

洞见心之真相

心念处之修法



Sayalay Susilā
善戒法师 著

© 善戒法师，2025 年，版权所有

书名：洞见心之真相：心念处之修法
作者：善戒法师

封面设计：Ong Yoon Kheng（马来西亚）
编辑：谢文聪（加拿大）
插图：陈洁希（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：2025 年
印刷：马来西亚槟城

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammā-sambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

目录

善戒法师 简介	1
心念处修学感言	4
编辑感言	8
前言	12
1. 《念处经》经文	14
2. 简述	18
何为“心念处”	18
“我见”形成的原因	18
心之真相	19
3. 修习心念处的目的	22
(1) 断除我见	22
(2) 破除心的相续密集	26
(3) 防止造恶业	28
4. 念(sati)	30
5. 鉴别贪欲心	35

贪欲心.....	35
“一般的知道”与“正念的了知”.....	36
如何观照贪欲心.....	38
在生活中练习.....	45
6. 鉴别瞋恨心.....	50
瞋恨心.....	50
不了知瞋恨心的结果.....	51
以适当的方法来处理瞋恨心.....	52
正确地作意瞋恨心.....	54
练习应用正念觉知瞋恨心.....	58
7. 鉴别愚痴心.....	60
愚痴心.....	60
正念了知愚痴.....	63
贪瞋痴三毒.....	65
8. 随观昏沉心.....	66
9. 随观涣散心.....	70
涣散心.....	70
守住所缘可以防止心散乱.....	71

沉迷在妄想里会让妄想变成真实	74
提起正念，觉知涣散心	77
正念集中的当下可以缓解焦虑	79
练习觉知心念	81
10. 随观恐惧心	84
胡思乱想导致恐惧心生起	84
应用正念面对恐惧心	86
11. 随观悔恨心	88
12. 随观四种更高层次的心	90
广大心	90
有上心	90
有定心	91
解脱心	91
13. 心无我	93
无我的定义	93
无我的实践	95
正念也是无我	96
14. 随观内外心而住	97

15. 随观缘起而住	100
随观缘起法.....	100
超越三世疑惑.....	106
以中道看待世间.....	107
16. 随观“无常”而住.....	109
智慧的提升——随观“无常”.....	109
“苦”与“无我”的显现.....	109
不要被“我见”愚弄.....	111
怖畏现起智.....	112
厌离智.....	113
只有心存在，没有一个人.....	114
不要因“我见”而误解“无我”.....	115
心念处与四圣谛.....	116
7. 结语.....	120
参考文献.....	123
中文文献.....	123
英文文献.....	123



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。披剃六个月后，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：

- 《洞见心之真相》
- 《吉祥人生》
- 《慈爱满心田》
- 《世界是实有还是虚无》
- 《以何为生》
- 《谁在感受》
- 《正法初现》
- 《随念佛陀的九种德行》
- 《刹那刹那之修行》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《正念，如理作意和智慧：启开心灵自由之门》
- 《面对悲欢离合怎么办》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《二十四缘发趣论》

- 《安般念》
- 《法行法隨》
- 《揭開身心之奧秘》

法師的英文著作有：

- Filling the Heart with Loving-kindness
- Mangala Sutta
- Mindfulness, Wise Attention and Wisdom
- Contemplation of Feeling
- Moment-to-moment Practice
- The Nine Attributes of the Buddha
- Inner Exploration
- The Path to Happiness
- Collection of Dhamma Essence
- Mindfulness of Breathing (Ānāpānasati)
- Threefold Training
- Basic Guide on Meditation
- Unravelling the Mysteries of Mind & Body through Abhidhamma

心念处修学感言

何其有幸，今生不仅得以听闻佛法，还可以遇到像善戒尼师这样能把佛法融会贯通、擅长各种善巧方法的好老师。学佛十多年来，我被浩如烟海的佛学知识所淹没，断断续续地学习，毫无章法，实修更是没有进展。幸而对佛法有着天然的亲切感，才不至于彻底迷失。自从遇到善戒尼师，通过师父慈悲善巧的教导，过去所学的佛法一下子活了起来，不再只是书本上的文字，而是可以在生活中实践并得到体证的。我真真切切感受到了自己在修行上的进步，也对自己的未来充满了信心。以下，末学将与各位读者分享一些自己修学心念处的心得，希望能起到抛砖引玉的效果。愿大家都能在佛陀的教导中成长，直至体证涅槃！

我有一个不好的习惯：时常回忆自己曾经做过的错事，并追悔不已。举一个例子，我已年近四十，却仍会回忆起十三岁时对一位同学做过的恶作剧。其实，当时我已经认识到自己的错误并且向对方诚恳地道歉，她也非常宽容，在当时就原谅了我。从那以后我们成为了很好的朋友，但是这么多年过去了，每当想到自己曾经给对方带来的伤害，尽管她早已原谅我，我仍然无法原谅自己，还在心中一遍遍痛骂自己，生起了更多不善心。

这一切痛苦，都是因为我坚信那个过去的善心是我、是我的、是我的自我，由此引发追悔、自责，甚至自憎。说到底，这都是对因缘法不接受的表现，是贪和

慢，是对一个完美的自我形象的强烈执著。因为不能接受无常，所以当自己的行为与自己期望中的那个完美的“我”产生冲突时，强烈的排斥和痛苦就产生了。于是我看到了自己心中“我执”的力量是如此强大——忽而沉浸在自己是完美无缺的傲慢中，忽而淹没于自己一无是处的自憎里，不论其具体表现如何，都是对“我”这个概念的强烈黏着，简直像疯了一样。由此产生的种种妄念，不仅在禅坐时以掉举、恶作的方式出现，障碍自己的进步，也让我在日常生活中深受其苦。

终于有一天，在林中散步时，我意识到：不善的心只是不善的心，不是我、不是我的、不是我的自我，一切都是生灭法，生了灭去，生了灭去，如此而已。那一瞬间，我体会到了一种前所未有的解脱感，再也不觉得自己可以被这样的心定义和束缚，感受到了一种行走在天地间的自在。我意识到，作为还没有彻底斩断烦恼、体证涅槃的凡夫，不善心的生起是再自然不过的事情，不需要因为自己曾经生起这样的心而无尽地自责。就像我的一位老师曾经说过：“不怕念起，唯恐觉迟”，我们修行的障碍并不是不善心本身，而是对其生起无知无觉。由此可知，日常生活中的修行就是依靠正念正知，时时观照自己的身、语、意，在不善心生起的当下或之后尽快觉知它，然后用旁观者的态度看着它灭去，不要把自己投入其中，自然不会产生执著。如果造下不善业之后才生起觉知，那就坦然接受并且真诚地忏悔改过，让已生起的不善心灭去，让未生起的不善心不生；并努力让未生起的善心生起，让已生起的善心继续增大。

心的生灭是如此迅速，如果死死抓住一个早已灭去的心不放，围绕着它继续追悔、造作，岂不是与佛陀的教导“让已生起的不善心灭去，让未生起的不善心不生”背道而驰吗？我意识到，同样的一句话，单纯的理解和亲身体证之间的差别是如此之大！在那个瞬间之前，“不善的心只是不善的心，不是我、不是我的、不是我的自我”只是一句话而已，我完全不知道它的力量会如此强大。而现在，我对它的体证却并不能完全用语言表达清楚。我只感到一种无以言喻的解脱感，至少这一个心，即使以后再次生起，我也确信它不会对我造成同样的痛苦了。因为我认识到，当不善心生起，它很快就会灭去，是我自己的执著导致后续的种种不善心以此为所缘不断生起。从第一个不善心开始，后续引发的所有心，包括追悔的心，都只是心，不是我、不是我的、不是我的自我，所以不需要执著为“我”。它们的生起是有因有缘的，不是无端生起的，而我的执著就是它们生起的最重要的因。如果能认清第一个心是无常、无我的，生了就会灭去，没有一个“我”可以让它依附，则自然明白后续的心都是如此。于是，曾经是“此生故彼生”，由一个不善心引发后续无尽的不善心；现在则是“此灭故彼灭”，一个不善心的灭去就是单纯的灭去，不会再引发后续的不善心。

一个心念，本来只是连续生灭流中的一环，当我们认定它是我、是我的、是我的自我，就会引发后续这么多烦恼。善戒尼师教给我们的解决方法，就是看清它无常、苦、无我的本质，让它依照缘起法则自然灭去，不

再执著，自然不会再有痛苦。这就是修行的诀窍，看似简单，做到则实属不易。

善戒尼师多次嘱咐我们，“实践是印证佛法效用的最佳途径”，我们所需要做的，就是实践、实践、再实践！末学认为，践行老师教导的法就是对老师最好的报答。如果不能把老师的教导付诸实践，即使得遇良师，即使满腹经纶，也无法领会佛法的深意。就像《法句经·64 偈》所说：“虽然尽其一生，一个愚人会亲近一个智者，但他不能了知正法，犹如一只汤匙不知汤味。”谨以此法语与各位读者共勉。

愿一切众生平安、快乐！愿一切众生得成就！

阎洁
2025年3月

编辑感言

在依止善戒尼师学习佛法之前，十几年间，我听过很多课程。虽然积累了知识，但在面对烦恼时，我完全束手无策，只能任其宰割。

2024年，在善戒尼师的禅修营中我第一次学到了心念处的修法。课后回寮房的路上，有只小猫崽在路边怡然自得地梳毛。看我走近，它便乖巧地并拢双脚站在那里，期待我过去跟它玩。我正被这场景逗得心中欢快，忽然意识到：“这是贪欲心！”当时，我挣扎着是否要运用刚学到的心念处来处理这个贪爱。

“这么微小的贪欲心，放它一马也无妨吧？”

此时，善戒尼师的声音在我心中响起：“修行就是做取舍，要放下不重要的。”这使我警醒：人之所以不能解脱，就是因为连这等鸡毛蒜皮的小贪爱也不舍得断除。在无始无终的轮回里，如果我总是选择和一个又一个烦恼纠缠，而不去灭除它们，那解脱将永远都是遥不可及的。

于是我决意不再去看那只猫，并纯然地观“贪欲心只是贪欲心，贪欲心不是我……灭去，灭去……”即刻，我感到“贪欲”黏着地不愿离去，就像糯米糕黏在盘子上。再观片刻，当这个贪欲心彻底消失时，我忽然感到身心轻快，颇有种悠游天地间的逍遥旷达之感！如此微小的

烦恼灭去，也足以让人体会一丝“解脱”的轻松，无法想象当那些稳如泰山般的烦恼也如此灭去，将是何等自在！那时，我对这个修法生起了强烈的欢喜与信心。

然而，斩断烦恼的决意与日积月累的习性是相悖的，禅修营结束后不多时，这个方法就几乎被我忘光了。好在有幸为善戒尼师的书籍做校对工作，得以将每本经手的书籍读过很多遍，而这极为有效地帮助了我：尼师在多部作品中都开示了心念处，于是每当我心中一有松懈，新的校对工作就再次带我投入到尼师的教法中，让我得以反复咀嚼法味。耳濡目染，我开始逐渐在生活中运用心念处。

当直面根深蒂固的烦恼时，我感受到心中对它们的不舍。对他人的爱与恨，看上去是那么“理所当然”。如果没有了这些爱与恨，我又是谁呢？我惊觉，原来我对痛苦如此贪爱，而这贪爱是源于我以此痛苦来定义我自己。这正是善戒尼师在开示中不断强调的：贪爱是苦集起的原因（集谛）；抱持“我见”就是无明。看清自己“自找苦吃”的行为模式，我决定不能再这样浑浑噩噩下去。随着不断观自己的烦恼心和他人的烦恼心，并作意“烦恼心只是烦恼心，不是一个人”，慢慢地，那些坚如磐石的烦恼开始失去“人”“我”的立足点，记忆中的场景发起的攻击也不能再把我拖进情绪的深渊。我不再认为别人亏欠我，也不认为我亏欠别人。回想起自己曾经依据如此荒谬的逻辑而煞有介事地沉浸在痛苦中，甚至想哈哈大笑；而回想起他人对我的不实指责，也不再生起不甘与愤怒，只觉得这些指责只是因为“那堆五蕴”倾向

于生起某种心，与我无关，并对与其辩驳感到兴味索然，甚至避之唯恐不及。于是，那些我认为坚不可摧的痛苦开始瓦解，以至于我忘记是从何时开始，我不再每天如例行公事般地沉浸在苦闷之中了。如此，心念处使我受益匪浅，让佛法进入了我的生命。

这一版的《洞见心之真相——心念处之修法》是善戒尼师基于 2020 年的版本，结合学生和读者的反馈，修改五载后的成果。校对之初，尼师让我先以读者的角色学习，不懂的地方与她交流，以便她将书稿修改得更圆满。往来修改十余稿，让我从亲近善知识中大受裨益。

在此期间，我对尼师生起无限的感激。尼师苦心孤诣，在书中将诸烦恼心逐一展开，并详尽讨论，尤其讲解智慧的部分更是难得一见的教法。尼师就像为了让孩子们好好吃饭的母亲，不仅把饭菜烹饪得营养均衡、色香味俱全，还设计漂亮的餐具、布置舒适的宴席、考虑方便的时间、安排适宜的节奏……总之，孩子几乎只需要张张嘴巴吃就够了。尼师说，她这么做，只是为了佛法常住、利益众生，这是她作为出家众的使命，这样才对得起佛陀的教法。有师如此，做学生的自当勇猛精进，方不负此生。

学习心念处是一个漫长的过程。我资质鲁钝，认为佛法是超越日常经验的，所以用语言文字传达智慧总有折损。尤其涉及到“体证”和“智慧”的内容时，读一遍看不懂、吃不透，实属正常。但语言文字仍然是我们最可靠的信息传达媒介，于是靠着勤能补拙，“书读百遍，

其义自见”，不断地领会法义，总会有所进益。有善戒尼师这样解行并重、能将佛法融会贯通的老师垂爱我们，做学生的面对法的珍馐，如果囫圇吞枣无法消化，那么多咀嚼几口总不算太辛苦。

另外，做校对时，我力求让读者的阅读体验达到犹如当面聆听善戒尼师教授一般。虽然反复修改多次，但碍于我的专业功底有限，书中难免遗留文字方面的错误，希望各位读者谅解。

最后，祝愿大家都能学会心念处的修法，在生活中得心应手地运用，并摧枯拉朽般地荡除烦恼！

谢文聪

2025年3月

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·36 偈》

从我们呱呱坠地，心就一直跟随我们、指挥我们，我们的言行举止都是受心所支配。当心贪恋、追逐感官的刺激和享受时，我们可能设法寻求可欲之物；当心不高兴时，我们可能会恶语伤人、动手打人。众生随心造业，是心最忠诚的奴隶！

