

《内在探查》

——善戒法师著

目录

致善戒法师的感谢函.....	3
内在探查.....	4
贪爱从何而起.....	11
贪爱因错误的想而起.....	15
纠正错误的想.....	16
如何依此修行.....	17
作意无常.....	18
观无常的利益.....	18
接近厌离随观智.....	20
把如理作意深入现象本质变为习惯.....	22
让观无常成为你的皈依处.....	23
结语.....	24
探查经（相应部 12 相应 66 经(6)）.....	26

致善戒法师的感谢函

善戒法师是我的佛法及禅修老师，八年来我一直在老师的密切指导下学习，也参加过多次她举办的禅修营。她非常开明，理解并赞赏学生们的各种禅修体验和其它传承背景。她弘扬佛陀的教法不遗余力，倾囊而授，多年来我从她身上学到了很多。我与她的互动，让我更精进，念力也更强。可是直到去年我才突然意识到，因为自己太强的目的性，反倒一直忽视了善戒法师最好的教法和技巧。这一年来因为眼光的焕然一新，所学到的及受益的，甚至多于过去七年的总和。在这里，我想和大家分享最近的两个发现，希望更多的人能受益。

首先，听了老师讲经的录音之后，我对以前阅读过的经文有了深刻的新理解。例如在四念处的开示中，她通过结合其它经典、注疏和《阿毗达摩》的生动例子和段落，逐字地、系统地解释经文，让我更清楚地了解在实际修行中应该怎么做。长部 22《大念处经》中有这样关于爱取的简短句子：

“世上哪里有可喜、可乐的爱取，就在哪里止息。”

但是具体怎么修呢？善戒法师将相应部重要的经结合起来，清楚地说明了如何正确练习佛陀这么甚深的教导，让我好像平地发现了瑰宝。

其次，老师所教的心念处让我受益匪浅，特别是观所有心的现象为无常。多年来，观呼吸时，每当我的呼吸变得微细时，就因期待好结果而导致紧张。当我尝试老师所教的之后，几次禅坐，原来的问题一出现，一观无常问题就解决了。而这种深刻的技巧，绝不仅仅是一个在禅修中处理障碍的工具，观无常使我看其他人的经历、经文、《阿毗达摩》的段落都有了全新的深意。最重要的是在日常生活中，以这种方式不断地观心的现象，给了我们具体实修的方法。

（见相应部《内在探查》SN 12.66）

最后，我想以《法句经》中的两句经文来作为结束：

“即使愚人尽其一生亲近智者，亦不能知见真理，如勺子不知汤的味道。”

“利慧者虽只与智者相处片刻，却能迅速知见真理，如舌头能知汤的味道。”

去年我才意识到多年来我一直是一个愚人，但高兴的是，我现在开始尝到“汤的味道”了。

怀着慈心和深深的感激
萨度！萨度！萨度！

您至诚的弟子

2017 于美国

内在探查

内在探查是佛陀在葛马沙达马的俱卢国城镇的开示。

在佛陀的时代，俱卢国人被认为高度聪明，热衷于实践佛法。佛陀在葛马沙达马做了许多深刻的开示，如四念处和《马更地亚经》（Magandiya Sutta/MN75）。

有一天佛陀问诸比丘：“比丘们，你们修习把握内在探查了吗？”

此时，有位比丘对佛陀说：“大德，我修习把握内在探查了。”

佛陀问：“比丘，你如何修习把握内在探查？”那位比丘作了解说。但那位比丘的解说不能使世尊满意。

尊者阿难明白佛陀，马上恭请佛陀开示，“世尊，现在正是您开示内在探查的好时候，我等比丘们将会聆听忆持。”

佛陀开示道：“诸比丘！在修习内在探查时，比丘探查凡在世间生起老死等这种种不同种类的苦，这苦什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有老死？当什么不存在了，则没有老死？”

众生都喜欢幸福不喜欢苦，然而存在的本质即是苦。只要生命继续，苦就不可避免。因此佛陀说，在修习内在探查时，我们应该探究在世间生起老死等这种种的苦。

让我们先来探查种种的苦。当我们说到苦，即佛陀教导中所说的 dukkha，指的是三种苦：Dukkha dukkha 苦苦或身苦；Vipariṇama dukkha 坏苦；Sankhara dukkha 行苦。

