚集。

诸比丘！若于眼如实知见，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐如实知见。见已，于眼不染着，若色、眼识、眼触、眼触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐不染着。如是，耳.....鼻.....舌.....身.....意、法如实知见，若法、意识、意触、意触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐如实知见。如实知见故，于意不染着，若法、意识、意触、意触因缘生受：内觉若苦、若乐、不苦不乐不染着；不染着故，不相应、不愚闇、不顾念、不系缚，损减五受阴，当来有爱、贪喜、彼彼乐着悉皆消灭。身不疲苦、心不疲苦，身不烧、心不烧，身不炽然、心不炽然，身觉乐、心觉乐；身心觉乐故，于未来世生、老、病、死、忧、悲、恼、苦，悉皆消灭，如是，纯大苦聚阴灭。

作如是知、如是见者，名为正见修习满足，正志、正方便、正念、正定，前说正语、正业、正命清净修习满足，是名修习八圣道清净满足；八圣道修习满足已，四念处修习满足，四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分修习满足，若法应知、应了者，悉知、悉了，若法应知、应断者，悉知、悉断，若法应知、应作证者，悉皆作证，若法应知、应修习者，悉已修习。

何等法应知、应了，悉知、悉了？所谓名、色。

何等法应知、应断？所谓无明及有爱。

何等法应知、应证？所谓明、解脱。

何等法应知、应修？所谓止、观。

若比丘于此法应知、应了者，悉知、悉了，若法应知、应断者，悉知、悉断，若法应知、应作证者，悉知、悉证，若法应知、应修者，悉知、悉修，是名比丘断爱、结缚，正无间等，究竟苦边。

诸比丘！是名六分别六入处经。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

坐上修

下面的时间我们一起来做一些禅坐的训练。有一些营友应该还是没有参加过我们之前的禅修营，所以关于禅修个别的问题我稍提一下。

首先，在禅修之前，最好对于身心有一些恰当的调整，让身心放松，让身心放松，内心调整得柔软而慈和，柔软而慈和，是悠然惬意的。虽然要去观察，但是并不是绷得很紧，是身心很放松的、怡然地去观察，身心柔软的去安住、去观察，这样在身心上能够比较得力。

另外，当苦受生起的时候，坐在这里久了，腿痛了，这个时候你也可以以腿痛作为自己修习的对象。腿痛的时候也就是身觉触嘛，一般情况下这个人腿痛了，他内心会不会有烦躁啊？可能会有烦躁，特别是初学者，可能会有烦躁。你能不能分析一下，这里发生了什么呀？你尝试着用你学到的去分析它，你看一看是不是这样的身觉触产生了内心的苦受，然后自己因为没有如实知，在这个上生起了不欢喜，想要排斥它，或者让它消失。那你要做的事情呢，你去尝试着看清这一系列身心的运作，而整个身心是更加的放松、更加的调柔，来接受这个现象，不因为这种苦触而生起内心的不满意、内心的不安、内心的排斥、以及内心的烦躁。这样，腿痛的当下，它就可以成为你一个很好的修习伴侣，成为你禅修的对象，成为你禅修进步的一个促缘。

有人会说：“法师，我尝试做了，但是有时候疼痛实在是太剧烈了，太尖锐了。”我过去在一个禅修营里，跟我们营员说过一句话，关于腿痛的，我说：“一个更加尖锐的疼痛，就用一个更加调柔的身心去接纳它”。内心没有什么不满意，没有什么要排除、要解决的动机。在全然接受，内心不加以任何抓取和排斥的情况下，如实的去观察，到底在发生什么？到底在发生什么？触、受，还有自己的想，以及各种倾向——喜欢不喜欢等等，看清

这些，内心渐渐离开这些多余的动作。更深刻的观察如果能做，更好。我希望在晚上的时候，能够听一听你和疼痛的故事。好，一起来用功。

接下来的时间，我们一起来做坐上六入处禅修的练习。到现在为止，我们六入处禅修坐上的工作还是在做打基础的工作，也就是对于六内入、六外入相关现象的了知。实际上，如果说我们的问题出在哪的话，并不是出在眼对色、身觉触的阶段，这个大家能意识到吗？就是单纯的眼对色，或者是单纯的身觉触，这个没问题；但是在眼见色、身觉触的同时，或是在很短的时间之后，我们的意识会发生活动（就是我们的意根），它的活动会导致问题。所以，如果你想六入处的修习能够很好的帮到自己，那么我们对于六入处的修习，就要从偏于物理的根尘这一块，向于与心理有关的活动去发展。

刚才有说，如果发生了腿痛，这其实是自己修习的好时机。这个现象足够强烈，让你的注意力可以比较容易的集中在这个现象上，这个时候你就可以用我们之前来分析地板、分析这块布的方式，你来分析分析这个疼痛。这是你们这一次禅修的家庭作业，不要指望我现在就给答案，这是这一堂课的作业。我想你们可能会疼，如果没有疼，我们下一堂接着疼。当你疼痛现起的时候，请你尽量用学到的方法来观察、来分析这一系列现象。不要随着过去简单的生起情绪上的反应，不喜欢、排斥、想要解决（就是把它给弄消失），或者是烦躁、盼望敲麦克啊！不在这些上用心。你尝试着就这个现象去认识它、分析它，用你曾经听过的关于地板的、关于这块黄布的那种分析，你来认识认识它。

好，这一道应用题留给大家。我们一起来做这一坐的修习。在疼痛发生之前，你该怎么用心怎么用心，疼痛发生之后，你来试着解一下这道题。

013117-06答疑2-1

有两个原因，接下来的时间安排准备变动一下。一个是，这是第二天，据我二十年的临床经验，这一天晚上是绷得比较紧的时候，需要我们给调一调上的菜谱；另外一个，今天看起来相关问题多一些，所以我们剩下的半小时左右，也是拿来交流，还有之后的那一个课时。今天有几位营友拦路找我交流，我觉得可能还是有很多话可以放在晚上来聊。因为除非是很个例的问题，不然的话，大家聊，可能互相有所听，大家可能得益；另外，我对某一个营友问题的回答，可能还会引发其他营友一系列的思考，可能大家彼此获益。

我从来不觉得一次禅修营也好、讲法也好，是一个单方面的给予。从佛法来说，一方面，这对于坐高座的人是一个很好的培福的机会，培什么福呢？法布施。另外，我们中国有一句话叫做“教学相长”，在这样教学的互动中，这个人是可能获得一些利益的。

佛世的时候，佛是有一位公子的，你们知道吗？释迦牟尼佛有一位公子，是罗睺罗，那是佛陀出家修道之前的事情，罗睺罗后来也随佛出家。佛陀度化罗睺罗就是比较善巧，罗睺罗问佛，说“你能不能够教我啊？你教我之后，我下去精进修行，我也要证阿罗汉。”佛观察他一下，知道他的这个因缘还不够成熟，然后就问他说“你有没有给居士们讲五蕴呢？”（就是五阴的道理）“没有。”“那你去给大家讲一下。”讲完了回来，又去请佛，佛说“让你去做这个事情做了吗？”“做了。”观察他的情况，还不成熟，说“那你再去给那些居士们讲一讲六入。”（就是我们学的这个啦，优先度很高的）然后又去给这些居士们好好讲了一番六入。讲完了回来，跟佛说了，佛又看一看还是不成熟，说“你再给居士们讲一讲因缘法。”又去给居士们讲因缘法。因缘法是什么呢？笼统的说、抽象的说就是“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”这样的缘起法。如果就“有情”特别是就“人”的情况来说，就是之前我们说的十二支缘起。罗睺罗给大家讲完这个，回来之后佛看他基本成熟了，然后给他说法，他去修习，确实是证得了解脱。什么意思呢？你看一看，罗睺罗是怎么走向成熟的呢？给人讲法。所以，给予者收获最多，是吗？满屋子将近四十人，谁挣得最大？那就是我。我希望你们也坐到这个位置——不过得剃头。

我们这样轻松的话题说完了，下面该问一个沉重的问题：有没有人愿意交下午的作业呀？“下午作业？你留作业了吗？”好，请讲。

1、痛并快乐着

营友：是腿疼的那个应用题吗？（法师：对，腿疼的应用题）我做了。

（法师：做了，做了把作业交上来吧）我把它记到本子上，直接分享好了。关于腿疼，身觉触是一种感觉，根境识三和合成为一种疼痛的现象，身触是三和合的缘起形成的一种认知结果，然后会有一种疼痛想。但是这个疼痛不属于腿，也不属于身，也不属于识，只是根境识三和合缘起的现象。这疼痛只是因为三和合而起，并不是腿在疼，如果缺少任何一环也不会有疼痛出现，所以就这样吧，不需要去消除它，就接受它吧。

法师：我问你一个问题，你腿痛的时候是哪儿在痛？在坐的有几个接触过禅宗的立刻就紧张起来——不要紧张，我们不是在打禅七，是在问一个很踏实的问题：腿痛的时候哪在痛？“你都把问题答案放在问题里面，你还让我回答？”好，你腿痛的时候哪在痛？你知道吗？这个问题就是勘验你是在套公式，还是自己做了这道应用题。

营友：但是我确实是有感觉的，法师。

法师：我知道，就算套公式能套到这个程度也很高兴了，首先我已经是挺欢喜的，但是我要再推你一把，不知道是能推高还是给推跌了？好，你知不知道腿痛的时候哪在痛？

营友：我觉得是那种识吧？后面才有想啊那一部分。

法师：这是你给出来的自己现在的答案。刚才我看到法益在举手，那法益你有什么想法要表达吗？

营友：因为你不是说痛嘛，今天下午坐的时候我就双盘，双盘痛得快。但是说实话，我刚开始目标是定在身痛心不痛，后面试了一下发现这个不可能，应该法师也不会要求达到这个程度。然后我痛的时候，想到一个比喻，就是说镜子里面的影像，它来自于哪里？这个镜子的影像不是从镜子生的，也不是从人生的，也不是从光线生的。刚才法师问哪在痛，我就想到这个比喻。

痛的话，下午我一直在念这个根境识和合触，然后也让自己身体放松，心里不要贪嗔嘛，然后发现这个没有用，因为（法师：因为敌军太狡猾）但是我发现我这个腿放下来呢（法师：还是腿放下来解决的快）是这个念头先动，原先心里想腿痛没有事，忍一下就过去了，后面心里想，好像这个腿疼也没发现一些什么新的东西，但是我这个腿放下的过程我是发现，当然腿疼没关系，然后后面可能

因为气还是生理的因素，胸口有点堵，然后就把腿放下去了。后面想想还是应该在不取相上，我觉得在那一直念根境识和合触，就不知道怎样才能发挥作用。后面想一想，身苦心不苦，现在不可能做得到。可能心运作比较正常的话，也只是提高身体忍受痛苦的忍耐力，到了极限你还是得放下去。

我想起圣严法师写的一本书叫做《美好的晚年》，圣严法师临终前几年，他有两次病痛我印象比较深刻（他写的）。一次是说他非常痛，他如果能打滚的话，就在地上打滚；另外那次实在痛得受不了了，要求医生打止痛针，医生也不敢打太多。所以这个身痛，我就感觉非常难解决。后面想一想，法师可能还是让我们身觉触。我这个作业没完成好，搞不清楚。

法师：好，我先把法益说的这个暂时说一说。刚才追问明博那个问题，要悬置一下，因为还要等待大家，看看有没有谁有一些输入。

先说一下法益这边。法益刚才说到身苦心不苦，后来发现身心俱苦。你想解决身痛的问题，想很大程度减轻色身痛苦，甚至做到不受触动，那是需要定力的，慧解脱阿罗汉也做不到身痛能够没有什么问题，要俱解脱阿罗汉才行。俱解脱阿罗汉，经里有好几个例子。其中有一个，我在不同场合讲过几次，你或许也听过。有一位阿罗汉被一条蛇咬了，这个蛇非常毒。这位阿罗汉是俱解脱阿罗汉，俱解脱的意思就是心解脱、慧解脱，也就是他是基于根本禅定得的无漏智慧，俱解脱阿罗汉一般来说都是三明六通，也有超出世间的灭尽定。慧解脱阿罗汉是慧解脱，没有禅定功夫。当时这条毒蛇是非常毒的，一般人被这种毒蛇咬了之后，一方面特别痛（有可能是神经毒造成的），另一方面据说人的肤色都会变（这应该是血液毒造成的），所以我怀疑他描述的这种毒蛇应该是混合型的毒蛇（又岔开了，到处都是考证）。他被这种毒蛇咬了之后，他跟舍利弗尊者告假，意思就是说，“我被一个什么样的毒蛇咬了，我现在要走了，跟你说一声”，舍利弗尊者说“不会吧？被这种毒蛇咬了，你还能这样跟我说话？应该在满地打滚吧，整个肤色也应该变成什么样子了。”然后那位被毒蛇咬了的阿罗汉才把他的情况说一说，舍利弗也赞叹他，这位阿罗汉就般了涅槃。

什么意思呢？想要身苦心不苦，无学圣者都做得到。但是想要极大的减轻身苦，只有俱解脱阿罗汉或者是定力特别强的人他们能做到。这里定力和身苦之间其实是一对矛盾，定力特别好的人，身苦可以得到相当的减轻；那反过来，这个身苦痛苦到了一定程度，会干扰这个人的禅定，他有可能失去禅定。就是

有的人病苦很痛苦的时候，会失去禅定，当然定力特别坚强的人会照样入定。

我曾经给大家讲过像有一些禅师，比如阿姜查这样的，定力非常强。在医院住院（他晚年也是，大概是年轻的时候修行太拼了，把身体拼的有点不好了），晚年的时候住院，很多时候是卧床，甚至连话也很难说出来。虽然这样，但是从种种迹象看，他禅定功夫没失去。为什么呢？因为他把年轻的护士给吓坏了，怎么吓坏了呢？人家护士看一看，这个和尚没气了，吓坏了，赶快就要跑去各种抢救。然后旁边照顾阿姜查的比丘就说，你不用怕，不用着急去叫人抢救，他就是入定了。我们知道四禅的时候这个呼吸消失，外入息消失，那说明他即便在那样的病中，他还是能入四禅（至少是四禅），说明他的禅定力确实很强。

我刚才说这个定力和痛苦，是有点像一对矛盾。在各种记载中，因为特别痛苦，退失了自己过去曾经有的禅定，也是有的。所以现在不要指望我打坐能够很好的就把疼痛这件事情给抵没了。会，有可能在你们打坐偶尔某一次碰到，但你想很自如地做到这一点，不容易。

2015年5月份的时候，我在福建那边一个寺院，带了一次小范围的慈心禅，不到二十个人，我们在座的营友也有参加的。在那一次慈心禅里，在一坐上，就有一位营友，他的状态很好。那一次慈心禅的主要特点是——基本上都是新手，不光是禅修的新手，还有很多是佛法的新手。

那一坐有一位营友，我看他那个状态非常好。然后等到我们结束这一坐禅修的时候，他刚才满脸洋溢的那种喜悦柔和一下全没了，变成了各种扭曲，往里吸着冷气——哎呦呦！知道为什么吗？他刚才在盘坐的时候，一点痛苦也没感觉到，等到我这一叫出来，他离开了刚才的状态，于是疼痛如潮水一般冲垮了他薄弱的意志。也就是他在那一坐的时候，因为某种原因，没有感到疼痛，但是不等于当时他的身体处于很舒适的状态，只是有其他因素使这个疼痛没有明显表现出来，反而他身心住于欢喜的状态，一出了那个状态，这个疼痛马上表现出来，受不了了。因为他没有经历过这种现象，他还很奇怪，说我刚才一点也没感觉到痛，而且很舒服，怎么样的身心舒服，为什么一结束了这么疼呢？原因很简单，你刚才撞到了一只死老鼠。

修慈心禅，我们修习过的人知道，容易生起喜乐。有时候这个喜乐强胜的话，身心会很宁住，比较全心全意地、比较全然的投入到那里，而且有喜乐住心，这个时候他是有可能没有去觉察到苦，他身心是有喜乐的，这个喜乐其实

盖过了苦。其实如果到初禅就是这样，这个人如果进了初禅，他就不会感到身体的苦，但是不等于他出了初禅之后腿也一定不疼。有的人因为入初禅的时候，腿的功夫还不够，入了初禅的时候，其实腿是处于一种疼痛状态的，但是不出禅没有这个疼痛，是有觉、观、喜乐、一心，没有疼痛；等到出了定，就像刚才我说那位一样，不是爱如潮水，是痛如潮水，疼痛如潮水一般将他包围，这也是可能的。

讲这些，因为大家今天的一个主题就是疼痛，所以讲一些花絮，免得大家在打妄想，说“我能不能通过打坐把疼痛给调伏了呢？”先调伏这颗心吧！当这颗心能够很好调伏的时候，也许疼痛就不是问题了。不要指望在开始的时候就能够把疼痛怎么样，恰恰相反，你在刚开始的时候越想着用各种巧妙办法把肉体的疼痛给消灭掉，越说明你内心其实骨子里不接受疼痛，懂吗？不管是我希望智慧观察把疼痛给搞没，还是希望我生起这样的定力或喜乐把疼痛给压制没，这都叫作我内心骨子里不接受疼痛、不喜欢疼痛。这是内心有紧绷的地方，有你没有开放的地方，有你不能够柔软的地方，知道吗？有一个地方不能够接受，不能够开放，就意味着这里是僵硬的、不柔软的，实际上就是身心不纯熟，身心还不够调柔。

等到有一天，你死心塌地的柔软下来——我这个词用的有一点奇怪，但是我不知道你们有没有体会——你死心塌地的柔软下来，再也不抱任何巧妙的想法，可以都可以，全然的打开，全然的柔软，那个时候可能还是不一样，那个时候可能感觉到一些转化，那个时候你会体会到一句话叫做什么叫“痛并快乐着”。腿上还有痛，但是身心是处于一种快感，而且是越痛越柔软，那个时候好像是自发的进入了这种调谐状态，越痛越柔软，越痛越柔软，然后就在这个过程中莫名其妙地痛可能变得削弱了，或者痛甚至消失了，这是可能出现的。但是这是内心全然没有抗拒，这种非常的柔软，这个时候，因为这种内心全然的调柔，其实产生一些生理上的变化。

哦，在场至少有一位医生，我又不能随便说了。有一种多肽，叫内啡肽，或者叫脑啡肽。除了医务人员，有听说过的吗？那医务人员不要拆穿我，我要随便说了。它们是一类多肽类物质，有很大的镇静或者止痛的作用，包括能够让人产生欣快感。你们禅修中或者是在日常用心中，有时候有没有一种欣快感呢？有，是吗？或者是多巴胺，或者是其他一些神经递质，还有一些时候是内啡肽的分泌发生变化，它有止痛作用，所以就不奇怪，你状态好了这个疼痛就

不强了，它是有生理基础的。

我前面告诉你不要一开始就指望怎么样，后面又谈了止痛还是有生理基础的，但是前提是你得真正的心安，身心的调柔、身心的打开，真正地做到位，是可能发生那些有生理基础的变化。刚刚开始禅修的人，不可避免的要面对这种尖锐的现象，叫做腿痛或者腰痛，所以多说两句，给大家一些希望。

2、腿痛时是哪在痛？

好，回到刚才那道作业题，其实明博交的作业我觉得挺不错的。我为什么还要追问一句呢？就是要再勘验一下，看看有没有被这个问题问得又懵了。

刚才明博有说她当时有这样的体会，她生怕忘掉了，把这个体会写下来了，这也是她的一贯作风。体会就是——这是根境识三和合生起的关于疼痛的一种认识现象，她没有单纯把这归结为是身体在痛，或者是身根在痛，更不是识在痛等等。

但是我后来问了一句话：腿在痛吧？在痛。是哪在痛啊？“你明明知道腿在痛，你还问我哪在痛？你实在没办法让我不多想，这是不是充满禅机的问题呢？”不谈禅不禅机，告诉我哪在痛？（营友：腿）你明明知道不及格还敢这么答！有没有谁觉得我这个回答方法可能及格的，可以尝试一下，没事，反正也不计分，觉得过不了关的也不妨尝试一下。

营友：师父，您刚刚问明博师兄这个问题，弟子在打坐的时候，想着师父说像观察黄布跟地板一样观察那个痛，当时弟子是腰椎那边感觉到痛，然后心里就想“那我观察腰椎的痛”，下一个念头就是“我又没有看到那个腰椎，我怎么知道是腰椎在痛”，然后就发现在观察的时候其实已经杂进了视觉的东西在里面，然后就尽力地想要把这个东西摒开来去观察，没成功，后来放弃了，就开始痛。

法师：他介绍了前半部分经验，说他在痛起来的时候，想着我的提示，像观察地板有没有这种坚硬的质密的属性，像观察这块布有没有黄色的属性，这样去观察疼痛。然后他就观察是哪痛，自己刚开始觉得是腰椎痛，后来突然发现不对——我怎么知道这是腰椎？是吧？而且还现起了那个形，那明明是视觉的图像嘛！然后自己突然发现革命动机不纯（这是我的这种故意错误的解读），然后自己希望摒除这些类似于视觉影像的这些干扰，但是不太成功。不过尽管这个好像不太成功，在他这段努力期间，疼痛不那么厉害。一旦

放弃了革命的努力，痛如潮水一般又涌了上来。这是你刚才的话，因为有录音，我怕录不清，所以给你重复一下。好，有什么要说的吗？

营友：师父，如果分享疼痛的经验的话，我曾经打坐的时候，有一段时间特别容易腿痛的时候，那个时候似乎两个膝盖很痛，最后也忍着，观察观察着，最后就变成了两个点（法师：痛不痛呢？）不痛，就两个点，就两处。

法师：这是用心比较专注之后，能够呈现的现象。你这是对于这种痛专注观察之后，形成的现象，不过没有回答我刚才的问题啊？腿痛到底是哪在痛？

营友：如果按照刚才我说的话，那肯定不是腿痛。

法师：你看这都是考试考惯了的，开始猜测命题的用意。

营友：其实每次观察的时候我都会说，观察的意识是什么东西？因为一般都说无我，肯定不是我，但是越是这样想的话，“我”那个念头就越清晰。

法师：观察无我，不是这样去观察，不是拿出来一个结论。观察无我有几个方法，像之前我说的，你首先能不能够把自己内心感觉的这种内在的“我”，它的特点给抓住，提炼出来。像我几次讲，都是先把这个提炼出来，然后在这一一法上来推究，这是正面的，来推究它有没有这样的我？那这样的一一法上没有。因为我们用了几个分类，可以在这几个分类涵盖一切法，那就达成一切法无我。这是一种方法。

再一个，你知道了它是怎么样的特性之后，你来反证，你来归谬，如果是这样，那么怎么怎么样，得出一个没有办法接受的、荒谬的结论，然后知道，这样的“我”不可能，这也是一种方法。

我在这个营里这次没有用这个方法，我主要是用的《杂阿含经》里来观察一切处没有常与自在等等这些来说的。其实《杂阿含经》里在观察没有自在的时候，也用了反证法——他说如果有自在的话，就不应该有苦，是不是也是反证法啊？也是纵破，也是归谬法。实际上，对于无我的观察，常常要用到归谬法，要用到反证法，你可以下去之后适当的进行一些学习。

观察无我，不是单纯的拿一个结论来砸自己，是要有细密的观察方法。真正这个无我观察细密了，自然就是对这件事情真正认可于心。为什么？因为你确实认识到一切法无我，不管是从理论上还是从事实上，一切法都无我。从理论上、原理上，“我”是不可能的；从事实上、从现实上，在一切法上都找不

到“我”，知道吗？这两个方面。理论上的不成立，是用归谬法来说明有“我”的荒谬和不可能；那么在事相上、事实上的这种寻找，是在一切法中，这几类包含着一切法中都不可能，找不到“我”。这两种，在理论和事实上，来说明自己认可到无我，这可以生起无我的智慧。

这是你刚才这个问题，因为你说到自己反而越来越感觉有我，跟你说几句。这一次我们一切法无我也讲了一些，回头你可以再学一学。

好，还有没有尝试来回答刚才那个悬赏问题的？好，你不妨说一说，看一看。

营友：我想就是身根吧？

法师：就是作为感觉器官的身根在疼是吗？（营友：对）好，那你觉得呢？会不会及格啊？

营友：师父，应该是根境识和合总成，你这个问题就是不对啊！

法师：那你为什么不明说“你这个问题不对啊？你这个问题挖坑，我拒绝回答！”你以为过去禅宗那些问题都是有解的问题啊？有的问题，你过去一脚把他给踹倒了，这个问题你就回答对了。当然，我不希望你们给我来这种暴力啊！问你“腿疼是哪里疼”，你顺着这个问题去回答，其实你已经先认同这个痛是有一个地方，对不对？换句话说就是——这个痛是属于某个法或者某个地方的固有属性，是这个意思吗？你如果认同这个了，你如果意识到这个问题包含这样的前提，你还随顺这个前提来回答我“在哪里”，你怎么回答都是错的，都是不及格的，因为你认同了一个错误的前提。

唯一正确的回答方法就像刚才这样——你这个问题是不是问得不对啊？但是这只能算是及格，还达不到80分或者85分以上，因为它少一个进一步的说明——你这个里面其实隐含了这个前提，而这个前提是不成立的。如果有这个，就是85分以上的回答。但是他能够反思“你这个问题本身是不是有什么毛病”，已经及格了。好，我们有了一个及格的答案，请掌声鼓励。

这个问题，其实明博在她自己刚才的回答中已经说出来了。她说痛觉是根尘识三和合的认识现象，就像黄布这个“黄”是根尘识三和合的认识现象，虽然跟布或者说跟这个尘境有关系，但是并不是尘境上就有这个“黄”，是根尘识三和合才有这个“黄”。包括这个地板的坚硬或者所谓的质密，也不是地板本身就有这样的属性，而是因为身根、这样的尘境、还有识和合呈现出这样的认知结果。

既然你能够认清这个，那你就不应该把坚硬说成是地板固有的属性，或者是身根或者是识固有的属性。当我问你坚硬在哪里的时候，你应该拒绝回答；同样的，当我问你黄色在哪里的时候，你应该拒绝回答，或者指出这种问法的错误；同样，我问你疼痛在哪里的时候，你们也应该拒绝回答，更进一步也可以指出它有什么前提错误。

可能不少营友对于这样方式的学习佛法不太适应，不太习惯，“没想到这也算是学习佛法，我怎么越听越像逻辑课呢？”不是单纯的逻辑辨析，这里其实是涉及到我们认识比较底层的一些东西。

对于刚才讲的这个问题，关于疼痛、疼痛在哪里的问题（不是春天在哪里），你们有没有什么其他的疑惑啊？或者是进一步的认知啊？有没有对刚才我说的这个还没有办法理解的？完全可以说，我们可以再说。“师父你说的这个我没有办法认同”为什么呢？“明明是腿痛嘛！你还告诉我不是腿痛，这是啥痛啊？”有没有这个疑惑呀？

如果这个疼痛真的是属于腿的话，那么我问你，我问大家，把向上传输的从这个痛觉传感器向中枢传输神经冲动的这个神经给切断了，请问疼痛在哪里？那个营友说没了。如果疼痛是属于腿的，你在这个比较高位来截断它，那跟腿痛没关系啊？这其实相当于破坏什么？破坏身根，我们虽然用的是神经这样的词，但是如果做术语对应的话，这相当于说对于身根做了一定程度的破坏（没有全部破坏，感受器那边没有破坏）。有没有意识到这个问题啊？如果是腿痛的话，那应该腿也是我身上的，对吧？我应该能感到它的痛啊，即便身根受到一定伤害，但不是，受到这一点伤害，疼痛不见了。

那我想请问大家，在医院做手术，麻醉，你能不能用这个原理分析一下，麻醉做了什么手脚？麻醉是止痛，但是它通过什么来达成了止痛？不是像我刚才说的那么野蛮吧，把这个向上传输的神经给切断了。因为我对于麻醉这一块了解得不太多，有全麻、局麻，我们在场的也有医护人员，如果医护人员能帮分析最好。总之它是通过对于身根的某一个部分进行功能干扰，来实现所谓的麻醉，也就是让这个痛不现前。这什么意思啊？根尘识三和合里边的根受到了影响，所以疼痛不现起，怎么能说是腿痛呢？但你能回过来说说是神经痛吗？也没有啊！那你把腿放开了，神经还在那，它咋不痛了？你说识在痛，那就更抽象了，你明明是肉体在痛，识是精神，是不是啊？那你说哪在痛啊？

必须这样追问，你才不至于掉到一个“我会背这个公式”的境地，你真

的能够体会，说根尘识任何一法在痛，都是错的，都是没有办法跟真实现象匹配的，总是能够找到对它的证伪，这个词熟悉吗？就是证明它是错误的意思。

营友：法师，刚才在这个这种疼痛现象里面，这个根和尘都分别是什么？

法师：那你根据你这几天的学习呢？我们讲的六入处，六内入、六外入，你觉得在疼痛这个现象里，根尘是哪些呢？六内入和六外入记得吗？这些基本的名相不是需要特别记，而是根据自己生命的现实来对应。我们正常人都有对外进行交互的五个渠道——眼、耳、鼻、舌、身，这是跟对外交流的。意，对于一个没有他心通的凡夫来说，它只具备了（liǎo）自己内心法的能力，所以基本上对于一般的凡夫或者一般没有他心通的人来说，意不具备对外交流的能力，至少不显著的具有。

那么所谓的痛，刚才说打坐腿痛这件事，是眼睛看到痛吗？不是。是耳朵听到痛吗？不是。是鼻子闻到痛吗？不是。是舌头尝到痛吗？也不是。而是身觉触，然后有这种苦触，自己领会为一种不可意的受——苦受，后面有一系列心的活动，是离不开心活动的。但是说这个现象的基本面，最初的输入源是身觉触。在一开始明博的回答中有谈这个问题，这到底是一种什么样的现象，用六入来表达的话，她表达的是对的、是清晰的，就是身觉触，这里有身识参与其中，根尘识三和合产生疼痛这种认识现象。她这个描述是很对的，对我不得不怀疑她是套公式，所以有后边的追问。但是她也说，她当时确实是这样认识的，说明还不深刻，知道吗？如果深刻了，就不会被再问迷糊。所以，有时候作为出题人，出一点恶意满满的题，还是有道理的，还是有作用的。

3、一般人认定的真实性是不存在的

营友：法师，我想问一个问题，我前一段上一个科学课，然后老师问了一个问题说“我不在，石头还在”。从我们佛法的角度上来看的话，这个不是一个什么问题，我本身就不在，那个石头也是不在的。我想换另外一种说法，就是说，如果我们六内入没有了的话，那这个六外入/六尘还在吗？

法师：这个问题有两个版本——宏观版本和量子物理学版本，你愿意听哪个？（营友：都想听）那我们另外约时间吧。谈这个呢，要谈自然科学谈得多一点。我倒是觉得这个问题很好，跟佛法有关系。不过，如果对于心这一块/意这一块了解得还不太多，太多地投入到外境的是否实有的探讨，忽略对内心的关注，在六入法门中也许是有意义的，但是对于内在的长进，相对来说推动

力小一点。这是很好的问题，是在谈六入法门，特别是六内入、六外入关系的时候，在今天这种科学昌明的背景下，量子物理学被证明成为基础学科的这种背景下，是必须要回答、必须要探讨的问题。其实在佛学院，我跟师父们是有专门这方面的一些课程和讨论交流的。这个如果说起来话挺长的，因为要把一些事情和道理彻底说清楚，是要铺垫很多基础知识和一些关于物理学中的它们互相的一些辨难，以及背后的哲学意义，和佛法的关联这些，这些说来有点话长。

简单的说呢，你这个问题其实是跟昨天法益问的关于真实性——reality这个问题是有关系的。没有一般人所以为的那种绝对客观，这就是一个简洁的回答。

什么叫做一般人认为的绝对客观呢？一般人认为，这块布就是黄的，是不是？什么叫做这块布就是黄的？这块布，首先是有它的自体，而且在这个自体上就有黄色这种属性，这就是一般人对于这块布、这块布有黄色属性这件真实事情的认定，这就是一般人内心中对于这个描述中或者这个事物中真实性的认定，这就是我说的所谓的绝对客观。它有这样实在的自体，在这样的自体上有这样实在的自相，这就是一般人认定的一个结论。

但是，这都是错的。你如果在之前我们谈的这些能够把握住，就应该知道，我们否定了什么？否定了那样自成的、独立的、恒常的自体，否定了这种一般人客观实在的基石；然后还否定了自相，就是这种完全属于它，不待于他缘，它自身就具有的某种属性。这两个如果否认了的话，那其实你对于一般人认定的那种真实性，就应该有一个它是否成立的判定——一般人认定的那种真实性，是不存在的。

但是我前边也有加限定词，叫做“一般人”认定的真实性是不存在的，我没有很武断地说“真实性是不存在的”，不一样！也许大家听我说话有时有点费力，“你为什么加这样一个修饰词呢？”因为智慧容不得粗鲁，Be gentle! Men（绅士一点）。你必须要严谨的处理你要表达的意见，是怎样就是怎样，不要说过头话，也不要说武断的话，这是智慧应该赋予一个人他在表达上的属性。

如果刚才说的这种所谓的自体 and 自相都是不实在的，那你应该懂得一般人说的、认定的那种真实性它是有问题的，在这个基础上我们再讨论其他问题，是比较有价值的。

1、修习指导

营友：法师，我打坐的时候观察鼻端的出入息的触受，在观察的过程中，身心比较舒适，然后呼吸越浅越慢，到最后感觉到很光明，我这个时候就感觉不到呼吸的触了，我不知道是我的心太粗体会不到，还是确实感觉不到，但是意识是非常清楚的。《阿含经》里头讲如果是触有明的话，那么可能就会更好一点，是不是这样呢？

第二就是您讲的呼吸的时候自己体会到触，要记身觉触，最后末尾记数字。刚开始的时候会感觉到这个信息量太大了，仿佛对自己是一种干扰，可能是跟我的心太粗或者心太急有关系，那么我今天放松了以后，就发现不要那么急，不要那么直奔主题，把心放松、呼吸慢了以后，这个标记可能会比较自然一点。我就在想您教的六入法这种法门，因为在修的过程中要不停标记，然后自己感受，我是觉得如果专注或者正念强一些的时候呢，好像不用分析那么多的问题啊？就只是观察它就可以了。

还有就是您以前也讲过四念住里的持息念，那如果用持息念的方法去修行的话，跟六入处有什么同异？或者更加优胜、更加特别的地方？都可以导致解脱啊。我想请教这几个问题。

法师：第一个问题：呼吸因为身心比较相应，慢慢的变得微细了，而且也有明亮的相现起，这个时候觉察不到呼吸出入的触了，是吧？是有两个原因：一个是呼吸变得微细了，相应的心还没有微细到与它匹配的程度，导致对于因为呼吸出入而产生的触觉知得不太敏锐了，这是原因之一；第二，因为明亮了，这个心可能有一些往明亮上去了。你这个时候刚有这个明亮的相，不要往明亮相上跑，天黑天亮我都一样观呼吸。这话是用一点半现笑的话来说的。不管有没有明亮相，你还都是在呼吸上。有这个明亮相是相应的现象，但是不要往这个上分心，这个时候就往明亮上用心，因为自己定力还没有培养到位，你会两边都不着落。你对呼吸的专注不行，那边明亮的这个相它也没有拢，没有形成一个很稳定的可以让你稳定缘的，所以这个时候你还是在呼吸上用心就好了。自己不要把心思往光亮相这边分就好了，专注一点，不要被这个分心。

至于说你如果能够保持专注还是觉察不到这个微细，那你就把身心再放松，然后全然接受任何的情况，只是去觉知会呈现的，只是还没有匹配上，匹配上就

会出现了。

你第二个问题，说到六入处这个禅修你感觉信息量大，身心调柔放松之后觉得好一些。是的，六入处的禅修，特别是像这样比较指向智慧观察的，实际上是要有一点基础的。特别是你提到了前后的关联性，这次禅修营为什么要求全程参加啊？你们现在就体会了，你如果缺了第一天的课，你乍一进这个营，“在讲什么呀？这一群人是不是头脑都有问题呀？什么不是腿疼，那是哪疼啊？”是不是啊？人家打个120，把我们都拉走。就是因为这一个营的内容是有一些深，不仅有一些深，它对实修其实要求有一点基础。比如说，之前在念处上，至少在持息念上，有一些功夫，有一些得力处，那这个修行上手会相对容易。如果这些没有修习过，可能上手会相对难一点。

大家也听我说了，这一次营我对于禅修基础的东西强调得不多，只有一次在坐前稍微提了一下，身心应该怎样来稍微调一调。其实身心应该是很调柔的，又没有任何强迫性的，是这样来做的。但是我如果再从头来培养大家禅修基础的话，这一次六念处营的内容可能大家实践的时间就相对少。我并没有太强调这些，大家先是掌握方法吧。如果这一次还没有特别多的得力，那么以后慢慢把基础补起来了，自己再去深入。这一次至少是掌握方法就好，掌握原理，掌握方法，去做一些尝试，对自己需要在哪些方面补一些前置的因缘也了解，那样好一些。

当然，想稳定做观察的话，还是有一点定力好，不一定说要有初禅的定力，至少安止住的这个能力稍微有一点，这才好办。不然的话，这个心还是像平时一样散乱，或者常常昏昧相，这是不利于持续的、稳定的观察。然后自己不管是禅修前、禅修中还是日常，身心的柔软、慈和都做得不到位，不能够做到怡然惬意的安住当下，那这个修行也会是比较紧张的，在紧张的情况下，很难生起深刻的智慧、真实的智慧。所以我也曾经跟大家说，不要绷得很紧，要调柔的来做这些观察。当然我没有太多强调，只是这样一说，不知道你们有没有人记住我说这样的话，有没有去尝试。

如果你参加过之前的慈心禅的禅修营和四念处的禅修营，那么在那些禅修营里说的禅修之前的这些调身、调心的方法都适用，只是这一次没有再做这些方面的强调而已，那些是共通的。

说信息量大，你后面说的对，就是因为心不够沉静。当心真正的很调柔、很柔软，又比较清明的来观察的时候，因为没有粘性、因为很敏锐，所以并不感觉信息量大。信息量的大小也是相对的，处理器运作速度快，信息量就不显得那么

大了；如果心粘性比较大，或者不够清明，那要处理这些事情，就显得信息量有点大。对于一个清明有力的心，它可以一瞬间处理很多事情，不觉得信息量大。

我还没有要求太多，还没有要求大家一瞬间观察前前后后这些事情呢，还是很简单的身觉触，这在我整个的进度设想中已经稍微慢了一点了。我连“受”都没有给大家加进来，今天下午算是加进来了，但是并没有去引导大家怎么做，就是留个作业题——这个痛你来观察观察，你自己用学到的原理观察观察它。大家交的作业应该说还挺好，大家合在一起有各种情况，还挺好。

最后一个问到四念处的修习跟六入处的修习。如果说共同点，应该说它们都可以培养出无常、无我这样的智慧，都可以培养出无漏的智慧，都可以令一个人突破凡圣一关，及至证无学果，这都是可以的。那在具体的修行技术细节上，其实也有一些相关联或者交互的地方。比如今天《六分别六入处经》在后面谈到满足道品那里的时候，“作如是知、如是见者，名为正见修习满足”，然后其余的八正道的支分也满足的话，就是四念处修习满足，四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分修习满足等等，这说明它们之间的关联性，这是一种说明。

我用实修的角度来说，比如这个人他在身受心法上用功，他观身如身、观受如受、观心如心，实际上是什么呢？实际上他是对于六六法中涉及到的类似于身、触等等这些会有用功，知道吗？像对于身触这些觉知跟身念处是交叉的。那么，对于受的这些觉知观察分析，是跟受念处交叉的。六六法中关于六爱这些是跟心念处交叉的。有认识吗？那么更近一步的在这一切法上的如实知见，观察它有没有我，有没有常恒等等，在这一切法上如实知见跟法念处是有交叉的，只是切入的门类可能不太一样而已。我这样说你清楚了吗？

2、禅修的纪律性

营友：法师，就是说身念处，观触的时候，我刚开始是观鼻端，那么比如说当腿痛了，或者说身体哪里热了，我就有点疑惑，是我的所缘还放在鼻端呢？还是观察更粗猛的现象？胃里热了、肚子热了或者腿疼。那我如果跟着这个身触走的话，我会不停的就在奔忙啊法师，我就这一点搞不明白。

法师：为什么要忙呢？

营友：它就是不不停的上下观察啊！

法师：那不用，它哪一个强盛的抓住你注意力，你就处理哪个就好了，不必忙啊，可以很悠然的，那么多患者你都不忙呢，这么点事你忙它干嘛？

既然修观察，你可以上坐之前就跟自己说好这一坐的原则：雷打不动地就在某一个现象上观察。比如说就来观察鼻端这个触，那就雷打不动的观察它，即便疼痛多么强烈，我也要在巨大的疼痛的噪音中来观察这个。你有这样的决意也可以，可以这样修。这个需要一点定力，要不然的话，安住不了。这不是太深的定力，只要是有一点修习的善巧、习惯就好了。或者你跟自己说：我这一坐就观察比较显著的现象，不管是内外的什么因缘，只要它是比较显著的，差不多是最显著的，我就从六入的角度来观察它，也可以。

我这个意思是说，你最好在开始之前就确定原则，然后按照原则办事，不要坐上之后，自己再做各种太多的随机变化。特别对于初学，你最好有禅修的纪律性，把自己之前确定的原则贯彻好，免得坐上随机变来变去。一方面对于一个有序的修行不一定好，再一个如果太愿意玩，也可能会玩出事。

3、明相应触

营友：还有一点法师，就是我是觉得在这个触上面似乎模模糊糊感受到一些，就是我刚刚提的这个六触的“触”这个地方，要怎么明啊？

法师：好，你刚才说那个我没有接着往下续，是因为它说的“明相应触”不是指的一般光明的明，而是指的如实知见相应的触。如实知见就被称为明，那相应的不如实知见被称为无明。这个在《阿含经》有提，《阿含经》里在六入处这个角度有这样的说明。

那么，在这个情况下这个人有如实知见相应，那么根尘识三和合触对，他在当下不错误的颠倒取相，就像刚才我们探讨这个疼痛，他没有认为是腿痛或者是身根痛或者是识痛，他清楚的认识到这是和合而产生的一个现象，并不是一个有它自体的这样一个属性，也不归属于某一个独立的自成的自体，只是这样和合的现象。他这种知见，就是随顺于明的，随顺于如实知见的，随顺于缘起的观察。

这个时候他内心就不会生起情绪化的反应，内心就烦、就不能够接受。你们试一试看，心真的稳定地在这种智慧观察中，心没有僵硬，没有任何的倾向——希望它消失的倾向，或者希望它增盛的倾向，都不会有，身心确实很安稳，这是由智慧而带来的无贪无嗔，就是由无痴而带来的无贪无嗔，这是最值得提倡的修行。因为这是跟佛法整个离苦的原理是一致的，特别的相应。这时候，身心基于正念正知、如实知见来安住。

这时候，疼痛本身不是问题，而是修行的境界。常常说把这些违缘逆境转

为道用，这就是一种。疼痛对于一般人来说是不希望的，但是对于一个有准备的心、善巧的心来说，它可以是智慧的磨刀石。从前有跟大家说，一个更加尖锐的疼痛就用更加柔软的身心去接受它；那现在要跟大家说，一个更加尖锐的疼痛，你就用一个更加明亮的智慧去照穿它。

这个“明”的问题知道了吗？它是说的如实知见相应，不是那种光明，不是生起了这种明亮相。

营友：现在您讲的我懂了，当在观察这个触的时候，如果心真的是很安然的话或者说心没有躁扰，有正念，没有贪嗔的时候，有可能觉得身体的痛觉不太可能会那么早出现，可能还会有，或许不那么强烈。我本来想的是，如果在触上面抓住了它，后面也不会有痛觉，不会有这种不乐意的感觉。

法师：有痛，但是内心没有不乐意。不乐意就是嗔了。对什么现象不愿意，就是心在这一方面不开放、不柔软，是僵硬的，就是已经先对这些现象排斥，就是对它有不允许，就是对它有忧畏，就是在这上有苦，知道吗？这就是我一直强调的：做正确因缘，对一切果相保持全然平等的开放。心里有不允许、不可以、希望避免，都是问题。只管去做正确因缘就好，何必在果相上患得患失？那一套，平时已经玩得太多了，现在我们要玩另外一套正确的。

4、把握修习的要点

营友：师父好，刚才您说的身苦心不苦，是不是只有阿罗汉才能有这种感觉？

法师：只有无学圣者才能够彻底的做到这样。一般人修行相应的时候也能做到，但不能一直做到。比如，这一坐很相应，身心非常调柔，它疼它的，我高兴我的，完全可以。但是，想这一生都这样，那是无学圣者的事。

营友：师父，上两坐都有这种感觉，我还说我是身苦心不苦，刚才您那么一说，我就合计我这思惟是不是有问题啊？

法师：不是。相应的时候，或者正念正知强的时候，是可以这样的。也不是说一生就不可能。一生始终正念正知很强，只要清醒着就有明觉的智慧，就有正确运作的身心，是可以的。但是要说最彻底、最圆满的，那是无学圣者的事。

营友：跟师父汇报一下我这两坐的感觉。师父以前带我们，有两句我非常喜欢的引导词，就是先念一下，给自己发一个慈心，随后就开始进入状态。二十分钟左右的时候，腿就很痛很痛，我还说代我爸受苦那种心。但现在就不像以前疼得不行了，现在能接受了，感觉上身和下身是分离的。我的心打坐开始的时候是什么状态，腿疼的时候它也是什么状态，所以真是身苦心不苦那种感觉。再用平等心去观察它的无常，大腿疼就观察大腿，呆会儿它就不疼了，完后小腿又疼得厉害，我再观小腿，但是真的感觉那种身心分离的感觉挺好的……

法师：这不叫做身心分离。你这样说，别人会有点害怕，以为出窍了什么的。不是这种表达。这叫什么？叫做“没有因为身苦而导致心苦”，内心没有因为身体的苦受，而生起不欢喜、不高兴、不能够接受、不满意，没有这些，没有因为这个苦受而生起嗔以及烦恼。

营友：师父，观呼吸的时候说触，我能知道这呼吸导致身体有触；那我就分析我这个腿，是什么样有触有受啊？是血管？是血？是筋？

法师：我说过呼吸导致的这个触，是用一种包含了不太严谨的表达来说的。实际上，就六根来说的话，你应该是觉到一系列它相关联的部位，比如说身体的紧张或者舒张等等，以及一系列触受相关的现象。比如在人中部位的触受，鼻腔这种触受等等，你会统合这些，内心中会形成一些想、一些认知结果，就是统合性的认知结果，这里可能有对、有错。用一般大家常用的、不是这么严谨的话说，就是呼吸导致的触。但是你腿上这个触，比如疼痛，你想知道是什么地方导致的这个疼——你盘起腿来导致的疼痛嘛。盘起腿来有什么呢？有压迫，哪里有压迫哪里就有疼痛。刚才法益不是已经说了嘛，这个疼痛，解决的最好方案不是用心，是把腿打开就解决了，用心用半天，没解决了。

营友：师父，“波”和“光”有点搞不明白。说看到什么了，看到光，我一直都不理解，如果要是波，我好像还能多少明白点，因为一切物质的分子原子都是由波动产生的嘛。那波和光怎么去理解呢？

法师：这是物理学的东西。而且你前面说的是波理解，那还是不理解。为什么呢？因为凡是那么说的，有时候可能未见它的严谨。可以从波的角度来说，但是不能说它就是波。就像一个人，如果被按到一个正方形的容器中，正方形有点太残忍了，我们说长方形，他被塞进去给填满了，这时候你能说这人是长方形的吗？不能吧。你只提供了一个长方形的容器，把人硬塞进去，就说他是长方形的？我都要被你吓方了。那是怎么呢？因为你的问题或者你判断的方式，就给提供了这样一个模子，那它就给了这个答案，但你不能说它本来就是这个样子。知道我的意思吗？

说波、说粒子，都是用一些宏观物理学的概念带进去，用宏观物理学的语言去描述量子世界规律，所以在历史上有所谓波粒二象性，是波动性还是粒子性的争论，最后波粒二象性等等。直到波粒二象性，其实还是在用宏观物理学的语言去描述量子物理学的现象或本质，实际上还是成问题的，还是拿一个长方形或者椭圆形的东西去硬塞一个人。你不能说这人是长方形的，也不能说他是椭圆形的。你给提供了一个长方形的模子，硬塞进去，他就是长方形的；你给提供一个椭圆形的模子，硬塞进去，他就是椭圆形的。但如果你问“他本来是什么形的？”这又叫“用宏观物理学的惯习的思路，去思考量子物理学的问题”。

所以，对于这些文章，我建议有一些是不要看的，特别是那些玄学和超自然东西往一起混着讲的，尽量少看，很少真有严谨的、讲得对的。我反而建议大家，如果有兴趣，多看一点严谨的物理学方面的科普的东西，甚至是一些比较前沿的介绍性的东西。不必看那些看起来一看就懂的，解释什么神秘现象或者佛法的，这些基本上都经不起推敲。佛法是很宝贵的东西，也是很了不起的东西，不需要这些比较江湖的手法来证明它。那样反而对于佛法不好，因为有一天这反而会化为一种伤害。

所以你刚才说“它到底是什么”，这个不是这里要谈的。这里如果要去追寻这些问题，就失去了六入处禅修的意义。六入处禅修，恰恰是在否定自成自体的这种实有的存在。说它是什么东西，还是要把它说成一种自成的自体，而且要给它赋予固有的属性，就是有某种自相的自体。这恰恰是六入处禅修，当你真正建立这种智慧之后，自然就会避开的错误，自然就不会再犯的错误。

如果还停留在这样的问题中，就说明在六入处的修习中没有把握住它的要点。它的要点就在：（比如就身触来说）地板上有没有坚硬这个属性？从这里去考虑。乃至说所谓的这块布是什么、这块布上有没有黄色这种属性等等，像这些是可以思惟的。我是在讲到如实知的时候提到了这些，为什么提这些？因为《阿含经》里谈到于眼等如实知的时候，两个要点：一个是无常，一个是无我。我当时为什么这样讲？它背后意味着什么？大家要常去思惟，这是佛法中的要点。

三法印：诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。有没有想过，为什么从观察无常，体证无我，就可以证入涅槃寂静？有一些人可能不知道。佛法的三法印，不是说三条彼此分立的原理，而是在说一个总的理则，它在三个方面有关联的表达。这个总的理则叫缘起，这三个方面有关联的表达：是从缘起的非常，来说明诸行无常；从缘起的和合非一，来说明诸法的无我；从缘起的本性寂灭，来说明涅槃寂灭。是缘起的现象和本质的说明。它们既然是这样关联的，实际上，在指导有情法的实践的时候，很简单又很直接的一个修行路径就是：由观察无常而体证无我，由体证无我而契证涅槃。结束了。

所以，这次禅修营，我跟几位法友说过会比较深，原因就在：佛法中有一些关键的、深的东西，我们都触碰到了。无常，在这一切法上观察无常，一切行上观察无常；无我，在这一切法上观察无我。其实这是要观察的。包括从根尘的角度，特别六入的角度，来观察生命的现象到底是怎么一回事。我特别强调，是跟当下身心现象相关联的，当然外部的也可以观察，但是这跟生命的当下关联得更密切，是我们应该核心关注的。

5、戏论依空灭

营友：师父好。请问师父，我儿子两天前问我一个问题，他说：“爸爸，怎么能证明你现在是不是在做梦啊？我们是不是活在梦中啊？”我觉得今天讲的确实好像有点关联，请法师明示。

法师：所谓的梦或者现实，你是如何来定义的？

营友：他觉得其实我们就像一个游戏一样，像一个棋子。

法师：佛法实际上是离开这样戏论的。为什么呢？因为他觉得做梦或者是怎样，总是有一个所谓的自己有真实属性的，就是他所认为的那种真实属性做基础，对不对？不管是在做梦，不管是在玩游戏，这可以是假的，但是总归有一个是满足自己内心认定的真实的根源。而他认定的真实的根源已经被我们证伪了，那种自成的自体，有自相的自体，前面已经多少次说明它的不可能了，不管是从现象上、还是从原理上，它都不可能了。心还去抓这个，说明对这个没通达；如果对这个通达了，自然就没有这个心了。你们是不是没有抓到我的回答是怎么回事？有没有听明白的，给复述一下。这时候不要挠头，我还以为要举手呢。

营友：因为本质上“我”都不可得，所以在寻求真我的时候，是找不到的。

法师：你刚才说的是“‘我’都不可得，所以寻找真我找不到”，沾点边。沾点边的原因是什么呢？你从有情边这样说，这个是对的。但是我刚才的表达其实是更普遍，注意到没有？我是在更普遍地表达，不仅仅是在有情边表达，我的表达是在一切法上表达的。可能你的闻思碰这些缘起性空、一切法空还少，所以可能没有抓住这个角度。

我刚才的意思，如果说得直白一点就是：“如果知道我们已经论证好了一切法空，又何必在外边再安排一个不空呢？”这句话，如果用稍微专业一点的语言说，就是这个意思。既然一切法空，那在它外边还存在一个不空的吗？不可能！你如果真的前提已经认同这一切，认同一切法空，那就不存在“在外边还有一个不空的”这回事。简单地说逻辑上就是这样。

当然，刚才的表达我是尽量用非专业的语言，包括跟这几天反复说的事情接轨的语言，来啰嗦一点，说了一下。简单说就是这样。这次营会深一点，大家虽然是营的参与者，我还是建议回去以后，对这里的内容或者自己学习、或者再听一听录音，钻一钻，这里有一些深的东西。

6、腿痛——让智慧经历一点水火

营友：师父，今天您说观察腿痛的问题，无论怎么观察，发现从腿往下全都疼。您曾经告诉过我，打坐的时候腿疼，要再坚持5分钟或者10分钟，但是我今天坚持20分钟了，怎么也不行，越不过去，浑身冒汗的疼。在座的好多营友可能以前练过，所以没这么痛，我是疼得不得了。想问一下，有什么善巧面对这个？怎么观察这个？

法师：从前说“腿已经痛到很痛的程度，再坚持5分钟就可以了”，这是就日常修行说的。为了避免什么呢？为了避免初修的这点热情和火苗被疼痛给浇灭了。因为现在随营运作，大家尽可能地跟大众一起。特别现在修六入处，对于呼吸这样的所缘可能太微弱了，大家很难在上面持续的用心；但疼痛这件事情，是可以持续用心的。所以，在这上如果能够观察深入了，智慧算是经历了一点水火——因为当下很痛，你还能够比较稳定地观察深入进去。这时候发展出来的这一点智慧，还是经历了一点水火的，可能在一些张力或者冲突比较大的场合能够用得上。否则，只能点着上好的檀香或者沉香，品着香茗，读着佛经，那样建立起来的智慧和感受，是很难在真正尖锐的场合下用得上的。如果在这种尖锐的、持续的疼痛中，能够培养出来不一样的身心状态、不一样的智慧观察，它比较能够用得上，即便在一些困难的场合下。

这就涉及到了日常的训练。坐上和日常是相关的。我们的堪忍性，包括身心的调柔度，实际还是有一个渐变的过程的，即便有一个突变，在某一天有突破，还是跟持续用功有关系。所以，想在坐上能够有很好的相应，在日常生活中也是一样，也要愿意去调柔、愿意去安忍、愿意去安住，这样在坐上能够更相应。其实，人有一个基本的平均分，如果现在平均分在这儿，那么你可能就很难做到平均分再高一点时候的事。提高平均分，就能够在这种考试里有更大把握。

至于具体的方法，是把心完全敞开，在上坐之前就跟自己说“怎么样都可以”，自己抉择清楚“我只管去做正确的因缘，其它的果相是怎么样都可以”。疼？可以呀。要跟自己真心实意地、柔软地说：“可以，都可以。”实际上，我们内心对于疼痛，还是有一点不可以：“太疼了！能不能有个办法没有呀？”这就是不可以。要真心诚意的“可以都可以”。

那么，为了达成这种真心诚意，其实有一些善巧。慈心禅里讲慈心的增上意乐，替众生受苦，刚才明顺在分享的时候，也说过去是代其他人受苦，这其实是让自己心甘情愿的一个借口。人有时需要一点借口，心甘情愿接受疼痛的一个借口。当然，同时这有很强胜的慈心，是有很好的功德的。从“接受疼痛”这个角度来分析，你只是需要一个借口来全然地接受它，现在还缺乏足够的理由，让自己完全地打开、完全地柔软、完全地来接纳它。

这个理由本来不是必要的，只需要让自己的身心更柔软、更开放而已，只要做到了就可以；现在是这一方面做的工作还不够，不需要更新的方法，而是需要更多的努力。更多的努力，也可以理解成为“更多的不努力”。什么叫“更多的不努力”呢？一丝一毫的努力也没有，不去排斥它，就叫做“更多的不努力”。完全的“可以都可以”，这就好。或者是有更深的智慧，持续地、贴近地观察。刚才不是也听到法友的股份吗？真的能够没有排斥性地去观察，是可以有变化的。不过，不要以“有变化”为动机去观察，那样内心就不断在衡量“你有没有？”“有没有消失？”“还不消失呢？”革命动机又不纯了。

营友：将来我回家之后，还是按照这种方式吗？

法师：不用太强的挑战，比如，已经疼到比较难以忍受了，再多坐5分钟、10分钟，就可以了。但是，天长日久地持续做功夫。

7、修行里的苦是以苦灭苦

营友：请问法师，打坐腿痛，可否理解成为是给我们示现爱欲是苦的一种现象？因为要获得定，就要在打坐中去实现，所以我们对打坐有爱欲。个人理解，腿痛就是让我们对爱欲不要去贪着。

法师：禅定不是必须用打坐的威仪来实现的，站立也可以；乃至经行也可以；如果能够保证不睡着的话，躺着也可以。曾经有人问：“师父，我躺着修止观行不行？”我的回答一向都是：“对于初学，不推荐。”为什么？因为你禅修的状态，会比睡眠到来得晚。并不是不可以用其它的姿势。比如经行，可以支撑一个人到三禅的程度。有几个人经行不够用了呢？没有吧。只有向四禅或者更高禅定进军的时候，经行这种姿势才不够用。站立跟打坐一样，是可以支撑几乎所有禅定的，包括蹲的姿势，或者右肋卧的姿势（就是卧姿），都是可以的。

那为什么很多人选择盘坐呢？一方面，盘坐比躺着，容易提供更多的精进力，躺着还是容易睡过去；另外一方面，看看盘坐时这个支撑面有多大啊！双盘的话是这么大一个梯形的支撑面。双脚站立呢？你觉得时间长了哪一个更痛苦？你说“还是盘坐啊！”那是因为你没有过关。过了关之后，盘坐是很稳当的，是耐久的，特别是双盘，反而比单盘、散盘耐久。因为从人体工学上去仔细研究一下，

就知道。当然是要过关了，过了关之后，还是盘坐更能支撑一个人比较久的修习。不过，不想支撑那么久的修习，其它的姿势也都好。

从这个角度，你说是“因为希求禅定，所以要受这个苦”，只是做正确因缘，自己没有希求地去修习止观，也是可以的。但是，如果一个人有很强的希求心，因为希求这个，所以做这种努力，那这个苦其实跟身苦中别的苦还不一样。一般流转生死的苦，是“从苦到苦”——一边承受着苦，一边还在制造着新的苦；修行里的苦，是“以苦灭苦”——虽然当下经历一点身心的苦，主要是身体的苦，但是这样的承受是值得的，因为它能够给一个人带向苦的减损乃至熄灭。应该这样来认识。