心是个微妙的东西，它瞬息万变，让我们抓不住、看不清！由于不了知心的真相，使得我们一直受心的控制和欺骗而不自知，更不用说生起意愿要防护自己的心念。

修行要修心。

佛陀在《念处经》的《心念处》里，清楚地阐明了随观心的方法。

相信通过心念处的学习和实践，我们最终能洞见心的真相，不再把心当作是“我”，而被心欺骗。当智慧圆满时，最终能够达到佛陀为我们指引的目标：“**无所依而住，不贪著世间之任何事物**”，也就是心的解脱。



1. 《念处经》经文

在《念处经》（《中部·10经》Satipaṭṭhāna Sutta）中，佛陀第一次教导心念处这个修行法门：

诸比丘！比丘如何于心， 随观心而住？ 于此，诸比丘！	kathañca pana bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati
比丘心有贪欲时， 了知“心有贪欲”； 心无贪欲时， 了知“心无贪欲”。	idha bhikkhave bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittan ti pajānāti
心有瞋恨时，了知“心有瞋 恨”；心无瞋恨时， 了知“心无瞋恨”。	vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittan ti pajānāti
心有愚痴时，了知“心有 愚痴”；心无愚痴时， 了知“心无愚痴”。	sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittan ti pajānāti

心收缩时，了知“心收缩”；心涣散时，了知“心涣散”。	vītadosaṃ vā cittaṃ vītadosaṃ cittan ti pajānāti
心广大时，了知“心广大”；心不广大时，了知“心不广大”。	samohaṃ vā cittaṃ samohaṃ cittan ti pajānāti
心有上时，了知“心有上”；心无上时，了知“心无上”。	vītamohaṃ vā cittaṃ vītamohaṃ cittan ti pajānāti
心有定时，了知“心有定”；心无定时，了知“心无定”。	saṅkhittaṃ vā cittaṃ saṅkhittaṃ cittan ti pajānāti
心解脱时，了知“心解脱”；心未解脱时，了知“心未解脱”。	vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhittaṃ cittan ti pajānāti
如是，比丘于内心，随观心而住；于外心，随观心而住；或于内外心随观心而住。	Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā citte cittānupassī viharati
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。	samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,

	samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.
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， 不贪著世间之任何事物。	atthi cittan’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati, evampi kho,
诸比丘！此即比丘如何于 心，随观心而住。	bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

经典讨论的16种心：

1-2：心有贪欲，心无贪欲；

3-4：心有瞋恨，心无瞋恨；

5-6：心有愚痴，心无愚痴；

7-8：心收缩，心涣散；

9-10：心广大，心不广大；

11-12：心有上，心无上；

13-14：心有定，心无定；

15-16：心解脱，心未解脱。

本书将从第5章开始探讨以上8对16种相对的心。除此之外，也会探讨恐惧心、悔恨心等恼人的心。

2. 简述

何为“心念处”

《念处经》在上座部佛教中是一部非常重要的经典。此经典要求行者在身、受、心、法四个范围建立起正念。

心念处（Cittānupassanā）是四念处中的一个修行方法，由于心的微细难见而比较深奥难学。我们的念头生了又灭、灭了又生，生灭迅速，不但难以捕捉及觉察，还会让人深深误解念头或心为“我”。这种错误的认知早已根深蒂固，导致许多人根本不知道心是可以被观照的。

心念处被列入四念处中，是因为心是“我见”（atta-ditṭhi）的藏匿处，是造成众生迷惑和累积业的关键。

“我见”形成的原因

“我见”又称“萨迦耶见”¹，是一种不正确的见解，它错误地把身和心当作是恒常、真实的实体或自我。我见形成的原因是：众生还未领悟到身心是因缘合和而的产物而已，并没有永恒的自我，更没有可操控的自我。

¹ 详见本书“3.修习心念处的目的”中的“(1)断除我见”部分。

人类的本性中存在着愚昧、恐惧与贪婪。缘于此，人类非常需要抓住一个恒常的东西来安抚自己脆弱的心，让它有所依靠，结果便把变化无常的心当作是一个恒常不灭的自我或灵魂，并紧紧地、狂热地抓住这种见解，使其根植于心中，一世又一世，不断执取。这种错误的见解就这样蒙蔽了我们的眼，让我们看不清心的真相——它只是“随因缘而生、随因缘而灭”的现象而已。

心之真相

为什么说心是“随因缘而生、随因缘而灭”的现象呢？在日常生活中，我们最频繁体验的心，如散乱、贪欲、恼怒、喜悦、焦虑、昏沉、满足、悔恨、快乐、紧张、担忧，恐惧，忧愁、抑郁等，它们是时时刻刻都存在，还是潜伏在心流里、等因缘具足才浮现心头？例如，你现在正在读这本书时，心中没有恼怒。这是否意味着恼怒在你心中根本就不存在？还是当因缘具足时，如被辱骂时，恼怒就会升起并浮现在心头？根据日常的生活体验，我们很容易得到答案。

贪欲、恼怒、喜悦、焦虑、昏沉等心的状态大部分时间都在沉睡，可一旦因缘具足，其中一种心就会被叫醒。如被爱人称赞时，喜悦就会浮上心头，感觉甜蜜蜜的。但这种喜悦的心也不会持久，突如其来的一句批评会让喜悦瞬间转变成恼怒。这说明了每一种心都是“随因缘而生、随因缘而灭”的。

可惜的是，因为内心深处的“我见”，不管心中升起的是喜悦的心、恼怒的心，亦或是焦虑的心，“我见”都会抢着说：“喜悦是我(atta)/恼怒是我/焦虑是我！”错误地认为“焦虑的心是我”，会让心变得越来越焦虑，并错误地认为焦虑的心会一直存在（恒常）。这是缘于执著“心是我”而衍生出来的“常想”。

长久以来，我们已经如此习惯于把各种心当作是“我”“我所有”，这种错误的见解让我们一直受苦，流转于无尽的轮回中，不得解脱。

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 1.30》



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。

3. 修习心念处的目的

修习心念处，通过观照心，可以达到三个目的：断除我见、破除心的相续密集，以及防止造恶业。

(1) 断除我见

什么是“我见”？我见，也称为萨迦耶见，或有身见，巴利语为 *sakkāyaditthi*：

sak 意为“存在”。

kāya 意为“身”。“身”包含名身 (*nāmakāya*) 和色身 (*rūpakāya*)。其中，名身包含各类的心，有认知目标的能力；色身包含身体里的四界——地、水、火、风，它没有认知目标的能力，而是被名身认知的目标。简单来说，名身和色身就是心和身体。

ditthi 意为“见解”。

错误地认为心和身体是“一个永恒的自我”就是“我见”（萨迦耶见或有身见）。

从“我见”会衍生出“常见” (*sassataditthi*)。“常见”认为：在轮回里从一世流转到另一世的，是“同一个我”或灵魂。不只是当代的佛教徒深深地持有这种见解，连佛陀时代的沙帝比丘也持有这种常见，错误地相信在轮

回里流转的是同一个心或意识²，并且这个意识是可以控制的、恒常的。

有一次，世尊住在舍卫城祇树林给孤独园。当时，渔夫的儿子，名叫沙帝的比丘生起像这样的邪见：“我了知依世尊教导的法，就是同一个心识在流转、轮回，而非不同的心识。”

众多比丘听闻沙帝比丘的邪见后，想要使沙帝比丘远离邪见，因此审问、质问、追究他：“沙帝学友！不要这么说，不要毁谤世尊，毁谤世尊不好，世尊不会这么说。沙帝学友！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。”

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

世尊便召唤沙帝比丘说：“是真的吗？沙帝！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。”

“沙帝！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。”

² 心、心识、识、意识都是同一个意思。

“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心或识是缘起的，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³。”

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，就被命名为那样的识：缘于眼与色而生起识，就被命名为眼识；缘于耳与声音而生起识，就被命名为耳识；缘于鼻与气味而生起识，就被命名为鼻识；缘于舌与味道而生起识，就被命名为舌识；缘于身与所触而生起识，就被命名为身识；缘于意与法而生起识，就被命名为意识。”

——《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，这些心识依靠它们生起的缘而被命名。如缘于眼睛与花之颜色的存在，眼睛就会看到花之颜色。这种能看到颜色的就被称为眼识。当眼睛不再看到花之颜色，眼识生起的因缘就不存在，眼识也会随之灭去。所以说眼识的生起和灭去是因缘法。同样的道理，当有耳朵和声音，耳朵就会听到，听到的就叫耳识。当耳朵不

³ 从这句话，可以看出曲解佛法是多么严重的一件事。

再听到声音，维持耳识存在的因缘不复存在，耳识就会灭去，所以说耳识的生起和灭去是因缘法。其它的鼻识、舌识、身识和意识也是一样。

因此，心识是依靠缘而生起和短暂存在的缘起法，心识不是永恒的自我，更不是如同沙帝比丘持有的见解般：在轮回里流转的是同一个心识，而非不同的心识。要通过智慧如实地见到心识是依靠因缘生起、随因缘灭去，才能去除心识是“常我”的邪见。

佛陀在《相应部 12.61》中说：

比丘们！那被这样称为心、意、识的，日以继夜生灭——生起的是一个事物，灭去的是另一个事物。

心识这样夜以继日地随着六尘撞击六根而不断地生起、坏灭、生起、灭坏，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？那不是愚痴又是什么？如果认为心识是永恒的、不变自我，那么随着瞬息万变的念头，我们一天里就已经生死无数次了！但我们依然在吃喝玩乐啊！

“我见”是解脱道路上最大的障碍，它不但束缚了我们的智慧，也引生更多的妄想和贪爱，它是导致众生一再堕落四恶道的罪魁祸首。如果不根除“我见”，道、果，以及涅槃的证悟便遥不可及。所以说：

若不知此心，佛法之根本，
欲离苦得乐，徒劳终漂泊。

(2) 破除心的相续密集

观心的第二个目的就是为了破除心的相续密集。

心识是一个接着一个，相续不断地运作，生起后灭去的。前一个心灭去后，后一个心就会随着因缘生起，维系着心流不间断。众生的生命流（轮回）就是靠相续不断的心维持着⁴。如果不能看到它刹那生、刹那灭的实相，就不能破除心的相续密集（*citta-santati*）而产生错觉，认为心是单一的、永存的，而非相续不断地生灭的。如同将一系列爬行的蚂蚁当作一条细绳一样，错误地把生灭无常的心当成是一个真实坚固的“我”。

上文谈到六种心识——眼、耳、鼻、舌、身和意识的各自作用。现在，我来谈一谈心识在刹那生、刹那灭的相续流中，如何发挥着它们各自的作用。例如，当你走在回家的路上：

- 眼睛看到熙熙攘攘的行人，这是眼识看到的作用；
- 耳朵听到车辆驰骋而过的声音，这是耳识听到的作用；

⁴ 当生命走到尽头，众生虽然抛掉了色身，但心流仍然继续。

- 鼻子偶尔嗅到迎面而来女人身体的味道，这是鼻识嗅到的作用；
- 嘴巴含着一粒口香糖，尝到甜的味道，这是舌识尝到的作用；
- 脚踏到地上，感觉到地面是硬的，这是身识触到的作用；
- 心可能盘算着到家后要看一场电影，犒劳一下自己整天的辛劳，这是意识想到的作用。

这六识快速地交替生起，好像以上所有活动同时发生，其实每一个刹那只有一个心识的生起，不会有两个心识同时生起。也就是说，看到时，就只有看到，不会有其它五识生起；同样地，听到时，就只有听到，其它五识也不会生起。

你可能会反驳说，我明明是既看到、听到、尝到、触到、嗅到，同时又想到啊！怎么说是每一个刹那只有一个心识的生起呢？这就是心的相续密集：各种心快速交织在一起，让我们错误地以为只有一个心。各种意识的生灭速度飞快、自己的心又杂乱无章，因此无法看到各种意识的迅速生灭。无明愚痴之烦恼又把能看到、听到、尝到、触到、嗅到和想到的六识当作是“我”。我们就这样被心的相续密集所蒙骗，无视真相，错误地认为只有一个心在执行所有作用，并认为这一个心就是“自我”。

(3) 防止造恶业

观照心的第三个目的，是防止我们缘于烦恼而造恶业。烦恼推动众生造业，而烦恼是以心的形式呈现。如贪欲心、瞋恨心、愚痴心，妒忌心等，这些烦恼心一旦生起，就会推动身体去造恶业，如瞋恨心推动身体去杀生，贪欲心推动身体去偷盗、邪淫等。恶业造下了，不能像污垢那样以水洗净以让其消失，而是一直留在造业者的心流中，等到因缘成熟时，便会产生相应的果报——因果报应，纯属公正。只不过我们在造恶业的当下，时常忘记恶业附带的果报；当苦报成熟时，又不会自省，反而把矛头指向别人，把自己的苦难归咎于他人。这大概是软弱之人的特点：不愿接受自己曾干过坏事。埋怨别人比承认自己的错误和缺点容易多了。

《法句经·1 偈》如此开示：

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。

众生造下的恶业会在心相续流里留下业力，业力附着果报。果报有的会在今生成熟（今生受业），有的则会在下一生成熟（次生受业），还有一种更加令人怖畏的无尽业：无论何时，只要因缘成熟，便会产生苦报，

除非证悟般涅槃、不再有名色的生起，这样果报才不会随身。

通过心念处的修习，可以不断觉察不善心的生起。截断不善心，就能做到防护心，使之不造恶业，也就不担心要承受恶报了。

重点提示

观心的目的：

- 1) 破除我见
- 2) 破除心的相续密集
- 3) 防止造恶业

4. 念(sati)

要修心念处，就要先需要了解什么是“念”。

“念”，巴利语 *sati* 的字面意思是“记忆”，使人能够“记住并回忆起很久以前说过和做过的事”⁵。但在四念处的修行中，“念”是指觉知当下身心生起的现象，也被称为“正念”（*sammā-sati*）⁶。

在心念处这个修行法门中，各种各样的心成为念（*sati*）觉知的目标。例如，当心生起了瞋恨时，念是觉知它，且如实地依“瞋恨心”的本来面目去观察它。也就是说，念是不带评价地观察目标，并保持专注、不忘失的一种状态。

