

六入处通说

基于终极认知疗法的治愈

印慈法师慈悲开示

20170130 · 沈阳第一期六入处禅修营

目 录

入营禅修的心理建设	1
一、事因难能，所以可贵	1
二、主题——六入处禅修	1
三、心态	2
四、用心——殷重、绵密	4
五、让整个生活都成为修行	6
《六分别六入处经》之一	8
——释题：基于终极认知疗法的治愈、六六法	8
一、六入处的修行，是基于终极认知疗法的治愈	8
二、六内入是生命的当体	10
三、六六法是生活的全部	13
《六分别六入处经》之二	19
——释题、经序	19
一、六内入是生命的当体，六六法是生活的全部	19
二、苦与苦的止息	25
三、经序	26
座上修之一	30
——六入处如实知入门：身觉触	30
《六分别六入处经》之三	35
——不如实知生染着、染着增惑	35
一、不如实知，生染着	35
（一）于眼不如实知，生染着	36
（二）例观余法	43
（三）广分别观	48
二、染着增惑	49
座上修之二	51
——身觉触	51
座上修之三	53
——正见为先、身觉触	53
座上修之四	55
——只是身觉触，不做过度诠释	55

互动交流之一	58
一、言随世俗，心不违实相	58
二、小长养众苦，渐次近涅槃	61
三、有一乐境界，就有一不乐的相对待	63
四、我的眼睛看到了一只红色的笔	63
五、与孩子共同成长	70
六、天真烂漫的婴儿是不是传说中的智者？	71
《六分别六入处经》之四	74
——染着增惑、生现后苦；如实知不染着、灭惑息苦	74
染着增惑	74
生现后苦	75
如实知不染着	77
六入处礼诵	85
——《杂阿含·三一二经》	85
座上修之五	97
——现在正在发生什么？	97
《六分别六入处经》之五	99
——满足道品，体证四谛，结叹流通；座上修	99
座上修之六	109
——如何面对疼痛？	109
互动交流之二	110
互动交流之三	122
根尘识三和合的缘起认识	143
不随受行	159
——杂阿含·四七〇经	159
座上修之七	169
——根尘识触	169
座上修之八	170
——触觉的缘起现象	170
明与无明	174
——杂阿含·二五一经	174
座上修之九	185
——安住当下	185

互动交流之五	187
犹如芭蕉	202
——杂阿含·二四八经	202
互动交流之六	215
——何为意、法？	215
第一义空经	221
——杂阿含·三三五经	221
座上修之十	240
——所学即所修；无常、无实而生	240
座上修之十一	244
——无我	244
三皈五戒	246
一、皈依是什么？	246
二、皈依不是什么？	246
三、为何皈依？	248
四、皈依之后该如何？	253
五、皈依体性	253
六、何为五戒？	253
座上修之十二	255
——由观察无常，体证无我	255
互动交流之七	257
八种六法	270
——杂阿含·二七六经	270
座上修之十三	293
——无相之法，一切处无有	293
互动交流之八	299

入营禅修的心理建设

各位法友：

今天是大年初二，首先跟大家道一声：新年吉祥！

一、事因难能，所以可贵

很难得，大家用这样一种还不是太主流的方式一起过年，这也是要下决心的。一年一个难得的年庆假期，能够都拿出来做一件佛法的事，特别是有一些法友可能还属于刚刚开始接触佛法的阶段，这就更难了。我们这次既然决定把这个宝贵的假期用在这个禅修营中，那就要让它物有所值，“事因难能，所以可贵”，我想大家既然付出了这么大的代价，一定是会付出足够的努力、正确的努力，让这个收益最大化。

其实像这样的禅修营，如果说准备工作，应该是入营之前就开始准备的。但是在我们中国传统习俗中，这样重视热闹的春节，每个人都免不了要有很多热闹，这是很正常的。不过既然进了营，就应该令身心收摄、安住，如此才容易与后面的共同学习以及练习更相应——我没有用“修行”这个词，因为这个词容易让人想得太大，特别对于修行有神秘感的，也许会莫名其妙、不由自主地有紧张、有期望。放松一点，我们就是一起做一些身心的练习，你这样来看、这样来想，可能更容易得力。

二、主题——六入处禅修

我们这一次所要一起学习实践的法门——六入处禅修，实际是佛法中最古老的修行方法之一，也是释迦牟尼佛当年亲自给诸比丘弟子们，反反复复教导过的，一种能令人直接契入佛法核心内容的修行方法，这里面含摄着很多智慧观察的内容。对于佛法还不太熟悉的，对

“智慧观察”意味着什么，可能还不太了解，这都没关系，我们在营队中会一起来做一些学习。

三、心态

1、不留恋过去，不希求未来

今天主要是跟大家说一说，应该以怎样的心态来参与其中，以更好地让自己和营友能从这个禅修营中获益。首先一个很重要的内心状态，就是请大家**把自己当成一个没有历史的人**。这句话是什么意思呢？我们每天吃的饭，有很多都是消耗在了无益的事情上。这个无益的事情，很大一部分都属于思前想后。如果我们想要身心能够获得正确的训练，培养出一些从前不太具备或者比较微弱的能力，这是一个很重要的前提准备。中国古人常常说“万缘放下”，如果想要真实的修行，内心应该停止过去那种到处攀缘、到处黏附的惯习力，能够让它变得离开这些系缚。只要经过正确的训练，这其实是可以达成的。

人们内心常常在品味过去，对于过去有各种欢喜或者懊悔，常常在不经意中就有很多这一类的内心运作。人们还以为这是自己一直在反思，其实并不是，这并没有什么太大建设性。明确地说，我们关于过去的这些念头运转，很少有真正的反思，多数都是纠结，这对于我们发展身心正确的堪能是有障碍的。所以第一件事是告诉大家，既然肯把这个宝贵的假期拿出来，下了决心来参加这件事，就要把它做得专业、到位一点，内心中就不要再纠结外面的事，让我们在这样的一个山谷里相聚一堂，共同来学习一点古老的智慧，来看一看这古老的智慧在我身心上能起到什么作用，会发生什么。至于说过去那些事，也不是让大家永远不去想，而是在这几天让自己的心不再向过去攀缘。也跟自己说：“如果你真愿意想，等离了营再想，或者回去写回忆录。现在，请把自己当成一个没有历史的人。”

第二个需要自己来把握的心态，是要让自己**对未来没有希求**。这听起来比“不留恋过去”更加难。为什么？“如果我对于未来不希求，

那我未来怎么办？”实际上这一点一点成就的事，真正的推动力并不是你内心的不安、躁动，而是你做了正确的因缘。内心中那些复杂的念想，有时候你自己都不知道它在想什么。所以要跟自己说：“在这里，我除了禅修，别的什么也做不了，想了也白想，干脆就不想”；“都来到这里了，连手机都交上去了，就算想到什么好点子，也没有办法安排人去做，那这些事情我就不想了。真要想，等我离了营，一次性想个够”，要跟自己这样说。

不知道大家有没有观察过自己的内心？一般来说，如果没有经过很好的训练，这颗心常常处于纠结过去、筹划或者担忧未来的状态中，但有用、有效的成分很少。其实当我们内心真正清明的时候，想事情实际是比较快的，也常常会恬然地安住于当下，做如实的了知，这是大家在营中要去学习的东西。

刚才说心态调整的第二点，就是内心向未来的种种攀缘，要训练让它停下来。方法就是给自己一个理由或者借口：“要想，出去再想，因为在这儿什么也做不了，想了也白想。再说这么宝贵的时间拿出来，也不是用来做这件事的，是要做禅修的事，别的事情等我出去再想。”这样就有一个让自己这颗狂心比较容易接受的理由，它相对会安生一些。对于一些日常修行用功比较多的法友来说，有时候你要懂得跟这颗充满了荒谬的心斗智斗勇，有时候要给它一点小借口，让它开始走上改变的路。

2、安住当下，做正确因缘

我们能够这样来调伏这颗心，既不向过去攀缘，也不向未来攀缘，就很容易安住当下。为什么这一次禅修营，最开始要跟大家说这些内容呢？因为接下来的六入处禅修，会要求大家把自己的精力、注意力、分析思考，更多地用在身心的当下。但是，就像一个习惯用左手的人改用右手一样，过去的习惯势力会时不时地跳出来。我们过去习惯的是什​​么？很少安住当下，不是对过去悔恼、或者沾沾自喜，就是对未来期盼、或者担忧。现在要把注意力向当下眼耳鼻舌身意的运作，与

色声香味触法的触对，识的现起活动，受的现起种类，想的取相，以及后面产生的爱味等等，对这些都要有如实了知，实际上内心要处理的信息量蛮大的。如果这颗心不能够脱离过去习惯的错误动作，那这个新动作做起来效率就会很低，可能内心有十个运作，却只有一两个是正确运作，如果是这样的话，得益会相对小一些。

刚才说了“不留恋过去，不希求未来”。这个“不希求未来”，甚至包括对这次的禅修营能够达成什么，达到什么目标、什么结果，都不希求。有一些营友应该是拿出了很大的精进力来到营队中的，这个时候容易抱一些对于这一次禅修营本身修行能怎么样的幻想或期待，这也是一种向于未来的攀缘。修行不是别的，当下只是去做正确的因缘，对于所有可能的结果，保持全然平等的开放——有一些营友参加过之前几次禅修营，对于这句话一点也不陌生。

习惯了设想未来，在未来果相上患得患失的人，会感到困惑：“如果不想结果，我还怎么去努力呢？”关键是，你想结果的时候，你的心在未来结果上患得患失，你的精力被分散了，这其实并没有做正确的努力。正确的努力，是该播种的时候，全心全意播种；该浇水的时候，全心全意浇水；该除草的时候，安安心心除草；该施肥的时候，善巧去施肥，这样，这颗种子会萌发，会成长，会结出硕果。反过来，坐在田头什么也不做，手里握着一把种子，什么时候能结出来粮食呢？把它焐熟了也结不出来。不要去在果上用心，不要对禅修营抱有能达到什么结果这一类考虑，你需要做的只是把禅修营中学到的内容，真正地摄受进来，然后密集地去实践它。

四、用心——殷重、绵密

修行，要想在短时间内得到更大的受用，请大家记住两个关键词：一个叫作殷重，一个叫作绵密。

“殷重”是把这件事当成最重要的事。不是一般重要，一般重要就意味着还有比它更重要的。如果在禅修营中，你按照禅修方法去做，

把这当成是最重要的事，那你的心就容易在上面安住。我虽然不抢红包，但也听了一些关于抢红包的段子：大家过年，有的不是在看电视节目，而是在听电视节目，为什么呢？因为眼睛一离开手机，就担心损失几个亿。这就是内心中对抢红包这件事很殷重，大家如果不理解“殷重”的意思，想想这个状态就明白了。

讲一个佛经中记载的故事：在古老的印度，有一个国王请一些僧人到他的王宫中去应供，大白话说就是：“师父！我请你到我家吃顿饭。”应供的时候，下边同时有宫女在唱歌跳舞，国王就问僧团的上座：“你觉得这些宫女们跳得怎么样？”这位长老说：“我对这个没有任何感觉。”国王很难理解这件事情：“这怎么可能呢？”这位长老就问国王：“大王！你能不能布施给我一个你监狱中的死刑犯？”国王问：“干什么用呢？”回答说：“我让他来做一件事，你可能会明白为什么我们出家人对这些是没感觉的。但是你得答应，如果他这件事情做好了，你得赦免他。”国王也就答应了。卫兵就提了一个死刑犯过来。这位长老告诉国王说：“大王！你可以派人对这个死囚说，让他端着满满的一钵油，绕着这些宫女们唱歌跳舞的宫殿走一圈，只要洒一滴，后面跟着的卫兵就立刻对他执行死刑；但是反过来，如果一滴也没洒，就放他走。”

于是就出现这样一幅场景：这些年轻貌美、歌声婉转动人、舞态蹁跹的舞女们就在宫殿中唱歌跳舞，丝竹入耳；那位死刑犯就捧着满满的一钵油，绕着她们一步一步沿着宫殿墙壁走。走了一圈之后，一滴油也没洒。国王也感觉很奇怪：“这么满满的一钵油，而且宫女们还在唱歌跳舞，怎么一滴也没洒出来，他是有什么本事吗？”这个时候长老就说：“大王！你现在可以去问问他，刚才你那些宫女们的歌唱得怎么样、舞跳得怎么样？”于是国王就向那个死囚问了这个问题：“刚才走这一圈儿，你觉得我这些宫女们的歌唱得怎么样，舞跳得怎么样？”这位死刑犯说：“大王！我不知道你那些宫女们唱的什么歌，舞跳得怎么样，只是知道那边有一些人在唱歌跳舞。”国王就奇怪：“这怎么可能呢？”囚犯回答说：“因为我心思都在这钵油上，如果

洒出来一滴，我就掉脑袋，反过来一滴不洒，我就自由了，我哪儿还有心思去管别人在唱什么歌、跳什么舞？他们跟我的命没关系！”然后长老就跟国王说：“我们出家人也是这样，因为自己内心的作意正确、殷重，所以外面那些进不来。”这是长老给国王做了个现场实验来告诉他，当一个人真正有了殷重心的时候，他的精神状态就会是这样。

我们的殷重心未必能达到那种程度，但是，如果我们真的把这件事当成一件重要的事来做，而不是可有可无，也不是一时的点缀，哪怕只在这几天，把如理的修行当作最重要的事来做，也会不一样。我们很多人总是觉得外边那些事很重要，实际上外边的那些事最多只管几十年，但是这短短几天你要做的这件事，有可能是旷劫未曾遭遇的。这是说，如果能让这几天有比较好的效果，那你就去做正确的因缘。在心态上，你要对于要学、要修的内容，抱以一种非常殷重的态度，把它当成非常重要甚至是要命的事，这样，你对于修行就不会轻忽，也不会觉得还有那么多重要的事等着我去想、等着我去做。

“绵密”就是这颗心几乎没有间断地在同一件事情、同一个主题上用心。殷重就容易导致绵密，大家应该有体会，比如生命中遭遇了自己觉得非常重大的事，生死存亡的事，那心心念念都在这个上运作，甚至有时候吃饭也不香、觉也睡不着，为什么？念头都在这一件事情上了，那你就懂得什么叫殷重、什么叫绵密了。我们平时在所谓重大事情上的这样用心，不过是对过去的懊悔、纠结，或者对于未来的希求、忧畏，人一旦陷入那种状态，很少有什么建设性，相对来说，往往是一种负面居多的心态为主。但是，你如果把这种殷重、绵密，放在如理修行上，结出的果实就不一样。

五、让整个生活都成为修行

最开始跟大家说了要避免的两种情况：不留恋过去，不希求未来；刚才又说了要让自己的心在学和修的内容上殷重和绵密。这样，虽然时日比较短，但能得到更大的利益。再强调一下，内心对于利益、结

果本身不黏着希求，但是要知道该怎样去做正确因缘。有些法友常常听我说这句话：“做正确的因缘，对果相保持全然平等的开放。”慢慢就开始受益了，为什么呢？因为他在打坐的时候这样用心，体会到了妙处，回到生活与工作中，有时候会不由自主地想起来、运用上，因此得到利益，身心释然。而且就做事说，并不是像自己想象的那样——“都不在果相上用心了，能好好做事吗？”反而发现：不仅能做事，还更能心无旁骛地做事；不仅动力没减少，阻力、摩擦力还小了。

大家或许觉得修行是跟平时生活打成两截的事，在刚开始的时候有可能是这样，不过修行久了，总会从一个点、一个时间段慢慢地弥漫开来，渐渐的，整个生活都变成了一场修行。这句话不是鸡汤，而是生命的真实。我们一开始之所以觉得盘起腿来自己修行那段时间跟日常生活不一样一些，是因为自己只能在那个时候比较正确地运作身心，离了那个时段又依然故我了。但是不要怕，只要你正确地用功，慢慢的，在那个时段中培养出来的正确能力与状态，会向生命中其他的部分与角落蔓延，你会在日常生活中越来越多地能体会到如打坐修行时那样怡然喜悦的心、柔软慈和的心、无有挂碍的状态，以及因无有挂碍而自然呈现的安然与惬意。一个人常常在这样喜悦自在的生活中安住生命的当下，那当然是一种莫大的享受，即便外边风狂雨骤，但内心却可以光风霁月。那个时候你就会知道，原来很多古人包括今天一些修行人所讲的内心状态并不是一种文学化的描述，原来生命真的可以这样美！不要让自己的生命一直埋在尘土中，这一次禅修就在教大家如何出尘。说到这儿，让我想起了一位中国古德的一首诗，作为最后的几句话供养给大家：

我有明珠一颗
久被尘劳关锁
而今尘尽光生
照破山河万朵

希望大家通过这一次的修行，能够共同获得法的利益，也体会到生命内在的智慧之光。

《六分别六入处经》之一

——释题：基于终极认知疗法的治愈、六六法

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

一、六入处的修行，是基于终极认知疗法的治愈

因为六入处的修习涉及到一些佛法义理的内容，所以这一次禅修营我们主要会从《杂阿含经》中选一些相应的经典来学习，一方面让大家对于六入处修习的原理、方法有所了解；另外一方面也请大家去认识、体会佛法所说的法是怎样贴近我们生命的当下，并不在神奇玄秘的他方，就在此时、此地、此人的当下生活中，这就是我们修学佛法的下手处，就是我们改善自己生命乃至走向至善圆满的起点。

这一次禅修营以六入处的修习为主，这部分的内容是很关键的。在根本佛法中，佛以五蕴、六处、六界来说明有情（特别是我们人）的当体、生命的现实。如实地认识生命，就能够使我们走出生命无始以来的困境，走向究竟的解脱和自在。佛法如果说简单，也很简单，但是，如果说难，也可以说很难，因为过去形成的、一直夹杂着问题的惯性太过巨大，这种身心的习惯势力——种种耽染味着，不是那么容易打破的，难就难在这里。但是，如果真的能够认识到生命中的问题和过患，有真实改善意乐的话，佛法的实践也不难，大家从下面的

学习中可以体会一二。

我们这一次所要学习以及实践的内容主要是关于六入处的，所以PPT的标题叫作“六入处通说”，介绍一些相关的经典以及实修的方法。副标题是“基于终极认知疗法的治愈”，不知道大家看了之后是否会觉得奇怪——听着不像是佛法，更像是心理咨询课。我不知道大家是怎样来认识佛法的？你印象中的佛法是什么样的？做什么用的？又能起到什么作用？也就是说，佛法存在这个世间，有什么必要？有什么价值？有什么意义？也就在这里，它能令众生究竟离苦。

那么，究竟离苦是怎样达成的？虽然宣说能够给人带来永久平和和快乐的宗教或者教门很多，但是经不经得起推敲，经不经得起实践的检验呢？佛法为什么具有能够使众生究竟离苦的价值和作用呢？原因就在于，我们生命当下的问题，从根本来说，是由每一个人自己的无明烦恼造成的。“无明”这两个字就如它字面所说的，“无”表示不存在、没有，“无明”也就是没有“明”。“明”是光明，能够照亮，让我们看清楚，从这个意义，佛法用“明”来表示智慧。什么样的智慧？如其本然地认识事物现象与本质的智慧，佛法中叫作如实知见，或者简称如实知、如实见。当这种如实知见深化到质变程度的时候被称为无漏智慧，这种无漏智慧就导致这个人的认知根本性地摒除了过去一直伴随的错误。大家现在可能听得很抽象：“我过去的认知乃至现在的认知，一直伴随着错误吗？我怎么不知道？就算是我有，难道那些有智慧的科学家、社会学家们也都这样吗？”很不幸，也都这样，所以我们人类社会问题重重。

所谓的无明或明，或者说所谓的如实知见、不如实知见，都是关于认知的，都是指我们的认识与事物“本身”是否相一致。如果相一致，叫作如实知见，也就是有明相应；如果是不如实知见，就没有明，也就是无明相应。实际上，正是因为我们认知中有问题，所以才有错误的判断、情绪反应以及决定，下面发动的身语意运作也才会有更多的问题产生，这都是由于认知底层存在错误造成的。如果对于现代心理学有一些了解的话，可能对于“认知疗法”这个词并不陌生，认知

疗法是今天心理学临床或者心理学咨询中的一个流派。如果套用对应的词来说，佛法通过戒、定、慧的修习，引发一个人如实知见的能力，这从本质上来说是一场认知革命，从此，这个人的认知发生了巨大的变化，用佛教的术语说，明生起了，无明不再现起，也就是有了如实知见。人一旦有了如实知见，当然也就没有了不如实知见的余地，这就是认知上的根本变化。导致这种认知根本变化的方法，不妨把它称为“认知疗法”。而又因为这种改变是极其彻底而根本的，所以被我称为“终极认知疗法”。

六入处所说的修行，就是基于终极认知疗法的治愈。为什么说治愈？治愈了什么？治愈的当然不是认知本身，或者说不是针对认知本身说的治愈。就像一个人有抑郁症，用认知疗法来帮助他治愈了抑郁，但是不能说治愈了他的认知。认知疗法是帮助他调整了自己的认知，最后达成的效果是治愈了他的抑郁。在这里用治愈这个词，治愈的对象是什么呢？是有情无始以来一直伴随着生命现象的苦——治愈了苦，也就是佛法所说的“一切苦的止息”。如果你了解佛法就知道，所谓“一切苦的止息”就意味着涅槃。因此，六入处的禅修，可以帮助一个人从根本上改变自己过去认知底层的错误，实现生命中认知方面的革命性变化，也就是生起了如实知见，而不再不如实知，这会导致一个人因为不如实知而产生的问题统统熄灭，也就最终导致了苦的熄灭，这是“六入处的修行，是基于终极认知疗法的治愈”的意思。

二、六内入是生命的当体

我们第一部要共同学习的经典是《六分别六入处经》，是汉译《杂阿含经》的第三〇五经。《杂阿含经》是现在佛教界公认的最早结集成固定文本流通的经典，越早结集也就意味着掺入后世的一些变化或者影响可能越少，也就意味着我们从中有可能看到更多佛世时候佛陀教导的原汁原味的佛法。先把经题略略地说明一下，什么叫六入处？六入就是六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，也就是我们常说的感官，

六分别是指从六个方面来分析生命中的一些现象与问题，这叫作“六分别六入处”。这部经相对比较全面地说明了六入处修习的义趣，如果先做一个概括介绍的话，首先“六内入”是生命的当体。六内入指的是什么？也就是我们常说的六根，也可以直接说为六入。为什么要加“内”呢？这是为了区分于作为眼、耳、鼻、舌、身、意所取对的境界——色、声、香、味、触、法这“六外入”的。“入”有趣入、涉入之义，我们就是依于眼、耳、鼻、舌、身、意的这些根门——感觉器官，缘对色、声、香、味、触、法的六尘信息，根境互涉而生起六识的。如果强调六入能够引起六识活动的意义，“入”还有生长义，所以六入又叫作六处或者六根。

说“六内入是生命的当体”是什么意思呢？大家对于我们自身有哪些认识？用今天的话简单来说，我们整个生命活动可以大分为生理现象与心理现象，或者说为物质现象与精神现象，这就是我们生命现象的全部。眼、耳、鼻、舌、身、意中的意，其实是与我们心理活动或者说精神现象直接相关的；眼、耳、鼻、舌、身是色法或者物质，主要是生理现象。这是从我们人认知的角度来说明生理的成分、心理的成分，或者物质的成分和精神的成分，也就把我们物质现象与精神现象综合体的生命以眼、耳、鼻、舌、身、意的方式来说明。所以当大家看到眼、耳、鼻、舌、身、意或者六内入这样说法的时候，要体会这实际就是在说我们生命的当体。

• 净色根；浮尘根/扶尘根、浮根尘/扶根尘

说到眼、耳、鼻、舌、身、意这六根，要略微多讲几句。大家以为眼根是什么？或者鼻根是什么？因为鼻子更多地暴露在外边，不像眼球，很多被包埋了起来，所以我们就来说鼻子好了：我们这个鼻根等于鼻子吗？佛法中不是这样定义的，佛法中说的鼻根，在我们今天人看，可能对那个时代太超前了。佛法中讲到“根”的时候，并不是指我们通常说的外面可以看到的器官，比如鼻根并不是指表面的鼻子，而是指跟嗅觉相关的一系列生理结构，用今天知识对应来说，它包括了嗅觉细胞，甚至包括了一些相关的神经乃至中枢，这样一系列生理

结构叫作鼻根。外边的鼻子有没有作用？有辅助作用——保护、聚拢等等，还是我们呼吸的门户。但是，我们对于香的分别，外边看到的这个鼻子不起作用，而是在嗅粘膜上的嗅觉细胞作为感受器，是它的一些受体在起作用，这种鼻根叫作“净色根”。佛法在那个时候就说，真正的根是由一些净色——肉眼看不到的清净、微妙的色法（这个“色”是指物质）组成的。为什么？请问你们哪一位肉眼能够看到嗅觉细胞，能够分辨它？分辨不出来。包括解剖开这个鼻粘膜，肉眼能够发现后面的感受神经结构吗？所以说它是肉眼不可见的清净色根。虽然肉眼不可见，但是天眼可见。相对于肉眼不可见的由整个嗅觉神经系统组成的净色根——鼻根，我们肉眼能看到的外边的这个鼻子就叫作“浮尘根”或者“扶根尘”，这两个说法都对。

浮尘根是指由浮在表面的色尘（有部说色香味触为体）所构成的外边像是根的东西。就像这个鼻子，一般老百姓认为就是这个外在的鼻子在嗅香、嗅臭，实际不是，而是这一整套跟嗅觉相关的神经系统在起作用，那是净色根的概念。如果一个人出了一些事故，导致外边的鼻子掉了一半或者是掉了很多，只要他的嗅觉细胞没有被这场灾难全部毁灭，后面的神经结构没有遭到破坏，他一样可以有嗅觉，能够分辨出各种气味。这恰恰说明，外边这个鼻子对于嗅觉本身来说，并不是至关重要的存在。佛法中叫作浮尘根，字面上简单理解是由这些浮在表面的色尘所构成的假根；或者叫作浮根尘/扶根尘也可以。叫浮根尘的时候，是指浮在根表面的尘，比如说鼻子是浮在鼻根上的色尘；叫扶根尘的时候，是指有扶助净色根作用的尘，比如这个外在的鼻子虽然对于嗅觉不会起到最至关重要的作用，但是有没有一些辅助作用？有，因为它拢气，它这个空气动力学的设计比较好，能够帮助嗅觉更有效率地发挥作用，也就是说，它在采集样本的步骤上，对净色根（嗅粘膜上嗅觉细胞等）是有帮助的，对于保护净色根免受外界的伤害也是有作用的。从它本身是尘，对根起扶持作用，叫扶根尘；由起扶助净色根作用的这些外在色尘所构成的假根，叫作扶尘根。

为什么在这儿要多说几句？因为我们一般人可能太向外追求了，

对于自己至关重要的生命本身缺乏必要的认识。比如说生理课，或者有一点兴趣学一点，或者仅仅是为了考试，但是很少有几个人是说“我是为了要掌握关于生命更多的奥秘，所以我要了解它，我要认知它”，可能当年这样说的同学，后来都学了医学或者生物学相关的。一般的老百姓、非专业人士可能对这些越来越不熟悉了，或者形成的一些错误认识越来越坚固，这其实是对自己很不负责任的。如果一位父亲或母亲不了解自己的孩子，不去照顾自己的孩子，会被认为是不负责任的，但我们每个人最应该负责任的难道不是自己本人吗？对自己的生命没有必要的了解，没有分配必要的精力、时间和精力，这是很不应该的。

略略地介绍了一下佛教对于根的说法。眼、耳、鼻、舌、身这五根的情况是类似的，眼根也是指净色根——视网膜上的这些视锥细胞、视杆细胞作为感受器，以及后面的一系列神经的组织结构、中枢等等。身根是比较复杂的，有若干种不同的感受器，现在生理学、医学上在这部分还存在没有完全清楚的领域。其他的就不一一说了，大家如果想知道得更多，之后可以更多地了解当今生理学、医学中的一些介绍，至少可以有个常识性的认知。意根跟前五根不一样，它是精神现象，指的是心意识。这是在六入处的义趣中谈的第一个方面——六内入是生命的当体。

三、六六法是生活的全部

《六分别六入处经》中相关联的一个内容叫作“六六法”——**六六法是生活的全部**。什么叫六六法？这部经的名字叫作“六分别六入处”，这个“六分别”是指生命中的六类现象，它具体的内容是指六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、六爱身。

1、六内入，2、六外入

六内入，眼、耳、鼻、舌、身、意六根，六外入，色、声、香、味、触、法六尘，这个“外”主要是指在六根之外，确切地说是在净

色根之外，眼根能够认识自己视网膜上的颜色吗？做不到，所以这个“外”不一定是指在我们这个物质身体（色身）之外，当然阿含里并没有净色根这个词，这是到部派佛教才这样说。

• 色

略说一下我们眼所对的色指的是可见光，这么说有什么意义？请大家看我手里拿的这支演示笔，请问你看到了什么？如果我不是这样特别强调，老百姓的回答一般都是“我看到了你手中的演示笔”，对吗？因为我们是在学习六入处，在上着这样的课，大家一听：“会问这种简单的问题吗？”每一个人的警觉性立刻就提高了——“我不能够掉入他的陷阱”，然后采取的对策就是“我不告诉你”。一般来说，当我问“看到了什么”？我们都觉得是“看到了一个东西”。即便我刚才说到了一个词叫“可见光”，我们还是觉得“我看到了东西”。我们眼睛什么时候能够看东西了？请你告诉我：你的眼睛能够看东西吗？你的眼睛看到的是什么？是可见光，是某个波段内的电磁波。只是因为你视网膜上的视锥细胞、视杆细胞上面有一些光敏的感受器，一些有光敏特征的蛋白质，它们能够受到可见光波段内电磁波的激发，所以后面有一系列的光化学反应，导致电磁波的光能被转换成了生物电能（我们知道神经现象是伴随着一系列生物电现象的），如此而已。就人的生理来说，我们所看到的只是某个波段内的电磁波而已。就是因为人看得到，所以把这个波段内的电磁波叫作可见光，如此而已。眼睛看到的是可见光，这个可见光在佛法中被称为“色”。

佛法中的“色”有大小不同的范畴：作为大的集合的“色”，指的是一切物质现象，在佛法中通常用“色蕴”这个词来说明它。大家非常熟悉的那句话——“色不异空”的“色”就是指的一切物质现象，而不是像一些人通俗或者玩笑的那种理解，所以“色不异空”是指一切物质现象的本质是性空的、是没有自体的。眼见色，眼所对的色尘，明确地说就是可见光，这个六外入的色就是指的可见光。当然，佛法中的“色”还从看起来很美妙的容颜等等引申出了类似于“色贪”“色欲”“色爱”等说法，这个时候的“色”指的是美色乃至指有美色的

人等等，这是从颜色或者说是从可见光这里引申出去的，所见的本质上还是可见光。

眼见色的“色”是指的可见光，这一点值得做更深入的说明（后面会细说）。类似的，耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法，这是六内入与六外入的对应。

3、六识身

下一个词大家也很陌生，叫作**六识身**。对应于六根，有六识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。

• 身

为什么后面加一个“身”呢？不是说六识统合起来形成身，而是就一一识来说的，比如眼识身、鼻识身……意识身。大家一般是怎样来体会“身”这个字的？当我们说到“我的身体”的时候，我们感觉“我的身体是一整个的”，是吗？注意！所谓“一整个”是指不可分割的一个整体。真的是这样吗？如果真的是这样，那阑尾手术怎么做？牙怎么拔？双眼皮怎么割？很明显不是。我们人是由四肢百骸、五脏六腑等等构成的这个身体，佛法中的“身”有一个义就是“聚”，所以六识身也就是六识聚的意思。说到我们这个身体，佛教有时候用一个词叫作“五蕴”。五蕴是色、受、想、行、识，就是指的所有的物质现象和精神现象的统合，这种统合并并不意味着一个不可分割的整体，而是分分片片、各种成分形成的一个聚集体——“身”是这个意思。为什么在这个字上说了这么多？因为我们不是这样来认识自己身体的，我们总是觉得是一整个、不可分割，而且好像还会一直这样下去，所以我们不能够正确面对关于“我这个身体的衰损”——少一块固然不能够接受，有时候多一块也不能接受。多一块为什么不能接受？如果是长肌肉了，男众当然能接受，但是如果是长了其他的，可能就不一定能接受了。骨质增生，愿意接受吗？或者是某一些组织发生了一些病变，形成了一些肿瘤类的，谁能接受？良性的也不愿意接受。这后面其实有很多错误的内心运作。

六识身，以及后面的六触身、六受身、六爱身，这个“身”都是同一个意思，而且并不是六种合在一起才叫作身，即便单独一种也叫作身，比如眼识身。

识是什么意思？佛法中对于识的说明就是“了别为义”，也就是有认识作用的精神能力被称为识。这样说的时候，并没有指向某一个明确的实体，因为识的认识作用等等是通过很多活动表现出来的，大家要从这个意义上来体会这个“身”字的聚义。

4、六触身

六触身的“触”指的是什么？说到这个“触”，就要说到前面六识身的识与根、尘的关系，也就是六内入、六外入、六识身之间的关系。举眼为例，眼见色，眼触对了可见光之后，会引发眼识的活动，这叫作根境和合生识。佛教对于眼识的定义，不是说它有一个实在的自体、清晰的边界能与其他的识区分开，而是就引发这种精神了别现象的因缘来定义的，如果是由眼见色而引发的精神了别，那么这一类现象就被称为眼识。简单说是根境和合生识，或者叫根尘和合生识，也就是六内入、六外入和合而生起六识，三者之间的关系是这样的。清楚了这个，才能够说到六触身的“触”指的是什么，用我们白话讲，这个“触”就是指的认识。佛法中的说法，什么叫触？根、境、识三和合名触。举眼为例，眼、色以及眼识，它们三者和合有眼触。请你告诉我，眼、色、眼识三者的和合，意味着什么？意味着认知的物质器官、认知的对象以及认知的能力与活动，最后形成了认识。所以我上来用白话说的第一句话就是“这个触就是指的认识”。有时候一句话，大家虽然听得简单，但不知道它是什么意思，还要把这个简单的话给复杂了，然后可能才理解这个简单话里所包含的意思。

六触身的“六触”就是指六类认识，“身”是指和合，因为任何一种触都是一种和合的现象、聚合的现象，比如眼根、色尘以及眼识的和合因缘而有眼触，也就是以眼为主要因缘，以外在色尘为引发因缘，眼缘色而引发眼识分别的这样一个认识过程、这种现象。了别

的结果就不叫作触了，而是叫作想，没有列在这里，这里说的是这部经所说的六六法，余经也有说六六法，分得更细的是“六八法”——六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、六想身、六思身、六爱身。我为什么要在这儿补充进来？因为非常重要！人，一旦去认知了，会不会产生认知结果？会的，不管这个认知结果是正确的还是错误的，只要有认知，就会产生认知结果。眼色为缘所生诸触，从此发生了认识，眼触因缘而生诸想——眼睛看到了可见光之后，生起的各种对于光本身的了知。我说的是“对于光本身的了知”，这还是属于眼触生想的阶段；那最后发生判断，把这个归纳、诠释为某个东西的，就不是眼识的活动了，那是意识的活动，这就到了意触生想的阶段。

当你内心告诉自己“我看到了法师手中的演示笔”的时候，你是对于这个现象得出了“它是演示笔”的结论，这是你内心的内在诠释，这伴随着的认知活动是意识的活动。基于眼所见的各种颜色，以及它们形成的分布——大小、形状等等，经过意识进一步的分析、比对，包括基于过去认知的一些回忆、比对等等，然后确定了这是一支演示笔。是经过了这一系列活动的，这是意知法。眼见色，它的认知产生的是“色”想，就是对于可见光本身的认知结果。至于你最后形成“这是一个什么东西”这样内在的结论、内在的诠释——请注意我用的这个词。既然是你自己内在的诠释，它可能对、可能不对，但你一直以为是对的。形成的内在诠释是“它是一支演示笔”，这是意触因缘所生的想，是意知法的过程。

说到意知法的这个“法”就有点复杂，扩大地说实际是除了眼、耳、鼻、舌、身、意和色、声、香、味、触之外的所有东西都可以归到“法”里去。最常见的，比如这里提到的受、爱，还有我刚才说到的想、思等等，这些本质上都是在“法”所摄的内容里，都是可以被意所了解的。

我们在说六触身，触是认识的意思，眼触是指由眼而引发的认识——只是在说认识的过程、认识的现象，并没有说是认识的结果。认识的结果叫作想，从眼而引发的想叫作眼触生想等等。

5、六受身，6、六爱身

所谓的**六受身**，是指我们有了这样从眼而引发的认识之后，会有内心的苦乐舍受——苦受、乐受、不苦不乐受。说眼触生受不太明显，如果我们说身触生受就明显了，比如被扎了一针，会感觉疼痛，会有苦受，这就是身觉触而引发的苦受，这是身触因缘所生的苦受。去做按摩，感觉很舒服，这是身触因缘而引发的乐受。还有，坐在那里如果没有什么特别的因缘，感受不到苦或乐，即不苦不乐，那叫作舍受。**六爱身**指的是，在这些苦乐舍受的现象上，内心有种种爱染分别。它们都从引发的根来命名，比如眼触生受、眼触生爱等等。

《六分别六入处经》之二

——释题、经序

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

一、六内入是生命的当体，六六法是生活的全部

我们介绍《六分别六入处经》的义趣，已经谈了其中的两点：第一、**六内入是生命的当体**。六内入指的就是眼、耳、鼻、舌、身、意这六类我们用来了境分别的感官，其中眼、耳、鼻、舌、身前五根是色根——物质的根，意根指的是精神的心意识等；说到“六内入是生命的当体”，也就是从这样的角度来认识我们的生命。第二、**六六法是生活的全部**。这六种六法都是与眼、耳、鼻、舌、身、意相关而做的种种分别：六内入指的是眼、耳、鼻、舌、身、意。六外入指的是色、声、香、味、触、法。六识身指的是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。六触身指的是眼色因缘所生的触乃至意法为缘所生的触——根、尘、识三和合触，它们接触的当下发生认识，叫作触。我特别补充了，这个认识过程产生的认识结果被称为想，这个“想”不是我在想东想西、想过去想未来的想，而是认识结果，佛法术语叫作“想取相为体”，就是取对于法的相而形成的认知结果。六受身是眼触乃至意法为缘所生起的苦受、乐受、不苦不乐受——舍受。六爱身是以

眼色为缘所生的爱等等，因为我们对于这样的苦乐会生起贪嗔，这是以贪爱来说明我们内心的染污取着，比如大家盘着腿听课，到后来腿会疼，这个时候一般没经过训练的心就有些不安生，也就有一些躁动，就在这上说爱取、说贪嗔，这对于没有经过训练的身心来说是很平常、不奇怪的。

这里有一个难点，我拿出来问问大家。眼、耳、鼻、舌、身、意六根（六内入），对应的六尘就是色、声、香、味、触、法（六外入）。色是我们眼所对的可见光，那我们耳所对的境是什么？声。那声比较本质的是什么？刚才有说空气，也有说振动的，合在一起就是空气振动，这是我们一般对于声音的认识。应该说对于我们多数听到的是这样，不过可能不排除特例。请问：我们的颅骨能不能传导振动？能。道家有一个动作叫作“鸣天鼓”，就是双手掌根各自捂住一侧的耳朵，外边的声音基本上被阻隔了。然后食指压在中指上，两根手指互相用力，中指向后面用力，食指向前面用力，当它们错开的时候，会发生强有力的一弹，食指弹在枕骨上，这就叫鸣天鼓。两耳已经被掌根给盖住了，外边空气的振动传播基本被阻隔了，这个时候你听到的那个咚咚响，是靠颅骨来传播的振动。有一种骨传导耳机，它就是搭在颅骨上传过去的。这说明什么？我们所说的声，是耳所接受的某个频段的振动。我们都知道有次声波、超声波，次声波是频率低于我们人耳感受下限的，超声波是高于我们人耳感受上限的，在这个区间内的是一般人耳感知的振动频率。能被感知的振动，一般可能以为只是空气为媒介的，但其实不是，实际上只要是感知频率范围内的机械振动都可以被感知。

鼻嗅香、舌尝味这两个其实都是化学性的感受过程。比如说我们燃一支香，你鼻子闻到香气，是因为有一些分子飘到了你的嗅觉细胞上，从而发生了一些识别过程（引发了从化学能到电能的转换，以及一系列的神经生理过程），所以有嗅觉。舌尝味是类似的情况，味蕾上的味觉细胞与离子或分子识别结合，产生后面的电化学变化，有从化学能到电能的转换及其他神经生理过程。眼见色、耳闻声、鼻嗅香、

舌尝味，其实都不是我说的难点，最难的就是身觉触，这本质上是电磁相互作用。如果抽象到这么高的层面，前面眼、耳、鼻、舌与境的触对其实也都是电磁相互作用。身觉触到底指什么？比如大家摸到一个坚硬的固体——你们手里的笔以及自己的骨（比如说拳锋），都会感到坚固，这就是一种触感。比如大家拿起一杯热水能感到热，比如疼痛的感觉，洗手感到水的润湿、流动性，这些感觉都是触感，应该说触包括了身体所对的境界。身根所触对的触尘，如果抽象到比较高的层面，本质上就是刚才所说的电磁相互作用。比如**手掌碰到桌面，感到的坚硬，你不要以为“是这张桌子的坚硬”或者“我摸到了桌子”，确切地说，是手掌与桌面发生了接触；更确切地说，实际上你并没有真正地碰到桌子，是手掌的电子跟桌面外层的电子之间发生了一些电磁相互作用。所谓的手与桌面间的压力、支撑力、摩擦力，归根到底都是电子与电子之间的电磁相互作用，探究它的物理本质是这样。当然，因为这些触碰等的机械作用，后面会表现为机械能，会导致传感器发生一些从机械能到电能的换能过程，然后会有一系列的神经活动。**

问题是这种坚硬是什么？古人直接就把这种坚硬当作一种尘境来谈。我问一个深一点的问题，让大家来烧烧脑。你摸摸你身边的木地板，一面把你的手放在木地板上感受坚硬，另外一方面你来思考一个问题：木地板有没有坚硬这种属性？说有或者说没有的，都说说各自的道理。

我们之所以觉得坚硬，只是因为我们接触的能量级别，相对于它本身的结构能量来说太小了，用我们老百姓的话说就是，它的结构相对比较质密牢固，所以我们能感受到它的坚硬。请问：刚刚做出来的热乎乎的水豆腐坚硬吗？不坚硬，意味着豆腐的结构更松散，用稍微专业点的话说就是，你想打破它自己固有结构的能量需求小，所以哪怕我们拿手指轻轻一戳就是一个洞。

营友：如果从四大角度来说，地大就含有坚硬的特性。

从四大的角度来讲色法构成，以地、水、火、风代表坚、湿、暖、

动性，是佛法在早期的时候随顺当时人们认知水平的一种说明，所以一直到部派佛教还都被很坚固地持守着。但是，如果懂得佛法里后来的一些变化，像中观相关的抉择，它不谈色法有这种固有性。因为如果观察的话，这种固有性本身也不可能。就像刚才说的，你说木地板一定是坚硬的，那只是因为我们手结构的坚固程度、这个血肉的结构能量不如它的高。虽然你力量足够大，但手的结构本身又不够质密，如果去拍青石，最后会拍得满手血肉崩裂，但青石没啥事。再比如说换一块红砖，没有练过的人直接张开手拿手指肚去拍，手还可能会被拍破，但是练过的人懂得用掌根位置，而且训练过之后，掌骨质密程度变大，外边的老茧也会起到很好的保护作用，他能够一掌把砖拍断。也就是说，坚固与否是有相对性的。对于 X 光来说，木地板是很不质密的，它可以穿透这样厚的木板，但是我们手这种结构穿不过去，当然，也许你真练有传说中的大力金刚指也可能穿得过去。在木板上没有坚硬这回事，而是基于身与木板这个外境相互作用的结果，来安立这样的坚硬而已，所以，这里的坚硬程度，是通过身与色境接触（相互作用），对色境形变难易程度的度量。

佛法中说“触是色法”，那么触作为色法，是指什么呢？拜今天生理学、医学进展，能够把这件事情说得更明白。身根包括了不同种类的感受器，以触觉感受器为例，它直接感受的境界是压力，但在身接触固体的时候，人觉得感受到的是坚硬度。比如说这种强度的木地板与手接触的压力足够高，又没有明显改变木地板的结构，被我们感觉为是坚硬的；水豆腐的结构形变所需要的压力更低，在我们的手与它触对的时候，只是一般的接触就已经造成它的形状改变，所以感觉它是柔软的。这里的触，就是身与物质接触时，呈现的物质间的相互作用——压力。坚硬或柔软是进一步的判断，是通过触觉感受器对身境相互作用的压力感受，对色境形变难易程度的度量。应该从身接触物质时的相互作用，去说这个色法的触，这对于生理和医学不熟悉的人可能感觉有一点陌生、有一点奇怪。如果用佛法传统的术语来说，触是指的坚、湿、暖、动、冷、饥、渴等等，这样大家就熟悉了——坚硬、柔软、潮湿、干燥……。潮湿和干燥有没有离开电磁相互作用

的范畴？还有像冷、暖，运动、静止等等这些，我们都能通过皮肤与外境的接触而有一些判断，这些在佛法中被称为触。

注意！身根相对的触是色法；而这里**六触身的触，是指认识的过程，特别强调有识的了别**。所以当佛法后来进入了更细密分别的时候，发展出一个心所叫作“触”，就是指的根、境、识三和合，把它作为心的一种活动来说明，就是特别强调：在识的参与下，来说明认识的发动。认识是需要根、境、识三和合的，所以这个触，本质上是根、境、识三和合的认识过程；而身根所对的触，本质上是一种色法。

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

我们全部的生活，如果从这个角度来归纳的话，也不过就是眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法。请你在内心深处反复这样来思惟：“我的生活除了这些，还有别的吗？”比如说看到这个人，你什么时候看见这个人了？难道不是眼见了可见光，然后意识活动，从这个聚合的可见光的相中，捏合一个整合的相，跟记忆里的一些东西作比对，然后认出来“这是张三，他看起来比较欢喜……”，这后面的不都是意知法吗？还有什么别的呢？再比如说这个东西很

好吃，什么叫这个东西很好吃？如果已经吃到嘴里，眼睛看不到了，不就是舌头尝到了各种滋味，然后舌头和口腔的内壁，甚至包括牙齿，对于所谓的口感——酥脆、软糯等，有不同的感受吗？同时我们知道，人在吃饭的时候，鼻子闻味是很重要的补充，要不然为什么感冒鼻塞了，吃东西不香？这不应该都是大家被科普过的内容吗？食物香不香是舌、鼻的综合感受，当鼻嗅香这个来源被极大削弱，甚至被阻塞，而只有舌根这一个输入源的时候，这个香味就不那么醇厚立体了。像喝咖啡，一杯热腾腾的咖啡带着咖啡香，如果是加了奶或其他料的，还带着脂香，当这些香气飘起来，你在没喝那一口之前就已经醉了一大半了。所谓的好吃，不就是鼻嗅香、舌尝味、身觉触的综合吗？当然，如果在吃之前你看着它，还有一个眼见色。所以在评价一道菜的时候，常常怎么评价？色香味俱全。他为什么不谈触？因为那是在嘴里发生的，如果已经上嘴了，这就不是一道菜了。

营友：师父！我们为什么觉得香呢？那种感受是以往经验的整合吗？

因为我们吃到这些所谓好吃的，会有乐的感受，这种感受在生理上会给人带来一点适悦感。小孩子都愿意吃糖，不是因为别的，是喜欢甜味；再一个，吃完糖之后，因为葡萄糖水平的升高，会有一些生理的愉悦、兴奋等等。也就是说，这后面会带来一些生理上的乐受，所以人们对于所谓好吃的会趋之若鹜。如果是非常苦的东西，一进嘴可能会反射性把脸都揪了起来（注意！这很毁容。我们要淡定，苦就苦嘛，吐出去拿杯清水漱漱口就好了），这就说明我们有一种生理上的排斥性反应——不喜欢。反过来，比如说口感、软硬、咸淡都很适合自己的口味，里面还有鲜（味觉，因为有一些氨基酸或者寡肽会提供鲜味的感觉）、嫩（触觉）等等。可口就说到了内心的染爱，是有了触受之后的爱。什么叫作鲜嫩？在舌味上说鲜，在身触上说嫩。什么叫可口？对于这个触受本身，内心（意）觉得很可爱。

所以，你的全部生活，除了眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法之外，还有什么呢？为什么我说了吃东西的例子之后，

大家突然变得有点服气了呢？因为我们很多生活都是围绕吃在设想、忙碌。一提到吃，确定吃这个事情是六入处所摄之后，感觉自己的生活多数被六入处所摄了。这不奇怪，你看看自己一天忙来忙去，就是忙于眼见色，忙于耳闻声，忙于鼻嗅香，忙于舌尝味，忙于身觉触；就算没有外边这些，自己躺在床上也在忙于意知法，导致自己睡不着。你如果能够这样认识自己的生命——“我忙来忙去就在忙这些”，哪还有那么大的贪欲和动力呢？人生有很多是因为自己贪欲捣鼓出来的事情，可能不是很必要，不是很重要，也不是很有价值，可的确是随顺了自己的贪欲捣鼓出来的。

二、苦与苦的止息

这部经在介绍了六内入以及从六内入出发的眼见色等等一系列过程之后，分析了一个问题：我们生命苦患的根源是什么？从这样的根源，又怎样导致了苦患丛生？这是这部经所要谈的问题，现在不去做太多说明，只做一个梗概介绍：因为从我们眼见色乃至意知法的现象开始，对于眼、色，眼色和合生识，乃至根尘识三和合生触等等这一切，不能如实知，于是会在眼、色乃至识、触、受等等上生起染着，有了染着之后就有贪嗔痴。一个人内心中只要有贪嗔痴，就会有现后的苦——现在世和未来世的苦。“不如实知 → 生染着 → 贪嗔痴 → 现后苦”，这是就一般凡夫所谓纷繁复杂的生命现象的统一公式归纳，充满了迷谬和痛苦的凡夫生命不过就是这个样子。当眼见色乃至意知法的时候不如实知，不如实知就生起染着，觉得好、不好，对好的就生贪，不好的就生嗔，有这样的贪嗔躁扰其心，发动身语意的种种运作，现世很奔波操劳，未来世还要由这些业而引生苦果，所以导致了现后的苦迫，这就是凡夫简单而无奈的生命。

人人如此，从一个一文不名的人，到走向这个地球最有权力位置的人都一样，都是“不如实知 → 生染着 → 贪嗔痴 → 现后苦”。那反过来，问题能不能解决？如何去解决？佛法给出来的答案也是同样的简捷：如实知就将导致苦患的止息。这是怎样一个过程？因为如

实知，知道这只是眼、只是色，不是一个有着固有美好属性的东西，也不存在一个“我”，可以去把它摄为“我所有的”。既然没有什么好值得贪取的，当然也就没有什么好值得排斥的。因为如实知，所以不染着，不染着就没有贪嗔痴等烦恼；没有贪嗔痴的烦恼，苦的根源就被拔除，所以也就导致了苦的止息——涅槃。佛法简单说，就这样简单。一方面说明问题及问题的机制是什么：问题就在于现后苦；问题的机制就是不如实知而生起染着，有贪嗔痴导致现后苦——问题的根源就在不如实知。可见，解决的下手处也就在问题的根源上：因为如实知，所以这后面的一切都不发生，变成了“如实知 → 不染着 → 无烦恼 → 苦止息”。好了，解脱了，生命趣向了自在与圆满。

三、经序

如是我闻：一时，佛住拘留搜调牛聚落。

佛经开首有“如是我闻”，这里不做很多玄妙、复杂的展开，简单说这是结集经藏的时候，由阿难尊者把他从佛那里听到的教诫一一诵出来，并如佛临般涅槃之前回答问题时说的的那样：“经首可以告诉大家‘如是我闻’”——我曾经听佛这样说过。表示这不是阿难自己说的，而是佛说的。

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

“一时”，就是“曾经、那次”的意思。

“佛住拘留搜调牛聚落”，佛住在这样一个村子里。“拘留搜”是地名，“调牛”大概是根据那个地方的人们放牛多（或者调牛多）这个情况来命名的。

总之，是交代了时间、地点和主要的说法人。

尔时，世尊告诸比丘：“我今当为汝等说法，初、中、后善，善

义、善味，纯一满净，梵行清白，所谓六分别六入处经。谛听，善思，当为汝说。”

当时，世尊对比丘们说，我现在要给你们讲一点法。佛所说的法，不管是开始、中间还是结尾，都是善法；也可以理解为，最初的发心、中间的努力以及最后的结果都是善的——“初、中、后善”。

“善义、善味”，这两个词的意思不一样。“善义”，是指所说的法，从法义、内容、道理上来说是善的。这个善，不仅仅有道德上善的意义，还有完美、好的意思，从道理上讲就是很好的。“善味”，佛教有一个词叫“同参法味”——大家一起来受用佛法的味。宋代理学家程颢谈到“读书要玩味”，陆九渊谈到“涵泳工夫兴味长”，这里都谈到一个“味”。如果就大家可能熟悉的经验来谈，你有没有读到过让你感觉很好、很生动的诗句？古诗、古词或者是现代的诗句、散文都好，有没有那种让你读了之后，内心很有感觉的句子？有吧，那就叫作你读出了那句话的味。佛法也是，比如就简简单单的一个偈颂，在有些人那里，可能只是变成了嘴唇上滑过的几句话，但是也可能就有一些人从中体会到里边的味道，如果这个味道很好，那就叫作“善味”。

佛法不仅仅是义理的说明，更是生命的实践。在生命的实践中，你当然就会感受到它的味道。所以“善义、善味”中所谈到的，是你应该这样来把握佛法——不仅仅是道理的说明，更是实践上的圆满。

“纯一满净”，“纯”是纯而不杂，不是大拼盘；“一”是前后一致，不自相矛盾；“满”是圆满；“净”是清净。佛法是这样纯粹的、前后一致的、圆满的、清净的，所谓“纯一满净”的。

“梵行清白”可以做广、狭两种理解。先说狭义的理解，是指离开男女欲染的行为乃至男女欲染的心。为什么这种离开男女欲染的行为、离开男女欲染的心，会被称为是梵，与梵有关系呢？因为在古印度的认知中，梵天是离了欲界的男女欲贪的，也就是说，梵天上的梵天王也好，或者是梵天中的天人也好，他们都是离开了男女欲染行的，

离开了男女欲染烦恼的，虽然只是暂时的。暂时的意思是，只要他还以梵天天人的生命存活着，他都离开了男女欲染，但是，作为梵天天人的寿命终结了再受生，如果投生到了欲界中，那些男女欲染还是容或生起的。狭义的“梵行清白”，就是指在男女欲染方面很清白，这个人没有任何的干犯。这为什么是重要的事呢？因为这高尚，而且是古印度的时候很多（不能说所有）修行的流派都共同认许的，因此我在这里有强调。广义的梵行，不仅仅是离开了男女欲染的烦恼，而是指离开了一切烦恼，不再与一切烦恼相应行。这属于谁呢？这只属于阿罗汉、属于佛，或者属于没有佛法世界的辟支佛，也就是佛法中所说的三乘无学，只有他们才有这种广义的梵行清白。

接下来佛劝大家听闻，怎样劝的呢？叫作“谛听，善思”。“谛”有真实义，“谛听”是说很专心、很注意地听。“善思”，不仅要注意地听，还要把自己听到的忆持住、摄持住，并且能很好地理解，乃至闻一知十、举一反三。后面我们会看到一个例子，佛只对他很简单地说了一句话，所谓的“佛略说法”，然而听法的这个人“广解其义”，还把他自己广解的意思跟佛汇报，佛听了很赞叹：“你这确实是很难得的广解，我为你只略说一句，你能够做这样恰当的广解，很好！”这就是做到了善思。我们大家听闻佛法也应该这样——“谛听”，专心致志地听；同时内心如理作意、随顺思惟，能够做到见微知著、举一反三。这样，即便只听到很简单的一句话，也可能对于自己的生命有非常重大的作用。

《阿含经》中还讲过一个很神奇的事情，佛对一个比丘只说了一句话：“非汝物，不应取。”这句话的意思很简单，字面上看就是“不是你的东西不要拿”；如果从内容上看，是在说不与取戒，也就是不盗戒。但是这个比丘听了佛的这番话之后，就跟佛陀说：“知己，世尊！知己，善逝！”（佛陀！我明白了）佛看他这样恍然大悟，不像是知道少了的样子，好像知道了很多，问：“那你都知道了什么？”“色受想行识非我不应取，眼耳鼻舌身意非我不应取，地水火风空识非我不应取，一切法非我不应取。”这叫作善思，他们都是我们的榜样。

佛告诸比丘：希望你们能够专心致志地听，认真地思考，有效地随转，我来为你们演说（“**当为汝说**”）。

这是对这几句话的解释，这相当于是这部《六分别六入处经》的序。

座上修之一

——六入处如实知入门：身觉触

我们先来说一说六入处修习的方法，然后一起来实践。大家如果有认真看这次活动介绍的话，说到：“六入处的修习，是可以贯穿整个生活的全天候的修习。”用佛法的话说，它对于身威仪没有要求。也就是说，你采取什么样的姿势，是动还是静，这些于六入处的禅修，实际是没有要求的。你可以静静地盘起腿来修习，也可以在行走甚至跑动中来修习，也可以在日常生活——切菜、炒菜、刷碗、倒水、洗脸等这些锁事中来修习，还可以在在工作中可以用心来的时候来修习。总之，如果我们懂得如何从六入处如实知来做正确修习的话，那么，只要我们清醒着，只要我们想，都可以做这种修习。

说起来虽是如此，但是，就像你很难要求一个第一天刚刚练体操的人，就能有一个连续的前翻动作上平衡木，然后在平衡木上一套高难动作如行云流水一般地做下来。他有一天能够做到，但是对于第一天的他，这是不现实的，也是不可能的。六入处的禅修也是类似，刚开始我们需要更好的环境条件，来培养自己几乎都没有培养过的一些能力——于六入处如实知里，我们需要有正念和正知。这种正念正知的培育，一开始就在外界干扰很大的情况下进行，那是很艰难的，比如一开始就让你在一场艰苦的商业谈判中，一边进行寸土必争的唇枪舌剑的往来，一边让你于六入处如实知，这是很难的。

那么一开始我们怎样做呢？静静地坐下来，将腿盘起来，身心放松，在这样安静的身语意的背景下，就自己生命中正在发生的比较显著的事情，来觉知它是怎样的从六入处发起的一系列因缘现象，这就是我们在刚开始的时候要做的事。这句话有些抽象，我接下来说明具体方法：我们坐在这里，先调整身体，把眼睛闭上，然后采取一个正确的坐姿来用心。当我们静止地坐在这儿的时候，比较显著的生命现象没剩几样。刚开始不建议在意根相关的内心上用功，因为心太飘忽

不定了，我们先从前五根相关的事情来用功，因为前五根的对境——色、声、香、味、触是比较稳定呈现的，也是我们比较容易缘取的，比如呼吸。

你们很多人也都修习过持息念，请问：如果让你就呼吸这个主题，来做六入处的禅修，你会怎么做？我们刚才讲了那些，一个懂得举一反三的人，实际就会从中懂得如何通过呼吸来修习六入处如实知。用心的核心就是：你需要安住在呼吸上来培养自己的正念，然后如其本然地去了知。什么叫如其本然地了知？你想一想过去你把注意力放在呼吸上，乃至现在你把注意力放在呼吸上，内心呈现的都是什么意象？你内心给自己的解释、给自己讲的故事又是什么？你给自己讲的故事都是“我在呼吸”。

什么叫“我在呼吸”？你可能会说：“不就是气流从我鼻孔进去了，过一会儿又从我鼻孔出来了，这样的进进出出难道不就是我在呼吸吗？”问题是你看到气流了吗？“我没有看到，但我感受到了。”你真的感受到气流了吗？你感受到的其实是一种触感。所谓的气流，甚至你想象成两股进进出出的气流，那叫作内心中的想象，那并不是前五根正在经验的现象，你前五根正在经验、正在发生的现象是：身体的某些部位，感觉到了有节律性的触。

很多修习过呼吸相关的行人，可能会知道把注意力放在鼻下、唇上的人中这一带，来觉知呼吸。那你在这儿觉知到的是什么？是气流的进进出出吗？实际你觉知到的是触的强弱、生灭；因为外界气温跟体内肺部气温，温差的原因，你可能还会感到，伴随呼吸在这个部位产生的冷、热。这些是你能够觉知的，是你正在经验的。如果你这样地去了知，叫作你至少在现象层面上是如实的，没有做过度的解读，没有在喋喋不休地给自己讲故事。把注意力放在鼻下、唇上的人中这里，去觉知正在发生的现象。正在发生什么现象？触的生起、消失，触的强弱、变化。不是同一个触在变化，你如果看得比较仔细、比较贴近的话，实际上你觉知到的是一系列触的生灭。

作为第一步座上的修习，大家在这个时段就可以这样来用心——可以简单地伴随自己对触的觉知，来做一些标记。怎样做标记呢？在这个部位感觉到呼吸进出而产生的触，自己内心就吸气时的触，标记一次——“触”。提醒自己“这只是触而已”，不要再去给自己讲那个“我正在呼吸”的故事了，只是身根觉受这样的触尘而已，请把事情如其本然地做观察、做描述——“触”。如果内心不够安宁，也可以在吸气的时候标注两次——“触、触”。吸气到了末端，触暂时不出现，然后呼气，触又出现，再一次标记——“触”，或者就呼气标记两次——“触、触”。**如果发现自己容易开小差，可以标记两次；如果比较不容易开小差，标记一次就够了。**在呼气的末端简短地计数“1”，代表一个呼吸循环的完成。然后下一个吸气发生——“触”或者“触、触”，然后呼气发生——“触”或者“触、触”，在呼气的末端标记“2”，代表第二个呼吸循环的完成。这样次第地增加，一直到10。到10的时候，下一次呼气的末端不再向上增加，而是回到1。就这样正念住于鼻下、唇上的人中一带不断生灭变化的触上。

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

当自己发现了注意力的漂移，下面要注意：不要紧张——不要担心绷紧了、身体绷紧了，像做错了事那样。实际上，当你发现了自己注意力漂移的时候，你是在做正确的事，因为发现错误，这本身是正确的；当下发生的，是你已经意识到那个不正确的事情发生了，这个

意识本身是正确的。不必为一个正确的事情责备自己，应该对自己柔和地微笑一下，然后充满无尽的耐心，把注意力再一次柔和而坚定地放回鼻下、唇上的人中这个位置。要有无尽的耐心，要有这种思想准备、这种决议，跟自己说：“没关系！才刚开始，跑不奇怪，不过，就算你跑一万遍，那我也会一万零一遍柔和而喜悦地把你带回来。”如果注意力经常跑的，你也可以跟自己做个游戏：把注意力放在呼吸上，柔和地对它说：“你跑吧，我看着你跑。”当发现注意力漂移之后，柔和、不急躁、不指责、不困惑、不沮丧、没有挫败感，反而始终很阳光、坚定又温和持续地去继续觉知呼吸，这就对了。在这样持续地训练中，一个人收获的不仅仅是定力，还有非常好的心态与正确心态的习惯。

听过不少人说：“道理我都懂，可一到事上就不行。”这不是因为别的，就是你过去不正确的习惯太强盛，而你培养正确的内心习惯的努力又不太够，那你为什么不去培养正确的内心习惯呢？这是需要功夫的！你那个不好的坏习惯可能是过去二三十年、三四十年养成的，说不定还有过去生的等流习气在，你现在才刚刚知道正确的是怎样，都还没有做出足够的努力，怎么指望一天就解放呢？现在我们的教材改了，说抗战是打了十四年。这么大个中国抗击那么一个小国，还打了十四年，最后还是在另外一个大国两颗原子弹的帮助下，结束了战争。那我们跟自己过去的这些错误习惯、坏习惯作斗争的努力，你怎么能指望努力一下就成了呢？而且没成，就沮丧、就放弃呢？还记得那篇著名的篇章吗？《论持久战》。要有终生修习、终生治疗的思想准备就对了，不要今天才播种，明天就已经想收获，要做一个合格的农夫。

什么叫合格的农夫？该播种的时候播种，该浇水的时候浇水，该施肥的时候施肥，该除草的时候除草，该收获的时候收获。如果这个农夫手里攥 zuàn 着种子坐在田头，也不去播种，也不去耕耘，只期待着收获，就算他靠自己体温都把种子给焐熟了，也不会收获。而如果他做正确的播种、耕耘等等这一切的工作，即使他不希望收获，收

获也会到来。所以古德说，正确的修行是“只问耕耘，不问收获”。今天我们大家坐在这里，我给大家修行的建议就是：请你做一个合格的农夫——**做正确的因缘，对果相保持全然平等的开放。**

刚才就是从对于呼吸计数这儿说出来的。在标记的工作中，还有一个标记就是：提醒自己，当下到底正在发生什么。我们用的提醒的字叫“触”，提醒自己来观察：当下识正在了别的是触。现在的第一步，我们不要说得那么复杂，仅仅是在对象上来做标记——“触”。不要再捏合一个一合相，说什么呼吸，这叫触。这样来带动自己正确的了别。

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

《六分别六入处经》之三

——不如实知生染着、染着增惑

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

上午我们对于《六分别六入处经》的序分做了一个介绍，接下来我们来看经的正文。

一、不如实知，生染着

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。

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

《六分别六入处经》，我们看到是以眼根为例来说的这六种分别：六内入中的眼入处；六外入中的色；六识身中的眼识身；六触身中的眼触；眼触因缘生受——“内觉若苦、若乐、不苦不乐”三种，其他

耳等触因缘生受都有这三种，这是说六受身。到这为止就结束了吗？还没有。还有染着。由眼、色、眼识、眼触、眼触因缘生受而生起的染着，那是眼触因缘生的染着，其余的耳根等也都如此，这是说六爱身。这就是我们前面学过的六六法，其余的耳根等情况是类似的。下面来看一下里边的义。

（一）于眼不如实知，生染着

第一句话：“谓于眼入处不如实知见者”，什么叫作于眼不如实知见？乃至耳、鼻、舌、身、意不如实知见？这里是举眼为例来详说的，后面分别对于耳、鼻、舌、身、意也有类似的说明。

1、不如实知无常

注意！这说的是每一个凡夫。不是说的别人，就是说的作为凡夫的你、我、他。首先我问大家：“你觉得冤枉吗？我们不如实知吗？我对我的眼，不如实知吗？这是不是一盆我不能够接受的脏水？”如果大家比较多地阅读了《杂阿含经》中关于〈六入诵〉经文，就会依经解经，知道他说的“不如实知”主要指的是什么。比如有的经典中说到（我就不具体地用学术的方式来举了，学术的方式要给出经号，甚至要给出原文，我只是这样说一说，大家有兴趣可以去查阅）：“于眼入处不如实知，谓不如实知眼无常……。”这是说，眼根这一法是无常的，但是，我们真的觉得它是无常的吗？我们真的是这样认知觉了的吗？如果是的话，这个人真就可以笑对人生。为什么呢？任何人生的各种挫折、不幸、变故，对于他来说都是生命题中应有之义，他能够很坦然、很自然地接受，内心不受任何负面的扰动。只要这个人对于身体负面的变化有抗拒、有不安、有担忧、有恐惧、有焦虑，那就叫作他对于眼，乃至耳、鼻、舌、身、意的无常，不如实知，一定是这样的。真正如实知了，是不会有那些负面情绪的。

就像一个人，如果人家给他下一个订单，生产一种陶瓷（我们有对于陶瓷感兴趣的，别怨我举这种残忍的例子），是作为非常名贵的

工艺品来保存的。这位艺术家做好之后，大家都觉得很好看，正夸着呢，有一个人冲进来，一锤子把它敲碎了。那这个作品的作者，你说他内心舒服吗？不舒服。如果是脾气暴躁的，也许两个人就打起来了。另外一种情况：还是这位艺术家，假如说他接到的订单，就是请他做一件做完之后被敲碎的陶瓷。这位艺术家做好之后，这个订单主人如期而至，拿把锤子一下就给敲碎了。那他会生气吗？不会，为什么？订单就是这么要求他的，就是做完了要被砸碎的。我说的这两种差别，为什么第一种情况，那个陶瓷艺术品被人砸碎了，他会生气；后一种情况，他能够很自然的接受？大家有没有意识到什么问题？因为后一种情况中，他从一开始就知道，等待这件陶瓷的命运就是被砸碎，他对这件陶瓷将要无常变化这件事情有正确的认识，他内心始终就没有想过要祝这件陶瓷长命百岁，更没想过要让这件陶瓷能够遗存万年！他清楚地知道，只要这件陶瓷被做出来，人家货主就是要来砸碎的，所以，他的内心不会像上一种情况那样的不可接受、痛苦。都是他的作品被砸碎了，差别在哪？区别就在于，他对其中一个很明确地知道必将被砸碎，它被砸碎是正常的，是它命运的必然，所以他内心没问题。而对第一种情况，工艺品被砸碎了，他为什么气愤？为什么恼怒？为什么不能接受？因为这么好的东西，应该一直存在下去，永远传世才好——他对于它没有无常的认识。请问：有任何一种被创造出来的东西，可以永久存在的吗？不可能！那为什么不能够接受这种变故、这种变化就发生在今天，就发生在下一刻呢？

这说的是一件陶瓷的命运，但是大家都知道我在说什么，我在说的是关于我们人，关于我们人的身体，关于我们生命的当体——眼、耳、鼻、舌、身、意。如果这个人一开始就很清楚地知道，这个色身刹那刹那不住，一直在走向它的衰朽。即使有一天，这种变化、衰朽是以某一种比较集中、比较突然的形式表现出来、爆发出来，有什么不可以接受的呢？但是在现实生活中，我们看到的情况是怎样的？检查出来了一种病，如果这家医院治不了，再找别家医院。即便几乎所有的医生看过了，都说基本没什么办法，只要他有条件，还会满世界去寻找解决方案，甚至自己一直都是期望这世界上有一种关于他的解

决方案——有可能是偏方，有可能是新式疗法，在某个地方一定能够治疗他。（我们在场如果有做医护工作的，请不要介意我下面要说的话）问题是：从古至今，有人通过不断地去医院治、治、治，一直治的长生不死吗？治来治去，最后都治死了。但是人们的想法从来都不接受这件事，实在不行了就忧悲苦恼、痛苦不堪。何必呢？这难道不是人生的不成熟吗？这难道不是没有智慧的表现吗？这明明就是生命的一种事实规律啊！

我们对于这些事实及其规律，没有正确的认识，称为不如实知；我们对于生命当体的无常，没有如实知，表现在对于眼、耳、鼻、舌、身、意各个的无常没有如实知，以及对于眼、耳、鼻、舌、身、意的组合——“生命本身”的无常也没有如实知。

2、不如实知无我

（1）“我”的特征

《杂阿含经》中在余处还谈到：什么叫对于眼不如实知？就是对于“眼无我”不如实知。每个人在自己生命的经验上，都感觉有一个“我”。我们感觉的这个“我”，从我们感受中是可以提炼出来一些特点的。

• 一

我常常举的让大家来感受的一个情境就是早晨起床，闹表响了或者信号来了，该起床了，这个时候自己感觉一下身体的感受，然后内心再做一下思想斗争：“我是起来、还是不起来呢？我的被子病了，我是不是再陪它一会儿？”这个时候我们大家都感觉有一个“我”，对吧？请大家来感受一下：我们直接感受中的这个我自己，跟父母亲有关系吗？没有关系。跟饮食有关系吗？没有关系。跟空气有关系吗？没有。跟地球有关系吗？没有。跟太阳呢？也没有关系。甚至跟光、跟什么都没有关系。那我们感受的这个我自己，如果跟这些都没关系，意味着什么？意味着它是自存的、自成的，实际上是孤零零、跟什么也没有关系的一个孤立系统，是吗？我们内在感觉中的那个

“我”，跟什么也没有必然关系，是这样独立自存的我自己。我们对于“我”是这样内在的感觉。

- 主宰、自在

我们对于“我”，还有什么样的感觉呢？请问：我是怎么知道这是我的手的？或者你动动你的手，你怎么知道那是你的手的？因为我想动，它能动；我想动你那只手，它不动。这是什么意思？它听我的招呼。这句话用佛法中的术语来表达就是，我们觉得“我对这只手有主宰力”——“主”是作主，“宰”是支配。我对于这只手有主宰性，所以这只手是从属于我的，是吗？你们看过小孩子打游戏，满屏那么多小人，他能清楚地分辨出来哪一个是他，那他是怎么分辨的？动动鼠标，动动键盘，哪个听招呼，哪个就是他——通过主宰义来确定哪个是“我”。“唉呀，对面给我一枪，我躲、我躲”——代入了，为什么？因为那个听他招呼，他自然就把它跟“我”做了关联。那他这个“我”里边就有主宰义，对于我或者属于我的，有主宰性。

- 常

再说一说我们对于“我”的这种内在感觉，你昨天想起床时候感觉的那个我自己，和今天想起床时候感觉的那个我自己，你觉得是一个、还是两个？你有觉得昨天那个是张三，今天这个成李四了吗？没有，对吗？甚至于说，我们从很小的娃娃，长到今天这样一个成年人，身体有了很多变化，思想也有了很大变化，几乎没有什么没变的，但是我们感觉的这个“我”，没有从张三长成李四，我还是我。意味着什么？我们觉得有一个内核的东西是一直没有变的。“一直没有变”意味着什么？意味着恒常。

（2）在生命现象上观察无我

我们感觉的这个自我中是有这些特征在的，这并不是谁来定义的，从我们每个人的自我感中推一推就知道，它原来包含了这些意蕴。当我们说我自己的时候，原来里边有这么多的文章。但是，我感觉的这个“我”，能够找得到吗？成立吗？

- “一”义不成立

比如最开始大家都说：“早上闹铃一响，感受感受我自己，想着要不要起来啊？”那个我自己，在我们的认知中、在我们的感觉中，跟父母没有关系，但是问题是，我们又不是孙悟空，如果跟父母没关系，那是从哪儿来的？跟饮食没关系，拿什么存活？跟空气没关系，我们能够清醒地待过 15 分钟吗？如果跟地球、跟太阳都没关系，那我自己真就是整个宇宙了。说明什么？我们自己内在的这种自我感，是经不起推敲的。

