

六入处观修指南

印慈导师

二零二六年六月八月

目 录

通天接地的六入处修习	1
六入处相对其他修习有通有别	1
弱元认知与强元认知在佛法中的对应	2
答疑一：不染故不相杂	6
如实知与元认知	7
饭不吃性命不保，止观不修慧命干涸	8
正念与正知	9
六入处修习之一——根与境的修习	10
六入处修习之二——识的修习	13
答疑二：先粗分观察识的生灭	17
答疑三：无我的观察	17
答疑四：不修行=反向修行	18
六入处修习之三——受的修习	20
六入处修习之四——想的修习	23
答疑五：修习的“笨”办法	28
答疑六：受的粗分与细分观察	29
答疑七：没有离想的识，也没有离识的想	30
答疑八：（选读内容）随俗假施設，名假受法假	33
六入处修习之五——思的修习	37
答疑九：从想到思的观察	42
六入处修习之六——爱的修习	44
答疑十：不必人格化建构烦恼	51
答疑十一：还灭的情况在爱的环节对应观察什么	52
答疑十二：为什么十二缘起没有强调想思	52
答疑十三：思不必然伴随染爱	54
答疑十四：思的向背舍	55
六入处修习之七——触的修习	56
结语——六入处修习的完整图景	63

2026 年 6 月 2 日

通天接地的六入处修习

群里的法友应该都参加过六入处的修习，印慈以过去修习中的一些认识，供养大众。

六入处的修习，其实可以说是通天接地的——下接守护根门，上通契证圣道；坐上空修可以，平常功用也可以。而且，如果理解佛法的修习核心在于认知校正——从不如实知的无明到如实知的明，那么应该对始终围绕认知流培育如实知见的六入处修习，心生好乐，心生欢喜。

虽然六入处的修习很好，但是如果真的想对此有决定的修习意乐，还是要做一些内心建设的（留待后续）。

2026 年 6 月 3 日

六入处相对其他修习有通有别

对六入处修习决定意乐的生起，相对其他修习，有通有别。

通：

是要有清晰的价值判断：世间（主要指此五蕴身心）为苦集，应知应断；烦恼为大怨，一切外怨

所不及；有智者当灭此大怨，住于安稳。

这是佛法的根本判断之一，是修道发行所必备，也须在功用未圆时常常抉择，以成坚固。切不可轻忽根基，致成大患。

别：

无明为本的生死狂流，归根到底是认知颠倒为本。未修治时，见闻觉知无不有颠倒。表现为何？如何发生？导致什么？如实知之，即背无明——如实知世间，即是出世间。此绘六入处之妙。

六入处修习是关于认知流的（如实）认知，这和今天心理学里的一些内容可以构成交叉话题（留待后续）。

2026 年 6 月 4 日

弱元认知与强元认知在佛法中的对应

对于认知的认知，心理学里叫“元认知”，是智力的一部分，更是人类心智中负责监控、评估和调节自身思维过程的“最高指挥官”。美国发展心理学家约翰·弗拉维尔在 20 世纪 70 年代提出这一概念时，将其定义为：“个人关于自己认知过程的知识 and 调节这些过程的能力。”

但是，这只心猿跑了这么多年，它的最高指挥

官在吗？有尽职尽责吗？弱元认知者是被自身思维和情绪裹挟的执行者，是内心决策/冲动的盲从奴隶。强元认知者则是能够跳出现有思维和情绪、俯瞰全局的管理者，他们是自己心智的独立 CEO。

对读一下《六分别六入处经》的片段：

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

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

因缘生受，内觉若苦、若乐、不苦不乐，不染着。如是耳、鼻、舌、身、意法如实知见，若法、意识、意触、意触因缘生受，内觉若苦、若乐、不苦不乐，如实知见；如实知见故，于意不染着。若法、意识、意触、意触因缘生受，内觉若苦、若乐、不苦不乐，不染；不染着故，不相杂、不愚闇、不顾念、不系缚，损减五受阴，当来有爱，贪、喜，彼彼染着悉皆消灭，身不疲苦，心不疲苦，身不烧，心不烧，身不炽然，心不炽然，身觉乐，心觉乐；身心觉乐故，于未来世生、老、病、死、忧、悲、恼、苦悉皆消灭，如是纯大苦聚阴灭。”（留待后续）

2026年6月5日

同样是一双眼睛、一对耳朵，同样是就了别功能假名的识，为什么有人被它所缚，有人依它得解脱？差别不在六入（六六、六八法）本身，而在“不如实知”与“如实知”之间那一线——这一线，就是无明与明的分界，也是凡圣的分野。

经文里“染着”与“不染着”的连锁反应，写得极其清晰。

不如实知时，眼见色，色好色坏，心随而转，染着生，愚闇生，结缚其心，长养五受阴，身心炽

然，未来苦聚增长。

如实知时，眼触色，清清楚楚知道这只是根、境、识的和合，无常（《泡沫经》：无所有、无牢、无实、无有坚固），因缘生，非我我所；受想思生起也如实而知——无常、因缘生、无主，于是不染，不染故不相杂、不顾念、不系缚，身心觉乐，纯大苦聚灭。

这关联到昨天提到的元认知：“弱元认知”与“强元认知”的差别，到底在佛法里对应什么？

可以说，弱元认知就是在现象和本质层面基本完全被“不如实知”所支配——不知道自己正在被认知惯性带着走，以为“我就是这个看法”“我就是这个感受”，而且对境确实就是这样实实在在的它自己，有着属于它自己的属性，实则做了烦恼的奴隶。而强元认知，如果仅仅停留在“我知道我现在在想什么”“我知道我在生气”，而没有进一步如实知见“这个生气现象只是意触因缘生的受想思爱的交织，是无常（无所有）、缘生（不可得）、非我非我所”的话，那仍然是世间层面的监控能力，不是佛法所说的“明”，甚至不一定与世间善相应（留待后续）。

答疑一：不染故不相杂

某师：导师吉祥。请问“不染故不相杂”，是指因为有如实知，所以没有受、想、思、爱、取等种种颠倒心识活动的交织，没有种种烦恼的交织吗？

导师：很细很好的问题，你现在的理解应该是如所问内容。有没有哪位法友有暇，贡献一下自己的理解。

某师：是的，学僧不确定是哪种“相杂”的状态。

导师：“不相杂”的“杂”，在早期经文语境中常指“杂染”或“混杂”——烦恼与心识交织、缠缚在一起。具体到六入处修习，可以从两个层面来理解“不相杂”：

1、心识不与染爱相杂。这是首要义，也与“不染着故不相杂”关系最为显然。即：因为如实知见此认知为本的因缘流（关联而转的六六、六八法，包括受想思等），所以了别的过程中不发生贪嗔为显著表现的染爱。这是就属爱的烦恼说，不想杂（注：应为不相杂）。

2、识触不与倒见相杂。染爱是围绕我、我所

的，会令无明（此处特指我见）在内心的逻辑里具有“天然合理性”，会令无明相应触的发生更加“自然而然”——在染爱的纠缠覆盖中，更易下意识地 把“我”混杂进认知过程：“我在看”“我喜欢”“我不喜欢”。如实知见者见缘起，根、境、识等六法、八法关联交织，其中没有作为“我自己”的“我”掺杂。这样，“我见”不再与认知活动相混杂，也是“不相杂”。这是就属见的烦恼说不相杂。

当然，后一义更多被下一句经文“不愚闇”所强调。供参考。

群里法义问题大家都可发表意见。如果是课堂，刚才应会有点名要求回答。

有一处“不相杂”写成了“不想杂”，纠正之余，也愿我们都“不想杂”。

2026年6月6日

如实知与元认知

所以，六入处修习中的“如实知见”，比心理学上的元认知多了一层关键：它不仅是“认知到自己的认知”，更是以缘起（无常、无我是其必然推论）正见，透视认知过程中每一个环节。用阿毗达摩的语言说，“慧心所”与“正见”起了关键作用，

而不是单纯的“念”或“作意”。

缘起正见又从何而来？听闻正法。所以，还在佛学院读书的同学，珍惜因缘，真正深入于佛法。已经毕业有因缘代佛弘化的，珍惜因缘，自行，化他（留待后续）。

2026年6月7日

饭不吃性命不保，止观不修慧命干涸

一定不要等着禅修营才禅修，就像不能等着有宴请才吃饭一样——那只是吃顿好的，平时不能不吃的，否则性命不保。同样，说严重点，平时不修止观，对于真正的修行人，慧命干涸。

禅修营更像集训营，有更密集的修习，有引导，有答疑，有氛围，有规范，有强度。但是，修行就像学走路，不能指望外边总有搀扶，那实际障碍学会走路。终是要自己反复尝试，摸爬滚打，顺逆不动于心，养成身心习惯，于善法得坚固住，这才在佛法中品到些味道。

我之前在闽院带的两位博士生，都要求每周交书面学、修总结和下周计划。修的部分，每天的止观功课是刚性的要求，修的什么，有什么受用，有什么问题……每周语音组会，也会在这方面询问、

探讨。3、4 年下来，至少会品味到见修相成是怎么回事，知道自己所学，到底是不是真把式，如何用在身心上。

对于真心向道的人，会修行还不够，还要习惯修行，还要不能不修行，还要饭可以一日不吃修行不可一日荒废，这才能在浊流中巍巍不动，而自住喜乐。

与诸师共勉。

2026 年 6 月 8 日

正念与正知

前面说到：六入处修习中的“如实知见”，比心理学上的元认知多了一层关键：它不仅是“认知到自己的认知”，更是以缘起（无常、无我是其必然推论）正见，透视认知过程中每一个环节。用阿毗达摩的语言说，“慧心所”与“正见”起了关键作用，而不是单纯的“念”或“作意”。

