

莆田六入处禅修营

印慈法师慈悲开示

2024 年 2 月第一期

2024 年 4 月第二期

目 录

莆田六入处禅修营（20240223）	1
开营	1
1、从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成 ...	1
2、终极认知疗法——六入处修习	3
答疑 1	6
1、以呼吸为所缘的止观修习	6
2、警惕贪烦恼破坏止观修习	7
3、接受自己慢慢成长	9
4、直观缘起的特点	11
5、以认知为本的因缘观察	12
6、触尘	15
7、认知基于取相	16
禅修报告 1	18
1、法友的禅修报告	19
2、法师开示——车喻	20
3、法友的禅修报告	21
4、法师开示——于心得善巧	23
5、法友禅修报告与问题——四识住与意缘法	25
6、法师开示——让缘起观察遍及整个生命的视野	26
7、法友的禅修报告	28
8、法师开示——我想与我见	29
9、法友的禅修报告	31
10、法师开示——如同父母呵护刚学走路的孩子	31
11、法友的禅修报告	33
12、法师开示——学步车可以用但是不要用一辈子	34
13、法友的禅修报告	36
14、法师开示——直观缘起	37
答疑 2	39
1、见志行与出要觉	39
2、因缘生法是无常的	41
3、意能缘一切法吗？	42
4、止观修习关键是意及其所缘	43
5、无论何种威仪都可以修行	44
6、识能够被认识吗？	44
7、仅观察念头起灭能生起无我慧吗？	45

8、如实观者远离二观	46
9、诸觉相是受	47
莆田六入处禅修营·结营（20240229）	48
禅修报告 2	48
1、对于认识有更深刻的认识	48
2、生活中的缘起智慧	53
3、无我的缘起智慧	57
4、成为全天候的修行者	60
5、六入处的分析观察（倒推）	62
6、照见五蕴/六入皆空	66
7、我睁开眼睛了还在修行吗？	69
8、把经论看作拳谱	71
9、完美主义害死人	72
莆田六入处禅修营·开营（20240405）	79
1、专精思惟=绵密	79
2、缘起观察引向无我	81
3、没有孤零零的识/触	82
4、正见和正念	84
5、跌倒-爬起-继续走	88
6、随心所欲而不逾矩	92
7、要解决的从来不是问题本身	94
8、一切是缘起的	95
9、佛法是生命改善的实践	96
10、生命的内核	97
11、心的解剖	98
12、灭受想定	99
13、行缘识的两类解说	100
14、人们的信仰经不起推敲	101
莆田六入处禅修营·结营（20240409）	106
1、荆棘丛中安足易，明月帘下转身难	106
2、认知基础离不开取相	109
3、在一呼一吸中看到生命存在的问题	116
4、于诸烦恼不信不随逐	121
5、乐受不放逸，苦触不增忧	124
6、初学不要脚踩西瓜皮	127
7、第一因与缘起相悖	128

莆田六入处禅修营（20240223）

开营

请大家合掌，我们一起来缘念，我诵一句请大家跟诵一句：

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

请大家放掌。这一次各种因缘，大家愿意在一起，对六入处的修习做相应的了解和实践，这当然很好。你们现在看到的关于六入处禅修的相应讲解，是若干年前一次六入处禅修营的录音整理，那一次的禅修营面对的营员，很多还没有多少佛法基础，多数在那个时候还没有佛教信仰，所以讲解的时候，有一些好像今天看来理所应当的术语就没有说，是用了一些尽可能生活化的语言、跟现代的知识体系接轨的方式，来做一些说明。

1、从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成

这一次，大家一起来做这样的学习和实践，这是要了解它，然后在身心上或多或少的练习它、实现它。我们见闻佛法，不仅要忆持于心的受持，还要履践于身心的受持，这样才能够真的由浅到深体会如来所说法的真实义。

也就是我过去常常说的一句话：佛法从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成。

这些年我讲了很多，但我不觉得有任何讲的内容是所谓的纯理论，如果觉得它是纯理论，说明不知道这个原理跟什么样的修习是直接相关的。在我看来，佛法没有纯理论，是从佛的三大阿僧祇劫菩萨因行中而得来的，佛陀成道之后为我们宣说，这是从实践中来。佛法的作用是帮

助人究竟的离苦，它是要到我们的实践中去，才能够实现这个作用。在我们实践中会发生什么呢？我们一分一分的在自己身心上尝试、练习、反复的实践，最后，所说的那些法在自己身心上一点一滴、一点一滴的开始呈现了、实现了，这是在实践中实现。这样分分滴滴的实现，最后能够推动我们到达那个临界点，完成最后的突破，完成彻底的突破，这样佛法在我们身心的实践中得以完成。

这是刚才所说的：佛法从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成。

只是好乐读、诵，当然比不好乐要强出不知道多少，可是要知道，这个多少还是表面了一点的，向身心的深处去，把这样不离于文字、语言的佛法，慢慢地让它变成从内涌现的佛法。也就是过去说，从外源性的信息输入、外源性的载体，而导致理解产生的智慧，到内生型的、直观型的智慧，这是一个重大转变。也就是从闻慧向思慧来推进。

达成方法其实有很多。一个人天天读诵，他有可能慢慢地也能够有这样的进展，但是，即身而观是更好的方便——这就是止观。通过修习止观，能够让自己过去停留在闻解层面上的智慧，更容易、更快捷的向思慧乃至心一境性相应的修慧去转变、去推进。因缘具足的时候，发生现证慧的突破，也就是突破那个临界点。说起来并没有什么模糊的，需要的是我们首先有正确认识，然后依着正确认识去在身心上、生命中落实它。佛法的修行没有什么神秘，当然有一些神妙，但是没什么神秘。

一个闻思到位的人，他就算还没有证圣道，甚至修习的都还不够多，可是他对为什么要修习、如何修习、为何如此修习，他是非常清楚的；以及为何这样修习就能够完成，他也非常清楚。这就是为什么带着大家做了很多闻思的原因。就像一个人出去旅行，他对这一路上途经的地点的地图已经烂熟于胸，对于这一路去哪儿、不去哪儿，内心非常清楚，这样他发行的时候，自然就容易，不会入歧途，也不会迷路。

我们好乐实修的，不要忽视闻思；喜欢闻思的，不要耽留于此。闻思修证的智慧是这样次第关联而推进的，修习止观是从闻慧更迅速地深入思修慧引发现证慧的必要途径。

2、终极认知疗法——六入处修习

我们这一次大家愿意来做止观修习，主题——六入处，我下边就说一说六入处相关的内容。

当年那次六入处禅修营，我有副标题说这是一——终极认知疗法，在讲《六分别六入处经》的时候，说这是终极认知疗法。为什么这么说呢？那就要问：我们为什么要修行啊？我们是要解决生命的根本问题，这个根本问题——佛法中准确的表达就是苦的问题，苦迫的问题。这个苦它作为一个问题存在着，有没有原因呢？当然有原因，我在一些场合也做过一些说明和论证，说明一切存在都是有因的，有因的问题就必然可以被解决，而解决之道就是去消除问题的原因。这就是缘起用平白的语言表达出来，四谛用平白的语言表达出来，就是如此而已。

我们要解决苦的问题，途径是消除苦的原因。苦的原因是什么？集谛。集，它的内涵是以惑为本，烦恼为本。烦恼具体是什么？无明染爱。哪一个更根本？就是无明。十二缘起支说无明缘行、行缘识乃至生缘老死纯大苦聚集，这是所谓十二支因缘的流转门，这就是轮回。轮回就是这样无明缘行乃至生缘老死，就是这样由集能生苦，因苦复生集，就是这样苦集相生的死循环。这是死循环，苦生集、集生苦，这不就是闭环了吗？关键是什么？关键是惑，是无明。无明是什么？无明是不如实知，对于生命现象、规律、本质的不如实知。

你们学过《杂阿含》，里面说过具体包含哪些内容。最关键的点是什么呢？我见是无明，这是一种最关键的不如实知，在这样此有彼有的因缘流中，内心错误的感觉有一个我，不假思索的认同它，成为我见，由此自然地派生出来我爱等等染爱的成分。这样的无明爱染互相增胜，使得生死狂流奔涌不歇。想要解决它，最关键的地方就是要解除无明。无明是不如实知，解除无明的方式也很简单，就是如实知。如实知是什么，如实知就是明，所以佛法中说明解脱，就是如实知导致解脱；不如实知无明呢？无明生死，而明解脱，这就是两流。说成十二支缘起的表达，无明缘行乃至生缘老死，无明灭则行灭乃至生灭老死灭，前者是无明生死，后者是明解脱。

为什么说是认知疗法呢？这样解决无明这个根本的苦因靠的是什么？靠的是如实知。如实知发生了，不如实知当然不发生。内心只有正确的认识，错误的认识当然就不发生，就这样简单。这样说起来，就像我从前所表达那样，修行的关键要做的事情，实际看起来就是从不如实知到如实知。这是什么呢？这是认知的转变，这是认知的校正。所以修行的核心、修行的关键，是认知的校正。

六入处的相应修习，就是围绕着认知校正的，它是以认识/认知为核心的因缘流为修行的主要线索。而在这样以认识为核心的因缘流中，实际是包含生命现象的一切，也就是说，从以认识为核心的因缘观察为修习的切入点，这就是六入处的下手处。

而它修习的结果：由此能正见身心的缘起、生命的缘起，正见缘起者不见有我，唯见于法，不复见我。这是你们学《阿含经》，学到阐陀证道的时候的经文句子，会是这样的。唯见于缘起的法流，不再像过去那样内心颠倒的计我，这就是正观缘起而通达无我，这是通达无我的一类。六入处的相应修习是通过正观缘起而通达无我，这是直观缘起而通达无我。它对破的成分不明显；不像大家常常去学习的关于五蕴的观察，五蕴的观察，对破的意味更明显。色常否？色无常。无常者是苦否？是苦。若色无常、苦者，是我否？不是我、不异我、不相在。这是大家应该熟悉的。

由此对于认识相关身心因缘流的如实知而通达缘起无我，这就是修习六入处能够发生的事。这有什么好？真的发生了这个，那就开始向着推开凡圣一关的大门在正确的、迅急的前进了。凡圣一关的关隘就是破除我见。初果人断三下分结，身见、戒禁取和疑，这些都关联着缘起无我。过去余处有细致的分析，这里不再去多说。

修习无我有多门。六入处的修习，它有一个特别的好处，如果你对十二缘起支熟悉，你会意识到，这其实就是十二缘起支中六入缘触、触缘受、受缘爱的修习。六入处的修习，经文中说六六法或者是六八法，也就是去如实知眼、色、眼识，眼、色、识三和合触，触俱受和爱，这是六六法；展开来的六八法，是在受和爱之间更细致的来观察想和思，根、尘、识、触、受、想、思、爱，在身心活动的经验事实上来观察，

生命之流是这样以认知为核心的相关因缘而已。这样的观察深细了，看到的只是一环扣一环、此有彼有的因缘流，不再像过去那样颠倒的拢出来一个一整个的我，这就是直观缘起而自然通达无我。

我常举的喻，就是一般人（特别对车不熟悉的）总觉得车是一整个的有车本身，可是一个做汽车修配多少年的人，他目无全车，他一看到车想到的都是这零件是什么功能、那零件跟它怎么配合，他看到的都是假名“车”的相关因缘。不妨把这些配合运作的零件拢在一起，给一个假名叫“车”，可是从来没有那个真实的车本身，车只是一堆因缘和合的假名，人亦复如是。当看到这样身心的一系列反应，包括欲望，想、不想，想这样、不想那样，希望这样、不希望那样……等等这一切，不过是从这样根尘识和合开始，发生认知之后，一系列因缘流，有受、有取相，由此而对这样认知结果做反应的思，基于思的贪爱、忧畏、嗔恚等等，如此而已。

看到它在过去的模式下的运作，就是此有彼有的因缘流，看到其中的荒谬可笑，看到其中的可悲。你听我这样说，更像一个设定好的程序，给个可意境，就高兴了，给个不可意境，就不高兴了，完全是境界手中的玩偶。这样难道不可悲吗？有什么尊严、有什么自由？更可笑的是，这一切还是基于颠倒取相的，因为总是感觉我在这样、我在那样，我要这样、我不要那样，把它拢成一个一整个的主体在发动，不是的，是一环一环不可得的因缘，滚动下来，发生了这样内心的反应，又推动了肢体或者是语言或者进一步的思维而已，这就是所谓的人法。通过六入处的修习，看到这样认知为本的身心流。在讲六分别六入处经的时候，我说：除了这样的六六法，整个生命还有什么其他呢？

这是概说一下：六入处的修习是什么？有什么用？为何能有这样的用？

它是什么？它是以认知为本来如实知身心的缘起之流。

有什么用？由此而能够洞达生命的缘起无我。

为什么能如此？因为过去在不反思、不观察的生活中，总是觉得一整个的主体在发动或者是不想发动，这就好像觉得是有一个车本身，是

车本身在跑、或者车本身抛锚了。做了这样的因缘观察，越来越清晰、越来越真切、越来越不假方便，毫不费力，自然而然任运的呈现于前，于是，智慧越来越明利，越来越自然而然，由此因缘流的笃定、不动摇，把这些拢成一整个主体的努力（过去内心中一直干这个事），把这些拢成一整个的那种造作，越来越不容易发生，这就是直观缘起而导致了无我慧。就是为什么它有这样的用。

这是给大家再总结一下。因为细节从前说了很多，我再讲细节，大家掉到细节中，也许不知道为什么要修六入处、它有什么特别的特点、有什么作用、有什么好，所以先给大家在这方面再做一个强调。

答疑 1

你们各自的学习和修习，在六入处相应内容中有没有什么问题？有没有什么疑难困惑？如果有的话，我们在这个机会里可以提出来，我给大家一些回应。

1、以呼吸为所缘的止观修习

法友：师父，我们早上是《六入处禅修营》共修材料里面（坐上修一）的内容修一遍，这里面主要是坐上对呼吸的触的观察，我们也坐了一个小时，在观察过程中弟子有两个疑问，一个是对呼吸触的观察，跟我原来学习入出息的观察，有没有什么比较明显的区别？第二是我们在观察触的过程中，它仅仅是对呼吸触的观察，还是如果有其他更明显、更显著的身触，也可以转移到其他触上观察？

法师：刚才问了两个问题，第一个问题是以呼吸为对象来修习六入处，和过去曾经接触过的观呼吸，它们有何同异（相同或别异）？第二个问题说，在禅修营的材料中，教大家是以呼吸相关的触来做六入处的修习，身体其他的感受或触可不可以用来做修习？

第一个问题，以呼吸为所缘做止观修习，内容其实是很多的，最常见的就是去做止的修习。在做止的修习中，其实它是偏向于心安定自然而然专注的修习，也就是我们常说的是偏于定的修习，偏于定，不是说必然的只有定，多数人的修习或者说最常见的可能是偏于止的修习。

六入处明显是偏于观的修习，所以是看到的关于呼吸的一系列身心现象，甚至都不取一整个的呼吸相，是不是？因为你解构之后，是发现了心在哪些因缘上，怎样取出了个呼吸相，所以跟那种取一个呼吸相来修止，它们是挺不一样的。当然，以呼吸为所缘修毗婆舍那（修观）也是有种种方便的。你们学过《杂阿含经二十选》的，应该记得其中有一选是以安般念来修四念处，记得吧？十六圣行，那个也是主要偏重于以呼吸为所缘修观。四念处可以说有止有观，但偏重于观。修六入处也一样，肯定能够发展安止的能力，不过它的侧重点是在如实观而已。

这是说一下六入处以呼吸为对象修习的时候，和其他常见观呼吸的同异，要点就是：观呼吸的修习方法包括了止和观，即便把现在说的六入处相关修习排除在外，它也包含止和观。以呼吸为对象修习六入处，是属于修观的一类。

2、警惕贪烦恼破坏止观修习

第二个问题：在禅修营中主要是说明以呼吸相关的身心现象为所缘来修习六入处，那打坐的时候可不可以以其他身心现象来做观察？比如腿痛，比如其他的一些更显著的现象去抓取自己的注意力。

就修习如实观来说，是当然可以的。如果修行如实观作为自己的侧重，那就是在自己身心活动的一切上，如实、深刻乃至细致的洞察，这是怎样此有彼有、以认知为核心的因缘流，这就是六入处如实观的核心要义。不过，想在修习六入处的如实观基础上，同时发展自己心安止能力的，那可以把自己最主要的精进力投入到以呼吸为所缘的六入处的观察上、以呼吸相关的身心现象为所缘的六入处观察上。修止观修的还少的法友，在整个学习过程中，不管有意还是无意，都会经历过一段调伏内心贪嗔的过程（就是调伏五盖，我只是举五盖里边的贪嗔而已）。什么意思呢？比如有的人，他没打坐的时候挺想打坐的，打一会儿坐，过了最开始的新鲜好奇之后，这个心开始有一点不那么安住了，心多多少少觉得这个不是那么有意思了，要寻找更有意思的。注意！这就是贪烦恼在破坏止观学习，这就是五盖里边的贪欲盖的表现。不一定表现为男女欲贪、饮食欲贪，这个心对于现在修止观这件事失去了耐心、失去了好乐，觉得没意思，心想去寻找有意思的，不等于说我起坐去了。大家的

共修就有这点好，它有一个摄持力——我不可以随便，这要自己在家也许就下地泡茶去了。这就是内心的贪烦恼在破坏止观的修习。

诸法因缘生，不意味着平时不发生这些贪烦恼，平时这张纸太黑了，不要说掉上几点墨，你拿一个蘸满墨的笔怎么写怎么画也看不出来；现在打一打坐，相当于说纸上不那么黑了，这个时候不要说拿一支蘸了墨的笔乱画，你就掉一点墨汁在上面都很明显。一般人过去是心里想怎么，不假思索的就要去实现它，想多睡一会儿就多睡一会儿，想多玩一会儿手机就多玩一会儿，他没有这种正念正知的统摄，所以他也不觉得那是问题。可是，在止观修习的用心背景下，在这样相对白净的情况下，这一点墨汁掉下来就很明显了。

修止观都要经历过这样有意无意调伏内心贪嗔烦恼的过程。为什么有人说久坐有禅？就是不知道这些方便，就是靠着长久的坐坐坐……因为没有去随顺这些烦恼，所以久了身心的模式开始跟从前不太一样了，贪嗔烦恼多少的在被动的状态下被调伏了，也可能能够调伏五盖得未到地定，乃至进一步的进发。

自己如果有这般见识，对于内心中可能出现的种种，也以六入处的缘起慧观去洞察它。比如意识到这一刻心不安本位，想要怎么怎么样，首先意识到这是贪烦恼。贪烦恼下面有没有什么基础？有意缘法，意法为缘意识，意、法、意识三和合的触，触俱的受想，什么想？不仅取了有意思相，而且进一步的在这样想的基础上发动了去寻逐、希望会遇的思，也伴随着相应的染爱。

反过来，对于当下所观察的呼吸这些，自己内心是觉得没意思的，好吧？就是把它们拢成一个，贴了一个没意思的标签。这可能会发生，如果发生了，看清内心任何的意志倾向，包括这个意志倾向它是基于怎样的根尘识触受想思的。当你能够这样事无巨细、敏锐轻松的洞察身心的流，不管是正确的、错误的，对于正确错误的都等同观察，都是如实的洞彻它，能够越来越敏锐、越来越轻松、自然而然地洞察这一切，那就可以说有一定程度的智慧朗照，自己就跟过去会不太一样。发展到后来，心都不太去捏合我相。到那个时候，多少会能够体会一点什么叫“唯见于法，不复见我”。

这是就这个问题多说一些，大家有没有其他问题？

3、接受自己慢慢成长

法友：师父，我上午是在观鼻子和嘴唇中间的位置的这种触感，我会发现，我原来呼吸是很长的，当我观触的时候呼吸变短了，我要是把呼吸有意识变长了，我会发现触就拉得好长，也就说明我现在还是非常有形的、意识强化的触，而不是融化于心里的一种感受的触。

法师：大家修习的时候，心态要放松，不追求看得清楚；追求看得清楚是杂烦恼的。就当自己是刚开始学走路的孩子，接受自己刚开始走不好，甚至最开始站都站不利索，好不容易站得稍稳一点，迈一步也许就坐那了，对吧？允许自己修习有一个熟练的过程，有一个堪能越来越具足的过程，不苛求一开始就能够做得很理想。

特别我说了后来能怎么样，就想着“怎么还没发生呢？”说后来怎么样，是给大家一个奔头，知道它不是像自己想象的那么没意思、那么枯燥，无限风光在前面，所以要谈一下，自己心中会有好乐，会有前行的意乐，但是不等于内心会紧张、会抓取。

内心完全的开放，就是我常说的，只是去做正确因缘，对果相全然平等开放。什么意思呢？你只是去做相应的内心动作，做的结果理想不理想，都是一样的满意，都是完全的满意。没有说理想了就更满意一点，不理想就勉强满意一点，都是十分满意，不能够再满意，完全的满意。这样心自然是调柔、安然，是悠然自在的、惬意欢喜的在观察；而不是给自己找了个大活儿，死死的盯着它，可不要漏过一个细节，这样的心态并不是很善巧的修习止观的心态。

为什么有一些人修止观得乐慢或者是不遍满呢？其实说到底就是心态的问题。这个心态我到后来有说清楚它，其实就是无贪无嗔的心伴随，内心完全的调柔、安和、怡然、喜悦，无所希求，无所忧畏。虽然在做这件事，可是没有任何的贪求在里面，虽然精进的在做这件事，可是没有任何担心它不如意的忧畏，没有任何它结果不如意的内心的不满意，只是去做正确因缘，对于果相全然平等的开放，全然平等的满意。我们在生命中，不管坐上坐下，能做的最好的事就是做正确因缘。

结果是种种因缘决定的，没有任何一个因缘能操控其他一切因缘，否则就变成主宰，而非因缘生了。当然，也没有任何一个人能操纵一切因缘，既然没办法操纵一切因缘，不能够主宰一切因缘，结果当然没办法保证都如意。有缘起智慧的人，希望境界都如己意，那是自相矛盾的。这就是闻思的重要。意识到这一切是因缘生的，包括修行相应的状态也是因缘生的，他一时得力不得力，那太正常了，得力也正常，不得力也正常。以后对身心洞察的清晰了，为什么得力、为什么不得力，很容易就发现，方便具足了，很容易就得力。上一念因为一些因缘没得力，下一念意识到了，一调整就得力，就可以这样，这就是于诸因缘开始有自在了。这个“自在”不是说能够主宰这些因缘。

人最容易把握的因缘就是内心的因缘。过去六入处禅修营中也讲过这个偈诵，乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违。这个境界，可意不可意都可能，但是人没办法决定让境必然如意，可是人有办法让心对于境界的如意不如意都一样的满意，就是以无贪无嗔的心面对着顺逆的一切。乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违。“顺”的意思是指可意境的就去拥抱它，跟着它跑，欢迎它；“违”的意思是不可意境就不能够接受它，抗拒它，嗔拒它，这就是人的常态。可是，这种常态是有问题的。洞察这一切之后，最好是有智慧伴随着自然的无贪无嗔，也就是无贪、无嗔、无痴三善根一时并转，这样的生命状态是清淨的、是光明的、是喜乐的。

虽然你这个问题只是在问呼吸，好像有一点紧张的意思，但是它涉及到的其实是禅修的心态。禅修不是什么特别的事，不是跟自己生命生活没关系的事，它更像是一个生命改善的前进基地。一开始只是在自己生活中开辟出一个特区，在这个特区中做一些身心改善的努力和实践；可是，在特区得到的经验要推广啊！什么意思？你在禅修中是培养身心的正确，这个正确不应该被局限在禅坐上，它应该被有意识地向整个生命中去推广。

所以，在禅坐上学会了做正确因缘，对果相全然平等开放，学会了无贪无嗔无痴而去做该做的事，那这样的良好模式应该主动地向生活中去推进。你在家做饭做菜的时候可不可以这样？可不可以如坐上以呼

吸为所缘修如实观那样，安然、调柔、惬意、自在，又明净高悬、内心欢喜，安然不可动摇，顺逆境无动于心，又不是故意的一心不动，这多好呢！临入睡，自己心可不可以这样呢？起床的第一念，可不可以这样呢？如果能够从早到晚，生命在这样无贪无嗔无痴为本的善法摄持下而运转，这一生怎么能够错得了呢？这是就这个问题有所展开的回应。

4、直观缘起的特点

法友：师父，弟子在身觉触可能范围会大，不单单在呼吸上，因为在打坐的过程中，弟子感触最深的就是身觉触跟意缘法，偶尔有声音这个触，后面就是慢慢在意缘法上去观法义。

法师：意缘法可不是只是观法义，意缘法的法是什么内容？它意味着什么？意缘法的法包括了什么？

法友：受想行。

法师：受已经另外说了，在受另外说的话，它主要是想行，对吧？但是它是包括受想行，好吧？所以，意缘法不仅是观法义的意思。就是受想行，也就是偏感性的认知结果、偏理性的认知结果，和对认知结果的意志反应，受想思（行是以思为本的）这一切。你接着说。

法友：在坐上心比较静的时候，身觉触是刹那间变化的，我有的时候会把五蕴也摄入进去，就是互摄，这样可以吗？有的时候身就像一个气球一样有点轻的感觉，但是不能住在那里面，住在那里面就变成取乐想，因为它刹那变化，你没办法去有一个常、有一个自在，你会觉得很无常，五蕴无我的那种感觉，不是每一坐都有，但是会越来越清晰，特别在静坐的时候比较强。但是坐下有的时候放逸，感觉就没有那样的殷重，然后也会更主动、更愿意闻法。

法师：如果说六入处的修习，不用刻意的去侧重在无常上。为什么呢？因为它的用功的侧重点是看到身心中活动的这些现象之间此有彼有，也就是在身心现象上看到这样此有彼有的缘起。当你真的对这些真切的时候，那种感觉“法一直是它自己”的认识就不会再发生了。法一直是它自己，是我们内心中这种常的直接的体会，对吧？

法友：就是我说出来的那种感觉。

法师：它呈现这个是没问题的，但是我在说六入处修习的侧重，它侧重要看这些身心现象之间的此有彼有的事实，侧重在这个，而不是侧重于观察某一法常、不常。它涌现这个当然可以。从缘起的观察，可以体会无常，可以体会无我。我就凡圣一关的侧重强调说，你对这样六入处为本的因缘流有如实知，深刻了就会有无我慧，就是因为看到的只是这样此有彼有依存的因缘流，过去一整个的“我就是我”“我自然就是我”的自我感，就不会再被造作出来。同样的，现在看到身心中只是这样此有彼有、依存的因缘流，“它一直是它自己”的常怎么会发生？这种认识也不会被造作了。所以，缘起的智慧深彻了、稳定了、自然而然了，那些常倒、我倒自然不发生。

我知道，有很多的修习侧重观察无常、侧重观察无我，我也做过相应的教导，可是，要懂得直观缘起有它的特点，有它跟那些方法不太完全重合的特点，但是因为缘起是本，从这个根本可以自然的发生无我的智慧，可以自然的洞察法的无常。你发生了这个没问题，我说的是自己要侧重在什么上用功夫。

5、以认知为本的因缘观察

法友：那天您开示说，无明相应触跟明相应触，就是因为认知颠倒，思就是不假思索的认同了前面想的颠倒取相，弟子有在平常的生活中、在自己身心上去做相应的对比，什么是无明，什么是明，明触跟无明触，在对比中就比较清晰，刚才染着的因缘是什么样的，清明的因缘又是什么样的。

法师：这样可以。

六入处的修习，我说它是以认知为核心的因缘观察，以认知为核心对于生命之流的因缘观察。当你意识到所谓的有情就是有情识之谓也，那所谓的有情识就是认知为本的一切，那么你就应该知道，六入处的修习，确实是对于生命现象、身心现象非常关键的缘起观察。以认知为核心的生命之流，以认知为核心的缘起之流，这就是有情的义。什么叫有情识？不就是有基于认识的一切吗？包括了认识和对认识的反应。

在认识中，导致认识发生的因缘是根尘，识发生、识现起的当下，认识已经在发生了。没有不跟触相应的识，是吧？触就是认知的开端，识现起的当下就有触，必然有触——三和合触。有了认知的开端，只要没有突然间进入识不活动的状态（突然昏过去、突然被打昏、突然死掉），这个认知开端将滚动出认知的结果，偏感性的认知结果是感受——身受、心受、苦受、乐受、不苦不乐受，偏理性的认知结果是想，种种取相——有眼色为缘相应而取的相，乃至意法为缘相应所取的相。基于这样的取相，才有心的意志倾向。

什么叫心的意志倾向？“我想这样”叫心的意志倾向，“我不想那样”叫心的意志倾向，看看自己从早到晚内心中奔涌着多少“我想这样，不想那样”，包括自己这一生，总是纠结着“要是这样就好，要是那样可怎么办？”这就叫世间贪忧。现在洞察这一切，看到后边捉的这些妖，都来自于前面那些邪、都来自于前面那些倒，内心这样那样，都来自于前面取相的颠倒。不取我相的话，不发生取我相，会有基于“我”的贪或嗔吗？会有基于“我”的希望或恐惧吗？

这就是修习六入处跟一般人的生活很不一样的，它细致而深入，实时的洞察着以认知为本的因缘流怎么样流动到了意志倾向的步骤，后面往往伴随着或贪或嗔的染爱。内心再也不因为内生的意志倾向，而自然而然地解读为“我想”“我不想”；而是看到，是这样的根尘识触受想的因缘，发生了这样的思——意志的倾向，它伴随着这样的染爱、嗔恚等等，这些是因缘流，是因缘生的现象，那么就有一个意志倾向合理不合理。它的合理不合理从什么说？从认知的如实不如实说。自然就要观察前面的这些认知结果恰当不恰当、如实不如实，这就自然而然地进入了智慧观察的生命模式。不像过去，内心跳出来一个想法，整个生命都投入它的执行，很少真的去观察——这是从哪儿来的？合理吗？应该去做吗？人做这个努力太少了。

六入处的修习落实于生命，落实于生活，如果绵密了，这个人正念正知会非常强。大家还有没有什么问题？

法友：师父，我是个小白的，早上根据法本观呼吸，后面时间也差不多了，感觉腿有点疼，吸气的时候腿部的疼痛感觉很明显的缓解，但是

呼气的时候感觉疼痛又回来了一点，后面就咳起来，感觉咽喉干涩、干痒，不知道这个觉知对不对？咽喉会干是因为我太使劲了？

法师：不是，打坐的时候，因为身心的变化，会容易出现喉咙痒、易咳，包括暖气（容易胃向上反气）这些都是常见现象，这些是跟身心的一些变化调节有关系。

法友：腿疼缓解只是我的感觉，还是真的可以？

法师：腿痛很正常，坐的久一点都会痛。当然不同人痛的时间点不一样而已，在没有入根本定的情况下，久坐都会有痛，这很正常，没有任何神秘，本质上就是韧带和骨关节的事，它的痛在正常范围内。你愿意观察可以观察它，但是，是做这种认知为本的因缘观察——感觉到痛是从什么因缘来的？感知到痛这个感受对象它就是产生了受，是身触因缘来的这样的受，身触因缘导致身体上相应感官的认识。就是身、触、身识三和合有这样识相应的触，和后面的受以及自己取的痛相，包括由痛相而生起的内心的倾向。比如，接受它还是不接受它？这是两种意志倾向。一般人对于痛是自然而然的皱眉头，自然而然的紧张对抗，这是一类意志倾向，但不是唯一的；也可以柔软温和的接纳它，也可以充满温暖的与它共处，这就是不同的意志倾向。知道内心当下有怎样的思——有没有贪、有没有嗔，这样的认识因缘流的滚动方向下来，这些是六入处的修习。

至于说去分析这个跟我呼吸的强弱的关系、进出的关系，这些作为现象，你这个时候的侧重点不在这儿，而是对于这个现象以认知为核心的系列观察。

法友：师父，有位法友说他春节期间不能进荤的厨房，一到荤的厨房他就呕吐，之前没有。

法师：没事，因为不同因缘，气味对人造成的感官影响会不一样，那就少接触就好了。

法师：可以怎么调伏吗？身心……

法师：身心调柔的面对一切。

法友：心是蛮欢喜的，没有任何的嗔。

法师：没事，那就接受它，接受身体的现象，没问题，也不用非要改变。

6、触尘

法友：师父，我们学到比如说对呼吸的触的观察，是说根尘识三和合，根是我们身根，然后尘是气流——呼吸，触……

法师：尘不是气流。如果用我们现象上的表述来说，是气流跟皮肤接触之后的压力。因为触觉传感器是对机械压力产生的感应，所以是机械压力，机械压力的来源是气流跟皮肤的接触造成的压力。实际上你不是感受气流，人们从来没有感受过物体本身，所有的认知不过是相互作用而已。包括昨天我们几个人一起座谈，我说：固然没有这个杯子本身，可是也没有属于杯子本身这个白色的属性，所有的属性都是在相互作用中呈现的，因此，不存在这个法本身具有某种属性。

我们佛法里说为触尘，这个触尘就是说这种接触性的感受，用今天的话说就是机械压力。机械压力不是来自于单方面的，是相互作用中呈现的，我这个手放在这儿，我说有压力，你会说“那是血压吧”，是不是？但是我手放在这个杯子上，那是对它施加压力，对不对？所以触尘本身就是描述的色法相互作用，用今天的话说就是机械压力，但是应该体达机械压力是表征的相互作用，用机械压力这种名言在描述相互作用。它本质是什么？本质就是电磁相互作用，它的外层电子、这儿的外层电子，它们之间的库仑力，电磁相互作用这种排斥，它表现为所谓的压力。

法友：如果是这样的话，就是说我们的对呼吸的触的身识就是对压力的一种识别。

法师：它本身不是直接识别压力，如果识直接识别压力，要根干嘛？它是根尘触对引生识，根尘识的三和合我们称为触，它就是认知的开端，这个认知的开端会有结果，产生相应的受和想。

法友：我们是对于触的强弱生灭进行观察，刚才师父开示说对于整个的因缘去做思维观察。

法师：六入处的重点，在此有彼有的因缘流这样因缘关系，但是这不就是要素和要素关系吗？你也要观察关系中的要素，这是最开始随顺大家认知习惯，强调的是关系中的要素，然后再来做下面观察，这样容易。也就是所谓的先认识个体，再认识个体之间的关系，这符合一般人的认知习惯，容易一点。如果上来讲的太彻底、太究竟，就不会观了。

法友：我们现在修习的话，是先观察这个要素，还是……

法师：按照当时教的一点一点来，跟身心对上号，一点一点来。因为，模模糊糊、笼笼统统的过去了，那样的身心不沉静、不宁定，这个功夫用得不深细。慢慢来，也不着急完成什么，也不着急达成什么，只是去做正确因缘，直到地老天荒。

法友：您刚才开示的就是把整个都贯通的。

法师：对，这样讲，你们对于整个修习才有印象，但是并不妨碍你在其中某一个细节用功夫，一步一步把功夫用扎实了，是这个意思。

7、认知基于取相

法友：师父，我发现我坐的时候，从头顶到肚子总感觉有一个像圆柱的东西在动，我用意识控制它就不动了，我到底是用意识控制它还是不控制它？

法师：人的控制总是希望什么、不希望什么。想想是不是？人所有的控制都是希望什么、不希望什么，所以对这个现象，你只是做一个观察者，做一个尽量不打扰的观察者。这是属于受的方面，你其实并没有看到任何东西，只是一些内触和受，内触引发的受让自己心去取相，想象出某个符合这个触、受分布的相。没有意识到吗？这就是以认知为核心的因缘观察，你会意识到内心中的所有认识都是基于某种取相。要是认识不到这儿，一般人就觉得“这有一个这样的杯子”，不是的，是通过这样的根尘触对，后面根尘识触受想思爱等等，在认知中呈现了这样的取相。

