

正念，
如理作意和智慧
——启开心灵自由之门



Sayalay Susilā
善戒法师 著

© 善戒法师，2022 年，版权所有

书名：正念，如理作意和智慧——
启开心灵自由之门

作者：善戒法师

校对：陈希、许景辉、任婕（中国）

插图：刘梅玉（马来西亚）

封面设计：王润卿（马来西亚）

设计排版：罗志刚（马来西亚）

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：2022 年 3 月

佛陀曾教导那么一句名言，
也是所有成为圣者的人的体验：

凡是因缘生起的全都会灭去。

《相应部》 56 相应 11 经

*Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ
sabbaṃ taṃ nirodhadhamman'ti.*

(SN 56.11)

目录

前文	11
1. 正念 念住 (sati)	14
正念/念住	16
念的特相、作用和现起	17
正念清楚知道目标	20
正念如实观察目标	25
正念具有中立、不偏不倚的态度	26
练习（一）把正念安置在呼吸上	27
正念可以延缓冲动的惯性反应	29
练习（二）觉知身体的觉受	32
练习（三）觉知情绪	34
正念有防护心的作用	36
正念可减慢心理活动，为智慧铺路	38
在家居士修习“念住”的益处	39
在日常生活中培育正念的练习	42
2. 如理作意	45

一、作意身心非“我”	46
练习（四）不认同痛为“我”	51
练习（五）不认同情绪为我	53
二、如理作意无常	57
如理作意无常的目的	62
练习（六）如理作意灭去	64
3.智慧.....	69
智慧的特相、作用和现起	69
无明覆蔽身心无常、苦、无我的实相	70
智慧探查因缘	71
智慧如实体验“无常故苦”	74
无常、苦的现象没有一个实质的“我”	75
了知无常的终极目标	75
结语	77
正念，如理作意和智慧的分别	77
附录：实践分享	80



**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，并担任住持至今。

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。法师从大学期间开始研习观禅。1991 年，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）座下，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。在勤奋不懈精进禅修的同时，也研习阿毗达摩、巴利经文长达十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、台湾等地的著名佛学院教授《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，依据经典修行，尤其重视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、印度尼西亚等地。

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》
- 《万德庄严》
- 《朝向快乐之道》

- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈心禅》
- 《你真的知道你的感受吗？四念处之受念处》
- 《二十四缘发趣论》
- 《刹那刹那之修行》

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
- Moment-to-moment Practice

前文

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

觉悟者佛陀视由五蕴——色、受、想、行、识¹构成的身心世界如梦幻泡影。

相反，凡夫视此身心世界为恒常、快乐、有一个实质的我。这是因为凡夫的心还未被训练，被无明烦恼蒙蔽着，无法看清身心世界的实相。缘于无明，凡夫对五蕴产生了强烈的贪爱，不但尽情享受五蕴带来的快乐，还贪婪地将其执取为“我、我所有”。

对五蕴的贪爱和执取是一种强大的内在力量，它的巨大潜能会推动新生命在未来萌发生长（《相应部》12 相应 1 经），这就像把种子播撒在土地上，它会萌芽生长一般。

当新生命开始萌芽，相伴而来的是心和身体。有了身体，随着时间的推进它会老化、疾

¹ 五蕴：色、受、想、行、识——色就是我们的身体；受、想、行、识包含了我们的感受、认知、行为、欲望和想法。

病缠身、崩析死亡；心也会随着生命中的起落，倍尝愁、悲、苦、忧、恼。这些都是因为有身心而引起的苦。很可惜，我们很少能看到这一点，因为我们带着有色眼镜，看到的是生命的五彩斑斓！

然而，去除贪爱灭尽痛苦是可能的，佛陀已经指引出一条灭苦的道路，让我们能够逐渐看清五蕴世间苦、无常、虚幻的本质。沿着这条道路修行，即可逐渐培育智慧，斩断蒙蔽真理的无明，舍弃欲望，获得苦的解脱。

要达到这个目的，修行者的首要任务是了知五蕴是苦这一个事实。佛陀在鹿野苑初转法轮时曾教导前所未闻之法，世尊说：

五取蕴是苦圣谛，苦圣谛需被彻知。

——《相应部》56 相应 11 经

要如何彻知苦圣谛呢？这就要通过正念、如理作意和智慧不断地去觉知和观照五蕴。因此，五蕴便成为观禅观照的所缘。通过正念、如理作意和智慧不断觉知，观照、探索五蕴的无常、生起和灭去，如此，它们不圆满和苦的本质便能逐渐显现。

当智慧如实了知五蕴只是一堆苦的聚合，如梦初醒的我们便不会再迷恋五蕴，放下贪爱和执取，活得快乐自在。



1. 正念 | 念住 (sati)

现今社会，尤其是西方，借用了佛陀古老的智慧中关于正念的教法，大力推广正念的练习以疏解快节奏、高度竞争所带来的社会压力，并把正念用在医学上来辅助治疗各种疾病，特别是抑郁症。科学家们革命性地发现：

人类的神经元具有可塑性，而通过正念训练，可以重新塑造大脑自身的神经元网络模式，提高专注力及自我觉察力。

因此，后来的企业公司如谷歌、微软、索尼、苹果等为了保持竞争力，也引进正念培训班。学习正念活在当下、提升管理者注意力已名列领导力技能训练需求的前三位之中。在商言商，这些企业鼓励他们的员工及领导者们训练正念，并不是因为迷信正念的“神力”，而是他们相信科学的力量，并切身感受到正念训练带来的益处，比如：在关键时刻不被干扰、专注于当下并提升工作效率，帮助员工与管理者学会更好地管理和解决问题。

除了员工之外，很多跨国公司的领导者为了提升工作效率、业绩和幸福感，也都开始练

习正念，比如苹果公司和福特汽车公司执行董事长等人。

这些现象都表明，正念对人类身心的利益越来越得到大众的认可。这是因为我们身处的时代，干扰众多、压力巨大、信息超载以及各种即时沟通软件和游戏充斥着这个社会，人们被干扰的机率不断飙升，幸福感也因此大大降低。而正念可以缓解压力，让我们活得快乐自在。

佛弟子学习正念的目的显然不同于他人，那佛弟子学习正念又是为什么呢？什么又是正念呢？

我想引经据典先来解释正念的意思，然后再阐明学习正念的目的。

正念/念住

在佛经里，念（sati）一般是与《四念处》²的修行密切相关，比如我们常听到的把念系于身、系于受、系于心、系于法。从这点来看，巴利文 sati 的定义翻译为“**念住**”更为贴切。

在《中部：10 经》佛陀教导《身念处之出入息念》时如是说：

他具念地吸气、具念地呼气：当吸气长时，他了知（pajānāti）：我吸气长；当呼气长时，他了知：我呼气长；……

当佛陀教导《受念处》时如是说：

比丘在经验乐受时，了知：我正在经验乐受；在经验苦受时，了知：我正在经验苦受；……

当佛陀教导《心念处》时说：

² 身、受、心、法——四念处

比丘心贪欲时，了知：心贪欲；心瞋恨时，了知：心瞋恨；……

在这里，不管是身念处、受念处还是心念处，佛陀用了“了知”（Pajānāti）来形容知道吸气长、呼气长，了知正在经验乐受或苦受，了知心起了贪或起了瞋。

根据巴利字典，了知（Pajānāti）不是模糊的知道，而是有清楚的知道、正确的知道的意思。也就是说“念”含有清楚知道、正确知道目标的特相。

念的特相、作用和现起

念的特相：根据论疏，念的特相或显著特征是“投入目标，非肤浅模糊地知道目标”。也就是说正念有专注投入的意思，好比你把一个新鲜饱满的葫芦投入河水里，它会沉下去，而不是浮在水面各处飘荡。