1. Dukkha dukkha 苦苦或身苦

Dukkha dukkha 苦苦指身体的苦。只要有此身，我们就会有此苦。只有当此身终止时，此身苦才会结束。我们在禅修中身体疼痛很容易识别，初学者一开始坐禅，二、三十分钟后就会感受到痛，疼痛可以表现为过度的硬、压力、僵硬、热、紧绷等。所有这些都是四大的特征，因为我们的身体就是由四大组成的。

如果不习惯盘腿坐，有些人可能会较早感受到疼痛。当他们感到痛苦时，想要移动的欲望就出现了，然后他们便挪动或改变姿势。但痛苦很快又回来，不能坚持，承受不了。当身体的不同部位，如颈部、肩膀、大腿、臀部和脚部感觉到疼痛时，他们会不断变换姿势。

当痛苦持续时，心便开始感到烦躁。我们可能会想：“为什么我必须忍受这痛苦？为什么我不起来走走缓解痛苦？”然后我们可能起身练行禅。走了一会儿后，我们身体的某些部位可能会再次感到不适。只要有这个沉重的身体，我们就不能逃避种种的 Dukkha dukkha 苦苦，即身体的苦。

在日常生活中，这个 Dukkha dukkha 或身体的痛苦，不会像在禅修营中那样清楚明显。这是因为我们在日常生活中，身体任何部位感到不舒服，我们都会不断地改变姿势。此外，大多数时候我们的心是

不安定的，不安定的心是没有力量的，这样的心是看不到身究竟是苦的真实相的。

在禅修营中一节坐禅结束前，我们不能随便动或变换姿势。当我们保持一个姿势一段时间后，除非我们进入安止定，否则我们一定会感受到 Dukkha dukkha 苦苦。

如果我们受到折磨或得了某些重病，身体的痛苦就会非常激烈，这是第一种苦。

2. Vipariṇama dukkha 坏苦——因变化而苦

第二种苦被称为 vipariṇama dukkha ——由于变化而受苦，这尤其适用于乐受或愉悦感的变化。举个例子，如果你在饥饿的时候进餐厅，食物一上来你就会狼吞虎咽而忘了正念，每一勺都有强烈的愉悦感和满足感。愉快的感觉进一步引起贪爱、渴爱，为了满足贪爱你继续吃，直到你必须松开你的腰带。暴饮暴食导致身心沉重，甚至可能引起消化不良和腹胀。至此，因没有守护舌根而吃过多，品尝食物的乐受变成苦受，这被称为 vipariṇama dukkha，即从乐受到苦受的变化。

没有人可以避免 vipariṇama dukkha，因为变化是一个普遍的真理。当关系、事业、生活和财富等发生变化时，我们会感到压力。

3. Saṅkhāra dukkha 行苦——因缘苦

第三种苦是 saṅkhārā dukkha，受到因缘条件状态的影响。我们的身心是在因缘条件下运作的，因为它们是由无明和贪爱造业而来的。当业力已经用尽时，我们的身体就会终结，我们的心会根据新业的成熟而继续流转。

大多数人享受生命，相信生命是愉快的。我们努力通过各种手段保持身体的健康和强壮，但在究竟意义上，我们的身体每一刻都在经历老化，只是我们无法洞悉此真相。当死亡临近时，我们感到悲伤和悲痛，不能离开我们所爱的，这也是 saṅkhāra dukkha。

疾病、衰老和死亡是没有人能逃脱的自然过程，这叫作 saṅkhāra dukkha。

这三种苦的根源是什么？

佛陀的教导强调以缘起因果破除错误的我见。佛陀希望我们进一步探查“这种苦的因是什么？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？”

探查因果关系及其缘起——我们明白世间生起老死等种种的苦，是某种因缘的果。如果是这样，这些苦的原因是什么？这是内在探查的重点。

佛陀给了答案：世间生起老死等种种不同种类之苦，此苦“依着”是其因，“依着”是集，“依着”所生，“依着”是根源。当“依着”存在了，则有老死；“依着”不存在了，则没有老死。

何为“依着”？注释书解释“依着”为五取蕴，即：色蕴 Rūpa khandhā；受蕴 Vedana khandhā；想蕴 Sañña khandhā；行蕴 Saṅkhāra khandhā；识蕴 Viññāna khandhā。