在此要特别强调念的态度：**念是以中舍心的态度允许、包容和接受当下的一切现象**。例如，当眼睛看到敌

⁵ 《增支部 10.17》

⁶ 严格来讲，“正念”（*sammā-sati*）是指八正道的第七道支。而“念”（*sati*）不仅包括八正道中的“正念”，还包括四念处的修行，以及五根、五力、七觉支与美心所中的“念”。“念处”（*satipatṭhanā*）的巴利语中虽然没有“正”字（*sammā*），但四念处在身、受、心、法四个范围内建立的“念”（*sati*）就是“正念”（*sammā-sati*）。为了与巴利语 *sati* 对应，本书中有些地方会使用“念”，但也交替使用“正念”，两个词意义相同。

人、心中生起恨意时，念能允许、包容和接受当下的瞋恨，不会因为生起瞋恨而自责：学佛这么久了，还老是生气。一旦自责，就失去念应有的“中舍心、不评价”的态度。念只是专注在“瞋恨”这一不可喜的目标上，不排斥它。

人都有觉知当下的自然能力，但大多数人只是对当下保持短暂的觉知：如蜻蜓点水般，心即刻转到别的目标去，回到散乱的思惟中。这是未经训练之心的惯性反应模式使然。

什么是惯性反应模式？它是指我们潜意识里的自动反应，也就是在过去不断重复的习性中继承下来的一种自动反应模式。举一个例子，天气闷热时，一般人惯性地便会打开风扇或冷气——这是人们的惯性反应。这种惯性反应让我们忘记：闷热这一不可喜的所缘，也是一种可以通过念去如实观察的目标。我们可以做到身热心不热。

有一次笔者在英国机场，正逢热浪来袭。飞机在地面上等候起飞时，机舱里的乘客无法忍受酷热，纷纷在扇风，恨不得能早点儿起飞——这就是一般人的惯性反应。当时，笔者也与大众一样，随着惯性反应在扇风，忘记提起正念，**面对面、如实依“闷热”的本来面目去观察它**。过了一阵子，我突然对自己的行为感到有点不好意思，便在内心里谴责自己：“身为出家人，你的行为与一般人没有两样！”于是我停止扇风，提起正念，**允许、包容和接受**闷热这一事实，觉知闷热纯粹是闷热。说也奇怪，那时，心即刻不受闷热影响，虽然身体还是感觉

热！这是正念的神奇之处：它只是观察当下的体验，不给予反应。

当惯性反应模式开启时，我们对自己身心所体验到种种感受只有模糊的认知。这是因为我们大部分注意力都流连、徘徊在妄念中——心从看到跳跃到听到、想到、回忆、计划、担心、幻想等。我们已经习惯性地让各种杂乱的念头随意占据心头，鲜少让心全然专注在当下这一刻的身心体验。就这样，人们的大部分意识被散乱的念头、内心的对话与精彩的演绎所占据而不自知，对身心正在发生的状况也仅留下一点点模糊的认知。

散乱的心也是人际间沟通失效的原因之一。交流的当下缺乏正念观照在谈话上，时常走神，于是无法有效地接收和理解对方的信息。而后，再随意用揣摩、猜测去填补那些缺失掉的信息，便导致了南辕北辙、误会重重的结果，甚至引发争执。要改善这种情况，培育正念是最好的方法，如此便能打断惯性反应模式，让心能够集中在当下。正念恰好是心保持专注、不忘失的一种状态。它是**全面地认知目标**，而不是仅仅以边缘注意力模糊地认知目标。

正念是一种“心觉知”的状态，是不带情绪地观察。心深处有许多潜伏性的烦恼，称为随眠烦恼（anusayakilesa）如贪欲、妄念、昏沉、妒忌、烦躁、悔恨、愚痴、恐惧等。当其中一种随眠烦恼随着因缘浮上心头，如看到美食时升起贪欲，心便会知道起了贪欲，但这只是短暂和浅薄的知道，然后便随着贪欲心去享受

美食。相反，经过训练的正念，就会心无旁骛地专注在当下的贪欲心，而不会随之去享受美食。

当正念专注在当下的心时，特别是烦恼心，它仿佛会被“冻结”起来，不能再像往昔般胡作非为，也不能推动身体造作不善业。在此，**正念起到了防护心的作用。**

念，我说它是百分之百有益的。

——《相应部 46：59》

念能主宰万事万物。

——《增支部 8.83》

重点提示

正念：

- 正面觉知目标；
- 全面地认知目标，而不是仅仅以边缘注意力模糊地认知目标；
- 依目标的本来面目，如实地来观察它；
- 不带评价地允许、包容和接受目标；
- 心保持专注、不忘失；
- 有防护心的作用。



没有喜怒的反应并不代表愚痴，恰恰是正念应有的态度——接受、中立、没有偏袒。

5. 鉴别贪欲心

我们先来讨论心有贪欲和心无贪欲。

贪欲心

于此，诸比丘！比丘心有贪欲时，了知“心有贪欲”；

修行不离观察自己的起心动念，特别是贪欲心。贪欲心推动众生造业，是导致一再出生、不断轮回的根源。

让我们先了解什么是贪欲。**贪欲的特征是执著目标，不愿放弃，如肉黏着热锅般；或者说对境——可喜的色、声、香、味、触、法——生起喜爱、欢乐、眷恋的心理。**

贪欲的作用就是让我们的心黏着这些目标，享受它们、以其为乐、流连忘返、不愿放弃。我们如此黏着这些目标是因为我们认为它们带来欢乐、乐趣、美味，而忘记它们实际上束缚了我们的自由。

了解了贪欲的特征，在日常生活里，如果发现心中对某人或某物有了喜欢、喜爱乃至执著、黏着、不能舍弃的现象，就要知道这是贪欲心生起了。

在日常生活的层次上，贪欲心有轻重之分：较轻的贪欲心是频繁生起的渴求，如想要满足各种感官享受

（美食、音乐、电影、触摸等），想要社交，希望被注意、被认可等；较重的贪欲心则表现为对权力、名利、地位的渴望等。尽管如此，我们不能否认，贪欲心的确推动了人类在物质、科技方面的进步。

在生命存在的层次上，另有一种更为深重的贪欲经常被忽略，甚至被误解，它强烈地根植在众生的心中，那就是对生命、对存在、对轮回以及对永生的渴求（tanhā）。众生错误地认为：生命继续存在或永生能带来快乐。从秦始皇到嘉靖帝，多少帝王都渴求仙丹以获得长生不老，而这种违背世间无常法则的渴求是永远也无法实现的。也正是这种渴求永生的贪欲心阻碍了我们想要解脱的意愿。

贪欲使得生命一直在三界——欲界、色界和无色界中轮回流转，不得解脱，也不愿解脱。

所以，佛陀在心念处中首先教导我们：**当心有贪欲时，要能了知“心有贪欲”。**

“一般的知道”与“正念的了知”

了解了什么是贪欲心后，我们接下来要提起正念了知它。这里的了知（pajānāti）不是一般的知道。许多人对自己心念的呈现并不敏感，他们需要借助身体的反应才能知道某种心念在他们心中的生起。例如，当对异性生起渴求的心时，身体会发生变化，如亢奋、心跳加快等。这时人们会通过身体的变化知道贪欲心生起了，随后马上生起相应的情绪反应，并思惟接下来该如何满

是自己的贪欲等。这就只是一般的知道，不是正念的了知。

什么是“正念的了知”呢？

“正念的了知”是当正念觉知贪欲心生起时，心不沉浸在要如何满足贪欲的妄念中，而是即刻回到专注“贪欲心”这个目标上，并纯然地观察一阵子。之所以称为“纯然”，是因为正念只专注于“贪欲心”这个单一的事实，其中没有其它杂念，也不会以任何语言和行为来响应它。

在正念专注于贪欲心的过程中，贪欲心不会增殖——它带来的冲动反应会逐渐缓慢下来，身体也不会依贪欲心而惯性地采取行动来满足自己。就像偷偷钻进屋子的小偷，本想寻找些现金、珠宝、电子产品等贵重物品，却被主人发现，而被当场抓住，于是他便不能再为所欲为。因此，在正念专注于贪欲心的过程中，贪欲心“被当场抓住”，不能造恶业。所以说，正念保护了自己不造业。再举个例子，你在驾驶一辆快速奔驰的汽车时，当看到前面亮起红灯，你会即刻要轻踩刹车，以便减速、停车，让红灯过去，这样才能避免车祸。在此，贪欲心有如红色交通灯亮起一样，车就是你的身体，正念就是脚下的刹车器。当刹车器被踩下，车就会被刹住。片刻后，红灯也会转成绿灯。同理，当正念现起并专注在贪欲心时，贪欲诱惑将会减弱，甚至灭去，不会造成严重的缠缚。这样，贪欲心便失去了原本能够推动身体造业的惯性力量。

若没有正念的防护，贪欲心就会操控我们的身口意，驱使我们造作不善业。所以，**正念有保护心的作用**。

如果当贪欲心生起时不提起正念觉知它，我们就会惯性地随着贪欲心去反应。久而久之，我们就会成为贪欲心的奴隶，而贪婪本身是无法被满足的。越放纵贪，心就会变得越贪，就像贪污过一次的官员如果没有被发现，就会一直贪污下去，而且贪污的数目会越来越大。这就是反复放纵贪欲心而造成的结果。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）变得愈加困难。

没有正念觉知贪欲心的生起，就像上战场而没有带上盔甲，于是被贪欲的乱箭射得伤痕累累。因此，正念觉知贪欲心的生起，是我们第一个要培养的。那么，要如何做呢？

如何观照贪欲心

正念觉知

相信大家在学习观照心之前，多多少少都有一些禅修基础，特别是身念处的修行经验，否则直接进入心念处恐怕会困难重重。

当贪欲心生起时，要努力提起正念，以中舍、不偏不倚的态度来觉知、观察它。正念不黏着，也不排斥贪欲心，只是纯粹地观察，不给予任何评价。

对于一个没有禅修经验的人来说，要直接观贪欲

心或许有些困难，建议先观照由贪欲心引起的身体觉受。例如，当看到自己喜欢的美食而生起贪欲时，心跳会加速，情绪有点亢奋，心想要即刻得到这美食。

这时，要把注意力放在“心跳加快”这一感觉上，细细地、没有评价地感受它。你可以以好奇心去继续观察：心跳是不是更快了，还是缓慢了下来？

接下来要问问自己：“是什么心念导致了心跳加速？”

“啊，是贪欲心！”这时，你可以把注意力转移到心的层次——觉知贪欲心的存在。记住，在这个当下，贪欲心就是正念要关注的目标，全然地面对它，心不黏着、也不排斥它。

为了让正念更好地锁住贪欲心，你可以标记或默念：“贪欲心，贪欲心，贪欲心……”

这样，通过对身体感受的觉知，我们可以联系到其背后的心。如此练习可以训练我们对情绪的觉知力。

刚刚开始修学时，你可能会不断失念，忘记观察生起的贪欲心，如此便会随着贪欲心四处追求享乐。这时，不必气馁或自责——与烦恼奋战本来就不是一件容易的事。我们需要的是不断地提醒自己要有正念，尤其在面对容易使自己生起贪欲的人与事时，要“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”，精勤地提起正念。当发现贪欲心生起，就要不断地专注在“贪欲心”上。保持对法的热忱和信心，不断地练习就会不断地进步。

当正念能够敏锐地觉知贪欲心的生起，就让心纯

然地停留在对贪欲心的了知上，稍待片刻，你可能觉察到贪欲心的转弱，甚至消失。当第一次看到贪欲心的生起和灭去时，你会十分高兴，对这个方法充满信心。通过正念体验到贪欲心的生起和灭去，表示智慧已开始萌发。而当正念与智慧相应后，正念会增强。

当心无贪欲时，了知“心无贪欲”

当贪欲心灭去时，正念也要觉知贪欲心的灭去，同时心里默念“贪欲心无常、无常”，以便在心中留下无常的印记（无常想）。在心中留下无常的印记很重要——它会让你下一次生起贪欲心时，忆起贪欲心是无常的。

练习初期，行者只需关注六根之一接触到相应的目标时，当下心里生起的烦恼，如眼根看到美食时心里生起的贪。经过不断的练习后，如果以前看到美食会生起贪欲心，而现在看到美食可能不会生起贪欲心，行者也要觉知“心无贪欲”。

通过如此不断地训练，我们就能做到佛陀所开示的：

比丘心有贪欲时，了知“心有贪欲”；当心无贪欲时，了知“心无贪欲”。

如理作意

于此，笔者要介绍一个在修行上非常有用，但却被严重忽略的善法——如理作意（yoniso manasikāra）。论书说，如理作意是一切善法的近因。

什么是如理作意呢？

如理（yoniso）是“从起源、从根源、从根本”的意思，作意（manasikāra）是指思惟或心的倾向。一切行法的实相是“无常、苦、无我”。以“无常为无常、苦为苦、无我为无我”来引导思惟，被称为如理作意。所以，把心导向看贪欲心的无常，是如理作意；把心导向看贪欲心的无我，也属于如理作意。

如理作意的目的是让作意的心和法的实相——“无常、苦、无我”一致，以便此三相能在智慧中彰显，并呈现在禅修者的心中。

在作意“无常、苦、无我”三相之中，行者应先如理作意无常。

什么是无常

一切因缘所生之法，包括心，都是变化无常的。说因缘和合之法无常，是因为它们不断生灭变化：过去存在而现在没有了，或者现在有而之后消失。行法是不断在衰败、减损中，最终朝向毁灭。我们的身体会老化，房子、汽车、衣服等也会破损，世间万事万物，除了涅槃，都有无常的特征。

一般凡夫能明白身体的无常，因为我们可以从自己身体各个器官的老化，或者亲戚朋友的健康损毁而了解到这一点，但我们却不知心也是无常的。其实，心生灭变化的速度远比身体快得多。佛陀说：

身体一年的住立，二年、三年、四年、五年、十年、二十年、三十年、四十年、五十年、一百年，或更久的住立轻易被看得见；然而，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。

——《相应部 12.61》

如理作意无常

明白了“如理作意”和“无常”的含义，现在就要应用“如理作意无常”的方法来体验无常，方法也很简单。

首先，你要接受“一切行法都是无常”这一真理。

然后，应用正念安住在生起的贪欲心，内心知道贪欲心纯粹是贪欲心。

如果贪欲心没有灭去，就把心倾向于看到贪欲心的灭去，心里作意“无常、无常”，或“灭去、灭去”。

贪欲心属于行法，行法都有“生起、住立、灭去”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 3.47》