- “主宰、自在”义不成立

经中对于“眼无我”这件事，主要从自在义说的，也就是主宰义。不管是眼，还是耳、鼻、舌、身、意，都会有苦的感受，比如说身苦，大家盘腿一阵子之后，会有腿痛的感受。当腿痛的感受出现的时候，你知道吗？这就是“身无我”一个最真实的证据。什么意思？我们总感觉：“你看！这手是我的，因为我能够作主、能够支配。”我们感觉的这个“我”有这种自在义、主宰义，但是，如果有苦的现象，就说明主宰义、自在义不成立。为什么？因为没有人心甘情愿地去受这些没有必要的苦。所以，如果我们真有自在力的话，你腿痛的时候说一声“不要痛了”，它就不会痛，这叫作我们在身根上有主宰性、有自在性，这叫作在身根上有“我”。现在身上有痛楚这件事情，就说明“我”义不成立，我们感觉的那个“我”在身根上是不可能的。

有听清吗？这是佛法中比较深的，大家现在听不明白也没关系，稍后我们继续向下学，慢慢地来思惟。你们能做笔记的，做一做笔记有好处，等到自己空闲的时候可以看一看。这是谈一谈所谓的“于眼入处不如实知见”的内涵，主要是指“于眼无常不如实知，于眼无我不如实知”。

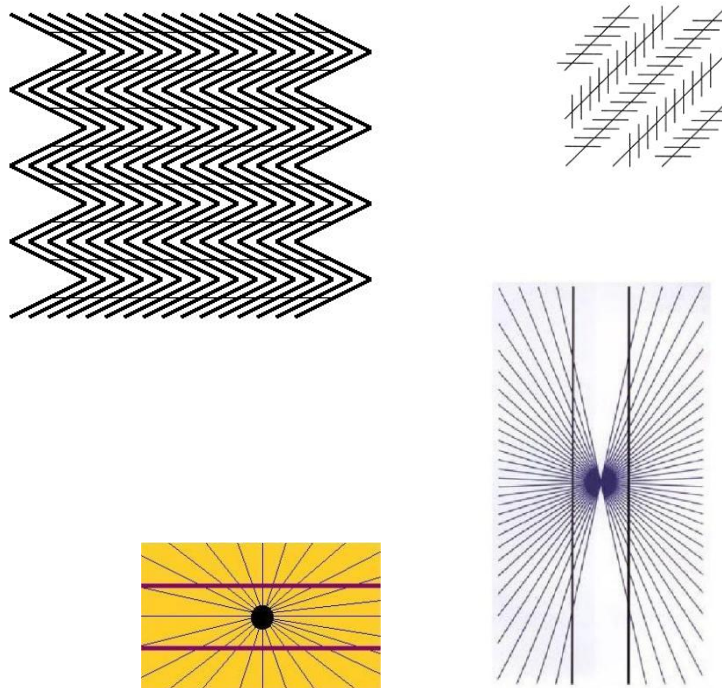
- 是我、异我、相在不 fǒu？

《杂阿含经》里常谈“是我、异我、相在”，任何一法在谈到它是否有我的时候，都是从这三个方面来观察。比如刚才谈到眼有没有

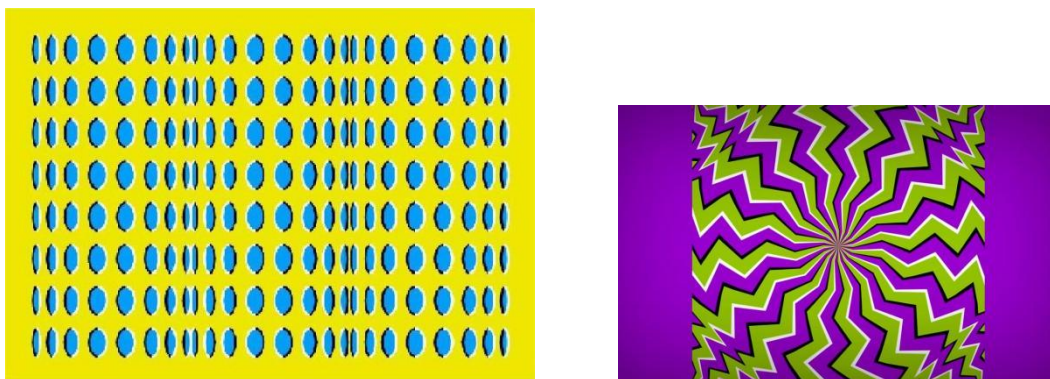
我：“是我”是说，眼是我吗？我们一般都说“不是”。“异我”是说，眼是在我之外，而属于我的吗？我们也容易说“不是”。“相在”是说，是不是我包含着眼睛，或者眼睛包含着我？这个时候问题就来了，我们直觉的感受是“我包含着眼睛”，对吗？因为是我的眼睛；一般人不会认为是“眼睛包含着我”。好，假如说“我包含着眼睛”是成立的，那我对于眼有自在力吗？我是个近视眼，我如果对眼有自在力，这副眼镜就可以直接扔垃圾堆了。这是说并不是“眼在我中”。

那“我在眼中”呢？“我在眼中”是一般人在一般情况下不会想的解说方案，但是有时候他要特别固执地来认同、证明“我”存在的时候，也会这样说。可能不是直接针对眼，比如说在意识中，他会说：“外边这些色身是都变了，这些的确都不是我；很多想法也变了，这也不是我；但是在这里边有一个东西没变”，这是什么意思？就是“我在色中”，或者“我在眼睛中”，或者“我在身中”等等。这是他感觉有“我”，但又没办法在眼耳鼻舌身意的当体上直接成立“我”之后，容易产生的一种转计。实际上，如果眼本身都是无常的，那眼里边能有什么常性可得呢？眼本身是没有自在的，那在眼睛里又有什么自在可得呢？是这个意思。

这是就眼来说一说“是我、异我、相在”这些都不可能，那就说“眼无我”，这是《杂阿含经》的逻辑。我是按照《杂阿含经》常见的分析次第来跟大家讲一下，其实这样的讲法很有意义。大家平时大概没有这样严谨地思择过，总是感觉有“我”，于是就认定有“我”。今天，我们接触资讯的渠道有很多，很多人也看过关于人类错觉的一些文章，对吗？我们的感觉有那么可信吗？从视觉一直到我们的意识，我们的感觉不是那么可信的，是常常可以出现错觉的（编注：可参考下面编者添加的视觉误差示意图）。



上图中的长线条，本来都是平行的直线



上图本来是静止的

人类根深蒂固的一个错觉就是：在一切法上，直觉的感觉是常的；在这个生命之流中，感觉有一个常的、自在的、不待于他的“我”。这些都是我们认知中的问题，都是不如实知。

3、依机设教

在“不如实知见”这儿，讲得多一些。说：“法师！你这一下子

讲这么深，真的好吗？”我也不想这样，谁让经文是这样呢？希望大家问佛陀去：“佛陀！您老人家上来就讲那么深，真的好吗？”其实在我们真正修习的时候，没有上来就让大家去观察这么深的。上午让大家观察什么？正在被觉知的是触，并不是呼吸本身，从这儿开始练起，反复地提醒自己、帮助自己，策发出来正确的了知。经里有说这一步吗？没有。这说明跟佛面对面交谈的那些人，基础都比我们好，可以对他们直接来谈色、声、香、味、触，而不用像我们这样，还要再来把这些剖析一下，让大家意识到：你原来只是在色、声、香、味、触这些感官材料上面，进行了统合性的认识，捏出来了一个一个存在于自己意象中的认知结果——这是水杯，那是面巾纸，这是麦克等等这些。实际上，你在输入端并没有接触到麦克、水杯、面巾纸这些事物本身，你接触到的一直都是光线（色）、振动（声），还有一些气态或者是溶于水的分子（香、味）。气态针对的是鼻嗅香。溶于水的分子是指舌尝味。不信你去舔一个非常纯净、不溶于水的塑料，有味道吗？没味道。如果这个塑料沾上了其他的东西，一舔可能就有味道了，但那不是塑料本身的味道，那是沾在塑料上的那个东西可能溶于水。

我刚才这样说的時候，下边有营友笑了，大概在想：“我不用舌头去认识世界已经好多年了。”但是不要忘了，这是我们还是个小娃娃时候认识世界的一个渠道，孩子为什么好把东西往嘴里放？因为这是他认识世界的一个窗口——“世界这么大，我要尝一尝”。然后这些大人残忍地剥夺了他美好的梦想——“你只能尝放在你面前盘子里的世界，外面的世界你不能拿舌头去尝！”实际上你并没有接触到什么东西，你接触到的都是这样的光、振动，空气中游离的，水中溶解的，以及最难以直接用大家容易听懂的话来表述的触。在这些上，我们大家觉得“一一法是常的、是有我的”，这才出了问题，这就是我们不如实知的表现。

（二）例观余法

“于眼入处不如实知见者”，主要指的是人们在眼上执常、有我。

下面：“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。”注意到没有？它这里没有提对于物体本身，而是说“色”——可见光。我们有一些人喜欢看漂亮的脸蛋，那不就是可见光组合的一个花样吗？可是又有几个人能够意识到“我只是在追求这样可见光的组合”？这样说太破坏感情了。

那色是常的吗？是我吗？可见光不是常的，因为常的东西是不可以被破坏、不能消失的，甚至说常的东西是不可以被创生的，被创生出来就说明被创生之前没有它，所以它不是常的。很简单，一按开关，灯亮了，光出来了，是常的吗？不是。当然，不是说你一按开关，把它关了，它就消失了。已经发出来的光线或者说光子，它已经跑外边去了，虽然跑得很快，但它很可能跑不了那么远，原因是什么？我们想一想，假如说这是一间完全的黑屋子，绝对是非常高质密度的密封，而且所用的涂料都是没有任何自发的光子发射的，你用非常灵敏的设备来检查，里面一个光子也没有。然后我们打开了一盏灯，这个时候房间里出现了光子。如果这个光是恒常的，你关掉灯之后，屋里应该是亮的还是黑的？众营友：亮的。但是现实呢？众营友：黑的。为什么又黑了？用通俗的语言说，是因为这些光子被吸收了。“被吸收”这话说得很文邹邹，说得恐怖一点就是这些发射出来的光子被吞噬、消灭了，这个时候光的无常性就体现出来了。一个本来完全漆黑的屋子，什么光子也没有，但是你只要一开灯，就会发出来很多光（我们可以说，这些可见光实际是某一波段的电磁波，或者从它与其他相互作用的角度说光子等等都可以）。问题是，如果这光是恒常的，你关掉灯之后，它还应该一样亮才对。但是关掉灯就黑了，为什么？光子运动得非常快，它在很短的时间里，在墙壁上不知道撞了多少回，哪怕第一次没有被吸收，第二次没有被吸收，挡不住它锲而不舍地投入墙壁怀抱的努力，直到最后被完全吸收。被什么吸收了，知道吗？被墙上涂料的分子或原子的外层电子给吸收了。那些吸收了这样光子的电子，其实会受到一定程度的激发，这里不去细谈。在这里要说的是，光是恒常的吗？不是。

我们许诺的，本来是一次听起来像是佛法的六入处禅修营，但是我很抱歉，现在给大家带入了生物学及物理学的课堂。实际上佛法本来就是这样的，真正的佛法就是基于对于事物的如实知，只有如实把握了包括生命规律在内的这些规律，才能真正解决问题。其实在经论中有很多这样的说明，只是我用今天的语言，结合大家受教育的背景知识，来做一些符合现代语境的说明而已，实际上里面还都是佛法，并不是我个人的发挥。这是说光是无常的。

那光是“我”吗？倒希望光是“我”，这样的话，我回家就不用买飞机票了。你们过来参加禅修营，哪还用飞机、火车？一秒钟三十万公里，“法师！您给个时间，我提前1秒钟动身”。这是说“色不是我”。

眼识是恒常的吗？眼识是眼、色为缘引发的活动。也就是说，如果没有眼，及其所对的境——可见光，会有眼识的活动吗？不会。这样去分析，说明眼识不是恒常的，也不是我。

包括眼触，是指眼、可见光以及眼识三者和合发生认识的过程，就这个认识过程本身，起个名字叫作触。因为了别或者认识主要是识的工作，所以后世在分析诸法的时候，把触作为了心所法来说明，这对于心所法熟悉的人可能会知道。这叫眼触，它就是与眼相关的认识过程。那它是恒常的吗？不是。因为它依托的那些因缘都不是恒常的，它怎么可能恒常呢？就像一个人制造假货，比如说他用的是保质期为一天的材料A，加上保质期为两天的材料B，加上保质期为三天的材料C，他用这些材料搞出来一个伪劣产品。前提是简单混合，不要说发生了化合。请问：这个伪劣产品的保质期大概多长时间？如果是简单混合的话，这个东西的保质期应该超不过一天。这就是刚才说的，如果它这个和合因缘是简单混合，既然和合因缘都是无常的，那你就不要指望它能搞出来常的，是从这个角度说的。另外，我们说这个“触本身”，如果眼识不现前了，会有眼识为缘的触吗？不会有。可见光不现前，会有眼相关的触吗？不会有。这个人种种原因，眼根被破坏了，会有眼根为缘的触吗？也不会有。这都是很简单的关于触的

无常义。

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

我们之前有说过“六入处是生命的当体，六六法是生活的全部”，还记得吗？为什么要强调这个？你不就是在这个生命的当体上感觉有我吗？所谓“我所有的活动”，不就是“我”运作的边界吗？那你如果在六内入中找不到我，在六六法中找不到我，凭什么说有我？皇帝的新装啊？说它有，它就有，没有也有；说它没有，它就没有，有也没有。太独裁了吧！你既然是在生命的经验中感觉有我，那你在生命经验的这些现象中把它指出来给我看。指不出来还说有，那不就是皇帝的新装吗？在座有几位是做学术或者做过学术的，应该知道有一个“奥康姆剃刀原理”，简单表述叫作“如非必要，勿增实体”，如果有深刻智慧的就会发现：从来就没有一个必要，需要实体去说理。诸法是这样依因待缘的，实体是不可能的。那种自成的实体，我们所感觉的生命内核，那种有主宰、自在性、不待他的“我”，是不可能的，那是我们在生命之流的认知中，在自己内心中杜撰出来的一种实体，但这在一切处不可得，你找不到与内心中感觉的“我”相对应的真实，这就成立了无我义。在哪儿找不到呢？这个“一切处”是哪呢？六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、六爱身，在这样的六六法中都找不到。当然，你也可以分得再细，但没有太大意义。简单说，在眼色乃至意法上都找不到，在它们和合因缘所生的一切法中也找不到，这就意味着：在生命的当体和生活的全部中，都找不到自己以为的那样的“我”。如果这个时候还坚持说有“我”，就叫作皇帝的新装是存在的。我这样说，理解了吗？

这是说到眼触。后面“眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐”，指的是眼、色（可见光）、眼识、眼触等等这些因缘，生起的内心感受。“内觉”是指内心的感受。包括哪些呢？他用三类来分：

苦、乐和不苦不乐。说到感受，大家马上就觉得“这个我熟悉”，再也不像前几个那样抽象了，为什么？感受性的东西是很明显、很有力的，所以我们每个人的生命经验中都不会忽略它。那它们是恒常的吗？不是。上午打坐时的腿疼，当时内心的苦受，现在还在吗？不在了，现在又疼是现在的事了。今天早上临起床之前，被窝里的那种舒服、乐受，现在还在吗？很遗憾，不在了。不苦不乐受也是这样，没有什么恒常性。是“我”吗？也不是。为什么？因为你对它没有自在力、没有主宰力。我们对于“眼触因缘生受”不能如实知见它的无常、无我，称为我们对于眼触因缘所生的受，不管苦、乐、不苦不乐受，都不能够如实知见。

这是就眼根为例，讲了它所对的尘境——色（可见光），以及眼色为缘所生的识——眼识，眼、色、眼识三者和合生起的认识过程——触，以及由这样的眼触因缘所生的受，都是无常、无我的。但是我们一般人都不是这样感觉的，我们感觉“眼是我”或者是“我所有的”，对吗？如果是我所有的，就意味着“我对它有自在力，有主宰性”，但不是。刚才就眼睛说过了，如果大家觉得是有自在性的，就说明我们可以对眼有自在力，就应该没有近视才对，但这是不可能的。我们对于这些不如实知，导致感觉它是常的，或者是我，或者是属于我的，会有什么问题？生起爱染。最开始讲的那个例子，同一个艺术家的两个陶瓷作品，同样面对被砸碎的情况，会有嗔恼和平常面对这两种不同的反应，原因是什么？因为，一种情况下，他对于这件陶瓷作品即将或者必然要面对无常毁坏是有正确认识的，所以当无常发生的时候，他内心没发生颠倒；另一种情况下，他没有这样正确的认识，所以忧悲恼苦，义愤填膺。因此，我们如果对于眼、色、眼识以及三者和合生的触，以及眼触为缘所生的受等不如实知，以为是常、以为是我或者我所，这种不如实知就会导致：“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。”

（三）广分别观

这样的不如实知→生染着，不仅仅在眼、色，眼色相关的眼识，眼、色、识相应的触，以及眼触因缘生受上有，在耳、鼻、舌、身、意以及它们相应的对境、相应的识、相应的触上都有。总地来说，如果在这六类五法（根、尘、识、触、受）上不如实知的话，我们都会执着是常的，或者是有“我”的，或者是属于我的。这里，如果抽象一点说是这样，不过你在实际修行的时候，除非你的智慧明利、敏锐、迅速到一定程度，否则你不要做这种略观，你在自己内心中是要广分别观的。我们是讲到这儿就可以了，因为我再继续讲，如果完全一样的语言重复，你智慧没有跟上去做如实观察的话，就会有催眠效果；你如果能够跟上来做智慧观察，那我详细分别说也好，你也能受益。出于效率，以及避免大家不受用，我就不再一一分别说。但是要知道，当你修习的时候，不可以这样省略修习，你是要一一来观察的。眼、色，一直到眼色为缘而生的受，是怎样的情况；耳也是类似地来观察，一直到意。

平时的生活中要常常这样来观察，就自己当下的种种活动来观察。即便没有什么明显活动，也可以坐在那儿分析自己六根的情况，怎么来分析？经文里所说的就是一种很好的分析方法。观察、分析久了，自己对于这些慢慢就有了如实的认识，就打破了过去一些错误的认识。类似的，我们很多人会诵《心经》：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是。”人家译经的人是这样“受想行识，亦复如是”的译，这是有好处的，为什么呢？能给他的下游产业从业者省些力，因为他的下游产业从业者是抄经的。古时候的经是靠抄的，你再来一个“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受……”，他写得多么累啊。幸亏那个时候已经是拿毛笔抄了，要是拿刀在竹子上刻呢？所以说中国人好简不是没有道理的，你看看他书写的办法就知道了，他必须好简，所以翻译成文的时候是“受想行识，亦复如是”。那你观察的时候，是怎样来观察“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，就怎样来观察“受不异空，空不异受，受即是空，空即

是受”，乃至识都是这样。这对于初学是一个很慢的功夫。

我对一些法友建议，比如说《八大人觉经》，自己首先要能背下来，然后自己可以在座上修习《八大人觉经》。怎么修习？盘上腿一句一句讲给自己。刚开始仅仅是简单地讲给自己，这是闻慧的功夫。

“读诵受持，为人演说”都至少是与闻慧相应的，所以为自己演说也是闻慧的功夫。等到这个闻慧功夫深了，慢慢就品出了味道，变成了从内心深处涌现的一种感受性的认识，是思慧所摄，它是很直接很有力量的，这个时候就叫这个人修行有进步了。《心经》同样也可以这样修，你能不能在座上把《心经》从第一句给自己讲到最后一句，了了分明，非常清楚？能够做到这点的可能不多，特别是要讲得正确可能不容易。尤其是前面几句：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子！色不异空，空不异色，色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是。”你真的这样来观察：“五蕴为什么是空的？而空又为什么不异色、受、想、行、识”？这对于初学是不容易的。如果功夫能这样做，智慧慢慢就增进了。

这里也是这样，我们是略讲，但你修的时候要详修。我们这次营，不一定推进到这么深，但是大家必须要了解，真正修行的时候是需要一步一步来的，比如我们很多人在座上都还做不到安住呼吸，那就更别谈安住于对呼吸的观察，这种正念正知的觉了分别，那就要一步一步来。不要觉得“我已经都学到那么远了，这一步功夫我就不做了吧”，好高骛远是不可以的。

二、染着增惑

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

因为不如实知，所以在前面五种六法（六内入、六外入、六识身、六触身、六受身）上，生起了六种染爱（六爱身），这就是所谓六六法。这样的染着，有什么问题？染着之后，内心会与烦恼相应。什么

叫**相应**？就是你首先认可它，感觉在这个身体里真的有一个“我”，这就叫作与“我”相应，与我见、我执、我痴、我爱、我慢相应。当然，还有其他的种种烦恼，也容易相应。**愚暗**：我们既然认同了错误的东西，甚至认同了基于错误认识而发生的烦恼，你说我们是处于智慧明中还是愚痴暗中？我们处于愚痴暗中。**顾念**：患得患失就叫顾念。比如对过去：“哎呀！我当时怎么那么笨，我如果这样不就好了？”这叫顾于过去。对于未来呢？“诶？我未来这样是不是更好一些？”或者你们有做父母的：“我的孩子去读这个，会不会更好？”这叫念于将来。**结缚其心**：这个“结”是指烦恼，被烦恼结使系缚了自己的心。这会有什么问题呢？

在现世**长养五受阴**，就是令生命的浊流（这种浑浊的生命之流）继续浑浊下去，烦恼相应的五取蕴继续增长下去。在这样的身心中会生起一种妄想，用一句曾经比较流行的歌词叫作“我真的好想再活五百年”，希望我未来存在，一直存在，这叫作**当来有爱**——狭义地解释就是对当来有的爱着，也就是对于“未来世我还存在”这种内心的渴求爱染；广义地解释就是希望我一直存在下去，也就是所谓的“后有爱”，是对于生命一直存在的贪染、爱着，说白了就是“希望我一直存在”的这种爱染。

贪喜：“当来有爱”是在有情的主体上，“贪喜”是在外境上——“我希望好吃的、好玩的、好用的、好受的，永远伴随着我”。这里有贪、有喜，贪是指对它的贪着，喜是指内心从这上总感到欢喜，从拥有这些东西中感到欢喜。一个典型的描述就是“我的衣柜中总是差了一件衣服”，这就叫作对衣服有贪喜，于是买买买。**彼彼乐着**：在这些事情上乐此不疲。**悉皆增长**：染着之后，这些与烦恼相应的问题都在增长。

这是说染着增感。

座上修之二

——身觉触

这一节我们来做一些座上的禅修。之前我们已经讲了一些关于六入处的修习，这些修习涉及到了后面的如实知，不过对于多数参加禅修营的人来说，我们还缺少一步很基础的功夫。先不要说眼、色、眼识、眼触、眼触因缘生受，乃至眼触因缘生受所产生的染爱等等这六六法，是不是常的、是不是有我的，单说我们对于“生命的当体、生活的全部”的认识还停留在“这个东西、那个东西，我、你、他”这个层面，还没有解构到眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法这个层面，所以先来做这个基本功。

为了让自己的心能够持续地缘在同一个目标上，培养这种正念正知的观察，我们请大家正念于呼吸，并以计数的方法来做座上的修习。计数是在每个呼吸的末尾计一次“1”，下一次计“2”，一直到10，再反过来从1开始。在入息和出息的时候，不要去体会“这是我的呼吸”了，这个故事你已经给自己讲过太多遍了。有一首诗是这样说的：“李杜诗篇万口传，至今已觉不新鲜。江山代有才人出，各领风骚数百年。”李杜诗篇才几百年都嫌烦了，我们给自己喋喋不休地讲这么长时间“我在吸气，我在呼气”，那多没意思，用一点更深刻的看法来替换它吧，用“触”来提醒自己。

你也不用去分辨是吸气还是呼气，总之就在鼻下、唇上的人中这儿的触现起、消失，现起、消失的过程中，你反复地提醒自己“身觉触”——先确认这个过程的基石是身根觉触。更进一步地观察和诠释都不要做，不要对这个过程过度解读，也就是你不要把它又一次地解说为“我在吸气，我在呼气”，这就叫作你对于这个基本现象，错误地过度解读，你要做的基本解读就是“身觉触”。怕自己正念不够强，一时做不好，那就伴随着触的现起、消失，来反复地提醒自己“身觉触”。如果用包含错误描述的方法来告诉大家，就是吸气的时候，一

面觉知着这个触，一面在内心轻轻地跟自己说“身觉触”。也就是告诉自己，现在正在发生的是“身觉触”。

我虽然跟大家说“六入处的修习可以遍及生活的每一个方面”，但是作为在这个修行中刚刚开始学步的孩子，我们需要更好地保护，也就是安静下来，在同一个现象上反复确认，现在就是在呼吸这个现象上，从六入的角度来反复确认：现在，生命的当下到底在发生什么？它的基石就是身觉触，先不谈后面伴随的一系列意知法相关的东西，因为我们的用心，一时不可能都很稳定、很清晰地运作这么多，那就老老实实、简简单单地伴随着这个触的现起，标记一个“身觉触”。**注意！是触先现起了，你再来标记。不要像“起步走”喊口令一样——“一二一”，那是口令在前面。你其实是一个很好的科研工作者，要对正在发生的现象做完全开放、完全客观的认识和描述，不加入自己任何主观判断和过度诠释，你只是在记录、描述基本现象——“身觉触”。**

我们这一座就来做这种修习。伴随着吸气，触现起，然后标记“身觉触”，然后触消失了；呼气，触再一次出现，再一次标记“身觉触”；在呼气的末端计数“1”。下一个循环，呼气的末端计数“2”，一直到10。继续“身觉触、身觉触、1”，一直到10，这样就好。**如果中间有飘移，心柔软而温和地把注意力带回来。不必自责，不必烦躁，不必不安，也不必纠结。同时有一个决定的意乐：“就算跑一万遍也没关系，我会一万零一遍地再继续来。”**这样，我们用功就能够很稳定。好，我们下面一起来做修习。

座上修之三

——正见为先、身觉触

这次禅修营，因为有一些佛法义理的底子需要具备，下面的修习才容易，所以我们讲得相对多了一些。佛法本来就是以正见为先的，那样不管不顾，闷起来修，很容易走错路，所以印顺法师有一个偈颂说：“始则直其见，次则净其行，足目两相成，能达于彼岸。”“始则直其见”就是获得正见。我们在《六分别六入处经》中，后面会说到，从六入处这个角度，什么叫作有正见；稍后我们在经文的学习中也会说到，从六入处角度，“无明”意味着什么，“明”又意味着什么。我们渐次地学修，会逐渐深入，智慧也逐渐增长。

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

这一座，大家还是像上一座一样用心，在出入息上来体会触的生灭。“在出入息上”这句话是带着取相的，不是说我们就不能说这样的话了，但是在这个阶段必须要知道：自己过去关于呼吸、关于出入息，关于我的呼吸、关于我的这个出入息那个出入息，这些取相都是存在问题的。现在要你来还原基本的事实，在基本的经验事实层面上来认识当下正在发生什么。其实也在发生很多事，不过**第一步，我们去认知、觉察这一系列事情的基石，比如在呼吸上来观察身觉触**。所以伴随着触的生灭，提醒自己来观察、确定“身觉触、身觉触”，然后在呼气的末端标记“1”。吸气又发生，伴随着触的现起，自己觉察，然后做一个标记，其实也是一个提醒，也是一次观察的结论——“身觉触”；呼气，触现起，自己觉察到，再一次标记“身觉触”，在呼气的末端再标记“2”……。我们继续这样来用功。好，现在我们大家

各自来用这样的方法进行修习。

座上修之四

——只是身觉触，不做过度诠释

下面的时间是大家一起来做座上六入处的修习。我注意到，有几位营友打坐的时候是穿着鞋子盘的腿，那会比较辛苦。因为这一次很多营友参加过之前的禅修，所以有一些基础的事情我没有再强调，包括在打坐的时候应该让自己的身体比较少外在的系缚，不要穿太过紧身的衣服，腰带不要过紧，包括类似手表、眼镜等等都应该摘下来，当然鞋子也应该脱掉。可能我们受现代西方教育的影响，觉得脱掉鞋子不礼貌？在佛法中不是这样的，佛法中表示尊敬的时候是要把鞋子脱掉的，这就叫作文化差异。常常看到佛经里说“脱革屣，偏袒右肩，右膝着地……”。什么叫脱革屣？就是把皮鞋给脱了。所以大家不要以为是不是脱了鞋子显得不太尊敬？不用担心，在佛教文化中不是这样的，反而是脱了鞋子表示尊重。另外，打坐的时候，因为我常常要看一看大家的情况，所以我的眼镜多数时间没有摘。大家如果平时戴眼镜，打坐的时候要摘掉，手表也摘掉。

关于我们座上六入处禅修的用功方法，这一座跟上一座仍然是一样的。大家还是以呼吸为所缘，觉知鼻下唇上人中一带与呼吸关联的触，觉知触的生起、变化、消失，在这样的过程中，提醒自己“身觉触”，而不像过去那样觉得是自己缘了一个什么东西。虽然很简单，但是没有这种日常的现象层面的如实知，所以要通过不断反复的训练，让自己的觉知和分析熟悉这种观察了知。我们过去那些包含错误的，有着过度诠释的了知结论，只有在你对这个简单而正确的事实越来越清晰的时候，才会发现它的问题。否则，日常那个模式，自己会觉得没问题。只有在接受了这样佛法的引导之后，自己来反思，才能发觉一二。现在就是在座上通过这样数数的练习，让自己的心习惯于这种正念正知的观察。会有用吗？会有用。几位不同的营友在不同的时间跟我谈过，在认知方面的一些调整之后，自己导致的一些变化。其中

有一位法友在一次禅修的时候，突然就觉知到：自己过去每天三包烟的需求，不是在贪着这个烟，而是在被“受”所系缚、所左右。这位法友跟我说，自从他意识到这件事情之后，他的烟就戒了，从每天平均数量大概三包吧（不排除个别时候发挥得更好），最后一下子归零了。因为认知发生了变化。

想想我们呢？总觉得某个东西好好好，没觉得那是你给它贴的标签吗？告诉我，那个东西是什么？你拿什么接触了那个东西？或许你们有人会说：“我眼睛看到的是光，耳朵听到的是声，鼻子和舌头也确实闻的是香味、尝的是味道，那我身体接触的总该是这个东西了吧？”是不是这个东西？你手摸的是不是地板？那地板是什么？地板上有你所感觉的那种坚固、质密吗？以氢原子为例，在它半径为范围的球体中，所谓的原子核和电子加在一起，占据的空间不到 0.01%。什么意思？如果整个氢原子的大小是一个足球场那样的长、宽，再加上一个差不多 100 米高的立方体，就算所谓的原子核和电子是实体的球（就算，绝对不是），那它们加在一起占据多大空间，你知道吗？不超过一个乒乓球的大小。如果我们粗点算， $70 \times 100 \times 100$ ，这么大的立方米，然后一个乒乓球才多大呢？你所谓的这些实体（不说它们是不是实体，假设它们是实体），它们占据的空间就这么一点点，剩余的是什么？剩余的都是空间啊。你知道吗？你以为质密的结构，它的基石是这样疏松。所以在二十世纪初，也就是一九零几年的时候，有一位非常著名的英国物理学家爱丁顿，他说了一句话：构成固体的绝大多数空间是空的，这幅图景甚至比相对论还具革命性。什么意思呢？你觉得这么质密的地板，只是在你的认知能力面前才表现的质密，其实在它上面并没有质密这种固定的属性，也没有质密的地板这回事。构成它的每一个原子，就算原子核和电子是实体性的小球，也没有占到 0.01% 的空间，剩下都是空的。你并没有比走在虚空上强多少，那它为什么能承载住你呢？我们一位法友说得很好——电磁相互作用。是这种电磁相互作用，承载了所谓的你身体的重量。如果说它的实体性，并没有比纯粹的空间好到哪去。

想一想这幅图景：你觉得这样质密、坚实的固体，只有不到 0.01% 是所谓实体性的，剩下的都是空的。那你的认知有什么可靠？你觉得这个质密的地板，质密在哪？坚实在哪？只是在你非常有限的太粗糙的认知面前，它才变得质密、坚实。不存在质密、坚实的地板这回事，至少它不独立存在，它总是跟一种非常受限的认知成对的出现；在法本身上，没有这样的地板，也没有这种所谓的质密、坚实，所以，你以为“你接触到了物体本身”，又有什么真实意义？就是身觉触而已，但也并不意味着你身体碰到了带着某种固定属性的某种实体，那又是你的意识在缘这些法的时候形成的错误诠释、错误结论，如此而已。所以，内心不要做任何过度的诠释，只是如其本然地、简单地去记录、描述一个基本事实：触生起了——“身觉触”，消失；触又生起了——“身觉触”，消失；计“1”。就是这样，在伴随着吸气和呼气所发生的触的现起、消失中，自己做简单的标记和描述，内心不做任何过度的诠释与取相。“身觉触、身觉触、1”……，一直到 10。

当大家平时把注意力放在呼吸上的时候，内心呈现的是所谓呼吸的相，如果你关注久了，常常呈现为某种形象化、图景化的认知结果。可那并不是身觉触，那是意识在一些线索上编织的视觉化的认知结果。虽然你正在修习的是身觉触，但是因为我们具有视觉的人，视感太强了，意识要在头脑中给你编织一个视觉化的认知结果，所以当你观察呼吸久了，常常好像有团气在入出一样，这就是大家常听的那句话，叫作“你想多了”。在身觉触的时候，简简单单就是身觉触，请不要做过度的想象与诠释。

互动交流之一

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

这个时段是答疑，大家在这一天的学习和练习中，如果有什么问题，都可以提出来。问题优先度是：首先跟我们六入处禅修营所学所修相关的；如果你看实在没有人提问，你有相关度远一些的问题可以再提。这一天听讲了很多内容，有没有什么不清楚的？从名词、句义、观点、辨析，有不清楚的可以提出来；关于具体的修习方法、原理，有不清楚的也可以提出来；对于自己修习中的一些现象、问题或者疑惑，也都可以提出来。下面时间交给大家提问题：

一、言随世俗，心不违实相

营友 A：法师！如果按六根对六尘来认识的话，感觉这个判断能力变得有点尴尬，比如人家问我“法师在不在讲台上”？那我得跟人家回答“只是眼对可见光”。我如果在这里左右摇晃的话，人家问我“是不是在左右摇晃”？我得说“只是在身觉触”。原先可能觉得生活在真实的世界里，如果按佛法讲六根对六尘的话，这样就变得有点虚幻，或者跟人家沟通起来会不会有点问题？好像判断能力也变得很尴尬。

法师：不是你尴尬，是这个世界有点不尴不尬。为什么这么说呢？因为人们对于一些武断的断定已经习以为常了，这成为了人们世俗共

同的语境。所以当你一个人处身疯人院的话，你最好的策略就是像疯人一样去表现。你看佛讲法的时候，特别在跟一般的世间人说话的时候，从来都是说人话。什么意思呢？佛明明知道是无我的，可是你看佛给大家讲法的时候也常常说：我过去生，在某处，什么样的种族，什么样的生活，有什么样的事，修什么样的德目等等。这是我们都很熟悉的。佛不是明明知道无我吗？为什么他讲法，还我、我、我呢？因为这样智慧成熟的人，他可以“言随世俗，心不违实相”。他在语言法上，可以用世俗名言，不是必须要直世界的每一个罗锅。虽然“言随世俗”，也用世间的名言来表达一些事，但是在这些世俗名言的背后，他的内心没有如一般世间人的倒执。

一个有无我慧的人（不管是闻思修还是无漏慧，特别是思慧及以上无漏慧的人），他观察的有情现象跟没有无我慧的人不一样，在他眼里看的就是诸蕴的相似相续；或者从六入的角度来说，就是**根尘识交织的河流**——物质与精神共同奔涌的一条河流，但是，这并不妨碍他跟人说话时，自我介绍说“我是某甲”，也不妨碍他跟人家说话时，讲一段故事：“张三今天给李四一本书”，但是，他内心中并没有像听到这话的人那样，去颠倒地执着有一个有实在自体的张三，给了另外一个有实在自体的李四，一本有实在自体的书。在他的认知中，这一切都是缘起相待、如幻的现象，如果推究一一本质，确实都是不可得的，不过并不妨碍他用世俗言语与一般世间人做交流。

注意到了吗？他不是必须让人用他的智慧来思考。只有在特别情况，比如做引导修习的时候，或者为人说法的时候，才有必要用不同于世俗的认知而呈现出来；如果是一般的交流，不要这样。比如这个比丘有人我空乃至一切法空的智慧，他去托钵，如果不说人话，那他很可能托不到。什么意思呢？本来是“你有没有素食给我一点”这样简单的一句话，他如果说人家不懂的一整套行话，就像你说的那种情况，他能描述五百字，这明显是不善巧的，这并不是智慧圆熟的表现，这是在方便方面还不太具足。如果智慧确实越来越通达，就会有更善巧的抉择，知道在什么时候应该用什么样的方式来表达，就不会有你

这个疑惑了。当然，首先是自己内心的智慧要变得深刻而稳定。

你现在说到，感觉当从六入这样来观察的时候，这一切好像变得不那样真实了。请告诉我，你所说的“真实”意味着什么？如果它意味着“实体有”，意味着像我下午跟大家谈到“我”那种自成的自体，那确实没有这种真实，你在一切实处也找不到。不仅在有情边找这样自成自体的“我”找不到，就是在一一法上找有自成自体、自相有的“法”也找不到。就像我说的，地板上有坚硬、质密的属性吗？地板本身没有这样的自相，这是配合着对应的认知能力共同形成的认知结果。确切地说，并不是在地板上有这样质密、坚硬的属性，而是当这样的认知能力配合以这样的认知过程——根尘识三和合触，在这个认知过程中形成了关于坚硬、质密的认知结果，起了坚硬想、质密想。可是对于一个不善巧的心、有错误的心，会反过来把这种因缘和合——根尘识三和合缺一不可形成的坚固想、质密想，反向投射到地板的自体上去。这句话有听清吗？本来那个坚硬、质密的意象是根尘识三者和合才呈现的，单纯一个地板没有。但是，在这个人通过根尘识三和合形成的坚硬、质密的意象（就是我说的坚硬想、质密想）之后，因为他缺乏必要的智慧，他首先把这种坚硬的属性、质密的属性自体化了，没有认识到是缘起的，他认为有这样一个独立自成的坚硬、质密的属性，然后再把这个属性反向地投射到所谓地板上，于是在他的认知中，这块地板就变成了坚硬、质密的。这一段错误的心路历程，我描述清楚了吗？有听清吗？这就是一个有错误的心，形成了关于有坚硬、质密这种属性地板的过程。

哪儿有坚硬、质密的自相，这明明是根尘识三和合，才呈现的一个认知结果，不属于任何一个独立的自体，既不属于地板，也不属于手（身根），也不属于身识。这不就是身觉触吗？它是这样根尘识三和合触——这种认知过程，经过意识的参与，形成了关于坚硬的意象、质密的意象，佛法中说这叫作坚硬想、质密想。然后他把这样众缘和合、根尘识三和合（包括了意识的活动）才形成的这种意象，莫名其妙地独立成为一种自己自成的属性——有这种坚硬的属性、质密的属

性，然后又把它贴到一个单独的自体上，所谓地板的自体上，就有了坚硬的地板、质密的地板，或者地板有坚硬的属性、质密的属性的这种认识。这里只有错误可言，并没有真实可言。所以，当你用佛法的慧观，来观察的时候，发现你过去的那种“真实”被触动的话，并不奇怪，因为你过去的那个不叫真实，叫作错误。

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

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

二、小长养众苦，渐次近涅槃

营友 C：感恩法师！弟子还有一个问题，就是关于前面偈颂有一个叫作“小长养众苦，渐次近涅槃”，为什么用“小长养众苦”？

法师：好，这就是我先不讲的原因。我要先讲了，大家就没有印象了，也不会形成疑问。“小长养众苦，渐次近涅槃”的前提你还记得吗？如果简单地说，就是这个人有了正见，不再颠倒取相。这个时候虽然他还没有生起无漏智慧，没有尽断无明烦恼，但是他已经很少再发生错误了，也很少再随着错误去流转，增长未来的苦患了，这是“小长养众苦”的意思，他还做不到一点也不长养。谁的修行一下就成功了呢？今天上午我还说，这么大一个国家抗击那样一个小国，打了十四年，还得人家帮两颗原子弹。你怎么能指望这样的修行，马上、

立刻就成功呢？同样的，这个人虽然有了正见，并不意味着他一点错误也不犯，他的内心还是或多或少会犯错误，也可能会有些身语意随顺烦恼流漏，这些都会长养苦。但跟从前比，已经是在大幅度减少了，已经是在非常小的幅度上增长未来苦了，这叫作“小长养众苦”。“渐次近涅槃”，他在这样的过程中，一点一点地趋向于未来彻底的离苦。涅槃是一切苦的止息。他是先从“小长养众苦”，一步一步地逼近一切苦的止息，这是这两句话的意思。

营友 C：感恩法师！那后面还有“无量色集生”“无量法集生”，好像前面不管是正确的因缘还是错误的因缘，都有讲到“无量色集生”“无量法集生”，这是什么意思？

法师：好，那是因为你在语法上没有进行另外一种解读。比如说颠倒取相了，那么有“无量色集生”“无量法集生”，这没问题，这个时候你这样解读就对了。那他后面不颠倒取相了，为什么还“无量色集生”“无量法集生”？因为那个“不”字是要贯到下一句去的：不颠倒取相了，就不会有无量色集生；不颠倒取相了，也不会有无量法集生。

很好，看来这个问题我没有先讲，还是对大家有好处，说明大家有思考。

营友 C：法师！“无量色集生”是不是对应的是十二缘起“有缘生”里面的“生”？

法师：这个“无量色集生”可以做至少两种理解：一种就像你说的，能延续后有生死。我们学《六分别六入处经》中不学到了吗？“长养五受阴（也就是五取蕴。什么叫取蕴？与烦恼相应的蕴。取就是烦恼的意思），及当来有爱”。增长五取蕴，可以理解为“色集生”的一个意思；增长后有生死，也是“色集生”的意思。所以，不管在现法还是后世中，都有所增长，也可以做这样的理解。

三、有一乐境界，就有一不乐的相对待

营友 D：师父！您讲到一个小男孩吃糖，他的血糖含量就高了，就会产生乐受。我对于乐受和苦的联系，前一段时间还是能够感觉到乐受也不是什么好东西，但是刚刚您讲了这个小男孩吃糖，他的血糖就升高了，明明是很客观的，怎么把它跟苦联系起来呢？

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

营友 D：可是他吃糖本身，血糖高，那真的是很好的感受啊？

法师：“有一乐境界，就有一不乐的相对待；有一好光景，就有一不好的相乘除”，《菜根谭》里的话。想一想是不是呢？他吃糖吃 High 了，回头他没有低落吗？你们很多是有育儿经验的，等他低落的时候，他也不 Happy，家长也不 Happy，是不是？我纯粹是理论，没有实践，请你们有实践的补充指正！

四、我的眼睛看到了一只红色的笔

营友 E：师父好！按照我的理解，对于根、尘、识、触、受、爱，就是我们在看当下事情的时候，比如说我看这支笔，那就是我用眼根来看到它，看到的这个可见光、这个物体、这支笔就是色。

法师：好，我先打断一下。你如果想让自己尽量地脱离过去错误的话，你自己内心的描述就要换个词，你看到的不存在“它”，你现见到的只是可见光。当你说“看到它”的时候，背后还指向一个有自成自体的东西，你只是把这个东西模糊化了。虽然模糊化了，但它还是它。

营友 E：还不习惯这种说法。

法师：不是不习惯这种说法，是不习惯这种内心的认知和诠释。这个时候我为什么要在这个上抠字眼儿？因为这是我们内心认知的

事。跟别人不一定这样表述，但是自己内心一定要对这些过去的错误有所敏感，这样，智慧会才增长。你接着向下说。

营友 E：我的眼睛看到了可见光。

法师：不是“我的眼睛”，是“眼睛”。现象只是“眼睛见到了可见光”，这是你内心基本上没有多余错误诠释的语言表达。

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

法师：这不是眼睛的能力。眼睛在见到可见光之后，眼触因缘只能得出“色分布的相”（这个时候我真的觉得用英文单词 Pattern 描述会更好）这样的结论，也就是可见光，这都是眼识相关的；是意法为缘得出“这是一支笔”的结论，这就是意识的工作了。在这种可见光分布的情况下，跟它过去形成的印象或者是一些识别的模式加以比对，这是什么的工作？是意知法的工作，然后它得出来的结论叫作“这是一支笔”——它这里已经开始有过度诠释了。这里有没有错误？你要向下分析，知道吗？

营友 E：是说不如实知见，其实从眼识这儿就已经开始有过度诠释了嘛？

法师：当我们说到不如实知见的时候，主要是在意识的了别层面上谈。在根本佛法中谈到不如实知见，都是在谈意识的工作。比如说“眼见这样的色”，没有问题；“见到这样可见光的分布，这样的 Pattern”，也没有问题；有问题的是后面得出的结论：“这是一支笔。”这个问题是从哪一步发生的？不是在眼见色发生的，这是在意知法的过程中发生了错误。难道光是一支笔吗？或者反过来说，难道笔是光吗？不是。这说明这个意识的活动，是从单纯的光进行了一个没有经过验证的逻辑跳跃，把光跟一个实体做了必然联系。把这样可见光的 Pattern，这样可见光的一个分布，跟笔这种实体做了一个必然关联。只要是这样可见光的一个分布，它的 Pattern 后面一定伴随着这样的触、这样的功能等等，这些东西就是笔所拥有的属性，是经过这一系

列的关联之后，自己说“这是一支笔。”

营友 E：那意知法不是在根尘里吗？

法师：意知法是在根、尘，但是意知法本身，如果没有前五识和前五尘来提供材料，它知什么呢？想一想，如果没有眼、耳、鼻、舌、身，色、声、香、味、触来提供材料，“意知法”知什么？

营友 E：就是说眼识其实就是意知法的过程？

法师：眼见色是一个偏于生理的过程，后面意知法是偏于心理的过程。我用的是“偏于”，意思是没有纯粹地脱离精神过程的生理过程，也没有纯粹地脱离生理过程的精神过程，心、色是关联的、交互的，是互相摄入的，是此有彼有的，专业词就是“缘起的”。

营友 E：我换个说法，比如说实际发生的这件事就是眼睛看见，觉得这是一支笔？

法师：眼睛没有“觉得”这个功能，眼只看到色，后面“觉得这是一支笔”是进行了意识的活动。

营友 E：不，我想说的就是错误的认知。

法师：说到错误的认知，眼还没有发生，眼见色是偏于生理的过程。就像这个人刚刚睡醒，眼睛半睁半闭的时候，眼前看到了光，因为那个时候（用生理的话说）更高级的中枢还没有活跃起来，他没有办法进行更高级的概念化的活动，所以他虽然看到了光，但是不知道是什么东西。有没有这种生活经验？刚刚醒的时候，没有一下子完全清醒过来，虽然看到了什么，但是不知道是什么，只是有这种光的认知，对于光的 Pattern 有认知，但是具体是什么还不知道，还要再清醒清醒——“啊，原来是我床头挂着的一幅像”，这就到意知法了。

在分辨不出来和能够正确分辨出来之间，有时候还有一些情况，就是虽然更高级的中枢有了一定的活跃度，但是没有完全活跃起来，所以这种带着概念活动的分辨出现了错误，主要出现在半梦半醒睁开眼睛或者是刚刚要醒来，对那个的识别发生了错误，这都是有可能的

情况，你们有没有这样的生命经验呢？在这种不完全的状态下，恰恰说明了在意识之外安立一个眼识，有其意义的方面。用今天的话来说，就是相对低级的一些中枢活动。

营友 E：我再换个错误的方式问一下：我看见了这支笔，我觉得它是红色的，看起来挺好用，我挺喜欢它”，一般我们的认识过程，从头到尾是这样子的。那我现在能看见的错误模式，只能看到最后两个——受、爱，但不一定对。前边的那些错误模式，还请法师详细说明一下。

法师：果然充满了错误。因为你首先是觉得有“我”，然后，眼是属于我的。觉得有“我”，这已经是不如实知了。你这个“我”在哪儿？是什么？当你真的认识到六入处（眼、耳、鼻、舌、身、意）就是生命当体，眼、色等等这一系列六六法就是你生活全部的时候，请你告诉我，“我”在哪里？因为你是在生命当体或者是在全部生活中感觉有“我”，那你应该能指出来“我是什么”或者“我在哪儿”。下午我们一一确认过了，不管是眼到意，色到法，或者是后面发生的其他，都不足以承担“我”的角色，都不具足“我”的特点，这就叫作一切处无我、一切法无我。

你既然问到了，我就再多说两句。“一切法无我”，这从逻辑上来说叫作全称命题（对不起，又给你们烧脑了）。什么叫全称命题？“所有的老鼠都是灰色的”，这是一个全称命题；“所有的天鹅都是白色的”，这也是一个全称命题。什么叫全称？就是全部的、所有的这一类判断。这是一个很真实的事情，历史上欧洲人就认为所有的天鹅都是白色的，直到有一天他们去澳大利亚的某个旡見¹，发现了一只黑色的天鹅，于是全称命题破灭了。

全称命题想用枚举法来证明，从逻辑上是不可行的。什么叫枚举法？你们经常在伪科学和一些逻辑很差的论证中看到这样的论述，比如要论证“所有的老鼠都是灰的”，他如果用枚举法来论证这个全称

¹ 【旡見】gā lá 偏僻的地方。

命题，会这样做给你看：“我告诉你所有老鼠都是灰的，你不信，看，这一只就是灰的吧，这一只还是灰的吧（给你拿出一万只）。我都给你举一万个例子了，怎么样，老鼠都是灰的吧，成立了吧？”你怎么样打败他呢？你不用拿出一万只，你只要拎出一只白的，他就废了。但是面对伪科学宣传的时候，你有这样的智慧吗？今天微信时代自媒体泛滥，不光是各种歪理邪说，很多很可笑很荒谬的东西大行其道。谁说“骗子太多，傻子不够用”？我看够用了。

“一切法无我”是不是一个全称命题？是。但是，我们好像还是用枚举法来证明的。我们是不是用枚举法来证明的？眼是我吗？眼异我吗？我在眼中、眼在我中吗？回答都是“否”，于是“眼非我”，乃至意；乃至色，乃至法；乃至眼识、乃至意识……，在六六法中都没有“我”，于是成立“一切法无我”。这不明明是枚举法吗？你刚才不是说，用枚举法来证明全称命题，在逻辑上就是不可行的吗？那你还告诉我这个，还说得蛮有道理的，我到底该相信你哪个？

请问：我们这么做有没有问题？

众营友：没问题。

法师：为什么没问题？用一点稍微简单的话说，我们是在一切法上一一地来举有没有“我”吗？不是，因为这样举不过来，这确实也不可能。我们用了什么样的方法？如果说六内入、六外入的话，这十二法就概括了一切。这其实就有一个约化，我们把本来需要无穷枚举而不可能实现的一个论证，约化成了一个有限枚举，从无穷约化到了十二——六内入、六外入，这已经涵盖了一切法。如果再展开就是六六法，六六也就是三十六，哪怕再多一点也还是有限的。有限枚举我们做得起，也做得周全。我们是用这种约化的方法，把本来需要做无穷枚举而不可能的事情约化成了有限枚举，而且这个约化没有问题，因为这几类确实概括了一切法，用这样的方法就可以做。

你有没有意识到这后面严密的逻辑？可能没有。你知道可以这样学习佛法吗？也可能不知道。人家都告诉你“去烧香、去求吧”。其

实你是可以这样来学习佛法的，这是佛所提倡的。对于生命的透视，对于规律的学习，以及按照规律去认识和实践。我曾经回答过一个问题，有人问我：“师父！学佛到底是干什么？”可能比较迷惑，有各种说法吧——你学佛之后要吃素，你学佛之后要烧香拜佛，还有的说你早上不能念那个、晚上不能念那个……，说法太多了，异说纷纭。

“师父！您能告诉我，学佛到底是做什么吗？”我的回答比较高大上一些，我说：“学佛就是两件事，第一是认识规律，第二是按规律办事。”后来有人给我反馈说：“师父！那天您说的话，我在旁边听了，感觉我似乎也可以学佛了，‘认识规律，按规律办事’，这个我愿意。”这就是学习佛法啊，学习佛法不过是这样而已。我们认识生命的规律，然后按照这个规律去实现生命最大的价值，去实现生命最圆满、最自由的状态，那就是一切苦的止息——涅槃。

这个问题被我拉得比较远，因为她首先谈到了“我的眼睛”，所以我要先说一下到底有没有“我”。内心坚固地觉得有“我”，才会有这个错误，这是你不如实见的第一个错误。你总觉得在哪里有一个“我”，找不着也有。如果一切处无有，还要说它有，那皇帝的新装就真好看，美轮美奂。皇帝的新装是不存在的，当然也就谈不上好看不好看。那个“我”也一切处不可得，所以叫作“一切法无我”。真的在这个智慧上深固了，就不会在如实的观察中还得出所谓“我的眼睛”或者“我的耳朵”等等这些从一开口就出现错误的内心描述了。因为你说的都是自己内心对于正在发生的现象的诠释和描述，自己内心一直在给自己讲故事。不过你能够意识到这个，已经是进步了。有多少人意识不到自己内心在讲的这些故事，也没有机会去反思这些喋喋不休的说明是否正确。我们大家能有这样共同的因缘接触佛法，重新来审视这一切，是很难得的，所以应该特别感恩佛陀，因为佛陀是法根、法眼、法依。

你下面说“我的眼睛看到了这支红色的笔”。什么叫作这支红色的笔？见到红色的 → 这个是笔 → 这支笔有这样的性能 → 我很喜欢它。后边你能看到这里边有染爱等等。那所谓的“这支笔”是什

么？还是那句话，你看得到这支笔吗？看得到某甲、某乙吗？你看得到物体本身吗？看得到“我”吗？看不到。只是眼见可见光，也就是眼见色——很简单的一个事实，这就是你需要反复去巩固、去突破过去的地方，就像你身觉触是需要反复去巩固、反复去突破的一样。当你坐在这样一个有明显支撑的垫子上的时候，你觉得“我坐在垫子上”，你又过度诠释了，跟“眼睛看到笔”一样是过度诠释了，只是你身根觉了这样的触而已（关于坚硬质密，上一个比较长的问题中谈过了，这里就不再赘述了）。

包括在座上修习呼吸，你的头脑中还在编织那样图像化的意象吗？你都闭上眼睛了，视觉已经不工作了，那你为什么还要编织、怎么还能编织一个视觉化的认知结果呢？你身觉触，这是一个触觉的认知结果，你觉得它的呈现必然是视觉化的吗？不必然，因为对于天生的盲人就不是。那我们为什么会这样呢？因为视觉对于我们来说太优先了，我们总好 hào 用视觉相应的意象来做各种想象，所以即便是触觉，也要把触觉的认知结果可视化——注意“可视化”这个词。有一点非常有意思，在科学研究中常常见到把抽象的数据可视化，比如2016年科学界有几件重大的事情，其中有一件就是引力波，我还连发了两条朋友圈，因为这件事情非同寻常。引力波之后，你如果看后续的研究，就有人把引力波的传播等等做了可视化的描述。引力波可见吗？不可见。但是为什么要做可视化的表现呢？因为不可见对于我们视觉的人来说，总是显得太抽象了。如果可见，多具体、多容易理解，于是在很多科普中往往把这些不可见的研究对象或者数据，用可视化的形式呈现出来，包括在大众传播中也常常这样。网上有一句话怎么说的？“有图有真相”。只能说你对于视觉化的理解，依赖太深——这是病，得治！你如果不希望突破过去的错误，没关系；如果希望的话，就像刚才上座之前跟大家说的：不要再去编织一个可视化的呼吸了，你已经闭上了眼睛，只是在身觉触，就简单地呈现为身觉触，好吗？这就是刚才跟大家在禅修之前说的意思。

“我的眼睛看到了一只红色的笔”，这是一种过度诠释，没有“我”

这回事。“眼”，我先不去特别地说，要是现在就把诸根给你们说空了，你们该睡不着觉了——“法师！我想睡觉，但是我一直没找到能睡觉的那个我”，后来就不睡了。我主要偏重于说人无我，其他的先不多说。关于“我的眼睛看到了一支笔”的这种诠释，错谬百出，没有一件事情可以站得住脚。后面的问题你看出了一些，我们这几天也会持续地来谈这些问题，你不要指望一席话就完全彻底通透了，好吧？先说到这儿。

五、与孩子共同成长

营友 F：法师！我教了一个先天性看不见孩子，他大概两岁多的时候我就教他。您刚才说的那些我全都做了，我都可视化，给他讲的所有东西都想可视化给他。我用触觉的东西多一些，比如说粗糙的、光滑的。现在一听您说那个足球场和乒乓球的例子，因为孩子眼睛看不见，肯定没有那个概念，我就担心我是睁着眼睛说瞎话，因为这个孩子前五根里只有四根。但他现在已经不满足于我那样去形容了。我就想，我能生起什么样的智慧，如果不用世俗的这种认知给到孩子，会不会还能让他舒服一些？

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

你说到这儿，我倒想起来一个很著名的故事。有人说海伦是吗？对，她的老师是怎么教她的？反复地蘸着水在她的手心上写，最后她突然意识到老师是在教她对于“写”这种东西的表达。教一个生盲人颜色，是一个太具有挑战性的事情，这就相当于让我们去感受引力波一样，因为一般人基本上感受不到引力波（那么微弱），再说我们也没有相应的器官——问题在这儿。物理学中是有很精巧的设计，来把这个引力波探测出来，但是至少在我们一般人的功能中，没有这样的感官直接来探测它，所以我们没有办法对它进行一种直接的认识，这

就像一个生盲的人没有办法直接去认识颜色一样。

但是生盲，只要他的视觉中枢没有坏，在今天神经生理学发展的基础上，未来有可能会给他带来真实色彩的感觉。通过在生理上相应的一些刺激，可能会导致他对于色彩的一些内在感受，所以在未来是可能出现这种辅助校正或者辅助认识的。我不知道现在进展得怎么样，我没有特别关注这一块儿，但是从原理上来说完全可以。而且在我的认知中，今天的神经生理学研究，这一类基本的技术在原理上起码都已经具备了，只是说这样的原理能不能够走向应用，来实现这个功能。所以如果单纯从技术上来说是存在这种可能的，只要他相应的中枢没有坏掉，仅仅是视网膜或者是眼睛这边有问题，未来可能通过辅助手段形成真实的色彩感。

这个时候，你希望减少对他的负面暗示或者刺激的话，你可以不要特别地避讳去欺骗²，你要告诉他：“凡事总是有一利就有一弊的，在关上一扇门的时候，也许会为你打开一扇窗。你虽然失去了视觉，但是你的触觉，包括你的听觉，甚至你的嗅觉，都会变得更加敏感和细腻，这就是对你的补偿。你可以更真实地生活在有触感的世界里，不像有一些人成天生活在视觉化的想象中。”

只有你对于生命越来越有真实的各个层面的体会和透视，你才能给不同的人带去适应他根机又充满正面力量的教育，所以，想要带给别人更好的教育，首先就要成长自己。我们说“教学相长”，确实这样。老师包括家长常常说一句话，叫作“与受教育者共同成长”，这不是虚言，这应该是每一位从业人员（包括教育者和父母）真实的认识和努力。

六、天真烂漫的婴儿是不是传说中的智者？

营友 F：法师！我的问题是，一个婴儿生下来，他的意识活动不会很多，我看过一个资料说，他对于自己和这个世界好像没有什么分

² 印慈法师：比如有人生病好不了，有些人会尽量不对患者提及，或者欺骗患者没事、能好，这是常见的策略，但不能基于正确给人以善法和内心的安顿。

别。那他是不是更具备这种如实知见？比如说他有一些活动，举起一只手，他不知道这是什么，也不知道在干什么，然后我们成人会教给他这些分别——“这是什么、那是什么”，这是不是颠倒了？

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

佛法的智慧，并不是像后世道家一般人所渲染的那样“绝圣弃智”，并不是知识越多越反动，那不是佛法。后来有人这样讲佛法，那是反智主义倾向，是错误的。你如果去看根本阿含，在形容一个人有智慧的时候，叫“多闻”。并不是知识越多越反动，并不是了解越少越靠近真理，不是这样的；也并不是眼睛看不见、耳朵听不见就是最好的修根，这些都是错误的认识佛法。佛法说的是，应该具足明了识别的能力，但是不发生错误，如其本然地去认识现象及本质，这是如实知见，并不是不认识。

至于儿童是不是更靠近？不是的。因为他的智力水平更低下，所以他的认知能力也就更低下。就像你不会说，一只猫的平均智力水平或者它对真理的认识，比一般的成年人更高一样。有一种说法，说一只成年猫平均来说是两岁儿童的智力，当然个别的猫看起来更聪明，像个七八岁淘气的小男孩。总是不排除个体差异，还有的猫会说话呢。有一个视频，那只猫的名字叫阿贵，主人给它洗澡，虽然个别小猫有时好奇玩水，但是猫本身是怕水的，你们知道吗？所以爱猫人士想要惩罚猫的时候，怎么惩罚呢？拿一个喷水壶喷它，“你又干错事了”，喷两下，它就知道“这个事情以后不能干了，一干就不舒服”。这个

主人给这只猫洗澡，一放到水桶里（看来这个主人是有虐待倾向的，哪有放水桶洗的），这只猫就紧张。一紧张就求饶，一求饶就知道喊自己的名字：“阿贵”，别的不会喊，因为主人常常这样喊它，它就学会这一句人话。一着急就说人话，有一个这样的视频。结果不仅没有免于洗澡的厄难，它的主人为了显示这只猫的聪明，每天给它洗澡，于是这句人话就成了它的忘不了。

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

好，今天我们这个时间段的交流就到这里。大家晚上请注意休息，不要太过用功以至于睡不着觉，祝大家睡个好觉。

《六分别六入处经》之四

——染着增惑、生现后苦；如实知不染着、灭惑息苦

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

前面我们学习到，因为于眼不如实知，乃至法不如实知，以及由此（眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法）而生的诸识、诸触、诸受，不如实知，导致染着。对于六内入、六外入、六识身、六触身、六受身不如实知见，于是生起种种染爱，这就是所谓的六爱身，也就到了“染着增惑”的阶段——

染着增惑

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

这种染着，会导致这个人的内心与无明相应。不如实知就是无明，说的是没有正确的认识。没有正确的认识，然后他还要有认识，那他的认识是什么认识？错误认识。无明不是没有认识，而是没有正确的认识，反而是有错误的认识。他相信这个错误的认识，这是与无明相应的一个基本意思。他不仅相信，还由此作为基础，想很多事，做很多判断，乃至发起很多语言和行为，这都叫作与无明相应，也就是信

从、随顺于烦恼的意思。

愚暗：他既然这样相信、接受这些错误的，那他当然就处于愚痴暗昧的状态。**顾念：**因为相信这些错误的，觉得诸法是常的乃至有我的，于是，于过去生起种种顾恋，于未来生起种种念想。种种烦恼就**束缚其心**，就像有根绳子把他系缚于生死、系缚于苦中。

长养五受阴：所谓的五受阴，后来译法叫作五取蕴，阴和蕴是同一个梵文的不同译法。五受阴和五取蕴是义译，都是与烦恼相应的五蕴。长养与烦恼相应的五蕴有什么不好？因为这就是迷惑浑浊的生命之流，这里就有种种忧悲恼苦、烦恼等这些苦和苦因在不断增长，这是问题。乃至说，他自己内心对于后有的爱——“我一直要存在”的这种渴爱（**当来有爱**），以及对于种种外境的贪着、喜乐（**贪喜**）。在这一切上（前面五类六法）乐着（**彼彼乐着**），都会导致烦恼增长。

这样染着增惑之后，会发生什么呢？

生现后苦

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。

这就是染着增惑之后会导致的问题，就是令现世和未来世的苦现起、增长。

身心疲恶：你们有熟悉《八大人觉经》的，有没有想起来跟这一句有点关联的话？“生死疲劳”。你们知道莫言还有一本小说就叫这个名吗？这是他在诺贝尔奖领奖的时候自己亲自提到的一本小说名，我怀疑他有借那个舞台宣扬佛法的动机。“生死疲劳，从贪欲起；少欲无为，身心自在”，身心疲恶就是在说这个。平时问大家累不累？大家都说：“累啊，身心俱疲啊！”所以说到这个“疲”字，每个人都有同感，这是“身心疲”的意思。“恶”是什么意思呢？你喜欢身心俱疲的感觉吗？不喜欢。人有时候如果是正面的心态相应，去做真正

有价值的事，而且心的运作也不生起错误的话，就算他身体疲劳，内心也很欢喜。有这样的情况，那就不是身心疲恶，我们应该过那样的生活。

身心烧然：我们有时候被自己的某一种忧虑所逼恼，内心就像火在烧一样的不安、焦虑、躁动甚至是狂躁。**身心炽然：**比烧然更猛烈的被苦恼逼迫的感觉。**身心狂乱：**因为身心受种种苦的逼恼，甚至进入了狂乱、狂暴的状态。在一个比较清静而有智慧的人看来，我们多数人的生活实际就是这样——“身心疲恶，身心烧然，身心炽然，身心狂乱”。**身生苦觉：**身心生起种种苦的感受；这个“身”其实指的是身心，这样翻译只是为了句子整齐。

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。“未来世”这个词在佛法中有两种用法：一个就像大家很容易体会到的那样，指的是后世，这一生结束之后的后面那一世或者是以后的那些世；另外一种用法是用现在世、未来世和过去世来划分三时，在这种语境下，只有当下生命正在经历的一刹那叫现在世，所有已经过去的叫过去世，所有尚未发生的都叫未来世。你们学过时态变化的其他语言的都好理解，就是从时态变化上去理解另外一种过、现、未的表达就好。但在《阿含经》里，多数是用来说未来生的意思，不过我们从过、现、未，来把握也未必不可。

这个人身心上生起种种苦觉，会有什么问题？继续增长他的烦恼。四谛中说“由集而生苦”，由烦恼导致苦，这是很多人都知道的。但是你是否知道，在我们这个果报体的苦俱身心中，也时时在增长烦恼吗？“因苦复生集”。这些无明烦恼以及与烦恼相应的有漏法，会导致未来世生老病死的增长，忧悲恼苦的增长，这就叫纯一大苦阴聚集。**纯：**纯粹都是苦。**一大：**整个身心、整个生命都是这样。**阴**就是聚的意思。**纯一大苦阴聚集：**纯粹的一个大苦阴聚，这就是所谓流转于生死的蕴聚的情况。

如实知不染着

前面谈了染着，以及染着增惑之后，增长现后苦。佛法不是指出问题就算了的，还要告诉我们的解决之道。有些人以为佛法是消极的，但是谁会把发现问题、分析问题、解决问题当作消极呢？佛法其实就是这样：如实地发现生命的问题，认清问题的原因，然后用正确的方案去圆满地解决它，这也就是所谓的苦、集、灭、道。苦就是生命的问题，集就是问题的根源，完美的问题解决——涅槃，要靠正确地修道去实现，这是灭、道二谛，这就是佛法。

前面说的是苦集流转的道理，说的是一般迷茫浑浊的生命之流是什么样子，现在谈的是解决方案以及解决之后的状况——

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

如果大家对之前“不如实知生染着”有比较清晰印象的话，“如实知不染着”就是反过来。不如实知是无明，那如实知就是明。不如实知，有这样无明相应，于是处处增染，导致问题；那如实知之后，一切处不染，也就没有了这些烦恼乃至苦聚的增长，简单说就是这个样子。

“诸比丘”，是佛对当时在场听众的称呼。“若于眼如实知见”，对于眼如实知见。我们前面讲到不如实知见的时候，依《阿含经》谈了两个方便：如果觉得眼是“常”的，叫对于眼的不如实知见；如果觉得眼是“我”或者属于“我”的，也叫对于眼的不如实知见。不是我的，那是你的呀？“是你的”也是不如实知见。因为这个“我”和“你”，都是我们内心杜撰的概念化的意象，在一切法的真实中没有与它对应的东西，一切处没有与“我”对应的真实就叫作无我。所谓的于眼如实知见，其实就是看到眼是怎样的缘起，既然是这样依因待缘的，就没有“常”可谈，也没有“我”可谈。

在这儿我可以说得稍微再深一点。大家知道“无常”这个词，比

如说“这支笔是无常的”，你是怎么理解这句话的？或者你怎么来描述“这支笔是无常的”这件事情？

营友：是被创造出来的，是种种因缘和合的。

我说“这支演示笔是无常的”，你怎么理解这个无常？无常这个词表明了什麼？无常这个词明显是一个跟时间度量有关系的。你们刚才说的都是它为什么是无常的原因，比如说“它是缘起的，是种种因缘和合的”，这都没错。但是让你来解释无常，你怎么解释？

营友：它会碎、会坏，它是刹那变化的，没有一个恒常的自体。

当说一个东西或者任何一个事物是无常的时候，多数情况下我们可能会想到一个跟时间流逝相关的描述。比如刚才有法友说“这个东西是刹那变化的，没有一个恒常的自体”。这些表述，如果乍一听，在语言上是挺对的，但仔细分析，还是有可以推敲处。

比如说“这支演示笔是刹那变化的”，从这个意义来说无常的时候，对不对呢？应该说觉得挺对，很多人也是这样说，甚至如果能正确理解，这样说也没问题。但是，如果我们真的深入体会的时候，要能够发现自己内心在这后面还掩藏着一些问题。

我们说“这支演示笔是生灭无常、刹那变化的”，什么叫作刹那变化？是说没有两个刹那是一模一样的。既然没有两个刹那是一模一样的，那这两个刹那之间能不能说是同一支笔？如果没有两个刹那是一样的，那在任意两个刹那之间就不完全一样。不完全一样，你能说是同一个东西吗？如果不完全一样，也能说是同一个东西的话，那这支录音笔和这个手机就应该是同一个东西，因为它们也不完全一样，那它们是同一个东西吗？不是。那难道因为有一点不同，就可以是一个吗？也不是吧？很大不同，不是一个东西，难道有一点不同，就可以是同一个东西了吗？也不是。

但是我们内心觉得它始终还是一个东西，然后在这一个东西上说它在刹那变化，注意到没有？实际上我们内心是自相矛盾的，这叫嘴

上说着它在变，但在内心的感觉上它没变。或者说，你的理性思维告诉你这个东西没有常，但是在你的直觉认知中觉得还是常的，然后你把它混在一起表达就是“这个东西在刹那变化”。这是一个自相矛盾的认识，知道了吗？就是所谓的自语相违——你自己一句话的前后，所要表达的结论是互相矛盾的。比如说“这支演示笔在刹那变化”，前面“这支演示笔”已经确定它是前后一致的一个东西，所以才是这支笔，后面“刹那变化”又说它不是一个东西，这就是我们内在认知的问题。

而你居然没有发现自己在说“这支演示笔在刹那变化”这句话的时候，内心中还是觉得它是一个东西，这其实是我们内心更深层的认知问题。正因为有这个认知问题，所以你在评价某一个人的时候会说：“这个人怎么总是这样？”首先，没有你想象的那样的他，只是这样的生命流而已——你可以说是蕴流，也可以说是入处的交织之流，都没问题。然后，只是因为他的一些习惯运作，使得某种反应模式比较经常现起而已。但是我们觉得有“常”，所以就变成了“某人总是怎样”，就跟我们觉得有这样一支笔是一样的。

其实我们“常”的颠倒想在在处处，有意识到吗？甚至在我们嘴上说着无常的时候，内心里还是取的常颠倒想，然后还以为懂得无常了——“无常这个道理还不简单？我早就懂了！”实际上你没懂，你都没有发现自己内心颠倒计常，怎么叫懂得无常？你不要以为，佛翻来覆去说无常，是当时人太笨：“你看佛陀，这《阿含经》翻开，到处讲无常，多简单一个道理，犯得着这么讲吗？”犯得着，谁让我们内心一直在犯这个错误呢？佛是一个大医王，应病与药，我们看不到自己的病，但是佛能看到。这不奇怪！你去医院，虽然身体是你的，但是医生看得比你明白。同样的，你觉得这个生命是属于你的，但是里边的问题，佛看得比你明白。我们觉得翻来覆去讲无常没有必要。太有必要了！在这样简单的问题上，你都没有解决，怎么可能增长真正的智慧呢？

眼无常，耳、鼻、舌、身、意无常；色无常，声、香、味、触、

法无常。无常，如果用一个没有错误的表述，就是如它字面那样去表达就好：“无”表示没有，“常”表示恒常不变性，“无常”就是恒常性不可得，简单说常性不可得就叫作无常。而不是“有一个东西在刹那变化叫无常”，你有一个东西的概念、意象已经是常了，后面再说它变化无常，那叫作自语相违，如果用开玩笑的表达方式就是“这就是精神分裂的根源”，难道不是吗？前半段觉得它是常的，后半段又觉得它是无常的，这不是自己内在认知的冲突吗？所谓的精神病学里诊断为精神分裂的，只是把这个发扬更光大了而已。在我们每个人的内在认知中，就是存在着这些不协调的问题，在说“某一法无常”的时候就有这样的表现。

根源是什么呢？还是我们在一一法上有常恒自体的认知结果，认同了这种认知结果，然后在这个错误的认知结果上又加以粉饰，说它是无常的，这是不是我们内心的问题呢？首先接受了这支演示笔有这样一个自成的自体，一直是它自己的这样常恒的自体，然后在内心深处根本认同的这个结论上，再来刷一层涂料，这层涂料就叫作“它是刹那变化的”。解决核心问题了吗？没有，他的根本认知还是常的。这段话有听清楚吗？

不要以为无常很简单，就像后来大乘的经论中说的“无常是空初门”，如果你真的体会了无常，也就推开了体会一切法空之门。你们接触佛法，很多人可能听到过一切法空，都觉得挺神奇、挺不可能的：“怎么可能都是空的呢？”这一法没有如一般人所认为的有自成、恒常的自体就叫作法空，没有这样自成的自体就叫作这一法的空。你如果正确地体会无常，这样自成、恒常的自体可得吗？不可得。所以正确地体会了无常，也就体会了法空，有什么难的呢？大家能够接受诸行无常、诸法无我，自然也就能够体会一切法空，这有什么难的？有一些有所得的学佛人，不能够接受一切法空，是因为他基于日常语境而形成的对于空的理解，以为空是在说“这些缘起现象也不存在，什么也没有”，那是他错误的理解。