了解这个，对于辨析一些常见的问题有帮助。一方面，可以借今天的学术和语言，来引人入胜（佛法），或者在不适合有宗教色彩的场合以生活语言、学术语言说佛法；另一方面，也清楚知道当前情况下各自的边际，不至于把现在的心理学和佛法混为

一谈。

而在自修习六入处时，可以更好地把握正念与正知：正念是把心稳稳地安住在六触入处的当下，不忘失所缘；正知则是在每一个触发生的当下，如实地了知——这是眼识，这是可意色，这是乐受，这是颠倒取相（倒想），这是不如理思维，这是贪……无常……缘生……不可得……非我、我所。

没有正念，正知缺乏恰当的对境而无从生起；没有正知，正念容易落入单纯的专注，却不能更根本地调伏、断除颠倒（留待后续）。

2026年6月9日

坚实，本来就是缘合的认知结果，却被颠倒的认知流投射为“东西本身”的“属性”。

六入处修习之一——根与境的修习

由于现在群里的法友，没有都参加过六入处禅修营，所以下面的说明，会尽量以读者友好、初修友好的方式。如果有说不清楚的地方，请提出来。修习过的法友，可以酌情给自己定更进一步的目标。

昨天提到正念正知在六入处修习中的运用，这实际可以从粗显到精微分层次推进。这个过程，也就是从最初的修习方便渐渐深入。今天就从最粗显

的层面说起——根与境的差别。

很多人修六入处，或者不知如何下手，或者一开始就想“观无我”乃至“法空（《第一义空经》：“眼不实而生，生已灭尽”）”，但对没有其他即身观察修习基础的，要么摸不着边际，要么变成概念游戏。其实，修行如登楼，先从第一级稳稳踏上去。六入处修习中，最容易把握、也最基础的一级，就是分清：这是根，那是境，二者不同。

什么是根？先说眼、耳、鼻、舌、身这五根——它们是识生起所依的感官，属于色法（净色根），能取境。意根相对微细，我们留到后面再谈。什么是境？与五根相对应的色、声、香、味、触——根所取的所缘。平时我们说话，会说“我看见一朵花”，好像“看”是一个浑然整体的动作，里面没有零件，而是由一个一整个的“主体（我）”发动。但佛法说，眼见色时，是眼根触色尘，生起眼识，三和合触。这其中，眼根是眼根，色尘是色尘，识是识，有其缘起差别性——它们不是同一个东西，也没有一个“我”在幕后操作。

如实知见的第一步，就是先把这个差别看清楚。不用急着观无常无我，也不用急着伏断烦恼。只要

在根境相对时，清楚地知道：“这是眼根，这是色尘”“这是耳根，这是声尘”。这一步看起来简单，但大多数人一辈子都没有真正这样观察过——他们一直在“看”，却从未看过“看”本身的结构。

怎么练习？就日常生活来说明。选一个根门，比如眼根。一天当中，每当眼睛看到东西——桌子、手机、窗外的人——停下来一刹那，在心里默念：“眼根触色尘。”不必念出声，也不必延长，一秒就好。然后继续生活。下一次看到时，再来一次。

刚开始，可能会发现心很散乱，常常忘了做。没关系，想起来的那一次，就是成功。慢慢地，从一天一两次，到七八次，到随时随地看到就自动知道。这时候，粗显的“我见”——那种把“看”等同于“我”的惯性——就开始松动了。

为什么？因为当你反复确认“眼根是眼根，色尘是色尘”，你就很难再自欺说“（一整个的）我在看”。你看到的是：因缘和合，只有过程，没有作者。这正是佛法中“无我”的入门处——不是靠相信，是靠看见。

有法友可能会问：那意根呢？意根所对的法尘，包括内心浮现的念头、影像、情绪。这一步稍细，

我们先放一放。先把前五根门练扎实。五根粗显，容易观察；五根观察得力，意根的观察容易清明。

今天不贪多，只练一件事：眼见色时，知道是眼根触色尘。耳闻声时，知道是耳根触声尘。选一个你最容易记得住的场景——比如每次看手机屏幕时，每次开关门时，每次端起杯子时。在那个场景里，反复练习。

明天我们再说：分清了根与境之后，接下来如何观察“识”的生起——以及为什么“识”也不是我。

现在，放下手机，看一处眼前的东西。就一秒：眼根触色尘。好了，今天的功课启动了。

2026年6月14日

六入处修习之二——识的修习

上次说了针对根与境的修习，也请大家在日常生活中练习“眼根触色尘”“耳根触声尘”……这样的基本观察。如果确实做了，应该会意识到：当知道“这是眼根、这是色尘”的时候，其实已经有一个“知道”在了。这个“知道的功能（了别功能）”，就是识。

今天来说说“识”，以及为什么“识”也不是

我。

识是什么？

佛法说，眼见色时，需要三个条件：眼根（能取境的感官）、色尘（所取的对境）、眼识（了别色尘的功能），三者缺一不可。识不是预先存在的“灵魂”或“主体”，是针对精神活动中呈现的了别功能施设的统合假名，它是缘生的一一依境相对，识就生；根境分离，识就灭，当然也是无常的。

所以，识不是“我”，它只是临时生起、临时了别的功能。就像敲钟，钟锤（根）撞击钟体（境），声音（识）就发出来。声音不是锤，也不是钟，但离了锤和钟就没有声音。同样，识不是根也不是境，但离了根境就没有识。

为什么要在修习中观察“识”？

一方面，这是认知流中绕不开的现象，是如实知“认知为本的因缘流（统合假名为人/有情）”所应知应见的；另一方面，因为在根对境的修习中，很多人会在了知“眼根触色尘”时，内心暗含

“（我的）眼对色”的真实认识；这样，眼等根身虽然不是我，但是属于能知能了的我——即眼等是我所，属于我，为我所使，从而了境。实际上，那

个能知能了的是什么呢？并没有一个一般人以为的那个作为其自身而有的能知能了的主体。在现象上，（不离根尘的）了别功能被统合起来，假名为识，但不对应任何实体。

很多学佛人，学了识的知识，然后在认识中把缘起假名不可得的识，构建为实体——识就是它自己，识作为其自身而有，能知能了。这样，配合从前那种不言自明的内在认识——“我就是我自己，那个能思能虑能知能了的就是我”，自然地就不知不觉地把“识”当作“我”——“我知道，所以我在（我思故我在的流类）”。这个“我在知道”的感觉，比“我在看”更微细，也更顽固。如果不把它也看清楚，仍然在佛法之外。

观察识的方法，就是在根境相对时，不只看到根和境，还要问：那个“知道”是什么？从哪里来？消失后去了哪里？

具体练习

仍然选眼根为例。当看到手机屏幕时，先做之前的功课：“眼根触色尘。”然后更进一步，在心里默念：“眼识生起，了别色尘”——注意，这里不要落入“我的眼识生起”的结论，只是客观地记

录现象“眼识生起”。一秒钟后，闭目，默念：“（前）眼识灭去。”【注：粗分修习】这样反复，会渐渐亲身体验到：识是随着根境和合而生、随着根境分离而灭的，是因缘和合的流动现象中的假名，而没有“识就是它自己（识作为其自身而有）”这回事，因此，它不可能是“我一直是我不”那个常的、作为其自身而有的“（反缘起的）我”。

同样的方法可以用在耳根：听到外界的声音，知道“耳根触声尘，耳识生起”。声音消失，知道“（前）耳识灭去”。

刚开始可能觉得刻意，但若干修习之后，会发现一个事实：识的生灭非常快，它没有时间停留，或保持同一个“自己”，更没有条件作“我”。那个“我”的感觉，是后续的想、思等编织出来的，不是识。

日常的修习，可继续之前的场景（看手机、开关门、端杯子等），在知道“眼根触色尘”……之后，加上“眼识生起，了别色尘……”。同样一秒就好。如果根境观察还不熟悉，那就先补根境的功课；如果根境观察已经比较自然，就加入识的观察。对前面说的根、识非我能多少认可的，可以在每一

次现象确认后，连带做无我的观察，时间长短都可以（留待后续）。

答疑二：先粗分观察识的生灭

某师：导师，观“眼识灭去”一秒钟，是不是一种方便的观点？其实，当我们意识到眼识的那一瞬间，其实它已经逝去。

导师：这在24年秋露禅修营说过，所谓的观察“当下”，最理想的情况，也是观察无间灭去的身心现象——现象刚发生即灭，能无间隔地念知于此现象。

上文举例说的，是粗分的生灭，即：眼见此色境，眼识无间生起，算眼识生，中间一秒眼盯着此色境，眼识具缘相续现起，算眼识住，然后闭眼不再缘此色境，算眼识灭。当然，眼识是念念生灭，但先做粗分观察。

