

洞见心之真相

《念处经》之——

心念处



Sayalay Susilā

善戒法师 著

洞見心之真相
《念處經》之

心念處

Cittānupassanā
in Satipaṭṭhāna Sutta

善戒法師 著

©善戒法师，2020 年，版权所有

书名：《心念处》

作者：善戒法师

设计排版：罗志刚 (马来西亚)

封面设计：Ong Yoon Kheng (马来西亚)

校对：如泓、范曹宏 (中国)

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林 (马来西亚槟城)

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2020 年

印刷：马来西亚槟城

目 录

善戒法师 简介.....	1
序言.....	4
1. 前言	6
2. 观心的目的	11
断除我见.....	11
破除心的相续密集.....	14
防止造业.....	15
轮回无我	18
3. 心念处	24
修习心念处的四个条件.....	24
4. 经文	30
5. 鉴别贪欲心	32
6. 观贪欲心从正念开始.....	35
7. 如理作意	40
8. 鉴别嗔恨心	43
执取嗔恨会令嗔恨看似恒常	44
9. 培育正念	46
练习观照嗔恨心.....	48

10. 鉴别愚痴心	50
正念了知愚痴心	51
随观昏沉心	52
随观涣散心	55
执取妄想容易产生我见	62
练习觉知心念	63
随观恐惧心	64
随观悔恨心	68
执著于我会生起痛苦	70
智慧了知种种的心为无我	70
无我的定义	72
11. 观照四种更高层次的心	74
广大心	74
有上心	75
有定心	76
解脱心	78
跨越第一个门槛——心不是我	79
12. 随观内外心而住	81
13. 随观缘起	85

14. 随观生灭	89
智慧的提升	91
厌离智	92
无常、苦、无我是一体	93
只有心存在，没有一个人	96
15. 无所依而住	98
16. 结论	101
让无常和无我成为生活中的依归	102

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

善戒法师 简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚槟城的“正勤乐住禅林”，并担任现任住持。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于槟城

理科大学大众传播系。大学时，法师已开始研习观禅。1991 年，法师在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。披剃后六个月，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）之下，精进密集修禅约三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师，勤奋不懈地练习禅修，同时也学习阿毗达摩、巴利经文长达十余年，深受法益。

自 2000 年，法师开始在马来西亚、澳州、新加坡、台湾等地的著名学院教授《阿毗达摩》。

为了饶益众生，增广见闻，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧的老师。离开缅甸后，法师自己研究经藏，并依据经典修行，尤其是着重于四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的推崇。法师的足迹已遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印尼等地。

更为难得的是，法师精通中英文，其中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《正法初现》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》

- 《从此岸到彼岸》
- 《慈爱禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《根修习经》

法师的英文著作有:

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha



序言

在还未学会观心时，大部分的人都以为很了解自己，认为自己是好人。当我们开始懂得觉察心念，就会发现自己的心中竟然有这么多不堪的情绪和念头，像嫉妒、吝啬、怨恨、贪婪等等，它们控制着我们，让我们成为它们忠诚的奴隶。

学习观心后，我们才发现对自己的心不甚了了，甚至一无所知。无论何时何地，我们总是追随着心这个导演，非常忠实的担任着演员的角色。我们随着故事情节时悲时喜，时忧时叹，入戏之深，表演之真切，让每个人都可以荣登奥斯卡的领奖台。我们从来没有跳出过演员的身分，从旁观者的角度来看心这个导演是怎么回事。我们有时苦，有时乐，是因为我们以为心导演的故事是真实的，以为是我在苦，我在乐，但我们并不知道，心只是随着因缘条件不断地变化而已，它生了就灭，灭了又生，如流水不断。

当我们学会了如何观心，就会慢慢看清楚心的变化无常，看清它的不可靠，看清它根本就不是我，我们就再也不会随着它的指挥棒起舞，就能从演员变成一名观众。这样，我们就可以和故事分开，无论故事是怎样

的悲欢离合，我们都可以云淡风轻，不受影响，从而远离一切的纷扰和痛苦。

在本书中，善戒法师以《念处经》的心念处部分为主线，旁征博引，抽丝剥茧，再加上她多年来修行和弘法生涯中的生动事例告诉我们，要如何鉴别不同的心，如何培育正念，觉知心的生起，如何如理作意，了知心的无常、苦、无我，去除我见。法师的开示充满睿智，不仅阐明了理论，更有众多实用的技巧，特别是如理作意这部分的教导是很多修行者求之不得的无价之宝。法师的教导能帮助初学者抓住修行的重点，让有修行经验的同修调整心态，扫除修行中的误区和盲点。她引领着我们训练心、调服心、净化心，直到智慧的生起。

让我们行动起来，顺着法师智慧的指月之指，步上这条通往快乐和安宁的心灵之旅。衷心祝愿本书的读者都能早日到达幸福的彼岸！

范曹宏，校对者

2019年10月



1.前言

此心随欲转，微妙不可识，
智者防护心，心护得安乐。

《法句经》第 36 偈

从我们呱呱坠地，心就一直跟随我们，陪伴我们，指挥我们，我们的言行举止都是受心所支配的。心要我们享受感官的刺激，我们便趋之若鹜，毫不犹豫的让身体沉迷其中；心若不高兴，我们的口便要骂人，身要打人，我们是心最忠诚的奴隶！对真相的无知，使得我们一直受心的控制和驾驭而不得知。心是个微妙的东西，它瞬息万变，让我们抓不住、看不清它！看不清楚心的真相，我们被心玩弄、欺骗，我们显得无助，不知所措，更不用说生起念头要防护心。殊不知，我们一生所追求的快乐却是和随观心念，了解心念，进而防护心念息息相关。

佛陀在《念处经》 Satipaṭṭhāna Sutta (《中部》10 经) 里的《心念处》第一次清楚阐明随观心的方法，循序渐进，到最终随观心者洞见心的真相，“他无所依而住，不贪着世间之任何事物”。

《念处经》是上座部佛教一致所依的修行法门。佛陀在这部经的开头语带给我们无限的希望：

诸比丘！此是使众生清净，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃之唯一道路，此即四念处——身念处、受念处、心念处和法念处。

心念处就是四念处其中之一，能使我们清净，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃的一个修行方法。在还未探讨心念处的禅修方法前，我们有必要对“念处”——*Satipaṭṭhāna* 的字面意义稍作说明。

Satipaṭṭhāna 是由两个名词所构成的复合词。*sati* 与 *upaṭṭhāna*。前语 *sati*，汉译为“念”、忆念，在巴利语系佛教里的用法，虽本意指“记忆”，但在此处，更多解释为：“对当下的觉知”。也是因为对当下的清楚觉知，不迷糊，不浑噩，以后才能记得或忆念所做之事、所说的话。

后语 *upaṭṭhāna* 则意指“建立”。在什么基础上建立？在身、受、心与法的基础上建立。建立什么？建立“对当下的觉知”或正念。因此，*Satipaṭṭhāna* 是指建立对当下的觉知。当下发生的状况包含身体的各种感觉、身和精神上的苦受和乐受、心的情绪和包罗万象的法。这四种——身、受、心与法——便是“念”要观照和建立的范围。

本书要讨论的是心念处（*Cittānupassanā*）。为何心念处会成为一个独立而重要的修行法门呢？这是因为心是我见（*atta-diṭṭhi*）的藏匿处，是造成众生迷惑和累积业的推动力。我见是一种错误的知见，错误地把身

和心当作恒常的实体或真实的我。罗侯罗.化普乐尊者这样说道：这实体就是那千变万化的现象世界背后不变的实质。按照某些宗教的说法，每个人都有一个独特的灵魂，这灵魂是上帝所创造的。人死后，它即永久地生活在地狱或天堂里，而它的命运则完全取决于它的创造主的裁判。依另一些宗教的说法，灵魂可以历经多生，直到完全净化，最后与上帝、梵天或者神我融为一体，因为灵魂最初就是从这里面流出来的。一个人的灵魂或自我是思想者、感受者、一切善恶行为所得奖惩的领受者，这种观念叫做我见¹。

由于人类的愚昧、恐惧与贪婪，人类需要抓住一个恒常的东西来安慰自己脆弱的心，因此，他们便把“心是常我”投影在心中，继而紧紧地、狂热地抓住这种见解。这种错误的见解轻易蒙蔽我们的心，让我们看不清心是缘生缘灭的真相。各种心如贪欲、恼怒、焦虑、昏沉、悔恨、妄念、紧张、担忧等一旦随因缘浮在心面上，我见就迫不及待的抢在心的前面说：“这是我(atta)，这是我所有(attaniya)。”然后对“我”和“我所有”百般呵护，百般顺从，百般黏着，百般回应。

我们已经那么习惯地把心当着是我，殊不知就是这种我见让我们的头一直朝向低处恶趣，头出头没，不得解脱。要战胜我见，我们必须先熟悉各种类型的心，不做任何习惯性的反应，仅仅用正念如实觉知它们的生

¹ 佛陀的启示。斯里兰卡 罗侯罗.化普乐 Bhante Walpola Rahula
中译者：顾法严。

起，如理作意它们的灭去。持续如此修练，我们就不会把随因缘条件生起的心当作是我，就能灭除我见。这就是《心念处》给予我们的承诺。

我知道没有其它的法像已经被培育和发展的
心一样，可以导向极大的快乐。

《增支部》1 集 3 经



我们的心中有许多不堪的情绪和念头，
它们控制着我们，让我们成为它们忠诚的奴隶。

2.观心的目的

断除我见

已经说过，心念处的修行就是为了断除根深蒂固的我见。“我见”认为众生的肉体和精神有一个实质不变的我。这种错误认知来源于心的愚昧，并与真相相抵触。我见会产生“我”、“个人至上”、“自利主义”、“我的”之类自私的思想进而衍生出人与人的冲突，国与国间的战争。它是世间一切纷扰的泉源，是一切邪恶不善法的根本。

我见有时也被称为萨迦耶见。从“我见”会衍生出“常见”。“常见”认为在轮回里从一世流转另一世的是同一个我或灵魂。很多佛教徒包括佛陀时代的沙帝比丘都持有常见，错误地相信在轮回里流转的是同一个意识，这一个意识是可以控制的、恒常的。

有一次，世尊住在舍卫城只树林孤独园。当时，渔夫的儿子，名叫沙低的比丘生起像这样邪见：“我了知依世尊教导的法，就是同一个心识在流转、轮回，而非不同的心识。”

众多比丘听闻沙低比丘的邪见后，想要使沙低比丘远离邪见，因此审问、质问、追究他：

“沙低学友！不要这么说，不要毁谤世尊，毁谤世尊不好，世尊不会这么说。沙低学友！世尊以许多法门说明识是缘起的，除了经由缘以外，没有识的生成。”

但沙低比丘仍坚持地、固执地执著那邪见。由于那些比丘不能使沙低比丘远离这邪见，便向世尊报告。

世尊便召唤沙低比丘说：“是真的吗？沙低！你生起了这样的邪见：‘我了知依世尊教导的法，就是同一个心识在流转、轮回，而非不同的识。’”

“确实这样，大德。”

“沙低！你指得是哪个识呢？”

“大德！就是这能讲话、能感受的、到处经验善恶业带来果报的识。”

“愚钝的男子！你从谁了知我这样教导法？愚钝的男子！我不是以许多方法说明识是缘起的，除了经由缘以外，没有识的生成吗？然而，愚钝男子！你以自己的错误认知对我们诽谤，并伤害自己、制造许多不善业，愚钝的男子！这对你将有长久的不利与苦。”

为了巩固比丘的正见，世尊继续开示：“比丘们！凡缘于那样的缘而生起识，就被名为那样的识：缘于眼与色而生起识，就被名为眼识；缘于耳与声音而生起识，就被名为耳识；缘于鼻与气味而生起识，就被名为鼻识；缘于舌与味道而

生起识，就被名为舌识；缘于身与所触而生起识，就被名为身识；缘于意与法而生起识，就被名为意识。”

《中部》38 经

在这部经中，佛陀要阐释的观点是：生命流中有不同的心识，心识依靠它们的缘而命名。因此，心识是缘起法，依靠缘而存在；缘灭去，心识也灭去；如实知见因缘法，才能去除心识是常我的邪见。

佛陀在《相应部》12 相应 61 经中说：

比丘们！那被这样称为心、意、识的，日以继夜依一个生起，依另一个坏灭。

这样夜以继日地生起、坏灭，怎能说它是一个永恒的自我或灵魂，又怎能说是同一个心识在流转、轮回呢？如果心识是我们所认为的永恒的自我，那么随着瞬息万变的心，我们一天里就已经生死千万次了！

为什么我们会错误地相信在轮回里流转的是同一个意识？因为我们不熟知圣者之法，如四圣谛和缘起，不亲近圣者，也未受圣者之法的训练。在生命不断的轮回里，尽管每一世，我们都不得不丢弃色身，但对于心却不能远离执取，每一次都带着我见，错误地认为在轮回里流转的心识为灵魂或常我，同时也贪婪地执取它们为“我所有”。

佛陀说：

比丘们！对那被这样称为心、意、识的，未受教导的一般人不能厌离、离染、解脱，那是什么原因呢？比丘们！因为长久以来，他们执取心为“这是我的，这是我，这是我的自我”，因此，在那里，未受教导的一般人不能对心产生厌离、离染、解脱。

《相应部》12 相应 61 经

这种对心的执取已经根深蒂固地深植于人们的心、意、识流中。

“我见”是解脱道路上最大的障碍，它束缚了我们的心，也引生更多的贪爱，它是导致众生一直堕落四恶道的罪魁祸首。如果不根除“我见”，更高层次的证悟如斯陀含道果，阿那含道果和阿罗汉道果便显得遥不可及。所以说：

若不知此心，佛法之根本，
欲离苦得乐，徒劳终漂泊。

破除心的相续密集

我们执取心识为常我的另一个原因是心识的速度太快。心识是一个接着一个相续不断地生起灭去的，如果不能看到它刹那生刹那灭的实相，破除这种心的相续密集（citta-santati），就会让我们产生心是单一、永恒的错觉，甚至错误地把心当成是一个真实存在的我。心

识在刹那生刹那灭的相续流中发挥着它们各自的作用，如眼识看到、耳识听到、鼻识嗅到、舌识尝到，身识触到、意识想到，它们快速地互相交替生起，而且每一个刹那只有一个心识的生起。

你可以在看电视时观察眼识看到荧幕的作用，然后再把眼睛闭上，把注意力放在耳朵，认知耳识听到的声音，然后再把注意力集中于身体触到沙发的感觉。能如实体验到眼识看到的过程、耳识听到的过程，身识触到的过程，我们就不会错误地以为一种心识可以在同一个时间看到、听到、触到和想到。无形中破除了心的相续密集。当眼识、耳识和身识灭去，我们就不会错误地把这个过程当作是我在看、我在听、我在触、我在想。

在观智生起之前，我们无法体会心识是依靠所缘和根门生起，如眼识依靠声音和耳门，眼识一生起后就灭掉，另一个心随即生起灭去，再一个心又相续生起灭去。心的相续流就这样延续下去，直到我们彻底解脱轮回。这是二十四缘里无间缘的作用。