法友：它就是我认知来的。

法师：都是呈现在认知中的，没有什么自然而然的“我知道”，都是

根尘触对引生识，根尘识和合的触引生相应的受想，这个想是取相。要意识到心的取相，感受是大家都能够容易意识到的，可是取相能意识到吗？意识不到是识相应的取相，于是，是“我”看见了茶杯，这就是在讲一个莫明其妙的故事，可是人就活在这种莫明其妙的故事中。

现在开始看这到底是怎样的因缘流。街上跑的车不是一整个一整个的车，是一堆一堆零件配合的运作，能不能有这种眼光？身心亦复如是，没有一个一整个的我看到了什么，是一系列因缘的配合呈现了某种认识。但是一般人缺乏这种反观，伴随着关于自我的取相，伴随着对于对象的取相，就讲了一个“我”看到了某个对象，而且自然而然地认为这个对象本身就是这样的，这处处都透露着反缘起的气息。

为什么要做缘起观察？因为不做缘起观察，按过去那么活，张嘴就错。所以，我在过去某个时刻，自己修习的时候，有了非常深的一个感触：**一般意义上的所谓日常生活，得需要多少错误才能支撑起来！**意识不到过去活得多荒谬，那也很难说有光明的未来。但是就像《新华字典》里说的，我们都有光明的未来。因为大家主要是用功为主，我们今天下午的法谈就结束于我们都有光明的未来。

禅修报告（一）

主持人：师父吉祥！师兄们吉祥！在这春节期间，外地的师兄和我们莆田的师兄聚集在一起，共同参加六入处禅修。之前师父在沈阳也带过一期的六入处禅修营，也是在春节期间。两次都在春节，看来六入处跟春节是有因缘的。在这热闹喜庆的日子里，大家能静下心来学习，弟子感到特别难得和欢喜。今天我们莆田禅修是进入第四天了，因为师兄们在学修上多多少少都会感到一些困惑，然后经过师父慈悲的开允，用腾讯会议这种方式为大家来开示，现在请师父开示。

法师：大家的时间都是宝贵的，能够拿出来大段的时间集中的用功，其实是挺难得的。也有沈阳的法友跟我说，从前参加禅修营，那个时候各方面条件比较具足，觉得虽然好，但是挺平常，挺容易获得，挺容易实现。但是诸法因缘生，有时候因缘可能就不是那么容易具足，当时只道是平常，我们很多事都是如此。所以在善法上，我们要多少有一些殷重心。特别是对于佛法已经懂了的，懂了可不是结束，懂了，恰好开始。没懂，当然要去努力的搞懂它；懂了，不是结束，不是句号，是冒号，正好开始。

这一次的因缘是若干位法友在莆田这边，大家聚在一起做六入处的共同密集修习，我是在最开始一天和最后一天，会对参加这个共同密集修习的法友，做一些现场的解答问题和必要的讲说，中间是安排这一次网上的答疑。今天其他参加进来的法友，如果有问题，可以在我们这边禅修营相关问题处理好之后提出来，所提的问题最好是与六入处禅修相关的内容，主要是围绕这个核心主题。跟大家要说明的，首先是这些内容。

接下来我们先来缘念，请大家合掌，我诵一句请大家跟诵一句。

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

接下来的时间还是交给我们主持的法友。

主持人：感恩师父慈悲开示。接下来就是莆田禅修的师兄们各自的禅修报告，现在有请远道而来的师兄来分享，有请。

1、禅修报告一

法友：法师吉祥，师兄们吉祥。这是第四天的六入处禅修，在莆田跟师兄整体禅修也特别开心，莆田的师兄们状态特别好，大家也很自律，坐禅一个小时，学法义一个小时，虽然一些法义目前我自己学的有点辛苦，但我的心还是挺轻松快乐的。这三天半的时间，我真正能够体会师兄们经常说的——我们学的这个理论其实就是实修。其实我在沈阳的时候，师兄们这么讲，我就是似懂非懂的点头配合，但内心深处我没有深入去思考，因为我觉得理论就是理论，实修就是实修，怎么能说理论就是实修呢？但这三天半走到当下来讲，我觉得是。

从去年开始跟着师父学习，对四圣谛、对苦的理解、苦的原因、苦怎么能够解除等等，包括五蕴，也看了一些书，看得似懂非懂的。说不懂，要慢慢想，这些文字也能够从脑海当中跳出来；要听懂，如果跟师兄在一起交流五蕴、交流六根六尘六识等等这些，我就懵，我就反应特别慢。但这三天半下来，我自己真的开始笨拙的走路、吃饭、打坐，在坐上再去体会身觉触、眼见色、耳闻声，我真的才体会，如果说是解脱也好，或者是未来发大愿、走菩萨道，首先自己一定是要修出来，一定是在顽固的我执面前要去有个破解。这个破解，我当下体会的，就是要用这种我们时时刻刻的在当下，我得去把自己去解构了，去把这个过往整个的一个自己，我的孩子、我的事业、我的房子、我的我的……每天都是我的我的，人生走到现在，所有的苦恼烦恼，全是来源于这个自认为有一个一整个的自己。我觉得现在就是用师父讲的六入处禅修的方式，去把我们学到的五蕴知识通过禅修去练习，把整个的自己给分解。所以也给我增加了未来解脱的这份信心。

当然在这三天半的时间，其实我走的也是有点辛苦，因为我第一天就是在身觉触观呼吸，师父说不要说观呼吸，观呼吸都说的太粗了，一定是要体会呼吸之间的那种触感，就是让自己的心调的更柔更细微，更多去体察这一切。当自己真的是老老实实、认认真真的再去练习的过程中，和以往自己就那么轻松的打坐，打个两三个小时挺喜悦的，我觉得打坐对我来讲不是问题，但是这几天我真是觉得，真正开始深入地去学习佛法、去观察的时候，实际上最初的话还是笨拙，笨拙还是有点辛苦的。也包括在法义上的从似懂非懂到现在有一点清晰了，有一点见亮了，这个过程当中有时内心也会起一些淡淡的情绪，但好在有师兄很耐心的给我们解释，也有这么多同修在一起碰撞交流，更有师父的这么智慧的法义——这本书就在这，所以三天半的时间走到现在，我觉得自己当下是喜悦的。

接下来的话，我觉得路还长，其实这是刚开始，想成为一个能渡人的菩萨也好，想自我解脱也好，我觉得就要破我见、修无我慧，师父讲的我也牢牢记在心里，我觉得就真的是要从六入处时时刻刻练习开始，所以我也准备好了，踏上这条路，刻苦练习，直至成为真正能看透生命实相的有智慧的人。我也诚挚的深深的感恩师父，也感恩师兄这几天的陪伴还有付出、支持，还有莆田的师兄们，大家一起共同营造的这样一个好的禅修氛围。我就分享这些。

2、法师开示——车喻

法师：好，刚才法友说得很中肯，也说到自己开始多少体会，这样的观察是对过去内心构建的自我的解构。这方面我在若干场合都做过类似这样的表达，人们不懂车的，常常觉得有个一整个的车，一整个的车本身，可是真的吗？实际上对于懂车的，看到的所谓的车，哪有一整个的车本身啊？只是一堆配合运作的零件而已，这就是懂车的人看车。如果真的有一般人以为那个所谓的车本身，那干嘛不把零件卖了，开车本身呢？又享受了车的作用，又挣了钱，何乐而不为呢？没有那个车本身，只是和合运作的零件上，给这一堆配合运作的零件起一个假名叫“车”，叫这个车、那个车，如此而已。

人也是如此，所以过去讲《杂阿含经》，说到“不复见我，唯见于法”，

只是这些因缘法此有彼有的交互而已，只是这些此有彼有的法配合运作而已，只是这样五蕴或者六入此有彼有的配合运作而已，本质上跟配合运作的零件假名为“车”，有什么本质区别呢？是一致的。人，只是这些因缘的和合运作，在这上起的假名而已，叫做这个人、那个人，实际上只是一系列此有彼有的因缘流。

六入处的修习就是通过以认知为核心的因缘流的观察，来直接的洞见身心缘起的事实和本质。当这种认识足够真切的时候，过去捏造的那个自我感、那个一整个的我，自然就被瓦解了。还是打那个车的比喻，就像一个人，他过去总觉得有一个整个的车，现在让他进汽车装配车间，他亲手把这些零件装成一整个车；去汽车修配车间，他亲手把一个车拆成一个一个零件，一天一天做这个事情，从早到晚、从早到晚、从早到晚……这样反复的做下来、绵密的做下来，在他的眼中哪还有什么一整个的车呢？真的只不过就是配合运作的零件。他可能都不用刻意地、有意识地去破坏内心中过去一整个车的这种意相，但是在他反复的操作中，反复的认知的确认中，过去的错误认识就不现起了，呈现在他认知中的就是哪些零件如何配合。一般人就把它拢在一起叫“车”，其实就是这堆零件配合工作。他自然就会这样。

六入处的观察也是如此，这就是十二缘起支中六入缘触、触缘受、受缘爱具体地展开而已，就是在缘起上直接的观察，由这样直观缘起而能够体达无我，这是引生无我慧的一类方便。所以六入处相关的经文有的谈到这件事，这样观察六入、六入为本的此有彼有的缘起流，来体达无我。为什么强调无我？因为凡圣一关在此，无我的对面——我见，是无明的核心，想要向解脱，这是必须突破的一个关隘，也是凡圣之间的关隘。所以想要对于佛法有比较核心的修习，无我慧是绕不开的，无我慧是必然要通过的一扇门。

这是对刚才法友的汇报，我就其中涉及到的某个点做一点展开，分享给大家，大家可以接着来。

3、禅修报告二

法友：师父吉祥，师兄们吉祥！弟子本市居士，春节能与六入处相

缘也是非常欢喜，感恩师父，也感恩一切因缘成就这次禅修。在这几天的学修过程中也有一些体会。

今天是禅修营第四天，原来对六入处的理论学习已经学过了一遍，感觉我对六入处已经知道，真正在禅修营第一天开始坐上修的时候才发现，原来我对前面学习的好像都没什么印象，学一遍跟感受性的认识还差相当的远，理论跟实践之间的距离，以及自己对自我一种拔高的认识，这是一个体会。第二个是师父在开篇第一节里面就提到殷重、绵密，这两个词好像好理解，但是真正在禅修过程中，末学发现要做到，相当的不容易，我们是绵密的忘记自我就感觉很容易，这是第二个体会。

第三个就是坐上修的一些初步的体会。我们之前也有修过其他的观呼吸，但是在六入处这方面对身觉触的把握，发现呼吸原来还是那么的不听话，没有规律，难以把握，甚至情绪控制，关键说这不能控制，越想越紧张。第一坐其实比较差，后面跟同修一起分析的过程中，大家好像多数都有这样的体会，就是说呼吸原来太不听话太狡猾了。然后有一位师兄分享得特别有意思，他说“我觉得呼吸挺好玩的，我哪里明显我就去觉触”，这个对于弟子来说是一个体会，原来可以运用好玩的心态来观察自己的呼吸。后面我把“好玩”这两个字改成“把玩”，用这种心态去把握身觉触，入息的身觉触，出息的身觉触，在末尾很自然的标记一，第二个再标记二，如此循环标到十，原来从一数到十也并没有我们想象的那么难。用这种心态，我们的紧张没有了，可以变得放松，呼吸的面貌可以自然的呈现在鼻下唇上这个区域，我们不去把控，这种把玩的心态其实也是一种呵护，就是我们对于呼吸与身接触的一种呵护，然后这种呵护可以扩散到各个层面，通过身觉触这种呵护、这种把玩的心态，然后我们就更容易理解到平时我们对慈心禅的这种感觉，这种味道，这种面貌。

通过六入处的理论学习，我们知道六内入是身心的当下，六六法是生活的全部，因为是生活的全部，所以我们更能体会到师父所说的一切时、一切法、一切处等等，都可以按六入处禅修的心态来观察。当然理论上是这样说，其实要做到还有相当远的距离，因为只有在禅修的时候，才能发现我们离真正的禅修还有相当长的路要走。但是不是因为发现这

种差距就去畏难，还是像师父经常说的，去做正确的因缘，与我们的呼吸这样单独的、安静的呆着，保持这种近距离亲密接触的状态。这就是我这几天的初步体会以及把握。感恩师父！感恩师兄们！

4、法师开示——于心得善巧

法师：刚才的汇报中说到一个要点，以好玩或者把玩的心态来面对呼吸，来做相应的观察。我对于禅修心态的描述或者相应的提策，我会说对于所观察的对象，比如说呼吸或者更细致的与呼吸相关的这些触，对于这些身触，不是绷得很紧，也不是索然无味，是调柔怡然的去观察它。说把玩或者好玩，这是得善巧。这是什么意思？有一句话叫做以法自娱，这对于特别是早期的时候，跟呼吸玩一玩，带有一种看着它玩，或者是说游戏的心态来面对它，这在早期是一种挺好的方便。这样心又会有专注，又会轻松，又会有一点趣味盎然，这样会让心比较愿意缘在所缘上观察着所观察，而不会觉得是负担，是不得不做这样的事，慢慢的把修止观变成了另外一种上班，不愿意上又不得不上，这就是不善巧的心把整个生活都可以搞成这个样子。

小时候是不愿意写作业，不得不写，不愿意上课，必须得上；大了，不愿意上班，没办法还是要上；现在修行了，对于观察的目标不愿意去观察，但是不得不观。如果是这样，这就是不善巧的心搞砸了一切。让自己这个心变得有一点本事、有一点善巧、有一点自在力。像孩子，这个事情有好处，但是他不愿意去做，我们可以理解，他心智不成熟；但是实际上，人即便年龄长大，如果不特意的去培养，没有意识到去改变，这个心在某些方面还是跟孩童时候是类似的。不过玩弄的对象变了，从玩弄上学那些变成玩弄上班那些，内心的套路、内心的错误、内心的模式可能没变。

现在换成止观修习，如果意识不到，同样的情况还是会发生，所以我常常强调修止观的时候内心的这种调柔，包括特意的教过慈心禅。如果慈心得力的人，他可以做什么事都带着内心的柔软慈和，包括他做向内身心这些因缘的观察的时候，比如观察呼吸相关的身触，仍然可以内心柔软慈和的观察。包括后来在谈到受的时候，我记得就是在这个禅修营，有人问到腿有尖锐的痛，我当时回应的是：一个更尖锐的痛，就用

更柔软的心去拥抱它。那只是在不可意受现前的时候才柔软，平时就不柔软吗？不是的，连不可意受都柔软，何况可意受（包括非可意非不可意）？心始终是柔软慈和的面对着所缘。这样，当心是柔软慈和的面对所缘的时候，哪那么容易跑呢？自然兴味自在其中，自然心就愿意缘。为什么呢？当心柔软慈和的投向目标的时候，自然是伴随着喜乐的，而人心自然的在喜乐上是容易趋向、容易安住的，所以这样的心会很容易使得它缘所缘的时候变得容易自然安住，这就是我反复的强调心柔软慈和的如何如何，是这个意思。有没有这个是很不一样。

当然，就像我前面说的好玩或者把玩的这种心态，这在早期是一个很好的方便。为什么说早期呢？因为内心还是带着有意思没意思、好玩不好玩，这个还是差点意思。我过去在另外一个场合说过：什么时候这个心根本不在什么“有意思”“没意思”上用心，也不去寻逐“有意思”，也不觉得有什么“没意思”，这个时候心才有点意思。什么意思呢？人们寻逐“有意思”这个心是贪心，说白了就是贪求所谓有乐的境界。这意味着什么？意味着这个状态下的心是与贪烦恼相应的，是被贪寻伺所牵引的，所以它要找有意思的。等这个心在随顺法的运作多了之后，那种找有意思的这种东西就越来越淡。说得明白一点，别管是有意的无意的，贪寻伺被调伏了，所以也不去在乎有意思，也不去在乎没意思，甚至心不去品味它到底有没有意思，也因此很难因为贪乐而希望什么、因为没有乐而觉得乏味、因为有苦而嗔厌，这些都不容易发生了。

这些都是跟贪烦恼明显相关联的东西。有意思没意思，耽迷，或者觉得厌烦、乏味，这些心态都是跟贪密切相关，或者说得广一点，跟贪嗔密切相关。而贪嗔恰恰是修习止观的障碍（五盖），想要止观修行进展，必然要调伏所谓的五盖——贪欲、嗔恚、掉悔、昏眠、疑。慢慢来，但是要知道，这些是过去的常见模式，是欲界散心，欲界浊重，现在即便还没有突破欲界的范围，到色界初禅的心等等可能还没有，但是慢慢的脱离色界的粗重，慢慢的这个心的模式、心的状态，不再是过去那样五盖相应，贪欲、嗔恚、掉悔、昏眠、疑，不再与这些相应。当然有过程。

像刚才所说的好玩、把玩这个心态很好。“法师说是早期，那我是不是尽量不用？”不，你能用尽量用，在早期的时候能用尽量用，慢慢的，

心越来越善巧，越来越有办法，越来越能够自然而然、调柔、安和、喜悦的住于所缘，你自然也就不再特意的用这种提策，心慢慢的敛息下来。这个时候意味着什么？刚才说的五盖也慢慢的被调伏，或者有意或者无意的被调伏，这个时候也就越来越不用刻意去提这个意趣（好玩的意趣、把玩的意乐），而是心自然而然的就有柔软、安宁、喜悦伴随着去缘于所缘，去做相应的观察，这伴随着修行的进展会发生。只是我们不去追求这些，就像常常说的，诸法因缘生，我们想成就什么，去了解它的因缘，然后成就这些因缘，结果在因缘具足的时候就会呈现。

所以关于禅修的心态，我一直是一句话，叫做“做正确因缘，对于果相全然平等的开放”。全然平等就是无贪无嗔，无贪无嗔强了，全然平等开放，自然就有安稳和喜悦发生，无贪无嗔的心自然而然会有安稳心的发生。你如果会分析心，如果能够真切地看穿心的底层活动，当然就会看到，这个心的躁动不安，就是一些贪、嗔的躁动使它不安。贪嗔越来越静息，请问：靠什么躁动？靠什么不安？这就是为什么五盖里先说贪嗔的一类原因，它们是很粗糙的力量。那伴随着止观的修习，你会有意识或者无意识的，这些都得到调伏。这是对刚才法友的禅修报告做的一些回应，大家可以继续。

5、禅修报告三及答疑——四识住与意缘法

法友：师父吉祥，主持人吉祥，各位师兄们吉祥。首先，我非常庆幸今年回去过年在回沈前参加了一天的六入处禅修，又一次体会到了诸法因缘生，诸法众缘成。因此感恩并随喜师兄们的善法因缘，也再一次的意识到应该珍惜师父在场的每一次法缘。

其次关于六入处的修习，我自身是常常的在串习，并且通过《杂阿含二十选》学修六层动态的观察，以及对《佛法概论》中触境系心的缘起的修学中，更能够体会到六入处的终极认知，以及它和十二支缘起的关联，更清晰了关于缘起可以做的实际修行的战略与战术，希望自己在观察身心当下的因缘、在观察生命的缘起之流上更加的落地，正确而深入。

有个问题请师父开示：在开营的开示中，当师父问及到意缘法中的

法指受想行此别法处的同时，弟子想到了心还攀缘于色受想行而住的四识住，也知道这是心意识的侧重分别说，从心意识为同一层面说时，怎么综合起来正确的把握这里的义趣呢？感恩师父。

法师：先说后面问的问题。这里说识攀缘四识住，是指的识蕴（就是识这一类法）包含了眼、耳、鼻、舌、身、意识，每一类识各缘自境，眼识是在眼根的配合下缘色尘，是色法，耳识在耳根的配合下与声尘触对，当我们说识攀缘色受想行（就是所谓的四识住）的时候，是就所有的识来做的总说，这当然没问题。我们说意所对的别境是受想行的时候，那是意根为缘，意根和所谓的法尘和合引生意识，这样的意识所缘对的目标，当然是相应的受想行这些。这是对这个问题的简单说明。总结一下，攀缘四识住，缘色受想行那个识是指的识蕴，与色受想行四蕴相对的识蕴，包括了眼识乃至意识，前五根所缘的色尘境界和对应引生的识三和合的状态下，也是包括了与相应色尘境界的和合，所以是综合起来这样的六识是攀缘色受想行。好，这是问题的说明。

6、法师开示——让缘起观察遍及整个生命的视野

关于前面所说那些，我想多少再做一点展开。对于身心以认知为本的缘起，开始有观察了，乃至生活中有观察了，要注意！不要只会观察所谓的当下。这话听起来是不是不太常见呢？也要向前、向后观察。什么意思呢？所谓的人是不可得的，就像所谓一整个的车不可得一样，只是这样关联的因缘流上不妨安利的假名。当然，这些既然说是关联的因缘流，就说明它们之间还是有因缘关联的，比如说手上的皮肤跟桌子上的木材，虽然都是色法，但是因缘上有差别，这是缘起法上的认识。也就是说，你可以了解这样的因缘流，然后看清生命是怎么回事，只是这样根尘识触受想思爱的因缘流，只是这样色受想行识的因缘流，但是，不是抽象的。

比如，因为心的颠倒、计我，在这样因缘流上有我、计我，进一步的，有了我当然也就有所，有了我所，就有我我的得、失、利、害，因为内心有这样自我的意相，有属于我的意相，那么它相应的增益和减损，就自然的会引动心的或贪、或嗔、或忧、或喜，这些只不过是因缘的必然而已。当这样前面的因缘发生了，后面就会有这些，前面这

些颠倒发生了，后面的这些所谓的或喜或悲就会发生，而这些都是颠倒下的造作，有这样的因缘就会有这样的问题出现；反过来，如果身心的因缘流是这样如实知为本的运作，它也可以不发生那些问题，可以这样无贪无嗔无痴的运作下去。

那么我说的“不必只局限于当下”，是说可以把因缘流向前看、向后看。比如说向后看，在当下假如发生了不如实知，计我我所，引生了贪嗔等等运作，又造作了什么不善法，自己就会知道，这样的因缘流流动下去，就会有所谓的因缘生的苦现起，这就是所谓的向后的观察。这个会成为自己当下如实观的越来越确认之后，知道它是普遍如此的一种自然的拓展，你也可以主动去拓展。这有什么好呢？因为这会打破过去只知道以自我意相为中心设想未来、回顾过去的习惯。

一般人只会以自我意相为基础，去想象未来，去回顾过去。可是对于善于因缘观察的人，他看过去——当时是这样这样这样的因缘流。我这是概括说，实际上回顾当时看到的是身心怎样以认知为本的因缘流，这里边只有法的此有彼有，何来有我呢？当然这些法综合表现出系统相对的特征，或者是说相对的独立性，也是在这个上可以假名说人、某甲、某乙。向未来看，也是清楚地看到，正因为没有什么我，如果是这样就会导致这样结果的因缘流，如果那样就会导致那样结果的因缘流。所以这样一条一条五蕴的流、六入的流，如果这样，它自然就会表现出那样的结果。是这样的看待未来。

为什么谈到这个？因为佛在讲到五蕴六入的时候，绝不是只局限于当下的观察。特别是讲到五蕴法的时候，因为人们一说五蕴容易变成静态的横切面观察，所以佛特别的讲十一门观察的时候，有三门是过现未的观察。六入处也是如此。六入处好像不常这样强调，但是佛讲的时候，它自然就有这样前后关联的因果，不仅仅是这一刻如此，过去也是这样，而这是普遍的，所以未来也将会这样。人在这样如实知中，当然就知道颠倒、染污会导致苦，如实不颠倒、清净不染污将导致安乐乃至解脱。所以，何去何从？自然就知道了。哪怕有更深的法空慧，受等也毫无实义，可是真正有缘起空慧的人，他又不会抹杀现象，就是在这样因缘和合中会发生苦受，而且如果发生苦受，一定前面有颠倒。为什么要揣着

明白装糊涂，硬要去颠倒呢？为什么要枉受诸苦呢？所以，当智慧有了这样的明照，断恶修善自然就会成为身心所遵循的因缘流动的方式。

这是对前面说到在生活中也做一些观察，我要展开来谈一点，如果能够在坐上、在生活中能做观察了，那么让缘起观察遍及整个生命的视野，而不仅仅局限在眼前。这是关于这个禅修报告的回应。大家可以继续。

7、禅修报告四

法友：师父吉祥！师兄们吉祥！我接触佛法其实时间比较短，我是四十周年的时候有因缘见到了师父，接触了师父的佛法法义，后面二十来天基本上都是泡在师父的法义里，不管是做家务、拖地板、煮饭、扫地、送孩子上学，只要有空我的耳机都没脱下来过，后面跟师兄共修了《阿含经故事选》，春节前界光法师也到了，我们修了慈心禅。慈心禅我受益非常多，内心调柔了非常多，定力也感觉好像有一点点进步。这其中也发生了一些其他因缘，让我对生命有一些深刻的反省。《杂阿含二十选》里面，师父也讲到<六入处六分别经>，我也正需要，开春的时候我就跟师兄们说，今年我想实修六入处。没过两天，这因缘也是巧巧的，师兄就说现在有六入处禅修营，这是我个人的因缘。

在第一座的时候，师父开示说六入处是应该观察每个触的，也就是根尘和合识，根尘识三和合触，触缘受，受缘爱……，师父很耐心很细心的给我开解。第二坐明显就有点领会到了。然后师兄们说紧张，我说“很好玩，没有啊”，其实我是结合了慈心禅，确实我就看着它玩。然后有师兄说如果有那种紧张的感觉更好，其实我接受他们的说法，到后面我也没有彻底去找那种紧张感，继续这样子。后面这两天，其实我觉得突破非常大。师父法本里面说到了煮饭、做菜、扫地、做家务，然后这几天因为我搬家，还有最近遇到一些环境我就吐，这段时间其实事情是蛮复杂的，但是我内心是很调柔的。这两天我挤时间去搬家，大部分时间放在这里。走路，身觉触；搬东西，很重，没关系，身觉触；搬起来，好重，上楼，没关系，这还是我能承受的，一步一步的，没有停歇、没有喘气的搬上去；吐，好，停旁边吐一下，继续……，就是这样。特别是师父开示以后，我觉得受益非常多。感恩师父，我就分享到这。

8、法师开示——我想与我见

法师：刚才谈的这些挺好，特别对于一个初学初修的，能这样用功，很好。另外，大家如果听我讲，我常常强调大家去注意内心取我相这件事，就是我们六入处不只是前五入处，不仅仅是有眼色为缘生眼识，乃至身触为缘生身识，还有意法为缘生意识。说“意根我看不到”，意识的现起是很明显的，意识缘虑的对象也是很明显的。如果这个人整个的身体机能活动都被破坏掉了，他也不会意识，这说明意识还是带着相应根的因缘而现起的。所以，虽然看不到意根，但是我们知道。就像我们内脏也会有一些感受，或者是疼，或者是温暖的舒适，比如大家打坐的时候，可能脏腑里面有温暖的舒适感，你也没有看到体内的这些与内触相应的身根，但是从这样现象的此有彼有、此无彼无，我们当然知道是有相应的根。意根也是这样，不是靠你现见，就像你没有现见内脏相应的身根一样，但是它从此有彼有、此无彼无的推断，是必然有的，这就是缘起的确定。

那么我们内心生起这种我想，是意法为缘生意识，这样的根尘识三和合的触，触俱生起了我想，要意识到内心中又取我想，要常常意识到。当你们向后修行、向深处修行的时候，不只是注重身触为缘、鼻香为缘、耳声为缘的时候（眼色是很简单，大家常常见），不只是只注重前五根这样根尘触对的时候，开始注意内心（也就是意识）的相应活动，这个时候应该特别的把取我相作为其中很重要的一部分。不是反感它、排斥它、紧张着它的出现，它出现了就出现了，没出现就没出现，知道出现，知道没出现，自己内心真的现在无我慧相应强，没有取我相，没有生我想，当然就如实的了知它。

不过，多数情况下，人们就生活在基于自我意相构筑的内心叙事中。这话有点文绉绉，如果说成大白话就是——人总是捏造一个“我”，然后讲着关于“我”的故事。人的心总是在干这件事，在干的其实就是在身心上捏合一个我相，然后又不假思索的认以为真。通过感受身心捏合一个我相，这个叫做取了我相。在什么上取的我想？在五蕴上取我想。在五蕴上取我相，在六入上取我相，也就是在身心上取我相。《杂阿含经》经中说：若诸沙门、婆罗门见有我者，一切皆于此五受阴见我。五受阴

就是身心，一切都是在这身心上计我。能计的是眼识吗？乃至是身识吗？不是，主要是意识。在这样身心上取了我相，然后内心不假思索地认同它。取我相这是想心所，这个想的内容是我，就是所谓的我想，对应的是心取了我相；不假思索的认同，那是基于有我这种认识的思。取了我相不就是有我吗？取了我相，其实就是感觉身心上是我或者有我；对于有我不假思索的认同，这是思心所，相当于说是对于前面认知一个不假思索的认同。这样的我想，加不假思索的认同，导致产生我见。这是把我想和我见说的细一点。

大家如果做相应的观察，由这样的我想，一般的内心是不假思索的认同，后面的我见就是确信有我、确认有我。我想是有我，我见是对于有我的肯定，确认不疑，一切都从此出发，对于这一生后面的打算都是基于有我的打算，那就是基于我见的打算。我刚才在前一个回应中说到见缘起无我的因缘流，只是这样此有彼有，这样颠倒而有苦、如实而离苦，只是这样而已。自然的脱离开我所颠倒的系缚，也就自然知道何去何从，断恶修善等等自然而然就在其中。这就是智慧的好，智慧的高明。

在这里强调的是，大家日常修习坐上修习都可以在具有这样相应基础和能力的时候，适当的把注意力放到关于我想和对于我想的认同（也就是与我想相应的思），以及由此而产生的我见，后面产生的贪爱、嗔恚等等，看清这些流。这样就知道，那样天经地义的“我要这样”“我要那样”，是基于内心的造作，而这样的造作经过一番的勘察，发现所取的我相，它的特征在身心上都不可得。这是特别的去观察无我。你如果观察因缘流的话，自然就知道，哪有一整个的我？而是这样一堆的因缘流。意识到这是颠倒，进而自然地破除颠倒，心就可能不像过去那样去产生基于我的情绪。

请问：你现在产生的情绪，有没有什么不是基于我我所的？有没有什么是离开了核心、离开了质点的？可能很难有。当这样缘起无我慧转深的时候，会真的发现，想要生起那样的情绪，前面要先颠倒，前面要先颠倒取我相，而且还要认同它，然后才可能产生后面的那些基于我我所的情绪。修行如果能够深入到这里，自然可以看到过去生命的种种荒

谬。我过去说过，人心是追求合理性的。想让它不认同一件事，最简单的方式，就是让它认清它的荒谬。真的认识到，过去从认知为本的一系列是这样的颠倒、这样的荒谬，那么洗心革面、重新做人，将变得顺理成章。

这是就法友相应的禅修汇报，我向后做了一点引伸。因为当年六入处禅修营在这方面应该强调的不够，也是种种因缘，当时大家学习的程度，包括来参加人的情况等等。现在大家有意向佛法实际的修习乃至关键处用功，关于这方面也做一点相应的强调。这个部分我就说这些，大家可以继续进行。

9、禅修报告五

法友：师父吉祥，师兄们吉祥。我分享一下这几天参加六入处禅修营的身心方面的感受。因为我是初学者，之前仅仅停留在到寺庙去当义工、去礼佛这些方面，恰好有因缘第一次听到师父的开示以后，我就请了法本回去认真的看，但是因为过年比较忙，就没有很系统的学习。

这一次有因缘学习六入处，感觉我非常的小白，开始学打坐，然后第一天觉得痛，没办法捕捉到自己的呼吸，平常都呼吸好好的，师兄们说要去注意自己的呼吸，感受自己的身觉触，我就乱了，我就没办法呼吸了，感觉非常的局促。大家能够一坐很安稳的下来，我中间会觉得腿痛，需要换一边腿。第二天的时候稍微自如一点，但是数的时候还是会乱，思维就跑掉了，在自己的脑海里面编织壮丽的山河，会有这种情况。请师父开示，感恩师父。

10、法师开示——如同父母呵护刚学走路的孩子

法师：在过去的其他场合也说过，刚开始禅修的时候，要知道这个念头会从自己要放的地方跑掉，它是常态。要以什么样的心态去看待这件事呢？就像是父母呵护刚学走路的小孩子，小孩子刚学走步，你能就要求他健步如飞吗？也不符合规律。他一定会走两步摔个跟头，摔个马趴或者坐一个腩蹲那都是很正常的。正常的父母，谁也不会因为刚学走路的孩子走几步就摔跟头，就气得不得了，拎起来打；或者就告诉他“你不行！你就不用学走路了”，谁也不会。为什么不会？因为大家都知道，

从不会走路到学会走路，有中间的过渡状态，甚至要有一段比较长的学习过程，这很正常。

同样的，学习止观，并不是我们在做一件每个人本来都得心应手的事，我们其实是让心开始以它不熟悉但向于正确的方式去工作，那你觉得，它能一下子就做得很好吗？用父母呵护刚学走路孩子的心态，来呵护自己禅修的努力。也就是说心去缘它，就像孩子学走路一样，做得好了，当然是鼓舞的；一时不理想，没有任何不满意，没有任何责备，只是鼓励着，充满了柔软温和的鼓励着，再去做就好。摔了一千个跟头，就不学了？没有啊！鼓励鼓励，一千零一遍，再开始，就是这样而已。这个心态是很重要的。

我为什么举父母呵护孩子学走路呢？因为其中自然就有慈爱。当你以这种柔软慈爱的心去看待这个努力、去看待这种尝试的时候，自然就不容易燥，自然就可以更好地接纳出现的各种状况。然后还要有一点智慧，这个智慧最基本的内容是：“这个还是要做，就算是摔再多跟头还是要学，不会走路不可以，就算再波折也要学”——有这种决定心。这两个方面合在一起，就是我从前说的一个词，叫做：注意力跑开之后，发现了，淡淡一笑，（这个词来了）柔软而决定的，把心再一次放回所缘。“把心放回所缘”是形象说，其实准确的说是把注意力再一次的放到应该的运作上。这是一个很重要的、初学者应该具有的心态。

对于自己在学习、练习的过程中，意识（也就是所谓的心）有了其他与此不一致的活动，第一也不随顺；第二也不紧张；第三也没有什么不满意，也没有什么责备，也没有什么气馁、沮丧，只是柔软而决定的放回。如果需要，你可以对自己、对自己的心淡淡一笑，然后柔软而决定的把注意力再一次放回应该的运作上。多少次呢？随便多少次，十万次、十万零一次，都可以。甚至不要担心做不好，不要对于学走路的孩子说“你可不要再摔了”，你知道他还会再摔，所以你心态就放开，说“没事，就算你摔一万零一次，我也会一万零二次扶你起来继续走，你摔吧”。对这个心也是，“你尽可能跑，你如果能跑，有力量跑，有耐心跑，就尽可能跑，跑了我会柔软而决定的放回来”。

不要有任何对于结果的诉求，“他不要那样，要是那样就好了”这不

就是世间贪忧么！你只管去做正确的因缘，包括心态的因缘、心应该如何操作的因缘，最好能了解：为什么要做这件事？出现了什么情况，应该怎样看待、怎样处理？这都是我过去常说的。在上坐之前就对这些在内心中给自己讲清楚，然后开始上坐修习，这样出现情况了，自然更容易意识到，也自然能够更好地面对它，以恰当的心态、恰当的处理方式来面对它，这样一坐一坐下来，自然就会长进。

