大念住經

界文法师文集（二）

《大念住经》解读

作者：界文法师　戒幢佛学研究所

编者按：

1.本电子文档内容，是界文法师应心理学小组邀请，在苏州觉林寺讲授《大念住经》的录音整理稿。文档由义工发心整理，经界文法师本人修订后，集合成册，供广大佛法修习者、心理学者，以及乐于探索心灵世界奥秘的读者内部参阅。

2.本次完整的《大念住经》课程，前后共讲授二十课时，分五期，每次四课时。其中第一期的内容，收录在《界文法师文集（一）》中，已经广为传阅。为了方便读者完整学习《大念住经》解读，除了后面四期共十六课时的内容外，也把第一期的内容集合在本文档中，加上《念住》课程中的小参问答，总计 25 余万字，作为界文法师文集（第二册）分享。

3.《大念住经》的核心内容，是通过“身、受、心、法四念处”的正念修行，来达到净化身心，超越焦虑、抑郁、悲伤等情绪，解决生命中的痛苦和不如意，最终体悟到宇宙人生的真理，达到烦恼的熄灭和生死轮回的超出。对于修行者而言，其价值和意义不言自明。修行者若不守护根门（即离开正念），就会被烦恼捕获，佛陀因此教导弟子要安住于修行者的“自所行处”——四念处。四念处的正念修行，是佛法修行的基础实践法门，是贯通修行全过程的基本状态和根据地，离开这个境界，修行者就会迷失。

正念修习，源自释迦牟尼佛的教化体系，各种相关课程在全世界日渐流行，已经有不少心理学者在探索相关修习方法和背后的哲学原理。界文法师作为资深佛法修行者和普及者，也拥有专业的心理咨询师经验，本次恰到好处地把佛法正念修行的见地、态度、方法呈现出来，让希望了解何为“正念”的读者，可以真正深入到佛法的智慧中来。相信本书的阅读者，无论是否具有佛教信仰，都能够获得佛法正念智慧的启发。

4.本作品全部内容，著作权由原作者完整保留。本电子文档仅供个人学习研究，禁止用于商业售卖及其他营利目的。转载须注明原作者及出处。未经许可，不得超出上述范围使用。

2026 年 9 月

目　录

第一讲　概说四念住与正念.....1
一、四念处的禅法背景.....2
二、何为正念.....6
1.如实觉察.....6
2.恰当的方式.....7
3.当下所发生的身心现象.....12
问答部分.....14
第二讲　分说身念住.....17
一、四念住.....17
1.念住的四种关键特性.....17
2.念住的四个方面.....24
二、身念住的主要修法.....27
1.呼吸.....27
2.四威仪.....28
3.动作的正知.....29
4.三十二身分.....29
5.四界.....30
6.九种想.....31
问答部分.....32
第三讲　分说受念住、心念住.....39
三、受念住.....39
1.对三种受了解和不执著.....39
2.怎么修受念处.....42
四、心念住.....43
1.普通心和高级心.....43
2.修心念住的步骤.....44
3.对烦恼和不善心的处理方法.....45
问答部分.....47
第四讲　分说法念住.....54
五、法念住.....54
1.五盖随观.....54
2.五蕴随观.....58
3.六入处随观.....61
4.七觉支随观.....62

5.随观四圣谛.....65
六、策励.....65
第五讲.....67
一、四念住的修习是一条觉悟之道.....67
1.止息烦恼逼迫的五种方法.....68
2.正念，活在当下是实相.....71
二、四念住.....72
1.爱行人和见行人注解分析.....73
2.对治四颠倒.....75
3.智慧的三阶段.....76
4.身体扫描.....77
问答部分.....79
第六讲.....85
5.观呼吸.....85
6.四念处多种形式.....89
三、佛教眼中的世界和万法.....89
1.二谛.....89
2.两种存在.....91
3.色法.....92
问答部分.....95
第七讲.....98
四、名法.....98
1.四类心.....100
2.造业心的三种情况.....101
3.十二种不善心.....102
4.八种善心.....105
问答部分.....107
第八讲.....111
5.四种通一切不善心所.....111
6.美心所.....113
第九讲　法念住 五盖之欲贪盖.....123
前期回顾.....123
一、五盖.....128
1.欲贪盖.....128
问答部分.....134

第十讲　五盖之嗔恚、昏沉睡眠盖.....139
2.嗔恚盖.....139
3.昏沉睡眠盖.....144
问答部分.....147
第十一讲　五盖之掉举、恶作、疑.....154
4.“掉举”和“恶作”.....154
5.疑盖.....158
问答部分.....160
第十二讲　法念住 五盖随观.....167
二、五盖随观.....167
三、概述法随观“因缘条件性”.....171
问答部分.....172
第十三讲　法念住 五蕴之一.....177
前期回顾.....178
一、五蕴随观.....179
1.觉知五蕴.....183
2.五蕴比喻.....185
第十四讲　法念住 五蕴之二.....190
二、五蕴随观的实际应用.....191
1. 放弃五蕴.....193
2.从实修方面观五蕴.....195
三、总结五蕴.....197
问答部分.....198
第十五讲　法念住 六入处之一.....205
一、六入处随观.....205
二、六入处随观的两步.....207
1.觉知感官体验的发生.....207
2.观察系缚.....209
问答部分.....216
第十六讲　法念住 六入处之二.....219
三、 处理六入处念住核心的关键环节.....220
1.经典常见的十种系缚.....220
2.守护根门.....221
3.如理思维.....224
四、遏制并避免烦恼再度生起的方法.....226

问答部分.....230
五、劝勉.....231
第十七讲　法念住 七觉支之一.....233
一、七觉支.....233
二、随观七觉支.....233
问答部分.....238
第十八讲　法念住 七觉支之二.....243
三、发展七觉支.....243
1.发展念觉支.....244
2.增进择法觉支.....245
3.培育精进觉支.....248
4.修习喜觉支.....251
问答部分.....253
第十九讲　七觉支之三和四圣谛.....258
5.增长轻安觉支.....258
6.发展定觉支.....260
7.培育舍觉支.....262
四、四圣谛.....264
1.苦圣谛.....265
问答部分.....268
第二十讲　四圣谛.....271
2.集圣谛.....271
3.灭圣谛.....275
4.道圣谛.....277
六.结说.....282
附录：《大念住经》小参问答.....283

第一讲　概说四念住与正念

2023.8 月讲于苏州觉林寺

非常高兴，有这样一个机会跟大家一起来分享关于佛法正念修行方面的法义。

这几天，大家白天非常精进地禅修，晚上会安排一些佛法的讲座。为什么要做这些讲座呢？目的是，为了让我们在一个更开阔、更深远的背景下来理解我们的禅法。

我们知道，每一种修行模式，背后都有它的 “见地”。如果我们对它背后的见地、整体更宏大的思想框架没有了解的话，那我们对一种教法的修习，就不容易把握住它最深刻的部分，当我们想继续深入，很可能就会遇到一些瓶颈。

先分享我自己的一个体验。前段时间有一件事情让我特别深刻地感受到，我们对一件事情的认知，对我们心态的影响是非常非常大的。

在现实中，如果有人拿着烧红了的铁针去戳自己，那是一种什么感觉？肯定会觉得很恐怖，是不是？会想绝对不能让这个针扎到我。但是如果是在一个不同的见地之下经历这个过程，我们反而就不会太抗拒。

因为年轻的时候做老师，长期久站，有点静脉曲张，前段时间遇到了一位中医到我们寺院做义诊。聊天的期间，他就说帮我调一下，用了一种放血疗法，拿出了一根针放在火上面烧得通红，然后嚓嚓嚓直接在腿上戳，要把静脉血给放出来。而且血流得不多还不行，他就又拿了三根针合在一起戳，最后还换了一根大号的放血针。

事后回味这个过程，我的感触特别深。因为如果在平时有人拿着烧红的针去戳自己，我们是无法接受的。但是当把它界定为“治疗”的时候，就不会去抗拒，甚至还主动配合。我还在一边跟他聊天，问他一些中医方面的知识等等。虽然血流满腿，甚至都流到了拖鞋和地上了，但过程中并不觉太痛苦。所以结束之后再回味，就非常深刻地体验到，我们怎么看待一个事物，对它的见地和态度，实际上对我们的影响是非常大的。

所以，这也是为什么我们在每一次的禅营期间，并不仅仅是让大家一座又一座的打坐，而是都要配合小参、佛法开示，那就是：要在见地上、在认知上，让我们对一个修行法门有非常深刻地理解。

当我们的见地、态度、方法到位了以后，就能够推进修行的进步。

一、四念处的禅法背景

我们知道，“正念”是来自佛法“四念处”的修习法门，这一次的禅修营，我会用几天的晚上为大家做一个《大念住经》的系列导读。“四念处”在佛教的很多经典里面都会谈到，但是在《大念住经》里面它可能是最完整最系统的。当然了，这一次不可能一字一句地给大家解读——在我们佛学院里面，它是要专门开一个学期的一门课。在这里我可能会节选一部分经文，给大家展示佛教四念处的面貌和它的特质与重点。

我们首先看《大念住经》的第一段话：

佛陀当时在僧团，给出家比丘开示，他说**“比丘们啊！这是直接之道，为了众生的清净，为了忧伤和悲叹的超越，为了苦和不满的灭除，为了正理的成就，为了涅槃的证悟，就是四念住。”**

这第一段话，就把我们所修方法的定位非常清晰地展示出来。“直接之道”，也译为“一行道”，有的注解将它解释为“直达之道”，也有的解释为“唯一之道”。直接到达什么呢？可以直接到达证悟解脱。所以我们大家用的这个方法，其实是一个很深的方法。

下面就列举了几个具体的功能：

第一就是为了众生的清净，能够净化我们的身和心。

第二，为了忧伤和悲叹的超越。我们在生活中常常有各种焦虑、抑郁，有悲伤，有忧愁，那么修习四念处可以帮助我们超越这些忧伤和悲愁。

第三，“为了苦和不满的灭除”。有的时候我们会分外感受到生命的痛苦，觉得活得很艰难。不要说我们成年人，甚至于现在的孩子们都觉得过得很苦，开始厌学甚至自杀等等。这些“苦和不满”，怎么来灭除？肯定不能说“逃离这个世界”，因为逃无可逃。但是通过我们的修行，真正提升了我们的身和心，当我们足够强大的时候，就不再被烦恼洪流所吞没而成为一位“冲浪者”，在高低起伏、充满挑战的生活中，获得觉悟和解脱。这是整个“四念处”可以帮助我们做到的。

第四“为了正理的成就”。“正理”实际上应该是真理，为什么加一个“正”呢？因为真理都是符合事实的，它与这个世界的规律相吻合，所以会有“八正道”。“正”就是形容它的正确性，就是说通过四念处的修习，我们可以体悟到真

理。

最后，“为了涅槃的证悟”。不是去世了叫涅槃，而是指烦恼的息灭、生死轮回的超出，这是我们的“四念处”所能到达的。为什么“四念处”可以到达呢？那是因为它的教法的特质“法尔如是”。

我们会在接下来的几天时间里为大家展示整个四念处的教法。

我在这里选了三部《阿含经》的经文，这里面都是关于四念处的。

第一部是《**杂阿含**》六百一十九经，我们先看一下。

如是我闻：一时，佛在拘萨罗人间游行，于私伽陀聚落北、身恕林中。

尔时，世尊告诸比丘：过去世时有缘幢伎师，肩上竖幢，语弟子言：“汝等于幢上，下向护我，我亦护汝，迭相护持，游行嬉戏，多得财利。”时，伎弟子语伎师言：“不如所言。但当各各自爱护，游行嬉戏，多得财利，身得无为，安隐而下。”伎师答言:“如汝所言，各自爱护。然其此义，亦如我说。”己自护时，即是护他；他自护时，亦是护己。心自亲近，修习随护作证，是名自护护他。云何护他自护？不恐怖他、不违他、不害他，慈心哀彼，是名护他自护。是故，比丘！当如是学。自护者修四念处，护他者亦修四念处。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。《杂阿含.619 经》

这个经里面，首先，佛陀给弟子们讲了一个公案故事，说到有一个演杂技的师傅带着他的徒弟在大街上表演杂技。

他们表演的杂技是什么呢？就是下面一个人顶着一根很高的竹竿，他的徒弟在竹竿顶上做各种各样的动作，比如翻跟头、倒立这些。当然这是一个非常危险、难度非常大的杂技项目，而且需要两个人的配合。师傅在开始之前，就跟他的徒弟说：“我们马上要开始，我要好好照顾你，你也要来关照我，我们俩互相关照，我们演出就会安全。”这时候他的徒弟就说：不是这样的，你把你自己照顾好，我把我自己照顾好，我们俩就安全了。佛陀就举了这个公案。

这师徒俩谁说得对呢？其实都对。佛陀就接着说了这段话：“己自护时即是护他，他自护时即是护己”，守护自己就是守护别人，守护别人就是守护自己。所以说有的时候，我们在生活中修习自我关怀并不都是自私的，把自己守护好，也许就是对家人、对周围人最大的友善。另外一方面，有的时候我们为家人付出，为他人奉献爱心，其实也利益了我们自己。所以说“自护即是护他，护他即是护自”。

什么是自护护他呢？佛陀说：“心自亲近，修习随护作证，是名自护护他。”

就是说亲自去修行，亲身去感悟真理，这就是自护护他——表面上看，利益的是自己，实际上是在守护所有人，甚至是守护了这个世界。

什么是护他自护呢？“不恐怖他，不违他，不害他，慈心哀彼，是名护他自护。”对这个世界绽放出爱心，开启出一种人文关怀，当我们关怀这个世界的时候，其实也是在守护自己。

接着他说：“自护者修四念处，护他者亦修四念处。”佛陀接着就把自护护他——如何通过自我关怀来关怀他人、如何通过关怀他人来关怀自己的方法开显出来了：要想守护好自己，那就要修四念处；要想守护好他人，也需要修四念处。

所以我们会看到这部经典，把四念处的重要性提到了非常高的位置上。

下面这一段是《杂阿含经》六百二十经中的：

是故，比丘！当如是学，于自所行处父母境界依止而住，莫随他处他境界行。云何比丘自所行处父母境界？谓四念处——身身观念住，受、心、法法观念住。《杂阿含.620 经》

这段经文的前面也有一个公案故事。佛陀在为弟子讲法的时候，他就举了一个猿猴的故事。

猿猴本来是住在山里的，但是有一些猴子特别好动，有时候就会跑出来，跑到了平原上人类经常出没的地方。猎人发现了这些猴子，他们就在这个地方涂上粘胶，然后放上食物。猴子来了之后，它看到了食物，伸手一抓，它的左手就被胶粘住了，那么它就用右手想把左手解脱开，结果右手也粘住了。然后它就用一只脚去蹬，这样它左脚也被粘住，它就用右脚蹬，右脚也被粘住。接下来它急着用头去拱这个粘胶，想把自己拔出来，头也被粘住了。当它全身都被粘住的时候，它就一动也动不了，结果就被猎人捕获。

这个时候佛陀就说，一个修行者，如果不注意守护我们的根门，缺少足够的正念和智慧的话，我们就像这个猴子一样，会被红尘烦恼所捕获，成为它们的猎物，失去了心的安宁和自由。

佛陀接着就说了这一段话：“是故比丘当如是学，于自所行处父母境界依止而住，莫随他处境界行……”作为一个修行者，我们必须要在自己的界限里守护好自己，所谓“自所行处父母境界”——如同我们的父母给我们安全保护的地方，而不要像那个猴子跑到了“他处他境界”。什么是一个修行者的“自所行处父母境界”呢？“谓四念处，身身观念处，受、心、法法观念处”。

在这里，佛陀就把“四念处”列为一个修行者必须要安住的基本状态，我们

不能够离开这个状态，如果离开了四念处，会怎么样？很可能就会被烦恼、困扰所捕获。

第三部经典：

“阿难！当知如来不久亦当过去，是故，阿难！当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲不异依。”

阿难白佛：“世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不异洲不异依？”

佛告阿难：“若比丘，身身观念处，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧。如是外身、内外身，受、心、法法观念处，亦如是说。”《杂阿含.638 经》

这个公案是非常出名的，就是佛陀快入涅槃的时候，阿难问了他几个问题：佛灭之后以谁为师？佛陀就回答“以戒为师”；然后阿难又问：依谁而住呢？佛陀回答了这段话：“当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲，不异依”。就是说，你要做你自己的依止处，我们用一句白话说就是——要自己靠自己。

佛陀入灭了，我们靠谁？佛陀给了答案：自己靠自己。

但是，所谓的自己靠自己，并不是说随顺自己的想法、念头、性格转，而是什么呢？“法洲而法依”，要依的是我们所吸收到的教法，依我们内心里由此所产生的证悟和智慧。所以，实际上是依法而住，“不异洲不异依”——不要再依止其他的，称为“自依止，法依止，不异依止”。这就是佛陀入涅槃之前给弟子的最后教导。

那么什么叫“自依止，法依止，不异依止”？阿难接着就问了这个问题，佛陀就回答说：“若比丘，身身观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧。如是外身、内外身，受、心、法法观念处，亦如是说。”实际上佛陀还是说了这个四念处。

所以说，佛陀对这些问题的回答——“以戒为师，依法而住”——这个法，它指的就是四念处，依四念处而住。

还有一部经文，我这里因为篇幅关系，没有列出来。那也是佛陀的弟子们问他：初学的人刚刚进入僧团，可以教他什么方法？佛说，应该教他修四念处为入门。再问，那中间应该修什么？佛陀说修四念处。弟子们又问：证悟了以后，阿罗汉他们修的是什么法？佛陀说，阿罗汉仍然是安住于四念处。

可见四念处这一法在佛教里面实际上是非常重要的，它是每一位佛弟子必须掌握的基本能力，所以被称作“自所行处父母境界”。如果我们不了解正念，不

精通正念，那么我们就还做不到“自依止、法依止”，那就随时随地都可能被滚滚的洪流所卷走。

这就是我们在正式开始之前，给大家介绍一下我们所修的法的背景。在一个更大的思想框架之下看“四念处”教法。

二、何为正念

我们大家经常说“正念”，到底什么是正念呢？正念最主要是指四念处——身、受、心、法四念处。念处（或称作念住）这个词巴利文是“Satipaṭṭhāna”，“sati”就是注意、觉知的意思，“upaṭṭhāna”的字面的意思是“放在附近”，两个词根加起来的意思就是：把你的注意力放在附近，也可以称之为：现前来照顾。

所以“念处”，我们可以把它理解为“念正现在前”或者“以念来照顾当前情境”。如果用大家比较好理解的日常话语来解读就是：以恰当的方式对当下所发生的身心现象如实觉察。

在这里有三个要注意的关键词：第一就是如实觉察。它不是一般的觉察，而是要能洞见真理，从本质上实事求是的觉知它；第二，以恰当的方式；第三，所观察的是此时此刻当下所发生的身心现象。

下面给大家详细解读。

1.如实觉察

正念修习的第一步，就是觉察。

有的时候我们不知道自己有没有觉察，不知道怎样就叫“觉知”，但是我们可以从没有觉知的反面来理解到它。反面是什么呢？心不在焉、不知不觉，这是我们熟悉的。经常不知不觉又半天，这就是一个没有正念的状态。心不在焉，人在这里但心飞了，那也是没有正念的状态。所以我们大家在禅堂里，有正念还是没有正念，通过这几个词你就可以分辨出来。

缺少正念的第三个表现是夹杂烦恼。有的时候我们的心是在的，但是里面有贪、嗔、邪见，有烦恼。没有接受过正念训练或者正念力不强的人，常常处于一种缺少觉知的“自动导航”的状态（智能汽车自动驾驶技术发明以前的“自动导航”——编者注）。在我们的身心没有得到深度净化之前，如果放任自己缺少了觉察，就像一辆车子在路上开，却没有驾驶员，缺少把控，那是很危险的，不是一个有觉性的状态。

如果我们能够开启对当下身心现象的觉察，实际上开启的，就是一条自我理解和关怀之路：知道此刻的身和心是怎样的身和心，知道它们到底是怎么了？所以这是一个自我理解。第二自我关怀，只有懂了自己是怎样的，我们才可能真正地去关怀它。如果我们都不知道它是什么，又如何开启自我关怀呢？

有的时候我们会陷入非常纠结、混乱的状态，那是因为没有看清楚它是什么。比如有的时候我们发火了，可能一方面就会觉得不该发火；但是有时候又会想，我不发火是不是在压抑我自己？那这个时候就进退两难：发火的话自己并不舒服，还破坏人际关系；不发火，又觉得压抑，觉得不甘心，很痛苦。

那怎么办？实际上在两难的时候，我们真正的问题是什么？是没有看清楚自己发火的本质是什么。如果我们看到，发火的不是“我”，是“念头”；看到“愤怒”的背后是“渴望”……当看清楚了之后，我们的注意力就已经不再聚焦在“我该发火还是不该发火”上面，而是可能就能够去关怀到自己，看清自己的渴望和抓取，看到自己真正的困境是什么。

所以说，“觉知”是非常重要的，因为只有通过觉察，我们才能打开一条自我理解、自我关怀的慈悲和智慧之旅。

正念的觉察，跟我们平时的觉察是不一样的。有的人抑郁了，他说“我一天到晚都能觉察到我的烦恼、我的念头和我的情绪，但这让我太难受了，一直困在情绪里，不但没让我快乐，反而让我更痛苦，像是活在地狱中”。那是为什么呢？那是因为觉察情绪的方式不对。所以这就是为什么前面我在给正念下定义的时候，要加上一句：“按照恰当的方式”。

2.恰当的方式

“恰当的方式”——就包含了三个要点：

第一，要意识到，觉察的对象是此时此地实际发生的身心现象。

过去法已经灭去了，未来法还没有发生。我们永远都只能觉知到此时此刻正在发生什么。有的人说：我一直被过去所困扰——但其实要知道，真正困扰自己的，不是过去本身，而是自己对过去的记忆，对浮现出来的过去场景的评判。就像你在看一部电影，这部电影演的是你的过去，困扰你的是这部电影，而不是真正的过去。其实我们都是被心里的那部戏、一遍一遍上演的那些影像，被我们的质疑、评判所控制。

如果我们非常坚定地意识到过去真的已经灭去了，非常坚定地连接到此时此刻，知道为过去所痛苦，其实是因为被回忆和评判所困扰，那感觉就会变得很不

一样。同样，我们为将来焦虑，如果坚定地意识到将来还没有来，带给我们焦虑的是此时此刻对将来的预想和猜测，那也会让我们拥有更大的心灵空间。

此时此刻所发生的身心现象很多，在佛教里面会把它们归纳为四大类——身、受、心、法。

当我们想要觉察此时此刻所发生的身心现象，就会发现要觉察的太多了。大家坐在这里，一边听老师讲课，一边看屏幕，耳朵里听到声音，腿还在疼，头脑中可能还在不断地思考，在评判对不对、好不好、怎么样？发生了很多，这个时候我们就会觉得很乱，那么我们到底该怎么觉察？

记得当时我们在缅甸禅修中心禅修的时候，很多家庭会全家集体住到禅修中心参学。我印象非常深的是有一个家庭的岳母，年龄很大的老太太也跟着一起去了。第一周，禅师就问她说：你修得怎么样？你能觉知到吗？她说：“我什么都没觉知到，因为我不知道怎么觉知。你每天都在教我们觉知、觉知。但是我坐在那里，不知道觉知的目标是什么。”

随着她每天晚上听开示、不断学习，她渐渐知道了什么是觉知。然后到了第二周，禅师又问她：这周你的觉知怎么样？老太太说：还是没法禅修！禅师就问，为什么？回答说：“因为目标太多了！我看到，听到，还感受到各种念头、思想、情绪，都向我涌过来，所以我没法觉知。”这时候她进入这个新困扰。其实这些都是初学者非常常见的困扰。

为了帮助大家觉知，在佛教的里面，会把身心现象归为四大类，帮助大家分门别类地整理。

身念处

第一类就是身念处，内容包括呼吸、姿态等等。比如说大家此刻坐在这里，当你觉察自己坐着，对坐姿地觉知也是一种正念，不一定都是观呼吸的。你累了，躺在床上，那也是你的卧姿，可以标明“躺着，躺着，躺着”，觉知身体躺着。走路，可以标明“走、走、走”，觉知在走路。站在那里，你就觉知“站着、站着、站着”。除了身体的呼吸、姿态、动作之外，还包括对身体本身的觉察，它包括了 32 身分、四界（地水火风）和尸体腐化的九个过程。

所以身念处是对身体的全面洞察，呼吸、四威仪、身体动作是身体的现象，后面三个修法（32 身分、地水火风四界和尸体的九个过程）是身体的本质。

受念处

然后第二个层面是感受。感受包括了苦受、乐受、不苦不乐受。大家坐在这

里腿痛、腰酸、疲劳，就是苦受。在寺院听撞钟，感受到环境很清净，体验到喜悦，这些就属于乐受。还有不苦不乐受。但是除此之外，佛教的受念处，还包括我们对这些感受的不同反应，就是有执取的和没有执取的。

有时候你的腿微微有点痛，其实心里还是宁静的，你知道腿在疼，但是并不受打扰，仍然稳稳地坐着，听课也好，观呼吸也好，你的心非常平静。这个时候你所觉知到的苦受，被称作无执取的苦受，你对它不执著，无执取。但当腿痛继续加剧的时候，你受不了了，就浑身发紧，觉得“怎么还不结束，我受不了了！”。这时候，所体验的这种苦受就是有执取的苦受，因为它抓住了你的心，让你的心波动。

当你听到撞钟，看到寺院的清净，感觉很舒服，身和心都很愉悦，但是你仍然是很宁静地对待这种愉悦，这个时候你体验的乐受是无执取的乐受。但也有人可能变得兴奋：“哇！好快乐，好开心”，咔咔咔拍照分享，然后就想要更多，“我要能一辈子这样就好了”等等，这个时候其实你已经开始抓住这个乐受，又开始担忧禅修营结束了怎么办？要离开了，你又觉得悲伤失落。这个时候的乐受是有执取的，它抓住你的心，你的心被波动。

所以在佛教的受念处里，我们会观察这六种：有执取的苦受；无执取的苦受；有执取的乐受；无执取的乐受；还有两种不苦不乐受。不苦不乐，这里面就是平静，但是可能你对你的平静也是有执著的，也可能你不执著。所以总共有六种受会被我们体验到、觉知到。

心念处

心念处包括我们的各种心境：是放松的还是紧张的？是狭小的还是广大的？心是接纳的还是在抗拒的？等等。你的情绪是渴望、愤怒、平静……等等。这些是第三类。

法念处

第四类是一切法——法念处，包括了看到、听到、闻到、尝到、触到、想到——就是我们的六根门所对应的一切法。比如大家听到我的声音，你们不光听到我说话的内容，同时你们还听到我声音的特质——这位法师说话的声音可能跟那位法师不一样。你对声音的觉知，闻到气味，尝到食物，看到我的 PPT，这些都属于法念处。接触到那个坐垫，是硬的、软的等等，这都是法念处。

所以大家可以看到，身念处有六大类的修法：呼吸、威仪、动作三个是现象，后三个是身体的本质。受念处有六种，有执取和无执取。心念处，普通的心理会有四对八种：有贪、无贪；有嗔、无嗔；有痴、无痴；蜷缩（昏沉）、散乱。超

常的心理也有四对八种：广大、狭小；可超越、不可超越；有定、无定；未解脱、已解脱。

随着你的修行加深，你会体验到更多的广大心，比如说慈心：愿一切众生快乐，这是一个非常广大的心。“可超越、不可超越”：四禅是各种禅定中非常优质的顶峰。后面的四种无色定，它的品质跟四禅是一样的，只不过是更微细。四禅被认为是禅定的一个顶峰。如果你是证到初禅、二禅、三禅，那么这个是可超越的心；证到四禅跟四无色定，就是不可超越的心。“有定、无定”：你的心是有定的还是没有定的，除了四禅之外，可能还有欲界定，近分定，或者是没有得定。最后是“未解脱或已解脱”：你知道你开悟解脱了，你也知道你可能还没有解脱。所以说心念处包括了八对十六种心理状态，可以被体验到。

法念处的主要内容，我们刚才讲过六处，眼耳鼻舌身意，这个是六入处。还有五盖、五蕴、七觉支和四圣谛。这四种就是在禅修的过程中，我们所会发生的全部现象，直到我们开悟。从一开始充满了五盖，昏沉、散乱、烦躁、一会儿贪一会儿嗔开始，到最后证得无我的智慧的全过程。

实际上四念处涵盖了我们所有的生命内容和现象，所有内容最终都要被我们的觉性所笼罩，大家就能明白为什么佛陀这么重视它。

大家能够来修习正念，能够学习这样一个系列的方法——它不是一个方法，它是一个体系，所以我非常随喜大家，大家也要随喜你们自己，是不是？所谓“人身难得今已得，佛法难闻今已闻”，这是挺不容易的，这一套教法非常幽深，是佛教跟其他宗教非常根本的区别。禅定其他宗教都能修，但是四念处是佛教所独有的。

第二，保持一种“觉观”的状态。

“觉观”是什么？——它不是去思考，不是去推理，它是用心去体会，是直接“知道”。

在觉察的时候，要有一种“旁观者”姿态，有一点点像旁观者，抽离那么一点点，这样更有利于用中立的态度来觉察。因为当我们去观察对象的时候，很有可能这个对象是有力量的，比如强烈的苦受或乐受，对我们的心有冲击。所以，当我们用正念去觉知的时候，要不被它们所吞没，保持一个恰当的距离是非常重要的。

如果觉知心离开这个对象太远，比如说你知道自己有点不舒服，但是你不敢去看这个不舒服是什么，你的心有点躲着它，那么你就不能够深入理解你的痛苦本质。但是太近了就会掉进去——你打开心去看着你的痛苦，突然被那种巨大的

悲伤或者震动所吞没，导致引发强烈的情绪波动。

这个时候对于初学者来说怎么觉察呢？一般来说有两个方法可以帮助我们非常好地去觉知。第一种，可以用标明的技术。

标明的技术

马哈希内观经常用这个方法，把觉知的对象用一个简要的词标出来。比如说大家现在坐在这里觉得有点累了，疲劳。在这个时候你很容易就会被自己的疲劳感引发的苦受吞没，瞬间爆发情绪: 觉得自己很惨，干嘛要来这里之类的，然后就开始掉眼泪，沉溺在自己的悲伤里。标明的技术就是不让自己掉进去，当你觉知自己的疲惫感的时候，可以轻轻地标明 “感受到，感受到”，意识到这是一个观察到感受的过程。当把它标明的时候，“疲劳感”就变成了自己觉知的一个对象。它是运用这样的方法。

所以一般来说，我们在初学禅修的时候，禅师会要求我们学会标明。比如说你的心开始幻想未来的时候，就要标明“计划，计划”；当你开始回顾过去，标明“回忆，回忆”，意识到自己觉察到一个回忆，而不是又对这个回忆产生了联想和评判“哎呀！我怎么又打妄想了!”。

假如有位义工过来，可能对你没有那么尊重，没有对你微笑，你觉得受到了侮辱或者伤害，如果没有学习过正念，可能就会不停想“他为什么这样做，凭什么？”但这时候如果能觉知到自己的心理活动，就可以标明“评判、评判”，这样我们就又能够从没完没了的评判中脱离出来。意识到自己在分析、评判，这个时候我们又回到了正念。

放松、觉察身体

第二就是多多的回到身体。比如说当我们被人伤害了，我们可能很痛苦，发现直接观察这种心理痛苦，自己处理不了，很容易陷入强烈的情绪中。那就可以转换自己觉察的对象，看看此刻自己的身体有什么变化。很可能发现胸口发紧、肩膀紧绷、浑身有点发抖、呼吸急促。当我们觉知身体感受的时候，身体就会发生变化，更容易平静下来，放松下来。然后再觉照情绪，就容易很多，不会引发更多的贪嗔。

第一个是标明技术，第二是对身体的觉察，这两个技术对于我们修四念处的初学者非常重要。但是当熟练了之后，标明就不用了，它只是个工具。

第三，要具备“如其所是”的态度。

正念中的“知道”跟我们一般人所讲的“知道”是不一样的，要点在于它要

求我们尽可能地实事求是。但要做到实事求是并不容易。

上次禅修营我也列举了自己在禅修中心的一个体验：有一个黄昏，我在禅堂的阳台上经行，天很凉快，夕阳西下。在来回经行的时候，突然“汪汪汪”传来好多狗叫声。禅修中心里有很多野狗，它们能得到食物，所以它们聚集了很多，不知道什么原因，它们开始一起叫唤。当时我的心里闪过一个念头：“哇，好多狗！”

但是接下来的一个刹那——因为受到了正念的训练，它让我对发生的一切要如实知道——我突然意识到自己真正经历的是狗叫的声音，我并没有经历很多狗，我没有看到它们，没有触摸到它们，也没有闻到它们的气味。

当那一刻我意识到真正发生在自己的身心世界里的是狗叫声的时候，让我有非常大的震撼。我才真正地意识到，我们实际经历跟我们以概念的方式所经历的，区别是非常大的。“很多狗”——并不是我实际经验到的，它以一种概念、一个想法的方式呈现在认知里，自己真正经验是“狗叫声”。

从那一刻开始，我就会对自己真正经历的是什么变得非常敏感跟警觉。有时候去一个地方吃一顿大餐，“高档、低廉”等等的，全都是概念，我们真正发生的，实际上是那一刻食物进到嘴巴里的感受，还有咽下去的时候身体对它的反应，这是我们真正经验到的。其他的都是概念性的，它们以一种概念、一种思想的方式对我们产生影响。

有时候我们住在一个豪宅里面，“豪宅”对我们实际上只是一个概念，真正体验到的是晚上睡的床的柔软和坚硬、视线所及是杂乱的还是整齐，主要是这些部分，是我们所实际发生的。

3.当下所发生的身心现象

学会区分“概念法”和“真实法”（它们也是相对的真实），是修习正念非常重要的一个部分。当了解到这一点的时候，整个的生命体验实际上都发生了一种本质的变化。

很多人爬山总在问：什么时候到山顶？还有多久？但实际上爬山的本质是什么？其实爬山的本质是你在前进的每一步，每一个当下与的山、与周围一切的接触。但很可能我们完全没有意识到这些，我们只是关注好看的东西在哪里，还有多久才能到？到了这座山顶之后，可能就会想下一次再去爬哪一座山。

以前法师带我们的时候，每个月都会来上一次课。但是他一般只上四天，第五天就会带我们去爬山，每次都去的天平山。第一次、第二次我们很开心，第三

次之后感觉就烦了：怎么还是天平山？然后大家跟法师说：天平山我们已经去过了。法师就说：真的去过了吗？我们才意识到，其实每一次都是第一次。季节变了，风景变了，同去的人变了，你自己也变了。

当我们理解到这一点的时候，心就会全然开放，变得更接纳也更加有觉照。这样才能知道自己真正发生了什么。我们才意识到，什么是真正地活着，而之前的活更多的是活在概念里。

所以，有的人即使住在风景如画的地方，也依然不快乐，甚至觉得就像住在地狱里一样，觉得没意思。因为他没有关注到他的世界里发生了什么——轻风吹过，周围的花开，他都没有看到，他全部都关注在概念里——“自我”“成功”“失败”。这样的一个生命其实并没有真实地活过。

有的人怕死，那是因为没有活得充分，所以不想就这样结束这一生，好像自己的人生都还没怎么开始就要让它结束一样，不能接受。但是如果我们充分地活在当下，你会意识到死亡的过程其实也是一个过程，也只是那样一个刹那，跟平时入睡醒来本质上没有什么两样，都只是那个当下而已，不会觉得它多奇怪或者是多特别。就像平时以正念觉照每一个入睡、每一个醒来一样，我们也会非常从容地带着觉性进入它，然后迎来新的一期生命，直到最终证悟彻底的解脱。

所以，佛教所展示的是一种非常深刻和宏大的生命观。你就能明白为什么《大念住经》的第一句话说它是“直达之道”，超越忧伤和苦恼，引导我们超脱生死苦痛。

我们在禅修中，不要去试图抓什么或者创造什么——这就是贪，但是也不要抗拒此时此刻的发生——那就是嗔。这些是我们在正念修习中经常出现的一些问题。有的人观腹部起伏的时候，他就会不停地想着：我能修出什么来？什么时候入定？很多人对禅定和观智非常感兴趣，有一点感受就来问师父：我是不是入定了？这个是第几个观智？那就说明你非常想得到一个成果。

实际上结果并不重要，而是过程更重要，因为我们永远都是活在过程里，没有过程就没有结果。就像春天里播种，农夫是不会急着问自己麦子什么时候熟的，是吧？该熟的时候它自然就熟了。农夫真正做的工作，是顺天应时。季节到了去播种；杂草出来了就除草；缺水了，就去浇水而已。

我们修行也是这样，观腹部起伏、做行禅的时候，不要问自己要得到什么、啥时候开悟等等的。把自己的此时此刻守护好，带着一颗爱心和开放的心去跟此刻同在，这就是最好的。然后领悟该出来了，它就会在那个时候绽放；有一些体会它会自动出现，这就是法的规律，只要你按正确的方式去做。

所以《大念住经》的最后说：如果你坚持修习的话，七年就可以开悟；然后接着说可能不需要七年，七个月就可以；最后说甚至不需要七个月，七天就可以。还有的人在第一座闻法的当下就开悟了，这是不待时节的。只要从此时此刻做起，你就已经走在了觉醒的道路上！

我觉得大家也要给自己一个掌声。你们的每一座禅修，每一次正念瑜伽，吃饭、睡觉、洗衣服、扫地，对道友们合掌问讯微笑，所有带着觉照的语默动静，都是走在觉悟的道路上。都在觉醒，都是修行。

正念是很容易的，但也是很难的。为什么容易？因为人人都有这个能力，随时都可以开启，它不像创业，要有资金；不像做工程，需要有工具设备。我们随时都可以开始。难的是什么呢？难的是我们会经常失去它，又陷入心不在焉、自动导航的状态，沉浸在思维和念头里，失去了与当下所发生的现实的连接。或者被境界所迷惑，生起了贪嗔的烦恼。但是要知道， 24 小时在正念中，这是我们的目标。真正能够完美做到的，只有佛陀本人。

所以说，即使我们一再地失去正念，也不要去过于责备自己，但是也不要觉得理所当然。当我们意识到自己失念的时候，恰恰就是正念回来的时候。

假以时日不断地练习，座上修跟生活化的实践相结合，常常闻思研读相关的教法，不断熏习，正念就会越来越深地进入到我们的生活，成为我们生命的一个部分。渐渐地，你就会发现生活变得简单而通透，超越了概念和执著的纠结，生命变得真实和纯粹，内心变得清明宁静，身心越来越健康，内心常常涌出智慧，对生命、对世界有越来越多的感悟。

所以正念它是一条直达之道，引领我们走向通达和开阔的生命境界，值得每一位有心人所拥有。

这就是今天晚上我跟大家分享的第一课，从整体上给大家介绍一下我们所修习的方法。

问答部分

问题 1：法师，我问一个小问题。刚才讲到，有的人因为正念不够，所以即使生活在那种风景秀丽的地方，他也没有办法感受那些秀丽风景。我的父母就是这样的。我们已经尽量为他创造了很多的条件，包括现在已经把他们送到一个风景很好的地方住，但是他们就是很难感受到那些环境的美好。我觉得已经没有办法帮助到他们，那么我是不是只有自己安自己的心就好了？

界文法师：好好修行，就能够帮助到他们，千万不要觉得自己帮不了他们。但是你不可能像上帝一样地直接改变他们的命运和状态，对他们的帮助是方方面面的。其实带着他们住到环境好的地方，这本身就是一种帮助。另外，当你跟他们在一起的时候，你表现得平静安详；当他痛苦的时候，你没有生气或者烦躁，很耐心地去陪伴他，握着他的手听他说话，在心里对他发送慈心，让他感受到“你在”的那种安宁，这就是非常好的帮助。甚至包括跟他们分享你的一些感悟，这些感悟可能就不是讲大道理，说“你们应该怎么样”，而是你真实所体验到的，那都是帮助。所以不着急，我觉得今天晚上的学习其实是非常好的开启，相信未来会更好。

学员：我有一点点悲观，是不是他们这一生就是该这样的，还有缘分没到，要到下一世才有因缘和合，才能感受到生命的快乐？

界文法师：不要掉进自性见和宿命论的陷阱。佛教是缘起论，我们永远都是在众缘和合中流变。你作为女儿也是他们的因缘的一部分，你变了，父母也会有变化，这就是法界缘起。所以说，一定要用开放的心态，这样你就不会那么压抑和迷茫，反而会充满了动力。对他们的爱也会开启更多的生命思考和生命探索，这么一起成长也会是很有价值和意义的体验。

问题 2：顶礼法师！我有一个问题：我的念头太多，都是生活、工作当中的念头。然后在觉知的时候我没法睡着，全是念头，但是好像也不那么累。今天早晨，我试着摆脱这种觉察，让自己进入昏沉，睡得好舒服。我感觉当我觉察自己有太多纷扰的念头的时候，其实还是有干扰。我不知道怎么平息、断除这些念头。请法师开示。

界文法师：虽然昏沉帮助你睡得舒服了，但是没法帮助你开悟。最终还是要面对你真正的问题，没完没了的念头的问题，还有你对念头的焦躁跟抵抗。

你的这个问题非常好，提醒了我们还有一个细节很重要：就是我们觉知的时候一定是要带着爱心的，对自己、对世界、对当下发生的要接纳，要用友善的态

度去觉知，千万不要带着烦躁和抗拒去觉知。当你感觉到了没完没了的念头时，可以对它们微笑，不抗拒它们，但也不沉溺或是认同它们，它们会自生自灭。

这时候你可以先做身念处觉知：面部表情是怎样的？我的肩膀放松吗？你可能会发现自己有点紧，肩膀是紧的，拳头也握着。先把身体调整好，保持清明，也不会太累——放过我们的抵抗或者紧张感。我们慢慢来。我不太赞成大家过于压制念头，太用力容易反弹，对于初学者造成波动比较大。

我建议大家还是用那种允许它们发生的态度，但是不执著，不对抗，而是开启更多的洞察和关怀。从身念处开始，比如说身体扫描、观呼吸、行禅，回到当下，来做这些工作。跳出这些概念法，真实地活着。慢慢地，你的身念处强大了，再处理心念的问题就会比较容易。

我们准备听一下慈经。正念是关于智慧的层面，《慈经》是关于慈悲的层面，佛教是慈悲和智慧的圆满结合。所以一般我们在禅修营里面都以慈心来结束一天的密集禅修。我们可以调整一下自己的姿势，坐得舒服和稳定就行。

（法汇整理录音，妙定校对）

第二讲　分说身念住

2023.8 月讲于苏州觉林寺

今天我们继续一起分享《大念住经》系列导读。上次是做了一个开场白，给大家大概地展示了一下“四念住”在佛教里面的重要地位，还有四念住的一些基本概念和精神。今天会正式为大家解说“身、受、心、法”每一个念住的具体内涵。

一、四念住

我们看这一段经文：

“哪四种‘念住’呢？比丘们啊！在此（修法中），于身，比丘安住于随观身，是精勤的、正知的、具念的、远离世间的贪欲和忧恼的。于诸受，他安住于随观诸受，是精勤的、正知的、具念的、远离世间的贪欲和忧恼的。于心，他安住于随观心，是精勤的、正知的、具念的、远离世间的贪欲和忧恼的。于诸法，他安住于随观诸法，是精勤的、正知的、具念的、远离世间的贪欲和忧恼的。”

这里用了四个短语（精勤、正知、具念、远离）来界定四念住。对于这些内容我们要非常了解。

我们看看什么是“随观”？“随观”的巴利文动词是“anupassati”，其中“passati”的本意就是“去看”的意思；“anu”是强调的意思，强调去看。如果从它的巴利文本意，可以解说为“重复地注视、反复地观察”，或者说是“仔细地观察”。但在我们这个翻译里面把它翻译为“随观”，用“随观”一词是为了来描述这种特殊的观察，就是从某个特定的观点，对于被观察对象的一种审查。

1.念住的四种关键特性

精勤

说到“随观”的时候，用了四个短语来界定，那就是“念住”的四个特别关键的特性。

第一个是“精勤的”，就是，我们要修念住，首先需要精进。这种精勤是平衡而持续地运用精进，不断的把心安住在正念上。“平衡”是什么意思呢？我们说到精进的时候，总觉得是在用力猛冲，但是在禅修里的精进，实际上不仅仅意味着要用力，而更是一种平衡的用功。

一般我们会用“调琴”这个比喻。

当时佛陀有一位弟子，他是贵族出身，从小养尊处优，都不怎么走路的，走的都是地毯，所以他脚底的汗毛都长得很长。出家之后他接受了四念住的教法，就非常精进地修行。在印度，行禅的时候是打着赤脚来回走。当他反复、大量行禅的时候，他的脚都被地面磨破了，鲜血淋漓，整个经行道上就这样血迹斑斑。虽然他这么用功，依然没有证悟。

这个时候他就产生了退心，觉得“我舍弃了这么多——家庭、财富、所有的亲人——来修行，而且在僧团里，我觉得已经够精进，够努力了，可是还不能开悟”。他就觉得是不是应该回到世间去，做做慈善，用家庭的财富来利益社会。

佛陀知道他的心之所想，就喊他来跟他聊一聊。佛陀说：“你在家的时候会弹琴吗？”因为他是大家出身，当然是非常精通。琴棋书画是中国传统，印度也是一样。他说：“我很精通弹琴。”佛陀问他：“一根琴弦，如果你拧得过紧或过松会怎么样？”他说：“拧得过紧的声音不好，过松的声音也不好，只有把它调到不紧不松，恰到好处才是最美妙的。”这时佛陀就告诉他说：“修行也是一样，太用力或者太松懈都不是最佳状态。”

当这样说了之后，这个年轻的比丘非常有领悟力，他就明白该怎么用功了。在很短的时间内就迅速地进步，后面证得了阿罗汉。

所以，我们用的第一个词是“精勤”，它的特点就是平衡而持续地运用精进，维持住我们的随观。

就像大家在这几天里面，实际上对你们真正的要求是，从早上一睁开眼的那一个刹那，就开始觉知了：知道醒来，知道起身，知道洗脸、走路、穿衣服、叠被子，然后走出房间，走进禅堂。晚上躺在床上的时候，还要觉知你躺着、躺着，检查自己身体的感觉、心念、呼吸，直到入睡。

在这个过程中，一个精进的禅者，实际上他是长时间的安住在正念里面。只有这样我们才能够不断地进步，我们才真正地吸收到了四念住禅法的第一种精髓。

有的人可能会觉得，在禅堂里打坐的时候才是用功，当铃声一结束，今天的禅修结束了，下坐了就放飞。这样的态度其实表示你并没有真正掌握正念的精髓。正念的精髓，它的第一个词就是“精勤的”，实际上是把正念融入到你所有的生

命里面，必须要把它活出来，你活在正念中，正念在你中。

正知

第二就是“正知的”。正知，清楚地知道此刻正在发生什么。

当你疲劳的时候，要知道这是身体的疲劳还是心的疲劳，这个疲劳是在头上、在肩膀上、在腰上、在腿上，还是在心里？那是怎样的一个疲劳呢？在这个觉知过程中我们就开启了我们的正知。如果很疲惫的时候，你只是说：“我好累，我好累。”这样的“知道”还不是正知，因为你已经掉进了痛苦中，觉得自己很可怜，为自己伤心。当我们观的时候，就简单地标明：“累”。但是这样标明你可能没感觉，你会觉得好像这样观“累”没什么感觉，跟不观没有区别。在这个时候，我们就会深入地去看这个“累”到底是什么。这个过程中就有一个智慧，就是知道它是什么。

同样的，我们今天听了法师的讲座特别开心，如果只是标明“开心”那还是不够的，你还要知道这是怎样的“开心”，这个“开心”在你身体上哪些部位？如果它是在你的心里，那是怎样的一种开心呢？也可能带着一点感动，也可能它里面带着一种喜，也可能它是一种打开，或者觉得好像什么东西贯通了的那样一种愉快感。当你深入去理解了这些的时候，你的感觉是很不一样的。所以“正知”就是要清楚地知道。

一般来说，在我们的注解里边会提到四种正知。

益处正知

这四种正知，第一个是“益处正知”。比如说你要出门去干点什么，或者我们要说一句话、要做一件事情，要知道它是有利益的还是没有利益的——有益还是无益，这是最起码的。如果觉知到了你的一个想法，比如说想冲出去把某人打骂一顿，那你首先就要意识到自己觉知到了一个“想要做”的冲动，接着就可以观察这个冲动，它是有益的还是无益的？目的是什么？如果没有目的，只想宣泄出来让自己舒服，或者只想让对方难受，那你就会发现，实际上这种冲动并不能带来任何益处，很可能会带来不好的后果，要收拾烂摊子，面临对方的反击，或者让自己在事后产生懊恼心。所以第一个是益处正知。

适宜正知

第二就是“适宜正知”。即使知道是好的，那我们也要看它是不是在一个合适的时候。有的时候可能你特别想顶礼法师，但是场合不合适。比如说在公共餐厅、走在大街上，一声“师父”扑通一声跪下来，在那里顶礼——这个时候就不是太适宜。一般来说，顶礼需要在合适的场合。师父在吃饭的时候、躺着休息的

时候、走在大路上等一些公共场合不太方便的地方，都是不适宜的。即使你的顶礼是一个很好的善法，但我们也要观察它是不是适宜。

行处正知

第三是“行处正知”。就是要知道在做的过程中，有没有正念，有没有安住在法上面。有时候我们想去打扫卫生，看着房子脏了，我们就唰唰刷地去扫地了，那还是不够的。当你扫地的时候要检查自己，是带着正念在扫地吗？我有没有觉观？带着觉知来扫地，跟只是去扫地是不一样的。这就是行处正知，就是不离开自己的法门。

不痴正知

最后一个是“不痴正知”，在过程中不要带有邪见。不要认为有一个“我”。扫地了之后觉得“我好能干，我干了那么多事情”——是身体在做，一念的善心来推动。名法色法运作的过程。所以做完了之后不要觉得很骄傲，把功劳都归给“自我”。我们应该感恩这个身体，它辛苦了；感谢这一念的善心，成就今天这么多善法。感受到喜悦的同时，也更有正念，希望未来能有更多的善法生起，给这个世界带来更多的美好。

当我们用“无我”的这种观念来看待的时候，它会带来非常不一样的态度，我们会变得如实，过程里面不会有傲慢、嫉妒和攀比。当看到了别人吵架、打架，做一些不好的事情，不会觉得那个人好差劲、可恶。那些不善法是身体在做，由那一个刹那所起的烦恼心所推动。当我们这样来看的时候，就会发现烦恼真的很可怕。我们会为他感觉到怜悯，也会更加重视烦恼，思考如何不让烦恼占据自己，如何帮助别人来降伏他们的烦恼心。

这四种正知实际上都是智慧。我们在正念的教法里不只是觉知，它的觉知里面是带着智慧的。“知道”得越深刻，受益就越大，修行就越深入，所以肤浅层面的“知道”，我们的收获只是肤浅的；非常深的“知道”，它会带来非常深的转化和体验。

这就是念住的第二个特征“正知的”，它清楚地知道此刻正在发生什么。比如我们大家此刻：身体在坐着，耳门在听，眼门在看，心知道；可能过程中会有各种各样的感受在不断地生起、灭去，流动变化。我们在这个过程中守护好自己，对这个身心有觉照，也有慈爱关怀。看到自己身心当中所涌动的各种现象，观察它们，渐渐地让自己安详、沉稳、放松，把所有跟此刻无关的牵挂放下。

有时候，即使我们坐在这里听课，要是观自己的心，你会发现心里还是有些东西在负担着。可能是操心家人，可能是操心未来，甚至可能是操心法师，都有

可能——觉得师父应该这样子说话，我觉得应该怎么样，一会儿结束了我要干什么等等。这样你的心依然会有很多的负担。看到了，我们就可以暂时放下这些不必要的牵挂，让自己全然在此刻、在此时、在此地。这个就是正知。

具念

第三就是“具念”的。这个“念”昨天我们已经说了，“念”就是心对目标的觉察，是当下的觉知。任何时候都不要离开这个正念，不要离开你的“自依止、法依止”。关于正念，在经典里边有很多比喻，通过比喻来让大家理解正念。

牧牛人的比喻

第一个比喻是牧牛人的比喻。牧牛人在放牧的时候，一群牛一放出来就冲到田里，它们肚子饿了开始乱啃。牧牛人一开始就会全力以赴把这些牛遮挡住，不让它们乱跑乱吃，把它们推到正确的道路上，驱赶着它们往前走。这群牛受到了管理，它们就顺着这条路一直往前走，走到了草场它们会散开，开始安详地吃草，在合适的地方干合适的事情。这个时候牧牛人他已经不用焦虑了，他会坐下来，很轻松地坐着，远远地守护着这一群牛就够了。牛自己吃自己的，他只要看着就够了。

佛陀用牧牛的比喻来说明我们怎么使用正念：

一开始当正念还没有上轨道的时候，我们就可能会花很多的精力去关注它，遮止心乱跑，推动它上轨道。一旦心适应了正念的轨道，比如说观呼吸，观着观着越来越舒服，越来越顺畅，完全安住了，这个时候就不要那么用力了。我们只要轻轻地守护着正念，维持着它就够了。我们会越来越放松，越来越平静，渐渐进入到非常微细的状态。

塔楼的比喻

第二个比喻是塔楼的比喻。在洪水来的时候，洪水很大，可能会吞没我们。在这个时候如果我们顺着楼梯上到二楼去，就不会再被洪水所吞没，而且还可以很好地眺望整个村庄，观察整个处所。

我们的正念也是这样的，不管发生了什么，不管是身体的感受、心里的感受，看到、听到、闻到、尝到、触到、想到，所有发生的这些，都不要被它吞没。视它们仅仅是众缘和合、无常无我的现象，用超然一点的态度来觉照。这就是第二个塔楼的比喻。

油钵的比喻

第三个是油钵的比喻，这也是个公案。佛陀的弟子中有一位挺虔诚的国王，

他经常邀请一些师父们到皇宫里边去说法。我们知道皇宫里边后妃是很多的，美女如云。有的时候一些年轻的尊者们去说法，这个国王就会有点担忧他们见到这些美女会不会动心，会不会乱想、退失道心？所以他有一次就去问其中一位年轻英俊的尊者，他问得也比较犀利，他说：“我的后宫里面美女如云，你走进来的时候怎么能做到不起心动念？”

这位尊者就回答说：“把所有的女性都看作我们的亲人，年龄大的就看作是母亲，年龄相似的看作姐妹，年龄小的看作是女儿，这样就不会对她们生起欲望。”这样讲的时候国王并不满意，他说：“有的时候我们对亲戚也有可能会产生欲望的，何况她也不是你真正的亲戚。你这个回答不能让我满意。”

然后比丘就回答了第二个方法说：“我们有的时候也会用不净观，把每个人都观想成只是头发、牙齿、皮肤、内脏、血液、淋巴液、脂肪这些，有的时候观想每个人都是一具白骨，像青瘀肿胀、有蛆虫爬的尸体。”这样讲了之后，国王觉得也不容易，仍然不满意。

然后这位尊者讲了第三个方法说：“其实我们还有一些方法，那就是守护正念。”他就举了“油钵”的例子：有一个死刑犯，国王给了他一个油钵，让他端着这满满一钵油在大街上走，不许洒出一滴来，能做到就放了他。他就全程都在看着这个油钵千万别洒了，哪怕旁边有人走过来走过去，他什么都注意不到，因为他只能看着这个油钵。

当他讲了这个比喻的时候，国王就接受了，很认可。他说：“是的，我的亲身体验也是这样的。有的时候我从佛陀那里闻法回来，我的正念就特别强烈，会全程地安住在正念里面。这个时候，我即使回到了王宫，面对吹拉弹唱，各种美食摆在面前，但是我的心仍然是非常镇静的。这些在我看来都只是现象，没有打扰我的内心。但是有的时候一段时间不去禅修，不去见佛陀了，我就会失去正念。当我来到王宫里，看到了好吃的，看到了音乐等各种娱乐，我往往会掉进去。掉进去了之后可能暴饮暴食、纵情娱乐，第二天就会疲惫不堪，整个人非常昏沉。”

所以他就从他亲身的体会中认可比丘所说的这个过程，他认为正念正知实际上是非常重要的守护。

我相信，我们的老师们、熟练的禅者应该有这个体会，你们刚从密集的禅修营回去的时候，肯定是充满了正念。走在大街上的时候，哪怕周围再嘈杂，你的心都很静。有时候七日禅刚结束，我们的营员们会分享，他们推着行李车在机场候车厅里面行禅，走得非常缓慢，推着行李在那边行禅也会感觉到法喜充满，不会觉得有赶飞机的躁动。在超市里买东西也是这样，他就推着车子，徐徐地一边行禅一边往前走，带着觉知，全程都很安详。但是如果一段时间不禅修不训练，

正念退失掉，来到闹市里，不能守护根门，回去就疲惫不堪。但是如果充满了正念的话，一般是不会太累的，因为心很寂静。

这就是具“念”的。与正念同在，它的特质就是醒觉、开放、接纳和平等的观察。我们对于所有的目标，不要去评判它是“好的”“坏的”，它都只是现象。在这个时候我们是一种醒觉的状态，你的心对这个世界是开放的，你对此时此刻的体验是开放和接纳的，以无贪无嗔的态度平等地观察。

以前我们在练习“看的禅修”的时候，禅师让我们扫视周围的条纹、光线、颜色、形状、明暗，来做看的禅修。修的时候，我们会走到花园里，找一个相对比较复杂的对境去看。你会发现，这个世界跟我们平时没有进入正念状态时是完全不一样的。

过去我们看到垃圾桶的时候就会觉得很脏，第一念就会很排斥，不会去仔细关注一个垃圾桶，直觉就很厌恶。但是当我们用一种全然的态度和平等心，去观察一个垃圾桶的时候，会看到它的表面：各种各样的颜色、形状、条纹、明暗，非常丰富，甚至有些令人震撼。

有时候我也会带我们的同学去苏州的园林，像狮子林这些地方。苏州的园林有一个特点就是移步换景，从不同的角度看同一个湖，感觉是完全不同的。我们就在那里做看的禅修，我们在一个角度上去看所有的空间的存在，然后换另外一个视角再过来观察，再换到第三个视角、第四个视角。在这种全然临在的观照中，心会进入一种非常深的平静当中，全然安住。他就突然间有点定住了，不想动了，全然都在里面止住。这就是具“念”的。

远离世间的贪欲和忧恼

第四就是远离世间的贪欲和忧恼。

我们在观的时候一定要注意，不要带着烦恼来观。比如你不喜欢一个人，然后你就盯着他看，看这个人又在不如法了，并且很气愤，那么你这是带着烦恼在观察，这并不正念。这个时候就应该反过来观自己的内在的评判和愤怒，而不是观对方了。有的时候我们也会带着贪欲来看，帅哥、美女走过的时候，我们很多人就会忍不住盯着一直看，那也不是正念。在这个时候一定要觉知到：什么东西吸引了我？观自己的身心发生了什么？可能就会发现心口有一种抓取感，特别想抓住某一个刹那的美丽，或者那种好看的感觉。

你就会看到贪欲的生起，就会看到贪是怎样的，它引起怎样的心理反应，身体感受有什么不一样？呼吸有没有变化？观察到贪的生起，我们就会更容易脱离它的控制，重新放松安定下来。以无贪无嗔的平等心来觉照，这就是远离世间的

贪欲和忧恼。

2.念住的四个方面

于内、于外

我们用这四种方式来做四念住，精勤的、正知的、具“念”的、远离世间的贪欲和忧恼，我们用这样一种状态来全然的修行。

“以此方式，于身，他于内安住于随观身；或他于外安住于随观身；或他于内和于外两者都安住于随观身。他安住于随观身体中生起的性质；或他安住于随观身体中灭去的性质；或他安住于随观身体中生起和灭去两者的性质。‘有‘个’身体 ’的念，在他心中确立，其程度适足以（发展）纯粹的知和持续的念。并且，他安住于无所依赖，不执取世间的任何事物。”

这段经文有点长，听起来有点复杂，我们来解读一下。这就是身念住的四个方面。这是身念住，但是和受念住的心和法都是一样的。

第一，念住的修习，不仅仅是内在，也包括了外在——内身、外身、内外身，内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法。内身就是你自己所发生的，外身就是别人所发生的，内外身就是同时知道自己和他人。比如说你跟一个人在一起聊天，在一起吃一顿饭，知道自己是观内身，知道对方的状态是观外身。同时知道自己和他人在一起，这就是“内外身”。

有的人说：我天天修正念，天天观自己的呼吸、感受，会不会太关注自己了，对环境对他人失去了联接和感知力？看到这段经文你就知道了，正念是开放的，并不只是去觉知自己，也要了解他人。注解里说：“许多事情发生在别人身上的时候，比发生在自己身上更能够清楚的被了解。”这句话是什么意思呢？比如说走路很急，当你自己急匆匆的时候是不容易知道自己是急躁的，但是别人从你旁边急匆匆地过去，你瞬间就辨识出来了那种急躁。所以有的时候观外身也是挺有意思的，我们周围的同伴们、我们旁边的禅者们，他们所呈现出来的安详或者是动荡，也会提起我们的正念。这个大家都应该了解。

所以我们会发现围绕着禅修是可以从很多方面来学习的，它会让我们不断地开启洞察力和智慧。

比如家长跟孩子在一起为什么会出问题？小孩儿其实已经表现出很多的肢体动作和表情了，他已经很烦躁了，但是我们大人完全没有意识到，还不断地催他，“吧啦吧啦”一直在说话，然后小孩就“砰”地门一关，把他们锁在外面，家长就很崩溃。实际上，如果正念足够的话，当孩子表现出紧张、不愉悦、抗拒

人的小动作的时候，我们就已经能够看到了。我们不光知道自己，也知道对方，知道自己和对方的同在。

我们跟孩子在一起，有的时候双方都很放松，就创造了一种非常温暖的存在；有的时候双方在一起很拘谨，或是特别别扭，但是不知道为什么。在这个时候，我们就可以向身念去分析，先观自己的身体和呼吸，然后再观自己的感受、心念，观完自己之后再把注意力转到他那边，洞察一下他的身体、他的感受。

有的人说，我没有神通怎么能知道别人的心呢？实际上我们是有这个能力的，心是遍知的，只是用正念我们就可以非常深地了解他。当然有神通、有定力的禅者，他还可以通过观察他人的心所依处，直接看到他的心，这个就很厉害了，直接了解别人的心念。但是对于普通人来讲，我们也可以用正念知来知道。这是第一个：内身、外身、内外身。

生起和灭去

其次，觉知的过程中，我们要注意到现象的生起和灭去。有的时候我们会注意到现象的生起，有的时候我们会注意到现象的灭去，最好能够既知道生起也知道灭去，这一点非常重要。

我们在缅甸禅修的时候，要求我们全程觉知。我们禅修以后去用斋的时候会排队路过大禅师的楼下，我们一开始都不知道，后来小参老师告诉我们说，大禅师每天中午都站在窗口观察你们。你们哪一个禅者东张西望，没有安住于正念他全部都知道。但是他不会直接批评禅者，他会批评小参老师，认为是老师没有教好大家学会在日常的安住正念。所以小参老师每次都很重视，常常提醒我们：“你们走路的时候一定要安住在正念，说不定大禅师就在那里看到了。”有一次用斋的时候大禅师突然来了，我们都不知道，然后他就在背后观察所有人吃饭的状态。如果他发现有谁不在正念里，那么他的小参老师第二天就会被大禅师询问：“你有没有尽到你的责任？为什么你指导的禅者还没有学会正念？”

禅修中心的要求是非常严格的。用斋的时候，看到食物时要标明“看到”；闻到它的香气时，知道“闻到”；手伸出来“拿取”；拿回来食物放到嘴巴里开始“咀嚼”。咀嚼的时候会体验到味道的“生起、弥漫、变化”，最后到喉咙里的时候“灭去”。我们在座的正念老师们应该都修过“吃葡萄干”练习，应该非常熟悉这一个过程。在禅修中心，用餐过程是非常缓慢的，吃一顿饭就会持续半个小时到四十分钟，甚至更久。每一口都是慢慢在咀嚼，感受食物对身体的影响，味道不断地生起和灭去。

那时候我是非常喜欢这个练习的。斋堂里带着觉照全然用餐，整个人的身心都会焕然一新，在这个过程中会有很多观察被激活。对每一种进入的食物都有觉

知，观它的生起和灭去。

反复修习之后，有一个刹那，我突然明白了味道的本质是什么——它只是一个现象，生起和灭去。这时候就发现自己的心态发生了一个特别大的变化，心对食物变得开放了，不管是什么味道，它都只是一种味道，你的心不会拒绝任何一种味道，但同时也不渴求任何一种味道，你不会想再来一种新的味道。每一种味道都行，因为它都只是味道而已，生起和灭去。

那一刻对于味道全然开放的体验，让我非常震撼。没有经历这个之前，我们总有一些爱吃和不爱吃的东西，你会抗拒一些东西，有时候你看到没吃过的东西，也会有渴望的感觉想试试，今天要不要换个口味？自从那一次的体验之后，会发现自己对味道拥有了平常心，什么都行，没有也行，那种感觉是非常好的，心开阔而自由。

当然回来之后可能不像禅修中心有那么强烈的体验，但是在很大程度上有了改变。像我们现在在斋堂里面，每天中午就是这几个菜，终生吃素，对我们来讲没有任何的问题，可以非常轻松地安住在这个过程中，摄取适宜的饮食。

所以注意到现象的生起和灭去，这是非常重要的。我们一般人的觉知，往往关注的是生起，不太关注它的灭去。如果你能够看到生灭，会让你感觉到更空灵，这是对空、无常的体验。有的时候我们说深山的宁静，如果只是没有声音，你不会觉得特别的静，但是当有个叮咚一声或者风铃“叮”的一声划过，你反而会觉得更加的空灵。那是因为，在那一刻声音的无常性加深了这个空灵的体验。

纯然的知和持续的念

念住的第三个方面就是纯然的知和持续的念。必须是客观地观察，而不是迷失在种种的联想和反应之中。就像大家在听音乐的时候，不要只是陶醉在音乐里面，陶醉在它的旋律或是美好的氛围里。真正的正念，它是以增进念和正知为目的。在听的过程中，增长了正念力，觉知更深刻，对念和知更熟练，这就是我们禅修的唯一目的。大家观呼吸、身体扫描、做正念瑜伽、生活中觉照，所有这些都是一样的。

无所依赖、不执取

第四就是无所依赖、不执取。不因为渴爱和各种推测的见解，而产生依赖，不执著它们为“我”和“我所”。

不要看到什么就掉进去、粘上去。任何一个东西都能把你困住，那是不行的。别人的一个眼神就让你瞬间掉入了地狱，别人的一句称赞让你瞬间就升到了天堂；一顿饭好吃你就挺开心的，一顿饭不好吃就半天心情都不安定，那是不行的。

一个真正的禅者，“处世间如虚空，如莲花不著水”，他是超然的，他的心自由、开放，是豁达的。千万不要认为它们是“我”和“我所”。就像我们产生的一些难过或者喜悦的情绪，也不要认为这是我的，“我很开心，我很忧伤”——忧伤只是忧伤，此刻的忧伤已经灭去了，不可得，千万别掉到自己的戏里面去自我陶醉，自我渲染。你会发现，刚才的忧伤过去了，喜悦过去了，此刻的平静过去了，它们都只是现象，来来去去、生生灭灭。我们就在生生灭灭的世间体验到了出世间。

二、身念住的主要修法

身念住的主要修法有六种。第一个是对呼吸的觉知；第二是四威仪：坐着、站着、躺着、走路。第三是动作，各种身体的动作，拿东西等这些动作。这三个觉知的是身体的现象。

然后还有三十二身分，把身体分析为解剖的组成部分；四界分别观，把身体分析为地水火风；九种想，观想去世之后身体腐烂变坏，最后白骨离散、化归尘土的九个过程。这是关于身体的本质。

我们会发现，身念处的修法就是非常深刻地洞察什么是“身”。我们要从这个角度来理解《大念住经》中的身念处，它不仅是观察身体的现象，还洞察了身体的本质。当看清楚了身体究竟是什么的时候，我们才能够超越对身体的执著，在面对身体的时候，不起烦恼，拥有智慧，获得心灵的自由和解脱。

1.呼吸

在此（修法中），（比丘）到森林或到树下，或到空屋，之后，他坐下。已盘腿后，他端正身体，并且使念安立在前：对吸气保持觉知；对吐气保持觉知。吸气长时，他知道：“吸气长。”吐气长时，他知道：“吐气长。”吸气短时，他知道：“吸气短。”吐气短时，他知道：“吐气短。”他如此训练：“ 吸气，体验全身。”他如此训练：“ 吐气，体验全身。”他如此训练：“吸气，使身行安静。”他如此训练：“吐气，使身行安静。”

这是《大念住经》中对观呼吸的表达。吸气知道吸气，呼气知道呼气。我们大家观腹部起伏的时候也是一样的，吸气你知道鼓起来，呼气你知道凹下去。这是最初开始习练时所观察的。

接下来，随着习练的深入，会进入第二个阶段。呼气、吸气长的时候知道长，短的时候知道短。腹部起伏有的时候明显，有的时候轻微。有的人腹部起伏的时

候，感受到的是前后的升降，有的人体验到的是向四面扩展开合。不管是哪种现象出现，都知道它即是“如是的”而已。

到了第三个层面：吸气，体验全身。有的注解里边认为这个“全身”是指呼吸的全过程。吸气知道吸气进入的全过程，呼气知道呼出的全过程。如果是观腹部起伏，也就是能够觉察吸气的时候肚子鼓起来，呼气的时候凹下去的全过程。但是有些注解认为，不光是知道呼吸的过程，还知道全身的开合变化，这就是比较深的一个状态了。

第四个阶段，吸气使身行安静，吐气使身行安静。在这个过程中会越来越宁静，越来越放松，整个的身和心都安定下来了。一般来说，这时候呼吸会越来越微细，因此也要求越来越细致的觉知力。

这就是呼吸的念住，我们这次禅营每天都在训练，大家也都比较熟悉。但是我们要感知到经文中所讲的这些阶段。

2.四威仪

再者，比丘们啊！当走着时，他知道：“走着。”当站着时，他知道：“站着。”当坐着时，他知道：“坐着。”当躺着时，他知道：“躺着。”或者，无论他的身体摆成何种姿势，他都相应地知道。

就像我们大家，可能是盘坐、“骑鹤坐”，或者侧坐、跪坐，也可能抱腿坐。我们昨天讲，不能把两腿伸向佛像和讲台，今天同学们做得都很好。另外没有病的话就不能躺着听，必须要坐着听。闻法的时候，你的身体不管是任何的姿势和状态，都要有觉知。特别是晚上睡觉的时候，大家一定要标明一下“躺着、躺着”，从头到脚检查一下自己躺着的状态，是以怎样的姿势来入睡的。我们走在路上的时候，就可以标明“走、走”。走得慢的时候也可以标明左步、右步，提起、推进、踩按等这些。如果走得很快，来不及标明的过细，那就只是标明“走”；慢跑的时候就标明“跑”，观自己跑的过程。所以在任何时候都是觉知的，这就是威仪。

当一个人带着觉知来走的时候，跟没有觉知的走，感觉是不一样的。一眼就能看出来谁有正念，谁没有正念，这就是对外身的觉察。一个非常有正念的人在你前面行禅，他那种气质马上就能感觉到，瞬间你的心情就可以平静下来。因为他很全然地活在当下，非常的纯粹、非常的从容。他此时此刻没有什么要贪的，没有什么要嗔的，不顾恋过去，不期待未来，当然从容了。

3.动作的正知

再者，比丘们啊！当向前行及返回时，他以正知而行。当向前看及向旁看时，他以正知而行。当弯曲及伸直他的肢体时，他以正知而行。当穿袈裟、持外衣及持钵时，他以正知而行。当吃、喝、咀嚼及尝味时，他以正知而行。当大便、小便时，他以正知而行。当走着、站着、坐着、入睡、醒来、说话、沉默时，他以正知而行。

我们整个的生活全部都在正念正知之间。有的时候也不用纠结非要用哪种方式来觉知。我们以前学禅修的时候，老师教我们保持觉知。当坐久了之后昏昏欲睡，他会让你做一些小动作，比如说敲击自己的手指，然后就觉知这个敲手指。或者有时候你要开会，因为内容无聊，可能昏昏欲睡失去了正念，那就可以在鞋子里动脚指头。通过对脚的动作的觉知，瞬间就把正念唤回来。

我们有时候也会有自发的疗愈，当心情特别乱、特别焦躁的时候，会坐不住，在屋里走来走去。实际上这就是通过身体动起来帮助自己跳出一部分思维。因为情绪太难受了，所以忍不住要做躯体动作，帮助自己回到当下，不在概念的世界里沉沦。

所以当情绪激动的时候，大量做一些行禅是很有用的。我们学了正念知之后，就会更充分地来运用。像我们在“观音热线”经常接各种心理求助的来电，有些求助者他的情绪非常大，听完了一个电话之后，会被他的痛苦跟烦恼所渲染，或多或少会让自己的心境有变化。这时我们一般就会绕三宝楼行禅一会儿，修一修慈心或者就只是觉知脚步。一般十到二十分钟以后，就已经非常好地把自己修复过来了，不会让这些负面情绪和难受的感觉一直困扰自己。

穿衣、吃饭、冲澡、去洗手间，所有这些时候都要保持觉知。当然我们的正念老师们对这一块都很熟悉了，应该都是练习了无数次的。但虽然我们已经练习了无数次，也要把每天的练习当作是第一次，一定要用非常新鲜的态度对所有的正念开启。一定要告诉自己，每天的醒来都是全新的一天。不要一到斋堂，就觉得今天又是稀饭跟萝卜，要知道今天的稀饭不一样，今天的萝卜也是新的。把心打开，向世界开放，向当下的经验开放。吸收营养的过程中我们还增长了正念和智慧，这是非常美好的体验。

4.三十二身分

他检视这同一具身体，从脚底往上、从头发往下，都被皮肤所覆盖，充满着种种的不净。（他检视）如下：“ 这身体内，有头发、体毛、指甲、牙齿、皮

肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、横隔膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液和尿液。”

这就是组成我们整个身体的所有内容。一般来说，我们在修三十二身分的时候，开始要先背下来，背下来以后反复地念诵，顺着念、倒着念，配合一个个的部位去观察。念到“发、毛、甲、齿、皮”的时候，你就会想到头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，让它们的形状呈现。然后反复地深入修习，我们对身体的真相也会有非常深的洞察。

当有了对身体的洞察的时候，就不会有那么多的贪著，也会觉得每个人都差不多。你不会觉得“我是美女”，就特别傲娇，对容貌特别在意。一旦获得了平常心，就会更从容地面对容貌，不会太担心衰老，因为年轻跟衰老的都是这些身分，没有什么特别，因此也会获得一种从容。

修不净观的时候，如果用对了功，一般的体会是一种清凉，会觉得特别轻松。我们以前在佛学院讲《入菩萨行论》，其中《静虑品》是修禅定的，它大量的篇幅都是讲不净观，从各个角度讲身体的不净。这个课讲完了以后我就问同学们：“你们听了之后感觉怎么样？”有的同学就跟我讲说：“非常轻松！”听完了之后，整个心态有特别轻松的感觉，感觉非常舒服，一下子很多的紧张压力都释放掉了。

但是也有的同学听了之后觉得更痛苦了。那是因为，有的时候我们的欲望并不是欲望本身。比如说有的人有童年创伤，曾经缺失了足够的爱和照顾，那可能就特别渴望一些亲密关系，在这个时候展现出来的欲望背后，其实是渴望跟一个人接近，需要一个人陪伴。在这个情况下，他去修不净观可能就会特别抗拒，不愿意去体会身体不净的一面，那就意味着其实是不想跟他人分离，害怕一个人。

这样就很难修不净观，一般就要先修慈心禅。当心灵被慈心所疗愈之后再修不净观就非常适合了。如果你是很健康的，没有那么多情结的话，直接修不净观就可以非常好地释放压力和困扰，让自己从贪欲里面释放出来。这种贪或多或少存在着，它会成为一种隐形的压力，不断地消耗我们，让我们不能放松。

5.四界

不论身体如何被放置，如何被摆置，他都视为由诸界所组成。（他检视）如下：“这身体内，有地界、水界、火界、风界。”

就是把身体分解为地、水、火、风。

打坐的时候，有时会感觉不到身体形状的存在，只能感觉到身体特别重或者

特别轻，这个时候你就体验到了地大的现象。“地大”它会让我们感受到轻和重、软和硬、光滑和粗糙。当你坐在那里觉得身体特别硬，这时候你就可以知道这是体验到了身体的地大。有时候觉得身体特别柔软、轻盈，这也是地大的现象。

第二就是水界。水界有时产生的一般是不能被观察的，但是我们观察到的唾液、流泪、出汗，这些可以把它标明为水界。

火界就是感觉到热和凉，有的人坐的时候浑身温暖、发热，有的人觉得身体凉，这就是火界。

风界，体验到的是支撑、运动、动感。我们观腹部起伏实际上观的是风大，你会体验到涌动的感觉。行禅的时候其实体验到的也是风大，提、推、按，推动的都是风大。这样观到一定程度的时候，身体的概念已经消失了，只体验到地、水、火、风。

6.九种想

就像他会去观看弃置在停尸处的尸体——已经死去一日、二日或三日，膨胀、青灰色、流出液体。……遭乌鸦、老鹰、秃鹰、狗、豺或各种蛆虫所食。……一具带有血和肉、肌腱相连的骸骨。……残留血迹、肌肉销尽的骸骨，靠着筋腱相连。……毫无血迹和肌肉的骸骨，靠着筋腱相连。……到处散落着断开的枯骨。……骨头变白，像海螺壳的颜色。……过了一年多，枯骨堆积起来。……骨头腐蚀且粉碎为尘土。他将（自己）这同一具身体，与（所见的死尸）比较：这身体也具有同样的特性，它将会像（上述）那样，它是无法免除那样的命运的。所以这就是身体的本质。

从三十二身分、四大到九种想，我们就会对身体产生充分的了解。对这样一个众缘和合、鲜活而又无常的身体，要爱护它，运用它来做善法，但是也不要执著，因为身体只是身体，它并不是“我”。

身念住的目的与利益：随观身体性质的目的，是为了对身体持有平衡而不执取的态度。带着这样的态度，修习者看待身体时，就只是视为缘起的产物。如果缺乏这种立基于身体的觉知，贪著和执取会很容易生起。它有助于培养不被感官纷扰所障碍的定力，并能导向解脱，身念住是平静与喜悦的源泉，是修行者最好的朋友。

佛教里面对身的修行是非常深刻的，是非常勇敢地去面对真相。当我们不面对的时候，就会特别害怕老、害怕病、害怕苦、害怕死亡。但是当我们面对了身体的实相，反而不再恐惧焦虑，会变得非常开放，获得了深刻的智慧。这就是今天给大家分享的身念住的内容。

今天晚上的佛法开示就到这里。随喜大家精进修行、精进闻法的功德。把我们所有闻思修的功德，也回向增长福德、开发智慧、身心安乐、吉祥自在，也愿这个世界的一切众生，也能获得幸福、喜悦和觉悟！

问答部分

问题 1：在家老是觉得正念不容易提升，容易中断怎么办？

界文法师：实际上，想要持续增进我们的正念，首先，就是要经常听闻、接触正念相关的开示和教法。

第二就是要接近有正念的人，如果你的周围环境中，比如家人、朋友们都修正念，那你就更容易提起正念。所以将来大家回去以后，慢慢地把这个教法推荐给你的家人、朋友们、亲戚们，大家在一起的时候，随时随地互相提醒。某个人进入了正念，别人马上就能感受到，他也会开启。

第三就是要在生活中、在修行中倾向于正念。就像我们上次讲到的，在所有的禅修过程中，在观察身受心法的过程中，倾向于开发“知”和“念”——就是非常纯粹的知和具足的念。在观呼吸的过程中，在吃饭的过程中，在跟人说话的过程中，要有意识地把正知和正念带入其中，意识到这个过程可以提升我们的洞察力，提升我们此时全然的正念。有了这些意识，那么我们的正念就会不断地增长。

总结起来说就是：第一，经常、反复听闻此类的教法；第二，亲近具有正念的善知识和善友；第三，在修行中和生活中倾向于知和念。这样我们就会不断地进步了。

问题 2：观呼吸的时候，总是感觉在控制呼吸，没有办法更微细的觉知，这怎么办呢？

界文法师：控制呼吸好像是我们中国的禅修者经常出现的问题，其实也跟修行态度和心性有关。有时候我们在生活和工作中，特别的努力、用力，这种心理特质也会进入到我们的禅修中。这个“用力”，用在工作上是很好的，但是在修行中，太用力，就像弹琴，琴弦绷得太紧，不容易调出最好的声音来。

那怎么来去除（控制）呢？有的时候你会发现，只要开始观呼吸，好像是不由自主地就开始控制呼吸，就有点紧。那在这个时候，恰恰可以让我们觉察到我们的紧绷和抓取，所以它的出现不是一个坏事，它会让我们看到自己紧绷和抓取的这个部分。

在这个时候，不要批判自己，而是轻轻地标明“知道、知道、知道”。然后先观一下自己的身体，比如肩膀紧不紧？腰紧不紧？腿是什么状态？全身是什么状态？把觉察力放在全身，非常温和的，非常友善的，看着这个紧绷的自己。要容许自己有一点紧张，不要逼着自己立刻就不紧张——那是做不到的。所以带着点紧绷也不要紧，我们可以继续观呼吸，一边观呼吸，一边放松。轻轻松开肩膀、胸、肩、腿，各个部位。特别是我们的心里也要放松，轻轻地暗示自己“放下、放下”，放下我们心里的抓取感和用力。可能过一会儿，渐渐地，我们就放松平静下来，适应了观呼吸的感觉，最终甚至可以在观非常微细的呼吸的时候也不会紧张和用力。

这种修行实际上对我们心性的改变是非常重要的。我们能够在禅修中做到非常平静的观呼吸，无贪、无嗔，那这样的一种态度，这样一种非常纯粹的、如实的状态，也会慢慢带入到我们的生活中。我们会先在一些简单的场景中——吃饭、走路、独处和做家务的时候，慢慢地就学会了这种从容。最终我们也能够把这种态度扩展到一些艰难的时刻，在一些紧急的时刻，依然是从容的。这个时候，我们的生活品质和生命状态是非常美好的。

所以我觉得大家不用担心，在一开始的时候，要允许自己存在一点抓取和紧张，但是“允许”并不意味着我们不去关怀它。而是给自己空间，轻轻地去放松，学会放下，渐渐地，就能体验到不带执著的纯粹觉知了。一般来说，可能要坐十到二十分钟，慢慢地调整身心，就会松开。如果感觉很紧绷的话，就要反复地放松。如果是观鼻端呼吸的话，不要观得范围太小，一开始可以观得宽松一点，等心静下来了，再慢慢观察微细的呼吸。一开始不要把全部的注意力都放在鼻端前面，也分一点注意力在全身，这样就会轻松宽坦很多。

问题 3：音乐中如果只有音声的生起和灭去，那为什么我们仍然会感受到情绪？是由演奏者所生发的业吗？这个业被听者感受到了？

界文法师：所有的声音都是生灭，但是在生灭法里面，声音通过无数个小的生灭，组成了“旋律”，旋律是个概念法。“名句文身”，就是语言、名词、概念，包括它们的思想内涵，这些都是概念法。所以在音乐里边，通过把很多高低起伏的音节组合成了旋律，这就像许多个单字变成了一个句子一样，这个句子就能表达意义。

同样，一个旋律它就能传递情感。所以有的音乐，会让你感受到非常欢快，有的非常哀伤。它实际上就像把单个的单词组成句子，句子组成文章。我们的音乐也是这样，用音符的变化来组成旋律，用旋律来表达情怀。到了这个层面的时

候，我们所听的已经不再是只是单纯的声音了，还听到了音乐所传达的语言。

作曲者和演奏者的心，通过这个音乐语言的载体跟我们相通，我们会链接到他们那一刻当下的情绪和心境。当我们细心体会的时候，就能品尝出来。我们的心具有这个“知道”的能力，它能知道这个音乐里告诉我们的忧伤或者是喜悦，是这样的一个过程。

当我们在听的时候，是他那一刻的心念、心境被我们感受到了。如果他的心是喜悦的，充满爱心的，那么我们可能就会觉得舒服放松，如果说他的心是痛苦的，那可能我们听这个音乐，就会感受到压抑和悲伤。

但是如果我们是一个非常熟练的禅者，就能够超越这个层面的体验，不仅能知道声音的生灭，也能观察到音乐中的情感，但同时又不会被吞没。就像我们昨天举的例子，上了几层台阶，站在二楼看水涨水落，是这样的一个过程。如果没有正念正知，我们就会被吞没，很可能就是他痛苦，我们也开始悲伤，我们的心境也会跌落。

这也就是为什么我们看的每一个文学作品，听的每一段音乐，实际上都是要谨慎的。为什么？因为在看在听的时候，其实我们的心有可能受到了沾染和影响。有时候我们经常上网、经常刷手机短视频之后，会发现自己变得更烦躁了，更不开心了。但是有一些音乐和一些作品，你接触了，心境会变得更平静更喜悦。它是不一样的。

所以，我们烦恼的时候，会自动地想听一些疗愈的音乐，这是有道理的。因为那个作曲家，他那一刻的心是光明的、柔软的、带着爱的，那么我们听了以后，就会感觉到被抚慰被疗愈。

如果我们有足够的正念，那在任何一个外境之下，我们都是安全的，因为可以保持觉照而不陷入其中。但如果正念不够的话，那就要谨慎，给自己创造一个清净的外境。不然的话，我们就会受到影响和打扰。

问题 4：观腹部起伏的时候，偶尔觉得还挺好玩的，这种心态可取吗？还是要尽量避免？

界文法师： 你觉得很好玩，这挺好的，没问题。说明你对观腹部起伏感兴趣。我们要深入禅定，必须要修习“四如意足”，就是欲、勤、心、观这四法。

第一个就是“欲”——善法欲。就是说你对修习的善法有兴趣有意乐，想要去做。所以感兴趣非常重要。大家观呼吸的时候，一定要对观呼吸感兴趣；行禅

的时候，要开发对行禅的兴趣。修任何法，都必须对这个教法感兴趣。喜欢这个过程，这个时候，我们的心就是开放的，这对心的安住和提升会非常有帮助。

所以如果觉得观呼吸挺好玩，这个是好的，没有问题。对这个过程感兴趣，就会激发你能够持续观呼吸，不会厌倦。如果没有兴趣的话，观一会儿就会烦躁，杂念纷飞或者昏昏欲睡。但如果有兴趣的话，你就会一直安住观察，越观越微细，进入很深的状态。