佛陀把心识比喻为魔术师，可以把石头变成金子，同样的，魔术师可以把刹那生灭的心识，变成恒常的我来迷惑众生。

防止造业

观照心的另一个目的是防止我们缘于烦恼而造业，伤害别人和自己。烦恼是以心的形式呈现，如贪欲心、嗔恨心、愚痴心，这些烦恼心推动身体去造恶业。业力

一直跟着造业者的名色²，如影子般相随。正如法句经第一章开示的：

心是所有法的先导，
心是所有造作的主导，
若人造作身口意恶业，
必定受苦报，
如牛车紧随牛的足迹。

《法句经》第1偈

恶业造下后会在生命或名色相续流中留下潜在的业力。有的业是今生成熟，有的则会在下一生成熟，还有的是无尽业——任何时候，只要时机成熟，便产生苦报。所以在漫长的人生过程中，我们有时候会承受种种的波折和失意，其实这是过去业的呈现。如果不了解这种因果关系，就会怨天尤人，埋怨为什么上天对我不公平？为什么受苦的是我，一位好人，而不是恶人？可笑的是，当我们在造作不善业——把痛苦加附在别人身上的时候，我们对他人的痛苦也视若无睹，更不知道同样的痛苦有朝一日会降临在我们自己的身上。

依悉达西的故事就是一个很好的例子。依悉达西（Isidasi）出身于印度一个富有的家庭，父亲是一位有地位的商人，而她是父亲挚爱的独生女。长大后，父亲将她嫁给一位门当户对的富商公子。

² 造业者是世俗谛，真正存在的是名色

依悉达西是理想的妻子，她尊敬丈夫、公婆，专心做好妻子的职责。然而让人想不通的是，一个多月之后，丈夫却因为无法忍受而把她休掉，并把她送回娘家。她的父母对事情的转折感到非常困惑，因为他们都看到了依悉达西的美德。

没过多久，依悉达西的父亲又把她嫁给另一位富人。虽然，依悉达西竭尽所能地服侍新丈夫，但是不到一个月，第二任丈夫只要看到她就感到烦躁恼怒，她又一次被丈夫送回娘家。

依悉达西父女俩沮丧极了。

不久之后，依悉达西的父亲又把她嫁给一位来托钵的沙门，并赠予他一栋豪宅，这位沙门欣然接受了这从天而降的好运。但很奇怪的是，两个星期后，这位沙门也断然离开了她。

依悉达西感觉自己受到了莫大的屈辱，甚至想到了自杀。但就在当天，一位比丘尼刚好到她乐善好施的父亲住处托钵，那位比丘尼安详的举止和自在的神情，一下子触动了依悉达西失落的心弦，因此她也决定出家成为比丘尼。

出家后，她精进禅修七日并证得阿拉汗果，同时具足三种神通——宿住随念智、死生智及漏尽智。透过宿住随念智，她看到了隐藏在这一世失败婚姻背后的潜在之因。在八世前，她曾是一个英俊、有钱的男人，对自己的外表和金钱引以为豪，玩弄许多有夫之妇，完全不顾道德，也不顾及带给别人的伤害。

临终时身体崩坏，他投生至地狱，体验到比他曾经施加于他人更多的痛苦及伤害。在地狱受尽极大的痛苦之后，他还得继续还债，投生成为一只猴子。由于过去邪淫的果报，新生小猴的性器官被残忍地咬掉。接着，他又相继投生为一只羊和一只公牛，都逃不过被阉割的命运。直到某一个善业成熟，她得以转世为人，但邪淫的恶业又让他成为一个阴阳人。

再下一世，她出生为一位奴隶家庭的女孩，曾经以拥有财富为傲的我慢导致她这一世出生低贱。年幼时就被卖身给一位富翁为奴。当她长大后，富翁的儿子爱上她，并娶她为妾。因为害怕失去自己在家中的身份地位，她极力在丈夫与善良淳厚的大夫人之间搬弄是非，挑拨离间。丈夫最终休掉了可怜的大夫人，由她取代大夫人的地位。

就是这恶业使这一世的依悉达西连续遭受三任丈夫的鄙视和遗弃，尽管她全心全意、竭尽全力地服侍丈夫。

透过宿住随念智，她才了知过往放纵的渴爱是今生遭受苦报的原因。

此时，你可能会生起疑惑，不是说没有我，只有刹那生刹那灭的心识吗？那是谁在承受果报？谁在不断轮回呢？

轮回无我

在《弥兰陀所问经》中，那先尊者以灯火之喻，

向弥兰陀王讲述了轮回无我的道理。

弥兰陀王问：“尊者，再生是否有一物转生。”

“没有，大王。再生无有一物转生。”

“请举一例说明，尊者。”

“如一人从一灯点燃另一灯，第一盏灯的光亮会转生到另一盏灯上去吗？”

“不会。”

但是，第二盏灯是由于第一盏灯的缘故而亮，这是一个事实。第一盏灯与第二盏灯之间必然存在着一种内在联系。接着，弥兰陀王问：

“那么，何为再生？”

“大王，名法和色法再生。”

“是不是与此生一样的名法和色法再生？”

“不是与此生一样的名法和色法再生至下一生，但是依现在生的名法和色法，一人行善作恶，由于这些行为，另外一种相续名法和色法在下一生中再生”³。最后，弥兰陀王问：“如果不是与此生相同的名法和色法再生至下一生，一个人不是就不受其恶业的果报了吗？”

“如果一个人不再生至下一生，他将从恶业

³ 这是异刹那业缘的作用，指善业或不善业，都以业缘之缘力支持名法及业生色法生起。

中获得解脱⁴。但是，正因为一个人再生至下一生，所以他没有从恶业中获得解脱。如一人从一棵树上摘走一个芒果，果树的主人当场把他抓住，并把他带到国王面前，控告说：‘国王，此人偷了我的芒果。’但偷芒果的人却说：‘大王，我没有偷他的芒果。这个人种下的芒果与我摘走的芒果不同。我不应受到惩罚。’那么，大王，此偷芒果之人会不会受到惩罚？”

“尊者，他肯定会受到惩罚。？”

“为什么？”

“无论此人怎样狡辩，他都要受到惩罚。因为他偷走的芒果是树主人所种芒果而生。”

“同样的，大王，以此名色法，一人作业，或善，或恶，由此业故，另一种相续名色法再生于下一生⁵。因此，此人不能从恶业中逃脱。”

或者你还是不满意那先尊者的答复，也还不能断定造业的人是否是承受果报的人？或者承受果报的是另一人？这是因为你的思维总是有“我”相、“人”相、

⁴ 因为业要依靠名色的存在才能产生果报，烦恼已断，不再出生，就没有名色。没有了名色，之前所造的业也失去立足点，因此“他”可以从恶业中获得解脱。

⁵ 前一世的名色传递业力于下一世的名色。就像接力赛，第一位跑者把手中的接力棒传给下一位，第一位跑者和第二位跑者虽然是不同的人，但被接力棒联系着，接力棒就是业力。

“众生”相，一旦远离“相”，你的思维就卡住！让我们听一听伟大的人天导师——佛陀在《相应部》12 相应 46 经中的答复“我”、“人”只是身体和精神的组合体所形成的一种相，是世俗谛。真理有两种：世俗的真理（世俗谛）与胜义谛。我们在日常生活中，用我、你、众生、个人等名词的时候，是为了便于沟通，这些名词在世俗公认的意义来说，也是真实的。但是，修行者的思维要超越世俗谛，进入只有五蕴存在的真实谛，当你将五蕴予以分析审察，探索它们生起的因缘，是找不到它们背后那个可以称之为我或自我的恒常实体的。

我们听一听伟大的人天导师——佛陀在《相应部》12 相应 46 经中的另一种答复。

有一次，一位婆罗门问佛陀：“大师，乔达摩！造业的人即是承受果报的人吗？”

佛陀答：婆罗门！说造业的人即是承受果报的人，这是第一种极端。

婆罗门继续问：“那么，造业的是一人，承受果报的是另一人？”

佛陀答：“造业的是一人，承受果报的是另一人，那是第二种极端。婆罗门！不要住在这两种极端，如来阐释中道。以无明为缘而有行；以行为缘而有识；以识为缘而有名色；以名色为缘而有六处；以六处为缘而有触；以触为缘而有受；以受为缘而有渴爱；以渴爱为缘而有取；以取为缘而有有；以有为缘而有生；以生为缘而有老、

死、愁、悲、苦、忧、绝望生起，这样是这整个苦蕴的集起。”

缘起中道是无此人、无他人，无我、无你，纯粹是依靠因缘而生的苦，最后因为缘灭而苦灭去。佛说过：

比丘们啊！这个没有‘我’也没有‘我所’的意念，对于无知的凡夫是骇人的。

如果我们固执地与他人争得面红耳赤，坚持说有某某人在轮回，在受苦，那纯粹是我们个人的恐惧、想象和狭隘的见解。佛陀善巧地应用世俗谛的我、你、他、人是方便沟通，却不执着它的假象。

业可分为善与恶，但没有造作善恶之业的我；果也有善和恶的分别，但没有承受善恶果报的自我或灵魂。虽然佛教肯定了因果轮回，但否定了因果轮回中的常我。业伴随众生，这是它的法则。但是这种情况只发生在当众生强烈执取业为我，如“这是我所造的业，我是造业人”。这种强有力的我执，让业不得不产生它的果报，虽然业本身并没有意愿如此做。阿罗汉也做善事，但因为阿罗汉已经彻底斩断我执、无明和贪欲，所以因果法则对他们失去效用，他们造的业，不产生任何果报。他们的心也不再是善心，而被称为唯作心。



依悉达西证得阿罗汉果后，他透过宿住随念智，
明了知过往放纵的渴爱是今生遭受苦报的原因。

3. 心念处

心念处虽然很重要，但却是一个难于掌握的法门。这是因为心非常难以被察觉，它极度微细，并且飘浮不定，善于变化，难以控制，难以防护。心也习惯了随着感官欲望追逐流转，长期沉迷于感官享受已经让心变得软弱无力，失去清明和观照力。那我们如何才能扭转乾坤呢？

让我们以一颗恭敬的心，专注聆听佛陀尊贵的教导：

比丘安住于心，随观心识，热诚、正知、正念，舍离对世间的贪欲与忧恼。

修习心念处的四个条件

心念处的修习要求我们必须具备四个条件——热诚、正知、正念、舍离对世间的贪欲与忧恼：

1. **热诚（ātāpī）**：是指以高度的精进力持续地投入修习，不因懈怠而让烦恼有机可乘。当热忱被激发时，勇猛精进的修习状态可以灭除烦恼。古代的比丘们，充满热忱地守护着他们的禅修。当他们去托钵，会口含清水，防止因与他人交谈而忘失自己的禅修业处。

有一位名叫达得（Datta）的比丘，厌弃世俗，出家修苦行。他在恒河边以三片棕叶搭起一草棚，在内修行，其他人称他为“恒河岸长老”。长老下定决心，不成就阿罗汉，不和人说话。第一年他一语未发。到了第二年，村民都怀疑他是聋哑人。有一日，信徒们前去他居住之处做供养，一妇女往他钵中倒奶，一时不小心奶汁洒出，妇女很惊恐，觉得有失尊敬，达得比丘说：“不妨事，大姐”。大家才知道他会说话。如此第二年仅说了一句话。到了第三年，通过热忱修行，他成就了阿罗汉。⁶

此处我想举菩萨如何热忱，激起精进，调伏恐惧与害怕的例子。

在斋戒日，我住在像那样令人恐怖的、令人身毛竖立的园林、森林，当我住在那里时，或野兽走来，或孔雀使薪木落下，或风使树叶发出沙沙的声响，婆罗门！我这么想：『如果那恐惧与害怕来了，我该如何？』婆罗门！我这么想：『为何我要期待恐惧和害怕的到来呢？当恐惧与害怕生起时，我应该就在当下调伏它们。』婆罗门！当我经行而那恐惧与害怕来时，婆罗门！我既不站著，也不坐下，也不躺下，我持续经行直到调伏那恐惧与害怕；婆罗门！当我站着而那恐惧与害怕来时，婆罗门！我既不经行，也不坐下，

⁶ 《长老偈》127、128 偈

也不躺下，我持续站着直到调伏那恐惧与害怕；
当我坐着而那恐怖与害怕来了时，婆罗门！我既不躺下，也不站着，也不经行，我持续坐着直到调伏那恐惧与害怕；当我躺着而那恐惧与害怕来了时，婆罗门！我既不坐着，也不站着，也不经行，我持续躺着直到调伏那恐惧与害怕。

《中部》4 经

菩萨拥有的热忱、投入和精进可以当下灭掉烦恼。大部分的人都缺乏持续的精进力和热忱，导致修行难于突破。

2. 正念 (sati)：正念是指觉知当下身心生起的现象。它是正面接触目标，如实观察它们，并保持不忘失或专注的一种状态。正念以中舍心的态度允许、包容和接受当下的现象，无论那现象是可喜的或不可喜的状况，都不会对它们做出惯性反应——排斥或执取。我们都有觉知当下的自然能力，但大多数人只是与当下保持短暂的联系，然后心即刻又回到散乱的思维中。这是自动化的反应模式使然。

什么是自动化的反应模式？它是潜意识里的反应，通过过去经验中继承下来的。当我们没有全然的专注，仅仅是部分的注意，就会发生这种情况。当自动化的反应模式开启，对当前时刻发生的事情——看到、听到、嗅到、尝到、触到，以及我们心理和情感上的流动和变化，还有种种的感受，只有模糊的认知。我们的大部分注意力都徘徊在我们的妄想中——要么回忆过去甜蜜或

痛苦的往事、要么沉迷在各种随意杂乱的念头、要么用极大的热情去策划未来，甚至忧心忡忡地担心未来会发生什么，或者期待发生什么。就是这样，我们的大部分意识被随意的念头和内心对话所占据，而对我们周围和我们身心正在发生的事情只留下部分模糊的认知。

为什么我们会遵循自动化的反应模式？主要有两个原因：

一、习惯。许多人都有长期形成的惯性反应模式。我们习惯于同时执行多项任务并且不停地规划、准备和实践，不断地向前进取。我们的心没有一刻停顿，不能全神贯注于当下所做的事情，总是想到下一步要做什么，再下一步该做什么等等。就好像启动了自动反应的操控仪，思想总是被引导到所谓“更重要的”事情上而无视当下。其实，这正是导致工作压力重重、效率低下的原因。

二、逃离。这是另一种常见的情况。我们认为每日例行事务没有乐趣和新鲜感，或者当天的工作缺少重要性，如家庭主妇的日常琐碎家务、流水线工人日复一日枯燥的重复性工作等。因此，我们尝试逃避而选择进入虚构的投影世界，让我们的思想在虚构的内部世界中徘徊游荡，从而避免平庸和无聊。