如果不善巧，“哎呀！怎么又跑了？”很不情愿的又放回来；再跑个十几次，“我到底行不行？”就有点烦躁不安；或者是“这样到底合不合适，到底对不对？”这就都来了，这是疑根，也就是之前说五盖中的疑。种种烦恼的现起，不耐烦后面有嗔有贪；这种不确信，这种犹疑，那是疑；散乱、想起什么别的事，这些掉悔、散乱。这些是常见情况。你尽管花样的摔跟头，怎么摔都无所谓，总是要扶起来继续走。心有这种决定，又柔软的去操作，柔软而决定的将心一次一次的放回来，有无尽的耐心，永远不烦躁，永远不指责。又把过去生活的那一套带过来，常常就烦了，常常就开始指责了，这个时候不能指责别人就指责自己了，这些都是过去的把戏，对它淡淡一笑，不玩过去的把戏，现在练一点新本事。

这相当于说是初修的时候可以注意的一些事，尤其是心态的问题，以及对于修行初期一些现象，应该有的认识。说这些。

11、禅修报告六

法友：师父吉祥，师兄们吉祥。这一次有缘跟师兄们一起六入处禅修，弟子感到又紧张又欢喜。其实弟子是去年才刚刚开始接触佛法，之前是每周六的早上跟师兄一起学习《阿含经故事选》，那时候因为都是故事，所以比较容易懂。前两天刚刚拿到六入处法本的时候，感觉好烧脑，那些字我都认得，但是我就是搞不明白。第一天在坐上修的时候我就很紧张，感觉我都在很用力的一呼一吸，想去抓取师父讲的那种触的感觉。后来师兄们说不用那么紧张，要放松下来，所以今天早上我就放松下来，去体会师兄们讲的身觉触，一坐下来感觉脚也不痛了，时间好像也过得挺快的，感觉自己也挺开心的，也有一点点心的感受了。感恩师父，请师父开示。

12、法师开示——学步车可以用但是不要用一辈子

法师：像刚才几位最开始做这样修习/练习的，谈到“这样一注意呼吸，就不会呼吸了”，我那天在现场说过，不要一修行，就像给自己找了一个大活儿一样。这件事情当然是很有意义的，可是我们做它的方式，并不需要有什么紧张的情绪。紧张来自于什么？紧张来自于患得患失，来自于渴求以及担忧。换句话说，紧张一定是跟贪嗔有关。

我说一个很通俗的例子：假如一些人，都是身家千万以上的，他们凑了一桌牌局，然后还有赌注。赌注多大呢？最大的输赢，一局下来是一毛钱。他们或许会因为输赢而紧张，但他们谁会因为钱多了钱少了而紧张呢？不会。为什么？因为对他们构不成得失的感觉。也许输赢能，那是说谁厉害谁不厉害，涉及到自我评价的问题。但是，钱财方面他们会紧张吗？可是另外一个情况，这个人把全部身家都放到某种投资中去，而这种投资现在变得不确定性很大，他紧张不紧张？这是在说什么呢？前面那些小来小去的，对他构不成得失利害的判断，所以勾动不起他内心贪嗔的情绪；后边那个对他太构成得失利害的判断，所以他自然就很紧张。意识到这个紧张总是跟着患得患失关联，其实也就是跟着贪嗔关联。

而修行，实际上说得明白，修行是要让我的心跟过去这种颠倒基础上发生的贪嗔完全脱偶联的，就是这个事情再也不发生了，所谓的离欲解脱，是要发生这些的。意识到，自己这个紧张是跟贪嗔有关系，跟患得患失有关系，是心里不坦然的一种表现，这样不会在这个情绪中自持下去（守护坚持的意思）。对情绪本身的价值不认同，跳出来，知道这是基于颠倒，对于下面的用心不相应的，问问：什么样的心、什么样的内心状态、什么样的用心方法，是与此相应的（这个都有过反复的说明），然后尝试着这样做。

我也对一些法友说过，如果自己一开始不会放松，修修慈，身心就放松下来，如果能够比较自如的、调柔慈和的心去面对事物，包括面对所缘，这个心自然就是安稳的，自然就带着怡然、惬意、喜悦，就是因为慈心是无嗔，这样无嗔心相应的情况自然就是调柔欢喜的。所以，是有很多方便可以来改变它的。

不要说“那我不是没有在修习吗？”当你的心态不能够正确用功的时候，即便在做着一些相应的操作，也很难说是正确的修习，所以，把一些因缘具备了再来修习，也很好。就像我过去常常举体育运动，体育运动之前，人们要先做一点热身作为一个过渡。对于刚开始修行，或者修行还没有很容易得力的法友来说，从一开始上坐，到进入禅修的状态，它也需要一个过渡，这个身心的过渡有种种方便。我过去在一些初机多的禅修营中说过，方便可能有很多：比如诵某些经文，自己心随转，让心慢慢慢慢的转变过来，这个是可以的；甚至有的人依赖性太强，他上坐之前先写写毛笔字，帮自己摄摄心、调整调整心的状态等等，对于初学不是不可以；也可以怎样呢？像最开始的这些法友，上坐之前也可以考虑去缓慢的礼佛或者经行一小会儿，然后再坐下来。在缓慢礼佛或者是经行的时候，就开始慢慢用心，因为这个时候有身体的动，这种造作、粗糙是心习惯的状态，所以心容易过渡过来。

我这样说，不知道大家意识到没有？向着这些心比较深细的状态用功不容易相应，反衬的是我们平时的生命状态太过粗糙，我们平时这颗心太狂野、太不安宁。我们可以用种种方便——若身若心的方便来过渡，对于初学，如果需要都可以做。

包括呼吸，我们说不控制，是说你不用刻意控制，它如果紧张，变得呼吸乱七八糟，你就很安然的允许它乱七八糟；你硬要它不乱七八糟，那是另外一种控制，好吧？你要真的不控制的话，就是它爱咋咋地（这话我过去说过）。它爱咋咋地，我对此没有任何诉求，我只是做一个完全的旁观者、记录者，心完全没有任何诉求的来做观察，而不是“它怎么还不平息下来呢？”它爱怎么地怎么地，我这个观察是平息也可以做，剧烈也可以做的，要跟自己这样说。

包括这个呼吸变得很急促，你们接触得多的应该知道，还有一些人用一些什么特别方便呢？好，这一坐一个小时你都刻意的给我剧烈的呼吸，就在坐上非常剧烈的呼吸，你想安静的、调柔的呼吸都不行，一定要很造作的、剧烈的呼吸，让你干一个小时，然后告诉你“下一坐你可以不用这样了”，你马上就不去控制了，你马上呼吸就自然、安宁了。这里用的原理很简单，就是我过去说过的，这是一种特别的拮抗的方法。

你想要放松一个肌肉，不会放松，怎么办？好，请你用尽你全部力量去绷紧这块肌肉；你以为绷紧就好了？还不许放松；坚持不住了，还必须坚持；然后口令来了——你现在可以不坚持，他马上就会放松了。有什么不会放松的？

当然这都是相对笨的方法，可以用，都可以用。对于初学来说，用一些这样那样、粗糙细腻方便，能够让自己身心更好的进入相应的修行，都没什么不可以。这只不过是孩子学走路最开始的学步车而已，它不可以跟一辈子，跟一辈子小孩子他不会走，但是最开始的时候借助一下，也不是不行，只是不要把它当成永久的方便，当成永久的方便，就学不会走路了。

这是对于几位初学初习的法友提到比较多的问题做一些回应。总的总结就是：对于身心一时的不调适，也完全的接纳它，没有什么它必须这样、必须那样的要求和诉求，而是完全的接纳它，就此来观察。你修六入处，是在清醒的状态下于身心的一切都意识到这是不离于认识的因缘流，如此而已。你在这样的状态下，不管是什么情况都可以观察。我说得稍微向后一点，如果你学会了六入处的修习，你在跑步里可不可能用？你在一些运动中可不可能用？都是可能用的。那个时候你的呼吸一定是安和的吗？一定不是的。所以，不必把什么当成先决条件，重要的是你接纳当下的情况，然后去以六入处如实观察的方式，去做相应的观察。这是对这些问题的回应。

13、禅修报告七

法友：感恩师父慈悲开示。接下来由弟子做一个禅修汇报，弟子接触六入处的法本，是刚刚认识师父的时候，2021年春节期间，外面非常的闹腾，但是弟子当时看到“六入处”三个字，皈依五年多了，什么六入处、眼耳鼻舌身意，都没接触过，就特别的好奇，因为这一颗好奇的心就很殷重的去听。当听到师父说“旷劫未曾遭遇，这里面的轻重未必如一般人所想”，心到现在还能忆起当时那种大大的震撼。有这么好的书吗？我们每次缘念“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇”，“旷劫未曾遭遇”，是不是说到佛法的核心呢？弟子把这一本书过了一遍后，发现眼耳鼻舌身意对外境的时候，生活本来就没有意义了，那时候也不懂，就感

觉生活所系无然。后又在广化寺碰到师父，师父开示说“你现在要去看阿舍经故事”，弟子就慢慢进入学修了。

莆田的师兄们都非常的好学，也比较精进，在学习过程中发现越过法本越深，不像第一遍、第二遍，愈过愈深，就是体验不一样的感觉。师父开营的时候说，六入处是以认知为基础、为核心的，我们之前是颠倒的，六入处是以认知为核心，来转变我们内心错误的颠倒来修习。弟子在这一次禅修中是以身觉触，触生时无有来处，灭时无有去处，触不实而生，生已尽灭，以这样体验身觉触从头至尾，然后外触内触刹那生灭，是奔腾不息的，在奔腾不息的刹那生灭时会感到无坚无实无牢，这样的生命之流，是一环扣一环相似相续的，它没有存在一个我在里面，就是师父说的如非必要勿增实体的感觉。

因为法友这几天是跟弟子住一起的，弟子本来都睡地板，今天终于可以睡床了，中午我推开门看到这张床，心里就突然的想“我”的床终于“我”又要睡了，这种感觉生起的那一瞬间，正确的如理作意就来了——虽然是“我”的床，只不过是一个现象而已。因为看到那张床有一种熟悉的味道，有点粘着的味道，不行，自己后面就调节一下。现在关注实修，在生命的现象之流之中会常有贪嗔发生，但是调伏的比較快。感恩师父，也请师父慈悲开示。

14、法师开示——直观缘起

法师：说到六入处的修习是以认知为核心的因缘观察和缘起观察，实际上这是因为，所谓的有情（包括人，不限于人），就是以认知为核心的一个流。我那天下午有说这个话。这是什么意思？“有情”是有情识的意思，“有情识”就是有认识、有对认识的反应，说得明白一点就是这样。所以它跟无情物不一样，不一样在哪？就是有认识、有对认识的反应，这不就是认知为核心的么。有情本身就是认知为核心的因缘流，或者说这个因缘流是以认知为本的因缘流。

为什么说六入处的修习是缘起的修习中很重要的一部分？就是因为它实际上是引导我们去对有情的现象（或者我常说的生命的现象），去做符合于它关键义趣的因缘观察。有情是有情识的意思，有情识就是有认

识和有对认识的反应。那是什么？认识是触受想，反应是思及思相应的那些，这一切都是关联着识的，这就是六入处修习中这些关键因素。

你们学过佛教心理学的很明显也会意识到，这不就是遍行吗？对啊，主要的就是遍行。遍行为什么普遍？为什么一切有情都有，只要有情有活动就必须有？你有想过这个问题吗？因为这就是有情最基本的特征。五遍行——触、作意、受、想、思，前四个是跟认知基本上密切相关的，后面的思是对认知的反应。也就是我刚才说的，所谓的有情识，就是有认识和对认识的反应。这就是为什么五遍行是遍行的原因。为什么一切有情任何清醒的时候都有？就是因为这个原因，没有这些它就不是有情了。也因此六入处的修习会变得很重要。如果结合当年讲佛教心理学所说：要想让修行普遍，那就不能够离开这些普遍的内心活动，遍行就是普遍的内心活动。同样的，六入处的修习，能修习的时候，人是清醒的，清醒的时候一定发生着这一切。清醒是简别极重睡眠、昏厥以及一些无心定和无心的果报（像无想天）这些。

这是刚才就汇报者的一个表述，我做一些进一步的强调。不仅仅是因为六入处对于转变认知关键，更重要的是它就契应着有情最关键的东西。有情最关键的、使有情成为有情的，就是有情识，有情识的意思就是有认识和对认识的反应，而这些包含在六入处，就是六入处这个流的关键——根、尘、识、触、受、想、思、爱。我说的六八法，这个是比较全面的。思爱是对于认知的反应，是概括性的了，其实要细分有很多，前面这些都是认知的因缘和认识，就是这样而已。这样的以认知为本的因缘观察，是六入处修习的内容和主要本质，通过这样的观察，来通达有情是怎样的因缘流——当然也包括人，我们是就人来观察，通达人是怎样的缘起。真通达人是怎样的缘起了，过去的不如实知就不现起了，这是如实知，如实知发生了，不如实知就不现起，这就是直观缘起可以通达无我的原因。

直观缘起得到的结果是有了如实知。如实知就是如其本然的认识，没有发生错误；不如实知是错误的认识。过去在身心上计我，觉得有这样一整个的我自己、我就是我自己的主体，觉得我一直是我自己，这样的自在、自成、恒常，在身心上一切处无有。这是对破。现在的六入处

的观察就像装车、拆车一样，看到只是这些因缘的配合运作、此有彼有而已，而不是如过去所想象的那样有一个一整个的东西在做主宰、在做支配、在想这样不想那样。想这样不想那样，都是一系列因缘流的结果，不是有一个“我”在感受、在决定、在发生意志倾向，而是眼见色、眼色为缘生眼识、眼色识三和合触等等，六根及所对的境界都是如此，交织着滚动的流，境界可意就会倾向，意味着贪取，境界不可意就会背离，意味着嗔厌、嗔拒。这就是这颗心，就这样简简单单的被境界摆弄着，摆弄一辈子还不够，还继续追求，还兴致盎然地觉得是“我”想要追求什么，这就是这样生活的可悲和荒谬。意识到这样生活的荒谬和可悲，对于新生活才会有一点真的希望。

答疑 2

对于刚才的汇报我说这些。大家看一看禅修方面，在这个禅修营的还有没有汇报的？如果没有，可以进入我们参与者的提问。

1、见志行与出要觉

法友：师父吉祥，弟子想请师父对八正道的正志做一些更多的开示，我们修道意乐的来源是不是这里呢？请师父开示。

法师：八正道，正见，正志（也就是正思维），然后是相应的正行——包括了身语意方面、所从事的行业方面（就是生活方式方面），以及我们常说的正精进、正念、正定。用正志这个词，是随顺于阿含古义的，玄奘大师后来译成正思维。这两个都对，我为什么偏向于用正志呢？因为正思维容易给人带来的理解，只是按照正确的内容去想一想，这个是没有涵盖八正道中正思维或者正志的内容的，只有其中一部分。这部分我在用现代的语言（就是生活语言）讲八正道的时候反复讲，如果有意愿可以去看一看。

在这里我简单说，正见是我们的认识。说到见，它跟一般的知识有一点不同。我常说两个词：一个是正见，一个是关于正见的知识。关于正见的知识，很多人都有，你只要学习比较擅长的人，他读几本恰当的佛教读物，他记忆力再好一点，都有一点关于佛法的知识，有一些关于正见的知识。但是，他有正见吗？不一定。如果表达得很蹩脚的话，就

是很不一定。为什么？见跟知识不一样，见的意思是由此而发生了决策，也就是说要成为决策依据的那个认识才进入到见的层面。我们看看自己的决策，再反思一下这个决策它的底层包含了哪些认知，去看一看，自己就会知道这些底层的认知中哪些是随顺正见的，哪些不随顺，那也当然知道，支撑做出这个决策的到底是正见相应还是非正见相应。

正见了解了，正志当然也就清楚了。正志不仅仅是随顺正见的思维——想一想——而是当它真的是你的认识的时候，你这样想了之后，会发生与它一致的决策。因此，在《阿含经》里，关于正志有一个很关键的词叫“立意”。什么意思？就是下定决心要干什么、要怎么干——也就是我刚才说的决策。

我过去讲三个环，认知-决策-行动，其实就是用这三个环来说明人生活的普遍模式，以及用它来匹配八正道以及对面的八邪。人的普遍模式，就是认知-决策-行动。认知，像六入处相应的前面几个都是认知，包括讲五遍行。认知之后就完成了，就没有反应了吗？那就不是人，人是会有反应，或者有心理的反应、或者有语言的反应、或者有行动的反应，语言和行动的是基于心理。有情不仅有认识，还有对认识的反应，而这个对认识的反应是需要意志驱动的，这就是所谓的志。认识将导致对认识的反应，这个对认识的反应表现为意志的倾向、意志的活动，而这种意志的活动将进一步的表现为后续的心理的、语言的和行为的造作，这就是所谓的见志行——认识、决策、行动。八正道，正见是见，正志是志，后面的是行动——行，正见正志正行。八邪为什么不加“道”？它不会成为成道的因缘，八邪是邪见、邪志、邪行。

人的这一生，如果结合六入处来看，认识之后必然发生决策，就是意志倾向，意志倾向又将导致身语意的造作。人的一生是这大大小小的见志行的环，认知-决策-行动的环，哪怕一念之间，也是包含着一个认知、基于这个认知的反应和相应的身语意的造作（身语意造作不一定全，但至少包含其一）。这就是把这个问题跟六入处关联着，先来说明它。人的一生是这样见志行的，我们修道也是这样见志行的，乃至微观到我们生命中一念的相应运作，还是这样认知-决策-行动，不管这个人有意识、无意识，他脱离不开这个圈。

有情是认知为本的，是包含着对认知反应的，这是有情的意思。有情识，就是包含着认知和对认知的反应。稍微模块化一下说它，就是见志行。不管是正确的、错误的，或者谈不上道德不道德的（就是善、恶、无记的），都会是如此，没有例外。你们谁要能找出例外来，那算是推翻了有情的内涵。你们可以尝试尝试，主要是在自己身心上，看看能不能找出例外。人不会去这样考虑，为什么？因为他觉得是有一个能做自己主的主体在对外对内发动的一切，那就是我，是我在认识、我在反应，哪是因缘流？而这个是经不起勘察的，所以这样基于认知为本的因缘流的观察，能根本摧毁这种错误认识，实现生命内在的变革。

说到“正志是不是修道意乐的来源？”当然是。刚才说到立意，《阿含经》里谈到立意的时候，谈到了几种，像出要觉就是其中之一，对应的南传的门叫做出离思维，那是什么意思？用我们今天的话说就叫出离心。我过去跟一些法友说：我们今天常说出离心等等这些发心，常常强调发心在修行中的重要，可是这对吗？《杂阿含》我们学了这么多，也没看到哪儿明确的有“发心”这个词啊？没有发心这个词，但是八正道中的正志就包含着发心，是基于正见做出的人生决策——既然生命的苦乐是这样的，苦乐的因缘是这样的，那么诸有智者为什么不去做这样的修习呢？我是一个希望安乐多一些、恼苦少一些、乃至能够究竟离苦的人，那我为什么不去做这些事呢？发起了出要觉，发起了出离思维，发起了出离心。包括《阿含经》中常说的“依远离、依无欲、依灭、向于舍”，这些都是发心摄持的意思在内的。所以，正志是不是修道意乐的来源？是。说到意乐，也就是某种意志的指向，而且要反复的强化它，如何强化？随顺正见思择而发起决意。这是对这个问题的回应。

2、因缘生法是无常的

法友：顶礼师父，观眼无常、色无常、眼色因缘生眼识无常，可以很明确的感受到眼识灭；观意无常、法无常、意法因缘生意识无常，怎么观呢？意根是怎么样呢？法是受想思还是一切法？还是说眼识灭时意识也同时灭了？有没有关于耳根的修习法门，和安般念一个层次的？腿病了，有没有站着修的具体方法？请师父慈悲开示。

法师：这里问的问题首先是关于六入处修习的。说到“眼色因缘生

眼识，这样的无常，可以很明确的感觉到眼识的灭，那么意法因缘生意识，这个怎么观察？”这个很好观察。为什么呢？显著的意识从大分说，它是常的吗？被人一棒子敲晕了，常吗？不常。所以从大分说它的无常很简单，就是刚才说的五无心位，像极重睡眠、昏厥、两种无心定（无想定和灭尽定）以及一种没有明确的心活动的受生的状态（生命的形态）——也就是无想定，这是所谓的五无心位，在这五无心位中是没有意识现起的，也就是这个人被一棒子敲晕了，他是没有意识活动的。这样说，意识是常的吗？这样大分看，很明显无常。但是，一般人会感觉意识常，那是什么原因呢？因为他没有善巧的观察。哪怕这样大分的观察，请问意识常吗？不常。

我们说观察法的因缘生，像你说到眼色因缘生眼识无常，你要体会到这就是因缘生，就是无常的意思。因缘生法，常吗？既然是因缘生法，说的是先前没有这个现象，后来因缘具足生起，那这个现象怎么可能常呢？先无后有的现象怎么可能常呢？同样，之前我也有说，你是没有看到意根，但是你有没有看到内脏的身根啊！可是你不确定有身根吗？比如说，你打坐的时候感受到了脏腑的温煦，或者有的时候有一些不舒服的感觉，你从这些就能推之必有根。为什么？如果根都坏了——说得明白一点，死人的生理机构乃至机体都被破坏，还会生起这些吗？不会。或者一个活人，他的根被用某种形式搞得失去功能了（包括但不限于麻醉），这个时候还会有相应的认识发生吗？不会，这叫此无彼无。

从这些此有彼有、此无彼无，我们当然就能确定有这样的因缘关系。刚才在前面回答意根的时候，我也有说这个意思。那么，这样的意识的活动是明显的，可是从它离开一些因缘就不会有意识，我们也明确的知道，它是为因缘所支撑、为因缘所限定的。为缘所生、为缘所起和为缘所限是同时成立的，是一个事情两个角度的描述而已。意识到这样因缘生法就是无常的，那意识怎么可能常呢？

3、意能缘一切法吗？

“意根是什么样的？”《阿含经》里没有明说，后来部派中有不同说法，过去意、现在意，我在《佛法概论》里有更多的说明。六入处里我主要用的是有部过去意的形式来说，是因为那个简单，另外可能知道的

人也多。

“法是受想思还是一切法呢？”如果说意根和意识直接所缘的，当然是受想思或者受想行，也就是说意只能缘精神现象。为什么如此？过去也讲过，如果意能缘一切法，那请问：还可能有瞎子吗？瞎子有没有意识？有，但是说他是瞎子，就是因为他不能见色，不就是这样吗？如果意或者意识能缘一切法，那还要眼耳鼻舌身干嘛？所以，说意能缘一切法，要委婉说或许还能够成立，说意直接缘一切法，是不可能的，意直接的所缘只是受想行。

4、止观修习关键是意及其所缘

接下来问“有没有关于耳根的法门，和安般念一个层次的这种修习？”《阿含经》里没有去讲。为什么没有去讲？其实很简单，因为耳闻声这种现象只有在心比较粗的状态下会发生，换句话说，始终靠耳闻声修习，这个人走不远。再者，真正佛法的止观修习都是意/意识跟它的所缘为主的。说“不是身觉触吗？”那也是身触为缘生身识，身触识三和合之后的受想成为意的材料，然后意法和合生意识，意识基于前面五识相应的受想而生起意识相应的受想——是有这样过程的。也就是说，当我们的意识不配合的时候，前五识的认知结果其实是很难被纳入我们主观认识范围的。这话说得稍微抽象点，就这样抽象的听吧。

耳根的修习为什么不可能？刚才说了两个原因：一个是耳闻声是比较粗的心的状态下才会被纳入主观认识范围；再一个，我们修止观其实主要是意及意的所缘，或者说意识及其所缘。

这两个可以再分别细说一下。第一个，请问无寻无伺地（就是寻伺不再发生的这些境地，包括禅定和禅天）有耳闻声这回事吗？说得明白一点，二禅、三禅、四禅，有耳闻声吗？无色定有耳闻声吗？是没有的。耳闻声这些是需要比较粗的心，有寻有伺的心来支撑的，而这注定了你如果依赖耳闻声的现象，止观的修行，特别是禅定的修行是走不深入的，这是其一。其二，佛法中正确的止观修习，主要是用意识及其相应的境。四念处是觉知身受心法，可是，是什么在觉知？心在觉知。这个心指的是什么？眼耳鼻舌身意识，是哪个好呢？主要不还是意识吗？说“那也离

不开身识啊？”是，你如果说观身念处，是离不开身识，包括观察身受，是离不开身识，但我刚才有说，身识是前端的原始材料的获取，进一步，它所产生的受想成为意的所缘，引生相应意识的法。佛法的止观修习主要是意识及其所缘，这个是很关键的。这是对于这个问题的两个角度的说明。

5、无论何种威仪都可以修行

下面问“腿病了，有没有站着修的具体方法？”站、坐、卧、走路，都只是威仪，会用心了都一样。佛没有特别的去讲这个姿势下怎么修行、那个姿势下怎么修行，为什么？你只是这样用心，你所观察的现象，站着、坐着、卧着、走着……，都有，不管是六入处、四念处还是五蕴观察，有什么时候不具足呢？都具足。六入处的修习，只要清醒着，动静都是在不断的发生着，当然可以了。清醒的意思就是有心位的意思，但是说清醒就更明确。所以，不用非要执着于盘坐，站着当然可以，挂腿坐也可以，我们真有一天病卧在床，就不能修行了？从前怎么用心，现在还怎么用心。这是对这个问题的说明。

6、识能够被认识吗？

法友：请教师父，前识能做法尘吗？

法师：这个话的意思，其实就是相当于问“识能认识识吗？”或者“识能够被认识吗？”可以的。这就是我们所谓向内反思可以形成的一种认识。说到识，大家为什么会对于识并不陌生呢？像刚才那个问题说意识，大家都能够分辨出来，说这个就是意识的活动，这意味着什么？我们对于识有反过来的观察。识自身能认识自身吗？在这一刹那，它当然不能又缘对象又缘所谓的自身，可是当我们去观察识的时候（我们就举意识，其他识更简单），我们观察意识的时候，自然而然你就是观察当下的识，它也是刚刚发生过的识，听明白这句话了吗？这就涉及到了我过去谈过现未的问题，谈所谓现在的问题，讲深了就是那个问题。这个话简单一点问就是：现在可以停住吗？现在可以停下来不动吗？不可能，现在不可能住下来，现在不可能住下来不动，所以你所反观的任何一个现在或者所谓的当下，都是刚刚发生的过去。听明白这句话了吗？你所

反观的任何一个当下或者是现在，都是刚刚发生的过去。为什么那么迷恋当下呢？它也不过是刚刚发生的过去。这个刚刚发生的过去有一个词叫无间，无间灭去的。

那这个前面刚刚发生、刚刚活动的识，有没有可能被认识？可以。那是被什么认识？还是被意以想的形式所了解，就是取了一个前识的相，取了一个识相。那靠什么呢？离不开念心所。关于念心所过去讲过，《阿含经》里（包括早期的部派）比较一致的说到念的根本含义是“忆念”，还有一个意思可以解读为“系念”，念的根本义是忆念，但是包容系念。系念就是系念于什么——系念于呼吸，系念于慈，系念于身……（你如果读成记忆，我也没意见）。忆念和系念以哪个为本？是以忆念为本。为什么呢？但凡能为心所念的对象，至少是刚刚过去的现在（就是已经是过去了），都是对过去法的一种念，那当然是忆念，哪怕说“我系念于当下”——对不起，你还是忆念于刚刚发生的过去。听明白这句话了吗？

所以当问“前识能不能够被认识”的时候，说“能不能做法尘”，就是“能不能被认识”，答案当然是能。我们的心能取识相，就是一个很明确的证据。所取的识相，是这个所谓现在进行时正在发生的识吗？不是，它被作为对象观察的瞬间已经从现在划过去了，划进了过去范畴，所以，我们能够缘到的最密切的识，也不过是刚刚过去的识。所以进一步拓展，靠什么？靠念心所。念心所的主要能力是忆念，由忆念而含摄着系念，但是你所有的系念，哪怕你以为是系念于当下，本质上还是系念于刚刚发生的过去。

这是对刚才所说的做一个扼要的总括。

7、仅观察念头起灭能生起无我慧吗？

法友：感谢师父开示，请问仅观察念头起灭，无法生起智慧吗？还是一种修习方法？

法师：这里问的是“观察念头起灭，能不能够生起智慧？它是不是一个正确的修习方法？”观察念头起灭，看这个人怎么用心。什么意思？他觉得这是属于“我”的念头，他看得再多也没用。这也是我刚才在回应几位法友的禅修报告，就其中说日常也都做一些修习，我说不仅仅要

在前五根相应的因缘流上去修习，意相应的也要修习，我特别的说，还要对于所谓的我想做相应的修习，原因就在这儿。

凡圣一关是破除我见，它对应的智慧是无我慧。如果这个人观察心念的无常，进一步的体达这样无常的能是我、能有我、能属于我吗？这个有可能。因为你只是说观念头起灭，你看看一般的外道中有没有这样的方法？一般所谓看念头的人，有没有这样的方法？有。都有无我慧吗？不一定。这就是我说，如果带着某种隐含的“我”的念头是这样起灭，没用，他可以得一点比一般世间人高明的冷静、洞察，但是他没有办法由此突破凡圣一关，所以不是佛法不共的。

这就强调了正见的关键。刚才说到八正道，为什么正见为先？为什么佛没有出世的时候，那么多外道修禅定，却没有一个人真的得解脱？凡圣一关——这样我见的破除真的是不容易，有几个人能够做那么深刻的反思？这样自然而然地感觉有我，他都会严谨地做一个反思判断“这个到底合理不合理？到底能不能成立？”怎么可能呢？如果不是有佛来说法，我们有谁真的能有这样的高明呢？是很难的。所以不要偷懒，想省事儿，不想学佛法，只是想学个法门。不是说只学法门不行，但是今天实在是各种事情太多了。离佛两千多年了，又不是在佛身边，像周利盘陀伽那样被佛教导着，一点一点的直接修习，他不会错，今天的各种情况太多了！也是我讲《阿含经》的用意，我们学一点根本的《阿含经》，获得基本的正见，在这样的正见指导下，我们横修横有、竖修竖有，那有什么不好？这个横竖还是有所指的，五蕴就偏向于横的，六入就是偏向于竖的。那是对这个问题的回应。

8、如实观者远离二观

法友：师父吉祥，请教一个题外的问题，弟子做什么事自然的容易悲观，我怀疑我得了疑心病，不知道有没有对治这个的方法？

法师：这个问题很简单，你多修缘起观就好了。有缘起慧的人既不是乐观的，也不是悲观的，而是如实观的。乐观和悲观都是额外附加一种情绪的调调、情绪的色彩。但是我要说，真正有缘起慧的人会有乐观，但是他这个乐观不同于一般的有乐想系缚而投注于结果一定会如意的那

种颠倒想的人。一般人的乐观是“一定会好起来的!”不是的，真正有缘起慧的人看到这一切，不为这一切所动，无贪、无嗔、无痴一时并转，心中自然喜乐安然，他是这样的乐观。就算这个世界下一刻要毁灭，他仍然喜乐安然而住，他没有悲观，他也没有一般颠倒的“一定会好起来的”那种乐观。悲观和乐观都是不如实的，如实观者远离二观——远离乐观和悲观。

所以你这个问题，简明扼要的说，多修缘起，如实的观察就会好；如果想做一点纯情绪上的对治，多修慈心就好。这是这个问题的回应。

9、诸觉相是受

法友：请教师父，诸觉相是受，这里面“觉相”要怎么理解？

法师：这个意思就是，你的种种感觉的相都是受。不是觉悟的相，所谓的痛觉、痒觉……是指的这些觉，老百姓大白话说就是，你所有的这些感觉它都是受。当然其实诸觉相是指的苦觉、乐觉、不苦不乐觉。这就是诸觉相都是受的意思。

时间关系，我们今天就到这里。接下来请大家合掌，一起做一回向。大家不必开麦，我诵一句，请大家各自跟诵一句就好。

愿以此功德，

普及于一切，

我等与众生，

皆共成佛道。

今天就到这里，祝大家吉祥。

莆田六入处禅修营·结营（20240229）

禅修报告（二）

1、对于认识有更深刻的认识

法友：跟师父汇报一下禅修情况，弟子通过学习六入处，知道六根是无常的、是因缘的，六尘、六识也是无常的，六触身、六受身、六爱身都是无常的，六六法都是无常的，这样去思维观察。再有因为有对无常的决意，然后感觉脚痛的时候，注意力不被脚痛牵走，这是体现了识的无常、没有自在性、没有实体。以前对痛比较敏感，一痛，注意力就被抓在那边，现在对痛就不那么敏感，整个身心也比较好。因为修习的不多，所以也没太深的感受，这么把握不知道对不对，请师父开示。

法师：这样来观察、来把握、来改善心的状况是好的。通过对于根尘识等以及后面的受想思爱都是因缘生的、是无常的乃至没有实在这样的认识，为什么会改变自己后来的情绪倾向或者意志倾向呢？这是因为过去的认知中是会在这样身心上捏合我的，我们过去作为一个凡夫，必然是在过这样的生活——就是自然而然、直觉的感觉有我。在什么上感觉呢？一般人不知道，但是推敲推敲，不是在桌椅板凳上，不是在山河大地上，是在身心上直觉感觉有我，而且不假思索就是认同确实如此，有如所感觉那样的我。这是对于能认识这一点，没有看作是因缘和合的认识过程，是感觉我在认识、我感觉到疼、我喝水、我感受到地板的坚硬或者是什么……

学习六入处，反复反复做观察，是这样眼色为缘生眼识乃至意法为缘生意识，根尘识和合，眼、色、眼识三和合触，触俱的受想思爱……意、法、意识三和合的触相应的受想思爱……，真的看到只是这样此有彼有、没有常性的缘起流，只是这样而已，就会一定程度削弱过去拢出来一个主体，然后在这个上感受安危、得失、利害、苦乐。在这个“我”上感觉安危、得失、利害、苦乐，当然就会产生心的情绪反应，顺意的就高兴，不顺意的/违意的/不可意的，心就恼苦。

身体的痛是一种因缘生的现象，意识或者所谓的大家常常以为的心，并不必然对此产生哪一类特定的反应。过去之所以身一苦心就烦躁不安，

是因为认知是浮在过去认识流的表面上，以为是我，我在遭受着苦，于是心里就更不安、更加的排斥，不能够与此安和的共处。看到只是因缘生的现象，持续的看到是怎样因缘生的现象，后面就没有因为强化过去那个自我感、自我认知，而构建我的得失利害，也不至于产生那么多的情绪反应。这就是为什么这样观察，心会安一些的原因。如果我们的观察会变成一种越来越自然而然的智慧洞察，那效果会更好。好到什么程度？好到解脱了——这就是经中常说的事情。如果我们如实知足够深刻，破除了我见我爱等等，破除了这一切无明爱取，那就是解脱。这就是这个修行直指根本的关窍所在。

另外，刚才在谈自己的经验的时候说到一个词，就是“实在”。我刚才也说到，一般人的认知中，对内对外都感觉有实体、有实在，对内感觉有我，对外感觉有这样的对象，这是实体感。我上的属性，这个对象上的属性，大家又觉得是怎样的呢？又觉得是所谓客观的。客观的意思是什么？这个属性就是属于这个对象的特征（说成属性的话，容易理解成法本身，所以如果在措辞上说特征更没有倾向性）。任何一种特征，都不是归属于某一法本身的，任何一种特征，都是在相互作用中呈现的。这是上一次对你问题强调的点。

