

2023 年秋露禅修营

(菩提心密集止观修习实践)

印慈法师 慈悲开示

第三册 (共三册)

目 录

秋露禅修营 15-1	603
坐上修——除利有情想，切莫更思余	603
秋露禅修营 15-2	607
坐上修——乐住乐修	607
秋露禅修营 15-3	608
答疑	608

1、一切集法皆是灭法	608
2、法师的锁屏画面	612
3、把佛法落实于身心的实践	612
4、读什么书？如何读？	614
5、花期长达三大阿僧祇劫的菩提花	617
秋露禅修营 15-4	620
秋露禅修营 15-5	620
答疑	620
1、真诚没有窍门	620
2、经行时如何用心	621
3、发起菩提心的感性力量和理性抉择	621
4、无力感后面的内心错误	623
5、有志菩萨道，先入大乘门	624
6、关于其他修习	625
7、前前和后后是互相促进的	625
8、强化无嗔心止住的修习	626
9、懈怠、畏难、得少为足	627
10、出家人的核心素质	629
11、慈悲绵密了，苦恼打不进来	630
12、不经过智慧的信任和坦诚是感情用事	631
13、不希求被世间温柔相待，唯愿能济世间以喜悦安宁 ...	632
14、如何对待心	633
15、五音不全是果报	633
16、建设性的复盘	634
秋露禅修营 16-1	636
法缘慈	636
一、 为何修习法缘慈	636
1、契真	636
2、解脱	636
3、行菩萨道	637
二、 法缘慈的基本原理	637
三、 法缘慈的修习方便	638
1、在身心上感觉有“我”是一种认识	639
2、如何判断身心上有没有“我”	642
2.1 判断方法——通过特征比对	642
2.2 我相为何	644

2.3 观察五蕴无我	648
2.4 认识与现象是否相符	653
3、如何修习	655
秋露禅修营 16-2	657
一、无我——车喻	657
二、法缘慈修习——问问题	659
秋露禅修营 16-3	662
答疑	662
1、行蕴是如何发生的	662
2、慈心祝福语的状态分别对应哪一蕴	666
3、离染解脱属于无我吗	667
4、如果没有我，那在想问题的是什么	668
5、人是什么时候发生有我的感觉的	672
6、慈心的应理性	674
秋露禅修营 16-4	676
秋露禅修营 16-5	676
坐上修——先做一个模仿者	676
秋露禅修营 16-6	679
坐上修	679
秋露禅修营 16-7	680
答疑	680
1、佛法的修习都是八正道的修习	680
2、几个小问题	681
3、无我的社交	681
4、自利还是利他——看动机	684
5、究竟是什么在无嗔	685
6、修了无我剪手指疼不疼	686
7、心的堪能如何增进	686
8、不动业与无间业	686
9、饮食相关的戒的开缘	687
10、慈遍十方的感觉	688
11、所谓的自发是没有过脑子	688
12、完美主义助道还是障道	689
13、我见为行蕴所摄	689
14、觉寤瑜伽一定要右肋卧吗	690
15、禅修营中尽可能的用身心实践去体验道	690

16、与认知和决策匹配的是什么	691
17、希望自己离苦与代众生苦并不矛盾	692
18、菩提心修习问答	692
19、修习无我时对自他的观察	693
秋露禅修营 17-1	695
坐上修	695
秋露禅修营 17-2	697
坐上修	697
秋露禅修营 17-3	699
坐上修	699
秋露禅修营 17-4	700
坐上修	700
秋露禅修营 17-5	703
坐上修	703
秋露禅修营 17-6	705
坐上修	705
秋露禅修营 17-7	706
答疑	706
1、法缘慈中的五蕴观察	706
2、依俗契真实	709
3、身心关联并不神秘	712
4、为施主诵伽陀回向是如何令彼等福德增长的？	713
5、无尽的耐心、无尽的柔软和决定	714
6、战术依于战略抉择	715
7、尝试心贴心来引发内心的触动感	716
8、纯客观不干涉不一定是无我慧	717
秋露禅修营 18-1	719
无缘慈	719
秋露禅修营 18-2	739
坐上修	739
秋露禅修营 18-3	740
坐上修	740
秋露禅修营 18-4	744
坐上修——应无所住而生其心	744
秋露禅修营 18-5	745
坐上修	745

秋露禅修营 18-6	747
坐上修	747
秋露禅修营 18-7	749
答疑	749
1、殷重其心，绵密其心	749
2、闻慧内化、深化成为思慧	751
3、行与行蕴	754
4、放下天人的生活来修行	755
5、观自己贪爱的东西不可得可以破坏贪爱	757
6、认知校正的由浅转深	757
7、如何尽快发起菩提心	757
8、禅修时间分配	759
9、如何思择法义	760
10、守护根门第一重要	761
11、随事而观，而非随蕴而观	762
12、三种慈各自的特胜处	763
13、法缘慈即可达真	764
14、无常一门，平易近人	764
15、“我的”五蕴？	764
秋露禅修营 19-1	767
法缘慈修习的细化	767
秋露禅修营 19-2	781
秋露禅修营 19-3	781
坐上修	781
秋露禅修营 19-4	783
秋露禅修营 19-5	783
答疑	783
1、由智生悲	783
2、修习中不要有与无嗔不相应的勉强	784
3、“无我，谁在轮回”是伪问题	785
4、有我，是错误认知	787
5、有情流转相同，蕴相有差别	789
6、理性得抽象导致慈心变弱	790
7、最小的色法单位存在吗？	791
8、我想+我思=我见	795
9、刀头舔蜜，割舌之患	795

10、贪取快乐的代价	796
11、乐受不放逸，苦触不增忧	797
12、当五欲随意满足，是否就能一直处于无贪？	797
13、不排斥、不反感、接纳、豁达……哪个有无嗔分？	798
秋露禅修营 20-1	800
法缘慈修习引导	800
秋露禅修营 20-2	806
坐上修	806
秋露禅修营 20-3	808
坐上修——慈念于呼吸	808
秋露禅修营 20-4	810
答疑	810
1、于内外诸受，都不生欣乐	810
2、隔阴之谜	810
3、菩萨留惑润生	811
4、修行以增长德行和智慧为目的	812
5、修行要动静结合	812
6、雷打不动的坚持三年，会有不一样的东西写进生命里 ..	813
7、增强慈悲和智慧，允许自己慢慢成长	813
8、修习建议——把水烧开	815
9、法缘慈的增上意乐修习	817
10、身心的动态观察	817
11、慈悲增上意乐	818
12、关于有我是错误认识的论证	819
13、喜乐的因缘	820
14、受想有可意不可意，那它也有指向性喽？	821
15、愉悦的醒来	821
秋露禅修营 20-5	824
秋露禅修营 20-6	824
答疑	824
1、从通达缘起有到体证自性空	824
2、如幻的缘起	826
3、两分钟不短，一天不长	826
4、忆持偈颂的技巧	827
5、如何保持正念	828
6、二道五菩提与三轮体空	829

7、观呼吸	829
8、提高无常的逼迫感	832
9、增上意乐重点放在对方离苦得乐	833
10、过午不食利大于弊	833
11、慈心伴我入眠	835
12、推荐参考讲义	835
秋露禅修营 21-1	837
坐上修	837
秋露禅修营 21-2	842
答疑	842
1、谁？贪着什么？	842
2、生命的改变无法想象	847
3、贪嗔会障碍智慧	848
4、慈心直直修去，是否可以破我见？	849
5、制而不随，持之如贼	849
6、惜福与悭吝	854
秋露禅修营 21-3	856
坐上修	856
秋露禅修营 21-4	858
答疑	858
1、发现自己认知前提中的错误	858
2、接受不接受	861
3、身心无我，不是在身心之外有个“我”	862
4、观察缘起会变聪明	865
5、善于做笔记，也要善于翻笔记	866
6、若干小问题	868
7、修心重于修腿	869
8、可以都可以，满意很满意——爱咋咋地	870
9、有限度的帮助	871
10、祭祀有用吗？	872
11、重视闻法因缘	872
秋露禅修营 21-5	874
答疑	874
1、腿功速成？腿功不重要	874
2、早起的建议	877
3、法缘慈与无缘慈的差别	878

4、简单说明法缘慈修增上意乐	879
5、法缘慈的对象	880
6、无缘慈的对象	880
7、慈念于呼吸的两类情况	881
8、值得尝试的 2-3 小时打坐	882
9、不要轻信	883
10、我是一个没有交流欲望的人	883
11、明天结营了	884
秋露禅修营·结营	885
坐上修	885
结营	888

秋露禅修营 15-1

坐上修——除利有情想，切莫更思余

实际上我们学习、修习发菩提心行菩萨道，是无贪、无嗔、无痴都需要。现在修行的主要着力点是在无嗔，不过在相应的修习中会导致无贪的增强。其中一个能够发生作用的原因，之前有提到过：实际在修习中，是有以无嗔为本的意乐布施。想一想，特别是修慈悲增上意乐，布施给对方安乐、布施给对方离苦，而自己在这过程中是要替对方承担苦痛的，这里当然有布施的意趣。修习布施能够增强无贪，这是很自然的事。基于无嗔的修习多了，无贪肯定会增长，更何况还有一层之前就说过：全然不顾惜自身而修习善法，而随顺于正理去行诸善法，本身会削弱我爱。我爱是贪中很要命的一块，所以意乐布施是有很多好处的。

当调柔安然极度的发展，由此激发的无贪也越来越强盛的时候，整个人是非常柔软又内心非常满足的，甚至都不能用满足来形容安住的状态，宁静的状态，安定的状态。从这时候就能够感受到，所谓的从利他边得到自利：出发点其实是要以增上意乐来利益众生——愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐；随着这样的修习进展，到后来看看自己身心的改善、身心被善法充盈之后相应的利益，就能体会到一分所谓的“在利他中圆满自利”——动机上甚至没有自利的动机，可法的因缘就是如此。自己造成的衰损都是来自贪嗔痴为本的烦恼，而随着修习的增进，无贪、无嗔、无痴在增长，当然自己就得到利益。

衰损和利益不是来自我主观上想不想对自己好，而是看自己心身上所行的善法多、还是不善法多，是由善法不善法的因缘带来衰损和利益，不是我主观怎样就决定的。如果主观怎样就决定，这世界上受苦的人应该很稀少，因为没有几个人想受苦（没有把话说死吧，也许有人想自己受苦，我们不知道）。归根到底是靠着苦乐的因缘决定的，而不是靠有情的主观决定的；靠着身心中善恶法的消长来决定的，不是靠主观如何来决定的。

所以，每个人都希望自己好，希望自己远离衰损，那我们随顺因缘要做的事，就是调伏、削弱乃至净除内心的恶不善法，要增益、广大、坚固内心中的善法，这就是对自己最有利的事。为什么要抱着衰损之源的烦恼不肯松手，生怕损失它一分一毫呢？我经常在这种情况下说一句话：“这是跟自己多大仇多大怨呢？生怕自己真的好喽。”

这是随顺正见的思择，能让一个人真正知道什么是利、什么是害、什么是利害的因缘，从而能够随顺正理而行。只是随顺着自己情绪的自然倾向，请记住，几乎可以肯定是没有真正希望的。自然倾向，是在轮回中不知道多少回反复打磨固化下来的，是顺生死流的，是跟流转生死的因缘最契合的。为什么要认同它、歌颂它、赞叹它、坚固它？这些思择清楚，就能够真诚地、全然地投入到这一类的修习中，特别是慈悲增上意乐的修习中，真的敢于也欢喜于“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。

有一个偈颂可以看作是菩萨自策其心的修习，说：“意汝定当知，吾已全属他，除利有情想，切莫更思余。不应以他眼，成办自利益，亦莫以眼等，邪恶待众生（《入菩萨行论》）。”

这个偈颂意思其实挺白的，是对自己心的策励。

“意汝定当知”，心一定要记得，一定要知道：“吾已全属他”——我存活的价值，存活的目的和意义全在于利益有情上，我存在的一切都是支撑与属于这个目标的，都是为此而存在的，“吾已全属他”。

既然我的全部存在的意义和价值都在于此，那么心应该知道：“除利有情想，切莫更思余。”从此以后所有的运作，所有的思考，出发点、中间的内容、最后的落脚处，都应该是利益有情的种种思想，其他的就千万不要再去花心思了。

既然知道这些，那么由心活动来动发身语，是如何来推动身的运作呢？“不应以他眼，成办自利益”，不应该用眼耳鼻舌身等等这些再去只为成办自己的利益而发动，不应该以自利为出发点，去思考和去成就这些事业。

“亦莫以眼等，邪恶待众生”，更不应该用眼耳鼻舌身等，用不恰当的方式、恶不善法的方式、邪恶的方式、伤害的方式来对待其余的众生。

“意汝定当知，吾已全属他，除利有情想，切莫更思余。不应以他眼，成办自利益，亦莫以眼等，邪恶待众生。”有了前面的抉择，经常在心中诵一诵这些偈颂，思惟这一类法义，会更随顺于自己经常修习的“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”这一类以慈悲为本、以无嗔为本的意乐布施，在这里能够增长自己的无嗔，增长自己的无贪，而且总是随顺着正见的思择，能够坚固一分的无痴。在一分一分的努力中，一分一分的柔软安然地修习中，自己相应的善根得以增长，相应的善法在身心中坚住。

诸法因缘生，没有天生就是菩萨的，所以我常常引《智论》里的话，所引的是佛语：我无始劫来，常为小虫、恶人，渐积福德，终至成佛。佛陀也曾经做这些很愚痴的畜生（小虫子），做这些很浊恶的有情（恶人），但他后来是那么的清静、那样的圆满，给世间带来了这样的大果大利益，以至于二千多年之后的我们还能够相聚一堂，共沐他的甘露，真的是太让人赞叹了。这一切圆满、美好、利益，想想他也曾经经历过那样愚痴、那样浊恶的阶段，今天的你、我有什么好怯畏而没有信心、裹足不前的呢？诸法因缘生，真的认识到这一点，内心会有更多的建设性。

只是正确地认识因缘，按照正确的因缘去推动，就是最好的。你不可能做到比按正确因缘去做更好的事，做正确的因缘，就是你当下能够做到的最好的事。人做了最好的事，还不欢喜，只能说心挺奇怪的。意识到自己在随顺因缘，在做着当下能做的、最好的、最恰当的努力，别管它是多么的微弱，别管它在整个菩提道上是多么的不起眼，但它都是当下最重要的，因为它是当下最恰当的。

像治病，不意味着1万美元一支的药就一定是最好的，也许现在只需要板蓝根。你给我1万美元一支的治癌症的特效药，这不是过度治疗

顺带盘剥老百姓吗？同样的，在菩提道上是有许多又高、又妙、又好的法，可是现在只需要一些基本的来激发自己现在的心，让它能够向上，那这就是我最恰当的因缘，当下能做的最好的因缘。可能有更高的，虽然好、虽然妙，可是我够不到。安住于当下自己能做的正确因缘，安稳、调柔而笃定地去推进它。不管自己现在修行相应的能到什么程度，安然地、满意地接受它，在此上努力，然后在这个努力的基础上再向前推进一点。

每一天都是这样笃定、安然，充满了柔软、满意、欢喜而又决定地推进自己的修行，这就是随顺因缘能做的好事。这样下来，一定功不唐捐。

好，我们一起来做修习。

秋露禅修营 15-2

坐上修——乐住乐修

我们修习固然要向前推进，不过自己已经有受用的地方，还是要多受用，内心要多得滋养。从前有说，不必只想着去攻城略地，还要做好现有地盘的建设，这些都需要做。虽然大家学习了，我也做了很多修习的说明，但自己受用到哪儿是不用勉强的——我就是受用到这里，再向上比较艰涩，那我就把现在能够受用的多修习。一方面自己在法中得安乐住，另外一方面也给未来向前进培养一些力量，这样身心总是能得到由法而生的安乐滋养，心中会喜乐，更愿意修习。

不然，无嗔善根不强的时候，挫折多了，心就取相了，就不乐修。心有时候就像一个小朋友一样，还是要跟它斗智斗勇，鼓励它向前，要让它觉得这个事情还是有意思、还是有乐趣的。不像过去修习不得乐受，现在修习上有乐受了，别管它究竟不究竟，自己先能够得一些善法修习的安乐住，这个也很重要，越是在早期越重要。在自己现在能够立足的地方站稳，然后向前走。

好，我们一起来修习。

秋露禅修营 15-3

答疑

1、一切集法皆是灭法

来跟大家交流一下问题，这位营友问：“弟子拿出一坐的时间观苦，观到时间快到了，觉得自己好苦，又不禁感叹众生好苦，随后内心生出悲悯。悲悯众生的苦如何直接转化为修行的动力？如果只能停留于内心触动，是否只能叫伤感？”

佛法说苦，可不仅仅说苦本身。某种意义上，甚至可以说佛法是关于苦的宗教，或者关于苦的人生智慧体系。有时候都叫“宗教”，跟其他的神教混在一起，但是其实不太一致。佛法怎么说苦的呢？当佛法说到苦时，是说苦的现象、苦的原因、苦的彻底解决、苦的解决之道。这就是大家张嘴就来的四谛——苦集灭道。

不过这位营友自己真切地、慢慢地观察思择产生的触动，和你们上课老师或者法师敲着黑板、指着PPT看苦集灭道各自什么意思解释一遍，记个知识点下课，或者自己脑袋稍微想是这么回事，都是不一样的。这就是我们要修习得不一样的地方。看这位营友在发生触动的时候，是偏观苦，后面应该没有在当下直接意识到佛法的建设性。苦集灭道整个体系是非常建设性的，能意识到吗？我不愿意用积极和消极去评价它，我用建设性——它是非常建设性的，为什么？它不仅仅说了苦的现象、苦的事实，还分析了苦的原因，基于苦是有原因的，一个有智慧的人当然就知道它是可以彻底解决的。至于如何去解决，那就是解决的办法——灭苦之道，终极的解决就是涅槃。这就是苦，苦集，苦集灭，苦集灭之道。

佛法如果只说苦，那说它消极有道理，因为只是发现了问题，然后这个问题没办法解决，如果是这样的结论，划到消极里是可以的，至少不冤枉。可是佛教谈苦，是一个完美的闭环——苦是事实，而苦是有原

因的，有原因的现象必然可以消灭，而苦止息方法就是道。逻辑上看起来很简单，实际上又很深刻、很圆满的四谛——苦、苦集、苦灭、苦灭之道，也就是十二缘起支的顺逆。它们是一回事儿，不是两回事儿，如果学到后来缘起跟四谛还是两回事儿，是不恰当的。

我刚才说一句话的时候，不知道大家是否觉得奇怪“有原因的自然有灭”，这就是我们常常说到四谛——苦集灭道。之前有一个因缘，我意识到很多同学对于为什么是“苦集灭道”，而不是“苦集道灭”，好像不是很确定，所以我在这儿特别强调一下。请问：“为什么是苦集灭道，不是苦集道灭？”问题、问题的原因、问题的解决办法、问题最后的解决，这不是苦集道灭吗？为什么是问题、问题的原因、问题的解决、解决之道，这样的苦集灭道呢？你们想过吗？

这说到了另外一个耳熟能详的话语——“缘起”。苦是事实，像这位营友这样观察自身，因为人是有共通性的，这人有生老病死，那人也一样，他说到对众生的悲悯。我跟一些道友还说过，我从前在修“代众生苦”之前，对于那些高高在上的人比较难生起悲悯，原因跟大家可能一样：“他还用我悲悯吗？”内里是有这个逻辑的——他那么强势，他那么有势力、有力量，还用我悲悯吗？可能一开始没有总结到这儿，但内心对于好像很强势的人很难生起悲悯。修了代众生苦，其实会对于众生的苦有更深刻的体会，那就是他再有权有势有钱财，他还是生老病死。这话说着一点难度没有，听着也一点难度没有，可真的体会到时，就能像这位营友这样，能够生起悲悯。

苦是普遍的事实，每个人都有。我们能够对众生起悲悯，可苦要是没有原因的，说实话，谁也没办法。一个没有原因的东西，你想解决它，你告诉我怎么解决？一个没有原因的事情，一个没有原因的结果，一个没有原因的现象，你想改变它，你告诉我，你怎么改变？你们想过这个问题吗？当你想改变一个人的时候，意味着什么？意味着你觉得这人可以改变。当你想改变一个事情的时候，意味着什么？意味着你认为这个事情可以改变。可以改变的事物，包括人，意味着什么？意味着他之所以是他，是有原因的；这个现象之所以是这个现象，是这个样子，是有

原因的；这人之所以是这人，是这个样子，是有原因的。别管你意识到没意识到，实际是包含了这样的意思。如果苦完全没有原因，你告诉我，你如何改变一个完全没有原因的事情？你从何改变？为什么？

反过来说，释迦牟尼佛观察：这些是苦，那它有没有原因呢？比如老死，老死有没有原因？生是老死的原因，生缘老死，等等一一地观察，十二缘起支的从果向因的观察，这就是佛发现苦因的办法。

这位同学这个是观察，不是知识，这是值得肯定的。但只是看到苦的现象，是不会给人真正的希望，所以这位同学多少是觉得有一点困顿。这不奇怪。如果你看到不管什么苦都是有原因的，事情就不一样了——有原因的就一定可以被解决。“有原因的”是什么意思？有原因的就是缘起的，缘起的法毕竟缘灭，所以我说有因缘的必定可以解决。

这听起来挺哲学、挺有道理，但是成立吗？我换个方法说：“缘起的必定缘灭。”“啊，你这么说就对了。”同学，你学佛法是在学特定的表达方式吗？要学成智慧，而不是特定的语言体系。有原因的就必定可以被解决，这只不过是老百姓的大土话。缘起的则必定缘灭——有无明缘行乃至生缘老死，就必然有无明灭行灭乃至生灭老死灭。所以，苦的灭是什么？涅槃。

关于缘起的必定缘灭，南传有一个也很精当的说法，甚至可以概括一切佛法的说法，叫作：“一切集法皆是灭法（汉译《阿含》也有）。”集，是因缘所集起，是一切缘起；都是灭法，都必定是寂灭的。别管它后面灭是生灭的灭，还是超越生灭的寂灭，都对。这话的精当就在于：现象上生灭的理解，还是本性不可得的寂灭的理解，都对。

一切集法皆是灭法，这句话很精妙、很精当。真的意识到苦都是有原因的，再有我刚才说的这种深刻的把握“一切集法皆是灭法”，苦和苦因当然都是可以灭的——那就是涅槃，苦的息灭就是涅槃。现在再落到现象层面，再落到实践层面，具体的从现在的苦集到未来的苦灭——我现在站的地方是“苦集”，到未来的“苦灭”，我如何行走到达？这就是苦灭之道。

当我们思择苦的时候，只思择苦，是只停留在四谛中苦谛的部分；可是还不是完全的苦谛，因为苦谛跟集谛是分不开的，跟灭谛是分不开的。

这样的观察好，你在末后再至少简单思择一下：这些苦是有直接的和深刻的原因，深刻的共同根本原因是有情都有无明爱取，究竟的离苦就在于苦因的究竟息灭——无明爱取的消灭；所以，我要想真正深刻地自利利他，就只能推动无明爱取息灭。这就是自己应该在深刻思择之后，在末后应该告诉自己的。

你也可以做一点观察，苦到底是有因没因？有很多东西我们习以为常，但你深刻地一思择，这个事情就不那么简单。像我刚才说，我们经常想改变什么，像那天我半开玩笑地说我要控制碳水，那不就是要改变什么吗？因为我这个年龄了，如果体重增加到哪个度，可能就特别容易不健康，对谁也没好处，所以我要控制一下。这说明什么？说明我认为这件事情是有原因的，人能长胖是有原因的，我只要控制长胖的因缘，让它不过分，我就能够控制长胖的过程和程度——这就是缘起观。当想改变什么的时候，其实就意味着默认它可以改变，它可以改变的前提是它必须是有因的。

否则我问你一下，一个没有原因的事物，你如何改变它？这就是缘起，它又平常、又深刻、又超出我们一般人日常智慧的地方。中国文化说“仁者见之谓之仁，智者见之谓之智，百姓日用而不知”，我们每一天都用着这样的思惟，但是意识不到这其实是基于缘起的。所以我们一些同学学缘起的时候，觉得是在学一些比较枯燥、没什么用的一个理论体系，据说还是佛法的根本核心，那就学吧。实际是这样的重要。

这位营友问“如何直接转化为修行的动力？”之前说你这样去思择，你当然就要为解决苦——不管是自己的还是他人的苦——去努力了。

这是说对于道、对于缘起的把握，或者说对于四谛的把握。

“如果只能停留于内心触动，是否只能叫伤感？”如果只是对于苦现象的无奈，那不光是伤感，那还是消极的。如果只是对于苦现象感到

不可耐受，当然会有内心的感伤，还会有无能为力的痛苦，还会有自己“反正也没办法去改变”而自暴自弃的消极。但这都不是事实，苦是有原因的，凡是集法必是灭法，苦灭之道即是佛以他的智慧给我们指出的安乐之道，所以由此自行，由此化他。这是对第一个问题的回应。

2、法师的锁屏画面

第二个问题，这位营友说：“可否请法师为我们题一些字？”

出家之后刻意不练字，就是为了避免这种情况：我是不是得有个理由——“没练过字，不好意思题”。

“弟子想作为手机壁纸以策励自己。”

放一些经论的话，比我写的好用。确实是这样。我手机的壁纸念给你们好吗？与你们共同分享我手机的壁纸，是一个偈颂，我照着念：

鄙法不应近，放逸不应行，

不应习邪见，增长于世间。

假使有世间，正见增上者，

虽复百千生，终不堕恶趣。

这偈颂出自什么经论？（营员：《阿含经》）对，是《杂阿含》里的，这偈颂本身很好。我们出家人的手机的壁纸或者息屏画面应该简单一点。我觉得像我用的这样挺好，有几个用意：一个是黑白分明，提醒自己关于黑法和白法的问题；另外你看黑法极多，白法极少；然后再用一个有意义的偈颂来提醒自己。我觉得挺好，比我写好。

3、把佛法落实于身心的实践

这位营友又问道：“另外，法师是否有写书的计划？文字是流传最久的载体。您宣说的佛法，既深刻又不失地气，即契理又契机，既包含古老的智慧，又富含新潮的气息；理性、缜密又有温度，这样能令人受

用的语言，如果能以书本的形式流传于当时当地、国内国外乃至未来，于众生岂不是大好？”

这世界从来都不缺好书、好说法。特别看佛教界，缺的其实真不是好书，缺的是把它落实于身心。我觉得佛经、很多论都很好。我的一些说法你们也完全可以实现，只要你真的把它贯彻于自己身心，自己咀嚼一番、品味一番，它又从你的智慧里，以你智慧的表现形式涌现出来——你就可以说出这个时代下契合一致、气息一致，又有时代观的话语了，就不再是个背书匠了，是一个能够把殊胜的智慧转化为生命真实智慧的人。这样的话，谁都行。

所以，我觉得不一定是谁再写个什么书，重要的是大家真的意识到：要把佛法落实于身心的实践。这个落实于身心的实践，不一定非要是现生证初果、证四果，或者现生就登菩萨地，这倒不一定。你把佛法这些文字的东西在自己身心上变现，这件事情就很好。你们学过心所的都学过“无嗔”，可是你能够背心所的定义，和你在心中自如地现起它，知道怎么样现起、怎么样增强、怎么样坚住，它不是一回事儿；特别当你的身心被善法充盈、改变的时候，跟只能够把经或者论倒背如流，那还真不是一回事儿。

当内心真有无嗔的时候，你们描述自己身心状态那么多好的时候，也没觉得自己是在背书——“我就是在描述自己身心的状况”。你跟我们营友说，大家都有这些知见，也有这样的实践，就算对分享有触动，也不那样耳目一新，因为是大家一起在学，不是没有接触过的。如果跟其他完全没有接触过的，你说说这样内心的状态、境界，人家都得以为：“你就是活着的圣人吧？你的心都能这样了！而且还是实实在在的。”坐在这里修习，你能够在内心中对于过去的怨敌充满真诚的祝福、真诚的善意慈爱，还不是因为他做了什么，这在一个世间人看是啥？你要是跟他说“人可以这样”，他就觉得“人是可以这样，但不是一般人，只有圣人才能这样”。自己住于慈心的受用，自己描述出来，没受用过的人会觉得怎样？他会觉得“这个太好了！”当然我们受用的也知道它好，但这只是把佛法实现于身心而已，不是哪个人行，哪个人不行，大家把

佛法实现于身心，应该说人人都行。

4、读什么书？如何读？

另外，我说佛教不缺好书，你们知道我在佛法中受谁的影响最大吗？我受印顺法师影响最大。是不是有很多人想不到？印顺法师那不都是纯理论吗？“仁者见仁，智者见智”，我看印顺法师说得很多是纯修行。奇怪吗？不奇怪，是需要你对于佛法能够把握住它真正的核心要害。你们知道我带专业带的是《中观》，可是这些跟我学的学僧一个一个可能都感觉很苦，为啥？学《中观》还得被逼着去学《阿含》。当然了，“感觉苦”是我加的，人家也许不一定。你们会不会觉得奇怪？这是我刚才说：你要把握住佛法的核心、佛法的要义。

要是觉得我们一起学习的佛法很贴近生命的真实，那不是我的特征，不是我说法或者是我传递佛法的特征，而是佛法的传递本来就是这样的。你说“不会啊，我学佛也好久了，看了好多，很少这样的呀”，那是因为你没有读《杂阿含》，你如果读懂了《杂阿含》，你就会知道佛法就是这样——佛法就是贴近于生命的事实，揭示着生命的规律，然后去做有效改善。至于表达形式，完全可以根据人的情况来运用——因为现象就是那些现象，规律就是这些规律，用什么语言，看时代的偏好，看个人的偏好，如此而已，语言就是一个壳。

不过这位同学说得对，书这种形式跟音频、视频不太一样在哪儿呢？书，可以在这一页停下来，就这一页读半个小时、45分钟，都行；可听音频、看视频时，很难有这个耐心，音频和视频的方式跟人看书时形成信息流的方式不一样。这本书这一页我看了40、50分钟都行，然后这一页看透了，一下就想起来前面有个地方跟它关联，又往前翻了30页，又看了20分钟……读书可能这么读。可是看视频教学的，有几个人在第45分钟：“这个好”，停在这里眼睛瞪了45分钟，“30分钟的时候，好像有什么东西跟这有关”，再挪回去再瞪眼睛，静止画面瞪20分钟……你们看过这么学习的吗？

确实，书这个形式对于人深入学习是特别有价值的。视频的好处可能就是生动，可能能抓住那些对于文字不感兴趣或者有障碍的人。有的人是有阅读障碍的，你们知道吗？所以我并不是不认同这位营友说的书籍这种形式的好，只是其他的再看因缘吧。希望我的婉拒能够躲掉一道送命题。

然后这位营友的问题，跟刚才提问题有点关系：“法师，请您推荐几本适合培养正知见以及提升智慧方法及引导方面的经论。”

刚才在说到自己受什么影响的时候，固然在说佛教中不缺好内容，其实也多少在回答这个问题。首先读《阿含》，特别要重视《杂阿含》。读的方式，不是好像读懂字面意思就行。那怎么读？但凡不是纯讲故事的，要把里边讲的内容还原成修行方法，还原成在一个人身心上修行的方法，这样叫作“你读懂了《杂阿含》”。有的时候是长行说得清楚，有的时候是偈颂说得清楚，反正不管是长行还是偈颂，但凡不是主要讲故事的，都把里边的修行方法给还原出来。

有时虽然讲故事，但是这个故事也是反映法义的。我从前对于护根门特别重视，这个营里虽然说得少，但是让大家绵密地去培养正念正知，就不用额外再说护根门，是这个意思。其实护根门是很重要的。我还记得看一部《阿含》里的经文，说有一个比丘在林间，有一个天人看到他了，大概是觉得他有什么放逸，天人跑去跟比丘说：“比丘比丘，善护疮疣。”“疮疣”指的是什么？疮疣指的是根门，人就像一个人形大疮——眼睛、鼻孔、耳朵就是疮上开的门。“比丘比丘，善护疮疣”，意思是说“比丘，守护好你的疮门，守护好你的诸根”。“比丘比丘，善护疮疣”，比丘听了之后，应该是振作了，就说：“知矣。”天人不放过他，说：“你以何覆护？”比丘说：“我以正念知覆护之。”就是以正念正知来守护诸根。

你看这好像是一个故事为主，一个比丘在林间可能有一点放逸住，或者表观上让人容易理解成这样，然后天人去提醒他，两个人简短的对话。读到这儿的时候，对用的词后面的深意，对于守护根门的原理和方

法，能不能够都贯通它？要像这样来读。所以，要是问培养正知见，提升智慧的方法，修行的方法，第一首要的，也是最重要的就是《杂阿含》。

我还特意问过：“闽院现在开《杂阿含》的课吗？”相应的人都跟我说，是预科的时候开过，现在也不知道有没有。这是不够的，给预科开《阿含》，给本科低年级开《阿含》，基本上都是白费蜡的。西园是在本科一年级开《阿含》，有个毕业的去福建佛学院那边读研究生，我也带过课。我课上常常举《阿含》，看他有时候反应有点跟不上，我问：“你们开不开《阿含》？”“开，不过是一年级开的，一年级那时候谁也看不起《阿含》，所以课上完啥也记不住。等到后来终于真的理解和意识到《阿含》的根本和重要，但是课程已经过去了。”你要让学僧自己有系统地去学，不是不可能；但在佛学院，繁重课程学习之外自己再系统学别的，应该能做到的人比较少。所以他这样说，我就知道这个课程可能不适合开在低年级，大家整个认识还没有真正达到相应的程度，他也不会重视。

再一个，你看《杂阿含》的文字，多朴素，朴素到你看不起它的程度，或者你觉得是很简单的事：“不就色无常，受想行识无常，这个我在学佛第一年就知道，pass。”容易这样。所以我说，学《杂阿含》，要把这里涉及到修习内容的，把它还原成为修行方法，最好还能实践实践，自己比划一下，这样通读下来叫作“多少会读一点《阿含》”。

如果说只推荐一部经典的话，我就只能推荐《杂阿含》；只推荐一部论典的话，我就只能推荐《大智度论》。推荐多了没用，推荐多了又成了一个长长的书单，变成了以后自己难为别人的根据：“这么多书，我是不看了，反正这么多不可能看完，不看；以后哪个学弟或者后学来问我要读什么书，给开个书单，这有现成的参考；难为我的人没难为着我，我拿去难为别人。”所以我就给这两个建议供参考。

你要是能够愿意去读读印顺法师的书，抛开一些七七八八的评价，能去认真地读读印顺法师的书，会有帮助的。我生长的环境也是汉传佛教的环境，所以关于印顺法师的一些说法，我都了解，我过去的看法也

是类似的；但是佛法是关于真理的，不是搞圈子，不是拉帮结派的，不是党同伐异的，从追求真理的角度，自己去做抉择。

5、花期长达三大阿僧祇劫的菩提花

这位营友问：“在家众若发菩提心，如何来过世间生活？”

出家众问“以出家戒法为本的话，行菩萨道是不是有时有一些冲突？”在家众问“如果发菩提心，如何来过世间生活？”这两个合在一起表达的就是“菩萨道难行！”

如何来过世间生活？首先是正见的事儿，正见、发心，知道在正见和发心摄持下，可以修习哪些内容——修行六度，然后能做多少做多少而已。比如说六度中的持戒，别的怎么以在家身份做，可能都好理解，那持戒呢？按照龙树论师《智论》的意思：其实是十善为本。十善为本，本来是有普遍适用性的，对于在家生活尤其有指导意义。其他的，像布施——财施、法施、无畏施等等，自己根据情况量力而为，主要是要用正见和发心去摄持。这个很重要。

正见，因为一起学习佛法总是要学习到正见，这个不多说。发心，我们现在训练的就是菩提心、菩萨的发心，这两个之外，剩下的就是修行和得果。

修行主要是修六度行：布施、持戒、忍辱、精进、禅定和般若。

先说一下，按理说，要是无嗔善根这方面修习好，对在家众相对来说比较难修的忍辱行，应该是做起来会好一些。

布施，不能布施多，还不能布施少吗？又不是上来就布施头目脑髓，量力而为。

持戒，刚才说在相上是以十善为本。摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒的三聚净戒，五戒、十戒、八关斋戒（后文中的五八十）这些在家可以受的戒，这些是属于律仪戒。摄律仪戒的意思：做哪些、不做哪些；摄善法戒，应该去发起的要修习的善法。摄律仪戒五八十主要是遮止性

的，不是说摄律仪戒都是遮止性的，五八十有遮止性的，但是其实十善中，它在遮止的同时是有积极的意义。比如像不偷盗而惠舍，这就是它积极的意义。饶益有情戒，把“利益众生”作为一个自己不可以缺失、永远不可以放舍的戒条。

忍辱，简单地说：生忍、法忍、无生法忍。我们之前的修习，生忍、法忍都有一一来自有情的，来自非情的，这是生忍和法忍。无生法忍，配合以一切法空的智慧，一切法本自无生的智慧来修行的。

精进，有种种说，其实最重要的是自己对于断恶修善有不可遏止的力量，而且是永不放弃——严格来说甚至永不停息，包括睡觉都是以精进意乐摄持。具体的精进有多少种的分别，有种种说，可以自己学来。

禅定，修不修根本定自己来把握，但是仍然要修习止观。特别是看大乘的经论，菩萨修禅的一部分内容，甚至是挺重要的一部分内容，就是修习发心。就像我们现在一样，修了这么多关于慈心、慈心增上意乐，到菩提心，前面的都是导向菩提心的修习。只不过时间短，不能够说大家都要达到现在学习到的地方，所以我说大家对原理方法把握住，自己能受用的地方，脚步能够到达、能够站稳的地方，先站稳了，先立住了，多受用，然后再向前走。禅定有一部分是这个内容。当然止观的修习，对于智慧、对于身心的改善确实是重要的。

后面还有一个智慧，智慧跟前面的正见是一致的，所以把它放在前面说。因为没有那样的正见，也不会有后面的发心；没有这样的发心，也没有菩萨道的修行；没有菩萨道的修行，布施也不是布施度……所以这是从上往下说下来的。

你有正见发心修行，那就这一条路笃定地慢慢行去，等到花成熟时，也就是花脱落的时候，果已经有蕴含了，那是后来得果的事儿。得果就不急了，因为它的花期太漫长了，你见过一朵花开了三大阿僧祇劫吗？有，那就是著名的菩提花。

还有一点时间，来一起坐一会儿。

……修习中……

我们到这里。大家如果没修习够，下一个时段可以用自己喜欢的方式修习。禅修营过去三分之二了，大家的身心应该相对来说是比从前调伏多了，这时候可以让自己正念正知绵密一点，正念的内容最好是无嗔相应的内容，从最开始的柔软、接纳、满意，一直到后面的“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，自己平时什么相应能现起来，就多现起、多安住，这就是正念于慈的意义。

秋露禅修营 15-4

秋露禅修营 15-5

答疑

1、真诚没有窍门

我先来回应一下书面问题。这位营友问：“请问如何能提高慈心的真诚度呢？我发觉在四句修习时，若真诚度越高，越容易发起赤诚且直接的代众生受苦的心，几次尝试，有成有败，好像还没摸到窍门。”

真诚的意思就是没有窍门或者不需要技巧，你们想是不是？我对你的感情特别有技巧，意味着我对你的感情不真诚。意思是什么？真诚是作为结果出现的，如果想实现真诚的心，那就得加大投入，加大对它这种真切度和投入感，真的投入到其中。

所谓的真切度，比如像初修的时候，允许大家用情境、用场景作为辅助，为了帮助初修的时候建立这些真切感。那么后面修习，应该是越来越理解心，越来越能够恰当而直接的操作心；如果还不能，那就用一些辅助手段，包括刚才说的真切感、投入度，都可以用一些场景化的手段来辅助它。如果说这个算是窍门的话，那就有窍门。真切感和投入度，你考虑这两个方面。

真挚、真诚，本身就是一个内心的状态，当对于心越来越有能力的时候，让心真诚，心就是真诚的。我从前讲过定学、心学，这算是心学中的一类关于心的能力。定学或者心学，它堪能的提高可以表现为什么？想让心什么样，心就什么样；想让心安住在什么上，心就安住在什么上。这是于心得善巧、有堪能的意思。

不过，在这儿你用不着特别地在意窍门，有时行已经挺好了，慢慢地再多修，多体会有时候“行”的状态，慢慢地随着心对恰当状态越来越

越熟悉，它也自然地越来越有能力，越容易进入。没有什么神奇，我讲过关于习惯忧伤和习惯安详，想想它有什么窍门？它就是习惯了的状态，就容易自然呈现。所以让自己多修多习，对于所谓更良好的状态更熟悉，越熟悉，它就越容易呈现，你都不需要别的。

2、经行时如何用心

下一个问题：“请问经行时如何发起代众生受苦的心呢？也是要先缘苦相吗？”

经行的时候，能不能够比较容易发起，要看自己对修习相应的熟练程度。如果熟练程度还比较高的情况下，经行只是换了一个形态来修习，跟坐上修习是一样的。如果发现自己经行的时候，确实不堪能修习，可以把相应的修习难度降低。比如仅仅是调柔的、开放的、接纳、满意，满意于自己的每一个步伐，完全地接纳，包括我说哪怕下一步落地自己人就走了，也完全的接纳；下一步地震了，大地裂开，把自己吞进去，也完全的接纳，完全的满意。这样前面一些相对来说比较基础性的修习得容易了，后边会有帮助。如果能，就直接经行时像坐上一样用心，就像坐上那样用心来修代众生苦，跟坐上一样，没有特别。

或者大家经行的时候，也可以诵一诵偈颂，或者一些关键的话语，自己常常地安住其中，思择随转，也是可以的。像过去修慈心的时候，我说的偈颂，可以自己思择品味偈颂，心是相应的状态，然后以这样的心摄持地经行，都是可以的。或者只是一句“愿一切安乐”，这都是慈心相应的，很好。代众生受苦，就诵《八大人觉经》的那两句就挺好。

3、发起菩提心的感性力量和理性抉择

第三个问题：“修习菩提心时在思考几点发起的原因，还是需要去思择的，修习纯熟之后，是会成为自然而然的情感力量吗？”

这几点，不是从慈悲增上意乐过来发起菩提心必需的，是为了帮助我们在理性上抉择。因为前面是感性力量为主发起了慈悲增上意乐，能

够为了利益众生愿意付出一切代价，愿意荷担一切痛苦，它满足了为利众生这样的意乐。但是，现实中的实现方案是怎样的呢？怎样可能实现呢？就是行菩萨道成佛，就能够实现——我为了满足自己利益众生的意乐，所以我要发菩提心行菩萨道成佛——为利众生愿成佛。

这个逻辑我已经说了好多遍了，如果不熟悉，你记下来，常思择思择。之所以对这儿不够熟悉，可能是两点：一个是自己的增上意乐没有真的真诚到“我现在非常想做这件事，我就巴不得把苦真的拿我身上，可惜现实情况不是”，没有到这个程度，这是一方面。正因为没有到这个程度，所以自己不会真的去寻求解决方案，就是实现方案——“我如何实现我内心的愿望”。因为还没有真诚到具有推动力，所以自己不会去寻求现实中的实现方案，就不能够真的体解达到这个情况的人，他如何热切地去寻求如何在现实中实现。就是说前面增上意乐还不够，所以不会有这种寻找现实解决方案的热切，这是其中一种可能。

另一种可能：对于菩萨道了解太少，对于唯有行菩萨道成佛是最广大的利益众生没有形成胜解，哪怕是所谓在这儿所需要配合的最小正见：成佛之道是能够最大限度地完成自己的愿望，令众生离苦安乐的愿望。成佛之道是最能够满足这个愿望的，自己对这个没有胜解，所以也不容易发起。

如果这两点凑到一起：前面增上意乐还不够强，没有强到自己真的热切的、甚至不可遏止的要寻求现实解决方案、现实实现途径，这是感性方面；理性方面，自己对于菩萨道缺乏足够了解，对于成佛之道是最大利益的道路没有胜解，这两点都会造成障碍。

任何一边自己不够，多去修习就好。侧重点先在增上意乐，增上意乐真的到了我说的程度，就巴不得真能拿过来，甚至为拿不过来多少有些遗憾。到这个程度，自然就会去选择真实的解决方案、现实的解决方案。“我如何能够实现它？”不需要我教你“你要成佛”，你那时候自己就会抉择：“哦，原来成阿罗汉了，我就没办法帮他们了，有没有别的办法？发菩提心行菩萨成佛，能够把这件事做到最好，那我就这么干。”

就这么简单。这就是情感充沛的人，情感力量足够的人，他做这件事情不需要那么多复杂道理了。

需要那么多的道理是为了大家：这是一件大事，再从智慧边检查一下，是这个意思。这是累生累劫的大事，这样为利众生愿成佛，是尽未来际的事——就是自己没有加时间限制的，这多大的事儿！填个高考志愿还得看很多专家的视频，是不是？那只不过是管个几十年而已；现在这件事情，这是旷劫远猷，是多少劫的远大计划，当然要仔细论证一下，是这个意思。特别我前面反复说，不要让感性拿解决方案，那是感情用事。就算是慈悲，也不要让它拿解决方案，拿方案的要是智慧。我不能教完你们，真到大事儿我反着干，所以我们用智慧再来观察分析一下。确实如此，笃定了之后，自己修习的时候，像我们主要是从慈悲一边入，那就增上意乐加成佛能满足，这两个合在一起。

后面说：“因为现在加入理性层面的思考，就与之前几乎纯感性的思维方式感觉有所不同。”

发菩提心不能是纯感性，因为纯感性意味着没有真理性，所以它必然要摄入智慧分，也就是无痴善根。现在这只是基本版的菩提心，摄入的无痴善根还少，以后你们会看到更多的。

4、无力感后面的内心错误

“前几日做梦，梦到一位已故亲人临终，我的第一反应是对他修慈心，然而还没修好他就过世了。而他的后人对他的葬礼行为，让我感受到了人世的虚伪与凄凉，同时也有一种内心的无力感。”

无力感，我之前应该说过。我说的逻辑很简单：你要想对一个人好，请你好得长远一些，但凡对这人好的心长远了，就没有无力感。无力感就是：“我现在做不到什么，就感觉我再也做不到了。”换句话说：“我也没想再做。”如果真的说“没事，你这个事儿我管到底”，会有无力感吗？不会。只会问我怎么能够更好地办到，不会有无力感。所以你们再有无力感，想一想我这句大土话：“你要想对人好就好得长远一些。”

记住这句大土话，当你真的对人好的心长远了，你看看还有没有无力感？

这种由无力感导致的歉疚感是挺折磨人的。但是，这有没有错误？有错误。谁让你作断灭想了？这难道不是断灭想吗？他要是真的不受生死轮回了，你还无力啥？你应该为他庆贺，庆贺他终于脱此生死大难，你还无力感什么？无力感是觉得他就这样走了，我也没帮上忙，他挺苦的——意思就是没有机会再帮他，那不就是断灭见吗？不要以为无力感后面就没有错误。

请仔细思惟这句话：任何一个心苦背后都有内心错误。你找，看能不能找到一个没有内心错误的心苦？总是会有内心错误。这也是为什么佛世尊、阿罗汉再也不会有心苦的原因，他们内心染污性的错误不再发生了。非染污性的错误，阿罗汉可能还有，但是佛不会了。

5、有志菩萨道，先入大乘门

问题是：“请问修菩提心时，目前是处于意乐修习阶段，如何能够加强自身能力呢？如何能提高方便施設的能力呢？”

自身的能力和方便善巧，这些是菩萨长劫的功夫；现阶段是先发菩提心。这就是说到了我们有益正知、适宜正知。想修善法，那善法可多了，你拉个100条、1000条的清单，放在这一日里，你能做几件？你为什么做这件、不做那件，没有理由吗？要有理由，要有内在的逻辑，这就是所谓优先度的问题、适宜性的问题。

现在我有志于菩萨道，我当下就这么点精力，我要优先哪一类的学修、为什么？连大乘门还没有完全踏入，当然是先进门再说。靠什么敲开大乘门？菩提心，“随菩提心之有无，入出大乘之门”。所以，在谈怎么行好菩萨道之前，要先确保自己踏上道路。所以，主要的精力先来修习菩提心、菩提心相应的善法。当然也可以花一些功夫去长养自己的善巧、方便、一些堪能。

修行六度，其实就是菩萨最主要的德目。如果问，那大要就是六度，

还有其他一些呢？以后慢慢去学菩萨道的内容就好了。菩萨道也不是简单的事，但是我们可以把它简化为：我先发菩提心，中间简单地说主要修习六度，后来主要是成佛。

6、关于其他修习

这位营友问：“法师慈悲，在禅修即将圆满的五、六天时间，是否可以像教授无嗔的方式，教授如何修习无贪以及不净观和无我观？”

我从笔迹上看，如果我没记错，这跟上一次出题的好像不是同一个人，你们意见有交集吗？还是我记错了，是同一位营友？我明天会开始说明法缘慈的原理和方法，它里边就相应有无我观的内容，有缘起无我的智慧，自然就会有无贪。

你们修习就知道，有缘起无我的智慧，自然就会有无贪。至于不净观，这一次肯定是不能够大量放进来，最多是提一点相应的应用。我从前有一个因缘，曾经带居士修习过5天不净观，你们如果确实很需要，可以去找来材料做参考。另外无我观，这一次主要是从法缘慈的角度涉及到，也未必会广讲，时间和性质都不太适合广讲。我从前讲无我讲得挺多的，你们愿意的话也可以找来参考。无贪其实不仅是从智慧边引发，还有一些专门修行无贪的，像修习不净观、无常观、苦观，这些都会对无贪有帮助，还有我空观、法空观、一切法空的智慧，这些修行中无贪都是有的。

无贪对于出家众确实重要，不过时间有限，这次的主题毕竟是围绕着菩提心和它前置的修习展开，不可能太多的涉及，对于营友的期盼，要说一声抱歉。

7、前前和后后是互相促进的

下一个问题说：“通过这几天对比修慈时不同侧重点，感觉修众生缘慈虽然会繁琐，但确实是修增上意乐甚至发菩提心的重要基础。基础不牢固，无法真诚恳切地代众生受苦和一切为了众生，是这样的吗？”

差不多。至少我个人修习过程中，是先培养的慈心得力了，后面的才得力了。当然可以同时都修习，不是只能慈心修习到位，才能修习好。不是的，可以同时修习，有时候前后是互相促进的。

我之前也说过，修习无嗔，调柔地接受，对于顺逆境界满足、满意，内心不动摇，这是无嗔善根。如果境界非理地侵损我，我就是这样柔软，开始的时候很多人缺乏一个让自己完全接受的理由，或者是勇气不够，或者是心不能完全的柔软接纳；可是到后面他为了众生离苦安乐，觉得代众生受苦是有价值的，他愿意把不可意境纳受到己身上，然后令对方离苦。这样做久了，自己的堪受力就强了，前面比较单纯的安忍也强了，就能够不需要什么特别理由，即便只是不可意境非理地施加于我（没有代众生受苦的价值感），也完全可以完全柔软的接纳、满意。所以关系是双向的，不必非要说前面修好了再修后面。

你要有时间可以都修，如果没有时间，包括出营之后还想修习，这坐一个小时或者就 45 分钟，我都要修，操作上时间有限，那就有侧重。看自己侧重需要哪一部分，如果需要侧重前面的基础，完全可以 2/3 甚至 3/4 甚至 4/5 都是前面的，后面的留给像菩提心或者代众生受苦。你可以根据自己的情况来安排。

8、强化无嗔心止住的修习

这位营友接着问：“在日常慈念于经行、吃饭、睡觉、呼吸时，经常容易注意力不集中、走神，该如何克服？”

这个问题挺好。在法缘慈里，也许我会讲一点强化这一类能力，就是无嗔心止住的一些修习。另外，在现在已经讲过的修习中，想强化，如何强化呢？我之前说过，要在某一个境界上增长它的安住时间。比如，自己对于中庸的人修慈生起了慈，在对中庸境慈心中长时间地安住。我之所以没说怨敌，是不知道你的堪能怎么样，能不能安住得住？没说亲，是因为对于亲多修，有可能伴随着增长染爱。怨，怕大家太挑战；亲，避免有别的心染爱的增长；中，是比较恰当的。你如果怨没有问题，你

也可以对怨长时间地安住修慈；或者是亲中怨合成一个团体，假如说三人或者六人合成一个团体，对这个团体修慈，也可以。

在安住阶段时，建议境界简单，比如只是面对一个有情，可能对于刚开始的安住是容易的；等自己堪能强了，愿意怎么样的变换，都属于自己心的堪能了。对一个境界长时间的安住，这个“长时间”建议至少要十五分钟以上。想增强这能力，其实是要增强心正念的强度，正念的强度是跟止住修的能力有关系的。换句话说，念于一境而心不动摇，这对于增强正念是非常有帮助的。

在现有的修习中，试一试这方法，你看对你的问题有没有帮助？后面讲到法缘慈，会有一些其他的说明。

9、懈怠、畏难、得少为足

第四个问题：“如何克服佛法修习过程中的懈怠、得少为足、畏难的现象？”

这些需要配合以正见。意识到有这些是好事。怎样配合以正见？比如从缘起的道理，懈怠能给我带来什么？懈怠跟畏难、跟得少为足都是有关系的，问一问这些能给自己带来什么？看到它的过患。

“诸烦恼所依，独一谓懈怠，谁有一懈怠，彼便无诸法(《念住经》)。”谁要是沾上懈怠这个毛病，那在他的身心上没有办法实现这些善法。常常地思惟过患，思惟精进不放逸的好处。另外，不放逸和精进都最好在正见下比较善巧地做。像精进，我说“云淡风轻地精进不息”，你把这话常常现在心里，精进对于你就不是苦事，对于你就是一个悠哉又行之不止的事。

得少为足这件事，一般来说它是跟我慢、我爱，还有见上的问题有关系。在这几个方面不管哪一个思择得多一点，都容易突破它。比如从我见、我爱、我慢这些来调伏，或者关于正见自己再清晰清晰，知道自己现在具足的这些是什么，到哪儿了，距离自己的目标还有多远。什么人能满足呢？实际上“满足”，我常常说是毕业了，佛法中毕业就是三

种无学，我们所有没毕业的都没有资格满足。毕业的满足，是道已修不复更修，他满足是道上满足，不是自己我慢满足了。那时候是道已经成就了，在此之前有什么好得少为足的呢？

特别行菩萨道，现实生活中每一个菩萨都觉得“我这不才刚开始学”，现实中或多或少发菩提心的，他都会觉得自己是刚开始学。上来告诉你“我是某某菩萨再来”，你离他越远越好，太危险了！别管他是故意欺骗，还是真这么以为，都挺危险。那么我们自己是哪一类？我们自己肯定是“我刚刚开始学菩萨道”，既然这样我有什么好满足的？我刚刚开始学做菩萨，那有什么好满足的？这是得少为足，对于真的有心踏入菩萨道的来说，他不会这么做，甚至他不会发生这个；发生这个只存在于缺乏正见的，那就是他对于佛法的认识不够，他可能会得少为足。

畏难，跟见有关系，而且关系挺大的。说实话，这人如果缘起正见深刻的话，不复见我，甚至亦不复见法，往哪儿难？有什么可难？所以，别人看菩萨这么行道、那么行道，觉得真的好难。菩萨难行能行，太值得赞叹。菩萨呢？菩萨会觉得有啥难的吗？有什么法是可得吗？如果有什么法可得，可以说难说易，但不见法可得，所以说难是戏论，说易亦复戏论。这是从认识上、从智慧边，解决了自己的心理问题——内心的这种情感状态，畏难的情绪。

畏难，总是把一堆因缘拢在一起，这件事就变得或者难或者大，变成自己内心中不可逾越的一个高垒。问题是，哪怕是起床这一件事，都可以分成很多个小步骤，还有什么大事、难事呢？我们就从事相上说：起床第一个动作，把闹表摁了，当然摁掉闹表也可能导致起床失败；第二个动作，把刚才还没完全睁开的眼睛睁开；然后第三个动作……你去分解吧，总之这一堆动作合在一起，被拢成了一件事，叫“起床”。要真觉得起床难，你就照着这列个表格。比如说把起床分成了 30 条动作，写一张卡放枕头边上，第二天早晨闹铃一响，直接把卡先拿过来：①现在要伸出手；②现在要摸到手机；③现在把闹表关了；④现在把没有睁开的眼睛完全睁开……告诉我，这 30 件事里哪一条做得费劲？这不就是个认知问题吗？所以在我看来，所有因为畏难而拖延的人，都特别擅

于把好多东西拢成一个，然后还不能分开看。

这是略说一点，其实我们正面的心态强了，这些都不会有。记住：烦恼跟烦恼是朋友，善法跟善法是朋友。比如无嗔强了，就不会畏难。你们去体会就知道了，畏难是带着一些排斥性的。这里不多说了，大家自己常常地去观察心、体会心。我把什么都给你们剖析清楚，一个是做不到，再一个你们自己的心得不到锻炼。

10、出家人的核心素质

营员：法师吉祥。弟子想请法师确认一下，曾经有听说过“菩萨要遍行万法”，不知道他是在什么阶段学？万法包括世间跟出世间一起学吗？比如说我们想修菩萨道，刚好学院开了关于世间法的课程，其实大家排斥的较多，如果有串习菩提心的话，是否可以把对它的排斥降低？主要是佛学，但是对世间法其实还是可以换个心态去学习吧？

法师：菩萨应该广学，是就菩萨道的整体来说的，不见得菩萨这一生都能干很多事儿。假如说我这一生异熟果报挺一般的，学习能力就挺一般的，学习内道都已经让我跟头把式了，学习那一点戒定慧我都已经挺困难的了；特别两千多年了，流传的佛法这么纷繁复杂，这么抉择、那么抉择，我想理清楚，已经一个头两个大了；我对于佛法还没有摸清，这时候说要去学世间法，我个人觉得不恰当，特别对于我们出家身份。

出家身份，先掌握好核心素质，再说拓展素质。什么是出家身份的核心素质？戒定慧。核心素质没养成，拓展素质养一大堆，这是要干嘛？我曾经打过比方，可能有点尖锐，大家就随便听一听。我说这就好像什么？说某某野战部队，他们实战能力实在是不行，也就是民兵水平，但是他们大合唱全国第一。你又不是文工团，你靠着大合唱去消灭敌人？是不是这个道理？真需要野战部队上战场了，就拿自己民兵水准的训练水平，是不是又是去送快递去了？靠大家去战场上站成几排大合唱，把对方吓跑？看来是怕人家新兵打枪打不准，我们站得密一点。

什么是出家人的核心素质？戒定慧。对于一个战斗部队来说，战斗

力是它的核心素质。战斗力不行，别的敲边鼓的事搞得名堂再大，没用！不是干这个的，你的使命不是用大合唱让对方目瞪口呆，你的使命是要用你的战斗力保家卫国。出家人，需要用你的核心素质去自调伏，亦调伏于他。没有核心素质，谈那么多方便有什么用？方便是为了接引来好施以妙手。接引来了，只能一通乱治，这是要人命还是救人？这是回应你提的这个问题。

原则是要有轻重缓急，所谓有益正知、适宜正知。我这一生大体什么情况，自己有一个基本把握，我到底要选择什么战略方案——我是菩萨道、解脱道，还是先增长了堪能之后再说。确定了自己的战略方案、战略路径后：我现在在这条道路上处于什么情况，我需要做哪些因缘，它们的轻重缓急如何，是这样。

菩萨要行的善法可多了，你们要把经论中说到菩萨应修的都列出来，然后你放到自己这一辈子都做，我想能做到的人凤毛麟角，很可能不存在于此世间，是不是？我这一生不能都做，我能做哪些、该做哪些、为什么？能做的和该做的重合吗？很多时候不重合。今天我有能力做的好事可能 1000 种都不止，但是各方面因缘综合下来，我可能应该做的有 10 件。有时候所谓的广大心，恰恰是智慧不够的表现，自己缺乏抉择，才想眉毛胡子一把抓，那是缺乏方略的表现。我这一辈子的时间、精力、因缘都是有限的，我投入到哪些、不投入到哪些，为什么，要抉择。特别是出家身份，如果按别解脱戒，有一些事情真的不太合适。

我们相遇在这个时候挺好，这个问题要是放 10 年前，我的说法可能就会比较强硬了，现在我是很随缘的，只是提一点看法。

11、慈悲绵密了，苦恼打不进来

我回应一个书面问题，这位营友说：“今天弟子观削皮刀削肉的苦相，想象到左臂鲜红的肉还能见骨时，忍不住哭了，有点止不住，做了深呼吸才止住，睁着眼睛试着观了一会儿，再闭眼就没有这种反应了。这是触碰到自我保护机制吗？还是某一世自己就是这种死法？还是这

场景让弟子联想到曾经摔伤的情景？虽然联想很短，但这个摔伤对自己身心都造成伤害。”

你前面说的对，这个境太强了。如果你是有过去的经验，这个强可能是复合的，它可能调动了你过去心中的苦，包括恐惧这些。简单说，这个境对于那时候做出强烈情绪反应的自己来说，有点太强了。

另外一方面，如果从烦恼来说，说明当时自己心的正念程度不够。还记得我说过什么吗？我说的是：如果慈悲绵密了，苦恼是打不进来的。当然之前用的是更形象化的说明：如果慈悲充盈了，苦痛的雨点就打不进来。为什么说是关于慈的正念没有绵密呢？充盈，一方面是说它的力度，另外一方面是说它的绵密。如果很稀疏的，能算绵密吗？不能算绵密。能算充盈吗？也不能算充盈。如果比较密，但都是小矮荇，能算充盈吗？也不能算。所以，充盈是两个方面的标度：一个，相应的心念是绵密呈现的；另一个，心念是比较有力度的。形象化的表达，大家可能也容易感受为这样——所谓的充盈，它表现为充盈感，内心被正念的力量完全充斥，这时候负面的是进不来的。

所以你问原因，简单说，这个境对于当时的自己太强了；如果找修习方面的原因，就是正念不够绵密，相应的慈悲的力量、力度在那时候也不够。如何克服它？以后再修习的时候，把慈悲的力量充盈了，再转到这个境，你看看前后有没有差别。前面的慈悲很充盈、很真切、很有力量，心也相应安住、受用，再转到这个境，会不一样。

12、不经过智慧的信任和坦诚是感情用事

这位营友问：“如果出于对人的信任，所以常常跟对方交流，后来发现对方心里甚至有点认为你可笑，于是选择敬而远之，这是因为情感付出得不到等价回报，使我受伤损后的反应吗？可是心永远记不住伤疤，看到别人还是会选择信任与坦诚，这是不是没智慧的表现？与人相处的道该如何把握？”

记住！我们对人有善意，不等于认同他是好人；我们对于人有善意，

也不等同于就必须认为他说的话都是真。挺有意思的是，人们往往对于内心的事情容易发生非理性的蔓延——我对他有善意，我对他好，然后这些就容易发生，内心归结为因果关系。其实不是的，我内心对人很有善意、对人很慈悲，但我完全知道人心是怎么回事儿：他很可能是一个复杂的人，黑白灰都有，他也很可能是一个黑色调为主的人，但因为自己内心的善法长养，仍然对他有真切的善意、慈爱。这时候就要知道合适不合适表现出来，对一个黑色调居多的人，像一个小白羊一样表现出善意，成为受害者，这有什么好？没有给任何人带来利益。所以，甚至可以说主要是智慧不足导致的。

要正确地长养善法。你的慈悲、你自己的善意不应该替你做决策。这不是一直说的么？不要感情用事。你判断这人可信不可信，这是智慧的事，不能因为我对他慈悲、对他有善意，就变成了“所以他是可信赖的”。没有这个因果关系，“所以”是自己加的，这是不智慧的，这就是拿情感方面的东西去做决策。你不能因为自己的情感因素就觉得对方可信不可信，觉得对方可信也不对，觉得对方不可信也不对；对方可信不可信，要基于一些事实的评估，那是什么？那是智慧。

至于说坦诚，坦诚是一种态度，也是一种方略。坦诚态度，其实是人跟人交流时候的表现，这时候你跟他适合不适合坦诚，这还是智慧的事儿。这人不适合有什么都跟他说，因为转眼的话就会变成小喇叭开始广播，所以这样的人你要懂得打太极拳。这就是智慧。

记住：没有经过智慧的信任和坦诚，这不一定是美德，这很可能叫一种烦恼——情感用事。主要是靠智慧。另外也请记住：不要让感性力量来做抉择，让理性力量来做智慧抉择。

13、不希求被世间温柔相待，唯愿能济世间以喜悦安宁

第二个问题：“如何让自己的心有归属感？从小到大身边人一直换，没有所谓陪伴几十年的亲人和朋友，所以心就养成没有归属感的不善惯性。以前认为自己是天地间的过客，生死无关他人；现在知道前者是好

事，但如何将它注入往更阳光更正面引导？”

配合无贪、无嗔、无痴都行，但是要向无贪和无嗔侧重一点，因为这说的是一种感性的状态。现在修习无嗔这么久，它可以给你带来帮助。像我说过，无嗔的心修好了，可以形成一种什么样的内心状态呢？不希求被世间温柔相待，唯愿能济世间以喜悦安宁。通过无嗔有这样的修养——我孤单不孤单，我是孤独的过客，还是跟有志一同的人相伴而行，都对我的心境构不成影响，自己这颗心总是圆满的、温暖的，总是揣着一整个春天。这不好吗？方法很多，我们在营里可以尝试像这样去更好地修习无嗔。

14、如何对待心

第三个问题：“对自己的心如同小孩般疼爱，乃至语言引导，算不算自欺？因为心知道你这么做的目的。”

它是知道你这么做的目的，可是它就吃这一套，是不是？就像在家的时候，我妈妈给我端上饭菜，我完全知道她的目的——不就是要把我喂饱吗？但我仍然吃这一套，还吃得很饱，是不是这个道理？不在于它知不知道你的目的，看你能不能达成目的，能达成目的就好。手段可以用，但不是说只能用手段，你需要的时候可以用这样的手段，不需要的时候不必非要用它。

15、五音不全是果报

第四个问题：“五音不全算是果报吗？”

如果说五音不全的话，这确实是异熟果报。说有的人嗓子像被天使吻过一样，对比起来，有的人嗓子像被天使掐过一样。这确实是异熟果报的不同。

16、建设性的复盘

这位营友问：“以后做事或遇到困难问题，是否可以用价值最大化理论做抉择，而不是关于这件事处理得好不好、问题解决得够不够完美，只要利益价值最大化，就无愧于心、不再纠结，就好了？”

我们来判断这件事。如果反思自己，看自己这个事情一环一环都是怎么做，其中哪些是合理的、哪些不合理；再看自己当时有没有可能基于自身的智慧、能力有更好的选择，能够改变事情发展的方向；如果有，记下来，这是可以改善的地方，不是简单地用一个分支推演下去。

做复盘的时候，不管是对自己的事情做复盘，还是对团队的事做复盘，一定是把它当成一个真正学习增进的机会，而不是审判大会。明白这个意思吗？当你做复盘的时候，不是要把谁钉到耻辱柱，把谁贴什么标签，更不是给自己贴标签，给自己钉耻辱柱；我是为了更好地成长、更好地改善，来复盘这件事。看一看到底哪里是当时可以做得更好、把握得更好，但是没做到。隐含的前提条件是：不要把自己想象成一个完美的人，要去看我哪没做好。基于我之前的经验和现有的智慧能力，我本来在这儿是可以把握好的，是不是我当时懒，不愿意做什么，所以导致了什么；或者是不是我自己心不愿意谨慎，所以导致了什么……类似于这样。自己就知道，以后要改，不是反复地责备自己、内心羞辱自己，而是建设性的，知道以后可以怎样更好。

不要对于这些反思、细节化的复盘抗拒，我们内心对自己的善意、满意，不是来自自欺，即便对自己做最严厉的解剖，也仍然可以有很强的无嗔。反过来说，正因为无嗔足够强，所以在过程中哪怕看到自己的问题，也不会掉入情绪上的陷坑，因为不会产生负面的没价值、没建设性的情绪。无嗔能够帮助你更好地、建设性地做自我解析，从而得到经验和教训。关于复盘，我是不建议用一个大而化之的理由来掩盖一切，这样是会失去成长机会的，而且也往往不恰当。

时间关系，我们今天晚上就到这里。虽然我这几天没有提，但相信大家仍然在以觉寤瑜伽的方式入睡和醒来。这是修行中很重要的事，请

你一定要至少坚持半年的时间。一直去做正确的努力，你看看过个半年有没有差别。

秋露禅修营 16-1

法缘慈

诸师吉祥。今天早上主要来做关于法缘慈的说明，可能多数时间是由我来讲解。法缘慈是相对众生缘慈而说。前面的修习，心所缘的对象是有情，心缘有情相而修慈，叫“众生缘慈”。不管我们之前修习的是慈心，还是慈悲增上意乐，都是缘众生相修习。

一、为何修习法缘慈

1、契真

有何必要来说明法缘慈呢？一方面是大家都知道佛法谈无我，而且把这个作为破除有情内心颠倒很重要的智慧。修习众生缘慈，是缘着我相、人相、众生相来修，这跟佛法深彻的智慧看起来是相隔阂的，这未免有一点不圆满。有没有智悲相应、智悲和合的修习呢？法缘慈是其一。这是从理上希望它能够让修习与真实相契合，这是契真的需求。

2、解脱

从佛法的价值来说，它终归是不共世间。不共世间，是从认知上真就不共，看一切是此有故彼有的存在，这样缘起观下，有情是无实可得，导致的情况就是有智慧的人会根本的断除我见、我爱，得解脱。所以在《阿含》中，大家如果细心披寻的话，会看到修习慈心可以得阿那含果证、阿罗汉果证的说明。但这样的修习，明显不是心取众生相能够达成的，这里涉及到应该是在修习中有如实观，应该是破除了我见。

从有限的相关说明来看，关于慈心如何达真，是有两大类主要特质：一大类是从无量心三昧（也就是慈心），心缘一方、二方、三方、四方、四维、上下而有遍满的慈，从无量的慈中，从无量或无净而通达于无相、通达于空的，这是一路。我可能会相对次要的来说明它，因为对于多数人可能很不容易理解，反而比较远一点，但这是《杂阿含》中说得最清