答疑三：无我的观察

某师：导师，弟子第一个问题，弟子现在观前五门还可以，但是对于意识，还是极其不稳定，理明白，但还是觉得意识是“我”。

导师：这还是思择和修习都不够的表现，先多

思择。辅助思择可以做些相关的阅读，如 24 年秋露禅修营中讲为何无我的部分（记得因为大家的问题，讲了一整天），我从前在闽院讲的《大智度论人无我》，也可以参考大行法师博士论文中相关的部分。然后多修习：先抓住内心的自我感，明确自我感是在身心上发生、在身心上感觉有我，并确定自我感中“我”的特征——常、一、自在（主宰），然后，依真切观察到的身心（五蕴/六入/六界）现象与“我”做特征比对——身心（五蕴/六入/六界）无常、缘合、不自在，非我、我所。身心一切处非我，则“我”但从倒想生（也就是错误认识），现象上只是此有彼有的名色流（身心现象，蕴入界等角度）。

答疑四：不修行=反向修行

某师：第二个问题，弟子在禅修营观无常很有感触，烦恼减轻很多，可是到现在开学三个月，曾经观无常那种深刻的感触早已凉凉，是功夫不绵密造成的还是什么？

导师：过去常说，修行上并不是通常以为的修行和不修行两种状态，而是正向修行和反向修行两种状态。如果不修行或者修行不绵密，那就意味着

全是反向修行或反向修行很绵密。所以，状态好或不好，一切都是因缘的综合表现，没有意外，也不奇怪。应多做出离意乐的因缘（前面有谈），慢慢决定、坚固，自然心容易多向修行；同时，用些关键词、关键引导语、关键偈颂（句子）来引导心，令正念正知常常现起，包括此前具体修习中内心语言对六入相关现象的记录，如“（只是）眼见色（而已）【非我、我所】”等，通的如四正勤的诵念、决定、随转，等等。

先好好这样用心。如果实在有困难，还有一个我早期用的笨方法，容后再说。

某师：导师吉祥。因缘流才生即灭，太迅速了，也太像“一”了，学僧往往第一念仍是这是“一整条河流”，这是呼吸的一段气流。意识到错误之后，再去思维无常、刹那不住、没有定相、无相可取。当错误或者烦恼发生时，主要是通过“诸法无我”的推理、思维，达到错误N念之后的矫正和烦恼的淡薄。请问导师这样推进可以吗？

导师：可以，修久了，熟练了，形成胜解，就容易了，能实时呈现了。到时候就知道什么是“虚明自照，不劳心力”。

另外，可以先观察粗分，也可熟练关键命题的归谬，反复抉择，这会更容易帮助建立初步的决定见。

修习上，要尽量绵密，这是相对容易做到的因缘；然后在绵密中，走向深刻。深刻的正确认识，会带来不一样的生命体验。

2026年6月18日

六入处修习之三——受的修习

上次说了识的观察，在练习中可能会发现：识生起之后，紧接着就有某种“感受、味道”跟着来——舒服的、不舒服的、或者说不清舒不舒服的。这个“感受、味道”，就是受。

今天我们就来说“受”，以及如何在受的当下如实知见，不被它牵着走。

受是什么？

佛法说，根、境、识三和合触，触俱生受。受就是触发生后，身心感受到的“味道、质感”：乐受（舒服、愉悦）、苦受（不舒服、苦恼）、不苦不乐受（中性、平淡，常被一般人描述为“没感觉”）。

受不是独立存在的，它是缘起的——有触才有受，触灭受也灭。而且受的现象是刹那生灭的，没

有一个“受者”在承受，只是因缘假名的受在发生。

为什么受是修行的关键？

因为众生对受的反应，直接导致了烦恼的轮回。不如实知受时，乐受生起，贪就跟着来——“最好一直在/我想要更多”；苦受生起，嗔就跟着来——“我不要这个/千万别再来”；不苦不乐受生起，痴就跟着来——“没感觉、无所谓”。这一连串的反应，关联着经中说的“染着”“结缚”“长养五受阴”。

反之，如实知受时，乐受生起，知道“这是乐受，缘生，无常，非我、我所”，不取不着；苦受生起，知道“这是苦受，缘生，无常，非我、我所”，不拒不嗔；不苦不乐受生起，知道“这是不苦不乐受，缘生，无常，非我、我所”，不迷不昧。这样，受就只是受，不会引发后面的爱、取、有。

怎么练习？

仍然从粗显的入手，比如：看到喜欢的色彩分布（比如手机屏幕上的美图），在知道“眼根触色尘，眼识生起”之后，接着观察：这个“舒服”的感觉，知道“乐受生起了”。然后一秒钟后，移开视线，看到白色墙壁，乐受还在吗？可能减弱或消

失，知道“乐受灭去了”。

看到不喜欢的东西（比如垃圾堆），同样先做根、识的观察，然后知道“苦受生起了”。然后转开视线，苦受还在吗？知道“苦受也是无常的”。

这里有一个要点：观察受的时候，不要加上“我的”受，只是“受生起”“受灭去”。受不是主人，也没有主人，只是一系列不可得的因缘和合运作中显著表现之一。

常见误区

未修习或未受用的，可能有疑：“如实知受，是不是要让自己没有感受，变成木头人？”

不是。如实知受，不是压抑受、消灭受，而是如实知见受的缘起性、无常性、非我性。圣者也有受，但圣者受而不染——乐受不贪，苦受不嗔，不苦不乐受不痴。就像荷叶上的水珠，接触但不渗入【如经说：乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违】。

今天的小功课

继续此前选的那个场景（看手机、开关门、端杯子等），在完成“眼根触色尘，眼识生起”之后，加上“乐受/苦受/不苦不乐受生起”的观察。如果

暂时没有明显的受，就只是知道“受不明显”，那也是不苦不乐受。

同样，一次一两秒就好。一天当中做到几次，就是进步。有修习基础的，向于绵密（留待后续）。

2026年6月26日

上次说了受的观察。是否有修习？

六入处修习之四——想的修习

如果在修习中持续观察，可能会发现：根尘识和合后，对境会马上被贴上“标签”——“好受的”“不好受的”“美的”“丑的”“喜欢的”“讨厌的”……这个贴标签、取相、关于对境是什么/是怎样带有判断性的认知结果，就是“想”。今天就专门来说“想”，它是认知流中一个极其关键、却常被一般人忽略的环节。

想是什么？

佛法中，“想”的核心意思是“取相”——取境界的相状，标记，在伴随语言活动的时候，还关联着对“名”的检索、回忆。看到红色，知道“这是红色”；听到声音，知道“这是人声”；触到冷的东西，知道“这很凉”。想让我们能够识别、记忆、分类，它是认知流中不可或缺的一环，有部归入大

地法，唯识归为遍行心所。

但问题在于，一般人会把这个“标记”当作“事物本身”——“红色就是红色，它本来就那样”，“那个人就是讨厌，他本来就可恶”。这样，想的取相、标记作用就被误认为“客观事实”，而忽略了它只是缘起的、相对安立的、依因缘而生的认知结果。

实际上，同一个所缘境，不同的因缘下会有不同的想。这些因缘包括但不限于：根、识的能力、认识的角度、认识的习惯、过去认识的影响、其它认识的影响等。比如，蜜蜂眼能看到紫外线，人眼不能，于是蜜蜂能取紫外线相关的相，人眼取不到，后续就会认为“没有”。人的智力发展程度和表现侧重不同，有的能想像复杂空间结构并呈现在认知中，有的就不能。同一个人同一个行为，有的认为好，有的认为不好。同一句话，不同的人说，因为对他们的印象和情绪底色不同，所以引生的感受和取相也不同……这说明想所取的相，不是“境本身”自带的属性，而是认知流因缘综合呈现的认识结果。正如《杂阿含经》中佛陀所说：“想因缘生，想因缘灭。”想是依缘而起的，不是“我”在取相，也不是境本身有如所取的相。分清楚现象和对现象的

认识，很重要。如果认为是自己直接“看到”现象本身，那“我肯定是对的”；如果意识到是一系列因缘限制（同时成就）了认识流中呈现的结果，那对认识结果加以审择，就是必要的。

想在六入处修习中的特殊性

想是根境识三和合触之后，最早对境界作出的认知性结论。受是情感性的“味道”，想是认知性的“标记”，我过去表达为：受是偏感性的认知结果，想是偏理性的认知结果。内在的认知结果一旦形成，就决定了后续的思（意向、造作）往哪个方向走——标记为“好”，思就倾向于“取”，杂染相应时必有贪分；标记为“坏”，思就倾向于“舍”，杂染相应时必有嗔分。如果能在想的当下如实知见它的缘起性、非实性，就能在认知流的前段截断颠倒的链条。

想在颠倒中的角色

无明为本的生死流转中，想是颠倒的核心表现。经中常说“无常想”“苦想”“无我想”是对治颠倒的想，而异生常起的是“常想”“乐想”“我想”等。颠倒不是无缘无故生起的，终是同样要素、要素关系的认识流中，发生了错误。

如实知见想，就是要看到：想只是取相、标记，是认识流中的认识结果，而所取的相并不是境本身或属于境本身的相；想是缘起的，不是常恒的，不属于单一主体，不是“我”在想。当在眼见色时，不只是看到“这是红色”，还能看到“红色这个取相是依根尘识触因缘经眼识了别、依过去经验、依语言习惯而施设的，不是有什么‘红色性’”——这是对此时发生的“想”的一种如实知。

怎么练习？

还是从日常的六根触境入手。以眼根为例：看到手机屏幕上的色彩，先做之前功课：眼根触色尘，眼识生起，乐受/苦受/不苦不乐受生起。然后，进一步观察：那个“这是美图”“这是文字”“这是通知”的标记，是什么时候生起的？它是怎么来的？在每一次观察中，在“想”出现时，轻轻地在心里标记：“想生起”“想灭去”。或者更简单：“这是取相”“这只是取相”。