这就是认识到所谓的尘境它也是缘起的，当你深刻的观察，比如这个板凳的触，可能是偏凉、偏冷、偏坚硬的；可是装了热茶的茶杯的触，它就是温暖的、坚硬的，摸起来，它的光滑度不是那种特别光滑的，可是又不是很粗糙，所以我们知道是亚光或者磨砂。这些我们天然的以为是属于板凳的特性或者属性，属于茶杯的特性或者属性。可是，当我们再深刻的去观察，这些都是在相互作用中呈现的。我过去在禅修营中讲过地板和豆腐的事，豆腐对于我们成年人的手指来说，它是没有什么坚性的（冻豆腐除外），可是对于一个蚊子、对于一个苍蝇呢？这个豆腐表面就足够坚硬。它的坚性，这样粗糙的说它是因缘成的，什么意思呢？它到底坚固不坚固，到底表现出来坚硬没有，是跟相互作用的能量级有关系的。在一个万吨水压机下，不要说这样的小木头凳，就是钢块，也像面团一样，那个时候它的坚性表现得很显著吗？它的坚性表现得很柔软。

这是粗糙的说，那深刻的说呢？这一切的特征都是在相互作用中才能表现的，上次也说这只不过是电磁相互作用的表现，没有属于这一法本身的那个属性，只有因缘关联下的这种作用表现。当我们深刻的去观察，不管是根还是尘、还是识，都是因缘生的法，根——特别是色身的根，明显是色法，是因缘生的。你想想，在《六分别六入处经》中讲到五蕴的因缘——五蕴的集（五蕴的因缘就是五蕴的集），如何是色集？爱喜集。这是从感这一世色身的前世因缘来说的，有这样的爱喜（就是贪爱的烦恼），所以有这一世的受此色身。《阿含经》中还有一处说，如何是色集？识集是色集。这是就现世因缘说。我们从两岁大的小孩子，长成今天这样成人的身体，这些材料从哪来的？主要就是饮食，也包括呼吸，就是我们从外界摄入的这些色法的材料，所以说识集是色集，这是就现世的因缘说。我们今天愿意说可以给他说出很多因缘，这个当然是因缘生的。

后面的根尘和合生的识，三和合触俱的受想思爱等等因缘生的义就很明显了。所以我侧重说一下前面的根尘。那这样根尘识触受想思爱都是因缘生的，思是基本的意识反应，配合它后面的流动，还有很多心的活动，可以说，这样的六六法或者六八法涵盖了所有的生命现象。这一切都是因缘的流而已，不管是境、是根、是识，还是后面的相应的心的活动，都是如此。这有什么好？这是法空，你从这样诸法的因缘生，就像缘起无我一样体会到诸法因缘生的无实性，这就是法空观。

像《第一义空经》，我在那一次禅修营也讲过，**眼不实而生，生已尽灭，有业报无作者**，这个“眼不实而生”，其实就是在说眼没有这样的实在、没有这样的实体，没有所谓的“它自己就是自己”这回事，它没有那种人们投射的实在性，但是在现象上又有这样眼的现起，所以，体会这样不可得的缘起或者性空的缘起，是六入处修习的深化。因为你们这一段时间修习算是告一段落，所以就这问题说得深一点，不要得少为足。向深处去，看到这样法法的缘起，看到缘起的每一法都没有过去所投射的那种实在可得，这样，自己会在法中更容易深彻的安住，不至于舍一逐一。

有时候我也用这个方便，比如说这个杯子，我们感觉有这样的实体，

是吧？一般人感觉有杯子本身，但是我一说，除了一堆相互作用的原子，杯子本身是什么？大家一想，是啊！不就是一堆原子堆在一起，有这么一个杯子么？那过去感觉杯子本身确实是个颠倒的东西。这是容易的。可是，不容易的是什么？你从前感觉有一个一整个的实体是杯子它本身，现在好了，杯子本身那个实体没了，变成了千千万万或者你也不知道多少，反正很多的一个一个小的实体——就是原子，是不是啊？其实挺有意思，这是人把自己的前面这种取实的错误向下边转移。

从前，我不太愿意详说这些。因为就是这第一层，很多人也意识不到，没有车本身，没有杯子本身，也谈不上所谓一整个的那个主体的人本身。你说假名的和合，那车也可以叫，人也可以叫，车就是那一堆配合的系统，起一个假名叫车，人也是这样五蕴的和合或者六入的和合，起个假名叫人。但是深一层的说，它们的因缘也不可得，深一层的说是因缘也不可得。人是有这种实在的错误感，感觉有实体，这是人根深蒂固的错误，人固有的错误。感觉有实体，然后一分析，这个实体不可得，可是，那种感觉有实体的错误真的被彻底破除了吗？没有，它被转移了，它被转移到下一层，转移到不计其数的原子上了，觉得每一个原子还是有那么个实体的小球（很多人的想象）。

我曾经跟一个要学物理学的高中生聊天，我们聊相互作用，聊相互作用意味着什么。他觉得相互作用是两个东西/两个物体/两个体之间的相互作用。包括说到这样微观的结构，我问了一个问题，我说：哪一个物理量标度着实体本身呢？哪一个物理量标度着实体本身呢？所有的物理量描述的都是相互作用，人们经验到的也都是相互作用，什么时候有那个实体？“我拿杯子，这不就是两个实体之间的相互作用吗？”刚才说了我不可得，这个杯子的实体也不可得，那我手的这堆原子跟这个杯子的这堆原子，多数对多数的相互作用，多数实体对多数实体的相互作用不也有吗？你说那个一整个的东西是没有了，再说两个原子之间或者是两个基本粒子之间相互作用，那不就成了？

粒子只是人们安利的一种方便，人们理解事物的一种方便，因为人们感觉色法（就是物质）是有这样实体的，所以人们在分析实体的时候，在这一层这个实体本身成立不了，自然的把这种实在性、这种实体感向

下一层去转寄。原子？原子还是一堆次级粒子的和合，好，原子是和合物，它也没有自体，一直到今天物理学认为的基本粒子，比如电子、夸克等等这些，一直到这一层，这都是在转寄或者说转移实在感。这都是在转移实在感，意识到了吗？杯子没有实体，聪明的人就意识到，这种实体感本来并不在现象上，现象会有这个实体吗？没有，没有过去所感觉一整个的杯子这个实体。认识出来这个实体，那意味着什么？这个实体是内心投射到这个现象上。这个杯子有什么实体性可谈呢？这个车有什么实体性可谈，有什么它一整个的它自己可谈呢？注意了！在这应该直接否定的是这个实体感是错谬的，是投射上去的，而不是一——这个实体在这一层不可得，那它是部分组成吧？那在部分上面有。不是的。因为你并没有感觉出来一个一个部分，你就是感觉一整个实体，后面的只是不甘心的玩赖，只是不甘心而已。

其实，一般人意识不到自己内在的根本错误，所以他会自然的带着这个根本错误去想象答案。就是不知道这道题错在哪，所以你让他再做这道题类似的题，他一样错，下面的题都是跟这个一整个杯子一类的题，他觉得他在杯子上不犯错了，他只是背了一道题的答案，其实这一类题他都没会做。所以，他在下层粒子的解构上继续犯这个错误，又解构原子，又解构解构……不在于解构，而在于这种实体感是在现象上的增益，是内心感觉出来一个实体投射到现象上，然后觉得现象就是如自己认识那样。

这就是我说，你们修习六入处这种以认知为核心的缘起观，能够对于认识本身有更深刻的认识。总像是绕口令。

在这个上就是如此。你什么时候经验了茶杯本身呢？经验到的是身觉触。那个触是茶杯吗？坚硬是茶杯吗？光滑是茶杯吗？温暖是茶杯吗？冰凉是茶杯吗？都不是，这些只是触啊！凭什么说你拿起个茶杯呢？经验的是身觉触——身根触对触尘而已。说“我眼见了”，眼见的是可见光，茶杯是可见光吗？我有说过，如果像你想象那样。你是看到了茶杯，那你是看到茶杯的体啊，茶杯的体是啥？“不知道，就是那个东西”，不是，你看到的是可见光，是不是？那个体不是光，你靠眼睛能看到？只是这样相互作用而已，在发生的是一系列相互作用。那是不是有什么实

体在维系着能发生这些相互作用的那个东西本身呢？不存在。你不管分析到哪一个层面，都是一堆相互作用，即便在基本粒子层面，还是四种基本相互作用——至少今天发现四种。还是这样几种基本的相互作用而已，在这相互作用中的依存，所以我过去有一句话——依存是存在的唯一方式，这就是缘起观。

说得好像深一点，远一点。但是，当做六入处观察的时候，不要忘了很关键的想——取相。在这个法上取了实体想，这也是一种想。根尘触对之后发生的想有很多，关于颜色本身的取相是色想，那关于进一步的综合形成这个茶杯本身的取相，就是“感觉有茶杯本身”这是一种取相，这是取的茶杯的相。但所取的相如实不如实，是要勘验的。它既然是一个认知，就有个如实不如实的问题，但是一般人意识不到，天然认为就是，所以，幻视、幻听的自然而然的就以为是真的。人对于内源性的认知（就是从内自然而生起的认知），很容易有天生倾向性的认可。但是如果反观的话，会意识到，这是一系列因缘下产生的认知结果，这个认知结果如实不如实是需要勘验的。感觉有我是一种认知，有没有如过去所感觉的我，有没有如过去所感觉那样的法，这些都是可堪验的，勘验之后就增长智慧。

这是就刚才问题我做了一些拓展和深化。

修习是要不断的去巩固的，只要真正修习的，就会意识到这跟过去日常生活下心的运作很不一样，所有的不得力或者不容易明白，都恰恰反应着过去那一套的根深蒂固、自然而然。可是如果坐上坐下有相应的时候，最好自己有一点警醒——哎呀！原来我这么多年都是这么稀里糊涂的活。诸位，这可比开车不看导航可怕多了，这是开车不看有没有人。这个问题说这些。

2、生活中的缘起智慧

法友：师父，弟子法义层面和知识层面都很小白，学习下来确实也沉淀了一些。看到法本说，六内入是生命的当体，六六法是生活的全部。从这一句上我就体会到，生活的全部，那不就息息相关、时时处处吗？哪怕我学的只有一点点，我就学多少用多少。我是在路上的时间比较多，

要送孩子，然后来这边，就有师兄说发现我开车有点快，确实是以前的惯性，虽然我知道不能开那么快，心思还是有点躁的。那后面这几天，我就在路上取相，好多好强的五蕴流，观取相的时候识在了别，然后触、想、思，这车流川流不息，缘起的受想思也是这么快，甚至更快，慢慢的，我的车开得越来越慢了。以前可能碰到一些境界，比如有人抢道，我就觉得“我赶着送孩子，你不能让一下我呀”，现在“你先过吧，我慢慢来，来得及，还有时间”，就这样慢慢开。现在刹车用的也少了，对车温柔多了，我的小孩就说“你现在怎么语速都变缓了，感觉开车也变慢了”，这是生活上的一些改变。在坐上观这样的缘起，其实路上也有这样来套公式，我们的生命之流是怎么来的，原来一切一切的想法都是这样子的，根尘触对以后识了别，以后的一些活动引起我们的一些受想思，原来我们的生命就是这样的缘起，哪来的一个我呢？紧张什么呢？急什么呢？为什么要那么快？快有什么用呢？就这样子触对，慢慢的来。之前会捕捉不到更细的触，后面在坐上修的时候，能明显感觉到皮肤的呼吸，每一坐感觉都有不一样的改变。还有，我观触的时候感觉头顶那块好热，感觉有个东西要往上顶。我刚开始还有点慌张，刚好这一坐就结束了。这是我这几天的感受。知识层面的东西，我学的确实也不够多。这样的生命流，它本身就是无常，身根对尘境就是这样的无常，所有一切都是无常的，都是依因待缘的，所有的因都在变化，所有的因都是空的，那所有的现象哪有一个真正的实体存在？没有。有恒常的？没有。有一整个的？没有。这样子慢慢的，我发现我和缓了很多，包括说话、做事、威仪上，就感觉有明显的改变，不是刻意的，有时候你想快可能也快不起来。但是不稳定，还得继续修。感恩师父。

法师：不管坐上、日常，其实之前也说，只要人清醒的时候，实际上这一切处都可以是修行的地方，所以大家有意识的让这些发生在生活的每一个角落，这些是很好的。我过去发过一个图文，说：没有智慧，要培养智慧，有了智慧，就不要蒙蔽自己了。包括我们对于生命的认识，自我蒙蔽过一生，没什么好。还是清清明明的，以智慧摄持着、以如实知摄持着去过这一生，确实是更好。从各种意义上都很容易想明白这件事。就像开车，明明前面有障碍物，硬要告诉自己没有障碍物，又不是崂山道士要穿墙。这就是认知如实、不如实，它结果是可以很不一样的，

所以，在人生这个事情上，有了智慧，就不要蒙蔽自己了。

说到具体生活中的修行，实际上缘起具体的智慧是可以层次很丰富的。就像我们说到的，因缘和合是有不同层面表现的，像刚才说到基本粒子层面，那里的因缘呈现为那样的规律；在宏观的色法物体上，茶杯、桌椅板凳，它是这样的特征，形成了更复杂的体系，比如车是比较复杂的体系，人是更复杂的体系，由这样比较复杂的个体构成的群体，它又有它的规律。说这个是什么意思呢？你如果能够有从根到梢一以贯之的智慧，那当然好；如果一时还不容易做到，那么知道每一类情境下主要的因缘是什么，这里边因缘所呈现的关系或者规律是什么，然后按照这个去做。

比如说开车，除了个别人，一般正常人开车不是为了生气，是为了比较快捷、方便、安全的到达目的地，这是我们使用车辆的目的。那我们基于这样的目的出发，基于车辆和车辆交通的这些功能以及交通规则这些因缘和合在一起，有哪一个鼓励我们在开车的过程中生气的呢？有人曾经问过我，他很喜欢打网球，他有一个打网球的伙伴，胜负心太重了，打到他那边没出界的球，但是他没有接到，他会喊“出界了”，然后搞得他心里不舒服。打球的人会知道，这样对于规则不能够平等运用，会让人心里容易不舒服。我跟他说：你打球又不是为了不高兴，你打球主要不就是为了高兴吗？你为什么把心停留在这些不高兴的运作方向？

之所以说到这个，就是刚才说的，我们用车是要干嘛？我们用车是为了快捷、方便、安全的到达目的地。道路上的这些交通行为、车辆驾驶的行为，他做的不好，我需要做的是防守性驾驶。他这个人驾驶的太鲁莽，那我需要做的是我在驾驶汽车上更有这方面的智慧，我对于路况要有判断、对于前后左右的车辆要有预判，给自己留出来必要安全反应的余地，这都是防守性驾驶应该有的。心思用在这上多好，我为什么去酝酿情绪？有什么建设性？对谁有什么好处？大家现在听到一个词叫“情绪价值”，但是你判断过自己情绪有没有价值吗？就是我才说的这话。我开车是为了这个目的，是为了快捷、方便、安全的到达目的地，那我在中间搞出很多情绪来，又高兴、又不高兴（主要是落在不高兴上），有什么用？这个东西对谁有什么好处？这是在判断情绪的价值。说谁谁

谁能给自己提供情绪价值，那你有判断自己情绪的价值么？对谁有什么好处？如果对谁都没什么好处，只会搞糟自己的心情，搞糟人与人之间的交互，别人也不快乐，自己也不快乐，然后就问一句我常说的话：辛辛苦苦挣点钱，吃大米饭有点能量，就是要干这种事吗？是要把热量耗费一点，省得沉积吗？那也不用这个方式。

这是就事上来说，因为提到开车，所以我举一下生活中大家接触到的是不同层面的缘起，每一个层面上有它相应的因缘，认识这些因缘，把握这些因缘，不要让心有那么多无厘头的运作。观察自己心，观察自己的意志倾向——包括情绪（情绪是一种意志倾向），判断它是什么因缘，它的性质怎么样，它又能带来什么样的后果。我刚才说对谁有什么好处，其实就是在它引果上判断，它引生的结果的判断。既然对谁都没有好处，关键对我也没有好处，我为什么要向这个方向耗散？人们很少做这个分析，但是认识情绪和判断情绪的价值，然后做一些恰当的心的把握，这恰恰是关于身心规律的一部分。

那如果说到关于行车的因缘，就是刚才说那些，你基于交通规则、路况判断，然后我自己应该怎么开，这就是在关于开车这个世俗智上相应的事。要用这一层，不要让这一层只是处在自发反应的状态，那样是没太用开车的智慧开车。开车是有水平高低的，水平的高低不在于方向盘打得快不快、刹车油门踩得反应快不快，不仅仅在这里，更主要是观察、分析、判断上，然后采用相应的对策，这是关于开车的智慧。这个智慧是从我们车辆驾驶的相应因缘来的，当然有机械方面的因缘，这个车什么特征（你也不用太细，不用每个人都是修配老师傅这个程度，这个车大概的特征我知道），比如它这个刹车我该去修一修了，它有一点慢，那你就远远的开始点刹车就好；比如这个车加速快，那我加速就稍微缓一点，省得车上人不舒服。

这样的因缘，也仍然是生活中我们可以培养缘起智慧的地方。不是学了佛法，我光知道怎么怎么样，你真的通达缘起了，你用缘起的智慧看待身边的一切、世界的一切，只要你想，你可以比一般没有这方面智慧的人，更容易抓住本质和规律。这就是为什么有人说学了佛法开智慧的原因，不光开本质性的智慧，他还能够让人认识到，这一切都是因缘

生的，都是此有彼有的依存，能够从前因后果上这样因缘流上来看待。包括刚才说，这样的情绪对谁有什么好处，不就是在因缘流上看到这种引生的结果吗？这样的智慧是多重的，比如在宏观经济上也有一定的规律，尽管宏观经济太复杂，它不至于那么清晰，包括社会的运作上，它也有一定的规律，在这些层面能够认识清楚的，就是领域的专家。一般人可能不容易驾驭，因为接触到的事实或者注意到的事实也有限，接触到的前人智慧提供的帮助也有限。那说到生活中，你做个菜有没有缘起？你搞个烘焙烙个饼有没有缘起？当然有。

不过佛法最不共的当然不是这些，而是关于生命本身。我说了太多生命本身的，在这拓展一下，因为你谈到生活的很多。不仅仅是在这些生活现象上去做身心细致的洞察，就这些现象上仍然是缘起，我的强调是在这，你们可以灵活的运用缘起的智慧，这样一个一个问题都是缘起流中的现象，包括孩子教育也是这样。我的拓展就说到这。

3、无我的缘起智慧

法友：师父，最近我在六入处的修习当中，我觉得我修习的最终的目的就是破我，是要有无我见和无我慧。虽然说我练的磕磕绊绊，我会发现我的心在往破我这个方向走。和孩子沟通的时候，心态上就完全不像以往总会想“我有什么样的想法”“我有什么规划是更好的”，过去可能一直都是我的角度给她做推动；现在我会说：“认真考虑一下，不要急于回复，你首先要想它对你有什么意义和价值，完全不用考虑妈妈的任何感受。”孩子成长过程中，我为她做了太多规划、太多安排，但是给她什么，她都觉得这个东西不是她想要的，是你硬塞给她的。当我没有我的角度去给她详细剖析什么，反倒是她认真的、成熟的为自己做了选择。虽然我还没像师兄们，在见解上、知见上都层层递进的熟练的在用，我用的还挺费劲，但是我已经看到在生活当中有无我的智慧会不一样了。我就分享这些。

法师：人有一种倾向，就是这个事情要按我的意志办。这是人天生的倾向，从小时候闹着要吃东西就这样——我要这个，怎么还没给我呢？从小就这样的，这就是自我意志的表现。自我意志表现，不意味着每个人所感觉的自我有任何客观实在，而是他认知中有这种不名而然的自我

感，而这个自我感自然就导致意志产生一种倾向，就是希望按照这个意志去实现，就是所谓“我”的意志去实现，这就是佛法中常说的主宰或者自在。说成大白话就是“我”想咋样就应该咋样，这就是所谓的主宰或者是自在。《阿含经》里用自在，后来说到“我”是常、一、主宰或者常、一、自在，觉得我一直是我，是常；我是一整个的，不是七巧板拼起来的，是一；觉得我想怎样就应该怎样，这是主宰。这是基于自我感的主宰欲，《阿含经》说为自在，就是不受限制的意思，“我想怎样就该怎样”不就是不受限制嘛！为什么自在就是主宰？它是同一个意思。可是不管是主宰还是不受限制的自在，都不是事实，事实是缘起的。缘起的意思就是众缘所成，众缘所成有主宰可谈吗？有真正意义上的主宰可谈吗？可能有多种因缘中某一个因缘主导了，但是它绝对不是主宰，它要是主宰它永远可以如它的意自在而为，但是这个世界上不存在。自在不受限是缘起的对立面，缘起的意思——为缘所成，就为缘所限（这个我反复讲过）。

所以，你从这种主宰欲的淡化，需要尊重对方意志的时候给对方决策的空间这个角度去说，特别是亲子关系中，这个是好的。就是留有必要的空间，注意我这个强调——必要！是什么意思？越是自主能力差的时候，就是整个成熟度低的时候，这个空间实际上越要审量；不是自己没有主宰欲了，就什么都随他便了，这个并不是随顺缘起规律的。随顺缘起规律就是——人类的幼崽需要呵护，长到足够大，才不容易夭折。从生理上说，人类都是早产儿，因为相比于小骡子小马，它们生下来基本很快就会站、就能走，你想要过多长时间人类幼崽才能够做自主移动？我们不用说别的，他做自主有效的位移要过多久？哪怕是爬，是不是？那在这种情况下，作为父母或者是照看小孩子的人，给他提供很多支撑帮助，那是因缘需要的。那从他在人类社会中的生活，也有相当一段时期是处于不能独立的状态，不管是他做决策，还是他所谓的养活自己，在这段时间施加以必要的影响，是需要的。教育就是某种意义上施加影响的学问或者艺术，不能因为自己没有主宰欲，就不去做这个事。该施加影响的时候施加影响，该向某个方向施加影响就向某个方向施加影响，这是所谓按规律办事。但是，后面不必有自我意志的那种感觉，就是要主宰、要控制，而是在这个因缘下，需要去做这些事情，做这些是恰当

的，不做这些是不恰当的，做哪些是应该的、是恰当的，然后去做。

这个是什么意思？我们通达无我慧，这是好事，但是要真的是通达缘起才好。要不然就会变成内心是没有执着，但是看事情看不清，然后做事情不能够按照规律去做。是，自己是没有烦恼了，搞得别人很烦恼。但不是说你做的不对，这对于你是好的转变。但是，结营的时候，就不仅仅要肯定成绩，更要展望未来，是不是？你看哪个公司做年终总结，都是说这一年的好，次年的事就不提了？除非像高合（汽车）一样开年就准备停工。我们修行没有停工这回事，所以你们说了之后，我总是要就相关的做一点拓展。

特别是像大家刚刚开始缘起的本质方面——比如无我、比如一切法空——开始有一些体会的时候，尤其要注意。因为刚开始有这个体会，所以不容易在缘起无我或者缘起性空两方面都善巧。甚至可以说，尽管无我慧是深奥的、尽管一切法空是深奥的，可是通达它、安住它，某种意义上比表达复杂的缘起要简洁。一个明显的例子就是我常说的周利盘陀伽，他通达无我，证阿罗汉，可是他在这些世俗边智的缘起上就非常有限。所以，各有各的难，通达无我、通达一切法不可得，这个也难，这个难主要是过去这种根深蒂固的错误认知形成的这一系列身心，从认知到反应的习惯，跟这个太对立、太相违了，主要难在这。但是，如果了解它，它其实是收束的比较窄的，你只需要深入下去，通达就好了，体会乃至产生内生的智慧。这个好像也难，但是周利盘陀伽都行，就是本质上它对智商的要求不高（那是我讲的多，不要用我讲的内容来做衡量），周利盘陀伽通达无我，是观察五蕴的无常无我，很简单，这个道路也是我常讲的。

你通达这一切因缘，像说到开车时候的智慧、做菜的时候的智慧，这个事情有时候就算自己意识到了，还有一个操作性的问题，就是身心协调的问题，这个就是有天分了，所以同样的体育运动，大家都会基本操作了，但是打出来的结果很不一样。但是，至少我们通达这个原理，通达它的缘起，能够做一些恰当把握，比不通达的、比不会的要强。这缘起无我也是如此，强调的是通达无我当然好，但就像六入处一样，它让你不仅看到无我，它的无我是缘起的自然结论。这就是缘起正观的一

类，看到因缘的事实，看到因缘的规律，然后进一步的体达缘起的不可得，体达缘起无我，体达缘起性空，是这样进一步的。

这些的体达要两方面说，要看到无我的缘起，身心的缘起。无我的缘起，不仅看自己是这样，看每一个人，包括头脑中呈现人群乃至社会也仍然如此。六入处就跟五蕴的修习一样，不光观内，也可以观外，也就是说你基于对于自身，对于“人是这样的”这种认识，那么你对外部其他人的认识有刷新吗？还是像过去那样拢成一个人吗？不是，很清楚的知道，对方做出这样的反应是基于前面那样的认识，他之所以在这个上产生情绪，很基本的事实是他在认知的底层取我我所，如果没有这个，不会如此。类似于此，我们对于人作为因缘的流，开始有一种不可动摇的认识，若内、若外、过去、现在、未来都是如此。这样深刻的认识，自己能够不像过去那样，生起很多基于自我感的主宰，或者贪嗔；但是同时也不沉溺于某一种心态的住着，包括不住于空，不取着空。是无我，但是并不障碍观察现象，并不障碍观察这样的因缘流或者因缘流的和合。

如果只是强调无我，意识不到无我的缘起，那意味着什么？意味着他对于人这类现象很难说有事实层面的了解，他偏向住于胜义的观察。那当然好，甚至很好，可是，就世俗边智的展开就不够。不过，作为一个阿罗汉，世俗边智有多少都不是问题；但是，作为诸位在家的行者，世俗边智就有影响；如果作为菩萨行者，世俗边智也有很大的影响。如果你们能够意识到世俗边智这个词所谈的，我今天所谈的不少是关于世俗边智，基于缘起所拥有的世俗边智。

这是就你刚才所说做的一点拓展。

4、成为全天候的修行者

法友：师父吉祥！通过这几天的修习，理论上对六六法、六八法这些能够接受一点，有时候会颠倒，不能够那么深刻的理解。这几天修习的过程中，前面一天半会觉得腿痛，后面痛的过程没了。然后我没办法像其他师兄很细微的捕捉到每一个点，我就是很简单的在唇上鼻下人中这个部位去捕捉那个呼吸，后面就头脑一片空白，在那边数数，这样的操作是不是正确的？还有就是我在想师父讲的殷重绵密，因为刚接触，

我觉得我的态度应该算非常的殷重，我在坐上的时候也可以很持续、很绵密，但是回家我就没办法做到，心还是会散，人家一讲“走吧！出去吃个饭”，我就会跟着，还是很放逸的。这是不是一种心理矛盾？又想学，又没办法放下外缘。昨天晚上，把这几天所学跟《心经》对照了一下，想请教师父，《心经》跟六入处有什么关系？感恩师父开示。

法师：你提的问题是二个，一个是那样用功对不对，再一个《心经》跟六入处的关系。

在那之前我要先跟你说一句话，吃一顿饭不等于放逸，就算出去吃饭，也不等于放逸。在家的修行，你很难像出家一样，成天不出房间，然后就是这一件事，有的人可能有条件，毕竟多数人不一定具备这个条件。那怎么办呢？那就只好让自己成为一个全天候的修行者，我做饭、炒菜，可以同时把修习贯穿其中，我吃饭，也可以贯穿其中。而不是说“完了！一吃饭打闲岔了，这功夫没了”，那真的搞不好就得日中一食了！倒也不用这样。特别六入处的修习，你吃饭的时候也都是根尘触对，只要你清醒着，何时没有根尘触对？你愿意修习，六处修习的题材到处都是，只要清醒着从来没有离开这些题材，是不是？都是你做锦绣文章的材料。所以，不要觉得吃一顿饭就背叛革命了，革命没有这么不沾烟火，你不光吃饭的时候可以是革命，你做饭的时候还可以是革命，你做的是革命的饭！真的是这样，不是开玩笑。

你如果想要训练自己，渐次的能够在复杂的环境里修习，你可以主动的在一些动态中做一些修习的练习。比如喝茶的时候，可以做这样的练习，相对来说不那么复杂，一个人吃东西的时候，做这个练习，都是可以的。之所以禅修营在坐上修习，是因为对于初学，这是最少受打扰的情况，还是少受打扰容易建立根基。就像我们刚学走路，不能上来就是障碍跑，平地还走不好，还障碍跑？但是知道障碍跑也是运动，平地走路也是运动，只不过运动的难度不一样而已，不等于说障碍跑就不是运动。

这个譬喻是，你觉得吃饭是放逸，出去吃饭可以不是放逸，包括待人接物，总有一个正念正知的问题，我要基于正知的审择，知道这样的场合、这样的因缘，该不该说话、该说什么话、该说的内容、怎样做合

适等等……，这些都是在用佛法的智慧。你在其中固然可以取人相去做这些判断，但是谁说取因缘法相不可以呢？就像法缘慈那样，是对因缘分法、因缘分流，在修慈心、在安住慈、在施以祝福，你这样的判断也是，谁说只有取人相才能做判断？你取这样因缘分流的相能更准确的做判断。比如，知道对方是因为这样的因缘产生这样的认识，导致他有这样的反应，那就有很多方式。一般人就只知道基于他情绪，我跟他情绪发生碰撞；现在知道他是这样一堆流流下来产生这个情绪，那我可以在流的上游施加影响，导致后面发生变化。这就是说你完全可以在日常生活中，包括人际的交互中，以智慧来摄持，来做相应的修习。这提的好像高一点，但是要有这样的认识。我一时做的自如不自如、能不能做好是一回事，但我应该有这样的认识和把握。好，这是你没有作为问题提出来，但我希望把它稍微说一下的点。

5、六入处的分析观察（倒推）

作为问题提出来的第一个，“这样修习可以不可以？”六入处的修习是主要偏于如实观的修习，它不是主要修习安止，我之所以在那个时候（六入处禅修营）融入一点安止的修习，恰恰是因为，当时在场的很多人在止观上是没有基础的，如果是纯粹的偏于如实观的，不加以这些技术的帮助、或者其他标记的帮助，它会很容易漂移掉的，漂移掉了都意识不到。所以当时我有譬喻，这就像马路上，中间有白虚线或者白实线或者双黄线把车道分开，车在里边开，当你压到的时候，它是一种提示。你那些标记，本身起的作用就是帮着系念于此，一旦发生了逾越，会更容易的被发现。是这样一些因缘，甚至那个已经是偏于安止的修习。但六入处最本质的特征是修习如实观，你没有这些技术、语言引导，完全可以，在日常生活中更是随缘的修习，正在经历的什么主要的事件、根尘触对的事件，就去做相应的观察就好。

所以，如果意识到这个，那么六入处修习中，这种偏向于观呼吸修安止的成分不用太多。你说的情况有偏重于这个，偏重于以呼吸为所缘修安止，这当然是一类修习，对一些情况也是很有意义，但是如果问，这个在六入处的修习上是不是很有效的推进，那跟有效推进还是有差距。

所以你要怎样呢？你像说到这些名相，你不要停留在名相理解，你

要对应到身心上。受是什么？掐自己一把，还不知道受是什么吗？想是什么？脑袋里浮现的这些东西不都是基于一个一个取相嘛？取相，我打比方就是像照相机，你按快门，底片上成个像，那个成像就像人的识取的相一样，所以你不理解取相，你想想照相所成的像，那就是取相。用这个做譬喻，不要只局限于眼见色的取相，身触为缘的、鼻香为缘的……都有。就是学了这个，要对到身心上，不对到身心上，那就是理论，对到身心上，那就是对于现象的描述。从别人描述，到自己观察，到自己现场的观察，这是在把文字的法转化为身心的运作必经的一个环节，你要有这样文义到身心现象的对应。

这就是我为什么把六入处的修习做一些拆解，强调根尘的、强调后面触受想的或者触受爱的，这样分步的拆解，主要是要强化对相应身心现象，自己基于生命经验的直接体会。你知道这个是什么，这个其实是很基本的功夫，有了这个功夫，佛经上说的那些东西、经论上说的那些东西，就容易变成现实的观察和现实的身心操作、现实的身心运作；没有这个功夫——佛教讲这么多理论，就会这样。就像我们如果不懂物理学，看物理学里左一个名词、右一个公式，都觉得那是一堆理论，实际上呢？这是物理学（敲桌），这也是物理学（敲椅子），是不是？那同样，佛法不仅在这，也在这。书本上的佛法，书本文字只是载体，是为了帮助我们意识到这些，这些是值得尊重的，可是要是不能转化成这里的，那么它们的价值永远都没法实现。

这是说六入处修习的关键也好，不光是六入处，包括五蕴观察这些，都是首先有一个关键的对应。这里用眼耳鼻舌身意来描述对应到身心，那里用色受想行识来描述对应到身心（法友：就是没法那么细微）不细微，很粗糙的。色，这都是色；受，不知道什么是受？掐自己一把；想，我刚才说的种种取相；行，不知道？你所有的情绪反应都是行。这有什么不知道的？只是没有去做这个工作，或者是出于某种内心的自己制造的障碍，没有去反复做。真去做有什么难的？一共就五六个字，五蕴就五个字，六入就六个字（法友：这不算是偷懒吧），这不是偷懒，你去对应有什么偷懒？你能把这五六件事办好就行了。

你不行，就自己跟教育小朋友一样，拿几个圆板，上面写这几个关

关键词——色受想行识或者眼耳鼻舌身意，举起来问自己：这个是什么？对照身心。因为人执实太强了。我说这个是成为一种方法的，或者你就写卡片，问问自己：识是什么？想是什么？刚开始是这样的对照，就是基于外部线索来在身心中找对应，眼耳鼻舌身意或者色受想行识，基于自己语言的提示来找，比如说念个色，这个是色，念个受，这也是受。不用纸板了，也不用小卡片了，但是自己提示自己，眼耳鼻舌身意也都可以这样来训练。那久了呢，你就不需要了。进一步，你可以根据身心的活动来辨识它们是什么。

比如当下有个情绪反应，这是行，那只是行，这是初步的，这是对于身心活动来指示出来它是什么。第一步是看着这些线索，从线索来指示身心，或者是看着字或者自己心里念出来的，来指示生命现象。那下一步，对于生命现象观察，然后来做归类。这是什么？这是生气。生气是什么？是嗔。它是五蕴里哪一类？行蕴。那如果六入处的修习，有一个这样的嗔，它属于什么？它跟六入处的哪一个相应？它跟爱染的爱是有关系的。为什么这么说？一方面贪和嗔是一对，说染爱也可以说就有嗔恚，这是这个意义。另外深刻的说，嗔恚是染爱的一类表现，染爱不等于只是对可意的染爱，有的论里用不离爱和乖离爱来形容对可意境和不可意境爱染的表现，不离爱就是贪，乖离爱就是嗔，但是它们都是爱染的表现。这是说你学了这些对应自己身心，当下有一个生气，生气如果对应五蕴，那它是什么？那么对应于六入处，六六法或六八法，它是什么？这是一步。

再进一步，基于对于生命现象观察，你看它前后的东西，这个是从什么来的？它能够导致什么？这样不就看前因后果了吗？这就叫看因缘流了。六入处是佛教导我们这么修，你完全可以根据自己身心倒推回去，比如生气了，发现生气了，马上意识到这是一种情绪，是基于意志的造作，它是思相应的一类内心的活动/内心表现，它是行蕴。那么在六六法和六八法里面，它是爱相应的，那这染爱是基于故思的意志倾向。所谓的思这种意志倾向，你任何一种情绪、任何一种意识倾向下面都有认知基础，要不然你为什么这个时候生气，平时没生气呢？不就是所谓有什么事引得我生气了么？那是什么？内心中有了关于事件的认识，这个事件触动了自我的什么规则，导致自己生气，如此而已。