对于空，很明确的表述，就是对于这一法后面自体真实的推敲。

你如果能够看得清的话, 我们从前内心感觉的那个真实性, 总是觉得有它自成的自体。什么叫作这一法是真实的? 就是感受不感受它, 都是这个样子, 换句话说有属于它自己自体的属性。所谓的法空, 是说你以为的那样自成的自体不存在。你一直感觉的那个自体, 是属于你自己的错觉, 在缘起的现象上不存在, 这是在说法空。所以, 正确地理解无常, 也就能够体会法空。

说“眼无常”, 反过来用一个等价的说明就是“眼性空”。在《阿含经》中也有这样的表述, 叫作“一切行空寂不可得”。这个“行”是指有为法, “一切行”是指一切有为法。“一切行空寂不可得”, 是说一切有为法是空寂不可得的, 在这一切有为法的后面, 没有一般人以为的那种真实性。因为一般人以为的真实性, 就是感觉一一法是有它自成的自体的。

虽然说起来好像挺简单、挺清楚, 但是你想在自己内心深处拂去这些错误, 是需要下功夫的。你要常常发现自己内心的错误, 然后从正确的角度去观察它。这样持续地用功, 才会真正地让智慧变得深入。可不要像在学校做学生一样, 这道题我会做了, 就完事大吉了。仅仅是概念上的理解, 不起作用。佛教里有一个譬喻, 说有个患者有某种疾病, 医生给他开一副药方, 他回去之后把药方一看, “这药方开得真好, 你看这配伍, 简直绝了, 不行, 我得背下来”, 背下来了, 沾沾自喜, 然后该咋地咋地, 不吃药, 那他病能好吗? 你不要觉得他很可笑, 其实我们跟他是一样的。我们学习佛法, “唉呀, 佛法真好, 讲得真对”, 都认同, 可是自己不去实践, 那我们这生死烦恼的种种问题会解决吗? 不会。如果我们学佛法而不真打实干地去实践, 那跟一个病患背药方却不去抓药、不去吃药是一样的。

很多东西说起来并不复杂, 可能你听起来也觉得有道理。不过, 你如果没有付诸实践, 过些日子, 这些就会再一次被你不断重复的错误彻底掩埋, 甚至连想都想不起来, 即使能想起来也没有力量, 甚至很难再想下去。你知道吗? 你坐在那里, 甚至连想都很难想起这件事, 即使能想起也很难再继续想下去, 就会变成这个样子。想要避免这个

样子，怎么办呢？持续地学和修。

这是就所谓的“于眼如实知见”，就是要体会眼的无常。眼的无我，上一次讲得比较多，我就不再多说了。

于眼如实知见之后，“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”，对于这些都能如实知见。眼触因缘，会有苦、乐、舍受吗？“有啊！眼睛被人打一拳，那不就是苦受吗？”请问：这是眼触因缘所生的苦受吗？这其实是身触因缘所生的苦受。眼触因缘所生的苦受，比如你正在睡觉，突然有一个人扒开你的眼皮，拿强光手电照你的眼，请问这个时候是苦受、乐受、还是不苦不乐受？这就是眼触因缘所生的苦受。

眼触因缘生的乐受呢？比如长期用电脑的人，有的色彩对于眼部疲劳的舒缓是有帮助的，包括有一些文字处理或者是阅读的软件，还自带这样的功能，会把背景变成令眼睛觉得舒服一点的色彩，这都是眼触因缘所生的乐受。包括大家假期出去玩，找一些美好的风景看一看，当然，美好风景后面的审美，有很多是意法因缘的，但前置的有眼色因缘。至于不苦不乐受，就更容易理解了。

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。

这样于眼如实知见已，于眼不生染着。是指六爱身里，眼所生的爱，于眼如实知见后，就不会在眼上发生爱染。例下来，于色、眼识、眼触、眼触因缘所生的苦乐舍三受，如实知见已，于这一切都不生染着。其实明白了于眼如实知，不生染着，下边色、眼识、眼触、眼触因缘生受这些，从义理上来推也都不难。比如色——可见光，不计执为常，能够正确地体会没有常性——强调的是没有常性；也不觉得色是我、异我、相在——色无我等等。

如是耳……。鼻……。舌……。身……。意、法如实知见，若法、意识、意触、意触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐如实知见。如实知见故，于意不染着；若法、意识、意触、意触因缘生受——内

觉若苦、若乐、不苦不乐不染（着）。

接下来例到余五根：于耳、鼻、舌、身、意如实知见，如实知见已，于耳、鼻、舌、身、意不染着。同样例到余五尘：于声、香、味、触、法如实知见，如实知见已，于声、香、味、触、法不染着。乃至内外入处所生起的识、触、受等等都是如此。总而言之，于六内入、六外入、六识身、六触身、六受身上都能够如实知见，如实知见已，皆不生染着。

六受身，是说在眼等每一入处上都有苦乐舍三受，所以在每一入处的后面都会说“因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐”。对于受的如实知见，就是正确体会它们的无常，以及怎样此有彼有的缘起现象，后面没有任何所谓的自体真实、恒常可得。

这样的不染着，会有什么作用？这是大家要考虑的。我们很多人觉得佛法好，又不肯真去实践，为什么呢？因为他没有真正认同不染着之后的好，在某种意义上还是觉得“有爱染好”，那就是对于前面“染着生起现后苦患”那里，没有形成真切的认识和体会，这就很难生起真正的修行。要多针对现实的生命去观察体会，并且对于“染着生苦”形成真切的认识，这才有可能发起真正的修行。

不染，灭惑息苦

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

因为如实知乃至不染着，所以对于无明（这些错误的认识）不会认同、不会随顺；当然也就不愚痴暗昧；内心既不会抓取着过去，反复地顾恋，对于未来也不会患得患失，念兹在兹；这样，也就不会被各种烦恼系缚在生死苦中了。

他这样的如实知见，会导致与烦恼等随增长的五蕴，不增反而受到损减。对于后有的渴爱，对于境界的贪喜，以及对这一切（前面的五类六法）的乐着，悉皆消灭。这是在说因为不染着，所以灭惑。

身不疲苦、心不疲苦，身不烧、心不烧，身不炽然、心不炽然，身觉乐、心觉乐。身心觉乐故，于未来世生老病死、忧悲恼苦，悉皆消灭。如是，纯大苦聚阴灭。

这跟前面流转的情况恰好反过来，因为没有染爱，也没有随顺无明、贪欲烦恼，所以这个人的身心是自在的：身心不疲劳，不感觉苦；身心也不觉得烧然；也没有更加炽然，被苦恼逼迫的感受；身心常常觉得安乐。各位是否有这样的身心感受呢？你是否经验过这样的生活呢？一整天，甚至多少天，甚至始终生活在这样身安乐、心安乐的状态里。提出五种需求的那位心理学家马斯洛，对生命有所谓一种高峰体验，如果这个人生活在这种状态里，就是马斯洛说的高峰体验——没有焦虑的觉知，没有排斥的接受，常常处于身心没有挂碍、没有惑苦逼迫的状态，身安乐、心安乐。其实佛法中是有一整套的修习，去让你建立起来它的。

虽然有一些人会有这个体验，但却是撞进去的，引发的因缘也不一样。我就听过某一位去武夷山旅游，在那儿那么多天，自己一直都感觉身心怡然。这是从好的风景撞进去的，自己内心因此不再顾念过去，也不再忧虑未来，身心处于一种比较开放、柔软、明朗的状态，身安乐、心安乐，身心一直比较怡然喜乐。当他离开那里，也就没有了。所以就算找原因，他也只能归功于是美好风光带给他的心旷神怡。那他如果想再一次拥有这种状态，他会怎么办呢？再去旅游吗？再去武夷山，还会出现这种状态吗？可能就不会出现了。为什么？已经看过，就不觉得新鲜了，也就不容易引发了。那怎么办？就去“六夷山”吧！于是就在世界各地奔波，寻找着那短暂而不容易保持的身心安乐。也太昂贵、太不绿色了吧，我们是“穷人”，就用这种简单的绿色的方法，好吗？

六入处礼诵

——《杂阿含·三一二经》

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

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

——《杂阿含·三一二经》

偈颂出自《杂阿含·三一二经》，就是我之前提到的，佛只为他很简短地演说了一两句，然后这个听的人广解其义，佛很赞叹他：你确实能在我的略说中，正确地广解其义。这就是他在佛前说的偈颂，主要是关于六入处修习的，这次我们把它作为礼诵的内容。今天我们一起来学习一下这些偈颂的意思，这样，我们在礼诵的时候才能够得到更大的利益。

若眼已见色，而失于正念，则于所见色，而取爱念相。

这是说了发生错误的一种情形。在这种发生错误的情形中，我们看到：眼见到色之后，失去了正念。失去正念会导致什么呢？导致对于眼所见的色，取了爱念相。

什么叫爱念相？心发生爱染，然后数数地取着、忆念，希望获得。这就是爱念相，我们谁也不陌生，这是我们多数人生命中常常经历的状况：眼看到了可见光，失去了正念正知，没有如实知见，觉得那是一个什么东西，而且觉得这个东西就是它自己，它有自成的自体；而且觉得这个东西一直是这个东西，觉得这个东西是恒常的。就像我给大家举例，大家看这支演示笔，是不是觉得一直是这支演示笔？在你直觉的感觉中，难道觉得这是两支演示笔、三支演示笔吗？你始终觉得是一支演示笔，在我们的内心中很自然地计执它是常恒的，这就是我们失于正念正知的表现。既然计执它是常恒的，如果是属于自己的，就会希望它一直有、一直在，这就是爱念相。

如果属于我的东西被破坏了、丢失了，很难接受，痛苦，这都是因为计执它是恒常的、是属于我的甚至说就是我，所导致的痛苦，是从我们错误的认知所衍生的痛苦，这是因为取了爱念相。

“若眼已见色，而失于正念，则于所见色，而取爱念相。”这个人因为没有正念正知，对于眼所见的色，颠倒取相。颠倒取相之后，内心对它产生爱染、乐着，认为在这个东西上，有那些可爱的属性、可爱的相。当我说这话的时候，请大家不要做抽象理解，你要设身处地地想一想对于你最有吸引力的东西，每个人可能不一样：游民一族

大概就是游戏；爱吃的，可能就是什么好吃的；爱玩的，可能就是其他什么好玩的地方……，想一想自己内心希望获取的，也许是一件非常好的衣服，也许是别的什么，想想自己内心的爱念相。我们如果只做这种抽象的理解，佛法不得力，要针对自己的内心来学习佛法、品味佛法，才容易得力。

取爱乐相者，心则常系着，起于种种爱，无量色集生。

我们觉得有这样一个东西的自体，而且一直是这个东西——常恒的，在上面又取着它有这样好的属性，是可乐可爱的，这就叫作“取爱乐相”。心里有这些，是不是就被这个爱乐相所系着？比如一个特别喜欢美食的，就想“那什么东西真好，什么时候一定要去吃一吃”；或者特别追求时装的，“又有什么新款好衣服，我得去看看”等等。自己内心起了种种贪爱，于是，“无量色集生”。

这“无量色集生”，可以作两种解说，一种解说就是从增长现后五取蕴这个角度来说。另外还有一种解说，就是把这个“色”作为外色来说，那么“色集”就是色因缘。色的因缘是什么？在《杂阿含·七处三观经》中有说“色的因缘是爱喜”。因为内心的种种爱染、系着，这个时候种种的对境，会导致色因缘的积集、现起。

贪欲害觉，令其心退减，长养于众苦，永离于涅槃。

这个“觉”是指内心的活动。贪欲觉、嗔害觉和恼害觉，都相当于后来所说的“心所”这个词。

我们对于自己爱恋的事物，生起的是贪着心。而对于那些不如意的事物、感受等等，生起的是不喜欢的心、排斥的心，这是嗔心的等流；或者说，如果有人触犯了我们所贪爱、执着的东西，我们会对这个人生起嗔害；或者有人阻碍了我获取我所贪染的东西，那也可能容易使我们生起嗔害。因为嫉妒、嗔恼等等而产生恼害的心。

内心中如果起了种种贪欲、嗔害甚至恼害，会让他的心背离于道——“贪欲害觉，令其心退减”。“退减”跟“增上”是相对的：“增

上”是指他能够向于清静、向于安乐、向于究竟的离系解脱；“退减”就是反过来，这个人的内心变得更加杂染，有更多的躁扰、烧然、狂乱，变得有更多的恼苦。如果一个人的内心发展到这种程度，那这个人是在增长现世和未来的苦——“长养于众苦”。

这种因失于正念正知而取相，然后爱染、执着，生起“贪欲患害觉，长养于众苦”的模式，是背于涅槃解脱的。涅槃是一切苦的止息，而失去正念正知的这种模式是增益苦、生长苦、受用苦的，所以叫作“永离于涅槃”。不是说这个人从此对于涅槃解脱就没有希望了，而是说在这种模式下是根本不可能有涅槃的。大家不要以为是在说这样的人就永远没有办法涅槃了，而是说这种身心的运作模式就是背离于涅槃寂静安乐、向于增长苦的，所以这种内心运作的模式不可能导致涅槃。再强调一下，不要以为我们是在说这样的人就没有办法得解脱、得涅槃，因此就认为《杂阿含》里也有说“一阐提人”，不是这个意思。

见色不取相，其心随正念，

如果这个人是跟上面情况相反的正确模式，眼见色已，不取其相、不取随好，他的心随于正念正知，那就不会有烦恼流漏，也不会随于无明烦恼，当然也就不会有爱染系着。在佛教中，从《杂阿含》这一类最根本的经典开始，就讲究“护根”——守护根门或者叫根律仪。那它的修行是怎样的呢？就是见色不取相，乃至见法不取相。怎样有可能做到见色不取相呢？内心具足正念正知，就可能做到见色不取相。

我们先说什么叫作见色取相，因为只有你懂得了什么叫作见色取相，才知道什么叫作见色不取相。见色取相，我之前已经说过了，它是一系列的过程：看到这个东西，首先觉得有这么一个实在的东西，这个东西有它自成的自体，而且又觉得它一直是它自己，觉得它是自成的、恒常的，有它自成的自体、是恒常不变易的，然后在这之上又计执它有这样的属性、那样的属性，就是它有种种相——这就叫作取相。取相之后，生起种种的贪嗔。其中有一些可能是值得爱取的、顺

意的，那就容易生贪；如果是令自己不欢喜的，就是不可意、不顺意的，那就生嗔，不喜欢。

那见色不取相呢？虽然眼见色，知道只是眼见色而已。后面又有识的现起，根尘识三和合，有认知的过程，并产生了认知的结果，也就是取相——这个取相是指在这个认知过程中所形成的认知结果。到此为止，生起了对它的了别，但是如果他不颠倒地计执有这样实在、恒常不变易的自体，以及在这上面有属于它自己或可意或不可意的属性，这就叫作他还没有颠倒取相。

你们现在都坐在木地板的坐垫上，就像我昨天讲到所谓坚硬、质密的木地板，你可以用手再摸一摸，一边摸一边来反思这个问题：这个木地板上有这样坚硬、质密的属性吗？一般人都认为有，包括你从前很可能就认为有，那就叫作取相。现在如果你有正确的了知，会认识到这是怎样根尘识三和合才呈现的一种判断、认知。而这种根尘识三和合呈现的属性，是与根尘识三和合这个认识过程密不可分的，并不能够简单地把这种判断结果归属为根尘识三的任何一种——固然不是地板固有的属性，也不是手固有的属性，也不是身识固有的属性，当然也不是后来参与分别的意识固有的属性。如果能这样正确认识，知道是根尘识三和合生触，在根尘识三和合认知过程之后形成了认知结果，生起了这样的坚硬想。但是这个坚硬没有自性，是根尘识三为缘，而现起的一个性空的相而已。能这样认识，就叫作没有颠倒取相。

经文是说“见色不取相”，我刚才说的是“觉触不取相”，因为我们讲“眼见色”讲得太多了，你不要光知道眼见色，实际上比眼见色更难破除的是身觉触：“我身觉触了这么一个实实在在而又坚硬的东西，你就说没有这回事，你让我的日子怎么过？”不是说没有这回事，而是说并不像你从前觉得那样，就在这个所谓的東西上有这种坚硬、致密的属性，这是在这样的认识能力、认识条件、认识过程下共同呈现的结果，不能说在这个上就有这样的属性。

就像大家看到的这个所谓的黄布帘，请问：在这个布帘上有黄色

的属性吗？你从前一定说：“当然有了，要不怎么叫黄布帘呢？”对不起！我摧毁了你的整个世界。“在这个布帘上，有没有属于它自己的黄色属性？”——你对于这个的判断，其实就是你见色取不取相的分水岭，关键就在这儿。你是怎样来认知的？我们觉得它有这样一个黄色的属性，那是怎样呈现的？首先，我们觉得它有黄色这个属性，这是内心的一个判断、一个认知结果，或者说是内心的一种诠释——大家现在能够认识到这个就已经很好了。那这样的内心判断、内心诠释是怎样形成的？眼见了色，生起眼识，这样的眼根、色尘、眼识三和合，形成了这样的认知过程。在这个认知过程发生的时候，就是所谓的认识。在这个认识的过程中，我们生起了一种关于黄色的认知结果，然后我们觉得黄色这个认知结果是属于这块布的。

那这块布又是什么？就是我们所直觉的那个自成自体的东西，而且是常恒的，昨天是这块布，今天还是这块布，是同一块布。在它上面，我们刚才通过根尘识三和合这个缘起过程形成的黄色认知结果，被我们投射了上去，于是你觉得黄色在那儿。其实黄色不在那儿，当然也不在这儿，也不在我们的头脑里，不在我们的眼睛里，黄色哪儿也不在，只是根尘识三和合所呈现的缘起现象。但是我们把这样根尘识三和合的缘起现象独立化了，然后把它贴附到我们认为有这样自成自体的这个东西上面，就是这块布有它的自体，而且一直是这块布——是常恒的，然后它具有这样黄色的属性。over，我们的整个认知结束了，这就叫作“取相”。然后，这块布好不好，这个颜色好不好，我们就可能有爱念、有不喜歡，也就是有贪有嗔。

你能不能够认识到“这个认知结果是在根尘识这三者和合中呈现的”是非常重要的。根尘识三和合，意味着没有像一般人过去所认为的那样属于某一法自体的自相。你说它是黄色的，我想请问：在鹰的眼睛里，它是不是黄色的？“草枯鹰眼疾，雪尽马蹄轻。”其中“草枯鹰眼疾”是说鹰的动态视觉非常好，在高空千米左右，风吹草低见兔子，然后一个俯冲下来抓兔子。但是有一利必有一弊，虽然它动态视觉这么好，可惜它的视觉色彩太差了，它看到的是灰度图像。换一

句比较情怀的说法是，在一只老鹰的眼里，世界总是怀旧情调的。你不是说在它上面有黄色的属性吗？如果黄色的属性就属于它，应该在一切处都有啊。所以，哪有黄色的自体可得？

黄色是什么？对于我们来说是一种颜色，对于已经习惯了贪嗔的人来说，可能意味着我喜欢或不喜欢，意味着我心里舒服或者不舒服。我们有一些人特别情绪化，看到某种颜色就觉得不舒服，譬如看到黄色不舒服的人，当我说黄色是什么的时候，他可能就告诉我“黄色就是不舒服”。这可不是玩笑，这是在我们生活中很可能会发生的。但是黄色是什么？是根尘识三和合，呈现的一种缘起的认知结果。黄色并不在境界上，也不在根上，也不在识中。当我这么说的时侯，大家总是觉得不舒服：“这个东西怎么可能既不在尘上，也不在根上，也不在识中呢？它总要在一个地方才对啊？”你知道你这种心的背后是什么吗？总觉得它有实在自性，有实在自相，总要把它安附于某一个实体上，你心里才舒服，否则就不舒服。有没有注意到？你总是习惯了一一法有其自体，而且有属于它的自相的这种认知模式。

当我说“这个黄色，既不属于尘，也不属于根，也不属于识”的时候，尽管我说的，你找不出来毛病，但你总觉得不舒服。这个不舒服就是问题，因为你内心总是用你舒服的方式，对于世界在做诠释，所以你总是错的。虽然从理论上好像懂了，但是内心的运作仍然是原来错误的那一套，因此自己的那个“知道”没有起作用。你如果学习了六入处修习的法门就会知道：原来我并没有真正地按照佛法去运作，因为按佛法去运作是要“见色不取相，其心随正念”的。但你没有这样做，而是依然故我地“则于所见色，而取爱念相”，所以各种问题仍然在发生。“师父！我也学懂了，怎么还这样呢？”懂了已经是比过去进步了，但是还不够，还要让生命如法去运作，所谓的“随闻如说行”，要随顺自己的听闻，像佛说的那样去运作自己的身语意，这才能够受用法益。

这是讲“见色不取相，其心随正念”，不要在你认为的所谓那块布上取着有这样的黄色，甚至说你应该更深刻地反思：“我觉得有这

块布，那是觉得有一个自成的自体；觉得这块布，昨天是这块布、今天还是这块布，刚才是这块布、现在还是这块布，这是我内心中取的常恒。”能不能意识到自己内心的错误？你不一定总去直别人的罗锅，但是你时时刻刻可以直自己的罗锅。

昨天就有营友说：“依六入处甚至六六法来跟别人说话，没法儿说了，因为没有共同语言了，再也不能好好说话了。”没关系，你还用世俗言语说，但是自己内心不要再给自己讲错误的诠释了。没有那个自体，那个自体是内心错误的计执；也没有恒常，恒常是内心的错觉。在这样没有自体、也没有恒常性的缘起现象上，也没有属于那个不存在自体的黄色的自相、黄色的属性。这个所谓的黄色，是在这样性空的根尘识和合中呈现的一个性空的现象、一种性空的认知，它不属于任何一个自体，因为自体在一切处不可得。不是说有那么多自体，在哪一个自体上没有这种属性，而是任何一个事物、任何一种缘起现象都没有这样的自体——根没有自成的自体，尘没有自成的自体，识也没有。所以我说，深入地探究六入处法门，你就自然会体达一切法空。有人觉得“一切法空”，是性空大乘自己说的话，实际你深入地去体会根本阿含里的教法，这就是在说一切法空。当你能够这样去正确认识的时候，就是在这一切法上没有自相可取，也没有那样的自体可得，只是“此有故彼有，此无故彼无”的相待的缘起现象而已。你能够这样去认识自己的认识，就能够做到“见色不取相，其心随正念”。

“这个黄色是一个和合的认知结果”和“这个黄色属于一块布”，是两种完全不同的内心诠释，能够体会到吗？认为在这块布上有黄色的属性，叫作“则于所见色，而取爱念相”；反过来，知道在这样的缘起现象上，没有那样自成的自体，也没有恒常性，但是在性空没有自体的根尘识三和合中，会呈现关于黄色的认知结果，这就叫作“见色不取相，其心随正念”，我有说清楚吗？

不染恶心爱，亦不生系着；

“不染恶心爱”可以做两种理解。第一种理解：上面是取了爱乐

相，而生起种种贪爱；现在的不染是说，没有这种染爱，也没有上面说的“贪欲恚害觉”等等这些恶心。第二种理解：就是把这个“恶心爱”当作一个词来理解，这就说到后世对于十二缘起支中“爱支”的说明。

十二支缘起，说的是人道有情整个生命的现实——无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死。简略地给大家介绍一下，因为后面会提到。“无明缘行”，由过去世的无明爱染，而发起的能感召后有生死的业——行。“行缘识”，就涉及到了这一生的受生。“识缘名色”，是从识入胎的因缘，而有后来名色的发展。“名色缘六入”，以名色为缘，逐渐增长，六根具足。“六入缘触”，这就是我们现在学的六入处法门。因为有六根，才有根尘识三和合的认识，“触”不就是认识吗？“触缘受”，因为有这样的认识，就会有相应的三受——苦、乐、舍受发起。“受缘爱”，因为有苦、乐、舍受，于是就会产生爱。

下面我要说这个“爱”字。在后世对这个“爱支”的解说中，当然是爱染。不过它这一个“爱”字说了两种爱：一个叫作“不离爱”，指的是贪欲；一个叫作“乖离爱”，指的是嗔恚。乖离爱，本身也是一种爱染的表现，表现的是内心的排斥、不接受。不离爱，是希望获得，获得了希望不要失去；乖离爱是不希望获得，获得了希望赶快消失。比如说生病，我们有了病都是希望它马上消失。如果把“恶心爱”理解成乖离爱，那“不染”的这个“染”就应该指不离爱。

“亦不生系着”：自己内心因为随于正念正知，见色则不取相，也不会生起种种贪嗔，也就不会在这个上被系着。如果像刚才我们说的那样，正念正知地来认识整个缘起的过程和现象，内心不再像过去那样诠释为“有这样一块自成自体的布，它一直是这样，就是——它是常恒的、有自体的，然后它上面有这样黄色的属性”。不像过去这样解读了，不像过去这样认识了，不像过去这样诠释了，而是认识为：这样性空的尘境，与性空的根和合，生了性空的识；这样性空的根尘识三和合，在这个缘起中有了这样一个认识的过程，形成了这样一个

缘起现象的所谓黄色的认识结果，那它当然也是性空的，本身没有自体，也不从属于任何一个自体，因为一切自体都是不可能的，只是在这样根尘识三和合的缘起性空的过程中，生起了这样依于缘起的性空的认知结果，如此而已。

既然如此，你去染爱什么？又去嗔憎什么？你欲求一实法都不可得，心到哪儿去贪，又到哪儿去嗔？这个时候就不是要强行地按捺自己的贪嗔了，而是——想要生贪都没有地方去生，想要生嗔也没有地方去生。你没有了这样的贪嗔，又怎么会被系着呢？大家看一看自己的内心，对于过去的顾恋，对于未来的念想，不都是因为贪有嗔、有爱有怖吗？因为有贪嗔，所以有爱怖。“怖”是恐怖忧畏、忧虑万端，“未来可不要那样，那样可怎么办啊？”这就是心被系着的表现。或者“过去怎么那样呢？”很不满意，这都是心生系着的样子。

不起于诸爱，无量色集生，贪欲恚害觉，不能坏其心；

因为自己不取于这一切染爱，所以不会有未来无量的色积集现起，同样的也不会有贪欲、嗔恚、恼害等等这些内心的活动来使他的心沮坏。所谓“使他的心沮坏”，就是使他的心染污，使他的心流漏，使他的心随顺这些恶不善法，而造作种种恶业。

小长养众苦，渐次近涅槃，

智慧是有不同深度的，如果刚开始仅仅是闻思慧或者闻思修慧相应，还没有办法以无漏慧真正地根除烦恼，这个时候虽然常常有正念正知相应，但是还做不到完全不发生错误、完全不续诸生死，只是他在生活中很难去造恶不善业，这样，他长养的生死中的苦就变得稀少——“小长养众苦”。他这虽然也是向于灭、向于出离，只是还没有到达而已，所以叫作“渐次近涅槃”，越来越靠近于涅槃。换句话说，他这个模式是对的，使得他渐次近于一切苦的止息，不像上面那个模式，永离于涅槃。

日种尊所说，离爱般涅槃。

“日种”，据说是释迦牟尼佛他们家族的族称，是一个很殊胜的种族。“尊”就是尊贵的人、圣者，“释迦牟尼”不就是释迦族圣人的意思吗？也就是“日种尊”的意思。“日种尊”说的是释迦牟尼佛。

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

前面是以眼见色为例来说的，下边用耳闻声等来例：

若耳闻诸声，心失于正念，而取诸声相，执持而不舍；

鼻香舌尝味，身触意念法，忘失于正念，取相亦复然。

其心生爱乐，系着坚固住，起种种诸爱，无量法集生；

贪欲恚害觉，退减坏其心，长养众苦聚，永离于涅槃。

耳鼻舌身意，在触对声香味触法的时候，如果忘失正念，取种种颠倒相，那他的内心中会由这样颠倒的错误认知而生起爱乐相，并被这种种爱乐相牢牢地系缚着，而生起种种的贪爱，因此而增长现后五取蕴，集起后有的生死。“无量法集生”，是以六外入的法尘为代表来说的，其实中间略去了声、香、味、触。对于眼见色说为“无量色集生”，对于后面的耳闻声就可说为“无量声集生”等等。

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

不染于诸法，正智正念住，其心不染污，亦复不乐着；

不起于诸爱，无量法集生，贪嗔恚害觉，不退减其心；

众苦随损减，渐近般涅槃，爱尽般涅槃，世尊之所说。

这一段从义理上是把前面眼见色的道理，在耳声乃至意法中又重说了一遍。

《杂阿含·三一二经》的整个偈颂分成两大段：第一大段是以眼见色为例，分别来说明错误的情况和正确的情况；第二大段是依于眼见色的道理，来例说耳声乃至意法，也分别说明了错误的情况和正确的情况。这样看，整个结构就很清楚了。

现在是依于眼见色已，随顺正念正知，不取其相、不取随好，来例耳声乃至意法的正确的情况，也就是后面五根、五尘正确运作的情况。

跟前面眼见色的正确运作情况是类似的，特别是眼见色里说到的“小长养众苦”，跟这里说的“众苦随损减”，意思是一样的。众苦在损减，虽然变得少了，但还没有彻底除灭，不过他走的这条道路是对的，一点一点在趣入涅槃。直到最后爱尽、离欲，真正般涅槃了，才彻底解决问题。“世尊之所说”，这是我们本师释迦牟尼佛所说的灭苦之道。

座上修之五

——现在正在发生什么？

这两天我们已经学了不少深的内容，如果你在座上用功很得力的话，也可以做一点深观；如果还没有特别得力，就把这些基础再夯实一些。当你眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触的时候，还意识不到这仅仅是眼见色乃至身觉触，还是感觉“我看到了什么东西”“我摸到了什么东西”，如果倒想仍然这样坚固，那你在座上主要还是用这个功夫。什么功夫？身觉触——自己不要把它念成一句套话，而是带着分析，带着观察，内心其实是在回答一个问题，就是“现在正在发生什么？”

实际应该是有很多内容可以回答，初步主要是从根尘方面来回答——“现在主要发生的是身觉触”，可以从这样的基本功来不断地夯实。相当于说伴随着呼吸，伴随着身根感受到的触，不断地来回答这样一个问题——“现在正在发生什么？”如果是从前，你的答案可能是“我在观察呼吸”或者“我在感受呼吸”。现在你学了这些内容之后，你的回答至少应该是“现在正在发生身觉触”。还有没有其他的？有，同时也在发生“意知法”——但是，先不要在那个上用心，因为那对于初学来说不容易稳定在缘上，也就很难发展出来比较均衡的定慧，还是先多分地在身根所对的境界上来觉知，自己知道“身觉触”就好——这是作为一个问题的回答，而不是在念一句没有意义的套话。

再说一遍，就相当于你始终在思惟一个问题——“现在正在发生什么？”然后每一次你的回答都是身觉触、身觉触……，这样用功。到了中午吃饭的时候，如果这一口饭进嘴，你不能发现正在经验的现相是身觉触、舌尝味或者再加上鼻嗅香，那就说明你在座上的用功不够。你应该比较不费力就能了知，这一口饭、菜在嘴里咀嚼着，这个时候根、尘方面发生的是身觉触、舌尝味以及鼻嗅香。不断地在这上观察，内心尽量少现起过去的倒想。什么叫过去的倒想？这个菜好吃，

那个菜不好吃，或者我正在嚼什么什么菜，这都叫过去的倒想。

不是说“我知道”就可以。你能在多大程度上改变过去错误的模式，就意味着你在修行路上向前走了多远。

《六分别六入处经》之五

——满足道品，体证四谛，结叹流通；座上修

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

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

十二缘起支说“无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死”，这就是有情在生死中的流转；问题的根本解决是“无明灭则行灭、行灭则识灭、识灭则名色灭、名色灭则六入灭、六入灭则触灭、触灭则受灭、受灭则爱灭、爱灭则取灭、取灭则有灭、有灭则生灭、生灭老死灭，乃至纯大苦阴聚灭”，这实际上就是在说明还灭的缘起。前面学的《六分别六入处经》这一大段文就是这个义趣。

接下来是说，这样的修行，在整个道品中，处于什么样的位置。经文说：

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

能够像上面那样有如实知见，叫作这个人正见的修习圆满了。这里的正见，大家看到了，要求其实比较高。八正道，很多人知道它的基本内容，也就是这里说的正见、正思惟（这里叫“正志”，更常见的译法叫正思惟。“志”，意志，就是指人的思惟）、正方便（正精进）、正念、正定、正语、正业、正命。

正见最核心的内容，就是有关于缘起的正见，常常被表述为以人道有情为主要关注点的十二缘起支，或者是苦、集、灭、道四圣谛这样的表述。一般以为只是了解或有深刻的认识就叫作正见。但是这里的经文对于正见的说明是：这个人要能作这样的知、这样的见，才叫作正见修习满足。这样的正见修习满足之后，他还有正思惟，也有正精进，还有正念与正定，这是修行中很重要的一些内容。后面的正语、正业、正命，主要是关于戒律的。正语，也就是十善业道中的“语四”——不恶口、不两舌、不绮语、不妄语。正业，相当于十善业中的“身三”——不杀生、不偷盗、不邪淫（对于出家人是不淫欲）。正命，对于出家、在家所指的内容不一样：在家众的正命是指从事不违犯国法也不违反佛法的正当行业，获得经济收入，支撑自己的生活；出家人的正命，要求得更高——清净乞食而活，不能通过自己挣钱来养活自己。

正思惟、正精进、正念、正定，这些跟我们一般说的狭义的修行关系更密切。当你有了这样的正见，能不能常常随顺思惟——“正思向于厌、向离欲及灭”？能不能发起精进力——“已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长”？能不能具足正念，眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法的时候，“不取相、不取随好”？能不能在这样的修习中，具足了正念、正知，发展出正定，乃至依此向于离欲解脱？

这是说，如是知、如是见，名为正见修习满足，乃至前边所说的八正道的余支都能够满足的话，叫作“修习八圣道清净满足”。我们知道后来结集法藏的时候，把四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分这些合在一起叫作“三十七道品”。但是，在佛初转法轮和最后临般涅槃之前的说法中，都是用四谛、八正道来说法，你们有注意到吗？有一部经叫《初转法轮经》，佛成道之后的最初说法，是给当年陪着他修道的五位出家人说的，所以被称为“初转法轮”，讲的就是四谛、八正道；佛最后临入灭，叮嘱弟子们的还是八正道，当时佛是给一个叫作须跋陀罗的老外道讲的，以八正道度化了他；佛最后问弟子们的也还是：“你们对四谛还有什么疑惑？有疑惑趁着我在，赶快问。”那说明佛陀认为八正道是能够概括他所说的修道的主体内容的。佛自己也说：“我法中有八正道，所以能证阿罗汉；外道法中没有八正道，所以证不了阿罗汉。”

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

“四念处”指的是身、受、心、法，在这些上来发展正念正知。“四正勤”就是刚才说的已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长。“四如意足”主要是指禅定，分别是欲如意足，勤如意足，心如意足，观如意足。“五根、五力”是五种相同的德目，只是在最初发起这个状态叫作“根”，能够强而有力发起更大的功用的时候叫作“力”，分别是信、精进、念、定、慧这五种德目。“七觉分”，念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。我只概括介绍一下，大家愿意学习，可以事后多下功夫。

前面讲了“满足道品”，接下来谈“体证四谛”。这部经是从六入处下手，来贯穿道品修习和四谛修证的很重要的一部经典。

若法应知、应了者，悉知、悉了。

这是苦谛。什么样的法，应知应了？就是生命中的问题——种种苦迫，这些是应知、应了的。如果意识不到生命中有这样的问题，意

识不到生命中有这些苦需要去解决，这个人就不会去学习佛法，因为他觉得佛法对他没有用。只有真正认识到生命问题的人，而且认知得够深刻的人，他才会真正地去寻找解决方案，才有可能遇上佛法，也有可能从佛法中真实获得利益。这就相当于我们一般说的发现问题，你如果发现不了问题，谈什么去解决问题呢？

之前我有一个话题算是说了一半，常常有人以为佛法是消极的，当时我说，难道发现问题、分析原因，并去究竟地解决它，也是消极的吗？佛法的四圣谛，也就是发现生命的问题，所谓“悉知、悉了”，去进一步分析、了知了问题的原因，乃至最后断除了原因，也就根本解决了问题；断除这个苦因的种种办法、解决方案，就是道品、道谛的种种修习。如果佛教只是一味在说生命是苦的，人生是苦的，给不出来解决方案，那你说“他的认识是偏于消极的”是有道理的，但是，发现问题、解决问题，怎么能叫消极呢？如果这也叫消极，我们所有的工作都没法干了，对吗？我们很多工作，特别是有能力的人，主要表现就是他能够比别人更敏锐地发现问题及问题的原因，然后还能够拿出解决方案。这样的人在每一个行业都是宝贵的人才，他比别人能够更敏锐地发现问题，你觉得他的专业技能是更高还是更差呢？

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

若法应知、应断者，悉知、悉断。

这说的是集谛，也就是苦的原因——无明烦恼。

若法应知、应作证者，悉皆作证。

这是灭谛，也就是涅槃——苦的止息。

若法应知、应修习者，悉已修习。

这就是道谛，以前面三十七道品为代表的道谛。

经文对于这四谛有了进一步的说明——

何等法应知、应了，悉知、悉了？所谓名、色。

“法师！你看你讲错了吧？经文说‘名色’，你说是‘苦’。”你知道吗？名色就是苦。大家还记得“色”是什么吗？像眼见色，那个色指的是可见光；还有一个“色不异空”的色表示物质。“名”是精神现象，“色”是物质现象。正是这精神现象和物质现象的和合，是我们整个生命现象。整个生命现象的当体就是苦的，也就是佛经中说的“五取蕴是苦”“六入处是苦”。整个生命的当体就是苦的，不像我们一般人以为“有的地方苦，有的地方不苦”，这样的认识不深刻，这样的认识也没有办法导致究竟的解脱。

这一点，难通过是吗？“谁说都是苦的？包括昨天还有法友问‘那个小孩子葡萄糖吃高了，他生理上就是快乐啊？’”可以毫不客气地说，就没有一种因素是只能给人带来快乐的。大家最关心的也是“只能给人带来快乐，不可能带来痛苦”，那我们拿人来举例，你能举出来任何一种吗？例如吃饭，本来饿，吃上了可口的饭菜——“这不苦啊，这很乐啊！”真的吗？这个因素真的是只给人带来乐吗？你吃饭，有没有吃饱的时候？有。吃饱了之后，让你接着吃，你觉得是惩罚还是奖赏？你觉得是苦还是乐？东北有一句话：“好吃不如饺子，好受不如倒着。”饺子，你能吃多少个？三十个到头了吧？我再给你端一盘三十个，必须吃完！那不就是酷刑吗？最后能把胃给撑爆了。好受不如倒着？好，你躺着不要动，躺一个礼拜、一个月。有陪护过病人经历的应该知道，病人在那躺着，舒服吗？就算他没病没殃在那泡病号，但是必须躺着泡，你觉得他舒服吗？很痛苦的。我曾经看护过一个做了手术的人，当时他的情况有一点特别，打麻药不好使。刚做完手术，刀口那儿是非常疼的，但他宁可忍着这个更痛的，也请求别人帮他翻身。知道什么意思吗？你一个姿势一直躺一躺就知道了。那为什么刚躺下那么舒服？你想一想，这个人一直站着累不累？实在站不住了，如果告诉他：“那你坐下吧！”坐下来可舒服了，你再告诉他：“坐着别动，坐一下午。”最后实在不行了，眼巴巴地看着你：“你再

让我站起来吧？”“刚才不是你哭着喊着要坐下的吗？”“那我刚开始有乐啊！”其实你一直都没有乐，那只是苦的暂止息位，只是前一个剧烈的苦消失了，你感觉有点乐，这是在对比中呈现的。就像你们大家盘腿，“哎呀！疼啊！”好不容易等到下座时间到，可以放开了，“这一放开真舒服啊！”苦的暂止息位而已。

而且深刻地看乐受本身，因为有无常，如果内心染爱、贪着的话，当它无常变化了就会带来苦。过年，一帮朋友在一起聚，聚的时候推杯换盏，有笑有闹，非常高兴。吃一吃、喝一喝，有一个人喝多了，言语先过分，然后动手了，最后酒瓶子也抡起来了，盘子也飞起来了，120也开来了。这顿饭，你怎么来评价它，是苦的还是乐的？你会觉得这顿饭是苦的，“以后这样的聚会，再也别找我了”。

所以说，所谓的乐受，从另外一个角度看，因为无常变坏的逼恼，也说它是苦的。在梵语和巴利语里，苦对应的词是 Dukkha，它有一个意思就是无常义。《阿含经》中也常常有这样的对白：“若法无常，是苦不？”常常回答说“是苦。”比如问：“色是常，还是无常？”这个人通过观察之后会说“无常。”“若法无常，而心染着，后变坏者，是苦不？”“是苦。”我们有没有这个认识？如果这法是无常的，内心染着它，后来变坏了，苦不苦呢？我记得有一位朋友，他有一个非常可爱的小女儿，这是将近二十年前的事了——这么一说，日子过得很快。他当时看着自己的孩子，就跟别人感慨：“我看到现在有这么可爱的女儿，想着有一天有个臭小子要把她领走，我就受不了。”若法无常，而心恋着者，要不要生苦呢？他想到那一天就已经生苦了，何况那一天真的到来呢？

“何等法应知、应了，悉知、悉了？所谓名、色。”名色——物质现象、精神现象，也就是生命的当体。对于生命的当体，佛法有一个透视、一个判断，就是充满了无常苦迫的，这就是苦谛的意思。

何等法应知、应断？所谓无明及有爱。

这就是集谛——无明和渴爱。“有爱”特别是指对于生命存续的

爱染。

何等法应知、应证？所谓明、解脱。

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

何等法应知、应修？所谓止、观。

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

这其实就是在说苦、集、灭、道四圣谛。

这部《六分别六入处经》大家回味一下，从最开始说明杂染的问题——从不如实知而增惑，导致种种的生死苦患，现后的苦患；从如实知到不生起无明，不增惑乃至说究竟解脱。现在又说到了三十七道品、四圣谛等等的内容，蛮丰富的。最后的结叹流通说：

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

这就叫作断了爱、断了结缚。这个“断”字是通于“爱”和“结缚”的。断爱是指断除了对一切法的贪嗔等等，“断结缚”就是这一切烦恼的系缚都断除了。“正无间等”是《杂阿含》中用的一个词，后来玄奘法师把这个词翻译成“现观”。在根本定中，无漏智慧现前，这叫“正无间等”。

“究竟苦边”，就是他已经尽断了一切烦恼，这是流转生死的最最后一生，也就是所谓的证得了无学——在有佛法的时候证得无学，那就是阿罗汉。因为烦恼已经尽断，所以他不会再出现后有受生的情况。我们后有的受生（就是后一生的结生相续）是需要几个因缘的：一个是要有感召生死苦的业——善恶业都可以，只要是可以使人受生于欲界、色界、无色界的业都可以，这是推动性的力量；还有滋润性的力量——烦恼。光有推动性的业因，没有烦恼水的滋润，没有烦恼的助

缘，还是没有办法结生相续的。所以，佛教的究竟解脱，离于生死轮回，方法上并不是消灭业，而是断除烦恼。当烦恼究竟断除了，即便业还在，它也没有办法再单独地感生死果报了，也就实现了涅槃解脱。所以佛教的修行原理是“灭应灭于惑”“解脱于痴爱”，最后的寂灭解脱是从断无明烦恼得到的。而不像今天很多学佛人一直在渲染的“消业”，那不是佛法真正的修行。当然，我们一方面要积极地断恶修善，不过要知道“真正的生死解脱，是从智慧断烦恼来的”，这是很根本、很基本也很重要的佛法正见。

诸比丘！是名六分别六入处经。

还记得是哪六种分别吗？六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、六爱身，在余处有这样专门的词汇来说明它。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

应该说从“诸比丘！是名六分别六入处经”到“欢喜奉行”是一个简单的结叹流通。

这部经，我们经过两天左右的时间做了概略学习，中间个别问题分析得稍微深细一点，引了其他的一些经典，虽然没有给明文，但是大家如果去看〈六入诵〉，或者《杂阿含》其他相应的经典，会找到这些内容。关于这部经典，大家是否有什么问题？如果有问题，大家可以提出来；如果没有什么问题，我们不妨回到最开始对于本经的概略介绍，再做一个回顾。

这部经的总体义趣是什么呢？大家首先对于“六内入”和“六六法”要有一个梗概的把握。当时说“六内入是生命的当体”，也就是眼、耳、鼻、舌、身、意。佛说我们人类有情的当体，常常用五蕴（五阴）、六入（六处）、六界这三类法来表达。这里就是六入的表达法，针对六外尘，所以叫作六内入。本经中提到了六种分别——从六根（六入）出发的六种分别，在余部经中被称为“六六法”，这其实就是我们生活的全部。

大家有没有意识到我说“六内入是生命的当体，六六法是生活的全部”有什么意义？我们不就是在这样的生命当体上，在我们的全部生活中，感受有“我”吗？就是在我们每一天的生活中，时时刻刻都感觉有“我”；我们只要想想我自己，就感觉有一个“我”。这叫作我们在生命的当体、在生活中，是感觉有“我”的。如果你确实意识到“六内入就是生命的当体”，下面“六种分别——六六法，就是我们生活的全部”的话，那么，你在这里都找不到“我”，哪还有一个“我”？能够从此对于“关于‘我’，只是自己认知中的错误”，会有一个明确的认可，不再一一说了。

经文首先对于流转的模式和还灭的模式做了一个概括。经文说，于眼不如实知生染着，生了染着之后会有贪嗔痴等各种的烦恼流露——增惑，会导致现后的苦恼，这是问题和问题原因的分析。反过来，如实知就可以导致苦患的止息：如实知，就不会因为颠倒想而生起染着，如果不染着也就不会生起贪嗔等烦恼，这一切烦恼彻底地破除就会导致究竟苦的止息，也就是涅槃。大家对于六入处的修习，这两个模式特别地要有了解。如果你真的对这些生起了胜解——不可引转的确定认识，那么你对于从六入处下手的修行，就会生起真正的好乐，而且你会知道修行就是要这样来做的。

这几天每一次临吃饭前都在叮嘱“吃饭的时候应该怎样吃”，不仅仅是吃饭，也包括走路，包括我们生活中的每一个细节，乃至说清醒的每一个时刻，都应该有守护根门的修习，都应该有对于六入处如实知的修习和训练。刚开始或许不容易一下做到，但自己总是殷重、精进地去做，会越来越好。

关于这部经，我们今天就讲到这里。

座上修

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

首先在禅修之前，最好对于身心有一些恰当的调整。让身心放松，内心调整得柔软而慈和、悠然而惬意。虽然要去观察，但并不是绷得很紧，是身心很放松怡然地去观察，身心柔软地去安住、观察，这样，在身心上会比较得力。

另外，当苦受生起的时候，坐在这里久了，腿痛了，你也可以以腿痛作为自己修习的对象。腿痛的时候，也就是身觉触。一般情况下，这个人腿痛了，他内心会不会有烦躁？特别是初学人，可能会有烦躁。你能不能分析一下这里发生了什么？你尝试着用刚才学到的去分析它，看一看：是不是这样的身觉触，产生了内心的苦受？然后自己因为没有如实知，在这上生起了不欢喜，想要排斥它，或者让它消失？你要做的事情，就是去尝试看清这一系列的身心运作。

在这个过程中，整个身心是更加放松调柔地来接受这个现象，不因为这种苦触而生起内心的不满意、内心的不安、内心的排斥以及内心的烦躁。这样，腿痛的当下，就可以成为你的一个很好的禅修对象，成为你禅修进步的一个“触”缘。

有人会说：“法师！我尝试做了，但是有时候疼痛实在太剧烈、太尖锐了。”我过去在一个禅修营里，跟营员说过关于面对疼痛的一句话：“一个更加尖锐的疼痛，就用一个更加调柔的身心去接纳它。”内心没有什么不满意，没有什么要排除、要解决的动机。在全然接受，内心不加任何抓取和排斥的情况下，如实地去观察“到底在发生什么？”触、受，还有自己的想，以及各种倾向——喜欢、不喜欢等等。看清这些，内心渐渐地离开这些多余的动作。如果你能做更深刻的观察就更好！我希望在晚上的时候，能够听一听你和疼痛的故事。

座上修之六

——如何面对疼痛？

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

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

这一道应用题留给大家，我们一起来做这一座的修习。在疼痛发生之前，你该怎么用心就怎么用心，疼痛发生之后，你来试着解一下这道题。

互动交流之二

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

佛世的时候，释迦牟尼佛有一位公子叫罗睺罗，那是佛陀出家修道之前的事情。罗睺罗后来也随佛出家，佛陀教化罗睺罗就比较善巧。罗睺罗向佛请益：“您能不能够教教我？我好根据您的教导精进修行，也证阿罗汉。”佛观察了他一下，知道他的因缘还不成熟，就问他：“你有没有给居士们讲五蕴？”“没有。”“那你去给大家讲。”罗睺罗讲完了回来，又去请教佛。佛观察他的情况还不成熟，就说：“你再去给居士们讲一讲六入。”就是我们现在学的这个，这个法门的优先度是很高的。罗睺罗又去给居士们好好讲了一番六入。讲完了回来跟佛说了，佛又看一看，还是不成熟，说：“你再给居士们讲一讲因缘法。”罗睺罗又去给居士们讲因缘法。因缘法是什么呢？笼统抽象地说就是“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”，如果就有情（特别就人的情况）来说是十二支缘起。罗睺罗给大家讲完，回来之后，佛看他基本成熟了，然后给他说法，他去修习，确实证得了解脱。

你看一看罗睺罗是怎么走向成熟的呢？给人讲法。所以，给予者收获最多！满屋子将近四十人，谁挣得最大？那就是我。我希望你们也坐到这个位置上，不过得剃头。我们这样轻松的话题说完了，下面该问一个沉重的问题：有没有人愿意交下午的作业？

营友 A：是腿疼的那个应用题吗？关于腿疼，是根境识三和合，成为一种疼痛的现象，身触是三和合的缘起形成的一种认知结果，然后会有一种疼痛想。但是这个疼痛，不属于腿，也不属于身，也不属于识，只是根境识三和合，缘起的现象，如果缺少任何一环，也不会

有疼痛出现。这疼痛只是因为三和合而起，并不是腿在疼，所以就这样吧，不需要去消除它，那就接受它吧。

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

营友 A：但我当时确实是有这样的感觉。

法师：我知道，就算是套公式，能套到那个程度，也很高兴啊！首先我感觉挺欢喜的，但是我要再推你一把，不知道是能推高还是给推低了。你知不知道，腿痛的时候，哪在痛？请讲！

营友 B：今天下午坐的时候，您不是说观察痛吗？我就双盘，因为双盘痛得快。说实话，我刚开始是把目标定在“身痛心不痛”，后面试了一下，发现不可能，我想法师应该也不会要求我们达到那个程度。想到一个比喻，镜子里面的影像，来自于哪里？它不是从镜子生的，也不是从人生的，也不是从光线生的，而是这诸多因缘和合而生起的。所以刚才法师问“哪在痛”，我就想到这个比喻，于是一边痛，一边一直在念“根境识和合触……”，也让自己的身体放松，让心里不要起贪嗔，但我发现没有用，因为——

法师：因为敌军太狡猾。

营友 B：原先腿痛，心里想“没有事，忍一下就过去了”。但是后来想，也没发现一些新的东西，这个念头一动，就想先把腿放下来吧！

法师：还是把腿放下来解决得快！

营友 B：当然腿疼没关系，但胸口有点气堵，我就把腿放下去了。后面想想还是应该在不取相上，不取相的话，虽然心里一直念“根境识和合触”，但就不知道怎样才能发挥作用。后面就想，“身苦心不苦”

这个，按我现在的程度，不可能做得到。可能如果这个心运作比较正常的话，也只是提高身体忍受痛苦的忍耐力，到了极限还是得放下去。因为我坐的时候想起了圣严法师写的一本书叫作《美好的晚年》，圣严法师临终前几年，他好像是因为肾有问题，割了一个。他写的两次痛，我印象比较深刻，一次是说他非常痛，如果能打滚的话，就在地面上打滚了；另外那次，说实在痛得受不了了，要求医生打止痛针，医生也不敢打太多。所以这个身痛，我就感觉非常难解决。后面想一想，法师可能还是让我们身觉触。所以我这个作业没完成好，搞不清楚。

法师：营友 A 的问题，先搁置一下，看等一下谁有没有进一步地输入。我先把营友 B 说的情况暂时先说一说。他刚才说，要就这个痛，去做到身苦心不苦，后来发现身心俱苦。想很大程度减轻色身痛苦，甚至做到不受它的触动，那是需要定力的。身苦心不苦，慧解脱阿罗汉也能做到，但他因为没有禅定的功夫，所以还做不到对于身痛没有任何问题，要到俱解脱阿罗汉才行。俱解脱阿罗汉，经里有好几个例子。其中有一位阿罗汉被一条非常毒的蛇咬了，但这位阿罗汉是俱解脱阿罗汉——俱解脱的意思就是心解脱、慧解脱，也就是他是基于根本禅定得的无漏智慧，一般来说都是三明六通，也有超出世间的灭尽定。当时这条蛇是非常毒的，我怀疑它可能是混合毒，一般人被这种毒蛇咬了之后，一方面特别痛，有可能是神经毒造成的；另一方面据说人的肤色都会变，这应该是血液毒造成的。他被这种毒蛇咬了之后，跟舍利弗尊者告假。意思就是说，我被一条什么样的毒蛇咬了，我现在要走了，跟你说一声。舍利弗尊者说：“不会吧，被这种毒蛇咬了，你还能这样跟我说话，应该在满地打滚吧，整个肤色也应该变成什么样子了吧？”然后那位被毒蛇咬了的阿罗汉才把他的情况说一说，舍利弗也赞叹他，这位阿罗汉就般涅槃了。

什么意思呢？想要身苦心不苦，无学圣者都做得到，但是想要极大地减轻身苦，只有俱解脱阿罗汉或者是定力特别强的人才能做到。这里，定力和身苦之间其实是一对矛盾——定力特别好的人，身苦可以得到相当的减轻；那反过来，身苦到了一定程度，会干扰这个人的

禅定，甚至有可能失去禅定。有的人病得很痛苦的时候会失去禅定，当然，定力特别强的人会照样入定。据说阿姜查晚年住院——大概是年轻的时候修行太拼了，把身体拼得有点不好了——很多时候都是卧床，甚至连话也很难说出来。虽然这样，但是从种种迹象看，其实应该说他的禅定功夫没失去。为什么？因为他把年轻的护士给吓坏了。怎么吓坏了呢？人家护士看一看，这个和尚没气了，赶快就要跑去各种抢救。然后旁边照顾阿姜查的比丘就说：“你不用怕，也不用着急去叫人抢救，他就是入定了。”我们知道四禅的时候，出入息消失，说明他即便在那样的病中，还是能入禅，而且至少是四禅。说明他的禅定力确实还很强。

我刚才说定力和痛苦有点像一对矛盾，在各种记载中也是有因为特别痛苦，退失了自己过去曾经有的禅定，所以现在不要指望通过打坐，就能够很好地把疼痛这件事情给抵没了。有可能在你们打坐，偶尔某一次碰到，但你想很自如地做到这一点，不容易。2015年5月份的时候，我在福建的一个寺院带了一次小范围（不到二十个人）的慈心禅，我们在座的个别营友也有参加的。那一次慈心禅的主要特点基本上都是新手，不光是禅修的新手，还有很多是佛法的新手。在某一座上我看到有一位营友的状态非常好。等到我们结束那一座禅修的时候，他刚才满脸洋溢的喜悦柔和一下全没了，变成各种扭曲，往里吸着冷气，于是疼痛如潮水一般冲垮了他薄弱的意志。知道为什么吗？也就是他在那一座的时候，因为某种原因，没有感到疼痛，但是不等于当时他的身体处于很舒适的状态，只是有其他因素使这个疼痛没有明显表现出来，反而使他身心安住于欢喜的状态。一出了那个状态，这个疼痛马上表现出来，受不了了。因为他没有经历过这种现象，他还很奇怪，说：“我刚才一点也没感觉到痛，而且很舒服，为什么一结束了这么疼？”原因很简单，你刚才“撞到了一只死老鼠”。

我们修习过慈心禅的人知道，容易生起喜乐。有时候这个喜乐强盛的话，身心会很凝定，容易全心全意、全然地投入到那里，而且有喜乐住心。这个时候他是有可能没有去觉察到身苦的。因为他身心有

喜乐，这个喜乐其实盖过了他的身苦。其实到初禅就能做到这样，这个人如果进了初禅，他就不会感到身体的苦，但是不等于他出了初禅之后，腿也一定不疼。有的人因为腿的功夫还不够，入了初禅的时候其实腿是处于一种疼痛状态的，但是不出禅没有这个疼痛，是有“觉、观、喜、乐、一心”，等到出了定，就像我刚才说的那位一样——“疼痛如潮水一般将他包围”，这也是有可能的。

讲这些，是因为今天的一个主题就是疼痛，所以讲一些花絮，免得大家在打妄想——“我能不能通过打坐，把疼痛给调伏了呢？”先调伏这颗心吧！当这颗心能很好调伏的时候，也许疼痛就不是问题了。不要指望在刚开始的时候，就能够把疼痛怎么样。恰恰相反，你在刚开始的时候，越想着用各种巧妙办法把肉体的疼痛给消灭掉，越说明你内心在骨子里其实不接受疼痛。不管是我希望智慧观察把疼痛给搞没了，还是希望我生起这样的定力或喜乐把疼痛给压制没，这都叫作我内心在骨子里不接受疼痛、不喜欢疼痛。这是内心有紧绷的地方，有你没有开放的地方，有你不能够柔软的地方，知道吗？有一个地方不能够接受，不能够开放，就意味着这里是僵硬的、不柔软的，实际上就是身心还不够纯熟、不够调柔。等到有一天，你死心塌地地柔软下来——我这个词用得有一点奇怪，但是我不知道你们有没有体会——再也不抱任何巧妙的想法，可以都可以，全然地打开，全然地柔软。那个时候，可能还是不一样。那个时候可能感觉到一些转化，会体会到一句话叫作痛并快乐着——腿上还有痛，但是身心是处于一种快感，而且越痛越柔软，那个时候好像是自发地进入了这种调谐状态，越痛越柔软，越痛越柔软……。然后就在这个过程中，痛可能莫名其妙就变得削弱了甚至消失了，这是可能出现的。其实这是由于内心全然没有抗拒，全然地调柔，而产生的一些生理上的变化。

内啡肽或者脑啡肽是一类多肽类物质，它们有很大的镇静或者止痛的作用，包括能够让人产生欣快感。你们禅修中或者是在日常用心中，有时候有没有一种欣快感？或者是多巴胺，或者是其他一些神经递质，还有一些时候是内啡肽的分泌发生变化，因为它有止痛作用，

所以就不奇怪“你状态好了，这个疼痛就不强了”，这是有生理基础的。

我前面告诉你不要一开始就指望怎么样，后面又谈了止痛还是有生理基础的，但是前提是你得真正的心安——身心的调柔，身心的打开，这些都真正地做到位，是可能发生生理基础的变化。刚刚开始禅修的人，不可避免地要面对这种尖锐的现象叫作腿痛或者腰痛，所以就多说两句，给大家一些希望。好，这位营友的情况就说到这里。

回到刚才那位营友说的，其实我觉得她做得挺不错的，我为什么还要追问一句呢？就是要再勘验一下。她说她当时有这样的体会，生怕忘掉了，把这个体会写下来了，这也是她一贯作风。体会就是：这是根境识三和合，生起的这关于疼痛的一种认识现象。她没有单纯把这归结为是身根在痛，更不是识在痛等等。但是我后来又补问了一句话：既然有腿痛的现象，那到底是哪在痛？“你明明知道腿在痛，还问我哪在痛？你实在没办法让我不多想，这是不是充满禅机的问题呢？”不谈禅不禅机，告诉我哪在痛？

营友 C：腿。

法师：你明明知道不及格，还敢这么答？有没有觉得自己的回答能及格的，不妨尝试一下！

营友 D：师父！其实您刚刚问的这个问题，弟子在打坐的时候就想着要按师父说的“像观察那个黄布跟地板一样来观察那个痛”。当时弟子是腰椎那边感觉到痛，然后心里就想观察腰椎的痛。下一个念头就是，我又没有看到那个腰椎，我怎么知道是腰椎在痛？这时就发现在观察那个时候，其实已经掺杂进了视觉的东西，然后就尽力想要把这个东西撇开来去观察，但是没成功，后来放弃了就开始痛。

法师：他介绍了前半部分经验，说在痛起来的时候，想着我的提示——像观察地板有没有这种坚硬的质密的属性，像观察这块布有没有黄色的属性，这样去观察疼痛。然后他就观察是哪痛，自己刚开始觉得是腰椎痛，后来突然发现不对，我怎么知道这是腰椎？而且还现

起了形相，那明明是视觉的图像嘛。然后自己突然发现革命动机不纯——这是我故意错误的解读——自己希望能摒除类似于视觉影像的这些干扰，但是不太成功。不过尽管这个好像不太成功，在他这段努力的期间，疼痛不那么厉害。一旦放弃了革命的努力，痛如潮水一般又涌了上来。

营友 E：师父！就疼痛来分享经验的话，我打坐曾经有一段特别容易腿痛的时候，似乎两个膝盖都很痛，继续忍着，观察观察，最后膝盖不见了，就变成了两个点。

法师：痛不痛呢？

营友 E：不痛，就两个点，就两处。

法师：你这是对于这种痛，用心专注观察之后呈现的现象。不过你还没有回答我刚才的问题：腿痛这种现象，到底是哪在痛？

营友 E：其实每次观察的时候我都会想，观察的意识是什么东西？因为一般都说“无我”，那肯定不是我在观察，但是越是这样想，“我”的念头就越清晰。

法师：观察无我，不是拿出来一个结论去观察。观察无我，有几个方法：你首先能不能够把自己内心感觉到的这种内在的我，把它的特点给抓住，提炼出来。我几次讲，都是先把这个提炼出来，然后在这一法上来推究，这是正面地来推究有没有这样的我。因为我们用了几个分类，比如五蕴、六入、六界，可以在这几个分类里涵盖一切法，那就达成一切法无我，这是一种方法。

再一个，你知道了它是怎样的特性之后，你来反证，你来归谬：如果是这样，那会怎么怎么样，得出一个没有办法接受的荒谬的结论，然后知道这样的“我”不可能，这也是一种方法。我在这个营里这次没有用这个方法，主要是用的《杂阿含经》里来观察一切处没有“常”与“自在”等等这些来说的。其实《杂阿含经》里在观察没有自在的时候也用了反证法，他说“如果有自在的话，就不应该有苦”，是不

是也是反证法，也是纵破，也是归谬法？实际上对于无我的观察，常常地要用到归谬法、反证法，你下去之后可以适当地进行一些学习。

观察无我，不是单纯地拿一个结论来砸自己，是要有细密的观察方法的。这个无我的观察细密了，自然就对这件事情认可于心，为什么？因为你确实认识到一切法无我。不管是从理论上还是从事实上，一切法都无我。从理论上、原理上，“我”是不可能的；从事实上、从现实上，在一切法上都找不到“我”，这两个方面。理论上的不成立，是用归谬法来说明有“我”的荒谬和不可能；在事相上、事实上的寻找，是在这几类包含着的一切法中都找不到“我”。这两种——在理论和事实上，自己认可到无我，就可以生起无我的智慧。

你刚才这个问题，因为说到自己反而越来越感觉有“我”，跟你多说了几句。这一次，我们讲一切法无我，也讲了一些，回头你可以再学一学。

法师：好，还有没有尝试来回答刚才那个悬赏问题的。好，你不妨说出来看一看。

营友 F：我想就是身吧！

法师：身是指的身根吗？

营友 F：对

法师：就是作为感觉器官的身根在疼是吗？

营友 F：对

法师：那你觉得呢？会不会及格？

营友 G：师父！应该是根境识和合总成，你这个问题就是不对啊！

法师：那你为什么不明说“你这个问题不对，你这个问题是在挖坑，我拒绝回答”？你以为过去禅宗那些问题，都是有解的问题啊？为什么对于有的问题，你过去一脚把他给踹倒了，你就回答对了？当然我不希望你们给我来这种暴力！问你：“腿疼，是哪里疼？”你顺

着这个问题去回答，其实已经先认同了这个痛是有一个地方的，换句话说，就是这个痛是属于某个法或者某个地方的固有属性。你如果意识到这个问题包含这样的前提，你还随顺这个前提来回答我“痛在哪里”，你怎么回答都是错的，都是不及格的，因为你认同了一个错误的前提。唯一正确的回答就像刚才这样的——“你这个问题是不是问得不对啊？”但这只能算是及格，还达不到 80 分或者 85 分以上，因为它少一个进一步的说明——“你的问题其实隐含了这个前提，而这个前提是不成立的。”如果有了这个，就是 85 分以上的回答。但是他能够反思“这个问题本身是不是有什么毛病？”已经及格了。好，我们有了一个及格的答案，请掌声鼓励！

这个问题，其实营友 A 在她自己刚才的回答中已经说出来了，她说痛觉是根尘识三和合的认识现象，就像黄布这个“黄”是根尘识三和合的认识现象。虽然跟布或者说跟这个尘境有关系，但是并不是尘境上就有这个“黄”，是根尘识三和合才有这个“黄”。包括这块地板的坚硬或者所谓的质密，也不是地板本身就有这样的属性，而是因为身根、这样的尘境、还有识和合，呈现出这样的认知结果。既然你能够认清这个，那你不应该把坚硬说成是地板固有的属性，或者是身根或者是识的固有属性，对吗？当我问你坚硬在哪里的时候，你应该拒绝回答；同样的，当我问你黄色在哪里的时候，你应该拒绝回答，或者指出这种问法的错误；同样，我问你疼痛在哪里的时候，你们也应该拒绝回答，更进一步也可以指出它有什么前提错误。

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

对于刚才讲的，关于疼痛在哪里的问题，你们有没有其他的疑惑或者进一步的认识？有没有对刚才我说的这个，还没有办法理解的？你完全可以说：“师父！你说的这个，我没有办法认同。明明是腿痛嘛，你还告诉我不是腿痛，那是啥痛啊？”有没有这个疑惑？如果这个疼痛真的是属于腿的话，那么我问大家：把向上传输的（从这个痛

觉传感器向中枢传输神经冲动的这个)神经给切断了,请问疼痛在哪里?有营友说“没了”。如果疼痛是属于腿的,你来截断它,这其实相当于在破坏身根(我们虽然用的是神经这样的词,但是如果做术语对应的话,这相当于说对于身根做了一定程度的破坏——没有全部破坏,因为感受器那边还没有被破坏)。有没有意识到这个问题:如果是腿在痛,当通过截肢,使身根受到一定伤害,疼痛就不见了。

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

必须这样追问,你才不至于掉到一个“我会背这个公式”的境地。你只有这样,才真的能够体会到,说根尘识任何一法在痛,都是错误的,都是没有办法跟真实现象匹配的,总是能够找到对它的证伪——证明它是错误的。

营友 H: 法师!在这个疼痛现象里面,这个根和尘都分别是什么?