但大家也不要执著，当发现自己挺喜欢这个禅修的时候，有的又开始执著了："哇，我好厉害！我开发了兴趣"，然后又产生了一个自我感。这时候你可以标明出来："喜悦、喜悦"，或者"有信心、有信心，开放、开放"，然后就放下。

问题 5：看到孩子做事都没有执行力，作为母亲不知道该说什么，有时候说了也没有用。如何做到放下对孩子未来的担忧？

界文法师：我没法给你一个具体的答案，因为每一个关系都是特定的，没有千篇一律的答案。但是如果你想要改善和孩子的关系，就必须要深刻地理解孩子。要能看到他要什么，他感受到了什么，他发生了什么，他在想什么？要对孩子的"身、受、心、法"有深刻的洞察，就是我们在四念处里面的"内身、外身、内外身，内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法"。对他的存在有一个非常深的洞察，有了这个洞察之后，可能你才知道该怎么陪伴和引导。

以前在观音热线里边，有一个孩子给我打电话，她才十二岁，她就跟我讲，学习压力非常大，她不想上学，很痛苦。她有时候跟爸妈说自己压力大，她父母就觉得：你小孩有什么压力？我们每天上班挣钱，我们才有压力，你就上个学有什么压力？然后小女孩听了就很郁闷。她就不想理父母了，因为他们根本就不懂她。其实她最想要的就是父母能问她一下："那什么带给你压力了呢？把你的压力有哪几点都告诉我吧。"那这样子她可能会讲很多，希望多一点时间睡觉、对跟同学相处觉得困扰、觉得不被老师尊重和喜爱……心里压了一堆沉甸甸的东西，让她感到透不过气。可能她只想倾诉一下，讲出来心里会舒服些；也可能她还需要一些支持，想要父母给她一些鼓励，告诉她不用怕，事情也不算太糟；也可能她需要父母给她一些建议，或者听听父母分享一下他们当年是怎么面对这些问题的等等。

孩子在未成年之前，他们在心智方面还是不够成熟的，比如说跟小朋友产生了冲突之后，她不知道该怎么来消化这个事件，不知道该怎么来看待自己。但是有智慧的父母，他们经历了很多，有人生的阅历和高度，就能看得很清楚，会给

她一些恰当的陪伴和指引，这样她就能安全地度过青春期。

很多未成年的孩子们，会被非常不成熟的思想和情感困在里边好几年，对他们的伤害也很大。但实际上在这个时候，如果他得到一个好的陪伴和指导，他就能够消化掉成长过程中的各种挑战，顺利地往前发展，渐渐成熟。

我觉得作为父母，首先还是要洞察，知道孩子发生了什么，深入了解孩子。一旦看到了孩子内在的成长力量，我们的担忧就能转化为祝福和与孩子一起成长的动力。

问题 6：正念是在减少业吗？或者是止息业的生起？

界文法师：正念的过程肯定会让不善业逐渐减轻的。那为什么它会减轻不善业呢？我们知道业的本质是过去行为造作的业种子留在我们的阿赖耶识里面，就是所谓的业因。但是这个种子它会不断的现行，现行之后，它会形成一个新的业种子再次的沉睡，这是一个“种子生现行，现行熏种子”的过程。

所以有时候我们在生活中，当回忆起一段不开心的往事，或者说大家在禅修中，一段特别痛苦的往事突然冒出来，你的心一下子跌落，那这个时候就是一个种子起现行的过程。在这个时候，如果没有正念，可能就会又一次产生愤怒，觉得“他为什么要这样对待我？！”就再次熏习和加强了嗔恨心。它每现起一次，就增加了一次熏习。那这样这个业是没有办法被转化的。

但是如果我们修了正念，当这段痛苦的往事浮现的时候，我们会用正念来观察，标明出它只是一段“回忆”，然后看到此刻身体的紧绷，轻轻地放松自己。看着它……看着它、知道……知道……当我们用旁观者的心态来观这个回忆时，可能在这个过程中，会看到自己的委屈和悲伤，对自己那个时候的痛苦产生关怀，也可能会突然明白了对方，他是处在愤怒、激动、盲目的状态，他其实也在烦恼中，对他也产生悲悯：我们都在烦恼中，都很苦！他们那种狰狞的面目，大喊大叫，其实正是很痛苦的一种表现。当理解了这些，这个记忆现起的过程，我们就不再增加愤怒，而是产生了悲悯、通达、慈爱和接纳。

但同时我们也会领悟到，过去法已经灭去了，伤害的对方和受伤的自己，五蕴无常，都已经灭去，了不可得。此刻坐在这个蒲团上的，是一个安详从容的有力量的禅者，是全新的五蕴，不再把自己界定为一个受害者。

这个过程中，我们就改变了这个业的熏习，它新熏的种子，这个嗔的业力已经减小了，因为它被爱心和智慧疗愈了一部分。可能还没疗愈完，过段时间它又浮起来了，但是它出来以后我们已经没那么痛苦了，再一次的觉照和洞察，疗愈

和转化。经过几次之后，这段记忆它会彻底地不再产生负面影响，这个嗔的业就会被彻底的净化。是这样的过程。

所以我们在修正念的过程中，也是在不断净化业力的过程。有一些东西通过你的身心释放出来，可能会有烦闷、疼痛、僵硬、烦躁，各种表征，甚至有时候就像生病了一样，很难受。但是当用正念的态度经历了之后，整个人特别的轻松，突然一下子非常的喜悦，这都是消业的过程，不光是不让新的不善业生起，我们还能够去消减、净化内在存留的业种。所以，《大念住经》第一句话就是讲能够净化有情，让我们超越悲伤和忧恼，超越苦和不满。

问题 7：如何看待生病和医疗？

界文法师：不要把身体看得太真实，“身体”其实是个概念，是依于心和业力的变现。同样一堆分子、原子、电子，它为什么会运作成一个人的样子？呈现出一个男性的形状，或者呈现出一个女性的形状，呈现出美丽，或者不美丽？本来不就是分子、原子、电子吗？是谁规定的它们，让它们高速运转的时候，幻现出这样的形状来呢？那就是业力。

同时我们也知道身体并不真实，所以当我们在病痛中的时候，我们就可以观这个病痛，看这个疼痛在哪里，轻轻与它同在。在观的过程中，会看到疼痛也在流动变化，也是无常的，没有本质。当然，生病了，积极的治疗也是需要的，这是一种增上缘，药物也会影响我们身体的色法。

影响色法有四个原因：

第一种是业力的原因，“业生色”。有的人天生就很健康，同样的环境，别人病了，他就是不得病。因为他有健康的业。所以说这是第一种业引起的色法。所以要多多播种健康的业。

第二种是“心生色”。内心安详喜悦跟内心焦虑愤怒，对身体的影响是不一样的。喜悦的心、正念的心会等起轻快的、光明的、健康的色法。愤怒和贪婪等烦恼，引发的是僵硬的、紧绷的、沉重的色法，这是第二心的影响。我们要关注自己的心理健康和心灵的品质、心态。

第三是“时节生色”，就是气候、温度、环境对我们的影响。所以天热身体就出汗，全身松开。寒冷，全身发紧收缩，这些变化跟时节有关。适合的环境也很重要。

第四是“食生色”，跟食物有关。吃了辣椒，就会浑身发热。吃了寒性的食

物，就会肚子痛，身体凉。所以服用药物也是一种食生色，它会影响我们的色法，让我们获得健康。包括做理疗这些，也都会影响我们的色法。

（录音整理：慈正，妙定校）

第三讲　分说受念住、心念住

2023.8 月讲于苏州觉林寺

三、受念住

今天我们学“受念处”，我们看这段经文：

当感觉到乐受时，他知道：“感觉到乐受。”当感觉到苦受时，他知道：“感觉到苦受。”当感觉到不苦不乐受时，他知道：“感觉到不苦不乐受。”

当感觉到世俗的乐受时，他知道：“感觉到世俗的乐受。”当感觉到非世俗的乐受时，他知道：“感觉到非世俗的乐受。”

当感觉到世俗的苦受时，他知道：“感觉到世俗的苦受。”当感觉到非世俗的苦受时，他知道：“感觉到非世俗的苦受。”

当感觉到世俗的不苦不乐受时，他知道：“感觉到世俗的不苦不乐受。”当感觉到非世俗的不苦不乐受时，他知道：“感觉到非世俗的不苦不乐受。”

在“受念处”里边，我们所观察到的是六种受: 就是乐受、苦受、不苦不乐受，然后分别对应“有执取”和“无执取”。

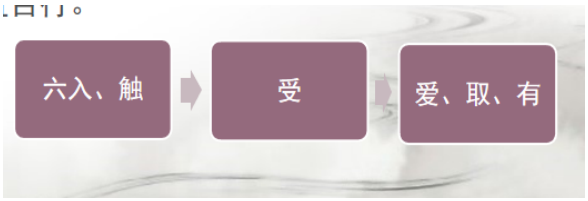
比如此刻大家坐在这里，可能有的人已经开始有点腿痛了，腿有点麻，有点僵硬。但是如果疼痛不是太强烈，可能我们的心并不在意，因为经过了三天的训练，我们的正念更强大了。它不会影响我们继续观呼吸、继续听课，自己也不想动。虽然腿疼是苦受，但那是无执取的苦受，心没有对它起烦恼。当苦受再继续增加的时候，可能有的人就受不了了。这时候身体开始紧张，心开始焦躁，抗拒苦受，这时候它就是一种有执取的苦受。

乐受也是一样的。大家在寺院里比较容易现起这种不执著的乐受，有时候感觉很喜悦，但是内心依然是清凉的，知道这种喜悦，但是不执著，不抓取它，让这个喜悦流过此刻的身心。仍然在行禅，仍然在观呼吸，活在了了分明的正念中，保持着觉知，这个就是无执取的乐受。当我们对受具有了觉照和不执著的态度，就有导致从苦解脱的可能。

1.对三种受了解和不执著

发展对三种受的了解和不执著，具有导致从苦解脱的潜能。感受是非常重要

的，它是触跟渴爱之间的连接（十二因缘之“触缘受、受缘爱”），我们烦恼的产生很主要的一环就是跟感受有关。看这个功能图：



“六入”是什么？就是六根门，眼耳鼻舌身意。看到、听到、闻到、尝到、想到所有的境，这是一种触。眼睛看到颜色，鼻子闻到香气，心里想着一些特定的内容，然后就会产生出受。从受产生爱和取，从爱到取，我们就会造作业力，有了业力，就有了轮回。所以受是非常重要的关键环节。

“对诸受的觉察可以在对感受开始做出反应、投射或者合理化之前，‘觉知之光’就能现前”。

有时候苦受来了，我们会下意识地就想要反应。比如别人说“某某某你怎么回事？！”这时候我们的第一念就想辩解、反驳，就想跟他对抗。这时候，如果我们经受了正念的训练，首先就会标明出来“感受到……感受到”，感受到什么？可能是浑身发紧，心里有一种能量腾地涌到头上来。接下来就可以再观察它们到底是什么？可能是一种又委屈又愤怒，还有惊恐的情绪，觉得自己是不是很差的内在思维，以及对于对方的防御和敌意。

当我们看清了之后，一边观呼吸，一边看着这个情绪，这个情绪就会慢慢平静下来。这个时候，我们可能会非常从容地告诉对方：看来你对这个事情不是那么满意，你的要求是什么？跟他建立一个正确的沟通。当对方看到你心平气和，还在问他需要什么，他的重心就会转向表达自己的需求，而不是对我们的攻击上了，那这就是一个非常有效的沟通，也促进了两方的互相了解。所以“随观感受”是特别重要的。

有的人可能会问：不要有贪嗔，是不是我们再不能享受生活中的一些美好？实际上，在佛法看来，只有三种世俗的受（有执取的受）才有生起烦恼的潜因，不是所有受都会生起烦恼。如果能够对它们有观照，烦恼就不会生起。

所以核心是我们要辨识出三种有执取的乐受、苦受、不苦不乐受。佛教中对诸受的态度，并不是执著在受的本身，而是在如实观的过程中，导向正念和智慧的增长。

那我们怎么来看待乐受？佛法中认为如果善用我们的乐受，它就有滋养身心，助力禅定的效果。

大家可能也有这个体会，如果说今天打坐，坐得特别舒服，就比较愿意一直坐下去，对于深入禅修特别有动力。禅修过程中生起的喜和乐是定的助缘。实际上不光是禅修，包括在生活中，要想学习有动力，就必须要开发学习中的喜悦心，在学习中感受到快乐；要想工作做得好，最好也能在工作中找到快乐和价值感，它们就会滋养着自己，越做越好。

乐受本身不是一种罪恶，但是如果对乐受产生了贪着，那又把自己掉进了坑里：这一坐坐得特别舒服，然后下一坐，一上坐就想赶快让自己进入这个状态，但是越想进入，就越进入不了。那就是贪着乐受带来的问题。

所以我们在乐受产生的时候，必须要观照乐受，检查自己的心，是不是贪着了，抓取了？如果检查到有执取，就要观这个执取，把它松开放下。一般来说，有执取的时候，我们的身体会紧张，心会有一点收紧的感觉。我们可以通过这个来检查。

我们这一坐，如果坐得很舒服，能够把这个贪着放下，那么下一坐开始的时候，我们的心是平静的，已经清空了所有的牵挂，所以就没有负担。不然的话，过去好的经验就又会变成我们的困扰。

对于苦受，我们也不要畏惧。对苦受的抗拒、厌恶、排斥也是一种执取。而无执取的心，即使在苦受中，也能保持平静和开放的姿态，在觉照苦受的过程中开发智慧。

在《入菩萨行论》里说，苦有八种功德，能够激发我们的出离心，开发我们的菩提心，对轮回众生生起悲悯，对罪恶生厌离，对修善发起勇猛等等。所以，如果善用其心，苦也能成为我们进步的增上缘。

打坐的时候腿疼，虽然很痛苦，但是也会发现它有一个特征，那就是很容易观察。现象很明显，而且腿疼来了之后，就不会昏沉，甚至其他的杂念不会现起——都被剧烈的疼痛所占据。这时候，我们正好可以深入观照疼痛的现象和本质。这一坐的禅修，就会观得非常深入，在过程中增长了念和慧。每一种感受都有它的缘起性，无常无我的本质，所以在此过程中也可以体验到真理，甚至获得解脱。

马哈希尊者有一本书《法的医疗》，记述了他的一个禅修学员得了癌症，肚子里长一个肿瘤。当他在禅修的时候，这个肿瘤有时候会剧痛。有一次坐禅的时候，这个肿瘤非常痛，他就一直观察这个疼痛，进入了一种忘我的状态，完全深入进去，他发现这个疼痛不是一块铁板样的痛，而是无数个非常细小的刹那生灭组成，每一个疼痛都刹那生灭，在流动变化。他深度观照这些流动变化，刹那、刹那，生灭、生灭，最后已经感受不到身体，只有无数个快速生灭的感受。然后整个身体跟世界都消失了，他进入一种“桶底脱落”的状态。当他从这个定中退

出的时候，已经证到了初果，肿瘤也完全消失了，他的心彻底转化了业力。

我们的身体本质就是虚幻的，为什么会变现一个癌症的形状呢？那是因为业力。当他的心深度转化了之后，这个业力就已经消散了，达成了彻底的疗愈。

所以我们在座的大家，不用畏惧疼痛，修得深的时候，你会发现疼痛还有很好的用处，你会很喜欢观这个疼痛。有时候观呼吸，会容易昏沉，但观疼痛不会，而且它的生灭现象很明显。刹那刹那都在变化，一点都不会觉得无聊。

禅修中对于苦受和乐受的态度，也会带入到我们日常的生活中，使我们在各种顺境逆境前获得如如不动的开放性和平常心，在不完美的世界中活出了完美。

这就是关于受念处的内容。当然“受”也包括了身体的感受和心的感受。关于诸受的觉察，是非常重要的。

2.怎么修受念处

第一步，识别，看到每一种受的特相。

比如说我们觉得很累很疲劳。这时候，我们要马上把它标明出来：这是一个苦受，一个身体的苦受。跟别人说话不开心，被人骂了，心里很难受，这时候也要及时地把它标明出来：这是一个苦受，心里的苦受。第一步能识别出来，把它们视之为一种现象，一个受念处的观察对象，而不是认同它们，被它们所淹没，这是非常重要的。

就像我今天参加了一天的讲座跟各种活动，然后又坐车过来，到寺院感觉头发重，身体有一种酸的感觉，这时候我就把它们标明出来，轻轻地去观这些苦受。然后在会客室喝了一杯茶之后，身体变得轻盈，整个人感觉到精神焕发，这时候我感受到了乐受，也轻轻地把它们标明出来：“轻快、轻快……喜悦、喜悦”。虽然身心感受在不断变化，但是觉照之心是稳定从容的。所以正念熟练了之后，可以非常生活化。随时随地都有可观察的，随时随地都可以安住于正念。

第二步，体会它们的共相——生灭无常。

诸受的显著特征，是它们都短暂无常。通过对它们的持续观察，就可以成为强而有力的工具。所以，在深入观察诸受的过程中，我们就会渐渐看到它们是众缘和合，具有生灭性、无常性。

在觉照的时候，要以无执取的态度，注意不要对诸受生起贪、嗔。我们看下面这一段话：

“风可能有的时候暖，有的时候冷，有的时候潮湿，有的时候弥漫灰尘。

同样的，在这个身体内有不同类型的受生起，有时候诸受是乐的，有时候是不苦不乐的，有时候是苦的。犹如与天气的变迁争斗是愚蠢的一样，人不需要与受的变迁争斗。”

不要强迫自己的身体只能出乐受、不允许它出苦受。在娑婆世界就是会有苦受的，所以跟自己的苦受争斗，就像跟天气争斗，没有任何意义，还消耗我们的能量。所以如果我们用这样的见地来观察，修行者就能够逐渐建立不执著的态度。允许它们发生，它是什么就是什么，但是我们可以去关怀，可以去觉知它，在这个过程中增长正念和智慧。

四、心念住

我们接着说“心念住”：

他知道：有贪的心是“贪的”；无贪的心是“无贪的”。

他知道：有瞋的心是“瞋的”；无瞋的心是“无瞋的”。

他知道：有痴的心是“痴的”；无痴的心是“无痴的”。

他知道：蜷缩的心是“蜷缩的”；散乱的心是“散乱的”。

他知道：广大的心是“广大的”；狭小的心是“狭小的”。

他知道：可被超越的心是“可被超越的”；无可被超越的心是“无可被超越的”。

他知道：有定的心是“定的”；无定的心是“无定的”。

他知道：解脱的心是“已解脱的”；未解脱的心是“未解脱的”。

1.普通心和高级心

普通心有四对，高级的心也有四对。

我们普通人，一般现起的可能是有贪，也可能是无贪；可能是有嗔，也可能是无嗔；可能是有痴，也可能是无痴；可能是蜷缩，也可能是散乱。“蜷缩”就是心昏沉，提不起来，不清明。散乱的心动荡发散，像瀑布、像野马。

大家现在可以观一下自己的心，看看此时此刻的心是怎样的状态呢？也可能没嗔，没有跟人生气，还挺顺畅；可能也没有贪，不想抓取什么，在听闻教法的时候，也在安住此刻；因为修习正念正知，不是处于愚痴的状态。心是昏沉还是

散乱？并昏沉，可能也不太散乱，听得聚精会神。那就可以了知此刻的心是一种无贪、无瞋、无痴，处于平静或者喜悦的心。

高级心的状态有四对：第一对就是“广大”和“狭小”。禅修的时候，把慈心散布给一切众生，这时候的心是广大的，向全体法界开放。有的时候，心非常狭小，不想看任何人，被自己的情绪困在这个身体里，困在脑海的念头里，非常痛苦，这个时候的心是狭小的，不再向世界开放。

第二对是“可超越”和“不可超越”，“不可超越”指的是证到了四禅以上，“四无色定”和四禅是同一个阶位的，它们只不过比四禅更微细。没有证到四禅之前的心，都是可超越的心。

“有定”还是“无定”——定有欲界定、近分定、初禅到四禅的定、无色界的定。我们可以检查自己的心，有定还是没有定。

“已解脱、未解脱”——开悟了还是没开悟。如果我们还没解脱，知道自己还没解脱。有一天证悟了，清楚知道自己已经证悟。

这十六种心能被我们识别出来，就是心念处。

2.修心念住的步骤

第一，要觉知到这些心理现象的生起，并意识到它们只是一种心理现象。

学了心念处之后，假如跟别人起了冲突，你会第一念觉知到嗔心在生起，那就标明出来，意识到这只是一个心理现象，一个心念住所缘。在这个时候不要标明“我很生气”，因为佛法说无我。谁在生气呢？心在生气，身体在紧张。当这样想的时候，视角和感受就会有所不同，看着这个心生气的样子，也更容易提起正念和悲悯，而不是认同它，被它淹没。现象只是现象，现象不是我，如实而观。

我在禅修营中讲这些的时候，有个人就问了我一个问题。他说：“法师，我现在知道了，原来不是我在贪，是心在贪，那这样的话，我还需要为这个贪负责吗？不是我在贪，我觉得跟我无关。”我就反问他：“既然是心在贪，你没贪，那干嘛还要随顺它，要听它的话呢？”所以这个问题就不再是个问题了。

当然他说的没有错，确实是心在贪，而不是“我”在贪，这是没错的。但正是因为这样，所以我们要修心念住，对心理活动要有正念正知。否则的话，我们就会成为心的奴隶，被它牵引，随业流转。放纵心的后果很大，一念贪心，万劫不复，都有可能。所以出于生命关怀的角度，出于慈悲和智慧的角度，就能够很好地观察和处理这颗心现起的各种现象。

第二，就是辨识它们的特相。

能够看清楚心理状态是什么，这一点非常重要。有些人的问题就是，不能够辨识清楚，那就很难处理。

比如说，他只知道“我很痛苦，我很难受”，但是如果只标注到这个程度，那是不够的，观察心的时候，觉得被一团混沌的情绪卡住，很难处理自己的痛苦。这个时候最好能识别得更细致一些：这个痛苦是怎样的痛苦？可能这个痛苦里面有一些恐惧，有一些不确定感，可能里面还有紧张，还有一种觉得生命的无助或者说是悲伤——“难受”其实是复合物，是一团混合的情绪。当把它们一个一个的辨识出来之后，我们就不会被卡在情绪里，更容易看到它们的生灭流动变化。

第三，领悟它们的共相——无常性、缘起性、无我性。

辨识了它们的特相——就是看清了之后，还要领悟它们的共相。共相是什么？就是无常性、缘起性、无我性。要知道每一种情绪、每一个心念都是无常的，这点一定要非常坚定地相信。

有的人他处在烦恼痛苦中的时候多，就觉得这个痛苦好像是永恒的一样。但是痛苦也是无常的，众缘和合。有人可能在禅修中感受到内心平静安宁、法喜充满，那也要知道，这也是无常的。这样我们的心又放下了对心念的执取，重新获得了平常心。禅修中好的心理体验灭去了也不要紧，并不意味它不会再来。当然它再来的时候也不是它了，也许是另外一种更深的体验。感受只是感受，心念只是心念。这个时候我们就会体验到，心是开放的，向各种经验开放，向未来开放，会觉得突然打开了自己。

这就是心念住：第一要意识到心理现象的生起：贪、嗔、痴、昏沉、散乱、广大、狭小……出现什么就知道它，知道它是一种现象，不是“我”也不是“我所”。第二辨识，知道它们是什么？更细致地看清它们的特相，这一点非常重要。第三，也要知道它们的共相，所有的情绪，所有的心念，它们都是无常的，都是缘起的、无我的。

所以贪不是“我”，瞋不是“我”，痴不是“我”，昏沉也不是“我”，散乱、掉举也不是“我”。心理现象只是心理现象，用正念正知来保持觉照。

3.对烦恼和不善心的处理方法

在修学的过程中，有时可能会遇到强烈的情绪或是烦恼生起，这时候可以用下面四种方式来处理。

第一就是标明，标明本身就具有治疗性。所谓“不怕念起，就怕觉迟”，当

一个情绪或是烦恼被看到和标明的时候，我们就已经从“自动运行”的状态中摆脱出来了。

第二理解它的本质。就是我们刚才讲的，要知道它是什么，这个过程里边有正知和慧。看清楚我们的愤怒、悲伤、焦虑和贪婪的本质。

有的人说：“我这个人特别贪着欲望。”那就可以去观照这个欲望，看它是什么时候生起的，看这是一个怎样的贪欲。有的人会发现原来是渴望乐受；有的人可能会看到自己的欲望的本质，实际上是想接近一个人，体验一种亲密感；有的人可能觉得自己的欲望本质，就是喜欢美好，想要得到。每个人的欲望的特质都不一样。当看清自己欲望的本质，就用正念正知来观这个渴望感，看着“想要”的那种感觉。因为它是无常的，只要我们的正念足够强，就能觉照到它们生灭无常的本质，这个时候我们会有一种天高海阔的释怀，也会增加我们对佛法的信心。

对于过于强烈的烦恼，也可以适当用一些对治法来对治。有的时候，我们的正念力不够，可能会发现烦恼太强烈了，不断生起，无法处理。这时候就可以用对治法来加以对治。如果是欲望的烦恼的话，可以修不净观。如果是愤怒的话，就要对自己和他人修慈心。慈悲心一旦生起，愤怒就会灭去。

所以佛教里面也会修习四种护卫禅来帮助修行者用功：不净观、佛随念、慈心禅和死随念。

第四，如果用对治法也处理不了，强烈的烦恼反复现起，那就需要暂时远离激发烦恼的对境。有的人在家里吵架，情绪爆发，实在忍受不了，那就可以说：我现在情绪波动有点大，我们先暂停一下。然后，把门关上回到房间里面开始做深呼吸，身体放松，或者行禅，或者到外面跑一圈，给自己时间和空间，先把心转向身念处，这样让自己冷静下来，然后再去做沟通处理就会好很多。

总结一下，对治烦恼和不善心，我们第一就是标明。第二看清它的本质是什么。有强大的正念，第一个就够了，观照的当下，它就会灭去。如果烦恼反复现起，或者看不清，那就细致分辨它的本质。还不行，就修第三对治法。对治法对治不了，第四就暂时远离对境，将心转向中性的或者喜爱的所缘。在任何情况下都尽量不要让自己被烦恼淹没。

有的人觉得，要是不发火，一直都很平静，会不会被欺负，显得软弱？但其实，如果我们需要通过愤怒来处理问题，这仍然是一种不够强大的表现。真正强大了，其实是不卑不亢的。具有洞察力，而且态度上不卑不亢。并不是说我们必须要去取悦对方，或者畏惧对方的攻击性。

真正的强大是什么？是一种平静，而且还能很懂他。有的人的平静，是“我

把你看成空气”，隔离了对对方的情绪和感知，那还不是强大，对方反而会更愤怒。因为跟他发火，至少还是一种交流；不理他，反而会让他能量堵塞，更加愤怒痛苦。

所以说真正的强大是非常平静的，而且还很懂他，知道他为什么那么愤怒，能够一语道破。共情并不意味着要放弃自己的权利，而是一种向沟通开放的态度，这样更容易处理一些艰难的情境。但如果对方平静不下来，我们至少可以冷静离开，安全转移，保护好自己。不要想着自己像造物主一样能掌控所有的情景，想操纵所有情况和所有人的命运，这个是做不到的。依当下的情境灵活应对，就是最有智慧的处理方式。

问答部分

问题 1：打坐时散乱，有什么办法？

界文法师：散乱的时候需要标明这个散乱。今天要讲“法念住”，散乱其实就是法念住的所缘，说明你看到了一个法念住的目标。这个时候要观这个散乱，把它标明出来，洞察散乱的本质。就像《大念住经》所说的，知道它如何生起，知道它如何舍断，知道如何舍断后如何于未来不再生起。

散乱的时候，我们的心是一种什么状态呢？除了动荡之外，可能还有一种拎着、有点紧的感觉，甚至身体也有点紧的状态。那我们就从回观身体开始，把身体放松、呼吸调匀，再看心里的那种抓取。当散乱的时候，肯定是在不停地想这想那，思绪纷飞，这时心是有一种紧的状态，这时可以观这种抓取感和动荡，轻轻地提示自己“放下、放下、放下”。

如果感觉放不下，就可以问自己：“我执著什么，我要什么？”或者“我被什么所牵引？”观散乱心生起的因缘。然后可能会发现，是被一大堆东西所牵引：别人的期待，对未来的焦虑，自己的贪欲和渴望……看到了执著之苦，心就更容易放下，允许自己消停一下，歇心，至少这一坐允许自己不操心。这也是一种生命关怀，生活中的牵挂其实很苦的。通过照破的方式，我们就更容易安住。

通过对散乱的觉观和洞察，我们就会对散乱有更深的理解，同时也在这个过程中了解我们自己。

问题 2：打坐中体验到的全是幻象吗，比如腹部的起落？深入的时候因为感受到身体的消融，好像要进到另外一个空间，会有点恐惧，

无法更加深入。如何来克服这种恐惧感？是否找师父带领一下会更安全？

界文法师：并不只是我们打坐的时候看到幻象，整个轮回都是“幻象”。关于腹部起落，我的建议是把它标定为“现象”，与幻象要区分一下。因为幻象是纯粹无中生有的，你坐在这里，突然看到了一头白象跑来跑去，听到了别人听不到的声音，这个属于幻象。但是腹部起伏这些，它是在真实地发生，所以把它标明为现象，这样就能区分出来。

幻象是一种幻觉。如果说我们出现一些特殊幻觉的时候，比如幻听、幻视等，要有所警惕，在这个时候检查一下自己的感知。如果发现自己沉浸在幻象中，无法自拔，失去了正念，那就要暂停，把眼睛睁开，恢复现实感，不要执著幻象。

在密集禅修的时候，有可能会浮现一些幻象，看到风景，出现一些人物之类的，这个时候标明“看到、看到”，视之为一个看到的现象，而不是执著它为真实，一般它们会自动灭去。如果说它不灭去，就继续观腹部起伏就行了。知道它是一种幻象，幻象只是幻象就够了，千万不要执著。

以前遇到一位禅者，他在深入的打坐禅修中，感受到一些非常美妙的境界，看到了莲花，就像净土宗的典籍里讲到的“大若车轮”，而且比车轮还要大，“青色青光、黄色黄光、微妙香洁”，觉得非常精美。但是继续看的时候，就发现，莲花茎开始裂开了，里面流出了鲜血，接着脑海中的画面突然变得阴森恐怖，看到的不再是天堂的境界，而是变成了地狱境界，很可怕，让他没法禅修，导致了修行的障碍。

所以不要进入幻境。所有幻境出来的时候，就把它标明为只是一种现象，但是不进入它。仍然观“身、受、心、法”，特别是身念住的所缘比较安全，容易让我们保持现实感。我特别告诉大家，在深度的禅修中，很多禅者都会体验到各种境界，一定不要去进入这种境界。

有时候心会让你看到一个花园，你就标明“看到”就够了，千万不要想着我要走进去，走入这个花园。如果想着走入了花园，突然花园又变成了一片开阔的山谷; 你又走入了这个山谷，突然它又变成了一个宫殿。这个心像万花筒一样地不断在变幻。当你不断地进入其中的时候，有可能会迷失在潜意识的深处，最后就非常容易出问题。因为我们潜意识中也有很多可怕的、痛苦的种子，可能突然一下就有可怕的东西跑出来，就会导致出问题。

“身体消融”是不要紧的，因为在禅修中必然会经历“身体消融”的阶段，就是有一个阶段你会完全感受不到身体，只体验到心念。最后心念也消融了，只有无边的觉知。最后，连个觉知也要观它的生灭，当它灭去时，我们体验到空亦

是空，“虚空粉碎，大地平沉”，这时候才能证入涅槃。

“身体消融”是不用怕的，这时候就标明“知道、知道”，你可以检查自己的念头还在不在？心还知道吗？如果发现你的心还知道，就够了。“身体消融”的时候，可能体验不到呼吸，但是知道有念头、有感受，这时候观念头、观心本身就可以。可能过一会儿你的身体又回来了，呼吸又出来了，就再回来看呼吸。

问题 3：做梦的时候有强烈的情绪如何修持？

界文法师：如果梦中也能觉知的话，你就标记出来“这是梦”，然后标明“知道、知道”，看着这个梦，它就会过去，流动变化。如果处理不了，你就可以提醒自己念佛，梦中念佛，念三宝。

问题 4：“心念处”处理嗔的时候，是标“贪”和“嗔”，还是标细分的情绪，比如说生气、悲伤？

界文法师：这个问题实际上是非常重要的。我们在标明的时候，一定要标明实际感受到的，而不是用概念来标。

比如说你觉得冷和热，如果感觉到热，你就标明热；如果觉得凉你就标明凉，但是不要标定为“火大、火大”。如果感觉到软和硬，感觉到软就要标明为“软”；感觉到硬就标明为“硬”，就不能标“地大”，因为“火大”“地大”都是抽象出来的概念。我们要标实际体验到的。

同样，观情绪的时候，可能体验到渴望感，那就标明“渴望、渴望”，如果只是标“贪”的话，就比较粗。贪是对所有这一类心理体验的总称，因为不具体，就不容易看到它的生灭性，不容易品尝到它的本质，所以一定要标具体的，你的心实际品尝到的。

比如标明“愤怒”可能还不够，你可能实际体验到的是“恼火、恼火”，也可能体验到的是想要揍人的一种感觉，想要“惩罚”“攻击”。如果只是标明“愤怒”就还不够，一定要标明的具体到位，然后看着它，体会它的本质，看着它流动变化。如果没有标好，它就不能够变化，因为你的心没有被理解。

愤怒它不是恒常的，而是不断地灭去又生起新的愤怒，但是当心没有被理解，没有被看到的时候，前面的愤怒灭去了，它接着又生起一个新的愤怒，愤怒一直在，挥之不去。一旦用具体的心观照它的时候，心被理解了，它就会流动变化，让我们从强烈的情绪中脱离出来。

问题 5：坐禅中感到自己特别清醒，就容易想关于工作的问题，而且思路非常清晰，灵感源源不断。发现了这个状态不太愿意跳出来，因为这种灵感不是说有就有的，那这怎么来处理呢？

界文法师：我的建议还是要放下，安心修习，不要贪着在禅坐中出现的灵感。有的时候，我们在打坐中突然跳出了好多的感悟，这时候就特别开心，会一直反复思考自己的那些感悟，这些都是要注意的。有时候你想不通的事，突然就想通了，在工作上的一些灵感突然就来了，这是因为定能生慧，心沉静清澈的时候智慧被打开了。但不要去贪着，因为贪着了之后，定就会被破坏掉。没有定，后面更高层次的感悟就出不来，所以不要为眼前小的利益放弃后面更大的利益。

这时候应该继续安心，标明一下“知道、知道”，看到这个灵感、感悟，允许它过去，重新放开自己的心，不要抓取、贪着，继续好好修原来的禅修所缘。这样的话，越修越深，会出现更深层次的感悟。如果贪着这个小的感悟，后面就不能再进步了。所以要“舍得”，有舍才能得。

问题 6：行住坐卧，坐、卧怎么修？

界文法师：住就是站的意思，站着的时候，就观照自己的站姿。其实在观的过程中，你就会调整自己的站姿到理想的状态。我们说的站禅，就是对“站”的觉知。“卧”怎么觉察？你就标明“躺着、躺着、躺着”，然后观察自己是怎么躺着的——是很别扭地躺着，还是很放松地躺着; 是很从容地躺着，还是在焦虑、散乱、紧张地躺着？这是躺着的修习。

坐在火车上或者飞机上的时候，就可以觉知自己此刻坐在座位上，标明“坐着、坐着、坐着”，观自己是怎么样的状态坐在座位上的。这样观的时候，我们整个的旅程，好几个小时都在修四念住。

观完坐姿，等到把坐姿调好了，就可以观呼吸。如果不想观呼吸，就动一动手，观你的动作、接触，观感受和心念，都是可以的。累了的时候，就可以放松，观自己的疲劳感。

问题 7：已经练习正念四年了，但有的时候还是会生气，请问这是正常的吗？

界文法师：证得初果、二果的圣者都还是有嗔的，三果以上才会断除欲界的贪

嗔，何况我们凡夫？区别是，过去生气你只能生气；现在生气，你至少可以观自己的生气，在生气的过程中也能发展自己的正念、正知，开发智慧，这就是挺好的一个过程。

不必批判自己“不该生气”——不管出现了任何的东西，当它出现的时候，一定要接纳：它就是如此的，它就是生气了。然后更重要的是洞察生气的现象特质，以及过程中的因缘缘起。

问题 9：打坐的时候，脑海中像做白日梦一样，一个画面接一个画面，如何来观照？看着它们就好吗？还是观呼吸？

界文法师：这个时候，一般来说我们就标一下：看到、看到，但是不要一直看这些画面。我建议回来观呼吸，不理睬脑海里的画面。因为初学者直接观念头很难保持观照的状态，其实已经在“看电影”，但还以为自己是在觉知。

问题 10：标记后的自我提问是否应有个限度？比如说感到伤心，问伤心从何而来，引出一连串的思考和想法，心反而乱了。

界文法师：有的时候我们观情绪会出现这个问题。就是观的时候，你查找原因，你肯定就会想，某年某月某日某个人对我是这样做的，所以我生气，然后的话接着就展开思考。那这是不对的，这不是一个正念的方法。

当观到伤心的情绪和心境，可能会突然看到那个当下伤害的画面，或者引发相关的回忆。在这个时候，要注意的是，一定要贴着自己的感受来观，就是要观那个受伤的感觉，看着它。但是不要对它产生评判，不要再思考“我不该生气”，或者又跳到现实中的策略“如果是现在，我会怎么处理”。所有这些分别思虑都不要，而是贴着当下的伤心感受，看着它，与它同在，同时感受自己身体的变化、呼吸的变化就够了。

如果发现呼吸非常急促，身体很紧，你就先把呼吸调匀，一边放松身体一边继续看着那个情绪，与它同在。这个时候，往往就对情绪的本质有了更深的体会和了解，因为心是无常的，情绪在被照见、被理解的时候，它就会发生变化，可能会消失，也可能会转化为另外一种情绪。这个时候身体也会松开，心里有种释怀和释放的感觉。但是如果处理不了，一看就掉进去，心里特别痛、特别难受，无法保持稳定的觉照，那就说明我们目前的正念力还不够强大，这时可以转换观修的目标，重新回来观呼吸，或是观脚步。直到自己的正念足够强大了，总有一天会去处理它，所以都不急的。

问题 12：打坐久了腰疼，应该练什么可以改善？

界文法师：建议先做一下身体扫描，不光观腰本身，还要检查自己的全身，因为有时候腰疼，可能与身体的很多部位有关联。第二就是要注意心对腰疼的反应。如果发现这是某个姿势造成的，就可以调整姿势；改变了姿势之后它还是痛，就可以深入地观这个痛，看它的特质和它的流动变化。直到你不愿意观了，承受不了了，那就换一个威仪，从坐改成跪坐，或者是站起来做站禅或行禅。

问题 13：腿疼的时候是观疼，还是观出入息？

界文法师：一般来说，我们会尽量观出入息。疼痛的话，你可以标明一下“知道、知道”，就回来继续观呼吸。直到痛影响到你不能安心观呼吸了，心一再地回到疼痛上，这个时候就可以全力以赴地去观疼痛，这个时候就不要观呼吸了。

问题 14：听音乐旋律的时候，要求一方面体验到了作者的情绪，另一方面又不要陷入情绪。但是我发现如果体会他的情绪，就会掉进去，无法保持观照。只观照的时候也无法体会旋律所要表达的内涵，该如何平衡？

界文法师：根据自己的能力来修习观照，不要强求自己去听出音乐的情绪，因为当你的定力不足、正念不够的时候，一这样做，可能就会掉到音乐的情绪里，失去了正念。

一开始只需要观“听到”，知道乐器的音色品质，也观照它的生灭变化就够了。那么我们是怎么体验到音乐所传达的情绪情感的？当我们的心静下来的时候，心自动会知道，我们的心就有知道的能力。千万不要想着去把它观出来，那是不对的，那是一个很“有为”的方式。所以在“知道”的时候，心是像个旁观者一样的知道它，看着它、体验它。

但是很可能，我们仍然会被音乐所触动，因为体验到音乐传达的忧伤，可能会引发自己的忧伤。如果我们的感受被触动了，就回来观察自己的呼吸，检查身体的变化，始终与身念住连接，这样的话，就能够脱离出来，不至于沉浸在音乐的情绪中不能自拔，失去了觉照。

建议初学者在修习法念住的时候，可以多观一些中性的声音，或是大自然的声音。一开始不要去听一些情绪太浓烈的音乐，像瞎子阿炳的《二泉映月》《听

松》这些，真正静下来听的时候，可能会很强烈地冲击自己，因为里面的情绪太浓了。当我们的正念非常强大的时候，在任何时候我们都能够很好地成为旁观者，洞察这些法念住现象，并从中生起智慧。

（录音整理：牛冠飞，妙定校对）

第四讲　分说法念住

2023.8 月讲于苏州觉林寺

前面三天，我们介绍了《大念住经》的基本框架，也介绍了身念住、受念住和心念住，今天来学法念住。

五、法念住

我们开始讲“法念住”。

法念住的修习框架大概是五个部分：五盖、五蕴、六入处、七觉支、四圣谛。法念处的这五个部分，就是我们在禅修中会逐渐体验到的全过程。

最开始我们体验到的都是五盖，就像大家现在在禅修中体验到的要么是昏沉，要么是烦躁，要么起贪嗔，有时候还会怀疑，心会动来动去，那就是我们首先要观照的五盖。

克服五盖之后，我们就开始能看到五蕴了：这是色法，这是心法，包括感受、念头、意志、情感，还有我们能觉知的觉知心本身。

同时我们也能观到六入处——眼、耳、鼻、舌、身、意六根门看到、听到、闻到、尝到、触到、想到。

七觉支是一个逐步深入和发展的阶段。在深度的禅修中，这七个有利于解脱的要素——“觉支”，都会被我们体验到。

建立七觉支之后，我们最后证入四圣谛：苦、集、灭、道，看到了苦谛，破去了集谛，证到涅槃。

这个就是从凡夫到开悟的全过程，从凡入圣，这是法念住的主要内容。

1.五盖随观

我们看“五盖随观”：

如果感官的欲望在他之内现前，他知道：“我之内有感官的欲望。”如果感官的欲望未在他之内现前，他知道：“我之内无感官的欲望。”而且，他知道：未生起的感官欲望如何生起；已生起的感官欲望如何断除；以及如何防止已断

除的感官欲望在未来生起。

“我知道我之内有嗔，或者知道我之内无嗔，也知道未生起的嗔如何生起，已生起的嗔如何断除，以及如何防止已断除的嗔在未来生起。”昏沉嗜睡、掉举忧悔和疑都是这样。

五盖的比喻

这里用了“感官欲望”来说这个贪。注释书里面说到，贪不只是感官的欲望，因为到了色界和无色界，这些男女、饮食的欲望都是不存在的。特别是无色界，它是非常微细的，“空无边”“非想非非想”没有这些，但他依然有贪，对存在的贪着，所以用“贪”还是更好。但是这里用“感官欲望”，就更容易让我们理解到我们现在的这种贪欲，因为它比较粗重。

注解里边对五盖做了一些比喻。

把感官欲望比喻为掺杂染料的水：水放了染料进去，这水就不清澈了，它被污染、扭曲。感官欲望像水被染料染污，你一照，发现脸是绿的或者脸是红的。

嗔恚被比喻为加热到沸腾的水，想去看你在水里面的样子的时候，你会被烫伤，这个水“咕咚、咕咚”喷热气，没法在水里面照自己的影子。

昏沉和嗜睡，它被比喻为长满藻类的水，你朝水面照的时候，看到水是非常混沌不清晰的，它表现为一种停滞、昏寐的状态。

掉举和忧悔，像被风吹乱的水，水面被风吹得动来动去，你朝里看到的，全部都是碎片，不断地跳动，就是焦躁不安的那种感觉。

怀疑，它被比喻为昏暗浑浊的水。就像你在怀疑中，心是踌躇犹豫的：我在观腹部起伏，到底怎么观，我观得对吗？我能得到什么吗？当你在这种状态当中，你是非常犹豫的。

克服了感官的欲望，那种感觉就像免除了债务。当我们起了贪的时候，我们的心实际上是一种负担，心会被系缚。所以有时候，没谈恋爱的人活得挺开心的，但是一旦爱上了一个人，就没办法活得单纯，渴望、犹豫、纠结，不断地在粘著中挣扎。有一天终于放下了情执，这个时候反而感觉到“无债一身轻”，豁然开朗。

嗔恚令心动荡和冲动，它是痛苦的，所以当我们放下了嗔，那种体会就像从疾病中复原，不再受折磨。

昏沉和嗜睡，一旦破去了它，我们的感觉就像从牢狱里面释放，一下子心明开阔。走路时能非常清晰地观到脚步，坐禅时能很清楚地看到呼吸，有一种从昏

沉的“牢狱”里释放出来的感觉。

掉举和忧悔，像被风吹乱的水，让我们的心焦躁不安。如果去除了这种烦躁，感觉就像从奴役中获得自由。之前可能会一再地烦躁，或者为了自己公司的事情，或者为了某段人际关系没处理好，不断地回想和牵挂。但是有一天突然就想通、放下了，这时候就会觉得：我终于自由了！从这个纠结中摆脱了。所以这是自由的感觉。

破去了怀疑，就像安全地穿越了沙漠。因为人在一片茫茫的沙漠中，会非常无助，很迷茫，不知道该往哪边去才能够得救，哪里才是路。最终超越了怀疑，就像终于穿越了沙漠，来到绿洲，会有一种“终于出来了”、再也不迷茫的感觉，获得了信心的感觉。

所以关于五盖的这几个比喻特别有意思。不仅是坐禅的时候，乃至平时生活中我们也要关注到我们的五盖。作为初学者，我们的五盖会经常出来。

有时候撞钟声很美，瞬间我们的贪就起来了：好好听！希望一直听下去，希望把声音留住；今天中午的素食特别好吃，到第二天换了一道菜，突然发现是自己不喜欢的，瞬间嗔又出来了：今天怎么是这道菜？！

我们的心真正安宁的时刻很少，常常处在五盖中：要么贪、要么嗔；要么就是昏昏沉沉；要么就开始掉举，刷视频、找人聊天，或者去唱歌跳舞快乐一下。甚至于女生很胆小，还要看恐怖片，就因为孤独，心静不下来，就必须要给它投喂刺激，投喂心的各种“燃料”让它燃烧。要么就怀疑这、怀疑那、怀疑人生，问自己活着为什么。

所以大家就可以看到，保持一颗清明安宁的心是不容易的。

坚持禅修最终会破去五盖，随着修行的增长，会慢慢体验到无贪、无嗔，既不昏沉，也不散乱，而且没有怀疑，心非常稳定、非常清明，很坚定安然地用功，只是用功。这个时候会体验到自由开阔的、清明安详的状态，很从容，那就是修行之美。

五盖随观的两个阶段

识别五盖

第一个阶段，就是要辨识五盖，并且去观五盖，把它们作为念住的修习，可以导致心的净化。

比如发现自己生气了，这不是坏事，这说明你观到了一个法念住的目标。过去生气了，就一直在生气；现在生气了，就可以标明这是一个法念住所缘——我

看到了法念住的目标，这是一个“恼火”，这是一个“郁闷”，这是一个“悲伤”——识别它，而且能去观照它，这是第一步。

五盖是非常微细的，有的人说“我现在没有任何烦恼”，但是说这句话的时候，可能本身就是一种烦恼，因为里面可能有傲慢，可能有一种对没有任何烦恼的贪着和在意。

古德注解里边举了一个例子：阿那律尊者向舍利弗尊者抱怨说，我已经证到禅定了，还有坚定不移的精进，我也有强大的正念，但是为什么我一直无法开悟？舍利弗尊者是很有智慧的，他的回答是：当你说你已经证到禅定的时候，其实你是很傲慢的；第二，当你说你有坚定不移的精进，其实是处在掉举的状态；你觉得已经证得了安住的念，为什么还不开悟？其实这是在忧虑和怀疑，掉入了疑盖。

这样指出来之后，阿那律尊者朝内心观察，果然是如此的！这个时候他就返回来观照这些微细的五盖，瞬间他的心就平静下来，在很短的时间内，就证悟了。

所以真正的修习是非常微细的，遇到一位好的老师也很重要。有的时候我们只靠自己的力量是不够的，深度的禅修必须要有具备资格的老师来指导，这位老师他不能只有书面的知识，还需要亲身的体验和经历，同时还要有丰富的教学经验，他才能够推动我们进步，帮助我们克服困难。像阿那律尊者他都证到禅定了，他还是需要舍利弗的帮助才能开悟，所以善知识是非常重要。

观照五盖

第一点就是认出五盖，然后去观照五盖。下次大家烦躁的时候就要观烦躁，生气了就观生气，贪婪的时候就观贪婪，昏沉的时候就观这个昏沉，来什么就观什么。第二，不光要能观到它们，还要能识别它们的现起和灭去，还要进而观察导致它们生起的条件是什么，导致它们灭去的条件是什么，还有防止五盖在未来生起的条件。所以这就很复杂了，法念住是很深的。

你会发现，原来有的人对容貌特别执著，一个人长得好，他就会特别容易起贪心；有的人对吃有执著，对食物会很在意、很敏感；有的人可能对别人的夸奖很在意，他就特别想听到赞美；有的人特别想得到亲密感，或者得到被人接纳的安全感，那他就总是不由自主地试图取悦别人或者讨好、察言观色。

所有的这些，我们要看到贪生起的条件是什么？是外缘加上内心的匮乏感及渴望。

那么五盖为什么会消失？当然是因为有强有力的正念，加上见地到位。

有的时候五盖消失是因为你满足了它，比如渴望美食，你吃饱了，这时你对

食物暂时不再渴求，变得平常心了——但这种方法是有副作用的，因为胃口被吊得更高，下一次需要更好吃的食物，更多的花样，才能被满足。所以说通过满足欲望来让自己减轻欲望是危险的，不是佛教所赞成的。

佛教赞成的方法是照破——看清欲望的本质，不被它控制，内心安宁不再匮乏，这是从根本上解决五盖的方法。

如何防止未来再生起五盖？当我们的内心非常安定，没有匮乏感，拥有强大的正念正知，同时对教理有充分的理解，得到了好的老师的引导，这个时候哪怕在未来也很难生起五盖。

《阿含经》有一个故事说：有一位阿罗汉去他的信众家里应供。这位信众以前信外道的师父，那位外道师父正好也在，因为这位信众对阿罗汉非常尊重，给了他非常殷勤的招待，那这位外道师父就嫉妒生气。他就用各种语言辱骂阿罗汉。那位信众很尴尬也特别内疚。

这时候阿罗汉就告诉他说：不必难过，其实我的内心并没有任何痛苦。这位信众就很奇怪：为什么呢？阿罗汉就说：如果我是不好的，他说我不好，那么他说的是真实的，既然说的是真实，我为什么要生气？如果我很好，他说我不好，那他说的并不真实，我也不会因为他说我不好，就变得不好了，那我干嘛还要生气？所以他完全不会为别人的言语、态度所扰动。

为什么阿罗汉能做到，我们做不到？

这个道理看起来很简单：如果我很好，那别人说我不好，那是他说错了；如果我真的不好，他如实地指出来，我应该接受，而不是生气。那为什么我们会很愤怒呢？因为其实我们心里并不能很坚定地如实知道自己，我们都在通过别人来看到自己。但是阿罗汉已经能够“自依止、法依止、不异依止”，他对自己的认知不是通过别人来完成，他真实地知道自己是怎样的。别人对他的评判，他会如实地知道这只是评判，而且是别人的评判。但是如果我们不了解自己，那么我们就会在这个过程中受到困扰：当我们被批评的时候，就很痛苦；当我们被夸奖的时候，就很幸福。但阿罗汉不会的。

2.五蕴随观

我们接着看五蕴随观：

色是这样，它的生起是这样，它的灭去是这样。受是这样，它的生起是这样，它的灭去是这样。想是这样，它的生起是这样，它的灭去是这样。诸行是这样，它们的生起是这样，它们的灭去是这样。识是这样，它的生起是这样，

它的灭去是这样。

“五蕴”就是我们的身心。

佛教里把生命的存在分为色法和心法。色法是物质的部分，心法是受、想、行、识四个部分。“色”是“质碍”为义，通俗来说就是物质的部分，它是有形状、有大小、有方位的，所以称为质碍。心是什么？心是没有质碍的。

有人问，为什么会有他心通？他的心在他的身体里，我的心在我这，为什么我能知道别人的心？——其实问这个问题的时候，对于心所使用的概念，仍然还是物质的概念。用色法的概念来看待心法——在那里、在这里（方位处所的概念），而心法是没有这些概念的，心法是周遍的。距离、大小、远近、在哪里，这些都是物质的概念，都不是心的属性。

佛教讲的心是周遍的。既然心是周遍的，我的心跟这个宇宙、整个法界都是一体的；你们的心跟整个法界也是一体的；一切众生的心跟佛的心，在法界中都是互相交融的。就像这间屋里的很多灯，不可能这个灯的光只在这里，那个灯的光只在那里。每盏灯的光绽放着，它都照亮所有的空间，灯光与灯光互相交融，但是彼此独立。这就是心法的特征。

他心通，是因为我们的心本来就互相交融，只要静下心来观察，就能知道，因为我们的心本来就是存在这种功能的。有时候，我们走到一个房间里，瞬间就感觉到，这屋里的人是开心的，还是生气的。不一定是看到了什么，那是一种直接的知道。如果跟一个人闹别扭的时候，即使你们俩彼此微笑，但你知道，这个气场不对。

所以从理论上说，心是遍知的，当我们的心越宁静，五盖越少的时候，我们所知道的就越多，最终我们可以知道所有。

为什么定能生慧？因为我们的心本来就有知道的能力，是因为定让我们的心清澈，智慧就出来。所以当我们禅修的时候，会有很多的感悟跳出来，其实这些智慧，是我们的心本来就具有的，只是平时它们被烦恼和盖障所遮蔽了而已。

“受”以领纳为义，苦受、乐受、舍受。

“想”是以取相为义。

比如我们喝茶：“很好喝”，这是体会到的乐受；但接着我们会认识到“这是个红茶，这是个岩茶”——已经进入了概念，这就是添加了想，取相。

“行”是以造作为义。到了行的阶段，不但知道它是好喝不好喝，是什么茶，而且还想再来一杯，这个就进入行的阶段，“造作为义”，加入意志力在里面，开

始有所造作。业力的形成是要到了行的阶段开始，想的阶段不会形成业力。

“识”是什么？了别为义。不光我们知道自己喝了这茶，你还知道自己知道；对茶味的了知，对茶品种的思考、判断的了知，包括对知道自己知道的了知，这些都属于识蕴，以了别为义。

五蕴随观的两个阶段

识别每个蕴

我们人就是此身和此心。再把心分成为“受、想、行、识”，只有这些，再没有多的——所谓的“自我”。就像没有森林，只有树——树跟树在一起，我们叫它森林。但是你要说有个叫作“森林”的东西在吗？找不到、不存在。所以，我说“我坐在这里”，其实是身体坐在这里、心知道，但没有一个真实独存的“我”。

一般在禅修中心里，很多的禅者在密集禅修内观几周以后，就会体验到这一点，会看到，只有此身、此心，但没有我。在“十六种观智”中，第一个智慧是“名色分别智”，就是明了自己所看到的，只是“名法”和“色法”，名法是心，色法是色，没有自我，这是我们在修习观禅的时候会体验到的第一种智慧。很多的禅者，会体验到这一点，然后会向小参老师汇报，小参老师听了以后，知道你证得了这个观智，接下来会让你修第二个观智。总共有十六个观智。

得到第一个观智，我们这时只破除了一个很粗的“自我”，但是已经会让人感到很轻松了，“自我”的感觉被消减，一下子就去掉了重担特别轻松，突然就觉得放下了那些长久以来困扰自己的，与“自我”相关的牵绊。

所以在佛教里面观察身心世界的时候，不会用“自我”来标明，它会把“自我”分解成五蕴：这是色，这是受，这是想，这是行，这是识。

觉照每一蕴的无常性

五蕴的随观有两个部分。首先是对每个蕴的识别，能够辨识出来。辨识出来以后，就要意识到每一个蕴的无常性，知道色蕴的无常生灭；感受的流动变化；想，如浮云虚泡，概念只是概念而已；行蕴，看到它只是冲动性。

有的禅修老师会要求禅者尝试保持自己的愤怒，一分钟都不要停止它，不但不许他放弃愤怒，还要求他维持这个愤怒。然后这个学生试了一会，却发现自己很难做到——因为愤怒本来就是无常的。

所谓的“保持”愤怒？其实是一个让自己持续生起新的愤怒的过程。所以夫妻吵架的时候会翻旧账，为什么翻旧账呢？当前的事情已经不足以维持愤怒，所

以要把过去“你怎么对我的，你家里人怎么对我的”都翻出来，这样通过思维不断地让愤怒生起来，才能维持住愤怒情绪。如果不翻旧账，可能这个架就吵不下去。

所以，当我们被情绪所困扰，一定要注意检查自己的思维模式。每一个情绪在生起之后就灭去了，是思维在不断地生起新的情绪。

贪欲也是这样的，贪欲也是通过想象和思维，激发贪连续不断地生起来。如果没有想象和思维，让你从早上一直贪到晚上，那是完全无法做到的，一分钟都维持不住。所以这就是五蕴的无常性。

3.六入处随观

接下来讲“六入处”。

他知道：眼；他知道：诸色；而且他知道：依这两者而生起的系缚。而且他也知道：未生起的系缚如何生起，已生起的系缚如何断除，以及如何防止已断除的系缚在未来生起。

他知道：耳；他知道：诸声；……

他知道：鼻；他知道：诸香；……

他知道：舌；他知道：诸味；……

他知道：身；他知道：诸触；……

他知道：意；他知道：种种意的对象……以及如何防止已断除的系缚在未来生起。

在这里，有个特别重要的不同，就是六入处观有三个阶段。

第一个是识别，比如标明“看到、看到”。有的人说，这个声音很特别，那当你听到这个声音时，第一念要标明“听到、听到”。

“声音怎么这么刺耳或者悦耳，难受或者好听”，这时已经产生了分别执著，被贪或嗔所烦恼。所以要识别自己随之产生的执著和系缚。

第三，还要知道，这个系缚是怎么生起的？如何除灭？如何防止它们再次生起？

有句话非常经典：“不是世界困扰了我们，是我们对世界的执著困扰了我们。”我们经常说“这个人总是惹我生气，太烦了”，那要知道其实不是对方惹自己生气，而是自己对他的执著让自己生气。你执著于对方“不该这样”，那么就会生

气，假如有一天你不再执著这个，他怎么都不会让你生气了。

比如说在家里吃饭，有人觉得“筷子必须要放在左边，不能放在右边”。你一旦有了这个执著，那么他放在右边的时候，就会让你生气。当有一天你觉得放哪里都行，你就再也不会生气。我们一定要知道这一点。

对六入的观察，并不只是观察六入本身，最重要的是观我们的“眼耳鼻舌身意”在接触“色声香味触法”时，我们的执著和我们的系缚。而且还要知道执著和系缚是怎么生的，怎么灭的，如何防止它们再次生起。这是一个很有意思的探索过程。

佛教四念住是非常有智慧的，非常深刻，你想要完全通达和深度的掌握，没有漫长的时间是不可能的。

第一步要获得相关的知识，必须要有闻慧；然后深入思维，产生思慧；最后实证，得到修慧。

闻法是非常重要的，阿含经里举了个例子：黑牛和白牛一起用了一个轭，拴在同一根木棒上，两头牛一起拉着犁耕田。佛陀问弟子：是黑牛系缚了白牛，还是白牛系缚了黑牛？有的弟子说，是白牛把黑牛系缚了；有人说黑牛把白牛系缚了。佛陀告诉他们：不是黑牛系缚了白牛，也不是白牛系缚了黑牛，而是它俩中间的轭，把它们系缚了。所以说，不是外境系缚我们，而是我们对外境的执著系缚了我们。这样我们就知道了解脱的更深所在。

4.七觉支随观

接着讲七觉支。

如果念觉支在他之内现前，他知道：“我之内有念觉支。”如果念觉支未在他之内现前，他知道：“我之内无念觉支。”他知道：未生起的念觉支如何生起；已生起的念觉支如何经由发展而圆满。

如果择法觉支在他之内现前，他知道……

如果精进觉支在他之内现前，他知道……

如果喜觉支在他之内现前，他知道……

如果轻安觉支在他之内现前，他知道……

如果定觉支在他之内现前，他知道……

如果舍觉支在他之内现前，他知道……已生起的舍觉支如何经由发展而圆

满。

为什么叫“七觉支”呢？因为这七种心的素质，有益于提供觉悟的条件。“七觉支”就是七种觉悟的要素，它们会在我们禅修的过程中陆续被体验到。

第一，“念觉支”。就是正念，自己是否安住在正念中，有没有失去正念。

第二，“择法觉支”。“择法”的本质是一种慧心所的功能，对禅修的过程依智慧而有所决择。

比如有禅者问道，修慈心的时候，心到底是安住在“愿一切众生快乐”这句话上，还是放在关怀众生的一些感觉里？它应该放在哪里呢？这就是一个择法的过程——你的心到底应该放在什么地方，要智慧地选择。那我们就会知道，语言并不重要，语言背后的情怀、你的慈心才是慈心禅真正要安住的。

观腹部起伏的时候，标明“起”和“落”的概念不重要，关键是真实发生的起落的过程：胀起来，落下去。只有这样我们才能渐渐体验到，身心世界的无常、无我、空的本质。否则就会固着在起、落的概念上，就无法证悟。这就是择法。

择法之后，我们就需要精进，持续地练习。

有了精进，就会产生法喜。

有了法喜，就会得到轻安。这时候身心特别轻快。可能这几天，大家有不同程度地感受到一些轻安。第一天来禅修的时候，特别疲惫、沉重和昏沉，到了第四天，感受到身心轻盈，神清气爽，这其实已经有了一定的轻安觉支。

还有“定觉支”，是心的宁静，心能非常专注。

最后是“舍觉支”，心无贪、无嗔，完全处在平等心的状态，对轮回的一切都不执著。

当然，这些是在禅修逐渐加深的过程，但我们在一开始修行时或多或少也能体验到一些：突然法喜充满，这时要标明“喜、喜”；有时候觉得身体的轻盈柔软安住，就轻轻的标明“轻安、轻安”，知道观到了轻安觉支；有时体验到非常专注，心很稳定，那是定觉支；有时候体验到无贪、无嗔，心非常安宁平静，不执著任何的东西，不抓取，这时就有舍觉支，标明出来“舍、舍”。当它们被识别和标明出来的时候，感觉就不一样了。

另外一方面，七觉支也需要调配和平衡。

如果我们的心沉闷、低落，用功动力不足，这个时候，就要重点培育择法觉支、精进觉支和喜觉支。有的时候，特别亢奋、激动、过度精进，就觉得很疲惫，

但是又静不下来，就要着重修轻安觉支、定觉支和舍觉支。培育了轻安，培育了定和舍，就暗示自己“放下、放下”，轻轻地把心沉静、洗涤，不要让心杂染。

“念觉支”在所有的禅修时间内都是好的，“念”越多越好。精进太过，就会兴奋、动乱、疲惫；定太过，心就可能会呆滞、缺少活力。七觉支是需要平衡的，但是它们都非常重要，都是有利于觉悟的元素。

发展七种觉支

要想增长“念觉支”，首先就要多修习正念、正知，练习正念的禅法；第二，远离没有正念的人，亲近有正念的人；第三，让心倾向于“念”的发展，在生活和修行中倾向于提起正念。

如何增长“择法觉支”呢？首先要闻法，要有探索法义的学习；第二，身体的清洁。有时候身体脏了，衣服脏了，黏黏糊糊的，人就容易混沌。冲个澡、漱漱口，浑身轻爽，精神焕发，择法觉支就很容易现起。第三，就是平衡“五根”——信、进、念、定、慧；第四，远离没有智慧的人，亲近有智慧的人，在生活中懂得取舍；第五，思维教法更深的层面。就像我们大家听了这四个讲座，择法觉支一定会增进的，它会让我们具有正知见，更擅长择法；最后，使心倾向于择法的发展。

如何增长“精进觉支”呢？首先，思维恶趣的可怖畏；第二，了解精进的利益；第三，思维应修习的道，知道自己修行的重要；第四，思维自己得到的布施。像我们这次正念禅修也是众缘和合，道场给我们提供了这么多的护持，修行的条件得来是不容易的，当这样想的时候，就不敢懈怠，更容易精进用功；第五，思维教法的传承——从佛陀所传来，思维自己是佛弟子，是修行者，这也会激发我们的精进；最后，远离懒惰的人，亲近精进的人。

如何增长“喜觉支”呢？可以多多修习六随念：念佛、念法、念僧（念戒、念天、念布施）。要忆念佛陀，忆念正法，忆念僧团——想到三宝的功德庄严，我们就会有喜悦生起。思维自己的布施——曾经帮助过他人，“我曾经燃烧过我的生命，为他人做出了贡献”——这时候也会生起喜悦；亲近有教养的人；思维具有启迪的教典；让心倾向于喜。

如何增长“轻安觉支”？健康的饮食；适宜的气候；合适的姿势；平衡的举止；远离烦躁的人，亲近平静的人。以上这些有助于获得轻安觉支。

如何增长“定觉支”？清洁身体，家要整理好，不能太乱，不然得不到定；平衡五根；善于取修定的相，选择适合自己的修定所缘；善于调控心的状态；远离散乱的人，亲近有专注力的人；思维自己的禅定；倾向于定的发展。这样定就

会提升。

如何增长“舍觉支”？不执著于人和事；远离有偏见的人，亲近没有偏见的人；使心倾向于舍。

5.随观四圣谛

四圣谛：

他如实知道：这是苦。

他如实知道：这是苦的生起。

他如实知道：这是苦的息灭。

他如实知道：这是导致苦灭的道路。

“苦谛”是什么？整个的轮回，都被称为苦谛。

集谛是什么？苦生起的原因——烦恼和业。

灭谛是什么？苦的熄灭，圣者所证得的涅槃。

道谛是什么？灭除苦的道路，那就是八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

六、策励

最后一段：

如果任何人，以这样的方式发展这些四念住七年、如果任何人，以这样的方式发展这些四念住七年，如果任何人……六年……五年……四年……三年……二年……一年……七个月……六个月……五个月……四个月……三个月……二个月……一个月……半个月……七天，他可期待两种果位之一：或者，当下（证得）究竟智；或者，如果还有丝毫的执著，（则得）不还果。

如果任何人以这样的方式，完整、圆满、深度的修习四念住七年的话，就可以达到证悟。佛陀又说，也许不用七年，六年也行；甚至不用六年，五年也行……最后说乃至于七天，就可以期待两种果位之一，或者当下就能证得究竟的智慧；或者还有一点执著没破完，就可以获得不还果，转生到净居天，在那里证得涅槃。

大家听了，七天就可以证悟——我们都修了四天了。但其实“七”是个表达方便，是形容词。有的人在闻法的当下就证悟了，所以开悟是不待时择的。如果

晚上开始用功，第二天早上就会看到自己有进步。如果早上用功，到了黄昏的时候，就会发现自己的变化。所以说四念住的修习是不待时节的，只要去修习，就会一直进步。

最后也特别的随喜大家精进的禅修，这是一个非常殊胜的善法。

也祝愿在座的每一位都能掌握和安住四念住的修习，愿大家都能获得身心的净化、烦恼苦的超越、福德和智慧资粮的增上，都能获得自在、安乐、光明和圆满的人生，祝福大家！

（录音整理：悟苇、慧英，妙定校对）

第五讲

（本讲未经界文法师修订）[1]

2024.02 月讲于苏州觉林寺

大家晚上好！

非常高兴有这样的机会，我们又能够相聚在庄严的觉林寺禅堂，再次开启正念之旅。

一、四念住的修习是一条觉悟之道

实际上四念住的教法，在佛教里边是非常重要的，也是我们在佛法学习中必须要去深入掌握的部分。佛法确实有它非常深奥的部分，特别是如何通过四念住修习，把全部的生命都用法来浸透，用法来消化容纳。把我们的生活转化为一条觉悟之道，是非常大的一项工程。需要反反复复地深入修习它。

这两天为了我们这一期的课程，我也做了一些准备：重新阅读之前的一些资料，整理了一下自己的思路。在这个过程中，自己也能感觉到正念在不断提升，对方法的感悟也在加深。

所以，正念需要反复熏习，而不是一次学完就够了。一方面要实际去做正念练习，另一方面要常常去听闻、反复熏习相关的教法。慢慢地，法会非常深刻地渗透到我们生命的最深处。最终目标改变的是什么？它不是我们学会一个技术方法，最终是改变了我们生命存在的方式。

此时此刻，我也想邀请大家重新觉察一下我们的身心。感受一下我们是以怎样的方式坐在这个禅堂里，感受一下此刻我们的身体，和我们内在的心境。给自己一点时间，让自己有一个舒缓、安住和放松的过程，轻轻地觉照和陪伴此刻的自己。让我们自己在这样的灯光下，在这样的空间里，慢慢地放松下来，沉淀下来。

轻轻地开启一种自我关怀，自我觉察。如果我们觉得心里有一些动荡，有各

[1] 第 5 讲至第 8 讲，由于这一部分的原经文概念十分繁琐，界文法师认为对于初修者也许实际作用不大，最初并未整理录音文字。为了导读的完整，仍整理校对附文于此，供读者参考。以下不再另外说明——编者注

种各样的牵挂或者评判，我们也可以轻轻地放下它。让自己面带微笑，非常轻松，全然地在此时此刻，与法同在，与自己的身心同在，跟此时此刻同在。如果我们觉得有腿痛，有疲惫感，有焦躁，那你也可以观一下这些不适的过程。在过程中，容纳他们。听课的时候，允许大家换腿，调整姿势，不要太僵硬，保证你能够非常舒适的，能安住地来听这个讲座。

大家要把自己照顾好，任何时候都不逼迫自己，任何时候都是放轻松的，悦纳自己。

1.止息烦恼逼迫的五种方法

正念本身也可以去宗教化。有的人觉得“我不是一个佛教徒，学佛法好像不是我要的”，或者觉得宗教跟自己的需求不太一样。实际上，大家要了解，佛法并不是我们过去认为的那种宗教，佛的意思是“觉悟者”，佛法是通达觉悟的轨则，佛法修行是要开启一种生命的智慧，开启生命的觉悟，如此而已。

我们追求生命的觉悟，当有一天见证了真理，通达了实相，我们也是佛，人人都可以成佛。所以佛教不是偶像崇拜，不要求你如何如何，它其实就是开启智慧之路。佛法的目的，在于止息烦恼，去除生命的痛苦，见证真理，通达实相。

我们在这五天的禅营里边要做的所有工作，也就是止息烦恼，去除生命的痛苦，尝试着去见证真理，尝试着去瞥见、通达生命的实相。

我们说到烦恼，什么是烦恼？有的人说我最近很烦，觉得痛苦，那这确实是烦恼。但在佛教的语境之下，所谈的烦恼可能是一些更深层面的。

烦恼影响我们的方式，就是让我们的身心发生了恼、乱、烦和染污。在佛教里边有很多个名词来称呼烦恼，把它称作“盖、系、缚、 结、缠、漏”等等。当烦恼生起来的时候，我们会有一种身心被束缚的感觉，觉得整个的身心不自由。有时候我们会觉得生命很困惑，好像卡在一些东西里面被困扰着。所有的这些感觉，都是烦恼产生的。让我们觉得有恼、乱、烦、染污，体验到一种逼迫之苦。所以佛教里边说的苦，有逼迫的意思，就是受到了逼迫之苦。

烦恼的核心是什么？其实就是执著。尤其是“我执”和“法执”。我执是佛教里面首先要破去的，破去了我执就获得了解脱。当我们断尽所有的法执，就能够彻见实相，真正通达所有的真理。

执著是怎么产生的，如何来断除？如何来照见所有的执著？

我们有没有觉得自己有执著？在座的我们反思自己有没有？可能每个人执著的点不一样，但是或多或少都有所体验。

有的时候你特别执著一种东西，比如，在单位里边希望能够升迁，能够超越他人。有的时候可能会执著一段情感，特别想得到一段感情，没得到的时候，你就体验到一种逼迫之苦；得到了，很可能又会遭受到一种苦：对方是一个独立的客体，他不按照我们想要的方式跟我们相处的时候，你也会经受一种苦。有时候也会遭受到嫉妒，双方关系要调试。爱有多深，有时候恨也有多深，苦也有多深。包括对孩子的执著，对亲情的执著。

所有的执著里边，最核心的执著就是对自我的执著。这个部分对我们的困扰，会深深缠缚着我们。有时候，我们花了一生时间都在处理跟自我相关的这些问题。花了一生的时间都想要去看清，想要去疗愈，想要去和解，想要去释放。

在佛法里，我们会去直面这个自我，最终放下我执。我执一放下，很多的问题，甚至全部的问题都不再是问题了，轮回里边的问题基本解决了一大半。后面还有一些法执方面的问题断除起来就容易了。

一般来说，我们每个人都感受到来自烦恼的逼迫，每个人也都在试着止息烦恼。离苦得乐是人的一种本能。当我们被痛苦、烦恼所逼迫的时候，我们马上就会采取各种方式来止息它。我在这里列了五种止息烦恼逼迫的方式。

最常见的办法就是满足自己。

特别贪吃的时候，就去吃了；太孤独，就想找一份情感，或者网上聊天，要么去参加相亲，参加各种聚会，尝试着去满足。效果当然也是可想而知的：贪吃的时候吃到了你要吃的东西；情感匮乏的时候你找到了爱你的人，似乎你的烦恼就没了。如果你有匮乏感，就拼命努力赚钱，得到优质的岗位，打扮自己让自己变得美丽。这样的话，你会觉得自己好像不匮乏了。可是你会发现人其实很难满足。有些方面你满足了，但是夜深人静的时候，不知道为什么依然会感觉到匮乏，迷茫会再一次的袭来。为什么？因为无常，因为无我，因为我们无法随心所欲。

上面这些都叫暂时满足。而且它还有一个问题，有的时候当我们满足了欲望，某种意义上也把欲望养得更强烈了。经济条件差的时候，你吃个柿饼，吃一个甜点都会特别满足，特别幸福。但是当你的经济条件好了，会发现吃一点饼干、甜点不能满足你了，你还要吃豪华大餐。你天天吃豪华大餐的时候，会发现还没有被满足。最后不知道自己要什么了，非常难。

暂时满足是一种方式，但是在佛教里，被认为是不了义的方式。因为它不能真正解决我们所有的问题。

面对烦恼的第二种方式，是转移注意力。比如有时候，这个方面没有被满足，很烦，可以暂时不想了，把自己拼命投入工作、健身、运动，好像暂时烦恼没了。

但是，就像我前面讲到的，有时候夜深人静，你没解决的问题还会再次卷土重来，因为它一直在那里。我们在现实中也会发现，有一些人他没办法静下来，只能就一直在努力，不断的去做事情，但是他很难停下来。我们在禅修的时候也会遇到这些困扰，有些人不愿意打坐，不愿意禅修。为什么？因为静下来，所有的东西会再次袭来，遗忘已久的那些东西会再次浮上心头。

所以转移有暂时的效果，但是也不能解决我们真正的问题。因为你不能总是逃避，总有一天你要解决。

第三种是镇伏。什么是镇伏？比如说我们通过打坐，修习禅定，当这颗心不断地安住于善所缘，通过念佛、持咒、冥想、观呼吸，就会镇伏烦恼。当你的定力生起来的时候，你的心非常清净，非常广大，非常开阔。这时候，烦恼是不会现起的，因为它们被我们强大的定力所镇伏。

但是，我们不可能总是在入定。我们在禅修中心里边修到法喜充满，但依然要回到社会。我们很多老师应该有这种体验：你们在做密集禅修的时候，身心已经很清净了，觉得非常好。但是，下一个星期你回去就要开始加班，密集的工作，家人对你的困扰跟打扰，一下又把你抛到嘈杂的红尘中。

所以，光是镇伏是不够的。

第四种方式是对治。如果我的嗔心大就修慈心禅；如果我的贪欲多就修不净观等等，运用这种对治的方式。这种方式确实可以削弱我们的烦恼，矫正我们心灵中那些缺失或者偏颇的部分。

第五种方法是智慧照破。这在佛教里边被认为是最为了义的，真正的看到实相，你会发现烦恼不了可得，这才是我们真正解决烦恼的时候。无烦恼可破，恰恰就是我们破了烦恼。这才是最终我们要达到的阶段。

我们在修习正念的过程中，慢慢的一层一层往深处走，往深处去修。破去我们的我执和法执，慢慢去照见实相。当我们修到一定的高度、深度的时候，就会发现我们过去所有的问题其实都不是问题。很多的问题其实都是无事生非，自己创造的，自己给自己挖的坑，自己又跳到里面爬不出来。

当你照见了这不过是我们自己给自己挖的坑而已，那一刻你会发现系缚本来不存在。就像有一位禅师去拜见他的老师，老师问他说：“你来找我，想干什么，有什么要求？”他说：“我的心被系缚了，请老师帮我，解我的心结。”他的老师就问他一句，“谁缚汝？”谁把你捆起来的？他言下大悟了。

有时候我们也要问一句自己，谁把我们捆住的？有人说是我的孩子；有人说是我的先生；有人说是我的领导。但是如果你看清楚的话，会发现其实是自己。

因为给了自己一些设定，就被自己的设定系住了。假如没有设定，谁也系缚不了你。在这部分实际上是需要一些深度的反省，需要一些勇气和非常通透的觉照。

2.正念，活在当下是实相

我们把上一次禅营的内容回顾一下。

首先什么是正念？是用恰当的方式，对当下所发生的身心现象如实的觉察。

三个关键词：1. 如实觉察——它是什么就是什么，既不增加也不减少，尝试着看到实相。2. 以恰当的方式——就是无贪无嗔，不试图创造，也不能逃避。就像观呼吸一样，呼吸长就是呼吸长，呼吸短就是呼吸短。在正念的方式里，你只需要如其所是知道它。

有时候，我们在生活中处于“行动模式”，始终想要做点什么，什么都不做，我们会觉得挺怪的，会有一种不安宁的冲动在那里。在观呼吸的时候，你就会想用力，想要创造什么。

在正念里，我们培养的是另外一种模式，“存在模式”：你什么都不用做，只需要如实觉照，如其所是地觉察就够了。这个觉察也是一种不用力地觉察，轻轻地“知道”，有一种无贪和无嗔的态度。你不接受自己此刻的实相，这就是嗔心；你渴望创造出另外一种好的感觉，那就是贪心。

我们在禅修过程中，贪和嗔也会不断的出来。有时候我们觉得自己修的很不满意，杂念纷飞、浑身疲劳、全身疼痛，就会特别沮丧，烦躁。但那就是此刻的实相，此刻身心的样子。在这种时候，我们只需要轻柔地看着杂念纷飞、到处疼痛的此身和此心就够了。它会在你面前展现出它的规律，念头飞来飞去，刹那生，刹那灭；一会儿在东，一会在西，它让你看到了心的无常性。身体的疼痛，一会儿在脚上，一会在膝盖上钻来钻去，你会看到感受的无常性，它也在为你揭示诸法的实相。

如果你认为这是不对的，应该是法喜充满，应该是内心里一念不起——这实际上是我们想要用心创造另外一个东西。你就会很累，而且会一再遇到挫败感。当你放下所有的这些期待，向此刻的自己敞开，接纳它，你就会看到法的流变，真理就会被你见证到。

以前我们在禅修中心，到了禅修的第二周，有一次去小参，我就跟禅师汇报：在行禅的时候看到好多个念头和内心的对话，刹那刹那在生起，非常乱、非常多，有的一句话是完整出来，有的话出半句，有的话出几个字等等。这时候禅师就笑了，他说：“你看到了心的样子。”当时让我非常震撼。后面我才明白，原来正念

是这样来用功的，是在每一刻里面见实相，而不是离开我们当下的身心，在另外的地方去找真理和实相。

我们能够去碰触的只有此时此刻，因为过去法已经灭了，未来法还没来。非常坚定地意识到我们是在此时此刻，不断的告诉自己：过去法已经灭了，未来法还没来，我们正念的态度就能够开启。如果没有这个见地的话，你以为是活在过去和活在未来，但其实并没有。

“活在当下是实相”，这一点要非常的坚定，不断的提醒自己，过去法真的已经灭尽了，未来法真的没来。只有不断地提醒自己，我们的正念才会一再地开启。

如果没有这样的觉照，就没办法很好的去体验正念。我们会掉入评判、抑郁、焦虑和各种的迷茫之中。你会再次找不到生命的答案，会被你的烦恼所扰动。如果你非常坚定地意识到我们只有此时此刻，很多烦恼就没有办法来侵扰你。你也很容易识别出来它们。

二、四念住

四念住的主要内容在上一次的讲座中也介绍了。

身念住总共有 14 种方式。

我们的呼吸，行、站、坐、卧的威仪，比如大家此刻体验自己坐着，这就是一个对坐姿的正念。你是用怎样的姿态来坐着，你是以怎样的姿态在走路，你是怎样的姿态躺着。四威仪，我们的动作，朝前看、朝后看、转身、取东西、叠被子，所有的动作。三十二身分，把身体分成了头发、指甲、皮肤、肌肉、骨骼、血、脂肪、心、肝、脾、肺、肾、汗、尿液等等，三十二个部分。

“四界”是把身体分为了地、水、火、风四大。

当地界现起的时候，我们就体验到坚硬或者柔软，沉重或者轻盈，粗涩或者光滑。比如，此刻大家坐在这里或者白天禅修的时候，你会觉得肩膀怎么这么硬，像个铁板一样？你要意识到，这时候你体验到了地大的特质。有的人坐着坐着腿柔软了，好像有地方通了特别柔软，身体从重变轻盈的感觉，这仍然是体验到地大。有的人过程中觉得浑身发热，你要意识到这不过就是火大被你体验到了，有的地方凉飕飕的这也是火大。有的时候，你会觉得内在里面有一种能量把你绷的直直的，这实际上是风大在起作用。我们会在四念住的过程中看到地、水、火、风这些现象。

每个人都会发生这些的，识别出来了，你就会心一笑而已。过去会想，为什

么我肩膀这么硬？感觉不能接受，现在你就会很有兴趣的看这个地大，观“坚硬”，你会发现原来“坚硬”也不是一团，它是很多个细小的震动密集的聚在一起的。你照进去的时候，发现它不是一块东西，而是无数个生灭显现出来的。它也是无常的，坚硬会变成柔软，最后你会体验到身体的空，了不可得。

九种腐尸，尸体的九个阶段，这些都是关于身体的内容。

感受的内容主要有九种。我们每天的禅修中大家都在经历。苦受、乐受、不苦不乐平静的舍受。

有执取的苦受，有执取的乐受和有执取的舍受。当你痛的时候，对痛产生了执著，你想抗拒它、抵抗它，不让它发生，希望它消失，这些实际上是有执取的苦受。有执取的乐受，你坐得很舒服的时候，想创造出更多的愉悦感，追问自己为什么今天没有法喜了？这就是有执取的乐受。你很平静的时候对平静也产生了执著，今天很平静就会分析执著这个平静，想让它留的更久一点。你就会辨识出这是有执取的。

第三种不执取的。当你腿疼的时候，你会意识到腿在疼，不是“我”在疼。像旁观者一样看着它，观察它在流动变化。这时候你意识到这是一个苦受，但是不带有执取。可能你觉得愉悦，会标明出来这只是一个乐受，看着它，也看到了乐受的生灭变化，这是一个无执取的乐受。有时候你很平静，也不执著这个平静，知道它也只是一个现象而已，不抓取它，这就是一个无执取的舍受。

心念处总共有十六种心。

有贪的、无贪的，有嗔的、无嗔的。现在大家坐在这里，你觉得内心里非常平静，就是无贪和无嗔的。有的人可能过程中腿又疼了，又烦躁了，“界文法师为什么还不结束？说话说的太多了”，你就标明出来这是一个有嗔的心，心出现了嗔，抗拒不接纳。　蜷缩的，心很昏沉低落；散乱的，心很兴奋躁动。这都是我们能观到的。

“广大的还是狭小的；可超越的还是不可超越的；有定还是没有定；解脱了还是没解脱。”

最后是五种法念住，五盖、五蕴、六入、七觉支和四圣谛。

这是对上一次课程做了一个复习。在这一次禅营里，会细细地对每一个念住做讨论。

1.爱行人和见行人注解分析

帕奥禅师在《正念之道》这本书里边，也对四念住做了一些讨论。

本书的注解里边把人分为两大类：一种是爱行人，一种是见行人。爱行人的性格特点就是执著于渴爱，见行人的特点是执著于见解。

现实中我们也能看到，有的人特别感性，对情感特别执著。有些人特别理性，喜欢哲学分析，脑子里问的都是为什么。

爱行人执著于渴爱，就比较适合修身念处和受念处，直接观我们的身体和感受，因为这是很感性的。

钝根者就观察粗色身的身念处，比如观呼吸，观动作，这些都是非常粗显的。我现在把手摆上来，再放下去，觉知这个动作也是一个身念处，这是对动作的念处，这非常容易，非常粗大，一般人都能够修的。

爱行人里边的利根者，观这么粗的目标会不满意，他会觉得修行就这么简单吗？他想修深一点，就会观微细的受念处，观身体感受。像身体扫描内观是对感受的觉察。观察额头部位的感受是什么，从面颊、脖子、胸口、腰腹到腿，再从腿扫描到头顶，他就观得更微细。有些人是很喜欢观得微细，这跟他的性格有关，太粗的不能让他满意。但是有些人就喜欢观大的不喜欢观细的。

见行人执著于见解。钝根的见行人喜欢了解心，但是不喜欢分析的太复杂。我们看到《大念住经》里心念处，只需要你看到它的生起，看到它的灭去，知道它的生起和灭去就够了，看到情绪生起和灭去，看着念头生起和灭去。

