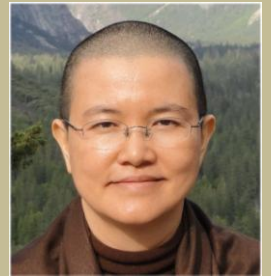


诸比丘，有贪欲心如是知其为贪欲心，离贪欲心如是知其为离贪欲心，有愚痴心如是知其为愚痴心，不愚痴心如是知其为不愚痴心。收摄心如是知其为收摄心，放逸心如是知其为放逸心。于专注心如是知其为专注心，不专注心如是知其为不专注心。



善戒法师

# 觀見心

## 观心的态度

观心时应抱持何种态度？如何了知态度正确与否？观心念处必须远离所有的期待、评断、喜好和偏见。保持中性的心态。冷眼安静地观察心里面各种不同的状态，而不被卷入其中。任其来去自如而不加以反应。

### 正知

因此，他坚定正住观察内在的心；或者，他坚定正住观察外在的心；或者，他坚定正住观察内在和外在的心。或者，他坚定正住观察心生起的因缘；或者，他坚定正住观察心消散的因缘；或者，他坚定正住观察生起和消散的因缘。或者，如是正知“心”的建立，只是用单纯的认知和念住而已。如此，他便可以坚定地独立自主，而不执著于世间的一切。比丘们，这就是如何以心来观察思惟心。  
《《中部尼柯耶10•四念处经》》

觉知身疼体痛时，应观察觉知身疼体痛的心，而不是观察身体的疼痛。如实地知心对于疼痛的反应，其态度就好像第三者观察别人的痛一样。

当各种现象（愤怒、喜悦、贪欲、燥热、迷惘、紧张、害怕、昏沉、疼痛、快乐、忧虑、僵硬、追悔等）在心中生起时，如实地知心中各种现象。任由它们显现本来如是的样子，只是单纯而与我无关的心理现象而已。依旧顽强的我见，也会干扰心识之流，习惯性地对任何身心生起的现象强烈地加以反应。如果愚痴误导我们，不自觉的情绪感受仅仅抓取成我或我所（我的），可以采用的对治方法就是：不去认同它，或是视这些心理现象与我无干。

去除个人化或是不与其相应，就是当情绪感受生起时，在心中不断重复了知它只是“单纯的情绪”而已，不带反应而冷静地看待这些心理状态。任何心中生起的现象，视其为外客、为第三者、为空幻，没有我在其中。如此，我们可以不受情绪感受纠缠。从心理学的角度来看，这样观察心念的方法，不但可以使我们拉出后退的空间，而且可以和本来就属于我们的情绪感受分开，甚至从忧悲恐惧中解脱出来。实际上，任何身心的现象都是刹那生起，产生作用，然后自然地消失。