法师: 你根据这几天的学习来分析,你觉得在疼痛这个现象里,根、尘是哪些呢?六内入和六外入,记得吗?这些基本的名相,不是需要特别记,而是与自己生命的现实来对应。我们正常人都有对外进行交互的五个渠道——眼、耳、鼻、舌、身。意,对于一个没有他心通的凡夫来说,它只具备了自己内心法的能力,不具备直接对外交流的能力,至少不显著地具有。

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

营友 I：法师！我前一段上一个科学哲学课，老师问了一个问题说“我不在，石头还在”。但是从佛法的角度来看，这不是一个什么问题，“我本身”就不在，“那块石头的本身”也是不在的。我想换另外一种问法，如果六内入没有了的话，那外面的六尘还在吗？

法师：这个问题有两个版本——宏观版本和量子物理学版本，你愿意听哪个？

营友 I：都想听

法师：那我们另外约时间吧。谈这个，自然科学就要谈得多一点。我倒是觉得这个问题很好，跟佛法有关系，不过，如果对于“意”这一块儿了解得还不太多，就太多地投入到外境是否实有的探讨中去，忽略了对内心的关注，在六入法门中也许是有意义的，但对于内在的长进，相对来说推动力小一点。

这是很好的问题，是在谈六入法门，特别是六内入、六外入关系的时候，在今天这种科学昌明的背景下，在量子物理学被证明成为基础学科的这种背景下，这是个必须要回答、探讨的问题。其实在佛学院，我跟师父们是有专门这方面的一些课程和讨论交流的。这个如果说起来，话挺长的，因为要把一些事情和道理彻底说清楚，是要铺垫

很多基础知识和一些关于物理学中的互相的一些辨难，以及背后的哲学意义和佛法的关联，这些说来有点话长。

简单地说，你这个问题其实跟真实性这个问题是有关系的。“没有一般人所以为的那种绝对客观”，这就是一个简洁的回答。什么叫作一般人认为的绝对客观？一般人认为“这块布就是黄的”。什么叫作这块布就是黄的？首先这块布是有它的自体，而且在这个自体上就有黄色这种属性，这就是一般人对于“这块布”以及“这块布有黄色属性”这件事情的真实认定，这就是我说的所谓的绝对客观。它有这样实在的自体，在这样的自体上有这样实在的自相，这就是一般人认定的一个结论。但这都是错的。

如果之前我们谈的这些，你能够把握住，就应该知道我们否定了什么。否定了那样自成的、独立的、恒常的自体，否定了客观实在的基石，然后又否定了自相，就是这种完全属于他、不待于他缘、他自身就具有的某种属性，对吗？这两个如果否认了的话，其实你对于一般人认定的那种真实性，就应该有一个它是否成立的判定——“一般人认定的那种真实性是不存在的”。

但是我前边也有加限定词，叫作“‘一般人认定的真实性’是不存在的”，我没有很武断地说“‘真实性’是不存在的”。也许大家有时听我说话有点费力：“你为什么加这样一个修饰词呢？”因为智慧容不得粗鲁，Be gentle, Men！你必须严谨地处理你要表达的意见，是怎样就是怎样！不要说过头话，也不要说武断的话，这是智慧应该赋予一个人在表达上的属性。

如果这句话，就是刚才说的“所谓的自体 and 自相都是不实在的”，那你应该懂得一般人认定的那种真实性是有问题的。在这个基础上，我们再讨论其他问题，是比较有价值的。

互动交流之三

营友 A：法师！我打坐时观察鼻端出入息的触受，观察过程中身心会比较舒适，然后呼吸越浅越慢，到最后感觉到很光明。我这个时候就感觉不到呼吸的触了，不知道是我的心太粗，体会不到还是确实感觉不到？但意识是非常清楚的。然后我会生起这样的念头：出入息的触没了。我就观察身体的触了，身体局部的热感或者外面的身音。后来呼吸又出现了。下座之后我在想，在《阿含经》里讲，如果触处有明，可能就会更好一点，是不是这样呢？

第二就是您讲吸气的时候自己体会到触，标记“身觉触”，呼气也标记“身觉触”，最后末尾标记数字。刚开始的时候会感觉到这个信息量太大了，仿佛对自己是一种干扰，可能是跟我的心太粗或者心太急有关系。今天放松了以后就发现，不要那么急，不要直奔主题，把心放松，呼吸慢了以后，这个标记可能会比较自然一点。我就在想您教的六入法这种法门，在修的过程中要不停地标记，然后自己运去感受，我是觉得如果专注或者正念强一些的时候，好像不用分析那么多，直接去观察这个感受或触觉就好了，就只是观察它就可以了。

还有就是您以前也讲过四念处里的持息念，请问用持息念的方法去修行，跟六入处有什么同异，或者更加优胜、更加特别的地方，是不是都可以导致解脱？

法师：好，前边第一个问题：因为身心比较相应，呼吸慢慢变得微细了，而且会有明亮相现起，这个时候觉察不到呼吸出入的触了。这是有两个原因：一个是呼吸变得微细了，相应的心还没有微细到与它匹配的程度，导致对于因为呼吸出入而产生的触，觉知得不太敏锐了；第二因为有明亮相出现，这颗心可能有一些往明亮相上去了。你这个时候刚有明亮的相，不要往上跑——“天黑天亮，我都一样观呼吸”，你不管有没有明亮相，还都是在呼吸上。因为自己定力还没有培养到位，如果这个时候就往明亮上用心，你会两边都不着落——你

对呼吸的专注不行，因为明亮相还没有聚拢成一个很稳定的所缘，心也没办法在那上安住。所以这个时候还是在呼吸上用心就好了，不要把心思往光亮相这边分就好了。如果保持专注还是觉察不到出入息的触，你就把身心再放松，然后全然接受任何的情况，只是去觉知，会呈现的，目前只是心的细微程度还没有与呼吸匹配上而已。

第二个问题，说到六入处这个禅修，你感觉信息量大，身心调柔放松之后才觉得好一些。是的，六入处的禅修，特别是像这样比较指向智慧观察的，实际上是要求一点基础的。这次禅修营为什么要求全程参加啊？你们现在就体会了：前后是有关联性的，如果缺了第一天的课，你乍一进这个营，“他在讲什么啊？这一群人是不是头脑都有问题啊？不是腿疼，那是哪疼啊？”搞不好人家会打个120，把我们都拉走。

这一个营的内容不仅有一些深，它对实修的要求其实也有一点基础。比如说你之前在念处上，至少在持息念上，有一些功夫，有一些得力处，那对六入处的修行，上手会相对容易。如果这些没有修习过，可能上手会相对难一点。大家也都注意到，我在这一次营中对于禅修基础的东西强调得不多，只有一次在座前稍微提了一下身心应该怎样来调一调。其实做这样的观察，是需要身心很调柔又没有任何强迫性的，但是我如果再从头来培养大家禅修基础的话，这一次六入处营的实践时间可能也会相对少，所以我并没有太强调这些。大家还是先是掌握方法，如果这一次还没有特别多的得力，以后慢慢把基础补起来了，自己再去深入。这一次至少是掌握方法就好，掌握原理、方法，去做一些尝试，对自己需要在哪些方面补一些前置的因缘也了解，那样会好一些。

当然，想稳定做观察的话，还是要有一点定力，不一定说要有初禅的定力，至少安止住的能力要稍微有一点，这才好办。不然的话，这颗心还是像平时一样散乱，或者常常昏昧相，这是不利于持续、稳定地观察的。如果不管是禅修前、禅修中，还是日常，身心的柔软、慈和都做得不到位，不能够做到怡然惬意地安住当下，那这个修行也

会是比较紧张的。在紧张的情况下，很难生起深刻的、真实的智慧。所以我跟大家说，不要绷得很紧，要调柔地来做这些观察。当然，我没有太多强调，只是这样一说，不知道你们有没有人记住我说这样的话，有没有去尝试。如果你参加过之前的慈心禅和四念处的禅修营，在那些禅修营里说的禅修之前的调身、调心的方法，在这里也都适用，那些是共通的，只是这一次没有再做这些方面的强调而已。

说信息量大，你后面说得对，就是因为心不够沉静。当心真正调柔又比较清明地来观察的时候，因为没有黏性，因为很敏锐，所以并不感觉信息量大。信息量的大小也是相对的，你处理器运作速度快，信息量就不显得那么大了。如果这颗心黏性比较大，或者不够清明，那要处理这些事情，就显得信息量有点大。对于一颗清明有力的心，它可以一瞬间处理很多事，不觉得信息量大。我还没有要求太多，还没有要求大家一瞬间观察前前后后这些事情呢，还是很简单的身觉触。这在我整个的进度设想中已经稍微慢了一点了，我连“受”都没有给大家加进来。今天下午算是加进来了，但是并没有去引导大家去怎么做，就是留个作业题——“你这个痛，用你自己学到的原理观察观察它。”大家交的作业应该说还挺好。

最后一个问到四念处的修习跟六入处的修习，如果说共同点，应该说它们都可以培养出无常、无我的无漏智慧，都可以令一个人突破凡圣一关，乃至证无学果。那在具体的修行技术细节上，其实也有一些相关联或者交互的地方。比如《六分别六入处经》在后面谈到“满足道品”那里的时候，说：“作如是知、如是见者，名为正见修习满足，正志、正方便、正念、正定、前说正语、正业、正命清净修习满足，是名修习八圣道清净满足。八圣道修习满足已，四念处修习满足，四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分修习满足。”这说明它们之间是有关联性的。如果从实修的角度来说，比如这个人在身、受、心、法上用功，实际上他是对于六六法中涉及到的类似于身、触等等这些会有用功。像对于身、触的觉知，跟身念处是交叉的；对于受的这些觉知、观察、分析，是跟受念处交叉的；六六法中关于六爱这些，是

跟心念处交叉的；在这一切法上的如实知见，观察它有没有我、有没有常恒等等，是跟法念处交叉的，只是切入的门类可能不太一样而已。

营友 A：法师！身念处，观这个触的时候，比如刚开始是观鼻端，当身体哪里热了或者说腿痛了，我就有点疑惑，所缘是继续放在鼻端，还是观察更粗猛的现象，胃里热了，肚子热了，或者腿疼了？如果跟着这个身触走的话，感觉心在不停地奔忙。

法师：哪一个强盛地抓住你的注意力，你处理哪个就好了，可以很悠然！那么多患者（营员是医护人员），你都不忙，就这么点事儿，你忙它干嘛？

既然修观察，你在上座之前就可以跟自己说好：我这一座的原则，是雷打不动地就在某一个现象上观察，比如说就来观察鼻端这个触，那就雷打不动地观察它，即便疼痛多么强烈，我也要在这个巨大疼痛的噪音中来观察这个。你有这样的决意，也可以这样修，这需要一点定力（这不需要太深的定力，只要有一点修习的善巧、习惯就好），要不然的话，安住不了。或者你跟自己说：我这一座就观察比较显著的现象，不管是内外的什么因缘，只要它差不多是最显著的，我就从六入的角度来观察它。也就是说，你最好在开始之前就确定原则，然后按照原则办事，不要坐上之后，自己再做各种随机变化。特别对于初学，你最好有禅修的纪律性，把自己之前确定的原则贯彻好，免得座上随机变来变去——一方面对于一个有序的修行不一定好，再一个如果太愿意玩也可能会玩出事。

营友 A：还有一点，我在“触”这个地方要怎么明啊？

法师：我之所以没有接着往下续，是因为“明相应触”不是指一般光明的明，而是指如实知见相应的触。如实知见就被称为明，那相应的，不如实知见被称为无明，《阿含经》里在六入处这个角度有这样的说明。如果这个人有如实知见相应，那他在根尘识三和合触的当下，就不会错误地颠倒取相。就像刚才我们探讨的疼痛，他没有认为是腿痛，或者是身根痛，或者是识痛，他清楚地认识到这是身、触、

身识和合而产生的一个现象，并不是一个有疼痛自体的这样一个属性，也不归属于某一个独立自成的自体，只是这样和合的现象。他这种知见，就是随顺于明的，随顺于如实知见的，随顺于缘起观察的。这个时候他内心就不会生起情绪化的反应——内心就烦、就不能够接受。

你们试一试看，你心真的稳定地在这种智慧观察中，就不会有僵硬，也不会有任何的倾向——希望它消失的倾向或者希望它增盛的倾向——身心确实很安稳，这是由智慧而带来的无贪无嗔，就是由无痴而带来的无贪无嗔，这是最值得提倡的修行，因为这是跟佛法整个离苦的原理相一致的。身心基于这样的正念正知、如实知见来安住，这个时候疼痛本身不是问题，而成为了修行的境界。常常说把这些违缘、逆境转为道用，这就是一种。疼痛对于一般人来说是不希望的，但是对于一颗有准备、善巧的心来说，它可以是智慧的磨刀石。从前有跟大家说，一个更加尖锐的疼痛，就用更加柔软的身心去接受它；那现在要跟大家说，一个更加尖锐的疼痛，你就用一个更加明亮的智慧去照穿它。

营友 A：我本来想的是，如果在触上面抓取了它，后面会有痛觉，会有这种不乐意的感觉。现在我明白了，当在观察这个触的时候，如果心真的是很安然或者说没有躁扰，有正念没有贪嗔的时候，有可能身体的那种痛觉不太会那么早出现，可能还会有，但不那么强烈。

法师：有痛，但是内心没有不乐意，不乐意就是嗔。你对什么现象不愿意，就是心在这一方面不开放、不柔软，是僵硬的；对这些现象有排斥，就是对它有不允许，就是你对它有忧畏，就是你在这上有苦——这就是我一直强调的“做正确因缘，对一切果相保持全然平等的开放”。心里有一个不允许、不可以、希望避免，都是问题——你只管去做正确因缘就好，何必在果相上患得患失？错误的那一套，我们平时日常生活已经玩得太多了，现在我们要玩另外一套正确的。

营友 B：师父好，刚才您说的身苦心不苦，是不是只有阿罗汉才有？

法师：只有无学圣者才能彻底做到这样。我们一般人修行相应的时候也能做到，但是不能一直做到。比如这一座很相应，完全可以，身心非常调柔，它疼它的，我高兴我的。但是你想这一生都这样，那是无学圣者的事。

营友 B：前两座都有这种感觉，自己是身苦心不苦，刚才您那么一说，我就想我这思维是不是有问题啊？

法师：没问题。我们相应的时候，或者是说正念正知强的时候，是可以做到这样的。也不是说一生就不可能，你一生始终正念正知很强，只要清醒着就有明觉的智慧，就有正确运作的身心，也是可以的。但是要说最彻底、最圆满的，那就是无学圣者的事。

营友 B：跟师父汇报一下我这两座的感觉，师父以前带我们坐，有两句引导词，我非常喜欢的，先念一下，然后就给自己发一个慈心，也就三五分钟吧，随后就开始进入状态。当二十分钟左右的时候，腿就很痛很痛，但是这种痛，就不像以前那样疼得不行了，我还说代我爸受苦，是那种心。现在这个痛，我就能接受得了，我就感觉我上半身和下半身是分离的。大腿疼，我就观察大腿，待会儿它就不疼了；小腿又疼得厉害，我再观小腿。以及用那种平等心去观察它的无常，我就真有身苦心不苦的感觉，那种身心分离的感觉挺好的。

法师：你这样说，他们会害怕，以为出窍了什么的。这不叫作身心分离，这叫作没有因为身苦导致心苦，就是这么简单。就是内心没有因为身体的苦受，而生起不欢喜、不高兴、不能够接受、不满意，没有这些，没有因为这个身体的苦受而生起嗔以及烦恼这些的心苦。

营友 B：师父！观呼吸的时候标让触，我能知道呼吸导致有身触；那我就分析我这个腿，是什么样的有触、有受，是血管、是血啊？是血液、是筋啊？没找到答案。

法师：我说过是“呼吸导致的这个触”，其实这是用一种包含了不太严谨的表达来说的。实际就六根来说，你应该只是觉到相关联的一系列部位，比如说身体的紧张或者舒张等等，以及一系列触受相关

的现象。比如在人中部位的触受，鼻腔里的触受等等，你统合这些，在内心中会形成一些统合性的认知结果，这里可能有对，也会有错。用一般我们大家常用的，不是这么严谨的话来说就是“呼吸导致的触”。但是你腿上这个触，比如说这个疼痛，你想知道是什么地方导致的这个疼，是你盘起腿来导致的疼痛，因为你盘起腿来有压迫啊——哪里有压迫，哪里就有疼痛！这个疼痛，解决的最好方案还不是用心，还是把它打开，用心用半天也没有解决，打开就解决了。

营友 B：师父！还有就是“波”和“光”，我有点搞不明白。看到什么了？看到光——我一直都不理解。如果说成是波，我好像还能多少明白点，因为一切物质的分子、原子都是由波动产生的嘛，那个“波”和“光”怎么去理解呢？

法师：这是物理学的东西，而且你前面说的是能理解“波”，但看你的表达，还是不理解，因为凡是那么说的，有时候可能未见它的严谨。可以从波的角度来说，但是不能说它就是波。就像一个人，如果被塞进一个长方形的容器中给填满了，这个时候你能说这个人是长方形的吗？不能吧？你只提供了一个长方形的容器，把人硬塞进去，你就说他是长方形的？我都要被你吓方了。那是怎么办呢？因为你的问题，或者是说你判断的方式，就提供了这样一个模子，那它就给出了这个答案，但你不能说它本来就是这个样子的。知道我的意思吗？

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

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

所以你刚才说它到底是什么，这个不是这里要谈的。因为你如果要去追寻这些问题，说它是什么东西，不还是要把它说成一种自成的自体，而且要赋予它固有的属性，就是有某种自相的自体吗？这就失去了六入处禅修的意义。六入处禅修，恰恰是在否定自成、自体的这种实有的存在；这些恰恰是当你通过六入处禅修，真正建立这种智慧之后，自然就会避开的错误。如果还停留在这样的问题中，就说明在六入处的修习中，还没有把握住要点。要点就在于，比如就我们身触来说，地板上有没有坚硬这个属性，乃至说所谓的这块布是什么？这块布上有没有黄色这种属性等等，从这里去考虑，这些是可以思惟的。我在讲到如实知的时候提到了这些，为什么提这些？因为《阿含经》里谈到“于眼等如实知”的时候，有两个要点：一个是无常，一个是无我。那我当时为什么这样讲？它背后意味着什么？大家要常去思惟，这是佛法中的要点。

三法印——诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。你有没有想过，为什么从观察无常体证无我，就可以证入涅槃寂静？有一些人可能不知道，佛法的三法印不是在说三条彼此分立的原理，而是在说一个总的理则在三个方面有关联的表达。这个总的理则叫缘起；在三个方面有关联的表达是，从缘起的非常，来说明诸行无常；从缘起的和合非一，来说明诸法无我；从缘起的本性寂灭，来说明涅槃寂静——是对缘起的现象和本质的说明。那它们既然是这样关联的，实际上指导一个有

情在实践缘起法的时候，很简单又很直接的一个修行路径就是，由观察无常而体证无我，由体证无我而契证涅槃。

所以这一次禅修营，我跟几位法友说过会比较深，原因就在于，佛法中有一些关键的、深的东西，我们都触碰到了。无常——在这一切法上观察无常，一切行上观察无常；无我——在这一切法上观察无我。其实这是要观察的。包括从根、尘的角度，特别六入的角度，来观察生命的现象到底是怎么一回事——我特别强调是跟我们当下身心现象相关联的。当然，外部的也可以观察，但是六入跟生命的当下关联的更密切，是我们应该核心关注的。

营友 C：请问师父，我儿子两天前问我一个问题：“怎么能证明你现在是不是在做梦？我们是不是活在梦中？”我觉得跟今天讲的好像有点关联，请法师开示。

法师：所谓的梦或者现实，你是如何来定义的？

营友 C：他觉得其实我们就像一个游戏一样，像一颗棋子。是不是在另一个宇宙空间还有一个自己，那个自己做了一个梦，来到人间一百年？

法师：佛法实际上是离开这些戏论的，因为他觉得做梦或者怎样，总是有一个所谓有真实属性的自己的，是以他所认为的那种真实属性作基础的。不管是在做梦还是在玩游戏，这可以是假的，但总归有一个满足他自己内心认定的那种真实的根源。而他认定的那种真实的根源，已经被我们证伪了。那种自成的自体，有自相的自体，在前面已经多少次地说明它的不可能，不管是从现象上还是从原理上都不可能，那心还去抓这个，这就说明对这个还没通达；如果对这个通达了，自然就没有这些戏论。

你们是不是没有抓到我的回答是怎么回事啊？有没有听明白的，给复述一下？

营友 D: 因为本质上，我都不可得，所以你在寻求那个真我的时候，是找不到的。

法师: 他刚才说的是“我都不可得，所以寻找真我，找不到”，沾点边。沾点边的原因是什么呢？从有情边这样说是对的，但是我刚才的表达其实是更普遍的，注意到没有？我不仅仅是在有情边表达，我是在一切法上的表达。可能你的闻思，碰一切法空的还少，所以你刚才在这一方面没有抓住这个角度。我刚才说的意思，如果说得直白一点就是“如果你已经知道我们已经论证好了一切法空，又何必在外边再安排一个不空呢？”这句话如果用稍微专业一点的语言说：“既然一切法空，那在它外边还存在一个不空的吗？不可能！”你如果真的像刚才说的，好像前提已经认同一切法空，那既然一切法空，就不存在外边还有一个不空的这回事。简单地说，逻辑上就是这样。当然，我刚才的表达是尽量用非专业的语言，包括跟这几天反复说的事情接轨的语言，来啰嗦一点说了一下。

这一次营会深一点，大家虽然是营的参与者，我还是建议以后回去对于这里的内容，或者自己学习，或者再听一听录音，钻一钻，这里有一些深的东西。

营友 E: 师父！我今天下午听您说观察腿痛的问题，无论怎么观察，越观察越发现从脚往下全都疼。我记得以前您曾经告诉过我，比如说在打坐的时候腿疼，要再坚持 5 分钟或者 10 分钟，但是我今天坚持 20 分钟了，还是怎么也不行，越来越不舒服，浑身冒汗的那种疼。在座的好多营友可能曾经以前下过功夫，所以没这么痛，反正我是疼得不得了。所以我就想问一下，怎么善巧面对这个？怎么观察这个？

法师: 从前说“腿已经痛到很痛的程度，坚持 5 分钟就可以了”，这是就日常修行说的，为了避免初修的这点热情和火苗被疼痛给浇灭了。现在因为随营运作，大家需要尽可能地跟随大众，特别是我们现在修六入处，也可能呼吸这样的所缘，对于大家来说太微弱了，很难

在它上面持续地用心。而疼痛是可以持续用心的，所以如果在这上能够观察深入了，这个智慧算是经历了一点水火。因为当下很痛啊，如果你还能够比较稳定地深入观察进去，这个时候发展出来的这一点智慧，还是经历了一点水火的，是可能在一些张力或者说冲突比较大的场合下能够用得上的。否则只能是点着上好的檀香或者是沉香，品着香茗读佛经建立起来的智慧和感受，那很难在真正尖锐的场合下派得上用场。如果我们在这种尖锐、持续的疼痛中，能够培养出来不一样的身心状态、不一样的智慧观察，它会比较能够用得上，即便在一些困难的场合下。这就涉及到了日常的训练。

其实座上和日常是相关的。我们这个堪忍性，包括身心的调柔度，它实际上有一个渐变的过程。即便在某一天有突破，还是跟平常持续的用功有关系。所以要是想在座上能够有很好的相应，在日常生活中也要愿意去调柔、愿意去安忍、愿意去安住，这样，在座上的时候才能够更相应。其实人是有一个基本的平均分在那儿的。如果你现在的平均分在这儿，那么你就很难做到比平均分再高一点的事。提高平均分，就能够在这种考试里有更大把握。

至于说具体的方法，那就是把心完全敞开。你在上座之前就跟自己说“怎么样都可以”；自己抉择清楚“我只管去做正确的因缘，其他的果相是怎么样都可以。疼？可以啊”；你要跟自己真心实意而又柔软地说“可以啊，都可以啊”！实际上我们内心对于疼痛，还是有一点不可以——“太疼了，能不能有个办法让它没有啊？”这就是“不可以”，知道吗？要真心诚意地“可以都可以”。为了达成这种真心诚意，其实有一些善巧。慈心禅里讲慈心的增上意乐——替众生受苦。刚才营友在分享的时候也说他过去是代其他人受苦，这其实是让自己心甘情愿的一个借口。人有时候需要一点借口，心甘情愿接受疼痛的一个借口，当然，如果有很强盛的慈心，这是有很大功德的。从接受疼痛这个角度来分析，你只是需要一个借口来全然地接受它，你现在还缺乏这样足够的理由来让自己完全地打开、完全地柔软、完全地接纳它。这个理由本来不是必要的，你只是需要让自己的身心更柔软、

更开放而已。现在是这一方面做的工作还不够，其实不需要更新的方法，而是需要更多的努力。

更多的努力，也可以理解成为更多的不努力。什么叫更多的不努力呢？你一丝一毫的努力也没有，不去排斥它，就叫作我这里说的“更多的不努力”，完全可以都可以，这就好。或者是有更深的智慧，持续、贴近地观察。当你真的能够没有排斥性地去观察，是可以有变化的——不过，不要以有变化为动机去观察，那样内心就会不断地在衡量“还在没在？有没有消失？咋还不消失呢？”知道了吗？革命动机又不纯了。

营友 E：出营回去之后还是按照这种方式吗？

法师：不用太强的挑战，比如已经疼到比较难以忍受了，再多坐个 5 分钟、10 分钟就可以了，需要天长日久持续作功夫。

营友 F：请问法师，打坐腿痛，理解成为是给我们示现“爱欲是苦的一种现象”，因为我们要获得定，就得在打坐中去实践，所以我们对打坐有爱欲。我的个人理解，那个腿痛就是让我们对爱欲不要去贪着。

法师：禅定不是必须要用打坐的威仪来实践的，站立也可以，乃至经行也可以，如果你能够保证不睡着的话，躺着也可以。曾经就有人问：“师父！我躺着修止观行不行？”我的回答一向都是“对于初学不推荐”，为什么？因为你禅修的状态，会比睡眠到来得晚。并不是不可以用其他的姿势，比如说经行，可以支撑一个人到三禅的程度。你只有向四禅或者更高禅定进军的时候，经行这种姿势才不够用。站立这个姿势跟打坐一样，是可以支撑几乎所有禅定的。包括蹲的姿势，或者是右斜卧的姿势，都是可以的。

那为什么很多人选择盘坐呢？一方面盘坐比躺着容易提供更多的精进力，躺着还是容易睡过去；另外一方面，盘坐有这么大一个梯形的支撑面，与双脚站立相比，你觉得时间长了，哪一个更痛苦？你说：“还是盘坐啊”，那是因为你没有过关，过了关之后，盘坐是很

稳当、耐久的，特别是双盘，你从人体工学上仔细研究一下就知道。不过，如果不想支撑那么久的修习，其他的姿势也都好。

你说是因为我们希求禅定，所以要受这个苦，其实这个苦跟身苦中别的苦还不一样。一般流转生死的苦，是从苦到苦——一边承受着苦，一边在制造着新的苦业；修行里的苦，是以苦灭苦——虽然当下经历一点身心的苦（主要是身体的苦），但是这样的承受是值得的，因为它能够给一个人带向苦的减损乃至息灭。应该这样来认识。

其实如果只是去做正确因缘，自己没有希求地去修习止观，也是可以的，这里可以没有贪欲，我是在说这个意思。同样地经历苦，修行（包括打坐）的苦的意义跟一般的苦也不一样。我没有明确说，就是因为对于你刚才的表达有些不同看法，所以我就从这两个方面来说。一个是禅修也好，打坐也好，可以没有贪欲去做；或者说用正确的发心，不是贪欲心去做的，那他就很难有像你所说这个方面的引伸。另外，即便有身体的苦，这种修行中的苦，跟一般流转生死的苦也不一样。流转生死的苦，是由苦生苦，他在苦中还是有烦恼，制造种种苦因；打坐时候的身苦，或者修行中身体的苦，是以苦灭苦，虽然当下在经历苦，但是导致的结果实际是在减损苦乃至苦的息灭，是吗？

营友 F：它是在引导我们不要去对世间有爱欲，我是想表达这个意思）

法师：但你这个前提是，这个打坐是在贪欲的情况下发生的，才有这个契机。否则这个人打坐、禅修，如果不是贪欲驱动的，那还存在你说的示现吗？

营友 G：师父！在六入处禅修营面对疼痛的时候，是不是尽量不要用增上意乐，因为刚好能有疼痛的机会，可以去观察根尘识三和合这种现象？

法师：是，对于初学，在疼痛现起的时候，不用代众生受苦这种慈心增上意乐了，而是如实地去观察它。当你能够很好地做好当下这些触、受等等一系列的观察分析，乃至一念之间就看清楚，甚至基本

不发生错误，这个功夫做好之后，这个时候还有一个更高的修行在等着你——可以混合慈心增上意乐的共同修习，这是后话。

营友 G：我明白了，就是如果我现在遇到疼痛就用增上意乐，其实就没有体会到这个六入处的修法对吧？

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

营友 G：是不是通过观察根尘识三和合，让我们去体会无常、无我？

法师：对，是可以体会这些，也可以说让你去正确地认识缘起。因为当你正确地认识缘起，自然就体会到无常、无我和法空。

营友 H：法师！我今天打坐的时候可以感觉到疼痛，也去观察疼痛，但是脑子里边会呈现别的影像，这要怎么办？另外，我不懂什么叫定力，定力就是心里的一种暗示吗？

法师：定力不是心的暗示，而是心的一种能力，在一种心的境界中安住的能力。理解成目标也不是不可以，想在这一个目标上安住下来，它能够安住，甚至按照自己的意愿，长时间或者短时间的安住，这也算是定力的一种表现。比较专业的表达叫作“心一境性”，可以从两个角度来说：一个就是心可以一直在一个状态里安住，或者说它在一个境界上缘住，也就是心的专注力和安住的能力，你可以这样来理解。

你前边说的“观察疼痛，同时还偶尔出现其他的影像”，这也没什么。你不用去关注那些影像，不用去批判，也不要不满意，只是把注意力先放下就好了。你的那些算是散乱，这不奇怪，也说明可能还没有太疼到位，疼到位的都说脑袋里光剩下疼了，所有的妄想也都是关于疼的。

营友 H：师父！怎样是禅定呢？

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

营友 I：师父好！我下午打坐的时候，发现有一个情况，就是当我专注身觉触，这个呼吸的出入息的时候，就会发现它越来越慢，然后越来越重，后来就慢到两个呼吸之间停顿的特别长，但是我在专注这个的时候，心里感觉挺好玩的，我就单独看着它，时间还挺长的。我就不知道这个对不对？

法师：这个没有不对，只要不是自己故意在加重就没问题。我为什么不强调或者不赞同故意加重呢？那样的话，其实后面有自己内心很多的不安生，有“我想要、我不想要”，会有这些事情，会在贪嗔的作用下做很多事，不利于内心真正的无贪、无嗔状态的发展。完全让呼吸自然发生，然后去观察它就对了。像你说两个呼吸之间很自然的间隔越来越长，这是放松的表现。当这种长，达到一定程度的时候，就变成了像四禅那样，中间没呼吸很长时间——当然不是说你现在是。你想一想人家四禅，上一个呼吸结束了，下一个呼吸都不知道啥时候开始呢，所以不用担心。身心放松了，有这些变化都是正常的。

营友 J：我有两个问题，一个就是关于“法”，色、声、香、味、触、法这个“法”，跟后面讲到的“若法应知应了”的那个“法”，是不是同一个“法”？包括所提到的“一切法无我”的这个“法”，它们都是同一个“法”吗？

法师：这个问题问得好！如果说佛教里很难把握的多义词，榜上有名的一定有这个“法”字。像我们说色、声、香、味、触、法的这个“法”，就是指意根所对的境。这包括了什么呢？在不同的时代，说明有一点不一样；甚至在不同的部派，说明也有一点不一样。我们

现在汉译的《杂阿含》，是说一切有部（简称有部）所诵的。跟大家说一下，后来部派各自所诵的四部《阿含》是有一些差别的，我们汉译的《杂阿含》是说一切有部的，所以它在一些地方表现的是说一切有部的特征。《杂阿含》中就说，什么叫“法入”或者叫“法处”呢？除了“眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触”之外的那一切，都被包含到了这个“法处”里。这是随顺于说一切有部定义的《杂阿含》里的说明。

“若法应知应了”的这个“法”指的是一切法。不再像前面那样排除“眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触”之外的一切被称为法处。如果用十二入来说，眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，它们合在一起才是“若法应知应了”乃至“一切法无我”里的“法”。

营友 J：师父在讲无我的时候，说“我”是不能主宰这个身体的

法师：不是我不能主宰这个身体，是“我”这个主宰义不能成立。

营友 J：但是我是想，还是有一些行为，包括说话、思考，还有这个身体，是有主宰的意思在里面的。

法师：这就是我刚才要稍微纠正一下你表达的原因，如果我认同你刚才的那种表达，我现在不就麻烦了。大家是不是怀疑“法师！你在佛学院受了什么样的摧残呢？警惕性咋这么高？”没有，我在佛学院主要摧残别人。

我说的是“主宰义不能成立”，“我”的主宰义如果成立的话，它应该是“我”能够主宰一切才算成立，部分的成立能叫“我”有主宰性吗？

营友 J：那也不能说“我”没有主宰性啊？

法师：说主宰性不成立，是在说它主宰的这种特征。我们觉得这是“我”，如果对于这个“我”有主宰性的话，应该是想怎样就怎样。就像跟大家说的，这眼镜说摘就能摘才对啊，不近视了；血压高——

马上给我下来，它就下来了；长个肿瘤——你给我没，它就没了。这样的话，我们就省得去医院了，医生也都失业了。我们如果有主宰性，人类缺少了多少相关的行业，所有医护相关的都没了。甚至如果我有主宰性的话，我不可以老啊，因为我不想老；我不可以苦啊，因为我不想苦。

营友 J：那有主宰性的这个动作是什么？

法师：只是随意肌而已。你的骨骼有随意运动吗？如果能的话，请用你额头的骨头向大家招招手，基本做不到是吗？如果我们对皮肤有主宰能力、自在义的话，你觉得美容医生还有市场吗？美容医生也得回家了。如果我们对脂肪有主宰性的话，减肥药还有人买吗？有没有想过？我们如果对于这些结缔组织，包括韧带等等有主宰性的话，打坐哪还会有腿疼啊？明确地说，打坐腿疼就是相应韧带不过关，当然可能也包括一些关节等等。我们这样看下来，实际上是不能主宰的居多。你能够直接主宰胃的蠕动吗？主宰不了吧？你能直接主宰心脏的跳动吗？主宰不了吧？你如果能够主宰的话，那心脏的跳动，包括心电图等等这些，就是所谓的脉搏、心电图这些都成为不了诊断工具了。为什么？它变成随你意的，表现的是你的喜怒哀乐了，是你愿意让它怎么样就怎么样。这样看下来，你如果从头至足仔细分析一下，就从种类来说，是你能主宰的多？还是不能主宰的多？

你能主宰的，到头来你会发现只有随意肌，就是所谓的骨骼肌，只是这些而已。这还不叫主宰，为什么呢？因为你没有办法让它做出，超出你生理结构限定的动作。比如我这个肱二头肌，我没有办法让它的收缩改变方向，我不能让它向后，变成肱三头肌这样相反的效果，如果我能够这样随意，那才叫我对它真正有主宰义，但是没有。这样看来，即便是骨骼肌，也是受到了种种因缘的限定。

人们为什么会有“我能主宰”的这种想法？首先是因为人有根深蒂固的一种错误——感觉有“我”。而有“我”这种主宰义是怎么来的呢？就是因为好像能想这儿、能想那儿，好像有自由意志，这是

一。第二，好像能够由自由意志支配，如自己想的那样去运作、运动。首先，绝对的自由意志不成立，这是另外一个大话题，不多说。简单地说下面第二个，所谓的随意运动也是被各种条件限定的，是不完全随意的，所谓的随意运动，只是发生在随意肌，也就是骨骼肌上。从总类上来说，也就是只占了我们身体各种组成成分非常单调的一类。其他的所有，我们都没有办法随意地支配——各种结缔组织，包括脂肪、软骨等等这些，我们有办法支配吗？没有办法。包括平滑肌，包括心脏，我们都没有办法做随意支配。所以，我们从这些得到“我能够支配”，恰恰是人类理性中一种先天性缺陷。从逻辑上来说是以偏概全，它把一个小部分事实做了一个全体的扩大化的适用。但是它不适用，所以可以被轻易地破掉。你如果真的具备这种主宰性的话，你应该不用去医院，身体也应该不会有苦、不会有病、不会老，但实际不是。我们如果有主宰性，那也就不会死，因为基本都还想再活五百年。

营友 K：法师您好！我是基础医学类搞科研的，在攻读细胞生物学。对“我”的认识来说，“我”一直是一个伪体。因为我需要描述一个客观存在的事物，所以我就想请教一个问题，怎么去描述它？如实地知到后来变成了事事无常，我还正好是研究肺癌转移机制，需要找一个规律性的结论，我很矛盾怎么去提供？

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

我在这个方面常常讲的是所谓佛法硬的应用，指的就是像你说的科研这一类的。可以有应用吗？曾经有人跟我讲过稻盛和夫先生的一

件事。他在京瓷的时候，在烧结一种陶瓷时需要找一种黏结剂，试了很多都不成。最后有一天走过一个地方，那个地方大概比较暗，脚上踢了什么东西，拉开灯之后，发现鞋子上粘了松香。他突然就想到，松香应该比较合适的黏合剂，然后就去尝试，果然成功了。他跟我这这件事情的用意是想说明什么道理呢？“念兹在兹，鬼神通之”，当然这不是他的原话，就是说当你全神贯注思惟一件事的时候，也许解决之道就会跳出来，他是要表达这个意思。

但是这件事情，当时就被我拿来跟向我分享这件事情的这位法友，分析一下：如果你有佛法缘起智慧的话，这件事情你可以怎么看？他的工作目标是需要一种黏结剂，帮助把这些陶瓷烧结的前体给塑型。那松香有什么好？因为这主要是含碳的物质，高温有氧烧结之后，基本上就变成二氧化碳和水，后来剩下的就只是陶瓷件，这能满足他的要求。但是这件事情，因为他是以实体的观念去寻找一个烧结剂，这实际上不是一个很好的分析方法，他没有用一个更有效的方法来分析这个问题。实际更有效的方法来分析这个问题是，需要这样一些因缘——注意！不一定是实体，不一定是实物，不一定是某种东西。需要这些因缘来达成下列这些条件：第一，它在烧结之前，能够将前体之间的空间位置彼此固定。听没听明白我这个表述？你所谓的这个黏结剂，把这个前体塑成型，不就是它们之间相互位置的彼此固定吗？第二，这种固定手段，应该在烧结之后，并不对陶瓷本身的纯度造成影响。你如果意识到你是在寻找这样的因缘，而不是把它理解成为某一种烧结剂，那你眼前的思路就开阔很多。

比如说物理学里现在有光束缚技术，如果前体颗粒足够小，甚至可以用激光摆一个 Pattern 出来。不过光束缚技术，现在不成熟，也许未来会成熟。如果在烧结一些很精细的部件，真的是可能的。或者是你真的有了这样的思路，你就需要创造一些条件，来使这个黏结剂本身可以被移除而已，可以专门寻找这样的黏结剂。被移除的方式有很多，一种是烧结过程中的自然移除，比如说高温下的反应，移除了它；氧气跟它的反应氧化，移除了它。假如说这种陶瓷是透明或者半

透明的，可不可以用光敏材料来做黏结剂，然后在可见光或者在紫外光下分解？完全可能的，其实思路有很多。当你用缘起的智慧去找这些因缘，而不是把自己的思路固定为找某个实物的时候，其实你的解决方案不是更少了，而是更多了。甚至还可以超前地提出一些预想，等待技术的成熟。

这就是当你被佛法智慧搞蒙了，不知道科研怎么做的时候，我要跟你说的，实际上它可以帮你更好地做这些事情，只是你对于佛法了解得还不够多。我一直在说缘起的智慧，你有没有用这样的智慧来认识这个世界，这是很关键的！如果你一直沉浸在有实在物体的这种认知底色中，实际上那是被束缚得很严重，意味着你只能用这一类前提来思考问题，而这跟实际情况是不一样的。为什么头脑风暴好使？因为头脑风暴允许人想得疯狂，突破过去思维的边界和壁垒。至于说你担心寻找不到规律——这个没问题。也不是说有了这个智慧之后，目无全牛，就再也不知道牛长什么样子——不是的。一样可以说某甲、某乙、某个人、某个东西，只是内心不再捏合那样实在的自体——这反而更符合事实，难道不是吗？我们内心感觉这个东西一直是这个东西，是常恒的，这符合事实吗？不符合，这会给你寻求真理带来困扰而不是帮助。在我们的直觉中，觉得这个东西是有它自己的自体，它自己就是它自己，这跟事实符合吗？它的生产线呢？它的设计师呢？它的组装者呢？这不就是我们人在谈到“我自己”的时候，我们感觉自己不需要这后面所谓我的父母、饮食、空气等等一切的原因吗？这个符合事实吗？如果凭着这种感觉去发现真理，难道不是离真理越来越远吗？

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

应该学到的东西，那你有想过这后面说明了什么吗？请你告诉我，整个人体及动物生理学里，哪个部件叫我？

营友 K: 我觉得所指的“我”，可能就是一个思惟的模式，或者是大脑处理事物的一个规律，这是一个“我”；如果我受到了一些影响，处理事物的方式变了，这可能是另一个“我”。

法师: 好，那这是你提这个问题，这在哲学上叫作自我识别或者叫 identification，就是你怎么样来做这个个体的认定，这个问题谈起来有点多。简单地说，如果你脱离每个人感觉的这个内在的自我感来谈这个问题，那实际上都是没有意义的，那只是你自己额外的一种定义。所谓的我自己，每个人都感觉“是啊，是这样啊，我们是有这样的内在自我感啊”，从这个上你来找一找，你生命中有什么能够支撑起来这个“我”？大脑可以吗？大脑里的活动可以吗？这可是要自己思考的事情。

根尘识三和合的缘起认识

今天早上的时间，不准备做经典的介绍和学习，而是来谈一谈大家现在有关于六入处禅修比较困惑也比较关心的一些问题，这对于大家从六入处的这个角度深入佛法智慧，应该会带来一点帮助。从昨天一位营友问我的一个问题说起。昨天有一位营友在课间的时候拦路不打劫，而是问了我一个问题：“这支笔，我眼睛看到它，只是眼见色；我手摸到它，就是身觉触。那合在一起，有没有确定这支笔的实体？”

因为反复强调，大家现在基本上都是：第一眼觉得“我看到了笔”，然后分析一下，“不对，这是眼见色，我没看到笔”——完了，这支笔哪去了？我怎么来确定它在这儿？我来摸它一下，摸到这支笔的时候，感觉这支笔有实在感，在这儿了。你们觉得摸到笔了，是吗？请问一支笔意味着什么？如果用休谟的词说，意味着一个实体，他用的是 substance 这个词。在你感觉中的这个实体，意味着什么？不管是笔也好，麦克也好，包括所谓感觉的我自己也好，我们对于这一类实体，都感觉它始终是它，这支笔始终是这支笔。请问这是不是“常”的颠倒想？你始终感觉它是恒常的——但它一个刹那也没有常过，这就是我一直跟大家说“你那个实体是不可能的”根本原因。

你觉得这支笔一直是这支笔，觉得它是常的。请问“常”可能吗？不可能。不必动用到我们大学、研究生的那些知识，其实初中甚至现在小学的知识就够用了，“常”是不可能的。但我们为什么那么坚固地认为有所感觉到的那样的实体呢？原因只有一个，叫作“我相信我的感觉”。这就是我们学《六分别六入处经》中所说的于眼不如实知、于色不如实知，不如实知生染着已会有什么问题？相应、愚暗……。还记得这几个词吧？当时我是怎么解说“相应”的呢？认同它，然后随顺它，以这个为基础进行了很多运作。我们认同有实体的感觉，以及在这个实体上有常的感觉，这就叫作我们内心中因为不如实知而发生的“相应”，你意识到了吗？因为你“相应”，然后会有“愚暗”。这个愚暗表现在哪？当这样有实体的认知，被质疑、被破坏的时候，

自己不能够直接地发现问题，还想要去证实或者通过其他的感官、途径来确认它的实在性。我们内心感觉的那个实在性里，其实包含着常恒性——这个东西一直是这个东西，一直是这个东西就要求它一直是不会有变化的。这是没有办法去证实的，也就是说，所有的证据都是指向这个命题的证伪，都在说明它的常恒性不成立。

我们先说这个实体不可得，不可得的意思就是不存在，它只存在于我们错误的认知中，其实我们是将对于这支笔的一个常恒的实体感，投射到了这样色香味触的和合上，然后形成了关于有这样属性的一支笔的错误认识。有听清吗？还是觉得有这支笔，是吗？所以大家要深刻地去反思自己内心的认识过程。我曾经描述过这个认识过程，我再描述一下。对于这支笔，你是怎样生起的一种实体感呢？眼见了色，身觉了触，对吗？其实你在身觉触、眼见色之前就已经生起了关于这支笔有实体的感觉了，因为你不得是眼见色，你觉得是眼睛看到了这支笔的实体，然后是在这支有实体的笔上呈现了颜色、形状等的属性。如果是受过一定教育的，会觉得是眼看到了这个实体上反射过来的光线。虽然是眼见色，但是这个色从哪来的？认为是从一个实体上反射的光线——他缺乏对于有这支笔的这个实体本身的反思，也缺乏关于“我怎样形成了有这样一个实体”认识过程的反思。

怎么形成这样认识的呢？因为我们有这样一种根深蒂固的错误倾向。什么样的错误倾向？就是在一切事物上计执有这样的实在自体，包括在生命现象上。我们在生命现象上是怎样计执有这样的实在自体的？也就是所谓内在的自我感。觉得“我”，小时候是我，大了到现在还是我；我小时候怎么样，想当年咱们在同一所学校的时候怎么样，觉得始终是我。这跟觉得这支笔始终是这支笔，难道不是如出一辙吗？我们在这一切事物上，有这种先天性的错误倾向，计执有这样常恒不变易的自体，而且这个自体都是自成的——这支笔就是这支笔，我就是我，什么意思？不待于其他因缘。我们人，不可能说没有其他因缘而存在。没有空气，没有水，没有地球，没有太阳，没有父母，能存在吗？不可能。

营友：师父！实在自体的“常恒不可得”，这个我已经认可了，而且认识得相对可以。但是刚才您讲到“这个自体也不可得”，还是不太理解。

法师：请问这个自体本身是不是有什么特征？在你内心中，这个自体是不是一直是它自己？一直是它自己，不就是“常”义吗？还是对于它这个“常”义破坏得不够。当我们说有自体的时候，它不是有一个东西吗？那个东西是不是一直是那个东西？那不就是“常”义吗？“常”能成立吗？只存在于自己抽象的错误的想象中。我们的问题就是，有了这样的想象还不够，还得把这个想象反向地投射到本来没有常性的缘起现象上，结果这个缘起现象在我们的认知中就变成了有一个实在自体、拥有这些属性的东西。

我一直在说我们关于实体的认知是怎么发生的，在你问这个问题之前，我在说根源。根源来自于哪？来自于我们人，天生就有的一种错误倾向——这是我拿生活语言说的；拿佛法的话说叫根本无明，从无始生死以来一直伴随着我们的根本无明；用更专业一点的话叫作自性见。自性见，就是自然而然地在一切事物上——我不愿意用“一切事物”这个词，因为让人感觉还是有一个一个自体的事物。我愿意用另外一个词——“在一切缘起现象上”，因为缘起现象是众多因缘呈现的，是没有实体的。至少不会像说事物，你就会有“一个一个”的这种感觉。我们人这种所谓先天性的错误倾向，或者说根本无明，或者说自性见，它的表现是什么呢？就是在一切缘起现象上感觉有实体。“感觉”这个词还是用的生活语言，佛法叫作计执有实体、计执有自性。在一切缘起现象上计执有自性，用老百姓的话说就是在这一切缘起现象上感觉有那样自成的自体、常恒的自体，这就是我们人根深蒂固生而具有的问题、错误倾向。不仅人具有，小猫、小狗、老鼠、跳蚤等一切凡夫有情都具有。这就是我们流转生死最根本的原因——无明。无明的原因就在于不如实知。

什么叫不如实知？计执常、计执有我，这是从六入处的角度来说的。实际上，它们有一个共通的特点，就是计执有这样自成的实体。

既然是自成的实体，实际上就隐含着不待他而且是常恒的内心感觉。其实这些都没有办法成立。很简单，你只要去推度自己的这种实体感，就会发现它没有办法成立。多么简单的事情，但是如果我们遇不到佛法，可能这辈子都没有办法去反思这个问题——这种实体感。

一般所谓有一点哲思味道、有一点对于生命的关切的世间人，他关注的是什么呢？“我是谁？我从哪里来？我到哪里去？”这个问题就和我昨天问的“你腿痛，请问是哪里在痛？”本质上不就是同一类问题吗？当昨天我问这个问题的时候，终于有人意识到这个问题问错了，后来我就这个及格的答案分析了一下为什么问错了。那你不觉得“我是谁？我从哪里来？我到哪里去？”也是一个问错了的问题吗？这是伪问题。伪问题，在佛法里有另外一个说法叫作“非问”，也就是你在自己错误的前提下制造出来的问题，并不真存在这样的问题。这句话听清了吗？我们人内心会因为自己的错误，制造很多问题，然后以为这是人生的大难题——“我是谁？我到哪里去？我从哪里来？”你们如果对昨天晚上的问答有印象、有所得，或者想一想，或者比对一下，看看这是不是我问的那个挖坑的问题——“你腿痛，是哪里在痛？”这是同一类问题，也是同一类错误。你如果有足够的反思和观察，也会意识到“我是谁？我从哪里来？我到哪里去？”同样是伪问题。

营友：师父！既然没有一个自成的实体，佛教有句话说“众生无始以来都具有佛性”，请问这个佛性怎么理解？

法师：本来我是不必为我讲的佛法之外的任何言说作辩护或者回答的，不过出于一种多余的工作，我来回答一下这句话。关于佛性这个问题，是后来佛教中出现的说法。出现这个说法之后，不同的宗派对它有不同解读。所谓的佛性，如果说我认同的解读，就是跟佛法根本义理一脉相承，不包含实体错误认识的解读，那就是：一切众生或者缘起的生命现象，都具备成就正觉（根本的如实知、最圆满的觉知）的可能性。佛最根本的特点是什么？术语就叫作阿耨多罗三藐三菩提或者是佛的智慧，这是佛最根本的特点。佛 buddha，是以觉悟

而称佛的，是觉证了宇宙人生的真理——现象层面和本质层面这样一以贯之的真理才成佛的；他觉证的内容就是缘起性空，也就是我们现在反复在讲的东西。所谓“成佛的可能性”是说，如果有因缘遇到这些内容，只要去作正确因缘，每一个人都可能如他一样获得圆满的觉悟，这就叫作佛性——成佛的可能性。这是对于这个问题岔开来的一个说明。

你如果把它理解成有一个实体，那只能说你这个实体想太强烈了。我们这种根深蒂固、与生俱来执着有实体的错误倾向或者叫自性见是很害人的，它可以给任何一个本来正确的智慧换一个错误的内核——它不是换一个错误的外衣，是换了一个错误的内核，这你受得了吗？

接着向下谈我们的话题。刚才是谈了我们为什么会有执着自成实体这种错误的根源，这是我们作为凡夫有情与生俱有的错误倾向，不是某一个人，是所有的凡夫都具有这个，要不然就不会有生死，这就是根本无明——自性见。既然我已经说了这么多老百姓话和术语的对照，你们也应该对术语有所了解。术语就叫作在一切法上计执有自性；老百姓的话再说一遍，在一切缘起现象上感觉有那样自成的实体。你喜欢哪一种都好，不过为了我们表述的准确，或者为了以后你自己能够更好地直接阅读一些专业典籍，你最好也能够熟悉专业的表达法。对我这两种表述，现在都没有问题了吧？你能认同这个吗？能发现这个吗？

接着向来说在我们认知的过程中发生了什么。眼睛看到这支笔之后，我们在一切缘起现象上的那种根深蒂固、与生俱来地计执有自成自体的内心错误倾向就发动了。眼睛看到了，然后内心不是仅仅简单地认知为“眼见色”，而是根本地认知为“眼见到了一个东西”。如果对于生理、物理这些方面有一点了解的，他的分析是“眼见了这支笔上反射回来的光”，他还可以说得更细一点，这个眼见了这支笔上外层电子反射回来的光波——说得再细，这里边那个挥之不去的实体还在那儿。这一切说法，之所以让他觉更可信，只是因为科学共同体都这么表达。

但是我们中国学科学的人，太少科学哲学的素养。我们在中国受理工教育，学习自然科学或者自然科学应用的绝大多数人，不懂科学哲学，或者简单地说不懂哲学。一个不懂哲学的人，学习自然科学，他是学得比较浅的。现代西方科学，如果在他自己文化里溯源，至少可以溯源到古希腊时代，那个时候的哲学和科学还没分家。比如我们都知道的毕达格拉斯，你知道他同时还是一个神秘主义哲学学派的重要人物吗？比如泰勒，又是哲学家，又是一位有着科学知识的实干家，他能够用他的这些知识预测来年丰收还是欠收，从而挣一笔钱，让那些说知识无用的人闭嘴。在西方科学源头，科学和哲学没有分家，只是后来渐渐分开了。西方很多第一流的科学家，同时也有自己相当的哲学素养，比如爱因斯坦。再比如你们不太熟悉的一些人，像马赫，你们听过这个人吗？有一些人在点头：“马赫作为人名，我没听说过，但是作为一个物理学单位，我听说过”，超音速战机的速度常常表示为几马赫，2.5 马赫、3 马赫、5 马赫，就是几倍音速的意思，这就是用这位物理学家的名字命名的。这位物理学家在他那个时代也是很有影响的，他不仅仅是作为物理学家，还作为一名经验主义哲学家。

但是，我们中国呢？因为种种原因，学自然科学的人在哲学方面的素养可能不够；就像我们很多学习哲学的人，自然科学素养不够一样。这会造成什么问题？这会造成我们学自然科学的人深度不够，学哲学的人基础不够；学自然科学的人没有办法拔高，学哲学的人没法着地。为什么谈到这个？因为当你谈到是否有实体的时候，在现今的学术界主要把这个划到哲学的领域。但不幸的是，随着今天物理学的发展，已经使物理学不仅仅停留于过去的领域，它又开始侵入了哲学的领域。自从哲学和科学在纪元前分道扬镳之后，它们再一次不可避免地相遇甚至说碰撞。为什么？这就是我们营友问的关于真实性的问题。你如果去看今天跟物理学科普或者说物理哲学探讨有关的一些书籍，很多书都在谈一个主题——reality，真实性、真实。为什么？是物理学进入了无病呻吟的阶段、进入了玄学的阶段？都不是。而是因为当它发展到物质比较底层、比较基本的知识和规律的时候，就不可避免地触及到了“什么是存在、什么是真实”这一类问题。特别是

当有更多实际的经验和观察对我们基于日常宏观生活经验形成的那些观念造成挑战的时候，这个问题就显得更加尖锐而突出。

回到刚才的话题，你觉得“眼睛看到了笔”后面发生了什么吗？实际是眼见色；眼见色之后，因为自己内心有根深蒂固计执实在自体的错语倾向，所以没有如实知见为“眼见色”，而是自己内心诠释为“眼见了一个实体，这个实体有这样的颜色”——这是你内心的结论。如果把形成这个结论的过程，再拉近一点看，是怎样形成的呢？眼见了这样的色，同时内心觉得“这就是实体，就在有这个色的地方有这个实体”，然后他内心很自然地把眼见色这种关于色的认知结果和自己内心中觉知的那个实体进行了整合。你们如果熟悉计算机建模，你在计算机上看的是各种实线、虚线搭建的一个骨架式的东西，然后上面再一贴图，就变成了一个建筑物或者是一个人偶形象等等。你内心由这种根深蒂固、与生俱来的错误造成的实体感，就像那个模型的骨架；然后你眼见色形成的认知结果，就像那个贴图，被这颗心反向投射到了缘起现象上。于是这个缘起的现象，被自己认知为：一个这样的实体，有着这样的色。错误是这样发生的。我说清楚了吗？

不管是眼见色，还是身觉触，都只是在提供一些简单的感官材料。这些感官材料形成的关于直接认知结果的内容，被作为贴图一样又贴回了自己制造的这个实体上，然后被当作是缘起现象本身。这就是我们对于这支笔如何形成了一个包含着错误的认知过程。只是包含着错误，没说它完全错误。至少这里关于颜色的认知，是这些因缘情况下形成的，谈不上正确或错误。但是，当你认为这支笔上有这种颜色，那就错了。身觉触都也是一样，觉得在这支笔上有这样坚硬的属性，也同样是错误的。

这里会有一个很常见的问题：“不管什么时候，我眼睛看到它，它都是这个颜色；不管什么时候，只要我手摸到它，它都是这样坚硬的感觉。而且两者可以同时提供输入，这不正说明它后面有一个实体，同时具足这些属性吗？”从现象上说，这意味着：在这样一个缘起现象上伴随着这样的认知，那这样的认知结果总是与时空关联着的。如

果我们不作过度解读，不加入任何未经验证的结论，刚才那个描述就是如实的、谨慎的，简单说只是“眼根和身根，在这样的现象上，总是能够关联地认识到同样的光和触”，如此而已。什么样的关联？时空上的关联。所谓时间上的关联，就是你可以同时获得这样的认知；所谓空间上的关联，用我们日常语言里说就是这支笔的区域。这会有什么问题？“这不正说明有一个实体吗？”

好，我来给大家说一下当今一位第一流的物理学家的一段话，这位物理学家的名字叫费曼，他是量子电动力学主要创立人之一，是诺贝尔奖获得者，他说：“所谓电子，大家不要忘了，只是一整套相互一致的数据而已。”听明白了吗？一个清醒的物理学家，就算他基于一个假设作了很多研究，他仍然没有忘“这个关于电子这种实体的假设，最开始是作为假设出现的，到今天也没有作实它的实体性，而只是基于这个假设和它相关的一些实验，人们累积了一套相互一致的数据而已”。什么意思？像电子这一类的基本粒子，在一般人的认知中是物质实在的基石，它们应该有它自成不待于他法的自体，而且有它的固定属性。但是，如果你懂一点量子物理学就会知道，电子从来就没有过它自己，因为它总是跟所谓复杂的虚光子的生灭密切相关的。如果用一个大家容易想像的图景来描述（只是为了帮助大家想像，不意味着事实如此），你想的电子可能是一个小球或者一个所谓的点电荷；那所谓的虚光子，是指在非常短的时间内，在电子周围有光子乍生乍灭，这恰恰是电磁相互作用的基础。因为电磁相互作用，涉及到带电的粒子，涉及到作为作用媒介的电磁波或者说光子，使得在带电电子周围就有乍生乍灭的现象。总体上就相当于说（供大家想像），一个电子周围始终包含着一个虚光子云。（下边的描述都是语言方便，不意味着任何物理真实）当它从一个高能级向一个低能级越迁的时候，它要放出能量，那这个放出的能量就一脚踢飞了一个虚光子。表现就是这个虚光子带着这个能级差的能量飞走了，这就是所谓一个电子能够发生越迁很重要的一点。如果没有外边的虚光子，能量传给谁？怎么带走？这样，电子越迁就不可能。

这在说什么？你所觉得的那个孤零零的电子从来就没存在过，任何一个电子总是跟它周围的虚光子云，作为一个不可分割的群体存在的。“你说这个有证据吗？”有证据。这是物理学上至今为止，理论与实践相互匹配最精确的现象之一。通过量子电动力学所预言的电子的磁矩跟实际测量数据的匹配度达到小数点之后 12 位，比从前那种情况要精确多了，从前是有不精确的情况。这一类情况，如果懂得的人，反而会更认识到这种独立自成是根本不可能的。但这恰恰是我们内心中关于这个东西的一个很显著的特点，认为这个东西不就是它自己吗？所谓的它自己，在内心中感觉就是它自己可以存在，这叫自成。自己就可以呈现、存在，不待于他。而这在一切物质的基石——这些基本粒子中，你是找不到的。这只存于我们错误倾向的认知中——自性见里。我们倾向于感受这一切缘起现象是自成的，乃至是恒常的。费曼说的那句话提醒一些人：大家不要忘了，所谓电子，本来只是一个假设，我们得到的一直是一套相互一致的数据。什么意思？你怎么来判断电子的存在？你们高中物理如果还没有忘光的话，有一个云室实验，还记不记得？在一个充满水蒸汽的空间，一个带电粒子飞过，会导致凝结，然后它就有一个轨迹。像这样一个实验，当然后来还有更多量子物理学的实验。但是这些实验，哪一个实验是呈现了我们想像的那个电子呢？总是在测量所给出的某种数据而已，或者是图像的数据，或者是读数的数据等等，你得到的始终是这些。这些有问题吗？这些没问题。这些只能说明缘起现象之间的关联，但没有一个是指向实体的。听清这句话吗？

今天早上我过来准备电脑的时候，有一位营友谈到昨天的一个话题——物质的客观性和真实性的问题。这位营友跟我说，晚上回去想无我，想得睡不着觉了。实际上昨天我说，这块石头或者说物质是否真实存在，可以有两个版本的说明。这两个版本的说明，在哲学上有共通的地方，但在现象上有不通的地方。

量子版：有一种现象在量子世界是很常见的，叫作干涉。处于干涉态或者是叠加态的量子体系，它谈不上任何特征，因为它是所有本

征态的叠加（听不懂也没关系，因为量子版是讲给能听懂的）。打个比方，这支笔本来可以不是这个性状，只要我们愿意，可以给它做成任何一种性状，所谓的叠加态或者干涉态就是它并不具备任何具体的性状，确切地说它现在没有性状。“它没有性状，那怎么能说是笔呢？”说得太对了，它在本征态的时候，本来就不具备你熟悉的笔的特征。那是怎么变成了笔的特征呢？如果对于这个叠加态或者干涉态进行一次测量，随着测量条件的变化（即便不变化也是有几率性的），你会得到一种结果。可能某一次测量得到了这个结果，然后你觉得这支笔是这样子；这个时候你能发现，在这个测量下，伴随这个测量呈现了相应的属性——注意这句话——但是，你如果变换你的测量，得到的属性可以是不一样的，这叫作“退相干”——在哥本哈根他们流派里叫作“波坍缩”，我不愿意用这个词，我觉得“退相干”这个词更好，因为它只是对一个现象的描述，它没有掺进任何必然的解释说明。它这个叠加的状态消失了，呈现某种跟这个测量相应的确定状态，那你能说这支笔本来就具备这个性状吗？

我是拿笔来比喻量子现象，不是说现在这支笔也是这样。如果用这支笔来比喻所谓的叠加态，就是它是所有可能性状的集合，也就是没有确定的性状。没有确定的性状，你也就没有办法说它具有什么性状。那伴随着一次测量呈现的性状，这个性状其实跟这几次测量是分不开的，这就是著名的量子测量问题。这里建立的是一种关联，是一种关系——一个属性的呈现，是跟你的测量密不可分的。你安排这样的测量，就会呈现这样的属性；你安排那样的测量，可能就是那样的属性——退相干的结果不一定一致。

这是量子世界，当你谈到它的客观真实的时候，它没有像一个人根深蒂固所投射的那样——它本来就具有某种确定的属性——这也正是爱因斯坦难以接受的地方。爱因斯坦的观点是决定论，他本身虽然作为量子力学的奠基人之一，但是对后来量子力学的发展难以接受，跟包括波尔他们很多量子物理学家进行了将近半个多世纪的科学和哲学的交锋，甚至耽误了几个量子物理学家拿诺贝尔奖的时间，因为

爱因斯坦的影响太大了。但是历史很无情地证明了任何一个伟人都只属于他伟大之前，证实了爱因斯坦是错误的。包括最近不是有一个墨子号吗？墨子号是什么？是量子通讯卫星。量子通讯用的是什麼？就是量子的这种纠缠，被爱因斯坦说为鬼魅一样的超级作用。但很不幸，那是真实的，甚至今天已经投入技术应用了——这件事情，爱因斯坦是错误的。也就是说，在量子层面上，量子的规律世界里，在叠加态中不存在一个固定相。

这是我们这颗幼小的心灵无法承受的事实，我们总觉得事物有它自成的自体，在这个自成的自体上有它确定的属性。我可以没有认识到这个属性，但是它必须得有。但是在量子世界里不是这样的，不存在这样固定的属性。只有一次测量，才能够呈现与这次测量相关的一个结果，你只是拿到了与你这次测量相关联的一个结果，你不能说这个叠加态就是这个性状，也不能说这个缘起现象就是这样的性状。只是这样的认识过程，呈现了这样的认知结果；这样的认识手段、认识过程和这样的缘起现象相互作用，呈现了这样的认知结果，你听着不熟悉吗？只是根尘识三和合，呈现这样的认知结果，但你不能说这个认知结果属于谁。这难道不是量子版的表达吗？测量的仪器相当于根，辨识的方法相当于识，这样一个待检测的量子体系相当于尘，它们相互作用，呈现一个结果，这相当于我们所说的认知结果。你不能说“这个认知结果就是存在于那个待认识的量子体系中的，是完全属于它的”，因为换了一个认知方式，它就变了。

也就是我们常说的，这个坚硬不属于那块地板，当然也不属于你的手，也不属于你的识，是根尘识和合呈现的认知结果。你这样认识不就好了吗？为什么一定要把它归属于谁呢？这就是我说的“人生而具有的根深蒂固的实体性倾向”。不仅依于缘起现象的所谓事物是有自性、有自体的，就连这个属性也是，而且属性必须隶属于这个实体——这就是我们内心的一套逻辑。但这套逻辑是站不住脚的。

这个宏观世界的版本，我们在讲根尘识的时候已经分析过了；量子版的，我也说完了。我说“它们从现象上不一样”是什么意思呢？

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

你对缘起现象的认知手段不同，得到的认知结果就不同。你用眼睛去认知它，得到的是关于颜色的认知结果；用手去认知它（闭着眼睛摸），得到的是关于所谓形状³和坚硬度、温度等等的认知结果；如果它上面涂满了强酸，还会有烧手这一类的判断。这是你用不同的认知方式去认知这个现象，这个现象和认知方式共同呈现了一个认知结果，但你不能说这个现象本身就有这个认知结果，明白我的意思吗？如果能够在这个上有体会，就会贯通量子测量和宏观测量之间的问题。其实从哲学上看，测量问题不仅存在量子现象中，也一样存在于宏观的认知中，只是一般人缺乏这种知觉而已。

早上我跟这位营友的谈话，要比这个简单得多。因为他基础知识够，所以简单说两句就好。然后他提了一个观点很有意思，在这儿我

³ 问：形状，我原来只把它放在形色中，以为是眼所见的光密度分布等造成的，现在看到通过肢体的接触也能推理出形状的认识。那对于形状的认识，是不是眼见色可以，身觉触也可以？答：当然，实际上声波作为感知对象，配上合适的感官也可以的，如蝙蝠的情况，还有一些文学作品中某些方面的高手。

要多说两句。说：“所以今天很多人不再去执着物质真实，而说所谓的关系真实。”什么叫关系真实？虽然物质本身谈不上真实，但物质与物质之间的相互作用是真实的。当时我说：“任何一个相互作用，是离不开相对独立的基石的。”既然提到相互作用，至少是两个缘起现象之间的相互作用，而且这两个还是有相对的独立性，并不是绝对的独立性。没有相对的独立性，你谈什么相互作用？你自己一只手跟自己说：“我这只手跟自己发生了相互作用”，去看看医生好了。必然是相对独立的，而且至少是两个或者若干个缘起现象之间的关联，才能说到关系。关系真实、关联真实，是建立在这样的基石上的。既然这个基石没有那种绝对真实性，这种关系有什么绝对真实性呢？知道我的意思吗？所以执着关系真实的绝对性，也是问题，也是错的。

这位营友后来谈到一个更深刻的问题：“那规律真实总是真实的吧？”什么叫规律真实？其实是“真理是不是真实的”这个问题。我是怎么说的呢？规律真实，请问规律离得开具体的现象吗？离不开吧。这些具体的现象有绝对的真实性的吗？没有吧？不管是这样的个体，或者是个体关系，它们都不存在绝对的真实性的，那基于这些而呈现的规律，谈得上有任何绝对的自体真实吗？我们为什么要找一个自体真实？因为我们自己内心深处根深蒂固的自性见，因为我们根深蒂固的这种错误认知，总是让我们倾向于认定有一个自成的真实，而且它应该是常恒的。因为在具体的事物上没有办法成立，事物的关系上没有办法成立，就想要在更高一个层面期望能够成立它，也就是所谓的规律真实。但是规律，是依于这些没有绝对真实性的现象的。规律本身，是只有当这些现象出现的时候，你才能够说有这样的规律。离开现象谈规律，是没有意义的。所以规律真实并不具有绝对性。有这样的缘起现象，就有这样的规律，这没问题。但是从这里希望找到那种自成和绝对的真实（包含着常恒的意思），这是有问题的。这只是我们内心的错误，在寻找它新的代言人而已。我们根深蒂固的自性见，总是要寻找它一个附体的根据。

在规律上也没有真实性，“那好了，我们自然科学不要搞了”，昨

天就有一位营友说：“你让我怎么回去搞研究啊？”下边告诉你怎么搞研究——这个要展开说，可能得在后边。当时那位营友跟我说：“比如说碳酸钙，我们学的时候总是说它有很多属性，这么看似乎是有一点不太对了？”其实你换一个角度看也都对，如果不换角度看，应该说是你在正确知识的基础上产生了错误认识。什么意思？你记得碳酸钙，遇到强酸会发生什么反应呢？比如说盐酸。碳酸钙和盐酸反应，会生成氯化钙和二氧化碳、水。请问这是碳酸钙自己的属性吗？你把它认为这是碳酸钙自己的属性，说明你只学了化学，没有看出化学后面的哲学。这明明说的是碳酸钙跟强酸之间不得不说的故事——“碳酸钙遇到一个强酸，它们会生三个孩子”。但是你让碳酸钙自己生三个孩子，它生不出来，知道我的意思了吗？任何一种属性，总是在相互作用中呈现的——记住这句话，然后来反思你所了解的一切属性和规律。

早上其实已经偏重于色法——物质，谈了我们一直以为的那种实在自体的错误认知是从哪来的，以及所谓的物质的属性实际上又是怎么回事，是怎样的一种缘起，而不是单独存在于某一个实体上本来就自有的属性。中间有一位营友跟我谈这样的事情：“对于清早所讲的有了解，但是对于无我仍然有迷惑”，如果确实懂得了早上所说的内容，我们用同样的道理来观察生命的当体，自然也就通达了无我。我们在外在的一切缘起现象上感觉有一个实在自体，这是源于我们生来就具有的那种根深蒂固的错误倾向，认定一切缘起现象都有自成、恒常的实体，而且我们认为这种感觉是对的，也就是《六分别六入处经》中说的不如实知生染着，然后就“相应”——认同它，随顺它去思惟，随顺它去判断，随顺它去决定。我们过去一直犯这个错误。

在外在的一切缘起现象上，我们犯这样的错误。那在生命当体上，这样的错误有没有发生呢？有啊！我们对于自己的四肢百骸、一一器官，都是觉得有实在自体的；那么对于这些种种现象的整合，当下的这个生命之流，又是觉得它有一个实在自体的，就是那个“我”。我们对于“我”和“我的”，都感觉是有实在自体的。眼是我的，手是

我的，这是一般人的感觉；既然有我的，就有一个我——这个“我”是什么，说不出来，但就是有。也许说“我是这个身体”。“我”是这个身体吗？我们感觉的这个“我”，你想想，早晨起来感觉的那个我自己，要起床还是不要起床的那个我自己，跟什么也没有关系——自成的。感觉的这个我自己，从小到大还是我——恒常的。这样自成、恒常的生命现象在一切处不可得，这就是“无我”。这并没有否定作为缘起的生命现象啊。

有一些人意识不到自己感觉的这个我，只是自己内心的一种错误认识，认识不到这只是自己内心的一个错误诠释，认识不到这是自己从小到大一直喋喋不休在讲的一个错误故事，所以总是把自己的认知跟现象本身划了等号。什么叫作把自己的认知和生命现象本身划等号？生命现象是一个缘起的现象，是这样的名色之流，或者五蕴之流，或者是这样根尘交织的生命现象，在这里没有任何一法是有它实在自体 and 仅属于它自己的自相——属性，这一切都是在此有彼有的关联中呈现的缘起现象而已，但我们不这样如实知，而是因为自己天生就具有的错谬倾向，直接在这个上就感觉有一个实体，而且这个实体好像有自在感、有主宰义、有恒常的感觉、有自成的感觉，自己也从来没有去论证过，直接就认同了这一切。而且把这个错误的认识结果，反向投射到这个缘起的生命之流上，反而认定“生命就是这样的我，当体的生命就是我”。这就跟我们在这一支演示笔上犯的错误的是一样的。

眼见了这样的色，身觉了这样的触，内心又因为天生的错误，感觉有这样的实体，又把这样的色和触——缘起的认知结果的色和触，返回去单单贴到这一个虚妄的实体上，形成了“有这样属性的这支笔”的这种印象、这种认识，这是错误的；那关于所谓的“我”，也是这样的错误。只是通过眼、耳、鼻、舌、身、意，对于生命之流中的种种现象有了一定缘起的认识，还是要说这种认识是不离于根尘识的，它是通过根尘识三和合触的认识过程而产生的认识结果。如果这个认识结果与现实事实相符合，也就是如实知，就不会生起染着，也不会颠倒地计执有我；如果很不幸，没有避免错误，自然而然就会计执有

这样内在的我、这样有实在自体的我、这样自成的有自在力的我，计执有这样的我之后，所有的面容什么样、视力怎么样、听力怎么样、头脑的聪明度怎么样、健康程度怎么样、身高多少、体重多少等等这些属性就像白加黑一样都贴了上来，然后就变成了“我有这些属性”。这跟在这支笔上犯的错误是一模一样的。

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

接下来还要谈跟之前相关的一个问题。昨天有营友说：“如果这一切都这样去观察，那怎么样去研究规律？”我的回答是：“你如果这样去观察，不会障碍你研究规律，只会让你更好地去把握规律。”所谓的规律，不就是一种关联性吗？当你真的能够用这样此有彼有的缘起智慧来观察这内外一切的时候，一般人认为只是存在于自体上的属性，你都能够发现它与其他法的密切关联，更何况很明显的法与法之间的关联，缘起现象与缘起现象之间的关联呢？只是在哲学认定上，一开始不适应没有自体的这种思惟方式而已。没有自体感的思惟方式，对于一个刚刚开始接触这样智慧的人来说是不适应的。没事，这种调适，我们的祖先已经做过无数次了。我们的祖先曾经认为大地是平的，后来不得不调适为大地是个球。就在不远的 19 世纪末 20 世纪初，物理学界的主流还认为整个真空中充满了以太，光是在以太中传播的呢！但随着物理学的发展，越来越抛弃了这种实有的实体，电磁波的传播不必要任何媒介。这是因为科学是尊重事实的，不管多大的“家”，多么被广为接受的结论，都必须在事实面前让路。那你为什么不可以遵从事实和理性的思择呢？

不随受行

——杂阿含·四七〇经

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

接下来要学习的是《杂阿含·四七〇经》。《杂阿含》里的经典有一些有单独的名目，有一些只有序号而没有经名，这部经就没有特别的经名，经文主要在谈我们如何来认识、面对触与受。这是跟六入处的修习有关系的，所以拿出来一起来学习。大家不要把六入处的修习学成“屠龙之技”，也不要把佛法学成“屠龙之技”。什么叫屠龙之技？这是古时候的一个寓言，说有一个人离开家乡去外边拜师学艺，十年之后回到家乡，人家就问他：“你离家这么多年，学了什么技艺？”“我学的技艺非常高大上，龙厉害吧，我学的就是杀龙的本事！”乡人听了之后，因为没见过杀龙嘛，当然都感觉很神奇，纷纷跟他说：“那你能不能给我们表演一下啊？”这位答应得很爽快：“好啊！不过得麻烦你们替我找只龙来。”什么意思呢？不要学了之后，没有用武之地。用在哪儿呢？首先可以让你获得身心的安宁，让你的生活更有幸福感，这还只是暂时的一点小利益；从长远来看，生命中会获得非常究竟的圆满的利益的；从更广大的视角来看，你也可以把这样的利益带给更多的人。这一篇经文实际上就讲，我们怎样运用这样的智慧，来使自己免于遭受更多的痛苦。

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

时间、地点、人物，我就不再多说了，上来就谈了一个大家比较关心的问题，是佛向诸比丘提的：这些愚痴的没有智慧的凡夫（“无闻”表示没有智慧），他会经历苦受、乐受、不苦不乐受；那些有智慧的（“多闻”表示有智慧），跟佛陀出家修道，已经成为圣人的比丘们，也会经历苦受、乐受、不苦不乐受。那么，凡夫和圣人在经历苦受、乐受、不苦不乐受的时候，有没有差别？有什么差别？

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

你们看，经典可不都是别人问佛，佛才宣说的。也有一些情况是佛主动提问，大家如果回答不了，又会把问题推回佛这边，来请佛回答，不过需要学几句这样的话——不说“我不会”，而是要这样说：“世尊是法根（法是从您这儿生长出来的）、法眼（您一路引导着法的传播）、法依（法是凭着您显现出来的）。这实在是太好了！世尊！您能不能给我们广为演说啊？我们听了之后一定会记住，并信受奉行的。”

佛告诸比丘：“谛听！善思！当为汝说。”

大家专意地倾听，并且来善巧地思择。现在来为你们进行更多的说明。

诸比丘！愚痴无闻凡夫身触生诸受，增诸苦痛，乃至夺命，愁忧称怨，啼哭号呼，心生狂乱；当于尔时，增长二受，若身受、若心受。

这个人世间是有很多苦的，不管财富多少、权位高低、健康与否，也不管是一般意义上的聪明还是愚笨，都免不了种种苦恼逼迫。那这样的愚痴无闻凡夫，当他“身触生诸受”——身触为缘所生起的苦受、乐受、不苦不乐受。“增诸苦痛”，这里主要还是于苦受边说的，比如

受到了肉体的伤害，或者是病痛の逼恼。“乃至夺命”，或者说有被夺命の因缘。如果一个人被慢性疾病长年困扰，你见过几个有真心微笑の？常常都是因为病苦而有一张充满了忧愁和痛苦の脸。

“愁忧称怨，啼哭号呼”：当自己或者是至爱亲朋遇到这样一些事情，常常会因为种种忧虑愁苦，抑制不住自己的情绪，甚至会哭哭啼啼。“称怨”の“称”当然不是称赞の意思，是指自己把这归结为一些敌怨の因缘；“你这个贼老天，怎么不长眼？”——甚至会“号呼”。实际是有很多这样の。我很不小心被科普了个短片，还是我们一位出家师父向我提到の，大概想调侃一下这个事件吧。说是有个小伙子，追求一个女士，但追求不到，于是就向她号呼：“难道女人都是只爱钱の吗！？”这位女生回复说：“女人并不都是只爱钱の！”“那你告诉我，你喜欢什么样の？”“我喜欢有钱の！”——捍卫了女人の尊严，暴露了自己の喜好。

“心生狂乱”，如果这个人长年被病痛所逼恼，他会很忧愁、很痛苦，这个时候他の心里会生起种种狂乱。

“当于尔时，增长二受，若身受、若心受”：在这个时候其实是有两种受在增长，一个是身受，一个是心受。身受是指从身触因缘所生诸受；更广义の身受，是从眼、耳、鼻、舌、身这前五根为因缘增长の诸受。既然前文说の是身触，那这里所说の也就是从身触因缘所生の这种狭义の身受。心受是指，面对自己认知の种种相——从诸根形成の这些身受の相，内心会进一步地生起各种感受。

譬如士夫身被双毒箭，极生苦痛。愚痴无闻凡夫亦复如是，增长二受——身受、心受，极生苦痛。

举一个譬喻，就像一个人身上中了两支毒箭，非常痛苦。这些愚痴没有智慧の凡夫也是这样，他从身触因缘而增长了两种受——身受和心受，非常痛苦！

所以者何？以彼愚痴无闻凡夫不了知故，于诸五欲生乐受触，受五欲乐；受五欲乐故，为贪使所使。

为什么愚痴无闻凡夫会增长二受（身受、心受）而极为痛苦呢？因为这些愚痴没有智慧的凡夫，没有如实知，这叫“不了知故”。这个“不了知”指的是什么？他不知道那个是苹果、那个是香蕉？不是。他不能够如实知眼、色……，不能如实知意、法，乃至不能如实知诸受。因为这样的不能如实知，他就会“于诸五欲生乐受触，受五欲乐”。

五欲不是财、色、名、食、睡，还隔了好大一层。佛法说的五欲是指色、声、香、味、触。有几个人能够意识到，我所追逐的是色、声、香、味、触？我所贪恋、贪染的是色、声、香、味、触？都以为我是在贪染好吃的好玩的、我在贪染香蕉、我在贪染电子游戏、我在贪染电影、我在贪染好衣服好鞋子。有几个人能够意识到，我其实是在追求色、声、香、味、触，或者色、声、香、味、触的组合呢？

“于诸五欲生乐受触”，在眼对色乃至身觉触的过程中，生了乐触之后，不能如实知，因此会“受五欲乐”——这才是问题，而不在于生乐触本身。就像那天我们谈的一个小娃娃葡萄糖高了就会感觉兴奋，比如有些药品作用在人身上就是有欣快感，就是让人感觉快乐，包括大家喝茶、喝咖啡，总是有一些人能从中得到一些生理上的快感。这个“生乐受触”是没问题的，问题在于后面的“受五欲乐”——因为不如实知而生染爱，伴随着这些，会有相应、愚暗、顾念、结缚其心等过患的发生。