楚的一处。

另外一类，跟其他如实观很像，跟念处、六入、五蕴这些修行是基本一致的。对于《阿含》的智慧方便熟悉的人来说，是很容易理解的；实践上也是比较容易上手，所以关于法缘慈侧重从这个角度，就是通途的如实观角度来说明它。这是说修习法缘慈能够令人得解脱，《阿含经》中称为“大果大利益”，修习慈心能得大果大利益。

3、行菩萨道

另外一个原因是，我们是通过修习慈心、慈悲增上意乐，进而去修习菩提心，在这过程中运用了一些智慧分。之前我说，如果说智慧分必要程度的话，在这人“为利众生愿意付出一切代价去成办它”的真实意乐下，他只需要知道成佛能够最好地利益众生，那么为了满足自己由内而发、真诚不可遏止的、愿意付出一切代价去广利有情的意愿，他自然地就会决定：我要成佛，所以，由此就能发起“为利众生愿成佛”的心。所配合的最小且必要的正见，只到对于菩萨道、对于佛陀的认识，能够确信这是能给有情带来最大利益的选择，就可以。实际智慧上还没有深细到相当程度。

但是菩萨的智慧就停留在这个层面吗？当然不是。我们总听说菩萨道悲智双运，这里的智慧跟慈悲不匹配。慈悲到那个程度很强了，智慧有这么一点点就够最初发起菩提心——基础版菩提心；深入后，智慧如何与慈悲配合呢？法缘慈就是一个很好的方式，让修习菩萨道、发菩提心的人能够智悲双应、智悲双运。

这是说一下我们为何来说明和修习法缘慈，谈了三点：第一个可以简单说是契真；第二个谈的是解脱；第三个如果简单写的话，行菩萨道得果是成佛，写为“行菩萨道”。这是谈为何要修习法缘慈。

二、法缘慈的基本原理

刚才说有两个修习路线，我来介绍更容易被一般人所理解的。法缘慈的基本原理：在智慧观察下，有情相不现了，所呈现的只是法的相。

心之前缘有情相，经过这样的观察，有情相不现了，只是呈现法的相，可是心的无嗔仍然在，于是变成了唯见于法的智慧配合以无嗔的善心，它们的结合就是所谓的“法缘慈”。

在这里有缘起无我的智慧，有无嗔的善心。无嗔善心，我为什么没一定说慈呢？因为实际上这样的修习，在所有的无嗔修习中都可以用：可以有法缘的慈——慈是很明确的，就是慈爱的慈心；可以有法缘的忍辱——前面的忍辱不嗔恚，柔软接纳、完全的满意；可以有法缘的增上意乐、慈悲增上意乐，这都是可以的，不是只能以法缘来修习狭义的慈心。

基本的原理：看有情不再是过去一个一个的人、一个一个的有情，而是看到是怎样的因缘流，心缘这样的因缘流而生慈住慈。这是法缘慈简要的修习原理。

法 缘 慈

为何：1. 契真 2. 解脱 3. 行菩萨道

如何：缘众生 $\xrightarrow{\text{观察}}$ 缘法

修慈 修慈

① “我”——身心上感觉有“我”

↓
认识

——> “事实”

三、法缘慈的修习方便

来说一下它的修习方便，也就是如何修习。它的修习方便，经中涉及的意思，就是我说的通途的观察，给到的线索也不少，蕴、处、谛（五蕴、六入、四谛）这些观察角度都可以，还有谈心与慈俱，依远离、依无欲、依灭、向于舍，修习七觉支……这些都是可以的。

这里来介绍一个引生如实知的过渡情况和方便，就是从缘众生修慈，在这过程中做观察，然后达到缘法的结果。这就是一个简单的表达。缘众生当然是在修慈——我们就以慈来说，缘法也仍然是修慈。缘众生修慈大家是很熟悉的，那如何观察而能变成缘法的修慈呢？举前面大家最熟悉的修习，比如“愿我没有敌意”，这是众生缘慈最开始对自己修慈的第一个方便角度。“愿我没有敌意，柔软慈和”，我们最开始可以先仍然这样修习，内心由此而调柔慈和了，没有嗔怨等等这些了，甚至你可以做进一步的修习：乃至种种非理的侵损加诸我身，自己内心仍然是调柔无嗔的，仍然是没有敌意、柔软而慈和的。

针对自己修习众生缘慈，使内心没有嗔，而有柔软慈和，这个时候来做观察。做什么观察呢？我刚才心中做的修习，到底是希望什么现象上没有什么、有什么？“愿我没有敌意，柔软慈和”，简单的问一下“我是什么？”上哲学课的既视感。“我是什么？愿我没有敌意，柔软慈和，到底是希望什么？”其实细想一下的话，特别是如果后面修习多了“希望没有心苦、希望没有身苦”，粗分地说，我们其实只不过就是在身心两方面来祝福。

1、在身心上感觉有“我”是一种认识

我们一般感觉有“我”，是在什么上感觉有“我”？是不是在自己身心上感觉有“我”？你不是在自己所坐的禅凳上感觉有“我”，否则你要回厦门了怎么办呢？人们感觉有“我”，是在身心上感觉有“我”。这句话好像挺平常，却是第一个要点。为什么重要？大家最后会发现。当发现人心狡猾的时候，就知道为什么上来我先确定一下：“我们在什么上感觉有‘我’？我们在身心上感觉有‘我’。”当我们说身心的时候，如果再文一点或者抽象一点说，身对应的是物质现象——主要是生理，心对应的是精神现象——主要是心理。如果说得大一点就是：我们是在这样物质与精神现象上感觉有“我”，是在这样生理和心理的交织上感觉有“我”，是在这样物质与精神的交织中感觉有“我”，是在这样身心上感觉有“我”。所以在我们不做更多推敲的情况下，可以做最粗略的法缘观察：所谓的“愿我没有敌意”，就是身心上没有这些敌意

的反应——主要是心，也许身体会因为敌意而变得紧张、变得不舒服，这都可能有；但从心而发所谓的“愿我没有敌意”，主要是希望自己内心中没有这种对抗、没有这种排斥、没有这种憎恶等等。

可是仍然有一个问题，感觉这个身和心都是“我的身”“我的心”——“我所想”，并没有改变内心有“我”感，而且觉得有“我”感合理、是真实的情况。这时候谈不上真正的法缘慈，所以真正的法缘慈必然要对“我”做更深刻的观察。下面的观察不是必须要去做的观察，可以有了这样的认识之后，在修习的时候直接来确定。

当我们说“在身心上感觉有我”的时候，我们“感觉有我”本身是一种认知，能体会到吗？比如，我感觉这个笔是比较坚硬的，实际上是在我认识中这支笔是比较坚硬的。同样，感觉有“我”，这本身是一种认知，你能意识到吗？绝大多数人一辈子也意识不到内心觉得有个“我”是一种认知。意识不到这是认知，会有什么问题呢？意味着直接把这个当成事实。

意识不到这是认识，而把认识直接当成事实，请问：你能意识到这里的问题吗？这本来是一个认识，但是我意识不到是一种认识，我是直接把它当成了一种事实。在老百姓的认识过程中，其实这个现象很常见的——就是意识不到这是一种认识。既然意识不到这是一种认识，又有这种认识，在他的认识中这种认识是什么？要肯定：在他的认识中，这种认识其实不是认识，而是事实。在他意识不到这是一种认识，而这个认识结果又呈现在他认知中的时候，他的心实际上觉得是什么？觉得这是事实本身。

所以我说，能够意识到“感觉有我”是一种认识，这一点已经是绝大多数人一辈子没有达到的点。你能意识到“感觉有我”是一种认识吗？就跟我现在手里拿着一支笔，用力握一握“我感觉这个笔很硬”一样，它本质上都是一种认识。是认识，意味着什么？意味着它可以反思，它可以去被反省，它可以去跟事实做对照勘验来确定这种认识是对，还是错。

可是，有几个人会去想：“感觉有‘我’这件事成立吗？”不要说他能不能想出个正确结果，就连去想这个问题的人都太少，在释迦牟尼佛之前很可能没人想。人们觉得高明的话是什么呢？“我是谁？”这话实际一点也不高明。

要知道，“感觉有我”它本身是一种认识，这个很重要。在“身心上感觉有我”，意味着什么？意味着这是一种认识。既然是认识，就有成立和不成立的可能。可是每个人“感觉有我”，这个“我”是天经地义的真实，却从来不是从反思得来的，而是“感觉有我”直接就意味着“有我”是事实。当他意识不到这是一种认识的情况下，会直接地以为这个所谓的事实，而不是认识。这一类错误人们常常犯，理所当然地把一个认识结果当成了事实本身，甚至都意识不到这是认识结果。正因为意识不到这是认识结果，而它又呈现在认知中，就会直接地觉得这是事实。

本质上来说，我们不是生活在所谓真正的事实世界中，我们更像是生活在认识的世界中。能否定吗？可人不这样觉得，人们觉得“我是生活在事实中，生活在事实的世界里”。我不说客观世界这个词。本质上我们更像是生活在认识的世界中。这是第一个很重要的点，“感觉有我”，是“在身心上感觉有我”，而在本质上是一种认识。

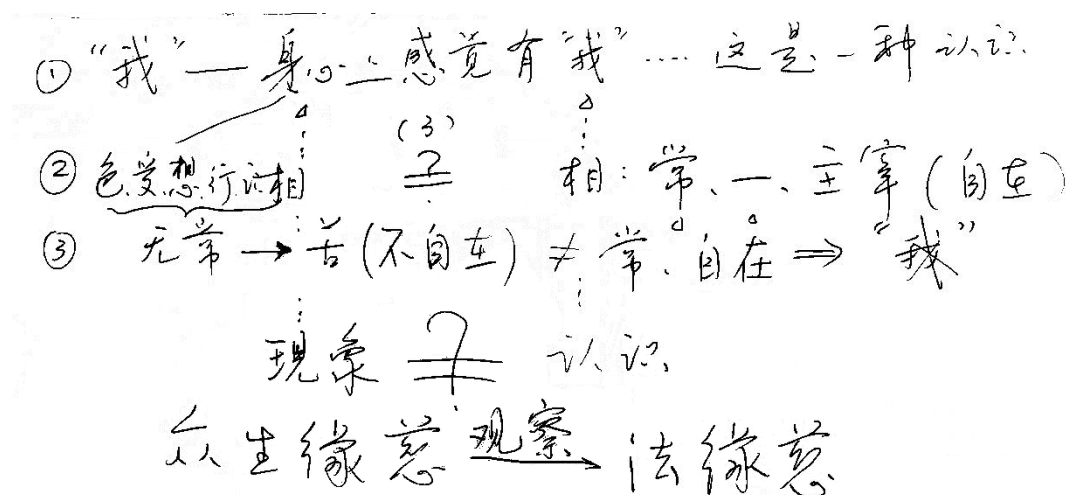
在这一点上，已经开始暴露一般人的问题了，甚至意识不到“觉得有个我”是个认识，所以从来没有把它当成认识去反思过、检验过。因此就直接把“有我”当做事实。你问一个街上卖菜的老百姓：“你觉得‘我’可不可能是一种错误？”他会怎么跟你说呢？“你要觉得你是错误，你就替我来卖菜！”人们会天经地义地把这当成事实。“感觉有我”是一种认识，在这一点上绝大多数人意识不到，正因为意识不到“感觉有我”是认识，就更没有去反省这种认识是否为真、是否成立的动机。

但是，首先要针对以上说它是一种认识，然后下一步的探讨才有意义。我把刚才探讨的第一点写在这里：人们是在“身心上感觉有我”，而这是一种认识。这是很重要的。

2、如何判断身心上有没有“我”

接下来，既然确定这是一种认识，我们就可以去反省、去核验这种认识是否为真、是否与事实相符，这就是“无我”观察的过程。

首先，要确定这是一种认识。在什么上发生了什么认识？在身心上感觉有我的这种认识。现在所谓的观察有我、无我，不是针对一个“我”来说，而是对这个认识和认识结果来说——你是在身心上感觉有我，这身心上有你所感觉的那样的“我”吗？检查发现，没有。说明什么？说明“在身心上感觉有我”是一种错误的认识。我们对这种直觉的认识，又是错误的，有一个简单的说法，叫什么？比如，眼睛看什么东西看错了，那是什么？是错觉。当我们在身心上检查到底有没有如所以为的那样的“我”，检查结果发现没有，所以“在身心上感觉有那样的我”是一种错觉。这是大体的路数。



接下来，怎么来检查“在身心上感觉有我”这件事是否对呢？又觉得无从下手了？觉得无从下手，是因为反复“感觉都有我”，这不是反思的方式。反思，从来不是按从前的方式再认识一遍，那叫“反思”吗？那叫“反复错误”。

2.1 判断方法——通过特征比对

座位上摆一个录音笔、一个手机，你如何来判断二者是否一致？我为什么问这个问题？在“身心上感觉有我”，其实某种意义上就是看所

“感觉的我”和“身心”是否有一致性。在身心上感觉有“我”，那“我”应该是身心上的什么东西，或者在身心上应该有跟“我”一致的东西——或者是身心整个跟“我”一致，或者身心的某部分跟“我”一致，是不是应该这样？

在“身心感觉有我”，首先要知道“我”有什么特征，身心有什么特征。如果身心的特征跟“我”的特征完全一致，说明身心就是“我”；如果身心的某一部分跟“我”的特征一致，说明这一部分是“我”；任何一部分特征都不一致，说明感觉错了，那有什么好说的。

就像我刚才问：“你如何判断录音笔和手机，它们两个是否一致？依于什么？”你说：“我一眼就看出来它们不一样。”如果停留在这个层面，怎么把你直觉的判断，抽象成为或者归纳成为有效的方法？你一眼就看出来录音笔和手机不一样，这里边发生了什么？我承认你一眼就看出来了，我确认你没有看第二眼，我确认你第二眼再看它们还是不一样……好了，所谓一眼就看出来它们俩不一样，过程中发生了什么？发生了看一眼？

其实我们是对于它们的视觉特征做了比对。远远地看它，又没摸又没闻，更没有用舌去舔一舔，用的感官是什么？是眼，眼色为缘生眼识，是眼见色。用今天的话说，用它们二者的视觉上的特征来做判断。如果用稍微佛法的语言说，是基于二者的色相做的判断。

视觉特征跟色相有区别吗？是一回事。为什么我说视觉特征——你觉得这事儿挺对，而且是事实比较高大上的说法；我一说色相——你就觉得这又是艰深的东西。你上课那点内容不一定艰深，只是在理解这些词汇时，你给它戴了有色眼镜。色相跟视觉特征，不都是呈现在认识中的某类相状么？什么叫“色相”？可见光通过整个视觉系统，最后呈现在认知中的相状，这就是色相。我说的视觉特征，是相状上有什么特征，有什么各自的特点。

首先它们在视觉特征上，大小长度高矮就不一样，色泽也不一样，所以给人带来的视觉差别是显著的，二者在色相上差别是显著的。

我们当然可以继续在下面说法中用“相”，但是我愿意给它换成通俗语言。用了“色相”，学佛法的人都觉得心一紧，就不自然了，这也是我为什么很多时候愿意用老百姓的话，用通俗语言、用生活语言来说。不用“相”，用“特征”。我们是基于什么来判断的？基于二者的特征比对，来判断二者是否一致。说“特征比对”，你们又松口气“这事儿好办了，这事儿就简单了”，说“色相”总担心后边牵出来一大堆根和识。

我们是经过特征比对，来判断两个事物是否一致，那么“在身心上感觉有我”这个认识是否恰当、是否成立，其实是一样的。比对一下“我”的特征跟身心的特征，如果完全对不上，甚至根本的不可能存在对上的可能，就很简单了：身心上怎么可能有“我”？就算感觉出来了，也说明错觉成功地产生了。既然这是一种认识，那么认识是可以做校验的。如何来校验？看身心上到底有没有“我”。如何来做这个工作？做特征比对——关于身心的特征和“我”的特征做一个比对。

2.2 我相为何

身心的特征，我们是多少可以做直观了解。问题是：同学，你一辈子都感觉有“我”，请问“我”的特征是什么？你内心“感觉有‘我’”的“我”，特征是什么？第一个难点是这个。前面说，“感觉有我”这是一种认识，大家理解起来没什么难度。虽然说很多人一辈子意识不到，但我们在了解修习原理的过程中，还算不上难点，一提大家就能够体会到。现在问题来了，我们要反思“身心上有我”是否事实，要做身心特征跟“我”的特征的比对，通过特征比对来确认认知是否为实。身心的特征，不管从经论还是从自己直观的生命经验都很容易去观察，哪怕是现场观察都来得及。“我”的特征呢？这是第一个难点。

请问“我相”是什么？刚才谈相，我换成通俗的话是特征。实际上问题是：“我相”是什么？谈认知中的“我相”，不是谈事实。自己认知中感觉有我的那个“我”，在认知的结果中，它包括哪些特征。不要一谈“我”的特征，就跑身心上来找，这是人很容易发生的，如果我没

有强调是“认识中的‘我’”的特征。先不要到身心上去找，因为你是身心上“感觉有我”，现在要做身心跟“我”的特征比对：要看看身心的相，还有“我”的相，然后要看一看二者一致吗？是这个过程。

假如说找我相的时候，直接到身心这边来找，这个等式还用判断吗？不用判断。那说明什么？说明你这个工作方法错了。能够意识到认识中那个“我”有什么特征吗？东北有一句话叫作：“这人没活明白。”我为什么说这个？都活了几十年了，一直感觉有我，问“我”到底啥特征还不知道。心里天天揣着“我”，到现在还不知道“我”有啥特征。这也是东北话说的：“到现在为止还没活明白。”

这个“我”的特征，你们都应该学过，但是你们学的时候都是当定义：何谓“我”？常、一、主宰（自在）。为什么当定义呢？“因为我感觉‘我’不是这样的，我感觉‘我’是一个活生生的人，能说能笑、能走能跳、能吃能睡，跟你说的常、一、主宰有什么关系？这是你们这些搞哲学、搞宗教的人特意搞出来的，所以你们说的这些‘有我、无我’只存在于你们的概念游戏中，跟我的生命真实没有关系。”

注意！问题来了：“我相”是什么？或者换成大家熟悉的说法：为什么说常、一、主宰是“我”的特征、相？这点是这里的第二个关键点：第一个，意识不到“感觉有我”是认识，那就不会去反省，也不会有下边无我慧的发生；第二个，意识不到身心的相和“我”的相都是什么，特别是“我”的相是什么。身心相是什么确实很简单，事实摆在那。那“我相”是什么呢？或者说为：你学的佛法“我相是常、一、主宰相”，为什么？如果对这不能够清楚，就算是从文字上、道理上懂得了下边的内容，对于智慧仍然没有帮助，因为不认为自己有常、一、主宰相的取着，那就不会破掉原有的问题，下边的这些观察再漂亮、再精妙，对真正的智慧不会有作用，对关于缘起无我的智慧不会有作用，所以这是第二个关键。

我相是何，或者为什么说我相是常、一、主宰？我看过不止一篇论文，说“佛教把‘我’定义为常、一、主宰（自在）”，意思是什么？

意思是下面关于“我”的破斥全是针对佛教自己的定义来的。也就是说，好似唐吉珂德大战风车，前提是他以为那个是个什么东西，他以为是一个敌对的骑士、以为那是个什么，那只是他自己的自娱自乐，没有现实意义。如果这样把它理解为纯粹的佛法自娱自乐的定义，佛法的智慧又有什么真实的价值呢？这是很严重的一个问题。

我来说明一下，为什么说我相是常、一、主宰相，常、一、自在相？主宰和自在是一个义，在《阿含》里更多的是说为自在，主宰是后来论里的进一步推演，是成立的，但是自在义是更根本，大家反而可能不一定熟悉。

感觉有“我”，这个“我”虽然从小到大身心有了很多变化，可是我还是感觉是同一个“我”，你们谁长一长，觉得自己从张三长到李四了？没有，从小到大是同一个“我”。我身体有没有变化？每个人都知道身体有变化，但是仍然是同一个我，就算我变老了，不还是一个我吗？最后一着终于要离开世界了，那叫“我”死了，不是王五死了。

这是“常”，其实是在“我”上感觉有常。大家常常以为：“你不是泼脏水吗？我啥时候感觉我有常了？我知道我时刻在变化呀。”当我这样问你的时候：“你从小长到大，长劈叉了吗？”什么意思？长一点，分个枝，长一点，分个枝……有吗？没有，你看都是叶，没有吧。每个人都觉得我一直是我，“我一直是我”不就是我是常的吗？我在“我自身”的意义上保持是常的。内在感觉有一个“我”，这个我这么多年，在它的内核上始终是我，色法的外衣变来变去，但内核的我一直是我，包括我之后一天一天地长大或者变老，乃至最后死亡，感觉“我一直是我”，这就是常义。这是人们内心中感觉有的那个“我”的第一个义——“常”义。

“一”呢？虽然事实上人是五脏六腑、四肢百骸的和合，可是你们谁觉得“我是一个行走的七巧板”“我是一个行走的积木聚”，你们谁这样觉得？“不行，我得赶快去禅堂了”，你想的是一整个的“我”赶快去禅堂，是不是？是一个主体、是一个整体要去干这事。“一”其实

是独一的意思，有对内和对外两层意思，我们侧重说它的整体性，侧重说它是一个整体。我们谁也没觉得自己这个内在的“我”——“我一直是”的那个“我”——是拼凑起来的，中间还带着裂缝，你们有这种感觉吗？你不会突然想起了那句很著名的鸡汤吧？“万物都有缝隙，那是光照进来的地方，所以‘我’也有。”没有。每个人都觉得自己是一整个的，没有人觉得“我是七巧板式的拼起来的”。虽然事实上是五脏六腑、四肢百骸，但是很不幸，我们就是觉得“我”是一整个的这么一个主体，这是“一”义。“一”义，我说的是独一，它其实有对内对外的，我先不说复杂的，就先说内含的“一”；在内含的角度没有“共成”的意趣，它是一整个的、它就是它自己的意趣。

“主宰”，“主”和“宰”其实是有一点差别的：“主”是我自己做得了自己的主；“宰”是支配的意思，是能够支配从属于我的，比如这个笔是我的，我就可以把这个笔扔了或者送人，或者放闲鱼上一分钱包邮卖了……这是我可以支配属于我的。这是说“主”和“宰”的意涵。

主宰或者自在，我再从自在的角度来说。“自在”是什么意思？自在义，太有意思了！你所有的“不羁放纵爱自由”都来自“我”的自在义，包括人们为什么说自由，为什么对于违背自己意愿会有这么强烈的反抗，都跟主宰欲或者说自在感关系极为密切。

“自在”是什么意思？人有一种错觉，主宰感或者自在感的错觉，觉得这是我的手，它就应该听我招呼，这就是自在感；觉得我就是我自己，所以我要做得了自己的主，你让我怎么样，这事让我不自在不行，得按照我自在来，这就是人们觉得“我应该是自在的”一个表现。你束缚我的自由，你压抑我的诉求，这都是对于“我自在”的破坏，所以能造成冲突——或者表显于外，或者是内心的冲突。

自在感表现在自己身上，是自己要做自己的事。是不是觉得“内在的我自己”就应该是一个自由的精灵？想怎么样就应该怎么样，不应该受到限制。听听这话，心里就高兴了：“啊，原来我是自由的精灵，确实我也感觉是。”这就是内心“感觉我是自在的”，这是符合于事实，

是符合于天性的——天性是自然而然就应该有特征。

这是说一下“自在”，稍后在后面的讨论中关于“自在”我们会具体说。当然还是不成立，或者说只能是在修正的意义上成立。

这样知道我相是“常、一、自在”：是恒常的，我一直是我的“常”；我就是我自己的一整个儿“一”；还有“自在”，我做得了自己的主，我也能够支配从属于我的，是这样的主宰、自在。这是意识到了“我相”。

2.3 观察五蕴无我

身心相就相对简单。佛法中在观察是否有“我”上，有从身心的角度观察。身心用佛法的话说有一个对应的词，叫“名色”。身对应的是色；名对应的是身心的心，心表示一切的精神现象——心的活动或者一切的心理现象，包括了我们常说的心和心所，就是名法。这二者是对应的。佛法中谈无我，固然有从名色无我的角度谈的，但是相对少，《阿含》中基本上没有从名色角度谈无我的，看到最多的是五蕴无我，所以我从这个角度说。

身心分成五蕴有问题吗？没问题。这个综合体可以说是身心相，也就是色受想行识的相。当然色受想行识有其各自的自相，也是所谓的别相，各自各别的相，也有它们共同的特征。在进一步判断色受想行识上是否有如所感觉的“我”的时候，用的主要是共相，就是色受想行识身心它们一些共同的特征，这些特征在“我”上是没有的，接下来就做这个判断。这其实是第三步，判断它们是否相等（一致）。第二步中我们确认了一下它的相，最主要的谈“我”的相。

第三个部分来针对“我”的相，看身心这边、五蕴这边有没有？首先感觉“我”是常的，请问身心或者五蕴上有没有什么是常的？没有，这一点很简单。

色常吗？色无常。

受常吗？受要是常，你打坐的时候腿痛就不会出现了，因为之前没有腿痛这个事。你一定要说，虽然是常的东西也可以产生但是不消灭，

先不去正面驳斥它，假如说是这样，你打坐腿疼上了，这个疼就不应该消失。你就别想着放腿了，放腿也没用，受无常吧？很简单。

想是什么？想是取相。眼识相应的取相乃至意识相应的取相，取的相是色声香味触法相，这就是想取的相对应什么。取的是青红赤白黑、长短、高下等等这些，这就是色相；乃至于意法为缘的法相，它对应的比如多少等等一些相对抽象的相。多和少，它不仅是色相，有的是触相，有的是受相。比如说“我今天感觉疼痛种类挺复杂的”，就这一句话里包含的取相就很多。当我说复杂的时候，我内心肯定有复杂的相，复杂这个相就是一个抽象的相。它对应的是什么？对应的是意缘法的法，可它是作为取相存在心中。想，是有种种的取相。

所有的这些取相，常吗？如果常的话，你的记忆会变得模糊吗？“你还记不记得，上学期学某门课的时候讲到的某件事？”“学过这个东西我记得。”“你记不记得，当时法师在黑板上写的那些内容？”“有这个板书我也记得，写的啥，不记得了。”黑板上写的什么，我们现眼看的时候不就是眼色为缘生眼识，眼色识三和合触，触俱的受和想的那个想吗？我取下来了这个色相，如果想是常的，我能回忆起那个场景就应该历历在目，怎么可以变模糊呢？很简单，记忆可以模糊。我不说它消失，说消失如果懂法会跟我辩，会说那是念的问题，而不是想的问题。你能想起来这个场景，可是你想起这个场景不复清晰，模糊了，具体细节都记不得了。这很可能就是多年之后，你想起今天早上白板上内容的结果，那时候你想起来了：“这不很正常，法师早就说了想是无常的，记忆会变得模糊的，我只不过是用我生命的事实为此做了个注脚。”

好了，想是无常，包括受是无常的。还有一个很简单的事情，就是它在刹那刹那生灭，能意识到吗？你看到人，取了人相，看到黑板，取一个这样的色相，前面那个人相在你不取的时候是刹那灭去的，很简单。如果从因缘和合则现起，因缘不具足则灭去，这样来看无常是很简单的，我只不过是很生活化地、粗糙地举一个例子，来说明受想无常。因为人们不去想，不去思考那些，所以说的生活化一点有感受。

行，是除了受想之外其他所有心所的集合。这是部派佛教期间主要的共同结论之一。当然行蕴我是就心所说的，没谈不相应行法，在这里也不是非要谈的，所以我就不去复杂化了。行在《阿含》中说为思，就是触、作意、受、想、思的那个“思”，思心所的“思”。但是《阿含》并没有发展出像后世心心所的理论，它甚至都没有真正意义上心所概念的对应，所以思当然有后世佛教的心心所分析中说的造作义，推动身语意发动的义，有这个根本义，但有时候，包括了后世所说的思心所相应的其他心理活动。

所以，后世的佛教把行蕴不仅仅是局限在阿毗达摩时代所定义的思心所上，也还是有道理的，包括有部谈这个问题，说《契经》里（《阿含》里）说到行蕴，说：“思即是行”或者说“行即是思”，就思心所来谈行的，为什么你们要谈除了受想之外，其他的心所都是行呢？有部自己给的回答是：《契经》（《阿含》）说“思即是行”或者“行即是思”，那是就胜，就思心所是这一切发动必不可少的最初的源头，就这个意义来说“思即是行”。实际上，以思为本很多复杂的行，像贪在不在里面？贪是行；无贪是不是行？无贪也是行；欲是不是行？欲是行。就胜来说“思即是行”。但是如果广说，则除了受想之外的这些心所都是行。这就相应行来谈。

识，《俱舍论》说得很简单，也对，识谓各了别。识是精神活动中的了别功能。如果把它当成一个实体来考虑，那是自己的事。《阿含》里说到识的时候，总是根尘和合生识，比如眼色和合生眼识，乃至意法因缘的意识，总是因缘和合的角度来说识。

这是说一下行和识的内容。

那么，作为受想之外其他心所的行，常吗？常还是无常？无常。比如我上一坐修的无嗔，状态可好了，然后这一坐不知道怎么的就不如那么好了。你这个无嗔常吗？要是常的话，本来没有，你修不起来，因为它是常的；假如你一定要说能修起来，修起来它就不应该变化，因为它是常的。很明显不是。心所的变动特别迅速，原理上说它的无常也很简

单：是缘俱生灭的，因缘和合心所就发生了，因缘散坏心所就坏灭了，总是这样。我们所谓的修习无嗔，不过是让心始终在这些因缘上运作，来相续地发生无嗔，是这样而已。

识是常的吗？我们常常说根尘和合生识，这是佛法的共识。根尘和合生识，这是因缘和合而生起的，因缘若散，则识不现起。你像看黑板，这是眼色为缘生眼识，如果眼根突然坏了，还有眼识吗？识因为是因缘生灭的，所以它无常，很简单。“可是你从这个角度来说，总让我感觉缺一点生活化的东西，能不能够生活化一点说呢？”识如果是常的，你觉得你能睡着觉吗？你们想没想过这问题？识如果是常的，你打坐会昏沉吗？这跟刚才问“你能睡得着觉吗”是一个问题。谈昏沉，可能是你这几天比较关切的问题。如果识是常的，请问昏沉能发生吗？昏沉发生，我们说是识变得昧略了，识变得不那么清明，不那么有力量，这是什么意思？识变化了。识如果是常的，会有变化吗？不会变化的。不会变化的识会发生所谓昏沉的现象吗？不会，禅堂里的经验告诉你，实际上昏沉会发生，所以识不是常的。

其实用不着说昏沉，睡觉也是一个最生活化、最普遍、老百姓也都听得懂的事情。当你发生睡眠的时候，那不比昏沉要舒服多了——当然不是要谈舒服，要谈的是识的变化比昏沉明显多了。昏沉，一般来说很难到人事不醒的程度，如果到人事不醒了，那就会发生身体前后左右大的动摇。但是极重睡眠的时候，开玩笑的话说，装几个轮子给推走他都不知道。这是什么意思？你们都知道五无心位，其中有一个叫“熟睡无梦”，在这个位识暂时不现起。在达到识不现起的阶段之前，睡眠是一个连续过程。现在很多人应该知道吧？其实生理应该都学过的，睡眠是一个相对连续的识的变化过程。虽然熟睡无梦是一个很明显识的暂时的中断，能够看到它的无常；其实这个识连续的变化过程，都是在说明识的无常。它变得越来越暗钝无力，这难道不是识的变化吗？

这说了色受想行识的无常。“我”和蕴，二者一个是常，一个是无常，所以第一个问题就很重要了——必须敲定是在身心上感觉有“我”。现在反悔没用了，当初我们上来就敲定这件事情，这不是栽赃给你的。

你在身心上感觉有“我”，可是身心上的这一切都是无常的，又感觉“我”是常的，那成不成立？说明在身心上感觉有“我”是错的，如所感觉那样的“我”，根本不可能。《阿含》中常用无常理来破“我”，但是《阿含》有时候会转个弯，转个什么弯？色常否？色无常。若无常变坏，是苦否？是苦。若苦者，是我否？不是我。常常在无常这转个弯到苦，这我也说一下，你们看《阿含》的话，会常常看到的。

无常是苦的意思是什么？意思是这个东西如果是无常的，它就不自在，不自在的意思就是苦。可能你们对于“不自在就是苦”感觉得不明显。做一个粗糙的说明：这人被绑在凳子上不许动，他自在吗？不自在。苦不苦？苦。他这个苦从什么来？说是从系缚来，不，是他失去了自由，他不自在了，他想动也动不了，这叫“不自在”，没有办法主宰。不自在，才有身苦和心苦。不自在是苦，不光是说自在导出苦，而是苦的本质就是不自在。无常故苦的意思：无常、不自在，不自在当然就是苦。

苦意味着不自在，当然也就否定了自在。《阿含》中否定我就特别重视自在义。无常是非常简单的，但是这好像没有太击中一般人那种更深刻的意欲。人是有主宰欲的，至少要做自己的主人，这种深深的主宰欲，就来自于自我感；这种深深的对于自在的理所当然的向往和认同，就来自于自我感。

① “我”——身心——感觉有“我”……这是一种认识。
② 色受想行识相 $\neq$ 相：常、一、主宰（自在）
③ 无常 $\rightarrow$ 苦（不自在） $\neq$ 常、自在 $\Rightarrow$ “我”
现象 $\neq$ 认识
众生缘总观察 法缘总

《阿含》在谈到内核无我的时候，也有直接从无常破我的，但更多的是从不自在的层面来说的，即便是无常也常常：“无常故苦，苦故无

我。”假如再看到“色无常，受想行识无常；无常者是苦否？是苦”，应该知道，无常是苦的意思就是指不自在，或者是变坏之后内心产生的苦，这些都可以。但是苦的意思就是不自在，既然不自在，那就否定了自我感中的自在或者是主宰，所以在身心上感觉有“我”不成立。这是《阿含》破我的时候，从色受想行识的无常来破有“我”，蕴的相当然不等于常和自在（不一致）。所以推出：“身心上感觉有我”，应是被否定掉的。这是就《阿含》常用的“破我”做一个说明。

2.4 认识与现象是否相符

大家对于这个是应该做一个基本的考虑。首先是在身心上感觉有“我”，这其实是一种认识。身心是现象的话，所谓有“我”是对这个现象的认识，意识到了吗？身心是生命的现象，这是现象的事实。很多人感觉：否定了“我”，那谁在说话？这就是把“我”等同于身心，这是什么？把认识等同于现象。身心这边都是现象（指板书），“感觉有我”，这都是认识，认识不一定符合于现象，认识不一定跟现象是一致的。但是，当你谈无我的时候，跳出来一个大聪明跟你说：“你说无我，那谁在跟‘我’说话呢？”什么意思？意思是“你”就是“我”，有你就有我。“无我，你说一说这个抬手是咋回事？”还是把这些身心的现象直接等同于自己所认识的“我”。

“我”是一种认识，这是第一点揭示。在身心上感觉有“我”，感觉其实就是认识的别名，“我感觉热”，是在“认识”中发生了热的认识结果。“我感觉热”，真的一定热吗？不一定，也许你发烧了。你感觉冷就一定冷了？不一定，也许你打摆子了。环境不一定真的冷了热了，只是你感觉冷了热了，那是你的认知结果。它可能与现象相符合，也可能不符合，可是你要比对了才知道。你不比对，甚至意识不到这是一个认识，那就只能把出现在认识空间中的结果当成事实本身了。老百姓基本上都把作为认识结果的“我”当成了事实本身，所以一说“我”，就说身心，这是不是我们现在内心的情况？一说“我”，就当成身心的事实；一谈认识，就当成现象本身。得先确定你的认识与现象相符，你做这种替换才有道理。你都没有确定认识跟现象是否相符，我一说认识你

就当成现象本身，这样就没有意义。

本质上是这么一个问题，认识是不是等于现象的问题，认识是否与现象相符的问题。既然是这样，抽象一点很简单：认识是否符合现象？我们在研究有我无我，其实就是在看认识是否符合于现象，在身心上感觉有“我”的认识是否符合于现象。色受想行识是身心的现象，它是无常的，不自在的，与自我感中“我一直是”“我想怎样就应该怎样”的“常”和“自在”是不符的，是互相完全不可能有任何通融余地的。说到这儿有没有什么问题？请讲。

营员：法师，弟子有个问题，对于识而言，如果涉及第八阿赖耶识的话，我们怎么样去认识？

法师：阿赖耶识是常还是无常？我先不说阿赖耶识不是佛法共许的。它不是一切佛法所共许的，毕竟只是宗派的争议。即便按照唯识自宗来说，阿赖耶识常还是无常？“恒转如瀑流”，这是《唯识三十颂》上的话，“阿陀那识甚深细，一切种子如瀑流”，这是《解深密》的话。但是“阿陀那”跟后来“阿赖耶”到底怎么样，唯识自己里边有一些稍微小有差别的说法。就明确说“阿赖耶”的情况，三十颂里说“恒转如瀑流”，是把无常义摄在里面。这其实也是商羯罗（印度教）当年跟佛教（主要是唯识）辩论的时候，他攻击的一个要点：“阿赖耶既然是无常的，那么哪来的三世？”

只要是有为法都是无常的，这没有什么好说的，身心的一切现象都是有为法。再说得简明一点：一个凡夫，除了有为法，还能感觉到啥？涅槃是法而如是，是“诸法从本来，常自寂灭相”的。可是要是能够体达“常自寂灭相”，也不是凡夫了，还用给我讲“什么无我”？我们是在身心计为我，用《阿含》的话说，“若诸沙门、婆罗门见有我者，一切皆于此五受阴见我”，五受阴不就是身心吗？色受想行识就是身心。所以我用大白话说，我们是“在身心上感觉有我”。这不是我的话，我只是把《阿含经》里的话用生活语言说而已，这样说显得一点不高大上，但是给你们说一句“一切皆于此五受阴见我”，脑袋又开始画问号了。

思惟，我写的1、2、3，你思惟一下好吗？常常这样思惟一下：确定确实没有如所感受到的“我”，只是色受想行识此有彼有关联的生灭。

3、如何修习

所谓的“愿我没有敌意，柔软慈和”，之前简单地说是是在身心上没有对抗敌意，更确切地说主要是在心上。现在如果用色受想行识来说，所谓的“愿我没有敌意，柔软慈和”，是希望这样的五蕴聚中没有敌意，而呈现柔软慈和的样貌，这是笼统地说。

如果就色受想行识五蕴来说，没有敌意的相和后面的柔软慈和的相，它主要是五蕴的哪一蕴呢？“没有敌意”是没有嗔，是希望身心中/五蕴中没有嗔。嗔是属于哪一个？行蕴。是希望这样的色受想行识中没有嗔，没有敌意。其实自己知道“愿我没有敌意”，是希望这样关联运作的五蕴中，没有属于行蕴的嗔/行蕴中没有嗔。最好要理解，不理解的话，还是容易模糊。希望没有嗔，但有柔软慈和——柔软慈和是无嗔的相貌。无嗔属于哪一蕴呢？还是行蕴。

这一句的祝福，其实主要是希望在这五蕴聚中，行蕴里边没有嗔而有无嗔。如果我们做蕴和心所的观察，就是这样而已，我要不要总去强调行蕴？不一定，只是希望色受想行识聚中“没有敌意，柔软慈和”。因为一般对于嗔和无嗔并没有感受，有感受的是“敌意”“柔软”“慈和”这些。如果做心所分析，知道这是嗔和无嗔而已，都是属于行蕴的心所法，都是因缘生灭的，有这样的如实认识就好了。

也可以生起这样的心之后再来做观察。意味着什么？完全可以先修一个众生缘慈，然后再在众生缘慈的基础上来做法的观察。这是修习的方便，不是必须如此。在众生缘慈发生之后来做观察，于是成为了法缘慈（板书），完全可以上来“愿我没有敌意，柔软慈和”，身心呈现了相应的柔软慈和的状态，没有敌意的状态。这时候，来进一步的观察：“我”只是一个假名，那现象上指的是什么？指的是色受想行识的和合，色受想行识的聚，或者色受想行识的流。人只是色受想行识的河流，所以没有办法两次踏入同一条河流。中国话叫做“交睫非故”，眨一下眼

睛，不是同一个人。上下睫毛碰撞了一下，交汇了一下，这叫“交睫”。看，眨眼睛不说眨眼睛说“交睫”，有文化没文化差别大。“交睫非故”，你眨一下眼睛的时间不是同一个人了。当我说人只是五蕴的河流的时候，眨一下眼睛的功夫，不是同一条河流了。

这样观察，自己对自己祝福，“愿我没有敌意，柔软慈和”，可以先不用做分别，这是自己熟悉的，等内心的善法生起了、稳定了，再来观察。所谓的“愿我没有敌意”到底是在现象上希望什么？是希望色受想行识的五蕴聚中，没有这个而有那个。因为现在身心中就有柔软慈和，所以相应的观察会更亲切一点，不会一观察就没了；如果上来就对着五蕴修，可能是不容易修起来。这样一句一句可以，或者是把一个对象修完了再来蕴观也可以。

一句一句对于初学是最容易的。为什么？假如单修法缘慈不容易生起来，我先把众生缘慈修一遍，修到怨敌都修完了，再回过来观察自己，越观察越凉，等到中就彻底凉了。对于初学，会容易出现这壶水放一会儿放凉了的情况，那就交替修，众生缘慈修习一句引导，有相应的状态后，来做法缘慈的修习，然后再来做一句……这样也有它别的好处，以后慢慢再说。

时间关系，早上就说到这里，大家有什么不清楚的，修习之后，尝试了之后，再来做必要的交流和探讨。

秋露禅修营 16-2

一、无我——车喻

修习之前，跟大家就“无我”再说几句。如果从前对于无我闻思得少，或者还没有太闻思的，实际上刚开始想要修习无我，多少还是不那么容易得力。我很理解，毕竟流转生死最主要是靠着这个错误的。都说“无明缘行乃至生缘老死”，“无明”是啥？无明，经中说是“不如实知”；对啥不如实知？“不如实知”什么呢？于色受想行识不如实知，于色受想行识计“我”——也就是“我见”是无明，或者说是无明中最关键的。所以我说，就靠它流转生死。这都不知道多久了，所以在这个上一时觉得不容易得力，那有什么好奇怪的呢？

我希望现在白板上这些要点，大家能够印在心里，常常思择。很不幸，我们不是最后身菩萨，或者最后身的辟支佛，没办法无师自悟，那就从佛的言教中，来培养自己的智慧。我没有每一处都引经的原文，是对人不友好的，会额外地打断人们思惟思考的连续性。你们对于原文熟悉的去带入原文，顺顺思择，可以的。没有原文基础的不用管，那样塞进去“一切皆于此五受阴见我”，反而打断连续性，就这样去做抉择、思惟就好。

对于“无我”，我常用的一个比方：像今天，人们对于汽车是司空见惯的，一般都觉得有这个车、那个车，这个车跟那个车一样不一样，这个车的性能如何如何……我们常常会这样考虑问题。考虑问题久了，自然就觉得有车本身——这个车、那个车的本身。可除了一堆配合运作的零件，什么是“车它自己”“车它本身”？如果除了一堆配合运作的零件，还有一个所谓的“车自己/车本身”，我常给的建议是：“您可以考虑把车零件都卖了，然后开车本身回去。”是不是这个道理，这发家的路多好。

同样的事情，不就在所谓“人身”上么？除了这样的名色——物质的、精神的，除了这样的色受想行识，还有什么过去所以为的“我本身”

吗？不就是色受想行识配合的运作，呈现着生命的种种，也表现为种种生命经验吗？除了这些，还有那个“一整个作为他本身的我”吗？

如果除了一堆配合运作的零件，还有一个“车本身”，那把零件卖了，开车本身回去呀！匹配这个譬喻，我下面说的你们看着办——“那我可以全捐了，眼睛也捐了，肾也捐了，什么都捐了，然后‘我’愉快地过着每一天的生活。”不可能的！“在身心上计有我”“在五蕴上感觉有我”，和这是一样的问题——感觉在这一堆配合运作的零件之外有一个“车本身”，有一个车的自体，使得“车”是“车”，这种内心错误跟在身心之上“感觉有我”，是一模一样的。这是人同一类错误在不同事物上的表现而已。

所以，稍微有一点世间智慧，就会知道所谓的“车本身”、“车的自体”、作为“一整个它就是它自己的车”，那是没有的。现象上，只是一堆配合运作的零件而已。不是乱堆在一起的，乱堆在一起的跟配合运作的的不同，这就是缘起的差别。对应过来，“一整个的我就是我自己”的、“我始终是我自己”的那个“我”，也是一切处不可得——现象上只是色受想行识此有彼有配合的运作。

我希望车譬喻能够帮到你，帮到你体会“这个东西”，“这个东西就是它自己”“它一直是它自己”，这只是认知上常见的错误。龙树论师把这个叫“自性见”。现象上只是色受想行识的此有彼有，或者现象上只是色受想行识的和合（此有彼有稍微复杂一点，刚开始尽量减少复杂度），并一直感觉“内在的那个我就是我自己”“我一直是我自己”，就是那个“我”，只是认知的错误，是错觉。人有错觉很奇怪吗？不奇怪。视觉有错觉，听觉等等这些都可以有错觉，你的意识为什么不可以有错觉？当然会有。人在认知上根深蒂固的错误，附着“实我”和“实法”，而这两类本质上是同一类错误。所以，我刚才用比较容易看出来问题的“实法”，来譬喻说明“实我”的问题。

二、法缘慈修习——问问题

无我的修习：“感觉有我”只是一个认识，经过对照“我”的特征跟身心现象的特征，二者相违，能够意识到“感觉有我”只是一个错觉，现象上只是色受想行识和合而已。对于这个如果熟练了，那么再从众生缘慈到法缘慈的时候，先修一下众生缘慈相应的慈的培养，接下来是相当于问个问题：所谓的“愿我没有敌意，柔软慈和”，到底是希望现象上不发生什么、发生什么呢？其实是希望现象上、色受想行识上，没有敌意而心有柔软慈和。先修习、先呈现这些，稳固柔软慈和的相、没有敌意的相，然后在这些状态下来修习无我的观察。

这当然不是说“我”是色受想行识，而是一般人是在身心上见“我”，可是那个所见的“我”是颠倒的，是不成立的。如果没有缘起无我的慧观，只是在法上修慈，那不是严格意义的法缘慈。像之前也说过，可以在呼吸上安住、柔软、接纳、满意乃至慈爱，可是那时候没有说明白，它到底是怎么回事儿。当“我见”没有被触动之前，这样的修行叫“法缘慈”吗？不是真正意义的法缘慈。那是什么？相当于说是对“我所”在修慈。如果是对自身的话，是对“我所”在修慈；对身心相应的现象修慈，在有“我见”的情况下，当然觉得是“我的身”“我的心”“我的呼吸”，所以实际是在对“我所”修慈，这是严格来区分。实际上对于呼吸也好、对身心也好，相应的修慈，当然都可能引向如实观。像早上所说的如何从众生缘慈引向法缘慈，这个“桥”就是做如实观察。

如果想全面地把今天说的这些都纳入进去，“愿我没有敌意，柔软慈和”的“我”是什么？“我”是在身心上形成的认知——在五蕴上感觉有“我”，在身心上感觉有“我”；“我”是什么？“我”只是对于身心、对于五蕴和合这样现象的认知。那这样的认知与现象本身匹配吗？这样的认识是现象的如实呈现吗？色受想行识是无常，而感觉“我一直是（常）”；色受想行识是和合的，而感觉“我是一整个的整体（一）”，是不可分割的——你们谁感觉内在这个“我”是七拼八凑的、可以东一块西一块的？不是吧，不仅是“一”，而且是不可分割的“一”。

早上我开玩笑说“我也有缝隙”，你们谁觉得自己有缝隙？还说得挺美丽——那是光照进来的地方。每个人都觉得“内在这个我是一整个的、不可分割的”，没有东一块西一块，否则大可以回去之后说“我把我的1/4留在了禅堂”，没有人会这样感觉，都是“一整个的我”。和合这件事情，恰好说明不是“一整个”，不是不可分割的“一整个”。

无常，又直接反应了不自在，从色受想行识上直接说不自在也可以。这是《阿含》中另外一个论法。色如果自在，那我是不是想长什么样就长什么样吗？我的高矮胖瘦、我的血压高低，不都随“我”便吗？所以知道，感觉色受想行识的自在是不成立的。这个不成立，最深刻的原因是：它是缘起的。还记得之前跟大家说“为缘所起就为缘所限”吗？为因缘所成就，就为因缘所限制。五蕴哪一个不是因缘生的？色受想行识都是因缘生的；既然是因缘生的，就是被限制的；被限制的怎么可能有自在呢？是很简单的。

这样在自我感上，感觉“我一直是我的”“常”，“我就是我自己、我是一个整体、我不可能是拼凑起来的”一整个的“一”，感觉“我应该是能做自我主宰”的“自在”，这些都是错觉，在现象上都不成立。所以，第一个要意识到：只是“在身心上感觉有我”而已，只是“在五蕴上感觉有我”而已。这个很重要。

所以先修“愿我没有敌意、柔软慈和”，身心呈现慈之后，肯定地问：“所谓的‘我’是什么？‘我’本质上是认知中所呈现的认识结果。那认知中所呈现的‘我’和它依托的现象——身心、五蕴，符合吗？匹配吗？”这么一观察，它并不是对于现象正确的认识，是对于现象错误的认识，是错觉。现象是因缘和合无常生灭的，是无常、非一、不自在的，只是在色受想行识聚上，希望“没有敌意，柔软慈和”，来对蕴聚修习，然后再下一个……我不一一说，这样你们会缺少一点观察的探索。观察的时候，其实在培养自己的智慧，在探索。

大家可以先侧重对于自己的修慈多修习，因为他人跟自己，在生命的基本面上是一样的，都是色受想行识的蕴聚而已。对于自己真修行通

达了，别人也是如此，所以先在自己身上来做一些修习。

我们来做法缘和众生缘的修习，先修习众生缘，然后法缘。

……修习中……

尽量地让心正念正知相续而住。

秋露禅修营 16-3

答疑

1、行蕴是如何发生的

书面的问题，涉及到我们今天刚刚说的修习，我来做一下回应。营友问：“行蕴是如何发生的？柔软、柔和、慈祥、健康、蓬勃、吉祥……属于行蕴吗？心苦、身苦、怡然、喜悦、安乐……属于受蕴吗？离染解脱属于无我吗？”

行蕴，《阿含》说“行即是思”。后来的阿毗达摩时期，这些部派差不多有共识，说行蕴中的相应行是除了受想之外的其他心所。在这其中，“思”有特别重要的意义，像有部说，《阿含》说“行即是思”是“就胜说”。行蕴是受想之外其他心所，但是都离不开思心所，这在大家学有部的大地法，唯识的遍行心所，应该有印象。学唯识可能印象深一点，不管你们是百法入的唯识门，还是学五蕴论和广五蕴论入的唯识门，再进一步学习到《三十颂》或者《成唯识论》等等，都会谈到心所，我想考试也都没有少考关于心所体相业用的内容，所以大家熟悉这个，我们就这个说。

唯识讲“遍行”：触、作意、受、想、思；有的说作意、触、受、想、思；甚至把作意去掉，是触、受、想、思，都是可以的。《阿含》谈认知为本的心流时，几乎不谈作意，是触——三和合的触，和触俱的受、想、思。

何谓“遍行”？为什么在心所的类别中——遍行、别境、善等，要先说遍行？讲课时，有没有讲到“为什么叫遍行”，应该讲过。但是在类别中“为什么先说遍行”，不知道有没有讲。一般来说，但凡讲心所，“为什么叫遍行”“为什么叫别境”这些都会谈，要不然就缺了一块。

为什么叫“遍行”？遍一切时（过、现、未）、遍一切地或者一切

处、遍一切性（善、恶、无记）、与一切心心所俱。这是什么？触、作意、受、想，主要是认知的流；思，是认知结果呈现之后，作为有情，必然对于认知发生的反应。这是关键的话，我只是简单说了而已。你有没有考虑过“遍为什么‘遍’？”是说遍于一切时、遍一切地、遍一切性、与一切心心所俱，推敲一下也确实如此。遍为何遍呢？触、作意、受、想、思为何遍呢？答案就在那两句我说挺关键的话里。

我想请问大家：作为有情，有没有什么内心活动可以离得开认识？作为有情，有没有什么心的活动，是可以不以认知为基础的？作为有情，有没有不以认知为基础的内心活动？这些问题都没有讲过？

第一个问题：作为有情，有没有什么心的活动是可以离开认识的？你或许会摇头说：“没有，不可以。”但我说实话，因为一般人感觉“我的内核”——就是扒掉这一层色壳子之后“我的内核”——是“能知能虑的那个东西”，心会觉得“这个东西一直在”，所以“这个东西的存在”是不需要什么条件的，这就是人们感觉“我一直是我的”的“常”义所包含的。既然不需要什么条件，就不需要以认知为基础。所以，当我问这个问题，你觉得从道理上推，有情心的活动是要以认知为基础的，但是并不是真跟自己基于感知的直觉认识那么匹配，这需要你理性推度。因为一般人“内在感觉有我”，这个“我”——灵明能识之性——是不待缘的，这跟事实是相违的。

推敲一下：有没有什么有情心的活动，是可以离开认知的？有没有什么心的活动，是可以不基于认识的？有吗？没有。遍为什么遍？如果用五遍行来说，这里有四个是关于认知过程的，有一个是伴随着认知必然发生的反应。既然认知是一切心理活动的基础，那认知当然是普遍的；既然还有一个是伴随着认知必然发生的内心活动，它也必然是普遍的。所以遍行的“遍”是基于这个原因。它为什么是遍一切时、一切处（处就是地的意思，九有情居的意思，从五趣杂居地等等一直向上），是说在时空意义上的普遍；关键是把它的“遍”义在现实生活中看得特别清楚——是伴随着一切心心所，“与一切心心所俱”。也就是刚才的问题：有没有不基于认知的心理活动？没有。当意识到遍行的触、作意、

受、想，就是在描述认知过程，而思是对于认知结果的心理反应，这几个合在一起称为“遍行”，是再恰当不过了。

到这儿为止，要谈思，必然要谈到前面的触、作意、受、想。

那“思”是什么呢？用印顺法师的话，是有情反应于环境。一说“环境”，大家容易想象是外部，但如果说内、外都是内心的环境、内心的所缘，这个义是成立的。我愿意说得更直接：**思，是对于认知的反应；**或者说得更细致一点：**思，是对于认知结果的反应。**

请问：我们认识完事之后，难道像一个死物的传感器一样？比如照相机——光进来完成拍摄就结束了，人是这样吗？不是。人看到可意、不可意、非可意非不可意，是有相应的内心反应的。大家耳熟能详的“可意生贪，不可意生嗔，非可意非不可意生痴”，是什么？是内心反应的显著表现，在贪嗔痴下面都有所说的“思”。

“思”是什么？思是伴随认知结果的呈现，心必然对认知结果发生的反应。“反应”，我用倾向性来表达，或者是倾向它，或者是背离它，或者是既不倾向也不背离，也就是正、负和零。因为认知结果在心中的好感度，使得心或者朝向、或者背离、或者处于没有明显倾向（舍置）的状态，心遇境总是在发生这些行动。注意自己的心、观察自己的心。不仅是情境，非情境也是这样。所以，这一天为什么这么多贪嗔活动，因为它下面的“思”总是在做朝向性的动作。

这种朝向性的动作表得更明显，是欲。欲心所，唯识说：别境心所，通三性；有恶不善性的欲，也有善性的欲。比如，我想建立精进，我有这样的欲，这是善法欲；我想发展如实的智慧，我有这样的欲，这是善法欲。但那个人可能还想再多吃一点，这是饮食相应的贪欲，这是不善的欲。就以欲来说，欲总是朝向性的，为什么？想想“欲”的定义：“于可乐境，希望为性。”欲心所伴随的思就是朝向性的。欲本身表现的朝向性是基于它底层的思发生，思的“役心为业”，其实是使心发生了一种朝向性的动作。一个认知结果出现了，必然导致心对它发生反应，这个反应我用“朝向性”来打比方，是倾向、背离、舍置。即便有智慧，

没有带着烦恼色彩的朝向，可我们仍然有朝向性，比如这人内心无贪、无嗔、无痴相应，他就没有抉择了吗？有抉择：“这个是恶不善法，不应为也”，他没有贪、没有嗔、没有痴，但他的内心仍然会背离这一类作为；“这个是善法，是自利利他的”，他的心无贪、无嗔、无痴，基于无痴分——智慧的判断，他的心仍然会朝向。所以，思的朝向不一定必然是有问题的。一个无贪、无嗔、无痴的人，他也有触、作意、受、想、思的发生，只不过“思”是善妙净思。

《阿含》说“行即是思”，行蕴就是在说思；或者说“思即是行”，思也就是所说的行。这位营友的问题：行蕴是如何发生的？行如果就思的层面来说，思是如何发生的？思是伴随着认知结果的呈现，自然发生的内心动作——朝向、背离、舍置，是这样因缘发生的。要把这个问题讲清楚，前面才铺垫那么多，终于回答了这个问题。

前面“认知过程”中说，触是根尘识三和合。关于这个，部派之间是有差异的，包括《阿含》里的意趣跟后来部派解说，不一定一致，比如“三和合为触”还是“三和合生触”的问题，这里不去多说。“触”是什么？请问，“根尘识三和合”意味着什么？认知开始发动。触是认知的开端，是认识开始发生了。我为什么要用“认知的开端，认知的发生”来说“触”？因为后面的受想是认知的结果，触、作意、受、想整合在一起是一个完整的认知过程——触是认知的发动、认知的开始，受是认知结果，想是认知结果。

比如，胳膊被一支针扎了一下，同时既有感受又有取相。受，直接从领纳来的，是偏于感性的认知结果；想取相，是多少偏于理性的认知结果。受和想是作为认知结果呈现的，而触是认知的开端。由三和合发生了认识，既然认识发生了，只要不是非常迅速地中断有情性命，会导致受和想发生。如果不是非常迅速地中断识的运作，那从触就会有受想的发生，它们关联时间的序列差很小——触导致了受想，有了受想，后面就会产生对于认知结果的内心倾向。所以，一般人的倾向——乐受，心会自然的朝向；苦受，心会自然地避开、远离；舍受，心会自然地觉得没有受。为什么舍受（不苦不乐受）会说是痴？很简单，这个人没有

什么显著感受的时候，人家问他“你现在感觉怎么样？”“我现在没啥感觉呀！”他不把不苦不乐受当成一种感觉。

“行”或者“思”，是基于触俱的受想而发生的内心倾向，所谓的“役心为业”，推动心的造作。这就是行蕴是如何发生的。行蕴里面，包括遍行之后的别境、善、不善这些，都是基于思进一步的表现，都有思伴随：贪有思伴随，无贪有思伴随；嗔有思伴随，无嗔有思伴随。嗔伴随的思是什么样的？是朝向的还是背离的？是背离的。即便是朝向要攻击，也仍然是内心感觉不好的远离相，它属于远离相。无嗔呢？无嗔不仅仅是不背离，无嗔的心是不对抗，它伴随的思是什么性质的？或者是中舍性质，或者是朝向性质，但是它不会有背离的。

行蕴是如何发生的？不管是基于“行即是思”还是“行以思为胜”，都要理解“思”是怎样发生的。思是伴随着触俱的受想而呈现的，是呈现于心对于认知的反应。作为有情，只要清醒着就会发生认知，只要发生认知，心就必然会对认知作出反应。反应中，最基础的心所被称为“思”，表现为心对认知结果的朝向。

2、慈心祝福语的状态分别对应哪一蕴

柔和、慈祥，都是属于行蕴。柔软也好，慈和也好，这些都是无嗔心的具体心相。

健康，我之前在解说时有说，所谓的身苦主要表现为病苦和老苦——病苦的对立面是健康，老苦的对立面是生机勃勃的状态，都是在描述色身。色身没有病苦，是健康；色身没有衰老，是色身的生机勃勃、朝气蓬勃，所以健康和蓬勃主要是就色身来说。

安乐主要是受——身受、心受，身安乐、心安乐。吉祥是什么？吉祥是具足安乐因，远离恼苦因。具足的安乐因是什么？具足善法相应的身行、语行、意行，这些是吉祥。我们有善法相应的心，当然是吉祥；我做了善法的动作，比如布施，这也是吉祥；我做了善的语行，比如给人说法，这也是吉祥。所以，当我们说安乐因的时候，用《阿含》常说

的话就是身行、语行、意行，它们是善的，是导致安乐的，这就是吉祥的意思。简单说就是身语意义的善法，这就是吉祥。远离不善、远离身语意的恶不善法，就是避免恼苦因。具足安乐因，远离恼苦因，就是吉祥。

吉祥属于行蕴吗？不都属于行蕴，有一些是色蕴。你们如果熟悉俱舍的语言体系，身表、语表属于色，身体的动作、语言的发声，这些都是色。它们背后当然有心的，就是身语意行都包括在里边了，其中有一些吉祥事是身语行，有一些吉祥的事是意行，所以吉祥不都属于行蕴，应该说吉祥主要以色蕴和行蕴为主。

心苦、身苦、怡然、喜悦、安乐，属于受蕴吗？是的。心苦、身苦，是受的一种分别方式；怡然、喜悦是心安乐的一类相；安乐不外乎是乐的身受、乐的心受，这都属于受蕴。

3、离染解脱属于无我吗

离染，指的是烦恼的断除。所离的染污法，主要是行蕴摄——贪嗔痴等。离染的同时意味着什么？意味着有善法。意味着有什么善法？意味着有无贪、无嗔、无痴等善法。究竟的离染，意味着无明染爱的断除，也意味着明的现起。最根本的离染，是无明灭而明生或者说明生而无明不再起，这个表达可能是更准确的。究竟的离染，就佛法来说，就是明生起了，如实的智慧生起了，而无明不再发生，假名叫“无明灭”，这是离染的根本意义，所以会有解脱。大家常看到经中所说“明解脱”，“明”就是前面的离染，“解脱”就是解脱。解脱属于什么？如果以涅槃为说解脱的话，是指的无为了，不再是色受想行识。用别的说解脱，那是另外一回事。我们这里只是真诚祝愿，不用非要打笔墨官司，就是希望他得解脱，希望他契于涅槃的妙、乐，究竟的离苦。

这位营友替大家问了挺多关于修习中的事儿，也可能有一点普遍意义，所以我说一下。其实最不容易回答的是第一个问题：“行蕴是如何发生的？”同学，你问法师这么难的问题，教你课的法师知道吗？我以

后要最好了解一下有哪些老师教你的课程，我要跟他好好沟通，希望你有所报答。

4、如果没有我，那在想问题的是什么

后面还有问题：“弟子在思惟无我时，刚开始感到一丝恐惧，这是什么？我要没了，我要被搞坏了，不行。我爱又开始探头了，是我爱吧？自我爱看到把‘我’要搞没了，这个不行。”这很正常。正常是说明了我们烦恼反复性的意思，特别刚闻到这个法会这样。

后面还说：“没有我，那在想问题的是什么？达到无我，岂不是灰飞烟灭了？又感到陌生，能思考的不过是无始来至今的经验、信息、外在种种推动着‘我’的识如何去运作。每个人思考方式不同，连怎么想也不是自己可主宰的，因此感到陌生，仿佛被操控着，这样理解对吗？人是什么时候发生有‘我’的的感觉的？这是十四无记之一吗？”

你们看，坐在台上是一个高危工种，要面对各种问题。说到“恐惧”，说到“我爱”，因为感到“我”被这样的对待，这不是要消灭“我”了吗？“如果没有我，现在想问题的是什么？”

还好没问“想问题的是谁”，能问到“是什么”而不是“是谁”，问题档次就高了一点。“没有‘我’，现在想问题的是什么？”是因缘和合呈现的识。我们关于人心理的分析哪涉及到了一个“我”呢？认知的过程，难道不是根尘和合生识，根尘识和合触，由触（认知的开端），只要没有马上到五无心位——像被打死了打晕了——会从认知的开端，流动出认知的结果——受和想，由受、想这两个认知结果引发心的反应——思，思可以伴随更表观、更清晰的其他朝向性的内心活动——贪、嗔，无贪、无嗔等等。这是心的流动——心和心的活动。这里边哪有什么“我”呢？

所以，我们学缘起可不是抽象的。你在身心上看一看，是不是这样？你说的那个“我”是什么？就是内在感觉的“作为主体的那个我”“作为存在内核的那个我”，无我慧就是在观察这个事儿。你是在什么上发

生这个感觉的？不还是在身心上。并不是在禅凳上！要是你真的是在禅凳上感觉有“我”，等你回到学院就该说“我把‘我自己’留在了福寿寺的禅堂”。

恐惧，来自于对于“我”这种执取的触动：“无我”的结论被这种基于有“我”的认识，体会为对“我”的威胁，所以我爱会反应；我爱的反应，表现为对此感到排斥和恐惧。

“那达到无我，岂不是灰飞烟灭了？”

刚回答了“没有我，想问题的是什么？”是识。“达到无我，岂不是灰飞烟灭了？”什么灰飞烟灭了？本来有一个“我”，这个“我”被消灭了，你说灰飞烟灭有情可原；从本以来无我，从一开始就是内心的幻象，什么被消灭了？什么灰飞烟灭了？错误被消除了，这还是一个值得悼念的事吗？“悼念我那终将逝去的错误”。给自己的“我见”立一个碑：“某某我见葬于此，某某年某某亲自立。”你们听了之后想：“我们班毕业就集体立一个‘葬我见碑’，简称‘葬我碑’。”这个主意不错吧。

“达到无我，岂不是灰飞烟灭了？”要是本来有个“我”，通过修行把它消灭了，你说灰飞烟灭没错；本来没有我，通过这样的修习认识到“本来没有我”，只是还他个本来如是。中间什么东西被消除了？错误被消除了。你对错误这么一往情深吗？还要为“我那个被消除的错误”立个碑，传诵千古，不会吧？我这是玩笑，你不要真的去给自己的“我见”立碑，那是告诉世人“本人是圣人”。什么人可以说“我永久地埋葬了过去的我见”？那不就是圣人吗？你真这么干了，小心大妄语；是真的，没大妄语，也有波逸提的过失等着你。我有一些话是玩笑，希望你们听得出来，别当真。

“后来又感到陌生，能思考的不过是无始来至今的经验、信息在种种推动着‘我’的识如何去造作。”

简单地说，能思考的是识，但不是原来意义上“我的识”。识是因缘生的，你像后面说的经验、信息、外在的境界和交流等这些，都是喂

给识的素材。什么叫“识的素材”？尘境是识的素材——色是眼识的素材，乃至法是意识的素材。这里问的时候之所以没有分门别类去说清楚，是因为关于识划分的知识没有运用起来，关于根尘和合生识的知识没有运用起来，所以问题表现为自己基于实际经验的思考。

所谓“能思考的不就是这一堆经验、信息等等这些合在一起，推动属于‘我’的识在运作吗？”没有属于“我”的识，说“属于我的识”，只能是假名说。就像“这辆车的引擎”，“车”只是和合的假名，没有车本身。有车本身吗？有车本身，那每一个车主都可以赚一笔。说“这台车的引擎”，在世俗言语中没问题，但是要知道在经验现象上，实际上是找不到那个“车本身”的，有的只是这一堆零件的配合运作。不妨在这样配合运作的集合上起个假名叫“车”，甚至也不妨假名说“这台车的引擎”，但是这个“车本身”是一个虚假的命题，没有“车本身”这回事儿；对应于没有“我本身”这回事儿，只是五蕴和合的运作而已，不妨在这样五蕴和合运作上命名为“某甲、某乙、我、你、他”。因为五蕴是有差别的，所以这样的和合也是有差别的，就此以为有这样的“我自己”“他自己”，这是把和合假名的“车”，当成了独立实体的真实存在。

“每个人思考方式不同，连怎么想也不是自己可主宰的，因此感到陌生，仿佛被操控的，这样理解对吗？”

如果能够意识到，识并不是完全自由的，你应该理解到那天回答“自由意志”问题的时候，说“有相对的自由意志，没有绝对的自由意志”。还记得吗？这禅修营下来，回答的问题也挺多种多样的。什么叫没有“绝对的自由意志”？不就是识的活动，它不完全是自在的。绝对的自由叫“自在”。不绝对的自由表现为：在思考中，不绝对的自由就是绝对不自由，所以感觉被操控。没有绝对的自由，只有相对的自由，意味着什么？“我的自由”是被限制的，被限制的自由是“自由”吗？被限制的自由不是“自由”。我刚才开玩笑说，不完整的自由，意味着完全不自由，这是他感觉的由来。

首先，能思、能虑的“识”并不是保持着“我一直是我自己”的东西；能思、能虑的“识”，是因缘和合出现的、因缘和合发生的一个现象——这样的因缘就呈现了这样的识，那样的因缘呈现那样的识，当然不是“我一直是自己”“我就是我”那个本身的存在了。识这样去抉择，那样去判断，都是种种因缘造就的，并不是“我想怎样就怎样”的主宰和自在，这当然跟内心中感觉有“我”的自在义是极为冲突的，与感觉“我就是我自己”那种不待缘的存在是极为冲突的，所以这位营友表达的文字是“感觉自己是被操控的”。不是自己是被操控的，你是意识到了生命现象是“如何为因缘所成，也为因缘所限”；生命的现象中，自己内心颠倒认知所投射的自在，或者主宰，是不存在的。

恭喜你，看到现象的有限。生命的现象是有限的：指的是有限制的或者是受到限制的——因为它是缘起的，所以是受到限制的。如果把受到限制的都理解为是被操控，那就意识到“为什么生者皆苦”。一直做无明乃至老死的奴隶，苦不苦？苦，毫无尊严。想想，我们一直做着烦恼的奴隶，过得很有尊严吗？给一个境界，笑笑；给一个境界，生气。这就是一般人的生活。觉得自己是可有自主权的一个人，觉得自己快意恩仇，可有“自主性”。实际呢？实际是烦恼奴，给一个境界，让你笑，你就得笑；给一个境界，让你不好受，你就得不好受。很有尊严吗？