那这个事件是讲了一个故事，但是一个故事是需要很多元素来支撑它的，从来不可或缺的情绪认知元素就是自我感。我常说的一句话是：你们作为父母的，对自己的孩子都特别的挂念（就不仅仅是爱护了，是挂念），可是，非洲那么多小黑孩，饿成那个样子，也没看你睡不着觉。睡不着是因为想《心经》，也不是因为想非洲小黑孩伤心得睡不着觉、挂念得睡不着觉。那为什么自己的孩子很牵挂，别人的孩子不牵挂呢？不还是基于自我这个圆心的构建吗？所以你看自己的情绪，你所有的情绪有一个共同的支点，共同的支点叫自我感。

你可以去就事分析，但是就事分析那种是浮于表面的分析，分析来分析去都没有碰到根上。这个认知下面总是基于构建的自我和我所得失利害，而产生贪嗔的反应。我见，它里边包含什么？包含了所取的我相，就是我想。这从什么来？这从对于身心的认识来，就是在身心上感觉有我，不是在桌椅板凳上。那这里边有认识了，这个认识都需要什么？需要有认识的对象，所谓的尘境，也需要有认识的感官，尝味要有舌头，闻香要有鼻，是这样的，要有相应的感官。这不就是倒推的六入处的分析吗？

让你们修习根尘识触受想思爱，你们觉得是套路，但是佛分析的时候，佛第一次做这种如实观察的时候，他最开始是逆观，倒推的，从果望因嘛，这样的结果出现了，前面有没有原因？有没有没原因的现象？这个曾经是我们探讨缘起的时候问过的问题，这些都可以慢慢学。结论是当然没有，这中间是有论证的，凡是现象都必然有原因。不去论证了，你们愿意学的，以后可以自己再去接触相应内容。那么这个现象它的原因是什么？是这样观察的。包括佛最开始得道的时候，都知道观十二缘起得道，其实最开始观察就是逆流观察，说老死是苦迫，我要想解决老死，肯定要解决它的原因，要不有什么用？瞪着老死发狠？看看是老死怕我还是我怕老死？他分析这个原因，是有生就有老死，然后一环一环向上的观察，是这样的。

同样的，六入处的修习，你如果在日常生活中不能做那么绵密微细的修习，浮现于观察视野内的，很可能是粗显的东西。比如自己已经生气了，至少要知道这是一个什么东西。够吗？对于深入的修学，特别六

入处的修学，不够。你要看它前面是什么原因，它的因缘是什么，爱是有思做基础的，思是有受想做基础的，有触做基础的。基于认知的反应，这是思的主要表现。思在《阿含经》中其实涉类挺广的，后来部派的时候把它定义的更狭窄了。这样，前面的认识又要有感觉器官、认知对象以及认知能力的共同的参与，认知能力就是识，感觉器官就是根，认知对象就是尘。这有什么难呢？

看看我们生命，成天就是在不停的认识，不停的反应。我说过有情就是这个意思，有情识之谓也。什么叫有情识？要有认识，只有认识吗？不，还有对认识的反应。有时候认识之后不反应，也是一种反应的选择，就像让你表态，你不表态，不表态也是一种表态。

这是对你第一个问题的说明。你可以这样渐次的修习，都可以。六入处是比简单的观察五蕴要难了一点，但是六入处的观察也有简单的，五蕴的观察也有复杂的，七处三观那么观察就很复杂。这是第一个问题。

6、照见五蕴/六入皆空

第二个问题：“六入处跟《心经》有什么关系？”《心经》就是侧重从五蕴的角度来谈的，“照见五蕴皆空”。五蕴跟六入都是对于身心全部现象的描述，就像我常举的，外边有那么多植物，我们按照叶子分，可能分成多少种，按照根来分，可能分成若干种，但是都是这些植物，你分成一百种和两百种，现象上有区别吗？没区别，就是认识的角度而已。

那五蕴也是，五蕴是偏详重于心理活动的身心分类，它把所有的身体的物质现象都归到色里。六入也是对身心全部现象的分类，而偏于什么呢？偏于生理。因为六根里边有五个是色根——眼耳鼻舌身，它对于色法或者生理的结构、生理的成分是详细的。就是详略的不同而已，对应的内容都是身心的一切，六入处的角度或者五蕴的角度都是身心的一切，只不过分类不同而已。那么照见五蕴皆空，你说照见六入空不空？你用五蕴的时候空，用六入就不空了，为啥呢？六比五多一个，你要都空了，我这个账核不上了。当然，照见五蕴皆空，也就照见六入皆空。甚至我在第一个探讨里还特别说明了，怎样的根尘它都空，后面的这些识因缘生，包括三和合触这些，在六入处的描述中缘起义已经很明确了，

我是着重说一下根尘而已。

既然这一切是因缘生的，当然也就意味着无实性，这对应的是人的错误认识，说空，是为了对治实有。印顺法师有一句话很好：**有情情执于有，佛教乃圣谈乎空**。正因为一般有情，他的认识是粘着在实有那一边，所以佛法在谈到相应的修习的时候，特别的倡导空——我空、法空、一切法空，这个是对治说的。正因为一般人的认识中充满了这种实在感、实有感，而这个在事实上是不能成立的，不管是主体方面还是客体方面，这个体都不可得。那种它就是它自己，不管是作为特性，还是作为本体，都是不可得。一切是因缘的交织，一切是此有彼有、此无彼无的依存而已。

如果是基于那种实在的纯有这种感觉去推敲，那一切处不可得成为空，并不是对于现象的否认，而是对于现象本质的如实揭示，这样的现象是因缘生的，在它背后没有过去以为的代表着它自身的那个体，那这上面的属性也不是那种就是属于这个东西的、自身就有的性质，也没有任何它就是它自己的所谓的实在。有的是什么？有的只是这样因缘生的此有彼有，这种相互的关联与作用，一切都是在这里边交织。所以说到这些缘起的现象，尽管是这样的坚实（敲桌），但是不可得。如果真的认识得清楚，这只不过是怎样的相互作用（敲桌）而呈现的如此，都能够看清楚，这就是通过缘起来体达空。

照见五蕴皆空，里边没谈用功方法，相当于通篇在谈一些要则。没告诉你具体为什么五蕴就空了，我不知道你对《心经》通达到什么程度。照见五蕴皆空为什么能度一切苦厄？因为“揭谛揭谛，波罗揭谛”吗？这不是一个很著名的典故吗？你们佛教说那个四谛，是不是“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛”啊？为什么照见五蕴皆空，就能度一切苦厄？这前面是总纲，目的是为了离苦，度一切苦厄，这就像一个大苦海一样，度过这一切苦的瀑流，到达彼岸，后面“揭谛揭谛”表示度的意思，度过苦厄，度过苦海的意思，到彼岸去的意思。为什么照见五蕴皆空就能度一切苦厄？（法友：因为无我、因为空）要说苦的原因，要从苦的原因说。你这个是说这样能解脱，照见五蕴皆空就能度一切苦厄。我的问题是：为什么这样能解脱？因为于此的对面就是苦集流转。照见五蕴皆

空，它对面是什么？就是觉得有我法的真实。一般人表现的是什么呢？有我执、法执，最根本的就是我见。圣人跟凡夫最大的区别就是我见有没有破除，这是凡圣一关。所以有人要解脱，必须在这个上用功夫。为什么要在这个上用功夫？因为你要解决问题，这个问题的原因是什么？为什么照见五蕴皆空能度一切苦厄？因为苦厄的原因是不如实知的颠倒，以为有实我、实常，而照见五蕴皆空，能够根本的解决这样的我法二倒，所以照见五蕴皆空能度一切苦厄。

这个不要只是觉得经文上说的就对，你要不问为什么，怎么能学到手呢？靠喊口号是解脱不了的。因为解脱，经里说的很明确，是明解脱。什么是明？如实知，而不是记得住。如实知是自己认知的革命，而不是我知道标准答案。我知道标准答案，能使我知道什么不是标准答案，但不能使我解脱。要让这一系列成为自己内在的革命，基于认知的根本的革命，那才能够解脱，要不然不会。这是说为什么照见五蕴皆空就能度一切苦厄。

下边像色不异空，空不异色，这其实是观行方便，算是这样基于缘起而通达缘起即空，因为空，所以缘起才可能。色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是，自己诵的时候、坐观的时候，不能亦复如是过去，自己要看到受，受不异空，受为什么是空？空不异受，既然性空，又为什么可能表现为这样的受？这里完全是缘起性空的观察，只不过他没有去讲细节而已。这是一段类似于比较扼要的总括性的经论，不可能处处给你讲细节。处处讲细节，就像我讲的这样，就不能流传千古了。这个是观行方便，色不异空，空不异色，你们觉得很高明，但这是观行方便。

观行导致的契证，是空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意……乃至无智亦无得，这是观行的契证，也就是第一义的内涵。第一义是什么东西吗？说似一物既不中，是言语道断，心行处灭，遍无所依，不示诸法，是诸法实相无初、无中、无后，那是第一义的契证，他用遮诠来说明它，是离一切相的，实相无相的。

前面是观行，后面是契证，基于这样的契证，说菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，这是说菩萨的整个的修行，就是依着这样的智慧来摄持的，

得阿耨多罗三藐三菩提。

这是《心经》大概的意思。它其实有主纲，有后面的观行以及观行的契证，和就着这样的般若的主干来说明以般若摄持的菩提大行，只不过说的简单而已。稍微复杂一点的，是同为般若系的《金刚经》，说菩萨无我相，无人相，无众生相，无寿者相，修诸善法，得阿耨多罗三藐三菩提，多一个修诸善法，就是这样的智慧摄持，来修集这一切的善法资粮，最后能得阿耨多罗三藐三菩提。《心经》这里是更省略的表达，只是谈了这个主干的摄持，但从来菩萨的修行不是只有般若就行的。只不过，没有般若的话，也就不可能有六度，五度如盲，般若如导（你们都熟悉），但是也不是只有般若就行。所以过去的大德有话说，叫做“见与佛齐，而圣德未备”，知见上已经与佛一致了，但是佛所具有的那些功德，我没有。见与佛齐而圣德未备，备是完备的备，具足的意思。

这样的解说下来，如果你通达五蕴跟六入都是指向身心，甚至你可以画画五蕴和六入是怎样互摄，那你当然也就知道，写作五蕴，可以读为六入——照见六入皆空，度一切苦厄，舍利子，眼不异空，空不异眼，耳鼻舌身意亦复如是。可以吗？当然可以，当然可以。如果谁说“只有五蕴行，六入不行”，那是不解佛意。这是对你后一个问题的回答。因为只跟你说“都一样”，好像没有得到什么真正的启发，我把它的大意的串了一下，这样来说明它。

7、我睁开眼睛了还在修行吗？

法友：师父吉祥！弟子在共修的前两天，都是比较紧张、比较慌乱的状态，这两天，学到的一些运用到实修当中，先修慈心禅，自己心态会比较平和一些，就没有那么紧张。闻到水果的味道，就会用鼻嗅香来分析，有声音就是耳闻声来分析……，师父说脚痛要怎么去分析观察，它也是刹那刹那在变化，没有恒常，在实修中会去运用它、观察它。在学理论的时候，我也都会背、会记的，但是在运用的时候就感觉很绕、很乱，穿不起来。

法师：像刚才说的，自己先做一点慈心，让身心调试再来进入，这个都好，自己需要什么方便，自己慢慢的知道身心这个状态，什么方便

能让它比较与法相应，那就用。这里要说一句话，当年新教（基督教那个新教）有一个人物说一句话：“不择手段，完成最高道德”。什么意思呢？你不必拘泥于调心的方便，现在自己心是这个情况，它是什么状态，可能与修习不太相应，这个状态，什么样的善法是能够比较好的调伏它、对治它，可能答案不止一个，但是自己能用上什么我就用什么。不要说“我在这修六入处呢，我用这个好吗？”你如果不用这个方便调伏，你觉得自己在修六入处，实际上是烦恼在跑马。是不是啊？还不如去修习那个，调伏身心，那是修行。

我过去有个类似的说明，主要是针对昏沉的。有一类很有意思的情况，就是教了很多对治昏沉的方便，从心里用功夫到捏耳朵、转眼睛，包括使劲握拳头配合瞪眼睛，这些方便都教过，这些都不会打扰到任何人，因为不发出任何声响。只要大家不是围成一圈坐，对面没有睁眼看的，你不会打扰到任何人；如果围成一圈，对面又不老实修行，到处睁眼乱看，那可能会有干扰。

但是，虽然教了这么多从细到粗、从内到外的方便，可是有人还是昏沉。这里边有一类认识的误区，就是他觉得“法师说，昏沉要发生的时候，意识到了，可以睁开眼睛，但是我睁开眼睛我不就不修行了吗？”于是舍不得睁开，舍不得睁开就慢慢被拉入了昏沉的大坑。那请问：他昏沉过去了，他在修行吗？他在睡觉。那他如果睁开眼，可不可以用心？可以啊。他的意识判断是：要发生昏沉，我要避免这个现象，因为这个会使我的心不能够如理修习，所以我用用心里的功夫，不睁眼的时候举光明想或者怎样，发现自己的功力不够，靠这样微细的方法没法调伏它，或者这一波敌军太凶猛，我不睁眼可能顶不住，睁开眼用心，这个时候是在调伏烦恼，是在修行。那反过来，不舍得睁眼，沉入了昏眠，那个是没修行。

同样，身心上的情况不适合修行的，我用一些现在要修习的方法之外的方便来调伏心，可不可以？当然可以。跟刚才说昏沉是类似的，如果我不做这些方便调伏，就我现在的堪能，我下边主要的事情就是看烦恼跑马，这个很难说是什么好的修习；我多少做一些身心调伏的因缘，然后能够更好的用功，这个是合适的。就是说我们是要干革命，而不是

被某一个套路或者框架架在那，我们是基于身心的实际情况，因地制宜的干革命，而不是用一套条条框框给框住。落实到我们生活中的譬喻，不要教条主义，要理论结合实际（总是有学习红头文件的即识感）。确实是这样，因为我们修行也是如此，我们是在做基层的实际工作，不能被教条主义困住头脑，该怎么样就怎么样。所以你前面那个是对的。因为这个会成为一些人的困扰，“我睁开眼睛了，还在修行吗？”修不修行，有时候不在于睁不睁开眼睛，特别在修如实观，特别修习六入处，你所有的这一切与认知相关的流，都是六入处观察的对象，有什么不是修行呢？

8、把经论看作拳谱

接下来所说的情况是这样，我们来做这些修习，（像刚才有说）要做做基本功的训练。你觉得那些理论自己都能背下来，但不要只背那个从理论到理论、从概念到概念的，要这个概念或者名词（比如说色或者是想）对应到这是什么，就是前面说的基本功，你要把文字对应到身心现象上来。就是这个基本功没做到位，这个基本功做到位了，自己所背的那一切都是修行的地图。

关键就在这，对应的基本功没对应。因为你背的那些很可能是用的一套术语体系，或者流传到今天变成的术语，当时就是生活语言，眼耳鼻舌身，这有什么不是生活语言的？只不过自己只是停留在语言上去理解它，而没有向身心对照。你要把佛经看成是拳谱，拳谱里告诉你“成弓步，双手握拳在腰侧”，你是要自己这样操作的，而不是背下来——“下面我给你们讲一讲武松脱拷拳的拳谱”。不是这样。把它当成一个拳谱指导自己实践，不要当成一本类似于《自由泳，从入门到精通》这样的书籍——我读了很多这样的书，我都懂，但是就是不肯下水池刨刨水，那是没用的。

修习也是这样，你要对应到身心，然后如何去运作、去相应，一点也不难。缺的就是对应这个环节，就变成了那个是那些的，这个是这些的，没有关系，打成两截，经论的指导意义何在呢？经论的指导意义当然要有基本的文言、文字到现象的对应，这个功夫做好了，那些是活生生的全部。这个问题说到这。

9、完美主义害死人

法友：师父，我是没什么问题，他们一定要我来问。但是说没有问题呢，肯定也是有问题。2017年弟子有修习过六入处，那时一个人修习感觉也还不错，对于自己的见地、身心上面的提升，我觉得也还可以。后来没有修习而且忘的一干二净的最大一个原因，我觉得阳春白雪过得很舒服很对应，生命当下身心的涤荡我觉得很好，但是这门一开，我们马上就要进入滚滚红尘当中去。大家说，六入处是转凡成圣的，是最重要的，我也知道，但是身在世间，我们不可能独善其身。我每次分享的时候都会说，我今生注定是要轮回，因为我就是个俗人。你去细究会发现佛法真的很好，但是生活当中就是没办法。比如我为什么在这里买房子？这木兰溪很漂亮，我也很心动，这不就是乐受吗？再比如说，我的娃磕了碰了，我会很心疼他，他要是不开心了，我会马上给他散播慈爱，愿你没有敌意，愿你没有心苦；他要是说妈妈我喉咙痛，我就心疼难过，马上就愿他没有身苦，还愿他所有的身苦都由我来承受……这个难道不是贪吗？那别人的孩子，比如师父说非洲的那些小孩，我看了只会觉得可怜，我什么都不能做，也没办法，只能在坐上给他修一修慈，因为因缘就是这样子。那如何更好的契入生活当中？比如接下来门开了，阳春白雪过好了，就要去面对当下经济这么差，要去面对这些蝇营狗苟的、逐利的、贪着的，我不愿意，我希望过一种恬淡的、圣者的生活，但是好像不大可能。那如何能够把贪着、逐利、染爱这些，在生活当中能够用佛法把它冠冕堂皇的、理所当然的……

法师：提问者对于问题自我的概括是，“能不能有什么方便让我冠冕堂皇的去贪嗔？让我冠冕堂皇的、理直气壮的。”

法友：不是，师父，是因为没有办法过那种圣者的恬淡的生活，那我作为一个俗人，我又想附庸风雅，我过得稍微诗意一点，但是眼前蝇营狗苟这么多，又必须要去面对。

法师：这个问题加上前提就是，“如圣者那样悠然自在的生活当然好，可是实力不允许啊！”

法友：也不是什么不允许，比如说人，如果说独立，可以自己自私

一点，我就是这样子，那可以。

法师：对实力不允许，有的人是因为实力不够不允许，有的人是因为实力太强不允许，所以实力不允许，不要只做一种理解。因为跟年轻人接触，我也学了一点东西，像年轻人说“我也想低调啊，但是实力不允许”，这就是因为实力太高不允许。这世间的生活也是，有一些事情是因为实力太高了不允许。我这是半开玩笑，就是实际的因缘不允许。“在实际因缘不允许的情况下，能不能有什么办法，让我在这样滚滚红尘中、随波逐流中，有一点与佛法感觉同一声气的安心处呢？我也希望在这滚滚红尘中仍然不离清凉”，是这个意思吧？

法友：是，随波不逐流。

法师：可惜随波等于逐流。其实是这样，你如果希望在世间生活中有佛法的含量，不外乎是几个途径：一个是五乘共法，一个是三乘共法，一个是大乘不共法。它都有它相应的内容。

但是在说大体的原则方案之前要说一句话，就是：我们为什么做世间这些红尘逐浪的事呢？归根到底，像你刚才说的，从个人意愿来说，我宁愿采菊东篱，我也觉得误入尘网中，一去多少年，但是实力不允许，情况不允许。这意味着什么？明知道这是坑，我也得陪着跳。你要问我“只是自己一个人，跳不跳？”那我坚决不跳！现在昭仓跳下去了，唐塔也跳下去了，我也不得不跳！是这个意思吧？（法友：是）那我怎么跳得心里有点底气？

我们如果能够自己来抉择，当然知道什么是苦、什么是乐、什么是苦乐的因缘，这个首先不要颠倒；也要对于所谓世间的这些颠倒、这些浊重乃至浊恶，有因缘上的体达。这些有没有因缘？有因缘。这些因缘的最根本在哪？就是无明染爱，是无明为本的。每个人都是基于自己的认知在折腾——这个折腾也可以读作“奋斗”，每个人都是基于自己的认知在折腾，而这种认知它到底有几分可取是一回事。最无奈的事，是明明有高认知，却不得不屈服于低认知。明择的困惑就在这（择是智慧的意思）。

这个情况意味着什么？意味着现实因缘的一些关联导致的，不是自

己完全认识不到，跟完全认识不到还是另外一回事。但是，这个时候不要自我欺骗。包括我刚才讲，没有智慧要去培养智慧，有了智慧就不要自我蒙蔽。什么意思？知道这样会有什么好，会有什么不好。因为世间有一些事，会是得了眼前的好，而导致未来有什么不那么如意，这世间是有这样的，这样的综合算起来是赢是亏呢？综合起来可能亏损有点大。但是现世现前呢？是赢面大。（法友：于我自己？）不是，就是世间意义上，我们说综合算亏损面大，后面那个苦也不是从解脱意义上，就是世间意义上的苦迫，都是在同一个意义上来说，在世间的苦乐上来说。

其实如果给它挤压的短一点，挤压到几年内，不是前后世，这个时候人们的抉择可能就不一样。比如抢个银行，可以让我潇洒三年、五年，但是很可能被追索出来。如果这个期间没有人身伤害、数额不是特别巨大，还好一点；如果有其他的情节，就不好说了。考虑到这个情况，即便想通过刑法上指明的路径发家致富，他也可能选另一条路。如果压缩得这么明显，比如说，到后世体现出来压缩到三年之后见分晓，可能人们的决策就会不一样。看清楚这个，这意味着什么？这意味着自己的认知跟一般人的认知并不完全一样，在苦乐、苦乐因缘判断上不一样。

你在这个时候，有几个选择嘛：一个是世间意义上，就是五乘共法，一个是三乘共法，一个大乘不共法。先说五乘共法，是这样：自己懂得业感果的规律，**随重或随习，或复随忆念**，就是随重、随习、随忆念的事，那自己这一生要造做很多，为什么盯着那一点味道变了的食物运气呢？你这一生可以有很多食物的选择，有一些已经放沉了、过夜的，种种因缘，又不想扔的，不得不吃，但不等于你不可以赏自己一顿好的。

同样，有一些不是那么白净的法，不等于我不可以做白净善法。白净善法不仅仅属于白人，也属于黄种人和黑人（我这个譬喻你都能懂），就算我是一个黄种人，我就不能行白净善法了吗？为什么我只为这些不那么白净的法而烦恼呢？如果我的因缘是这样，我也懂得随重、随习、随忆念，重，我可能没法保证，我只能保证不造那种特别重的恶不善业，重大的善业，我可能不一定能实现，但是我可不可以在串习上下功夫呢？我不能因为自己有一点不那么白净的法，就自我放逐于善法，越是这样，越称了小黑人的心，是不是？这个其实是不明智的。越是不能够完全随

顺于白净善法，那我越需要白净善法来做对冲，这不才是理智的判断吗？投资有风险，那怎么办？你对冲啊！我们人生就是难得的资源，不管意识到没意识到，我们都是在用投资的方式来使用这一生。那既然我投了一些风险很大的，那我就要做对冲，是不是啊？不能说那我就 all in，就全在这个上，那些对冲的策略我完全不考虑，这一点也不明智啊！

不能因为有一些不那么白净的，我因为一些因缘没办法完全避免，就自我疏离乃至自我放逐于白净善法，这是很奇怪的想法。这是什么呢？这是完美主义害死人。就得是全或无，我要不然就是完全的随顺于法的清风白云；要不然就是完全于法放逐，不忍再见的浊流。越是浊流，要越要注入清泉；越是浊流，越要过滤，是不是这样？所以，不要搞完美主义，完美主义害死人。

我什么时候告诉你们：你现在必须做一个完美的人！有这样说吗？没有！就是我们一切处去洞察，去尽量的身体力行，因缘使得我不能够完全行驶在安全的道路上，但不等于我不可以给自己系上安全带，对不对？我有一个基本的原则，不管是什么因缘，我肯定都不会无底线。我不会没有红线，我有红线，这些是不可以跨过的，这样能保证自己不会有重的不善业（就从五乘共法来说），那同时自己内心的决定的人生的主皋是随顺于法的抉择。尽可能的创造一切因缘，让心去多串习白净善法，让自己的身语意尽可能的多造作白净善法。这样白净善法的串习又不是都花钱的，是不是？很多事情是自己运心的事。不会也不应该说“因为我今天有一件什么事不那么随顺于佛法，算了！今天不好意思修行了！”这就是完美主义害死人，知道吗？想法应该变一下，“今天有一个事不那么白净，不行！我得加倍的给修回来”，你是没有办法解决那件事的完全的影响，没办法解决就是业没有办法完全被消灭，但是你可以影响它的感果。《盐喻经》我讲过多少遍，那个意思多明显，不是说你的生命中就没有这把盐，而是说你的生命中可以有更多甘甜的水，你为什么只盯着盐而不去做开源的事呢？这就是五乘共法里面的原则。听清了吗？是不是这个道理？

什么导致了你自己内心的那种意志倾向？答：完美主义。完美主义害死人吧？但是完美主义是反缘起的，完美主义反缘起，不是完美反缘

起。完美主义是没有基于现实因缘的认识和把握去做，是把一个理想的结果投射到我身上，又跟现实矛盾，然后呢？然后就跟完美说拜拜。这就是完美主义的两种极端，完美主义害死人就这么害的。

我过去发过一个天鹅湖的图文，记不记得？正因为世界不理想，我们不理想，所以我们需要理想。不就是这个道理吗？正因为世界不理想，我们不理想，所以我们需要理想，这是里边结论性的三句话，前面还有一段描述，描述一般人可能的内心冲突，从理想到现实，理想现实的冲突，然后内心转为对于理想的灰颓，但是那个恰好不恰当的。我们之所以应该有理想，不是因为我们已经理想了，也不是因为世界理想了，恰恰是因为世界不理想，我们也不理想，所以我们需要理想，所以我们需要向着理想。

这个理想完全可以换为完美，我们以佛陀那样的完美作为生命的终极的可能。不等于我们现在就完全实现他的这些果德，刚才说“见与佛齐，然圣德未备”，佛陀那样的生命形态、生命的状态，是我们所向往的，也是努力的方向，不等于我必须现在就跟他一样。他是真理的化身、他是真理的实践者，我现在绝对不是，但是我可以做一个锲而不舍、真理的追寻者和实践者。他已经完全实现了真理，我拿他来对照自己，当然自惭形秽了，但是这不等于是我自甘堕落，自惭形秽之后是知耻而后勇，而不是知耻而自绝于理想。这是就五乘共法说的意思，能清楚吗？

三乘共法，也就是解脱道，确实跟这个不相应。所以如果是在家希望尽快解脱的，要想尽一切办法给自己创造尽可能多随顺法的条件，这是解脱道，也就是三乘共法中，如果在家修习所要注意的。

说到大乘不共法，也就是菩萨道，菩萨道的用心实在是太伟大了！比如，我虽然在某种因缘的现世的框架内，出于种种现世的关系，不得不去做一些事，但是我为什么不用更广大的心来摄持这一切呢？我为什么把我这样做的动机，仅仅局限在现世的社会契约所规范呢？或者现世情感所系缚呢？我为什么不能够像过去那些大菩萨那样，虽然在做着大家一起做的一些事，也知道这些不那么白净，但是，是希望通过这样的方式，能有帮助对方向上走一步的可能？

过去讲过，菩萨为了帮助地狱众生生一念善心，能够下地狱一劫（般若经中讲的）。以为这样就结束了吗？仅仅一念没办法对这个地狱众生的生命造成重大影响，我们曾经有多少念善心，但是有时候一看自己，还这样灰不出溜的（东北话“灰不出溜”的意思就是灰色，“出溜”的意思是对颜色的一种比较轻蔑的表达，我在东北用这些说法习惯了，东北话有时候有一点表现力）。他（菩萨）不是这样看的，他这样一劫能够帮他生起一念善心，不够，那就再来，直到让他善念足够强，能够由此而受生到善趣（人中等等），进一步的来用长时间的陪伴、种种方便的劝诱，让他能够慢慢的修善法，甚至行五戒十善，乃至修四念处，至七觉支、八正道，甚至佛的十力等等这些。这是般若经讲的，我们可以说这很可能未必是事实，但是菩萨的精神，包括菩萨的作略确实包含这一类。就是别人看着是同流合污，但是菩萨实际上是和光同尘。同流合污和和光同尘是两回事，他在和光同尘中干着同舟共济的事，别人看作或者是另外一个角度解读可能是同流合污，但这个菩萨可以和光同尘，同舟共济。

举《阿含经》的义趣是这样（这个反复说过），有一个外道遇到佛陀，他对于佛陀的态度是很真诚的赞叹、恭敬，然后也跟佛陀说：“听说你给他们讲了很多法，能不能够给我说一说你讲的这个法啊？”佛陀跟这个人这样说：“现在还不合适，但是你保持着对于我、佛法还有僧伽的这种善意（用我们今天的话说这些好的因缘），你未来可能有这个机会来了解法的”。佛没有给他说是因为他现在条件不成熟，但是佛跟他说，你这样去保持着对于佛法僧三宝的善意，你未来条件会成熟，是这个意思。

那如果就自己说，在世间法、在五乘共法的角度，“我这一生可能不能够完全的行，但是我可以多培善根，不能因为这一生不能够完全的行，就不培善根，完全的随顺世俗”，这是这个角度。那从菩萨的角度，从自己是一个策划执行人的角度，“他这一生我没有办法帮助他走向上一步，但是我可以利用这一生的因缘，让彼此之间有足够好的未来的因缘，我希望在未来他条件成熟的时候，我能够真切的帮这一把，帮助他向上走这一步”，这在一个策划者或者是执行人的角度，不是自己身在其中，是这样的，这是一些菩萨的作略。

包括刚才说的那个菩萨，入地狱一劫为令一个地狱众生生起一念善

心，这样不断的累积，到他的善业善念足够支撑他人中受生。甚至不仅是对一个众生这样，是这样化度无量的地狱有情。我们可以说这是多少有一些放大的菩萨精神，但是菩萨精神确实有这样的内涵和作略。就是在这样别人看来是同流合污，但是他是和光同尘的作略中，来实现对于众生的救济。你读了很多佛法的东西，你也应该知道菩萨有这样的作略，菩萨在这里是不计较个人得失的，他在个人得失方面可以部分参考五乘共法。五乘共的意思就是三乘共法需要，解脱道需要，大乘不共法（菩萨行）也需要，他部分可以参考那些。

就是，我可能有了一些不那么白净的法，但是，谁说我就因此不配去行白净善法了呢？没有这回事，佛从来没这样说过。你又不是比丘比丘尼，给自己施加那么高的道德要求，就算是比丘比丘尼，他犯了一些非根本的过失，他还是可以忏悔出罪、清净学修。

菩萨，他一方面可以参考五乘共法的那种心态、那种作略，另外他可以有更高明的立意，他是以这样的行来做未来的化度方便。如果现在世可能，也可以现在世化度，现在世不成熟，就留于未来世化度。这样的作略就不一样。这个的前提是真的认识到菩萨行的必要，而且自己有意愿涉入其中（跋山涉水的涉），发菩提心，有这样菩提心的摄持，以菩萨相应的种种的行，在现实生活中，去就一件一件事来以这样的心行摄持。不管他表观是怎样，自己如果能做主，就像你说的，那为什么不做一个纯粹的白人呢？但是，不能够那么理想，那我作一个黄种人，也可以尽我的可能去行白净善法。那我作为一个菩萨行者，或者是有心学行菩萨道的人，我完全可以这样来用心。如果用小说里的话，“这样的上中下三策，主公可以看着选”。

这样有没有多少解决你内心的困扰？你记住一句话，完美主义害死人。我们都是从不完美向于完美的行者，世界不理想，我们不理想，所以我们需要理想。这是对你问题的回应。

莆田六入处禅修营·开营（20240405）

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇；

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

法师：大家能够拿出宝贵时间，一起来做佛法的熏修胜进，这确实是挺难得的事，所以我也很随喜。今天来这里，是跟大家一起做一些法上的交流，也希望能给大家接下来几天共同的精进用功提供一点可能的帮助。大家如果有关于六入处方面——不管是理解还是实践方面的问题，可以先提出来，我们做一些讨论。

1、专精思惟=绵密

法友：感恩法师。我先抛砖引玉一下，弟子上次参加六入处禅修以后，现在每天早晨的一坐基本上都是按照六入处来实践。以前一直觉得学习佛法没有时间，或者实践没有时间，学了六入处之后，就比较容易理解师父说的“难道我们从一个地方走到另外一个地方，这个时间不可以用功吗？”能够体会到确实只要正念能提起来，都可以做六入处的观察，都可以实践。随着这样的观察，也会发现弟子对六入处的观察实践，其实更多还在身觉触这个层面，偶有也会意缘法，但是还很难体会到经文里说的“专精思惟”这样的义趣。比如坐上修，我主要是对于呼吸的身觉触的观察，在思惟这一块，体会身根是无常的，尘境也是无常的，身识也是无常的，触、受都是无常的，只是这样的过一下，就好像是完成一个基本科目，而它的思惟其实没有深入下去。我们这是第二次禅修营，坐上修或者是坐下，该怎样去体会把握“专精思惟”的义趣？感恩师父！

法师：好，自己能够在某些方面去修习、去品味，现在的问题是：“专精思惟”如何能够去实现它？专精思惟不是别的，就是我以前说的“绵密”，就是心始终在这些方面运作着。这个是不容易的。所以，你看到经中谈到专精思惟的前后，往往说这个比丘“居闲静处”，就是没有什么打扰——安静的地方，然后才方便他做“专精思惟”。

我们日常生活的情况下，想做到那种绵密不间断的专精思惟，或多或少，条件不那么支持，可是仍然可以比现在绵密得多。就像你刚才说，就算从一处走到另一处，这里没有根尘触对吗？根尘触对生识，根尘识三和合触，触是认知的开端，认知的开端发生了，又没有突然堕入无心位（晕过去或者离世，没有发生），那这个认知有了开端，怎么能不滚动到后面？所以，只要我们清醒着，这基于六入处的因缘流，就是在不停滚动的。你对它的绵密修习，没有什么特别的难。

你说正念提起来，其实只是让心去观察这样基于认知的因缘流，认知又是从根尘触对开端的，或者就我们能了解到的情况，我们不会了解到孤零零的尘、孤零零的根，当我们对任何认知对象有了解的时候，我们是认知到三和合——根尘识的三和合。只是呢，推究这根尘识的三和合，既然是三和合，当然有三和合彼此的差别——根尘识，那么它们之间又是什么因缘关系或者说逻辑关系呢？是根尘和合生识，是感官和感官材料它们的配合引生了感官的这些功能的体现，这就是根尘识嘛，这是只要人清醒着，不管有意识无意识，都在不停发生。

现在是从这个角度来深刻地认识身心的因缘流，从认识的角度，认识的因缘流，来看囊括了整个身心运作的是怎样的因缘情况，除了根尘识触受想思爱这些，还有什么别的身心现象吗？自己对这个有胜解，有决定不可动摇的认识，那么，你来观察它，心里就不会有任何的觉得它不重要或者不容易，因为身心的每一个当下都是，只要你抬起头来看，就是天，只要你向内看，就是这样根尘识的因缘流。所以，它的难度——你如果真的了解了，没什么难度。

需要我们做的，就是养成这样的习惯。想养成这个习惯，首先要真的意识到它的重要、它的好。人，只对两件事是真的能投入的：一个是有乐的，一个是重要的。但是，你推敲这个重要的，它还是跟苦乐有关

系——要不就是能避免更苦，要不就是能指向更乐。想一想：我要是丢了工作怎么办？我不能丢这个工作，工作对我是重要的。可是它意味着什么？它意味着饮食、安居等等这些，没有这些会苦，所以我不能丢工作，这件事情重要，是因为要避免苦，也最好能给我带来更好的安乐。但是人心不会这样看到底，只是觉得这件事重要，这件事一定要完成，这件事一定不能够出现问题。