“受五欲乐故，为贪使所使”：这里的“受（五欲乐）”最主要是相应义和愚暗义。认为真有这样的五欲乐，而且接受它、认同它——与它相应。于五欲乐有这样的相应、愚暗，就会在五欲乐上生起贪染，“为贪使所使”（“使”是结使，烦恼的意思），也就会被贪烦恼所驱使。

这是说的乐受生贪。下面是苦受——

苦受触故，则生嗔恚。

如果像乐受那样展开来说就是，愚痴无闻凡夫不了知故，对于眼色乃至身触等等不能如实知，这时候于诸五欲生苦受触。不要以为五

欲境界只能带来乐受触，色、声、香、味、触也是能给人带来苦受触的。比如说色，那天举了一个用强光照人眼的例子，说是一个正睡得很香的人，被强行拿个强光手电来照眼睛，这是很痛苦的；声，很大的噪音在耳边响，也很苦；香，不要以为这只有香味，香其实表示气味的意思；味，也不是只有好的味道，也有让人受不了的味道，让人吃了会催吐的味道；触，当然也有苦触、乐触，也就是能导致苦受和乐受的触都有。

于诸五欲生苦受触之后，他也接受了五欲的苦。由于受五欲的苦，则生嗔恚。

都是这样一一地例下来，只是佛经翻译的时候省略了。

生嗔恚故，为嗔使所使。

苦受的因缘就生嗔恚，就会被嗔烦恼所支使。想一想，一般人打坐，刚开始面对腿痛，有没有不喜欢？总是有的，你但凡仍然有想通过什么办法要排除、解决乃至让它消失，就说明你不喜欢它，这个不喜欢的后面就是嗔的等流。

营友：法师！这个“乐受触”和“苦受触”的触，指的是六尘中的触还是六触身的触？

指的是身根相对的尘境，是偏于从色、声、香、味、触能给诸根带来相对的苦还是乐的这种触。六触身的触，指的是根境识三和合的认知过程。

营友：那为什么不直接说从五欲生乐受或苦受？

触和受之间还是不一样，触是偏于生理的，受是偏于心理的，所以像说到这种比较偏于生理的，还是用触更严谨。

于此二受，若集、若灭、若味、若患、若离不如实知；不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使。

这里谈到了受的集、灭、味、患、离，如果再加上“受本身”与

“灭受之道”，那就是受的苦、集、灭、道、味、患、离，也就是我之前提过的《七处三观经》里的“七处”义。所谓的“七处三观”是说，在色、受、想、行、识，眼、耳、鼻、舌、身、意，地、水、火、风、空、识的五蕴、六入、六界这三方面，都可以用七处义来观察。这部分不详细说，大家如果有兴趣可以更多地去学习《七处三观经》，下表就是在《七处三观经》经中以五蕴为例来详说“七处善”：

		色	受	想	行	识
一	(苦)如实知	四大及四大所造	眼等六触生六受身	眼等六触生六想身	眼等六触生六思身	眼等六识身
二	集如实知	爱喜	触集	触集	触集	名色集
三	灭如实知	爱喜灭	触灭	触灭	触灭	名色灭
四	道迹如实知	八圣道	八圣道	八圣道	八圣道	八圣道
五	味如实知	色因缘生喜乐	受因缘生喜乐	想因缘生喜乐	行因缘生喜乐	识因缘生喜乐
六	患如实知	无常、苦、变易法	无常、苦、变易法	无常、苦、变易法	无常、苦、变易法	无常、苦、变易法
七	离如实知	调伏/断/越欲贪	调伏/断/越欲贪	调伏/断/越欲贪	调伏/断/越欲贪	调伏/断/越欲贪

实际上我们现在学的《杂阿含·四七〇经》包括的跟修习密切相关的内容，在我们六入处禅修营中都有提到，其中对于苦受、乐受的不如实知，这里是谈对于受的集、灭、味、患、离不如实知。因为是谈到愚痴无闻凡夫，他当然没有修道，所以对于受的集是触集，受的灭是触灭，受的味——自己在这个上是怎样产生种种爱味、喜乐的，不能如实知；对于受的患——它是无常、苦、变易法而带来的过患，也没有办法如实知；也没有办法去如实地了知受的离——它是怎样可以得到调伏乃至离贪。对于这一切都不如实知。

“不如实知故，生不苦不乐受，为痴使所使”：这里是把“不如实知”和“痴”作了一个区别，痴的内心状态其实有点像前面学的《六分别六入处经》中“愚暗”那个词，那部经中也是把不如实知（或者无明）跟痴加了一点区别。由触集而生的不苦不乐受，也因为不如实知，而被痴烦恼所使。

为乐受所系终不离，苦受所系终不离，不苦不乐受所系终不离。

云何系？谓为贪、恚、痴所系，为生老病死、忧悲恼苦所系。

“为乐受所系终不离”：这个人因为不如实知，被乐受所系缚，不能够暂时地离开。我们看看这个世间人，大家不都是在不断地追求各种感官的刺激，乃至是能给自己内心带来各种愉悦的刺激吗？“苦受所系终不离”：不都是对于种种苦恼，不能够平和地面对，而始终在挣扎折腾吗？“不苦不乐受所系终不离”：对于不苦不乐受也没有如实地了知，是一副痴相。

“云何系？谓为贪、恚、痴所系”：人们以为是被乐受触、苦受触所系，其实不是；以为是为乐受、苦受、不苦不乐受所系，其实也不是。那是被什么所系呢？其实是被贪、嗔（恚）、痴所系。

在《杂阿含·六入诵》里有一部经非常经典，说一个没有智慧的凡夫被眼见色乃至身觉触所系缚（“系缚”是指他内心生起了种种爱染、执着，乃至生起很多造业的事情），这里探讨的问题是，他是系于眼还是系于色呢？作为探讨的另外一方回答说，既不是系于眼，也不是系于色。那系于什么呢？先给它举了一个譬喻：有一头白牛，有一头黑牛，它俩儿共同用一个轭，请问是白牛系缚了黑牛、还是黑牛系缚了白牛，还是怎么样？都不是，而是中间的轭鞅系缚了它俩儿。以此来说明，既不是眼系缚，也不是色系缚，而是中间的贪欲在系缚。这是非常好的譬喻。你能不能也这样认识？有时候不得不承认，我们可能也就是知识和花样多了点儿，论智慧，不如古人。特别等你有幸去读一点佛法的经论，你会发现自己智商好像欠了费。

“云何系？谓为生老病死、忧悲恼苦所系”：这是说被苦所系。

前面讲了愚痴无闻凡夫的情况，下面是多闻圣弟子的情况——

多闻圣弟子身触生苦受，大苦逼迫，乃至夺命，不起忧悲称怨、啼哭号呼、心乱发狂。

多闻圣弟子，不要说一般的病苦或者是身上的伤害，即便是非常大的痛苦逼迫甚至夺命因缘（昨天讲的那个被一条使人非常痛苦的毒

蛇咬了之后，还仍然云淡风轻的阿罗汉，就是个例子），都不会起忧悲称怨——他内心不会忧苦，也不会感到很悲伤，不会有忧悲，更不会有称怨；也不会有种种啼哭号呼，甚至心乱发狂的事。他仍然容颜愉悦，六根寂静。为什么能这样？因为他有如实知，他不颠倒，他不与这些错误的认识相应，也不愚暗，所以也就没有后面这些事。

当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。

他只有身苦带来的感受，内心不会随之起舞，不会生起额外的烦恼。

昨天有两位营友在谈身苦心不苦的问题，有一位还说自己座上也有这样的受用。实际上我们是可以有，但我也一直在强调，彻底的身苦心不苦只是属于无学圣人。为什么？我们在一般的境界下，或许可以身苦心不苦，那大火烧燃呢？大火在我身上烧，能不能身苦心不苦？可能一时还做不到。比较短时间的身苦心不苦也许做得到，能不能一天清醒的时候都做到呢？不好说。能不能常年累月做到呢？更不好说。只有这样的多闻圣弟子才能够稳定地做到。

譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭，当于尔时，唯生一受，所谓身受，不生心受。

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

为乐受触，不染欲乐；不染欲乐故，于彼乐受，贪使不使。

他就算是诸根经历了能导致乐受的触，但是内心不会在欲乐上生起染爱。因为内心没有五欲乐的染爱，所以对于这样的乐受就不会有贪烦恼生起，也就不被贪烦恼所驱动。

“贪使所使”这句话，我不知道大家看了有没有感受？你看看自己的生活，是不是一直被自己内心，或明或暗、或强有力、或者比较隐微的各种贪欲，所驱使着？当然也会会嗔恚所驱使，嗔恚的一个表

现就是要竭力避免、不想会遇不喜欢的。

于苦触受，不生嗔恚；不生嗔恚故，恚使不使。

对于导致苦触受的五欲，包括苦触受本身，不生起嗔恚。因为不生嗔恚，所以嗔烦恼不现起，也就不为它所驱使。比如你打坐时候的身苦，我们强调要对它保持一颗无贪无嗔的心，要对于这个苦受能够全然、柔软、平等地开放、打开，没有一丝一毫地僵硬、排斥，不喜欢、不满意，这就叫作你在这个苦痛的境界上没有嗔。是不是不容易做到？因为你太习惯于苦触生嗔了。

于彼二使，集、灭、味、患、离如实知；如实知故，不苦不乐受，痴使不使。

对于贪嗔乃至苦乐受等的集灭味患离如实知，因为有如实知，所以当生起不苦不乐受时，也不为痴烦恼所支使。

于彼乐受解脱不系，苦受、不苦不乐受解脱不系。

这样，多闻圣弟子在乐受中没有系缚，在苦受中也没有系缚，在不苦不乐受中还是没有系缚，这就叫作解脱。

于何不系？谓贪、恚、痴不系，生老病死、忧悲恼苦不系。

在什么上不系缚呢？他不再为贪嗔痴等一切烦恼所系缚。他对这些身心的感受，已经没有了无明相应的情绪化反应，也就说他解脱了生老病死、忧悲恼苦。

尔时，世尊即说偈言：

多闻于苦乐，非不受觉知，

彼于凡夫人，其实大有闻；

乐受不放逸，苦触不增忧，

苦乐二俱舍，不顺亦不违。

比丘勤方便，正智不倾动，

于此一切受，黠慧能了知；
了知诸受故，现法尽诸漏，
身死不堕数，永处般涅槃。

这是作为前面总结的偈颂，内容非常好！

“多闻于苦乐，非不受觉知，彼于凡夫人，其实大有闻”：多闻圣弟子虽然跟一般无闻凡夫一样，对于身体的苦乐触都会有感受，但他因为有智慧的缘故，表现还是不一样。差别在哪呢？“乐受不放逸，苦触不曾忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”，有一些法友可能在一些场合，包括一些交流的渠道，听我反复地提到过这个偈颂，那是因为这对于我们真实的修行是很有帮助的，我们应该向多闻圣弟子去学。具本内涵，正文已经讲过了，这里就不再说。

“比丘勤方便，正智不倾动”：不要说这只是比丘的修行，因为当时是对着诸比丘讲的，所以才会这样说。其实对于任何一个想要真实修行，从佛法中受益的人，都可以这样精勤地发起修习的方便，能够正念正知住心，而不发生种种倾动。什么叫倾动？不如实知名为倾动，相应叫作倾动，愚暗叫作倾动，顾念叫作倾动，结缚叫作倾动……，他不会有这一切。“于此一切受，黠慧能了知”：如实知见。

“了知诸受故，现法尽诸漏”：因为能够如实了知，所以这些烦恼就可以不再生起，甚至生起无漏智慧，尽断一切烦恼。这是从调伏走向尽断，这是不一样的情况。“身死不堕数，永处般涅槃”：因为已经永断诸漏，永离诸惑，无明烦恼再也不会现起，所以这一生命终之后，就不会再有苦难的受生，处于寂灭安稳的涅槃之中。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

这是这部经的流通分。

座上修之七

——根尘识触

我们做了这么多共同的学习和讨论，大家应该比从前多具足了一点基础，所以接下来的禅修，我们在方法上需要向前进一步。如果刚开始你的身体没有其他很抓人注意力的觉受出现，可以把注意力放在鼻下唇上，人中一带的触上。内心的观察，现在建议大家可以向前推进到“根尘识三和合触”，也就是认知。你如果一开始只能观察这几个——根尘识以及它们和合的触，你就可以暂时这样来标记，提醒自己“根尘识触、根尘识触、根尘识触……”——这样是为了让自己的内心持续地在这个上工作。

当然，前面身心的放松、调节都是一样的，让身体保持正确的姿势，尽最大可能地放松，内心也是柔软慈和，带着怡然惬意，很放松、很安然、很开放、很柔软地去观察。不要苦大仇深，不要阶级斗争，不要太过用力，但也不要太不用力。大家可以在这样身心的状态下，伴随着这样触的发生，来注意观察“根尘识触”。

既然有了认知，认知之后马上就会产生受或者想，如果你对于根尘识触——根尘识三和合的这个认识过程，比较能够体会到，也可以再向下加一个——“根尘识触受”。这个受，在呼吸的当下实际是不苦不乐受，除非你的呼吸出现了一些问题，可能会有苦受。不苦不乐受往往是不明显的，如果你对于这样受的观察不清晰，或者你发现自己总是呈现一个很明显的呼吸相的时候，那就说明你的“想”比较强，这个时候你也可以这样来标记——“根尘识触想”。根据自己情况，如果你愿意“根尘识触受想”都标记，我也没意见，只要你的信息量不太大，不至于导致内心的荡激，就可以这样做。

接下来大家可以用这样的方法，根据自己的实际情况，来做座上的修习。

座上修之八

——触觉的缘起现象

这一节我们还是来做禅修，禅修之前要说一下禅修中向前推进的事情，要强调一点真正的智慧分。前面我建议的修行还都是基础性的，就是体认根尘识以及根尘识三和合触，乃至由此而产生受或者想，都是在建议大家做这些基本的工作。刚才课间有营友问：“受、想这些是属于什么？”如果就六入处分类的话，这些属于意所对的“法”，六触身、六受身、六想身都属于“法”所摄。我之前说过经中还有六思身——“思”在《阿含经》中又常常被说为“行”，也就是后世大家熟悉的行蕴的行。如果这样说的话，就是触、受、想、思（行）这些都是被“法”所摄的。我之所以没有把它们笼统地说为“法”，而是展开来说，是因为内心的运作过程，对于我们来实践如实知是非常重要的。当我们这么展开之后，其实六入处的修行，自然也就涵摄了关于五蕴的一些修行法类。当然，你如果从五蕴的修行方法入手，对于色蕴的部分详细分析，也能得到通于六入的部分，因为五蕴里的色蕴，展开来就是色、声、香、味、触，眼、耳、鼻、舌、身的内容，这不就是六入里边的五个内入和五个外入吗？这里当把“法”展开来——触、受、想、思（行），实际上是涵摄了关于五蕴的一些修习。其实在禅修的过程中，大家可以不太注重这些法类相摄的问题，应该注重实际操作和里边所反应的规律和道理，这只是给有一些基础或者想要了解的人稍微介绍一下。

下面要推动大家来观察的是，就像前两天跟大家提起过的这块地板上有没有坚硬的属性？这块布上有没有黄色的属性？包括腿痛，请问这个痛在哪里：腿上有没有疼痛的属性？身根——这个感受器上，有没有疼痛的属性？识上有没有疼痛的属性？都没有，那这个疼痛是怎么回事？是根尘识三和合触，是发生认知这个过程产生的后面的现象。如果从苦受这一边来说，是形成了苦受；如果从意象性的认知

结果这一方面来说，是生起了关于疼痛的认知结果，生起了“痛想”。你在这里可以做这些观察。

这里，不管是身根、色尘还是我们的识中，都没有这样的属性，是因为根境识三和合因缘下生起这样的认识——识触，由这样的认识而产生这样的结果——想，这样的认识也匹配着这样的受，如此而已。在这里你首先要推度的是这个疼痛是不是属于哪一个，就像推度在这块地板上有没有坚硬一样，你推度一下腿上有没有疼痛。当然，这是就盘腿发生的疼痛说的，不过我更推荐你可以在呼吸上去做同样的修行。虽然呼吸上的修行显得更微细一点，但它有一个好处，就是只要我们活着，它随时都可以陪伴我们来观察修习——除了个别情况，晕厥过去，导致呼吸暂停。

那你怎么样在这个上来建立修行呢？能不能有谁给我一个创造性的说明？就我们已经反复分析过的在地板上有没有坚硬、这块布上有没有黄色以及腿痛是哪里痛的这些例子，有没有给你一些启发？现在就你已经比较熟悉的所谓呼吸，或者说鼻下唇上，人中这一带伴随呼吸现象所呈现的触，针对这样的观察修习，你能不能给出类似的观察方法？在呼吸入出的过程中——我们虽然也用这样的一些词汇来表达，但大家最好不要生起实体想——在人中部位的摩擦或者形成的气压，导致我们皮肤的触觉感受器有一种触的生起和消失的感觉，那么请问：这种感觉是属于呼吸的呢？属于身根的呢？还是属于识的？请问你形成的这种触受在哪儿？你形成认识之后，对于它有了这个认识，那它在哪儿：在呼吸上？在身根上？还是在识上？这难道不跟所谓的这块布上的黄色、地板的坚硬是一个道理吗？在你接下来的禅修中，看看你自己能不能在呼吸上，把这个观察给建立起来。

实际上是很简单的事情，为什么我们会觉得难？这是因为我们从来就没有正确过，所以我们理解起来会有点吃力，会感到很茫然：“要不法师你再说一遍？”看来我对于你们目光的解读是正确的。大家对于伴随着呼吸发生的鼻下唇上，人中这一带，触的现象，已经不陌生了。那你过去对于这个触，有什么认识？为什么你没有很强烈地生起

“这个触属于谁”的这种归属感？你说：“法师！你没问这个问题之前，我真就没有想过这个触属于谁。”其实你不是没有想过，是你一直把它当作呼吸。只是现在我说是“触”，你出于尊重，捏着鼻子认了。你其实是一直把它当作“呼吸本身”了，或者是“气流的出入”了。所以，实际上不是你没有给它划定归属感，而是你对于这里有“触”还不熟悉。当你很熟悉之后，你会认同“那是呼吸出入产生的触”——言外之意，感觉“这个触应该是属于呼吸的”。但这是属于呼吸的吗？还是属于身根的？或者是属于识的？

不过就呼吸来建立这样的观察，是要有一点前置的基本功的：你首先能觉知到伴随着呼吸在人中一带发生的触，也能相对稳定地观察它，然后你可以根据这个现象，进行进一步的分析性的禅修。

禅修分偏于安止类的和偏于分析类的，分别叫作“止”和“观”的修习。其实安止类的都可以叫“奢摩他”（音译），偏于分析类的观禅都可以叫“毗婆舍那”（音译）。最近这些年，有些人对此有一些新的译法，但他所根据的词并不是什么新词，还是历史上的这些词，比如把这种伴随着对于本质透视的分析类的观禅翻译成“内观”——“内”字是后人加进去的。当然，真正突破凡圣一关的智慧，是通过对于生命当下如实知的无漏智慧的现起而发生的，从这个意义上说，这个“内”字倒也没有问题，不过佛法的观禅不见得只是局限于内的，所以把“毗婆舍那”翻译成“内观”还是有问题的，其实保留它的音译 Vipasana（毗婆舍那）可能更好，也容易跟历史上的正确用法衔接上。如果变来变去，会变得让人感觉很陌生或者无所适从。

你们要知道，六入处的修习其实是分析类的禅法，现在建议大家做的一个修习就是：因为呼吸产生的触，因为呼吸关联着出现的触——我换了一个词的用意很简单，请你不要简单地把它归属于呼吸。因为呼吸而关联着发生的触，对它来做观察，看看这个触是怎么产生的？是这样的根尘识和合，呈现了这样的触。而这种触属于谁吗？属于所谓的呼吸吗？“呼吸”是你抽象出来的一个认知结果。属于呼吸吗？属于身根吗？属于身识吗？都不属于——你先确定这一步。根尘

识三和合所呈现的觉触，根尘识三和合本身的认知过程就叫触，但你这个“触觉本身”不是根尘识三和合认知过程的那个“触”，所以这里你最好给它起个别的名字。很简单地，你可以问问自己：现在的这种触觉，是属于根吗？属于尘吗？属于识吗？那你能不能够看到：根尘识这样的认知过程产生的这样的认识结果，并不属于任何一方固有的属性，它也不可能自己独立存在，它只是这样因缘的产物——你这样来观察。

这是鼓励大家接下来要修的方法。你不必再等待疼痛了，你尝试着在这个上来修习，发展自己分析的观禅。

明与无明

——杂阿含·二五一经

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

我们今天来学习《杂阿含·二五一经》，谈的主要内容是关于“明”与“无明”，这其实是我们学习佛法经常接触到的词。无明，我们到处都在听，甚至都已经成了我们中国汉语中的一个日常用语，比如说这个人生气了，会说他“无明火起”。我们接下来看一看，从六入处的角度是如何来说明无明的。

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

王舍城是古印度佛世时摩竭陀国的首都。迦兰陀竹园，也就是佛教历史上的第一座寺院竹园精舍。精舍，在古时候就是僧园——僧人居住的地方。

尔时，尊者舍利弗、尊者摩诃拘絺罗俱在耆闍崛山中。

这里提到了两个人和一座山。舍利弗，我们汉传佛教徒对这个名字并不陌生，因为很多人都知道《心经》里的一句话：“舍利子！色不异空，空不异色。”那个“舍利子”是在说什么？是说这些有道的人舍报之后，荼毗（焚化）得到的那种坚固子吗？不是。这里的舍利子就是指舍利弗，这是一个音译和意译并用的译法“舍利”是梵语的

音译，“弗”是子。摩诃拘絺罗，有一些人常诵经典，对这个名字可能也不陌生。耆阇崛山，其实就是灵鹫山，今天因为旅游的方便，很多人说不定已经去过了。这里都用“尊者”，这在《杂阿含经》不是随便用的，因为《杂阿含经》只有对阿罗汉才用这种尊称。

尊者摩诃拘絺罗晡时从禅觉，诣尊者舍利弗所，共相问讯已，退坐一面，语尊者舍利弗：“欲有所问，宁有闲暇见答已不？”

摩诃拘絺罗从禅定中起坐之后，去拜访尊者舍利弗。两个人见面，互相都很有礼貌，你向我问候，我向你问候，互相问候后，两个人面对面坐着。摩诃拘絺罗对尊者舍利弗说：“我想请教一下问题，有没有时间来帮我解决一下啊？”

舍利弗言：“随仁所问，知者当答。”

这又是一个示范，是继清早我们学到诸比丘被佛问倒了的回话方法之后，又一个值得我们注意的答话方式。人家请问舍利弗问题：“我问你一个问题，你能不能给我回答一下？”如果舍利弗回答说：“可以啊！”那你这个“可以”是什么意思？是可以问还是可以答？问题都没问，你就可以答了，是不是把自己当成“百度”了？在这里，舍利弗是怎么答的呢？“你问什么问题，那是你随意的事，我如果知道就会回答，不知道的话也就无能为力了。”就这样简单的回答中，你看这个人的做人多有分寸。

所以，你如果来学习佛法，在在处处都是学问——不光有智慧，还有智慧下做人乃至行动举止、问答应对的这些学问。“随仁所问，知者当答。”没有像我们一些人非常热心，然后就随着情绪来回答人家问话。人家问：“有个问题能不能帮我解决一下？”“可以啊！”虽然是热心，但你回答得太过了，这个不好，因为人家要是问了一个或者请求了一个，你回答不了或者做不到的事呢？这不就失诺了吗？这真是应了中国那句话——“轻诺必多失”，这么轻易就答应了，就容易失信。“随仁所问，知者当答。”这既表达了足够的善意，又不至于把自己置于不利的地位里。“随仁所问”：“仁”是指对方，就相当于

我们所说的“仁者”；您想问什么，就请随意问。“知者当答”，如果我知道的话，我会回答的。

尊者摩诃拘絺罗问尊者舍利弗言：“谓无明者，云何为无明？”

他俩都阿罗汉了，怎么还互相探讨这个问题呢？阿罗汉是生起了无漏智慧，不过生起无漏智慧的人，意味着什么都懂吗？我们有一些学习佛法的人，对于一些事情并没有真正了解，凭着自己的想象来作推断，以为阿罗汉对于佛法好像就应该都懂了，所以有的人想要迅速离苦就会想：“我要找一个阿罗汉作师父。”这种想法好不好呢？好。为什么呢？人家有真实功德，你哪怕成天给他洗钵、铺被，也有很大的功德。但是，是不是这个阿罗汉就一定能给他教好佛法呢？不一定。为什么不一定？大家都听我谈过周利槃陀伽尊者的事情，应该说周利槃陀伽尊者是世尊座下智商最低的弟子。佛给这些诸大弟子排名都是排第一——舍利弗是智慧第一，目犍连是神通第一，但是佛从来不拿舍利弗的神通去跟目犍连比；富楼那论议第一，须菩提解空第一，从来没有说到底是解空第一的最厉害，还是说论议第一的最厉害。然后有一些搞管理的人就从中悟出一个道理：“你看佛陀多厉害，在他手下全是第一。”因为佛都是从好的方面给排位的，不好的方面基本不给排位，所以很可惜，周利槃陀伽尊者没有第一的称号。

他有一个哥哥叫摩诃槃陀伽尊者，兄弟俩当时都出家了，在一次雨季安居中，身为阿罗汉圣者的摩诃槃陀伽尊者就教他很简单的一个四句偈颂，希望他能背下来，仔细思维，依之修行。但是雨季安居的三个月过去了，他一句也没有背下来——不是不好好学，他已经非常努力地学了。然后他的这位阿罗汉哥哥对他说：“算了，你这样的，我可教不了！另外，我建议你也别出家了，你三个月都背不下来一个偈颂，怎么学习佛法、怎么修行？回家去得了。”听他哥哥这么一说，也既内疚又委屈，就哭了起来。后来佛陀路过这儿，问他为什么哭？他就把事情的经过向佛陀说了一遍，然后跟佛说：“你看我这么笨，连我哥哥都觉得我不行，让我不要再学，让我回家去”，很伤心！佛陀温言地劝勉他：“你不用担心，我来教你。”佛是怎么教他呢？佛教

他四个字——“扫尘除垢”。告诉他“每天做扫尘除垢这些事情的时候，就要念这几个字”。周利槃陀伽确实是智商已经差到一定程度了，就连这四个字也往往是记得前两个字忘后两个字，想起后两个字又记不得前两个字。但是慢慢的，这四个字终于能记全了。再慢慢的，有一天忽然间心就开了一点窍。因为常在僧团中，听佛陀或者诸比丘经常谈说佛法，难免耳闻目染，有一些东西慢慢地沁进去了。突然间就意识到：“我虽然在打扫外边的尘垢，那我内心的烦恼不也是尘垢嘛，我也应该要打扫啊！”从此就踏上了修行之路，后来证了阿罗汉。

虽然他证了阿罗汉，但是一些硬伤没有办法改变，不过比以前还是有好转，能背一个比较长的完整的偈颂。那个偈颂不短，没有记错的话应该有十几句的样子。但是所有的偈颂里，他只会背这一个。僧中有次第差（派遣）比丘去比丘尼僧团教诫的责任，当差到他的时候，他也就去了。到比丘尼僧团，升高座说法。说什么呢？只会这一个偈颂，就把这个偈颂背了一遍。背完之后，盘着腿，眼睛一闭就入定了，入第四禅。下边的还没听够：“尊者！您能不能多说一点法？”又把刚才那个偈颂说一遍，眼睛一闭又入定了。“你怎么求，我也就是这一个，我也不觉得不好意思。”这定力确实好啊！什么意思？虽然是都阿罗汉，但在教导人的善巧方便上未必都具足，因为每个人的因缘不一样，在后得慧（世俗边智）方面也就不同，像舍利弗尊者就是不但证得了根本智，就连后得慧也特别强，所以说他是智慧第一——他这个智慧第一可不仅仅是佛法中的智慧。

阿罗汉与阿罗汉之间，出了根本定的现观之后，大家对于这些概念、语言、世间智慧等等，到底通达到什么程度，是很不一样的，所以这里也就出现了一位阿罗汉向另一位阿罗汉问问题的情况。当然，摩诃拘絺罗尊者毕竟不是周利槃陀伽尊者的情况，这里应该是两个法友互相交流的意思，他们在交流什么问题呢？“谓无明者，云何为无明？”我们都说无明，请问尊者！你是怎么认识无明的？

尊者舍利弗言：所谓无知，无知者是为无明。

知就是明，无知就是无明。

云何无知？谓眼无常不如实知，是名无知；眼生灭法不如实知，是名无知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。

于眼无常不如实知、于眼无我不如实知，这都是无明的意思，也叫作无知。同理，于耳、鼻、舌、身、意无常的不如实知，也叫作无知；于耳、鼻、舌、身、意生灭法的不如实知，也叫无知。

如是，尊者摩诃拘絺罗！于此六触入处如实不知、不见、不无间等、愚暗、无明、大冥，是名无明。

这是在总结说明什么叫无明：对于六触入处不能如实知，叫作无明；对于六触入处不能如实见，叫作无明；对于六触入处没有“无间等”，叫作无明（没有无间等，就是没有现观的意思。现观是说在根本定中现起的无漏智慧，那真的是定慧等持。“不无间等”就是没有现观的意思）；“愚暗”是指不明；“无明”是指没有智慧；“大冥”是大暗。这些都叫作无明。总而言之，就是对于六触入处不如实知，就叫作无明。

那所谓的无知或者无明，他这里说的是对于眼、耳、鼻、舌、身、意的无常、生灭，不能如实知，这叫作无知、无明。

尊者摩诃拘絺罗又问尊者舍利弗：“所谓明者，云何为明？”舍利弗言：“所谓为知，知者是明。”

既然说了无明就是没有明，那“明”又是什么呢？舍利弗答，明就是如实地了知，能如实地了知就叫作有明。

为何所知？谓眼无常、眼无常如实知，眼生灭法、眼生灭法如实知；耳、鼻、舌、身、意亦复如是。尊者摩诃拘絺罗！于此六触入处如实知、见、明、觉、悟、慧、无间等，是名为明。

所知的是什么？对于眼无常的事实、本质，能如实知，对于眼生灭法能如实知，对于耳、鼻、舌、身、意的无常、生灭法如实知。最后总结说明什么叫明：对六触入处如实知叫作明，对于六触入处如实

见叫作明，在六触入处上有明叫作明，在六触入处上有觉叫作明，乃至有悟、有慧、有现观，这些都叫作明。

时，二正士各闻所说，展转随喜，各还其所。

这两位已经通达正道的圣者，有了这番对答之后，“展转随喜”——我随喜你，你也随喜我。然后各自回自己的地方去了。我们今天的随喜，大家常常是用口头语言来表达：“唉呀！你这样的供僧功德非常大！随喜随喜！”心里却想“你才拿一百块钱”，这叫只有嘴上的随喜，内心其实是瞧不起，这是不对的。真正的随喜，不一定发源于语言，但是看到人家做的善法，内心真的为之欢喜。当然，如果内心有了这样的真诚，又用语言表达出来，这也很好。不是说随喜都得憋着不表达，也可以表达，但要内外一致，真诚地随喜。这有什么好？因为你真诚地随喜，而有了功德分。你说：“那不是把人家好东西给分来了吗？太不道德了吧？”不要有这种顾虑。随喜本身是一种善法，这个功德是从随喜产生的，而不是把人家的功德给分走了。记住！不管是你随喜功德也好，回向功德也好，你随喜的功德，不能够从人家那里分来，你回向给别人的功德，实际上也没办法给人家——就是人家的善业，你没办法通过随喜的方式拿到你这儿；同样，你的善业，也没有办法用回向的方式直接给别人。随喜之所以能增长功德的原理，不是把别人的善业拿来了，而是因为真诚的身语意的随喜本身就是一种善法。而随喜的功德大小，是与自己随喜时内心的相应程度，以及随喜的方式，还有对方所作善法的大小都有关系。这是略略地说一下随喜的意思。

这个讨论比较简短，只讨论了一个话题，关于明与无明。为什么说这个？那天在谈到无常的时候，我也提到在这一切法上来体会无常的重要性，但是这几天没有一个问题是关于这个的，我只好默认为大家对于关于无常的这些已经完全了解了。不过据我二十年临床经验来看，可能都基本理解了，但内心是否真的有这样的认识？不一定。虽然我们今天受了一些教育，基本自然科学的常识都可以告诉我们，这一切色法不可能是恒常不变的，所以我们理解“这个东西在变化、那

个东西在变化，都是刹那刹那在变化”的这种说法，好像比较容易理解，但是我那天也说了，如果你头脑里的感觉是“这个东西在刹那刹那变化”，那你内心理解的无常是有问题的，还记得我是怎么说的吗？这是一支演示笔，你要描述它的无常，很可能内心里的注解就是“这支演示笔是刹那刹那变化的，是不断变化的，叫作这支演示笔是无常的”，我们很容易作这种理解，但这是有问题的，所以我特别强调“你能不能正确地把握无常？”无常，语言上或者内心中一个比较不容易出错误的表达方式是什么呢？就是“缘起的现象是没有常性可得”，你细细品味这句话，跟说“这支笔是刹那刹那变化的”这样来注解无常，完全一样吗？不一样。

这是把“常、无常，明、无明”谈了一下，希望大家重视这个问题，从觉知、破坏自己“常”的颠倒想入手，来作一番认知的革命。很多人不知道修习佛法的所谓智慧的生起、深化，本质上就意味着一场认知的革命。他首先是在认知上发现了过去的很多问题和错误，然后突破并改正了这些错误，那他智慧就越来越多，内心的错误、烦恼会越来越少。这是基于认知的变革，是在内静悄悄发生的。所以真修行的话，别人不一定看得出来。比如，你通过这次禅修营对佛法有一点认识，出了营之后你密集地在六根上用功夫，那你去坐火车、乘飞机，旁边人能知道你在密集地修行吗？不知道，他还以为你跟他一样仍然在“匆匆那年”呢！但是已经不一样了。希望我们的生活中，能有更多这些智慧修习相伴，能够远离那些错谬甚至荒谬的内心运作。

关于这部经就讲这些。

营友：法师！先讲“眼无常”，后面又讲“眼生灭法”，请问这“眼生灭法”是什么意思？

法师：“眼无常不如实知，是名无知；眼生灭法不如实知，是名无知。”“眼无常”相对好理解，是说眼没有常性可得。“眼生灭法”是说，眼，有它集起的因缘，也有它灭尽的因缘。在五蕴来说，眼是色法。你从“七处三观”的表格中能看到，色法的集是什么？爱喜。

色法的灭呢？爱喜灭。“眼生灭法”是说，你可以从它的集起和灭尽的角度来理解。

我之所以没有特别展开，是因为我不想代入太多七处三观的事情。六入处已经够麻烦了，我再代太多的话，我们这个班有点太专业了。

营友：法师！文中的“大冥”是什么意思？

法师：“冥”是暗的意思，“大冥”也就是大暗。这里说什么是无明，为什么要用“大暗”来说呢？就是一直都没有亮过，这叫大暗。我们不是曾经有“明”，后来没有“明”了；曾经有“亮”，后来没有“亮”了；我们是从无始以来一直在无明黑暗中，这被称为大的黑暗，所以叫作“大冥”。只是作为一种解读，供大家参考。从它所表达的意思上，其实我们都能知道，它都是指的不如实知见、没有智慧等等这样的意思。

作为一个大家现在就能学，学了就能用的，是什么呢？记住舍利弗的这种回答方式。人家前面对他说：“欲有所问，宁有闲暇见答已否？”我想请教个问题，有没有时间回答我一下啊？作为被问的一方，一方面充满了热情，另外一方面又很有分寸地说：“随仁所问，知者当答。”不要学我们东北人说话，大包大揽。人家一问：“朋友！（或者是世间人叫法，我都有点不好意思叫，我用英文来说）buddy！我有个问题，能帮我回答一下吗？”“好！”我们东北人大包大揽，比较不注意，万一问一个超出我们知识范围内的呢？让我们帮忙办事，不管什么都拍胸脯，万一办不到呢？所以我们特别要注意学人家这个——“随仁所问，知者当答。”“求你帮个忙好不好？”“你说说看，能帮我一定帮！”

之前讲到，诸比丘们被佛问住了，他们是怎么把问题推回给佛的呢？“世尊是法根、法眼、法依。”下次上课，如果老师提问，你不会的话，就不要说“老师，对不起！我刚睡觉了。”要这样说：“老师！这门课的知识都是您教给我们的，请您再教导一遍，我们一定会记住！”这叫作你活学活用了经典的智慧。

上午最后一座的禅修，有请大家对根尘识三者和合来形成认知或者是形成受——这两个不一样。形成认知，用术语说就是形成“想”；形成受，就是受心所。为什么特别说形成想呢？比如说黄布的黄色，我们总觉得是在这块布上有这样的黄色，再比如说地板的坚硬，我们总觉得这块地板本来就是坚硬的——在我们认知中总是这样的。你现在学了一点六入处的观察，就要去思择：是在这个缘起现象上就有这种固定的黄色属性吗？是在这个缘起现象上就确然一直保有一个叫作坚硬的属性吗？包括昨天说到腿疼，是哪在疼？到了今天上午，引导大家就在呼吸所关联的触尘上来觉知分析，看看这根尘识三和合发生认识——触，之后会生起认知，也就是想，也会生起受——苦受、乐受、不苦不乐受。不过大家在呼吸上，一般不太觉得受是个问题或者有点缘不住，这是因为这里的受是既不苦也不乐的。因为不苦不乐受不强烈，因此不容易在它上面太专注地用心，但是如果经过适当的练习，是可以安住的。这就是不苦不乐受，在这上也要如实了知，不应该生痴，不应该生无明。

在人中这一带，与呼吸关联的触的生起、消失等等这些，自己用意来感受、觉知、观察，里面是怎样的根尘识和合，有这样的认知过程——触。认知过程之后，又生起了怎样的想或者怎样的感受。并没有结束，还应该看一看这种接触感或者冷热感等等这些，我们对此形成了一个认知之后，你觉得这是属于谁的？是属于这个呼吸对应的气流的？还是属于根的？还是属于识的？注意到没有？我们一般还是觉得这是属于这个气流的。特别是如果有冷热感觉的话，如果这房间再冷一些的话，大家呼的气会觉得稍热一点，吸进去的气会觉得凉一点，你会觉得这个冷热是气流的事。你对这个问题怎么看：这冷热是气流的事吗？实际是你有了这种冷热的感觉，对吗？这种冷热的感觉跟什么有关系？生理上怎么说的？我们人体对于冷热的感受，实际是热量得失速率的一种反应。

实际上，是因为身根和这样的尘境（当我说“气流”的时候已经很勉强，我下面就勉强地说“尘境”这个词吧），当它们之间热运动

的情况不一样的时候(我又用了一个莫名其妙的词,因为我不想用“温度”这个词,虽然也可以用,只是大家又会以为它又有一个什么属性了,不能很好地作为一个缘起和合相的观察;还是说温度吧,大家也更熟悉),两者之间温度不一样的,会有一个热量的交流,我们呼出去的空气,因为是体内的温度,所以可能会比体表的温度高一些,当体表的感受器获得了一些热量,它可能会觉得呼出去的气是暖的,这是我们形成的认知。实际上是这样的根,对这样的尘境,再配合识,这样根尘识三和合的认知过程,会生起这样一个认知结果。你不能说这个气流本身就是热的,因为,如果你这个气流,呼到一个发烧人的面部,他可能会觉得是凉的,这只是这个缘起的认知过程,形成的一个缘起的认知结果而已——要这样来观察。你这样处处来观察,有什么好处呢?就是不生起倒见,不生起倒想,不生起错误的、有自性见的认识;不管是在所谓一一法的自体上还是在属性上,不再生起过去包含着根本错误的认识。

说到这儿,岔开来说一句。第二次世界大战之后,西方有一些人士感到很困惑,困惑的原因是什么呢?二战之前,在当时来看人类的文明已经是发展到了历史的顶端,在当时看是超越了历史任何一个阶段的,生产力的水平也是。那为什么这么理性、这么有力量的人,差一点走上了自我毁灭的道路呢?因为二战末端出现了原子弹,人类第一次有了自我毁灭、顺便毁灭地球的能力。从前没有,从前人毁灭不了地球或者很难。现在呢?毁灭几回都够。你让当事人怎么能不受到震撼呢?人类第一次面临着自我毁灭的命运,而且是用人类智慧的结晶来自我毁灭。“人类的理性可靠吗?为什么会出现这样的情况?”当时一些有识之士就生起了一些困惑和反思,所以就有了哲学后现代的发展,这是一个因缘。

说这个是什么意思呢?在佛法来看,人的一般理性,先天性地包含着缺陷,所以出这些问题一点也不奇怪。而且一般人的理性,远远没有达到摆脱根本错误,使烦恼不再生起的程度。所以这个在外边做学术报告做得头头是道的人,可能回到家里是个暴君;这个在产品研

发上非常厉害的人，可能是一个以杀人为乐的人，他之所以要研发这种杀人武器，很可能就是要满足他变态的心理！人类理性中的先天性缺陷是很致命的，人类一切的人祸都是由此而发生的。所以，你不要以为坐在这里学习一点佛法，来纠正自己认知中的错误，是一件很无聊、没有什么意思、没有什么意义的事。不说自己的究竟离苦得乐，说一句开点玩笑的话，你这样做，其实是在委婉地拯救地球！如果你自我改造得好，有一天核按钮到了你手里，全世界人民会放心，不至于像现在这样紧张。

我朋友圈里，一位厦门大学的教授就非常紧张，说 2016 年人类历史上最荒唐的一件事情发生了——美国人民选了一位某某病人做总统，而且这个人居然还握着核的按钮——他感到非常不安。这个忧虑来自于什么呢？根本来说，实际是对于人烦恼的不信任。对人烦恼不信任是对的，烦恼有什么值得好信任的？所以，我们如果想做一个更容易被人所信任的人，就应该让自己的烦恼减少再减少；想做一个能够在任何时候不给人带去伤害的人，就让自己的烦恼减少再减少；希望自己做一个能给更多人带去利益安乐的人，就让自己的智慧增长再增长。这才是真正的硬道理。

座上修之九

——安住当下

座上的修习，对于初学来说，是顺缘最多、保护最多的。如果我们能利用好座上的修习，可以慢慢地让自己对于不习惯的观察方式，培养起来一点习惯力量，这样，在日常生活中的观察才更可能提得起来。今天上午临要结束修习，下去用斋之前，我有请大家在接下来的用斋过程中，速度要放慢一点用，以便来做这种观察、思择。不知道大家是否有做，效果怎么样。我看大家吃饭的速度还是偏快了一些，实际上我们吃得快的时候，就很容易与贪嗔痴心相应，很难与这种智慧观察相应。

人们在缺乏正念正知的时候，内心总是急匆匆地向前，一个情况就是这个人从床上或者座位上下地，想去洗手间，人都还没完全站起来呢，心已经在马桶上坐下来了；或者是这只手刚刚扶在门把手上，心已经在马桶上坐下来了。看看我们是不是这样？始终生活在别处，错过了不知道多少个当下。错过当下，某种意义上其实就是错过生命。因为你并不能够真正地再经历过去了——心沉浸在过去，实际只是沉浸在自己的顾念与回忆里；当然，你也没有办法在现在去真正经历未来，所以对未来的各种想象，只是徒增自己的患得患失而已，没有任何真正的意义。我们就是这样在对于过去的顾恋、对于未来的想象中，错失了一个又一个现在。到头来看，虽然世间的寿命九十多岁，好像挺长寿的，但是真正的过活有几天呢？这一生基本都在“往期回顾”和“下期预告”中度过的，“这一集”基本上就没看过。

我们现在连安安生生、稳稳当当吃顿饭，都已经很难做到了，这是我们人类的进步吗？这是我们人，内心能力的退化！这每个人都可以拥有的很简单的快乐和享受，并不需要多复杂的技术，但是我们用自己的顾恋过去、想象未来，破坏了一切。为什么呢？嚼着这一口，脑子里想的都是下一口，不肯安住在当下。如果我们都没有很好地安

住在当下，连当下的经验都没有足够的认识，谈什么对于当下的如实了知呢？所以，我们如果想在六入处这一类修习上得力的话，“活在当下”是一个基本要求。只有这样，才能契入六入处的修习，否则，你只是通过道理了解了六入处的修习而已，并没有办法把它带到自己生命的实践中来，更不用说受用到它给自己生命带来的变化乃至革命。

修学佛法，其实就是一场生命内在的革命，用“翻天覆地”这个词来描述，一点儿也不过分。如果对于这样的一场内在革命，没有足够投入的话，要知道敌军很强大、敌军很狡猾。当年佛在菩提树下成道，诸部共同都说是“降魔成道”——降伏天魔而成道。当时天魔用种种方式，希望沮坏佛陀的证道，我刚才说“敌军很强大，敌军也很狡猾”就是这个意思，你想这场革命不被轻易地镇压，你要有智慧、有善巧，不仅要有持久战，还要有麻雀战——你要在生活的各处，让修行或者说革命都爆发，让自己整个生活的点点滴滴都充斥着革命的浪潮。

不要说“我打坐的时候观察一下，吃饭的时候就不观察了”，六入处这类的修行是在你一切清醒时都可以用的。其实佛法的很多修行，都是可以贯穿生活的全部的，很大程度上在于我们想不想，有没有这样殷重的作意，有没有这样绵密的用心。“殷重、绵密”这两个词是经论里谈的，其中“绵密”这个词，论里用的是“无间”，指的是没有间断，没有被其他事情间隔开的意思，我现在用大家更熟悉的一个词——“绵密”来说明它。应该殷重、绵密地修行，特别是这个营，时间并不算长，大家还是要提起精进意乐，殷重、绵密地去用功，才能更好地有所体会。而且在营中修习的话，如果有问题，还是容易得到一些回应的，一旦这个因缘结束了，之后未必像现在这样方便，所以大家应该是要利用好在营中修行的各种便利，来精进地用功、办道。

互动交流之五

这一节是我们答疑交流的时间，大家如果有什么疑惑、问题或者自己的经验，需要做一些交流的话，可以提出来，我们大家在这个时间段内，充分地做一些交流。特别是在实修方面有问题，或者对义理有问题的，更是不要留着，免得对自己下面的实践和学习，产生障碍。请讲！

营友 A：顶礼师父！关于根尘识三和合触的观察，从表层的观察能接受，但是想再深入一层的时候，我发现我们平时所着的那个相，在这样的观察中反而越来越不清晰。我本来想先感受一下那个相，然后再用一下您说的归谬法去破除这个相，但是往深里观一下的话，我发现那个相越来越不清晰，反而有点破坏了那种感觉。比如说呼吸，我们呼吸的时候会取这一整块的呼吸相，可是当我用这种方法去观察它，发现是破坏了这种呼吸相，一开始观察的时候还好一点，但是你想往深里面找一下的话，越找我发现这个呼吸相越不清晰。

法师：你本来也并没有缘到一个呼吸的相，实际上就是缘到了触而已，触就是你正确地缘的东西。你缘的那个所谓的呼吸相，是自己头脑中构建出来的。所谓的我在缘呼吸，或者说我在缘呼吸气流的出入，都是自己意识构建出来的相。我之前有说过，你内心需要常常问自己一句：“正在发生什么？”正在发生什么呢？不就是身觉触吗？我们最开始是训练一个“触”，接着是训练“身觉触”，然后再扩展到把识也包括了进来，也就是“身（根）、触（尘）、识”，再之后才发展囊括进来“受”或者是“想”，或者你能的话，都来观察也行，交替观察也行，这样地推进。伴随这样去用功，应该不去再缘头脑中构建的那个呼吸相了；缘那个相的话，实际上是你在缘自己的“想”。虽然说在你单纯“身根缘触尘”，也有会想，但这个想跟那个想不一样：这个想是关于触的想，是身、触、识三和合认知过程之后形成的一个想，而不是关于呼吸的想。

关于呼吸的想，是更综合的一个想象结果。你们谁看到了自己呼吸时气流的样子了？除非你进了一个充满彩色气体的屋子，吸了一肺，然后出口气，那你能看到彩色的气流，不过那也不是身觉触，而是眼见色。谁能缘到自己那个气流相呢？以为能缘到的，不就是自己从触上，加上一些知识，再加上其他的一些图景化的认知，自己拼凑出来的这样一个呼吸气流出入的相吗？你在实际的认知中，什么时候真实经验过气流了呢？你什么时候直接看到或者体验到气流了呢？你看到的是可见光，身体接触到的是触……。什么时候有气流？什么时候有呼吸本身？呼吸还不仅仅是气流，它是很复杂的一系列的活动。

你说缘不到清晰的呼吸相，这不奇怪。你如果是指望缘清楚自己从前构想出的呼吸相，而把主要注意力放在身觉触上，那个被构想出来的相被破坏是正常的。因为那本来就是被自己意识构建出来的，现在你做的因缘是使自己不再编织这个意象了，那这个意象当然就会淡化、不清晰，这没有问题。

营友 B：师父好！弟子有两个问题，第一个就是刚才在坐的时候，我是想试图观察疼痛跟内心排斥之间的关系，最后观察还是失败了。因为等内心念头想放的时候，其实已经排斥了。但是如果按经文讲的话，这两者之间的关系应该是不如实知，不如实知就会染着。请问一下法师，为什么如实知就不染着呢？

法师：这个问题非常好！如果这块儿我深入讲的话，今天晚上就变成专场了。为什么不如实知就染着，就会有贪嗔痴的问题，就会有后面所说的种种苦？有贪嗔痴就有苦这块儿，你应该是没问题了，你的问题其实就是：“为什么不如实知就会有染着、就会有贪嗔痴？”你们谁知道这里的核心关键点在哪儿？谁能告诉我？谁能答对这个核心关键点的关键词，我要给他打一个 90 分或者更高。昨天已经送出去一个及格了，今天看看能不能送出去一个 90 分。

其实这个问题可以有一个关键词来回答的。为什么不如实知就会

导致染着？导致贪嗔痴？你们对于这个过程有没有看得清的，或者从义理上有理解的？都可以说。当然，你自己要是看得清的话，就是 95 分往上了。哪怕义理理解的，也能给 85 分或者往上。请讲！

营友 C：师父！我想，不如实知其实就是有两点，会导致有我、有常，有我、有常就是根本的无明。有了根本无明，这后面一系列的十二因缘就都出来了。

法师：你所说的，因为不如实知或者是无明，所以导致了下面的问题，这样十二因缘的理路，一般如果记得的话，都应该说得出来。但他的问题是：“不如实知是怎么导致的染着？怎么导致的贪嗔痴？”这是问题的核心。

营友 D：是不是着相？

法师：着相是不是有点笼统？你告诉别人：你不如实知，是因为你着相了，所以会染着。“我为什么着相就染着呢？”这不还是同样的问题吗？其实没有推到更深入，还是没有解决他这个问题。这就是我说的“还稍微笼统了一些”的意思。

好，我来说出这个关键的答案。因为不如实知和染着之间，有一个每个人几乎时时刻刻都在衡量的事情，这件事情用一句话表示出来就叫作“我的损益”。不如实知和染着、和贪嗔痴之间，有一个桥梁事件发生在内心，就是“我的损益”。不如实知，取着有我、有法、有所，这就涉及到“我”和“我所”是受到了增益，还是受到了减损？对“我”和“我所”，有增益性的或者是自己判断为有增益性的，如果没有，他会想要获得；有的，不想让它失去——贪。对于“我”和“我所”，有衰损、有损减的，如果没会遇，千万别会遇；如果已经会遇了，赶快给我消失——嗔。对于说不上是损是益的，自己就茫然一片了——痴。既然在这些损益上有贪嗔，当然就有染着。从不如实知，到发生染着、发生贪嗔痴，中间这个桥梁事件，就是每个人内心中几乎时时刻刻都在权衡的一件事，就是“我的损益”。

大家的患得患失，大家的忧虑不安，不都来自于这些吗？那你知

不知道背后的根源都是不如实知、都是无明？“虚伪而分别”，我特别喜欢这句话了，把我们凡夫的这点小事都道透了！“虚伪而分别”，不是说我们做人虚伪，而是从底层看我们这种认知是荒谬的、错误的、不真实的，叫作“虚伪”。

为什么说，如果将这个问题展开来，会成为一个专题呢？因为你不知道自己是怎么来计量这些损益的，它主要表现在哪些方面；你也不知道自己从六根门头，这样眼见色到意知法，是怎样驱动自己发展到贪嗔涌动的。前一阵子我在讲“无所求行”的时候，将“世人常迷”的这个“迷”字讲了很多。有些人大概不太理解：“佛法是讲‘觉’的，‘迷’字讲这么多干嘛？”因为，如果你认识不到问题、认识不到问题的危害，你不会希望获得正觉。就算是你希望获得正觉、希望解脱，你如果没有发现问题以及问题的原因，还是没有办法解决。所以，迷谬是怎么一回事、怎么发生的，是很重要的！

这个问题很好！我本来还没有决定要讲这个问题，既然问到了，我也愿意借这个因缘来说几句。我们从不如实知，是怎样发生的染着，所谓爱染和贪嗔的？因为我们在讲六入处，在修六入处，那我们就从六入处的角度来说。我们的贪嗔，很多都是我跟外境之间的事、我跟世界不得不说的故事，其实就是通过五个桥梁来完成的——眼、耳、鼻、舌、身。你觉得你跟世界的关系很复杂？其实你跟世界的关系很简单，就是眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触——作为一个没有他心通的一般人，你跟世界的桥梁就是这样而已。

你觉得你生活那么复杂，那么多的问题，其实你的生活很简单，眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，有什么好睡不着觉呢？这觉得多好睡啊——一念一遍，这点事就完事了，睡觉！我们不肯解构自己的生活，总是愿意给它维持在一个复杂而紊乱的层面上，那心就是紊乱的。你解构一下这个生活，很简单：全部的生活，不过是眼见色一直到意知法，如此而已。说完了！

当我们眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触的时候，这个

色、声、香、味、触，在经里用一个词来描述叫“五欲”，但一般人觉得不是，“我不是在贪着色、声、香、味、触，我是在贪着好吃的、好玩的、好穿的、好戴的……”，那是为什么呢？我们往下分析。我们跟外界的交互，实际上就是眼见色乃至身觉触，这个没问题吧？不管多复杂，你愿意来看的话，它总是这样简单的事，再复杂也是眼见色一直到身觉触，如此而已。所以佛教说五欲，你看着很简单，其实概括了人所有贪求的可能。你要是用财、色、名、食、睡来说五欲，明显没说全面。为什么？“你不说五欲就是财色名食睡吗？那我就爱看个电影，算哪一个？我就爱看小说，算哪一个？我爱打个电子游戏，算哪一个？哪个也不是，我没有沉迷五欲。”用色、声、香、味、触来说五欲，就很全面；你所有的欲贪，出不了这些；就是对于外界的这些欲求，不管是基于人际的，还是物质性的，出不了这些。

在五欲——色、声、香、味、触上，为什么会生起欲贪？比如说吃的——我总好用吃的来说事，因为人之常情就是愿意去想这些；再一个我们中国号称“舌尖上的国度”，又恰逢新春佳节，大家吃不上，那就在这过过耳瘾，或者我们来剖析一下，让大家把心里头的结打开一点——不要觉得我在这吃亏了，你没吃亏，你在这儿实际上是吃了一顿“丰盛的大餐”！

如果从色、声、香、味、触来说，大家觉得一个东西好吃，实际是通过哪几样来进行判断的？没有特别残忍，喜欢听着人惨叫，来吃的吧？那也不是构成饮食的审美。饮食或者说食物，就是色、香、味、触。靠听声音听饱的，那是听音乐会，不叫吃饭。“三月不知肉味”，那不就是说听饱了吗？觉得这个东西好吃，从色、香、味、触来说，实际发生了什么？他眼见这样的色，乃至口腔的黏膜或者是舌头接触这个食物，形成所谓的口感的判断——这是触，中间还有香和味等等。把这些时空关联上的呈现，他给捏合成了一个好吃的相，对吗？比如说香蕉——受八关斋戒的，觉得我有点残忍吗？没事，钢铁就是这样炼成的。师父们还只吃一顿呢，所以就炼成钢了！好，我们继续来炼钢！

比如说香蕉，你头脑中形成了它怎么好吃的这个判断，以及因为它富含钾，对身体健康又形成了怎么怎么好的一大堆想法。注意到没有？你在简单的色、香、味、触的基础上，形成了复合的这一个实体的想；而且在这个实体上，它被关联了很多美好的许诺，或者是美好的属性，比如对身体健康怎么好，味道怎么好，它怎么怎么样……，相当于说你在这个实体上贴了一个标签，然后有很多好评，点了很多赞。连一个中评都没有，一律都是好评，那你一想起来自然就是喜欢。这些好评包括了什么？包括它对健康好；包括吃起来的口感好，吃着就舒服，又香甜，这是什么？有一些生理上的乐受。这就涉及到了八风(利衰毁誉称讥苦乐)里的至少两个——利和乐。为什么觉得有利？一方面吃了之后饱肚子，另外一方面对健康好，这是不是利？以及吃着它感觉就舒服，这是不是乐？你觉得吃香蕉是有利、有乐的事。

我刚才特别开玩笑地说：“你在下边写的都是好评，连个中评都没有”，什么意思？就是你觉得它一直这样好，但是这件事情不是。如果是的话，你一口气吃十斤香蕉给我看看。十斤吃得下，二十斤呢？吃坏了吧！知道我的意思吗？它不存在一直好的这个属性，那是你自己给它多余、额外添加的，这并不是缘起的事实。你给它的标签可以归纳为利和乐——有利的、带来乐的。但它存在一个问题——对谁有利、给谁带来乐？“那还用说吗？当然是我了，我就是那个主人公！对我有利，给我带来乐。”注意到了吗？我们不但在——法上取着种种实体，甚至说计常等等这些问题，现在又涉及到另外一个核心，就是这些利乐是围绕着谁的？围绕着我的——“我的损益”在这就成立了！觉得“这是给我带来利益的，给我带来快乐的，所以好，所以我需要”，在这就有贪、有染爱了。

这是说吃的东西，其他的是不是也是这样呢！这不奇怪啊，只要我们觉得有“我”、有“法”，这些事情自然就发生了。我们觉得有“我”、有“法”，这就是不如实知。我们真的感觉有这样的实体，就像一般人感觉的“我自己”，一般人感觉的“这个事物”，他总是带着先天性的错误，感觉有那样自成的自体，乃至说有常恒的属性。在感觉中是

这样的，只要他不是圣人，一定是这样。我们如果诚实地面对自己的心，这没有什么特别可以说的——但这是违背事实的。

这几天也在说关于无常、无我的内容，也在说在这缘起现象上没有属于它自身的属性，任何一种属性总是伴随着相互作用、事物的关系或者说测量出现的。你如果有这样的认识，就不会迷执它有什么样对我有利的属性，而且认为只是有利的，不会是有害的。

反过来，如果一个东西，让我们感觉它是对我造成衰损的或者带来苦的，我们会如何？我们会内心不希望与它会遇，这就是刚才损益里边的“损”。人们趋向于利乐，规避于衰苦。你看，八风里有四个（毁誉称讥）是关于别人怎么评价我、怎么看我的，不怪人这么容易被别人的评价所左右。评价本来是一个很虚的东西，应该知道评价本身并不直接给一个人带来利益或者是衰损，也不带来身体的健康快乐，当然也不带来身体的不健康、不快乐。那么人们为什么这么重视别人的评价呢？是为了进德修业吗？是为了让自己在德行上更完美吗？不是吧，如果是这样的人，是值得赞叹的。但是这样的人，是不会被评价、被利衰毁誉所驱动的，他重视的是别人评价背后的智慧和价值，而不是单纯因为别人赞叹我而欢喜，别人毁辱我而不欢喜。真正是以德行、以智慧、以价值为取向的人，他会有闻过则喜的修养。

假如说这个人赞叹我有某种功德、有某种好的属性，假如我是一个以道德和智慧为自己前进目标的人，就算他这种赞叹是真实的，对我实现更高的道德或者更高的智慧有帮助吗？他说：“哎呀！你这样这样真好！”如果我是一个希求道德和智慧的人，他这种赞叹对我有帮助吗？没有帮助。反过来，另外一个人评价我：“你这件事情这么办是欠考虑的”，或者“你这句话这么说，缺少智慧”。甚至比丘僧团中可能会有批评，但都是善意的批评：“你这件事情这么做，是不是违反了哪一条戒律啊？”这个时候，我如果是一个以道德和智慧为目标的人，会做什么呢？是情绪化反应——“就你多嘴！”不应该吧？应该是先判断一下他说得对不对：“他如果说得对，我改；如果是戒律有不清净，那我就在僧团中做相应的事情来忏悔，还复清净。”为

什么要这么做？“因为这对我道德的增进或者是智慧的提升有帮助，这对我有好处，为什么我对人家对我的批评感觉不高兴呢？我应该高兴才对！”所以《论语》里有这个词——“闻过则喜”，这是一个真的以道德、以智慧为目标的人的表现。

我们世间人恰恰相反。谁夸我，哪怕夸的这个东西，我不太具备，也欢喜，沾沾自喜，最起码觉得“我做人挺成功”；要是人家批评我，就算批评得非常到位、非常准确，也觉得“这个人对我不好”。各位！好人难当啊！

但是，在这里就看出来一个人到底在内心中希求什么。是很不一样的：如果真的是希求道德、智慧和价值，那他应该知道夸赞对他没用，一毛钱的用都没有，所以压根儿就不稀罕。别人说了，如果是真心实意的，当作是别人的善意来领纳，必要的时候给予一个善意的回应就好。内心并不觉得：“哎呀！我就了不起！我就好！”或者“这个人怎么怎么好”。他不会受这些左右的，那太小儿科了。而别人的批评，他也不会做一个单纯的情绪化的反应，反感排斥，他会做一个审慎的判断——“他说得对不对？”反而是在批评中，很可能有促进他再提高的因缘。

赞叹——除非这个人相对来说力量不够，他需要别人赞叹来鼓舞；如果是一个精进力足够、目标很明确、自己抉择坚定的人，他不需要赞叹。你们知道吗？像佛陀这样道德、智慧都圆满的人，他在僧中自恣的时候，自己铺一个草座坐在下面，然后向比丘僧说：“我如果有什么你们觉得不清净的，请你们说出来，告诉我。”这就是自恣的意思，就是：你不要有什么顾忌，请你尽可能地指出，你认为我有的问题。不必说你是百分之百确定那是我的问题，哪怕你见、闻、疑——你看到了、听到了或者有一些线索令你怀疑的，都可以提出来。这就是僧团本来应该有的自我清净的一个机制，当年佛都是亲自来做这种事情的。

弟子们不管是自己眼见、耳闻，还是自己内心的认同，都是知道

佛是智慧和道德最极圆满的，但是佛仍然这样谦虚地做这样的表率：“你们如果谁觉得我有任何问题，请你们指出来。”铺草座在下座，为什么呢？这表示去傲慢，没有任何高高在上、让人不敢说话的意思。这是一个真正有智慧、有德行的人给我们的垂范。我们应该学什么人？这是很简单的事情。

八风——利衰毁誉称讥苦乐，其实是围绕着一个圆心的。那个圆心就叫作“我”。所谓的五欲，为什么对我们会有吸引力？因为五欲后面就是八风。意识到了吗？我为什么从五欲讲到八风？我们不也有营友问：“单纯就生理来说，也没有特别快乐，为什么我就会有这种欲贪呢？”因为你对它有一系列的好评标签——这个是有利的，这个是快乐的。而且你对它有这种常恒的自性想，其实暗含着它一直都是有利的，一直都是快乐的。刚才拿吃的来打比方，香蕉那么好，你吃个二十斤给我看看！不是一直都好吧？不是始终都有利吧？不是一直都快乐吧？不用吃到二十斤，我想五斤之后就变成痛苦了！还有利？过了十斤，就把胃给撑够呛了。可别真吃二十斤，我没有医药费给你拿。

如果我们能看到这些，每一天来分析这些五欲、八风，从六根门头——眼见色、耳闻声到身觉触开始分析，慢慢地，你对于人生这一点事情就不迷惑了，人世间的这点事情骗不了你了。否则，还是“事事如棋局局新”，自己是局局新里身不由己的一颗棋子，还觉得很有意思，乐在其中。

营友 E：师父！前面不是讲“六入处是生命的当体，六六法是生活的全部”吗？根、尘、识、触、受、爱，按这样讲的话，只有触、受、爱才是原材料，前面根、尘、识应该是推演出来的，因为按法师讲的见色、闻声，我们也没见到自己的根，比如说一个没有腿的人，可能他也会做到自己腿痛的梦，就是如果说从原材料来看，触、受、爱是原材料，前面根、尘、识，好像是按结构讲，不是原材料。

法师：这个问题挺好！这个问题涉及到义理的一些探讨，和对于

观察中的一些引导的问题。我来谈一谈。

我们讲六内入是生命的当体，眼、耳、鼻、舌、身、意是生命的当体；六六法是生活的全部，六内入、六外入、六识身、六触身、六受身、六爱身是生活的全部。他现在的的问题是：“就我有限的经验（我替他加的谦虚语），似乎是后面的六触、六受、六爱，才是直接感受的原材料啊！你不觉得前面的根也好，尘也好，识也好，都是推出来的存在吗？并没有直接感受到它啊？”我替他加一句他的表述就是“我们直接感受到的是内心的活动啊！”你是这个意思吗？（营友E：是）现在这个问题大家清楚了吧？

六入处的法门，不管从义理的说明上，还是从修习上，我们常常把根和尘放在比较靠前的位置，对吗？他对此提出了质疑，为什么会是这样呢？当然他不是否定，只是自己提的一个疑问。你看这样多好啊！你们为什么不敢提疑问？“我这一提疑问，是不是反动啊？”不用担心，只要是我们学习，什么疑问都可以提。你们是没见过佛学院里课堂上的问题，多“反动”的都有。

好，我们来说一说这件事。这里有一个什么问题：“识哪来的？”知道我的意思吗？你要是觉得这个识一直本来就在，那你就错了。如果没有识的话，怎么会有识的活动——触、受、爱呢？这个问题的根本在这儿。我为什么上来就提这个问题呢？你这个问题很好在哪儿呢？在于有一些修行人，特别是修禅定很得力的人，因为他有更多的禅观境界相应，会更容易有唯心的转向，而佛法不是唯心的。昨天有位营友谈问题的时候聊到了唯物的话题，反过来我要说的是，佛法也不是唯物的。佛法既不是唯物的，也不是唯心的，更不是心物二元论。为什么呢？“一”都不可得，哪有“二”啊？

佛法是色心相依的缘起观、缘起论。佛法不是唯物论或唯心论，佛法是缘起论。唯物和唯心，总有一个是第一因，而缘起的意思是此有故彼有、此无故彼无、此生故彼生、此灭故彼灭，什么意思呢？你没有办法说谁是可以独立存在的，那不可以，也不可能；你也没有办

法说谁是最初的根源，谁是最根本的根源，在缘起观中不存在这个。佛教既不是唯物论、也不是唯心论，而是缘起观、缘起论。如果有因缘，大家可以再去深入地了解，或者有因缘我们再探讨。我们先来看这个营友提出的问题。

我之所以先提出这一点，是因为你这种认识，如果任其发展下去，就很容易发展出来一些唯心的观点。佛教中有这样的流派，因为自己在这方面生起了执着，所以认为“识”是这一切的根本。你后面只说了“触、受、爱”，没有意识到“这些都是基于识的活动”。就像某个有组织的士兵，他们三五成群地在活动，有智慧的人当然就知道，既然有这种有建制的军队，那他后面肯定就有一个指挥中心——司令部，是吗？我这是譬喻，也可以是其他比较高端比较核心的组织结构。什么意思呢？你看到了触、受、爱，你应该知道这是识活动的产物。

问题就来了，这个“识”是怎么来的？当这么问的时候，或者说，当你感觉这些才是基本材料的时候，有没有想过这个问题：它们是怎么来的？如果说它们才是基本材料，那意思是不是说它们是不需要被缘起的？如果能够看到识是怎样现起的，你当然会知道它离不开根和尘——至于尘境或者根本身有没有实体，那是另外一个问题。

对于根和尘的定义，这里可能要注意一下，比如眼根的定义，并不是眼球，我一直在强调，佛法中说是净色根。净色根，一般人看不到，但是怎么知道它有呢？从功能上来说的。就是如果没有根，比如说整个眼睛都坏了，包括视网膜，这个人失明——失去了视觉的功能，眼识不会再起了。这说明离不了眼根这样的色法基础，来生发后面这种精神的了别作用——假名为识。不要把识想成有实在的自体的东西，它如果有实在自体，哪还需要根、尘来缘生？正因为它没有实在自体的，我们用这种功能性的定义，没问题。不要把识想成一个实在的东西。

“你这不是在基于一种活动、一种功能在定义它吗？你为什么不指向一个实体？”因为那样的实体不可得，只是精神活动中的这种了

别的能力被称为识、被鉴定为识。那它是怎样现起的？离不开作为色法的根，和色法根所对的对象——被称为尘。当我这样界定的时候，请问“识”有实体吗？我有界定实体吗？实际我并没有界定实体。如果生起实体感，那是你过度解读了。当我这样界定的时候，是用缘起的方法来定义的。而人们在现实的生活中，对于物质（色法）总是更容易了知，所以不奇怪当人们说到认识的时候，总是从身根和身根所触对的属于物质现象的尘，来谈它们所引发的精神的了别作用。这个色身中，能与尘境相互作用，并引发精神上的了别作用的，叫作根；与它相对应的这些可以被了别的物理境界或者说物质的对象，被称为尘；后边有了别作用的那个精神活动、精神能力，被称为识。我特别用当今的白话，比较谨慎地重新再把这些根、尘、识的定义又说了一下，这是有用意的，因为我们从前对于根尘识很可能是一一有自体的概念，而我刚才都是关联的定义，这是对它们的正确把握。

这样的根尘识三者和合，会有认识现象，就是所谓的触；这样的认识现象，会产生认识结果，也就是想；而这个认识现象，也可能带来内心的苦、乐、舍受，这就是受；基于这样的认识现象，人们也可能会发动动身发语的这些强有力的内心活动，这就是思；在这些基础上可能会有爱染。这就讲全了，不是六六法了，是八六法——八位六法，就是在六六法之上又添了一个想和思。“想”是由“触”引发的——触是认识的过程，就是所谓的认识本身；想是认识的结果，就是我常用的认知这个词。

营友 F：师父！关于偈颂的那个“见色不取相”，请您深入地讲一讲。

法师：我们这几天都在说“见色不取相”，乃至“觉触不取相”。请问什么在见色呢？眼见色。眼见色，如何不取相、不取随好呢？那你知不知道取相是什么情况？我们要想说不取相，首先得知道取相是什么样。取相是什么样的呢？就是一般人的生活。他眼见色之后发生的事情，首先就是取相，取相了之后，就有一系列问题。取相意味着什么？意味着不如实知。怎么不如实知的？他觉得有这样实在的东西，

这是取相；他觉得这个实在的东西是常的，这是取相；他觉得这个实在的东西是我或者属于我所，这是取相；他觉得在这个实在的东西上，有这样属于它本身的自成的属性，这叫作取相。

“见色不取相”是怎么回事？就是我让你们练的“觉触不取相”——因为你们闭上了眼了，所以我们练的不是“见色不取相”，而是“身觉触不取相”。比如在呼吸上，根尘识三和合，生起这样的受或者想，你有没有像我建议的那样去推究一下：这样跟呼吸关联或者说这样根尘识三和合，产生的冷或者热的感受，是属于身根的？属于呼吸的？还是属于识的？如果自己能够比较熟练地不发生错误，知道这只是根尘识三和合认知现象相关的认知结果，并不属于根尘识三中的任何一个，当然也不属于其他，这就做到了身觉触不取相。

比如认为在那块布上，有属于那块布的黄色的属性，这是“见色取相”，当然，这只是其中一个方面。你觉得有这块黄布，这还是取相，因为你觉得这块黄布一直是这块黄布，这里面就包含着常的颠倒想，所以说这也是取相，也是不如实知——取相就是不如实知。这样的不如实知，就会导致后面一系列烦恼的运作、错误的运作，而生起贪嗔；生起贪嗔，自然就有苦。

从贪嗔到苦这儿，我没有多说，但是大家看一看呢？看看自己内心为什么总是缺乏安全感？不光我们升斗小民缺乏安全感，有很多权高位重的人、有很多有钱的人，也缺乏安全感。所以，大家欠缺的不是外在的保障，欠缺的是内心的智慧。再说了，在三界里寻找保障，本身就是愚痴的事。这三界是不可保信处。以为这里有绝对的安全，简直比美国还愚痴！为什么呢？因为这是我看到的一个寻找绝对安全的国家，我感到很可笑。哪有绝对安全可谈？哲学上可能吗？原理上可能吗？但是你不正像美国一样，在寻找我的绝对安全吗？安全需求别那么高，安全需求那么高容易 Anxiety（焦虑）。像一个穷和尚一样地生活，没有任何安全需求，这样时时安稳、时时快乐，真的！我在莆田生活了若干年，莆田有一句话叫填沟壑，东北话叫坑死坑埋、路死路埋。

营友 G：师父！根尘识三和合引起了一个现象，刚才您说那个现象就是触、受、爱、想和思。

法师：在这里打断一下，根尘识三和合就是认知过程，就是触，不是它又引起触。

营友 G：在我们观察的时候，不仅仅是现象，就是观察到触就可以了是吗？

法师：根尘识这三种碰到一起，自然就是发生认识的，要不它们碰到一起干什么呢？根尘识三和合，就是我们说的认识发生了。只是大家不习惯这个“触”字，所以我把它翻译成了生活语言就是认识。

营友 G：那我在观察这个现象当中，我不去注意其他的，只是观察怎么疼的，可不可以？

法师：你只是观察疼的过程，不是不可以。当你这种观察很深入、很深细，而且能看出彼此关联的时候，你其实自然就获得了六入处相关的认识，只是那需要更多的功夫。你如果有如佛所开导的这样去实践，会更容易看清楚——这就相当于说，你没有走过这条路，只是自己去试探，那要多花很多功夫；人家告诉你，沿着这条路线走就对了，那你可能就省很多功夫。