“仿佛被操控的”，被什么操控的？被因缘所操控的。不是被哪一个人格化的操控，自己所体会的“我”成立不了，在其他边别的“我”也成立不了，没有什么一个一直人格化、保持“他是他自己”的东西在操控。诸法因缘生，这是世界的真相，是因缘的和会造成了现象的出现，同时也限制了现象——为缘所成，则为缘所限。同学，恭喜你多少领略到了缘起的这层意趣。

所有的生命都是如此。不自在故苦，不自在不就是苦义吗？被操控的感觉是乐受吗？不是，是苦受。不自在故苦——苦谛，你有这样体会过吗？为缘所成则为缘所限，属因缘者不自在，不自在者即是苦。凡是从因缘所生的，这叫“属因缘”。属因缘者自在吗？不自在。“为缘所生则为缘所限”，用论理的话说：属因缘者不自在。不自在是什么？就

是苦。有生皆苦有什么奇怪呢？有情的“无明缘行乃至生缘老死”，这不都是缘起吗？不都是此有故彼有的缘起吗？都是受限的，所以说这些都是苦，有什么问题呢？让你观察无我，你顺便观察了个苦。

“这样理解对吗？”

这里理解总是带着“我的想”“我的取相”，有“我”的前提，是有问题的；但是你体会到所谓的“识”是种种因缘合会——这样运作、那样运作，感觉被操控，这个是对的。意识到识是因缘生的——因缘生就是不自在，不自在就是苦。这个意思是对的。

5、人是什么时候发生有我的感觉的

这个问题在问什么？这个问题等价于什么问题？这个问题等价于“无明是什么时候发生的”；等价于“轮回是什么时候开始的”。轮回如果有开始，就意味着无明有开始；或者说无明有开始，就意味着轮回有开始。为什么说等价于此？因为我见就是无明的核心内容。无明的最小表达，在《阿含》里就是“我见是无明”——无明最小的范围：我见是无明；放开来，谈到无明是不如实知，有现象上的、本质上的很多种，但是如果缩小——我见是无明。“人是什么时候有我的感觉的？”有我的感觉就是俱生我执，你在问“我见是什么时候发生的”，就是在问“无明是什么时候发生的”，就是在问“轮回是什么时候发生的”。还好你没问“是怎么发生的”，如果问“怎么发生”，那就变成了无明是怎么来的，轮回是怎么来的。

问：“这是十四无记之一吗？”

如果是确定有“我”，确定有一个最开始，这二者任何一个确定了，都是跟十四无记一个性质的问题。如果保持开放：“我可以对自己认知前提的任何方面加以审查”，那完全可以讨论。《阿含》里有一些没讨论的，后来诸论师是有讨论的，比如龙树论师讨论得就很好。为什么？一方面后来为了摄化一些人，比如哲学家，这些问题是能够有摄化之功的；另外，探讨这类问题的人也有智慧程度不同、善根程度不同，有的

人可以从这些探讨中意识到自己之前深刻的错误埋藏在哪，从而解决问题。对于这样的人，探讨这些问题是可以的。所以，“这个问题可以探讨吗？”可以探讨。

“人是什么时候发生有我的感觉的？”

这个问题本身，是一个自己给自己挖坑的问题，意识到没有？如果问的是最初发生的话，没发生无明之前有有情吗？有人吗？没有。没人，又是什么人，或者是什么有情发生的无明？这是什么问题？典型的鸡生蛋、蛋生鸡的问题。比那个还难回答，为什么？鸡生蛋、蛋生鸡，还可以用生物学的角度来回答它：一个其他鸟类动物，生了一个变异的蛋，那是第一个鸡蛋；是从果名因，从蛋孵出的鸡，所以叫“鸡蛋”。不是从因名果，不是因为某鸟生的，叫“某某鸟蛋”，所以本学派认为“先有蛋后有鸡”。另一个学派跳出来讲：我们认为是这样的，某一场特别的自然现象，比如太阳磁暴，导致了大量的高能粒子对地球进行洗礼，有一些生物因此 DNA 发生了突变，这只鸟的妈妈爸爸虽然是某某鸟，但是经过这一场高能粒子的洗礼之后，它已经变成了鸡，它再下的蛋就名为“鸡蛋”，这是从因名果，所以本学派认为“先有鸡后有蛋”。这是自然科学版本可能的两种回答。

但是，现在问题：“人是什么时候发生有我感觉的？”如果问的是时间序列上的最初问题，那就要告诉他，这是一个非问：这里隐含着内在矛盾的问题、存在着内含的逻辑矛盾——没有有情，就谈不上生起什么心理活动（包括无明）；没有无明，就谈不上有情的流转，也谈不上有情。你这好像已经有了人，然后：“人什么时候发生有我的感觉的？”“人什么时候发生了无明？”这先认为有了一个没有无明的人，这不就隐含了这样的前提吗？没有无明的人，他是怎么出现在这个世间的？有意识到这个问题吗？这是一个有情世间，有情世间不是靠无学繁衍的，是靠着凡夫繁衍的。所以这是一个鸡生蛋、蛋生鸡的内涵逻辑问题的设问。

除了逻辑问题之外，这还有另外一个前提：认为烦恼有最初的开始，

可以被进一步地等价为轮回有最初的开始。如果问的是最开始发生的话，其实还隐含着这个前提，认为它有最开始。但如果谈不上最开始，这个问题是不是还是非问？

我们说一句简单的“无始轮回”，多简单的一句话。当然，不是这位营友思考的问题没价值，是我们思考中暴露出来的问题，恰恰是自己增进智慧的时机。只是我们这个禅修营的性质，使得很多问题我们点到为止就好。你问“这是十四无记之一吗？”如果不解决刚才说的中内涵的逻辑矛盾、问题中隐含的一些前提，这就是十四无记同类的问题；如果你能对隐含的矛盾和自己隐含的前提加以思择，有可能帮你去拓展自己的智慧。

这位营友问的问题恐怕会有一些代表性，所以我多谈了一些。

6、慈心的应理性

既然这一堂已经变成了答疑，我们就把另外一个书面问题也来处理一下。营友问：“修习慈心的应理性，除了因果关系之外，是否能再展开讲一讲？自己觉得内心好像还缺点理由。”

说因果关系、说缘起是同一回事。其实说缘起，是更具有根本性和普遍义的。慈心的应理，要看到嗔的不应理。在嗔的不应理那儿，我其实是讲了不少，那一次应该主要是当时的一个问题，我引申出来的。除了因果关系，当时还讲到了一个跟今天关系密切的偈颂，月称论师的偈颂，有没有记得的？“此非有情过，此是烦恼咎；智者善观已，不嗔诸有情。”哪有什么人呢？不就是无明缘行、行缘识乃至生缘老死的因缘流么？哪有什么人来伤害我呢？不就是烦恼的奴隶被烦恼驱使着。烦恼的奴隶是色身和其他相应的心所，烦恼驱动的心心所和色身的运动，发生了我们称之为“拳打脚踢”。“此非有情过，此是烦恼咎；智者善观已，不嗔诸有情”，有智慧的人意识到这个，还要捏出来一个人来嗔恨他？这未免有一点不智。所以，慈心的应理性就在于嗔心的不应理。当然，你对于嗔的不应理理解深刻了，自然会“我为什么要嗔呢？”自然

就走向了嗔的反面，对境也不再会有这些。

那次有一个更进一步的偈颂没有说，但是今天学到这正好配合说，叫作“虽忿由魔使，医师不嗔怪，能仁见烦恼，非具惑众生”。“能仁”指的是释迦世尊。“虽忿”的“忿”指的是发疯，精神病发作。古人把精神病发作说为被魔所使——“虽忿由魔使”，这人发疯了、发癫了，精神病发作了，但是他是被魔所使，一个成熟的精神病医生，对于咬了他的精神病人不会咬回去，“虽忿由魔使，医师不嗔怪”。

用这个来喻什么？“能仁见烦恼，非具惑众生。”前面医师为什么不嗔怪？因为这不是这个有情他自己能做主的，是魔支使他这样的，就算要嗔怪，也要嗔怪魔，嗔怪为魔所使者干嘛呢？与“虽忿由魔使，医师不嗔怪”类似的情况，能仁（释迦世尊）看有情的这些事——“能仁见烦恼，非具惑众生”，释迦世尊只看到了烦恼和烦恼的结果，根本没看到什么众生，或者是具有烦恼的众生，也就是说见不到什么人相、我相、众生相，见到的只是这样的因缘流，特别从烦恼来说，是烦恼的流类和它们发动的结果，就是这样而已。“能仁见烦恼，非具惑众生”，释迦世尊只是见到了这样的烦恼和烦恼发动的结果，他甚至都没有见到一个所谓拥有烦恼的有情。

问到慈心的应理性，它对面就是嗔的不应理，把我那天说的嗔的不应理再复习一下，就是慈的应理。今天特别就法缘慈相应的缘起无我，就之前说过的内容再强调了一下。

时间关系，我们这一节就到这里。

秋露禅修营 16-4

秋露禅修营 16-5

坐上修——先做一个模仿者

人对自我的认识，是模糊、混乱而又坚定的。所以问：“什么是我？”“不知道。”“有没有？”“有。”为什么这么自信？因为它来自内在的感受。之前有说过，人有不假思索认可内在内源性认知的倾向，就是从内发生的认识，有不假思索认定这个为真的倾向；而且往往意识不到这是一种认识，所呈现的是认识结果。不仅仅是所谓的“我”，内源性的认知都是如此。这当然是愚痴的。所以，我们的修习终于开始触碰无痴。

不管在佛学院学了多久，哪怕简单的色受想行识五蕴观察，只要没有特别用过功的，往往还做不好。这也是我们很多学僧学了好多，五蕴六入相关的修习却不会；写到论文里的时候，总觉得这些相关的义理好像很简单，可是实际修起来的时候就会发现，莫名其妙的无力。那怎么办呢？要是想比较迅速的上手，那就做一个聪明的初学者——聪明的初学者，往往从模仿开始。修行，本质上是基于关于这些修习的原理，做相当程度的自由发挥；可对于一个初学，原理也不一定很清楚，包括在我见方面对于“为什么错了”“错在哪儿了”真的很清楚吗？怎样能够发现这个错误？怎样能够校正这个错误？很清楚吗？不一定。在这些都不清楚的情况下，那就先做一个模仿者。

就好像什么？有这么一类数学题，到你手里一做就错，然后你还觉得自己做的对。有没有过这种题？拿过卷子来，这道题是这样而已，哗哗写完，自己非常有信心的交卷了。下来一看，怎么这道题一分没得呢？只要没有发现自己错在哪，下次试卷再出现这类题，还是一样的送分——送给判卷人扣分。怎么改正？去看看人家解得对的是怎么解的，对照下，跟自己的解法有什么不同，这样才能看出来自己错哪儿了。

修习无我也是如此。一开始，关于无我的法义还不是很清晰，还不能自如运用的情况下，用释迦世尊教的方法，比如用他教得最多的方法：观察五蕴无常故无我，不自在故无我。很简单，但在这个上重复用心，慢慢地再体会为什么这么观察。其实都说过了，首先意识到：是在身心上感觉有“我”；“感觉有我”这件事儿，说明“自我感”是一种认识结果而已。自我感中的“我”，到底成立不成立？到底是否符合于所认识的现象？那就得做一做比对了。通过什么比对？通过相——特征。认知中的“我”，自我感中的“我”，有什么特征？跟它所依托的现象——身心五蕴，特征一致吗？

感觉“我一直是我自己”，这是“常”；“我自己就是我自己”，是一整个的“一”，不待他的“一”，这是“一”；感觉“我想怎样就怎样”是天经地义的，觉得我应该是自在的——我就应该是做得了自己的主、支配得了属于我的。这是认识中的“我”的“常、一、自在”相。这样的“常、一、自在”，在色受想行识边——或者粗分说，名色上——成立吗？很明显不成立。色受想行识无常、不自在，而且色受想行识的和合而有更是否定了一整个的“一”，不待他的“一”。这说明什么？说明内心自我感是错的，那个自我感是错觉。

先多多的去确认这个自我感中的“我”能不能成立；既然不能成立，希望这个现象上这样、那样，不就是希望色受想行识中没有这些、有这些吗？因为这种洞察跟无始以来的错误是完全不一样的，所以一开始有各种不明晰、混乱发生，很正常。这时候就说到无嗔心的好处了，一时修得得力也好，满意很满意，一时修得不得力也好，满意很满意，一样满意，一样的好。从情绪上没有什么忐忑不安，没有什么不满意，没有什么挫败感。

一天情感不要那么丰富。当人们说“情感丰富”的时候，其实往往指向了负面情感，这很有意思。这人如果是正面的无贪无嗔很丰富，慈悲喜舍很丰富，那还好，但是太少了。当说这人“情感丰富”的时候，总是说他容易喜、容易悲，容易忧伤，也容易快乐，他的心情就像被大风舞动的云一样，是富于变幻又有充沛的力量。可是修道者的心相不是

这样，修行一时得力也好，一时不得力也好，知道这只是因缘的结果；问一问什么是最有效的、现在可以做也应该做的因缘——有益正知，适宜正知，然后去做，安然地去做，对一切果相全然平等开放。

我们来做修习。

……修习中……

大家起坐、下坐、出堂，仍然绵密地摄心，柔软安和而住，对一行一步完全的接纳，完全的满意，在这个背景上生发善意、慈悯。自己有余力向前，在动中修习，当然更好；向前力量不足，在前面基础性的修习上多安住，也是很好。根据情况来把握，不违背因缘、勉强自己。对于一个人来说，修道就像调病，只有恰好，没有最好，不好大喜功、不贪快图易，只是去做正确因缘，安然、愉悦。

秋露禅修营 16-6

坐上修

修习无我，首先要认识到：感觉有“我”是一种认知。对于“感觉有我”加以反观，针对这种认识，依照事实加以核验；这只是对于认知的反思，即便反思观察，结果破坏了之前“感觉有我”的认知，也只是破除了一种错误的认识而已。认识是对现象的认识，破除的是错误的认识，于现象何曾动得一毫？又有什么必要去动现象？“万法本闲，唯人自闹”，要破的本是人心的颠倒，颠倒的心不生，万法又有什么过咎？至于一破“我”就担心整个现象受到破坏，那是把自己的认识当作了现象本身，这是对第一点不清楚。所以首先要认识到：自我感是基于身心产生的；感觉是什么？感觉是一种认识，“感觉有我”是一种认识。这个认识跟它依托的现象，相符吗？一致吗？如果与现象不相符，这个认识是错误的。

如何验证一种认识与它对应的现象是否匹配？做特征比对——做“相”的比对。一般人不清楚“自我感”中的“我”有什么特征，看看佛说的对不对？是不是感觉“我一直是我的”“常”？是不是感觉“我就是我自己”、“内外浑圆的一整个”的“我自己”、“不可分割”的“我自己”？是不是感觉“我就应该能够做得了我自己的主”“我就应该是自在的”“我就应该是自由的”？佛说“我”有“常、一、主宰义（自在义）”，并不是给我们栽赃，而是替我们挖掘出了内心中自我感中所对应的“我”的特征。这样的特征在身心现象展开来看，色受想行识上，哪里有一毫可得呢？通过比对，发现这个认知完全不如实，这就是一个颠倒的认识。简单地说，这就是一种错觉；生活在错觉里，由此发动贪嗔、喜恶，有什么好值得称道的？不反思，人总是掉在颠倒的深渊里。我们有因缘趣入佛法，这种真实的东西，还是要豁出去碰一碰，要不依然颠倒地自我蒙蔽，又有什么真实意义呢？

好，我们一起来做修习。

秋露禅修营 16-7

答疑

1、佛法的修习都是八正道的修习

今天的书面问题比较多，我就最近所说内容的相关程度，来回答书面问题。这位营友问的第一个问题：“法师慈悲，可以介绍一下八正道的修习方法吗？”

所有佛法的修习都是八正道的修习。八正道的修习有世间八正道、出世间八正道。最根本的差别在于相应的正见，是世间正见，还是出世间正见。《杂阿含经》里有部经特别讲到这个。世间正见是正见世间有善有恶、有业有报、有前后世、有凡有圣。出世间正见，经中就是以四谛慧来说的，跟缘起慧没有本质区别。这两种不同的智慧摄持，相应的正志（正思惟）乃至正定等都会变成是与世间八正道相应的，或是与出世间八正道相应的。

佛法的修习，其实都会为八正道所摄，有的是世间八正道摄，有的是出世间八正道摄。出世间八正道所摄的修习，只要这类修习能令人通达于圣道，能够到达解脱，实际上，在他实现修习圆满时——也就是达成解脱的时候，这位有情身心中必然是具足八正道的。八正道的意思是成就道果必然具备此八支因缘的意思。所以，《阿含》里有一部经讲六入处的如实观察（《六分别六入处经》），讲到修习六入处的如实观察，最后说：修习六入处，就圆满正见、圆满正志乃至圆满正定，乃至圆满八正道，不仅圆满八正道，还圆满四念处、四正勤乃至七觉支等一切道品。这里涉及到道品之间关系的一类情况。

如果问八正道的修习方法，这是把八正道当作是一类特别的修习方法，但实际任何一类佛法中有效的修习方法，都可以分解为、表现为八支；只不过随着相应的修习，主要表现为世间道的修习，或是出世间道的修习，对应着世间八正道、出世间八正道的差别。这是这个问题简单

说。

2、几个小问题

第二个问题问：“世俗谛中有性空假名我，胜义谛中无我，真俗二谛皆无自性，中观学可以这样理解吗？”

如果只是就有我、无我来说的话，那这样说是没有问题的。“真俗二谛皆无自性”这句可以不说，因为假名就是无实的意思。说“胜义谛中无我”，胜义谛说无我，其实不太够，说胜义无自性，可能会更好。如果仅是就有我、无我这件事来做抉择，这样表达大体可以。

第三个问题问：“众生缘慈是偏定学修习，法缘慈是偏慧学修习吗？”

是的。更准确地说，法缘慈应该说定慧都有，如果对比于众生缘慈，确实是偏慧学的。单独说法缘慈，是定慧都有一一有止也有观；如果跟众生缘慈对说，它是偏慧学修习。

第四个问题问：“是否可以用无我慧去修习众生缘慈、增上意乐、发菩提心？”

用无我慧去修众生缘慈，就是法缘慈。众生缘慈，去作如实观察就得到法缘慈，是一个意思。增上意乐，可不可以用无我慧去修习？可以。发菩提心呢？可以。现在自己能尝试的，都可以尝试修习。过两天左右，我也会适当地说一说。

3、无我的社交

另外一位营友有两个问题，第一个问题说：“弟子修法缘慈时，观到五蕴身心上没有一个我之后，就想没有我也没有我所，没有我的所属物，没有我的朋友、我的家人，那有情和有情之间、五蕴之间，是如何建立起错综复杂的因果联系的呢？”

两个五蕴聚之间，是如何发生交互的？有想过这个问题吗？过去满

心都是我见，所以讲的都是我和其他人的故事，我和世界不得不说的故事；现在，观察无我可得，只是一个一个的五蕴聚，或者是一组一组的五蕴流。

就这位营友问的这个问题，我先问一个事实层面、现象层面的问题，请问：在五蕴流和五蕴流之间，是如何交互的？

如果在现象上看不清这个，是没有办法在现象上理解所谓无我的社交。如果不能理解无我的社交，也不能理解无我的社会。那会怎么样？所谓一回到现实生活，好像现在在虚幻中一样。完了！为了认知不跟（他以为的）“事实”发生冲突，只好采纳过去那一套成熟系统。是什么意思？就是放弃关于无我的观察修习，还用过去有我见那一套来理解身心，理解所谓的自己与他人，理解自己和他人的互动，进而理解人跟人的关系和世界（社会）。所以我问：“在现象上能够理解所谓这两个蕴聚之间，是如何交互的吗？”这没有什么难的，人跟人的交互，是哪些渠道？或者先问：“这些渠道是什么性质的？”所有的渠道都是认知的渠道。

五蕴聚跟五蕴聚之间的交互——我们排除他心通的情况，因为这不是通常情况——就一般凡夫的情况来说，那是什么和什么的交互？什么法和什么法的交互？色法跟色法的交互。“我看到那个人很伤心”，请问：你看到他的伤心了？你看到他的伤心是什么颜色的？什么形状的？多大？“我看那个人很伤心”，这不是我们常常听到的话吗？知道我在问什么吗？好，没有颜色，没有形状，也没有大小，伤心是一种心所，或者一种心的状态。你拿眼睛就能看到心的状态呀？看到的是什么？看到的是色，眼所见的是色——也许看到了眼泪，也许看到了抽泣的动作，也许听到了抽泣的声音……这是什么呀？这是眼见色、耳闻声。只不过基于人的社会生活，使他建立起了一些数据库而已——这样的表情或者这样色的组合被解读为：他情感上具有伤心的状态。不就是这样吗？

佛法可有意思了，真正通达要点，别的细节都不用人教，你自己去观察。所以真正佛法中智慧深入，肯定是一个研究型的人才，他不一定要去发表论文，但是他一定有深刻的观察。

同学所提的这个问题：“五蕴之间如何建立起错综复杂的因果关系呢？”如果你都不清楚五蕴之间发生的交互到底在现象上是什么，这个问题你没法把握。所以我先问：所谓人跟人之间的交互——从蕴的角度看，蕴聚之间的交互——到底是通过什么？答：通过感官的渠道，两个蕴聚之间，只是眼色、耳声等等这些色跟色根之间的交互。包括意根吗？不直接包括。你所理解的情感的交互都是基于色的。不肯相信？那你告诉我，现在美国前总统特朗普他什么心情？我不知道！你为啥不知道？如果你跟他的交互不依靠色就能知道情感，你现在不用眼睛看到他、耳朵听到他，更不用手拍他的肩膀，或者帮他弄弄他的玉米穗……你完全可以就在这儿，用你的心去知他的心。

所以，即便是所谓情感的交流，仍然是基于色。特别是人很多时候对于情感反应相关的信息采集是从哪儿来呀？从语言来，从文字来——声和色是最多的；还有一些是从表情、肢体语言等等这些色来。如果把身体的动作、微表情、肢体语言或者面部语言等等这些作为广义语言符号系统来理解，那人跟人的交互主要是通过色法的编码符号，可以很复杂。

人不太用信息素，但不等于没有类似的东西。很多昆虫的交流是靠信息素。比如，有一些人使坏，人家侦察兵蚂蚁回去报信儿，他跟着后边把这一路的气味标记（信息素标记）全给破坏了，蚂蚁带一帮伙伴回来，找不到路了，太坏了。这个事儿你们不要干，现在身份不合适了，不要一说“我要看看法师讲这个事儿是真的吗”，我希望你们多实践一点我讲的佛法。

人跟人之间、蕴聚跟蕴聚之间，是通过色法符号交互的——可能是眼色耳声为主的，但是不排除其他。当意识到这一点的时候，就不要说“我读懂了他的忧伤”，是你“脑补了他的忧伤”——是把这些表情或者动作，跟忧伤这种情感，自己内心建了关联。当阅读到这样符号的时候，自己内心把这个符号含义等价于“他在忧伤”。所以，你是看不懂一个演员的忧伤。

人跟人之间的相互作用，是通过色法符号体系来实现的。后面呢？后面就看各自用心了。基本的现象、基本的交流，直接的层面是色法符号跟根的交互，是互相提供信息，互相提供色法符号。后面的心，解读着对方的符号；后面的心，推动着相应的表现——自己后面意法为缘生的心，会去解读从对方有意、无意获取的色法符号，会去推动自己有意无意地表达色法的符号。

有时候，获取了一些色法符号但自己没有意识到，他会以为“我感觉什么什么”“我也说不好怎么的，但是我觉得什么什么”，这个当然有他内心直觉，但其实多是依据一些他没意识到的色法符号。

这是就人跟人的交互或者蕴聚之间的交互来谈。如果理解这个了，你就能够把那些过去基于人格化来讲的故事，还原到诸蕴的层面。当你能够理解我刚才说那些，你能不能够理解两个人之间往来打交道？你能不能够理解一个社会组织？你能不能够理解人跟人之间的相互影响？这个问题我说到这儿。既然自己想要做思择，那我说到这个程度已经很多了。

4、自利还是利他——看动机

第二个问题：“弟子还有一个历史遗留问题，关于菩萨的自利利他行为。您说‘菩萨是纯一利他为性的’，自利利他也是说给初发菩提心还怕自己没有保证的菩萨。弟子觉得如果没有自利为先，如何能拥有更圆满的智慧，去度化更多的众生呢？就像菩萨自己都不会游泳，看见掉到水里的众生，难道要跳下去同归于尽了吗？所以对于初发心的我们来说，是否还要先以自利为先？还是说菩萨在利他的过程中，完成自利？”

利他和自利谈的是动机。我增长这个堪能是为了利益我自己，还是为了更好利益众生，这两类动机是不一样的。都是在增长个人堪能，我这个堪能不够，我就利益不了众生，所以我要提高这个堪能，这个是利他的动机；增长这个堪能，自己的心能够更恬然安乐而住，这样的生命更美好，这是自利的意思。

为了利他而增进自己的堪能，这是利他为本的。这是这位营友有可能没意识到的。不是说“我去增长自己的本事，一定是自利”，我去增长自己的本事，是自利还是利他，看动机。

5、究竟是什么在无嗔

这位营友谈到自己的修习，说：“弟子早上第一坐关于修法缘慈的心路历程：开始先观众生缘慈，顺序是愿我、愿你、愿他、愿他们、愿我们……没有敌意，柔软慈和等等，四句引导词一次观完。过程中身体感觉像一个烧水壶，热能不断上升，导致上头。接下来开始修法缘慈，由想到车的零件散落一地，而联想到五蕴身心也散落到地上。”

这位营友特别把他的当时内心呈现的意相——车和五蕴怎样散的状态给画了一下，说：“没有哪个部位不是无嗔，究竟是什么东西在无嗔？找不到，修慈就戛然而止，一直在思考这个问题。”

像这位营友说的“想到五蕴身心散落一地”，其实他画的时候散落的都是色法，就是肢体的这些主要是色法的散，因为名法——受想行识——是无形的，所以当你是视觉化的散落一地的时候，你画不出来受想行识是正常的。其实是色身或者说身分散落于地，并不是五蕴身心散落于地。

“那是什么东西在无嗔？”是因缘和合的识，是“根尘和合生识”的“识”，是这样识相续生；在这样相续生灭的识中，因为无嗔现起的因缘具足，所以无嗔也相续现起，当然也相续灭去。只不过，这样的生灭前后念相续的话，就表现为无嗔心好像一直在延续，但不是同一个无嗔在延续，也不是同一个识在延续，是因缘和合识生，刹那不住的识灭，因缘和合的无嗔生，刹那不住的无嗔灭。这样识的生灭相续，表观上在一般心的感受中，是识一直在了知，是识一直在做修习的内心运作。无嗔也是类似，这样前念因缘具足的现起，刹那不住的息灭，后念因缘具足的现起，刹那不住的息灭，表观上呈现为所谓的无嗔相续而住。其实没有一念的无嗔能够住到下一念，也没有一念的识能住到下一念。这是

对“究竟什么东西在无嗔”说一下。

6、修了无我剪手指疼不疼

“所以又看到自己的指甲，想到剪指甲不会疼，剪手指头我会疼，是否我以后都不会疼了？”

这就是把现象和认识做了混淆。无我，不是破坏了身心的现象，是破坏根深蒂固的一种错误认知，或者说一种错误的见——我见。修习无我，根本来说是破坏我见——别的没破坏。我见是不如实的，只是一种根深蒂固的错误被破坏了而已。所以修了无我，该疼还疼。你要是不信，最好不要剪手指头，太狠了，找一点什么别的轻轻地试验一下。不用剪，自己拿手指掐，效果是一样的，这样的验证实验不是更可逆。发现疼了，赶快松手就好。这是这个问题的说明。

7、心的堪能如何增进

这位营友的三个问题，第一个：“弟子没有办法持续 15 分钟安住于所缘，慈心会发生散乱。可否以慈爱心观想对方，以慈爱心诵《普门品》？”

不是不可以作为方便，不过这样锻炼心的堪能，太迂曲了。如果真的住不了 15 分钟，看自己能住多久。比如大概能住个 5 分钟、10 分钟？另外你怎么知道不到 15 分钟？看表？其实禅堂不立表为好，省得有熬不住腿的看一看，法师是不是要开静了？

“可否以慈爱心观想对方，以慈爱心诵《普门品》？”我不否定这种可能，但是对于心堪能的训练不太直接。方法可以是：比如这一坐能持续 5 分钟，争取下面发展到 10 分钟，这样慢慢地增进堪能。

8、不动业与无间业

第二个问题：“若一个人得根本定前，造过五逆罪，命终后，是先

堕地狱再生色、无色界吗？”

我没有看到说“造五逆罪的人得根本定”的说法。能不能？经论中没说，我们又没有多少实验条件。大家知道，五逆罪会障圣道。假如这人得根本定，也造五逆罪，其实他更可能的是先有根本定，后来自己心退堕了，造了五逆罪。有没有这样的人？是谁？提婆达多。提婆达多之前是有神通的，还是跟阿难学的呢！找别人教，别人没教，找阿难，阿难教了。神通，是要通过根本定来修习的。在造逆罪之前他有根本定，有神通，他还拿神通去迷惑阿闍世王，你们应该看过吧？律典里有写得稍微详细一点。但他做了一些恶业之后，自己因为定力失坏，所以神通也失去了，再后来造下了逆罪。所以说，得根本定前造过五逆罪的，我没有什么数据，也没有实验，不好说有没有；但是先得了根本定，后来退堕造五逆罪的，这个是有——提婆达多。

像这里说：“假如说是先造五逆罪，又得根本定，他命终之后，肯定是先堕地狱，然后再升色、无色界吗？”应该几乎肯定地说，不是。生色、无色界天，不仅需要你有未报的不动业——一定相应的业叫“不动业”，还需要命终时心的状态与受生处相契合——所谓命终的时候禅定不失坏。这人都堕地狱了，他还什么禅定不失坏？基本不可能。所以说堕地狱之后，他基本不会生色、无色界。

9、饮食相关的戒的开缘

第三个问题：“佛世时的比丘病到什么程度，才能对饮食有所拣择？”

不用病到什么程度，只要确实有病，不是自己找借口：“哎呀，我今天看东西好像多少有点眼睛看不清楚”，不是这种，确实是身体需要，那就可以其他比丘或者是自己去乞一些好美食。你们知道这一条。有一些戒在疾病情况下，饮食中是有开缘的，个别饮食相关的，在疾病情况下也没有开缘。

10、慈遍十方的感觉

这里有三个问题，第一个问题问：“慈遍十方是一种什么样的感觉？是不是和法喜一样涌现而不可遏制，它有什么相状？”

用我的表达来说，说修习慈，分加行和禅定的状态。《阿含》里谈的“慈遍满”，遍于一方、二方、三方、四方和四维上下，有很多地方能看出来痕迹，是在说禅定。特别《中阿含》有几处先说由什么样的心，而引生七觉支的次第（最后一个定），然后在这基础上说心与慈俱，遍于一方、二方、三方、四方、上下。这是住定的遍心——慈遍。当然，有一些是修习方便，像《卡拉玛经》所说，应该是修习方便的样貌。

所以你问“这是一种什么样的感觉”，这两类情况的感受会有点不一样。“是不是像法喜一样涌现而不可遏制？”如果自己加行修习，就不一定是涌现不可遏制的——可能是，也可能不是。“它有什么相状？”你还常常觉得在努力的时候，就是不那么稳定。实际上是自然充盈的状态，是很稳定的。这里只大概说一下。

11、所谓的自发是没有过脑子

“一般所谓的完美主义是不是偏感性？它与无嗔是否相违？生活中有一些细节觉得不合适，会自发去改变和改善，这是属于智慧判断的思策吗？”

如果有所谓自发，那就说明正知缺乏抉择，不是没有决策，而是对于决策缺乏审核——就是这个委员会没有干活，这个角色没有上位。什么叫“自发行动”？用老百姓的话说“不就是没有过脑子吗”？这就是所谓的自发。我说“审核一下”，是：“想要干什么，先别动”，问一下：“有益吗？适宜吗？”通过了，再去动。不管是动身发语，乃至发动一件事，先问一下：“这件事情有益吗？就算是有价值的，但有价值的事情多了，我这一天能干几件呢？那我这个时间做什么、不做什么？适宜吗？”既有益又适宜，再说去做。没有经过审核，想做就做，这叫

作“放逸心”，或者叫作有“失念”“不正知”。这时候，一定有放逸。所以这人如果是这个模式生活，他一定起起伏伏的，因为他没有正知的摄持。

12、完美主义助道还是障道

“完美主义与修道关系如何？是障道还是助道？”

看什么意义的完美主义。这种情绪化的完美主义是制造问题的。如果是无贪无嗔配合，智慧抉择向最高的目标去努力，是《论语》所谓“躬自厚而薄责于人”的“躬自厚”（反躬自省的功夫做得深刻），不得少为足（智慧上），这样抉择，是好事儿。但人们说的“完美主义”，往往是有情绪化的东西在里面——“我不这样，我会浑身不舒服”“我要做不到最好，我就不开始”，这是完美主义导致的拖延症。都是有的。所以，有时候用“完美主义”这个词，只是大家容易理解，其实是内心贪嗔为本的烦恼，或者说贪嗔痴为本的烦恼。多用智慧，能够解决这个问题。

13、我见为行蕴所摄

第三个问题：“色等五蕴为现象，于身心上感觉有‘我’是认识，现象有物质现象、精神现象。色是物质现象，受想思为认识、认识的结果及对认识的反应，这类精神现象与认识区别为何？”

你说的认识是“感觉有我”这种认识吗？“感觉有我”是种认识，这是为了让一般人理解它，佛法说得很明确，这就是我见——我见是在身心上计有“我”的一种见。人的认识有很多，“我见”算是认识的一种表现。所以都说认识，关于手机的认识和关于人的认识是很不一样的。所以，这个问题问得就有一点笼统。

你问“这类精神现象与认识区别为何？”你说的是现象上的这些有关认识的，和“在身心上感觉有我”这也是认识的，前面现象的认识和“感觉有我”这种认识，它们是有何区别，是吧？

我见是五蕴里面的不？问个问题：我见有没有被五蕴所摄？被哪一蕴所摄？色吗？受吗？想行识，哪个？行蕴，我见是行蕴摄。这里我不多解释。所以你要问关系，我见作为有情身心中的一类现象，当然为五蕴摄，是行蕴所摄。这没有什么好奇怪、好神秘的。

14、觉寤瑜伽一定要右胁卧吗

下一位营友的问题：“觉寤瑜伽，一定要吉祥卧吗？姿势僵着一点儿不帮助内心调柔，特别是僵着半个小时以上就有点累了。”

这一听就是刚做右胁卧的。这应该是许居士的问题，我就直接以针对在家众的意趣来说。佛世出家众的右胁卧、吉祥卧有几个用意，其中有这样的话：“仰卧如受欲”，就是接受五欲的人。所以，对于出家众来说，不管是心、还是行，或是睡眠的威仪，都不合适，这是一个原因。其他还有健康的原因：我说过对于心血管健康、对于消化系统的健康，也说过有病因缘要酌情处理。比如我右肩周炎，你让我右胁卧，成心不让我睡觉！对吧？右肋骨折了，让人右胁卧，你这想让我交代什么问题？所以，有病因缘的时候可以不一样。

至于你说的情况，实际跟盘坐有点类似——刚开始不舒服，以后不这样不舒服。这就是人，人真的很奇怪，右胁卧习惯了，仰卧、左胁卧，你会不舒服，只有右胁卧最自然、最舒服。但作为在家众，要不要用上这个功夫，你自己定。从修心来说，你用其他姿势完全可以修心。否则我病了，不能右胁卧了，我这功夫还用不上了？你只是为了修心，可以用其他威仪的。

15、禅修营中尽可能的用身心实践去体验道

第二个问题：“有时候躺下就很想放肆地入睡，修行一定是一分一秒都不放逸吗？”

应该说，理想的修行是这样的，或者说好的修行应该是这样的。另外，你这里说的“想要放肆地入睡”，这后面反应的是相关修行的“见”

的问题，以及相应发心的问题。如果真的跟相应的认识契合，内心真的开始随顺用意，那让你放逸睡眠，你都不干的！你这是这个功夫用得少。

再一个，我讲这些只是略讲，其实配套的要讲很多——从认识上，从自己意志的决策上，这些用心都要讲，但这些都是偏重于向解脱，或者是偏于无贪的意乐为主的，并不是这一次禅修营的重心。我一直说，在有限的时间内，能做的善法是有限的。这次禅修营也是这样，就这么短的时间来推动大家修习，适合我说话的时间也有限，大家用来修习的时间也有限。我什么都讲，什么都建议，最后只会又变成了佛学院的课堂——讲得被人理解为全是理论。佛学院讲的也不全是理论，只是没有时间去实践。为什么？可能有个人因素，有信息太多的因素，也有时间安排的因素。

有一位营友希望我讲更多东西，但除了无我和后面与无我相关的无贪，我们本来就安排了，其他没安排的，实在不适合往里塞。因为禅修营的修行因缘，跟佛学院侧重于书面学习，侧重于闻思不一样，它要尽可能地用身心实践去体验到。你们可以把这个看成广义的佛法教学的一种形式——愿意把它看成禅七、禅修营也可以，把它看成密集的止观修习也可以，把它看成一种今天特别的佛法教学形式，也未尝不可。

16、与认知和决策匹配的是什么

接着问：“比如刚开始学习的我，能否一天给自己一点时间放松一下，劳逸结合呢？我指的是放纵一下五欲乐——看看闲书、泡泡茶、发呆等。”

如果说一些事，我也不知道会不会吓到你啊？不过要是能吓到也挺好的，省得你还打出家的妄想。我刚出家的时候上佛学院，佛学院的教室窗外就是山，很多人下了课都去看看山景，我不去看，为啥不去看呢？因为我当时心里的认识很简单，这不就是三界吗，有什么好看？对于青山都是这样，更何况有时候不得已要到市区去，两旁那些招牌我头都不抬的。我本来不是一个路痴的人，但是在莆田待那么多年，莆田什么地

方我都不认识——店面不认识，街道不认识，发现原来路痴也是可以养成的。这就是我跟你说的，这是后面认知和决策的事。认知和决策是这样，那肯定就有匹配的东西。

这不光是修行技巧的事儿。技巧是第二位的，诸位同学，技巧永远是第二位的。什么是第一位的？当然是正见和与它相应的真诚意乐。就是前面那位营友提到八正道里的正见和正思惟。我为什么把正见和正思惟合在一起提？没有产生正思惟的正见，很难称为是“真正的正见”。这话我就不多讲了，我在余处有讲过。

17、希望自己离苦与代众生苦并不矛盾

第三个问题：“修完菩提心之后，再修法缘慈就没那么在意自己的苦乐了，愿此色受想行识没有敌意，变成应该要没有敌意来要求自己——‘愿我没有敌意’变成‘你应该’‘你必须’，特别是身苦，我都愿意为众生舍生忘死了，怎么还会在意自己的身苦呢？”

为了众生的安乐，我可以承受一切苦，但是没因没缘，我自找苦吃吗？那不是愚痴吗？没因没缘的情况下，当然希望自己没有身苦了；当然身苦来了，自己也安然而住。“愿我没有身苦”，不是因为害怕，不是因为嗔，也不是因为贪，而是因为智慧。我没事儿把自己搞苦，谁有什么好处呢？这是智慧抉择，跟前面的并不矛盾。

“这句话的祝福就变得很没力度，这种情况该如何调和？”

刚才说的可以供你参考。

18、菩提心修习问答

下一个问题问：“发起菩提心之后，代众生受苦，为利众生愿成佛，开始思择发菩提心的其他原因、好处，以此来巩固增进，这样可以吗？”

可以。

“还有什么别的办法吗？”

不用太多的变化，其实菩提心也可以成为一种很稳定的状态。前面修习完了，自己有“为利众生愿成佛”的心，可以住在这种意乐里。如果还没有呈现为清晰、有推动力的意乐，那再去修习；如果愿意安住于菩提心，是可以安住的。

“发菩提心，一定要从亲中怨到一切众生吗？”

这样的好处是具体的，由具体而带动的普遍，它是真普遍。否则忽略个体，忽略具体的普遍，很有可能是概念。大家有体会吗？像过去我们谁都能说“愿一切有情安乐”，可是真有这个心吗？或者说从一切有情里拎出来一个你不舒服的人，马上就没有愿他安乐的心。那我们之前“愿一切安乐”，它的真实度有多高呢？

不是每一次修都要这样从亲中怨到一切，但刚开始修发菩提心，从个体做一点具体的真情实感的修习——从亲中怨就是一种——从个体做真实突破更好。

“我觉得到了‘愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐’，就足以推进到‘为利众生愿成佛’的心了。”

“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，是具足“为利众生”这一边的；再加上认识到，行菩萨道成佛能够最好地利益众生，所以二者和合成“为利众生愿成佛”。“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”并不等同于“为利众生愿成佛”，但确实只差一点因缘，加上认识的因缘就可以。

19、修习无我时对自他的观察

第四个问题：“修法缘慈时，对自己修无我相，对比别人似乎容易些。因为色等五蕴可以在自己身心中感受到，但他人呢？要怎么观修呢？”

这一点说得很对。作为一个普通人，对“自己的”色受想行识都能够直接地观察到；对于他人，直接观察到的是色。不过，人的规律是普

遍的，我们是普遍规律的具体体现——自己是如此，别人也是如此。这是《阿含经》谈到十一门观察五蕴的时候，说内外——内是自己，外是他人——都是如此。自己这边，是当下对于色受想行识都有直接接触的观察；对于他人，是经过这种同等的比量观察。但跟你们后来接触到的一些说法不一样，《阿含经》把这十一门的观察，都叫作“如实观”。

后面问“要怎么取相呢？要怎么现起对方相呢？”

像前面说的，知道自己是这样的五蕴聚，对方其实也是，每一个有情也都是这样。

“五蕴聚，不就没有亲中怨的情感差别了？”

五蕴聚，在表观上是这个有情相、那个有情相；表观上的相是色相，还是有色相差别，仍然可以现起这张脸，只不过作为一个所谓假名的人，不仅仅是色蕴而已，还有相应的受想行识等诸蕴，跟自己一样地观察。不等于说无我了，就抹煞有情的差别了——就像不觉得哪辆车有它自己本身，但是这辆车、那辆车，或者说这堆零部件的配合和那堆零部件的配合，性能就是不一样。我见的破除并没有破坏现象，还是这个道理。大家对于这些不熟悉，不过继续修习，常常思择，会增长智慧的。

时间关系，今天我只回应书面的问题，要跟现场的营友们说声抱歉。我们今天就到这里，大家还是要继续地用觉寤瑜伽的功。

秋露禅修营 17-1

坐上修

昨天有没有什么问题没有解决？如果没有，我就接着来谈一谈。有一位营友的问题很好，说：“可不可以无我慧相应来修习慈悲增上意乐和菩提心？”

当然可以。如果印象深的应该记得，最初的时候我就说：这个营主要是要修习菩提心，内容包括慈悲、慈悲增上意乐，由慈悲增上意乐中强盛地利益众生、希望众生离苦得乐的心，来进一步配合缘起智慧，发起菩提心；而这智慧，一开始，只是缘起事的智慧，对于缘起无我乃至缘起性空的法义和智慧还没有配合上，然后进一步来修习法缘慈，法缘慈就有缘起无我慧，那么在这个基础上进一步的深化菩提心。“深化”主要说智慧配合，配合着缘起无我的智慧，使菩提心得以深化。

最开始修习法缘慈，只是从众生缘慈的深化：从众生缘慈来观察，有没有之前所取的“我”“人”所对应的“真实”可得、所对应的“实体”可得？没有“我”“人”对应的实体可得。这样观察、修习慈，就是法缘慈。

无“我”无“人”，现象上如何？在色受想行识五蕴聚上希望具足这些、避免那些，祝福有这样的好事发生、那样的衰损避免。

法缘慈的修习如果真的入心，会自然地拓展到慈悲增上意乐，因为关键逻辑没有什么区别，仍然是：之前取众生相，修习慈悲增上意乐，现在很清楚，“我”不可得，“人”不可得——“唯有诸蕴能引诸蕴，唯有诸法能引诸法”，是中都无有我。所谓的有情，特别是所谓的人，只是这样五蕴的此有彼有，五蕴的前后相似相续，如此而已。来看身心是不是这回事。现在，伴随缘起无我慧，慈悲增上意乐形成的修习，不再是取人相，而是取蕴聚相——对某个个体也好，对群体也好；苦拿到自己这边，也不是过去认识中的“我”来承受，或者在“我”身上发生，

不再是过去的我、我所的这种认识，那如何呢？只是从那边蕴聚中将苦受拿过来，在这边的蕴聚中——受中——有了呈现，是这样而已。但是在过去所观的现象上没有改易，改易的只是认识——仍然是那边的苦拿到这边，那边的苦仍然是那些相状，拿到这边也仍然是那些相状。也就是之前一直强调的：修习无我，并不是破坏现象，而是破坏我见的颠倒。何尝改动什么现象呢？不破坏现象。

初学的时候，因为自心意识不到“我”只是认识中的呈现，以为“我”对应着生命的现实、生命的事实，所以一考虑到“我”要没了，就担心整个世界都毁灭或没有意义，或者是整个世界都无法去说明它、认识它。想要正确的认识世界，是要避免错误的认识的，身心也是如此。

增上意乐是如此，菩提心的修习也是如此。

菩提心的修习现在先不多说，大家自己愿意去做修习、体会的可以尝试。因为现在大家修习菩提心时间短，应该说不必非要要求自己对于菩提心的修习有多强的清晰的受用，重点还是放在众生缘慈、慈悲增上意乐。因为到后来会发现，这两个是修习这一类、这一系列法蕴中很关键的基础。如果能够养成日常是“愿一切安乐”的心，伴随着、萦绕着、受用着，偶尔“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，偶尔“为利众生愿成佛”，哪怕这样已经很好了。因为利益众生的心、希望众生离苦得乐的心，越来越熟练，越来越真实，也越来越坚固，那它会转向深；更何况还常常修习增上意乐，所以慈悲增上意乐，在心中出现、在心中发挥力量的时候也会变多；每一天再修习菩提心，菩提心成为自己动机统摄的时间也自然会变多。

修行是有过程的，真的勤修不辍，然后自己再将修行不断地推入深化，特别是修习无我慧、一切法空的智慧来配合这些修习，会让自己在慈悲和智慧的帮助下，越来越于此坚固决定。

对于修习发展慈有没有什么疑问呢？如果没有什么疑问的话，我们来做修习。

秋露禅修营 17-2

坐上修

有同学之前问到无贪，我当时说：修习无我慧自然就会引生无贪。大家刚刚开始通过慈心修习无我慧，还不一定能感受到，但实际上在昨天问题中有表现出来。因为多少体会到过去一直以为那个“我”受到了触动，所以有一些情绪上的反应，其实这都是关联的反应。

这只是刚刚开始观察，还没有太接受“无我”的事实，过去的“有我想”和现在观察到的“无我的事实”发生了冲突，所以“我爱”会震荡，让内心感到恐慌等等。这些不是修行不好、修行有问题，而是刚刚开始修这些如实观，撞击过去的错误和基于错误的情感定式，所以激扬起一些浪花，等到如实观越来越强烈、越来越真实、越来越稳固，过去那种“我想”，越来越没有什么内在的支撑——基于自身、自心认同的支撑没有了，内心的认同越来越是“无我”——这时候，基于我见的我爱自然也就力量淡薄了。那时候，就不会有刚开始修习的这种情感上的波荡，反而因为更深地体会、认同无我，过去的情绪逻辑自然就变了。

情绪逻辑是基于认知的，大家能认同吗？我们的情感逻辑、情绪逻辑是基于认知的，这个能看到吗？我觉得这人可爱，所以看到他舒服，看到他欢喜，看到他愿意和他说话、表达善意；我觉得那个人可厌，所以看到他心里就发紧，就想离他远一点。这些情感反应都是基于认知的，我们修过慈心了，应该对这些有认识。

自我爱这种情感反应当然也是基于认知的，基于什么认知？基于“有我”“有我是事实”的认知。当渐渐意识到感觉有我只是一种认识、只是一种见、只是一种固定化的认识，而自我爱是由此产生的，都不用刻意地去动自我爱，就自然地动了它的认知基础——我见，内心更多的是越来越认同、越来越体认无我，那自我爱自然就消融了——因为它的基础在淡化、淡薄；到后来，如果真的是证道性质的无我慧，那会被消除掉。所以，不要因为早期修习的内心波荡而有什么犹疑，这只不过是

新旧力量撞击产生的余波而已。你看，新生的力量刚刚修习就能够动摇旧统治，说明旧统治是多么的腐朽啊！不过，波荡还在，说明革命尚未成功，同志仍需努力。我们一起来用功。

……修习中……

坐下的修习要始终如一地推进，就像营中最开始说：我们生命中存在的不是修行加分，没有修行零分；而是修行加分，负面修行减分。如果希望自己投在修行中的时间、精力、付出的一切不至于浪费，那绵密就是对自己的珍重，并不是法对我的勉强。

坐下的行住坐卧，常常以“可以都可以、满意很满意”，完全的柔软接纳、完全的满意做自己内心的背景，时时的愿一切安乐。心不能够绵密的住，那就可以柔软的、安和的在内心中常常用背景音来引导心、让心住——“可以都可以，满意很满意”“愿一切安乐”。心柔软接纳了，完全满意了，慈心就很容易生起；反过来，心是慈所笼罩的、慈所摄持的，那不管是遇到顺、逆、俱非的境界，还是如何，自己的内心都能够柔软安然地面对。如果内心不能够调柔安然的住，而是对于内外的境界内心有不满意、不接纳，当然心就不调柔，内心就有诤，有内心的诤论、内心的冲突，全然柔软慈爱的那种向外的自然辐射就很难发生。

虽然学了很多，但是不好高骛远，肯用基本的善法来摄持身心，也喜欢、喜悦、安住于这样的善法；其他的想法出现了，小黑人又跳出来给支什么招了，也没有什么不满意，对他充满善意的微笑，柔软的接纳、完全的满意，然后该做什么做什么——以天下之至柔，驰骋天下之至坚。

我们到这里。

秋露禅修营 17-3

坐上修

慈心的修习，是后面修习的基础。如果想养成自己坚固的善法性，乃至坚固的菩萨性，是不管取没取人相，内心都是同样这么真诚、这么温暖、这样充盈的善意与慈爱。

特别是在对个体修的时候，不管是对自己、亲近的人、中庸的人、敌怨的人，这种真诚的祝福，实际上是应该感受到心贴近心的温暖。这也是为什么个体修习不建议选择有可能引生欲贪缠的对象，像那一类对象就要放到群体中修习。心贴心的温暖，自然就亲切、真诚，倾注着从心而发的善意、关爱；即便到后来，观察自身是这样色受想行识五蕴聚，观察对方同样的色受想行识五蕴聚，这种真切的关爱、这种从心而发的真诚的善意、慈爱的倾注、心贴心的温暖，是一样的；并没有因为智慧而使得慈悲淡薄，而是因为智慧使得慈悲在温暖、柔软、充盈的基础上变得更加清澈。

智慧相应而转，内护德行，外启自己未来的菩提之路。这样修习、这样安住，不要草草，当真正被触动，当真正受用，让你草草也草草不起来。

秋露禅修营 17-4

坐上修

这里的问题我们稍后再做探讨。修习法缘慈，实际上关键是要知道，自己内心过去所感觉的那个“我”是否成立。每个人都天然的不需要教就感觉有一个“我”，这就是佛法所说的俱生我执，聪明、愚笨都一样有这个，聪明人可能分别我执会强一点，但是这个向内“感觉有我”，大家是一模一样的。

不假思索、自然地感觉内在有一个“我”，而且不假思索就感觉到的“我”，自己品味一下：它确实是内含“我一直是自己”（常义）；而且，这个“内在的我”是不可分割的一整个的整体，不可分割的“一”，这个“我”是完全跟其他没有本质性关系的，我就是我自己（一义）；正因为这样，感觉中“我就是我自己”的“我”，就应该是自在的（自在义）。如果“感觉中的我”身上拴了八根绳索，那么自然知道这个“我”是不自在的；可是，内心感觉的“我”，“我自己就是我自己”的“我”，“一整个、不待他”的“我”，就是应该能够自己做得了自己主，对于“我自己”来说，就应该是“我想怎样就怎样”——所谓的自在。

我们内在不待言说、不待学习、甚至不用仔细去体会，就自然感觉“有我”，“我就是我自己”，“我是一整个的，没有什么组成部件的”；“内在的我自己”是浑圆如一的、一整个的、常一不待他的。自然就是内在感觉：“我就应该如我想的那样，如我自己所愿那样，我想怎样就怎样。”“内在的我”是不待任何因缘的，内心感觉“我”没有任何支撑他的因缘、成就他的因缘——“我就是我自己，孤零零的我自己”。正因为内在感觉“我自己”是这样的独立，所以我就应该是完全自由的。

之前说过：为缘所起，则为缘所限。但是内在感觉的“我”，哪是为缘所起的呢？“我就是我自己”意味着完全不待他，所以他自然就应该是完全自在的。

向内先看到感觉中不待缘就有的“我”，他是有这样特质。

进而，是在身心上感觉有“我”。你可能说不出他到底是什么，但是终归是在身心上感觉是有我的。那就看一看，身心上有没有什么是具有感觉的“我”的特征？所感觉的“我”是常、一、自在的，而身心的一切，不管是物质现象还是精神现象，或者分得再细一点——色受想行识，都是无常的，也都是不自在的。那说明什么呢？说明感觉错了，说明“在身心上感觉有我”这个认识，是错的。我们对于错误的感觉有一个简单的说法，叫“错觉”，“感觉有我”就是错觉。可是，这并不否定身心的现象，身心的现象是这样此有彼有的色受想行识。意识到没有如过去所“感觉的我”，现象上只是这样的色受想行识，所以知道所谓的对己对人的慈爱，是针对这样的色受想行识蕴的慈爱，于是就对着这样的色受想行识和合的蕴聚或者蕴流来真诚的祝福。

对于初学，前面的破还是有好处的。好处在哪呢？如果没有清晰地发现过去的问题，并且干净利落的破除它，虽然也在观察身色、感受、取相，还有其余心的活动及心，但会容易有意无意地感觉成为：这是属于“我”的——如像之前说，没有无我慧的情况下，对于身色的修慈容易变成对“我所”的修慈。有无我慧，就是比较纯粹对于色蕴的修慈。所以，有没有特意破过“我见”，可能会有不一样。

作为初学，众生缘慈——“愿我没有敌意，柔软慈和……”这样修习若干遍，内心调柔、慈和、稳定，在柔软慈和中来问个问题：“这个‘我’是什么呢？”“是在身心上的认识。”“成立吗？”感觉它是常一自在的，可是生起这个自我感的身心上没有任何是常一自在的，不成立；这只是在身心上的错误认识，现象上只是这样的色受想行识的此有彼有，这样的相似相续而已——“愿此色受想行识蕴聚没有敌意，柔软慈和……”

刚开始的时候，不妨观察的稍微细一点，把内心的我见颠倒破除的清晰利落一点。如果刚开始夹生着往后做，容易生起我慢，容易觉得自己好像已经破除这方面的错误，已经解决这个问题。这个不要急，真的

深伏我见的话会有很大的受用。

好，我们一起来修习。

……修习中……

有的营友的问题，我先不细说。如果有愿意直接对着蕴聚修，可以。刚开始的时候，交替的修好一点，这样能够意识到自己平时在我、人、众生上的取相，而且一一的破除，基础会打得扎实一点。

秋露禅修营 17-5

坐上修

我们学习佛法，常听到说福慧双修，现在修习法缘慈就是非常高明的福慧双修——缘起无我的智慧再配合以愿一切众生安乐离苦的慈悲。

前两天回答问题时说到一部经，说到佛回答刀氏聚落主的问题，跟他说：哪怕是杀生为业的人，他也没有一直在杀生！不杀生的时候，离恶不善法，乃至无怨无恚，慈心遍满一方自在游……四方上下自在游。他这样的功德利益就像大地土一样，那些恶不善业的力量就像爪上土一样，一点点爪上土的力量无法牵引大地土；这人这样修习，即便自己确实没有办法离开杀生的行业，但是他可以不堕恶趣。

另外，有一次说到手机的锁屏画面，给大家看了我这个画面上《杂阿含》的偈颂：“若有于世间，正见增上者，虽复百千生，终不堕恶趣。”修习法缘慈，一边有慈悲的功德利益、善法的功德利益，另一方面有缘起无我智慧的修习、坚固——“若有于世间，正见增上者，虽复百千生，终不堕恶趣”。

我们多少人修行，想要给自己“买低保”的主要原因，就是担心后生不知道向何处去。我相信，如果通达这两部经的意趣，加上我之前说到的《盐喻经》，如果对法义能够理解、信受，即便这一生曾经有过什么不善恶业，也知道：只要佛语不虚，我认真修习任何一个，都能够保证不堕落，何况我能俱修，甚至是一时俱修，岂不快慰？

法缘慈，《阿含经》有讲。但佛法就是这么有意思，在佛灭度之后一百多年（二次结集的前后），僧团里的主流意见或者是主流的修习中已经不太有法缘慈了，从律里记载的长老说的话可以看出来。这一点上，倒是大乘佛法继承佛法根本意趣中的这一部分——悲智的双运。现在修习法缘慈，就是在学习悲智双运，在一修习中，智慧功德等同增长，坐上安乐明彻，坐下智悲摄持，后生无忧，菩提路就在自己脚下徐徐展开。

虽然这一坐不一定百分百理想，但是漫长的菩提路就这样一个石子、一个石子慢慢地铺好。

我们一起来做修习。

秋露禅修营 17-6

坐上修

之所以对于初修法缘慈的，建议先修众生缘慈，再修习法缘慈，原因在于：对于初学者，也许在自身上做五蕴观察时，可以取五蕴相来修习，但下面对其他有情的修习未必触动了我见，只是随顺着前面的方便取五蕴相而已，内心可能还是以为是“属于某一有情的五蕴”，未必真的触动了我见。众生缘慈和法缘慈的修习，应该要有智慧的递进。“我见”不仅在自己身上，在众生边都有一——所谓的“我、人、众生、寿者”，都是“我”的别名。所以，看自己的方便，是先用众生缘慈，从自己、亲、中、怨修完，然后再法缘慈的自己、亲、中、怨；还是先是修自己众生缘慈，然后再法缘慈，亲众生缘慈，再法缘慈，乃至怨众生缘慈，再法缘慈……自己看怎么样修习更得力。

在自己身上修法缘慈的时候，破“我”要破得清楚一点，因为这个是计“我”和破“我”关系重大的地方。亲中怨倒是可以从观察自身（自五蕴）无我、无我所例过去，是可以。但是自己这边必须观察的清楚明了——“愿我没有敌意”乃至“愿我安乐吉祥”，所祝愿的对象是什么？

“我”意味着什么？如实观察下来，其实只是希望在这样色受想行识五蕴聚上，没有如是如是法，而有如是如是法。

内心伴随着修慈悲、修习无嗔相应的那些善法状态，柔软安和、怡然喜悦的做这些观察。一时观察得力，当然是满意很满意；一时观察不得力，仍是满意很满意。不要让自己的嗔和嗔等流在修习上又开始施展它的拳脚，习惯于无嗔，习惯于调柔，习惯于慈和，习惯于安然喜悦的慈悲。

我们一起来做修习。

秋露禅修营 17-7

答疑

1、法缘慈中的五蕴观察

这位营友问：“请问法缘慈具体的操作？我的做法是，先对自己修众生缘慈，然后再用特征比对的方式观无我，在修亲中怨时就不再做无人相的观察，而是直接愿彼色受想行识五蕴流中没有敌意等等，同时感受到对方的色受想行识分别指的是什么，然后对行蕴做没有敌意的祝福，对色蕴做没有身苦的祝福。然而对一一祝福所对应的蕴，祝福时感觉有点抽象，因为除色蕴以外，其他都看不见摸不着。请问这样操作对吗？若不对，应如何做？若对，应如何改进？”

在初修习的时候，应该首先意识到内心是有执我的，也就是我常说的：我们每个人都感觉内心中有个“我”。首先，我们确认这件事：是在身心上感觉“有我”。这好像是很平常的事，平时也可以这样认可，这样说，但是修习一段之后，有的人为了维护“我”，会出现一些奇怪的想法或者认识，所以首先确认这件事，就是：内心是感觉“有我”的；内心感觉“有我”，是在什么上感觉的？不是在坐的凳子上感觉的，不是在呼吸的空气感觉的，不是在吃的饭菜里感觉的，就是在这个身心上感觉的，内心感觉“有我”是在这个身心上感觉有我，首先确定这个。感觉东西热、冷，感觉东西有、没有，这都是认识的结果；感觉“有我”也一样，别管它怎么直接的呈现，终归还是呈现于认识中，它是一种认识的结果。

“感觉有我”是一种认识。既然是认识，我们想探究它是否正确，必须以事实核验之。“有我”是在身心这种现象上生起的认识，当然就要把这个认识对比于身心。这个认识中的“我”，感觉中的“我”，是常、一、自在的——我为什么这样反复说多少遍？自己去观察，自己内心中感觉那个“我”是不是常、一、自在的；而现象上，色受想行识无

常、不自在。所以，感觉错了，如所感觉的那样的“我”是一切处无有。这是观察无我。

刚开始修的时候，在众生缘慈对自己做完之后——或者单项或者四项做完了，内心问：祝愿“我”如何如何，“我”是什么？首先确认是认识，身心上产生的自我感，然后来一一勘验，然后确认无我，内心之前执取的那个东西就破灭了——是内心执取的那个东西破灭了，不是现象被违害了。那现象上呢？现象上只是这样此有彼有的诸蕴，只是此有彼有的色受想行识相似相续。如果能够看得清楚一点，它的无常——大分的无常至少要看清楚：色的变坏乃至色身的衰朽、死亡、烂坏，这是色的无常，大分的无常；受的乍生乍灭，直到这期生命的一期灭坏；想也是这样的乍生乍灭，速疾转异——想是取相，看到这东西取的这个相，眼睛还在盯这个东西，心已经去想别的了，必然是取了别的相，取相是速疾转异的……这样的流，流到这一生的末后，这一期生命的结束，是这一期生命的灭。

行，很多人不知道行是什么。虽然就思来强调说明，可是我也说它是除了受想之外所有的心所。观察行蕴，观察心的造作（思），关键的是观察心的贪嗔痴、无贪无嗔无痴，要观察到。哪怕一段时间之内不能都观察，起码问问：“心中有嗔无嗔？”“没有嗔，有无嗔。”在做无嗔为主的修习，观察行起码要做这一对的观察。如果某一段时间特别的修哪一类德目，比如特别地修精进，那么：“现在心中有精进无精进？”当然，精进不是能够一直那么举，也不适合一直那么举，我只是举个例子。行蕴包括了很多心所，扼要的是三善根、三不善根，如果自己特别的有什么修习，也可以去察觉它。

识是了别的功能。离开了触、作意、受、想等认识相关的心所，没有识——把识想象为孤零零的存在，那是根本与佛法不相符合的。把识想为孤零零的存在，能这样能那样，而且似乎“它就是它自己”，那只不过是“我”的异名。识是因缘和合、刹那生灭不住的，觉得它稳定，只是自己观察不到而已。我还觉得这个桌子很稳定呢！但是，没有桌子本身，一大堆碳氢氧等原子堆在一起，里面在不停的做着运动，这个“稳

定的一张桌子，它一直是它”，只存在于“我”的错觉中。一样的，没有一个识一直在那干着什么事儿。

识的大分无常也要常想一想。当然前面行蕴的无常也很显著：无嗔得好好修、常常修，要不然还会淡薄下去、还会消散不见；嗔也一样，曾经发过火，但那个火并没有延续到今天，很明显的事情。识也是一样，如果不清楚它的无常，先观察大分的无常。睡着了，识的暗弱无力相，甚至熟睡无梦的时候，识的暂止息位，这都是很明显识的无常相，昏沉和从清醒落入睡眠，那都是识的变化。

这样色受想行识的无常，要有一点观察。特别是一些大分的无常，挺重要的，因为这是显著的现象，是不容辩驳的，也用不着什么特别的止观技术，只要人愿意去思惟，都可以从此确定色受想行识无常。既然无常，当然跟自己内心之前感觉到的那个“我”就不一致。所有的身心现象都跟自我感中的“我”不一致，那谁错？现象错？当然是认识错。自己这样观察下来确实如此——无我，过去颠倒的执取被粉碎了。现象只是如此此有彼有、因缘相续的五蕴流，祝愿这样的五蕴流中没有什么、有什么。

进一步确认所祝愿的内容是哪一蕴摄，对于初学是挺重要的，因为初学还不习惯于用蕴观的眼光看待一切生命现象。在这样修习中，凡是涉及到的，不管是所谓作为“人”的对象，还是作为“人”身心一部分的对象，确认一下它是什么蕴，对于初学还是有好处。慢慢地在这样的观察中，蕴观会变得熟练。刚开始修习蕴观的绝大多数人还是需要用点功夫的。

五蕴，多简单的佛法知识！但化为修行，这样磕磕绊绊的。这反映一个问题，反映出我们现在普遍学习佛法方式的问题。所以我说，像这样密集止观为主的方式，可以看成一种佛法教学模式，不过它是特别地强调知识向自己身心受用、身心实践的转化而已。

本来佛法就是实践性的。我们学了四年、七年乃至十年，实践的东西上，仍然没办法跟经论接轨，那经论是虚的吗？像五蕴观察，大小乘

都说：《阿含》里说到观察五蕴无常、无我的很多，大乘也不少，大家耳熟能详的《心经》“照见五蕴皆空，度一切苦厄”，这样的修行多好！可是大家只会背诵。希望这一次后边能够跟大家说到“照见五蕴皆空”的修习。我们有这样共同推进的机会，不要让自己在仅仅浮于知识的了解上，要从知识的了解推进到生命的体验。

这是根据这位营友的问题做一点说明。

有一个相近的问题，说：“弟子想请问行蕴非我怎么具体观破，其他四蕴都可以，行蕴还是不会观，请法师开示”。

刚才有说行蕴的内容多，思其实是相对隐微的，特别是按照声闻部派那么说，思是相对隐藏在下边的，隐藏在底下的。表面的是那些粗显的——欲、胜解、念、定、慧、贪、嗔、痴、无贪、无嗔、无痴……这些是显著的，对于这些做一些观察。我建议如果能的话，贪、嗔、痴、无贪、无嗔、无痴，作为主要观察目标。显著的行蕴活动太多了，至少我们营中的修习，要看看心中有没有嗔、有没有无嗔。那现在在修习智慧分，就我见来说，有没有我见？有没有正见？有没有无我慧？这都是行蕴里的东西，愿意的话可以主要看这些。这些也都是因缘生的，非我，也都是无常的，非我，是这个意思。

行蕴，没有哪一个蕴是固定的东西。蕴是聚的意思，“聚生门种族，是蕴处界义”。用今天的话说就是类别、集合的意思，物质这一大类叫“色蕴”，感受这一大类叫“受蕴”……同样，除受想之外，其他所有心所作为一大类叫“行蕴”。要是不能够进入具体心所，当然就不知道行蕴是什么，都去观察时间又花太多，就择其要——善恶法中关键的根——三不善根、三善根做一下观察，观察这些心所都是缘起无常的、非我的就可以了，方法是一样的。初学可以主要用无常门，无常门最简单，所以没有说太复杂。

2、依俗契真实

这位营友问到：“法师吉祥。今天三坐我把众生缘慈和法缘慈融合

成这样一个内心背景——以天为幕，以地为盖，这世间万事万物都在天地之间。天表示内心的无贪、无所希求，远离、无求、舍欲，如蓝天白云般让人心旷神怡，代表了清凉、清净的缘起智慧；地表示内心的无嗔、无所忧畏，接纳、柔软、满意，如黄天厚土般承载着万物、滋养着万物，代表厚重、决定、深沉的慈悲愿力。引一首偈子表示内心背景——“大圆满觉，应迹西乾，心包太虚，量周沙界”。我们发心成佛早日圆满，三德四至普度众生。虽然是因地的凡夫，但要发心学佛作佛，让生命里的一切有缘众生，不论是亲中怨，还是擦身而过的，只要遇到了我，就会感受到天地之间悲智双运的内心背景，给人安乐吉祥、怡然解脱。这样观可以吗？请法师开示。”

要知道，呈现的这种代表意味跟如实观不一样。如实观是基于生命现象真实向于本质真实的洞察。我们现在作为凡夫，并没有在凡夫位就如实知诸法实相（佛说的诸法本质）。那么从凡夫的迷妄，到圣智的如实，如何知“道”？如何实现？佛的教导，至少我们说三乘（一切佛法）共许的修习方法——包括龙树所强调的——“依俗契真实”。什么是“实”？我说的现象，主要是生命的现象。五蕴、六入、六界、四念处的四处，这些都是生命现象观察的角度，从不同角度来做生命现象的观察。你们可能不熟悉这些观察，但这恰恰是佛法如实观的下手处，在龙树论师的《中论》中仍然是这样观察。后来的大乘的宗派，我不去多说。

佛法智慧——如实知的生起，实相智慧的生起，可不是你想什么东西。不是心去事先呈现一个什么相，然后把相现在心间去缘它，这种方法本质是修止。修观，用大家明白的话，叫作“透过现象看本质”；用佛法话说，叫作“依俗契真实，正观法如是”。也就是龙树说，佛陀以二谛为世间说法，分别是世俗谛和第一义谛。如果不依世俗谛，没办法得第一义谛。为什么？第一义谛本来不是凡夫的现量所觉。想想，实相、无为，是凡夫所觉吗？有漏的心，如何保持有漏又能够觉悟它呢？通过对于现象真实的观察，来体会到诸法本质的无生，也就是通过对于世俗现象（蕴处界等）的观察。这里世俗现象，不是哪国跟哪国打仗、哪国跟哪国谈判；世俗现象说的是身心的现象，指的是蕴处界等。念处跟五