例如，看到一位熟人，心里立刻出现“这是某某”的取相。此时，不要跟着这个取相进入“他对我好还是不好”的后续思惟，而是回到想本身：“‘这是某某’的想生起了。”然后，转开视线，知道“这

个想灭去了”。再看到另一个人，同样标记：“‘这是某某’的想又生起了。”你会看到，想是随着根境相对引生识而生、随着根境分离而灭的，它不是常恒的，也不是“我”。

选一个最容易触发强烈“想”的场景：比如看到镜子里的自己、听到有人喊你的名字、拿起手机。在这些场景中，特别容易生起带着“我”“我所”的想。此时，如实知道：“‘这是我’的想生起了”“‘我的手机’的想生起了”。知道它只是想，因缘生的想，可以推敲的想。

常见误区

有法友可能会说：“那是不是要把想都灭掉，变成一个没有认知的木头人？”不是。在诸蕴相续而转的情况下，想的灭，是“贪嗔痴相应想”的灭，不是“想”不发生。佛陀也有想，否则无法分别说法、无法了知众生根机。但佛陀的想是“明相应想”——如实知见想是缘起的、无常的、非我的、不可得的，不执为实有，不执为我、我所。

日常的小功课

继续之前选的场景。在完成“根触境”“识生起”“受生起”之后，加上“想生起”的观察。看

到手机时，不只是“看到手机”，而是看到“‘这是手机’的想生起了”。听到声音时，不只是“听到声音”，而是看到“‘这是某人声音’的想生起了”。

同样，如果是刚开始修习，可以一次一两秒，一天几次。如果暂时观察不到想，那也没关系，能观察到“受”已经很好。想是更细的，慢慢来。有经验的，可以更绵密、精进（留待后续）。

答疑五：修习的“笨”办法

某师：弟子有间歇性的修习，总会随顺世间思慧，所以要刻意的举修习的念头，否则特别容易忘失。导师，上次您开示说的笨方法是在修习关节处戴耳机，以便收摄念念头，对吗？感恩导师。

导师：笨方法是：全天，从醒来到入睡，让佛法相关内容占据根与识。即对境总是佛法内容或有佛法内容参与。比如，醒来第一念，心里念偈颂，心随转；一天里，不是眼睛在看佛法内容，就是耳在听，或者口在念，不然就是内心在诵、思择、修习，礼敬时也是口念或心诵。耳听，当时是用mp3，其实在这个用途上，比手机好多了，用手机易生过患。日常散碎时间，很多是耳听，包括一些经行时分，因为当时知道心还没有持续正念正知的堪能。

不必要的交道不打，不必要说话不说。在法经诸根的浸润下，心随法转。

一般，就算心很散乱没力量，一周下来也就基本规整了，随顺法变得容易了，心也基本安住法。

这后面的原理很简单：总是要有相应的境（包括喂给意的受想思等），才有识的取相等活动；如果不论什么时候，取相总是佛法相关，那后续活动当然也与此相关。

这个笨方法着重于：不管是五俱意识相应的想，还是独头意识相应的想，创造因缘让它们都与佛法相关。

操作上很简单：除了梦中不能直接干预，其他时间大不了打开书或带上耳机，或者去磕头。

答疑六：受的粗分与细分观察

某师：感恩导师。弟子有两个问题请教：1. 关于受，前面您提到眼根触对色尘，眼识生起，乐受生起，移开视线转移到白色墙壁，乐受可能就不在了，这是偏于生理的受，身受，转变很快。

弟子在观察中发现，意缘法相应的受，好像更会持续一会，没有那么容易一下子就转开，这可能和伴随的想是有关，意缘法相应的受发生，怎样能

达到身受那样快的切换呢？

导师：关于受的问题，举眼识相应的受，是因为粗显，而且根是否触某境好操作。意识相应的受，有时可能因为根尘触对中尘境比较相续，相应的受似乎会相续较久。这个问题可以从粗细两个方面说。粗分，对没太训练过的，只要想不同的情境、人事，特别是与前念比较对立的，受就可以有较明显的转变。细分，受刹那生灭，所谓同一个受的延续从来不存在，只是类似的因缘相续生类似的受；进一步如实观察，则刹那生灭也只是假名，实无法生灭，亦无生灭可谈。

答疑七：没有离想的识，也没有离识的想

某师：第二个问题：识是了别为用，想是取相为体，想的识别、标记如何和识的了别区分？可否请导师以“这是文字”为例，加以说明？六八法中，识在前，根尘触对时，识发生，这个识都包含哪些功能，也包含后面的受想思？感恩导师！

导师：关于识与想的问题，这个问题可就浅深分别说。

浅说：识的了别功能，以三和合触为认知开端【前面没说，是要放后面说】，以偏感性的受，偏

理性的想为认知结果，在这相续的活动中，处处表现识的（被综合起来表达的）了别功能，也在每一个环节，表现具体的了别活动（心所）。

如果深一点思择：有没有离想的识，离识的想？没有。

把识当作认知主体、独立拥有了别功能的，可能以为识可以离想而有，而想必然由识而生。但不是。离了（受想）等认知结果，说有了别功能，表现在哪里呢？不能得出认知结果【不必正确】而说有了别功能，那认知功能不就成为与认知活动无关的概念了吗？那虚空也得不出认知结果，是不是也有了别功能呢。

以为识作为其自身而有，拥有属于其自身的独特功能，是人一贯错误（自性见）在认知主体想象上的一类表现而已。

实际上，只是就认知流的统合把握，安立精神活动中的了别功能，就此功能，安立识。如前面识的部分所谈。它指向某个作为其自身而有的实体吗？并不。一切只是缘起（现象而安立）的假名，假名（诸法）的缘起。离开了假名的领纳的受，取相的想等，哪里有识的了别功能可说呢。如果精神

活动没有表现出了别功能，又何谈领纳、取相等等呢。就是在这交织的因缘流中，若统合、若个别，就某些因缘，就某些角度，安立诸心、心所。

问题希望以“这是文字”为例，加以说明。如果包含识、想等安立的名言，来描述其过程，可以说为：眼见色生眼识，眼识生起即与根尘和合相触，生起眼识相应受、想等；眼识了别色（可见光），相应的想，只是关于色的种类（光频）、分布、明暗（光强）的直观取相，而无名言贴附，亦无是某物非某物的判断；眼识相应想作为法尘，为意所触生意识，三和合位的意识经较复杂活动过程（检索、比对、映射、解码等）判定“这是文字”“表达……义的一段文字”，过程包括很多意识相应的想，而引生注意的，是作为对前境加以判断的取相：“这段文字……”。

意识的了别功能，是一种综合表述，甚至可以说是对具体了别活动做的功能化抽象，所说的“识生起”，是“具体了别活动开始了”的等价表达。离开具体了别活动（触、受、想等），谈不上别功能；否定了别功能，也就没有谈了别活动的余地。

所以，在修习中观察“识”时，不必去找一个

独立于受想思之外的“识自体”。当知道“这是文字”时，那个知道本身就是一系列不离触受想活动的综合呈现，即是假名所指的识。

答疑八：（选读内容）随俗假施設，名假受法假

某师：感恩导师的解答。您在关于受的答疑中，指出了问题所在和解决之道，弟子对此体会是具体的。识的了别功能，在您的答疑中，是含括触（认知开端）、受（认知结果）、想（认知结果）等功能，是触、受、想等功能的综合，而想等只是其中的个别功能，综合包含个体，是这个意趣吧？

六八法中从顺序上先谈到识，是否类似八正道中，正见是最初的也是最后的？

这是否也回应一种看法：以为识只是一种了别功能，没办法具体的取相等，换句话说：识只是觉知，具体的取相等功能是由想心所去加工分别？这个看法是否把识给弱化了？

导师：以下回复为选读内容，修习六入处还不太熟练，或者对中观不熟悉的，可以略过。

问题问“综合包含个体”是否准确。没有实体包含实体这回事。前面说的“综合表达”，意思是：假名的了别功能是从假名的具体了别活动中被综

合安立的，而不是有一个叫做“识”的实体包含了各自作为各自的受、想等心所。“综合”与“个体”这类表述，如果带入实体思维，就容易误解——推究心、心所的边际，终归不可得。问题只在于：如何认识这不可得的缘起，以及依何因缘施設假名。

没有识的自体功能，也没有想的自体功能。典型的问题如部派佛教探讨是识见还是根见，即是以为认识能力是属于某一法“自身”的功能，但佛明明说是根尘识和合而有受想思等。依阿毗达摩的安立，识了别境，想取境相，作为避免问题复杂化的简单、方便说，是可以用的。作为符顺于缘起的认识，要说：认识是因缘和合的动态过程，从这过程中抽象出的认识能力，不是哪一法自身的功能，识、想等，都是就不可得的认知因缘流施設的假名，就其施設因缘，说假名的识配属施設的了别功能，说假名的想，对应施設的取相。就一般（能所）认知习惯的框架，（不得已）说识了别境（知境存在），想取境相（标记特征）；就现象如实知的修习层面，（不得已）说根尘相对时，有“了知”在发生，有“取相”在发生；但从究竟的缘起正观来看，能取与所取都是假名施設，并没有一个实体的“识”或