投入有深浅的程度，比方说你把注意力安置在呼吸上 30 秒，在这 30 秒里，你只是专注在呼吸上，心无旁骛，念只是住在呼吸上。这是比较浅的投入。

比较深一点的投入是禅修者专注在呼吸上的时间更长了，比如说 10 分钟，在这期间他的心完全投入在呼吸上，没有随意的念头打扰他的专注力。我举一个日常生活中也可能发生的例子，当我在美国纽约的时候，有一位记者来采访我，我们谈到了禅修的境界。他说，有一次参加马拉松比赛，当他跑到两个多小时的时候，他逐渐忘记了自己，心纯粹只是专注在跑步的当下。在那个当下他没有觉得是“我”在跑步，存在的只是跑步的当下，没有“人”相。他说：那真是个奇妙的感觉啊，我从未有过这样的经历，也从未想过这样的经历是可能发生的。像他这样的情况，也可以说是非常投入在目标里面。

更加深沉的投入是，经过不断努力，禅修者的正念已经非常稳固、有力，已经可以做到半个小时专注在目标上而心里完全没有妄念，心和呼吸结合在一起，忘记了周围，忘记了身体。此刻，他的投入或“念住”程度已经达到“定”（samadhi）的层次。³

³ 这就是为什么正精进、正念和正定是属于“定学”的原因。

念的作用：念的作用或功能是“不忘失目标”。

我们为什么会忘失呢？在生活中我们时常有经历到这样的情况：想不起把手机放到哪里去了，或者到处找眼镜。为什么会发生这样的情形呢？那是因为，当我们把手机放下的时刻，我们的心并没有专注在当下把手机放在某个地方的那个动作上。既然当时没有把心放在那个当下，那在心流中留下的印记一定是模糊的，无法在心流中留下可供将来回忆、记起的印记，以至于过后的某个时候，怎么努力回想都想不起手机放在哪里。

相反的，如果当时你是很清楚、有正念地把手机放在某个地方，没有让你的心跟随念头飘荡，就会在心流里留下一个清晰的印象。当你想起找手机的时候，那个记忆就会清晰地呈现出来，让你记起手机放在哪里了。

所以，要做到不忘失，念就要投入目标，清楚知道目标，当目标在心中留下印记，心就能保持不忘失。

念的现起：念在心中展现出来的样子就是“面对目标，直视目标”。

比如，当你感觉身体疼痛时，你的心看着它、直接面对“疼痛”这个目标，表示你有正念。相反，当你感觉身体疼痛时，马上觉得心烦气躁，没有再直视疼痛这个目标，就是没有正念。

正念清楚知道目标

这里我想多解释一下“一般知道”和正念“清楚知道”的分别。

在日常生活中，当你随意地在品尝咖啡，你知道自己在品尝咖啡，这是一种知道；当你懊恼时，你知道自己懊恼，这也是一种知道。但是这种知道只是停留在模糊、肤浅的层面，还是心投入，保持专注、全然的知道？

我们都有觉知当下的自然能力，但大多数人只是与当下的身心现象保持非常浅层的、短暂的接触，然后心又回到散乱的思维中，如同森林里的猴子般漫无目的地从一棵树荡到另外一棵树，这是一颗未经正念训练的心的惯常模

式。它是潜意识里的反应，通过过去重复又重复的惯性行为传承下来。

当我们没有提起正念，没有全然地专注而仅仅是部分地注意时，就会出现这样的情形。当处于这样的惯常模式时，我们对当前时刻发生的事情好像也会看到、听到、嗅到、尝到、触到，也会发现我们心理和情绪上的流动和变化，还有种种的感受，但是，却只留下模糊的认知——既没有如实全然地了知，也没有在记忆中留下清晰的印象。为什么会这样呢？

这是因为我们的大部分注意力都徘徊、流连在我们的妄想中——要么黏着、回忆过去的美好经历，要么挣扎于不能放下的痛苦往事，要么游荡在各种随意生起的杂乱念头里，或者又忧心忡忡地担心未来会发生什么，或者满心期待着将来的事情。

就是这样，我们的大部分意识被杂乱的念头和内心里的各种幻想或自我演绎所占据，而对我们身心当下正在发生的事情如蜻蜓点水般浮掠而过，只留下部分模糊的认知。这样的情况，日复一日地发生，已然成为习惯，而习惯又使心变得毫无意识，身体惯性操作，这被称为自动驾驶模式。

你可以在日常生活中体验这一点，比如，在你喝水、刷牙、穿鞋、开门、洗澡或走在路上时，你有没有全然专注在这些活动的动作上？还是你的心已被随意杂乱的念头带走了？对大多数人来说，我想答案是后者。喝水、刷牙、穿鞋、开门、洗澡或走在路上，这些是我们长年累月都在做的事，已经成为生活的一种习惯。

习惯，是当你多次重复某件事后，心就变得无意识，而身体自行操作。你的身体比你的头脑知道如何做得更好，因此，心就游离于身体之外，随意飘荡。

你可以明天就试试看，当你早晨刷牙时，你是不是一边在刷牙，一边想着其它的事？比如早餐要吃什么，等下要穿什么衣服去上班，等等。等到真的在吃早餐时，心又想着快点吃完，早点出门可以避开堵车。等开车在路上时，你的心可能已经飞到办公室，想着一天的工作。就这样，我们对当下发生的事只留下模糊的认知，没有达到正念要求的了知或清楚知道。

这让我想起自己刚从缅甸回到马来西亚的那段时间，经常遇到的一些困惑。当我给居士交代一些事情的时候发现，虽然我自己觉得已经表达得很清楚，但是大部分居士（特别是没

有禅修的居士）只领会了不到百分之五十的讯息，有的甚至严重会错意。最初我很纳闷，后来才发现并不是他们愿意这样，而是他们缺乏正念练习的缘故，心容易走神，不能长时间地专注在一个目标上，时而被别的事吸引走，时而又被随意的念头充斥着，他们自己可能也没有察觉到自己的走神，因此只是模模糊糊地“听到”，不能全然领会。

我虽在缅甸这么多年，缅甸语却掌握得不是很好。虽然有语言上的障碍，我和缅甸籍的同修、老师在沟通上却没有任何困难。我想大概是因为我们出家众长期在禅修中，相对来说正念比较强，专注力比较集中，所以能很快领会对方的意思。

为了清楚了知，念要专注在目标上并保持不忘失，这是念的作用（所以说“念住”的翻译比“正念”更为贴切）。比如在听时，你要专注在听，不要让其它思绪干扰你的专注力；或当你感觉身体发热时，你的心纯粹专注在“热”这一个感觉上，与当下体验的“热”保持比较长的接触，如 15 秒、30 秒或 1 分钟，不是像蜻蜓点水般，模糊知道热后，心就飞到其它事情去了。

在念生起这段时间，你只是心无旁骛地观察“热”这一个目标，不会因为“热”产生惯有的反应如心烦意乱，或允许心随意走神。如果心是处在以上两种状况，说明你的心已经对“热”这个目标失去念住，又回到以往的惯常模式。

简略地说，正念就是面对目标时，保持心专注，不忘失目标。事实上，大部分的人都缺乏这一方面的“念住”。记得前年我在加拿大讲经时，我讲得非常投入，听众们看起来也在专注地听。突然，一位迟到者打开前面的门走进来，所有人的眼光即刻不约而同地转向这突来的干扰者，忘记自己是在听经了。为了保持对佛法的尊敬，我选择闭口暂停，等待他们的注意力回到当下听经的时刻再继续。说老实话，我当时有那么一点气馁，也惊讶地发现原来人的专注力这么肤浅，这么容易被转移！

另外有一次，我在马来西亚教导禅修，我给他们讲解如何把心守在呼吸上，讲到一半的时候，忽然左上方的广播器响起了一小段主办方的广播，广播的内容与当下的法并无关系，可是当下所有听众的注意力，竟然都转去看安

置在上方的广播器，有的还窃窃私语，完全忘记了自己来的目的是训练专注力！

正念如实观察目标

另外，当佛陀说“了知吸气长，呼气长；了知吸气短，呼气短；在经历乐受时，了知正在经历乐受；在心瞋恨时，了知心瞋恨”，这是要求修行者如实知道当下经验的事。如实的意思就是以它的本来面目来看它，如呼吸长时如实知道呼吸长，经历乐受时如实知道乐受的感觉，起瞋心时如实知道心瞋恨的状态。除了如实体验当下身心发生的现象，并不加入自己的偏见、批判、喜恶等反应。