人心只对这两类有倾向，你就要意识到人心的这种特点，让自己多去看如此修习的好处、重要，这就是说到你如何来养成习惯，你必须在认知上强调这些。这颗心愿意往什么地方跑？有乐的，重要的。那你让自己真的认知中这件修习变成有乐的、重要的。大家可能在修习这件事情有乐上，一开始不容易建立，但是至少它的好、它的重要是可以建立的，那就容易心向上用。但是，它的安乐与否还是可以通过智慧抉择来看清——世间的生活，世间的种种努力，获得的安乐是什么品质呢？是什么属性呢？那么，这样能够给带来的结果，又是什么属性呢？经过这样的内心的抉择分析，所以越来越指向它，这是安乐处，这也是生命中重要的事。这个生起胜解了，一个人的精进力就容易发起。

这在经中怎么说？你们学习，应该听我说过，“**信为欲依，欲为勤依**”。你真的觉得这件事又好又重要，这相当于是信；然后心自然就产生“我要干这件事情”，这叫意乐，就是所谓的欲（欲不一定是贪欲，还有善法欲）；当有了这样强胜的意乐，就会发起精进。绵密的修习，专精思惟，本质上是一种精进修行的表现。

所以，到后来你听出来，我在讲精进、讲精进的因缘。其实说到这儿，你们就又发现——原来我懂。因此，我这些年主要讲的都是你们已经懂的东西。

2、缘起观察引向无我

法友：师父！六入处是偏向于观的，观察触，观察受，观察爱，从六身到六爱，知道它们是怎样的一种因缘关系，知道都是无常的，是仅仅就观察这些就可以的，还是说还需要对每一个点去思惟？

法师：我最开始的引导，你们应该也听到或看到，我是一个环节一

个环节引导的。你想形成流的认识，可能还是要对流的环节有认识，要不然那个流的认识就太浮在表面了，更容易概念化，而不是基于亲切的身心经验、身心现象。除非个别情况，一般来说先对具体的环节有认识，然后再说看到环节与环节之间的关系，最后自己深刻地体会到没有独立于关系的环节——环节是关系中的环节，关系当然是环节间的关系。也就是我常说的要素和要素关系，它们是交织在一起的。这样呢，此有彼有的缘起义就会在内心真切地体会到。这个是很重要的。

六入处，我反复说过，它本质上修习的是缘起观察。那这个缘起的观察能给人带来的可就多了。它不仅仅是认识到现象上的缘起，基于现象上缘起的认识，会体会到过去在现象上的颠倒认识。比如，在这样刹那不住的因缘流上，过去体会会有一个“我一直是我的我”，现在，这样缘起的川流直接就揭示不可能有过去所认识那样的我，此有故彼有，没有一法是作为它自身而存在的。常常举这个杯子做讲解，或者举大家熟悉的车来做讲解，既然是因缘和合的，就谈不上它本身的存在。任何一法都是因缘而有的，所以任何一法也都不是它本身，没有任何一法是作为它自身而存在的，当然所谓的“我”也不是，只是这样因缘和合、刹那不息的因缘流的奔腾。这就是这个观察它能够引向何处去，这是我反复强调的。

你就算不故意地去做这种引导，当你的观察深入细致的了，就会破坏过去自我意志的颠倒。因为，过去并不是基于缘起认识的，感觉有我，那是反缘起的。包括人们觉得一一法就是它本身，一一法是作为它自身存在的，这本身就是反缘起的，但这就是人们的基本认知模式，内心的基本判定。缘起能够彻底地摧毁这一切过去内心中的根本颠倒，我不可得，一一法的自体不可得。所以，这样缘起的观察深入了，或者向于这个方向去做观察，会体会到空，体会到我空、法空。如果说偏于心住，你可以住在一一类现象的观察上，也可以住在因缘流的观察上，甚至也可以住在我空、法空的观察上。

3、没有孤零零的识/触

法友：师父！弟子第一期的时候，连名相都搞不清楚，就是套公式，后来回去深入法义，发现自己以前真的都是错误，这个心在对境的时候

好稚嫩。早上坐上修，按照师父的引导来观察，在意知法这一块还是不太清晰，比如根尘识三合触，那个触不也是心所嘛，那么意了法的时候是不是也涉及到这个触？第二个问题，我现在修的时候不稳定，有时候会卡，也不知道问题在哪里。像我们在家生活，对境肯定要复杂一些，虽然有所改变，那种固有的思惟确实根深蒂固，我现在只是学了一点点正念正知，只是去占领了它一点点的领地而已，那种固有的思惟复兴很快，它很顽强、很强大，这个心太稚嫩了，以后要很精进地修习，让正念生起，还请师父开示。

法师：第一个是关于触的问题，特别是意了法的触。这个方面，其实我们直接感觉到的也不是孤零零的、没有结果的触，一定是受、想，甚至后面的思、爱都发生了之后，基于这样认知结果的呈现，去推求前面认知的环节。我们没有任何一个截面，是我们没有认知结果（没有受想），而只有触的。

我刚开始在上面谈的，是我们没有任何情况下是离开了三和合去认识根、尘、识的，当我们认识根尘识的时候，一定是三和合。那么现在进一步地谈你的问题，我们没有任何一个情况，是在触没有滚动到受和想的情况下去认识触的。这是你们要意识到的。换句话说，我们是站在河流的入海口，向上溯源。已经滚动到受想思爱，然后我们站在这儿，做对此片刻之前（就是无间的）前面因缘的观察，那当然是有这样的根尘识的三和合。

特别要指出的是，有没有孤零零的识？它就是它自身的识？识，或者所谓的心，它是根尘和合的产物，而且，能够被我们反思，它作为识的功能表现出来的情况下，它能不能离开触（三和合）的状态？所有的识都离不开三和合的状态。如果以为我观察根尘识的识应该是孤零零的它自己就是它自己的识——同学，这种用功的方式不对。孤零零的能观的心，孤零零的能观的识，作为它自身能观的心，作为它自身能观的识，不存在。这种感觉，别管内在是多么直觉的正确，它是反缘起的，不符合事实的。这是很重要的一点。

很多人在做佛法修习的时候，基于内心过去的直觉，但是缺乏必要佛法闻思的修证，他会从过去内在感觉是我在看、我在听，修饰一下一

一用佛法的语言修饰一下，变成心在看、心在听、心在觉、心在思择，或者修饰得更术语一点——是识在了别、是识在觉了，可是内在有一个主体的能观、能看、能觉的这个东西没变。只是过去觉得内在的这个主体是“我”，现在标签换了，佛法不让用我，那就是心、那就是识，这不是典型的换汤不换药吗？换个马甲，就当我们不认识它了。

没有哪一个状态的识是离开了三和合的。为什么？因为离开了三和合，识能了别吗？没有办法了别。不能了别，你为什么叫它识啊？你为什么还不叫它石头啊？为什么叫它识，因为它表现出了别的功能，就它精神活动中这种了别的功能，安立一个名，叫识。离开了三和合，无法了别，没有了别的发生，没有了别功能的表现，说它是识，那就是我说的那个问题了，那你为什么不叫它石头呢？这是三和合触的问题。

我们只要向内去观察、反思，一定是发生了认识结果，才能够供我们观察。如果认识结果都没发生，可能观察吗？不可能。这就是我那个譬喻，我们是站在一个因缘流的入海口，来回溯——回溯它的上游，乃至它的源头。只能如此吗？只能如此。当然，它并不遥远，它的上游就是前一刹那的无间的心。所以，在我们心中，如果观察久了，就像一个动态的流一样，而且这个流没有任何的实质性，就是没有作为它自身的这种情况，不意味着它是完完全全的虚幻、虚无。佛教中就算是描述它的无实性，譬喻也都是用的表达迅速、不住的——如电、如露这种，或者说它本质的无实的譬喻——如幻、如鼓响（就是回声），没有什么真实的来源、真实的依据，是做这样的观察。

4、正见和正念

法师：你的第二个问题是什么？

法友：就是有时候自己在家修的时候卡顿，然后正念可能没有那么绵密……

法师：因为你没有谈到具体什么卡顿，所以我再问一遍是希望你谈一下是什么卡顿。你是觉得没有办法绵密地连续进行下去，你把它称为卡顿？还是到哪儿不会观了叫卡顿？

法友：就是没办法绵密。

法师：绵密这个，不要强求自己。你有了精进意乐，像我前面说的，你心中有胜解，知道它的好，知道它的重要，知道它安乐离苦的意义和功能，这些很重要。

这些要反复地思择，不要说“我都是老修行了，我不思择了”，那不行，因为人对于轮回里的事儿，是不需要教、不需要学的。特别是感官上的贪欲，那是我们轮回于轮回中的本钱，那是我们已经成为轮回中所谓本能的事儿，不需要教，不需要学。可是这个，用年轻人的话说那可是“逆天”啊，所以你要多思择。它是违背一般人自然而然的认知的，但是那个自然而然的认知它站不住脚而已。要多思择它是怎么回事儿，它重要不重要，它好不好，它是否能带来更好的安乐、更究竟的离苦……常常思择这些。对比于其他这些，特别现在牵动自己心的，它是什么品质的？它能带来什么？它是什么因缘？特别要分析它前面自己心的因缘——认知上的颠倒、情意上的迷乱等等。看到所谓过去的日常生活，中间有这么多不合理，甚至是有问题的成分，这一点很重要。

我常常说，人是寻求内在合理性的生物，所以，这件事情真的在内心深处变得荒谬、变得有问题，那你离开它就不那么难。我常常举的一个譬喻是，如果你在沙滩边玩，堆了一个巴掌大的小沙房子，哪个小朋友跑的时候踩坏了，你不会像七岁的时候一样坐在地上哇哇大哭。为什么？对于我们成年人，那太荒谬了，最多心里有一点不高兴，也就过去了。但是如果是一个五岁的孩子，堆了一个巴掌大的小房子，还在幻想着我怎么怎么在里面生活，另一个小朋友跑过去给它踩坏了，他真有可能哭。我们大人是因为这样太荒谬，所以我们不会发生这个。

当我们真的认识到什么东西是荒谬的，我们心有自然离开它的倾向。人心尽管不那么真正理性，但是挺好——寻求理性，至少觉得自己寻求理性，所以每个人都觉得我很有道理，别管那个道理禁不禁得起推敲，但每个都觉得我有理。这是说认知方面要去抉择。

你也提到了正见坚不坚固的问题，这是很重要的第一点，我永远把这个放在第一位来谈。这是什么？这是认知。你们常常听我谈“认知、决策、行动”，所以，所谓的思想斗争，或者是意志力的斗争，本质上都是内在认知的博弈。要是意识不到这个，只在意志上给自己加码——“不

行，我的意志还不够坚定！”——冷水浴！怎么不满清十大酷刑呢！那个更磨炼意志。不是说磨炼意志不好，而是要看到，我们有时候不能落实到行动，意味着决策里边有问题；决策里边有问题，不仅仅是意志力的事，更关键是认知的事。本质上，所有的意志的博弈，都是认知的博弈。从认知的根源上解决它，后面的意志指向就不成为问题。

包括我过去讲起床不起床——起床成功、起床失败，不知道你们有没有听过，没听过的回去听一听。看起来好像一个意志力的事儿，不！后面是认知的事儿。所以，第一个强调的还是认知，不得少为足。因为我们的认识不够那么决定、那么坚固，如果够决定、够坚固，后面的问题都不会有。

然后，内心常常地提起来，怎么常常提起来？很简单，你用一些粗糙的、初级的方便——你念一些话，念一些关键词。这个关键的话、关键词，不一定非强求一致，所以我往往是作为一种方法原则提出来，而不是具体的“你要这样做”。比如我修习六入处——根、尘、识、触、受、想、思、爱。你们不一定把想、思放进去，我个人是因为过去修习五蕴的底子，所以对于想、思我是很敏感的，所以我会是六八，不是六六。六八，经里也有，你们也看过，我也有讲过。你这样去把这些语言提起来，这个语言提起来了，因为自己前边抉择的力量，这个因缘就足够让心不需要更进一步问“为什么要”“该怎么”，它就会进入正确的轨道。就是，用一些关键词，用一些关键的语言。

正念的念，我过去讲过它的含义，如果你分析《阿含经》中正念出现的上下文语境所指的内容，或者说念这个词出现的语境所包含的内涵，大体上可以分为两类，一类是系念，一类是忆念。忆念和系念，听起来好像不太一样。忆念，就是想起来什么东西——回忆；系念，是把注意力投注在什么上。好像是挺不一样的两类心理活动，都用一个念，是不是容易混淆呢？我当时怎么分析的？我说，就这两个义，哪一个更根本呢？如果我们看《阿含经》，看早期的部派阿毗达摩论疏，其实是以“忆念”为根本的。为什么这么说呢？忆念本身我们就不说了，系念为什么可以落实于忆念呢？因为我们说系念的时候，不是这一念心在叫系念。比如我系念于呼吸，我只是一闪念关注了呼吸，下面又在想“我中午吃

什么好？这个、那个，还是出去准备点什么”，有对于呼吸的系念吗？这算对呼吸的系念吗？不算。为什么？我也闪了一念，念头往呼吸转了一念啊？为什么就不算呢？因为后面的没有相续。

如果我想要系念于某处，比如系念于身，系念于受，系念于心，系念于法，我系念于身受心法，意味着什么？意味着心将这样的境举起来，然后安住在上面——（系念）是心举起了这样的境，然后安住在上面。如果没有忆念的这种力量、这种功能的话，我们是没有办法做这个事的。

另外，我从前也谈过更深刻的一点，就是，你所谓的觉知当下，觉知的是正在发生的吗？是无间的前念发生的。那你对无间的前念的觉知，本质上不就是对刚刚发生的现象的回忆吗？所以，从这个意义上来说，所谓的系念不就是忆念吗？（这个稍微深了一点）只不过所忆的不遥远，是无间的前念发生的情况而已。我们所谓的时时观察（real-time a monitor），本质上是对无间的前念发生的事的回忆；我们所谓的觉知当下，是连续地回忆无间的前念。难道不是吗？所以，说到正念的念，其实是跟忆念的根本义有关系的。

说到这儿，不光是为了让大家更清楚地认识正念，认识到正念正知的本质，更是要解释一下，我说的用关键词这个方法，是怎么跟正念关系着。关键词，是作为一个关联，引发了自己关于这些形成的那些认知-判断-决策，然后心把它举起来，举起关键词，本质上是一种回忆，而且是基于正见下，正见相关的内容决策的一种回忆——这个正是正念。正念不是只是对无间的前念的了别叫正念，正念最根本的义，是与四谛慧相应的把心正确地去举起、安住，它们后面本质上都是忆念这种功能支撑着。

不是所有的念都是正念，八正道里说得很明确，是要四谛慧摄持的。否则可以叫念，不适合叫正念，也就是说，不是所有的回忆都充满了法的味道。正念是与法相应的。

念的本义是忆念，哪怕是无间地觉了前念的事，就是所谓的觉知当下（觉知当下不是觉知当下，觉知当下本质上是觉知无间的前念）。要意识到，我用关键词来举，本质上也是一种正念，不要把正念狭窄到只是所谓的

觉知当下才叫正念。所以，看早期的阿毗达摩，不只是一个部派的，常常提到了念、随念、重念、忆念……来谈念。这个“重念”很有意思，一遍一遍地念。这些念难道是心里不断重复这些语句吗？不排除。它的高级形态是心直接去缘虑于对象，但是它的初级形态不排除用语言文字做引导。

不要说：“我不会正念啊？”那你还不会把关键词举起来吗？你举久了，心自然地伴随这个运作多了，最后就变成了一念心的一动，然后这个注意力就投注在相应的目标上了，系念就发生了，系念的基础是忆念，不管怎么说，正念发生了。正念的提起是离不开回忆的，离不开回忆的这个基本功能的，如果我们没有无间的忆持前念的基本精神能力，我们没有办法修行，我们也没有办法生活。我不知道医学上有没有这种案例，他连前一刹那发生什么都完全举不起来，如果是这样，他的认知会完全破碎，没有办法形成完整认知。

这是对你第二个问题的回应。你所说的卡，不是观察方式、方法的问题，主要是正念相续的问题。所以我讲了一些正念相关的。

5、跌倒-爬起-继续走

法友：师父！弟子在修六入处的时候，会观察正反两方面的事情，在现实生活中遇到境的时候，知道这个是不正确的，但是还是没有提起正念，会随口就说不正确的。弟子就感觉很疑惑，我要怎么样在现实当中提起正念？选择正确的讲法，不去谈错误的讲法？在坐上的时候会懂得，但是一到现实中就好像失去了正念。

法师：这是一个很常见的问题。这就相当于什么呢？一个刚学走路的孩子，他在更挑战的环境下怎么走好的问题。他在平地，没有任何打扰的情况下，能够给你踩出七步；那坑坑洼洼的地面，也许两步就跟跄了，再走一步就摔倒了。我常常用学走路这件事来对照于我们的修行，我们刚开始就是重新学走路，不过是一场心的旅程而已，可是还是要靠自己走。所以，环境不是那么理想的情况下，挑战变多的情况下，他变得不那么理想，首先要接受他，要真正从因缘上理解，这是很自然的情况。就是一个刚学走路的孩子，刚能在平平的地板上走几步，我就指望

他上山下河都很稳当，这个现实吗？不现实。对自己的心也有这种认识，做好打持久战的思想准备，不求速胜，当然也不能投降。

法友：一讲出来就知道这句话错了，在那个当下应该怎么让自己更慢一点，思择好了之后再讲出去？每次都是很快就讲出去，然后就马上知道这个是错的。

法师：这个后面涉及到两种情况：一个是内心模式的问题，一个是情感或情绪习惯的问题，这两个是关联的。我说的好像不是佛法，但是是佛法。人的内心是有过去熟悉的运作模式的，就是不假思索就能这样运作，也有自己的情绪习惯。就像你说的，遇到这个情况很快就怎么样了，做了语言的反应、行动的反应或者内心情绪的反应。这是过去的内心模式和情绪习惯导致的结果。内心的模式、情绪习惯，说到底，还是认知-决策-行动一系列的环节。

你在修习六入处，那你有没有用六入处的方法，去对刚才那个不太恰当的语言反应做一个相关的因缘分析呢？比如：这个情况，我说了这句话，发现不太恰当，不要纠结在“不恰当”“我怎么又”，这些是不善巧的，这些不是建设性的，也不是随顺法的思择，这是在刚才的错误上发生新的错误。

这就跟我讲的禅坐中的问题一样：发现前一念心跑掉了，禅坐里，你应该如何啊？柔软而决定地再把它放回来。前面这两个修饰语很重要。“决定”就不用说了，你要是“哎呀，要不然再试一试吧？”这个人不会试多久，这是不决定。但是，有的人的决定呢——“你给我！回来！我让你！跑！”然后下次又跑，这样几次之后呢——“不跟你玩了！”这是什么意思呢？他“决定”是有了，可是他的那个坚硬里含着嗔；嗔而不遂，就会发生斗争或远离，这就是人心啊！所以，又要“决定”，又要“无嗔”，我的描述是“柔软而决定”。

你前一念跑了，打妄想了，或者是发生了什么与修习不相应的，你如何来面对它？知道这是什么，甚至一念就知道它的前因后果，知道应为不应为，这都应该在自己的闻思和修习中，形成一些不假思索的、一眼洞穿的能力。然后，没有对于前面的批判——“哎呀，我怎么又这样

了”和懊恼，以及自我怀疑——“我到底行不行啊？”或者“这个方法到底行不行啊？”这都是在闻思阶段应该解决的。如果心出现了像刚才说的“我怎么又这样了”“到底行不行啊”，这叫什么？这叫基于之前的错误，心又发生了新的错误。前面是不是错误？前面是个错误，可是面对错误，正确的方式是什么？是改正错误，而不是因为前面的错误，采用错误的方式去认识它、对待它，而发生后面的错误，这不是嫌自己亏了两百万不够，再亏五百万吗？一说到钱，大家都明白了。但是我们说的是佛法，不是钱。

不能让一个错误导致另一个错误。但是错误不必然导致错误，关键是心怎么认识前面的错误，并且正确而有建设性地运作心，导致从这个错误发生的，是改善，而不是从一个错误引生另一个错误。哪一个更有建设性啊？当然是前面错了，后面心正确运作而改善它，这个是有建设性的。从前面的错误，懊恼、自责、怀疑，又引生后面的身心状态、情绪状态，这是正确的吗？这是从前面的错误滚动出后面的错误。

你在坐上去训练心，能够了知正确和错误，正确的，继续它，错误的，马上善巧的改变它，这就是培养心的建设性。但是，这种操作只在打坐的时候是这样吗？你的禅坐是生命中的特区，只能被局限在特区里，不能向全国推广吗？那要你这个特区干什么呢？特区就是摸索经验，建立成熟的体系、成熟的方案，然后推广。向何处推广？向整个生命里推广。我过去不也说过吗？不要把自己坐上的修习，变成生命中的奇点，而是起点。什么意思？改善整个生命的起点。你在这里，只是一个专门的练习，让心开始具有更好的判断力，和更正确运作的的能力，然后这个能力要向整个生活有意地去推广。

生活里，我前一念发生了不正确的情绪，不太合适的身语反应，下一念我又懊恼了“哎呀，我怎么又这样，我这不白修行了吗”——不合适；“我到底行不行”——不合适。那应该怎样？有很多种方式。

比如，你采取的是偏止的方式，把心的注意力和相应的运作，马上放到正确的上面，不去对它做抉择、做分析。比如我教了很多修习的方法，像修慈，发现前一念心不够好，马上修慈来调柔它，可不可以？可以；或者这个人观呼吸，发现前一念心不太合适，后一念把心安住于呼

吸，可不可以？可以。这些都是偏止的。

如果就六入处呢？前念滚动到这样的身语，前面有没有贪嗔的成分呢？贪嗔就是染爱，就是六入处里面触、受、想、思、爱那个“爱”；或者是受、爱那个“爱”。这样的贪嗔是基于什么发生的？向上做这样的观察，这就是六入处的观察。看到前一念内心有了这样的情绪，有了这样的情绪推动的语言表达，这个是怎么导致的？这个语言表达不太妥，根源是这个情绪不太妥，这个情绪不太妥，它前面的根源是什么？这不就是六入处的观察吗？当你意识到这一切，包括到前面，我强调“想”，基于自我意识、自我感，认为有这样的我、我所，有那样的他、他的，而讲了很多故事，酝酿出这样的情绪，那这样的“受、想”又从什么来？如果这样修习，就是六入处的修习。

六入处的修习，不是只在坐上心基本正确的时候能修习，错了不修习，那错误的机制就永远是一个黑箱。不能了解错误的机制，想根除错误，那不可能。任何问题的解决都是解决问题的原因——确定这件事吗？这个事情我过去讲过多少回，任何问题的真正解决都是解决问题的原因。如果错误机制对你来说是黑箱，你想有效地解决它，不可能！好像表观上解决了，要不就是撞大运，要不就是止痛剂，不是问题的解决。所以，你谈的这个情况，恰恰是做修习的好时候。

过去我有说过，对于一个初学止观的人，他坐上修习，第一步的功夫，一定是一遍又一遍地跑掉，有一跑无一跑，然后一遍又一遍柔软而决定地放回来。如果他不善巧，那就是：跑掉……放回来……跑掉……放回来……不必强调它的善巧，刚开始的工作一定是这样，放在所缘上运作一会儿，然后不知道什么时候跑掉了，发现的时候已经跑到新加坡了，然后拢回来、放回来。这个是什么？这叫内住（有的地方讲九住心），这就是一遍一遍地把心放到所缘上。

在刚开始学止观、修止观的时候要知道，这就像是小孩子学走路，刚走一两步，失去平衡或者肌肉支持不住，趴下了，这就是他的常态，这就是他学走路的方式。下边呢？不站起来了？那就趴地上一辈子，不会走。喜提一个“伏地婴”。如果是正确的模式呢？一定是摔倒了，站起来……再走几步，再摔倒，再站起来……在这样的过程中，站起来安稳

地走的能力越来越强。平衡力、肌肉、协调等等这些都上来了，以后就能健步如飞，甚至跑个一百米栏，这都是从这儿来的。

那是什么意思？一定要意识到，坐上的修习是如此，坐下呢？你怎么能指望我一修习就百分之百对，那你得多厚的资粮啊？有这样的人，但我不抱幻想，就像我不抱幻想中大奖的是我一样，几率太低。与其抱那个幻想，还不如趁机多打几个螺丝。

法友：那有没有什么善巧的方法？

法师：你的善巧的意思就是永远都不再犯吗？我教你的方法就是善巧的方法，就是——跌倒了，爬起来……跌倒了，爬起来……不要问有没有学走路不跌倒的方法，有，有人一生下来就走好几步，还一手指天一手指地，但那不是你也不是我。为什么总想中大奖呢？清醒地认识到，中大奖的不是我，一定要确认这件事，所以就不问“我怎么能中大奖啊？”不问这种话。所有的假设都在我不是中大奖的那个人下来展开。不问我怎么能中大奖，佛没教我，佛只教我怎么跌倒爬起来，继续走。

6、随心所欲而不逾矩

法友：师父！您在教小孩的时候说，有没有这种隐形人啊？有没有这种透明人啊？可以飞檐走壁。小孩子回答，在电视里好像有看到。在你们对话的时候，弟子已经取相了——道家好像是在修行这样的，然后思心所就自然而然不假思索就贴合上去了——道家有飞檐走壁，以前不是看金庸的小说嘛，就天马行空的，这个思心所就认同了道家是有这种情况，武打小说里也有这种情况，因为心的运作很快很微妙，那自然就开口了“道家是不是有这些飞檐走壁的情况？”您当场就说“我跟小孩子说这些是要引导他”，您当时说这样意缘法是错误的，弟子当时是反思后才……

法师：你是刚讲了一个跌倒爬起的故事。这也是一样，只是呢，你多少是学习一点，练习一点，这要指出来。你们听她说得奇奇怪怪，其实不是。昨天下午见到两个客人，有个小朋友，跟小朋友说话就不能跟我们成年人说话一样。我就不说是怎么回事儿了，她的复述听起来挺奇怪，但不是太完整和正确。提到了类似飞檐走壁这些事儿，但是要知道，那

是摄受小孩子的方便。

我也说，这个心如果真的开始养成正确，是能做到随心所欲而不逾矩的。这在佛法里是什么意思呢？就是正念正知住心。这个心，会发动欲心所，但是它从来都不逾矩。什么意思？没有恶不善法相应的欲。他但凡有心的意欲指向、意志指向，都是善法欲——随心所欲而不逾矩。正念正知，当然包括了正知的抉择——这句话要不要说？为什么要说？如果说，什么样的方式说？你们觉得这个费力、复杂，是吧？这就说明过去说话不经过正知审择，用老百姓的话说就是说话不经过大脑，可是也没有经过小脑（这是玩笑）。用佛法的话说就是，这个语言有没有经过正知的审择？为什么要说？合适不合适？如果说，还要问：怎样说更合适？

刚开始觉得不适应，说明过去真的不用正知来生活。但是，审择久了，就会形成生命的自然反应，就是我说的新的模式。正念正知摄持的模式下，什么该说、什么不该说、该怎么说，他是一瞬间形成了判断决策，然后能够相对来说比较恰当地讲。这是要训练的，这个训练是包括了很多正念正知在内的，所以今天我们谈了很多正念正知，这里面不仅仅有正念的事，还有正知抉择的事。

从前也跟大家在不同场合说过，因为大家日常生活，真正的内心诉求是——我要任性，你想想是不是？绝大多数人的内心真实的意志指向是——要是这样就好了，要是那样可怎么办，最好都像我想的这样，要是怎样就好……这是希望事情都如我的意，而不是基于智慧抉择去判断会怎么样，是什么因缘使它这样，我在这里边可以做什么、该做什么、能做什么，然后应该怎样恰当地做。人们不是这样来生活的。我要这样，我要那样，自我意志到处去伸张；受到了抑制呢，就会不满意，觉得受束缚，觉得没有自由。而他们所要的自由是什么呢？是都随我的意——那不就是任性嘛！从小到大，追求的唯一不变的目标就是任性，不同时期任性的指向又不一样。这个世界有点配合不好你啊！不知道怎么配合好。

7、要解决的从来不是问题本身

法友：师父！我请教一个关于孩子读书的问题，孩子在文科这方面没得说，但是在数理化这一方面的成绩一直提高得比较慢，目前他对这个话题很敏感，跟他讲话的时候要非常小心，不能带有这一方面的问题，不然的话他就会很生气。那一天，他刚好数学考完，然后我跟他讲了一下，那天晚上他就起了反应，第二天还剩两科，然后他说他生病了，一定不去考试了。然后，我就给班主任打了个电话，班主任跟他聊了之后，第二天他就去考试了。英语、语文这些他都不在话下，数理化还是相对弱，成绩不太理想，每次一谈到这个，他就很敏感，我都非常小心，但还是会触动到他，就会引起很大的情绪。这种情况要怎么去处理？

法师：要跳过学习态度解决学习态度。你针对学习态度去解决学习态度，只会造成意见冲突和情绪对立，要懂得跳过问题解决问题。什么意思？你描述的是问题的表现，而不是问题的根源。诸法因缘生，解决问题，要去解决问题的原因。问题的原因仅仅是这几个科目学得不是那么得心应手吗？如果是这样，那所有某个科目不得心应手的，应该都表现到这种程度吧？所以你要去做因缘分析，这就是缘起的智慧。

缘起的智慧不是直接给你方案，而是告诉你方法。从来没有问题本身，问题是一堆因缘结合的表现，所以你要解决的从来不是问题本身，而是呈现问题的这些因缘。都有哪些因缘？你只描述了他在某些科目上不太得心应手，认为这个是直接原因，那我的问题是：所有在某些科目上不得心应手的孩子都是如此吗？我曾经学习也是有一些科目不得心应手啊，但至少我没有到这个程度，该学还得学。至少当时的孩子，没有说“我不想学”这种情况，学得好不好，我们这个年龄的都得学。所以你看，自由度小有自由度小的好处，这个内心少了很多纷争的条件。它这个纷争要有条件才能纷争，现在有这可能，我们当时哪有这可能啊？

你去分析它的原因是什么——尝试着去分析，我们学习佛法六入处的修习，在干嘛？培养我们的缘起智慧啊！当你真的能够对自己的心透彻地了解的时候，人同此心，心同此理，你当然能够透彻地了解人，包括特定的人；你也当然能够找到某一个问题的原因，并帮助他去解决。所以，好好修习六入处。但是，就你说的问题，记住——不要把问题当

问题本身，问题从来不是问题本身，问题是因缘的表现，是问题原因的表现，你找到问题的原因，去解决它。

这个原因，又不要做简单的归因，对自己提出的任何一个原因，尝试去推翻它，至少他在这个科目上学习不得心应手只是因缘之一，因为我的反难是成立的。是所有的在某个科目上不得心应手的都会这样吗？不是。如果这个原因是充分条件，那就是这个科目上不得心应手一定会这样，但不是，说明它只是条件之一，因为他在其他得力的科目上不表现这样。那这个是条件之一，还有没有其他？你去发现这些因缘，然后看一看如何去解决它。

你现在想的是把这个科目成绩搞好了他就不会，是，但是，我说实话，对于不同人来说，全能的选手是很少的，我们必须接受有很多人就是在某些科目上得力，某些科目不得力，这是事实，甚至跟天赋有关系，当然也可能跟整个成长受教育过程有关系。比如他可能在最开始接触这个科目的时候，那个老师的教学方法或者自己学习中的一些事，使得他对这个产生了情绪问题，这都是有的。有太多这样的例子。

我不是说你那个是具体什么情况，因为我不了解，我不能给出原因，不能给出原因的情况下，还给方案，你觉得这合理吗？这合乎缘起吗？所以不是“师父你说这么多，就给我一个方案呗”，我如果知道原因，不是不可以，可是我不知道原因。我不能给方案，但是可以给方法，希望你收到了方法。

8、一切是缘起的

法友：法师！我现在刚接触佛法，学的很浅，感觉现在有一点盲人摸象，今天学了这一点，觉得佛法好像是这个样子，明天学那一点，觉得佛法可能是那个样子。您也开示过，佛法就是缘起，解决问题的本质的，那如何根本地更加全面地解读？

法师：佛法就是在讲缘起。这件事情在经中有说过，有一个人去问佛，说“你讲的是什么？”佛说“我论因说因”，就是“我说因缘、我说缘起”，具体的是“此有故彼有，此无故彼无，此生故彼生，此灭故彼灭”，再展开就是四谛，“有因有缘世间集，有因有缘集世间，有因有缘世间灭，

有因有缘灭世间”。

这是什么意思呢？全部的佛法只不过就是缘起而已，所以你要找到中间的这个主轴、这个纲要，就抓住缘起。如果学得明白，是可以先论证了一切是缘起的，然后从这个已经成立的缘起，去演绎出一切。佛法可以是这个体系（你是问一个体系性的东西）。我说的听清了吗？我们可以先论证一切是缘起的（我论证过，你们有的人听过），那么，又可以从这缘起而生长出一切佛法，你要想抓住主干线，就学这两个。

你可以先学怎么从缘起展开一切佛法，然后更根本的问题——你说一切都是缘起的，它成立吗？看一看佛法中是怎么论证“一切是缘起的”这个命题的。当这个都补全了，你觉得逻辑闭环形成没有啊？一切是缘起的，而缘起的展开为佛法的一切，这个纲要、这个树，就很清晰。

9、佛法是生命改善的实践

法友：有人说佛法也是哲学，但是跟我们之前学的哲学又不太一样，它会造成内心的一个冲突，法师如何说？

法师：说佛法是哲学，这个是从什么角度来说呢？是从世间人们熟悉的事物上、熟悉的认识角度上来认识佛法。你看是不是这样啊？因为这样说的人，或者他一开始不了解佛法，他更了解哲学；或者听众可能对于哲学比佛法更了解，这样的時候，这个表达是有价值、有意义的，它能够让人更容易想象、理解自己不太熟悉的认知对象。像对一个没有见过大象的人，说大象的耳朵像什么呢？就像你夏天用的那个大蒲扇似的。大象耳朵就是蒲扇吗？不是，但是它们在形状上有一点共通处；甚至对大象来说，功能上都有类通处——天挺热，拿耳朵给自己扇扇风。

说佛法也可以看做一种哲学，在某个层面上、某个角度上是成立的。就我们刚才谈的一些，有一些完全可以做哲学解读，甚至有的方法，你甚至可以看到跟某些哲学方法类通的地方。但是，如果说佛法是哲学，那哲学不能只停留在思辨的层面，它必须有哲学的实践。因为，佛法本质上是一种生命改善的实践，它有认识、有说明，可是所有的认识、说明，都不是作为它自身而存在的，是为了实践而存在的，如果它达不到令人离苦的作用，那这些言说毫无意义。所以，佛法是一种指向生命实

践的体系。什么实践呢？离苦的实践，根本上解决问题的实践。生命是存在问题的，但是人们觉得的问题就是我钱不够。言外之意，钱要是够了就没问题。但是到那天，却发现问题更不好解决了。钱解决不了的问题，是不是更不好解决啊？所以，你站的越高风越大。有别的问题吗？

法友：师父！本来是有问题，可是到了这里听了师父开示，感觉又没有问题了。人家说小白进城，真的是这样子。来这边，看到这些师兄太优秀了。

法师：没事儿，谁都是从学步过来的。我常常拿学步作比喻，对自己学步过程中的情况就能够有一个正确而善巧的心，允许自己学步中的踉跄、甚至跌倒，那还能不起来了？我跟年轻人学一个词，叫“伏地魔”。