“想”在“取”什么。若不能依性空缘起把握，是易落入错误的。

问题问：“以为识只是一种了别功能，没办法具体的取相”等及“这个看法是否把识给弱化了”。

这里有两个问题：一个是以为需要实体来完成功能，不知某法与某功能，都是无实不可得的假名；二是把因缘流中关联安立的识与想割裂。割裂识与想，和把识与想同一，都是有问题的，这是“一异”问题所摄的，都是基于“法（可以）作为自身而有，且有属于其自身的相/功能”的认识而产生。如何把握二者依缘的假名，如何把握二者关系，前面有说，不赘。关于识是否被弱化，应该说，识没有其自体功能，识这个假名也不天经地义就应该对应什么，只是名言体系就一定的脉络论说不可得的缘起现象而已，关键在于如何定义、把握。其实，甚至没有必要施設“识”与“想”这回事，完全可以用另外一套语言，说明认知的过程而不涉及识和想的施設。佛说六六、六八法，只是随俗的施設，并没有创造专有名词，而是以缘起来洗练它。佛当年的说法，是就人身心的现实，借一般世间语言而说出要，简明而贴近经验，直指离苦实践。更多的细致

构建，是后来的事，得失如何，见仁见智。如在此随俗的施設上，附加词语的神圣化，从而自性化，那就与佛说缘起的本意背道而驰了——可谓“打着红旗反红旗”。

问题问到识-六八法与正见-八正道的对比。

识在六六和六八法的第三（其前为根、尘），和正见为先还是不同。六六、六八法这样说明，用意强调识的因缘生、无常、无实、非我、我所，非自有、本有。八正道中正见为先，没强调正见的因缘——当然余处有说——而是强调其对修道的关键意义。正见和余七支的关系，和识与根尘、识与触受想思爱等的关系也不同。

问题回复如上，供参考。在修习中，不必在“识与想的关系”等上做过多推敲，特别是相关修习还不太坚固时。当根境相对的当下，了知“这是识”“这是受”“这是想”，知道——都是缘起的、无常的、非我的，这就已经在很好地实践六入处修习了。等到观察得更清晰、真切、稳定，在闻思成熟的基础上，再根据需要做更细的深观，也不迟。

某师：另请教导师：【而引生注意的，是作为对前境加以判断的取相：“这段文字……”】这个是

表述对认知结果的反应（思）吗？

导师：是想，意识的取相往往伴随判断性的：这是某物，不是某物……

某师：可否理解：“这是文字”，既是想（的功能），也是识（的功能）？

导师：参见上面回复。

某师：感恩导师的解答。让弟子对「认识只是因缘和合的动态过程，识等如何依因缘施設，假名施設非天经地义，离于自性、一异」等，有了进一步的認識。感恩导师。

2026 年 7 月 12 日

上次说了“想”的观察，不知是否有修习。

六入处修习之五——思的修习

如果在修习中持续观察想，可能会发现：想生起之后，心里紧接着就会出现一种“倾向”或“推动”——看到可意的，就想靠近、抓住；看到不可意的，就想推开、远离；看到中性的，就容易忽略、木然。这个“倾向”“推动”，就是“思”。今天就来说“思”——它是认知流中从“知道”转向“造作”的关键环节，也是业形成的直接根源。

思是什么？

阿含中说，思即是行。到了部派佛教，建立心心所的框架，“思”作为心所之一，对应现代语言，是“意志”“意向”或“决意”。它可以被定义为一种推动心朝向特定目标或对象的心所。思即是意业，是身、口业的根本——有了思的推动，才会有后续的语言和身体行为。

思就是“我要怎么办”，是在受和想的基础上生起的意向、决意、造作。看到食物，想生起（“这是好吃的”），思紧接着生起（“我要吃”）。这一念“我要吃”，就是思。

印顺法师说，思是反应环境所起的意志推行（《佛法概论》），是对的，不过，这个环境不能只理解为外部环境，是内外环境。我的表达是：思是对认知结果的意志反应，而认知结果，我通常说为偏感性的（受），和偏理性的（想）。即：有情不是土石，六入处为基础的认知流，只要没有突然中断，必然会在认知结果出现后，发生对其做出的意志反应（思）。这些反应，可以定性地划分为朝向性的（向，取，迎），背离性的（背、舍、拒），以及中间状态（无感、忽视，以及无贪无嗔相应的不动、不取）。综合地（假名）说：这就是有情能动性的

核心表现。

思在六入处修习中有几个值得特别注意的地方：

第一，思是“行蕴”的核心。阿含说行即是思；部派佛教开始，行蕴内涵扩大，但行蕴仍以思为首，一切造作、一切业，都从思开始。二者的会通，有部认为：阿含说“行即是思”是“就胜说”。如实知见思，就是如实知见“行”的集灭。

第二，思是“十二缘起”中“行”的底层。无明缘行，行缘识，这个“行”，就是思的造作——经说为“身行、语行、意行”。当不如实知见时，触、受、想之后，思必然带着贪嗔痴的倾向生起，推动心去取、去舍、去追逐。这就是“无明触”所生的“思”。具体些说，不如实知思时，乐受生起，想取“好”的相，思就跟着生起“要取”的倾向；苦受生起，想取“坏”的相，思就跟着生起“要舍”的倾向。这一取一舍之间，贪嗔不断，轮回相续。

反之，当如实知见时，思虽然生起，但不与贪嗔痴相应——只是单纯地知道“（怎样因缘下何等）意向生起了”。就是在思生起的当下，如实知道：“这是思，是意向的生起，是缘起的、无常的、非我我

所的。”即便前念的思是颠倒相应的，如实知后，对其也不跟随不压抑——只是知道“思生起了”“思灭去了”，如能进一步，则看到怎样（受、想）因缘下何等思生起了。这不是要消灭思，而是在思生起时，如实知，如理思维，而不附加贪嗔。

怎么练习？

以日常场景为例。看到手机上的通知（眼根触色尘，眼识生起），受生起（三受的哪种），想生起（如“这是通知”），然后观察：有没有一种“要点开看”的倾向生起？那个“要点开”的推动力，就是思。

再如，听到不喜欢的声音（耳根触声尘，耳识生起），苦受生起，想生起（“这是噪音”），然后观察：有没有一种“要让它停止”或“要离开”的倾向生起？那个“要离开”的推动力，就是思。

观察思的时候，不要试图“消灭”它，也不要跟随它。只是如实地知道：“思生起了”“思灭去了”“这是缘起的”“这不是我、我的”。思只是一个因缘生的心理现象，不是主人，不是客人，也不是敌人。柔软，安和，坦然，超然，又洞然明白。

常见误区

可能会有疑问：“那是不是要把思都灭掉，变成一个没有意志、没有行动的木头人？”不是。思是心所法中遍行之一，只要有认知活动，就有思的生起。佛陀也有思，否则佛陀如何说法、如何托钵、如何行走坐卧？但佛陀的思是“明相应思”——如实知见思是缘起的、无常的、非我的，不执为实有，不执为我、我所。这样，思就只是思，不会成为系缚的因。

今天的小功课

继续你之前选的场景。在完成“根触境”“识生起”“受生起”“想生起”的观察之后，加上“思生起”的观察。看到手机时，不只是看到“‘这是手机’的想生起了”，还要看到“‘要点开’的思生起了”。听到声音时，不只是听到“‘这是某人声音’的想生起了”，还要看到“‘要回应’或‘要忽略’的思生起了”。

同样，初学的话，一次一两秒，一天若干次。如果暂时观察不到思，那也没关系——思往往被当作是“‘我’要……‘我’不要……”，也因此不容易被客体化为观察对象。能观察到“受”和“想”已经很好，慢慢来。（容待后续）

2026 年 7 月 13 日

答疑九：从想到思的观察

某师：导师吉祥，弟子下午在观察身觉触过程中，有一疑问：从受想到思，尤其是想到思，思是向背舍的意志，那么，从想到思中间似乎还有一步判断（如有益正知、适宜正知、价值观判断等），然后才有同意（向）、不同意（背），这一过程合称为如理思惟与否，此中，判断、倾向、思惟，是否都是广义思的范畴？或者此中的价值判断、思惟等涵括在取相中或后续的行蕴相关？

导师：从某个想（代号 A 想），引发对此想的观察，经过一系列过程，发生针对此想的意志指向（思，代号 Z 思），应该知道，Z 并不是紧邻 A 的思。那紧邻 A 想的是思是什么？是“应该对 A 想加以审择”的思（代号 B 思）。

举个例子，比如，“我想（对应前面 A 想）”。一般人不会把“我想”对象化，也不会对其审视。因为闻熏修习无我，某甲对于“我想”开始敏锐。某次“我想”发生后，马上引发对此“我想”的思（对应前面 B 思）：“且莫随转，观察”……如经过系列观察（中间很多根尘识受想思等），知道前

面“我想(A)”是错误的，没有对应的真实，对“我想”不认同(远离，思)，这是针对A的Z思。

微观过程中，受想思是非常多也非常迅速的。对于把握佛法大要的修习，当然不必非要放过每一个微小迅捷的受想思——想要不错过每一个受想思等的观察，基本是不可能的，而且，想“不错过任何一个”的心，就是有贪忧相伴的，也容易紧张，然后挫败，然后放弃。上面的辨析，是为了答疑而已。