比如当听到别人对我们的赞美时，我们如实体验到乐受的感觉，不会因此洋洋得意，黏着别人对我们的赞美，飘飘然像要飞到天上去；当被别人批评时，我们如实体验到苦受的感觉，知道它是一种不愉悦的感受，不会因此觉得讨厌、难受，恨得牙痒痒。这些反应纯属于个人添加于目标的情绪，偏离了如实观察这一个要旨。

正念具有中立、不偏不倚的态度

要做到正念如实观察，就要有中立的态度，不偏不倚地面对目标。正念以中立的态度允许、包容和接受当下的现象，无论那现象是可喜的或不可喜的，都不会对它们做出惯性反应。东方智者老子说的“宠辱不惊”正是正念具有的态度。

正念这种以中立的态度允许、包容和接受也可以应用到周围的人，尤其是面对与你意见不合的人。意见不合就会产生冲突，对于强势的人，什么事都要以自己的看法为标准而去与人相争，不能谅解包容，这无形中会制造很多纷争和冲突。如果可以用正念允许、包容和接受这种态度来对待别人，以“和为贵”，可以减少很多人、事的纷争，减轻烦恼。

练习（一）把正念安置在呼吸上

为了真正体验什么是正念专注在目标上并保持不忘失，你可以通过观呼吸的方法来练习专注力（定）。选择一个舒服的坐姿，轻轻闭上眼睛，先深呼吸三次慢慢放松自己；然后，调整呼吸，让呼吸自然，将注意力放在鼻孔之下，觉知呼吸的一进和一出，如实观察呼吸。在训练的过程中，心中可能会出现其它的一些想法，或一些影像，过去的回忆，或身体一些不愉悦的感受，甚至焦虑的情绪，导致你原先集中在呼吸的注意力被转移。不要紧，只需要随时回到原来的呼吸上就可以。

无论头脑中出现什么想法，都不用担心，也不要对生起的念头起反应，只需要将注意力简单地拉回到呼吸上来就可以，不用紧张，不用忧虑，也不用评判你的念头——不管是好的还是不好的。每一次心中出现的念头分散你专注在呼吸的注意力时，你就要学会不理它，让心轻松地返回到呼吸上。你可以用数息的方法，吸气和呼气结束时，数一；然后再吸气呼气，数二；继续再吸气呼气，数三，直到数到八，再重头来过。为了记得数字，心就不容易走神，

慢慢地，停留在呼吸上的注意力会越来越长，这也是修定的方法。

当以这种正确的态度来练习正念，就不会对自己的情绪、想法等身心现象做出冲动反应。

我建议初学者每一天早晚都能花十五分钟练习这个可以加深专注力的方法。我们要走出舒适区，因为如果不去挑战自己，日子只会乏善可陈，浑浑噩噩。只要付出一点耐心和坚持，就能看到效果。有经验者最少要花上 40 分钟。身体要通过运动，肌肉才会强壮有力量，同理，心在正念的应用训练下，也会变得专注有力。

正念可以延缓冲动的惯性反应

当正念如实地观察、了知、允许并接受当下生起的任何身心现象，就不会惯性地做出冲动的反应。

例如，当禅坐身体感觉疼痛时，你要以中捨的态度接受当下的现象——疼痛，观察它，允许它的存在。不要像往常一样，一觉知到疼痛马上就换姿势或抗拒它，也不要盼望疼痛消失。否则，就表示正念已经脱离了当下的体验，而是一种妄想，不是如实知见。抗拒身体的苦受意味着在当下发生的现象和自己的意愿之间，制造冲突矛盾，这会激发潜伏的瞋心，进一步刺激身心，使情况更糟。所以，不要抗拒。



同理，当瞋恨心生起的时候，禅修者也同样应觉知到它的存在，不去抗拒。正如佛陀所教导的：

心瞋恨时，了知：心瞋恨。

——《中部》10 经

但是，当瞋恨心生起时，大多数人认为他们无法控制自己的情绪反应，所以一次又一次地情绪爆发，让瞋恨燃烧了自己的身心。有时甚至出口反击，弄得双方剑拔弩张，互相结怨。事情过去以后，也没有立刻雨过天晴，许多人还会放任这种情绪，让情绪持续在心中停留数小时或数天，自己备受煎熬，心情也低沉到了极点。

如果再放任这种情绪在心中持续数周或数月，就会潜移默化成为一个人的心性。他给朋友的印象就是终日郁郁寡欢，充满负能量。请问，这不是很苦吗？如果一个人多年来一直保持同样的情绪反应，这就成为他的人格特质。这是多么不受欢迎的特质啊！

因此要如何去缩短情绪反应，不让雪球越滚越大，成为当务之急的大事。应用正念刚好可以延缓、减轻这种情绪反应。

当瞋恨生起，提起正念，以旁观者的态度来观察或看着心中的瞋心，这便能够延缓惯有的冲动，让他不会出口反击。虽然瞋恨会让人感觉不舒服，但在观察瞋心存在的时刻，正念能减缓心理活动，并且保持情绪中立，不会因为抵触、抗拒、讨厌、不喜欢等，对生起的瞋心即刻做出强烈的惯性反应。如此，通过努力提起正念，他防护了自己的心，不受情绪困扰，也不造恶业。



练习（二）觉知身体的觉受

当你熟悉了第一个练习后，在几个月里也已经培育了一点专注力，你就可以尝试开始第二个练习。先选择一个舒服的坐姿，轻轻闭上眼睛，先深呼吸三次放松自己；然后，调整呼吸，将注意力放在鼻孔之下，觉知呼吸的进和出，要自然呼吸，然后**轻松地观察呼吸**。十分钟过后，你可能会发现身体的一些觉受如热、痒、疼痛、紧绷等。在这个练习中，你可以把注意力转向一种觉受，如热的觉受。这时，为了防止你对“热”产生不喜欢、厌烦的反应，你要以旁观者的态度来观察它，不要把“热”当作你本身。正念清楚知道它纯粹只是一种觉受。当正念不断以中立的态度觉知“热”时，你会惊讶地发现“热”只是“热”，而你只是观察者，你的心可以不为“热”所动。那是一个非常美妙的体会。

多年前，我在伦敦机场停留，那时刚好热浪侵袭伦敦，在飞机还未起飞时，机舱里的乘客由于炎热，都烦躁地打着扇。我从未体验过热浪，更是热得难受，炎热也让我的心感到烦躁。于是我也效仿其他的乘客，开始为自己扇风。忽然我想，我应该用正念来面对当下。于

是我提起正念，专注在“热”这一个觉受上，单纯地觉知热纯粹为热。就在这一转念之间，我的心不再受热影响，虽然身体还是感到闷热，正念留给心的却是一片平静祥和。

学习觉知身体的觉受，也可以帮助你更加了解自己的情绪，因为很多人是通过身体的觉受如心跳加速、身体发热，才知道自己在生气了。

练习（三）觉知情绪

练习了正念觉知于呼吸和身体的觉受后，你已经慢慢培育了专注力或定力，现在我们要学习清楚觉察自己的情绪。还是先选择一个舒服的坐姿，深呼吸三次放松自己；然后，调整呼吸，让呼吸自然，将注意力放在鼻孔之下，觉知呼吸的一进和一出。在训练的过程中，心中可能出现各种各样的情绪，如焦虑、恐惧、悔恨、恼怒等。这些情绪会打乱你专注在呼吸的注意力，这时你要学习用正念面对它。你可以把注意力转向心中的情绪如焦虑，以中立的态度看着它，或以第三者的态度盯着它一段时间。切记不要惯性地把焦虑当作你自己本身，而是要把它当作正念的目标。正念弱时，心好像还是粘着焦虑的情绪，不能把情绪与“我”分离，甚至还会浮想联翩。虽然焦虑会让人感觉不舒服，但在强有力的念住之下，焦虑会逐渐减轻，让你不受焦虑情绪的影响，你再也不会像以前那样因为抵触、抗拒、讨厌而立即生起瞋心。不过，这需要经过持续、耐心的练习才能看到效果。