营友：顶礼法师，我是说，我们不要贪欲世间，贪欲就是苦。

法师：这里可以没有贪欲，我是在说这个意思。同样的经历苦，修行（包括打坐）的苦的意义，跟一般的苦也不一样。我的意思没有明确说。我对于你刚才的表达，有些不同看法，所以从两个方面来说：一个是，禅修也好、打坐也好，可以没有贪欲地去做，或者用正确的发心，不是贪欲心去做的，那它就很难有这个方面的引伸；另外，即便有身体的苦，这种修行中的苦跟一般流转生死的苦也不一样——流转生死的苦，是“由苦生苦”，在苦中还是有烦恼，还制造种种苦因；打坐时，或者修行中身体的苦，是“以苦灭苦”，虽然当下在经历苦，但是实际导致的结果是减损苦，乃至苦的熄灭。

营友：它是在引导我们不要去对世间有爱欲，是想表达这个意思。

法师：对。但是这个前提是，打坐是在贪欲的情况下发生的，才有这个启迪。我的意思是说：这个人打坐、禅修，可以是没有贪欲的，不是贪欲驱动的，那这还存在你说的启示吗？是这个意思。

8、禅修指导

营友：师父，我想问一下，修习六入处法，是不是尽量在疼痛的时候不用增上意乐，因为刚好有疼痛的机会，可以去观察根尘识三和合这种现象。

法师：是，对于初学，在疼痛现起的时候，不用慈心增上意乐、代众生受苦这种意乐，而是如实的去观察它。但是，当这功夫也做好之后，你能够很好的做好当下触、受等一系列的观察分析，乃至一念之间就看清楚，甚至基本不发生错误，这时候还有一个更高的修行等着你，可以混合慈心增上意乐的共同修习，这是后话。

营友：我明白了，就是如果现在我遇到疼痛就用增上意乐，其实就没有体会到六入法，对吧？

法师：对，至少在六入处营中最好不这样用。平时修行，可以看自己的情况。在六入处营，尽可能多的体会这种修行。

营友：那根尘识三和合，是不是就让我们去感受无常、无我？

法师：是可以体会这些，也可以说让你去正确地认识缘起。因为正确地认识缘起，自然地就体会到无常，自然地就体会到无我，自然地体会到法空。

9、什么是定力

营友：法师，今天打坐时可以感觉到疼痛，也去观察疼痛，但是脑子里边会呈现别的影像，这要怎么办？什么叫定力？定力就是给心里一种暗示吗？

法师：定力不是心的暗示，而是心的一种能力。心的什么能力呢？在一种心的境界中安住的能力。如果理解成目标，也不是不可以。想在这个目标上停下来、安住下来，就能够安住；甚至按照自己的意愿来长或者短地安住，这也算是定力的一种表现。比较专业的表达，叫做“心一境性”。心一境性，可以从两个角度来说：一个就是，心可以一直在一个状态里安住；或者说，它可以在一个境界上缘住。可以做这些解释。也就是心的专注力和心的安住的能力，可以这样来理解。

你前边说的，观察疼痛同时还偶尔出现其他的影像，这也没什么。不用去关注那些影像，也不用去批判它，也不要不满意，只是把注意力更多的先放下就好了。内心是很散乱，不奇怪，也说明可能还没有太疼到位。疼到位的都告诉你：“脑袋里光剩下疼了，所有的妄想也都是关于疼的，就没有别的妄想了。”看来，你这个腿相对来说没有太疼，之前的瑜伽没白练。

营友：师父，怎么样是禅定啊？

法师：禅定是要满足一些支因这些因缘的。比如，初禅需要具足觉、观、喜、乐、一心这些禅支，才叫初禅。这些下去之后再多说一些吧，因为六入处的禅修并不是在鼓励深禅定，其实在鼓励智慧观察。在六入处的修习中，不要以发展深定为主要目标。可以先发展一点定力，来帮助自己做更稳定、更深入观察，但是六入处禅修的目的在于发展智慧。这个人可以散心来观察，直到证道都是可以的，只是在证道那一瞬间有未到地定的定力而已，那都是可能的。

10、让呼吸自然发生

营友：师父好，下午打坐，当我专注呼吸的出入息的时候，会发现它越来越慢、越来越重，后来慢到两个呼吸之间停顿特别长，专注这个的时候，心里感觉

挺好玩的，跟电影似的，都不用放了，我就专注看着它，时间还挺长的。不知道这个对不对？

法师：这个没有不对。所谓的“变重”，可能主要是在呼气阶段吧？（营友：吸气也有）只要不是自己故意在加重它，就没问题。为什么不强调或者不赞同故意地加重呢？那样的话，其实后面有自己内心很多的不安生，有我想要、我不想要，会有这些事情，会在贪嗔的作用下做很多事，不利于内心真正的无贪、无嗔这些状态的发展。完全让呼吸自然发生，然后去观察它，就对了。像你说“两个呼吸之间很自然的间隔越来越长”，这是放松的表现。当这种长，达到一定程度的时候，就变成了像四禅那样中间没呼吸很长时间。当然不是说你现在是。想想人家四禅，上一个呼吸结束了，下一个呼吸都不知道啥时候开始。所以不用担心，身心放松了，有这些变化是正常的。

11、法的不同含义

营友：弟子有两个问题，一个是关于法，色、声、香、味、触、法的“法”，跟后面讲到的“若法应知应了”的“法”，包括您所提到“一切法无我”的“法”，是同一个“法”吗？

法师：这个问题问得好。如果说很难把握的多义词，榜上有名的一定有这个“法”字。

像色、声、香、味、触、法的“法”，是指意根所对的境。包括了什么呢？在不同的时代，说明有点不一样；甚至在不同的部派，说明也有点不一样。现在汉译的《杂阿含》，是说一切有部（简称有部）所诵的《杂阿含经》。跟大家说一下，后来部派各自所诵的这四部《阿含》是有一些差别、有一些不同。汉译的《杂阿含》是说一切有部的，所以它在一些地方表现的是说一切有部的特征。比如《杂阿含》中说，什么叫“法入”或者“法处”呢？就是六外入——色、声、香、味、触、法的“法”，就是除了眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触之外的一切，都被包含到了这个“法处”里去了。这是随顺于说一切有部定义的《杂阿含》里的表现。先不多说。

再说下边，“若法应知应了”这个“法”，指的是一切法。不再像前面那样“排除眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触之外这一切被称为法”。如果用十二入来说，那就是：眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法，它们合在一起是这里的“法”。

知道了是吗？好，下一个问题。

12、“我”的主宰义不成立

营友：下一个问题是，师父在讲无我的时候，说“我是没有能够主宰这个身体的……”

法师：不是“我没有主宰这个身体”，是“我的主宰义”不能成立。

营友：我的主宰义不能成立。但是想请师父再破解一下，还是有一些行为，包括说话、思考，还有这个身体，就是有主宰的意思。

法师：这就是我刚才要稍微纠正一下你表达的原因。如果我认同你刚才的那种表达，我现在就麻烦了！大家是不是怀疑：“法师，您在佛学院受了什么样的摧残呢？警惕性这么高？”没有。在佛学院，我主要在摧残别人。我说的是“主宰义不能成立”。“我的主宰义”如果成立的话，应该是能够主宰一切才算成立，部分的成立能叫“我有主宰性”吗？

营友：那也不能说没有主宰性啊？

法师：说主宰性不成立，是说它这种主宰的特征。我们觉得这是“我”，如果对于这个“我”有主宰性的话，应该是想怎样就怎样。就像跟大家说的，这眼镜说要摘就能摘，不近视了；血压高，马上给我下来，它就下来了；长个肿瘤，你给我没，它就没了。这样的话，我们就省得去医院了，医生也都失业了，是不是啊？我们如果有这主宰性，人类缺少了多少相关的行业啊！所有医护相关的行业都没了。甚至如果我有主宰性的话，我不可以老，因为我不想老；我不可以苦，因为我不想苦。

营友：那有主宰性的这个动作是什么？

法师：只是随意肌而已。你们学生理有没有忘了啊？随意肌。我们能够控制什么呢？你有没有总结过呀？人对于机体能有随意运动的都是什么呀？就是随意肌而已。你的骨骼有随意运动吗？如果能的话，请用你额头的骨头向大家招招手，基本做不到，是吗？如果我们对皮肤有主宰能力、有自在义的话，你觉得美容医生还有市场吗？美容医生也得回家了，是不是啊？如果我们对脂肪有主宰性的话，减肥药还有人买吗？有没有想过？我们如果对于这些结缔组织，包括韧带等等有主宰性的话，打坐腿哪还会疼啊？明确的说，打坐腿疼就是相应韧带不过关，当然可能也包括一些关节等等。

实际上你看下来，是我们不能主宰的居多，是吗？你能够直接主宰胃的蠕动吗？主宰不了吧？你能直接主宰心脏的跳动吗？主宰不了吧？你如果能够主宰的话，那心脏的跳动，包括所谓的脉搏、心电图等等这些，都成为不了诊断工具了。为什么？它变成随你意的，是不是？表现的是你的喜怒哀乐了，是你愿意让它怎么样。这样看下来，你如果从头至足仔细分析一下，你看看就从种类来说，是你能主宰的多？还是不能主宰的多？

你能主宰的，到头来你会发现只有随意肌，主要是所谓的骨骼肌，只是这些而已，你能够有这些随意运动。还不叫主宰，为什么呢？你没有办法让它做出超

出生理结构限定的动作（这句话有点长，但是其实一点也不长），比如我这个肱二头肌，我没有办法让它的收缩改变方向，它的收缩总是产生这样的效果，我不能让它向后，变成肱三头肌这样相反的效果。如果我能够这样随意，那才叫我对它真正有主宰义，但是没有啊，即便是骨骼肌，也是受到了种种因缘的限定。

人们为什么会有“我”主宰的这种想法？首先是因为人有根深蒂固的一种错误——感觉有“我”。而有“我”这种主宰义是怎么来的呢？就是因为“我”好像能想这、能想那，好像有自由意志，这是一；第二，好像能够由自由意志支配，来如自己想的那样去运作、运动。

首先，绝对的自由意志不成立，这是另外一个大话题，不多说；简单地说下面第二个，所谓的随意运动，也是被各种条件限定的不完全随意的；第三，所谓的随意运动，只是发生在随意肌，也就是骨骼肌上，对吗？也就是只占了我们身体各种组成成分如果从总类上来说非常单调的一类，其它的所有，我们都没有办法随意的支配。各种结缔组织，包括脂肪、软骨等等这些，我们有办法支配吗？没有办法。包括平滑肌，包括心脏，我们都没有办法做随意支配。

所以，我们从这些得到“我”能够支配，恰恰是人类理性中一种先天性缺陷。从逻辑上来说，是以偏概全，知道吗？它把一个小部分事实，做了一个全体的扩大化的适用，但是它不适用，所以可以被轻易的破掉。如果真的具备这种主宰性的话，你应该不用去医院，你应该身体不会有苦、身体不会有病、身体不会老，但是你不是。我们如果有主宰性，那也就不会死，因为基本都是还想再活五百年。

13、没有实体不等于没有规律

营友：法师您好，我是基础医学类搞科研的，我现在在攻读细胞生物学。对我的认识来说，“我”一直是一个伪体。因为我需要描述一个客观存在的事物，所以我想请教怎么去描述它？如实知到后来变成了事事无常，我正好是研究肺癌转移机制，我需要找一个规律性的结论，我很矛盾怎么去提供？

法师：没有实体，没有一般人所认为的那种真实性，等不等价于没有规律？“我是搞细胞生物学的，你问我哲学问题干嘛？”这不是哲学问题啊！这句话换个方向问就是，是不是只有实体那种绝对客观，才能够支撑起来一个规律？你没有觉得我们实际上一一直都在说规律吗？难道“此有彼有”这样的缘起现象或者这种理则不是规律吗？你如果通达这个，不仅跟你的研究没有矛盾，还会让你掌握非常有效的思惟方法，能够帮助你更好的去重新认识问题，甚至发现一些新的问题。

我常常在这个方面讲的是什么呢？讲的是所谓佛法硬的应用。佛法硬的应用，指的是什么呢？指的就是像你说的科研这一类。会应用吗？会，可以有应用吗？曾经有人跟我讲过稻盛和夫先生的一件事。他在京瓷的时候，在烧结一种陶瓷，他当时是在找一种粘结剂，试了很多都不成，有一天走过一个地方，那个地方大概比较黑，脚上踢了什么东西，拉开灯之后，发现鞋子上粘了松香，他突然就想到，松香应该比较合适的粘合剂，然后去尝试，果然成功了。给我讲的这个人的描述，说稻盛先生是用那一段来说明什么道理呢？“念兹在兹，鬼神通之”。当然这不是他的原话。就是说当你全神贯注的思惟一件事的时候，也许解决之道就会跳出来，是这个意思。

但是这件事情，被我拿来跟当时向我分享这件事情的法友来分析一下，你如果有佛法缘起的智慧的话，这件事情你可以怎么看？比如他在寻找一种粘结剂，这是他的结论，这是他的工作目标——我需要一种粘结剂，这个粘结剂帮助我把这些陶瓷烧结的前体给塑型。松香为什么好啊？因为这主要是含碳的物质，高温有氧烧结之后就基本上变成二氧化碳和水，没了，后来剩下的就是陶瓷件，满足他的要求。但是实际上这件事情，因为实体的观念去寻找一个烧结剂，不是很好的分析方法，他没有用一个更有效的方法来分析这个问题。

实际更有效的方法来分析这个问题，是需要这样一些因缘——注意不一定是实体，不一定是实物，不一定是某种东西——需要这些因缘，来达成下列这些条件：第一，它在烧结之前，能够将前体之间的空间位置彼此固定。听没听明白我这个表述？所谓的这个粘结剂把这个前体塑成型，不就是它们之间相互位置的彼此固定吗？第一，你需要这样的因缘，来使前体彼此的空间位置相对固定；第二，这种固定手段应该在烧结之后并不对陶瓷本身的纯度造成影响。你如果意识到，你是在寻找这样的因缘，而不是把它理解成为某一种烧结剂的话，其实你眼前的思路可能不仅仅是某种粘结剂的寻找。

为什么呢？比如，物理学里现在有光束缚这种技术，如果前体颗粒足够小的话，甚至可以用激光摆一个Pose，用激光摆一个Pattern出来。光束缚技术，现在不成熟，也许未来会成熟，如果在烧结一些很精细的部件，真的是可能的。或者是你真的有了这样的思路，你就需要创造一些条件来使这个粘结剂本身可以被移除而已，可以专门寻找这样的粘结剂，它容易被移除。被移除的方式有很多，一种是烧结过程中的自然移除，比如说高温下氧气跟它的氧化反应移除了它；或者，假如说这种陶瓷是透明或者半透明的，可不可以用光敏材料来做粘结剂？然

后在可见光或者在紫外光下分解，完全可能。其实思路有很多。

当你用缘起的智慧去找这些因缘，而不是把自己的思想固定为找某个实物的时候，其实你的解决方案不是更少了，而是更多了。甚至还可以超前的提出一些预想，等待技术的成熟。

这就是当你被佛法智慧搞蒙了，不知道科研怎么做的时候，我要跟你说的。实际上它是可以帮你更好的做这些事情，只是你对于佛法了解得还不够多。我一直在说缘起的智慧，你有没有这样的智慧来认识这个世界，这是很关键的。如果你一直沉浸在实在物体的这种感受中，这种认知底色中，那实际上是被束缚得很严重的。被束缚得很严重，意味着你只能用这一类前提来思考问题，而这实际上跟实际情况是不一样的。为什么头脑风暴好使？因为头脑风暴允许人想得疯狂，突破过去思维的边界和壁垒。

至于说你担心寻找不到规律，这个没问题，也不是说有了这个智慧之后目无全牛，就再也知道牛长什么样子，不是。一样可以说某甲、某乙、某个人、某个东西，只是内心不再捏合那样实在的自体，这反而更符合事实。难道不是吗？我们内心感觉这个东西一直是这个东西，是常恒的，这符合事实吗？不符合。这会给你寻求真理带来困扰，而不是帮助。在我们的直觉中，觉得这个东西是有它自己的自体，它自己就是它自己，这跟事实符合吗？它的生产线呢？它的设计师呢？它的组装者呢？这不就是我们人在谈到我自己的时候，后面所谓我的父母、我需要的饮食、我需要的空气等等这些，我们感觉我自己不需要这一切，这个符合事实吗？如果凭着这种感觉去发现真理，难道不是离真理越来越远吗？

你没有注意到，我用来分析无我的很多基本事实，恰恰是跟今天生理学一致的，甚至就是生理学里的东西，我只是把它拿来，说明它背后指明了什么样的哲学意味而已，如果用今天的语言来表达。从这些生理学的基础事实，一个人就应该得出“无我”的结论。你刚才听我们讲随意肌等等，这些至少不陌生，这都是人体及动物生理学里应该学到的东西。那你有想过，这后面说明了什么吗？

请你告诉我，整个人体及动物生理学里，哪个部件叫“我”？

营友：我觉得所指的“我”，可能是就是一个思维的模式，或者是大脑处理事物的一个规律，这个就是一个“我”。如果“我”受到了一些影响，然后“我”处理事物的方式变了，就可能是另一个“我”。

法师：好，那这是你提这个问题，这在哲学上叫做“自我识别”或者叫——

Identification，就是你怎么样来做这个个体的认定，这个问题谈起来有点多。简单的说，实际上你如果脱离每个人感觉的这个内在的自我感来谈这个问题，那都是没有意义的，那只是你自己额外的一种定义。看看我们每个人，我今天跟大家谈所谓的我自己，大家的感受都感觉“是啊，是这样啊”，是我们每个人感觉的这样的内在的自我感，从这个上你来找一找，你生命中的什么能够支撑起来这个？大脑可以吗？大脑里的活动可以吗？这个可是要自己思考的事情。

时间关系，因为闹表没有响，我们已经超时了，今天就到这里。

020117-01/02自性见、测量真实

今天早上的时间，不做经典的介绍和学习。来谈一谈有关于六入处禅修大家现在比较困惑也比较关心的一些问题。这些问题的说明，应该对于大家从六入处的这个角度深入佛法智慧，可能带来一点帮助。

从什么说起？从昨天一位营友问我的一个问题说起。昨天有一位营友，在课间的时候拦路不打劫，拦路问问题，说：“这支笔，我眼睛看到它，只是眼见色，那我手摸到它的时候，就是身觉触，那你觉得合在一起，有没有确定这个笔的实体？”

因为反复强调，大家现在基本上慢慢地第一眼看到，觉得“我看到了笔”，然后呢分析一下，“不对，这是眼见色，我没看到笔”——完了，这个笔哪去了呢？我怎么来确定它在这儿呢？我来摸它一下，摸到这支笔，感觉这个笔在这儿，有实在感。摸到笔了吗？没有。你们觉得摸到笔了，是吗？请问笔意味着什么？一支笔意味着什么？如果用休谟用的词的话，笔意味着一个实体，用的是Substance这个词。这个实体意味着什么？在你感觉中的这个实体，我们对于这一类实体，不管是笔也好、麦克也好、包括所谓感觉的我自己也好，我们都感觉着它始终是它，是吗？这个笔始终是这个笔。是不是常的颠倒想？你始终感觉它是恒常的，但是它一个刹那也没有常过。这就是我一直跟大家说，你那个实体是不可能的根本原因。因为你觉得这个笔一直是这个笔，觉得它是常的。常可能吗？不可能的。不用动用到我们大学学的、研究生学的，初中中学的东西就够了，甚至现在小学学的东西就够了。常是不可能的。

但为什么那么坚固地认为，有所谓感觉那样的实体呢？原因只有一个，叫做“我相信我的感觉”。这叫什么？这就是我们学六分别六入处经中所说的，“于眼不如实知，于色不如实知”。不如实知有什么问题呢？“相应”，还记得这个词吗？第一个就是相应，第二个是愚闇。相应我是怎么解说的？认同它，然后是随顺着它，以这个为基础进行了很多运作。我们认同这种常的感觉，这种实体的感觉，在这个实体上有这个常的感觉。这就叫做我们内心中，因为不如实知而发生的“相应”。你意识到了吗？然后，因为相应，所以有愚闇。这个愚闇表现在哪呢？当这样的认知被质疑、被破坏的时候，自己不能够直接地发现这里的问题，还想要去证实，或者通过其它的感官或途径，来证实它的实在性。它的实在性里就包含着常恒性，我们内心感觉的那个实在性里，其实包含着那种常恒性。这个东西一直是这个东西，一直是

这个东西就要求它一直其实是没有变化的——这个是没有办法去证实的。就是说，所有的证据都指向这个命题的证伪，说明它不成立，说明它的常恒不成立。

先说这个实体不可得，不可得的意思就是不存在，只存在于我们错误的认知中，只存在于我们把这样的错误认知、这样常恒的一个实体，投射到这样色香味触的和合上。然后就形成了关于有这样属性的一支笔的一个错误认知。

我这话有听清吗？还是觉得有支笔，是吗？所以大家要深刻地去反思自己内心的认识过程。我曾经描述过这个认识过程，再描述一下。对于这支笔，你是怎样生起的一种实体感呢？眼见了色，身觉了触，对吗？你在不用到身觉触、眼见色之后，就已经生起一种实体的感觉了。因为你不觉得是眼见色，你觉得是眼睛看到了某个实体。如果是受过一定教育，觉得是眼看到了这个实体上反射的光线。是我眼见色，但是这个色从哪来的？从一个实体来的，或者发射的，或者反射的，但是对于我这眼来说是等价的。眼见色，认为是一个实体上反射的光线，他缺乏对于这个实体本身的反思，也缺乏关于我怎样形成了有这样一个实体的认识过程的反思。

怎么形成这样认识的呢？因为我们根深蒂固的有一种错误倾向。什么样错误倾向呢？就是在一切事物上，计执有这样的实在自体。一切事物上，包括生命的现象上。我们在生命现象上，是怎样计执有这样的实在自体呢？就是我的内在自我感，觉得我小时候是我，大了到现在还是我，我小时候怎么样，想当年咱们在一个学校的时候怎么样，都是这些，觉得始终是我。这跟觉得这个笔始终是这个笔，难道不是如出一辙吗？我们在这一切事物上，有这种先天性的错误倾向，计执有这样常恒不变的自体，而且这个自体都是自成的。这个笔就是这个笔，我就是我，什么意思啊？不待于他，不待于其他因缘，自成的。这个跟事实还是相违的，对吗？我们人不可能没有其他因缘而存在——没有空气，没有水，没有地球，没有太阳，没有父母，不可能。

营友：师父，自体的实在常恒不可得，这个我已经认可了，而且认识的相对可以。但是刚才您讲到这个自体也不可得？

这个自体本身，它是不是有什么特征啊？在你内心中，这个自体是不是一直是它自己啊？一直是它自己，不就是常义吗？还是对于它这个常义破坏得不够。当我们说有自体的时候，它不是有一个东西吗？那个东西是不是一

直是那个东西啊？是啊。那不就是常义吗？常能成立吗？只存在于自己抽象的、错误的想象中。我们的问题就是，有了这样的想象还不够，还得把这个想象，反向地投射到本来没有常性的这个缘起现象上。结果这个缘起现象在我们的认知中，就变成了有一个实在自体的、拥有这些属性的东西。

刚开始，在你问这个问题之前，我在说我们这个关于实体的认知是怎么发生的，我是在说根源。根源来自于哪呢？来自于我们人天生就有的一种错误倾向——这是我拿老百姓的生活语言说的。拿佛法的话说，这就叫我们的根本无明，从无始生死以来一直伴随着我们的根本无明。用更专业一点的话说，这叫做自性见。自性见，就是自然而然的在一切事物上——我不愿意用“一切事物”这个词，因为让人感觉还是有一个一个自体的事物，我愿意用另外一个词——在一切缘起现象上，这样就好一点了，缘起现象，可能是众多因缘呈现的，它可能是没有实体的，至少你不是一说事物，就是一个一个的这种感觉。

我们人这种所谓的先天性的错误倾向/或者说根本无明/或者说自性见，它的表现是什么呢？就是在一切缘起现象上感觉有实体。“感觉”这个词，还是用的生活语言，佛法话说叫做“计执”有实体，“计执”有自性。这就是对于自性见的表达——在一切缘起现象上，计执有自性。用老百姓话说就是在这切缘起现象上，感觉有那样自成的自体、常恒的自体，这就是我们的问题。这是我们人根深蒂固的、生而俱有的问题/错误倾向。不仅人具有，小猫、小狗、老鼠、跳蚤都具有，一切凡夫有情都具有，这就是我们流转生死最根本的原因——无明。

无明的原因，就在于不如实知。什么叫不如实知？还记得吗？计执常，计执有我。这是从六入处的角度来说的。实际上，它们有一个共通的特点，就是计执有这样自成的实体。既然是自成的实体，实际上它背后就隐含着不待他、而且是常恒的这样的内心的感觉。这些都没有办法成立。很简单，你只要去推度自己这种实体感，你就会发现，它没有办法成立。但是如果你遇不到佛法，你可能这辈子都没有办法去反思这种实体感。多么简单的事情，但是我们可能一辈子也不会去反思这个问题。

一般世间人，所谓有一点哲思的味道，有一点对于生命的关切，他关注的是什么呢？——我是谁？我从哪里来？我到哪里去？这个问题本质上就和我昨天问的那个问题一样的，叫做“你腿痛，是在哪里痛？”你不觉得是一个问题吗？当昨天我问这个问题的时候，终于有人意识到——这个问题问

错了呀？后来，我就这个及格的答案分析了一下为什么问错了。那你不觉得“我是谁？我从哪里来？我到哪里去？”也是一个问错了的问题吗？这是伪问题。伪问题，在佛法里有另外一个说法，叫做“非问”。错误的问题，是为非问。你这个问题本身就问错了，这个问题本身就是伪问题，你自己在错误的前提下制造出来的问题，并不是真存在的问题。这句话听清了吗？

我们人内心会因为自己的错误，制造很多问题，然后以为这是人生的大难题。我是谁？（还有同名电影）我到哪里去？我从哪里来？你们如果对昨天晚上我们的问答有印象、有所得，或者想一想，或者比对一下，看看这是不是我问的那个挖坑的问题——“你腿痛，那是哪里痛啊？”这是同一类问题，也是同一类错误。如果你终于能够意识到，这个腿痛的问题是一个错误的问题，是包含着错误前提的问题，那你如果有足够的反思和观察，你也会意识到“我是谁？我从哪里来？我到哪里去？”是同样的伪问题。

营友：师父，既然没有一个自成的这种实体，有句话就是“奈何众生都具佛性”，他这个佛性是什么？

本来呢，我是不必为我讲的佛法之外的各种言说作辩护或者作回答的，不过出于一种多余的工作，我来回答一下这句话。

关于佛性这个问题，是后来佛教中出现的说法，出现这个说法之后，不同的宗派对它有不同的解读。所谓的“佛性”，如果说我认同的解读，就是跟佛法根本义一脉相承的，不包含这种实体错误认识的解读，那就是——一切众生，或者缘起的生命现象，都具备成就正觉（就是这种根本的如实知，这种最圆满的觉知）这种可能性。这有什么难的？佛最根本的特点是什么？术语说就叫做阿耨多罗三藐三菩提，或者是佛的智慧，这是佛最根本的特点。佛本身就是buddha（觉悟的人），他是以觉悟而称佛的，他是觉证了宇宙、人生的真理，现象层面和本质层面的真理，这样一而贯之的真理，他才成佛的。他觉证的内容也就是缘起性空，就是我们现在反复在讲的东西。所谓“成佛的可能性”是，如果有因缘遇到这些，去做正确因缘，每一个人都可能如他一样获得圆满的觉悟，这就叫做佛性——成佛的可能性。这是对于这个问题岔开来的一个说明。

你如果把它理解成有一个实体，那只能说这个实体想太强烈了。我们这种根深蒂固的、与生俱来的、执着有实体的这种错误倾向或者叫自性见，是很害人的，它可以给任何一个本来正确的表达、正确的智慧引导，换一个错

误的内核。它不是换一个错误的外衣，它换了一个错误的内核，这你受得了吗？

我接着向下说我的话题。刚才这是谈了我们为什么有执着自成实体的这种错误，谈了它的根源。我们作为凡夫有情，作为一个凡夫的人，与生俱有这样错误的倾向，不是某一个人，是所有的凡夫都具有这个，要不然就不会有生死。这就是根本问题——自性见。既然我已经说了这么多老百姓话和术语的对照，你们也应该对术语有所了解。术语说就叫做——在一切法上计执有自性。老百姓的话再说一遍——在一切缘起现象上感觉有那样自成实体（这就是那一句话的老百姓版）。你喜欢哪一种都好，不过为了我们表述的这种准确，或者为了以后你自己能够更好的直接阅读一些专业的典籍，你最好也能够熟悉专业的表达。对我这两种表述，现在都没有问题了吧？这个能认同吗？能够发现这个吗？

接着向下来说，在我们认知的过程中发生了什么？看到这支笔，眼睛看到之后，我们那种自性见，那种根深蒂固、与生俱来的，在一切缘起现象上计执有自成自体的错误倾向就发生了。眼睛看到了，然后内心不是仅仅简单的认知为“眼见色”，而是根本的认知为“眼见到了一个东西”。如果对于生理、对于物理这些方面有一点了解，他坐下来分析的话，他的分析是——眼见了这支笔上反射回来的光；他可以说得更细一点——这个眼见了这支笔上外层电子反射回来的光波。说得再细，说得再怎么样，这里边那个挥之不去的实体还在那儿，是不是？这一切说法让他觉得更可信，只是因为科学共同体都这么表达，所以他觉得更可信。

但是我们中国学科学的人，太少科学哲学的素养了。我们绝大多数在中国受理工教育，学习自然科学或者自然科学应用的人，不懂科学哲学，或者简单的说，不懂哲学。一个不懂哲学的人，学习自然科学，他是学得比较浅。现代的西方科学，如果在它自己文化里溯源，可以至少溯源到古希腊时代，那个时候哲学和科学还没分家。比如我们都知道的毕达格拉斯，知道他吧？你知道他同时还是一个神秘主义哲学学派的重要人物吗？比如泰勒，又是哲学家，又是一位有着科学知识的实干家，他能够用他的这些知识，预测来年的丰欠（丰收还是欠收），从而挣一笔钱，来让那些说知识无用的人闭嘴。在科学的源头，西方科学源头，科学和哲学没有分家，只是后来渐渐分开了。西方的很多第一流的科学家，他们同时也有自己相当的哲学素养，比如爱因

斯坦，再比如一些你们不太熟悉的人，比如马赫，你们听过这个人吗？马赫，作为人名我没听说过，但是作为一个物理学单位我听说过——有一些人在点头。它是表示一个声速，超音速战机的速度表示常常是几马赫，2.5马赫、3马赫、5马赫，就是几倍音速的意思，这就是用这位特理学家的名字命名的。这位物理学家在他那个时代也是很有影响的，不仅仅是作为物理学家，还作为一名经验主义哲学家。

但是我们中国呢？因为种种原因，学自然科学的人，在哲学方面的素养可能不够，就像我们很多学习哲学的人，自然科学素养不够一样。这造成什么问题？这造成我们学自然科学的人深度不够，学哲学的人基础不够；学自然科学的人没有办法拔高，学哲学的人没法着地。为什么谈到这个呢？因为当你谈到是否有实体的时候，在现今的学术界，主要把这个划到哲学的领域。但是不幸的是，今天物理学的发展，已经使物理学不仅仅停留于过去的领域，它开始又侵入了哲学的领域。自从哲学和科学在纪元前分道扬镳之后，它们再一次不可避免地相遇，甚至碰撞。为什么？就是我们营友问的那个关于真实性的问题。你如果去看今天的跟物理学科普或者说物理学哲学探讨有关的一些书，很多书都在谈一个主题——reality（真实性，真实）。为什么？是物理学进入了无病呻吟的阶段？物理学进入了玄学的阶段？都不是。而是因为当它发展到这个程度，触及到物质比较底层、比较基本的这些知识和规律的时候，它不可避免地触及到了“什么是存在”“什么是真实”这一类问题。特别是有更多的这些实际的经验和观察，对我们基于日常宏观生活经验形成的那些观念造成挑战的时候，这个问题更加显得尖锐而突出。

回到这个话题，你觉得眼睛看到了笔，你知道后面发生了什么吗？实际是眼见色。眼见色之后，因为自己内心有根深蒂固的计执有实在自体的这种倾向，所以自己内心没有如实知为眼见色，而是内心诠释为（注意是自己内心的诠释）眼见了一个实体，这个实体有这样的颜色，是吗？这是内心的结论。

如果把它形成这个结论的过程，再拉近一点看的话，是怎样形成的呢？眼见了这样的色，同时内心觉得——这就是实体，就在有这个色的地方有这个实体，然后他内心很自然的把眼见色这种关于色的认知结果，和自己内心觉知的那个实体进行了一个整合。你们如果熟悉计算机，就像计算机建模，建模之后上面贴图一样，贴一个材质。见没见过建模啊？就算你没见过，在

电视或者是其它节目的片断中不也见过吗？计算机上，你看到的是各种实线、虚线搭的一个骨架式的东西，然后上面再一贴图，就变成了一个建筑物或者是一个人偶形象等等。我用这个贴图过程来比喻这件事。

你内心的那个实体感，由根深蒂固的、与生俱来的这种错误造成的实体感，就像那个建了模型的骨架，然后你眼见色形成的这个认知的结果，就像那个表皮贴图的那个贴图，被这个心反向地投射到缘起现象上，于是这个缘起的现象，被自己认知为一个这样的实体，有着这样的色。我说清楚了吗？错误是这样发生的。

不管是眼见色，还是身觉触，都只是在提供一些简单的感官材料，这些感官材料形成的关于直接认知结果的这些内容，被作为贴图一样，又贴回了这个实体上，贴回了自己制造的这个实体上，然后被当作是缘起现象本身。你眼见色、身觉触都是一样的，觉得这样的这支笔上，有这样坚硬的属性。关于坚硬，我们那天作了很多分析，还记得吧？这个过程，就是我们如何对于这支笔形成了一个包含着错误的、认知的过程。

只是包含着错误，没说它完全错误。至少这里它关于颜色的认知，是这些因缘情况下形成的一个认知，谈不上正确或错误。但是，当你认为是这支笔上有这种颜色，那就错了，知道吗？那就错了。

会有一个很常见的问题，是怎样的呢？不管什么时候，我眼睛看到它，它都是这个颜色；不管什么时候，只要我手摸到它，它都是这样坚硬的感觉。而且两者可以同时提供输入，这不证明它后面有一个实体同时具足这些属性吗？从现象上说，这意味着什么呢？这意味着在这样一个缘起现象上，伴随着这样的认知，这样的认知结果总是在时空上关联着的。这种描述稍微复杂一点，但是，你如果不做过度解读，不加入任何未经验证的结论的话，那刚才那个描述就是如实的、谨慎的。什么意思呢？简单地说，只是眼根和身根在这样的现象上，总是能够关联着认识到同样的光和触，如此而已。怎样关联着呢？时空上的关联。所谓时间，就是你可以同时获得这样的认知；所谓空间上的关联，不就是在这个区域吗？所谓的我们日常语言里说，这个笔的区域，你总是能发现这个。

这有什么问题？“这不正说明是实体吗？”好，我来给大家说一段一位当今第一流的物理学家的一段话。这位物理学家的名字叫费曼，他是量子电动力学主要创立人之一，是诺贝尔奖金获得者。他说过一句话，他说的是电

子，因为电子就是量子电动力学里最主要的一个研究对象之一。他说：“大家不要忘了，所谓电子，只是一整套相互一致的数据而已”。听明白了吗？“大家不要忘了，所谓电子，只是一整套相互一致的数据而已。”一个清醒的物理学家，就算他基于一个假设作了很多研究，他仍然没有忘，这个关于电子这种实体的假设，最开始是作为假设出现的，到今天也没有作实它的实体性，而只是基于这个假设，和它的相关的一些实验，人们累积了一套相互一致的数据而已。

什么意思呢？像电子这一类基本粒子，在一般人的认知中，是物质实在的基石，它们应该有它自成的自体，不待于他法的自体，而且有它固定的属性。但是如果你懂一点量子物理学，像电子，如果你说它自己的话，它从来就没有过它自己。为什么呢？它总是跟复杂的所谓的虚光子的生灭密切相关的。如果用一个大家容易想象的图景来描述（只是为了帮助大家想象，不意味着事实如此），你想的电子，可能是一个小球，是吧？或者一个所谓的点电荷。所谓的虚光子，是指在它的周围，在非常短的时间内，有光子乍生乍灭。这恰恰是电磁相互作用的基础，因为电磁相互作用，涉及到带电的粒子，涉及到作为作用媒介的电磁波或者说光子，那在带电电子周围，就有这个现象，乍生乍灭的。总体上就相当于说，（供大家想象啊）一个电子周围始终包含着一个虚光子云，（下边的描述都是语言方便，不意味着任何物理真实）当它从一个高能级向一个低能极越迁的时候，它要放出能量，那这个放出的能量，就一脚踢飞了一个虚光子，表现就是，这个虚光子带着这个能极差的能量飞走了。这就是所谓一个电子能够发生越迁很重要的一点。如果没有外边的虚光子，能量传给谁啊？怎么带走啊？电子越迁就不可能，等等。

这在说什么呢？你觉得那个孤零零的电子，从来就没存在过。任何一个电子，它总是跟它周围的虚光子云作为一个不可分割的群体存在的。这个有证据吗？有证据。这是物理学上至今为止一个理论与实践相互匹配的、最精确的现象之一。通过量子电动力学的预言，它所预言的这个电子的这个磁距，跟实际数据的测量，匹配度达到了小数点之后12位，比从前那种情况要精确多了，从前是有不精确的情况在。

这一类情况，如果懂得的人，反而会更认识到，这种独立自成，这种自成是根本不可能的。但这恰恰是我们内心中关于这个东西一个很显著的特点——这个东西不就是它自己吗？所谓它自己，在内心中感觉就是它自己就可

以存在，这叫自成。自己就可以呈现，自己就存在，不待于他。而这个，在一切物质的基石——这些基本粒子中，你是找不到的，这只存于我们错误的倾向认知中，就是自性见里。我们倾向于感受这一切缘起现象是自成的，乃至是恒常的。费曼说的那些话，他提醒一些人，大家不要忘了，所谓电子，本来只是一个假设，我们得到的一直是一套相互一致的数据。什么意思呢？你怎么来判断电子的存在呀？你们如果高中物理还没有忘光的话，有一个云室实验，还记不记得呀？在一个充满水蒸汽的这样的空间，有一个带电粒子飞过，它会导致什么呀？会导致凝结，然后它就有一个轨迹。像这样一些实验，当然还有更多的后来量子物理学的实验。但是这些实验，哪一个实验是呈现了那个我们想象的电子呢？总是在测量给的某种数据而已，对不对？或者是图像型的数据，或者是一些读数性的数据等等，你始终得到的是这些。这些有问题吗？这些没问题。这些只是能说明缘起现象之间的关联，但是没有一个是指向实体的。听清这句话，这一切都是指向缘起现象的关联，而不是指向实体。

今天早上我在准备电脑的时候，有一位营友跟我谈到他昨天谈的一个话题，就是物质的客观性和真实性的问题。因为昨天我没有细说，这位营友跟我说，昨天晚上回去想无我，想的睡不着觉了。我是被他诚意感动，我俩就多聊了两句（那天就跟大家说不要睡不着觉，看来还真有人睡不着觉）。

今天我谈，说这块石头是否存在，或者说物质是否真实存在，可以有两个版本的说明，这两个版本的说明在哲学上有通的地方，但是在现象上有不通的地方。量子版，有一种现象在量子世界是很常见的，叫做干涉，处于干涉态或者是叠加态的这种量子体系，它谈不上任何特征，因为它是所有本征态的叠加（听不懂就算了，这个量子是讲给能听懂的）。如果打个比方的话，这个笔，什么叫做它处于叠加态呢？这个笔本来可以不是这个形状，它可以是任何一种形状，只要我们原意，可以给它做成任何一种形状。所谓的叠加态或者干涉态就是，它并不具备任何具体的形状，确切的说它现在没有形状这种属性，懂吗？它现在没有形状这种属性。

这一听，“它没有形状这种属性，那怎么能说是笔呢？”你说得太对了，它在本征态的时候，它本来就不具备你熟悉的笔的特征。那怎么变成了笔的特征呢？如果对于这个叠加态或者这个干涉态进行一次测量，随着测量条件的变化，即便不变化它也是有几率性的，你会得到一种结果。可能某一次测量得到了这个结果，然后你觉得“啊！这个笔是这样”，这个时候你能够发

现，在这个测量下，伴随这个测量呈现了相应的属性。注意这句话，伴随着这样的测量，呈现了这样相应的属性。但是你如果变化你的测量，你得到的属性可以是不一样的，这叫做退相干。在哥本哈根他们流派里，叫做波坍缩，我不愿意用这个词，我觉得退相干这个词更好，因为它只是对一个现象的描述，它没有掺进任何必然解释的这个说明。就是说，它这个叠加的状态消失了，呈现某种跟这个测量相应的确定状态，那你能说这个笔本来就具备这个形状吗？我是拿笔做譬喻，不是说现在这个笔也是这样，而是拿笔来比喻量子现象。如果用这个笔来比喻所谓的叠加态，就是，它是所有可能形状的集合，就是没有形状，知道吗？它没有确定形状，没有确定的形状，你也就没有办法说它具有什么形状。伴随着一次测量呈现的性状，那这个性状其实是跟这几次测量是分不开的，这就是著名的量子测量问题。那这里建立的是一种关联，是一种关系。一个属性的呈现，是跟你的测量密不可分的。你安排这样的测量，呈现这样的属性；你安排那样的测量，可能那样的属性。退相干的结果，不一定一致。

这是量子世界，当你谈到它的客观真实的时候，它没有像一个人根深蒂固所投射的那样它本来就具有某种确定的属性。这也正是爱因斯坦难以接受的地方，爱因斯坦是决定论，他没有办法接受这个。他本身虽然作为量子力学的奠基人之一，但是他对后来量子力学的发展难以接受，跟包括波尔他们很多量子物理学家，进行了将近半个多世纪的科学和哲学的交锋，甚至耽误了几个量子物理学家拿诺贝尔奖的时间，因为爱因斯坦影响太大了。但是历史很无情地证明了，任何一个伟人都只属于他伟大之前，爱因斯坦的证实是错的。包括最近，不是有一个墨子号吗？知不知道墨子号是什么啊？是一颗卫星，量子通讯卫星。量子通讯用的是什么呢？就是量子的这种纠缠，被爱因斯坦说为是鬼魅一样的超级作用，但很不幸那是真实的，甚至今天已经投入技术应用了，这件事情爱因斯坦是错的。

也就是说，在量子层面上、量子的规律世界里，在叠加态中不存在一个固定相——这是我们这颗幼小的心灵无法承受的事实。我们总觉得，事物有它自成的自体，在这个自成的自体上有它确定的属性，我可以没有认识到这个属性，但是它必须得有。但是，在量子世界里，不是这样的，不存在这样确定的属性。只有一次测量，才能够呈现与这次测量相关的一个结果，你只是拿到了与你测量相关联的一个结果，你不能说这个叠加态就是这个性状，知道吗？你也不能说这个缘起的现象就是这样的性状，只是这样的认识过程，

呈现了这样的认知结果。

这样的认识手段、认识过程，和这样的缘起现象相互作用，呈现这样的认知结果，你听着不熟悉吗？只是根尘识三和合呈现这样的认知结果，但你不能说这个认知结果属于谁。这难道不是量子版的表达吗？测量的仪器相当于根，这样辨识的方法相当于识，这样一个待检测的量子体系相当于尘，它们相互作用呈现一个结果，相当于我们说的认知结果。你不能说这个认知结果，就是在那个待认识的量子体系中的，是完全属于它的。因为换了这样的认知方式，它就变了。也就是我们常说的，这个坚硬不属于地板，当然也不属于你的手，也不属于你的识，是根尘识和合呈现的这样的认知结果，你这样认识不就好了吗？为什么一定要把它归属于谁呢？这就是我说的，人生而具有、根深蒂固的实体性倾向，不仅依于缘起现象，所谓的事物是有自性的、是有自体的，就连这个属性也是，而且属性必须依附于实体——这就是我们内心的一套逻辑，但这套逻辑站不住脚。

这个宏观世界的，我们在讲根尘识的时候已经分析过了；量子版的，我也说完了。

我说从现象上不一样，是什么意思呢？如果用量子物理学的话来说，像一支演示笔这样的大体系，它的退相干是非常快的。换句话说，它不是处于叠加态，它不是处于相干态，它是处于退相干的状态，也就是说，它的性状（用一个物理学的话来说），它是呈现某种确定的态的。但是这个确定态，你如果把它理解成了自成的属性，又是问题，因为你对于它任何状态的认识，总是伴随着一次测量，对吗？你眼去看这个缘起现象，难道不是一次测量吗？因为你的眼只能够接受光，所以你这次测量得到的是关于可见光的认知结果——就是颜色。它上面没有颜色，是你这一套认知体系，对于可见光给出了一种颜色性的表达而已。你如果把它的这种认知结果反向贴回去，说是这支笔上有这种颜色，那是你的错误，这支笔上没有这个颜色，这个颜色只是根尘识和合，认知结果而已。我们手摸它，不是对于这个缘起现象或者这个体系的一次测量吗？我们手摸它，其实就是因为电子之间的电磁相互作用，使我们身根（比如触觉感受器等等）形成一系列的兴奋以及后面的传递、分别等等，这样而已。我们感觉坚硬，是这样根尘识和合的认知结果，并不存在于这支笔上，并不存在于这个缘起现象上。

你对于这个缘起体系，你对缘起现象的认知手段不同，你得到的认知结

果不同。你用眼睛去认知它，得到的是关于颜色的认知结果；你用手去认知它（闭着眼睛摸），得到的是关于所谓形状和坚硬度的认知结果，还有温度等等，如果它上面涂满了强酸，还会有烧手这一类的判断。这是你用不同的认知方式去认知这个体系，随你这个认知方式，这个体系和这个认知方式之间共同的呈现一个认知结果，但你不能说，是这个体系本身就有这个认知结果。懂我的意思吗？你们如果能够在这个上深体，就会贯通量子测量和宏观测量之间的问题。其实从哲学上看，测量问题不仅存在量子现象中，也一样在于宏观认知中，只是一般人缺乏这种自觉而已。

早上我跟这位营友的谈话，是比这个简单得多，因为他基础知识够，所以简单说两句就好。然后他提了一个观点很有意思，在这我要多说两句，他说：“所以今天很多人不再去执着物质真实，而说所谓的关系真实。”什么叫关系真实呢？就是事物与事物之间，或者是物质与物质之间（我们谈色法），物质本身谈不上真实，但是它们这种相互作用是真实的。

当时我说：“任何一个相互作用，是离不开相对独立的基石的。”对不对？既然提到相互作用，至少是两个，它两个还是有相对的独立性，不是绝对的独立性。没有这个相对的独立性，谈什么相互作用啊？你自己一只手跟自己说：“我这只手跟自己发生了相互作用”，去看看医生好了。必然是相对独立的，至少是两个，或者是若干个缘起现象之间，它们的关联，才能说到关系。关系真实、关联真实是建立在这样的基石上，既然这个基石没有那种绝对真实性，这种关系有什么绝对真实性呢？知道我的意思吗？所以执着关系真实的绝对性也是问题，也是错的。

这位营友后来谈到一个更深刻的问题：“那规律真实总是真实的吧？”什么叫规律真实？请问真理是不是真实的？这个问题我是怎么说的呢？真理真实，真理离得开具体的现象吗？或者说规律真实，规律离得开具体的现象吗？离不开吧？这些具体的现象有绝对的真实性的吗？没有吧？我们说了，不管是这样的个体或者是个体关系，它们都不存在绝对的真实性的，那么基于这些而呈现的规律，谈得上任何的绝对真实性吗？或者那种自体真实性吗？这种自体真实是没有的。

我们为什么要找一个自体真实？因为我们自己内心深处根深蒂固的自性见。因为我们根深蒂固的这种认知、认知中的错误，总是让我们倾向于认定有一个自成的真实，而且它应该是常恒的。那么，在具体的事物上没有办法

成立，事物的关系上没有办法成立，就要在更高的一个层面来去期望它、去成立它——所谓的规律真实。但是，规律是依于这些没有绝对真实性的现象的。规律本身，只有当这些现象呈现或者出现的时候，你才能够说这个规律，它才有这样的规律；离开现象谈规律，那是没有意义的。所以，规律真实并不具有绝对性。有这样的缘起现象就有这样的规律，这没问题，但是从这里希望找到那种自成和真实、绝对真实（包含着常恒的意思），这个是有问题的。这是我们的错误在寻找它新的代言人而已，我们根深蒂固的自性见，总是要寻找它一个附体的根据，在规律上也没有。

那好了，我们自然科学不要搞了！昨天有一位营友说：“你让我怎么回去搞研究啊？”下边告诉你怎么搞研究。当时那位营友说：“比如碳酸钙，我们学的时候呢，总是说它有很多属性，这么看似乎是有的一点不太对喽？”你换一个角度看，也都对；但是，你如果不换角度看，应该说你在正确的知识基础上产生了错误认识。什么意思呢？你记得碳酸钙有一个特点吗？它遇到强酸会发生什么反应呢？比如说盐酸，碳酸钙和盐酸反应，生成氯化钙和二氧化碳、水，这是碳酸钙自己的属性吗？你把它认为这是碳酸钙自己的属性，说明你只学了化学，没有看出化学后面的哲学。这明明说的是碳酸钙跟强酸之间不得不说的故事嘛！是不是啊？碳酸钙遇到一个强酸，它们会生三个孩子，是这个故事。但是你让碳酸钙自己生三个孩子，它生不出来。知道我的意思了吗？任何一种属性，总是在相互作用中呈现——记住这句话，然后来反思你所了解的一切属性和规律。

好，早上就到这里。

无我

今天清早跟大家谈的话题，实际上还没有完全谈完，在我们一起学习经典之前，继续再说几句。早上其实已经谈了偏重于色法（就是物质），谈了这种我们一直以为的那种实在自体这种错误认知从哪来，实际上所谓的物质的属性又是怎么一回事，是怎样的一种缘起，而不是单独地存在在某一个实体上的、本来就自有的属性。中间有一位营友跟我谈这样的事情，说对于清早所讲的有了了解了，但是对于无我仍然有迷惑。如果确实懂得了早上所说的内容，我们把这同样的道理来观察生命的当体，自然也就通达了无我。

早上有说过，我们在外在的一切缘起现象上感觉有一个实在自体，这是缘于我们生来就具有的那种根深蒂固的错误倾向。什么错误倾向呢？认定一切缘起现象都有它自成的、恒常的实体，这种感觉我们认为是对的，也就是《六分别六入处经》中说的不如实知生染，然后再相应——认同它，随顺它去思惟、随顺它去判断、随顺它去决定，这叫做相应。我们过去一直犯这个错误，在外在的一切缘起现象上我们犯这样的错误。

那么在生命当体上，这样的错误有没有发生呢？有啊！我们对于自己的四肢百骸、一一器官，都是觉得有实在自体的，对吗？那么对于生命的这些种种现象的整合，当下这个生命之流，又是觉得它有一个实在的自体，就是那个“我”。我们对于“我”和“我的”，都感觉是有实在自体的。眼是我的，手是我的，这是一般人的感觉，那既然有我的，就有一个我，这个“我”是什么，说不出来，但是就是有。也许说我是这个身体，我是这个身体吗？我们感觉这个我（昨天有谈），你想想早晨起来感觉那个我自己，要起床不要起床那个我自己，跟什么也没有关系，自成的；感觉这个我自己，从小到大还是我，恒常的。这样自成、恒常的生命现象，在一切处不可得，这就是无我。这并没有否定作为缘起的生命现象。

有一些人意识不到自己感觉的这个我只是自己内心的一种错误认识，认识不到这只是自己内心的一个错误的诠释，认识不到这是自己从小到大一直喋喋不休的讲的一个错误的故事，所以总是把自己的认知跟现象本身划了等号。什么叫做把自己的认知和生命现象本身划等号呢？生命现象是一个缘起的现象，是这样的名色之流/五蕴之流，或者是这样根尘交织的生命的

现象，在这里没有任何一法是有它实在自体 and 仅属于它自己的自相（就是属性），这一切都是在此有彼有的关联中呈现的缘起现象而已。但是，我们不能这样如实知，而是因为自己天生就具有的错谬倾向，在这个上直接地感觉有一个实体，而且这个实体好像有自在感、有主宰义、有恒常的感觉、有自成的感觉，自己也从来没有去论证过，然后就认同了这一切。

关于这种自在的错误感觉怎么产生的，昨天晚上也说了。把这个错误的认识结果，反向投射到这个缘起的生命之流上，反而认定生命就是这样的我，这个当下、这个当体的生命就是我。这就跟我们在这一支演示笔上犯的错误的是一样的，眼见了这样的色，身觉了这样的触，内心又因为天生的错误，感觉有这样的实体，又把这样的缘起的认知结果的色和触，返回去单单贴到这个虚妄的实体上，形成了关于这样一支笔、有这样属性的这一支笔这种印象、这种认识，这是错误的。

关于所谓的我也是这样的错误。只是通过眼耳鼻舌身意，对于生命之流中的种种现象有了一定缘起的认识，这个认识它是不离于根尘识的，它是通过根尘识三和合的触这种认识过程产生的认识结果。如果这个认识结果是与现实事实相符合的，也就是如实知，就不会生起染着，也不会颠倒地计执有我；如果很不幸没有避免错误，自然而然地就会计执有这样的内在的我、这样的实在自体的我、这样自成的有自在力的我。那这样计执有这样的我之后，所有的面容什么样、视力怎么样、听力怎么样、头脑的聪明度怎么样、健康程度怎么样、身高多少、体重多少等等……这些属性就像白加黑一样贴了上来，然后就变成了“我”有这些属性，然后在这个上产生了这样坚固的计执。这跟在这支笔上犯的错误的是一模一样的。

不要以为这是两种智慧，这是一种智慧在不同缘起现象上的应用而已。所以，真正懂得人无我的人，他如果把智慧用到一切法上去观察，他不会生起法是实有的这种认识；反过来，一个已经周遍观察外界的一切事物是缘起性空的人，反观生命的当体，他也不会觉得有一个内在的实我。这是真有智慧之后，他必然不会犯同类错误。这是就人无我简单说一下。

接下来，还要谈跟之前说的话题相关的一个问题。昨天有营友说：“如果这一切都这样去观察，那我怎么样去研究规律？”我的回答是：“你如果这样去观察，不会障碍你研究规律，只会让你更好的去把握规律。”我不知道有没有听懂我的话。所谓的规律，不就是一种关联性吗？当你真的能够

用这样缘起的、此有彼有的智慧来观察这这内外一切的时候，一般人认为只是存在于自体上的属性，你都能够发现它与其他法密切的关联，那何况很明显地摆着的法与法之间的关联呢？缘起现象与缘起现象之间的关联呢？

只是在哲学认定上，一开始不适应没有自体的这种思惟方式而已。没有自体感的思惟方式，对于一个刚刚开始接触这样智慧的人来说，他是不适应的。没事，这种调适，我们的祖先已经做过无数次了。我们的祖先曾经认为大地是平的，后来不得不调适为大地是个球。就在不远的上上个世纪末和上个世纪初（19世纪末20世纪初），那个时候物理学界的主流还认为整个真空中充满了以太呢！还认为光是在以太中传播的呢！但是物理学的发展，越来越抛弃了这种实有实体，电磁波的传播不必要任何媒介。这是因为科学是尊重事实的，不管多大的“家”、多么被广为接受的结论，都必须在事实面前让路。那你为什么不可以尊从事实和理性的思择呢？

好，这是就这些略略地说一下。

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

接下来要学习的这部经是《杂阿含470经》。《杂阿含》里的经典有一些有单独的名目，有一些只有序号而没有经名，这一部就是没特别的经名。这一部经其实主要在谈我们如何来认识、面对触与受，这是跟六入处的修习有关系的，所以拿出来一起来学习。

大家不要把六入处的修习学成屠龙之技，也不要把佛法学成屠龙之技。什么叫屠龙之技呢？这是古时候的一个寓言，说有一个人离开家乡去外边拜师学艺，十年之后回到家乡，人家就问他：“你离家这么多年，学了什么技艺啊？”“我学的这个技艺非常高大上。”“什么本事呢？”“我学的是杀龙的本事。龙厉害吧？我学的是怎么把龙给杀了这种本事。”乡人听了之后，当然都感觉很神奇，没见过杀龙，“那你能不能给我们表演一下啊？”这位答应的很爽快，“好啊，可以给你们表演，麻烦你们替我找只龙来。”什么意思呢？不要学了之后，你学的这些东西没有用武之地。用在哪儿呢？首先可以让你获得身心的安宁，让你的生活更有幸福感，这还只是暂时的一点小利益；从长远来看，生命中会获得非常究竟的、圆满的利益；从更广大的视角来看，你也可以把这样的利益带给更多的人。

这一篇经文，实际上就讲我们怎样运用这样的智慧，来使自己免于遭受更多的痛苦。经文说：

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。尔时，世尊告诸比丘：“愚痴无闻凡夫生苦受、乐受、不苦不乐受，多闻圣弟子亦生苦受、乐受、不苦不乐受。诸比丘！凡夫、圣人有何差别？”

这个上来呢，谈了一个大家可能会比较关心的问题。时间、地点、人物就不再多说了，是佛向诸比丘提了一个问题：这些愚痴的没有智慧的凡夫，他会经历苦受、乐受、不苦不乐受；那些有智慧的跟佛陀出家修道的这些圣弟子们，已经成为圣人的这些比丘们，也会经历苦受、乐受、不苦不乐受。那么凡夫和圣人在经历苦受、乐受、不苦不乐受的时候，有没有差别？有什

么差别？这就是这个问题。

诸比丘白佛：“世尊是法根、法眼、法依。善哉！世尊！唯愿广说，诸比丘闻已，当受奉行！”

这些比丘回答不好这个问题。你们看，经典可不都是别人问佛，佛才宣说的，也有一些情况是佛主动提问，然后大家回答不了，又把问题推回佛这边，请佛回答。要学几句这样的话啊！不说“我不会”，说“我不会”太掉面子，要这样说：世尊是法根，法是从您这生长出来的；世尊是法眼，您是一路引导着法的传播；世尊是法依，法是凭着您来显现出来的。这实在是太好了！世尊，您能不能给我们广为演说啊！我们听了之后一定会记住，信受奉行的。

下次记住了，问问题不会，要学两招啊！

佛告诸比丘：“愚痴无闻凡夫身触生诸受、苦痛逼迫，乃至夺命，忧愁啼哭，称怨号呼。”

这种描述让人如在目前。人世间是有很多苦的，不管财富多少、权位高低、健康与否，也不管是一般意义上的聪明还是愚笨，都免不了种种苦恼、逼迫。所谓“愚痴无闻凡夫”，“有闻、无闻”表示什么意思呢？表示有没有智慧的意思，无闻表示没有智慧，多闻表示有智慧。这样愚痴没有智慧的凡夫，当他“身触生诸受”，他特别谈到身触，身触为缘所生起的这些苦受、乐受、不苦不乐受。这里既然谈诸受“苦痛逼迫”，那还是于苦受边说的，比如受到了肉体的伤害，或者是病痛的逼恼。“乃至夺命”，甚至有被夺命的因缘。这个人有慢性疾病，长年困扰，你见过几个能够保持真心的微笑的？常常是因为病苦而有一张充满了忧愁和痛苦的脸。“忧愁啼哭”，自己的或者是自己至爱亲朋的这样一些事情，自己因为种种忧虑愁苦，甚至会抑制不住自己的情感，会有啼哭等等。“称怨号呼”，称怨这个称当然不是称赞的意思，是指自己把这个归结为一些敌怨的因缘——“你这个贼老天啊！你怎么不长眼啊！”号呼，可能是有很多这样的，比如说一个小伙子，追求一个女士追求不到——“难道女人都是只爱钱吗？”（我很不小心被我的一位朋友给我科普了一下这样的短片，是谁呢？还是我们一位出家师父，大概想调侃这个事件吧）然后前面他追的这位女生回头了——“女人并不都只爱钱的！”“那你告诉我你喜欢什么样的？”“我喜欢有钱的！”捍卫了女人的尊严，暴露了自己的喜好。