此五蕴是究竟真实法。

世俗上这五蕴的生起被称为一个人或一个生命的诞生。有了生就不可避免地会有衰老和死亡。因为出生了该有情，就必经历 dukkha dukkha 身苦、viparināma dukkha 坏苦和 saṅkhāra dukkha 行苦。

在出生与死亡之间，有愁、悲、苦、忧、恼、绝望。怨憎之人却要与之聚首，而与所爱却要分离，求而不得等。所有这些都是苦的。此即苦圣谛，是佛陀教导的四圣谛的第一个。

如果依着或有五取蕴是苦圣谛，那么这依着的因是什么？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？我们可以在以下佛陀依次解释中了解。

佛陀说：“依着以贪爱为因，贪爱是集，贪爱所生，贪爱是根源，当贪爱存在了，则有依着，当贪爱不存在了，则没有依着。”

贪爱是第二圣谛苦集圣谛。为什么有依着或五取蕴？佛陀给了准确的答案，点出了其根本原因，即贪爱。

要消除这五蕴——本质上即是苦的，我们需要了解这苦的因或集——即贪爱，以便知道如何善巧地对治并降服它。苦是果，如不解决苦因或苦集，苦果是断不了的。因此，作为有智慧的修行者，我们审查和解决苦的因，而不是其果。

有三种贪爱：Kāma tanhā 欲爱；Bhāva tanhā 有爱；Vibhāva tanhā 无有爱。

1. Kāma tanhā 欲爱

Kāma tanhā 是贪爱感官快乐。我们如何享受感官快乐？通过什么根门享受感官快乐？我们是通过六根及其所对应的六尘来享受感官快乐的。例如，我们贪着的眼睛总是寻找可见的目标来看，尤其是令人愉悦和美丽的目标。当一个令人愉快的可见对象与眼睛接触时，我们感到愉快和满足，这是我们通过眼睛享受感官的快乐。同样，我们的耳朵想听到令人愉快的声音，如音乐或异性的甜蜜声音；我们的鼻子喜欢可爱的香水；我们的舌头享受美味；我们的身体享受柔软的触感，比如对我们所爱的人的触感等；我们的心喜欢幻想——我们可以自由地遐想任何我们想要的东西以使自己快乐，一个穷人可能想象他拥有一辆豪华的汽车和一幢豪宅，伴随着许多美女。白日梦是一种心理上的享乐，这被称为 Kāma tanhā 欲爱。

2. Bhāva tanhā 有爱

对感官快乐的贪爱延伸到另一个贪爱，称为 bhāva tanhā ，有爱。只有存在才有五蕴，没有存在就没有五蕴，也没有六根，换句话说，也就没有身心通过与六根对象接触来享受感官快乐。为了继续享受感官快乐，我们贪爱存在，即贪爱五蕴，即贪爱出生或新生，这种贪爱被称为有爱。

对于某些人来说，他们厌恶通过身体享受感官快乐，但是他们仍然贪爱一个只有心没有身的存在，他们修炼无色禅以出生无色界。无色界的众生没有色身享受粗糙的感官欲乐，但他们有享受禅定带来

祥和的微细心识，这些人为了禅乐而贪爱存在，这也是第二种贪爱，即有爱。

常常伴随欲爱及有爱这两种贪爱的是常见，以为是同一有情或灵魂从一生到另一生在享受欲乐。比方说，你在这一生中有幸享有良好的健康和财富，并且非常享受欲乐，由于失察，你变得强烈地黏着于感官享乐，你的心就倾向于再成为人，甚至是天神，以便“同一个自我”能在未来继续享受到同样或更高的感官享乐。你错误地执着是同一个人，或同一个我从一生转向另一生，这被称为 *sassata diññhi* 常见。通过精勤的智慧禅修习，我们发现，即使在同一生中，每天甚至每一刻都没有“同样的自己”，只是五蕴在变化之中。

3. *Vibhāva tanhā* 无有爱

第三种贪爱是 *vibhāva tanhā*，贪爱于不存在。这种贪爱和断见 (*uccheda diññhi*) 相应——认为死后什么都不存在，这样的人不相信因果业报，所以不怕造任何恶业。不管一个人的观点如何，业还是会继续运作。不过，佛弟子一般都不存有这种断见。

这三种贪爱是新生命延续的根本原因。当我们投生时，特别在欲界或色界时，我们获得一个身心，我们有身心就不可避免会老、病、死，即生命的主要之苦。没有身心就没有老、病和死亡，这是必然规律，没有人可以逃避这一规律，甚至佛也不能。