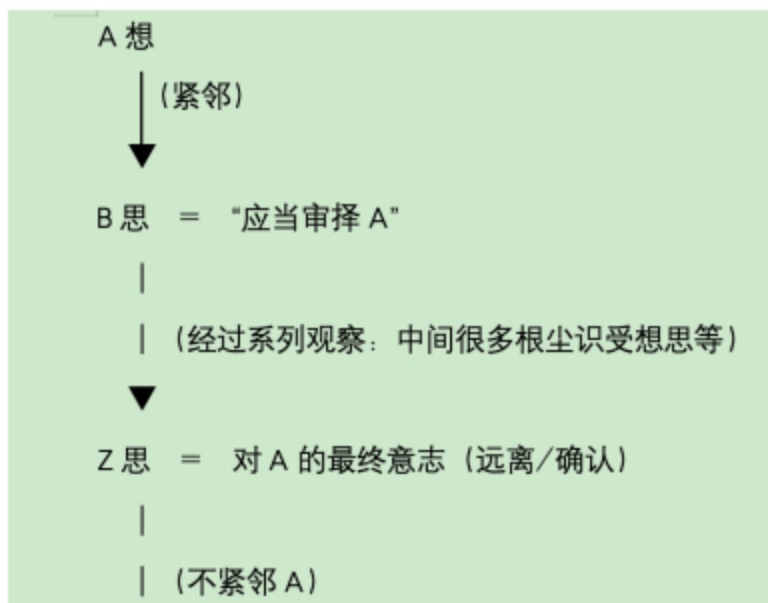
修习上，从显著或关键的入手，心柔软、安和、开放，慢慢培养能随意观察的能力，却不必对于修习的结果(果相)有任何情绪性倾向——“最好能观察清楚”“我能不能观察好”“要是这次还观察不好咋办”……

只是做正确因缘，对果相全然平等开放。

另，如理思维是综合性过程，最标志性的的是慧，当然不离思。

某师：感恩导师的启发，这是很有意思的一个动态说明，确实如您所说，根尘识触受想思是刹那刹那发生，一般人能捕捉到的是有限的，可以先就

着关键的或显著的观察。弟子请 AI 做了一个简要动态图，大家看看。



另外，导师的说明也解答了一个问题，弟子发现从想到思，或紧接着发生判断而倾向，或直接发生倾向和推动，这取决于从 B 思到 Z 思的过程，是发生在哪个环节。

2026 年 7 月 29 日

六入处修习之六——爱的修习

上次说了“思”的观察。如果在修习中持续观察思，可能会发现：思是很短暂（很迅速）的活动，

思生起之后，心并不会停在思这里——它会“粘”上去，或者“推”出去。这个“粘”或“推”，就是“爱”。今天就来说“爱”，它是认知流中从“造作”转向“执取”的环节，也是轮回的直接动力。

爱是什么？

佛法中，“爱”的核心意思是“渴爱”“欲求”“染着”。它不是一般所说的“喜爱”或“关怀”，而是指心对境界的粘着、贪求、不愿放舍。经中常说“爱为苦本”——爱是苦的根源，因为爱导致取，取导致有，有导致生老病死忧悲苦恼。

爱在十二缘起中的位置是：“受缘爱，爱缘取。”六入处相关的六六法也简单地列“根尘识触受爱”，六八法在受和爱之间详列了“想思”。受生起之后，如果不如实知见，爱就跟着生起——乐受生起，爱着于乐，想要它持续、重复；苦受生起，爱着于苦的灭去，想要它消失、不再来；不苦不乐受生起，爱着于舍受的平静状态，或者对中性境界的漠然不觉。佛法说三种爱：欲爱（对感官欲乐的染着）、有爱（对存在的染着）、无有爱（对断灭的染着）。这三种爱，归根到底都是对“受”的惯性反应。

爱在六入处修习中有几个值得注意的地方：

第一，爱是“集谛”的核心。四圣谛中，苦谛是五取蕴，集谛是渴爱。经中说：“云何有身集？当来有爱、喜贪俱，彼彼染着。”爱是未来生命相续的直接原因。如实知见爱，就是如实知见“集”，知道苦是怎么集起来的，知道轮回是怎么转起来的。

第二，爱是“受”与“取”之间的关口。在六入处的认知流中，受、想、思的发生，如果没有伴随如实知见，爱就必然生起；爱一生起，执取就跟着来。这是从“认知”到“执取”的转折点。如果能在这个关口如实知见，后面的取、有、生、老死就能被截断。

第三，爱是“根门守护”的直接对象。守护根门，不是把根门关起来不看、不听，而是在合理（礼）的根尘相对的当下，如实知见触、受、想、思的生起，从而爱无从生起。正如《遗教经》所说：“譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。”根门如牛，爱如纵逸，正念正如牧人持杖，在爱的萌发处就加以觉知。

无明触相应爱与“明相应”的差别

不如实知时，受生起，爱随其后——乐受生起，爱着生起；苦受生起，憎厌生起（憎厌是贪爱的反面，同样是爱所摄）；不苦不乐受生起，痴迷生起。

这就是“无明触”所生的爱。

如实知见时，受生起，如实知“这是受，缘起的、无常的、非我的”，发现过去所爱着的受不可得、不可提取，爱就无法在此生起。这不是压抑爱，也不是回避所缘，而是如实知见的实相，爱就没有生起的因缘。就像火，有薪则有火，薪尽火则灭。不如实知是添薪，如实知则是薪尽。想、思的环节也如此。

怎么练习？

以日常场景为例。看到手机上的通知（眼根触色尘，眼识生起），受生起（如舍受，或心乐），想生起（“这是通知”），思生起（“去点开”），然后观察：当思生起之后，有没有一种“想要”的感觉？那种“想要点开（不去点开有点不舒服）”“想要知道内容”的渴求，就是爱。

再如，听到不喜欢的声音（耳根触声尘，耳识生起），苦受生起，想生起（“这是噪音”），思生起（“要离开”），然后观察：有没有一种“想要让它消失”“想要离开这里”的渴求？那种“想要”的推动力，就是爱。

观察爱的时候，既不情绪化地跟随它（“那好

吧，我就点开”），也不情绪化地对抗它（“不行，我不能点开”）——可以说是在“爱”上心无憎爱。只是如实地知道：“爱生起了”“这是渴求”“这是（怎样）缘起的”“这不是我、我的”，心无憎爱，只是以智抉择应如何不应如何（以及为什么），然后调柔安然怡然喜悦地去这样做。爱只是一个心理现象，不是主人，不是敌人。如实知见它是缘生的，无常的，非我、我所，无有实义，它就无法延续（除非下一念颠倒，那是染爱因缘具足又生起），也不会成为系缚——因为本来也没有一个“爱”作为其自身而有且前后延续，从前只是不如实知故（颠倒故），在认知中制造了能爱所爱的两端，颠倒（不如实知）相续因缘生，所以不离颠倒的“爱”相续因缘生，如此而已。

常见误区

有法友可能会问：“如果把爱都灭掉，是不是变成一个没有欲求、没有活力的人，甚至无法做事的人？”。

要区分欲的“色彩”。有光明的欲和灰暗的欲，前者意指善法欲，后者指烦恼相应的贪欲（染爱）。善法欲可以是无贪无嗔无痴相应的，如佛陀观察因

缘成熟者欲往趣说法；贪欲是于爱乐境的染着，如贪着好吃好看。带着染着的欲，就像是带着污染、造成污染的动力，而无贪等相应的善法欲，就像是没有污染的清洁动力。推动身心运作的动力，是有这样清净程度的差别。没有染污动力，不等于没有清净动力。因为只熟悉、只见过染污动力，就以为离了染污动力就动不了，就没温度，就做不了事，这是一种误解。“明相应”的善法欲，不与无明相应，不与执取相应，只是缘起的、功能性的意向，没有“我”在渴求。

需注意的是，如实知见爱，并不意味着要与所缘完全隔绝。对于尚未能如实知见诸法实相的修习者，在六根触对可意或不可意境时，通过适当的回避（如远离引发贪嗔的境缘）来避免爱的生起，是必要的防护。这种防护本身也是修习的一部分，所谓“守护根门”即有此义——既包括在根尘相对时的正念正知，也包括在因缘可操作时对境缘的适当选择。防护不是为了永远躲开境界，而是为了在自身正念正知尚未成熟时，不让烦恼因缘过度聚集。待观察力渐稳，再于境界中做更深细的观照。二者是修习的不同阶段，也是如实知见的因缘准备，不

是割裂的对立。当然，有一些是原则性的不应触碰——不越毗尼故，不入不善故。学人应善巧把握，不因防护而增长恐惧，也不因“观空”而轻忽危险。

日常小功课

继续之前选的场景。在完成“根触境”“识生起”“受生起”“想生起”“思生起”的观察之后，加上“爱生起”的观察。看到手机时，不只是看到“‘要点开’的思生起了”，还要看到那种对结果有期待、渴盼的“‘想要点开’的爱生起了”。听到声音时，不只是看到“‘要离开’的思生起了”，还要看到对声音有反感而“‘想要离开’的爱生起了”。

同样，完全可以一次一两秒，一天几次。如果暂时观察不到爱，那也没关系——爱与思是耦合发生的，能观察到“思”已经是进步，慢慢来。要注意的是，对于苦受生起时带着不耐的“想要没有这苦”的爱，也可观察它的生起、灭去，知其缘起、无常、非我我所。（留待后续）

佛法从实践中来，到实践中去，应始终鼓励自己的实践意向，不被日常杂务而汨没，知道这一生应如何度过，为什么，这一天应如何度过，为什么，然后坦荡而不可遏止地如此履过。不要成为乌合之