蕴是直接互摄的，所以就不再说念处。通过这样对于身心等世俗现象的观察，体达诸法实相。

无我，是诸法的实相，或者至少深意是通于诸法实相的。看怎么说，有时候也把它说成是对治悉檀，但它的深意是一切法从本以来的不可得，这是诸法实相。这样的由观察而体达，这是智慧的现起——闻而思，思而修，修而证，智慧次第深入，最后能够实现佛法智慧在身心中现起。但是，举一个相去缘虑它，不是，只要举一个相都不是。禅宗话怎么说？

“说似一物即不中”。有位河南的师父说，这句话的“中”，一定要用河南方言读才有味道，我就不学了，你们自己想象“说似一物即不中”。

不过，这位同学说的这层意思，涉及一些经论中提到的东西，我跟大家说一下。有一个早期的故事被一些经论所记载，说的是一个沙弥，他应该是乞食来回路上，看到了农夫制堤塘。堤塘，是用于调节水位保障灌溉用的，是早期佛教里常用的一个意象，知道用来譬喻什么吗？譬喻戒法。如果学过《俱舍论》的，应该记得堤塘这个说法。然后沙弥又看到陶匠做陶器，把泥和好后做陶器；又看到一个做弓矢的，就是做箭的，把枝枝桠桠的树枝给直了，做成笔直的箭杆……等等这些事。他就想，这些都是无情物，经过这样的调制，一滩烂泥能做成器物，一个枝枝丫丫的树枝，经过修整之后被做得调直；我是有情，我是人，难道我还不如无情物吗？我何不以法自调？回去之后就开始精进用功，当天证了阿罗汉。

这是取相，其实是由此得到内心的触动，并不是这些相本身帮助他修行得道，这些相主要是帮助他发起意乐，意识到了吗？是触发他内心的真实意乐、精进意乐，并不是这些相直接帮助他修行得道。《阿含》里有经文，谈到如地修行，如水修行，如火修行，如风修行，不知道你们有没有印象。那里谈到借用这些意相来帮助修行人来发起意乐，来呈现相应的道德品质，这些是有的。这位营友所提的这个方面，在品德方面是跟如地水火风修行是基本类似的，但我强调的是：真实智慧分不会在取类比象中呈现，智慧分的获得、佛法不共的如实智生起，是依俗契真实。俗指的是生命的现象，蕴处界等。

另外，我们修习善法——强盛的无贪、无嗔、无痴，或者强盛的慈悲，不要有一种不太如实的期望。因为问题里谈到“不管亲中怨，还是擦肩而过的，只要遇到了我，就会感受到这样天地之间悲智双运的内心背景，希望给他带来安乐吉祥，离染解脱”，如果这是自己内心的祝愿或者自己内心的希望，完全可以；希望跟自己接触到的这一切人，他们都能够如何——别管这个事情能不能实现，当我做这种祝愿的时候，自己内心是在增强相应的善法。不过，要把它当成事实，就不好说了。想想，释迦牟尼佛这样的功德力，仍然会有人去诽谤他、伤害他；但是，也有一些人看到释迦牟尼佛受到触动。什么意思？要随诸因缘，这是双方因缘的事。这人有德，是这人单方面的因缘；另外一个人，有没有相应成熟的因缘能由此受到触发，那是另外的因缘。双方因缘不配合，单方面的探照灯再亮，还是没办法真的照亮一个天生的盲人。

这是就这位营友谈到的，我说了一些。

3、身心关联并不神秘

这位营友问：“弟子在修习慈心时感到肺、支气管部分发痒，按照以往经验，接下来是咳嗽，之前要忍住咳嗽时是用力掐自己。”

这一招好使吗？我不知道，不知道掐自己的招。

“今天尝试慈念于它，柔软的吸气，并对痒的部位说满意，呼吸时对它说放松，如此三次之后就消除咳嗽了。之前也用类似方法缓解腿痛，但这次表现更明显，这算是靠心念改变物质世界吗？”

要知道，个人的身心是这样关联的色受想行识五蕴聚中——身影响心、心影响身，是现实的事实。很简单的事，这人一紧张，他血压升高、心跳加快。紧张是他的精神现象吧？那反应到他生理上，立竿见影。像这位营友说极度的柔缓、极度的柔软，这其实是会造成身心向放松方面的一些转化，所以身心的放松是能缓解很多事。从前还说过关于癌症的自愈，所研究的案例共同的特点就是心情开朗，快乐度比较高。像这都是人身心关联的很显著的事。包括我之前说，抑郁症发展到一定程度，

会改变大脑皮层，发生器质性的改变。我们修习止观或者修习善法，坚固到一定程度，也一样会改变。

我当时特别说到这种身心的关联性，但这对密切关联的色受想行识五蕴聚，是很正常的事，没有任何神秘性。今天的生理学、医学揭示很多这方面的事，像这人经常紧张，往往胃会不好等等，这些都是有身心关联的内在机制，而且有一些机制是很清楚的，是经过怎么样的因缘环节，最后表现为什么样的症状。这里没有什么太多的神秘性，至少从大原理上没有太多的神秘性。

这还谈不上算是大家所想象的用心念改变物质世界。要改变的话，应该是另外一个人要咳，然后其他人对他用心念，让他止咳了。如果这样的话，可以去研究一下这个现象算不算是心念改变物质世界。如果只是一般身心关联的，那是大家普遍认同的事实。

4、为施主诵伽陀回向是如何令彼等福德增长的？

问题说到：“斋前的文中有‘比丘受供，当为施主诵伽陀回向，令彼等福德增长’，此处‘福德增长’应如何理解？与此相对的心念如何理解？”

这里说的“诵伽陀回向，令彼等福德增长”，这一段话是出自《根有律》，就是《根本说一切有部毗奈耶》。佛世的时候，所谓的“为施主诵伽陀回向”，是像今天这样，只有我们这些已经受供的出家人在场，临斋之前念吗？不是的，那时候要么就是去施主家里，他设供，我们人去应供；要么就是人家来到寺院（当时不叫寺院），到僧伽蓝来设供，所念都是当着施主面念。当着施主面念有什么好？施主会很欢喜，甚至由此受到更深的触动。更何况，我们所诵念的这些内容确实包括法要，也有对这样功德善法的确认以及其果报的强调，如果你是一个在家的布施者，会感到什么？感到欢喜，很简单的欢喜；如果再有一点可能，可能在这念诵内容中还得到佛法智慧的启迪，就是至少我们欢喜于所做的善法，自然功德增长；我又从人家给我的回向中得到法的启迪、智慧的

启迪，这不就是大家常说的福慧双增吗？受供末后的当面诵伽陀是有这个作用的。他的福德增长是从他自己随喜的善法以及智慧启迪来的，是这个意思，并没有什么特别的神秘性。我们今天这样做只是顺佛所教，再说我们临斋现场也还是有信众在做布施。

下一个问题：“与此相对的，心念可以杀人吗？”

经律中说过咒杀，但是纯心念杀好像没提到过。这个问题是顺着前面问题的逻辑下来的，我其实已对前面问题一系列逻辑环节做了一些相应的回应，其实并不支撑后边继续的推论。

5、无尽的耐心、无尽的柔软和决定

这位营友第二个问题：“昏沉散乱的发生是否因为心力不足？本来所缘境举得好好的，举着举着就飘开了，是否因为心的力量不足，举不动了？”

之前我有说过，在最开始修习的时候，心的散乱、包括昏沉是几乎必然发生的。我在余处说过，初修止观的时候，很重要的一点就是：如何认识散乱（心念的跑开）和意识到之后如何处理。这对于初修止观特别重要。

第一个，是如何看待散乱，或者是很多在家众说的“念头跑掉”，如何看待散乱/念头跑掉这件事儿？你很负面的看待它，带着很不接受它的态度去看待它，这是成问题的，这是在认识上不到位。那要如何看待它？就像小孩子刚刚爬起来学走路一样，你说他走路摔不摔？他必定要摔，他是在一次一次摔倒中不断地去熟悉自己重心的把控、运动技巧的提升，使得他摔的间隔越来越长、越来越长，最后基本上能够走路而不摔倒。这个就跟我们修止观的时候散乱或者心念的飘移是几乎一样的。

我曾经问过：一个正常的父母，对孩子有一点关爱的父母，他会因为孩子学走路摔一个屁墩，就把孩子拎起来打一顿吗？但是我们对自己的心基本上是这样，“怎么又散乱了！”这就相当于打了自己心一顿。那应该如何？完全柔软的接纳、完全的满意、充满善意的鼓舞，然后跑

了一千次，一千零一次柔软决定地放回去。

这个不要看成是心力强不强的事儿，要看成是过去的习惯和新建立的习惯消长的事儿。

“如何增强心力？除了修习多修习，日常生活中怎么做可以增强心力？”

佛法里没有用“心力”这个词，用的是什么？正念，就是加强正念。如何加强正念？从认知上首先就认识到它的重要，要有正见。正念是八正道里的一支，它的前提是正见，基于正见发起殷重心、精进意乐、不放逸。另外，之前举过瑜伽论里的话，从多闻思修集成正念，没有便宜的路。

就是这样决定的心，知道这就是一个新旧习惯的事儿，只有一遍一遍的摔倒，再一遍一遍爬起来向前走。要做的事情就是尽快意识到摔倒了，然后尽快站起来走；还不要对摔倒有什么不满意，要对摔倒这件事充满建设性，完全接纳、完全满意、充满鼓励，一万次摔倒，一万零一次的爬起出发，就好了。真这样的人成长一定快，甚至可以跟心说：“没事儿，你跑吧！跑十万次我十万零一次柔软而决定的放回来，我可以一直陪着你，我现在看着你，你跑给我看！”这样修习，有无尽的耐心，无尽的柔软，无尽的决定。

好，这是这位营友的问题，也许有一定代表性。

6、战术依于战略抉择

第二个问题：“弟子在修观时遇到这样一种情况，内心很安静，念头很少，但都知道得很清晰，像在睡觉却没有任何昏沉的现象，这种情况持续了很久，自己这种情况下要继续保持，还是及时做进一步的引导，应该如何调整更进一步？”

因为是在修慈心，你住的时候有没有慈？如果有慈，尽管住。如果住的时候没有慈，你要问自己“我是要发展安止的能力，还是发展无嗔

的善法？”如果是发展安止的能力，也可以住；如果是要发展无嗔的善法，那就举起来修无嗔。如果是有慈住的，自己愿意住尽可以住。不过，现在这个营中，你看自己的战略抉择。因为我们还在不断的推动一些修习往前去，你如果决定说“我尽可能地发展这一类善法的止住”，当然可以；不过要是想要向前推进修习，这一些品尝品尝就行，可以再跟着继续向前推动。

下一个问题说：“若不涉及怪力乱神的话，想请问，坐中有几次见白色光亮一大片，不是平常之光，什么缘故？”

人修止观，有一些光相，是常见现象之一。它是不是伴随着我要修内容的增进稳定？另外，自己的主观作意仍然在所修上。还有的修习派别是特别强调对于光相的一些说明和运用，这也是有。不过慈心的修习中，主要放在无嗔及无嗔相应的德目上。因为这些是有深刻而隽永的意义，特别是向后的支撑度高。这位营友如果愿意修止的话，应该是更容易深入，自己可以抉择。我向来不替人拿主意，只有出现一些不太妥当的情况，我会跟你说；如果这情况没什么不妥当，左右都可以，还是个人拿主意好。

今天时间又到了，你们现场有没有问题？请讲。

7、尝试心贴心来引发内心的触动感

营员：法师，我想问一下，对无情修慈，法缘慈落脚点在哪里？

法师：问题是：对于无情修慈，法缘慈的角度是怎么来修习？所谓落脚点在哪？这个问题我之后会讲，现在先不占用这个时间，刚才这边有问题。

营员：法师，弟子修增上意乐的时候，对苦受的堪能感觉是比慈悲心增长更大一点，因为在坐上觉受比较好，无嗔善法增强了，对于以前不能够堪受的苦有所增强，所以能够代众生受苦，感觉有这个能力，但是弟子感觉好像慈悲的力量相对没有那么明显。

法师：这位营友的问题是增上意乐的时候，代众生苦的力量比较大，但觉得对于对方、对于众生的慈悲不够强。我今天谈到一点，这种对人的真诚、对于修习境界的真诚，其实是有一类方便可以促进，就是你尝试去心贴近心，这一点容易在亲近的人上达成，比如说父母亲，很容易、或者说可能相对容易，在对他们真诚祝愿的时候，愿意心贴近心，传递着温暖，传递着自己真诚的慈爱，这时候是很容易有那种内心的触动感。这算是一个善巧，也是一个可用的方便。你其实表达的是感觉慈心的触动感好像不是那么强，试一试这个方便。

8、纯客观不干涉不一定是无我慧

营员：还有一个问题，在修无我观的时候，比如代众生受苦，受腿痛的苦，就把腿痛或者腿只是看成一种缘起的现象，就像花鸟鱼虫是缘起现象，但是我并不把花鸟鱼虫当作是自己，更关键的地方是觉得它不与我挂钩，就是认识上的挂钩，当时是看着腿在痛，它是器官或者现象在痛，并没有对它做太多的干涉，这样算不算无我观？

法师：这要看感觉有没有我。简单地说，就是第三者的视角，抱一个所谓的纯客观不涉入的态度，这种不一定是有无我观相应的。无我观其实是有这样的智慧判断前提——所感觉的“我”是内心的颠倒，是基于这个颠倒，以这个颠倒为圆心画的圈，叫“属于我的”，那种属“我”感是荒谬的。你说的，我换一个方式来表达：腿痛本质上也是一类自然现象。如果像上面这样观察是随顺无我观的。

如果仅仅是 not 把它看成“我所”，不把它看成从属于“我”的，像石头瓦块一样看待它，像清风白云一样看待它，做“我”之外的旁观者看待，这不一定是配合无我慧；也许是“我”站在旁边，“我”把它剔除属于“我所”的范围之外，不把它放在里边了，这不一定是有无我慧。

但前一种是：“我”一切处不可得，所以依着“我”为核心来划定“我所”也是毫无道理的、是荒谬的；那么，色非我、受非我、想行识非我，腿的苦受——不管是相应的色法，还是依于色法发生的受，于是

就都非我，这种属“我”感也都无法建立；从而内心得到：一边痛着一边冷静地——如果是修慈心——柔和地、安稳地观察，是可以的。

今天就到这里，大家晚上临睡的时候，还是要以正念正知、思惟起想、巧便入眠。

秋露禅修营 18-1

无缘慈

这次禅修营最初的时候，深入的地方本来只打算带大家修习到法缘慈，再深入的可能只稍微涉及一点。但是看到有一些同学的问题，是有自己在探究的，这样的话，我就把无缘慈也来说明一下。修习能否推进到那儿，大家可以各自尝试，随缘，不用勉强，这个部分确实是相对的深一些。我们来做一下相应的说明。

修习慈，从一开始的众生缘慈，到现在的法缘慈，接下来的无缘慈，这是大乘经论中比较常见的修慈次第浅深。众生缘慈，大家都修习了：取众生相为所缘，然后来培养出慈、安住慈。法缘慈，在之前所缘的众生相上，经过观察发现——“无我、无人、无众生、无寿者”“唯有诸法能引诸法，唯有诸蕴能引诸蕴”，然后就在这样无我的缘起法流上来修习慈、安住慈，这是法缘慈。这两个都是以所缘对应的，缘于众生或法而生慈、住慈。

无缘慈，顾名思义，它缘的是有相还是无相呢？无相。原因是什么？一切法无相可得，一切法推究其实无相可得。前面到法缘慈“不见有我，唯见于法”，只是这样此有彼有的缘起法流——我们用蕴的角度说——色受想行识的流。如果同样来观察色受想行识，它们可得吗？这样观察之后发现：色不可得，受想行识不可得，之前所取的色相不现起，受想行识相不现起。用大乘经论的话是“诸法实相无相”，所谓的推究诸法实，“一相所谓无相”。

前念缘于众生、法，然后到现在这一念观察诸法无所得，这个慈仍然在，那仅仅只是延续吗？不是，是已经灭除了众生相，可是对这法依然能够生慈、住慈。如果正确修习法缘慈，不仅仅是前面力量的延续，而且缘着缘起诸法，就能够继续地生慈、住慈。现在，缘起诸法相灭，一相无相，心仍然向着这一相无相在投注慈、安住慈。有意义吗？当然有意义。因为这是众生最真实的相，这是诸法最本真的相，不仅对于诸

法的缘起相乃至假名相可以来修慈、住慈，对诸法的实相一样能够修慈、住慈。

可能，光靠想象想不到：无相，还怎么修慈、住慈？这就要说到慈是怎么回事。一开始，总是要缘有情，而且想要生慈还挺费力的，就算在自己这边也要酝酿酝酿，对于自身的善意、对于亲近的人的慈爱等等，慢慢培养；后来基本上对所有有情，不管是个体还是群体都能够生慈、住慈。到法缘慈“众生无我”，观察“不复见我，唯见于法”。对于法，一开始慈可能不太容易那么坚住，更不要说从头培养，但是修习修习，心堪能增进，也可能是智慧更有力，也能了。现在接着向下，其实这时候心虽然说诸法无相可取，得了一分诸法一相无相的智慧，可是这时候不完全是灭尽定，仍然在清醒地修止观，意味着什么？意味着还是有触、作意、受、想、思，有这些能生慈有什么奇怪的？大体原理说明只是到这儿，不做更多的细致说。

接下来，谈一谈无缘慈的修习。就像法缘慈的修习重点在于体达无我慧一样，无缘慈的重点在于一切法空慧，或者说性空慧也行。一切法空慧从什么来？从观察诸法来。众生缘到法缘的时候，已经破除我相、众生相，那么直接来说法相，用色受想行识五蕴来说。关于色受想行识诸法的空，你们记得的经典、包括论，有没有解说过它们为什么空？如何观察它们空不空？记得最古早的经典是什么？其实在《阿含》中就讲过，色受想行识法空，不仅我空，法也空，而且《阿含》有特别讲。以为《阿含》是小乘的要注意了，不是这样的，《阿含》是佛法共通的根本，不仅讲我空，也讲法空。

像《第一义空经》：“眼不实而生，生已尽灭，有业报而无作者。”“眼不实而生”，这里以“眼”为例，对应的是眼耳鼻舌身意六根，这是什么？是从六入的角度说明有情的一切，这就是法空的意思——法空而从因缘生。其实《阿含》有一部很著名的经——《泡沫经》（《杂阿含·265经》），这部经里佛教比丘们来如何观察色受想行识，说到一个很著名的一系列的譬喻：“色如聚沫，受如水泡，想如阳焰，行如芭蕉，识如幻事”，这样观察之后，发现色无所有、无牢、无实、无有坚

固；其他的都是例下来，都是如此。

什么叫“无所有”？无所有，就是色是不可得的意思——没有如之前所以为的色，这叫“色无所有”，这当然是说色空。“牢”的意思，我们说这个桌子很牢固，“牢”表示什么？表示持久，意思是“保持它是它自己”。色无所有，色也不能够保持“它是它自己”——无牢；色无实，没有什么实在的、如自己所感觉实体的实在性；色无有坚固，用的喻就是色如聚沫。

（敲敲桌子）看，这个色法多“坚固”。但我昨天说，用今天的眼光看它，不就是一堆碳、氢、氧、磷、氮等等这些原子这么堆砌起来的！不就是一堆这些原子堆在这儿吗？你说的“桌子本身”在哪？什么叫“桌子本身”？“用了这么多天的桌子，好不给人家面子，这么大的块头，看起来这么坚固，你说人家无所有，这不是睁着眼睛说瞎话吗？”想想这个问题：什么叫“桌子本身”？除了刚才说的那一大堆原子，“桌子本身”在哪儿？这是很简单的散空——色如聚沫，其实是有在用散空的义。然后，那些小泡沫聚起来，聚成的一大堆泡沫。这一大堆聚沫合在一起，也不是一个真的一整个的东西。你不能把这一大堆聚沫当铅球用——铅球也不是自体真实有，我只是举个喻。但是一大堆聚沫并不构成一个真实的整体，这个义是明显的；另外，里面的每一个小泡沫也无牢、无实，是这个意思。我不去细说它，讲太多色法的问题太花时间。

这是简单地说“色如聚沫”。所以“色无所有、无牢、无实、无有坚固”。桌子本身不可得，只是一堆聚沫聚在一起，而那一一的泡沫，还是不可得；对应到刚才所说的这一大堆原子堆在一起，当然没有“桌子本身”可谈，就桌子的层面来说“桌子是无所有、无牢、无实、无有坚固”，那一堆泡沫也没有实，所以说“色无所有、无牢、无实、无有坚固”。

要想下面作法空观，这个例子你仔细地体会。其实前面有说，汽车除了配合运作的零件，还有什么“汽车本身”？现在相当于说到零件。就“汽车”而言，只是和合的零件，在和合之上，没有任何一个独立的

实体作为“汽车”这个整体本身，没有的，有的只是配合运作的零件，这个大家可以接受。那进一步，一个一个零件不是实在的吗？一个一个零件都是如聚沫一样的——“无所有、无牢、无实、无有坚固”。到这儿，就相当于说法空。

这样的一个一个聚沫，我们称它为“桌子”“零件”“油性笔（举手中的笔）”等等。那么，重点是体会日常生活中，直觉中所呈现的那个“桌子本身”，那个是要特别破除的东西。那个“桌子本身”是什么？在哪？如果不推究它，每一天活得可有道理了；一推究，发现每一天都活得很无厘头。“桌子本身”只是凡夫的一种错觉——在法上取实有，在法上取实体。“桌子”这个实体一切处无有，只存在于颠倒心中。桌子这个“实体”，并不是有对应事实的实体，而是颠倒心中制造出来的、不存在的“实体”。

把桌子当成一个单元来处理，就是这一堆和合的聚沫，起个假名叫“桌子”，这样对于我们生活语言是便利的；否则的话，我说：“来，咱俩把这边一大堆怎么排列的聚沫端到那儿去。”会不知道我在说什么——“你说哪堆聚沫？到处都是聚沫”。再说了，要想用微观描述的方式来表达清楚这一张桌子，那信息量太大了。有多少个原子、是怎样排列的、它周围都是什么其他原子、是以什么方式作用的、作用的强弱如何……就这一张桌子，把它微观信息描述得差不多，它就是个大数据，这个数据量很大的，可能还要一堆硬盘来存它，我要是用语言描述，可能这辈子不一定说得完，所以这桌子就不用抬了。

我们用假名有用假名的好处。但是人类一开始形成语言的时候，可不是明知“无所有”，但以假名说“有”，人们是实打实地觉得有“这个东西本身”。所以，现在要额外地用一层智慧去穿破内心过去的迷谬，然后有了这样的智慧，为了生活的方便，随俗言语也无妨，但是自己不要错。这是略说一下，关于“色是无所有、无牢、无实、无有坚固”。色是很重要的，因为我们的这种“实在感”“实体感”，特别是法的“坚住感”，有很多都来源于这些色法中的固体——不仅是色法，还特别的是色法中的固体——“坚”是色法中的固体的坚固。这是说一下“色的

无所有”。

在《泡沫经》中，受是如何说呢？受如水泡。是什么意思？下雨地上积水，然后急速降落的雨点打在积水的水面上会产生水泡，而产生的水泡往往是刹那灭去的，所以看水泡好像还没有完全成形，就已经破了，有的时候是这样。喻的是这样的根尘触对，根尘触对生识，三和合触，触俱有受，受是即生即灭的——这样即生即灭的受，如水上泡的受，有什么实在可谈呢？去哪儿找“受本身”呢？“无所有、无牢、无实、无有坚固”。

打坐腿疼，有观察这个“疼”，我想请问：“你感觉腿疼的时候，是哪儿在疼？”一般听到这种表观上是废话的问题，要看是什么人问，如果是个小孩子问，就当是问错了；如果是一个大人问，而且多少好像不那么没有知识的人问的话，这个事情就大了。你打坐腿疼，请问：“是哪儿在疼？”“法师，我就豁出去说实话，腿在疼！”那在你脊柱上行的神经那切一小刀，你腿还疼吗？就是把神经系统从外周向大脑传递的神经给它切断了，腿还疼吗？不疼了，不光这次不疼了，以后你都不会疼。我为什么问这个问题？你不是腿疼吗？你不是说是腿在疼吗？那我在你脊柱上动一点小手脚，你腿咋不疼了？假如说你膝盖疼，如果像之前想的，你感觉是有一个疼存在于膝盖的，这是一般人直觉的感觉——我膝盖疼，感觉有一个疼存在在膝盖那儿。腿疼，哪儿在疼？是踝？还是膝盖？还是髌？是膝盖。如果是这样，那疼应该在膝盖，我在你脊柱这儿切断一根神经，怎么就不疼了呢？

其实很简单，所谓的“疼”是一个很多因素和合而成的缘起现象，没有“疼本身”。“疼”是一个缘起现象，是从诸种因素缘和合之后呈现的一个缘起现象，没有“疼本身”可谈，能理解吗？就生理来说，在外层上它需要有机压力 and 感受器之间的相互作用，比如说膝盖或者什么部位，因为压迫到一定程度之后导致产生了疼痛感。可“疼痛感”只是一个假名，只是这两个因素产生不了，这两个只是发生了某种刺激，被转换成电信号，经过神经传导到相应的中枢再来处理。这是很多因缘综合起来，最后形成一个“疼痛”的现象。哪有什么“疼痛本身”呢？

你以为在膝盖这儿有一个“疼痛”发生了，好像“疼痛”就在膝盖这，其实不是，是一大堆因缘和合在一起出现了一个现象，这个现象拢在一起，起个名字叫“腿疼”。

实际上，找不着一个“它就是它本身的疼”，都找不着关于“疼本身”，你说“疼本身”在哪，那不是笑谈吗？就跟我们刚才问：你觉得那个“桌子本身”“桌子它自己”“桌子实体”是什么？在哪？这是同一个问题。你觉得那个“疼”是什么？在哪？“就是我感受的那个‘疼’啊！它就在腿那儿啊！”这就是一般老百姓的想法，我们过去也是这样地过生活。一个禅修营三周，都快疼完了，还没疼明白，这不白疼了吗？要让自己的痛苦变得有价值。疼痛的不可得，就跟桌子的自体不可得一样；疼痛只是一堆因缘和合，就跟桌子是一堆因缘和合一样；疼痛没有自体，就像桌子没有自体一样——“受无所有、无牢、无实、无有坚固”。

“受无牢”，没病没灾的人基本还是容易认同的，为啥？盘着腿疼，放开就不疼了。消灭桌子的办法不太方便，消灭腿疼的办法很方便。但是，常年有慢性疾病，特别是以疼痛表现为症状的人，他的感觉就不一样了：“什么受无牢？我这都疼十几年了，预计未来还治不好，疼到死！”但是即便是一直在疼——“色无所有，受无所有，色无牢，受无牢、无实、无有坚固”，仍然如此。就像假名这个“桌子”一直立在这儿一样，仍然不妨碍“桌子无所有、无牢、无实、无有坚固”。如同刚学无我观一样，觉得“一观察无我，把生命现象都消灭了”，不是的，观察无我破坏的是颠倒认识；同样，观察法空也是在破坏颠倒认识。通达之后，并不妨碍继续用这张假名的“桌子”；不妨碍运用这一堆因缘聚，在其上安立假名仍然叫“桌子”。受也是如此。

关于想，《泡沫经》中的譬喻是阳焰。阳焰知道吗？跟海市蜃楼是一大类现象，本质上都是因为空气的密度差导致空气折射率的差，空气折射率的差，会导致光线经过之后发生一些比较复杂的光学现象。有在夏天高速公路上行过车的应该知道，如果这条路比较直，看远方的路面，有的地方像有一滩水一样，而且好像在反光，就是这类现象。

“阳焰”，汉语里还有另外一个很美的词来表达它——“野马”。就是地表被太阳加热得温度很高，高于一般的气温，特别酷热的时候，有的地方说地表煎鸡蛋，但是空气明显不能煎鸡蛋，又不是空气炸锅。地表能煎鸡蛋，意味着可能有 60℃，甚至还要高一点。空气温度假如说是 35℃，这中间有 20 多度的温度差，它会建立一个温度梯度，从 60℃ 到 35℃，空气温度的不同会导致它密度不同，密度不同会导致它的折射率不同。

如果贴在地面看，或者愿意拿手机拍照，把手机倒过来，摄像头那一端靠近地面，拍一段视频，只要设置的参数恰当，会拍到就像火焰在跳动一样的无色空气，这叫“阳焰”。如果看电影，有的时候表现某个人物到达了，飞机要降落在飞机坪上，如果是贴地拍摄的话，会有很明显的气焰升腾，“阳焰”就是说的这个。这个是“阳焰”这个词的来源，描述的现象是刚才说的这种视觉的幻觉、错觉。

“阳焰”在经论里，有一个同义词挺有意思——“鹿爱”。为什么叫“鹿爱”？是说这一大片荒地被晒得很热，然后出现阳焰这种现象，人在高速路上能够看到远方路面好像有水，那鹿，它看出现这个现象的远方也是有一滩水。它想喝那里的水，就一直冲着那跑。可是高速上开过车的知道，那滩水永远在前方某个位置，跑不到。鹿对于它看到的那滩所谓的“水”充满了爱渴，这叫“鹿爱”。“鹿爱”这个词挺有深意的，要是仔细思惟起来充满了隐喻的意味。这说明什么？说明想——所取的相就像“阳焰”一样。“阳焰”是如实的吗？不如实的。阳焰“本身”有什么坚固性吗？没什么坚固性。所以，从这个喻上说想的“无所有、无牢、无实、无有坚固”。

行，主要指的思。如果拓展来说是以思为代表的很多心所。说行是“无所有、无牢、无实、无有坚固”，经中用的譬喻是“行如芭蕉”。我们都在福建生活过，我不知道你们对于芭蕉没有实心这件事有没有亲眼看过？记得有一年台风，应该是 2011 年左右，我在广化寺，有一棵芭蕉树被吹倒了，近距离地看一下，只是一层叶一层叶一层叶，中间是空的。“行如芭蕉”，就在说这些——看它这一法一法的，但是推究起

来中间毫无有实。“这个是表面的，不是里边的实法，我把这个剥掉，实法就在里面”，一剥，还是一片叶，“那我把这一法也剥掉”，最后剥完了，无一法可得，也没有那个“实”。推究思等心所，推究到后来无实可得。

从反面说，如果这些心所是有实性的，保持着它就是它自己，是实有的，是坚牢的——“牢”的意思是能够“保持它是它自己”，那会导致什么？导致烦恼不可断。如果它是实有、是坚牢，能够保持它是它自己，那烦恼不可断。对于善法，如果心所是实有、是坚牢，生起一念善心就应该永续下去，但不是。

看我们这样辛苦的一天六坐的修习，坐下还要修习，临睡了还要修习，起了第一念，不管自己愿意不愿意，还是要修习……这么艰苦地修习，就是因为“行如芭蕉，无所有、无牢、无实、无有坚固”，要不断地用它的因缘去引生它。如果它是“实有、自性有、自体有、任持自性、保持它是它自己”，那简单了——不说常法能不能生的事情，我就认定常法能生（常法不可能生，这是退一万步说常法能生），生起的时候，它应该是“常”的，我只要养成一念的无嗔心，后面就不用努力，但不是。

受、想、行都是因缘生。如何因缘生？根尘识三合和触，触会引生相应的受想，有受想之后，必然会发生对于受想的反应——思以及其他相应的心所，这就是一个因缘流。因缘生法则无实可得。缘起的就是无自性的，深刻地说是这个道理。

“识如幻事”，所举的幻事喻，说的是所谓幻师（像魔术师），他在四衢街头（十字路口）摆摊营业，变个什么骑兵、马兵、步兵、象兵，变一些大家伙出来，对应到今天就相当于说把自由女神像给变没了，都属于大型魔术。“我连自由女神像变没都不太知道，更不要说没有观摩过的——怎么变出一只大象兵？”象兵是骑着大象的那种骑兵，大概是人类历史上迄今为止冷兵器时代单位体积最大的骑兵，变这种幻事是很不容易的事儿。按照经论里的说法，这种变出来的东西不是真的，所以

有人怀疑当时是不是存在着什么黑科技，像是三维全息技术这一类的，用声光打出来一个幻象，是不实的。从描述看跟今天的魔术好像不完全是同一回事，今天的魔术主要是手法，或者里边有些道具。

用这个来说什么？识，好像是有这么一个东西，但是推究其“实”全然无实——这些幻师变出来的东西是没有真实性的。乃至说幻人和大乘经中说的化佛，化佛是有情吗？不按有情说。幻人是有情吗？不按有情说。是这个意思。跟今天魔术的意思不一样，魔术打个响指变出一只鸽子，那真是有情，只不过是藏在某个地方了，突然把它拿出来而已。

“识如幻事”的意思是它并没有对应什么真实。识也是因缘生法——一根尘和合生识，因缘所生法即是无自性。对于因缘生法以为有其自体，这是荒谬的。

“自体”的概念意味着什么？我们还回到桌子，“桌子本身”意味着什么？是不是“桌子就是它自己”？“桌子本身”“桌子的自体”，在我们的感觉中不就是“它就是它自己”吗？“桌子就是它本身”“桌子的自体就是它自己”“桌子的本体”“桌子的自体”“桌子这个东西的本身”，都指向一个实体性的东西，而这个实体性的东西“保持着它就是它自己”，这意味着什么？意味着它的存在是不依赖于其他，这才敢说“这个东西就是它自己”。可是我们对一切事物的感觉，都是“这个东西就是它自己”——说我们直觉的感觉，不说我们的学养、学问，那些都是智慧推动的事。我们的直觉“桌子本体”“桌子本身就是它自己”，这意味着它是自成的，是不待他的。“它就是它自己”嘛，“它保持着它是它自己”嘛，这意味着在我们直觉中它是非因缘生的。

包括这支笔，我举着这一支笔，大家一看直接感觉“这个笔就是它自己”。这个笔是什么缘起，还要想半天。“想半天”的意思是什么？关于这个笔是缘起的，并没有出现在你直觉的判断中，直觉地判断是“这个笔就是它自己”，这是反缘起的。基于这种反缘起的直觉认识，“感觉有桌子本身”“桌子一直是它自己”，感觉中从一开始到现在这不就是同一张桌子么？当然，我们都知道不是同一张，早就不是了，也不曾

是，这也说明我们直觉认知中包含的错误是多么显著。

但是人们不去反思，反思之后也不去校正，这是人们的常态。像学习缘起无我，也在坐上修习观察，在我没有推动的时候，你有没有在坐下主动地观察？如果没有，就被我说中了一一就是反思了也不去校正。这样的错误是时时处处都在发生，不能时时处处校正，那些没校正的时候，就是在反向修习。每一个没有智慧伴随的心念都在增长着愚痴，这还用说吗？因为很简单，对于事物只要产生认识，这个认识不是对的就是错的，如果智慧相应的认识是正确的，那把智慧放在一边的时候，你说这个认识是啥？

回到刚才这个话题，对于桌子这件事我们容易想明白，“桌子它本身”“桌子它自己”，其实是指向我们认知中的某种实体，而“桌子它自己保持着是它自己”“桌子它自己就是它自己”——当我们想象“桌子它自己”的时候，已经把桌子非缘起化了，“它就是它自己”这个意象本身就是反缘起。而实际上很容易理解，它是因缘和合的，因缘和合的复合体也没办法保持“它是它自己”，它是众多因缘成就的法，谈不上一个自成的自体、一整个的自己，浑圆的、其内无外的、一个实心的自体法，不存在的——色法中没有，名法中也没有。

《智论》里有一个逻辑很有意思，说：色是我们可触可见的，是这样的坚实，它都没有实，没有任何实在、没有任何坚实可谈，那些心心数法——心心所法——就是受想行识，速疾转易，如何能有实呢？这个角度也对。所以，色受想行识虽然经中用种种喻来说明它，这种种喻都能够让我们看到：它是某种角度来说明这是哪一类的缘起，这种种喻直接开显“不可得、无牢、无实、无有坚固”，这些喻也都指向它们各自的缘起性，这样的缘起诸法是无实可得的。

说“无所有、无牢、无实、无有坚固”，可以从无常门去破“我”——无常是缘起的一种表观展现，相对来说无常是非常简单的。这部经谈到的这些，可以从无常门去透入，可以从譬喻直接去体会，也可以从譬喻所隐晦关联的缘起去把握，这些都好。

从无常再来说一下，这个桌子常吗？很简单，这个桌子是无常的。请问：这个桌子无常，就一般人的感觉是什么意思？“桌子无常，是说桌子在刹那刹那变化，桌子是刹那不住的。”这是人们通常对于无常的理解和表达。

如果我说这样的理解、表达是非常成问题，甚至隐含着重大的风险，你会不会觉得夸大其词了？为什么这么说呢？当说桌子是无常的，请问前后两个刹那是同一张桌子，还是两张桌子？当说这个桌子是无常的，内心是取同一个东西的相，是不是？看那些大家伙，有时候你们会迷惑，那看这支笔，常还是无常？无常的。同样的，无常意味着什么？“这支笔是刹那不住的、刹那刹那变化的”——当说这个笔的时候，在想象这个笔无常的时候，心中其实呈现的是同一支笔；同一支笔，你又说它刹那刹那变化，前后两个刹那肯定是不一样的，这才能谈到变化；当我们说笔是无常的时候，实际心里感觉的是同一支笔在变化，这不是自相矛盾的吗？变化，则不是同一支笔；同一支笔，则没有变化；前后两个刹那完全一致，那是同一支笔，可是它也谈不上无常，那是常；前后两个刹那不一致，固然没有常可谈，算得上同一个吗？不是同一个，那谈常、不常有意义吗？

这支油性笔跟这支录音笔，还不是同一个呢，那我说“因为油性笔跟录音笔不是同一个东西，所以油性笔是无常的”，这个推理，过得去吗？不同的两个东西，说它是无常的，这不是无厘头吗？如果这个逻辑能成立，这支油性笔跟这支录音笔，虽然都叫笔，但不是同一个东西，然后前后刹那又不一致，按你说法也可以说：“因为油性笔跟录音笔不一致，所以二者是无常的。”这样说可以吗？这就是我刚才的问题：这一支笔是无常的，如果说前后两个刹那不一致，不一致是同一个东西吗？不是同一个东西，是两个东西。两个东西，说它常、无常，有意义吗？有价值吗？

这就是自性见的两难，就在简单的事情上。“诸行无常，从认识佛教的第一个月我就知道了，到现在让你一说有点糊涂了！”无常门，用《智论》的话说是“空初门”，是能够体察空慧的——正确地体达无常，

就可以体达空。像《杂阿含》这部经，有很多解说是从无常来入手。色如果无常，意味着什么？像刚才说这支笔的无常，一般理解为这支笔刹那刹那变化，是同一支笔还是两支笔？前后两个刹那，是同一个还是两个？相似相续是同一个东西、还是两个东西？既不是同一个，又不是非同一个，又觉得有这个东西，这叫“戏论”。因为既不能说同一，又不能说相异，是从结果反推的；在认知中，什么叫作“这支笔既不是同一个东西、又不是异的东西”？不要让逻辑上的正确掩盖认知上的错误，靠逻辑能把话说圆满，但是没有办法把认知端正，要直击认识中的认知要害。是什么认知要害？实体感。当有实体感这种错误仍然俱心的时候，自然认识什么立刻附加以实体——哪怕在无常这件事情上，实体感一旦出现，两难就出现了。

在这样缘起的现象上，附加了“笔的自体”“笔它本身”这种“实”体；这种实体感一建立，关于现象的所有理解是基于这种实体感的。理解无常，是实体变没变：说变了，那不是同一个东西变成两个；说没变，可又不是常的，于是又要保证实体感，又要让无常说得过去，只好说实体在前后两个刹那是非一非异、相似相续的。可是，内心明明有感觉是一个实体，这有什么意义呢？这只是用逻辑正确的外衣，来掩盖自己内心没有拔除的有见。当然，它是一个譬喻模式，喻的是见——有见入心，说的是这人有见坚定不舍。

也就是说，不是做填空题，把答案写进去就行，要意识到内心的错误在哪里。内心的错误，不是搞不出来相似相续的表达，而是以为法有实体。当法没有这样的实体，两难还存在吗？说：“这支笔是相似相续。”这仍然是错误的，因为仍然建立在实体观念上谈，不管怎么样打扮“实体”，“实体本身”是荒谬的。用“非有、非无、亦有、亦无”这四句去说它，都没用——因为都是在颠倒投射出来的“实体”上，再用各种精妙的花纹在雕饰它，尽量让它看起来不那么突兀。但是，问题不在于怎么雕饰它，不在于怎么用一个严密的逻辑去装饰它，而在于：东西（“实体”）从本以来不存在。

讲一个大家耳熟能详、非常清凉的故事。佛教故事？不是，童话故事

事。有一个国王，要做一件衣服……巴拉巴拉巴拉，最后国王在大庭广众之下，什么也没穿走了出来，自己还以为他穿着一件看不到、摸不着、非常轻盈、毫无分量的衣服。所有人也被灌输这样的认识，说国王请什么样高明的裁缝，做一件多么神奇的妙衣——看不见、摸不到、毫无分量，没有任何可能与它发生作用的方式，但是穿起来非常高贵。于是可以想象那个场景，直到有一个孩子喊了一声：“他什么也没穿呐！”佛陀，就是对这个世界喊出这一句话的那个人。

想想皇帝的新装，凭什么以为它“有”？在描述“新装”特征的时候，注意：一旦开始描述特征，认知中立刻投射实体，作为这些特征依凭的主体。注意到没有？当我说“有这么一个东西”，下一句，我什么也没说，你们心中马上构建出来一个模糊的主体：“有这么一个东西”；然后我说“它是金字塔形的”，你们心中立刻出现一个正四面体，这个东西的外观开始确定了。注意你的认知构建，“有这么一个东西”——你还什么也不知道，心里“咔嚓”现出了一个实体，只是一团迷雾遮掩着这个实体，但是实体已经在迷雾中，实体已经“有”了；“有这么一个东西，它是金字塔形的”——迷雾散去，一个正四面体出现了；但是还没有贴它的皮肤，还没有贴那些素材，还不知道是什么——“它是金光闪闪的”——“啪嚓”素材贴上去了，金光闪闪的正四面体；“在它最顶尖还有一根避雷针一样的东西”——“啪嚓”避雷针射出去了；“是银白色的”——银白……意识到我们意识的构建了吗？不管怎么样，都要保证有这么一个实体，可以完全不清楚它的其他属性，但是“有这么一个东西”；其他属性都是在预先构建的这个“实体”上贴上去的，作为附着其上的属性。

不在于说“金色”在眼色相对的时候，有没有发生这种现象，而在于实体是啥。当说这个笔是无常的时候，但凡仍然保持过去的认知方式，先在现象上反向投射出个实体——很多人以为实体是基于事实的认识，但事实上没有这个实体，只是认识，像刚才所说的认知过程。希望能意识到：实体是你投射上去的，是你颠倒的心的认知方式（取着“实有”，是颠倒心的认知方式）：但凡说有一物，它就先构建一个实体——别管

现象上有没有，内心先构建实体——然后投射到现象上，以为现象就是如此。并不是现象含有实体被认知，是内心中有实体投射到现象上来。

想一想我刚才说的：“有这样一个东西”——好，一个“实体”出现于心了；“它是金字塔形的”——这个“实体”确定是这样的一个形状……同样，“这个笔是无常的”，只要投射“笔的实体”，下面怎么理解都是有问题的。

如果过去有接触过龙树学，又不太理解的，可能有时觉得“为什么同样的话，你说就对，人家说就不对？”就在于有没有舍离自性见。没有舍离自性见，总是抱着错误的认知方式去认识现象，那么即便通过你聪明的头脑，描述的文字上再没有问题，你内心的那些错误还是处处露马脚。对于一个真通达的人，他是一下子就能看到的。因为意识不到这种根本错误的人，即便再雕琢语言，但是他不可能哪里都不出问题的，必然有的地方要露出来；而这种露出来的东西，对于有这样智慧的人来说，就像黑夜里的萤火虫一样，只要你闪光了，就能发现你。所以，不是我们文字上在争锋，而是认知上在批谬。

如果意识不到实体感是两难处境背后最根本的问题，而尝试保留实体感，去用更多的语言去解决冲突，那是没用的。就算自己以为解决满意了，没改变内心的错误，你获得了什么呢？你获得了世间的名闻利养吗？那你满意吗？你终究是想要启发如实知，那些不用管。这支笔是无常的，实际上是在说笔无实体。笔的无常，根本上是所感觉的“能够保持它是它自己的那个东西”从来不存在；当然，“常性不可得”“保持不变性是不可能的”，这是无常最谨慎的表达。不说主语，一旦说主语，指涉事物，就要说：“如所投射的那样实体是不可得的。”

“佛说如是事，欲以示空义”，这在《泡沫经》里体现得特别明显。用无常一门，能够体达色“无所有、无牢、无实、无有坚固”，同样的，受想行识都是这样。受是无常的，有一个受是无常的？不是。受不可得，是受无常义。想也如此。什么叫“想无常”？我通俗举得都是想的变化相，所谓的粗显的无常相，这对于初学是至关重要的，要不然他上来体

会无常就向深细处也不容易。深刻地说，想无常的意思就是想不可得，想无常跟想无所有是一个意思。

以为生起一个笔想，可是取相本身就是一堆因缘的和合，哪一个是“想本身”？这跟“桌子”是这么一大堆原子的堆积是一回事：哪一个原子是桌子，还是这一堆原子堆在一起就是桌子？“对啊，桌子就是这堆原子堆在一起是桌子！”那是这一堆原子上面又有一个“桌子实体”吗？那你把木头劈了卖我，把桌子自己留下来用，不可能吧？那你在这堆因缘上面建立的一整个的桌子从哪来？不还是取这一因缘法的实有，然后合在一起出现了一张桌子的实有。这就是带着实有见去认识缘起出现的问题——好好的缘起变成了实体有的“缘起”；加了实体有的“缘起”，“缘起”就变成自相矛盾了。实体则不有，实体则无缘起，缘起则无实体。

实体有是不可能。我刚才想直接说：“实体则不有，有则无实体。”怕你们一下子不知道说什么，因为“有”只有一种可能，就是：此有故彼有，这是缘起。所以我后来改口说：“实有则非缘起，缘起则非实有。”

觉得这一大堆原子堆起来桌子，犯了几个错误：“原子”的实体想、“桌子”的实体想。实际上，这一堆原子上面起个假名叫“桌子”，不涉及任何实体；在这堆原子上觉得有“实”，仍然是要命的事儿——这些诸因缘亦复是此有故彼有的缘生法，亦不可得，从头至尾的空。

色法的缘起，能不能够正确理解是很关键的，因为它是显著的，能拿在外面又看、又摸、又考虑；而观心，很多人没那么大本事观那么好。那就先把自己本事最大的地方用好：把色思择明白，其他都是一样的，特别从缘起角度，它们都是一样的，只不过具体的因缘有差别而已，从它们都是缘起的这个角度是一样的。能够体会到缘起的则无实，这就是最基本的法空智慧。

这部经，我从它的譬喻和无常门做了说明。特别是无常门，你们多去思考，因为无常门法义是很简单的，至少表观上是很简单的，它能够帮助我们发现问题，也能够帮助我们正确地去体会空，深入地体会空。

色受想行识的空义，最正宗的体会就是“缘起故空”。但我刚才说，“无常故空”完全可以——正因为是缘起的，所以才无常，相当于说是从缘起的一个推论，或者是缘起的一个投影，去体会缘起故空。这是谈到色受想行识的空。

有没有什么问题？请讲。

营员：法师，您教我们从众生缘慈到法缘慈到无缘慈，弟子在听完之后，觉得我们可以刚开始就从无缘慈来修，因为修众生缘慈反而更加地坚固众生相。如果像跟婴儿一样，他没有众生相可取，是否反而更好？

法师：你觉得更简单？那你学数学是从微积分开始学，还是从加减法开始学？不是更简单的。众生缘慈，完全没接触过佛法的人，我一样可以教，像李居士参加过的营，面对的人，不需要学习过佛法，不需要有佛教信仰，来吧，可以的；但是上来就教无缘慈，你觉得你的前提、门槛是不是有点高？而且普遍来说，觉得这样一切法空的智慧，即便在佛教中，是大家能有共同意见的吗？不见得。所以上来就无缘慈，这个是加大难度。一上来，最好是普适性强一点的，这个你慢慢体会。

想一想，到底哪一个普遍的适应性强？还是众生缘慈。哪怕教一个没有文化的农村妇女，但凡她不是内心一点温度都没有的，教她众生缘慈没问题。你们退场，我从村子里叫来10位阿婆、10位老大爷坐这，一样能把众生缘慈教明白；但是教无缘慈，你们得另请高明了，我估计我是无能为力。而且，众生缘慈，你修习了能修习起来能得利益，这是好事；无缘慈倒是高、倒是妙，可是你修习不起来，那就连最开始的利益也得不到。

这个不是理不理解的问题，是关于方便的问题，我就先不多说了，说到这儿。你要再一时想不通，再想一想，因为你是就自己出发来考虑问题，你要从有情的普遍情况考虑问题，特别是从佛法受众的普遍情况考虑问题就好，这就是因缘。想想受众，不要自己去想象一切，特别等你们以后出来弘法，接触各种人就知道了。

还有没有什么其他问题？如果没有其他问题，基于空义的通达，我

们来说无缘慈。空义当然不止这一、两、三门的观察，种种的我不去多说了，大家至少可以从无常门、从缘起门去观察它。而无常门的观察、缘起门的观察，是通遍于一切有为法的，而色受想行识就是涵括了一切有为法。

无缘慈的修习，我的建议：刚开始修习，先修法缘慈；法缘慈修好了，然后来进一步地观察——在这样色受想行识上无我、无人，可是色受想行识又是什么呢？或者问色受想行识可得吗？这样取色受想行识的蕴聚相，在愿什么、不愿什么……这样的色受想行识是什么呢？可得吗？这时候，不是说色是质碍相、受是领纳相、想是取相等，不是要说在缘起现象上的哪些特质来安立的假名，不是说这些，而是发掘内心的认识。在色上不是取“它就是它”的那种感觉吗？用车喻，说车没有自体可得——譬喻的是无我，只是一堆零件的配合运作——譬喻的是色受想行识的此有彼有。这人听了这话，自然地认同之后，内心中是没有任何的一整个的车自体相——譬喻的是无我相。可是，内心中这一个个零部件——引擎、车轮……是非常坚固的、非常实在的、非常具体的，甚至非常有触感的真实相，譬喻过来就是：“我”是没有的，这个色受想行识是实实在在地在忙活得不亦乐乎——我说“川流不息”，老百姓话就是：“从早到晚 24 小时忙活得不亦乐乎。”

五蕴聚是实实在在的 007。你们知道 007 吧？从 996 来的。996：从早上 9 点干到晚上 9 点，一周六天；007：从今天 0 点干到明天凌晨 0 点，一周 7 天。我们的五蕴聚是 007，当然不是每一个部分都是 007。用这种方式表达一下“五蕴的川流不息”。

看到它们配合的川流就是这样的，会感觉色受想行识很“实在”。特别对身心现象向内观察，在现象上越来越清晰，也就越来越具体真实。问题来了：“这些零部件儿那种实在性可靠吗？”这个车不可得——没有所谓“一整个的它就是它自己的车自体”，现象上只是这样一堆零件的配合运作。现在问题来了：“每一个零件有实在性吗？有如所感觉的那种实在性吗？”看着这引擎，看着这车轮，看着这方向盘，是这么真实的实在感，而且有触感，对吗？你就拍着方向盘问：“这有什么实在

性吗？”最妙的地方就在这儿：你一边经验着它的“坚实”，一边在内心深刻地否定了它的“实在”。

对比于人，就相当于观察五蕴有什么实在性？如果没感觉，觉得这个问题不重要，或者这个问题一想就明白，那是因为你没有进入现象层面真实去体会观察，仅仅是作为概念的想象。这是很多人学习佛法的问题：只能在概念上做逻辑的推论，对应不到身心现实。

现在说修习了，当然要对应到身心现实，看到生命中的色法。看不到——闭着眼睛咬咬牙，就感受到牙的坚实；牙感受不明显，那轻轻地咬舌头——色法的实在性多么显著。“无实，不是应该咬得不疼吗？”这是笑谈，跟这个没关系。因为受也无实，受无实不是说没有受，不是说没有现象上的苦乐等等，这些现象当然用不着破坏，而是能够真的认识到：过去心面对这些现象发生了什么错误——投射实有感，投射实在感，甚至投射实体感，这都是心自然而然地做了的。为什么做得这么自然？因为从无始以来就没干过跟这不一样的事，所以再自然不过了。

就车喻来说，现在的无缘慈基于前面法缘慈，到零部件这一个层面，现在相当于说：“如所感觉的零部件的实在成立吗？”体会到这种零部件的“实在”不可能，最简单的方法就是观察无常，思考一下无常——无常，意味着它不可能有这种“实在性”，不可能有一个“实体”，不可能里边有一个内核具有“保持它是它自己”的这种实在。

关于这方面，其实我有过另外一个表达。关于这个法到底有没有实体，从无常门的观察：这支笔是常，还是无常的？这支笔是无常的。当我们说这支笔是无常的时候，在一般人内心中发生了这样的事情：取一个“笔法”，“笔这一法是一个东西”，然后再对它的特征做判断——它是无常的；既然是无常的，前后刹那就不能是一样的，前后刹那一样，那叫“常”。问题来了：你觉得无常的笔存在了多久？因为前面“感觉有个笔法”，然后这个笔法它是无常的。假如回答：无常的笔法存在一秒，这是什么意思？就是我感觉“笔本身保持它是它自己的存在”是一秒。不是感觉有这个“笔”吗？感觉这个“笔”它能够存在多久？它存

在任何有意义的时间跨度，都意味着在这个时间跨度内“这个笔保持着它是它自己”。觉得“有一个笔法”，觉得它是无常的，或者同意它是无常的，但其实感觉中“它是常的”，这就是困难的来源。

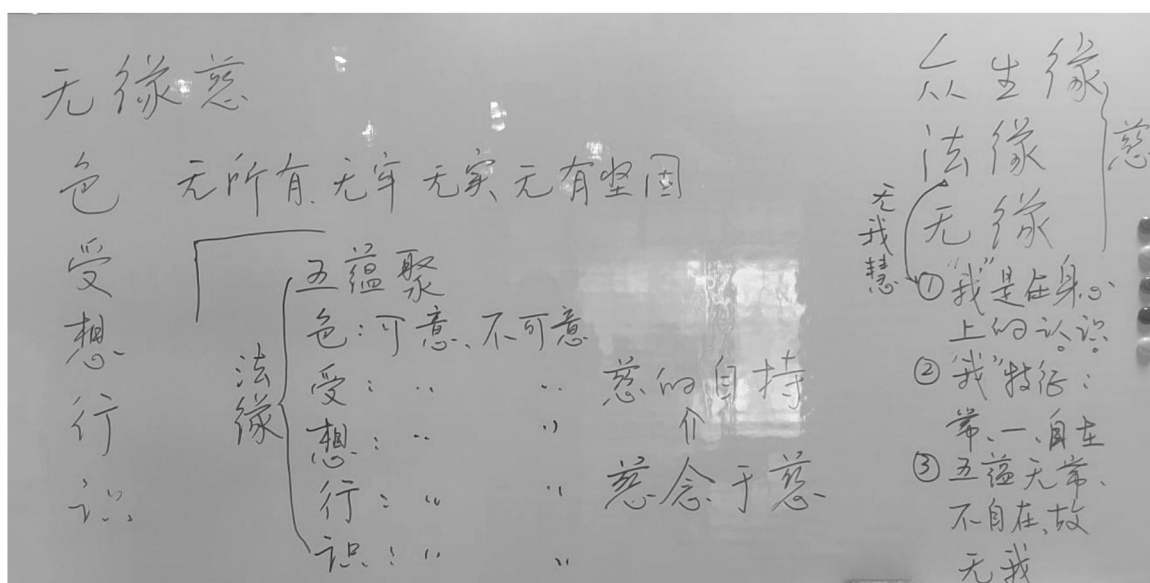
实际在直接感觉中“感觉这个笔是常的”，这恰恰说明我们的真实认识。可是又必须接受“无常”这种看法，不管是从道理上还是从事实上。那么经过道理和事实的修正，认同这个笔是无常的，那这个笔存在多久？它存在任何有意义的时间长度，不管说得多短，都叫作“在这个时间段内，这个笔是常的”。说“变了”，变是在多长时间变的？在说“变”的时候，要说到有一个东西在变，那能变的那个东西存在了多久？“刹那刹那变。”那“刹那刹那变”的东西存在多久？为了保证不犯“常”过，它只能存在0秒。存在0秒的东西能叫“存在过”吗？

那个东西，只要是在任何时间长度、有意义的时间长度中存在，它在那个期间内都是常的，哪怕说它在刹那刹那变，或者说它相似相续，或者是如何如何。那你说，能刹那刹那变、能相似相续的那个东西存在是多久？往后推，为了保证无常，只能说存在0秒。存在0秒叫“存在”吗？存在0秒是戏论！如果一旦认同戏论，那可就好玩了！我最常用的办法：你欠我10亿美元。为什么这么说？因为我这有一个欠条，上面你亲笔签名写欠我10亿美元，只是这个欠条存在的时间有点短，存在了0秒。你还钱吧！存在0秒，不也是存在吗？还钱吧——存在0秒的存在是戏论。

之所以凸显到这个上，只是帮助大家再看清：我们觉得“有一法”，其实就隐含着“这一法本身”的义。当有这种认识的时候，即便是无常这样最基本的法义，也没办法说得通，必然遇到致命的两难。看自己内心那种实在感、实体感，一想到车的零部件——车是没有的，车的零部件是“有”的，而且在配合运作——车的零部件在心中是实实在在的“有体法”，就问这个“体”存在了多久？因为色法是无常的，一个“有体”的、无常的色法它能存在多久？无常者是空。或者从缘起的角度来体会它，“缘起的”意味着所谓拢在一起的现象只是个和合的假名，没有丝毫的自体可谈。一切有为法都是如此，从这来通达空。

可以先修众生缘慈、修法缘慈，修完法缘慈，来问：“刚才对色受想行识聚祝福，色受想行识有如所感觉的实在性吗？”一一地破除掉，呈现在内心中的是不可得。“不可得”是没有什么相的，可是慈仍然向这个区间在散播，只是这个区间无法得。比如对前人，刚开始在这观察观察……变成色受想行识蕴聚了，再观察观察……一切相不行，可是心仍然在向这个区间真诚的散播慈爱，无有差别。

时间关系，早上就讲到这里，接下来大家各自用餐，我们到这里。



秋露禅修营 18-2

坐上修

所说法缘慈也好、无缘慈也好，确实配合更深的智慧。如果从对于个体行菩萨道来说，能够修习前面所说慈悲增上意乐，菩提心能够发起，这个确实是入大乘门。假如我是只修法缘慈的人，然后自己取证，断烦恼得阿罗汉果，自己离苦是究竟的，这从意义和价值来说，超出一切世间，天人魔梵；但是，菩提路绝，不太可能行菩萨道乃至广利有情。

所以，不要因为后面的有难度，就不再重视前面，要在前面修习的基础上，自己能拓展，再拓展；或者说，我想抓紧时间，借禅修营这里的因缘，对于法缘慈、无缘慈修一修，有什么困难、有什么问题先解决了，我前面差不多学会了，那也行，看你自己到底怎样来抉择。

我们一起来用功。

秋露禅修营 18-3

坐上修

我们现在谈了人无我的智慧、法无我的智慧，如果有这样的智慧观察，那么内不见我、外不见法，谁，贪什么？谁，嗔什么？从过去以为的贪嗔真实意义的丧失，会导致内在的理性需求觉得贪嗔是没有什么理性支撑的。过去不是这样，觉得“我贪是应该的、我嗔是应该的”。一旦觉得没有所感觉的“我”、没有所感觉的“实法”，而是这样不可得的川流的因缘流，在失去（或调伏）了我爱执持之后，看它也就是这样生生灭灭；几十年之后这一生坏灭，再受生还是这样、再受生还是这样……失去了“我爱”的色彩，这有什么意思呢？一辈子、一辈子、一辈子……反反复复，生了死死了生，失去我爱色彩的迷惑，这里边的贪嗔有什么合理性呢？有什么意义和价值呢？真的有我空慧、法空慧，这样的感受自然会带来自己心随顺离欲，自然会带来心的离贪离嗔。所以，佛法不共慧确实是一切善法的根本，就像无明是一切不善法的根本一样。

明和无明，它们力量是对立的，性质都是认识，只不过是认识的如实、不如实而已。知而不如实，叫“不如实知”，是无明；知而如实，叫“如实知”，是明。从前有说过，佛法的核心修行——智慧断烦恼。从愚痴到智慧，是什么神秘的过程、抽象的过程吗？再具体不过了：在这样现象上如实观察，获得关于诸法实相的智慧；从现象上的如实知，到本质上的如实知，如此而已，没有什么神秘。

我过去说，大家知道佛法是智慧解脱，那么，智慧是让人知道、还是让人不知道？智慧是如实知，是让人知道。那神秘呢？神秘是让人知道、还是让人不知道？神秘是让人不知道，而且还要保持着不知道。所以，佛法智慧跟“神秘”是敌体相对的。佛法修习的核心，从愚痴到智慧、从无明到明，实际是认知校正。过去错误的知变成正确的知，不就是认知的变化吗？而这个过程是有意识去推动完成的，当然是认知校正，有什么好神秘的呢？这一切清清楚楚、明明白白，然后直行的行去。拐

十个弯八个弯，也许有的人需要，但不是佛法的真实义，就这样单刀直入，有何不好呢？

无痴是这样的妙、这样的关键、这样的核心，成为菩萨又必须在无嗔上高度发展。所以，这一次修习是以无嗔为重点展开的。只要以佛法正见摄持，修习无嗔一样可以成为通达实义的途径，看到了吗？法缘慈、无缘慈通达实义的方式，其实对于想学行菩萨道的人是很好的，也是很重要的。真的像《阿含经》那样，只是观察五蕴无我：从呼吸、从日常的行为举止，只是如此——可能真的无痴和无贪越来越强盛、越来越强盛，那这人也许某一天因缘合适就见道了——自己永离生死就有保障了，永离菩萨道也有保障了，就是这样。所以跟大家再说一下，是要看到：即便无嗔跟无痴比起来好像不是佛法最核心的，但却是菩萨道必须着重修习的，不能因为后面学妙的，就觉得前面的不好看了。更何况，从无嗔出发，也可以发展无痴。

另外，大家看到从无嗔发展无贪，之前其实有反复说过，但是我要再点明一下——无嗔如果很绵密、很到位的话，无贪一定强。举个例子，吃饭。这一口想要送到嘴里，一般人会怎么样？一般人会设定要送到嘴里，言外之意——它就应该到嘴里。它不到嘴里呢？比如旁边有人打落了，就算修慈心，只要没到位，还是会波动一下。无嗔真到位的人呢？往回送，但是压根就没希求能送到嘴里。不是他做这个事情不认真、糊弄，糊弄这个有啥用？自己挨饿，是吧？他不是糊弄，他是完全接纳在勺子从钵里到嘴的过程中，发生任何其他情况。

我常说的“向果相全然平等开放”，我想你们对这句话很可能还没到位。真的全然平等开放了吗？真的接受下一刻的所有果相吗？正在从钵里往嘴里放，有人来打一下你手或者打一下你勺子，这个眉毛不立起来都算是这个营没白修，更不要说心里了。他的心态呢？下面发生什么都可以——勺子被别人打落，自己突然抽筋，没办法再做这个动作，自己突然剧烈的咳嗽，导致又抖落了，甚至这个棚塌下来把自己砸死了，到死也没吃上这一口……“可以都可以，满意很满意”，完全的满意，非常的满意。

这人如果在处处都这样，甚至呼吸出去了就没有希望它进来的意思——不是不希望它进来，希望自己活活憋死，而是我只是去做进来的因缘，进不进来都可以——意识到这样强烈的无嗔、这样绵密的无嗔能带来什么吗？他就是会有很强的无贪，他自然会有很强的无贪。能够修习到这么绵密、这么稳定、这么强盛，他的无贪一定很强，刷个碗、洗个钵，他都能感到心似解脱的快乐。为什么？洗钵的时候旋转钵，他就没指望这个不要掉地。掉地可不可以？可以。当然，谁也不会故意去掉地，除非是被逼着干家务，在那耍脾气。在做正确的因缘地刷，但是突然滑落了，摔在地上摔碎了，可不可以？可以。满意吗？满意。有多满意？完全满意，非常满意，不能再满意。看，摔个盘子还摔出修行了。“瓦甌既坠，反顾何为？”瓦甌掉在地上摔碎了，还要回过头去：“哎呀，我咋就这么不小心，哎呀，这个值多少多少钱，哎呀，里面装的东西怎么怎么样……”有用吗？建设性在哪？中国古人说：“瓦甌既坠，反顾何为？”罐都掉地上摔了，已经是那个样子了，还回去那么啰嗦干嘛呢？下面能做什么有用的事儿，赶快做就好了。

当然，无嗔的心比“瓦甌既坠，反顾何为”还要高明一些。“瓦甌既坠”一句，主要是世俗边智，不干没用的事，自己不去折腾那些么蛾子，是这个意思而已。但是，他无嗔的修行有多大？不见得。意思是说：即便是世间的稍微有智慧的人，也会知道应该是建设性的，不付出那种非建设性的努力。而无嗔萦怀的人，真的这样绵密的，他的无贪一定很强大；无贪无嗔都强大，他活得就这么自在、这么安然。哪怕外边是冰刀霜剑，内心还是一片春光，不动不摇；没有什么不可遏止的吸引力，也没有什么不能停下的反击力，内心没有这种向外的冲动、向内的冲动。这些冲动的调伏，其实就是接近于或者相似于造作的止息，而且他还不是有意地调伏造作，他只是无贪无嗔强了，所以自然的是极度调伏。这还不是无漏圣道，但是造作是极大地调伏了，所以心似解脱，非常的安稳，非常的快乐。咬一口饭，被沙子把牙硌到了，自己的安稳、快乐、柔软，一点没受干扰。不像有的人的心里：“这谁呀？怎么淘的米？这米到底淘没淘？这么大沙子都没淘出去，那要有别的，那不得……我都吃进去这么多了，可怎么办呢？”就差去医院做检查了。这人咬到了，

慈眉善目的、小心地给筛出来——“小心”的意思，倒不是说怕什么，而是动作调柔的意思，动作的调柔来自于心的调柔，然后该怎么吃怎么吃。

前面跟大家说无痴的关键、无痴的妙，这是回头强调一下：修习无嗔，对于菩萨道来说至关重要！再一个，前面好像很基础的那些德行，能够带来美好的东西，“我具足了吗？”

好，我们一起来修习。

秋露禅修营 18-4

坐上修——应无所住而生其心

《金刚经》里说：“应无所住而生其心”，成了千古名句。学无缘慈之后，自己有没有“无所住而生其心”呢？“生其心”是说什么？说的是菩萨缘何发心的问题。一开篇说到应该如是发心：“所有一切众生之类”，胎卵湿化有色无色等等，“我皆令入无余涅槃而灭度之。如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者。”以无余涅槃度尽一切众生，度一切众生的心，然后虽然行如是事，又不见有众生可得；后面说无我相、无人相、无众生相、无寿者相，这样的心至少应该是法缘慈；到后面说到心如果取相，则着我、人、众生、寿者，取非法相如何如何……也就是说《金刚经》的意趣，是从无我慧贯彻到底的究竟空慧——通达我空也通达法空，得一切法空的智慧。所以后面谈到“应无所住而生其心”：“不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心”，一法不取而能发大庄严。

如果能够恰当的修习法缘慈、无缘慈，这样看起来是不着边际的话，就可以变成实际的修行，它离我们并不遥远。

秋露禅修营 18-5

坐上修

早上跟大家说无缘慈的修习，关键在于一切法空的智慧。虽然讲了一个半小时，但是总归说明法为何空、色受想行识为何空。主要是两门：一门是缘起门，一门是无常门。缘起门多少有点略说，无常门说的多，因为这个最容易，大家也都能够接受这个命题的起点：色受想行识等一切有为法是无常的。既然大家能有共同的起点，那么下面就简单说明：无常则意味着这一法不可得，用经文的话说：“无所有、无牢、无实、无有坚固。”如果大家愿意听类似偈颂的话，作为早上讲无常故空的总摄，不妨说：“若是法无常，是法无所有”——无常是无所有，这是《泡沫经》透露的意思：“无所有、无牢、无实、无有坚固”——无常是无所有义，是不可得义，即是空义。

为什么无常意味着无所有、意味着不可得？记得那个简单的问题吗？无常的法，作为它自己能存在多久？简单地说：“无常的法能存在多久？”你说：“它在刹那刹那变化，速疾转易。”那个在无常变化、迅速转易的东西，它能存在多久？不是有一个东西在变化的吗？不是有一个东西在速疾的转易吗？有一个东西就是存在，既然存在，总是要占据一点时间长度，任何有意义的时间长度，都意味着所说的这一无常的法在这个时间段内是常的，就不可以。既然承认它无常，这个时段就得压缩，乃至至少时不可住。哪怕极短的时间，只要非零，都不可以住。要说它存在，只能说它存在 0 秒；存在 0 秒还说“存在”，那就是“戏论”。如果还拿戏论给自己挡箭，世界都是问题。我开玩笑说：“那你就欠我 10 亿美元，这是你亲笔写的欠条——存在了 0 秒。”说存在 0 秒，还是存在，那就是戏论。它只能存在 0 秒，意味着它不存在，意味着它不可得，意味无常的法不可得。

以为无常而有法，以为有法而无常，这都是错谬的，都是内心的自相矛盾。说无常，则无所有；若说有（实）法，无常就不能成立。无常，

不管是作为事实还是道理，大家又必须要捏着鼻子来承认它。如果承认法无常，只有一个结论：法是不可得的、是无所有——色无所有、无牢、无实、无有坚固，受无所有、无牢、无实、无有坚固，想无所有、无牢、无实、无有坚固，行无所有、无牢、无实、无有坚固，识无所有、无牢、无实、无有坚固。