10、生命的内核

法友：师父！我想问的是，佛法中强调的心和我们生命中所谓的内核有什么区别吗？

法师：生命的内核是什么？它指向一个精神主体，是不是？但是那个精神主体是什么？可能吗？存在吗？它的特征是什么？能够在现象上得到验证吗？因为当人们说这个内核，或者思想内核/或者精神内核/或者生命的内核，它往往指向一种不明材质的东西，如果要推敲，一定不是物质性的，那就只剩下精神性的了，所以这个内核最后就变成精神性的内核。又有一些神秘化的色彩，来的路上你不是还说趋内吗？你对这个可以不可以趋趋内呢？包括我刚才说到心、识，还有一般人所感觉的那个我，我谈到一词，不就是内在能认识的这个主体嘛。

你这个内核，本质上还是精神活动的主体，这一切是根源于它，以它为根本，以它为出发点，它是那个能动者，这是什么？这就是我。这就是我的一种抽象化，为什么要抽象化？你把我具体对应到任何现象，都不成立，只能用这种不明的抽象化来保护我，保护自我认知。你但凡在身心现象上推敲，哪一个是我？如果这个人有智慧，能够看清自我意识中那个“我”的内涵，他会意识到，身体、色法、物质不是我，刹那刹那变化的种种想法、感受、情绪不是我。什么是我？能认识的是我，能思、能虑、能喜、能忧的是我，思、虑、喜、忧都不是我，但是能思、

能虑、能喜、能忧、能觉、能知的那个是我，这不就是一般人的推理吗？

那内核代表的是什么呢？不就是内在的这个生命主体吗？本质上又不可能是色法的，甚至不可能是浮面的这些精神活动，它的特征不可能是色，又不能是浮面的这些精神活动，于是就变成了一种抽象的精神主体。有意义吗？你在活生生地、具体地活着，搞出一个抽象的内核——太抽象了！这就是人心的戏论。你看到这个戏论是怎么发生的了吗？它在围绕什么？保护什么？保护内心那个自我感对应着的那个主体。是不是？他有反思过这个主体成立吗？这就是佛法革命性的思维变革。

他在反思——感觉有我，这是一种认知，这个认知成立吗？经过推敲反思，就是在身心上感觉有我啊，可是在身心上没有一处可以成立。那说明什么？说明是错觉。眼睛出现幻视——知道是错觉，那不是眼睛有问题，是整个视觉过程有问题，出现了幻视，意味着空中有那朵花吗？空中没有，水中也没有。那是什么？那是一种错觉。自我感就是一种基于身心发生的错觉。

所以，你问到这个内核，跟一般说的心和识有什么异同，正确地理解佛法中说的识，那是缘起的识，从来是作为根尘和合的状态出现的，离不开引生它根尘因缘的缘起的现象。而作为识，又要发生后面的受想，这才完成认识，才能说它有了别的功能，所以谈到识的时候，一定是跟根尘识的三和合以及后面的受想思密切关联的。是作为一个认知的团体出现，再说其中关键的功能，贴个标签叫识；或者说认知的流，在这个认知的流中，就其中某一个功能给它贴一个标签，叫做识、叫做心。没有这个它就是自己这种核心，如果觉得有这个核心，有这个主体，那就是我的异名。

你也接触一点佛法，也听过种种破我，那就是其中一样被破的。不管换什么标签，换标签没用，换马甲也没用。

11、心的解剖

法友：请教师父！刚才说到根尘识，其实在我们自己内心当中，可能是一刹那发生的一些事情，可能佛法中是讲根尘识这些剥离出来，那我们在生活当中就很难每件事情都去剥离出来看这些问题。

法师：这件事情一点不难。你是一位医疗从业者，当你想象自己熟悉的器官它的结构的时候，费力吗？毫不费力。你们任何一位，谁对眼睛的具体的结构非常清晰？甚至在细胞生物学的角度非常清晰？能做到吗？做不到。为什么？因为你在这个上的思择太少，直接接触它的实际经验（解剖方面的经验）也太少。但是医生不费力，为什么？这对他是惯习境。不管是从闻思上，还是从实操上，对于他是惯习境，所以他毫不费力，所以你在这方面是超越绝大多数人的；但是你不能因为这个，就说别人不可能，别人只要用到这个功夫，他也完全可以在这个上做到不假思索、做到得心应手。

刚才说到心的解剖，也是如此。人们过去哪儿有解剖啊？永远打成一个包叫做“我”，最多最多是“心”，是不是？永远打成一个包叫做“我”——还是一个抽象的、不可名状的主体、核心，稍微好一点儿叫心、叫识。可是你不做因缘的分析，不去做心的解剖、不去做心的解构，你怎么能够了解它是哪些因缘？这些功夫都没做，闻思的了解也没做、实际的操作也没做，想要在日常生活中也能够得心应手，那是不可能的。

所以，第一步是从原理上和操作上了解它，这还是偏于学习的成分——就是闻思；推敲、确定，确实如此，落入实践；开始上手做实验，实际地来做相应的观察、剖析。这样的工作久了，对于自己来说，就是一眼看得清清楚楚的事儿。这个心里出现了什么情况，就跟医生诊断自己熟悉的病情一样，看一眼就知道这个是什么情况，是一样的。我们对自己的身心活动，做因缘的了解把握，最后就像看一杯茶水一样，它里面有没有飘着叶子，看得一清二楚。

12、灭受想定

法友：师父吉祥！怎么理解灭尽定？从下面经文“有八解脱，云何为八？色观色，初解脱。内有色想外观色，二解脱。净解脱，三解脱。度色想，灭有对想，住空处，四解脱。舍空处，住识处，五解脱。舍识处，住不用处，六解脱。舍不用处，住有想无想处，七解脱。灭尽定，八解脱。（《长阿含经 17 经》）”

法师：这里讲的是八解脱。八解脱，就像它的名一样，谈的是八种

解脱，实际上也可以看作是八种禅定。任何一种禅定都是某种意义上对于下界的超越和解脱，比如色界初禅就超越了欲界，在他禅定中就解脱了欲界。当然禅定的解脱是只在禅定中的解脱，他不是永远的解脱，这就是所谓的世间道离欲或者世间道解脱。他算不算解脱呢？在那个状态中解脱了下地的困扰，叫做超越下地，叫做解脱于下地。所以，这里谈八种解脱，本质上是在谈八种定，是用八种解脱的角度来谈八种定。

最后一个是灭尽定，从前讲《阿含经故事选》的时候应该讲过。简单地说，灭尽定又被称为灭受想定，意味着什么？我们在学六入处，灭受想意味着什么？灭受想的情况下会有识存在吗？会有识活动吗？当然不会有。刚才说了，识要想所谓的存在，它是有前后一系列的因缘和结果的，离开了前后的因缘结果谈有识，是戏论。没有受想，意味着认知没发生，认知没发生，说了别的功能、说心正在活动，你信吗？那不是自相矛盾的话吗？所以灭受想定的时候，其实是识不现起，是五无心位的一位。

受想灭尽是从什么因缘来呢？从如实知的智慧。说得明白一点，心或者智慧，洞达了诸法的实相，诸法的实相是无可取、无可受，所以受想无从发生，受想不再发生，假名为受想灭，受想不再发生，当然也没有识的动乱了别，就是这样而已。灭受想定是惟有圣人才能入的定，就是因为它需要如实的智慧——无漏慧相应去触及诸法实相。这里用了一个很不合理的动词，但是听起来容易理解。因为这样的实相是无相的，所以相应的受想无从发生，表现为受想不起，受想不起相应于前面受想的起灭，说为受想灭，这就是现法涅槃。灭受想定或者灭尽定就是现法涅槃。

简单说这些，余处有很多相关的讲解，可以慢慢再学。

13、行缘识的两类解说

法友：师父您好！请问法师，行缘识中的识与识蕴和六识身之间的关系是怎样的？

法师：十二缘起支，要问行缘识的识，要先说行缘识的行。《阿含经》有很明确的讲解，这个“无明缘行，行缘识”的行，是身行、语行、意

行，也就是身语意的造作，身语意的迁流不息。而这个引生识，可以有两类解说：一类是很多人可能熟悉的，从三世两重因果来说十二缘起，那么行缘识是有结生相续的意义在；另一类是就身心不断迁流的现世说。

先说第一类。三世两重因果这个框架里理解十二缘起，行缘识发生在什么情况呢？发生在前一世舍报，然后结生相续这个阶段。那这样身行、语行、意行形成的生命潜力——后来常常说为业，配合着意行中的惑——烦恼（无明、我见、爱染等），也就是烦恼和业相应，引趣受生，也就是结生相续。这个时候，就是前面的业惑，引生了后生五蕴的现起；在后生五蕴现起中，当然有识蕴，这个识，从来也没有脱离识蕴的范围。但是这个时候的识，很难说为是六识身的某一身。因为，从引趣受生来说，特别生为人，人在刚刚受生的那个刹那，完全没有感官的分化。没有感官的分化说六识，恰当吗？不恰当。所以，这个时候的识当然属识蕴摄，但是不能说等同于六识身的那种说法。识蕴是最广阔的一个概念，六识身是在六根明利的情况下，引生的相应识，它们都落于识蕴。

这个受生的识，结生相续的识，是不离于五蕴的识，而不是孤零零的一个识。是这样前五蕴寂灭，复生余异熟，从前世五蕴散坏的时候，有命断、惑、业这三个因缘和合，引生了后有的五蕴现起，其中作为有情最显著的特征，把它说为识。这样的蕴聚中的识，作为有情最典型的特征，这就是在通过行缘识，来说明有情的结生相续，这是十二支缘起三世两重因果下，从过去世到现在世受生阶段相应的解读。

第二类解读，是现在世（当下）身心的流。什么意思？从这样的身行、语行、意行，引生了下一念的识现起。就这么简单。从前念的身行、语行、意行，引生了下一念的识的现起和活动。这就是就现在世来把握行缘识。没有那么复杂。

关于行缘识做这两类主要说明。

14、人们的信仰经不起推敲

法友：师父吉祥！弟子有个疑惑，总是干扰自己的精进，就是说三世轮回中，惑业感苦果，总觉得与现世的得失关系不大，请师父开示。

法师：所以人们沉溺在无尽的轮回中。就像我过去谈到过的一个动

图，一个兔子一蹦一跳地一直向前跑，为什么呢？因为前面有一个胡萝卜。前面这胡萝卜是怎样的因缘呢？挂在它脑袋前面的一个吊杆上。无尽的奔跑，向着眼前的胡萝卜，这就是轮回的写照。

我过去说过另外一个与此相匹配的表达，是对“人无远虑必有近忧”的一个化用。我不敢确定这是它的原始义。什么意思呢？当人们不能够把眼光，在宏观上把握清楚的情况下——就是没有远虑，没有战略宏观的把握的时候，眼前任何一个丁点大的事儿，都是了不得的大事儿。一叶障目不见泰山。因为没有办法向战略的远方投注力量，所以自己生命内在的冲动，只能抓住眼前的问题作文章。请配合兔子追胡萝卜的那个动图来使用。这就是无尽的轮回。

不用非要强迫自己去信受三世因果。我过去讲过《相信轮回的六个理由》，你们有一些人应该听过。我最推崇的在因位（我们现在都是在因位）来正确认识三世因果的方法是什么？我当时从人、法、理、事的角度，来剖析一般情况下信是怎么发生的，我们聚焦于当下生活的得失利害，这里边有没有信？有信啊，这个有不假思索的认同，坚固的确信——这个对我怎么重要，那个多么要命；有了这个就会变得美好，没有这个就只能持续的悲伤。这就是人们现世生活中的信仰，经得住勘验吗？

有人说过一句话，大家都熟悉的西方哲学的一句话：“没有经过反思的生活不值得过。”有一个中国哲学界的学者给了一个下联，我觉得也很有意思，他说：“反思过的生活就没法过。”这两句话说的都好。是什么意思呢？后一句应该解读为：“反思过的生活就没有办法像从前那么过。”又不是反思过的人都去走上天台了。

这反应什么呢？反应人们日常生活中意识到没意识到的支撑他这样生活的那些认识，甚至可以说是信仰。人们其实，别管有没有宗教信仰，他的生命中有各种信仰——关于钱的信仰，关于社会运作机制的信仰……，别管对不对，在他的心目中确定就是如此，所以他按照这个逻辑去活。这些信仰，真的经得起反思、勘验吗？真的有究竟意义吗？如果像推究三世因果一样推究现世的生活，现世生活真的站得住脚吗？这是第一重意思。

第二重意思，我刚才说到，从人、法、理、事角度来勘察自己是如何信了，不仅现实生活中包含的信仰有很多是可疑的，更重要的是，你可以由此去建立生命是怎样的一个正确的认识和信念。这个不是强迫人去做，我在提供的六种可能中，谈到了它们的差别。你像末后的是经过实证的，说三世因果确切是如此；那最前的也不过因人信言，不那么经得起推敲的，即便那个结论是对的，可是那个信受的方式不那么美好；中间有一个是适合我们现在阶段的，就是基于理事（人、法、理、事）的推敲，就是基于间接事实，配合以对于缘起的观察（对于缘起的观察也是基于事实）。真的体达缘起了，这个人真的有缘起智慧了，诸法是因缘生而不是断灭的，不是无因生的，自然就会知道这样的因缘会导致这样的情况现起，那样的因缘导致了那样情况的现起，内心中这些因缘发生了或善或恶的行动，表现为现世如何如何，这些也将影响后世导致怎样方向的结果——只能说方向的结果，没有那么固定的只能如此，那个是太过机械了。

这是我所推荐的基于缘起的了解，不必证圣道，也不必发神通，又能摆脱依人而信，或者是因为体系而信的这些弊端；是基于事理的推敲，培养出缘起的智慧，由缘起的智慧而达到见的纯净和深固。这里就包含了信受三世因果，在缘起的正见中观察于人，自然就会有这个内容包含在内。

这也是初果人为什么表现出跟凡夫那三个主要差别的原因。请问初果圣人跟凡夫最主要的差别是什么？初果圣人断除了身见、戒禁取见和疑。身见又说为我见。那这三个之间有没有内在关联？有什么内在关联？缘起就是这三个的内在关联。缘起故无我，我见是迷昧于缘起，不能见到缘起的事实，不能基于缘起的事实而正确地认识身心的流，而依于与生俱来的内在的颠倒，体会为有一个内在的主体，内在的核，那个就是我。人从这样的认知出发过一生、过生生，于是也就有了流转生死最基本的本钱。我们的本钱厚着呢！一般人还夺不走呢，得碰上真正辣手的人才能帮我们摧毁这个本钱。这是说缘起故无我，所以他具有了无我慧，破坏了我见。

戒禁取见呢？戒禁取见的内涵是什么？本质是非因计因。你们学习

的是持牛戒狗以为能升天，是因为他见到这样那样，所以他有这样的认识，那不就是非因计因吗？他就觉得做这些因缘会导致那样的结果，但是没有这个因果关联，这是非因计因的。非因计因是什么啊？是没有正确认识缘起的事理。当这个人真的洞达缘起事理的时候，要想有这样的结果，需要有这样的因，他还会非因计因吗？不会呀。他还会有戒禁取见吗？不会呀。什么人跟他说，什么样的身份地位，甚至是佛教内的地位，说得不应理，跟缘起不一致，他会信吗？不会呀。这叫这个人真的有了正见，他对于非因计因具有了真正的免疫力，这是因为他通达了缘起。

疑是什么呢？于四谛、缘起、自己能不能成道，对这些有怀疑。这是于实德能都有怀疑——佛法是不是真实？三宝是不是有宣称的功能（相应的道德）？自己能不能实现这样的真理？他都怀疑。包括这个问题本身，它是疑烦恼的一种表现。这没有问题，证圣道之前，或明显，或隐微，都会有这个成分，我们如实地面对它。那这个疑根本上是不了解什么？是不了解缘起。了解了缘起——四谛、因果，都是缘起的展开。

意识到每一个有情都是这样的因缘流，是普遍的。觉得我在普遍真理之外，这个人得傲慢到什么程度？有很多人表现是很谦卑的——“我不行，我圣道无份”，实际上是很傲慢的，这句话从另外的角度看就是一——“我跟你们不是一伙儿的，普遍真理在我身上不起作用”，你看多傲慢。有一种谦卑实在是傲慢的表现，叫做我不行。没有谁不行，主要是没有“谁”。诸法因缘生，只是因缘流的调控而已，你在“缘”上做了这样的调控，“流”当然就变了。

这是看到初果人是如实地通达缘起，所以投影在三个方向——就像主视图、俯视图、侧视图一样，投影在三个方向，表现为断除了我见，断除了戒禁取见，断除了疑。是通达缘起，在原来的错误上有了与之相反的表现。反过来说，从前这些错误是昧于缘起不同方向的投影而已。有没有经证？有。阐陀证道之后是怎么说的？惟见于法，不复见我。惟见于什么法？惟见于缘起的法流。

这是对这个问题的说明。回到它扼要的总结就是：基于缘起事理的观察，来确认确实如此、只能如此，于是能够生起坚固而真实的信念。

时间关系，我们今天就到这里。我们一起做个回向，我诵一句，大家跟诵一句：

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

莆田六入处禅修营·结营（20240409）

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇；

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

1、荆棘丛中安足易，明月帘下转身难

法友：顶礼师父，弟子这次参加第二期的禅修营，从整体的因缘看，能够现场参加的不多，但都是非常精进；不能来的有各自的因缘，身体、家庭、工作等等原因，从这些现象上来看，一切都是因缘的呈现。自己这次比上期更精进点，几天下来也发现还有好多其实没有学到。也发现自己原来走路的姿势、威仪是不足的，通过六入处的实践，以及师兄们的帮助，这两天感觉走路会比较稳一点。师父开示说“我们的心总是跑的太快，想要去做什么事，脚还没跨，心已经到了”，去观察我们的心，就是忙忙碌碌跑的太快，错过了很多美好的过程。师父说“六入处是生命的当体”，原来我们对自己生命的当体是如此的错过，我真的开始思维观察六六法乃至六八法，一切都是缘起的，第一次听“诸法因缘生”，我挺欢喜的，但是真正感受到因缘呈现的这种美好，内心突然有一种喜极而泣的感觉。原来我对因缘的把握是如此的粗浅，总在遇到问题的时候才会想到“诸法因缘生”；在没事的时候或者遇到好事的时候，“诸法因缘生”如何提得起来？

汇报一下这几天坐上对六入处的把握。对触的把握是比较粗的，还是在鼻下唇上感受身觉触，再进一步是根尘识触去感受，从昨天开始也尝试根尘识触受，以及根尘识触想，能够观察到尘的无常、触的无常、根的无常。在观察的过程中也会想别的事，发现后，微笑着把它拉回来。师父说“要柔软而决定”，我就想着内心要微笑。在观察的当下，发现内心的烦恼就像是火苗一样，随时会燃烧。但是禅修中会比较快的发现问

题，比较快的调伏。

现在坐上对根尘识触受、根尘识触想观察，吸气观察不苦不乐受，根尘识触受一切都是因缘的，呼气就观察根尘识触想，内心取呼吸生起的相，取它灭去的相，腿痛也去观察它疼的相……，不知道是否可以？请师父开示。

法师：前面谈到自己修习，说到对于这些缘起，有一些感受性的体会，意识到过去对缘起体会的浅，而且发现自己用的时候，总是不那么如意的情况下才愿意用，可意的情况就想不起来用，也不会用，这是一个常见情况。这个常见情况背后，浅了说是欲贪的覆蔽，深了说是正见还没有完全建立。

浅了说是欲贪覆蔽，是什么意思呢？从前也有说，人的心最想干的事，就是如我的意。简单说，人心最希望的就是任性，什么都如我的意，比如我想要那个，就要跟那个会遇；我不想要那个，那个就不要出现，就不要跟我会遇。这就是人们希望的。经里的话，把这说为“世间贪忧”，包括内心里的渴望和担忧——要是怎样就好了，要是那样可怎么办呢？自己的、眷属的、我所的财物这些，总是如此，在人心中充斥着这些东西，人们不觉得这是问题。包括一闲下来，想的是“我现在干点啥好呢”，想的是“我愿意干什么”“什么东西能够更满足我现在的情况”，这些明白的说其实都是欲贪覆蔽的模式。包括在有一些不那么顺利的情况下，容易去思择缘起——这些是缘起的，比不用强，但是这种用法，其实是把它当成止痛剂。止痛剂也好啊，那也比一直疼着要强啊。但是，如果在顺遂的时候，不能够去这么观察，那这就是欲贪覆蔽，也是正见不透彻、没有完全建立的样貌。

为什么这样？一点也不奇怪，因为不想破坏当下拥有的美好。不管是我顺遂、我有成就、我厉害、我了不起，或者我的眷属的美好，或者我的事业、我的什么事情的美好，让自己内心感到满意、感到欢喜，这个时候抓住它还来不及，怎么可以用智慧观察去破坏它呢？

过去我也说过禅宗的一句话：“荆棘丛中安足易，明月帘下转身难”，这个事情是逆境，这个时候佛法的智慧、正念都提起来了，告诉自己，“这

些是无常的，有什么东西过不去呢？”“这些是缘起的”，甚至能够很清晰的反思到，“这不就是因为过去怎么怎么样，现在导致了结果是这个样子吗？自己欠的债，自己还嘛”，好，各种正念都起来了，这是荆棘丛中、逆境当前，自己这些智慧、正念，容易发生作用。“明月帘下转身难”呢？秋高气爽、明月当头、微风轻拂，然后自己泡一壶好茶，岁月静好，那个时候哪会去分析什么“清风拂面不过是身觉触，这茶香迎鼻不过是鼻嗅香”，怎么舍得呢？不仅舍不得，还要赋诗一首，讴歌一下。明月帘下转身难，这反应的是什么呢？反应着我们不是真正的革命者，我们连机会主义都算不上，修正主义大概能算上一点。

当然了，别着急，做一个纯粹的革命者不那么容易。佛法允许我们慢慢的成长。但我们自己要知道，这意味着我现在还有很长一段路要走。像你能够意识到自己有这样的情况，顺境的时候容易用，逆境的时候不容易用，这是好事。你要清楚它后面的原因是什么，其实就是这颗心的革命立场还不坚固，所以会有这个情况。不是要求大家必须这辈子就要抛弃一切闹革命，但是知道这是怎么一回事，允许自己慢慢成长，甚至多生累劫去成长。没关系，这条路再长，只要我走在正确的方向上终究能够到达，路虽远，行则必至。

但是，不能给自己错误的判断、错误的评价，那就糟了。说“我现在这样已经很好，不需要什么更进一步的改善，我现在没有什么主要问题”——这就遭了！要意识到，我现在还在革命的启蒙阶段，我对于革命的认识、对于革命的执行，都还很不够，但是我愿意推动自己一点一点向那个方向去，哪怕这一生还没有这样的勇气和决定，但我真的知道这个是最合理的，我也愿意慢慢的去达成，哪怕百生千劫，也是要慢慢的去达成它。你可以给自己设立一个很远的指标，免得逼迫的太紧，自己的染爱又一时放不下，就会变成其他情况。允许自己跟这些烦恼，在相当长的时间内共处，但是虽然这样，不改变我革命的理想。

这就是上一次结营的时候说的：我自己不理想，世界也不理想，正因为这样，我才需要理想。要理解这种事实，理解人修道的缘起，对于多数人是需要长时间的积淀，慢慢慢慢的身心达到一定的情况，它能够发生根本性的转向，在那儿之前都完全是普遍的、允许的，也认识到这

是常态。正因为这是常态，这是持久战，所以即不投降，也不会狂妄的追求速胜，这样一天一天一天一天看到自己身心中哪些是合理的，哪些是不合理的，然后尽可能的去培养合理的，认识不合理的，这个对于大家就身心的现实来说，是更切近的。

当然，如果有谁真的是这一生已经铺垫的差不多了，各种内外情况，也允许、也支撑自己真的发生根本性的转向，那也是好事。不过，这个真的是正态分布，这种情况总是很稀少的。所以不拿最理想的情况来苛责自己，我们始终做一个有革命理想的人，但从来都不理想化，这就很重要。

2、认知基础离不开取相

后面说到自己具体修习，比如这一呼一吸中观察根尘识触受、根尘识触想，你要知道知道，受、想基本上没有只出现一个的情况，伴随着触，必然出现受、想。我们如果不说极各别的情况，比如说这个人被打晕之前那一瞬间什么什么，不去探讨这些极端情况，就一般的认知的因缘流中，有了触，会不会只有受或是会不会只有想？

法友：吸气的时候观察受，呼气的时候观察想。

法师：你侧重的这个观察是没问题的。包括这种侧重观察，像我之前说的，我们从来观察不到只有触而没有受想的情况，我们都是发生了受、想，然后来观察，会意识到，刚才有这种三和合，是吧？那你这样认知的流中，如果熟练了这种时时的监测、时时的观察，你侧重其中的一些环节，当然行。比如像你说的，我同时都观察，可能心照顾不过来，而且会有一些忙乱的感觉，那我采用一些退让的方法，我只观察自己心能够比较安静、调柔、放松观察的内容，这个是很好的原则。包括我跟大家做引导的时候，是让大家一个环节一个环节的观察，就是这个意思。你一下子观察多了，心照顾不过来。那这样根据自己的实际情况，我吸气的时候侧重其它的和受，那我呼气的时候侧重其它的和想，可以，根据自己情况，来做一些观察对象的把握是可以的。

我为什么强调想呢？这个其实是能够帮助大家对于内心的运作有更好的认识。如果不注意想的话，意识不到是识取了一堆相，基于这一堆

相再穿针走线，在内心中编织成事件，事件在内心中就是故事。那自己在穿针引线把这些相用某种逻辑，关联、组织起来，然后讲成一个故事。这种有很多是意识的工作。如果你对心理学了解的多一些，对自己的心观察的深细一些，你会对于身心的运作，特别是内心的运作，基于想的认识，会有很细致的剖析。因为想，也包括受，受、想真的是进一步运作的基本材料。

你看内心里边一个简单的事情，比如我要喝水，在这里要有多少取相？意识到了吗？“我要喝水”，这是一个很简单的决策，它后面是有动身的思，对吧？那这个“思”需不需要认知基础？思，是决策，我一直说决策需要认知基础。这样一个决策后面的认知是一大堆东西，要有主体的认识吧？不管是认识为主体的“我”，或者是给它改一个名叫做“生命的内核”，或者对于佛法不恰当的把握觉得是“心”或者“识”认识到什么，或者是很真切的认识，是这样的因缘流中发生了这样的取相，基于这样的取相，有了这样的思，都可以。但是，应该看到内心中是有取相的，或者取了我相（刚才次第的、递减的就不说了），或者如实的取了因缘流的相，但是没有离开取相。

那如果这个人他是一个真的用智慧生活，正念正知强的人，要不要做事？哪怕是很细小的事，他会有正知的判断，换句话就是论证和审核——我可不可以做这件事？为什么做这件事？如何做？这是正知的内容，哪怕是一个很小的事。所以那些修行好的人，没有多余的、毛躁的动作和语言，就是因为他都是经过正知审核的——有什么用？有什么利益？有什么价值？没有的话，为什么要做？正知强的人肯定要有理由，比如他可能感受上觉得口渴、或者喉咙需要润等等，这是什么？这是受。基于这样的受，他形成的判断、取的相，是关于机体如何如何。

这里头取相的层面很多的，比如，他怎么取出一个自我相呢？这个“我想”是怎么样捏出来的？这个内心中的自我感，对应的自我，这个我相是怎么捏出来的？取我相不就是我想嘛，是怎么捏出来的？这些都有很深的、很细的内容在里面，对外要取对象的相吧？茶杯有吧？茶水有吧？我过去举“我要喝水”这种例子比较多，有时候也说，要去喝水，必须要知道这里是水而不是煤油，茶水跟煤油的颜色还有点儿像呢！煤

油，我只要正常，不会去喝。当做这种决策的时候，像这种简单的决策，大家觉得不假思索，“我喝口水，还有什么心的活动，就是我要喝水。”能看到吗？后面有这么多的取相，有这么多判断，包括取相、判断在内的决策。

这样去生活，当然你一开始做不到，做不到这么清明的观察因缘流的生活。那坐上慢慢修习，从这样平时都不会去关注的、关键的生命现象，只要清醒着就伴随着的身心现象开始，慢慢的来培养它。

强调想，是因为它对于认清内在的运作方式是很关键的，对于发现根深蒂固的错误，也是很关键的。包括自己的某些情绪，这个情绪后面有没有认知？当然有。同一个人，为什么给你带来的情绪观感前后会那样的不同？一般人的回答是“他从前是那样那样，他现在是这样这样，他变了”。也可能不是他变了，只是你心中取的这种相，偏于固定化的相，侧重点这个不一样了，也许就是这样。可能过去比较偏取于这个人的皮相（这样说有点毁人），就是取了这个人外貌的相，那后来接触多了，经过很多事情的提炼，开始取这个人的品性的相，这个人这样这样、那样那样。这是什么呢？这是一些归纳、抽象，对吧？把他的行为习惯，包括身心的运作习惯，用一些概括性的取相来表征。比如这个人容易发脾气，“容易发脾气”这是一种概括，然后从这个产生的是情绪上的反感，很可能跟自己有关系。那取的是什么相？其实不总是这个人是什么相，而是取的情感习惯，就是对他的这种反感会形成情绪烙印。这是从取相的偏差慢慢变成情绪反应的固化，认识不到心。

你要说一开始引生情绪一定是这样，后来采取情绪定势。心采取情绪的定势，这是很常见的事情。可是，这个人真的就如自己所想的那样吗？只不过是认知固化了角度，是吧？所谓的对他的取相有了固定化，就是认知角度的固定化了。

这是我们生命中常常发生的事，我们很难不带成见的去看一个人，感受一个人，我们对于人只要足够熟悉了，你放心，一定会有内心的情感倾向，或者是偏亲近的、或者是排斥的，偏喜欢的、偏不喜欢的。所以过去教慈心禅的时候总说，那个中庸的人，你真的想找到，更容易在跟你打交道打的少的那些人中找到。路人甲最容易。今天走路迎面过来

一个人，完全没感觉，还是一个活生生的，大家擦肩而过，在同一个城市里，就像两个被风偶尔带到一起，又相互错开的沙粒一样，各自又游离在这个城市荒漠中，所以完全没感觉。两粒沙子成天在一起蹭，那肯定不舒服，是吧？因此，过去教慈心禅的时候说，中庸的人很可能更容易在陌生人或者不熟悉的、打交道少的人当中发现。交道打多了，不是偏亲就是偏怨，很难保持中庸。

这是人心的特点，不是说只能如此。这是人心一般情况下，它运作的逻辑、运作的模式导致的常见结果。因为它会习惯性的取一个被心反复强化的相，以及与此匹配的情绪反应，最后就固化成一个情绪模式、情绪烙印。

这是说到强调想，所以结合大家更熟悉的、更大的取相来说这件事。说大的取相，跟大家生活经验靠的近，会感觉亲切。我如果说，你在这样一呼一吸中，相应的触中，看到从前取的什么相，现在取什么相等等等，看到心层层叠叠的取相，比如你对于这样最开始、最基层的，是关于这些触相应的想，关于这些触的相，实际分析到后面变成是沿着呼吸道甚至是胸括、整个腹腔，它里面分布的这些触的轻重的不同，实际是这些，对吧？你如果是只关注到这儿，就是触的起灭变化、冷暖变化这些，是先取了这些，然后进一步的综合成气的入出，那包括了很多东西，还包括一些背景性的知识。

认识到这颗心，发生了一个这么简单的认知，有这么多个取相来支撑，这对于认识心的活动是有启发的。在这样一呼一吸中，在这样看似简单的事情中，看清了心运作的方式。而这个心又不是保持着“它是它自己”的自成、自存的东西，心是这样，它就是它自己的存在吗？当然不是，它是根尘和合所生的识，心是缘起的，而且，心或者明确的说识，识是要表现出认知功能才能说有这个识的。那意味着什么？意味着它必然处于三和合的状态。所以只要有识，必然是处于触状态的识，因此我说这个认知相关的因缘流中，也就是六入为首的这样的因缘流中，没办法割裂的。有了前面的根尘和合会有识，那根尘识的触对（三和合的触），就会有后面的受、想、思。

爱，六六法里用一个爱，是表示了（除了受想之外）染爱相应的一

切活动。是什么意思呢？凡夫的这些思，你如果深刻的看，肯定是没有究竟的离欲的思，没有究竟的离开染爱相应的思。说“我现在这一刻心很平静，没有什么爱染啊？”说的是深浅都包括了，深刻的染爱、究竟的染爱、关于自体我的染爱、关于我所的染爱，这些很难说在这一刻真的调伏。我过去说，修习止观的时候，上坐之后心只是去做正确的因缘，对果相全然平等开放，包括房子突然塌下来，把自己砸死在这里，可以不可以？可以。心完全调柔的向一切可能开放。

你们缺乏这一类修行的思维，所以，修行只是高等级的风花雪月——最高等级的风花雪月。这反衬什么呢？反衬自己内心的染爱确实是成问题的。包括自己至爱的亲朋突然间出问题，心可以充满善意而又柔软的面对这一切吗？真的很不容易。所以，人家六六法里说根尘识触受爱，怎么冤枉你了呢？这本来就在内心中潜行不歇的啊。真有一天离开这个了，那也是好事。真有一天离开这个了，也不觉得经文是冤枉自己了。过去也说过，这个爱不一定只是贪相应的，嗔相应的也在这个染爱中，是这样。这个内心没有完全离开贪嗔的模式，没有离开完全染爱的模式，要这样看。

这是你说一呼一吸中做这样分别的环节的观察，可以不可以？可以。我再强调一下想。因为受，特别是苦乐受，它是显著的。这里注意，还是相对来说苦受的时候，更容易愿意去观察，为啥？我要忍它呀！这么观察能帮助我更好的忍它。那要是那些可意受呢？可意受我要这么观察，不就让我那个可意变淡了？让自己尽可能的，真的是让这样如实知的智慧伴随自己，成为自己对于生命内在的认知方式，去这样洞察它。

别管愿意不愿意、想不想，人只要清醒着，都有内外的认知。内，对于这个生命是怎样的，是有一个答案的，是有一个认知结果的。那是什么？一般的就是感觉有一个“我”嘛！我自己一个人在房间里好没有意思——这还用说吗？这已经很坚固的取我相了，而且是基于我相去蕴酿跟境界之间的关系了，这样的贪嗔都出来了——没有意思、寂寞、无聊、乏味……这都属于心苦相。这个人什么都经历过，然后觉得很多东西都没意思，想要干点这、干点那，都不知道干点啥好，感到很空虚、很乏味，我过去有说过，这是一种苦。这是什么苦啊？求不得苦。为什

么说它是求不得苦？他内心有没有欲求？有。那为啥是求不得呢？一般大家理解的求不得——这个茶好，我要喝，但是我喝不着，这是求不得苦。为什么说这是求不得苦呢？他都不知道这个欲求要向哪儿去安顿，这个是最大的麻烦，欲求不知道怎样去满足。不像过去肚子饿的时候只有一个想法——我要吃饱肚子，现在吃饱肚子了——拔剑四顾心茫然，那是求不得苦。

内心经历苦乐，身体经历苦乐，用自己如实知的智慧去洞察它，看到这些是怎样依托于因缘的流动——认知相关的因缘流，呈现在自己认知的空间中。在这里，没有任何一法是它就是它自己的，不管是内在的能，还是外在的所，能、所都只是假名安立，是这样因缘流中，对于要素的划分。但是，要素是关系中的要素，离开了认知因缘流中这种“此有彼有，此无彼无”的关联，谈得上什么要素吗？所以，过去我说，存在从来不是存在本身，依存是存在的唯一方式。或者对于依存做进一步的说明，所有的存在，都是关系的存在、条件的存在，这就是缘起的意思。但是过去所想像内在的、能认识的那个“我”，或者后来把它粉饰成“心”，那都是什么意味啊？它就是它自己，它自己就能认识、能思虑、能主宰，是吧？这不就是反缘起吗？