所以说贪爱是苦集圣谛，即第二圣谛 *samudaya sacca*。

贪爱从何而起

如果我们真要去去除贪爱，另一个关键问题是一——当贪爱生起时，贪爱从何处生起？因为贪爱是所有苦的来源，我们必须知道它在哪里发生，当贪爱住着时，它又是在何处住着。

当我们向内探查时，我们明白：“凡是世间有诱人、可意、可喜性质者，贪爱即在该处生起，在该处住着。凡此诱人、可意、可喜性质者住着时，贪爱即在该处住着。”

什么是有诱人、可意、可喜性质者而引起贪爱生起呢？

通过您自己的日常经验向内探查，您一定会找出答案。

六根

我们的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根，对我们来说都是诱人、可意、可喜的，贪爱正是在这些地方生起，在这些地方住着。而当这些诱人、可意、可喜性质者住着时，贪爱也就在这些地方住着。

眼睛看起来是诱人、可意、可喜的，不是吗？有了眼睛，我们可以贪婪地看我们喜欢的，让我们赏心悦目的任何物体，所以眼睛被认为是可意、可喜的。身体看起来是诱人、可意、可喜的，不是吗？通过身体，我们可以享受与亲人愉快的触觉等。耳朵看起来也是诱人、可意、可喜的，有了耳朵，我们可以听到悦耳动听的声音，如音乐、赞美或异性美妙的声音。其它根也是如此。因此，所有六个内根——眼、耳、鼻、舌、身和意，都有诱人、可意、可喜的性质，从那里，贪爱就出现并住着。

六尘（境）

由于贪爱不是这么容易被满足，它从六根延展到感官对象，即六尘——色、声、香、味、触和法。我们不只贪爱我们的眼、耳、鼻、舌、身和意，同时也喜爱它们执取的色、声、香、味、触和法尘。这些外界的感官对象，比如性感魅惑的女性色身，具有诱人、可意、可喜的性质，满足男人的视觉。

在佛陀时代，有位尊者婆耆舍是新学，出家不久，他作为阿罗婆的阿格罗婆塔庙守护者，护持这座庄严的庙宇。那时，众多装扮美丽的女子慕名而来参观这处阿格罗婆的园林。当尊者婆耆舍的眼根一接触到那些女人，由于没有守护根门，贪欲马上占据了我的心（相应部

8：1/已出离者经 SN8：1）。这些美丽的女人有诱人、可意、可喜的性质，而引起贪爱在当下生起，在当下住着。

佛陀说：“没有什么其他色尘像女人的色身如此让男人痴迷而占据其心。”（增支部 1：1）

这对男人和女人都是一样。

除了色，贪爱也在诱人、可意、可喜的声、香、味、触、法尘处生起并住着。

有另一个例子说明贪爱如何在诱人、可意、可喜的声音处生起并住着。佛陀有一个叫难陀的堂弟，在难陀的婚礼当天，佛陀拜访了他，并将自己的钵交给难陀。难陀接过钵，不知道如何是好，因为佛陀没有说什么，只是转身离去。难陀因尊重佛陀，就拿着钵跟着他。当他跟着佛陀时，难陀的新娘看见了他，担心难陀可能会跟佛陀出家，她就以迷人，委婉的声音喊道：“哦，亲爱的，你千万要回来！”难陀的心中波涛汹涌，但是由于怕佛陀，他不敢回头，跟随佛陀去了寺院。然后佛陀问他：“你想出家成为比丘吗？”难陀当然不想成为比丘，然而不知为何他却点点头，所以佛陀立刻为他剃度。因为难陀成为比丘并不是自己选择的，而是出于对佛陀的畏惧，所以他并不享受他的比丘生活，他的心也不能专注其禅修业处，他的脑海中老是惦念着他心爱的未婚妻在婚礼当日呼唤他回去的情景。他的未婚妻迷人和甜蜜的声音“哦，亲爱的请回来”，深深地嵌在他的耳朵里，挥之不去。