无常的义味是好透进来的。无常者即是无所有：如果这个法是无常的——有为法是无常的——这个法不可有少时住，哪怕一点点时间的存在都没办法；只能说：若有一个法无常，“（实）有这个法”是不存在的，是不可得的——色无常，所以色不可得，色无所有，色空；受想行识无常，所以受想行识不可得，无所有，空。既然如此，现在运作的这些色受想行识，现象上速疾转易，花样上千姿百态，可推究其实，终归一空。此五蕴聚如此，一一五蕴聚皆如此——竟无一法可当情。

不要说“应无所住而生其心”，实际是就算欲有所住也不可得。当然，真的有这样法空慧的心，也不会想要有所住，这只是用让步的意思、假设的意思来说——就算是想住，这个心也找不到住处，也找不到能住的——当然“无住生心”，当然无住而生慈悲心，当然无住而生菩提心。

当然，《金刚经》中不是简单的无缘慈的意思，是一切法空智慧相应的菩提心。如果用“无缘”这个词来套的话，叫作“无缘菩提心”，是这个意思。无缘慈是前置修行，你会无缘慈，无缘的菩提心也是一样的，并没有什么难的，只是自己这样缘起性空慧应用于菩提心的修习而已，就像缘起性空慧应用于慈悲的修习一样。

天气这么炎热，我们却在这里讲着这样清凉的话语，也希望大家能够生起清凉的智慧。如果这样，真的好像是别报一样。我们感恩漳浦县人民，可是暂时跟漳浦县人民没有同甘共苦。

我们一起来修习。

秋露禅修营 18-6

坐上修

如果对于最近修习法缘慈、无缘慈，感觉还不是太熟悉，想要多花时间，当然可以；如果觉得自己更需要在前面下好功夫，也好。至于说法缘慈、无缘慈是放在菩提心后面修，还是伴随前面修，看自己。之所以之前那样要求，是希望大家不要苞米劈（掰）一穗就掉一穗的意思。如果自己修习众生缘慈很得力，对后面的修习不太着意，多修习前面也很好。说我修法缘慈、无缘慈比众生缘慈相应，这个时候要留点意：因为法缘慈和无缘慈不那么取众生相，所以内心的不可意相不清晰，变得容易了呢？还是真的靠的智慧力？这个还是有一点比较微细的差别。

众生缘慈、法缘慈、无缘慈，要是愿意的话都可以在前面一处修——众生缘慈，然后在众生缘慈上观察，无我，唯是诸蕴，这是法缘慈；再进一步的，诸蕴也不可得，无缘慈，这样其实对于初学是比较顺的。接下来，再修慈悲增上意乐，先是具诸人相的修习，取众生相，真切的拿过来，再问：“实际上所取的我相人相可得吗？”不可得。“现象上是如何？”只是这样的蕴聚、那样的蕴聚，内心做的操作也只是把那个蕴聚中的什么样的苦，拿到了这个蕴聚中而已。当然可以再观察，进一步的观察：诸蕴是实有的吗？诸蕴可得吗？诸蕴不可得——“唯以于空，取于以空”。虽然这样，但是又不等于现象的无实，不等于它完全不存在，只是说没有如所计较的那种实有性而已——所谓的如幻。

当深切地体会实有的不可能，才知道什么叫作“如幻”，否则就是一句空话。有人不是说过吗，“五蕴明明幻，诸缘处处痴”。当自己没有这样真实智慧透过去的话，说“五蕴如幻、诸行如幻”，实际触缘的时候，处处都在发生愚痴。如果真的能够即事而观，即事而会——这样一一的法无实可得，现象上只是这样如幻的蕴流而已，无毫厘虚实可得——那么，所谓的将彼五蕴聚中苦取来此中，要是推究过去感觉的那种实有性的话，是为之于空，取之于空。这样，对于苦的认识、对于蕴的

认识都跟从前会不一样。

再进一步的修习菩提心，完全可以从取人相开始修：自己要在三宝的摄受下完成什么样的事——“从今直至菩提永皈依”，这中间会有很多事，甚至可以看到自己怎样一生一生的出生，学道行道，一生又一生，为自己的志愿、为一切有情最广大究竟的利乐，如何付出哪些努力，面对各种境况，如何而行之……“从今直至菩提永皈依”，轻飘飘的一句话，意味着无数的艰苦，无数的汗水乃至血汗——当然不希望有泪水了，有泪水说明这个菩萨堪忍性、堪能性不够。这样修习心坚固了，问一下：“诸佛世尊也好，诸贤圣僧也好，所谓的自己也好，所度化的有情也好，有这样的我、人、众生、寿者可得吗？”观察后都没有，都只是这样此有彼有的蕴流而已。甚至还可以偶尔观察一下，某一类具体的修行或者某一类现象是怎样的蕴流相。刚开始，可能还偏空泛一点，没关系，很正常，慢慢地就都落在实处了。这样是以法为缘相应的发菩提心。

更进一步推敲一下，这样的五蕴流中可有少法可得？这样一推敲，无有少法可得——就像《般若经》所说的那样，菩萨修习六度，是以空修习于空。但是，这个意思是从过去执实有性这边说的，在现象的流上，这样的修习表现为怎样的因缘流、五蕴流，而这样的五蕴流无毫厘许实可得，安住于这样的空观。如果能，还可以空有并观，心仍然是建立菩提意乐，也就是菩提心。

这是菩提心修习伴随着慧的浅深，而有很大的不同。随着智慧的加深，那种因为实有感而带来的困难和超越困难而带来的激动性都会平息。所以过去说：“别人看菩萨是难行能行、难忍能忍，菩萨觉得没事啊！”就像某位著名的台湾大德所说的：“无来无去没有事。”你们不知道就不说了。末后一句，你们可能听过闽南语的，我不会说，就不献拙了。

这样修习，福慧双修，悲智双运，岂不快哉？

我们一起来做修习。

秋露禅修营 18-7

答疑

这位营友说：“弟子这两天在修众生缘慈时，感到有些疲厌，总想找点新鲜乐子，比如想把亲中怨换一波，或是比较倾向于观修法缘慈和无缘慈，因为觉得自己在修观上比修止更容易摄心。这种情况和心理该如何调整呢？”

修习对象选的亲中怨有一段时间了，想要换一波，可以的。觉得自己修如实观这类的修习更相应，想多修一点，当然可以。

1、殷重其心，绵密其心

“还有，如何能够提高坐上修止以及生活中摄持正念的能力？”

修止，我之前说过，对于很长一个阶段来说，所谓的提高止住的能力，很大程度上意味着：发现它跑开，然后再放回来。如何认识散乱的，对它是什么样的认识判断，对它要采用什么样的操作，是以什么样的态度来操作，之前有过明确的说明。这是坐上修止，自己的能力得以提升很重要的一部分。

生活中摄持正念的能力，那就要一方面自己认识上认识到这个很重要。重要的事你就容易想起来，想不起来，就意味着它在自己心里并不真重要。应该做什么？随顺正念的思择，就是我说的“殷重其心”。这是随顺正念思择之后，这件事情很重要，重要到什么程度呢？左边是500万，右边是这件事，那就是这件事。这是说到想增强正念，第一个是要殷重其心。

殷重之后，还要尽量做到绵密；当然，殷重之后，容易做到绵密。自己如果在生活中这个念头不绵密，或者正在摄念，摄一摄又跑掉了，那就再举起来，就是做这种笨功夫，做这种老实功夫。反正跟自己说：“我怎么样也要修行，它就再搞出100种花样，我也是只有修行这一件

事！”心慢慢地就死心了，在其他上搞花样的心慢慢地就死掉了。因为没办法，怎么折腾也不信它的。你要信了它的邪，那就接了一招还有一招，没完没了，终于被它给搞垮了。花样尽可以折腾，反正我就只有这一招，怎么折腾花样都可以，随你折腾——“于诸烦恼不信不随逐”。

殷重绵密地修习正念。

想要正念更容易提起来，除了殷重绵密之外，对于正法多闻思修。知道我在早期用过什么笨功夫吗？我尽可能让自己所有清醒的时候，诸根都被佛法灌注着，要不然就是在看佛法。下了坐，我都不相信我自己的正念。我们有一段时间有一个公共厕所是在外边的旱厕所，要走个三五分钟，路上也带一个MP3的音频播放器，然后里面播放偈颂或者是佛法的讲解内容。为什么？那时候我不相信我的正念能在走路的时候很绵密，我的不相信当然是有道理的。刚开始的时候，我不相信我的正念能那么绵密，我就想办法让佛法整个充斥自己相应诸根，听着这个偈颂，而且是我真心想学修的，或者听着相关的解说，自己心就容易缘上了。这样从早晨起来，要不然就是自己主动地在修、在读书，要不然就是让这些声音占据自己耳朵——不要放出来干扰人家，不好。再散的心，这样搞一个礼拜，肯定心就沉静下来了，心里基本上完全是佛法充盈。心真能做到这样，它肯定就变了。

这是很笨的方法，一般是被我用来做开学之后第一周用的，然后整个人迅速就进入了被佛法充盈的状态。当然了，后来自己上路了，可以不用这种笨方法。这是笨，但是真管用，人就得根据实际情况来，都修行了，还好个面子？我现在身心状态，不堪任全靠自己主动去提策正念正知，那怎么办？想尽一切办法。之前跟大家说，但凡真的把所有聪明才智都投入修行，谁都行。之所以现在这不太得力、没有办法，是因为你那个心思没都在这个上！我这话，不知道说得是不是扎心了？心思都在这个上，你现有的聪明才智、现有的佛法智慧，很可能足够支撑你做出一些真正有意义的决策。

我那招法有啥高明的，不就是一个笨方法，但是真管用！试一试，

你过七天这样的生活。本来禅修营我是可以要求大家这样的，考虑到大家进营之前、包括过去身心的习惯不一定怎样，这一次准备投入的程度也不一定都一样，我没做统一要求，每一次也只是鼓励大家。但是，自己回去了，完全可以用我说的办法，早上起来自己正念摄心的去收拾一下，要是担心摄不起来心，就把偈颂念出声。如果有条件，把偈颂念出声——慢慢念，心平气和、沉稳地、调动心地念，一边念一边走路做这些早上起来的事，这不就摄心了吗？之后自己是礼拜、诵经、功课、禅坐、看书还是干嘛……其他所有空闲的时间——没有什么所谓的空闲时间——所有的时间都被佛法占据，这样过一周看一看，看看你正念有没有强。不上密度，还想强化训练，这是不可能的。

修行的密度很重要。为什么开营的时候跟大家说绵密用心？因为密度真的很重要。我跟大家一起算过账：我们禅修营去掉答疑的一个小时，一天禅坐是6坐，算6个小时，其他时间不算。21天按20天算，120个小时。这120个小时，要分配在一年，一天分配20分钟。一年每天拿出20分钟修行一下，有这三周效果好吗？很明显，不可能有这个效果好。一天拿20分钟，最多是没完全凉，想有什么进步，想多了！我们都能够意识到这什么意思——密度、强度是起作用的，而且是起挺关键的作用。

好，这是对这个问题的回应。

2、闻慧内化、深化成为思慧

第二个问题：“在坐上如理的思惟法义，是属于思心所还是思慧呢？”

思惟法义的时候是一系列复杂的心所，触、作意、受、想、思肯定有。肯定要有念吧？要回忆，思惟法义又不是自己创造法义；要有念，有相应的择法，也就是正知类等等。要做思惟法义这件事，善心所中的善法基本上都会发挥作用，我就不去一一说了。会有很多心所配合这些，所以它不是属于思心所。当然这里少不了思心所的角色，我们清醒着，

何时没有思心所呢？

至于是不是思慧，要看你思择法义的深度，身心的受用到什么程度。根据《瑜伽师地论》所说的“思现观”这个词来说一下闻慧、思慧、修慧它们几个的特征。

闻慧的特征就是：不管是理解，还是自己思惟，还是产生相应的智慧，它都没有离开语言法。或者想一下那句话，或者想一个关键词，更不要说一个偈颂、一篇经文，不管是看到的、听到的，书面的文字、口头的语言等等，都是提供这些外来的信息源；外来的信息源，自己理解它，这当然是闻慧摄，浅而已；自己回忆起来思惟它，不离于语言文字引导来提策、来思惟，这仍然是闻慧；就算你理解得挺深，自己还有一堆推演，这仍然是闻慧摄——本质上自己内心仍然感觉：这个不完全是我自己的想法。

思慧是什么情况？思慧产生的时候是从内而生的，离开了语言文字相，而是带着亲切的、内在直觉性的感受的。举个例子：无常，我们从前闻思佛法或者听人讲生死无常，都知道今天晚上上床，明天早上那双鞋不一定有没有人下来穿好，大家都有这样的闻解，也认同。可终归是外边听来的，自己一转头，又像自己不会死一样地去想问题、去追求。可是某一天，什么事突然触动你——不一定是人死，可能是看一个自己从前就认识的小破孩，突然之间大学毕业，已经要工作了，来看你——你一下子觉得自己的岁月“唰”就过去了，再这样晃一晃，不就没了么？生死无常的这种冲击从内心中生起撞到了自己。这时候，内心中甚至没有“无常”这个词，也没有什么语言去做内心的自我引导、内心的描述，但是从内而生的这种无常紧迫的冲击感，甚至有的人因为我见、断灭见，感受到“我死就没有了”带来的恐慌都会伴随产生。这里边是有一分思慧的，真的突然就从内体会性地感受到——“这一生会结束的”。“这一生会结束”是多简单一件事，谁告诉你都不会觉得是一个多有价值的事，可是当你从内生起这种感受性的认识，超越语言，直接内生的、直接感受性的认识，对你的冲击是另外一回事儿。

很多出家人是有过无常的这种迫近感、冲击感的，所以我举这件事，大家应该有体会。这是什么？当这种东西现起的时候，有一分关于无常的思慧，我们不说它多么中正，这种性质就是思慧性质——这里的“慧”是用慧通三性说的，通善、恶、无记，包括恶慧，也就是邪慧。这种离开名言章句（这是古人的话，用刚才的话说是“离开语言法”），从内而生的这种直接感受性的认识，跟前面的闻慧比，有一个非常显著的差别，大家注意到我强调的词了吗？它是“内生性”的，而闻慧是“外源型”的，就算背住偈颂在心里思考，在自己心里的感觉上，它仍然不是内心真正生起来的东西，还是要回忆一下某个来源的什么东西，然后随顺思考，再怎么认同它，内心深处觉得那是异己性的（不是我的）——不是我的真正认识，甚至不是我的真正需要，是别人投喂给我的。可是，思慧的特征是从内而发。意味着什么？意味着这是我真正的所思、所想、所感、所悟，说句大白话：“这是我的看法，这是我的感觉，不再是别人塞给我的。”

我们不是看到“我”的三相——常、一、主宰（或者常、一、自在）吗？为什么这么强调外源性的跟内生型的智慧？当感觉“这是我真实想法”的时候，你会主动地愿意认同它，而且愿意伸张它、去实现它，这是自在义、主宰义导致的——人对自己的真实想法、真实认识，总是不假思索地认同它为真，然后愿意去推动它。可是外边来的呢？缺乏这种待遇，终究是隔了一层。

真正说把智慧转深，确实要经过闻思修习等等，把它至少从闻慧层面推到思慧层面。当这种佛法正见相应的思慧生起的时候，你的感受就是很亲切地从内而发的，真是这样。那时候，当时内心是什么内容，你还要事后再依据自己内心的情况把它翻译成语言——它离于名言章句，不是说它就不可以用语言来表达，但是需要把它从一种内心的真实的体会、感受翻译成语言。

人的这些烦恼相所依赖的认识，基本上绝大多数生活中的都是思慧层面。我常常举的一个例子，在我们这个群体适不适用不好说，因为它很简单，我还举它：比如这人要减肥，他明明知道要控制热量摄入，尤

其临睡之前不能再吃热量炸弹，但某一天晚上临睡前，就在桌上发现了一盒冰淇淋，还是他最爱吃的口味……他知不知道吃了之后会功亏一篑？知道吧。但是，当天晚上这盒雪糕就遭到彻底的清剿。他为什么明明知道还吃？因为他不仅知道吃了会功亏一篑，他还知道一件事儿——“好吃！”他“知道好吃”这个事是用语言来描述的吗？不是。他是带着生命印记——非常清晰的、内在的、感受性的判断——“好吃！”关于减肥这件事，看他个人执着到什么程度，即便这个真的是外来灌输给他的，也要看转化到什么程度。什么意思呢？他对于推动他去吃这个东西的认知在什么层面？在思慧层面，不需要雪糕告诉他：“我好吃。”不需要邻居过来告诉他：“我放的，你吃吧！好吃。”他自己就知道好吃，从内而发，不需要经过语言的。减肥这件事，他就要想：“偶尔来一顿好像也没事儿，某某说每一天要控制多少多少。”看，全是外来的，还没想明白，这一盒已经吃完了。

关于推动这些烦恼和烦恼相应身语意运作的认知，很多都是思慧层面的。自己智慧浅的时候，就算有佛法正见，多数也是闻慧层面。有的时候正念不强，还想不起来，就算想起来了，两边打架，一边是从心里往外伸小手，一边是脑袋里伸个小树叶在这挡小手，挡不住！怎么办？所以要让智慧向内转化、向深转化，等到内化、深化为思慧，至少智慧也是从内而生、带着感受性的认知，就不觉得是“佛陀要求我什么样”“佛法要求我什么样”“某位师父要求我怎么样”……而是自己从内心觉得：“这是这样的，所以我要这样。”甚至都没有经过语言。

这位营友提到了思慧，我说一下。坐上如理思惟法义，不一定是思慧，看个人到什么程度。

3、行与行蕴

另一位营友的问题：“在修法缘慈的时候要知道是哪一蕴，比如皮肤是色蕴，上面长了个东西，如果心中有点嫌弃，用手抠掉，这个动作属于行蕴吗？”

推动身表的思是行蕴，动作肯定要有动身思，但是身体运动本身的这个色法是色蕴。也就是说，这些生命活动容或可以单独说“某个是什么”，但实际上这些是交织在一起。应该说就运动的表观，眼所见到的、身所触到的，这是色；背后发动这些的，有什么样的心理活动，至少有行；行又是根据受想来的，受想又是由根尘识三和合而来，所以它们是交汇在一起的。

“一旦产生±0 的行为都是行蕴吗？”

要说：这个行为本身算是色法，但是你要说这些都是行蕴，不太恰当；你要说它都是行，还真就可以，因为行和行蕴不是一回事。行蕴主要是指相应行蕴和不相应行蕴，这一次我都没有说不相应行蕴，因为我主要是就着《阿含》的义来说。《阿含》没提什么不相应行，那都是后来部派佛教的展开，有它的价值。如果就最根本的法义来说，按《阿含》我就没有说不相应行，大家愿意考虑不相应行的情况也可以。这里主要说相应行蕴（心所），这样的操作后面肯定有行蕴——思及思相应的其他心所，思又基于受想，那肯定有受想，受想又是三和合的识产生，那又离不开识。说到这些身语意的行动、造作，都可以称为“行”，这是《阿含》说的。就是说到十二支里边的无明缘行的“行”：何谓行，谓身行、语行、意行。这个“行”的义就是造作义，那不是行蕴的义。这里面包含的就比较多。

后面说±0 的行为，包括语言动作的行为，这就是刚才所说的“表观上眼所见、耳所闻、身所触”的这些，它是语言动作相关部分的色法，有部有个词叫“身表语表”，都是说的这些，它后面会有心所。

4、放下天人的生活来修行

第二个问题：“在观无我的时候，脑袋中的宇宙似乎在大爆炸，一直问是什么产生喜怒等情绪，我不可得不自在，所做的贪、嗔等行为，好没意思。”

好，体会到好没意思就挺好。你是说贪嗔痴没意思，还是修行没意

思？我想应该说的是所说的“贪嗔痴等行为好没意思”，读下来是这样。

“两股势力打得难分难舍，似乎小黑人这一边更具有力量，小白人还需要通过修习慈来扩展势力。”

没关系，能修行就很了不起了！诸位同学，真的！不是说“法师又在鼓励我们了”，看看这个世界有多少人，信受佛法的有多少人？我们不谈民俗类的，就说真正信受佛法的有多少人？愿意认真对待的，真正的拿生命去投入其中的又有多少人？肯牺牲自己唾手可得的放逸、五欲乐来投入修行，甚至宁可自己不那么舒服的，又有多少人？挺不容易。

特别在这个时代，说实话，诱惑多得好像是欲界天人一样。你们觉得呢？手机在手，天下我有。“今天本皇上要批一批什么奏折呢？看看公众号都上了什么折子？”“今天本公主要审一审什么视频呢？”一天的时间太短，你要是愿意驰骋五欲乐，真的好比过去所说的欲界天人一样。过去说天人的生活乐太多，没法修行，我们没有感受性认识，直到有了手机，一个一个活得都跟天人一样，不是活得多好，是“快乐”得无法修行。

所以入营第一件事儿——剥夺你的天人生活，让你重新回到人间，体会一下啥叫“苦乐掺半”，然后再修行才开始有点眉目。这不完全是玩笑，诸位，半是玩笑来说这件事：我们今天活得某种意义上像天人，在这种情况下还能“自找苦吃”，来这样放下那么多东西，放下“天人的生活”来修行，人间应该感谢你。虽然有点玩笑的口吻，但是义真的是这个义，所以并不是很容易的。

不要管一时得力程度如何，修行是我生命的选择，不管一时怎么样；就像这个孩子要学会走路一样，这孩子要是摔两个跟头就撂挑子不干了：“我不走了！一走就摔跟头，我不学了！”那这辈子他最快的移动方式叫爬，是吧？我们也一样：“修行某种意义上是生命必需的选择，那既然如此，我何必在意一时的快和慢呢？”决定地走下去更关键。

5、观自己贪爱的东西不可得可以破坏贪爱

这位营友问：“请问，观色不可得，可以观外色如桌子吗？”

可以。

“这样的观有什么好处？”

我建议观一观自己贪爱的东西，能够破坏贪爱。比如我刚才说那位，晚上桌上发现一盒冰淇淋，就减肥失败了。他如果观一观冰激凌的不可得、色身的不可得，可能就有用。

6、认知校正的由浅转深

第二个问题：“这样用现象来校正认知，有点像是洗脑的过程。成功洗脑之后，是否从理性层面上知道一切法无自性，到从生命层面感受到一切法无自性呢？”

我对于这个过程，用现代词汇的描述叫“认知校正”，“洗脑”这个词负面的属性太强了。我把它称为“认知校正”——本来无明是不如实知，明是如实知，修行最关键就是从无明到明，从不如实的知到如实的知，这不就是认知校正！这个认知校正发生的层面是有浅深的，从一般概念性的了解，道理上能通达，逻辑上过得去，这样浅的闻慧开始；不断地依于内心的引导去思择，这仍然是闻慧，只是闻慧在转深；然后到一定程度，基于这样的功夫，或者是在自己有意修行时，或者是无意的时候，这样从内而涌生的离于名言章句的认识发生，这是思慧。有时候这个思慧是在无意之间涌生的，但是它基本上离不开从前的功夫（从前的功夫包括今生和前生）。那种从内而生、带着非常强的直观和冲击力的认知生起的时候，会给一个人带来很大的改变。

7、如何尽快发起菩提心

下一个问题：“请问坐下如何修习菩提心？坐上的菩提心比之前稍微更容易提起一点点，但是一开磬，那种触动感断崖式地减弱了许多。”

开磬有这么大作用吗？那以后不开磬了，这闹表一响，我自己悄悄地出去。我们这一代熟悉的一句话：“悄悄地进村，打枪地不要”，我以后改一个字：“悄悄地出村，打枪地不要”，就好了。

问题接着说：“如果坐上菩提心可以打9分，下来坐估计只是及格线上下徘徊了。同时坐上是情感铺垫的，坐下就没有时间和注意力去做前面的铺垫。”

这个问题好。之前不是有营友问过菩提心的相吗？当时还说，你只是有时候能生起菩提心，那还不叫真正发起菩提心。就像大家知道，偶尔的出离心并不是真正的出离心一样。真正有出离心的人是昼夜唯求解脱，他的心是这样——他的整个生命都是被求解脱这件事所摄持的，干什么都是想着这个、为了这个，所做的一切回归于求解脱的实践，这是出离心的相貌。

类似，菩提心也是如此——这成为他生命最底层的逻辑、最底层的动力，其他的一切发源于此、回归于此。所以我之前说，他甚至喝口水，乃至自己想一想：“我为啥没去修解脱道自求解脱，还在这一口一口喘气，下辈子还要这么喘气？”“就是因为我要做这件事！”他乃至喘气、睡觉、喝水、吃饭都是为这一件事，所以菩萨吃顿饭，不光因为正念修行有功德，因为他有菩提心做底，他还有另外的功德，没有哪顿饭是白吃。所以假如供养这样一位菩萨，当然有功德了。

真正生起的菩提心，一开始没有，我坐上有，坐下有一些，我如何让它真正发展到这个程度？这个问题很好，问题的关键是什么？最关键的一个词是“正念”。简单地说，就是把密度提起来，把菩提心在坐下修习的密度给它提起来。提到什么程度？尽可能地每一个念头都提。如果想专门最快地发起菩提心，那就要这样做。但是完全可以不是这样，假如说最近主要是修慈心，偶尔自己有意无意地推动一下菩提心，这样就很满意，也非常好。

如果你的目的是：我要让菩提心尽快地建立起来，成为生命底层逻辑，一切的出发点和归宿，你就要把正念放在菩提心上，自己心中常常

的检测（跟心念处有关）看看有没有菩提心，没有就举起来，有的话就随顺安住（心念处所摄）。正念，想办法让它举起来：比如一个偈颂、一句话、乃至一个关键词，这些都行。可能正念不能总现前，那就用标志物带动它，可能是一个偈颂、可能是一句话、可能是一个关键词，甚至可以是你的呼吸。

呼吸如何成为正念的标志物或者关联物呢？很简单，伴随着呼吸去修菩提心，完全可以。就像可以伴随呼吸去修慈心一样。让某种心普遍，相对来说对于初学不那么好操作，可以做一些主动关联的工作，让它跟一些更好操作的东西关联起来，成了这个更不好操作的心的状态的关联物。之前慈心举过，原理是一样的，慈心跟菩提心本质上是很类似属性的东西——内容是不一样的，但都是某一种心的状态；这里边包括一堆心所，我把它综合地说为“某种心的状态”，比如，慈心的状态或者菩提心的状态，慈心成为这人生命的底色、背景，菩提心成为这人生命的底色、背景，都是完全具有可比性的，从性质类别上是完全一样的。如何让慈心不动摇，就可以如何让菩提心不动摇，并没有因为菩提心更伟大，所以就更神秘。

8、禅修时间分配

下一个问题：“现在学习这么多，回家之后，一天没那么多时间修习，该如何科学分配呢？是一坐中全都修，还是一段时间专攻一种？如果按照一天1坐2坐的时间来预计的话。”

今天不是给了一个方案吗？这一坐，从众生缘慈-法缘慈-无缘慈来修慈，然后众生缘的慈悲增上意乐-法缘的慈悲增上意乐-无缘的慈悲增上意乐，再然后众生缘的菩提心-法缘的菩提心-无缘的菩提心，结束了。可能要坐一个半小时，那就可以了。

再一个给大家的建议，特别是在家众：你最有保障的打坐时间是在清早；出家众，你最有保障修心的时间是上殿的时候，因为这个殿必须得上，一上一个小时。你说：“那我在里边修菩提心，好吗？”你觉得

呢？佛突然从莲座上冲下来揍了你一拳：“你还敢修菩提心！”不会吧？所以，如果说读佛学院没那么多时间，我完全理解。当年读佛学院的时候，我一天拿出来连续的 40 分钟，大概差不多是最奢侈的情况。你可以用其他时间，上殿的时候、过堂的时候、走路的时候，自己多修。

9、如何思择法义

下一位营友：“请问，如何思择法义？您思择法义有什么诀窍？怎样才能像您一样对法义理解得深刻、到位又周遍？还是说您吃的饼比一般人多？”

思择法义，首先是对于佛法基本的把握有多少。我说基本把握，要能够分清佛法中的扼要处和它的边缘处：哪些是佛法的主干，哪些是佛法的枝枝丫丫；哪些是佛法的源，哪些是佛法的流，把这干、枝、源、流，甚至本末都分清楚。如果先有这番认识，自己思惟法义就容易抓住核心的主干线，这是一个挺重要的事。要不然在枝枝末末的问题里去盘旋，三五年也搞不了几个关键问题。

越是枝末的问题，说实话它的分歧可以越大。因为它不涉及佛法主干性的问题，它的分歧可以大得很。所以，如何思择法义？有什么诀窍？先要抓住主干。特别是诸位现在的阶段，一定要让自己投入的时间和精力确实是更有效的投入。不仅包括自己投入的方式，还有投入的对象——都是佛法，2000 多年这些枝枝丫丫要比主干多，自己抉择不好，都投入到那里，怎么办呢？包括之前，有营友问一些所谓方便类的课程，如果让这些占太多时间，那能够投入法义核心思择的时间一定少，甚至都不愿意投入了，这就是人心。

说我理解得深刻什么的，我不觉得这样——不是谦虚，真的不觉得这样。向什么人学？向佛陀学。如果想抓住要害，我之前建议《阿含经》和《大智度论》——《杂阿含》确实挺好，《大智度论》也挺好。如果自己能够直接读原典，可以读读原典，如果一时还不能，找一些其他跟这些方面有关的讲解。要是读好《杂阿含》，对于佛法最朴素的形态、

最核心的关切会有一些第一手的认识。读读《大智度论》，看一看菩萨道又接地气、又圆满的形态是什么样；看一看智悲融合得天衣无缝，悲智双运的菩萨是什么样子，怎么样落实于很现实的身心中。

思择法义，还有一点就是自己真投入——自己真的把生命投进去，就不会把这件事当成可有可无，或者仅仅是给自己生命做妆点，或者拿它换什么东西。我这话没有点名，你们自己去对号。有一些人学佛法，实际上是手段，学习佛法其实是为了某种意义上换取另外一些东西，这个样子的情况下，肯定与道无份。

一定是这件事情本身是目的，最好是能够全身心、整个生命地投入进去。当有这样的决策、这样的投入，对这件事情立刻就是生死相关的事情。人对自己生死相关的事情在意着呢，自然对它的敏感度、敏锐度都会不一样。开个玩笑说，如果我生命中第一位的事是冰淇淋，那我在佛法上的敏感度、敏锐度一定降好几个档次，谁都一样。所以，我一直强调把自己整个投入进去，自然地就会把所有聪明的才智都用上；真都用到这个上，没有几个人不行的。周利盘陀伽怎么样？不也是一生成办吗？顺便说一句，周利盘陀伽就是观察五蕴无常、无我得道的。换句话说，这条道简单直接，他上他都行；从智能情况来说，不存在我们上我们不行的情况。

思择法义的另外一个方面，就是所谓运用思惟的方式——合理运用理性的思惟方式。我给我带的研究生从来都推荐这一类方面的学习，叫作“批判性思惟”。这是运用理性的方式的问题，这里不展开说了。如果对于这些不容易认同、不容易进得去，那学一学佛开示的批判性思惟——《卡拉玛经》。南传的本子更全，《中阿含》的《伽蓝经》中间失去好几段，对应的南传的本子里《卡拉玛经》是全的。

这是关于思择法义的问题。

10、守护根门第一重要

第三个问题：“修行的处所，在修行进展上占多大比重？在都市的

寺庙修行有什么值得注意的吗？”

少出门儿、少见人儿。如果说到止观力量的建立，确实是闲居静处、专精思惟最相应。如果环境稍微复杂一点，那就得管好自己的六根，成天都守护根门是第一重要的事儿。在守护根门上，多建立实打实的功夫，然后在外缘上把握，刚才说“少出门，少见人”，这也是重要的，特别是在建立自己主要堪能的时候。我跟大家分享过，我之前的一些保守性的做法，那是真的有用的。不把自己保护起来，暴露于那些纷繁中，确实不行。

不能一开始就像一个大菩萨一样。就算想行菩萨道，也不能一开始就装大菩萨！一开始，要把自己当成一个学行菩萨道的人，初发心发没发起来还不确定的人，要致力于此。简单地说，环境一旦复杂，守护根门第一重要。

11、随事而观，而非随蕴而观

下面一位营友的问题。第一个问题：“在自我边是不是不涉及慈悲增上意乐及菩提心的修习，二者是缘众生而修的？”

这意思是，对自己有没有修慈悲增上意乐？当然没有代自己受苦的意思，所以慈悲增上意乐和菩提心确实都是对余众生，就是其他众生。

第二个问题：“观法缘慈时四句分别是对行蕴受蕴五蕴聚的修习，这时候观修的顺序是否就灵活了？可以先观受蕴再观行蕴，四句的次序不重要了？”

顺序不是那么重要，没有必要非要把一蕴都拢到一起，其实是随事而观，而不是随蕴而观，完全可以按照之前的顺序来修，换顺序也没有大问题。逐蕴观可能会养成自己观察分别上的懒惰——省事儿了，都是这一大类蕴，降低了一点挑战。所以，综合的回答就是：不用调顺序，反正是随事而观，这是怎样的蕴分别就怎样蕴分别就好。

12、三种慈各自的特胜处

第三个问题：“三种慈的修习，各自的落脚处和重点是什么？可否理解为分别在体悟真切、无我人、无法，但还是有点笼统，可否请您再细说一下？”

问各自的落脚处和重点。落脚处是所缘：缘众生、缘法和缘无相。它们的侧重点或者说它们的特胜处：众生缘慈的特性，一个是门槛最低，不需要先学无我慧、先学法空慧，大家上来就能操作；门槛低，相对来说容易引生真切的感受。你们现在是有众生缘慈的基础了，所以幸存者偏差，没有考虑到直接上来修法缘慈、直接上来修无缘慈的难度；如果没有众生缘慈的基础，可以试一试，找两个对照组教一教、试一试。想想自己如果没有修过众生缘慈，上来就对什么色蕴修慈，还要意识到这个只是这样的诸蕴，没有“我”，脑子都不够用，哪还有心情去酝酿感情呢？慈悲是感情，是这个意思。

法缘慈的特性：在这三者的关系上，它是承上启下的。它的特征，当然是开始以缘起法的视角来观察有情的一切，并且在这个基础上兼顾慈、长养慈。它的特胜是缘起无我慧的引入，一方面以智慧观察前面的众生缘慈，另外一方面导向后面的无缘慈，这是就三者的序列说。它也能够培养必要的智慧。

无缘慈的特性，其实是无相，经论里所说的“修习于无相”。《瑜伽师地论》有一个偈颂：“修习于无相，坏慢及无明，由于慢现观，能尽苦边际。”这是说明《阿含》中一部经的偈颂。无缘慈就是修习无相的一种方式，而且是修习的一切法无相。它在智慧上是一切法空的智慧，或者至少可以偏重说法空慧。

第四个问题：“对亲中怨个体修习，先修习慈、慈悲增上意乐、菩提心，接着修法缘慈、慈心、慈悲增上意乐，这样修习下来，似乎间隔远了，修法顺序如何安排较合适？”

我今天就此已说了一些，按这样来就挺好。

13、法缘慈即可达真

下一个问题：“法缘慈即可达真，还是必须进行无缘慈？”

法缘慈就可达真，这不就是修习无我的最小版吗？观察五蕴的无常或者五蕴的缘起，故无我，这不就是《阿含》观察无我常用的方式么？这样的无我慧生起，就可以突破凡圣一关。

诸位道友，想一想，在声闻果证中，初果跟凡夫最根本的差别是什么？初果人断身见、戒禁取见、疑。初果跟凡夫最大的差别是这三项，其中最关键的是断身见，就是断除我见。这是突破凡圣一关的关键。

14、无常一门，平易近人

“从法缘慈到无缘慈，是不是都是散空的运用及递进？”

我只是侧重用无常这一门来说明，因为它最简单。最根本的、最中正的是缘起一门，我多少有提。无常一门是最简单的，刚才说周利盘陀迦亲自认证的，他用他自己的亲自实践，来认证这个法门足够平易近人：我行，你们上你们一定行。

不管在法缘慈、还是无缘慈里，我都是说无常这一门，也提到缘起这一门。修习的时候，跟大家说的主要是无常这一门，它确实可以归到散空或者相关的类别中，但并不是只有这一门，只是这一门对于趣入来说是最简单的、最容易的。要是愿意拓展，缘起门我也多少说了，也可以通过缘起体会无我，通过缘起体达无相，就是一切法空。这样修习也很好，特别是在后来做空有并观的时候，缘起慧就很重要。

15、“我的”五蕴？

营员：弟子在修法缘慈的时候，感觉“五蕴流”这三个字对弟子触动比较大。在修代众生受苦的时候，以前可能在怨境上面受苦的触动没有那么大，想到对方也是一个五蕴流，感觉要建立这种“我”的标签好像冲掉一点，在这个方面帮助比较大。但是，在对我自身上面说“无我”

“空”的时候，感触不会很深，自己在坐上观自己的五蕴，随着因缘的变化它有一些活动，然后这样去体会到是不是有一个“我”在主导？

法师：前面说到蕴流对于怨的修习有帮助，这很正常。因为当从“蕴流相”角度来看有情的话，就像有些营友之前说的“那不都一样吗？”虽然有色相差别，有受想行识相的差别，可是在自己内心中多少失去了过去的刻板印象，能理解这个词吧？由“刻板印象”带来对于怨这边的障碍，当然就小了，这不奇怪。

说到自己的时候，在考虑后面有一个“我”在主宰，这就是很有意思的一类情况——就是观察五蕴的时候会觉得是“我”的五蕴。问题是：就是在身心上感觉有“我”的啊！这时候，要反过来破：觉得在五蕴之外有一个“我”，但就是在这个身心上感觉有“我”的啊，怎么就回头为了保护这种自我感，还把它拎到五蕴之外了？应该知道，既然五蕴都是“我所”，那“我”就是在五蕴之外的东西，身心之外的东西，但明明是在身心上感觉“有我”。这就是当时强调“在身心上感觉有我”的用意之一——敲定从何计我，免得之后立场漂移。当时没人提出来，我也没有把它复杂化。

觉得这是“我”的色受想行识，那“我”就不是色受想行识，“我”是色受想行识之外的；可是明明是在身心——也就是色受想行识——上感觉“有我”，这怎么自己又变立场了？我们推敲“有我无我”，第一个敲定的就是这件事，记得吧——我们是在身心上感觉有“我”，也就是在五蕴上感觉有“我”——那就别想着再跑五蕴之外计“我”。难道这禅凳是我吗？我总拿它开玩笑，你回去了真就可以凭吊：“我把‘我自己’留在福寿禅寺的禅堂！”听起来还挺文学化的。

这是这个问题。那怎么观察呢？就是指出这个问题，指出这种论点的漂移。不能辩论起来，自己否定自己前面论点，那还辩什么？

好，时间关系今天就不再多说，大家晚上和晨起还是要用功。身心有一点不舒服，不仅是柔软的接纳、完全满意，还可以跟心说“愿我没有心苦，怡然喜悦”，多修习下“怡然喜悦”，就很欢喜的起身，该干

啥干啥。别我只说“柔软慈和”你就只“柔软慈和”，修行要在原则范围内有点创造性，也很好玩的。我们到这里。

秋露禅修营 19-1

法缘慈修习的细化

今天，来跟大家谈一些关于法缘慈修行中细化的内容（需要板书）。我们之前谈法缘慈的时候，“愿我没有敌意……”这个“我”指的是基于缘起无我慧来看待之前所缘的众生，也就是在前面所取的众生相上来修慈。现在慈生起了，反过头来看一看前面修慈的所缘——众生相——到底是什么？“我”到底是什么？开始做如实观察，基于这样的如实观察，发现“我”不可得，那只是个错觉；现象上只是这样色受想行识五蕴的川流，如此而已，然后对于这个来修慈。

无缘慈

色 无所有 无牢 无实 无有坚固

受
想
行
识

法缘
五蕴聚
色：可意、不可意
受：...
想：...
行：...
识：...
慈的自持
慈念于慈

众生缘

法缘

无我慧

无缘

①“我”是在身心上的认识
②“我”特征：常、一、自在
③五蕴无常、不自在，故无我

法缘慈修慈过程中，跟大家强调了三个要点，我想大家应该有印象，有必要再强调一下。

第一个，要认识到刚才众生缘慈所取的众生相是什么？可能会问：“怎么是对众生相呢？”言外之意，其实以为自己是对着一个确实是这样的人；但实际上是内心取着形成的众生相，包括“自己”也是——感觉就是有一个真实的“我”，“我就是我自己”的“我”，“我一直是我，我应该想怎样就怎样”的“我”，但实际上这是一种自我感而

己。自我感是什么？自我感是一种认识，一种稍微有点特别的认识，特别在它跟“人”的关系太密切。所以第一个是要认识到：这种感觉有“我”是一种认识。是在什么上的认识呢？是在身心上的认识。第一个是要注意到这一点，这种内在感觉“有我”是一种自我感，是在身心上产生的一种认识。

昨天通过一位营友的问题，大家意识到上来就强调“有我无我”的重要。我们要先敲定这个——由何计“我”，要不然“我见”会很狡猾地各种转移来保护“自己”——转移阵地、战略转进，然后要保证虚妄的“我”仍然躲在智慧的火力之外。

“有我”是在身心上的认识，既然是认识，就有必要、也可以做一番基于事实的核验。

首先，既然是在这个现象上发生的认识，那么和这个现象一致吗？不一致的，是错误的认识。

第二个，涉及到核验的时候要做的事情：“我”的特征是什么？是“常”“一”“自在”——感觉“我一直是”，是“常”；“我自己就是我自己”，这种“一”，一整个的“一”（指内含的不是分分片片，不是多少个部分拼起来的——每个人都感觉“我是一整个”，没感觉“我是拼起来的”），不待他的“一”；“自在”，总觉得因为“我”不待缘，所以“我应该想怎样就怎样”。

第三个，既然确定“我”的特征是如此，“我”又是在身心上产生的认识，那就比对于身心（五蕴）的特征，看看五蕴都有“常”吗？有“一”吗？有“自在”吗？色受想行识无常、不自在，它们和合非一。色受想行识，对各个深观下来，也不是说“一整个的它就是它自己”。这个意趣在前面没有太强调，一一的深观，其实就进入到无缘慈：五蕴无常、不自在故无我——“法我”不可得。

好，这是把这个再给大家清晰一下，写在这个板书页面上，省得大家只看对于法缘慈没有提示的。这只是对于从前内容的一个回顾。

关于法缘慈所缘的是什么？所缘的是蕴相。至少我们是按蕴的角度来说。说缘处观，可以；界观，可以——“可以都可以”。但是，因为蕴观大家可能最熟悉，那就从蕴的角度来说。法缘慈所缘的相是蕴相或者说法相，我们就说蕴相。之前大家在修习法缘慈的时候，应该主要都是随顺于前面众生缘慈的路径，在缘众生相的地方做观察，经历破坏人我相，进而缘法相的这么一个过程。蕴相，其实大家基本上是基于蕴聚相，然后再缘其中个别的蕴相。

法缘，其实还可能有一些其他的变种（我写在白板这边，把它做一下简单的区别）。法缘，首先它当然缘的可以是蕴聚相、缘五蕴聚，这是毫无问题的。那可不可以缘一一蕴呢？缘色蕴——像“健康”这些主要是说色蕴的事，包括“吉祥”中说身行、语行、意行，其中身语行是色蕴；这些善法相应的是吉祥的，不善法相应的是不吉祥的，是希望具足这些吉祥的，远离那些不吉祥的。这些色蕴，里面有善法相应的，有不善法相应的，其实也有可意的和不可意的：比如健康的色身是可意的色法，不健康的色身是不可意的；比如端严的面容是可意的，一个很丑陋的，甚至如果不调心、直接看到，心里会发生一些波动的，这是不可意的。其实色是有这样可意、不可意的，缘可意色和不可意色都应该可以生慈。自己去看可意、不可意色都有哪些。

这人修不净观，种种不净相现前，请问这个不净色相是可意的、还是不可意的？不可意。这涉及到一个什么事情？就是一些初修不净观的，他缘那些不净相，会引生生理不适。这个生理不适从什么来？从心理不适来。心理如何不适？从不可意的色相生起。有一些修不净观的强调说：“让人感觉怎么怎么样（注：指负面情绪反应，如‘令人恶心的’）！”是可以意识到“不净色是怎样怎样”，但是内心是没有嗔的。不净观，主要是要培养什么？无贪，而不是无贪加嗔。但是，人们修习的时候不善巧，噤着鼻子在修不净观。噤着鼻子是什么意思？心里厌恶。“那我不厌恶我还爱乐呀？”那不是爱乐，是无贪，但同时也无嗔。无嗔可强可弱——至少要抵消掉嗔，至少心中是平和的修习。这就需要对于不可意的色，多少有一点无嗔的功夫。

刚开始意识不到，至少我刚开始修的时候意识不到，我看到其他的道友一开始修习也都意识不到，大家甚至就对于这个东西有什么样的观感（注：指对不净相反感不适），以为是多好。是要有感受的，很亲切的、很贴近的、很真切的感受，但是不应该由此而生起内心的嗔拒、厌恶——这就是事实，在这样不净、非妙、不可爱乐的色相上，如实的知是不净、非妙、不可爱乐，然后内心自然增长无贪。同时，内心至少是安和而住；再好一点，调柔安住；再好一点，调柔温煦安住。

现在修习慈，对于不净的色相要不要生慈？要。这人胳膊又是外伤、又是脓烂，发着那样恶臭的气息，要不要生慈？要。这才哪到哪儿？要是这都不能生慈，那对地狱众生更完了。说的这个意思是什么？这是说一下：对于可意色、不可意色都可以对它们修慈、生慈。

那下来是受，同样的有可意受、不可意受——其实就是对应乐受和苦受，当然还有中间的非可意非不可意，就省略掉了。这两端的能修，中间的一般没问题，只是能不能意识到，意识不到就是智慧不够。

在这要说到一个什么特别的受呢？起床时候的受。特别是自己本来不是这个时间起，然后开始往前调起早，在整个生物钟适应的过程中，会有一段时间起床的时候有身心的不适感，但是过一段时间就适应了，形成新习惯就基本没事了。要知道付出代价养成的好习惯，要是放逸回去的话，再想早起还得再来一波，这就是放假、开学、放假、开学的轮回。不想反复在低水平上重复这种轮回作业，那怎么办？放假也早起。

这不是对不可意受修慈的要领，而是要提醒：这是生活中随处可见的，天天可能要面对的，当需要正确面对的境现前的时候，处理得怎么样？处理的不到位，有什么重要因缘呢？体会为“我”不舒服、“我”有这样的感受，这哪里是法缘呢？法缘的意思，关键是缘起无我慧。只是缘色，就是法缘慈吗？广义的可以说这样。但是，如果我们意识到法缘慈的关键是以缘起无我慧来审视人、我，那它就不仅仅是“只要缘上蕴相”就叫作“法缘”。要有缘起无我慧相应来缘蕴相修慈。

起床的第一瞬间：“我感觉舒不舒服？感觉不舒服……”甚至都用

不着问：“感觉不舒服，要不然……”马上就要开始了。“我”感觉不舒服来了，自己意识不到就是被“我见”摄持的，把受摄为“我”或者“我所”。这时候，如果能够提起法缘的修习，当然可以直接对可意受、不可意受修慈；另一方面也知道，“我”不可得，只是这样色受想行识五蕴的和合，只是在这样和合聚中因缘而现的受而已，然后对受来做修习，这样也很好。

很可能大家法缘慈还没有做到这种应用，但是可以做这种应用。大家能够比较主动做应用的是什么时候？打坐的时候腿疼了，为了解决腿疼或者多熬一小会儿，要想办法来改善定力，用各种方便来观察、来调伏，这当然好。但是，修行可不仅仅是坐上，看我们一天，大家计算时间了吗？我跟你们的作息不一样一点，我是4点起10点睡，这6个小时之外的时间都是基本清醒的状态，那是啥意思？18小时工作制。同学们，你们至少是16小时工作制吧？我们就按16小时算，我们吃饭也算上修行。我跟大家一起度过的时间是8个小时（7个半小时，加上午斋半个小时），你们自己还要度过8个小时。这8+8的时间里，如果只是坐上用功，剩下8个小时就白白溜走了。那坐下可以用功吗？你不用就难受，同学们，是不是？你不用就难受，这句话不仅仅是苦受，其实还有比如放逸乐，放逸乐之后又怅然若失，注意到没有？它对人的打扰是挺大的。

好，这是色、受。

想，马上会想到：那想也是可意想、不可意想。什么叫“可意想”？什么叫“不可意想”？举简单的，想想八风，对方的“称誉想”。现在做法缘的修习，请问“毁誉称讥”是什么？不要再拿过去的套路来蒙蔽自己：“他说我坏话，他讥毁我。”这样是众生缘的意思。

对方“讥毁我”，他当面说我坏话，那现在用法缘来观察这件事。我们之前基于问题说过：“你如何以蕴观看待人与人的交互，如何以蕴观看待社交乃至看待社会？”

这人“讥毁我”，以缘起无我的智慧看，是什么现象？不就是那个

蕴聚中发生了那样的心行，推动了那样的语行，表现为结果。发生这个直接相关的心行之前，还有很多的运作。比如对方可能要眼见色，眼色因缘生识，眼色识三和合触，触俱受想，意识到看到的是“我——某甲”，对方自己是“某乙”，内心中发生这样的想——“某甲”，取得“某甲”的人我想；然后对于这个“想”，基于一大堆的因缘，比如过去彼此之间的往事（念心所），还有过去对于“我某甲”的印象（这些想）的调动等掺和在一起，最后引发出心中的嗔恼（行蕴）；与受想识这一大堆，包括前面的色，掺和在一起，然后到这儿引发了对“我”的嗔恼——关键的行出现了；基于这个嗔恼，进一步的决定要用语言攻击“我某甲”，这是相应的心。想好了怎么说，尽管好像是冲动，但还是内心先有的表达意愿，这样的心行，推动这样的语表——表现于色法上的运作，声带的震动、气息、口唇的运动等等，表达为语表。

在他五蕴聚是这样，此五蕴聚呢？此五蕴聚是耳闻到这样的声，眼见到这样的色，然后和合取相，一方面取对方的“某乙相”，进而识别声音相，进一步的识别语意相，“他在骂我，他在怎么样的侮辱我”，构成“讥毁想”。这么一大堆的事儿，最后构成他讥毁“我”一个简单的想：“他怎么怎么样的非理辱骂我！”

这个想是可意想还是不可意想呢？不可意想。“讥毁想”是不可意想，“称誉想”是可意想。觉得对于“我”有利，这种“利益想”是可意想；觉得对于“我”是衰损的，这种“损恼想”是不可意想。八风里苦乐是归于受，剩下六个都是基于自己的取相。对于五欲八风做更多的缘起无我的观察，这都是可以用智慧的地方。

想当然不止如此，因为应该意识到：人的所有理性活动、非理性活动都离不开受想。所以，想是非常基层的心理活动。“离开取相，人类将会怎样？”这是一个再古老不过的广告词的化用。我说一下它原来的广告语，没有打广告的意思，就是说一下这句话的依托：“人类失去联想，世界将会怎样”，听过这个广告语吗？“人类失去取相，他将无法想象”——这就是想心所的重要，大家意识不到。

大家意识不到，每天还这么兴致勃勃的样子，意味着什么？意味着大家对于“想”没有如实知，没有如实知会觉得是什么？（举手中的笔）会觉得“这个笔就是这个样子”——“法师，这有什么错吗？”这有问题。是通过一系列因缘在此蕴聚中的内心里呈现的笔相，这个样子的“笔相”跟这个“笔”到底是什么关系，这是需要考察的。什么意思？对于“想”没有如实知的人，基本上会直接以为自己在接触事实。很重要的一点，会以为“我是基于事实在判断”，意识不到“我是在基于认识而判断”。基于事实判断和基于认识判断一样吗？

为什么每个人都觉得自己这么有道理，“都是你的错”？为什么每个人都觉得自己这么有道理？因为我是基于事实的情绪反应啊，我是基于事实的判断啊，我怎么会有错呢？你是基于对于现象的认识做的情绪反应，你是基于对于现象的认识做的判断，请谦虚一点，请如实一点。跨越了认识，直接把自己的内心取相等同于事实本身，不可取，这不如实。

如果对于“想”没有如实知，这人没有生存的智慧，因为分别不出来什么是“事实”，什么是“对事实的认识”；或者说得再谨慎一点，分别不出来什么是“现象”，什么是“对现象的认识”——因为“事实”这个词代表判断。

对于“想”如果没有足够如实的了知，那思惟的精密度、缜密度没办法上去。我常说，审慎的运用逻辑，审慎的运用理性。对于理性的基石——“想”都没有认识，那怎么可能审慎起来呢？

这是在想上多说几句。想的可意、不可意可多了，内心一旦发生这种贪嗔的倾向，向前推，基于贪嗔倾向向前看，发生的贪嗔倾向一定有它的认知基石，一定有它的取相。它对应的取相不过就是可意相、不可意相。看一看。

行，当然也是可意行、不可意行。什么是“可意行”？什么是“不可意行”？“我对他感觉很愤怒”，这个“愤怒”是不是行？是行。愤怒让我感到适意吗？不适意。这就说到嗔恚过患的一点：嗔不光导致后

苦，而且有嗔当下就苦。看哪一个怒火填胸的人，洋溢着笑脸告诉别人“我很快乐”？这是不可能的，他脸上写满了愤怒，写满了不高兴。嗔，它的当下就是苦，当然后果也苦——嗔是现苦后亦苦。对面的无嗔呢？现乐后亦乐——修无嗔的时候就安乐，它的后果也安乐。

但是，人们对这些没有认识，更不要说把握的能力。每个人是情绪的奴隶。如果把比喻成一个 AI，情绪模块的代码，最底层的逻辑就两条规则：可意境生贪——第一条规则，不可意境生嗔——第二条规则。好，完事儿了。基于这两个，他就有很多情绪性的反应。人就是这样，这一辈子不修行的，不做自我调整的，给一个可意境——笑脸，给一个不可意境——哭脸。所以我说，这种情况下，就像皮影戏里边的傀儡一样，这样生活一辈子有什么自尊可谈呢？哪有什么尊严！

“嗔是不可意行”“无嗔是可意行”，这一对大家很了解了。那“贪”和“无贪”这一对呢？这一对更有迷惑性。大家觉得“我的快乐都来自于追求”，是吧？

我给在家众很少讲无贪，在场的李居士一起闻思佛法几年了，我想可能这 21 天是听我讲“无贪”最多的，但实际已经是“无贪”讲得很少了，主要讲的是“无嗔”。为啥我不太讲这个？因为人家的生活是那样的一个模式，非要跟他讲跟那个模式不一样的，这不是自己太没有智慧了吗？所以，偶尔各种因缘讲到无贪，很容易产生的一个问题：“人类没有了贪求，世界将会怎样？”人们往往认为贪是有其合理性，乃至必要性，甚至是正当性的。这就是一般人调伏贪在认知上的困难，很困难。在这不一一去讲，这是讲贪是不可意行。

如何呢？比如设想一个场景，一个小孩子跟着他妈妈在街上走，旁边的一个熟食铺子各种香味飘出来，飘到孩子的鼻子里，就变成了绳索，把孩子当场拴住原地不动。他妈往前拉拉不动，顺着绳索就要被收进店铺里去。他妈妈说：“我们有事情，不要吃了，走吧，妈没带钱。”他不干。请问：这个孩子现在心里有没有贪？他有贪，他还有不快乐——贪在场的时候，有不快乐。单纯的“贪”对应的是快乐、还是不快乐？

不快乐。“不对，我在追求这个事情的时候，我内心也蛮有干劲，也挺快乐的！”猜，那来自于什么？来自于想象中的满足：“等我要是达成这个，那面朝大海，春暖花开。”是他内心想象贪欲被达成之后的满意而带来的快乐，而不是“贪本身”。看孩子纯粹的“贪”，表现为三个字叫“我想要”。只是“我想要”的情况下，别管胃饥渴不饥渴，心是饥渴的——饥渴的心是不快乐的。人的心理现象是复杂的，往往分不清“是什么导致了什么”，所以对于心的认识深细一点还是有好处，能够摒除很多颠倒的认识。

关于“贪”“无贪”我先不多分析。这里要说明一下无贪和贪，它们在“行”上面的可意、不可意——贪是不可意行，无贪是可意行。大家可能也多少有体会。像刚才谈到：注意！当他这个欲望被满足的当下，欲望所追求的对象达成，那在这个对象上、在这个主题上，他还有进一步的需求吗？没有了。如果还有进一步需求，叫“还没有被满足”。什么叫“满足了”？已经真的是 full 了，完全填满了，不需要再填，也填不进去了。在这个时候，请问：他在这个主题上的贪求，还在吗？满足意味着贪求的息灭，贪求的息灭也可以说为有“无贪”。在满足的当下，在这个主题上有无贪，对它们没有进一步的希求了。满足的当下对它有一定程度的无贪，只是不太高明而已。“还不够高明？”是，它其实是有前提的。比如，“这个状态我满足”，明白什么意思吗？别给我夺去，夺去就不满足了。真正高明的无贪是夺去也满足。欲望被满足，意味着他在这个主题上、在这个状态下，没有了进一步的贪求。理解吗？他在这个状态下、在这个主题上，产生了无贪——他内心的喜乐，满足带来的喜乐，就等于无贪带来的喜乐，能理解吗？他这个无贪不普遍、不彻底，但是是有一分无贪的。所以，是什么带来了喜乐？是贪欲吗？应该说是贪欲的满足。贪欲的满足是什么？是无贪，是无贪带来的喜乐。意识到这个么？

这一点很重要，因为人的内心看不到这么细，会觉得“是我的追求，给我带来的快乐”。这样说一头一尾大体不错。如果说过程，最开始有追求，后来有快乐，只是这样描述大概过程，无谬；但是，就此做因果

关联的归纳：“是追求、是贪欲导致快乐”，因果归纳就错了。因为“贪”和“无贪”不是一回事儿，而且是完全相反的两回事儿。无贪现行的时候，贪不在场；而无贪现行伴随的是满足喜悦的发生，而不是贪。这样归因错误是多吓人！归因错误是很要命的。不光一般人有，我们佛教徒也有很多的归因错误。只是，这个罗锅不能都直，没有那么多时间来直；有一些也不适合直，人家日子过得好好的，过去重手法把人家罗锅直了——我常说的话：“罗锅是直了，人也死了。”

刚才是说归因出错误。类似的错误可多了。可以说，我们心中几乎任何一个见解跟佛法不一致的地方，深细地推下去，都有自己归因的错误。为什么对于佛法正见，我个人是这么认同、这么推崇？因为细致地、深入地看，它都对，它对面的都错。就比如说“无贪”，佛教赞叹无贪、赞叹离欲，大家总想到两个字，叫作“自虐”。不是，赞叹无贪、赞叹离欲、修习离欲，才是真正意义上的自爱心——不是爱染的爱，是自我珍重的意思，是自己对自己好的意思。

这是就“行”里说“贪”跟“无贪”，“嗔”跟“无嗔”，能意识到吗？对于嗔修慈，你们应该会。我记得《法句经》里面有这么两句话，叫作：“嗔令人丑陋，故对嗔微笑。”那是啥意思？不就是对嗔修慈嘛！“先以欲钩牵，后令得佛智”，佛这里用的“欲钩”是什么钩？叫“美容钩”——“嗔令人丑陋，故对嗔微笑”。这是对行蕴修慈在经中的一个例证。还有很多，愿意细看有很多。

我想请问大家：昏沉是可意、还是不可意？昏沉从当下的感受来说好像挺可意。但是，这人正在要昏沉或者刚刚发生昏沉，拿一个晃眼的东西，他舒服、还是不舒服？不舒服。他昏沉完了，醒了，怎么舒服呢？请问，是他昏沉的时候舒服，还是醒了之后舒服？不是昏沉消失的人舒服吗？再一个，特别从修习角度来说，昏沉是要归到不可意的。昏沉对于修习的人来说，是不可意的，因为它会扰乱我的修行。之前有营友的问题，说到自己用这个方法成功了。可能未必每次都成功，但是这个成功的事例表明：如果恰当的话，是可以这样的。

行蕴中这些可意、不可意的行有很多，跟我们修习无嗔、修习慈关系最密切的不可意行，其实就是嗔。上面说了对嗔修慈，我可以对它对面的无嗔——可意的行来修习吗？请问诸位：“我可以对于属可意行的无嗔修慈吗？”那是什么情况呢？“我要修慈，对象也是慈，我对着慈修慈”，听起来有点要让人进入死胡同的感觉，但你很可能已经经验过了。比如，前面是对某个所缘修慈，有慈，然后开始去感受这个慈、品味这个慈，在感受这个慈、品味这个慈的时候，心由于习惯性，对它仍然是慈和地投注着慈——这就在无意之间完成了刚才所说的“对无嗔修慈”，或者用我过去说的那句话，叫：“慈念于慈”。有印象吗？这就是慈念于慈。“慈念于慈”是发生了什么？这就是之前说的我创造的词：“发生了‘慈的自持’”。通俗地说“慈的自持”的意思：它能够令它自己这样宁静相续。愿意通过慈来修止修止修止……到发定，这是一种比较纯净的方便，但需要对于慈比较有善巧；要不就是运气比较好，能撞进去；或者通过这样的受用，了解这是怎么回事儿，自己慢慢地发展堪能，能够自如地于——法上住慈，包括慈念于慈，这样慈一类相续下来。

关于行的内容很多，这里就不再一一去说。可意、不可意、非可意非不可意——也有非可意非不可意的，我们就不谈了。这些都可以是自己慈念的目标。

识，还有可意、不可意吗？有一些识的状态让你满意，有一些识的状态让你不满意，有没有？“什么叫识的状态让我满意”“什么叫识的状态让我不满意？”假如说一起学习佛法时，感觉自己头脑昏昏沉沉转不动，还很想听清楚，很想跟上我们探讨的思路，但奈何头脑的电池要不够了，不给力，转不动，然后还一个劲儿地要睡过去……假如说是这样的状态，自己又想听清楚，这时候这个识对于自己来说是可意的、不可意的？一般会说：“我这脑袋怎么这样呢？我今天这脑袋怎么这么浑酱呢？”所以感觉不满意，这是一个不可意的识（的状态）。还有起床的时候识的状态，特别是没有跟法相应的时候，又是闹表叫醒，时间挺早的，这个识是很困顿的状态，很不灵活的状态，很不轻盈的状态，很

沉重的、暗钝的状态，自己向内一感觉就不高兴，那说这个识的状态是可意、还是不可意？不可意的。诸位，看看这些不跟善法相应的状态，多少是不可意的。

要是像头一天晚上自己给自己祝福，甚至亲眼看到那样：自己一起来，整个心被柔软轻盈所充盈，自己整个人就像被一股气流轻轻地托起来一样起来了，满面微笑的穿上了衣服，这个识的状态明显是可意的状态。然后自己记了一辈子：“那一次在禅修营早上起来太美好了，咋就没了呢？我要每天都能这么起床，我的一生该是什么样？”这是对于可意识的悼念；与其悼念不如养育。这是简单地说。

简单说完了识，上面是整个稍微细地跟大家说一下：所谓的法缘慈，如果扩展一下，可能有这些情况。当然，真正的法缘慈，是无我慧相应的。同样的，此处的修习，如果不想只是在广义上达成法缘，而是想在真正意义上达成法缘，那就不仅仅是缘色……缘识，还要有无我慧相应的缘色缘识——在这样的蕴聚中无我可得，只是诸蕴的此有彼有，这样的认识下缘——受、——蕴而修习慈。

如果愿意，还可以进一步的观察彼此的因缘。就像我刚才说的所谓的“不可意想”，所谓“对方”对“我”的“讥毁想”，是怎么来的？要愿意观察的话，那么此处身心的五蕴、彼处身心的五蕴，到底是怎么样的？至少这边的五蕴因缘是可以看得清清楚楚的，是经过什么样的一个因缘流动过程，流动到心中现起这种不可意的“讥毁想”。这样的话，对于五蕴聚缘起慧就变得深细，这样观察久了，对于深刻的体达缘起无我是非常有帮助的。否则，只是否定有一整个的“车”，但是车的零部件之间怎么配合运作的细节不懂，可以说知道没有实体车，但不可以说：“我是一个懂车达人”“我是懂车帝”。想在佛法的修行中能够有更大利益，特别是给别人带去更多利益，那么能够对“车的零部件之间是怎么配合运作的（注：譬喻）”更了解，会更有用处，特别是关于受想行识诸名法思惟。

这里说到之前提到的“慈念于慈”“慈的自持”，包括对于“贪”

和“无贪”可不可以修慈，或者至少以无嗔伴随？可以。

举个例子，修不净观的时候观察不净，种种不净很清晰、很真切，然后内心生起无贪，可是也没有反感排斥，至少是安和的无嗔，也可以更柔软等等。贪欲很强的时候有用吗？如果对于“贪欲本身”能够真诚的、有力的、持续地修慈，自己内心推演一下，会发生什么？贪，溶解在一团春风中；贪，消失在一团春风中——心中是离欲的，春风一团。

为什么会这样？当真的内心有贪的时候，发现了，修慈有善巧、有力量、有堪能，开始对刚才现起的这个贪欲，真诚地贴近，在完全接纳的基础上，对它完全地倾注自己全部的关爱，热切地面对它、真诚地祝愿它，对它充满了慈爱和善意，整个心被这种慈爱和善意所充盈，于是，贪就被饿死了。实际贪是被饿死了，但表面现象是：贪没了，心里只余一团春风。

贪是怎么被饿死的？我从前说过，请回忆一下：贪是怎么被饿死的？你们应该已经想到：“由未断睡眠，及随应境现，非理作意起，说惑具因缘”，说过这个偈颂吧？谈过烦恼但凡想要现行、想要活动起来、想要维持活动，都有一个必不可少的重要因缘，叫作“非理作意”。可是，现在对一个善于修慈心的人，对于修慈住慈有巧有力，发现贪，马上对贪真诚地修慈，心中的运作全是关于慈或者无嗔的如理运作、如理思惟，没有非理作意。那让贪延续下去所需要的非理作意，它有发生吗？没有发生。因缘不具足了，贪饿死了不是正常的吗？

其实谈不上“饿死了”，“饿死”的意思是说：有一个东西本来能保持它是它自己，只是需要让“它”通过“饿”的方式死掉。但没有“贪本身”这个东西，有的只是因缘和合贪现起，因缘和合贪现起，因缘和合贪现起……现在是别的因缘来了，非理作意这个因缘没配合，贪没现起，结束了。同时，内心发生的是慈现起的因缘具足，所以慈现起了。真正善修慈的人，他意识到这里有个贪，对这个贪投注慈念，因为他的心善于修慈，投注慈念的时候比较心一境性，比较全然地投入慈；一全然投入慈，当下贪的非理作意就没了，当下贪就消融了，心中就是春风

一团。

看看，任何一个善法修习明白了，都会这么厉害。它是直接对治于贪的这种随应境吗？不是，不是从随应境这边开始下手的，也许这人内心中仍然有倒见，觉得那个是可爱乐的境；可是，只要自己还能够有精进力，去对现起的贪欲修习慈，他的贪欲就很难立足。

这是说到法缘慈修习的拓展说明。其实，这里很多事情需要大家在实际修行中自己去遇到。现在拓展出来的用意，就是让大家多少看到，这一类修习其实还是有很多用武之地，有待于诸位在日后的实践中不断地去发掘、不断地去受用。就一个睡觉、一个起床，要能够搞明白、配合好，就能得到慈心十一种利益所说的头两种：第一个是谈睡着，第二个是谈醒来。现在有没有得到这两种浅近的利益？如果没有，继续努力。

我们来一起用功。

……修习中……

这一坐到这里。我们讲的这些法缘慈，完全可以成为日常的修习，这里主要就可意、不可意说的，其实还有很多非可意非不可意。比如，一般状态下的呼吸和行走，可以算是非可意非不可意的色或身行，这就说到之前提到过的“慈念于呼吸”“慈念于脚步”。这当然算是广义的法缘慈，如果让它变成真正意义的法缘慈，那要提到无我，在这样五蕴聚上并没有一个“我”——只是这样此有彼有的身行，慈念于彼。

我们到这里。

秋露禅修营 19-2

秋露禅修营 19-3

坐上修

说到无缘慈，它的修习是：通过破除对于五蕴等法实在性的执取，来达成内心呈现无相可取的样貌——所谓的空，基于这样的空慧来修习慈；并不是自己主观上要去取一个什么相。主观上做的工作是破除过去取法的实有相。

一般会觉得在这一一法上有“法本身”，其实就是破除这种实有感；这种实有感破除了，过去所取的那种法的实在相没了，对应的是空慧。如果一定要说这时候是什么相，是无相。功夫放在哪儿？功夫放在发现对于法的实执和破除它，并不是刻意地去取什么相。刻意地去取什么相，那是心额外的基于过去错误的继续运作，而破除法的这种实有性，这是对于过去错误的纠正。

所谓对于法自身的实执，我用通俗的话说：“感觉得有这个‘法本身’”“感觉得有这个‘法自体’”。我当时是用“桌子”和“油性笔”来说的。如果说成大家更了解的话：总觉得有“这个东西”“那个东西”——“那个东西”就是这里所说的内心所取的实在感、实体感，乃至一般人内心中所呈现的那种对象感，它背后都包含着“实有”的意思，是要破除“感觉这个上有它自己”。

这次通过无常门的观察修习说得更多。无常门是简单的，可以由此来深刻把握。对无常门简单的说法是：这个无常的法，它存在了多久？我们不是觉得“有个法，它是无常的”吗？那这个“无常的法”存在了多久？人们很少去考虑这个问题。有为法是无常的，是共同认许的。那你觉得这个无常的东西存在了多久？只要法是无常的，它就不可能有实在性——就是“存在着这个东西本身”这种想法就无法成立。“感觉有个