三、正念恰好是保持不忘失或专注的一种状态。它是全面的认知目标，不是只有模糊的认知。要了解正念或觉知，就要先了解心和觉知的区别。它们有什么区

别呢？觉知可比喻为一个会发红光的球，心就像一个巨大的空间，里面有贪欲、妄念、昏沉、妒忌、正见、烦躁、悔恨、快乐、恐惧、智慧等。觉知可以在心的空间中自由移动，它可以去任何它要去的地方，当它到达心中某个特定的角落如贪欲，那一角就会亮起来，你就会觉知贪欲心。然后你训练让心停留在贪欲心。

3. 正知（**Sampajañña**）或明觉。正知是了知个人所想、所言与所行的利益或适宜与否，同时在行住坐卧时不忘失目标，以到达最后了知无常、苦、无我的智慧。

一共有四正知：

第一，利益正知。

正知（**Sampajañña**）有时被翻译成“明觉”。利益正知是在身、口、意未启动时，先考虑或衡量此举动对你或他人是否有益。例如，在密集禅修营时因为无聊不断与他人说话，这导致自己和他人妄念纷飞，这对自己和他人禅修者无益。因为烦恼的驱使，人们时常会因一时冲动，做出不利于自己与他人的事。这不但障碍修习，并且远离修习的最初目标——离苦得乐。

第二，适宜正知。

适宜正知是在生活或禅修时探讨自己身语行为的适宜性。例如：打扮的花枝招展或者穿着暴露的去寺院是不适宜的。保持自身和环境的清净才有利于定的培育。

这两种正知强调成熟的思维。

第三，行处正知。

这是实际的修行。不管禅修者以任何姿势出现，都应念念不忘自己的禅修业处。比如行住坐卧时，如果禅修业处是安般念，就还是要专注于呼吸不忘失，包括在日常吃饭、洗澡、大小解时。

第四，无痴正知。

无痴的意思就是智慧，所以无痴正知是指通过智慧「如实」了知身心无常、苦和无我的实相。为达此目的，行者应时时刻刻都在观照五蕴身心，只见五蕴，不见我、人、众生。智慧也了知五蕴的生起是有因有缘，当因缘灭尽，五蕴也跟着灭去。

“正知”是建立在“正念”基础上的智慧。

4. 舍离对世间的贪欲与烦恼（vineyya loke abhijjhādomanassam）。这是要求我们暂时放下能引生我们贪欲与烦恼的人和物。如果我们的心的被世间的情欲或烦恼系缚捆绑，修行时，心就会一直牵挂或记恨着某人或某物，难于专注在禅修的业处上。我还记得有一次在美国教禅修时，一位学生报告说她的心一直牵挂着家里的猫，怕它吃不好、睡不好，妄念纷飞，片刻也停不下来。

4. 经文

佛陀在《念处经》里，第一次教导这个修行法门：

诸比丘！比丘如何于心，随观心而住？于此，
诸比丘！

比丘心贪欲时，了知：心贪欲；

心无贪欲，了知：心无贪欲；

心嗔恨时，了知：心嗔恨；

心无嗔恨，了知：心无嗔恨；

心愚痴，了知：心愚痴；

心无愚痴，了知：心无愚痴；

心收缩时，了知：心收缩；

心涣散时，了知：心涣散；

心广大时，了知：心广大；

心不广大，了知：心不广大；

心有上时，了知：心有上；

心无上，了知：心无上。

心有定时，了知：心有定；

心无定，了知：心无定。

心解脱时，了知：解脱心；

心未解脱，了知：心未解脱。

如是，比丘于内心，随观心而住；于外心，

随观心而住；或於内外心随观心而住。又于心，随观生法而住；于心，随观灭法而住；于心，随观生灭法而住。他建立唯‘有心’之念，只是为了更高的觉照与正念，他无所依而住，不贪着世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘如何于心，随观心而住。

佛陀的指导是如此的简短、清晰，有些人听在耳中，却不知该如何去实践，这是因为“我见”蒙蔽了他们的心。当贪欲心、嗔恨心等生起的时候，喜欢耀武扬威的“我见”就立马挡在心的面前，抢着说：贪欲心是我、嗔恨心是我、愚痴心是我、涣散心是我。如此习惯性地执取心为我，便让佛陀简单的教法显得遥不可及。

5. 鉴别贪欲心

佛陀开示众弟子，说：

于此，诸比丘！比丘心贪欲时，了知：心贪欲。

佛陀首先教导比丘“心贪欲时，了知：心贪欲”，是因为贪欲是轮回的根本原因之一，也是一切苦的来源，是四圣谛中的集谛。

我想通过四种鉴别法——特相、作用、现起⁷和近因⁸来解释贪欲：

1. 贪欲的特相是执著目标；
2. 作用是黏着目标，如肉黏着热锅；
3. 现起是不能舍弃；
4. 近因是认为导致束缚之法有乐味。

贪欲有轻重之分。从严重的贪欲（如贪爱生命、地位、名利、权力、金钱、家庭）到想要成为什么样的

⁷ 它呈现于心的方式。

⁸ 直接依靠的近缘。

人（如医生、律师、工程师、明星、总裁等）；到日常生活中想要品尝美味、想要听悦耳的声音、想要看电影、想要触摸，想要游玩，想要表现、想要睡、想要抽烟、喝酒；到意识上的想入非非，这些都是贪欲。在日常生活中，贪欲心非常频繁地生起，它是推动我们行为的原动力。就是贪欲使得生命在三界——欲界、色界和无色界持续地延续，从地狱到无色界的最高处——非想非非想处。



没有喜怒的反应并不代表愚痴，恰恰是正念
应该有的态度——接受、中立，没有偏袒。

6. 观贪欲心从正念开始

贪欲心生起时，有些人可能会知道，但那只是一般的知道，未必是正念的了知。“一般的知道”与“正念的了知”有何分别呢？一般的知道贪欲心生起，会即刻随着贪欲心到处寻找欢乐，因为贪欲有束缚心的力量，他会鲁莽地行动以满足贪欲。

《长老尼偈》中讲述了一位比丘不能控制情欲而反俗的故事。佳帕是一个猎户家庭的女儿，其父供养着一位叫乌帕格的僧人。一日，父亲出猎，嘱女儿好生供养僧人。乌帕格比丘照例每天到佳帕家用斋。家中唯此二人，乌帕格眼睛一触到美丽动人的佳帕时，欲心冲动，思绪混乱，没有办法提起正念观照贪欲心，导致贪欲心一发不可收拾。他只好迅速回去寺中，竟然得了相思病，不思饮食，一病不起。几日之后猎户返回家，问女儿供养僧人是否周到，女儿说乌帕格数日未来家用斋，猎户急忙跑到寺中，见僧人病倒在床。猎户问及原由，乌帕格以实相告知，并痛苦地说：如不能得到佳帕，只有一死。猎户只好叫乌帕格还俗，请至家中招为女婿。不久，夫妻二人生得一子。佳帕在哄儿戏乐时说“乌帕格沙门的儿子”，乌帕格听到如此戏讽之语，羞愧悔恨，决意再度出家。他走向佛陀处，再次皈依佛门。

当心没有正念，就会进入自动化的反应模式。如

果我们没有充分利用正念的力量来觉知眼前的形势，取而代之的则是通过习惯来回应，成为习惯的奴隶。惯性的反应又会加深之前的习惯，让提起正念更加困难。因此，先学习培育正念才是最重要的。如果对生起的贪欲心都不能提起觉知，又如何能进一步观照它？当贪欲心生起，可以通过身心的变化如心跳加速、情绪亢奋、蠢蠢欲动来了知贪欲心的生起，然后把它当作一个要被注意的目标，全然的面对它。正念使我们能够沉着应对当下发生的事，不鲁莽反应。

通过如此不断的训练，我们肯定就能做到佛陀所开示的：

比丘心贪欲时，了知：心贪欲。

当心无贪欲时，也要了知心无贪欲，

佛陀说：

“念”，我说它是百分之百有益的。

《相应部》47 相应 45 经

没有正念觉知贪欲心的后果

贪欲心到处追逐可爱可喜的色、声、香、味、触和法尘。一旦心被贪欲束缚，又没有正念觉知，会有什

么后果呢？

一、立刻推动缘起的流转，导致苦的生起。缘于贪爱，取生起；取是更强烈的贪爱，非要得到所爱不可。缘于取，有（业有）生起。因为强烈的执取所爱，这个人就会即刻采取行动，不管这行动是善还是恶，这个行动就叫做业。每一个基于贪爱所造的业，都会在生命相续流中留下潜在力量叫做业力。一旦因缘成熟，业力便会产生新的名色或五蕴。所以说：缘于有，生命生起。我们回顾一下一天当中生起了多少贪欲心，还有追随贪欲心所造下的身业和口业，不管是善的还是不善的，我们每天都埋下无数的业力，就是埋下无数个等待蓬勃发芽的生命种子！佛陀说：“生命或名色的生起是苦谛。”伴随着名色的是老病死、愁悲苦烦恼。

依据四圣谛，导致苦谛的根源便是贪欲心。不知苦谛和苦谛的根源便是愚痴。众生被愚痴和无明所覆盖，被贪爱的心所系缚，所以在轮回中不得解脱。

在《皮带束缚经》中，佛陀这样告诫比丘们：

比丘们！若逢久旱不雨，大地上一切的谷物草木全都会有干枯而死的一天；但只要众生仍被无明覆盖住，仍被贪爱的烦恼所系缚、捆绑、桎梏，那它们就一定会不断流转于生死轮回的苦海中而没有结束的一天。

二、会加强贪欲。我们每一次随顺欲望，都会使心更加贪婪、执著。这是阿毗达磨论二十四缘里的数数

修习缘的作用。数数修习缘阐释的是重复的力量导致后继生起的心更加有力的缘法。当第一个贪欲心灭掉后，它会传递力量给后继生起的第二个贪欲心、当第二个贪欲心灭掉后，它传递的力量会使第三个贪欲心更强，如此类推，贪心就愈演愈烈。若你一直重复善心，善的力量就会越来越强；若一直重复不善心，不善心的力量就会越来越强。人的性格就是靠一次又一次的不断重复而塑成的。习以为常、自己都感受不到的自动化的情绪、惯常的思维反应模式，塑造了我们不断重复的命运，同时进一步加深了我们对于自身和世界的偏见。

依性格可将人分为六种：贪行者、嗔行者、痴行者、信行者、觉行者或智慧行者，以及散漫行者。贪行者的塑成就是反复放纵贪欲而造成的结果。贪就像毒品，吸了一次就想来第二次、第三次，直到上瘾，让未来的戒毒（割舍贪欲）变得困难。

因此，贪欲心生起时，要去觉知那一颗蠢蠢欲动，想要这，想要那，不断要抓取所缘的心。你可以试着如此作意：

“被贪欲影响的心只是被贪欲影响的心”，或“贪欲心纯粹是贪欲心”。

作意 “贪欲心纯粹是贪欲心” 是要你把心导向觉知贪欲心纯粹是心的一种状态。你要反复地如此作意，不只是一次或两次。

经典里心念处的巴利文是 *Cittānupassanā* 意思是反复地、不断地看到心纯粹是心。不断训练心如如不

动，而不要惯性的即刻付诸行动；正念会让心停留在贪欲心这个所缘上，这可以减缓冲动的反应，只要没有即刻对贪欲产生惯性反应，在正念的觉知下，贪欲心就可能会变化，甚至灭去，这是行法的本质。

行法有生、住、灭三种特征

贪欲心属于行法，行法都有生、住、灭这三种特征。佛陀说：

比丘们！有这三种特征可以定义行法，哪三种呢？生起被了知、灭去被了知、住立时的变异被了知，比丘们！这三种特征可以定义行法。

《增支部》3 集 47 经

7.如理作意

如果通过正念觉知，还是没有观察到贪欲心的灭去，禅修者应该采用被大多数人忽略的如理作意（yoniso manasikāra），作意贪欲心为无常，无常，无常或灭去、灭去.....

如理(yoniso)是“从起源、从根源、从根本”的意思，作意(manasikāra)是指思维或心的倾向。一切行法的根本是无常、苦、无我。以无常为无常、苦为苦、无我为无我来引导思维，被称为正确地作意或思维。所以作意贪欲心为无常，是如理作意；作意贪欲心不是“我”也属于如理作意。

如理作意是一切善法的近因。方法也很简单，就是把作意的心和法的规律——无常、苦、无我相调和，使它们和谐一致。当作意的心和法的根本一致，效果就会特别显著。佛陀在《相应部》不断开示弟子们，要观照生起的现象为无常的、灭去的。例如身体的各种感受不论愉悦与否，心的状态不论善与不善，都属于坏灭法。只是佛法中这个重要的核心环节却常常不被重视，甚至被遗弃于孤单的角落。

如果贪欲心不是“我”，那它是什么东西？经过探索，修行者会明了贪欲心是缘生法，是依靠因缘条件生起的一种精神状态。因此修行者也可以作意贪欲心是

“缘生法或缘起法”，这也是如理作意的范围。

如理作意的目的是要纠正我们长期以来持有——心识是恒常、是我——的颠倒想。认为“心是我”纯粹是自己的想象，是内心黑暗、无明，没有看清实相的结果。有“我”的想法可以让心有一个依靠，慰藉，可以让无助、惶恐和迷惑心安定下来。但是，正如银币有它的两面，有“我”的想法也是一切痛苦和纷争的来源。

如理作意让我们的意识与实相相应，没有冲突挣扎，这可以使智慧迅速生起，如实看到贪欲心的灭去，随缘灭去的心怎么可能有一个实质的我？我们进而知道了贪欲心不是“我”，也不属于“我”，只是依靠因缘条件生起的一种精神状态。这就是通过如理作意而生起正见。

有一次，尊者摩诃拘希罗问沙利子尊者：

“学友！有多少因缘条件可以让正见生起呢？”

沙利子尊者回答：

“学友！有两个因缘能使正见生起：其他人的声音（听闻）与如理作意。⁹

因此，修行者若反复如理作意可以巩固正见。

他开始先作意——“被贪欲影响的心只是被贪欲影响的心……”、继而 he 如此作意：贪欲心无常，无常；或有时作意贪欲心不是“我”，不是“我的”。如此以

⁹ 《中部》43 经

无常、无我来引导思维，他的思维逐渐地就会和真理相符合，他明白贪欲只是一种心的状态，是依因缘暂时生起的现象。当贪欲心灭去，他也了解贪欲心是随缘灭去。只要不抓取贪欲心为我、我所有，它就会失去束缚心的力量，它就会消失。

当我们观察荷叶上的水珠，我们会赞叹荷叶从不黏着水珠，它们看似那样贴近，却不黏着。同理，作意的心应像不沾水珠的荷叶，不黏着生起的贪欲心为我、我所有，没有了黏着，贪欲心就会像水珠，轻易滑落。

练习观照贪欲心

在日常生活里，时常问一问自己：我的心处在什么状态？妄念、贪欲、烦躁、担忧等。先学会辨别明了自己的心处在什么状态，当贪欲心生起，才能正念觉知它。

比如当你上网搜索，眼睛看到各种各样大折扣、廉价出售的物品，贪欲心就被启动，变得蠢蠢欲动。想要买这，想要买那，觉知就会在贪欲心这一角亮起来，此刻你就要去觉知那蠢蠢欲动的贪欲心。让觉知停顿在贪欲心，此时贪欲心成为正念的目标，观照或默念：贪欲心纯粹是贪欲心、贪欲心纯粹是贪欲心……。贪欲心可能就此灭去，如果贪欲心没有灭去，应用如理作意，把心导向看到贪欲心衰微的刹那片刻，然后作意无常、无常、或灭去、灭去、灭去。过后，停顿片刻，看一看贪欲心有没有消失。如果没有，就继续作意。