佛告诸比丘：“谛听！善思！当为汝说。”

“谛听善思”之前说过，大家专意地倾听，并且来善巧地思择，现在来为你们进行更多的说明。

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。

这是什么意思呢？前面的描述跟上面一段文比较类似，不再多说。这里增加了一个词叫“心生狂乱”，也就是我们常见的，这个人如果被烦恼所缠的话，自己内心很痛苦，如果被病痛长年所逼恼的话，他会很忧愁、很痛苦，这个时候心里生起种种狂乱。

“当于尔时，增长二受”，在这个时候，其实是有两种受在增长。“若身受、若心受”，都哪两种受呢？一个是身受，从身触因缘所生诸受，这叫身受。更广义的身受，是眼耳鼻舌身这前五种外色根为因缘增长的诸受，都叫做身受，这是广义的身受。这里面举的是身受，也可以看作是狭义的身受。那心受呢？是面对着这些种种自己认知的相，因为从诸根形成的这些身苦的相、身受的相，内心进一步的生起忧悲恼苦等等这些心受。

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。

这举一个譬喻，就像一个人身上中了两枝毒箭，非常痛苦。那么这些愚痴没有智慧的凡夫也是这样，他增长两种受，前边说的身受和心受，非常的痛苦。

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。

为什么愚痴无闻凡夫会发生身受、心受，这二受的增长极为痛苦呢？因为这些愚痴没有智慧的凡夫，他没有如实知，这叫“不了知故”。这个不了知指的什么？他不知道那个是苹果、那个是香蕉？不是。他不能够如实知眼、如实知色，乃至不能如实知意、如实知法，不能如实知诸受等等……跟上面的经文是不是有关系啊？因为这样的不能如实知，所以“于诸五欲生乐受触，受五欲乐”，不如实知，他就会自己受五欲乐。

五欲指的是哪五欲？不是财色名食睡，把五欲当作财色名食睡那都是在

我们中国之后才发生的，因为中国很多人对于佛法不太了解，都是从日常生活常说的这些经验中来发挥的，其实是不太对的，还隔了好大一层。佛法说五欲说的是什么呢？色声香味触。有几个人能够意识到我所在追逐的是色声香味触啊？我所在贪恋的、贪染的是色声香味触啊？都以为我是在贪染好吃的、好玩的，我在贪染香蕉、我在贪染电子游戏、我在贪染电影、我在贪染好衣服好鞋子……，有几个人能够意识到，我其实是在追求色声香味触或者色声香味触的组合呢？曾经有营友跟我说过：“师父，让你这么一说之后，就是在追求这些，怎么感觉没意思了呢？”太对了，感觉没意思那就对了。要不然干嘛出家啊？你很有前途，我看好你哟！要知道五欲是色声香味触。

“于诸五欲生乐受触”，在眼对色乃至身觉触的过程中不能够如实知，生了这样的乐触之后，他“受五欲乐”，这是问题，不在于生乐触本身。就像那天我们谈的，一个小娃娃他葡萄糖高了，他就是感觉兴奋；比如一些药品作用在人身上就是有欣快感，就是让人感觉快乐；包括大家喝茶、喝咖啡，总是有些人能从中得到一些生理上带来的快乐、快感。生这种乐受触，没问题，问题在于后面，受五欲乐。什么叫受？这里就是因为不如实知而生染爱的意思。因为不如实知而生染爱，伴随着这些有相应、有愚闇、有顾念、有结缚，记得这几个词吗？这叫做受五欲乐。

“受五欲乐故，为贪使所使”，既然自己对于这样的五欲乐接受了、认可了、相应了，这里的受最主要是那个相应和愚闇义，认为真的有这样的乐，而且自己在这个上接受它、认同它、与它相应，有这样的相应、愚闇，受五欲乐，所以就会在这个上生起贪染，为贪使所使。使是结使的意思，就是烦恼的意思，就是被贪烦恼所驱使。

这是说的乐受生贪，下面是苦受：

苦受触故，则生嗔恚。

这个道理，没有像上面那样展开说，如果对下来呢就是：愚痴无闻凡夫不了知故，对于眼色乃至身触等等这些不能如实知，这时候于诸五欲生苦受触。不要以为五欲境界只能带来乐受触，是吧？色声香味触都是能给人带来苦受触的。那天举了一个强光，正在睡的香，被人强行拿个强光手电来照眼睛，这是很苦的；声，很大的声音（噪音）在耳边响，很苦；香，不要以为这是一个香字就只有香味，香是表示气味的意思，那我说到这儿你就知道了，我就不说了；味，也不是只有好的味道，也有不好的味道，让人受不了的味

道，让人吃了会催吐的味道，这些都有；触，当然也有苦触、乐触，就是导致苦受和乐受的触，都有。

所以于诸五欲生苦受触，因为生了苦受触之后，他受五欲的苦（不要以为五欲中只有乐），他也接受了五欲的苦，受五欲的苦的原因——受五欲苦故，则生嗔恚，懂了吧？他是这个意思，都例下来，只是佛经翻译的时候简单了，道理大家都应该懂得。

生嗔恚故，为嗔使所使。

苦受的因缘就生嗔恚，生了嗔恚，就被嗔烦恼所支使。

想一想，一般人打坐，刚开始面对腿痛，有没有不喜欢呢？总是有的。昨天我说，你但凡仍然想通过什么办法要排除它、解决它、让它消失，就说明你不喜欢它，这个不喜欢后面就是嗔的等流。

营员：法师，这个乐受触和苦受触的触，指的那个触？

指的是身相对的境界。

营友：那和六触的触一样吗？

这里还不是。像六触身那个触，指的是根境识三和合的认知过程；这个是偏于从色声香味触带来的诸根相对的苦乐的这种触，是这个意思。

营友：为什么不直接说五欲生乐受？

触和受之间是不一样的，触是偏于生理的，受是偏于心理的，苦乐舍受是内心的活动，内心产生的这些事情。那么说到这种比较偏于生理的，还是用触更严谨。

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。

这里谈到了受的集灭味患离，如果再加上受本身，再加上灭受之道，那就是苦集灭道味患离，也就是我前提过的《七处三观经》里的七处义，七处义就是苦集灭道味患离。在色受想行识、在眼耳鼻舌身意、在地水火风空识这五蕴、六入、六界上，都可以用这种七处义来观察。所谓的七处义，就是五蕴的当体是苦，色受想行识的当体是苦，六入，眼耳鼻舌身意的当体是苦，也就是说来观察色蕴乃至识蕴，来观察眼乃至意，来观察地乃至识，这样的蕴处界或者阴入界。

所谓的集，就是蕴处界它们现起的因缘，比如色蕴是爱喜，受想行这诸蕴是各自的因缘（关于这个我后面有给一个具体的表格，从《七处三观经》里整理出来的，如果需要的话可以来看一看）。集就是说，这一法作为苦的现象、生命的当体，比如说色，比如说眼等等这些（色指的是色受想行识里的色，是色蕴，整个物质的生起；眼，是六入里面的眼），它们集起的因缘。在这里谈的是受，受集起的因缘是什么呢？是触。指的是什么呢？指的是根尘识的触对，它会生受。若灭，这是说它的寂灭，也就是跟涅槃相应的。还有灭之道，这里面没有特别的提，比如八正道。

若味，这个味字我们那天谈到善义善味的时候，我有谈这个味。这里这个味是什么意思呢？是指的我们一般人对于这些生命的当体的现象或者外在的境界，会产生品味以及爱着等等这些问题。给大家看一下表格：

		色	受	想	行	识
1	（苦）如实知	四大及四大所造	眼等六触生六受身	眼等六触生六想身	眼等六触生六思身	眼等六识身
2	集如实知	爱喜集	触集	触集	触集	名色集
3	灭如实知	爱喜灭	触灭	触灭	触灭	名色灭
4	道迹如实知	八圣道	八圣道	八圣道	八圣道	八圣道
5	味如实知	色因缘生喜乐	受因缘生喜乐	想因缘生喜乐	行因缘生喜乐	识因缘生喜乐
6	患如实知	无常/苦/变异法	无常/苦/变异法	无常/苦/变异法	无常/苦/变异法	无常/苦/变异法
7	离如实知	调伏/断/越欲贪	调伏/断/越欲贪	调伏/断/越欲贪	调伏/断/越欲贪	调伏/断/越欲贪

我们看表格，比如色的集是爱喜；受的集是触集，就是根尘识三和合生触。灭的如实知，像受灭就是在触灭这；所谓修道就是八圣道；味的如实知是受因缘生的喜乐，自己在里面喜欢它。就像一般人对于某个好吃的味道，在这个上有喜欢、有乐着、有染着，一想起那个味道，自己内心里就伸出一只小手要去找来，这就是因为味而产生的这种驱动力。为什么有一些人修行

的时候，总觉得对一些境界——特别是所谓对于自己有吸引力、有诱惑力的境界，自己难过去呢？就是因为他耽着其味，常常地品味那个的好，没有认识到自己这里面的不如实知，是怎样附加的错误，就认为在这个境界上就有这个好，自己内心都能够想起从前受用它的那种喜乐的感觉、舒服的感觉、好的感觉等等，然后这个心就奔向它。这是从味引起的问题。它的患，是无常、苦、变易法。它的离，也就是调服、断以及超越欲贪等等。

这个部分不详细说，详细说的话是要讲《七处三观经》，就大概的说一下，大家如果有兴趣可以更多地去学习《七处三观经》。

实际上这里的内容，包括跟修习密切相关的，在六入处中都提到。对于这苦受、乐受的不如实知，这里是从对于受本身以及它的集灭味患离不如实知。因为是谈的愚痴无闻凡夫，他当然没有修道，他对于受的集也就是触集，受的灭也就是触灭等等，自己在这个上是怎样产生的种种爱味、喜乐，自己不能如实知，对于它是无常/苦/变易法而带来的这种过患也没有办法如实知，也没有办法去如实的了知它是怎样的可以调服乃至离贪，对于这一切不如实知。

“不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使”，这里他是把不如实知和痴作了一个区别。痴这种内心的状态，其实就有一点像我们前面学《六分别六处经》中，在相应之后用的那个词，叫愚闇。那部经中也是把不如实知或者说无明跟痴加了一点区别。因为不如实知故，所以实际上是在这些上有不苦不乐受，被痴这种烦恼所使。

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。云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生、老、病、死、忧、悲、恼苦所系。

“为乐受所系终不离”，这个人因为不如实知，所以被乐受所系缚，不能够暂时的离开。看看这个世间人，大家不都是在不断地追求各种感官的刺激吗？或者是能给自己内心带来愉悦的各种刺激吗？“苦受所系终不离”，不都是对于种种苦恼不能够平和的面对，而始终在挣扎折腾吗？“不苦不乐受所系终不离”，对于不苦不乐受也没有如实的了知，是一副痴相。

什么叫做系呢？“谓为贪、恚、痴所系”，恚就是嗔，就是被贪嗔痴所系。人们以为是被乐触、苦触所系，不是；以为被乐受、苦受、不苦不乐受所系，其实不是。是被什么所系呢？被贪嗔痴所系。

关于这个，在《杂阿含》六入颂里有这样一部经，非常经典。在探讨这样一个问题，说一个凡夫，没有智慧的凡夫，他被眼见色所系缚，一直到身觉触等等这些所系缚。这个系缚义大家能懂吗？他内心在上面生起了种种爱染、执着，乃至生起很多造业的事情。那么这里探讨的问题是：他是系于眼呢？还是系于色呢？有一部经里探讨这个问题。他它是系于眼呢？还是系于色呢？作为探讨的另外一方的回答，你猜是怎样的？说既不是系于眼，也不是系于色。对，你猜对了一半，但是你猜对了后半截吗？

那系于什么呢？先举了一个譬喻：那我问你，有一头白牛有一头黑牛，它们两个共同用一个轭，那请问：是白牛系缚着黑牛啊？还是黑牛系缚了白牛啊？还是怎么样？不是，是中间的轭系缚着，对吗？那他举这个什么意思呢？既不是眼系缚也不是色系缚，而是中间贪欲系缚。这个譬喻好不好啊？能不能这样认识啊？这是非常好的譬喻。

有时候不得不承认，我们可能也就是知识和花样多了一点，论智慧不如古人。特别等你有幸去读一点佛法的经论，你会发现自己智商有点不够用，好像欠费了。这是贪、恚、痴所系。

“为生、老、病、死、忧、悲、恼苦所系”，这是说被苦所系，这是说这个意思。

前面讲了愚痴无闻凡夫的情况，下面是多闻圣弟子的情况：

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。

“多闻圣弟子身触生苦受”，不要说一般的病苦，或者是身上的伤害，即便是非常大的痛苦逼迫，甚至夺命（昨天讲了一个阿罗汉被一种非常毒的毒蛇咬了之后的表现，那就是例子），他不会起“忧悲称怨”，内心不会有忧悲、忧苦，也不会情绪感到很感伤、很悲伤，不会有这些，也不会有种种恼苦、啼哭，甚至心乱发狂的事，他仍然容颜怡悦、六根寂静。为什么能这样？因为他有如实知，他不颠倒，他不与这些错误的认识相应，也不愚闇，没有后面这些事。

当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。

他只有身上的这种苦，只有身苦带来的这种感受，内心不会随着起舞，内心不会生起额外的东西。

昨天我们有两位营友，在谈身苦心不苦的问题，其中有一位还说自己坐上有这样的受用。是，我们是可以有，但是我一直在强调，彻底的身苦心不苦，只是属于无学圣人。为什么呢？我们在一般的境界下，或许可以身苦心不苦，那大火烧燃呢？大火在我身上烧，能不能够身苦心不苦？可能一时还做不到。比较短时间的身苦心不苦做得到，能不能一天十八个小时清醒的时候都做到呢？不好说。能不能够常年累月做到？还是不好说。只有这样的多闻圣弟子，他们才能够稳定地做到。

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。

就像人只被射了一支毒箭，第二支毒箭他没有中，那这个时候他只有一种受，“所谓身受，不生心受”。多闻圣弟子确实是可以做到，就算是大火焚身也没问题，生死的逼恼也没问题。

为乐受触，不染欲乐。

他就算是诸根经历了乐受这种触，但是内心不会在欲乐上生起染爱。

不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使。

因为内心没有在这样的五欲上产生乐的染爱，所以对这样的乐受也没有贪烦恼生起，也不被贪烦恼所驱动。

“贪使所使”这句话，我不知道大家看了有没有感受？你看看自己的生活，是不是一直被自己内心或明或暗、或强有力或者比较隐微的各种贪欲所驱使着？当然还有嗔恚，嗔恚的一个表现就是要竭力避免，不想会遇，不喜欢。

于苦触受不生嗔恚，不生嗔恚故，恚使不使。

对于这些导致苦触受的种种五欲，包括苦触受本身，不生起嗔恚。“不生嗔恚故，恚使不使”，所以嗔烦恼不现起，不现起就不为它所驱使。

比如你打坐的时候这个身苦，我们强调要这样用心、这样用心，其实在说什么呢？就是保持一个无贪无嗔的心。你对于这个苦受能够全然、柔软、平等地开放、打开，没有任何一丝一毫地僵硬排斥、不喜欢、不满意，这就叫做你在这个苦痛的境界上没有嗔。不容易做到，因为你太习惯于苦触生嗔了，所以不容易。

于彼二使，集、灭、味、患、离如实知；如实知故，不苦不乐受痴使不

使。

对于贪嗔等等的集灭味患离如实知，对于诸受的集灭味患离如实知，因为有如实知的原因，所以他也不为不苦不乐受这样痴烦恼相应地所支使。

于彼乐受解脱不系，苦受、不苦不乐受解脱不系。

这样他就没有系缚，在乐受中没有系缚，在苦受中也没有系缚，在不苦不乐受中还是没有系缚，这就叫做解脱。

于何不系？谓贪、恚、痴不系，生、老、病、死、忧、悲、恼苦不系。

在什么上不再被系缚呢？他不再为贪嗔痴等这一切烦恼所系缚，他对这些没有那些无明相应的情绪化的反应，他就解脱了生、老、病、死、忧、悲、恼、苦。

尔时，世尊即说偈言：

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。

比丘勤方便，正智不顷动，于此一切受，黠慧能了知；

了知诸受故，现法尽诸漏，身死不堕数，永处般涅槃。

这是一个偈颂，作为前面的一个总结。这个偈颂非常好，有一些法友可能在一些场合，包括一些交流的渠道，看我反复的提到过这个偈颂，那是因为这个偈颂，对于我们真实的修行，应该是很有帮助的。我们应该向多闻圣弟子去学，“乐受不放逸，苦触不曾忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”，记住它，作为你回去的座右铭，显得多高大上啊！我这几天消失，是去学了屠龙之技，我不需要你找个龙来，我Show给你看，把这四句话拿出来给他看一看。

“比丘勤方便，正智不顷动”，不要说这只是比丘的修行，因为当时是对着诸比丘讲的，所以是这样说，对于任何一个想真实修行、从佛法中受益的人，都可以这样精勤地发起方便修习，能够有正念正知住心，不发起种种顷动。什么叫顷动？不如实知名为顷动，相应叫做顷动，愚闇叫做顷动，顾念叫做顷动，结缚叫做顷动，他不会有这一切。

“于此一切受，黠慧能了知”，如实知见。“了知诸受故，现法尽诸漏”，因为能够这样如实了知，所以这些烦恼就可以不再生起，甚至生起无漏智慧，尽断一切烦恼。这是从调伏走向尽断，这是不一样的情况。

“身死不堕数，永处般涅槃”，因为已经永断诸漏，永离诸惑，无明烦恼再也不会现起，所以，这一生命终之后，就不会再有苦难的受生，处于寂灭安稳的涅槃之中。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

这是这部经的流通分。

附：杂阿含470经

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时，世尊告诸比丘：“愚痴无闻凡夫生苦受、乐受，不苦不乐受，多闻圣弟子，亦生苦受、乐受，不苦不乐受，诸比丘！凡夫、圣人有何差别？”

诸比丘白佛：“世尊是法根、法眼、法依，善哉！世尊！唯愿广说，诸比丘闻已，当受奉行。”

佛告诸比丘：“愚痴无闻凡夫身触生诸受，苦痛逼迫，乃至夺命，忧愁啼哭，称怨号呼。”

佛告诸比丘：“谛听！善思！当为汝说。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，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，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。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。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，云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生、老、病、死、忧、悲、恼、苦所系。

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，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。为乐受触，不染欲乐；不染欲乐故，于彼乐受贪使不使。于苦触受不生瞋恚；不生瞋恚故，恚使不使。于彼二使，集、灭、味、患、离如实知；如实知故，不苦不乐受痴使不使。于彼乐受解脱不系，苦受、不苦不乐受解脱不系，于何不系？谓：贪、恚、痴不系，生、老、病、死、忧、悲、恼、苦不系。”

尔时，世尊即说偈言：

“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。
比丘勤方便，正智不倾动，于此一切受，黠慧能了知。

了知诸受故，现法尽诸漏，身死不堕数，永处般涅槃。”
佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

接下来的禅修中，我们在方法上向前进一步。因为我们做了这么多共同的学习和讨论，大家应该比从前多具足了一点基础，接下来的禅坐中，刚开始身体没有其它很抓人注意力的觉受的时候，大家可以把注意力放在鼻下唇上人中一带的触上。那么内心观察主要是什么呢？现在建议大家可以向前推进到根尘识三和合生触，也就是认知；既然有了认知，认知之后马上就会产生受或者想，所以大家可以伴随着这样触的发生，来注意观察根尘识触。你如果一开始只能观察这几个的话，根尘识以及它们和合的触，你可以暂时这样来标记，来提醒自己根-尘-识-触、根-尘-识-触、根-尘-识-触……，这样是为了让自己持续地在这个上工作。当然，前面身心的放松、调节一样，让身体保持一个正确的姿势，并尽大可能的放松，内心是柔软慈和，带着怡然惬意，去很放松的、很安然的、很开放的、很柔软的观察。不要苦大仇深，不要阶级斗争，不要太过用力，但是也不要太不用力，这样根-尘-识-触……这样来观察。

如果你对于根尘识触，根尘识三和合这个认识过程开始能够看到，或者能够比较体会到，你也可以再向下加一个，根-尘-识-触-受。这个受，在呼吸的当下，它实际是不苦不乐受，除非你的呼吸出现了一些问题，可能会有苦受。那么不苦不乐受往往是不明显的，如果你对于这个受的观察不能够清晰，或者你发现自己总是呈现一个很明显的呼吸相的时候，那就说明你的想的活动比较强，你也可以这样标记，根-尘-识-触-想。这个根据自己情况来，你愿意根-尘-识-触-受-想都标记，我也没有意见，你只要不太累，信息量不太大，不至于宕机，可以这样干。

接下来大家可以用这样的方法，根据自己的情况，来做坐上的修习。

020117-05坐上修8

这一节我们还是来做禅修，有一些禅修中向前推进的事情要讲一讲。现在要强调什么呢？强调一点真正的智慧分。前面我建议的修行中，还都是在打基础，都是在自己体认根尘识以及根尘识三和合生触，以及由这样的根尘识和合触产生受或者产生想，都是在建议大家做这些基本的工作。

刚才课间有营员问：“受、想这些是属于什么呢？”这些是属于法，触、受、想都是属于法，六触身、六受身、六想身都属于法所摄。我之前说过经中还有六思身，思在《阿含经》中又常常被说为行，也就是后世大家熟悉的行蕴的行，那如果这样说的话，就是触受想思或者触受想行这些都是被法所摄。之所以没有把它们笼统地说为法，而是展开来说，是因为内心的这个过程，对于我们如实知是比较重要的。当我们这么展开之后，其实六入处的修行自然地含摄了关于五蕴的一些修行法类。当然，你如果从五蕴的修行方法入手，对于色法的部分详细分析，也能得到通于六入的部分。因为五蕴里的色展开来，就是色声香味触、眼耳鼻舌身这样的内容，这不就是六入里边的五个内入和五个外入吗？那这里当把法展开来，触受想思或者触受想行，那么实际上是含摄了一些关于五蕴的修习。大家可以不太注重这些法类的摄的问题，注重实际操作和里边所反应的规律和道理就好，这只是给有一些基础或者想要了解的人稍微介绍一下。

那么，下面要推动大家来观察的是（就像你们之前已经听过的），这个地板上有没有坚硬的属性？这块黄布上有没有黄色的属性？包括腿痛，这个痛在哪里？腿上有没有疼痛的属性？身根这个感受器上有没有疼痛的属性？身根上有没有疼痛的属性？识上有没有疼痛的属性？都没有，那这个疼痛是怎么回事？是根尘识三和合生触，就是发生认知这个过程产生的后面的现象。如果从受这一边来说，是形成了苦受；如果从意相性的认知结果这一方面来说，你生起了关于疼痛的认知结果——疼痛的想，你生起痛想。在这里可以做这些观察。

不管是身根、色尘还是我们的识中，没有这样的属性，但是它们在这种因缘下和合就生起这样的认识，这个认识产生这样的结果，这样的认识也匹配着这样的受，是如此而已。在这里你首先要推度的是，这个疼痛是不是属于哪一个？就像推度这个地板上有没有坚硬一样，你推度一下腿上有没有疼痛这个事。当然这是就疼痛说的。

“那我上来也不疼啊？”难道真的要我像昨天那位法友那样，上来就要双盘吗？是一个办法，不过，我更推荐你可以在呼吸上去做同样的修行，虽然呼吸上的修行显得更微细一点，但是它有一个好处——就是我们只要活着，它都在。除了晕厥过去，呼吸暂停，那是个别情况。只要我们活着，它都在，可以随时陪伴我们的观察修习。

那你怎么样在这个上修行呢？能不能有谁给我一个创造性的说明？关于地板上有没有坚硬、这块布上有没有黄色以及腿痛是哪里痛，这些我们已经反复说过的、分析过的例子，有没有给你一些启发呢？现在让你就你已经比较熟悉的所谓呼吸，或者说鼻下唇上人中这一带伴随呼吸现象所呈现的触，你针对这样的观察修习，能不能给出类似的观察方法？这是套公式能力。你套公式的能力怎么样？如何来修？

在这个过程中，我们说是有这种压感或者是一种触的生起和消失，以及这里边可能会有凉热等等，对吗？呼吸入出（我们用一些这样的词汇来表达，大家最好不要生起实体想），呼吸入出，在这摩擦、或者在这形成的这种气压，导致我们皮肤的这些触觉感受器有感觉，那么请问：这种感觉是属于呼吸的、属于身根的、还是属于识的？这不是一个道理吗？你形成的这种触受，它在哪儿？你形成认识之后，对于它有了这个认识，它在哪儿？它在呼吸上？在身根上？还是在识上？这难道不是同一个道理吗？跟所谓布上的黄色、地板的坚硬，不是一个道理吗？知道我的意思了吗？你下面在呼吸上，看看自己能不能够把这个观察建立起来。

这多简单的事情，为什么我会觉得难？你知道吗？就是因为我们从来就没有正确过。实际上是很简单的事情，为什么对于我们听起来、理解起来都有点吃力，一想到让我自己做就突然感到很茫然？“要不法师你再说一遍？”看来，我对于目光的解读是正确的。

大家对于伴随着呼吸发生的鼻下唇下人中这一带触的现象已经不陌生了，按说应该不陌生了，这几天已经做了铺垫，那么你过去对于这个触有什么认识？为什么你没有很强烈的生起“这个触属于谁的”这种归属感？“法师，你没问这个问题之前，这个触属于谁，我真就没有想过”，原因是什么？其实你不是没有想过，是你一直把它当作呼吸，是不是啊？你一直把它当作呼吸！只是现在我说是触，你呢，出于尊重，捏着鼻子认了——请不要捏鼻子，捏鼻子没法用鼻子呼吸了。你一直把它当作呼吸本身了，或者是气流的出入，

对不对啊？

不是你没有给它划定归属感，而是你对于这里有触还不熟悉，当你很熟悉之后，你会认同那是呼吸入出产生的触。言外之意，感觉应该是属于呼吸，但是，是属于呼吸的吗？是属于身根的吗？是属于识的吗？这前面要有一点前置的基本功，你应该能够觉知到伴随着呼吸在人中一带发生的触，也能够相对稳定的观察它，那现在你可以根据这个现象，进行进一步的分析性的禅修。

禅修分偏于安止类的和偏于分析类的，分别叫作“止”和“观”的修习。最近这些年，有些人用一些不同的名词来说，其实安止类的都可以叫“奢摩它”（音译），偏于分析类的观禅都可以叫“毗婆舍那”。最近一些新的译法，所根据的词并不是什么新词，还是历史上的词，只是有一些人新的译法，比如把这种分析类的观禅，伴随着这种对于本质透视的观禅，翻译成“内观”（内字是加进去的）。当然，真正突破凡圣一关的智慧，是通过对于生命当下的如实知这种无漏智慧的现起而发生的，从这个意义上说，内字倒也没有问题。不过佛法的观禅，不见得就是局于内的，所以把“毗婆舍那”本身翻译成“内观”是有问题的，还是保留它的音译Vipasana——毗婆舍那，可能更好，也容易跟历史上的一些用法延续。变来变去变得让人感觉很陌生，无所适从。

要知道，这个修习其实是分析类的禅法。现在建议大家做的一个修习，就是针对因为呼吸产生的——因为呼吸关联着出现的触（我换了一个词的用意很简单，请你不要简单地把它归属于呼吸），因为呼吸而关联着发生的触，对它来做观察。怎样观察呢？看看这个触是怎么产生的，是这样的根尘识和合现起这样的触。而这种触它属于谁吗？属于所谓的呼吸吗？呼吸是你抽象出来的一个认知结果。属于呼吸吗？属于身根吗？属于身识吗？都不属于。你先进行这一步，你先确定这一步。根尘识三而产生了这样的觉触，这个根尘识三和合本身的认知过程叫触，但是，你这个触觉本身，不是根尘识三和合的那种认知过程那个触，这里呢，你最好给它给点别的名字。那就很简单了，可以问问自己，现在的这种触觉是属于根吗？属于尘吗？属于识吗？那你能够看到根尘识的活动，这样的认知过程产生的这样的认识结果，而它本身并不属于任何一方固有的属性，它也不可能自己独立存在，它只是这样因缘的产物。你这样来观察。

我又说了一遍之后，清楚了一点吗？如果有不清楚的地方，可以再提出来。这是下面要鼓励大家来修的方法。你不必再等待疼痛了，你尝试着在这个上来修习自己，发展自己身心的观禅。

好，我们一起来用功。

020117-06杂阿含251经——明与无明

我们今天要学习的这部经典，是《杂阿含251经》，谈的主要内容是关于无明及明，这是我们学习佛法经常接触到的词。无明，我们到处都在听，甚至都已经成了我们中国汉语中的一个日常用语，说这个人生气了，有一个词怎么描述呢？说他“无明火起”。那我们看一看，从六入处的角度是如何来说明无明的。

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

前面从前介绍过的不再说。王舍城，是古印度佛世的时候摩竭陀国的首都。这个竹园，它的全名叫做竹园精舍，实际上就是佛教历史上第一座寺院。精舍，在古时候就是僧园的意思，僧人居住的地方叫做僧园。这个地方叫做竹园，竹园精舍。

尔时，尊者舍利弗、尊者摩诃拘絺罗俱在耆闍崛山中。

这里提到两个人和一坐山。舍利弗，我们汉传佛教徒对这个名字不陌生，很多人都知道《心经》里的一句话“舍利子，色不异空，空不异色”，那个“舍利子”是什么呀？是说这些有道的人走了之后，荼毗（也就是焚化）得到的那种坚固子叫舍利子吗？不是，这里的舍利子就是指的舍利弗，这是一个音译和意译并用的译法，舍利子这个词里，“舍利”是音译，“弗”就是儿子的意思，就是子，舍利子其实就是指的舍利弗。因为这种特别的译法，所以有些人不知道。尊者摩诃拘絺罗，可能有一些人常诵经典，对这个名字也不陌生。耆闍崛山，其实就是灵鹫山，今天因为旅游的方便，很多人说不定已经去过了。

尊者摩诃拘絺罗晡时从禅觉，诣尊者舍利弗所，共相问讯已，退坐一面，语尊者舍利弗：“欲有所问，宁有闲暇见答不？”

摩诃拘絺罗从禅定中起坐之后，去拜访尊者舍利弗。两个人见面，互相都很有礼貌，你向我问候，我向你问候，互相问候后，两个人面对面坐着，摩诃拘絺罗对尊者舍利弗说：“我想请教一下问题，有没有时间来帮我解决一下啊？”

舍利弗言：“随仁所问，知者当答。”

这又是一个示范，继清早诸比丘被佛问倒了之后那种回话方法，这又是

一个值得我们注意的答话的方式。人家请问舍利弗问题，舍利弗怎么说的呢？“我问你一个问题，你能不能够给我回答一下啊？”舍利弗：“可以啊！”你这个“可以”什么意思啊？是可以问还是可以答啊？问题都没问，你就可以答了，是不是把自己当成百度了？所以这话要这样说：“你问什么问题那是你随便的事，但是在我这边呢？我如果知道的话我回答，不知道的就无能为力了。”就这样简单的回答中，你看这个人做人多有分寸。你如果来学习佛法的话，在在处处都是学问，不光有智慧，还有智慧下做人乃至行动、举止、问答、应对这些学问。“随仁所问，知者当答”。没有像我们一些人非常热心，然后就随着情绪来回答人家这话，人家问：“有个问题能不能帮我解决一下啊？”“可以啊！”你回答得太过了，虽然是热心，但是太过了，这个不好。人家要是问了一个或者请求了一个你回答不了或者做不到的事呢？这不就失诺了吗？这真是应了中国那句话——轻诺必多失，是不是啊？这么轻易就答应了，就容易失信，就容易丧失自己的信诺。这又表达了足够的善意，又不至于把自己置于这样不利的地位里。“随仁所问”，仁是指的对方，就相当于我们说的仁者，您想问什么就请随意问；“知者当答”，如果我知道的话，我会回答的。

尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：“谓无明者，云何为无明？”

这里都用“尊者”这两个字，这在《杂阿含经》不是随便用的，《杂阿含经》用尊者的时候，基本上这个人就是阿罗汉。只有对阿罗汉才用这个尊称，尊者舍利弗、尊者摩诃拘絺罗，他们都是阿罗汉的身份，所以用尊者这个词。尊者这个词，今天用的有点太广泛了，可能有点太随便了。

问的什么问题呢？“谓无明者，云何为无明？”他俩都阿罗汉了，怎么互相还探讨这个问题呢？阿罗汉是生起了无漏智慧，不过，生起无漏智慧的人，意味着什么都懂吗？我们有一些学习佛法、甚至可以说是佛教徒的人，对于一些事情并没有真正了解，凭着自己的想象来作推断，以为阿罗汉好像对于佛法就应该都懂了，所以，比如有的人想迅速离苦的，他就想“我要找一个阿罗汉做师父，做老师”，好不好呢？好。为什么呢？人家有真实功德，你就成天给他洗钵、给他铺被，你也有很大的功德。但是，是不是这个阿罗汉就一定能给他教好佛法呢？不一定。

为什么不一定呢？我们一起谈佛法多的，都听我谈过周利槃陀伽尊者的故事，周利槃陀伽尊者是世尊座下应该说（用今天的话说）智商最低的弟子。

佛给这些诸大弟子排名，都是排第一，从来都不排第二，从来都是排第一。你看，舍利弗是智慧第一，目犍连是神通第一，但是佛从来不拿舍利弗的神通去跟目犍连比。富楼那议论第一，须菩提解空第一，从来没有说在解空这个事情到底是解空第一的更厉害，还是议论第一的更厉害啊。然后有一些搞管理的人就从中悟出一件事——你看佛陀多厉害，这领导者做的，在他手下全是第一。我估计我要去了，就是第一笨了！不，人家说不是，第一笨的轮不到你，给别人留着吧，你也就算第一年轻的吧。如果我回到二千多年前，跟他们比的话，我是负的，他们都是正的。当然佛都是从好的方面给排位的，不好的方面基本不给排位，所以很可惜，周利槃陀伽尊者没有第一的称号。

周利槃陀伽尊者有一个双胞胎的哥哥叫摩诃槃陀伽，兄弟两个都出家了，出家之后，在一次雨季安居中，双胞胎哥哥摩诃槃陀伽就教他一些佛法，很简单，就是一个四句偈颂，希望他能背下来，能够仔细的思维，依之修行。但是教了三个月，雨季安居这三个月，周利槃陀伽一句也没背下来。不是不好好学，他已经非常努力地学了。然后，他这个双胞胎哥哥崩溃了，“算了，你这样的我可教不了！另外我建议你也别出家了，你三个月都背不下来一个偈颂，你怎么学习佛法啊？你怎么修行？回家去得了。”周利槃陀伽也是个成年男子，自己本来背不下来就又内疚又委屈，听他哥哥这么一说，他也崩溃了，然后大男人就哭起来了。哭得正在发挥得比较好的时候，佛陀路过这儿，问他“为什么哭了呢？”周利槃陀伽就把这个事情说了一遍，然后跟佛说：“你看我这么笨，我双胞胎哥哥都受不了我的烦了，他都觉得我不行，让我不要再学，让我回家得了”，很伤心。佛陀安慰他，温言地劝勉他，说：“你不用担心，我来教你”。佛怎么教他呢？佛教他四个字——拂尘扫垢（或者有的地方叫扫尘除垢），告诉他每天在做这些扫尘除垢的事情的时候，就要念这几个字。

周利槃陀伽确实是智商已经差到一定程度了，这四个字，往往记得前两个字忘后两个字，想起来后两个字又记不得前两个字。“扫尘”，后面什么了？算了，想不起来，扫尘、扫尘……终于有一天想起后两个字——“除垢”，除垢……前面是什么了？就这样子。但慢慢的呢，这四个字终于能记全了，再慢慢的呢，扫尘除垢、扫尘除垢……有一天呢，忽然之间心就开了一点窍，因为常在僧团中，听佛陀或者诸比丘像这样经常在谈说佛法，难免耳闻目染，有一些东西慢慢的沁进去了。正想的时候，突然就意识到，我在打扫外边的这些

尘垢，那我内心这些烦恼不也是尘垢吗？我也应该要打扫啊！从此就踏上了修行的路，后来证了阿罗汉。

虽然证了阿罗汉，但是一些硬伤没有办法改变，不过比从前还是有好转，能背一个比较长的完整的偈颂。那个偈颂不短，没有记错的话，应该有十几句的样子，不短，但是只会背这一个，所有的偈颂里只会背这一个。僧中次弟差比丘去比丘尼僧团教诫，差到他（派遣的意思，派到谁谁就得去），那他也就去了。到比丘尼僧团，升高座说法，说什么呢？只会这一个偈颂，就把这个偈颂背了一遍，背完之后就没的说了，但是人家禅定好，在上面盘着腿，偈颂说完了，不管你们了，眼睛一闭入定了，入第四禅。下边还没听够啊，“尊者能不能再说一点法啊？”还请，“还想听啊？”好，又把刚才那个偈颂说一遍，眼睛一闭又入定了。这定力确实好啊！你怎么求，我也就是这一个，我也不觉得不好意思。

什么意思呢？是阿罗汉，但是在教导人的善巧方便上未必具足。知道吗？虽然都是阿罗汉，但是他的后得慧（就是世俗边智）不一定高或者低，每个人的因缘不一样，像舍利弗尊者就是后得慧也特别的强，所以说智慧第一，他这个智慧第一可不仅仅是佛法中的智慧。那么出了这种根本定的现观之后，大家对于这些概念、语言、世间智慧等等这些，到底通达到什么程度，这个是很不一样的。阿罗汉和阿罗汉也很不一样，所以这里出现了一位阿罗汉向另一位阿罗汉问这个问题。当然，摩诃拘絺罗不是周利槃陀伽的情况，他不是完全不懂，应该是两个法友互相交流的意思。

问的这个问题：“谓无明者，云何为无明？”我们都说无明，那尊者你是怎么认识无明的呀？

尊者舍利弗言：所谓无知，无知者是为无明。

你要问无明啊？无明就是像字面说的，明就是了知，无明就是无知，无知就是无明。

云何无知？谓眼无常不如实知，是名无知；眼生灭法不如实知，是名无知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。

这就是我之前说的，在问到什么是不如实知的时候，就是于眼无常不如实知，这就是对于眼的不如实知的一种，乃至眼无我不如实知，这都是无明的意思，这也叫做无知。那么耳鼻舌身意例下来，对耳鼻舌身意无常不如实

知也叫做无知，耳鼻舌身意生灭法不如实知叫无知。

如是，尊者摩诃拘絺罗！于此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚闇、无明、大冥，是名无明。

舍利弗尊者称呼尊者摩诃拘絺罗，作了一段总结的说明：对于六触入处不能如实知，叫做无明；对于六触入处不能如实见，叫做无明；对于六触入处没有无间等，叫做无明。没有无间等，就是没有现观的意思，现观的意思就是有根本定，在根本定中现起无漏智慧，这种作为果上的定，有无漏智慧相应的这种根本定，那真的是定慧等持。“不无间等”就是没有现观的意思。“愚闇”是指不明。“无明”是指没有智慧。“大冥”是大暗的意思。这些都叫做无明。总而言之，就是对于六触入处不如实知，这个就叫做无明。这是尊者舍利弗跟另外一位阿罗汉讨论什么叫无明的时候说的话。

所谓的无知或者无明，特指的是什么呢？他在这里说的是对于眼耳鼻舌身意的无常不能如实知，这个叫做无明。

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。”

这里说到了无明是没有明，那明又是什么呢？舍利弗答，明就是如实的了知，能如实了知就叫做有明。

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。

“为何所知？”所知的是什么呢？对于眼无常这样的事实、这样的本质，能够如眼无常那样如实知，眼生灭法如实知，耳鼻舌身意亦复如是，对于耳鼻舌身意无常如实知。

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。

这是不同的词汇来描述这件事，对六触入处如实知叫做明，对六触入处如实见叫做明，在六触入处上有明叫做明，在六触入处上有觉叫做明，有悟、有慧、有现观，这些叫做明。

时，二正士各闻所说，展转随喜，各还其所。

这两位已经通达证道的修行人，这两位圣者，他们各自有了这番对答之

后，展转随喜。什么叫“展转随喜”？简单地说就是我随喜你，你随喜我。你有不少功德，我真心真意随喜一下，我也Copy了一份你的功德；然后我也有一些功德，你再随喜我一下，你也Copy一下我的功德。你看这两个人多会做功德！展转随喜，互相随喜。

我说一下随喜，我们今天的随喜，大家常常是用口头语言来表达：“唉呀你这样的供僧功德非常大啊！随喜随喜！”心里想：“你才拿一百块钱。”这就不对！这叫只有嘴上的随喜，内心其实瞧不起，这是不对的。真正的随喜是什么呢？不一定发源于语言，但是看到人家做的这些善法的事，内心真的为之欢喜，等随欢喜，这是真正的随喜的意思。当然，内心有这样的真诚，又用语言表达出来也很好，不是这样说了，随喜就得憋着不表达，要表达，但要内外一致，真诚的随喜。

真诚随喜有什么好呢？就像刚才说的，他那个功德，因为你真诚的随喜，你有了功德分。“那不是把人家好东西给分来了吗？太不道德了吧？”不要有这种顾虑，随喜本身是一种善法，这个功德是从随喜产生的，而不是把人家有的功德给分过去了。记住，不管是你随喜功德也好，你回向功德也好，你随喜的功德不能够从人家那里分来，你回向给别人的功德，实际上你造的善业也没办法给人家。知道吗？人家的善业，你没办法通过随喜的方式拿到你这儿；同样，你的善业，也没有办法用回向的方式直接给别人。我说的是直接——直接做业的转移的操作，这个是做不到的。随喜，它增长功德的原理，不是把别人的善业拿来了或者怎样，而是因为真诚的随喜，身语意的随喜，本身就是一种善法。而这种随喜增长的善法的功德的大小，是与自己心的相应程度、以及随喜的方式、还有对方所做的这个善法都有关系。这是略略的说一下随喜的意思。

“二正士各闻所说，展转随喜，各还其所”，讨论了之后，各自回自己的地方去了。

这个讨论比较简短，就讨论了一个话题，关于无明与明。

为什么说这个呢？那天在谈到无常的时候，我多讲了一些，我也提到在这一切法上来体会它的无常的重要性。但是这几天，没有一个是关于这个的，我只好默认为大家对于这些无常已经完全了解了。不过呢，据我二十年临床经验来看，理解可能是基本都理解了，真的内心有这样的认识，不一定。理解还是不难理解的，特别我们今天受了一些教育，基本的自然科学的

常识都可以告诉我们，这一切色法不可能是恒常不变的，所以我们理解这个东西在变化，那个东西在变化，是刹那刹那变化的，没有常，好像还可以，比较容易理解。但是我那天说了，你如果头脑里的感觉是这个东西在刹那刹那变化，那你内心理解的无常是有问题的。

还记得我是怎么说的吗？这是一个演示笔，你要描述它的无常，很可能内心里的注脚就是——什么是这个演示笔的无常呢？就是这个演示笔是刹那刹那变化的，是不断变化的，叫做这个演示笔是无常的。是吗？我们很容易作这种理解，但是这是有问题的，还记得吗？所以我特别地强调，你能不能正确的把握无常。无常，语言上或者内心中一个比较不容易出错误的表达方式，是什么呢？就是缘起的现象是没有常性可得。缘起的现象是没有常性可得——你细细品味这句话，跟说“这个笔是刹那刹那变化的”这样来注解无常，完全一样吗？不一样。

好，这是把常、无常，明、无明谈了一下，希望大家重视这个问题。从破坏自己常的颠倒想入手，从觉知自己常的颠倒想入手，来做一番认知的革命。很多人不知道，修习佛法，实际上所谓的智慧的生起或者智慧的深化，本质上就意味着一场认知的革命。在认知上，首先是发现过去很多问题和错误，然后突破这些错误、改正这些错误，那他智慧就越来越多，内心的错误、烦恼越来越少。这是基于认知的变革的，这是在内静悄悄的发生的，所以，真修行的话，别人不一定看得出来。比如，你通过这次禅修营，对佛法有一点认识，出了营之后，你密集地在六根上用功夫，那你去坐火车、坐飞机，旁边人能知道你在密集地修行吗？不知道，他还以为你跟他一样仍然在匆匆那年呢！但是已经不一样了。希望我们的生活中，能有更多这些智慧修习相伴，能够远离那些错谬甚至荒谬的内心运作。

好，关于这部经就讲这些。这部经中有什么不清楚吗？应该比较好理解的，是吗？

营友：请问法师，讲眼无常后面又讲眼生灭法，眼生灭法是什么意思？

法师：“眼无常不如实知，是名无知；眼生灭法不如实知，是名无知”。眼无常，相对好理解，眼没有常性可得。眼的生灭，眼是有它集起的因缘的，也有它灭尽的因缘。眼是什么法？在五蕴来说眼是什么法？眼是色法，那从七处三观中，色法集的因缘是什么？爱喜。色法尽的因缘呢？爱喜尽。它是在说这个问题，你可以从它的集和灭这个角度来理解眼生灭法，眼生起的因缘，

眼灭尽的因缘。

我之所以没有特别展开，是因为我不想带太多七处三观的事情，六入处已经够麻烦的了，我再带太多的话，我们这个班有点太专业了。好，还有什么别的问题呢？

营友：法师，文中的大冥是什么意思？

法师：大冥，冥是暗的意思，就是大暗的意思。为什么要用大暗呢？就是一直也没有亮过，这叫大暗。我们不是曾经有明，后来没有明了，曾经有亮，后来没有亮了，不是的，我们是无始以来一直在无明黑暗中，这个被称为大的黑暗，叫做大冥。（以上）作为一种解读。如果从意思上，我们都能知道，它都是指的不如实知见、没有智慧等等这样的意思。

作为一个大家现在就能学、学了就能用的，是什么呢？记住舍利弗的这种回答，人家前面对他说：“欲有所问，宁有闲暇见答与否？”我想请教个问题，有没有时间回答我一下啊？一方面充满了热情，从另外一方面又很有分寸地说：“随仁所问，知者当答”。不要学我们东北人，大包大揽，东北人说话大包大揽，人家一问“朋友！”或者是世间人叫法，我有点不好意思叫，我用英文来说：“buddy！问你个问题好不好？”“问吧！”“帮我回答一下？”“行！”我们东北人大包大揽，比较不注意，万一问一个超出我知识范围内的呢？让我帮忙办事，不管什么都拍胸脯，万一办不到呢？所以我们特别要注意学人家这个——随仁所问，知者当答。“求你帮个忙好不好？”“你说说看，能帮我一定帮！”这是一定是这样。但当问问题的时候呢？“帮我解决一下问题好不好？”因为问问题，大家就不这么担心，直接就说“可以啊！”不要这样说，学这个——随仁所问，知者当答。

还有上午，诸比丘们被佛问住了，怎么把问题给推回去的呢？“世尊是法根、法眼、法依”。下次，上课时老师提问你不会，不要说“老师对不起，我刚睡觉了”，要这样说“老师，这门课的知识都是您教给我们的，请您再教导一遍，我们一定记住”，这叫做你活学活用了经典的智慧。

附：杂阿含251经

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时，尊者舍利弗、尊者摩诃拘絺罗，俱在耆闍崛山中。

尊者摩诃拘絺罗晡时从禅觉，诣尊者舍利弗所，共相问讯已，退坐一面，

语尊者舍利弗：“欲有所问，宁有闲暇见答{已}[与]不？”

舍利弗言：“随仁所问，知者当答。”

尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：“谓无明者，云何为无明？”

尊者舍利弗言：“所谓无知，无知者是为无明。云何无知？谓：眼无常不如实知，是名无知，眼生灭法不如实知，是名无知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。如是，尊者摩诃拘絺罗！于此六触入处如实不知、不见、不无间等，愚{闇}[痴]、无明、大冥，是名无明。”

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。”

时，二正士各闻所说，展转随喜，各还其所。

坐上修——烦恼不值得信任

这边经典如果没有问题了，我们就说到这里。接下来的时间，我们一起来做一点禅修的练习。

上午最后一坐的禅修，有请大家来对根尘识三者和合形成认知或者是形成受（做观察）——这两个不一样，形成认知，用术语说是什？形成想。形成受，那就是受心所。特别是形成想，为什么特别说形成想呢？因为像这个布的黄色，我们总觉得是在这块布上有这样的黄色；像这个地板的坚硬，我们总觉得这个地板本来就是坚硬的。是不是？在我们认知中总是这样。但是，你现在学了一点六入处的观察，是这样吗？是在这个缘起现象上就有这种固定的黄色的属性吗？是在这个缘起现象上就确然一直保有一个叫做坚硬的属性吗？包括昨天说到腿疼，腿疼是哪在疼？

那么到了今天上午，引导大家就在这呼吸所关联的触上来觉知、来分析，来看看这根尘识三和合发生认识——也就是触（根生识三和合的触），那在这触之后会生起认知——也就是想，也会生起受（生起感受），这个感受可以是苦受、乐受、不苦不乐受。一般在呼吸上，大家之所以也不太觉得它是个问题或者有点缘不住，就是因这个受是既不苦也不乐的，是不苦不乐受，而且不强烈，因此不容易在它上面太专注的用心，但是如果适当地练习是可以安住的。这就是不苦不

乐受啊，在这个也要如实了知啊！不应该生痴，不应该生无明。

那么在人中这一带与呼吸关联的触的生起、消失等等这些，自己用意来感受、来觉知、来观察，里面是怎样地根尘识和合，有这样的认知过程——就是触，认知过程之后，伴随认知过程又生起了怎样的想，或者伴随认知过程生起怎样的感受。

并没有结束，应该看一看，比如这种接触感或者冷热感等等这些，我们形成了一个认知之后，你觉得这个是属于谁的呀？是属于这个呼吸对应的气流的？还是属于根的？还是属于识的？注意到没有啊，我们一般还是觉得这是属于这个气流的，特别是如果有冷热感觉的话，如果这房间再冷一些，大家呼的气会觉得稍热一点，吸进去的气会觉得凉一点，你会觉得这个冷热是这个气流的事，是吗？但是呢？你怎么看？这个问题怎么看？这冷热是气流的事吗？实际是你有了这种冷热的感觉，对吗？这种冷热的感觉跟什么有关系啊？生理上怎么说的？我们人体对于冷热的感受，实际是什么？是热量得失速率的一种反应。

实际上，是因为根和这样的尘境（当我说气流的时候已经很勉强，我不去说这个气流，我就勉强的说尘境这个词吧），当它们之间热运动的情况不一样的时候（我又用了一个莫名其妙的词，因为我不想用温度这个词，用温度也可以，只是大家又以为它自己又有一个什么属性了，不能作为一个缘起和合相的观察，就说温度吧），温度不一样的，会有一个热量的交流，我们呼出去的空气，因为是体内的温度，所以可能比体表的温度高一些，那体表的感受器获得了一些热量，它可能觉得呼出去气是暖的，这是我们形成的认知。实际上，是这样的根对这样的尘境配合识，配合这样的根尘识，生起这样一个认知结果，你不能说这个气流本身就是热的，因为你这个气流，呼到了一个发烧人的面部，他可能会觉得是凉的，它不具有热的特征，这只是这个缘起的认知过程形成的一个缘起的认知结果而已，这样来观察。你这样处处来观察有什么好处呢？就是不起倒见，不起倒想，不起错误的、有自性见的认识，不管是在所谓一法的自体上还是在属性上，不再生起过去包含着根本错误的那种认识。

说到这儿，岔开来说一句。第二次世界大战之后，西方的一些人士感到很困惑，困惑的原因是什么呢？二战之前，人类的文明在当时来看，已经是发展到了历史的顶端，在当时看是超越了历史任何一个阶段，生产力的水平也是。那为什么这么理性、这么有力量的人，差一点走上了自我毁灭的道路呢？因为二战末端出现了原子弹，人类第一次有了自我毁灭、顺便毁灭地球的能力。从前没有啊！

从前人毁灭不了地球，或者很难。现在呢？毁灭几回都够。你让当事人怎么能不受到震撼呢？人类第一次面临着自我毁灭的命运，而且是用人类智慧的结晶来自我毁灭。人类的理性呢？可靠吗？为什么会出现这样的情况？当时一些有识之士就生起了一些困惑和反思，所以就有了哲学后现代的发展。这是一个因缘。

说这个什么意思呢？在佛法来看，人的理性，人的一般理性，先天性的包含着缺陷，所以出这些问题一点也不奇怪。而且一般人的理性，远远没有达到摆脱根本错误，使烦恼不再生起的程度。所以，这个在外边作学术报告作得头头是道的人，可能回到家里是个暴君；这个在产品研发上非常厉害的人，可能是一个以杀人为乐的人，他要研发这种杀人武器，就是要满足他变态的心理。人类理性中的先天性缺陷是很致命的，人类一切人祸都是由此而发生的。所以，你不要以为，坐在这里学习一点佛法来纠正自己认知中的错误是一件很无聊、没有什么意思、没有什么意义的事，不说自己的究竟离苦得乐，说一句开点玩笑的话——你这样做其实是在委婉地拯救地球。如果你自我改造得好，有一天核按钮到了你手里，全世界人民就放心了，不至于像现在这样紧张。

我朋友圈里，一位厦门大学的教授就非常紧张，说2016年人类历史上最荒唐的一件事情发生了，美国人民选了一位某某病人做了总统，而且这个人居然还握着核弹按钮，他感到非常不安（他有的话说的太尖锐了，我没有办法复述，所以用某某给盖过去了）。我个人对此不发表评论，我只是表明有一些人对此表达忧虑。这个忧虑来自于什么呢？实际根本来说，是对于人烦恼的不信任。对于人烦恼不信任是对的啊，烦恼有什么值得好信任的呢？

所以，我们如果想作一个更容易为人所信任的人，就应该让自己的烦恼减少再减少；想做一个能够在任何时候不给人带去伤害的人，让自己的烦恼减少再减少；希望自己做一个能给更多人带去利益安乐的人，让自己的智慧增长再增长。这才是真正的硬道理。

下面时间，我们一起来做一点修习。

这一节，我们还是一起来做一些坐上的修习。

从前我说过，坐上的修习，对于初学来说是顺缘最多，保护最多的，如果我们能利用好坐上的修习，可以慢慢地让自己对于不习惯的观察方式，培养起来一点习惯力量，这样在日常生活中的观察才更可能密集。

今天上午临要结束修习，下去用斋之前，我有请大家用斋的时候慢一点用，来做这一种观察、思择。不知道大家是否有做，效果怎么样？我看大家吃饭的速度还是偏快了一点，因为我们吃得快的时候，很容易与贪嗔痴心相应，很难与这种智慧观察相应。

上一次四念处的禅修营，我也提到一种现象，就是人们在缺乏正念正知的时候，内心总是急匆匆地向前，当时举了一个每况愈下的比喻，一个情况，就是这个人从床上或者座位上下地，想去洗手间，人还没完全站起来呢，心已经在马桶上坐下来了；或者是这个手刚刚扶在门把手上，心已经在马桶上坐下来了。看看我们是不是这样呢？始终生活在别处，错过了不知道多少当下。

错过当下，其实某种意义上就是错过生命。因为，你并不能够真正的再经历过去了，心沉溺在过去里，只是沉溺在自己的想象里、回忆里；你也没有办法在现在去真正经历未来，对未来的各种顾恋，也只是自己的想象，患得患失而已，没有任何真正的意义。在对于过去的顾恋、对于未来的想象中，错失了一个又一个现在。到头来看，好像世间的寿命九十多岁，挺长寿的，但是真正过活，过了几天呢？不好说。这一生，基本都在往期回顾和下期预告之中度过，这一集，基本上就没看过。

我们现在连安安生生、稳稳当当吃顿饭，都已经很难做到了，这是我们人类的进步吗？这是我们人内心能力的退（转？）。这是很简单的事，并不需要多复杂的技术，每个人都可以拥有的，很简单的快乐和享受，但是，我们用自己的顾恋过去、想象未来，破坏了一切。为什么呢？嚼着这一口，脑子里头想着是下一口、下一口，不肯安住在当下，连当下的经验都没有足够的认识，谈什么对当下的如实了知呢？如果我们都没有很好的安住在当下的经验中，谈什么对当下如实了知呢？那是不可能的。所以，我们如果想在六入处这一类修习上得力的话，“活在当下”是一个基本要求，只有这样才能有契入六入处的修习，否则你只是通过道理了解了六入处、六入处的修习而已，没有办法把它带到自己生命的实践中

来，更不用说受用它给自己生命带来的变化乃至革命。

实际上，修学佛法就是生命一场内在的革命，用翻天覆地来描述，一点儿也不过份。如果对于这样的一场内在革命没有足够投入的话，要知道，敌军很强大，敌军很狡猾。当年佛在菩提树下成道，诸部的传说共同都说“降魔成道”，降服天魔成道，天魔用种种方式希望去坏佛陀的修道，使他不能够证道，《大智度论》里有一个长长的偈颂来说这件事，其中有一句就是“欲是汝初军”，欲望是你派来的第一个军团，等等这些。我刚才说敌军很强大，敌军也很狡猾，你也可以从这个角度去理解。

那么，想这场革命不被轻易地镇压了，你要有智慧、要善巧，那就要说到持久战的问题，不仅持久战，还要有麻雀战。什么意思呢？你要在各处让修行或者说革命都爆发，让自己整个生活的点点滴滴都充斥着革命的浪潮。不要说我打坐的时候打坐，吃饭的时候就不修行了，六入处这类修行，是在你一切清醒的时候都可以有的。

其实，佛法的很多修行都是可以贯穿生活的全部，很大程度上在于我们想不想，我们有没有这样殷重的作意、有没有这样绵密的用心。记得这两个词吗？初二的晚上跟大家见面，谈的这两个词——殷重与绵密，这两个词是经论里头谈的，论里用的是殷重和无间。无间指的是没有间断，没有被插入其它的事情，没有被间隔开的意思，我用大家更熟悉的一个词“绵密”来说明它。殷重、绵密的修行，应该这样。

特别是这个营时间并不算长，大家还是要提起精进意乐，有殷重的、绵密的作意，这样才能够更好地得体会。也利用好这个因缘，在营中有相应的问题，还是容易得到一些回应的；但是如果这个因缘到了这一期结束的时候，后面未必象现在这样方便。所以大家应该还是要精进的用功、办道。

接下来，我们一起进行坐上修习。

这一节是我们答疑、交流的时间。大家如果有什么疑惑、问题，或者有什么自己的经验需要做一些交流，可以提出来，我们大家在这个时间段内充分的做一些交流，特别是在实修方面有问题，或者对义理有问题的，更是不要留着，免得对下面的自己的实践和修习产生障碍。

1、缘不到的呼吸相

营友：顶礼师父！关于根尘识三和合触的观察，从表层的观察能接受，但是想再深入一层的时候，我发现反而越来越不清晰，本来我想用一下您说的归谬法再感受一下那个相，但是往深里再观一下的话，我发现那个相越来越不清晰，反而有点破坏那种感觉。