你可以用以上的方法在生活中观察其它的情绪如恼怒、悔恨、恐惧、黏着、散乱、妒忌、

不满等。这样，你就不会把不如意的事统统装进心里来，活的很累赘。痛苦也好，欢乐也好，烦恼也好，得意、失意……通过正念，把它们堵截在心门外，当烦恼装不进心中来，你就会活得自由自在。

刚开始，因为你的正念还不强，又不熟悉方法，再加上长期累积下来的惯性反应，你可能一次又一次被生起的情绪带走，深陷在情绪之中。如果是这样，我建议你先返回到呼吸上。直到心稳定下来，再尝试去观察生起的情绪。经过不断的练习，当正念加强时，你会体验到情绪和自己分离出来，或情绪如昙花一现般生起后随即消失，如形成的水泡即刻破灭。那时，你不但已会学会面对生起的情绪不起冲动反应，还了知原来一直困扰自己的情绪也是短暂无常的。你变得更自信，活得更轻松快乐。记住，成功不会一蹴而就，养成每日禅修的习惯才是成功之道。

正念有防护心的作用

正念也有防护心的作用，烦恼生起时如果没有正念去防护，没有正念去延缓冲动的惯性反应，一颗未经训练的心会习惯性地对可喜的事物产生贪爱、黏着、不舍；对不可喜的事物会产生厌恶、排斥、抗拒；对中立的事物会产生无明。这些带有贪、瞋、痴的惯性反应会折磨身心，让身心苦恼不安，烦躁不已。如果我们再把这些反应当作是“我”，这不但会加深烦恼，更会增强我见。我们也会随着贪、瞋、痴烦恼不断造作恶业，给自己和他人带来痛苦。

记得有一次，学生固执和骄傲的行为让我感到不快，当她离开了，我的心里还在不断与她对话、争执（这就是惯性反应）。我因为没有觉察到烦恼的生起，也就没有办法应用正念去防护心，因此身心就受烦恼的压迫而让我感到不舒服。大概过了一两分钟，我才发现自己失念了，于是，我即刻提起正念，面对和直视“恼怒”，我现在仍然记得清清楚楚，就那么一下正念盯住“恼怒”，恼怒就像是行窃的小偷被发现后，即刻逃之夭夭。恼怒出现与消失的转变过程这么迅速，让我感叹正念的力量之强大。

这个实例也印证了佛陀说的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，尽管水滴落的时候或许速度很慢，但在接触的那一刻，它即刻被蒸发。正念的生起虽然缓慢，但只要正念一生起，可以顷刻蒸发烦恼。

——《相应部》35 相应 244 经

正念也可比喻为车辆的刹车系统。当交通灯转红，我们就要马上刹车，才不会出车祸。倘若我们开着一部没有刹车的汽车，随意奔驰，结果将不堪设想！

因此，在烦恼生起时，要特别警觉，努力提起正念，面对面地觉知它，随时刹车。在这里，我要特别提醒，正念不会自动生起，你需要提起精进力，努力让正念觉知当下，就如车子不会自动停止，而是需要你踩下刹车。通过努力不断提起正念，这样，正念才能发挥它保护心的功能，让我们的心不受烦恼侵袭。

正念好比...



刹车系统

正念可减慢心理活动，为智慧铺路

当正念正面观察目标，专注于目标而不反应造作，妄念就会被阻挡于心门外，再也不会像往昔般游离窜动，这不但有利减慢心理活动，也让心变得清晰明澈，这些条件让智慧有机会生起，以透视身心无常变化的实相，就像清澈的湖面，能让你看到湖里的鱼类。

正如农夫犁地以为播种做准备，树立正念可以是为培育智慧做准备。

在家居士修习“念住”的益处

我们谈了很多“念住”，培育“念住”会带来以下几种利益：

利益一：活得更快乐幸福。

当念清楚并专注在当下，心就不会徘徊在过去，悔恨当初；或忧心忡忡，恐惧未来。当心掉入这两种不愉悦的妄想，只会加深我们的不快乐。而专注在当下本身就是一种快乐。

我在写书时，虽然精神疲惫，还觉得蛮快乐的，后来才发现是因为心高度集中的原因。2010年，哈佛大学一个研究组从80多个国家招募了5000多名受试者。研究发现，一个人平均47%的时间都在打妄念、走神，而不是专注于当下发生的事情。调查也发现，当人思绪纷飞的时候，通常感觉更不快乐；反之，快乐幸福感在专注于当下时大大提高。所以，如果你的目标是追求幸福，就应该专注当下。

利益二：提升自我觉知。

念觉知当下身心发生的现象能让自己更敏锐地关注与觉察到自己的身心，包括生理需要、

思维模式以及各种情绪，只有彻底认识自己，才能更好地改造自己。

利益三：念可以减压。

正念练习早已成为西方一个时髦的概念！在全球，很多著名的高技术企业例如谷歌，将正念（Mindfulness）作为全公司的项目推荐给员工，希望能够帮助员工减压、改善睡眠、提升整个生活和工作状态。大量科学研究证实，正念训练可以降低焦虑、舒缓压力、放松身心，避免患得患失的心理。

正念减压的原理是什么？那就先要知道压力来自哪里。根据佛教的经典，“心倾向不善”。现代心理学也指出，人类本身就是对负面的东西比正面的更敏感，称为“负面偏误”（negativity bias），我们的心理会无意识地、系统性地受到更多负面影响，表现出过多的负面心理，比如焦虑、抑郁、仇恨、妒忌、自卑等等。为了生存，我们还要瞻前顾后，计划更美好的未来，心因此不得安宁。如此的思维模式，日积月累就会形成压力。

当负面情绪生起，我们如果能立刻把心转移到呼吸的一进一出，心就不会跌入这种“负面偏误”的模式；或应用正念中立的面对它，这会减缓负面情绪的冲动，压力也会逐渐消减。

利益四：让心强而有力，不再软弱。

心的软弱往往是因为不安、散乱、恐惧、多虑、想象等引起，长期练习念住呼吸能让心专注，专注的心就会镇静、平稳、安定和强大。当心变得强而有力，面对生活的挑战和巨变、事业上的决策时就能游刃有余、临危不惧、泰然自若。

利益五：可以开发创造力和洞见力。

思绪纷飞的心没有创造力，更不能理解世间真相，所有创造力和真理的洞见都是注意力集中、专注之下的结果。当我们把散乱的心集中在一呼一吸上，心会变得沉静安稳，这给心提供了安静思考及反思的空间。

古代圣贤老子说：

致虚极，守静笃。

万物并作，吾以观复。

夫物芸芸，各归其根。

蜀汉名相诸葛亮也说：

非宁静无以致远。

当心变得宁静，方能洞见万物的实相。此时，禅修者倘若把心转移到身体各个部分，他就可以透视一般人无法透视的身体真相——生灭无常，没有一个实质的“我”。倘若他把心转移到感受，专注在感受，他可以洞见感受如泡沫般，形成又灭去，灭去又形成，那是无常、不圆满、苦的现象。于是，他彻底了知五蕴身心无常、苦和无我的真理。这是佛弟子培育正念的终极目标。

在日常生活中培育正念的练习

下面我列出几项小训练，可以帮助你们在日常生活中练习正念觉知，你需要放慢脚步才能做到正念觉知。

1. 凌晨还未从床上起来时，先提醒自己，要保持正念，让你的心锁在身体的动作，先专注在呼吸的一进一出八次，然后再起床。
2. 开门时，把注意力放在当下开门的动作上。
3. 刷牙时，专注在手来回推动牙刷的动作上。