东西，它是无常的”，可是，说它存在任何时间长度都是对无常的否定。在肯定无常这个结论的前提下，过去所感觉的那种存在是不可能的，表现为实有感的破除，实有感的被否定。

这是因为有一个问题涉及到关于无缘慈这方面的疑难，我再略说一下。

我们接下来还做修习。

秋露禅修营 19-4

秋露禅修营 19-5

答疑

来对大家的问题做一些回应。

这位营友问：“法师慈悲，对于您今天早上所讲法缘慈，依缘起无我慧观察——蕴相可意、不可意，生慈，仍不理解，不知道如何具体操作，请法师方便时开示。”

如果需要，我明天早上来做更具体说明，也许还会带着大家做一点修习。

不知道大家修习的时候节奏上怎么样。这些关于慈心的修习，在自己还不够深入、不够自在的时候，如果节奏快了，可能多少会干扰效果。你们自己也可以体会，比较和缓地去做和比较快地做，可能是两个效果。

1、由智生悲

这位营友说：“法师慈悲，修习法缘慈，了知‘感觉有我’是一种错误认知——‘我’和‘我所’的认知荒谬，突然有种若有所失的怅惘和如释重负的轻松。因为‘有我’，这一生生枉受轮回之苦，感觉太冤枉了，所以现在明白，在五蕴聚因缘流做好当下的因缘，对果相完全开放平等，这种心理可以吗？”

这是挺好的。怅惘可能是什么呢？可能是智慧还不够深，所以瓦解贪瓦解得还不够彻底，多少有一点忙也白忙活的感觉。这个怅惘以后会消失。“如释重负”，就是一定程度、一定意义上离开了系缚——不是那种究竟无漏意义的，这是修习意义上的。会有这种感觉，就是由慧观增长了一些无贪分。

后面的思惟是对的，因为有这种颠倒——计“我”的颠倒，所以一生生枉受轮回之苦。太冤枉了，确实冤枉，这也是从智慧生起慈悲的一个逻辑：这位营友是就自身或者自五蕴来看是觉得冤枉，但是，这个冤枉发生在每一个凡夫身上；修习菩萨道的人，或者修习菩提心的人可能以这样思惟，从智慧边入——唯是这样无我的缘起之流，由于在此上颠倒计“我”，而枉受轮回之苦，众生都是枉受轮回之苦；我现在知道，可是众生还是不知道，还是在这样冤枉的受苦，所以希望能够帮助众生也别受这个冤枉苦了。要是有价值或者不可避免那就罢了，枉受诸苦有什么价值？又有什么不可避免的？从智生悲，这是一种逻辑，就是这件事情太冤枉了，也没有必要、也没有价值——我现在知道了，余人不知道，我需要帮助他们了解这个事，也一样的从这里边走出来。

以缘起无我慧来看待生命，自他都是如此。自己这边知道了，就尽量别再去有这些颠倒。但是一开始做不到怎么办呢？那就要正知正念住心，随顺于正念正知，不随失念不正知。正念的反面是失念，失去正念的意思。失念又叫作“忘念”，还有的叫“忘圣言”，都是它。

这位营友所说还是不错的。那个若有所失的怅惘，看以后还有没有，以后要有的话，看看是不是对轮回啥的有点不甘心。一般这种怅惘、怅然若失，还是来自于某种不如意、不甘心。如果后来智慧转深，善法坚固，没有这个怅惘了，就无所谓了；如果还有这个，问问自己：“这是对什么有染着吗？对什么有不甘心吗？”问一问，发现了，自己再用慧观观察观察，从认识上解决它。

这是这位营友的第一个问题。

2、修习中不要有与无嗔不相应的勉强

第二个问题：“对无缘慈中如何修慈、修增上意乐、修菩提心还是比较模糊，请您开示。”

这等过了明天，再看一看有没有必要再讲。因为这一次本来讲到法缘慈就好，不过有一些营友自己向于无缘慈的尝试有些问题，我就把无

缘慈略讲一下。无缘慈算是这个禅修营中拓展的再拓展，用不用这个功夫都行。

实际上，法缘慈和无缘慈最好有一点我空、法空的闻思基础，那修习起来相对容易些。不过，我们这个营时间和主题不适合我在这方面讲太多，所以大家在法缘慈和无缘慈上不要给自己太加担子，随缘修习，能够修习受用多少，就先受用多少。自己这一次有此因缘，在这个因缘下一起做了一点学习、修习，向深处拓展了一些，已经很好了；不要强迫自己：“一定要在这个营里达到法师说的那样”，你这样压力就传导到我这一边了，我会想我是不是说得太多了。

我们以无嗔心为本修习善法，可以激励自己，可以策发自己的勇悍精进，但不要有勉强，不要有跟无嗔不相应的那种勉强。自己现在修之后不得力，就很满意地接受不得力，智慧判断一下，现在时间怎么使用好，然后去使用。说：“我暂时不得力，没关系，但前面已经有一些了解、体会了，我在这反复修修看”，这样也可以，看自己。但心态要对，毕竟我们修了这么久无嗔。

3、“无我，谁在轮回”是伪问题

第三个问题：“禅堂后山坡上的杂草近期枯黄了，那是农民大叔喷洒了除草剂。我们内心的妄念杂想在法师法语清洗下，也会慢慢地清净无染，感恩您。”

我只是把佛法中了解到的一些跟大家做了分享，毕竟每个人要做自己的功课和自己的努力。

接下来是这位营友的问题：“法师慈悲，弟子在观修过程中遇到这样的问题，首先是对自己修慈‘愿我没有敌意’，很自然就开始想‘我’是什么？切换到观修法缘慈之后得出五蕴无我，但也随之冒出来一个念头，既然无我，那五蕴为什么会和‘我’挂上钩，又变成了在五蕴之外有一个‘我’。所以有一个问题，五蕴和这个假名‘我’（轮回主体）是怎样建立联系的？”

这里有几个问题。说观察五蕴无我，然后冒出来一个念头：“既然无我，那么五蕴和‘我’为什么会挂上钩？”都问“既然无我”了，还问“五蕴和‘我’为什么挂上钩”，你这个“既然”是不是白加了？“既然”的意思是：你接受无我的前提，“无我的前提”意思是没有我，“没有我”，那后半截“五蕴和‘我’为什么会挂上钩”的问题从哪来呢？这就是问题。

既然无我，五蕴和“我”为什么会挂上钩？这是什么问题呢？不是谈营友提的问题有问题，而是这类问题下面隐藏着什么问题？常见的一个关于无我的问题：“既然无我，谁在轮回？”本质上跟这个是同一类问题。从内心的错误来说是什么情况呢？就是对于无我的真正接受度还不够，内心的底层思考仍然是基于有“我”的，所以即便在论理的角度、思考的角度，好像接受无我的命题、无我的前提，表现为“既然无我”，可是在提问题的时候，仍然把自己真实的“有我感”带出来了。

内心仍然是真实的“有我感”，所以自己以为是在采纳无我的前提在思考，但实际上仍然是在用“有我”的认识在思考。所以，问题就会表现为：既然无我，这个五蕴和“我”为什么会挂上钩？用“既然”这种表达法，要接受既然后面的前提，是从前提出发有后半截的问题。但要是从“无我”的前提出发，就不会有后半截问题。问题的根本原因是：内心深处仍然是“有我想”，自己的思考和感觉仍然是有“我”的。即便自己以为是在无我的前提下问问题，也容易把实际还有的这种“有我感”带进来想问题。

“无我”是表示前提，“既然无我，谁在轮回？”“既然无我”是对方的前提，以为接受了；可是后面问的问题那个“谁”，还是“我”，那不是同样的东西，只不过一个叫“我”，一个叫“谁”——“我”是确定的“我”，“谁”是不知道哪个“我”，不知道“谁”家的“我”，不知道是“谁”的“我”。“既然无我，谁在轮回”，这是我见未舍。所以前面问“既然无我”也没用，这就变成一个逻辑上有问题的问题——用佛法的词，叫作“非问”，“是为非问”。用今天的话说，叫“伪问题”，就是它不构成真问题，并不是真问题。伪问题有多少种，这一

类是问问题的方式中包含着使问题本身不成立的内在矛盾，说得明白一点：问题的前提和提出来的问题自相矛盾，问题本身不成立。

从逻辑上难破是简单的，但反而没啥意思了。所以我要先说，实际上对于内心来说，他是存在什么情况。因为要从逻辑上把这个问题作废太简单了，对人帮助不大，所以先说它反应内心什么情况。

4、有我，是错误认知

下面这位营友又问：“这时候，又变成了在五蕴之外有个我。”

昨天有一位营友问的时候，说过：“变成五蕴之外有一个‘我’”，这跟一开始自己确认的事实是相矛盾的，这是自语相违。探究“有我无我”的第一条是什么？是确定是在身心上感觉有“我”——身心就是五蕴，就是在五蕴上感觉有“我”。现在，在五蕴上“我”不成立了，这种自我感却仍然没有被触碰到，被保护得很好，于是就变成五蕴存在，“我”也存在，五蕴上没有我，所以“我”在五蕴之外。逻辑似乎很合理，可是跟自己的前提有矛盾。

我们先确认大家共许的事实：是不是在身心上“感觉有我”？是啊！没有人是在禅凳上“感觉有我”。我再把那句“优美”的话说一遍：“我把‘我自己’落在了福寿寺的禅堂。”如果在禅凳上“感觉有自己”的话，等到这个躯壳回到了厦门，就可以说如上的话。没有人这样，我们都是在这个身心上感觉有“我”，所以我们才在这身心，也就是五蕴上观察到底可不可能“有我”。否则，我们为什么做这个事呢？做了又有什么用呢？都是因为这个前提——我们是在这个身心上感觉有“我”。

“感觉有我”是一种认识，产生这种认识依托的现象是身心，要确定这个认识可靠不可靠，就要对认识和现象之间做一番比对、做一番核验；所以，才用内心自我感中“我的特征”去在五蕴上查看能不能对得上。感觉“我一直是我自己”“我不是拼凑起来的，我是一整个的、完整的整体”“我是自在的，能做主宰的”——这样常、一、自在的“我的特征”，在五蕴上哪儿也找不到，又是在五蕴上“感觉有我”，那只

能说明这个错觉错的有点离谱。不离谱，就不会在轮回中生生死死了。正因为错的离谱，如来才说，我们是“可怜悯者”，真的是枉受诸苦。

这是刚才那个问题：“这时候，又变成了在五蕴之外有一个‘我’。”

下面的问题：“所以这里有一个问题，五蕴和这个假名‘我’（轮回主体）是怎样建立联系的？”

轮回没有主体，轮回中只有此有彼有、前后相续的因缘流。所以有时候我说“五蕴流”，有时候我说“众生就像河流”，用这种观念、这种意相去想象，都要比想象“一个轮回主体”好一点。拿河流喻去想象仍然有可能容易出问题，但是已经比“轮回主体”要强多了。

请问：黄河这条河流，有“黄河本身”可谈吗？还是那句话，如果有的话，把“黄河本身”留原地，把黄河的水抽到内蒙古去，让戈壁变成绿洲。没有这回事啊！黄河有“它本身”可谈吗？所谓“黄河”，就是一大堆因缘拢在一起安的假名，一点实在意义也没有——是这样的河道、这样的水，甚至是这样的生物群落，乃至这样的历史因缘甚至是文化意象等等拼在一起，形成人们头脑中关于黄河的相，难道不是吗？除了这些还有什么黄河啊？“黄河本身”是啥？拎出来给全国人民看一看。没有啊！“五蕴流”也没有什么主体，也没有什么本体，奔涌的生命之流，却毫无主体可谈。

这就说到了大家对于轮回、对于缘起的认识。为什么我总说缘起？大家都觉得简单吗？不简单啊！我们这主要是禅修营，而且重心在前面众生缘慈、慈悲增上意乐，以及配合以成佛能够成满此愿的正见发起最初的菩提心，重心在这个上，后面这些算是拓展。我们不是专门的在缘起无我上、缘起性空上去讲具体的道理和实践，所以后面那块大家有一点不清楚，也很正常，可以通过以后的学习来把它搞得更清楚。

如果真的懂得缘起，就知道缘起的就谈不上什么“法本身”；如果有个所谓的“法本身”——就是“法的自体”“法的自身”“法的主体”，那就谈不上什么缘起。刚才这个问题：五蕴和这个假名“我”（轮回主体）是怎样建立联系的？这是以为有两类实体，一类实体叫“五蕴”，

一类实体叫“我”，不是的。问题的前提不成立。

前面观察五蕴无我，首先要知道：感觉有“我”是在五蕴上感觉的，是在身心上感觉有“我”——身心就是五蕴，身心这些现象是产生“有我”这种认识的基础，是在身心（五蕴）的现象上产生“有我”的认识。

“有我”的认识是针对的五蕴的现象。这个认识与现象匹配不匹配，认识如实不如实，要做认识的特征跟现象特征的比对——对得上才是；对不上，那就是认识错了，就认账。那就比对一下：“我”是这样常、一、自在的，而五蕴是无常的、不自在的，所以“有我”是不可能的。然后后面发生了什么？向余处转计有“我”。这就不需要再破了，只需要再拎回来看看第一条：在身心上感觉有“我”的，在身心上产生的这种认识，要向别处赖，这不是保持错误不受触动吗？向别处赖，仍然赖不过去，五蕴之外是什么？想过吗？不多说了。

如果愿意去学，我过去在闽院也讲过一次“人无我”方面的课，应该有音频可以找到，可以供参考。

5、有情流转相同，蕴相有差别

下面这个营友问：“还有观照好像没有众生的差别，不光亲中怨没有差别，就连自己和众生也没差别了，只是一个个五蕴聚，不知道这种感觉是否正确？”

在大家都是这样类别的因缘现象上，是正确的（在这种基本框架的流转，在这个意义上是正确的）。早就应该知道，我们都是无明缘行乃至生缘老死的，什么亲中怨、你我他，不都是无明缘行乃至生缘老死吗？十二缘起，这你们不都会吗？从框架上说，这种感觉是对的，甚至还可以更简单——惑业苦，还可以再简单——苦集相生。这是说在这个意义上对。

但是在另一个意义上，这又不对。请问此五蕴聚的色相跟彼五蕴聚的色相一样吗？不一样。这张脸长什么样，是不是色聚中的一类特征？身体健康程度怎么样，是不是色聚中的一类特征？同样的，在这类有情

或这个五蕴聚中，相应的行多数是善心所（这里相应的行就是指的心所），在另外一个五蕴聚中，相应的行多数是不善心所，这两个五蕴聚一样吗？表现为一般的说法是：“这个是好人，那个是坏人。”

也就是说，虽然有情在框架上都是惑业苦，可是这并不抹煞在具体别相上，一一色蕴有它的特征、一行蕴有它的特征……而且色受想行识并不是模块化固定的东西。我用“河流”来譬喻，意思是它从来没有停息过，它一直在奔流，它是动态的。想成静态的积木块是不太对的。

这是刚才这个问题，也可以说对，也可以说不对。从整体模式上来说，无明缘行乃至生缘老死，凡夫众生都是这样的蕴流，这没问题。无明缘行乃至生缘老死，对于人来说，这十二支每一位都是五蕴聚，并不是这一位只有无明，下一位只有行，而是在说五蕴聚的无明，五蕴聚中的身行、语行、意行（这些要学缘起，以后有因缘要继续好好学，这是很重要的），但如果说到具体的蕴相，肯定是有差别。在假名有情上说“某甲”“某乙”差别的时候，都是基于蕴差别而说的，并没有“某甲的自体”“某乙的自体”。

6、理性得抽象导致慈心变弱

下面的问题：“这时再回到对自己修慈就变得特别理性，慈心的力量非常渺小了，也有点机械的祝愿——‘愿色蕴没有身苦’等等。请问法师，在众生缘慈还不纯熟的阶段，一上来直接修法缘慈，是否不太善巧？”

修众生缘慈还是挺重要的，法缘慈对这个营本身就是一个拓展，所以如果发现慈心的力量不够，可以在前面多修一点，后面只带一带就行了。修习后面最好在前面比较得力的基础上。当然前面不是特别得力，不是说后面不能修，只不过适当少修而已，免得事倍而功半，是这个意思。

至于说“自己变得特别理性，慈心的力量非常渺小”，一方面，并不是“特别理性”，而是理性得特别抽象。明白表达的意思吗？像刚才

回答上一个问题，“感觉众生都一样”，要知道，蕴相是有差别的，都盘着腿，那个五蕴聚中没有苦受，另外一个五蕴聚中就有身苦受，这是受蕴相上的差别。当然会有种种差别，高矮胖瘦、相貌的美丑、当下内心取什么想、当下内心有什么心行……这些都不一样。要说到蕴，大家的模式是类似的——无明缘行乃至生缘老死。可是，具体奔涌的蕴流到底是什么样的内容、什么样的相状，（打河流的比方）水质怎么样、有没有污染物、占比多少……这是很不一样的。这是说问题提到的“变得特别理性”，我说其实是理性得抽象的原因，不仅仅是因为理性。如果理性得具体，也不一定会影响原来的慈心。因为按这位营友的意思，这样修习之后，原来的慈心变弱了，所以针对这个，我说是理性得抽象，所以导致原来的慈心变弱。

另一个角度，也是这位营友说的，还是慈心不够熟练、不够强固。要不然，慈心熟练强固的话，对于无相都能够安住慈、增长慈，何况有这样抽象的五蕴相。

这是这个问题的回复。

7、最小的色法单位存在吗？

现场有没有什么问题？请讲，你昨天的问题，我就没有回答到。

营员：法师，弟子在众生缘慈之后试一下法缘慈、无缘慈，但是不知道这样修对不对？法师昨天问过存在多久叫“存在”？弟子想法是：只要众生有自性见在，贪嗔就一直存在，因为它就在脑海里面。为什么呢？诸法因缘生，此有故彼有，是因缘聚合产生的现象。只不过是错误的计执，把不实在的因缘取实在的“人相”“法相”，然后假名安立成“某某人”。所以说当外在现象被纠正了，但认知是错误的，问题还是没有被瓦解。五蕴是“实有”的吗？五蕴是假名安立的，一切有为法都是假名安立——识蕴是因缘和合而出现的，想蕴也是因缘拼合在一起，只不过在因缘呈现上，取相的功能比较大，假名为“想蕴”。不管怎样，从集起到假名安立都没有实实在在的法，众生带着这个认知“法的实在

性”，实在是无法可取，弟子想问这样思惟对不对？

第二个问题：如果众生是错误的计执才产生后面种种痛苦，那么计执是在想蕴出错、还是在识蕴出错？是在想心所出错、还是思心所出错？弟子认为应该在思心所出错。如果思考得对，哪怕想蕴去取这个相，不贪嗔，也不会错。

法师：其实第二个问题挺深的，能考虑这个问题，是挺好的事。先说第一个问题。第一个问题问，那样理解对不对？你要意识到一点，就是：“实有（实无）”是凡夫认识世界的方式。或者用佛法专门的术语就是，自性见是凡夫认识世界的方式。我为什么说这个呢？因为包括人们想象缘起的时候，如果没有把自性见破得足够干净利索，仍然会带着自性见去想象因缘和合。你前面已经说得不错了，但是我要特别强调这一点。

比如说，这个桌子是一堆原子堆在一起，然后在这上面没有桌子的自体，纯粹的假名。可是当你理解这个因缘的时候，人们很容易对于堆砌起这个桌子的“砖块”感觉是有实在性的。那么，最后，有没有一个最小的色法单位？要是没有的话，色法就同于虚空，它就不应该在宏观上表现出色法的功能；要是有的话，那个最小的色法“砖块”就变成了真实自性有、真实自体有。再说一遍：把色法不断的拆分、不断的拆分……要是到最后没有一个最小的色法——基本粒子或者基本的砖块/基本的结构/基本的构成，来保证色法是色法，那色法就是虚空——既然最基本的成分是虚空，它堆起来的还是虚空啊！那就不应该有所谓的色法相互作用，应该到处都是虚空。

营员：那原子就是最小的吗？

法师：不用说是原子、夸克、还是电子，不说必须对标物理学中的什么概念，就说它的理。我不是要论证“实有积累”这个事，而是要从这种现象中看到人的问题。人的问题，是以“实有”的基本逻辑去理解世界，所以在某一个层面即便否定实有性，只要以“实有”作为基本逻辑去认识的这种方式没有被动摇、被破坏，仍然会用这种认识方式去做

进一步的解读。所以，表现在桌子是一大堆小东西堆起来的，一大堆色法砖块堆起来的，“桌子本身”是谈不上的，可是砖块呢？砖块亦复由小砖块堆起来，小砖块还有小小砖块……那就问下去了：最后有没有一个最小的砖块、最基本的砖块，保持着“色法是色法”？如果没有，再一拆就拆得啥也不剩了，那就是色法同于虚空。（敲一下桌子）哪来的这种色法相互作用啊？如果说最后有一个基本砖块，保持着“色法是色法”，那这下子“法的自性实有”是实打实的！

这里的两难问题在哪？

营员：法师，如果不用最小的，就说是因缘上，就用缘起说，能解决问题吗？

法师：你说的因缘是什么呢？

营员：众多因缘和合在一起。

法师：问题是像你说“众多因缘和合在一起”，你说“众多因缘是有是无”？其实就是在问这个问题。

营员：佛陀解释它是甚深的。

法师：佛法说缘起是说明白这个事，这件事在佛法是说得通的。其实不是别的，就是对于缘起是怎样缘起的认识。不用往下推，愿意推也可以奉陪。但这就是对于缘起认识够不够准确、有没有问题的意思。所以我上来说，“实有（实无）”是凡夫认识世界、认识自身、认识一切的基本逻辑。翻成佛法的话说：自性见是凡夫认识的基本逻辑。因此，常常会否定一层，在下一层又表现出来——层层地转计，会出现这种情况。要是能够根本地否定它，就不会做这种工作。根本地否定它，最好的途径就是缘起。缘起的意思就是无自性，就是没那种凡夫所感觉、所投射的实体性。因为实体性的意思是：“这个东西就是它自己。”我们要否定的是这种意趣，是这种自性——“它就是它自己”。“它就是它自己”意味着什么？意味着它是不待于其他而存在的。

像我手里的麦克，你们谁看到这个麦克的时候，感觉“这个麦克不

是它自己”啊？感觉谈不上“麦克的自体本身”啊？都是感觉“麦克是它自己”。这种直觉认识的方式就是充满自性见的。什么叫“它是它自己”？意味着它不是由其它决定的，不是被其他限制的，当然也不是被其它成就的——意味着它是自成的、是独一、不待他的。在我们直观中——“这个麦克还一直是它自己”，虽然不觉得它能够地老天长，但是在我们直觉中，觉得“刚才是这个麦克，现在还是”——这就是“常”。

这种自性见，在我上、在法上表现几乎一模一样：感觉法是自成的、独一的、恒常的。但是，只要是缘起的，这种自成是不可能的，缘起意味着没有自成的这回事；缘起也不可能是独一的，如果是为缘所起的，怎么能说“不待缘的独一”呢，恰恰是待缘的；如果是缘起的，也不可能是恒常的，缘起就是为缘所生——在有为法上，缘起就是“此有故彼有，此无故彼无”的意思——既然有生，就有灭，那它当然不是常的。所以，如果说到无缘慈里边一切法空的智慧，从缘起性空来深刻体达，是最中正的。

我这次先用的是“无常门”，因为最简单。“无常”是大家都承认的有为法的特征，问题就简化为：若是法无常，是法无所有。如果这个法是无常的，对不起，这个法也谈不上“这个法自身的存在”。

化成问题问：“无常的法存在了多久？”它破的不是某一个法，破的是一切有为法，因为一切有为法是无常的。感觉有这样的色受想行识，有这样的眼耳鼻舌身，有这样的色声香味触，对这一切有为法都感觉是“有”的，又说它是“无常”的。那在它是“无常”的前提下，作为“存在的法”，它能“存在”多久呢？我们感觉“法是存在”的吧？手机——“它自身是存在的”，是这个意思。那它存在任何时间长度，都意味着是有常而不是无常。所以，不是无常错了，无常是事实也是正理，是内心感觉“（实）有法”这种逻辑错了。

这又不是否定现象，是在一切现象上自然内心附加的实体感——“这个东西”——是错的。我们当时不举例吗，给大家描述说：“有一个东西……”大家还不知道是啥“东西”呢，听我这话“有一个东西”，

内心先举起“一物”，这是大问题！还不知道是什么“东西”的时候，心中就举起“一物”，有没有问过举起的“这个东西”是啥？“这个东西”就是事先准备好的实体啊！然后下面又说它是像金字塔形的正四面体等等……

这个问题说到这，来看下边的问题。

8、我想+我思=我见

营员：法师，第二个问题没回答呢？

法师：第二个问题是好问题，但是对于你们现在还可能稍微有一点深。我见是基于我想，我想是想蕴，我见是行蕴。你说“思”是对的，是“我想”加上“认为我想是正确的思”合成了“我见”。简单这样回答，你自己去思择。取我相那个“我想”，再加上对于我想的思的判断，这个判断的内容是“通过”“认同”，“我想”加上“认同我想的思”等于“我见”。自己去思择。这个问题很好，涉及到一些可能存在的细致修行，但那些细致修行不是完全必要，至少对于此时此地不是完全必要。

9、刀头舔蜜，割舌之患

下一位营友的问题：“如何从内心深处生起世间不可爱的体认？认为世间可爱的认知与佛法的世间正见相违，所以也属于归因错误，对吗？”

世间可爱乐，人们常常从生活经验来，从身心的乐受来的。从身心乐受，而觉得境界可爱，是不是归因错误不好说，至少是对境界本身的判断有一点片面。

就像毒品，它可爱吗？我们只要有正常理性的人，都知道毒品一时有刺激，但是给人带来更大的问题。综合来说，它是好东西、还是坏东西？坏东西。“五欲品质如毒品”（我改了两个字，原来这偈颂说是“盐卤”），怎样去看待它？它能够带来一时感官的刺激；但是整体来看，

它的问题很大。为了这样一点“刀头之蜜”，割了舌头。这不是你们熟悉的吗，“譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小儿舐之，则有割舌之患”，是一样的意思。

10、贪取快乐的代价

“弟子对喝的欲望比吃的欲望大，似乎是因为对咀嚼这个动作产生厌离，假如别人给我一瓶从未喝过的饮料……”

我劝你不要喝，不安全。别人给的饮料还敢喝？这个世界，也不怕去缅甸。

“我对它没有预先设想，但喝下去后惊为天人，身心都产生了愉悦”，这是举的喻。“从前也没有喝过类似的，不是从相关记忆来的，那不是这瓶饮料给我带来的快乐吗？虽然它会无常败坏，但在某个时空内确实带来真切的快乐啊！”

佛法里说有乐受、苦受、不苦不乐受。这位营友在后面补充了自己的问题。像之前也说过，既然有乐受、苦受、不苦不乐受，那为什么佛说“诸所有受，皆悉是苦”？以诸行无常，故说诸所有受皆悉是苦。这位营友的问题是：后来虽然无常败坏了，但是在发生乐的时候确实是快乐的啊！

问题是这样：它在那时候是快乐不假，可是我们为了这个快乐付出后来的苦——像这个乐过去了，人们会再求乐，身体感受快乐没问题，问题是心的贪着，心如果贪着，这个境界要坏灭了，会怎么样？会想再有这样的经验或者更好的经验，也就是贪取是没有终止的，这是与“苦”相应的。如果贪不被熄灭，贪取是不会终止的。不是“快乐（乐受）本身”有问题，而是“贪”有问题；身乐没问题，有问题的是与身乐相应的心。佛法也不否认有这样的身乐，有的禅定还有身乐呢！只要不染着就行。

问题是：能不染着吗？一般的凡夫还是染着。染着之后呢？染着之后，现生受贪的恼苦，后生还受贪及贪相应行的苦。贪和贪相应的身语

行，终归是有不善的成分，就看强烈程度如何。贪是善法、不善法？不善法。不善法相应的身语行是善、不善？不善，不善的程度有差别而已。不善的业感果是苦是乐？苦异熟。苦异熟不一定报在恶趣，看业报的情况。

11、乐受不放逸，苦触不增忧

这位营友问：“如何阻断身体层面产生的可意受，发展为意识层面的乐受？”

身体方面的可意受，发展成意识层面的可意受/乐受，它还不必然是问题。如果在这里完全是清净的心的话，比如一位阿罗汉他口很渴了，这时候拿到了清水，喝下去解除了干渴和酷暑，他身体感受到清凉润泽吗？感到清凉润泽。他的精神会由此得到焕发吗？会。意思是什么呢？意思是改善他的身体情况和精神情况，他当时也是有这样的身乐和心乐的，他不会发生问题，是因为什么呢？这样的身乐也好、心乐也好，他都没有丝毫的贪染。当然，可以用一切法不受的修行——让身受只是在身的层面发生，它不向后传导，心是可以有这个本事的。只不过有些境界没必要而已，就吃个饭，填饱肚子，使得饥饿没了，然后由吃饭产生身体的愉悦带来心的愉悦，他自己完全没有贪，他可以不必去抵抗这个心的愉悦。他用功夫硬要让这个心不动，是可以做到的，但是重点在于不染着。这就是《阿含经》里常说的那个偈颂：“乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违。”“乐受不放逸”，而不是说乐受要消灭。

如果是身苦受的话，那可不要发展成心苦受，身苦受发展成心苦受是要发生取着，它才会的。

12、当五欲随意满足，是否就能一直处于无贪？

“另外，假设有一个福报无限大的南阎浮提人类，所有贪欲都能被满足，他是否一直处于无贪？”

用不着假设一个人类，就假如有一个他化自在天的天人，这不就挺好的例子吗？五欲的随意满足，他化自在天的天人在欲界相应的情况基本上能做到。他是否一直处于无贪？他不会一直处于无贪，因为他想要下一个，“想要下一个”不是无贪。我之前说的情况大家注意到我强调的词吗？“他在这个主题上、在这个时刻”，这都是限定语。什么意思？这人在这个主题上、这一刻没有更多想法了，意味着他在另一个主题上也没有吗？比如，他在吃上没想法，已经吃饱了，让他再吃就折磨他了，他还想吃吗？不想吃。但是他想啥了？要不就想睡觉、要不就想玩了。他因为一个主题满足就不产生别的贪了吗？一个主题是一个主题，假如所有主题都满足，他会从头再玩一遍，吃饱了睡，睡饱了吃——多简单的生活，多简单的“快乐”。

他是否会一直处于无贪？不会。原因就在于有贪的心总会去找不满足的目标，总会去找一些能够让他捕捉的东西。不是讲过富二代的无聊、空虚吗？在他的生命经验中，说得明白一点，在他的眼界中，他不知道再拿什么来刺激自己了，但贪欲还是很炽盛，找不到刺激物了，找不到刺激的境界了，于是无聊、空虚。但是，假如说欲望总能够被迅速满足，前一念生起欲望，下一念真就被满足了，那他欲望的渴求程度一般不会太高，这倒是真的，不等于他没贪。

13、不排斥、不反感、接纳、豁达……哪个有无嗔分？

“与此相对的，从小看刑侦犯罪片的人对强烈的血腥场景有很强的耐受，这种对此类不可意境的不排斥、不反感属于无嗔吗？”

无嗔会伴随内心的安和乃至喜悦，那心理变态的可能会内心为此而兴奋、有快感，但不是无嗔带来的安和喜乐。所说的情况，他只是职业性的耐受度高，不等于他对此安和喜悦。所以他虽然不排斥，但谈不上一定是无嗔。

“与此相类的，经常生病的人对于病痛有较强堪忍，这种对病痛的接纳属于无嗔吗？”

如果真的接纳、不排斥，这有一分无嗔，就是他对这个病痛是挺调柔的。比如，他是一个乐天知命的人：“可能我这辈子就是这个命，没什么，疼就疼吧！”像过去一些战场上活下来的人，有的还是战斗英雄，世事波折，到后来谁也不知道他是战斗英雄，成了一看大门的老头，或者干啥的，谁也不知道他过去的经历。后来因为这事那事，被大家发现光辉过往，各种感慨、各种赞叹，人家往往来一句什么呢？说：“想一想，我的那些战友们，他们都已经牺牲了，我能活下来都是白挣的，还有什么不满意呢？”他是真的满意的心态，他不是“我就忍一忍吧”的心态，是“我纯粹是命大回来的”或者“某位战友救了我，我回来了，我活的每一天都是替他们活的，有啥不满意的呢！”这是世间人可以很豁达的心态。如果真的有这种豁达，他是有一分无嗔的。所以这种人会表现的比较平和，可能过来一个半大小子欺负他，他也懒得一般见识，为啥呢？“我们抛头颅洒热血，不就是为了半大孩子们能自在地乱作吗？作到我头上我就不认账，这个不对，得认！”

“嗔烦恼是不是比贪烦恼更容易断除？”

也不见得，是不是最近修无嗔修多了，让你有了错觉？

时间关系，后面的问题我们之后再探讨好吗？已经过时间了。

秋露禅修营 20-1

法缘慈修习引导

有同学问到法缘慈具体修习的一些事，说有的不清楚，早上会带大家一起来做修习，这样或许会清楚一点。

法缘慈的修习，如果按照它的严格意义，应该是以观察缘起无我为基础、为核心的。不过，稍后的修习会在这个上不那么严格。这有一个好处，就是这样修习的适应面广：没有缘起无我的观察能力，现在也不懂，也可以按照稍后的方式来修习。只是缘着法就可以，确实对于修习的人来说是应机更广了。对于个人来说，特别初修的，对于缘起无我慧还不那么明晰、不那么方便自如的，这样不是必定要求缘起无我观察的修习方法，应该说更轻松一些。

这修习如何来做呢？实际上就五蕴来说，任何一蕴的某种表现来做，其实都可以。这一坐，只对某一蕴中的某一类做修习，完全可以；在长达半年、一年、甚至一辈子，都是只对某一蕴、某一类做修习，也是可以。佛法的修习，不一定大家都是走高大全的路线。像念处，有的人主要修的是身念处，一坐一坐的，经行一遍一遍的，那对应于法缘是什么？色蕴的观察，只是这样而已。这样身念处为主修几年，甚至准备这一辈子都这么干，可不可以？可以。不必非要苛责人家，说：“你要修受念处、心念处、法念处。”他愿意精修，他只受用身念处，深入地修习，也很好。

法缘慈也是如此。稍后我会带大家都修习，但不等于以后修习的时候，必须一坐上五蕴都修习；也不是以后我要修习法缘，用这个方式压着自己早晚得把这五蕴都安排上。如果现在只修某一蕴，还有好几个没修，心里就总不落地，这个是不合适的。修习什么，就对当下修习全然地满意。不要因为这一次我们一起修习五蕴，修习得比较全，就以为或者压迫自己修法缘慈就得这样修，那样不见得合适。允许自己只修习其中一分，安住其中一分，从其中一分得利益、得法喜——越是这样，心

越与修习相应，反而容易进展。总像准备考试一样，生怕自己漏一道题，生怕自己还不够完美，心反而是跟修习无嗔不相应的。

好，准备来做修习，大家可以先盘坐好。接下来，我们先对自己来修慈。特别是前两个引导，对自己来修慈，在前两个上加重点，我们先一起各自修习一段，然后来做后面的引导。

首先是色蕴。大家把注意力放在自己的呼吸上，以柔软慈和的心来看呼吸，以柔软慈和的心面对呼吸。呼吸可能长、也可能短，可能急促、也可能和缓，对于悠长的呼吸、短促的呼吸，都一样的柔软、一样的接纳。呼吸长，可以吗？可以。呼吸短，可以吗？可以，完全可以。急促不安的呼吸，可以吗？可以，完全可以。柔软安和的呼吸，可以吗？当然可以，什么样的呼吸都可以。满意吗？满意，完全满意，一样的满意。呼吸长也好，短也好，急促也好，和缓也好，都同样柔软地接受，都同样的满意，都是完全的满意。看着呼吸，问自己：呼吸长，可以吗？可以。短，可以吗？可以，完全可以。呼吸柔缓，可以吗？可以。呼吸急促，可以吗？可以，完全可以。没有哪一种呼吸，是带着好的标签，也没有哪一种呼吸，带着坏的标签——在柔软、安和的心面前，完全一样的接纳，都是完全的接纳、完全的柔软、完全的满意。

以柔软慈和的心看着呼吸，来自己做一段这样的修习。

接下来，一起对受蕴做修习。回忆一下自己盘腿盘到腿很痛的时候，回忆一下腿痛的感受，对这个腿痛，以柔软、温暖、充满慈爱的心来面对，全然地接纳，以非常柔软的心来接纳，甚至拥抱这个疼痛。腿这样痛下去，可以吗？可以。满意吗？满意。有多满意？和它完全不痛一样的满意。和它不仅不痛，还很舒服，一样的满意。突然痛得更尖锐，可以吗？可以。满意吗？满意，很满意。回忆腿痛的剧烈，继续这样痛下去，可以吗？可以，完全可以。柔软地接纳它，温暖地拥抱它。可以，完全可以。满意吗？很满意。

回忆一下自己起床时身心不舒服的感觉，身体不舒服，内心不舒服，可以吗？可以，完全可以。柔软、温暖、微笑地完全接纳，可以，完全

可以。以柔软、温暖、慈和的心面对这样的身受心受，可以，都可以。满意，很满意。毫无留难，身心调柔，甚至轻盈地起来，可以吗？当然也可以。两种情况放在一起，都可以吗？都可以。有没有哪一个更可以？完全一样的，完全一样的柔软、温暖、接受、满意。身心舒服，可以，让人很满意；身心不舒服，接纳，完全一样地满意。想一想起床时的不舒服，和起床时偶尔的或者可能存在的舒服，放在一起，内心没有情绪的倾向性，都允许它们发生，哪种情况都可以，完全一样的接纳，完全一样的满意。

心里现起一种对自己影响比较大的不可意受，日常化的最好，对它全然地接纳，完全地满意。对这种不可意受不存在的情况，乃至对面可意受存在的情况，放在一起，内心没有情绪倾向性的、完全一样地允许发生，完全一样地接纳、包容、满意。

自己来做一段修习。

接下来准备做想蕴的修习。呈现有人当面嘲讽我，说我坏话的情况。别人当面嘲讽我，甚至是诽谤我，用语言打击我，可以吗？可以接受吗？可以，可以接受。有没有一点冲动地不接受？没有，完全柔软地接受。对方讥毁我，可以吗？可以，完全可以。满意吗？满意，完全满意。情绪上内在的柔软、满意，没有动摇过。对方很难听、甚至恶毒的语言嘲笑我，可以吗？可以，完全可以。满意吗？满意，完全满意。内心的柔软、安和、满意，从来没有变过。对方在很多人面前，用很难听的话羞辱我，可以吗？可以，可以，完全可以。能够接受吗？当然，完全柔软地接受，内心的满意毫无动摇，完全地满意。有人在赞誉我，在大庭广众下非常真诚、非常真实地赞誉我，可以吗？可以。满意吗？当然满意。当着大众羞辱我、嘲讽我，和当着大众赞誉我，完全一样的柔软、安和的接纳，没有任何动摇的接纳，完全一样的满意，没有任何差别的满意。

来做一会这样的修习。

接下来，换一种想蕴的修习。假如这一个呼吸结束，我就会死掉，呼气尽头再也不会吸进来，这一生就结束了，可以吗？可以，完全可以。

满意吗？满意，完全地满意。这一次呼气出去之后，就再也不会再有下一个入息，这一生就此完全结束，可以吗？可以，完全可以。能够接受吗？完全柔软、完全满意地接受——可以，很满意。即便有很多好的计划还没有完成，也可以吗？可以，完全可以。能够接受吗？非常柔软、完全满意地接受。即便这意味着那些自己很在乎的人和事，从此就彻底没了关系，也可以吗？可以，完全可以。能够接受吗？柔软、安和、微笑、满意地接受——可以都可以，满意很满意。呼气的尽头，这一切就结束了，和呼气尽头仍然如昔、身心相续，一样的满意，一样的欢喜，一样的安然，无有动摇。

自己做一会修习。

接下来，对行蕴做修习。过去有说，不管自己心里是否柔软、接纳、满意，都去以柔软、接纳、满意的心面对它，所谓接纳不接纳，柔软不柔软，满意不满意。在这样柔软、接纳、满意的心下，不接纳、不柔软、不满意，都变成接纳、柔软、满意；对这接纳等，接纳接纳、柔软柔软、满意满意，以调柔无嗔的心去接近、去接纳、去柔软、去满意于嗔与无嗔。不管心中有嗔还是有无嗔，都以柔软无嗔的心，来接近、来接纳。心中有不接纳、有不柔软、有不满意，可以吗？可以。能接受吗？可以接受吗？可以，完全柔软地接受。心中这样的不满意，可以吗？可以，完全可以。满意吗？满意，完全满意。对这件事这样的反感、这样的排斥，可以吗？可以，可以接受，完全柔软、完全满意地接受。心是这样的僵硬、不安，可以吗？可以。完全可以吗？完全可以。柔软地接纳内心的不柔软，完全柔软地面对不柔软、包容不柔软。接纳不接纳，柔软不柔软，满意不满意。内心完全接纳，可以吗？当然可以。满意吗？满意，完全地满意。内心非常的柔软、非常的安和，可以接受吗？当然可以。满意吗？满意。对于内心可能的接受或不接受，柔软或不柔软，满意或不满意，完全没有情绪倾向，对这两大类可能，心完全一样的柔软、接纳、满意。没有对哪一个更接受，没有对哪一个更满意，完全一样的柔软、接纳、满意。

自己作一会修习。

接下来对行蕴的另一种情况修习。内心对某一类事物有贪求，看着自己贪取的心，哪怕只是一点好吃的、好喝的，由此产生贪求的心，以柔软慈和的心来靠近贪欲、面对贪欲。这个贪欲的存在，可以吗？可以接受吗？可以，完全可以。能够接受它吗？它是这样的坏家伙。完全可以接受，它虽然是个坏家伙，可是这一刻的心中，是充满柔软慈和的气氛，它是可以柔软地面对一切、接受一切的——即便是贪欲，也是可以柔软地面对它。柔软地接受贪欲的现前，可以吗？可以。用柔软、用善意完全地包裹贪欲，对贪欲完全没有什么恶意，完全地满意，可以吗？可以。可以接受吗？完全柔软充满善意地接受它、萦绕它。满意吗？完全地满意。对于贪的冲动，以及不随贪冲动、不随贪而动，也是同样地、完全柔软地接纳，充满善意地围裹在一起，完全一样地满意。贪不在场了，仍然可以对贪的影像——贪的记忆，来做这样的修习。

对于贪如此的修习，既不随逐，也不对抗，却在无嗔善法的增长、充盈中，消失无踪。消失无踪了，仍然继续看着影像，柔软慈和地修习。心会体会到无嗔的住持，而不随贪行，无嗔相续而转，而贪无处能住，虽然如此，情绪上对于贪，完全没有什么恶意，只是随顺着无嗔的脉络相续而转。对于内心超然的无所希求，也同样的满意，同样完全柔软地接纳。贪与无贪放在一起，内心没有任何情感偏向——没有情感上更偏向哪一方，情感上是一味的柔软慈和，面向贪与无贪，是一种味道的柔软接纳，完全的满意，充满善意的围绕与关爱。

大家各自作一会修习。

接下来对识蕴来修习。困乏时那样无力的、要沉入昏暗的识，和清醒明利的识，对于困乏、无力、不清明、要向下沉落、落入暗钝的识，没有随逐，也没有对抗，而是全然柔软地接纳，没有任何情绪上的粘附或者是对抗，而是完全柔软的接纳，完全的满意。柔软温暖地拥抱这样困钝、要向下沉落的识，完全满意地接纳它，柔软温暖地拥抱它，完全的接纳，完全的满意，对它充满了善意与关爱。可以，都可以，满意，很满意。有多可以，有多满意？没有一丝保留，没有一丝犹疑，完全倾注、完全投入地接纳满意。对于清明、宁静、明利的心，也完全一样地

接纳、柔软、满意、充满关爱。哪一个更受青睐吗？在情感上，没有任何特别的偏爱、特别的偏向，在情感上是完全一味地柔软接纳，完全地满意，充满温暖的善意与关爱。将两种状态的心举在一起，同样地接纳，完全地满意，充满了柔软温暖的善意与关爱。

大家自己来做一会修习。

接下来做综合的修习。由此，对于可意、不可意的色、受、想、行、识，都完全一样的柔软接纳，不管是可意的还是不可意的，不管是所谓好的还是坏的，在自己的情绪倾向上没有任何的偏爱，完全一样的柔软接纳，完全一样饱满的满意，完全一样温暖的善意，充满慈爱的关注。不管发生的色、受、想、行、识是怎样的，心都向它们全然地开放，完全没有任何预设的倾向，完全没有任何偏好，柔软、温暖、充满真诚的善意与关爱，然后给予这样真切的关爱，而柔软决定地推动色、受、想、行、识的改善。虽然推动改善，却没有任何情感上的不满意、不接纳和丝毫的偏爱，情感上完全一味的柔软、接纳，毫无保留的满意，被温暖所彻底充盈的善意，包容一切、温暖一切的慈爱，同时又基于这样的慈爱，而柔软、不动摇地推动改善。身心只是这样被慈爱所充盈的五蕴相续而转，何来有“我”？于此安住于不动不摇的慈爱中。

好，这一坐到这里。

秋露禅修营 20-2

坐上修

……禅修中……

这一坐到这里。法缘慈的正修，是基于五蕴来生慈、住慈，而且多分的是在众生边（他五蕴边）——自身只是一分——亲、中、怨、一切有情等等。今天早上所说的，主要是偏重在自身上用法缘慈的方式来做修习的拓展。五蕴聚的方式我就没有说，大家应该都尝试过，早上是特别地对一一蕴可意、不可意的情况如何修习，做了一点修习引导。这并没有覆盖所有情况，只相当于说是举例的修习。任何一个人一坐的修习，也没有办法在具体情况上做到覆盖全部。大家想把这个修习拓展多受用，要在生活中有敏锐，看到自己内心的贪嗔，然后针对性地修习，或者是当场修习，或者事后反思，意识到，然后来安排修习。

如果大家有去体会、有去思考早上所说的那些修习，也许会发现，当把这种可意、不可意境放在一起平等修习的时候，不仅对不可意的没有嗔，对于可意的贪其实也调伏了。这在众生缘慈上表现得很明显，当心在亲、中、怨上完全达成一致的情感反应的时候——亲的没有厚一点，怨的没有薄一点，完全平等一味的调柔无嗔，可意的是调柔无嗔，不可意的还是调柔无嗔——这时候达成的效果不仅仅是调伏嗔，而是调伏贪嗔。

有一位营友谈到对饮食的贪，完全可以在色边修习这种法缘慈。一个可意的饮食，一个不可意的饮食，不可意到什么程度呢？平时只要有选择，就一定不吃那种。参考呢？参考的是：闻不得臭豆腐的人吃臭豆腐，耐不住香菜的人吃香菜。可意的呢？自己贪爱的饮食。对这样可意的、不可意的，完全平等的接纳，完全同样柔软地面对，一模一样的、没有一丝欠余的满意，完完全全的满意，内心能够温和、稳定、充满善意地面对这两种极端的可意境和不可意境，心没有任何情绪性的动摇和倾向，平等地举起来。在这样过去充满强烈情绪倾向的境界上变得毫无

情绪倾向，内心是平等一味的柔软，平等的接纳，完全一样的接纳，完全一样的满意，甚至对它们同样地充满着温和的善意。

心能发生这样的转变，能这样安住，自然在这样好吃不好吃的境界上，内心离嗔也离贪。这就是之前说过的，深入地修习无嗔，一样可以相当程度地调伏贪。原因就是：无嗔，用经里的话说是“无诤”——“无诤三昧”指的就是它，只是它向上发展会发展到通于如实慧而已，经中所说的通于空、通于无相（注：《杂阿含·五六七经》），离贪嗔痴，不去深说。这样强盛的无嗔、强盛的慈爱，其实是无诤。无诤当然可以指没有斗争，可这里更重要的是，指内心没有情绪性的差别对待。没有差别对待可意境、不可意境，内心中唯余一味，完全柔软的接纳，完完全全满意地面对，内心自然不像过去那样因为此彼的差别相而或亲或厌。

包括对于境界的反应，在行中有说，可能对于贪爱的境界，过去有与前境和会的冲动，现在对于这种冲动和忍耐这种冲动，二者完全一样的面对，完全一样的柔软接纳：对于冲动柔软接纳，对于不随顺冲动柔软接纳，对于冲动和不随顺冲动，完全一样的柔软、满意、充满善意，这样就再也不会因为按捺自己的贪欲而感到不可忍耐，会非常柔软、非常有耐心、毫不动摇、没有任何波澜的一直这样调柔安和地安住下去，即便那个诱人的境界就在眼前散发着芬芳，心柔软的、温暖的，一片春风，又毫无波澜。

早上引导修习的末后说，可以这样综合修习。如果还有时间，或者愿意拓展，当然也可以基于自己身心这样五蕴全然透彻的柔软慈爱，而伴以明晰的了知——一切众生亦复如是，然后依于这样的法缘慈而向一切众生散播慈爱。跟对自己是完全一样的，因为从五蕴模式的角度，一切众生确实没区别，所以从这个角度，从这样的认知，伴随这样的慈爱，散播于一切。

好，我们这一坐就到这儿。

秋露禅修营 20-3

坐上修——慈念于呼吸

早上跟大家介绍这样以法为缘修习无嗔，主要是侧重在前面柔软、接纳、满意，有时候会强调一点善意，当然可以在每一个蕴的修习上都进展到慈爱，时间有限，没有太多地去延展，自己可以来把握。

像早上介绍这样主要针对自五蕴的修习，它对自利分其实作用更直接，而且在发展止住的能力方面，它可能也帮助更大，自己的受用可能更容易深化、更容易安稳沉静下来。对于大家的修习来说，如果你是一个时间使用上可以比较奢侈的人，也愿意尝试一坐坐两个小时、三个小时，完全可以在一坐中，先就某一类蕴，比如色蕴中的呼吸，来像早晨引导那样来修习，长时间的对呼吸修习相应的无嗔，慢慢地修习，用心去修习，沉静下来，这样会伴随着更强的正念正知的能力出现。

为什么说呼吸呢？因为只要清醒着，它就在发生。在呼吸上培养无嗔，一方面关于身念的正念正知更强了；另外一方面，关于心念的正念正知更强了——令慈与心俱。而且还有什么好处呢？在呼吸上慢慢养成了一呼一吸都是这样全然地调柔、全然地接纳、完全的满意，在坐下就更容易现起它。因为你在呼吸，一呼吸很容易就现起这一切，这就是我之前说的锚点，有印象吗？所以，伴随着在呼吸上的培养、安住、深化、稳固，你向坐下以无嗔来统治变得更加容易、更加稳定、更加充盈。

这有什么好？跟过去对比，会觉得自己人活得太踏实了，太笃定了，太坦然了，太安稳了，太柔软喜悦……不知道说什么好了。这样过每一天。这个娑婆世界叫“堪忍”，觉得自己确实堪忍了——堪忍于这娑婆世界，安然地随顺而行，不管是险阻、还是坦途；堪于在这娑婆世界，随顺先哲而发大心，不管时节的远近；堪忍于这娑婆世界，慈念悲悯于一切有情，并且愿意付出任何代价去实现自己的慈悯，不管在他人看来这有多难，这有多艰苦。

无嗔修习中，前面的功夫还是重要的。出于让大家掌握整个相关修习的考虑，大家实际上是被推动着向前去走。从修行的得受用来说，不一定说以后在所学的所有方面都用功，我哪怕只学会了一个慈念于呼吸，我能够由此安住、深入、充盈、广大，由此得一分无嗔的利益，拓展到自己全部的生活与修行，那也善莫大焉。

我们一起来修习。

秋露禅修营 20-4

答疑

1、于内外诸受，都不生欣乐

昨天有一位营友的问题说到：“如何从内心深处生起世间不可爱乐的体证？”

之前谈到确实有感受上的快乐，当时有说：“乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违。”这是《阿含》对于“正在经验苦乐受的时候，如何做是正确”的说明：内心既不随顺苦受，也不随顺乐受，既不欢迎什么，也不排斥什么，正在经验的时候，不因为它是乐受，内心就放逸，也不因为它是苦受，内心就重增忧畏。

有一个偈颂可以供参考，叫作：“于内外诸受，都不生欣乐，如是念所行，诸识当永灭（《瑜伽师地论》）。”欣乐（yào）是古人愿意读的音。“于内外诸受，都不生欣乐，如是念所行，诸识当永灭”，这是从内心的倾向上，对于身受心受（内外受），这一切可能的受，内心都不觉得它有什么真好，不欣求、不好乐，这样的正念摄持一切身语意行，可以得到诸识永灭的涅槃果。既然不生欣乐，也当然不生嗔畏，心乐明显对于乐受说的，但是一个人真的完全不欣乐于乐受，他当然就不嗔畏于苦受。

接下来这位营友问：“可以知道法师对下一生是如何发愿的吗？”

还没发好，所以就不说了。这个问题有点八卦。

2、隔阴之谜

“隔阴之谜是怎么回事？”

隔阴之谜没有什么神秘的，就是再受生的时候，前面的记忆都不在

了。看每一个新生儿，生下来最大的本事就是哭，没别的本事。曾经有在家众问我这个问题，我说：隔阴之谜没有什么好奇怪，你看，有的人出场车祸都失忆了，那你觉得一个人死一回又生一回，这个事儿不比遭遇到车祸大多了？失忆了，又有什么奇怪的？不失忆才奇怪，色身都完全不一样了，死一回，生一回，那不比被车撞一下子情况严重多了吗？要是这人被车撞一下失忆了，你都觉得“终于有一个失忆了”，这人死一回生一回，前面的不记得了，太正常不过了。不失忆是难的。

3、菩萨留惑润生

“菩萨留惑润生，是为了更接地气地利益众生和众生共生死吗？”

主要不是这个。是什么呢？如果烦恼都断尽，就该涅槃了，那不就在菩萨资粮未具足之前尽断烦恼，那还能得佛果呀？当然不能了，那就堕为阿罗汉果证。之前说，这就是菩萨堕声闻果证。

菩萨之所以留惑润生，最根本的原因在于其所谋甚大——他的道路决定了，他一定不是急断烦恼、自求解脱的，那跟菩萨的道路特质完全不一样。不知道你们成长过程中，上中学还有没有《鸿门宴》这篇文言文？当年记得《鸿门宴》里说到刘邦，入关之后“财物无所取，妇女无所幸，此其志不在小”，那还只是世间的图谋，他能够忍住一时之快，不去为此而扰乱自己的长远战略目标，何况一个有智有悲的菩萨呢？为了最广大的利益众生，不速求苦灭，这恰恰是他的战略目标决定的。不速求苦灭，当然就不能够速尽烦恼，那样就落入阿罗汉的果证。

“成佛后再化身千百亿回入娑婆，跟菩萨的留惑润生有什么不同吗？”

当然不同啦！成佛后化身的事——假如按照这位营友所描述的情况来说，不去做更多展开的探讨——它跟菩萨的留惑润生有什么不同呢？很简单的，一个成佛前，一个成佛后，一个是向着成佛道进发必须保证的因缘，否则就堕二乘果证；一个是成佛之后，可能的一些巧妙而已。

4、修行以增长德行和智慧为目的

这位营友问：“弟子在坐上修止（数息），偶尔会出现类似灵魂要出窍的感觉，睡眠是往下沉的感觉，这个感觉是往上走，感觉像有个什么东西要从头部处飞出去一样，接着对身体的觉受就淡下去，像是别人的身体，以前曾经就出现过，法师，这种情况是怎么回事呢？”

这种情况不增长德行和智慧，明显不是你修行的目的指向。所以这里建议你，出现这种情况，你能闭着眼睛摄住，就把整个自己的感受放回到自己所缘上，不行就睁眼睛，不任由它往下发展。先别想什么神通不神通的，先有正见和德行，这个是最关键的。

佛法是德行与智慧的宗教，佛法真正利益众生也是靠智慧和德行，包括自己从佛法中得到真实利益，也是靠的美德和智慧，而不是其他。所以，基于战略判断，不弄这些。等到自己智慧、德行，戒、定、慧都怎么好，那时候，这个问题也不需要我给你什么参考意见了。在那之前，致力于戒定慧的发展，致力于德行和智慧，别的不搞。这是个战略问题。

5、修行要动静结合

第二个问题：“弟子单盘，右腿比左腿耐疼度、柔软度要高，两条腿为什么不一样？”

当然不一样。简单地说，两条腿关节的耐受力和韧带的柔韧性不一样，没有练过的人，基本不一样。所以多数人是一条腿在上面会更容易一点，双盘也是，某一条腿先搭的话会坐得久。这都是正常的，这是人的普遍情况，就跟人左右两手力量可能不同一样。

“今天第五坐，右腿在上，快开静时疼得厉害，就把腿给放起来，放下来反而更钻心地疼，不大一会儿，心脏有些不舒服，虚脱的感觉，头也有些不舒服，整个人很疲累。”

这个没事，我不了解这位同学的其他情况，不过从你说的这个，以后你要多动一点，最好再有一点稍偏力量的活动。别的要是不方便，可

以多拜佛。因为我们一坐只是一个小时，一个小时内出现这个情况，自己要做一点身体的调整。身体调整的话，不仅是坐上这些各种巧妙的事情，主要是你动静要注意，这也是为什么两坐之间希望大家有活动的原因，这一点我之前就说了，个人的经历不是经验教训，是纯粹的教训，你不活动是不合适的。

6、雷打不动的坚持三年，会有不一样的东西写进生命里

这位营友问：“弟子听到好几位师父说，拜佛要坚持，假如某天有事情，也要拜三拜，相续的力量才大，这是勉励精进不放逸的一种方便说法吗？”

如果说神秘的力量，我不知道。如果说对自己的影响，特别是对自己心中善法相、善法力量的影响，确实大。你尝试着一年不间断的，一点儿也不间断的去做一些真正的善法，要改动到心的、影响到心中善恶法情况的，不仅仅是徒具形式；不管是心中的精进、不放逸，还是心中的慈悲、心中的智慧、心中的无贪——不管是什么善法，假如你能够雷打不动地坚持，一年就开始有点不一样，你要能做三年，那肯定不一样。就睡觉起床相关修行这个事儿，我最开始鼓励大家坚持半年，你先做半年看看。你要像我说的做三年，看有没有一些东西开始真的写进你生命里？就睡觉起床这一件事变了，这人自我感觉都完全不一样，会很不一样。具体怎么不一样？我希望三年之后听到您的答复。

这是这位营友的问题。

7、增强慈悲和智慧，允许自己慢慢成长

这位营友问：“在修习满意的时候，想着自己长得像巴黎圣母院中的敲钟人一样可怕。”这是怕我不知道这人名，就用这个身份描述一下，“然后满意于此。但是当观想这事发生在我母亲身上时，是极度的不乐意。”你凭啥给人家整成那样？“这当中有强烈的爱染，于是直接修增上意乐代她受这样的苦，再一步步推进到菩提心，所以我是应当先把我

母亲的遭遇修到满意，再修习增上意乐吗？”

对面这个对象遇到一些什么情况，我代他来承受，不是不可以。但是，不是增上意乐的情况下你直接这样，你是希望看到他和你一样调柔安和吧？你如果一时接受不了，也用不着勉强自己，不必非要这样。

你说得没错，这确实反应了自己的爱染。而且这件事情我可以说得明白一点：这个世界上，因为各种事故或者是其他人的攻击而毁容的人有很多，我们不知道是不是每天都有，但是每一年都有很多。我们知不知道这世界上会发生这种事？当我这么说的时侯，我们当然知道，可你内心有任何触动吗？基本没有。想到一个自己内心亲近的人这样，就受不了。这二者相比，那就是我、我所的爱染带来的，不是别的。这个判断没错，这就是我、我所的爱染带来的。

但是，一时不能够很好接受，用不着强迫自己。允许自己慢慢成长，允许自己随着慈悲智慧的增进，自己的贪也越来越被调伏，既对这世界充满内心真诚的善意与慈爱，又因为智慧的练达，能够完全理解轮回中的苦难；不管苦难发生在任何人身上，即便是发生在自己和亲近人的身上，也能不中第二支箭。说“不中第二支箭”，不光箭射到自己身上，自己不中第二支箭，射到亲的身上，就该中了？该做什么建设性的事就做什么建设性的事，除此之外中的第二支箭对谁有什么好处呢？首先，在智慧上了解到人始终应该智慧摄持，以正面的内心善法帮助去做建设性的事，跟自己这样说：“别搞那些没用的！”不知道大家能不能理会了。

“所以我是应当先把我母亲的遭遇修到满意，再修习增上意乐吗？”

刚才说不必须。你愿意这样也可以，就是刚开始可能会有一段时间，或者有那么几坐，心里会有一点挑战，你愿意的话也可以，但不是必须如此。

“再有，这种菩提心的发起带有强烈的染爱，虽然到怨也可以有同样的心，但是否不应该这样修习呢？”

染爱指的是对于众生身上发生种种苦难的不能接受吗？这个还是不要着急，先增强自己的慈悲和智慧，这种染爱的力量会随着慈悲特别是智慧的增进而淡化。也就是说，如果论轻重缓急的话，多数情况下，菩萨最应该看重的还是慈悲和智慧。之前也说过，多重视慈悲比多重视智慧相对来说更安全，少一些在自己悲愿不足的时候，因智慧过度强大而先取证的可能。

“对这种丑陋其实更多的是心苦而不是身苦，所以这样观是否妥当呢？”

他还是有身上的不如意，身上的不如意都是算这种不可意境的，这种不如意给一个人带来现实中的困难，就是人丑到一定程度，会带来现实困难——不仅仅是心理问题了，当然他给别人也带去心理问题，所以，造成了现实的困难。

第二个问题：“在修习法缘慈的时候确实有一点‘无我唯诸蕴’的感觉。”“无我唯诸蕴，烦恼业所为”，《俱舍论》的颂。“是有一个精神现象与物质现象的交织假名为‘我’，那么我如何检验这是不是‘实有我’之上贴的‘假我’的标签呢？因为自己没有出现其他人所感受到的恐慌。”

是这样，因为你跟着听了不少课，所以各种破来破去听得多了，这属于闻思有一些储备。闻思有储备的情况下，听得多了，思想早就有准备了，不是最开始有触动，所以出没出现心的波动、恐慌，这个不是判据。

8、修习建议——把水烧开

第三个问题：“现在学习法缘慈、无缘慈的进展很慢，一坐下来只能修到第一个亲，多数在自我身上观察，这样的时间分配是否合理呢？”

你看今天早上我带大家修，自己身上还没修完呢，用了一个半小时。所以合理不合理，看自己怎么修习，只要修习了，没有什么不合理。不过你要是想都修习到，那就得有详有略了。一开始时间有限，又不能像

我说的，一坐两个小时、三个小时——如果能，那当然好。说到这儿，我要停顿一下，建议有条件要尝试着像三个小时一坐这样修习。你一天坐三坐，一次一个小时，跟你一次坐三个小时，哪一个带来的进步更快？一次坐三个小时，至少在我个人的亲身经验是这样。为什么？打个比方，我烧一壶水，因为水的体积、质量比较大，热源的功率又不高，也能给它烧开，就是时间长，可能要烧好久才能开。那么我烧了一个小时，然后停火了，拿下来放一边；过了六个小时又回来，又烧了一个小时，然后又拿下来放一边；再六个小时又回来……看，十四、五个小时内我烧了三次，每次一个小时，可是这个水每一次都差不多烧到这个温度。那我一次性地烧三个小时呢？两种情况都烧了共三个小时，一次性烧三个小时要好一点。什么意思？你一次性的足够长的时间用功，对于初学，在相续地向深入推进上，会感受更明显。

所以你们有时间的，可以尝试着一坐三个小时。说：“腿坐不住啊？”我们这个禅修营告诉大家：重要的是修心，不是修腿。不行，你就缅甸盘嘛，两条腿一收，反正后面垫的舒适也稍微高一点就好了，主要是持续地、安静地用心。如果能够一坐长时间的修习，那你可能可修的内容就多。如果真的有两个小时、三个小时，今天也推荐大家，完全可以用今天早上共同修习的方式，选一类，比如呼吸，以它为所缘来做这种修习。它前面的好处我就不说了，然后自己再做后面慈心、慈悲增上意乐乃至无缘慈的修习、菩提心的修习，你看自己要修到哪。

这里要说一句，假如说这人真的有比较强的缘起无我慧，他坐上坐下，能够多分地随处以缘起无我观看待自己、看待他人，然后他上坐了，修众生缘慈取人相反而很不方便、很费力、很多余，他会很自然地就以蕴观去看待人，“我可不可以不修取人相的部分，只修法缘或之上呢？”也是可以。但是要注意，最好不是因为自己好大喜功或者想偷懒，是真的因为自己多分的是有缘起无我的胜解观。如果是这样，那这样可以。

这位营友接着问，“我以为若能将我观察明白了，自然在亲中怨边应该同理可证，但是观无我久了，就忘记慈心的背景了，还要时不时提一下。”

你如果想要真的培养悲智双运，建议是慈心先强了，再来修我空慧相应的内容。这就是我之前建议你先修众生缘慈，再修法缘慈的原因。对于自己增进菩萨道来说，这样也相对更稳妥。不是不可以单修智慧，只是这样更稳妥。

9、法缘慈的增上意乐修习

下面是昨天的问题。另一位营友问：“今日的修习中有几个疑问，请您开示，以慈悲增上意乐之愿代苦是代受身苦，那么相应的法缘慈的修习对象范围是不是变小了？此时对象为何？有涉及到想行识吗？还是只是与五识相应的诸蕴，或是由此身苦上引发的诸蕴？”

主要是说苦受，当然有一些色身的伤害、色身的恼损、色身的病变带来的苦，那就不仅仅是受蕴的事儿，还有色蕴的事儿。因为不代受心苦，所以基本不涉及到行蕴，主要就是色蕴和受蕴。苦肯定是就受蕴说的，五识相应受来说的身苦。色蕴——我说，他的色身受到伤害、外伤，还有病变的侵损——内在的疾病，这些当然可以，也应该代受。

10、身心的动态观察

第二个问题，“在修习法缘慈的菩提心时，尝试观某一类修行的蕴流相未观起来，可否请您举例说明。”

你也不用非要盯着某一个来，非要实现它这种观察。可以先在坐下多观察，多观察自身，从蕴观的角度认清它。在蕴观的角度，对于身心观察的堪能越强，那未来对于这种修行是怎样的缘起流就会更容易清晰（修行是道谛边的事），这是过程了。在蕴观的缘起观中，能不能够看清世、出世这一切努力，它的缘起流到底是什么？这是一种智慧，这是缘起智慧。如果现在有一些还不太具足，那慢慢地去长养它。要想这个功夫深，一个是坐上修习，另外一个坐下修习，都要做了。你如果有确定哪一类，到时候我们再详谈，因为我随便说一个，不一定关系大。

那一次在谈到法缘慈中“想”的时候，我举了两个人之间的情况。

我举的时候都是从认知开端的，也就是跟根、尘、识、触、受、想、思等等这些关联，这是什么呀？这其实跟六入处的修习关系更密切，这就是人的现实。六入处的修习，本来就长于生命流动的动态观察的，“观五蕴生灭，观六入集灭”，这不是你所熟悉的《阿含》的话吗？六入处的内容，不就是十二缘起支的若干支吗？六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取……这就是生命流动的过程。要想观清这个流，当然可以完全用蕴的语言去说，描述的还是这样根、尘、识、触、受、想、思、爱的流。像我那次描述，根尘这两个都是前面的色法，生的识是识蕴，等等这样。但是这是基于什么描述？这其实基于“入”为门的——认知流驱动的、或者认知流为基础的五蕴之流，或者说生命之流，或者说因缘之流。

当做动态观察的时候，其实六入的角度是更容易的，因为人所谓生命的流动或者生命的因缘流，看每一个小旋涡都是认知驱动的，都是认知为本的。对于蕴、处的相摄特别清楚了，即便是在观察这个流动的环节，也仍然可以用蕴的语言去说，不过用六入处会更容易而已。这里给一个这样的提示，你自己去看（注：该营员这方面有一定的闻思）。

11、慈悲增上意乐

第三个问题：“四句是否同样可以用于慈悲增上意乐的修习？”

慈悲增上意乐的时候，要点是：我要付出行动；要付出行动，采用的是“简单粗暴”的方法——实际是基于一个假设的原理：这个苦我可以拿过来，拿过来他就彻底离苦得乐了。它能够给我们带来帮助的原因在于：这需要付出的代价很大，有时候是非常大。我们愿意付出这样的代价去行动、去给对方带来究竟的离苦安乐，对于自己来说，在意乐上就准备好了；下边就需要真正地按照规律去办事，配合上相应的离苦得乐的规律就好了。所以，这个时候不在于其他，要点在于：付出很大的代价来帮助对方离苦得乐，而达成慈悲增上的意图。所以这时候不必用那四句去说。

下一个问题：“法缘慈的修习在修慈、修增上意乐时，是否有不同

的表现形态？”

没有什么，都是在看有情的时候，“唯见于法，不复见我”，是一样的。只是见到这样诸蕴聚，是哪一蕴中的什么问题，从这方面说没有什么不同。

12、关于有我是错误认识的论证

下一个问题：“法缘慈的三个要点，弟子有一点不同思考，首先谈‘我’是身心上的认识，是不是相当于先提出了结论，然后证明？可否另一种思路，在身心上感觉有‘我’，将这个感觉存在的常、一、自在的‘我’现象与身心现象对比，现象一与现象二对比，现象一不等于现象二，如身心现象包含一切现象及常、一、自在的‘我’的现象，不存在于一切现象中，只存在于认知中，是一种错误的认知。”

首先，这不是得出结论，而是一个大家共许的事实。我先问：我们感觉有“我”，是在什么上感觉有“我”？这个问题，释迦牟尼佛是这么说的：“若诸沙门、婆罗门见有我者，一切皆于此五受阴见我”。这是个结论吗？是结论。但这个结论为什么释迦牟尼佛没有论证呢？这就像几何原理里边的公理或者公设一样，这是一个大家共同都有，而且在每个人身上都成立的基本事实，就是个个于身心上起的我见。我如果去把这个凳子劈了，你们再也没有人说“你是在毁坏我的身体”，只能说“你破坏常住物”（当然，“护常住物如护眼中珠”，所以“破坏常住物”就相当于“破坏我眼珠”，一定要辗转论证的话）。作为人的基本的认识情况，就是在身心上感觉有“我”。