营友 H：师父！在禅修的时候有一个地方疼，结果就引起另一个地方疼，不单单是腿或其他地方，这个是姿势不正确吗？

法师：疼这件事情，其实不只是一个部位疼，我还记得从前盘腿疼的时候，是从脚踝开始疼，一路疼上来。中间有一段时间，因为某种原因不能打坐，又一路从腰胯往下疼下去，就像往回返还一样，我就知道“我前面打坐的功夫全废了，等我这个阶段过去了，又能打坐的时候，我还得从头儿练”，果不其然，等到再打坐的时候，就是这样，从头儿再疼一遍。

营友 H：那这种情况是不是姿势不正确？

法师：不一定是姿势不正确。人是一种习惯的生物，打坐习惯的

人觉得挂腿坐不舒服，到哪都要盘腿坐；右侧卧对身体健康，对修行也好，但是很多人刚开始不习惯，等他习惯了，就连稍微翻个身都能醒。为什么？不舒服。知道吗？人就是一种习惯的生物，不要把它看成固定性，你需要的是养成一个好习惯。

我们就今天就到这里，大家好好休息，不要再想“无我”想得睡不着觉。

犹如芭蕉

——杂阿含·二四八经

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

今天我们一起来学习《杂阿含·二四八经》。在这里用到了一个芭蕉的譬喻，所以起名叫作《犹如芭蕉》。我们一起来看看经文。

如是我闻：一时，佛住波咤利弗多罗国鸡林园。

“如是我闻、一时”等等，都不再说。这个“波咤利弗多罗”是“华氏城”的音译，如果对于印度佛教史了解得多一点应该不陌生，虽然叫国，其实是一座城——我们知道中国古时候分封诸侯国，那还是中央政权下边的，这样来理解这个词。古印度不像我们今天，一定是一个独立的主权国家才用“国”字。

上一次关于明与无明的那个经文，我们提到了摩竭陀国，提到了摩竭陀国的王都——王舍城。这个华氏城也属于摩竭陀国。摩竭陀国是佛世时候古印度十六大国之一，它有一个邻国叫作跋耆族，也是十六大国之一。在摩竭陀国阿闍世王上台做了国王之后，他比较想攻掠跋耆族，当然，用的借口跟今天国际政治中的很多借口是一样的。为了防御跋耆族的入侵，他就在摩竭陀国与跋耆族相邻的地方建了一座城，这座城就是华氏城——波咤利弗多罗国。包括我们中国古时候译

法，译过来的时候不一定是这样的。

华氏城后来比较有名，因为摩竭陀国后续在这里出现的一些政权，就迁都于此，以及在这边发生了一些佛法中的大事，这也是很多熟悉印度佛教史的人对华氏城不陌生的原因。

鸡林园，也就是鸡林精舍，对于我们很多佛教徒来说好像不太熟悉，它不像我们熟悉的祇树给孤独园，甚至不如我们熟悉的竹林精舍，但是鸡林园后来也比较重要。它在什么时候变得重要的呢？就是在释迦牟尼佛入涅槃之后，当时有很多佛灭之后还在世的诸大弟子们——这些耆宿长老们，到鸡林园住，所以有一点当时佛教中心的味道。佛陀本人住世的时候也在鸡林园住过几次。

地点介绍完毕，我们下面来看经文。

尔时，尊者阿难往诣尊者大纯陀所，共相问讯已，于一面坐。

下面的对话是发生在阿难尊者和纯陀尊者之间。佛经中出现的“纯陀”，被一般佛教徒最熟悉的，就是“铁匠纯陀的最后供养”，但这里说的这位尊者纯陀跟他是不是一个人呢？应该不是。除非是这个尊者纯陀后来还俗做铁匠了，要不然时间对不上，这明显还是在佛住世的时候，佛去过鸡林精舍。

这位纯陀尊者是尊者舍利弗的弟子，不过他这个弟子挺了不得的，这是佛教历史上非常著名的一位七岁阿罗汉，七岁的时候就证阿罗汉了——七岁指的是虚岁，实际指六周岁，在别人幼儿园还没有毕业的时候，他人生已经毕业了。他跟舍利弗尊者有一段因缘，是这样记载的：舍利弗尊者有一次去托钵乞食，路上看到一条狗被虐得很惨，没有记错的话是被人打折了腿，又扔到粪坑里。舍利弗尊者救了它，然后把自己乞来的食物喂给它吃，又很慈心地给它说法。这只小狗颇受感动，然后也满心欢喜，当时就死了。因为在它死之前的状态比较好，过去又有福业，这一生就受生在人间，后来在他七岁的时候就跟舍利弗尊者出家了，出家之后，很快证道。

他是俱解脱阿罗汉，有宿命通，观察自己宿命：“原来过去我师父对我这么好！我上一辈是狗身，还这么惨，都没有嫌弃我，还照顾我，给我吃的，给我说法，我才有今天。我要照顾我师父一辈子，去报答他！”为了能够侍候自己师父一辈子，他没有受具足戒。直到舍利弗尊者涅槃，他都还是一个沙弥身，就为了能够长期服侍舍利弗尊者。所以，这位尊者的某些方面很值得我们思惟、赞叹。

他虽然在七岁沙弥时就证了阿罗汉，但是我们从这里看到，他在法义上的通达程度，不如在当时还没有证阿罗汉的尊者阿难——这里用尊者，是因为他后来确实证了阿罗汉，但佛在世的时候，阿难尊者只是初果。他是在佛灭度后，诸比丘们要结集经典之前一夜证的阿罗汉。这里告诉我们什么呢？一个阿罗汉圣者在义理的把握上，未必如一个不是阿罗汉的人。可能跟我们很多人想的不一样吧？其中的道理，昨天我也讲了：一个人之所以能证得阿罗汉，不是因为他的义解——对于佛法义理的了解，或者他的世间的学问，或者是他一般的聪明、智商，而是因为他体证了无我、体证了空慧，所以有无漏智慧尽断烦恼而成为阿罗汉。我们如果不了解这个因缘的话，会觉得“他都阿罗汉了，应该什么佛法都通达得很好才对”，那不见得。

尔时，尊者阿难语尊者纯陀言：“欲有所问，宁有闲暇见答与不？”

尊者阿难对尊者纯陀说：“我想问个问题，你有没有时间帮我解决一下？”感觉跟舍利弗尊者和摩诃拘絺罗他俩见面时所说的话都一样，是不是当时的僧教育太好了，大家的礼节都很到位、很一致。

尊者阿难问尊者纯陀：“如世尊、如来、应、等正觉所知所见，说四大造色，施設显露，此四大色非我。如来、应、等正觉所知所见，亦复说识非我耶？”

这是谈无我的经文。“世尊、如来、应、等正觉”都是对于佛陀的称呼。“应”意译，指的是应供，对应的音译叫阿罗汉。在最初度五比丘都成为阿罗汉之后，佛很欢快地说：“从此世间有六阿罗汉！”这说明在佛的十种德号中有一个就是阿罗汉。并不是佛的果德与阿罗

汉的果德都是一般无二的——从杀烦恼贼边是一致的，从可以应人天供这一面也是一致的，所以大家都可以叫阿罗汉，但不意味着全部都一致。就像一个博士生跟一个本科生，如果是同一个专业、同一所学校、同一课程设置，博士生具足本科生的功德，但你不能说本科生跟博士生一样，是同样的道理。“等正觉”是无上正等正觉的简称。

“四大”是地、水、火、风。“四大造色”就是我们这个色身，如果用六入处来说就是眼、耳、鼻、舌、身。“**施設显露**”，由四大形成的色法——这些物质，构成我们这个色身，可以被有情所缘。“**此四大色非我**”，但是这四大所造的色，包括四大本身，都不是我。

说“色非我”，如果一般人仔细想一下的话，也能体解。你的身体，就是你吗？我们一般都不会觉得“我就是这个身体”——当然，可能也有的人会觉“我就是这个身体”。如果这个身体，从小到大一直都是我，但是这个身体明明都变得这么多，假如说某位男士去韩国整了一张宋仲基的脸，回来他就是宋仲基了？宋仲基的帐户就得给他了？这个色身是我吗？如果色身是我，那你感觉的我，从小到大都是一个，但是这个色身从小到大变化多大啊！更不要说有些情况下，比如说得严重一点，某个人因为疾病或者车祸需要截肢，甚至两条腿都截了，他会怎么说？“我这下腿没了，挺伤心！”人家一般会怎么安慰他呢？“没事，你不还是你吗？你还可以继续怎么怎么样。”他受到鼓舞：“对！我还是我。”他身体都没了一半了，但他还觉得是他，没有变。色怎么可能是我呢？这是很简单的事情，不再多说，大家去观察。

大家之所以觉得难，你知道难在哪儿吗？因为你仍然在犯你初中时候的错误。初中的时候，对于你来说总有一类题遇到就错，为什么？因为一遇到这类题，你就用错误的思路去想，得到的答案、给出的解法总是错误的。现在，在“我、无我”这件事情上，你也在犯同样的错误。你过去感觉内在有一个“我”的那种认知方法、认知模式是有错误的，但是一问到有没有我，自己实际上还是一直按照过去错误的模式来推敲、回答这道题，所以仍然在犯错误。那你在读书的时候，

是怎么努力来克服自己遇到总错的这一类题型呢？你需要反复地去看一看人家正确的是怎么答的，跟自己错误的地方反复做对照，看清楚我到底哪儿错了、怎么错的，思想根源在哪儿，这样的纠正多了，然后慢慢地，这类题就不会错了。现在也一样，你需要按照如佛所说的正确的观察方法，反复地来观察，也应该去发现自己过去的认知模式中有什么错误，这样持续地用功叫作“修无我”。大家以为“修无我观察”是修什么，就是从种种门来观察“我”的不可能。这样，慢慢就获得了无我的正见；深入地修习下去，有可能有无我的智慧。

但是不做这种努力，总是在找证明“我”存在的证据——“你看，有我啊！”这种方法很伪科学。因为真正的科学精神是充满了证伪的，科学的精神其一就是时刻欢迎被证伪。但伪科学就是反复地告诉你：“我这个为什么是对的，你看有一、二、三、四的很多个例子来支撑它。”而科学会告诉你：“你可以去观察这个，甚至可以是一个未发生过的现象。如果观察到 A 现象，那说明这个理论是错误的；如果观察到 B 现象，说明这个理论是正确的”，科学的讲道理之处就在这儿。伪科学只会举一些现有的例子，来说明它是正确的。

实际上，对于“我”的存在义，不要说用那么多门去观察它、破斥它，只要有一门成立，这个“我”就是成立不了的。对于“我”的破斥、破析，只要有一种方法是成立的，这个“我”就成立不了，知道吗？那你有经常地去思维“我”的荒谬之处吗？或者“我”的不可能吗？或者你能够想起来曾经学过的一种破析这种颠倒我想的方法吗？如果不能，这说明你的烦恼敌太强大、太狡猾了，它的自我保护做得非常好。然后你也认同烦恼、随顺烦恼，对于这些很重要的事情没有去忆持。首先应该忆持怎样去观察无我，然后自己常常地去这样观察，就像你去纠正自己一见就错的题一样。这样久了，这一关就能过去了。

可以从哪些方面来观察无我呢？“常”不可得，“自在”义不可得，“不待他”义不可得（“自成”义不可得）。自在义不可得：苦的现实就是，有身苦明显就是不自在义、没有主宰。如果这个身体真的

是我，那你应该想怎样就怎样，你就应该是变形金刚、是“异形”，我们不应该有任何身体的苦痛，也不再需要去韩国做整容。这是说“色非我”，这相对是简单的，所以略提一下就好。

“如来、应、等正觉所知所见，亦复说识非我耶？”在佛陀的如实知见中，是不是也说识不是我？大家看纯陀怎么回答的——

尊者纯陀语尊者阿难言：“仁者最为多闻，我从远来诣尊者所，为问此法故。今日，尊者！唯愿为说此义。”

他回答说：“尊者！您是最为多闻的了，佛都说您多闻第一，您就不要谦虚了。我这么远到这里来拜访您，就是为了问您这些法的啊！今天正好有这个机会，尊者！能不能请您为我说这个法义？”。

尊者阿难语纯陀言：“我今问尊者，随意见答。尊者纯陀！为有眼、有色、有眼识不？”

答言：“有。”

尊者阿难复问：“为缘眼及色，生眼识不？”

答言：“如是。”

尊者阿难也没有推托，就对纯陀说：“那我们现在就来讨论一下吧，先容许我问你一个问题，请你随自己的意来回答。请问：是不是有眼、有色、有眼识呢？”回答说：“有。”

尊者阿难接着问：“那是不是因为有眼和色的因缘，才生的眼识呢？”纯陀尊者说：“是这样的”。

尊者阿难复问：“缘眼及色，生眼识，彼因、彼缘为常、为无常？”

答言：“无常。”

尊者阿难又问：“彼因、彼缘生眼识，彼因、彼缘无常变易时，彼识住耶？”

答曰：“不也，尊者阿难！”

尊者阿难接着问：“既然是眼、色因缘，生的眼识，那么这里所说的因和缘——眼和色，它们是常、还是无常呢？”纯陀尊者答言：“无常。”

尊者阿难又问了一个问题：“既然是眼色的因缘生的眼识，当这样的因和缘无常变易的时候，请问这个识还是一样的吗？当眼和色变化了，由眼、色因缘而生的眼识，还是同一个吗？”“住”的意思，就是没有变，还是同一个。纯陀的回答说：“不是这样的，当眼、色生识的因缘，无常变易的时候，这个识并不是住的”——并不是没有变，并不是同一个。

尊者阿难复问：“于意云何？彼法若生、若灭可知，多闻圣弟子于中宁见是我、异我、相在不？”

答曰：“不也，尊者阿难！”

尊者阿难接着又问了一个问题：“下面这个问题你是怎么认为的？如果有一法，我们已经知道它是有生有灭的，那么，佛的有智慧的圣弟子，在这样生灭无常的法中，会不会认为这一法是我；或者这一法不是我，而其他法是我；或者是我在这一法中或者是这一法在我中，就是我包含着这一法或者这一法包含着我呢？”

“是我、异我、相在”是《阿含经》中常常观察有没有我的方法。“是我”是说某一法本身就是我。“异我”是说这一法不是，其余法是，比如眼不是我，但识是我，这就是“眼异我”的意思。“相在”是说，比如这个人觉得这个感受是我，但这个感受是住在色身内的，于是他觉得是“我在色中”；或者“见受是我，色在我中”⁴。在这里没有展开，如果大家要看展开的文，在“五阴诵”里有一段文展开得非常详细，是舍利弗尊者对一些比丘们说法，这一次营我可能就不拿出来特别细说了，大家如果自己做思维观察，可以一个一个细细地来观察，也可以去读一读经文，做一些引导。

这个问题是：“如果有法（眼、色、眼识），无常生灭，多闻圣弟

⁴ 杂阿含 109 经：

子会不会在里面执着有个我？”回答是：“不也，尊者阿难。”阿难尊者接着问：

“耳、鼻、舌、身、意、法，于意云何？有意、有法、有意识不？”

答曰：“有，尊者阿难！”

复问：“为缘意及法，生意识不？”

答曰：“如是，尊者阿难！”

眼、色和眼识是这样，那接下来的耳、声、耳识，乃至意、法、意识，你是怎么样看呢？有耳、有声、有耳识不，乃至有意、有法、有意识不？这是就六入处说这一切情况。回答是：“有，尊者阿难！”

尊者阿难又问：“是不是因为意根及法尘的因缘，生起了意识呢？”它这里是直接说最后一种情况，其余的根、境生识的情况例同。纯陀尊者回答：“是的。”

复问：“若意缘法，生意识，彼因、彼缘为常、为无常？”

答曰：“无常，尊者阿难！”

复问：“若因、若缘生意识，彼因、彼缘无常变易时，意识住耶？”

答曰：“不也，尊者阿难！”

“意缘法，生意识，这个因和缘——意和法，是常、是无常呢？”你怎么看？尊者纯陀的回答是：“这是无常的，这对于我来说没有疑问。”

尊者阿难又问：“如果是意法为因、为缘生意识，那么这意、法因缘无常变易的时候，那它们所生的那个意识住吗？”还是同一个意识在延续吗？是一个常恒的意识吗？是在追问这个意识是不是常的。这个因缘变化了，你觉得这个因缘生法还是常的吗？你习惯性地要答“无常”是吗？但是你真的感觉是无常的吗？很多人感觉这个内在能思能虑的就是我，其实就是把识当成了我。“我的肉身虽然变了，但是里边的主人公没变，这个能思能虑的一直都是我”，这就是把意识

当成了我，所以我在这问：“你真的觉得它是无常的吗？”

前面用眼、色举例：眼、色为缘，生眼识，你如果认同了，那么，一旦眼、色因缘变了，这个识是否住？这个识还是同一个吗？是常的吗？不是。如果你认可了：眼、色为缘生眼识，一旦眼、色变了，眼识也不是常的；那意、法为缘，生意识呢？就是常的了？也是无常的。这么简单的事，你为什么没意识到呢？那是因为你一直在用错误的方式来思考这道题。

“若因、若缘生意识，彼因、彼缘无常变易时，意识住耶？”大家对于这句话有没有什么疑问？道理觉得说得通，内心没感觉是吗？那请问，你带着一群孩子在这山谷里拿泥坯堆了一个房子，后来因为下雨，这泥坯慢慢地都坏了，那这个小房子还在吗？不在了吧？因为从前就是这个泥坯堆的房子，现在泥坯坏了，那这个房子怎么还能说在吗？不是一个道理吗？你是这样意、法因缘生的意识，意、法这些因缘无常变易的话，那这个识住吗？这些泥坯都已经无常变化了，那这个小泥房子还在吗？因为孩子们在这边搭过小泥房，所以我举这个喻，可能大家更容易领会。

复问：“于意云何？彼法若生、若灭可知，多闻圣弟子宁于中见我、异我、相在不？”

答言：“不也，尊者阿难！”

内容跟刚才的好像一样，只不过前面说的是眼识，但现在谈的是意识，来让他反观：在意识中，是不是有“我”可得？如果意也是无常的，你觉得意可以承担起“我”的重任吗？我们感觉这个我，从小到大都是我，昨天坐在这儿的是我，今天又是我坐在这儿听你讲，我还是我，你还是你。我们都觉得我是常的，但是这个意识是无常变易的，那它是我吗？当然不是。所以回答说：“不也，尊者阿难！”

请大家牢牢地记住这一段问答。因为很多人总是觉得里边能思能虑的就是我。那是因为他对于意识没有了解，没有观察过意识的因缘。你如果对于意识是怎样的缘起有了解的话，对于“意识的因、意识的

缘是无常变易的，那意识也是无常变易的”这种认识，有什么难呢？生灭无常的，怎么可能承担起来自己感觉的这个一直不变、始终是“我”的意义呢？这是从无常义来否定“我”。

尊者阿难语纯陀言：“是故，尊者！而如来、应、等正觉所知所见，说识亦无常。譬如士夫持斧入山，见芭蕉树，谓堪材用，断根、截叶、斫枝、剥皮，求其坚实，剥至于尽，都无坚处。”

尊者阿难对纯陀尊者说：不仅是我们这样推理来作结论这样说，佛陀也说识是无常的。就比如有一人拿着把斧子上山，寻一种能用作梁、做船或做柱等等的材料回去用，看到又高又壮的芭蕉树（印度在热带，有芭蕉树），一看这树的样子，以为可以砍回去当自己用的材料，于是用斧“断根”，齐根就把这棵芭蕉树给砍断了。“截叶”，把芭蕉树的大叶子都给截掉了。“斫枝”，把一片一片的芭蕉树枝也给砍掉了。因为他要做材料嘛，只要主干，所以他还要“剥皮”，这是为了把他想寻找的主干的材料给显露出来，好运回去。如果是杨树、松树等木本植物，剥了皮之后，有坚实的主干在那儿等他，芭蕉呢？一层裹一层地往外长，看似高大壮硕，伐倒之后，剥了一层又一层，但你始终找不到所要寻找的坚实内芯，这样“求其坚实，剥至于尽，都无坚处”，到你剥完了，都找不到一个坚实。

如是多闻圣弟子正观眼识，耳、鼻、舌、身、意识；当正观时，都无可取；无可取故，无所着；无所着故，自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

正像这个人剥芭蕉，到头来发现没有任何坚实一样，多闻圣弟子正确地观察眼识乃至意识，“当正观时，都无可取”：我们从前都是错误的思维观察，所以这道题总做错，还总觉得自己错得有道理，那是因为没有正确观察。当你正确地思维观察，“都无可取”——能体会出来这话的味道吗？就“识”来说，我们觉得有一个识，就叫觉得“有可取”。

我这里问一点稍微深的话：你是怎么认识无常的？“这支演示笔

有没有两个刹那都一样”的问题，大家都知道了，那我再再说一个曾经被某个哲学家举过的譬喻：有一条小木船，时间久了，个别木板因为被水泡或者是一些其他作用，假如说有一块木板坏掉了，我们把这一条小木船上的这块木板给换了，现在，就你内心感觉，这条船还是不是原来的这条船？营友：是。假如又一块板坏了，又给换了，还是不是这条船？营友：是。那要换多少，你才觉得不是这条船了呢？人觉得“是一个、不是一个”是很奇怪的事——说它奇怪，是因为里边有倒想，所以很奇怪。你看，如果一直这样换，说不定把这个都换完了，你还说：“这回好，这条船焕然一新了！”焕然一新，还是这条船——人啊，多么无厘头！你说跟人怎么讲道理？所以，不要总想跟人讲道理，那是很吃力不讨好的事。像我就干了好几天这样的事！明明都换了，他不说“这不是同一条船了”，他还说“这条船焕然一新！”

但是也可以做很小的改变，他就认为不是这条船了：假如说这条小木船的总重量是五百斤，如果在它的外边整个包裹上了不到五十斤的泡沫，然后在这些泡沫上做各种形象，比如说搞一个尖尖的像大航海时代的那些帆船上的撞角等等各种东西，拿这些泡沫巧饰一番，搞成很炫很酷的外形，然后再给它刷上一些外表的涂料。那你第一眼望去，觉得跟从前是一条船还是两条船？是同一条船吗？不是了。用你们年轻人的话说，“这条船被打扮得连它妈妈都认不出来了”。

我们是从刚才换船板这件事情说起的，这条船的变化是从换板才开始的吗？那块木板慢慢坏，不就是所谓这条船的变化吗？“这条船的变化”——你们如果愿意抓我语病的话，会说：“法师！你也精神分裂了！为什么呢？你之前不是说‘这个东西一直在变化’这种说法是精神分裂吗？‘这个东西’的这种表达说明没变，‘一直在变化’又在说变，到底变没变？”是，这样的表达就是有问题的。

请问：“这条船没有两个刹那是一样的，那它有一个固定的刹那吗？”知道我的意思吗？“它有某一个刹那，凝固在那儿，呈现它自己的相吗？有吗？这条船保持它自己的相状，就是你认为是这条船的相状，它保持了多久？”能明白这个问题吗？

我们在谈无常。你觉得有一条船，当我这样说的时候，你觉得两个刹那是两条船。我没有说两个刹那是两条船，为什么？一条船也不可得。请你告诉我：“你觉得的那一条船存在了多久？又能存在多久？”能明白我问的意思吗？你觉得有一条船，而这条船没有常性，没有两个刹那是一样的。按照你的意思来想：“既然这条船没有常性，两个刹那不一样，前后也就是两条船了。”好，我先不说你那“两条船的认识”荒不荒谬。我来问你：“你所认为的这两条船里的任何一条，它存在了多久？又能存在多久？”只要有任何长度的时间，都不可以。为什么？因为，只要有任何长度的时间，都意味着：在这个过程中，所谓的这条船，就不可能坚住，那它就不是纯粹的这条船。于是，你为了让它纯粹，它存在的时间只能是零。你告诉我：存在时间是零的，叫存在吗？

你们都觉得“无常”简单，为什么问了几个问题，就觉得这个问题不好回答了？这就是无常。你深刻地思维无常，就懂这句话了——“当正观时，都无可取”。体会到了吗？你不能够体会到法空，不能够体会到取着有一个实体法的荒谬，你就体会不到“无可取”这三个字的妙处。“都无可取”是说，你觉得有实体，在哪儿也找不到，片刻也找不到——你从“无常”，就能够深刻地通达“实体片刻也不可得”。片刻也不可得，当然也就无可取。刚才之所以说“不是说两个刹那是两条船”，是因为“一条船”也没有。当我这样深入地问下去，你有没有发现：“一”都不可得，哪还有“二”？如果按照你从前的想法：“法师说了，这条船刹那不住，所以上一刻是一条船，下一刻是一条船！”我没这样说，请大家在“无可取”这儿来体会。

“无可取故，无所着”：人们不如实知，觉得有这样的实体，才会在这些实体上安立我、我所，才会生起“我的损益”等等这些考虑，才会有贪嗔痴。因为有所取，所以有所着；有所着故，而有贪嗔痴等烦恼的流漏，纯大苦聚集。现在因为如实知见，无可取故，所以不沾染着，也就没有贪嗔痴，也没有后来苦的增长。

“无所着故，自觉涅槃”：因为如实知，尽断了无明，无可取、

无所着故，烦恼不再生起，所以知道自己已经到了苦的边际，所谓“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”，简单地说就是究竟解脱于烦恼和苦，不再后有受生。这句话很有味道，你们以后慢慢学、慢慢品味。

彼二正士说是法时，展转随喜，各还其所。

这跟上一个经的结尾是一样的，不再多说。

互动交流之六

——何为意、法？

营友 A：请师父再详细讲一下“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”这一句。

法师：这句话其实是一个证道者对世间的宣言。这个“证道”也不是一般意义上的见道，而是究竟地断除烦恼，在世尊座下成为了无学圣人，也就是阿罗汉。“我生已尽”是说，这一生就是轮回里的最后一生。“梵行已立”：“梵行”有狭义和广义两个含义，狭义是指离开了男女欲染行，广义是指尽断烦恼；这里“梵行已立”是说已经尽断了烦恼。“所作已作”，所应该作的都已经作完了，修道、证灭、尽苦边际这些，他都做到了。

“自知不受后有”：“后有”就是这一生之后的生命，他自己很明确地知道这一生以后再也不会受生了。这跟一般人的认识不一样，这就是根本断除我执的人，能够走向解脱的最根本原因。一般人是当来有爱——希望我一直存在。因为关于自我的认知就是错的，又有这样强盛的我爱，以此为核心就能够凝聚起流转的生命。“自知不受后有”是说，他不仅实现了烦恼的尽断，也知道自己已经烦恼尽断了，所以就不再有后有的受生了。概略地讲一下是这样。如果按照部派佛教的意思发挥起来，这里有太多可以说的事情，什么尽智、无生智等等，现在就跟大家说太多的话，徒增困扰。如果以后大家有因缘学习，可以更多地来学。

营友 B：师父！六入处中“眼、耳、鼻、舌、身都无可取”，我觉得慢慢还可以理解和接受。剩下的所有内容是不是都包含在“意”和“法”里了？现在要去理解这部分还挺难的！

法师：问题挺好！《杂阿含·二四八经》的经文其实主要说了三种——六内入、六外入和六识身。最侧重说的六识身，因为跟阿难尊

者对谈的尊者纯陀，要探讨的问题主要是在识上，所以重点在六识身。刚才营友说，通过学习、思维，对于“眼、耳、鼻、舌、身都无可取”，慢慢地有一些体会和认识了，但问题是“这个意根、这个法境有点太庞大了”，如果只说六入的话，那“意根”包含的东西太多了，觉得不太了解它的内涵，觉得还要慢慢梳理。

这不奇怪，因为佛用六入的法类来说明生命当体的时候，是详于生理而略于心理的分析。眼、耳、鼻、舌、身是色法吧？色、声、香、味、触是色法吧？在这六内入、六外入的十二法中，色法就占了十个，剩下的“意”和“法”确实包含了很多。其实五蕴和六入，内容所指的都是生命的当体，但所说角度不一样，是详于心理而略于生理的，所以五蕴说色、受、想、行、识。如果用十二入来看，眼、耳、鼻、舌、身，色、声、香、味、触都被一个“色蕴”包含了。后面四蕴都是名法，都是关于心理的、精神的，所以在五蕴里，对于心理，展开得相对多一点。“受”，我们也说过了，这几天常常在说苦、乐、舍受；“想”，是认知的结果，“想取相为体”，内心取相的结果叫作“想”；“识”是精神活动中了别的能力。“行”：《阿含经》中的“行”基本上就与“思”划了等号，我们来推度这个事情好还是不好、该做不该做，这叫“审虑、决定思”；觉得它该做，要发动自己的身语行为去做它，有“动身、发语思”。总之，这样审虑、决定、动身、发语的一切思，被称为“行”。后世对于一切法的说明，展开得越来越细致、越来越庞大，就把行蕴里包进去相应行法、不相应行法等等更多的东西，不去太多说。这里强调的是，在《阿含经》中所谓的“行蕴”，主要在说“思”。

六六法中的六触身、六受身、六想身、六思身、六爱身，这些触、受、想、思、爱都是关于心的活动，都归在“法”里，其实从这些方面下手，对于自己走向解脱、帮助别人走向解脱就足够了。要是想细致地说明一切现象，还可以再去细致地分别，但是，如果说修行走向解脱，这些分别就足够了。佛陀没有刻意去把这一切搞得特别细致，如果都按博士生去培养，这不是在自绝于人民群众吗？所以，真说到

简单的时候，佛说的法很简单——“非汝物，不应取”，那个比丘就知道了，那是跟聪明人说法。有时候佛简单说一句，也有不懂的，下面就有像舍利弗、阿难等人去进一步给人解释。到了今天，像舍利弗、阿难他们说的话，还得由我这样的人，再用十倍、百倍的话来解释。时代到底是进步了，还是我们跟人家差得太远了？

这是说了“法”的部分。“意”的部分其实是难点，这也是我一直没有太去说的原因。也曾经有营友跟我说：“法师！意、法这里，能不能说得详一点？”我当时倒是点头了，不过这几天一直没有说，我想今天来稍微谈一谈。意、法这里会有什么问题呢？“法”我说了，你们把它基本上理解为五蕴里的受、想、行三蕴就完全可以。当然，如果按照部派佛教中说一切有部的说法，他们分别得更多了，特别是还加入了一点别的，主要是把无为法也包括在里边了，但你现在内心缘不了无为法，这也不是我们的下手处，所以这也是我不太赞成有部把“法处”说得这么复杂的一个原因。我们现在看到的《杂阿含经》就是有部当年所诵的，说什么法是法？就是除了眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触这十一个之外，其余的都归到“法”里，用的是这种排除式的定义。如果这样说的话，后世说一切有部把“法”——十二入里的“法处”，说得特别庞大，也不奇怪。不过，就我们修行中当下能观察的，大家把它当作受、想、行就好了，也就是六六法或者是八种六法中的触、受、想、思、爱这几样就可以了。

“意”的部分其实是难点。什么是意根？《杂阿含经》里说：“若心、意、识。”心、意、识就是意根，它其实就包含了六识的成分，也就是眼、耳、鼻、舌、身、意识都是包含在意根里的。

也许有人会说：“法师！六根缘六尘而有六识身，意根中又有眼、耳、鼻、舌、身、意识，这不是重合了吗？”其实这跟早上你始终把它当成一条船的譬喻是一样的。《杂阿含·二四八经》的经文里说：“若因、若缘生意识，彼因、彼缘无常变易时，意识住耶？”前面眼、耳、鼻、舌、身识也是如此，都有一个住不住的问题。实际是怎么回事呢？眼见色，生眼识，三者和合发生认识（触），应该说这个认识

（精神的了别作用）主要在于眼识方面生起了色想——关于色的认识的结果。这个“想”，在眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法中，它是“法”。谁来了法？用十二入或者六内入的话来说，是意根来了法。了这个法的意根是什么？是意根中的意识。这个意根中的意识来了法，会生起什么？意识。“法师！不是意识在了法吗？怎么又生起意识？又重合了吧？”

对于“意缘法，是意根中的意识在缘法”，这个没问题，不要自欺欺人，“你叫 rose、叫玫瑰，都是它”，所以要明确地、敢肯定地说“这是意识缘法”。但是又生意识，你为什么会觉得重合？就是因为你觉得是一个东西，这说明你对于“是否住、是否是一条船”这个问题，自己内心还没有真正清楚。它如果住的话，会有二意识的过患；它要是不住，“意识缘法，生起意识”有什么过患可言？你担心一生二、二生三、三生万物啊？其实就是前一刹那的意识缘法，生起了现在这一刹那的意识。那对于现在这一刹那的意识来说，前一刹那的意识就叫作“意根”，这个义趣在部派佛教中根本说一切有部说为“无间灭意就是意根”。

你如果觉得是“常”、是“一个识”的话，认为是前面的那个意识一直在恒住，那是有问题的，那就变成了：一个意识又生起了一个意识——两个意识了；再往下面又生起了一个意识——三个意识了……，所以刚才我开玩笑引《道德经》那句话“一生二、二生三、三生万物”，那就麻烦了！可事实并不是那样的。看来我们大家在无常的观察上还要多用功。你觉得对于无常已经足够了解了，但是真正让你用“这个意识住不住”做判断的时候，为什么这么吃力呢？包括说那条小船，都换板子了，是不是同一条船呢？语言法上说一条、两条都没关系，只要内心别错觉有一个实体就好，这样来认识的话，不光两条没有，一条船也没办法成立。之前就说，如果有实体，你那条船存在了多久？一秒钟？千分之一秒？ 10^{-15} 秒？你只要给出一个有限的时间长度，明显都有问题，意味着在那个时间长度内它是不变的、恒常的，这样又与刹那无常的事实不相符，说到最后只能说成“它

存在了0秒，它存在了没存在”才与刹那无常的事实相符，可这话听着怎么又精神分裂了呢？不要以为这是对存在的否定，这是对于你内心对存在认识的否定，你对存在的认识出了根本性的问题。你执着有那样的实体，就会把自己置于这样两难的境地。

这只是从常、无常边，凸显实体的不可能，也就是自性的不可能。你如果能够深体无常，自然就知道一切法空，一切法无自性、无自体。也是为什么从这样的一直不住，就能够谈到无可取。如果你觉得有那样一个有自体的法，那它存在了多久？它哪怕存在极短的片刻，你也有处去抓、有处去取，对吗？只它存在了零秒，它存在了不存在，才无处可抓、无处可取。这叫什么话呢？就是在说那个实体本身不可得的意思。那个实体是你内心的认知，是你内心对于缘起现象的一种本质性的诠释，你觉得有那样的实体。这只是从无常的角度，体会到实体不可得而已。又说了一遍，有没有从这个角度对于无常，对于法的实在自体、实在自性的不可得，有所体会呢？

营友问到了“意、法”的内涵，如果做个总结，大家对于“法”，可以从触、受、想、思、爱这几个方面去把握。对于“意根”，也就是六识，实际上应该特别重视意识。那它跟从意根缘法，生起的意识，重合不重合呢？不存在重合的事，因为意识是刹那不住的。你要是没有这种无常的智慧，就容易有那些问题。

为了帮助大家理解这个法义，大家可以记住“无间灭意”这个词。“无间”，你可以理解为是连续的，但对于这个连续，有两种理解：一种理解是在一个客观的时间尺度上，中间没有间断的连续。首先不说客观时间尺度的那个理念有没有问题，我们先说所谓的连续，是从时间轴上看，它没有间断，是这样的无间。另外一种关于“无间”的认识，是前一个、后一个，中间没有东西插进来。你说这两个表达法，有差别吗？有差别。比如前面灭掉了，中间没有，后面起来了。前面灭掉，跟后面起来，它们两个之间，即便有时间间隔也叫“无间”，只是没有别的插进来的意思。“无间灭意”，如果按照部派佛教有部自己的解释，它取的是后一种对于“无间”的理解，就是没有别的在中

间横插一脚。记住“无间灭意”，它能够帮助你理解意根跟意识之间的关系，对于这个刚刚因为意缘法而现起的意识来说，导致它现起的前一刹那的那个意识就叫作“意根”，清楚了吧？

第一义空经

——杂阿含·三三五经

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

如是我闻：一时，佛住拘留搜调牛聚落。

尔时，世尊告诸比丘：“我今当为汝等说法，初、中、后善，善义善味，纯一满净，梵行清白，所谓第一义空经。谛听！善思！当为汝说。”

这一段文在《六分别六入处经》中有一段完全一样的，已经解说过了，我们就不再重复。简单说就是佛告诉当时的比丘众，他要给大家说法，内容叫作《第一义空经》。

云何为第一义空经？诸比丘！眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续，除俗数法。

如果仅仅做玄谈的理解，这话不光佛能说，你也能说，但是你有体会吗？《第一义空经》其实很有意思，如果能正确地体会它，就知道《杂阿含经》中有比较明确地说明法空思想的经典，这就是其中之一。

“眼生时无有来处，灭时无有去处”：“眼”是色法，作为一个色法，如果有实在自体，就有生时、生处；如果没有实在自体，就谈不上它的生时、生处，也谈不上它实在的生。这其实是在破实在的生灭；通过破实在的生灭，来破实在的法。

我们说这条船换木板，换了之后觉得还是同一条船，直到板子都换完了，还要说这条船已经焕然一新了，执着得很有意思。然后自己能够认同“就船这种缘起法，是没有常性可得”，也就是说没有两个刹那是完全一样的。这个时候就很容易掉入另外一端，就是觉得“有两条船”，或者“一个刹那是一条船，不同刹那是不同条船”。如果以为这样就理解了无常的话，那就有下面的追问：那你觉得每一个刹那的那条船，存在了多长时间？一秒钟？十分之一秒？千分之一秒？万分之一秒？多短？曾经看过一篇学术论文的副标题，叫“*How small is small*（多小才算小）？”现在我想来套用一下——“*How short is short*（多短算够短）？”只要有任何的时间长度，它要是一条船的话，实际都意味着在那个时间里是常的，没有变化——有变化就不是同一条船了。只有这条船存在了0秒，才能不违背没有常性这个真理、这个你认同的事实。但是，存在了0秒，叫存在吗？你觉得我又把你心里那条船给搞没了——你这样说就对了，我是搞没了你心里的那条船。

如果外边真有一条船或者有这支演示笔的话，我问你：“这支笔存在了多久？”这不是同一个问题吗？说：“法师！你这问题问的，你要是让老农回答你，他一定告诉你‘一直存在’。你问我这么聪明的人，我就没法这么回答了。”那你告诉我，这支笔存在了多久？就像刚才所说，只有存在了0秒，才符合没有常性这个真理。也是同样的问题：如果存在了0秒，那它还叫存在吗？那是不是说没有这支笔？可是这支笔明明在这儿，我们要以事实为依据。难道大家没有意识到吗？我一再逼问，是要破坏这个缘起现象吗？我是要让大家意识到自己认知中的问题。佛法的智慧是在破坏这些缘起现象吗？现象碍了什么事？导致我们苦的，又不是这些现象，是我们内心的错谬、染

着、贪嗔痴，那我破现象干嘛？要时刻意识到，佛法所有关于现象的追问，并不在现象——“项庄舞剑，意在沛公”，记住！沛公是领导核心，意在这儿。你能不能够意识到，我所有的这些追问，都指向你认知中根深蒂固的本质性的错误？

你为什么不敢说“这个现象是在呈现着它延续的状态，但在这其中并没有常性可得”？至于我问“这支笔存在了多久”，你可以说“那种有实体的笔，刹那也不可得”，这没问题，但不等于“这个现象本身也是虚无的”。这是这部经要解决的问题，也就是胜义谛与世俗谛的问题。什么叫胜义谛？简单说就是关于诸法是否实有，这种本质性的判断、本质性地透视。凡是推敲法是否有实在自体，是否如一般人想的那样有真实实在自体的实有的时候，这都是在胜义层面的判断。至于说什么叫世俗谛，就像下面说的“俗数法”——此有故彼有，此无故彼无。俗数法就是所谓的世俗谛，这个词佛教广用，龙树菩萨用另外一个词叫作“世界悉檀”。

那天营友问我一个问题：“我还可不可以去搞规律研究？”当然可以，你在世俗现象上做这些规律研究，一点问题都没有，但是在任何一个现象背后都没有人们过去所执着的那个实在自体。只要你有这种清晰的二谛智慧支撑，只会把工作做得更好。因为一般人执着有实在自体，这种不真实的情况，会给他自己造成错误的导向，或者是干扰乃至障碍。比如执着于“以太”，耽误了那一代的物理学家，还有人煞有介事地用“以太”发表了很多 Paper。今天说来好像是笑话一样，但是当年那就是主流，一流的物理学家都做这些事。包括最后推翻了“以太”存在的实验，本来的设计目的不是想证实“以太”存在，而是直接就当它存在，然后又要去测量光在这里边传播的问题；结果证明，唯一能够说明实验结果的解释方法就是“以太”不存在。这号称物理学史上最著名的 Negative result（负面结果）。

负面结果，大家一般不喜欢，但是有的负面结果是革命性的，那是因为当时人们普遍接受的理论出了问题。现在有一种理论更加深入人心，深入到每一个凡夫的心，就是“一一法是有它自体的”。这其

实是你内心的一种诠释，是每一个凡夫内心里自然的诠释，而这是错的。佛法所有对于这种实有的破斥，一般人理解成是对现象的破斥，其实是对于凡夫对现象的内心认知和诠释而出发的。

你如果能够体会这种实在自体刹那也不可得，那你理解“眼生时无有来处，灭时无有去处”，一点问题也没有。你如果能够体会“法”或者“眼”根本就没有实在自体可得、一个刹那也不可得，那眼的实在自体在哪一刹那生起？在什么时候生起？“就是在它生的时候生起的啊！”这是你的回答，对吧？“法师！不是有一个时态叫‘现在进行时’吗？你也懂英语，不知道什么叫现在进行时吗？”好，你把心沉下来想一想这件事：一个东西出现了或者没出现，有几个状态？两个还是三个？你想说三个——过去时、现在时、未来时。过去时——已经出现了，未来时——还没有出现，现在时——正在出现。实际上，一个东西存在不存在，不就是两个状态吗？存在的状态，不存在的状态。什么叫存在了一半的状态？那一半被谁吃了？再说，生了一半，叫作“生”吗？不叫作这一法生起啊，因为才出现一半，还不是它；等到这一法全现起了，又叫这一法已经生了。除了“已生”和“未生”，哪有“正在生”这回事？我们内心的颠倒处处都是，所以摧残起来也是处处都能够下手。

“眼生时无有来处，灭时无有去处”，我讲了一个“生”，“灭”你们自己会推了吧！

“如是眼不实而生，生已尽灭”这句话是在说明，眼没有实在性，眼的实在自体不可得，眼的实在自性不可得，但是并没有否认眼的现象，也没有否认眼的缘起。“眼不实而生”：这就兼顾了胜义和世俗，说明了二谛的融通——二谛的互相支撑，而不是互相隔碍。“眼不实”是说明没有那样的实在自体，说的是胜义谛；“而生”是说它聚缘而现，说的是世俗谛。说得更深刻一点——正是因为眼是不实的，所以眼才能生起。能体会这句话吗？眼，如果像一般人觉得有那样的实在自体、实在自性，也就意味着它是常的、是不变的。它连变化都不能变化，那它如何能被创生？又如何能消灭？

一个有实在性的，就像我们感觉的“一直是这支笔”的这支演示笔，我们感觉它有实在自体，那这个实在自体就是常恒的，这就是我们感知中的东西。我们伴随着感知，投射着自己自性见的认知结果——这支笔有它自己的实体；而且这支笔一直是这支笔，是常恒的。如果“法”真的像我们所投射的那样，这支笔就不会变化。它都不会变化，那它怎么可以被毁坏呢？它怎么可以自己放在那儿，慢慢地就被岁月给侵蚀没了呢？“灭”不可能。那“创生”可能吗？它有自体，它应该一直是这样的。在你的意象里，这个“一直是这样”，有起点吗？如果有起点，就不叫“一直这样”，而叫“从什么时候开始”。我们内心中感觉一直那样，不就是常吗？常，怎么可能有消灭、怎么可能有创生？

所以，法若是实有，则无生，则不可能有法的生起，也不可能有灭。法如果有实在自体，就会导致它不会有现象上的生起，也不会有现象上的消灭，因为这跟这一切事实是相违的。不要用我们的见解去扭曲事实，因为事实的嗓门最大。

反过来看，当你知道眼或者是某一法如果有实在自体、有实在自性，它就不可能消灭、也不能生起，可是眼这一法在现象上明明生起了，那只有一个解说：眼是没有实在自性的。引申来说就是，恰恰因为眼是没有实在自性的，所以眼才可以随缘现起。现象的描述是“眼不实而生”，如果说到胜义谛与世俗谛、本质与现象之间的关系，就可以说：正因为眼的本质是没有这样实在自体、实在自性的，眼的本质是空的，所以才可以有眼这种现象的随缘现起；否则，如果眼的本质是有实在自体、是不空的，就没有办法去改变它，更不要说创生它。

后来龙树菩萨有一个非常著名的偈颂来说明这个义理，叫作：“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成。”一般人以为空了就什么也没有了，所以一般人以为“‘空’的最大难题，是如何来说明‘有’”。实际上，如果你理解了刚才说的道理，你就会知道，并不是从“空（自性无）”说明“有（缘起有）”困难，而是从“有（自性有）”说明“有（缘起有）”是不可能的。正因为诸法是性空的，是

没有实在自体的，毫厘许自性也不可得的，所以才能随缘现起、随缘变易，否则法的变易、现起、消灭都不可能。这个偈颂，你们记住，常常体会，这对于自己的修学是有帮助的。

“如是眼不实而生，生已尽灭”，既然是有为法，既然是因缘所呈现的一个缘起现象，总会有坏散的时候，这个缘起现象的散坏就被称为“灭”。

“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭”这一句话，实际上涉及到了佛法最深的东西，所以你应该又庆幸又悲叹，庆幸的是碰上了佛法最深的东西，悲叹的是怎么现在就碰上了这么深的东西呢！佛法中最深的内容，也就意味着是最终极的奥秘、最深彻的智慧，所以我们是应该庆幸、欢喜的。可能有一点不妥的就是，我似乎还没有完全准备好。没关系，因为这一次六入处禅修营，有一些内容如果讲到深处了，碰触一下也好。大家即便这一次不能够都把握得很到位、很完全，种一个种子，供自己未来学习作引发的因缘。

其中“眼生时无有来处，灭时无有去处”，是就眼的生灭，来观察眼无有自体。在眼的生、灭——眼的现起、消灭等等跟眼有关的活动，来体会眼的无实，也就是眼的没有实在自体，没有如我们一般人所感觉的眼睛自己。关于这个，我是通过无常、无生来跟大家一起交流的，实际上经论里对于这一类探讨得更广，也不妨跟大家谈一谈。我虽然通过无常，跟大家谈到了眼自体的不可能；也通过无生，说明了眼实有的不可能。但是我们一般人容易觉得“有一个真实的功能”。有一个什么真实功能呢？眼能见色的真实功能。你们是六入处修多了，所以不觉得这件事情多么天经地义了，已经有了本能的反应：“这眼见色，不就是根尘识三和合吗？”如果你是这样的反应，恭喜你，你的反应挺专业，一定跟你入营之前不一样了，说明座上的修习没白费。但是一般人呢？你问他：眼睛能干什么？“眼睛能看东西。”这是什么意思？一般普遍感觉眼睛有属于它自体的功能。食物能干什么？

“食物能滋养人。”因为大家这几天有相关的修习，所以当我说到眼能见物等等这些功能的时候，大家会有警惕性，但是一说到食物有滋

养身体功能的时候，你的警惕性又消失了，你又觉得是对的。在这里我要跟大家说一点事情，让大家来反思某一法是不是有一个真实的功能？

因为一个因缘，我每周日晚上一直在讲网络上的佛法课，最近若干周以来讲到了《阿含经故事选》，你们多数人可能知道这部著作，其中有一个故事就讲到了，一个婆罗门因为他亲弟弟出家了，不能接受这个事实，就跑去骂佛。骂完之后，佛很平静地跟他说：“你家里有没有来过客人？”“有。”“客人给你带了礼物来，你如果没有接受，当客人走的时候，会不会把这个礼物给带走？”“会。”“那你刚才送我的礼物，我就没有接受，你自己带回去吧！”这个时候这个婆罗门也不服气，也不希望自己这一通发泄起不到作用，就有点耍赖地说：“反正我已经给你了，我不带走。”佛怎么说呢？“我没有接受，怎么会有给予？”大家有没有注意到这句话里的深义？你说给我了，你以为“给”是一个单方面的事吗？你这个东西给出去，要有接受方啊。想起来我们当年大学毕业，还有所谓“派遣”——你派遣，得有接收单位啊，没有接收单位，就派遣不出去。这是同一个道理：“你说你给予了，但是我没有接受。没有接受，怎么会有给予呢？”你们有没有谁敏感一点，知道我为什么要说这个吗？

再说一件事情，大概发生在 2007 年左右，我当时在美国看当地的一个新闻，报道的是邻国的事情，说加拿大有一个十六七岁左右的女孩子，有一天中午饭后，跟她男朋友接了个吻，然后她就死了，原因是什么呢？这个女孩对坚果过敏，因为她男朋友中午吃了点花生酱。那能有多少呢？但就是这一点花生酱，就让她送了命。你们如果有喜欢吃各种小吃的，看食品包装袋后面的说明，常常有一条备注：“此生产线亦生产什么什么坚果产品。”什么意思？其实是要告诉你里面很可能会混入一点坚果的成份，你自己如果有这方面的情况，请你自己斟酌，出了事情不要怪我没有告诉你——这都属于免责类的声明。

什么叫食物？佛法里对于食物，有一个很严谨的定义，必须有“滋益长养”的作用才叫食物，吃了要命的叫毒药。但是一瓶花生酱放

在那儿，你觉得是食物还是毒药？你当然觉得那是食物，还要看看是咖啡味的还是甜味的，看看哪个更可口。不过它一定有食物的属性吗？真的一直具有食物的功能吗？这个故事就告诉了我们，它有时候也可以化身毒药。

这是我看过的真实的事情，我当时也非常吃惊，我是吃惊这么小的剂量也能导致一个人过敏而死。结论就是“kiss might be fatal（吻可能是致命的）”——当然，这不是正确结论。正确结论是“请注意食品安全”——错！这也不是正确结论。正确的结论是“诸法无有自性”；更具体地说，在这一切法上，没有自体功能。所谓的某某功能，实际上也是一种属性，比如说食物有滋养人色身的功能，这是食物的一种属性，注意到了吗？我们之前怎么训练大家思维的？怎么训练大家智慧观察的？但凡有一种属性，它都是在相互的关系中得以呈现、成立的。

你说：“没有啊！我体重 65 公斤，自己就是 65 公斤啊！”有没有这样想的？为什么我有一些话，你们不好意思质疑呢？是怕质疑失败？那有什么好怕的？如果我的失败，能让我向真理更靠近一步，请让我持续失败下去吧！所以，为什么不质疑一下呢？“这支演示笔有 15 克，这就是它自己的属性，你为什么谈所有的属性都必然在相互作用中得以呈现？”请问有谁替我捍卫一下我的观点吗？营友 A：万有引力。你告诉我，你是学理还是学文的？营友 A：学工科的。我就不纠结你了，答法不严谨，虽然贴边。有没有谁再替我辩护一下？营友 B：放到其他星球上。你现在变成学文的了吧？我知道你大学之前应该是学理的，但是后来大学学文了，那我也原谅你了。我为什么说这两位的答案，还不足以采纳？因为 15 克不是重量，是质量，质量并不随着引力场而发生变化，所以跟地球引力、跟星球的重力系数没关系。如果说到重量的话，那是另外一回事。“它有 15 克”的这种一般的表述，你怎么来看到它是在相互作用中呈现的这种属性？营友 C：密度。看来这门课或者是这些方面，我还真得是让你们多思维、多观察。我以为跟你们讲一讲质密、坚实，还有黄色，再跟你们问一

问腿疼在哪里，你们就都通了呢！看来还差一点，那我再给你们通一通。

你怎么知道它是 15 克？营友 D：它不得测量吗？拿什么测量？营友 E：拿秤。你们谁拿杆秤给我称称这个 15 克？我们拿秤不是太粗糙了吗？我们叫天平好吧？你不要冲到人家实验室里说：“把你们秤给我使使。”人家告诉你：“我们这儿没有秤，天平随你挑。”对，我们拿天平称，才知道它是 15 克。一直说“某一种属性，总是在相互作用中呈现的”，难道不觉得吗？这一点在谁那儿才特别被提出来呢？其实是到了量子物理学的时候，因为波尔和薛定谔两个人关于电子能级的激烈辩论，促使海森堡有了很多思考。我说的这几个人都是量子物理学里边的，用老百姓的话说就是“大拿”，用年轻人的话说是“Boss 级的人物”。在他的思考中，抛弃了表达固有属性（类似电子轨道）的这种表达方法，更多是用能级差的测量来表达。而且他开始意识到一件事：当你说某一个物理量的时候，你必须同时定义如何测量它才有意义。他虽然是特别针对量子物理学，以及量子物理学中与宏观物理学（或者是说经典物理学）相比，比较奇异性的一些东西提出来的，但是一个有哲学敏感的人会发现，他说的这一点是对的，而且在主要应用于宏观物理世界的经典物理学中也一样是成立的。

我刚才举的是质量，当你说质量的时候，你要获得关于质量的属性，你总要安排一个测量才能知道。当你说它的长度，你总要安排一个测量才能够知道它的长度。你说：“不用啊，法师！我一打眼就知道它的长度在 11-12 厘米之间，我的误差肯定不超过 0.5 厘米。”凭你临床经验是吗？那你不觉得目测也是一种测量吗？有没有意识到我在说什么？任何一种属性，都是通过相互作用呈现出来的，都是在关系中呈现出来的，都是在此有彼有的关联中呈现出来的，那怎么会有属于某个事物的固有属性呢？

食物对于色身，如果在没有起到滋益长养作用之前，你就叫它“食物”，是不是有点早？如果它没起到滋益长养的作用也叫食物的话，那毒药也是食物。我们听到“一点点花生酱夺走了一条青春的生命”

都觉得太稀奇了，那我们更应该感到稀奇的是：“我为什么一直把它当成食物呢？还那么理所当然。”这里边其实反映出更大的问题——它在没有起到食物的作用之前，你就说它是食物，这就是自性见。你认为在它身上有这种固定的属性叫作“食物”，你并没有真的用一种有缘起智慧的观察来判定，它需要在给定的因缘下，表现出滋益长养色身的功能才叫食物。在那个给定的特定的条件下，它没有起到这个作用，反而还起到了破坏作用，那实际上在那个特定条件下它是毒药。认同吗？你不能够把要人命的也叫食物吧？它没起到滋益长养作用，而是起到了夺人性命的作用，这不就是毒药吗？如果你固执地说“这还是食物”，那砒霜也是食物，要不我们一人发二两，黄酒送服？

讲到这儿，有没有预感到我要讲什么？我为什么讲这个？我在讲这两个段子之前，我们在谈什么问题？忘了？“后面这两个段子太有冲击力了，已经把前面你在讲什么、你为什么说这个，全忘了，光记得花生酱了。”你们如果谁敢这么说，我建议他回去把网名改成“花生酱”。

我们在讲“自体功能”，记得吗？对于“眼的无实”：从它的无常，说到了它没有实在自体；从它的无生，说明了它的没有真实。那现在是要侧重说，眼没有那种能见的自体功能。在这个要说明的问题的背景下，我讲了“没有接受就没有给予”和“没有滋益长养的就不是食物”这两个段子，你知道我要说什么了吗？它到底有没有能见的功能，不是属于它自己的，是需要种种因缘和合来呈现的，那不是它的自体功能，但是一般人总觉得眼睛能见。我们不是一般人，我们经过这几天的训练，已经不觉得眼根自己能见了。恭喜大家！但是，一到食物上，你又被打回原形了。我说食物是能滋益人的，你们都觉得“对啊！食物就是能滋益这个身体”，所以中午吃饭的时候失去了正知。营友F：根据您刚才的定义，这个东西之所以被称为食物，说明它已经起到这个作用了。这就是我要说明的事情啊，它在没有起到滋益色身的功能之前，你就说它是食物，这里有什么问题，你知道吗？实际上这里隐含着一个逻辑问题，这个逻辑问题跟前几天我们提到的一个逻辑

错误是一样的，你能意识到是什么吗？很简单，他在用枚举法来确定、证明全称命题。怎么说呢？他如果肯定地说这种叶子就是人的食物，那他必须肯定这种叶子对一切人都有滋益长养的作用，这其实是个全称命题。那他是怎么来确定的呢？我们说，他很负责，做了若干个食品安全的检定，包括活体实验，结果显示对他们都有滋益作用，于是食品安全检测通过了，到哪儿都打着“可食用”的标签。这说明什么？这不就是他以偏概全吗？你怎么可能用枚举法来证明一个全称命题呢？你敢保证对每个人都是食物吗？不敢保证，所以那边要命了。应该说对于某些人是食物，对于某些人是毒药。你能够给出必要的因缘吗？“有啊，人家的花生酱瓶上肯定标了，要不然出事，他不得被人告倒啊！”

问题就在这儿：你凭什么认定它就是食物？在它没有起到滋益长养作用之前，你就认定它是食物，其实就是觉得它有滋益长养的自性，必定如此，而没有意识到它能不能够起到滋益长养的作用，是依因待缘的。眼也是这样，在它没有见色之前，就说它一定能见，可能不对吧？你如果说它就具备这样“能见”的自性功能，那它应该在一个漆黑的屋子里也能见，在一点光也没有的地方也能见；那它也应该能够看到一个贴在眼珠上的东西，并把上面写的小字都读清。不能吧？眼不是有能见的自性吗？贴到眼球上就看不见了？有没有意识到这些？

“就一个眼睛，还有这么多说道啊？”是的。实际在这里，你获得的智慧不光是关于眼睛的，你获得的是关于一切法缘起性空的智慧。营友 G：您举的都是极端的例子，它应该在可见的范围内。我们感觉它有能见功能，或者这个食物有滋益长养功能的时候，心里哪有特例啊？我们觉得它就有这种功能。我们觉得这个人是个坏蛋，哪儿想到他在家还是个好爸爸呢？他就是坏蛋，必须是坏蛋，谁敢说他一个好字，就是跟他一伙儿的坏蛋，这就是我们人的问题。我们都在一些比较小的问题上谈，其实这类错误在我们最重视的人与人之间，也在不断发生着，我们这种错误在一切处呈现，所以我在《亲密关系中的

修行》的公益沙龙里，谈的主线其实就是用今天给大家讲的这样缘起的智慧来重新认识亲密关系，并且在这种亲密关系中少犯错误（少犯错误就是修行）——能够正确地认识，才能正确地处理。当然，当时没有把“智慧”单独拿出来讲这么深，不过你如果真的有了这样的智慧，你会在一切处正确运用它，包括在你的亲密关系中，你的生活就不一样了。

我这是讲了“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭”，特地又从自体功能的角度谈了一下，要意识到“自体功能”也是一种错误的计执。

“有业报而无作者”：眼、耳、鼻、舌、身，包括意的一部分，都是我们这一生的异熟果报的呈现。所谓“异熟”，最主要的意思是“异类而熟”——从前造的善恶业，感得没有明显善恶记别属性的身心果报体，这叫作“异熟果”。这样的眼等，它是过去业所感的果报。是谁造的呢？没有谁造，这就是无我轮回的意思。谁造的业啊？没有谁来造业，就是这样的意识，发生了这样的不如实知见，生起了染着，有了贪嗔痴；在贪嗔痴的驱动下，发起了这样有漏的身语意业；命终的时候，烦恼还没有尽断，是这样的身语意业与相应的烦恼共同感得了这样的异熟果报——就这么简单，你在这里哪听到了一个“我”、一个“人”？

就像你们开车，请问你什么时候开的是“车”？你不是该放下手闸放手闸、该换挡换挡、该给油门给油门、该刹车刹车、该打方向盘打方向盘吗？你什么时候开过“汽车本身”啊？你说：“汽车不就是合在一起的那个东西吗？”有没有这么说的？我想请问大家，你觉得汽车就是这么多东西合在一起，然后就有了一个东西，对吧？那我给你两个轮子，然后一个横杆，再加上一块木头板，你把它们几个放在一起，就叫作你有一辆车了？请你今天来观光一下我的“马拉车”，那个马拉车，跟你的那个跑车有什么本质区别？不都是好几样东西拼在一起的吗？难道拼的东西多了，就是一整个了？我看拼得少的更像一整个。这不也一样吗？人的造业流转其实是“空五蕴造，空五蕴受，

而人得其名”，这话太经典了！是性空的五蕴，造了这样的业，最后呈现的果报体还是性空的五蕴，在这里边根本没有“人”什么事，但是假名上说“某某人造了什么样的善恶业，得了什么样的苦乐果”。我们从六入的角度说也一样，只是论典的原文说的是“空五蕴”，所以我这样引的原文。我是把两处的论文捏在了一起，一处是《大智度论》的文——“空五蕴造，空五蕴受”，这就是轮回的真相；另外一处说的是“名色造，名色受，而人得其名”。“名色造，名色受”跟“空五蕴造，空五蕴受”有区别吗？没有。名色的“名”就是受想行识四蕴，只是开合繁简程度不一样而已。

“此因灭已，异因相续”：可以作“刹那无常”和“一期无常”解。刹那无常，是因为五阴或者五蕴是刹那生灭的，在这个刹那生灭中，又不是前后完全隔断没有关联的，前后有着它内在的关联，但又不是同一个。这一刹那五阴的刹那不住，也可以说它是即生即灭的，那么下一刹那就不是同一个五阴了，因为我们的生命之流在延续啊。我们有时候来描述这个生命之流，是怎么描述的？这是蕴流——五蕴的河流。人能够两次踏入同一条河流吗？不能。你有两个刹那可以遇见同一个自己吗？不能。你那个自己，能够存在多久？跟那条小船是不是同一个问题？答：0秒。你不是问无我吗？无我的问题回答完毕。

那这里说的“灭”“相续”都是什么意思？都是从无常边说的。虽然无常，但又不是没有关联性，所以说为“相续”。是什么在维系着这种关联呢？营友：业。这个答案怎么这么专业呢？很对！我们这一生的业报身，是感这一生果报的业的呈现。所谓我们这一期生命的终结，本质上是感这个果报的业力到了极限。如果从世俗谛上来说，维系这一生前后刹那相续，比较根本、根源性的力量是感这个果的业；如果从当下身心来说，是前一刹那色受想行识的活动，关联性地影响着下一刹那的色受想行识。我这说的是刹那生灭，刹那生灭义是“此因灭已，异因相续”，从现世说是这样的。我又说了一期生灭，什么叫一期生灭？到了这一生寿命的尽头，生命结束了。但是如诸佛及这些神通圣人所说，生命并不是这样断灭的，起码对于我们凡夫来说，

你想就这样断灭了都不可能。我们会随自己造的善恶业，以及相应的烦恼再受生。

假如说我们还能再来人中，还有这样的五蕴身，那请问：前后世之间有没有关联？营友：有。是什么在关联？营友：业。前后生两个五蕴聚之间，主要的关联还是业，并不是一个“我”。而是因为前面这样的业，引发了后面这个五蕴，你说它们之间最强的关联是什么？就是那个业。当然，要有烦恼润，这个业才感果。不过，按主次来说，业是主因，烦恼是助缘，所以我说前后世之间的关联最主要的是这个业。

“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者，此阴灭已，异阴相续。”这是在性空的正见下来认识生命的缘起，而且不仅是这一世，是在三世的视野下来看关于人的缘起，有没有意识到呢？不仅是人我空，还包括了一切法空的智慧。眼是空的，耳、鼻、舌、身、意是空的——“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭”；“无作者”是我空，虽然这样，又有“此阴灭已，异因相续”的前后关联性——并没有因为性空，而变得失去关联性；恰恰因为性空，彼此互成的缘起才成为可能、才成为必然。

这一段文实际包含着非常深的义理，关于诸法本质性的透视。上午有一位营友来问我：“它不是空的吗？为什么还谈有本质呢？”说“本质”，是借用这个词来谈它的本质是没有实体，这就是它的性空义；并不是一说“本质”，就是有一个东西，其实它的本质是没有实体，并且在这样没有实体的情况下，让大家来看看你可以怎样来正确地认识现象上的规律。我也说过，正因为“眼不实”，才可能生；如果“眼实”的话，就不能生。所谓“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成”，这是很重要的！

耳、鼻、舌、身、意亦如是说，除俗数法。

前面是以眼为例所作的说明，耳、鼻、舌、身、意与眼有什么差

别吗？没有什么差别。那可不可以很自然地例到色、声、香、味、触、法呢？不太容易，为什么？因为眼、耳、鼻、舌、身、意说的是生命的当体，这生命的当体是业报所感的，所以这里依眼的情况完全例下来是没问题的。色、声、香、味、触、法，如果是没有离开色身的，也可以例下来；但如果是身外的色、声、香、味、触，很难说是你的业报所感。这里要注意！在扩大化应用的时候，扩大到耳、鼻、舌、身、意是很恰当的，因为这些都是生命的当体。

只说到生命的当体，够不够呢？够了。其实我们人关心的，归根到底是“我”和“我的”；至少是潜在地跟“我的损益”有关系的，我们人才关心，否则不关心。你信不信呢？假如说在我们的宇宙之外，还有另外一个宇宙，但因为某种物理法则，这两个宇宙之间说什么也不会发生任何的交互，你会关心那个宇宙里哪个星球的诞生、哪个星球毁灭吗？一点也不关心。但是，如果我们的月亮没了呢？月亮没了，“我就代表月亮审判你”，我们就会关心。为什么呢？觉得跟“我的损益”有直接、间接的关系。完全没关系的，我们不会关心。如果我们真正关心自己的生命，就应该对于眼、耳、鼻、舌、身、意这些有更深刻、正确的认识才对。

“除俗数法”是什么意思呢？下面有解释“俗数法”——

俗数法者，谓此有故彼有，此起故彼起，如无明缘行，行缘识，……广说乃至纯大苦聚集起。

所谓的“俗数法”，就是在余处常说的缘起法——此有故彼有，此生故彼生；此灭故彼灭，此无故彼无。为什么在这说了一句“除俗数法”呢？它是在说没有实体：眼，无有实体；作为种种因缘和合的人，还是没有实体。“无有作者”就是说人没有实体，但是并不是说现象上都无，此有彼有、没有自成自体的缘起现象是可以说的。所谓“俗数法”，是指通于世俗言语的说明。前几天不有一位营友还问：“这样来观察眼见色等等，那跟人说话不是太吃力了吗？”我当时有说，我们跟人交流还用世俗语言，但是我们内心不要犯错误，这是关

键。我当时说了一句话叫作：“言随世俗，心不违实相。”你不妨用世俗的言语，但不要苛求对方不要生起错误的认识，不要苛求对方一定要如实知，你自己内心不错就好。可以随俗言语，我当时也举例：佛在给弟子们讲故事的时候还说“我过去生，生在什么种族，是怎样的童年……”，难道佛还有人我想吗？还有人我见吗？没有。佛也就是随俗言语。《大智度论》引《天问经》中偈说：“‘有罗汉比丘，诸漏已永尽，于最后边身，能言吾我不？’佛答言：‘有罗汉比丘，诸漏已永尽，于最后边身，能言有吾我。’”可不可说“我”啊，可不可以用“我”这类词啊？佛说可以，道理就是我刚才说的，可以“言随世俗，心不违实相”，虽然“言随世俗”，但你内心不要有错误认识。怎样才能没有错误认识呢？就是“心不违实相”。你是这样来看待眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法的一切，你是这样来认识业感轮回，你是这样来认识人，这就没有问题。

我们每一个人总是在头脑中勾勒各种关于这个世界的视觉化描述，但你要知道这是“想”——眼、色为缘而生的“想”。在这个“想”里，你有没有体会到，包含了自成的自体的感觉？如果有的话，你能不能体会到这是内心中根深蒂固的错误，而自己把这个内心的错误，反向地投射到被认知的对象上，结果变成了认知对象有了这样的实体？你能够在这一瞬间看清自己内心发生的错误，也叫有如实知。你虽然于所见的物没有如实知，觉得有这样的实体，但你对于内心发生的这些错误有如实知——刚开始的时候，这也很重要！你这样如实知久了，这个内心的错误就不好意思发生了。怎样让一个物体没有影子呢？医生说把它放到无影灯下。什么意思？你让光从更多的角度照射它，不留死角，它就没有阴影了。你的修习也是，不要一开始就指望一下子都没有阴影，既然我们不是这种根性，那就持续地用功，这样，它的死角会越来越少，当我们的智慧能够照满更多的角落，那就是阴影越来越小，总有一天会只有光明而没有阴影。

“俗数法”说的就是这些所谓的缘起法。“广说乃至纯大苦聚集起”：如果广说的话，就是从眼、耳、鼻、舌、身、意这样的六入，

六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死，纯大苦聚集，这就是轮回——惑业苦的轮回。“惑”是指的烦恼，包括十二支中的无明、爱、取这三支；“业”是“行”与“有”这两支；其余的五支都是作为苦果存在的。这是说了流转的情况，下面说还灭的情况——

又复，此无故彼无，此灭故彼灭，无明灭故行灭，行灭故识灭，……如是广说，乃至纯大苦聚灭。

所谓的还灭，也就是“此无故彼无，此灭故彼灭”。不是只有流转的时候才是缘起的，还灭的时候还是缘起的，因为缘起就是一切法的共同规律，最根本、最普遍的规律就是缘起。什么是缘起的规律？此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。

“无明灭故行灭”，作为有情的流转来说，最根本的还是无明息灭了，所以导致生死流转的这些行业造作也就不发生了。“行灭故识灭”，这也导致了再受生的识的现起，不存在了……。一直到“生灭老死灭”。如果想究竟地解决生死，不是靠投生到哪个地方永生不老，也不是靠谁赐予什么就能够万古长青一直活下去，而是真正地断除受生的因缘，不再受生。不再受生，才不会有老、病、死苦。人，生了就必然有老、病、死，没有生也就没有老、病、死这回事。为什么生了，必然有老、病、死？因为诸法是无常的。诸法为什么是无常的？因为诸法是缘起的，缘起就意味着没有这样的自体，没有这样的自性，也就标志着它只能是随着因缘的变化而呈现变化。你想找一个自成的自体，刹那也找不到。

只有不再受生，才没有老、病、死苦，这是佛教解决老、病、死苦的根本方法。人们赞叹出生，但是有几个人有这样的智慧，知道又一段苦难的生命开始了他蹒跚的脚步呢？我们世间讴歌的很多东西，真的没有办法去拿智慧观察，即使观察了也不能跟人说。为什么？说了太扫兴了！这不是玩笑，可不要有一点智慧就拿去搅和人家的“幸福生活”——人家刚添个小宝宝，不去道贺也就罢了，还告诉人家：

“孩子啊，你好惨啊！”挨打不要怨佛陀，佛陀没让你去这么干。但是我们自己对于生命应该有清醒的认识，应该有正确的方向和努力。下面结说：

比丘！是名第一义空法经。

“第一”是表示最究竟、最无上。佛法的义趣在这样最究竟、最无上的角度看，就是性空、无实的。这个“无实”，抹煞了缘起现象吗？没有。这部经谈得很清楚，“眼不实而生，生已尽灭”；眼是这样，“耳、鼻、舌、身、意亦复如是”；六入是这样，五阴亦复如是。这样去认识，能够恰当地把握胜义与世俗，能够正确地体解“空、有”的相成而不相夺。空、有，一般人以为是互相隔碍的，有你没他，有他没你；你如果真的通达了无自性空，真的通达了缘起，你就会知道“正因为是缘起的，所以是性空的；而正因为没有这样的自性，没有这样的实在自体，所以缘起才成为可能”。

《中论》里有两个偈颂，分别说这两个方面：一个是从缘起见性空——“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。”“众因缘生法，我说即是空”，这些种种因缘和合现起的法，它是没有自体的，也就是是空的；“亦为是假名”，这个空，如果从现象上说，那这个现象或者这个事物就是但有假名而没有实在自体；“亦是中道义”，但它又不是完全的虚无，它是类似于“眼不实而生”这种情况，这就是空有相成而不相夺的中道义。这个偈颂是从缘起的一边来体会空义，同时又能够正确地把握缘起与性空的相成而不相夺，这是这个偈颂的义趣。另外一个偈颂就是“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成”，正因为是性空的，这一切法的缘起才成为可能。

如果大家能够深刻地体会这部《第一义空经》，你就知道这短短的在 slide（幻灯片）上只有两页的经文是多么美妙！你如果愿意背整齐的句子，就背刚才跟大家说的两个偈颂，常常在事实上来体会——修学佛法要在缘起的现象上去体会空，不要玄谈空。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

这是一个结。关于《第一义空经》的学习就到这里。

座上修之十

——所学即所修；无常、无实而生

这一节我们一起来做一些修习。我想问一问大家，我们集中学习了无常，从而深入地认识到了“法实在性的不可得”，也就是法那种自成的实在自体是不可能的，在义理上是否清楚了呢？在自己的观察推理上，你能不能够想起来，我是怎么带大家来观察这些的？那条船也好，这支演示笔也好，还记得吗？你现在具不具备这种能力，把它运用到你座上的思维观察中去？运用到比如对于呼吸现象或者疼痛相关联的一些法类的观察中去？如果按你的设想，可以怎么做？

不要以为佛法是不思考的，这是一些人错误地理解佛法、宣说佛法而造成的误解。你看一看佛与弟子们的问答，圣弟子与圣弟子之间的问答，难道没有推度、思择吗？是有的，所以才有一类禅法叫作“分析的禅法”、也叫作“观”。包括佛世的时候，有一些人证悟圣道乃至成就阿罗汉，就是在佛陀这样一点一点引导下，他的心随着佛陀的说法在观察，然后生起智慧，于是成为了圣者或者尽断了烦恼；常常在经中看到，这样解说之后，当场有谁见了道或者是证了阿罗汉。包括我们刚才的种种说明中，大家有时候会突然觉得打开了一扇窗子，好像什么事情都通了，这都是多少有一点智慧现起——当然不是无漏智慧。这说明什么？正确地思维观察是可以培养智慧的。

不要以为把心死死地按在一个目标上就叫作禅修，那只是禅修中的一部分，还不是佛法不共世间的那部分。佛法不共世间的部分，恰恰是关于慧的培养；就禅修来说，也是关于慧的培养。怎么来培养呢？如果你学了经典还不会培养，那说明自己学得不善巧。如果大家以后再去读《阿含经》，常常说什么事呢？这个比丘从佛这里，或者从其他的善友那里，听闻了一段分析说明之后，自己回到静处，非常专注精勤地思维自己所听到的这个道理。而且不止一处记载，这样专精思维一段时间之后，就证阿罗汉道了。这固然有人家从前生资粮准备的