8. 鉴别嗔恨心

佛陀继续说：

“心嗔恨时，了知：心嗔恨”；

嗔恨的特相是凶恶残暴；

作用是怒烧自己的名色法；

现起是毁坏(自己的身心与他人的福祉)；

嗔恨也有轻重之分。严重的嗔恨包括凶恶残暴，想要毁坏、暴怒、怨恨等。我们很容易觉察到严重嗔恨心的生起，反而是生活中时常体验到的那些较轻的嗔恨容易被人所忽略，比如生闷气、不喜欢某某人的行为、批判、堵车时的不耐烦、天气闷热时的烦躁、对抗、事不顺心时对人事的反感等。

嗔恨心是被不可喜或讨厌的所缘——色、声、香、味、触和法尘激怒的一个心的状态，如眼睛看到不喜欢的人、耳朵听到嘈杂声或毁谤声、鼻子嗅到不可喜的味道或臭味、舌头尝到不喜欢的食物、意识想到让人难受或痛苦的往事。意识上的嗔恨严重时会造成种族仇恨和宗教斗争。

当嗔恨生起时，我们的心马上觉得不舒服，心跳加速，思绪混乱，肌肉紧绷，眉毛也拧到了一起，严重时，浑身的血液会像沸腾的开水，面红耳赤，青筋暴起。这时，没有自制力的人会开始口吐恶言、吼叫、或骂人、摔东西、甚至冲动得想抄起一把菜刀，此时此刻，我们自己已被嗔恨心惩罚——自己的身心首先被嗔心烧灼、伤害；如果是两个男人，大概还会拳脚相向、大打出手，结果两败俱伤。因为嗔恨会燃烧身心，造成痛苦，所以需要借助野蛮的语言或身体的管道来发泄。通过语言或身体的管道来发泄嗔恨比提起正念容易多了！这是嗔恨心生起时，一般人从轻到重的惯性反应，重复的惯性反应会增加原有的嗔恨，随着数数修习缘的作用成为爱生气的嗔行者。

执取嗔恨会令嗔恨看似恒常

当没有正念觉知“心嗔恨”的时候，我们执取那嗔恨为“我”的嗔恨，是“我”在生气，嗔恨是“我”，嗔恨是“我所有”。当我们如此紧紧地执取和黏着嗔恨，就很难看到嗔恨的变化。我们的执取其实已经把嗔恨“冻结”了起来，导致它生起和灭去的本质被掩盖。结果会怎样呢？嗔恨就显得那么恒常和稳定，我们也一直被怒火焚烧，甚至造下种种恶业，伤人伤己。

我们可能已被愤怒之火中烧过不下一万次，却仍然没有从痛苦的经验中学习 to 免受燃烧之法，这是因为：

一、长期以来，我们都如此反应，心已经习惯了

这种模式，除非我们被嗔恨炙烧得遍体鳞伤，才会想要寻求办法，从中解脱。

二、我们缺乏适当的方法与智慧来处理它。

9. 培育正念

适当的方法就是先培育正念——觉知、默默地观察生起的嗔恨心。但是因为嗔恨心升起的速度很快，再加上我们已经习惯性的即刻反应，因此刚开始正念的生起可能会很缓慢。只要能提起正念，正念就可以让“我”和嗔恨产生距离。因此，你不会随嗔恨心马上采取行动，在正念的觉知下，你会惊讶于嗔恨心就这样灭去，我的学生如是分享：

我追随善戒尼师的教导，尽量提起正念观照我的心。在生活当中，有时，心中生起了嗔恨，当我提起正念觉知的瞬间，嗔恨心立刻消失，没有留下任何蛛丝马迹，让我感到正念的神奇之处。

如果嗔恨的心还是没有灭去，那是因为心还黏着它，认为它是恒常和属于我的，为了不让“我见”有机可乘，你要如理作意“被嗔恨影响的心为被嗔恨影响的心”或“被嗔恨污染的心，被嗔恨污染的心”，嗔恨不是“我”。这是在提醒你，嗔恨只是心的一个状态，不是一个永恒实质的我。经过反复地如理作意和标记，会起到潜移默化的作用，嗔恨会慢慢地与“我”产生一定的安全距离，也就难以再掌控我们了。

正确的作意也很重要，有的人作意我在嗔恨、我在嗔恨。当作意——我在嗔恨、我在嗔恨时，我们已经突出或标榜了一个“我”，这是把嗔恨当成“我”的一种不如理作意。当你把嗔恨当成我，你不但要承受嗔恨的煎熬，你的怒火会继续蔓延，自我也会相继膨胀，从而远离了心念处去除我见、灭除烦恼的目标。因此，在随观心的时候，正确如理的作意甚为重要。

要时时刻刻拥有正念是一件非常难的事。尤其当我们有预设的方法和期待去做一件事情的时候，如果我们的方法没有被执行或是结果不符合期待，内心就会焦灼。因为没有顺着“我”导致虚荣的自我受到挑战，这些内心的冲突通过失望、沮丧、不耐烦、暴躁、愤怒表现出来。此时，带着正念**接受当下**发生的事起了极大的镇定作用，它即刻可以缓解内心的冲突，让你保持冷静，从容，不会惊惶或不知所措。

坚持正念的练习，自我策励，您会变得更熟练，至少可以观照到几次嗔恨心的灭去，那时对法的信心会增长。我也会时常失念，忘记观照心中生起的不满（导致一些不切实际，要求老师完美的学生对老师的修习产生质疑），但只要我提起正念，中舍地旁观它，嗔恨的心就会像突然停止沸腾的热水，心变得平静，仿佛什么事也没发生过一般。所以，佛陀说正念有蒸发烦恼的潜能：

就像我们往一口正午被晒得滚烫的铁锅上滴两三滴水，尽管水滴的时候或许速度很慢，但在

接触的那一刻，它即刻被蒸发。

在此，被晒得滚烫的铁锅比喻为嗔恨心，缓慢的水滴就如缓慢生起的正念，但只要正念一生起，就像往热铁锅上滴的两三滴水，顷刻蒸发，嗔恨心随即就会烟消云散，不复存在。

当嗔恨的心灭去，正念要知道它灭去。不知道嗔恨的心已灭去就是失念（*mutthassati*），因为失念，没有在心中留下“嗔恨心是无常”的印记，所以日后无法记得嗔恨是无常。

练习观照嗔恨心

当你感到身体不舒服、疼痛或被人责骂时，心即刻打开自动化反应模式——不喜欢。此时，你要知道不喜欢就是心处于恼怒的状态。先接受恼怒，不需要排斥它，因为我们可以借助这逆缘来开发智慧。你应该反复观照或默念：“恼怒的心纯粹是恼怒的心……”。学习以一个旁观者的心态看着它，尽量保持中舍的态度，正念自然能缓和心的冲动，让你和恼怒的心保持距离。通过正念的力量，你会感到恼怒失去以往爆发的力量，它不会像以前那样奴役你的心，让你非发作不可。此时，恼怒的心可能会从你心中溜走，如果恼怒的心还是没有彻底去除，余音绕梁，那你就要把心倾向看到它的灭去，怀着对“一切行法最终都会坏灭”的信念，如理作意：灭去、灭去……不是我、不是我……最终你肯定会体验恼怒心的灭去。



当我们明白不喜欢就是心处在愤怒的状态，接受愤怒，
不需要排斥，并借助这逆缘来开发智慧。

10. 鉴别愚痴心

佛陀接着说：

心愚痴时，了知：心愚痴；心无愚痴，了知：心无愚痴。

愚痴意指没有智慧、不通达缘起、愚笨、无知、妄想、困惑、偏见、独断的意识型态、盲信、邪见、自大等意思，它与一般的痴傻不同。

其**特相**是心盲目或无智；作用是覆蔽或不能彻知目标无常、苦、无我的本质；**现起**是没有正见或心昏暗；**近因**是不如理作意(ayoniso manasikāra)，而作意目标为常、乐、我、净等。

愚痴又称为无明。什么是愚痴或无明？

一位比丘问世尊说：“大德！什么是无明？而什么情形是进入了无明？”世尊说：

比丘！对苦的无知，对苦的集起的无知，对苦灭的无知，对导向苦灭的道迹的无知，比丘！这被称为无明，而这个情形是进入了无明。

《相应部》56 相应 17 经

是无明创造了“我”这个概念，并视之为一个独立的、永恒的实体，一个行动者、决意者、感受者、思想者和承受果报者。从“我”衍生出“我所有”、从“他”衍生出“他所有”，从“你”衍生出“你所有”并又从中孕育出贪和嗔的恶魔。

愚痴也包括不知什么是善，什么是恶，对三宝佛法僧，对因果法则，或对觉悟之圣者，甚至对觉悟之道起疑惑，就是心愚痴了。

正念了知愚痴心

对四圣谛的不了知——不知名色（生命）的生起是苦谛；不知黏着、贪爱、执取名色是集谛，执取名色是导致名色一直生起的根源；不知灭谛是贪爱的止息；也不了解道谛——灭苦的道路，心便处在愚痴中。当心有愚痴，它当下就覆盖智慧，让心处在迷茫黑暗中，因此不能了了分明。当智慧之灵光一闪，突然觉知自己的心是处在愚痴中，要尽快以旁观者的态度去观察它，心保持中舍，视愚痴为心的状态，与我无关，只是不善法的转起，这样就可以把愚痴转化成智慧。

人由于无知而产生了偏见与固执，苦也就由此产生。当我们对真理不通达，又固执己见，认为和自己相应的修行道路是唯一正确的，别人修的路线都是错误的，因此在觉悟之道和他人争执不休。此时如果能够了知自己的心是处在偏见与固执中，这一刹那的觉知和醒悟

，也可开展智慧，灭去愚痴。当愚痴消失的时候，也要觉知“心无愚痴”或作意“愚痴心灭去”，这是为了让心留下无常的印记。佛陀说：“心无愚痴时，了知心无愚痴。”如此了知愚痴在心中消失，就不会认为愚痴心是永恒存在的。

前面要观察的三种心——贪欲、嗔恨和愚痴称为三毒，是一切不善业的根本。贪与嗔是建立在痴的基本上，痴是元凶。向智尊者在他的书《尽除不善根》中写道：贪、嗔总是与痴形影不离，两者以痴为基础，并在追求想要的目标或逃离不喜欢的事物时，产生更多的痴。爱与恨让我们对不断寻求的危险视而不见，远离真正的利益，在爱与恨背后真正使人盲目的是痴——相信有一个常我。由于这虚幻的自我，人们贪求、嗔恨，并在其上建筑自己的想象与自傲。

贪、嗔和痴三毒涵盖一切恶法，从内心昏昧不明，到表现贪欲和嗔恨的言行，是带给自己和他人痛苦的根源。我们需要通过正念不断地觉知它们，正念可以减缓冲动的反应，也有去除烦恼的力量。如果在这三毒能很好地控制，我们就能逐渐圆满自己纯净的德行。纯净的德行（戒德）在三学——戒、定、慧中，是首要必须实践和圆满的。

随观昏沉心

接下来，佛陀要讨论的是五盖中的二盖——昏沉和涣散心。其实，之前讨论的贪欲和嗔恨也包括在五盖

里。五盖障碍了定力和智慧的开展，因此不得不对它们提高警惕。目犍连(Mahāmoggallāna)尊者，在还没有成就阿罗汉时，不断被昏沉盖困扰、打击。

当目犍连尊者受了比丘戒后，他独自居住，精进禅修，奋力追求最高的阿罗汉道果。但是，他时常面对昏沉的困扰。慈悲的佛陀时常关注他这位未来上首弟子的禅修进展，当他以天眼观察到目犍连的困境时，便以神通力出现在他的面前。

佛陀问他：“你在打瞌睡吗，目犍连，你在打瞌睡吗？”

“是的，大师！”

“那么，目犍连！只要有任何睡意降临在你身上，你不应注意那个想法或住在其中。如此一来，你的睡意就会消失。但如果你这么做，睡意仍未消失，此时你就应思维所听闻、学习的教法，在心里仔细考量与检视。如此一来，你的睡意就会消失。但如果你这么做，睡意仍未消失，此时你就应详尽地重复思维你所闻、学习的教法……你应用力拉两个耳垂，且用双手摩擦四肢……你应从座位起身，以冷水洗眼睛，环视四方，并仰望群星……你应作意光明想，练习日想：观夜如昼，观昼如夜，以明澈、澄亮之心，你就能培养充满光明的心……使诸根向内，心不驻留于外，你应经行，并觉知去与回。如此一来，睡意就会消失。但如果你这么做，睡意仍未消失，你应正

念、正知，右肩狮子卧，双足交叠，心里保持起身的想法；只要一清醒，你应该立刻起身，心想：‘我不可以贪图休息与躺卧的舒适，以及睡眠的愉悦。’

“目犍连，你应如此训练自己。”

《增支部》7 集 58 经

听从师尊佛陀的教诲，目犍连尊者最终克服昏沉盖，一步步地朝向他的目标前进，最后成就阿罗汉道果。

但我在这里要特别提醒的是，如果昏沉盖不是特别严重，《念处经》的修行强调以正念直接觉知生起的昏沉。

经文说：“心收缩时，了知：心收缩”。

心收缩（*samkhittam citta*）是指心昏沉、怠惰的状态。当它发生时，心会变得昏昏欲睡，软弱无力。当昏沉生起时，我想很少有人会把昏沉只看作是一个心的状态。我们大多数人都会即刻错误地认为昏沉是“我”，心中会说：“我很困，我很困”，然后头开始下垂。我很习惯把昏沉的心当成一个所缘直接观察，直接看着它，就有如看着一个跟你无关的陌生人。因为没有认同昏沉的心是我，昏沉即刻失去对心的控制力，就像是被乌云遮蔽的天空，一旦乌云被风吹散，天空即刻变得晴朗，心在瞬间变得清明。但这个方法必须在昏沉一开始生起时就觉知它，等它沉重到让你头倾身摇时就已经太晚了。那时候，建议你以站禅来克服昏沉，因为修站禅需要很强的精进力。我们害怕站着时跌倒，不得不打起精神！

如果昏沉还是持续，你应该采用尊师佛陀提出的克服昏沉的种种方法。我也尝试睡意来临时，不去注意那个睡意或住在其中，睡意果然就消失了。

随观涣散心

心涣散时，了知：心涣散。

克服了收缩心，修行者又被另外一个障碍打扰——涣散心（*vikkhittam citta*）。那是动荡、不平静的心，如被风吹起涟漪，不断晃动的水面。涣散心的生起是最频繁的，因为心若没有守住一个所缘，就会处在散乱中。当我们走路、打扫、洗漱或上洗手间时，总是让心随意地四处飘荡。扪心自问，我们的心有多少时间是守住一个所缘的呢？