行法的“生起、住立、灭去”三种阶段的变化非常迅速，并不是我们想象中慢吞吞的样子。你可能会疑惑地问：为什么我在享受美食时，感觉自己的贪欲心一直存在，好像维持了很久？答案是：在享受美食的当下，心被贪欲所缠绕着，导致思惟散乱、没有正念。当贪欲心以相续密集的方式呈现时，是无数个贪欲心一个接着一个地生起又灭去。无法看清这一真相，就会错误地将这不断生灭的心流当做是“一个同样的贪欲心”，然后感觉自己的贪欲心维持很久。当贪欲污染了心，如何能看到它们是一个接着一个生起和灭去呢？更何况，凡夫在大快朵颐之际，本就是要满足那个贪欲，内心深处根本不愿意贪欲灭去。这种心的倾向又使得更多贪欲心生起，延长了贪欲心相续密集呈现。

对于普通禅修者而言，正念一般只觉知行法（如贪欲心）的“生起”和“住立”，因为这两个阶段比较强烈、明显和稳定，更容易被正念所觉察。但如果正念每一次都只停留在贪欲心的生起和住立，而不是“灭去”，这样禅修者不但不能体验到贪欲心的无常，反而会加深对贪欲心的恒常想，认为贪欲心是“常”的。日积月累，缺少觉察贪欲心的灭去，心一直以为贪欲心是恒常的，逐渐便形成了根深蒂固的见解——众生的“恒常”颠倒想就是如此建立起来的。所以，正念应更多地观贪欲心的“灭

去”，这样才有助于体验贪欲心的无常。所以，当正念观察到贪欲心的“生起”和“住立”时，贪欲心就会转弱，此时，你若能把心导向看到贪欲心的“灭去”，让作意的心和法的无常实相互吻合，无常的实相就很容易显现出来，你就能如实体验贪欲心的灭去。只要多加练习，你一定可以掌握到这个窍门。

但要注意，不是每一次作意“灭去”，你都会体验到心的灭去，这有赖于正念的敏锐度和心的高度放松。

如理作意无常的好处

当如理作意无常后，如实体验无常的经历便能纠正我们长期以来持有的“心是恒常”的颠倒想。我们一贯认为的“心是恒常”纯粹是自己的想象，是由于内心的黑暗、无明、愚痴所致，是没有看清实相的错误结论。如理作意无常让我们的思惟和行法无常的真相吻合，消除内心的无明和颠倒想，使智慧迅速生起，便能如实地看到行法的灭去。就如提着一盏灯进入黑暗的房间，灯光马上驱散黑暗，让你看清房间里的一切。如此，通过如理作意会生起“心是无常”的智慧或正见。

有一次，尊者摩诃拘希罗问舍利弗尊者：

“学友！有多少因缘条件可以让正见生起呢？”

舍利弗尊者回答：

“学友！有两个因缘能使正见生起：其他人的声音（听闻佛法）与如理作意。

——《中部·43经》

如理作意无常的另一个好处是：

比丘们！眼识是无常的、变化的、变异的；耳识、鼻识、舌识、身识和意识是无常的、变化的、变异的；诸法是无常的、变化的、变异的。比丘们！凡对这教法有信心、坚定不移，被称为随信行者。他已进入正性决定、已进入殊胜之地、超越凡夫之地，他不可能作那会导致他往生地狱，或畜生界，或饿鬼界的业，且不可能到死时还不证入流果。

——《相应部 25.1》

以上的经典说明，若对无常的教法有足够的信心，可以成为**随信行者**，最终会证入流果。

在生活中练习

当了解并熟悉了贪欲心的特相和状态，并且掌握了观贪欲心的技巧后，我们可以在日常生活中，不断地练习觉知、观照贪欲心。

先问自己：“现在我的心在哪儿？有黏着什么目标吗？”

如果心正在黏着目标，那就是贪欲心。一般，贪欲心是通过六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）接触可喜、可爱的六尘后生起。例如：

- 当舌头尝到喜欢的食物，贪欲心就会生起，你可觉知？
- 当别人称赞你，称赞的声音撞击耳根，贪欲心生起。黏着这样的称赞，并沾沾自喜，你可觉知？
- 上网搜索，眼睛看到各种折扣、廉价出售的物品，贪欲心生起，变得蠢蠢欲动，想要买这买那，你可觉知？
- 看电视剧时，不知不觉陷入剧情，不愿舍弃，你可觉知这就是贪欲心的作用？
- 在镜子里看到自己的姣好容貌时，你是否觉察到自己的执著？
- 到商场买东西时，女人的眼睛通常都会因为被各种新颖的服装、首饰以及皮包吸引。原本只是打算买一张床单，最终却买了一堆计划外的东西。这都是贪欲心在作祟。
- 看到让你高兴的人，你心中有没有起黏着？
- 听到喜欢的音乐，就想再听几遍，是不是心中起贪了？
- 只要听到哪里有好吃的餐厅，就想去尝尝，不管路途多么远！你是否觉察心中起贪了？

- 修安般念时，第一次看到光后，接着下来的禅修是否充满期待，希望光再次出现？你是否觉察这也是一种贪？

以上的例子是很常见的情形，我们应该借此种种机会来观察贪欲心，了知贪欲心。可以先通过觉知身体的觉受，再联系到其背后的贪欲心。

当能够觉知贪欲心的生起，就让正念专注在贪欲心上。大概一两分钟后，贪欲心的力道可能减弱或灭去。如果贪欲心没有灭去，应如理作意，把心导向看到贪欲心衰微灭去的刹那。

在此，要特别提醒大家，在作意无常的过程中，心也可能会飘到别的目标去，因为没有经过训练的心就像个顽劣调皮的小孩，没有那么容易听你差遣，不会乖乖地呆在一个地方。这时要努力、努力，再努力，不断精进，不断把心导向看到无常是必要的。如果心能集中观照贪欲心为无常，期间没有任何妄念，你肯定能体验到贪欲心的灭去，这是因为灭去和消失是所有心的本质。

当你如实体验到贪欲心的灭去，你就会对这个方法产生巨大的信心。

重点提示

- 先了解贪欲心的特征
- 觉知贪欲心产生的身体反应
- 觉知各种贪欲心
- 了解什么是如理作意
- 了解什么是无常
- 要在贪欲心转弱时，作意贪欲心为无常
- 知道日常生活中什么情况会生起贪欲心



贪爱或执取是苦的来源，
没有执取，心便解脱自在。

6. 鉴别瞋恨心

接下来是鉴别瞋恨心。佛陀继续说：

心有瞋恨时，了知“心有瞋恨”；心无瞋恨时，了知“心无瞋恨”。

瞋恨心

瞋恨包括了不同程度的不满、怪罪、恼怒、悔恨、埋怨、讨厌、批评、反感、发脾气、不耐烦、烦躁、责骂、瞋怪等。瞋恨心生起时，你能觉知吗？

为什么瞋恨心会生起？瞋恨心的生起是因为令人厌恶的所缘（色、声、香、味、触和法）撞击到六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），心不欢喜或被激怒了。如眼睛看到不喜欢的人，耳朵听到嘈杂声或毁谤声，鼻子嗅到臭气，舌头尝到不喜欢的食物，意识想到让人痛苦的往事等。

瞋恨也有轻重之分。较严重的瞋恨包括凶恶残暴、虐待、抽打、持刀伤害别人的身体等。这种强烈的瞋恨或许与我们无缘，但生活中时常体验到的那些较轻的瞋恨却容易为人所忽略。例如不喜欢某某人的行为，习惯于批评别人，堵车时的不耐烦，天气闷热时的烦躁，随意谩骂属下，与家人的对抗，不顺心时对人事的反感等。

当瞋恨生起时，心会马上感到不舒服，如心跳加速、思绪混乱、肌肉紧绷，眉毛也拧到了一起。严重时，便会面红耳赤，青筋暴起，浑身的血液会像沸腾的开水。这时，没有自制力的人会开始口吐恶言、吼叫，或骂人、摔东西，甚至打人。此时，瞋恨仿佛先惩罚生起瞋恨心的人。

不了知瞋恨心的结果

没有正念觉知“心瞋恨”，会有怎样的后果呢？有一位行者如是述说她的前世：

我和我的妯娌向来不和，她老是在家婆面前说我的不是，我一直都忍着。有一天，当我在切菜时，她仍然在我的耳边说我的不是，我终于忍无可忍，瞋恨之火如火山爆发。我拿着菜刀就刺向她，完全不想后果。当我恢复理智时，我才发现我杀人了。我简直不敢相信我会杀人！

显然，瞋恨容易让人失去理智。瞋恨之火会燃烧身心，使人极度痛苦，最终忍不住借助语言或身体的管道来发泄，尽管后果会很严重。

除此之外，没有正念觉知瞋恨生起时，潜在烦恼“我见”会错误地执取瞋恨心为“我”——是“我”在生气，瞋恨是“我自己”，瞋恨是“我所有”，这会再次加深我见。

这种错误的认同会让心紧紧地抓取瞋恨，并且黏着于它，导致很难把瞋恨心和“我”分开。当执取瞋恨为

“我”时，就已经把瞋恨稳固了下来，瞋恨心的本质——生起和灭去——就会被掩盖，不再明显。结果会怎样呢？瞋恨心就显得那么恒常和稳定，好像一直都存在，我们也一直被怒火焚烧，甚至造下种种恶业，伤人伤己。

被愤怒之火灼烧过成千上万次，却仍然没有从痛苦的经验中学习避免之法，这是因为：

1. 长期以来，我们都如此自动、本能地反应，心已经习惯了这种模式，除非我们被瞋恨炙烤得遍体鳞伤，才会想要寻求方法从中解脱；
2. 缺乏适当的方法与智慧来处理它。

以适当的方法来处理瞋恨心

处理瞋恨心的适当方法就是正念的训练——客观地观察瞋恨心。

当瞋恨心生起，心中不舒服了，先提起正念，直接面对瞋恨心。如果你对心不敏感，可以先观察瞋恨心造成的身体反应，如心跳加速、肌肉紧绷、全身发热、眉毛紧皱等。提起正念观察心或身体，能够减缓瞋恨心带来的冲动反应。

然后，不带评价地把觉知放到导致这些身体反应的情绪——瞋恨。你可以标注或默念：“纯粹是瞋恨心，纯粹是瞋恨心，瞋恨心纯粹是心的状态……”这种有效的标注也是在提醒你，瞋恨心纯粹是心的状态，不是“我自己”。在正念觉知的这一刻，只有能觉知的正念和

被观察的目标（瞋恨心）两者而已。如果正念足够强，禅修者不仅不会把瞋恨心当作是“我”，也不会把观察者当作是“我”，而是了知：是正念本身在观察瞋恨心。

当正念专注在瞋恨心时，瞋恨心一般会转弱，进而慢慢消失。瞋恨心消失后，也要知道“心无瞋恨”。不过，肌肉的紧绷可能不会这么快消失，心也依旧跳得很快，这是因为色法（身体）的灭去比心慢。瞋恨的心像匹狂奔的馬，要靠纜绳才能控制，而正念就是那纜绳。

刚开始，正念的生起可能会很缓慢，不能即刻了知瞋恨心生起。经过不断训练，正念生起的速度会越来越快，那时行者就不用去观察身体的觉受，而可以直觉去观瞋恨心。敏锐的正念还可以让“我”和瞋恨产生距离，使两者不再混为一谈，我们也不会像以往那样随瞋恨心的发作而自动地口出恶言。在正念的觉知下，你会惊讶于瞋恨心就这样悄然退隐，消失在觉知中。有位学生如是分享：

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，有时心中生起了瞋恨，当我提起正念觉知的瞬间，瞋恨心立刻消失，没有留下任何蛛丝马迹，让我感到正念的神奇之处。

正确地作意瞋恨心

如果在正念觉知之下，瞋恨心没有灭去，那是因为正念不够强，不能中立地看着瞋恨心，心可能还黏着瞋恨为“我”。当瞋恨心被“我见”紧紧掐住，就很难脱身而去，很难看到瞋恨心的灭去。为了不让“我见”有机可乘，导致错误地认为瞋恨心是“我”或“我的”，我们需要另一个有效的法宝——如理作意。心要如此不断地作意：“瞋恨心纯粹是瞋恨心，瞋恨心纯粹是瞋恨心。”这样的如理作意是在提醒自己，瞋恨只是心的一个状态，不是一个拥有永恒实质的“我”。

现在，请你感受一下：作意“瞋恨、瞋恨”，与作意“瞋恨心、瞋恨心纯粹是瞋恨心”有区别吗？

当作意“瞋恨、瞋恨”时，似乎是下意识地突出或标榜了“有人”在生气，那是“我”在生气，这般执著于“我相”可能会让怒火继续蔓延。而作意“瞋恨心、瞋恨心纯粹是瞋恨心”是把瞋恨当作心的一个真实状态来看，瞋恨不是“我自己”，这样的知见才能达到心念处的“去除我见、灭除烦恼”之目的。因此，在随观心的时候，正确如理地作意甚为重要。

经过反复地如理作意“瞋恨心纯粹是瞋恨心”，会对“想蕴”（有标记和记得的功能）起到潜移默化的作用，心会习惯看待瞋恨只是心的一个状态，不是“我自己”，如此瞋恨会慢慢地与“我”分离。一旦瞋恨与“我”分离，瞋恨就难以如过去一般掌控我们了。

要时时刻刻拥有正念是一件非常难的事。尤其是在当今忙碌的生活节奏中，大部分人的心都是烦躁的，根本无法安定下来。坚持正念的练习，自我策励，一天学会觉知观察一个心念——不管是贪欲心，还是瞋恨心，你就会变得越来越熟练，甚至可以观照到几次心念的灭去，那时对法的信心和喜悦自然会增长。

虽然我们无法时时保持正念，还时常失念，被烦恼拖得团团转，总是忘记观照内心迅速生起的心念，但只要一提起正念，你就可以看到正念的神奇之处。有许多学生与笔者分享他们的经验：一提起正念，以中舍心看着不满的心，不满的心就好像被冻结了，不能如从前一般产生其恼人的效应。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。

—《相应部 35.244》

瞋恨心灭去，也要知道它灭去。不知道瞋恨的心已灭去就是失念（*mutṭhassati*）。

如果瞋恨不能通过如理作意被灭去，行者可以应用以下佛陀建议的方法：

比丘们！有这五种方法可以调伏瞋恨，哪五个？若对别人起瞋恨，应该对那人修慈，这样，对那人

的瞋恨能被调伏。若对别人起瞋恨，应该对那人修悲……应该平舍地对待他……要忘记和不理会他……，在那个人身上思惟业报智：“这位尊者有自己的业，他是业的继承者、是业的眷属者，他依业而生，业是他的皈依处，凡他造的业，不管是善或恶的，他将成为它的继承者。”这样，他能调伏对那个人的瞋恨。比丘们！这是五种调伏瞋恨的方法，在那里，比丘已生起的嫌恨全部能被调伏。