4. 准备食物时，检查一下你的心，是否思绪纷飞，还是专注在准备食物的过程中。
5. 走路时，要专注在脚提起和踏在地上的动作，或者专注在呼吸上。如果你不这样做，你的心就会跟着随意的念头飘荡。
6. 偶尔耳朵听到不顺耳的声音，试一试观察你的苦受，盯着苦受看，看会发生什么事。
7. 洗碗时，随时检查你的心，是不是焦急地想快点洗完，还是有注意手的动作。
8. 喝水时，觉知水在嘴里的冷和热以及吞下的动作。
9. 小解时，可以专注尿的流动。
10. 等车时，把心放在呼吸上，这样可以防止胡思乱想。
11. 在烈日炎炎之下，突然吹来一阵风，要觉知风触到身体的愉悦感受。
12. 用餐时，尽量专注在咀嚼的动作上，同时也观察食物带给你的感受。
13. 关于正念用餐，我想举一个失去正念后贪婪用餐的例子。有一次，我的学生带我到加拿大多伦多闻名世界的大瀑布去参观。午餐的时候，我的学生几乎狼吞虎咽，十几分钟就吃完了。当她看到我还在慢慢咀嚼食物的时

候，才发现自己失态，不好意思地对我说：

“师父，您好像对食物没有贪欲”。当我们慢慢品尝食物，带着正念用餐，咀嚼时知道自己在咀嚼，吞咽时知道自己在吞咽，乐受生起时，知道乐受生起，带上正念的盾，心就了了分明，不会被贪欲刺伤。



2. 如理作意

(yoniso manasikāra)

什么是如理作意？如理(yoniso)：是“从起源、从根源、从根本”的意思。作意(manasikāra)：是指思虑、思惟或心的倾向。

一切因缘所生的法的根本是无常、苦、无我。从因缘法的无常或实相来作意无常、从行法的苦或实相作意苦为苦、从行法的无我或实相作意无我来引导思惟，被称为如理思惟或如理作意。

相反，如果身体是变化无常，我们却作意它为恒常，那是不如理作意；随着身体的变化无常带来苦、不圆满的现象，我们却思惟身体是快乐的源泉，那是不如理思惟；如果情绪是随因缘所生，随因缘所变化，我们却思惟情绪是“我本身”、“属于我”、可以被操控，那是不如理思惟。

如理思惟是智慧生起的近因之一，因此我们有必要训练自己的思惟，让它与实相相应，增长智慧。

有二种有效的如理作意：

一、作意身心非“我”

凡夫的心流里潜伏着许多烦恼，如贪、瞋、痴、妒忌、有身见等。

“有身见”（sakkāyadiṭṭhi）（认为所有的体验都属于“我”，有“我”这一个体验者存在）烦恼，错误地引导我们的思惟，把我们身心体验的现象当作是“我”。当我们的爱人出现在眼前时，这个可喜的目标就会撞击眼根，导致眼识生起，扮演“看到”的作用。但是“有身见”会抢在前面说：是“我”看到，其实是眼识看到。

同样的，当悦耳的音乐撞击我们的耳根时，导致耳识生起，扮演“听到”的作用，“有身见”会抢在前面说：是“我”听到，其实是耳识听到。

当我们因为尝到美味的榴莲，感觉很愉悦时，“有身见”会把愉悦的感受当作是“我”，随即说“我”很愉悦。

当我们生起瞋恨心时，“有身见”也会把瞋恨——纯粹是心的一种状态当作是“我”，说道：“我”很生气。从这种种的生活体验，

我们可以清楚看到“有身见”处处在愚弄我们，把我们身心体验的现象都标记为“我”。

“有身见”源自于三毒——贪瞋痴里的痴毒。痴是心盲目，不但看不清楚，还把虚无的现象变成实有，把基于因缘生起的现象当作是“我”。

在漫长的轮回中，“有身见”让我们不自觉地执取身心的现象为“我”。每一次的标记和执取身心为“我”，更加巩固“有身见”，使“有身见”变得牢不可破。

要怎样对治“有身见”呢？为了对治“有身见”的妄为，如理作意一切身心现象“不是我”是一个非常有效的方法。这是一种训练心不去认同为身心现象为“我”的过程，也是将“我”从身心中剥离、分解出来的过程，因为在究竟谛上，的确没有一个实质的我，存在的只是依靠因缘刹那生灭的身心五蕴。

比如当你遇到突发事件感到焦虑时，不要马上追随以往的模式来反应焦虑，你要学习提起正念看着当下焦虑的心，切记不要认同焦虑的心为“我自己”。认同焦虑为“我自己”会

强化焦虑，让你深陷其中，坐立难安，不能自拔。

此时，除了正念注意着焦虑，你还需要如理思惟，不断思惟作意：“焦虑不是我，不是我的；焦虑不是我，不是我的”，这可以把心导向不认同焦虑为我，突破以往的思惟模式，这样“有身见”就不会有机可乘，心也不会因为生起的焦虑而恐慌，继而胡思乱想，让自己坐立不安。

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，心又不自主地追随以往的模式来反应焦虑，结果导致她不知所措，六神无主，坐立难安！突然间她想起我的教导，不要认同生起的情绪为“我”或“我的”。于是她即刻取自己的焦虑为当下专注的目标，心中默念“焦虑不是我”，“不是我的”。

当她不断如此观照时，让她惊讶的是，她的心真的很快就安定下来，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！这是一个实例，当你被情绪困扰时，记得不要认同情绪为“我”！

反过来说，当我们因为爱人的背叛而痛苦愤怒时，如果我们成为“有身见”的牺牲品，把愤怒当作“我”或“属于我”，由于这种错误的执取，心中的愤怒就会被强化、放大，使我们深陷在愤怒里不能自拔。

这是因为当我们不断被“有身见”愚弄，执取愤怒为“我”、属于我，就直接“恒常化”了愤恨，让它深深地刻在心里，留下稳固的印记，这会使愤怒变得更加真实、有力，仿佛一直存在着，并占据在心头一角，不能被抹去。

我其中一位学生就是这样，在被情人背叛后产生极度的怨恨，她深深执取怨恨为“我”、属于我。当怨恨被她这样紧紧抓住，就会变得恒常，也会显得非常真实，她也深受怨恨的伤害。她说：“两年里，那个怨恨就如同一颗插在身体里的刺，怎么也拔不出来，一想到他时，那个刺就在身体里搅动，让我身心不安，备受煎熬。”她继续说：“瞋火烧得我经常难以入眠！”两年里，她被怨恨折磨的骨瘦如柴！

（她最后依照我的开导如理思惟因因果报，

“无我”、“无他”的真理，最后解脱了痛苦。）

其实，怨恨具有刹那生起、刹那灭去的特性，这是自然法则，就像花开花谢、潮涨潮落一般。但是当我们紧握着怨恨不放，并错误地认同怨恨为“我”、“我的”，怨恨的刹那生灭的实相不但被我们的执取所覆蔽，还在心中变成了长久和“真实”。每次回忆，痛苦伴随着愤怒就会再次撞击意识，让我们痛苦不堪。我们也会被自己的情绪羁绊，不得解脱。

所有身心生起的现象皆是依靠因缘而生，随因缘灭而灭，它们都有生、住、灭的过程，都是无常、不受控制的。认为它们具有相反的特性（常、有我），都是不如理作意，是无明导致的错知，继而产生贪爱和有身见的烦恼，痛苦也随之而来。



练习（四）不认同痛为“我”

轻松地把心专注在呼吸上。当你开始感受到疼痛难忍时，可以对疼痛带来的苦受进行探究。你要先尝试着只去看疼痛所带来的不愉悦的感受，纯粹是一种苦受，与观察的心无关。起初痛可能很难忍受，心也充满着抗拒，可能还会胡思乱想自己的腿就要断掉了。这种想法肯定会让你痛上加痛。

试着放松，放下心的执取和抗拒。你可以问自己几个问题：“是谁在体验痛的感受？是我吗？还是纯粹是感受本身在体验感受？”