随着时间的流逝，难陀变得憔悴。佛陀明白难陀的心念之后，用巧妙的方便唤起难陀修行的紧迫感和精进力。佛陀通过神通，让难陀看见三十三天美丽的仙女们，这些仙女远比难陀未婚妻漂亮，佛陀告诉难陀，如果他能精进修持佛法的话，其中一位仙女将是他的妻子。难陀是贪根强烈的人，他的贪爱从声尘转到色尘。为了得到美丽的仙女，他努力修行。其他比丘讥笑他像个佣工，为了一个女人而修行。难陀感到非常羞辱，所以独自到僻静的地方努力修行，最后证得阿拉汉果，这时候，他的心中没有任何的执着了。

六识

除了六根和六尘，佛陀还提到六识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。随着六尘不断地接触六根，六识也跟着升起，并以各种方式不断地撞击着我们。在此六识处，贪爱即生起并住着。没有眼识，即使有眼根和色尘，愉快的看见也无法实现。

六触

我们的六根不断暴露于种种感官的撞击和接触中，这种撞击和接触便是触。眼识、眼根和愉悦的色尘和合，即有愉快的眼触生起，导致贪爱在此眼触生起并住着。耳触、鼻触、舌触、身触和意触也是一样的。随着六触不断地生起，我们的六根不断暴露于种种感官的撞击和接触中导致各种贪爱的生起。

六根愉悦的接触引起六种乐受。例如，当细腻柔软的物体触到身体时会产生乐受；当可口的食物接触舌头时会产生乐受；当声音，如赞美之声触到耳朵时会产生乐受。依于乐受，贪爱即在触引发的乐受处生起并住着。

六想

同样，当我们标志六尘为诱人、可意、可喜、常、有“我”，贪爱即在此六想处生起并住着。例如，我们以前喜欢一盘特别的菜肴，在我们的意识中留下印记以后，吃饭时再看到这道菜，通过眼触会导致以前留下的印记认得，并生起是“同样美味的菜”的想，这种想导致在舌头实际尝到食物之前就引起贪爱生起。

六行

行即是业的意思。当我们标志六尘为诱人、可意、可喜的，我们就会造下意业、语业或身业。比如，当我们标志色尘为诱人的，我们就会眷恋它（意行），为了想得到它，我们会采取行动，这行动便是身行。当一个人标记看娱乐节目是愉快的时候，他或她的身心就会沉迷于此。我们不断对诱人、可意、可喜的六尘做出反应来满足自我，这反应便是意业、语业或身业的缩写。因此佛陀说：“当意念认为世界的六尘是诱人、可意、可喜的，贪爱即于此生起并住着。”

思索及深思

人们怎么标记就怎么思索。如果人们标记生命充满幸福，那他就会思维并想着再一次地投生为人，以享受存在的快乐。即使我们现在没有被诱人、可意、可喜的五尘撞击，贪爱也会在我们想着过去曾经经历过的美好时光生起并住着，或在我们想着或憧憬未来的缠绵时生起并住着。

简而言之，当把内六尘、外六尘、六识、六触、六触所生之受、六想、六行、思索和深思，看作是诱人、可意、可喜时，贪爱就在这些地方生起并住着。

上述身心的对象可按五取蕴分类。眼、耳、鼻、舌和身及各自对应的色、声、香、味和尘属于色蕴；想、受、触、思和识等属于心理的四名蕴。

贪爱因错误的想而起

佛陀继续说：“比丘们，凡过去、现在和未来世，任何沙门或婆罗门认为在此世间中可爱、可意、可喜的，为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们即在培育贪爱，凡培育贪爱者，他们即培育依着，凡培育依着者，他们即养育苦。”

这个重要开示令我们深思，它有助于让我们明白该如何正确修行。

我们知道苦的来源是贪爱，为什么贪爱会生起？佛陀重复地说，当我们将一切可爱、可意、可喜的视为常、乐、我、无病、安稳时，贪爱即生起并住着。

从这简短但明确的答案中，我们了解到，如果我们错误地认为或标记可爱、可意、可喜的事为永恒的、乐的、是自我、无病和安稳的，贪爱就会生起并住着。

我们培育贪爱，就培育依着，培育依着就培育苦，培育苦我们就不会摆脱生、老、死、愁、悲、苦、忧和绝望。佛陀提醒我们，如果我们培育贪爱，我们就不能脱离苦。

纠正错误的想

那么，为了去除贪爱我们该怎么办？我们应该首先去除我们的颠倒想，即以为愉快的事是恒常、乐和有“自我”的。当眼睛接触愉快的色尘的时候，我们不应该以过去的颠倒想认为、标志和视眼根及可意的色尘为常、乐和有自我的，我们也不应该将那不断生灭的眼触和眼识视为常、乐和有自我的。相反，我们应该将它们视为无常，苦，无我，病和不安稳。