问题，但也足以说明如自己所听到的道理那样去专精思维，就是最好的修行。

不是像一般人想的“打坐是要什么也不想才对”。佛法中说，如果不是圣人，上来就以“什么也不想”为目的来修行，暂且不说绝大多数人没办法实现，就算最后各种因缘成功了，也是堕入一种所谓的“无想定”。实际来说，无想定也不容易达成，因为它是四禅所摄的一种禅法，我们很多人可能连欲界未到地定都没有，那意味着初禅的边都没有摸到，还谈什么证得隔着二、三禅的第四禅呢？上来就以“什么也不想”为目的来修行，先不说它错得荒谬，其实想达成它，对于很多人来说是很难的。什么也不想，根本就不是佛法所说的修行方式。

“禅修”是现代出现的一个词汇，“禅”是 Dhyana 的音译，玄奘法师把它翻译过来叫作“静虑”，恰恰对应止、观两个方面，而佛法不共处在于观慧的培养。观慧培养出来之后，如果能够引发无漏智慧，那就能够预入圣者之流；如果这无漏智慧尽断了烦恼，那就是无学。所以，禅修并不是什么也不想。

除了无想定，还有没有一种禅定的状态，是什么也不想的？那是只有圣人才有的“灭受想定”或者叫“灭尽定”，灭尽定是地地道道的现法涅槃。所谓的涅槃，不是等到这个已经有无漏智慧、尽断烦恼的人，最后五蕴身散坏了（一般人说的这一生结束了）才叫入涅槃，而是从他尽断烦恼那一刻开始就已经是涅槃了，苦已止息。只是因为还有这个“余依”（“依”是指的五蕴），剩余的五蕴身还在，所以叫“有余依涅槃”；等到这一期五蕴，随着业报的力量耗尽而散坏的时候，那个时候入“无余依涅槃”。

灭尽定是三果以上的圣者才可以入的一种禅定，在这种禅定中，他不像无想定的人那样，是以一心不起、消除想念达到的，而是正观一切法无实，所以不取、不受，于是离开想与受。我们现在观察自己的内心，总是有想、有受。即便培养正念正知来观察，还是有想、有受。什么时候可以没想、没受呢？正确修行的时候，当有无漏智慧现

前相应，确实是空相应的那种心，它不起念与想，入这种灭尽定，那才是真正的、应法的、不起想念的境界。除了那之外，佛法的全部修行，都不说什么没有念想这些，而一直都说如何正确地用心。

讲这些是要告诉大家：你所学到的佛法不仅仅是道理，如果能够正确认识、把握，就可以成为你座上修行时候的用心方法、用心处。这也是我在这个营里，第二次来问大家：你能不能把你听到的道理，学到的经典内容里边的义趣，用到你现在的修行中去？我们说了这么多“无常，所以不实”。眼不实，既然眼是这样，耳、鼻、舌、身、意呢？色、声、香、味、触、法呢？眼识乃至意识呢？都是这样的。那你能够给自己拟定一个修习的计划书吗？根据某某经以及某某法师的讲解，我在这一座上以呼吸为所缘，可以怎样来观察什么什么的不实。你闭上眼睛了，大概不太容易伴随着正在经验的现象来修习眼的不实，你这个时候可以修习什么呢？我们这儿又没有特别的气味，所以用鼻嗅香也不太合适，可能用舌尝味也不容易，剩下身觉触、意知法。我不建议上来就用“意知法”的方式来修习，那对于初学来说不太容易，等到这颗心更调柔、更安住、更明亮、更有力、更具足堪能的时候，再用这样的方法会比较好。所以，以身、或触、或者身触为缘，来观察一个，或者是次第观察相关联的某几个，它们的无常、无实，这是你可以考虑的事情。

其实，伴随着呼吸，有时生起、有时灭去的这个触尘，更容易被体会观察无常、无实，是吗？你有想明白怎样来观察这个伴随着呼吸的触，它的无常、无实了吗？乃至你能不能观察到“这个触无常而生”或者“无实而生”？如果你在一个现象上，首先能够体会它的无常、无实——这是本质性的透视；进而在现象上，不取这种现象的“常”以及“实有”，而能够看到这种现象的现起、消灭。那恭喜你，你在如理的智慧观察方面、在正观方面又迈出了一步。

之前的修习，是在推动大家对于六入处关联性的一些认识——根尘识和合触，触之后有受、想，有的人还观察“爱”等等，那是它们的关联性。这样观察好不好？好。特别是我中间有好几座来强调，对

所谓属性，也就是佛法中“相”这个词的认识。你能不能认识到，任何一种属性，都关联着不止是一个因缘的缘起过程，比如说需要根、尘、识三和合作为基础才可以了知所谓某种属性？所以，所谓的对某种属性的认识，它是这样缘起认知过程的结果，而不是仅属于某一个因缘本身的。曾经也推动大家在自己身心内伴随呼吸、伴随疼痛等等来做这些观察。

现在给大家另外一个修行的科目：你在呼吸上，体会这里发生的现象，它的无常、无实以及不实而生。就在鼻下唇上的人中这一带，来体会你能够观察到的现象（或者某一法）的无常、无实、不实而生。这就是这一座的主题，请大家一起来用功。

座上修之十一

——无我

这一节我们来做禅修的练习。上午有请大家去体会无常、无实，通过无常来体会无实。在什么现象上体会呢？上午的建议是在呼吸的现象或者疼痛的现象上来体会无常、无实。大家有没有想过在“我”上来体会无常、无实？“我”的无常、“我”的无实，也就是无我——这是观察无我的一门，你如果能深刻地体会无常，就能够通达无我。

佛法智慧的生起，并不像后世一些人所渲染宣说的那样，要靠玄妙的没有凭依的“悟”或者是“撞”。佛法智慧的生起是“先得法住智，后得涅槃智；依俗契真实，正观法如是”。是通过对于世俗现象的如实观察，洞达本质，而获得智慧。在那枯心静坐，等待一悟，那是误了自己。要通过正确的观察、思择来引发智慧。这在无常、无我智慧的培养上是一样的，揪住自己那个“我想”，把你认为或者可能认为是“我”的现象都拿出来仔细观察一下：它恒常吗？常、还是无常？有没有实在自体？通过如前面所说的，这样来观察无常，体会它不可能有实体。这样，在我们认为是“我”的现象上，就能够离开过去错误的计执，而体会无常、无我，比如认为这个色身是“我”，就可以这样来体会。

《阿含经》中，不管是五阴诵、还是六入诵，都有就五阴、六入来观察无我的经文。就六入来观察，前面已经学习过了，眼、耳、鼻、舌、身、意无常，所以眼、耳、鼻、舌、身、意不是我、不异我、不相在，乃至眼、耳、鼻、舌、身、意识亦复如是——这就是经中给我们明确指出的一个观察之路。你需要做的事情，就是在上午体会无常、无实的基础上，来确认一下：“既然是这样无常、无实，那是‘我’吗？”不是！慢慢的，当你的观察周遍了，你就认清生命就是这样一些无常、无实的现象交织着的。“不实而生，生已尽灭”，并不是有实在自体才能生能灭，如果有实在自体就没法生、没法灭、也没法变

化，正因为是无实的、是性空的才能生、能灭。当你真的慢慢认识到眼、耳、鼻、舌、身、意都是这样，那眼、耳、鼻、舌、身、意识也都是这样。

除了眼、耳、鼻、舌、身、意这些生命的当体，概括了生命现象中全部的生理与心理，还有什么生命现象？既然在生命的当体上找不到一个“我”，那你还能离了生命现象之外去安立一个“我”吗？不能。这就是经中说的在六入法门中观察无我的方法，这也可以成为大家用心的地方。

你也可以就眼、耳、鼻、舌、身、意，依次看一看是不是常？如果不是常的，是“我”吗？不是。这个也不是，那个也不是，这样观察下来，所有的生命现象都不是，那你内心感觉的那个“我”，有与它对应的真实吗？答案是没有的。找不到与内心感觉的“我”所对应的真实，就是无我。如果你觉得什么是自己感觉的那个“我”，你看看具不具备自己所感觉的那个“我”的属性。不具备，却硬要说“这就是我”，那只能说是自我安慰甚至是自我欺骗。寻求真理是需要勇气的，一个不够勇敢的人更愿意躲回温暖的巢，而不是出去搏风击浪，向于远方。希望我们都做勇敢的人，而不是一直都躲在安乐窝中。好，我们接下来一起来做这一座的共修。

三皈依五戒

这个时间段来跟大家谈一谈三皈依五戒的话题。

一、皈依是什么？

三皈依指的是皈依佛、皈依法、皈依僧。三皈依意味着什么？这个人受三皈依，意味着他内心认同释迦牟尼佛是一个究竟觉悟的智者，他所觉悟、所宣说的就是真理——法。特别是关于人的真理，关于人苦乐的真理，关于人离苦得乐的真理。这是佛与法。僧是随佛出家的修行者，更关键的是他们同时是法的住持者、法的实践者。“我认同释迦牟尼佛是究竟觉悟的智者，法就是他觉悟宣说的真理，僧是佛陀的出家弟子众——法的住持者、实践者，我愿意遵从三宝、依靠三宝，向于生命的圆满及解脱。”这是我们受三皈依时内心的认识。

一个人内心有这些，实际上他内心已经是皈依三宝了。但是皈依这件事，不仅仅是内心有就可以，还要有一个佛教仪轨。在这个仪轨中，最主要的就是把自己内心的这种认识、这种确定、这种愿望，用庄重的誓言给表达出来，这样对于自己能形成一种强有力的摄持力量。大家有没有体会？一件事情，你心里跟自己悄悄地做一个决定，和你在大庭广众之下以一个庄重的道德誓言说出来，对于自己的约束力、摄持力是不一样的。这是说所谓的皈依，在一个人的内心意味着什么；在仪轨上，需要一位阿阇黎来引导见证这个要受三皈依的人，发出这样庄重的誓言，从此他就成为了佛陀的在家弟子。

二、皈依不是什么？

下面要说的是皈依不是怎么一回事，常见的疑问是“我皈依之后，是不是就不能吃肉了？”

佛世时候的在家众，都是自己发起这样的誓言——皈依佛陀、皈依法、皈依僧，在发这样誓言的时候，自己也就自然地宣说“我从今

者乃至命终，不杀生乃至不饮酒”，这是在佛前或者僧前自誓受了三皈依和五戒。后来为了能够帮助人生善，为了摄机更广，所以慢慢的，五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，这几条可以逐条受。也就意味着可以只受三皈依、不受五戒了，是有这种情况。所以在今天我们汉传佛教，很多地方受三皈依和五戒是分开的。这有一个好处，就是可以让人渐次地修行善法。“我连真正地信认佛所说的法都还没有做到，你就让我按照他说的不杀生乃至不饮酒来做，我觉得成本太高了，所以我可不可以暂时不付出那么大的成本，先进去学一学，然后等我深入了，再看一看我的情况？”可以，做一分总比一点不做要强。佛法，包括佛法的修学——断恶修善，没有完美主义。不是说你今天皈依三宝，必须马上就像一个圣人的模样，这是反缘起的，实际上实现不了，因为，如果不具足因缘，主观再努力也没用。

如果只受三皈依，并没有任何戒律要求你不吃肉。当然你说：“我受了三皈依之后，善根触发，突然变得吃不下去肉，看到肉我就流眼泪”，那你就不要吃，不要让自己难受。以为我是开玩笑？其实是有这样的人的，人有时候是有一些用现世的观点说不清道不明的奇怪的事情的。种种原因导致自己自发地不吃肉，特别是以慈悲心不吃肉，那是很好的。不过，只是皈依，并没有要求不吃肉。听了这话，心里就提了起来：“这么说，五戒要求不吃肉了？”明确地说，五戒里的不杀生戒，没有直接要求不吃肉，但是不可以食这几类肉，就是见杀、闻杀、疑杀——当着你面杀的，不可以吃；听着那边被宰的叫声，不可以吃；怀疑人家专门为我杀的，也不可以吃。包括去一些有餐饮服务的地方点活物，自己不可以参与——人家点了，你不可以吃。但是更进一步，甚至所有荤都不能吃，五戒里没有。你自己如果愿意培养慈悲心，“我愿意不吃”，从慈悲心的角度很好。

皈依不是怎么一回事，还有另外一个常见问题，我是曾经在某一次夏令营听到一个年轻学生提出来的，听完之后，我和其他法师都惊呆了。这个问题是这样的：“他们说皈依之后就不能结婚了，是这样吗？”那是出家好吗？皈依之后，对正常的婚恋没有影响。如果受了

五戒里的不邪淫戒，那就要保持对于合法伴侣的忠诚。至于说皈依之后不能结婚，或者不能正常地谈男女朋友，没有这回事。我感觉佛法好像被妖魔化得很厉害，我怀疑这是有人恶意传播，吓阻年轻人。一方面告诉你：“不能学佛，学佛以后你就不能结婚了”；另一方面告诉你：“来我们这里吧，我们这里年轻的男男女女很多。”我很怀疑是不是这样的情况。

三、为何皈依？

下面要说一个比较严肃的问题：“我为什么要皈依？”你们皈依过的，或者想皈依的，自己内心总是有一点动力。为什么要皈依？每个人的因缘可能不太一样，有的人可能就说：“我必须皈依，我不皈依，心里不舒服”——有这样的。还有的，不皈依之前不舒服，皈依后就舒服了——真有这样的，有时候很可能是因为往昔的一个誓言、一个愿望，自己想不起来，但是生命中有一种潜在的力量。

我为什么要皈依？一些特别的情况，我们不谈，我们就谈这一生的理智抉择：“我选择我人生的道路，就是想要趋避利害，所以我皈依佛法僧三宝。”说到努力上是“趋利避害”，但如果说到结果上就是“离苦得乐”。你的答案在这个范畴内吗？

大家有没有想过？我们在世间的各种委曲、各种不真实、各种违心、各种忍耐、各种折腾，归根到底是为什么？因为我想要过得更好，或者我希望避免一些衰损；或者是我希望我的眷属过得更好，希望通过我的努力营造，他们能有一个的更好的条件或者基础等等。我眷属的好，归根到底还是被自己体会为我的快乐、我的增益，所以说到底，还是我的利益安稳的事情，不外乎这样而已。既然这样，大家都是为了趋利避害、离苦得乐在努力，但是做的因缘正确吗？如果做的因缘不正确，很可能求升反堕——希望自己走向上坡路，因为方向搞错了，结果反而越走越离地狱越近。这在我们这个世间，有一些人通过一些其他违反道德的手段，聚集财富也好，掠夺他人也好，都是可以预见的结果。

佛法为什么是值得一个趋利避害、离苦得乐的人去追从的？因为其他的路明显是经不起推敲的，比如世间人往往认为“财富或者说钱是我离苦得乐、趋利避害的保障”，一定是吗？这几天一直在讲“无自性”，大家已经被这句话问得有警惕性了，本来都要磕睡了，一听“一定是吗？”精神了。一定是吗？不是。也可能因为钱财招祸！而且谁说钱财只能积聚不能消散？到了今天，还有哪个财富家族活过了两千年、一千五百年、一千年、八百年的？有吗？可能我的见识确实比较少，举不出来。当年那些富甲一方的，拔一毛就可以利天下的，都哪去了？这就是历史的事实，这也是今天的未来。指望财富给自己、给子孙后代带来永久的安宁，历史的经验告诉我们不可能。那权力呢？不要说一直站在权力的顶峰，就是这一个家族或者这一个王朝，手里真正还把持着权力绵延的，超过一千年、甚至一千五百年的，能有吗？你说“某国的王室”，那只是一个符号，其实他没有并真正掌控国家的实权，是被供起来的，并不是真正的权力拥有者，已成为历史的吉祥物了——“崇高必堕落”。

不要说我们人间，就算这个人福报很大受了天福，那也是有尽的，福报享尽的时候一样没用。我们很多追求五欲乐的人，只知道人中的情况，不知道天人的快乐、天人的好，实在是因为我们的生命经验有限，或者是所学所知有限导致的，实际上，如果说到生命现法中的五欲乐，欲界天人是很殊胜的，不是我们人间能比的。但那也不究竟，还是会退堕，还是会有后面的苦，不是真正的趋利避害、离苦得乐之道。

还有的人觉得自己的健康或者家庭的和美，就是生命的意义所在。其实我衷心祝愿大家都能够长命健康百岁，但真正能超过这个极限的有几人？能够达到这样情况的又有几人？真的值得付出一生的努力，就为“我一直健康”吗？你不知道这个“一直”只是一个很短暂的极限在等着它吗？我们在座很多都是四十往上的人了，有一天跟同龄人说：“我们如果再有六十年……”，人家有一位就笑了：“哪还能有六十年？”可就算是长命百岁，又能怎么样？然后回头看看自己这一生

都干嘛了？为了维护我的健康，我一生一直致力于这项伟大的事业，现在我终于可以健康地死去了。不是“托体同山阿”，是托体进木盒，进了那个小盒子。假如说他活了一百年，这一个世纪的努力有什么意义？就算他实现了“一直到临走都很健康，无病无灾，在自己家床上无疾而终”，一点罪没有遭，很好了吧？可意义在哪？这样度过一生，就像农夫今年收了玉米下来，不吃、不卖、也不拿出去播种，干嘛呢？我存着。为什么存着？为了存着而存着，最后存坏了。知道这个譬喻的意思吗？这个人为了健康、为了活着，把这些当作生命的意义所在，到头来只不过是存坏了一年的收成而已，到头来什么也没有用，他没有去播种，也没有去贸易，甚至都没舍得自己吃，这叫作虚掷一生。只为了健康而活着，白活一场。

你们很多人可能没有意识到，只为活着而活着，就相当于是一场纯粹的消费，或者是守财奴对于粮食的保守，到头来不会有任何实在意义。只为了活着而活着，只为了健康而活着，实际上来说，真的是连消费都算不上，他就是把这一年的收成最后烂在了自己手里，也没播种、也没吃、也没贸易。但是多少人认为健康地活着就是硬道理：“某某某已经走了，某某某已经倒下了，我们还站着的同志们，为了健康而努力吧！”是，要再把谷子都烂在我手里吧！这样的生命没有意义。

佛教里有个偈颂，我不知道持这种观点的人听了之后会怎么想？叫作“养冤入丘冢，虚受诸辛苦”。这个身体就是我们的冤家，为什么呢？为了它能够长得白白胖胖、没病没灾、别饿着、别冻着、别累着，然后自己干活、努力拼搏、奋斗挣扎，受种种苦，最后这个冤家对头被养到哪了呢？古人进的是“丘冢”，也就是进了坟头，我们现在是“养冤入方盒，虚受诸辛苦”。为了活着而活着，多愚痴的事！你这一生受的辛苦，有什么真正意义呢？现在这种观点挺大行其道的，我觉得有必要反思一下，所以多谈了两句。

还有人认为，家庭和美就好，就是生命的意义。这比我为了活着而活着，应该说要大了一点，但是，或是生离、或是死别，终究没有什么安稳的地方。

以这些作为生命的究竟依靠处，到头来只能收获失望、收获无奈、收获惶恐。活到头是这个样子，我觉得有一点失败。也就是说，以这些为终极依靠的，实际解决不了生命的问题，回答不了生命的终极之问。钱、权、健康、一般意义上和美的家庭，能回答吗？不能。当然不是说他这几十年没有一个好身体，没有一个好的家庭。这几十年可能有，但这些不足以回答生命中深层的问题，更解决不了生命中深层的问题。权和钱就更肤浅了，它可能连现世内心的安乐都没办法保证。如果能的话，就应该是有钱、有权就一定有内心的安乐，但实际情况未必吧！

这就涉及到一个问题：“生命到底是怎么一回事？如何能够得到生命的终极安顿？”这是很多人内心想问却问不出来的问题。感觉总是好像无依无靠、无着无落，但自己又不知道问题出在哪儿？就是生命缺乏一种终极的安顿。要想有这种安顿，你真的得知道“生命是怎么一回事，问题出在哪，原因是什么”，然后依照着自己发现的问题及其原因，反其道而行之，解决它。这就是佛法。佛法并不一定非要带个“佛”字，那只是名言，只要真实地说明了生命的现状和问题，说明了现状和问题背后的真实原因，并且说明了究竟的解决及解决之道的，都可以叫佛法。只要它确实满足这些条件，它即便没沾一个“佛”字，它也是佛法。

刚才说的是什么？就是“苦集灭道”四谛：生命的现状和问题是苦，它背后的真实原因是集——无明烦恼，究竟的解决就是一切苦的止息——涅槃，解决之道就是智慧断烦恼——整个道谛的内容。它甚至不必用苦集灭道四谛的名目出现，像我刚才那样白话说，而且把道理说对了、说透了，不是佛法吗？是佛法，人需要的是这个。当这个人意识到“我需要这个”，进而他知道“现在这个世界上，宣说这些的道理，是由释迦牟尼佛的觉证宣说出来的”，那你觉得这个人会怎

么样？你想想，一个挣扎在生存线上的人，突然被一个月薪五千、八千的轻松工作砸在头上，他会怎么样？欣喜若狂。五千、八千在一线城市不算什么，但是在东北，对于一个还在生存线上挣扎的人，应该说很好，他会非常欣喜。那如果你是一个对于生命终极安顿有敏感、有需求的人，如果你知道了这些，而不生起希求欢喜，那是很奇怪的事。

我觉得今天人学习佛法是挺幸福的！我看今天一些年轻的出家师父学习佛法的条件真是太好了，包括在家众学习佛法的条件确实太好了，可以说不管你在国内的哪个角落，只要这里有通讯信号，你就可以上网，如果愿意，你每天就可以被无数的佛法信息给淹没。甚至都不用你自己去搜，推送的你都看不过来。回想我小时候追寻这些线索和答案的时候，未免太艰苦了一些。可能正因为“事因难能，所以可贵”吧，所以只要抓到了一丝，就有了相当程度的认可，也就愿意更多的投入。不知道诸位怎么看？我觉得人生在世，最重要的事不是功名利禄，甚至不是眷属圆满，是要活明白，是要即便做不到明明白白的生，也应该做到明明白白的死。要不然呢？总让我想起跟着大部队集体跳海的旅鼠——“别人怎么活，我就怎么活，反正这么多人活，总不至于活错”。谁说人多就能保证不错？从古到今，多少次都证明全民都错了：大家都觉得大地是平的，没错吗？大家都觉得有以太，这是我常拿出来说的，而且还不仅仅是一般的头脑，当时最顶尖的头脑（除了那些修道的，包括有神通的人之外，就说一般世俗智慧的人）也没有办法例外。你怎么知道这个时代不是集体错呢？而恰恰这个时代仍然处在集体错谬中。

我们中国的教育不太提倡培养独立思维乃至批判精神，实际上这很重要，这能让自己对于自己生活的方向有所把握，而不仅仅是随大溜。不仅是中国人，很多人都是，我们中国人表现可能特别明显，就是生怕自己跟别人不一样。你看我们这边佛教信仰少，在大庭广众之下愿意表露自己是学佛人的也比较少。如果你到了闽南，比如说到了厦门，学佛人特别多，那他不信佛，到正月初一也要进庙里去烧香。

如果一个人对于自己生命、自己的抉择有所思考，那他应该知道什么是重要的，不要简单地觉得，大家都这么闷头跑，所以我也要闷头跑。大家都这样闷头跑，不见得就是对的。即便要跑，也要抬起头来把路看清楚，向着正确的方向跑。

因为佛法是这样终极问题的解决方案，所以值得去学习，值得去深入，值得自己全身心的投入，这是应该皈依的真正比较理智的理由。

四、皈依之后该如何？

皈依之后，应该学习佛法。因为学习佛法、运用佛法，会让自己生命变得更好，也能让这样生命终极问题解决之道的价值在自己身心上得以实现。你不实践，就像医生给开个药方，病人自己光背药方，甚至倒背如流，也非常赞叹，就是不吃药，病能好吗？不能。所以皈依三宝之后，通过佛法的学习，认同三宝的功德、认同佛法的利益之后，自己还要去实践，让这样的价值和利益在自己生命中呈现出来。

五、皈依体性

真正的皈依，其实是深信、切愿。对于三宝有认同，有愿意随顺修学的意愿，这是皈依的真正意思。

六、何为五戒？

五戒，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。不杀生最重要的是不故意杀人。当然，故意杀其他畜生，也在不杀生戒的范围内，不过程度不如故意杀人。不故意杀人很难吗？我觉得故意杀人挺难的，你们不觉得吗？这两个哪个更难？从各个方面看，对于我这样没有专业技术的人来说，我都觉得是故意杀人更难。不偷盗，真的要严格持戒，反而是相对难的，包括了一些不占便宜的事。不邪淫，指的是不违犯法律和一般民俗所保护的男女，不干犯，没有这些事。不妄语，最主要是禁绝大妄语。自己不是圣人说自己是圣人，自己没有定力神

通说自己有……，这些是大妄语。其他小妄语也是这一法所摄。不饮酒是指不让酒过喉。如果被人骗了，酒进了嘴里，吐出去漱漱口就好。特别在酒席上要小心一点，你以为你喝的是饮料？不要看杯壁上挂气泡就真的当雪碧，你要有意识——这只是眼见色，不是眼见了雪碧。如果酒过喉了就算犯，不管是不是故意的，为什么？因为不饮酒这条戒是怕人喝了酒之后，有对前面四条的违犯。

座上修之十二

——由观察无常，体证无我

今天下午有请大家通过无常来观察无我，这是六入处修行需要培养的智慧。之前谈到了三法印——诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，这就是佛所说法的核心，你可以像印章一样用这个去印证相关的内容是不是佛法。不仅于此，三法印首先是从三个方面说明了通共的缘起理则，而且三法印的内容本身也是一个修行的道路——通过观察诸行无常，来体证诸法无我；由体证诸法无我的智慧，而尽断烦恼，证得寂灭涅槃。佛法如果说简单，就是这样简单。

六触入处的修行，我们虽然学了很多，归根到底，不过是用六触入处来说明生命的当体、生活的全部，也就是我们所能够了别的一切法。在这一切生命的当体与生活的全部中来观察，可有常的？没有；可有哪一个能与我们感觉的“我”对上号的？没有。在我们的生命经验中，每个人都感觉到“我”，但是在生命的当体与全部的生活中，却找不到一个“我”，这说明了什么？你明明就在这个范围内感觉有“我”，但是你真的严格推敲起来，却哪儿也没有这个“我”，这说明你感觉“有我”是错觉。就像其他生理错觉一样，这是人根深蒂固的一个错觉——不仅人如此，所有的凡夫有情都如此。当你能够通过六入处的修习，体证“诸行无常，诸法无我”，实际上你已经在敲响涅槃寂静或者说生命终极圆满自在的大门。

修行没那么难，但是佛法出现了两千多年之后，你接触的更多的是佛法的各种外衣、各种花样，所以变得千难万难。中国古时候有个叶公好龙的故事，叶公很喜欢画龙，有一天他的诚意把真龙给感来了，自己却吓崩溃了。我们所谓的学佛人，或者希望走向真正修行的人，可不要重复这样的悲剧。真正的修行就是在戒的保护下，定的支撑下，智慧一门，单刀直入，就这么简单。本来可以是很简单的事。佛世的时候，一个人跑去跟佛聊了几句天儿，回去之后自己闭关修了几天，

就证阿罗汉了，为什么这么不公平？同样的法语，你也听到了吧？可你是怎么用功的？《道德经》里说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不为道也。”我们大家呢，最多是属于还没有“大笑之”的这一种层面。问问自己，是在中士的层面上，还是上士有分？诸法是缘起的，修行得不得力，不仅在外部条件，不仅在于你遇上什么法、遇到什么样的知识，更在于你付出了怎样的努力、做了哪些准备。诸法是缘起的，希望在座上能够用足功夫，座下也能够精勤地在六根门头守护，乃至如实知见。

这一座还是鼓励大家观察六根的无常，然后去体会其中的无我。我们一起来用功。

互动交流之七

营友 A：师父！“离爱般涅槃”，这里面的“离爱”是指离五欲爱吗？

法师：“爱”在佛法里有几种说明，跟“漏”常常是对应的。因为漏有三种——欲漏、有漏、无明漏，所以爱有时候也说成这三种——欲爱、有爱、无明爱；还有一种三爱的说明叫作欲爱、有爱、无有爱。

先说欲漏、有漏、无明漏，和欲爱、有爱、无明爱。欲爱说的是对于欲界的爱；欲界爱染之外，属于色界、无色界，除了无明之外的那些爱染，被称为有漏或者有爱；属于无明的这些爱染，被称为无明漏或者无明爱。

再来说欲爱、有爱、无有爱。欲爱是对欲尘境界的耽染爱着；有爱，不仅仅是指对于色、无色界的爱染，更指对于生命本身执持的爱染，希望我一直存活下去。我们学习《六分别六入处经》说“当来有爱”或者叫“后有爱”，就是这个“有爱”，希望我一直存活下去。但是有一些人实在太苦，活不下去的时候，会在愚痴倒见的支撑下，选择另外一种摆脱苦的错误道路——自杀。“自杀就不是爱了吧？”佛法不会留这个漏洞让你挑。“希望我永远断灭”，这也是一种爱，这在佛法里称为“无有爱”。“希望我再也不存在”，就是“无有”，你这种希望本身就是一种与愚痴无明相应的贪爱，这就叫“无有爱”。

“爱尽般涅槃”或者“离爱般涅槃”是从爱染边说的，因为有爱就有苦，所以爱尽则离苦，而涅槃就是一切苦的止息。

营友 A：六入处不就是生命的当体吗？爱着禅定也不算五欲里面的，难道算意缘法里面的吗？

法师：也不能说都不是五欲里的，比如在有身受的禅定中，他有身的喜乐，他爱染这个，虽然很微妙，但还是跟身根、触尘有关系，

只是不常见而已，但不能说不是。至于四禅及以上的境界，那个时候没有身受的爱染这回事，在那些境界里，如果味着禅定的话，主要是意缘法。

营友 A: 不知道自己有没有记错，在菩萨阶位里有一个“欢喜地”，说他欢喜的程度胜过二乘的涅槃乐。按理说涅槃应该是无上的乐吧？

法师: 在菩萨修习的阶位上，历史上就有不同的说明。后来在大乘佛教各个化区，《华严经》所说的“十地”这种阶位比较被广为接受，刚才提到的“欢喜地”就是华严十地中的初地。按照《华严经》所说的意思，菩萨初登地是有无漏智慧现起的，而且经历一大阿僧祇劫，终于踏上了这样的地位，内心非常欢喜——悲智相应的欢喜。确实在大乘中有一些说法，说他的这种欢喜甚至胜于二乘的涅槃。但是二乘的涅槃是无为法，无为法是离于比较的。所以，如果应理地说，你没有办法来比较无为法。

营友 A: “我”不是常恒、主宰义吗？从主宰方面来思惟，因为见色、闻声、意缘法这些，我们都觉得是“我”能见、“我”能闻声、“我”能触，从这样主宰义觉得有“我”。那“我能动”，是不是已经被眼见色、身觉触这两个概括了？

法师: 我们肢体的运动，特别是随意肌的运动，不仅是你说的眼见色、身觉触那些，它还跟意缘法有很大的关系，比如意识有审虑、决定、动身、发语的思，从这开始有接下来的一些身体的运动。所以你从运动中观察，是要把意和法，特别是法，要展开一些。

你刚才说：“我们一般人总感觉有个‘我’，是‘我’在指挥，‘我’在见、‘我’在听、‘我’在想、‘我’在动。”如果这个人理解“六内入是生命的当体”，也不理解“六六法（或者八六法）是生命的全部”——其实内六入、外六入已经说明了生命的全部，后面的再展开都是法入处的内容，就是意所缘法的展开而已。如果意识不到这展开的六入已经包含了生活的全部，他可能会有这种想法：“虽

然眼不是我，我也不在眼中，但是眼是属于我、被我支配的，是我让眼睛去看的。”有没有这种想法？“明明是我让眼睛去看的，不是我让眼睛看的，难道是他让眼睛看的？”那到底是谁的眼睛？

佛教的经论中对于这种“眼见色是不假，但是要靠我来指挥”的说法，有什么说明吗？刚才营友说得挺好：“发动眼见色，是意识的事情。”眼见色这件事情，请问一定需要一个“我”来指挥吗？如果都是“我”指挥的，当我说眼见色的时候，你能不能在眼见色里给这个“我”再安个位置？

那天跟一位营友交流的时候，说现代生理学中说明这些生理现象，有哪一个现象是由“我”去说明的？眼见色，是“我”指挥的吗？不是。刚才有营友说“是意识的作用”，不就是意识的活动，向外发动，眼就见色吗？就这么简单，这里不需要“我”啊，已经把事情说得很清楚了。

如果不需要“我”的情况下，你一定要增加一个实体叫作“我”。你既然可以增加一个，为什么不可以增加两个？为什么不可以增加三个？……为什么不可以增加一千个？在不需要实体的情况下，你可以添加一个实体叫作“我”，你有添加一个的理由，为什么不可以添加两个？在不需要“我”的情况下，你要添加一个“我”，以满足自己内心的自我感，那我也可以添加第二个、第三个……。听明白这个逻辑在哪儿了吗？就是这种没有道理的添加是不应该被应许的，如果应许的话，就有无穷的过失，因为没有道理只许你州官放火，不许我百姓点灯。

所以，感觉有一个“我”在背后指挥，这种感觉可能挺强烈，不过有两个办法破它：第一、就是如六入处这个法门中说的，你先体会“生活的全部不过是眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法”，你所体验的整个生命经验就在这个范围内。如果真有一个“我”，总是在这六内、六外的某一处（或者把六外的法展开，变成六六法或者八六法），它总要在某一个里，但最后哪儿也没有，这就叫“一切

处无我”，成立了“一切法无我”。

第二、不需要这个“我”，这一切都已经具足圆满完成了，你要硬加一个，那岂不是可以说随便加吗？还记得那天我引了一个西方学术里的名词叫作“奥卡姆剃刀原则”吗？还记得我当时说它的内容是什么吗？“如非必要，勿增实体”，那一天我也有说一句话：“什么时候有必要增添实体呢？从来就没有这个必要。”当然这不是奥卡姆剃刀原则里说的话，而是如果你用佛法缘起性空的智慧来观察，本来就不需要一个实体来成立任何现象，反而一切现象的成立都必须是没有实体才可能。只要有实体，这一法的生起、变化、灭去，都成为不可能。我想这方面的辨析，我们说得够多了，从那一条小船说起，关于换几块板才不是它，那已经凸显了我们内心很荒谬的问题。以及追问大家：既然说两个刹那不一样，那一个刹那应该是一样的，那这一个刹那能存在多久？换句话说，它保持着一个状态保持了多久？你一边说它无常，一边还要让它保持一个状态，这就是矛盾处。那它存在了多久，能存在多久，才符合现象上的真实？它能存在的时间是零，才符合现象上的真实，也就是说只有在实体不可得的情况下才有可能。

营友 B：师父！我分享一下打坐时候腿疼的对治方法。我开始禅坐的时候，用身觉触观察这个痛，观察痛的生起、变化，然后用很柔软的心去包容它。疼得不得了了，我就想到一会儿起来就不疼了，疼不是真实的，就这样来体会无常、无我。但是到一个时间点之后，再去包容它的时候会纠结，甚至有一点冒汗，趋于忍的感觉。后来想，既然这种疼痛不是真实的，我就把专注力放在前额中间的一处，让心住于空空荡荡很虚无的那种状态，让专注力很纯粹地不被打扰，然后我觉得疼痛好像更好忍受一些，好像忍的时间更长了。

法师：腿痛，对于禅修来说，是在一个时间段内会比较显著伴随的现象，可以说每个人对这个都经历过一段比较刻骨铭心的岁月，所以你关注它也不奇怪。如果以修习分析禅法——观禅为主的修行来说，你前面观察无常、没有实体的修行其实更相应。不过这种疼，不是因为它的无常、没有实体，就容易被穿越，而是没有什么好计执的。有

什么好排斥的？我在排斥什么呢？我在不能接受什么呢？要这样来观察就更合理。我在嗔什么呢？排斥不喜欢的，不就是嗔吗？

或者不用这个“我”作为主语来问，因为大家对它更熟悉、更有感觉，不容易改变过往内心的错误运作，那你可以问问这颗心：它为什么不喜欢？在不喜欢什么？它为什么在排斥？在排斥什么？你这样来观察就更对。

至于你后面用心安住于某一个另外的所缘，以此来对治疼痛。你在这样比较尖锐、比较剧烈、比较持续疼痛的干扰下能够安止下来，这对于发展定力是有好处的，从忍受疼痛上当然有意义，但在修观上基本没有什么意义，这只是通过转移注意力的方式，使疼痛不那么强烈而已。定力如果非常坚固的话，就可以感觉不到这个疼痛；如果定力很坚固，可以在这个时候感受到轻安乐，乃至有禅定里面的身心乐，等出了定，心散了，才能够感受到别的。但这不是这次禅修营让大家致力的目标，不是说这个方法不可以用，你以后想发展定力的时候可以这样用，不过这不是修观的方法，反而你前面观察的方法跟修观更相应。

你之所以感觉比较疼，甚至出汗、比较难安住，如果我说一句实在的话，那还是因为不够柔软、不够放松、不够开放。当这颗心真的彻底柔软、彻底开放的时候，你会体会到不一样的生命状态。那个时候疼痛还在那里，但再也不成为你内心的困扰了。现在你在座上的时候，它疼得那么厉害、那么持续，会成为你生命的一种困扰，这说明你内心中还是有一点不喜欢，这种不喜欢有时隐约地表现为你用的一个词叫作“对治”。你想要对治它，什么意思呢？你想要让它消失，你不喜欢它、排斥它，你做不到对它的柔软平和，所以你内心对它其实是有嗔烦恼或者嗔的等流，这说明我们还是没有跨过对于不可意境生嗔的老路、这个旧模式。当有一天或者某一次，你的心能够彻底柔软、完全打开，表现就是没有一丝一毫想要解决它的意愿，心是那样柔软而温和，甚至带着慈爱和鼓励，看着它、接受它、观察它、分析它，那个时候你就超越于“受”的驱动。

一般人都被感受直接驱动，活得很动物性。大家认同吗？我们人跟动物不一样的地方，正表现在可以超越感受。具有这样的堪能，实际是为我们自己的人味儿加分的。所以有良好修身的人，他来生更容易生在人中；修养再好的人，可以生在天上。当然，如果有欲界天的功德善法，但自己不愿意去欲界天，因为那儿太享受了，对修道不好，那你可以发愿来人间继续修道。

你的心如果能够在这样的禅修中，真的发生一点模式的变化，对于这些不可意境，连一点儿不喜欢、排斥都没有，表现在压根儿就不想解决它，可以都可以，那个时候心里模式发生了一些变化。这个变化简单地说就是，过去几乎必然地对于不可意境生嗔、对不可意境的那种不欢喜、不安住、排斥，消失了，内心真的做到了完全的平等、柔软，就会有不一样的生命经验，会痛并快乐着。腿可能是痛，但是没关系，心太柔软了，以至于这个痛，刺不到任何东西。当这个疼痛的尖刺，能够刺伤你的时候，说明你还有僵硬。当你的心彻底柔软的时候，疼痛的这根尖刺再也没有办法刺痛你的心；如果还能够被它刺中，说明心还有僵硬的地方——这恰恰是一个验金石。所以，疼痛好像是一个修道的干扰或者障缘，让我坐不了一个小时，让我坐不了四十五分钟，但是从另一个角度看，它也是修道的一个好朋友。参加了我们在沈阳先后举办的三次禅修营的营友，应该能够回忆起来，这三次禅修营我们都有疼痛这个话题，但是这种疼痛总是能够用某种方式来帮助我们修行。

在慈心禅中，它可以是我们修行增上意乐的好朋友，甚至如果没有它，这个增上意乐修得不真实；非要等它疼起来甚至疼得比较显著了，这个增上意乐才真实，内心的感受才更加强烈。修念处的时候也是，像受念处等等，就像现在一样是个修行的伴侣。要不然，座上你在呼吸为所缘的触上用功，初学人用不上，或者说不容易觉得它是一个足够强烈的刺激——初学人的心还在找刺激。所以你看，我们人福报多好，生理的这些特点，就给我们打坐修行，自然提供了一个足够强的刺激供你玩，那叫作疼痛。等到自己内心足够柔软，能够在这里

修行的时候，实际疼不疼痛没关系了。那个身心变化给一个人带来的影响挺隽永，有的人可能会觉得那是一种高峰体验（心理学里的话），这是没有经验过的、很奇怪的生命体验。可以以后去尝试，让身心更柔软，完全地打开，没有任何排斥，表现为压根儿就不想解决它，可以都可以，然后心安住于正确的运作，来观察它、包括分析它。

营友 B：师父！心柔软是果相，因地应该怎么做？

法师：就是我刚才说的五字真言——可以都可以。你可以慢慢练，平时在没痛的时候，包括准备禅修的时候，心就应该是柔软的，不是到时候才柔软，心应该从一开始上座作准备时就是柔软的。你可以适当听一听我从前带禅修，讲上座之前引导的，越早的禅修营讲得越多一点。这一次因为深入的内容多，而且之前参加过的营友也多，所以我前面的引导很少，只是个别一两次稍提了一下，可以下去之后再听一听。

营友 C：师父好！关于打坐，之前按照师父的引导，就是根尘识三和合触，虽然中间也会有一些反复，但我觉得有了一些体证。下午这两座观察无我，困扰就比较多了，就是观察到意根的无我，感觉没有什么东西可缘，不知道该怎么做？

法师：这个原因不奇怪，因为我们大家对于修心还不熟悉，换句话说对于自己的心、心的运作还不熟悉。如果从前你们在修四念处的时候，有按照我说的加强心念处的修习，后来持续用功，那现在修这个会容易一点。如果在心念处上用了足够的功夫，包括修过其他对于内心观察比较多的修习，比如修过五蕴或者五阴这一类修法的人，他肯定对于受、想、行、识也很熟，那这个时候对他来说，意缘法就是很具体的事情。他对于识很熟悉，就像你对于前面修过的，比如说身根、触尘相对熟悉一样。对于一个熟练于心念处、熟练于法念处或者熟练于五蕴修习的人来说，受、想、行、识名法四蕴是很熟悉的事情，那这个时候对他来说，意根仍然是个很熟悉、很具体、很清晰的观察对象，所以他可以做很好的修习。

你现在的的问题是差在这儿，你也可以在六入处的法门中加入一些对应的训练。哪些对应的训练呢？这是说给大家的：还记得我在中间给大家推荐的一步，让大家观察根、尘、识、触、受或者根、尘、识、触、想吗？我当时也说，如果有能力，你也可以观察根、尘、识、触、受、想。如果你想着重对于意、法进行修习，其实你就是在“想”和“识”之间做观察。首先，“想”的现起——根、尘、识触生想，观察这个想是怎样现起的，然后再看后面发生了什么。比如说，我们坐在这儿，把注意力放在鼻下唇上人中这一带来观察呼吸，我们头脑中会很容易呈现呼吸的可视化图景。我就按这个情况来说，这个时候我们会感觉呼吸就是这个样子的。你如果能够细致地观察，就会发现那是因为有这样的触，在这之后就形成这样关于呼吸本身的意象——想。虽然不全是现在的材料提供的意象，也包括从前的一些材料提供的意象，形成这样气流的想。这个时候你应该会注意到，是自己在识中的运作，把这样的“想”当作是呼吸本身的样子。所以我们就觉得“我是在看着这儿，然后有呼吸在这儿出入”，什么时候你看到这个了？没有这回事。这里一半是海水，一半是火焰；一半是感受，一半是想象；一半来自于这样的触觉，一半来自于其他知识、图像混杂的意象。然后又被反向投射到了这个正在被经验的现象上，自己的头脑中呈现的就是这样气流的意象。

实际上你并没有看到气流。眼睛看到了吗？耳朵听到了吗？鼻子闻到了吗？舌头尝到了吗？身体感受到了吗？实际你并没有感受到气流，身体只是感受到了这样的摩擦或者触，是你内心的错误运作把它诠释为气流，其实这里主要就是想。先是取了这样的触想，然后在触想的基础上，进一步形成了关于气流的想、气流的意象，而且觉得就是它。这里面其实是有后面形成的意象，再把它贴回这个现象上，然后认定现象就是这样的一系列过程。如果你能够看清这些过程的话，实际上对自己怎样发生认知错误，你会有更深的了解。你不仅对于想，以及想后面一些识的活动、想的关联、想与想之间的关联发展等等，会有更深刻的认识；对于人的认知错误，是怎样一步一步发展的，也会有更深刻的认识。当你对错误认识深刻了，就很难相信错误。我说

的那个孩子一做这个类型的题就错，那是因为他不知道他自己错在哪儿，如果他清楚地知道自己错在哪儿了，他就可以不错了，他宁可交白卷也不会再错了。

营友 C: 师父！我是不是可以这样理解，对于意根的观察，其实还是基于前五根，基于在五根之后产生的那个想，去观察意根？

法师: 如果作为认知的过程来说，是。强调了个前提——对认知过程来说是这样。意根的活动，它所对的法，材料实际来自于前五根的活动或者前面五个根尘识的活动。即便是回忆性的，那也是过去前五根、五境提供的材料。人以为自己可以凭空想象，却不知道自己的想象在某种意义上永远被自己的经验禁锢着。人以为自己的想象有一个不受限制的翅膀，不知道这个翅膀上拴着五道枷锁。意根就是意识，它活动的对象、活动的境界——法，主要是类似于触受想思这些。

营友 D: 师父！刚才的法友说通过五根在缘，这还是意识所缘吗？第二个问题是当观察耳闻声时，还能把这个所缘放在呼吸上吗？

法师: 观察无我，是要周遍观察一切法无我，这样，你就不能忽略任何一个。忽略任何一个，都可能让自己的烦恼有借口。所以经里说：“眼常否？”“眼无常。”“眼无常，是我否？”“不是。”是我、异我、相在，都不是。乃至耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，眼识乃至意识，都不是。还有的地方说得更详细，八六法都说了，一直到六爱身，有没有“我”？都没有。这样的周遍观察是有意义的，它的意义就在于可以让一个人确定，在我全部的生活经验中，任何一个角落都没有“我”——一切法无我——他能确定这件事。如果六根——这样去观察，当观察耳闻声的时候，注意力就不放在呼吸上了。

当然观察无我有种种门，你也可以用其他方法来观察，也可以用纵破（中国古人叫“纵破”，现在叫“归谬法”或者“反证法”），就是如果“我”的实体存在，如果有我们感受的这样实体的“我”，是常的、还是无常的？我们会觉得是常的。常的话，可能吗？如果“我”

是常的，怎么出生？怎么长大？怎么死亡？所以，常不可能。如果转计“我”是无常的，这就是一种自语相违，因为我明明感觉它是没有变化的，从小到大一直都是我，所以我们一直说，你不要凭空去定义“我”，因为你并不是从哪个定义里感受到的“我”，你就是在你生命的经验中总感觉有个“我”，所以，凭空地定义“我”，没有意义，那是做一些跟生活不贴近的哲学。就我们的生命经验来说，你看看“我”意味着什么？为什么我这样提炼“我”的一些要素的时候，大家还说不出反对的话呢？因为我们每个人就是这样来感受“我”的，都感觉有这样的自我。就在这样的基础上，去看看这样的自我，到底能不能成立？如果一切处都没有，那就是无我。

营友 E：师父说眼见色，见的是可见光；耳闻声，闻的是空气的振动；那鼻嗅香是什么？还有舌尝味又是什么？

法师：鼻嗅香是对气体分子的识别，是嗅觉细胞的受体跟空气中的一些分子相结合，而发生的识别，会产生后面一系列神经兴奋的神经电现象，在后面更高级的中枢中会形成一些判断。这是从现代生理学的角度，来说明鼻嗅香到底是怎么回事。所谓的鼻嗅香，跟眼见色其实有点不一样。鼻嗅香在某种意义上更像是身觉触，因为它有了接触。你闻到的某种香味，它总是有个源头，你终于发现是这朵花发出来的。但更像，并不是一样，因为它换能（能量转换）的机制不一样。

舌尝味，舌头是在一个水溶性的环境里，我们要尝这个味，其实尝到的是一些溶于水里的分子、离子等等。如果这个不能溶于水，或者溶解度极低，形成的浓度低于我们相应感受器的检测下限，那就尝不出味道。我当时举例子说，一个很干净的塑料，如果它在比较理想的情况下不溶于水，我们如果用舌头去舔，有味道吗？没有。但是，对于溶于水里的离子，我们常常品得出来味道，我们常吃的盐就是；溶于水中的那些分子，也能品出味道来，比如说糖。

从这个意义上说，我们味觉实际上就是一个水相的传感器，嗅觉就是一个气相的传感器。如果说它的化学机制，是这样的。它们后面

都涉及到一些换能的过程，本质上是化学能向电能的转换。不过说这些，对于多数人意义不大，因为他这方面背景知识不够，所以当时我只是简单一说就过去了。实际可以在根、尘、识三和合上多下功夫，比如可以来观察这种味道是属于食物本身吗？而不是纠结于这种味道本身是什么。为什么这么观察？因为我们往往计执这个东西好吃，什么叫“这个东西好吃”？这个东西就有什么味道，它就是好吃，然后内心中贴了一个“好吃”的标签，而且一直都是这样，就对它生起贪欲。这是我们问题的来源，这就是不如实知生染着，有贪嗔痴，然后有现后苦这一系列的发生。所以你需要如实知，比如在滋味上，能不能意识到这是三和合触，然后生起了受或想的过程？这样，对于内外交互下的内心运作更清楚，知道自己有多少时间是生活在自己内心营建的认知结果中。

营友 F：师父！“贪嗔害害觉”中的“害”和“觉”分罗曼史是指什么？

法师：“觉”是指心的活动，基本上就相当于后来佛法中常用的“心所”这个词。在阿含年代，还没有用“心所”这个词，到部派阿毗达磨的时候才出现“心所”这个词。所以，“贪嗔害害觉”的“害觉”是指害心所，就是想去恼害他人或者恼害其他有情的这种心所。

营友 G：法师好！平时工作和生活中不会像禅修营的身心状态，在比较忙乱或在烦躁的情况下修可能会掉举、昏沉，那在这种情况下，怎样更好地修六入处？

法师：那就要做到一个词叫作“不放逸”。我为什么说不放逸呢？因为你没有意识到，所谓的工作、生活搞得忙乱，只是外部条件，你内心其实是在随顺不正知、随顺烦恼，没有努力培养如实知，没有努力培养正念正知，这就是放逸相。不要以为放逸是我什么也没干。“法师！不要说我放逸啊，我干活很辛苦的。”

放逸，“于所防修，纵荡为性”。自己应该防非止恶的，没有做到；应该修集的这些正念正知、如实知见，没有做起来，这些都叫放逸；

内心随顺这些不正知、随顺染着、随顺贪嗔痴都叫放逸。而不放逸呢，是该防的防、该修的修，你做到这三个字，在哪儿修行都得力。杂阿含里就有专门讲不放逸的经典，你回去可以找出来常常读一读，受受鞭策。方法都知道了，剩下的就不是智力因素了，都是非智力因素。

营友 G：法师！我本来想问的是，在修习入六处过程中，怎么去操作会更好？是先修触，然后再修观察，还是如何？

法师：如果对于所要观察的境还不熟悉的话，你就先对它熟悉一下再做观察，也就是先做一种偏于止的功夫；等到对它比较熟悉了，然后你再做下面的分析观察，那样才好。要不然你都不知道对象在哪儿，分析什么呢？如果说到日常生活中，问题不是出在技巧上，而是在于自己有没有不放逸。

营友 H：法师好！我在耳闻声时，都是有人咳嗽。我听到之后是生成了触，触之后会有想。那我是怎么知道它是咳嗽声的呢？

法师：特别在座中的时候，你生起的想，实际上不一定要生起到“它是咳嗽声”这个程度，因为你可能没有进一步地向下分别，你只是到了“声想”。就像听音乐，有的人的心不随音乐起舞。比如说《天空之城》，虽然这在别人听来是很优美的、很动人的乐曲，但他就是不动心。他是怎样不动心的呢？他不是硬按着心不动，而是在别人听起来是连续性的一个曲子，在他那儿是一个一个的声音，他没有往一起捏合取相，所以他可以闻音乐不动心。对于节奏非常强烈的那些乐曲也一样，其他人都忍不住抖肩膀、晃脑袋，他在一边如如不动。为什么呢？因为在他那儿呈现的就跟示波器差不多。你看过示波器跳舞吗？示波器只负责显示，但是示波器不跳舞。

营友 H：如果我就是想判断它是什么声音呢？

法师：一般来说，在我们这个阶段，如果再往下判断，心还是比较容易浮散。假如你后面的心在无贪无嗔上把握得好一些，当你判断完之后，内心没有多余的附着情绪化的运作（附着贪嗔都叫“附着情绪化的运作”），那你下面的观察仍然还会比较稳定，不容易被带跑，

不然就比较容易起贪嗔。因为你取了相之后，还是容易附加“它是可意的、不可意的”，可意的容易生贪，不可意的容易生嗔，不苦不乐受的时候内心有痴相，就是对它没有如实知，也不了解自己没有如实知。

营友 H: 比如像我们中午吃饭的时候，吃到好吃的，心里就起了贪；吃到那个不好吃的，心里会想怎么那么难吃，会有一种嗔；还有没有贪嗔感受的，其实就是痴，是不太容易察觉到的。

法师: 对于一颗没训练过的心，对于这种既不好吃、也不特别不好吃的，这个时候心不会住在这上面，所以人们吃这种东西的时候，脑袋一般在干嘛呢？想别的事。你如果正念正知强，知道这是没有特殊味道的，在这里内心中没有贪、没有嗔，这也是正念正知，你得真的没有贪、没有嗔。有时候这个味道没有什么特别，心里想：有那么好吃吗？这叫有贪，在寻求、在期盼。真正无贪无嗔，那个时候内心是非常快乐的、太安稳了，你们越是需要安全感的人，越是要懂得无贪无嗔的心，那个时候你就有最大的安全感、有最大的满足。有了那种生命经验的，就知道一切向外求取的都是迂曲之道，你会慢慢觉得生命好像真的是可以自足的——当然，那是错觉，生命还是缘起的。但是那种状态，让人感觉生命是可以自足的。

八种六法

——杂阿含·二七六经

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

（三称）

无上甚深微妙法

百千万劫难遭遇

我今见闻得受持

愿解如来真实义

我们来学习一部《杂阿含经》中讲如何从六入处来修习无我的经典。这部经整个篇幅比较长，已经去掉了它开头的部分和后面一部分，留的主要是中间说法的部分。可即便这样，也还是比较长，《杂阿含》里篇幅这么长的经还是相对少。经里序的部分主要是摩诃波闍波提去向佛陀请法。摩诃波闍波提是音译，意译叫作“大爱道”，是佛陀生母的亲姊妹。我们这个世间之所以有比丘尼（受了具足戒之后的女出家众），是因为大爱道带着释迦族的很多女子，向佛陀乞请，要来出家行道，后经过阿难帮着劝说，最后这个世间才有了比丘尼。摩诃波闍波提向佛请法之后，就有了下面的事情——

尔时，世尊知摩诃波闍波提比丘尼去已，问尊者阿难：「谁应次至教授诸比丘尼？」

佛世的时候，佛是住在比丘僧团中的，所以比丘学修佛法相对便利，他们只要来到佛陀所在的比丘僧团中就可以直接向佛请教，或者听佛说法，或者听随侍在佛陀身边的多闻圣弟子们讨论法义。但那些出家的比丘尼众也要学习佛法，那个时代又没有音频、录像，怎么办

呢？就由比丘僧团差（派遣）比丘到比丘尼僧团去教授，讲佛的教法、讲修行、讲戒律等等这些，所以才有所谓的“次第教授比丘尼”。

怎么个派遣法呢？首先这个比丘要有二十腊。出家受具足戒成为比丘之后，每安居（佛教僧团规定夏三月是要安居的，夏安居也就是所谓的雨季安居）一次增长一夏（或者叫增长一腊、增长一岁）。也就是说，成为比丘之后至少要安居二十次，才有二十腊，首先要满足这个硬件条件。所以，虽然出家成为比丘二十年，若不够二十夏也不行。当然还有其他一些条件，像增上戒学、增上定学、增上慧学等方面都要有一定的能力才好。派遣的方式，是从最上座开始次第向下差遣。让谁去，要是没有正当理由，应该是不可以不去的。这里就遇到一个情况——

尊者阿难白佛言：「世尊！诸上座次第教授比丘尼，次至难陀，而难陀不欲教授。」

这次正好差到难陀去教授比丘尼，不过难陀不想去。因为有一些比丘为了自己的道业，是不太愿意跟女众打交道的。不过那个时候的难陀比丘应该已经证阿罗汉了。难陀是什么人呢？佛母摩耶生下佛陀之后不久就离世了，由大爱道比丘尼将他抚养长大，后来她跟佛陀的父亲生下了难陀——佛陀同父异母的兄弟，也是佛度化他出的家。因为他的妻子很漂亮，所以他是被佛陀用了一点善巧办法给带出家的，所以难陀出家之后还常常想念家中的妻子，后来佛陀给他一些方便教化，他证了阿罗汉，而且是诸弟子中守护根门第一的。

难陀不想去教授比丘尼，佛作了这样的劝说——

尔时，世尊告难陀言：「汝当教授诸比丘尼，为诸比丘尼说法。所以者何？我自教授比丘尼，汝亦应尔；我为比丘尼说法，汝亦应尔。」

佛跟他说：“你还是应该去教授比丘尼，应该为这些比丘尼说法。为什么呢？因为我也亲自教授比丘尼，我也为比丘尼说法，你也应该这样去做。”“教授”和“说法”有没有什么不同？教授是偏于训诫

性质的，就是什么该做、什么不该做，更像是戒律仪性质的；说法主要是与定慧二学关联比较多的内容。

佛之所以让比丘僧团差比丘去教授比丘尼，原因是：如果不这样，比丘尼那边的学修就没有一个带动和来源，所以这样的制度在那个时候是很必要的。不像今天，佛法的书籍、音频、视频等都很普遍，不用比丘亲自去说，大家也可以自己学，跟今天资讯发达后的情况还是很不一样的。佛世的时候，这些经典绝大多数都还没有落实到文字上，靠的都是口耳传诵——这个人背下来了，然后告诉另一个人：“我曾听佛在哪儿对谁这样说法”，然后给他复述一遍。戒律也是，佛制了什么戒，也要教授比丘尼一起遵行，那就要有比丘去教导。

尔时，难陀默然受教。

难陀没有作声——就表示答应下来了。在佛教里，出家众修的是寂静行、离欲行，应该是离于喧嚣躁动的，应该是闲话很少的，少到什么程度呢？少到表示同意都不出声——“默然”就是表示同意。如果不同意，就再做一些动作或者出一些声音表示不同意。大家如果看经律中，有人去请佛应供，比如说请佛明日与比丘僧到我家中应供，佛陀都是默然应允，如果说“不去”就是表示可以。一般的在家众会怎么理解？“你看佛陀这谱，摆的！”这不是摆谱，而是内心寂静、调柔，对人没有利益的话不说，没表示反对就是同意。难陀的默然受教，不是简单地学佛的样子，而是作为一个阿罗汉，他内心很寂静，表现在言语上就是没有废话，所谓的“出家修道，诸所应行，凡有二业：一曰贤圣讲法，二曰贤圣默然”。

经中讲了一段他去之前的事情——

时，难陀夜过晨朝，着衣持钵，入舍卫城乞食。食已，还精舍，举衣钵，洗足已，入室坐禅。从禅觉，着僧伽梨，将一比丘往诣王园。

早上明相出了之后，难陀搭衣持钵入舍卫城乞食。舍卫城是佛世时候另外一个大国——乔萨罗国的都城，佛陀在这边也住了很长时间。他在舍卫城乞食并用了餐，然后回到精舍。因为当时出家众都是赤脚

走路，这样一路走下来，脚都是脏的，所以在他入室之前需要先洗足，不至于弄污了僧舍。然后再入室静坐。静坐之后，搭了相应的衣，带着另外一个比丘（这是细节，跟戒律仪有关），一起去王园——比丘尼所在的精舍。

诸比丘尼遥见尊者难陀来，疾敷床座，请令就座。

我很佩服她们的眼力，远远地就能看出来是难陀而不是佛陀，因为难陀的身高和相貌跟佛陀很像。佛陀比一般人高，据一些记载是一丈六，难陀是一丈四尺五，佛陀三十二相，难陀三十相。在比丘僧中就已经闹出过笑话：难陀远远来了，有一些比难陀出家还早的上座长老，大概是年龄大了，眼力不是特别好，远远看着还以为是佛来了——佛来了，大家得具足威仪、礼节地来迎接——大家都赶快起来，非常恭敬地迎接。到前一看是难陀，大伙儿都觉得很惭愧——难陀表示很惭愧，这些诸上座长老们也表示很惭愧。

大家看这些比丘尼没有搞错：“遥见尊者难陀来，疾敷床座，请令就座。”

尊者难陀坐已，诸比丘尼稽首敬礼，退坐一面。

这些都是礼节。

尊者难陀语诸比丘尼：「诸姊妹！汝等当问我，今当为汝等说法。汝等解者，当说言解；若不解者，当说不解。于我所说义，若当解者，当善受持；若不解者，汝当更问，当为汝说。」

难陀尊者坐好之后，对这些比丘尼说：“诸姊妹！……”，为什么叫“诸姊妹”？佛世时候都是随俗称呼，很少有比较仪轨化的固定称呼。在僧团内，诸比丘尼之间一般都互称“大姊”，长老尼对于比她年腊小一点的尼众也可以叫“妹”，所以难陀用的称呼是“诸姊妹”。诸比丘之间有多种互称，但称“大德”总是没有错的。

难陀说：“你们现在有问题可以问，我会为你们解说。我说的内容，你们能够理解的，要说理解；如果不理解的，请你们告诉我不理

解。并且，对于我所说的法义，你们如果已经理解的，应该很好地受持；如果有不理解的，请你们再问，我会为你们再继续解说。”

受持的意思，一方面是能够忆持，另一方面是能够如说修行。这确实是学习佛法应该具备的能力，至少是自己应该倾注努力去达成的。我读过、听过、亲身参加过的这些佛法的学修，首先对于所学所闻的法，我能不能忆持？如果能，我有没有进一步地把它转化为自己的行持、实际的修行？一分耕耘，一分收获，缘起法不会骗人。如果这个人没有做到这些，他希望佛法的善利在自己身心上出现，那就跟我说的坐在田头，攥着一把种子，既不播种、也不耕耘，却期待收获的那个农夫一样，是荒谬而不可能的。对于所学所闻的法，首先应该能忆持，然后如说修行。

大家看到难陀所说的这段话，其实是很周到的，既有鼓励、又有鞭策。

诸比丘尼白尊者难陀言：「我等今日闻尊者教，令我等问，告我等言：『汝等若未解者，今悉当问；已解者当言解，未解者当言不解。于我所说义，已解者当奉持，未解者当复更问。』我等闻此，心大欢喜！未解义者，今日当问。」

这些比丘尼听了尊者难陀的话之后，作了一个回复：“您这样说，我们听了之后，心里非常喜欢！如果我们有不懂的，今天也会向您请问。”

尊者难陀并没有等她们漫无边际地问，而是用发问的方式，提了一个主题，来带动这次说法。

尔时，尊者难陀告诸比丘尼：「云何，姊妹！于眼内入处观察，是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！」

「耳、鼻、舌、身、意内入处观察，是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？尊者难陀！我等已曾于此

法如实知见，于六内入处观察无我，我等已曾作如是意解：六内入处无我。」

尊者难陀告诸比丘尼：「善哉！善哉！姊妹！应如是解：六内入处观察无我。」

尊者难陀问这些比丘尼说：诸姊妹！你们在眼内入处观察，请告诉我：眼内入处是我吗？还是眼内入处不是我、而是我所？还是我在眼中或者眼在我中？这些比丘尼对于“眼无我”是做过观察的，所以很明确地答复尊者难陀说：眼内入处不“是我”，也不是“异我”，也不会“相在”。这是如实的回答。

尊者难陀继续再问：其余的五种内入处——耳、鼻、舌、身、意，它们分别都是我、异我、在我中或者我在其中吗？这些比丘尼回答：这些都既不是我，也不是异我，更不是在我中或者我在其中。为什么这样说呢？尊者难陀，因为我们对于眼等六内入处都已经如实知见，于六内入处一一观察，确实都没有我，也不是我所，也不是我在其中或者它在我中。“我等已曾作如是意解：六内入处无我”：我们已经有了这样决定的认识：眼等六内入处无我——这就是昨天禅修中建议大家去做的练习。

尊者难陀跟这些比丘尼说：确实很好！诸姊妹确实应该这样来认识，仔细观察六内入处之后，得到的结论就是没有我。

「诸比丘尼！色外入处是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！」

「声、香、味、触、法外入处，是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？尊者难陀！我已曾于六外入处如实观察无我，我常作此意解：六外入处如实无我。」

尊者难陀赞诸比丘尼：「善哉！善哉！汝于此义应如是观：六外入处无我。」

六内入处说完之后，尊者难陀开始谈六外入处，问诸比丘尼的问题都是跟上面类似的，回答是：“我已经对于六外入处如实观察过，确认它们都是无我的；我也常常作这样的认识：六外入处如实无我。”

尊者难陀赞叹说：“很好！很好！你们确实应该这样如实观察：色等六外入处，既不是我、也不异我、也不相在。”

「若缘眼、色，生眼识，彼眼识是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！」

「耳、鼻、舌、身、意法缘生意识，彼意识是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？我已曾于此六识身如实观察无我，我亦常作是意解：六识身如实无我。」

尊者难陀告诸比丘尼：「善哉！善哉！姊妹！汝于此义应如是观察：六识身如实无我。」

接下来问的是六识身。首先说眼识：“如果以眼色为因缘，生起了眼识，那么这个眼识是我吗？或者身体是我，而眼识是我所？还是识在我中或者我在识中？”诸比丘尼的回答是：“不也，尊者难陀。”

“耳、声为缘生耳识，乃至意、法为缘生意识，这耳识乃至意识，是我、异我、相在吗？”“不是的，尊者难陀！为什么这样说呢？我们已经于这样的六识身，如实地观察过无我；我也常常作这样的认识，六识身是如实无我的。”

难陀尊者还是赞同，而且是鼓励她们，相当于给了两个好评：“很好！很好！诸姊妹！你们对于这样的义理，确实应该这样如实来观察：六识身是没有我的。”

识是一个很关键的地方！很多人在一些重大的考验面前，能够抛弃自己色身的一部分，可以把它从属于我的范围内给剔出去，这也不必然意味着“我”真的就不健全了，比如说小孩子掉颗牙，但是人们感觉这个我还是我，于是他就容易向内去寻找精神性的主体，主要来

说就是识或者识的活动。相对于识的活动，“识本身”其实是更容易被当作我的，特别是意识。为什么呢？因为识的活动总是暂时的，你们谁能把悲伤当成我？大家都是把悲伤当成我所——“把我的悲伤留给自己，你的美丽让你带走。”你看“我、我所”不是分得很清楚吗？

六识身的无我，是要用功的地方，要特别来观察。我们不止一位营友谈到了对于意根、意识以及法法这些的不清楚。不奇怪，我们多数人都是向外奔求的，对于内在的这些，了知不够，所以，以后要在修心的方面多多用功，培养自己的正念正知，觉了身心的运作。

「缘眼、色，生眼识，三事和合生触，彼触是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！」

「耳、鼻、舌、身、意法缘生意识，三事和合生触，彼触是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？我已曾于此六触观察如实无我，我亦常如是意解：六触如实无我。」

尊者难陀告诸比丘尼：「善哉！善哉！当如实观察：于六触身如实无我。」

“因为眼、色，以及由眼、色而生起的眼识，这三事和合而生起了触——认识过程。那你觉得这个触，是我吗？异我吗？在我中或包含着我吗？由耳、声因缘生耳识，耳、声、耳识这三因缘和合而生触，那这个触是我、异我、相在吗？”乃至意、法、意识等等，都是这样的问法。诸比丘尼的回答仍然是否定的。

昨天还有营友跟我说不太会观察，就是这样来观察思维，看到六内入、六外入、六识身、六触身，还有下边其他的，先一一地向内觉知它们、了知它们、观察它们，然后来推敲一下“它是我吗？”就是这样来修习。

这是六触身的如实无我。大家对于触，现在经过了这几天的修习和反复的讲说，应该比较清楚了吧？

「缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘受，彼触缘受是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！」

「耳、鼻、舌、身、意法缘生意识，三事和合触，触缘受，彼受是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？我等曾于此六受身如实观察无我，我亦常作此意解：六受身如实无我。」

尊者难陀告诸比丘尼：「善哉！善哉！汝于此义应如是观察：此六受身如实无我。」

眼色为缘，生眼识；眼、色、眼识三和合触，由触——认知过程会产生感受，也就是这里说的“触缘受”。那么，因为这个认识过程的种种因缘而产生的受，是我吗？异我吗？在我中或包含我吗？——“相在”不是同时，而是表示两种并列的可能。如果是我大，而这一法小，那就是这一法在我中，比如说“我大受小”，你认为色身是我，受是在色身内产生的，你觉得我是一个比受更大的东西——这是一种相在；你如果觉得受是我，那对于色身来说，就是色包含着我，也就是“色大我小”——这也是一种相在。这个人如果觉得色身是我，那就是受在我中；反过来，他如果觉得受本身是我，那从色法的角度看就是我在色中。这就是“相在”的意思，也就是谁大谁小的问题。

这是就眼触为缘所产生的受来谈，也就是眼触因缘所生诸受，是我、异我、相在不？下边的“由耳、鼻、舌、身、意触因缘所生诸受（苦受、乐受、不苦不乐受）”都是类似的：这些因缘引发的三受，是我吗？异我吗？相在吗？回答都是：“不是我、不异我、也不相在。因为我们已经对于六受身如实作过观察，确定是无我；我们也常常作这种体解：六受身如实无我。”

“你们确实应该这样来如实观察，六受身是无我的。”接下来是问到“想”——

「缘眼、色，生眼识，三事和合生触，触缘想，彼想是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀？」

「耳、鼻、舌、身、意法缘生意识，三事和合生触，触缘想，彼想是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六想身如实观察无我，我亦常作此意解：六想身如实无我。」

尊者难陀告诸比丘尼：「善哉！善哉！比丘尼！汝于此义应如是观察：此六想身如实无我。」

“因为眼、色的因缘生起眼识，那么眼、色、眼识这三事和合触——触是一个认知过程，触因缘会导致认知结果。这样的认知结果——想，是我吗？异我吗？在我中或包含着我吗？”回答是：“这样的眼触为缘所生的想，也不是我、异我、相在。”

难陀尊者接着向下问：“你内心中因为耳、鼻、舌、身、意为缘所生诸触，这个认知过程之后生起的种种想、种种认知结果，你觉得是我吗？异我吗？相在吗？”回答说：“并不是我。因为我们都已经做过这些修习，对于六想身能够如实观察，得出的结论确实无我；我也常常做这种理解和体会：六触因缘所生的想也是如实无我的。”

尊者难陀告诸比丘尼：“很好！你们确实应该这样如实地观察，来体会六想身如实无我。”

「缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘思，彼思是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！」

「耳、鼻、舌、身、意法缘生意识，三事和合触，触缘思，彼思是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六思身如实观察

无我，我常作此意解：此六思身如实无我。」

尊者难陀告诸比丘尼：「善哉！善哉！比丘尼！汝于此义应如是观察：此六思身如实无我。」

这个“思”在《阿含经》中主要是意志性的、比较有推动性的内心活动。当然，如果把它跟后世佛法中所分别的行蕴对照的话，应该说它只是后世所说行蕴中的相应行，也就是这些心所法，所以也可以把思看作是除了触、受、想之外所有的心所，就像后世处理行蕴中的相应行法一样。

这一段的意思是说，眼触为缘所生的思，乃至六触为缘所生的思，这六思身也是非我。你如果只是从义理上来这样看，会觉得反反复复，没有什么新意，但是你们在座上用功的时候呢？佛法并不总是要让你去品新鲜的。一般人内心总是在追求新鲜的，喜新厌旧，那只是贪欲的表现，并不是安乐的生活。新鲜的变旧了之后，又失落、又追逐，有没有头？没头。苦不苦？苦不堪言！想停都停不下来，因为自己作不得主。如果能够认识到这后面的问题，反过来作一些内向的修行，其实是不一样的。这里文字说得虽然这样简单，从六内入处说到了六思身，一一地观察，都不是我、也不异我、也不相在，但是自己在座上能够这样来如实观察吗？能够看得清楚每一个吗？能够在里面体会有没有我吗？当化成修行的时候，对于初学不是那样容易的。

「缘眼、色，生眼识，三事和合触，触缘爱，彼爱是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！」

「耳、鼻、舌、身、意法缘生意识，三事和合触，触缘爱，彼爱是我、异我、相在不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此六爱身如实观察无我，我常作此意解：此六爱身如实无我。」

尊者难陀告诸比丘尼：「汝于此义应如是观察：此六爱身如实无

我。」

有了这样的触，从这样的触因缘会有染爱，这个染爱本身是我吗？异我吗？相在吗？你说：“有谁会染爱当成我呢？”会啊，有的人觉得我要是没有染爱，活着还有什么意思？这不就是他染爱当成了他生命的主要特征，甚至是灵魂一样的东西吗？“我要是都没有染爱了，那我活着还有什么劲？全靠染爱支撑我活着呢！”这就说明，他在某种意义上其实把染爱当成了我。

至于前面说的“把思当作我”是比较常见的。一个人审虑、决定、动身、发语的时候，都可以归纳为思。很多人觉得：“‘我’就是这样能想、能做的啊！那个能想、能做的就是我啊！”这是指向思就是“我”。

实际上确实有各种不同的执着出现，还有人还觉得：“我能认识，就是我啊！”“你看这个灵明能照万物的就是我啊！”这话说出来特别漂亮，说了之后每个人都觉得有道理。这样一一来如实观察之后，认识到它的无我。

这里是说：“由眼触因缘所生的爱，乃至意触为缘所生的爱，彼爱是我、异我、相在不？”诸比丘尼的回答是：“不是我，也不相在，也不异我。为什么呢？因为我们已经在六爱身上一——眼触为缘所生的爱，乃至意触为缘所生的爱上，都观察过，确实没有我。”