众中的一员，即便身在其中，也要保持精神的独立与清洁。

2026 年 7 月 30 日

导师：受和爱，是六六法或六八法中最显著的，一般人都容易体会到，但也可能是人们最不愿意用功的地方。可是，对于真正的修行来说，对染爱不动手，不想动手，修行又指向什么呢？

2026 年 7 月 31 日

答疑十：不必人格化建构烦恼

某师：导师吉祥，弟子有几个问题请教如下：第一个，“观察思的时候，……思只是一个因缘生的心理现象，不是主人，不是客人，也不是敌人。”问：“不是客人”，是“不是我所”义吗？

导师：非我我所，当然也不是“别人”。这是不必在此上做人格化建构的意思，也不必基于人格化构建去喜去忧。想想“我思故我在”，“思（考）”被当作是“我”存在的明证，是“我”或“我”发出的活动。这种说法常被人由衷地认同，为什么？同此（颠倒）心而已。

答疑十一：还灭的情况在爱的环节对应观察什么

某师：第二问：爱，“要区分欲的色彩。有光明的欲和灰暗的欲，前者意指善法欲，后者指烦恼相应的贪欲（染爱）。”问：此光明的欲、明相应的善法欲，不能说“明相应爱”，如此善法欲属于六八法吗？如果是，是含摄于思吗？

导师：六六法、六八法，乃至十二缘起的六入到爱，都是在说明流转的因缘，对此如实知，是出离因缘，由如实知而向还灭，不必要求还灭的情况与此严密对应，不必要求还灭的情况被六六、六八或流转门施設的名言所描述。如果要做对应观察，在“爱”的环节（贪—不离爱，嗔—乖离爱），如实知完全统摄下，会出现“离爱”（完成态是“爱尽”），即无贪无嗔，此时知有贪还是无贪、有嗔还是无嗔即可。本来对于染爱的表现，稍细的觉察也是要分辨是贪是嗔的，现在如实而知：有无贪还是有无嗔还是俱行。

答疑十二：为什么十二缘起没有强调想思

某师：第三个问题，想和思很重要，为什么在十二缘起中没有强调？感恩导师！

导师：无我慧也很重要，也没有明确的提。类似的善心所中的信、精进等也很重要，烦恼心所中的疑等也重要，都没有在十二支的表达中明确出现。如果把流转门缩略成惑业苦，那没提到的更多了；如果缩略为苦集，那在名言上似乎缺得更多。但如印顺法师所说义，对缘起表达的或简或繁，如能正确体解，简的也不缺少什么，繁的也未增添什么。如果愿意去摄，行支明显可以摄思，触后行前当然有想，如六六法中不具列而已。而且，如你所知，十二支是“缘起”的一种表达方式，不是唯一方式。佛说缘起，有广说、略说、有支说、食说等不同的角度。每一种表达都有其特定的侧重。

总的来说，驾驭名言，不为名言所驭。修行的深入，总归要离开名言的隔离的。

某师：感恩导师。弟子下午在闻思时，听到噪音生起，当下自然反应：声尘是缘起的、无常的，在一段时间是可以安住的（噪音久了也不行），当下内心没有要远离的倾向，也没有贪着的倾向，也不是木然的中性。是没有倾向（无嗔），这大概就是您说的“离爱”（相似的体会）。

导师：以后要慢慢噪音久了也行，一整天也行，

内心柔软，怡然，喜悦。曾经有过若干月噪音从早到晚伴随的生活，帮助很大。

答疑十三：思不必然伴随染爱

某师：思和爱的区别，在于染着程度吗？因为作为倾向的思，好像也有染着成分，或基于染着？所以可意抓取，不可意嗔拒。爱是进一步的耽著？

导师：思不必然有染着——意志倾向、决定，不意味必然有染着。如佛，审虑决定动身发语，一样要有思；诸无学众，对认知结果一样有反应（思）——朝向、远离、舍置，不过是基于如实知的，没有情绪性的染爱伴随发生。举杯喝水了，有思，但对于水如何，喝得顺不顺，甚至下一刻活不活，没有任何贪嗔背景，没有任何贪忧伴随的“这样就高兴”“那样就不满意”的倾向，如实知此身心当下缘起，只是为所当为，结果好也好，不好也好，都很好，内心的情绪状态是都很满意，都很安然，当然仍不碍智慧的简择。

思可以伴随染着，也可以不伴随。无明相应的思才是通向“爱”的；基于如实知的思则只是纯粹的功能性反应——“为所当为”，没有贪忧伴随。

答疑十四：思的向背舍

某师：导师好，作为对认知结果反应的思，是不是有多个层次，先是有“朝向、远离、舍置”，后面还有“审虑决定动身发语”？观察思的时候，侧重在观察前一步是吗？

导师：“朝向、远离、舍置”的表达，是想要表示意志倾向的类别，也可以抽象为+（朝向）、-（远离）、0（舍置或无决定）。这样，就不是只理解为心的动作性类别。如果这样把握，审虑也可以纳入这三类，比如对“感觉有我（我想）”的审虑：如果审虑的结果是认同它，那就是+（朝向）；如果是不认同它，那就是-（远离）；如果是不确定或无结论，那就是0（舍置，这个基本只有理论上的意义）。审虑本身并不超出这三类范畴。动身发语等都类似于此。

有一点说一下，就善恶（道德性判定）来说，思通三性，但那是道德意义上善恶无记的三类，不是这里就意志倾向的把握。

某师：感恩导师的解答。这样理解，“朝向、远离、舍置”，和“审虑决定动身发语”，就不必然是前后的关系，而是可以含摄。

您说思通三性，不是这里的意志倾向，弟子先前有个疑问，取相结果有偏于感性的，有偏于理性的，对于取相结果的思，是否也有偏于感性（如对噪音的向背）和偏于理性（如上审虑我想），和您今天说的，有没有一点关联？

法师：针对受、想，我有说：不妨说受是偏感性的认知结果，想是偏理性的认知结果。对受、想这两类认知结果，健全的认知流都会表现出反应，就是思。针对受想这两类认知结果的思（反应），都有+、-、0 的情况。

如所问中，说取相结果有偏理性和偏感性的，应该说，想本身不是感受，也不是情绪，所以很难就“想”说偏感性。如对苦受的取相，是类似“胳膊不舒服”，“心里苦”——虽然密切关联着，但这是对苦受的取相（偏理性的认识结果），不是苦的感受。

2026 年 8 月 26 日

六入处修习之七——触的修习

前面依次说了根、境、识、受、想、思、爱，但有一个环节一直没说，就是“触”。

为什么一直没说？不是因为触不重要，恰恰相

反，触是认知流的开端，对于以认知流因缘观察为核心的六入处修习，当然是必不可少的。前面说的“根尘识三和合”，和合的现象就是触。经中常说：“缘眼、色，生眼识，三事和合触，触俱生受、想、思。”触是根、境、识三者和合当下就成立的，不是三者先和合、然后再产生一个别的东西叫触。今天就来辨析这个“触”，它在认知流中处于什么位置，以及如何在修习中如实知见它。

触是什么？

先说经文依据。《杂阿含经》中，佛陀说：“譬如两手和合相对作声。如是缘眼、色，生眼识，三事和合触，触俱生受、想、思。”两手拍在一起，声音就在拍合的当下发生，不是先有拍合、后产生声音，更不是声音成立之后再来触及两手或令两手、声音相触。同样，根、境和合生识，识在二和合时发生，发生的识就是与根、境“接触/和合”的状态，不是识发生后，先离开再回头另外与根、尘和合，或有什么来令离开的识再与根尘和合。根尘识三者和合的当下就是触。触不是三者之外另有一个东西，而是三者处在和合状态这件事本身。

这涉及部派佛教中的一个分歧。说一切有部及

相关宗派认为，根、境、识三者和合之后，会另外产生一个独立的“触心所”，即先有三和合，然后从三和合生出一个别体的触。但经部认为，三和合本身就是触，并不是另外还有一个触心所。印顺法师在《佛法概论》中明确采取了经部的立场：“根、境和合生识，即由于根、境相对而引起觉了的识。此识起时，依根缘境而成三事的和合；和合的识，即名为触。”也就是说，识不是在和合之外独立生起后再回来“触”根境，而是识生起的当下就与根境处于和合状态，这个和合状态就是触。

这个辨析不是纯粹的名相游戏。它关系到修习中如何观察“触”。如果把触理解为“三和合之后另生的一个东西”，就容易在认知流中安立一个额外的实体，好像除了根、境、识之外，还有一个叫作“触”的别体法在起作用。但如果理解触就是“根境识三者和合的状态”，那么观察触就不是去寻找一个独立的“触”，而是在根境相对的当下，如实知见“和合正在发生”。

没有离开“触”位的识

由此可以推出一个重要结论：没有离开“触”位的识。

识不是先独立生起、然后再与根境发生关系。识生起的当下，就是与根境和合的状态。正如印顺法师所说：“（三）和合（位）的识，即名为触。”识与触不是两个先后生起的东西，而是同一件事的两个角度——从“了别”的角度说为识，从“和合”的角度说为触。