但是这些不能够满足利根的见行人的需求。他还想知道念头的本质是什么，它怎么来的，怎么灭的。在这时候他就会修更深入的法念处。

例如对于贪：如果你用心念处的方式来观修贪，你只要观这个贪的生起跟贪的灭去就够了。比如，我突然感觉到自己特别想刷手机，这个时候你本来是要干工作，要打坐的。但你不想打坐，为什么？你受到了一个贪的逼迫。这个贪心逼着你，想要让你去刷手机，让你去上网买东西。这时候你就识别了这个贪的渴望感。

如果我们用心念处的方式观的话，你只要看着这个渴望感，一动不动的看着它，标明“渴望、渴望、渴望，想要、想要、想要……”，看着看着，突然它就会灭去、没了，你再找一下找不到，这时候心变得很清凉。这就是只需要知道它的生起和灭去。

用法念住的方式来观这个贪，就观得比较细。第一，他知道它的生起。第二，他知道灭去。有贪，他知道有贪；没有贪，他知道没有贪。第三，他还能够知道，没有生起的贪是怎么生起来的（这就比较复杂了，是不是？）。他还知道，已生起的贪是如何被灭除，最后他还能知道，如何让这种贪永不再生起，永远都不会受到这个贪的控制。

所以法念住是更深的修习的方式。有些人特别喜欢这样去探索，这就是利根的见行人。

因为众生的根性不一样，所以我们进行正念修法的方式也是不同的。佛教里边正念的法门是很多的，这就是为什么我们看到那么多的流派，有的让你观腹部起伏，有的让你做身体扫描。葛印卡内观是去内观扫描的动中禅，是观动作的；德加尼亚禅师的一些心念处禅法观的是心；像我们禅宗的一些方法，比如问“念佛是谁，谁念阿弥陀佛”，实际上是从法念处下手。

所以，四念处的修法不单是一个修法，而是一套修法。每个人可以选择最适合自己的入手。但是爱行人要不要修心念处和法念处？也是需要的。见行人需不需要观身和受？也是需要的。你可以选最适合你心性和感受的方式来入手。

你可以从身念处入手，慢慢的把受念处、心念处、法念处涵盖。你也可以直接从法念处入手，从法念处的高度回过来观你的身体感受和心，都是可以的。对四念处，我们要有更多、更深的了解。

我们正念的老师们，可能大家在修的时候，有一部分是身念处，有一部分是受念处，心念处和法念处也都有接触。把它们整理到你的知识框架里，用四念处的框架把你之前的正念训练整合出来。

身和受是造成渴爱的主要原因。要去除钝根爱行人对身的渴爱，观察身的不净是合适的；要去除利根爱行人对感受的渴爱，观察感受的痛苦性是合适的。痛苦性不仅仅是观它是苦，要观它的无常，无常故苦，无我故苦，逼迫故苦。

心和法是造成错误见解的主要原因。对于钝根见行人而言，依照教导的单纯的方法，来观心的无常是合适的；对于利根见行人而言，依照《大念住经》所教导的各种方法来观察法或现象是合适的。

这是对四念住的注解做了一些分析。

2.对治四颠倒

修习四念处可以对治“常乐我净四颠倒”：观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。

我们对这个世界，会本能的执著它为净，执著它为乐，执著它为恒长和自我。正是因为我们觉得这个世界很美妙，所以才不断地抓取。

有的时候，没有谈过感情的人就觉得谈一段恋爱特别好,没有结过婚的人就很渴望进入一段婚姻。但是你真结了婚，会看到婚姻其实也不过如此，也有很多不容易的地方。有的人结过婚了又后悔“干嘛要结婚”，所以才会有那么多的离婚。你以为那是清净的，你以为那是美好，但可能未必，因为我们还不了解什么是真正的美好。

感受，你以为是愉悦的，但是当我们看到感受对我们的逼迫，你才能意识到诸受是苦的含义。

我们执著于自己的各种经验：我们进入痛苦中的时候，就以为我这辈子完了，其实你没有意识到心是无常的。有的人会特别的痛恨，觉得自己这么贪婪、嫉妒，但是你要有一个坚定的信心——你的贪婪也是无常的，你的嫉妒也是无常的，你甚至维持不到两个小时连续的嫉妒，可能维持五分钟都不行。所以，如果我们了解了心的无常性，瞬间你就开启了，心会更开阔。

诸法是无我的。如果你认为“这是我的，这是我所有的”，那就是给自己挖了很多的坑和系缚。如果了解到这“非我、非我所”，我们就会自由。

通过修习四念处，可以提升我们的洞察力和离执的能力。缺少了洞察，我们对世界、对自身的了解是模糊混沌的。有时候我们不了解自己，不了解他人，不了解命运，不了解这个世界，这就是缺少洞察。缺少了离执的能力，我们就会被系缚、被困扰。

在修习的过程中，我们慢慢的开启洞察，慢慢的让心离执。破去执著的能力越来越强大，我们就会被释放出来。

3.智慧的三阶段

帕奥禅师引了这段经文：**“诸比丘，如果不能以三种遍知来了知一切名色法或五蕴法，就无法解脱生死轮回。”** 在修习四念住的过程中，会产生出三个阶段的智慧，详细说就是“十六种观智”。

第一阶段的智慧叫“所知遍知”。这时候你会看清楚“此是身、此是心”，这是名法这是色法，但是没有自我。然后你会看到名法以色法为缘，色法以名法为缘，是互相有因缘关系的。这是我们在第一个阶段所要产生的智慧。

第二个阶段“审察遍知”。你会看到原来真的一切法都是无常的、苦的和无我的。这时候我们充分了解了无常性。然后你还会体验到，原来它们在生灭，亲

自看到刹那的生灭。就像我现在说话，我说的每一句话都在生灭。如果你四念处的串习足够强大的话，你光听我在说话，刹那刹那生灭、生灭，你的心就会进入到一个很深的状态里，你会见证这个生灭。所以生灭随观，是刹那刹那地灭去，会被我们见证到。

第三个阶段会进入“断遍知”。断遍知，就会看到坏灭，每一法都在灭去；“怖畏现起智”是知道轮回其实是痛苦的，对我们是有逼迫的；“过患随观智”就是看到轮回的过患；“厌离随观智”，你的心会生起出离，生起欲解脱的智慧想要解脱。

深入地随观了诸法，到了“行舍智”的时候，你的心就是“八风吹不动”，真正的如如不动，就会被我们意识到。后面还有“随顺智、种姓智”，到了“道智”的时候就彻底断去了烦恼，“果智”的时候我们就已经证悟了圣果。后面的“余漏智”，是证到果位开悟之后，你再反过来检查还有哪些烦恼残留？破了我执之后，可能还有残余的贪和嗔、傲慢、微细的无明，把它们一一破尽。

在整个四念住修行的过程中，我们会经历三个阶段的智慧，就是“所知遍知，审察遍知，断遍知”。

所以四念住的修行，它不仅仅是觉察力和专注力地培养，也不只限于“存在模式”的建立。有时候我们说修四念处就是进入存在模式，其实它更重要的是智慧的开发，特别是无我的智慧。

4.身体扫描

我要说一下身念处的最著名一个修法就是“身体扫描内观”。

我们在座的，修过身体扫描内观的举手我看一下，还是蛮多，多数都修过了。没有修过的一定要修一下身体扫描内观。

为什么要把身体作为觉察的对象？因为强烈的情绪，它不仅体现于想法和心理，它也会表现在身体感受上。培养我们对躯体感受的觉知能力，它会帮助我们了解和管理自己的情绪。

心里压抑的时候，你会觉得心口沉重；焦虑的时候，你会发现肩膀收紧僵硬；愤怒的时候，你浑身发热，心脏剧烈跳动，手攥的紧紧的，甚至于咬牙切齿。你不断的扫描身体就会对身体非常了解，瞬间它的变化就会被我们辨识出来。

扫描身体感受，可以促进人们对自己身心状态觉知能力的提高。有时候，直接处理自己的情绪很难，在剧烈的愤怒中让自己不发火是很难控制的。但是，将注意的重心从心理转移到躯体，就能为处理情绪问题提供一条便捷有效的途径。

这就是为什么身体扫描内观可以用来疗愈失眠这一类的病症。

失眠是什么？往往越睡不着，你就越害怕自己睡不着，但是越害怕自己睡不着就越难入睡，就变成了一种恶性循环。身体扫描内观就会给你开辟另外一个途径，它让你一遍一遍扫描身体，当你回归到身体上，把那些僵硬放松，各个部分的微细感受被你了解到，容纳的时候，你的身体慢慢就松开了。你可能不知不觉中扫到一半就入睡了。这比你跟自己的头脑打仗，说“不要乱想了，赶快睡”更容易。你会发现“不要乱想”这本身就是一个想法，打压自己本身就是在纠结。所以，它提供了一个快速处理情绪的通道。

从佛法修行的角度，深入的身体扫描正念练习，能够从存在的角度深刻转化对身体和自我的认知，洞见生命的实相。在葛应卡内观里边，会让你从头扫描到脚，再从脚扫描到头，反复进行。然后从左边穿透身体扫描到右边，从右边把觉察力扫描到左边，从前面穿透进去扫描到后面，从后面扫描到前面。最后你会发现，身体只是无数个震动，无数个震动刹那刹那地生灭，“身体了不可得”会被我们看到。所以，它是一个非常深刻的修行。

我们这一次的禅营，也希望大家最好每天修一会儿身体扫描。或者在你每一次上坐之后，先扫描身体一两个来回，直到你的身心宁静下来了。当你的呼吸自动呈现了，你就观这个柔弱的微细的呼吸。这样对修行是非常有帮助的。

我也建议大家每天入睡之前，反复的做两遍身体扫描再入睡。有的人可能扫到脖子，扫到肩膀就睡着了。那也挺好，你会睡得很香，早上醒来精力充沛。醒了之后，你再扫描一遍再起床。养成身体扫描的习惯。这几天是很难得的密集修行的时间，大家把这个法再修一下。最好不用配合呼吸，慢慢学会不配合呼吸，只是从脚到头一个部位一个部位的觉知。

身体扫描练习的用心要领。

第一个就是：如实观察，活在当下。硬就是硬，软就是软。有的部分你觉得一大片没有任何感觉，什么都感觉不到。什么都感觉不到，正是它此刻的实相，接受它，你不要用力地在那找感觉。

第二是平等心。有些地方，觉得扫过去特别舒服，我们就忍不住想多体验，反复扫这一块。有的地方没有感觉，你就会烦躁，起嗔心。所以要有平等心，一个部位一个部位往下移动，不错过任何一个地方，也不能长时间停留在任何一个地方。对所有感受平等，这就是训练我们的平等心，无贪无嗔。有些部分特别的僵硬的时候，你最多停留半分钟，就一定要移到下一个部位。有的人听了法师的介绍之后，就会特别想看到这个生灭：“为什么我看到是一块铁板一样的僵硬，而不是无数个生灭呢？”他就盯着看，想一直看到生灭。不要这样。

当你的定力足够深细的时候，它会自然呈现，千万不要用力想去创造。很坚硬的地方，你最多停留半分钟，就一定要移到下一个部位。等到你扫完了，再回到这个地方来，你再次扫描这个部位。渐渐的，你就会体验到全身都变成刹那流动生灭的感受。

过程中一定要有平等心，我们在禅修中训练了平等心，我们在生活中才能做到平等心。很多时候，我们说要接纳、要平等，但是你会发现很难，因为做不到命令自己，但是我们可以训练它。特别是我们作为咨询师，面对来访者，有时候需要接受他不可爱的部分，有时候需要抵御他诱惑你的部分，无贪和无嗔这种平等心态度的训练非常非常重要。我们在身体扫描的过程中也训练了这颗平等心。

第三，它是觉知力和专注力的平衡。不断的了解这个身体，就开发了我们的觉知力；把注意力放到身体上，就会让我们增加专注力。过程中你的念头可能会不断飞出去，杂念特别多，甚至都开始打呼噜了，甚至扫描到胳膊的时候，已经忘了胳膊在哪里了，都有可能。但你可以再次回来，这个过程中你就训练了专注力。所以，非常坚定地来修习它，慢慢的觉知力和专注力就会成长。

最后，不期待身体扫描能带来什么。有的人说，我扫到什么时候才能见到空性？不要急。把练习想象为播下种子，我们每练习一遍，就在增长我们的正念，增长我们的智慧。它会自己成长壮大。越是干预它成长，它就越难长出来。所以，你只要去做就行。对于修行来说，给它合适的条件——平和、安静、有规律、频繁的练习就是最好。

有意识地觉知，不要太用力，而是轻轻地把心松开，要坚信自己的心有知道的能力。我们的心本身就是有觉性的，不需要用力去觉知，只需要把心打开，跟这个部位在一起，心就会知道它。保持在此时此刻，接受当下所发生的一切。去做就行。

观呼吸也是这几天大家在做的。观呼吸的意义，就是训练我们放下过去和未来，帮助我们训练如实觉知，减少我们的杂念和穷思竭虑，提高我们去中心化，把我们从思考切换到直接感受，可以提升我们的专注和觉察。

这就是我们身念处几个主要修法，一个是身体扫描，大家要认真的修。第二就是观呼吸。在座的都是非常有经验的正念老师，这些内容你们都知道。我在这里只是再提醒一遍，反复提示回到我们的本心上来，回到我们法的正确轨道上来，大量的、正确的来修习它。这就够了。

问答部分

问题 1：正念在西方兴起成为医院常见的治疗手段以后，不良反应也渐有报道，

正念过程中重新体验创伤事件，会造成二次精神伤害：幻觉、社交能力退化等等，是否说明正念不适合所有人练习？怎么防范正念的副作用，有没有人不适合修呢？

界文法师：有一部分人不适合修禅定，因为容易激发幻觉，甚至是精神分裂。这一类的人，修习正念的时候也要小心。但是他可以修粗大的这些正念，比如说觉知手部动作，觉察脚步，做正念瑜伽练习，这些都是可以的。四念处是有深有浅，我们要选择适当的方法，这样就会比较安全。不是正念有没有副作用的问题，而是这个人适合哪一种正念方法的问题。

用正确的方式来修习。我今天晚上讲座，谈的都是正确的方式的问题。如果我们能恰当的用功是没问题的，哪怕非常严重的一些人，也可以依他的方式修适合他的正念。千万别把正念很狭隘的认为就是观呼吸，就是打坐，不是这样的。

问题 2：车逆被摒而弃之，是否违背慈悲的精神？

界文法师：慈悲不只是柔软的，严厉也是慈悲，甚至惩罚也是一种爱的方式。所以佛陀教化弟子有三种方式，柔软的，刚强的，柔软和刚强。我们只有通达了这三种方法才能够利益有情。如果说你只懂得柔软，那是不行的，有些人就会被你惯坏了，没有界限感等等，他会伤害到自己。适当的惩罚其实也是一种非常健康的教化。但是如果你惩罚的方式不恰当，就会带来创伤，那就是不慈悲。所以佛教的惩罚，它需要有洞察力，而且要以对方的利益为核心。

问：怎么看待佛教发展中生产、管理的实际做法，与佛理看似矛盾这一情况？

界文法师：我们要把人和法来分开。因为人都是不完美的，法是完美的，所以我们要不断地学法，让自己趋向于完美。我们也会看到，在我们禅营中甚至包括禅师本人，也会发脾气，也有贪心。但是恰恰因为体验了真理，你会看到这些嗔心是如何出来的，贪是如何出来的，它又如何灭去的。所以千万不要因人而废法，而是要在万事万物中见到法。当有一天我们成佛了，你会看到真正的佛陀。如果你没成佛的时候，即使是一个完美的佛在你面前，你仍然会觉得他是有问题的。佛陀的侍者对佛也有意见，曾经也有几位侍者离开了佛陀，他觉得佛也没有什么了不起，只是身体比别人多了一圈光，比别人明亮一些。有时候也会看到佛批评弟子，佛有时候还示现生病。这是跟我们的见地有关。

问：打坐的时候出现了执念，为什么会有这种强烈的执念？

界文法师：在密集禅修中，我们会有各种各样的体验生起来。有时会回忆起非常久远、早已遗忘的童年场景。在禅修过程中，我们的一些创伤会被唤起，特别是在密集修行中，这是必然会经历的过程。

我自己也经历过这些，每一次闭关密集禅修中都会经历一些，好像会打开你一些最黑暗的地方。有的时候，极为痛苦、强烈的一些负面情绪涌出来。但是这都不要紧，情绪也是无常的。记得我第一次参加葛因卡内观，自己非常精进，状态非常好，很投入。修到第五、六天的时候，有一次坐完禅回到房间里，所有的负面回忆都涌出来了，想到的全部都是自己失败的部分，都是最黑暗的那些感觉。那种感觉平时从来没有那么强烈过，觉得好像三千大千世界都没有针尖大的地方可以容纳自己。那种感觉非常低落，沮丧、抑郁，持续了近二十分钟。

到晚间坐禅的铃声打起来的时候，我就带着这个沮丧的感觉去了禅堂。但是一坐上效果还是非常好的，瞬间自己那些负面情绪就融化掉，了不可得。负面情绪有时候来得特别凶猛、特别快，但是它去得也很快，有时候只经过几十分钟。我当时也是用了内观的态度去觉照和自我关怀，只是看着它，把呼吸带入其中，然后它就灭去了。灭去之后整个人的状态会特别轻快，后面坐禅效果非常好。禅营过后，感到自己的性格和内在都上到了一个新阶段，有一个开启。

所以这也是疗愈的过程，有这些负面东西出来都不用担心，在禅营的氛围里，我们得到了很好的保护。

还有另外一种，有些人的情感执著也会被唤醒。西方有个术语叫“内观恋爱”，就是有些人在禅营里边会突然爱上某个人甚至于跟自己完全不认识的陌生人，就给了一个定义叫“内观恋爱”，是指在内观禅营里的一些特殊的体验，情感的波动。这些都不要紧，它只是你在这个禅营被激发出来的一种感觉而已。我们就从从容容地接受它，不去抵抗也不要贪着。所有的这些，你要意识到那只是念头，想法只是想法，情绪只是情绪。反复地把自己带回到此时此刻，只是一个纯粹的自己，回到这个当下来。这些感觉就不会打扰我们。

前世今生，佛教当然也是承认有的，佛教本来就讲有轮回。但是你在坐禅中看到的前世，也有可能是投射出来的错觉，是我们前世记忆的种子，经过头脑错综复杂的投射。除非你证到了禅那，运用了佛教的方法观到前世比较可靠。

所以，我觉得不管怎么样都搁置它。也可以自问一句：这个前世今生的记忆对我这一生有什么影响？能够解答自己的一些困惑也是可以的，但如果只是念头，那就无所谓，搁置它。

问：破去“法执”，是否可以理解为不执著于佛法或者某个宗教，各种宗教万宗归一？

界文法师：不是这个意思。基督教、道教、伊斯兰教、佛法是不一样的，也不是不执著于某一个宗教。

法执是什么？法执是执著诸法为实有。有时候我们不执著于自我，但是我们可能会对法有执著，比如说认为色法是实有的，认为心法是实有的，那就会产生法执。有时候我们对方法本身也有执著，比如一段时间里法师教大家观腹部起伏，但是可能另外一个老师教你观鼻端呼吸，你就觉得不能接受。也可能你很适合观鼻端，如果你执著于只能观腹部不能观鼻端，那也变成了法的执著。

修到最后，其实每个人都会形成最适合自己的修行方式，有属于自己独特的方法。这就是《金刚经》里面讲的，“知我说法，如筏喻者。法尚应舍，何况非法”，对佛法产生的执著也会变成障碍。要知道所有的佛法只是工具，帮助我们破去烦恼，渡过河流。就像我们说“观身不净”，有的人不理解，明明这个身体还算干净，为什么非要观不净？那是为了对治贪欲。你的贪欲破去了，也不一定非要观身不净了。佛教说“诸受是苦”，也是为了对治我们对诸受的执著，你没有了执著，这句话也不要太当真。渡过了河流，船就可以放下。但是没渡过去之前，你就必须要有一条船。

所以，在佛法里面破执著是非常究竟的。但是不执著，并不意味着没有对错、好坏、美丑的差别，这是两回事。宗教跟宗教是不一样的，不能够混淆。否则同时脚踏几条船，方向是反的、不同的，那你就要落水了。

问：一坐当中，只观身念处或者受念处或心念处一项，还是受念处观完以后再观其他的？

界文法师：四念处可以灵活。在坐禅的时候，对于初学者，我一般建议先扫描一下全身。因为有时候我们会带着很多紧绷和僵硬来上座。反复地做几轮身体扫描是很好的梳理，对自己的身和心有很好的觉察。经过扫描之后，如果你很喜爱这个方法就可以继续做扫描。如果你很喜欢观呼吸，就可以切换到观呼吸。有的人可能属于见行者，更喜欢修心念处和法念处，也可以。有的人坐在这里参“念佛是谁？”也可以。有的人说我喜欢坐在这里听声音，开放式觉知一切。

每个人的方法都是不一样的，但是用的时候不能太乱，你必须要形成自己的修行体系，以适合自己的方式来修。长时间的安住，定力就会增长。如果你的所

缘换的太快，你的心会比较散，定力弱，就会导致掉举、昏沉、疲劳感。所以我们要适当的培育定，不能给你的心过多工作，让心单纯、安住、沉静、深入。这是在坐禅、行禅的时候我们要注意的。生活化的正念就随缘。来什么观什么，灵活的切换。

问：行禅跟坐禅有什么不同吗？

界文法师：各有特征。有的人喜欢行禅，有的人喜欢坐禅，贪行者更适合行禅，嗔行者更适合坐禅，每个人是不一样的。一般来讲，我们都要坐禅跟行禅搭配起来，因为你不能一直坐着，行禅可以帮你调适动和静的平衡。另外行禅它更精进，因为你必须要反复觉知脚步，这些更有利于提升你的念力和耐力。

问：感觉不到身体放松，怎么办？

界文法师：你就可以轻轻地观这个紧张，跟这个紧张感同在，慢慢用你柔软的爱心来陪伴、理解、洞察、容纳这个紧张。有的时候你命令自己放松，松不开，越逼自己就越紧。这个时候最好的方法就是接受它，它既然存在就有它的道理，我们就去爱它、关怀它、洞察它、陪伴它，它得到了理解，就会软化。

问：坐禅中大部分时间在对抗身体，没有享受怎么办？

界文法师：不是对抗身体，我觉得应该换一个词，把它改成“你都在观察身体”。只不过你观察的是疼痛，包括你心的紧绷感。千万不要用“对抗”这个词，它不是一个正念的标准表达。当然，你觉察到了对抗，这又是一个正念。发现在对抗，我们就先要温柔的接纳这个对抗，理解这个对抗，陪伴它，鼓励它。假如越来越痛苦，越来越紧，最好的方法就是换个腿。否则禅修就变成了煎熬跟对抗，就不是禅修了。

问：慈心禅打坐杂念较少，内心欢喜。这次打坐，用身体扫描和观呼吸杂念很多。

界文法师：慈心禅是止禅，当你的慈心生起来，一定会是杂念很少的，这是正常的。身体扫描跟观腹部起伏都属于观禅，观禅的定是弱的。所以你一定会体验到杂念很多，念头来来去去，这是正常的，并不是你修失败了。

关键是你用什么态度看待这些念头和想法。假如念头和想法并不让你烦躁，

你只是允许它来来去去，同时你继续扫描身体、知道呼吸，没有任何问题。但是假如念头过多，你变得烦躁、疲惫，一直在思考，难以自拔，导致回不到身体上来，建议你就可以切换到止禅，修一会儿慈心，帮助你把定力生出来，然后再修观禅就比较容易一点。

你坐着坐着特别烦躁，念头澎湃汹涌止不住，不停思考的时候，就切换到慈心，对自己修一会儿慈心禅，直到你的心又宁静了，又清凉了。然后，你下坐去行禅，脚步就会变得很清晰，正念又回来了。可以灵活切换。

问：修心念处，没有生起可观察的目标时，以什么为所缘？

界文法师：心念处，念头就是我们的所缘。你说没有生起可供观察生灭的目标，那么你已经没有念头了吗？你的心如果真的一个念头都没有，心应该是一片晴空朗照的觉照，无量无边的觉照。那是一种非常深的状态，在这个时候我们就观这个了了分明的、纯粹的觉知本身。

一般情况下，初学者不太容易进入到没有念头的状态。有时候我们找不到心念处的所缘目标，是因为我们还没有非常清晰地看到念头。特别是看到一个一个的念头，还都能辨识出来，对于初学者是比较难的。有的时候念头是图像，有的时候它是一句话，比如“今天晚上吃什么”。如果你的心念处足够敏锐，当它出来“今天晚上”四个字的时候，你已经觉知到了。你一观它，后面“吃什么”这几个就不出来了。甚至只冒出了“今天”你已经看到了它，它就灭去了。

我们一开始观念头不好观，我建议你再回来观身念处，深入的修习身念处。后面定力跟正念提升了，你就能非常轻松地看到这些心念跟情绪。

（整理校对：心惠 二校：妙定）

第六讲

（本讲未经界文法师修订）

2024.02 月讲于苏州觉林寺

今天是我们禅营第二天晚间开示的时段。

在听晚间开示的时候，大家可以轻松一点，照顾好自己的身心，不用太刻意。可能我们有些同学会坐得特别紧张，有时候担心换腿是不是不礼貌，是不是不可以太放松地坐着？这些都没问题。

一般，我在做讲座的时候，还是希望大家轻松一点。不然，你一边跟腿痛、疲惫感作斗争，一边听法义，时间久了，你可能会有点撑不住。我们要非常宽松地对待自己，在修行中也培养喜心，培养轻安觉支、喜觉支，让自己以安住为优先。有时候疼痛太剧烈，疲惫感太强烈，就会导致我们身体产生苦受和嗔心，会障碍我们闻法。

当然，一些轻微疼痛都不要紧，痛也是无常的。有时候我们坐着坐着，过了疼痛高峰期，它也就会灭去。但是如果疼痛过于剧烈，当你感觉到身心非常紧绷，那你就要调适自己。对自己也要有自我关怀。

5.观呼吸

观呼吸止禅和观禅修法的不同

观呼吸的方式是有多种的。

《大念住经》观的是鼻端，观腹部起伏也是一种非常经典的方式。一般来说观腹部会更放松，因为它的位置低一些，而且腹部的起伏比较明显，比较粗大。鼻端比较微细轻柔，它的好处是当你心放松的时候，呼吸会变得更微细，变得更微细就能引导你的心进入更深的状态，你才能观察到它，能够对治杂念。

我们的心有一个特征，喜欢微细不喜欢太粗。杂念都是粗大的，微细的呼吸比念头更微细。这时候，你的心就会受到吸引，杂念就容易对治了。观呼吸是对治掉举的好方法，原因就来自于此，因为呼吸会越来越细，导致你的心也会越来越细，越来越细。

有的人聚焦到鼻端的时候，就会鼻子痛、头痛，会控制呼吸，很紧。那么你不适合一开始就这样修，我建议你转移到腹部来，宽宽松松地观腹部自然的起伏。准确的说，观腹部起伏，观的不是呼吸本身，观的实际上是四大里的风大。观腹部起伏，你体验到的要么是升降的感觉，一起一落；要么你就会体验到开合，一开一合；其实都是一种动感，我们知道这就是四大里面的风界。你不要去想象肚子的形状，“肚皮鼓起来，肚皮瘦下去”，不是这样的。观腹部起伏，我们体验的应该是那种动感，就是升降或者开合的感觉，它实际上是风大。随着你修行的深入，你会看到升和降所有过程中的生灭，它实际上是观禅。

观鼻端也有止禅修法和观禅修法的不同。

止禅对于呼吸，只是概念性地知道鼻端前面这一部分的吸气和呼气。有的人容易鼻子痛、头痛，就不要让观照呼吸变化的地方距离面部太近，以免头胀难受。一开始我们可以观的宽松一点，模模糊糊在面前这一块，吸气知道吸气，呼气知道呼气。

如果你的念头特别多，就配合数呼吸的方式，因为数字也是概念。我们当代人用概念用的太久了，所以一开始观呼吸本身，直接感受会不习惯，杂念就会很多，观不住。但是配合数数就能观住了，因为数字也是概念，符合我们的习惯。

一旦你能够稳定地知道呼吸，慢慢也要撤掉数字，只是体验呼和吸本身。慢慢的知道是长呼吸、短呼吸，最后渐渐就能知道吸和呼的整个过程。这里要注意，不是观空气从鼻子吸到肺里、再从肺里吐出来的过程，只是在鼻端地方知道吸气的过程跟呼气的过程。千万不要观空气走进肺来、从肺吐出去，这样你的定不能生起来，久了就会有点烦躁。

最后体验的是微细的呼吸，我们会一边观呼吸一边放松，慢慢的让身心静下来、止息下来、沉淀下来。渐渐的，身心会在这个过程中不断沉淀，慢慢变得宁静。这时候会体验到非常清晰、微细、了了分明的呼吸。到了这个阶段如果没有什么杂念，静坐时间也很长，就会生起禅相。

禅相就是鼻端前会有光出来，看到光团。这个光团变得像水晶一样特别清晰的时候，我们的呼吸会非常微细，非常微弱，心、呼吸和光突然融为一体。这时候基本上就快要证入禅定了。初禅就是这样证入的，你的心、呼吸和光融入一体，就是心一境性，这时候喜乐生起来，轻安生起来，差不多快达到初禅了。这就是定的修法。

葛因卡内观观呼吸，实际上是观禅的方法。它是在鼻端体验气流冲击鼻孔一进一出的触感，接着就会辨识出冷热。你会发现吸气的时候，这个地方气是凉的，呼出去的时候鼻孔这个地方是热的，辨识出它里边的火大。这实际上是一种观禅

的修法，它不是止禅。

止禅是不需要你体会风吹跟冷热的，这是不一样的地方。止禅更放松也很稳定，定就容易出来。但是观禅能够看到法的生灭，能够让你领悟到无常、无我和空性。各有它的特质。

如果你能够体验到气流和冷热的话，一开始我建议大家所观区域不要收得太小，还是轻松的知道就行。一般葛因卡内观要求你修到了一周以后，心特别稳定了，慢慢把观察的焦点缩小，缩小到一个点来体验四大。如果一开始你收的太紧，就会头痛紧张，所以一开始一定要宽松一点，以放松为主。

这就是关于呼吸的多种修法了。你们当然都很熟练了，可能很多老师都有自己的修行方式，都没问题，就用你觉得最适合你的方式来用功就好。

观呼吸的意义

不管哪一种修法，观呼吸的意义在于，首先，呼吸是在当下进行的，都能帮助我们放下过去和未来，学会活在当下。观呼吸，它可以培养一种“存在模式”。我们常常在道理上说“活在当下”，可是你依然不知道怎么才能活在当下。但是当你观呼吸的时候，你就已经全然的在此时此刻了，你就在当下活出来了。

如果你在见地上有活在当下的意识，这时候你就能够体验到，原来这就是活在当下。你不会想过去、未来，只有此刻的一吸一呼，你会体验到“活在当下”到底是什么。这样的感悟是意味深长的。你也渐渐会把这个领会融合到你其他的生活场景里，你就能够常常的活在当下。辨识出来这一点是很重要的。

第二，呼吸一直都在，它能训练我们不去抓取，不去控制，如实觉照。你观或不观，呼吸都在，你就会学会了一种无为的方式，而不是有为的方式来修行。不控制、不抓取，这是意味深长的。我们在现实生活中会看到，我们的控制无处不在：在单位里忍不住想控制单位的员工、领导；在家里忍不住想控制孩子。如果他们不在自己的操控范围内，你就一直在用力，你的心就一直不放松，一直在较劲。你自己知道在较劲，但是你不容易松开，放不下。

怎么办？我们就可以在禅修中，先在呼吸上放下，先从容易的做起。一开始，要不去控制你的生活，不去控制你的家人，是难以接受的，因为有不安全感。但是不去控制呼吸，你能接受，因为很安全，不管控制、不控制，呼吸都在，所以你就比较敢于不控制呼吸。尝试着不控制呼吸，你就学会了在呼吸上放下。等到在呼吸上能放下，行禅的时候也能放下，吃饭的时候也慢慢学会了不控制，“随缘，今天中午来什么就吃什么”，渐渐在生活中你也学会了不控制。

但是不控制并不是放任，而是观察到了因缘，在恰当的时刻，缘分到了你可

以切入的时候，你切入一下。不需要你切入的时候就放手。就能把缘起法活出来。否则，该你放手的时候，你也放不下，就会用力过猛。家人孩子都烦你，你自己也很累，还适得其反。有时候，小孩就变得叛逆，甚至把责任都推给你：“既然你那么爱操心，那我就不操心了，啥都你来。”假如你学会了放下，学会了缘起，你就会把责任还给他。在他需要的时候，因缘和合的时候，你在恰当的点上面帮他一下，推动一下就够了。生活中这种陪伴其实是很轻松的，充满了智慧。这就是学会不控制的意义。

第三，呼吸也是反映我们身心状态的标记，让我们直接辨知到自己当下的情况。你就可以直接知道你的呼吸是紧的，急促的，粗大的还是微细的，就能知道放松没放松，知道自己的心静没静。如果你上坐了之后，呼吸一直很粗，怎么都不能微细，这时候你就会警觉，检查自己的身体放松了吗？心有牵挂吗？暗示自己放下、放下。是一种非常好的标记。

第四，有意识地觉知呼吸，就可以减少内心不必要的杂念和穷思竭虑。你的心有事干就不会没完没了地打妄想、没完没了地思考，这非常重要的。佛教不是不许你思维，佛教的八正道也说正见和正思维。但是我们思维的目的是为了得到思维的结果。如果你没完没了地放任自己在念头中，那是不好的，想多了你反而心乱了。所以最好的方法，拿出一张纸把你的思考写下来，得出了答案就结束它，放下它。把你的心转向观呼吸，做身体扫描，修慈心，听闻法义，腾出更多的心灵空间来做美好的有意义的事情。

第五，简单的登记。我们的心飞走了又回来，你就知道自己起了杂念，知道想了什么，又回到呼吸，这其实也是一种“元认知监控”。视想法为想法，也能够提高修习者去中心化的能力。

就像我们的一位同学这几天老是想到了前世今生，那你就知道了心飞到过去，但是也知道再飞回来，知道心的抓取，你也看到了心里的一些卡点。觉察到这些前世今生的联想中，你最在意的核心是什么。你最终找到了那个核心，看着那个核心，勘破它。洞察自己为什么会一再地回到这个思绪里？肯定这个思绪对你是很有吸引力的，你就会看到心的抓取，被吸引的点。

第六，观呼吸也是在反复的训练自己，从行动模式转到存在模式，从穷思竭虑的心理档位转换到直接经验的心理档位。我们平时思维运用的是概念，观呼吸是直接体验吸气呼气，起和落，所以它是一种直接经验的档位。

第七，它也是觉察力和专注力的训练，不断提升我们的心智品质。

第八，通过观呼吸，可以证得禅定。用止禅的方式，就能证得禅定; 用观禅的方式，就能开发出观智，看到无常、无我和空，证得涅槃。

所以观呼吸是一个非常重要的方法。我们大多数人都还是能掌握的。如果有个别人觉得观呼吸很困难也不要紧。

6.四念处多种形式

四念处还有很多的法门都是可以修的。我昨天分享了一个视频，大家应该也都看了隆波田尊者的片子，他是主修四念处里面的身念处，观的是威仪和动作。我们会看到，他会观手部起落，持续观察一些动作，这也是一种观禅。是不是很容易？我以前也参学过动中禅的禅营，就是从早到晚都在做手部动作，不停的做这个，非常轻松。比你观呼吸容易多了，还有行禅观脚步，不可能谁观不到的。

我现在有时候也经常用。在一些氛围里昏昏欲睡，想提起正念，怎么都提不起来的时候，我一般就用他教的摩擦手指、敲手指这个正念，瞬间就把自己的觉性又激活了。有的时候不方便动手指，我就在鞋子里动脚趾头，因为听到语言的内容是有概念，很难只是观声音的生灭。观生灭适合单纯的声音，没有意义的钟声、鸟叫等等。但是说话里边有概念法，就不能很纯粹的看生灭了，我就会回到身念处。观呼吸比较微细，也不方便，最好的就是观动作，活动脚趾头、手指头，让自己保持在当下此时此刻。

所以四念处是非常灵活的，有多种形式，每一种方法都能形成一种禅修宗派，但都是四念处。

三、佛教眼中的世界和万法

1.二谛

我们今晚要讲一讲“佛教眼中的世界和万法”，就是在佛法里边怎么来看世界？怎么来看生命，看待万法的？

我们首先要了解“二谛”的概念。

佛是用“二谛”来说法，就是“世俗谛”和“胜义谛”。什么是世俗谛？“谛”就是真实的意思。世俗谛是世间层面的真实，胜义谛是出世间层面的真实。

举个简单的例子：比如说波浪，波浪有大有小，有生有灭，有好看有不好看，我们就可以说它是世俗谛的真实：这个浪花大，那个浪花小，它的差别是了了分明的，有好有坏，有美有丑。我们换一个角度，不管是大的浪花，小的浪花都是水，我们说到水的时候没有差别，非善非恶都是一味，它类比属于胜义谛。我们可以这样理解，如果说浪花是世俗谛层面的真实，说它是水就是胜义谛层面的真实.

当然这里是比喻，水也是世俗谛，真正的胜义谛是涅槃，无为法。我只是用大家能了解的比喻，来相似的理解佛教眼中的世界。

所以，佛陀眼中的世界是两个层面，他既知道浪的层面也知道水的层面。但对于凡夫来讲，我们只有一个视角，就是波浪的视角，所以我们永远生活在好坏、美丑的世界里，很难体验到原来我们是水。当你开悟的那一天，成佛的那一天，你会意识到这一点。那时候，你的心就会无限的开阔。

千万不要用胜义谛来破世俗，也不要用世俗谛来混用胜义谛。有时候对于初学佛者来说，最大的一个问题就是世俗谛跟胜义谛混着用，动不动就说“不执著，非善非恶，不思善不思恶”，那是不行的。你说话的时候，必须要标明清楚，这是胜义谛的语境，还是世俗谛的语境。

胜义谛不是为了否定世俗谛的，我们说水的时候并不否认浪花的存在和浪花的现象。佛陀说“我不与世间争”，就是说佛教是不反对世间层面的真实的。所谓世间层面的善恶道理，佛教也是认可的，但同时佛还有另外一个视角，就是非善非恶、不思善不思恶的超越的视角。

我记得有一个禅宗公案，说到一位禅师开悟了之后就放荡不羁，最爱的是吃肉。弟子们看了之后就忍不住了，觉得师父天天这么爱吃肉他们也要吃，禅师看在眼里不说话。有一天，他就把所有的徒弟们都叫到身边来，说“今天带你们去吃肉”。徒弟们听了蛮开心的，以前都是偷着吃，今天师父终于公开带他们去了。

禅师把他们带到什么地方？带到了一个坟场乱葬岗，这个地方扔了很多人的尸体，有些尸体没有被埋葬，有些被饿狗刨出来腐烂了，流着脓血，臭气熏天。徒弟们就惊呆了，问：“带我们到这里来干什么？”禅师拿出了准备好的饼，抓了一把烂肉用饼包了一下，开始大口的吃了起来，并招呼徒弟们坐下来一起分享。徒弟们大惊失色赶快就要逃了，这时候师父就哈哈大笑起来，他说：“你们不是要吃肉吗？同样都是尸体的肉，为什么你只接受一种不接受另外一种？”

真正体验到空，说不执著是真的不执著。我们有时说“不执著”，如果你没做到却说自己不执著，那都是乞丐自称国王，是不行的。我们一定要承认自己的执著。凡夫都是有执著的，承认了自己的执著，我们才能落地；如果自欺欺人说自己不执著，那么我们反而不能解决我们的问题。

佛教是要你真实、诚实。像这个禅师是真正能做到不执著，但是弟子没有做到，所以禅师可以吃肉弟子就不能吃。吃肉只是比喻，在座的诸位有吃肉的，我讲课不是要批判大家，只是拿这个公案来比喻。有时候成就者所做的一些事情不是我们所能想象的，我们不要去模仿，不要去评判。

2.两种存在

接着讲两种存在，第一种存在是究竟法,第二种存在是概念法。

我们的世界是怎么架构起来的？在佛教的认识中，认为是由究竟法和概念法架构出来的世界。

究竟法有三种，名法、色法和涅槃。名法就是心法，色法就是物质。涅槃是圣者所证得。究竟法是可以被我们直接观察到的。

概念法是一种概念。一般来说有这几种：

形状概念，比如这个桌子有桌子的形状，闹钟有闹钟的形状，形状是一个概念。由分子、原子、电子等等幻现出这样的形状。

组合概念，比如我们说人，什么是人？色、受、想、行、识，人是五蕴组成的。我们说禅堂，禅堂实是个概念，没有禅堂，只有柱子、地板、墙、天花板，它们组合在一起，我们才说有禅堂。但是当你把这些都拆掉，把柱子拿掉，地板拿掉，墙拿掉，天花板拿掉，禅堂在哪里？没有禅堂。所以，概念法它是一种概念的存在，它存在于我们的头脑里，但在现实中你无法真正的体验到。

方向概念，东方、南方，大家都能理解。这位法师他坐在我的东方；在他那里，我就是在他的西方。所以方向是相对的概念法，它不是一个真实的存在，不能被称作究竟法。

时间，如果没有色法的运动变化，你能体验到时间吗？时间就没有意义。因为有了变化，我们才能体验到时间。没有变化，谈时间就变成戏论，玩弄的是概念的游戏。

空间也是这样的。我们说空间的时候，因为有了色法，所以才能够体验到空间。因为有这几堵墙，我们说禅堂的空间好大；墙往中间来一点，我们说空间变小了。但是假如没有墙，没有柱子，谈空间就没有意义。

包括禅相，你在禅定中所体验到的都是概念。

除了意义概念之外，还有名字概念。有一个人叫“界文法师”，这只是个名字。起了这个名字，跟法恒法师就是两个人了。

所以，概念虽然也重要，是它可以指向这个法，但它并不是这个法本身。我坐在这里是这样的一堆五蕴，法恒法师在那里是那样的一堆五蕴。你真正见的是五蕴，但你可以运用概念来分别这是他，这是我。

概念法被叫作“假名”，它在究竟意义上并不存在，但是却能够作为究竟法

的影像而被认知。就像我们说没有禅堂，但是依色法的组合幻现出这样一个禅堂的影像出来。没有森林，但依每一棵树我们会议论“这一片树林，那一片树林”。

所以，在佛教里并不否定概念法，但同时也认识到概念只是概念。就像我上次给大家介绍我的感悟：当我听到一群狗在叫的时候，我当时觉得：“好多狗。”但是“好多狗”，是以概念的方式进入到我的认知当中的。我真正经历的是狗叫的声音，声音是究竟法。通过内观、正念，我们就会识别出概念与存在。

识别究竟法和概念法，是我们修行中非常重要的部分，我们就不会被概念所欺骗。否则就会活在概念的世界里。

比如，如果有人说“界文法师好差劲”，我听了可能就会觉得很痛苦，受到打击。但是说“界文法师很差劲”的时候，什么是“界文法师”？“界文法师”是名字概念和组合概念。说的人并不知道什么是“界文法师”，我在听的时候也以为有一个界文法师被骂了，但实际上只是一个概念被否定，被骂了。

他说“很差劲”的时候，他可能是想说“今天的讲座让我不开心，听了让我不同意、不满”。实际上，他谈的是那个心境，一个印象，那一念的情绪，以及这个情绪得出的一个结论。但是，我们会以为那就是界文法师。会在心里创造出一个优秀的界文法师，或者一个差劲的界文法师，实际上所有的这些都了不可得。上一念优秀，下一念可能就变差劲了；上一念差劲，下一念可能又优秀了。到底哪一个是？

了解了这些，你就会对万法有一种开放性，不会去贴任何标签给任何一个人，你的心就会开阔和平等。你会洞察它里面的善法、不善法，过程中所有心念的变化、色法的显现，但是你不会去执著它。我执和法执就不会贴上去。

你要说界文法师很优秀，这也是执著，你执著有一个“界文法师”，还执著有一个“优秀的界文法师”。你说界文法师很差劲，其实你执著有一个“差劲的界文法师”。所有的这些都是执著。有执著就有烦恼，有烦恼就有痛苦。

3.色法

我再稍微介绍一点佛教的色法概念。

佛教里边认为只有三种是究竟的、真实的，就是色法、心法和涅槃。涅槃是圣者所觉知的对象，我们目前还不能够去观的。我们所观的对象只有两种，就是色法和心法。

什么是色法？它是以“质碍”和“变坏”为义。物质世界的一个特征就是有质碍。像桌子在这里，我手就过不去，被挡住了，它有质地，有阻碍。另外色法

还有一个定义“变坏”：这个桌子再过一千年、一万年，桌子就坏了。它是不能够长存的，是变坏。

心法没有质碍的含义，我们的心都在这个空间里，互相并不障碍。心法的特点是以“了别”为义。能够洞察、能知道，是心法的特征。

色法主要包括了哪些？在佛教里边有四种最基本的：地、水、火、风，叫“四大种”，种子一样的。我们说“地、水、火、风”的时候，“地”并不只是大地，大地里边也有四大种。“火”也不只是火焰，火焰里面也有地大，也有风大。四大种是指最基本的元素。

地元素它会让你感受到硬、软、粗、滑和重、轻，这是色法的元素能让你感受到、领纳到的。水界，会领纳到流动和连接；火界，是冷热的感觉；风大，体验到动感。我们在观腹部起伏的时候，观的是风大。观脚步，你体验到也是风大，提、推、按、压实际上都是风大——但是心里在标明的时候，不要标“风大”，还是要标记“起、落、开、合”，或者“提、推”，用你实际感受到的来标明。如果你标明为“风大”的话，杂念就会比较多，这时候“风大”就变成了你脑海中的一个名词概念。你实际体验到的“轻、重、软、滑”才是真实法。

有十八种真实的色法可以被我们感受到上面说了四大种。

首先，四种境色，颜色、声音、香气和味道，它们都是被我们直接感知到的。在佛教里认为，声音也是一种色法，被我们的耳门所感知。

还有“食素”，食素是什么？在微细色法、色聚里边能维持色法的营养素。每一粒色法它能够被维持，里面都是有食素的。这个也是能够被观察到。

另外还有五种“净色”，眼根可以观察到眼净色，耳朵里可以观察到耳净色，鼻腔里可以观察到鼻净色，舌头上有舌净色，全身还有身净色。这都是可以被观察到，有点像我们的感觉器官之类。在深度的禅修中，你能够看到它们在每个色聚里边分布。

除此之外，还有“男性色”和“女性色”，性别不同，身体里的色法是不一样的。性色也是分布全身的，即使你蒙住了全身、遮蔽了性别，一个有经验的禅师观你的色法的时候，他就能够识别出来。这是男性色和女性色的差别。

“心所依处色”，是在心脏这个地方。它的发生跟我们的起心动念非常有关，比如我想挥动胳膊，当我有这个想法的时候，在我的心所依处最初就会产生出色法的波动，这个色法波动会弥漫我的全身，带动了风大推动胳膊的开合。所有的部分都是从这个地方最先发生的。

心对我们是非常重要的。很有意思的是，我们中国的传统文化也是这样讲，“你要用心”“心好，心不好”，但是很少说“脑袋好，脑袋不好”，只有现在我们会说头脑很聪明。西方也谈心，“伤心”的英语怎么说？Hearthurt ，也是心受伤，不是说头脑受伤。

现代的一些器官移植手术里边有换心术。我看过一个心理访谈的片子，有一个来访者的老公因为心脏坏了，换了一颗心脏。换了心脏之后，他性格大变：过去是很邋遢的一个老教授，换了之后他就突然变得喜欢穿小年轻的服装，喜欢梳头发，照镜子，特别臭美，脾气也变得很暴躁。老太婆简直无法接受，觉得先生完全换了一个人，就去寻求心理专家的帮助。

这个现象在心理学上也有研究。接受了器官移植后，他的人格也改变了一部分。实际上用佛教的知识是能解释的，因为心所依处色就是在心脏这个部位，它对我们其实有很多的影响。

还有“命根色”：你怎么能知道一个色法是有生命还是没有生命？尸体跟活人的区别是什么？在活人的身体里，能够看到命根色，但是在尸体里是没有的。尸体里只能看到前面的这几种：地、水、火、风、颜色、香气、味道和食素，这最基本的八种。有生命的色法里边能够看到五种净色，还有男性、女性的性色，心所依处色，还有命根色。当然它不是分布在全身的。讲这些目的是为了让大家了解佛教眼中的世界，佛教眼中的生命。

还有十种非真实的色法。它不是真实的，是不能被观察的。

第一个就是“空界”，空界是色聚跟色聚之间的空隙，它不是色法本身，是色法之间的空隙。

“表色”，什么是表色？比如我合掌，我在礼佛，身体的动作，色法的动作，在佛教里也把它称作是一种色。但它不是真实的色。比如我招招手，虽然我没说什么，你已经明白我的意思了，我挥挥手他也能明白。这就是身表色。还有语表色，心生地界引起了言语，我说“啊”，你就知道惊讶，师父有疑问了。我说“哦”，你就知道师父听懂了，这就是语表，都是色法产生的作用。

“变化色”，包括了身表和语表。除此之外还有三种变化色，色的轻快性、色的柔软性和色的适业性。经过了一个禅修之后，你的身体从过去走路非常沉重，变成走路很轻盈，这就是你的身体出现了色轻快性，或者说是轻快性变得明显了。过去你想做瑜伽，腰弯不下来，很僵硬，但现在就能做得非常自如，这时候你要意识到这是一个色柔软性。过去想做的动作你做不出来，现在能做了就是适业性，适合去做这个动作。

这些能被体验到的变化色是概念，它是由前面的这些色法显现出来的状态。大家在瑜伽练习的时候，就可以观察自己的这些色法：它是轻快的还是不轻快，柔软还是僵硬，能不能跟得上作业。看到自己的动作，你的语表是什么，你的身表是什么？

以前我们在佛学院，同学们来行堂，饭菜打到碗里。有的人不想要某个菜，动作会特别粗鲁。那么行堂的同学就很火“我帮你装菜，你还像赶要饭的一样”。如果我们对身表、对我们的色法有觉照的话，你就应该轻轻地挡一下，很温和。

别人问你佛像在哪里，你不能用指头指着佛像，很不文雅。我们应该怎么做？我们手指并拢，手心向上——是这一尊佛。这就是你对于身表的一种觉照。了解了这些的时候，我们的行动是非常温和文雅的。一个有正念的人跟一个没正念的人是不一样的。所以，我们要对我们的身表有了解。

你还要对你的语表有了解，你说话嗓门是大是小、是从容是急促，你说的过程中是很寂静的展现出来，还是急躁的展现出来，是紧张的还是放松的，所有的这些都是我们要觉知的。

了解佛教的阿毗达摩系统，是为了让我们更好地生活，了解自己，改变我们的生命状态和品质。不是为了学一套概念。有的人听了阿毗达摩，懂了一大堆概念，但是觉得用不到、跟自己无关，那是不对的。所有的都跟自己有关。

今天就说这么多。大家放松一下，听了那么多，我们切换频道修一下慈心。

问答部分

问：请问四念处的修习是止禅还是观禅？

界文法师：止禅跟观禅的区别是什么？止禅的目标是概念，观禅的目标是真实法。比如慈心禅，慈心实际上是一种概念，概念是稳定的，它不会呈现出生灭性。你吃食物观味道是观禅，你安住在味道上，味道是真实法，它是会生灭的。你会体验到味道到喉咙里消失的过程，会让你领悟到味道的空性。区别是在这里。吸气、呼气，如果你用止禅的方式观呼吸，那吸气就是吸气，呼气就是呼气。如果你用观禅的方法来观呼吸，你就会体验到它里面的动感气流吹到鼻孔，冷热交替，就会呈现无常性，让你感觉到变化。

问：可以先念佛，等心平静再进行正念的禅修吗？这样的流程是否更有利于正念的禅修？

界文法师：念佛实际上就是“佛随念”。佛随念的法门是适合很多人的，特别是当你感受到缺少力量的时候。有的人是信行者——信心的力量特别大，念佛的时候会非常有法喜，很能够摄心。你是可以先修一会儿佛随念，念一会儿观音菩萨或你最有信心的佛菩萨。当你这样忆念的时候，就获得了身心的力量，你的杂念就会减少。心安住之后，你的呼吸、微细的四念住的所缘出来了，然后你再转到观呼吸，做扫描，都是可以的。

佛随念、慈心禅、死随念和不净观，被称作四种护卫禅，可以守护我们，帮助我们修得更好。所以当你状态不好，直接修四念处可能没有力量或者得不到滋养，你就可以修慈心禅和佛随念，来滋养自己。有时候，我们的欲望太多、心太烦躁、牵挂太多，那你就要去修死随念，想到每个人总有一天会离开这个世界，假如我离开了这个世界，地球照样运转。你这样一想，你的那些牵挂就会放下很多，所以它是来净化自己的。

问：四念处的观身与观受的区别是什么？感觉观身的时候，一定会去观身体的感受；观感受又离不开身体。感觉观身跟观受是一回事。

界文法师：身念住观身的时候，不光是感受，也包括了动作、威仪，你的坐姿、站姿、呼吸动作变化这些，当然，观这些里边也都有感受。但是，受念处的主要不同，重心是在苦受、乐受和不苦不乐受。我们在身念处观到的感受，比如软硬、冷热、动感实际上是四大，它跟苦乐无关。在这个时候，我们要意识到这是地大，这是风大。这样的过程是有区别的。

在身体扫描里面，区分没那么细，你就只是觉知感受，这个感受可能是麻麻的感觉，也可能是温热，也可能是僵硬，包括它里边四大的感觉，跟愉悦不愉悦可能会混在一起，都被你感受到。我们在扫描的时候不会刻意去区分，因为不管是哪一种感受都是生灭的，了解它们是无常、生灭的，平等的对待，而不特别去纠结。

问：昨天练习感觉很好，身体打通了很多。听慈心禅，感受到一股暖流从胸口往上涌，很舒服。夜晚休息时，感觉到胸口处心很冰凉。是因为从前从未感受过，现在开始有感觉了吗？

界文法师：“打通”，其实不是佛教的标准用语。标准说法是，你的色法的柔软性、轻快性增长了，你体验到了色柔软性，色轻快性。

有慈心禅的感受，这是因为你开启了对心的觉知，你心的部位有一些能量在

流动，让你体验到慈心的温暖；你晚上又体验到凉的感觉，那也是一种表达。你看到了身心展示给你的现象。

有的时候，我们不要去分析为什么，只要就现象论现象，观身如身、观受如受、观心如心，它是什么就是什么。你感觉到热，你就看着这个温热跟愉悦；你感受到凉，你就看着这个凉，看着它是怎样的品质，它是怎么流动变化的，接下来又怎样。我们用温和的、开放的态度就够了。

问：行禅时观动作没有明显的生灭体验，不像坐禅时痛痒、情绪、念头分别明显。如何提升行禅的生灭感？

界文法师：不要去提升。你只要看着这个动作就够了。安住在动作上面的时候，我们的正念和专注力就在提升，觉察力和专注力都有了。到一定程度的时候，你就能看到动作过程中的生灭了，那是要在很深很深的过程中才能看到。它会有无数个生灭，每一个腹部起伏的过程中都有很多个生灭。这个过程是深度禅修中才能体验到的。

四念处的所缘，有一些生灭现象特别明显，最明显的就是声音，如果说你坐禅的时间久一些，疼痛的生灭也会比较快。开始初学者的疼痛是一大块僵硬的；经常打坐的人，疼痛来了很快就能体验到疼痛的无常性，它在流动变化，一会儿就通了，一会儿就灭去了。动作里的生灭是最细的，不容易被看到，因为它是风大的作用。

所以都不急，如果你非要想在行禅中体验到生灭感，就变成了一种贪，又会导致你用力、紧张、疲惫。你顺其自然地去修就行，它会自动呈现给你看的。

问：发现自己的贪心很重，喜欢吃的，想要的很多。现在这个阶段，被贪搞得有点崩溃，看到自己的贪，但是控制不住。

界文法师：当贪心生起，会让你的身心有点紧。你看到贪了之后，可以先做放松，观一下身体的紧绷感、抓取感，暗示自己放松和放下，对身体是放松，对心是放下。轻轻的暗示自己，放下、放下，柔软，柔软……你让身心止息了，贪欲就会减轻。有时候我们要控制情绪，可以从放松身体开始，这是一个窍门。

（整理校对：心惠　二校：妙定）

第七讲

（本讲未经界文法师修订）

2024.02 月讲于苏州觉林寺

禅修也在考验我们心性

今天是我们禅营的第三天。经过了两天沉淀，我们的身和心也在慢慢深入法性。当然，禅修过程中都是有起伏的，每天都在波动，每一坐状态都不一样。在这个过程中，考验的其实是我们的耐心。

有时候这一坐挺好，你就会想要更好，甚至想保持它；有时候，如果有一坐比较波动，我们信心又会被打击、被挫败，会带来焦虑感，又会困惑。禅修也是考验我们心性的一个过程，这个过程在显现无常、无我的法则。我们不能够像上帝一样的掌控自己，你无法决定你这一坐会修到怎么样，也无法掌控周围的环境是不是都能配合。

这时候我们能做的是什么？就是坦坦然然地接纳一切、觉知一切，了解到所有的这些都是身、受、心、法的现象，都是我们可以去觉察的对象。在过程中每一法，每一种现象，都在为我们演说无常、无我、缘起的真理。渐渐地我们就会养成一种开阔的心性，接纳一切，允许它们发生，带着关怀去觉照。

在这个过程中，慢慢地你也会看到自己身心的一些变化，点点滴滴的感悟慢慢地会出来，让你对自己、对世界、对法又有了一些新的理解和体验。这就是修行的过程，我们就是在这样起起伏伏的状态中慢慢地成长出来。

四、名法

观心无常

我们今天开始谈到心念住了。

“有贪的心，知道是贪，无贪的心知道是无贪；有嗔知道是嗔，无嗔知道无嗔。”一直到“已解脱和未解脱”，总共 16 种心。

贪、嗔、痴到底是什么？在《阿毗达摩》里面讲的比较细，我今晚会给大家展示一下。大家听的时候也注意放松，一边听一边休息自己的心。《阿毗达摩》是特别复杂的，我不会讲得特别详细。我们的目的是为了帮助大家在这个禅营修

起来，如果讲了一大堆概念，你用力地去记，会加重你的紧张感。所以，我会讲的比较简单，让大家用最轻松的方式懂心念处就够了，不是以学习概念为主。

“名色分别”，心被称作名法，色法被称作色法。为什么叫名法？名法的意思就是朝向、识别所缘。所以把它称作名，能够命名、能够识别。

名法包括了心法和心所法。我们的心理活动不是单独生起的，是若干个心理作用一起组合生起的。比如大家在听我说话，这个“听到”，其实是一堆心理的作用，你才能有一个“听到”。这里执行认识作用的主体是心，伴随这个心会有各种心理功能，就是“心所”——被心所拥有的。

南传系的《阿毗达摩》里边，没有唯识学所说的第七识和第八识，只谈到了前面的六个识。所以，这里讲的这个“心”，其字根的原意就是认识或者识知的意思。心的一个特征是认知所缘。

色法的特征是质碍，有一个存在的感觉挡住了，占有空间，还有变坏。

心的一个特征就是认识所缘，有认识功能。它的作用就是成为心所的前导。所有的心所法，都是由心识来引发。当它现起的时候，是连续不断的心流，像一道河流连续不断的发生。心的认识功能是一直在的，只不过你一会儿认识到声音，一会儿看到颜色，一会儿想到了家里，心会飞来飞去，它会一个接一个的发生，一连串的发生着。

它的近因，是名和色，就是名和色引发了心理活动和变化。比如一只猫从前面跑过去，我就会产生看到猫的眼识，我的意识就知道有猫跑过来，会命名这个现象，产生喜爱或者惊讶。这就是色法引发了心法。

心法也可能被心法所引发。比如，我上一念想到了家里，想到了妈妈；下一念，我可能就突然感觉到悲伤。这个悲伤的心怎么出来的？实际上是由前一念回忆到母亲引发的。这就是心法也会影响到心法，它是缘起的过程。

有时候，我们不容易把身体认为自我，但是很容易认为心就是我，觉得有个灵魂在身体里住着。佛陀就告诉我们，“宁愿无知的凡夫执取此四大种之身为我，也不要认为心是我”。为什么？因为色身也许还能存在一年，也许还能存在两年，虽然它在变化，但身体仍然可以继续存在甚至超过一百年。但是这个被称作心、意、识者，它日夜异生、异灭，变化特别的快。

佛陀在这里说，就像猿猴在森林中跳跃时抓着树枝，放开那枝后抓住另一枝，接着它又抓到第三个树枝，它在枝丛间换来换去的奔跑。同样，我们的心意识也是日夜异生异灭，刹那刹那的变迁。这一念，你的心是安住在慈心上，下一念的心可能就安住在嗔恨上。旁边有人说话了，瞬间你对他生起了嗔心，接着你的心

又变成了内疚，后面心又变成了喜悦。因为你认识到自己的惭愧心了，这时候你会觉得“我应该慈悲他”，克服了自己的嗔心之后，你突然觉得很法喜。

所以你会发现心变化的太快了，怎么可能把它认为是自我？哪一念的心是我？任何一念的心，你都没办法把它界定为自我。所以首先要意识到心无常，心不是一种自我。

1.四类心

心的分类，按照心的本性，把它分为四大类。一类叫作不善心；一类是善心；第三种是果报心；第四种唯作心。

不善心，是一种心智上不健全的心。比如贪、嗔、痴都属于不善心的典型。有人说，贪和嗔不是人之常情吗？为什么说它是一种不健全的心智？举个简单的例子就知道了。比如，去上班在路上塞车了，塞住了走不动。这时候，我们一般人都会起嗔心，很恼火。但恼火有用吗？其实是没用的。如果说，你是一个心智非常健全的人，就会意识到现在着急也没用，就会接受这个现实。在车上打个盹或者看一会儿资料，为接下来的迟到做好准备，采取一些补救措施。甚至对迟到也接受下来，因为它就是如此的。这个时候的嗔心，是不是一种健康、健全的心智？很显然，它不健康也不健全。

贪心也是这样。有的时候我们明明知道不能再吃了，但是忍不住还想要。如果得不到的话，你就会一直想着、惦记着，把自己弄得很累。你会看到贪、嗔、痴，它们其实没有那么健康，没那么有智慧，所以，它们被称作不健全的心智。

更重要的是，他们会带来苦的果报。佛教的业果思想认为，不善心还会带来痛苦的果报。它不仅在当下就不健全，而且它灭去之后还会引起不好的业力，导致我们未来更苦，会影响我们未来的生命。

善心都是一种心智上健全的心，比如无贪、无嗔、无痴。一个真正心智上比较成熟的人，他表现很通透，非常从容，做任何事情都能够应付，不会发火、被贪欲、嗔恨心所困扰，掉进坑里面出不来。

善心在心智上是健全的，会带来乐的果报。它的果报心也是快乐的，会产生出愉悦的或者平静的色法和心法。不健全的心智会产生痛苦、躁动的色法和心法。这就是业果的原因。

第三种果报心。果报心是中性的，不能用善和不善来界定。 果报心，就只是一种果报，也被称作异熟心。比如，我们曾经修过布施的善业，这一生你会成为一个富有的人，生活比较富裕。业成熟而来的果报，本身是非善非恶的。这个

人贫穷或者富有，并不意味着他一定是坏人或者一定是善人，那只是一个果报而已。

第四种唯作心，唯作心也是中性的。唯作心有两种。

一种是一切众生都有的转向心。比如听到“叮当”一声，你第一念的心就会转向这个目标，这里边是没有善恶之分的。所以转向心是唯作的，它只是个动作，是一个中性的过程。然后你怎么评价这个“叮当”一声，才是善恶的开始。有人觉得叮当一声，瞬间昏沉被破去了，觉得很好，好开心；另外一个人听叮当一声的时候，觉得被这个声音打扰了，就很烦。一个人生起的是喜悦，另外一个人生起嗔，就有差异。

另外一种唯作心，是阿罗汉圣者的心。阿罗汉圣者是不会造作业力的，他所有的行为都是唯作的。他也帮助别人，也修布施，也礼佛，但是这些心不再产生轮回中的果报，他不会在轮回中再投胎。我们凡夫礼佛的时候，就是一个善心，善心会让你产生出乐的果报。

我们记住有四种心：两种中性的是果报心和唯作心；能够造作业力的两种，是善心和不善心。

2.造业心的三种情况

善心和不善心可以分为三种情况。

第一种，可能是“悦俱”的，过程中感受到愉悦；也可能是“舍俱”的，过程中内心平静；也可能是“忧惧”的，感受是不好的、痛苦的。

举个简单的例子，我们礼佛，礼佛是一个善心。你做的时候，可能你的内心很喜悦，就是悦俱的礼佛的善心；也可能过程中你内心是平静的，这个时候你就知道，此刻我生起的是一个舍俱的善心。

在善心里不会有忧惧。所有的善心只有两种感觉：要么是喜悦的，要么是平静的。忧惧的心只与嗔相关，当我们起嗔的时候，就会体验到苦受。

第二种，心生起的过程中有没有伴随邪见。有时候它是邪见相应的，有时候是邪见不相应的，邪见只跟不善心有关。不善心生起的时候，可能是里边有邪见。

比如，折磨一个小动物，会伴随一些不善心生起。折磨它的时候会伴随着“没有因果，这个行为没有坏处”的观念，这就是邪见。有的时候，我们会认为有一个自我，我们起贪的时候认为有一个真实的对象可贪，这就起了邪见。执著容貌是不变的，认为越堕落越快乐，这些都是不善心相应的邪见。

还有邪见不相应的，有正见。我们都有我执，“俱生我执”是每个人都有的，

直到证果了才会破去。“分别我执”，学过佛法的人是没有这种邪见的，他会认为这只是五蕴，自我只是概念。起贪的时候你意识到，不是“我”在贪，而是贪心本身在贪。虽然意识到了，可能仍然控制不住贪心，但这时候贪心没有伴随邪见，就是一个邪见不相应的贪。如果你认为这是“我”在贪，就是一个邪见相应的贪心。

第三个方面，心是主动的还是被动的。

有一些心是受到别人怂恿和鼓励才生起，比如，看到这件衣服你本来不想买，但是主播一再的怂恿说“它非常好，马上就没了，好多人都在下单”，你受到了怂恿也买了，就叫“有行”。行，就是怂恿的意思。有鼓励有怂恿你才生起的，就是有行的贪心。有一些贪心，不需要别人的鼓励怂恿也不需要你刻意的努力，它直接就生起来，这就是一个无行的贪心。

哪一个更严重一点？肯定是无行的贪更厉害，但是有行的贪也是贪，只是受到了怂恿。我们在网络上会看到，很多人会怂恿你生起贪或者嗔，挑起对立，这就是网络暴力。

学了《阿毗达摩》之后，我们使用网络过程中，就会识别出来生起的有善心也有不善心；哪些善心是有行的，哪些善心是无行的；里边是悦俱的、舍俱的，还是忧俱的；伴不伴随邪见，你就能识别出来。

3.十二种不善心

有八种贪根心。贪心有八种类型。

第一种是悦俱的，第二种是舍俱的。

大家知道贪心生起的时候，会有两种感受，要么是喜悦的，要么是平静的，但是这个平静还带着点动荡，它只是中性的，而不是心的安宁。贪心生起来的时候，你的心动荡，不会安宁，它是不喜不乐的中性的情感。

悦俱的贪，我们很容易理解。当你买到一件好看的衣服，在看一部电影，吃美食，你都很开心。如果我们有贪心，但买衣服的过程中你的感情是中性的，没那么喜悦，它就是一个舍俱的贪心。

过程中可能你是有邪见相应的。买衣服的时候，你认为有一个真正的自我在贪，或者觉得那种美好是真实的，就是邪见相应。但是也可能经过了佛法的熏习，你知道想买衣服的也不是我，只是那一刹那的念头；你知道“衣服的美好”只是一个概念，只是一个现象，只是一个过程，这是邪见不相应。

但是，你还是想买这件衣服，就是邪见不相应的贪心；里边如果有喜悦，就是悦俱的邪见不相应的贪；如果是主播怂恿你买的，就是悦俱的邪见不相应的有行的贪。如果不是主播怂恿，你自己就是想要，就是无行的。同样，也可能你是悦俱邪见相应的有行贪，悦俱邪见相应的无行贪。

悦俱的贪心有四种，舍俱的贪心也有四种。这两类里面，各有两种是与邪见相应，有两种是与邪见不相应；每一类也都分两种有行，两种无行。

这样分，大家对自己的贪就能识别得非常清晰了。前面有人写了一个纸条说自己特别贪吃，当你体验到自己贪吃的渴望的时候，你要问自己，这是悦俱的还是舍俱的？里边有没有邪见？是别人怂恿你的，还是自己生的？你就可以辨识出来。

嗔有两种心，一种是“忧俱嗔恚相应无行”，一种“忧俱嗔恚相应有行”。

为什么嗔里边没有邪见？有的人说嗔肯定也有邪见，但是在《阿毗达摩》里认为邪见是跟贪相应的。执著你的见解，这本质是贪，嗔恚里边是没有贪的，因为嗔跟贪不能同时生起。所以，嗔就是一种单纯的嗔，纯粹不喜欢。

在嗔恨过程中，会觉得有一个真实的自我，这些认知属于邪见相应的贪心，嗔恨的过程是一串心组成的，里边既有贪，也有嗔，还有痴。两种嗔心都是忧俱的，只要你感觉到心灵痛苦，心里不舒服，全都是嗔。因为贪只能体验出来要么是喜悦要么是平静，如果你的心里感觉苦，苦的部分全部都是嗔。

嗔也有两种，一种是受到了怂恿，比如有人可能这样说：“他这么说你，你都不生气吗？”然后你就真的很火了。这就是有行的，受到了怂恿生起的嗔；如果没有人怂恿你，它自己生出来的就是无行的嗔。无行的嗔当然更强烈。

愚痴有两种。一种是“舍俱疑相应”的心，一种是“舍俱掉举相应”的心。这里的“疑”，主要指的是对真理的怀疑。

比如，有人问：“觉林寺怎么走？”这是不是一个怀疑？这是怀疑，但是不属于我们在这里所讲的痴。我们在这里讲的痴，主要是指对真理、三宝、佛法的不明了。它是一种根本性的无明，会怀疑：到底有没有佛？到底有没有因果、轮回？四念住有没有用？这种心出来的时候，就叫疑相应的痴心。

掉举相应的痴心：我们会进入一种散乱昏沉的状态。就像大家在听我讲课，你不是全程跟上的？有的时候你突然思绪有点飞了，起了一些杂念，这时候你就进入了掉举相应。它是痴的一种表现，我们说“发呆指数很高”。有人喜欢坐在那里发呆，发呆的时候是不是一念不生？其实心里一直有东西冒出来，只是我们没有识别到。如果是一念不生，我们的心是非常清明的。

这两种痴心都跟舍俱有关，都是中性的。如果它里面有喜悦，就会有贪掺入；如果它里面有痛苦，就有嗔掺入；纯粹的痴是平静的，这种心比较微弱、混沌，没有那么多能力生起喜或者忧。

八种贪心、两种嗔心和两种痴心，共十二种不善的心，是欲界众生所具备的。我们今天只给大家讲欲界的心，因为色界、无色界的心都是要在禅定中才观到。

贪跟嗔的区别是什么？贪是趋向所缘、粘着所缘，就是抓取。嗔，它是背向所缘、排斥所缘，拒绝、抗拒，不接受。

这两种感觉我一说，大家就非常清晰了：腿痛来了，你肯定不想要，瞬间你就嗔了。愉悦的感觉来了你想多一点，又抓取。

有人说，我想开悟，想成佛，想修行，想进步，这是不是一种贪？可能有、可能没有。怎么来区别？欲心所是一种中性的心所，比如渴了想喝水，困了想休息一下，是一种非常中性的心。贪心是什么？贪心是一种抓取。贪心生起的时候，你的心会动荡，会觉得有点紧，有抓取。

我们想修行，想成佛，想成就，这是欲，就像“我想去北京，想去南京”，这是你的一个目标。你想成就、进步的心，它只是一个愿望，在这个愿望的引导下，你安住在当下，把每天的事情做好，安心地打坐，安心观色法和心法，内心非常的安宁，所以它不是一个烦恼。

如果心是贪的，打坐的时候就会很急躁，觉得我就这样观呼吸，太慢了，什么时候才能开悟？瞬间你的心就很烦躁，心乱如麻，这就是贪。我们可以区别出来。

嗔心，所有抗拒、不接受、不想要，全部都是嗔，我们就会很累。这个世界不如意的东西太多了：你想要天晴点，它偏要下雨，你嗔；你想要吃菠菜，结果给你打芹菜，你又起嗔心；打坐的时候你不想有声音，结果到处都是声音，你又有嗔心。

我们一定要放下，告诉自己接受它，任何情况就告诉自己：它就是如此的，这就是它本来的样子，世界本来的样子，世界就是不完美的。不管什么，我们都先接受然后再处理。这时候你的心态就会好很多，不断暗示自己“它就是如此的”，慢慢的矫正自己那种抗拒的心态。

不抗拒，并不意味着就是放任。该做的事情是不是不做了？小孩子不听话是不是就不教育了？不是。你接受了它就是如此的，他就在打游戏，不看书，那就

是他此刻真实的样子。佛来了可能也拿他没办法，佛也有度不了的众生，我们只能先接受。接受了之后，你从从容容地观察他，在合适的时机给他一句话，或者用恰当的方式把网断了。但是你不必要生气，嗔是没用的，你心平气和地处理，效果会更好。

佛教的《阿毗达摩》最终是为了指导我们生活的，我们要慢慢朝这个角度上去感悟。每一个法都可以回味无穷，我们一定要慢慢去品尝这些法义。

“痴根心”没有有行、无行的区别，因为它受不受怂恿都是痴。痴心也没有那么敏锐。

疑，是特指对三宝、业果原理的无知，是关于真理实相的困惑，不是对日常生活中的事情的疑问。

掉举，指的是心的散乱和不平静，进入了发呆和游移的状态。在欲界的十二种不善心里，“舍俱掉举心”造的不善业是轻的，它不足以在临终时导致堕恶趣。前面的十一种心，如果在临终时候成熟，都可能会导致我们堕入恶趣，而掉举心是一种呆呆的、游移的迷蒙状态，它没有那么大的业力。你在那里发呆的时候，心里飘来的杂念力量是很弱的，只是杂乱而已。

4.八种善心

我们说了不善心就要说善心。欲界有八种善心。

善法有哪些？跟无贪、无嗔、无痴相应的都是善法。包括对三宝的信心、布施、慈心、利他、精进、惭愧，这些都是善心。它的特征就是里边没有贪婪，没有嗔恚。有的善心是与智慧相应的；有的善心没有智慧，只是无贪和无嗔。

欲界的善心也分为两大类，一类是悦俱的，一类是舍俱的。就像我们说到，所有的善心只有两种感觉，要么让你喜悦，要么让你内心安宁，不会让你感觉到心灵痛苦。

悦俱的善，也有两种：一种是与智相应的，第二种是与智不相应的。

什么是与智相应？在修布施、礼佛的时候，能够辨识出来这是善法，就是业果智，你知道有善有恶，善法带来乐的果报，不善法带来痛苦的果报。这时候你的礼佛就是与智慧相应的善法。

如果是你今天突然特别想去礼佛，觉得佛陀很伟大，礼佛是一个很好的善法，你就去做了，过程中很喜悦，就是悦俱、与智相应的、无行的善心。你没有想过要去礼佛，但是旁边道友来劝你，“我们一起去礼佛，礼佛是很殊胜的”，听了之

后你就接受了。这时候，你生起的心就是悦俱智相应有行的善心。要被怂恿一下，被鼓励一下才生起来，所以它业的力量就弱一些。自己生起的是更大的善业力量。

还有两种是智不相应的。比如，你看到一只小猫咪很可爱就喂它，这时候你的心很喜悦，但是没有辨识出来这是善法。你没有意识到这是善，只是这样去做了，那就是智不相应悦俱无行的善法。假如你妈妈在旁边告诉你“这个小猫咪多可爱，我们喂它一下吧”。她怂恿你了之后，你才说“那好，我来吧”，这个心就是悦俱智不相应的有行。也可能你喂猫咪的时候心里是喜悦的，喜悦就是悦俱；也可能你喂猫咪的时候，内心是平静的，心是平静就是舍俱的。

这样，我们就可以辨识出来我们的善心是哪一种。佛法认为，只有与智相应的善心，才是特别有力量的善心，在轮回中被叫“三因结生”。如果临终时候是与智相应的善心来结生的，未来的生命就会比较圆满。而且三因生才能够证得禅那、开悟。

如果是二因结生，这一生是不可能证得禅那跟开悟的。因为在结生的时候，善心里面没有智慧，是智不相应的，它的力量就弱了。我们看到有一些人生下来就六根不全，比如痴呆、各种天生的残疾。人道属于三善道，他们能生到人间，肯定是善心结生的。但是二因结生，缺了智，所以生下来的时候会有一些智力和根门上的缺陷，没有那么完整。

我们大概知道善心和不善心，能够去识别它是悦俱、舍俱还是忧俱，与智相应还是智不相应，与邪见相应还是与邪见不相应，是有行还是无行。我们大家在日常生活中慢慢养成一个习惯，能够辨识你所有的行为，所有的心念，对应的是哪一种法。这样你就能够越来越了解自己。

我们今天先说这么多，我们准备听慈经。听的过程中，你要观一下，这些善心是否都是悦俱的、智相应的、无行的，没人怂恿你，你自己爱修慈心。如果被迫修慈心就变成有行了。

我们今天晚上的讲座内容稍微有一点偏理论性，概念会比较多一点。大家可以看一看幻灯片跟笔记。过程中不要太纠结这些概念，更主要的是在生活中去品味这些理论。它带给我们的一些指导跟启发，最好在生活情境中去辨识，我们就会感受到不一样的安住。你的正念就会变得更强，生命状态更从容，我们对治烦恼也会更加清晰有力。过程中慢慢来，千万别自我批判。

有的人学了这个教法之后，不断辨识出自己的嗔心，有点不能接受，嗔就会带来苦受。这时候我们要产生出自我关怀，慢慢地去感悟。每一个嗔心的背后都是渴望，有的时候我们渴望越多，嗔就越多：渴望被别人友好对待；渴望环境很安静；渴望一切都有条不紊。你会发现每一个渴望被挫败了都会有嗔。在这个时

候，我们一定要轻轻地关怀自己，让自己放松一点，多接纳一点。

在无常、无我的世界面前保持谦卑，当个学生而不是强行扮演上帝，想要掌控天下事。其实没必要让自己承担那么多，没必要那么倔强。学会谦卑和柔软，如其所是，我们就会放松很多。不然每天与天斗、与人斗，你会很累，不断生起嗔心会让自己消耗特别大。

我们禅修中会有一些苦受，苦受太强烈了，你就可以换腿。我们观疼痛的时候不要用嗔心来观，你可以暗示自己接受它：腿疼也挺好，在消业障，在疏通腿。在腿痛的时候能观疼，没有掉举，没有昏沉，正念强烈。你给自己这些正思维，就会很喜悦，观疼痛的过程就会生起开心。接受了这个嗔心而且愿意去看它，就会兴致勃勃，感到很有意味。

一个有智慧的修行者，不管遇到任何情况，他都尽量不生气。当然我们是凡夫，不可能完全不生气。但是生气的时候也要接受自己的生气，不能对自己的生气又生气了。接受它，关爱自己，接纳了之后放松、放下。

最后也祝愿大家越修越好，越来越充满正念和光明，获得智慧圆满的人生。

问答部分

学法其实是一个不断澄清的过程，疑问得到了很好的解答，你的心就会有一种确定感。这种确定感其实蛮重要，它能帮助你非常轻松地开启更有信心的修行。有些问题迟迟得不到解决的话就会形成疑：“我说得对还是不对？”这就会变成五盖之疑。我会尽量为大家回答。

有一些问题可能跟禅修无关；或者会在讲座中讲，你听了之后就不再疑惑了；或者有一些问题太特殊，不适合在这个场合回答，这些很可能就不会回答。

问：之前慈心禅提到，在日常生活中对自己生起的慈、悲、喜、舍要识别。这是悦俱智相应无行中的智相应？

界文法师：对的，你能识别出这是慈心、悲心、喜心、舍心，这就是一种智慧，你能够识别，就是智相应的善心了。有时候我们没识别，比如看到这个人这么用功，心里挺赞叹他的，其实这时候你的心里有慈心也有喜心，但是你没有识别出来。它是不是善法？仍然是善法。看到了他的那种美好，你觉得心里很温暖、很愉悦，其实你生起了悦俱无行的善根，没有人怂恿你，自己生起来的。

但是如果你没有意识到这是慈心、这是喜心，就是智不相应；如果你意识到

了，把它辨识出来了，它就变成智相应的善根。智相应的善根力量是很大的，对我们的熏习效果更好。

我今天上午在佛学院，吃完饭有点下雨了。旁边正好有个小同学过来，一边跟我讨论他的一些问题，一边帮我打伞，一直送我到门口，很周到。当时我的心里就体验到一股暖流进到胸口位置。因为接受过教理训练，这个时候我就会识别出来这是一个随喜，随喜了他的恭敬之心跟细致周到的照顾，信心又不一样了。

所以，我们听闻这些教理的目的是推动我们的禅修。

问：我是非常怕冷的体质，听完法师开示全身非常暖和，没那么怕冷了，什么原理？

界文法师：这可能是你的四大里边的火平衡了。有时候我们的四大不平衡，火大偏弱的时候，身体会有寒气，你就会很冷。修行之后你的四界平衡了，就没有那么怕冷。这种温暖不是燥热，有的发热会烦躁，是火大太盛了，依然是不平衡的。你正确的用功的时候，火大会平衡，你会体验到温暖，不会让你觉得难受。

问：行禅很难坚持，念头分析，目光满天飞。

界文法师：这就是你当下的样子。每次对腿和脚的觉知都不同。行禅其实是最轻松的：我们有时候会感受到微风，有时候体验到脚下的硬和软——地大的支持，有时候你体验到的是腿的动感，有时候也有很多的念头，眼睛还能看到……这就是你在那个当下所发生的真实。我们就接受这个当下的实相，它就是如此的，知道就够了。

在观禅里面，没有修对和修错的问题，所有的都是所缘，但是以某一种为主。比如始终观脚步，这样你的心就会整理好，不会太无序。不然，你一会儿听声音，一会儿看，一会儿感受，一会儿思考，你的心就会杂乱无序，导致你不满意。这个时候我们就只跟着脚步，但是也不排斥其他。整理好了你的方式，你的心就笃定了，不管来了什么，你始终都知道脚步，你不打压其他的，也允许它们来。

问：看到亲人发生了不好的事情而痛苦，什么方法可以缓解自己的痛苦？

界文法师：你要是看到了实相，就不痛苦了。看到苦的时候，我们应该生起的是悲悯，而不只是嗔心。你体验到苦，其实还是嗔，嗔心的感受是忧惧的，你就意识到自己生起了嗔。嗔的本质是不接纳，我们就要先接受现实，然后再生起悲悯

和关怀。

问：打坐时完全无念，是不是没有意识？

界文法师：想到无念，也是一个念头。我们禅修的过程中，有时候我们观身体，身体会消融，体验不到身体，这时候你就观念头刹那刹那生灭。到最后念头也不起了，这个时候你就会进入无念。无念的时候，呈现出来的就只有无边无际的觉照。很多人这时候以为自己开悟了，或者以为自己看到了佛性，其实还没有。那只是纯净的觉知本身被你见证到。这个时候我们就要观这个无边无际、纯净的觉照本身，突然它也呈现出生灭的时候，你就能够见证“虚空粉碎”“空、所空灭”，那个时候涅槃才会呈现出来。

所以不要急着认为那种无边无际、像晴空一样的觉心就是真的，那还不是，它被看破了之后才是。有时候，我们觉得一个小时像十几分钟或者五六分钟一样，很快就过去，是因为在定中体验不到时间，你可能觉得只过了一秒钟，睁开眼已经天黑了，时间只是一种感受。

问：专注做一件事情进入心流，是不是禅定？（编注：心理学中有“进入心流”的概念，指的是完全沉浸在某件事中，注意力高度集中，忘记时间，忽略外界干扰的高效、愉悦的心理状态）

界文法师：它里面也有定，心一境性是每个人都有的，是我们普遍的心的成分之一，任何一种专心里边都有定的。打麻将很投入的人能打一通宵，里面有定在支持，但这种定是邪定，你要让他无所事事坐一通宵，他根本就做不到，为什么？定也分正定跟邪定，邪定出来了之后，你的心会更想打麻将，而更无法安住了，打完会更难受。但是正定出来之后，你的心会更加清凉，善心会更加明显，心的品质会提升。

所以，定跟定也不一样。心理学强调“进入心流”是有道理的，因为定能够产生很好的心理感受，会产生喜乐。

问：怎么区分造业的心和果报心？早上参加法会，头痛烦躁有苦受，是不善的果报心还是嗔根心？

界文法师：果报心是平静的，嗔根心是动荡的。因为嗔是烦恼。这个时候，你就要观你的身心是平静的还是动荡的？如果你的心很平静，只是身体难受或者是头

难受，就是一个果报心。如果你身体不舒服的同时心很紧，心很动荡并不平静，这就有可能是你的嗔造成的，或者身体的苦受引发了嗔。

一般在这个时候，我们就要自我关怀，用慈悲来疗愈嗔心。首先要把你感觉到难受的“苦”识别出来；然后检查自己的心是抗拒还是开启，用了什么观念来看这个苦；第三，觉得心动荡，就要赶快关怀自己，暗示自己接纳、柔软。给自己爱，让自己重新被疗愈。

问：想学习佛法，学习更多的智慧，要如何入手？

界文法师：你现在就入手。通过禅修了解四念处，开启了对世界的觉察，同时听闻教理获得了方法论跟世界观，智慧就会开启。佛教认为，心是知道、能了别所缘，我们的心本身是遍知的，跟佛心是完全一样的。只是因为我们的五盖、烦恼、无明的遮蔽，心的功能无法完全发挥出来。