——《增支部 5.161》



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。

练习应用正念觉知瞋恨心

日常生活中有许多情况会生起瞋恨心，如：

- 批判别人时；
- 堵车不耐烦时；
- 别人姗姗来迟时；
- 天气闷热时；
- 谩骂属下时；
- 被配偶背叛时；
- 被人批评、侮辱时；
- 孩子不听话时；
- 身体感到不舒服时；
- 与别人意见不合时；
- 事情不顺心时；
- 被人看不起时，等等。

此时，心即刻打开自动反应模式——不喜欢。你要即刻知道“心不喜欢”就是心处于恼怒的状态。先不带评价地接受“恼怒”这一状态，不需要排斥或随顺它，因为我们可以借助这烦恼来开发智慧，如果有足够的正念正知，可以转烦恼为菩提。

那该怎么做呢？你应该在心中反复标注或默念：“恼怒的心，恼怒的心”，或“恼怒的心纯粹是恼怒的心……”

学习以一个旁观者的心态看着恼怒的心，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消失，仍有余音绕梁，那你就要把心倾向于看到它的灭去，怀着“一切行法最终都会坏灭”的信念，如理作意“灭去、灭去……”，最终你肯定会体验到恼怒心的灭去。那时，也要知道“心无瞋恨”。这样，我们就做到：

心有瞋恨时，了知“心有瞋恨”；心无瞋恨时，了知“心无瞋恨”。

重点提示

- 先了解瞋恨的特征
- 知道日常生活中什么情况会生起瞋恨心
- 正念觉知瞋恨心的生起
- 如理作意瞋恨心只是心的状态
- 如理作意瞋恨心的灭去

7. 鉴别愚痴心

愚痴心

经中接着说：

心有愚痴时，了知“心有愚痴”；心无愚痴时，了知“心无愚痴”。

愚痴是心盲目、昏暗或无智慧的一种状态。愚痴遮蔽了智慧，让心不能通达行法“无常、苦、无我”的本质。它与一般的痴傻不同。导致愚痴的近因是不如理作意（*ayoniso manasikāra*）——错误地作意目标为常、乐、我、净等。

愚痴又被称为无明。它的范围很广：不知什么是善、什么是恶；不知善有善报、恶有恶报；不知有生死轮回；不知有六道众生——地狱、饿鬼、动物、人道、阿修罗、天神和梵天神的存在；不知身体是假象、真实存在的是四界——地、水、火、风；不知通过八圣道可以斩断生死轮回，或对觉悟之道起疑惑；不知根本没有一个永恒不变的“我”；等等。

在贪瞋痴三毒中，痴的毒害最大，贪和瞋都有痴在背后推动。

由于无明覆蔽了清明的心，凡夫都有“我”的概念，并视之为一个独立的、永恒的实体，一个行动的造业者，如产生“我造善业”的想法。凡夫也认为：“我”是决意者、感受苦乐者⁷、思想者和承受果报者。在世俗谛或日常生活中，知道有一个“我”——是我在感受苦与乐、我在思想、我在承受果报——并没有错，这样我们才能沟通，才能表达自己的情感。但是在究竟谛中，“我”只是名色或五蕴（色、受、想、行、识）的组合，名色或五蕴互相配合来表达情感，它们是因缘合和之法，随因缘生、随因缘灭，并没有一个坚固的“我”。

无明一旦抱持着“我”这个见解，便会从“我”衍生出“我的”，如我的善业、我的决定、我的思惟、我的快乐、我的悲哀、我的苦痛、我的拥有、我的瞋恨、我的执著、我的忧虑、我的恐惧等；从“我的”又孕育出贪——贪爱自己的心、想法、感受和身体；从贪爱再孕育出瞋——得不到所爱就会生气、恼怒，如从执著身体的健康到愤怒身体的病痛、衰老和败坏，再如得不到自己所爱的女人，就愤怒地想毁掉她。

根据经典，另有一种最彻底、最深层的愚痴或无明，是不知四圣谛。

⁷ 其实是苦受和乐受在感受，不是“我”在感受。

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，对苦根源的无知，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 56.17》

对四圣谛的不了知就是无明：

- 无明不知苦谛：不仅不知名色（生命）的生起是苦谛，还错知有生命才会带来快乐，这样的思惟就是愚痴心。
- 无明不知集谛：不仅不知黏着、贪爱、执取名色是导致生命一再生起的根源，还错知黏着、贪爱、执取生命是快乐的泉源，这样的错知就是愚痴心。
- 无明不知灭谛：不仅不知痛苦的解脱就是贪爱的止息、名色的彻底熄灭，还错知生命继续、永久活在大梵天或净土是一切痛苦的止息，这样的颠倒错知就是无明。
- 无明不了知道谛：不仅不知朝向痛苦解脱的八圣道——正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定——是灭苦的道路，还错知祭拜、

苦行、禅定、念经等是朝向痛苦解脱的道路，心便是处在愚痴中。

对四圣谛的愚痴是推动轮回的根本。

无明愚痴让心处在迷茫黑暗中，因此不能了了分明名色生命的生起、存在是苦，还以为有名色生命才会带来快乐、才能享受，所以贪爱名色、迷恋名色。这是无明带动贪的例子。根除无明，一切苦就会崩散、分离。

认知愚痴或无明有多重要，听听世尊的教导：

比丘们！犹如任何重阁的椽，那些全都是靠向屋顶的，在屋顶会合。当屋顶被拆除，那一切都会倒塌。同样的，比丘们！凡任何不善法，都是以无明为根本，以无明会合。根除无明，那一切不善法都会被根除。

——《相应部 20.1 屋顶经》

正念了知愚痴

知道了愚痴的范围，接着下来就是要训练正念觉知愚痴心的生起。例如，当你认为“快乐是恒常的”那一刹那，心就处在愚痴中，你就要马上提起正念觉知。此前已经讨论过如何应用正念来观察贪欲心和瞋恨心，方法是一样的，在此不再重复。

由于很多人不了解正法，常常把错误的当成正确的，或把正确的当成错误的来看，颠倒是非，笔者将列举出心处在愚痴的状况，以便大家审察愚痴心的生起：

- 不知道什么是善，什么是恶；
- 不知道有佛、法、僧；
- 不知道善有善报、恶有恶报；
- 认为享受美食、大吃大喝是应该的；
- 认为有一位上帝操纵着宇宙；
- 不知执著自己的身心或他人的身心会带来痛苦，还以为有执著才会有快乐；
- 认为这世间没有天神和地狱众生；
- 认为人死了，就抛去败坏的身体，心也跟着灭去，没有所谓的轮回；
- 认为在轮回中漂泊的是同一个灵魂；
- 认为众生的污染和清净，没有因、没有缘，也就是说众生们无因无缘地变得污染和清净；
- 受到伤害时怪罪于他人，完全不去想是自己之前造下的恶业所导致的苦报；
- 认为一切众生、一切生物，都被命运、环境和自然铸造，在六道轮回中感受苦和乐，而没有人的力量、人的努力贡献其中；
- 不知出生是苦，还以为有出生才有快乐；
- 不知道有前世和未来世；
- 错知涅槃是一个实在的地方，是极乐世界。

如果你有以上的想法就是心处在愚痴中，你要尽量提起正念，面对面觉知“愚痴心”，以旁观者的态度去观

察它，让心保持中舍。你也可以标注“愚痴心，愚痴心纯粹是愚痴心”。然后把心导向看到愚痴心的灭去，内心作意愚痴心“灭去，灭去”。

当愚痴心如是消失，也要觉知愚痴心灭去了，这是为了让心留下无常的印记。每一个无常的印记，都能让你更加记得无常。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。

不断地觉察心念，并了解愚痴的范围，就可以通过正念觉知自己的心是否处在愚痴中。愚痴心能推动不善法的转起，唯有通过正念才能防止心造恶业，当如实观察到愚痴心的无常，你就已经把愚痴转化成智慧。

贪瞋痴三毒

前面要观察的三种心——贪欲、瞋恨和愚痴，称为三毒。贪与瞋是建立在痴的基础上，痴是元凶，是一切不善法的根本。

8. 随观昏沉心

接下来，佛陀要讨论的是昏沉心。

经文说：

心收缩时，了知“心收缩”。

心收缩（saṃkhitta mcitta）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。

目犍连尊者(Mahāmoggallāna)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，他一直受到昏沉的困扰。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，大德！”

“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，此时你就应思惟所听闻、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惟你所闻、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……你应经行，并觉知去与回，使诸根向内，心不驻留于外。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，右胁狮子卧，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 7.61》

听从世尊佛陀的教诲，目犍连尊者最终克服了昏沉盖，一步步地朝向他的目标前进，最后成就了阿罗汉道果。

除了以上的方法外，正念也可以对治昏沉。如果昏沉盖不是特别严重，你可以通过正念直接觉知生起的昏沉，面对面看着它，直到昏沉灭去。

当昏沉生起时，很少有人会把昏沉看作是一种心的状态。大多数人即刻错误地认为昏沉的是“我”，“我”在昏沉——这是“我见”这个随眠烦恼在作祟。“我见”会让我们把昏沉错误地看作是“我”，然后说：“我很困，我很困”，于是头便开始下垂，目标也变得模糊不清。

笔者在面对昏沉时，一般会直接把昏沉当作心的所缘来观察：提起正念，直接面对它，看着它，同时不认同昏沉的心是“我”。由于笔者非常熟悉观察昏沉的心，因此正念能很敏锐地在昏沉刚刚萌生时就察觉到它，也很容易就能看到昏沉的消失。当昏沉消失后，心即刻变得清明。昏沉就像是天空被乌云遮蔽，一旦乌云被正念的风吹散，天空即刻变得晴朗。

但是，这个方法必须在昏沉最初生起时就觉知它，如果等它沉重到让你头倾身摇时就已经太晚了。那时，建议你睁开眼睛，注视光明来让心清明，或以站禅来克服昏沉——因为站禅需要很强的精进力，而人都害怕站着时跌倒，不得不打起精神！

如果昏沉还是持续，你应该采用佛陀之前提出的克服昏沉的种种方法。笔者也采用过佛陀提出的建议之一，“**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。**”当睡意来临时，尝试不去注意那个睡意或住在其中，睡意果然就消失了。

重点提示

- 先了解昏沉的状态
- 觉知昏沉或收缩的心
- 不要把昏沉或收缩的心当作是“我”

9. 随观涣散心

心涣散时，了知“心涣散”。

涣散心

克服了收缩心，修行者又被另外一个巨大的障碍困扰——涣散心（*vikkhitta cittaṃ*）。这是动荡、不平静的心，如被风吹起涟漪、不断晃动的水面。长期以来众生的心都是处在散乱中，糟糕的是，自己并不知道。直到要静下来修定禅时，才发现绝大部分时间心都处于极度的散乱中——漫无目的，念头随时生起，纷杂地掠过心头。有的念头还没有彻底形成，就被新生起的另一个念头打断，心中的念头还会互相对话，一来一往，很是精彩热闹。甚至偶尔还会随故事情节笑出声来，让旁人以为我们精神有问题！精神病人不就是这样吗？他们走在路上会喃喃自语，说一些驴唇不对马嘴的话，或者不受控制地放声大笑。正常人的思绪也如精神病人一般，差别只在于正常人没有把涣散的思绪大声说出口，没有在别人面前随意傻笑而已！

散乱的心还会使人不快乐。哈佛大学的一项调查结果显示，人们的大脑平均有将近 47% 的时间是迷失在各种思绪中。这种妄想迷失的状态，是导致不快乐的因素之一。当心散乱时，多半会想到痛苦的过去，因为痛苦的过去让心留下太深的印记，想忘也忘不掉。若心没有

飘荡到过去，就会飘到未来，老是想到让人焦虑和担忧的事，如担心被老板开除而失去工作，担心孩子考不进好的学校，担心配偶有秘密情人等。所以要让自己快乐，就要学会正念集中于当下身心发生的事。

守住所缘可以防止心散乱

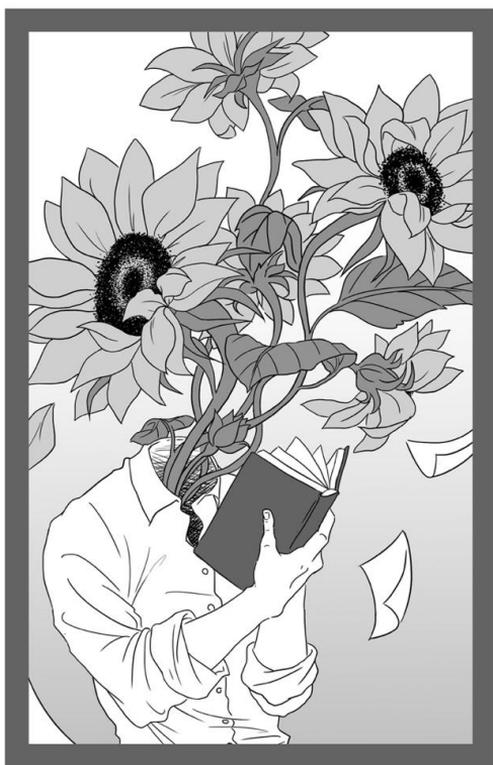
涣散心频繁生起，是因为心没有守住一个禅修所缘。心若没有守住一个所缘，不但会随意飘荡，还倾向于沉浸在恶法中：这是心的倾向。于是，佛陀教导我们不管是在走路、打扫、洗漱、吃饭或上洗手间时，尽量让心守住一个所缘——可以是“身念处”的所缘、“受念处”的所缘，或“心念处”的所缘等。例如，走路时专注在走路的动作上，或专注在脚触到地面“硬”的感觉上；打扫、洗漱时专注在手推动的动作上；也可以选择专注在自己的呼吸上，或自己的感受和心念上。当正念之绳这样拴在禅修所缘上时，眼、耳、鼻等六根就不会贪婪地去寻找它们各自喜爱的目标，而是乖乖地臣服于正念之绳下，心当下就会找到归宿，安定下来，再也不会像猴子般到处跳跃、随意飘荡。

当人失念时，心便会开始散乱，思绪犹如脱缰的野马般奔逸，又像随风飘荡的旗幡般摇摆不定，甚至浮想联翩。如此，便掉入自己想象出来的虚幻世界里，从中寻求慰藉和满足。这时，作为一名禅修者，要迅速地提起正念，觉知涣散的心，以免深陷其中而不自知，正如泰国僧人阿姜李曾经遇到的障碍。有一个阶段，阿姜李因为无聊，每天做着找到梦中情人的白日梦——幻想自