我们缺乏的正是修行所必备的热忱、正念和正知，才使心一直处在散乱中而不自知。如果对飘忽的念头稍加注意，我们会发现绝大部分时间，心都处于极度的混乱中，时时都有漫无目的念头，它们交错地掠过心头。有的念头还没有彻底形成，就被新生起的念头打断，心还会互相对话，一来一往，很是精彩热闹。我们看过神经病人吧？他们走在路边会喃喃自语，说一些牛头不对马嘴的话，或者不受控制出声大笑。我们的思绪也如神经病人，差别在于我们没有大声说出口，没有在别人面前随意傻笑！



观心念时，我们会发现自己的思绪是多么的没有系统、纷飞散乱且容易转移。

我们的思绪也很容易被转移。有一次，我在马来西亚向一百二十位禅修者开示时，突然从右边角落冒出一个声音——阿弥陀佛，所有学员的头马上转到这声音的方向，我精彩的课也吸引不了他们！我不得不停下来，也不得不感叹已经训练了一日的专注力还是这么容易被转移！另外一次在加拿大讲课时，一位迟到者的开门进入马上把所有人的眼光吸去，仿佛是大人物的莅临，尽管我讲的是那么用心和投入！我想，没被训练的心，就是不分轻重，喜欢攀缘。

当心开始分散，就会像随风飘荡的旗幡摇摆不定、东想西想，或沉浸于过去、或策划未来、或做白日梦，掉入自己想象出来的虚幻世界，从中寻求慰藉和满足。这时要迅速地提起正念，觉知涣散的心，免得深陷其中而不自知，正如阿姜李的故事。阿姜李因为无聊，每天做着找到梦中情人的白日梦，他幻想自己与女人私奔、做爱、同居。当一个人的心完全被追求女人的情欲所左右时，后果实在不堪设想，一如接下来阿姜李自己所描述的事件：

假日那天，我在破晓时分出外托钵，往萨巴屯市场走去，再走上佛寺后边的小巷，这是一条聚集马匹的脏巷子。当时天雨路滑，我具足威仪的走过一户人家，钵里马上便装满了供养的食物。但这时我的心却开始妄念纷飞，念着红尘俗世，因为心不在焉，我跌入路旁的泥泞中，双膝深陷泥中约一尺深，食物散落满地，身上遍是淤泥，

真是狼狈极了！我慌忙地回到寺里，当抵达寺里，我告诫自己：你看！当你满脑子都是这档子事时，会产生什么后果？

年轻比丘僧珈逻仕达（sangharakkhita）也曾因为心涣散，而把虚构的幻想当真。

僧珈逻仕达是舍卫城的一位长老比丘。他的妹妹生下儿子时，以他的名字——僧珈逻仕达为名。这男孩非常崇拜自己的舅舅，后来也追随舅舅出家为比丘。有一次，这年轻的比丘停留在某个村子的精舍时，有人供养他两件质地很好的袈裟，他很高兴，决定把其中一件供养给他尊敬的长老比丘——他的舅舅。

于是雨季安居以后，年轻比丘就去找他的舅舅，并恭敬地把袈裟供养给他。但长老比丘怜惜年轻比丘少有人扶持和供养，便说自己的袈裟已经足够了，要他留着自己用。年轻比丘多次恳请，但长老比丘仍委婉地拒绝。他因此十分伤心，开始胡思乱想，认为舅舅不喜欢他（我们常胡乱臆测别人怎么看待我们，是造成自己痛苦的原因之一），他甚至觉得既然舅舅坚定地拒绝与他共享必需品，他不如还俗，去过世俗的生活算了。

从那时候起，他开始心念纷飞，思绪紊乱，心中幻想着：还俗后，我就卖掉袈裟，买只母羊，母羊生下许多小羊时，我再卖掉一些小羊，就有足够的收入娶个漂亮的妻子。想到这儿，僧珈逻仕达脸带微笑，继续做着他的白日梦：我的妻子会帮我生下一个可爱的小娃娃，我再携带妻小坐马车去探访舅舅。在路途上，我告诉老

婆，由我来照顾孩子，但她却要我专心驾驭马车，不要管孩子的事。我坚持要照顾孩子，就去抢抱孩子，结果一不小心，孩子掉下车子，我非常忿怒，拿起棍子便朝老婆的头打下去。

当时，他正站在后面用扇子帮舅舅扇凉，但由于没有觉知自己的幻想，心便被妄想所欺骗，他拿着扇子不自觉地朝长老比丘的头打了下去。现在，我们可以知道沉迷在妄想里就会让妄想变成真实，也许我们一直活在自己的意念制造出来的世界或梦境里。

长老比丘明白外甥的心念，就问他：“你自己打不到老婆，怎么来打舅舅呢？”年轻比丘十分惊讶，感到恐慌不安，面对一位能看透他心念的长老，他感到羞愧有加，无地自容，只想立刻逃离。慈悲的长老比丘想尽办法把他带去见了佛陀。

佛陀知道事情的原委后，很仁慈地告诉年轻比丘：

人心旁鹜不定，即使是遥远的东西，心都能够加以胡思乱想。所以人应努力照顾自己的心念，使自己从贪、嗔、痴三毒中解脱。

因此，我们与其沉迷于心的飞舞和晃动，从种种幻想中寻求快乐，不如弄明白这只是心灵不安的一种状态，迅速回到当下，心就会踏实安稳。有时允许念头生起，允许它灭去，你才能体会到“念头不是我”的真理。如果不热情地招待念头清茶或咖啡，它自然就会无聊地离开。以下我的学生的分享也印证了这一点：

很多年了，我每天都有禅修，但总觉得自己没有进步。禅修时我常会挣扎，因为我的心就像一只野猴一样，老喜欢想东想西。后来，善戒法师来到美国加州授课，也许我累计的善业够了，我在不认识她的情况下就去上了她的课。在课堂上，她讲授了修习心念处的方法，就是将所有心的状态标记为“无常”或“不是我，也不是我的”。记着她教导的方法，接下来的一个小时禅坐，我体验了一种瞬间的洞见：“心念不是我的。”这是我第一次体验无我的经历。从那时候起，每当有任何感受或妄念升起，我都会将它标记为“无常”或“无我”，然后它就会自己消失。

我真正体验“无我”是当正念察觉到妄念的出现并自动消失，我发觉这些妄念本身来来去去，里面没有“我”，也不属于“我”。心念的本质是生起即消逝，随之而来的是正念了知另一种心念随后又生起并消逝。这过程不断持续和重复，没有“我”控制它。了解了这一点后，我的禅修变得容易了很多。我终于明白，为什么善戒法师建议将一切现象标记为“无常”或“无我”，因为一切，包括心念，真的是“无常”而且“无我”的。

当正念越来越敏锐，修行者会体验到妄念生起后，随即消失，没有人主宰它们。正念的生起即使缓慢，也足够熄灭纷飞的念头。为什么正念一旦了知妄念的生起，

妄念会随即消失呢？因为在同一个心识刹那，不可能同时存有两种心，也就是说一提起正念（正念是心的一种），另一种心——涣散心就已经灭去。更何况，善心和不善心是不可能同时存在，正念觉知目标是善心，而涣散心却是不善心。

当涣散心消失，我们不能再次失念，忘记标记涣散心的灭去，灭去，这是为了让心对灭去的涣散心留下无常的印记。培养正念，觉知涣散的念头生起、灭去是突破修行的一个关键，因为涣散心让我们不能专注在禅修业处，而且我们很容易被妄想所欺骗，甚至被妄想误导，背离正道，有的甚至走火入魔。所以佛陀说：

切勿信汝意，
汝意不可信。
至证阿罗汉，
方可信汝意。

《佛说四十二章经》

修行者应尽量觉知妄念的生起，看待妄念如梦境、如海市蜃楼、虚无、没有实质，这样就不会被随意的念头或妄想所欺骗。在跟心魔（各种烦恼）斗争的时候，我们的心境有如从水中取出的鱼被掷于地上那般挣扎不安，因为我们的已经习惯了每时每刻收无数信息，然后反复思维接收到的信息，我们花太多时间计划和担心未来、做白日梦，试图在不可知的未来寻找稳定，这些都在耗费着我们的精力。长期下去，它还可能使您出现压力，焦虑和抑郁症状。根据研究，花太多时间在妄想中，想

追求未来的安稳，使我们容易遭受沮丧，压力，焦虑等负面情绪的影响。因此，学习提起正念，**面对和接受当下**发生的事可以缓解焦虑的蔓延，让你保持冷静。活在当下，不去幻想和担忧捉摸不定的未来，就会减少压力、沮丧和焦虑。

执取妄想容易产生我见

我们也习惯纵容、认同、和执取思维为“我”。我在思考、我在计划、我在想象，这样的思维会加强“有我”和“我的”的见解。

尊者 Punna Mantaliputta 特别指出这一重点，帮助阿难尊者证到须陀洹道果。他告诫阿难尊者说：

通过执取，阿难学友！“我”的见解产生。

不是没有执取。执取什么导致产生“我”的见解？
执取色、受、想、心、识——五蕴。《相应部》

思维、妄想属于识蕴，是心跳耀的一面，执取于它最容易产生我见。根据研究，我们百分之五十的精神状态是处在妄想之中。这是导致我们不快乐的因素之一。

把心当着我，就会跟随主观的思维做出偏执的反应，现在要扭转乾坤，让心如如不动、全然观察、保持中舍地接受生起的一切，心就会烦躁不安，难以适应，因为这不是我们的思维模式。所以我们要有耐心，把注意力更多的只集中在当下，享受片刻不思维过去和担忧未来的宁静。通过练习，不断精进培育，会逐渐增加对当下生起的心的觉知，这样才能提高正念的持续和敏锐

度，就不会一直错过觉知生起的烦恼，对去除旧习之根也有所帮助。

心飘忽不定，
难以制服，
智者调服心，
如工匠使箭笔直一般。

《法句经》第 33 偈

练习觉知心念

我想介绍一个简单的练习，目的在于增强您对自己念头的认知。首先，以舒适的姿势坐下，放松身体。首先轻松地觉知于呼吸十次，然后将注意力转移到身体的感受，觉知如热、绷紧、腹部起落、心脏跳动等，最后转入观察你的念头。身体的感受只是身体的感受，而念头是有别于感受，念头无形无色，比较难捉摸。尝试去觉知心中生起的念头，你可能发现有漫无目的念头，或回忆往事、或计划未来，它们交错地掠过心头。**不要把念头当作你自己**，不要与念头对话，或批判它。只是默默地看着它，就如看着天空的云彩，你会发现空中的云彩是不断的飘逝，你让云彩一个随一个飘逝，心中觉知却不起反应，也不执取它们。如果您发现你的心热切地想追逐一个想法，或已经开始把念头当作自己，要即刻觉知，然后将您的注意力轻轻地引导回您的呼吸。不断重复以上的练习，直到你觉知念头的能力越来越快。

随观恐惧心

在还未进入接下来经文中提到的四种 “更高层次的心”，我还想说明另外两种生活中经常困扰我们的心——恐惧和悔恨的心。

在我多年的弘法生涯中，最让我感到惊讶的是每一位我遇到的人都有强烈的恐惧心，不管男人还是女人。他们的恐惧有：黑暗，幽灵、死亡、失去所爱的人、失去工作、被遗弃、孤独、没有安全感。恐惧心的生起是根源于强烈的自我保护意识，近因是不如理作意导致的胡思乱想。当恐惧心生起时，因为没有觉知它只是心的一个状态，我们就开始浮想联翩，好像自己恐惧的事情就要发生一般，就像在黑暗中看到一卷绳子，由于恐惧，把它想像成蛇；或在黑暗的树林中，听到沙沙的声响，便把它想成鬼来了，使自己身毛竖立，其实不过是风吹树叶发出沙沙的声响。



当恐惧生起时，因为没有觉知它只是心的一个状态，我们就开始浮想联翩，好像自己恐惧的事情就要发生一般。

记得在马来西亚时，有一天傍晚，一对母女带我来到山上一间偏僻的、无人居住的寺院。到了晚上，山中的野狗不断发出凄凉悠长的吠叫声，犬吠声在寂静的深夜显得分外凄惨。我的想象力向来比较迟钝，没有理会狗的吠叫，加上长途跋涉，感觉非常疲惫，很快就睡着了。第二天，这对母女脸色发青地向我诉苦，说她们昨天晚上深深地被恐惧折磨着，害怕地抱在一起，大气都不敢喘，彻夜未眠！我很惊讶地问她们害怕什么，她们说狗叫得如此凄惨，好像看到鬼了。她们浮想联翩，觉得鬼就在附近，可能会攻击她们，结果整夜无法入眠。事实上，强大的胡思乱想能力是导致她们恐惧不已的原因。她们是被恐惧本身所侵袭，而不是被鬼侵袭。

《森林回忆录》提到一位比丘在森林中的伞帐下过夜时，村民抬了一具尸体在他附近火葬，火化的过程就在他眼前进行。夜晚来临时，他被恐惧折磨着，当他闭着眼睛打坐，由于过度的想象，他仿佛看到整排的鬼魂朝他奔来！他一面以念诵来安定自己的心，一面继续与自己的想象力挣扎。这时，他听到身后有奇怪的声音，好像有人慢慢地向他靠近。那脚步声停了一会儿，之后又出现。听起来好像有人正准备从身后攻击他，恐惧淹没了他的呼吸愈来愈急促，几乎要跳起来跑开大叫：“救命啊！有鬼！”此时，他听见一个声音，像是有人在咀嚼什么脆脆的东西。他克制住恐惧并睁开眼睛，在黑暗中，他看见一只村里的狗，正嗅着村人祭拜者亡留下的祭品。他呼了一口气说：“原来一直都是你在吓我！”其实，当你胡思乱想，狗儿的脚步声也会变成鬼的脚步声！

闻名遐迩的大禅师阿姜查在他二十九岁时，曾在坟场住过，当村民把尸体埋在他的伞帐前，由于恐惧，他的心开始充满想象：

我不知道那是什么？只知道从我背后火堆那里传来一阵曳足而行的声音。它开始朝我走来，就好像人一样！它直冲向我，好像是要将我转过去一样！我闭上眼睛，不敢睁开！

对鬼的恐惧致使他猜想许多可能的情形，在他生命中从未有如此恐惧的经验：

它越走越近，直到完全停在我面前，一动也不动。我感觉到一只烧焦的手来回在我紧闭的双眼前挥动！“噢！真的是鬼”这时所有的一切都被我抛在脑后，佛、法、僧全都忘光光，脑袋里一片空白，内心充满惧怕。因为惧怕充满了整个胸口，就好像是一张绷紧的鼓皮一般。恐惧大到淹没了我，就像一只溢满水的瓶子，假如将水装满瓶子后，再倒入一些水，水便会从瓶子溢出来。

在走投无路之下，阿姜查试着把心专注在呼吸上，然后开始向内观照惧恐的所在是因为怕死。他想：死亡是必然，不管害怕不害怕都一样会死，无处可逃避！当他如此思维后，所有的恐惧就逐渐消失，无畏的心取代了恐惧。