刚才跟我一起坐车过来的有一位小学老师，他跟我分享做老师的经验。他也谈到，如果老师把孩子的心门开启了，激发了他学习的兴趣，孩子的成绩会迅速的提升上来。“名师出高徒”，一个好的老师就能带出优秀的学生，为什么？因为好的老师能够帮学生把心门打开，心本来的能力就会出来。很多的孩子不是不聪明，每个孩子都有足够的智慧，只是被烦恼所障蔽。

我们的禅修就是一个去除烦恼、开启心灵的过程。 随着不断的修行，每个人都会成长为觉悟者，成为智者。大家一定要相信自己。

问：从小到大都容易被人影响，对社会不公平和丑陋事也很难接受。

界文法师：我们现在就要接受一切，不管看到了什么，我们就要默念“它就是如此的，它就是如此的”。接受了之后，在过程中开启智慧。看到别人的烦恼，也提醒了我们自己：他也在为我们演说法义。我们在接西园寺观世音热线，每次听到的都是负面的内容。我有时候就会体验到，每一个电话都在展示佛法：执著是怎么让我们产生烦恼的，烦恼是怎么让我们痛苦的……陪伴对方疗愈的过程，其实也在看到烦恼是如何被解开，心是如何被释放出来的。

（整理校对：心惠　　二校：妙定）

第八讲

（本讲未经界文法师修订）

2024.02 月讲于苏州觉林寺

我们今天继续来讲心所。

“心”，是“心王”，是认知的主体。

但是我们的心要想认识事物、分析事物、解决问题，要有一大堆的“心所”来帮助它。“心所”，就是“心所拥有的”。“心”像国王，“心所”像国王下面的大臣、仆人，围绕心起作用。

5.四种通一切不善心所

“心所”是非常多的。有十四种不善心所，其中有四种通于一切的不善心，我会特别的给大家介绍，帮助大家在日常生活中可以识别出来。这四种不善心的心所，在一切的不善心里都有：第一是痴心所；第二是无惭；第三是无愧；第四是掉举。

痴心所

痴心所的特征是心的盲目、愚昧。你看不清，这时候就要意识到你有痴。

痴心所实际上是经常出来的。在禅修中，我们有很多不确定感，好像对禅法不通透、对所缘不明了，这时候一定有痴心所。而且在所有的贪、嗔里边都有痴。正因为有痴，所以我们才会起贪。你看清楚了是不会有贪的。同样，嗔也是这样。

痴的作用是遮蔽真相，把真相遮住让你看不见，当它现起的时候我们就失去了正见，变得愚昧。它的原因，最主要的就是不如理作意、非理作意。

在人际关系中，我们常常说距离产生美，好像你对一个人不能认得太清、不能走的太近，雾里看花会觉得这个人特别完美，但是你一看清了，那种完美就被破坏了。我们就知道，你之前对他的那种完美的感觉，是不是实相？其实是不真实的，是愚痴的，那只是你的投射。如果我们真正看清了一个东西后依然是喜欢的，那种喜欢可能才比较真实。因为距离产生了美感、好感，你要提醒自己都没有那么真实，可以搁置它，仅供参考。

我们很多烦恼的生起，都是因为没有看清实相，或者拒绝看清实相。有的时候我们自己也会拒绝看清很多的东西，没有那么多探索欲，觉得探索太深就没味道了，喜欢保留一点朦胧神秘感。

所以，很多人不愿意观三十二身分，更喜欢把自己装扮一下，用一些薄纱把自己包起来呈现出朦胧美。然后你就不如理作意，觉得这是一个美女、这是一个帅哥，但是你不愿意把它分解成三十二身分。把它标记为美女和帅哥的时候，你就会起贪、被迷恋，一系列的烦恼都出来了。

你把他分解成了三十二身分，就意味着你会厌恶这个人吗？可能你不会厌恶，因为厌恶是嗔，而是你知道这只是一堆五蕴而已。这时候你就会增加了正念，心就会变得清明。

当然，这一堆五蕴可能会让你产生出喜悦的、柔和的、温暖的感觉，可能另外一堆五蕴会让你产生出僵硬，不适的感觉，但是它们都是五蕴。这个时候，你就不再纠结这个人是帅是丑，而更多的去探索他所带给你的感受本身。你对别人、对自己的理解就会更深，过程中会有很多感悟，而不会让自己掉到坑里，也不会让自己陷入到烦恼，也学会了自我关怀和正确的关怀他人。

痴心所，是一切不善心里都有的。

无惭、无愧

无惭，无愧：无惭，是一种对身、语恶行的不厌恶。它的作用现起，我们就会无耻地作恶，做坏事的时候，没有对干坏事的厌恶感，不回避这些恶行。

近因是不尊重自己。如果一个人他对自己的佛性，对自己的人格有尊重的话，会觉得自己是一个有底线的人，有些事情是不愿意干的。这种底线意识是什么？我们就能标明出来，这是一个惭。惭心所是一个非常重要的善心所。有时候我们没有底线意识，那就标明出无惭。

无愧是什么？不害怕身、语的恶行。有时候我们想干一件坏事，可能心里会紧张，觉得别人知道了不太好，这个时候就是愧。

无愧的近因是不尊重他人。愧心所的产生是因为对他人的尊重。比如，你们对法师很尊重，在这个屋里就会注意自己的言行。如果你们不尊重我，你们可能就抠脚丫，各种肆无忌惮，无愧心所就会出来。但是当你很尊重的时候，马上你的言行就会变得很文雅，很礼貌。

如果你感受到你在一个场合里边变得很文明，这时候其实你生起了一个善的愧心所。但是如果你发现，你在大庭广众之下肆无忌惮，你就意识到这是一个无

愧的烦恼出来。

无惭是不尊重自己，无愧是不尊重他人。所有的不善心里都有无惭和无愧。我们的心是遍知的，知道这是不好的但是仍然做，里边肯定有无惭无愧。不管你是贪吃、贪买东西、贪财，所有的贪，所有的嗔心里面都有。

掉举

掉举，掉是心的下沉，举是心的上浮。一会儿沉一会儿浮，心是动荡的，不平静的。像风吹起了波浪，也犹如灰堆里面被扔进一块石头，四散飞扬、杂念纷飞的一种状态。这就是掉举。

在所有的不善心里边都有这四种心，就是痴、无惭、无愧和掉举。在起烦恼的时候，你其实是没那么专注，没那么清明的。佛教一般是这样认知的。

6.美心所

最后我特别给大家介绍一下美心所。

佛教的阿毗达摩非常复杂，我讲多了你们会很累的。如果你们听的过程中太疲惫，你就让自己放松安住一会儿，把紧张松开。让法师的声音自动地流入你心里，但是你不用力。

什么是美心所？美就是美好、庄严的意思。为什么不说是善心所？因为它包括了善心，但是也包括了善心产生的善的果报心，还有阿罗汉生起的唯作心。阿罗汉是不会造业的，阿罗汉的心没有善恶之分，他们所有的心都是唯作心。

果报心当中有些心也是美好的、庄严的。比如，过去生中你修行的层次是很高的，那么在下一世你生下来可能就很柔软，很从容。你的这种柔软和从容就是一种果报心。它也是美好的。

很多婴儿也会呈现出一些美德让我们感受到。小孩他会抓好吃的塞到爸妈的嘴里；父母疼痛流泪的时候，小孩会抱妈妈，不用教，孩子的性情中就有，这些都是他的果报心，过去生的果报里带来的。有的小孩就很难带，脾气特别大，特别难伺候，这也是他的一些果报心。过去生就是脾气很大的人，转生到你家里来了。

所以，佛教的理论是能解释所有的现象的，很强大。你们把佛法学好了，什么都能给出答案。佛法是缘起论，不是无因论，也不是偶然论。

以前佛教刚传入中国的时候，有一位灭佛的大臣在辩论，他不认可佛教讲的缘起学说，觉得难道什么事情都有因有果吗？他举例子说：“皇上你看，有的人

出生在帝王之家，有的人出生在平民百姓家，这是没有原因的。就像树叶掉下来，有的飘到殿堂里，有的掉到厕所里，难道有什么原因吗？”他说掉到殿堂里的树叶就像皇上生在了帝王家，掉到厕所里的树叶就像大臣出身卑贱。所以，他觉得这样看就是没有原因，无因无果。

我们现代人知道，每一片树叶掉到什么地方，都不是没有原因的：地球的重力，那一阵微风吹来，每一片树叶的落下，都不是随机的，都不是偶然，都是在那个因缘之下的必然。所以大臣举的这个例子，恰恰是说明了佛教的缘起说。我们学了现代的物理学完全就能够明白，但是古人没有科学的素养，所以他会用落叶的比喻来否定因果学说。实际上是否定不了的，佛教是缘起论，每一个事物都有原因。

当然，我们在解释因果的时候，必须真实了解其中的因果才能够说出它，千万别说你不知道的事情。很多学佛人有了因果意识之后会随口就来：别人生病，马上就说“冤亲债主找你来了”。你必须要扪心自问，你真的看到冤亲债主找他了吗？你能确定吗？我们必须要说我们真实知道的东西，不能说自己猜测的。万一对方经过验证，发现不是冤亲债主，只不过是作息不规律休息不够，或者是某种炎症打了一针就好了。你下次再说什么话，他都不理你了。当然有些病很可能是跟非人有关，如果你确定了，可以告诉他这一点，但你没确定就不能随便解说因果。所以，我们必须说我们知道的。

十九遍一切美心

阿毗达摩中的美心所，有十九种心是遍所有的美心。这十九种心在所有的美心中都有，它们是一起生起来的。一个善心里边最起码有十九种成分，所以心理活动是非常复杂的，是一堆心所来完成。

信

首先第一个就是“信”，信仰的信。它的特征，是对当信之事有信心。

有的人疑惑：迷信是不是一种信？迷信不是这里所说的善心，它不是美心。这里的美心是对应当信的信心。应当信的是什么？是真理、符合实相的，你对它的信心才是善和美。

佛能够照见所有的真相。我们没有这个能力的时候，看不到过去世、未来世，怎么来接受轮回思想？只能靠信心。你自己没有证悟到涅槃，你怎么能确定有佛、有圣人、有阿罗汉？你只能靠信心。所以这时候的信就非常的重要。

其实我们的心是遍知的。从现代心理学的术语来讲，你的潜意识是知道的，不知道的是你的意识。佛教也是这样认为，我们的心本来是遍知的。当你产生了

信心，你的信跟实相匹配的时候，会体验到一种“心净唯信”——你的心突然清澈了，很通透。这种感觉是很好的，就像“水清宝珠”把浑水变得清澈，你的心突然有种开启，心就会打开。真实的信心会开启你，让你的心体验到清澈。这时候，你的意识跟你的潜意识是统一的，跟实相是统一的。

没有这种信心，心就是浑沌的状态，你会想：“四念处到底是对的还是不对的？到底好不好？能不能帮助我去烦恼？”当你的信心还没有生出来，关于四念处，你的心是浑浊的。在修行过程中有一天你突然意识到这个法真的挺好的，真的挺殊胜的，非常了义，瞬间你的心就清澈了。你再修的时候，就会体验到一种了了分明的清澈的感觉，确定而且通畅。这就是对法的信产生出来的善心，它是一种美心。

信心怎么生起？就要通过听闻正法、接触圣者、如理作意、如实修行，就能够开启出来我们的信心，建立正确的信仰。

有的人说我什么都不信。当你什么都不信的时候，要知道你的心一定是浑浊的状态。只有产生了正确的信仰，你的心才会体验到清澈。这是心的奥秘。我们在现实生活中观到自己的心，什么时候变得清澈了，什么时候体验到开启，这时候你就会意识到自己生起了信的美心所。

念

第二个是念心所，就是我们大家修的正念。念心所在所有的美心里都有。它的特征就是对目标念念分明，而且不流散。你非常清晰地洞察、知道这个目标，这就是念。

它的作用，让你不迷惑或者不忘失。像观呼吸的时候，观的很清晰，对呼吸没有迷惑也没有忘失。当你走路的时候，左步、右步，你对走路非常清晰，这就是念心所生起了。当你感觉到清晰、了了分明的时候，你就知道自己是有念这种美心的。它能够守护我们，让心不从对象上跌落。有的时候观呼吸，你的心飞了，这时候就失念，失去了念就进入了掉举或者昏沉。

怎么来修念？通过反复训练四念处，强而有力的重视它，你的心就会比较有力量，念力就会增长。

惭、愧

第三和第四就是惭、愧。惭的特性是对恶行感到厌恶，愧的特性对恶行感到害怕。因为尊重了自己，尊重了他人。你感觉到自己的底线意识，有些事情你不愿意做，这时候你要意识到这是一个惭，是一个美心所生起。有时候你想到了别人，有些事情你不愿意做，这时候你生起的是愧。佛法把惭、愧二法称为世间的

守护者，因为它们制止了世间陷入广泛的不道德。

心理学里边有一种人叫“边缘性人格障碍”，他们的特征就是没有惭、愧心所。没有惭、愧心所的人是没有罪恶感的，会肆无忌惮地破坏社会，以伤害别人为乐。他的人格就缺失了，是很可怕的，无惭无愧的烦恼就特别得强烈。

无贪

第五种是无贪。无贪的特性，就是心不贪求目标，就像水珠不黏住荷叶。它的作用是不执著。近因是如理作意。

无贪的心，有时候我们也能体验到。比如此时此刻，可能你没有感觉到贪财，也没有感觉到贪色，也没有感觉到贪任何东西。你就是非常平静地听课，你的心安住在善法的喜悦之中，没有任何抓取。你感觉到心的宁静、不抓取、独立的感觉，就产生了一个无贪的心。

无贪并不仅仅是没有贪念，它也包括了布施、舍离。你回到家里，看到这个东西还不错，某某人可能需要，想把它送给对方。这个时候你生起的心也有无贪，你对这个东西不执著了。无贪的心我们常常会生起来，但是很可能我们没有意识到。

比如你来寺院，买了一束花供在佛前，当你供这束花的时候，里面就有无贪。你对这束花有足够强烈的贪，是不可能供出去的。供的那一瞬间肯定有无贪的心所支持你供上这一束花。所以这时候就会有一个无贪的美心出来。

包括把你家里的旧东西清掉，舍离。我们说到“断、舍、离”，所有的断舍离当中都有无贪心所的作用。如果没有无贪你就舍不掉，没法把这个东西从家里拿掉，哪怕是一堆垃圾，你也舍不得拿掉。贪心就会粘住它。

无嗔

无嗔的特征是不粗野、不对抗。嗔的特征就是抵抗，无嗔的作用是去除怨恨，去除怒火。无嗔现起的时候，你就会产生出可喜可爱的特质。

你会体验到，一个“无嗔心”比较多的人会让你觉得如沐春风。有的人，你遇到他时觉得他全身都是刺，你说什么他都给你怼回来，他的嗔就比较明显。无嗔的时候，你就会体验到被接纳、融合、好沟通，非常开启。

无嗔也包括了慈爱、温和、和蔼、友善这些良好的品德。当你的内心里对一个人很友好的时候，你要意识到，你生起了一个无嗔的心所，这是一个美心。

在日常生活中，大家有没有常常生起无嗔？肯定是经常生起的。你爱一个小动物，爱一束花，突然觉得很感恩，突然心性柔和关怀某个人，对工作很尽责，

这些里面都有无嗔心所。

下次当我们生起这些心的时候，一定要识别，意识到里面有慈心——无嗔包括了慈心。识别出来的时候，它就是一个智相应的善根，它的力量会更大，也会让你增加信心和正念。

大家要学会在生活中来识别自己的这些心所，所有的理论都是为了配合你的实践，而不是纯理论。

中舍

中舍。中舍的巴利文意义是“位于中间”的意思，它是心的平衡，无浊、平等。它的特性就是平衡心和心所。作用是防止太多或者不足。当它呈现出来的时候，像一个驾驶员开车跑在非常流畅的高速公路上，没有任何阻碍。这时候，驾驶员的心不用力，轻松的让车自己跑就行，他就进入了一种中舍，像旁观一样的中立。但是一旦障碍多了，驾驶员就得努力一会儿朝左一会儿朝右，就要用心了。

常见的有四种舍。

第一个禅那舍，你证到第四禅的时候，寻、伺、喜、乐都减少了，只有宁静、心一境性和舍心呈现出来。所以四禅是最适合开悟的心，因为它非常中立，非常清澈。

第二种是行舍，指的是不执著的智慧。因为有了足够的智慧，看清了自己的心，放下，这是行舍智。

第三种是精进舍。你观呼吸的时候，你的呼吸非常均匀，观得非常顺畅，这时候，你的心就会进入精进舍，不更加用力去观，但也维持不让自己的心太松，这时候就是精进舍。

第四种是梵住舍，对众生的苦乐保持中立。我们如果没有这种中立的态度，众生受苦，你就会起嗔心；众生快乐，你就会起贪心。

父母对孩子舍心是很少的，贪嗔是很多的。所以有时候父母跟孩子在一起，孩子并不舒服，因为贪和嗔都是烦恼。你自己动荡，小孩也感受到烦恼，他也会被你动荡。有智慧的父母的舍心如果足够的话，是很稳定的父母，他有足够的智慧和定力，能够受得住孩子的痛苦和波动。所以中舍的心是非常重要的善心。

我们在修慈、悲、喜的时候，还要修舍心。像我们咨询师也非常需要舍心，不然来访者也会消耗你，你会受影响。你能够跟他共情但仍然是旁观者，是中立的，这就是梵住舍。中舍是一种非常重要的美心，它也是善的，大家一定要意识到。

有的时候，你的心非常从容，非常平静，非常稳定，没有起贪，没有起嗔，也不是冷漠。因为冷漠的时候，心门是关闭的，是有嗔的。中舍的时候，你的心是开启的，对世界是开放的，不起贪、嗔，甚至能容纳他人的苦乐，像大地一样地容受。如果你的力量不够，看到他痛苦，你就会非常烦躁。你会觉得为什么他不赶快好起来？为什么他一天到晚都是愁眉苦脸？这时候你是不能接受的。

你的心是中舍，你就能接受他，仍然非常温和、平静的面对他。这就是舍心的重要性。当现实中我们出现了中舍的时候，你要辨识出来，把它标明出来。这种舍心，是我们经常会体验到的。

底下有几组，身轻安，心轻安。

这里的身轻安不是色法，这个身指的是心所，心所与心的轻安。轻安是一种非常重要的善法和美心。轻安的特征是什么？就是平静，内心安宁、安详。

如果你修行的时候，感觉到特别安详、安宁，这时候你就体验到了轻安的心所。轻安能够对治烦躁的掉举和恶作。恶作就是追悔，你没有掉举，也没有追悔。全然地活在当下，内心安宁，你就体验到轻安的心所。

有时候，我们也会体验到身轻快和心轻快。它跟沉重是不一样的。有的时候，你的心非常沉重，你想观呼吸观不动，眼皮一直往下垂，就进入了昏沉和睡眠。但有的时候，你非常清醒，你的心就会有轻快地感觉。

有时候我们会体验到身柔软和心柔软。

身柔软性、心柔软性，是去除了心和心所的僵硬。有的时候我们会觉得这个人很犟。用“很犟”这个形容词的时候，说明他的心是僵硬的。为什么僵硬？要么是邪见要么是我慢，他执著自己的见解是对的，或者他的傲慢心特别大，就会导致他比较犟，比较僵硬。如果一个人不执著自己的见解，即使对方不理解也没关系，也能接受；或者没有那么我慢，就能柔软下来。

接下来，身适业性与心适业性，适合去做工作。

比如，当大家做事情很顺手，就体验到了一个“适业心”。有的人擅长包饺子，包的特别的麻溜。当你包得很麻利的时候，你要标明出来，这里边有一个美心，就是身适业性，适合干工作。打字特别快也有一个美心在。有的人打游戏特别擅长，里面也有“适业心”，但是也有对游戏内容的贪和嗔，你就不能多玩，把适业性转到好的方面。

我们能够成功地观到呼吸，能够很顺畅轻松地行禅、身体扫描，里面全部都有适业性的美心。当适业性不足的时候，你就会体验到观呼吸观不起来，修扫描

修不出来。不擅长，就是适业性美心没有被培育。经过努力之后，它就会被培育出来。

还有，身练达性与心练达性。

练达性是心所与心的健全，你的心理是健康的。有的人的心理是不健康的、残缺的。比如：嫉妒心特别强；有的时候特别贪；有的时候特别胆小；有时候脾气特别暴躁；这些时候，我们的心没有那么健康。体验到练达性，就会体验到心理的健康、健全，这时候，人格是很成熟的，可以非常成熟的处理事情。它们能够对治贪、嗔、无信心等等这些导致心和心所不健全的烦恼。一个真正成熟的人，他的情绪是非常稳定的。为什么稳定？就是由于他的练达性，他的心理缺陷少，人格很完整。

最后，身正直性与心正直性。

正直，就破去我们的欺骗性和狡诈。修佛法的四念住，修到一定程度，你会越来越正直，做人会比较真实。就像我刚才讲的，你知道就说你知道；不知道会说你不知道。在修行中，你慢慢会体验到越来越如实，就是正直性生出来。

正直出来的时候你是很舒服的。因为你的言行都统一，跟你的潜意识、意识都是整合的，跟真理都统一了，所以，呈现出来的是一种非常愉悦的状态。如果我们有欺骗性和狡诈，就会有分裂。分裂的时候，你的心和身就没有办法很流畅。

你学过心理学再看《阿毗达摩》，会非常清晰地明白，为什么它们会被命名为美心所。

离心所

除了十九种遍一切善心的心所外，还有几种美心，比如三个“离心所”。离心所指的是正语、正业、正命过程中的心和心所法，刻意远离语言、行动与事业上的恶行。

离心所什么时候生起？当有机会造恶而克制自己不犯时，离心所才会生起。在没有机会造恶的情况之下不造恶，那并不是远离而只是纯净的德行。比如有人说“这个人的钱包开了，我们把钱拿了分了吧”，这时有几种情况你不会去做：

第一种叫作自然离。想到了我的身份和地位，我不能干这个事情。这一念的不愿意造做，里边有惭愧，因为惭愧是遍一切美心的。另外还有一种就是离心，你能意识到，你有不作恶的离心所，远离了恶行。

第二种是持戒离，想到我受戒了。有人说“买了一条活鱼，我们把它杀了”，你想到自己受了不杀生戒，你就不会去杀。这个时候，也会有一个离心所，叫持

戒离。

第三种叫正断离，圣者开悟了之后，有些恶行是绝对不会去造作的，这是跟他的境界有关，这就是正断离。

语言的不善业，最主要的是妄语，两舌、恶口和绮语。修行到一定程度，你会发现你不喜欢聊八卦了。过去你可能特别喜欢一堆人谈论各种八卦，修行一段时间之后，你的心会远离。因为什么？这就是你的离心所美心增长了。

你更愿意跟他谈一些有意义的东西，不喜欢闲谈，绮语就减少了，是这样的一个过程。当然，这也会导致你从前的朋友减少了，喜欢找你聊八卦的人跟你谈不来了，最终你的朋友圈会精简。

你只跟那些喜欢谈法义、谈有意义的事情的人来往，你的朋友圈子会变得越来越纯粹。修行也会慢慢变孤独的，但是，好在世界上不止我们一个修行人，也是有同伴的。

在杀、盗、淫的行为上你也会有一种远离。过去很喜欢看一些电影，很喜欢刺激，现在你就会觉得内在里没那么多欲望了。更喜欢打一坐，接近大自然，关怀周边的人。这就是离心所在起作用。包括我们职业的远离，佛教认为有五种职业是不适合的：跟屠宰业有关的、色情业有关的、欺诈业有关的、贩卖麻醉品、还有导致身心不健康的职业。你就会远离这些。

悲无量、喜无量

还有两种无量的心。一般说“四无量心”，因为慈心在无嗔心所里边讲过了，舍心在中舍里边讲过了，另外两种就是悲和喜。

为什么叫无量？因为它的对象是一切有情，有无量的潜能，这是无量心的潜质。它能够无量无边所以被称作无量。

悲心的特征，想要拔除他人的痛苦。不忍看见他人的苦，你就会意识到你生起了一个悲心。它现起的表现是不残忍，不会成为一个残忍的人。当体验到自己变得不残忍的时候，悲心就已经成功了。有的小孩，父母要杀小动物的时候，小孩就不让杀；当你看到一个人在折磨小动物，你产生了不愿意他做的心，这些实际上是悲心。但是，如果导致了愤怒或者悲伤，就失败了。真正的悲心是清凉的、博大的、深刻的。在这一点上要注意。

我以前参加心理学的一个音乐体验活动，会播放各种音乐，有的音乐特别躁动，有的音乐像恐怖片，有的音乐很优美。让你感悟每一段音乐，感受你浮现了什么画面，你的身心状态是什么，想到了什么。

其中有一段非常悠扬的草原牧歌的音乐。我当时听着就浮现了一个画面：一个母亲守护在一个婴儿的旁边，她看到婴儿睡得那么可爱，母亲的心中充满了爱心。但是随着音乐的变化，画面就变了，母亲突然会想到这个婴儿现在这么安全，这么柔嫩，但是他将来也要成长，会经受风雨，经受生活的磨难，会生病，遇到情感的波折，谋生的艰难，生老病死的折磨。想到了这些，这个母亲的心变得有一点忧伤。

我体验到这个忧伤的时候，发现这种淡淡的忧伤让这个母亲的心更宁静、更深刻、更博大，她对这个孩子的爱变得更深刻了。因为看到了孩子生命的痛苦。当时，我把这个分享出来后，有个咨询师觉得挺感动还加了我的联系方式。

多年以后，我在学四无量心的时候，才意识到，当时我在那个音乐里体验到的就是慈心和悲心。那个悲心，它会让你的心非常博大，而且你的情感变得更深刻，更宁静，是非常纯粹的。它不是一种悲伤，跟我们流眼泪的那种痛苦悲伤是不同的。

随喜，随喜的特征就是为他人的成就而感到高兴。如果你感觉到去除了厌恶，你的喜心就成功了。当你在朋友圈看到别人晒好吃的、好玩的、开心的，你不厌恶了，你就知道随喜心生起了。如果有厌恶，你就知道生起了一个嫉妒。嫉妒是一种不善，是嗔。

最后一个，无痴心所。

它也是在所有的美心里都有的。有的人天生就智慧，果报心里就有无痴。有的人是修出来的，通过学习让它生起的。阿罗汉的心里也都有智慧。

慧根的特征，是如实知见诸法，就是真正的看到了实相。称它为“根”是因为对于诸法如实知见，在心念当中占了主要的地位。它是什么就是什么，在这时候就叫作智慧，在看清实相之前，都是愚痴和无明。

慧根的特征就是，透彻地、如实了解究竟法的自性。

什么是“自性”？就是诸法的自相、共相。举个简单的例子：我们在中午吃饭的时候，你吃的有米饭、青菜、豆制品，还有菌菇类。你会体验到米饭的口感、质地、香气，跟青菜是截然不同的，你就体验到米饭的自相、青菜的自相、豆制品的自相，这些就被你识别了。

你还能知道，每一种味道都是无常的：不管是米饭的味道，青菜的味道，豆腐的味道，辣椒的味道，到了喉咙里都灭去了，味道是无常的。你就体验到了共相——就是无常、无我、空。所以智慧的特征，就是能够非常清晰的看到诸法的自相和共相。

智慧的作用，就像照亮目标的灯一样，它有一种照亮的作用，让你看清楚。你能明白米饭是什么味道也是一种智慧，因为你看到了米饭的自相，要是能领悟到它的味道是无常，就更殊胜了，它现起的时候，你就会不迷惑，你对味道是什么很清楚地知道了。它的近因就是如理作意。

所有的这些心都是美心，美心是非常殊胜的。我们在日常生活中，所有的这些心里面都有，你要常常能够辨识它们。我们把美心念一遍，给大家重新熏习一下：

十九种遍一切的美心：信、正念、惭、愧、无贪、无嗔和中舍，身轻安、心轻安，身轻快、心轻快，身柔软、心柔软，身适业、心适业、身练达、心练达，身正直、心正直。

三种离心所：正语，正业，正命。两种无量心所：悲和随喜。一种慧心所：无痴。这就是所有的美心，它们是美好和庄严的。

我们这一次四念处的讲座就先说这么多。这一次主要还是集中在心念处相关的一些知识。阿毗达摩内容是比较深的，但是也是很有意味的，大家课下慢慢学，学通了会非常好的来指导你的修行。

（听《慈经》）

我们做深呼吸，深深的吸气，再慢慢的吐出来。重新觉知一下全身，然后，慢慢的活动一下。

大家要有一个习惯，我们的心，静得比较深的时候，不要急着马上剧烈地搓手，马上就跳出来。这样有可能你的心会不舒服，会导致你下一次入定困难。

当我们的心特别静的时候，你一定要慢慢地恢复，先做深呼吸，先重新觉知，再放松一遍，稍微动一动，慢慢的从静坐的状态里出来，千万别太快了。我们现在修得不深，还没什么。如果你修得比较深的时候，一定要慢一点，让心有个过渡。

同时，我们也把正念从打坐过渡到生活，我们在搓手的时候，在叠毛巾的时候都要有正念，从从容容的来。最后，特别随喜大家这几天的精进，随喜你们生起的善心、美心。也祝愿大家在未来的人生旅途上，越来越好，越来越光明，越来越喜乐，越来越智慧，越来越圆满。阿弥陀佛！

（录音整理校对：心惠　二校：妙定）

第九讲　法念住 五盖之欲贪盖

2024.5 月讲于苏州觉林寺

正念来自佛法“四念住”的修行。“四念住”修法所依的根本经典就是《大念住经》，在这部经典里面，佛陀系统地讲解了身、受、心、法整个“四念住”所有的内容、修习方式、用功特点，以及最后如何到达果位，证得涅槃。这个法门被称作“直达之道”，可以一直修到证悟。所以这个法实际上是很深刻的。

前面的内容里边，也给大家讲了《大念住经》的大致框架。今天我还是用一点时间，简单地做一个回顾。

大家在听的时候，可以先轻轻地观察一下自己此刻的身心是怎样的，如果发现此刻的身心还有一些动荡，还有一些不安定的东西，我们也可以轻轻地用觉察力观照一下，让自己身心放轻松。放下种种牵挂，用一种非常轻松，但是又非常清明的状态来安住就好。可以感受一下周围的空间。

大家能感受到法师说话的声音——不用刻意地朝外去用力去听，当你把自己放轻松的时候，你会感觉到声音会自动来找你。所以说你不用去向外找声音，它会发生在你的耳门，显现在你的清明心里，我们只需要安定下来，打开这颗心就够了。你会体验到法师说话的声音在来来去去、生生灭灭，过程中，你的心也会领悟到法师说话的声音中所含的义理。我们也用一种轻柔的态度，静下心来，非常放松地来吸收里面所含的思想和义理。这就够了。

当你这样来体会的时候，并不太累，也不会太紧绷，你会发现它是非常轻松和自然的状态，在过程中也可以不断地放松和静心。

有的时候，你会抬起眼来看屏幕、看幻灯片，也可以在心里标明出来，这是“看到”；当眼睛打开的时候，我们就看到光线，看到了图片和文字进入到眼门和意识，你要知道这也是自然发生的过程，它也是自自然然的。

前期回顾

来看一下幻灯片，我稍微回顾一下前面的学习。

什么是“正念”

我在这里用了一个简洁、通俗的语言来做界定，它是“用恰当的方式，对当

下发生的身心现象如实觉察”。了解正念，有三个关键词：第一，如实觉察；第二，以恰当的方式；第三，当下所发生的身心现象。在理解正念的时候，运用这三个方面关键词的话，能帮助我们更好地去把握它。

第一个，什么是“如实觉察”？

所谓的如实觉察，就是“它是什么就是什么”，它是一种非常真实的态度，求真求实，既不增加也不减少，那就是如实觉察。

举个简单的例子：大家来到寺院里每天在用斋，行堂的时候饭菜打到我们的碗里，如果没有经过正念训练的话，可能首先就想到“哇，今天好几道素菜，青菜豆腐”；也可能有的人会挺喜欢的，“这是我爱吃的”；有的人可能心里突然会发紧，就会觉得怎么又是青菜？！这是我们没有学过正念时候的一种普通的反应，首先就会把它标记为“好吃”“不好吃”，这个菜是“高档的”还是“不高档”的，是怎样的菜品，对它做评价。

如果学过了正念，那我们会如实觉察此刻发生了什么。我们首先发生的是“看到”，青菜有青菜的颜色，是绿色的；米饭有米饭的颜色，它是白色的，有的米粒带着一点乳黄色的胚芽；豆腐有豆腐的颜色；其他的菌菇类也有润泽的黑色。

除此之外还有“闻到”，每一种菜品它都有它的香气、它的气息，每一个气息都是独一无二的，青菜有青菜的香气，芹菜有芹菜的香气，豆制品有豆制品的豆香，蘑菇类的也有它们独特的气息。

然后我们还发生了什么？可能会发生“拿取”“品尝”。我们把食物拿过来的时候心中是焦虑的、饥渴的，还是从容的？动作是急躁、粗鲁地端过来，还是优雅地拿过来？当食物进到我们嘴巴里的时候，会有一个“接触”，体验到它是热的、凉的、软的、硬的，有的口感特别脆、有的口感很黏、有的口感是柔软、有的口感是坚硬；还有咀嚼的过程中，味觉、香气、咸度、触感，所有的这些在口腔里弥散开，再转变和消失在喉咙，它们会非常真实地发生着。

如果能够用如实观察的态度，去觉察这些真实发生的看到、闻到、触到、尝到，以及我们心里对它们的反应，这个时候我们才能够真实地知道发生了什么。在这个过程中会发现，菜品的价位多少其实并不重要，五元钱的一道菜与二十万元的一道菜，它们各自拥有各自独特的颜色、气味、口感和触觉，它们在嘴巴里的味觉，都是独特的。

如果我们继续咀嚼，就会发现原来味道还在变化，它会弥漫整个口腔，到了喉咙又灭去；吃下去之后，我们的身体里会又多了这一种食物的感受。比如说：

粥喝下去，我们会觉得身体有一种放松，心里觉得舒适，之前身体因为饥饿或者疲劳产生的紧张感会松开。一些比较辛辣的食物，可能吃下去之后心会有点发紧，身体会发热，会有种种变化。

这个过程中，当我们去如实觉察的时候，我们不光能够看到它们的特相——每一种食物的品质、颜色、气味、质地、口感，同时我们还能领悟到它们的共相，就是它们的无常性，流动变化、灭去、本质为空，了不可得。

“如实觉察”的时候，这一颗心是非常开放的，它非常真实地知道自己的生命状态。只有当我们用这样的态度来觉知的时候，我们才能体验到真正地活着，否则就会活在概念里、评价里：这是一道廉价的菜，这是一道昂贵的菜……我们实际所发生的所有真实过程，都被忽略了，我们被头脑中的概念和评价所侵占。其实我们并没有真实地与自己所吃的这一盘菜、这一碗饭共存过，它们进入了我们的生命，但是我们没有意识到它们进入了自己的生命。

所以说如实觉察，它的含义是非常细致的，只有当我们常常提醒自己“如实观”——“它发生了什么就是什么”，才能够体验到这种真实地活着。不然的话，我们就会觉得自己活得没那么真实，有的时候觉得人活着没意思，无聊、乏味，或者有各种烦恼。

但是当我们体验到自己真实活着的时候，它有两种感觉，一方面我们会体验一切是活泼泼地存在，每一种体验都是新的，都是第一次。另一方面，也会意识到所有的现象只是现象，它们如梦如幻的呈现，也刹那灭去，没有实在的本质。

在座的很多是修正念的老师“葡萄干体验”做过很多次，但是我们每次吃一粒葡萄干的时候，意识到都是我们遇到它的第一次，那就会打开生命的鲜活体验。同时，因为体验到无常性，知道味道只是味道，颜色只是颜色，触感只是触感，它们是无常，是一种现象而已，又能保持一份清明。也就是说，我们的内心是非常清明，而又如如不动的。

第二，以恰当的方式。

这个“恰当的方式”，就是我们在觉知的时候，不能距离太远，也不能距离太近。距离太远你看不清，要用开放的态度去觉知它。

举个简单的例子，比如说：腿疼的时候，很多人不愿意去观这个疼痛，那么心会抗拒，心会收紧，想把“疼”推开，就拼命地去想一些开心的事情，有的人就开始数“一二三四五”，有的人就各种的念叨，想帮助自己，赶快让时间过去。这个时候我们的心没有向疼痛开放，就没办法体悟到疼痛感受的本质和实相。

有的时候我们又可能会掉进去，比如说：当我们难受、心情低落的时候，就

会进入沮丧觉得被悲伤所淹没，我们没有去觉知悲伤；当我们很累的时候，会掉到疲劳里，但是忘了去观察疲劳、观察我们的疲惫感。

所以说“恰当的方式”很重要，它意味着无贪、无嗔、无痴，既不抓取、认同，也不抗拒，同时还能够去洞察，而不是添加了邪见。

就像在吃饭的时候，我们对味道是开启的，知道它们的特相，以及它们的生起和变化，同时我们的心又保持了距离，不掉进去，不是“唏哩呼噜”地在狼吞虎咽，忘了觉知。我们的心会抽离一点点，看着味道的变化，在嘴巴里是怎么生、怎么灭的。

同时，我们还有正见，知道味道是无常的，味道只是一种现象。如果我们没有这个正见的话，可能就会生起邪见，就会执著味道是永恒或者是真实，那就会试图想要抓住这个味道，我们就会掉到贪著里。有的时候吃到不好吃的菜，带来苦受，我们也会把它视之为真实，生起嗔心。如果能意识到味道本来就是无常的，如梦如幻，就不会太当真。如果把味道认为恒常、是真实，就会很计较味道，哪怕做得咸了一点点、淡了一点点，我们都不接受，就会抱怨、起嗔心，会有失望与渴望交替袭来。如果意识到味道只是味道，它只是一种现象，它在无常和变化，每一口味道都在喉咙中灭去了，我们就不会那么较真，就会更从容。

第三个关键词就是，“当下所发生的身心现象”。所有正念观察都是此时此刻的。佛陀在《温泉林天经》里边告诉我们：过去法已经灭去了，未来法未来，如实觉照此时此刻。这是一个非常重要的见解。我们修习正念的过程中，永远都是发生在此时此刻的。即使有回忆，或者对未来有计划，那也是此时此刻的回忆，此时此刻的计划，而不是说我们真的活在了过去和未来。

一定要有非常坚定的正见：我们永远只活在此时此刻，也只拥有当下这一刻！

当然过去的一些记忆会影响我们，对未来的一些想法也会牵绊我们，但知道了我们只拥有此时此刻的话，我们的态度就会从容了很多，正念也会更强烈。我们以前会害怕未来，觉得没有边的日子很难熬，但其实没有什么，只不过都是每一刻的此时此刻而已。

四念住

所有的正念，佛陀为了帮助大家方便修习，把它划分为四种：就是身、受、心、法。

“身念住”的主要内容就是关于身体的觉知：呼吸、四威仪（站、坐、走、躺着）、动作。大家今天全天都在修这些，我们观呼吸，观坐姿，站禅，行禅等等。晚上回到房间，临睡前还要观一下卧姿：躺着、躺着、躺着……，这个就是

“身念住”。今天大家做的一些正念瑜伽练习，那就是对动作的觉知。

后面三种，“三十二身分”，把身体分解为皮肤、牙齿、头发、骨骼、血液、内脏等等的三十二个部分，这个就是对身体的觉知。

“四界观”，把身体分为地、水、火、风四界，就是坚硬、轻和重、粗和滑、冷和热，还有动感、润泽这些，就是把身体现象分解为四界。

最后就是“九种腐尸相”。当去世了之后，很快身体就开始出现青瘀，脓烂……最后全部被分解成白骨、白骨离散等九种现象，让我们知道这就是身体的本质。现在我们可能无法完整地现场看到这九个阶段，因为都火化了，但是至少能看到最后一个现象——骨灰，变成了灰色尘土——我们爱了一辈子，美化了一辈子的身体，最终变成它。

这些觉知让我们对身体有了更透彻地了解，更清明，但不会执著它。

“受念住”的主要内容：苦受、乐受、不苦不乐受。

大家也体验到了，我们的腿痛就是苦受；今天坐得很轻安、很愉悦，那就体验到了乐受。

“受”也分为有执取的和无执取的。有的时候我们能够非常平静地观照自己的疼痛，轻轻地“看着”自己的疲惫感，这个就是现起的无执取的苦受。但有的时候，我们就会排斥这些苦受，拒绝、想逃离，这个时候经历的就是有执取的苦受。

有的时候当我们坐着很舒服，我们的心是清明的，不执著于这些乐受，只是看到这些愉悦的感觉生起和变化，那就是无执取的乐受。有时候坐得很舒服，我们会觉得太好了，拼命想让快乐的感觉多一点，或者想要抓取这些快乐的感受，那就是现起的有执取的乐受。“受念住”大家肯定也是每天都在观的。

“心念住”在这里主要有十六种心：“有贪、无贪”，“有嗔、无嗔”，“有痴、无痴”，“蜷曲的、还是散乱的”，“广大的、还是狭小的”，“有定还是没有定”，“解脱了还是没解脱”等等。这些都是关于心的内容，是我们不可能回避的。就像此时此刻，大家也都可以知道自己的心是怎样的，此刻的心是平静还是不平静，昏沉还是散乱，或者说了了分明、安住的？……这是对“心念住”的觉知。

最后是“法念住”。什么是法？法的定义是“任持自性，轨生物解”，每一个事物都有它自己的性质，有它自己特定的相状和规律，可以被认识到，这就被称作是法。实际上“法念住”里“法”的内容是非常广的，它包括了我们生命里所发生和体验到的一切，包括前面的身、受和心都可以纳入“法念住”。

在“法念住”里边，佛陀为了帮助我们觉知，他特别提出了这几个归类：第一是五盖，第二是五蕴，第三是六入处，第四是七觉支，第五是四圣谛。这是从入门的禅修小白开始，一直到“四圣谛”开悟的圣者整个历程，把它用“法念住”来概括。这一次禅修营我会专门围绕着“法念住”的核心为大家来讲解。

一、五盖

作为普通的禅修者，我们刚刚开始参加禅营，首先体验到的就是五盖。“盖”就是覆盖、遮蔽。五盖，它们这五种能障蔽我们的觉性，障蔽我们见到真理。

就像在座的诸位，大家都很想开悟，很想看到真理，我们自问“我看到了吗？”好像还没有，你会发现，自己的身心好像还是迷蒙的，还有懵懂的感觉，不通透、不清晰、不了达，这就是因为有五盖。

五盖在“法念住”里面，是最初就要开始觉察的。五盖包括了欲贪、嗔恚、昏沉和嗜睡、掉举和忧悔、最后是疑，这五种。

我们在禅修过程中，是否也经常意识到这些？有的时候静不下来，心里东想西想生起贪欲；有的时候来了一只蚊子，瞬间又起了嗔心；贪和嗔都没起来，可能又陷入昏沉，昏昏欲睡，迷迷糊糊；过了一会儿不昏沉了，但是又开始烦躁起来，掉举又来了；回忆到过去的一些事情，心里泛起波澜，觉得为什么我当初这样做，太傻了等等的，起了掉悔；这些都没出现，开始安心用功了，突然又开始怀疑：我这个用功方法对吗？我这样修能开悟吗？你会发现心非常难以一直安住。

对于初学者来说，其实就是在不断地经历所有的五盖，反复地经历它们，真正清明觉照的时候非常少。如果没有学过“四念住”的话，就会觉得自己修得很差，对自己的修行不满意。但是学了“四念住”之后，就不会有这种沮丧感，因为它们恰恰是我们可以去觉知的对象。

昏沉来了，正好我们要觉知昏沉盖，那就会很开心：我发现了“昏沉盖”！它被我觉知到，这是“四念住”的法念住目标。这样来看待，我们的感觉就会很不一样。如果发脾气了，我们就会意识到：“出现了嗔恚盖，这也是‘法念住’修行要觉知的内容！”，那就会很感兴趣，想要去“观”嗔恚。有烦躁，我们就会去观烦躁；有掉悔我们就会观掉悔；有怀疑，我们就观怀疑。来什么观什么，那就没有好与不好的差别，任何时候我们都在观察所缘，任何时候我们都安住在“四念住”里，这个很重要。

1.欲贪盖

我们看《大念住经》的这段经文：

于诸法，他如何依五盖安住于随观诸法？如果欲贪在他之内现前，他知道：我之内有欲贪；如果欲贪未在他之内现前，他知道：我之内无欲贪。（这个“我”也要打个引号，也不是真正的“我”，它也只是概念。）**而且他知道，未生起的欲贪如何生起，已生起的欲贪如何断除。以及，如何防止已断除的欲贪在未来生起。**

欲贪盖训练观察的几个方面

首先，它出现了知道它出现；它没出现知道它没出现。此刻大家可以问自己：当下我的心里有贪欲吗？可能很多人就会意识到：此刻我的心里没有欲贪。也可能有的人会发现：我的心里出现了一些欲贪。那我们就做到了第一步，这个关于欲贪的觉知被我们看到。而且除了知道它们有没有生起；还要知道它们是怎么生起来的；以及已生起的如何来断除；还有如何防止它们在未来生起。

所以“法念住”观修的要求更高了，因为在前面“心念住”的时候也观“有贪、无贪”，但是“心念住”没有观后面三种，只观了生起和灭去。“法念住”要求是更高的。这就是“五盖随观”的两个阶段，第一个阶段就是识别，第二个阶段是洞察。

识别就是我们要能够辨识出来，当我们的贪欲、嗔心、昏沉睡眠、掉举和忧悔，还有怀疑生出来的时候，要能识别出来——它现起了；它消失了，要能知道它已经灭去。这是第一个识别。

第二是洞察，洞察就是要了解它们，知道它们生起的因缘，知道它们去除的因缘，知道它们在未来不再生起的因缘。这三个方面，我们要有洞察力，这个要求其实是很高的。

首先来识别贪。贪包括了一切自私的欲念、渴求、执著与执取，欲望、渴求感、抓取感，就被称作是贪。

贪在佛教论典里面的比喻，就像油粘到布上——洗都洗不下来，抓都抓不掉，它粘住了，是这样特别的感觉。所以它的特相就是执著于对象，作用就是粘住。当它现起的时候，心对对象不肯放弃。当我们起了贪心的时候，心就会放不下。

比如大家在寺院集体过堂用斋的时候会发现，自己爱吃的一道菜还没行到自己的面前，但眼看就快没了，可能心里就会紧张，不肯放弃，不停地祈求：最好到我还能剩一点，千万别没了！这个时候我们就会看到那种抓取和不肯放下的感觉。是什么导致了束缚？就是我们认为味道是快乐，这是贪生起的最核心、最本质的原因——对乐受的执著。

以前我讲到这一点的时候，很多的营员就会困惑，他们说：“法师，我听到

这样的说法让我特别有压力。那我是不是就再也不能欣赏美丽的风景了，再也不能吃美食了，不能再看漂亮的人物、花草，我还能享受生活吗？那不都是贪吗？”这个时候他在心里对教法就变得非常抵触。

实际上，断除了贪欲，并不意味着不可以欣赏美丽的风景；也并不是每一个美丽可爱的东西出现的时候，我们都有贪。经过了正念的训练之后，比如说：看到觉林寺后面一棵枇杷树，硕果累累，枇杷都黄了，也可能我们是有贪的，瞬间起了一种想吃的渴望感和紧张感。但是经过了训练之后，很可能我们就会无贪，意识到这是一棵美丽的果树，这是它的颜色、香气、味道，但我们的心依然是平静的。因为了解到味道只是味道，它们的本质是无常的，是生生灭灭的现象，是空性的显现。当我们的心平静了，并不意味着不能欣赏美景，而是用宁静的心来知道美景，这种感觉实际上更好，因为它没有副作用。

否则的话，我们的心一旦起了贪之后，心会被系缚，变得紧张、紧绷起来。得不到的时候会有痛苦，得到了之后想要更多，一直得到又会厌倦，觉得：“天天给我吃枇杷，是什么意思？为什么不换一点其他的水果！”你会发现，只要对味道有执著，痛苦和烦恼就常常现起。

只有在不执著它的时候，我们才能够非常完整地、真实地知道枇杷，不拒绝一粒枇杷，但也不渴望一粒枇杷。获得一种随缘的平常心。苹果来也可以，苹果也有苹果的香气，橘子有橘子的特征，但同时它们最终都会灭去，味道是无常、没有本质的。

以前没有学习正念的时候，出去吃自助餐，对自己来讲是一种纠结，既爱又恨，一方面觉得，自助餐可以吃很多道菜品，满足了自己的欲望；但每次都容易吃过量，又会觉得今天又吃多了，胃不舒服，身体沉重，就会有纠结、责备自己。在禅修中心经过了系统的训练，回来的时候，我就发现自己去参加自助餐的时候，体验变好了，不会吃撑，每次吃到恰好的量，那种感觉是很好的，也不再有纠结。

后面我就对自己的变化起了好奇心：为什么会发生这种变化？差异从哪里来？我就发现，之前看到菜品的时候，心会被粘住，眼里只有菜，然后不停地拿、拿、拿。但是学过了“四念住”之后，觉知的会更多，除了食物之外，也会觉察到自己的站姿、周围的空间和他人，标明出来“看到、看到”，同时也知道自己的心理状态和身体感受。因为有了这么多的觉知，菜品的颜色和香气只是觉知的一部分，不是全部了。而且在见地上，坚定地知道味道只是一种无常的现象，知道饮食的目的是为了疗除饥苦，保持机体的健康，而不只是为了体验嘴巴里的味觉。这样，我们与这个对象保持了一定的距离，用恰当的方式来看它，心就会自由很多，不会轻易地被它粘住。同时也体现了洞察、智慧、生命关怀，不会觉得

是压抑、压制。

每一种可爱乐的东西都会抓我们的心，那我们的心如何来保持自由，不被它们抓住？那就需要非常熟练的、强大的正念正知。大家每天练行禅、观站姿、观呼吸、观感受、观心念、观听到、看到、尝到、闻到、触到、想到，所有的这些修行都非常有用，在可爱乐对境现前的时候，能保持我们不会被欲贪吞没。我们会觉知它，与它保持恰当的距离和友好的关系。这个时候我们经验了美好的对境、愉悦的感觉，但是不会被它们吞没，不会产生痛苦和执著。

千万别因为学了佛法，知道要离贪，就特别有压力。其实离贪是一种非常美好的境界。离贪，我们才能体验到自己真实地活着，体验到心活活泼的感觉。

如果没有离贪的训练，任何一个可爱境现前，我们都可能会掉进去，每一个都抓得死死的，就会非常痛苦。因为掉入了贪婪和抓取之中，失去了自由，身心变得紧张，没办法很好地照顾自己，该休息的时候不能休息，该克制的时候吃得过量，会有各种各样的问题出现。今天看到一个新闻让我非常惊讶：有个城市糖尿病的发病率在人群中达到了百分之二十多，这意味着，每四个人就有一个血糖过高。这很多可能都是吃出来的，摄入得过多。如果说对食物有足够正念的话，我们就能够保持住自己的健康。

贪生起的因缘是对于可喜、可爱、可乐的感官目标不“如理作意”。所以每一个快乐的背后都有一个陷阱，它很可能会让我们起贪。不过也并不是一定会让我们起贪，只有我们对可喜、可爱的目标 “不如理作意”的时候，贪才会生起。

如果这时候有“如理作意”，贪就不会生起。就像我前面举的菜品的例子：如果能够把用餐的过程分解成颜色、气味、触感，知道它们的无常性，知道食物只是食物，只是一种现象，我们就不容易起贪。如果起的是“不如理作意”——这道菜很贵的、是招牌，执著于味道是实有的、恒常的，我们就会掉进去，被这道菜抓住。抓住的时候，暂时地快乐了，但是接下来很可能就会吃超量。下次来，如果吃不到同样的美味，我们就会感受失望之苦。但是如果每次都吃到同样的味道，我们也会失望，因为没有新花样，心会厌倦，就会遭受折磨。

有助于灭除贪欲的六种方法

首先，“取得不净的目标” 。欲望的生起，主要是因为执著于美好的一面。对治的方法，我们也可以观察它不美好的地方。

对食物特别执著的时候，我们就可以从食物不净的一面去思维：每种菜嚼烂了之后，到了喉咙里都是一样的，不管它怎么美，拍出照片如何的精致，嚼过之后都是一样的，一团糊状物。甚至有一些鱼、肉类嚼烂了之后，气味可能更糟糕。

再从胃里吐出来的时候，我们可能连看都不想看，也不想闻到那些气味。我们就会看到食物的本质是虚幻的，具有欺骗性。如果能够从这个角度看它的本质，我们就可以去对治贪欲。“取得不净的目标”，观察它没那么好的一面。

有的时候，对面来了一位美女、一位帅哥，可能也会起贪心，忍不住地想多看。这个时候，如果观想不净的一面：我们就会想到，每个人的身体都差不多，如果他的头发掉到了自己用餐的碗里，我们不会觉得很可爱，甚至这碗菜都不想吃了；想到他剪下来的指甲，我们也会觉得厌恶……这样一想的话，瞬间就回归到“身体只是身体”的正念，只不过经过了包装、美化，加上了衣服的修饰，在我们的头脑中幻现出清净、美好的样子而已，但是身体的本质其实是头发、牙齿、骨骼、皮肤、肌肉、血液、脂肪、肠胃、肝脏、肺等等的聚合物，当这样来想的时候，我们的心就会回归平常。

其次，“通过修习不净观，证得近行定或者禅那”。如果说我们的定力很好的话，修不净观得定了，欲望是不会现起的。

第三，是守护根门。当我们眼睛看的时候，要意识到自己在看；听的时候意识到在听，对眼、耳、鼻、舌、身、意六根门所发生的，保持觉照和守护的状态，可以不至于让贪欲生起。

论典里有一个例子：有位国王非常信佛，也经常请一些大德高僧到他的宫殿里去应供。应供的时候有一位尊者非常年轻英俊，也非常有才华，这位国王就会有点介意，觉得长得这么帅的一位师父来应供的话，后宫里都是嫔妃，他对这些嫔妃们会不会起欲望？

这个时候，他就想要来考察一下这位尊者到底会不会出问题？他就问道：“你这样的年轻，正是青春有活力的年纪。当美女现前的时候，你是怎么让自己不起欲望的？”尊者就说：“我看到年龄大的，我就把她当成我的母亲；年龄小的，我觉得她就像我女儿；与我差不多的，我就把她做姐妹想。”

但是这个答案，国王听了之后并不满意，他说：“有的时候人对自己的姐妹等亲人，也有可能会产生欲望，你这样讲的话，我觉得并不能让我信服。”接着尊者又作了第二种回界文法师：“我也会观察每个人都只是一具尸体，身体是由各个部分组成。”国王听了之后依然不满意，他说：“有的时候我们对尸体也会产生欲望。你这样讲还不保险。”尊者接着说了第三种，他说：“当我见到了美女的时候，我也会用正念守护我的根门，对眼、耳、鼻、舌、身、意六个根门保持警觉。”当他这样回答之后，国王就比较满意了。

国王就说：“是的，我也有这样的体验。我要是在佛陀那里闻了法、打坐回来，虽然后宫里嫔妃很多，有各种的乐器、美酒，我感觉我的心会了了分明，非

常宁静，不受外境的扰乱。如果一段时间我不禅修、不去闻法，在外面处理完朝政，心很散乱。一回到后宫，我就会瞬间掉落欲望里，吃多了、喝多了、放纵欲望，第二天全身无力、头痛，整个人的状态很差，心里就会懊恼。”当尊者说到守护根门的时候，国王就很同意他的说法，这是因为他自己也有体会。

在佛陀时代还有一个公案：有一位国王从监牢里提出了一个死刑犯，又找了很多美女在广场上唱歌跳舞，让这位死刑犯端着装满油的钵，顺着广场走一圈。说是如果有一滴油掉到了地上，就要被砍头，否则就放他自由。路有点崎岖不平，因为害怕被砍头，这位死刑犯就非常小心地护着这一钵油，非常注意脚下，全部走完一圈回来了之后，这位国王就问他：“美女好看吗？”他说：“什么美女？我什么都不知道，只顾着守护这钵油。”因此，对根门守护是非常重要的，可以防止贪欲的生起。

就像去吃自助餐，为什么不会拿得太多？其实这里面也有守护根门的过程，我们对六根门有觉照，这个时候心就会比较自由、清明，可以做出合理的选择和行动。

第四，是饮食知量。就是不能吃得太多。吃得太多的话，欲望就会增加。

第五，亲近善知识。亲近精通佛法的善知识，就会得到很好的教导和帮助。当我们被欲望所困扰的时候，找人聊一聊，特别是如果对方非常精通修行和心灵之道的话，对我们会非常有帮助的。

第六，学习有助于灭除贪欲的适当言论，谈论离贪的话语。就像我们今天谈的内容，我相信大家听了之后，也会有助于改变你们的意识状态，那就会更容易离贪，这个是非常重要的。

在获得近分定和禅那的时候，贪欲会被镇伏住。当定生起来的时候，我们的欲贪是不会出来的，那个时候心如如不动、非常的安住。但是当定退减的时候，烦恼就会再次出来。

当我们证得阿罗汉道的时候，欲望会永断。

有的人怀疑：欲望到底能否断除，觉得这可能吗？实际上，在佛法认为是可能的，当证到阿罗汉道的时候，它就会永断，再也不会受贪欲的困扰。证到第三果的时候，欲界的这些贪都断除了，但是可能还有一些更微细的贪，以及像傲慢这一类的烦恼，到第四果才会永断。

从这里可以知道，贪欲它是挺难彻断的。在凡夫来讲，一再现起贪，也不要过于纠结，觉得为什么贪欲那么多，怎么回事？这很正常，因为我们是普通人。当起贪的时候，不要只是去批判自己。核心是去觉照它，如果正念不足，就会掉

入其中，被贪婪所吞没。但是如果我们觉照了它，就能够重新回归觉性。

对于凡夫来讲，不要在修行上悲观，因为我们有很多的“法念住”的目标可以去修行的。我们可能会处处起贪心，好听的声音、好吃的食物、美妙的氛围、过去经历的娱乐，所有的东西都会起贪，但起贪的时候，恰恰是我们修习“法念住”的时候，所以应该感到高兴，并转化为修行的动力。

下次觉察到了自己的贪心，你应该觉得高兴——我看到了欲贪的法念住目标。然后就可以觉知它：贪生起是怎样的？身体的感受是什么？呼吸有什么变化？心的感觉是如何？当我们只是看着它的时候，接下来会怎么样，它会发生什么变化？如果贪很强烈，需要用对治法——也要问自己，这个贪如何令它消失、灭去。这就是关于对贪的念住。

“四念住”的这些内容与生活是息息相关的，大家在听的时候，不要只把它作为知识，最重要的是能在生活中识别它、参悟它。我们每一个生起贪心的过程，每一个欲望，都是可以去参悟的，都是一个开启觉悟的机会，都是认识自己、认识世界、认识真理、认识觉性的机会。

大家不要悲观，也不要批判自己，而是有一种活泼泼的、开放的态度，带着好奇心，深入地去看、了解生命、了解这颗心，把“四念住”活出来。

问答部分

问题 1：放下，对人的上进心、事业的进取有怎样的影响。

界文法师：这个题目也是一个坑。放下，我们就不能进取吗，就不能上进吗？

听起来确实是矛盾的，但是我们要知道我们放下的是什么？慧律法师经常举的案例：他在讲放下之后，一位女孩子听了之后回家就不刷碗了，过去每天都帮爸妈刷碗，爸妈说：“女儿，今天你怎么不刷碗了？”女儿：“慧律法师说让我放下！”

放下的是什么要清楚，不是眉毛胡子一把抓——我们要放下的是烦恼、放下的是执著。如果你在上进的过程中是带着烦恼的，那种上进其实也很累，也很纠结。如果把那些烦恼放掉了，那个时候的上进心是非常轻盈的，不带包袱的精进。

此刻大家在禅修，每个人对禅修都有上进的心，但很可能有的人的上进心里就有烦恼、有执著。比如：我的闺蜜今天修得这么好，为什么我就修得这么差，我一定要超过她，我不能在别人面前表现得这么不好！那这个时候的上进心其实

也挺悲苦的，背负着层层的压力和纠结在上进。

如果说她能放下：管它呢，每个人有每个人的节奏，每个人有每个人的状态，只要做好我自己。在这个时候她的上进心就非常清明，也会非常喜爱自己的上进，不会觉得自己很惨。而且会觉得，在很真实地做自己。

放下是很好的一法，但不是啥都放下，核心是放下执著和烦恼。执著和烦恼放下了之后，就会获得了自由和活力，我们的生命就会闪闪发光了。

如果说放下了之后，你不想上进了也有可能。那你就要问自己，当初为什么要有上进心？你的上进心真的是上进心本身吗？还是说因为别的原因，比如别人要求你上进，或者说你没那么想上进，自己在骗自己？听到“放下”，你赶快就把上进心放下了，因为你不想上进，所以这也是考量你真心的时候。

有时候不想上进，是因为我们执著于慵懒，执著于啥都不干的轻松感，那又是另外一种陷阱，又是另外一种贪着。所以说它是非常微妙的，大家在修“四念住”的过程中，会非常深入地去考量每一个身心现象，处处都是公案，处处都是智慧。

问题 2：看到美景想要拍照记录，算贪吗？

界文法师：这很现实。这里就牵涉到前面学的《大念住经》的四种正知：第一是益处正知，第二是适宜正知，第三是行处正知，第四是不痴正知。

益处正知，就是说做一件事情，你要知道是有益的还是无益。你为什么要拍照，这一点其实蛮重要的。有的时候拍照的这颗心并不一定都是贪——希望分享，让更多人感受美好，这里面是有善心在的。但也有可能是想把美景留得越多越好，都拍进来，每一张都舍不得放弃。后面照片越堆越满，花了很多时间来清理，在这个时候就会发现，有一些拍照是不必要的。

即使有一些拍照的发心是好的，也要观察时机和场合是否合适，以及我们是带着怎样的见地和心态来做的。

问题 3：遇到喜欢的人要与他结婚，算贪吗？

界文法师：这里面肯定是有的。作为凡夫，要说完全地离贪是不太现实的，阿罗汉才没有贪。只要一个人证到阿罗汉，他一定会出家的，他不会保持在家生活。

我们在面对贪的时候，不要把它变成一种道德评判。它实际上是一种生命状

态，大家一定要从这个角度来体验。不然的话，为了保护自己，可能就会给自己找借口，发展防御机制。那是没必要的。要承认这里边有爱欲、有贪着。

遇到喜欢和认可的人，欣赏和随喜就好，不一定非要跟他结婚。那你为什么想要与他结婚呢？肯定是有依恋的感觉，你想互相拥有，一起生活、一起走人生的路，在这里面肯定会有贪的心所。但是如果受到对方的拒绝，或者婚姻出现了变化，它又会带来痛苦，每一种需求的背后都是有代价的。当你想得到的时候，要意识到——想依赖外在的东西让自己幸福，那也会在某种程度上失去自己的自由。当得到对方的同时，也失去了自己一部分的独立性，有一天对方对自己不好了，就会遭受痛苦。如果没爱上他的话，他对你好与不好其实都无所谓，大不了不来往，你不会难受。但是一旦有了执著，那种波动就会非常大。

问题 4：对美好事物，贪有程度之分吗？

界文法师：贪也有强烈和不强烈，但并不是所有对美好事物的追求都是贪。在这里我要给大家澄清的是，要知道善法欲和贪的区别。善法欲是一种善法，而贪是一种烦恼。我们有些动机，比如说：发展科学，学习知识，想要成长，大家想成为好的老师，成为好的助人者，在心灵上和修行上有成就等等，那是否都是贪？并不一定。

举个简单的例子，比如说：当你想到，希望自己将来能够变得越来越好，成为心性光明、内心安宁、拥有正念的人，希望能够实现自利利他。如果这样想的时候，你的身心是清凉的，而且也很安宁，那这是善法欲。

如果你产生一种渴望感，“我一定要成为一位杰出的正念老师！”，而且产生比较，“如果不能比别人都优秀，那是我不能接受的”——这个时候你就会发现，身体有点发紧，心里有一种动荡和压力的感觉。那这种感觉就是执著，肯定有贪着某些东西。

佛教是要让大家都觉悟的，但同时禅师们也说：如果你急着想开悟，特别想要入定，特别想要开发观智，特别想要体验到美好的感觉，很可能反而很难开悟得定。那这种渴望里就有贪。

问题 5：什么时候允许觉察疼痛？什么时候慢慢靠近觉察？

界文法师：觉知痛的时候，最重要的一点就是用什么方式来觉知，标明是很重要的。不能标明“我很痛”，可以标明“腿很痛”，或者“它很痛”，一定要把“自

我”去掉，看待疼痛只是一种客观现象，它自然地发生和变化。在这个前提之下，看到什么就是什么，带着好奇心，来观察疼痛的现象。比如说：它是一种钻的痛，是一种割的痛，还是一种里边抽动的痛，或者是刺痛、隐痛等等。

第二，还要看它的流动变化。只要你坐得足够久，疼痛就会呈现出变化。一开始疼痛像石头一样硬；坐着坐着，你会发现疼痛在里面跳，在里面动，会走来走去，那就带着好奇心，看它接下来会怎么样呢？这样就会深入到疼痛里面去体验它，照见它无常流变的本质。

如果太痛了，你的心就会抗拒，无法保持冷静观察，会抵抗和烦躁。这个时候就可以改换姿势，把腿松开，不能硬逼自己。

但如果你能够用勇猛的力量鼓励自己深入进去，就是不动，看疼痛接下来会怎么样？你的心克服了退缩的感觉之后，它就能够全然地成为旁观者。这个时候再怎么痛，腿再怎么跳动、抽搐，你的心都是清凉的、宁静的，这是正念非常强大的状态。

大家现在达不到也不要紧。你会发现，在疼痛不太剧烈的时候，微微有点麻、有点胀、有点木的感觉，你是能做到的。只要你勇敢一点，你是可以做到用宁静的心接纳它。大家慢慢来，先从观察不太剧烈的疼痛开始，慢慢地就能够观强烈的疼痛。

问题 6：一座快结束的时候，腿依然比较痛。就用一行禅师的方法：“不是我在坐，是佛陀在坐；不是我在呼吸，是佛陀在呼吸。”疼痛消失了，真奇怪。我还不是佛教徒，怎么也获得了这样的加持力？佛真存在吗？

界文法师：佛一直都在，此刻你打开了你的心，你把你的心交给了佛，你就感受到了这样神奇的变化。一念心变，状态、感受就完全不同。这个方法也挺好的，确实不是“我”在坐：去掉了自我，你把它标明是“佛陀”在坐的时候，那每个人都是未来佛，每个人都具有佛性，这个话也没说错。你认可了自己的佛性，里面可能也有佛随念，想到佛陀的庄严、安详和喜悦，忆念的力量改变了心的状态。心改变了，色法也在变。

问题 7：怎么理解安住？

界文法师：安住在当下，安住于四念住，与此刻的身、受、心、法同在就是安住，它是身心合一的状态。

我觉得不需要问什么是安住，你要问什么是不安住，这样的话就能识别了。如果坐在这里老想出去，那你就没安住；该观呼吸、观感受、观心念的时候，你不愿意观，那就没安住。离开了当下，离开了正念知，都是没有安住的表现。

问题 8：卡巴金正念中“非评判的方式”，与《大念住经》“正念的方式”“恰当的方式”两者的区别。

界文法师：“恰当的方式”这是我用现代语言指出方式的特别。“非评判”是佛教里讲的无贪、无嗔。因为评判里面带了嗔心，带了分别、概念和投射进去。如果用无贪、无嗔、无痴来理解“非评判”，就比较容易理解。

问题 9：觉知是没有一个“我”在觉知。那当我们说“把觉知移到声音上”时，是谁在移动注意力呢？

界文法师：是心本身知道，觉知心本身在移动，心本身就是在动的。

问题 10：佛教中的“喜悦”与“快乐”是相同的吗？

界文法师：在佛教里面，喜和乐是不一样的。佛教里讲喜的时候，喜偏向于一种心灵感受，乐偏向于一种身体的感受。

在禅坐的过程中，首先生起的是喜——心里的愉悦感，心里的欢喜。继续禅坐深入的时候会乐，乐是一种身体上的感受，它是比世间其他的快乐更殊胜的快乐。产生了这种乐的时候，你就可以长时间坐禅，而且会深入其中，没有任何杂念，很容易得定。在佛教里面谈到乐，它是更深的快乐，喜是开始出现的喜悦。超越了喜和乐之后的四禅，就是宁静。四禅的宁静是一种舍心，这种宁静比会乐受更美好，更微细。

今天晚上的讲座就先到这里，也特别地随喜大家的精进，这么有耐心，我们一起度过非常愉快的、美好的夜晚。

最后也把此善根回向，愿它成为我们无上智慧和圆满福德的殊胜资粮，愿我们大家都能在正念和慈悲中不断地成长，获得更加光明、更加自在、更加开阔的未来！

（悟苇整理，妙定校对）

第十讲　五盖之嗔恚、昏沉睡眠盖

2024.5 月讲于苏州觉林寺

大家晚上好，昨天讲了“法念住”的五盖，五盖当中特别讲了第一个“贪欲盖”。

先大致地回顾一下：“盖”就是覆盖，障蔽真如，遮蔽本来觉性。五盖包括贪欲、嗔恨心、昏沉和睡眠、掉举和追悔、怀疑。在禅修过程中，五盖特别会在初学者中常常出现。相信在座的诸位反思自己修行打坐的历程，肯定都曾经一再地体验到五盖。

实际上，并不仅仅是禅修中有五盖，我们在生活中也常常处在这五种状态中。在生活中真正能做到无贪、无嗔、无痴，又不昏沉、不散乱，没有怀疑，很坚定，念头通达、了了分明的时刻太少了。对于五盖的识别和觉照是至关重要的。

昨天听完课之后，大家有这么多的问题提出来，是因为激发了大家的思考和体会，想起了很多生活中的场景，发现在生活中有很多起贪心的地方。我在这里首先要告诉大家，在生活中一再地看到贪，不用太焦虑，也不要过于批判自己，作为凡夫这很正常，核心是我们能够识别到它，能够学会处理它，这个是最重要的。

2.嗔恚盖

今天接着说五盖的第二个，嗔。

嗔，它包含了所有程度的反感、恶念、抗拒、烦躁、恼怒与怨恨。

通过这些词可以回味一下：在我们平时的心境中，这些可能都是非常熟悉了，甚至可能刚才就出现了几次。一闪而过的反感或者烦躁，包括抑郁、恐惧，这些都属于嗔的范围。

嗔的一个特征是，它会带来苦受。贪的体验，它会带来乐受或者是中性的体验。嗔的特征是带来苦受，心灵的痛苦都是由嗔而起的。要是感觉到自己还有苦恼，还有烦躁，那就要意识到这里都有嗔。

嗔的特相：是凶恶残暴——这是比喻了，发火时很凶的样子。当我们生气的时候，肯定是比较凶一点。

嗔的作用：怒烧自己的“依处”——即嗔所依靠而生起的名色法。它的作用是会让我们的身心受到愤怒的煎熬，“怒火焚烧”的感觉。它现起的时候，有攻击性、破坏性，有可能是毁坏自己，也可能是毁坏他人。

我们对一个人发火的时候，我们就会希望对方倒霉，希望他不被别人喜爱，希望他没朋友，希望他失去财富和名声、地位。女孩子嫉妒的时候，就会希望对方变丑，希望对方不被人爱，诸如此类的。有的时候会攻击自己，当嗔心攻击自己的时候，就会觉得“我活着没意义，我没有价值，不应该来到这个世界上”。很多孩子会与父母抱怨说：你干吗把我生下来？当他这样说的时候，我们要意识到其实孩子是在攻击自己。他不认为自己生命的存在是有意义、有价值的，其实是非常严重的自我攻击。

在修慈心的时候，有的人对自己不能够生起慈心。祝福家人快乐可以，但祝福自己就觉得很别扭，心里抗拒、不舒服，甚至浑身发热烦躁，那就是对自己的嗔心。

它的原因就是（九或十种）嗔怒事——想到过去、现在、未来对自己的不友善；或者对我们所爱的人的不友善（比如，霸凌我们的孩子，我们就会对他起嗔）；或者是利益了自己的敌人。（如果有人是你的对头，而你的一位朋友与那个人走得特别近，你瞬间就对朋友不舒服了，那是因为他利益了你敌人，这就是嗔心。）

嗔心生起的因缘，就是对“可恨相”的不如理作意。这个“可恨相”是不可爱的对境。贪的对境都是可爱的对象，因为可爱，因为有乐受，才会起贪；而对不可爱相的不如理作意，就会起嗔心。所有的嗔心里面都是有不如理作意的。大家千万不要认为是外境导致了我们的愤怒，愤怒其实与我们的思维方式有关。

之前遇到过一位禅友，她刚来禅修的时候是非常抑郁的，甚至有自杀倾向。在单独小参时，她告诉我，她的抑郁情绪来自她的一个情结：她的家里还有一位哥哥，她是妹妹。从小到大，家人都很照顾她哥哥，父母也一再地要求她，“要多关心你哥哥，帮衬你哥哥”，她就一直在付出。但一边付出，一边又觉得特别难过、匮乏。

一直到父亲临终的时候，最后一句话交代还是：你要把哥哥照顾好！父亲去世时最后的那句话就让她彻底崩溃了。她觉得：“到临终的最后一句话，想的还是我哥哥，都没有关心我一下，我在你们心里还有份量吗？”她父亲去世了之后，她就陷入了重度的抑郁，生无可恋：“干吗要把我生到这个世界来，又不爱我？”

在听的过程中，我处在中立的旁观者状态来感受，脑海中就突然有个直觉，出现一个画面，是她与父亲并肩应对世间的困难，这是她哥哥所未能得到的：“你

的父亲给了你最好的礼物，就是对你的信任”，当我说出了这一点的时候，她泪流满面，才意识到她与父亲的亲近感。父亲虽然没有在嘴巴上关心她，说要照顾好自己之类的，但是父亲所有的行动都表达了对她的信任，父亲是与她在一起的。当她理解到了这一点的时候，她的心结就解开了。

这个案例给了我很大的启发，我发现，相对于事情本身，一个人怎么看待一件事情才是最重要的。当然我给她的那句话，并不是阿 Q 的“精神胜利法”，而是我从旁观者角度感知到的真实，所以也才能得到她的共鸣。

为什么这位禅友之前没有意识到？是因为之前太想要语言上的认可，“一叶障目，不见森林”。当她执著于要一句话的时候，就会忽略了对方的行为所表达的更深的意涵。作为旁观者看到了这一点，提示给她的时候，因为她的潜意识里很清楚，她的父亲对她的信任有多大，瞬间就释怀了。

当然这样的如理作意还是世间层面的，如果再能够用出世间层面、实相层面的如理作意，那我们的烦恼和执著将彻底断除。

佛教的正念，并不仅仅是觉知，它还强调了智慧的层面，思维模式和认知都很重要。大家在学习的过程中，要特别留意这个部分。

灭除嗔恨的六种方法

第一，学习慈心观。建立慈悲的理念，把爱心遍布整个世界：“上至最高的天界，下至苦道中的众生，愿它们无敌意、无危险，保持快乐！”，这是一种开放和友善的生命态度。当一个人的慈心观建立了，生活中的嗔心会更少，面对逆境也更有耐心。

第二，致力于培育慈心的禅那。修习慈心禅，直至证得禅定。慈心禅可以证到第三禅，它的定是很深的。情绪稳定需要心灵的强大，慈心禅就可以让我们的心灵变得强大。

第三，思维自己所造之业是自己的财产。就是说，每个人要为自己的行为负责。伤害别人的人，实际上自己也在烦恼的煎熬之中，并且招致相应的业果。因此，我们不需要执著于想别人应该受到什么惩罚，我们只需要照顾好自己。他为他负责，我为我负责，甚至我还可以关怀他。这样思维之后，就可以破去对嗔的执著。

第四，数数的如理思维。常常思维轮回中，人活着都不容易，每个人都在苦中；轮回中我们与对方也曾互为亲眷；他也是被烦恼所操控，不能自主；从胜义谛来看，自己和对方无非都是无常流变的五蕴组合等等，运用一些善思维来灭去自己的愤怒。

第五，亲近善知识。遇到了善友、善知识，我们的嗔心就会减少；遇到了损友，我们的嗔心会变得格外大。

前段时间有报道，一位结婚的新娘，受到伴娘的怂恿，说临时必须要加多少万的彩礼才下车，结果新娘就听信了。新郎那边调动家长、亲戚来说情也不同意，产生了冲突，导致一桩婚事的撤销，双方都很受伤。有时候我们遇到了不太好的朋友，会增加自己的嗔心，造成这种破坏性。在这个时候善知识是重要的。

第六，有助于培育慈心与灭除嗔恨的适当言论。我们谈论慈悲，谈论人与人之间如何相处，如何建立生命关怀。

我们为什么要学佛？要开智慧？最终都是为了生命关怀，为了离苦得乐。不开悟、不证得实相中的智慧，我们就会一再地受苦。从生命关怀的角度来理解所有的，我们就能找到最好的生命之道。

灭去嗔心不是一种道德绑架，不是压抑自己——“我不该生气”，或者说认为愤怒是不好的。愤怒肯定有很多不利的一面，但是愤怒也是缘起法，作为凡夫就是会有愤怒，我们要做的第一点就是识别。我们能识别出来愤怒，第二知道它的生灭，它是怎么生起的，知道如何灭去，未来如何能够彻底地断除。灭绝愤怒最终是为了生命关怀，为了关怀自己，也关怀这个世间的他人。

论典也列了一些“内在的话语”，有助于灭除嗔恨的思维：

第一，你生气对他有什么用？生气有用吗？

第二，你能抹杀他的德行等法吗？

第三，你难道不是由于过去所造之业才投生在这里？未来你还不是要继续随业流转生死？

第四，对他人生气就像赤手握着灼热的木炭、火红的铁条、粪便等损害之物而想打击他人一样。

我们对别人生气，就像拿着一个通红的铁条去打别人，别人是痛苦，但自己的手也被烫了。因为生气的时候首先燃烧的是自己的五蕴，自己的身心会受到痛苦。

越是修行人，就越不愿意生气。因为对身心感受的变化比较敏感，体验到生气的感受会特别的不舒服。一愤怒，瞬间身体就有变化，就能觉知到。这种觉知其实也是好事，有助于推动我们化解情绪，及时做自我关怀，就不会因为愤怒伤到自己的身体，积累更多不好的色法，导致身心受损。

第五，生你气的人又能对你怎样？他能抹杀你的德行等法吗？

今天在学生论文答辩的时候，有位学生写的论文是研究广钦老和尚的思想，文章里面就举了广钦老和尚的忍辱。广钦老和尚在承天寺的时候，在殿堂里管功德箱。住持为了考验他，就说今天功德箱里的钱没了，意思就说他监守自盗，把钱拿走的。这样说了之后，所有人都用怪怪的眼光看他，大家都不与他讲话了，绕着他走。但是广钦老和尚就像没事人一样，该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，依然开开心心的。过了半个月之后，住持在大会上宣布，其实钱没丢，是为了试验广钦老和尚，这个时候大家才意识到，广钦老和尚修行这么好。

他用的方法就是“他能抹杀我的德行吗？”我没偷就是没偷，别人以为我偷，是别人的问题，所以说他还是很安心的。但是换做我们，有的时候就接受不了，一旦被人误解了，会特别的委屈难受。其实是没有必要的。

第六，对方也是由于过去所造之业才投生，并且还要继续随业流转生死。

有的人愤怒起来，就特别希望对方受苦。有位居士之前经常问我：“法师，到底有没有地狱？”

我就很奇怪：“为什么你这么重视这一点？”

他说：“有地狱的话，跟我们家吵架的那家人就可以下去了。”

他就特别担心没有地狱，怕对方无法受到惩罚。这个心情其实还是嗔心。佛法认为，每个人都是以自己的业而投生，并且还要继续随业流转。对于他的邻居来讲，也会为他们的生命状态负责，不必要我们操那么多的心。我们要操心的是照顾好自己。伤害的事情早已经灭去，更重要的是我们开启怎样的未来。

“刻舟求剑”的寓言是非常有智慧的。剑不小心掉进了河里，船客立即在船上刻了个印子，等船开到了码头，他就跳下水开始在那里捞。别人问他，你捞什么？他说，我捞剑呢，刻了一个印子在这里。对方说：“你太愚痴了！船早都不在那个地方了，你还能捞到什么？”

我们可能会觉得这个人非常愚痴，但事实上我们对过去所发生的事情念念不忘，不也是一样的吗？过去的那个时间、那个环境已经过去，他也早就不是过去那个他了，你也不是当初的你。但因为那个地方有你刻的一个印子，你就一再地跳下去，对过去的那个他愤怒不已。其实完全没必要，耗费了太多的时间活在关于过去的影像和概念里，错失了美好的当下。

第七，他的愤怒就像不被接受的礼物退回给他自己一样，也像逆风投掷灰尘，灰尘只会飞回他自己的头上一样。

当别人对我们生气的时候，我们没有认同他的攻击，就像没被接收的礼物一

样退回了他自己。

佛陀的公案：有一段时间，有一些人对佛陀很嫉妒，他们雇了一些人辱骂佛陀，但佛陀却如如不动。弟子们很奇怪，问佛陀：“为什么您不难受呢？”佛陀说：“如果别人送了礼物给你，你没有接受会怎么样？”弟子回答说：“那礼物他又自己拿回去了。”佛陀说：“当他们辱骂我的时候，我其实没有接受他的礼物。”就这么简单了。

但是我们受到别人的批评和攻击时，就会认同对方的攻击。因为我们不像佛陀那么强大，我们的自我感，“我到底是好人是坏人？我到底可爱不可爱？有价值没价值？有尊严没尊严？”，都是通过别人来判断的。别人对我好，对我礼貌，我就觉得我有价值、有尊严；别人如果不理我，我就觉得我很可悲、我没有价值、没有尊严。

但其实我们的价值和尊严是内在的品质。如果说我们足够优秀，我们的生命足够美好，我们就是有价值的、有尊严的。哪怕全世界的人说我们没有价值，没有尊严，那也是他们不懂我们。

正念的重要特点就是如实观照，是什么就是什么。如果我们不够好，哪怕全世界的人都在赞叹我们，我们的心也知道自己没有那么好，那也不必要骄傲，反而更加努力，这就是佛教非常真实的态度。

当这样来真实生活的时候，我们就能体验到如如不动的从容。好好生活、好好修行，不断前进。别人是否给赞叹，别人怎么看我们，真的不重要。不需要为对方的理解而太纠结。佛陀也曾不被人理解，何况我们呢？如果强求所有人的理解和认可，我们就会特别的疲惫，那是没必要的。

3.昏沉睡眠盖

昏沉，大家在禅修过程中都会遇到，它是心的软弱或者是沉重的状态。如果心没力量，本来我们是能够观清楚呼吸的，但昏沉一来，就观不清楚。即使我们特别想把呼吸看清楚，但是没力气，也没能力看清。

昏沉的特相就是缺乏精进。它的作用是会去除掉精进。昏沉出来的时候，我们就精进不了，显现出心的消沉。

为什么会昏沉？不如理地作意无聊、怠惰。当懈怠心起来了，懒散、失去勇气，就容易昏沉。有的人观呼吸的时候，觉得“我干吗呢，守着一呼一息，有这时间我不如去赚钱，不如去撮一顿”。这时候的不如理作意，产生无聊感和心的收缩，导致了昏沉。

睡眠是心沉滞的状态，它的特相就是不适业——没有能力去做什么。想记住东西记不住，想听法师讲课听不清。它的作用是闭塞，闭塞识门，昏昏欲睡。

昏沉和睡眠一般来说容易同时发生，只不过昏沉是浅度的。它们与精进对立的，要由“寻心所”来对治。寻心所就是心的敏锐、心的觉察力，“寻”就是观察的意思，观察心激活，昏沉和睡眠会过去。

“时常不如理地作意无聊，倦怠，身体的软弱无力，用餐后的昏睡及心的软弱，是产生新的昏沉与睡眠之因，也是导致现有的昏沉与睡眠增长与增强之因。”

无聊感会导致昏沉。第二，累了，疲劳了，也容易昏沉。第三，身体的软弱无力，有的时候我们的精力不足，平时缺少锻炼，心力也很难提起。第四，吃得太饱。吃完饭大家如果觉得打坐效果不好，可以躺下来做身体扫描放松，小睡一下再起来打坐，不然的话，昏沉就会较重。最后“心的软弱”，没有经过训练，正念正知不足，心灵力量就比较弱，所以初学者昏沉是很多的。

大家在禅营会发现修到后几天的时候，如果用功恰当，心有力了，昏沉会越来越少。很容易破去昏沉，即使是微细的呼吸、身体的感受、心念，都可以非常敏锐地觉知。这就是心的力量增强了，这是可以训练的。

“时常如理作意致力界、精勤界及不断精进界（勇猛界）这三层次精进，是防止新的昏沉与睡眠生起之因，也是灭除现有的昏沉与睡眠之因。”

那就是要作意三种精进。第一是致力界，它是初步的努力。我们在打坐的时候，首先发心我今天要认真修，会有一个初步的努力。

第二是精勤界，它是比致力界更强的精进，因为它是将懈怠抛在后面。这个时候可能会思惟人生无常，五天的营已经过去两天，不能再懒惰了！这时候会产生出精勤界，它比“我今天要用功”来得更有力量。一定要好好用功，时间不多了，每一坐都是宝贵的。

第三不断精进界，是勇猛界，比精勤界更强，它不断地进一步灭除破坏性的因缘。这时的修行者会变得勇猛，有一种大无畏的精神。因为修习过程中会有疲劳的感觉，会有疼痛，观的时候会有困难，这个时候就要激发大无畏的精神，金刚勇断的精神。

如果能够运用这三个阶段的精进，我们就能够克服昏沉和睡眠。

六种方法帮助灭除昏沉和睡眠

第一，知道过量的饮食会导致昏沉。所以大家不能吃得太饱，禅修营期间吃

七分饱就够了，特别是油炸类和一些难消化的食物不能多吃，它们会特别容易导致昏沉。

第二，完全地转换身体姿势。昏沉来的时候，如果是在坐禅，就站起来修站禅；如果本来是在站禅，那就坐下来；或者改用跪坐的姿势来修；或者就修行禅。彻底地改换身体的姿势，就能灭去我们的昏沉和睡眠。