经过不断的训练，有的禅修者可以体验到不愉快的感受完全与“我自己”分离，好像不愉快的感受不再属于“我”，虽然这种不愉快感受依然存在着。

当我们不再把痛当成是“我的”，纯粹觉知各种感受的生起而不执取，就会产生这样神奇的效果。你可能从未有过这样的经历，也从未想过这样的经历是可能发生的。

我的一个学生将“作意无我”运用实践，她的体会是：

有一次我的头痛又开始发作，之前犯的时候，我总是把那个头痛认作是我的，所以就一直和它搅和在一起。当我开始在心里刻意练习，试着对自己说“头痛不是我”时，慢慢地会跟那个头痛开始拉开一段距离，这时心好像可以从中暂时抽离，痛还是那个痛，可是我的心好像不再那么地受苦，变得轻松了一些，最终那个头痛的感觉也开始慢慢灭去。事后我也回顾并总

结：到底那个感受是什么？到底是谁在感受？我体验到那个感受就是刹那生灭的现象，会来也会走，是感受在感受而已。通过这样的思惟，我执开始慢慢弱化。

仅仅只是作意，也会让我的心一下松弛下来，没有那么牢牢地抓住不放，我的心会恢复平静状态。法的力量使烦恼对我的影响越来越弱，这让我对佛陀的教法产生极大的信心。感恩善戒法师用这么通俗易懂的方式让我可以契入佛法！

允许你的心开放，去尝试与真理相应的思惟模式。

练习（五）不认同情绪为我

首先，选择一个舒服的坐姿，轻轻闭上眼睛，先深呼吸三次放松自己。然后，调整呼吸，将注意力放在鼻孔之下，觉知当下的吸气与呼气，呼吸要自然。在训练的过程中，心中可能出现各种各样的情绪，如焦虑、恐惧、悔恨、恼怒等。这些情绪会影响你专注在呼吸的注意力，这时你要学习用正念面对它。

你可以把注意力转向心中的情绪如焦虑，中立地看着它，以旁观者的态度来观察它，接受它，切记不要把焦虑当做是你自己本身。虽然焦虑会让人感觉不舒服，但在正念觉知焦虑的当下，焦虑会减轻，甚至消失。这样让你不再受焦虑的情绪影响，你再也不会像以前因为抵触和抗拒焦虑而起冲动反应。

你可以用以上的方法观察任何生起的情绪如恼怒、悔恨、恐惧、黏着等。

为了加强不认同身心现象为“我”，当任何身体的觉受或心的现象生起，尝试把它们视为外客，为第三者，为空幻，为没有实质的个体，这样便可以摆脱它们的缠缚。从心理学角度来看，这样的视角给我们空间可以转圜，从而远离本来就不属于“我”的情绪，不再被困扰。很多学生学习实践之后，都发现这样的如理作意可以大大减少生活中的烦恼，改善人际关系。

学生一：

有一次与老公为家里琐事吵了一架，他当时也很生气，但与往常一样，一会儿就没事了，而我却还在生气：头晕、头胀，胸口堵浑身难受。我一气之下出了门，心里的嗔心一下就上来了，边走边想我为什么生气？还不是因为他！这样一想更生气。这时心里突然冒出一个念头：何不按善戒尼师教导的方法试一下呢？于是我就心里默念：是谁在生气？谁在生气？嗔恨的心纯粹是嗔恨的心！嗔恨无常，无常，无常！同时把心关注在所缘上，不断的默念并告诉自己：不是我的，不是我的，不是我的…，刚开始没什么感觉，一直这样反复的默念，过了一段时间以后，慢慢地感觉到我与生气的这个心产生了一定的距离，而且感觉好像这个心不是自己的，我像旁观者一样看着这个心。这时，愉悦感油然而生，全身肌肉不再紧绷，而且柔软了许多，不是一点难受都没有，只是胸口与头部不再那么地难受了！哇，这么神奇！我简直不敢相信，后来越来越轻松！

嗔心慢慢地变弱了！但这种神奇的感觉让自己非常的喜悦，不是亲身体证了刹那刹那修行的神奇之处，自己是永远不会相信的！谢谢法师的教导！

学生二：

有一次先生因为牙签找不到就开始大叫又辱骂，我当时听了心里很气，胸口开始发闷，如果按惯性反应肯定会相互指责。我想起共修时善戒尼师的教法，提起了正念，反复说：情绪不是我的，情绪不是我的，认同情绪为我的话，又加强了我执。心中生起的情绪，是依靠某一个因缘生起，因缘结束过后，它就会灭去。这样默念默念，情绪就灭去了……

刚开始，因为正念还不够强，又不熟悉方法，再加上长期累积下来的惯性反应，你可能一次又一次失败，但熟能生巧，最后你一定会成功。

二、如理作意无常

什么是无常（anicca）？

在《中部》22 经《蛇譬喻经》的论疏说：

生起后，它便不存在，所以是无常。

世间万法都是迁流不息，按照它们的自然法则在运作着，它们只是短暂的存在着，然后就灭去，这涵括了宇宙人生、精神与物质等一切现象。世间无有一物是永驻不变的。更加准确地说，万物是刹那生灭的，这是宇宙的真理。

五蕴身心也是无常，身心现象是随着因缘生起而生起、随着因缘灭去而灭去的。过后，另一个身心现象随因而生、随因而灭去，整个过程是一连串相续不断的生灭现象，所以一切是无常。

我们随时可以体验到自己身体的觉受、情绪，思惟，不断变化，它生起又消失，只是短暂的存在，刹那性、非持久。比如我们现在可能不开心，过一会儿发现自己又像傻瓜一样哈哈笑了；许多人婚前和爱人立下海誓山盟，两年后，双方争吵着要离婚。

无常不是一个负面的概念，只是我们把它误解了，一听到无常就觉得很害怕、很不好，没有安全感，这恰恰是人内心执著永恒的一种体现。这样的不如理作意来看待世间万物，只会增加执著，增加痛苦。

如何作意无常？

在我们日常生活中，会遇到许多不如意的事，如果都把这些不如意的事当作永恒，会不会活得很压抑呢？那要怎么对治生起的烦恼或情绪呢？

比如说，某人对你百般挑剔，让你觉得很自卑，你心中对他感到不满，又不能发作，我们应当如何处理自己的情绪呢？

你可以先提起正念觉知和专注于不满这个情绪，接下来如理作意或心中对不满说道：“非我”或“不是我的”，这是把心倾向不要把不满的情绪当作是你自己。

然后如理作意无常，内心对生起的情绪默默地说：“灭去、灭去、灭去、灭去”，过后觉察一下自己的不满是否已经减弱，或已经消失了。方法看起来很简单，但是功效会很显著。

我的一位中国学生学会了如理作意无常后，收获良多，她写了一封感谢信说：

这是我第一次参加善戒尼师的禅修营，尼师开示说：一切身心现象都是因缘生灭、刹那生灭的。因此，对生起的情绪可以先如理思惟，然后作意或默念“灭去、灭去”，慢慢的就可以如实体验到灭去。

我记住并体会到了善戒尼师这个扼要的开示。在生活中，当遇到不满或感到委屈的事，一觉察到怨气要生起时，我就马上如理作意，内心对生起的情绪说“灭去、灭去、消失、消失”，真让我没有想到的是，那个不满委屈和怨恨之气立刻不见了！正念和如理作意让我完全活在了当下，我能够心平气和了，那个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，并观照它的灭去，过去我时常陷入的某些不快乐记忆所带来的苦受也烟消云散了。我知道那种记忆再也不会影响到我了，那种过去无法控制的情绪再也不能控制我了，因

为我如实地体验到了它们的灭去，如实地知道了它们是生灭的，不是我，也不是我的。

你也可以用以上的方法来面对身体上生起的觉受如疼痛、热、痒、僵硬、麻痹等，也可以应用在任何愉悦和不愉悦的感受上。切记，多练习才能看到进展。

我的另一位中国学生在没参加我的禅修营之前，就在网络上听我的开示，他说：

按照您的教导，对于当下生起的各种身心状况，时常提起正念，烦恼在：“如理作意无常”很多遍后真的消失了，这让我对您的教法充满了信心。

参加了您的禅修营，让我有了更深的体会，比如您教导我们如何以四界分别观来观照吃饭，让我体验到了“无我”，这种体验是我以前从来没有经历过的，对我的修行帮助非常大。

还有，您教导我们切断贪爱要从观“受”入手，在一次静坐当中，苦受生起了，我一提起正念，苦受就消失了，都没来得及

如理作意，苦受就已经消失的无影无踪。还有一次，在生活当中，对他人生起了瞋恨心，当我提起正念的瞬间，瞋恨心立马消失了，没有留下蛛丝马迹。我真庆幸自己能遇到一位睿智的老师。