法师：你的问题是没有办法清晰的取根相、尘相、识相了吗？

营友：比如说呼吸，我们呼吸的时候会取呼吸相，这个一整块的相，在你观察它的话是分开来的，一开始观察的时候还好一点，但是你想往深里面找一下的话，越找我发现这个呼吸相越不清晰。

法师：本来你也并没有缘到一个呼吸的相，实际上就是缘到了触而已，触在那儿，就是你正确的缘的东西。你缘那个所谓的呼吸相，是自己头脑中构建出来的，我们不是说过嘛，所谓对“我是在缘呼吸”或者说“我在缘呼吸气流的出入”，这都是已经经过后面大脑很多构建的工作了，已经是自己意识构建出来的相，在缘它。我之前有说过，你需要内心常常问自己一句——正在发生什么？正在发生什么呢？不就是身觉触吗？这就是最开始让大家训练，最开始是训练一个触；接着是训练身觉触；然后再扩展到把识包括进来，就是根尘识，也就是身触识这样；再之后才发展囊括进来受或者是想，或者你能的话你都来观察也行，交替观察也行。这样的推进。

你如果伴随这样的推进过来的话，应该不去再缘头脑中构建的那个呼吸相了。缘那个相的话，是在缘自己的想，知道吗？是你在缘自己的想。虽然说在单纯身根缘触尘这里边也有想，但这个想跟那个想不一样，这个想是关于触的想，是身触识三和合这个认知过程之后形成一个想，是关于触的想，而不是关于呼吸的想。懂吗？关于呼吸的想，是更综合的一个想象的结果。你们谁看到了自己呼吸气流的样子了？除非你进了一个充满彩色气体的屋子，吸了一肺憋住，然后冲出来对着镜子出口气，那你能看到彩色的气流——标志着

我出气了。要不然，谁缘到过自己那个气流相呢？那不就是从触上，自己再加上一些知识，再加上其他的一些图景化的认知，自己拼凑出来的这样一个呼吸气流出入的相吗？你在实际认知中，什么时候经验过呢？你什么时候直接看到或者体验到气流了？你看到的是可见光，身体接触到的是触，等等这些。什么时候有气流呢？什么时候有呼吸本身呢？呼吸还不仅仅是气流呢，是不是啊？呼吸很复杂的一系列活动，它不仅仅是气流在这儿。

你说“缘不清”，不奇怪，你如果是指望缘清自己从前构想出的那个呼吸相，那你把主要注意力放在身觉触上，那个被破坏是正常的，因为那个本来就是被自己意识构建出来的，现在你做的因缘不再编织这个意相了，那当然这个意相就会淡化了，不清晰。没有问题。

2、不如实知如何生的染着？（五欲/八风）

营友：师父好！弟子有两个问题，第一个就是刚才在坐的时候，是想试图观察疼痛跟这个内心排斥之间的关系，然后做到后面观察失败了，因为等内心动念头想放的时候，其实已经排斥了。但是如果按经文讲的话，这两者之间的关系应该是不如实知，不如实知就生染着，请问一下法师，为什么如实知就不染着呢？

法师：这个问题非常好！如果这块儿深入讲的话，今天晚上就变成专场了。这个问题非常好！为什么不如实知就染着，染着之后就有贪嗔——你还少问了一个问题。为什么不如实知就染着，就会有贪嗔痴的问题，就会有后面所说的种种苦？那有贪嗔痴有苦这块儿，你应该是没问题了对吧？你的问题其实就是为什么不如实知就会有染着，就会有贪嗔痴？你们谁知道在这里的核心关键点在哪儿？谁能告诉我？谁能答对这个核心关键词的关键词，我要给他打一个90分，或者更高。昨天已经送出去一个及格了，今天看看能不能送出去一个90分。这个问题其实是可以有一个关键词来回答的。为什么不如实知就会导致染着？导致贪嗔痴？你们对这个过程，有没有看得清的？或者从义理上来理解的，都可以说。当然你自己要看得清的话，你是95分往上了，拿义理理解的也能给85分或者往上。请讲！

营友：师父，我想是不是不如实知其实就是有两点，就是有我、有常，有我、有常就是根本的无明，有了根本无明就有一系列的十二因缘就会出来。

法师：他的问题是不如实知怎么导致的染着？怎么导致的贪嗔痴？这是一

个问题的核心。如果说不如实知或者是无明它导致下面的问题，我们如果理路上记得的话，应该说得出来。现在的问题是为什么不如实知就染着呢？就贪嗔痴呢？

营友：是不是着相？

法师：着相，是不是有点笼统啊，你告诉别人——你不如实知是因为你着相了，所以会染着，为什么着相就染着呢？这还不是同样的问题吗？其实没有推到更深入，没有解决这个问题，这就是我说还稍微笼统了一些。有没有什么其他的思考？有没有什么其他的认识？

好，我来说出这个关键的答案啊！因为不如实知和染着之间，有一个每个人几乎时时刻刻都在衡量的事情，这件事情用一句话表示出来就叫做“我的损益”，能听明白吗？我的损益。不如实知和染着、和贪嗔痴之间，有一个桥梁事件发生在内心，就是我的损益，知道了吗？我来详细说。

不如实知，于是取着有我、有法、有所。那么这就涉及到我和我所是受到了增益还是受到了减损？对我和我所有增益性的，或者是自己判断为有增益性的——“好啊！好”，没有的要获得，有的要不失去——贪，是吗？对于我和我所有衰损有损减的——“不好啊！不好”，如果没会遇，千万别会遇，如果已经会遇了，赶快给我消失——嗔，对吗？对于说不上是损是益的，自己就茫然一片了——痴相。在这些损益上就有贪嗔，当然就有染着，是不是？从不如实知到发生染着，发生贪嗔痴，中间这个桥梁事件，就是每一个人几乎内心中时时刻刻都在权衡的一件事，就是“我的损益”。大家的患得患失，大家的忧虑、不安，不都来自于这些吗？那你知不知道，背后的根源都是不如实知、都是无明啊？

“虚伪而分别”，我太喜欢这句话了！把我们凡夫这点小事一句话道透了！虚伪而分别，不是说我们做人虚伪，而是我们这种认知，它在底层看，就是荒谬的，就是错误的，就是不真实的，叫做虚伪。虚伪而分别。

我为什么说如果把刚才法益这个问题展开来说，会成为一个专题呢？因为你不知道自己是怎么来计量这些损益的，它主要表现在哪些方面；你也不知道自己怎么样从六根门头这样眼见色到意知法，怎样发展到贪嗔的涌动，驱动自己。前一阵子，我在讲无所求行的时候，讲世人常迷，这个“迷”字我讲了很多，有些人大概不太理解：“佛法讲‘觉’的，你这个‘迷’字讲这

么多干嘛呢？”你认识不到问题，认识不到问题的危害，你不会希望获得正觉；就算是你希望获得正觉，希望解脱，你如果没有发现问题，发现问题原因的话，还是没有办法。所以，迷谬是怎么一回事、怎么发生的，这是很重要的。所以这个问题很好，我本来还没有决定要讲这个问题，既然问到了，我也愿意借这个因缘说几句。

我们从不如实知，怎样发生的染着，也就是所谓爱染和贪嗔的？我从六入处的角度来说，我们在讲六入处，在修六入处。另外一个角度说呢，因为我们的贪嗔很多都是我跟外境之间的事，对吗？我跟世界不得不说的故事，其实就通过五个桥梁来完成的，哪五个桥梁？眼、耳、鼻、舌、身。是不是啊？你觉得你跟世界的关系很复杂，你跟世界的关系很简单，就是眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触。作为一个没有他心通的一般人，你跟世界的桥梁就是这样而已。你觉得你生活那么复杂，那么多的问题，其实你的生活很简单，眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，有什么好睡不着觉的呢？这觉多好睡啊！念一遍，这点事就完事了，睡觉！我们不肯解构自己的生活，总是愿意给它维持在一个复杂而紊乱的层面上，那心就是紊乱的；解构一下这个生活，很简单，全部的生活不过是眼见色、鼻嗅香一直到意知法，如此而已。说完了！

那反过来说，当我们眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触的时候，这是什么呀？这个色、声、香、味、触是什么呀？今天刚说了这个词，经里的一个词叫什么？记得吗？（营友：五欲）对，色、声、香、味、触就是五欲。但是，一般人觉得“不是啊，我不是在贪着色、声、香、味、触啊，我是在贪着好吃的、好玩的、好穿的、好戴的”，那是为什么呢？我们往下分析。实际上，我们跟外界的交互是眼见色乃至身觉触，这个没问题吧？不管多复杂，你愿意看的话，它总是这样简单的事，再复杂也是眼见色一直到身觉触，如此而已。所以佛教说这五欲，你看着很简单，但是概括了人所有的贪求可能，不是吗？你要用财、色、名、食、睡呢，明显没说够，为什么？你不说财、色、名、食、睡吗？我就爱看个电影，那算哪一个啊？我就爱看个小说，那算哪一个啊？我爱打个电子游戏，那算哪一个啊？哪个也不是——我没有沉迷五欲啊！我在修行。所以用财、色、名、食、睡说五欲是不对的，至少是不全面的；色、声、香、味、触就很全面，你所有的欲贪出不了这些，就是对于外界的这些欲求，不管是基于人际的还是物质性的，出不了这些。

在五欲上——在色声香味触上，为什么会生起欲贪呢？比如说吃的——我总好用吃的来说，因为大家一般这个事情上，能够愿意去想；再一个，我们中国号称舌尖上的国度，又恰逢新春佳节，大家吃不上，在这过过耳瘾。或者我们来剖析一下，让大家把心里头的这个结打开一点，不要觉得我在这吃亏了！你没吃亏，你在这吃了一道具丰盛的大餐！好，我们就说吃的。

大家觉得一个东西好吃，我们之前说了，实际是通过哪几样来进行判断的呢？色、香、味、触对吧？没有特别残忍的、喜欢听着人惨叫来吃的吧？那也不是构成饮食的审美。那么，饮食或者是说食物，就是色、香、味、触，是不是？靠听声音听饱，那是音乐会，不叫吃饭。三月不知肉味，那不就是说听饱了吗？那他从色香味触上实际发生了什么呢？他眼见这样的色，乃至口腔的黏膜或者是舌头接触这个食物，形成所谓的关于它机械强度的口感的这些判断，这些是什么呢？这是触，中间还有香和味等等这些，他把这些综合的呈现，时空上关联的呈现，他给捏合成了一个好吃的相，对吗？

比如说香蕉，受八关斋戒的觉得我有点残忍吗？没事，钢铁就是这样炼成的，好，我们继续来炼钢啊！师父们还只吃一顿呢，所以就炼成钢了。比如说香蕉，那你头脑中就形成了它怎么好吃这个判断，它怎么怎么好，然后又富含钾，对身体健康又怎么怎么好，能想一大堆！注意到没有，你在简单的色香味触的基础上，形成了复合的这一个实体的想，而且这个实体，它被关联了很多美好的许诺或者是美好的属性，比如对身体健康怎么好、味道怎么好、它怎么怎么样……相当于说，你在实体下边贴了一个标签，然后上面有很多好评，点了很多赞，连中评都没有，一律都是好评。那你一想起来呢，自然就是喜欢，对吗？这些好评包括了什么呢？包括了对健康好，包括吃起来口感好，吃着就舒服，又香甜，这是什么？有一些生理上的乐受，是吗？这两个涉及到了什么呢？你们知不知道八风啊？利衰毁誉称讥苦乐。这就涉及到了八风里的至少两个，哪两个？利和乐。

为什么觉得有利乐呢？一方面吃了之后饱肚子，另外一方面对健康好，是不是利啊？吃着它，感受就舒服，是不是乐呀？你觉得吃香蕉是利乐的事，而且注意，注意这件事，我刚才特别开玩笑的说“你在下边写得都是好评，连个中评都没有”，什么意思呢？就是你觉得它一直是这样好。但是这件事情不是，如果是的话，你一口气吃十斤香蕉给我看看！十斤吃得下，二十斤呢？吃坏了吧！知道我的意思吗？它不存在一直好的这个属性，那是你自己

给它多余额外添加的，并不是缘起的事实。

但是你给它的标签，是可以归纳为利和乐的，有利的，带来乐的。那这个有利的和带来乐的，它存在一个问题，就是它缺省了介词的宾语——对谁，对谁有利，给谁带来乐。为什么缺省了？那还用说吗？当然是我了！我就是那个主人公，除了我这个天生主角，谁还配当这个介词宾语呢？对我有利，给我带来乐。注意到了吗？我们外边、在法上取着种种实有，以及实体，甚至是说计常等等这些问题；现在呢，我们又涉及到另外一个核心，就是这些利乐是围绕着谁的？围绕着我的。注意到了吗？这就是说“我”的损益，在这就成立了，注意到了吗？在这就成立了，“我的”损益，觉得是给“我”带来利益的，给“我”带来快乐的，所以好，所以我需要，在这就有贪，就有染爱了。

这是说吃的东西，其他的是不是也是这样？这不奇怪啊，只要我们觉得有我、有法，那这些事情自然的就会发生了。我们觉得有我、有法，这就是不如实知。当然我们这种感觉不是如实知的、假名的我法，而是真的感觉有这样的实体，就像一般人感觉的我自己，一般人感觉的这个事物，他总是带着先天性的错误，感觉有那样自成的自体，乃至说有常恒的属性。在感觉中是这样的，只要某个人他不是圣人，他一定是这样，我们如果诚实的面对自己的心，这个是没有什​​么特别的可以说的。但是呢，这是违背事实的。

这几天也在说关于无常、无我，也在说，在这缘起现象上没有属于它自身的属性，任何一种属性总是伴随着相互作用、事物的关系或者说测量出现的。你如果有这样的认识，就不会迷执它有什么样对我有利的属性，而且认为肯定是有利的，只是有利的，不会是有害的。好，这个问题说到这儿有没有什么不清楚的？

那反过来，如果一个东西，它让我们感觉是对我造成衰损的或者带来苦的，我们会如何呢？我们会内心不希望与它会遇，对吗？这就是刚才损益里边的损，人们趋向于利乐，规避于衰苦。你看八风里有四个（毁誉称讥）是关于别人怎么评价我，别人怎么看我，不怪人这么容易被别人的评价所左右，这八风中一半是关于评价的。评价本来是一个很虚的东西，应该知道，评价本身并不直接给一个人带来利益或者衰损，也不带来身体的健康、身体的快乐，当然也不带来身体的不健康、身体的不快乐。那么人们为什么这么重视别人的评价呢？是为了进德修业吗？是为了让自己真的在德行上更完美

吗？不是吧？如果是这样的人，是值得赞叹的。但是这样的人不会被评价本身所驱动，不会被利衰毁誉本身所驱动，他重视的是别人评价背后的智慧和价值，重视的是这些，而不是单纯因为别人赞叹我而欢喜，别人毁侮我而不欢喜。

真正是以德行、以智慧、以价值为取向的人，他会有闻过则喜的修养。为什么呢？假如说这个人赞叹我，赞叹我有某种功德，有某种好的属性，假如我是一个以道德和智慧为自己前进目标的人，就算他这种赞叹是真实的，对我实现更高的道德、获得更高的智慧有帮助吗？他说“哎呀，你这样这样这样真好”，这种赞叹对我有任何真正的帮助吗？如果我是一个希求道德和智慧的人，他这种赞叹对我有帮助吗？没有帮助！

反过来，另外一个人批评我：你这件事情这么办是欠考虑的，或者你这句话这么说缺少智慧；甚至比丘僧团中可能会批评，但是都是善意的批评，说你这件事情这么做是不是违反了哪一条戒律啊？那这个时候，我如果是一个以道德和智慧为目标的人，我会做什么呢？是情绪化反应？“就你多嘴！”不会吧？不应该吧？那应该是什么呢？应该是先判断一下他说的对不对，他如果说的对，我改；如果是戒律不清净，那在僧团中做相应的事情。为什么要这么做？因为这对我实现我的目标有帮助，对我道德的增进或者智慧的提升有帮助，这对我有好处啊！为什么我对人家对我的批评感觉不高兴啊？我应该高兴才对啊！所以论语有这个词——闻过则喜，这是一个人真的以道德、以智慧为目标的时候的表现。

我们世间人恰恰相反。谁夸我，哪怕夸的这个东西我不太具备，也欢喜，沾沾自喜，最起码觉得我做得比你成功；要是人家批评我，就算批评得非常到位、非常准确，也觉得这个人对我不好。各位，好人难当啊！但是，在这里就看出来一个人到底在内心中希求什么是很不一样的！如果真的是希求道德、智慧和价值，那他应该知道，夸赞对他没用，一毛钱的用都没有，所以压根儿就不稀罕。别人说了，如果是真心实意的，当作是别人的善意，领纳，必要的时候给予一个善意的回应就好，内心并不觉得“哎呀！我就了不起！我就好！”，或者是这个人怎么怎么好，他不会受这些左右的，那太小儿科了！而别人的批评，他也不会做一个单纯的情绪化的反应，反感排斥，他会做一个审慎的判断——他说得对不对？反而是在批评中，很可能有促进他再提高的因缘。

赞叹——除非这个人相对来说力量不够，他需要别人赞叹来鼓舞，如果是

一个精进力够、目标很明确、自己抉择坚定的人，他不需要赞叹。你们知道吗？像佛陀这样道德智慧都圆满的人，他在僧中自恣的时候，铺一个草座坐在下面，然后向大众说，向比丘僧们说：“我如果有什么你们觉得不清净的，请你们说出来告诉我。”这就是自恣的意思，就是你不要有什么顾忌，请你尽可能的指出你认为我有的问题，不必说你百分之百确定有问题，你见、闻、疑——你看到了、听到了、或者有一些线索令你怀疑，都可以提出来。这就是僧团本来应该有的自我清净的一个机制，当年佛都是亲自来做这种事情。

佛，弟子众们不管是自己眼见、耳闻，还是自己内心的认同，都是知道他是智慧和道德最极圆满的，但是佛仍然这样谦虚地做这样的表率——你们如果谁觉得我有任何问题，请你们指出来。铺草座在下坐，为什么呢？这是表示去僇慢的意思，没有任何高高在上、让人不敢说话的意思。坐在下边，也是坐草座。这是一个真正有智慧、有德行的人给我们垂范。我们应该学什么人呢？这是很简单的事情。

八风——利衰毁誉称讥苦乐，其实是围绕着一个圆心，那个圆心叫什么？我。所谓的五欲，为什么对我们会有吸引力？因为五欲后面就是八风。意识到了吗？我为什么从五欲讲到八风？我们不也有营友问吗？为什么单纯的生理快乐也没有特别的快乐，为什么我就会有这种欲贪呢？因为你那后边有一系列的好评标签啊，这个是有利的，这个是快乐的，而且有这种常恒的自性想，其实暗含着它一直是有利的，一直都是快乐的。刚才拿吃的来打比方，香蕉那么好，你吃个二十斤给我看看！不是一直都好吧？不是始终都有利吧？不是一直都快乐吧？不用吃到二十斤，我想五斤之后就变成痛苦了！还有利？过了十斤就把胃给撑够呛了。别真的吃二十斤啊！我没有医药费给你拿。

如果我们能看到这些，每一天来分析这些五欲八风，从六根门头，眼见色、耳闻声到身觉触开始分析，慢慢的你对于人生这一点事情就不迷惑了，人世间的这点事情骗不了你了。否则，还是事事如棋局局新，自己是局局新里一个身不由己的棋子，还觉得非常有意思，乐在其中。这个问题暂时回答这些。

3、佛法既不是唯物的，也不是唯心的

营友：师父，前面不是讲这个六入处是生命的全部，六六法是生活的全部吗？根尘识触受爱，那按这样讲的话，只有触受爱它才是原材料，前面根尘识应该是推别出来的，因为按法师讲的这个见色闻声，我们也没见到自己的根嘛，

如果说从原材料来看的话是触受爱是原材料，前面根尘识好像按结构讲的话不是原材料。

法师：这个问题挺好。这个问题涉及到义理的一些探讨，和对于观察中的一些引导的问题，我来谈一谈。这个问题，大家有听清吗？我们讲六内入是生命的当体，眼耳鼻舌身意是生命的当体；六六法是生命的全部，六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、六爱身，这是生活的全部。那他现在的的问题是：“就我有限的经验（我替他加的谦虚语），似乎是后面这六触、六受、六爱，才是直接感受的原材料啊！你不觉得那个根也好、尘也好、识也好，都是推出来的存在吗？并没有直接感受到呀？”他的表述我替他加一句就是“我们直接感受到的是内心的活动啊！”现在这个问题大家清楚了吧？

因为六入处的这个法门，不管从义理的说明上，还是从修习上，我们常常把根和尘放在比较靠前的位置，那么他对此提出了质疑，为什么会是这样呢？当然他不是否定，只是自己提的一个疑问。你看这多好啊！你们为什么不敢提疑问呢？“我这一提疑问，是不是反动啊？”不用担心，只要是我们学习，什么疑问都可以提。你们是没见过佛学院里课堂上的问题，多反动的都有。

好，那我们来说一说这件事。这里有一个问题，什么问题呢？你的识哪来的？知道我的意思吗？你这要是觉得这个识一直本来就在，那你就错了。如果没有识的话，怎么会有识的活动、有触、有受、还有爱呢？这个问题根本在这儿。

我为什么上来就提这个问题呢？你这个问题很好在哪儿呢？有一些修行人，特别是修禅定很得力的人，还有更多的一些禅观的境界相应，他更容易有唯心的转向，而佛法不是唯心的。昨天一位营友谈问题的时候聊到了唯物的话题，那反过来我要说的是，佛法也不是唯物的。那你到底要弄哪样啊？佛法既不是唯物的，也不是唯心的，更不是心物二元论。为什么？一都不可得，哪有二啊？佛法是色心相依的缘起观，缘起论。佛法不是唯物论或唯心论，佛法是缘起论。唯物和唯心，总有一个是第一因，而缘起的意思是——此有故彼有，此无故彼无，此生故彼生，此灭故彼灭。什么意思呢？你没有办法说谁是可以独立存在的，那不可以、不可能；你也没有办法说谁是最初的根源，谁是最根本的根源，在缘起观中不存在这个。佛教既不是唯物论也不是唯心论，而是缘起观/缘起论。这里边后边的那一句，如果有因缘大家可

以再去深入的了解，或者有因缘我们再探讨。

我之所以先提出这一点，是因为，这种认识发展下去，就很容易发展出来一些唯心的观点。佛教中有这样的流派，因为自己在这方面生起了执着，所以认为“识”是这一切的根本。你后面只说了触、受、爱，没有意识到这些都是基于识的活动，知道我的意思吗？就像某一个有组织的士兵，他们三五成群的在活动，有智慧的人当然就知道，既然有这种有建制的军队——看到士兵这种正规军了嘛，那他后面肯定就有一个指挥中心——司令部，是吗？我这是譬喻，也可以是其他比较高端、比较核心的组织结构。这什么意思呢？你看到了触、受、爱，你应该知道这是识活动的产物。

问题就来了，这个“识”是怎么来的？当这么问的时候，或者当你感觉这些才是基本材料的时候，有没有想过这个问题啊？它们是怎么来的？如果说它们才是基本材料，那意思是不是说它们是不需要被缘起的呢？如果能够看到识是怎样的现起的，你当然会知道（或者用排除法也会）它离不开根和尘。至于尘境或者根它本身有没有实体那是另外一回事。

那么对于根和尘的定义，这里可能要注意一下，比如眼根的定义并不是眼球，（我一直在强调）佛法中说的是净色根，净色根一般人看不到，但是怎么知道它有呢？从这个色法功能上来说的，如果没有根的，比如整个眼睛包括视网膜被搞坏了，这个人失明，失去了视觉的功能，这说明离不了眼根，这说明有这样的色法基础来生发后面这种精神的了别作用。精神的了别作用被假名为识，不要把识想成有实在的自体的东西，它有实在自体哪还需要根尘来缘生它呀？正因为它没有实在自体，所以我们用这种功能性的定义没问题，不要把识想成一个实在的东西。“你这个定义不是在定义一种功能，甚至基于一种活动在定义它吗？你为什么 not 指向一个实体？”因为那样的实体不可得，只是精神活动中这种了别的能力被称为识，被界定为识。那么它是怎样现起的呢？离不开作为色法的根，和色法根所对的对象，它那个对象就被称为尘。

当我这样界定的时候，有实体吗？我有界定实体吗？实际我并没有界定实体，如果生起实体感，那是过度解读了。当这样界定的时候，是用缘起的方法来定义。而人们在这种现实的生活中，总是对于物质的（也就是色法）更容易了知，所以不奇怪，当人们说到认识的时候，从身根和身根所触对的属于物质现象的尘来开始说，从这产生引发精神的了别作用。那么，色法中

（这个色身中）能够与尘境相互作用，并引发精神上的了别作用的，这个叫做根；与它相对应的这些可以被了别的物理境界或者说物质的对象，被称为尘；那后边有了别作用的那个精神活动、精神能力，被称为识。

我重新再把这些根、尘、识的定义说一下，特别用当今的白话这样比较谨慎的表达一下是有用意的，因为我们从前很可能对于根尘识是一一的有自体的概念，而我在刚才的定义中都是关联着定义，注意到了吗？这是对它们正确的把握。

那么这样的根尘识三者和合，会有认识现象，就是所谓的触；这样的认识现象会产生认识结果，也就是想；而这个认识现象也可能带来内心的苦乐舍受，这就是受；基于这样的认识现象，人们也可能会发动动身发语的这些内在强有力的内心活动，这就是思；在这个基础上可能会有爱染。这就是讲全了，不是六六法了，是八六法。这样说有清楚吗？八位六法就是在六六法之上又添了一个想和思，想是由触所引发的，触是认识的过程，就是所谓的认识本身，想是认识的结果，就是我常用的认知这个词。

4、取相/不取相

营友：师父，关于偈颂的“见色不取相”，请您深入的讲一讲。

法师：我们这几天都在说“见色不取相”乃至“觉触不取相”，什么见色呢？眼见色。眼见色如何不取相不取随好呢？那你知不知道“取相”是什么情况呢？我们要想说不取相，首先得知道取相是什么。取相是什么样呢？就是一般人的生活。他眼见色之后发生的事情首先就是取相，取相了之后就有一系列问题。那取相意味着什么呢？取相就意味着不如实知。怎么不如实知的呢？他觉得有这样实在的东西，这是取相；他觉得这个实在的东西是常的，这是取相；他觉得这个实在的东西是我、或者属于我所，这是取相；他觉得在这个实在的东西上有这样属于它本身的自成的属性，这叫做取相。

“见色不取相”是怎么回事？就是我让你们练的。或者是觉触不取相，因为我们闭上眼了，我们练的不是见色不取相，而是身觉触不取相。怎么让大家练的这个，你们对上号了吗？比如在呼吸上，根尘识三和合生起这样的受或者想，你有没有像我建议那样去推究一下，这样跟呼吸关联，或者说这样根尘识和合产生的冷或者热这种感受，它是属于哪里的？属于身根的？属于呼吸的？属于识的？如果自己能够比较熟练的不发生错误，知道这只是根尘

识三和合认知现象相关的认知结果，并不属于根尘识三任何一个，当然也不属于其他，这就做到了身觉触而不取相。

见色不取相，我讲那块黄布不就是一个道理吗？当然，这只是其中一个方面。你觉得有这块黄布，这还是要取相，因为你觉得这块黄布一直是这块黄布，这里面就包含着常的颠倒想，这也是取相，这也是不如实知。后面这些错误，这几天一直在说。取相就是不如实知，就会有这些问题，有这些问题又怎么样？刚才的问题问得很好啊，这样的不如实知就会导致后面的一系列烦恼的运作、错误的运作而产生贪嗔，生起贪嗔，自然就有苦。

贪嗔到苦这儿，我没有多说，但是大家看一看，看看自己为什么内心总是缺乏安全感呢？不光我们升斗小民缺乏安全感，有很多权、很高位的人，很多钱的人，他也缺乏安全感，大家欠缺的不是外在的保障，欠缺的是内心的智慧。再说了，在三界里寻找保障，本身就是愚痴的事，以为这里有绝对的安全，简直比美国还愚痴！为什么呢？因为这是我看到一个寻找绝对安全的国家，我感到很可笑。哪有绝对安全可谈呢？哲学上可能吗？原理上可能吗？但是你不像美国一样吗？寻找我的绝对安全。安全需求别那么高，安全需求那么高容易Anxiety（焦虑）。

像一个穷和尚一样的生活，没有任何安全需求，这样时时安稳、时时快乐，真的！我在莆田生活了若干年，莆田话有一句说“填沟壑”（东北话叫坑死路埋），当然莆田话我不会说，莆田话我只会说一句，几位莆田的师父都笑话我“你这个语言能力有点捉急呀”。

5、禅修指导

营友：师父，根尘识三和合引起了一个现象，刚才您说那个现象就是触、受、爱、想和思。

法师：在这里打断一下，根尘识三和合就是认知过程，就是触，不是它又引起触。

营友：那在我们观察的时候不是仅仅是现象，就是观察到触就可以了，是吗？

法师：根尘识这三种碰到一起自然就是在发生认识的，它们碰到一起干了什么呢？又有什么作用呢？根尘识三和合就是我们说的认识发生了。用触呢，只是大家不习惯这个字，所以我把它翻译成了生活语言，就是认识。

营友：那我在观察这个现象当中，我就观察比如疼是怎么疼的，这样去观察可不可以？

法师：你只是观察它是怎样疼的过程，不是不可以。当你这种观察很深入、很深细，而且能够看出彼此关联的时候，其实自然的就获得了这样的认识，只是那需要更多的功夫。你如果有如佛所开导的这样，听佛说了之后，有了这样的引导你再来看，有了这样的线索你再来看，更容易看清楚。相当于说，你没有走过这条路，你自己去试探，要多走很多路，要多花很多功夫；人家告诉你，沿着这条路线走就对了，那你可能省很多功夫。

营友：师父，比如在禅修的时候有一个地方疼，结果就引起另一个地方疼，不单单是腿或其他地方，这个是姿势的不正确吗？

法师：因为疼这件事情，它不只是一个部位疼，我还记得从前疼的时候，是从脚踝开始疼，一路疼上来，然后中间有一段时间，因为某种原因不能打坐了，然后又一路疼下去，不打坐也疼，就像往回还一样，一路从腰胯往下疼，最后我知道我前面打坐的功夫全废了。等我这个阶段过去了，又能打坐的时候，我还得从头练，果不其然就是这个样子，从头再疼一遍。

营友：那这种情况是不是姿势不正确？

法师：这不是姿势不正确。人，是一种习惯的生物。你刚开始觉得不舒服，打坐习惯的人觉得挂腿坐不舒服，到哪都要盘腿坐；右侧卧对身体健康好，对修行也好，但是很多人刚开始不习惯右侧卧（就是右胁卧），但是等他习惯了，连稍微翻个身他都能醒，为什么？不舒服。知道吗？人就是一种习惯的生物，不要把它看作是固定性，你需要的是养成好习惯。

那我们今天就到这里，大家好好休息，不要再想无我想的睡不着觉。

020217-01杂阿含248经——犹如芭蕉

今天我们一起来学习《杂阿含248经》，在这里，用到了一个芭蕉的譬喻，所以幻灯片的片段的名字叫做《犹如芭蕉》。内容说的是什么呢？我们一起来看一看经文：

如是我闻：一时，佛住波咤利弗多罗国鸡林园。

“如是我闻”及“一时”等等不再说。这个地点——波咤利弗多罗国，是哪儿呢？它有别外一个译法叫做华氏城，如果对于印度佛教史了解得多一点，应该对华氏城是不陌生的，波咤利弗多罗就是华氏城的音译，虽然叫国，其实是一个城。上一次关于明、无明的那个经文，我们提到了摩竭陀国，提到了摩竭陀国的王都王舍城，这个华氏城也是属于摩竭陀国的。

摩竭陀国是佛世的时候古印度十六大国之一，它有一个邻国叫做跋耆族，也是十六大国之一。在摩竭陀国阿闍世王上台做了国王之后，他比较想攻掠跋耆族，当然，用的借口跟今天国际政治中的很多借口是一样的，为了防御跋耆族的入侵，他就在摩竭陀国与跋耆族相邻的地方建了一座城，这座城就是华氏城——波咤利弗多罗国。古印度用“国”字，不像我们今天这样，一定是一个独立的主权国家才用国字，不一定。包括我们中国古时候译法译过来的时候，我们知道中国古时候分封诸侯国，是吗？那还是中央政权下边的，所以这样来理解这个词，你就知道它为什么就是指华氏城。这个华氏城后来比较有名，因为摩竭陀国，包括后续的在这里出现的一些政权就迁都于此，以及在这边发生了一些佛法中的大事，这也是很多熟悉印度佛教史的人对华氏城不陌生的原因。好，这个地方说完了。

鸡林园，对于我们很多佛教徒来说好像不太熟悉，鸡林园就是鸡林精舍。它不像我们熟悉的祇树给孤独园，甚至不如我们熟悉的竹林精舍，但是鸡林精舍/鸡林园，后来也比较重要。它在什么时候变得重要的呢？就是在释迦牟尼佛入涅槃之后，当时有很多佛灭之后还在世的诸大弟子们，这些祇树长者们到鸡林园住，所以有一点当时佛教中心的味道。佛陀本人也是住世的时候在鸡林园住过几次。这个地点介绍完毕，我们下面来看是什么事情：

尔时，尊者阿难往诣尊者大纯陀所，共相问讯已，于一面坐。

下面的对话是发生在阿难尊者和纯陀尊者之间。佛经中出现的纯陀，

被一般佛教徒最熟悉的就是一一铁匠纯陀的最后供养，但是，这里说的这位尊者纯陀，跟他是不是一个人呢？应该不是。为什么呢？除非是这里这个尊者纯陀后来还俗做铁匠了，要不时间对不上，这明显还是在佛住世的时候，佛去过鸡林精舍。那这位纯陀是谁呢？尊者大纯陀叫Maha Cunda，他是谁呢？他是尊者舍利弗的弟子，不过这个弟子挺了不得，这是佛教历史上非常著名的一位七岁阿罗汉——七岁的时候就证阿罗汉了，七岁指的是虚岁，六周岁，在别人幼儿园还没有毕业的时候，他人生已经毕业了，证了阿罗汉。

他跟舍利弗尊者有一段因缘是这样记载的：舍利弗尊者有一次去托钵乞食，路上看到一条狗，被虐狗的人搞得很惨，（没有记错的话）是打折了腿，又扔到粪坑里去了，舍利弗尊者救了它，然后把自己乞来的食喂给它吃，又很慈心给它说法。这个小狗颇受感动，然后也满心欢喜，死了，死了之后，因为它是在死之前有善心（就是死之前的状态比较好，过去又有福业），受生在人间，后来在他七岁的时候就跟舍利弗尊者出家了，出家之后很快证道。证了阿罗汉之后，他是俱解脱阿罗汉，有宿命通，观察自己宿命知道，原来过去我师父对我这么好啊！我上一辈还是狗身，都没有嫌弃我，我这么惨，师父照顾我，还给我吃的、给我说法，我才有今天，我要照顾我师父一辈子去报答！然后，为了能够侍候自己师父一辈子，他没有受具足戒。直到舍利弗尊者涅槃，他都还是一个沙弥身，就为了能够长期服侍舍利弗尊者。所以，这个人某一些方面很值得我们思惟赞叹。

他虽然是在少年班的时候就证了阿罗汉，在七岁沙弥时就证了阿罗汉，但是我们从这里看到，他在法义上的通达程度，不如在当时还没有证阿罗汉的尊者阿难。这里尽管用“尊者”，是因为他后来确实证了阿罗汉了，但是佛在世的时候，阿难尊者没有证阿罗汉，阿难尊者有初果，他是在佛灭度后，诸比丘们要结集经典之前一夜证的阿罗汉。这里告诉我们什么呢？一个阿罗汉圣者在义理的把握上，未必如一个不是阿罗汉的人。跟我们很多人想的很不一样吧？你来看就知道了。

道理呢，昨天我也讲过，阿罗汉圣者成为阿罗汉不是因为他的义解（就是对于佛法义理的了解），或者他的世间的学问，或者是他一般的聪明、智商，而是因为他体证了无我、体证了空慧，所以有无漏智慧尽断烦恼，成为阿罗汉，并不意味着他就什么都好。我们如果不了解这个因缘的话，

会觉得他都阿罗汉了，他应该什么佛法都懂，都通达得很好才对——那不见得。

在这里我们看到他们俩个互相的议论。“尊者阿难往诣尊者大纯陀所，共相问讯已，于一面坐”，我们对于这个互相见面的情况不陌生了，上一次我们看到是舍利弗尊者和摩诃拘絺罗他们两位的讨论，见面的情形也都是类似的。

尔时，尊者阿难语尊者纯陀言：“欲有所问，宁有闲暇见答与不？”

感觉跟舍利弗尊者和摩诃拘絺罗他俩见面的情况，话都一样呢？是不是当时的僧教育太好了，大家这个礼节都很到位、都很一致啊？你再看下面的话你更熟悉。尊者阿难对尊者纯陀说：“我想问个问题，你有没有时间帮我解决一下啊？”下边你看熟不熟悉：

尊者纯陀语尊者阿难言：“随仁所问，知者当答。”

尊者阿难问尊者纯陀：“如世尊、如来、应、等正觉所知所见，说四大造色，施設显露，此四大色非我。如来、应、等正觉所知所见，亦复说识非我耶？”

这是谈无我的，大家看出来了。世尊、如来、应、等正觉，都是对佛陀的称呼。“应”指的是应供，也就是Arahant的意译，如果是音译的话就是阿罗汉，佛的十号里有一个是阿罗汉。但一般在佛的十号里是没有把Arahant做音译，而是做的意译，所以在最初度五比丘都成为阿罗汉之后，佛很欢快地说“从此世间有六阿罗汉”，就是佛的这十种德号中有一个是阿罗汉，并不是佛的果德与阿罗汉的果德都是一般无二的。从断烦恼边是一致的，从杀烦恼贼边是一致的，从可以应人天供这一面是一致的，所以大家都可以叫阿罗汉，但不意味着是全部。就像一个博士生跟一个本科生，如果是同一个专业、同一个学校、同一个课程设置，那么，博士生他具足本科生的功德，但你不能说本科生跟博士生一样，是一个道理。“等正觉”，无上正等正觉的的简称。

“四大”是地水火风，“四大造色”是什么呢？就是我们这个色身，如果用六入处来说，是眼耳鼻舌身。“施設显露”，由四大造色（就是四大形成的色法/这些物质）成为构成我们这个色身，可以被入、被自己所缘。“此四大色非我”，但是，这四大所造的色包括四大本身都不是我。

这个一般人如果仔细想一下的话，不容易错。仔细想的话，你的身体就是你吗？我们一般都不会觉得我就是这个身体。当然，可能有的人会觉得我就是这个身体，但是如果我就是这个身体的话，觉得我从小到大一直都是我——这身体明明都变得这么多了，怎么可能没变呢？假如说某位男士去韩国整了一张宋仲基的脸，回来他就是宋仲基了？宋仲基的帐户就得给他了？这个色身是我吗？这是大家应该考虑的事情。难道你们对于“色身是我”还有困难吗？色身是我，那你感觉的我从小到大都是一个，但是这个色身从小到大变化多大啊！更不要说有些情况下，比如说严重一点，某个人因为疾病或者车祸需要截肢，甚至两条腿都截了，他会怎么说？“我这下腿没了”挺伤心，人家会怎么安慰他呢？“没事，你不还是你吗？你还可以继续怎么怎么样……”他受到鼓舞“对！我还是我”，是不是啊？他身体都没了一半了，但他还是他，没有变。色怎么是我呢？这是很简单的事情不再多说，大家去观察。

大家之所以觉得难，你知道难在哪儿吗？因为你仍然在犯你初中时候的错误。你初中犯了什么错误呢？初中的时候，对于你来说总有一类题，你遇到就错、遇到就错。为什么呢？因为一遇到这种题，你就用错误的思路去想，得到的答案、给出的解法，总是错误的。那现在，在我、无我这件事情上，你也在犯同样的错误。你过去感觉内在有一个我，那种认知方法、那种认知模式是错误的，但是一问到有没有我，或者是我们人内在感知，你总是在作这种判断，自己实际上还是一直按照过去错误的模式来推敲、来回答这道题，所以仍然在犯错误。

那你在读书的时候，是怎么样努力来克服自己遇到总错的这一类题型呢？你需要反复地去看一看人家正确的是怎么答的，跟自己错误的地方反复做对照，来看清楚我到底哪儿错了、怎么错的、思想根源在哪儿，然后慢慢地这样纠正多了，这个题不错了，这一类题型会了。现在也一样，你需要按照如佛所说的这样正常的、正确的观察方法，反复地来观察，也应该去发现自己过去的那种认知模式中有什么错误，这样持续的用功叫做修于无我。大家以为修无我观察是修什么呀？就是从种种门来观察我的不可能，这样，慢慢地就获得了无我的正见，深入的修习下去，有可能有无我的智慧。

但是不做这种努力，总是在找证明“我”存在的这些证据——你看！

有我呀！有我呀！有我呀！这种方法很伪科学。为什么说这种方法很伪科学呢？真正的科学精神是充满了证伪的，科学的精神其一就是时刻欢迎被证伪，这一点我之前谈到过一些。伪科学的特点，就是反复地告诉你，我这个为什么是对的，你看有一、二、三、四个例子支撑它。科学告诉你，你可以去观察这个，甚至可以是一个未发生过的现象，如果观察到A现象，那说明这个理论是错误的，如果观察到B现象，说明这个理论是正确的，科学讲道理之处就在这儿。伪科学只会举一些现有的例子，来说明它是正确的。

实际上，对于“我”这种存在义，不要说那么多门去观察它、破斥它，只要有一门成立，这个“我”就是成立不了的。对于“我”的破斥、对于“我”的破析，只要有一种方法是成立的，“我”就是成立不了的，知道吗？那你有经常地去思维“我”的荒谬之处吗？“我”的不可能吗？或者你能够想起来曾经学过一种破析这种颠倒我想的方法吗？如果不能，这说明你的烦恼敌太强大了、太狡猾了，它对它的自我保护做得非常好；然后呢，你也认同烦恼、随顺烦恼，对于这些很重要的事情没有去忆持。首先应该忆持怎样去观察无我，然后自己常常地来这样观察，就像你去纠正自己一见就错的题一样，这样久了，这个关就能过去了。

观察无我，可以从哪些方面呢？常不可得，自在义不可得，不待他义不可得（就是自成义不可得）。自在义不可得，苦的现实就是啊！有身苦，这明显就是不自在义，没有主宰，这之前有讲过。如果这个身体真的是我的话，那你应该想怎样就怎样，你就应该是变形金刚，你就应该是异形，我们不应该有任何身体的苦痛，也不再需要去韩国做整容。

这是说色非我，这个色非我是简单的，所以略提一下就好。

“如来、应、等正觉所知所见，亦复说识非我耶？”如来、应供、等正觉，这都是在称呼佛陀，在佛陀的如实知见中，是不是也说识不是我呢？大家看纯陀是怎么回答的：

尊者纯陀语尊者阿难言：“仁者最为多闻，我从远来诣尊者所，为问此法故。今日，尊者！唯愿为说此义。”

这样看来，应该是纯陀尊者后来的鸡林精舍。他的回答说“尊者，您是最为多闻的了，佛都说您多闻第一，您就不要谦虚了。我这么远到这里

来拜访您，就是为了问这些法呀！那今天正好有个机会，尊者，能不能请您为我说这个法义啊？”。

尊者阿难语纯陀言：“我今问尊者，随意见答。尊者纯陀！为有眼、有色、有眼识不？”

答言：“有。”

尊者阿难复问：“为缘眼及色，生眼识不？”

答言：“如是。”

尊者阿难也没有推托，就对纯陀说“那我们现在来讨论一下，先容许我问你一个问题，请你随自己的意来回答，请问是不是有眼、有色、有眼识呢？”答“是有啊”。尊者阿难接着问“是不是因为有眼和色的因缘才生的眼识呢？”纯陀尊者说“是这样的”。

尊者阿难复问：“缘眼及色，生眼识，彼因、彼缘为常、为无常？”

答言：“无常。”

尊者阿难又问：“彼因、彼缘生眼识，彼因、彼缘无常变易时，彼识住耶？”

答曰：“不也，尊者阿难！”

尊者阿难接着问“既然是眼色因缘生的眼识，那么这里所说的因和缘就是眼和色，它们是常呢？还是无常呢？”大家怎么看呢？我想，说它是无常应该是没有问题的，至少大家在理性上是没有问题的，纯陀尊者也是这样回答，答言：“无常”。

尊者阿难又问了一个问题，“那么是眼色的因缘生的眼识，这样的因和缘无常变易的时候，这个识还是一样的吗？”听明白这句话了吗？当眼和色变化了的时候，这个识还是一样的吗？还是同一个吗？就是这个问题。纯陀的回答说，“不是这样的，当眼色这样生识的因缘无常变易的时候，这个识并不是住的”，“住”的意思就是并不是没变的，并不还是同一个。

尊者阿难复问：“于意云何？彼法若生、若灭可知，多闻圣弟子于中宁见是我、异我、相在不？”

答曰：“不也，尊者阿难！”

尊者阿难接着又问了一个问题，“下面这个问题你是怎么认为呢？”什么问题呢？如果有一法，我们已经知道它是有生、有灭的，那么多闻圣弟子/佛的圣弟子/有智慧的圣弟子，在这样生灭无常的法中，会不会认为这一法是我；或者这一法不是我，而其它法是我；或者是我在这一法中、或者是这一法在我中，就是我包含着这一法、或者这一法包含着我呢？会不是这样呢？

前面说过是我、异我、相在，这是《阿含经》中常常观察有没有我的方法，就是某一法它本身就是我，或者这一法不是，其余法是。比如眼不是我，识是我，这就是觉得眼异我的意思，眼不是我，但是识是我。那对于识来说呢，就是识就是我。或者这个人他觉得这个色身是我，或者是他觉得感受是我，但是这个感受呢，是住在色身内的，于是他觉得是我在色中；或者反过来他觉得我是色身，那感受是在我色身内发生的，这是受在我中，等等这种相在的情况，会有不同的认识。

在这里没有展开，是略说的，如果大家要看展开的文，在《五阴诵》（后附原文）里有一段文是展开的非常详细，是舍利弗尊者对一些比丘说法，讲的非常详细。这一次营我可能就不拿出来特别细说了，大家如果自己做思维观察，可以一个一个细细地观察，也可以去读一读经文做一些引导。

这个问题是：“如果有法生灭变异，无常生灭，那么多闻圣弟子会不会在里面执着有个我呢？”回答是“不也，尊者阿难。”

“耳、鼻、舌、身……意、法，于意云何？有意、有法、有意识不？”

答曰：“有。”

尊者阿难复问：“为缘意及法，生意识不？”

答曰：“如是。”

眼、色和眼识是这样，那接下来呢？阿难尊者接着问：“耳鼻舌身意以及声香味触法（这个法，它前面应该是略去了声香味触），你是怎么样看呢？”“有意、有法、有意识不？”这是中间略去了“有耳、有声乃至有身、有触、有身识不？”，大家要知道。这就是就六入处说的一些情况。那当然都有相应的耳识乃至意识，所以回答也就是“有，尊者阿难！”纯陀的回答是肯定的。

尊者阿难又问了“为缘意及法，生意识不？”这还是略去了中间“为

缘耳及声、生耳识不？”一直到身和触的情况，它这里直接说最后一种情况，其余的例同。问的这个问题是：“是不是因为意根及法尘的因缘生起了意识呢？”纯陀尊者回答“是的。”

尊者阿难复问：“若意缘法，生意识，彼因、彼缘为常、为无常？”

答曰：“无常。”

那么意缘法生意识，这个因和缘/意和法，是常呢、是无常呢？你怎么看？你习惯性的要答“无常”，但是你真的感觉是无常的吗？很多人感觉这个内在的我，觉得这个能思能虑的就是我，其实就是把识当成了我，知道吗？把意识当成了我。我的肉身虽然变了，但是里边的主人公没变啊！这个能思能虑的一直都是我啊！这就是把意识当成了我。所以我在这问，你真的觉得它是无常的吗？

前面用眼、色举例，如果你认同了眼色为缘生眼识，那么如果眼色因缘已经变了，这个识是否住啊？这个识还是同一个吗？这个识是常的吗？不是。眼色为缘生眼识，眼色变了，识不是常的；那意法为缘生意识呢？就是常的了？按说也是无常的。这么简单的事，为什么我没有意识到呢？那是因为你一直在用错误的方式来思考这道题。

那么对于“若意缘法，生意识，彼因、彼缘为常、为无常？”这个问题，尊者纯陀的回答是“这是无常的，这对于我来说没有疑问。”

尊者阿难复问：“若因、若缘生意识，彼因、彼缘无常变异时，意识住耶？”

答曰：“不也。”

就是刚才说的，同样的问题，从耳识一直例到身识乃至意识，这里只是呈现意识的问法。尊者阿难又问：“如果是意法为因、为缘生意识，那么这意法因缘无常变异的时候，它们所生的那个意识住吗？还是同一个意识一直在延续吗？是一个常恒的意识吗？”是这个问题。在问什么呢？在追问这个意识是不是常的。这个因缘变化了，你觉得这个因缘生法还是常的吗？答曰：“不也。”

“若因、若缘生意识，彼因、彼缘无常变异时，意识住耶？”大家有没有什么疑问啊？道理觉得说得通，内心没感觉是吗？那请问，你带着一群孩子在这山谷里拿泥坯堆了一个房子，后来因为下雨或者是虫子或者怎样，

慢慢的泥坯都坏了，这个小房子还在吗？不在了吧？因为从前就是这个泥坯堆的房子嘛，现在泥坯坏了，这个房子怎么还能说在吗？这不是一个道理吗？你是这样意法因缘生的意识，意法这些因缘无常变异的话，这个识住吗？这些泥坯都已经无常变化了，都不行了，这个小泥房子还在吗？我在这举这个喻是有道理的，现在看来只有福瑞的同仁懂得什么意思了，因为孩子们在这边搭过小泥房，所以我举这个喻，当然天也会下雨。

尊者阿难复问：“于意云何？彼法若生、若灭可知，多闻圣弟子宁于中见我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者阿难！”

这是什么意思呢？话好像跟刚才一样，但是现在是就上面谈意识，来让他反观在意识中是不是有“我”可得？如果意也是无常的，那你觉得意可以承担起“我”的重任吗？我们感觉这个我，从小到大都是我，昨天坐在这儿是我，今天又是我坐在这儿听你讲，我还是我，你还是你。我们都觉得我是常的呀？但是这个意识是无常变异的，如果这样的法是生灭无常的，意识是这样生灭无常的，它是我吗？当然不是。所以回答就是“不也，尊者阿难！”

请大家牢牢地记住这一段问答。因为很多人总是觉得里边能思能虑的这个就是我，对吗？那是因为他对于意识没有了解，没有观察过意识的因缘。你如果能够对于意识是怎样的缘起有了解的话，它的因、它的缘是无常变异的，它也是无常变异的，有什么难呢？生灭无常的怎么可能承担起来我自己感觉这个一直不变、始终是我的这个意义呢？这是从无常义来否定我。

尊者阿难语纯陀言：“是故，尊者！而如来、应、等正觉所知所见，说识亦无常。譬如士夫持斧入山，见芭蕉树，谓堪材用，断根、截叶、斫枝、剥皮，求其坚实，剥至于尽，都无坚处。”

尊者阿难对纯陀说，“我们这样推理，不仅是我们这样推，佛陀也是这样说，佛陀他也说识是无常的。”就比如说有一个人，他拿着一把斧子上了山，是为了寻一个材料回去用，因为印度在热带，有芭蕉树，看到芭蕉树，一看这个芭蕉树又高、又比较壮的样子，以为这个树可以砍回去，当自己用的那个材料，做梁、做船、做柱等等。于是他怎么做呢？“断根”，

这个人挺狠啊，齐根把这个芭蕉树给砍断了；“截叶”，芭蕉树的大叶子，大家见没见过呀？把它都给截掉了；“斫枝”，把树枝一棵一棵砍掉了，因为他要做材料嘛，要一个主干。但是除了特别的用法，这个树皮一般是去掉的，所以他“剥皮”，剥皮是为了把他想寻找的主干的材料显露出来，好运回去。如果是杨树、松树，剥了皮之后有木头在那儿等他，芭蕉呢？在莆田广化寺有很多芭蕉树，个别时候风吹倒了，或者是老树的斫枝，能够看到，或者是整棵横在地上的，或者是它的一些干枝断在地上，确实如这里说的，你看着就是一层裹一层、一层裹一层，但是就是没有你寻找的那个木头的硬芯。这样剥了一层又一层，但是始终找不到自己所寻找的坚实的内芯，“求其坚实，剥至于尽，都无坚处”。我们大家在莆田广化寺的时候，看到这样的树倒在地上，我们就说“看看，这就是经里说的‘剥芭蕉叶而寻其实’，到你都剥完了，也找不到一个坚实”。

如是多闻圣弟子正观眼识，耳、鼻、舌、身、意识；当正观时，都无可取；无可取故，无所着；无所着故，自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

正像这个人剥芭蕉，到头来发现没有任何坚实一样，多闻的圣弟子正确的观察眼识乃至意识，观察它们的缘起，观察它的常、无常，我、无我，“当正观时，都可无取”，这样循正理观察，正确的思维观察。

我们从前的都是错误的思维观察，所以这道题总做错，还总觉得自己错得有道理，那是因为就没有正确观察。正确的这样思维观察，“都无可取”，这句话能体会出来味道吗？就识来说，我们觉得有一个识，那就叫觉得“有可取”。

我这里问一点稍微深一点的话：你是怎么认识无常的？之前有说过，关于这支演示笔，它有没有两个刹那一样的问题，大家都知道了，那我再说一个曾经被某个哲学家举过的譬喻：有一条小船（当然我希望它不是友谊的小船），木头船，那时间久了，个别木板因为水泡甚至是一些其它的作用，坏掉了。假如说有一块木板坏掉了，把这一条小木船上的这块木板换了，就你内心感觉，这条船还是不是这条船？是，对吧？那又一块板坏了，换了，还是不是这条船？那要换多少，你才觉得不是这条船呢？

人的这个觉得是一个、不是一个，是很奇怪的事，说奇怪是因为里边是倒想，所以很奇怪。你看，这样换，真的是说不一定都把这个都换完了，

你还说“这回好！这条船焕然一新！”焕然一新还是这条船？人啊，多么的无厘头啊！你说，跟人怎么讲道理？不要总想跟人讲道理，那是很吃力不讨好的事，像我，就干了好几天这样的事。明明都换了，他不说这不是同一条船了，他还说这条船焕然一新。

但是，也可以很小的改变，他就认为不是这条船了。怎么搞呢？假如说这条小木船的总重量是五百斤，在它的外边整个包裹上了不到五十斤的泡沫，然后给这个泡沫上做各种形象，比如说搞一个尖尖的、像大航海时代那些帆船上的撞角等等，拿各种东西巧饰一番，搞得很炫很酷的外形，然后再给它刷上一些外表的涂料。那你第一眼望去，你觉得跟从前还是同一条船吗？不是了。用你们年轻人的话说，这条船被打扮得连它妈妈都认不出来了。

我们从刚才换板这件事情说起，这条船的变化，是从换板才开始的吗？那个木板慢慢坏，是什么呀？不就是所谓这条船的变化吗？这条船的变化，你们如果愿意抓我语病的话，会说“法师，你也精神分裂了！”为什么？“你之前不是说‘这个东西在变化’这种说法是精神分裂吗？这个东西是没变、一直在变化、现在说变，你到底变没变？”是，这样的表达就是有问题。

请问：这条船没有两个刹那是一样的，那它有一个固定的刹那吗？知道我的意思吗？它有某一个刹那凝固在那儿，呈现它自己的相吗？有吗？这条船它保持它自己的相状（就是你认为是这条船的相状），它保持了多久？能明白这个问题吗？我们在谈无常，你觉得有一条船，当我这样说的时侯，你觉得两个刹那是两条船。我没有说两个刹那是两条船，一条船也不可。为什么？请你告诉我：你觉得的那一条船存在了多久？它能存在多久？能明白我问这个话的意思吗？你觉得有一条船，而这条船没有常性，没有两个刹那是一样的，按照你的意思来想，既然这条船没有常性，两个刹那不一样，那就是前后也就是两条船了。好，我先不说你那两条船荒不荒谬，我来问你：那你这两条船里的任何一条，它存在了多久？它能存在多久？你能回答我吗？只要任何有长度时间，都不可以，是不是？为什么？只要有任何长度的时间，都意味着在这个过程中，所谓的这条船不可能坚住，对吗？它不纯粹，它不是纯粹的这条船，你为了让它纯粹，它存在的时间只能是零，存在时间是零的，叫存在吗？你告诉我：存在时间是零的，

叫存在吗？

你们都觉得无常简单，为什么问了几个问题，就觉得这个问题不好回答了？这就是无常，你深刻的思维无常，你就懂这句话了——都无可取。体会到了吗？你不能够体会到法空，你不能够体会到取着有一个实体法的荒谬，你就体会不到“无可取”这三个字的妙处。“都无可取”，你觉得有实体，在哪儿也找不到，片刻也找不到，懂了吗？无常，大家是容易理解的，从无常就能够深刻的通达实体片刻也不可得；片刻也不可得，当然也就无可取。

刚才为什么说有一个小船，不是说两个刹那是两条船，因为一条船也没有，我这样深入的问下去，你有没有发现，一都不可得，哪还有二啊？但是，按照从前的想法呢，“法师说了，这个船刹那不住，所以上一刻是一条船，下一刻是一条船”——我没这样说呀！

好，那么接着向下看，在“无可取”这多说了几句，大家来体会。

“无可取故，无所着”，人们都是觉得有这样的实体，就是昨天说的不如实知，才会在这些实体上安立我、我所，才会生起我的损益等等这些考虑，才会有贪、嗔、痴。因为有所取，所以有所着，有所着故而有贪嗔痴等烦恼流露，纯大苦聚集；现在无可取故，无所着，如实知见，所以不沾染着，没有贪嗔痴，也没有后来后苦的增长。“无所着故，自觉涅槃”，因为无所取，尽断了无明，这些烦恼不再生起，所以自己知道已经到了苦的边际。所谓“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”，简单地说就是究竟解脱于烦恼和苦，不再后有受生。这句话很有味道，你们以后慢慢学慢慢品味。

彼二正士说是法时，展转随喜，各还其所。

这里跟上一个经结尾是一样的，不再多说。

附：杂阿含248经

如是我闻：一时，佛住波咤利弗多罗国鸡林园。

尔时，尊者阿难往诣尊者大纯陀所，共相问讯已，于一面坐。

尔时，尊者阿难语尊者纯陀言：“欲有所问，宁有闲暇见答与不？”

尊者纯陀语尊者阿难言：“随仁所问，知者当答。”

尊者阿难问尊者纯陀：“如世尊、如来、应、等正觉所知所见说四大造色，

施設、显露此四大色非我，如来、应、等正觉所知所见，亦复说识非我耶？”

尊者纯陀语尊者阿难言：“仁者最为多闻，我从远来诣尊者所，为问此法故，今日尊者唯愿为说此义。”

尊者阿难语纯陀言：“我今问尊者，随意见答。尊者纯陀！为有眼、有色、有眼识不？”

答言：“有。”

尊者阿难复问：“为缘眼及色生眼识不？”

答言：“如是。”