己与女人私奔，做爱，同居。“幻想是现实的避难所，也是心灵的牢笼。”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一次经历：

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。当时下雨路滑，我具足威仪地走过一户人家，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？”⁸

⁸ 《森林回忆录》



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。

沉迷在妄想里会让妄想变成真实

《法句经故事集》提到一位年轻比丘僧伽逻仕达（sangharakkhita）也曾因为心的涣散，深深地陷入虚构的幻想中。

僧伽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——僧伽逻仕达为名。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（人经常胡乱，臆测别人怎么看待自己，这是造成痛苦的原因之一），甚至觉得既然舅舅坚定地拒绝与他共享必需品，自己不如还俗，去过世俗的生活算了。

然后，他开始心念纷飞，幻想着：还俗后，我就卖掉袈裟，买只母羊。母羊生下许多小羊后，我再卖掉一些小羊，就有足够的收入，娶位漂亮的妻子。想到这儿，僧伽逻仕达面带微笑，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，他正站在后面为舅舅打扇，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！哇，这还得了！从这一场景中可以得出结论：**沉迷在妄想里就会让妄想变成真实。**也许，人们本就一直活在自己的意念制造出来的梦境里而不自知。

长老比丘有“他心通”，明白外甥的心念，嘲弄他道：“你打不到老婆，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，只想立刻逃之夭夭。慈悲的长老比丘想尽办法把他带去见了佛陀。

善解心意的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、瞋、痴三毒中解脱。

——《法句经故事集·第三品 心品》



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。

提起正念，觉知涣散心

因此，与其沉迷于心的杂乱纷飞，在种种幻想中追求快乐，寻找生命中求而不得的东西，不如弄明白这只是心灵不安、散乱的一种状态。只要让觉知回到当下的念头，看着念头生起，看着念头灭去，不要把念头当真，不要随念头去反应，就能从中体会到念头如行云流水般飘逝，没有一个念头是“我自己”。学着看待妄念如如梦如幻、如镜花水月、如海市蜃楼般虚无飘渺、没有实质，才不会被杂乱的念头或妄想所欺骗。

以下一位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，也许我累积的善业够了，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，我体验到了一种瞬间的洞见：“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生起，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。

由于涣散是障碍定的五盖⁹之一，让我们不能专注在禅修业处上，所以，培养正念，觉知涣散的念头生起、截断它继续延伸是突破禅修的一个关键。不管你修什么业处，涣散心都会随意生起，扰乱你的专注力，因此你有必要学会觉察念头，一觉知念头升起，你可以默念：“念头，念头”，或者“念头灭去，灭去。”然后再把心导向你的禅修业处，你就会看到那个念头的灭去，不再延伸。若不学习观察念头，我们很容易被念头牵着走，以至于掉进虚妄念头的漩涡中，被妄想欺骗，误以为妄想是真实不虚的。甚至被其误导，迷失在不善法中，背离了正法。

当正念越来越敏锐，行者会觉察到妄念生起后随即消失，没有人主宰、控制它们。正念的生起即使缓慢，也足以熄灭杂乱纷飞的念头。当涣散心消失，我们要标记涣散心的“灭去、无常”，这是为了让心对涣散心留下无常的印记。

⁹ 五盖是：欲欲盖，瞋恨盖，掉举盖，昏沉睡眠盖和疑盖。

正念集中的当下可以缓解焦虑

心已经习惯了时时刻刻接收无数信息，并反复思维接收到的信息。我们花太多时间计划、担心未来，试图在不可知的未来寻找稳定，这消耗了我们的精力。长期下去，它还可能产生压力、焦虑或抑郁。根据研究，花太多时间在妄想中，想追求未来的安稳，使我们更容易遭受沮丧、压力、焦虑等负面情绪的影响。紧抓着过去痛苦的往事不放，同样也会加深自己的痛苦和郁抑。

笔者接触过一些抑郁症患者，他们都有同样的思维模式——紧抓着过去某个负面的念头不放，同时预想让人焦虑和恐惧的未来，并相信这些念头是真实的、稳定的，念头就是他自己，进而影响了他们的思维和行为。

我的一位有抑郁症的学生这样与我分享：

因为没有正念，我总是活在过去痛苦的经历中。我的脑海里会不断地反刍别人曾经对我造成的心灵伤害。脑海里的反刍就像电影，不断地重复播放，让自己越想越伤心、越想越愤怒，进而痛恨、责怪别人，甚至钻牛角尖。我紧抓着这些念头不放，以致于只活在过去，错失当下的快乐和自在。同时我的脑海也会预想还未到来的事情，让我自己的心活在未来的恐惧中。

由于错误地认同脑海里飘过的负面邪恶的想法是“我自己”，再加上对自己缺乏自信心，使我更加确信：那些负面邪恶的想法是“我”、是真实的。就这样，我一再地使自己陷入恐惧的漩涡之中，也加剧了抑郁。直到

我读到了善戒尼师的书《你真的知道你的感受吗？》¹⁰才明白所有的感受都不是“我自己”，再加上每次情绪上有起伏时，就实践书中所教导的方式去觉知念头，才明白脑海中所飘过的想法其实会自然地出现与自然地消失，不是我所能控制的，从而我了解到这些不舒服的情绪和极端的想法根本就不是“我”。通过不断地练习，我获益良多，渐渐远离反刍思维，更接受自己、了解自己和爱自己。

从以上的分享可以知道，正念觉知自己的念头，和不认同念头是“我自己”，对健康的心灵是多么重要啊！如果抑郁症患者能学会提起正念，面对、接受和集中注意力在当下处理的事务，虽然还没有学会观察当下生起的念头，心掉入那固定的、负面的妄念的几率就会大大减少。这样可以缓解怨恨和焦虑的蔓延，让心保持清明冷静，享受片刻“不思惟过去、不担忧未来”的宁静。事实上，不止抑郁症患者，我们大家都要学会把心锁在当下，不去想让人痛苦的往事、不去担忧捉摸不定的未来，这不但会减少压力、沮丧和焦虑，还可以提高工作效率，让我们活得更快乐。

¹⁰ 即笔者作品《谁在感受》（2023年版）。

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·33偈》

练习觉知心念

在此，笔者要介绍一个简单的练习，目的在于增强你对自己念头的认知。

首先，以舒适的姿势坐下，放松身体，先轻松地觉知呼吸十次。

然后将注意力转移到身体的感受，如热、紧绷、腹部起伏、心脏跳动等。先观察身体，因为身体的感受比较明显，容易被察觉，而念头有别于感受，它无形无色，比较难以捕捉。

大约十五分钟后，尝试去觉知心中生起的念头。刚开始，你可能被念头牵着走，不知道自己在打妄念。在此，要不断尝试，正念就能慢慢觉知念头。你可能发现有漫无目的的念头，或是回忆往事，或是计划未来，正在杂乱地掠过心头。你要以旁观者的态度来观察念头。笔者建议你标注你的念头，如当回忆往事，你可以标注“心回忆，心回忆”；当计划未来，你可以标注“心计划，心计划”；当心在担忧尚未发生的事，你可以标注“心担忧，心担忧”。

如此标注有两个好处：

第一、念头会被截断，你不会被卷入念头里；

第二、你会慢慢看到你的思维模式——偏向回忆痛苦往事，或是偏向担心未来。

你甚至会惊讶地发现，自己从未好好地觉知当下内心发生的事。看到自己的思维模式，会帮助你更加了解自己，对治自己的缺点。不管是回忆过去，还是担心未来，都是妄想，都是假象，不要沉浸其中，要记得把心拉回当下身体的觉受或呼吸。

念头就像魔术师玩弄的魔术一般。如果念头来了，你像对待好友一样热心地招待它、欢迎它，并献上一杯美味的咖啡，它不但驻足不走，还会展示魔术来欺骗你，让你信以为真，把假象当成事实，就像之前讨论到的僧伽逻仕达比丘一般；相反，如果你能看透魔术师玩弄的魔术，觉察妄想只是妄想，不被妄想的内容卷入，及时标注妄想为“无常”，妄想之流就会被截断，心就会从妄想回到当下。

在看着念头的时刻，千万不要把念头当作你自己。你要学会默默地看着它，就如同看着天空的云彩：天空的云彩总是不断地飘逝，而你的心却要像天空一般，如如不动。

如果你发现你的心不断地追逐一个想法，或又恢复往日的习惯，开始把念头当作“我自己”，要即刻觉知：

“念头纯粹是念头”，不对念头起任何反应。然后将你的注意力轻轻地再引导回你的呼吸。

勤能补拙，不断重复以上练习，你肯定会进步，看到自己觉知念头的速度越来越快。

10. 随观恐惧心

在多年的弘法生涯中，最让人感到惊讶的是，我遇到的每一个人都有强烈的恐惧心，不管男人还是女人。他们恐惧什么呢？有的害怕黑暗、幽灵；有的害怕死亡，担心着自己随时随地会死去；有的害怕失去所爱的人、失去工作；有的害怕罹患重病、被遗弃；有的害怕孤独、感觉没有安全感。

恐惧的事是否会发生另当别论，但心被恐惧占据的当下，就已经让人饱受惊吓了，不是吗？

当恐惧心生起时，大部分人没有觉知恐惧心只是心的一个状态，是一个心理反应。因此，他们受恐惧心的影响和操控，开始浮想联翩，好像自己恐惧的事情马上就要发生一般。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，便把它想成是鬼，使自己毛骨悚然。浮想联翩会加深恐惧心。

胡思乱想导致恐惧心生起

记得刚从缅甸回到马来西亚时，一天傍晚，一对母女带笔者来到山上一间无人居住的偏僻寺院。到了晚上，山中的野狗不断发出凄凉的吠叫声，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，也比较不

怕幽灵鬼怪，所以没有理会狗的吠叫，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，诉说她们昨晚深深地被恐惧所折磨，紧紧地抱在一起，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，肯定是看到了鬼。一想到附近有鬼，内心的恐惧让她们又产生各种更加恐怖的联想，仿佛鬼已经走近她们，要攻击她们，结果整夜无法入眠。事实上，她们的恐惧是缺乏观照自己的心，胡思乱想的结果。

《森林回忆录》中提到，一位比丘要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，尸体火化的过程就在他眼前进行。夜晚来临时，他被恐惧折磨着：当他闭着眼睛打坐时，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抗争。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，他的呼吸愈来愈急促，几乎要跳起来跑开大叫：“救命啊！有鬼！”接着，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在啃食村民祭拜亡者留下的祭品。他呼了一口气说：“原来一直都是你在吓我！”其实，是他自己胡思乱想导致自己吓自己罢了。

在恐惧幽灵这一方面，笔者比较幸运：生来缺乏想象力，所以不怕黑，不怕孤独，也不太怕鬼。记得年少

时，有一次独自走在黑暗的树林中，听到背后沙沙的声响，好像有个黑影一直尾随在后，但我并没能发挥想象力，胡思乱想地把这阴森的景象想成鬼，依然优哉游哉地回到家。

笔者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。反而是那些没有见过幽灵的人，对其充满想象，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？或者是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，良心上过不去。

应用正念面对恐惧心

如果我们一直习惯性地回应心造作出来的恐惧，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，直接面对恐惧心，恐惧心就会像当场被抓住的贼，再也不能发挥它那增殖想象力的作用，也没有能力让你心惊肉跳、毛骨悚然！你也可以重复观照：恐惧心纯粹是心的一种状态，不是“我自己”，是不如理作意导致的胡思乱想。如此或许能截断恐惧心的滋长。



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。

11. 随观悔恨心

“人非圣贤，孰能无过”。可是人们又难免会追悔曾经犯下的过错，跟自己过不去。当心追悔曾经犯下的过错时，倘若不即刻提起正念觉知悔恨心，不作意“后悔的心纯粹是心的状态，不是我”，心会被层层悔恨淹没，不能自己。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。那时，甚至会失声恸哭。

此时，应该慈悲地对待自己，跟自己说：“谁人不错？那已经是过去的事了，悔恨也是无济于事，倒不如放下它。”然后回到当下。

如果悔恨心仍然纠缠不休，就要提起正念，面对面看着“悔恨的心”，把“悔恨的心”当成是心的一个状态来看待，不要一再地把它当作是自己，是“我”。或者，作意它“灭去、灭去”，这样悔恨就无法像以前那样左右你的情绪了。

人的一生当中，有时候会反复犯同样的错误，有些是多世累积的习气所致，与“我”或“自己”没有关系。若是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而导致自我瞋恨，甚至自残，以为通过身体上的自我伤害可以救赎曾经做过的不善业。

通过心念处的修习，不断把心放在当下生起的心念，就能更加理解心的作用和规律，不再成为悔恨心的奴隶。正念的修习可以减少犯错的机率，不犯大错，就不需要让悔恨终生陪伴你，你就会更加快乐。

在加拿大教禅修时，笔者不断向大众开示“心不是我”，不要把心当成是“我的”。之后，一位听众向笔者表达她的感激之情。她觉得佛陀的法义实在是殊胜，也难得有机会听闻。她叙述，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，现在她已从痛苦中走出来了。实际上，我们不只是把悔恨心当作是“我”，而是错误地把一切心都当作是“我”，于是受困于“我”的牢狱之中。

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惟的技术，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，当下也是在不断流逝中的。

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·949偈》

12. 随观四种更高层次的心

现在进入经文提到的四种“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（Mahaggata citta）时，了知“心广大”；
心不广大（Amahaggata citta）时，了知“心不广大”。

根据论疏，“心广大”是指超越了欲界心，到达色禅（初禅到四禅）和无色禅心，所以叫广大心；“心不广大”是指没有禅定的欲界心。证得禅定时，行者要了知“心广大”；没有证得禅定时，也要了知“心不广大”。

有上心

心有上（Sauttara citta）时，了知“心有上”；
心无上时，了知“心无上”（Anuttara citta）。

“心有上”是指没有禅定的欲界心，心还有可以再提升到色禅和无色禅心的空间，所以称为有上心；“心无

上”是指色禅和无色禅心。这与“心广大”和“心不广大”一样。

有定心

心有定 (Samahita citta) 时，了知“心有定”；

心无定 (Asamahita citta) 时，了知“心无定”。

根据论疏，“心有定”指的是通过止禅得到近行定和安止定的心。也有其它经典提到，“心有定”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。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）。这就是“心有定”。“心无定”是指没有刹那定、近行定和安止定的心。