通过正念和作意灭去对治打坐时的疼痛，有一位学生这样对我描述她的体验：

我把心安住在呼吸上，跟随呼吸、持续努力把心系在呼吸上。过了一会儿，腿疼如期而至，我就转向了观察疼痛。我试着把心放松下来，试着不带评判地看着它的到来，不带着嗔和抗拒感受这腿疼，轻轻的标记苦受纯粹是苦受，苦受纯粹是苦受，突然觉得这疼痛其实是可以忍受的，并非之前认为的难以忍受，它出现了一些变化，从肿胀感到震动感到针刺感，最后麻的感觉升起来。我再次标记苦受纯粹是苦受，再把心松开下来，再看着它的变化。麻的感觉从脚尖那边升起再流串到腿部中间到尾部，这时我放松地、轻轻地标记“灭去、灭去”，这个麻的感觉还是在，但在减弱，我再次同样的方法标记“灭去

、灭去”，到最后它真的消失了。消失的那一刻我立刻标记“灭去，灭去”。平时对无常只是概念性的理解，通过这次的观察我深刻的认识到所有行法都会灭去，随着因缘都终将消失。

如理作意无常的目的

为了让心与实相一致。如理作意所缘的灭去是修行上重要的一环，是开发智慧的途径。不去观照所缘的灭去，它无常变化的特征就不会显现，反而看起来会很稳固。相反，当你把心倾向观察所缘的灭去，就比较容易看到它灭去，这是让**心对无常的认知与无常实相一致**，正如要把收音机调到准确的频率，才能收听到节目一般。若对无常实相完全缺乏体验，就会失去一条与佛法相契的途径。

通过如理作意无常，智慧就能如实地观察到所缘的灭去，生灭的过程就能各自清晰地呈现。这些现象不断快速地生起、灭去，如露又如电，又如梦一样虚幻、不真实。

不过，要提醒大家，作意无常时要保持放松，你无需绷紧。不要把精力完全集中在所缘生起那一方面上，甚至想抓住它们，那只会让所缘看起来更加稳定，更加恒常。相反的，抱持着对真理的信心，一切行法最终都会灭去，然后轻松地指引心看它刹那消失的片刻。

练习（六）如理作意灭去

在日常生活里，时常问一问自己：我的心处在什么状态？妄念、无明、恼怒、懒散、贪欲、烦躁、妒忌、恐惧、担忧等。先学会辨别明了自己的心处在什么状态，当烦恼如贪欲心生起，才能提起正念觉知它。

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，贪欲心就开始萌发，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，把贪欲心当作一个心的状态，不是你自己，也不属于自己，只是因为眼根触到各种各样的物品引起的心的一种状态。

你可以如理作意或默念：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，你可以把心导向看到贪欲心灭去的片刻，你可以在心里作意或默念：无常、无常，或灭去、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。

观照无常的利益

观照无常可以带来两个殊胜的利益：

一、可以消除根深蒂固的恒常想。诸行无常，法尔如是。但是由于一世又一世被困在根深蒂固的“常想”（*nicca -saññā*）里，我们误以为恒常就是真相。我们也喜欢永恒的概念，因为永恒的概念让我们有安全感。

不管你喜欢或不喜欢无常实相，日常生活中处处在向我们展示无常的真理。如我们的感受，从乐到苦，从苦到乐，情绪也随着因缘经常起伏不定，变化莫测；花开了又谢、月圆后便缺、温煦的春天过后便是炎炎夏日。但是我们对无常的显现仿佛视而不见，或让它轻轻掠过，只留下模糊的印象。

当我们对生起的情绪不断作意“无常”或“灭去”，不管情绪有没有消失，这样的作意可以在心中留下无常的印记。一次作意无常，就会留下一次的印记，一千次作意无常，就会留下一千次的印记，最后“无常想”会烙印在“想蕴”里，让你以后的思惟与实相一致。

当无常想变得稳固，会产生潜移默化的作用，对美好的事物就不会贪恋，知道一切都会

过去；对不美好的事物也不会怨恨、畏惧，知道它也会过去，不会久住。心也变得无挂碍，自由自在。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；
去留无意，漫随天外云卷云舒。

二、阻断贪爱。贪爱灭，苦灭。当我们不思惟无常，就会把六根所见的、所闻的、所嗅的、所尝的、所触的、所感觉的、所理解的、所思考的任何愉悦的、合意的所缘，都执取为永恒⁴。佛陀说，这样的思惟方式会滋长贪爱，让我们迷恋所缘。

贪爱是痛苦的来源，缘于贪爱而生起执取，缘于执取我们便会奋力追求想要的目标，追求目标的过程本身就是造业，无论是口业、身业还是意业。

任何善业或恶业造作之后都会留下业力，业力潜伏在每个人的生命流，一旦因缘具足，便会导导致未来生命（五蕴）的再次生起。有了

⁴ 比丘们，任何苦行僧、婆罗门在过去、现在和未来将世界万物视为乐、常、我、净，便是滋长贪爱。滋长贪爱便是滋长苦受，不得解脱。（《相应部》12 相应 66 经）

生命便会有老、病、愁、悲、苦、忧、恼等，如此生起整堆的苦蕴。这便是欲望和贪爱推动的生命轮回。

那要如何斩断欲望和贪爱呢？佛陀说：

比丘们！凡过去、现在和未来世，任何沙门或婆罗门认为在此世间中，可爱的、可意、可喜的为无常的、苦的、无我的、病的，他们就舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断执取，凡舍断执取者，他们舍断苦。

——《相应部》12 相应 66 经

根据上面佛陀的指示，倘若我们能如理作意那些可爱、可意、可喜的目标（如我们的身体、感受、心识等）为无常、苦、无我，便能舍断对它们的贪爱。刹那刹那舍断贪爱，便是刹那刹那舍断苦。



3.智慧

(pañña)

这里的智慧不是指世间一般人的聪明才智，它是经过不断努力，通过正念和如理作意以及不断的修习培育出来的、可以照见实相的观智。

智慧的特相、作用和现起

智慧的特相是如实知见行法的无常、苦和无我之实相。智慧不现时，此实相被无明之黑暗覆盖着。

智慧的作用是照耀，当智慧生起时，智慧之光可以破除无明的黑暗，让行法的本质——无常、苦、无我彰显。就如有人带着一盏灯走进黑暗的房间，灯光即刻驱除黑暗，把房间照亮。

智慧在心中呈现的样子（现起）是心一片清明、不迷惑的一种状态。

无明覆蔽身心无常、苦、无我的实相

有情众生都以为身心是常、乐、有我，这是无明覆蔽了身心无常、苦、无我的实相导致的错知。由于错知，众生不自禁地执著于自己的身心或五蕴为恒常和愉悦的。

就像一位无知的孩童，当他看到绚烂光彩的烟花时，会被绚烂的焰火所吸引而迷恋于它。一天，他再也忍不住好奇心，伸手去抓取烟花，他的手就这样被焰火灼伤。经过这件事，孩童增长了经验，他现在知道烟花绚烂光彩的背后同时也隐藏着危险，并不是之前所想象的那样美好，于是他放下对烟花的执著，智慧的生起让他的心不再迷惑。

同样，除非智慧能够生起，勘破五蕴无常、苦、无我的本质，我们才不会迷惑，才会主动放下对五蕴的贪爱。要勘破五蕴无我，探查因缘法是重要的环节之一。

智慧探查因缘

除了正念、如理作意，能够让智慧生起的另一个因素是探索因缘。

之前我们提到不认同身心生起的现象为“我”，那我们就要问自己一个问题：如果当下这个身心现象不是我、不是我的，那么它是什么，依靠什么生起？这里有两种探查方法。第一是探查现象生起的近因，第二是探查根本因。