尊者阿难复问：“{若}[缘]眼及色生眼识，彼因、彼缘，为常？为无常？”

答言：“无常。”

尊者阿难又问：“彼因彼缘生眼识，彼因彼缘无常变易时，彼识住耶？”

答曰：“不也，尊者阿难！”

尊者阿难复问：“于意云何？彼法若生、若灭可知，多闻圣弟子于中宁见是我、异我、相在不？”

答曰：“不也，尊者阿难！”

“耳、鼻、舌、身……意、法，于意云何？有意、有法、有意识不？”

答曰：“有。”

尊者阿难复问：“为缘意及法生意识不？”

答曰：“如是。”

尊者阿难复问：“若意缘法生意识，彼因、彼缘，为常？为无常？”

答曰：“无常。”

尊者阿难复问：“若因、若缘生意识，彼因彼缘无常变易时，意识住耶？”

答曰：“不也。”

尊者阿难复问：“于意云何？彼法若生、若灭可知，多闻圣弟子宁于中见我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者阿难！”

尊者阿难语纯陀言：“是故，尊者！而如来、应、等正觉所知所见说识亦无常。譬如，士夫持斧入山，见芭蕉树，谓堪材用，断根截{斫叶}叶、[斫枝]、剥皮，求其坚实，剥至于尽，都无坚处，如是，多闻圣弟子正观眼识，耳、鼻、舌、身、意识。当正观时，都无可取；无可取故，无所着；无所着故，自觉涅槃：『我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。』”

彼二正士说是法时，展转随喜，各还其所。

附：杂阿含109经——五阴诵

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时、世尊告诸比丘：“譬如池水，方五十由旬，深亦如是，其水盈满。复有士夫以毛、以草、或以指爪，以滹彼水。诸比丘！于意云何？彼士夫水滹为多，池水为多”？

比丘白佛：“彼士夫以毛、以草、或以指爪，所滹之水，少少不足言。池水甚多，百千万倍不可为比”。

“如是诸比丘！见滹者所断众苦，如彼池水，于未来世永不复生”。

尔时、世尊说是法已，入室坐禅。

时尊者舍利弗，于众中坐，世尊入室去后，告诸比丘：“未曾所闻！世尊今日善说池譬，所以者何？圣弟子具足见滹，得无间等果。若凡俗邪见，身见根本，身见集，身见生，身见起，谓忧感、隐覆、庆吉、保惜，说我，说众生，说奇特，矜举：如是众邪，悉皆除灭，断除根本，如折多罗树，于未来世更不复生。

诸比丘！何等为见滹圣弟子断上众邪，于未来世永不复起？

愚痴无闻凡夫，见色是我，异我，我在色，色在我；见受、想、行、识是我，异我，我在识，识在我。

云何见色是我？得地一切入处正受观已，作是念：地即是我，我即是地，我及地唯一无二，不异不别。如是水，火，风，青，黄，赤，白，一切入处正受观已，作是念：白即是我，我即是白，唯一无二，不异不别。如是于一切入处，——计我，是名色即是我。

云何见色异我？若彼见受是我，见受是我已，见色是我所；或见想、行、识即是我，见色是我所，是名色异我。

云何见我中色？谓见受是我，色在我中；又见想、行、识即是我，色在我中，是名我中色。

云何见色中我？谓见受即是我，于色中住，入于色，周遍其四体；见想、行、识是我，于色中住，周遍其四体，是名色中我。

云何见受即是我？谓六受身：眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受。此六受身，——见是我，是名受即是我。

云何见受异我？谓见色是我，受是我所；谓想、行、识是我，受是我所，

是名受异我。

云何见我中受？谓色是我，受在其中；想、行、识是我，受在其中，是谓我中受。

云何见受中我？谓色是我，于受中住，周遍其四体；想、行、识是我，于受中住，周遍其四体，是名受中我。

云何见想即是我？谓六想身：眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想。此六想身，——见是我，是名想即是我。

云何见想异我？谓见色是我，想是我所；受、行、识是我，想是我所，是名想异我。

云何见我中想？谓色是我，想在中住；受、行、识是我，想在中住，是谓我中想。

云何见想中我？谓色是我，于想中住，周遍其四体；受、行、识是我，于想中住，周遍其四体，是名想中我。

云何见行是我？谓六思身；眼触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思。于此六思身，——见是我，是名行即是我。

云何见行异我？谓色是我，行是我所；受、想、识是我，行是我所，是名行异我。

云何见我中行？谓色是我，行在中住；受、想、识是我，行在中住，是谓我中行。

云何见行中我？谓色是我，于行中住，周遍其四体，谓受、想、识是我，于行中住，周遍其四体，是名行中我。

云何见识即是我？谓六识身：眼识，耳、鼻、舌、身、意识身。于此六识身，——见是我，是名识即是我。

云何见识异我？见色是我，识是我所；见受、想、行是我，识是我所，是名识异我。

云何见我中识？谓色是我，识在中住；受、想、行是我，识在中住，是名我中识。

云何识中我？谓色是我，于识中住，周遍其四体；受、想、行是我，于识中住，周遍其四体，是名识中我。

如是圣弟子见四真谛，得无间等果，断诸邪见，于未来世永不复起。所有诸色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤、若细，若好、若丑，若远、若近，一向积聚，作如是观：一切无常，一切苦，一切空，一切非我，不

应爱乐、摄受、保持。

受、想、行、识，亦复如是，不应爱乐、摄受、保持。

如是观，善系心住，不愚于法。复观精进，离诸懈怠，心得喜乐，身心猗息，寂静舍住，具诸道品，修行满足，永离诸恶，非不消殒，非不寂灭。灭而不起，减而不增，断而不生，不取不着，自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”。

舍利弗说是法时，六十比丘不受诸漏，心得解脱。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

在我们继续经典学习之前，大家如果对早上学习的经典内容或者我的解说有疑惑、有质疑，或者有什么问题，可以先提一提，我们解决一下。

1、我生已尽，梵行已立

营友：师父，今天早上所讲的最后一句，“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”，这个能不能再详细讲一下。

法师：“我生已尽”，是说这一生就是轮回里的最后一生。

“梵行已立”，这个梵行我讲过狭义的和广义的两个意思。狭义的意思就是离开男女欲染行，叫做梵行；广义的就是指的尽断烦恼。这里指的广义的意思，已经尽断了烦恼。

“所作已作”，所应该作的都已经做完了。那什么是所应该作的呢？是应该修道、应该证灭、应该尽苦边际，这些他都做到了，这是一个证道者对这个世间的宣言。这个证道不是一般意义的见道，而是究竟的断除烦恼，在世尊座下成为无学圣人，这是阿罗汉。

“自知不受后有”，是他自己很明确地知道“我这之后，再也不会受生了”，“后有”就是这一生之后的生命。跟一般人的认识不一样，一般人是有有爱、后有爱、当来有爱，希望我一直存在、存在、存在，因为这个关于自我的认知就是错的，又有这样强盛的我爱，以这个为核心就能够凝聚起流转的生命。这就是为什么根本断除我执的人，他能够走向解脱最根本的原因。

“自知不受后有”，是说他不仅实现了烦恼的尽断，他自己也知道自己已经烦恼尽断了，所以就不再有后有的受生了。概略的讲一下是这样。如果按照部派佛教的意思发挥起来，这里有太多可以说的事情，什么尽智、无生智等等，我要说太多的话，徒增困扰，我就简单地说这些，如果以后大家有因缘学习，可以更多的来学，好吗？

2、意和法

营友：师父，就是关于六入处的眼耳鼻舌身这个地方说都无可取的时候，我觉得感受慢慢地可以理解和接受，然后剩下的所有部分都是含在意和法里面，对吗？我觉得这部分应该是太庞大了，要去理解这部分还挺难的。

法师：好，问题挺好啊！刚才的问题是，经文说眼耳鼻舌身意等等乃至眼耳鼻舌身意识，这里略掉了色声香味触法，一直到识，这里是主要说了三种，大家注意到没有啊！说的是六内入、六外入和六识身，最侧重说的六识身，因为跟阿难尊者对谈的尊者纯陀，他要跟他探讨的问题主要是在识上，所以重点在六识身。

刚才营友说，通过这个学习、思维，对于这一切都无可取慢慢的有一些体会和认识了，但是问题是，这个意根、这个法有点太庞大了，说得很好。在六入里，如果只说六入的话，那“意”包含的东西太多，觉得这里还有一点不太清晰的内涵，还要慢慢梳理。不奇怪，因为佛用六入这样的法类来说明生命当体的时候，他是详于生理的分析，他在生理的分析这方面是很详细的。你看眼耳鼻舌身意是色法吧，色声香味触是色法吧，这六内外、六外入合起来叫十二入或者十二处，一共十二法，色法占了十个，六分之五的比例这么大，剩下两个——意和法，确实包含了很多。这就是六入法门或者十二入，它是详于色法而略于心法。

有一个跟它不一样的对于生命当体的诠说方式，内容所指的都是生命的当体，说的角度不一样，叫做五蕴。五蕴跟六入恰恰反过来，五蕴是详于心理而略于色法的/略于生理的，所以五蕴说色受想行识，这里六入中的眼耳鼻舌身被一个“色”包含了，如果用十二入来看，是眼耳鼻舌身、色声香味触，被一个色蕴包含了。那么后面四蕴——受想行识，都是名法，都是关于心理的/精神的，在五蕴里是对于心理展开得相对多一点。

受想行识，识，大家了解了，受，我们也说过了，这几天常常在说苦乐舍受。想，是认知的结果，想取相为体，内心取相的过程叫做想，内心取相的结果叫做想。识，是精神活动中这种了别的能力叫做识。行是指什么啊？

《阿含经》中，行基本上就与思划了等号，思是什么呢？我们审虑决定，这叫做思，我们来推度这个事情好还是不好、该做不该做，这叫审虑决定思；觉得它该做，我们要发动自己的身语行为去做它，有动身发语思。总之这样审虑、决定、动身、发语的一切思，被称为思。后世呢？对于一切法的说明

展开的越来越细致，越来越庞大，那就把行蕴里包进去更多的东西，相应行法、不相应行法等等，这里不去太多说。强调的是，在《阿含经》中行基本就等于思，所谓的行蕴主要在说思。

我们在说六入处，特别展开的时候，其实已经展开了很多了，说到六触身、六受身、六想身、六思身、六爱身，这些不都是关于心的活动吗？它们本身是归在哪？它们都归在法里，这些触受想思爱都归在法里。没有问题了吧？关于这块，你如果想的话，触受想思爱基本上比较主干的勾勒了这里重要的东西，所以从这些方面下手，就足够了，对于自己走向解脱、帮助别人走向解脱，这些就足够了。你要想细致地说明一切现象，可能还可以再去细致的分别，但是说修行走向解脱，这样的分别足够了。

佛陀没有刻意的去把这一切搞得特别细致，为什么？他要照顾还有周利槃陀伽这样的人。也不完全是，大家想一想，那个年代平均受教育水平怎么样啊？你都按博士生这么培养，你不是自绝于人民群众吗？所以真说到简单的时候，佛说法很简单——“非汝物不应取”，那个比丘就知道了，那是聪明人，给聪明人说法。有时候佛简单说一句，下面就有像舍利弗、阿难这种，给人进一步地去解释。到了今天，像舍利弗、阿难他们说的话，还得由我这样的人，再用十倍、百倍的话来解释。时代是进步了呢？还是我们跟人家差得远呢？我没有办法结论。好，这是说的法的部分。

意的部分其实是难点，这也是我一直没有太去说的原因。也曾经有营友跟我说：“法师，意法这里你能不能说得详一点？”我当时倒是点头了，不过这几天我一直没有说。我想今天来稍微谈一谈。

意法，这里有什么问题呢？法我说了，你们把它基本上理解为五蕴里的受想行三蕴，就完全可以。当然，如果按照部派佛教中说一切有部的说法，他们就分别的更多了，特别是还加入了一点别的，因为现在我们看到的杂阿含，就是有部当年所诵的杂阿含，所以，在杂阿含经中说什么法呢？就是除了眼耳鼻舌身意、色声香味触这十一个之外，其余的都归到法里——用的是这种排除式的定义。那如果是这样说的话，后世说一切有部把法（就是十二入里这个法处）说得特别庞大，也不奇怪。那我们现在修行中当下能观察的，大家把它当作受想行，就好了。这是在说法。把它看做受想行就好。

什么东西我没说呢？主要是说一切有部把无为法也包括在里边了，阿含里到底有没有这个意思，这是可以再讨论的事情，所以我在这儿并不推荐这

样的方法。因为你现在内心缘不了无为法，也不是我们下手处，所以这也是我不太赞成有部他们把法说得这么复杂的一个原因。

好，大家知道这个法指的就是六六法或者是八种六法中的触、受、想、思、爱这几样就可以了。

意根是什么，还记得我怎么说吗？对，心意识，这个话不是我说的，是《杂阿含经》里说的，什么是意根呢？若心、意、识，心意识这些是意根。它包含了什么呢？它其实就包含了眼耳鼻舌身意里边的所有的识的成分，就是眼耳鼻舌身意识，这是包含在意根里的。那六识身又有眼耳鼻舌身意识，这不是重了吗？“法师，重了！”那你觉得呢？这是怎么回事呢？大家今天刚学一个东西，我不知道你们还记不记得？

请你把上面三行念一遍——**若因、若缘生意识，彼因彼缘无常变易时，意识住耶？**就问大家这个话，我就问你怕不怕？看一看，“彼因、彼缘无常变易时，意识住耶？”前面还有其他的眼耳鼻舌身识，都有一个是不是住的问题。当时我是怎么说的？还记得我重点在强调什么吗？跟我刚才说的那个重、不重的问题有关系，你能抓住这个点吗？

好，说到早晨的譬喻你就知道了，你始终把它当成一条船。没有体会到？实际是怎么回事呢？实际是这样：眼见色，然后生眼识，三者（眼、色、眼识）和合发生认识，应该说这个认识——精神的了别作用，主要在于眼识方面，生起了色想——关于色的认识的结果，然后，色的认识结果的这个想是什么？在眼耳鼻舌身意、色声香味触法中它是什么？是法。谁来了法？意。那么用十二入或者六内入的话来说，是意根来了法，对吗？来了这个法的意根，是什么？是意根中的意识。那么这个意根中的意识来了法，生起什么？意根了法生起什么居然不知道？看这儿，早晨讲的时候你们不都没问题吗？大家都觉得很对。现在我问你：当意根去了法的时候，生起了什么？“是不是在意识在了法，怎么又生起意识？又重了吧？法师”，那我刚才问的那两个问题，对你有没有启发呢？住否？一条船否？

请你再体会这句话——**彼因、彼缘无常变易时，意识住耶？一条船耶？**什么意思呢？若缘意及法，生意识否？这个意是指的意根，不错，但是在特别的缘法的时候，这是意根中的什么在缘法啊？意根中的意识在缘法，这个没问题，不要不敢说了只好换个名词说，不要自欺欺人，你叫“Rose”、叫

“玫瑰”，都是它（这不是我的话，这是人家一首诗里的话，我说不出来这么浪漫的话）。所以，要明确的、敢肯定的说，这就是意识缘法，但是又生意识。有什么问题啊？你为什么不敢说啊？就是因为你觉得是一个东西，所以你觉得重了，一边肯定“不住啊”，一边肯定“不是一条船啊”，一边不敢说——这说明你对于是否住、是否是一条这个问题，自己内心没有真正清楚。它如果住的话，那是有二意识的过患，它要不住，有什么过患啊！意识缘法生起意识，有什么过患啊？你担心一生二、二生三、三生万物啊？

什么意思呢？就是我们如果从刚刚因为意缘法生起的这个意识的角度——站在这个新生起的意识的角度，来谈这个话题，是什么呢？（我这全是语言法表达啊！你们不要有实体想，但是我就不一一去说了，那样说话太累，我用这个世俗语言说）就是前一刹那的意识缘法，生起了现在这一刹那的意识，对于现在这一刹那的意识来说，前一刹那的意识就叫做意根，明白了吧？这个意趣，在部派佛教中，根本说一切有部说为“无间灭意”就是意根。这样的解说听清楚了吗？

你如果觉得是常的、是一个识的话，前面的那个意识一直在恒住，那是有问题的，你有这样的常恒想，那是有问题的。那就变成了一个意识，又生起了一个意识，好，两个意识了，再往下面又一个意识，三个意识了……所以刚才我开玩笑引《道德经》那句话——一生二、二生三、三生万物，麻烦了！并不是那样。看来我们大家在无常的观察上还要多用功。你觉得对于无常我已经足够了解了，但是真正让你用这个意识住不住做判断的时候，我们为什么这么吃力呢？

包括说那条小船，都换板子了，是不是同一条船呢？语言法上说一条、说两条都没关系，只要内心别错误，内心别觉得有一个实体。不光两条没有，一条也没有，一条也没办法成立。上午不是说了吗，那你那一条船存在了多久啊？你就告诉我吧，你那条船存在了多久啊？一秒钟？千分之一秒？10的-15次方秒？你只要给一个有限的时间长度，明显都有问题，意味着在那个时间长度内它是不变的，它是常的——你又接受不了，是不是啊？最后要是说成存在了0秒，它存在了没存在，这话听着怎么又精神分裂了。原因在哪儿呢？不要以为这是对存在的否定，这是对于你内心对存在认识的否定，你对存在的认识出了根本性的问题，你执着有那样的实体，就会给自己置入这样两难的境界。实体是不可能的，这只是凸显实体的不可能，从常、无常

边凸显实体的不可能，也就是自性的不可能。

你如果能够深体无常，自然就知道法空，一切法空。一切法无自性，一切法无自体，一切法空，这就是这里的意思。也是为什么从这样的意识不住，就能够谈到无可取。你觉得有那样一个有自体的法，它存在了多久？它哪怕存在极短的片刻，你也有处去抓，有处去取，对吗？它存在了零秒，它存在了不存在，这叫什么话呢？就是那个实体本身不可得。因为实体是你内心的认知，是你内心对于现象的诠释，对缘起现象一种本质性的诠释，你觉得有那样的实体，这只是从无常的角度，体会到实体不可得而已。又说了一遍，是否有所加深呢？有没有从这个角度对于无常，对于法实在自体实在自性的不可得，有所体会呢？

这是刚才因为我们有营友问到了关于意、法，我说了一下。如果做个总结，大家对于法，可以从触受想思爱这几个去把握；对于意，就是这些所有的识。实际上，应该说特别重视意识。那它跟从意根缘法生起的意识重不重呢？不存在重的事，因为意识是刹那不住的。你要是没有这种无常的智慧的话，就容易有这种问题。

为了帮助大家记住这个法义、记住这个法的道理，大家可以记一个我刚才说的名词——“无间灭意”，什么叫“无间灭”？无间，就是你们知道的“无间道”的那个无间，“无间地狱”那个无间，这个无间，都是表示没有其它的东西插进来。无间，你可能理解为是连续的，但是这个连续有两种理解：一种理解，是在一个客观的时间尺度上，中间没有间断的连续（首先不说那个客观时间尺度的理念有没有问题，我们先说所谓的连续，从时间轴上看它没有间断，这样的无间）；另外一种无间的认识，是前一个和后一个的中间没有东西插进来。这两个表达法，有差别吗？有差别，可以前面灭掉了，中间没有，后面起来了，那前面灭掉跟后面起来它们两个之间，即便有时间间隔，也叫无间，没有别的插进来的意思。无间灭意，如果按照部派佛教，有部自己的解释，它取的是后一种，就是没有别的在中间横插一脚，就叫做无间。不要说太多了，大家记这个词就好——无间灭意，能够帮助你理解意根跟意识之间的关系。

再说一下，对于这个刚刚因为意缘法现起的意识来说，导致它现起的前一刹那的那个意识，就叫做意根。清楚了吧？如果没有其他问题，我们来向下做一些学习。

杂阿含335经——释经文

这部经叫做《第一义空经》，我们来看一下经文：

如是我闻：一时，佛住拘留搜调牛聚落。尔时，世尊告诸比丘：“我今当为汝等说法，初、中、后善，善义善味，纯一满净，梵行清白，所谓第一义空经。谛听！善思！当为汝说。”

这一段文，在《六分别六入处经》中有一段完全一样的，已经解说过了，我们就不再说，如果有不清楚的可以再问。佛告诉当时的比丘众，他要给大家说法，说法的内容可以被叫做《第一义空经》。

云何为第一义空经？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，……

如果你仅仅做悬谈的理解，这话你也能说，对吧？不光佛能说，悬谈的话你也能说。但是你有体会吗？什么叫做“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”，什么意思？《第一义空经》，很有意思。正确的体会它，就知道，杂阿含中是有比较明确的说明法空思想的经典，这就是其中之一。

什么叫“眼生时无有来处，灭时无有去处”呢？眼是色法，对吗？从这个角度说，一个色法，它如果有实在自体，它就有生时，就有生处；它如果没有实在自体，也谈不上它的生时、生处，也谈不上它实在的生。这其实是在破实在的生灭，通过破实在的生灭，来破实在的法。

大家如果对我讲的那一条小船有理解的话，我们说这条小船换木板，换了之后呢，我们觉得还是一条船；换到这板子都换完了，还要说这条船已经焕然一新了，执着得很可笑，很有意思。然后自己能够认同，就船这种缘起法，它是没有常性可得，也就是说没有两个刹那是完全一样的，这个时候就很容易掉入另外一端，就是觉得有两条船，一个刹那是一条船，不同刹那是不同条船。如果以为这样就理解了无常的话，那就有我下边的追问：那你觉得每一个刹那那条船，存在了多长时间呢？一秒钟？十分之一秒？千分之一秒？万分之一秒？多短？曾经看过一篇学术论文的副标题，叫How small is small？多小才算小。现在我想来套用一下，How short is short？多短

算够短？只要有任何的时间长度，它要是一条船的话，实际都意味着那个时间里是常的，没有变化，对吗？有变化就不是一条船了。那这还难推理吗？只有0秒才能不违背没有常性这个真理、这个你认同的事实，但是，存在了零秒，叫存在吗？那你觉得我又把你心里那条船给搞没了。是，你这样说就对了，我是搞没了你心里的那条船。

如果外边真有一条船，或者这支演示笔的话，我就问你“这支笔存在了多久？”这不是同一个问题吗？“法师你这问题问的，你要让老农回答你，他一定告诉你一直存在，你问我这么聪明人，我就没法这么回答了。”那你告诉我，这支笔存在了多久？“没有这支笔”——这支笔明明在这儿，你不信啊？我给你们演示演示，看！我们要以事实为依据（下一句我不说了）。大家一直没有意识到吗？请问：我一再逼问，我是要破坏这个现象吗？那我是要做什么事啊？我是要让大家意识到自己认知中的问题啊！佛法的智慧在破坏这些现象吗？这现象碍了什么事啊？导致我们苦的又不是这些现象，是我们内心的错谬、染着、贪嗔痴。破现象干嘛呀？大过年的想听响啊？要时刻意识到，佛法的所有关于现象的追问，意并不在现象，“项庄舞剑，意在沛公”，记住！沛公是领导核心，意在这儿。你能不能够意识到，所有的这些追问，都指向你认知中的根深蒂固的本质性的错误。所以，为什么不敢说，这个现象是在呈现着它延续的状态，但是这其中并没有常性可得？至于说，我问这支笔存在了多久，你可以说，那种有实体的笔不可得，刹那也不可得，这没问题，但不等于这个现象本身也是虚无的。

这是这部经要解决的问题，就是胜义谛与世俗谛的问题。什么叫胜义谛？简单的说就是，关于诸法是否实有这种本质性的判断、本质性的透视。凡是推敲法是否有实在自体、是否如一般人想的那样有真实实在自体的实有的时候，这种判断都是在胜义层面的判断。至于说什么叫世俗有（或者说世俗谛），就像下面说的“俗数法”。什么叫俗数法？此有故彼有，此无故彼无。俗数法就是所谓的世俗谛。世俗谛这个词佛教广用，龙树菩萨用另外一个词，叫做世界悉檀。

就像我们营友问的一个问题：“我还可不可以去搞规律研究？”当然可以，你在世俗现象上做这些规律研究，一点问题没有。但是，在任何一个现象背后，都没有人们过去所执着的那个实在自体，你有这种清晰的二谛的智慧支撑，只会把工作做得更好。因为一般人执着有实在自体，这种不真实的

情况，会给他自己造成错误的导向、或者干扰乃至障碍。执着一个以太，耽误了那一代的物理学家，知道吗？还有人煞有介事的用以太发表了很多 Paper，今天说来好像是笑话一样，但是当年那就是主流，一流的物理学家都做这些事。包括最后推翻了以太存在的实验，本来设计的目的都不是想证实以太存在，而是直接就当它存在，然后又要去测量光在这里边的传播的问题；结果证明唯一能够说明实验结果的解释方法，就是以太不存在，号称物理学史上最著名的 Negative result（负面结果）。

负面结果大家一般不喜欢，但是，有的负面结果是有革命性的，那是因为当时人们普遍接受的理论出了问题。那现在，有一种理论更加深入人心，深入每一个凡夫的心，就是——一法是有它自体的。一法是有它自体的，这其实是内心的一种诠释，应该说是每一个凡夫内心里自然的一个诠释，而这是错的。佛法所有对于这种实有的破斥，一般人理解成是现象，其实是对凡夫对现象内心的认知和诠释而出发的。

你如果能够体会这种实在自体刹那也不可得，那你对于“眼生时无有来处，灭时无有去处”一点问题也没有。你如果能够体会法或者说眼根本就没有实在自体可得，一个刹那也不可得，你告诉我，眼的实在自体在哪一刹那生起的？在什么时候生起的？“就在生的时候生起的呀！”这是你的回答，对吧？“不是有一个时态叫现在进行时吗？法师，我听你好像也懂英语，不知道什么叫现在进行时吗？”

好，你把心沉下来想一想这件事：一件东西出现了，或者没出现，有几个状态？两个还是三个？你想说三个，对吧？哪三个？过去时、现在时、未来时。过去时已经出现了，未来时还没有出现，现在时正在出现。“现在时正在出现”——请你把这句话再念几遍。一个东西存在不存在，不就是两个状态吗？存在的状态，不存在的状态，对吧？什么叫做存在了一半的状态？那一半被谁吃了？再说，生了一半叫做生吗？不叫做这一法生起啊，因为才出现一半，不是它；等到这一法全现起了，又叫这一法已经已生了，对不对啊？除了已生和未生，哪有生时？哪有正在生这回事？

我们的内心的颠倒啊，实在是处处都是，所以摧残起来呢，也是处处都能够下手。“眼生时无有来处，灭时无有去处”，我讲了一个生，灭你们自己会推了吧？我就不说了啊！

“如是眼不实而生，生已尽灭”，那这句话是在说什么呢？只是说明眼

没有实在性，眼的实在自体不可得，眼的实在自性不可得，但是并没有否认眼的现象，也没有否认眼的缘起，这叫“眼不实而生”。这就兼顾了胜义和世俗，说明了二谛的融通，二谛的互相支撑，而不是互相隔碍。“眼不实”，是说明没有那样的实在自体，“而生”，是说它俱缘而现，后面一个说的是世俗谛（而生），前面一个说的是胜义谛（眼不实）。

这句话可以说得更深刻一点：只有眼没有实在自体、只有眼不实，它才能生。你认同吗？为什么认同？为什么不认同？好，再说一遍：说“眼不实而生”，往深里说的话——正是因为眼是不实的，所以眼才能生。能体会这句话吗？怎么，耗氧量有点大吗？

眼如果像一般人觉得那样，有实在自体、有实在自性，我们都说过了，有实在自体、实在自性的，它同时意味着什么呢？意味着是常的、不变的，它连变化都不能变化，它如何能被创生啊？它如何能消灭啊？

一个有实在性的，就像我们感觉的一直是这支笔的这个演示笔，感觉有实在自体，这个实在自体是常恒的，这就是我们感知中的东西，我们伴随着感知，投射着自己自性见的认知结果，说这支笔有它自己的实体，而且这支笔一直是这支笔，是常恒的，那这个笔就不应该变化。如果法真的像我们所投射的那样，这个笔就不会变化，它都不会变化，它怎么可以被毁坏呢？它怎么可以自己放在那儿，慢慢慢慢的就被岁月给侵蚀没了呢？灭，不可能，创生，可能吗？它有自体，它应该一直是这样的，一直是这样的东西在你的意相里，这个“一直这样”有起点吗？如果有起点，就不叫做一直是这样了，而叫“从什么什么时候开始”，是不是？我们内心中感觉一直那样，不就是常吗？常怎么可能有消灭？怎么可能有创生？

所以，法若是实有，则无生，则不可能有法的生起，也不可能有灭。法如果有实在自体，就会导致它没有办法有现象上的生起，也不会有现象上的消灭，这跟一切事实是相违的。不要用我们的见解去扭曲事实，事实嗓门最大。

反过来看呢？当你知道，如果眼或者是某一法有实在自体、有实在自性，它就不可能消灭、也不能生起，那眼这一法在现象上明明生起了，只有一个解说——眼是没有这样实在自性的。反过来说就是，恰恰因为眼是没有实在自性的，所以眼才可以随缘现起。没问题了吧？这就是对于这句话的引申。

描述现象是眼不实而生，那要说到胜义谛与世俗谛这种本质与现象之间的关系呢？就可以说：正因为眼的本质是没有这样实在自体、实在自性的，眼的本质是空的，所以才可以有眼这种现象的随缘现起；否则，如果眼的本质是有这样实在的自体、是不空的，那么就没有办法去改变它，更不要说创生它。这是这句话的意思，这是“眼不实而生”。

这句话，后来龙树有一个非常著名的偈颂，来说明这个义理，你们可以记一下——**以有空义故，一切法得成，若无空义者，一切则不成**。一般人以为，空了，就什么也没有了，所以一般人以为空的重大难题是说明有；实际上，你如果理解了刚才说的这个道理，你就会知道，并不是从“空”说明“有”困难，而是从“有”说明“有”是不可能。体会到了吗？正因为诸法是性空的，是没有实在自体的，毫厘许自性也不可得，所以才能随缘现起、随缘变易；否则，法的变易、现起或者消灭都不可能。这个偈颂你们记住，自己常常体会，对于自己的修学是有帮助的。

“如是，眼不实而生，生已尽灭”，既然是有为法，既然是因缘所呈现的缘起现象，总有坏散的时候，那么，这个缘起现象的散灭就称为灭。

“有业报而无作者”，这后面就在说更深的道理了。这说的什么道理呢？说明的是，从现世看，是眼乃至耳鼻舌身等等整个色身，它现起的因缘是爱喜，因为从前世的这些烦恼造业，所以导致了这一生的受报，但是这一生虽然有眼耳鼻舌身等等这些业报的现象（这是业报的现象，我们生命是过去的业所感的结果，未来生是现在、过去的业所感生的结果而已），有这样的业报而没有作者。什么意思呢？就是无我的意思，就是说明无我的轮回，“有业报而无作者”。

这一节我们一起来做一些修习。我想问一问大家，我们集中的学习了无常，从而深入地认识到了法实在性的不可得，也就是法那种自成的实在自体是不可能的，这个在义理上是否清楚了呢？这个在自己观察推理上，你能不能够想起来，我带大家是怎么来观察的？那条小船也好，这支演示笔也好，还记得吗？你现在具不具备这种能力，能把它用到你坐上的思维观察中？思维观察就是一种修习，分析的禅法。你能不能够用到比如对于呼吸现象相关联的一些法类的观察中？或者是疼痛的一些观察中？如果按你的设想，可以怎么做呢？

不要以为佛法是不思考的，这是一些人错误的理解佛法、宣说佛法造成的误解。你看一看佛与弟子们的问答，圣弟子与圣弟子之间的问答，难道没有推度思择吗？是有的！所以才有一类禅法，叫做分析的禅法，叫做“观”。包括佛世的时候，有一些人证悟圣道乃至成就阿罗汉，就是在佛陀这样一点一点引导下，他的心随着佛陀的说法在观察，然后生起智慧，或者成为了圣者，或者尽断了烦恼。常常在经中看到，这样解说之后，当场有谁见了道，或者是证了阿罗汉。包括我们刚才种种的说明中，大家有时候就会突然好像打开了一扇窗子，突然之间就觉得好像什么事情通了，这都是多少有一点智慧，当然不是无漏智慧现起。这说明什么呢？正确的思维观察，是可以培养智慧的。不要以为把心死死地按定在一个目标上就叫做修行、就叫做禅修，那只是禅修中的一分，还不是佛法不共世间的那部分。佛法不共世间的部分，恰恰是关于慧的培养。就禅修来说，也是关于慧的培养。

怎么来培养呢？如果你学了经典还不会培养，那说明自己学的不善巧。如果大家以后自己再去读《阿含经》，《阿含经》里常常说什么事呢？这个比丘从佛这里或者从其他的善友那里，听闻到了一段分析说明之后，自己回到静处，专精思维。他在做什么功夫？他在非常专注精勤地思维自己所听到的这个道理。而且不止一处记载，这样专精思维一段时间，很短的一段时间，常常是几天，然后证阿罗汉道了。这固然有人家从前生资粮的问题、准备的问题，但也足以说明，你如自己所听到的道理那样去专精思维，就是最好的修行。

不是像一般人想的“打坐是要什么也不想才对”。佛法中说，如果不是圣人，上来想以“什么也不想”为目的来修行，不说绝大多数人没办法实现，

就算最后各种因缘成功了，也是堕入一种叫做“无想定”的定。无想定不容易达成，因为它是第四禅所摄的一种禅法，我们很多人可能连欲界未到地定还没有，那意味着初禅的边还没有摸到，还谈什么隔着二、三禅的第四禅呢？上来就以“什么也不想”为目的的修行，先不说它错的荒谬，它想达成，对于很多人来说是很难的。什么也不想，根本就不是佛法说的修行方式。

大家知道，“禅修”这个词，它是一个现代出现的词汇。在古时候，有一种完全汉语的翻译，叫做“静虑”。我们知道“禅”字是音译，Dhyana的一个音译，所以是叫做禅、禅修等等。玄奘大师把它翻译过来叫做静虑，恰恰对应止、观两个方面，而佛法不共处，在于观慧的培养。观慧培养出来之后，如果能够引发无漏智慧，那就能够预入圣者之流，如果这无漏智慧尽断烦恼，那就是无学。所以，禅修并不是什么也不想。

那除了无想定，有没有一种禅定的状态，是什么也不想呢？也有。那是什么呢？那是只有圣人才有的，“灭受想定”或者叫“灭尽定”。灭尽定，那是地地道道的现法涅槃，灭尽定就可以说是涅槃。涅槃不是说已经有无漏智慧尽断烦恼的人，最后五蕴散坏了（一般人说的这一生结束了），他才入涅槃，而是从他尽断烦恼那一刻开始，他已经是涅槃了，苦已止息，只是因为还有余依——剩余的五蕴身在（“依”是指的五蕴），所以叫有余依涅槃，等到这一期五蕴随着业报的力量耗尽而散坏的时候，那个时候入无余依涅槃。

像灭尽定，这是很特别的情况，是一个解脱的圣者可以入的一种禅定。在这种禅定中，他不是像无想定的人那样一心不起、消除想念，而是一切法不受，一切法不可取、不可受，于是无相可取，离开想与受。你们现在多少能够理解一点了吧？我们现在观察自己的内心，总是有想有受，对吗？即便在培养正念正知来观察，还是有想有受。什么时候可以没想没受呢？正确修行的时候，只是有无漏智慧现前相应，确实是空相应的那种心，它不起念与想，入这种灭尽定，那才是真正的、应法的、不起想念的境界。除了那之外，佛法的全部修行，都不说什么没有念想这些，而一直都说如何正确的用心。

讲这些，是要告诉大家，你所学到的佛法，不仅仅是道理，能够正确认识、正确把握，就可以成为你坐上修行时候的用心方法、用心处。这也是我在这个营里，第二次来推动大家、问大家，你能不能把你听到的道理、学到的经典内容里边的意趣，用到你现在的修行中去？

我们说了这多说无常，所以不实，眼不实，既然眼是这样，耳鼻舌身意呢？色声香味触法呢？眼识乃至意识呢？都是这样的。那你能够给自己拟定一个修习的计划书吗？现在时兴写计划书，可以给自己写个计划书——根据某某经以及法师的讲解，我在这一坐上以呼吸为所缘，可以怎样的来观察什么什么的不实。你闭上眼睛了，大概不太容易在现量上，伴随着现量的现象，正在经验的现象，来修习眼的不实了，这个时候可以修习什么呢？我们这儿没有特别的气味，也不容易修（不是完全不能，不容易修），可能用舌尝味也不容易。剩下什么呢？身觉触，意知法，你可以在这两对里选一对来做一些修习。我不建议上来就用意知法的方式来修习，那个对于初学来说不太容易，等到这个心更调柔、更安住、更明亮、更有力、更具足堪能的时候，再用这样的方法比较好。所以，以身或触或者身触为缘，来观察一个或者是次第观察相关联的某几个，它们的无常、无实，是你可以考虑的事情。

相对于身根，大家比较模糊的这种认识，实际是触尘，特别是伴随着呼吸，有时生起、有时灭去的这个触尘，它更容易被体会观察无常、无实。你有想明白，我可以怎样来观察这个伴随着呼吸的触，它的无常、无实了吗？乃至你能不能观察到这个触无常而生或者无实而生？如果你在一个现象上，能够首先体会它的无常、无实（这是本质性的透视），进而在现象上不取这种现象的常以及实有，而能够看到这种现象的现起、消灭，那恭喜你，你在智慧观察方面，如理的智慧观察方面，在正观方面，又迈出了一步。

之前的修习，是在推动大家对于六入处它们之间关联性东西的一些认识——根尘识和合触，触之后有受想，有的人还观察爱等等，那是它们关联性的。好不好？好。特别是我中间有比较长的时间（有好几坐）来强调，对于所谓属性，也就是佛法中“相”这个词，能不能认识到，任何一种属性都是关联着某个缘起的过程，不只是一个因缘的缘起的过程，比如说根、尘、识，所以，所谓的某种属性的认识，它是这样缘起认知过程的结果，而不是仅属于某一个因缘本身的。曾经推动大家，在外在的法上、在自己身心内，伴随呼吸、伴随疼痛等等来做这些观察。

现在给大家另外一个修行的科目：你来在呼吸上，体会在这里发生的现象，它的无常、无实以及不实而生，就在鼻下唇上人中这一带，来体会你能够观察到的现象或者某一法它的无常、无实、不实而生。

这就是这一坐的主题，请大家一起来用功。

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

今天上午我们学习《第一义空经》，这里边谈到，眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，这一段话大家觉得深不深呢？实际上，可以说这里涉及到佛法最深的东西。你应该又庆幸又悲叹，庆幸的是碰上了佛法最深的东西，悲叹的是怎么现在就碰上了这么深的东西。佛法中最深的内容，也就意味着最终极的奥秘、最深彻的智慧，所以我们是应该庆幸、欢喜的；可能觉得有一点不妥呢，就是我似乎还没有完全准备好。没关系，因为这一次六入处禅修营，有一些内容如果讲到深处了，碰触一下也好，大家即便这一次不能够都把握的很到位、很完全，种一个种子，供自己未来学习作引发的因缘。

上午说到这里的时候呢，麦克先生罢工了，我们就没有再向下说，也是到了那一节结束的时间。我们接着向下说之前，我跟大家聊一点跟这个有关的事。就是“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭”，跟大家谈到过，首先前两句“眼生时无有来处，灭时无有去处”，是就眼的生灭来观察眼无有自体。在眼的生、灭中，眼的现起、眼的消灭等等这些跟眼有关的活动，来体会眼的无实，也就是眼的没有实在自体——如我们一般人所感觉的眼睛自己。这个呢，我是通过无常、通过无生，跟大家有一起交流。实际上，经论上对于这一类探讨得更广，也不妨跟大家来谈一谈。要谈一谈什么呢？这里其实谈到了，我跟大家通过无常，谈到了眼自体的不可能；那也通过无生，说明了眼实有的不可能。但是我们一般人容易觉得有一个真实的功能，是吗？有一个什么真实功能呢？能见色的真实功能。

你们是六入处修多了，所以不觉得这件事情多么天经地义了，已经有了本能的反应——这眼见色不是根尘识三和合吗？如果你是这样的反应，恭喜你，你的反应挺专业，一定跟你入营之前不一样了。说明这个坐上的修习没白费，平时还多少有一点至少是警惕性吧，是不是智慧，我们先不说，至少有点警惕性。但是一般人呢？你问他“眼睛能干什么？”“眼睛能看东西啊”，

是吧？这是什么意思呢？一般普遍感觉，眼睛有这样的自体功能，就是属于它自己的这样的功能。眼睛能干什么？眼睛能看东西啊！食物能干什么？食物能滋养人那！我们都觉得很正常，是吗？当我问眼睛，说到这个能见物等等这些能见的功能这些的时候，大家有警惕；一说到食物有滋养身体的功能，你的警惕性消失了，你又觉得是对的。

在这里我跟大家说一点事情，对于大家反思一些问题有好处。首先要说一个稍微比较远的，我每周日晚上，因为一个因缘，一直在讲网络上的佛法课。最近若干周以来，一直在讲《阿含经故事选》，你们可能多数人知道这部著作。其中有一个故事就讲到了有一个婆罗门，因为他亲弟弟出家了，他不能够接受，跑去骂佛，骂完佛之后，佛很平静的跟他说：“你家里有没有来过客人啊？”“有。”“那客人给你带了礼物来，你如果没有接受，这个礼物，客人走得时候会不会带走啊？”“会。”“那你刚才送我的礼物，我没有接受，你自己带回去吧。”这个时候，这个婆罗门也不服气，也不希望自己这一通发泄起不到作用，就有点耍赖的说：“我已经给你了，反正我已经给你了，我不带走。”佛怎么说呢？佛说：“我没有接受啊，没有接受怎么会有给予呢？”大家有没有注意到这句话里的深意呀？你说你给我了，你以为“给”是一个单方面的事吗？你这个东西给出去了，要有接受方啊！想起来我们当年大学毕业还有所谓派遣，你派遣得有接收单位呀，没有接收单位就派遣不出去啊！我们这个年代读过大学还记得派遣证的问题。这是一个道理啊，你说你给予了，但是我没有接受啊！没有接受，怎么会有给予呢？你们有没有谁敏感一点，知道我在这为什么要说这个吗？

好，那我再再说一个，化身段子手，我觉得下午第一节课有必要化身段子手。这件事情是大概在07年左右，我当时在美国，看当地的一个新闻，这个新闻报道的还是邻国的事情，说加拿大有一个十几岁的女孩子，这个女孩子坚果过敏。你们知道坚果过敏吧？你们如果有喜欢吃各种小吃的，看食品包装袋后面的说明，常常有的有一条备注——此生产线亦生产什么什么坚果产品。什么意思啊？告诉你很可能会混入一点坚果的成份，你自己如果有这方面的情况，请你自己斟酌，出了事情不要怪我没有告诉你。这都属于是免责类的声明。那要就是坚果本身就不用说了，这个女孩子就是坚果过敏，平时她也很注意，倒也没有什么大事。但是有一天中午呢，她跟她男朋友吃完饭之后，接了个吻，然后死了。为什么呢？她男朋友中午吃了点花生酱，那能有多少呢？但是就这一点花生酱就让她送命了。

花生酱是食物吧？什么叫食物啊？佛法里对食物有一个很严谨的定义，必须有滋益长养的作用才叫食物，吃了要命的那叫毒药，是吗？但是一瓶花生酱放在那儿，你觉得是食物还是毒药啊？你当然觉得那是食物，还要看看是咖啡味的还是甜味的，看看哪个更可口。不过，它真的一定有食物的属性吗？它真的一定能起到食物的功能吗？它真的一直具有食物的功能吗？这个故事就告诉了我们，它有时候可以化身毒药。

这是我看过的真实事情，我当时也非常吃惊，我是吃惊这么小的剂量也能导致一个人过敏致死。然后结论就是——Kiss my befitall。当然这不是正确结论啊！正确结论是——请注意食品安全。错！这也不是正确结论。正确的结论是——诸法无有自性。那更具体的说呢？在这一切法上没有自体功能。所谓的某某功能，实际上也是一种属性，食物能有滋益人色身的功能，这是食物的一种属性，注意到了吗？我们之前怎么训练大家思维的？怎么训练大家智慧观察的？但凡有一种属性，总是在相互作用中呈现、成立的——记不记得这句话呀？就算不记得这句话，记不记这个意思呢？但凡有一种属性，它都是在相互的关系中得以呈现的、得以成立的。

你说“没有啊！我体重65公斤，自己就是65公斤啊！”有没有这样想呢？为什么我有一些话，你们不好意思质疑呢？是怕质疑失败？那有什么好怕的呢？如果我的失败能让我向真理更靠近一步，请让我持续失败下去吧！为什么不质疑一下呢？

这个演示笔体重15克，这就是它自己的属性啊！你为什么谈所有的属性都必然在相互作用中得以呈现？那有谁替我捍卫一下我的观点吗？（营友：万有引力）你告诉我，你是学理还是学文的？（营友：学工科的）我就不纠结你了，答法不严谨，虽然贴边。有没有谁再替我辩护一下？假如说这支演示笔体重15克，这就是它自己的属性啊！（营友：放到其它星球上）你现在变成学文的了吧？我知道你应该是大学之前学理的，是吧？但是后来大学学文了，那我也原谅你了。有没有谁替我辩护一下我的立场？

我为什么说这两位的答案还不足以采纳呢？因为15克不是重量，是质量，质量的话，它并不随着在哪个引力场中而发生变化，所以跟地球引力、跟它星球的重力系没关系。如果说到重量的话，那是另外一回事。我说的质量15克，实际上是这样来表达的。那它有15克这种一般的表述，你怎么来看到它是在相互作用中呈现的这种属性？

（营友：密度）看来这门课或者是这些方面，我还真得是让你们多思维、多观察。我以为跟你们讲一讲质密、坚实、还有黄色，再跟你们问一问腿疼在哪里呀在哪里……你们就都通了呢！看来还差一点啊！那我再给你们通一通。你怎么知道它是15克？（营友：它不得测量吗？）拿什么测量？（营友：拿秤）你们谁拿秤给我称称这个15克？我们拿秤不是太粗糙了吗？我们叫天平好吧？你不要冲到人家实验室里说“把你们秤给我使使”，人家告诉你“我们这没有秤，天平随你挑一座”（工科都原谅你了）。对，我们拿天平秤才知道它是15克。

一直说，某一种属性，总是在相互作用中呈现的，难道不觉得吗？这一点是在谁那儿才特别的被提出来的呢？其实是到了量子物理学的时候。因为波尔和薛定谔两个人非常激烈地关于电子能级的辩论，促使海森堡有很多思考（我说的这几个人都是量子物理学里边的用老百姓的话说就是“大拿”，用年轻人的话说是Boss级的人物），然后呢，他在他的思考中抛弃了表达固有属性的，类似电子轨道的这种表达方法，他更多的是用能级差这种可测量的来表达。而且，他开始意识到一件事，当你说某一个物理量的时候，你必须同时定义如何测量它，才有意义。他虽然是特别地针对量子物理学，以及量子物理学中与宏观或者经典物理学相比，比较奇异性的一些东西，他提出来的，但是，一个有哲学敏感的人会发现，他说这一点是对的，而且在经典物理学中（要是主要应用于宏观物理世界），这个经典物理学中，也一样是成立的。

我刚才举的质量，对吗？当你说质量的时候，你要获得关于质量的属性，你总要安排一个测量，你才能知道；你在说它的长度，你总要安排一个测量，才能够知道它的长度。你说“不用啊法师，我一搭眼就知道——它的长度在11厘米-12厘米之间，我的误差肯定不超过0.5厘米”，凭你临床经验，是吗？那你不觉得目测也是一种测量吗？有没有意识到我在说什么？任何一种属性，都是通过相互作用呈现出来的，都是在关系中呈现出来的，都是在此有彼有的关联中呈现出来的，那怎么有属于某个事物它固有的属性呢？

食物对于色身有滋益长养的作用，但是它没有起到滋益长养作用之前，你就叫它“食物”，是不是有点早了呢？如果它没起到滋益长养的作用也叫食物的话，那毒药也是食物，是不是啊？我们听到一点点花生酱夺走了一条青春的生命，都觉得有点过分，有点太稀奇了，那我们更应该感到稀奇的是，

我为什么一直把它当成食物呢？还那么理所当然。是不是？这里边其实反应更大的问题。它在没有起到食物作用之前，你就说它是食物，这就是自性见。你认为在它身上有这种固定的属性，叫做食物；你并没有真的用一种有缘起智慧的观察来判定，它需要在给定的因缘下表现出滋益长养色身的功能，它才叫食物。在那个给定的、特定的条件下，它没有起到这个作用，实际上在那个特定条件下，它是毒药，认同吗？你不能够把要人命的也叫食物啊！它没起到滋益长养作用，是起到了夺人性命的作用，这不就是毒药吗？！如果你固执的说这还是食物，那砒霜也是食物，要不我们一人发二两？黄酒送服。

讲到这儿，有没有预感到我要讲什么呀？我为什么在这讲这个呢？我在讲到这两个段子之前，我们在谈什么问题？忘了！后面这两个段子太有冲击力了，已经把前面你在讲什么、你为什么说这个，全忘了！光记得花生酱了！——你们如果谁敢这么说，我建议他回去把网名改成花生酱。我们在讲到自体功能，记得吗？说对于眼的无实，从它的无常说到了它没有实在自体，从它的无生说明了它的没有真实，那现在是要侧重说，眼没有那种能见的自体功能。那在这个要说明的问题的背景下，我讲了“没有接受，就没有给予”和“没有滋益的，就不是食物”这两个段子，你知道我要说什么吗？它到底有没有能见的功能，不是属于它自己的，是需要种种因缘和合来呈现的，那不是它的自体功能。但是一般人呢，总觉得眼睛能见。我们不是一般人，我们经过这几天的训练，已经不觉得跟自己能见了。恭喜大家！但是，一到食物上，你又被打回原形了。我说食物是能滋益人的，你们都觉得“对啊！食物就是能滋益这个身体”，所以中午吃饭的时候失去了正知。

营友：就是根据您刚才那个定义的话，这个东西它被称为食物，说明它已经起到这个作用了。

法师：这个就是我要说的事情，它在没有起到滋益色身的功能之前，你就说它是食物，这里有什么问题你知道吗？实际上这里隐含着一个逻辑问题，这个逻辑问题跟前几天我们提到一个逻辑错误是一样的，你能意识到是什么吗？很简单，他在用枚举法来确定全称命题，来证明全称命题。怎么说呢？如果肯定的说这个东西就是食物，比如说这个叶子就是食物（我们就说是人的食物），那他必须肯定这个叶子对一切人都有滋益长养的作用——这其实是个全称命题。他怎么来确定的呢？他做了若干食品安全实验，我们说他很负责，做若干个食品安全的检定，包括活体实验，然后正常，有滋益作

用，不会有人体的明显的伤害，于是食品安全检测通过了，到哪儿都打着可食用的标签。这说明什么？这不就是他以偏概全吗？你怎么可能用枚举法来证明一个全称命题呢？你敢保证对每个人都是食物吗？不敢保证，所以那边要命了。应该说对于某些人是食物，对于某些人是毒药。你能够给出必要因缘吗？“有啊！那人家的花生酱瓶上肯定标了，要不然出事他不得被人告倒啊！”但是——Kiss my befitall，这又是一个吐槽的结论。

这里的问题就在这儿，你凭什么认定它就是食物？在它没有起到这样滋益长养作用之前，你就认定它是食物，其实就是觉得它有自性啊！它有滋益长养的自性，必定能吃，而没有意识到它能不能够起到滋益长养的作用。它能不能够起到滋益长养的作用，是依因待缘的。

眼也是这样，你在它没有见色之前，就说它一定能见，这个可能不对吧？如果说它就具备能见的这样自性的功能，那它应该在一个漆黑的屋子里也能见，一点光也没有的地方，也能见；那它应该能够看到一个贴在眼珠上的东西，并把上面写的小字都读清。能吗？不能吧？那眼不是有能见的自性吗？不用试了，多近视也没用，贴到眼球上面，都看不见。有没有意识到这些呢？一个眼睛，还有这么多说道啊？是的。实际在这里，你获得的智慧不光是关于眼睛的，你获得的是关于一切法空的智慧，一切法缘起性空的智慧。

营友：您举的都是极端的例子，它应该在定义的范围內，在可见的范围內，在我能看到的范围內。

法师：我们感觉它是有能见功能或者这个食物有滋益长养功能的时候，心里哪有特例啊？我们就觉得它就有这个功能啊。我们觉得这个人是个坏蛋，哪儿想到他在家还是个好爸爸呢？他就是坏蛋！必须是坏蛋！谁敢说他一个好字，跟他一伙儿的坏蛋！对不对啊？这不就是我们人吗？这就是我们人的问题。

我们都在一些比较小的问题上去谈，其实这类错误在我们最重视的人与人之间，也是在不断发生着，我们这种错误在一切处呈现。所以我在福瑞这里，做过一次公益的沙龙，谈的是什么呢？谈的是《亲密关系中的修行》。主线是什么呢？主线其实说的一句话，就是用今天给大家讲的这样缘起的智慧来重新认识亲密关系，并且在这种亲密关系中少犯错误（少犯错误就是修行），能够正确的认识、正确的处理。当然，当时没有单独拿出来智慧讲这么深。不过，你如果真的有了这样的智慧，你会在一切处正确运用它，包括

你的亲密关系中，你的生活就不一样了。

是不是有人说“师父，你要早点说我就认真听了”，是吧？现在再认真听，来的及啊！这是讲了“眼生识无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭”，我特地又从自体功能的角度谈了一下。要意识到，自体功能也是一种错误的计执。下面一句话：

有业报而无作者，此因灭己，异因相续，除俗数法。

“有业报而无作者”，上午有简单的讲，讲到如果从这一生所感的异熟果报身——眼耳鼻舌身包括意的一部分，都是我们这一生的异熟果报的呈现。所谓异熟，最主要的意思是异类而熟。从前造的善恶业，感的是色法这样的没有明显善恶记别属性的果，这叫做异熟果，异类而熟的意思。“有业报而无作者”，这样的眼等，它是过去业所感的果报，是谁造的呢？没有谁造的。我上午有讲，这就是无我轮回的意思。谁造的业啊？没有谁来造业，就是这样的意识发生了这样的不如实知见，生起了染着，有了贪嗔痴，在贪嗔痴的驱动下，发起了这样有漏的身语意业，自己命终的时候，烦恼还没有尽断，这样的身语意业与相应的烦恼共同感得了这样的异熟果报。就这么简单啊，你在这里，哪听到了一个我呀？哪听到一个人哪？

就像开车，请问你什么时候开的“车”呀？你不是该放下手闸放手闸、该换挡换挡、该给油门给油门、该刹车刹车、该打方向盘打方向盘嘛，对不对？你什么时候开过汽车本身那？你说“汽车不就是合在一起那个东西吗？”有没有这么说的？我想请问大家：你觉得汽车就是这么多东西合在一起，然后就有了一个东西，对吧？那我给你两个轮子，然后一个横杆，再加上一个木头板，你把它们几个放在一起，就叫你有一辆车了，是不是？请你今天来观光一下我的“马拉……车”，当然不好告诉人家是什么名字的跑车。那个马拉车，跟你的那个跑车有什么本质区别啊？不都是好几个东西拼在一起的吗？难道拼的东西多了就是一整个了？我看说要说一整个的话，拼得少的更像一整个，是不是啊？这不也一样吗？

人的造业流转其实是什么呢？**空五蕴造，空五蕴受，人得其名**，这话太经典了。是性空的五蕴造的这样的业，那最后呈现的果报体还是性空的五蕴，在这里边的根本没有人什么事，但是假名上说某某人造了什么样的善恶业，得了什么样的苦乐果。空五蕴造，空五蕴受，而人得其名。空五蕴造，性空的五蕴造的业，难道不是吗？我们从六入的角度说也一样，只是论典的原文是说的空

五蕴，所以我就原文这样引的，我是把两处的论文捏在了一起，一处论文就是《大智度论》的文，一处论文说“空五蕴造，空五蕴受，这就是轮回的真相”；那另外一处，说是“名色造，名色受，而人得其名”。名色造，名色受，跟空五蕴造有区别吗？没有。名色，名就是受想行识四蕴，只是开合繁简程度不一样而已。

有业报而无作者，此因灭已，异因相续，除俗数法。那么“此因灭已，异因相续”，这个可以作刹那生灭解和一期无常解。刹那生灭解，是因为五阴/五蕴是刹那刹那生灭的，那么在这个刹那刹那生灭中，又不是前后完全隔开的、隔断的、没有关联的，前后有着它内在的关联，但是又不是一个。这一刹那五阴/五蕴刹那不住，也可以说它是即生即灭的，那么下一刹那不是同一个五阴了，对吗？我们生命之流在延续。我有时候怎么来描述这个生命之流呢？这是蕴流——五蕴的河流。人能够两次踏入同一条河流吗？不能。那你有两个刹那可以遇见同一个自己吗？不能。那你那个自己能够存在多久呢？跟那个小船是不是同一个问题啊？答：0秒。你不问无我吗？无我的问题回答完毕。

这里说的“灭”“相续”都是什么意思啊？都是从无常边说，但是虽然无常又不是没有关联性，所以谈相续。是什么在维系着这种关联呢？你们知道吗？（营友：业）这个答案怎么这么专业呀？很对呀！我们这一生这个业报身，是感这一生果报的业的呈现；所谓我们这一期生命的终结，本质上是感这个果报的业力，它的力量到了极限。如果从世俗谛上来说，维系这一生前后刹那相续比较根本的力量、根源性力量，是感这个果的业。当然如果从当下身心来说，是前一刹那色受想行识的活动，关联性的影响着下一刹那的色受想行识，从现世说是这样的。但你所说的那个确实是更根本的，因为现世的五阴是过去业的呈现的果报。

那前后两世之间，是不是也是相似相续的呢？我刚才说的是刹那的生灭，刹那生灭义是“此因灭已，异因相续”。我又说了一期生灭，注意到了吗？什么叫一期生灭？这一生活到了这一生寿命的尽头，生命结束了，但是如诸佛及这些神通圣人所说，生命并不是这样断灭的，起码对于我们凡夫来说，你想就这样没事了、断灭了，都不可能，我们会随自己所造的善恶业以及相应的烦恼再受生。那再受生，假如说还来人中（我给大家一个美好的祝福，大过年的），我们还能再来人中，还有这样的五蕴身，那请问前后世之间是什么关联？首先

问有没有关联？是什么在关联？前后生两个五蕴聚之间，它的主要的关联还是业。并不是一个我，而是因为前面这样的业，引发了后面这个五蕴，你说它们之间最强的关联是什么？就是那个业。当然要有烦恼润，这个业才感果，不过按主次来说，业是主因，烦恼是助缘，所以我说最主要的是这个业。

这里谈的主要也是这个问题。“有业报而无作者，此阴灭已，异因相续”，这是在说什么？在性空的正见下，来认识人生命的缘起，而且不仅是这一世的，还是在三世的视野下，来看关于人的缘起。有没有意识到呢？不仅是人我空，还包括了一切法空的智慧。眼是空的，耳鼻舌身意是空的，不实而生嘛，生已尽灭。“无作者”是我空嘛，有业报而无作者。虽然这样，又有“此阴灭已，异因相续”的这种前后关联性，并没有因为性空而变得失去关联性，恰恰因为性空，彼此互成的缘起才成为可能、才成为必然。