第三，做光明想。在念佛的时候，如果比较昏沉，一般就可以观想佛陀眉心光明的白毫相，就不容易昏沉了。观呼吸的时候要是感觉到很黑暗，可以眼睛微微地睁开一点点，或者作意一下光明。

第四，住在露天下。在屋里要是太昏沉，就可以到大自然中，清风徐来，豁然开朗，就不容易昏沉。

第五，结交善知识。结交精进的、没有昏沉睡眠的善知识，我们也会得到提升。

第六，有助于灭除昏沉与睡眠的适当言论。一些谈话也可以帮助我们灭去昏沉。有的谈话，就会让人昏昏欲睡，“太舒服了，终于可以躺下了”——这句话就有些暗示性。如果给予另外一些言论，告诉你：正是好时光，正是修行用功时，那我们就更容易精进。

通过这六种方法可以灭去昏沉和睡眠，但昏睡只有到证到阿罗汉才能根除。

佛陀的大弟子目犍连尊者，是神通第一，他最初在证悟之前，也经常昏沉，佛教了他八个方法。

第一，不应注意昏沉的念头。有时候如果观呼吸昏沉了，也可以转过来修慈心，或者扫描的身体、观疼痛。

第二，思维佛法。

第三，背诵佛法。

第四，拉扯自己的耳朵，按摩四肢。

第五，从座位起身，以水洗脸后遥望天空的星辰。

第六，作光明想。

第七，在清楚前方及后方之情况下来回行走，令诸根向内收摄，不让心向外飘荡。

第八，当前面七种方法都无效时，可以小睡片刻。保持正念正知，谨记应当

起身的时间再躺下，醒来之后应当立即起身，心想：“我不应放纵自己而乐于躺卧、乐于睡眠”。

修行也不要硬撑，实在太累了，可以先躺一下。但不要散乱地躺着，一般来说检查自己的身心，高度放松，在正知正念中小睡片刻，就能恢复体力和精神。

贪欲、嗔心、昏沉这些都与生命、生活息息相关。今天大家闻法只是把种子种进去，更重要的是要在生活中去实践。

用“四念住”识别嗔心，你会看到嗔心是无处不在的，那就会对自己的情绪很好奇，你就会问“为什么”。然后就会看到，每一个愤怒背后都有渴望，都有设定，都有不正思维。即使是非常微不足道的小事，也能激起极大的愤怒。比如家人的鞋子、筷子放的方向与自己要求的不一致，很可能就会勃然大怒，这里面就有非理作意。那就要问自己：这个事情真的这么严重吗？它背后的意义是什么？理解了情绪的缘起，就更容易处理情绪。所以如理作意是很微细的。

另一方面，愤怒情绪本身也是无常的，即使不做思维，它也会灭去。那就可以反过来观身体感受、呼吸，对自己修慈心都可以，转换心的所缘。当然，也可以用如理作意来做对治。种种方法，大家都可以去体验一下。

千万别认为学到正念之后你就能永不发怒，永远不会生气，那是不太现实的。今天刚听完课，可能接着你就发现自己又开始发火了。但这时候你应该感到高兴：我观到了一个“法念住”的目标所缘：嗔恚盖。然后，通过洞察，了解自己，了解人心，了解人性，也了解生命关怀之道。

生活里边处处都可以成长，大家一定要保持开放的心态。

问答部分

问题 1：在家打坐需要 50—80 分钟才能达到睁眼清明的感觉，每天需要两次，时间是不是太长？这样属于依赖打坐吗？

界文法师：坐禅是需要一定时间的量。因为我们的心平时是处在一个工作状态，动荡、散乱。如果想要用意志力命令自己安静，反而会更压抑，甚至更动荡。那怎么办？我们只能不断地放松身心，引导心逐渐安住在单纯的呼吸上，慢慢放下紧张感和躁动。给自己时间，慢慢的——就像你所体验的，50 分钟到 80 分钟以后，一睁眼看见周围的一切都非常清明，整个身心调整到一个轻安的状态。这个过程很真实，这就是心本来的规律。所以说没问题。

属于依赖打坐吗？这个不能叫依赖，因为心需要那么多时间。但如果说你总是想找那种清清明明的状态，那也不行。虽然暂时得到了它，但一忙碌，遇到各种事情，它又丢失了；你花了几个小时又得到了，然后一忙它又丢失了。这样久了也会变得比较纠结。所以，我们必须要在每一个当下来觉知，来自我关怀。每个时刻，即使我们的心没有那么清明，但是依然要有正念的态度。并不只是到了最后我们才进入了正念，而是我们随时都能够切入它。

中途被打断很恼火，到达不了清凉的感觉，恼火的感觉不好受，这是贪吗？

界文法师：这不是贪。不好受——大家知道是苦受还是乐受？苦受！我们要知道所有产生苦受的心，只有嗔心。贪产生的是乐受，或者说当下你的心相对平静不会觉得痛苦。所有让我们不愉悦、不舒服有苦受的状态，一定是跟嗔相关。但是这个嗔是因为我们贪着清凉。贪心受挫，就起了嗔心。所以说，每一种嗔的背后都有一个渴望。有时候我们处理了我们的渴望感，嗔就会非常容易对治。

有的人可能会说，我渴望清凉和愉悦，这不是应该的吗？是人之常情，是人心人性，是不是？比如说我们在这里坐着，你可能就想打坐，不想听法师一直说话，但是法师就在这里一直说。那你怎么办？如果没有在正念的状态里，那就很可能会一直在这个不满的现实状态里纠结。我们就一直生嗔心，一直受苦。所以在这个时候，我们必须要用佛法说的“接纳”。可以问问自己：佛陀如果是这个情况他会怎么处理，怎么看待？如果此时此刻佛陀坐在底下打坐，他会很着急，很烦，很难受吗？大家说会吗？不会！

佛陀为什么跟我们不一样？他的心态是怎么样的呢？佛陀其实就是很如实的接纳一切，他并不期待世界完全按照自己想要的样子运作。当他接纳了这个不完美的世界的时候，就能够在这不完美的世界里活出完美。

当产生了各种各样的纠结、不舒服、难以接纳的时候，我们要识别出我们的不接纳——这就是五盖中的嗔恚盖现起。在这个时候，我们要开启的恰恰就是自我关怀，从抵抗外境转化为关怀自己，看到自己在受苦。首先把此刻的身心标记为“受苦”；第二就要开始自我关怀，问自己，佛陀会怎么处理？佛陀怎么看？佛陀会怎么做？瞬间你的心就会柔软下来。然后你可以选择从头到脚的觉察和放松自己，扫描身体，重新回到呼吸上；或者跟这颗焦灼的心对话，给它一些安慰和鼓励。不管怎么样，我们都要开启自我觉察和自我关怀。

恰恰在这个时候，我们就能学会正念的态度：它是如实觉照，它是不评判，它是全然地接纳，同时它也是慈悲的。这个慈悲也包括对自己的慈悲，对他人的慈悲，对整个世界的慈悲。你的心就会无限开阔，瞬间清凉。

当然这只是一个理想状态。我们可能会再一次地回到非正念的状态里。但

是，我们就是这样屡战屡败、屡败屡战，渐渐地学会了非常深刻地自我关怀。一旦我们掌握了这个态度，那就随处自在，在这个世界上，走到哪里都没问题，得到了法的守护。不然我们到哪里都很纠结：特别害怕环境不好，特别害怕被打扰，特别害怕遇到不友善的人，害怕遇到逆缘。但是有时候我们越怕什么越来什么，是吧？就会觉得很苦。但一旦你的心契入了法，就会非常清凉。

问题 2：最近几年发现自己不愿意吃荤，然后家里吃什么食物都不喜欢。寺院里吃同样的食物，身心很欢喜，不胀、不恶心。喜欢打坐、不喜欢回家，这是在逃避红尘吗？感觉可以出家了。

界文法师：如果你真的很喜欢出家，我觉得也可以追求，值得拥有。前提是要找到能接受你的寺院，找到有缘的、适合自己的道场跟师父。但如果各方面考虑下来，觉得现在出家的因缘还不具足，那就要考虑如何在红尘间照顾好自己，千万别让自己卡住。

佛法是一种非常深的自我关怀。你在家里不舒服，一定要去“看到”那个不舒服的自己，深深地懂自己，把自己疗愈好，非常重要。我们在寺院里，也不是每天身心状态都好，也有不舒服的时候，但是学了正念之后，我们有很多方法疗愈自己。深观我们内在的困扰和卡顿，融化了它，就会重新释放出来。

不喜欢回家，肯定是家里有些东西困扰了你。一旦你突破了这一点，就处处无家处处家了。

问题 3：“身、受、心、法”，四者有关联吗？

界文法师：有关联的。身是粗的部分，受更细一些，心更微细，法念住概括了前面三个，但是要求更高。

问题 4：假如说您在准备睡觉的时候，撞见了一个带刀的小偷在翻柜子怎么办，放他走了灭口怎么办？

界文法师：这个问题是在打妄想。你们有些问题是在打妄想，当然也很现实。你的意思就是必须要跟他搏斗，是吧？我们当然有权利自卫、保护自己，但这个时候，我们依然要有正念。

了解自己和对方的状态，当我们看清楚了当下的缘起，我们就可以用最好的方式去应对。首先你可以标明出来“看到、看到”，然后感觉自己的紧张感。也

要觉知小偷的状态，感受他处在贪的状态还是处在恐惧感——害怕被你看到，害怕被人抓捕的那种恐惧。对他有了理解和洞察，才能更好地处理。

记得之前看了一个报告，当时印象特别的深。一个小女孩，小偷在她家里偷东西，父母都被捆起来，堵上了嘴，这个小女孩被作为人质压在凶手的身边。这个小女孩特别害怕，但是她在这个时候，就拼命地让自己冷静下来，不停地给绑匪讲幽默的小故事，讲笑话。最后把绑匪都给逗笑了。绑匪笑了之后，他反而对这个孩子变得友善起来。后面警察来到，成功地解救了她。记者采访那个小女孩，问这个孩子当时怕不怕？小孩说，我很怕，但是我觉得那个时候我必须要讲一点笑话给他，因为我感觉那个凶手也很怕。然后她就把讲给凶手的那个笑话说给记者听，把记者也逗笑了，大家都为孩子的智慧处理所叹服。

所以我们会看到，心的力量是不可思议的。我们不要对心有自性见，认为坏人就一直是坏人，认为可怕的东西一直可怕。其实它是无常的，缘起的。我们最重要的是契入缘起法，通过改变自己，改变思维模式，就改变了整个的世界。

问题 5：如何看待不学佛的人练习正念？对强烈疼痛不适的人有帮助吗？

界文法师：每个人都可以练，大家都需要。它是一种生命的态度和生命的智慧，并不只是属于佛教徒。

对强烈疼痛不适的人肯定有帮助。我可能之前跟大家分享过，有次我病得非常严重，已经挂氧气了，医生还在穿刺抽胸水。受到的正念训练就非常好地在那时候帮助了我。在那时候，把那个无力的自己观想成刀板上的一块肉，完全不抵抗，把自己交托出去，反而没有那么痛苦。如果我不接受，去挣扎，会更痛苦。因为挣扎对抗也耗能量的，那种虚脱的感觉非常难受。所以不挣扎、交托给医生，随便他们怎么去操作。我就安住在观呼吸上，不断放松自己，心反而就清凉下来了。能感受到穿刺过程地刺痛，但心是宁静的。这个时候我就最大程度地照顾了自己，其实也没那么可怕和悲催。

反而在开始康复，有体力的时候念头会多起来，容易起嗔起贪。在极度虚弱、极度痛苦中，是心无杂念的。因为你没有力气起杂念，剧烈的疼痛是非常强大的所缘境，没有比这个更吸引你的心了。所以那个时候心非常清澈，没有任何杂念，正念修得非常好。

所以我觉得，像得癌症、剧痛、极度虚弱，这些时候其实都是非常适合修行的，很好用功。反而恰恰是在我们很舒服，精力很充沛的时候，不容易用功。因为你的头脑里杂念纷飞，思维活跃，跃跃欲试，让你不容易安定。

问题 6：长期打坐会伤膝盖吗？回家后自行练习坐禅、行禅，一天早中晚坐三次，行禅随时可以吗？

界文法师：如果追求超过自己身体承受限度的坐姿，或是坐得太长可能会，但是像我们这个强度不会。回家后自行练习是可以的。正念不仅仅是坐禅和行禅，但如果能够规律地坐禅和行禅，效果会更好。

问题 7：有朋友和我说观出入吸可以证得果位？怎么看别人是否证得果位？

界文法师：不要去猜测别人的果位。证果的阿罗汉可以了解他人有没有证第三果，但是三果的人无法判断别人是不是证得阿罗汉。我们凡夫是不可能判断圣者的，也判定不出来。当然，如果一个人证到第三果甚至更高的阿罗汉，他是不会生起嗔心的。像发不发火，有没有嗔心，焦不焦虑我们可以知道，其他的我们就判断不了了。

问题 8：悲伤也是嗔吗？

界文法师：大家说是吗？只要你觉得痛苦，都是嗔。佛教说的悲悯——慈悲喜舍的悲，并不是悲伤。悲悯它不痛苦，反而会感到博大和清凉，你会体验到非常深的一种爱。

问题 9：心中常挂念远方的亲人是否有违活在当下？我们该如何来维护关系？

界文法师：当你挂念的时候，你要洞察自己的挂念，问自己，挂念对你意味着什么？挂念有用吗？把挂念转化为祝福，是不是更好的方式？

当你思念某个人的时候，你要观这个思念是什么——跟他在一起的美好感觉。你有点渴望，想重温那种美好，是吧？你想跟他在一起，想见他，想再次体验那种乐受。这个里面有贪，但如果我们没得到，可能就会起嗔，不接受现实、感到孤独和痛苦，甚至对对方生起怨恨。

我们该如何处理？可以去知道它，与自己的孤独感和痛苦同在，让自己在正念和慈心中再次放松下来，然后把思念转化为祝福：“感谢你，曾经走入我的生活，带给我很多美好的体验。此刻想到你，我把祝福给你，愿你也像我一样，能够得到内心的安宁，愿你也能得到幸福和快乐。”这个时候你就可以绵绵密密的

修一会慈心给对方，直到你感觉到心完全的开启，非常开阔、博大为止。然后你还可以把慈心给自己，愿自己也得到安宁，也能够活出来。

问题 10：情是什么？我们和一个人相处产生快乐，和另外一个人相处，类似的也感受到快乐。情好像来自某个人，但其实又好像来自特定情境下的自己，如何理解？

界文法师：大家问的这些问题实际上都是跟心念处和法念处有关。当你体验到情感的时候，要检查自己是快乐的还是痛苦的。如果是苦，你就要意识到里面有嗔；如果你在这个情感里面感觉到乐，那就要检查你的心是清凉的还是动荡的，有没有紧张感，那种动荡。如果是清凉的，你的这个情感很有可能是以慈悲和爱心为主的，它是善心所。

但是如果这个情里面觉得心是波动的，身心有点紧，可能里面有贪。这个贪可能是对快乐感觉的一种抓取，想得到，有点执著，想重温一些快乐。这个快乐可能来自某个人，或者某一类人的情境。可能你跟另外一个人在同样的情境之下，你一样觉得很快乐。比如说两个人并肩在月下看月光，假如说有个足够安定的人陪你，可能你都会觉得快乐。所以这个跟情境有关。这样来标明了之后，我们就可以识别出来了。

发现自己贪著这些美好和过去怎么办？我们就要觉照自己的贪著，让自己重新放松放下。另外也可以把贪着转化为感恩，转换为善心所“感谢你曾经让我体验到那么美好的一刻，此刻我把祝福给你”。这个时候，你就把贪著转化成爱心，同时也可以爱自己，希望自己在未来也能够常常地安住在无量的、纯净的爱心中，爱一切众生，包括爱自己。

问题 11：昨天讲了一个抑郁的例子，我在生活中每天都与这样的人群工作。能够观察到他们很多人有很多的嗔恨，有些童年时被忽视，被遗弃，甚至有些被羞辱，被虐待。他们最终都很难放下嗔恨，尤其是对自己的憎恨。这些人很多是青少年，法师讲到慈心禅可以应对嗔，但面对这些人很难激发慈心，我们还可以做些什么呢？

界文法师：我觉得关键是要找到慈心的方式。每个人内在里都有爱心，关键是找到适合他的方式。

我自己做的一个方法是这样的：首先让他识别自己受的那个伤。当他回忆到一个痛苦，就让他看着这个痛苦。假如这个痛苦是一个孩子的形象，他可能会觉

得是歇斯底里的孩子；也可能是一个处在墙角里恐惧的孩子；也可能是一个对一切都冷漠和绝望的孩子。这时候我们想要让他爱这个孩子，他会觉得爱不起来。我们想让他给这个孩子说祝福语，他就不愿意说，或者说了之后这个孩子很抗拒，可能会说你滚开什么的——内心小孩不接受。

当这个内心小孩对他呈现出来的时候，我们要静下心来体会这个内心小孩需要什么？他想要被怎么样对待？而不只是我们想要怎么样对待他，或者我们认为他需要怎样的对待。可能这个内心小孩只想自己静静地呆着，我们就要匹配他的需求，与他同在，就说“我只在这里陪你，与你同在”。静静地等他，给他空间，尊重他。一般这时候，内心小孩得到了尊重，他就会放松，柔软下来。可能过一会儿内心小孩就会觉得想出去走走，看看风，看看田野。我们就在想象中引导他来到开阔的大自然中，轻轻的风吹来，让他觉得心胸开阔。根据内心小孩呈现出来的需求来关怀他，他就能得到疗愈。

每颗心的需求都是不同的，所以做的整个过程是比较微细的。这也是一个如实观缘起（世俗谛缘起）的过程。

问题 12：如果别人的诽谤伤及到了家人和孩子，怎么办？

界文法师：你要知道一点，诽谤只是诽谤，它不会真地伤到了谁。如果你不认同它，就不会受伤。但是，我们也有权利维护我们合法的权益。所以，要把现实和心分开，在现实中我们也会维护我们的权益。比如说别人伤害我们，我们能不能保护自己？是可以的。你有权利保护自己，包括有权利寻求法律支持。但是关键在你的心里要明白，我们没必要受他人嗔恨地伤与折磨，这是最重要的。这就是佛陀讲的“中了第一支箭，不中第二支箭”。

哪怕他诽谤攻击我们的家人，我们也没必要在痛苦中折磨自己。就是我们昨天讲的，每个人是自己业力的主人，他会为他自己的行为感受相应的因果，我们不需要为他负责。我们可以采取行动来保护自己，但是不需要在痛苦中折磨自己。

（悟苇整理录音，妙定校）

第十一讲　五盖之掉举、恶作、疑

2024.5 月讲于苏州觉林寺

我看到大家的问题也是厚厚的一摞，这是好事情，因为佛法的学习过程中，谈论佛法和研讨佛法是一个重要的环节，它可以帮助我们对治很多的疑盖。我们前面学到了“贪欲盖、嗔恚盖、昏沉盖”，今天要讨论的是“掉悔盖”和“疑盖”。

4.“掉举”和“恶作”

“掉举”和“恶作”是“五盖”中的第四个盖。

掉举又被称作是散乱，它的特征就是不平静，如被风吹起涟漪的水；它的作用是令心不稳定，像风吹动的旗幡；当它现起时，心会混乱；近因是对散乱之心起了不如理作意。

“掉举”是一种动荡的感觉。当掉举出来的时候，最大的一个特征就是坐不住，心总想飞。掉举是跟贪相应，依贪而起的。里面肯定有贪，但它是以动荡为最主要的特征。这就是掉举。

我们有时候在禅堂坐着，特别是新人刚来的时候，很快就会觉得：“多没意思，天气这么好，为什么不出去玩玩？”你这样一想，瞬间就坐不住了。是不是这样的？所以这是对散乱之心起了不如理作意。开始的时候你可能有一个念头：天气很美好，出去散步应该是一件好事。这是第一念，但是接下来你认同了这个念头，没有把它视为“念头只是念头，念头刹那灭去”，而是开始抓住了它，对它进行非理作意，就会想到“我在这里坐着干嘛？这么傻！我在浪费时间，春天只有一次”等等，什么都来了。

“恶作”是什么？恶作是一种追悔，是跟嗔相应的。就是我们做了一些不接受的事情，或者有一些事情觉得应该做但是没做，就会有一种懊恼，恨自己当时为什么这么傻，为什么我当时干这个事情，或者说为什么我不去做？

这种追悔之心其实也很痛苦。我想有的人可能会有这种感觉，我们说“悔箭入心”，像箭一样刺到自己的心里，特别的难受。所以它是与嗔相应的；它的特相就是事后追悔；作用是追悔已造的恶，以及没有实行的善。当它现起的时候，就会回忆和后悔，近因是我们做了错事，或者该做的好事没做。

有的人可能会觉得，对自己做的坏事产生出追悔，这不应该是好的吗？很有道德感，要是做了坏事，都没有懊恼和追悔，不就是不道德、无耻了？那为什么

在佛教里面反而认为这是五盖，需要对治呢？

其实追悔的心里也有不接受、不接纳的嗔心烦恼，它跟惭愧心所是不一样的。惭愧心是一个善心所，惭愧生起来的时候内心是清凉的，里面有一种向上向善的正能量；但是追悔出来的时候会有痛苦感。为什么有痛苦感？实际上是不接纳，为什么我会做这些不好的事？这里面其实也有点自恋——觉得我应该是个完美的人，我没做到完美；我应该是个聪明的人，但是我做了一件笨事。不接纳自己的阴暗面，不接纳自己的不完美，这本身也是自恋的一种表征。所以它其实是一种嗔。

追悔在佛教里面被认为是烦恼。

如何来对治追悔？就要如理作意，接纳一切，哪怕是自己做了错事，也承认和面对。比如说，你告诉自己：我就是干了傻事，我就是没那么聪明，至少在那一刻我没那么聪明（当然现在的自己很聪明）。我们也不要有恒常之见，认为过去的自己跟现在的自己是同一个人——也是无常的，是无我的。当时那一念下的那个“自己”（五蕴）确实不聪明，甚至有点邪恶，道德败坏，但并不意味着这一念的自己也是道德败坏，这一念的自己可能道德又高尚了。

我们要接纳那一刻阴暗的自己——那个五蕴。在接纳事实的基础上，生起惭愧心：此刻我不会再重蹈覆辙，或者说此刻的我跟那一刻不一样了。这时候产生的是惭愧心，这个心会让我们觉得清凉，更有自尊，也会对自己对法更认可。但是如果我们产生的是追悔心，就会攻击自己，对自己的自信心、自尊心都会有打压。

所以，佛法里边认为懊恼和追悔也是五盖。真正修好了法念处的话，就不会去懊恼。哪怕做了错事，我们也会把它转化成一种惭愧的心，变成一种成长的动力。意识到，做了错事的身心是被烦恼所主宰，被愚痴所主宰，我们就会增加对烦恼的警觉心和正念，就会更重视要有智慧的生活，更重视每一个当下的正念。那这颗心就会得到提升。

另外，要承认自己会有阴暗面和不足。这是事实，因为我们是凡夫，允许自己在犯错中成长。这样，我们的心就会重新变得开阔和有力量，向未来开放，走向未来。这时候我们的心理能量就非常顺畅，可以在经历了犯错之后重新打开，提升自己。这是非常重要的一种心理状态和精神品质，我们在面对追悔时，要特别重视。

佛法的每个部分说起来都是名相、概念，“五盖”“掉悔”等等，但千万别只是把它们当作概念，它是我们活泼泼的生活本身。一定要用出来，活出来，才是真正地得到了法。不然的话，我们就只是学到了知识。

在用的时候，其实学问很大的。在一开始修正念的过程中，我们会一再地掉到原有的模式，很难在正念的模式中。就是偶尔会进入，多数时间都不在。我这样讲的时候，大家可以回顾一下自己的一天，觉得自己在修正念，但其实会发现我们很多的思维模式都不在正念中，特别是不在法念住里边。

可能你会有一些身念处的修行，观呼吸，观感受，观动作，但可能在受念住上就难以用功，心念住和法念住契入的就更少了。但是这也带给了我们成长的空间，也说明我们还有太大的空间可以进步。大家应该感觉到高兴，这一辈子都有东西可学，都有可以去成长的，那也是很充实的一生。

掉举的原因

第一是缺少出离心。太执著，什么都要，什么都贪，就会导致我们掉举。

第二是太用力，“心于所缘之力过猛”。比如观呼吸，如果特别想要用力地把呼吸看清楚，修一会儿就会烦躁，心情动荡，不想修了。这就是太用力造成的。我们一定要用一种如其所是的态度，心看到什么就是什么。假如你的心看到的就是吸气和呼气，那就够了。等到你静下来的时候，心自己会看到微细的冷热、动感。所以“心于所缘用力过猛”，是掉举的第二个原因。我们在修的时候，随时随地都要注意放松和放下。

第三，未养成安心精进用功的习惯。有的时候我们喜欢一边做事一边听音乐，一边做事一边说话。我们不太习惯深入进去只做一件事情，这也会导致掉举比较多。我们要培育安心精进用功的串习，所谓沉浸式的做事，沉浸式的学习。

在家庭里会看到，很多父母在教育孩子的时候，没有培育孩子安心的意识。比如小孩在写作业的时候，父母在旁边看着他，一会儿说“你怎么姿势不对了”，打他一下；一会儿说“你这个字又写歪了”不断指责他，不断插话，小孩就无法形成一种安心写作业的串习。他就养成一种一边写作业、一边玩，一边跟爸妈斗智斗勇，互相打岔的习惯。习惯养成了，他掉举的习气会特别严重，这对他的学习、记忆力和解决问题的能力是不利的。

我们学到正念之后，在陪伴家人，陪伴孩子的时候，我们要观察孩子的状态。假如说他进入一种比较安静的状态，沉静下来学习，你要守护他的这个状态，不要没事去干扰，打乱。有些小毛病，要等到他结束之后再提醒。守护他这样一个安心的串习也蛮重要。

掉举的第四个原因，牵挂亲友，想出去玩乐。就像我讲的，天气好的时候，我们就想出去玩。

掉举，怎么办？一般来说，就要修出离心和放下。可以问自己：又如何？出

去看了花园又如何？也没啥。我们经常说“庐山烟雨浙江潮，未见千般恨不消”，到了怎么样，发现也无非就是“庐山烟雨浙江潮”，如此而已。这就是一个如理作意。有的时候我们在掉举，想要去玩乐，想要怎么样，这个时候叩问自己“又如何？”心里就会瞬间清凉。

有的时候通过念死无常也能够对治。死亡终将会来，在死亡的面前，我们一切的牵挂，所有的计划都要放下。平时我们会有各种各样的操心、计划，但是当想到了人终有一死，死的时候什么都带不走。突然就会觉得：“我干嘛呀，花了那么多时间和精力！”你就会清凉下来，开始重新关怀自己，而不被外缘所转。就是六祖慧能讲的，“转法华还是法华转你”。失去了自己的主见和定位，现代人往往会被世界所转，这就失去了生命关怀的本位。

未来的事情未来再说，不放纵自己于欲望和想象中。这几天大家打坐的时候可能突然就会有很多的计划：“我这次学了好多课程，我回去该怎么分享，该如何组建一套课程……”这也会导致你掉举，心就静不下来了，观呼吸就观不住。不停地在想赶快去做一套 PPT，赶快如何如何……这时候你一定要告诉自己：未来的事情，未来再说，至少禅营结束了再说。放纵自己在欲望和想象中，这其实也是一种放纵。

所以我们会看到，掉举是一种对贪的非理作意；追悔是对嗔的一种非理作意。怎么来对治掉举和追悔？就要通过如理作意，特别是要如理作意轻安或者定，就能够灭除我们的掉举和追悔。当感觉到有点烦躁的时候，首先要做的就是轻轻地暗示自己：放松、放松，放下、放下，让自己的心重新静下来。

如理作意心的轻安和定，是防止新的掉举和追悔之因。也是灭除现有的掉举和追悔之因。

什么是轻安？我们可以回忆自己曾经打坐的时候，心完全静下来了，内心非常清凉、宁静、轻松，没有任何牵挂的感觉。当这种感觉被我们忆念到的时候，我们就更容易放下。有时候，当别人告诉我们要放下，我们心里会有点抗拒感，觉得“让我放下，好像我就啥都没了！”。

所以要了解“放下”，就必须要懂得轻安和定，才能放得下。当认识到，放下实际上是一种轻安，内心是清凉的，是寂静的，是自由的，是开阔的，在这时候我们就更倾向于放下了，心很容易接受它。

而“定”，是心的寂静安止的层面，稳定安住在善的所缘，与所缘合一，不再攀缘其他杂乱的所缘。

善巧地作意轻安和定，掉举和追悔就能非常容易地被对治。这是一定要注意

的点。

通过这些方法灭除的掉举，必须证到阿罗汉道的时候才能够被根除。掉举是跟贪相应的，贪什么时候才能被彻底的灭除？要到阿罗汉才能彻底的灭除。大家有掉举很正常，只不过不要在里面受折磨，为掉举而纠结，而是要用耐心，开启自我关怀，善巧对治自己的掉举。

追悔与嗔相应。证到阿那含道的时候，追悔就会永断了。我们就会安住于活在当下，向未来开启。吃一堑长一智，在犯错中成长，心依然是清凉的。

六种灭除掉举和追悔方法

第一，对佛法有深入的知识。就像我们今天学习法念住，深入地去了解我们的掉举和追悔，就可以帮助灭除它。

第二，就是发问。通过提问，特别是关于戒律上什么是适当的，什么是不适当的。当我们能够很好地守护自己的时候，掉举和追悔也会减少。

第三和第四是了解戒律，与年长且行持戒律更有经验的人相处，拜见及咨询僧团中具有道德的长老。

现实中我们也可以经常去拜见有智慧和人生履历的人。他们活得很通透，与他们相处就会帮助灭去我们的掉举和追悔。我们现代人一般就做咨询，找到一个非常专业的咨询师，对因为认知和行为模式出问题带来的掉举和追悔就会有疗愈。

第五，结交善知识。

第六，有助于灭除掉举与追悔的适当言论，就是谈论佛法。

5.疑盖

五盖的最后一个是怀疑。这个“怀疑”是宗教上的疑。在佛教的角度来看，就是不能相信佛法僧三宝，有没有过去世？有没有成佛这回事？到底有没有人真的开悟了？我修四念住到底对不对？到底能不能获得成果？这些都属于疑盖。

当这些思惟和念头出来的时候，我们的心就会动荡，所以它的特相是怀疑。它的作用是动摇，让我们的心摇摆。就像大家坐在这里修得很好，突然你问自己：“我这样修有用吗”？瞬间心情就变得不舒服，就会动荡。犹豫不决和多种立场是疑呈现出来的状态：一会儿觉得有用，一会儿觉得可能没用；又可能会觉得也许别人有用，但我没用；最后就觉得“四念处”或者说“正念”到底能不能救世界？到底能不能帮助我的来访者？有多种怀疑。

怀疑的近因是不如理作意。大家有没有发现，佛教特别重视的就是如理作意？

就是要有正见和正思维。不如理地作意基于怀疑之事，是导致新的怀疑生起之因，也是导致现有的怀疑增长与增强之因。

有的人会说，到底有没有来世，我又没有看见？到底有没有轮回？你会通过“我没看见”来产生怀疑，但这也是不如理作意。你没有看见病毒，但是别人告诉你，一杯水里有细菌、有病毒，你可能不会怀疑。因为你认为这是常识。你接受了这个知识，你有对这个知识的信任。所以并不是每个东西都要被亲见才能够信任的。这就是一个信心问题。

勤于如理思惟：善法与不善法、当受指责与无可指责之法、应修行与不应修行之法、卑劣与高尚之法、邪恶与公正之法、好与恶之法，就能防止新的怀疑生起，也能灭除现有的怀疑。

当我们如理作意的时候，就会破去怀疑。就像我们今天讨论了掉举和追悔这些法后，可能会对佛法有新认识，知道如何正确地看待佛法：佛法原来是一种生命关怀和生命智慧，帮助我们活出来。这个时候我们的怀疑就会灭去，觉得“真得挺好的，我特别感恩此生能遇到佛法，为这个感到很高兴”。这个时候，你修行就会变得有力量，每一座听课，心都会打开，觉得欢喜。但是，一旦怀疑佛法有用吗，真实吗？那法师越在上面讲话，你就越烦。所以破去怀疑是很重要的。大家都能明白为什么怀疑属于五盖了吧。

六种能灭除怀疑方法

第一，就是要精通佛法。不能学的一知半解。如果你把“放下”认为就是不刷碗，不工作，不赚钱，不生活，那是你对“放下”这个词没有深入地理解。不理解佛法真正的义理，就会生起怀疑。

其次，问有关佛、法、僧的问题。大家今天做了很多的提问，也能帮助你们对治疑盖。

第三，透彻地了解戒律。

第四，对佛法僧的真实性有信心。就像我们大家很信任科学，科学家说一杯水里有很多的细菌和病毒，虽然我们没有看见，但是因为信任科学，所以我们的心是不怀疑的。所以这就是信心。对三宝的信心也是类似。

第五，结交善知识。

第六，有助于灭除怀疑的适当言论。

通过这六个方法能够暂时地灭除怀疑。

怀疑会在证得须陀洹道，就是初果的时候彻底根除。因为亲证涅槃，亲自看

到了诸法实相。在开悟的那一刹那，你就再也不怀疑了。所以，怀疑在五盖里面是最容易被断除的。

信心的四个阶段

佛法中认为信心有四个阶段，并不是一开始就要求大家必须无条件相信的。

第一个阶段的信是“信顺”。就是心的开放性，心像白纸一样的尽量不带成见，而不是还没有深入了解就随意否定。就像我说一杯水里边有细菌、有病毒，有的人可能一开始就否定了:“水里哪有东西！我觉得水里什么都没有。”那这样的心就不是一张白纸，带有了成见。这时候我们可以保留一种信顺的态度，我没有看到水里有细菌和病毒，但是也可能是有的，只是我没看见。保持一种开放和中立的态度，有待未来检查，验证到底有没有。这样一个心就够了，这是佛教里面认为的第一步，信顺。

第二个阶段，是“信忍”，什么是“忍”？就是“忍可”的意思。通过学习教理，你觉得这在理论上讲得通，道理上很合理。这时候，就达到了第二步的信忍。就像水里有细菌我没见到，但是理论上说细菌很小，我们的视觉发现不了那么小，所以水里有细菌在理论上是可能的。这时候你就产生了第二步的信忍。

第三阶段，是“信求”。我们会去亲证到底有没有。四念住能不能真的帮助我们成长，通过实际去打坐，去修习，去验证。我们说慈心是清凉的，带来内心的寂静和安乐; 嗔心是痛苦的，带来心的动荡和生疏，这些都可以在实践过程中去验证。当我们修习慈心，体验到了心打开; 当我们安住在正念里，体验到了内心的清凉宁静，这个时候就会进入信求的深入阶段。

最后是“证信”。当我们亲证真理，就会彻底地相信。什么时候才能真正相信、完整相信所有的佛法？当你开悟的那一刻！我也希望大家都能有这一刻。

相信我们通过自己修行，也证实了很多佛法，是不是？其实我们现在正走在一个信顺、信忍、信求和证信的阶段。

你会发现这个过程很自然，但是前提是要有开放性。学佛法不要有压力，逼着自己要信仰就会产生压抑和恐惧感。佛法中信仰的完成，是一个非常顺畅的过程，随着修学得加深，自然而然会成长出来。

问答部分

问题 1：“对世界保有好奇心”该如何理解，里边有贪心吗？

界文法师：其实大家问这些问题，都属于法念住或者是心念住的内容。那么好奇心是什么呢？其实每个人的好奇心是不一样的，有时候我们想听明星们的八卦，想知道别人的一些负面、意外的消息，那这里的好奇心其实是一种贪着，有贪心存在的。为什么呢？因为每一种贪，目的都是为了得到乐受。为什么我们喜欢听一些明星的八卦？因为听到这些八卦的时候，有乐受，突然发现原来他们还有这样的一面，就特别开心。你会发现，这里的好奇心是有贪的，有抓取，有贪著。

反过来，如果你是想了解真理，想知道这个世界的真相到底是怎样的，生命的真相，心灵的真相，宇宙的真相，那这个时候你的心是清凉的，它是一种“善法欲”，是追求善法，追求智慧，追求真理的动力。当这样的好奇心提起的时候，体验到的是心灵的开放与清凉，而不会让自己觉得烦躁。

如果不是善法欲，不是跟心灵成长、生命关怀有关的话，就很可能是出于对五欲乐受地追逐，那它就是贪，可以这样去理解。

大家可以慢慢熟悉这样分析问题的思路。你们不光是要答案，还能参考这种用来拣别心的方法。这个方法，其实还是从对法的概念定义里来的。

问题 2：我在心理学里探索了十多年，痛苦没有减少。学了正念之后，心理状态就有所改善了，听了法师讲的佛法后，似乎逐渐明了人生的真相。有句话说，心理学的尽头是佛法，那如何看待心理学与佛法的关系？

界文法师：其实心理学跟佛法，可以说是关系最紧密的两个学科。虽然双方的终极目标并不相同，但是在世间层面上，大家也有一些共同的目的——解决人生的烦恼和痛苦。所以在各种学科里面，我觉得心理学跟佛学应该是最亲切的。

当然，佛法是一种自上而下的启发，是依佛陀证悟了真理之后所流出的方法；而心理学，是一个自下而上的探索，从现象开始慢慢地摸索，总结出了里面的规律。但是共同的目标都是要了解真相，找出规律，解决困扰。

学过佛法之后，也让我对心理学里面的很多治疗方法有了更多的理解，能知道它为什么会有疗愈的作用，它的原理是什么，慢慢地会越来越清晰了。所以在我们接热线的时候，可能用的方法是心理学的，但是背后的见地是佛法的，这对我来说非常有用。学了佛法之后，在心理学里面一些用现有知识理解不了的现象，却可以从佛法中找到理论支持，得到答案。

举个简单的例子，有个“宣泄疗法”不知道大家有没有听说过？就是有的人受到过心理创伤，这种方法就让他宣泄压抑的情绪。我也观摩过这样一个宣泄的工作坊：有位来访者因为小时候受到了来自老师的创伤——老师把她叫到黑板前

面骂，对她造成很大的伤害。几十年之后，在这个工作坊里边，心理老师拿了一个沙袋说：“这就是你的那个老师”，接着就让她把心里所有的愤怒都发泄出来。然后她就指着这个沙袋开始骂起来了。心理老师还让所有的学员站在她背后，跟她一起指责那个老师做法的不当。后来她对这个沙袋拳打脚踢，最后一脚把这个沙袋踹到了楼下，结束之后她觉得很爽。

但是跟我一起参加工作坊的一位法师看了就很难接受，他觉得这个跟佛法的观点态度差别很大，我们不是应该慈悲原谅吗？

当时我持了保留的态度，但是心里跟他有类似的困扰。后来我问了很多心理专家，问他们怎么看待宣泄疗法？有的老师就告诉我，宣泄其实是一个比较有争议的方式，有的来访者宣泄之后确实是抑郁症状减轻了；但也有一些来访者宣泄之后，显示出更多的攻击性倾向。

后来学了佛法，再回顾这个过程，突然就明白了。如果用唯识学“种子生现行，现行熏种子”的原理来看——当年的创伤留下了内心负面情绪的种子，在宣泄的现场让她回忆这个事件，实际上是一个种子现起来的过程。经过宣泄的过程，又会新熏一个种子，重新回归我们的内心。因为有新熏的种子，所以就能理解为什么不同的人经过了宣泄，得到的效果是不一样的。

如果宣泄的过程中，他释放了能量之后，体验到了和解，产生一个放下的心态，那么他的嗔的力量就会减少。所以只有那些嗔的力量减少的人，他的状态才会变好。

如果来访者在这个过程中增加了他所串习的嗔心，那嗔恨所形成的力量会更大，宣泄只是让他的嗔恨心再加强一遍，变得更大，那这样的人就会像心理专家所发现的，他的攻击性变得更强了。可能过去这个人会比较压抑自己愤怒的情绪，但是他现在甚至会认为“我的愤怒是正当的”，这样就会助长自己的愤怒跟攻击性，那在生活中他脾气会变得更大，更不好惹，不满意会更多。

这样，在理解了佛法的唯识学之后，我对“宣泄疗法”产生不同效果的机理就完全清楚了。

所以，在一些心理学治疗的方法跟原理上，佛法能给我们提供理论支持，能够让我们知道里边一些正确的部分，也可以防止一些偏差的部分，实际上是有益的。

我觉得在座的诸位，如果有咨询师或者心理老师的话，你们可以深入地了解一些佛法的教理。当你再反过来看心理学的咨询和治疗技术，就会突然发现，里面很多都对应着佛法的原理，再用的时候心里就会更清晰。包括之前讲的佛教心

意识理论、“慈悲喜舍”“正念”“如理作意”等等，其实都可以为我们的心理治疗提供理论支持。

问题 3：什么是开悟？只修四念住能开悟吗？

界文法师：开悟就是见到了真理，见到了无我的实相。只修四念住是可以开悟的，所以叫“直达之道”。

问题 4：我想问的是关于手机，在生活中既爱又恨，无法摆脱，能有个相对平衡的方法吗？让我不至于太依赖它。

界文法师：这个方法就是正念正知。如果正念够强大，你就能转手机，如果你的正念不够，就是手机在转你。所以其实就是要提升正念正知。

问题 5：我没有宗教信仰，但我相信练习正念可以解脱。之前对净土法门很不理解，但这次打坐，有一刻阿弥陀佛名号自然生起，那一刻，我坚信临终时阿弥陀佛会亲自来接。虽然动一念也过去了，但为大家分享，愿众生永断痛苦，早证如来正信。

界文法师：所以，有没有发现心灵世界是非常深奥的？之前你可能根本就不了解净土，也不太接受净土，但是当静坐到一定深度，突然发现自己在念佛。这个怎么来解释？就是佛教所说的“种子”，内心里有相应的善根种子现行。当然心理学用集体无意识来讲，也可以说你链接到了整个人类的更深的意识。

在宗教学里边有学者专门研究过这些神秘的宗教体验。包括荣格，他有见到上帝的体验。还有很多人体验到佛教的观音菩萨、佛陀等等。所以人类的心灵世界非常深奥，千万别认为它就只是一个肉团心。过去我们理解这个“心”，以为这就是一个物质的心脏；认为我们所有的认知都是从大脑皮层的思维里来的，是自小从教育里吸收来的。

但是如果读过荣格心理学，了解到荣格研究的“集体无意识”理论，大家应该很清楚这个故事：荣格的一个朋友，一个几岁的小女孩，临终前把她很多的梦记下来。她去世之后，这个小女孩的父亲也是个心理学家，就把她的梦交给荣格看。荣格分析了她的梦，惊讶地发现，这个孩子的本子上描述的是一些非常古老的神话传说，不是这个孩子的认知所能知道的。所以他就慢慢地意识到，人类的精神世界可能远比想象得要更深奥。

接触过“家庭系统排列”的人也会看到，选出来的代表跟来访者素不相识，但却能够完整、生动地呈现出这个来访者的家庭关系、情感情绪。那是现在的科学和医学常识所无法解释的，只能从现象学的角度去看待这些现象，因为没办法用现有的科学理论来支持。但是佛教的心意识理论就完全能够解释所有的这些现象。

这位同学体验到的阿弥陀佛名号自然生起，就是内在的种子在心静下来的时候浮现，给你带来非常不一样的信心生起的感觉。在那一刻，坚信了净土的真实存在，知道临终念佛一定能往生。其实这就是你内心里本来就有的，在静下来的时候它呈现了出来，所以叫“定能生慧”，也是这个道理。

问题 6：为父母修慈心禅时觉得很难过，念不下去。因为对他们有很深的恨，但同时知道，他们也在受苦。我不知道该停下来照顾自己的情绪，还是继续念下去。

界文法师：遇到这种情况，应该回过来先对自己修慈心。你在与父母关系中可能受到过很多创伤，非常痛苦。恨是愤怒，愤怒都是来源于苦受。你的心里有还没疗愈的痛苦，所以放不下这个怨恨，导致无法对父母生慈心。这个时候，我们首先要疗愈自己，源源不断地给自己修慈心，给予自己关爱和理解。

当有一天，你真的感觉到此刻的自己很幸福的时候，真的让自己变得安乐了，突然你会感恩你的父母“感谢你们生我下来，我才能体验到这个美好的世界。即使过程中你们很笨拙地教育了我，过程中也有很多的眼泪，但是今天我的幸福还是来自于你们成就了我”。那个时候你一定会生起感恩，从这个感恩之中，你就能对父母修慈心了。

所以，我们这个时候不要硬去强迫自己的心，心里的因缘没有改变，那我们应该尊重这个缘起，先回过来修自己，疗愈了自己，后面就非常容易了。

问题 7：关于亲情，父母的爱有时有压力，比如相亲，还有生活中各种建议和提醒，干涉的比较细。有逆反只想逃离，吵架又觉得有愧疚，怎么平衡呢？

界文法师：我觉得还是要用缘起观的方法来看。大家看到，我这位师父都只有一个“缘起论”作为我的世界观和方法论。父母对你的那种爱和干涉强势，一方面是他们对你的关怀；第二，可能这里面有他们的焦虑，怕你不幸福，怕你生活不好。其实核心的心理就是两种：一个是爱，一个是焦虑。再有就是，他们也可能把他们的自我投射到孩子身上了，自己没活出来，但是希望孩子活成他们的理想。

我们一旦看清楚了，那就可以把这些告诉他们“谢谢你们对我的关怀。我也知道你们其实挺焦虑我的未来的，怕我不幸福，你们也希望我活成你们心目中那个完美的样子。我愿意努力把自己照顾好，让你们不担心”。把这些说出来的时候，拥抱一下父母，他们的心被你照见、被你理解的时候，就会有一个释放和松下来的过程。

另一方面，也要觉察自己压力的本质。表面上看起来是因为父母，但其实也是因为我们认同了父母的焦虑。所以这里面也要有一个识别和分离开的过程。

当然，作为孩子总归是希望父母快乐和满意，父母如果能够减少一些焦虑，更平静理性地看待，孩子的压力也更小。所以自利和利他也是一体的。

问题 8：我本来喜欢自己的亲人，但有时候很烦，比如他们说话太大声，经常抱怨，还有批评我爱喝酒。我也能看到自己的缺点，经常批判自己，不能百分百爱自己，爱亲人——我如何做到爱众人呢？

界文法师：这个话题很深。我们要像佛那样拥有大爱，是需要用一辈子的时间来修行的。我相信，大家来参加这个禅修营也是一个开启，在这个过程中，慢慢地在学习着爱自己，爱他人。

轮回中每个人都很苦，都不容易。在佛法里把轮回世间称为苦谛，就是说它是一种苦。其实你看到了这些苦，对这个苦的体验是很深的，这样就有可能把它转化为悲悯。在任何时候，一旦你的悲悯心生起来了，就能够爱他们。

问题 9：法师说乐受通常有贪，搞得我很紧张，每当感受到快乐时，就反思是不是贪，无法像以前一样纯粹地享受美好事物。这样对吗？

界文法师：首先，我要随喜你，学习认真，这是好学生的品质。不过，“受念住”里边有六种受，就是“苦受、乐受和不苦不乐受”这三种，分为两大类，一种是有执取的：有执取的苦受、有执取的乐受和有执取的不苦不乐受；第二种是无执取的：无执取的苦受、无执取的乐受和无执取的不苦不乐受。

当我们看到美好事物的时候，可以觉察我们内心对这个美好，是有执取还是无执取的。如果发现自己是无执取的，这个时候你的心是清凉和平静的，这就是无执取的乐受。

那什么是有执取？看到美景，你的心抓住了它，希望占有更多或者不希望它消失，等等的。就会发现自己的心会有一种紧地感觉，身体也会有点紧绷。这个

时候，我们就观一下心里的执取，轻轻地把自己的身心放松开，执取放下了，心又重新变得清凉。这样的话，就不会因为这个乐受而受苦。否则就会受到贪着地煎熬，乐受失去了之后，就会感受到坏苦，就会有失落。

如果是无执取的乐受，我们是不会有痛苦的，只会感恩这一朵花曾经开放在这个教室里，奉献过它的美丽。当有一天这这束花枯萎了，我们也知道这就是它无常的规律。我们的心对一切是开放的，生命在继续朝前发展，而不是被不接纳过去困住。这样我们就体验到了心的自由。

问题 10：如何对治我慢？

界文法师：对治我慢，用法念住里面的五蕴观，把人分为五蕴就会好很多。比如说我坐在这里开示，大家为我鼓掌，如果我内心标记为“我很厉害”，或者“我得到掌声”，那可能就会有慢心。但如果标记为“这是五蕴”，此刻的此身、此心，它是众缘聚合所发生的现象，那就不会产生这种慢意，因为下一念的心如果失去了正念，可能就没那么好，生命是无常和流动的。

（心惠居士整理录音，妙定校对）

第十二讲　法念住 五盖随观

2024.5 月讲于苏州觉林寺

二、五盖随观

我们来看“法念处五盖随观”的最后一段经文：

以此方式，于诸法，他于内安住于随观诸法；于外安住于随观诸法；于内和于外安住于随观诸法。

他安住于随观诸法中生起的性质；他安住于随观诸法中灭去的性质；他安住于随观诸法中生起和灭去两者的性质。

“有诸法”的念，在他心中确立，其程度适足以发展纯粹的知和持续的念。并且，他安住于无所依赖，不执取世间的任何事物。这就是他如此地，于诸法，依五盖安住于随观诸法。

首先，“于内安住于随观诸法，于外安住于随观诸法，于内和于外安住于随观诸法”。这是什么意思？什么是内，什么是外？

内就是我们内在的五盖。

外是什么呢？有的注解认为，这指的是别人的五盖。那就是说，法念住所涵盖的觉观内容，不仅包括自己，也包括进入我们知觉的他者。“于内和于外”，就是同时知道自己和他人。比如说两个人在对话，一个人生贪，一个人生嗔，两者同时出现，那就都要有觉知。借由将觉知导向他人的姿态、脸部表情和声调，以作为他人的感受或心的状态的指标，外在的念住就能被修持了。

所以大家千万别认为禅修就只是闭着眼睛看自己，法念住这一段说到，我们也要对他人的状态有觉照。当然，如果证得禅定之后，我们就可以以他心通的方式来观察他人的五盖，能直接知道他的心，知道他的贪、嗔、昏沉这些。但是对我们初学者来讲，是没有这个能力的。

现在这个阶段，可以通过觉知到别人外部的肢体语言、面部表情、散发的气场、语气声调等来感知他的状态：他是有贪的还是无贪的；有嗔的还是无嗔的；他是散乱的还是昏沉的，还有没有怀疑。比如说此刻，法师坐在这里，内心还是平和的，但如果我瞬间生气了，有觉知力的同学马上就能感觉到气氛变了。我要是挺开心的，大家也能感知到法师所散发的喜悦心，这就是观外法的法念住。

修内随观是第二步外随观的基础。当我们对自己的五盖观得非常熟练了之后，我们就可以训练觉观他人的五盖。看到了别人的五盖，也可以反过来帮助我们增长对自己的五盖的了解。所以说：“许多事情发生在他人身上，或在外在对象上时，比发生在自己身上，能够更清楚地被了解。”

有的时候自己起了贪心，起了嗔心，自己不容易察觉，但是通过觉知他人，我们就能够意识到。比如说吃饭的时候，发现有一道菜特别好吃，如果是自己贪吃想要这道菜，你就会盯着这道菜看过去，不容易意识到“这是贪”，但是如果你眼光看到旁边那个人眼睛都瞪直了，瞬间心里就能标明出来。嗔也是这样的，如果有足够的清明，他眉毛一皱，你就能觉察到。标出来之后，就会警醒自己：我是不是也这样的，一会皱眉毛，一会抓取？这样的话，我们就对观察诸法越来越熟练，越来越通达了。

要注意的是，依“法念住”来观外法的时候，不是为了评判他人，而是为了见缘起、见实相。否则就会引发慢心、嗔心、比较心等各种问题。

为了使觉知平衡的发展，这种从内到外的转移是非常重要的。如果只觉知自身的五盖，可能就会导致太自我中心，过度地在意自己身上发生的一切，或者自己内在的一切。但是却浑然不知自己的行动和行为影响到了他人。

康菲尔德的一本书里讲了一个案例：他在西方的一个禅营里教禅的时候，有位女士修得非常认真，她在行禅的时候，走的极为缓慢，脚慢慢地抬起来，慢慢落下。但是她修法念住的时候，没有意识到要观内色外色，内法外法，所以大家排队去斋堂的时候，她也仍然走得这么缓慢，所有人都被她堵在门口，进不去。在集体生活中，因为并不是每个人都是那种很慢的行禅方式，所以她对大家造成了很大的打扰，造成了交通阻塞，但是她却浑然不觉。

为什么呢？因为没有完整的修习《大念住经》，对四念住的理解是偏颇的，就会造成这个问题。所以内法和外法的念住两者兼修，就可以预防修行者在这方面的偏颇。

在法念住的随观中，对无常性和缘起性的深入体见，是智慧显现的重要表征。不光要知道现象的生起，还要知道现象的灭去，还要知道现象的生起和灭去的因缘。

这个其实是挺难的，根据经典，如果看不见现象的生起和灭去，就是无明。如果只是看到了现象，比如说“他在贪吃”，但是，没意识到贪的生起和灭去：过一会儿他又不贪了，过去他也是不贪的，只是在那个瞬间生起然后就灭去了。如果我们不能理解到这些，我们就会给别人贴一个标签——这个人很贪婪，或者这个人脾气大，或者这个人怎么不好。但很可能我们就无法了解到真实的他者。

也看不见、意识不到他人的美好面。所以说，看不见现象的生起和灭去，这就是无明。

把一切现象视为无常，就能开启观智。对无常的直接体验，代表了禅修的智慧力量的层面。在证悟之道上，会遇到各种关键性的体验，在所有的这些体验中，领会现象的生起和灭去，是关键中的关键。

否则的话，我们的观察很可能会增加我们的烦恼——有的时候没学这些，你还没太介意，学了之后你发现“怎么他的五盖这么大？”然后对他起嗔心或轻慢心——那是不行的。

接下来我给大家准备了一首音乐，我们用它来观一下内法和外法。我们知道音乐其实只是生灭变化的声音，但是这些变化的声音经过了作曲家和演奏者的组织，是由旋律来呈现的语言。而语言是为了传递和表达心。作曲家的心、演奏者的心会在一段音乐中传递出来。我们在听的时候，我们以它为所缘，也会激发我们自己内在的心境变化，这就是一个缘起的过程。

我们在觉知声音的过程中，不仅要知道乐器的声音品质，还要知道声音的生起和灭去。另外我们还要体验这个过程中，音乐里边对方所传达的情感，以及我们自己由此生起的情感体验，和情感体验的流动变化。

过程中，如果觉得情绪变得非常剧烈，那就回到身念住，通过观察呼吸和身体感受，来保持自己的觉照。要以一个“觉观”的姿态来觉知这个听的全过程和所有发生的现象。现在大家闭上眼睛，放松一下身心，准备开始观听：

（曲名：《母亲》，演奏乐器：马头琴、钢琴、吉他）……

如果还感觉到身体里面有一点涌动，就反复做一下深呼吸，放松整个身体，直到自己再次平静下来。这个过程大家有没有看到：虽然只是一些生灭变化的声音，但是在我们相遇这些声音的过程中，它们却对我们身心产生了很多影响。本来坐在这里很平静，在乐声响起的之后，可能就突然切入到另外一个频道里。为什么会发生这些变化呢？就是因为听到了声音以及这些声音所传递的内在语言和情感。这样我们就会对身心现象的缘起法则有非常深刻的感触和理解。

刚才大家在练习法念住的过程中，会体验到几个方面：第一，就是单纯的生灭变化的声音；第二，自己发生的变化。有的人会有身体感受的变化，有的人感受到一种内在情感情绪地涌动。第三，有的人还体验到了音乐里所传达的情感。

刚才我们说音乐也是一种语言，所有的语言都是心的载体，实际上在观听的过程中，我们也是在旁观一个人的心，他的情感、情怀，被我们所看到。这就是我们在法念住过程中所发生的和所看到的。

但此时此刻，我们现在怎么样了？可能还有点余温，但是多数已经平静下来了。是吧？刚才产生的情绪也灭去了，这也是生灭的。所以它只是一个缘起的现象。如果我们的定力和念力够强，我们还能看到声音、心念的刹那生灭和领悟到无常性、无我性、空性。

随着对四念住的精通，我们就会对缘起无我的法则有非常深的体验和了解。我们会变得越来越清明，越来越具有领悟力和洞察力，都看得很清楚的。

所以现象只是现象。在佛陀那里，因为彻见了实相，所以他就可以做到在一切境界面前从容以对，如如不动。

我们刚才在这个过程中，也在尝试着成为旁观者，尝试着如如不动——虽然可能你的身体发紧、呼吸急促，甚至体验到流泪和感动，但同时你还在觉知你的流泪和感动，观察它们的正念力是如如不动的。它强大了之后，也会有越来越大的定力，就是这样的一个过程。

这个音乐里传达的感情，它是一种什么感觉呢？可能你会尝试用一些关键词来表达它。它是忧伤吗？它不完全是忧伤。它是喜悦吗？但它也不完全是喜悦，它里面可能也有依恋，有一种温暖的思念。（还有温暖、爱与美好都无常逝去的痛苦，在宇宙天地间孤身独守的那种孤独感。——校者感受）……当我们的心足够细的时候，我们是能够把它读出来的。

读出来的时候，其实我们就更懂得作曲者和演奏者，跟他们心心相印，也懂得这个人的这一段情感。可能在现实中，我们对自己的母亲没有这些感觉，或者这些感觉不明显，但是我们会通过旁观另外一个人对母亲的感情，来看到一个人的心灵世界。通过接触到不同的人，我们对人心、人性，对生命、世界，理解都是越来越深的，所谓的“阅人无数”。这种“阅人无数”就会让我们慢慢地了解人类的感情，就会变得非常通透。

当我们身边的人呈现出这些情感，我们就不会像过去那样，要么不理解、不接受，要么掉进去，自己受到影响和波动。我们就会有第三个状态，就是正念正知的状态——看得很清楚，能够理解到对方，但不会掉进去。这个时候，我们就能够很从容地跟他互动，在过程中关怀到他，解决人际中的问题。

如果没有这种看清楚的能力，没有正念正知，我们就很难应对跟他人的关系和相处：要么掉进去，看这个人哭得稀里哗啦的，自己也跟他一样的在流泪，甚至比对方更抑郁，被他激发了自己的一些创伤。也有可能我们就无法理解对方，觉得“你干嘛要这样”因为看不到对方的心，就觉得无所谓，很麻木。

所以说，法念住的洞察能力，不仅是座上的禅修，它对我们的生活、工作、

与他人相处、自利利他，都是非常重要的，是一个基础能力。大家可以反复地来理解，反复地训练，在这个地方去感悟。

三、概述法随观“因缘条件性”

在大部分的法随观时，将“因缘条件性”更特定地运用于禅修中，我们会看到，这跟身念住、受念住、心念住是不同的，法念住的要求是越来越高的。对缘起的理解就会慢慢地进入到这个层面。

关于五盖，修习者的任务就是：观察它们生起和灭去的因缘。

关于六入处，所进行的随观应该揭露：认知过程如何使得心的系缚在根门生起。七觉支的任务就是：辨识七觉支生起，和提升七觉支所依赖的条件。而四圣谛本身就是“因缘条件式”的陈述：苦谛是结果，集谛是苦的因；灭谛是结果，这个道谛——八正道，是灭苦的因。所以它是两重因果，轮回苦的因果，和出轮回的苦灭的因果。

缘起的原理，构成了第四念住中种种运用的基础。到这个阶段，我们就要开始不断地从缘起观、无常观来体验。

了解了无常，了解了缘起，我们就体验到了无我。什么是“我”？佛教的一个基本定义就是“主宰、恒常、非缘起（不依赖助缘、独存）”。就像刚才大家体验到的情感变化，我们并不是自己的主宰，在内外众缘的遇合过程中，身心变化随之生起。

但是要想一直在里面，也做不到，是不是？乐声灭去，法师一说话，我们会发现已经没那个感觉，不在那个状态了。所以我们不是自己生命的主宰，整个的生命现象都是一个缘起的过程，是众缘和合，缘聚即生，缘散即灭，我们慢慢就体验到，原来真是无我的。

当起贪心的时候，如果只是批判自己“我怎么这么卑劣，为什么一直在贪！”那是不够的——因为缘起法则，如果我们对乐事有不正思维，缺少正念正知，贪就会一再生起。除非有一天我们对贪有了正思维，贪就会得到了管理，即使有乐受出来，我们也是如如不动的。

有的人说，“我脾气怎么这么大，一天到晚都爱生气，心量太小了。”那你也不要过于批判自己，因为这些嗔也是缘起法，是对苦受有非理作意。假如有一天，我们可以对苦受和逆境如理思维，所有的坏脾气就都不会出来了。

我们对正念正知、如理思维的过程越来越了解，“自我”这个词就会越来越少，“无我”的感悟就会越来越呈现出来。总有一天我们会突然明白：“哇，原来

真的没有‘我’！一切都是缘起法则，此身此心，在众缘中流转。”那种感觉是非常好的。

之前我们会觉得自我与世界有种种的隔离，只要还有自我，我们就一定会疙疙瘩瘩的。我执越强，心里的疙瘩就越多，好像什么都在跟自己作对，自己和世界是二元对立的。当我们体验到无我的那一刻，我们会跟诸法、跟世界完美地融合，体验到一种绝对自由的感觉，清凉、开阔和完全通透。

我们就会放下过去，向未来开启，在过程中成长，成为生命的觉悟者和智者。这就是佛陀的道路，所以它被称作觉悟之道。

我们这一次的内容，就先讲这么多。这也是众缘和合，我今天讲的内容，也是我来之前没有浮现的，来之前我也只是简单地做了一个幻灯片。今天所讲的内容，也是我们大家同在的这个空间、氛围里的缘起呈现，是缘起法则。所以，我也感谢大家，是你们的存在，成就了我们彼此的相遇，成就一段美好！

问答部分

问题 1：打坐的时候下巴放松，需要舌抵上颚吗？

界文法师：舌头在嘴唇合拢的时候，自然地会贴着上颚的，不用刻意地去顶着它，体验一下嘴巴闭合的时候，舌头自然贴着上颚，那就够了。

问题 2：打坐、睡眠随时都有气在流动，偶尔会发生在睡觉中，感觉自己很轻盈，在很静的时候像飞，但不是飞。请问有问题吗？

界文法师：这个是没问题的。当我们静下来的时候，身心的变化会被体验到，或轻或重，或者觉得有暖流升到头上来，各种气感运行，这都是正常的。但是不要执著它们，它们只是感受，只是一种现象，自然发生，自然消失。

一定要检查自己的心对它们的态度是什么，自己是怎么处理的。如果你很贪着这个，想让它们来得更多、更强烈，很可能就会带来紧绷与用力感。如果介意它们的出现，对它们有种种猜测，也会让心紧张。所以这个时候放松自己，顺其自然，安住在法门里边，观呼吸还是观呼吸，修慈心依然修慈心就够了。

问题 3：虽然练习冥想三年多，但仍然感觉自己慈悲心不够。生活中到底需要如何培养自己的慈悲心？常常会带评判与分别，虽然也能觉察到，也在练习中缓

解，但还想知道如何培养平等心。

界文法师：慈悲心不够，是当代人的大问题。可能经常会发现，自己的心是对立的、评判的，对世界是封闭的，对人是防御的，甚至经常看不惯、有恼火。你能够觉察到这一点，其实是非常好的，说明你对心念处与法念处是有觉知。

那如何来开启慈悲心？

在教慈心禅的时候，一直在谈的都是这个话题。一方面，要用系统的方法来深入修习慈心禅。另一方面，在生活中要常常地问自己，我对这个世界的态度是什么？是封闭的，还是带着友善的？当你认可了心中善的部分，你的心就会被开启。

因为这个时代很多的价值观、世界观，种种认知都是以自我为中心的。在当代的公共资讯中，大家谈慈悲的话题是越来越少了，所以我们的心会一再地被封闭住。因为不知不觉中，吸收了很多负面的价值观在里面，不知不觉地被社会的整个氛围所感染，看到网上很多的吐槽，自己也变得烦躁、负能量很大。在这个时候，必须有意识地去启发自己的慈悲。因为爱心人人都有，要坚信自己是有慈悲的，常常地去识别出来。

此时此刻看着禅堂里的大家，看到座位上的法师，可以问自己，我希望在座所有人都幸福吗？我希望大家都能过得好吗？有的时候你的答案是很明确的，我真的希望这个世界越来越好，因为大家都开心了，我也是会受益的。看到每个人都在微笑，每个人都很阳光，我会很开心。如果在座的大家都愁眉苦脸，那我岂不是也很压抑？所以你就会“愿意大家快乐”。体验到这一点，你的心当下就是柔软和开启的。

也可能向自己提问时，心里会咯噔一下，会有点别扭的感觉，或是抗拒慈心的感觉。那就要从各个角度来思维，帮助自己打开爱心：想到每个人都不容易，想到我们在轮回中都曾经是亲人，曾经做过父母、兄弟姐妹、家人，互相给予过关怀和照顾。想到自己从小长到大，需要的是所有人的照顾，没有社会的照顾，没有所有人的支持，我们是无法成长的，无法活下来的。

想到每个人内在的佛性；想到别人快乐，对我自己也有帮助，等等。从各个角度去思维的时候，心一旦打开了，就会感觉到快乐，内心就很安稳。

常常体验到慈心带来的安乐，就会越来越喜欢慈悲这一法，对这一法的信心就会越来越足。这种信心与喜悦，会引发我们的精进，更愿意反复地深修慈悲。

在任何时候，早上一睁开眼，就会想：愿世界又展开美好的一天，愿一切众生平安，愿他们快乐，包括我自己。看到这一束花，你也感谢它的绽放；看到食

物，也感谢它们给自己带来滋养……如果能进入这样的生命状态，很多生命困扰问题都会消失的。

问题 4：感觉自己有点站不稳，站起、行走、起床感觉晕。

界文法师：觉知不稳的感觉，观察不稳的感觉，体验这个感觉是什么。当有不稳感觉的时候，身心是紧绷的，不可能很松。建议在这个时候不着急，先放松，先做深呼吸，先让自己安住。等到身心放松了，会好很多的，再慢慢地走起来。太晕了，就扶着墙走几步，渐渐就找到稳定的感觉了，不用怕。

问题 5：如果正在经历不小的疾病，要如何减少痛苦，快乐地活？

界文法师：越是在痛苦中，越是要做自我关怀。刚才来的路上，我与开车送我的小居士分享，之前新冠的时候，当时我也感染了，夜里发烧一整夜无法入睡。因为有过佛法的训练，我就觉知自己无法入睡的感觉，把全身从头到脚扫描，就安住在慈心里边，在不能睡、发烧、难受的状态里，不断给自己慈心：愿我平安、愿我内心安宁、愿我自在和通达，不断不断地把爱心给到自己。这样一整夜没有睡，但是也修了一整夜的慈心，其实是非常温暖的，身体难受，但是心不难受，反而安住在法里，变得非常光明。

所以，痛苦中是最好用功的。如果太快乐了，过得太好，反而容易放逸。苦来的时候，想修行的动力会特别强，生命关怀的动力就会开启。

问题 6：在家练习冥想，空间比较小，感觉状态不太好，有什么建议吗？

界文法师：可以体验一下，空间小带来的压抑感，这时候你体验到的是压抑，就可以轻轻地在压抑感中来放松，观压抑感，同时放松自己。此时觉知到的是苦受，是受念处的苦受，要看心对苦受是执著，还是不执著。

一开始，我们可能会执取苦受，心里不接受、抗拒、烦躁。你轻轻地观抗拒感，同时放松，心重新回到平常心，在苦受中放松。当心静下来后，压抑感、苦受对你就不会有影响了，你甚至会忘了这个感觉，很容易能进入状态。所以说，核心之法，是任何感觉都只是感觉，关键是我们对它是否执著。更重要的是用什么态度来处理感觉。

不要去追求效果，觉得我这一座效果特别好，为什么下一座效果不好了，那都是缘起的，与你当天的身体状态，接收到的信息、吃的食物，甚至与大自然的

周期都有关，所以不要纠结。观呼吸就只是观呼吸，有杂念你就看着杂念生灭。

任何时候，都可以是我们拥有正念的时候，并不只是状态好才是修得对。烦躁本身就是一种五盖，是觉知的对象；很昏沉，就可以觉知昏沉；觉得疲惫不堪，就可以观这个疲惫不堪，来什么就观什么。不存在修得不好的问题。

可能这一座特别法喜充满，有乐受，那这时候就要观这个乐受，以及心对乐受的态度，是否执著于它，如果执著了乐受，反而是修行得不好。一定要把正念的态度用得非常坚定与彻底。

问题 7：西方哲学认为，人类不平等的根源在于私有制的诞生，佛法认为人类不平等的根源在什么？“人人生而平等”，在一个人性普遍异化的时代，怎样呼唤本真的回归？

界文法师：什么是平等？我觉得一直都很平等。佛法是缘起论，所有的事物都是缘起的。在缘起面前人人平等，即使是圣人，也要尊重缘起法则。

当年，有一位禅师在说法的时候，有一只狐精变化成一位老人来闻法，这位禅师说有人在盗法，老人就站出来承认了，他说：过去生中，他曾经也是一位讲经说法的法师，别人问了他一个问题，说大修行人还落因果吗？他就回答说不落因果——他答错了，导致他堕入五百世野狐身。这时候他就把这个问题提出来：“大修行人还落因果吗？”禅师回界文法师：“不昧因果！”。瞬间他就恍然大悟，解脱了野狐身。

佛法是缘起论，在缘起法则面前，人人本来就是平等的。千万不要认为不平等，其实很平等，每一个现象都是有原因的，都不是无因无缘，我们必须深刻地认识到这一点，从本质上来讲没有不平等。

现实中有人说，他天天什么都不干，他啥都有；我每天都累死了，我就啥都没有，还受欺负，这平等吗？如果从更远、更开阔的视角看，仍然是平等的。有人说投胎是个技术活，能投胎到豪门是有原因的，为什么生在一个极为贫穷的家庭，苦难深重，也不是无因无缘的。只不过这个部分，我们很难去洞察里面因果因缘的关系。

但是，有一点依然是平等的——即使在起跑线不一样，依然有机会改变命运，只要有精进力、有智慧，就能不断地提升生命品质。另一个人，即使他起点非常高，什么都不缺，如果他不能够提升自己的智慧，没有精进力，那么他的福报也会消耗掉，重新堕入黑暗之中。在这一点上，我们依然是平等的。在任何时候都需要自强不息，我们真正的使命是如何开启智慧。

在个性普遍异化的时代，怎么来呼唤本真的回归？那就是从“心”出发，解决这颗心的品质，就能够找到解决一切问题的钥匙。

问题 8：我好像要作用于什么，才能感受到存在。比如说：听、吃、思考，没有这些就没有我了。为什么这样，可以不去证明吗？

界文法师：佛法教授的本来就是“无我”，你不去体验吃东西，就体验不到自我，这很正常，因为自我本来就不存在，你不用去找一个自我。

有的时候，我们那种找不到自我的感觉，并不是说真地领悟到了“无我”，而是有一个迷茫的、冲突的、没有统一的自我感，体验到失去自我的感觉，本质上是带着病理性的、没有统合好的自我感。

从实相的角度来看，我们本来就是“无我”的，不需要去找那个“我”，也不需要另外去创造一个“无我”。只要契入实相，去真实看到这一点就行。

（智君居士整理录音，妙定校）

第十三讲　法念住 五蕴之一

2024.8 月讲于苏州觉林寺

佛法不仅是方法、技术，它实际上也是“生命之道”。从方法上来讲，我们去觉照、安住，观呼吸、观动作、观感受、观心念，观看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的一切，好像也不难，方法也很容易学会。

但如何从“术”的层面，提升到“道”的层面？我们就必须对方法背后的见地，包括世界观、生命观、方法论有深刻的理解。当有了深刻的理解，才能够从“术”变成“道”，同样的方法，感受和效果就会完全不一样。

每一次止语营的晚上，我们来做佛法方面的讲座，在修行的过程中是不可缺少的。很多的教理和思想，也许大家听过，也许之前也阅读过一些书籍，听过其他的讲座，或者之前几次禅营，大家也都听了，但是一次又一次地熏习教理、反复闻法依然是重要的。我们说要广学多闻。这里的“多闻”不光是指听闻的量比较多，它也包括了“数数听闻”——一次又一次地听闻。

在这个过程中，才能够不断地深入吸收法义，不断让它内化到修行、生活中，乃至于生命中。一年又一年，你会发现不管是修行，还是日常生活中，自己慢慢地对法的理解、禅修实践，包括处理情绪、接人待物各方面，都在发生着非常微细与深刻的变化。渐渐地，你会感觉到自己的内在越来越通透，过去看不清的，现在就会非常明白地看清楚。以往缺少处理各种问题的工具和方法，现在慢慢地就能够把这些理论、方法在实践中融合在一起。所以它是一个逐渐内化的、整合的过程。

这是在正式开始讲课之前，先给大家做一个提示。

每一次讲座、每一次修行，都要用开启的心态，坐在这里的时候就安心地打开自己。在听讲的过程中，一边放松、一边觉知、一边体会、一边跟上讲的内容去体验。在生活中反思，在修行中慢慢地尝试着去用，这就是最好的方式。

现在，大家可以先调整一下自己身心的状态，感受一下，此时此刻的身心是怎样的？在晚间开示的时间，不要求大家非要双盘、单盘，一动不动。这个时候也不需要去观疼痛，因为听讲座、闻思教理是今天晚上的主要内容与任务，可以坐得舒适一些、轻松一些。

此时此刻，感受一下自己的身心状态，如果觉得自己有些紧张与不适感，可以轻轻地观一下那种紧张与不适感，也可以做几次深呼吸，把压抑的感觉吐出来。轻轻地活动一下身体，与身体对话。帮助自己用一种更轻松、更友好、更舒适的状态来安住。

如果觉得内心有牵挂、动荡，也可以做深呼吸，然后暗示自己“放轻松……放轻松……放下……放下”，轻轻地把牵挂放下。用一种非常轻松的、纯粹的态度全然地活在当下。体验到在此时此刻，坐在禅堂里，周围的空间、法师说话的声音、明亮的灯光，此刻的平安与祥和。

来禅修是很好的自我关怀。告诉自己，我们不是来考试的，没有任何的压力，不需要去取悦任何人，只需要全然地在这个空间里，去做自己、感受身心，此刻在这里同在，一起来探讨佛法。

前期回顾

现在开始今天的内容。我们先简单回顾一下。

什么是正念？在这里我给了一个定义：以恰当的方式，对当下所发生的身心现象的如实觉察。三个关键词：

第一，如实觉察。它是什么就是什么。比如说：我很累，此刻我很疲惫，那就觉知疲劳感，是什么就是什么。不用说我不该疲劳，或者说抗拒疲惫感，因为不接受自己的疲惫感，会让你变得更沮丧、更愤怒，或者说变得更焦躁。疲惫感只是现象。所以要如实觉察，它是什么就是什么。然后就能见到疲惫感的本质，看到它无常无我的特性。

第二，以恰当的方式。就像刚才讲的，以无贪、无嗔、无痴的方式，既不抓取，也不抗拒，洞察它的本质。

第三，所有的对象都是“当下发生”的，活在当下。必须意识到，生命只有此时此刻，永远都是只是在此时此刻，因为过去法已经灭去，未来法未来。

从这三个关键词来把握正念的觉照，才能够修得比较健康。有的人说，为什么我越觉知越难受，别人觉知的时候好像很有收获？那是因为，你没有运用前面讲的这三种方式。如果能够运用这三种方式，一定会带给你不一样的体验。

四念住，正念在佛教里面被列为身、受、心、法四个方面。

身念住的主要内容，大家今天也做了观呼吸和观四威仪——行、站、坐、卧。

行禅、站禅，打坐时觉察坐姿，躺在床上的时候，让大家做卧禅，觉知“躺着、躺着”。这就是四威仪。

身体动作：下午也修了正念瑜伽，就是对动作的觉知。包括现在，如果你觉得昏昏欲睡，容易失念，就敲一敲手指头，通过觉知自己敲击的动作，来激活自己的觉知力，那也是身念住。

三十二身分：把身体分解为头发、指甲、皮肤、牙齿、内脏等三十二个部分。

四界：就是用地、水、火、风来分解我们所体验到的身体。

腐尸：观想尸体的九个阶段：从变得青淤、肿胀、布满了蛆虫、到溃烂，后面变成了一堆白骨，最终白骨支离破碎，散落在荒野之中——由此来体验身体的本质。

以上就是身念住的方法。

受念住：主要是观感受，是苦受、乐受，还是不苦不乐受；有执取，还是没有执取。

心念住的主要内容：有贪，还是没有贪；有嗔，还是没有嗔；有痴，还是没有痴；是蜷缩的，还是散乱的；是广大的，还是狭小的；得定了没有；解脱了没有。这是心念住的内容。

法念住，上次讲到了五盖。

一、五蕴随观

今天开始来讲五蕴。先来看一下“五蕴随观”。这里会讲解到佛教的一些世界观。

在佛教论典里把一切法、宇宙间的万事万物，总分为两大类，一类是有为法，一类是无为法。

什么是有为法？简单地说就是有生有灭的，属于有为法。什么是无为法，不生不灭的。比如：大家的感受是有为法，因为是有生有灭的，一会儿舒服，一会儿不舒服；现在腿疼，下了课腿就不疼，它是有为法。

什么是无为法？涅槃、真如是圣者所证得的诸法实相。有一种无为法，比如说空间。当然空间也可能是有为的空间——比如人多了空间变小了，空间就是有为法的空间。还有另外一种空间的概念，是无为法的：你搬东西进来，空间没有

变小，东西撤出去，空间没变大，空间是不生不灭的，我们只是在不生不灭的空间里来去，这个意义上的空间被称作虚空无为，它也是一种无为法。

所有的有为法，在佛教里分为四类：色法、心法、心所法，心不相应行法。

色法是物质的层面。心法指的是我们的心识，八个识，眼识、耳识、鼻识、舌识，身识，第六识、第七识和第八识，总共八个识构成心。色法是一种存在，心也是一种存在。

心所法，它们是与心相应的心理现象。比如说：我们起了贪，这是烦恼心所。我们生起了爱心、慈悲，这是善心所。生起了智慧，是慧心所。佛教认为有五种遍行心所、五种别境心所、十一种善心所、六种根本烦恼、二十种随烦恼，还有四种心是不定的。比如说：寻、伺、睡眠都属于不定心所，可能是善，也可能不是善。“心所法”是心的功能与现象，它也是一种存在。发脾气是一种存在，产生爱心也是一种存在，它就是心所法的一种存在。

还有一些法叫“心不相应行法”，就是有为法里边，除了色法、心法和心所法之外所有的存在，都放到心不相应行法里面。比如说，时间。时间很难说它是物质，摸不着看不见，但它也不是心。从现象的角度来说，时间也有时间相的存在。语言文字也是一种存在，你不能说它们不存在，毕竟它们也有它们的现象和功能作用，但是语言文字它是物质还是心？在佛教里面，把它归纳为心不相应行法。都是一种存在，一种第四类的存在。

论典中用五位、一百种法，把所有的万事万物都做了归类，物质的世界、心的世界、心不相应行法的世界、无为法的世界，所有的存在无非是这些。

今天讲的五蕴，它也是对有为法的概括，把有为法概括为色、受、想、行、识，核心作用是观察我们生命的存在，把每个人的生命分解为这五种。

《大念住经》的经文：

他知道：

色是这样；它的生起是这样；它的灭去是这样。

受是这样；它的生起是这样；它的灭去是这样。

想是这样；它的生起是这样；它的灭去是这样。

诸行是这样；它们的生起是这样；它们的灭去是这样。

识是这样；它的生起是这样；它的灭去是这样。

五蕴，什么是色、受、想、行、识？

“蕴”就是积聚和类别的意思。生命是一种堆积，是五个部分的集合体。就像一间房子，房子是房顶、地板、墙、门和窗户的集合，离开了屋顶，离开了地板，离开了墙、窗户和门，房子也就无法存在。

每一个生命就是五蕴的集合，把生命分为五个部分，色、受、想、行、识的集合，这就是佛教的生命观。我们在这个基础上再去修正念，感受是不一样的，那就要能够识别，这是色、这是受、这是想、这是行、这是识。

那什么是“色”？色也可以粗略地说为物质的层面，“变碍为义”——“变”就是它会变坏；“碍”，质碍，有大小形状、占有空间。这是色法的一个定义。

什么是“受”？“领纳为义”，是一种感受。包括了苦、乐、舍三种感受，是感受层面的、内部的主观体验。舒服不舒服，这是感受层面的。它也是生命的一种存在，当佛教谈到生命存在的时候，不光是观察物质层面的，还要观察感受层面的存在。

第三是“想”，除了感受层面之外，还会安立想。想是“取相为义”，于种种外界事物中，取种种相，作种种想。简单说就是安立概念，对其命名。比如，开始看到讲台的时候，首先一个直觉是觉得舒服不舒服，颜色好看不好看。不好看这是体验到苦受，好看就是体验到乐受。接下来就会安立这是红色、这是褐色、这是咖啡色。当我们意识到“红色”的时候，就是想——安立了概念，把它命名出来了。所以，想是带有认知的过程，而受是单纯领纳的过程。

“想”包括命名和认知的过程。我们看到对面来了一个人，这时候给他安立一个标签，比如“大领导”，瞬间就会影响到心理体验，就会变得很紧张、很拘谨。安立概念对我们的影响是非常大的，大家一定要注意。

“想”的后面会产生“行”，行是“造作为义”，会产生意志层面的抗拒、厌恶或渴望、抓取，这是行的层面，已经开始造作，意志力出来了。

在想的阶段，只是安立了概念、认知——认知其实很重要，因为接下来就会引发“行”。为什么会造作善恶业？往往与我们怎么认知是有关的。当然和它给你带来的乐受和苦受也有关。比如医生给我们针灸，同样是针扎的苦受，如果你标名为“治疗”，对这个苦受就很愿意接受；但是如果标名为“虐待”，就会非常愤怒与抗拒。

在日常生活中会发现，我们处处都在安立概念，语言真是很神奇的。比如，一个人在干活，干得很带劲，如果你给他安立概念——“精进”，在为大家奉献，那瞬间就会觉得感动和温暖。如果你给他安立的概念是——“表现”，那你可能就会觉得厌恶和反感，所以千万别小看了概念的安立。

前几天的早晨，我在前花园散步，看见有一对母女一大早就来到寺院里，在逗小猫玩，女儿拿了猫条喂小猫。她不好好喂，把猫条甩来甩去，小猫一会儿能吃到，一会儿吃不到，后来小猫烦了就掉头走了。这时候妈妈说了一句：“你看你做人多失败，猫都不睬你。”我正好路过，在旁边听到了这句话，当时心里就有点触动，不知道这位女儿听了这句话会有什么反应。

对于这位母亲来讲，她在这里也有一个安立概念的过程，把女儿喂猫、逗猫的过程，安立为“做人失败”。如果说女孩非常敏感，可能就会觉得这句话挺扎心的，也会觉得我怎么这么失败，怎么连喂只猫都没喂好，又被妈妈嫌弃了。那她就会变得不开心，甚至产生嗔心，有一些贬低和攻击自己的想法会生出来。但也可能女孩只是哈哈一笑，并没有认同这个概念，就当妈妈开玩笑的，不在意，那她就不受伤。

我当时听了这句话之后，因为学佛形成的习惯，看见什么都要去参悟一下这个过程的本质是什么，就在思考，这位女孩的行为本质是什么。

我就感受了一下她，意识到她在喂猫的过程中对猫不完全是爱心。如果是爱心的话，小猫吃得开心，她会很欢喜，她希望小猫吃饱，肯定会全力地去陪伴，配合小猫吃的过程。那她为什么把猫逗来逗去，这个过程实际上是控制：我给你吃，你就可以吃到；我不给你吃，你就吃不到，而且你还要表演给我看，蹦来蹦去。在此时，这是控制欲的表现，她在掌控这只小猫，调动小猫的状态。开始小猫也中招了，跟着她扑来扑去，但是猫的耐心也是有限的，最终它愤怒了、失望了，就掉头走了。

所以，在她和猫互动的过程中，有爱心，但不完全是爱心，实际上也有一种控制欲夹在中间。女孩控制欲的来源，很有可能也是在家庭里习得的。也可能是在大人带孩子的过程中，有的时候也有控制欲，孩子听话我就爱你，孩子不听话我就不给你，试图掌控孩子的所有行为，女孩可能也习得了这个部分。她在喂猫的时候，不知不觉中就会把这种行为模式呈现出来。

这个时候如果只是批评她，说她做人很失败，但没有帮助她意识到自己的行为模式，她就会觉得很困惑，否定的不再是行为模式本身，而是开始否定“自我”。对于凡夫来说，都是有我执的，自我被否定就会产生强烈的情绪和烦恼。

如果她能够站到小猫咪的角度去体验：别人如果这样对待我，把吃的东西弄来弄去，操纵我，我会很愤怒。那她就能理解猫的这种心情，她也就能够知道怎么来待人，怎么来处事，怎么来做非常好的陪伴。

我们学习了佛法之后，就会洞察到其中所发生的每一个部分，就是所有的心法、心所法、感受，以及其中的因缘、缘起。当我们把这些看清的时候，才能够

处理这些问题。如果能够照破我执，那就能彻底做到烦恼不起。

对于母亲来讲，可能她不满意孩子的状态，也发现孩子的问题，但给孩子贴一个标签，只是说孩子做人失败，那是没有用的，甚至还会使孩子更难受。如果是一位善巧的母亲，她很可能会陪伴孩子去了解过程。比如对孩子说，你体会一下，假如你是小猫，我这样来逗你的时候，你的感觉是什么？那女儿可能就能明白小猫为什么会这样，这个时候她会选择自己该怎么做。

如果她是和小猫做游戏，不是不给它吃，只是与它一起玩，在玩的过程中，你必须理解对方愿不愿意跟你玩，可以玩到什么程度，要有同理心。玩很可能也是开心的，小猫就算有时候吃不到，但是有时候能吃得到，它扑来扑去，乐在其中，那也是挺好的。如果不注意小猫的感受，只是想玩弄小猫的话，总有一天它会愤怒的，离我们而去。