《大智度论》中说：“若情（注：即根）、尘、识三事和合能受苦乐，尔时触法了了。”触不是隐微的、不可知的，当根境识和合能受苦乐时，触的作用就清清楚楚地呈现出来。

触在六入处修习中的位置

在六六法和六八法中，触都在识之后、受之前。

但要注意，六六法、六八法的“之前”“之后”是就功能的逻辑顺序说的，不必然是时间上的先后。在实际的认知过程中，根、尘、识，其实在三和合的触中是俱在的。而“触俱生受、想、思”，受想也没有必然的先后顺序，可能俱生（如后背被轻拍一下，随触领纳的受，和随触所取的相，是可以并行的），也可能此前彼后（如对苦受生苦想），此后彼前（如因“我遭受损失”想生心苦受）。

所以，如实知见触，不必纠结根、尘、识与触

的先后，只是在根尘相对的当下，如实知道“和合正在发生”。知道根、知道尘、知道识，知道它们的和合——这三者正在和合的这个事实本身，就是触。

受、想、思与触的关系

前面我们说过：受是偏感性的认知结果，想是偏理性的认知结果，思是对认知结果（受想）的反应。

现在可以更完整地描述这个认知流了：

根尘相对，识生起；识生起的当下就是与根尘和合的状态，这个状态叫触。在触的当下，受、想、思伴随生起——受是对境界的感性领纳（舒服、不舒服、中性），想是对境界的理性取相（标记、识别、判断），思是对受想结果作出的意志反应（朝向、远离、舍置）。

换句话说：触是认知的开端，受和想是认知的结果，思是对认知结果的反应。识贯穿其中——它既是了别的功能（从识的角度说），也是和合的状态（从触的角度说）。

但这只是就功能安立的名言。在实际的缘起流中，识、触、受、想、思是同一认知过程的多个侧

面，不必然是先后排列的独立法。同时，正如《杂阿含经》所说：“此等诸法非我、非常……诸行如幻、如炎，刹那顷尽朽，不实来实去。”没有哪个法是独立实存的，它们只是因缘和合中暂时呈现的现象。

如何在修习中观察触？

说了这么多教理辨析，最终还是回到修习：触怎么观察？

如实知见触，不是在根尘相对的当下另外找一个叫“触”的东西去盯着看。而是在根尘相对的当下，如实知道：这是根，这是尘，识已经生起——这三者在和合的状态。这个对“三者和合”的如实知，就是对触的如实知见。

具体的练习，仍然从日常的六根触境入手。看到手机屏幕时，不是了知为“我看到手机了”，而是知道：这眼根，这是色尘（屏幕的光色），眼识已经生起——这三者处在和合中。这个和合的状态，就是眼触。

听到声音时，不是了别为：“我听到声音了”，而是知道：这是耳根，这是声尘，耳识已经生起——三者处在和合中。这个和合的状态，就是耳触。

不需要刻意去“找”触——触不是藏在认知流深处的一个隐秘法，需要你挖出来才看得到。触就是根尘识和合这件事本身。只要如实知见根、境、识三者的和合，就已经在观察触了。

可能的疑问

可能会问：“那触和识到底是不是同一个东西？”

这个问题如果从“有没有独立实体”的角度问，答案是：没有独立实体的识，也没有独立实体的触。它们都是就同一缘起流的不同角度施设的假名。识是就了别功能说的，触是就和合状态说的。就像波浪，从“动”的角度说是波，从“水”的角度说是水。不是两个东西，但也不能说意义完全相同。

如果从修习的角度问，答案是：不必在“识与触是一是异”上做过多推敲。当根尘相对的当下，如实知见“这是根、这是尘、识已生起、三者正在和合”——这就是对从因缘而有假名的触的如实知见。至于这个和合状态叫“识”还是叫“触”，是名言施设的角度问题，不障碍如实知见本身。

今天的小功课

继续之前选的场景。在根尘相对的当下，试着

做这样的观察：看到手机时，不只是看到“手机”，而是看到“眼根、色尘、眼识——三者正在和合”。听到声音时，不只是听到“声音”，而是看到“耳根、声尘、耳识——三者正在和合”。

一次一两秒，一天几次。能者可多劳。如果觉得“三者正在和合”这个表述太抽象，可以简化为：“根、境、识——和合。”

安居即将圆满，随喜诸师功德！因法而庆喜，是出家之胜！

2026年8月27日

结语——六入处修习的完整图景

从六月初开始，我们一路走过了六入处修习的各个环节。今天，不妨做一个回顾与总结，把这些散落的珠子串起来，看看六入处修习的完整图景。

我们说了什么？

六入处的修习，说到底，是围绕认知流展开的如实知见。佛法说“无明”是生死根本，其义就是不如实知见。作为无明的不如实知的种种表现，其中之一，经说是“于六触入处不如实觉知（《杂阿含二九八经》）”——不知道认知本身是怎么回事，不知道认知过程中发生了什么，于是被包含根本错

谬的认知结果牵着走，苦集流转。而明，是如实知，对应于前，是于六触入处如实知。

如何如实知？六八法给我们提供了一张地图：六内入处、六外入处、六识身、六触身、六受身、六想身、六思身、六爱身。从根与境相对，到识生起，到触、受、想、思、爱——这是一条完整的认知链。如《杂阿含经》所说：“缘眼、色，生眼识，三事和合触，缘触受，缘受爱，缘爱取……”每条链环都不是孤立的，而是此有故彼有、此起故彼起的因缘流。

每一环的要点回顾

根与境——这是认知的必要因缘。眼、耳、鼻、舌、身、意六根，对色、声、香、味、触、法六境。我们一开始就从这里下手，在日常生活的根境相对中，清清楚楚地知道：“这是眼根，这是色尘。”这一步看似简单，却是破除“我在看”这种浑然一体的错觉的第一步。

识——根境相对，识生起。识不是“我”，不是独立存在的灵魂或主体，它是缘生的——根境和合，识就生；根境分离，识就灭。了知这一点，就开始松动“我思故我在”的妄执。

触——根、境、识三者和合的当下就是触。不是三者先和合、再另外产生一个叫触的东西。触是认知的开端。如实知见触，就是在根境相对的当下，如实知道“三者正在和合”。

受、想、思——触俱生受、想、思。受是偏感性的认知结果（苦、乐、不苦不乐），想是偏理性的认知结果（取相、标记、判断），思是对认知结果作出的意志反应（朝向、远离、舍置）。这三者是认知流中“结果”与“反应”的环节，也是烦恼最容易渗入的地方。

爱——不如实知时，受生起，爱随其后。乐受生起，爱着生起；苦受生起，憎厌生起。爱是“系缚”义，众生被爱所缚，于生死中流转不息。

这是一条完整的“苦集”之路。而六入处修习的意义，就在于破坏发生苦因的链条，在每一环的当下如实知见，截断流向爱取的因缘。

修习的核心：如实知见

贯穿所有这些环节的，只有一个核心：如实知见。

不如实知见时，根境相对，识生，触生，受生，想生，思生，爱生，取生，这是纯大苦聚的集起。

如实知见时，同样有根、境、识、触、受、想、思，但爱不生，取不生。如实知本身就是转染成净的枢纽。

这里需要特别留意的是：修习六入处，不是要在日常生活消灭认知活动。不是要把眼睛闭上、耳朵捂住，不是要让受不发生、想不生起、思不运作。那些都是缘起的现象，只要根身还在而清醒，它们就会发生。修习的目标，是让这些在明相应的状态下发生——如实知见它们的缘起性、无常性、非我性，不执为实有，不执为我、我所。于是发展到爱取所必须的颠倒缺失了，爱取被调伏，乃至断除。

修习的次第与心态

回顾这一路的修习说明，我们始终强调几个原则：

从粗到细——先从最粗显的根与境入手，再涉及其他。同时，在任何一环的修习，不必一开始就试图捕捉每一个微细的刹那，那只会让心紧张、挫败、放弃。就像登楼，从第一级稳稳踏上去。

从点到线——先从某一个根门、某一个场景入手（比如看手机时、开关门时），一次一两秒，一天几次。慢慢扩展到更多的根门、更多的场景。不

必贪多，能做到多少就是多少。

柔软，安和，坦然，超然，这是修习时的心态。不是紧绷着去“观”，不是焦虑地“怕错过什么”，而是放松地、开放地、一次又一次地尝试。只是做正确因缘，对果相全然平等地开放。

见法即见佛

《遗教经》说：“我诸弟子展转行之，则是如来法身常在而不灭也。”每一次根境相对时，如实知见认知流的生起与灭去，就是在亲见法身——不是见一个光明的、神秘的东西，而是见缘起，见无常、见无我。“若见因缘法，则为能见佛，见苦集灭道。”

六入处修习，说到底，就是在每一个认知发生的当下，如实知见。不必等到禅修营，不必等到特定的时间地点，就在看手机时、听到声音时、端起杯子时、与人交谈时。就在此时此地。一次一次地回来，一次一次地如实知。慢慢地持续，慢慢地深入。

今天的小功课

回顾一下你这一路选择的场景——看手机、开关门、端杯子、听到声音——选一个你最熟悉的修

习场景，试着从头到尾走一遍：根触境，识生起，触发生，受生起，想生起，思生起，然后有没有爱生起？如实知之。

不必完美，不必完整，能做到哪一步就到哪一步。重要的是，你在做，且没有自作限量。

留待后续

此前的分享末后，常留一句“留待后续”。今日解夏，佛欢喜日，也把这段时间分享六入处修习的结尾留在这里。至于后续，不必由我来书写了，而可能

是您在根尘触对的某个当下的如实知见，
是您坚心行道的某生中的虚空粉碎，
是您将此身心奉尘刹的欢喜无悔……
感恩！随喜无限！