我为什么强调这个呢？你说在身心上感觉有“我”，你还是把这个“我”当作为事实。“在身心上感觉有‘我’”，你觉得把它说成认识，就是一个结论了，但人所有感觉都是认识，我感觉“这个木头很硬”，这难道不是一种认识吗？当时我有说这个。我感觉冷，不等于事实冷，也许在打摆子；我感觉热，不等于事实热，也许只是在发烧——有的人在病的时候，感觉自己就像在地狱烘烤一样，他当然没有到地狱里，只

是发了个烧。人们所有的“我感觉这个”“我感觉那个”，都是在异门说认识。感觉就不是认识了？所有的感觉都是认识，能认识到这个吗？

“感觉有我”“我感觉我是什么样”，这都叫认识。不因为用“感觉”这个词就不是认识了。正因为大家承认“感觉到有我”，这恰恰说明是“认识到有我”，“认识到有我”这不就是一种认识吗？我们认识到的东西可能对、可能不对，可是一般人从来没有反思过“感觉有我”这种认识对不对。

另外，像刚才你尝试这样论证：一、身心上感觉有“我”；二、这个感觉中存在“常、一、主宰的我的现象”，与“身心现象”特征做对比，这两个现象不等；身心现象包含一切现象，所以说“常、一、主宰的‘我’的现象”不存在于一切现象中，只存在于认知中。这其实说得不太合适，因为“认识”也是现象。你应该说：“我”所对应的那种实体，它是一切处没有的。另外，你说“身心包含一切现象”，这个反而不一定是共许的，即便说身心涉及一切现象种类（指色受想行识），但有人执“身心外（五蕴外）有什么（不属于五蕴的）”，那样论起来更难。还不如基于大家生命的事实：你感觉有“我”是在身心上感觉有“我”的呀，还是在什么别的上感觉有“我”？是在身心上感觉有“我”。那就是在身心上产生“有我”的认识，这是基本事实。这个不是没有论证，而是当认同在身心上感觉有“我”的时候，就已经认同是在身心上产生“有我”的认识。

13、喜乐的因缘

这位营友几个问题：“请问法师，法喜是通过闻思修满足善法欲而获得的吗？有时读到一段偈颂、思惟一句法语，感到心开意解、开朗明亮。在这过程中，欢喜心生起时，想的取相是什么？”

不一定是闻思修满足善法欲，有时候是引生了一些善法，有很多善法是可以伴随着喜乐的，无贪伴随着喜乐，无嗔也伴随喜乐，净信心（清净的信心）也伴随着喜乐……很多善法是能够伴随喜乐发生的。我谈所谓的“贪带来快乐”，那是在那个流程下分析——当贪被满足的时候，

发生了快乐；当贪被满足的时候，贪欲已经没了，贪欲已经不在场了，已没有在这个主题上进一步的贪，反而是没有贪。并不是，只有无贪才能带来喜乐，并没有这样说。相反，很多善法可以带来喜乐。

问：“在这过程中，欢喜心生起时想的取相是什么？”

看自己欢喜是什么因缘来的，它的取相很可能是多种的。比如，这人看到某种佛像就欢喜，有没有啊？有啊！到底是什么原因？因缘可能是不一样的：有的是由此思惟到佛功德，有的是由此唤起自己的菩提志愿，这些都可能带来欢喜，还有的仅仅是这尊佛像笑得很让人心生欢喜……这些都是可能的，所以他的取相是可以很不同的。

14、受想有可意不可意，那它也有指向性喽？

下一个问题：“既然受蕴和想蕴都有悦意、不悦意，那是不是说遍行心所的受和想也具有可意、不可意的倾向，只是相对于思心所的朝向性没有那么明了肯定？”

不是说“受”和“想”本身有什么指向性，而是缘于这样的受和想，我们会生起乐受和苦受，那它对应的受和想，我们就说有可意、不可意。并不是说这个受和想就有思的那种指向性、那种朝向性、那种意志的直接推动性，推动意志的那一部分心理功能都被划到思了，它是关联发生的。你一定要建立起另外一套说明语言，不是不行。但是从佛陀开始，佛教形成的划分体系就是受想是偏于认知结果的，只不过受是偏于感性认知结果，想是偏于理性认知结果，而思是对于认知结果的意志反应。

15、愉悦的醒来

下一个问题：“弟子前几天午睡，醒来时发现身体无法动弹，睁不开眼睛，先是用意志力让自己站起来，走了几步发现越走越暗。”

这就是假的，意识欺骗自己假装醒来了——看，不光有装睡的人，还有装醒的人。

“意识到重启失败了，又尝试用力先将头部甩到另一侧，甩了三次，第三次时才猛地坐起来，起床成功。”

恭喜，起床成功！

“弟子之前也遇到过类似情况，但那次身心都很沉重，抗拒、急躁，害怕地一直念佛才醒来，这一次虽然身体动不了，但并不害怕，相反身心都很悦意，能感到灿烂金色的光、清凉的风，应该是因为睡前做了‘觉寤瑜伽’。”

你看还是有功德。

“请问法师，有没有其他方法让身体恢复活动能力？用力甩头的方式看起来不太聪明的样子。”

没事，这时候能醒来都是好办法——这句话有点隐喻：“能醒来都是好办法”。此处应该有背景音乐《醒来》。

“万一是真的在用力地晃动头部，会把脑袋甩坏吧？”

不会，经历过这种情况都知道，你使了好大劲儿，好不容易挣过来，但实际上的动作幅度不一定很大——只是说不一定，不是说一定不。如果甩头的话，确实会容易撞墙倒是真的。这里有什么建议呢？你尝试着抬手，或者是出声的动嘴念念东西，比如用力出声念“愿一切安乐”也可以。不过你这一次处理得挺好，没有那些负面情绪，身心是很安和地去调动，是可以的。

这里其实真的涉及到睡眠时候，临睡前的作意和身心状态以及你的摄持力怎么样。像这位营友说的，是摄持得不错的情况。出于问题文字篇幅的关系，没有太多描述，既然说很悦意，那我猜是没有什么着急、不满意的——这种情况一般会有着急、不满意——应该是身心比较安和地努力，这样已经很好了。那有没有更好的办法？你随着自己功夫用得深，自然的自己就会越来越有力量，有力量了就会越来越好。

再一个，说来也奇怪，这位营友说的情况，我过去也经验过，包括修习觉寤瑜伽之后也经验过，但是好像随着年龄的增长就不再出现了。

你们不要想象是修行好了，我的评估很可能是因为年龄大了，人老了之后，不知道出于什么原因，反而不容易出现了。所以有这种现象，说明自己还年轻，是一件好事。除了甩脑袋，你可以屈伸臂，手真的能动了，也就起来了，或者就动嘴念出声，也可以。

“还有位营友想知道如何从梦中愉悦地醒来，请法师开示。”

你的办法就很有参考价值。这个是“功夫在诗外”，这是陆游给他的孩子写的诗：“汝若欲学诗，功夫在诗外。”换过来说：你想起得好，就得睡得好（注：指临入睡时的修习）。

回答完毕，我们这一节就到这里。

秋露禅修营 20-5

秋露禅修营 20-6

答疑

1、从通达缘起有到体证自性空

营员：法师吉祥。弟子第一个问题是，法师您在讲“一切有为法无所有”的时候，我们这种自性见很容易落入另外一边，觉得它是无所有——无所有就是很容易落入空无的状态。学生现在对缘起的正见还是不够深入，只能说能观察到的现象是依然留了现象的一个呈现。现在能摸触到边的情况下，如果要观察这种无所有，让它以一个梦喻的形式，就比如说我们在梦中，有意念的呈现，但它并非真实，那这里这样的一个观法是否合适？另外再引申下去的话，那如何避免自己以后在身心的修行当中落入是在做梦，做修行梦的这种偏颇之处？

法师：这个问题挺好，说：这样观察法空，那如果把握得不够中正，是不是会从“实有”落入“实无”？实有和实无，都是自性见的表现。在没有真正地通达缘起性空之前，实在来说，我们体会的“有无”，就是实有、实无——我们体会“有”，是实在、有自性的；那对面这个“实在的有”的消亡、消灭，就变成有自性的无，这就是实无。

实有、实无是二边，如来处于中道而说，所谓“此有故彼有，此无故彼无，此生故彼生，此灭故彼灭”，这是《阿含经》里的话。《阿含经》就讲离于二边的中道，离于世间有无见的中道。那是什么呀？只有一种有，叫“此有故彼有”；只有一种无，叫“此无故彼无”。一般人感觉想象的有无，是自体有——“它就是它自己”的自体有、自体无——无也是完全没有的虚无，这就是自性有见、未见。佛在《阿含》说的意思很明确。

不用非到中观，通达《阿含》就够了。这就是龙树高明的地方，也是你们很多人学龙树要注意的地方。龙树整个《中论》用的论据、经证，基本都是《阿含》的，他能用《阿含》来说明缘起性空的道理。后人很多只能往上攀缘，没有办法在这样共通的根本佛法中去把握它，甚至不屑于这样做，觉得不够高明。不，这非常高明！

我说的这部经叫《化迦旃延经》，《杂阿含》中是以阿难对阐陀比丘转述的形式——“我曾经听佛这样教导迦旃延”，所以这部经被称为《化迦旃延经》。经说：世间人会着有或着无，着于二边（有无二边），但是如来处中说法，如来说“中道”。这个“中道”指的是什么？缘起。中道，在理上没有任何的神秘性，更不是指向神秘、胜义的理体，就是指缘起——经文说得很明确，“此有故彼有，此无故彼无，此生故彼生，此灭故彼灭”。是如何不同于世间有无见的？只有一种“有”：“此有故彼有”；只有一种“无”：“此无故彼无”。世间人呢？“这个东西就是它自己”，这不是自体有吗？这不是自性有吗？在有无观上完全不一样。

如果正确地通达了缘起有，那当然也就通达了自性空。有问题吗？没问题。所以从缘起通达空，是最纯正而不会出现问题的。缘起的通达，多少在闻思上要有一点基础，而且要把这个问题讲清楚，是要花些功夫的。一般人的根深蒂固错误，与此是完全不一致的。听的人就算当时听明白了，下去了还是糊涂的，总是要煎熬一阵子，反反复复，它才会坚固一点。所以这一次虽然提到了，但这里不多说。你们以后自己回去了，能够用功是最好，把自己需要补的补一补。这一次你们知道了，很多从前以为是空谈的，以为是纸上言语的高妙、文学上高妙的东西，原来是可以在身心上实现的，原来是可以在身心上修行的。佛法这些东西真的通达了，还是有用的。

问题前面部分说的“有无”确实是关键，一般人体会的“有无”、直接感受中的“有无”，都是自性有、自性无——实有实无。但佛说的缘起，“此有故彼有”——故非自有；“此无故彼无”——故非实无。因为实自体从来没有，考虑那种断灭的无，从何而来呢？你问题的前半

部分说到这，说多了不一定相应，你在这个线索上去多体会体会。

2、如幻的缘起

至于后边说用梦观，梦观不太好。像你说那样，梦观容易有一些其他过患，就是偏空。梦观，其实是变得这些可以随意且无价值，不是的。什么比喻稍好一点呢？如幻，如幻的缘起，这些都是喻。如幻的意思：没有实体，就像我们说的神通变化人，或者说“识如幻事”的那个“幻”，譬喻是古时候的那种“幻化”——它后面没有实在性，但缘起的相在因缘和合的情况下，根尘触对又宛然而现，可是无有毫厘许的实在、实有，无有毫厘许的自性——寻自性、片刻刹那的“有”，亦不可得。

3、两分钟不短，一天不长

这反而是可以跟大家贡献一点的。

你们在佛学院学习，一不小心就会让自己莫名其妙的内心运作耽误了自己。如果能够战略清晰，战术与之匹配，那可能你这几年更有收获——把你的时间都投入到佛法的学修中。这几年很快的。我实在地说，这几年怎么过是完全不一样的，要能够把时间利用到两分钟你都不嫌短——每一天的这个时间段有两分钟，安排个什么事儿，或学或修，成为每一天的日常。当时，我有一本书，就是这样每天两分钟、每天两分钟看完的，而且还是一部有点啃头的论。

去年我们本科班毕业十周年，在学院那边做了一个十周年的聚会，当时时间够的话，我可能也会说几句话，后来时间不够，没说。因为同学很多是外边回来的，我还常在学院，时间给他们。当时我想跟大家说的，其实里面有几点也可以贡献给你们。

一个是：不要嫌一天长，也不要嫌两分钟短。有时候放假一整天，这一整天我都学习佛法，这个时间是不是太长了？都搞佛法的事儿，不给自己撒会野，是不是对不起自己？一整天也别嫌长。下了课，马上要去行堂，刨除自己必要的内务时间，可能只有两分钟。刚下课，那我还

不把自己摆平在床上啊！不要。这就是刚才说那两分钟，这两分钟经行一下，用法摄摄心，不好吗？这两分钟，愿意的话、能够身心相应的话，马上把心沉下来，做两分钟闻思，不好吗？所以说不要嫌两分钟短，我真的有一部论就是用这两分钟累积看完的。

再一个就是跟你们有点像：我出家之后，重新学会了睡觉、起床、吃饭、走路。听起来像个小 baby，可是刚出家的人就是佛法中的婴儿，你全是重新活过的态度就对了。

也贡献给你，好吗？

4、忆持偈颂的技巧

营员：最后一个问题想请教法师，您脱口而出的偈颂，想知道您怎么背的，有没有什么技巧？

法师：没啥技巧，自己用，用到自己身上。你不是在背偈颂，你是在运用这些来导正自己、来改变自己，这是来改变自己心的东西，你已经多少次地运用过，就成为你自己的思惟了。现在用偈颂，只是让大家也更好的忆持它，要不然完全可以白话说。用偈颂的形式，这是表示是人家的功劳；再一个，大家好忆持；另外，也显得不是我自己在这儿说，我自己说的权威不大。大家一听偈颂，就知道不是我搞的，那有来头。所以，你问技巧，当然有前面多的接触，但更重要的就是反复用。有很多偈颂，我最开始接触那都是佛学院读书的时候了，这有多少年？十几年还是有的，就是因为用，所以能记住。所以，不是为了背偈颂，更不是为了给自己安慰——还好，我今年背了多少多少偈颂。这也有用，比没背强，但如果是为了让自己感觉良好一点，价值有，没那么大。真的用来做自我的修行，这样自然就会忘不掉，因为它随着你的成长，都混合在你的血肉中了。

那接下来我回应一下书面问题。

5、如何保持正念

这位营友问：“法师慈悲，《金刚经》中世尊称赞得人无我的修行，说福德无量无边，赞叹是人将荷担如来正法。通过这次禅修营修习的众生缘慈、法缘慈、无缘慈，为我们提供了一条悲智相应的菩萨法成佛的菩提之道，对于初发心者如何保持正念勇猛精进而不退失？”

保持正念确实重要。你最好安排定课，哪怕每天只能半个小时，你也要打坐。不要跟我说半个小时都安排不出来，除非你太不愿意挤时间，否则就算在佛学院，你照样能挤出来至少半个小时（整块儿时间）。

然后呢？弄一些偈颂、关键的话，平时常常来转变心，在内心品味、思择、随转，作为日常的修行。因为让日常怎么用心，一般会觉得不那么容易，或者有一点陌生，但是背个偈颂我们都在行了，特别读佛学院的，别的不行，背个偈颂还是行的。这个偈颂，就可以成为你引导心的引路人，用这样的偈颂，日常常常来引导自己。像修习菩提心——“诸佛正法众中尊”的偈颂，真的思择、真的内心随转，就真的有感受，平时常常这样，穿鞋的时候是这个，走路的时候是这个，那不就常常在修习菩提心吗？尽管现在可能还没坚固，但是不就常常在修习了吗？这样你关于菩提心的正念就是不断被强化。

这是说了两个方面：一个是安排定课，再一个要日常化的善巧修行，建议是至少要用偈颂，自己能够常常地、主动地、直接地做相应心的运作更好了。不一定上来就是菩提心，我只是举例。假如说：“我现在只是修众生缘慈比较得力”，那也很好，那不也有关键话语和偈颂吗？都用。这种带着“应”怎么怎么样的，“愿”怎么怎么样的，就是在怎么样地引导心。比如：“应常散发慈爱心，唯愿众生得福安”，这个心立刻就知道该做什么；“愿一切安乐”，这个久了，心就是会这样。把功夫用到日常的点点滴滴，这个水磨功夫久了，心就容易转变。诸法因缘生，心是无常的，你给它好的因缘，它就会转变。

主要是这两点，说多了意义不大，因为还要考虑你们现实的因缘。

6、二道五菩提与三轮体空

下一个问题说：“法师慈悲，今天上午一坐修习众生缘慈、法缘慈，下午两坐修无缘慈、众生缘慈、增上意乐，晚上一坐修法缘慈、无缘慈对增上意乐发菩提心的修习。由于有法缘慈人无我慧，无缘慈法无我慧的修习，修众生缘慈亲中怨的分别心不明显了。修法缘对一一蕴的不可意修慈，感觉那些还有点勉强。对于增上意乐的修习和发菩提心的修习，众生缘慈是发心菩提、法缘慈是伏心菩提、无缘慈是明心菩提吗？无缘慈修增上意乐是三轮体空吗？”

我们最开始生起的菩提心，别管是取众生相生起的、还是取法相生起的、还是不取相生起的，就是最初发起菩提心，都叫“发心菩提”。从这样发心之后，修行诸度，在这过程中调伏烦恼，增长善法，这叫“伏心菩提”。等到自己在菩萨道上突破凡圣一关，有了圣道的通达，这时候叫“明心菩提”。也就是说，跟你发菩提心的时候智慧分侧重哪一边、侧重哪一种情况关系不大，初发菩提心就是“发心菩提”。当然，初发菩提心的质量，也会不一样。你们要是熟悉《华严经》，还说“初发心即得等正觉”呢——那不是别的，就是发心之前的本钱太厚了。

这位营友问的是“二道五菩提”。二道是：般若道、方便道；五菩提是：发心菩提、伏心菩提、明心菩提、出到菩提、究竟菩提。这二道五菩提是般若中观一系关于菩萨道的大分说明。

后面问“无缘慈修增上意乐是三轮体空吗？”无缘慈相应是三轮体空。“三轮体空”这个词最多是用在布施上，但如果说是空慧摄持的相应行法，广义上都跟三轮体空一样；一般熟悉的“三轮体空”是就布施的三种要素都能够以空慧为摄持而说的。

这是这个问题的回应。

7、观呼吸

下一个问题：“请问观呼吸时，注意力是放在鼻端、还是注意呼吸

起伏、或肺部或肚子鼓起落下？弟子当注意呼吸时，呼吸就不太顺畅，会有停顿，便会刻意呼吸，一支香下来很辛苦，不知怎么办？”

这一次，我没有特意地去说安般（观呼吸）怎么修，相应的说法现在挺多的，也不怪同学迷惑。看你修安般要干什么。既然问了这么多，你应该也读到一些，包括南传内部不同的流派互相打仗，有的讥讽对方是观肚皮起伏的（这话听得就是调笑讥讽的话），有的说对方是怎么样，互相有一些说法。

如果你是偏向于以呼吸现象为所缘修如实观的话，那关于呼吸的一切现象都可以用来作如实观的修习，不管是鼻端、鼻下乃至鼻腔内的触，胸廓的起伏（胸廓的扩张收缩），腹部的起落，这些都是关于呼吸的色相，都是关于呼吸的身相，都是关于呼吸的身行，你可以用这些任何一种或者是全部来修习如实观，完全没问题。

那下面的问题来了：修止呢？修止的话，不是直接缘的色相，修止是关系着色相的内心取相，说白了：修止是意缘法，是你的意识在缘所取的呼吸相，而这个呼吸相不一定需要如实。有的人修安般，甚至是在离开了身体的某个位置投射一个空间——鼻下、人中上的空间位置，离开了皮肤，把感觉到的呼吸投射在这儿，就好像在这儿发生了一样。其实，他感到的是呼吸的律动。你不需要有任何修行，我问你：你现在觉得自己在呼吸吗？在呼吸呀。随时问你：你现在是在吸气、还是呼气？你会知道吗？会知道啊！那就可以了。可以不用问这个呼吸发生在哪儿，如果是修止的话，你不需要去分析这些。你是系意鼻端、还是意守丹田，本质上都差不多，都是设定一个范围，投射自己意识所取的这个呼吸相，放在这儿，然后在这个地方系意，这是意缘法的过程，是这样而已。用呼吸修止，它本质上是意缘法。正因为意缘法，所以境界本身可以是比较稳定的，这个对于增长止住当然是有帮助的。

所以我问：你是想要偏重修止、还是偏重修观呢？修观的话，如果是偏于身念处或者是色相，随任何一类呼吸相关的身运动或者呼吸相关的色相，都可以。那呼吸相关，还有别的？有。《杂阿含》讲，通过观

呼吸来修习四念处——修习身、受、心、法，后来叫“十六胜行”。“十六胜行”的说法反而在汉传佛教很著名。呼吸完全可以用来修四念处，不仅仅是身念处。这是说到关于呼吸的事。

这位营友的问题是：“注意呼吸时，呼吸不太顺畅、会有停顿，并会刻意呼吸，一支香下来很辛苦。”这位营友应该有接触一些南传的禅修的说法，现在南传除了孙伦禅师一系之外，可能基本上很少有人会说要控制呼吸。实际上，关于呼吸的修习是你控制和不控制都可以，但大家多数说不控制。可能这位营友的问题就是“我不会不控制”，所以有去孙伦禅师那边参学过的师父就跟我说，这些不会不控制呼吸的，适合到孙伦禅师的道场受一番折磨。孙伦禅师的招法很有意思：让你像风箱一样地使劲儿呼吸。他一办禅修营，这个禅堂外停着一辆救护车，随时等待有被自己呼吸干倒的送上车（人家跟我说的实事，在那边住过）。这是真事儿，因为他强调非常刚猛的呼吸。那个当然也不一定很善巧，但是它好在哪儿呢？就是你这样搞了一段时间后，下边让你不控制呼吸了，你可高兴了，立刻就会不控制呼吸了，而且会对于呼吸的触感特别敏感，所以修正修观都容易。

我当然不是让大家非要像孙伦禅师说的那样呼吸，但是我过去有一个类似的引导，供养给这位营友做参考。我会教导初学不会不控制呼吸的，先来几个极致的控制呼吸，就是伴随着吸气，头顶百会穴引领，自己就像木偶一样被拎着顶绳整个拎起来；伴随着胸廓的扩张，我们向上吸气、吸气、吸气、吸气、吸气……吸到最大，吸不进去了，保持住、保持住、保持住、保持住……实在保持不住了，开始缓缓地呼气，伴随着身体的放松，虽然放松，但不许放松成一团，要保持脊柱的基本正直，放松到极限，呼气到极限；然后再来，吸气、吸气、吸气、吸气、吸气……在吸气的时候，以头顶百会穴为主，向上提起、向上提起、向上提起……到了尽头，保持住、保持住、保持住……实在到保持不住了，放出来这个气，缓缓吐出……要是觉得用鼻子吐出有一点太慢了，也可以微微张口吐出，但是不要放得过分，保持脊柱基本正直。我当时建议是三次，这主要是调身了，很多人不懂得什么叫“脊柱正直的放松”，这种呼吸

拉伸的拮抗运动会帮助他。这样，不会不控制呼吸，先让你控制个够，你就会不控制，就是这样。你说“我三个还不够”，那你上来先这样弄个三分钟、五分钟，看你会不会？太久了，可能不一定好。

再一个，不要迷信不可以控制呼吸。迷信不可以控制呼吸，搞得自己反而更紧张，那不更糟糕吗？南传内部也有说：“这个也不是金科玉律。”需要的话、有必要的话，用调整呼吸方式可以让自己身心安稳，那当然调整了，这个话是对的。

你刻意呼吸、不刻意呼吸都行。另外，如果出现这个情况，你要学会我今天说的关于色的修习，用的对象是呼吸，对于呼吸怎样都满意。你所说的情况，就是对于呼吸怎样都满意、怎样都接受，还没做好。认真地做就能改好。因为我从前也是控制呼吸这一派，后来转成不控制呼吸，转型过程中起作用最大的就是这类修习。而且你们如果这样修习有受用，会知道那是很舒服的——当真的完全柔软且满意于呼吸，呼吸怎样都满意，会有比较强的无嗔，伴随着对于呼吸完全放松又清明的觉知，无嗔会让你非常非常的安稳而舒服。对于初修止观的人来说，这个身心的乐还是很滋养的。你说：“这一切法不受，乐受也不受”，你乐受不放逸就行。对于刚开始修习止观的人，不要唱太高高调，作为一个经历过最初那一段的，我还巴不得你有点儿修习的乐受，这样能够勾引你继续修习。完全没有乐受，都是苦事儿，修习不长久。我们还是要懂人性的。

修行，跟自己斗智斗勇，跟这颗心斗智斗勇，跟烦恼斗智斗勇。怎么样连蒙带骗能让自己好好修行，那就干。反正修行一阵子，这孩子就成长一点、就能耐一点儿，慢慢地就不用糊弄了。

8、提高无常的逼迫感

下一个问题：“法师慈悲，请问如何提高对无常逼迫感的认识呢？在观呼吸时能引导对自己下一个呼吸的死亡而感到满意，但我没办法体会到这种逼迫感，总认为自己下一秒不会死掉，对无常的认知只停留在

文字层面，没有由内而发的认识。怎么样提高无常的逼迫感？”

这是许居士问的。因为是你问的，所以我有一个非常好的建议：明天出营就去蹦极，在蹦极台上蹦极，往下蹦。你去蹦个极看看，然后不要让自己呐喊的视频流出来，会让人设崩塌的。这半是玩笑。是什么呢？你设身处地得不够。比如，想一想，你是东航那趟班机上的乘客，知道我说哪一趟吧？现在没有明确结果，一周年已经过了那一趟。你想一想，你就是。

9、增上意乐重点放在对方离苦得乐

下一个问题：“在用法缘慈修增上意乐时，没有那么多的不情愿要克服，但同时也没有因克服情绪困难而带来的那么多的触动感。也会想，不就是色蕴嘛，生了死，死了生，哪有那么多不舍？对众生的悲悯仍然存在。请问这样的感受有什么问题吗？”

你这个触动指的是什么呢？是自我感动的触动吗？还是因为这样代众生苦，对方由此离苦得乐而感到的喜乐，这个喜乐是靠着这件事的难而达成的？这个喜乐主要是靠对方离苦得乐达成的，主要是靠着自已内心真诚的慈悲力量达成的，跟这件事儿难不难关系不大，当然有关系——可能克服对你来说感觉更难的事儿需要更强的思惟，但是它可能只影响一点强度，不会影响别的。重点放在对方离苦得乐，你可以用蕴观去理解离苦得乐，但仍然可以把重点都放在这个上。当苦不清晰，可以把重点稍微向代他受苦方面移一点；对方离苦安乐不清晰或者喜不够，需要向对方离苦安乐多移一点。

这个没有什么太大问题，不用对于一时的起落太在意，比那些更重要的是修习不辍、修习不间断。

10、过午不食利大于弊

这位营友问：“第一个问题，拜佛大拜还是小拜对身心更有益？”

怎么说呢？各有利弊。一般情况下，我还是建议我们汉传佛教这种

礼拜方式。

“过午不食的人，下午拜佛，尤其是大拜之后很耗体力，过午的话，拜佛哪个时段比较好？”

这个是有定论的，不是因为拜佛而有定论，是身体锻炼这个有定论。什么时候好呢？上午七点到九点是锻炼身体最好的时间，特别是对那些减脂的人群。

至于说“下午拜佛耗体力”，你持午，我不知道持了多久？像我这样已经很久了，完全没感觉。基本上我不记得上一次很有感觉什么时候了，不过我刚日中一食的时候，是感觉体力有点不行，因为那时候身体应该还没调节过来。我应该是那一年十一月开始日中一食，转过来到第二年一月底放假之前的卫生清扫，干活的时候胳膊发软。但那应该是我印象中最后一次因为饮食模式影响了体力。那是还上佛学院的时候，意味着十多年之前了，那次应该是刚日中一食转型，身体还没适应。所以我问持午多久了，不用担心越久越不行，反而是越久身体越适应，越久越行。

禅修营前一阵子有营友关心我身体，建议我怎样，我还跟大家说：“我现在日中一食都会发福，还要为了健康，要避免它过度发福。”日中一食还要控制主食的摄入量、控碳水，可能听着都奇怪。这不是什么好事儿，这就是身体已经适应了，所以就变得基础代谢率更低了，就更容易长胖了，是这样而已。所以，同学如果担心持午对身体影响，不用担心，你越久，它带来的冲击越小。

从健康角度，持午是有好处的。最近有很多研究这些的还挺热的，有的人特意地研究各种断食的方案——间歇断的，这样断那样断的。其中有一种断食方式，我一看就笑了，人家是怎么写的？叫“18 小时间隔进食法”。什么意思呢？我想一想，18 小时间隔进食法，如果头一天最后一顿吃完按 12 点算的话，第二天进食是六点或六点之后，这不就是比对着出家人的生活来的吗？起个名字，不叫“过午不食”，叫“18 小时间隔进食法”。行，他们有文化，他们说都对。不用担心，这些

对于一些疾病发生率的降低都有好处，总体来说利大于弊的。

11、慈心伴我入眠

第二个问题：“弟子发现自己如果没有午睡或者没睡好，下午3到5点心脏都会不舒服，弟子是属于偏低压体质，入营也在调整午睡的时间，20分钟的话还是会出现这个问题，是继续按身体调整，还是坚持一段时间，习惯就可以了呢？”

你中午要是睡得多，有没有其他负面影响，如果没有，你是这样身体情况，可以先多睡一会儿。另外，自己觉寤瑜伽好好修，最好能以慈心作为正念的内容入眠，它会非常好地改善入睡、睡眠和起床。这样睡眠质量改变了，会给人带来很多好处。这位同学的身体情况，我真的建议：你把慈心这一类作为自己主要的修行，哪怕是你愿意观呼吸，最好也是把慈心或者无嗔的法融进去，这种还是很养身体的。特别是深深地修习接受、满意，你整个五脏六腑都会受到自己这些善法的熨烫。我没法再描述，就这样说，好好修习。

你要是中午睡久了，下午一开始会情绪不对或者心力不够，那可以考虑中午睡20分钟，下午再睡个15分钟，像这样，自己根据情况来把握。如果确实身体有情况的，也不要硬挺。作为自己身体的调整的方案，只要不是以放逸、不是以随逐受、不是以贪着乐受、不是乐着于胁卧，而确实是基于身体情况考虑来做的调整，不是给自己找借口，这没有什么问题。

12、推荐参考讲义

第三个问题是：“《杂阿含经》和《大智度论》，通俗易懂又直接正确的注解有没有？恳请您推荐一下，有谁的更合适呢？”

庄春江居士的《杂阿含经二十选》是不错的，可以参考。如果对于那里讲的觉得还是有一些疑问没展开，我曾经讲过《杂阿含经二十选》，你们可以互相流通一下。《大智度论》，应该说福严佛学院厚观法师主

导的《大智度论讲义》，可以作为主要参考。

时间关系，今天到这里。

秋露禅修营 21-1

坐上修

我们营中学过的这些修习，无缘慈的难度会大一些，大家不用勉强自己。先了解这些，以后相关的智慧思择更稳定、也更清晰了，再来多推进，也不迟。法缘慈，我们多数应该还是可以，至少能够用上力。

像这些功夫不仅是坐上的，也可以是坐下的。你临睡的时候用心，可不可以配合上这样的智慧？睡了这么多年觉，有没有知道事实上并没有“我”的睡眠，而是怎样的蕴流呢？多少有观察，稍后要睡下去，其实就是这些这些这些事而已。然后自己住光明想，正念正知，思惟起想，这样的巧便而眠。

早上醒来第一念，其实很重要。凡是要走向懈怠放逸的，要走向迟疑波动的，一般起床的第一念两大特点：要不然就是去感受感受，体会自己舒服、不舒服；要不然就是意志不太对——或者是心想着我要不要再躺一躺，或者我要起来吗，这叫“意志不太对”；再有一种意志不太对，就是：起来是起来了，内心也没有说想要躺下去，但内心的指向是茫然。我说这个大家能知道吗？起来之后内心没有清晰的“我要干什么”这样的意志倾向，这也是问题。

那种第一念就去感受自己的感受的，基本上他这样做已经是包含着问题了，因为这后面的潜台词就是：“看看我舒服不舒服……”不是身体有重大问题，起来会造成什么重大情况的，不用管它。这样的去“感受感受”，实际上是被受所使，就是自己贪着于乐受、嗔厌于苦受的意思。修行有时候要付出一点辛苦，特别是在改变的早期，那有什么呢？干什么不要付出代价的？真有人告诉你，干什么是不付出代价的，那搞不好才是要命的。修行要付出努力，要付出辛苦，这不很正常吗？如果努力和辛苦就能带来这样的大果大利益，这样的投资可真是太赚了，一本万利。所以不要为自己的投资感到犹疑，你能有机会做这个投资，就偷着乐好了。

就像世间经济活动中，假如有一个好的投资项目，你手里也有钱，你是一个没有多大社会关系的人，觉得这种真好的投资项目轮得到你吗？“人家搞金融的说……”别听他说的再怎么好听，真的好的金融项目，内部消化都不够用。什么意思？你在世间找一个好的投资项目不容易的，何况拿生命去投资？修学佛法就是拿生命在做投资。我说这一生的生命看作稀缺资源比较好，大家也确实在用不同的方略在使用它——有的就是纯消耗，有的就是纯浪费，还有的是在投资，但是乱投资，血本无归还倒欠（注：指盲修瞎练）。假如真的确认这是一个好的投资方向，跟他们比起来，我们不是太幸运了吗？要做的投资就是正确地使用自己的精力、时间和生命。那我早上起床付出点辛苦、付出点努力，这算点什么事？

我在 90 年代末 2000 年初的时候，在某个城市的寺院，遇到一些学佛的人。其中有一个人谈到自己之前赚钱赚疯魔的状态，每一天早上 3 点多就醒了，有时候脸都顾不得洗——说这话的还是一个在家的女众——脸都顾不得洗就跑去干赚钱的买卖，一整天人就处于极度亢奋状态，能理解吧？但是，我们如果修行还赶不上人家挣钱的劲头，这个事情就有一点意思了。

刚才说了两个方面：一个方面是关于受的一个问题，一个方面是关于意志指向的问题。“受”，昨天说了：“**于内外诸受，都不生欣乐。**”这个心不去以受为目标寻逐、倾注。过去自己会这样，普遍的人是会这样——欣乐而厌苦，本能性地不经过智慧抉择。我们修行了，本质上也还是欣乐而厌苦，但经过智慧抉择的，是考虑苦乐因缘的——按照离苦得乐的因缘去做离苦得乐的努力，不为一时的苦乐所动，是要究竟的离苦得乐。所以，眼前这点苦乐不说明问题——眼前乐了，也不说明真可爱乐；眼前苦了，也不说明真衰损。

我继续躺，躺着不起来，好像一时多了点乐，这真是好事吗？从世间的利益角度，这都不是什么聪明选择、好选择，更何况，我现在起来了身心有一点不调适，那是因为还没有转过弯来，转过弯就好了。但现前这一点不调适，我如果能够正确地面对它，真的是问题吗？有什么问

题呀？我见过一位起床气的师父，人家的起床气也就最多维持 30 分钟，能有多大问题呀？那还是随顺烦恼的状态，你要是都不随顺它，这个苦受就一小会儿的事。再说心摄持得好，马上就可以转变它。大家现在都有本事了——调心，希望你们有一点本事，有一点堪能。

最重要的是，不要再以受为目标去寻逐、去投入了，至少不以受为短期目标。这个话能听明白吗？什么叫“短期目标”？就是现在舒服不舒服、好受不好受，当成决策的主要的触因、主要的根据，这叫作“以受作为短期目标”。这个是很不聪明的。我们将一切受的息灭作为长远目标可以，那就是涅槃；但把这些受作为短期目标，一定是不聪明的，一定是随顺世间的。

不要再把受作为短期目标，要改变这个模式。起来发现自己心染着受，甚至马上可以举一下偈颂：**“于内外诸受，都不生欣乐，如是念所行，诸识当永灭。”**这个心刚开始不习惯，其实是不愿意接受不以好受为短期目标。就算这样随顺偈颂说，内心能够好像不太去追寻受，但是不高兴，怎么办？用修的无嗔调柔它、慈和它、喜乐它，用种种方便，从清醒的第一念就来引导心越来越正确，越来越有更多的善法和力量。真的这样做，一年……三年真的会不一样。要是真的认真做了一年、三年，还跟过去一样，你可以来找我退货——接受退货，但快递费自理。

意志是另外一个方面。汉传佛教这些丛林教育里起床之后念诵的内容，像“睡眠始寤，当愿众生……”偈颂，有用，但是对于自己整个战略生命指向的摄持不强。想一想：“只是希望众生怎么样，但我要干什么？我要怎么样？”意志是不太清楚的。意志指向要清楚的话，最好是带着明确的“我要干什么”这样的偈颂，而且内容还要正确。我品味了很久，觉得没有什么比《皈依偈》好：**“诸佛正法众中尊，直至菩提永皈依，我以所行施等善，为利众生愿成佛。”**一清早从真诚地皈依三宝、发愿学行菩提开始，多好啊！大家也想说怎么样把菩提心能够比较坚固的发起来，我也说了这个偈颂对应的心相，摄持生命的一切。你从清早第一念就能摄持，其实是很重要的事儿。以后真的有菩提心了，第一念菩提心自动地涌现，那是后来的事儿。现在是努力阶段的情况，这个时

候就很清楚地告诉心：“现在要干什么，我到底是为什么而活。”因为平时自己有闻熏、有思择，这就像是总开关一样，就把这些正念的内容都放出来了，然后这人受睡眠带来的（可能有的）负面影响就会被抵消掉，可能正念正知就会更容易强。

这是说：一个是受的方面，一个是意志的方面，在起床的时候把握好这两方面，长久地实践下来，人会很不一样。做这些的时候，心态是以无嗔心相应，完全接纳、柔软、慈和、满意、喜悦，然后内心诵《皈敬颂》的时候，不要有句无心。你们都学慈心了，我希望你们越来越会直接的调动心的感性力量。学习慈心，有没有会更自如地运用感性力量呢？慈心是一种感性力量，慈悲是感性力量，能不能够不经过文句就直接地调动慈心、悲心？如果能的话，这个感性力量肯定是上一个大台阶。就算不能，用文句引导的时候，你也会调动心的力量随之倾注，这都是好的，这都叫作“会动用感性力量”，于心有一点善巧。诵《皈敬颂》也一样，在诵《皈敬颂》的时候，能直接用菩提心当然好；不能，把感性力量调动起来，随着这些文句而去这样用心，这样自己整个意志倾向、意志指向就会明晰而有力量，而且从自己的真心出发，然后整个人立刻就被相应的力量充满了。

人，没有方向感是痛苦的——人的意志没有明确的方向感，活的是浑浑噩噩，自己觉得没意思。为什么？你方向感都没有，谈什么自我实现呢？自我实现是伴随着某种价值观的，然后用那种价值观衡量，内在判断是自我实现达成。从自我达成、自我价值的实现，而有这种内在深刻的满意，关于自我深刻的满意，所以自我实现带来的满足很高级、很深刻、很隽永，是因为这个。它是跟内在的自我感、自我需求、深刻的自我爱我慢（跟自我爱我慢有关系，自我爱我慢虽然是烦恼，但是是一般人的深刻需求）密切绑定的，所以自我实现得到满足的时候，那种满足是很高级的。这个“高级”是指超越了单纯的色法感官（物质感官）的。

我们现在还是凡夫，别说自我实现这个东西在法理上高明不高明，一般人还没有摆脱这种内心的模式。说修行是跟自己斗智斗勇——确切的说是跟烦恼斗智斗勇，这就体现出来了：你现在不需要完全抹除自我

实现，你现在需要用佛法的价值观去设定相关的东西，它要玩，你让它在这些范围内玩，那就好了。所以，要明白人、人心需要方向感，没方向感是迷惘的、是困顿的、是不安的、甚至是痛苦的。

一般人早上起床的痛苦，除了来自于受的问题之外，还有刚起来很多头脑里的东西没有活动起来，人的意志指向是不清楚的，伴随着意志指向的不清楚，也就是说他有这种起床之后短暂的迷惘，他还不太知道“我要干啥”。想一想那个状态，仔细看看自己的心，再对比一下，真的把偈颂念好、入心，引动了心相应的感性力量和意志指向；再看一看，这时候内心为什么一下就有力量了、甚至欢悦起来了，而且很清楚地知道这件事真的很好——“我就是要做这件事”，然后人被法相应的力量充盈着去做下面的事。

这样久了，起床的第一念就是完全柔软、开放、接纳、满意、慈和，身心是柔软、轻快而愉悦的，然后在这个状态下，用这样的偈颂引导心，让自己心中正确、清晰、强有力的意志指向生起来，而且充满身心，成为推动自己或者牵引自己生命的力量——你会内心很调柔、很愉悦，然后又很轻盈、很有力量去做下面的事。

这里没有多少奢望，操作起来很简单，就是：一醒来第一念在情绪状态上是无嗔相应的良好状态，如果不是，就马上调整好，以后会成为自然是；然后以这样的偈颂来引导心，开始新的一天。这样久了会得到很大的好处，因为活得越来越清明，也会越来越整合，自己在无嗔相应的美好心态和意志指向上都越来越纯。纯的好处是很大的。我说“整合”跟“纯”，其实是一个意思。这个心真的不需要那么纷乱、那么迷茫，有的时候那么感觉无助，这些都是因为意志指向不清晰。现在心态又对，意志指向又明确，那带来的生命体验就不一样，更不要说对于佛法修学的好处。

我们接下来一起来用功。

秋露禅修营 21-2

答疑

1、谁？贪着什么？

这一堂的时间来回应一些问题，先把昨天留下来的问题说一下。这位营友问：“弟子今天在坐上观贪爱的色蕴相，说是一只求而不得的美貌杯子，生起强烈渴求，然后对渴求的心修慈，没过多久就降伏了渴求。”

这位营友是对贪取的色来做的，然后对贪心来修的慈，修习之后调伏了贪。

“再举起色蕴相就淡了一些。但是弟子也曾把色蕴相放在缘起中观察，观色如聚沫，只是水、泥、颜料等组成，但它还没被触动，反而赞叹制作杯子的作者，一堆泥土也能做出这么美好的杯子，为什么国内没有这样的作者？”

前面说对贪修慈是管用的，然后这里提到的问题是说自己曾经用缘起的方法来观察色，但他觉得贪还没有被调伏，因为他说这儿的问题是，“自己反而赞叹制作杯子的作者，说一堆泥土也能做得这么好，国内为什么没有这样的？”这位同学的问题其实应该是在这儿：“为什么这种缘起的观察对于他调伏色欲贪没有什么很明显的作用？”他后面的问题也是围绕慈。

“弟子也曾尽可能细致的在五蕴中观察，喝水、疗养、保护腿等动作，理性上知道实有感是错误的，但对身心无触动，不禁发问：是否是自己被五欲迷的太严重了，导致修缘起观没有感觉了？如果无法破除我法的实有感，会障碍行菩萨道吗？”

我们先说缘起观对“我”为啥不太好使？实际上涉及到一点事情，就是所做的缘起观察可能没有那么妥当。我问大家一个问题：缘起跟四谛——就是无明缘行乃至生缘老死、无明灭行灭乃至生灭老死灭，和苦

集灭道四谛——是一回事儿、两回事儿？是一回事儿。缘起，它不光是这些是怎么样的问题，在有情边来观察缘起的时候，如果恰当，它会自然的让人意识到这样无明缘行乃至生缘老死、纯大苦聚集的流，是没有真实意义和价值的，是不圆满，是不自在，是逼迫性——也就是苦的；而它是有因有缘来的，所以有苦的原因——无明缘行乃至生缘老死，跟苦集谛是一回事儿。

这里就涉及到价值判断的问题，不是硬逼着人接受这种价值。我之前也有一次在谈这个问题的时候说过：真的看到只是这样五取蕴的流，此有彼有、前后相续，里边没有一个自己一直以为的“我”，这个时候过去一直维系的“我爱”就没有了；“我爱”一没有了，看这一生一生折腾着，就像看快进的情况一样：出生了，然后又折腾折腾没了，然后又出生了，又折腾折腾没了……不断如此。如果看得明白，就会发现：始终是折腾这点事儿——始终是“无明缘行乃至生缘老死、纯大苦聚集”这点事儿，然后自己在里面还不觉得就是这点事儿，还很迷惑的觉得有一个“我”，“我”忙活得很有意义、很有用；就会觉得这样是既笨又苦，就会觉得这样很没有意思，而且很冤枉——大家常看说“枉受诸苦”，会生起这种感觉，觉得这样太冤枉了，有什么意思呢，这一辈子一辈子。如果只是考虑自己的话，这么搞下去，真的有什么意思呢？而且要是落得好还行，根本没有什么好。

说到轮回里的事儿没意思，问问自己：但凡觉得好的那些东西，让自己的身心一直停留在上面，快乐吗？喜欢吗？人如果不在意识里刻意地去美化，刻意地去说服，轮回里的事情让一个欲界的人，心一直在上面满意，基本上是做不到的；让他心一直这样，他就得去做各种自我说服，内心并不是真的欢喜。什么意思呢？乐并不是真的乐，并不是像自己感觉那样，是有自性的乐。

龙树论师《智论》里谈一件事儿特别有意思，说人总觉得有乐，觉得躺着快乐，可让他一直躺着，他又受不了，要坐起来或者站起来。你们知道吗？人一直躺着很痛苦的。前一阵子有不少人可能曾经阳过（注：指感染了新冠），阳的时候如果是卧床的，看自己能卧多久，一直躺着

人很痛苦的。我曾经有因缘护理过一个病人，他是刚做完手术，而且还正好碰上他用的麻药跟他的体质不配合，术后麻药不起作用，很痛，在这个情况下躺卧在那儿，还要求我这个护理人员帮他翻身。我说：“你现在这么痛，翻身会触动到更痛。”他说：“那也要翻身，也比这样强。”知道吗？人一直躺着会很难受。你们多数是健康的，还没有到那个程度，我希望你们一辈子也不要有机会去验证我说的这件事。但从那儿我就知道，人一直躺着是不行的，一个姿势躺着还是受不了。可是人觉得这个好，尤其像你们，要是有机会，可能会想：“让我放纵的睡吧，让我愿意睡多久睡多久，愿意躺多久躺多久！”但你躺不了多久的！

人以为是这样而已。人为什么得到了之后总是心又往他处求，就是因为境界上没有那种他以为的乐，与境界的合会也不是总有他以为的乐，而人心求乐又没有住时。人心求乐说明啥？说明人心不乐。大家意识到了吗？真正在快乐幸福中，你不想要别的乐，只想在这里面；反过来，人在追求乐的时候，恰恰说明心里不乐。

这是我用来说明人的苦的一个角度——人总是在求乐，求乐者不乐，所以说这个世间是苦的。大家对苦谛总觉得不信服，其实冷静下来想一下：自己心总在求乐，这说明什么？说明不乐。有一些人想着说：“我要拥有什么，我就怎么样幸福”，所有人都这样想，但等有了，又不满足了，又继续搞出别的事儿，所以说人心不足。

这个心总是在求乐，说明不乐。这个世间即便是会遇到快乐，也仍然是不坚固的。越是贪着的东西、染爱的东西，失坏的时候就越痛苦，这就是所谓的坏苦。

另外要知道：贪爱是苦的因。轮回里的事情就这么有意思——你为了快乐而贪求，可是这个贪求给你埋下的是痛苦的因；你为了快乐而发动的心在制造着未来的痛苦，这就是轮回有意思的事儿。为了快乐而发动的内心造作在制造着未来的痛苦，这就是集谛。

我为什么刚才问苦集？如果对于苦集真的有较强的认识，对自己心的这些烦恼相，就会真的看到它们的过患。之前在讲嗔过患的时候说

过，世间的敌人最多把你囚禁一辈子、折磨一辈子。如果说当下把你给怎么怎么样伤害，或者假如有一人被他的怨敌用火刑给烧死了（这个过去有，今天也不能说就没有），这就是人间很惨酷的事了；但比这个更苦的其实是囚禁一辈子，不停的折磨，还不折磨死，比如古时候的酷刑，再像凌迟等等……这些也就到头了，作为人的痛苦也就到头了。可是如果被烦恼给扔到地狱里去了，那地狱里的苦可不是人间能比得了的。我们对于人间的苦，各种的不能接受、畏惧、嗔厌，但是我们的这些烦恼在给自己制造堕入地狱的机会。

问题是人们很少会这样去反思，人们很少会这样去面对烦恼，因为这些贪、嗔烦恼，更多的感觉是“我”发动的，所以我就要跟着走，这就叫“信了烦恼”；信了烦恼之后，就没有什么好果子了。

我说到这儿的意思：你要观察有情的缘起，而且这个缘起最好细致一点，你看看这个贪是怎么发动的，你看看这个贪是怎么发生的。以为是“我”在生贪，不是的。眼与一堆可见光合会，然后生起眼识，眼识三和合触，引生了眼识相应的想，眼识相应的想成为意的所缘，引生意识。眼识相应的想，就是色的分布——眼识只取到色的分布，取不出来杯子手机这些；然后眼识所取的想成为意的所缘，并被意识了别为“是个杯子”，然后进一步的了别“这是个多么漂亮的杯子”，只是这样而已。因为内心有我见颠倒，所以这一切五蕴被摄取为“我”，进一步发生内心基于这种颠倒发生的一种叫作“我想要这个杯子”的活动。这个过程是一系列的身心因缘而已，里面没有什么“我”，有的只是乍生乍灭的诸蕴。而且，这样的色（注：指杯子）跟这样的身合会，有什么真正意义呢？从色法的角度说，就是一些电子的相互作用而已，哪来那么多自己给附加的意义呢？主要都靠脑补——这个世界这么有意思，主要都靠脑补。当一个人不去脑补这些的时候，他没有什么欲贪的问题。

给你们讲一个《阿含经》里的事情，这个事情还挺著名的，有很多论都拿这个事情做分析，包括《瑜伽论》。说有一个比丘去入村行乞，看到了美貌的女子，然后动了欲染心，自己知道这是烦恼，很成问题，然后请阿难来给他说法，希望能够听到佛法，来熄灭他内心的烦恼。这

件事情里有若干个偈颂，其中有一个别异《阿含》的地方，大概是这样说的：“欲我知汝本，但从思想生，非我思想汝，则汝而不有。”意思说：“贪欲，我知道你是怎么回事儿，你只是从这样心识的活动中被制造出来而已，如果不是我来这样的造作，你根本不可能生起。”“欲我知汝本，但从思想生，非我思想汝，则汝而不有”中的思想，就是思虑、想象这些意思，也是我刚才说的心的造作。刚才说的“脑补”，这是用今天的话说这个意思。

但人们一般不以为是这样的。没有这样缘起观的时候，觉得是前境好看。前境好，所以我生欲贪喜欢它是很自然的事儿，没觉得是自己造作了什么，觉得这是很自然的事。但不是，想一想这个偈颂：“欲我知汝本，但从思想生，非我思想汝，则汝而不有。”这一点在修不净观的人身上表现的特别明显，基本上修习不净观得力的人都会意识到，内心发生什么，跟内心取什么相关关系太密切了。过去取净妙相，所以内心有颠倒、有染爱；现在因为修习多修习，看到这些所谓的大家以为是靓丽的皮相，他都能够看出来一大堆的不净、非妙、不可爱乐，更不要说这个薄皮覆盖下的种种不净和种种的秽。

这时候，一个人如果经过这样的修习多修习，他对于偈颂里所说的会有真实感受的——“欲我知汝本，但从思想生，非我思想汝，则汝而不有”。对外界器物的爱，从无常观更容易处理掉。另外，可以回到自身的观察——外界的器物，哪怕是真的好，它到底是服务于人的，在人这边失去了自我爱的话，基本上境界爱也不会站得住脚；因为那些境界是服务于“我”的，如果“我”这个核心消失了，那个东西就是单纯的器物的用处，而心不会在这个上再有那么多意义的赋予。

针对这位营友的问题，我说要多做关于自身的缘起观；缘起观不光是看到当下，还要看到它究竟意义上的无意义。只是看到这些五蕴是怎样怎样，这些就够吗？严格的来说，至少要看到它是怎样无常的或者是缘起的，深刻地洞察：缘起不仅是无常的，还是不可得的。那时候看自己的这些贪着染爱，谁，贪着什么？是有这个问题。

现在没受用，一方面是因为修习善巧的问题，再一个就是修习深入程度的问题。要思择它的无意义性，它是这样这样的，那有什么意思吗？体会一下它完全没有真实意义，这是重要的，要常常提起来。当自己体会到它完全没有意义，要对世间的一切作此宣判——“这真的有意义吗？真的有用吗？”“没有真实的意义。”这一点很重要，体会到这世间的一切没有真实的意义，那么颠倒下真诚的投入就不存在了。

人是很需要合理性的，对于“这个东西没有什么真实意义，搞到头也是一场空，不仅没用还给自己惹来后果”，真的体会到，就不一样了。现在是在这些境界上有乐颠倒想；乐颠倒想就包含有真实性，是有意义、有价值的。当这些乐的颠倒想——有意义、有价值、有真实性，被自己的无常观或者缘起观触动之后，会不一样。

因为本次禅修营说贪、无贪说得少，问到了就说一下。

2、生命的改变无法想象

“如果无法破除我法的实有感，会障碍行菩萨道吗？”

最开始没什么关系，深入下去，肯定会解决我法的实执，只要菩萨道行下去，肯定会。诸法因缘生，实执也不可能是常的。所以你不能今天的自己，想象未来的自己，特别是未来多少生后的自己，多少劫后的自己，它能常吗？你们很多今天还很年轻，不要说多少生后，如果在法中好好努力，十几年后的你自己就不是今天的你能够想象的，你想象不到自己的生命会变成那个样子，“十几年就行吗？这么夸张吗？”是这样夸张。

曾经在一些场合说过，我读佛学院的时候，班里有一位同学，是什么样子的？我往楼上教室走，他跟另外一个同学，两个人用猫追老鼠的速度，从我身边窜了过去，然后在我前面扭成了一团，进行着猫和老鼠的殊死搏斗。我走过他们身边的时候，恰好听到其中一位发出一声惨叫：“啊！你为什么咬我？”还好，那个时候我不去观他人的过失，否则一定会想“这是出家人吗？在干嘛呢？”为什么说这个事？这两位中的其

中一位，后来在学院期间就开始变得很投入于法，这十几年过去，成长为一位不管在佛法的法义上，还是实际的修行、身心的改变上，都让人肃然起敬的比丘。人是可以改变的。当时那两位的速度，我为什么用猫追老鼠描述？因为我觉得那是生死时速，两位当事人的投入感我只能用这种感觉来描述。如果将当时的情况作常想来判断，按照当时想象今天，他能怎么样呢？在哪混吃混喝，还能干嘛？不搞出什么大新闻就好了。但不是，今天真的是一位很好的比丘，很让人敬重。所以，改变不一定很遥远的，只要我们真的把时间用好，努力好，把方向把握好，都有可能。

3、贪嗔会障碍智慧

“不确实有感的过患，是否在于生起贪嗔？”

这个问题挺有意思。大家都知道智慧会导致贪嗔的调伏。可是，对于贪、嗔的保护一定会障碍智慧的生起。这个问题问得很有意思：“不确实有感的过患，是否在于生起贪嗔？”这个话表达的意思我懂，不确实有感，有我有法，当然会生起贪嗔。但我想另外表达一下：如果保护贪嗔，不光生起贪嗔，还不断地继续唆发贪嗔；贪嗔生起了，还认同它、跟随它，甚至不舍得动它，如果是这样的话，一定会障碍智慧的发展。

所以，为什么出家生活真的是跟佛法实践很顺呢？你上来就要在戒行上“习贤圣戒”，这还是营的最开始跟大家说过的内容：“习贤圣戒、守护根门、饮食知量、觉悟瑜伽、正知而住。”要习贤圣戒，就要扭转很多东西，生活中要守护根门，像刚才这位营友说的一些情况就属于不守护根门。怎么不守护根门了？取相取随好。自己内心去认同在这个上有什么妙好相，这就叫“取相”。既然取了这种好相，那就要生贪。

这一次我讲守护根门讲的少，我也说原因了，因为禅修营是鼓励大家在一切时处以正念正知来推动所修的，所以我没有特别的强调守护根门，但营友前面说的情况就有放纵诸根的意思（不护根门的意思），这是你们大家要注意的。我为什么说“欲我知汝本，但从思想生，非我思

想汝，则汝而不有”？为什么讲那些修不净观的人，他内心总是这样取相，就能够不生起诸烦恼，就是因为心中呈现什么相，就容易引生相应的内心活动。

不破实有感的过患是否在于生起贪嗔？是，同时贪嗔会障碍智慧。

4、慈心直直修去，是否可以破我见？

“那将慈心直直修去，是否也能达到破除实有感的目的呢？”

从慈心起修，到破除我见乃至法的实有见——人我见和法我见，是有两路可能的，这一点我之前也说过：一路是跟大家说过的法缘慈和无缘慈；另一路在这里没有详细说——当时我说：“《杂阿含》说到一件事：这样的无量就是无诤、就是空、就是无相，这次不说”；因为这其实需要的思择比法缘慈、无缘慈还稍微复杂一点，不那么显而易见，所以这一次没有去说它。不说的另外一个原因就是：经文文句上太略了，我要根据论补充很多，那样的话，可能听者感觉上它的确切程度就不像现在说的这个。不是说不行，是行；但如果一定要挑剔说：“经论中没说到这么明白”，那也说得对，所以就没有跟大家说那些。

直直修去可不可以？可以，好好的修法缘慈、无缘慈，是可以的。但提问营友现在这样是不太善巧，先别着急太多。如果愿意修习，尽量按我说的那些做好前面的基础，等后面智慧方便足了，再多做变化。像法缘慈，多多的观察、多多的观察、多多的观察；愿意做拓展法缘慈的修行，主要是在色受想行识上，以无嗔善法来增进，令心中以无嗔善法来调伏过去在可意、不可意上的贪嗔，最后无嗔都会增强。这几个的修习配合在一起，无贪、无嗔、无痴，都会有一些增长的方便。

5、制而不随，持之如贼

第二个问题：“可否听取您对合理使用手机和金钱的建议？”

如果让我建议，那我就是不会建议；如果说我自己的情况供参考，那我还勉强可以说。

读佛学院的时候，手机基本上是去佛学院就上交了，你们知道福建佛学院的特点吧？当时是去了就上交，然后放假了发下来。放假发下来，它对我的主要作用就是我师父招呼我的呼唤铃——一看电话，是我师父的号码，说：“你过来吧。”我就过去。后来毕业当法师，刚开始的时候也是用得很少，直到不知道是谁，一定要我把微信给装上，但是我也很少碰。我每一次碰手机，都有一个“委员会”来决策一下，我不知道你们。你们把手机拿起来，你拿手机的时候经过“委员会”开会讨论了吗？拿手机这一下是要经过“委员会”开会的，想要拿手机——“有什么必须要做的事儿吗？”“什么什么事”，好拿起来，做完放那了；“有什么事吗？”“没什么事”，那该干啥干啥。

要是没有正念正知摄持的，正知不强的，知道会怎么样吗？拿起手机来，两个小时之后——“我拿手机是要干啥来着？”你们出现过没有？也许用不到两个小时，也许比两个小时还长，不知道。这样的话过患很多，还是要正念正知，平时能不用就不用。这个东西对于这个阶段的人——就是你们这个阶段——我的判断是弊大于利，非常明显的弊大于利，尽量能不用就不用。这个东西用多了，你的正念正知怎么能强？你的无贪无嗔怎么能强——包括无痴，因为你们也修习智慧了——你的无贪无嗔无痴怎么可能强？

因为用手机模式上就是外门转的，能明白吗？这是一个外在境界，你的心要投在上面，而且多数情况下你又不能做这种随顺法的如实观去用它。能吗？不会。你要用随顺法的如实观，我给你形容一下，很夸张的！我现在要用一下微信，跟什么人做一什么事务的沟通，点开了微信进去。在你们心中，点进了两个人的聊天界面，你心中会莫名其妙的、自然而然地认为，是对方在跟你聊天。实际上你告诉我，现象上发生了什么？比如，两个人聊天界面里是对方的头像，后边跟了一段话，现象上发生了啥？“现象上发生了他给我发一条消息，被我看到了”，不是，现象上发生了你的眼在这个手机屏幕上见证了这样的色，这样的色被你的意识进一步的分别为这样的文字组合，然后你基于“是对方输入的”这种假设，把这个故事进一步地具体为“他给我发了一段这样的话”。

你能这么活吗？但这是事实。你如果真的知道是这些，电信诈骗对你的作用就会很低。因为你会知道只是在聊天界面上看到这样一段文字（直接说，是眼见色，进一步的把这些色识别为一堆文字），表观上是由这个账户发出来的，如此而已。当你这样看事情的时候，你会知道在哪儿采用了什么假设，它有没有风险。只要你假设，就可能为真、可能为假。

过去互联网的早期年代——还是台式机互联网，不是移动互联网的年代——有一句话叫作：“你不知道对面跟你聊天的是不是一条狗。”你们这个年代可能听不到这句话了，那个年代聊天主要靠打字，但是你也可以视频验证。但是今天这句话应该用另外一种表达，叫作：“你不知道跟你聊天的是不是 AI，你不知道跟你视频的是不是 AI。”知道换头吧？知道 AI 视频诈骗吗？你们（出家人）基本上不一定遇到，就说世间人。你的一个上司给你打个电话：“小陈，赶快把什么款打到这个账户，对方要的急，我在这边等签字。”然后给你发一个语音过来，刚听完，啪，这位领导的视频拨进来了，你一看，他本人的脸亲自对你说：“小陈你在哪？方便不方便？赶快把刚才跟你说的办了，我这边等着急用的。”好的，钱打过去，被骗了！看人家都主动给你来人脸验证了，还能被骗？所以你觉得：“法师，像你这样活不太累了吗？”像我这样活安全。不是电信诈骗的事儿，而是知道哪些是现象事实，哪些是基于假设的理解。你真的知道吗？你真的知道自己脑袋中讲的那些故事，哪些是事实、哪些是事实的衍生物、哪些是基于事实的假设吗？不知道啊，混为一谈，搞得跟印度文化似的，神话和历史不分。

所以如果问到手机，那这个东西在你们这个阶段少用为妙。什么时候可以用，适当的用一些？你的观慧坚固的时候，你的正念正知很强盛、很绵密的时候，可以用。为什么？《佛遗教经》不是说，如果正念坚固的话，入于五欲也不会受伤害。这么严重？不错，别看手机机身黑黑的，这就是五欲之门。我们出家人应调伏欲贪、越欲贪，然后成天身上挂了一扇五欲之门，还时不时就推开，去采购一下。所以，在福建佛学院我是立场坚定地要禁用手机那一伙儿的。不过，时代真的是在变了，现在那边也是一周下发一天，供大家网购的。你说有几个人拿到手机是跟父

母师长嘘寒问暖的？又有多少人是为了这个需要手机，顺便嘘寒问暖一下？

这是谈我对手机的态度，不是建议。

那金钱呢？刚才我说手机是五欲之门，金钱这个事情，经律论里，包括《杂阿含》里共同的说法：“若受金银，即为受五欲。”这是佛说的，它主要的问题就在这儿。意思是什么？因为这是一般等价物，你有了金钱，就什么都有了。而且在今天这个时代，因为互联网经济的发达，只要不违法的，真的是你只要有钱，只要会用互联网，基本都能买到。据说要是会的话，还能在网上买到足够的配件，自己攒起来一辆汽车，都夸张到这个程度。当然前提是你要会，我没有试过。

大家都知道，出家生活是随顺离欲行的。个人有没有彻底离欲是另外一回事儿，彻底离欲那不容易，毕竟是阿罗汉的证量。但我们随顺离欲行、调伏欲贪，这个是出家应该具备的，从这个意义上来说，凡是给五欲大开方便之门的，对于出家人来说都应该格外的警惕与控制。而且这个控制最好是自我控制，因为在今天的汉传佛教，指望环境帮你来控制这些，有一点帮不上；特别是随着你们在僧团中资历的增长，越来越往上，通俗地说就是越来越没人管了，到后来就全靠自觉了，那你未来的自觉程度如何？如果没有重大改变，看一看被释放的你（放假的你），你就多少有一点数。看看放假得到自由的你，就估量一下：我如果没有重大变化，10年之后我成天都是自由的，那会怎么样？

当然说要不要持金钱戒的程度，那是另外一回事，你们可以根据自己情况来判断。但对于金钱的性质、手机的性质，特别是对这个阶段出家人的影响力，真的要注意。我持金钱戒之后的一大感受就是：再也不用想买东西，真的是一件太轻松、太清净的事儿了。因为在我没有持金钱戒之前，有一段时间我做佛学院班里的班长，那时候有使用电脑接入互联网权，在那边学僧是很少的机会，然后就帮助同学们买一些生活上的必需品——不是玩的或者吃的那些，主要是生活必需品，还不是专为我自己，当然我自己也顺便买了。包括有一年我们行脚，我还在上面帮

大家采购行脚用的背包、睡袋这些东西。但是干这些，在今天想来，真的是一件莫名其妙感觉不舒服的事儿，当时也是为大家做了，可是后来持金钱戒，完全不碰这些，对比起来真的就是一下子清净了好多，一下子省掉了好多事儿。

举一个段子，虽然说是段子，但基本上是被认定为事实的：苏格拉底被他的学生们撵掇着去步行街逛街，其实是被他的一些学生撵掇着去逛市场，从头逛到尾，逛完了出来哈哈大笑。学生说：“咋滴了？还是逛市场开心吧？”苏格拉底说：“原来世界上有这么多我不想要的东西。”诸位，这是很有智慧的人。你需要的越多，某种意义上限制越多；限制越多，也就是束缚越多，能理解吗？强需要就是强限制、强束缚。可人们不这么想。

要对于五欲“制而不随，持之如贼”，这不是你们熟悉的话吗？这就是我们出家人始终应该有的价值判断和方略，始终采取的态度。五欲的过患是要每天都思择的，不知道你们现在用的功夫。我从出家那一天开始，五欲的过患、八风的过患，我是天天思择的，后来进展到法的分析，再后来是越来越得力。如果不每一天都去思择这些，你的正见，随顺于正见的判断、决策，怎么能坚固起来呢？因为随顺欲贪这些东西是我们作为凡夫天生的倾向。如果真的意识到这是有问题的，又想强化正确的，那得对于五欲八风这些，天天的思择它们的过患，天天的告诉自己面对这些应该怎么做，慢慢地开始有智慧了，开始对五欲八风做法的分析，当能够分析清楚这些，智慧越来越多带入，帮助自己离开内心的贪欲、超越内心的贪欲，会越来越得力。到后来会真的多少培养出来一点无所希求的心，常常主动地说：“这个我不要，那个我不要。”就算不学佛法中那些了不起的人，不能不如苏格拉底。

你们不是熟悉《四十二章经》吗？里面说：“革囊众秽，尔来何为？去！吾不用。”实践上，它不光是男女欲贪的事。对于一般人，对贪婪爱乐的境界是什么态度？过去也是希望跟它会遇吧——“那个东西，我要有就好了”“那个东西最近很红，网红食品、网红饮品，我要尝一尝”“这个东西怎么怎么样……”，内心总是在说的一个词，叫：“我要我

要我要！”对这些所谓的五欲功德——五欲里边所谓的好事儿，五欲上表现的事儿，自己基本上没有斩钉截铁、决定的说过：“我不要，谁爱要谁要！”如果这样说了，可能会总觉得自己亏了。还是要说一说：“我不要，谁爱要谁要，我不要！”不一定出声地说出来，但内心有一种决定：“我不要，谁爱要谁要！”这样的话说多了，你也会腰杆变硬一些。要不然，现在对于五欲，一见到：“大佬你好！”这个腰杆太软了。对于我们出家人，这是重要的。

这是从手机和金钱说到五欲，具体怎么样，从调伏欲贪的角度来把握。不光是手机和金钱的事儿，把它纳入对于欲贪的认识和调伏中，来看待这件事。

6、惜福与悭吝

第三个问题问：“什么是真正的惜福、培福？怎样算是浪费福报？”

你做这些善法事，都是广义的培福。

如何是惜福？惜福，可不是说吝啬。简朴跟吝啬或者说这人内心贪欲低和吝啬，完全不是一回事儿。有的吝啬的，自己是富有的人，自己也舍不得吃、舍不得用，给别人也舍不得吃、舍不得用，就是做守财奴。这可不是美德，不是惜福，这是吝啬、悭吝。悭吝是恶不善法。

不是有这样一个富翁去世了吗，因为没有继承者，家财都被充归了国库。国王来看佛，佛看他一脸疲惫，说：“怎么了？”国王说：“某某去世了，他没有继承者，他的家产归国库了，我数钱数到手抽筋了。”当然不是那个原话，原话是：“我清点他的财产太累了。您知道他财产有多少？他自己穿着什么样的破衣服、吃着什么样的饭，最好笑的是，他吃这样的饭还要把门关起来，为啥？怕吃饭的时候，有乞丐或者出家人去向他乞食。吃的本来已经不好了，还怕人乞。那他对自己都这样，对下面人能怎么样？不用说了，包括他的亲朋好友，别想从他这里占到一丝一毫。这样的人走了。”然后这位国王也有点困惑，说：“这样的人他命终之后会怎么样呢？他是俭省的美德还是什么？”佛说：“这不

是惜福，这是慳吝，堕不如意处。”

有智慧的运用方式是：需要的话就用，多也用——不在于多少，在于恰当不恰当。如果恰当、需要，那就用，多也用；如果不恰当，少也不用，是这个态度。无关多少，在于是否恰当，从它的使用方式等方面来看是否恰当。