这一段，文字非常简单，但是实际上它包含着非常深的义理，不管是本质性的、透视的。关于本质性的透视，上午有一位营友来问我，说“它不是空的吗？为什么还谈有本质呢？”。说本质呢，是借用一个词，但是它的本质是没有实体，这就是它的性空义。并不是一说本质就是有一个东西，它的本质是没有实体。并且在这样没有实体的情况下，让大家来看，你是可以怎样的来正确认识现象上的规律。

我也说过，正因为眼不实它才可能生，如果眼实的话，就不能生。上午有讲过这个，是吧？所谓“以有空义故，一切法得成，若无空义者，一切则不成”，这是很重要的。下面：

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。

“除俗数法”，下面有解释：“俗数法者，谓此有故彼有，此起故彼起，如无明缘行，行缘识……”那这就看出来，所谓的俗数法就是在余处常说的缘起法。什么叫缘起呢？就是“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。”为什么在这说了一句“除俗数法”呢？它是说没有实体，眼无有实体，所谓作为这种种因缘和合的人，还是没有实体（“无有作者”嘛，就是说人没有实体），但是并不是说现象上都无，现象上此有彼有、没有自成一体的这些缘起现象，是可以说的。

为什么说“俗数法”呢？通于世俗言语的说明。前几天，有一位营友问：

“这样观察眼见色等等等等的，那样跟人说话不是太吃力了吗？”我当时有说，“我们跟人交流还用世俗语言，但是我们内心不要犯错误，这是关键。”我当时说了一句话叫作——“言随世俗，心不违实相”，言语不妨用世俗的言语，你也不要苛求对方不要生起错误的认识，你也不要苛求对方一定要如实知，你自己内心不错就好，可以随俗言语。我当时也举，佛在给弟子们讲故事的时候还说呢，说我过去生（注意啊！尽管读得很轻，还是“我过去生”），说我过去生，生在什么种族，怎么样的童年，怎样怎样……那难道佛还有人我想吗？还有人我见吗？没有。佛也就是随俗言语。《大智度论》中说，“阿罗汉最后身，能说无我否？”阿罗汉最后身，可不可以说我啊？可不可以用我这类词啊？可以。道理就是我刚才说的，可以言随世俗，心不违实相。

言随世俗，但是你内心不要有错误认识，怎么样没有错误认识呢？这就是心不违实相，你是这样来看待眼耳鼻舌身意、色声香味触法的一切，你是这样来认识业感轮回，你是这样来认识人，这就没有问题。

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。

我们每一个人头脑中总是在勾勒着各种视觉化的关于这个世界的描述，我并不是让你抑制这种活动，但是你要有了知，你要知道这是想、这是眼色为缘而生的想，那这个想里，你有没有体会到包含了自成的自体的感觉？如果有的话，你能不能体会到——这是内心的错误、根深蒂固的错误，而自己把这个内心的错误反向地投射到被认知的对象上，结果变成了认知对象有了这样的属性。你能够在这一瞬间看清自己内心发生的错误，也叫有如实知。你虽然于所见的物没有如实知，你觉得有这样的实体了；但是你对内心发生的这些错误有如实知了，刚开始的时候，这也很重要啊！你这样如实知久了，这个内心的错误就不好意思发生了。

怎么样让一个物体没有影子呢？医生说，把它放到无影灯下。什么意思呢？让光从更多的角度照射它，不留死角，它就没有阴影了。同样的，你的修习也是，不要一开始就指望一下就没有阴影了，既然我们不是这种根性，那就持续地用功，它的死角会越来越少；当我们的智慧能够照满更多的角落，那就阴影越来越小，总有一天，会只有光明而没有阴影。

俗数法是说的所谓的这些缘起法。耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法。这是以眼为例所举的，耳、鼻、舌、身、意有什么差别吗？没有什么

差别。那可不可以很自然地例到色、声、香、味、触、法呢？不太容易。为什么？眼、耳、鼻、舌、身、意说的是生命的当体，注意了吗？这生命的当体是业报所感，所以这里完全例下来是没问题的。那这色、声、香、味、触、法，如果是没有离开这个色身的还好，也可以例下来；但是如果是身外的色、声、香、味、触，很难说是你的业报所感。

那这里要注意，在扩大化应用的时候，扩大到耳、鼻、舌、身、意，是很恰当的，这已经是生命的当体。那只说到生命的当体，够不够呢？够了。其实我们人关心的，归根到底是“我”和“我的”，至少是潜在的跟我的损益有关系的，我们人才关心，否则不关心。你不信不信呢？假如说在我们的宇宙之外，还有另外一个宇宙，但是这两个宇宙因为某种物理法则，说什么也不会发生任何的交互，那你关心那个宇宙里哪个星球诞生了、哪个星球毁灭吗？一点也不担心，一点也不关心。但是，如果我们月亮没了呢？（月亮没了，我就代表月亮审判你）我们就会关心。为什么呢？觉得跟我的损益有直接、间接的关系。完全没关系，我们不关心。我们真正关心自己的生命，应该对于眼、耳、鼻、舌、身、意这些有更深刻的认识、正确的认识才对。

“广说乃至纯大苦聚集起”，如果广说的话，就是从眼、耳、鼻、舌、身、意这样的六入，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，这就是轮回。轮回，简单地说，就是惑业苦的轮回。惑是指的烦恼，无明烦恼叫惑，那这包括十二支中的无明、爱、取这三支；业，在十二支缘起中是行与有的这两支；其余的五支都是作为苦果存在的。

这是说了流转的情况，下面说还灭的情况。

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。

这是在说完流转之后谈还灭。所谓的还灭，也就是“此无故彼无，此灭故彼灭”，这是缘起的还灭。不是只有流转的时候才是缘起的，还灭的时候还是缘起的，因为缘起就是一切法的共同的规律，最根本、最普遍的规律，就是缘起。什么是缘起的规律？此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭——这就是缘起的规律。

“无明灭故行灭”，作为有情的还灭来说，最根本的还是无明熄灭了，所以这些导致生死流转的行业的造作不发生了。

“行灭故识灭”，那这也导至了再受生的识的现起不存在了……一直到生灭老死灭，如果想究竟的解决生死，不是靠投生到哪个地方永生不老，也不是靠谁赐予了什么，就能够万古长青一直活下去，而是真正的断除受生的因缘，不再受生。不再受生，才不会有老病死苦，人生了，就必然有老病死，没有生，也没有老病死这回事。为什么生了必然有老病死？因为诸法是无常的。诸法为什么是无常的？因为诸法是缘起的。缘起就意味着没有这样的自体，没有这样的自性，也就标志着它只能是随着因缘的变化而呈现变化，你想有一个自成的自体，刹那也找不到——大家对这话现在有感觉了，是吧？找一个自成的自体，刹那也找不到。这是说的这样的还灭。

“如是广说，乃至纯大苦聚灭”，只有不再受生，才没有老病死苦，这是佛教解决老病死苦的根本方法。人们赞叹出生，但是有几个人有这样的智慧，知道又一段苦难的生命开始了他蹒跚的脚步呢？不是这样吗？我们世间讴歌的很多东西，真的没有办法去拿智慧观察；观察了，也不能跟人说，为什么？说了太扫兴了。确实啊，这不是玩笑，可不要有一点智慧，就拿去搅和人家的幸福生活。人家刚添个小宝宝，不去道贺也就罢了，还告诉人家“孩子啊，你好惨啊！”挨打不要怨佛陀，佛陀没让你去这么干！但是我们自己对于生命应该有清醒的认识，应该有正确的方向和正确的努力。那下面的结说：

比丘！是名第一义空法经。

这是佛对诸比丘们说，这就叫“第一义空经”。第一义空经，怎么理解这几个字呢？“第一”，是表示最究竟的、最无上的意思。佛法的意趣在这样最究竟的、最无上的角度看，就是这个字，是性空的、是无实的。这个无实，抹煞了缘起现象吗？现在再问大家一句：有吗？没有。这部经谈的很清楚，眼不实而生，生已尽灭；眼是这样，耳、鼻、舌、身、意亦复如是；六入是这样，五阴亦复如是。这样的去认识，能够恰当地把握胜义与世俗，能够正确的体解空有的相成而不相夺。空有，一般人以为是互相隔碍的，有你没他、有他没你；你如果真的通达了无自性空的意思，真的通达了缘起的意思，你就会知道——正因为是缘起的，所以是性空的，而正因为没有这样的自性，没有这样实在自体，所以缘起才成为可能。

《中论》里有两个偈颂分别说这两个方面，一个说从缘起见性空——**众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。**“众因缘生法，我说即是空”，这些种种因缘和合现起的法，它是没有自体的，也就是它是空的。那这个空，

如果从现象上说/或者这个事物就是但有假名而没有实在自体。“亦是中道义”，但是它又不是完全的虚无，它是类似于“眼不实而生”这种情况，这就是中道义，空有相成而不相夺的中道义。这是这个偈颂，从缘起的一边来体会空义，然后又能够正确的同时把握缘起与性空的相成不相夺，这是这个偈颂的意趣。

另外一个偈颂，就是我们上午所说的——以有空义故，一切法得成，若无空义者，一切则不成。“以有空义故，一切法得成”，正因为性空的，这一切法才成为可能，这一切法的缘起才成为可能。

如果大家能够深刻的体会这一部经，那你就知道，这短短的在词案上只有两页的这样的经文是多么美妙。你如果是愿意背整齐的句子，那你就背中论里的这个偈颂加上午那个偈颂。常常的体会，在事实上体会，修学佛法不要空对空，在缘起的现象上去体会空，不要玄谈空。最后是结说：

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

那这一节关于第一义空经的学习就到这里。大家如果有什么问题，我们有空再来探讨。

附：杂阿含335经

如是我闻：一时，佛住拘留搜调牛聚落。

尔时，世尊告诸比丘：

“我今当为汝等说法，初、中、后善，善义、善味，纯一满净梵行清白，所谓第一义空经，谛听！善思！当为汝说。

云何为第一义空经？

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。

比丘！是名第一义空法经。”

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

这一节我们来做禅修的练习。上午，有请大家去体会无常、无实，通过无常体会无实。在什么现象上体会呢？上午的建议，是在呼吸的现象或者疼痛的现象上来体会无常、无实。大家有没有想过在“我”上来体会无常、无实？我的无常、我的无实，也就是无我。这是观察无我的一门，你能够深刻的体会无常，你就能够通达无我。

佛法智慧的生起，并不是像后世的一些人渲染、宣说的那样，要靠玄妙的没有凭依的“悟”或者是“撞”。佛法智慧的生起，是“先得法住智，后得涅槃智，依俗契真实，正观法如是”，是通过对于世俗现象如实的观察，洞达本质，而获得智慧。在那儿枯心静坐，等待一悟，那是误了自己。要通过正确的观察、思择，来引发智慧，这在我们无常的智慧、无我的智慧培养上是一样的。

揪住自己那个“我”想，或者是把你认为或者可能认为为是“我”的现象都拿出来仔细观察一下，它恒常吗？常，还是无常？有没有实在自体？通过这样如前面所说的观察无常，而体会它不可能有实体，这样在我们认为是我的现象上，就能够离开过去错误的计执，而体会无常、无我。比如，认为这个色身是我，就可以这样体会。

《阿含经》中，不管是五阴还是六入，不管是五阴受还是六入受，都有这样就五阴来观察无我、就六入来观察无我的经文。就六入来观察，前面已经看过了，眼、耳、鼻、舌、身、意无常，所以眼、耳、鼻、舌、身、意不是我、不异我、不相在，乃至眼、耳、鼻、舌、身、意识亦复如是。这就是经中给我们明确指出的一个观察之路。

那你需要做的事情，就是在（上午）体会无常、体会无实的基础上，问自己一句“既然是这样无常、无实，是我吗？”不是，来确认一下。慢慢的你的观察周遍了，你就认清，生命就是这样一些无常、无实的现象交织的。“不实而生，生已尽灭”，记得这句话吗？并不是有实在自体，它才能生能灭。如果有实在自体，就没法生，也没法灭，也没法变化；正因为是无实的、是性空的，才能生、能灭。当你真的慢慢认识到眼、耳、鼻、舌、身、意都是这样，眼、耳、鼻、舌、身、意识也都是这样。除了眼、耳、鼻、舌、身、意这些生命的当体，概括了生命现象中全部的生理与心理，还有什么是生命现

象呢？你还能离了生命现象之外去找一个“我”，安立一个“我”吗？不能。生命现象的一切都是无我的，“我”怎么可能呢？这就是在经中说的六入法门中观察无我的方法。这也可以成为大家用心的地方。

你也可以这样眼、耳、鼻、舌、身、意观察下来，依次地看一看，是不是常啊？怎么观察无常，大家都会了，是吗？如果不是常的，是我吗？不是。这个也不是，那个也不是，所有的生命现象都不是，那你内心感觉的那个我有与它对应的真实吗？答案就是没有。找不到与内心感觉的我所对应的真实，就是无我。如果你觉得什么是自己感觉的那个我，你看看具不具备自己感觉那个我的属性，不具备，硬要说这就是我，那只能说是自我安慰，甚至是自我欺骗。寻求真理，是需要勇气的，一个不够勇敢的人，更愿意躲回温暖的巢，而不是出去搏风击浪，向于远方。希望我们都做勇敢的人，不是一直躲在安乐窝中。

好，我们接下来一起来做这一坐的共修。

这个时间段，来跟大家谈一些三皈五戒的话题。因为有营友希望能受三皈依，另外，这边也跟我说能不能安排时间讲一下三皈五戒，免得大家有想受的，没有了解。据我了解，我们营友可能多数甚至大多数都已经受了三皈依了。这里再讲一下，大家如果还有什么不清楚，关于三皈五戒的问题，也都可以提出来，这个时段作一些介绍。

三皈依指的是皈依佛、皈依法、皈依僧。

三皈依意味着什么呢？这个人受三皈依，意味着他内心认同释迦牟尼佛是一个究竟觉悟的智者，他所觉悟、所宣说的就是法/真理，特别是关于人的真理，关于人苦乐的真理，关于人离苦得乐的真理，这是佛与法。僧是佛陀出家弟子众，随佛出家的修行者，同时更关键的是，他们是法的住持者、法的实践者。我认同释迦牟尼佛是究竟觉悟的智者，法也就是他觉悟宣说的真理，而僧是佛陀出家弟子众，法的住持者、实践者，我愿意遵从三宝、依靠三宝，向于生命的圆满及解脱。这是我们受三皈依内心的事情，内心应该有这些，一个人内心有这些，实际上他内心已经是皈依三宝了。

但是皈依这件事，他不仅仅是内心有就可以，还要有一个佛教的仪轨。在这个仪轨中最主要的就是，把自己内心中的这种认识、这种确定、这种愿望，用庄重的誓言表达出来，这样对于自己形成一种强有力的摄持的力量。大家有没有体会啊？一件事情，你心里跟自己悄悄的做一个决定，和你在大庭广众之下以一个庄重的道德誓言说出来，对于自己的约束力、摄持力，是不一样的。那么，在佛法道理上也有一些机制的说明，这里不去多说。

这是说所谓的皈依，他在一个人的内心意味着什么。那么，在仪轨上需要一位阿阇黎来引导见证这个要受三皈依的人，发出这样庄重的誓言，从此，他也成为佛陀的在家弟子。

这是说皈依是怎么一回事，下面要说的是皈依不是怎么一回事。

皈依之后，常见的疑问是：“我皈依之后是不是就不能吃肉了？”这是最常被问的问题之一。所以我说中国是舌尖上的国度，一点不委屈。我皈依之后是不是就不能吃肉了？不是。因为就三皈依和五戒来说，佛世的时候，这些在家众皈依佛陀、皈依法、皈依僧，他们都是自己发起这样的誓言，在发这样誓言的时候，自己一般也就自然地宣说：“我从今者乃至命终，不杀

生乃至不饮酒”，这是自誓，在佛前或者僧前自誓受了五戒。后来为了能够帮助人生善，为了摄机更广，所以慢慢地五戒可以逐条受，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，这几条可以逐条受，也就意味着可以只受三皈依不受五戒了，是有这种情况。所以在今天，我们汉传佛教很多地方受三皈依和五戒是分开的。这有一个好处，就是可以让人渐次的修行善法。“我连真正的信任佛陀说的法还没有做到，那你让我按照他说的不杀生乃至不饮酒，我觉得成本太高了，所以我可不可以暂时不付出那么大成本，我先进去学一学，然后等我深入了，我再看一看我的情况”，可以啊！做一分，总比一点不做要强。佛法、包括佛法的修学，断恶修善，没有完美主义。不是说你今天皈依三宝，你必须马上就像一个圣人的模样，这是反缘起的，实现不了，他不具足因缘，主观再努力也没用。

如果只受三皈依，并没有任何戒律要求你不吃肉。当然你说，我受了三皈依之后善根触发，突然变得吃不下去肉，看到肉我就流眼泪，那你不要吃，不要让自己难受。以为我是开玩笑啊？是有这样的人。人是时候有一些奇怪的事情，用现世的观点说不清道不明的奇怪的事情。自己自发的种种原因不吃肉，当然好，特别是以慈悲心不吃肉，那是很好的。不过，只是皈依，并没有要求不吃肉。听了这话心里就提了起来，“这么说五戒要求不吃肉了？”明确的说，五戒没有完全要求不吃肉。五戒里的不杀生戒，没有直接要求不吃肉，但是你不可以食这几类肉，就是见杀、闻杀、疑杀。当着你面杀的，不可以吃；听着那边被宰的那么叫，这个不可以吃；怀疑人家专门为我点的、为我杀的，不可以吃。这些都不可以吃。如果受不杀生戒，那么见杀、闻杀、疑杀不可以吃。包括去一些有餐饮服务的地方点活物，自己不可以参与，人家点了，你不可以吃。但是更进一步，甚至所有荤都不能吃，五戒里没有。你如果自己愿意培养慈悲心，我愿意不吃，那很好，从慈悲心的角度很好。这是一个常见问题。

那皈依不是怎么一回事，还有另外一个常见问题。我是曾经在某一次夏令营听到一个年轻学生提出来的，听完之后我和其他法师都惊呆了！这个问题是这样的：“他们说皈依之后就不能结婚了，是这样吗？”那是出家，好吗？皈依之后对正常的婚恋没有影响。如果受了五戒，受了五戒里的不邪淫戒，那自己就要保持对于合法伴侣的忠诚，这倒是真的。至于说皈依之后不能结婚，或者不能够正常的谈男女朋友，没有这回事。我感觉佛法好像被妖魔化的很厉害，我怀疑这是有人恶意传播的，吓阻年轻人，一方面告诉你，“不能学佛啊，学佛你就不能结婚了”；另一方面告诉你，“来我这里吧，我们这里年轻男男女女

女很多”……我很怀疑是不是这样的情况？好，这是说一下皈依不是怎么回事。

那下面要说一个比较严肃的问题：我为什么要皈依？你们皈依过的或者是想皈依的，自己内心总是有一点动力，为什么要皈依呢？每个人的因缘可能不太一样，有的人可能就说“我必须皈依，我不皈依我心里不舒服”，还有的不皈依之前不舒服，皈依完了就舒服了，真的有这样的。有时候很可能是因为往昔的一个誓言、一个愿望，自己想不起来，但是生命中有一种潜在的力量，有的时候真的是这样。那一些特别的情况，我们不谈。

我们就谈这一生理智抉择，我选择我人生的道路，我为什么要皈依？原因很简单，我想趋避利害，所以我皈依佛法僧三宝。你的答案在这个范畴内吗？趋利避害这个有点大，如果说到结果上就是离苦得乐，说到努力上是趋利避害。大家有没有想过呢？我们在世间各种违曲、各种不真实、各种违心、各种忍耐、各种折腾，归根到底是为什么啊？因为我想要过得更好，或者我希望避免一些衰损，是吗？不外乎这样而已。或者是我希望我的眷属过得更好，希望他们能有一个通过我的努力营造的更好的条件或者基础等等。我的眷属的好，归根到底还是被自己体会为我的快乐、我的增益，所以说到底，还是我的利益安稳的事情。既然这样，大家都是为了趋利避害、离苦得乐在努力，但是做的因缘正确吗？如果做的因缘不正确，很可能求升反堕，希望自己走向上坡路，结果反而方向搞错了，越走，离地狱越近。这在我们这个世间有一些人，通过一些其它的很违反道德的手段，聚集财富也好，或者掠夺他人也好，这都是可以预见的结果。

佛法，为什么是值得一个趋利避害、离苦得乐的人去追从的呢？因为其他的路明显是经不起推敲的。

比如，世间人往往认为，财富或者说钱，这个是我离苦得乐、趋利避害的保障。一定是吗？这几天一直在讲无自性，大家已经被这句话问得有了警惕性了，本来都要磕睡了，一听“一定是吗？”精神了！一定是吗？不是，也可能因为钱财招祸啊！“财帛动人心”，也可能因为钱财招祸，而且，谁说钱财只能积聚不能销散呢？到了今天，还有哪个财富家族活过了两千年、一千五百年、一千年、八百年呢？有吗？可能我确实见识比较少，举不出来。都哪去了？当年那些富甲一方的，拔一毛就可以利天下的，都哪去了？这就是事实啊！这就是历史啊！这也是今天的未来啊！指望财富给自己、给子孙后代带来永久的安宁，

历史的经验告诉我们不可能。

那权力呢？不要说一直站在权力的顶峰，就是这一个家族或者这一个王朝，真正手里还把持着权力，还在绵延着，超过一千年的、一千五百年的能有吗？你说某国的王室，那只是一个符号，没有真正的掌控国家的实权了，是被供起来的，并不是真正的权力拥有者，是历史的吉祥物了。

“崇高必堕落”，不要说我们人间，就是受到了天福，这个人福报很大，受天福，那也是有尽的，福报享尽的时候一样没用。我们很多追求五欲安乐的人，只知道人中的情况，不知道天人的快乐、天人的好，实在是因为我们的生命经验有限，或者是所学所知有限导致的。实际上，如果说到生命的现法中的这些五欲安乐，欲界天人是很殊胜的，不是我们能比的。但是那也不究竟，还是会退堕，还是有后面的苦，不是真正的趋利避害、离苦得乐之道。

还有的人呢，觉得自己的健康或者家庭的和美就是生命的意义所在。健康，我衷心祝愿能够长命百岁、健康百岁，但是能够超过这个极限的有几人呢？能够达到这样情况的又有几人呢？真的值得付出一生的努力，就为“我一直健康”吗？你知不知道这个“一直”是一个很短暂的极限在等着它呢？我们在座很多都是四十往上的人了，想一想，前面再多说给我们六十年，你满不满意啊？

够满意了吧？有一天跟同龄人（都是四十往上的）说“我们如果再有六十年怎么样？”人家都笑了，说“哪还能有六十年啊？”比我理性多了！就算是长命百岁，又能怎么样呢？然后回头看看，自己这一生都在干嘛呢？为了维护我的健康，我一生一直致力于这项伟大的事业，现在我终于可以健康的死去了，不是“托体同山阿”，是托体进木盒，进了那个小盒子。假如说他活了一百年，这一个世纪的努力，有什么意义啊？就算他实现了，一直到临走都很健康，无病无灾，在自己家床上无疾而终，很好了吧？一点罪没有遭。意义在哪儿呢？

这样度过一生，就像什么呢？就像农夫今年收了玉米，收完玉米，他也不吃，他也不卖，他也不拿出去播种，干嘛呢？我存着。为什么存着？我为了存着而存着，不行啊？那行，你存着吧。最后存坏了。知道这个譬喻的意思吗？这个人为了健康，为了活着，当作生命的意义所在，到头来呢？只不过是存坏了一年的收成而已，到头来什么也没有用。他没有去播种，他也没有去贸易，他甚至都没来得及、没舍得自己吃，这叫做虚掷一生。只为了健康的活着而活着，只为了活着而活着，白活一场。可能很多人没有意识到，只为活着而活着，相当于是一场纯粹的消费，或者是守财奴的对于这种粮食的保守，到头来不会有

任何实在的意义。只为了活着而活着，只为了健康而活着，实际上来说，真的是连消费都算不上，他就是把这一年的收成最后烂在了自己手里，也没播种、也没吃、也没贸易。但是呢，多少人认为活着就是硬道理，健康的活着就是硬道理，某某某已经走了，某某某已经倒下了，我们还站着的同志们，为了健康而努力吧！是，再把谷子都烂在我手里吧！这样的生命没有意义。

佛教里有个偈颂，里边有两句话，我不知道持这种观点的人，听了之后会怎么想？这两句话叫做“养冤入丘冢，虚受诸辛苦”。“养冤”是什么呀？这个身体就是这个冤家。为什么呢？为了它能够长得白白胖胖、没病没灾，别饿着、别冻着、别累着，然后自己干活、努力、拼搏、奋斗、挣扎，受种种苦，最后呢，这个冤家对头被养到哪了呢？古人进的是丘冢，就是进了坟头；我们现在呢？养冤入方盒，虚受诸辛苦。为了活着而活着，多愚痴的事呢？这一生受的辛苦，有什么真正意义呢？因为现在这种观点挺大行其道的，我觉得我们有必要反思一下，所以我多谈两句。

还有人认为家庭和美就好，就是生命的意义。家庭和美，比我为了活着而活着呢，应该说要大了一点，但是或是生离或是死别，终究没有什么安稳的地方，是吗？以这些作为生命的究竟依靠处，到头来只能收获失望、收获无奈、收获惶恐。活到头是这个样子，我觉得有一点失败。

也就是说，以这些为终极依靠的，实际解决不了生命的问题，实际回答不了生命的终极之问。钱能吗？权能吗？健康能吗？一般意义上和美的家庭能回答吗？还是不能。当然不是说他这几十年没有一个好身体，没有一个好的家庭，这几十年可能有，但是这些不足以回答生命中深层的问题，更解决不了生命中深层的问题。权和钱就更肤浅了，它可能连现世的内心的安乐都没办法保证。能吗？不能。如果能的话，就应该是有钱就一定有内心的安乐，有权就一定有内心的安乐，但是实际情况未必吧！

那这就涉及到一个问题：生命到底是怎么一回事？如何能够得到生命的终极的安顿？这是很多人内心想问却问不出来的问题，感觉总是好像无依无靠、无着无落，但是自己又不知道问题出在哪儿。就是生命缺乏一种终极的安顿。要想有这种安顿，真的得知道生命是怎么一回事？问题出在哪？原因是什么？然后，依照着自己发现的问题及其原因，反其道而行之，解决它。这是什么？这就是佛法。

佛法并不一定非要带这个“佛”字，那只是名言。只要真实地说明了生命

的现状和问题，说明了这现状和问题背后的真实原因，并且说明了究竟的解决及解决之道的，都可以叫佛法。只要它确确实实满足这些条件，它即便没沾一个“佛”字，它也是佛法。刚才说的是什么？就是苦集灭道四谛，有没有听出来啊？生命的现状和问题是苦；它背后的真实原因那就是集，无明烦恼；究竟的解决就是一切苦的止息——涅槃；解决之道就是智慧断烦恼，整个道谛的内容。它甚至不必用苦集灭道四谛的名目出现，像我刚才那样白话说，而且把道理说对了、说透了，不是佛法吗？是佛法。

人需要的是这个。当这个人意识到“我需要这个”，进而他知道在现在这个世界上宣说这些道理，是由释迦牟尼佛自己觉证宣说出来的，那你觉得这个人怎么样呢？你想想，一个挣扎在生存线上的人，突然被一个月薪五千、八千的轻松的工作砸在头上，他会怎么样？欣喜若狂，对吗？五千、八千在一线城市不算什么，但是在东北，对于一个还在生存线上挣扎的人来说，应该说很好，他会非常欣喜。那如果你是一个对于生命终极安顿有敏感、有需求的人，如果你知道了这些，而不生起希求、欢喜，那是很奇怪的事。

我觉得今天人学习佛法是挺幸福的。我也常跟一些师父们聊天说，今天看一些年轻的出家师父学习佛法的条件，那真的是太好了，包括在家众学习佛法的条件确实太好了。可以说，不管你在国内哪一个地方，只要这里有通讯信号，你就可以很简单的上网，你上了网，如果你愿意，你每天就可以被无数的佛法信息给淹没。订阅嘛，是吧？都不用你自己去搜索，推送的你都看不过来呢！但是回想我小时候，追寻这些线索和答案的时候，未免太艰苦了一些。可能正因为事因难能，所以可贵吧！所以抓到了一丝，有了相当程度的认可，就愿意更多的投入。

不知道诸位是怎么看？我觉得人生在世上，最重要的事不是功名利禄，甚至不是眷属圆满，是要活明白，是要即便做不到明明白白的生，也应该做到明明白白的死。要不然呢？总让我想起跟着大部队集体跳海的旅鼠。别人怎么活，我就怎么活，反正这么多人活，总不至于活错——谁说的？谁说人多就能保证不错啊？从古到今，多少次都证明全民都错了。大家都觉得大地是平的，没错吗？大家都觉得有以太，这事我常拿出来讲事啊，而且还不仅仅是一般的头脑，当时最顶尖的头脑也没有办法例外（除了那些修道的，包括有神通的人之外，就说一般民间的人，一般世俗智慧的人）。你怎么知道这个时代不是集体错呢？而恰恰这个时代仍然处在集体错谬中。

我们中国的教育不太提倡培养独立思维乃至批判精神，实际上这很重要，这能让自己对于自己生活的方向有所把握，而不仅仅是随大流。不仅是我们中国人，很多人都是，但是我们中国人可能表现特别明显，就是生怕自己跟别人不一样。你看我们这边佛教信仰少，所以，在大庭广众之下愿意表露自己是学佛人的比较少；如果你到了闽南，比如说到了厦门，学佛人特别多，那他不信佛，他到正月初一也要进庙里去烧香。如果一个人，对于自己生命、自己的抉择有所思考，那他应该知道什么是重要的。不要简单的觉得，大家都这么闷头跑，所以我也要闷头跑。大家都这样闷头跑，不见得就是对的，即便要跑也要抬起头来把路看清楚，向着正确的方向跑。

因为佛法是这样终极问题的解决方案，所以值得去学习，值得去深入，值得自己全身心的投入，这是应该皈依的理由，真正比较理智的理由。

那皈依之后，怎么样呢？做什么呢？皈依之后应该学习佛法。为什么呢？因为学习佛法、运用佛法，会让自己生命变得更好，也能让这样生命终极问题解决之道的价值在自己身上得以实现。你不实践，就好比有病，人家开个药方，自己光背药方，背得倒背如流，也非常赞叹，就不吃药，能好病吗？不能。所以皈依三宝之后，认同三宝的功德、认同佛法的利益，自己要去实践，让这样的价值和利益在自己生命中呈现出来。真正的皈依，其实是深信切愿。对于三宝有认同，有愿意随顺修学的意愿，这是皈依的真正的意思。

五戒，说起来比较简单，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。不杀生，最重要的是不故意杀人。当然故意杀其它畜生也在违犯杀生戒范围内，不过，程度不如故意杀人。其实不故意杀人很难吗？我觉得故意杀人挺难的。你们不觉得吗？这两个哪个更难呢？从各个方面看，我都觉得是故意杀人更难，对于我这样没有专业技术的人来说。

不偷盗，真的要严格持戒，反而是相对难的，包括了一些不占便宜的事。

不邪淫，指的是不违犯法律和一般民俗所保护的这些男女，不干犯，没有这些事。

不妄语，最主要要禁绝大妄语，就是自己不是圣人说自己是圣人，自己没有定力神通说自己有……这些是大妄语。那相应的其它的小妄语也要避免，如果有小妄语也是这一法所摄。

不饮酒，是指的不让酒过喉，如果被人骗了，这个酒进了嘴里，吐出去漱

漱口，不算。你喝饮料的时候，特别是在这个酒席上你要小心一点儿，不要看杯壁上挂气泡就真的当雪碧，你要有意识，这只是眼见色，不是眼见了雪碧。如果酒过喉了就算犯，不管是不是故意的。为什么呢？因为不饮酒这条戒，是怕人喝了酒之后，有对前面四条的违犯。

简单介绍一下，如果没有问题，我们这个时间段到这里。

接下来的时间，我们准备一起来做禅修。

今天下午有请大家通过无常来观察无我，应该知道，这是六入处修行需要培养的智慧。在本次营中，有一次我谈到了三法印——**诸行无常，诸法无我，涅槃寂静**。三法印的意思是指这就是佛所说法的核心，你也可以用这个，像印记一样，去印证相关的内容是不是佛法。不仅于此，三法印首先是从三个方面说明了缘起这个通共的理则；而且三法印的内容本身也是一个修行的内容。通过观察诸行无常，体证诸法无我，由体证诸法无我的智慧而尽断烦恼，证得寂灭涅槃。佛法如果说简单，就是这样简单。

六处入处的修行，虽然我们学了很多，归根到底，不过是用六处入处来说明生命的全部、生活的全部，在这一切生命的当体与生活的全部中来观察，可有常的？没有。可有哪一个能与我们感觉的“我”对上号的？没有。因为这已经涵盖了生命的当体，生活的全部，也就是我们所能够了别的一切法。在我们生命经验中，每个人都感觉有一个“我”，但是在生命的当体，与全部的生活中却找不到一个“我”，你说这说明了什么？你明明就在这个范围内感觉有“我”，但是你真的严格的推敲起来，却哪也没有这个“我”。你说这说明了什么？这说明你感觉“有我”是错的！就像其他生理错觉一样，这是人根深蒂固的一个错觉，不仅人如此，所有的凡夫有情都如此。

当你能够通过六入处的修习，体证“诸行无常，诸法无我”，那实际上你已经在敲响涅槃寂静或者说生命终极的圆满自在的大门。修行没那么难。但是佛法出现了两千多年之后，你接触佛法，更多的是接触各种外衣、各种花样，所以变得千难万难。中国古时候有个叶公好龙的故事，我想我们在座的都听过。叶公很喜欢画龙，有一天他的诚意把真龙给感来了，然后自己吓崩溃了。那么，我们所谓的学佛人，或者希望走向真正修行的人，可不要重复这样的悲剧。

真正的修行，就是在戒的保护下、定的支撑下，智慧一门，单刀直入，就这么简单。本来可以很简单的事。为什么佛世的时候，一个人跑去跟佛聊了几句天，回去之后自己闭关修了几天，就证阿罗汉了呢？为什么这么不公平？你现在是怎么用功的？同样的事情你也听到了吧？《道德经》里说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不为道

也”。我们大家呢，最多是属于还没有“大笑之”的这一种层面。问问自己，是在中士的层面上，还是上士有分？诸法是缘起的，修行得不得力，不仅在于外部条件，不仅在于你遇上什么法、遇到什么样的知识，更在于我付出了怎样的努力、我做了哪些准备。诸法是缘起的，希望我们坐上能够用足努力，坐下也能够精勤的在六根门头守护，乃至如实知见。

下边的用功，还是鼓励大家观察六根的无常，然后从中去体会其中的无我。我们一起来用功。

这一节，我们来作答疑和交流的时间，大家如果有什么问题，或者是自己修行的一些情况需要交流，都可以提出来。

1、佛法里爱的几种说明

营友：师父，“离爱般涅槃”这里的离爱是指离五欲爱吗？

法师：这个“爱”，在佛法里有几种说明，跟“漏”常常是对应的，因为漏有三种——欲漏、有漏、无明漏，所以爱也说成这三种——欲爱、有爱、无明爱。还有一种三爱的说明，叫做欲爱、有爱、无有爱。那欲漏、有漏、无明漏和欲爱、有爱、无明爱，说的是什么呢？对于欲界的爱，是欲爱；欲界爱染之外，属于色界、无色界，除了无明之外的那些爱染，被称为有漏或者是有爱；属于无明的这些爱染，被称为无明漏或者无明爱。

另外一种三爱的说明——欲爱、有爱、无有爱，也说的很好。“欲爱”，是对这些欲尘境界的耽染爱著。“有爱”，不仅仅是指的色、无色界的这些爱染，更指对于生命本身的执持、爱染，希望我一直存活下去。就是我们学习六分别六入处经说“当来有爱”，记得吗？“当来有爱”或者叫“后有爱”，这就是这个“有爱”的意思，希望我一直存活下去。但是有一些人，在实在活不去、实在太苦的时候，他会在愚痴倒见的支撑下，选择另外一种摆脱苦的错误道路——是什么呀？自杀。自杀就不是爱了吧？佛法不会留这个漏洞让你跳。希望我永远“断灭”，这也是一种爱，这就是“无有爱”。刚才说欲爱、有爱、无有爱，希望我再也不存在，这就是无有，这种希望本身就是一种与愚痴无明相应的贪爱，就叫无有爱。

“爱尽般涅槃”或者“离爱般涅槃”，是从爱染边说的。为什么呢？因为有爱，所以有苦，因为爱尽，所以离苦。涅槃就是说一切苦的止息，所以“爱尽般涅槃”或者“离爱般涅槃”，说的是这个意思。

营友：师父，那六入处不是生命的当体吗？禅定，就是爱着禅定，也不算五欲里面的，难道算意缘法里面的吗？

法师：是，也不能说都不是五欲里的。你比如在有身受的这些禅定中，有身的喜乐啊！他有身上的这种喜乐的话，他爱染这个，虽然那个很微妙，还是有，是吧？还是跟身根触尘有关系，只是不常见而已，但不能说它不是。

至于说四禅及以上的境界，那个时候没有身受，或者是说没有身受的爱染这回事，在那些境界里如果味着禅定的话，主要是意缘法。

2、初登欢喜地的乐胜于涅槃乐吗？

营友：不知道自己有没有记错，菩萨阶位里有一个欢喜地，好像是说这个欢喜的程度胜过二乘的涅槃乐，按理说涅槃应该是无上的乐。

法师：在菩萨修习的阶位上，在历史上就有不同的说明，后来在大乘佛教各个划区，《华严经》所说的“十地”这种阶位的说明，比较被广为接受。刚才提问提到的“欢喜地”就是华严十地中的初地——初欢喜地。按照《华严经》所说的意思，菩萨初登地是有无漏智慧现起，而且经历一大阿僧祇劫，终于踏上了这样的地位，内心是非常的欢喜，这种欢喜是悲智相应的欢喜，确实有大乘的一些说法，说这种欢喜甚至胜于二乘的涅槃。但是，应该说二乘的涅槃是无为法，无为法是离于比较的，如果应理的说应该这样说，没有办法比较无为法。

3、感觉有我的两个破斥方法

营友：感恩法师。还有一个问题就是，“我”是有常恒、主宰义，我从主宰方面来思惟，因为见色、闻声、意缘法这些，我们都觉得我能见、我能闻、我能触，然后从这样主宰义觉得有“我”。通过学六入处，这个触是根尘识和合的触，那后面我自然就想到我能动，“我能动”是不是其实已经被见跟触（眼见色、身觉触这两个）概括了？

法师：我们肢体的运动等等这些，特别是那天有营友提到的随意肌的运动，这些不仅是你说的前面这些，它跟意缘法有很大的关系，比如意识，有这样审虑、决定、动身、发语的思，然后从这开始往下面的身的一些运动等等。所以从运动中观察，要这样来观察，也就是要把意和法，特别是法要展开一些，展开一些就好了。

你刚才提了一个问题挺好的。我不知道之前为什么没有其他营友提出来。这个问题问：我们一般人总感觉有一个我，是我在指挥、我在见、我在听、我在想、我在动，那当我说眼见色之后，认不认同呢？还是认同的。那你有没有可能给这个“我”，在眼见色里再安一个位置呢？你不是说了都是“我”指挥的吗？如果这个人理解六内入是生命的当体，也不理解六六法（或者八六法）是说明了生命的全部，其实内六入、外六入已经说明了生命的全部，

后面再展开都是法入处，就是意所缘法它的展开而已，那么意识不到这展开的六入（六内入、六外入）已经包含生活的全部，他可能会有这种想法：“虽然眼不是我，我也不在眼中，但是眼睛是属于我，被我支配的，是我让眼睛去看的”，有没有啊？没有这种事情？那是谁让眼睛看的？不是你，是他？眼见色，好，现在大家都认同眼见色，那明明是我让眼睛去看的，不是我让眼睛看的，难道还是他让眼睛看呢？那到底是谁的眼睛？有没有什么想法？

大家知道佛教的经论中对于这种“眼见色是不假，但是要靠我来指挥”，有什么说明吗？像刚才我们营友说得挺好，如果说发动眼见色那是意识的事情，那么眼见色这件事情，请问一定需要一个“我”来指挥吗？没有。所以那天跟一位营友在交流的时候说：我们现代生理学中说明这些生理现象，有哪一个现象是由我去说明的呀？眼见色，是我指挥的吗？不是。刚才另一位营友说是意识的作用，是对的呀！不就是意识的活动，然后向外发动，眼就见色吗？这么简单那，这里不需要我呀！已经把事情说的很清楚了。

如果不需要我的情况下，你一定要增加一个实体叫做“我”，那你可以增加一个，为什么不可以增加两个呀？为什么不可以增加三个呀？为什么不可以增加一千个呀？在不需要实体的情况下，你可以添加一个实体叫做“我”，你有添加一个的理由，为什么不可以添加两个？在不需要的情况下，你要添加一个我，满足自己内心的感觉——自我感，那我也可以添加第二个，也可以添加第三个……听明白这个逻辑在哪了吗？就是这种没有道理的添加是不应该被应许的，没有必要的添加是不应该被应许的，如果应许的话就有无穷的过失，因为没有道理只许你州官放火，不许百姓点灯。

所以，感觉有一个“我”在背后指挥，这种感觉可能挺强烈，不过，有两个办法破它。一个就是如六入处法门中说的，你先体会生活的全部不过是眼耳鼻舌身意、色身香味触法，你所经验的整个生命的经验也就是在这个范围内，如果真有一个我，它总是在这六内、六外的某一处，或者把六外的法展开，变成六六法或者八六法，总是在某一角落。最后，哪也没有，这就叫一切处无我，成立一切法无我。一个是你这样来破斥它，是你内心的观察，这是《阿含经》中很纯正的道路。

另外一个，不需要这个“我”，这一切都已经具足圆满完成了，你要硬加一个，那岂不是可以说随便加吗？还记得那天我引了一个西方学术里的名词叫做“奥康姆剃刀原则”吗？还记得我当时说它的内容是什么吗？“如非必

要，勿增实体”。什么时候有必要增添实体呢？从来就没有这个必要。当然这不是奥康姆剃刀原则说的话，而是如果你有佛法缘起性空的智慧来观察，本来就不需要一个实体来成立任何现象，反而一切现象的成立都必须是没有实体才可能；只要有实体，这一法它的生起、变化、灭去，都成为不可能。我想这方面的辨析我们说的够多了，是吗？从那条小船说起，关于换几块板才不是它，那已经凸显了我们内心很荒谬的问题。以及追问大家：既然说两个刹那不一样，那一个刹那应该是一样的，那这一个刹那有多久？换句话说，它保持这一个状态保持了多久？你一边说它无常，一边还要让它保持一个状态，这就是矛盾。它存在了多久？它能存在多久？它能存在的时间是零。实体不可得。

之前都说过了，这里不再重复，如果有其他问题，大家可以再提。

4、让疼痛成为修行的助缘

营友：师父，我分享一下打坐时候腿疼的对治方法。我开始禅坐的时候，用身觉触观察这个痛，观察痛的生起、变化，然后用很大的柔软的心去包容它，疼痛的不得了，想到一会起来就不疼了，那疼就不是真实的，体会无常、无我。但是到一个时间点之后，再去包容它的时候会纠结，甚至就会有一点冒汗，很趋于一种忍的感觉。后来想既然这种疼痛不是真实的，我就把专注力放在前额中间一片，空空荡荡很虚无的那种状态，让专注力很纯粹的不去打扰保持着，然后我觉得疼痛好像更好去忍受一些，好像忍的时间更长了。

法师：腿痛，对于禅修来说，是在一个时间段内会比较显著的伴随的现象，所以大家对这个，每个人都经历一段比较刻骨铭心的岁月，那真的是刻骨啊！

所以，你关注它也不奇怪。

如果说以修习分析禅法——观禅为主的修行来说，前面的修行其实更相应，前面你观察它无常，观察它没有实体，这些是更相应的。不是它因为无常、没有实体，就容易被超越，而是——有什么好计执的呢？有什么好排斥的呢？我在排斥什么呢？我在不能够接受什么呢？要这样来观察就更合理。我在嗔什么呢？因为，排斥不喜欢的那不就是嗔吗？或者不用“我”来问你，用“我”是因为大家会更熟悉、更有感觉。你问问这颗心，为什么还在不喜欢？在不喜欢什么？它为什么在排斥？它在排斥什么？所以这样来观察就更

对。

至于说后面，用心安住于某一个另外的缘，来忍受疼痛，这从忍受疼痛上当然有意义，但是在修观上基本没有什么意义。在发展定力上也会有意义，就是你的定力、你安止的能力，在这样比较尖锐、比较剧烈、比较持续疼痛的干扰下能够安止下来，能够发展起来，这对于发展定力是有好处。不过，用大家熟悉的话来说，这只是在通过转移注意力的方式，使疼痛不那么强烈。定力如果非常坚固的话，就可以感觉不到这个疼痛，如果是定力很坚固，可以在这个时候感受到轻安乐，乃至有禅定里面的身心乐，等出了定，心散了，才能够感受到别的。这个我之前讲过。但是这个呢，不是这一次禅修营让大家致力的目标。不是说这个方法不可以用，你以后想发展定力的时候，可以这样用，不过就修观来说，这不是修观的方法，反而是你前面那个跟修观比较相应。

之所以你感觉比较疼、甚至出汗、比较难安住，如果我说一句实在的话，那还是因为不够柔软、不够放松、不够开放。当这个心真的彻底的柔软、彻底的开放的时候，你会体会到不一样的生命状态。那个时候疼痛还在那里，但再也不成为你内心的困扰了。现在你在坐上的时候，它疼得那么厉害、那么持续，会成为你生命的困扰，你内心中还是有一点不喜欢，这种不喜欢有时候隐约的表现为你用的一个词，叫做“对治”，你想要对治它，什么意思呢？你想要让它消失，你不喜欢它、排斥它，你做不到对它的柔软和平等，所以你内心其实对它有嗔烦恼或者嗔的等流。这个时候，其实我们还是没有跨出过去对于不可意境生嗔的老路这个旧有的模式。当有一天或者某一次，你的心能够彻底的柔软、完全的打开，表现就是没有一丝一毫想要解决它的这种意愿，心是那样柔软而温和，甚至带着慈爱和鼓励，看着它、接受它、观察它、分析它，那个时候你就超越于“受”的驱动。

一般人都是被感受驱动的，活得很动物性。大家认同吗？被感受直接驱动，活的很动物性，认同吗？我们人跟动物不一样的地方，正表现在这些可以超越它。具有这样的堪能，实际是为我们自己做人、人味加分的。所以有良好的修养、修身的人，他来生更容易生在人中，修养再好的人，可以生在天上。当然，像欲界天这些因缘，可以发愿来人间——有欲界天的这些功德、善法，但我不愿意去欲界天，那太享受了，对我修道不好，我要来人间继续修道，那就可以发愿来人间。

你的心如果能够在这样禅修中，真的发生了一点模式的变化，对于这些不可意境，一点不喜欢、一点排斥都没有，表现在我根本、压根儿就不想解决它，可以都可以，那个时候，心理模式发生了一些变化。这个变化简单的说：过去几乎必然的对于不可意境生嗔，对不可意境的不喜欢，对不可意境的不欢喜、不安住、排斥，消失了，内心真的做到了完全的平等、柔软，会有不一样的生命经验，会痛并快乐着。腿可能是痛，但是没关系，心太柔软了，以至于这个痛，它刺不到任何东西。当这个疼痛的尖刺，能够刺伤你的时候，说明你还有僵硬；当你的心彻底柔软的时候，疼痛的这根尖刺，再也没有办法刺痛你的心，因为你的心是那样的柔软。如果还能够被它刺中，说明心还有僵硬的地方，这恰恰是一个验金石。所以，疼痛好像是一个修道的干扰或者障缘，让我坐不了一个小时，让我坐不了四十五分钟；但是从另一个角度看，它也是修道的一个好朋友。

参加了我们在沈阳先后举办的三次禅修营的营友，应该能够回忆起来，这三次禅修营我们都有疼痛这个话题，但是这个疼痛，它总是能够用某种方式来帮助我们的修行。还记得吗？在慈心禅中，它可以是我们修行增上意乐的好朋友，甚至没有它，这个增上意乐修得不真实，非要等它疼起来，甚至疼的比较显著了，这个增上意乐才真实，内心的感受才更加的强烈。修念处的时候也是，像受念处等等就像现在一样是个修行的伴侣，要不坐上你在呼吸上这一点触用功，初学人用不上啊，或者说不容易觉得它是一个足够强烈的刺激。初学人的心呢，还在找刺激。所以你看，我们人福报多好，生理的这些特点，就给我们打坐修行自然提供了一个足够强的刺激供你玩，那叫做疼痛。

等到自己内心足够柔软，能够在这里修行的时候，实际疼不疼痛没关系了。那个身心变化给一个人带来的影响挺隽永，有的人可能会觉得那是一种高峰体验（心理学的话），很奇怪，第一次经验的人一定感觉很奇怪，没有经验的、很奇怪的生命体验。可以以后去尝试，让身心更柔软，完全的打开，没有任何排斥，表现为压根就不想解决它，可以都可以，然后心安住于正确的运作，来观察它，包括分析它。这是这个问题。

营友：师父，那个心柔软它是果相啊！因地应该怎么做？

法师：就是我刚才说的那五字真言“可以都可以”，看来你前面两次的音频你没有听啊！

营友：但是你在坐上的时候说这五个字？

法师：那你可以慢慢练啊，平时在没痛的时候，包括准备禅修的时候，心就应该是柔软的，不是到时候才柔软。心应该从一开始上坐做准备时，就是柔软的。你可以适当听一听我从前带禅修，讲上坐之前引导的，越在之前的讲的越多一点。这一次因为深入的内容多，再一个之前参加过的营友也多，所以我前面的引导很少，只是个别一两次稍提了一下。可以下去之后再听一听。

5、观察想的发生过程

营友：师父好，是关于打坐的事。在这之前按照师父的引导，就是根尘识三和合触，虽然中间也会有一些反复，但我觉得有了一些体证。但下午这两坐开始，就是师父推的要观察无我的时候，困扰比较多了，到意根那地方那个无我，我觉得都是没有什么东西可缘的，有一些困扰，不知道该怎么办？

法师：这个原因不奇怪，因为我们大家对于修心这些东西还不熟悉，换句话说，对于自己心、心的运作还不熟悉。如果从前你们在修四念处的时候有按照我说的加强心念处的修习，后来持续用功，那现在修这个是容易一点。

如果有在心念处上用足够的功夫，包括有修过其他对于内心观察比较多的修习，比如修过五蕴或者五阴这一类修习方法的人，他肯定对于受、想、行、识很熟，那这个时候对他来说，意缘法就是很具体的事情。他对于识很熟悉，就像你对于前面你修过的，比如说身根触尘相对熟悉一样。对于一个熟练于心念处、熟练于法念处、或者熟练于五蕴修习的人来说，受想行识——名法，实际是很熟悉的事情，那这个时候对他来说，仍然是个很熟悉、很具体、很清晰的观察对象，所以他可以做很好的修习。

你现在的的问题是差在这儿，你也可以在六入处的法门中加入一些对应的训练。哪些对应的训练呢？这个是说给大家的啊！大家还记得在中间推荐的一步，让大家观察根-尘-识-触-受或者根-尘-识-触-想，还记得吗？我当时也说，如果有能力，你也可以根-尘-识-触-受-想，也是可以的。那如果你想着重对于意法进行修习的话，其实你就是在想和识之间做观察。

首先，你知道想的现起，是前面根尘识触生想，没问题吧？这一步应该是曾经运作过的，就算没有运作过太多，但至少你是知道的，对吗？那你观

察到这个想是怎样现起的，然后你再看一看，后面发生了什么？比如说，我们坐在这观呼吸，实际上，我们一般状态下把注意力放在鼻下唇上人中这一带观察呼吸，我们头脑中会呈现呼吸的可视化形象，是吗？可视化呼吸，很容易出现这样，我就按这个情况来说。那这个时候，我们会感觉呼吸是这个样子。

那你如果能够细致地观察，你就会发现，那是因为有这样的触，在这之后（其实是可以跳跃几步，不去看太多细节），就形成这样关于这个呼吸本身的想象，也是想（虽然不全是现在的材料提供的意相，包括从前的一些材料提供的意相），那它是形成这样气流的想。这个时候你应该会注意到，是自己的识中的运作，把这样的“想”当作是这个呼吸本身的样子，所以我们就觉得“我是在看着这儿，然后有呼吸在这儿出入”，什么时候你看到这个了？没有这回事。这里呢，一半是海水，一半是火焰；一半是感受，一半是想象。一半是来自于这样的触觉，一半是来自于其它知识、其他图像混杂的一个想象的意相，然后，又被反向投射到了这个正在被经验的现象上，自己的头脑中呈现的就是这样气流的呈现。实际上你并没有看到气流，眼睛看到了吗？耳朵听到了吗？鼻子闻到了吗？舌头尝到了吗？身体感受到了吗？实际你并没有感受到气流，身体只是感受到了这样的摩擦或者这样的触，是内心后面的运作把它诠释为气流。

这里主要就是想，先是取了这样的触想，然后在这样的触想的基础上，进一步形成了这样气流的想，气流的意相，而且是觉得就是它。这里面其实是有后面形成的意相再把它贴回这个现象上，然后认定现象就是这样，这一系列过程。你如果能够看清这些过程的话，实际上你能对自己是怎样发生认知错误有了更深了解。你不仅是对于想以及想后面一些识的活动，想的关联，想与想之间的关联发展等等这些有更深刻的认识；你对于人的认知错误是怎样一步一步发展的，也会有更深刻的认识。你对错误认识深刻了，你就很难相信错误，知道吗？我说那个孩子一做这道题就错，一做这个类型的题就错，那是因为他不知道他自己错在哪儿；如果他清楚的知道自己错在哪儿，他就可以不错了。他宁可交白卷，他也不会再错了。

营友：师父，我是不是可以这样子理解，就是对于意根的这种观察，其实还是基于对之前五根那种观察，基于在五根之后产生的那个想去观察意根。

法师：如果作为认知的过程来说——是，强调了个前提。对认知过程

来说是这样，意根的这些活动，它所对的这个法，实际上材料来自于前五根的活动，即便是回忆性的，那也是过去前五根、五境提供的材料。人以为自己可以凭空想象，却不知道，自己的想象，永远是被自己的经验在某种意义上禁锢着的。人以为自己的想象，有一个不受限制的翅膀，不知道这个翅膀上拴着五道枷锁。在认知上，意识所用的这个法，主要是从前五识的活动或前面的五个根尘识活动开始，这个没错。

营友：我就在想怎么去观察这个意根，但是又觉得没有什么可缘的。

法师：意根就是意识，它的活动的对象、它活动的境界——这个法，主要是类似于触受想思这些。

6、观察无我

营友：师父，明博说她在通过五根在所缘，那么这样子是意识所缘吗？

法师：在观察无我啊，观察无我要周遍观察一切法无我，这个方法来观察的时候，你就不能够忽略任何一个，忽略任何一个，都可能让自己的烦恼有借口。你没有看到这里的情况，“我”就在那儿。所以，你看经里说：眼常否？眼无常。眼无常是我否？不是。是我、异我、相在否？都不是。乃至色声香味触法，乃至眼识到意识……。还有的地方说的更详细，八六法都说了，一直到六爱身，有没有我？都没有。这样的周遍观察是有意义的，它的意义就在于可以让一个人确定，在我全部的生活经验中，任何一个角落都没有我，一切法无我。它能够确定这件事。你当然也可以用其他方法来观察。

营友：当你观察耳闻声，那还能把这个所缘放在呼吸上吗？

法师：观察耳闻声的时候，当然注意力不是放在呼吸上了。如果六根这样去观察的话，就是逐一的去观察，这个时候就不要再放在呼吸上了。

当然观察无我有种种门，也可以用纵破。中国人叫纵破，现在叫归谬法或者反证法。我也讲过归谬，如果我的实体存在，如果有我们感受的这样的实体的我，那是常的还是无常的？我们会觉得是常的。常的话，可能吗？常的话，我怎么出生？我怎么长大？我怎么死？常，不可能，又转计——有我，但是变化非常小，我感受不出来，感觉我就是无常的。如果计我是无常的，这就是一种自语相违，因为我明明感觉他是没有变的，从小到大一直都是我。

我们一直在说，你不要凭空的去定义“我”，因为你并不是从哪个定义里感受的“我”，你就是在你生命的经验中感觉有个“我”，对吗？凭空的定义“我”，没有意义，那是做哲学，做一些跟生活不贴近的哲学。就我们生命经验来说，你看看“我”意味着什么？为什么我这样提炼“我”的一些要素的时候，大家还说不出来反对的话呢？因为我们每个人都是这样感觉“我”的，都感觉有这样的自我。就在这样的基础上，去看看这样的自我，到底能不能成立啊？如果一切处都没有，那就是无我。

7、从现代生理学角度谈鼻嗅香和舌尝味

营友：师父讲过，眼见色是可见光，耳闻声是空气的振动，那鼻嗅香不是我们闻到的有香味、有臭味，这些不是，那是啥呢？还有舌尝味，那个味不是酸甜苦辣，那是啥呢？

法师：这个我也讲过，看来讲的跟大家的知识有一点脱节，所以印象不深。

鼻嗅香，这是对一些记忆分子的识别（你们正好有个学细胞生物学的），嗅觉细胞上面有一些受体，它跟一些空气中的分子结合，发生识别，会产生后面一系列的神经兴奋的这些神经电现象，然后在后面更高级的中枢中形成一些判断。这就是用现代生理学的角度，来说明鼻嗅香到底是怎么回事。所谓的鼻嗅香，其实它跟眼见色有点不一样。它更像什么呢？鼻嗅香更像是身觉触，只不过它在分子水平上的机制不一样。为什么说更像呢？因为它有了接触，你闻到某个香味，它总是有个源头，对吧？你终于发现是这朵花发出来的，这气体是从这边来的，实际上是一种很稀疏的接触，某种意义上更像是身觉触——更像，但不一样啊！它换能的机制不一样，能量转换的机制不太一样。

舌尝味，因为我们舌头是在一个水溶性的环境里（看这个词说的多高大上），那我们要尝尝这个味，其实是尝到的一些溶于水里的类似于分子、类似于离子等等这些。如果这个就是不能溶于水的，或者溶解度极低，形成的浓度低于我们相应一些感受器的检测下限，那就尝不出味道。我当时举例子说，一个高分子的材料（分子量很大的），一个很干净的塑料，里边不要残留什么（比较理想的情况），它不溶于水，所以我们如果用舌头去舔这个很干净的塑料，有味道吗？没有。但是，你像溶于水里的离子，我们常常品出

来味道，我们常吃的盐就是；溶于水中的那些分子，也能品出味道来，比如说糖。

这个意义上说，实际上我们味觉就是一个水相的传感器，嗅觉就是一个气相的传感器，如果说它的化学机制，更像是这样的。那么它们后面呢，都是涉及到了一些换能的过程，本质上是化学能向电能的一个转换。不过，这些说出来，去这样的思考，对于多数人意义不大，因为他这方面背景知识不够，所以当时我只是简单一说，就过去了。