我有许多学生都能感知幽灵的存在，甚至见过，但是他们都不觉得恐惧，反而是没有看过幽灵的人，充

满想象力，觉得他们是恐怖的，会害人的，这难道不是自己想象出来的吗？或者惊悚电影看多了所致。幽灵本来就喜欢住在偏僻的地方，不去在乎他们，就会没事，除非自己做了对不起他们的事。如果我们一直习惯性的去反应心造出来的恐惧，就要承受自己制造出来的苦恼。所以，当恐惧心生起，我们要应用正念的力量，将心根植于当下，觉知恐惧心的生起，恐惧心就会像当场被抓住的贼，再也不能发挥它可增殖想象力的作用，也没有能力让你心惊肉跳，毛骨悚然！或者你可以重复观照恐惧心不是“我”，是自造、想像出来的，如此才能截断恐惧心的滋长。

随观悔恨心

另一个要提起正念觉知的是悔恨心。有时在禅修中，我们会去追忆曾经犯下的过错，心顿时被层层悔恨淹没。缓慢的正念没有能够了知“后悔的心”，也忘记作意“后悔的心不是我”，导致心陷入回忆，纠缠于往事之中。此时的心绪澎湃如海浪、纷乱如狂风，直至彻底陷入痛苦和迷惘，无法原谅自己。我们会黯然神伤，甚至失声恸哭，完全忘记自己是在禅修。此时，应该慈悲的对待自己，跟自己说那已经是过去的事，然后回到当下，觉知“后悔的心”，把“后悔的心”当成一个突然到访的所缘来观照，不要招待这位突然到访的客人，不与他招呼寒暄。只要不理睬他，他就会无聊，自动离去。

不要把悔恨当作是“我”或“我的”，学会善待

自己，允许它离开。人的一生当中，有时候会反复犯同样的错误，很多是多世累积的习气所致，与“我”或“自己”没有关系，若要把多世累积的习气当成是“我”，我们就会一直活在懊恼和悔恨中，甚至因为反复犯同样的错误导致自我嗔恨。通过正念的修习，不断把心放在当下，就能发现自己的习气，并能逐渐阻止惯性反应，不再成为它的奴隶。犯的过错越少，人就会越快乐。

众生习惯于对过去耿耿于怀、为未来惴惴不安。正念就是一套训练思维的技术，它帮助我们建立“不徘徊于过去和未来，只活在当下”的心智状态。但千万不要忘记，当下也是在流逝中的。

摒弃过去和未来之事，
也不执著于现在，
你将能安详地步上旅程。

《经集》第 949 颂

在加拿大的时候，我不断向大众开示心不是我，不要把心当成是“我的”。过后，一位听众向我表达她的感激之情。她觉得这样的法义实在是殊胜，也难得有机会听闻。她向我叙述听到法师说心不是我后，十年来深埋在她心底的悔恨，就像一缕轻烟，从她的心中飘走，她开始觉悟到，原来她把悔恨当作“我”，才是导致她痛苦的根源，她觉得自己从痛苦中走出来了。

执著于我会生起痛苦

执著于“我论”（attavādupādāna）¹⁰必然会导致痛苦的生起。有一日，佛陀问比丘们：

“比丘们！你们可能认为执著于‘我论’而不会生起愁、悲、苦、忧、绝望。但是你们看见过执取“我论”时不会生起愁、悲、苦、忧、绝望吗？”

“不，世尊！”

“比丘们！好！比丘们！我也没看见执取“我论”时不会生起愁、悲、苦、忧、绝望。”

《中部》22 经

智慧了知种种的心为无我

总之，不管心处在什么状态，如

心高兴时，

心担忧时，

心悲哀时，

¹⁰ 我论取（巴利语：attavādupādānam）：即是执著“身见”（sakkāyadiṭṭhi），认为五蕴的任何一个“我”或“我所有”。

心有慢时，

心吝啬时，

心慈爱时，

心妒忌时，

禅修者都要提起正念，觉知当下的心态，并了知这种种的心只是因缘所生的一种状态，不是我，也不属于我。比如心焦虑时，觉知当下焦虑，心就不会因为焦虑而慌张、胡思乱想，焦虑也不会蔓延直至吞噬我们。然后了知或作意焦虑的心只是缘起法，根本不属于我。如此正确的作意，心就不会陷入我见的烦恼，也不会产生恐惧或随烦恼造业。我有一个学生，她在参加我的禅修营的第五天，晚上家里来了一个紧急电话说她的孩子发高烧，她感到非常焦急，恐慌，不知所措。突然间她想起禅师的教导，要观照一切生起的心不是我。于是她即刻如实观照焦虑的心不是我，让她惊讶的是，她的心马上就安定下来，不再恐慌，不再受孩子发烧这件事的干扰，而且夜晚也睡得很安稳。第二天，她充满感激之情地对我说，如果不是学会禅师所教导的方法，她可能整夜都在胡思乱想，被焦虑吞噬！

正念虽然能觉知各种心的生起，但正念本身也是刹那刹那生灭，不是恒常的。不要被狡猾的我见欺骗，误以为被观照的心是无我，能觉知和观照的心却是恒常不变的我！能观照的心是一组心所的组合，称为组合密集，包括触、受、想、作意、思、念、贪、一境性等。每一个心所扮演它各自的角色，帮助心全面的体验目标

后便消失。如心担忧时：

触心所使担忧的事和意门接触、
受心所体验那不可喜、令人担忧之事、
想心所标记那是令人担忧之事、
作意心所把心朝向令人担忧之事、
念心所面对令人担忧之事，念念不忘。

每一个心所发挥自己的作用后便消失，另一个组合密集随之生起，心就是这样相续不断的生灭，如河流绵延不绝。我们如果能分辨每一个心所相应的作用，就能照见心的无我本质。

无我的定义

什么是无我？我们对无我的认知可能是错误的。若我们对“无我”有一个正确的认识，就不会在听到“无我”时被吓坏，感到颤栗，认为自己（我）将断灭、将消失、将殒灭、将不存在，为此而感到悲伤、恐惧和迷乱。

缅甸名闻遐迩的雷迪禅师对无我的含义做出三个层面的解释：

1. 没有一个永恒的实质或灵魂（asaarakatthena-anatta）；
2. 没有主人或主宰者 asaamikatthena-anatta；
3. 不屈服于个人的意愿 avasavattanatthena-

anatta。

之前已经阐释过，所有的心识都没有一个永恒的实质或灵魂；也没有人可以主宰心识，心依赖因缘条件生起，所依赖的因缘条件散去后，心也跟着灭去；心不屈服于个人的意愿，你不能要求只有善心、快乐的心、慈爱的心，而没有悲哀的心、焦虑的心、烦恼心！当心处在快乐中，别人突如其来的一句恶言恶语就让所有的快乐消失殆尽，说明心不屈服于个人的意愿。如果心能屈服于个人的意愿，那日子实在是太好过了。

在《无我相经》中，佛陀说：

识无我！诸比丘，假如此识是我，此识则不应导致病恼，于识可得：‘愿我的识是这样，愿我的识不要这样！’诸比丘，正因为识无我，所以识会导致病恼，于识不可得：‘愿我的识是这样，愿我的识不要这样！’

希望你在观照心无我时，能够通过以上三种含义来了解无我。

11. 观照四种更高层次的心

现在我们继续经文提到的四种“更高层次的心”：广大心（mahaggata citta）、有上心（sa-uttara citta）、有定心（samāhita citta）和解脱心（vimutta citta）。

广大心

心广大时，了知：心广大；心不广大，了知：心不广大；

什么是广大心呢？广大心是指通过四无量心——慈、悲、喜、舍的修习，把心扩大到无量无边。那时，生起了广大心，当下要了知“心广大”。

广大心也包含修习十遍处（kasina）时，心扩大到十方。比如在修白遍时，先取圆形的白色作为目标，然后在心中默念“白、白”。白就会变得非常明亮，渐渐地，圆形的白相会自然呈现在心里。继续专注圆形的白相一两个小时。当心能如此专注于它一到两个小时之后，禅修者应该决意让白相扩大，从一尺、两尺、两码、四码，渐渐到十方。若在扩大之后，你见到十方及自己都是一片白色，这时，你应该选择那白色遍相的某一处作为心的专注点，若那白色变得更为明亮，而你又能专注

于它一到两小时，初禅就会现起。那时，生起了广大心，当下要了知“心广大”。不能把心扩大到十方，也要了知：心不广大。

有上心

心有上时，了知：‘心有上’；

论疏说“有上心”指的是禅定心。有上心是指通过不断舍去较粗的禅支，有上到更高层次的禅定心。例如初禅有五禅支——寻（vitakka）、伺（vicara）、喜、乐、一境性。要上到二禅，就要舍去初禅五禅支里较粗的寻和伺，让心上到只有喜、乐及一境性三个禅支的第二禅。接下来要去掉喜，才能上到只有乐与一境性两个禅支的第三禅，然后再除掉乐，心就会上到拥有舍与一境性两个禅支的第四禅。每一个能继续上到更高层次的禅定心，便是有上心，当下要了知“有上心”。

心无上，了知：心无上。

心无上指的是不能再超越的禅定。色禅有初禅、二禅、三禅、四禅。四禅是色禅里的最高境界，禅修者不能超越色禅里的四禅。比如，当一位禅修者通过修习出入息达到四禅，他再也不能通过同样的出入息跃进到八定，色禅的最高处是四禅，除非他转去无色禅的修习。无色禅是通过专注不同的目标达到的无色定。无色定共有四个——空无边处定、识无边处定、无所有处定和非

想非非想处定。当一个人达到非想非非想处定，他再也不能超越非想非非想处定，此时，他了知“心无上”。

有定心

心有定，了知‘心有定’；心无定，了知‘心无定’。

论疏说“有定心”指的是通过止禅得到近行定和安止定的心。但其他经典指出，有定心也包含了观禅达到的刹那定。

当禅修者在修习出入息时，心能持久地专注于呼吸并保持到禅相出现，然后专注于禅相持续一小时、二小时或三小时……在此阶段，禅修者将达到近行定，然后从近行定前进至安止定或称初禅。禅修者会感到轻安、愉悦，甚至会开始执著这种愉悦的感受，认同它是“我”，而生起我见和傲慢。这时，修行者已经忘记，培育定力是为了如实知见身心的无常、苦和无我。

当一个禅修者的心进入初禅，他要了知这纯粹只是一个“有定心”，“有定心”不是我、不是我所。如同沙利子尊者并不认同和执取初禅的心为“我”、“我的”一样。

一时，沙利子尊者在傍晚时，从静坐禅修中起身，去祇树给孤独园。阿难尊者看见沙利子尊者远远地走来，见面后，对尊者这么说：

“学友！你诸根明净，脸色清净、皎洁，今日尊者以什么住处而住呢？”

“学友！这里，从离欲、离不善法后，我进入住于有寻、有伺，因舍离不善法而生喜、乐的初禅，学友！我不这么想：‘我进入初禅。’或‘我已进入初禅。’或‘我已从初禅出来。’”

《相应部》28 相应 1 经

尊者沙利子因为已经彻底去除了“我见”，自然不会把初禅心当成是“我”。

一般禅修者就会认同这个禅那的心是“我”，而掉入我见的陷阱里；从“我”又衍生出“我的”而掉入执著的陷阱里。因此，佛陀要我们了知：

心有定，了知‘心有定’；心无定，了知‘心无定’。

心非常微妙，难以觉察。有时，修行者没有观照到自己的心境而对自己的成就产生执取，反而会被心捉弄和欺骗，阻碍修行，就像阿奴卢塔（Anurudha）的处境。

阿奴卢塔具备『天眼』，他具有看见超出肉眼范围之外的能力，他所看到的范围能延伸到一千个世界，但是，他还未达到彻底解脱。有一天，他去请教法匠沙利子尊者，说：“沙利子吾友！我以超越世人眼界的清净天眼，可以看见大千世界。我精进不懈，有稳定的正

念、正知，而且心中无疑惑；我的身体平静无干扰，我的心专注于一处。然而，我的心却仍未从烦恼与贪着中解脱。

沙利子尊者(Sariputta)的回答的确显示他法匠的地位，他对心细腻入微的观察和辨别，解决了阿奴卢塔尊者的疑惑，把他带入更高的境界：

阿奴卢塔吾友！当你想到你的天眼时，慢心就生起了；当你想到自己坚定的精进、正念、无干扰的色身与专注一处的心时，掉举就产生了，当你想到你的心不能从烦恼解脱时，这就是担忧。这将不会对你有所助益，如果你能舍弃这三种心境，不再注意它们，然后将心引导到『不死界』——涅槃。

《增支部》3 集 128 经

听完沙利子的建议之后，阿奴卢塔了解到自己认为殊胜的境界和成就其实已经被烦恼污染。于是他再次独自隐居起来，认真断除心中的这三结。

解脱心

心解脱时，了知：‘解脱心’；心未解脱，了知：‘心未解脱’。

论疏说“心解脱”指的是在修习观禅，随观无常、

苦、无我时，心暂时从烦恼中解脱；或在修止禅时，心暂时从五盖——贪欲、嗔恨、追悔和掉举、昏沉睡眠、疑——中解脱。

跨越第一个门槛——心不是我

心是非常微妙和难觉察的，长期以来，我们习惯把心的各种状态，如渴望、激动、困倦、自负、意见、懒惰和恍惚、不安、努力、正念等等当作“我”、“我的”或“我自己”。这种错误的认知在我们心中早已根深蒂固，导致我在教心念处时困难重重。我们根本不知道心的这些状态是可以被观照的，错误的把心当成我，导致心念处这个简单的法门变得深奥，难于领悟。

我热衷于开示心念处，每每都会举例自己和学生的经验作为大众的参考，并且引经据典，把心念处的修法娓娓道来。每次开示完毕，我都觉得法喜充满，还有一点得意，期待学生们的认同和赞扬说：老师，您讲得真好！但是，一个学生举起手问的问题即刻把我拉回现实，就像被当场泼了一盆冷水。

他问：老师，如何观心？

我愣住！睁大眼睛，无言以对。我以为自己已经把心念处的修法阐释的一清二楚，头头是道，原来听在学生的耳里还是扑朔迷离，不知如何去修！可见心念处这个法门，看似简单，其实不然，因为学生还未学会觉知自己的心念，再加上错误地执取心为我已经构成理解上的障碍！要理解心不是我，放弃心是我的错误见解是

众人要跨越的第一个门槛。

另一位学生听了我多年的教课后，才懂得如何观心。他写道：

八年来我一直在善戒老师的密切指导下学习，她弘扬佛陀的教法不遗余力，倾囊而授，多年来我从她身上学到了很多。可是直到去年我才突然意识到，因为自己一心一意想证到禅定，反倒一直忽略了善戒法师最好的教法和技巧——心念处，观所有心的现象为无常、无我。这一年来因为打开心扉，心不再封闭，把老师教导的心念处认真实践，才发现所学到的及受益的，甚至多于过去七年的总和。