怎样算是浪费福报？浪费福报就是这种不必要的奢侈。

这位营友的问题跟大家说到这，时间也到了。

秋露禅修营 21-3

坐上修

从之前大家若干问题看，在正念方面还是要加强，也就是不能心想怎么活动，就给它怎么活动。我之前说，开始的时候多做规定动作，主题是有限的，关于主题的思择是有主要逻辑的。从共相的智慧说，这个世界确实很有限——所有物质的东西都是色法，你说这个世界多有限。所以不要以为在有限的主题上范围太窄，窄倒是不窄，只是不能按照过去的习惯想怎么伸展就怎么伸展而已，那不会带来好的进展。

正念于什么？看一看正念的对面，就知道正念于什么了。正念的对面，叫“失念”。失念，还有一个名字叫“忘圣言”，忘掉了圣人的教言。那正念念什么？正念也可以说是念圣言。不一定是语言法的“念”，是心的回忆、心的现起、心的随转。刚开始的修行，一定别嫌枯燥，一定别嫌单一，如果能够做到单一的、不断的重复，这功夫一定会进展迅速。

举一个大家熟悉的例子，中国人熟悉念佛，念佛的人功夫用得好，这二六时中一句佛号不断。什么意思？他唯正念于佛号。说这个，大家熟悉的就应该知道，绵密的正念相续大体就是这个样子，只不过内容和方式可能会有点差别。

比如正念于慈，因为你于慈比较熟练，也比较善巧，不需要怎么刻意努力，走到哪儿、做什么事，就算跟人打招呼、坐下来吃饭，内心是柔软慈和、春风一片，需要很刻意用功夫吗？不用。在这个状态下，能发起那么粗重的贪嗔吗？发动不起来。他想发动起来粗重的贪嗔，哪怕是贪而不是嗔，他的心也一定不柔软，他的心一定不安和了，他心真的正念相续于柔软慈和之处，他没办法发起粗重的贪。所以，哪怕只是得慈心修习中前面部分的利益，对于柔软、慈和、满意很坚固了，一个人是这样，众人中还是这样，静态的时候是这样，动态的时候还是这样，睡下去的时候这样，起来张开眼还是这样，那这人于无嗔得了比较坚固

的正念。这样的情况下，哪来的那么多粗动呢？那些粗糙的发动，烦恼性的东西，跟这个心态是相违的，要想发动，一定自己感觉不舒服。

哪怕说，我不是以无嗔等善法为本的，我是以智慧的观察为本的，但这也有一个正念坚固的问题。比如这人自己坐着，时刻看到是怎样五蕴的现象，而这样的现象没有所谓的“我”，这样的现象向后流动，到这一生的散坏，终将又循业受报。现在身心中的善恶将引发相应的苦乐，无我的蕴流，而又这样前后的相续——这样的正念正知相续而转，走路的时候也不见有一个“我”在走路，吃饭的时候也不见有一个“我”在吃饭，入于众中也是但见诸蕴之流，非常理解对方为什么如此说话、如此做事，从他说话做事中反映出来什么样的内心的流，完全不做一整个的、中间有个“总司令”的那种有情想，只是因缘流的呈现；看自、看他、看世界，只是这样无我的缘起之流，又有这样前业后果的因缘，所以自然有所取舍，自然体得这个世间的这些没有究竟的意义。因为世间的这些意义建立是需要颠倒做依托的，是需要有“我”做依托的。

我过去说过一种情境让大家想，说假如整个宇宙任何地方都没有有情，甚至没有发生有情的可能，那星球互相撞来撞去有没有价值、有没有意义？大家都感觉毫无价值可谈，根本谈不上价值和意义。同样的，当有情想熄灭了的时候，哪怕有情想被调伏了的时候，这个世间的意义向何处安立呢？用有一些表达来说，所谓的生命不过是自然规律下的流动，哪有所想象的在中间做主的我、人？从哪儿建立我爱呢？没有过去所投射的那种有情的色彩，对这个世间附加投射上去的那些世间层面的价值和意义，从哪谈起？以什么为真实依托呢？落在什么上呢？所以，真以智慧行、智慧的觉照作为自己正念的核心内容，当然也非常好了。睡下去的时候，看到的是五蕴的这样运作，心中仍然举起这样缘起的蕴观，安然地、慢慢地睡去；醒来第一念，返观身心，仍然看到是怎样诸蕴的运作，不起一念“我”心，然后该做什么，基于智慧的判断，安和、决定的去做。这样当然也很好，你看这哪一种生活不比从前纷乱的生活要来得高明呢？

我们各自努力，这一坐到这里。

秋露禅修营 21-4

答疑

1、发现自己认知前提中的错误

这位营友谈的跟修习关系很密切，先说一下：“法师好，弟子在刚才的一坐中，从众生缘慈一直观到法缘慈，用蕴观修慈时很清晰的看到内心对一一五蕴流的祝福。从刚开始的不协调，逐步转为自然，看到生命确实只是五蕴的流转，一举一动乃至一念一呼吸，一一都是因缘生灭，始终没有能动的‘我’在主宰什么。抬脚举手，个个都是一系列身心诸蕴因缘和合的结果。”这很好。“内心对有情的真诚祝福，自然从僵化的众生相转为对五蕴聚的祝福。看到烦恼生灭的因缘，确实是苦生灭的根源处，便自然希望众生能由无明而到明，从非理作意不当因缘而转为如理作意做正确因缘，方能真正弥补，自己内心也欣慰欢喜。”

这位营友说的，我也心很欣慰欢喜，为你欢喜，这样很不错。

“但再进一步看一期生命到下一期生命的转化中产生疑惑，比如从人道的五蕴转为下一期人道的过程中，从死亡到受生中间，包括父母的因缘，这个过程中，五蕴流转是一个什么情形？法师可否为弟子做一个比较详细的说明，以便对生命流转有更加清晰的认知。”

前面能够有这样的修习，确实是非常好，值得为之欢喜的；后面的问题，也是很自然的，是很大几率会对于观察的人产生困扰的问题。

如果学的佛法多一些，会知道，有不同的宗派为了解决这个问题各立巧妙，包括说“中有”的，包括说“赖耶”的，其实都至少部分是为了说明前业后果。如何从前世到后世？这中间的核心问题，就是前业感后果的问题。困难在哪儿呢？说得明白一点，之所以需要某个中间体或者需要一个某类意义上的主体或者载体，根本原因在于两类被默认的前提——不是一切人默认，是觉得这里有问题需要解决的人——不管意识

到没意识到，内心中至少默认了两类前提。

第一个前提，时空有相当意义的绝对性。时空的相对性不强，或者意识不到时空的相对性，时空是绝对的。不管意识到没意识到，他内心其实采纳这个前提。

第二个前提，业感果也要遵循和宏观物理现象一样的规律。一般人可能意识不到这个，这就是认知的迁移。因为他在宏观现象上产生了一些规律认知，然后把这些认识、包括时空观自然地扩展到一切现象上，作为理解一切现象的格式。这句话能听明白吗？作为理解一切现象的格式。

这类问题的产生，至少在我看来，是因为自己认知前提而制造出来的问题。基于上面说的认知，就会有前后世之间基于时空的困难。

比如，这人在斯里兰卡去世了，然后生在中华人民共和国，问题就来了：这个时空的距离如何跨越的？以何为载体跨越的？即便不考虑一个生死轮回的主体，那前业后果也要有一个过渡的形式，这是这类思考要说中间体、要说中间载体或者是主体的根本原因——觉得有这样一个从此生到彼生的鸿沟需要跨越。真的存在吗？这是一个问题。时空到底是怎样的特征？不要说我们很不清晰的业感果，就说那些量子现象里，这种所谓的时空的绝对性乃至所谓的连续性，是如宏观物理现象那样所呈现的吗？不是。

这就是很多人问我“业感果到底中间什么细节”的时候，我往往两个回答：一个是佛没说；第二个，你要是一定要听我的猜测，我可以说，但是你可能得先懂点量子力学。大家听到这就觉得“那是不是跟量子力学有关系？”倒不一定。而是什么呢？如果你知道，时空也好、物质也好，它们的规律现象不都如一般人基于宏观物理现象产生的认知那样，甚至宏观物理现象只是某种综合性的结果，并不本质，那你基于一般的认知去想象业感果，有多大的必要？有多大的可靠性呢？

人们意识不到这个，古人更很难意识到这个，所以我才对于佛陀，包括龙树论师特别的佩服：这真是智慧人，毫不添加累赘的东西。所以

你看他们的东西，最少时代的局限性。除非完全被宗教情感绑架了，被宗教的历史规范给系缚住或者是洗脑了，否则在今天，我们用真正追求真理的眼光看，佛教很多大小部派的说法，都是有它非常鲜明的时代烙印的（这话说得是中性的）；如果说得明白一点，就是有非常鲜明的时代局限的。“烙印”这个词可以做中性解，“局限”就偏负面了。

为什么不承认这一点呢？这是事实，一定要非理性的说那些都对，只会让佛教背上越来越重的历史包袱。佛教本来是理性精神最强，非理性的包袱最弱的，被我们一堆热情的佛教徒一通操作，现在包袱越来越大、越来越重。包括前一阵子我们提到“水知道答案”时，我说：这种操作把佛教义理的阐释建立在这个基础上，也不考虑一下风险控制？这个要不成立呢？佛教的义理也跟着一起都一盆水倒掉了。为什么要做这样的事呢？这就是有一些人在认知局限的情况下，按照他们的想象，还以为是出于好意，给佛教赋予了时代色彩。这样的事古人没干过吗？“人类的本质是复读机”——古时候出现过的错误，现代人还会再犯；反过来，现代人犯的错误，总能在古时候找到范本。古人对于佛法的推演、展开，就都那么恰当吗？未免太厚古而非今了吧！

所以，这个问题之所以有难点，是因为一般人的时空观、物质观有问题；而他用这样的时空观、物质观去想象前后世的关系，去想象最核心的前业感后果，所以制造了困难——制造了前后世之间的隔碍，制造了业感果的连续状态的问题。不存在这个问题。所以，我说佛讲业感果只讲“热力学”，没讲“动力学”，可能几个原因：一个是动力学太难，讲了人也不懂，也没有意义——不懂，徒增一些困扰，有什么意义呢？再一个，谈不上什么动力学，这也是一种可能。

“前异熟既灭，复生余异熟”，这是《三十颂》的偈子：前一生末后将命终——“命终”这是一个因缘，“惑”这是一个因缘，“业”是一个因缘。这三个因缘合在一起，引生后世的五蕴聚，就是这样（注：详义可参考《大智度论》）。

问这个问题的营友，前一生临命终的时候是五蕴流吧？活到这儿，

这一生将要灭了，这个时候命终、惑、业这三个因缘具足，然后在命终的时候引生了后一世的受生的五蕴聚。不用考虑中间的过渡状态，那是自己基于一般人现有的经典的时空观、物质观的想象，制造了一个必须有中间逐步的、渐进的过渡状态的需求，但是这个需求不等于符合事实，那是基于那样的时空观、物质观，制造出来的需求——那是自己的想象，那是基于过去一些认知，以那些为格式构建的想象。

这是对这个问题的说明。

所说的修习很不错，不仅要坐上这样修习，最后能够推进到日常更多的生活中。

2、接受不接受

这位营友问：“第一个坐上的问题，早上在随法师音声做引导时，有的情况下，明明心里的第一个声音是‘不可以、不可以’，可是限于法师的引导，只能违心的跟着说‘可以都可以，满意很满意’。”委屈你了！“知道这是自我爱的表现，可是还是没想通，哪怕理论上知道，无常就是那么的无情，可还是不想跟这样的不可意境会遇。希望法师能进一步帮助引导，让它能想通吧，真的如法师说的那样‘可以都可以’。”

我虽然引导的有的境比较强，你不必非要强迫自己接受可以，你可以基于呼吸的对境修“可以都可以，满意很满意”。假如说你进档到这儿，发现自己不可以，那就“接受这个不接受、柔软这个不柔软、满意这个不满意”。不必强迫自己接受前境，但是发生了不接受的情绪，发生了不柔软的心，发生了不满意的心，为什么不对这个这样修习呢？之前也有营友分享过的，按照所说的“接受不接受、柔软不柔软、满意不满意”，然后通过这样的修习，变得接受、柔软、满意了，然后继续接受“接受”、柔软“柔软”、满意“满意”。

这就是无嗔善法还不够强，所以内心的嗔拒还没有得到调整，不用急，一点一点修。我带的时候是五蕴都带了，可是我没说大家必须都修，甚至说你哪怕只修一个，比如在呼吸上修怎样都可以，也很好；甚至很

多人可能长时间内就是住在这个上修习，那也很好。

我们禅修营谈了很多，不是说“我必须一下子都受用，要不受用我就是佛法的罪人”，不至于吧？你给自己这样一个刚性的要求，内心不又不调柔了吗？我去做正确因缘就好，我现在能做几分做几分——“满意很满意”；我又不是没做，是做不到，强求，这不是难为人吗？你让我现在给大家做一桌十八个菜的素菜，你不是难为我吗？一方面我不合适做，再一个我也没那个本事，对吧？同样的，自己修习，不要强求，强求是不道的，是不符合规律的。强求，那是有贪有嗔——一边修行无嗔，一边是有贪有嗔，这不自相矛盾吗？接受自己，接受自己现在站的位置，只要保证自己是以现在站的位置在向前走，向着正确的方向走，就已经是好事了。

3、身心无我，不是在身心之外有个“我”

“第二个日常中的问题，弟子在平常生活中会套用一点念处的公式，例如‘是手在动，不是我在动，是心知道，不是我知道’。有时在行住坐卧中或听课中，会突然回过神来告诉自己‘是耳在听，不是我在听；是心知道，不是我知道’。这样的练习有一段时间了，能感受到它带来的益处，但也出现了一点问题：1、身和心在某种情况下比从前更随意、任性，如：会很随意的躺下，心里的声音是‘身累了，是身在躺，不是我在躺，是心知道，不是我知道’。其他方面有时也出现类似的情况，然后会说到‘这是身和心的事，关我什么事？’”

好，问题出在哪？身心之外有“我”，所以没有“我”的责任，都是身心的责任——“我”没有责任，“我”坐享其成，还没有责任，真好。这明显是身心之外还有“我”的意思。“身心无我”的意思，不是身心上没有“我”，除此之外还有“我”。

这是一个问题：就是我们很多在做修习的时候，闻思是没到位的，也是这一次我讲的话多的原因。大家如果闻思都到位了，那我就是讲修习方法，用到了什么原理，我点一下，这样去修习，按说就好了。但是，

因为闻思没到位，所以在修习时，有时候会出现一些情况，这个就是没有处理好无我的问题。

按照这里说的来处理，按照这个规定动作你来反复做，看看自己到底跟从前那个做法有什么不同。

第一个，确认是不是在身心上感觉到有“我”。这是一个很重要的前提。免得到后面内心感觉有“我”，又得接受身心不是“我”，同时接受两个事情——身心上没有“我”存在的可能，然后又接受“感觉有我”，就变成了身心之外有“我”——“我”不是身心，身心之外有“我”，这就出现了自己立场的改变。为了保护内心自我感成立，宁可背叛自己原来的立场，这就是我们说的“转计”。佛教里不说转计吗？这就是转计，就是烦恼的自我保护。可厉害啦，自我保护身手可矫捷了。所以上来就钉住：是不是在身心上感觉有“我”？在哪里感觉有“我”？禅凳上啊？天花板上啊？不是吧，是在身心上感觉有“我”。那你下面不许再改了。如果下面不行就要改变自己最开始的立场，要跟烦恼说：“汝堕负处，你输了，不要狡辩了，你输了！”

这是第一个问题出在这儿了。解决方法，按照教的那样去修。特别注意第一个敲定的深意——是有深意的。这三点，没有一步是不需要的，我已经是简化再简化了，没有一步是多余的。你一定不要省略，省略一定出问题。

要是能够像刚才那位营友说那样，在身心五蕴上，看到这个身心是怎么运作的，不需要什么“我”，也不可能有什么“我”，没有“我”这样一环一环此有彼有的相续，流动得很好，不要觉得硬插进来一个“我”更好，插进来就心肌梗塞了。包括作业受报，也不需要一个“我”，就是这样五蕴的造作会导致后面那样五蕴的果报，如此而已。

我曾经遇到一个问题，说：“那要无我，我自己这辈子造善造恶，反正下辈子也不是我了。就算您说的‘善恶有报’，有报就有报，跟我不没关系了吗？”能意识到这里边的问题不？我没有直接正面回答。我说，我们先不说前后世，就说一个类似的情况：有一个人，他欠人家好

多钱，跑路了，现在这个情况挺多吧！爆雷了，跑路了，然后跑到某个地方，准备重新开始生活。不小心在街上，被当地的车纯粹意外撞了一下，车祸了，失忆了。因为跑路带钱了，然后也治好了，但是记忆找不回来了，于是在当地新身份、新生活完全展开了，也不记得过去什么事儿什么关系了。但是这帮债主们不干，债主们也是有能量的，各种蛛丝马迹，各种私家侦探，一通找，找到了上门要钱。“啥钱？”这个可真的不是装的了。既然你想不起来钱，我们帮你想一想，然后几个人上去一顿胖揍。懂“胖揍”这个词吧，就是给揍胖了——这是胖揍的别解。

你说这一顿打，这人疼不疼？他被打疼了，跟他记不记得是他自己，有关系吗？没关系。如果认同并没有一个“我”，只是五蕴的前后相续的话，这也没有一个中间“一直是一个的东西”来贯穿的，甚至他记忆都失去了，这个情况下他挨一顿打，疼在打人的人身上了？不还疼在他身上嘛！什么意思能想明白吗？你本来感觉疼也不是靠一个“我”，不是靠身心吗？不是靠五蕴吗？你感那样的五蕴，产生意识，又有这样的苦受，当然在颠倒心中就同样感觉是“我疼”，有什么奇怪呢？现在感觉“我疼”，也没有一个“我”。并不是需要由“我”来造业，并不是需要由“我”来受报。“无我无作无受者，善恶之业亦不亡”，不是听过吗？

《第一义空经》说：“眼不实而生，生以尽灭，有业报而无作者。此阴灭已，异阴相续，除俗数法……谓此有故彼有，此起故彼起，无明缘行，行缘识，广说乃至纯大苦聚集起……”没有一个实我，也没有一个实法，现象上就是这样眼耳鼻舌身意，完全无实，不实而生，生已刹那不住的灭，没有片刻的实可得，但是又有现象上的造业受报。事实上是什么？现象上是这样的无明缘行乃至生因缘老死，这其中没有任何一法住到第二刹那。所有的“有”，都是此有故彼有，又不失去联系。

担心有一法不能够久住，不能从一刹那住到后一刹那，导致前后失去联系，只是因为自己以为“法只是它本身”，只是因为这人内心中存在的是法自体有、自性有的这种实有观。实际上，只有一种“有”——“此有故彼有”。这是佛说的话，也是我反复强调的。所以“有”从来

都不是自有，有什么失去联系的呢？所有的存在只有一种形式，叫作“依存”。依存，不就是此有故彼有么？所以，虽然没有任何一法住到第二刹那，但是不存在前后无关联的问题——因为依存是存在的唯一方式。

这就击中凡夫以为“法就是它自己，自有自成”那种存在感的盲区了，想象不到什么叫作“此有故彼有”的存在。这个话说起来容易，只要熏习点佛法，谁都会说。说这个，他还不觉得这是他不了解的，他会觉得他懂，实际不懂——想象不到——法没有实体，从来都没有自有，又有此有彼有。那个此有彼有是建立在一一法自有基础上的此有彼有？不是。“自有”跟“此有彼有”是矛盾的，只有一种“有”，叫“此有故彼有”。一般人，想象的“此有故彼有”是“有此有彼”。注意，这个“有此有彼”是什么？是自有为基础，以自有为基础去想象此有故彼有，把互不相容的两件事基于自己内心的错误，硬是给拼到一起了。这就是我说很多人、包括佛教内部理解缘起是错误的。缘起这么根本的东西都理解错了，后面有什么保障？

只是这话你们听听就算了，相应的再向里边进一进，不相应不要勉强自己，咱主打一个“不勉强”。我这样说大体有点了解吗？自己去思择这个。

4、观察缘起会变聪明

第二个问题里第二个小方面：“2、心更趋向于简单化了，性格里本来就不喜欢复杂，现在心就更不喜欢做复杂的事。学习上和生活中都有发生，有时是保持知道、知道，感觉脑袋变笨了，是错觉吗？”

一般来说，变聪明不容易，变笨也不容易。只是使用的方式有一点……这种情况行不行呢？因为对于缘起或者缘起无我把握得并不是太中正，所以这个功夫用的有点不太好。把无我先体会好，不能体会好无我的时候，缘起很难把握得很中正；当然，反过来真的把缘起把握很中正了，一定就能体会无我。两个角度都行，但破实有我反而相对简单。按照我给的路线，基于无常、不自在多思惟无我，这个反而简单。缘起

的现象——基于无我的缘起现象，这些修习足够。只是这样一环一环此有彼有的缘起的流，要慢慢地去体会、慢慢地去观察，在一切现象上，坐上、坐下，慢慢地去通达，这只会增长智慧，不会让人笨。

实际上是世俗边智往往更复杂，胜义慧单刀直入，虽然有一点深，但只要深入下去就行了；世俗边的缘起的智慧更复杂。

5、善于做笔记，也要善于翻笔记

下一个问题：“三、学习上的问题，请问法师，可以不做笔记吗？弟子以前也很喜欢做笔记，一本又一本，直到有一次在收拾书桌时发现一本笔记，拿起来看了一下，感觉写得挺好，正想问是谁的，才发现是自己的，当下真的觉得很可笑，从那以后基本不做笔记了。”

这位营友说的情况，让我想起了某位在家居士跟我的自陈。因为他要读一本书，是我建议他初学佛法时读的。我说，你可以读这本书，读的方式呢？拿一支铅笔，你读到觉得重点的拿铅笔在这上面勾勾画画，不要担心不恭敬或者污损，你这是为了学好，又不是为了毁损，没有过失。像弘一法师，那么注重戒律，你看他在书上面的批注，又画圈又画线的，还换不同颜色的笔画，为啥？你是为了做闻思乃至说利益人的事儿，又不是自己出于玩弄或者是破坏的心，这怎么会有过失呢？该写写、该画画。另外准备个笔记本。重要的话语，需要摘抄，可以摘抄一下；自己有什么问题，写一下；有什么奇思妙想，别管它合理不合理、可笑不可笑，写下来；包括有时候自己做个归纳，画一画结构图什么的，都可以。

这位在家居士很用心，回去真的这么干了，准备个笔记本，真的是重要的话、觉得好的话、对自己有用的话，就摘抄。后来来看我，说：“法师，我真的是这样做的，也确实觉得这本书好，好到我觉得每一句话都重要，所以我是把这本书抄了一遍。”你们现在笑，笑早了。然后人家告诉我：“我读完那本书，这样抄完已经过半年了。这几天，我拿起来这本书一翻，发现这本书怎么这么好！”明白吗？每一句都很好，

每一句都认真读了，还抄了一遍，然后半年之后翻开这本书，像新看一本书一样——“哎呀，这本书怎么这么好！”

所以同学，不是学得认真不认真的问题，是你跟它见面的间隔太长了，以至于发生了两相忘的事情。那为什么不把间隔搞得短一点呢？特别某些善于做笔记，却不善于翻笔记的同学，你的笔记做完了，不是给下辈子看的吧？下辈子看，也得考古考得出来啊！你的笔记做完了，主要是给这一辈子看的，不是给你徒弟看的吧？主要还是给自己看，不排除给徒弟看的——有的人的笔记自己看完了，最后再传给徒弟，真有。印顺法师《大智度论》笔记，不就是这样吗？但是你得自己看，做完笔记就过去了，那不行。笔记本来就有扼要性，你应该时常的翻一翻，这样才能够不至于忆持不住。

当然，我说的那位在家居士估计是听不到这番话，我对在家众的要求是“没有要求”，所以我当时也只是很温和的笑一笑。对于你们，你们毕竟拿出的时间更多，咱专业就是干这个的，所以还是做一点策略上的变化。

这位营友说：“从那以后基本上不做笔记了。”同学，你做笔记没错，不看笔记错了；你改的地方不对——把不该改的给改了，把该改的没改！这就是所说的归因错误：你不是错在做笔记上，你错在没有温习笔记上。“我没有人家舍利弗的脑袋，不至于看一遍就能记住，学一遍就能记住，但我也不至于周利盘陀伽呀？我中间但凡看一看，也不至于看起来像别人的笔记，是不是？”所以要真正把这个原因找到，你再改！别原因不加推敲，我就改——“我改还不行吗？”并不是所有的改变都导致美好，你看，改掉了一个好习惯！

做笔记好，但就像投资一样，你多少要照顾一下。别像某人投资某个股票一样，都忘了这个股票，过了15年发现涨了20倍。但是，股票是有人替你在那放着，不会丢。记忆不是啊！要改的不是做笔记，而是笔记做好了，要适当地翻一翻，并不会花太多时间——事半功倍，何乐而不为？

“遇到课堂上很重要的会写几句，有的是记在脑海里，有的跟当下状态相适应的，也就是知道，有的也就忘失了。弟子为什么要这样做？只是想给心一个教训吧？‘有本事你就记住，没本事忘了就忘了，反正以后遇事儿受苦的还是你自己……’”对自己狠倒是够狠了。这位营友问：“弟子不知道这样做对不对？可是没有做笔记的热情。”

刚才分析了，笔记没做错，但是不看笔记这件事儿，有点对不起自己做笔记的努力。你做的事最好配个套，解决一下作笔记的配套工作，温习笔记是最必要的配套工作。这是这个问题。

6、若干小问题

这位营友问说：“醒来之后，过完早午斋，可以马上打坐修慈心禅吗？还是要经行一会儿？现代人说最好隔半个小时。”

我们看佛世时候的生活，就算用完斋，他要洗钵、要收拾东西、要找地方趺坐……这都是需要时间的，肯定不会吃完饭马上就打坐。

第二个问题：“干活培福报的身体禅，和花费同样的时间修慈心禅，二选一的话，是不是修行善法的功德利益更大呢？”

不能定说，要看自己当下的因缘（注：指心、田、事等）。

第三个问题：“有种说法，过世的人出现在梦中，如果在梦中还有语言交流，则预示着不太好，出家人做此类梦则要将功德回向给他，这种世出世间都有的说法正确吗？”

佛法中没有这个说法，佛教里有人这样说不等于就是佛法的说法。佛教里进来的东西太多了，特别在一些地区，比如在东北，有一些民俗的东西混进去，如果那些也是佛教界里的人说，那能当做出世间的说法吗？不能。佛法里基本没有什么梦怎么样如何如何。就算功夫能用到梦里，也不是靠着梦里用功夫长进的。梦里都能用功夫，那只是说明这人平时的努力真的够，他的身心投入够真诚、够深刻，深刻到已经落到他生命比较底层了，所以到梦里都这样，这只能是表明这件事。至于其他

的，跟修道都没有什么本质关系。

第四个问题：“颈椎曲度变直和膨出，可以通过打坐调理过来吗？”

打坐的时候把姿势调整好，能保证不会有恶化，调整可能还要用医学手段。

第五个问题：“吉祥卧有时会不舒服，仰卧与吉祥卧穿插着调整可以吗？”

如果是有身体不舒服导致的，完全可以。

第六个问题：“在读佛学院的情况下，将《杂阿含》中的哪部作为定课，在时间和内容上更合适呢？”

你先通读，通读完了，自己哪儿受用或者是哪儿更需要努力，就把那个部分作为自己常读常诵的；不一定是某一篇经文，也许是个偈颂，也许是若干段的经文的句子。

7、修心重于修腿

这位营友问：“弟子以前属于一觉睡到天亮的人群，但自从入营第二天到现在，每晚半夜要醒好几次。刚开始盘坐，弟子逼自己比较紧，每坐必须一个姿势，后来影响睡眠，这5天就没有那样逼迫自己。但被压在下面的那条腿走路是没那么痛，可是似有气流在那条腿上乱窜，每半夜感觉酸、胀、麻、不得劲儿，昨晚也是如此。弟子这19天左右体会了失眠人群的忧苦，幸运的是法师所教导的秘诀‘满意都满意，可以都可以’。禅修也快结束，出营之后打坐时间一天可能只有一坐，不像这里如此密集。如果弟子的腿还这样，是否需要去看医生？”

如果打坐腿反应大，你就散盘，散盘还反应大，那就缅甸盘。我说缅甸盘，我看你们好像没人使，就是前后腿一收，没有交叉，没有哪一条腿压哪一条腿，很简单。因为这样斜面的禅凳，就是那样简单一收，你的髌部仍然能比膝部高，不用担心。

不要在腿上较劲，实在不行咱就挂腿坐，再实在不行咱站着修行（静

态)。你们不要笑，有一天：“我这个腿怎么坐都不舒服，让我挂腿坐，但是我臀腰受不了，怎么办？”“站着呗。”站着的时候注意，你们知道站桩吧？凡是经过时间检验的站桩，它都是符合人体工学的。为什么要保持膝盖微曲？因为要是膝盖过分挺的话，膝关节是锁直的状态，站久了膝盖很不舒服。所以如果要保持站姿，包括你们上早殿，不要膝盖绷得这么直，稍微弯一点点，不要关节锁死的状态。关节锁死懂吗？不要关节锁死的状态，稍微弯一点点，别人又看不出来。这样站着，对于膝盖不会感觉很不舒服，特别站得久的。不过，我们殿堂还好了，站一站、拜一拜、走一走，还挺科学的。但即便这样也要注意。这是说到：如果真需要，这个腿就是给我制造各种情况，那我站姿嘛！也不用非要什么桩姿，就把膝盖、腰、小腹等等这些姿势摆好，我就这样站着就行。当然可以的。

再不行，我慢慢地经行，专心地修心，也是可以的。经行对于止的支撑或者定的支撑，可以到第三禅的。真的要专注的修习，经行的威仪也是完全可以的，对于我们很多修习是满足的。用不着太跟姿势较劲锁定，我们重要的还是建立内心的善法。如果确实有必要需要看医生的，那也要去看。

8、可以都可以，满意很满意——爱咋咋地

这位营友说：“法师的口诀，极大的改善弟子半夜醒来后的心理状态，感恩法师。”

他说的应该是“可以都可以，满意很满意”，这是我过去在禅修营说过的。当时还有一些年轻调皮的学佛人，把我另一句话拿过去作为横批。另外一句话，你们也听过，他们把这个凑成了一个对联：“可以都可以，满意很满意”；横批：“爱咋咋地”。这样凑到一起也挺对，我说过“爱咋咋地”，不是带着所谓不满或者对立情绪的，是完全柔软开放、完全平等开放的——“这样也可以，那样也可以，我没有情绪倾向，爱咋咋地！”是这个意思。人家说的也对，这位营友既然觉得有用，那就再附赠一个横批。

9、有限度的帮助

这个问题问：“面对父母之间难以解决的问题，身为子女的出家人应如何做？当亲戚问过世的亲人在哪一道，应该怎么回答？”

父母之间难以解决的问题，我们作为出家人，作为子女，可以有限的努力。如果不是像父母这种情况，很多时候我们就不太合适了，但是父母的情况特别，我们可以做有限的努力。最主要是什么？如果我们能够站在让双方烦恼多少得到调伏的方向去努力，是最好的。

这就涉及到什么一个问题？你们现在主要在学院，还好，以后如果出去接众，可能会遇到不少有情感问题的情况。这个时候人家来问你：“师父，我到底是跟他合还是分呢？”你咋说吧？你说“佛没教我这个”，挺好，算是保守的保持立场，也挺好。最怕的就是用你的聪明才智告诉他，替人家做个决策。你们知道，这在戒律上都是有问题的。可不可以给主意呢？可以。可以给什么主意啊？可以告诉他：“苦恼来自于烦恼。”我常常是跟人家明白地说：“佛是不让我们出家人告诉人家是合好还是分好，但是，我们没有烦恼最好。”我们的苦恼都来自烦恼，我会根据情况来说一说他这个情况怎样调心比较合适。

实际上，对父母最好也是这样。如果你涉及站队谁对谁错、谁多谁少的判定，这是把自己搅到是非里了，你并不是站在岸上的人了，你是下水的人了。保证自己站在岸上，然后伸出一只慈悲而有温度的手，就好了。有限度的帮助，不要说我一定要帮助出一个好结果。说实话，有一些事情不是我们这一辈子能改善的。虽然说从长远来看，轮回里没有解决不了的问题，可是这一生就这几十年，能解决的问题很有限。

一方面，需要做一些努力，那就做；另外一方面，对于结果保持心态上完全柔软的开放。对于结果不要有情绪倾向，这个很重要。修习无嗔修这么多，不要只是会坐上修，希望它改变你生命的情绪模式，自己内心就更正确、更美好、也更喜乐，多好啊。

10、祭祀有用吗？

“亲戚跟过世的亲人（受生）在哪一道，应该怎么回答？”

一般应该是不知道的，才有这种困惑。不知道就是不知道，不用不好意思。不过，比如说我们是后人或者亲近的人，佛曾经就人间的祭祀讲过这样的事：有个人去问佛陀，“祭祀有用吗？”佛给他来了个分别说：什么什么情况有用，什么什么情况没用……什么情况有用？堕于鬼趣的有用。这个先人（已经去世的人）生到天道、生到人中、生到畜生道，他有用吗？这人从斯里兰卡前一辈子结束了，这一辈子生到中国某个白领家庭里，然后斯里兰卡那边每天给他烧纸钱（假如用大家理解的中国的方式），他那个襁褓里就出现钱啦？有啥用啊？或者是中国走了，生美国了，然后给他烧纸钱，他在美国的儿童室里，看着天上给他掉美元？掉人民币？掉天地银行发行的大面值钞票？知道吧？有的冥币上面写的是天地银行，口气可大了，面值都大的吓人，跟津巴布韦货币似的。有用吗？没用！那什么情况有用？生在鬼道。

然后那个人问：“去世的人要是没生在鬼道呢？”言外之意，就是：“我祭祀他的东西不浪费了吗？”佛说：“不浪费，你家族里从前去世的在鬼道的会来受用。”这人也是个问题少年，跟你们有一拼，马上问另外一个问题：“那要是家族里过世的人没有在鬼道的呢？”佛跟他说：“这个是不可能的。”这话听着有点扎心了，不过也打消了他的顾虑：“我的祭祀白费没白费呀！”也没白费。

你要不知道，就明确说不知道；或者你要担心其他，你就说：“不管他去哪一道，你如果想尽一点心意，这都是有用的。”愿意讲，把我刚才讲的那个道理讲给他听。可以这样说：你愿意尽点心意，也都是有用的，不会白做；特别是假如你用一点布施的心，自己还有一些福德呢！

11、重视闻法因缘

问：“智慧生起的因缘主要有哪些？”

这个在经典里有说。远因，自己要受生在善趣中；稍微近一点的，要做能够听闻正法的因缘。在古时候，主要是要亲近善士——亲近善知识；在今天，获得正法知识的因缘，可能是书籍、可能是图像、可能是音视频。首先要做闻法因缘，这是智慧生起中最关键的因素之一。有了闻法因缘之后，再说向后推进的深入，这在经中有很多说明，你们可以自己寻来对照。但创造闻法相关的因缘是第一位的，这恰恰是你们现在最不缺的，人不要有什么不重视什么。

秋露禅修营 21-5

答疑

1、腿功速成？腿功不重要

这位营友两个问题，第一个问题：“弟子听到一种加快练好腿子的方法。”我看你们都挺在意的，腿子不重要。“双盘时让体重适宜的人坐上去，或者用大石头压上去。”当然这位营友想得周到，后面说“如果可行，弟子准备买几个沙袋，逐渐增重，练好腿子，因为腿练好了可以坐得更久，不会被腿痛所干扰观修。”

盘腿这件事情挺奇怪的，可能主要是在我们汉传或者北传的区域内，因为一些原因，大家对于练腿特别在意。当然，我从前也是其中一员，我属于练好了之后不在意那种，然后开始劝说人家：“不要在意，关键不是腿子。”“那你要是膝盖翘得老高我就不在意了，你又不翘，你又说不重要，这就像挣了钱的人说‘我不在乎钱’一样。”是吧？但是，实际上真的是不重要。那些去南传参学的道友，回来没有一个说那边有什么练腿子这回事儿（那边重视禅修）；而且去之前都是双盘，回来了基本都变成单盘了。包括你们去东南亚的应该看过，那边有很多佛像都是单盘。这不一定是示范作用，表现的是人的追求。我们这边都追求双盘，基本上我们这边塑的佛像很少有单盘的，注意到了吧？所以：“你看，我们的楷模们都是双盘，我自己单盘总觉得差点意思，散盘就更不好意思见人”，是吧？人家那边好，直接塑成单盘，“你看，我单盘有法理依据吧！”所以不用太在意。

我说这个，不是说哪一边对、哪一边不对，而是你看到这其实变成了某种佛教文化，并不一定具有真理性。它变成一种佛教文化性的东西，因为意识上人们认为这样重要、好，事实上并不一定真重要。

下面说事相。营友问的方法，会不会有点用呢？会有用啊！因为，我们不用神秘主义去说，就说现实身心的事儿：盘腿的时候，困难来自

于哪儿？主要是韧带，主要关系到若干韧带的问题，这些韧带因为柔韧度不够，所以，有的是盘不上去，有的盘上去就像受刑。我还记得有一次禅修营，有一位跟我同龄的在家男众下来，他跟我说：“师父，我算是知道了，要回到战争年代，我肯定是叛徒！”为什么这么说？“这腿疼一疼，我就受不了，想一想再什么老虎凳、竹签子这些一上来，我肯定受不了，我肯定是叛徒！”所以在刚开始的时候，这些韧带柔韧性不够的，可能盘不上去，盘上去也会更痛苦。知道这些，那方法就简单了：你把韧带柔韧性练好了，是不就行了？事实就是真行了。

讲一个在我读佛学院期间发生的真实事情。有一位同学就属于这种勇猛派的，他听到别人讲（至少在他看来是可信的人讲的）：“某某腿子始终不行，后来一咬牙，我就不信它不行！把自己腿子绑上了，把自己人也绑上了，过了一夜，再然后腿子就行了。”只要一次疼痛就能解决以后问题，这一劳永逸的事儿，还是有吸引力的。这位同学就信了邪。我们有一个小库房，放一些大家暂时不用的东西。晚上止静了，他就进去把自己给整好了——为了怕自己喊出声，不仅盘上后把自己都绑上了，还请别人拿胶带把嘴给封上了！这个待遇我只在电影里看过，一般来说受到这个待遇的都是好人，这大概算是好人标签吧。然后，让同学在外面锁上门。半夜里，就有同学听到“咕咚”“咕咚”撞击声，出去之后顺着声音找，找到了库房门。门是被锁上的，把门打开，这位同学躺在地上很惨的……你们千万不要试。把自己搞得很惨，绑得严严实实的，然后胳膊也绑上，手也绑上，还要嘴封上。但从这样的情况也能看到：一个人求离苦的意愿有多么坚强、多么决定！“我拱也要拱到门边！用撞门的方式向你们求救！”所以，不要太过激进了，太过激进会给自己心灵留下创伤。

像用沙袋这种柔软的方式是一种可能，但是我也不太推荐，因为我们会在短期内增加痛苦。

我说一下我用的方式。真正出家了，把自己完全投入其中，就这一件事了，反而不求速成，也不急于求成，没有贪快图易了，就很理性的分析这件事。哪有那么多神秘的事儿，就是相关的韧带柔韧性不够嘛，

我练柔韧性就好了。这个姿势要用到哪些韧带，自己判断一下就知道了。每一天上坐之前大概做 10 分钟、15 分钟相应的韧带拉伸，然后再上坐；下了坐之后，再拉伸一会儿。而且，上坐之前的拉伸要尽量不断的挑战。你们做过拉伸吗？特别韧带拉伸，是一样的原理，每一次都让自己多少感觉一点挑战。但是那种拉伸并不痛苦，你就算感觉疼，也不是长时间不动的那种疼，拉伸韧带的痛而已。坐完之后，下坐，如果时间允许，再拉伸拉伸。这样坚持下来，再加上经常坐——当时是上课坐、下课拜佛，回来上课再坐，下课再拜，只要坐下来看书，都基本上是盘着的，盘不住了放下腿来，下地之后去礼礼佛或者走一走——这样有个几年就练差不多了。别求快，求快反而容易出问题。

在修行中，最好用老实的、哪怕慢一点的办法，不求这些急于求成的方法，跟自己说：“这急于求成的方法背后，其实反应的是自己心态的问题。我要避免这种多少容易导致不那么明智决定的心态。”我希望刚才讲的那个事情，大家的印象足够深刻。

这位营友下一个问题：“身长腿短，腿痛是要更厉害，练好腿需要更多的时间，对吗？”

你说的这些因素有道理。其实涉及到双盘时腿的姿态，特别是下边的那条腿，它是有一个这样的状态：膝关节在下，踝关节在上，当然角度越陡，它就会挑战更大了。坡度取决于几个因素，除了刚才说的小腿的长短，还有一个是大腿的粗细。所说小腿的长短，指根据自己身体比例，小腿比例是长或短，不是绝对值的问题。还有，我们来做分析，腿搭在这儿，它的角度，一个是跟坡长有关系，再一个还跟落差有关系，落差不就是大腿的直径，坡长不就是小腿的长度，就是小腿的长度和大腿的直径决定了角度。一个简单的几何——人生几何。

跟小腿长度相比，大腿直径是更好调控的因素。并不是玩笑，随着我出家之后运动几乎消失，再加上年龄增长，肌肉流失，所以明显感觉大腿的直径变小，所以打坐容易了。

不是要问这些因素吗？这两个因素可能更关键，跟身长的关系不大，

跟小腿的长短和大腿的粗细关系大。再一个，跟自己盘的松紧程度有关系，你非要把脚踝甚至脚踝之上的胫骨搭到大腿外侧去，那当然更挑战了。有必要吗？这样坐起来更方正，但对修行没有必要。

不要受那些影响，不要在腿上下这么大功夫，不太重要的。马云说：“我不在乎钱”，所以，练好腿的人说：“腿不重要。”

2、早起的建议

这位营友问：“弟子有时9点多睡觉，2、3点就醒了。如果打坐的话很快又犯困了，如果诵经拜佛就不会困，那么可否诵经拜佛？”

当然可以。不过，早起打坐昏沉不昏沉、困不困这件事，是跟你打坐有没有进步有关系。我刚开始在佛学院读书时是4点起床，4:45左右排班准备上早殿。我自己差不多能挤出来半个小时打坐。那个时候4点起床，半个小时打坐，有时候还昏沉，可是后来3:30乃至3点起来打坐，一点不昏沉，跟早晚有关系，但也跟你打坐进步有关系。

“听说从中医的角度，凌晨每个时辰对应各类器官的运作，那么起这么早会对器官有伤害吗？”

如果站在身体健康的角度说，你可能不用起那么早。从前的道友听到我这么说，会感到我背叛了革命，因为跟他们说：“基本上佛世的时候，中夜将息，过中夜至后夜应时而起。佛应该是鼓励我们10点睡2点起吧？准备向这个努力。”后来我的解读和说法稍微宽了一点——中夜将息，在后夜合适的时候起来。后夜，大家知道时间吧？大体对应2:00-6:00。特别是自己年纪大了，看着周边的道友，有一些年龄比我还大，身体也不太好，我就特别的理解，所以我觉得我现在这个说法可能更妥当。只说后夜起床，没说刚到后夜就起床，对吧？所以我觉得说中夜将息，到后夜的时候起床，应该是这个意思。最晚随着明相起来，尽量不过明相。

青年人，身体还挺健康的，不建议睡太多。这个不是别的，是反应着自己的意乐——这后面有自己给自己的暗示和意乐。看身体情况，身

体要是比较健康，没有什么问题，早一点起好；也不一定非要太早，我觉得对于多数人，4点可能是一个比较恰当的时候。要是身体健康，再早也没有任何问题，而且用功也都能用上，不是徒具形式，那你早一点也没事儿。要不然，不用太挑战，不必在这上太较劲，把平时的时间利用好，把每一个碎片时间都利用好，可能意义更大。

3、法缘慈与无缘慈的差别

下面这个问题，第一个问题：“在修法缘慈的时候，观察五蕴无常、不自在、非我，但在观察五蕴无常时，其实缘起的故无常也就成了无缘慈，从中产生的疑问是，阿罗汉不广观一切法空，可是在观五蕴时就应该知道五蕴的无常、不可得、空，不是吗？”

这里有两个问题，一个是：“观察五蕴无常时，其实缘起的故无常，也就成了无缘慈”。法缘慈，其实还是有浅深的。浅的法缘慈，是没有去触动法是不是实有的观察，明白吗？就是不去推敲色是否实有，乃至受想行识是否实有，只是这样的色受想行识此有彼有的因缘，所以在这个上没有我。现象上只是这样色受想行识的此有彼有的流，就到这儿；他不去推敲色受想行识上有没有实有。

另外一种，就是这位营友说的：这样观察，不管是重视无常还是重视缘起，都同时能够体会到色受想行识不可得。如果这个时候是这样的话，它跟无缘慈仍然不一样。不一样在哪？你是住于五蕴相，但是同时明白地体会到五蕴不可得，这是“空有并观”。无缘慈是住于空（“住于空”实际是病句，我就暂时这么说），或者是说向着空在修慈，向着无相在修慈，它并不是空有并观，它是空慧这一边。明白这二者差别吗？你前面仍然在呈现着蕴相，只是蕴无实；后面是蕴相不现前，唯是空相或者无相，是这个差别。

“阿罗汉不广观一切法空，可是观五蕴时就应该知道蕴的无常、不可得、空，不是吗？”不一定。无常的深观是无所有、无牢、无实、无有坚固。可是你一开始观无常或者一般人观无常，都深到那个程度了

吗？没有。特别它的重点是在判断“我”可不可得的时候，就是蕴无常，而“自我”的感觉是这样“常”的；蕴无常故不自在的，而“我”给人带来的感觉是自在的，所以感觉有“我”是错的。重点在判断“我”如何而不是蕴的如何。在这时候观察蕴的无常，不一定达到无所有、无牢、无实、无有坚固的程度。我们不排除有人能达到，但不是必然达到。

再有“自己在修法缘慈的时候，很容易变成无缘慈的观察，这是不是重点放的不对，还是观法的方式不对？”

前面有说二者的差别了，一个是相当于空有并观而侧重在蕴相，其实也就是体达蕴的不可得而取蕴相——主要在取蕴相，同时胜解或者了解蕴的不可得；另外一个重在观破过去这种诸蕴的实有之后呈现的空相。这是差别。

4、简单说明法缘慈修增上意乐

第二个问题：“能否再细说一下，用法缘慈如何修增上意乐？”

这是退步了吗？我记得有一个问题中说到，应如何用法缘慈来修增上意乐。挺好的，没什么。都是用蕴观的角度来看待有情，自身是这样色受想行识的因缘流，受是怎样因缘生的——包括你愿意的话，体会它的不可得而观察蕴相，都可以——受是怎样因缘生的，所以不可得，但又呈现为这样的蕴相，类似这样。

对方也是如此，对方主要是色蕴和受蕴上（之前别的营友有问题问过），在色蕴和受蕴上的这些不可意相拿到自己身上，主要是身受上这样的苦拿来，但也包括像色身受到伤害、或者是病患的状况，包括外伤性的创伤，这些不过是那边色蕴上的、受蕴上的不可意的状况，这些拿过来放到这边蕴聚上，这边的色蕴上发生了这样的现象，受蕴上出现了这样的身苦，而这些都是这样因缘生，不可得的。你可以不侧重不可得，但是看到它是怎样的缘起，特别是受，看到是怎样的缘起，是可以的。它的不可得，你感受到就好，不用深观；你愿意深观也行，愿意深观的话再从这儿向后做延伸。同时混进来，那也不是不行。对面因此而究竟

离苦安乐了，可以看到对方的安乐相，没问题，五蕴上的安乐相，不很正常么？不用安乐相就非要是人的，是这样。这是简单说一下。

5、法缘慈的对象

下一个问题：“修习法缘慈的时候以五蕴为所缘，但是五蕴不像一个看得见的人一样呈现出来，所以是否是以在身心上的感觉去做为所缘呢？”

“修习法缘慈的时候以五蕴为所缘，但是五蕴不像一个看得见的人一样呈现出来”，它呈现的就是蕴聚或者蕴流，我们现在自身也是。这就说到之前那位营友，我说还挺为他欢喜的那位营友，他说的那些“这样一环一环身心现象的发生”，你要这样看到五蕴，不是简单的概念拼合。早期呈现为概念拼合，也没问题，你要慢慢地在现象上如实的观察，变成事实上的细化具体，以后在这些观察中会越来越如实的呈现出来。刚开始不是那么具体真切，完全没问题。修行不要给自己上夹板，自己只管做正确因缘，不期待什么所谓的好结果、理想结果，只是做正确因缘，结果怎样都是好的。

这里说的“五蕴不像一个看得见的人一样呈现出来”，其实是说的五蕴不是像人一样的一合相，所以我说你可以用蕴聚相或者蕴流相，就是关联的五蕴——所谓的“那个人”就是这一堆关联的五蕴，如此而已，不存在那个人。这是在蕴观上这样说，蕴观上强调是不存在那个人，蕴是否有那种实在性，可以先不观察，观察的话也没有问题。这是解决法缘慈的对象。

所说难点应该也包含蕴相不像一个人相那样直接、具体、习惯，这正是从前的问题。可以从基于身心现象——辨别蕴属来练习。

6、无缘慈的对象

下一个问题：“修行无缘慈的时候，您说以空为所缘，还是有点抽象，我的做法是先观破五蕴，知道当体无自性，然后对这样的因缘流形

成的行蕴修慈，这样对吗？”

刚才有说，是因为之前取了蕴相，现在来观察。蕴上有没有相可得？色无色相可得，乃至受想行识无有受想行识相可得，这样得到的是偏于无相。你观察“体”有没有，色的自体可不可能，观察完了，色是不可能它有它本身的——这是偏于观察空相。如果一定要说，空相和无相之间还是可以有小差别，但往往是可以通的，就是从空相到无相，或者无相到空相，都可以互通的，因为它们本质上都是无自性。这样的观察都可以，都可以呈现的，或者是空相，或者是无相相，这时候心对着——比如说对一个个体，还是对着差不多刚才这个方位，但是无相可得——来倾注慈。如果是缘的一切众生，之前因为是缘的一切众生，慈是遍满而普遍的，这时候的无缘慈仍然是遍满而普遍的，只不过之前可能还呈现着很多有情相，数不清的有情相，但现在一切相不可见、不可得，呈现的是无相相。既然无相相，就谈不上大小方位，其实严格来说是这样，你哪怕对于之前的一个个体，如果无相相深彻了，还是失去所谓方所，但仍然是有慈的倾注。

这个方面营里做做修习就好。简单说，就是以破除实有之后的空相或者无相相为所缘来修习的。

这位营友末后有一段话：“用实践来验证所学，又用所学来突破实践中的障碍，真是妙。”

是的，佛法是很好的。

7、慈念于呼吸的两类情况

这位营友问：“弟子想在慈念于呼吸上多用一些功夫，想请师父开示具体修习的细节。”

慈念于呼吸，跟一般观呼吸没有本质差别，差别只在于心太习惯于慈了，看什么都是慈眼看视，所以看呼吸也是带着慈来看的，就这么简单，所以就变成了慈心观呼吸。对于慈心成熟的来说，他以慈心观呼吸是自然的事儿，就像他用慈心看树叶一样，不是刻意的用慈心去看——

因为他的慈心成就，所以他看树叶，内心也是柔软慈和的，带着善意和关爱的。

之前在跟大行法师探讨的时候，谈到了这个问题。如果是慈成就的情况，他慈成熟，自然而然呈现，那他慈心观呼吸就是身念处，记得当时那样说吗？如果他的慈心还不太利索，有时候强、有时候弱，有时候有、有时候没有，那他慈心观呼吸基本上是心念处了。什么意思呢？是觉知着慈入息，觉知着慈出息；令心慈而入息，令心慈而出息。这是两类情况，一类是心中有慈的时候，觉知着心中有慈而入息出息；另外一类情况是心中的慈淡薄或者没出现的时候，令心慈现起，然后在这个状况下入息出息。这是所谓的慈心不那么自在的情况下，实际上慈念于呼吸，用念处的话说，主要变成了心念处类别的。可是这人慈心成就，慈念于呼吸对他来说主要就是身念处，因为他心与慈俱成为一种比较自然的状况，不用费力举，而且有慈的自持，他不用费力的去保持——其实是有背景性的慈的自持，这就是我说心的坚善性，慈成为心的背景，会这样。举这两类情况，我再这重复一遍。

8、值得尝试的 2-3 小时打坐

营员：弟子两个问题，一个是，您说一次性打坐了 2、3 个小时，这是指持续性的坐，还是中间需要换姿势，需要注意什么吗？

法师：一次性的修习 2 个小时或 3 个小时，主要指的持续用心。如果中间腿实在受不了，需要换那就换，尽量不打扰用心。不用特别的去跟腿较劲，单盘能坐 2、3 个小时就单盘，散盘能就散盘，只这样简单一收腿才能坐 2、3 个小时，那就简单收一下腿而已。没有必要在坐姿上先较劲，先在持续的用心上用功。

营员：久坐会对身体有影响吧。

法师：对身体会有影响，所以要配合一些活动。但是，它对于修心（特别是早期）带来的帮助很大，就算有一些影响，也值得去尝试。所以你看，《阿含经》中常说的午斋之后打坐（日中之后打坐），然后起

坐是什么时候了？晡时，太阳要落山的时候（黄昏的时候）。啥意思？就这一下午，差不多在禅坐。他中间也许经行，也许没经行，有一些人明显是中间不起来经行的。也就是说，这种时间长度的坐禅，在佛世的时候是不少见的，也没有什么问题。比丘晡时起坐，彼此议法或者向佛陀做一下禅修报告，这都是有的，所以 2、3 个小时的禅坐不过分。你要说坐 7 个小时，我可能要建议考虑一下，3 个小时不过分。你们试就知道了，一般在还没有特别稳定维持较高状态的情况下，坐 1 个小时和坐 3 个小时，用一段功夫就知道有差别。

9、不要轻信

营员：刚刚提到那个故事，就那一晚上的同学腿功有成就了吗？

法师：如果成功了，那就好了。所以我跟大家讲就不要那么干了。他的“成就”，是告诉我们：“此路不通。”那些故事就当故事听就好，讲的人也许不是故意欺骗，但他也是从别人那听来的。看，中间一手传一手的故事，就到他这儿，信了，去干了……只能说轻信还是有过患的。

10、我是一个没有交流欲望的人

末后这一张纸条不是探讨问题，是为未来探讨问题留一个渠道，说：“弟子有一个小小的请求，可以加您微信吗？弟子在这收益很大，后期会一直修习，希望有问题可以请教。”

实际上来说，我更希望你们自己好好读书、好好学习，经论中都有。因为我个人能处理的问题肯定很有限，一年中能拿出来这么长时间，大家一起切磋琢磨，其实挺奢侈的。一旦回到我日常的状态，别看我好像跟大家很能说，但我是没有什么交流欲望的人，不管是书面交流还是语言交流。人家来，有因缘，需要我，我可以跟大家像现在这样，好像谈了很多法，也谈得很快乐；但是我个人的倾向是一个人安安静静待着，其实平时我个人是挺保守的，特别在社交上。所以我是倾向不打那么多交道，如果说实在是有问题，在余处得不到什么参考，而我能够提供帮

助的话，那也是很愿意、也很欢喜。到时候你们看，确实有需要，我可以跟大家做一点探讨。

11、明天结营了

明天是我们结营的日子了。你看这日子倏忽而过，到今天是 28 号，我们 7 号晚上开营，8 号正式开始禅坐，到今天晚上其实 21 整天了， $28-8+1$ ——这个账是这样算，21 天已经过去了。

同学跟我说，明天早上能不能够一起合影，可以……我们合完影之后，手机这些设备就可以发给大家，你们终于要跟自己久违的小伙伴见面了。不要跟它玩的太过 happy，差不多就行。然后，我们早斋之后，8 点，在这儿做一个简单的结营。明天是这样安排的，我们今天晚上就到这里。

秋露禅修营·结营

坐上修

每一坐临开始用功之前，用正见和正志来摄持和激励自己。曾经说过，可以问自己几个问题：我为什么要修行（不修行行不行）？

这里最小版的答案是苦集灭道。因为生命是如此如此的，是颠倒的苦集，如果还这样下去，完全没意义、完全没希望，所以要随顺正法而修习；根本地解决这个问题，要修道，向于证灭。

至少应该这样。

如果已经确认了自己要学菩萨行，要发菩提心、行菩萨道，那就跟自己讲：我为什么要学修？因为不仅仅是自己这样的颠倒，整个世间就是这样苦集的世间。从事理上说，这是完全没有必要，也可以说很冤枉的——完全可以不这样，只是因为无明才一直都这样。如果随顺于真实的话，那应该去除一切无明及其导致的苦痛（而不仅是“自己的”），这是随顺正理说。从个人的志乐说，自己对于众生有普遍的悲悯，普遍的慈悲心，强盛的慈悲心，又知道如过往诸佛那样行菩萨道成佛，依着这样的正理，能够给世间带来最大的果利，所以我要这样来修行。

我为什么要修行？简单地说，因为这是个苦集的世间。不修行不行？不行，没希望。

第二个问题：我如何修行？为什么？明确一下，自己是为了个人解脱修行，还是为了一切众生离苦修行。

第三个问题：我这一坐如何修行？清楚一下，我这一坐怎么修行。最好还附加一个：为什么？

第二个问题一样附加一个“为什么”，我刚才都有解说。这样至少每天一次给自己的心明确，很重要。我们很多人不一定去明确这个，有一些人会，比如他每一天诵自己写的发愿文或者诵经论，以及前人的发

愿文，里面可能有这些内容；要是归纳总结的话，包括了“为什么修行，具体修行的道路如何选择、又为什么，自己具体的修行怎么做”，当然对具体修行说为什么的就少了。

有这个是很不一样的。很多人经历过一段时间的精进，或者经历过一段时间的明白，可是因为自己没有主动地反复在一天一天的学修中加强正见、正志，各种因缘下——正念不强或者放逸懈怠、或者其他偏世间的事物占据了心，结果就忘了加强正念、正志。不管你那个心曾经多强烈、多有力、多么不可遏制，它是有为法，你没有把它相续的因缘、持续发挥作用的因缘不断地现起，这个心就会在后来慢慢淡薄下去。不要心存侥幸，没有人是规律的例外。

所以，每一天清早起来摄心之后，或者在摄心的时候，就应该把这些清晰。如果你头一天晚临睡之前能够清晰，也好。这就是为什么有一些道友，晚上诵经之后，第二天状态好的原因，因为他诵的经论中、经典中有这样的内容摄心。也是为什么有的人禅坐之前先诵一小段他相应的经典，对摄住心会比较有利的原因。这些都不神秘。

每一坐都问问自己为什么修习？这一坐又如何修习？又为什么？这样在战略上会越来越清晰，战术上也越来越清晰，包括具体的修习善巧。因为在“怎么具体修行”里，你要考虑到如果遇到一些情况——比如散乱、昏沉——自己应该如何看待、如何处理。处理的时候很重要的是心态，不仅仅是操作。通过这样的强化，就慢慢地能够实现经中所说的，是正见、正志摄持的修行，表现在解脱道就是“依远离、依无欲、依灭、向于舍”；表现在菩萨道真的就是这一坐是为了最广大地利益众生而在做菩提资粮，真的是在做“为利众生愿成佛”的事情。而不是“今天心情好，要不打一坐？”一时高兴是解决不了问题的，长期地推进下去，就得按照佛法的规律来。

刚才说的是什么？八正道中的“正见”和“正志”，正志也就是正思维，这个不是虚的，它就是要摄持自己每一天的，摄持自己全部修行的。不会摄，那就用我说的这个方法，起床、临睡、每一坐，乃至用心

久了，菩提心或者出离心坚固了，成为生命背景的存在，就真的发起出离心和菩提心了，那就意味着自己的生命已经全部被正见和正志摄持了，这人的修行是真的进入了修行的道上，他在正见正志摄持生命上已经达成了坚固。那会很不一样，那会行住坐卧、举止动静都在道上。

我们一起来修习。

……修习中……

我们接下来到天台上去准备一起合影，大家可以慢慢起身，不急，天色还早。

结营

诸师吉祥。首先祝贺大家在这 21 天的行程中生存了下来。这是老外的祝贺方式，祝贺一次很挑战的事情、一次冒险，成功地完成了全程，他们有时会夸张地用“幸存”（Survive）这个词。祝贺大家从这样一次生命的探险中幸存了下来。我们这一次禅修营今天在中秋这个日子里正式圆满了。

当然，一件事情的成办乃至最后圆满是因缘所成的，没有事情本身这回事，都是诸多因缘的合会。在某种合会的方式上，我们安立这样的假名叫“圆满”。我们既没有成道，也没有真正在法上有可以不再努力的章本——那至少是声闻果，要到初果吧，初果的人就算不努力了，极七返而已——我们没有这个章本，所谓的“圆满”，只不过说这一次的探险按照我们大体的预计，比较顺利地完成了而已。但是我们前面的路正长，或许这一次禅修营所学、所修对你有所启发，也许把你的路变得更长了。比如，“我本来想自己得个阿罗汉就算了，但让您这么一说，我觉得我好像也可以尝试一下菩提道。”

一个事情的成办，有这件事情最开始的诸多因缘。别忘了我们是在释迦牟尼佛的法化下才有这些可能，没有佛陀最初的发心，三大阿僧祇劫的艰苦行道，最后因缘满足，在这个世界暗夜之中做世间灯，为人天眼目，善巧施教，就不会有我们今天这一次禅修营的圆满，也不会有你这 21 天遭的罪。所以，我们真的感恩诸多因缘的时候，第一个要感恩佛陀，要感恩佛陀之后这些住持佛法的先贤们。

真的是这样，不要将等闲得来的轻易看。今天生活在信息时代，想获得什么经律论，用手机简单一搜索就出现了，可不要说过去更古老的年代，对于法追求的不易，你们可能都无法想象，就在上世纪八十年代，像我这样寻找的人，想要找到一点真有价值的材料是多么不容易。也许是我在那个城市文化气息太淡薄了，我在市图书馆里唯一能找到的一本正儿八经的佛教典籍还是《百喻经》这样的故事性的，作为文学类被收藏的佛经。所以，我常常跟人说，我最开始接触佛教起点非常高——《心

经》，但是场所非常奇妙——《西游记》里。以至于在高中的时候看到一本《觉海慈航》——不知道有没有人知道这个？现在佛法启蒙基本没人看了，当年基本上很多刚学佛的人都看这个——看到一本这个书都觉得“哎呀，真好！真的很难得！”今天难以想象了，今天是太容易得到，以至于“等我忙完这件事再看吧！”

我们在谈到法的因缘的时候，应该理解这件事情的不容易，也应该为自己还有善法因缘，还能随顺法的抉择而感到欢喜庆慰。有一些事情，它本身是很难得、很美好，也是很有利益的事情，可是人的贪心、人自己的弱点让他不重视。就像我们有了出家身份，有了这么好的学习佛法的机会，如果不善用其心，缘的都是生诸烦恼的相，那就是拿一把好牌，然后不当好牌打。

我们如果回忆、反观这一次自己“遭的这个罪”，最开始的因缘在谁那呢？那只能“怨”到佛陀，是佛陀让我遭了这 21 天罪，当然，事实是有了这 21 天在法上的努力。这并不是硬往上靠，因为佛陀说法也好，这些过往的贤圣们、祖师们、大德们住持弘法也好，人家的发心都很明确，就是为了令正法久住、利益将来，所以我们都是蒙荫于过往诸贤的德行的，确实如此。

从具体的事务上，我们这一次禅修营能够成办，能够圆满，福寿寺的常住还有很多个人在里边给了大力的支持和推动，我们真的应该非常感谢。

在这 21 天里，我们学习了什么呢？简单回顾一下，包括：从最开始的众生缘慈到接下来的慈悲增上意乐、到菩提心，然后基本版的菩提心籍由法缘慈和无缘慈而向更丰满来发展。不管自己一时能够受用多少，我希望这一次你付出的努力，能够给自己的生命里带来一些启迪，能够留下一些印记。不管以后自己在佛法的哪个方面去努力，想一想自己在这 21 天中付出的辛苦和得到的一些可能的启示。

佛法是要落实于生命的，所以，佛学院的诸位法友，学了很多，但自己要有一种意识，就是把所学的要落实于生命的实践。有的主要是偏

于自身堪能的增进，生命的改善；有的可能更多的是在利他行方面，但这都可以纳入到佛法的实践中。

我过去跟一些学僧说：“佛法从实践中来，到实践中去，在实践中验证，在实践中完成。”佛法从释迦牟尼佛三大阿僧祇劫艰苦行道、成佛说法的实践中来，要到我们如理闻思、如说修行的实践中去，就是在这样闻而思、思而修、修而分分证得的过程中，在这样佛法的实践中，通过佛法在身心上的体现来一点一点地确认“确实如此”。就像我们曾经讲过“舍利弗对于佛问题的回答”一样（注：不仅是相信，更是证实），这样一分一分地验证，同时也意味着一分一分地完成、一分一分地实现，最后验证圆满，也就意味着佛法在实践中完成。

学习本身不是目的，学习本身是为了落实于生命改善的实践。如果离开了这个，只是为了学而学、学，是不是失去了佛法真正的、高明的、终极的价值指向呢？这是在佛学院学习要注意的。特别是这里边可能会有很多歧路，因为单纯法义的辨析是一种很高明的智力游戏，会让人产生快乐。也不能说，这不算一种法喜，但是有一些枝末问题的探讨，可能更像是一些哲学性的东西，它建立在一些前提基础上去做一些更细致的推想，而那个前提到底是不是事实，到后来不注意了，只注重后面更复杂、更精微的建构，这可真的就像有的哲学问题探讨的：“一个针尖上能站多少个天使？”这世界上得先有天使这种生物，你探讨这个问题才有实际的价值。

人会沉迷于智力活动的。不要把人类沉溺于智力活动的这种现象，真的等同于佛法的探索。佛法的探索是有它基本的动机和基本的内在原则的，是要指向有情离苦的，这是佛法的价值指向。即便以后你们中有人主要投身于佛法义理的探讨、佛教规制的研究等等，不要把它当成另外一种自我实现的途径，不要把它当成驰骋自己智力、提供智力游戏的乐园。别忘了佛法是干什么的，让自己付出的努力始终与这个价值指向相一致。

这些天跟大家探讨佛法也好、交流问题也好，我说了很多话，实际

上对于一个禅修营来说，像我说这样多的话，已经有一点过分了。包括跟大家互动中谈到的一些问题，如果从这个禅修营主题来说，和只是注重推动大家有关止观堪能增进的话，很多问题是不适合探讨的，也就是说我不应该跟大家去回应这些问题。不过，我特别理解我们同学，特别在佛学院学习的，又面临今天中国佛教的各种情况，会积累一些问题，包括自己有一些思考和困惑，所以虽然跟主题的关联性不太大，我还是愿意跟大家多少做一点交流探讨，提供一点我这边的思考与线索供参考，也是希望能够对大家未来在佛法中的学修深入多少能帮上一点忙。但是，正因为这样，所以很多内容本质上是针对提问题的人意义更大。之后，大家如果拿到了我们这一次禅修营的音频，你愿意跟什么人分享，当然也不是不可以的，不过你最好做这种有选择的分享。我们很多问题跟禅修主题关系不密切的，可以不分享。你们如果愿意分享，片段分享可能更好。特别是有一些看起来是给我挖坑的问题，一定要让我对于佛教规制和这些宗派做评价的，我知道大家是真有这些问题，这类问题其实不适合在大众面前说。有一些问的，实在是不合适说。所以你们也会看到我打了太极拳，即便这样，我还有很多地方处理得很不太极，那是考虑到需要给大家提供一点参考，所以大家如果愿意跟其他道友分享，自己注意甄别。

另外一件事，我们这 21 天的禅修圆满之后，我会有一个关于禅修营的反馈问卷给到大家（请常一师转给大家）。大家如果方便的话，在这 3 天内请麻烦完成提交一下，是通过一个问卷网站做的，很简单，主要都是选择题，大家选一下就好，个别地方你愿意提供文字意见的也有。主要是想了解一下这样禅修营的形式，大家在哪些方面可能有收获；另外也要评估一下，这其中不管是时间比例的分配，还是其他方面，有什么可以再做一些改进、调整。万一有将来呢，大家的反馈就可能会有正面的价值。这就是我们对未来不抱情绪性的倾向，但不妨有一个计划的设想，是这样而已。不要抱情绪化倾向，情感上没有任何倾向，智慧上要做一点抉择。

另外，常一师和大行师，你们两位要辛苦一下，各自提交一份自己

关于禅修营的总结，主要从自己的角度。在这个禅修营的总结中，除了自己相关情况的总结之外，把我们在这里涉及到的修行的主干和主要的原理、主要的善巧，自己能够忆持住的，做一个归纳。这个工作，我建议，你们用不着去听音频，就根据自己内心的受用和忆持来做就好。你去听音频，花的功夫太大了，没有必要，你们两位还有各自的事情要做。这个禅修总结，倒不用三天拿出来，最好在一周之内，趁着记忆还没有消退，做一个总结，然后发给我。

最后，我们一起来做个回向。这一次禅修营，首先感恩佛陀和先贤诸德们，能有这样的因缘让我们接触到法，让正法在世间流传着；也感恩福寿寺常住，和推动这件事情成办的几位师父，以及对此提供大力支持的义工和护法居士们。我们希望福寿禅寺山门靖净、海众安和，希望世界和平、人民安乐、国泰民安、正法久住。最后请大家合掌，我诵一句，请大家跟诵一句：

十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，

获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。

我为菩提修行时，一切趣中成宿命，

勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心。

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

我们这一次秋露禅修营到此圆满，祝愿大家道业增进，福慧增长。接下来请大家自便，也祝大家中秋快乐！

2023 年 9 月漳州福寿禅寺禅修营

印慈法师慈悲开示

（印慈法师终校于 2026 年 1 月 7 日）