解脱心

心解脱 (Vimutta citta) 时，了知“心解脱”；

心未解脱 (Avimuttam cittam) 时，了知“心未解脱”。

根据论疏，“心解脱”指的并不是如须陀洹道心等——彻底解脱烦恼的心，而是在修习观禅，随观“无常、苦、无我”时，暂时从烦恼中解脱的心；或在修止禅证

得禅定时，暂时从五盖（贪欲、瞋恨、追悔和掉举、昏沉睡眠、疑）中解脱的心。

对于上面各种心，行者都要提起正念觉知。

心念处这个法门，看似简单，其实不然。许多人还未学会觉知自己的心念，再加上错误地执取心为“我”，造成修行上的困难。要观心，除了正念，还要牢记“心不是我”这一个事实。

13. 心无我

不管心处在什么状态，如心有贪欲时、心瞋恨时、心悲哀时、心有慢时、心有定时、心散乱时、心焦虑时、心无明时、心激动时、心兴奋时、心昏沉时等，禅修者都要提起正念，觉知当下的心态，面对面看着生起的心，不起惯性反应，并了知这种种的心只是因缘所生的一种状态，不是“我自己”，也不是属于“我的”。这样才能防止烦恼心的增殖，不会被烦恼心所吞噬。

接下来，在进入更深层的随观教导之前，我们先定义一下“无我”。

无我的定义

什么是无我？

缅甸名闻遐迩的雷迪禅师（Ledi Sayadaw）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）

一切行法，包括心，都是依赖因缘条件生起。一旦其所依赖的因缘条件散去后，相应的心也跟着灭去，另一个心会随其它因缘生起。

2. 没有主人或主宰者（Asaamikatthena-anatta）

正因为心只是随因缘生灭的现象，所以它没有一个永恒的实质，也不是一个灵魂，更没有人可以主宰这些随因缘生灭的现象。

3. 不屈服于个人的意愿（Avasavattanatthena-anatta）

心也不屈服于个人的意愿。你不能要求自己只有善心、快乐的心、慈爱的心，而没有悲哀的心、焦虑的心、恐惧的心等。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！这说明，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：天天是好日，世间再也没有痛苦。

在《无我相经》（《相应部 22.59》）中，佛陀说心不屈服于个人的意愿，所以导致病恼：

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！”

希望大家在观照“心无我”时，能够通过以上三种含义来了解“无我”。一旦对“无我”有了正确的认识，就不会在听到“无我”时被吓坏，感到战栗，认为自己（我）

将断灭、消失、殒灭、不复存在，并为此感到悲伤、恐惧和迷乱。

无我的实践

曾有一位学生，在参加笔者的禅修营第五天晚上，她家里来了一个紧急电话，说她的孩子发高烧。顿时，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，也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，她充满感激地对笔者说，如果不是学会禅师所教导观心的方法，她可能整夜都在胡思乱想，被焦虑所吞噬！

另一位学生通过正念和观照无我治愈了自己的抑郁症。她如是写道：

过去，我不知道如何处理导致我焦虑和抑郁的情绪，直到我学会了正念和禅修。正念在处理焦虑和抑郁方面对我大有裨益。它提醒我无论何时何地，无论做什么，都要集中注意力，活在当下。

当内心深处升起不愉快的感受时，我提起正念觉知它，面对它，便会感到不那么焦虑，心中也很平静。正念让我成为那些不愉快感受的观察者，不加评判地接受它们。在正念觉知到，并理解这种感觉生起的那一刻，它就消失了。

正念告诉我，感受只是一种体验，不是我自己，这让我感到宽慰。

正念也是无我

正念虽然能觉知各种心的生起，但正念本身也属于心¹¹。正念在觉知的那一刻，也是刹那刹那生灭的，如雨滴般，一滴接着一滴。由于看不到正念刹那生、刹那灭，我们很容易被狡猾的“我见”所欺骗，误以为虽然被观照的心，如贪欲心、瞋恨心等是“无我”，但能觉知的心——正念——却是恒常不变的，是同一个正念在觉知，那个正念就是“我”！所以要切记，正念也是无我的。

¹¹ 阿毗达摩把念归纳为心所。

14. 随观内外心而住

解释了应用正念了知各种心，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；或于内外心，随观心而住。

这里共有三个阶段：

1. “于内心，随观心而住”，指的是观照自己的心；
2. “于外心，随观心而住”，指的是观照别人的心；
3. “于内外心随观心而住”，指的是交替地观照自己和别人的心。

当熟悉了随观自己的心，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。如何“于外心，随观心而住”呢？

在此，观照别人的心不属于神通之“他心通”的范畴。例如，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“被瞋恨污染的心，瞋恨心不是我”，这是“于内心，随观心而住”。但是对方还是不罢休，继

续詈骂。那时，你就得观照外心——对方的心——也是“被瞋恨污染的心”。看着对方扭曲的面孔，你应该反复作意“被瞋恨污染的心只是被瞋恨污染的心”。“于外心，随观心而住”，这样就不会把他当成是“我的敌人”，或“伤害我的人”，或“可恨的人”。心中若有人相、他相，瞋恨心则难以熄灭。不执著于相，方能熄灭瞋恨心。

如此反复地随观外心，直到你去除了他相、众生相或“他人”的概念，只看到外心的存在，内在的瞋恨心就失去了立足点，很快就会消失。例如，当一条船过河时，对面有条船撞过来。性子很急的人，就会对那条船叫道：“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，到第三声，就多半会恶声恶气地骂起来了。后来，当他发现那条船上空无一人时，他的气立马就会消失，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，就是有“他”。“他老是惹我生气”的想法会让瞋恨心有立足点可以黏着、纠缠，想蕴也在心中留下一个“他老是惹我生气”的恒常印记。下一次看到他时，尽管当下他没有惹你生气，但以往的记忆（想蕴）会让瞋恨之火再次点燃，所谓仇人相见分外眼红，人们甚至会把这仇恨印记带到下一世，让自己受苦，真是自找苦吃呀！

一旦心中没有执取“人”或“他”，只知道“一颗被瞋恨污染的心”，悲悯之情反而会被激发出来，你会怜悯他因为被瞋恨征服所造下的不善业。我们同时也会明白，自己的心都常常被瞋恨影响，又岂能期望别人没有瞋恨心呢？如此，我们的心胸会变得更广阔，更能接受、宽

容和体谅别人的缺点。当慈悲取代了瞋恨，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“我自己”。

当我们一时观照内心，一时观照外心，交替来回观照时，观照的速度会逐渐变快。那时，心中没有我相、他相、人相，内心与外心纯粹都是心的流转。既然没有一个人，那谁来气我，又是谁在生气呢？

15. 随观缘起而住

前面谈到的只是正念和如理作意的范畴，属于修习心念处的初步阶段。但仅仅了知诸烦恼，观它们的灭去是不够的，行者还要知道导致烦恼心产生的因缘条件。大部分修习四念处的禅修者偏重在正念的培育，忽略了如理作意，更忽略观照因缘和生灭这些重要的环节。

随观缘起法

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。随观缘起法包含了随观生法与随观灭法。

观缘起就要先探索烦恼心如何生起，也就是心的集起与其集起的因缘。心集起的因缘包括“现在因”与“根本因”。

先以瞋恨心为例：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，瞋恨随眠烦恼也随之被惊醒而浮上心头。在此，什么是瞋恨心生起的因呢？

以审察“现在因”随观生法

行者此刻要思惟缘起法：辱骂的声音是因、耳根是因、耳触也是因，耳识听到也是因，作意或思惟“辱骂的声音很可恨”也是因；苦受可以是因，也可以是果¹²；瞋恨心的生起是果。因和果都是缘生法，缘生法都是暂时存在的。

以审察名色随观生法

行者还要如此分辨名和色：声音是色法，耳根也是色法；耳触、苦受、不如理作意和瞋恨心都是名法。而后，行者审察名和色生起的因缘，就会得出结论：此名色（身心）只是缘起的产物，是缘生法。除此之外，没有众生或我，或人，或他。

随观灭法

行者通过观“声音灭去，耳触灭去，耳识灭去，苦受灭去，瞋恨心灭去、灭去……”就会看到它们的无常坏灭。

¹² 由不可喜的耳触导致苦受生起，苦受便是果；由苦受导致瞋恨心生起，苦受便是因。

在“听到”或在“受”的当下提起正念

在此，笔者要额外与大家分享的是：当听到别人辱骂自己的声音，不要跟自己过不去——明知听了辱骂自己的声音后会很生气，还非要听个清楚，让自己更加生气！此时，不妨提起正念，作意“听到、听到、听到……听到只是听到”，不去理会“谁被辱骂”、“谁在辱骂我”和“辱骂的内容”，这样才能防止瞋恨依着苦受生起。若瞋恨心生起的速度快过你的正念，你可以作意“瞋恨心灭去、灭去……”

我们再以贪欲心的生起为例，来审察它集起的因缘。

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，满足自己的贪欲，结果他迷恋上了一位美丽的女施主。他情欲焚身，对那位美女念念不忘，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¹³，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，

¹³ 把身体的不净想为干净的。

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 8.4》

美丽的女人会束缚男人的心，英俊的男人也会束缚女人的心，让他们心跳加快，念念不忘于他们俊美的外表。如果对这种能束缚心的玩意儿作意它的乐味，像婆耆舍比丘一样，作意女人为“美丽、有乐味”，就会导致欲火一发不可收拾。这就像丢一把干柴于燃烧着的火堆，会让火烧得更加猛烈。

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 12.53》

当婆耆舍比丘的眼睛触到美女（色尘），缘于眼触，他会感知乐受生起（缘于触，受生起），由乐受带动贪欲心的生起（缘于受，爱生起）。

这时，有正念的行者要提起正念，了知“心有贪欲”，然后探讨导致贪欲心生起的几个因：

1. 可爱的色尘（美女）是因；
2. 眼根是因；
3. 眼触是因；
4. 眼识“看到”是因；
5. 作意“那女人是迷人的”（不如理作意）是因；
6. 错误地标记（颠倒想）“那女人是迷人的”是因；
7. 眼触到后，生起的乐受可以是因，也可以是果。

以上是导致贪欲心生起的因缘条件，贪欲心是结果。

其中，眼根和色尘是色法；眼触、眼识、不如理作意、颠倒想、乐受、贪欲心和观照贪欲心的正念是名法¹⁴。行者如是观照：“这是色，这是名；这是因，这是果。”通过观照，行者了知因和果都是无常坏灭法。

值得注意的是，如实看到名色无常的“智慧”也是名法，它本身也是刹那生灭法。

¹⁴ 名色法也属于五蕴法：眼根和色尘是“色蕴”；乐受是“受蕴”；颠倒想或标记是“想蕴”；贪欲、正念、作意、眼触是“行蕴”；眼识和意识是“识蕴”。

除了以上几点外，婆耆舍比丘的贪欲心生起还有一个不可忽视的原因——他没有把正念紧系于色身（身念处），而放任五根随意向外寻找可爱可喜的所缘，让贪欲有机可乘。记得当我还是在家人，第一次参加一个月的禅修营时，我下定决心，要把正念紧系在自己身上，绝不让正念离开我的身体。我如是照做，以至于一个月后，我也不知道那位与我同住一个屋檐下、睡在我旁边的女同修的脸上长什么样子。通过正念紧系于色身，我的五根被守护了，烦恼不从五根进入我的心。

审察“根本因”

除了以上讨论的各种“现在因”，还有潜伏在内心深处的“根本因”——无明、爱与取。在此，“**无明**”涵盖了对四圣谛的不了知：

1. 不知名色的生起是苦谛；
2. 不知执著于名色和欲乐是苦的根源（集谛）；
3. 不知通过正念，如理作意能让智慧观到名色的灭去（道谛）；
4. 不知名色的灭去是苦的熄灭（灭谛）。

以无明为条件而有行（缘于无明，行生起）——他造作与**爱欲**相应的意业（贪欲心的生起）。

“**取**”是比爱欲更加强烈的执著——非要得到内心所爱的目标，否则就不肯罢休。

无明、爱和取也是刹那生、刹那灭的。只有证得阿罗汉道果，才能根除这些根本因，让它们彻底地坏灭。

这便是经典说的：

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。

超越三世疑惑

当如此审察因缘，行者便得出结论：此名色（身心）只是缘起的产物，是缘生法。除此之外，没有众生或我，或人，或他。

如此一来，他便超越了对三世的疑惑：

对过去世的疑惑：我过去存在过吗？我过去不存在吗？我过去是谁？我过去是怎样的？

对未来世的疑惑：我未来存在吗？我未来不存在吗？我未来会是谁？我未来是怎样的？

对现在的疑惑：我存在吗？我不存在吗？我是谁？我如何存在？这个灵魂从哪里来？这个灵魂将会去哪里？

众生有以上对三世的疑惑，是源自习惯性地以“自我”的角度来思惟过去、现在与未来，而不是基于因缘生灭法。结果，他们产生出这样的见解：

我的“自我”（atta）会说话、能知道并体验善行和不善行的果报。我的自我是永恒的、稳定的、持久的、不朽的，并将像所有永恒的事物一样长久存在。

——《中部·2经》

这是严重被扭曲的见解。深邃的“我见”束缚着众生，使之不能解脱四恶道。

以中道看待世间

一切心的生起都要如是审察因缘和生灭法。审察因缘法不仅能去除对三世的疑惑，还能去除所有事物都是“实有”或“虚无”的极端见解。

“实有”的见解导致常见（sasattaditthi）现起；“虚无”的主张导致断见（uchedhaditthi）的显现。行者能避开极端“实有”的见解，因为他看到了名色的坏灭，了知名色不能永恒不变地存在；他也能避开极端“虚无”的见

解，因为他看到了名色不断的生起，没有可能“虚无”。避开这两种极端，他以中道¹⁵来看待事物。¹⁶

¹⁵ 中道也是缘起法：以无明为条件而有行，以行为条件而有识，以识为条件而有名色，以名色为条件而有六入，以六入为条件而有触，以触为条件而有受，以受为条件而有爱，以爱为条件而有取，以取为条件而有有，以有为条件而有生，以生为条件而有老死，及有忧、悲、苦、恼、哀的产生……这就是整堆苦蕴的集起。

¹⁶ 详见《相应部 12.15》，以及笔者作品《世界是实有还是虚无》。

16. 随观“无常”而住

智慧的提升——随观“无常”

在观心和观因缘的过程中，修行者的体悟或内观会愈来愈深刻——散乱消失了，心的生灭越来越明显。一般而言，此时行者透过内观，能清楚地看到任何一种心瞬间生起又立刻消失：心在生起那一刻被观察到；即刻灭去也被观察到；另一个心紧接着原来消失的心而生起……心就是在生起及灭去的更替中延续下去。