当孩子完全理解了这些的时候，这个过程对她的意义就是成长。只有做到这个层面上的时候，才是看清世俗层面的缘起法，母亲才能真正地帮到孩子成长。否则的话，直接贴一个标签、给个定义，那是解决不了问题的。

“行”就是造作义。“想”的时候还只是认知，到了行的时候，就会有自己的意志加进去，就是喜欢不喜欢，抗拒或者是抓取，产生了贪嗔痴等种种烦恼。

“识”是了别为义。它是对认知的一种认知，就是一种“认识到”。比如，我们看东西产生眼识，眼识产生的时候，才看见了颜色。眼识没产生，我们是看不见颜色的。那你们能听到我说话的声音，这就是你们的耳识在起作用。当然光是有眼识和耳识还不够，还要配合了意识，才能听懂我说话的内容。如果没有第六意识配合，你只能知道有声音，声音好听不好听，但是你不能听懂它的意思，懂他的义理需要第六意识配合，加入慧心所的功能才能理解。

所以识是了别，就是“认识到”的层面，同时它也提供了主体的凝聚感。我们会有一个“我”在看、“我”在听，会有一个认识主体的感觉出来，会感觉到有一个“我”变成了认知的主体和中心，这是识带给我们的体验。

“色、受、想、行、识”在日常生活中是同时发生的，整个生命存在就是这些。那我们怎么来观呢？

1.觉知五蕴

对色法的觉知，可以从地、水、火、风这四个角度来觉知。

体验到“地大”，它是一种坚性，有任持、支持、承载的意味。体验到地大的时候，体验到的是软、硬、轻、重，还有粗涩或光滑。比如，“我今天走路怎

么这么沉重”，当你觉知到身体的沉重，你要知道这实际上是体验到了地大的现象。刚才也有人提问：禅修中身体特别轻盈，轻盈也是一种地大的感觉，这是一种更微细的地大的感觉。

水大，它是一种湿性，就是润湿的、润泽的，有摄聚的功能，这是水大的特点。它能够凝聚，所以面粉加上水就能揉成面团，就是水大的摄聚作用。

火大，它是暖性，让我们感受到温度。大家觉得天很热，那你要意识到这是火大，也是色法的感受。感觉到空调吹来风冷飕飕的，这依然是一种对色法的体验，就是你感受到火大中冷的感觉，冷也是一种火大的感受。

风大，它是一种动性，就是运动的感觉。比如提手，把手抬起来，抬的时候会体验到动的感觉，动是风大引起的。说话的时候会有动的感觉，把声音发出来，它也需要风大来发生作用。

地大和风大是一对，就是静和动；水大和火大是一对，就是摄聚和熟变。火大还有个特征，就是能够消化东西，这也是火大的功能，所以就会造成事物的熟变。

在万事万物中，所有的物质里边都同时存在四大，才会体验到物质世界的运动变化。如果只有地大，它都是定的，就不可能动了。因为它还有风大的潜质，当风大的部分变得强烈了，它的动感就出来了。就像大家坐在这里，坐到一定程度的时候，身体的风大会起作用，就会有一种踊动感，就想动、想晃。有的人站禅的时候特别会有这种感觉，这其实是风大在发动。有的人打坐的时候，越坐越重，或者越坐越轻，就是地大的现象变强烈了。

四大会形成四大所造的色法。因四大而产生的总共有十一种色法，那就是内在的五根：眼、耳、鼻、舌、身，和五根所对应外面的色、声、香、味、触。视觉现象在佛教认为是物质现象，声音也是物质现象，气味、味道，包括接触，所有都是色法。最后一种是“法处所摄色”。这个色法不是眼、耳、鼻、舌、身的所缘，它看不见、摸不着、碰不到，它是第六意识的所缘。

法处所摄色的所缘有五种。

第一种是“极略色”，就是极微。佛教认为，极微是物质的最小颗粒，看不见、摸不着，不可能被触碰到，所以说是极微。

第二种是“极迥色”，迥就是远的意思，极迥就是极远的空间、虚空。虚空是不能被看见的，所以把它也认为是一种色法，就是空界。

第三种是“受所引色”。比如说受戒了之后，与没受戒的人区别就是身心里

多了戒体，戒体就被称作“无表色”，它也是一种色法，这个是有部论师们的观点。

第四种是“遍计所起色”。遍计所起色就是水月镜像。比如说照镜子，会在镜子里呈现你自己，镜子里的你其实是遍计所起的。还有一种就是幻觉，比如生了飞蚊症之后，感觉到眼前好像总有蚊子飞来飞去，实际上没有蚊子，蚊子只是错觉，遍计出来的。

最后一种是“定所引色”，定力所变现的色法。比如：有人打坐中，突然看见鲜花盛开、闻到妙香、看到光明，这些色法就被称作定所引色，是定力所产生的。

在论典里面认为前四种色是都是假法，没有另外的实体，是安立出来的，其实还是心本身。最后一种定所引色，它是有实有假，有一些是真实的，有的人在禅定中能够产生神通。比如把一杯水，直接运用神通变成一碗牛奶，这个变现出来的牛奶是真实的，可以被人喝掉，而且有营养，给人的感受也是真实的。有一些是假的，比如在定中看到了风景，鲜花盛开，但是睁眼一看，什么都没有，这种就是假法，其实还是心的幻现，不是真的色法。

以上这些内容，是对佛教中色法的讲解。我们在日常生活中，经常会观察到色法的体验，就像感受到轻和重，感受到柔软或者坚硬，感受到光滑或者粗涩，感受到流动感，感受到冷热，感受到运动的动感，所有的这些都是色法。

除了色蕴的感受之外，还有受蕴，就是舒服不舒服的感受。

第三是想蕴，我们时时刻刻在安立概念，产生认知。

第四是行蕴，我们不断地把意志力投进去。比如我想上课、不想上课；爱听、不爱听。这些都是行蕴在造作，产生贪嗔痴，产生慈爱，产生理解和智慧，推动各种善与不善的行为，都是行蕴在起作用。

最后是识蕴，我们对所有这一切的了知，愤怒的时候知道愤怒，听到声音的时候知道听到声音，这都是识蕴的表征。

2.五蕴比喻

佛教论典中对于五蕴的现象，除了能够去识别之外，还有一些比喻。比如：把色蕴比喻为水上的泡沫。看着很大一堆，捞一下气泡，什么都没有。这就是色蕴的特征，它是无实体的，不可爱的。

就像大家的身体，看着很真实，当有一天去世的时候，会看到这个身体变成

白骨、腐烂，回归了大自然。当然，现在社会进步，火化一下，直接就变成了粉末，这就是身体的本质，被比喻为水上的浮沫，可以破去我们对身体真实和美丽的执著。身体本身其实没那么美丽，也没那么真实。一天不给它吃的，它当天就显得很饥饿、很虚弱了；十天不给吃的，就瘦得不成样子了，再多几天它就要坏掉。每天都要打理身体，但还是依然一天一天地老去，这就是身体的本质。

佛教里边有这样一个公案故事。佛陀在教化的时候，他的弟子是非常多的。当时城里有一位著名的妓女，出身并不高贵，但她的美貌引起了好几个国家的轰动。后期这位美女皈依了佛陀，成为虔诚的佛弟子，她就发愿，每天供养八位比丘，请他们到家里应供。按照当时僧团的戒律，比丘们是轮流去的，按照戒腊的高低，由知客师每次分配八位比丘，去她家里应供，接受供养。因为她对三宝的虔诚，悟性也很高，对法有很深的信心，这些比丘们回来之后就会称赞这位居士的虔诚、聪慧和优雅。

僧团里有一位年轻的比丘，他没有去过这位女性家里应供过。当其他比丘们谈论她的时候，他的心里就形成了一位非常美丽的、优雅的、聪慧的女子印象，他不知不觉中好像就深深地爱上了她，虽然从来没有见过她，于是他就非常渴望能够到这位女施主家应供。

终于有一天轮到他去施主家应供。这一天，他早早地把钵洗好，把衣搭得一丝不乱，带着非常激动的心情，跟着其他七位比丘一起去这位施主家里应供。其实他们应供的这一天，这位女居士已经得了重病，病得非常厉害。他们到她家里的时候，并没有见到这位居士本人。这位年轻比丘非常失望，虽然供养的食物非常精美，但是他却完全没有胃口。

当用完斋的时候，那位女居士非常虔诚，尽管病得特别厉害，她仍然坚持着，由两位婢女架着她来到僧众应供的地方，在地上勉强匍匐着顶礼一拜，婢女就架着她退出去了。尽管她当时非常憔悴，也没有化妆，由于高烧浑身都在发抖，但那位年轻的比丘只看了她一眼，就发现比他想象中还要美丽，而且她即使是重病的状态，也让他感觉到非常优雅。

这个时候，他整个人就像被雷电击中了一般，陷入到强烈的感情之中，一口食物都吃不下去，一大半没吃就带回去了。回到房间里，他什么话都不说，把门一关，躺在床上什么都不做，昏昏沉沉的，沉浸在极为强烈的思念之中，整个人完全动不了。整整七天，他都没有起床，也没有吃东西，也不见人，大家都不知道他发生了什么情况。

另外，那位女居士当天晚上就去世了。死去之后，因为她是佛陀的弟子，既是独身，也是名人，国王就向佛陀请教，如何安排她的后事。佛陀观察到了缘起，

请国王把她的尸体抬到树林里，让人守护着，不要被野兽吃掉，说“七天之后，我会亲自主持她的葬礼”。

等到七天之后，僧团就“梆梆梆”敲击“犍地”集众。其他比丘来敲这位年轻比丘的房门，告诉他佛陀要带我们一起去看那位女居士。他听了之后瞬间就充满了能量，迅速起身，把霉烂的食物倒掉，把钵刷得干干净净，搭上衣，跟着所有人一起出发。他发现走的路不是去城里的路，而是走到了郊外。虽然觉得有点奇怪，但是他想也可能这位居士在郊外设供。

当所有人都到达树林之后，佛陀就让侍者把这位居士身上蒙的布撤下来。我们想象一下，在印度热带地区，一个人死去七天之后的尸体状态：血肉模糊、身上爬满了蛆虫，一片狼藉。这个时候，佛陀把她身上覆盖的布掀开，让所有的比丘来环顾，看一看当代第一美女此刻的色身。

那位比丘听说要来看她，也挤了进来，当他看到这样的存在的时候，好像又是另外一道闪电击中了他。他一动不动地定在了那里，在那个刹那，一直困扰他很久很久的思念和欲望，突然就熄灭了。

在这个时候，他才真正意识到佛陀所说色蕴的本质，原来真的就像水上的浮沫，它是没有实体的，只是像一团泡沫的存在。当你想要去在里面找到永恒真实的存在，其实是没有的。他进入了深深的证悟中，在当下证到了阿罗汉果。

这个是佛教历史上非常著名的公案，就是通过观察色蕴的无常性，证到圣果。当然这也是在佛陀的精心设计之下，产生了非常强烈的效果。

佛教对于受蕴的比喻，是下雨时候激起的水泡。下雨天，水上的水泡啪一下生起来，接着就炸裂了，非常迅速，这就是受蕴，受蕴给我们的感受是无常的。

所以，大家不要觉得腿这么疼怎么办，要坚信一点，一下课腿痛马上就会消失，那腿痛就会很好忍。你知道铃总归会响的，就很有底气，也不用着急了，就这么简单地坐着，总归会结束，疼痛总归会消失。这样的话，我们的心就会更加开阔和稳定有力。

美好的感觉也是这样，它也会消失，所以也不用去抓取，灭去就灭去，用开放的心态，去迎接未来每一个发生和每一个灭去，关键是在这个过程中如何来升起智慧，这样就可以破去我们试图透过感受寻求欲乐的执著。有时候我们会很重视快乐和痛苦，甚至一辈子都在纠结这些，其实是没必要的，如果以更开阔的态度来看待，那我们的生命就能活得不一样了。

第三是想蕴，想蕴的比喻是海市蜃楼。海市蜃楼在沙漠上突然出现了宫殿、出现了街道、出现了湖泊。但是怎么走也得不到它，因为那只是现象，它的特性

就是“哄骗性”。

就像我刚才举的例子，妈妈把女儿安立为“做人失败，猫都不理。”这只是概念，如果她的女儿很强大、很自信的话，她就会哈哈一笑，妈妈的话对她来说就没有任何意义，只是调侃。但是如果她不自信，也给自己安立了“我可能真的做人很失败”的印象，妈妈的话就会刺痛她，甚至让她变得特别恐惧和惊慌。所以，她要破去的，是自己投射到外在现象上的价值判断。喂猫就是喂猫，是缘起的现象，可能有慈爱，可能是恶作剧，也可能是控制感，它都只是一个现象而已。

所以我们要切记，不要轻易地去“贴标签”，投射一些过于武断或片面的价值判断。我们会看到，生活中安立的每一个概念，背后都可能有陷阱，安立了“他是领导、他是父亲、她是孩子”等等，但我们没有意识到，首先他只是生命，甚至所谓的“他”只是流变的五蕴的积聚。如果能够从这个角度上看，我们的感觉是完全不一样的，就会突然有一种看清、洞察的感觉，也更不容易掉入概念的陷阱，被它欺骗。

行蕴，经常被比喻为没有实体的芭蕉树。芭蕉树怎么剥都剥不到它的树芯，因为它本来就没有芯，所以对它的体验就是“无我”的特质，要破去的是把意志力和能动性视为实体。比如我们可能总以为是“我”想贪、“我”想嗔、“我”想控制，但是贪、嗔和控制只是缘起的现象，都不是“我”的。

最后是识蕴，比喻为魔术师，骗人的魔术，它具有欺骗性。对于识蕴，有时候会体验到凝聚感和实体感，认为“我在看”“我在听”“我在走路”——但其实不是的，是身体在走，心知道，这只不过是缘起的过程。

如果我们能从这些角度去体验五蕴，把我们所有生命的发生、所有生命的存在，用色、受、想、行、识的五蕴去界定、去觉知，那么就能够把它们标识出来，这是“五蕴随观”的第一步。

这几天大家在行禅的时候，谁在行禅？千万别说是“我在行禅”。是色法，身体在走，心知道。谁在吃饭？身体在吃，色法在运动，心在感受、取相，包括行蕴、识蕴都在发生着。好吃不好吃是受蕴；分别这是豆腐、这是白菜，这是想蕴；爱吃不爱吃，再多吃一点，这是行蕴在造作。最后，所有的这些都被心本身知道，这是识蕴。

我们的生命离开了五蕴，找不到另外的所谓的自我，五蕴里面没有“我”，离开五蕴之外也没有“我”，只有五蕴，而且它们在流动变化。一会儿舒服，一会儿不舒服；一会儿生起概念；昨天看这个人讨厌，今天把他安立为可爱。

了解了这些，我们的整个世界观、生命观、方法论都在发生着变化。在这个

前提下再修正念，感受是不一样的。否则的话，我们在觉知的时候，很有可能烦恼变得更强烈了，执著变得更强大了，所以说见地是非常重要。

（文字整理：法汇、法军 校对：心宏　悟苇 妙定）

第十四讲　法念住 五蕴之二

2024.8 月讲于苏州觉林寺

我们来继续学习《大念处经》。昨天，讲到了五蕴随观。

佛法把一切法分为有为法和无为法。有为法有生有灭，无为法不生不灭。有为法又分为色法、心法、心所法和心不相应行法。

色法是物质层面，心法和心所法都是心的部分——佛教认为心是一种存在。有人把生命的一切都归结为物质现象，认为精神是物质所派生出来的，是物质的功能与现象。而佛教的生命观则认为，心法是一种独特的存在，它与色法之间有交互作用，互相影响，心能够等起一些特定的色法，色法也会影响我们的心，比如让我们产生苦受、乐受，它们是互为缘起的存在。

佛教认为无色界的有情是没有色法的，它是纯精神的存在，那也是一种存在。还有涅槃，它也是超越了色法和心法之外的存在。佛教的世界观，与我们想得不太一样，对生命的认识是非常深刻的。

心不相应行法在佛教中也是一种存在，但它们很多是“假法”，比如时间。时间如果离开了运动变化就变得没有意义了，我们也体验不到时间相。因为有变化，所以才有时间相的显现。

那时间是不是一种存在？在有为法的世界里，你又不能否认确实有时间的现相，所以佛教会把它列为心不相应行法，视之为一种存在，也要知道它是假法的存在。它与色法、心法、涅槃不一样，这三种在阿毗达摩里被称作“真实法”，它是直接可以被体验的存在。而时间是以概念的形式来存在的。

除此之外，语言、文字、义理，也是一种存在。但它们既不是色法，也不是心法，却在现实中有它们的作用和现象，佛教也承认它是一种存在，它是假法的存在，列到心不相应行法里。

佛教的认识观里，万事万物，所有的存在，用五位百法全部涵盖了，这是佛教对世界的认知和界定。我们在学习禅修的过程中，慢慢地要了解佛教的世界观、生命观。在这个背后，才能够了解到佛教是怎么来看待世界和生命的，这样对正念就会有更深的理解。

二、五蕴随观的实际应用

五蕴是色、受、想、行、识。

色可以近似地理解为物质的层面，以“变碍”为义，它有变化，能占有空间、可以被眼、身体等感官所接触和认知。

心法没有大小。大小是物质概念。很多人问心在哪里，心是在头脑里还是在心脏，还是在哪里？这个问法都是问的物质。

心不是物质的概念，它没有空间，没有大小，没有形状。所以它是周遍的，就像空中的北京台、安徽台、浙江台的电波一样，它们充满了空间，但是不会占有空间。不是说北京台在这个空间里，浙江台就不在了，大家能同时在一个空间里，这是心法的特征。

心是周遍法界的，它与整个宇宙、法界是周遍含融的，只有这样来了解心法，我们才能理解为什么有他心通，别人的心我们为什么能知道，因为我们的心本来都交融在这个空间里，本来就是心心相印的。就像把收音机打开一样，调到北京台，就能听到北京台的内容；调到安徽台，安徽台就出现，它既同时在交融，互相又不错乱，又能够被感知。

第二，“受”是“领纳”为义，有苦、乐、舍三受，但同时也包括了对受的执取与不执取两种不同的状态。同样的苦受有执取的苦受，也有不执取的苦受。同样的乐受，有执著的乐受和不执著的乐受，佛教也都是区分的。所以它并不只是简简单单地谈苦、乐，会谈得更深一点。

执著于苦就会产生嗔心；不执著于苦，即使在苦中，也不会生起嗔心，依然是自在的，清凉的。执著于乐受就会产生贪心；但不执著乐受，体验了乐受，心依然自由，不会被乐受所困、系缚，不会被乐受所困扰，这样的话就会更自由。

之前在密集禅修营修习了一段时间，在里边全程修正念。修完一个多月回来以后，突然发现一个变化，过去每次聚餐，或者出去吃自助餐，经常容易吃得过多，吃太饱就会很撑。因为人有完美主义的倾向，菜品没尝到的时候，总觉得缺了点什么似的，每道菜都尝一点，要是好吃的话，可能就会再多尝一点，常常不知不觉中一顿饭下来就吃得很撑，还要走走来消化。

我发现修完正念回来了以后，就不太会有这个现象，会吃到适合的状态。这是一个非常明显的变化。因为学过正念了以后，对感受有了更深刻的理解，不光知道嘴巴里的味道，还知道身体的感觉，能够觉知的面更广了。当在不断进食的过程中，会意识到身体饱的感觉已经出来了，当它被觉知到的时候，就很容易停

下来。但是，没有受过正念训练的人是不容易觉知到身体的微细变化的，就会专注在味道上，产生的是有执取的乐受。遇到好吃的时候会掉到执取里边，越要越多，就会伤害了身体，产生了受苦。

经过正念训练之后，还能够在用斋的时候以一种旁观者的姿态，观察到味道生起、变化和灭去的全过程，此时心反而是清凉的，受用美食的同时，又不被美食所困扰。一餐结束，整个人有清明的感觉，像打了一坐禅修一样的，变得更清明、更从容了，所以随时随地都有修行。

第三种：“想”。想是取相为义，就是安立了概念，知道这是“红色”、这是“莲花”、这是“闹钟”。这样的命名就是取相的过程，因为“受”还只是非常原始的“是否舒服”的层面。到了取相就进入了认知的层面。当为它添加了标签，认识它“是什么”的时候，这里边就已经有了非常潜在的“坑”，很可能安立了概念，就会被概念困扰。

而且我们安立的概念，很可能受我们的认知和烦恼的影响。就像我讲到的，同样一个人在干活、打扫卫生，你很可能把他安立为“精进、优秀”；当然也可能把他安立为“显摆、张扬”。你为什么这样安立？是与每个人过去的心识种子有关，从过去的积累中来。“想”这个层面很重要。

到了“行”的层面，已经开始造作，开始有善恶业出来，可能会去关怀一个人，也可能会去伤害一个人，乃至于在心里生起了情感、情绪。“想”只是认知，起情绪是“行”的部分了，已经有了造作，每个情绪都是造作。

“识”是“了别为义”，对所有事物的“知道”就是了别。这就是昨天学的内容，五蕴随观。

我们对色法的体验怎么来辨识？就是通过认知“四大”来辨识色法，我们对色法的体验为不可爱、无实体，感受到它的无常。对想蕴，意识到它只是概念，而且这个概念很有哄骗性。对行蕴，意识到非主宰，没有一个真实的“我”在造作，情绪只是情绪，想法只是想法，他们是众缘和合的。对于识蕴，要意识到它欺骗的表现，我们有时候会觉得“我在看、我在听、我在想……”但其实不是，是眼睛在看，心知道。

刚才有个问题问到了，如何达到无我？要是能时时刻刻把所有的体验都标记为五蕴，你慢慢就能感受到无我。走路的时候标记为身体在走，心知道。吃东西，也可以标记为身体在吃，味觉在感受，心里有想法。

1. 放弃五蕴

根据佛陀的分析，对于自我感的认同和执著的模式，总共有二十种。

任取五蕴之一而认为“此蕴是我”。比如认为身体就是我：我就是这个人，坐在这里的不就是我吗？当这样讲的时候，你实际上认为色蕴就是自己。第二种说法，认为“我有此蕴”，认为身体是我所有的（东西），认为这是“我的身体”。第三种，此蕴在我之中。身体在“我”里边。第四种认为“我”在身体中间。

这四种想法都是错的。

佛教认为身体只是身体，但我们可能会认为身体就是“我”，但假如有一天我们做了器官移植，那难道我们就不存在了吗？我们依然会觉得自己还是自己，可见我们以为的“我”与身体无关。

第二“我有此蕴”，认为这是“我”的身体。这样的想法也是错的。如果真是我的，我们应该是身体的主宰，当不希望身体老的时候，它真的就不衰老吗？它一样衰老；不希望它生病，它就真的不生病吗？我们无法完全掌控它，不是身体的主人。我们想在禅堂里一动不动打坐三个小时，而且腿还不疼，但身体不接受。我们想非常柔软地做各种瑜伽动作，但身体做不来。就会发现身体就是身体，它有它自己的规律，它有它自己的要求，所以不是“我的身体”。在这个时候就要去除我慢、要谦卑，对身体尊重它、感恩它，去体会它的规律。善观缘起，才能善用身体。

除此之外，可能有的人会觉得“感受是我”。昨天有位同学说到了“因为我吃东西，所以我体验到我存在；因为我看电影，因为我感受苦乐，如果没有苦乐，我不做任何的事情，我就体验不到自我了。”在这个时候，他就认为“感受是我”，或者说认为这是“我的感受”。

但同样的，我们也不是自己感受的主人：想得到快乐，结果感受反而是苦的；我们想让这个感受维持不变，它就是要变化。想每天都喜悦、开心、舒服，结果它出不来。感受不是“我的”，感受有它自己的规律。

有的认为“想是我”。比如“我思故我在”（笛卡尔）——佛教是批判这个思想的。思考就是思考，不是“我的思考”，也不是“我在思考”。你会发现，有时候你不想思考，它拼命在转；你想好好思考的时候，它又转不动，昏昏欲睡，不给你答案。

了解佛教“无我”的道理，我们就会变得非常谦卑，尊重缘起。佛陀指出，我们说“我”的时候，有时候会有“我慢”，有种傲慢心的感觉，以为自己像神

一样主宰着一切似的，不顾身体感受、不尊重心念规律，傲慢地对待身和心。当它们出问题的时候，我们会愤怒，觉得为什么我的身体这么差，为什么我生病、别人都不生病？为什么我今天不能把工作做好？怎么我又失眠了、抑郁了？会很愤怒。但如果真正意识到无我，我们就会对身心有敬畏感，会谦卑。

当我们用正念来观察它们的规律：它发生了什么？它是怎样的？这个时候才能与五蕴处好关系，才能真正获得如实、完整、健康的存在。

整个无我的教导，就是要根除所有的我见和我执。破去了自我的执著之后，才能见诸法实相，才能够真正地做到实事求是。“实事求是”其实是来自佛教的术语，是根本的用心法门，非常重要，它已经变成中国文化的一个部分。我们每天都在讲“实事求是”，但是要想真正做到实事求是，就必须破去我执和我慢，才能真正地“实事求是”。

在证悟无我的过程中，把整个的生命分解为五蕴来观察，不是完全必要的。在有一些经典里，会有一种更简单的观法。在《善生优陀夷大经》里，只把它区分为色和心就够了，就是“此是身、此是心”。当标记到这个程度的时候就已经开悟了，这是对于根性比较利的人。

一般人只是标记了“此是身、此是心”，有时候这还不够，就要把心分得再细一点，分为“受、想、行、识”四个部分。这样分析，最主要是因为心的现象更复杂，而且摸不着、看不见，佛陀必须把它分得细一点。把感受、认知、情绪、意志加上了别（知道）本身分成四个部分来观，才能处理得清清楚楚，哪一个部分出问题，都能辨识出来。

如果不把它分成这四个部分，眉毛胡子一把抓，就很难解决问题。有时候我们只知道“我很难受”，但是不知道问题出在哪里。如果能够把它分细一点：受的觉知是怎样的？想的部分、行的部分，还有识的部分呢？我们就能更容易处理心理现象和生命困扰。

体证心之无我的本质，比体证色身之无我本质要更困难，为了帮助大家解读，佛陀把心理过程分成四个部分让我们来觉观。大家要了解，以后要形成习惯，在任何时候都要能够剖析出来：哪些是受的部分，哪些是想的部分，哪些是行的部分，哪些是识的部分。

听起来有点复杂，需要经过大量的操练，了解了理论之后，在实践中能用起来是漫长的过程，但一旦掌握了，会受益无穷的，能够非常精准地解决问题。就像我昨天分析的那位母亲与小女孩喂猫的案例一样，我们可以从感受到的层面，一直到认识的层面来分解。

《大念住经》中，为了随观五蕴，我们必须清楚地认出每个蕴。认出来，还要觉知到每个蕴，它的生起和灭去。这是第一个阶段，认识它们的生起和灭去，显现出无常的性质，同时还能显现缘起性。

观无常与缘起也是重要的。当一个人对于五蕴达到了不再受“我”和“我的”观念影响的程度，五蕴的任何变化都不会导致难过、哀伤、痛苦和绝望。当你知道“五蕴不是我，我不是五蕴，五蕴中没有我，离开五蕴也没有我。”五蕴只是五蕴，此时才能彻底地超越所有的哀伤、痛苦和绝望。

佛陀曾经慈悲地劝导说**“放弃五蕴！因为，没有一个蕴，是你真正拥有的！”**

没有任何一个部分是你真正拥有的，这句话很有力量，我们还执著抓取什么呢？在五蕴流变的缘起现象的世界中，充分地去体验，把每一刻过好就够了。佛法的正念是让我们真正地活出来。

2.从实修方面观五蕴

从实修而言，要随观每个蕴的生灭，可以由观察个人经验和各个层面的变化来进行，不仅要识别五蕴，还要意识到五蕴的变化。

例如妈妈看到小孩逗猫，猫走了。

首先要识别五蕴的发生，识别五蕴发生的时候，首先体验到是色法，孩子与猫在这里。接着，她也知道自己的色法，就是自己的身体状态，紧绷还是轻松。

第二步是感受，猫走的那个瞬间，妈妈的感受是什么？是愉悦的乐受，还是突然不舒服了，心里有堵，郁闷的苦受？第二点就开始辨识到“受”的层面。

第三要辨识“想”的层面。受出来的时候，要观察是执取的还是不执取的。如果你是一位非常训练有素的正念禅者，会看到自己的身体和心发生了不适感，同时你也像位旁观者一样知道这一点，那就是没有执取的苦受。

如果不接受自己体验到的不适，产生了执取，会让自己感觉更糟糕了。因为猫生气了，孩子失望了，他们的负面情绪也会影响到周围人。作为一位母亲，在与孩子链接的时候，会体验到不适感，这时候苦受会出来。但这个苦受可能不是因为我们自己产生，是因为体验她，所感受到的。当然也有可能是我们自己制造出来的，比如产生了焦虑感、不接受，觉得不喜欢这样的现象，就会产生苦受。

第三个部分是检查想蕴。安立的是概念，如果你安立“孩子做人太失败”，那就会更难受了。如果你标记为“这是缘起的现象”，你的心依然是开放的，反而会激发探索欲：既然是现象，那这个现象的本质是什么？它的来源是什么？如

何让这个缘起现象朝好的方向上去发展？你把它标记为现象，就会推动展开自己开放的心态和探索欲。

第四步是行蕴，会看到心里对孩子的不接纳、愤怒，也可能有焦虑感，可能会说一些不好听的话，发生实际的行为，说“你怎么这样？！”。有的时候我们会表现得不在意，但是心里是烦的，那就会变得冷淡，或者突然不想与她讲话、不理她，会有一系列的行为发生。这个时候就会看到自己的行蕴，贪、嗔等各种各样的心念推动着动作、语言在造作。

最后是识蕴，对自己这个整个过程是否清明、有觉知。可能过程中你已经发火了，没有觉知，但是突然一下你的觉知又回来了，这时候你有一个知道，并且“知道自己知道”，这就是对识蕴的标明。

在这个过程中，我们可以把整个的五蕴标识出来，这只是第一步。

第二步还要把无常的见地带进去，要观察它们的生灭变化。

孩子喂猫的事情，孩子的心情也在变，猫的心情也在变，这本身就是一个变化，要意识到，当时心里不舒服了一会儿。如果你是一位很有经验的正念老师，很快就会给自己关怀、给孩子关怀、发送祝福，你的感受、你的心情又调好了；或者我们带着耐心解决了问题，自己与孩子又变得很开心，感受会变化的，它不是一成不变的东西。当你意识到感受变化性的时候，可能感觉会好一点，不会那么差了。

想蕴，要意识到它只是安立。现在把孩子安立为“做人失败”，过一会儿可能会发现，我的孩子怎么这么善巧，这么关心妈妈，她跑过来帮你买水，与你分享学习上的感悟，你又会觉得我的孩子好优秀，这时候你会发现你又安立了“优秀”，但还是概念，依然只是想蕴。

此时，如果虽然安立了这些；但也知道这都是概念，你就会心一笑，不会掉到概念的坑里。我们要会运用概念，但是不会执著于概念，这就是想蕴，你要看到它也是无常的，没有实体。

即使对同一个人，我们也不停地安立，想蕴在他那里不停地安立不同的想。即使在这几天的坐禅里，你对你自己的安立也是在不断地变。这一座好一点，你就觉得还不错，安立“不错”；下一座你又安立“太糟”，后面你再安立“很烦”，然后一会儿又安立“欢喜”……当你意识到了所有安立的语言与概念之后，你就会发现其实也没啥。安立“来”、安立“去”，都了不可得，想蕴了不可得，那你就不会太当真，最后干脆就不安了，五蕴就是五蕴，此刻就是此刻，如实地去觉照，不管它是什么，都只是在流变的现象显现。

行蕴也是一样，看到了自己心情的变化、想法的变化，语言行为的变化。要相信，每一天的自己都是崭新的自己，“日日新”，有开放性重新产生出来，焕然一新。

识蕴，要不断地看到识的流动变化。比如腿痛了，关于身体苦受的识就比较明显；有段时间开始打妄想，关于心理活动的意识就变得明显；要吃东西了，嘴巴识别味道的识又变明显了。识蕴也在流动变化。

最后，随观全部五蕴的生起和灭去的因缘——这是非常深的状态，已经全然地体验到没有自我，只有五蕴在流变，色、受、想、行、识在刹那地流变，全部地知道。

修心者全面检视任何经验的五蕴构成要素，同时体证此经验的无常，此时会进入“看山不是山，看水不是水了”，完全体验不到自我，都在流动变化，这是非常深的状态。

当然，我们还可以重新安立名言概念，概念性的自我是可以安立的，佛教是允许的，只不过你要知道它只是概念，这样就到了“见山又是山，见水还是水”的状态，但此时与之前的“见山不是山，见水不是水”已经完全不一样了，你变成了一位非常开放的、实事求是的禅者，真实地活着。之前就活在虚幻不实的由业力和妄想执著建立起来的概念世界里。

三、总结五蕴

对于五蕴，不仅要了解自己内在的五蕴，还要了解他人也是五蕴，“于内安住于随观诸法，于外安住于随观诸法，于内、于外安住于随观诸法。”同时，知道内和外。

就像此刻，你不仅知道自己坐在这里（其实是身体坐在这里，心知道），上面坐着的法师也是五蕴，我们是一大堆五蕴与五蕴的相遇。这会带给你不一样的体验，会发现各种各样的投射都变得滑稽，或者说变得了不可得，然后会释放出来。如果深入地在实修中去觉知，我们的生活就变得很有意味，我们的生命观、认识世界的状态就会改变。

比如，家人生病了，我们就不会那样地起情绪，会首先观察到：躺在那里的实际上是色蕴；感受到他呈现出来的痛苦是受蕴；安立“这是某某家庭成员，这是我的孩子，这是我的父母”，这是想蕴，是我们安立的概念，安立“生病”也是概念；行蕴，你也能够看到他所呈现出来的愤怒或者接受，或者他即使在病中

依然是慈祥的，还尽可能想照顾到周围人，不要为他担心，你会看到行蕴的变化。

有的人生病了会特别恐慌、焦虑，但有的人生病了就表现得很坚强。小孩子会假装自己不害怕，使大人不为他担心，你就会看到孩子心里的爱心，他对大人的关怀，还有他自己的意志力、勇敢的部分。还有作为生命，他的“识”：眼、耳、鼻、舌、身、意识，觉照还有了知，所有的生命现象的流变。

“安住于随观诸法中生起的性质，安住于随观诸法中灭去的性质”，就是了解它的生起和灭去。

“安住于随观诸法生起和灭去两者的性质，有诸法的念在他心中确立”。在这时候，就会看到五蕴非常清晰，了了地呈现出来，被我们觉知到。

“它的程度适足以发展纯粹的知和持续的念”，在这里，就会产生智慧——“知”。这就是生命的存在，这就是现象——是色法的现象、是感受的现象、是概念的现象、是造作的现象、是心识的现象。持续的“念”，我们的正念就会持续地发展出来，保持这样一种觉照者的状态。

“他安住于无所依赖，不执取世间的任何事物”，在这个过程中，我们不执著任何东西，只是去体验它们，让所有的东西流过心内，体验但不去抓取任何东西，因为知道了不可得。你想抓住，但你能抓住什么呢？

你以为的“拥有”，其实没有什么被你所拥有。你觉得你拥有了孩子，他真的被你拥有了吗？他每天自己吃东西，自己睡觉，他有他自己的苦乐，他有他自己的想法，按照他自己的身心规律成长。你只是陪伴了他的长大过程，他走进了你的生命视野之中而已。即使是伴侣，拿了一张结婚证，他/她真的为你所拥有了吗？千万不要认为你拥有了他——没有的，他依然是他自己。

所以说，当理解到这一点，我们就会安住于“无所依赖”，不执取世间的任何事物，因为它们都有自身的流动变化。这就是“他如此地与诸法、与五蕴安住于随观诸法”。这就是我们的五蕴随观，我们就讲这么多。

问答部分

问题 1：如何达到无我？

界文法师：你先把“自我”分解为五蕴再说。

问题 2：空间是无为法，时间也是无为法吗？

界文法师：时间是有为法，因为有生有灭才有时间相。如果不生不灭，谈时间是

没有任何意义的，因为不变化。所以说时间是有为法，它是有为法里边的心不相应行法，是一个假法，它是依世界的运动变化而让我们体验到时间。

问题 3：我把职场当作修炼场，职场却强调把五蕴做到极致，树立标准、信念、领导，我该怎么看待呢？

界文法师：职场里也有它的规则，大家也有各自的价值观，追求利益最大化，把项目搞定、让企业发展越来越强，企业有企业发展的动力和目标。

但对于你个人，是否有你个人的动力和目标？企业的目标是谁提出来的？是大领导提出来的，实际上是领导的想蕴、行蕴，然后他投射为心不相应行法，安立了语言文字，投射给大家，就被你们吸收进去了，被你们内化了，成为你们自己的想蕴、行蕴和识蕴，就这样完成了这个过程。

有的人就很接受，不知不觉中认可了“我这一辈子就是来赚钱的”，但对于有些人就会产生冲突，因为你本来有自己的愿望、愿景，比如“我想开心、想过一个自由的生活，我想在过程中体验到美好、愉快与自尊、自信”，但这样一直要求追求业绩，好像变成了另一个人似的，要去取悦别人、用心机，就和自己完全不对应，造成了剧烈的冲突。

在这个过程中，首先要辨识出来，每一个想蕴、每一个行蕴、每一个思想的来源与它的本质，你要能够理解企业的规律和现象，同时也要理解你自己，这就是我们在观五蕴时所说到的，要观内法，还要观外法，同时知道内法和外法。

你只知道自己，是适应不了企业的；你只知道外境，那么你也不快乐，你迷失了。你要同时知道自己，同时知道外境；“于内观诸法，于外观诸法，于内和外同时观诸法”，这时才能明白是怎么回事，最后，你在不完美的世界里，做到了完美。

接受不完美本身就是一种完美，你能够活出来，活得有智慧，而且还能在过程中成长，体验到美好，我觉得这样就还可以。

但是如果你一直体验不到美好，一直生起苦受，生起的一直都是冲突、嗔心，这个环境肯定对你没那么合适。虽然你创造了很多价值，但是你的生命品质被破坏了，你就要保护它。五蕴也要被保护，我们也要爱它，对它有慈悲心，你很可能会寻找另外的方式，更适合的方式。它其实就是这样的过程。

问题 4：既然痛苦和快乐都会消失，为什么要祝大家远离痛苦？

界文法师：即使它们都是无常的，但“离苦得乐”是生而为人的一种追求。我们值得快乐，有权利去感受快乐，不能因为快乐和痛苦都是无常的就自虐，那是没必要的。

佛教为什么要让大家学这么多东西？目的还是为了“离苦得乐”。当然“乐”要看是什么层次的“乐”，是欲望层面的？还是心灵层面的？还是究竟层面的？佛教讲快乐会分为很多个层次。

欲望层面的快乐很短暂而且有副作用，会让你的欲望更加强烈，让你的生命被欲望困住。比如网络成瘾、购物成瘾、吸毒成瘾，毒品带来的快乐，对大家的伤害极深。

学习有快乐；大家坐在这里一念不生的时候，禅定也能快乐；互相帮助的时候，会有利他的快乐。当你开悟的时候，你会有开悟、证到涅槃的快乐。成佛是最强烈的快乐。 佛法的修行是“离苦得乐”的过程。

我们思维无常，但不要执著于无常。

为什么要说无常？是因为，如果执著于“恒常”，会更痛苦、会更绝望，而且会很恐慌。正是因为无常，所以会有开放性，会拥有希望。就像《金刚经》讲的**“知我说法，如筏喻者。法尚应舍，何况非法。”**运用无常的教法能够帮助你开启智慧，让你打开心量，提升你的正念。

如果你执著于“无常”，你又会开始问：“既然一切都无常，我活着还干吗？”——对法也不要产生法执。法是药物，药是来治病的，它是帮助对治烦恼、解决生命问题的钥匙。要用这个态度来处理佛法。

大家能明白我讲的意思吧？你就能了解《金刚经》为什么说**“法尚应舍，何况非法”“我于阿耨多罗三藐三菩提，乃至无有少法可得。是名阿耨多罗三藐三菩提”**。所以说，佛法是很善巧的。

问题 5：打坐时总有吞咽感，影响到对呼吸的深度觉察。

界文法师：要接受这个吞咽感，实事求是。吞咽的过程中，觉知到吞咽，本身就是正念，应该感到高兴，不要抗拒，允许它存在。接下来，观一下心里对吞咽的紧张和焦虑，因为你不希望吞咽一直来，先把紧张、焦虑松开，重新回到身体上，慢慢地把心重新回到呼吸上，不要一直紧盯着吞咽，渐渐地就不会受它干扰了。如果你不允许它存在，这种“不允许”就会加强你对它的执著，反而会有影响。

不要想着“我要深度觉察呼吸”，不给自己任何的限制，要用恰当的、无贪

无嗔的态度，实事求是地，呼吸是什么就是什么。过程中只要慢慢地放松，把心清澈，把心里那么多的概念和设定放掉就行，呼吸自己会清晰的。当刻意地想要去深度观察呼吸，有时这也会变成一种造作，心会波动。

问题 6：面对生活中的负能量，除了体谅和原谅，还有别的方法应对吗？特别是自己被指责，很受不了。

界文法师：生活中的负能量无处不在，首先要知道这一点。了解这个之后，我们就会对五蕴更慈悲一点。

第二，有些直接指向了五蕴，那也没关系。比如说有人说“你怎么这么笨”，你就会安立：“这是一个想蕴，他建立了一个‘笨的员工’的概念，这是他的想蕴而已。他的行蕴里有愤怒。”谁被骂了呢？没有一个真的“自我”被骂：可能身体并不是对方骂的核心；感受肯定没有被骂；念头也没有被骂了；心识也没有被骂了；眼耳鼻舌身意前六识、第七末那识、第八阿赖耶识，哪一个被骂了？好像都无所谓。

但是安立“我被骂了”就不行。你会看到，当你把“自我”分解为五蕴时，没有什么能伤到你，你就允许他骂。开心就好，把自己的五蕴照顾好就行。当然，也可以在观察被骂的过程中，理解到自己和对方究竟在发生什么，由此而产生智慧，推动变化。

在深度的佛法修行里面，“正念”这一法，能解决所有的烦恼。但是如果正念还没有强大的时候，可能还需要技巧类的方法，就要修慈心禅，或从思想上做和解，给自己答案等各种方法来疗愈自己。甚至包括跟闺蜜倾诉，有的人跑到郊外大喊大叫，锻炼身体做运动等等，现代人发明了很多缓解情绪和减压的方法，但是最究竟的，其实只要拥有正念这一法就够了。

问题 7：意识从何而来，是先于肉身存在？还是肉身生成之后？

界文法师：色法和心法是并列的存在。死亡时，色法会被永久地抛弃，但心法会因为种子的刹那延续，如同河流一样延续。

我们为什么能成为生命，就是因为我们的阿赖耶识执取了受精卵，如果受精卵没有被阿赖耶识所执取，它是不能发育成生命的，因为色法也需要心法的等起，心会不断触发色法的生起。如果受精卵没有被阿赖耶识执取，它就不能发育。那这个人就会表现为流产。

问题 8：您怎么看待现代人的摆烂和自洽？是自我的和解还是无我的觉醒？摆烂是真的觉醒吗？

界文法师：就像巴黎奥运会开幕式（2024 年——编注），好多人说很烂，但有人说这是松弛感。什么是松弛感？如果说松弛感的代价是出现各种差错的话，那这种松弛感是有害的，很多东西都出了岔子，那就是出问题了。当我们在手术台上，如果医生“松弛”了，那还得了。

所以要正确地看待。千万不要被自己安立的概念、想蕴所困惑，想蕴里边都是有坑的，你安立概念的时候需要特别注意。“摆烂”有时也是给自己一个说法，但一个人是否真正快乐、自在，是否解脱，这个是要扪心自问的。

问题 9：我系统学习正念，是因为孩子抑郁了。后来经过学习实践，我自我疗愈好了，给了孩子更多自由选择。孩子复学返校了，现在初三，马上要中考，目前成绩都不及格。请问我该如何助他走出成绩低谷，还是放下期待，只是祝福和信任？

界文法师：我觉得你要想真正地帮到孩子，首先必须看清他的缘起。就像我昨天分析、解读那位母亲看到孩子喂猫的过程一样，你要能把过程中的缘起认清了，你才能帮到他、引导他。

如果你还没有看清楚问题是如何产生的，你想帮他是很难的。我们可能会凭着经验和意志力尝试去帮他，甚至很努力，但这里有一部分能帮到，一部分却让孩子觉得很烦，所以他对你又爱又恨。这个时候，对他的祝福永远都是需要的。任何时候都要把祝福发送给孩子，尊重他作为一个生命的存在，同时内心里真心诚意地希望他安乐，这个心永远都要有的。

问题 10：我领导说我一眼就能被看透情绪，应该要学“扑克脸”，还举例说我和别的部门“硬杠”。我不舒服，该怎么看？

界文法师：可能你的喜怒容易表露出来。学了正念之后，就能管理自己的情绪，因为能觉知到自己的身心状态和表现。

什么叫“硬杠”？可能是沟通过程中有了嗔心，并缺少对他人的理解。佛教里的有个态度就是“正直”，但这是当正念慢慢地发展强大之后才能做到的。你对对方非常尊重，但并不意味着要无条件地满足他所有的要求，你只需要做你可

以、应该做的事情就够了。当你这样做时，内心是坦坦然然，非常清晰的，是“不含敌意的坚持”，并且“通情达理”，它是这样的过程。

问题 11：佛家的大爱有“差序格局”吗？佛家的“慈悲众生”与墨家的“兼爱非攻”，本质区别在什么？（费孝通在《乡土中国》里认为传统中国社会是“差序格局”：在差序格局中，社会关系是逐渐从一个一个推出去的，是私人联系的增加，社会范围是一根根私人联系所构成的网络——编注）

界文法师：佛教的大爱，来自对真理的认知，是缘起法，是来自对人性、对生命的认知。有时候儒家理念没分析生命的具体现象和缘起，就容易变成一种情怀和理念，一种赤子之心：“我要做圣人，要兼爱天下，心包天下。”这样的情怀每个人可能都有，特别年轻人更容易有。

但是，当你遇到现实生活时，很多时候这种情怀会被暴击的，突然发现周围人都没那么高尚，你就会觉得自己的高尚还有意义吗？甚至有人还伤害你，有时候也会看到自己的另外一面——你并不都是圣人，可能自己也挺自私、挺贪婪的，甚至很龌龊。慢慢地，情怀就蒙尘了。慢慢你会觉得世上没有圣人，自己也是个凡夫，这时你就觉得“兼爱天下”离你太远，渐渐变成了一个“说法”。

所以，只有深观了生命的本质，在这个时候产生的大爱，不但不会减弱，反而会越来越强烈。

佛陀说，每个人都是爱自己的，爱自己，不要害他人。佛教的大爱，它是建立在每个人都想离苦得乐、每个人都最爱自己的基础上，产生出来的生命理解与生命关怀，是对“苦谛”的深刻认知。你在任何时候，阅历越多、观察越多，你越认可佛教的观点，越认可就越理解别人，同理心才越来越强烈。当同理心越来越强烈，你才能变得越来越如实地爱他人，如实地爱自己，如实地爱世界，这种爱是真实的爱。

问题 12：坐禅时遇到困扰和创伤闪现，要不要处理？

界文法师：我觉得，一闪而过就不要处理，你就继续坐禅。如果它反复出现，变得非常强烈，使你无法观呼吸，坐不住，你就要全力去处理它。

问题 13：失眠、入睡困难、老做梦怎么办？

界文法师：那你就要做放松，接受失眠。五蕴不想睡，你不要逼它睡。那你就陪

伴不想睡的五蕴，对它好一点，放松它。

问题 14：“无所住而生其心”怎么理解？

界文法师：你了解了心的无常性和缘起性，就能知道什么叫“无所住而生心”了。

问题 15：腿痛影响了观呼吸，是否能动腿？

界文法师：我建议在没有剧痛到无法忍受之前，多坐一会儿，尽可能地观呼吸。等你不能观呼吸了，就全力以赴地观疼痛，等到观疼痛也忍受不了，你就动腿。

问题 16：修慈悲心是否与求胜心、谋略之术冲突？

界文法师：求胜心它是一种想达成、完成的心，与精进相关。但在谋略过程中，你要观察自己的敌意，对生命的认知，你是怎么安立和看待这些概念的。

问题 17：觉知，是对已然发生的念头的觉知。这是否意味着觉知到的是已经过去的？

界文法师：觉知心与觉知的对象是同时生起的，是一对一对地发生着。

（文字整理：觉懿、寂聪 校对：心宏 悟苇 妙定）

第十五讲　法念住 六入处之一

2024.8 月讲于苏州觉林寺

“法念住”的内容，是要不断地从各个角度去体验我们的生命、整个的生活、整个的存在，它是很有意义的。

一、六入处随观

今天开始讲法念住里面的“六入处随观”。

“五蕴随观”是对修行者的主体（我们自身）来做分析，它是朝内分析。“六入随观”是朝外的，因为我们要与世界互动。

我们是怎么与世界互动的？就是通过“六入处”来进行互动，通过眼、耳、鼻、舌、身、意六根，去认知色、身、香、味、触、法。六根对六境的认知过程，就是我们与世界的互动过程。

先看六入处随观的经文：

“他知道：眼；

他知道：诸色；

而且，他知道：依这两者而生起的系缚。

而且，他也知道：未生起的系缚如何生起；

已生起的系缚如何断除；

以及如何防止已断除的系缚在未来生起。

他知道：耳；他知道：诸声；……

他知道：鼻；他知道：诸香；……

他知道：舌；他知道：诸味；……

他知道：身；他知道：诸触；……

他知道：意；他知道：种种意的对象……以及如何防止已断除的系缚在未来生起。”

眼、耳、鼻、舌、身、意；色、身、香、味、触、法。我们怎么来认识世界的？就是通过这六个部分来认知的，所有的感知都是来自这六个部分。

对“六入处的随观”可以非常完整地把我们与整个世界的互动，我们的生活纳入修行。要想把整个的生命转化成修行，那就必须通过对六入处的随观来做到。

通过六种识所呈现的身心经历，由两方面的影响决定：

一个是客观的层面，就是我们接收到的感官印象。比如：天是热的，身体会有热的触感；下雨了，我们会体验到凉，这是从外传入的感官体验。还有另外一个主观的层面：这些感官印象被接收和被认知的方式——它们共同形成了我们所经验到的世界。

我们所体验到的世界，并不是纯粹客观的。必须要知道，我们所看到的这个世界，从唯识学的角度来看，“识所缘，唯识所现”，都是在我们的心里所显现的世界。我们是认识不到纯客观的世界的，只有诸佛才能够认知到这一点，所谓“诸法实相”。我们所有人的认知，都是主观与客观结合在一起交互的产物，在我们的心理世界里建构出经验概念。

主观层面是由个人如何感知世界来运作，客观层面由星罗万象的外在世界来运作。佛教同时关注了这两个部分：第一是外来的进入；第二就是我们自己用怎样的方式去接受和认知。结合起来就是我们所体验到的世界和生活。

这样的观点对我们的修行和生活有什么启发呢？

比如当我们感受到不可爱，或者感受到痛苦的时候，可能会觉得：“世界怎么这个样子？！”但如果你经过了佛法的训练，你第一念就会想到：“这是我心里呈现的世界”，你不会直接把它标记为真实的外在世界。不管体验到了什么，首先就要意识到，这是在我们的认知范围里边所体验到的，这就是为什么要把它安立为“六入处”的原因。

我看到一篇报道，有一项研究发现，女性对颜色的认知要比男性更敏感。这说明在座的女生，你们眼中的世界是更多彩的，男生眼中的世界没有你们那么丰富，更单调一些。这就是业的差异，性别不同，从佛教上来也是业的不同。有色盲的人，他看到的世界就更单调，他分不清红色和绿色，我们看到的红花、绿叶对他来说颜色差不多，他只能从颜色的深浅来辨识。所以每个人的世界都是不一样的。

蝙蝠能听到超声波，它听到的声音世界也不一样。我们听到的音乐，对它来讲可能就是杂音，因为超声波的部分我们接触不到。我们能够看到可见光，但是有一些动物能够看到红外线、紫外线。像蜜蜂对颜色的感知与我们也是不一样的。

狗对气味的感知也比我们丰富了很多。

你会发现真的很神奇，每一位众生感受到的世界都不同。我们无论是快乐或痛苦，都不要认为它们是外在的——其实有很大一部分是我们独特的体验，属于我们自己本身的经验。当了解了这些之后，就会引起我们的探索欲，想看清楚整个过程。

二、六入处随观的两步

《念住经》教导禅者将觉知导向每一根门的发生，就是眼、耳、鼻、舌、身、意。“意”也是根门，我们的头脑里可能在胡思乱想，但也可能心里生起了慈爱或是觉得平静，这都是我们意门的感知。

把觉知导向每一根门的发生，其更深的意义在于，辨识每个感知过程中固有的主观偏见，要能识别出我们对它的执著。这种主观偏见对于感知过程中的最初阶段，具有决定性的作用，而且可能导致了系缚的生起，它会影响我们对世界的认知。

怎么来观？是分两步。

1.觉知感官体验的发生

“念”的第一步：觉知到六种感官体验的发生。

我们可以运用标明的方法，首先把它们标记出来：看到、听到、闻到、尝到、触到、想到。比如坐在这里，突然一只小猫跑过去。此时，就可以标明“看到、看到”，这就是“看”的现象发生了，你可以把它标出来。你在听法师讲座，除了听我讲的内容之外，一定要意识到你首先听到的是声音，不要急着直接就切入到声音的内容。我们实际上先注意到的是声音——“听到”。

当你把它界定为“听到”的过程，意识到“听到声音”的时候，你的感觉是不太一样的。你突然就会发现，法师的声音一段一段地生起，一段一段地灭去，你像旁观者一样地体验到了这些，旁观了这些，这时候你的心就会比较寂静。

之前，有位学员在禅修营里面学禅修，学完之后他养成了观声音的习惯——声音是无常的，声音在生灭。有一次他去一个地方参观，感觉到场所很殊胜，就在那里坐下来禅观。这时候走来一个人，开始不停地发火抱怨。而他因为之前在禅修营的训练，正好用起来了：听到、听到、听到……生灭、生灭、生灭……他就一直在观听到声音以及声音的生灭，观得很舒服，甚至都有点想入定了。对方

说了半天，看见他面带微笑，一动不动，突然有点不知所措，拿他没办法，只能闭上嘴悄悄离开。

他与我分享他的这段经历，说这个还挺有意思的。禅修者眼里的世界其实是不一样的，虽然他也知道对方讲的内容，同时他也观声音的生灭，但因为对方抱怨的内容是对方自己的情绪，对于他来讲并不重要，他觉得不需要太在意这些负面语言本身。此时，他就把注意力专注在观察对方声音的生起和灭去上，在这个过程中，他不但不起烦恼，反而有禅观的愉快和体悟。

那怎么来观看到、听到、闻到、尝到、触到、想到呢？我们在观的时候，可以先觉知它们的特相，再体验它的共相。

什么是特相？就是每一个声音都有它的独特性，独特的品质。

比如我说话的声音可能与另一位老师说话的声音是不一样的。你们会体验到，我在说话时候我的声音的特相——我的声音有我自己的特点，音质、音量、变化性。有的时候声音大、有的时候声音小；有的声音会拖长，有的声音急促。这就是你们当下体验到的特相。

第二步体验共相。那就是不管是谁的声音，所有声音都有共同的性质，那就是无常、生灭。法师嘴巴一停，声音就灭去了。那不光是我讲话，其他老师讲话也是这样，你的室友讲话也是这样，甚至外面钟声、汽笛声、马达声、别人打呼的声音、衣服的摩擦声，所有的声音都有共同的品质，就是无常，声音的本质是空、了不可得。

所以对六入处的观察就可以这样，先观察特相，再体验它的共相。

例如吃饭也是这样的。中国的菜搭配很丰富，如果不去觉知，我们可能就是笼统地觉得好吃或者不好吃，然后生起贪著或者嗔心、不喜欢。而我们在进入正念觉观的时候，可以先静下心把每一道菜的特相先品尝出来。青菜的味觉、触感、质地、气味，跟米饭的不同，豆腐也有豆腐独特的味道，如果每一种都能识别出来，这就是我们看到了特相。

我们还要看到，不管是哪一种食材，哪一种味道，在嘴巴里都会经历生起、变化，最后到了喉咙里灭去的过程。这时候我们就觉察到味道的共相——无常。当我们这样细细观察的时候，才会对我们是如何活着的，我们到底经历了什么，才会有更真实地知道。否则的话，一边吃饭，一边脑子里想着别的事情，狼吞虎咽，更多的是活在思想和概念里，真实的发生都被忽略了。

这也是为什么现代人常常内心觉得空洞洞的，觉得活着没什么意思，会有各种各样的困惑的重要原因。因为我们已经脱离了生命真实的存在。如果我们意识

到此刻真实的发生和真实的存在，才意识到原来我的生命经历了那么多的发生、那么多的灭去。同时还会看到所有的发生和灭去带给我们身心的影响，从而成长为生命的智者。有的发生在灭去后，留下了美好的感觉，我们的内心很舒服，生起的是善心；有的发生引发了嗔心，虽然灭去了，但是对我们生命的影响却刻在了心里，形成了我们的性格和心性。

一段时间里，如果说你一直在生气，你会突然发现自己的脾气怎么变得这么大，变得看谁都是恶狠狠的眼光，或者就变成了苦瓜脸。别人一看就知道，好像“苦大仇深”，那是因为无数个刹那、刹那的积累，改变了心的品质。心的品质改变了，色法也在变，从阳光活泼的少年变成了苦瓜脸的中年。

如果能够善巧地观察所有过程，在每一个过程里都有感悟，就会在每一个过程里得到成长，开启了智慧，我们的生命会变得越来越有智慧，越来越通透，会体验到法的喜悦感。这种喜悦感，对于一个人是非常滋养的，我们的心就会越来越光明。这就是佛陀曾经说过的：有的人从光明走向了黑暗，有的人从黑暗走向了更加黑暗；有的人从黑暗走向了光明，有的人从光明走向更加光明。

我们的生命在不断地发展、流动和变化，一定要对我们发生了什么、留下了什么特别关注，这样的话我们的生命就会改变，命运就会改变。

人们去见风水师去算命，说你今年有灾难，怎么来解决，怎么来改变命运，穿一件红色的衣服，门上挂一个什么东西，放只貔貅……这样就真能改变那么多的命运？那是很难的。风水有风水的道理，但是如果我们的心没有改变，每时每刻都在产生负能量，这样的生命品质，就算放再多的貔貅也没用，貔貅堆满了，内心还是烦恼，这样是不行的。

只有修行，才能让我们的生命品质有真实的改变。

2.观察系缚

刚才讲的六根对六尘、六境的时候，所产生出来的执著对于我们的影响，是特别要关注的部分。

“六入处”的正念，包含了三个阶段。

第一阶段是识别。

第二个阶段是洞察。是有分析、感悟、了解的过程，如果有系缚生起，我们要知道导致系缚生起的因缘。如果系缚已经显现了，那我们要知道怎么来灭除它。

第三阶段，如果系缚已经灭除了，我们还要知道如何防止它再次生起。

就像诊断：第一，知道生了某病；第二，能够治疗；第三，还能够预防未来再生。

“六入处随观”是比较深了，我们先体验第一个阶段的识别。

我给大家准备了一段音乐。我们说“耳根圆通”，在世间大家对听声音是比较敏感的，比较适合修观禅。大家尝试一下，运用观禅的方式来做这个“听的练习”。调整一下身心，把手里的笔记本放下，做深呼吸，静下心来。

大家听的时候首先觉知特相：这里边会有不同的乐器的声音生起，你首先识别每一种乐器声音的独特品质，它的音色、音量、波动；第二，觉知每一个声音和旋律的生灭、变化；第三，觉知这些声音对你当下的身心产生的影响。从这三个方面来观。

（播放音乐作品：龚一，古琴《我佛慈悲》 ）……

刚才话筒出了点问题，所以我们也从另外一个角度听了这段声音，不光是听了音乐，也听到了话筒的鸣叫杂声——当杂音出来的时候，可能会发现你的心有苦受，波动、排斥、收紧；当音乐呈现它美好一面的时候，可能会感觉到挺好听的，有乐受，就希望听到更多，希望它接下来的旋律更美妙一点。

所以我们会发现，在听的时候，并不仅仅是很单纯地知道声音，在这个过程中，我们也不知不觉中带入了很多的情感体验。有些声音是非常纯粹的杂音，如走路声、汽笛声、鸟叫声。但有一些声音，比如器乐、歌曲，这里边是伴随着情感和思想，我们说的“名句文身”，就是说思想和情感通过语言和声音被表达了。大家能够体验到作曲者与演奏者的情绪，声音里有他们的思想。

与此同时，在听的过程中，我们自己的情绪可能也会被触发。就如同我刚才讲的，听到杂音的时候，瞬间我们的心紧张了，杂音本身没有情感，它只是机器电流增大了的物理过程。但你会发现，你的心是紧绷的，是与你的感受有关，你感到了苦受，你的心拒绝它，所以你就会紧绷。

如果你在思想上也不接受杂音：“不应该有杂音，为什么今天音乐有杂音？”就会增加你的苦受。本身体验到苦受已经是不舒服了，而你不接受这个苦受，中了第一支箭，又中了第二支箭，就更痛苦了，心里就会很烦、很愤怒。瞬间你的心跳呼吸加快、身体发紧、胸口发闷，有点躁、坐不住。

如果说音乐很美妙，它微细、舒缓、令人愉悦，会让你产生另外的感觉，就会产生贪着，想要欣赏它，想从里面尝到更多美妙。此时，我们一定要观到内心的渴望感，要意识到当下“想得到更多”的渴求，这是对乐受的反应。你要观一下自己享受乐受的感觉，以及由此产生的渴求与贪着，重新把呼吸调匀，把身心

放松。因为当你想得到、产生了贪的时候，就会有一种想抓取它的冲动出现 ，这时候有了觉察力，再把呼吸调匀、把身体放松、把贪念放下，仍然像旁观流水一样，静静地只看着声音的流变，你就会再次释放出来。

在听的过程中，你还会体验到作曲者与演奏者在音乐里赋予的情感。它是喜悦的，或者忧郁的，它想传达的美好、悲伤、激情，或者压抑的愤怒，你就会辨识出来。同时你还能清楚地知道，这不是你的，这是音乐里边传达的。当我们看到了这一点的时候，心就会产生洞察力，可以清清楚楚地知道它; 同时，你也知道你自己，能够分辨得很清晰，心是否被波动，是否有执著。这就是发生的整个过程。

这就是第一个阶段的“识别”。识别了耳、声音，还有对声音的反应——就是系缚。我们会看到，如果没有系缚，我们就只是了了分明地知道声音本身; 如果有系缚，比如对杂音生起了愤怒，对美好生起了贪著，我们也能辨识出来。这只是第一个阶段。

第二个阶段是洞察。我们还要进一步地知道什么会是导致系缚生起的因缘，知道什么是导致它灭除的因缘，还能知道怎么防止未来的系缚再次生起。

就像刚才听到杂音的时候，我们浑身不舒服，起情绪了，此时要知道情绪为什么生起——第一是苦受，杂音不好听。还有对杂音的不接受而产生的内在思维：“不应该打扰我听音乐!”，不接受现实，赋予它评价。当然，我们过程中所安立的“想”也很重要，把它命名为“杂音”，那你就会不喜欢; 命名为“干扰”，你心里就会很烦。如果再加上“不应该”的思维，就会加剧了嗔心。如果我们标明它为“现象”，意识到它只是一个声音的现象，现象是生灭的，这时我们的心就会变得开放和平等。

所以“想”，安立概念的过程特别重要，大家以后不管经历了什么，首先一定要把它标明为“现象”，千万不要直接就把主观评判带进去，这样我们才能够更容易如实观照。比如，别人对你大吼大叫，你首先把它标明为“现象”，这是“听到、触到、看到”，包括心里的“想到”。标明了之后，瞬间心的开放性和觉知力就来了，就更容易用智慧来洞察和处理。

如何导致系缚的灭除？

如果我们不添加投射，只是如实观察现象本身，心是平等、开放的，那就会增加包纳的能力，然后会发现：杂音来也挺好的，它也帮助我体验到觉知当下，开启了我的觉察力，让我看到声的无常。那我们的嗔心就会灭去。因为从杂音中成长了，我们把它变成了提升正念、开启智慧的缘起，善用其心。

如果我们对美妙的声音产生了执著，渴望抓住它，观到了贪，就提醒自己：声音只是声音，它只是缘起的现象，如梦如幻的显现，本质为空，了不可得。那就暗示自己“放下、放下”，重新做深呼吸，把心放松，不再攀缘乐受，“贪”就会灭去。

第三，如何防止未来的系缚再次生起？吃一堑长一智，当我们不断地在经历六根面对六境的过程中成长，获得了足够的智慧和正念，未来我们的烦恼就不会再生起。

“六入随观”与“诸盖随观”不同。前面“五盖”也观了贪和嗔，“六入处”里边也会观照贪和嗔，但是后者强调的是过程。就是我们感知的过程，注意力在各个阶段是怎么被引导的，所以“六入处”的正念更细。

前段时间，我突然接到一个人的电话，说一些人际是非和八卦，听到后，第一念就觉得这个人怎么这么烦，又开始八卦了，恼火感出来。但是下一念我就觉察到这个情绪波动，因为接受过正念的训练，我就问自己“发生了什么？”发现自己起了嗔心。“为什么会发生？”原来是因为自己把它标明为“八卦”，所以我就心烦了。

于是我就换了个标明，标明为“听到”，然后再标明“苦谛”，看到他在苦中、大家都在苦中，瞬间我的心就开启了，重新反思他讲的事情，此时的情绪就非常好处理。我就看到为什么我不喜欢“八卦”，原来是因为：当你觉得自己做得还可以，但别人把你描绘得挺不光彩的时候，你会有受侮辱、被抹黑的感觉，有点像精神洁癖，会有愤怒与烦躁。

在这个时候，我就想到了佛陀所讲的经文，《法句经》讲到的公案。佛陀开示过：智者的赞叹和批评才是真实的赞叹和真实的批评，愚者的赞叹并不是真实的赞叹，愚者的批评也不是真实的批评。当我想到了经文里面的这个偈颂的时候，也提醒自己：你不需要去要求每个人的理解。有智慧的人、能理解你的人，他自然能理解。不理解你的人，你也不需要强求他理解。

佛陀在经文里说过，乃至太阳、月亮和天空，也被人批评，被人赞叹。今天太阳出来，有的人就很欢喜，阳光灿烂；另外一个人马上就来了一句“烦死了，晒得要命”，连太阳、天空都如此，更何况人呢？从诸佛到各种圣者，到凡夫、到大自然，所有一切都是这样，“都被赞叹者、都被诽谤者”。

怎么来看待这些？佛陀说：智者的赞叹是真实的赞叹，智者的批评是真实的批评。对方批评的正确，我们就安心接受，改正和提高自己；对方赞叹的如实，我们就更加努力去做好。至于愚者的赞叹，我们不必要太欢喜，因为很可能他并不了解自己；愚者的批评也不需要生气，因为他批评的也无非是他自己内心的投

射。

所以我发现，如果没有运用法义的话，我们不知不觉中就会希望所有人都理解自己，希望被别人认可，这是没必要的，自己真实是怎样的更重要。我们在别人心里没那么重要，别人虽然八卦了我们，过一会儿他就忘了，他们更关心的是他们自己。我们只不过是他们茶余饭后的谈资而已，人们总要谈论一点东西，你也给别人提供了谈资，因为你是存在着的。当我们接纳了一切，允许一切发生的时候，我们就释怀了，也会对他生起悲心和友善，对方也可能会被自己的心念影响，生起友善。

我一开始可能对他说话的语气有点严厉，指出了他的话里几处不对之处。但是当我自己的情绪处理好了之后，我就有能力关心他，问了问他最近的修行与生活怎么样，他也与我分享了他最近的生活与困难，我们做了些交流。这个谈话还是在愉快和谐的氛围里结束。我也再次体验到，当我们开启了慈悲的时候，会给自己和他人带来利益和愉悦感。

有了四念住的训练，我们更容易看到每一处系缚的发生。首先，知道系缚生起。一个电话打来，你的情绪波动。第二，要知道为什么起情绪，它的本质是什么。第三，还要知道怎么灭去它。

如果只是用打压自己的方式——“我不该生气，我不能生气！”积聚久了，内心会更压抑、更烦躁，总有一天还会爆发。我们必须知道缘起法则，愤怒的产生是有因缘的，愤怒的灭去也有因缘。

当我们灭去了它之后，还知道下一次再遇到别人说自己的“八卦”，就更有免疫力了。反应会更快，更不容易“掉到坑里”。最终，我们将彻底地不会再生起系缚。这就是佛法带来的自由。

昨天有人问道：“涅槃是什么？”涅槃就是烦恼的永灭，在佛教里面还用“清凉”“寂静”等词来表达它，就是我们的内心是安宁的。这是真正的安宁。

我们都不喜欢自己的心很动荡、很躁乱。假如有一段时间你心很静，专心做事，安住当下，没有贪、嗔动荡，而且了了分明，你会体验到，这种状态感觉是非常好的。有人说这是心流状态，聚精会神地做事情，全力以赴投入其中，这个时候心反而是寂静的。

而涅槃的寂静，比一般的心流状态更为深刻，不仅内心真正地安宁了，而且还体验到充实、满足和自由。经典中说到：四大海只有一种味道，那就是咸的味道；解脱和觉悟也只有一种味道，就是自由的味道。当证到涅槃的时候，心会体验到自由，自己的生命是自由的，心是开阔的。

而对于我们凡夫来说，别人的一个眼神、一句话、一个需求都会让我们感受到不自由。在座的有几个人能觉得是很自由的？就算我们的身体自由了，但心也很难做到自由——因为牵挂太多。

我们感知过程的顺序，就是从触开始（接触），比如：眼睛看到颜色、耳朵听到声音。就像大家刚才听音乐，这是接触声音。

从触产生受，舒服还是不舒服，噪声就难受；美妙的音乐就让我们欢喜，产生了乐受。然后我们就会安立概念，安立为“美妙”，或者“干扰”，这就是安立了不同的概念。

第三，就是思考。“想”会接着引发思考。我们可能会觉得“他为什么这样做？打坐期间不应该有声音！”等等，从思考就产生了戏论——“概念的繁衍”。也就是说，还会扩大化，越想越多，觉得“这个世界这么黑暗！这个时代大家都怎么了？！”已经从当下简单的小事情扩展出一大堆的联想，所以叫概念的繁衍。还有各种关于过去未来的联想：“是不是自己已经不适合集体修行的场合，未来我该怎么办，怎么与人相处？”……我们的心瞬间就会翻江倒海、五味杂陈。这就是佛陀认知到在“六入处”中所发生的所有过程。

在受和想的初步过程中，主观偏见就已经开始运作，并扭曲了感知的过程。

我们的用功要用在什么地方？要在受和想的最初阶段，就要觉察和辨识所安立的概念。在这个过程中，要知道不管发生了什么都是现象，关键是如何来应对它们很重要，好的过程决定了好的结果。佛教的“六入随观”关注的是过程。我们要关注的是已经生起的烦恼，还有潜在的“随眠”（潜伏的烦恼种子）。

处理六入处，除了守护根门，还有如理作意。在遇见引发贪欲或者嗔心的对境的时候，我们还要特别警觉“非理作意”，就是对“相”和“细相”的不如理思维。相就是初步的印象，细相是细节。

比如贪欲的生起：走在路上看到美女，第一眼觉得好看，接着贪著生起，就开始观察细相，走路的样子、皮肤、气质等等，就导致贪欲变得强烈起来。在认识到“相”的时候，就要打住，对“细相”尤其不要越想越多。

还要知道的是，我们都是透过自己的欲望、偏见和愤恨的滤镜来看事物，于是事物也随着这些滤镜而改变。我们是带着自己的有色镜头来看万事万物的，万事万物在我们的心境之下，赋予了属于自己独特的氛围和感受。

最基本的四种扭曲认知就是“常、乐、我、净”。

比如，一般人都追求一段爱情的天长地久。但在座的诸位，你们都是心理专

家，应该知道心理学上认为是没有天长地久的爱情。心理学教材里说爱情有三个特征：依恋、利他和亲密，但爱情的有效期最多不超过五年，那就是说激情永远都是短暂的。如果我们渴望一份永恒不变的爱情，认为我们的家人、伴侣应该永远爱我们像当年一样，那这就是一个“非理作意”，最后往往会落得很愤怒、很失望、很迷茫。

如果一开始就知道，每一段感情都在变化，每一天都是崭新的，那就会在这段关系里充满正念，能够正念觉察自己与对方互动的过程。热恋的时候，他当然对你各种呵护。但你们现在不是热恋的关系了，五年的时间过去了，你还在用老眼光去要求他是不现实的。你就必须改变你的策略、行为模式、期待，这样才能够真实地打理好一段关系。否则的话，一直活在错误的投射和幻想中，这段关系无法活得真实，你一定会很痛苦，而对方也会很愤怒。

我们认为这个世界是可爱的、美好的，这个就是“净”。但实际上它没有那么可爱、美好，不要理想主义。特别是在爱情里，都认为“我是他最爱的人”，甚至女生还会问男生：“我与你妈掉到水里，你先救谁？”她会很有信心，觉得先生一定会回答“先救你”，如果先生果然这样回答了之后，女生一般就会说：“不行，你不要先救我，你要先救你妈妈。”但是心里是开心的。

但其实佛陀说：每个人最爱的是自己。这才是真相，因为“我执”的原因。当理解到了每个人最爱的是自己的时候，反而能够去打理好一段关系，因为这样你才会看到对方的立场和对方的需求。否则的话，可能不太在意对方怎么想，只在意自己怎么想，那是不行的。

不要觉得“他既然爱我，他应该会为我做一切”——你没有意识到每个人最爱的都是自己，对方愿意为你做，必然有他愿意为你做的原因，这个原因不是用一个概念的“爱”字就能回答的。

了解到爱情也是一种缘起性的现象，它是在不断变化的，反而会建立起健康的关系。通过彼此的尊重、关怀和理解，来打造共处的生活。这就是要破去对“净”的投射，对完美主义的投射，这个世界的前提就是不完美的。

考试总想考第一，但是一个班级里永远只有一个第一名，如果我们认为必须考第一名才是成功，那就意味着每一次只有一个人成功，其他所有人都被标记为“失败”。但换个角度看，如果这个同学认真复习和答卷，以他自己的努力做到了最好，那对于他自己来说就是成功的，并不是失败。如果每位同学都认真地努力了，那么这个班级里的每个同学都成功了，没有人失败。他们将来用这种态度来生活和待人，一定也能在自己的缘起条件下活出来。为什么把其他同学都标记为“失败”？那是因为把第一标记为“成功”造成的。但也可能对于考第一的这

位同学，这次的考试他并没有考出他认真的状态。对于他本人来说，可能这是“失败”而非“成功”。

不要认为真实有“快乐”这种东西，快乐只是一种感受，它是无常的。如果是欲望带来的快乐，还有副作用，它的本质更是苦。在佛教中，苦不仅仅是“痛苦”的意思，无常、无我、空就是苦的含义。

吃饭的时候，不必去追求美味。过去我们认为美味是好的，但是学了佛法就知道美味和不美味都是苦谛，它都只是无常的现象。这样的话，我们就不会过度地去追求口感。好吃的来了，把它标记为乐受，同时要观照自己是否生起贪著，是不是想抓取？不好吃的味道来了，我们也把它标记为现象，同时观察有没有生嗔。不管是生贪还是生嗔，跳出来看都会觉得也挺累的：这一口来一个味道，你贪一下；那一口来一个味道，你嗔一下，这一顿饭心不停地在波动，那也是不必要的散乱和消耗。

如果能够放松、放下，开启智慧：好吃也是味道，不好吃也是味道，到了喉咙里都灭去了，我们用开放的态度，了了分明的觉知，安住于无贪、无嗔、无痴的健康心境，就会体验到清凉的法喜。吃到感觉身体合适了就停下来，此时，我们的身体也很满意，心很安定，肯定是很好的生命状态。

问答部分

问题 1：今天突然为自己参加此次静修营而开心，觉得这是最好的静修营。

界文法师：这也是现象，你不用把它标记为“最好”，因为说不定还有“更好”，其实也来自于你自己心态的打开。要坚信每一个禅修营都是独一无二的体验，不好的禅修营其实也是一种体验，如果善用其心，说不定也会在另一个方面让你有所感悟。有了这种心态，一切的经历都是一种美好。

问题 2：打坐时感觉全身发痒，是因为血液不通吗？

界文法师：也不一定，我觉得不要轻易下结论，你可以观“痒”，如果说你上座用功的时候它才痒，平时就不痒了，而且你的心越静，痒得越剧烈，那很可能是你的心静下来之后，你的身体的反应，就是“八种触”之一（酸、痒、胀、麻、痛、冷、热、风），内在的东西在释放。如果说这与打坐没关系，坐上痒，回去还痒，躺在床上更痒了，那很可能是皮肤出了问题，你要擦点止痒的药膏。

所以要看清因缘关系，不能“非因计因”。不是这个原因，可你认为是这个原因，就治疗不了，处理不了这个问题。

问题 3：修行是在贪嗔痴上修，还是遁入空门修？大隐隐于市，小隐隐于林。总感觉在滚滚红尘中修得更彻底，你会怎么看呢？

界文法师：没有真正的空门。在山林里与在城市里的对境不一样，但是都有对境，都是眼、耳、鼻、舌、身、意的对境，就算你的眼、耳、鼻、舌、身对境是清净的，那还有意根，你的念头也会自己跳出来，一些过去、未来的想法打扰自己。所以，不管是住山、住城市，大家都在“六入”的过程中，我们的生命就是看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的过程，从这一点上来讲是没有区别的。

当然，在禅修营里边可能更清静一些，外缘的品质上会比较适合观修；闹市里边冲击我们的力量会比较大。这就像游泳，如果你的水性不够的话，可能会被吞没；如果你的水性足够强，大风大浪更能锻炼自己的本领。这个是要看个人的。

问题 4：女居士们在修行方面要注意什么？

界文法师：佛陀认为女性的情执比男性更重，所以当年女性要求出家，佛陀是拒绝的，后面阿难请求了几次之后才同意。佛陀还说了一句话：“女性出家会让正法早灭五百年。”阿难听了之后就很痛苦，但是佛陀接着又说了一句话：“如果女性能够降伏自己的情执，正法将延续一千年。”

所以女性也有女性的长处。禅修中心里，现在修行的女性更多。很多女性禅者进步也挺快的，不亚于男性，甚至来得更好。但是，如果被情执控制住了，那就完了。就是要注意克服情执。

问题 5：“眼耳鼻舌身意”的“意”，与“色受想行识”的“想”，有什么区别？

界文法师：这个“想”只是安立概念，但是“眼耳鼻舌身意”的“意”是指我们的第六意识，包括所有的思想与心理活动，全部都归结到意的层面了。

问题 6：如何做到遇事不慌、处变不惊？

界文法师：把六入随观修好了，你就会做到遇事不慌，处事不惊。

问题 7：如何达到“无我”融合？

界文法师：体证到“无我”就不会觉得处处二元对立，与世界的关系会更为融合。

今天晚上的讲座就到这里，特别感谢大家的精进与配合，让我们一起度过美好的夜晚。最后，也愿大家在未来的人生旅途上、修行的道路上，越来越多地拥有通透的智慧、充沛的正念、满满的慈悲，还有最大的自由和喜悦！

（文字整理：慧英、慈元　校对：桃子　悟苇　妙定）

第十六讲　法念住 六入处之二

2024.8 月讲于苏州觉林寺

在法念住里边，“五蕴随观”是朝向内部，对生命主体、生命本身的洞察。把我们的生命分为色、受、想、行、识五蕴，它就是一堆“蕴”的积聚和堆积。当把身心现象分解为五蕴时，就可以洞察到生命过程中每一个“蕴”的运动变化，现象的生灭，以及在这个过程中烦恼是如何生起的，又是如何消失的。

六入处，是对我们认知世界、与世界互动等外向过程的洞察，通过眼、耳、鼻、舌、身、意，来接触、了解和体验色、声、香、味、触、法，以及察觉对它们的反应。比如，我们收到了一束莲花：面对花，首先有一个“看到”，这就是眼根的所缘；莲花有它的香气，就会有“闻到”；摸一摸花瓣的触感，会有“触到”；如果对花添加了概念，就会思维它：这朵花是美丽的，花从哪里来的等等，那就会有“想到”——“意”的作用，色、声、香、味、触、法的发生构成了我们所接触到的境界。

在这个过程中，除了要知道它们的发生，还要知道在发生过程中，可能会随之生起的系缚、执著和烦恼。比如：觉得这个花实在太好看了，一直盯着看，被它所吸引，就产生了对美好的抓取和粘著。也可能你看到，就标明“这是现象”；体验到快乐，标明“这是乐受”，因为花的美丽，心有愉悦感。但同时因为有觉照，心依然是清明无执的。

我们就会意识到，是此刻“色、声、香、味、触”的美好呈现，我们经历了它，但内心依然是清凉的。这时候就可以把对美好的贪着转化为感恩、布施，观想用美好的花朵供养十方一切三宝，就会把它发展成布施、奉献、分享的善心。

还可以想到花也是无常的。这朵花的诞生基于种子的成长，从种下一粒种子，到这粒种子突破障碍能够长大，也很不容易。每时每刻地吸收营养，最后把污泥转化为美丽的花瓣。由此看到所谓的美好，也是众缘聚合才能短暂显现。这样就能把正见、正思惟带入其中。在意识到花的无常时，产生出正念，提醒自己不要贪著当下，更要以感恩和精进面向未来。

三、处理六入处念住核心的关键环节

1.经典常见的十种系缚

谈到“六根”对“六尘”境界时生起的烦恼和执著，经典把常见的系缚列为十种。

第一种，是我见。相信有实质的和永恒的“自我”。“我在看、我在听、我在思考”的表述已经是邪见了，已经是系缚了。当我们看到花的时候，标明“看到”就行了，不能标明“我在看”。谁在看呢？依然是五蕴的显现和运作的过程，这样就增加了正念和心的开放性。

第二种，是疑。当六根对六尘的时候，因为不了解真理，就会产生出怀疑：是好？是坏？做得对与不对？该做不该做？……有困惑出来，困惑就是“疑”，它来自对教理和事相的不明了、不通达。

第三种，戒禁取。是一种教条主义式的执著于特定的规矩和仪式。

安立各种各样的禁忌和规矩，认为遵守了这些规矩就会带给我们解脱，这也是执著。比如：过年的时候，不能说“死”这个字；不能打碎东西；去医院看病人，如果是下午去看望的，对方就不开心，只能上午去看；参加了葬礼之后不能说“再见”等等，有一系列的禁忌。不说“再见”，是否真的就“不再见”了？也很难说。下午看了病人，他的病情也不一定就加重。这就是“戒禁取”，执著于一些规矩或仪式，认为能带来解脱。

这种戒禁取的破除，需要证得初果以后，开悟的人就彻底没有任何的“戒禁取”了。开悟之前多少都会有一点，很容易把持戒守规矩变成“戒禁取”，执著于此，不但没有欢喜，还产生了烦恼。圣者们真正通达缘起法，就会从缘起的角度看任何的规矩、任何仪式，就不会起任何烦恼了。

第四种，感官欲望。

第五种，嗔怒。当看到不可爱的对境时，就会生起愤怒、排斥。

第六种，是色界的贪。什么是色界的贪呢？如果我们贪著的是饮食男女、情感、事业等，这都是欲界的贪。色界的贪主要是指证得了色界禅之后，贪著于禅定的美好境界，以及对作为色界生命的“存在”的执著。比如：无量的慈心、清净、光明和宁静等，以及希望转生于清净的色界，这些都是色界的贪，依然是系缚。打坐入定了，或者状态很好，很满意，那要小心，是否贪著于这很好的感觉？执著于清净的感觉也是一种贪。此时，一定要提醒自己放下，知道清净的殊胜感觉也是现象，也只是六根门的对境。

第七种，对无色界的贪。那就更微妙。比如：空无边处，连身体都空掉了，世界都空掉了，或者连空也放掉了，进入无所有处，乃至于“非想非非想”的禅定， 最极微妙。但是贪著于这些境界和“存在”，依然是一种贪。

第八种，是慢。

第九种，掉举，心的动荡。

第十种，是无明。心不了解真理。

这十种系缚的排列顺序，是开悟过程中破去的烦恼的顺序。

当证到初果、开悟后，首先就破去了我执，就不会有我执的系缚了。不会有怀疑，那个时候再也不会怀疑“有没有人成佛、有没有轮回、有没有因果……”疑就会彻底断尽，对戒禁取的执著也会彻底消失。在此基础上继续修习，证到第三果，就能够断除掉感官欲望和嗔怒。

三果以上还会有对色界和无色界的贪，把这个也断除掉，傲慢、掉举、无明破尽，就证得阿罗汉或者是佛果。这十种系缚的断除是有次第的。所以在六根接触六尘的过程中，要破去所有的烦恼，最究竟的证悟才能达到。

2.守护根门

感知的过程是从“触”开始的，从感受、安立概念——“想”，认知偏差就产生了。到了“寻”——思考、戏论的阶段，越发展越厉害，最后就会产生过去、现在、未来一大堆的烦恼，所谓“杞人忧天”。

有的人总担心“天塌了”该怎么办？别人告诉他说“不会的”，天怎么可能会塌，他就来一句“万一呢？”。很焦虑。这种心很多人都有，担心孩子、担心疾病、担心社会、担心战争……别人要是说“不太可能”，他就会说“万一呢？”，就导致了没完没了的焦虑感。

在这种情况下就需要有“活在当下”的意识，意识到我们只拥有“每个当下”。

第二点，心要非常清澈。

有的人说，如果不焦虑未来，会不会也是太乐观了？会不会造成不能够很好地保护自己？这确实也是个问题。实际上，如果我们的心足够清净、清澈的话，我们的心会保护自己的，因为心有“如实知道”的能力。如果真有危险，你的心会知道，那是真实地知道有危险；如果没有危险，你的心也会知道没有危险。