我们拿上述那一位因为孩子发高烧而感到非常焦急、恐慌的母亲为例，是什么导致她的焦急和恐慌呢？近因是听到孩子发高烧这一消息，当这消息以声音的形式撞击到她的耳根，她当下就感受到焦虑（苦受）；根本因是她对孩子的强烈执著。试问，如果是别人的孩子发高烧，她会感到焦急和恐慌吗？当然不会，因为她对别人的孩子没有执著。

我想跟大家分享我二十多年前在帕奥禅修中心的一个经验。我尊敬的老师给了我特权，可以在他排队等待托钵时向他报告禅修经验。一天，如往昔般，我正在向他报告禅修经验。因为没有听到托钵的敲钟声，我就继续我的报

告。敲钟的居士可能也在等待我报告结束才敲钟，就这样阴阳差错，所以导致他延迟敲钟。

这纯粹只是误会，脾气暴躁的他却对我很不满，在数百名僧侣面前大声叫嚷，数落我。当他指责的声音触到我的耳根，我感到很难受，很委屈，也感到很尴尬。当时，老师只教导我们止禅，还没有教我们怎样面对生起的情绪。我习惯性地认同苦受为“我，我自己”这种错误的认知让我更难受，感觉自己被冒犯和羞辱。

那是一种非常不愉快的感受，我很想摆脱它，但是又不知道该怎么做。突然我想起舍利弗尊者关于观照触和受的教诲：

耳根所产生的不愉快感受是有因缘，不是没有因缘的。缘于什么？缘于触。他如实观照：‘触是无常的’，他如实观照：‘缘于触生起的受是无常的。’

——《中部》28 经

于是，我即刻如理作意“耳触是无常的，缘于耳触所产生的不愉快的感受也是无常的。”让我感到震惊的是，这样重复观照了几遍后，

汹涌澎湃的情绪即刻平息下来，好像什么都没发生过，心里一片平静和淡然！

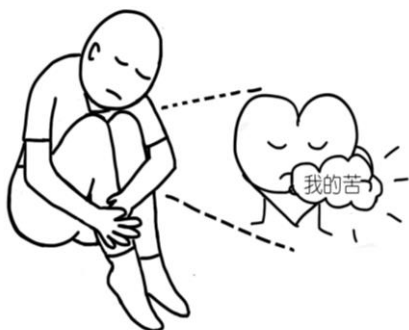
这是我第一次体验到，原来情绪可以转变的这么快！我应该感谢这位居士，让我有机会学会如何观照苦受，也让我生起智慧，了知无常。

让我们来分析以上的例子，苦受的生起是通过不可喜的声音接触到耳根之后产生的结果，所以“耳触”是近因，“苦受”是结果，它们仅仅是因缘生起的因和果。

认同苦受为“我”，执著于有一个我（我执），而感觉自己被冒犯和受到羞辱是痛苦的根本因。其实，当辱骂的声音已经停止，苦受也应该消失，是我执让苦受持续下去。

因此，通过追究苦受为何生起，可以从近因和根本因上去除痛苦。一切身心现象仅仅是依靠因缘而生起的身心过程，没有一个实质的“我”。这种认知就是智慧的一种。

如果你执着苦是我的，你就没办法摆脱苦。



智慧如实体验“无常故苦”

随着正念的提升，心也能够熟练思惟无常之后，观智就会变得敏锐，能看到更加快速的生灭现象。那时，所缘变得不再清晰，取而代之的是不断生了灭去、生了灭去的现象，此起彼伏，非常迅速；就像一根破裂的水管中喷出的水——无法控制，无法辨认，一切都在流逝、灭去！

禅修者可以深刻领悟到这种不断流逝和灭去是不圆满、苦的现象，那是被生灭持续逼迫

的苦（*dukkha*）。当禅修者看到五蕴是如此可怖、可畏，不能给人安全感，只是一堆苦的聚集，他们只想远离、舍断对五蕴的执著。

无常、苦的现象没有一个实质的 “我”

看到了身心现象的无常、可怖和苦，禅修者的智慧再次提升，了知到身心变化的过程没有实质的“我”，因为它们不受任何力量控制，也没有所谓的造物主或上帝在主宰着它们。

了知无常的终极目标

佛陀教导我们从了知“无常”到了知“苦”，再从无常和苦的智慧开发“无我”的智慧。当对这三法印的了知圆满时，禅修者就会达到终极目标，那就是修行者最终要达到的涅槃——苦的解脱。

佛陀说：

了知无常，得之是殊胜果，有大利益，
已近终点——涅槃。

——《增支部》7 集 46 经

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。

——《长部》16 经



结语



正念，如理作意和智慧的分别

我想再解说一下正念，如理作意和智慧的分别。修行者有必要先分别这三者的不同处：

1. 正念是清楚知道当下生起的身心现象，不起任何惯性反应；

2. 如理作意则是从行法的根本，从与法相应、与实相应的角度，来思惟它的无常、苦和无我；
3. 智慧是如实透视行法的生灭（无常）、被生灭逼迫的苦和没有一个可以控制的实体（无我）。

通过不断练习正念觉知和如理作意，你会觉得心越来越与法共住，越来越有力量了，在面对生活上的各种挑战，如人事的纷争，欲望的冲突，精神上的压抑，孤独等都能任运有余，活得比以往自在。

你所需要做的是提起精进力，每天花一点时间培育正念，有正念就有正定，智慧也会随着精进。念、定和如理作意的提升趋向成熟，最后如实知见五蕴身心如梦幻泡影，没有实质。待看清五蕴身心的实相后，就会放下对它们的渴爱和执著，获得心灵上真正的解脱自由。

正如海水只有一味：咸味，
此法、律亦只有一味：解脱味。

——《增支部》8 集 19 经

2021 年 10 月 10 日

善戒



附录：实践分享

运用正念、如理作意对治生活中烦恼的实践分享

学生一：

通过学习善戒尼师的教法，我在理论上清晰了心念、感受、情绪生起时要如何对治，同时通过尼师的禅修引导加以实践，一次次的实修练习不断深入体会，感受、情绪生起时身心的变化，当我能真正体会到身体的不舒服在觉知中灭去时，我对于烦恼的对治有了很大的信心。

最近，我有两次很清晰地看到有一股怒气从胸口处生起，当我还在好奇它怎么会来时，它便不见了。我继续平静地做自己的事，什么也没发生。事后再次回顾那时的情景，忽然意识到，这段时间不断练习的觉知力在生活中开始起作用了。当烦恼由潜伏性的状态变为上升的状态时，因为觉知力的提升我及时“看到”了“它”，因而没有继续发展演变成语言和行为。感恩

善戒尼师提供了这套善巧的方法，让烦恼的对治变得清晰易行！

学生二：

从一年前第一次学习善戒尼师关于正念和如理作意的教导后，日常都在做正念练习。生活中会随时问自己：有没有提起正念？六根门处当下的体验是什么样的？是谁在经验这个受或情绪？问“是谁”的这个方法特别好，可以有效帮自己从境中抽离。

一般情况下，正念都能及时护航，但在执著严重的事情上，正念的力量还不够，很容易一下子卷到烦恼里出不来。这时，我会通过全身扫描放松、或随观动作、或经行来平复心。心一松开，就能清晰地看到情绪退去的过程，体会到一种释放感。心也越来越倾向于从无我、缘起的角度去观察。经过一年的练习，生活中慢慢变得不太会被别人的情绪卷走，只是观着自己的反应，当作是生灭的现象而已。还有一个比较大的改善，就是做家务了。以前很排

斥做家务，总是做到一半就心烦意乱，疲惫不堪。现在边做边观动作，或心的反应，做事变高效了，也没有什么时间的感觉。一旦感觉到累了就马上休息一下，也不会如以前一般起瞋心。当发现到这一点时，自己都觉得很神奇，多年的坏习惯啊，就这么改好了。感谢师父的教学。



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！

捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请游览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com