如果对于缘起，真的确认是存在的唯一可能，那还看不清自己内心中这种与生俱来的感觉内在的主体感是一种颠倒吗？这就是俱生我执。俱生我见本来就是不用去习得的，如果用习得的话，我不学还轮回不了了呢！我见是无明中最关键的成份，如果它都需要去习得，我只要不好好学，那我就不会再轮回了——这叫做来自“学渣的庆幸”。但是不是这么回事儿，它是俱生的。认识清楚这个东西。

人太愿意相信内在的直觉性的东西，人很有意思，这也是我为什么反复跟大家说，你至少要把自己的智慧推进到思慧层面。因为思慧，至少深的思慧，它是从内引生，离开了语言文字的引导，从内涌生，带着内在的、感受性的认识的；跟闻慧是不一样的，闻慧是外缘型的，读书、听别人讲，或者看视频、听音频，这都是外部的信息输入告诉你，这个事是这样这样，那个事是那样那样，这叫外界告诉我是如何，是隔了一层的，它远远不如内生型的认知那么鲜活、那么直接、那么有力量、那

么有冲击力。

我不常举嘛，明明知道要减肥，所以这个不要吃，可是内在涌动的……最后的结果我就不说了。这是什么意思？这就是一般情况下，我们常常看到的，概念性的认知和感受性的认知之间力量的悬殊。所以反复在跟大家说，要把这个智慧至少推进到思慧的层面，有这些感受性的认知，带着自己内生型的、亲切的认知。这有什么好？这个时候人的内心天生的容易认同，真切、直接，不需要头脑中的很多翻译，而且它更有力量、更直接。人是倾向于认同自己的直接感觉、内在认知的，所以，哪怕是闻慧到思慧，也是一个重大变化。

但是当你认识到这种认知的层面，也是人与生俱来的不同认知层面，那么，内心深处有一种不假思索、不待学习而内生的认知，叫做“我”，它也就是一个认识而已，它不意味着事实，好吧？内生型的认识不都等于对的，幻视、幻听、幻觉，这些都是内生的。包括幻痛，你们知道不知道啊？有一种幻痛，在很多截肢案例里有，已经截掉了，然后告诉医生说“医生，我手疼”，医生说“你那手也没伤啊？怎么会疼呢？”“不是这个手，是截掉的那个手疼”，医生的汗毛都竖起来了。这是真事儿，真的有这种幻痛，你以为他只是基于臆想的，他是真的感觉生理上的痛，你如果去拿这些指标监测，他会有疼痛之后的反应。真实的内在感受、内在认知，就对吗？就是事实吗？当然不见得。我刚才说，你如果对人的心理多一些认识，你就会知道，用今天的话说，头脑有的时候常常会做出一些错误的关联，也制造出一些错误的判断。

佛陀的伟大，在于每一个人都天生感觉到有我，这么天经地义的事儿，他能够意识到这是一个可以探究的问题；然后探究之后，发现这是一种内在的错误；解决它，然后完成了生命内在的革命。

大家修习六入处，向深处引入的时候，要去认知心，要去认识身心，要去认识认知流，要对自己的认知有反思，对自己的情绪、对自己的内心决策有反思，这些反思到最后肯定会落到认知上，而认知是一个流的过程，因缘流的过程。你基于这些，去重新建构关于生命的认知，那么你对于自身也好、他人也好、众多人组成的团体也好，你会有不一样的认知和判断。这个缘起的智慧，不是说只能用在个体身上，群体也一样。

这是就想，多强调，做一些拓展，要不然只就想说想，太单薄。

3、在一呼一吸中看到生命存在的问题

法友：其实我都挺抗拒分享的。上一期我也没有做分享，因为也不知道我该怎么分享，上一次禅修主要是从生命的当体来开始修习，就是觉察六入处发起的一系列因缘的现象。坐上的时候，我按照师父说的，把注意力放在鼻下嘴上，然后去觉察这种触感的强弱。那个时候像这种观察，我都观察不好，就觉得自己心好忙，觉知自己的触感，还要觉知它的生灭强弱变化，还在做标志，就觉得我都忙不过来了。有的时候注意力漂了，然后发现了，会很僵硬的去把它拉回来，师父开示说，“用无尽的耐心，坚定柔和的把它放回来”，那个时候记不住这句话，都很僵硬的拉回来。上次六入处结营之后，在家里面有尝试坐上修，去观触的生灭、强弱，我就觉得这个触的强弱，也不是自己想让它强，它就能强的。有的时候自己深呼吸，然后才有这个强的触感。后面的坐上修，心常会有一种聊天模式，在观察的时候我一直是没有往前推，一直都是触，一直都是标注，但是注意力还是会飘，飘了之后，一个声音说“唉，注意力跑了”，然后又拉回来，跑的太频繁了，它就会“怎么又跑了”，但又有一个声音会说“这个声音是不是起嗔心了”，就是一直这样子的反复的聊天模式。

我们昨天有学习《第一义空经》，“眼生时无有来处，灭时无有去处”，昨天坐上修的时候，中间感觉好像出太阳了，因为昨天是阴天，觉得整个屋子好像亮了，又觉得身体像是被阳光照着、被暖流罩着，就判断说“是不是出太阳了”，然后会说“你睁开眼睛看一下不就清楚了吗？”但眼睛睁开一下，还是觉得外面是暗着的，然后就觉得“生时无有来处，灭时无有去处”……自己感觉又是在各种的聊天。现在弟子就是处于这种状态，感恩师父。

法师：刚开始做这些修习的时候，有内心语言的引导是很正常的。禅修的心态，其实是我对于初习止观的人常常强调的。包括对于所观察的对象，因为这个是偏于观察的修习，现在大家静坐着，总是能够成为观察对象，必然伴随着的，那就是呼吸，所以选呼吸。不是说只能是呼吸。

以呼吸做为观察的对象，如果是修观察的话，这样六入处观察为主，用不着去希望呼吸怎么样。什么态度呢？就是很调柔、很淡然、很超越又很温柔的爱咋咋地。这个呼吸爱咋咋地，怎么着都可以。能够吸进来，就吸进来，吸不进来就这样死掉，也是可以，真的就是这样。呼吸长也好、短也好，没有任何自己内心希望它怎么样，希望它这样、希望它那样。

当一个刚开始观察呼吸的人，他会很自然、很习惯的把过去生命中愿意做的那些动作都施加到这个对象上来，这话听清了吗？这其实很正常。就像一个人习惯于嗔恼，饭不对口，他容易嗔恼，事情不如意，他也容易嗔恼。假如说真的是一个容易嗔恼的人，那他注意力落在呼吸上，他也会容易觉得这不满意、那不安住，这是常见的情况。为什么这样？就是因为人们以为是特定的情况导致了自己特定的反应，实际上总的来说，是因为形成了这样的生命模式，包括情绪反应模式，然后，是各种条件循着这样的情绪模式、反应模式给出输出结果而已，人其实是这样的。

所以，这一呼一吸有什么关注的必要？其中一个必要性就是，你生命中的那些问题，都会或明显或隐微的在这一呼一吸的关注中表现于心中。比如，一个特别愿意去掌控的人，当他不注意的时候，他觉得呼吸都好；把注意力放到呼吸上，他会愿意去控制呼吸，会倾向于控制呼吸。

之前说过，修习观察的时候，主要的原则是不用去控制。当然有一些个别因缘说我要调整一下，那不是不行；硬憋着，说我要调整也不行，那反而是过度的控制，不自然。可是这颗心，它愿意去控制呼吸，想让它这样、想让它那样，本质上是心愿意摆弄东西，愿意操纵东西，想要主宰的一个表现，听清了吗？心愿意主宰东西，这其实是自我意欲的一种表现。内心感觉我一直是我的常，我就是我自己的一，我想这样、我想那样的自在或者主宰。人内在的自我感，在意志倾向上当然就有与它匹配的这些，希望我一直常，希望我一直是我自己、保持住我自己，也希望如我的意，想要去主宰。只要把注意力放在什么上，就愿意这样，包括呼吸，放在呼吸上，也很自然的就会想要去让它这样，让它那样，不放松。这个不放松是从身体到心，都有不放松的地方。

我刚才说，它爱咋咋地，这个爱咋咋地还没有那种不满意的爱咋咋地。人们说这个话的时候，往往是带着“你爱咋咋地吧！”不，调柔的、安和的，完全接纳、完全包容、充满慈爱的，怎样都可以，怎样都满意，爱咋咋地。我没有任何意见，吸进来，那就吸进来，吸不进来，那就这样结束这一生，也可以。我要跟各位说，这一生终究有那么一刻是吸不进来的，在还能吸进来的时候，养成足够的智慧和良好的内心美德，去坦然的面对它、接受它，甚至欢喜、安然的，带着智慧光明的去面对它，这难道不是好事吗？吸进来可以，吸不进来也可以，爱咋咋地。

当你这样去看待这一呼一吸的时候，你还觉得它无足轻重吗？那反过来，你还会在它上患得患失，觉得要这样、要那样吗？你会体会到对于呼吸的大撒把，你会发现这一生有那么多不是那么必要的紧张，和由紧张想要发生的操控。可以啊，都可以啊。当一个人能以安然、柔软、包容，充满关爱和智慧光明去面对自己的生死的时候，对于自己下一刻即将到来的这一生戛然而止，也能够调柔、安然的安住的时候，那这个世间有什么事能够让他不安然？

禅修的心态，说浅了是调柔、安和，说深了是伴随着生命的智慧的，用智慧带来的人生态度的变化。在这一呼一吸中，完全没有任何期望，也没有任何担忧，你会感受到内在完全放下之后的安稳、宁静和喜悦。人太少体会这个了，都被世间贪忧给搞砸了，总是有“要是这样就好了，要是那样可怎么办”，包括我说，这一口气进不来可以不可以？多数人想的是“那怎么可以啊？”大家对生命的直观反应，“那可不行啊”。可以啊，都可以。在这每一呼，每一吸中，都是这样调柔、安然，完全的接纳，然后去做自己该做的事、能做的事。比如说现在该做的，是观察与此相关的六入处相应的流，那就做这个。至于这个呼吸本身这样那样，怎样都好，完全的满意，完全的接纳，完全的柔软，充满了温暖和关爱。

这样，自己的呼吸再也不是没有意思。那反过来说，过去觉得这么观呼吸没意思，包括心容易跑，其实是刚才说的一个元素叫做贪，当然贪和嗔是不分开的。什么意思？是这颗心总在寻求有意思的东西，这个有意思，那个没意思，这是心很容易发生的事情，平时它就是这个状态。但是，这就是所说的贪嗔的模式，在这个模式下呼吸是乏味的，是没有

什么意思的。让心跟这种乏味的现象待在一起，那是更没意思的，会这样去体会。可是，如果心态不一样，也不希望什么，也不排斥什么，心就像是一片飘落的树叶，自然而然的落在了呼吸上，哪有什么勉强，哪有什么要逃离，哪有什么要去品味这个有意思、那个没意思？没有这些，心柔软安和、自然而然的落在呼吸上，说的明白一点是呼吸相应的触上，在这个过程中去做相应的观察。

在这个观察中，能够一下子都看清楚，很好，什么也看不清楚，也很好。有没有哪一个更好？完全一样的好。这是在强调禅修的心态，要这样。而不是，这样看不清楚，然后急躁或者不满意、自我怀疑、自我指责，这个是不正确的模式，这个是不相应的，这是在玩过去的把戏。禅修本质上不是在于别的事儿，它是在培养一套更加正确的模式，它不仅仅是在某个对象上玩什么把戏，它更是借用一些操作来建立正确的内心运作、正确的模式。反过来说，过去的模式还是有问题的。

心没有任何贪忧扰动的、自然而然的落在所缘上，内心全然的打开，即不抓取、也不排斥，即不希求渴望，也不担忧、抗拒，对于结果不投射任何预期——希望能够看清楚、希望能够看得更清楚、可别又看不清楚，都没有，爱咋咋地，你只管去做相应的操作就行。就是说，只是去做正确因缘，对果相全然平等开放，这句话是我一直讲，禅修中要养成这种模式。结果都还没出现，对果相或贪或忧干什么呢？结果已经出现，或贪或忧有什么用呢？在任何时候，真正有用的事都是去做正确的因缘。当这颗心在这件事情上，真的认清楚是这样，这个是因缘生的，我只管去做好因缘、我能做的因缘，其他的完全可以，同样平等的满意的开放，没有哪一个更满意一点，哪一个不满意一点。

这样修习，不管自己智慧进展到什么程度，自己情绪模式会得到极大的改善。所有人，只要他没有经过足够强的身心的训练，实际上，还都是在过去贪嗔的模式，所以这不是针对某一个人说，这是普遍的情况。特别是止观刚开始初学的时候，要特别的认识禅修的心态，禅修的心态意味着什么、如何来操作、为什么这样操作？刚才我相当于是在解说常跟大家说的那一句话，叫做“做正确的因缘，对果相全然平等开放，有相当的内容是在说“对果相全然平等开放”到底是意味着什么。

从前也说过，我们修习止观呈现了一个结果，这个结果如果不如意，我们对它不满意，也因此指责自己、怀疑自己，这是从前面一个烦恼继续再生起新的烦恼。比如前面心从所缘上跑掉了，我为什么要做这样的事呢？我坐在这儿是要做什么事呢？本质上是为了培养心的正确。修止观没有任何神秘，只是在培养心的正确，认知的正确，基于认知后面意志反应的正确（意志反应包括了情绪），也就是认知、决策、行动这个流的正确，是要培养这个的正确。这个的正确展开来说就是八正道，见、志、行展开来说就是八正道的内容，培养心的正确，培养的是认知的正确、意志反应的正确，意志反应后面将进一步推动身语意的运作。

你说“我反应在身上，我静坐会有什么反应？”当你心真的完全打开，对于果相全然平等开放，身心是自然放松的，是没有任何不接纳，正因为不接纳会有紧张，正因为希求会有紧张，现在无所希求，无所忧畏，是放松的不能再放松了，再放松就倒下去了。保持着自己端正的坐姿，但是内心没有任何贪忧的躁扰，只是去做正确的因缘，可以都可以，满意都满意，柔软、宁静、安然、自在的去做正确因缘，呼吸长也好、短也好，轻也好、重也好，观察得清晰也好、观察得不清晰也好，内心始终春风一片，安然、自在、柔软、慈和的做相应的工作。发现跑掉了，只是柔软而决定的放回来，对于跑掉这件事，没有任何情绪的波动，情绪的波动是自己的指责或者是挫败，或者是更加的额外的用力，都用不到，柔软而决定的放回来。

一开始的时候是多少有点强迫意志放在那儿，但是我说要让心自然而然、毫不费力的落在所缘上，这后面其实涉及到心的调伏。这些情绪状态的调整，其实是心的调伏。大家听过五盖吗？我刚才说到了几盖的调伏？贪、嗔，还有散乱/掉举/掉悔，还有疑。昏眠没提，因为刚才提到的问题没涉及到这个。贪、嗔确实是欲界粗重。五盖不是谁需要调伏，谁不需要调伏，任何一个修止观的人，他想进步，他都要调伏五盖，有意无意而已。我刚才这些语言就没从五盖调伏上去说，但我说的是调伏五盖的内容。五盖叫做欲界粗重，就是欲界心的粗重相，所以我说这是普遍问题，不是哪一个人的问题。只要初学止观，身心还没有真的跟过去欲界粗重的情况发生一点距离，那这是普遍的情况，当然表现的还不完全一样，但是要有意识的去改善它。包括在修止观的过程中，对于心

运作的反观，意识到它有这些东西，意识到这些东西如何在影响着心，影响着心去发展正确，然后知道怎样去调整心，能够让心去离开这些过去的欲界粗重，而发展出一些新的、良好的运作。我有说清楚吗？

4、于诸烦恼不信不随逐

法友：弟子第一期的时候什么也不懂，后面师父开示了以后，结合慈心禅，相对来讲放松一点，状态还是不错的。结营以后回去也是坐上修，按照师父的引导，六内入、六外入、六八法，这样去一个一个的套入。但是坐上有时候会放逸，特别是在观想的时候，我是怎么取相的，我要怎么样让它下回不取相，然后我的正知可能不太足，然后就会跑，虽然说可以都可以，但是想着想着，就会跑了，就放逸了。有的时候正知确实还不太足，比如我在观想，想有时候会混在一起，然后我就去倒推，为什么会这么想？这样的想，属于正知还是正念？是无明相应还是明相应？比如耳闻声，鸟叫声会比较清脆，然后会想多听一下，“唉，它怎么停了呢，再叫两声吧”，会染爱。特别是在吃饭的时候，以前可以用狼吞虎咽来说，现在会有意的去觉知。特别是鼻嗅香的时候，以前的经验告诉我“这个不好吃”就不去吃，现在思维这种认知是错误的，好吃不好吃，这是一种感受而已，这是根尘触对产生识的了别功能，而且这种识是错误的认识，错误的认知结果。现在就觉得还可以，没有以前那么挑食，有觉知在，就会不一样了。食物就是滋养身体，一切属性好吃或不好吃，这些是我们内心的造作。正知的去吃饭的时候，感觉确实就不一样，觉得都很香甜，像是甘露的感觉。我最大的问题就是思择和多闻要多下功夫，还有不要放逸。感恩师父。

法师：既然是修习六入处，每坐修习的时候，对于自己这个心发生了什么，其实是要了知的。它在沿着正确修习的轨道运作，那就这样持续的去修习；如果发生了一些偏离，特别是大家常见的，像是散乱、掉举，这颗心要柔软而决定的放回来。不能只有一边，只有一边的过失，从前也说过：只是决定的放回来，其实是带着一点嗔的、带着一点不满意、带着一点感觉不那么理想的挫败感，所以内心柔软而决定的放回来，不光有决定，还要柔软；但是也不能反过来，只有柔软而没有决定，那就是右派的。不能左，也不能右。只是僵硬的带着这种嗔的等流给硬按

回来，这样意志坚强的时候也能修出定力，可是它不善巧，肯定不会发展为正定；没有原则把握的柔软，容易随顺烦恼，所以要柔软而决定，不是只决定或是只柔软。

我过去常强调一句话，**于诸烦恼，不信不随逐**，这是《大智度论》里的话。**于诸烦恼，不信不随逐**，看看这颗心信了多少烦恼，想起来是挺可怕的。有时候我半开玩笑的说“这叫又信了烦恼的邪”，信了烦恼的邪，当然后面就要遭烦恼的罪。**于诸烦恼，不信不随逐**，这是很重要的，因为烦恼带来问题，带来现后的问题。这是一个基本的正见的问题，就是你如何来判断烦恼的价值、有没价值？有正面的价值还是负面的价值？这是很重要的一点，因为我们修行本质上是调伏乃至断除、超越烦恼。那么它到底在价值判断上是归属于哪一类，这个是含糊不得的。可以明确的知道这个是烦恼，但是对于我来说，现在的它可能不是那么根本性重大的，比如自己就是爱喝口茶，我的经济生活又支撑它，我就是要喝点茶，知道这里有贪，但是有必要像个苦行僧一样，只喝白开水吗？这是你们在家生活，好吧？也不要听到**于诸烦恼，不信不随逐**，然后就拿最高革命标准要求一个刚刚进步的革命青年。

但是，要知道什么是是什么，特别在修止观的时候，这个时候是专门开辟出来的生命里面的特区，就是要建立正确，就是要调伏那些不正确的（这个烦恼肯定是不正确的），就是在养成新习惯，纠正过去的习惯，就是要一遍一遍、成千上万次，甚至一万次、十万次的没有成功，比如说“跑掉了”，或者说相信了烦恼，那又怎么样，一万零一次，十万零一次继续这样。

一切法不受，也不受那个软刀子，也不受硬刀子。一切法不受，只是去做正确的因缘。常常念起这句话，一切法不受。为什么“一切法不受”？就缘起的角度来把握，缘起的诸法，是没有其实在性可得的，也就是缘起性空。缘起的意味着不可得，是一切法不可取、不可受，对这本来就不可取、不可受的诸法，只是如其应然的不取不受而已。这是在认知上解决自己不去取着、不受着它的认知基础，因为一切法不可取、不可受，所以一切法不取、一切法不受。这样去修行，也就是刚才说的，无贪无嗔的修行会自然的出现，这是以无痴摄持的、自然而然的无贪无

嗔。

我引一下经典，《阿含经》里有几部经都谈到类似的义趣，说有一位比丘去见佛，他跟佛陀说，“请佛为我略说法要，我根据您给我的略说法要，能够更广的、深入的把握法”，佛对他说什么呢？“非汝物，不应取”，这个比丘就顶礼致谢，“知己，世尊！知己，善逝！”佛问他“你知什么呀？”说“色非我、非我所，不应取；受想行识非我、非我所，不应取；色非我所应，亦非余人所应，不应取；受想行识非我所应，亦非余人所应，不应取。”色受想行识，就是一切法，这就是一切法不受，一切法不取。不仅仅是般若的义趣，也是《阿含经》的义趣，是《阿含经》到般若一贯的修行中很重要的点。这一切法不受不取，它的认知基础是这一切法缘起故无我，亦非我所，这一切非我、非我所，这一切法不可得、空。

包括我讲《泡沫经》，说色无常、无牢、无实、无有坚固，受、想、行、识也是这样，不可得，不可取。包括刚才说“眼不实而生，生已灭尽”“眼生时无有来处，灭时无有去处，有业报而无作者”，这些说的都是一切法空义，在这上如果有智慧，那谁取着什么呢？谁贪什么呢？谁嗔什么呢？内心的任何烦恼都离不开贪、嗔、痴这三种要素，至少以一种为主导。如果内心中能有足够强胜的无贪、无嗔、无痴这些善法并转，贪、嗔、痴向何处去发动呢？基于对于诸法缘起的认识，自然的瓦解了过去认知中的颠倒——我的实有、法的实有。所有的贪嗔，都需要构建这些痴的基础，能意识到吗？如果不构建能贪的我，不构建所贪的对象，谁贪什么呢？如何贪？嗔也是如此。所以，贪、嗔必然有痴的基础。那反过来，如果无痴分强，基于缘起的认知，体达我空、法空，内不见能取者，外不见所取者，在这样一切如幻的因缘流中，任运而住，无法可取，也就无法可舍。一切法不可得，而在因缘和合的情况下，呈现出这样这样不可得的认知。

这样，心可以一时空有并观，这是六入处修习的深入。也可以偏向到现象一边，那就是初学的教导，这样根尘识触受想思爱等，分环节的观察，或者关联的观察，这是偏于现象边。也可以偏向于本质边的推敲，比如过去在这样的六入上——眼耳鼻舌身意上感觉有一个主体的我，眼

耳鼻舌身意是我或者是属于我，那么现在，那样的我可得吗？只是这样因缘的流，那样的我不可得，这是偏于我观。眼耳鼻舌身意可得吗？是这样观察。这样的观察到我空的智慧、法空的智慧。如果从现象的观察，过度到本质的观察，再安住的话，其实是先住空观，再取空相安住。这是六入处修习，你如果愿意去偏向于我空、法空的修习，是可以侧重这些观察。但是最符合六入处的修习，在不想导致契证的情况下，其实是可以空、有并观的，像我刚才说的这样。

常常这样修习，自己心能够更愿意去戳穿烦恼，平时不太愿意去戳穿烦恼，本质上是正确的认知力量还不够强。包括今天说了一些关于贪、嗔，以及贪、嗔对于修习影响的问题，为什么会去贪？还是觉得有能贪的、有所贪的，而且会觉得贪有价值、有意义。为什么会去嗔？而且会觉得嗔是很合理的，甚至是有意义、有价值的。这些是需要构建能贪、所贪，能嗔、所嗔的。这些的发生被认为是自然的、或者有价值的，反应的是自己正见方面的薄弱。如果像刚才所说那样，深化自己的智慧，强化自己的智慧，在这样智慧摄持下去修习，那么当下最主要的活动，是怎样的因缘现象，是更容易呈现于观察中。

像你说的，观察想的时候总跑掉，这里有几个原因：一个是对于观察想，还不是那么熟练，就是做为所观察对象的想，对于自己可能还不是那么清晰和熟练，所以容易跑到其他更熟练的东西上；另一个就是你刚才所说的那个义——决定性不够。决定性，你可以叫它纪律性，也可以叫它原则性。解决方案，根源性的，就是要加强智慧；方便性的，你多修习就好。发现跑掉，还是柔软而决定的放回来，不因为它是新的花样就顺从它。柔软而决定的放回来，不管它是以软的方式出现的，还是以硬的方式出现的，自己总是这样即定方案的来处理它，没有什么不满意（这是柔软），但是又决定的把心放回到应然的运作上。这是对你刚才问题的说明。

5、乐受不放逸，苦触不增忧

法友：师父吉祥，弟子从第一次跟着禅修营，感到那些词都非常的陌生，所以就一次一次的听音频，每次听音频，都好像有的点怎么前面没有听到，这一次听到了。昨天讲到把船板抽掉说换一艘船的时候，想

到“我好像也是，还是那艘船，还是有自性见，还是有我存在”。坐上因为我比较紧张，会用引导词、用《慈经》，后来发现如果念一段《心经》，会感觉心就没有那么散乱。在观察脚疼痛的时候，想这个脚痛是根尘识三和合触的时候会痛、会麻，那如果我不去想呢？我就把所缘用到观察呼吸上面去，观察完回到观察脚，发现脚不痛了。我在想，这个是因为我不去想，还是说其实还是有根尘识三和合触在，只不过发生了刹那的变化，就感觉到不痛了？就有这样困惑。请师父开示。

法师：首先，大家要知道，我们修习止观，即不是为了一时的好受，也不是为了一时的难受，这是在自己认识上要构建起来的。

明白的说，多数人其实是受感受支配的（身受、心受）。大家想一想，你在追求和要避免的是什么？你的生活、付出的种种努力，所在追求和避免的最后要落到什么上？有没有想过这个问题？还是要落到感受上。你想想是不是？就是要落到苦乐上。有没有意识到这个问题？比如这个父母想让孩子接受好教育，那意味着什么呢？多数父母都是比较简单粗暴的把好生活和好教育划等号了，对吧？好生活意味着什么？意味着安乐更多、恼苦更少，是不是？如果受好教育，是这个孩子要更拼命，最后把命拼没了，正常的父母知道这个结果，会不让他干这件事的，对吧？我过去举过一个假想的例子，比如说一个山沟里的孩子，跟他的妈妈相依为命，很苦很穷，但是孩子很聪明，千方百计很认真的学习，考出来了，考到好的大学，出来进好厂子、好公司，有好收入，看着也有好前途，但是由于过度疲劳、积劳成疾，英年早逝了，他妈妈一定会说“儿啊，要知道有今天，咱就在山里住一辈子”，是不是？

什么意思？人们所有的努力都是为了安乐多一些，恼苦少一些。所以，人当然绝大多数是被受所左右的。可是，这个模式是要被超越的，不能因为人天生如此、本能如此，它就有多高明。因为，在这样苦乐境上生贪、生嗔，恰恰是我们受这些苦的根本原因。这话能意识到么？我们在这些顺逆境上生贪、生嗔，在这些苦乐境上生贪、生嗔，恰恰是我们受苦的根本原因。这是在顺、逆境上生贪嗔痴，而这些是烦恼，烦恼支配身语意造作，构成潜在业力，命终的时候有这样的业、惑配合就会再受生，你只要受生在轮回里，根本来说就是没有离开火宅。

我跟有些人说（当然了，是对佛法有一定认识的），这个世间就是这个样子的，你在这个世间完全指望如意，可能吗？不可能啊。这个世界上总的来说，是不可能如意的。不如意是什么？是逼迫。逼迫是什么？逼迫是苦。苦是什么义？不就是逼迫义吗？不如意、违逆。但是这个世间就是这个样子。所以，对于学习佛法有认识的，我会说：“有能耐，你别来”。自己还不想出去，然后还不想做离苦的努力，还埋怨“这个世道怎么这样？”记住！是你自己愿意来的，是你自己的努力导致自己出现在这里的。记住我说的这句有点刺激人的话。有能耐你别来，来了，这个世间就是这个样子，或者有本事你出去。

当然了，眼生时无有来处，灭时无有去处，这要把第一义说一说。

首先说我们修习止观，根本上是要超越于受，超越于对苦、乐受心生顺逆的这种模式。我不说贪嗔了，你会心有向背，对于各种受，自然而然的心有向背，从来没心有稳定的住在无贪、无嗔、无痴相面对一切受，更不要说成为模式。这是一般人。我们修习止观了，可能有一些片段会好。而在受上发生向背，就是发生贪嗔，就是在轮回中起舞，而且不断的在给轮回提供着动力。看过那个仓鼠在笼里不停的跑吗？那就是它给自己构建的轮回，它的奔跑只是使这个轮回更加有动力。

这是说在前边的话，战略性的认识，有这样的战略性认识，再来说看待受，如何的面对，如何采取内心的动作。对于苦受、乐受，内心都有这种洞察，这只是呈现的苦乐的结果，它的因缘你如果愿意看，从六入的角度看它是什么因缘，这是应该在六入修习中修习的。采取的心态，最好有智慧伴随（就是无痴分），然后，内心不发生情感的倾向，六入处我讲过那个偈颂：**乐受不放逸，苦触不增忧**，这是应该有的基本的态度，**苦乐二俱舍，不顺亦不违**，这就是我说的，心对于苦乐没有顺逆。没有逆，有点儿难，没有顺，更难。这不就是刚才说的吗？荆棘丛中安足易，明月帘下转身难。

打坐的苦，这个苦受发生了，知道自己为什么受这个苦，也知道自己应该怎样的心态去面对它，然后就以怎样的心态面对，始终如此。这边依然有疼痛，但是心柔软、温暖、慈和、完全接纳，没有任何对抗性，没有任何内心的不耐烦、躁扰、动乱以及对抗，全然的满意。这种全然

的满意、全然的接纳，会生起欣喜的。

你的问题是，去观察会儿呼吸，回来发现不疼了，这有几个可能：一个是观察呼吸的时候身心的变化，使得它不疼了；再一个本来对于你们初打坐的，就是有这么一个发展的过程，有一些关节伴随着自己的适应，从前的不适会消失的，你再多坐一会，就会又疼了，会是这样。

先说了战略性的问题，然后再说一下心态上要怎么面对它，你最后的这个反而是小事，不用太在乎它。当你真的有这样心态的时候，我坐在这儿，只是要观察身心的现象，至于这个现象本身做为结果呈现为什么，我没有任何内心的向背、顺逆，心无增减。心不会再在过去的内心模式上，给它添油、加柴。你的问题我说这些，好吗？

6、初学不要脚踩西瓜皮

法友：师父，弟子可能有因缘吧，第一次在师父这边接触的就是慈心禅和六入处，法缘慈是去年在精舍接触的。弟子在上坐之前，都会按师父所开示的问自己：我为什么要修行？我要如何修行？这一坐我要怎样修行？因为要离苦得乐，这个五蕴身是苦的；告诉自己六入处能达真，能解脱，所以就生起信心；这一坐有两个方案，慈心禅还有六入处观察。慈心禅的时候，因为“诸法意先导，意主意造作”，在意知法的时候取慈心的相貌，柔软慈和、怡然喜悦，心里有一个大太阳，刚好人间四月天，微风轻拂，取的这个相，整个身心就非常的柔软。这样进入六入处的观察，吸进来呼吸是凉的，然后呼出去有点热感，这个触是一系列的触，取的相也是一系列触的生灭相，不是一整个儿的，是刹那生灭的。体验到“生是如幻的假生，灭是如幻的假灭”，因为一一法没有自体感，是无常、无坚、无牢的，是即生即灭的，在缘起现象上是这样，在本质上是自然而然的融在一起，不是两截的。有的时候也会偏，就会观偏的缘起，取的什么相，为什么跑，然后拉回来。在现实生活中，比如看到青山绿水，那这个山有它的自体相吗？这个想是不是取自体的相？不是，它不是常的，是刹那生灭的。然后后面会慢慢的融合在生活里，但是在生活中，不像打坐中那样清晰，眼见色所缘的这些受想思爱的时候，会稍微比较复杂。坐上跟坐下，慢慢把法义往心中去靠，弟子就分享这些，感恩师父。

法师：坐上，你像刚才说到，有时候念头跑开了，知道，包括去观察它是什么因缘跑，这个可以。但是，对于初学来说，还是放回到某一个主干上，这样更容易建立起来比较稳固的正确模式。这也是明明六入处修习，它可以在一切所缘上修习，为什么我在营中教导，是放在呼吸上来做相关的观察，就是为了有一个主干的所缘。说的明白一点，虽然是修如实观为主，可是也要发展一定程度的心一境性，不能完全的打散仗。麻雀战有用，但是麻雀战不是正规战法。不是说不可以去做刚才的观察，但是你要分清轻重缓急，如果自己在主干上熟练了，想要把这种相应的如实观放到一切处，包括坐上，那你要在上坐之前跟自己说好——这一坐怎么修理，为什么要这样修理。

我过去讲过，这一坐怎么修，包括了正反，就是正常的情况下我怎么样用功？也包括出现散乱了，我要怎么样面对处理，为什么？出现昏沉了，我要怎么处理，为什么？比如上坐之前就跟自己说，如果出现散乱了，那我要柔软而决定的放到正确运作上，心稳定下来，我对刚才如何发生的那个，做一个相应的观察，然后再来做主干。为什么要这样做？123。就是说，让自己的修行，少一点儿脚踩西瓜皮，这在早期是好处更大的。你刚才说的，我就强调这一点。可以，但是初学不建议。对于主干相对熟悉了，可以尝试这样子，但是不要偏离主干。等到心真的能够很熟练的做这些修习的时候，散乱会很少，发生了想要看清也就是一念，它不会干扰主干工作，到那个时候就用不着强调这些。

7、第一因与缘起相悖

法友：邻居是位基督徒，他问，既然你否定第一因，然后又承认因果，那你这个第一因和因果的“因”有什么不同？

法师：第一因，是有一些人希望安立，但是第一因是反缘起的。缘起的意思是说，一切的存在都是此有彼有的。因果是此有彼有的一种表达。既然这样，第一因意味着什么？第一因意味着它没有因，就是它的存在是它就是它自己，而不是依待于其它而成为存在，这当然是和缘起是相悖的，承认缘起就不能承认第一因，承认第一因那存在的根本就是反缘起。这是简单的事情。

那么在现实生活中，有一些人是这样区分着第一因：你看，这个东西有因，那个东西有因，那这一切都应该有因吧？那这一切有因，因是什么呢？是某一个最开始的创造者。可是，你是在这一切有因的前提下，推出来了一个不需要因的第一因，这难道不是自相矛盾吗？这不是逻辑上的不自洽吗？如果是这样，还不如直接大声宣称“这一切是无因生”，是不是？你又说第一因存在，第一因本身就是无因嘛，无因而有不就是无因生吗？那既然是这样，还不如直接了当的说这一切是无因生。为什么要说这一切有因呢？有因就否定了第一因。这是对这个问题的回应，好吧？

另外，我给一个不具有任何强制性和约束性的建议，就是非必要不跟其他宗教徒辩论或者讨论，因为没有必要，有时候会伤害感情。连我这样的宗教士，不是特定情况，都不去做一些辨析、辩论呢，何况你们。你们在日常生活中，跟其他宗教徒的相处，最好不要把这些宗教上的不同认知，显露得那么清楚和对立，更多的是大家做为人的彼此尊重和基本的关怀，这样会好一些。和谐社会，人人有责。

我们今天下午到这里，我们一起合掌，做一回向：

愿以此功德，

普及于一切，

我等与众生，

皆共成佛道。