所以，不要用头脑拼命地去思考那么多，过度思虑反而会越想越多，越想越

可怕。当静下心来扪心自问，实际的情况究竟是怎样的？心会给你确定感。当然，前提是你的心必须非常清澈、干净，否则，就会受到欲望和杂念的影响。

佛教里一般都会说“慎勿信汝意，汝意不可信”，佛陀一开始让我们不要相信这颗心，要先检查自己的心的内容。佛陀又说“证得阿罗汉，方可信汝意”，我们最终能够百分百地相信这颗心，是证到阿罗汉、烦恼彻底断尽的时候，就可以完全相信这颗心。

当前我们的心太动荡，头脑的概念投射太多，通过拼命思考、动念头来解决问题，但是这种过度地思考反而会让自己掉到纠结与焦虑里面，这是很可怕的事情。不思考似乎不行，思考多了也不行，这就是很多人会遇到的困境。

昨天，讲到最根本的四种扭曲认知，就是对“常、乐、我、净”的误解。

第一个，就是追求永恒、恒常。比如：天长地久的爱情；永葆青春；家人永远在一起；一件电子产品最好一直能用……当意识到并接纳，无常才是这个世界的本质，这颗心就会不一样，正念就会增长。

第二个，意识到世间的本质是“苦谛”，而不是“乐”。

有的人会进入享乐主义。在佛陀时代也有“顺世论”，认为吃好、玩好，放纵欲望就是涅槃、解脱，不打压自己就是解脱。但是他忘了，世界的本质是“苦谛”，不是“乐”。

当放纵欲望的时候，你会发现欲望被滋长得更强烈、更难满足。同一种快乐，常常久了就让人觉得单调、厌倦。有的时候，快乐的感觉反而是来自苦的暂时消减。就像一个地主，平时一直不快乐，当他有一次跟着家里的长工干了一天活，又渴又热又累，这时候躺到树荫底下、吹一吹凉风、喝一口井水，顿时感觉“好快活！”。这个快乐，实际上就是苦的暂时缓解。

当有了“苦谛”的认知，我们就不会想要在感官娱乐里面，去找人生终极问题的解决方法。这样我们才能够真正地把生命更高的品质活出来。

如果意识到轮回就是苦，就会有更多的出离心，慈悲心也会开启，也会更加有正念，不会像过去那样肆无忌惮，或者浑浑噩噩地生活。有位母亲与她的小孩发生了激烈的冲突：孩子拒绝上班，还通过各种理由找母亲要钱。但是她收入有限，不给他钱了，孩子就极度愤怒，各种谴责：“哪有你这样做妈的？别人都给孩子买房买车，买这买那，养不起我干嘛要把我生下来？”

我们在观察这个事件的过程中，会看到现在很多孩子对“苦”没有认知，从小父母把他所有的风雨都遮挡住了，除了上学、吃得好、睡得安、玩得开心之外，

没有意识到生命的苦难和人生的不易。有了问题，就伸手找爸妈要钱，他觉得理所当然，十几年成长下来，他都是这样活的。有一天突然爸妈不给他钱了，他会觉得特别的愤怒，不能接受：“为什么不给我？你是故意跟我为难！”但他体会不到做父母的辛苦，没有想到生活是不容易的。

只有在苦难家庭出生的孩子，他们在很小的时候就知道父母不容易，所以他们舍不得用父母太多的钱，很早就开始独立，替父母分担。这两种孩子之间的差别，核心原因就是对“苦”的不同认知。

第三，就是“我”。认为有一个真实的“我”，以为“我”能主宰一切。

佛教真正的认知是“无我”。有了这一认知，我们就会变得谦卑，在命运面前、在缘起法面前，我们是谦卑的，不会有掌控欲。不会只是“我认为、我想要、我要怎么样……”

就像我们耳熟能详的“塞翁失马”的故事。塞翁的马丢了，别人都觉得是件坏事，但塞翁却说：“未必不是好事。”果然过了一段时间，这匹马又带了一匹野马回来，别人就觉得你太走运了。他说：“那也未必，说不定也是坏事。”儿子骑马摔断了腿，变成了瘸子，残疾了，别人又觉得他很倒霉。但塞翁却又说“那也未必”。果然，发生了战争，儿子却因为是残疾人没有去参军，活了一命，能够照顾家庭。

在命运面前，在缘起法面前，需要的是谦卑。我们可以做决定，但要知道我们自己的决定也是“仅供参考”，不一定都是最好的选择。不要把自己当成上帝一样无所不能，不要认为自己是自己命运的绝对主宰。要有“无我”的谦卑感，知道一切都是众缘和合，多洞察缘起法。

家长在处理孩子、家人事情的时候，不要掉入自己认知的局限，而是要站在缘起法的层面来看孩子的生命存在，他的福报和因缘，他的烦恼和障碍，还有他内在的向上的力量，以及他需要怎样的助缘和推动。

在当代，一个企业、团体，很容易有这个思想：觉得这是某某人的企业、某某高僧的道场。但实际上企业、团体包括道场的兴旺也是众缘和合，需要时代的机遇，社会的支持，也需要企业或是道场中每一位员工和成员的努力与奉献，要看到每一个人的价值，甚至包括道场所有义工的存在与价值。同样作为企业或者道场的每一位成员也需要认识到自己对于集体的责任和作用，承担起属于自己的一份使命和义务。

通过“无我”“非主宰”的见地来看待事物和处理事情，那种感觉是不一样的。

第四个就是“净”。认为世界（应该）是清净的或者美好的，对现实生活有完美主义倾向。但其实整个世界是不净的，不完美才是这个世界的本质。

包括现在大家面前这朵花，虽然我们说它很美，但它也是无常缘起的，花也有不完美的地方。我们想让它多开几天，它也维持不住。想让它更精神一点，但它却在走向衰败。这就是轮回世间的本质，当花凋谢的时候，你不用去悲伤，要从中悟到无常的真理，我们的心反而会感恩这朵花的示现，让我们学会更有正念的生活。

佛教破去了最根本四种扭曲的认知，“常、乐、我、净”的投射。

当世界呈现出“无常、苦空、无我、不净”本质时，我们的态度和体验就完全改变了。会体验到心的开放性，变得更有正念，慈悲心也更容易开启。更愿意感恩与珍惜自己遇到的顺缘、美好，同时也更容易放下执著。

3.如理思维

如何把“非理作意”改成“如理思维”？那就要用“出离思维、无瞋思维、不害思维”来检查我们的思维方式是否属于“正思惟”。

当一种思惟方式导向于出离，导向于放下，导向于不执著，导向于离贪。这样的思维就被称作：“出离思维”。就像刚才讲到的思维模式：企业或是道场不是“我的”，而是大家的福报和共业所感，每位成员都有一份各自的感召和贡献，是众缘和合、共同完成，就会产生“出离思维”，变得谦卑，导向了不执著，尊重缘起。

再比如说，意识到我们不可能真正拥有任何东西，只是使用者，而不是真正的“拥有者”。从真实的意义上来说，我们从来就没有拥有过任何的东西。乃至于我们的身体，都没有真正拥有过，到死亡的时候都扔了，还拥有过什么？我们都只是暂时地在使用着它们、经验了它们而已。这样的思维也是“出离思维”，导向了不执著。

当意识到，储存和积累只是“概念性”地被自己所“拥有”，而不是真正意义上被自己所拥有，也更容易摆脱没完没了积聚的惯性串习，开展出更为开阔的生命状态。

“无瞋思维”，就是倾向于不愤怒，慈悲关怀。

我们对世界、对他人、对团体的态度，前提首先就是“无瞋”。大家来参加禅修营，与室友、义工、道场彼此合作，共住共修。前提是大家要互相关爱，我们的生命是互相支持的关系，而不是敌人的关系，如果能够从这个角度来定位的

话，心态与状态也是不一样的。

有些人在任何地方，首先就是把人分类，然后产生二元对立。比如在家众与出家众的对立：我是来挂单的，你是常住，也会造成二元对立的心态。一旦变成了对立，就违反了“无瞋思维”，就会平添烦恼、压力和困扰。为什么会对立？因为你在不知觉中把别人划分为了“非我同类”。

心理学家做过一个试验，研究婴儿到底是否有道德感？婴儿的道德是后天形成的，还是天生就有？他们就征集了一批小婴儿，只有几个月，还没学会说话，还没有被社会化。准备研究这些婴儿的道德意识。

他们给婴儿设计了一个情境：一个卡通娃娃试图打开一个盒子，想要吃盒子里面的食物。然后会有一个“帮助者”出现——另一个卡通娃娃会帮助它打开盒子吃到食物。在另外一个情境中，会有一个“破坏者”，另一个卡通娃娃会阻止它打开盒子吃到食物。实验者们在这个过程中观察婴儿们对“破坏者”和“帮助者”这两个卡通娃娃的反应。

通过实验，他们惊讶地发现，大多数的婴儿都会喜欢“帮助者”，如果新放入的卡通娃娃帮助了之前的卡通“吃东西”，小婴儿就会更多地注视它和对它微笑。但如果是障碍卡通吃东西的娃娃，婴儿会更少地注视它。

一开始，心理学家们认为，即使是小婴儿也有道德意识，它们更喜欢助人者，似乎是很有“正义感”的。

但是后面，他们换了更复杂的测试：先拿了麦片与饼干给婴儿，让婴儿来选择，看他的是喜好是哪一种。然后让婴儿观察参试的卡通娃娃的选择，接着再做上述的测验。

第一种情境下，卡通娃娃与婴儿作同样的选择，如果婴儿选择了吃饼干，那卡通娃娃也选择吃饼干。在做实验的时候，发现婴儿对帮他的人也是很有好感的。

但是换一个情境，婴儿喜欢吃饼干，卡通娃娃偏偏选择了麦片，他们就发现，假如另一个卡通帮助了这个娃娃，婴儿反而不高兴；如果另一个卡通破坏它打开盒子吃东西，婴儿反而会喜欢这个“破坏者”。

这时候心理学家就得出了结论：每个人都有道德感，但是我们的道德感也是狭隘的，我们只喜欢与自己同类的，乃至于几个月的婴儿已经有了这样的心理趋势。这个实验很巧妙，把人心、人性给暴露出来，会把人分门别类：与我们一类的就喜欢他，与我们不同类的就不喜欢他。

大家看比赛的时候，你永远都会偏向于一方，不喜欢另一方，特别希望你认

可的那一方赢。中国队要是与外国队比赛，大家都希望中国赢，外国队一输球大家就特别开心，中国队要是失误了就会很难接受，因为你把人分类了。

同样的，如果两队运动员都是外国人，在比赛的时候，你会希望你不喜欢的外国人输。我们就会看到，这种偏见时时刻刻都在影响我们的生活。

佛陀讲的“无嗔思维”就是让我们警惕那无处不在的嗔心。除了我们自己受苦会引发嗔心之外，我们偏爱的人受苦，或者我们对立的一方获得快乐、成就，都会唤起嗔心。

我们真的对每个人都有祝福吗？我们的心是真的对这个世界开放和友善吗？必须时时刻刻地去扪心自问，去看到这些，然后才能明白我们为什么这么烦恼？为什么现实中活得那么复杂纠结？因为心里的嗔心太多了，而且很多的嗔心是不必要的。

最后，就是“不害思维”，以不伤害自己和他人为前提，就是悲心。

我们的所作所为，除了不伤害之外，也要考虑它是否有建设性，能否给大家带来利益和成长。不论是团体、道场、学校，如果大家都能从这个角度来思维，肯定会很不一样。

做厨师的想，如何让大家吃得更健康、更好；做义工的想让每位禅者都能得到最好的照顾与服务；每位禅者想到的是如何通过自己护持如法的行为、语言与心念，来共建一个祥和安宁的禅营共住氛围，让每个人都有收获。这样的话，我们的禅修营肯定会很好，这就是不害思维。

但不害思维不是道德评判，它是每个人对于自己的负责。所以要扪心自问，我的思维是属于如理思维，还是属于非理作意？因为可能我们一直以来受到的教育或是之前的思维串习，是与这三种思维是截然相反的。要想真正地从佛法中受益，就要非常深、细地知行合一，当我们按照这样的思维和见地来生活的时候，就会体验到不一样的感觉，整个人很快放松下来，内心常常体验到安宁和开阔。

四、遏制并避免烦恼再度生起的方法

“有助于遏制当前已生起的烦恼，并避免烦恼在未来再度生起的方法”——怎么来帮助我们减轻烦恼，而且避免烦恼在未来生起呢？

第一个就是坚守戒律。

大家不要认为只有“五戒、十戒”叫戒律，那只是戒相。戒律的本质就是止恶修善——“有所为，有所不为”，其实也是底线意识。它的本质是不伤害自己

和他人，如果我们能够有这样的意识，看到生命中有一些有害的部分，从生命关怀的角度能有这样的决断力，“有所为，有所不为”，就会减少很多的烦恼，而且还能避免烦恼在未来生起。

很多居士自己受持五戒，还带家人去受戒，也是很值得赞叹的。有的女居士带了她老公来信佛，皈依受戒，这样先生受了“不邪淫戒”之后再也不会出轨了，没有比受戒更殊胜的方法。过去还需要提防老公外遇等等的，现在他所受持的戒律就能够守护他自己。他就再也不用担心婚姻危机问题，不用担心因为绯闻损伤到自己的工作、家庭、事业、社会声誉的问题。戒律是非常好的保护，所有的与不正当的男女关系相关的烦恼都没了，而且未来也不会再生起、很平安。所以，它是意味深长的。

不落入邪见。

要重视我们的见地，就像刚才讲到的，我们对世界、对人生的根本看法，根本的世界观、生命观。如果这个错了，烦恼就会很多。

第三，就是守护根门。

要对六根门“眼耳鼻舌身意”有一种守护，我们对眼见色、耳闻声、鼻嗅香……包括我们的思想和思想的内容都要有觉察力。守护根门帮助我们消解烦恼，同时也是不让烦恼在未来生起的重要的方式。

第四，善用生活用品——“资具依止戒”。

我们对自己的日常生活用品是一种什么态度，是怎么看待的？这个时代物质生活极大丰富，我们的日用品可能会越用越多，但这可能就会带来烦恼和困惑。所以必须重新认识，这些日用品真的是必需的吗？真的越多越好吗？当我们扪心自问的时候，就多了一层选择和保护。如果没有这样的意识，很可能在“剁手节”的时候，买了东西然后再“剁手”——恨自己。就是缺少了第四条的戒律。如果我们在日常生活中，有这样的习惯，对自己的生活日用品有洞察力，就不会轻易“剁手”，就不会受到这方面的困扰。

第五，能够安忍寒热饥痛。就是要坚强，要有忍耐力。

有的人非常脆弱，有的人非常坚强。要想遏止当前已生起的烦恼，并且避免烦恼在未来的生起，那我们就必须坚强，这个坚强会让我们少很多的烦恼。有的人特别脆弱，你就会发现他的烦恼就会特别重，每天稍微热一点也很烦，菜做得咸了也很烦，老师今天没看我也很烦，被蚊子叮了一下又很烦，那这样积累下来烦恼会很大。但是，如果我们有非常强大的、坚强的意志告诉自己，所有的这些都是小事，在生死轮回面前，这些都不是大事，瞬间你的心就会很勇猛有力量。

当我们的心比较勇猛的时候，所有的这些都无所谓。所以第五条我觉得很重要。一方面，自己要有强大勇猛的意志。另一方面，也要教育孩子、培育家人，也要给他们输入心志坚强的理念。

经常看到，大人教育孩子时，小孩还没哭，大人已经慌得跟什么似的。小孩摔了一跤，他有点痛，但是他还懵懵懂懂的，其实揉一揉也许就过去了。结果大人就扑了过去："摔得怎么样，好痛吧？"大人变得惊慌失措，小孩看大人那么惊慌，他也吓坏了，也觉得很严重，"哇"一声就痛哭起来。孩子以后就变得很脆弱，见了小虫子爬出来他也怕，稍微碰了一下他也觉得很了不得。

作为成年人，必须有勇猛沉着的处世态度。对于孩子来说，也可以告诉他这些都是小事，能理解他摔痛了，帮他揉一揉，但也告诉他一会儿就不痛了，一会儿就会好。过一会儿他真的就好了，以后他就会形成一种信念：哪怕遇到困难了，他也会坚信一会儿就好了，再忍一忍，过一会儿就能解决。他的心态就不一样了。

所以，我们对世界的正确看法与见地，是无处不需要的。

第六，避开有猛兽恶人的地方，以及与异性不当的亲近。

要想减少烦恼，那也要做到"身远离"，不该去的地方不去。不要无谓地做鲁莽的冒险，远离不恰当的地方，对于减少烦恼是非常重要的。

乃至于与异性的不当的亲近。如果觉得有些人不对劲，发心不正或是有行为问题，可能会带来困扰，我们也要用一种坚定的态度，设置好距离。有这样的意识的话，也会少很多的烦恼。当下的烦恼会减少，而且未来的烦恼也不会生起。这种身远离、自我保护的意识还是重要的。

佛教的戒律里边，结夏安居的时候不允许出家人住到猛兽出没的地方。比丘尼结夏安居不允许离开大僧太远的距离，必须在喊救命能听到的距离来安居，也不允许尼众一两个人单独住在荒郊野外，因为在这种情况下不能保护自己。

佛教里面，不是说一句"不着相"就是啥都可以去做，那不是有智慧的方式。也不是"我只要虔诚，我只要勇猛就没事的"，不是这样。我们要能洞察缘起法，做生命的智者。包括在日常生活中，有一些行为可能会导致自己生病、受伤，那我们都要注意的，不要觉得"我是修行人"就不注意这些。

第七，去除不善的企图和念头。

有时候，我们的内心里会涌起不善的想法和思维。每个人都有邪恶的一面，但当邪恶的一面生起的时候，要能够洞察到，而且不要去认同它。要意识到"念头只是念头"，并不是一定要听从它，它会自生自灭。但如果烦恼、不善的想法，

挥之不去，那就需要去对冶，要有去除不善的企图或念头的本领。

有一位年轻人，特别关心国家大事，每天都看新闻，特别是一些负面的网络新闻。一段时间之后，他发现自己变得特别的愤怒，一直在起嗔心，每天都在想着负面新闻里面的事情，想着怎么把那些“坏人”干掉。因为他已经皈依了，他就觉得自己有点不对劲，怎么每天都有杀生、折磨别人的邪恶念头？

听了他的困扰，我就告诉他：

其实想法只是想法，它只是飘过你心灵天空的一片云朵，不去执著的话，它也会灭去。但是这种反复出现，让你常常陷在其中的，就要注意了。不处理的话，可能会熏习改变你的人格状态。

首先，不要再看这些内容，因为如果你消化不了它们，不能把它们转化为领悟和智慧，它们就会增长你的嗔心，破坏你的身心健康。要修习身远离，不要再接触这些不良对境。

其次，要在见地上把他们标记为“苦谛”，意识到“坏人”也在苦中。观想轮回中他们也曾经是我们的父母兄弟姐妹亲人，只不过现在他们被认知和烦恼所控制。我们不认同他们的想法与做法，但是在内心里依然是悲悯的，希望他们离苦，回归正道，而不是与他们对抗。

如果还不行那就去多礼佛，忏除自己的嗔心业力、不善思维的业力，与诸佛菩萨的慈悲无碍的精神境界连接。拜佛的过程也是“佛随念”的过程，慢慢地让自己的心宁静下来，放下虚幻的执著和妄念，感受到活在当下、与佛同在的清凉和法喜。

一段时间之后，他整个的身心就恢复了过来，福报和智慧也得到了很好的提升。

所以说，我们要有去除不善企图和念头的意识，还要掌握系统的方法，佛教里面有很多方法能够帮助自己。

第八，发展七觉支。

七觉支，它是在禅修的过程中所呈现出来的七种觉悟元素，那就是：念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支。

在精进修行的时候，我们会产生出七种心理品质，从正念到择法、精进、喜悦、轻安、定，最后达到舍，完全获得了平常心，无贪、无嗔、无痴。修习了七觉支会强有力地对治所有的烦恼，而且能够令我们的烦恼在未来也不生起。

以上内容就是“有助于遏制烦恼，避免烦恼在未来生起”的八种方法。

大家不能只看看就行了，仅仅听懂、理解语言文字是没用的，必须深入地思考每一种方法，对照自己，看一下这些方法有没有能够帮到自己的地方，看看自己是否能够用得起来。如果这八个部分都能够吸收进去了，我敢保证，你的烦恼一定会减轻，而且未来会越来越少，所以这八种方法是重要的。

问答部分

问题 1：如何接纳父母？怎样可以跟父母和解？

界文法师：首先不要贴标签“父母”，你先把父母标记为“五蕴”，然后再观察自己与父母之间对“常、乐、我、净”的投射，就比较容易把出离思维、无嗔思维和不害思维修起来。

一般来说，亲人之间是最难的，因为互相之间会投射得更多。对陌生人我们比较容易只是把他看作一个人，看作是一个五蕴现象。但对亲人贴的标签更多：“他是爸爸、她是妈妈、这是我的孩子。”别人家的孩子出现的一些现象，你可能就会觉得也可以，能理解，但自己家的孩子，就会说不行，不接受。投射和执著越多就越难处理，所以我们要多去洞察我们的投射，经常跳出来看人际关系，特别是亲密关系。

问题 2：修慈心禅身体感到清凉，但内心偶尔又恐慌，甚至闭眼看到了可怕的影像，佛像流血、阴森，自己脑补恐怖片，是什么原因？

界文法师：这个就是我们内在的种子被激活了。在这个时候，首先，你要非常坚定地把它标记为现象；其次，要对自己的五蕴有慈悲心，要有非常坚定的生命关怀，就是很坚定地愿意祝福自己，包括祝福他人。

思维过多的人，一闭眼就开始陷入联想、反思、呵责。此时，要跳出概念的繁衍和对过去、未来的过多思考。信任自己的心，安住在法门上，把头脑里的执著清空，不断暗示自己放松、放下，这样就行了。

初修者在过程中会比较艰难一点，但是没问题，只要方向对了就行。像你修慈心禅，已经感觉到了清凉，这说明你是有进步的，那就要继续修，就能够有突破，超越内心恐惧、阴暗的幻影，对自己、对他人、对一切众生绽放光明和友善。

问题 3：可以对失眠、噩梦展开说说吗？总在快睡着时惊醒，然后烦躁失落。

界文法师：这也是在翻种子。你会发现五蕴里边不都是美好的，也有很多痛苦、恐惧、悲伤的东西，还有伤害。但是越是这样就越要开启悲悯，那你的慈悲心就会格外的强大。

问题 4：爱人是易怒、控制欲很强的人，常因一点分歧争吵。修炼正念以后，争吵少了，但并没有改变他的脾气，还经常骂我“修习正念，都修习傻了”，我该如何更好地与爱人相处？

界文法师：我觉得你要洞察所面对的这个“五蕴”，不要给他贴标签，要洞察他所呈现的行为和行为背后的思维模式、情感、需求。有的时候，骂人可能也是他的交流模式，甚至可能是他表达亲密感和需求的方式。他骂你很傻，修傻了什么的，可能他并没有那么多的愤怒，他里边其实带了点提醒与敲打、调侃，甚至是爱你的表达都有可能。

建议你可以带着幽默感与跳出来看的方式与他互动，千万不要掉到坑里，认同了语言的表面意思，感到受伤或是急着防御，而是视之为一个互动、沟通、表达的机会，那你就会觉得很有意思了。

与这样的五蕴在一起生活，看到他儿童的一面、需求的一面、他爱你的一面；也看到他有阴郁的一面、黑化的一面。同时也要看到你的言行态度对他也是缘起，他会根据你的回应产生不同的反应。这个过程会开发你的探索欲和领悟，最终在这个过程中两个人都有机会成长。

有的时候人和人之间最渴望的就是被理解、被照见。如果你能照见他，他也有了机会照见他自己。但是不要用一种评判、抗拒的态度去贴标签，这样贴了之后对抗性和冲突会更强。需要一个安全、宽松和友善的人际空间来承纳和转化。

问题 5：发送慈心时，想到曾伤害过自己的人，内心是抗拒的。是因为慈心不够吗？如何破解？

界文法师：这是因为你对自己的爱心还不够，你的创伤还没疗愈。如果你已经从创伤中康复了，再看这件事情的时候，你甚至会感恩他，因为他对你的伤害，使你变得更坚强了、更深刻了，甚至于你在某些方面更强大了。

但是你的伤没有疗愈之前，就不能够原谅他，因为痛苦的原因，还看不到事情的另外一面。所以对自己修慈心是格外重要。

五、劝勉

一期一会，每一期禅修营都是独一无二的。

我们的生命活在每一个当下。不仅坐在禅堂里是修行，也要相信出门了之后，踏上归途也是修行。回家陪伴你们的家人，与你们的同修、同事们合作都是修行，都会带来感悟，带给我们很多的生命体验与成长。结果不重要，过程是最重要的。

随着年龄的老去，总有一天，包括我们的身体也会扔掉。哪怕你得到再多的成就，都只是概念，不要太当真。可以拥有这些成就，但是也别对这些成就太当真。禅修过程中的法喜和感悟，我们生起的种种善法，内心里种下了光明的种子，这才是最根本的。

当我们在生命的最后刹那，就不会觉得离开这个世界时有遗憾，你会觉得很开心，这一生没有白来，没有白活。我觉得这样就够了，那未来肯定也会更好，可以开启越来越光明的未来。

也感谢大家的精进和坚持，你们在这个场域中绽放出来的能量。这一期一会，也不仅是师父在给大家说法，也是你们的闻法成就了师父的说法，这也是缘起的过程。我讲的内容与今天的备课内容是不一样的，那是因为你们在座的诸位的存在也改变了讲课的方式与内容，如果你觉得有收获，肯定也有你的一部分。大家也随喜我们自己，也要相信缘起。

最后，把这几天修行和闻法的所有善根，回向给我们自己，增长我们的福德，开发我们的智慧，增长我们自利利他的能力，开启我们的觉性。也回向给予我们有缘的一切众生，回向给法界中的一切生命、一切存在，愿此善根也能成为他们离苦得乐的因缘。愿这个世界更美好，愿一切有情都能获得究竟的安乐。

（文字整理：道问、慈正 校对：桃子 悟苇 妙定）

第十七讲　法念住 七觉支之一

2024.10 月讲于苏州觉林寺

一、七觉支

法念住讲“一切法”的时候，佛陀用“五盖、五蕴、六触、七觉支、四圣谛”来进行概括。今天给大家讲解“七觉支”。

经文：

“如果念觉支在他之内现前，他知道：‘我之内有念觉支’

如果念觉支未在他之内现前，他知道：‘我之内无念觉支’

他知道：未生起的念觉支如何生起；已生起的念觉支如何经由发展而圆满。”

七觉支里面包括了念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支，总共有七种。

为什么叫觉支呢？它们是修行过程中需要培育的七种有助于觉悟的心灵品质，或者说是心理要素。每个人在修行进步的过程中，都会出现这七种元素。

择法觉支、精进觉支和喜觉支，特别适用于当感觉心很呆滞，没有力量，精力不充沛的时候，要特别去培育这三种。如果感觉到自己的心特别躁动，过度兴奋、过度精进，无法安住，就要特别去培育轻安觉支、定觉支和舍觉支。念觉支的发展，在任何时间和场合都是有益的，正念越多越好。

七觉支要达到一种平衡，协调我们的心，让心的状态最好。

二、随观七觉支

念觉支就是正念。

念，有记得、忆持的意思。心记得所缘，不失去所缘。当正念生起的时候，我们的心是在的。假如说失去了正念，就会体验到心不在焉、不知不觉，陷入迷迷糊糊的状态里。在**《大毗婆沙论》**九十六卷中说：**“彼于此法系念思惟，令不迷谬，起念觉支修令圆满。”**

如果有“念”现前，要知道自己有正念；没有正念，要知道自己失去了正念。但是同时还要知道“未生起的念如何生起，已生起的念觉支如何令它发展和圆

满”。就是要不断地培育正念，让它源源不断地生出来，培育它变得成熟、强大、圆满，这就是法念住里的七觉支所要做的工作。

关于正念，提示几个要点：

第一，活在当下——我们所觉知的永远都是此时此刻。

因为过去法已经灭尽了，未来法还没来，我们所拥有的只有此刻。有正念的人，他非常坚定地意识到这一点，永远都是活在当下，也是真正清醒地活着。

我们有时候活着，但是不知道自己怎么活着的，失去了觉照，对活着失去了觉知。我们似乎总是活在过去、活在未来，很少对当下有觉知。但其实对过去的记忆、对未来计划的焦虑，依然是此时此刻发生的。

如果坚定地知道自己只拥有此时此刻,我们就会更重视此时此刻的生命品质，自己是处在怎样的状态。

第二，现象只是现象——要关注到它的无常性、无我性和缘起性。

很多人害怕去觉知自己的身心状态。比如有抑郁或者悲伤的人会说：“我去觉知我的抑郁，感觉更抑郁了。我这时候特别想听歌、吃点好吃的，干脆打开购物网站疯狂买东西，感觉还舒服一点。让我觉知我的抑郁情绪，我更难受了。”

这其实是因为用了错误的方法去觉知。首先要把所有觉察到的都标记为“现象”。不要觉得“‘我’很难受、‘我’很累、‘我’很痛苦”——难受只是现象，累也是现象，痛苦也是现象。它流过我们的心灵，被我们所体验到。

如果把它们标记为“我”“我的”，起了“实有”的执著，那我们就很容易掉到评判和贪、嗔里。观现象只是现象，关注到它们的无常性、无我性、缘起性，不把“我”这个标签贴上，会有利于我们去觉照。

第三，非评判——无贪、无嗔、无痴。

打坐时发现自己很躁动，我们往往就会评判自己，不接受自己的躁动，结果变得更沮丧、更躁动了。假如说不评判，视现象只是现象，它只是躁动的现象而已，那我们就会有了更有空间的抱持力，就能够去容纳这个躁动，甚至去关怀躁动。躁动被容纳了，就很容易处理。所以非评判、无贪、无嗔、无痴是重要的正念态度。

第四，平常心是道。

慢慢要生起平常心。“平常心”是非常有意味的。它也体现出一个人的内在语言和见地、态度。

平常心是怎么生起来的？

比如你遇到某一个人，爱上了对方。如果你的内在语言是：“爱情是美好的”或者“我需要一段爱情”，那可能就会陷入抓取和渴求，会掉进去。但假如，你用了另外的态度，依然把它标记为现象，认识到情感也是一种心理现象，那可能更有机会客观地去看待自己所体验到的感情的实质——对方的高颜值、美好面，自己的孤独感和对亲密感的需求，以及对方关心自己所产生的温暖和安全等等。

在“爱情”的标签之下，如果去洞察，就会看到情感也是众缘和合的心理现象和体验。当你看清的时候，反而使人际关系更从容、更健康。如果有足够的理性去看待感情——并不是说不允许自己拥有，关键是要看清楚它的本质，看到自己的需求和双方真实的状态。在交往中看得更多、更全面，就能够产生对自己和他人的理解，活得比较真实。

如果只是标记为“爱情”，认为它是童话般美好、浪漫，可能就会掉在情网里，“飞蛾扑火”。这其实是因为忽略了事物无常、无我、缘起的本质。所以常说“平常心是道”，即使对一段感情也要拥有平常心，反而能够活出来，打理出比较好的人际互动。

了解正念，把这几个主要的原则掌握住了，就能够把念觉支的修习活出来：**“系念思惟，令不迷谬，起念觉支，修令圆满。”**

大家的正念禅修刚刚起步，但好在我们可以用一辈子的时间来修行。佛法修行是一辈子，不是一两次禅修营，一两次听课，就能完全掌握的。要用一辈子的时间慢慢地去深入。走得越深，收获就越大。慢慢地就能豁然开朗，之前在意的所有困难也都只是一个现象，它们是无常的、缘起的。这也会让我们更有勇气和开放性。

第二，择法觉支。**《大毗婆沙论》**里对“择法觉支”的定义：**“念圆满已，于法简择、筹量、观察，起择法觉支，修令圆满。”**

当我们能够活在当下去觉知，就要开始另外一个方面的修行——对所觉知的现象简择、筹量和观察。这是一种智慧。择法觉支的本质是“慧心所”，就是对所观察到现象的洞察和了解。

“择法”的巴利文是“dhammavicaya”，词根“vicaya”包括探究和辨别二义，择法觉支里有探索、辨别。“Dhamma”一方面是指诸法的现象或性质，另一方面也有佛陀教法的意思。

择法觉支可以理解为：对主观经验的探究。探究的基础是因为熟悉了教法，而得到辨识的能力。这种辨识的能力就是，对于修行的进展，能够知道什么是有

益的、什么是无益的；什么是善巧的，什么是不善巧的。它与五盖里的“怀疑”正好相反。当有疑盖的时候，我们的心是不确定的，会怀疑自己的修行是否正确，会有困惑。择法觉支能帮助我们处理这部分。

择法的对象包括了：善法、不善法；无可指责的、会受到指责的；应修行、不应修行；高尚与卑劣；清净或者是邪恶。一般来说在禅修中，最主要知道的是：什么是有益的方式、什么是无益的方式；什么是善巧的方式、什么是不善巧的方式。

这样的探究需要掌握一定的知识背景与思维方式。需要用到佛法的见地，比如：无我观、缘起观，平常心，无贪、无嗔、无痴。这些都是我们的工具，帮助我们去分析与探究。如果正见与正思维不够的话，是很难处理的，反而会掉到坑里。要运用智慧来处理。这就是择法觉支的本质。

第三，精进觉支

找到了修习的方法，学会了善巧，我们的修行就会变得顺畅。这个时候就可以精进了：**“择法满已，发勤精进，心不退屈，起精进觉支，修令圆满。”**

这里的精进指的不是用力蛮干，而是稳定、持续用功，不为违缘扰动，不退缩的强大心力。它是不断令善法生起、令正念安住的过程。

第四，喜觉支

当我们的心能够了了分明，一直安住在善所缘上，就会生起法喜。**“发生胜喜，心不染着，起喜觉支修令圆满”。**

当修行深入法喜充满的时候，禅者可能会觉得太好了，执著于这个法喜。但这时的喜觉支还没有圆满，贪著心很容易破坏禅修的进展。如果能够善巧培育喜觉支，令它充满自己的全身。当殊胜的法喜出来，又不染着它的时候，就会引生轻安。

第五，轻安觉支

当轻安觉支生起时，所有的疲劳、昏沉、烦躁都烟消云散了，禅者体验到身心怡适轻快，可以持续坐禅一个小时、两个小时甚至更久，没有任何问题。

当轻安觉支生起的时候，一天的睡眠只要很短的时间，精力非常充沛，用功变得容易。

第六，定觉支

“轻安觉支修令圆满”之后，身心悦乐，**“得三摩地，起定觉支”**。这时定就

会生起，禅修中没有任何杂念，心可以长时间安住于善所缘。

第七，舍觉支

当定圆满了之后，五盖得到降伏，我们心里的贪欲、嗔心、忧恼，这些都消散了，心安住于舍。舍是一种放下。就像露珠在荷叶上完全自由地滚动，不会被粘住。这就是舍心的状态。当舍觉支出来的时候，不执著于世间，任何东西都不再对我们产生困扰，我们的心体验到自由。“长空不碍白云飞”，我们的心如无边无际的天空，任云朵自由来去。

之前我们的心有抓取、有执著的时候，来什么就抓什么，处处都是卡顿，对先生、对孩子、对事业、对工作、对自己、对修行，所有的都卡在那里。当舍觉支生起的时候，我们的心有一种放下，放下不是放弃，而是拥有了自由。做我们能做的，接受我们做不到的，心是绝对的自由，没有一丝的牵绊和挂碍。

舍觉支是整个七觉支发展的圆满。我们的心灵世界发展到了顶峰，接下来就是要准备证悟圣果，超凡入圣了。

七觉支是禅修过程中的七种心理要素，从正念开始起步，从念觉支经过了择法、精进，生起了法喜，由法喜得到了轻安，由轻安得到定，由定就能够彻底地修到放舍。如果前面的觉支修得不到位，后面的觉支就不容易圆满，这就是《大毗婆沙论》里七觉支的修行次第。

七觉支可以广泛地应用在各种禅修中。有意识地发展和平衡它们，就能够令觉悟生起。修习念住的时候，需要检视观的发展，调适七觉支之间的平衡。

当心比较消沉低落，没有能量的时候，首先要培育择法觉支，掌握恰当的方法和用功善巧；第二，培育精进觉支，激发自己心的力量和活跃性，持续用功。第三，培育喜觉支，引生法喜。这样我们修行的动力就会变得强大。

如果心特别躁动、用力过猛的时候，首先要修轻安觉支，把心放得轻柔、从容，而不是急匆匆与莽撞的；第二，让心安住在定，恰当地培育定觉支；第三，让自己放下，修舍心。这样就能够平定心的动荡焦躁，有助于禅修的稳定发展。

整个禅修过程中，念觉支都是重要的，越多越好。

一位熟练的修行者，能够非常自如地运用和调适。经典中喻为：在满满的衣柜里，可以随心所欲地在里面挑选任何一件适合自己的衣服。

大家这几天修正念禅修的时候，可以随时调配自己的七觉支。感觉哪个觉支欠缺，就要令它生起；哪个觉支过强，就要去平衡。

七觉支不仅是证悟的必要条件，也是发展各种世俗知识的必要条件。想要完

成世俗的学习、工作，完成生活中的任务，也需要七觉支，所以它能够广泛地应用在生活中。

比如：要想上好班，首先需要有念觉支，心能放在工作上；还要有择法觉支，怎么把工作做好，谈话、相处、写文件都需要善巧和智慧；还要培育精进觉支，不断地有动力涌现出来；要培育喜觉支，工作中有欢喜心、喜悦感；要培育轻安，从从容容、轻轻松松地驾驭，让自己的身心都非常轻快安稳；还要培育定觉支，能专心、定得住；最后还要培育舍觉支，即使在工作中，也要有出离心，也要放下，让自己的心保持自由，不被各种挂碍羁绊。七觉支的法义一定要细细回味，慢慢地尝试在生活和修行中去体会。

大家要把握住整个核心修行的三大板块——调伏诸盖、修习念住、建立觉支。对过去、现在、未来诸佛的觉悟而言，都是共通的关键层面和独有的特点。三世诸佛都是由此来开启的：第一，调伏诸盖，能够去除五盖；第二，修习念住，能够善巧发展四念住；第三，建立七觉支。乃至成佛也是这样来做的。

问答部分

问题 1：发现自己的注意力跑得太厉害，一边数呼吸，一边脑子还在想其他的事，请问该如何解决？

界文法师：你能够注意到这个心理现象，注意到自己在分心、在思考，这本身就是心念住，说明观察到了自己心的状态。觉察到它的时候，又牵涉到择法的问题：是把心拉回来继续观呼吸，还是要去观心的散乱，这里就有择法的问题。

我的建议是这样的：

如果你的杂念是散乱的、零零碎碎的，不用刻意对治，直接回到呼吸上，继续引导心持续观察呼吸。只要觉察到心飞了，就温柔地、坚定地回到呼吸上。不用去对治杂念，只需不断地让心安住在呼吸上，渐渐地杂念就会减少。

如果你的杂念比较粗大，带着比较强的情绪和心理能量，导致心一再被它牵引，长时间陷入其中。比如长时间地陷在回忆里边，长时间地去评判一个人，长时间地在内心里演绎故事，如果是这样的杂念，我建议，要把它标明出来。通过标明的方法，意识到自己的心在干什么，想的内容是什么，如果你掉在计划里，你就在心里标明“计划、计划”。

当你标明它的时候，它就变成了一个现象被你看到，心就可以停止对它的追逐。你会意识到：这个计划我现在想多了也没用，安心修行就好。如果你发现在

评判别人，就标明“评判、评判”，意识到自己此刻的心在评判，它就会从评判中出来，更容易被熄灭。如果没有识别它，心可能会长时间陷入其中而不自知。所以，第二种方法就是把粗大的杂念分心识别出来。

第三种：如果标明以后还是挥之不散，一直萦绕在心头，那就先不要再观呼吸了，静下来问自己的心：这个事情为什么对我这么重要？它的意义是什么？这时候要去观的是心对它的执著，心为什么一再地抓它？

比如，早上来禅堂的时候，你对一个人微笑打招呼，但是那个人没看到你的脸，昂着头就过去了。那可能你在坐禅的时候就会不断回想这件事：他为什么这样子啊？到底怎么啦？此时你会发现这里有挂碍与执著，那就要观察牵挂与执著的核心是什么。你可能会意识到：其实我想要个说法，我对他打招呼，为什么不回应我！我的心没得到一个说法。

当看清楚这一点的时候，可能突然你会意识到，一个说法真的那么重要吗？他可能在忙，可能没心情，他没看到我对他的微笑。那我做了我应该做的，我并不是非要他一个笑脸不可，我可以容许他做他自己，我也安心做我自己，每个人都是自己生命的主人，每个人都是自己业力的拥有者。当这样想的时候，你的心就释怀了，就更容易放下分心和动荡，安心用功。根据实际分心状态的不同，有不同的处理方法，运用择法觉支来帮助自己，善巧地处理禅修中的困扰。

问题 2：孩子初二，睡前总说害怕自己死，害怕妈妈死，该如何引导？

界文法师：我觉得首先还是要观照自己，当孩子与我们说害怕的时候，我们自己是什么心态？如果我们很从容、很容纳他，孩子就能从我们这里得到安心。

我们也可以与孩子聊一聊，洞察他恐惧的核心，是害怕分离，觉得自己必须要依赖父母，还是害怕的是自己想象中的一些可怕的场景。考察他的思维模式，看到他恐惧的核心，我们才能帮到他。这也是择法，一个探究的过程。

在佛教里，佛教徒不怕死亡，因为死亡只是现象，与我们入睡、醒来没什么大的区别，是这一世的最后一念，到下一世新一期生命的开启，中间经历的刹那，被称作死亡，它只是一个刹那的过程，一种现象而已。只要我们调整好了自心，就会从光明走向更加光明，从喜悦走向更加喜悦，不断地开启一期又一期更美好的生命，乃至彻底断除了生死。

问题 3：我平时比较怕猫，如何练习不怕猫？

界文法师：那你要观你的恐惧感，把恐惧感标出来。之前，与一位心理学专家一起交流的时候，他举了一个案例：他与一位女士走在街上，突然有一只小小的宠物狗扑到她脚下，这位女士就吓得哇哇大叫。她就很不理解：别人都觉得这个小狗很可爱，我怎么会这么恐慌？

心理专家说“其实你怕的不是眼前的这条小狗，你怕的是你心里的那条狗”。然后让她观一下，心里所怕的那条狗是什么样子的？她顿时就想到了小时候被一只大凶狗吓过的创伤，是那只狗一直让她恐惧。疗愈了这个部分，她就好很多。有时候我们怕小猫咪，也要观一下自己怕的核心，很可能也不是眼前这只萌哒哒的小生命，可能怕的是心里投射的其他不接受的部分。

给猫发送慈心也是个很好的办法，但是也要处理自己心里的投射，在“猫咪”概念上附加的可怕感觉是什么。去除了恐惧和嗔心，我们的慈心更容易绽放。

问题 4：以前行禅时，只是感受行走的每一步，今天上午体验了在行走中给自己发慈心，这样是“一心做二事吗？”感觉找不到聚焦的抓手。

界文法师：行禅的时候，如果你是修慈心禅，就不用感受脚步，就安心专注在慈心上，没必要同时觉知脚步还要修慈心。这也是一种择法。

有人说我在修慈心的时候，脚步感觉自己出来了，而且特别清楚，那怎么办啊？那就继续修慈心，但是也不要抵抗心里对脚步的知道，同时也不刻意去觉知脚步，不迎不拒。一直把心安住在慈心里面，慈心就会增长。

问题 5：打坐过程中有昏沉，不自主地点头，要克服吗？昏沉说明了什么？

界文法师：我们可以观一下昏沉，看它的来源是什么。如果是疲劳造成的，就观这个疲劳，把它释放掉。如果是因为对所缘不感兴趣，就要重新调整自己，微调一下所缘和观的方式，激活自己对修行的动力和热情。

问题 6：是否一定要通过禅定才能了解世界的真相？

界文法师：定还是需要的，七觉支里如果没有定觉支，我们的心不够清明，心没有那么稳定，觉性就不能够百分百地绽放出来，那就看不清万事万物的真相，不能够觉悟。定达到近分定就够了，不一定非要证得初禅。

问题 7：如果已经觉醒了，确认佛法真实不虚，并直觉到今生的使命，是否仍需要精进禅修、禅定？

界文法师：现在很多的灵修里，你会觉得自己已经觉醒了，明白了很多东西，也知道这一生的使命是什么。但这种觉醒依然是解悟，不是佛教讲的大彻大悟的证悟，后面还要经历好多次“悟”的过程。不要着急，还是需要深入修习定慧，达到证悟的圆满。

问题 8：请问如何与以前的不愉快，甚至痛苦的感情生活道别？我经常会想起。现在有了美满的家庭，不希望这些回忆出现。

界文法师：活在当下，我们只拥有此时此刻。至于过去的创伤，在见地上，我们要坚定地意识到它们已经灭去了，永远地消失了。留在心里的，其实是对过去记忆的影像，有的时候会跳出来，扰动内心的安宁。当这些记忆的影像跳出来，我们可以去觉知它，觉照这个“记忆”。我们会看到心里对这个记忆是有贪和有嗔的，一些部分仍然有点舍不得，或者是在意；有些部分是不接受、抗拒。正是因为我们对这段记忆的贪、嗔，导致了我们久久地困在情绪里面不能释怀。

当我们看清楚，在这段记忆里哪些是抓取的，哪些是不接受的，接下来就要照破和放下所有的执取，心才能够彻底地自由，舍觉支才能够圆满。这个过程，需要对人性、人心的理解，也需要对无常、无我、空的觉悟，有自我关怀，还要有强大的正念。

如果这些记忆每浮现一次我们都能够用正念、舍心、慈悲来去处理它，它的力量就会减小一次。假以时日，它会越来越小，最后彻底地失去了它的力量。当你再想到这件事的时候，可能会有感慨，但不再悲伤、愤怒或者纠结。你会觉得，原来它也是我生命中一段不一样的生命体验，丰富了我的生命体验，让我得到了成长，今天的“我”与当年的“我”已经不一样了。这时候你有登到山顶“一览众山小”的超越感，那种感觉其实也挺好的。

问题 9：曾经得过心脏病，现在检查一切正常，但总担心累到心脏，走路多了会害怕，睡不好也害怕，稍微活动就觉得虚弱，体力不支。但总是提着心，应该怎么克服啊？

界文法师：可以观这个虚弱、疲劳，深入地看它们在你身体的哪些部位？大脑是

什么感觉？胸口、心脏是什么感觉？肺部是什么感觉？肝胆、胃部是什么感觉？深入地观察你全身的每一个部位，洞察它们。放下因这些不适感带来的紧张和抗拒。

如果你觉得这颗心揪得紧紧地，有点累，你就让心放松；如果你感觉肺部好像充塞了情绪，肺被塞得满满的，你就可以轻轻地观肺部，慢慢地让它们释放。把慈心给到自己的每一个部位。一般这样观一、两遍，疲惫感就会消散，所以不用怕，慈心生起了之后，体力会越来越好。好好地修慈心禅，多做身体扫描。

问题 10：如果生而为人是苦谛，为什么还要延续后代？

界文法师：不愿意延续后代，也可以出家好好修行。如果想过在家生活，就把在家生活过好，尽量减少烦恼。本来就是苦谛了，有时候我们会苦中加苦。

问题 11：坐禅时候腿麻，坐不住，可以前倾按身体舒服的姿势坐吗？

界文法师：可以，你可以微微前倾一点点，把头昂起来，再下颌回收，这样坐得比较端直，比较舒服。不要朝后仰，朝后仰的话，腰就会很紧。

（文字整理：心惠、觉缓 校对：慧羽 悟苇 妙定）

第十八讲　法念住 七觉支之二

2024.10 月讲于苏州觉林寺

《念住》系列的经典有广、有略。广的经典，法念住的内容会比较多，略的经典会讲得更少。但所有的《念住经》必然会包含两个内容，对五盖的觉照和对七觉支的觉照。可见，如何对治五盖、发展七觉支，是整个正念修习过程中非常重要的项目。

七觉支就是念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支。这七个法在修行过程中会陆续现起。

另外，七觉支也有它的对治性，就是在修行的过程中七觉支需要平衡。

择法觉支、精进觉支和喜觉支，特别适用于我们的心比较沉闷、能量不够、精进力不足的时候。通过择法觉支，善巧调动我们的修行；通过发展精进觉支提起精进力；发展喜觉支，让喜悦心生出来，增加对修行的投入和好乐。

轻安觉支，定觉支和舍觉支，比较适用于当心过于兴奋，或者太用力，心比较动荡的时候。通过刻意地培育轻安，增加定，修习舍，让心放松、放下和安住，我们的用功就会更加稳定。

而念觉支在任何时间、所有的场合都是有用的。念觉支的发展，越多越好，任何时候都需要正念。

三、发展七觉支

昨天也讲到“随观七觉支”有两个阶段：第一个就是要知道自己是否具备这七种觉支。比如说知道自己是否有正念，知道自己是否有喜、是否有轻安、是否有定、是否有择法、是否有舍。要对自己在禅修过程中心的变化、心灵品质的提升有所了解。

当七觉支能够被辨识的时候，感觉是不一样的，我们就会对自己的修行有了充分地觉察、领悟和调适，达到非常好的修行体验。

第二个阶段，要知道如何来发展，并且牢牢地建立这七种有益的心理元素。

1.发展念觉支

首先，反复、密集地修习正念和正知，这是让念觉支增长的基本前提。

大家在禅修营里，获得了非常好的机会，从早上醒来开始，一直到晚上睡着，全天沉浸式地修习正念。在这个过程中，你会感觉到自己的正念越来越多。修到后面的时候会发现，你不用去找正念，正念会自动来找你。

比如：在走路的时候，你可能没有刻意想着要去修习正念，但自动地就开始觉知脚步了；吃东西的时候，可能一开始忘了提醒自己觉知，但是吃着吃着，习惯就会出来，开始觉知咀嚼的动作、食物与口腔的接触、味道的生灭变化。反复地安住和修习正念，就能够让念觉支越强大。

当然，除了正念之外还有正知。正知，是“慧心所”的作用，让我们体验到了了分明的“知道”。

发展念觉支的第二个方法是：远离没有正念的人。

为什么从禅修营回家了，正念会退减？那是因为家里的环境，周围人都不修正念，与他们在一起久了，你也更容易失去正念。想发脾气就发脾气、想贪吃就贪吃、刷手机就刷手机，变成了普通的状态。所以要刻意地远离没有正念的人。

当然作为在家人，还做不到出家，不可能远离社会和人群，那最好的方法就是度化自己的家人。把四念住的方法教给他们，大家一起修行，一家人都有正念，那就会很好。当你失念的时候，你的先生或者孩子在旁边很有正念地安住，那你就很容易及时拉回来。

所以我们要积极地来传播正念的教法，把它带给我们的家人，孩子和父母。比如带家人正念地吃葡萄干、吃苹果，也可以陪他们一起闭上眼睛，听声音，周边声音的生灭，扫描身体观察感受和心念。有很多的方法教他们去觉照。一旦感受到正念带来的体验和益处，他们就会爱上这个方法。

第三个方法是“亲近有正念的人。”周围人如果有正念，我们的正念也会发展得更好。

最后一点是“心倾向于念的发展”。

要有重视修习正念的倾向，在生活中、各种法门修习中，有意识地培育正念。比如有的人是念佛为主，修习净土法门，那也可以在修习的过程中，刻意地去提升正念。念佛、持咒的过程，不仅注意“定”的培育，还要注意“念”的培育，这样的话正念就会越来越多。

有些人在修习念佛的时候，只重视“定”，心无杂念，心与佛号融入，没有注意培育“念”。“念”就是了了分明的觉知，对佛号的了了分明，对自己身心状态的知道和觉照。

“定”和“念”是两种不同的品质。如果“念”不够的话，只重视培育“定”，心灵的品质就不够平衡。有的人修行了一段时间，显得很迟钝，生活适应性严重下降，或者说更孤僻了，那很可能因为过于重视“定”的深入，却没有去培育“念”。

“念”的觉知范围很广，“内色外色，内外色；内受外受，内外受；内心外心，内外心；内法外法，内外法。”不仅要知道自己的身、受、心、法，还要知道他人，还要知道双方在一起的过程中所有身、受、心、法的现象。熟练修习正念的禅者，肯定更能知道和理解他人的状态，更容易适应社会生活，在工作生活方方面面的场景中，都能够活出觉性。而不是只能活在蒲团上。

让心倾向于“念”的发展，我们的念觉支就会不断地增长。

2.增进择法觉支

首先，要深入探索法义，对佛教的理论、教法要深入地学习。

学习了佛教的教理，能够帮助我们更好地择法，知道什么是善巧，什么是不善巧；什么是正确，什么是不正确。对教法的理论背景、实践技巧、注意事项等都获得了深入的了解和洞察。所以，深入学习教理是非常重要的。

增进择法的第二个方面，就是身体的清洁。

有时候自己状态不佳，缺少清明和觉知力。为了帮助自己变得更清明，可以去冲个澡、洗个头，换一身清爽的衣服，再把房间打扫一下，就会感觉到神清气爽，了了分明的“知”也更容易现起，所以身体的清洁也是蛮重要的，包括房间的布置。

增长择法的第三个方面，就是平衡五根。

五根，就是信心、精进力、正念、定和慧五个方面。这五种善根每个人都有，但不一定平衡。

信心和智慧需要平衡。如果信心过强，智慧不足，那就容易变成迷信，吸收了太多的东西，却没法用智慧去消化，带来了修行与灵性的困扰。有的人慧根过强，但是信根不足，就容易变得“狡诈”。自以为是，看什么都是挑刺、否定、怀疑，产生不了信心。这样的话，问题也是非常大的。

经典记载，有一位佛弟子信心特别强，每次看到佛陀在开示，他就盯着佛在

那里看，他自己觉得很欢喜，却一直都无法开悟。佛陀就告诉他说：“仅仅看着佛是没用的，你要在自己身心里来见法。”佛陀就直接把他赶走了，让他回自己房间里打坐。这让他有一段时间很伤心，甚至都不想活了。后来他在痛苦中突然生起一个心念：“既然我这么敬爱佛陀，为什么不把他的教法好好思维呢？”于是他生起了强烈的惭愧心。把门关上，一心思维法义，禅观此身此心的实相，终于证悟了佛陀所说的真理。

这就是经典里佛陀教导弟子如何平衡信和慧。

也有的弟子，他的智慧太强，但是信根不足，就导致他经常用头脑来想，产生了过多的评判。

佛法的修行是亲证的。就像如果你去思考苹果是什么味道，你可以有一大堆的理论：它是酸的，带着一种特殊的果香，带着微微的甜味，它的汁水是饱满的，口感是脆嫩的……你可以就苹果的味道写一大篇论文，并且还可能跟别人认为的发生各种争论。

但到底苹果真正的味道如何，你只需亲尝一口就知道了。真正尝到的，与你在论文里看到的苹果味道肯定不一样，也能彻底消除所有对苹果味道的怀疑和争论。如果一个人只是在论文里去思考苹果、讨论苹果、研究苹果，那依然无法产生足够的信心。你必须亲自来品尝。

佛法学习也是这样的。有的同学信心特别强，很愿意实修，但是不爱学教理。也有的同学钻在理论里边，不愿意去实修。一般来说，我会劝告同学们要平衡自己的修行与教理，当两者达到了深度平衡的时候，感受是最美的。此时智慧开了，信心也在增上，择法觉支就能够得到非常完美地培育。

不然的话，当我们要去择法的时候，就会发现做不好择法觉支。如果能够平衡信仰与智慧，我们就能够感觉到满意。

同样，精进和定也要平衡。有的人修得太用力，但是不注意培育定，就很容易烦躁，导致掉举。

比如观呼吸的时候，有些人很认真，但过于用力地想去观得清楚，精进力过强，但是定不够，那就很容易感到身体发紧，心也容易烦躁。这个时候需要调整自己，减少用力，倾向于让心安定下来，倾向于让心寂静，恰当地培育定，禅修就更容易进入状态。

另外一些人可能太喜欢定的感觉，但精进力不够，当禅坐过程中进入初步的安定后，没有引导心去观察更微细的呼吸，而只想安住在那种心空空的、没有太多杂念的舒服感觉，就容易导致昏沉和懈怠。坐在那里就在“养精神”了，迷迷

糊糊的——有点像观到了呼吸，但又好像并不真正知道呼吸。这样禅修就无法进步，我们依然是不满意的。

所以精进力和定也要平衡。一方面要很精进地去觉照，但同时也要让心宁静下来。让心安住，又要让心渐渐地看清楚。是这样的平衡。

如果五根平衡了，择法觉支就会满意。这是第三个方面。

第四个方面和第五个方面就是远离没有智慧的人，亲近有智慧的人。

每个人的智慧程度是不一样的，我们要亲近智者。遇到事情，我们喜欢找同学、家人、闺蜜、领导谈谈。如果对方非常有智慧，那就会帮助你增进择法。做任何事情都是要有诀窍的，不单单是修行，做饭、待人处世、教育孩子，处处都要有智慧，要有亲近智者的意识。

有的人交朋友是无意识的，觉得合得来就在一起玩，没想那么多。但学习了教理，有了亲近智者的理念，你会发现在生活中有些人挺有智慧的，他可能是在这个方面有智慧，也可能是在那个方面有智慧。你也会发现有些人没那么有智慧，就会渐渐地分别出来。如果经常有意识地去接近智者，远离没有智慧的人，我们的择法觉支也会越来越成熟。

当然，现代社会亲近智者也包括了善于使用教学资料、阅读好的书籍。网络时代使得每个人都有自己的平台，都能够发表自己的思想、学问。但给大家提供机会的同时也有挑战：如何来亲近智者，这就是学问了。在刷抖音、看网络资讯的时候，一定要有选择。

看书的话，我个人建议，最好阅读大德们的书，读一些有实修成就之人的，或者那些得到了历史检验的书。我个人比较喜欢读大德们的传记。因为读人物传记，他的心路，他是怎样成长出来的，他发生了什么，里面的信息是非常多的，能够得到很多启发，它们都是活泼泼地实践，读起来收获就比较大。现在很多人都能出书，但没有经过检验，不一定是真实的智慧，那就会带来问题。

第六个方面，思维教法更深的层面。在学习教理，在处理、思维法义的时候，一定要朝更深的层面上去觉照。

之前在佛学院读书的时候，法师常说：“依文解义，三世佛冤”，要是按照文字表面的意思来读经典，“三世佛”都要叫“冤枉”了。但又接着说“离经半字，即为魔说”，如果离开了经典半个字，那都是魔。每次这样说完后，法师就问：“现在你们该怎么办？”然后看着很懵的我们，会心一笑，等待我们自己去把这个问题参透。

很多年之后，慢慢地明白了，这其实就是让我们去思维教法更深的层面，超越语言文字表面，朝更深处去看。语言文字就像是手指，但最终你必须去看手指所指的月亮——诸法实相。月亮不是手指，执著手指并不能见月；但是又不能离开手指，离开了手指的方向，也是找不到月亮的。这个道理其实是很有意味的，最终要自己把它悟出来。悟出来的时候，再看教理，感觉又不一样。

在教理学习的时候，遇到宗派之间的争论和批判，很多同学就很痛苦，觉得祖师大德们都在互相批判，那我们该信谁，该怎么办？ 这是时候，我的建议是，要从自己的心来体会，不管是哪一个宗派，说来说去都是为了降伏烦恼，为了说明实相。如果能够从调心的角度上去体会，你就能发现每个教派的长处和特质，互相启发，会让自己收获更大，思考得更深。

所以，我们要去思维教法更深的层面，不要只是执著于教法表面的文字。要懂得这颗佛心，用心去感悟，结合当下的生命来看经典。把经典看作是对治我们的烦恼执著的药物，而不是执著经典的文字本身。

最后，“使心倾向于择法的发展”。

要有“善用其心”的意识。修行不是傻干、蛮干，是要有聪明智慧的，需要不断地善巧用功。修行、待人接物、做任何事情，都要有发展择法觉支、“善用其心”的意识。

这样做，我们就开启了一扇学无止境的大门，会发现处处都有学问，生活中有很多资源，帮助我们不断地开发各方面的智慧。善巧方便越多，智慧提升得越好，我们的生命品质就越高。这就是择法觉支。它被称作觉悟的七种元素之一，非常殊胜。

3.培育精进觉支

要想培育精进觉支的话，有以下几个方面：

思维恶趣的可怖畏。

思维轮回的可怕。要想到人终有一死，当临终的时候，问自己这一句话：“我是否做好了准备？”可能我们瞬间就会有危机感，不敢随便懈怠了。可能会觉得自己还差了一股劲：“我还可以再努力一点！”此时，精进力就会被打开。思维恶趣的可怖畏，是非常有用的。

除非哪一天问自己“我到了临终是否有把握？”，心回答说：“肯定没问题，我有百分百的信心。”此时，才算差不多。不然的话，你就会发现自己依然还有进步的潜力，还可以再加一把劲，不会得少为足。

有时，我们稍微得到了一点成就，就觉得差不多、挺好了。但要是站在轮回的角度看，就会觉得不够，还需要继续努力，再开发一点觉悟，再让自己的觉性绽放，让迷惑净化。

第二，了解精进的利益，知道精进的重要性。

没有精进，一切善法都不能够得到结果，行动力很重要。精进包括：第一，行动力；第二，坚强、坚定；第三，勇猛；第四，不得少为足；第五，不怯弱。这几种品质对我们的生命至关重要。

如果没有勇猛心，我们是不能够成就的。大家来禅修，有的人一听说要全天打坐修行，就会怀疑“我能否适应呀，身体承受得了吗？”产生了怯弱心，就来不了。大家能来参加禅修营，就说明你们已经比很多人要勇猛了，这就是精进带来的力量。

之前，我去缅甸禅修中心的时候，去之前也有好多的恐惧，因为从来没有出过国，英文也很差，想到去国外禅修，就会觉得压力特别大，觉得在国外谁都不认识，语言又不通，遇到问题该怎么办？再想到禅修中心是密集修行，从凌晨到深夜全天都在修行，我能坚持下来吗？会有很多顾虑。但是，当时有一个信念激励了我：“如果别人能做到，我也能做到。禅修中心那么多人，有老人、有妇女、有孩子，我年轻力壮，他们都能行，为什么我觉得不行？”这样想的话，就激励自己勇敢点，不要那么担忧。发现自己还是能做到的。

禅修中心里年龄最大的 70 多岁，他是做过心脏搭桥手术的一位老人家，他也修得很好。世界各国的禅者都有。会发现原来也不可怕。只要有一颗勇猛的心，都能做到。

精进还有一个品质就是“行动力要强，要勤劳。”不能光是在头脑里想着要勇猛，还得实干，要有行动力。

第三，就是要坚定。有时候我们稍微努力了一下就开始退心，这就是不够坚定。比如：修了两天，没有那么多的收获，觉得很累，觉得代价太大了，会有各种各样的心念阻挠自己进步。如果你特别坚定：我就是要把四念住修好，要开发自己的觉悟。觉得人生挺短的，吃喝玩乐哪里都能找到，但是觉悟不容易，觉得觉悟是稀有的、难得的，你就不会轻易放弃。

可能第一天困难，那我再来一天；第二天困难，我再学第三天；慢慢地掌握方法。身体第一天不适应，我晚上早点休息，休息好了，第二天再好好干，相信总有一天我能够学到，能够掌握。这就是坚定、坚韧、有毅力战胜困难，激励自己精进，你就会一直前进。

然后，不得少为足。知道自己与诸佛的差距还是很远的，即使已经学了很多，依然觉得不够多，还不能够海纳百川。佛学院有些同学向我抱怨说：“本科要学四年，研究生再读三年，再读博又是三年，读那么长时间，啥时候毕业。”我就会说：“学佛是一辈子的事情，甚至是生生世世的，直到成佛为止。有东西学也是一种快乐，你不断地在进步，充满了希望，不也挺好吗？”

千万不要得少为足，觉得我拿了毕业证，这一辈子的学习就够了。这就太限制了自己的精进。哪怕我们已经六十岁、七十岁、八十岁，甚至到生命的最后一刻，依然都有进步的可能。依然在成长，依然在前进，这就是不怯弱的精进。

第三，思维应修习的道。

就是刚才讲到的，通过思维：“觉悟是重要的，自己想成为有智慧的人，能够开发自利利他的能力，我走的道路是殊胜的”，我们就会发起精进。

思维自己得到的布施：我们要考虑到来参加禅修营不容易，要有很多人的护持，指导老师和义工们要付出努力，寺院为我们提供场地、所有人的衣食住行，都是来之不易的，要做大量的工作来协调。大家坐在这里一切现成，就要珍惜，珍惜自己所得到的帮助，知道是不容易的。这样我们就会精进，就肯干。不然就会觉得我干嘛要这么拼，就会放逸。

思维自己从师长那里得到的佛法传承，佛弟子和修行者的身份。想到我们的师长们都是那么精进与智慧；想到了佛陀他舍弃王位，雪山苦行，四十五年传播教法；想到了祖师大德一代又一代人的前仆后继；想到导师们对我们的帮助和耐心；想到自己作为一个佛弟子、作为一个修行者，作为一名正念老师，我们要负起的责任和使命，那就会有了精进力。想到我要对我的学员负责，那也会更愿意去努力。我在修行中所遇到的困难，将来我的学生们也会遇到，那就会更有兴趣面对自己的困难。克服了它，在困难中学习，那就是很好的提升机会。

远离懒惰的人。有的人是比较懒惰的，看其他人一大早去禅修，他就会觉得“再睡一会儿吧，那么拼干吗？”这样说的时候，有的人就会动摇。如果你的寝室里住了三个人，两个人躺着，你一个人想去修行，可能一对比你就觉得挺苦的，就不想干了。所以要远离懒惰的人。

亲近精进的人。如果你 5 点钟起床，你的同修 3 点钟就起来打坐了，你就会有动力，再躺着都不好意思。亲近精进的人也挺重要的。

最后，倾向于发展精进，就是意识到精进的重要性。我们想让自己成为勤劳的人，想让自己成为肯干的人，在任何事情上都要有精进力。在学习、做家务、禅修、带学生，生活中的一切处，要做精进的人，而不是懈怠的人，那我们就会

觉得欢喜。这就是倾向于发展精进，精进觉支就会成长出来。

4.修习喜觉支

喜觉支很多人都会喜欢的，法喜充满。我经常祝福大家“法喜无量，拥有喜悦心”。

修行并不都是苦哈哈的，它也是快乐的。早期的修行，我一般形容为“痛并快乐着”，腿很痛、身体很累，但是痛有痛的快乐，累有累的快乐，没有修行过的人是不能尝到修行的快乐的。这个时候我们就会有喜心，就不会沮丧。

腿疼，如果想到师父讲的这句话“痛并快乐着”，你就会觉得还好。如果给自己内在的语言要是“我干嘛把自己折腾得那么惨”，你就会退心、沮丧。所以，一定要提起自己的法喜。

要想修习喜觉支，就要修习六种随念：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。

对“佛法僧”的念属于随念。

当我们心力不够的时候，或者觉得修行中缺少了喜悦心，那就可以忆念自己最有信心的佛菩萨，以及他们的美好品质、殊胜功德，来开启我们的法喜。

在家里可以请一尊特别能启迪自己心灵的庄严佛像，回家的时候想到，“家里有一尊微笑的佛在等我回家”，一下子就很开心。如果有自己的小佛堂，布置得很雅致，供上鲜花，打扫干净，环境宜人，我们也更愿意发起修行。

随念法，就要想到法的美好，如甘露滋养我们的心灵，清凉我们的热恼，我们也会对法生起喜悦心。

随念僧，比如：佛陀时代的圣弟子们、诸大菩萨、历代祖师大德，还有我们的师长们，想到了他们的美德，也会带给我们鼓舞和激励。

记得以前学慈心禅，当时的指导老师是缅甸来的一位禅师。虽然当时是冬天，天气很冷。但是禅堂里却是很温暖、很安静。放下万缘，全程安住在慈心的修习中，是一种非常特殊的生命体验。

印象最深的就是晚间开示。在柔和的灯光下，禅师会娓娓道来，讲解慈心的法理，分享他自己的成长心路，还有经典里的慈心故事。大家都法喜充满，有一种特别美好的感觉，感受到修行道路的殊胜。这些美好的记忆和法喜，常常滋养着我的心灵，增长自己对修行的好乐和投入。所以喜觉支是重要的。

念戒，念施，念天。

念戒，戒就是我们所受持的戒律。比如：这几天在禅营，因为止语，大家一句脏话和妄语也没说。见人都是点头微笑，心里散布的是慈爱，安住的是正念。当想到自己遵守的戒律，这几天所过的清净生活，我们的心就会觉得欣慰和欢喜。

受持了不杀生戒，我们会意识到：宇宙间所有的众生，我都给了他们一份安全的承诺和祝福，不会再伤害他们的生命。当体验到这样一份广大 、无分别的对一切众生的爱心的时候，我们就可以随喜自己所受持“不杀生”的这一条戒。

因为“不杀生”，所以我们与一切众生之间，建立了一种美好的联接。出门看到大街上的芸芸众生，看到田野里的小动物，我们都会知道这一份爱的宣誓与它们是同在的，它们不会再受到我们的伤害。此时，我们的心就会升起喜悦，就是对自己持戒的喜悦。

念施，我曾经帮助过他人，曾经对我周围人微笑过，在这个世界上也曾经照亮过他人的黑暗，给过他们关怀。想到了自己所付出过的爱心和帮助，我们也会对自己的这些善行有一种无悔的喜悦。

念天，想到所做的修行令自己身心光明，未来不会堕入黑暗，会走向更殊胜更美好的生命境界。可能会往生到天界，或是极乐世界、成为圣者，从光明走向更加光明，我们也会产生喜悦心。

这就是修习了六种随念带来的喜悦。

远离粗暴的人。如果一个家庭里有个人很粗暴，其他家庭成员就欢喜不起来，会觉得恐惧和压抑。有的人彬彬有礼，待人温文尔雅，很有礼貌，善于照顾他人，跟这样的人在一起，我们的喜心就会比较多。

以前在修慈心禅的时候，有一位禅友，他修了第一期之后，觉得慈心很好，第二次就把他的太太也度来修行。禅修营刚结束，太太已经开始打电话给他岳父、岳母，教他们也来修慈心：“愿我的家人无敌意、无危险，没有心灵的痛苦，没有身体的苦痛，保持快乐”。大家就拿这位禅友开玩笑：“你这个人很聪明啊！回家了，一圈人对你修慈心，太幸福了！”他就很开心。

所以，也未必都是消极等待。我们也可以主动传播教法给周围的人，把他们转化为心性柔和、有智慧的人，这就是心能转境。

思维具有启迪的教典。如果有一些经典我们特别喜欢，觉得可以启迪和滋养我们的心灵，那就可以多看，反复回味。

我自己一个最大的爱好，就是一段时间忙完了，终于有半日闲，打开自己喜欢的一本书，读一读。这时候不是为了写论文，不是为了要准备课程，纯粹是为

了悦纳自己。因为这本书是自己喜爱的，在读的时候，觉得法味无穷，心很清凉，一种幸福感油然而生。

让心倾向于喜。要有意识地去培育自己的法喜。最终我们要像佛菩萨那样，都是微笑的，宁静喜悦。

不了解佛教的人，会觉得修行人越苦越好。记得以前在一个论坛上，有人贴了两张照片，一张照片是一位修苦行的师父，皱着眉毛，穿得很破，背着沉重的箩筐，很苦的感觉；旁边对比的照片是一位年轻的僧人，拎着话筒，带一群人朝圣，满面笑容。把两张照片贴在一起，他是希望大家更喜欢苦的那一张。

事实上，佛教确实是赞叹苦行的，但是苦行并不是苦恼。大家这几天密集禅修也很苦，但是痛并快乐，身体苦、心喜悦，这才是修行人应有的样子。

如果我们感受到心的低沉，那要主动地去培育喜心。善用其心，就会越来越欢喜。喜心升起来，就可以引发轻安，让我们的内心轻松安宁。这时候我们的心也会变得柔软平和，减少了很多烦恼动荡。

有个公案，一位大臣被贬到岭南，在当时是非常蛮荒的地方，随身只有一位侍女陪伴他。几年之后，他的罪被撤销了，回到京城，朋友们为他接风洗尘过程中，他让侍女出来给大家敬酒。大家发现，这位女孩子经过了这么多的磨难，不但没有变得憔悴，反而更加容光焕发。朋友们就问这位侍女：“这几年你跟着主人吃了不少苦，想不想家，有没有觉得流浪在远方？”侍女却微笑着从容答道：“此心安处，即是吾乡。”后来就专门为她做了一首诗，其中最后一句“此心安处是吾乡”，成为一段佳话。

当一个人内心有了喜悦，是可以随处安心的，就会获得轻安觉支。轻安觉支，远离了身心的粗重，就会身心安然。

问答部分

问题 1：观呼吸在鼻子前面或者腹部有什么不同的效果？之前观腹部起伏效果很好，用鼻端就起了光明相，体验也很好，这是止和观的差别吗？

界文法师：观呼吸有止禅的修法和观禅的修法两种。一种是培养定，一种培养念和观。

如果观的是腹部起落的动感，或者观呼吸的气流在鼻端的触感，或者是冷热等变化，这些都属于观禅的修法，不管是观鼻端还是观腹部都属于观禅。深入修

习的过程中会体验到生灭变化，领悟无常无我，所以它能开发智慧，是观禅。

如果观的是吸气、呼气的概念，吸气知道吸气，呼气知道呼气，它发展的是定。深入修习的时候，会在观鼻端的时候看到光明，这实际上是定增长了，得到似相。心安住于似相，融入其中，心一境性，就有可能证到禅那。所以，止和观不同，还是很微细的。

一开始初修的时候，可能区分没那么大。另外，止也能成就观，观也能成就止。所以，也不要太纠结，大家可以根据自己最喜爱的方式、适应的方式向上提升。具体的，禅修指导老师会帮助大家来界定。

问题 2：父母有负能量的话，可以建议他们来参加禅修营吗？

界文法师: 肯定是建议的。如果他们将来也能与你一起修行，你的念觉支、喜觉支、精进觉支、择法觉支都更容易增长。

问题 3：亲密关系中，对方没有及时回信息或者冷暴力的时候，自己会陷入极度的恐慌和无助无望感，身体僵硬。

界文法师: 如果你的恐慌程度不符合当下成年人的处境，比如事情并不大。这就可能是在儿童时代经历过一些你现在所体验到的恐慌感，它如同种子在你的心里被激活了。另外再加上灾难化的不正思惟，也会增加你的情绪动荡。

遇到这种情况，我们需要的是如实观照。全然活在当下，要意识到此刻自己的真实情境。把自己所体验到的恐惧感标明为一个情绪现象，同时也可以连接脚下的大地、周围的灯光、自己的呼吸，此刻的“在”。这样，我们就更容易恢复现实感。以正念正知的力量，重新平静下来，不被灾难化的思惟和负面情绪吞没。

然后再用成年人视角和力量，去觉照、洞察、理解、抚慰心灵深处残留的痛苦感觉，我们就能消化它。活在当下，正念、正知，是非常好的疗愈。一定要不断地连接现实感，修行不是让我们受困内心的妄念，沉溺于脱离现实的虚幻境界，而是要增进自己的现实感，如实观照，真实地“活着”。

我们会看到，小孩子的情绪波动是很大的。如果把小孩的东西拿走，他们会哇哇大哭，剧烈地情绪爆发，似乎天都要塌了。同样的情境，成年人就会沉着很多。但是一个成年人如果退行到孩子的状态，就会一再体验到情绪失控。所以你就能明白为什么自己在一些别人看起来不严重的情况下，情绪反应那么强烈了。在那一刻你似乎又变成了孩子，但是事实上你依然是成年人，只不过是失去了对

当下的连接和觉照。

问题 4：如果亲人对自己的期待很多，自己很累，又怕得罪他们，搞不好关系怎么办？

界文法师：不要尝试着取悦任何人，当你做好自己的时候，你才能自利利他。我们是要利益他们，而不是取悦他们，这其实是两个概念。

亲人对你有期待，那是他们的期待，你要允许他们对你有期待，但是同时你也有权利做自己。如果认为他们不该有这么多期待，反感、愤怒、对抗，那是你介入了对方的界限；但是如果认为必须去满足他人的期待，你也失去了自己的人际界限。

问题 5：打坐的时候，常常因为外界突如其来的声音，扰乱自己的情绪，对声音的好恶感特别明显。

界文法师：首先要意识到，听到声音，这是对声音的觉照。这依然是正念，你不要认为这是对你修行的打扰。“听到了声音”，本身就是一个正念觉察。发现被声音刺激的不舒服，这也是正念，因为你观到了苦受。生起了嗔心，这还是正念，这是心念处——对情绪的觉知，你觉知到起了五盖里边的嗔。所有的部分都是修行，当然我们不仅要觉察到它们的生起，还要看到它们的变化和灭去，当我们这样来看待的时候，声音就没那么可怕。

在禅堂里很多的老禅修者是不怕声音的。有时候座上修久了容易昏沉，“啪”的来一个声音，瞬间正念被激活，心变得清明。甚至有的禅师会在听到石头砸在竹子上的声音，或是碗掉地上摔碎的声音，就开悟了。所以别害怕，否则的话，你可能会失去开悟的机会。视所有的情境，都是禅修过程中很好的机遇。

问题 6：一不工作就恐慌，明明知道不工作还有很多有意义的事情，感觉离开人群就恐慌，感觉到被世界抛弃，如何克服这奇怪的思想？很让我无语。

界文法师：那可能工作也赋予了你安全感。你要问自己，在平时有安全感吗？如果发现自己没有安全感，那也可以正念观照这个“不安全感”，这也是“法念住”的观修范围。

如果能够做到“此心安处是吾乡”，那么不管是工作、不工作，与人群在一起，还是不与人群在一起，你永远都是喜悦的，心都是安的，那你就获得了禅的

成长。

问题 7：感觉很着急，一直往前赶，如何调整？

界文法师：能觉知到自己在着急，已经是进步了，就可以观照这个“着急、匆忙”。

问题 8：打坐的时候下半身很痛，腰腹僵硬，观照以后有所减轻，持续可以坚持，感觉腿麻了，坐不住。

界文法师：禅修过程中需要有耐心。对于初学者来说，心的变化性更明显一些，上一念在天堂，下一念在地狱；上一念在地狱，下一念就上到天堂。但是，在证得生灭随观智之前，身体的现象更粗重一些，所以要有耐心持续观照，去看到身体现象的变化和生灭。从开始的痛、僵硬，变到麻木，从麻木又变成通畅、轻松。所以要给自己时间，其实你已经在进步，需要的是持续的耐力。

问题 9：打坐时，练习观上下翻飞的念头，还是练习专注于呼吸和身体的状态？

界文法师：我建议大家还是优先观身念住，观呼吸与身体感受，初学者直接开始观念头，不容易把握。等到正念强大了，再观心念住和法念住，就比较好。

问题 10：坚持练习，昏沉能持续多久才会清醒？

界文法师：昏沉的状态下，继续坐，腿痛了，你就清醒了。

问题 11：学正念以后我很少做梦，但是昨晚连续做梦，梦到了好多亲人，惊醒了好几次。

界文法师：这个有可能的，不用太担心。禅修的第一天梦多，可能是你的潜意识比较活跃的过程。有时候梦到亲人不一定是真实的，可能是你梦中的一些象征性的表达，在梳理自己的潜意识。

问题 12：反复回忆同一件事和相关的人，用观也无法停止，白天晚上都控制不住想，怎么办？

界文法师：那说明这个人对你很重要，这时候就观一下你心里的“抓取”。看到自己执著的核心，照破它，把它轻轻放下。

问题 13：今世种的因，来世才有果吗？还是现世报？

界文法师：都有，有些业会在今世成熟，有些会在未来成熟。

问题 14：发心重要还是结果重要？

界文法师：我们只能控制我们的发心，不能控制我们的结果。

（文字整理：果涛、心光 校对：慧羽 悟苇 妙定）

第十九讲　七觉支之三和四圣谛

2024.10 月讲于苏州觉林寺

在修行中，最初要培育正念，能够系念思维善所缘，令不迷谬。“念”的核心就是“心在”，能够安住于善所缘，了了分明地去觉照，对当下所生起的身、受、心、法能够观察。

在观察的过程中，需要择法觉支进行拣择、筹量：是否善巧，是否有益，用功是否得当，这些非常细节的部分都需要择法觉支来完成。

有了精进觉支，持续用功，就会生起法喜。这里的“喜”，与世俗的喜乐是不一样的。要产生喜，不是多看一看幽默故事、喜剧片，找个人逗笑一下。实际上，佛法里的喜，是因为善法现行而生起的喜悦。这时内心有清凉、寂静的感觉，会让心更安住，修行更容易。

世俗的喜乐，逗乐子、找幽默感，它是一种动荡的喜乐。它们是有区别的。比如，拿某个人开玩笑，这个人被弄得狼狈不堪，然后大家就哈哈大笑起来。但这种喜，它是动荡的快乐。这种动荡的快乐过去了之后，人反而会有一种空虚感。就好像乐极生悲，或是盛会过后的空虚失落感。

但法喜不同。比如：阅读了一本特别滋养自己心灵的书籍；做了一次非常深刻有意义的对话；或者我们帮助了别人，感受到无怨无悔的价值；以及深入禅修，内心寂静所生起的愉悦。这些因为心住于善法而生起的喜悦，会让自己的内心有充实感。即使这个喜过去了，也不会觉得空虚，反而会觉得内心更加充实、安定。

所以，法喜与世俗的喜是不一样的。根本的区别就是，每一种善法带来的喜都是宁静的，会让我们的心更加安宁。而烦恼产生的喜，它是动荡的，最终带来的是痛苦。

5.增长轻安觉支

接下来看轻安觉支：

“喜圆满已，身心猗适，离昏沉故，起轻安觉支，修令圆满。”

《大毗婆沙论》对轻安的定义，就是“身心猗适”——身和心的舒适感。此时，就远离了昏沉、疲惫，不再有身心的粗重感和苦受。没有得到轻安的时候，

禅者会觉得身体比较僵硬、粗重；用功的过程中，心持续努力，会有疲劳感和昏沉。但轻安觉支一旦生起，身心就会变得非常舒适。身轻安生起，身体变得柔软轻盈。心轻安生起，心会变得清明、精力充沛。

如何让轻安觉支增长？

首先，健康的饮食。比较清淡的饮食是有益于修行的，但也要注意不要吃得太多。密集禅修期间，可能会觉得食物的口感变得美好。过去没味道的一碗粥，喝起来都会觉得很舒服。所以在此处也有陷阱的，如果在不知不觉中吃得过多，就会导致身心的沉重。一般来说，在禅修期间吃七分饱，差不多了就停止。这样会让我们感觉更好，第二天人会更清明。恰当、健康的饮食，会带来身心的轻安。

宜人的气候。把衣服添加恰当，该加衣服就加，该脱就脱，随时调整，要自我关怀，把自己照顾好，身心才能安住。太热、太冷、太潮这些都不利于身心的。

第三，舒适的姿势。要找到适合自己的坐姿，灵活调整，坐得舒服会更容易现起轻安。

第四，平衡的举止。坐久了，可以行禅；行禅久了，再静下来坐一会儿；适当地配合站禅和舒展身体，动静平衡。让自己从从容容。

在行禅的时候，要提醒自己，行禅不是为了要到什么地方去，不是为了赶时间，只是为了体验行走的当下。去掉功利心，甚至也不要期待在行禅时得到特殊的感觉或者领悟，一切都不用。就在微风下、阳光里，从从容容地做自己，抬起、推动、落下，一步一步很安详地走在大地上，轻松而又清明地体验提、推、落、触的过程。当我们的身心完全安定下来，深入正念之中，就会有法喜，会发觉行禅也非常能够住心。这就是举止平衡带来的益处。

远离烦躁的人。有的人心态很动荡，就会给周围人带来浮躁的感觉，要亲近平静的人。在禅修营里大家创造了安详寂静的氛围，这是很有利于轻安生起的。

第六，让心倾向于轻安。我们要有意识地培育轻安觉支，在语默动静中体会安心和从容。要常常地问自己：我需要这么急躁吗？当这样来反观的时候，就会看到很多不必要的焦躁。喝一杯水，为什么要急匆匆？有必要吗？突然就会发现其实也没必要。那我们就能静下心来喝一口清水或一杯茶，感受到水的清甜，心的轻松宁静。

在任何时候，到任何地方，身心常常都是舒适的、安详的，轻安觉支就会比较容易现起。轻安的前提是有法喜，内心是喜悦的、饱满的，就比较容易做到安心从容。

6.发展定觉支

有了轻安觉支，就可以发展定觉支。

定的概念就是“心一境性”，心对与善所缘的合一、安住。“念”的特质，心会有觉照所缘的过程。但是“定”不太一样。定，有合一、融入的过程。“一境性”，融在一起，所以它是专注的。定的培育，要注意几个方面：

第一，身体的清洁。保持个人卫生，做好整体环境的清洁工作。

第二，平衡五根，即：信心、精进力、正念、定和慧一定要平衡。让信心和智慧达成平衡，让精进力和定达成平衡。

第三，善取修定的相。选取适合自己，能够帮助得定的所缘，善巧培育禅相。

在修慈心的时候，如果感受到某一句祝福词，很能够帮助自己住心，慈心特别稳定，这个时候不要急着换下一句祝福词，而是让心在它上面安住，越久越好。心就像被吸住一样，与它融在一起，这个时候就会增长我们的定。

所以，善于选取修定的相非常重要，要与禅修老师进行小参，得到细节的指导，我们才能够得到定。需要善巧和方法，逐渐让心能够安住和融入。

第四，善于调控心的状态。要想得定的话，太用力不行，太松散也不行。心需要平衡，既不太紧，也不太松，就像调琴弦一样，达到最好的状态。

第五，远离散乱的人，亲近有专注力的人。有的人做事就特别专心，干什么他都会很安安心心地，能安住；有的人就比较散乱，干什么都是动荡的。差别非常大。

前段时间回老家看望了一下老母亲，她 80 多岁了，自己独住，平时修得也很好，以念佛为主。有时候亲戚、朋友们来看望，老人还会做一点简单的素食招待大家。大家觉得老人年龄大了，想去给她帮帮忙，她却觉得不需要。她说：“我一个人在厨房里的时候，我就静下心来，一边切菜、配菜，一边念佛。一样一样的整理好，心很静，有条不紊。一点也不累，也不着急。人多手乱，还要说话聊天，心反而静不下来了”，还觉得是种打扰。