这里要跟大家说什么呢？大家修习的时候，要如实观察在内心中生起的颠倒想，要看到这个颠倒想的生起。你先有如实观察的能力，先做一个“科学家”，先看清这一切事，向内做一个自己身心的科研工作者，这个身心就是你的实验室，来如实地观察、如实地记录、如实地分析。包括六爱身也是这样，来观察自己内心中生起的染爱。不要先拉个窗帘把它挡上，自己不去看了；要看清它，看清它是什么因缘产生的，看清它是否是我、还是异我、还是相在。当你能够这样把它作为一个对象分析研究的时候，它是没有力量的；只有这个人对于

它不如实知，才会有后面的种种问题。当你看得清楚，那它的力量是很小的。如果能够研究清楚它，实际上它可能已经消失了。

到这为止，是讲了“八种六法，一一无我”。哪八种六法？六内入处、六外入处、六识身、六触身、六受身、六想身、六思身、六爱身。六八四十八，一个一分钟，能坐四十八分钟，看来一个小时的打坐是需要的。实际上，一分钟一个，时间够用吗？对于初学不够用。怎么办呢？你就不要指望一座都完成，可以分配分配，慢慢来。

下面是一个譬喻——

「姊妹！譬因膏油、因炷，灯明得燃；彼油无常，炷亦无常，火亦无常，器亦无常。若有作是言：『无油、无炷、无火、无器，而所依起灯光，常住不变易。』作是说者，为等说不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？缘油、炷、器燃灯，彼油、炷、器悉无常；若无油、无炷、无器，所依灯光亦复随灭、熄灭、清凉、真实。」

古时候的灯，或者是燃固体、半固体的膏，或者是燃液体的油，所以他用“膏油”来说明灯的燃料；“炷”就是中间的灯芯；“譬因膏油、因炷，灯明得燃”，因为燃料和灯芯的因缘，而有灯火的光明。这是一个基本的事实、基本的现象，大家都能够认同、接受。

“彼油无常，炷亦无常，火亦无常，器亦无常”：油是无常的，因为油会被烧掉；灯炷也是无常的，因为那个灯炷也会被烧焦，然后被剪掉；“火亦无常”，依油、炷因缘而现起的这个火，有大有小、有燃起有熄灭；“器亦无常”，装膏油作灯盏的这个器皿也是无常的，它由做出来、有变化乃至可能被打坏。

“若有作是言：‘无油、无炷、无火、无器，而所依起灯光，常住不变易。’作是说者，为等说不？”在这样缘起无常的因缘下，如果有人这样说：“现在也没有灯油，也没有灯炷，也没有火苗，也没有盛灯油和灯芯的器皿，而依着这灯油、灯炷、火和器才有的灯

光却一直都在。”“作是说者，为等说不？”他这样的话，说得对吗？

燃烧的灯光，是与灯油、灯炷和所燃起的火以及器皿这些因缘都是有关系的。现在我们都知道这灯油、灯炷、火焰和器皿都是无常的，如果它们都变坏了、都没有了，也没有了灯油，也没有了灯炷，也没有了火焰，也没有了灯盏——器皿，这个时候如果有人说：“虽然这些因缘都没有了，但是灯光依旧，而且是常恒住不变易的”——听起来多浪漫。“作是说者，为等说不？”请问说这话的人，他说得对吗？他所说的符合事实吗？当然不符合。

所以诸比丘尼的回答是：他说得并不对，不符合事实。为什么呢？因为有灯油、灯炷和灯盏这些因缘，才能够点燃这盏灯，才有了火焰。而这里涉及到的油、炷和灯盏都是无常的。如果它们都已经坏散了，没有油，没有炷，也没有灯盏，那么依托这些而燃起的火也就没有了，所呈现的灯光也就随之而熄灭。没有了火，也就清凉了，这才是真实。

「如是，姊妹！此六内入处无常。若有说言：『此六内入处因缘生喜乐，常恒住不变易、安稳。』是为等说不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？我等曾如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼缘法灭，彼彼生法亦复随灭、息没、清凉、真实。」

尊者难陀告诸比丘尼：「善哉！善哉！比丘尼！汝于此义应如是观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息没、寂静、清凉、真实。」

尊者难陀跟诸比丘尼说：姊妹！你说得很对！像上面那个人说的，虽然没有灯、炷、灯盏、也没有火，但还有灯明，而且常恒住不变易，他说错了。我说这个譬喻是想要说明什么呢？六内入处是无常的，那根据这样无常因缘而现起的喜乐，可以是常恒住不变易的吗？是安稳不可破坏的吗？如果这样说，是不是正确的说法、符不符合事实？

六内入处是眼、耳、鼻、舌、身、意。所谓的五欲是色、声、香、味、触。通过什么被我们所抓取？通过我们的前五根——眼、耳、鼻、

舌、身。我们所追求的一切外部事物，归根到底都是在追求色、声、香、味、触的组合，这实际就是追逐五欲。认为追逐五欲会带来安乐，甚至认为这里有稳定的安乐。这里问：“这可能吗？”而且他把“意”也带进去一起说：“因为六内入处是无常的，那由这样无常的六内入处因缘而生的喜乐，是常恒住不变易、安稳的”，这样说对吗？

诸比丘尼回答：“尊者！这样说不不对，为什么呢？因为我们曾经如实观察：如果因为某些法的因缘，生起了一法，那么，当作为缘的那些法灭了的话，为这些缘所生起的那一法也会随灭、息没、清凉、真实。”这就是缘起中“此有故彼有、此灭故彼灭”义。

难陀尊者肯定了她们刚才的认识和答复：“缘起法是这样的，如果是因为这些法的因缘，生起了那个法，那么，当这些因缘灭去的时候，那一法也不可能有自体的存在。”

相对来说，这里的道理简单吧！但是，如果只作抽象的理解，没有意义，你必须把它跟自己具体的生活、生命的经验结合起来，这就是为什么反复用六入处法门来修习、观察。你的全部生活，是今天我见了那个人、明天要去见另一个人，回家见这些人、上班见那些人吗？概括不全。概括全面的——“你的全部生活就是眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法”，结束了。在这些境界上来认识：任何一法都不是自成的，都是由这些因缘具足而呈现的这一法；当生这一法的这些因缘灭了，这一法也就随灭。常常这样看，哪有那么多不满意？哪有那么多渴爱？

人们总是对某个实体产生喜欢不喜欢，对于某个实体的实在属性产生喜欢不喜欢。如果营中这几天修习的内容，能对你的智慧有一点启发的话，那你还觉得有固定自然的从属于某一个实体法的实在属性吗？只是从属于它，跟其他任何都不相关，它自身上就具足那样的属性，有吗？没有。总是根、尘、识和合，生起了认知，产生了这样的认知结果，然后被自己内心投射上去，硬施加给自己内心所执取的这个实体性的对象，认为这个实体性的对象具足这些只属于它的这些属

性——这是我们内心的捏造，我们内心在捏造不存在的事实。然后自己基于这些内心捏造的事实，去贪、去嗔，所以佛说“凡夫是可怜愍者”。

那点贪嗔，那点喜怒哀乐，就像做梦一样。梦，为什么真正聪明的人不挂恋？因为梦不真实。但是你生活在真实中吗？你看看自己，更多地是生活在自己捏造的世界中，还是真实的世界中？如果你观察自己的心，你观察自己的眼、耳、鼻、舌、身、意，你观察眼、耳、鼻、舌、身、意所触对的色、声、香、味、触、法，你觉得你是更像生活在所谓真实的世界里，还是生活在自己捏造的世界里？没有那样的实体，但你觉得处处都是实体；没有你认为只属于那个有实体的东西它自身的那些属性，但你认为那些属性就在它上面。那你觉得你是生活在一个真实的世界中，还是生活在自己捏造的世界中？然后，在自己捏造的世界中，一条道跑到黑——连这都不可怜愍，什么才可值得怜愍？

我们在营中反复强化了一件事，比如说这块布的黄色，在入营之前你一定以为黄色就是这块布天然具有的一种属性。现在是不是多少能够认同：所谓的黄色，只是眼根与尘境触对，生起眼识，眼根、眼识及尘境三者和合，在这个认知过程中生起了黄色的认知结果，然后自己内心又把这个本来属于这些因缘共同和合的黄色的认知结果，硬安到这块布身上，于是自己认定的这块布就有了黄色的属性？——这是我们创造的结果，这不是事实真相；这是我们捏造的客观世界，并不是真正的客观世界。实际上，这个黄色是根、尘、识三和合认知的结果，根、尘、识有任何一个变化了，都不能说这个黄色还有。我之前举过根，比如老鹰的眼睛，看的是黄色吗？或者这个人的眼睛发生了一些病变，他看的可能也不是黄色。

尊者难陀又举了一个譬喻：

「诸姊妹！譬如大树，根、茎、枝、叶。根亦无常，茎、枝、叶皆悉无常。若有说言：『无彼树根、茎、枝、叶，唯有其影常恒住不

变易、安稳』者，为等说不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？如彼大树，根、茎、枝、叶。彼根亦无常，茎、枝、叶亦复无常；无根、无茎、无枝、无叶，所依树影，一切悉无。」

「诸姊妹！若缘外六入处无常，若言『外六入处因缘生喜乐，常恒住不变易、安稳』者，此为等说不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？我曾于此义如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息没、寂静、清凉、真实。」

尊者难陀告诸比丘尼：「善哉！善哉！姊妹！汝于此义当如实观察：彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息没、寂灭、清凉、真实。」

比如说大树的根、茎、枝、叶都长得比较繁茂，但是树根是不是无常的？是无常的。茎、枝、叶也都是无常的。为什么呢？它会有生长变化，它也可以被毁坏。既然这些都是无常的，如果有人说这样的话：“就算没有了树根、茎、枝、叶，但是这棵大树的影子依然在，而且这棵大树的影子是常恒住不变易的安稳法。”如果有人说这样的话，那他说的符合事实吗？

这些比丘尼们回答：“不符合事实。为什么呢？就您说的那个比喻，如果有一棵大树，根、茎、枝、叶都是无常的。如果这棵大树的根、茎、枝、叶都都无常败坏了——被人砍了、被火烧了乃至说被什么猛兽给摧毁了、或者都被虫子给吃光了等等，那这棵大树的树影不可能存在。”说：“这个问题也太简单了，问幼儿园小朋友也能知道，问我们这些问题干嘛呢？”看看我们是不是犯这样的错误。

接下来是难陀尊者指出所要喻说的义：“就像六根缘六尘——色、声、香、味、触、法，如果这外六入处都是无常的，那依于外六入处这些因缘而生起的喜乐是常恒住不变易、安稳的，那这个人说的对

吗？”你作为推理，当然会说不。对。为什么呢？色、声、香、味、触、法无常了，那从色、声、香、味、触、法生起的这些喜乐怎么可能恒常呢？怎么可能安稳不变易呢？但人们真的这么认为吗？如果真的这么认为的话，就会知道在外六入处上去寻求喜乐是徒劳而无功的，是没有意义的死循环，但是又有几个世人放弃了这种徒劳无的努力呢？

一棵大树的根、茎、枝、叶都没有了，影子当然也没有。这么简单，谁不知道？但是，色、声、香、味、触、法无常，从这无常法生起的喜乐也必定是无常的。这么简单的事情，为什么不放在心里呢？为什么还在欺骗自己——“那里有快乐！我要，我要，我要！”

佛法是有其价值指向的，佛法的智慧是要产生判断结果的。如果这一切都无常、无我，那我错误地把它当成是常的、我的这些判断，以及基于这些判断的努力，合适吗？不是说我从此之后就不吃饭了——“算了！饭是无常的，不吃了！”不是这个意思，而是说“你生命中在追求的离苦得乐，它的实现模式是什么？”是在说这个问题。很多人想要达成生命离苦得乐的模式是：去占有——占有更多的色、声、香、味、触的组合。你占有的外部的一切，不过是色、声、香、味、触的组合，以供你内心去攀缘。占有更多的色、声、香、味、触的组合，自己觉得这里有喜乐——这个模式是错的。不是说我们从此就六根不触对六尘了，就不吃饭、不喝水了，不从事体育活动了，而是对于事物的真实应该有认识，基于这样本质性的真实认识，而能够知道生命该向于何方，何处才有真正的安乐。

这是在说，因为外六入处无常，所以依于外六入处因缘而生的喜乐也不可能是常恒的。后面的内容都是依此类推：“彼彼法缘，生彼彼法；彼彼法缘灭，彼彼生法亦复随灭、息没、寂静、清凉、真实。”如果是这些因缘导致了这一法的生起，如果这些因缘散灭了，那么由此因缘而生的法也自然复归于灭。

「诸姊妹！听我说譬，夫智者因譬得解。」

尊者难陀赞同了诸比丘尼的回答之后，又要给她们说一个譬喻。“夫智者因譬得解”，有智慧的人可以从譬喻得到一些认识。

「譬如善屠牛师、屠牛弟子，手执利刀，解剥其牛，乘间而剥，不伤内肉、不伤外皮，解其肢节筋骨，然后还以皮覆其上。若有人言：『此牛皮肉全而不离。』为等说不？」

答言：「不也，尊者难陀！所以者何？彼善屠牛师、屠牛弟子，手执利刀，乘间而剥，不伤皮肉，肢节筋骨悉皆断截，还以皮覆上，皮肉已离，非不离也。」

佛教虽然是不杀生，但是举一个跟杀生有关的譬喻，并不被禁止，不要说怎么举一个这么血淋淋的譬喻。比如有一个类似于善于解牛的庖丁一样的人物或者是他的亲传弟子，他们手持一把很锋利的刀，以无厚入有间，来解剖眼前的这头牛。“乘间而剥”，从骨缝处下刀。“不伤内肉、不伤外皮”，既没有伤到里边的肉，也没有毁坏外皮。“解其肢节筋骨，然后还以皮覆其上”，虽然这头牛外表看着还好好的，但已经是筋骨和皮肉都解离了——听着很神奇！如果用武侠小说的话来说，不像是庖丁解牛，倒有点像隔山打牛，让人想起了海总管的化骨绵掌。

“若有人言：‘此牛皮肉全而不离。’为等说不？”如果有个人看到了这头牛，说这头牛一点也没有变化，还是跟完完整整的一头牛一模一样。“全而不离”，是完整的，没有被解离。那这个人说的话，与事实相符吗？诸比丘尼的回答是：“不相符，因为这头牛的筋骨肉皮已经被分解剥离。虽然外皮包覆，看上去是一整头牛，但它确实已经被解离，这个时候你不能说全而不离。”

「姊妹！我说所譬，今当说义。牛者譬人身粗色，如《篋毒蛇经》广说，肉者谓内六入处，外皮者谓外六入处，屠牛者谓学见迹，皮肉中间筋骨者谓贪喜俱，利刀者谓利智慧。多闻圣弟子以智慧利刀，断截一切结、缚、使、烦恼、上烦恼、缠。」

上面的譬喻讲完了，现在要显义，这个譬喻到底要表达什么意

思？有一部经叫作《篋毒蛇经》，讲一个筐笼中有四条毒蛇，用这四条毒蛇来说明四大，用筐来比喻人的粗色身。“牛者譬人身粗色”，这里是用牛来比喻人的粗色身，就跟《篋毒蛇经》用筐来比喻人的粗色身是类似的。“肉者谓内六入处，外皮者谓外六入处”，上面说的那头牛，用它的肉来比喻我们人的内六入。为什么用肉比喻内六入呢？它的意思是，用肉的内在性来比喻内六入；用牛的外皮来比喻外六入。

“屠牛者谓学见迹”，大家感觉像庖丁的那个屠牛人人，是比喻已经见道的有学圣人。这里的“学”是表示有学圣人，这是针对无学圣人说的。无学圣人，佛法中说有三类——佛、辟支佛、阿罗汉。之前我们说“我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有”，这些都是阿罗汉说的话，因为这个阿罗汉已经成办了所有修道的事，修道的结果也实现了，所以称为“无学”。相对于这种无学圣人，还有一些圣人虽然已经见道，并且在修道的不同阶位，但他们还有的学，还没有完成最后的目标，所以叫作“有学圣人”。“见迹”就是指的见道。

“皮肉中间筋骨者谓贪喜俱”，皮肉中间的筋骨是贪喜。他拿外皮来譬喻外六入，拿肉来譬喻内六入，为什么拿皮肉中间的筋骨来譬喻贪喜呢？这就《杂阿含经》所说的白牛、黑牛那个譬喻，问：“是眼系着色、还是色系着眼？”回答你这个问题之前，我先跟你讲个故事：有一头白牛，有一头黑牛，它们俩共同用一个轭鞅，你觉得是白牛系缚了黑牛、还是黑牛系缚了白牛？回答是：既不是白牛系缚了黑牛，也不是黑牛系缚白牛，是中间那个轭鞅系缚了它们俩。所以，既不是眼系缚了色，也不是色系缚了眼，而是中间贪爱系缚了彼此。这也是这个意思，所以用皮肉中间连接性的这些筋骨来比喻贪喜。

“利刀者谓利智慧”，贪喜要靠什么断除？智慧。这里用什么来譬喻智慧呢？就是那把以无厚入有间的利刀。“多闻圣弟子以智慧利刀，断截一切结、缚、使、烦恼、上烦恼、缠”，大家不要看这么多词，其实基本上都在说烦恼，唯一要说明的是这个“上烦恼”，指的是那些比较强盛的根本烦恼。上面这个解牛喻，是在譬喻什么呢？内六入所生的喜乐是无常的，外六入所生的喜乐是无常的，那么一个多

闻圣弟子，可以以这样的智慧利刃，尽断这一切烦恼，而得到如下的情况：

「是故，诸姊妹！当如是学：于所可乐法，心不应着，断除贪故；所可嗔法，不应生嗔，断除嗔故；所可痴法，不应生痴，断除痴故。」

对于一般人觉得可乐的法——眼、耳、鼻、舌、身、意也好，色、声、香、味、触、法也好，心不应该染着；同样，对于一般人觉得可嗔的法，心也不应该生嗔；对于一般没有明显可意或不可意的法，心也不生痴。如果从三受来说，分别对应的是乐受、苦受、不苦不乐受。如果从不如实知生染爱，由染爱而对可意境生贪、不可意境生嗔、非可意不可意境生痴，从而有贪嗔痴等烦恼，所以会产生身心的现后苦；反过来，因为如实知而不生染爱，也就无贪嗔痴等烦恼，苦从而得以止息。你有没有通过这几天的学习，来看清生命中的这个规律？如果能看清，那你对于六入处的修习会有认识。通过六入处的修习，看清楚之后，自然会有这样的智慧判断，来带动一个人的改变。当一个人的认知改变了，他的整个判断抉择都会发生变化，否则还是叫作没有智慧。

「于五受阴，当观生灭；于六触入处，当观集灭；于四念处，当善系心。」

对于五受阴，要能够看到它的生灭。

对于六触入处，应该能看到它彼此相关联的集起和生灭。这几天大家修六触入处，实际是看到了法与法之间此有彼有的一些关联的——眼、色因缘生眼识，三事和合触等等，这些都叫作“集”。

于身、受、心、法四念处，应当善系其心。

「住七觉分，修七觉分已，于其欲漏，心不缘着，心得解脱；于其有漏，心不缘着，心得解脱；于无明漏，心不缘着，心得解脱。」

七觉分：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。

对于欲界相应的烦恼——“欲漏”，心不攀缘、染着，内心从而

得以解脱于欲界的烦恼。对于色界、无色界（除了无明之外、除了痴之外）的那些烦恼——“有漏”，内心也不去攀缘、染着，心也从这些烦恼中得以解脱。对于“无明漏”——痴一类的烦恼，心里也不攀缘、染着，心于彼得到解脱。

大家对于色界、无色界的烦恼是不是不清楚？不清楚不意味你没有。打一个比方，当海面上巨浪滔天，有好几米高的巨浪，从前那尺把高的小浪，你看得见吗？看不见。比喻什么呢？你这个欲漏（欲界烦恼）的粗糙、猛利和粗显就像那滔天巨浪一样，与色界、无色界相应的所谓有漏的这些烦恼就像那些小浪一样，虽然我们一般人可能感觉不到，对它也没有认识，但不等于它不存在。

「诸姊妹！当如是学。」

最后，难陀尊者跟诸位比丘尼说，你们应该这样学。怎样学呢？回来再看一下。“于所可乐法，心不应着，断除贪故”，这个“所可乐法”，并不是说在这一法上就有贪爱的属性，而是就一般人的反应来说，是容易产生贪爱的法。如果有一法，它有这样的自性，它有这样的属性，必然使人产生贪爱，那请问这个世间可能有人得解脱吗？不可能。那为什么有一些人就觉得“不是我不想断烦恼，是这个东西太吸引人”？那不还是认为，是这一法必然令人产生贪爱吗？这种认识不就是反缘起的吗？反于你这些天辛辛苦苦培养起来的那个智慧。这跟坚硬、跟黄色有什么差别？都是自己根、尘、识和合之后生起的一个认知结果——这个东西好、可爱、可乐、可染着，这不都是自己的颠倒想吗？然后把这个颠倒想，信以为真，投射到这个事物上面，变成“这个事物本身就是这样可爱，令人欲罢不能”。是不是这样呢？认识到这都是自己捏造的谎言，我们这颗心就不一样了，就可以在一般人以为可乐的境界上不生贪——这哪是这个事物上就有可乐的必然属性呢？这分明是根、尘配合生起识，根、尘、识三和合生起了这样的认知过程，产生了一个颠倒的认知结果，然后内心的判断、意识的判断，把它当成是真的，并且再一次把它反向投射回那个事物上，把这样的缘起相给窄化为自己认为的本来就属于那个有自体的东西

——尽管是个颠倒相，但仍然是缘起的。这不就是内心的错误吗？

如果对于缘起的这些现象，一遍又一遍地看清，作为一个有智慧的人，离开这种贪染是没什么难的。难的是什么呢？难的是我愿意一遍一遍地去看清它。你以为人人都那么愿意趋向于真实、趋向于真理？人常常被动物性支配，并不是被人性支配，这就是人的悲哀。某位诗人这样表述过这个话题，叫作“人类没有办法承受太多的真实”，所以人类乐意自我欺骗，即便已经看到了智慧的火花，即便已经感受到了真理的方向，仍然愿意依然故我！因为人类承受不了太多的真实！

尔时，尊者难陀为诸比丘尼说法，示教照喜；示教照喜已，从座起去。

尊者难陀为诸比丘尼说完这些法之后，给她们作了一些教示，为她们说明了利益，也令其欢喜，然后就起座回去了。

在这部经中，后面还有一些经文，但是在义理的说明上并没有太多展开，所以就没有再引进来。这部经文就学习到这。

座上修之十三

——无相之法，一切处无有

这是我们这次禅修营中的最后一座禅修。大家如果回顾一下这次的禅修营，会发现在禅修中，我多少是根据大家的情况，在六入处修习方面做了一些次第性的推进：先让大家在闭目修行时觉知触；然后是身觉触；然后是身根、触尘、身识三者的和合（识）触，乃至触之后的受和想；以及更进一步，让大家在获得的这种认知上，来判断认知到的这个属性到底属于谁？到底属于哪一方？大家还记得这个训练吗？这其实是一种“法没有自相”的训练，这是一种智慧。

如果法没有自相，它会有自体吗？如果一个法，它没有任何一种相，你说它存在，有意义吗？你知道那是什么吗？那就是“皇帝的新装”。没有任何相，但是是一件漂亮的衣服，那不就是皇帝的新装吗？如果一个法没有任何相，谈不上存在；如果你硬要说它存在，那就是戏论。

请问：假设一个法没有任何相，那从它与其他法的关系来说，意味着什么？

立刻把大家从这个课间休息的轻松愉快中打落了：“法师！你破坏气氛真有一手。”还记得所谓的相或者属性，我们有过什么共同的结论吗？或者至少你听我说过什么吗？当时我就是拿着这支屡立功勋的演示笔说的那句话，你都看到演示笔了，能不能想起来？“法师！不是想不起来，是想起太多了！是你说的哪一句呢？”看来确实想起来太多了。

营友 A：存在的时间是零。

我谈的是法与法之间的关系这个角度，还记不记得我说过一句话？

营友 B：关于重量与质量的。

她说得贴边，只是她没有把那个词很好地表达出来。有了她的这个提示，你们能不能帮她补全？有营友开始翻笔记了。

营友 C：在关系中呈现。

对，或者用另外一种表达：“所有的属性，都是在……”

营友 D：相互作用中呈现的。

Bingo！答对了！“任何属性，都是在相互作用中呈现的。”其实佛法中不说“属性”，佛法中只说“相”。我说“属性”，是把“相”这个词简单地约等为某一个生活用语而已。如果我用佛法“相”这个词来说的话就是：“你有任何相，都意味着有与其他法的相互作用，就是关系或者关联存在。”假如说有一法存在，但它又没有任何相，这就意味着这一法与其他法没有任何相互作用，为什么呢？因为它要有属性的话，就必须有相互作用。我的意思是说：如果有一法，它跟任何事物都不发生相互作用，你觉得它存在和不存在有什么差别？能明白我这个意思吗？

你们很多人生活在形而上学的世界里，生活在想像的世界里，所以对这种跟生命经验直接相关的事情反而考虑得不多。如果有一法，跟任何一法都不发生相互作用，那你说它存在和不存在有什么差别？你撞上它，就跟没撞上一样，一点差别也没有；你吃了它，就跟没吃它一样，一点差别也没有；当然，你也看不到它。

营友 E：法师！如果从安立的角度来讲呢？

这种安立就是冗余的。这不是在说“存在的任何一法，可以没有任何相”，而是恰恰在说明“无相之法，一切处不可得”。所以我刚开始说：如果没有相，就谈不上存在；反过来说就是：假如说有一法存在，而它又没有任何相，那意味着什么？它与任何法都没有相互作用。法，与任何法都没有相互作用，你谈它存在，那不就是戏论吗？

营友 E：法师！我想表达的是，因为有物质的障碍性，才显出来虚空，所以虚空也就是我们假名安立的。从这个角度来讲，刚刚您讲

的那个相，是不是有点像我们安立虚空这个概念？

可能一般对于佛法和物理了解得还不太够的人，分不清楚什么叫虚空、什么叫真空。假如说你能知道一个绝对真空，你以为那就是虚空吗？物理学里即便是一个绝对真空，也并不是一无所有。量子涨落，或者是说量子物理学里很底层的规律——不确定性原则，会在极短的时间内，容许这样一无所有的真空中有一些微观粒子的生灭。如果大家了解的背景知识不够多，可能没法知道它。佛教某一些部派里说的“虚空”指的是真正一无所有的空间，跟今天物理学里所说的“绝对真空”的概念不太一样，就事实来说，什么也没有的、绝对的虚空不存在，它跟所谓的真空不一样，真空是有相的，那种“绝对一无所有的虚空”只存在在想像中，并不是缘起的法。

营友 E：从不存在的角度去看，您刚刚讲的那一法——不与任何事物发生关系的那样的一个法，就跟我们安立虚空的这个角度实际上是一样的吗？

你是想举一个例来说明“那个不与一切发生作用的，是不是在说虚空？”像某一些部派所说的虚空，是不存在的法。但是有一些部派是怎样说虚空相的呢？说“虚空以无碍为性”：虚空有没有特征？有啊，以无障碍为相——当然，这成不成为相，是另外一个可探讨的问题。其实我特别要跟你说的是，一般人区分不了真空和虚空的关系，它们实际上不一样：“虚空”是头脑中绝对化的产物，“真空”是一个客观的事实、物理事实。

营友 E：如果像您刚才所说的“虚空以无碍为性”这个观点，如果是从无障碍的角度去说，也还是不究竟的吧？

什么叫无碍？就是它与任何法之间都没有相互作用，他把这种没有相互作用当成一种相互作用，这是执着实有人的强行安立。接下来举一个跟人家卡尔·萨根学来的例子，他说这屋子里有一条龙，你看不到，很正常，因为它是透明的。能摸到吗？对不起，你也摸不到它，但是我会告诉你，这条龙不仅存在，而且还喷着火。吓一跳吧？不过

也不用担心会烧着你，因为它喷的火没有温度。换句话说，它既不造成热量的获得，也不造成热量的损失。那你说，喷火跟没喷火有啥差别？不光是喷不喷火有什么差别，它存不存在有什么差别？明白这个意思了吗？

当我很抽象地说“如果一法不与其他任何法发生相互作用的时候，存不存在有什么差别？”大家都一脸茫然地看着我。当我举了这样一条龙，大家终于放心了：“幸亏它跟我们发生不了作用！”不要当成笑话，我们生活中制造了多少这类东西！

讲到这儿，是从六入处里，关于我们之前反复谈的这个“相”，也就是属性这儿讲出来的，大家要在这上多用功。当你破坏了法的自相，其实同时就能帮助你破坏法的自性。因为你归结这一法为它自己，它总是需要一些自相（属于它自己的相）来撑起它自己。刚才说了“无相之法，一切处无有”，那你有没有意识到“任何你觉得有它自体的法，归根到底都是靠着一些自相、一堆属性来描述的？”现在没有一个属性属于它，那它的自体在哪？当时虽然只是在给大家讲自相的不可得、属性的非自有，你如果有智慧的话，应该从那儿就能够深入地体会到无有自体、无有实体、无有自性，因为这一切相、一切属性都不从属于任何一个有实在的自体，它总是缘起现象的产物。这样，就能够通达一切法空。

当时我是侧重于在自相上来引导大家，大家也做了一点修习，现在已经基本上可以出去跟人说：“你踩的那个大地，你觉得坚实，其实他没有坚实的属性。”人家说：“这个人不是去禅修了，是去‘精神病集中营’了。”所以为了避免这种诋毁，出去不要跟人家说你学了啥，把这个秘密保存在心里，人家问你：“学了啥？”“我不告诉你！”

营友F：《第一空义经》里面有一句话叫“如是眼不实而生”，W好像没办法理解。

“眼不实”是说眼睛是无实的，眼睛是没有实在自体的。

营友F：那为什么“而生”呢？

眼这种现象，本来也不是自体有，而是缘起的现象。你当作只有自体才有，我反复讲的是：只要有自体，就不可能有；正因为没有自体，才可能有。所以我讲了一个偈颂，叫“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成”。你是对于实体感的破坏还不够，所以你先不要着急去理解这句话，你先去破坏实体感，你先在前面的一些基础上多下功夫，像无常、以及从无常去体会实体的不可得；从我刚才说的，去体会任何一种属性、任何一种相，都不从属于某一个单独的个体、自体这儿去多修习。这两个修习，你做多了，就能够破坏自体感、自相感，然后你再理解“眼无实”，就基本没有障碍或者障碍很小了。

因为你多多地观察了法的缘起，那么在它没有自体的基础上，你也就容易知道它是怎样不实而生的了。这个“而生”是说缘起的现象；“不实”是说缘起的本质，就是“法无自体”，或者说一切缘起现象没有它的自体。

营友 F：就是说这个“而生”是我们缘起的现象。

是缘起的现象、没有实在自体的现象，所以它特别要强调“眼无实而生”，其实就是在说性空的缘起，因为只有法没有自体，才可能缘生，才可能缘起。

营友 F：谢谢！

刚才所谈的“自相不可得”，其实就是大家之前修过的，根尘识三和合触，触缘想——你获得的是关于某个相（属性）的想，你获得的是一个缘起的关于某种相（属性）的认知结果——“认知结果”用一个专业词来说就叫“想”。当你能够反复地确认这件事，实际是一个重大的进步。这个要多修，要不然一看人还是“这个人真让人讨厌”——你又回去了！他身上没有让人讨厌的那个属性，那是你内心的活动贡献了绝大部分功劳，包括把这个缘起的属性重新贴回自己构造的那个自体上。不要只会对着死物修，那样佛法的价值未免太小了。回家一定要让人感受到你变得很智慧了，有时候还有一点别人不懂的

幽默。人最悲惨的是一个智慧的幽默没被理解，还得发朋友圈求安慰。

之后强调大家要修习无常的深观，记得吗？一一地观察无常，从无常体会无有自体，这是无常比较深观的东西。一般讲无常，很少直接深入到这个程度。以为无常就是“有个东西在不断地生灭变化”，那是很糟糕的解说。要能够初步地体会到是“缘起法没有常性可得”，更深一步地体会到“无常就是对自体的否定”，从无常体会到性空，这是让大家做的一个功夫。再之后又让大家从无常义体会无我——你真的体会到没有自体、体会到性空了，再体会无我是很简单的事。所以你会懂得三法印的次第——你真的体会到无常，无我是应有之义；当你真的体会到无我，证得涅槃也是应有之义。努力吧！少年，我看好你们！

还有几分钟，请大家特别地来观察“想”。注意！你直接的下手处就是“想”——认知结果，从认知结果来倒推。因为你的心中总会出现认识结果的，除非你入了两种定——无想定和灭尽定。除了这两种状态之外，还有就是无想天的天人，他们也没有想。还有两种情况可以没有想，其中一个昏厥，还有一种就是极重睡眠，睡得连打雷都不知道。除了这几种情况，我们心中总是有想的。你能不能够看到自己心中的想？你能不能很敏锐地发现这个想是什么因缘现起的？身、触因缘、还是意、法因缘？因为你在那儿闭着眼，很可能就是这两类。你能不能不仅仅是贴上名词的标签，而是迅速地看到它的来龙去脉？越迅速越好，乃至发现“想”的一瞬间就看到了它的缘起。

训练这个，有什么好？这样，你能越来越不被内心的错误蒙蔽。“为什么我都训练完无我了，我都要毕业了，你还要我回来训练这个呢？”因为你前面只是学了一个套路，现在回过头来告诉你，基本功多的是，回去之后慢慢练！

互动交流之八

这是我们这一次六入处禅修营中的最后一个环节，大家如果有关于这一次学习和修行的问题或者是体验，都可以提出来做一些交流。另外，因为是最后一个时间段的交流，大家如果有其他佛法相关的问题或者是困惑，也可以提出来，看一看是否能够帮助大家提供一点建议或者是建设。

营友 A：师父好！我想报告一下刚才对于“想”的观察。刚坐下的时候突然发现：“诶？自己需要修习‘想’的时候，怎么就没有‘想’了呢？”然后就觉察到：“这不就是想吗？”实际上听声音的时候也是一种“想”。师父，我这样的分析对不对？

法师：刚才我有说过，我们在清醒的时候，做不到没有“想”，只是我们有没有发现“想”而已。这就说到了我们对于“想”——认知结果，敏感不敏感；或者更没有错误地说，意识里面的正念正知够不够强、够不够敏锐、能不能够发现当下有“想”的活动，它是什么，从什么因缘来。我们所做的训练就是在这儿。

如果认识不到是自己构建了那么多“想”，来让自己内心在里面遨游的话，我们总觉得是活在外部世界里。本质上来说，人是活在依托于外部世界的内部世界里——或者说，至少你觉得是“我的那个内心”，因为很多人本质上觉得意识是我，所以感觉“我经验的是内心世界”。不是“你经验的是内心世界”，而是意识只能缘法——触、受、想、行这些；用五蕴来说，意识缘的是受、想、行，以及对于过去识的回忆这些。那这些，可不就是内部世界吗？但是有的人由此得出唯心的结论，他逻辑上又犯错误了。为什么？因为内心是离不开外六入的，所以我首先会要求大家或者建议大家来发现“想”，并且尽量迅速地判断“想”生起的因缘。“想”生起的因缘包括了内、外——内六入、外六入、六识身，你至少要能够看清这些，才叫作看清了它生起的因缘。你如果看清这些了，你会归结为是唯识、唯心吗？

不会。当然，除非是像后来的唯识学派那样，把一切都说成是识的变现。

所以对于“想”的训练中，是锻炼我们的正念正知能够迅速地觉察、了知“想”，并且还要能够迅速地观察到“想”生起的因缘，越迅速越好。慢慢就变成了：“想”当下浮现，就连带着一起了知它生起的因缘。这样，就不再是单纯地认定内心的一个认知结果了，而是知道这是由怎样缘起的认识现象，而呈现的缘起的认识结果。而不是像过去那样，以为在某一个有自体的法上，有这样属于它自身的属性。术语的表达就是：并不是在某一个有自性的法上，有它的自相。你们熟悉这个表达以后，我说话就轻松多了，因为我现在的表达实际是经的都知道，这其实挺累人的。

在大家上座之后，我之所以补充说：“如果大家不知道怎么去发现‘想’，那你就关注与呼吸关联着的‘想’。”因为坐上之后，我替大家设想了一下，我估计有人可能会出现你说的这种情况：“你让我‘想’，我突然没有‘想’了。”其实不是你没有“想”，因为我们的认知时时都在，认识结果自然就会呈现，只是你不知道从何下手而已。我们如果来关注呼吸，那么，你对于呼吸总会有一个认知结果，不管是正确、是错误，包含多少正确、多少错误，那都叫“想”。当你做这种观察的时候，不要排斥错误，不要害怕错误，因为排斥、害怕都是与嗔烦恼相关联的，你如果排斥、反感，那是自己在这一步已经混杂进去错误了。要保持正念正知，看清它的因缘。你说：“这样就够吗？”这样就够。当你一遍又一遍地发现内心错误的时候，你渐渐就学会不错了。当你一遍又一遍地发现了这儿这么荒谬，“原来是这儿发生了错误”，慢慢地，你就不会再错了，或者变得少错了。

我们要知道现在心中关于呼吸的“想”里边，有多少是从身触因缘得来的“想”，有多少是自己从过去的法尘中调出来的和合的东西——过去形成的关于呼吸的气流相的这种想；然后再看它们各自都有怎样的因缘，有什么样的正确与错误。当你经常能这样意识到的时候，你的智慧在增长。再也不像自己过去那些错误的认识，一上来就认同

它。还记得“相应”那个词吗？《六分别六入处经》里面说到“不如知生染着”之后就是“相应”。什么叫相应？首先是认同，然后跟着跑，这就叫相应。你跟这个人很相应，说明你认同他，说明你俩好。如果你认同烦恼，说明你相应于烦恼，你跟烦恼好，你跟着烦恼跑，那你觉得呢？

但是，你通过关于“想”的修习，慢慢能看清这一切。当你真的判定它是错误的，实际上你是不认同它的，因为人的内心本能性地只认同正确的。如果他一直违心地干一件事，有两种可能：一个是他的内心非常强大，始终有一个信念支撑着他，比如说间谍干某种事，他在外面扮演着一种角色，但是他内心始终有一个每天都在训练的强大的信念和价值在支撑着他——“我为了祖国、为了人民，我忍了”。另外一种可能，你就要发生调适——不是你的认知跟行为调适，就是你的行为被调适得跟认知一致。所以，你只要保持持续地、正确地认知与判断，慢慢地，这个力量强大，你的认知会被调适的；反过来也有另外一种情况，这个人每天都要随顺一帮损友的行为，说着跟他们相应的话，如果他的内心不够强大的话，就会被他们带下水了，搞不好就下海了。所以大家不要觉得：“我只是这样有认知、有判断就够了吗？”如果你真能持续做下去，你看发不发生变化。

只是人类无法面对太多的现实，或者人类无法接受太多的真实，有的时候自己就跟烦恼相应了，就不去如实知了，不去做“到底哪一个更如实”的这种判断了，变成一上来就相信烦恼，跟着烦恼跑，跟着不如实知跑、跟着染着跑，这是常见的。

这两种情况，一个叫作信烦恼，一个叫作信智慧。如果有一天，有它没我、有我没它，那你怎么办呢？你看着办吧！其实这两者，一直是有它没我、有我没它的。有智慧的时候、有明的时候，就没有无明；有无明的时候，就没有明。当你如实知的当下——如实知前面发生了什么错误的当下，你是有智慧的，你是没有错误的。你如果对“前一刹那有染着”有如实知，请不要在那儿灰心丧气，恭喜你！你被加分了！因为你这一刻有如实知。你为什么要因为自己的如实知而 blame

（责备）自己呢？不要做这样错误的事。你自己如实知了，应该感到欢喜才对。这一刻发现了前面的错误，你要继续这样的正确运作才对，

法师：缘起，抽象地说是很简单的。它明确的定义就是“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”。稍微解释一下就是，一切现象都不是孤立的。你说：“这简单啊，在辩证法里我就懂。”你内心不是用辩证法的方式在活着的。大家内心里总觉得“这个麦克就是它自己”，那不就是自体想吗？那不就是不待于其他因缘的吗？不就不是“此有故彼有”吗？不就是自成的吗？所以一般人的直觉认知中，并不是缘起的认知，而是违反于缘起、违反于事实的认知，所以我们才有那么多烦恼和痛苦。

真的能够如实地了知，不发生错误，不发生染着，不发生贪、嗔、痴，也就没有心苦。就像《杂阿含》的经文偈颂一样——“乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”，内心始终是安住的，而且内心是柔软慈和、怡然喜悦的。不管外面是风狂雨骤，还是风和日丽，他内心始终是这样，过着人生最好的享受，过着别人只有把什么都调整到最好的状态，看着令人心旷神怡的风景等等才会出现的那些身心状态。他现在时时都在经验，甚至比那个更充盈、更隽永。这样的生命、这样的生活，为什么不去过呢？这才是人生最稀缺的资源，而不是别人的羡慕、钱财、地位，甚至可以说不是伴随着愚痴的健康可以比拟的。伴随着愚痴的健康——为了健康地活而健康地活，最后就是这个农夫把这一年的收成，既不播种，也不贩卖，也不食用，一直保有、保有、保有，直到烂掉。这难道不是愚痴的健康吗？健康本身没有属性，伴随着愚痴就是可悲的事。希望我们都有健康的体魄和智慧的心，合在一起——“身心安乐”，而且能够做更有意义的事。我们虽然说愚痴的健康是没有意义的，但是我们伴随正念正知来用餐还是很有必要的，所以稍候请大家正念正知来用餐，觉知眼见色、鼻嗅香、舌尝味、身觉触，觉知从此而发生的受、想、思等等。

营友C：师父好！这两天六入处的修习，根尘识三和合触这个程序，基本清楚了，我现在想问的是决策的层面，比如有的法友大年初

二会从很远的地方，比如从厦门跑这儿来听您说法，那他们为什么会有这样的决定？人生大的走向是由业来决定的，在整个过程中，一个个微小的决策决定了人生的走向。请师父开示：业在决策里面能起到多大的作用？它背后对决策会有多大的作用？

法师：第一个问决策机制，其实是在问类似于根尘识三和合触这一类的说明。今天我们特别谈到了八种六法里边的“六思身”，这个“思”——审虑、决定、动身、发语，就包含了我们的决策机制，其实这种决策是基于我们认识的，是基于根尘识三和合触、触缘受、触缘想这些的基础的。没有认识、没有认识结果，我们决策什么？拿什么决策？我们面对一个问题一无所知，就让我们做决策，那只能是随便决策了，所以我们的决策是基于认知的，是基于触、受、想的，其实这个决策被包含在“思”里。

其实我们内心分析问题、产生决定，都属于“思”所摄。分析问题叫作“审虑思”，确定了一个决策叫作“决定思”，乃至更进一步地驱动自己的身体运作、语言表达，这是“动身发语思”，在后来佛法的说明中，这些都被统纳进“思”这一类中。“思”是比较强盛有力的精神活动，乃至包括能够引发这些身语活动的强盛的精神活动。

《杂阿含》里的行蕴，基本上就等价于“思”；《杂阿含》里的作为心所、心活动的这个“思”和“行”基本划等号了。再后来在《杂阿含》的基础上，把行蕴作了很多扩展；到了后世，部派佛教阿毗达磨分别的时候，各个部派的法里边，很多都把“行”做了一个扩展。这是有它的必然的，因为到了部派佛教时期，可以说佛教在原始佛教直接向于生命当下如实知、离苦这个基本面上又有所增益——其实这个增益很难单纯说好或者不好。这个增益是什么呢？就是要把佛法作很系统化的、很全面的说明。全面到什么程度呢？要把当时人们所能够了知的一切法，都包含进这个体系里来说明。所以在部派的阿毗达磨中有有部的五位七十五法，等到了后期，在大乘的名相中有五位百法、乃至六百多法，这些都是为了说明色、心一切诸法，所做的一种努力和尝试。

但是在《杂阿含》中，在根本佛教中，不是要把一切都条分缕析的说明，只是大体的归类、说明就好了，所以，以五蕴来说明生命的当体，以六入来说明生命的当体；五蕴也包含一切有为法，十二入（六内入六外入）也包含着一切法，这样就可以了。刚才说，五蕴包含着一切行——有为法，十二入包含一切法，但在定义上，十二入中的“法”包含得特别广，但是不必一一去说明。在《杂阿含》的上下句中，我们看到六内入、六外入合在一起，其实还是只包含有为法，因为它说“意缘法”的那个“法”也是无常变易的；如果真的像后世说一切有部说的那样，十二入这个“法”包含了无为法，你就不能说“意缘法”的这个“法”一定是无常变易的，因为无为法谈不上无常、也谈不上变易。说明部派佛教的一些义理发挥，跟以《杂阿含经》为代表的比较根本的佛法义趣有了一点变化。

你问到这个决策，我谈到与它对应的是“思”，因为涉及到“行”，所以我刚才展开做了一点说明。

至于说某一位或者某几位营友，为什么能够付出这么大的时间成本、精力成本乃至经济成本来做这件事？我想你采访错人了，所以只好用外交辞令告诉你——无可奉告。不过这一次大家能够相聚一起，剧烈地燃烧脑细胞来学习一点比较深的佛法，也是难得的因缘。不要管现在能够掌握几分、消化多少，自己发愿以这样的因缘，能够真实地深入佛法、自利利他，总是好的。

营友C：师父！我对“诸法无我”的理解，觉得还可以，对“诸行无常”的刹那变化也有体会，但说没有任何自体可得，还是觉得思择不够。我还有一个问题一直想问您：在佛陀面前，这个世界是什么样的？

法师：难道要我告诉你，你又采访错人了吗？（众笑）要不我替你转达一下？那你要多等些年了，估计一时还转达不到。

我讲一个词，就在刚才说的部派阿毗达磨期间，说一切有部有一种提法叫作“无学胜解”。“无学”就是三乘的极果——佛陀、辟支

佛、阿罗汉，都有无漏智慧尽断烦恼了。“胜解”是指对于所观察的境界有了决定的认识。这决定的认识不一定是对的，但是在他的内心中对于这种认识已经是决定不可动摇的了，在他处下当下这个心的状态的时候，他对此是确定无疑、不可改变、不可引转的。当然不是说一直不可能改变它，而是说他在这种心的状态的时候，他是百分之百确定，别人没有办法改变它。但是，如果以后发生一些因缘变化，也不是不可变易的。“于决定境，印持为性，不可引转为业”，这是胜解的意思，就是对于自己所观察的境界，产生了一种决定的认知。比如有的人对于轮回有了确定无疑的认可，这就叫他对于轮回有胜解。

我们一般人有没有胜解呢？有啊，比如我们受过教育的，尽管没有几个人飞到了太空，真看到地球是圆的，但是我们人人都胜解“地球是圆的”。一说“我上周飞去了美国，从欧洲这边飞过去的，是从日本这边飞回来的”，自己这样说的时候，脑袋里想着绕地球一圈儿。别人听了，有地理知识的，也是知道绕了地球一圈儿。大家头脑中都现出了这个小小寰球，这就是大家对这件事有胜解。

所谓的“无学胜解”指的是什么呢？我们知道无学有无漏智慧，那在他的现观（果智相应的心一境性）中，是有这种无漏智慧现前，所以不会有任何的错谬、颠倒、不如实知。那他出了现观呢？这一点是很多人不了解的。很多人以为这个人一旦有了无漏智慧，那他的无漏智慧就不管什么时候都会现前——那不一定。无学出了现观之后，那他跟凡夫有什么不同？他无漏智慧可能没现前，但是因为他深刻的生命体验，使得他有一种特别的胜解，被称为“无学胜解”——无我的胜解、无常的胜解，他因为有这种胜解作基础，他认识事情跟一般人不一样。就像一个胜解“地球是个球”的人，和一个胜解“地球是一个大平块”的人，这两个人考虑问题、认识地球相关的事情，能一样吗？不一样。

说佛陀可能离我们太远，我就说说阿罗汉的无学胜解，多少算是一点回答吧，尽管还没有把你的采访转达到，请你耐心等待。

营友 D：师父好！今天早上打坐时，您让我们去观那个“想”，然后我们讨论了一下，比如我们看到两个孩子，其中一个孩子伸手打另一个孩子，我们会给他贴上一个标签——“你这个孩子怎么这么暴力呢！怎么这么讨厌呢！”对于这个认知结果，我们把它作为“想”来看一看：首先，“第一个孩子是暴力的、是不应该的”，这是我们自己的认知结果，其实它本身没有自性，是我贴给他的标签。那这种“想”是怎么来的，就不是很确定了，是不是六内入、六外入的时候，我的眼睛看见了这个孩子打另一个孩子，这个算是“色”吗？

法师：这里边涉及到了很多取相的过程，就是涉及到了很多“想”，只是大家未必敏感而已。首先是有“色想”——有种种关于色的“想”，这是很基础的认知，就是这些色在还没有被拼成有意义的意象之前，这种单纯的“色想”。就像我说一个可以摄心不动的人，他听音乐，不往一起捏合旋律，不捏合音符的关联，拼成的旋律，在他看来，就是分立的一个一个的音波，这样的话，他内心不会跟着起舞。理解了那个，你就理解了什么叫作“单纯的色想”。只是这样的色，还没有被捏合成有意义的图像。你如果理解了那个，可能就对一些现代派的绘画会有更深的认识，这是旁话，先不谈了。

更进一步，你会对于这些“色想”，进行整合认知，形成更进一步的“想”，比如你会形成人的图像，比如你最后拼成了看到了“某个孩子”的图像，在这一步是形成了这个形象化的认知——这是一个对于色的和合想，其实还没有形成“人想”；你还没有形成那个“孩子想”，但进一步你要形成那个“孩子想”。再进一步，你要把这个对于人的一些颠倒想给贴过去——“人”是有实体的，我们是凡夫，没有这种无我的胜解伴随，总是有“我想”，觉得有“我”，当然也有“他”，也就是你说的“那个孩子”。“那个孩子”是什么？就是我说的“人想”，也就是“某甲孩子”的这种“想”。接下来你看到某甲孩子伸拳头或者是用脚去踢某乙孩子，这里是不是有类似的很多“想”？其实你看到的一个事件，是由很多细碎的、相关联的、这样一个一个小的认知串通起来的，对吗？简单地说，如果按照一个大的

认知来贴合，就是你脑袋里生起了甲打乙的“想”。但是你应该知道这些是怎么来的，特别在形成“人想”的时候，你是怎样形成的“人想”，本质上跟你怎样形成“我想”是类似的，这里边有一些心的运作。因为我们已经错得太习惯了，所以一瞬间就完成了这些错误，以至于我们看不清是怎么错的，甚至有时认识不到发生了错误。在这之后我们会形成进一步的认知，比如说从这个现象，进一步地来把某甲孩子看作是比较暴力的。这里当然是自己内心，针对一些现象形成的认识，但是你要知道这是内心形成的认识，是不是某甲孩子那边一定有那个特征？即便是缘起的特征，也是不一定的。也许两个人闹着玩呢？也许你没有看清他是给某乙孩子拍灰呢？孩子自己就会找理由：“老师！我不是打他，我是给他拍拍身上的灰。”“你拿脚拍啊？”“没拿脚拍，我拿鞋拍的”——这样的孩子一定要培养他当外交家。

这是什么意思呢？即便是缘起现象上，也很难百分百肯定他是恶意的或者是不道德的。即便他这件事是不道德的、恶意的，你可能也很难去给他贴上一个固定的属性——问题就在这儿，特别是做教育的。这个孩子有这种性格、有这种倾向，不意味着这个孩子必定这样、不可改变，更不意味着这个孩子永远这样、总是这样、百分之百这样，他只是高几率地出现这种情况——请你在内心里这样判断。只是这一个体系，这个黑箱系统，伴随着这样的输入，高几率地出现这样的输出，你这样去认识所谓的“性格”会好一点。至于这个黑箱里发生了什么，你对自己这个黑箱子里边的运作越了解，你就可能推断得越准确。你只是在推断，你只是根据色、声、香、味、触在推断，你并没有直接缘到他的心心所法——除非你为了教育献出宝贵的时光，修了他心通。我觉得可以，我觉得你们谁牺牲点时间修一下，有意义！

营友 D：我给他贴这个标签算是一个认知结果，要找这个认知结果出现的因缘，就是刚才说的“人想”；还有一个“想”可能就是我自己心里面的黑箱到底是怎么运作的，这个是不是也算一个因缘？想看清这个因缘，是不是就一定要了解自己的识。

法师：你知道吗？一般人总在以己度人，所以某种意义上，你对自己了解有多深，你才能对这个世界（主要是人类）了解有多深。一个孩子为什么那么幼稚，不了解别人？因为他对自己了解太少了。一个很成熟的成年人为什么就更游刃有余？因为他对自己了解更深一点，他能够更好地理解别人。

另外，你对自己的“意、法”一定要加以重视，所谓“法”，六入处这些经典中所用的语言就是触、受、想、思、爱这些。特别是搞教育的人，要特别地熟悉这些，包括识的活动，在这些要更下功夫。你对于整个认知过程也要下功夫，一方面是避免自己认知中包含太多错误，另外你也要了解孩子的认知。

营友 E：师父！刚才这个问题，您提到了自己黑箱子里有受、想。这个“思”是不是在推动着我去“想”这个孩子？这是第一个问题。第二个问题是，我的所缘是不是应该缘到这个孩子的身上，然后继续分析，可不可以这样理解？因为我要在我这个黑箱子里去认知这个过程，我自己封闭到这里边去分析，先是通过根尘识和合产生的现象——“想”，然后根据这个现象贴个“暴力”的标签，是因为我是将所缘缘到了这个孩子身上。“我为什么给他贴那个标签呢？这个孩子为什么是这样的？”是不是因为我将所缘缘到了这个孩子身上？因为“思”有推动的作用，在这个过程中是不是又是“思”在起作用？

法师：你的种种分析当然是有思择力、是有“思”的，不过，如果没有这些认知结果，我们就无从“思”起，因为“思”总是以这些触、受、想为基础的，至少是以触为基础的。如果没有这些触、受、想，我们也就没有办法“思”，要知道“思”是以认知为基础的，认知过程是会产生受和想的。

你前面说的内在判断主要是在意、法里边完成的，不过这并不是完全封闭的过程，实际是从外边摄入的信息，基于一些外围性的信息，我们完成了内在的判断，然后这个判断又很容易被我们百分之百当真地再反向投射到外境上，于是这个孩子从此就被打上了“虐待”的标

签。如果这个孩子要是知道的话，该有多伤心——“我只是帮人家拍拍灰。”

营友 F：我想请师父给一点出营之后的修行建议。因为修习到意缘法的时候，我还挺吃力的。做这个关于“想”的练习，其实不是我没有“想”，而是“想”太多了，多到自己都很难去辨识出来了，我觉得主要是自己的基本功不扎实，所以我想，出营之后，自己平常的修习，还是以比较容易所缘的前五根、前五尘来练习。但是要练习到什么程度，在生活当中能够呈现什么样子，或者说要练个一年、两年，在时间长度或身心程度上大概有一个什么参照，才算比较扎实了？

法师：座上的练习，可以就在呼吸现象上，或者是当下最主要、最显著的身心活动上，来做六入处的观察——六根、六尘以及后面要做的事情。要想在智慧方面有增长，特别是对于内心认识有增长，确实要特别地注重受、想、思，包括后面的爱。

为什么要特别重视这些呢？我特别要强调“想”，因为受和想这两个很关键。一个是有感受性的推动，让我们很容易几乎不假思索地贪着或者排斥；另外，“想”会让我们一而再、再而三地呈现乃至加固一些错误的认识。所以你对这两个要特别注意！受，多注意“不随受行”就好。但是“想”的分析，确实应该要额外注意。怎么注意呢？你们这一次也听我谈了“没有自相，没有自体”，要特别注意这两个，因为我们总是在“想”中取有自相、取有自体。如何破斥内心中呈现的有自相、有自体的“想”？我们在这个营里都有介绍方法，可以在这个上多加训练，这是佛法不共的智慧。如果这个训练多了，慢慢地，我空、法空的智慧自然就深刻了。这个深刻了，才可能更好地理解缘起现象。

为什么这么说呢？原来我们天经地义地觉得这一法是有自体的。什么叫有自体？它自己就是它自己——这是很荒谬的认知基础，然后我们很多事情都是基于这个来判断的。这个有自体的法，又是有属于它自己的属性的，所以，那个人是讨厌的，他就一直是讨厌的。

我们如果能够在破坏自相、自性的这些颠倒想上用足功夫的话，真的会增长智慧。而且不仅仅是关于本质性的认知会发生比较大的变化，对于现象的观察也更容易接近真实了。为什么呢？因为当你没有破除对于现象本质的颠倒认识的时候，请问你对于现象的认识对吗？这句话，我说得有点抽象，听没听明白？当你没有破除对于现象本质的错误认识的时候，你对于现象的认识对吗？比如说看到一个人，觉得这个人是有他自成的自体的，觉得他有什么属于他自己的自性、自相的。这样，我们对于这个人的这个现象，认识得对吗？不对。只有当你破除了关于他本质性的这些颠倒想的时候，才能够更容易看到所谓的这个人是怎样的缘起现象。

我们开始把观察的对象说到人了，开始来还愿了——怎么说“还愿”呢？六入处禅修营里面有一句这个方面的宣传：“能够帮助你更好地认识人。”不知道这个营下来，有没有更好地认识？

你从这样破坏自相、自性的角度入手，这就是在颠倒想上越来越敏感。颠倒想一发生，就能觉察到——不用排斥，也不用紧张，你如实地觉察到就好。慢慢的，反应会越来越敏锐，越来越迅速，看得也越来越清晰，光亮会越来越强，这样，慢慢的，错误就少了，错误的力量就小了，起码是知道发生了错误，知道这里边包含什么错误基础做的判断。不至于像从前那样觉得自己那么理直气壮：“都是他不好！”如果说到出营之后的注意事项，这个是要特别强调的！别的你可以回去再慢慢温习我们学过的。

营友 G：法师您好！这个问题我不知道怎么来问，是跟法师有关的。就是：我特别受不了我问您问题的时候，您一给我解答，我就想哭；您说让我好好培福的时候，我都想哭。在座上我就想为什么会哭呢？我就从您讲的那个自体功能（凡是有某种属性，它都是有相互关系的）上入手，我就想：这个眼泪它是有什么发泄么，还是我太爱哭了？比如给小朋友讲故事，讲到小动物找不到家、找不到妈妈了，我就会很动情，会跟孩子们一起不开心。法师说“想象是一双翅膀，但那双翅膀有五道枷锁”，然后我就想：“是不是我的想象没有被锁住，

怎么那么随心所欲？”您说：“一个人对自己了解得有多深，他对人类世界的了解就有多深。”那是不是说明我了解得太浅了？

法师：前面你说容易哭，我想那个不怪你，可能怪我（众笑），这样的认识总是会让我自己感觉好一点。不用担心，有时候有一些其他因缘，没什么，我是比较习以为常的。

后面你说到与孩子的共情，其实对于做幼教工作的，这样挺好的。不过，毕竟你还要面对家长，不仅要面对小朋友的爸爸妈妈，有时候还要面对他们的爷爷奶奶、姥姥姥爷。虽然做幼教的人，主要对自己的教育对象有很深的了解，但是幼儿教育也好，或者其他教育也好，跟教育对象的整个家庭打交道也很重要，这个时候对于其他年龄段的人加深了解也很重要。

你也不用特别在别的方面有什么更多的投入，我觉得你把类似这一次六入的禅修，特别是关于身心关联的一系列运作，看得越来越清的时候，就像刚才说的，你对于自己的了解就会越来越深，对于别人的理解和体谅也就会越来越深广。这样的话，我们更多地了解人的缘起，才能够更好地懂得人，才能更好地与人打交道，才能更容易给别人带去利益。你不要以为只有你欠缺，我们智慧不够，其实都欠缺，所以大家要共同努力，向于如佛陀那样的至善圆满。不仅仅自己至善圆满，还要给其他有情带去最大的利益，这是有价值的事。

你说那五道枷锁你没有，那你理解错了——这是岔出来说你刚才表达里的一个小问题。我说的五道枷锁，是说我们意识的活动是有原材料的，那它的原材料是什么？是来自于眼见色乃至身觉触，即便是来自过去眼见色或者身觉触的记忆，也仍然被我们的经验所束缚。如果一个人从来没有看过任何关于地狱的宣传，你让他想象地狱是挺难的，就算想象可能也想象不对。一个人从来不懂得什么叫作物理学里的“奇点”，你让他自己直接想象“奇点”，他想不到。谁说你的想象没有枷锁呢？人都以为能随着自己随便想，你要是能够凭空想出来“广义相对论”，那就算你真能随便想。所以说我们总是受到自己经

验的限制。但是我们人看不到这种缘起，或者说看不到这种关系以及关系的限制，所以就觉得“我有完全自在的能力”“我能够自由地想象”“我能够自在地支配我自己或我所有的”，这是我之前说的主宰义、自在义，关于“我”的荒谬，还记得吗？

我说的是破这个自在想象。我说想象中有五道枷锁，指的是眼、耳、鼻、舌、身或者是眼、耳、鼻、舌、身触对色、声、香、味、触，这些是你想象的枷锁。不是如你想象的一样，有完全的自由意志、绝对的自由意志。你有的是相对的自由意志，被自己的眼见色乃至身觉触规定了边界的自由意志。这叫绝对的自由意志吗？这叫缘起的自由意志，这叫相对的自由意志。谈什么绝对的主宰和自由呢？那不就相当于一个犯人被关在五道大绳锁着的监狱里吗？好惨啊，你什么时候把他放出来？

我们人对于自由的希求，你想一想是什么呢？后面就是因为现实因缘的限定，和自己想象的“我”的完全自由义，产生的张力或者说冲突，导致人们为了自由而去怎么怎么样。实际上，绝对的自由意味着绝对的不受限制，那你冲出地球好了！实际上那是违背缘起的。缘起意味着此有彼有的关联。一件事物或者一个现象被它现起的因缘所成就，反过来它也就被这些因缘所限制。难道人类历史上的现象和规律对这些表现得还不够吗？某个党派上台执政了，什么原因能够让它上台呢？A、B、C……，刚开始都觉得是好事，慢慢的，同样的这些ABC……带来的弊端就出现了。所以说，它被什么因缘所成就，自然也就被什么因缘所限制，这有什么好奇怪的？认识到这个，就不会有“我要求绝对自由”的这种妄想。在这个有漏的世间，在这个充满了无常苦迫的世间，不存在绝对的自由；在这个缘起的世间，不存在绝对的自由。

人必须认识到，一切缘起现象都是被因缘所成就，同时也是被因缘所限定的——不仅是我，不仅是你，而是一切缘起现象。有了这样的认识，才叫脱离了幻想。Freedom（自由）虽然喊起来很悲壮很动人，但是如果你不能够正确地理解它是怎样的缘起，那就注定是带来

头破血流的结果——不是带来更多的安乐，而是带来更多的痛苦和冲突。

营友 H：法师慈悲！弟子想起您说的一句话：“愿意做一个冰天雪地中播种的痴汉。”弟子本来并不想说这句话，但是刚刚这个小妹妹说了几句伤感的话，我也就提出来说一说。这次六入处的禅修我受益良多，可能也是因为观察无常无我有些感受。因为今天是最后一天，下午一个人走在路上的时候，前面看看没有人，后面看看也没有人，心中就开始感觉伤感了。为什么呢？如果其他法友跟着法师学习的时间越长，可能这种感受会越深。我常常会有这种感觉，每次看到法师离开的时候，心里就会有不舍，自己也想这是烦恼相，杂染了太多感情因素，但是，内心中还是想好好地跟着师父去修学。我想问的是：在六入处禅修中，在六触这个阶段，可不可以不经过六受，直接去把握六想呢？

法师：好，先说后面的问题。根、尘、识三和合触之后可不可以不生受，直接生想？实际上你不要受后来一些关于心所分别结论的这种禁锢——有的说必然是触、受、想这个顺序下来。但是你看《阿含经》里处处都说“缘触受”，因为触的因缘所以有受；同样这也是“缘触想”。比如“眼触因缘生受”，“眼触因缘生想”，是不是常见这样的说法？没有一个是说“受因缘生想”，都是“触因缘生想”，或者是“缘触想”，就是说明从触的认知过程生起受，也是从触这个认知过程生起想，可见，受和想之间不必定有这种“受缘想”（受在前、想在后）的线性关系。所以，你问“可不可以六触这个阶段，不经过受而直接去把握想？”我的回答是完全可以。

我们修行中没有正知的情况下，触缘受这个时候，心会生起或贪或嗔——可意生贪，不可意生嗔。如果有如实知，内心不染着，就可以“乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违”。这不是套话、也不是原理，你去实践，等有一天你能做到，就可以身体虽然不舒服，但是内心很安然，那个时候就是顺逆都是好风光。不像现在，只有顺境才是好风光，离别了我就哭给你看。我说不必定有这种“受

缘想”的线性关系，但是存不存在这种线性关系呢？比如呈现了苦受，你也可以对苦受本身有认识，也就是你意识缘受，对于受本身形成想的认知结果，这不就是受之后生起的想吗？是可以这样的，只是我说不必定有这样的线性关系。这是针对你后面问的技术性问题，作这样一个回复。

前面你说到，我曾经说过一句话：“愿意做一个冰天雪地中播种的痴汉。”这里我要澄清一点，不是我要做“冰天雪地中播种的痴汉”，我说这话是向一位伟大的先行者致敬，那是致敬印顺法师的。他说的“做一个冰天雪地中播种的痴汉”，更多是说他在做大家认为希望渺茫的事情，但是这也不是全无意义。谁又会知道等到冰融雪化、春暖花开的时候，这个种子会不会萌发、茁壮成长乃至桃李飘香呢？所以也不可以说完全没有希望。印顺法师之所以这样说，是因为当时汉传佛教的情况比今天还不乐观，印顺法师实际上是通过他对佛法的抉择和认识，知道症结在哪儿，然后几乎是单枪匹马地以一己之力要去推动这件事情。当然，像他这种有智慧的人，就算去做，也没有什么挂碍。就像太虚大师晚年病重的时候，某位居士去看望太虚大师，还劝他说：“大师！您现在的身体不好了，您就万缘放下吧！”太虚大师听了之后哈哈大笑：“我何曾提起过啊！”我想，像印顺法师这样真正有智慧的人，虽然在冰天雪地中播种，但一点伤感、一点悲壮的情怀都没有，因为别人看是冰天雪地，可在他眼中已经是山花烂漫。所以你不要以为是我在干什么出奇的事，我是在向一位先德致敬。

另外，我们有时候的一些伤感，确实像你说的，里面还是有杂染烦恼。你记不记得我有一年春节发了一条朋友圈：“不希求被这个世界温柔相待，唯愿能济世安宁！”如果我们都是这样的情怀，自然就没有什么伤感。时时处处都想着我怎么能让这个世界更温暖一点、更安宁一点，我的得得失失有什么呢？这样自然就处处安心、处处快乐。为什么呢？我努力一点，虽然不一定能彻底改变什么，但是能带去一分温暖是一分温暖，能带去一分光明是一分光明。哪一个巨大的进步，

不是一点一点积累，才有最后的质变呢？所以，安心去去做正确因缘就好。

营友 H：法师！我这个哭，我想不是因为不舍得，因为我跟法师才见过两次。

法师：很舍得。（众笑）

营友 H：就是刚开始开营的时候，我想问题也哭，但我哭的时候内心没有什么特别强烈的情绪，就是忍不住地哭。

法师：我知道，我也说过这种情况我不陌生。你也不用奇怪，因为人是有一些因缘的，也不要想一定去解释它，因为有时候你信息不充足，未必能解释好，就暂时把它当作一个现象接受就好了。

营友 H：那我下次还会哭吗？

法师：那就要看在什么季节！（众笑）

营友 I：感恩法师！这几天的修学，仿佛在看电影一样，有种错觉，我就好像《黑客帝国》里的尼奥，一睁开眼睛，告诉你：“欢迎你来到真实的世界。”不过这跟电影里唯一的不同就是，电影里的真实世界有点像地狱，不如那个虚拟的世界。那我们睁开眼睛的这个真实的世界，现在是什么样的呢？我还没有一个非常大的切实的感受，我想可能这也是我回去之后要不断地去努力，继续绵密修行的原因，这样才能真正看到那个真实的世界。这几天的修习，法师给我们讲“六内入是我们生命的当体，六六法是我们生活的全部”，这就有点像电影里那个电话线一样，可以通过深入的观察，就可以在这个虚拟的世界和真实的世界里来回穿梭。非常感谢法师给我们开的这副药，回去之后一定要好好吃药，按时吃药。

法师：尤其要记住“终身服药莫弃疗”。

营友 I：最后还有一个问题：我们已经讲了的六识，唯识学里还有两个识，一个是末那识，一个是阿赖耶识，想请法师讲一讲。

法师：在回答你这个问题之前，我想说说你前面提到的话题。《黑客帝国》里的真实世界和虚拟世界，作为譬喻，未尝不可，但要知道的是：觉悟，并不是离开了一个虚幻的世界，进入了一个真实的世界，而是清楚地认识到一切法不可得——就是自己过去一直执着的那种自体真实，是一切处不可得的。那一天有一位法友提到这个关于“真实”的问题：“我们是不是生活在一个虚幻中，外边有一个服务器在支撑着我们这些小人儿，那才是真实的我，我们都是虚幻的？”我当时有说，凡是这种思维，都是在给自己内心中所执着的真实，找一个最后的出路。在现实中被辩破了，于是认了“这里边没有什么自体真实”——没办法不认，因为大家都还是讲理性的。但是，是不是在我没有办法发现——至少我现在没有办法发现的地方，存在着一个自体真实呢？如果你认为有这样的真实，请问它经得住你的勘验吗？还是经不住。你所有对于现实的审量，难道不可以用来审量你想象的那个真实吗？逻辑是一样的，它一样通不过这样的审量，它还是没有自体真实可言，一定要懂得这个。

如果我们内心中“贼心不死”，会怎样呢？总给贼留后门儿。什么意思？我们内心中所执着的这个自体真实，总要以某种改头换面的形式，巧妙地留下来或者钻出来。这在后世的佛法中有表现，这就是剿贼没有剿灭，贼摇身一变，混入了体质内部，然后有了一个洗白的身份。这在佛法中，后来发生了，这是要注意的！并不是此处虚幻，在别处真实；也不是表面虚幻，背后真实；更不是外边虚幻，内里真实。我们所想象的、以为的那种真实，一切处无有；一切法没有自体真实可言，一切法都是缘起的此有彼有、此无彼无，就是这样的“不实而生”，这有什么奇怪呢？

你想要的自体而生，那不可能。《第一义空经》里说“眼生时无有来处，灭时无有去处，如是眼不实而生，生已尽灭”，这里边就是很深刻的一切法缘起性空的义，当你真的能深刻体会它，你会安住于其中，满心欢喜。人总是不满意，才去想象和寻找；当他完全满意的时候，他什么也不需要。当你吃得很饱的时候，你还想吃吗？不论什

么摆在眼前也不想吃了，这叫满足。当我们真的有了智慧，没有了这种基于不如实知、染着而生起的错误贪嗔运作的时候，我们内在自然满足；自然满足带来的就是完全的快乐，而且是很稳定的快乐。稳定的快乐，不可能来自于色、声、香、味、触的输入，但是可以来自于正念正知带来的无贪无嗔。真的无贪无嗔，你就会体会到真正、充盈、隽永、稳定的安乐，这是一般世间五欲受用、感官刺激所无法比拟的。所以，这些证入涅槃的圣者们是这样的安乐，即便被一条剧毒的毒蛇咬了，在一般人会疼痛得满地打滚，甚至血液变色导致身体颜色改变，他都不会发生烦恼，这是生命中一种根本的变化——当然，是不是努力让这一生就发生这些变化，可以自己抉择，不过这条路确实会给我们带来这些好处。

至于后一个问题，唯识的七、八识，只是唯识自宗的说法，这在佛教内部并不是作为通识（共通的教理）采用的，所以在这方面不必这样去宣说。你想想，释迦牟尼佛这么慈悲，难道还会跟谁留一手吗？不会啊。唯识宗后来提七、八识，至少在他的角度看，是构建一个体系的需要，但实际上因为他们自己哲学基础的错误，包括一些观念的错误，比如说时空观的问题，才导致他们觉得七、八识是需要的。但是在三乘共法中，佛陀既讲给声闻也讲给菩萨的这些根本的佛法中，没有这些，也不需要这些。乃至到了龙树的时代，还认为第七识就跟第二个头、第三只手一样荒谬——如果这么说，就是人有第三只手；如果这么说，就是人有第二个头。他并不是认为有第七识，而是在说它是荒谬的，就跟人有第二个头、第三只手一样荒谬。但是我们汉传的佛教徒，或者接触我们汉传佛教的很多人，从一开始学佛就受到这些熏染，所以就直接把这些当作天经地义的东西来讲，而没有从整个佛法的源与流、本与末，来把握它。这也是今天学佛的障碍所在，不知道到底什么是根本的、共通的，到底有哪些是各个宗派自己的东西——用今天的话说，自家的私货。人们往往把一些宗派特有的东西，当成佛法共通的内容来学习，那恰恰反了。

我们学习佛法，最稳妥的是学习一切佛教宗派共同认许的佛法，因为这可以保证肯定是佛法。然后为了更好地梳理把握全体佛法也好，更好地抉扬也好，再去有脉络、有系统地学习一个一个宗派的情况，包括交互的比对等等，这个工作的任务量就大了，这对于一般的学习佛法不是必须的。一般的学习佛法，直接从本源学习就好，直接去学纯一满净的佛法、善义善味的佛法、确定无疑的佛法，那是最安全的。学了这些，再发个菩提心，一样是大乘；不是说必须要学某个宗派的知见，才能够行大乘，因为大乘的根本在菩提心。所以在佛法的学修中，是需要一些抉择力的，也需要一些次第。

这一次六入处禅修营虽然告一段落，但不等于我们对于佛法的学习与趣入也告一段落，恰恰相反，可能是一个全新的开始，甚至是崭新的不一样的开始。我也希望这一个新春佳节，大家对于法的热忱倾注，能给各位带来今生与后世的吉祥，也能给他人带去佛法的光辉和温度。

我们最后一起来做一个真诚的回向：

将这一次对于佛法共修共学的功德，真诚地回向法界一切有情，希望一切有情都能够得到佛法的真实利益。

也祈愿正法能够久住世间，永为世间明灯。

祝愿大家福慧增长，吉祥如意！在佛法中继续行道，永无尽期！

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道