后面的这个思维，你倒是可以多多的在根尘识三和合上多下功夫。这种味道是属于这个食物本身吗？这个意思，知道吗？而不是纠结于“这个味道本身是什么”，不是让你纠结这个，而是“这个味道属于食物本身吗？”为什么这么观察？我们往往计执这个东西就好吃，什么叫“这个东西就好吃”？这个东西就是什么味道，它就是好吃，然后内心中贴了一个“好吃”的标签，而且一直都是这样，就对它生起贪欲，是吗？这是我们问题的来源，这就是不如实知生染着，有贪嗔痴，然后有现后苦，这一系列的发生。你需要如实知，比如说在这个滋味上，能不能够意识到这是一个三和合生触，然后后面生起了受或者是想的过程？这样对于内外交互下内心的运作更清楚，知道自己有多少是生活在自己内心营建的认知结果中，这是不一样的。

营友：师父，贪嗔恚害觉，那个“害”和“觉”是指什么？

法师：“觉”是指的心的活动，在阿含经那个年代，还没有用“心所”这个词，要到部派阿毗达摩的时候，才用“心所”这个词，这个“觉”基本上就相当于后来佛法中常用的“心所”这个词。“贪嗔恚害觉”，那个“害”是有一个心所，有一种心的活动，就是想去恼害他人或者恼害其他有情。

8、不放逸

营友：法师，回去之后呢，平时在日常生活中可能不会像在禅修营这样身心的状态，工作什么的也会比较忙乱，在烦躁的情况下修可能会掉举跟昏沉，那您的建议像我们这种情况下，如果想自己去修六入处，应该怎么做会更好？

法师：那就要做到一个词了，这个词叫做“不放逸”。为什么说这个话呢？你跟我说生活、工作如果事情比较多、比较忙乱，这个时候身心状态不好，不容易修，我为什么说不放逸呢？因为你没有意识到，所谓的工作、生活搞得忙乱，那只是外部条件，你内心是在随顺不正知、随顺烦恼，没有努

力的去培养如实知。没有努力地去培养正念正知，这就是放逸相。不要以为放逸是“我什么也没干”，“法师不要说我放逸啊，我干活干得很辛苦的！”放逸——于所防修，纵荡为性。应该防非止恶的没有做到，应该修集的正念正知、如实知见没有做起来，这些都叫放逸；内心随顺不正知、随顺染着、随顺贪嗔痴，这些都叫放逸。而不放逸，是该防的防，该修的修。你做到这三个字，在哪修行都得力。

《杂阿含》里就有专门讲不放逸的经典，回去你可以找出来，常常读一读，受受鞭策。方法都知道了，剩下差的就不是智力因素了，剩下差的都是非智力因素。

营友：法师，我想问的是修习入六处过程中怎么去操作会更好，先修触，然后再修观察，这样会好一点吗？

法师：你看自己的心，如果对于所要观察的境都不熟悉的话，你先这样观察一会儿，对它熟悉一下，再作观察才好。就是先做一种偏于止的，对它比较熟悉了，然后你再作下面的分析观察，那样才好；要不然，你都不知道对象在哪儿，分析什么呢？但是，日常生活中不是在这技巧上，而是在于自己有没有不放逸。

9、不随音乐起舞

营友：法师好！我在耳闻声的时候，都是有人咳嗽，然后我听到之后是生成了触，触之后会有想，想——我能听到声音，那我是怎么判断是咳嗽声的呢？

法师：你判断它是咳嗽声，你是跟你的数据库做比对的，你是有库的，如果清零了你不知道是咳嗽。你说怎么知道它是咳嗽声的？实际上你生起想，不一定要生起到它是咳嗽声这一个程度，特别在坐中的时候，你不一定要到这个程度，因为你可能没有进一步的向下分别，你只是到了声想。就像有的人，如果在听音乐，有的人这个心不随音乐起舞，在别人听来是很优美、很动人的一个乐曲（比如说《天空之城》），但是他就是不动心。他怎样不动心的呢？他不是硬按着心不动，而是在别人听起来是连续的一个曲子，在他那是一个一个的声音，他没有往一起捏合取相，所以他可以闻乐不动心，他不是硬压着不动心。同样，那些节奏非常强烈的乐曲也一样，其他人都忍不住抖肩膀、晃脑袋的，他在一边如如不动。为什么呢？在他那呈现就跟示波器差不多。你看过示波器跳舞吗？示波器显示，但是示波器不跳舞。

营友：那我就想判断它是什么声音。

法师：那你就要下一个判断了。再往下判断这些的时候，心还是比较容易浮散一点，特别对这个阶段。或者是你的心，在后面无贪无嗔上把握的好一些，那你判断完之后，内心没有多余的、附着情绪化的运作（附着贪嗔都叫附着情绪化的运作），那你下面的观察仍然还会比较稳定，不容易被带跑。不然的话就比较容易起贪嗔，因为你对于相取了之后，还是容易附加它是可意的、不可意的，可意的容易生贪，不可意的容易生嗔。

营友：也没有可意不可意，就是那种不苦不乐受的……

法师：不苦不乐受的时候内心是有痴相的，就是对它没有如实知，也不了解自己没有如实知。

营友：比如像我们中午吃饭的时候，看到说那个挺好吃的，会有贪；那个怎么那么难吃啊，会有嗔；还有一种是没有贪嗔感受的，其实就是痴，是不太容易察觉到的。

法师：这个时候心不会住在这个味上。对于一个没训练过的心，这个吃的也不好吃，也没有什么特别好吃的，他心是很难住在这个上面，所以人们吃这种东西时候，脑袋一般在干嘛呢？想别的事嘛，对吧？

营友：这种就不太容易看到……

法师：不是，你如果自己正念正知强，知道这是一种没有特别特殊的味道，在这里内心中没有贪、没有嗔，这也是正念正知啊，但是你得真的没有贪、没有嗔。有时候这个味道没有什么特别，心里想着“不好吃呢？”这叫有贪，在寻求、在期盼。真正无贪无嗔，知道什么心态吗？那个时候是非常快乐的！太安稳了！你们越是需要安全感的人，越是要懂得无贪无嗔的心，那个时候，就有最大的安全感、最大的满足。有了那种生命经验的，就知道一切向外求取的都是迂曲之道。你会慢慢地觉得，生命好像真的是可以自足的——当然那是错觉啊！生命还是缘起的。但是那种状态，让人感觉生命是可以自足的。

我们今天晚上就到这里。

020317-01杂阿含276经——从六入处修习无我1

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

今天早上我们来学习《杂阿含经》中一部讲如何从六入处来修习无我的经典。这部经整个篇幅比较长，已经去掉了它开头的部分和后面一部分，留的是中间主要说法的部分，即便这样，也还是比较长，为了方便上下文之间的贯联，那我直接用这样字处理的软件来呈现给大家。

经的序的部分我们这里就没有放。意思主要是，摩诃波闍波提去向佛陀请法。摩诃波闍波提是谁呢？她是佛陀的亲姨妈，是佛陀生母的姊妹。摩诃波闍波提，是音译，意译过来叫做大爱道。比丘尼，也就是女众的出家众，受了具足戒之后叫比丘尼。我们这个世间有比丘尼，是因为大爱道带着释迦族很多女子要出家行道，然后经过向佛陀的乞请，后来阿难帮着劝说，最后有因缘出家，这世间才有比丘尼。

摩诃波闍波提向佛请法之后，就有下面的事情，经文说：

尔时，世尊知摩诃波闍波提比丘尼去已，问尊者阿难：“谁应次至教授诸比丘尼？”

在佛世时候，佛是住在比丘僧团中的，这是很容易想象的，并不奇怪。但是，这些出家的比丘尼众也要学习佛法。比丘有一个便利条件，他们来佛陀所在的比丘僧团中，可以直接向佛请教或者听佛说法，或者听随侍在佛陀身边这些多闻的圣弟子们讨论法义。那比丘尼怎么办呢？你说比丘尼回去听音频、看录像？所以，那个时代怎么办呢？就有比丘僧团差比丘到比丘尼僧团去教授，简单地说，就是比丘僧团派讲师到比丘尼僧团去讲经律论，讲佛的教法、讲修行、讲戒律等等这些，所以有这个所谓的“应次至教授比丘尼”。

既然是比丘僧团派，怎么派法呢？首先这个比丘他要有二十腊。什么叫“二十腊”？出家受具足戒，成为比丘之后，每安居一次增长一夏（夏安居，就是所谓的雨季安居，夏三月是安居的），比丘经过这个增长一夏或者增长一腊、或者叫增长一岁，要有二十岁，成为比丘至少要二十年，但是若二十年没安过

居还不行，不够二十个夏还不行，这是硬件条件。还有其他的一些，像自己上戒学、增上定学、增上慧学等等这些方面，要有一定的能力才好。派遣的方式，是从最上坐开始次第向下差，就是差遣去，让谁去，没有正当理由应该是可以不去的。这里就遇到一个情况：

尊者阿难白佛言：“世尊！诸上座次第教授比丘尼，次至难陀，而难陀不欲教授。”

这样差到这呢，难陀不想去。难陀不想去，原因是什么呢？其实这些比丘们，为了自己的道业，有一些是不太愿意跟女众打交道的。当然难陀比丘那个时候应该已经是证了阿罗汉了。难陀是什么人呢？难陀是佛同父异母的弟弟，这里呈现了佛陀的一家子。佛陀的这位姨母大爱道比丘尼是把佛陀养大的，佛陀在家还是个小孩子的时候，是她把佛陀养大的。原因是什么呢？原因是佛陀的母亲生下佛陀之后不久，就已经离世了。难陀是他同父异母的兄弟，也是佛度化了出家。佛只有度化难陀的时候，才用了一点好像让他不得不出家的办法。因为他的妻子很漂亮，最开始出家是被佛陀用了一点善巧办法给带出家的，所以难陀出家之后，还常常想念家中的妻子，后来佛陀给他一些方便教化，他证了阿罗汉，而且是诸弟子中护根第一（守护根门第一）。

难陀不想去教授比丘尼，然后佛作了这样的劝说：

尔时，世尊告难陀言：“汝当教授诸比丘尼，为诸比丘尼说法，所以者何？我自教授比丘尼，汝亦应尔；我为比丘尼说法，汝亦应尔。”

佛跟他说，你还是应该去教授比丘尼，应该为这些比丘尼说法。为什么呢？因为我也亲自教授比丘尼，你也应该像我这样做；我也为比丘尼说法，你也应该这样做。教授和说法，有没有什么不同？可能可以这样说，教授是偏于训戒性质的，就是什么该做、什么不该做，更像是戒、律、仪性质的；说法主要是与定慧二学相关比较多的内容。

佛之所以让比丘僧团差比丘去教授比丘尼，原因是，如果不这样，比丘尼那边的学修就没有一个带动和来源，所以，这样的制度在那个时候是很必要的。不像今天，书籍很普遍，音频视频很普遍，不用比丘去说，大家也可以自己学。佛世的时候，这些经典绝大多数还没有落实到文字上，靠的都是口耳传诵，这个人背下来了，然后告诉另一个人，我曾听佛在哪儿对谁这样说法，然后给他复述一遍，都是这样。戒律也是，佛制了什么戒，也要教授比丘尼，大家一起

遵行，那就要有人去教导。情况跟今天资讯发达了之后还是很不一样的。

尔时，难陀默然受教。

难陀也就没有出声，就表示答应下来了。佛教里的情况，出家众修的是寂静行、离欲行，应该是离于喧嚣躁动的，应该是闲话很少的，少到什么程度呢？少到表示同意都不出声，默然就是表示同意。不同意呢，再做一些动作，或者出一些声音表达不同意，默然就是同意。大家如果看经典中、律典中，有人去请佛应供，比如请佛明日与比丘僧到家中应供，“我在家中迎斋，明天请佛与比丘僧应供”，佛会点头说“好，很好”吗？佛陀都是默然应允，没说不去，就是表示可以。在家众容易怎么理解？“你看佛陀这谱摆的！”不是摆谱，而是内心寂静、调柔，对人没有利益的话就不说，没表示反对，就是同意。难陀这个样子，不是简单的学佛的样子，默然受教，他也是内心寂静。作为一个阿罗汉，内心很寂静，表现在言语上就是没有废话，所谓的“凡所应为总有二业，一者圣贤说法，二者圣贤默然”，就是这个意思。

时，难陀夜过晨朝，着衣持鉢，入舍卫城乞食。食已，还精舍，举衣鉢，洗足已，入室坐禅。

杂阿含里像这样篇幅这么长的经还是相对少一些。讲了一段他去之前的事情。难陀等到那一天过去，早上明相出了之后，自己搭着相应的衣，持着自己的钵，“入舍卫城乞食”。舍卫城是佛世的时候另外一个大国，乔萨罗国的都城，佛陀在这边也住了很长时间。“食已，还精舍”，在舍卫城乞食，然后在舍卫城用的餐，然后还回到了精舍中。“举衣鉢，洗足已，入室坐禅”。把衣鉢收放好，然后洗足。奇不奇怪啊？早上吃个饭回来还洗足？为什么呢？因为当时出家众基本上都是在光脚走路，去了城里一圈，这样一路在土路上走，脚是会脏的，那么上坐之前先洗足，这样不至于弄污了衣服和禅坐。然后，入室坐禅。

从禅觉，着僧伽梨，将一比丘，往诣王园。

他从禅定中起坐之后，著了大衣，带了另外一个比丘，去王园。这个“王园”是另外一个精舍，诸比丘尼住在那儿，他带了另一个比丘一起去，这是细节，跟一些律行有关。

诸比丘尼遥见尊者难陀来，疾敷床座，请令就坐。尊者难陀坐已，诸比丘尼稽首敬礼，退坐一面。

我很佩服她们的眼力，能够看出来是难陀而不是佛陀。因为难陀的身高和相貌跟佛陀很像，佛陀可比一般人高，据一些记载是一丈六，难陀是一丈四尺五，佛陀三十二相，难陀三十相。在比丘僧中就已经闹出过笑话，难陀远远来了，然后有一些比难陀出家还早的上座长老，大概是年龄大了，眼神不是特别的得力了，远远看着以为是佛来了呢！佛来了，大家得具足威仪、具足礼节来迎接，大家都赶快起来，非常恭敬来迎接，到前一看是难陀，大伙都觉得很尴尬。当然律里不是用的“尴尬”这个词，律里用的是“惭愧”，难陀表示很惭愧，这些诸上座长老们也表示很惭愧。

大家看这些比丘尼没有搞错，“遥见尊者难陀来，疾敷床座，请令就坐，尊者难陀坐已，诸比丘尼稽首敬礼，退坐一面”，这都是礼节。

尊者难陀语诸比丘尼：

难陀尊者坐好之后，对这些比丘尼说：

“诸姊妹！汝等当问，我今当为汝等说法。汝等解者当说言解，若不解者当说不解。”

他的称呼，大家奇怪不奇怪呢？为什么叫“诸姊妹”呢？其实在佛世的时候，这些称呼很少有什么特定的一些比较仪轨化的固定的一些说法，诸比丘尼之间互称是“大姊”，就像大姐这种称法一样。那诸比丘之间互称是有多种称法，但是称“大德”总是没有错的，这是互相之间在僧团内通用的称呼。那长老尼对于下边的称呼，比如说比她年腊小一点的，也可以叫“妹”，所以，难陀用的称呼就是“诸姊妹”。说：你们现在有问题可以问，我会为你们解说。我说的内容你们能够理解的，要说理解，如果不理解的，请你们告诉我不理解。

于我所说义若当解者，当善受持，若不解者，汝当更问，当为汝说。

对于我所说的法义，你们如果已经理解的，应该很好的受持。受持的意思，一方面是能够忆持我所说的法；另外一方面，你能够如说修行。这确实是学习佛法应该具备的能力，至少是自己应该倾注努力去达成的。我读过、听过、亲身参加过的这些佛法学修，所学所闻的法，我能不能够忆持？如果能，我有没有把它转化为我的行持，转化为我的实际修行？一分耕耘，一分收获，缘起法不会骗人。如果这个人他没有做到这些，他希望佛法的善利在自己身心上出现，那就跟我们说的，那个坐在田头上攥着一把种子，也不播种、也不耕耘的农夫，却期待收获一样，是荒谬而不可能的。一份耕耘，一分收获。应该能够忆持，

然后如说修行。我不知道，我如果拿“能够忆持”这个来要求大家，对于这个营队是不是有点难？“若不解者，汝当更问，当为汝说”，如果我说了，有不理解的，请你们再问，我会为你们再继续解说。

难陀这一段，大家看到这样的话，其实是很周到的，既有鼓励又有鞭策。

诸比丘尼白尊者难陀言：“我等今日闻尊者教，令我等问，告我等言：‘汝等若未解者，今悉当问，已解者当言解，未解者当言不解，于我所说义已解者当奉持，未解者当复更问。’我等闻此，心大欢喜，未解义者，今日当问。”

这些比丘尼听了尊者难陀的话之后作了一个回复。这些比丘尼跟尊者难陀说：我们现在听到了尊者的教示，让我们问，而且告诉我们说……您这样说，我们听了之后心里非常欢喜，我们有不懂的，今天也会向您请问。

那么，尊者难陀并没有等她们漫无边际的问，而是提了一个主题，用发问的方式来带动这次说法。

尔时，尊者难陀告诸比丘尼：“云何姊妹？于眼内入处观察，是我、异我、相在不？”答言：“不也，尊者难陀！”

常说的这三个词，大家在经典中看到了。尊者难陀问这些比丘尼：“诸姊妹，你们在眼、眼根/也就是眼内处观察，请告诉我，眼内处是我吗？或者眼内处不是我而别处是我吗？是我在眼中或者眼在我中吗？”问这样的问题。这些比丘尼对于眼无我是做过观察的，所以很明确的来答复尊者难陀说：没有，它不会是我，也不会是异我，也不会是相在。这是如实的回答。

“耳……鼻……舌……身……意内入处观察，是我、异我、相在不？”

这是尊者难陀继续再问：其余的五种内入处——耳鼻舌身意，它们分别都是我吗？异我吗？在我中吗？或者我在其中吗？

答言：“不也，尊者难陀！”

大家看我读这个“不”都读成“否”，不是个人的癖好，也不是读错，而是这是正常的一种读法。

“所以者何？尊者难陀！我等已曾于此法如实知见，于六内入处观察无我，我等已曾作如是意解：‘六内入处无我’。”

我不知道你们现在能不能够这样回答？说：这些都既不是我，也不是异我，更不是在我中或者我在其中。为什么这样说呢？尊者难陀，因为我们已经对于

眼等六内入都如实知见，在这样如实知见的基础上观察，确实在这个上没有我，也不是离了这些有一个我，也不是我在其中，或者是它在我中。“我等已曾作如是意解”，我们已经有了这样决定的认识——“六内入处无我”，眼等六内入处无我。这就是昨天禅修中要求大家/建议大家去做的练习。

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！姊妹！应如是解，六内入处观察无我。”

尊者难陀跟这些比丘尼说：这确实很好啊！诸姊妹，确实应该这么来认识，“六内入处观察无我”，六内入处仔细观察之后，得到的结论就是没有我。六内入处说过之后，这些诸比丘尼都曾经作过如实的观察，然后也确定六内入处无我，既不是我，也不是异我，更不是相在。那现在尊者难陀问了另外一个问题，开始谈六种外入处，首先问：

诸比丘尼！色外入处，是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“声……香……味……触……法外入处，是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？尊者难陀！我已曾于六外入处如实观察无我，我常作此意解：‘六外入处如实无我。’”

跟上面类似，这是问六种外入处，诸比丘尼的回答是：我们已经对于六外入处如实观察过，确认它是无我的，我常常作这样的认识——“六外入处，如实无我”，六外入处作如实观察的话，是找不到我的，是没有我的。

尊者难陀赞诸比丘尼：“善哉！善哉！汝于此义应如是观，六外入处无我。”

尊者难陀赞叹说：很好，很好！你们对于这样的事实，确实应该是这样观察，也就是色等六外入处即不是我，也不异我，也不是相在。“相在”就是这个包容那个、那个包含了另一个这两种可能。接下来问的是六识身：

“若缘眼、色，生眼识，彼眼识是我、异我、相在不？”

如果以眼色为因缘生起了眼识，那么这个眼识是我吗？或者身体是我，而识不是我？或者是识在我中，或者是我在识中？

诸比丘尼的回答是：

答言：“不也，尊者难陀！”

这是对于眼识的一个对答。

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，彼意识是我、异我、相在不？”

这个应该是耳声、鼻香乃至意法缘生意识，还是一个略的译法。“彼意识是我、异我、相在不？”这里只是呈现意识的问法，应该知道是从耳识一直到意识这五个，都是这样问：它是是我、异我、相在吗？

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我已曾于此六识身如实观察无我，我亦常作是意解：‘六识身如实无我。’”

不是的，尊者难陀！为什么这样说呢？我们已经于这样的六识身，如实的观察过无我；我也常常地作这样的认识，六识身是如实无我的。

这是很关键的地方。很多人在一些重大的考验面前，能够抛弃自己色身的一部分，可以把它从属于我的剔出去了，它的损失也不意味着必然是我真的就不健全了，比如说小孩子掉个牙。但是，人们感觉这个我还是我，他就容易向内去找精神性的东西，精神性的东西主要的来说就是“识”了，或者是识的活动。那相对于识的活动，其实是识本身更容易被当作我，特别是意识。为什么呢？那种活动它总是暂时的。你们谁能把悲伤当成我呀？大家都是把悲伤当作我所。对不对？“把我的悲伤留给自己，你的美丽让你带走。”你看这不就是我、我所，分得很清楚嘛，是不是？

这个六识身的无我，这是要用功的地方，要特别的来观察。我们不止一位营友谈到了对于意根、识以及法这些的不清楚，不奇怪，我们多数人都是向外奔求生活的，对于内在的这些了知不够，所以，以后要在修心的方面多多用功，培养自己的正念正知，觉了身心的这些运作。下文：

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！姊妹！汝于此义，应如是观察，六识身如实无我。”

还是赞同，而且是鼓励她们，相当于说是给了两个好评：很好，很好！诸姊妹，你们确实应该对于这样的义理，这样的如实来观察，六识身是这样没有我的。

“缘眼、色，生眼识，三事和合生触，彼触是我、异我、相在不？”

那么，因为眼色以及由眼色而生起的眼识，这三事和合而生了触，也就是

这个认识过程，那你觉得这个触/这个认识过程，它是我吗？异我吗？在我中吗？包含着我吗？

答言：“不也，尊者难陀！”

诸比丘尼的回答是否定的。

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合生触，彼触是我、异我、相在不？”

这是进一步例推由耳声因缘生耳识，耳、声、耳识这三因缘和合而生触，那这个触是我、异我、相在吗？乃至意、法、意识等等……都是这样的问法。

自己要能够了知这样的观察的道路。昨天有营友跟我说：“不太会观察呢？”怎么来观察，怎么来思维呢？就是这样。来看到内六入、六外入、六识身、六触身，还有下边其他的，一一的先看到它们，向内的觉知它们、了知它们、观察它们，然后来推敲一下它是我吗？就是这样的修习。这就是叫做观察、修习、思维。

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我已曾于此六触观察如实无我，我亦常如是意解：‘六触如实无我。’”

诸比丘尼的回答还是否定的。这是六触身，那我们也都可以了解。

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！当如实观察，于六触身如实无我。”大家对于触，现在经过了这几天的修习和反复的讲说，应该还是比较清楚了吧？下文：

“缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘受，彼触缘受是我、异我、相在不？”眼色为缘生眼识，眼、色、眼识三事和合生触，由触/由这个认知过程会产生感受，也就是这里说这个触缘受。那么，因为这个认识过程，这种种因缘而产生的受，它本身是我吗？异我吗？在我中吗？包含我吗？

“相在”的意思，就是在我中或者是包含我。相在不是同时，而是表示两种并列的可能。如果是我大而这一法小，那就是这一法在我中。比如说我大受小，你觉得我是一个比受更大的东西，比如说你认为色身是我，那是在色身内产生的受，那就是我大色小，这是一种相在。那你如果觉得受是我，那对于色身来说就是色包含着我。就是这个人如果觉得色身是我，受是在我中的，这就是一种相在；反过来他如果觉得受本身就是我，那从色法的角度看就是我在色中。

就是这个意思，谁大谁小。这是就眼触为缘所产生的受来谈。

《杂阿含经》中往往说的比较详细，当然也有说略的时候。这里就是详细说，对于每一种触都是，比如说眼触是缘眼色生眼识，然后这三者和合生触，它都是这样再说。那简单的说就叫做眼触，也就是“眼触因缘所生诸受，是我、异我、相在不？”下边的耳鼻舌身意法还是类似的。

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合触，触缘受，彼受是我、异我、相在不？”

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合触。”到这为止跟上面问触是一样的。接下来，“触缘受”，由这样的认知过程会引发感受，苦受、乐受、不若不乐受，那这些因缘引发的三受，是我吗？异我吗？相在吗？这是这个问题。

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我等曾于此六受身如实观察无我，我亦常作此意解：‘六受身如实无我。’”

回答是：不是我、不异我、也不相在。为什么呢？因为我们曾经对于六受身如实作过观察，确定是无我的，我们常常作这种体解——“六受身如实无我。”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！汝于此义，应如是观察，此六受身如实无我。缘眼、色，生眼识，三事和合生触，触缘想，彼想是我、异我、相在不？”

你们确实应该这样来如实观察，六受身是无我的。接下来是问到眼触因缘所生的想。因为眼色的因缘生起眼识，那么眼、色、眼识这三事和合生起触，触是一个认知过程，那么触因缘会导致认知结果，这样的认知结果/这样的想，它是我吗？异我吗？在我中吗？包含着我吗？回答是：

答言：“不也，尊者难陀！”

这样眼触为缘所生的想也不是我、异我、相在。难陀尊者接着向下问：

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合生触，触缘想，彼想是我、异我、相在不？”

你内心中，因为耳、鼻、舌、身、意为缘所生诸触，这个认知过程之后，生起的种种想/种种认知结果，那你觉得是我吗？异我吗？相在吗？

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六想身，如实观察无我，

我亦常作此意解：‘六想身如实无我。’

并不是我。因为我们都已经作过这些修习，对于六想身能够如实的观察，得出结论确实无我。我也常常的作这种理解和体会——“六想身如实无我”，这六触因缘所生的想也是如实无我的。

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！比丘尼！汝于此义，应如是观察，此六想身如实无我。”

这很好，你们确实应该是这样如实的观察，来体会六想身如实无我。

缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘思，彼思是我、异我、相在不？

这就是之前说的，眼触为缘所生的思，乃至六触为缘所生的思，这六思身也是非我。

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合触，触缘思，彼思是我、异我、相在不？”

这个思，主要是意志性的比较有推动性的这些内心的活动。当然，如果把它就跟后世佛法中所分别的行蕴对证的话，应该说它只是后世所说的行蕴中的相应行这些心所。也可以把思看作除了受想之外所有的心所，就像后世来处理行蕴中相应行法一样，这样虽然它没有一一广分别，也可以勉强这样说。不过在《阿含经》中，这个思主要是有强胜的推动身语表达，或者是强胜的内心运作这些活动。那么这些比丘尼的回答是什么呢？

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六思身，如实观察无我，我常作此意解：‘此六思身如实无我。’”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！比丘尼！汝于此义，应如是观察，此六思身如实无我。”

六思身确实是无我的，你能够这样观察是好的。

我们需要修习，你如果只是义理上这样看会觉得反反复复没有什么新意。但是，你们在坐上用功的时候呢？佛法，并不是总是要让你去品新鲜的。一般人内心总是在追求新鲜的，喜新厌旧，那只是贪欲的表现，并不是安乐的生活。新鲜的变旧了之后，又失落了，又追逐，有没有头啊？没头。苦不苦啊？苦不堪言，想停都停不下来，因为自己做不得主。那么，如果能够认识到这后面的

问题，反过来作一些内向的修行，它其实是不一样的。这里文字说得这样简单，从六内入现在说到了六思身，一一的观察都不是我、也不异我、也不相在，但是，自己坐上能够这样观察吗？能够看得清楚每一个吗？能够在里面体会有没有我吗？化成修行的时候，对于初学不是那样容易。

接下来，尊者难陀又问：

“缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘爱，彼爱是我、异我、相在不？”

有了这样的触，那么从这样的触因缘会有染爱，这个染爱本身是我吗？异我吗？相在吗？你说，有谁会在这种染爱当成“我”吗？会啊！有的人觉得，我要没有染爱，我活着还有什么意思？是不是啊？他不就把染爱当成了他生命的主要特征么？甚至是灵魂一样的东西么？我要都没有染爱了，那我还活着有什么劲啊？全靠染爱支撑我活着呢！这就说明，他其实是某种意义上把染爱当成“我”。

至于说前面把思当做我，那是比较常见的，为什么呢？像一个人，他审虑决定、动身发语的时候，这些都可以归纳为思。那很多人觉得“我”是什么呀？我就是这样能想、能做的呀！那个能想能做，后面就是我呀！那他就指向思是“我”。所以，这里大家可能是以为他在公式化的向下套，实际上确实有各种不同的执着出现。还有人觉得，我能认识就是我，对吧？你看，这个灵明能照万物的就是我呀！这话说出来特别漂亮，说了之后每个人都觉得有道理。这样一来观察，如实知之后，认识到它的无我。这里是说，由眼触因缘所生的爱，“彼爱是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合触，触缘爱，彼爱是我、异我、相在不？”

接下来例余法，从眼触为缘所生诸爱，例到耳鼻舌身意等等的情况。

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六爱身，如实观察无我，我常作此意解：‘此六爱身如实无我。’”

诸比丘尼的回答是：不是我，也不相在，也不异我。为什么呢？因为我们已经在六爱身上，眼触为缘所生的爱，乃至意触为缘所生的爱上都观察过，确实没有我。

这里要说什么呢？大家修习的时候要如实观察，在内心中生起的颠倒想，要看到这个颠倒想的生起。你先有如实观察的能力，先做一个科学家，先看清这一切事，向内做一个自己身心的科研工作者，这个身心就是你的实验室，来如实的观察、如实的记录、如实的分析。包括六爱身也是这样，来观察自己内心中生起的染爱，不要先去把它给拉个窗帘给挡上，自己不去看了，要看清它，看清它什么因缘产生的，看清它是否是我、还是异我、还是相在。当你这样的能够去把它作为一个对象分析研究的时候，它是没有力量的。只有这个人对于它不如实知，才会相应，才会有后面的种种问题；看得清楚、知道，它的力量是很小的，能够研究清楚它，实际上可能已经消失了。

到这为止，是讲了八种六法——无我。哪八种六法：六内入处、六外入处、六识身、六触身、六受身、六想身、六思身、六爱身。六八四十八，一个一分钟，坐四十八分钟，看来一个小时的打坐是需要的。那实际上，一分钟一个，时间够用吗？对于初学不够用。那你怎么办呢？你就不要指望一坐都完成，可以分配分配，慢慢来。

下面有若干个譬喻，讲一些很好的道理，我们上午再来学习。

020317-02杂阿含276经——从六入处修习无我2

缘念

南无本师释迦牟尼佛(三称)

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

我们接着来学习早上学习的《阿含经》的内容。上面难陀尊者引导诸比丘尼观察六内入处、六外入处、六识身、六触身、六受身、六想身、六思身、六爱身，如实无我。这部分内容之后，经文中说：

尊者难陀告诸比丘尼：“汝于此义，应如是观察，此六爱身如实无我。

难陀尊者对比丘尼们说：对于这里缘起无我的意趣，你们应该这样来观察，确实六爱身是这样无我的。下面是一个譬喻：

姊妹！譬：因膏油、因炷，灯明得然，

古时候的灯，或者是燃固体半固体的膏，或者是燃液体的油，所以他用膏油来说明灯的燃料。“因炷”就是中间的那个灯芯，“灯明得燃”，然后才有灯的光明，通过燃烧放出来的光明。这是一个基本的事实，基本的现象，没有什么特别的奇怪，大家都能够认同、接受。下面：

彼油无常，炷亦无常，火亦无常，器亦无常，

那么，这里涉及到的若干种事物或者说因缘，是常的还是无常的呢？这个油是无常的，因为这个油被烧掉了；灯炷也是无常的，因为那个灯炷也会烧焦，也会被剪掉；火亦无常，这个火有大、有小、有燃起、有熄灭；器亦无常，装膏油作灯盏的这个器皿也是无常的，它由做出来，有变化乃至可能被打坏。

“若有作是言：‘无油、无炷、无火、无器，而所依起灯光，常、恒、住、不变易。’作是说者为等说不？”

那在这样缘起无常的因缘下，如果有人说这样的话：“现在也没有灯油，也没有灯炷，也没有火苗，也没有盛着灯油和灯芯的器皿，而依着这灯油、灯炷和火和器才有的灯光却一直都在”，这是这个表述。“作是说者，为等说不？”说这样的话，他说的对吗？文言的表达，大家可能不一定在句法上

习惯，其实这已经是古时的白话了，但是，意思说出来是比较简单的。一个燃烧的灯的光明，它是与灯油、灯炷和所燃起的火，以及器皿这些都是有关系的。现在我们都知道这灯油、灯炷、火焰和器皿都是无常的，如果它们都变坏了，都没有了，也没有了灯油，也没有了灯炷，也没有了火焰，也没有了灯盏这些器皿，那么如果有人说“这些都没有了，但是灯光依旧”——听起来多浪漫，什么都没有了，这些因缘都没有了，但是灯光依旧，而且是“常、恒、住、不变易”，说这个话的人，他说得对吗？符合事实吗？“为等说不”，他所说的符合事实吗？当然不。

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？缘油、炷、器然灯，彼油、炷、器悉无常，若无油、无炷、无器，所依灯光亦复随灭、息、没、清凉、真实。”

诸比丘尼的回答是：他说的并不对，不符合事实。为什么呢？因为，有灯油、灯炷和灯盏这些因缘，才能够点燃这盏灯，才能燃起火，灯才有了火焰；而这里涉及到的油、炷和灯盏都是无常的，如果它们都已经坏散了，没有油、没有炷、没有灯盏，那么依托这些而燃起的火也没有了，所呈现的灯光也就随之而熄灭。没有了火也就清凉了，这才是真实。

尊者难陀说这个譬喻是为什么呢？

“如是，姊妹！此六内入处无常，若有说言：‘此六内入处因缘生喜乐，常、恒、住、不变易、安稳。’是为等说不？”

你说得很对，上面那个人说的“如果没有灯、炷、灯盏，没有火，还有灯明，而且常、恒、住、不变易”，他说错了，你的判断是对的。我要说什么事呢？六内入处无常大家都知道了，那六内入是无常的，那根据这样无常因缘而现起的喜乐，它可以是常、恒、住、不易变的吗？是安稳不可坏的吗？如果这样说，是不是正确的说法呢？符不符合事实呢？就是这个问题。

六内入是什么？眼耳鼻舌身意。那所谓的五欲是什么？色声香味触。通过什么被我们所抓取？通过眼耳鼻舌身。我们所在追求的一切外部事物，归根到底就在追求色声香味触及其组合，这个能够同意吗？你归根到底都是在追求这样的色声香味触的组合，这就是追逐五欲。那认为追逐五欲会带来安乐，甚至认为这里有稳定的安乐，这里问“这可能吗？”而且他把意也带进去了，一起来说。

此六内处因缘生的喜乐，由这眼耳鼻舌身意生的喜乐，因为六入处是无

常的，那由这样无常因缘生的喜乐，说它是常、恒、住、不变易、安稳的，这样说对吗？

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我等曾如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼缘法灭，彼彼生法亦复随灭、息、没、清凉、真实。”

诸比丘尼回答：这样说不对，尊者。为什么呢？因为我们曾经如实观察，如果因为某些法的因缘生起了一法，那么那些作为缘的法如果灭了的话，为这些缘所生起的法也会“随灭、息、没、清凉、真实”，这就是缘起中此有故彼有的意义。既然是此有故彼有的，当然也就是此灭故彼灭。

道理相对来说简单吧？但是这作抽象的理解没有意义，你必须把它跟自己具体的生活、生命的经验结合起来，这就是为什么反复的用六入处这样的法门来修习，来观察。你的全部生活，怎么说呀？是今天我见了那个人，明天要去见另一个人，回家见这些人，上班见那些人，这是你全部的生活吗？概括不全。概括得全面的，你的全部生活就是眼耳鼻舌身意、色声香味触法，结束了。这样在这些境界上来认识，任何一法都不是自成的，都是这些因缘具足去呈现的这一法，当然，这些生这一法的因缘如果灭了，这一法也就随灭。常常这样看，哪有那么多不满意呢？哪有那么多渴爱呢？

人们总是对某个实体产生喜欢不喜欢，对于某个实体的实在属性产生喜欢不喜欢。如果这几天营中学习的内容，或者修习的内容，能对你的智慧有一点启发的话，那你觉得有固定自然的从属于某一个实体法的实在属性吗？只是从属于它，跟其他任何都不相关，它自身上就具足这样属性的？没有。总是从根尘识和合生起的认知，产生了这样认知结果，然后被自己内心投射上去，硬施加给自己内心这个实体性的对象，认为这个实体性的对象具足这些只属于它的这些属性，这是我们内心的捏造。我们内心在捏造不存在的事实，然后自己基于这些内心捏造的事实，去贪去嗔，所以佛说凡夫是“可怜悯者”。

那点贪嗔，那点喜怒哀乐，都是像做梦一样。梦，为什么真正聪明的人不挂恋它？因为梦不真实。但是，你生活在真实中吗？你看看自己，更多的是生活在自己捏造的世界中，还是真实的世界中？如果你观察自己的心，你观察自己的眼耳鼻舌身意，你观察眼耳鼻舌身意所触对的色声香味触法，你觉得你是更像生活在所谓真实的世界里，还是生活在自己捏造的世界里？没有那样的实体，你觉得处处都是实体；没有那样只属于你认为有实体那个东

西的自身的属性，你认为那个属性就是在它上面，那你觉得你是生活在一个真实的世界中，还是生活在自己捏造的世界中呢？然后，在自己捏造的世界中一条道跑到黑。这都不可怜悯，还有什么可值得怜悯呢？这是这个譬喻。

下边，尊者难陀对于她们的回答作了点评：

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！比丘尼！汝于此义应如是观察：

难陀尊者说：很好，你们确实对于这个道理，应该这样来观察。

彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息、没、寂静、清凉、真实。

确定了他们刚才的这个认识和这个答复。缘起法是这样的，如果是因为这些法的因缘生起了那个法，那么这些因缘灭去的时候，那个法它也不可能有个自体的存在。

六入处的修习，包括它的一些认识，我们至少是比刚入营的时候要强了。我们在营中反复强化了一个事情，比如说这块布的黄色，在入这个营之前，你一定是以为，这块布的黄色就是在这个布上天然具有的一个属性。现在，是不是多少能够认同，所谓的黄色只是眼根与尘境触对，生起眼识；眼根、眼识还有尘境三者和合，在这个认知过程中，生起了类似于黄色这样的认知结果；然后，自己内心又把黄色这种因缘和合的认知结果又硬安放到这块布身上，如是，这块布就有了黄色，自己认定的这块布就有了黄色的属性。这是我们创造的结果，这不是事实真相，这是我们捏造的客观世界，并不是真正的客观世界。实际上，这个黄色是根尘识三和合认知的结果，根尘识有任何一个变化了，都不能说这个黄色还有。我之前举过根，比如老鹰的眼睛，它看是黄色吗？或者这个人的眼睛发生了一些病变，他可能看着也不是黄色。

下边，尊者难陀又举了一个喻：

诸姊妹！譬如：大树，根、茎、枝、叶，根亦无常，茎、枝、叶皆悉无常，若有说言：‘无彼树根、茎、枝、叶，唯有其影常、恒、住、不变易、安隐。’者，为等说不？”

举另外一个譬喻：比如说大树，它的根、茎、枝、叶都长得比较繁茂，但是，这个根是不是无常的呢？是无常的，它的茎、枝和叶也都是无常的。为什么呢？它会有生长变化，以及它可以被毁坏，这些都是无常的。如果有人这样说：“就算没有了这颗大树的根、茎、枝、叶，但是这个大树的

影子依然在，而且这个大树的影子是常、恒、住、不变易的安稳法。”如果这个人说这样的话，他说的符合事实吗？

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？如彼大树、根、茎、枝、叶，彼根亦无常，茎、枝、叶亦复无常，无根、无茎、无枝、无叶，所依树影一切悉无。”

这些比丘尼们说：不是这样的。为什么说他说得不对呢？如果就您说的那个比喻，有一个大树，那这大树确实它的根、茎、枝、叶都是无常的，如果这棵大树它的根、茎、枝、叶都没了，都无常变坏了，被人砍了、被火烧了，乃至说被什么猛兽给摧毁了，或者都被虫灾给吃光了等等……，那这棵大树树影还在么？不可能在。

这个问题太简单了，问幼儿园小朋友也能知道，问我们这些问题干嘛呢？看看我们是不是犯这样的错误。这是难陀尊者来说明他问这个问题所为意。

“诸姊妹！若缘外六入处无常，若言：‘外六入处因缘生喜乐[常]、恒、住、不变易、安稳。’者，此为等说不？”

难陀尊者就把这个喻要喻说什么指出来了。就像一个人，他缘色声香味触法，那么，这色声香味触法（外六入）是无常的，如果说因为色声香味触法（外六入）这些因缘而生起的喜乐，它是常、恒、住、不变易、安稳的，这个人说的对么？你作为推理，你当然会说不不对。为什么呢？色声香味触法无常了，那从色声香味触法生起的这些喜乐怎么可能恒常呢？怎么可能安稳不变易呢？但人们真的这么认为吗？真的这么认为的话，就会知道——在外六入上去寻求喜乐，是徒劳而无功的，是没有意义的死循环。但是又有几个世人放弃了这种徒劳无功的努力呢？看前面一颗大树，它的根茎枝叶都没有了，影子当然也没有，这么简单，谁不知道？但是，色声香味触法无常，从这无常法生起的喜乐也必定是无常的，这么简单的事情，为什么不放在心里呢？为什么还在欺骗自己——“那里有快乐呀！我要，我要，我要！”

佛法是有他价值指向的，他的智慧是要产生判断结果的。这一切如果无常无我，那么我那些错误的把它当成是常的、我的这些判断，基于这些判断的努力，合适吗？不是说我从此之后就不吃饭了——算了！饭是无常的！不吃了！不是这个意思。而是说，你生命中在追求的离苦得乐，它的实现模式是什么？是在说这个问题。很多人想要达成生命离苦得乐的模式是去占有，去占有更多的色声香味触的组合——请原谅我用了六外入的这种言语来表

达。是的，你占有的外部的一切，不过是色声香味触的组合，供你内心里去攀缘的。占有更多的这些色声香味触的组合，然后自己觉得这里有喜乐，这个模式是错的。不是说我们从此就六根不触对六尘了，就不吃饭了，不喝水了，不从事体育活动了，不是的！而是应该对于事物的真实有认识，基于这样本质性的真实认识，而能够知道生命该向于何方，何处才有真正的安乐。这是他在说，缘外六入处无常而生的喜乐，它也不可能是常恒的。

对于这一个问题，诸比丘尼的回答是：

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此义如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息、没、寂静、清凉、真实。”

这是跟上面一样的。如果是这些因缘导致了这一法的生起，那么，这些因缘散灭了，由此因缘而生的法也自然复归于灭。

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！姊妹！汝于此义，当如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息、没、寂灭、清凉、真实。诸姊妹！听我说譬，夫智者因譬得解。

这个重复我就不再说了。那么，尊者难陀赞同了这些诸比丘尼的回答之后，又要给她们说一个譬喻。“夫智者因譬得解”，有智慧的人可以从譬喻得到一些认识。下边那个譬喻大家来看。

譬如：善屠牛师、屠牛弟子手执利刀，解剥其牛，乘间而剥，不伤内肉，不伤外皮，解其肢节、筋骨，然后还以皮覆其上，若有人言：‘此牛皮、肉全而不离。’为等说不？”

佛教虽然是不杀生，但是举一个跟杀生有关的譬喻并不被禁止，不要说怎么举这么一个血淋淋的譬喻。

比如，有一个类似于解牛的庖丁这样的人物，或者他的亲传弟子，手持一把很锋利的刀，以无厚入有间，来解剥眼前的这头牛。“乘间而剥”，从这个骨缝等等处进刀，既没有伤到里边的肉，也没有伤了外皮，这个牛外表看着还好好呢，它已经是筋骨和皮肉都解离了。听着很神奇，如果用武侠小说的话说，不像是庖丁解牛，倒有点像隔山打牛，让人想起了海总管的化骨绵掌。描述完这些之后，“还以皮覆其上”，如果有个人看到了这头牛，说这头牛还是一头完整的牛，一点也没有变化，还是跟完完整整的一头牛一模一样，“全而不离”，是完整的，没有被解离。那这个人说的话与事实相

符吗？不相符。因为这头牛已经被解得筋骨剥离，而且皮肉也剥离。我看大家对这一个譬喻的精神头都比较足，看来这几天过得太平了。

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？彼善屠牛师、屠牛弟子手执利刀，乘间而剥，不伤皮肉、肢节、筋骨，悉皆断截，还以皮覆上，皮、肉已离，非不离也。”

你不能说全而不离了，它确实已经离了，这个时候不能说不离。

可能大家不容易看出来他说这个譬喻要干什么？前面说了六内入、六外入，是说的因缘生法，不可能有常、恒、住、不变易的安乐，对吗？我们往下看他在说什么。

“姊妹！我说所譬，今当说义：牛者，譬人身麤色，如篋毒蛇经广说。肉者，谓：内六入处。外皮者，谓：外六入处。

上面故事讲完了，譬喻讲完了，现在我来出一下义，到底要表达什么意思呢？有一部经就是讲，一个筐笼中有四条毒蛇怎么怎么样……那部经叫做所谓的《篋毒蛇经》或者《毒蛇经》，那里边用四条毒蛇来说明四大，用筐来比喻人的粗色身。这里用牛来比喻人的粗色身，就跟那部经里边用筐来比喻人的粗色身是类似的。“肉者，谓：内六入处。外皮者，谓：外六入处。”上面说的那个牛，它的肉是比喻我们人的内六入。为什么用肉比喻内六入？它的意思是用肉的内在性来比喻内六入。然后用皮，相对来说是向外缘取的来比喻外六入。

屠牛者，谓：学见迹。

屠牛人（大家感觉像庖丁那个人），是比喻有学圣人已经见道了。这个“学”，不是学习，而是表示的有学圣人。什么叫有学圣人呢？针对无学圣人说的。无学圣人，佛法中说三类：佛、辟支佛、阿罗汉。之前我们说，“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”等等这些都是阿罗汉说的话，这个阿罗汉，因为他已经成办了所有修道的事，修道的结果也实现了，所以称为无学。相对于这种无学圣人，还有一些圣人虽然已经见道，并且在修道的不同阶位，但是他们还有的学，还没有完成最后的目标，所以叫做有学圣人。“见迹”就是指的见道，“学”是指有学圣人，懂了这两个词，这句话就没有什么太难了。

皮、肉中间筋骨者，谓：贪喜俱。

皮肉中间的筋骨，是什么呢？是贪喜。为什么用“皮肉中间的筋骨”来比喻贪喜呢？他拿皮譬喻什么？外六入。拿肉来譬喻什么？六内入。为什么拿筋、骨来譬喻喜贪呢？为什么？对，就是白牛黑牛那个譬喻，问：是眼系着色，还是色系着眼？回答你这个问题之前，我跟你讲个故事：有一头白牛，有一头黑牛，它们俩共同用一个轭，你觉得是白牛系缚了黑牛，还是黑牛系缚了白牛呢？既不是白牛系缚了黑牛，也不是黑牛系缚白牛，是中间那个轭系缚了它们两个。这也是这样啊，所以既不是眼系着色，也不是色系着眼，而是中间贪爱系缚了彼此。这也是这个意思，用这样皮肉中间连接性的这些筋骨来比喻贪喜。

利刀者，谓：利智慧。

贪喜要靠什么东西去断除呢？要靠智慧。这里用什么来譬喻智慧呢？就是那把利刀，以无厚入有间的利刀。

多闻圣弟子以智慧利刀，断截一切结、缚、使、烦恼、上烦恼、缠。

不要看这么多词，基本上都是在说烦恼，或者可以作一些很微细的、有特点的说明，但是总的来说，你理解成烦恼，就没问题。唯一要说明的是这个上烦恼，上烦恼指的是那些比较强胜的根本烦恼。那上面作了这些譬喻之后，它的整个故事要譬喻什么呢？在譬喻多闻圣弟子以智慧利刀断绝一切烦恼。

是故，诸姊妹！当如是学：于所可乐法，心不应着，断除贪故；所可瞋法，不应生瞋，断除瞋故；所可痴法，不应生痴，断除痴故；于五受阴当观生、灭；于六触入处当观集、灭；于四念处当善系心；住七觉分，修七觉分已，于其欲漏心不缘着，心得解脱；于其有漏心不缘着，心得解脱；于无明漏心不缘着，心得解脱。诸姊妹！当如是学。”

这个譬喻说完了之后，要表达什么呢？你看，内六入所生的喜乐是无常的，外六入所生的喜乐是无常的，那么一个多闻圣弟子可以以这样的智慧利刀，尽断这一切烦恼，而得到如下的情况——“当如是学：于所可乐法，心不应着，断除贪故”，对于这些一般人觉得可乐的法，眼耳鼻舌身意也好，色声香味触法也好，对于这些一般人觉得可爱乐的法，心不应该染着。

这几天大家反复诵的两个偈颂里，这个意思表达得很明显，那你有没有通过这几天的学习，看清生命中的这个规律呢？从不如实知生染爱，由染爱

而对可意境生贪，不可意境生嗔，有了贪嗔痴俱，因为有贪嗔痴，而产生身心的现后苦，你对这些是否能看清楚？如果能够看清楚，那你就对于六入处的修习会有认识。六入处的修习看清楚之后，自然会由这样的智慧、判断，来带动一个人的改变。一个人的认知改变了，他的整个判断抉择都会发生变化，否则还是叫做智慧没有变化。

“所可嗔法，不应生嗔，断除嗔故”，对于一般人遇到会不喜欢，乃至嗔恼的事物/内外的法，不应该生起嗔恼。从这里，是因为自己已经断除了嗔恼。

“所可痴法，不应生痴，断除痴故”，如果从三受来说分别对应的是乐受、苦受、不苦不乐受。

“于五受阴，当观生灭”，对于五受阴，要能够看到它的生灭。

“于六处入处，当观集灭”，于六处入处应该能看到它们彼此相关联的集起和生灭。这几天大家修六处入处，实际是看到了法与法之间的一些此有彼有的关联的，眼色因缘生眼识、三事和合生触等等，这些都叫做集。

“于四念处，当善系心”，于身受心法四念处，应当善系其心。

“住七觉分，修七觉分已”，七觉分前面说过，念、择法、精进、喜、轻安、定、舍这样的七觉分。

“于其欲漏，心不缘着，心得解脱。”对于欲界的这些烦恼，心不攀缘，心不染着，从而内心得以解脱于欲界的烦恼。欲漏，就是指的欲界相应的这些烦恼。

“于其有漏，心不缘着，心得解脱”，对于色界、无色界除了无明之外、除了痴之外那些烦恼，内心也不去攀缘、染着，心也从这些烦恼中得以解脱。大家是不是对于色界、无色界的烦恼不清楚啊？不清楚不意味着你没有。打一个比方是什么呢？大海上，因为台风或者是很大的一些其他变动，当海面上出现了巨浪的时候，平时那尺把高的涌浪（小浪涛）你看得见吗？看不见。比喻什么呢？这个欲漏（欲界烦恼）的粗糙、猛利和粗显，就像那涛天巨浪一样，色界、无色界相应的所谓有漏这些烦恼就像那些小浪一样，所以我们一般人可能感觉不到，对它也没有认识，但是不等于它不存在。是，我们多数人面对的首先是欲漏——欲界的烦恼。

“于无明漏，心不缘着，心得解脱”，对于无明漏这一切痴、痴一类的烦

恼，心里也不攀缘、染着，心于彼得到解脱。

最后，“诸姊妹！当如是学”，难陀尊者跟诸位比丘尼说，你们应该这样学。

怎么样学呢？回来再看一下，“于所可乐法心不应着，断除贪故”，这个“所可乐法”，并不是在这一法上就应该产生贪爱的法，而是对于一般人的反应来说容易产生贪爱的法。如果有一法，它必然令人产生贪爱，请问：这个世间可能有解脱者吗？不可能的！如果有一法，它有这样的自性，它有这样的属性，必然使人产生贪爱，那请问：世间可能有解脱人吗？不可能！为什么一些人就觉得“不是我不想断烦恼，是这个东西太吸引人了”——那不还是在这一法上它必然令人产生贪爱吗？这种认识不就是反缘起的吗？反于你这些天辛辛苦苦培养起来的那个智慧吗？这个跟坚硬、跟黄色有什么差别？都是自己根尘识和合之后生起的一个认知结果嘛！就是这个东西好、可爱、可乐、可染着，这不都是自己的颠倒想吗？然后把这个颠倒想信以为真，投射到这个事物上面，变成这个事物本身就是这样的可爱，令人欲罢不能。是不是这样呢？

认识到这都是自己捏造的谎言，这个心就不一样了，就可以在一般人以为可乐的境界上不生贪。哪里是这个事物上就有可乐的自然属性、必然属性呢？这分明是根尘配合生起的识，根尘识三和合生起的这样的认知过程，产生了一个颠倒的认知结果；然后内心的判断/意识的判断，把它当成是真的；并且认为再一次地把它反向的投射回那个事物本身上，把缘起的这样的相（尽管是个颠倒相，它仍然是缘起的）给窄化为本来就属于自己认为有自体的那个东西。这不就是内心的错误吗？如果对于这些现象，一遍又一遍的看清，一遍又一遍的看清，作为一个有智慧的人，离开这种贪染，没有什么难。不过，难的是什么呢？难的是我愿意一遍一遍去看清它，知道吗？你以为人都那么愿意趋向于真实、趋向于真理吗？人常常被动物性支配，并不是被人性支配，这就是人的悲哀。

某位诗人这样表述过这个话题，叫做“人类没有办法承受太多的真实”，所以就自我欺骗。人类没有办法承受太多的真实，所以人类乐于自我欺骗，即便已经看到智慧的火花，即便已经感受到真理的方向，仍然愿意依然故我。人类承受不了太多的真实。好，这举这个作一下说明，余的就不再去说。

尔时，尊者难陀为诸比丘尼说法，示、教、照、喜；示、教、照、喜已，

从座起去。

尊者难陀为诸比丘尼说完这些法之后，给她们示教，作了一些教示，为她们说明了利益，也令其欢喜，然后“从座起去”，回去了。

这后面呢，在这部经中还有一些经文，但是在义理的说明上没有太多的展开，就没有再引进来，因为这部经文足够长，如果按时间来说的话，我们可能也就是还剩五分钟左右。大家对于这部经、或者是之前说到的什么义理，有没有什么疑难、疑问，觉得还需要进一步探讨的，可以提出来。如果大家没有更多的疑问来探讨，我们这一节先到这里，休息一下之后，我们回来进行禅修。

附：杂阿含276经（部分）

尔时，世尊知摩诃波闍波提比丘尼去已，问尊者阿难：“谁应次至教授诸比丘尼？”

尊者阿难白佛言：“世尊！诸上座次第教授比丘尼，次至难陀，而难陀不欲教授。”

尔时，世尊告难陀言：“汝当教授诸比丘尼，为诸比丘尼说法，所以者何？我自教授比丘尼，汝亦应尔；我为比丘尼说法，汝亦应尔。”

尔时，难陀默然受教。

时，难陀夜过晨朝，着衣持鉢，入舍卫城乞食。食已，还精舍，举衣鉢，洗足已，入室坐禅。从禅觉，着僧伽梨，将一比丘，往诣王园。

诸比丘尼遥见尊者难陀来，疾敷床座，请令就坐。尊者难陀坐已，诸比丘尼稽首敬礼，退坐一面。

尊者难陀语诸比丘尼：“诸姊妹！汝等当问，我今当为汝等说法。汝等解者当说言解，若不解者当说不解，于我所说义若当解者，当善受持，若不解者，汝当更问，当为汝说。”

诸比丘尼白尊者难陀言：“我等今日闻尊者教，令我等问，告我等言：‘汝等若未解者，今悉当问，已解者当言解，未解者当言不解，于我所说义已解者当奉持，未解者当复更问。’我等闻此，心大欢喜，未解义者，今日当问。”

尔时，尊者难陀告诸比丘尼：“云何姊妹？于眼内入处观察，是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳.....鼻.....舌.....身.....意内入处观察，是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？尊者难陀！我等已曾于此法如实知见，于六内入处观察无我，我等已曾作如是意解：‘六内入处无我’。”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！姊妹！应如是解，六内入处观察无我。诸比丘尼！色外入处，是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“声.....香.....味.....触.....法外入处，是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？尊者难陀！我已曾于六外入处如实观察无我，我常作此意解：‘六外入处如实无我。’”

尊者难陀赞诸比丘尼：“善哉！善哉！汝于此义应如是观，六外入处无我。若缘眼、色，生眼识，彼眼识是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳.....鼻.....舌.....身.....意、法缘，生意识，彼意识是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我已曾于此六识身如实观察无我，我亦常作是意解：‘六识身如实无我。’”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！姊妹！汝于此义，应如是观察，六识身如实无我。缘眼、色，生眼识，三事和合生触，彼触是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳.....鼻.....舌.....身.....意、法缘，生意识，三事和合生触，彼触是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我已曾于此六触观察如实无我，我亦常如是意解：‘六触如实无我。’”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！当如实观察，于六触身如实无我。缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘受，彼触缘受是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳.....鼻.....舌.....身.....意、法缘，生意识，三事和合触，触缘受，彼受

是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六受身如实观察无我，我亦常作此意解：‘六受身如实无我。’”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！汝于此义，应如是观察，此六受身如实无我。缘眼、色，生眼识，三事和合生触，触缘想，彼想是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合生触，触缘想，彼想是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六想身，如实观察无我，我亦常作此意解：‘六想身如实无我。’”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！比丘尼！汝于此义，应如是观察，此六想身如实无我。缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘思，彼思是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合触，触缘思，彼思是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六思身，如实观察无我，我常作此意解：‘此六思身如实无我。’”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！比丘尼！汝于此义，应如是观察，此六思身如实无我。缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘爱，彼爱是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！”

“耳……鼻……舌……身……意、法缘，生意识，三事和合触，触缘爱，彼爱是我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六爱身，如实观察无我，我常作此意解：‘此六爱身如实无我。’”

尊者难陀告诸比丘尼：“汝于此义，应如是观察，此六爱身如实无我。

姊妹！譬：因膏油、因炷，灯明得然，彼油无常，炷亦无常，火亦无常，器亦无常，若有作是言：‘无油、无炷、无火、无器，而所依起灯光，常、恒、住、不变易。’作是说者为等说不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？缘油、炷、器然灯，彼油、炷、器悉无常，若无油、无炷、无器，所依灯光亦复随灭、息、没、清凉、真实。”

“如是，姊妹！此六内入处无常，若有说言：‘此六内入处因缘生喜乐，常、恒、住、不变易、安隐。’是为等说不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾曾如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼缘法灭，彼彼生法亦复随灭、息、没、清凉、真实。”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！比丘尼！汝于此义应如是观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息、没、寂静、清凉、真实。诸姊妹！譬如：大树，根、茎、枝、叶，根亦无常，茎、枝、叶皆悉无常，若有说言：‘无彼树根、茎、枝、叶，唯有其影常、恒、住、不变易、安隐。’者，为等说不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？如彼大树、根、茎、枝、叶，彼根亦无常，茎、枝、叶亦复无常，无根、无茎、无枝、无叶，所依树影一切悉无。”

“诸姊妹！若缘外六入处无常，若言：‘外六入处因缘生喜乐[常]、恒、住、不变易、安隐。’者，此为等说不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此义如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息、没、寂静、清凉、真实。”