12. 随观内外心而住

解释了应用正念了知内心的不同状况，佛陀接着解释观照外心的方法。

佛陀说：

如是，比丘于内心，随观心而住；于外心，随观心而住；或於内外心随观心而住。

这段文字，包括后面的经文在四个念处中都出现过，这表示禅修者入门的方法可能不一样，有的从身开始，有的从受开始、有的从心开始、有的从法开始，到了此阶段，便融合在一起。就像不同河流，最终在大海里汇合。这里共有三个阶段：

1. 于内心，随观心而住；指的是观照内心或自己的心，
2. 于外心，随观心而住；指的是观照别人的心，
3. 於内外心随观心而住；指的是交替的观照自己和别人的心。

当熟悉了随观自己的心，那么禅修者要着手：于外心，随观心而住——观照别人的心。

当代的修行者往往只随观自己的心而忽略了观照

别人的心，尽管这也非常重要。在此，观照别人的心不属于神通之“他心通”的范畴。如何“于外心，随观心而住”呢？比如，有一个人大声骂你或骚扰你，你被激怒了。此时，你懂得观你的心为“被嗔恨污染的心，嗔恨的心不是我”。这是“于内心，随观心而住”。但是对方还是没有罢休，继续在骂，那时，你就得观照外心——对方的心。对方的心也是被嗔恨污染的心。看着对方扭曲的面孔，你应该反复作意他的心为“被嗔恨污染的心只是被嗔恨污染的心”，这样你就不会把他当成是“我的敌人”、或伤害我的人、或某某可恨的人，心中若有人相、他相，嗔恨心难于熄灭。

如此反复地随观外心，直到你失去“他人”的概念，只看到外心的存在。因为当看不到一个人或众生，嗔恨心就没有立足点，很快就会消失。比如一条船正在过河，对面有条船撞过来，性子很急的人，就肯定会对他叫道：“撑开你的船，退后！退后！”喊一声对方没有回应，喊第二声还是没有回应，喊到第三声，就多半会恶声恶气地骂起来了。后来，当你发现那条船上空无一人时，你的气立马就会消掉，所谓“船上无人气自消”就是这个意思。

如果把对方当作一个永恒的个体，就是“他”，“他”老是惹我生气，就会让嗔恨有一个目标可以黏着，也在心中留下一个恒常的印记。下一次看到他时，以往的印记会让嗔恨之火再次点燃。但当看不到一个人，正念和智慧只知道“一颗被嗔恨侵犯的心”，悲悯之情反而会被激发出来，你会怜悯他因为被嗔恨征服所造下

的不善业。我们同时也会明白，自己的心都常常被嗔影响，又岂能期望别人没有这些被污染的心识呢？如此，我们的心胸会变得更广阔，能够接受、宽容和体谅别人的缺点。当慈悲取代了嗔恨，也要提起正念觉知悲悯的心也只是悲悯的心，是缘于怜悯他人而生起的短暂现象，不是我。

当我们一时观照内心，一时观照外心，交替来回观照时，观照的速度逐渐也会越来越快。那时，我们看不到自我，也看不到他人。内心与外心纯粹是心的状态，竟然没有一个人，那谁来气“我”，又是谁在生气？



听到只是听到，不去理会是“我”被辱骂、辱骂的人和辱骂声音的内容，才能防止嗔恨生起。

13. 随观缘起

佛陀接着说：

又于心，随观生法而住；于心，随观灭法而住；于心，随观生灭法而住。

随观生法（samudaya）是观照所观的心的集起与其集起的因缘。随观灭法（vaya）是观照心的坏灭与其坏灭的因缘。

这也是观缘起和观生灭法的智慧，是真正内观的开始。前面谈到的只是正念和如理作意的范畴，但大部分修四念处的禅修者偏重在正念的培育，忽略了如理作意，更忽略观照生灭这个重要的环节。

我们可以先探索烦恼心为何生起？比如，当你在咖啡店享受咖啡的美味时，突然跑来一个人，对你大声吼叫、谩骂。当辱骂的声音撞击耳根，产生不合意的耳触；由于不合意的耳触引发了苦受，嗔恨随眠烦恼也随之被惊醒。在此，辱骂的声音是因，耳触也是因，不如理作意也是因，比如作意或思维辱骂的声音是可恨的，嗔恨心的生起是果。我们人真的很矛盾，明知听了辱骂我们的声音后会很生气，不但非要听个清楚，还要深深的把它记在心田，这既不明智，还是自找苦吃，拿别人

的烦恼一而再地惩罚自己，让自己生气，损耗健康！此时，不妨提起正念，如理作意，作意——听到、听到、听到……听到只是听到，不去理会“我”被辱骂、辱骂的人和辱骂声音的内容，才能防止嗔恨生起。若无法避免嗔恨心生起，应该思维缘起法，如是观照：辱骂的声音是因、耳触也是因，嗔恨心是果。耳触是缘生法，嗔恨心也是缘生法，缘生法都有暂时性的特点，是无常变化的。

又比如当觉知贪欲心生起，我们也要探索贪欲心为何生起？举个例子，当眼根触到迷人的女孩，修行者觉知贪欲心生起，了知心贪欲后，他再探讨导致贪欲生起的因缘。它是眼根接触到可爱的色尘，一个迷人的女孩映入视线，触发了男人潜伏性的贪欲。那迷人的女孩（色尘）是因，眼触也是因，如果眼睛没有触到迷人的女孩，贪欲心就不生起。不如理作意也是因，如果阿罗汉的眼根触到美女，就不会有贪欲。何谓不如理作意？

婆耆舍比丘刚出家不久，有一日在托钵时，由于没有守护眼根，贪婪的眼睛到处追逐漂亮的女人，结果他迷恋上了一位美丽的女施主。他情欲焚身，难以自己，于是求救于阿难尊者。那时，尊者婆耆舍以偈颂对尊者阿难说：

我被欲贪燃烧，我的心被遍烧，
请出于怜愍告诉我如何熄灭它！

阿难尊者回复道：

经由颠倒想，你的心被欲贪遍烧，
避开美丽的、会激发贪的相。
视行法为异类、苦的，无我的，
熄灭贪的欲火，切勿一再地被燃烧。
修习不净观，使心住在禅定，
让正念紧系色身，热心于厌离。

《相应部》8 相应 4 经

美丽的女人会束缚男人的心，如果对这种束缚心的法作意或随观它的乐味，未来的五取蕴会被建立起来，且增长那导致再生、伴随欢喜与贪、到处欢喜的渴爱¹¹。当渴爱增长，痛苦也跟着增长。婆耆舍比丘就是由于错误的作意——作意女人为美丽，有乐味，导致贪欲一发不可收拾。这就像丢一把干柴于燃烧着的火，会让火烧得更加猛烈一样；或者添加油于燃烧的油灯，灯火会燃得更旺。

佛陀说：

比丘们！当在会结缚的法上住于随观乐味时，则渴爱增长。比丘们！犹如缘于油，与缘于灯芯，油灯才能燃烧，在那里，男子经常灌注油、调整灯芯，比丘们！这样，有那燃料的资助，油灯就能长久地燃烧。同样的，比丘们！当在会结缚的法上住于随观乐味时，则渴爱增长；以渴爱为缘

¹¹ 《中部》149 经

而有取，以取为缘而有有，以有为缘而有生，以生为缘而有老、死、愁、悲、苦、忧、绝望，这样是这整个苦蕴的集起。

《相应部》12 相应 53 经

阿难尊者要婆耆舍比丘如理作意生起的贪欲心为异类、苦的，无我；同时对身体修不净观以克制对异性的贪欲。对身心如此作意就是釜底抽薪，没有新的燃料，油灯就会慢慢熄灭。所以了知贪欲心还不够，我们还要知道导致贪爱产生的因缘条件，然后灭掉它的因。

虽然说不如理作意也是增长贪爱的因缘，根本因还是执著于自我——要满足自我，这难道不是一般人终身追逐的目标吗？

14. 随观生灭

探索心生起的因缘后，接着要观照贪欲心的无常或灭去。论疏如此解释无常：“生起后，它便不存在，所以是无常的。”行法之所以无常，是因为它具有不断变化的特质，也就是说它只是刹那和短暂的存在，如日出时的露珠，雨中的水泡。

当修行者如如不动、持续地观照生起的心，心的变化就开始变得明显。如果被观照的心，比如贪欲心还是没有灭去，修行者要把心倾向于看到它的灭去，或在心中作意灭去，灭去，灭去，这是让心与一切法无常的真相吻合、同步同行，因为佛陀说一切行法都是变化无常的。作意消逝、消逝，或灭去、灭去，有助于确实地观察到所缘的灭去，这个过程打破了心的相续密集（*citta santati*），帮助我们理解心识只是刹那刹那的生灭。心的相续密集是导致心看似恒常坚固不变的因素，破除它后，修行者就能发现心识瞬间生起又立刻消失，如水面上的泡沫。

修行就是努力不断地提起正念，发展智慧，不断地观照、探索缘起。如果我们一直能看到因缘现象的生灭，就可以帮助我们放下执取。如果看不到贪欲心是无常的、会败坏的、会灭去的、苦的、没有自我的，贪欲心的无常本质就会被心的相续密集掩盖，让心看似恒常。

这会导致贪爱继续增长，直到我们被欲望控制，造下种种业以满足贪爱。当欲望得到满足，心虽然暂时得到快乐，但同时也变得更加贪婪。

因此，有必要观任何不善心为无常、苦、无我，来切断它的繁衍。任何生起的心都是刹那生起、刹那灭去，这是它的特性。我的学生如此分享：

善戒尼师开示说，情绪也是刹那生、刹那灭的，正念觉知情绪生起后，为了不执著它或被情绪控制，可以先如理做意“灭去，灭去”。我记住并体验到了善戒尼师的这个开示。在随后的生活中，当出现不满或感到委屈的事，我一觉察到我的怨气要生起时，我马上就如理做意，内心对生起的情绪说“灭去、灭去、消失、消失”，并且审察我的怨气是否消失，让我真没想到的是，那个不满、委屈、怨恨之心立刻不见了！我完全活在了当下，活在了正念中，我能够心平气和了，那个一向以来控制我的负面情绪不见了，我真是太高兴了！随着我对这些负面情绪不停地觉察，并关照它的灭去，我过去习惯性的陷入某些不快乐记忆中的感觉也烟消云散，我知道那种痛苦的记忆再也不会回到我的当下了，之前那些无法控制的情绪现在再也控制不了我了，因为我体验到了它们的灭去。

智慧的提升

在练习观心的过程中，修行者的体悟或内观会愈来愈深刻，散乱没有了，心的生灭越来越明显。一般而言，此时行者透过内观清楚地看到任何一种心识瞬间生起又立刻消失，心在生起那一刻被观察到的，同时也即刻发现已经消失了，而另一个心识紧接着原来消失的心识而生起，心识就是在生起及灭去的更替中延续下去。

观照心识生起和灭去是观智或智慧。智慧如实看到心的不断生灭，从这一刻到下一刻。生灭随观智打开了窥见另两个实相苦和无我的一扇门。当修行者观到心了又灭，灭了又生，是一种没有间断的生灭相续过程，其中没有一个主宰者，苦的感觉油然而生。但是千万不要被心捉弄，认为受苦的是一个人或我。

记得多年前，有一次在美国，我在观呼吸时，同时也觉察到吸气和呼气是一串不能停止的生灭，观察吸气和呼气的心也是生起和灭去，整个过程都是没有办法主宰，这让心不得自在，有一种被压迫的苦。无法承受这苦的压迫，我只好停止禅坐。第二天，我想那苦的感觉应该已经灭去了，可是一观呼吸，那种不能主宰呼吸的无力感，使苦有增无减，导致我只能再次停止禅坐。第三天，我想再这样下去也不是办法，难道就这样停止禅修了？在这样踌躇不安的情况下，我突然想起舍利弗尊者的教导——苦纯粹是苦、苦不是我，不属于我。我即刻如实观照心被压迫的苦不是我，非我所有。当我把苦和自己分离，苦即刻失去黏着心的力量，就像一串念

珠，被轴线紧紧联系着，如果突然抽掉轴线，所有念珠立刻离散，每一粒都成为独立的物体。我顿时感觉从苦中解脱。那联系着念珠的轴线就是众生所执取的“我”。

我的学生也是如此觉悟，她与我这样分享：

在最后 3 天的禅修期间，随着不断观照灭去，我意识到一切都是无常，都在灭去中，我感到非常煎熬、痛苦。我无法面对围绕着我的现实世界。回到家后，我回忆起善戒尼师曾经教过我们如何观照痛苦。她说要作意“苦就是苦”，“苦只是一种现象”，“苦不是自我”。在我以这种方式观照之后，奇妙的效果立刻就出现了。我的痛苦马上消失，我感到执著苦的心被释放后的轻松和自在，就好像再次获得重生。

厌离智

如果我们一直看到行法的不断流逝，会感到不安，就像看到一个手持利剑的杀手。在禅修者的心里，不断生灭的现象看起来具有压迫性、恐怖、苦和不圆满。没有实际体验到快速的生灭，我们很难理解佛陀所宣示的“无常故苦”——被不断生灭的现象所压迫的苦，当看到被生灭压迫的苦相，我们便不会再被披着美丽外衣的身心所迷惑，因而生起厌离随观智。没有厌离智，要想解脱的决心不会强烈，不论你是多么用功地在修行。

一切行无常，以慧观照时，
得厌离于苦，此乃清净道。

《法句经》第 277 偈

在不断生灭的过程中，每一个生起的现象都是苦的生起；每一个灭去都是苦的灭去，修行者把心倾向于不再生起，没有生起也就不会有灭去，心便感到安全、寂静和自在。

行法的确是无常，生和灭是其本质，
生起后即刻灭去，其寂灭带来快乐。

《相应部》1 相应 11 经

无常、苦、无我是一体

当修行者能观到的无常和苦的现象显得非常明显，这现象同时显示着没有一个可操控的自我，于是，无我的智慧也跟着明朗。在《无我相经》中，佛陀这样问比丘们：

“识是常还是无常呢？”

“是无常，尊者！”

“若是无常，它是苦还是乐呢？”

“是苦，尊者！”

“若是无常、苦、变易之法，是否适合认为

它：‘这是我的，这是我，这是我的自我’呢？”

“确实不能，尊者！”

可见无常，苦，无我是三位一体的，见其一，便能知其二、三。不断观照心识为无常、苦、无我直到对心识生起厌离是道谛——灭苦的道路。心的存在或流转是苦谛，苦谛必须通过内观的修习，发展智慧后方能被彻知，不然的话我们一直颠倒的认为心永恒的存在才是快乐。佛陀在《相应部：子肉经》(PuttamansaSutta) 给了一个非常鲜明的例子来比喻心存在的痛苦。

比丘们！应该怎样看待识食？

比丘们！犹如有人捕抓盗贼、罪犯后，会去见国王：‘陛下！这位是那个盗贼、罪犯，任你对这位判决处罚吧。’

国王会立刻这么说：‘先生！去吧！请你们清早时以百枪击这男子。’

清早时他们立刻击以百枪。

然后，中午时国王会这么说：‘喂！那男子怎样了？’