心之所以无常，是因为它具有“不断生灭”的特质。如一位眼睛敏锐的修行者站在池畔，看着滂沱大雨落于水面，不计其数的水泡生起后瞬间就破灭了。他观一切心也是这样——层出不穷的心生起后即刻灭去，只是刹那、短暂的存在。世尊曾如是描述这样的观察者：

视如水上浮沤，视如海市蜃楼，
若人观世如是，死王不得见他。

——《法句经·170偈》

“苦”与“无我”的显现

体验到心生起和灭去是智慧。观到心“生灭无常”的真相后，行者也打开了窥见另外两个实相——“苦”和“无我”的一扇门：

当行者观到在一刹那间心生了又灭、灭了又生、生了又灭、灭了又生……是一种没有间断的生灭相续过程之时，“苦”和“不圆满”的感觉油然而生——被不断生灭所压迫的“苦”！

在整个无间断的生灭过程中，也没有一个主宰者操控着这“无常”和“苦”的过程，所以整个过程也没有永恒的“自我”。于是，“无我”的智慧也随之在行者心中明朗。

因此，体验到了刹那生灭的“无常”后，“苦”和“无我”的智慧也同时显现。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。无常故苦，苦、无常变易法，其中找不到一个永恒的“我”。所以说，见无常，便能知苦和无我。¹⁷

¹⁷ 此外，观照无常还可以带来六个利益：一切行法在我看来

因为坏灭是无常的极点，所以行者随观一切心“是无常而不是常”；同样地，他随观一切心“是苦而不是乐”，以及“是无我而不是我”。这是随观无常、苦和无我。

不要被“我见”愚弄

有些人因为执著于有“我”，并且对“无常”的体验不够深刻，便会随着不断观照“灭去”而觉得生命没意义。于是被“我见”所愚弄，错误地认同：灭去是“我”的灭去；“无常故苦”的“苦”也属于自己，是“我”，是一个人。

一位学生与笔者如此分享：

在最后三天的禅修期间，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。

是不稳定的；我的心将不乐于世间的一切；我的心意将出离，不纠缠于世间；我的心意将是倾向涅槃的；我将舍断诸结；我将证得沙门的最终目标。——《增支部 6. 102》

以上这位学生因为没有实际体验到行法快速的生灭，所以不理解佛陀所宣示的“**无常故苦**”——被不断生灭所压迫的**苦的现象**，而把**苦的现象**当作是一个人，是自己。

当如实看到被快速生灭压迫的苦相，行者便不会再被披着美丽外衣的身心所迷惑，反而对身心感到怖畏，进而对身心存在本身生起厌离，想要摆脱它们，解脱的心因此变得强烈。

怖畏现起智

当行者的智慧一直看到心不断地流逝，一直看到“苦”和“无我”，他了知：“过去的心已灭，现在观照的心正在灭，未来生起的诸心也是如此这般灭”¹⁸，生命没有依归。于此处，他生起怖畏，感到不安，就像看到一个手持利剑的杀手在追杀着他。不断生灭的现象具有压迫性，是可怖的、苦的和不完美的，这种现象会快速和短暂地出现在行者的体验中。他对心的存在没有了以往的喜乐¹⁹，因为他看到了心存在的过患²⁰。犹如一个胆小的人，迷上了美丽的森林，而当他走进森林时，却看到处

¹⁸ 观音尊者.《清净道论》“第二十 说道非道智见清净品（三）怖畏现起智”

¹⁹ 有“生”或“存在”，就会有败坏、死亡。

²⁰ 根据《清净道论》，这些都是观智的一部分——怖畏现起智和过患随观智。

处都是凶猛的野兽。那时，他的心中只有怖畏，没有喜乐。

然而这怖畏现起智自己是怖畏或非怖畏？这是非怖畏的。它不是我们平常体验到的毛骨悚然的恐惧。行者只是在审察“过去的心已灭，现在观照的心正在灭，未来生起的诸心也是如此这般灭”，一切行法都在灭去，生命没有依归，所以生起怖畏——它是一种观智。行者体验到心不断生灭后，便觉得生起是怖畏、造作业是怖畏、结生是怖畏、死是怖畏。²¹

厌离智

怖畏智的现起是因为行者看到了生起的过患、造作业的过患、结生的过患、死了又生的过患。如此观一切行²²的过患，就会不喜于一切行，而会厌离于一切行。他了知：“不生”才是安稳²³。生是苦，不生才是乐——生是行（sankhara），受因缘操纵；不生就不会死，才是涅槃。如是，他厌离于“生”，倾向于“不生是安稳”的寂静智道（涅槃）。

²¹ 详细解释请参考《清净道论》“第二十 说道非道智见清净品（三）怖畏现起智”

²² 除涅槃外，所有的现象，包括心，都可称为行（sankhara）。一切行都是因缘和合之法，因缘和合之法都是无常、苦和无我的。

²³ 不生就不会灭、不会死。

一切行无常，以慧观照时，
得厌离于苦，此乃清净道。

——《法句经·277偈》

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。

通过不断观照心，行者的智慧只看到存在各种各样依靠因缘条件生起的心，他建立起“唯有心存在，唯有心存在”的念想，直到心中生起更强的正念及智慧，了知没有“人、我、你、他”。

“人、我、你、他”只是表相而已——“凡所有相，皆是虚妄”，若心取相，即是执著“人、我、你、他”。

这要通过绵绵不断的努力，才能让正念变得稳固、持续，不再忘失“唯有心存在”。其目的是为了以更高的正念与智慧去了知“生起的现象纯粹是心的生起，灭去的现象纯粹是心的灭去”，**“只有生灭的心，心不是我，也不属于我”**。对此，他不疑惑、不怀疑。他的智见不依赖他人。

不要因“我见”而误解“无我”

当智慧观照到“心不是我，也不属于我”时，那些持有错误的见解——认为死后生命将永存的人，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！”在漫长的轮回中一直执著、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，他会觉得怅然若失，甚至悲伤忧戚，惶恐不已。

有一次在美国，一位禅修者哭哭啼啼地向笔者倾诉：“我体验到身心没有一个我，很恐怖啊！”

我向她祝贺，因为这正是每一位行者都想体验到的。

她却忧伤地说：“这不是我要的结果！如果没有我，那我该怎样活下去呀！”

她的反应是笔者始料未及的，只能说她对“无我”不甚了解。在世俗谛中，的确有“我”，称为“世间通称我”；在究竟谛中，“我”只是“名色”的组合。“世间通称我”只是假象，是方便人们沟通所使用的概念；而“名色”是真实存在的，是生灭法。有些禅修者会因误解“无我”的含义而放弃修行。笔者只能借用佛陀的言语来说明智者和凡夫的差别。

《经集·761-762》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（欲乐），圣者以为苦；
他人所谓苦（无我），圣者说是乐。

圣者看到“自我之虚无”，便会放下我执，所以觉得快乐；而执著有我的凡夫看到“自我之虚幻”时，却觉得怅然若失，认为是苦。

若行者心中生起失落感，则应该继续提起正念正知，观照“失落伤感的心只是一个依靠因缘生起的现象”，不要再次把它当作是“我”，才不会被恐惧以及各种情绪所征服。

心念处与四圣谛

修行最终的解脱不离四圣谛。心念处²⁴的修习能够贯彻四圣谛：

心相续流的存在或轮回流转是**苦谛**。苦谛必须被彻知。不知苦谛，就不会有想解脱的意愿。要如何才能彻知苦谛呢？要通过正精进、正念、正定²⁵来不断观照诸

²⁴ 心念处不只是纯粹观心，还会涉猎色法、其它名法和因缘法。

²⁵ 在禅修之前，正语、正业和正命就已经净化，它们是戒的基础。

心的生起。这样，正见或智慧才能生起，看到心的无常、苦和无我。

当行者探索心生起的因缘，不断追索心为何会生起，就会发现贪爱或执取“心的存在”是苦的来源——**集谛**。

不断如实看到心识为无常、苦、无我，直到对心识生起厌离，因厌离而不再染著（因厌离而离染）。这就是解脱痛苦的**道谛**——灭苦的道路。

当行者了知“在不断生灭的过程中，每一个心的生起都是苦的生起，每一个心的灭去都是苦的灭去”，行者将倾向于不再有心生起，舍弃对心的贪爱。如果智慧成熟，他就会体证涅槃，那就是**灭谛**，熄灭了导致轮回的贪爱。

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。

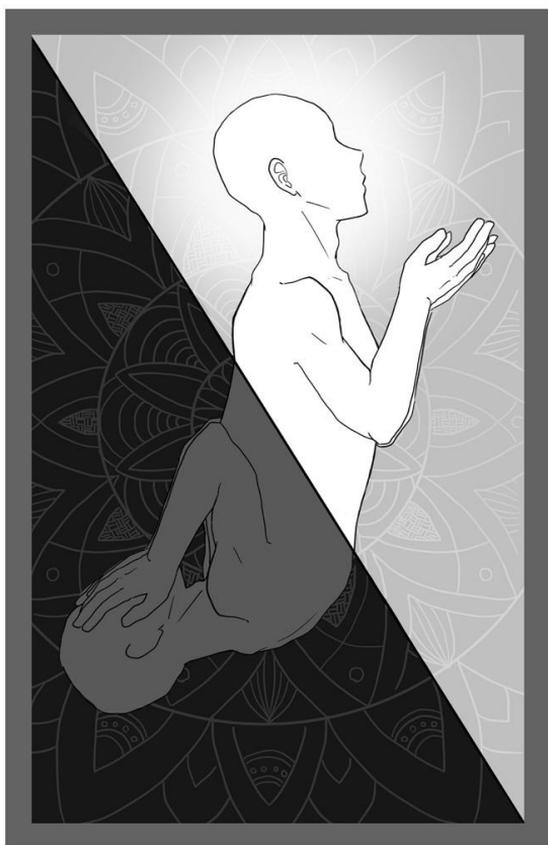
——《相应部 1.11》

最后，经文说：

他无所依而住，不贪著世间之任何事物。

看透了心的无常、苦、无我的实相后，行者不再依贪欲和邪见而住，他不执取世间任何事物——如六尘、六根和心识等——是我，我的灵魂或属于我的灵魂²⁶。

²⁶ Soma. (1988). The way of mindfulness: The Satipatthana Sutta.



从无明黑暗中解脱，他获得永恒的快乐。

7. 结语

不管是在密集禅修营还是在生活中，各种情绪如愤怒、贪欲、昏沉、散乱、恐惧、悔恨、沮丧等，都会随因缘生起。不要让这些烦恼心羁绊着你，成为你前进的障碍。现在大家已经知道如何观心了，就要尽量努力培育正念，觉知烦恼心的生起，看待它们如空中飘逝的云、河中流逝的水，是空的、没有自我的，不要参与其中，直到它们灭去。

佛陀再三指导众生，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、为外来者、为空的，且没有一个自我。

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——生起后就灭去。如果你抱持无常想和无我想，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。

以上就是观心的方法。方法虽然简单，但实践起来却不容易，特别是缺乏“身念处”修习基础的人。在《念处经》里，佛陀先指导“身念处”，包括正念于呼吸，正念于自己身体的动作如吃饭、穿衣、大解、小解、行、住、坐、卧等，是有其道理的——先培育正念在较粗的身体动作上，再培育正念到较细的心念上，这是循序渐进的方法，再加上信心、热忱、精进和正定，肯定可以有效地观到自己的起心动念。如果已经学到方法，却还

是缺乏热忱和精进，无法提起正念，那是因为我们的信心不够坚定，而信心不够坚定是因为我们受的苦还不够多。

无论如何，对佛法有信心者会不断地鞭策自己，提起正念观察自己的心念，直到他能泰然自若地去面对世间八风——得与失、誉与毁、讥与称、苦与乐。面对人世间的顺逆之境，让心不迎不拒，才能活得逍遥自在。

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 22.100》

我祝福大家、包括我自己，成功地调服、发展和净化自己的心。最后，我要引用一段长老的偈颂来勉励大家：

我将束缚你，心，如同将大象拴在围栏狭窄的门口。你（心）是感官享乐之网，由身所生，我不会煽动你去行恶。²⁷

当被束缚，你将无处可去，如同大象找不到敞开的门。诡诈的心啊！你将不再一次次地游荡，依仗力量，沉溺于恶行。²⁸

²⁷ 整段偈颂的第一句是在强调“念”贯穿整个调伏心的过程。

²⁸ 此段比喻正念可以约束惯于到处游荡的心。

正如强壮的驯象师手持钩棒，让一头未驯的、
刚捕获的野象违背本性而行，我也要让你转向。²⁹

如同优秀的战车驭手善于驯服骏马，使良驹听命。我也将坚定地立足于五力³⁰，驯服你。

我将以正念束缚你，以净信之心调伏你；在精进之缰的引导之下，心啊，你将不会远离此处。

——《长老偈·355-359 Vijitasena 长老偈》

善戒 2025，正勤乐住禅林

²⁹ 此段比喻清净的信（四净信，亦称四不坏信：对佛、法、僧、戒生起坚固的、不退失的信心）可以帮助心从不善法转向善法。

³⁰ 五力（*bala*）：信（*saddhā*）、精进（*virīya*）、念（*sati*）、定（*samādhi*）、慧（*pañña*）。五力属于三十七菩提分，根据阿毗达摩，其作用是使心不会受到对立之法——犹豫不决、懈怠、失念、散乱和愚痴——的影响而动摇。（详细解释请参阅作者《阿毗达摩实用手册》第七章）

参考文献

中文文献

- [斯里兰卡]达摩难陀长老编著：《法句经故事集》，周金言译，弘化社，1996。
- 《中部》，庄春江读经站，<https://agama.buddhason.org/MN/index.htm>
- 《相应部》，庄春江读经站，<https://agama.buddhason.org/SN/index.htm>
- [泰国]卡玛拉·堤雅瓦妮特：《森林回忆录》，法园编译群译，法耘出版社，2003。
- [马来西亚]善戒法师：《阿毗达摩实用手册》，正勤乐住禅林，2022。
- [马来西亚]善戒法师：《世界是实有还是虚无》，正勤乐住禅林，2023。
- [印度]觉音尊者：《清净道论》，叶均译，戒幢佛学研究所，2012

英文文献

- Bodhi. (1999). *The Connected discourses of the Buddha*.
- Bodhi. (2001). *The middle length discourses of the Buddha*.
- Bodhi. (2017). *The Suttanipata: An Ancient Collection of the Buddha's Discourses Together with Its Commentaries*.
- Soma. (1988). *The way of mindfulness: The Satipatthana Sutta and Its Commentary*.
- The Elders' Verses: Theragāthā*. (1969).

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。

布施及供养方法请浏览：

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

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com