这就是一种专注力，她在做事做家务的过程中，能够静下心来。当她静下心来的时候，其实不累，也不烦躁。哪怕从早一直忙到晚上，依然还是精神抖擞的，不太疲劳。这就是专注力带来的效果。

所以，我们做事的时候，最好一次就做一件事情，安心地把手头的这一点做好，来发展专注力。

在观呼吸的时候，如果一直想着要在这一个小时里要没有杂念，要好好地修，你就会觉得太难了。念头那么多，怎么控制？就会恐慌。假如安住在当下，就把当下的一个呼吸观好就够了。不用去想未来，不用想一座多长时间，你也不要想自己什么时候能修出结果，只是安安心心地把当下的呼吸照顾好，当下这一念的身心看好。这时候，就没有负担，而且你的心就会很静，很安心。

有时候，小孩子们不爱写作业，觉得作业多。很多家长也会抱怨学生负担太重。我会告诉家长们：“其实我们应该引导孩子学会专心。作业题很多，可以引导孩子先安心做当下的这一题。做完一题少一题。当他这样来体验的时候，他每做完一道题，就放下一道题，剩下的题目越来越少，心里就越来越轻松。这样他就不会有畏难情绪，更容易安心在做题本身。专心专注做事的过程里也是有念和定的心所法不断生起，也会带来轻安和喜悦的愉快感。孩子一旦掌握了这种行为模式，他学习起来效率就会很高的，也更愿意学习。”

但是，很多父母就会经常破坏孩子的专注力。小孩本来已经很认真地在写了，父母在旁边却时不时地给他一巴掌或者一些批评：你这字写得怎么这么难看？头趴得太低了……或者父母就坐在小孩旁边，一会儿给他递一杯水，一会儿问问他，不断地与他说话，就把孩子的专注力破坏了。这样都是不好的。

有智慧的父母会在陪伴孩子的过程中，培育孩子的定和专注，引导他养成这样的习惯。孩子一旦获得了这种习惯，会终身受益无穷。所以，那些高智商的孩子没有那么苦，压力是更轻的，因为他的学习效率很高，他在很短的时间内就能完成，有大量的时间可以玩。而且专注其中的状态也带来身心的愉悦，使学习对他来说是一件快乐的事。

很多的小孩为什么觉得学习很苦？是因为他不能专注，一边做作业，一边与爸妈打嘴仗，或者边学边玩，边吃东西，他的效率会非常的低。

所以，要注意培育定，远离散乱的人，亲近有专注力的人。我们自己在家庭生活中，也不要做一个散乱的人。有时候很多父母自己就特别的浮躁，导致小孩有也这方面的问题。

第六，思维证得禅那。我们要去了解如何修习禅那，明白进入禅定的心理机制。当熟悉了这些过程以后，更有利于定。

第七，使心倾向于定的发展。在一切时，都要有意识地培育自己的定力。培养自己专心和安住的能力。

7.培育舍觉支

最后一个是舍觉支。有了定觉支，它可以镇伏烦恼，让我们的心不散乱。当烦恼不现起的时候，就可以获得心的安住，执著也会得到很好地对治。

舍觉支是如何培育的？**“轻安满已，身心悦乐，得三摩地，起定觉支。定圆满已，远离贪忧，心便住舍，起舍觉支。”**

当我们的心真的能安住了，这个时候，是没有贪和忧的。没有那么多的焦虑感和动荡、攀缘。这就是修舍觉支最好的时间。

就像前面举老人的例子，当她安安心心地在那里一边念佛、一边慢条斯理地静下心来整理厨房事务的时候，她内心里是不烦躁的。不像有的人，一做家务就很火、很急，有愤怒感。有时候想着好吃的，又会起贪心。当她静下心来的时候，就能够从从容容。这个时候就非常有利于培育舍觉支。

舍觉支的特征就是远离贪忧，不执著人和事。

我们在日常生活中，想发展自己的舍觉支，就要有意识地常常去问自己。比如说，我们对一个人产生了执著，就可以轻轻地看这个执著。问自己一句：“又如何？”。在执著一件事情的时候也是这样去做。“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消”。我们总觉得庐山我要亲自去一趟，但真去了又如何呢？也不过就是这样而已。常常问自己一句：“又如何？”可以破去很多的抓取感，不要被自己无谓的情怀，或者社会灌输给我们的一些理念所控制。

要分清“想要”和“需要”的区别。这个世界的很多资讯都在告诉我们各种理念，比如：“要刺激消费”。消费本来是根据需要很自然发生的事情，为什么还要刺激它呢？就是觉得你消费得还不够多。所以我们每个人可能都处在“被激发”的状态。别人说“值得拥有！”，然后你就觉得“我是不是该入手了？”买了一堆之后，发现“拥有”变成了自己的困扰。

如果一开始就问自己一句：又如何？我们会发现，其实我们并不需要拥有那么多。这个时候，我们的心又会放下。

但要想做到全然的放下，是需要前面所有的预备工作的。如果没有前面的念、择法、精进、喜、轻安和定的修习，我们的心灵品质没有到一定的高度，缺少安心和智慧，让我们放下是不可能的，因为需要通过抓取来获得安全感和确定感。

放下是自然发生的过程。因为我们提升了心灵品质，内在是安详充实的，对当下满意，就不会刻意想去抓什么。再通过有意识地自问，照见不自觉间的贪著，然后放下它们，就会体验到舍觉支带来的随缘与轻松。

所以说，舍觉支的培育，要培养少欲知足的心态，培育心的安定柔软，安住于我们当下所拥有的体验，这个时候就更容易放下。

有个寓言故事：一个人不慎掉下了悬崖，好在他伸手抓住了悬崖的一角，一只手紧紧地抓住石头，拼命地祈祷上帝说："赶快救我啊！上帝快来救我！"这时他听到空中传来了隆隆的声音，上帝告诉他："我来救你。把手松开，我就救你上来。"这个人突然就沉默了。过了一会儿，他又朝上继续喊："上面还有别人吗？"

虽然是个寓言故事，但是意味深长。在生活中常常能见到，有的时候，我们很痛苦，周围人告诉说，你放下就行。这时候我们往往就特别想找到一个其他的老师，能告诉我不需要放下的方法。内心总想找个能抓住的东西。

要想放下，我们的心必须是饱满的，必须是感到安全的，这时候才会很容易放下。我们的不安全感大部分来自我们的投射，以为必须获得金钱、获得爱情、周围有人陪伴、被人认可、各方面成功、所有人都喜欢我们，才觉得安全。那是因为我们内在里，自己没有认可自己。觉得自己不够好，所以才希望听到别人来告诉自己：你是好的。但哪一天，突然有另外一个人又说我们不好，顿时之前得到的所有好的感觉又被破坏了。

直到有一天，我们真正地在心里知道自己是怎样的，知道自己的优点，也知道自己有缺点，并能够很理性地看待自己的不完美。在这个时候，才能够获得内在的放松。这都是心灵上很细致的工作。

在这个过程中，我们要远离有偏见的人。周围的人都不断地在告诉我们："你要拥有这个，你要拥有那个，你才是好的。"但很可能我们就在没完没了地向外追逐中迷失了自己。那就要远离他们，亲近没有偏见的人。做自己能做到的，接受自己做不到的，不要期待自己如上帝一般的无所不能。

佛教的态度是很如实的。即使佛陀本人也有几种做不到的——佛不能度无缘的众生，佛不能度尽众生界。如果因缘条件不聚合，即使是佛也有度不了的众生，何况是我们呢？所以我们度不了自己的家人，在工作中做得不完美，不能让所有人都满意，这也正常。

在这个不完美的世界里，没有人能做到完美，接受不完美才是一种完美。当我们有了正确的世界观，能如实地看待事物的时候，心就会放松下来。确定自己正在走一条觉悟的道路，并相信未来会做得更好，生命品质会得到更多的提升。

此时，心里会特别的踏实，获得从容与安全感。就会觉得真的不需要那么多渴求，不必要抓这抓那，好好珍惜自己所拥有的，安心做自己能做的，这就是最

完美的生活。当这样想的时候，内心就不再像过去那么抓狂、躁动，会发现自己的心非常安详。

最后，要想培育舍觉支，就要让自己的心倾向于舍。

我们要常常地反观自己，看到自己的抓取感。有时候“想让自己不抓取”，这可能又成了一种执著。想让自己像圣人一样没有烦恼，可是现实中发现自己还有很多的贪婪、嗔心，这时候我们又对自己产生了不满意和嗔心。这也不是舍心。

舍心是很微妙的。它能够如实地看到当下的心，如实地看待真相，也能够接受不完美的部分。接受不完美，并不意味着不去进步，而是不纠结于内在的评判和冲突，向未来开放，非常从容地去进步，在接纳现实的基础上成长。把每一次经历都视为学习的机会，而不是只评判它为好或者不好。因为失败也会带来经验，有时候做错了，我们也会从中增长智慧。虽然可能过程是痛苦的，但是从痛苦里走出来之后，会发现自己变得更成熟。既然如此，就不要纠结，接纳所有的部分，继续向前就好。

当我们允许自己，给自己鼓励的时候，才会有这样的舍心。不然的话，就会发现自己的心一直动荡、一直抓来抓去，那种感觉是很累的。

舍心的高度发展，是世间心的顶峰。

获得了“行舍智”的时候，我们的心不执著于任何人和事，达到了世间心所能到达的最高状态。如果是发心修解脱道的行者，接下来就要准备去证悟圣果；如果是一位菩萨道的行者，那接下来就会转向菩萨行，开始进入成佛的道路。舍心的圆满是非常重要的部分。

师父也在这里特别地祝福大家，将来都能够把七觉支修好，最终到达顶峰。到顶峰的时候，就是禅宗讲的“平常心是道”。我们会有“一览众山小”的感觉、通透的感觉、从容的感觉，它会带给我们非常高质量的生命体验。

四、四圣谛

讲完七觉支之后，就进入到“四圣谛”的修行，开始进入证悟圣果的阶段：

“他如实地知道这是苦；他如实地知道这是苦的生起；他如实地知道这是苦的息灭；他如实地知道这是导致苦灭的道路。”这就是四圣谛——苦集灭道。

圣者看世界与我们是不一样的。在圣者的眼中，整个轮回世间都被称作苦谛；苦的原因是来自集谛。而苦是可以寂灭的，人的生命并不绝望，苦的息灭就是灭

谛；到达灭谛的路径，就是道谛。

苦，“逼迫为义”，整个轮回的本质就是苦。集，“招集义”，招集一切苦果的因，即烦恼和业力。

灭，是“灭尽义”，灭尽了一切烦恼，证得涅槃。涅槃，论典中用“灭、净、妙、离”四个方面来形容它。

道，是证得灭果的原因：修习八正道，获得涅槃。

涅槃有两种。烦恼灭的时候，得“有余依涅槃”。当证得阿罗汉的时候，所有的烦恼都消失了，这时所得到的称作有余依的涅槃。当他这一期生命结束了，就进入“无余依涅槃”，连残存业的果报也不存在了，称为无余依的涅槃。

大乘还有“无住涅槃”，不著于生死也不住于涅槃。这是大乘圣者所证非常殊胜的境界。

1.苦圣谛

苦圣谛。苦（Dukkha），经常被译为“痛苦”（suffering），这样的翻译并不精确，因为“痛苦”并不是佛教讲“苦”全部的意思。

分析巴利文的词根“Du”，它有“困难、有害”的意思。“Akkha”是车轴的意思。这个词从它的原义来讲，是“没有装好的车轴”。车轴对于车辆是很重要的，它是支撑轮子转动的。假如车轴出了问题，装得没有那么好，车辆走的时候会出问题。从这个意义上来讲，有不和谐或者冲突的意味，走得不稳当、不顺畅。另外，也可以把它分解为“站”或“顶住”。与 Du 的合起来，“困难地站着”，或者“站得不太好”，表达了不安或者不舒适的微细意义。

从词根分解的角度看，苦谛最好的表达是“不可意”，总觉得哪里有点不对劲，总有一点不令人满意。这是佛陀、圣者们对轮回世间看到的真相，这也是我们在世间生活的实际感觉，总归不是一切都好，总是觉得还有一些问题。

比如：身体、心态、事业、家庭做不到事事如意，即使暂时满意，也要面对无常和生老病死的到来……

苦被称作苦谛。谛，是真实不虚、真理的意思。

佛教讲苦谛，它不是价值判断，而是一种对实相的陈述，在表达真实相：这个世界是不完美的，是不可意的，是带着缺陷的。这就是佛陀对轮回世界最根本的看法，是证悟了之后，才能够最清醒地明白与了知的。

佛教谈苦谛，通常会讲三苦与八苦。

三苦：苦苦、坏苦和行苦。

“苦苦”，苦受本身是一种苦。这几天禅修，大家也感受到了很多的苦，腿疼、疲劳；有时候想出去玩，又被禅修纪律所限制，不能随心所愿，甚至受到批评。这个时候身心产生了苦苦——苦受本身就是一种苦。

“坏苦”，是快乐灭坏所带来的苦。失恋之苦是最经典的坏苦。没谈恋爱之前，自己是一个人；一段爱情失败之后，自己还是一个人。从外在生活看，可能与之前并没有太多变化，但是心态却有了很大不同，变得痛苦不堪。经历了爱情的快乐，再失去这个快乐，人已经回不到从前。这种感受到的痛苦就是坏苦，是因为快乐变灭带来的一种苦。

“行苦”，无常流变之苦。有人说：“在日常的生活中保持着不苦不乐，就这样子平淡地过。”但事实上，“树欲静而风不止”，想保持一种不苦不乐的中间状态也是很难的，总归会遇到各种境界的冲击和挑战。所以无常本身就是苦，就是迁流变化。

苦，是世间的常态。即使我们得到了快乐，它又容易失去。想保持住自己的平静状态，但又受到无常的侵袭。所以苦有逼迫义。

“八苦”。有一些是与我们的身体状况相连接，比如“生、老、病、死”之苦；有一些是不能满足欲求带来的心苦，比如“爱别离、怨憎会、求不得”；从根本上来说，带有执取的轮回存在本身，就是一切苦的集中体现，所以称之为“五阴炽盛”。在觉悟者看来，我们整个的生命都是被众苦所环绕的，所以每个人活得都不容易。

佛法讲苦并不只是为了让人厌世消极。更重视的是通过对集谛、灭谛、道谛的探讨和实践，来开启灭苦之道。说苦的目的是离苦，是要解决轮回之苦这个根本问题，要探索的是灭苦之道，这就是佛陀为什么要出家。

他当年是王子，拥有好几座宫殿，美貌的妻子，孩子刚刚出生；他拥有才华、国家的权力和财富。之所以出家就是要探讨一条离苦之道。就像刚才所讲，生命有种种的苦难，整个轮回的存在本身就是有问题的，让人感受到不可意、无法圆满，所以他就想探索怎样才能究竟地离苦。

因此，从本质上来说，佛法是非常积极的、究竟意义上的生命关怀之道。一定要从这个角度来认识四圣谛。

苦谛，有四种行相，《大毗婆沙论》用四个概念来表达苦谛：第一，苦；第二，非常（无常）；第三，空；第四，非我。

苦就是逼迫义。**“伤痛逼迫，如荷重担，违逆圣心，故名为苦。”**

无常：因为所有的有为法都在刹那刹那地变坏，无常故苦。

有为诸法都没有独立存在的实体，系于众缘。众缘和合，它就能够呈现；任何一个缘不具足就会离散。如同本期禅修营一样，也是众缘和合，我们今天才能坐在这里。任何一个缘不具备，可能都不行，比如：设备齐全到位的禅堂，周围环境安静，没人打扰；道场义工的护持，主办方尽心尽责的衔接；还要有自己的发心、健康的身体、家人的同意等等。各方面因缘的成熟才能聚合成我们当下的禅营。但我们坐在这里依然是暂时的，禅营圆满又要离开。这就是无常和性空，它是世间的实相，是真理。

众缘聚合的世间，没有实存的“自我”，自然也没有真实意义上的“我所”。我们拥有不了什么，只有使用的过程，但是却无法拥有。当死亡来临的时候，买的豪宅、所开的车子、曾经拥有的美貌，所有的都带不走。因为“非我所有”，这也显现出空义。

无我。“性不自在，故名非我。”我们不是自己命运的主宰者，无法随心所欲。不自在、非主宰，也是无我的含义。

有人可能会觉得：“我就是我，想干什么就干什么”——其实我们并不是自己的主人，很多时候都是被心里的念头和烦恼左右。有时候很想好好上班，但烦恼却推动你一直熬夜打游戏；想多打会儿坐，但身体的疲惫和疼痛，又逼迫我们不得不结束。常常会发现所谓的“身不由己”。身心有它们自身的规律，我们并不是无所不能的主人。当体验到无我的时候，我们会拥有谦卑感，去除了我慢，更愿意去探索和通达身心世界的实相。

在四念住的修行里边，并不是开悟了之后才去观四圣谛。在法念住的观修中，要经常用四圣谛的认知去照见、去标明，这样的话，我们的感觉是不一样的。

前段时间在上海发生了这样的事件：一个人举着尖刀冲到超市里，捅伤了很多人，还有好几位不幸去世。听到这个消息时，一般人可能第一念就会觉得那些伤者怎么这么倒霉，怎么这么惨；对凶手，可能就会觉得无法接受，视他为怪物，对他产生愤怒、排斥、恐惧、厌恶。

但如果是一位学过四念住的禅者，第一念就会识别：这就是苦谛。不仅看到受害者在苦中，也会看到凶手也在苦中。当我们用苦的角度去观整个事件的时候，感受会截然不同。会发现事件中的所有人都在非常深的痛苦之中，我们生起的不是惊讶、哀叹、愤怒、厌恶、恐惧，而是深深的悲悯。

我们会生起大悲心和出离心——看到轮回的不容易，每位众生的苦难，所以

我们要超越轮回；我们也会生起大悲心，希望他们也能走上一条觉悟的道路、自利利他的道路，破除迷惑，走向解脱和生命的圆满。当这样来体验的时候，我们的心是光明的，拥有了大慈大悲的力量。

真正的修行者，不会愤世嫉俗，他的心是完全向众生敞开的，对所有人、所有的生命、所有的存在都敞开，就是因为他从法念住的角度，现观苦谛而带来的转化。

佛教《圣弟子传》里边记载，有一位比丘尼，她曾经是这个国家顶级的美女。为了她，引起了好几个国家国王的战争和争夺。随着年龄的增长，她慢慢地失去了美貌。美人迟暮是更痛苦的，当她看到自己的皱纹增加、头发变得灰白稀疏、牙齿掉落，身材不再饱满的时候，每一个观察都让她痛苦。

后来她出家了，听从了佛陀的教导，她就运用四念处的修法来观自己的身体，她是通过观察自己的容貌开悟的。

当她每次看到自己的头发变得花白，不再是过去那种润泽的、美丽的头发了。这时候，她就意识到："原来这就是无常，这就是佛陀所说的苦谛。"她不再觉得痛苦，反而产生了喜悦："哦，原来这就是真理，我在自己的身体上，在自己的生命里见到了法。"

当她观察自己的嗓音变得沙哑；看到皮肤变得枯燥、满是皱纹；看到腰身开始佝偻下来……在每个点上，她都意识到："原来这就是无常的真理。"通过洞察肉体的无常，她获得了深度的禅观，证悟到阿罗汉果。

佛教里的证悟，都是如实知见真理来证悟的，所得到这种心灵境界也极为开阔。这就是我们在学习《大念住经》法念住的时候要去做的。

问答部分

问题 1：着急想做一件事，但会遇到困难，修"无为无我"是否就不去做事情了，很矛盾。

界文法师：我觉得可以用谦卑和如实的态度去观察。所谓困难也有两种，一种是可以克服的，一种是不可以克服的。可以克服的困难，我们就安心去克服，不必要躺平，但也不必要焦躁。如果是不可克服的困难，那就安心放弃，也不需要焦躁。这样的话，你就能够在无常缘起的世界里做到最好了。

有的时候，我们是可以克服困难的，但我们会有焦躁，觉得干嘛这么难，即

使它能被克服。如果一个困难不能被克服，在放弃的同时又有一种不甘心，觉得我不应该是这样的，最好能做到。所以就一直在苦中。这就需要我们有更高的高度，更如实和谦卑的态度观缘起。

问题 2：有一些正念教法中讲到了利他，不想着自己。但我们生活中会有一些现实利益目标。如何来理解自利利他？

界文法师：真正的自利利他，是生命关怀，从生命关怀的角度看我们的目标，你就知道哪些是真正需要的目标，哪些可能是头脑层面、概念层面的需要。这也是要去辨别的。

问题 3：总有轻生的念头，该如何处理？

界文法师：如果我们连死都不怕了，那还怕活吗？轻生念头的背后，并不一定都是现实层面的过不下去，更有可能是另外一种执著。在讲集谛的时候会谈到三种爱，欲爱、有爱和无有爱。有的时候不想活，也是一种执著，是对不存在的贪著。我们对存在有贪著，有时候会对不活、不存在也有贪著。

问题 4：正念面前，预判和计划是否显得很多余，或者就是个过错？

界文法师：计划本身不是多余，但我们的贪嗔是多余的。

问题 5：接触佛法以来，修习慈心禅、四念处，身心从根本上得到了极大的疗愈，也生起了强烈的继续修行至解脱的决心。为了专注地修行，可否出家？

界文法师：佛陀允许在家拥有婚姻，也允许在家独身，也允许出家。三种生活方式都是可以修行的。我们可以根据自己的现实情况，来选择自己的生活道路。如果愿意出家专修也是挺好的，在这个时代，修行的环境与条件越来越好了，你自己也可以去创造这些条件。当然，心出家才是最根本的出家。

问题 6：关于转世轮回，是否理解了意识和灵魂的本质，才能明白轮的现象？

界文法师：了解心的本质，就知道了轮回。

问题 7：如何突破情关？

界文法师：修舍觉支。到了一定高度的时候，你就会发现放下情执很容易。情执之所以难破，是因为贪著情感陪伴的快乐，另一方面也是因为有恐惧感，怕自己会孤独、会很惨。但放下情执并不意味着我们在这个世界上就孤立无助了，或者与这个世界失去了连接。舍心依然是开放的，要破去的是执著和抓取感。破去情执，我们才能体验到心灵的自由。

问题 8：怎么和人产生连接？我的心打开和感知能力都很弱。

界文法师：我觉得首先要感知的是自己。当你能够非常清晰地了解自己的身、受、心、法，再了解他人就容易了，就会很容易觉知。

（文字整理：净黎、法理 校对：妙悟 悟苇 妙定）

第二十讲　四圣谛

2024.10 月讲于苏州觉林寺

法念住的修习内容中，有对于四圣谛的觉观。

苦，“逼迫为义”，整个轮回世间的本质都是苦。从“苦”的巴利文原意来看，“苦”就是不令人满意的、不可意的，无论你再怎么样追求，依然会觉得有不满意的部分在。

佛陀宣说苦谛，不是价值判断，他是在陈述事实。当用这样的心态来标明苦谛的时候，我们对世间很多的问题感觉就不一样。过去不接受的，让自己抱怨、愤怒的一切，当把它标记为苦谛的时候，我们的心就会明白，它们也是轮回实际的一部分。

在生活中，我们看到不喜欢的事情、不能接受的社会现实，在过去会觉得不合理，心会对抗、不接受。但这种对抗与不接受是很累的，会让我们身心紧绷，有种内耗的感觉。

当意识到轮回的本质就是苦，我们的心就会转到慈悲的层面来，会想到既然轮回是苦，与其纠结，不如想想如何来自我关怀，如何离苦。

佛法通过对苦谛的标明，开启了生命关怀的灭苦之道。这一点是要与大家特别厘清的，这样的认知和用心方式，大家要形成习惯。遇到任何事情发生，首先把它标明为苦谛，不仅是我们自己的，家人的、周围人的、天气的、国家的等等，先标明，标完之后再处理。

2.集圣谛

今天开始讲集谛。

集谛，“招聚”之义，就是“招感集聚”的意思。

苦是从哪里来的？“集”就是苦之因。佛法认为有两个原因产生了苦，就是烦恼和业，因此“惑、业、苦”，被称作三杂染。一切烦恼和业力，能招集三界的生死苦果，所以把它们称作“集”。

集谛，即关于世间诸苦的生起根源的真理。而集谛里边，最核心部分是“渴爱”，以渴爱之故形成了来世和后有。

“渴爱”的机制，就是由无明生起我见，以自我为中心，生起渴望、爱著，招感生死轮回苦果，这就是佛教对轮回世间的看法。我们的生死轮回都与渴爱有关，要免除生死之苦，就要用智慧照见真理实相，证得涅槃，断除渴爱，超越轮回。

集谛有烦恼和业两种，但佛法的用心更多的是针对烦恼。如果没有了烦恼，即使过去种了很多的不善业，这些业也不会滋长和成熟。业要想成熟为果报，必须有烦恼的滋养，烦恼就像水和阳光对于种子一样，业种得到了烦恼的滋润，它才能成长成熟。没有烦恼，业就无法形成果报。阿罗汉并不是把所有的业都消尽了，而是因为他没有了烦恼，所有的果报都不再现起，所以业不是最大的问题，烦恼才是核心。

相反，即使把所有的业都消尽了，如果有烦恼在，它们就会导致我们造作新业，那生死轮回就解决不了。这是佛法修行用功的核心理路。

我刚刚出家的时候，净土宗比较流行。全国各地有很多念佛团体，有一些在家居士也开始出来弘法领众。记得有次一位老居士来见我，说到他的困惑：当时在东北有一位女居士影响力很大，在各处作报告。她提出了一个“消业往生”的理念，认为“我们念佛为什么不能生净土？是业太重了”。她就发愿说“我在活着的时候，赶快把我的业消掉，业消得越多越好”。于是就发愿快快受报，让自己把恶业都报掉，临终就没有果报障碍自己往生了。她的讲话很有感召力，也引发了很多在家念佛者的认同。

来问我的这位老菩萨，他也发愿说让自己速速受报，临终的时候可以轻松地往生。但发愿之后他接连遇到了生病、车祸等各种问题，他就害怕了：业来得这么快这么猛，我能不能受得了啊？他就不敢再发愿了，特别心慌，害怕万一接下来又有更猛烈的，自己承受不了怎么办。他就来问我。

当时，我刚刚出家，没有系统学习过教理，虽然觉得这有点不对劲，但又不知道具体错在哪里。

到佛学院学习教理之后才明白，发愿速速受报消业并不能彻底解决生死的最根本问题。能消一些业是很好的，但一方面无始轮回中，我们所积累的业力很难在一生全报尽；另一方面，如果烦恼的问题没解决，依然在源源不断制造新业，是消之不尽的。

这种错误思想很像古印度的苦行主义，认为通过修苦行来消业，就是升天和解脱之道。因此，他们实行断食、睡在荆棘上、不坐不卧等种种苦行，期望消业解脱。

佛陀本人也曾修习了六年苦行，最终得出结论，这不是正确的道路，没有办法达成解脱，他就离开了，放弃了苦行。

修行的用功，不是说越苦越好，但同时佛教也不是享乐主义。修行的过程重在心性的转化、烦恼的降伏。当然，在修行过程中，重大的业障会障碍我们的修行，这时候，也要修一些忏悔法来消业，这是很有好处的，但重心还是在烦恼的对治。

《瑜伽师地论》六十四卷：**“云何集谛？谓说一切烦恼杂染及业杂染，皆名集谛。世尊就胜，唯显贪爱。”**

集谛里边最核心的就是渴爱，佛法中把它分为三种：欲爱、有爱和无有爱。

第一，欲爱。是对欲望的执著，对色、声、香、味、触、法的执著和抓取。我们总想着好吃的、好玩的；喜欢看网络小说；喜欢打游戏等等，让自己体验到各种各样感官刺激。所有这些都属于欲爱。

第二，有爱。对存在的一种执著。如果证到了禅那，就会超越欲界，在这个状态下，所有饮食男女这方面的欲望对禅者来说都不高级了，安住在无量的法喜之中，心里只有光明和无边的寂静。但这很可能也是一种执著，执著于这些美好的境界，产生了对色界、无色界的存在的抓取。

第三，无有爱。它是对断灭的执著，有的人可能会活得挺烦的，他会想一死百了，这也是一种对不存在的贪着。

昨天有学员问说：“我总是有想死的念头”，这可能就是无有爱，对断灭的贪执。精神分析里边也说到“生本能、死本能”，人类的心灵世界是复杂的。这些想死的想法，可能并不是真的现实生活有活不下去的原因，它只是时不时冒出来，对我们有诱惑力。如果学了教理，就会标明出来这是“无有爱”，是对不存在、对断灭的贪着，它依然是执著。

佛法会告诉我们，不可能一了百了，只要还没有悟透生命世界的本质，还没有解决内在的生命困扰。它们就会推动我们一再轮回。不想活了，是对现实的不满，并不能让我们远离轮回。所有这些未完成的内容，它们依然会导致继续投生。就像鸵鸟将头埋进沙子，就认为自己安全了一样，只是一种自欺欺人。最终要通过智慧真正地照破，我们的心不执著了，真正放下了，才能够了脱生死。了生死是从照破、放下而来，而不是一厢情愿地说我死了就一了百了。那是了不了的。

这三种爱，佛教都要超越它们。超越对欲望的爱着、对存在的爱着、对不存在的爱着，把这三个都照破了，才能够破除集谛，超越生死轮回之苦。超越之后所得到的果就是灭谛。

《大毗婆沙论》里用因、集、生、缘四行相来介绍集谛。

首先，“如种子法”，故名为“因”。生活中点点滴滴的执著、点点滴滴的造作，都像种子一样种在我们的心里。比如，今天对这个人有一份贪念，它就会形成种子，种在了我们的心里，一旦因缘聚合，它就会发芽，形成果报。嗔心、痴心都是如是。

当然我们也种了很多善的种子。比如：我们有爱心，帮助了周围人；热爱真理，积极闻思智慧教言。这些都是种子，所以说它叫因。善的种子感召了生命中的美好。就像在座的诸位，获得了学历、财富、健康、美貌，得到家人的陪伴，这些都需要由过去所种的善因，再结合此生的诸缘而引发。因为种因，所以有果。

其次，“能等出现”是“集”，集就是让它的效用显现。

“令有续起”，故名为“生”，就是令它的果实相续出生。

“能有成办”，故名为“缘”，能够成就相应的结果。就像本次禅修营一样，众缘和合，而达成了圆满成办的结果，这就是“缘”。

所有的生死轮回都要通过“因、集、生、缘”四相来集合，让我们一世又一世地轮回。有时候美好，有时候痛苦；有时候光明，有时候黑暗；即使在这一生，也是苦乐参半的，美好幸福和痛苦黑暗交替出现，顺缘、逆境杂糅在一起。这些都是由集谛引发。

佛教不是“无因论”——认为任何事情都是没有原因的。佛法是缘起论，“有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭”。

佛法刚传入中国的时候曾经受到排挤，当时很多的朝廷大臣认为不需要佛教，因为它是外来文化，做了很多的批判佛教的辩论，其中有一段就是否定佛教的业果缘起思想。

他举例说：皇上生在帝王家，是没有原因的，我作为卑贱的臣子也是没有原因的。就像树叶，秋天到了一棵树上的叶子落下来，有的树叶就飘到了殿堂上，就像皇上您生到了帝王家，有的叶子就飘到了厕所里，那就像我生为位置低贱的臣子，他举这个例子说明“无因无果”，都是一种偶然。

如果现代人来看他这个否定因果的例子，就很容易认识到，落叶的例子恰恰说明了缘起。很显然每一片叶子之所以落到某个地方都不是偶然的，它受到重力的牵引，恰如其分的那一阵风吹来。它会落到殿堂上是有因有缘的，因为那时候的地球引力、那阵风。它掉到了厕所里也是有原因的，他赶上了另外一阵风、另外的力量。他举的例子恰恰地说明了缘起论，没有所谓的偶然，都是背后众缘和

合的必然。

当然，佛法说缘起，就看得更深了。阿难觉得自己已经很了解缘起，但是佛陀却告诉他，缘起甚深，只有诸佛才能彻底通达缘起，连阿罗汉都做不到。因此，今天的我们虽然对世界和生命的认知有了充分的进步和发展，但想要通达缘起规律，还是非常难的。

3.灭圣谛

了解了集谛，让我们来看灭谛。

“灭”，就是灭尽、熄灭的意思。如果能够熄灭苦的根本——渴爱，就可以从相续不断的苦中获得解脱和自由。如实审察、了知这一真理，就证得了灭谛。

《瑜伽师地论》六十四卷：**“云何灭谛？所谓一切烦恼永断。”**

当断去了以三种渴爱为核心的一切烦恼，就证入了涅槃。**“此中爱尽离欲者，此显有余依涅槃界。永灭涅槃者，此显无余依涅槃界。”**证到涅槃，是活着的时候证到的。当一个修行者的爱着、烦恼全部断尽的时候，就已经证入了涅槃，成为一位圣者，真正地获得了自由。

佛陀曾经说过：四大海水只有一种味道，就是咸的味道；一切诸佛和圣者只有一种味道，就是自由的味道，他们的心是真正的自由。在此之前我们的心灵是无法自由的，因为被执著所困扰。

在座的诸位，可以扪心自问一下：“我的心自由吗？我的生命自由吗？”记得有部电视剧《心有千千结》，其实这里的“结”就是佛教术语，烦恼别称。“心有千千结”这句话，是佛教思想融入 了中国文化，变成老百姓的语言。

“心有千千结”说出了凡夫的实相：牵挂太多、困扰太多。自己的容貌、财产、家庭、社会地位、别人对自己的态度和评价，处处都是牵挂。甚至来禅修，修得好不好也变成了牵挂，明明不是来考试的，只是来打坐、闻法、学习的，但是却会开始评估自己修得好与坏，与周围人开始对比：“为什么别人坐得很安详，我一直换腿！”平增了不少烦恼和挂碍。

但实际上，别人是别人，你是你，这种比较是没有意义的。假如有一天证入圣果，亲证了无我，我们就不会再纠结这些了，会非常如实地做自己。他的腿柔软，所以他能久坐；我的腿僵硬，需要换腿，这很正常，没有什么值得纠结的。但是要做到很难，因为这也真的需要勇气。一般人或多或少都会伪装自己，不想让别人看到自己不完美的一面、真实的样子。恐惧、不安全感的背后是爱着，执著于自我，执著于完美的样子。

当阿罗汉此生报尽离世之后，就会进入无余涅槃界，彻底断除了轮回。

涅槃有四相：灭、静、妙、离。

第一，灭。“取蕴永尽，故名为灭”。轮回中带有执著的五蕴体彻底地熄灭，“跳出三界外，不在五行中”。三界就是欲界、色界、无色界，这是轮回生命存在的形式。证入灭谛的时候，就跳出了这三种生命的存在形式，超越了轮回，所以叫灭谛。

第二，静。“有为相息，故名为静”。有生有灭，就是有为；不生不灭是无为。涅槃超越了生灭变迁的有为相，因此称它为“静”，也被称作无为法。

妙。“是善是常，是名为妙”。无常、无我、苦、空四相，是轮回世界的根本特征。涅槃超越了无常，因此被称作“妙”，它是一种最高级的妙善。

离。“最极安隐，故名为离”。它永远超越了不安稳、动荡，因此被称作“离”。

除此之外，论中也从另外的角度来解释灭谛四相：

“性不相续，尽诸相续，故名为灭”，彻底超越了轮回中的生死相续，故名“灭”。

“三火永寂”，贪、嗔、痴三种火焰永远地熄灭了，叫作“静”。

“脱诸灾横，故名为妙”，生死轮回中所有的苦难都彻底解决了，所以被称作“妙”。

“出众过患，故名为离”，涅槃是生命的究极圆满，超越至最高境界，达到了顶峰。

世间的哲学家们在思考人生到深处的时候，很多人都会产生绝望感，甚至有人抑郁、自杀，比如叔本华。因为他们看到了世间生老病死、无常这些不完美的真相，越思考越发现这一点，所以就会变得很悲观。这是因为他们虽然承认无常，却不了解灭谛。

佛教所说的灭谛，是世间的哲学和科学还没有到达的部分，它是佛陀所亲证的，而不仅只是理念。佛陀在《转法轮经》中，最初为弟子说法，即是说四谛：**“此是苦，此是集，此是灭，此是道……此是苦，汝当灭；此是集，汝当断；此是灭，汝当证；此是道，汝当修……此是苦，我已灭；此是集，我已断；此是灭，我已证；此是道，我已修习圆满”**。佛陀通过自身的亲证，告诉了弟子们四谛法的真实性。

在阿毗达摩里说到三种“真实法”——色法、心法、无为法，这都是可以实际体验到的存在，其他的都是“概念法”，只是一种概念的存在。

对于灭谛，不能把它视为“断灭见”的虚无，它是超越了生灭、超越了常和无常之外的。修行者证悟的时候，往往会说那是“言语道断、心行处灭”，或者形容它为“虚空粉碎，大地平沉”。虚空本身就是空，空被粉碎之后那是怎样的，凡夫很难想象，因此这是圣者唯证方知的境界。不可以简单相像为我们平时所理解的什么都没有的顽空。

4.道圣谛

接下来怎么证得灭谛？如何断除爱着？有的人一听到让断除所有的渴爱，就会觉得很难，做不到、放不下。强逼自己放下的时候，心里会有恐惧感和阻抗。

实际上，“放下”并不是只靠意志力，它也不是一个道德的问题，或是信仰和理念的问题，它是一个能力问题，需要通过修习“道谛”来实现。

“缘道谛有四行相：一、道，二、如，三、行，四、出。”

道，“能通”义，能够到达的意思。道，它能够通向涅槃，是一条道路和途径，所以把它称作是“道”。而且它是正道，违害了邪道，它与邪道不一样，它是能正确地到达。要想到达灭苦之境，就必须依八正道来修习。

“能契正理，故名为如。”道谛修行的核心与追求，就是“如实知见”。道谛的第二个形容词“如”，就是能契正理的意思。一位真正的修行者，是一位追求真理的人，要追求的是终极的真理。

“能正趣向，故名为行。”能够一步一步地迈向解脱和涅槃，“永超生死，故名为出。”最终超越生死轮回。

在座的诸位在修四念住 ，就是已经走在了这一条道路上。最终我们会到达涅槃城，超越生死轮回。超越了生死轮回之后，我们才能够获得究竟的自由。在此之前，受到烦恼和业力的牵缠，无法获得大自在。

八正道虽然是佛陀所开显的觉悟之道，但并不是他的独创。佛陀在经典里明确地指出，八正道是一切觉悟者共通的道路。佛陀在**《杂阿含》**中说：**“我今如是，得古仙人道、古仙人径、古仙人迹。古仙人去处，我得随去。”**他开悟的时候，意识到这条道路是自古以来，无数的圣者所走过的共通的道路：**“谓八圣道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。我从彼道见老、病、死；老病死集；老病死灭；老病死灭道迹。”**从八正道，证得了四圣谛。

八正道，可以用戒、定、慧三学来概括：正见、正思维属于慧学；正语、正业、正命是戒学；正念、正定是定学；正精进通于戒、定、慧三学。

正见，是一个人对宇宙人生的认识，包含了我们的世界观、生命观、价值观等等。 可以分为世间的正见和出世间的正见。

出世间的正见，就是对四谛的理解，这是出世间正见的核心。

世间正见的核心是对业果和缘起的理解，“诸法因缘生，诸法因缘灭”，任何事物的产生都是因缘所生法。

正思维，是慧学的第二个部分。

不同的思维方式，会导致不同的结果。

佛教中，认为有三种思维属于正思维。第一，出离思维；第二，无嗔思维，第三，不害思维。是否为正思维，要看它导向的结果。如果一种思维方式，导向不被系缚，减轻执著与烦恼，它就是正思维。如果一种思维方式，导向慈爱的生起，导向于友善，它就属于无嗔思维。导向不伤害和悲悯，它就是不害思维。在佛法里认为，只有这三种思维，才是正思维。

除此之外，就是不正思维。不正思维会导致三种结果：第一，被系缚得更深；第二，导致愤怒更加严重；第三，导致互相伤害，会带来生命之苦。

了解了八正道，就要对自己的思维模式有观照，要觉察到自己的思维，是让自己的执著和烦变得更小，还是变得更大了。例如，你走在路上，遇到一位同事，你向对方友好地打招呼，但是对方没看到一样，昂头直接过去了。

接下来，不同的人会有不同的思维模式：

第一种思维模式是：“这个人怎么这样？！下一次我见到他，我也不理他。”而且开始在想如何以牙还牙。这样的思维模式，就会导致被外境系缚和困扰，导向了愤怒和伤害。

换一种思维模式，你会想到：“他是他，我是我。每个人是自己业的主人，每个人按照自己的生命轨迹在运作。他有他的想法和情绪，但是我做好自己就够了。”那就会比较容易放下，不会一直纠结其中，产生出离思维。

你也可能会想：“对方今天状态不太对劲，他是否需要得到帮助？看他谁都不理的状态，其实也挺苦的。”那可能更多的就会想要关心对方，产生了无嗔思维和不害思维。

所以正思维是非常重要的。

我们要接受轮回世间的不完美，放下不属于我们承担的东西，修习舍心。我们可以默念：“每个人是自己业的主人，每个人是自己业的造作者和拥有者”，意识到人际之间的界限。这样就可以避免过度涉入带来的困扰。另一方面，我们也可以从生命关怀的角度，对他人生起慈悲。转换了思维模式，我们的心境和感受就完全不一样。出离思维、无嗔思维和不害思维，是非常重要的。

小孩做不出来作业，显得很笨，你就不会大发脾气，那样会让孩子更加紧张混乱。可以先修舍心，心里默念：“每个人是自己业的主人。”把自己抽离出来，把责任还给孩子，意识到这是孩子的人生问题不是我们的。第二，接受孩子的不完美，但依然对未来开放。作为三年级的孩子，暂时做不出来这道题，但两年以后，他成为五年级的孩子，这道题就不是他的困难了。或者说，即使一辈子解不出来这道题，但他还能解其他的题。还能写作文，还可以发挥他的其他能力。这样，你就不会被这一道题卡住，不会被系缚。

接下来运用无嗔思维和不害思维，把鼓励和祝福给他：“愿你能够不被暂时的困难打倒，愿你也能够享受到学习和克服困难的快乐，愿你通达和自在，超越生命的困惑。”心里默默地告诉孩子：“困难都是暂时的，不要因为一道题解不出来就批判自己，否定自己的智慧和光明，人生还有空间可能去成长的。”自己先放松平静了，再辅导孩子就更容易。

小孩从你身上感受到了稳定的信心，他也更容易静下心来，更容易开显潜力和智慧。之前他会觉得“这道题怎么这么难!”越着急越解不出来。爸妈又在旁边大喊大叫说他笨，这种情境之下他很容易情绪崩溃，失去解决问题的信心和镇定。如果父母很冷静，他也能学会冷静。冷静了之后，去观察每道题的内在思路，把它们列出来，寻找规律，就能解出来。就算暂时解不出来也不要紧，先做下一道题，明天再问老师。他问了后会了又多一份收获和智慧，从不会到会，超越了自己，取得了进步。

问题是很好解决的，难的是思维模式，不正思维就会导致困顿。

正见和正思维是慧学。除此之外戒学也很重要，要想降伏烦恼，得到内在的安详与宁静，戒学也是必需的防护。

佛陀指出三个方面的努力，就是正语、正业、正命。正语，是健康的语言习惯；正业，是良善的身体行为；正命，是正当合理的谋生方式。从这三方面来进行修学和调整。

四种不善的语业带来伤害，是我们要克服的：妄语，不真实的语言；恶口，伤害性的语言；两舌，挑拨人际关系的语言；绮语，杂秽无义的语言。

与妄语相对应的是真实语。与恶口相对应的是爱软语，带着友善，让人感觉到温暖与支持的语言。与两舌对应的是和诤语，带来团结和合的语言。与绮语相对应的是质直语，就是言之有味，言之有益，言之有理。而不是聊八卦，谈一些杂秽无义、浪费时间、引发烦恼的话题。

当然 ，真实语并不意味着什么都说，有时候即使是真话也不能全说，因为在对方不能接受的情况下，也会带来伤害。有的人会说：我这个人就是直性子，想到啥就说啥。看起来这很真实，但也是不行的，你要有智慧观察缘起，当说不当说需要检择：不合适的时候可以不说，或者是方便回避，但是尽量不说妄语。

恶口是伤害性的语言，但并不一定都是骂人、说粗话，有的人说话文质彬彬，但是很伤人。比如，一个人很认真地在干活，有人就会阴阳怪气地说：“太精进了！”说这话的时候，看上去是赞扬，但语气却让对方不舒服，感觉受到讥讽。只要是抱着伤害为目的的所有语言，哪怕看似赞叹，也是属于恶口。真正的爱软语，是从爱心而来的温柔语言。

两舌是破坏人际关系的语言，而正确的语言是和诤语，会带来团结、带来凝聚力。两个人之间本来好好的，可能一句话，就会把关系给破裂掉。两个人在一起矛盾，也可能一句话就能够让两个人和解。当他们和解的时候，我们自己也有一种欢喜心和被疗愈的感觉。

正业就是远离三种伤害性的行为：杀生，偷盗和邪淫。这些伤害行为会种下不善的种子，对生命带来负面影响。

有人可能会觉得，杀蚊子、杀害虫，这不是好的吗？但实际上如果你很精通内观，正念特别强的话，就会发现，当拍死小虫子的时候，自己的身心是紧的。当自己关怀小动物，关爱生命的时候，身心则变得放松，内心倾向于安宁和喜悦。

因此，不能把佛教戒律看成是道德评判，它是从生命关怀的角度上来实践的，而非只是一种道德要求、道德品价。

杀、盗、淫会让我们的身心变得紧张，失去了内心的宁静与安详。可能有人会说：“我杀生杀得很爽啊，很快乐。”但这种快乐它是动荡的快乐，开心之后就会体验到空虚。比如打游戏，有人说“杀的是电子虚拟形象，那杀电子生命算不算杀生？”虽然不算是真实的杀生，但是也种下了杀生的习气。即使是在电子游戏里杀人，如果观察打游戏者的身心状态，一般都不会太安详，心肯定是紧张和动荡的。

正命，从事正当合理的谋生方式。一份工作是不是正命，可以从三个方面判断。

第一，它是否本身就不正当。比如贩毒、抢劫等违法的行为，它们本身就是不正当的。

第二，它是否导致违犯五戒，就是杀、盗、淫、妄、酒，与戒律是违背的。

第三，它是否使烦恼变得更加炽盛了。如果一个职业让你的烦恼，贪、嗔、痴变得更炽盛，那这个职业就是不适合的。

有一些职业会增长内心的安详、喜悦、慈悲等善心，它就比较好。有的工作会让人变得更烦恼。

如果暂时无法改换自己不佳的职业方式怎么办呢？我觉得，至少要学会正见、正思维，把正念带入自己的工作中，改变心态和思维模式。如果是工作性质本身造成的，那也可以发愿，未来会拥有更好的职业，拥有更好的生活方式。有了愿力，再多修福报的话，等到机遇来了，就会转化自己的生活方式和存在模式。

定学包括两个部分：正念，对当下所发生的一切保持清明、如实的觉察；正定，它的特征就是安定和专注。

佛教的正定有三大特点：

专注的对象必须是善所缘。

有的人打麻将、打游戏打得很专注，那是不善所缘，结束了之后，心会变得更动荡了。专注于善所缘，我们的心灵品质会变得安定，得到提升。

第二，它进入深而有力的一心，心与所缘的对象融入，它是一种很深的、很有力量的状态，散乱和杂念就生不起来。

第三，它结合正念以开发智慧。佛教的正定不只是定，它还能够引发智慧。

正精进，是对善法的精勤努力。**“已生的恶令断除；未生的恶令不生。未生的善令生；已生的善令增长。”**

在此次禅修营里学会了正念，这是正精进。过去正念比较弱，现在正念越来越充分，这也是正精进。每一念的慈悲，每一念的觉悟，全部都是正精进。在这次密集的禅修营中，大家都很精进了，也是要赞叹的。

五.策励

“如果任何人以这样的方式，发展四念住七年”，按照《大念住经》所说的身、受、心、法系统觉照，修七年，**“乃至不用七年，用六年；乃至不用六年，**

只要五年，”最后佛陀说，**“乃至只要七天”**，就可以期待证得两种果位之一，证得阿罗汉果，或者至少能证到第三果“不还果”。发了菩提心的话，就可以证到“行舍智”，达成舍心的圆满，为未来的广大菩萨行打下良好的基础。

这就是修习《大念住经》的利益，最终会开启智慧，超越生死轮回，看到真理实相，获得生命的究竟自在。

六.结说

《大念住经》完整地学习一遍，也给大家展示了佛教中从凡夫到圣者所经历的修学历程。

虽然可能我们现在还做不到，但已经种下了一颗觉悟的种子，开启了未来的修行之旅。路在脚下，渐渐行去，就会越来越好。

最后师父也祝愿大家，都能够开启无量的正念和无量的智慧，获得生命的究竟与圆满！

（文字整理：净黎 法理 校对：妙悟 悟苇 妙定）

附录：《大念住经》小参问答

我们在用功的过程中从从容容地去修就行，不用焦虑进度和自己到底能得到什么。按照方法，只管耕耘不问收获，收获就是最大的，它们会自己在心里成长出来。要对法有信心，对自己有信心，当然也要对禅修指导老师有信心，这样就一定会有收获的。因为我们有了一个好的心态，就进入到一个好的频道里边。

这几天的时间非常的宝贵。离开了这个密集禅修的场合，很难找到这样非常纯粹的用功的机会。回到世间，一般世间做事情都是说：“你不要跟我讲过程，把结果给我拿出来!”。瞬间就切换到另外一个求结果的频道，马上压力就来了，浑身发紧。

但是在佛法里面，在我们单纯地熏习正念的过程中，我们实际上更重视的是当下的过程。因为，过去法已经灭去，未来法还没来，守护好当下，就是守护好一切。当这样来用功的时候，就会更轻松更简单，非常纯粹地活着，去觉知就行。

可能有的人会担心，“我再回到单位，不又进入了那个频道吗？”但是随着熏习力量的加深，你会发现，单位还是那个单位，但是自己变了。即使领导强调“把结果拿出来”的时候，你依然会提醒自己“结果产生于过程”。让自己放下对结果的焦虑，允许自己专注在过程里。就像我们昨天说到的，风动、幡动还是心动？那就不要过分介意风和幡了，心不动，处处都是法。

这样的训练过程，需要我们在密集禅营里反复深入练习，一次又一次内化到心里。没有这些练习，正念的法就无法融入到我们生命的最深处，没法变成我们的自动现行，常常都在。

问题：创伤都需要处理吗？经常想起，是该刻意忽略，还是要回到过去情境观察它，观完再来。

界文法师：这个问题很重要。我们在日常生活中，特别是在密集禅修中，可能会有一个打开创伤的过程。已经遗忘多年的一些痛苦情绪或是记忆场景会突然涌现出来，有人把这个过程叫“翻种子”或者“翻业障”。心里没有释怀的问题，当心静到一定程度的时候，它就有可能会冒出来。

一般有几种处理方式。

第一种是不处理，只把它视为一个现象。回忆只是回忆，情绪只是情绪，念

头只是念头，允许它们流动。继续观呼吸，提醒自己放松，用一种“接纳、接纳……知道、知道”的心态，让这些心理能量释放流淌，我们就会感觉到更轻松。

有一些创伤的情绪很强烈，但是现起的时间没有那么长，当我们持续安住于呼吸，渐渐就静下来了，甚至可能达到比以往更深的寂静。从这个寂静出来的时候，那些事情都不再是事情了。我也见过很多的禅者，他们就是不处理只管打坐。坐到一定程度的时候，他的心完全寂静了，就超越了过去的伤痛。

第二种情况，就是有一些创伤回忆会一再地跳出来，不去处理，就无法继续安心修行。在这个时候，我们就可以去面对它，看清楚它的本质，去处理这个部分。一般来说，我建议优先选用正念的方法，就是“不纠缠”——只是允许它流动，意识到它是无常的，只是一个现象。这是第一优选。

如果安住不下来，就用对治法。通过跟自己对话，给自己安慰、理解和支持。同时也尝试着理解创伤事件中的对方，把事件标记为“苦谛”，意识到“他也在苦中”。

念死无常，想到人终有一死，死亡来临的时候，自己不想带着任何遗憾和怨恨走向下一生，只想放下所有伤害的记忆，让过去成为过去，让自己成长为一个禅者。这样也会帮助自己去超越一些计较。因为有的时候别人伤害了你，你会怀恨在心，不能释怀，计较一直没得到一个道歉；即使别人道歉了，你可能也会说“道歉有用吗？你伤我那么深！”。他不知道该怎么才能让你原谅，甚至有时候连你自己都不知道要怎么样才能原谅。其实，过去的已经过去了，没办法重新来活一次，不放下，持续受伤的还是自己。当想到了无常，就能超越它。

一个汶川地震期间真实的案例：一对夫妻离婚了。从离婚的办事处出来，前夫想到之前妻子一直想要一把装饰性很美的梳子，他一直没买。想着现在既然离婚了，就把这个愿望完成吧。此刻的前妻说算了吧，但他坚持要去买。当他进到商场的时候，突然大地震就开始了。整个商场就在这位妻子的面前瞬间垮塌，人都埋进去了。她当时就发疯一样扑上去在废墟里扒。在那个当下，她心里只有一个念头就是想让这个人活着出来，其他都不重要了。

面对死亡的时候，我们可能突然就会放下很多东西，不想那么计较。这样就可以超越自己的一些创伤跟执著。创伤来自什么呢？也不是来自外在，依然来自于我们抓住了这个创伤。超越它，表面上看上去我们放下的是别人，其实救赎和解放的是自己。

问题：放松中身体融入了虚空，体验前所未有的无我的放松感。但是如果无我，

那个知道放松的是谁呢？

界文法师：知道放松的是心，心在流动变化的。

心不是自我，因为所谓的“我”是一个概念。我们说我好我坏，我是一个工人，我是一个教师，但是心是好还是坏？你只能说某一个心念是好的，某个心念是坏的，心是在变来变去的。你的职业是教师，但是心是不是教师呢？你无法把心安立为教师，心只是心本身。

有人说“他骂我了”，他骂的也是“我”这个概念，但是骂的肯定不是这颗心，因为这颗心在流动变化。骂这颗心？我们不会这样想，对方也不是这个意思。当这样来理解，你就不会对无我那么纠结，很坚定的相信本来就没有我，只有此身此心。我们就对这颗心越来越熟悉，越来越了解。

问题：冥想时进入了虚空状态，突然鸟叫声都听不到了，但是能感受到空调的声音，感受到身体不存在，呼吸变明显，虚空下降，时间变慢，也感受到生命是空。无意义，无价值感很快就袭来了。

界文法师：空里面并不是什么都没有，空不是无的意思。你体验到身体不存在的这个感觉，只是一种觉受。为什么会觉得无意义和无价值呢？因为你害怕什么都不存在的那种感觉，但是佛教讲的空性并不是这个意思。

空，它是无常故空、无我故空、苦故空。正是因为空，所以才能够显现缘起，所以说缘起性空，性空不碍缘起。

所以空性恰恰是成就了一切的可能性，不会无意义、无价值的。当你去创造价值的时候，价值就出来。就像当风来的时候海面可以起浪。你不创造，心就歇心，在海的这个状态下休息。“静则一念不生，动则万善相随”，而不是虚无。那你就会体验到一种寂静和自由，同时又是无限的圆满，它是这样的一个感觉。

问题：打坐到腿脚痛的时候，通过观疼痛变得没那么难受了。面对美食的诱惑，身体有大饱口福的冲动，理性上想要控制自己却难以做到。打坐时控制自己不松开双腿却容易一些，如何像观疼痛一样的来观食欲，不让自己多吃，控制食欲？

界文法师：我觉得你的这个问题问的相当好。疼痛是苦受，但接纳苦受，面对了疼痛，它反而不可怕了。而美食的诱惑是乐受，乐受是贪所缘。感觉你对嗔所缘容易放下，但是对贪所缘的经验还不够。

当然，因为嗔是苦受，我们更容易提起正念去应对它，我们解决它的动力更强。但贪有时候会带来乐受，所以我们有可能不愿意全力以赴地去处理贪，在遇到贪的时候，更容易失去正念。

怎么来处理呢？我建议可以在觉知渴望美食的时候，感受身心收紧动荡的感觉。你一旦发现了身体在收紧和动荡，就可以轻轻提示自己松开身体和这颗心，让它们重新安宁下来。当身和心松开的时候，渴望感就很容易处理。突然，心一下子放开了，它可以静静地看着这个美食，了解味道只是味道，颜色只是颜色，食物只是食物，那其实也挺好的。当你吃的时候，可能又会紧起来，又会抓这个美味，那就再次放松。所以，要让心安定下来。

吃的过程中，可以慢一点，标明咀嚼的动作，观身体感受。不要把全部的心都粘在味道上，可以分散注意力到全身，包括呼吸。当食物的味道在喉咙里灭去的时候，心会非常清凉。反复多次，就会对贪欲有了更多体会，就不容易受贪欲的控制，而视之为一个心理现象，就能够超越它。

这是观贪和乐受，我的建议就是可以先观身体，把身体和呼吸调好，然后就好处理了。

问题：行禅时观左右脚起、落，作用是什么？我会不断地分神，被鸟叫、人声、阳光、微风带走了，不在脚步上，行禅的体会不清晰。

界文法师：标明左右或者提、推、落，是为了帮助自己观照。因为抬左脚知道抬左脚，抬右脚知道抬右脚，保持知道发生了什么。这是在训练我们正念正知的一个过程。

当然你被微风吸引了，被阳光吸引了，被鸟叫声吸引了，这也是一个如实发生。关键是在这个过程中，你是被动地发生，被吸过去了，甚至还不知道自己已经被吸引过去了。这种觉观会更难一点。但当我们的正念非常熟练了之后是可以“知道”一切的。知道鸟叫声，同时还知道心有一个好奇、被吸引，然后心会转向鸟叫声，接着心里出了一句话：“真好听”，然后又冒出一句话：“这是什么鸟？”你会出现一系列身心的运作。正念强大，我们就能如实观察到身心流动变化的全过程，但当正念不够的时候，是被动地被吸引过去，却没有意识到它们的发生和流变。

所以，我们在开始的时候就训练大家做最基本、最简单的操作，抬左脚知道抬左脚，抬右脚知道抬右脚，因为这个是你最容易知道的。反复训练，心就会静下来，变得非常纯粹，感受到一种如实知见的清明。

就像孩子训练了爬、训练了走路，最后就可以训练跑。经过了对简单动作的觉知训练，我们才能够胜任更高难度的觉知，在生活中、在职场里复杂的情境之下，保持清明的觉照。它是这样的一个过程。

如果你一直观左右脚的简单动作，觉得很无聊，我建议可以适当增加难度，观脚步的细节。品尝这个过程：提的时候是什么感觉？腿微微有点风大那种带动，推的感觉跟提不一样，落的感觉也不一样。可以品尝脚步提起、推动、落下的这些细节。我们的心喜欢新鲜、有意思的东西，那就可以在这个过程中深入细节，观得更细一点，心就会满意，更愿意沉浸其中了。

我们的心，有时候给它的任务太简单它会不满意，很快完成了就会喜欢跑去玩其他的。所以，随着禅修的深入，禅师会要求大家越观越细，不断地加任务。在这个五天里，禅师可能会让大家观三步：提、推、落。在更密集的修行中，会把观察分得更细，走得更慢。为什么呢？因为心有这个能力的时候就必须要匹配这个能力，走得更细，它才有兴趣。不然的话，心很细，但是观得很粗，心就会打妄想，不愿意安住所缘。所以，它是一个不断深入的过程。

问题：止语是为了什么？大家免不了有言语眼神交流。

界文法师：止语的目的，是为了让大家不操心社交。我们为了社交其实也是挺动荡的，在一起要说什么？需要找话题，找不到合适的话题就要聊社会新闻或者八卦，“我旁边这个营员又发生了什么什么”，往往谈的都是坏事而不是好事，那烦恼是非都出来了。

所以，止语可以让我们在禅修营中活得简单一点，安心一点。生活中的一些交流打个手势就可以了。等到结束的时候，你们会有很多时间交流的。

问题：强迫症被称为精神癌症，正念是否可以成为一剂良药？

界文法师：是可以的。一些强迫思维，如果你用正面的态度把它只是视为一个念头，它就会融化。当然，强迫症还需要得到更细致的指导。

问题：昨天的讲座中提到了内法、外法，不光要觉察自己，还要觉察他人。但是很多时候觉得自己对他人的觉，很难做到如实了知，有很多都是自己的投射，尤其是他人的受和心，往往是自己的感受和信念投射于对方而不自知。应该如何做到客观如实的觉他呢？

界文法师：我觉得这个问题问得挺好的。有的时候孩子觉得很饱，但是妈妈觉得他很饿，要求孩子加餐的时候，孩子就很抗拒。妈妈对孩子的感受并不是如实知道，依然是自己的投射。所以在这个过程中，我们就需要谦卑，养成一种知道就是知道，不知道就是不知道的态度。

当你觉得孩子饿了，那你要问自己，我真的知道他饿了吗？这个时候你会看到不一定，你可能是通过推理觉得，他早饭已经吃过 2 个小时了应该是饿了，但不是你直接知道的。那么这时候你就可以询问一下孩子："你现在感觉饿吗？"孩子饿了，他会告诉你饿；如果他不饿，他可能会告诉你不饿；有的时候他饿了，但是他撒谎不想告诉你，你通过他回答时眼神躲闪吞吞吐吐会看到这一点。

所以，我觉得我们去觉知别人的过程中，一定要保持谦卑感，知道就是知道，不知道就是不知道，我们只确定我们能确定的部分，这样就会好很多。不要太目标化，只关注孩子吃多少，还要觉知他当下的身体状态、表情、情绪、语言语气等等。要静下心来去体验完整的他者，而不是在一种很狭窄、很固化的模式中去看别人。只有自己变成了宁静的水，才能如实照出圆月。所以，我们内心的开放和宁静是了解他人的一个重要前提。静下心来才能如实觉知。心静不下来，什么都感知不到，全部都是自己的念头和想当然。

问题："唯识无境"，所有他人的身、受、心、法皆是我心识的变化，加了我的滤镜。真有如实客观地了知他人的可能吗？

界文法师：唯识所说"识所缘，唯识所现"，就是我们所感知到的事物，不离开我们自己的认识结构本身。比如说，我看到了这个灯笼，这个灯笼不离开我的眼识，因为我的眼识，所以我看到了有一个灯笼；但如果是盲人或是蜜蜂、蝴蝶，他们感知到的就可能只是温度或者其他的光波和振动。离开了我的眼识，这个灯笼对我来说就不是这个意义上的存在。

一切认识都离不开我们的心意识，跟我们的业力有关。女性看到的世界可能比男性更丰富，一个色盲人的世界不像我们看到的这么多彩，所以每个人的世界都不一样。看上去我们都在坐在这个禅堂里，但是我们的体验都不一样。如果蝙蝠在这个教室里，它不光能够听到我们能听到的声音，还能听到超声波，它对这个教室的体验也是不一样的。

就像你的问题，真有如实客观了知他人的可能吗？这是可以的，因为诸佛能够破去我执和法执，知道诸法实相，能够超越自我，精通心的奥秘，就能够从实相的角度知道一切。我们凡夫受到业力的限制，只能知道在业力的前提下，在目前心念的状态下所知道的部分。当心越寂静，心能照见的就越多，也越真实。

所以圣者比我们更如实；烦恼少的人比烦恼重的人更如实；心静下来的人比心动荡的人看到的更真实。这颗心，要让它寂静，放下执着。

问题：说到父母是最先要报答的，父母是恩田。但是不可否认也有恶父母，是吧？有些父母不远离，就不得解脱。

界文法师：父母虽然养育了孩子，但并不是每个父母都那么成熟。可能有很多成年人处理问题的心智，也有儿童的一面，我们的父母不是完美的父母，孩子在成长过程中就有可能会受伤。受伤的时候，你就会觉得，他们是恶父母，坏客体。

但是，佛教讲的报父母恩不是在这个层面上讲的，而是从因缘的角度来看。因为母亲实际上是用她的身体生养我们，所以说在所有的缘分中，这是一种最深的缘分。哪怕我们再好的朋友，再好的老师，他们可能会给我们外在的物质和心灵上的指导，但是没有办法用血肉来养育我们。我们待在母亲的肚子里，跟她一起长十个月，这种缘分是非常不可思议的，非常深的。

个人觉得，我们说要报父母恩，实际上是从这种生养恩德的角度，希望他们安乐。报答不一定是给他们物质上的东西，因为物质上有时候父母并不缺，更重要的还是对他们的爱心，希望他们在生命中获得安乐。

当然，如果因缘的原因，我们还没有那么大的能力和智慧来应对、感化和报答，那保持适当的距离也是好的，距离产生美，彼此留出空间，也能够让自己的压力减小。

我们对父母不要有完美主义的投射。他们有时候内心也是不成熟的孩子，也有他们自己的脆弱和焦虑，也有种种知见、价值观、行为模式方方面面的不完美。我们要理解他们，甚至要心疼他们，给他们祝福，希望有一天他们也能够得到安乐，希望最终我们所得到的快乐也能够与他们分享。这样的话，我们内心的感觉是不一样的，会体验到一种更完整的感觉，有种不一样的连接。

所以在佛教里边，出家并不是跟家庭斩断联系，出家只是过一种追求解脱的生活方式。诸佛出家了也还是会回去度化父母，也没有跟父母一刀两断。所以千万别把学佛、出家，视为抛弃家庭跟父母，不是这样的。

问题：空是非有的意思吗？万物是因缘聚合，有不断变化的意思吗？如果一切都是空的，那我们的心是什么，心是空的吗？

界文法师：我们要知道语言文字总是有局限的，为什么佛教要说空呢？是因为我

们执着于实有，执着于恒常，执着于非缘起。恨一个人就恨一辈子，哪怕这个人已经不再是当年的那个人了，哪怕这个人已经变好了，但在我们的执着中会觉得所恨的这个“对象”一直存在着，这是一种非缘起、恒常、实有的错觉。佛教为了对治这种执着，就说空。如果我们没有这种对实有的执着，佛也不需要说空。你理解成非有，我觉得也可以，但是也不要执着于非有。

执着于非有，就会像你后面问的：“一切都是空的，我们心是什么？心也空吗？”那就会进入到一种虚无主义。因此，佛不仅说空，也说缘起、说诸法实相。

问题：昨天说到了善于观呼吸的老禅师会呈现特别从容的状态。他们第一次面对众多听众，演讲时一点都不紧张吗？因为很多做过多次演讲的老师都说，每次上台的紧张是不可避免的。

界文法师：如果只是修禅定，那他也有可能遇到对境还会紧张。但是如果开发了观智，能很如实，不执着于自我，他应该不会那么紧张。

为什么我们紧张？无非就是担心自己不够好，担心不受欢迎，想取悦观众赢得好感，那就无法很从容的接纳自己、如其所是。紧张也是个缘起法，我们在乎什么、不接纳什么就会紧张。如果能如实安住，就没有紧张的这种缘起了。

问题：时常生起一些恐惧和担忧，虽然事情可能并没朝担忧的方向发展。怎么破除本能的恐惧和担忧，使自己遇到异常时都往美好去想呢？

界文法师：我觉得担忧和恐惧，也是一种串习，形成了习惯，多操心也是为了建立安全感，因为你会想“万一又有问题”，为了确保万无一失，把最可怕的结果都考虑到了，想让自己感受到安全，就会串习了担忧恐惧这样的习惯。

我觉得要想破去担忧和恐惧，其实对一个人的心灵品质要求很高——它要非常强大，有种大无畏精神。生死无惧了，还担忧什么呢？如果能够不管发生了什么，都愿意面对后果，不管发生了什么后果，都接纳它，都可以面对，那担忧就会越来越少。

其实我们的心灵本具智慧，在我们潜意识的最深处，知道一切。如果我们的心灵足够平静和清澈，心会知道自己是平安的还是处在危险中，有问题就采取行动处理，没有问题就放松安住，而不是一直沉溺于担忧中受苦。

比如说此时此刻，我们坐在这个教室里，如果你发现自己的心依然是动荡的，依然有点紧张。那你必须要非常确信地告诉自己：此时此地是平安的，是安全的。

通过反复地告诉自己这一点，然后慢慢地尝试着学会放松和安住。

大家提的这些问题，其实都是一些心灵方面的很深的问题，慢慢地朝心灵品质的深处走，渐渐就能找到平安和祥和。

如果习惯于担忧和恐惧，因为它们都偏嗔比较多，日常生活中，我建议一定要多修慈心禅、修佛随念，最好能有自己依止的一尊佛菩萨，比如说修观音或者念阿弥陀佛、药师如来。有了自己特别喜欢和信任的一尊佛菩萨，终身依止，也会给自己带来不一样的安全感和信心。哪怕到了临终最后一个刹那，我们依止的法门就会成为非常有力量的依靠，心就不会那么焦虑、恐惧。所以，通过修行可以让我们得到安全感。

问题：打坐临近结束的几分钟，特别疼想下座，但是到下座时间反而又不疼了。

界文法师：我觉得这个地方也可以参悟我们跟腿痛的关系。

你会发现可能自己比想象的更强大，原来自己还可以再坐，这样我们就会更有信心了。有时候我们害怕疼，觉得自己坐不长，实际上是被我们自己的设定吓坏了。如果能不断地放松自己，非常勇敢地去面对这个痛，你就会发现原来痛只是一个感受在流动变化，它也是无常的，就会获得更勇猛的精进力。

一般来说腿越坐越不痛，渐渐地经络通了就不痛了。如果你的心宁静下来，身体放松了，打坐还会产生轻安和喜乐。它们会滋养自己，产生出更进一步的精进和定力。你就会长时间打坐都不烦躁，而且也不会痛，也不会累。核心是，要掌握正确的方法，培育喜悦心和轻安。所以修行并不都是苦的，它会带来安乐。

问题：应激创伤以后，如何以正念来疗愈？创伤是被强势地控制和无辜地冤枉所导致，打坐中常会浮现一些场景。

界文法师：我觉得正念和慈心就是最好的疗愈。对自己友善和接纳，反复做身体扫描，安住于观呼吸、放松和活在当下。渐渐地你能够全然活在当下了，就会看到原来过去法早已经灭去，创伤了不可得，体验到此刻的平安和祥和。你会发现其实没有人束缚你，没有人能够夺走你内在的喜悦和祥和，你依然是自由的。

问题：忙时不觉得，坐下来、空下来，或者冥想、身体扫描时，就觉得念头满

天飞。是不是要多忙少空？

界文法师：忙的时候，你的心有工作可做，所以杂念就不用那么多了，或者说有念头也不会觉知到。但是空下来的时候，你的心就会掉到念头里，创造各种内在对话和妄想。

那是不是要多忙少空呢？我觉得你可以把你的空闲填起来。当不忙的时候，坐下来观呼吸，做身体扫描，这个时候虽然说念头依然很多，但只要不跟随，反而是一种歇心。不然的话，只依靠忙碌让自己体验不到念头满天飞的状态，其实是掩耳盗铃。我们最终要面对真实的自己，能够独处，因为只有向内看才能真正了解生命真实的存在。

问题：睡前不听冥想的音频就无法入睡，听着走神，再听再走神就睡着了，但做梦。睡前到底要不要安静不听？

界文法师：我觉得每个人不一样的。有时候冥想的音频它也创造了让我们心静下来的氛围跟感受。但有了充分、深度地修行了之后，我们就不依赖于外在的音乐了。身体扫描，修慈心都是处理失眠最好的方法，观睡不着时的身和心的动荡感，理解、接纳和放下，充分给自己疗愈，我们就肯定能入睡。因为失眠也是个缘起法，改变了因缘，我们就不失眠了。

问题：什么是禅那？“明心见性”明的是什么？

界文法师：禅那，翻译过来叫作静虑。一般来说，我更愿意把禅那解释为“在宁静的心中产生智慧”。虽然在佛教里边有止禅，有观禅，有定，有慧，但是我觉得一切禅修的目标，都是为了达到心的安宁和智慧的开启。

“明”的这颗“心”，不是我们的肉团心脏，也不是我们现在在思考、起情感、起焦虑的这颗心。佛教里的“明心见性”，明的是真心。举个简单的例子，我们现在的念头、情感、情绪、思考都是海浪，如果只见浪却不见海，那是不能见实相的，纠结于波浪起起落落，大大小小，好看不好看，永远在动荡。我们只有见到了海，才知道生生灭灭背后的不生不灭。所以“明心”，不是要明波浪的部分，而是要看到海的部分。“见性”见的是什么呢？就是我们的佛性、觉性，它是我们心的本质，生命的本质。明心见性就是超越了波浪，认识到自己是海的过程。我只能用这个比喻跟大家讲。

所以，明心见性很重要。不然我们可能活一辈子，依然不知道自己是谁。

问题：打坐的时候，心里总有喜欢的人、伤害我的人，幻想、猜想不断的在重复。如何减少类似的念头？

界文法师：一般来说，初学者都是一边观呼吸，一边知道各种各样的念头在来来去去。真正的心无杂念，都是要到降伏五盖，证得三昧，或者得到了观禅的刹那定之后了。在此之前我们或多或少都是有念头的。念头的内容是什么？无非就是回顾过去，展望未来，评价自己和他人，思考为什么、怎么办……无非就是这些。

在打坐过程中不要太介意这些念头，只要提醒自己知道呼吸就够了。过去是在一个不知不觉、随波逐流的状态，现在常常处在“知道”的状态，心不断地回到呼吸上。渐渐熟练了，就越来越能够安住于呼吸。这个时候，我们心的品质就提升了。

念头本身不是问题，我们对念头缺少观照，或者对念头太过纠结才是问题。在修行的过程中，我们必须要接受杂念的出现，同时也不断的把心安住在呼吸上，这个就是最好的。

如果能够照见自己的牵挂，能够照破这些念头，当然是更好。照不破也不要紧，因为念头也是无常的，来来去去，自生自灭。

问题：修慈心禅的时候，全身从上到下放松的环节，腿和脚是绷紧的，感觉没法放松怎么办？

界文法师：没法放松就要接受，接受自己松不下来。当你接受的时候，你的心又会轻松一点。如果不接受，本来身体就紧绷，再加上内心的对抗，“中了第一支箭，又中了第二支箭”，你会更难受。所以，既然做不到就接受，接受它了之后，就更能放松。

问题：行禅的时候需要留意自己的脚步和声音吗？

界文法师：观禅有两种方式：开放式的觉知，知道一切；专注式的觉知，就是专注在一类目标上安住。

我们可以一开始就安住在脚步上。如果安住在脚步上，让自己觉得压抑，变得很紧，那就放松一点，把注意力放到全身甚至扩开到更开阔的觉知。这要看每个人的状态。

行禅的时候，我的建议是，如果你是心比较动荡的初学者，只专注脚步的抬起和落下就够了。这样，心的工作负荷比较小，有利于专心，不会太累和烦躁。当然，前提是这样较为专注的觉知不会让自己太紧绷和压抑。

当定和观照力提升了，就可以扩大心的觉知范围，用一种轻松和清明的态度知道一切，了了分明知道脚步，知道风吹的触感，知道声音在生灭，知道心念的来去。但初学者如果过于用力地试图觉知太多，心就会变得动荡，难以安住。

问题：佛法教导人不要执着，但为什么慈心禅让我们念平安健康，不失去自己拥有的一切。这是执着吗？

界文法师：佛法的最终目的是让我们离苦得乐。不是为了不执着而不执着，否则“不执着”又变成了一个坑，让我们无所事从。

为什么佛法说不执着？是因为执着会带来苦，但是当我们安住在慈心里，愿自己平安，愿这个身心是健康的，不失去以正当途径所获取的一切，这些温暖的慈心，它不会带来苦。但是如果我们对祝福的内容产生了执着，纠结于自己是否能永远平安，永远健康，祝福词就变成了紧张焦虑的来源。

祝福词的目的是为了传递慈心，而不要把它变成任务和要求。佛法就是全然地活在当下，就像爬山，关注的重心到底是脚下的每一步，还是眺望山顶。我们的“行动模式”里总是在要结果，找目标，那就会带来苦，带来压力。但如果我们安住于“存在模式”，在过程里把每一个此刻护持好，心就会非常轻松。简简单单的安住在慈心里，不会起那么多的贪嗔烦恼，不会有那么多的动荡和牵挂。当我们安住在正念和慈心里的时候，心是在法上的，你会觉得心很踏实，这个时候就找到感觉了。

问题：如何与爱粗口骂人的母亲相处？很爱她，但是有时听到被骂成了习惯，就想离开，不愿意接触。

界文法师：经典里面记载，阿罗汉有时候也会被人骂的。

有一位阿罗汉，去施主家乞食，正好遇见这位护法居士以前的老师，一个外道师父。他对阿罗汉很嫉妒，于是口出脏话，用粗鲁的语言羞辱。这位护法居士就很尴尬和难过，觉得师父受到了侮辱。但是阿罗汉却告诉他：“其实我的内心里没有任何受伤。”为什么？他说，“如果我很好，他说我不好，他说的不是真话，我不必要生气。如果我真的有缺点，他说我不好，那他说的是真话，我又干嘛要

生气？”阿罗汉很清晰的知道自己是怎样的，就不会受到别人语言和评价的动摇。

但是如果我们自己没有那么肯定自己，对自己没有坚定的认可和慈心，那就会特别想要从外界得到认可，希望被别人尊重和关爱，没得到，我们就会受伤。

所以，我觉得真正要处理的不是妈妈的问题，而是自己。想到经典里面被外道辱骂的阿罗汉，我们可能就会有一种勇气和信念，变得更强大。看着这个嚣张、动荡、任性一点的妈妈，有时候也可能会心疼她；也可能会看到她的可爱面，像宠孩子一样的宠一宠，哄一哄，那也是一种很亲密的感觉。还是在于我们自己怎么来看待。

当然，如果确实觉得心里挺难受的，也不要逼自己在那里硬扛，可以保持适当的距离，这样才能保证自己有足够的耐心，在接触妈妈的时候，是关怀她的，是有能力爱她的。如果感觉能量耗尽，就暂时回避，也可以避免彼此的伤害，那也挺好。

其实每个人最终要活出自己来，我们有自己的生活，自己的生命。每个生命都是独立的，意识到自己是独立的个体，就会更加有空间感。

问题：“禅茶一味”是什么？

界文法师：禅是无处不在的，不用去纠结“禅茶一味”里到底有什么禅？是什么茶？我们说“生活禅”，有了禅的态度，吃葡萄干也是禅。

问题：禅、正念、冥想，有什么区别和联系。可以这样认为吗：禅是看见浪之下的海，是去明白存在的本质；正念是看见和觉知每一个浪花；冥想是使浪平静下来。

界文法师：你这三个比喻我觉得也挺有意思。

其实正念也不光只是看到浪花。正念看到浪花的目的，是为了领悟整个大海。因为直接要去见海，我们是不容易见到的，以为的见到也可能是自己的心创造出来的“海”。通过见到浪花，看到了它的无常性，最终心会明白原来浪的当下就是海。

禅可能会更倾向于参究，比如说“念佛是谁，拖死尸的是谁”，直接叩问本质，不纠结于现象。

你所说的，冥想是使浪静下来，背后的意思是说冥想偏于定，因为外道没有

观禅只有止禅，所以通过止禅修习让心平静。这个比喻倒也是挺好的。

问题：冥想中的场景，比如说观想天空，观想树木，这种想象是什么作用呢？是属于冥想吗？

界文法师：这属于观想，跟内观是不一样的。我们观禅里面的观，是观实际发生的、现成的东西，不会用心去创造另外的东西。冥想的时候，为了让自己的心安住和打开，可能会想象自己坐在辽阔的海边，或者想象无边无际的天空，借助一种想象帮心安住。所以这是观想。它是止禅的方式，不能算是观禅的方式。

只有现观——佛教正念和内观里边的这种观，才能够看到真理。因为心和身本身会呈现出无常性，通过心创造出来的概念法和影像是没有办法体验到无常的。

问题：觉得学习佛法和正念，似乎也会增添新的烦恼，比如发现自己不会去再爱他人，觉得照顾好自己就是对别人最大的爱。这里面有没有矛盾？师父说做自己能力范围的事，那么照顾好自己，比如禅修是自我关爱，但是父母和亲人不理解甚至冷嘲热讽，我该如何慈爱他们？

界文法师：家人不允许我们修行，对我们冷嘲热讽，甚至诽谤我们热爱的佛法，否定我们的追求，这些时候，可能你的心是难过、失望、受伤和愤怒的，你无法接受他们的价值观和方式。

但是跳出来看，我们不需要为别人的想法和情绪买单，只需要做好自己。父母家人不理解，每个人有每个人的价值观和认知，那是他们的缘起，是他们目前的一个现状而已。

同时，有没有觉得自己负担的东西太多了？你不光在负担着自己，还在负担着家人和朋友，甚至社会人士的眼光。担负太多会很累的。其实我们只需要照顾好自己，同时也允许别人做他们自己，因为我们不是上帝。放下了之后全然做自己，反而会打开对他们的慈爱、悲悯和关怀，你的祝福就会变得非常有力量。这个时候，学正念和慈心就不会有烦恼了。

烦恼不是因为修行带来的。反而是我们修行中没有恰当的用心，心态没调好带来的。心态调好了之后，法只会带来安乐，不会带来痛苦。

当然这个痛苦指的是心灵的痛苦。有时候打坐腿疼也会有点苦，坐累了也会有点苦，但是心不苦。腿太痛了就换腿，痛完了，一下坐走路反而特别轻松，凉风吹来，法喜充满，依然感受到修行是快乐的。

我们可以慢慢的去了解佛法的思维方法。

问题：老百姓该如何安身立命和生存？

界文法师：安身立命和生存，这可能不是我们现在能回答的事情。但是谈到“怎么来安住其心，活在当下”，那可能就是需要正念和慈悲。一个人能常常安住正念，心里有慈心的话，至少他的心灵是安宁的，有方向的。

问题：科技发展，人要实现永生，或者意识实现永生（数字人），是否与“人终有一死”的无常道理相悖，佛法还能成立吗？从佛来说，人活一世的目的是什么？

界文法师：人终有一死，并不是死后什么都没有了，死亡只是下一期生命的开端，在佛教的世界观里叫作轮回，从这个意义上来讲，死亡只是一个新生命的开启。

无常，是在每个当下的无常，日日常新，我们每天都是新的开端，新的生命。数字人是什么？它也在缘起的条件下，不断地在发展着，流动着，变化着，也不是恒常的。我们的生命也是一样。所以，这跟佛法是不相违背的。

佛不会给我们界定目的。但是生而为人，我们自己会有自己的目标。我觉得离苦得乐，去追寻真理可能是一个终极的目标。没有人愿意活在无明之中，没有人愿意懵懵懂懂过一生。最终，想见证真理，活成智者，超越轮回诸苦，那就比较有意义。

问题：专注呼吸一会儿以后，胸口出现清凉的感觉，这是一种好的现象吗？全身清凉会不会更好？

界文法师：别太冷就行，清凉也没关系。当身心静下来以后，躁动感减少，变得越来越轻松，越来越安宁，这就很好。你讲的这个清凉，如果它不是一种冷飕飕的感觉，是一种内心不热恼、没有燥气的清凉感，那就挺好。不过也不要去追求全身清凉，内心的安住和清明更重要。

问题：现实生活中能观察到因果循环，但无法理解前世、后世、转世、轮回。我应该怎么进一步学习、证悟？轮回起始于无明，不太懂。

界文法师：过去法已经灭去了，未来法还没来，我们如实地活在当下就好。有没

有轮回？等到有一天，你证到了，宿命通现起，自然就知道了。现在去猜测有或没有，其实都是在给自己增添烦恼，叫作打妄想，它是一种没完没了的思维概念的游戏。说有轮回或说没轮回，都不能让你满意，因为你没有亲见。所以，最好的方法就是搁置它。我们好好地安住在当下的正念和慈心中。

问题：打坐前容易生起一种任务感，进而就有畏难情绪。怎么打破这种要去完成别人给的任务的心态？

界文法师：打坐前，一个部位一个部位地放松自己，跟自己对话，告诉自己只要坐着就行，慢慢来，不逼自己。这样，这种任务感和畏难情绪就会降下来的。朝内心看自己的内在小孩，要心疼这个觉得压力山大的内心小孩，在想象中轻轻拍拍他的肩膀，告诉他“轻松点，我们能做到什么就是什么”，在当下放松。呼吸一直都是在的，不用去创造什么，我们只是“知道”就好。

问题：“不是幡动，不是风动，是心动”，怎么理解？

界文法师：我们会看到六祖的智慧，他时时刻刻都是返归到生命本身来，没有掉到外在环境的坑里。我们学正念也是这样的，要时时处处回到我们生命本身来。有时候我们不知不觉中掉坑里，觉得“这个社会怎么了？周围的家人怎么了？旁边的禅者为什么这样？”你又看的是风动和幡动。那你要再次回归到自己来——是仁者你自己“心动”。先守护好自心，再给这个世界一片祝福，这就是最好。所以，六祖的智慧还是很深的。

问题：放逸与自由的区别，喜好和贪欲的区别。

界文法师：没有绝对意义上的自由。放逸的时候，实际上是被贪欲的冲动所控制。你会发现心里有一种烦躁的能量涌动逼着你去刷网络，暴饮暴食。明知道会伤身体，但是控制不了，依然去做，被欲望裹挟这就是放逸。自由是什么呢？知道好的就可以去做，知道不好就能不做，这就是自由。

所以，大家是想要放逸还是想要自由呢？肯定想要自由。但是，要想真正做到自由，就必须有照破烦恼的智慧和正念。不然的话，我们是没法自由的。

贪欲是一种很强烈的能量，会把我们死死控制住，我们就无法自在。当喜心生起来的时候，心是清凉的。就像大家此刻，可能没有贪欲，却有很多的喜悦心，感觉身心非常放松，心是开阔的。但是当欲望出来的时候，你就发现很紧而且心

有种躁动的感觉，就能够识别出来。

（录音整理校对：心惠　二校：妙定）

封面设计：耀思、融冰
统　　筹：妙定、心惠