‘大王！还活着。’

国王会立刻这么说：‘先生！去吧！请你们中午时再以百枪击那男子。’

中午时他们立刻再击以百枪。

然后，傍晚时国王会这么说：‘喂！那男子怎样

了？’

‘大王！还活着。’

国王会立刻这么说：‘先生！去吧！请你们傍晚时再以百枪击那男子。’

傍晚时他们立刻再击以百枪。

比丘们！你们怎么想：那男子日间以被击伤三百枪因此而感受苦与忧吗？”

“大德！即使被击伤一枪就因此感受苦与忧了，更不用说被击伤三百枪了。”

“同样的，比丘们！我说：‘应该这么看待识食。’

由于我们拥有一颗昏暗迷惑的心，执取心为我、便会生出人相、他相、众生之相而起各种狂执；再加上没有受过正念训练的心容易轻举妄动、对人对事对物喜欢攀缘，喜欢的就黏着它，不喜欢的就踢开，使得自己在爱与恨的烦恼堆里流转，患得患失，惶惶不可终日。就好像受刑的囚犯，早上、中午、傍晚都被矛所刺中一般，身心不得自在。

有心识的存在，我们就得这样时时刻刻、日日夜夜、经年累月地被枪击。

贪爱或执取心的存在是集谛——苦的来源。对贪爱彻底地远离、熄灭是灭谛。

修行者如此观照了知，就是安住于心，随观生灭法。

只有心存在，没有一个人

佛陀继续说：

他建立唯‘有心’之念，只是为了更高的觉照与正念。

这句话非常重要。通过不断修习，不断把正念安置在“唯有心，唯有心”——只存在各种各样依靠因缘条件生起的心，直到心中生起更强的正念及智慧了知——没有人、我、你、他。更强的正念意指他不再忘失，他不再忘记生起的现象纯粹是心的生起；当正念持续觉知时，便会生起如此的觉照——“只有心，心不是我，也不属于我”，他体验到心的“无我”。

在此，我要特别强调绵绵不断的正念是必要的，片刻的正念是不会产生重复努力所带来的那种力量的。巴利文 *Cittānupassanā* 的 *anupassanā* 是 *anu* 和 *passanā* 的组合，*anu* 是不断重复的意思；*passanā* 是见到；*Cittā* 是心。*Cittānupassanā* 的意思就是不断重复地看到心就是心。

当智慧观照到心不是我，也不属于我。对那些持有错误的见解，认为死后他将永恒存在的人，或强烈执著“有我”的人可能会生起失落感。他会想：我将会断灭，我将不复存在！在漫长轮回中一直执著、热爱的“我”、为了这个宝贝鞠躬尽瘁、奴颜婢膝，现在不复存在了，他觉得怅然若失，甚至悲伤忧戚，惶恐不已，

有些禅修者可能就这样放弃修行。

《经集》第 761 与 762 颂如是说：

圣者知为乐，自我之虚无；
凡夫之所厌，彻见者不然。
他人之极乐，圣者以为苦；
他人所谓苦，圣者说是乐。

若心中生起失落感，他应该继续提起正念正知，观照伤感的心只是一个缘生的现象，不是我，才不会被恐惧和各种情绪给征服。他也应该了解此观智也是短暂的现象，不要把短暂当永恒。

精通圣法或没有强烈执著“有我”的禅修者则会生起强烈的喜悦，因为他如实体验了难于理解的教法——心不是我。这时，他被喜悦笼罩着，身心非常轻安，心境特别明亮，他可能会再次失去正念，把喜悦的心当成是我。由此可见心的狡猾和难于调服。重复不断或持续的正念是关键，持续的正念来自于不断地努力精进，不断地鞭策心不要忘失。通过精进才能培育更强的正念，有稳定的正念才能生起觉照或智慧。这就是佛陀所说的：“建立唯有心之念，直到生起更强的正念与觉照”的真正含义。

15. 无所依而住

他无所依而住，不贪着世间之任何事物。

这句话在四个念处——身、受、心、法中，重复地出现作为结论。

看到了内心和外心纯粹为心的状态，不是一个众生；探讨了心生起和灭去的因缘；明白心刹那刹那的无常变化，他再不以我见去执取心为我，也不再以贪欲去执取心为我所有。

没有了执取，他的心解脱自在，不再迷惘不安。

贪欲是导致心识一再滋长的原因。没有了贪欲，心识就没有滋长的因缘，在这里心识就不确立、不增长；心识不确立，就没有导致名色出生的立足点，没有名色的出生，就没有诸行的生长，也没有未来的生、老、病、死。

“比丘们！犹如重阁或重阁会堂，在北边、南边、东边有窗户，当太阳升起时，光线经窗户进入后，将确立(停留)在何处？”

“世尊！在西边的墙壁。”

“比丘们！如果西边没墙壁，将确立(停留)

在何处？”

“大德！在地面上。”

“比丘们！如果没地面，将确立在何处？”

“大德！在水面上。”

“比丘们！如果没水面，将确立在何处？”

“大德！不确立(不停留)。”

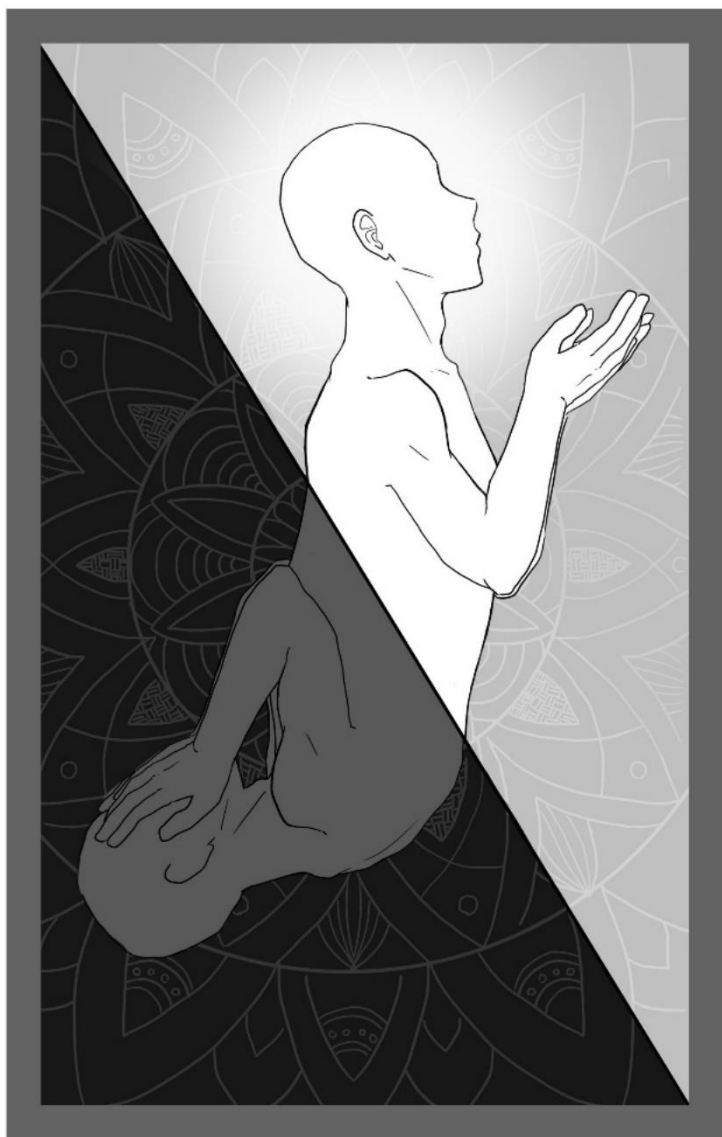
“同样的，比丘们！如果心识上没有贪，没有欢喜，没有渴爱，识在那里不确立、不增长；识不确立、不增长之处，在那里没有名色的生起；没有名色的生起，在那里没有诸行的生长；没有诸行的生长之处，在那里没有未来的出生；没有未来的出生之处，在那里没有未来的生、老、病、死；没有未来的生、老、病、死，比丘们！我说：‘就没有愁，悲，苦、烦恼和绝望。’”

《相应部》12 相应 64 经

对如此展开的正见，他也不执取。

这是“比丘如何于心，随观心而住”。

《心念处》



16. 结论

在密集禅修营或生活中，不同的情绪如愤怒、贪欲、高兴、恐惧、后悔和沮丧等都会产生，不要让这些烦恼心成为你前进的障碍，培育正念觉知它们的生起，看待它们如空中飘逝的云、河中流逝的水，它们是空或没有自我的；把它们当作事不关己的心理活动，冷眼旁观，没有爱染地看着它们，不要参与其中，直到它们灭去，然后在心中标记无常，每一次标记无常就会增加无常想。如果同样的情绪一再生起，建议你去探索导致它们生起的因缘条件，那一定离不开渴爱和我见。解决根本因后，随因缘条件所产生的心（果）就会崩散。

佛陀再三指导我们要如理作意：生起的心为因缘法、为无常、为败坏、为苦、为病、为利箭、为第三者、为空、且没有一个自我。这就是在容易被我们执取的心上，随观它们的过患，这样未来的五取蕴才不会被建立起来，而且能舍断那导致再生、伴随欢喜与贪、到处攀缘的渴爱¹²；

以渴爱灭而取灭——心不再执取；

以取灭而有灭——当心不再执取，他就不会

¹² 《中部》149 经

造作导致轮回的善和不善业；

以有灭而生灭——没有业的推动，就不会有新的生命；

没有新的生命，就不会有相继而来的老、死、愁、悲、苦、烦恼、和绝望，这样是整个苦蕴的灭去。¹³

实际上，心识刹那生起，执行了任务，就自然灭去。这是全部情绪或心的自然法则——重复地生起和灭去。如果你抱持无常想，只是看着生起的情绪而不起反应，知道它们最终会消失，那你就成功了。

这就是观心的方法。如果你熟练掌握这技巧，再加上不断地鞭策心要提起正念，就能泰然自若地去面对世间八风。八风即是利(成功获利)、衰(损失衰败)、誉(功德美誉)、毁(毁谤中伤)、讥(讥笑谩骂)、称(歌颂赞美)、乐(称心快乐)、苦(痛苦困难)。看待它们为生命的过客，刹那到访，不逃避，也不热情地去挽留它们，它们便会无趣地离去。心不迎不拒人世间的顺逆境，我们才能活得自在，才得以从愁、悲、苦、忧、恼中解脱。

让无常和无我成为生活中的依归

我可以整晚与你们分享如何观心，但我认为更重要的是，我们必须把它应用在日常生活中。大家都知道

¹³ 《相应部》12 相应 60 经

修行不是限定坐在座垫上，行、住、坐、卧、用餐等等，任何时刻都是观心的时刻。

心时时都与我們在一起，它是那么接近，但在没有正念觉知之下，它又显得那么遥远和陌生。通过正念、如理作意和智慧的开展，你将体验到心的生灭和没有一个实质的我，那时你就会对观心这个方法充满信心。这是通过自己的体验而对法生起的正信，不是盲从的听信老师。让正念正知成为你生活中最忠诚的伴侣。

我的另一位学生在体验法的力量后，已经把观无常和无我当成她的依归，以下是她的分享：

那时候，我经历了一段波折的情感，虽然双方的感情已经结束，但是我对前男友一直心存怨恨。佛法在很多方面对我有帮助，但是我的怨恨却一直无法消除，那个怨恨就如同一根插在我身上的刺，怎么也拔不出来，一想到他，那根刺就在身体里搅动，让我身心不安，备受煎熬。我曾经很多次地尝试将他观想成为辛苦养育我的父母，观想他是自己的孩子，但是都没办法熄灭内心对他的嗔恨，有时回忆起以往与他有关的事，我就坐立难安，嗔火烧得我经常难以入眠。

在求法的过程中，我不断地寻求各位法师的帮助。有一位师父曾告诉我：“这是因果，是你自己的业，也许上辈子你伤害过他，所以这辈子他伤害你，原谅他，放过自己。”听了之后，我也明白这是业报因果关系，但还是熄灭不了这绵延不

绝的怨恨。

还有一次参加禅修营，一天晚上在宿舍休息，想到了他，那个嗔火又熊熊燃烧起来，心被嗔恨突然爆棚挤压得难受到了极点，其它的同修都已经安静入睡，而我在床上翻来覆去，又不敢有太大的动静，怕吵到别人，直到身体非常疲倦，大概是凌晨2点多才睡着，禅修期间是5点就要起床的。

第二天小参的时候，我迫不及待地到法师面前问：“尊敬的尊者，请问要如何才能消除对一个人的嗔恨，从未如此地去恨过一个人，内心很痛苦，请您慈悲教导我方法吧。”尊者说：“对他散播慈心吧。”我说：“我做不到，没办法对他散播慈爱。”尊者说：“那你就只能转移注意力了。”跪谢法师后，我默默地回到自己的坐垫上，知道自己的烦恼还未获得解决的方法，我知道自己就是转移不了才来寻求帮助的。

直到今年，也就是2017年，在福建参加善戒法师指导的禅修营，当轮到小参发言提问时，我问善戒法师：“有什么样的方法可以消除对一个人的嗔恨，而且是累积了几年的怨恨。”善戒法师微笑着问我：“那个人伤害过你吗？”我说：“是的。”法师接着说：“你和他都没有错，只是业借他的手将苦报展示出来而已，纯粹是业的运作。”这句真实语如当头一棒，让我一瞬间从愚痴中苏醒，

心里突然就释然了，我想这句话我一辈子都很难忘记！

不是他的错，也不是我的错，只是业的运作而已，没有一个他在制造痛苦，也没有一个我在承受苦报，纯粹是业的运作。“无我”的力量如此强大，如同多年来身体里一直不断搅动的刺被拔出来后涂上了清凉的药膏一般，我再也感受不到被嗔火灼伤的痛苦。

从那以后，我对前男友再也没有生起过嗔恨心，现在我们成了很平和的友人，过往的恶缘通过如理作意也转成了善缘。

从此以后，我学会了应用“无常”和“无我”的法宝，不管是在生活里还是在工作中，有时，当心陷入到烦恼或者苦受的时候，一想到这不是我的，烦恼苦受便烟消云散，当下便失去了操控、奴役我的能力，心也就从烦恼苦受里抽离出来，不再被束缚，获得轻松自在。

不管遇到什么变故，我的心不再脆弱，如同运动锻炼的身体会有肌肉，强壮而有力量，心在无常无我的训练保护下，承受力也在强壮。法的力量，无时无刻不在保护自己，像一把护身且不会伤害到别人的清凉利剑，是真正拔苦的法宝。

污染了心念，众生被污染了。

净化了心念，众生被净化了。

《相应部》22 相应 100 经

我祝福大家、包括我自己，成功地调服、发展和
净化自己的心。

2019 年 10 月



回向文

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
Sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
Sabbaratiṃ dhammarati jināti,
Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.
(Dhp. 354)

法施胜一切施，
法味胜一切味；
法喜胜一切喜，
爱尽胜一切苦。

《法句经》第 354 偈

Citaṃ Tiṭṭhatu Saddhammo!
愿正法久住！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨度！萨度！萨度！