尊者难陀告诸比丘尼：“善哉！善哉！姊妹！汝于此义，当如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息、没、寂灭、清凉、真实。诸姊妹！听我说譬，夫智者因譬得解。

譬如：善屠牛师、屠牛弟子手执利刀，解剥其牛，乘间而剥，不伤内肉，不伤外皮，解其[枝][肢]节、筋骨，然后还以皮覆其上，若有人言：‘此牛皮、肉全而不离。’为等说不？”

答言：“不也，尊者难陀！所以者何？彼善屠牛师、屠牛弟子手执利刀，乘间而剥，不伤皮肉、肢节、筋骨，悉皆断截，还以皮覆上，皮、肉已离，非不离也。”

“姊妹！我说〔所〕〔斯〕譬，今当说义：牛者，譬人身麤色，如篋毒蛇经广说。肉者，谓：内六入处。外皮者，谓：外六入处。屠牛者，谓：学见迹。皮、肉中间筋骨者，谓：贪喜俱。利刀者，谓：利智慧。多闻圣弟子以智慧利刀，断截一切结、缚、使、烦恼、上烦恼、缠。是故，诸姊妹！当如是学：于所可乐法，心不应着，断除贪故；所可瞋法，不应生瞋，断除瞋故；所可痴法，不应生痴，断除痴故；于五受阴当观生、灭；于六触入处当观集、灭；于四念处当善系心；住七觉分，修七觉分已，于其欲漏心不缘着，心得解脱；于其有漏心不缘着，心得解脱；于无明漏心不缘着，心得解脱。诸姊妹！当如是学。”

尔时，尊者难陀为诸比丘尼说法，示、教、照、喜；示、教、照、喜已，从座起去。

这个时间段，我们一起来做禅修，这基本上应该是这次禅修营最后的一坐共同禅修。下一节礼颂之后，可能剩余的时间拿来跟大家作一点交流。因为有一些营友可能午斋之后就要离营了，下午的时间也很有限，可能有一些问题不知道是否来得及交流探讨，所以下一节这样安排，这一节集中用来作禅修。

大家如果回顾一下，我们的禅修营，多少是根据大家的情况，在六入处修习方面做了一点相对来说有些次第性的推进。先让大家在闭目修行的时候觉知触，然后是身觉触，然后是身、触、身识三者的和合生触，触之后的受和想，以及更进一步让大家在获得的这种认知上来判断这个认知、认知到的这个属性，到底属于谁？到底属于哪一方？大家还记得这个训练吗？

这其实是一种对于法没有自相的训练，这是一种智慧。如果法没有自相，它会有自体吗？这个问题有点儿太深。明不明白我问的意思呢？一个法，它如果没有任何一种相，你说它存在，有意义吗？你知道那是什么吗？那就是皇帝的新装，没有任何相，但是是一件漂亮的衣服，那不就是皇帝的新装嘛。如果一个法它没有任何相，谈不上存在，你硬要说它存在，那就是戏论。

一个法没有任何相，意味着什么呢？大家知道吗？从它与其他法的关系来说，意味着什么？假如说有这样一法，因为我们刚才已经说了，没有任何相的话，谈不上存在，假如说有这样一法，这已经是作假设了，并不意味着真实。有这样一法，它没有任何相，那在它与其他法的关系上，意味着什么？

（立刻把大家从课间休息的轻松愉快中打落了——法师，你破坏气氛真有一手）。意味着什么？假如说有一法，它没有任何相，我问的角度是它与其他法的关系，从这个角度看意味着什么？还记得所谓的相/或者属性，我们是有什么样共同的结论吗？或者至少你听我说过什么吗？当时我就是拿着这支屡立功勋的演示笔说的，说了那句话。你都看到演示笔了，能不能想起来？“法师，不是想不起来，是想起太多了！你说的哪句呢？”看来确实想起太多了，知道这样我多准备几样玩具就好了。下次记着，在讲桌上给我摆十样以上的玩具。

我谈的是法与法之间的关系这个角度，还记不记得我说过一句话？（营友：关于质量？）你别说啊，她反而是说得贴边的，只是她没有把那个词很

好的表达出来。有了她的这个提示，你们能不能把它补全？开始翻笔记了？（营友：离开关系不存在）对，是这个意思。或者说用另外一种表达，说所有的属性都是在……（营友：相互作用中呈现的）Bingo！答对了，就是这个，任何属性都是在相互作用中呈现的。属性就是相，佛法中就说相，佛法中不说属性，我说属性是把相这个词简单的约等为某一个生活用语而已。那我用佛法“相”这个词来说的话，有任何相都意味着有与他法的相互作用，就是关系或者关联存在。假如说有一法，它没有任何相，还存在着，意味着这一法与其他法怎么样？没有任何相互作用。是不是这个意思？为什么呢？它要有属性的话，就必须有相互作用，对吧？

（营友：那您说虚空一样的）这个呢，它是没有任何相。像有的人说，虚空有没有特征啊？有啊，不障碍相（当然，这成不成为相，是另外一个探讨）。我的意思是说，如果有一法，它跟任何事物都不发生相互作用的话，那你觉得它存在和不存在有什么差别？能明白我这个意思吗？你们很多人，生活在形而上学的世界里，生活在想象的世界里，所以对这种直接跟生命经验相关的事情，反而考虑的不多。如果有一法，跟任何一法都不发生相互作用，那你说它存在和不存在有什么差别？你撞上它就跟没撞上一样，一点儿差别也没有；你吃了它就跟没吃它一样，一点儿差别也没有；你看到它……啊对不起你看不到它。

（营友：法师，从安立的角度讲呢？）这种安立就是有余的。这个不是在说存在的任何一法可以没有任何相，而是恰恰在说明无相之法一切处不可得，在说明这个道理。所以我刚开始说，如果没有相的话就谈不上存在了；那么反过来，假如说有一法存在，它没有任何相，那意味着什么？它与任何法都没有相互作用。法与任何法都没有相互作用，你谈它存在，那不是戏论吗？那我还说这屋里有一条龙呢！我用卡尔萨根的话说，这屋里有一条龙，你没看见是吧？不奇怪，因为它是透明的。

营友：法师，我想表达的是这就像虚空一样，就是因为物质色法的这种障碍性，所以才显出来虚空，虚空本来也就是我们的假名安立的，从这个角度讲，刚刚您讲的那个相是不是有点像我们安立虚空这个概念一样？

可能对于佛法和物理了解得还不太够的人，分不清楚什么叫虚空、什么叫真空。假如说你能知道一个绝对真空，你以为那就是虚空吗？物理学里，即便是一个绝对真空，但是它这里并不是一无所有。量子涨落，或者是说量

子物理学里很底层的规律——不确定性原则，会在极短的时间内，容许这样一无所有的真空中有量子的生灭，有一些这样微观粒子的生灭，服从于不确定性原则，大家如果了解的背景知识不够多，可能没法知道它。那佛教某一些部派里说的虚空，指的是真正一无所有的这种空间，跟物理学里今天所说的绝对的真空，它的概念实际是不太一样。那种绝对一无所有的虚空只存在在想象中，知道吗？并不是缘起的法。（营友：对，如果从性空的观点去看……）不是从性空的观点，就事实来说，什么也没有/绝对的虚空不存在。它跟所谓的真空不一样，真空是有相的。

营友：对，我想讲的角度就是说从不存在的这个角度去看，你刚刚讲的那一法，不与任何事物发生关系那样的一个法，就跟我们安立虚空的这个角度，实际上是一样的吗？

法师：你是想举一个例，你说的那个不与一切发生作用的是不是就是在说虚空？像某一些部派所说的虚空，那就是不存在的法。但是，有一些部派是怎样说虚空相的呢？说虚空以无碍为性——虚空它有相，它以无碍为性。那我特别要跟你说出来的是，一般人区分不了真空和虚空的关系，实际上不一样，虚空是头脑中的绝对化的产物，真空是一个客观的事实/物理事实。

营友：那如果说像您刚才所说虚空以无碍为相这个观点，如果是从无碍的角度去说，也还是不究竟的吧？

法师：什么叫无碍呢？就是它跟它之间没有作用，他把没有作用当成一种相互作用——这是希望执着实有的人的强行安立。

我刚才在举的例子你打断了，这是跟人家卡尔萨根学来的故事，他怎么说呢？这屋子里有一条龙，你看不到很正常，因为它是透明的；能摸到吗？对不起，你也摸不到它。但是我会告诉你，这条龙不仅存在，而且还喷着火。吓一跳吧？“这可别烧着我”，不用担心，它喷的火没有温度，换句话说，它既不造成热量的获得，也不造成热量的损失，不用担心。那你就说“喷火跟没喷火有啥差别？”不要小声说，大声地说出来。你说对了，不光是喷不喷火有什么差别，它存不存在有什么差别？明白这个意思了吗？当我很抽象地说，如果一法不与其它任何法发生相互作用的时候，存不存在有什么差别？大家都一脸茫然的看着我。我举的这样一条龙，大家终于放心了，幸亏它跟我们发生不了作用！不要当成笑话，我们生活中制造了多少这些东西。

讲到这儿是从六入处里出来的，回过来谈，是从关于我们之前反复谈的这个相/也就是属性这来的。在这个上大家要多用功。

破坏了法的自相，其实同时就能帮助你破坏法的自性，因为你归结为这一法是它自己，它总是需要一些自相（属于它自己的相）来撑起它自己，对不对？刚才说了“无相之法一切处无有”，那你有没有意识到，任何你觉得有自体的法，归根到底都是靠这些自相来描述的呢？都是靠一堆属性来描述的呢？那现在，没有一个属性是属于它，那它的自体在哪儿？懂这个意思了吗？虽然当时只是在给大家讲自相的不可得、属性的非自有，有智慧的话，应该从那儿就能够深入的体会到无有自体、无有实体、无有自性；因为这一切相/一切属性，都不从属于任何一个实在的自体，它总是缘起现象的产物。这样，就能够通达一切法空。

当时我是侧重于在自相上来引导大家，大家也做了一点修习。现在已经基本上可以出去跟人说，“你踩那个大地，你觉得是坚实的呀？其实它没有坚实的属性”，人家说，“这个人不是去禅修了，去精神病集中营了”，所以为了避免这种诋毁，出去不要跟人家说你学了啥，把这个秘密保存在心里。人家问“你学了啥？”“我不告诉你。”

营友：《第一空义经》里面有一句话叫做“如是眼不实而生”，这句话好像没办法理解。

法师：眼不实而生，“眼不实”不是说扮演乔治布什，而是说眼睛是无实的，眼睛是没有实在自体的。（营友：那为什么而生呢？）它虽然没有实在自体，但是本来这种现象也不是它自体有，而是缘起的现象啊。你当作只有自体才有，我反复讲的是：只要有自体，就不可能有；正因为没有自体，才可能有。所以我讲了一个偈颂——**以有空义故，一切法得成，若无空义者，一切则不成。**

你是对于实体感的破坏还不够，你先不要着急理解这句话，你先去破坏实体感。你前面的一些基础的工作，像无常、以及从无常去体会实体的不可得，这些工作多做；从我刚才说的，体会任何一种属性/任何一种相，都不从属于某一个单独的个体/单独的自体这儿去多修习。这两个修习你做多了，就能够破坏自体感、自相感，然后你再理解“眼无实”，就基本没有障碍了，或者障碍很小了。

那么，因为你多多观察了法的缘起，你在没有自体的基础上，也容易知道它是怎样不实而生。这个“而生”，是说的缘起的现象，“不实”，是说的缘起的本质，就是法无自体/或者说一切缘起现象没有它的自体。（营友：“而生”是我们缘起的现象？）是缘起的现象/没有实在自体的现象，所以他特别要强调眼无实而生，就是性空的缘起，只有法没有自体，才可能缘生，才可能缘起。

好，我们是在回顾之前这些禅修的主题，在最后会跟大家略略地再多说一些，必要的再作一点拓展。像刚才提到大家之前修过的，那就是自相不可得的义，根尘识三和合生触、触缘想，你获得的是关于某个属性的想，你获得是关于某个相的想；你获得是一个缘起的某种属性的认知结果，你获得的是缘起的关于某种相的认知结果。认知结果，用一个专业词来说就叫“想”，我现在直接说“想”，你们能对应上吧？好，那看来被摧残得不轻，已经都能对应上了。

当你能够反复地确认这件事，实际上是一个重大的进步。这个要多修，要不然，还是一看人就是“这个人真让人讨厌”，你又回去了！他身上没有“让人讨厌”的那个属性，那是你内心的活动贡献了绝大部分功劳，包括把这个缘起的属性重新贴回自己构造的那个自体上。不要只会对着死物修，那佛法的价值未免太小了。

回家一定要让人家感受到你变得很智慧了，有时候还有一点别人不懂的幽默。人最悲惨的是一个智慧的幽默没被理解，还得发朋友圈求安慰。

之后强调大家要修习无常的深观，记得吗？一一地观察无常，从无常体会无有自体，这是无常比较深观的东西，一般讲无常，很少这样直接深入到这个程度。以为“无常就是有个东西在不断地生灭变化”，那是很糟糕的解说。大家能够初步的体会到，缘起法没有常性可得；更深一步地体会到，无常就是对自体的否定。从无常体会到性空，这是让大家做的一个功夫；再之后又让大家从无常义体会无我，你真的体会到了没有自体、体会到性空了，再体会无我是很简单的事，所以你会懂得三法印诸行无常、诸法无我的次第。你真的体会到无常，无我是应有之义，你真的体会到无我，证得涅槃也是应有之义。努力吧，少年！我看好你们！

“那法师，无我我们都观察完了，到头了吧？”我看看时间到没到头，因为时间还没有到头，所以我们也没到头。还有几分钟，大家来观察什么呢？

你来特别地观察想。注意：你直接的下手处直接就是想，注意认知结果，从认知结果来倒推一下。因为你的心中总会出现认识结果的，除非你入了两种定——无想定和灭尽定，看来你们都没份；除了这两种清醒的状态之外，还有就是无想天的天人，他们也没有这种想，但是明显你是人中的天人，不是无想天的天人；那还有两种情况可以没有想，但是你们明显不在这个状态——其中一个昏厥，你们谁昏了？举手告诉我，忘了你举不起来了；还有一种就是极重睡眠，说“我睡得打雷都不知道”，恭喜你，你可能短暂地没有想。除了这几种情况，我们心中总是有想。

你能不能够看到自己心中的想，你能不能够很敏锐地发现这个想是什么因缘现起的，身触因缘呢？还是意法因缘？因为你在那儿闭着眼，很可能就是这两类。你能不能够迅速地不仅仅是贴上名词的标签，而是看到它的来龙去脉，越迅速越好，乃至发现想的一瞬间，就看到了它的缘起。训练这个，有什么好？这样你能越来越不被内心的错误蒙蔽。

为什么我都训练完无我了，我都要毕业了，你还要我回来训练这个呢？因为你前面只是学了一个套路，现在回过头来告诉你：基本功多的是，慢慢练！好吗？我们练几分钟基本功。

020317-04答疑5

剩下的时间，我们来做一些交流、答疑，不管是修行中的，或者是我们所讲的内容上，如果有问题，大家可以提出来。

1、观察想，了知想

营友：师父好！我想报告一下刚才上一坐的“想”的那个观察。刚坐下来的时候突然发现“诶，自己怎么需要想的时候就不想了呢？”刚巧这个问题，突然间有一种感觉“实际上这个不就是想吗？”实际上听声音的时候也是一种想，然后，我自己就在分析这个，实际上在这个之前，就是有一种要我自己去想，所以才会有“我怎么没有想呢”这样一种感受。师父，我这个分析对不对？

法师：实际上在刚才我有说过，我们在清醒的时候，只要不是那两种特殊的禅定，做不到没有“想”，所有的只是我们有没有发现“想”而已。这就说到了我对于想（就是认知结果）敏感不敏感；或者更没有错误地说，意识里面的正念正知够不够强、够不够敏锐，能不能够发现当下有“想”的活动，是什么，从什么因缘来。

那么我们这个训练就是在这儿。如果认识不到是自己构建了那么多“想”，来让自己内心在里面遨游的话，我们总是觉得是活在外部世界里。本质上来说，人是活在依托于外部世界的内部世界里，或者至少你觉得是我的那个内心。因为很多人本质上是觉得意识是我，所以感觉所谓我经验的世界是内心世界——不是你经验的是内心世界，而是意识只能缘法。是不是这样呢？意识缘法，意味着是什么？缘的是触受想行（思），用五蕴来说，缘的是受想行以及对于过去识的回忆。那这些可不是内部世界吗？但是，有的人由此得出唯心的结论，他又是逻辑上犯错误了。为什么？因为这内心的是依托于或者离不开所谓的外六入的，对吧？这就是我要求或者建议大家，首先发现想，然后尽量迅速地判断它的因缘。它的因缘包括了内外——内六入、外六入、六识身、六受身，你至少要能够看清这些，才叫做看清它的因缘。你如果这样看清了，你会归结为唯识/唯心吗？不会。当然，除非是像后来的唯识学派那样，把一切都说成识的变现，那是另外了，那实在太强大了。

所以这个训练中，是锻炼我们的正念正知，能够迅速地觉察、了知想；了知想之后，还要能够迅速地观察到想的因缘，越迅速越好；慢慢的就变成了想当下浮现，然后了知，然后带着它的因缘一起了知。这样就不再是单纯

地认定内心的一个认知结果了，而是知道，这是怎样的缘起的认识现象呈现的缘起的认识结果；而不是像过去那样，以为某一个有自体的法上有这样属于它自身的属性。这句话这么说大家明白吧？那你们再熟悉一下术语的表达——并不是某一个有自性的法上有它的自相。这是术语的表达。你们熟悉这个表达以后，我说话就轻松多了，因为我现在的表达实际是经过了一个语言翻译的，把我熟悉的语言翻译成你们熟悉的语言，做过翻译的都知道，挺累人的。好，这个问题我回答这些。

2、信烦恼or信智慧

之所以后来大家开始坐，我补充一句话，说“如果不知道怎么去发现想，那你就关注呼吸，呼吸关联着想。”原因是什么呢？就是我坐上之后，我替大家考虑了一下，或者我替大家设想了一下，我估计可能会出现你说的这种情况——你让我想，我突然没有想法了。不是你没想法，而是我们的认知时时都在，认识结果自然就会呈现，只是你不知道从何下手。那我们如果关注呼吸相关联的想，你对于呼吸有一个认知结果吧，不管是正确、是错误，包含多少正确、多少错误，那都叫想。

当你做这种观察的时候，不要排斥错误，不要害怕错误，排斥、害怕那都是嗔烦恼相关联的，而要保持正念正知，首先如实观察，然后看清它的因缘。你说这样就够吗？这样就够。当你一遍又一遍、一遍又一遍地发现内心错误的时候，你渐渐的学会不错了，知道吗？当你一遍一遍地发现——这块儿这么荒谬，原来是这儿发生了错误，又一遍，发现了，又一遍……慢慢的就不错了，或者变得少错了。你如果排斥、反感，那是自己在这一步已经混杂进去错误了。

所以，自己知道现在心中有关于呼吸的想，这个想是怎样的身触因缘，辅以过去的一些比如说对于气流看到的视频，或者想象形成的呼吸的气流相的这种相，这里边有多少是从触来的，有多少是从自己过去法尘中调出来的和合的东西；然后再看怎样的因缘，有什么样的正确与错误。当你经常能够这样意识到的时候，你的智慧在增长。你再也不像过去，跟自己错误的那些认识，上来就认同它——还记得那个词吗？相应。《六分别六入处经》里面说到“不如实知染着”之后就是“相应”。什么叫相应？首先是认同，然后跟着跑，这就叫相应。你跟这个人很相应，说明你认同他，说明你俩好；那你如果认同烦恼，那就是你相应于烦恼，你跟烦恼好，你跟着烦恼跑，那你

觉得呢？

你慢慢的自己能看清这一切，当你明知道是错误的，当你真的判定它是错误的，实际上你是不认同它的，人的内心本能性的只认同正确的。他要一直违心地干一件事，两种可能：一个是他的内心非常强大，比如说间谍，他在外面扮演着一种角色，但是他内心始终有一个每一天都在坚固地训练的强大的信念和价值在支撑着他——我为了祖国为了人民，我忍了，然后就有一位老奶奶，九十多岁了还在从英伦往俄罗斯寄信，没错，她就是一个很让人尊敬的间谍（众笑）。另外一种可能，你就要发生调适，不是你的认知跟行为调适，就是你的行为被调适得跟认知一致。所以，你只要保持持续的、正确的认知与判断，慢慢的你这个力量强大，你的认知会被调适的；那反过来，也有另外一种情况，这个人每一天都要随顺一帮损友的行为和说着跟他们相应的话，他的内心不够强大的话，他会怎么样？就被带下水了嘛，搞不好就下海了。所以，大家不要觉得说“我只是这样的有认知、有判断就够了吗？”你真能够持续做下去，你看发生不发生变化。

只是，今天早上也说，人类无法面对太多的现实，或者人类无法接受太多的真实。有的时候，自己就跟烦恼相应了，就不去如实知了，不去做到底哪一个是更如实的这种判断了，变成上来就相信烦恼，跟着烦恼跑，跟着不如实知跑，跟着染着、跟着无明跑，这是常见的。这两种情况，一个叫做信烦恼，一个叫做信智慧。如果有一天，有它没我、有我没它，那你怎么办呢？你看着办吧！其实两者一直是有它没我、有我没它的，有智慧的时候、有明的时候，就没有无明；有无明的时候，就没有明。

当你如实知的当下，你如实知前面发生了什么错误的当下，你是有智慧的，你是没有错误的，知道吗？这就是为什么有一些经说到“对于前面染着不如实知”，你如果对前一刹那有染着有如实知，你不要在那儿灰心丧气，恭喜你，你被加分了，因为你这一刻有如实知。你为什么要因为自己的如实知Blame（责备）自己呢？不要做这样错误的事。你自己如实知了，你应该感到欢喜才对，这一刻发现了前面的错误，那你要继续这样正确运作才对；而不是沉浸在我那个错误中，受这些悔恼的折磨。

3、人生最稀缺的资源

营友：师父，您再说一下缘起呗。

法师：缘起，如果抽象地说是很简单的，它的很明确的定义就是：**此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭**。那如果稍微解释一下，就是：一切现象都不是孤立的。你说“这简单，在辩证法里我就懂”，不，你内心不是用辩证法的方式在活着。内心里，大家总觉得这个麦克就是它自己，对吧？那不就是自体想吗？那不就是不待他（不待于其他因缘）吗？不就不是“此有故彼有”吗？不就是自成的吗？所以一般人直觉认知中并不是缘起的认知，而是违反于缘起、违反于事实的认知，所以我们才有那么多烦恼和痛苦。

真的能够如实地了知，不发生错误，不发生染着——贪、嗔、痴，哪有痛苦？没有心苦。就像我们讲的经文偈颂一样，**乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违**。内心始终是安住，内心是柔软慈和的、怡然喜悦的，不管外面是风狂雨骤还是风和日丽，他内心始终是这样，过着人生最好的享受。别人只有把什么都调整到最好的状态、看着令人心旷神怡的风景等等，才会出现的那些身心状态，他时时都在经验，甚至比那个更充盈、更隽永。这样的生命、这样的生活，为什么不去过呢？拥有这个，才是人生最稀缺的资源；而不是别人的羡慕——钱财、地位，甚至可以说不是伴随着愚痴的健康可以比拟。道理昨天讲了，伴随着愚痴的健康，为了活而活，为了健康地活而健康地活，最后就像这个农夫，这一年的收成既不播种、也不贩卖、也不食用，一直保有、保有、保有……直到烂掉。难道不是愚痴的健康吗？健康本身没有属性，伴随着愚痴，就是可悲的事。希望我们健康的体魄和智慧的心，合在一起身心安乐，而且能够做更有意义的事。

中午时间已经到了，快要十一点了。怎么？觉得不应该吃中午饭那？虽然说愚痴的健康是没有意义的，但是我们伴随正念正知地吃饭还是很必要的（众笑）。所以稍后请大家正念正知用餐，觉知眼见色、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，觉知自己的受想思等等。这一节就到这里，大家收拾一下衣单，时间交给主持人。

大家下午好，这个时间是我们这一次六入处禅修营中最后一个活动环节，来跟大家做一些交流。大家如果有关于这一次学习和修行的问题或者是体验要提出来做些交流，这个时间都方便做。另外，因为是最后一个时段的共同交流，大家如果有其他佛法相关的问题或者是困惑，也可以提出来，我们在这里也看一看是否能够帮助大家提供一点建议或者是线索。现在大家有问题或者有什么要说的，可以举手拿麦克。

1、思与行

营友：师父好，这两天六入处感受的程序、由根尘识三和合生触这个程序基本清楚了。但是我想问的是决策的层面，比如说有的法友，他就会决定从很远的地方、大年正月初二跑到这儿来听您说法，那么他们为什么会有这样的决定？而且人生大的走向是由业来决定的，那么在决策的过程中，一个一个微小的决策决定了人生的大的走向，我的问题是：业在这个决策里面起到多大的作用呢？它背后对决策会有多大的作用？请师父开示。

法师：第一个问决策机制，是在问类似于根尘识三和合生触这一类的说明，对吗？（营友：对）因为你没有参加今天的，今天特别我们谈到了八种六法里边的六思身，这个思——审虑、决定、动身、发语，它就包含了我们决策的机制。当然，这种决策是基于我们认识的，是基于根尘识三和合生触、触缘受、触缘想这样的基础，没有认识、没有认识结果，我们决策什么呀？拿什么决策呀？我们面对一个问题一无所知，就让我们决策，那只能是随便决策了。所以我们的决策是基于认知/基于触受想的，然后这个决策被包含在思里。

你如果看到自己的心在分析问题、在产生决定，这都属于思所摄，分析问题，叫做“审虑”；那么确定了一个决策，叫做“决定”；乃至更进一步的驱动自己的身体运作、语言表达，这是“动身”“发语”。在后来佛法的说明中，这些都被统纳进“思”这一类中。思，是比较强盛有力的精神活动，乃至包括能够引发身语活动的这些强盛活动。再后来，在《杂阿含》的基础上把行蕴作了很多扩展。我在禅修营中说过，《杂阿含》里的行蕴基本上就等价于“思”，《杂阿含》里的作为心所、心活动的这个“思”，和“行”基本划等号了。

到了后世，部派佛教阿毗达磨分别的时候，各个部派的法里边，很多都把“行”做了一个扩展。这是有它的必然的，因为到了部派佛教时期，可以说佛教的发展在原始佛教直接向于生命当下如实知、离苦这个基本上又有所增益，这个增益很难单纯说好或者不好。这个增益是什么呢？就是要把佛法作很系统化的、很全面的说明。很全面到什么程度呢？要把当时人们所能够了知的一切法，都包含进这个体系来说明。所以，在部派的阿毗达磨中有有部的五位七十五法，等到了后期，在大乘的名相中有五位百法乃至六百多法，这些都是为了说明色心一切诸法做的一种努力或者尝试。

但是在《杂阿含》这次我们学的很多经典中，在根本佛教中，不是要把这一切都条分缕析地说明，它是可以大体的归类、说明就好了。所以，五蕴说明生命的当体，六入说明生命的当体；那五蕴也包含一切有为法，十二入（六内入六外入）也包含着一切法，这样就可以。五蕴包含着一切行——有为法，十二入可以说包含一切法，在定义上大家也看到了，十二入中“法”包含的特别广，但是不必一一去说明其中。在杂阿含的上下句中我们看到，

六内入六外入合在一起其实还是只包含有为法的，为什么呢？因为它说到，意缘法那个“法”也是无常变易的，注意到没有啊？如果真的像后世说一切有部说的那样，十二入这个法包含了无为法，那你就不能说“法”（就是意缘法这个“法”）一定是无常变易的。因为无为法它谈不上无常，也谈不上变易。说明在部派佛教的时候，在一些义理发挥上跟《杂阿含经》为代表的比较根本的佛法意趣还是有一点变化。

你问到这个决策，我谈到“思”，涉及到“行”，所以有展开说一点。至于说，某一位营友或者某几位营友，他能够付出这么大的时间成本、精力成本乃至经济成本来做这件事，为什么？我想你采访错人了，所以只好用外交辞令告诉你——无可奉告。

不过呢，这一次有各种因缘，大家能够相聚一起，剧烈地燃烧脑细胞，来学习一点比较深的佛法，也是难得的因缘。不要管我现在能够掌握几分、能够消化多少，自己发愿以这样的因缘能够真实地深入佛法、自利利他，总是好的。

2、无学胜解

营友：师父，我对“诸法无我”是觉得还可以，对“诸行无常”说刹那变化

也有体会，但是说“无任何自体可得”，好像觉得思择还不够。这就引发一个问题，我一直想问您：在佛陀面前，这个世界是什么样的？

法师：难道要我告诉你，你又采访错人了吗？（众笑）要不我替你转达一下？那你要多等些年了，估计一时还转达不到。这是玩笑啊。

怎么说呢？在觉证者的眼里……我讲一个词，就在刚才说的部派阿毗达磨期间，说一切有部有一种提法叫做“无学胜解”。“无学”大家知道了，就是三乘的极果，佛陀、辟支佛、阿罗汉，都有无漏智慧，尽断烦恼了。“胜解”指的是什么呢？胜解，是对于这个所观察的境界有了决定的认识。这个“决定的认识”不一定是对的，但是在他的内心中已经是决定的了，在他当下有这个心的状态的时候，他是确定无疑的、不可改变的、不可引转的。当然不是说一直不可能改变，就是他有这种心的状态的时候，他这个认定是百分之百确定，别人没有办法改变它；但是如果以后发生一些因缘变化，那又不是不可变易的。这是胜解的意思。“于决定境印持为性，不可引转为业”，这是对于一个自己所观察的境界产生了一种决定的认知。

比如，有的人对于轮回有这样的胜解，就是他对于轮回有了确定无疑的认可和确定，那这就叫他对于轮回有胜解。那么我们一般人有没有胜解呢？有啊，比如我们受过教育的，尽管没有几个人飞到了太空、真看到地球是圆的，但是我们人人都胜解地球是圆的。知道这个词怎么用了吧？知道什么意思了吧？我们受过教育的，都胜解地球是圆的，说“我上周飞去了美国，从欧洲这边飞过去的；回来呢，是从日本这边飞回来的”，自己这样说的时候，脑袋里想着绕地球一圈；别人听了，有地理知识的也知道是绕了地球一圈，大家头脑中都现出了这个小小寰球。这就是大家对这件事有胜解。

所谓的“无学胜解”指的是什么呢？我们知道无学有无漏智慧，那在他的所谓现观中（就是有果智的这样的根本定中），他是有这种无漏智慧现前，所以不会有任何的错谬、颠倒、不如实知。那他出了现观呢？这一点是很多人不了解的，以为这个人有了无漏智慧，他无漏智慧就什么时候都现前，那不一定。无学出了现观之后，他跟凡夫有什么不同？他无漏智慧可能没现前，但是因为他深刻的生命体验，使得他有一种特别的胜解，被称为“无学胜解”。什么样的胜解呢？无我的胜解、无常的胜解，因为这种胜解作基础，他认识事情跟一般人不一样。就像一个胜解地球是个球的人，和一个胜解地球是一个大土块/太平块的人，两个人考虑问题、认识地球相关的事情，一样吗？

不一样。

我这样说，说佛陀可能离我们太远，我就说说阿罗汉，说说阿罗汉的无学胜解，多少算是做一点回答吧。尽管还没有把你的采访转达到，请你耐心等待。有没有其他问题？请讲。

3、暴力的标签是怎样贴上的

营友：师父好，今天早上打坐的时候，您让我们去观那个想，然后我们讨论了一下，如果是观察一种情况，比如我们看到两个孩子，一个孩子伸手打另一个孩子，然后我们会出现一个标签给他贴上，就是“你这个孩子怎么这么暴力呢！那么讨厌呢！”然后我们就对这个认知结果（想）来看一看，首先，说第一个孩子是暴力的是不应该的，是我们自己的认知结果，这个“暴力”其实本身没有自性，是无常的，是我贴给他的。那这个想前边是怎么来的呢？就不确定了，是不是六内入六外入的时候，我的眼睛看见了他打他，这个算是“色”吗？

法师：这里边涉及到了很多取相的过程，就是涉及到了很多想，只是大家未必敏感而已。

首先是有色想，有种种色的想，这是很基础的认知。如果说明白一点，就是这些色还没有被拼成有意义的意相之前，有这种单纯的色想。就像我说一个可以摄心不动的人听到音乐，他不往一起捏和旋律、捏合音符的关联拼成的旋律，在他看来，就是分立的一个一个的音波，这样的话，他内心不会跟着起舞。你理解这个，你就理解了什么叫做“单纯的色想”，只是这样的色，还没有被捏合成有意义的图像，你如果理解了这个，你可能就对一些现代派的绘画有一些更深的认识（这是旁话，不谈了）。

那更进一步呢，你会对于这些色相进行整合认知，形成更进一步的想，比如你会形成人的图像。比如你看到某个孩子，最后拼成了这个图像，在这一步是形成了这个形象化的认知，其实还没有形成人想，这是一个对于色的和合想，还没有形成人想。

那进一步呢，你要把对于人的一些颠倒想给贴过去——人是有实体的，对吧？我们是凡夫，没有这种无我的胜解伴随，总是有我想，觉得有我当然也有他（就是你所说的那个孩子），你还没有形成那个孩子想，但进一步你要形成那个孩子想，那个孩子是什么？就是我说的人想，就是其他人、某个人、某甲孩子这种想。那这个也是一个想，是吗？

那接下来你看到某甲孩子伸拳头，或者是用脚去踢某乙孩子，这里是不是有类似的有我想？你可以知道，其实你看到的一个事件，是由很多细碎的、相关联的这样一个一个小的认知串通起来的，对吗？

你要是简单的说，按照一个大的来贴合呢，你脑袋里生起了甲打乙的想，这是大的拼合，但是你应该知道这些是怎么来的。特别在形成人想的时候，你是怎样形成的人想，本质上跟你是怎样形成我想是类似的，这里边有一些心的运作。但是我们已经错得太习惯了，所以一瞬间就完成了这些错误，以至于我们看不清怎么错的，甚至有时认识不到发生了错误。

那这个之后我们会形成进一步的认知，比如说从这个现象进一步的认为某甲孩子是比较暴力的或者怎样的。那这里当然是针对一些现象，自己内心形成的认识，但是你要知道这是内心形成的认识。是不是某甲孩子那边一定有那个特征？即便是缘起的特征，也是不一定的。也许两个人闹着玩呢？也许你没有看清他是给某乙孩子拍灰呢？孩子自己就会找理由啊——“老师，我不是打他啊，我是给他拍拍灰”“你拿脚拍啊？”“没拿脚拍啊，我拿鞋拍的”，这样的孩子一定要培养他当外交家。这是什么意思呢？即便是缘起现象上也很难百分百肯定他是恶意的，或者是他后边有不道德的；即便他这件事是不道德的、恶意的，你可能也很难去给他贴上一个固定的属性，问题在这儿。

特别是做教育的，这个孩子有这种性格、有这种倾向，不意味着这个孩子必定这样、不可改变，更不意味着这个孩子永远这样、总是这样、百分之百这样，他只是高几率地出现这种情况，请你内心是这样判断。只是这一个体系/这个黑箱系统，伴随着这样的输入，高几率地出现这样的输入，是不是？你这样去认识所谓的性格，这样好一点。至于这黑箱里发生了什么，你對自己这个黑箱子里边的运作越了解，你就可能推断得越准确。你只是在推断，你只是根据色声香味触在推断，你并没有直接缘到他的内心的这些法。除非你为了教育，献出宝贵时光修了他心通——我觉得可以啊，我觉得你们谁牺牲点时间修一下，有意义！

营友：那我给他贴这个标签，其实如果要找这个认知结果出现的因缘，像刚才说的人想想等，还有一个可能是我自己心里面的黑箱到底是怎么运作的，这个是不是也算一个因缘？

法师：你知道吗？一般人总在以己度人。所以某种意义上，你对自己了

解有多深，你才能对这个世界(主要是人类)了解有多深，对不对啊？一个孩子为什么那么幼稚、不了解别人？因为他对自己了解太少。一个很成熟的成年人为什么就更游刃有余啊？因为他对自己了解更深一点，他能够更好的理解别人。

营友：那是不是想看清这个因缘就一定要了解自己的识？

法师：你对自己的意法这一块一定要加以重视，就是触受想思，包括后面的爱，六入处这些经典中所用的语言就是触受想思爱这些，要特别地熟悉，包括识的活动这些，特别是对搞教育的，要下功夫。你对于整个认知的过程也要下功夫，一方面是避免自己认知中包含太多错误，另外你也要了解孩子的认知。

营友：刚才这个问题，法师提到了自己黑箱子有受、想，那么是不是思在推动着我去想这个孩子？第二个就是我这个所缘是不是应该缘到这个孩子的身上，然后继续分析这里面，可不可以这样理解？因为我要在我这个黑箱子里去认知这个过程，我用自己封闭到里面，去想这个，比如说我自己的认知，然后我通过根尘识和合，然后产生一个现象，然后最后贴个标签是“暴力”。我想清楚之后，这个所缘我就缘到这个孩子身上，然后我为什么给他贴标签呢？像刚才师父所说的，我后期的活动，比如说这个孩子为什么是这样的呀？这个是不是就是所缘到孩子身上？因为思有推动的作用，这个过程是不是思又在起作用？

法师：这里有思。你的这些种种分析，当然是有思择力的，是有思的。不过呢，如果没有这些认知结果，我们无从思起，知道吗？思总是以这些受想为基础的，至少是以触为基础的，如果没有这些触受想，我们没有办法思。要知道，思是以认知为基础的，认知过程是产生受和想的。那么你说的前面是对的，我们内在的判断是主要在里边来完成的，不过这并不是完全封闭的过程，实际是从外边摄入的信息，基于一些外源性的信息，我们完成了内在的判断，应该是这样说。然后呢，这个判断又被我们很容易百分之百当真地再反向投射到外境上，于是这个孩子从此就被打上了暴虐的标签——这个孩子要知道该有多伤心，“我只是帮人家拍拍灰”。

4、重视想的修习

营友：我想请师父给一点出营之后的修行建议。因为昨天我有请教师父，修习到意缘法的时候，我还挺吃力的。今天上午做关于想的练习，其实不是我没有

想法，而是想法太多，多得自己很难去辨识出来了。所以我想，这应该是属于基本功不扎实的问题，是不是出营之后自己应当还有修习，还是以比较容易所缘的眼耳鼻舌去辨析，但是要练习到什么样的程度，在生活当中能够呈现什么样子，或者说要有一年或两年的时间长度，大概有这么一个参照，就能觉得比较扎实了呢？

法师：坐上的练习呢，可以就在呼吸现象上，或者是当下最主要的、最显著的身心活动上，来做六入处的观察，六根、六尘以及后面的事情。要想在智慧方面有增长，特别是对于内心认识有增长，确实要特别地注重受、想、思，包括后面的爱。为什么要特别重视这些呢？我特别要强调想。因为我刚才说的大家听到了，受和想这两个很关键，一个是有感受性的推动，让我们容易几乎不假思索地贪着或者排斥；另外一个想，会让我们一而再、再而三地呈现乃至加固一些错误的认识。所以你对这两个特别注意。受呢，多注意不随受行就好，但是想的分析，确实是应该要额外注意。

怎么注意呢？你们这一次也听我谈了，没有自相、没有自体，要特别注意这两个。因为我们总是在想中取有自相，在想中取有自体。那么，如何在内心破斥内心中呈现的有自相的相、有自体的相，我们在这个营里都有介绍方法，那可以在这个上多加训练。这是佛法不共的智慧，如果这个训练多了，慢慢地、自然地，我空、法空的智慧就深刻了，这个深刻了，才可能更好地理解缘起现象。

为什么这么说呢？原来我们天经地义地觉得这一法是有自体的。什么叫有自体？他自己就是他自己，这是很荒谬的认知基础，然后我们很多事情都是基于这个判断的。这个有自体的法，又是有属于他自己的属性的，所以，那个人是讨厌的，他就一直是讨厌的。我们如果能够在破坏自相、破坏自性这些颠倒想上用的功夫足够的话，真的会增长智慧，而且不仅仅是关于本质性的认知会发生比较大的变化，就是对现象的观察，也更容易贴近真实。

为什么呢？因为当你没有破除对于现象本质的颠倒认识的时候，请问：你对于现象的认识，对吗？这句话听没听明白？我说得有点抽象啊。当你没有破除对于现象本质的错误认识的时候，你对于现象的认识，对吗？比如说看到一个人，觉得这个人是有他自成的自体的，觉得他有什么属于他自己的自性、自相，是不是啊？那这样，我们对于这个人的这个现象，认识得对吗？不对。只有你破除了关于他本质性的这些颠倒想的时候，你才能够更容易看

到所谓的这个人是怎样的缘起现象。

我们开始把观察的对象说到人了，开始来还愿了。怎么说还愿呢？六入处禅修营里面有一句这个方面的宣传——能够帮助你更好的认识人，不知道这个营下来，有没有更好的认识，还是不会认识。

你这样从破坏自相、自性的角度入手，这就是在颠倒想上越来越敏感，颠倒想一发生，就能够看到，一发生，就能够看到，不用排斥，也不用紧张，你如实地看到，反应越来越敏锐、越来越迅速，看得越来越清晰，光亮越来越强，慢慢地错误就少了，错误的力量就小了。起码是知道发生了错误，这里边包含了什么错误基础，做个判断；不至于像从前那样觉得自己那么理直气壮——“都是他不好！”这样就会得利。

在这个上多用功，别的，你可以回去再慢慢温习我们学过的。如果说强调，这个是要特别强调的！

5、想象的五道枷锁

营友：法师您好，这个问题我不知道怎么来问，但是是跟法师有关的。就是，我问您问题的时候，您一给我解答我就想哭，您说让我好好培福的时候，我都想哭。我就想为什么会哭呢？然后我就想，从您讲那个自体功能上，凡是有某种属性，他都是有这种相互关系的，我就想这个眼泪它是有什么发现么？我从来没有过这种感觉，看到一个人，就想哭。是不是我有点太爱哭了？然后跟小朋友一起讲故事的时候，讲到小动物找不到家，找不到妈妈了，然后我也会很动情，会跟孩子们一起不开心。大家都觉得想象是那个样子怎样怎样，有一双翅膀，那个翅膀有五道枷锁，然后我这个怎么没有锁头？那么随心所欲。刚才师兄在讲小孩子打架的时候，您说小孩子有这样的认知，就是他了解自己有多深，然后他对这个世界的了解就有多深，那我就想是不是我了解得太浅了？

法师：前面你说容易哭，这个不怪你，可能怪我（众笑）。这样的认识总是会让我自己感觉好一点。不用担心，有时候有一些其他因缘没什么，我是比较习以为常的。

另外，后面你说其实你做幼教工作，跟孩子在一起的时候，这样挺好的。不过呢，毕竟你还要面对家长，不仅要面对小朋友的爸爸妈妈，有时候还要面对他们的爷爷奶奶姥姥姥爷，这个时候呢，虽然是作幼教，主要要对自己的教育对象有很深的了解；但是幼儿教育也好，或者其他教育也好，毕竟是

跟他的家庭背景打交道也很重要，那这个时候对于其他的年龄段的人加深了解也很重要。

那么你自己呢，也不用特别在别的方面有什么更多的投入。我觉得，你把类似这一次六入的禅修，特别是关于身心关联的一系列运作看得越来越清的时候，就像刚才说的，你对于自己的了解就会越来越深，对于别人的理解和体谅也就会越来越深广，这样的话，我们更多地了解人的缘起，才能够更好地懂得人，才能更好地与人打交道，才能更容易给别人带去利益。你不要以为只有你欠缺，我们智慧不够，都欠缺，所以大家要共同努力，向于如佛陀那样的至善圆满。不仅仅自己至善圆满，还要给其他有情带去最大的利益，这是有价值的事。

你说那五道枷锁你没有，那你理解错了。这是岔出来，说你刚才表达的一个小问题啊。我说这五道枷锁，是说我们意识的想象、意识的活动，它是有原材料的，是来自于眼见色乃至身觉触，即便是来自过去眼见色或者身觉触的记忆，那仍然被我们经验所束缚，是吗？如果一个人从来没有看过任何有关于地狱的宣传，你让他想象地狱，是挺难的，想象可能也想象不对。一个人从来不懂得什么叫做奇点（就是物理学里说的那个奇点），你让他直接自己去想象奇点，他想不到。你说什么叫起点啊？你看，你想不到吧！证明了我的说法吧！谁说你的这个想象没有枷锁呢？看，枷锁发现了吧。知道我的意思，是吗？人都以为随着自己随便想，那你要能够凭空想出来广义相对论，我算你真不随便想。知道我的意思了吗？我们总是受着自己经验的限制，但是我们人看不到这种缘起，或者说看不到这种关系以及关系的限制，所以就觉得我有完全自在的能力、我能够自由地想象、我能够自在地支配我自己或我所有的，这是我之前说的主宰义、自在义，关于“我”的荒谬，还记得吗？

我破这个自在想象，我说想象中有五道枷锁，指的是眼耳鼻舌身，或者是眼耳鼻舌身触对色声香味触，这些是你想象的枷锁。不是如你想象一样，你有完全的自由意志、绝对的自由意志，你有相对的自由意志，被自己的眼见色乃至身觉触规定了边界的自由意志。这叫绝对的自由意志吗？这叫缘起的自由意志，这叫相对的自由意志。谈什么绝对的主宰和自由呢？那不就相当于一个犯人被关在五道大门锁着的监狱里吗？好惨啊！你什么时候把他放出来？

我们人的自由或者说自在，是什么呢？有时候人对于自由的那种希求，你想想，是什么呢？后面就是因为现实因缘的限定和自己理想的、自己想象的“我”的完全自由义产生的张力或者说冲突，导致人们为了自由怎么怎么样。实际上，绝对的自由意味着什么呀？意味着绝对的不受限制。那你冲出地球好了，是吗？实际上那是违背缘起的。

缘起，意味着此有彼有的关联。一事物或者一个现象被这些因缘所成就，这没有问题吧？被他现起的因缘所成就，但是反过来呢，他也就被这些因缘所限制。难道人类历史的现象和规律对这些表现得还不够吗？某个党派上台执政了，什么原因能够让他上台呢？A、B、C……。刚开始都觉得是好事，慢慢地，同样的这些ABC带来的弊端就出现了，是吗？他被什么因缘所成就，自然也就被什么因缘所限制，这有什么好奇怪的？认识到这个，就不会有“我要求绝对自由”这种妄想。在这个有漏的世间，在这个充满了无常苦迫的世间，不存在绝对的自由，在这个缘起的世间，不存在绝对的自由。

人必须认识到，一切缘起现象都是被因缘所成就，同时也被因缘所限定的。不仅是我，不仅是你，而是一切缘起现象。有了这样的认识，才叫脱离了幻想。Freedom（自由）虽然喊起来很悲壮很动人，但是如果你不能够正确地理解它是怎样的缘起，那就注定是带来头破血流的结果，不是带来更多的安乐，而是带来更多的痛苦和冲突。

6、受和想之间不是必定的线性关系

营友：法师好！感恩法师慈悲，感恩法师谆谆教诲。弟子想起您说的一句话，愿意做一个冰天雪地中播种的痴汉，弟子本来并不想说这句话，但是刚刚这个小妹妹说了几句伤感的话，我也就提出来说一说。这次六入处的禅修受益良多，可能也是因为观察无常生灭有些感受，今天下午一个人走在路上的时候，我的心就开始往下沉了，前后看看也没有人，心中就开始感觉伤感了。为什么呢？如果跟着法师学习时间不长的法友，可能感受不太深；我常常有这种感觉，每次见到法师，离开的时候，心里就会有不舍，这其中自己也是有烦恼相的，杂染了太多感情因素，但是内心还是想好好地跟着师父修学。想请问您讲的六入法，在六触这个阶段可不可以不经过六受，直接把握到六行呢？可不可以做得到呢？

法师：先说后面的问题。这个六入，从根尘识三和合生触，之后可不可以不生受，直接生想？实际上呢，你不要受后来一些关于心所分别结论的这

种禁锢，有的说必然是触、受、想这个顺序下来；但是你看《阿含经》里处处都说“缘触受”——因为触的因缘所以有受，同样也是“缘触想”，注没注意到啊？比如眼触因缘生受，眼触因缘生想，是不是常见这样的？它都没有一个说“受因缘生想”，你看《阿含经》我们学了这么多经文，哪有一个是说“受生想”了？都是触因缘生想，或者缘触想等等这样，对吗？就是说明从触这个认知过程生起受，也是从触这个认知过程生起想，所以不是说“受和想之间必定是线性关系，是受在前想在后，所以我可不可以正念正知，不经过受生起想？”这个问题，其实因为前提不是必然的线性关系，所以没有必要从这个方向去思考。

那么修行中，我们没有正知的情况下触缘受，这个时候心会生起或贪或嗔，可意生贪，不可意生嗔；如果有如实知，内心不染着，那么就可以“乐受不放逸，苦受不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”。这不是套话，也不是原理，你去实践，有一天你就能做到，就可以身体虽然不舒服，但是心里很舒服、很安然，那个时候，那就顺逆都是好风光；不像现在，只有顺境才是好风光，离别了我就哭给你看。

我说不必定是线性关系，但是存不存在线性关系呢？你对于受本身还是可以去认识它，呈现了苦受，那你也可以对苦受本身有认识，是吗？你意识缘受，对于受本身形成想的认知结果，这不也是受之后生起的想吗？是可以这样的。只是我说不必定是这样的线性关系。这是你后面问的技术性问题回答完了。

7、冰天雪地中播种的痴汉

前面要澄清一点，不是我要做“冰天雪地中播种的痴汉”，你们如果对一些著作了解的话，应该能够看出来，那一条朋友圈那两张照片加上那一句话，是向一位伟大的先行者表示致敬——那是向印顺法师表示致敬的，那句话就是他说的：做一个冰天雪地中播种的痴汉。但是呢，他常年生活在南中国，后来又去了宝岛台湾，所以，那不是他现量的境界，他并没有在真正物理意义上的冰天雪地里干点啥。我决定向他老人家致敬，我在法印精舍那冰天雪地里干点啥——比如大家一起去扫个雪，向他老人家表示致敬。当然啦，他说的“冰天雪地中播种”，更多地是说他在做大家认为是希望渺茫的事情，但是这也不是全无意义，谁又知道等到冰融雪化、春暖花开的时候，这个种子会不会萌发、茁壮成长乃至桃李芳香呢？所以也不可以说完全没有希望。

印顺法师之所以这样说，是因为当时汉传佛教的情况，可以说比今天还不乐观，实际上，通过他对佛法的抉择和认识，印顺法师知道症结在哪儿，然后几乎是单枪匹马地以一己之力去推动这件事情。当然，像他这种有智慧的人，就算去做，也没有什么挂碍。就像太虚大师晚年病重的时候，某位居士去看望太虚大师，还劝太虚大师说：“大师，您现在身体不好了，您万缘放下吧！”太虚大师听了之后哈哈大笑，说“我何时曾经提起过啊！”我想，像印顺法师这样真正有智慧的人，虽然冰天雪地中播种，但是一点伤感、一点悲壮的情怀都没有，别人看是冰天雪地，在他眼中已经是山花烂漫。所以，你不要以为是我在干什么出奇的事，我是在向一位先德致敬——终于看到冰天雪地了，让我播个种吧！是这个意思。

另外，我们有时候的一些伤感，确实像你说的，还是杂染烦恼。你记不记得我另外一个朋友圈呢？（某国有个推特总统，你们现在有一个“朋友圈法师”。其实我朋友圈发的很少，一年数得过来的，差不多就这些）我过年发了一条朋友圈，说“不希求被这个世界温柔相待，惟愿能济世安宁”，如果我们都是这样的情怀，那自然就没有什么伤感。时时处处都想着我怎么能让这个更温暖一点、更安宁一点，我的得得失失有什么呢？这样自然就处处安心、处处快乐。为什么呢？我努力一点，虽然不一定就彻底地改变什么，但是能带去一分温暖是一分温暖，能带去一分光明是一分光明。哪一个巨大的进步不是一点一点积累才有最后的质变呢？所以，安心去做正确因缘就好。

8、虚幻与真实

营友：感恩法师。这几天的修学仿佛在看电影一样，我好像那个《黑客帝国》里的Neo，一睁开眼睛，告诉你——“欢迎来到真实的世界”。跟电影里唯一的不同就是，电影里的真实世界我觉得像地狱，不如那个虚拟的世界。那我们睁开眼睛，这个真实的世界现在是什么样的，我还没有切实的非常大的感受，我想可能这也是我们回去之后要不断地努力、继续绵密地修行的原因，这样才能真正看到那个真实的世界。这几天的修习，法师给我们讲六内入是我们生命的当体，六六法是我们生活的全部，就有点像电影里那个电话线一样，通过这样一个深入的观察，就可以在虚拟的世界和真实的世界里来回穿梭。非常感谢法师给我们开这副药，回去之后一定要好好吃药、按时吃药（法师：尤其要记住终生服药，不要放弃治疗，记住！终生服药莫弃疗）最后还有一个问题，我们已经讲了六识，唯

识学里还有两个识，一个是末那识，一个是阿赖耶识，想请法师讲一讲这个。

法师：好，在回答你这个问题之前，我想说说你前面提到的话题。黑客帝国里真实世界和虚拟世界，作为譬喻未尝不可，但是需要知道的是，我们觉悟并不是离开了一个虚幻的世界，进入了一个真实的世界；而是清楚地认识到一切法不可得，就是过去自己一直执着的那种自体真实，是一切处不可得的。

那一天有一位法友提到这个关于“真实”的问题：我们是不是生活在一个虚幻中，外边有一个服务器在支撑着我们这些小人儿，那是真实的，我们都是虚幻的？我当时有说，凡是这种思维，都是在给自己内心中所执着的真实找一个最后的出路。在现实中辩破了，没办法不认，因为大家还是讲理性的，所以没办法不认同，认了——这里边没有什么自体真实；但是，是不是在我没有办法发现，至少现在没有办法发现的地方，存在着一个自体真实呢？如果你认为有这样的真实，请问：它经得住你这样的勘验吗？还是经不住，对不对？你所有对于现实的审量，难道不可以用来审量你想象的那个真实吗？逻辑是一样的，一样通不过这样的审量，它还是没有自体真实可言。一定要懂这个。

如果我们内心中贼心不死（我用一个修道的术语），会怎么样呢？会总给贼留后门儿。什么叫“给贼留后门”呢？这个自体真实，总要以某种改头换面、巧妙的形式留下来，或者钻出来。这个在后世的佛法中有表现。这就是剿贼没有剿灭，贼摇身一变混入了组织内部，然后有了一个洗白的身份。这在佛法中，后来发生了，这是要注意的。

并不是此处虚幻，别处真实；也不是表面虚幻，背后真实；更不是外边虚幻，内里真实。我们所想象的、以为的那种真实，一切处无有。一切法没有自体真实可言，一切法都是缘起的，此有彼有，此无彼无。就是这样不实而生，有什么奇怪的呢？你想要的自体而生，那不可能。还记得吗？我们在谈到《第一义空经》的时候，经中说眼“生无所来，灭无所去”（眼生时无有来处，灭时无有去处，是故眼不实而生，生已尽灭），记得吗？这里边就是很深刻的一切法缘起性空的义，深刻地去体会它。当你真的能深刻体会它，你会安住于其中，满心欢喜。

人总是不满意，才去想象和寻找；当他完全满意的时候，他什么也不需要。当你吃得很饱的时候，你还想吃吗？不想吃了，什么摆在眼前也不想吃

了，这叫满足。当我们真的有了智慧，没有了这种基于不如实知、基于染着而生起的错误/贪嗔运作的时候，我们内在自然满足。自然满足带来的就是完全的快乐，而且是很稳定的快乐。稳定的快乐，不可能来自于色声香味触的输入，但是可以来自于正念正知带来的无贪无嗔。真的无贪无嗔，你就会体会到真正充盈、隽永、稳定的安乐，是一般世间五欲受用、感官刺激所无法比拟的。所以这些证入涅槃的圣者们是这样的安乐，即便被一条剧毒的毒蛇咬了，在一般人会疼痛得满地打滚，甚至血液变色导致身体颜色改变，他都不会发生烦恼。这是生命中一种根本的变化。当然，是不是努力让这一生就发生这些变化，可以自己抉择，不过这条路确实会给我们带来这些好处。

9、学习统一满净的根本佛法

至于后一个问题，唯识的七八识只是唯识自宗的说法，在佛教内部并不是作为通识采用的，并不是作为共通的教理采用的，所以在这方面，不必这样去宣说。因为，你想一想，释迦牟尼佛这么慈悲，难道还会跟谁留一手吗？不会啊。实际上，唯识宗后来提七八识是有构建体系的需要，至少在他角度看是构建一个体系的需要。但实际上，因为他们自己哲学基础的错误，包括一些观念的错误，才导致他们觉得七八识是需要的，比如时空观的问题，才导致他觉得这个是需要。

但是，在三乘共法中——佛陀既讲给声闻、也讲给菩萨人的这些根本的佛法中，没有这些，也不需要这些。乃至到了龙树的时代，还在以第七识跟第二个脑袋、第三只手一样，当做是一种归谬的结果——如果这么说，那就是人有第三只手；如果这么说，就是人有第二个头；如果这么说，就应该有第七识——他并不是认为有第七识，而是在说它是荒谬的，就跟人的第二个头一样。但是我们汉传的佛教徒或者接触汉传佛教的人，很多人从学佛起步开始受到的这些熏染，就好像把这些直接当做天经地义的东西来讲，而没有从整个佛法的源与流、本与未来把握它。这也是我们今天学佛的障碍所在，不知道到底什么是根本的、共通的，到底有哪些是各个宗派自己的东西（用今天的话说——自家的私货），不是佛法共通的，往往把一些宗教特有的东西当成佛法共通的内容来学习，那是恰恰反了。

我们学习佛法，首先最稳妥的是学习一切佛教宗派共同认许的佛法，因为这可以保证肯定是佛法；然后，作为更好的对于全体佛法的梳理把握也好，更好地学扬也好，再去有脉络、有系统的学习一个一个宗派的情况，包括交

互的比对等等。这个工作任务量就大了，对于一般的学习佛法不是必须的。一般的学习佛法，直接本然就好，直接去学纯一满净的佛法、善义善味的佛法、确定无疑的佛法，那是最安全的。学了这些，再发个菩提心，一样行大乘，不是说必须要学某个宗派的知见，才能够行大乘，大乘的根本在菩提心。所以，在我们学修中，是需要一些抉择力的，也需要一些次第。这个问题说到这里。

因为时间关系，答疑我们就到这里，好吗？这一次六入处禅修营，到这里，我们关于佛法修学的内容就告一段落。虽然在这里告一段落，但不等于我们修行或者是对于佛法的学习与趋入告一段落，恰恰相反，可能是一个全新的开始，甚至是崭新的、不一样的开始。我也希望这一个新春佳节，大家对于法的热忱倾注，能给各位带来今生的吉祥、后世的吉祥，能给他人带去佛法的光辉和温度。

我们最后一起来做一个真诚的回向，将这一次对于佛法共修共学的功德真诚的回向法界一切有情，希望一切有情都能够得到佛法的真实利益安稳，也祈愿正法能够久住世间，永为世间明灯。好，我们一起来做回向。

愿以此功德，

普及于一切，

我等与众生，

皆共成佛道。

祝愿大家福慧增长，吉祥如意！指望我像禅七一样喊一声解啊？不解！永无尽心，继续行道！