佛陀说：“比丘们！凡过去、现在和未来世，任何沙门或婆罗门认为在此世间中，可爱的、可意、可喜的为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的，他们就舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦。”

由此，我们明白正确的修法就是刹那刹那地舍离黏着和贪爱，就是将一切可爱的、可意、可喜的六根和六尘视为无常、苦、无我、病、可怕的。除了六根和六尘之外，我们应该将此了知扩展到任何触，以及由触所引起的识、受、想、行，思和虑。

如何依此修行

我们可以提起正念正知观任何由六根接触六尘而生起的身心现象为无常、苦和无我。但是我们首先要观生起又消失的真相，称为无常变化。

当可喜的六尘撞击六根时，乐受生起。我们首先提起正念，心中标记“乐受生起于此身心”，以此觉知当下了知乐受生起。

当正念持续觉知所缘时，心的活动放慢，这就给了正知或智慧机会来穿透所缘的本质——无常、苦和无我。因此，我们可以说正念为智慧做准备，来见到无常 *anicca*、苦 *dukkha* 和无我 *anattā* 三共相。

正是这个原因，佛陀说：“正如一个农夫首先犁地，以便能够播种。同样，正念为智慧的生起做预先的准备。”

作意无常

在正念持续专注所缘后，用智慧观照或作意乐受为“无常、无常”，或“消失、消失”，或“流变、流变”，或“败坏、败坏”。这里的观无常，即心中标记并试着把心倾向看乐受的消失、败坏或逝去。

我们不注意所缘的生起和灭去，就不易察觉无常的本质，因为无常相会被相续密集所遮掩。然而，当相续密集被观所缘的消失、灭去所打破时，所缘不再是紧密连接的，而是刹那生灭的，这样无常的真实相就显现出来了。

中部 22 经《蛇譬喻经》MN22 的论疏说：“生起后，它便不存在，所以是无常的。”之所以无常，有四个原因：

- i. 生起又消失
- ii. 不断变化
- iii. 刹那性
- iv. 非持久或永恒。

通过观现象的“消失、消失”，无常的性质变得清晰，现象便视为不断的变化，短暂得有如日出时的露珠，水面上的泡沫，闪电时的

闪光，或者像梦一样的不真实。而且它们没有实质，像海市蜃楼般的虚幻，心怎么能抓住、执取瞬息万变的现象呢？所以说观无常可以阻断贪爱生起。

观无常的利益

除了去除贪爱，观无常还有其它好处：

1. 观无常有助于去除心中生起的烦恼而让心恢复平静。

我想和大家分享一下我一位学生的经历。我的学生是美国的佛法老师，她参加了我多年前在美国举办的一次禅修营。有一天清晨，她的心被愤怒所淹没，她对自己非常恼火和失望。她想带着这样的愤怒，心肯定静不下来。愤怒是五盖之一，愤怒出现时，心会被激怒而难以禅修，除非你有能力对治它。

突然之间她记得我曾经多次教过她，无论发生了什么情绪，都要观它们为无常。她后来告诉我：“您教我们无论什么情绪、感受生起，都观其无常，不管是贪爱、愤怒或嫉妒等，我当时有怀疑，我不认为只是观无常就可以从这些情绪、感受中解脱。”

但她并不固执，她决定试一试观她的愤怒为无常……无常，她反复地观她的愤怒为“无常……无常……无常的”，令她吃惊的是，她的愤怒很快就消失了，而且心中没留下痕迹。她满心欢喜地跑来向我报告：“无常这个词就像魔咒，我要把它写下来，一回家我就要把‘无常’贴得房子里到处都是，这样可以提醒我观无常。”

所以，你可以从她的经验中看到这练习有多有效！如果她没有办法对治愤怒，她的心就会被愤怒所淹没，她那天就会很糟糕，会累积更多的不善业。

我要提醒的是，不仅应该观照不善心，即使是善心的状态，如有定的心，快乐的心，有信心的心，慷慨的心，以及能观照的心，都要同样地观其无常，目的就是执取任何心或心所。

2. 观无常也让心与真相接近、同步和相应。

世间的真实相是无常变化的，然而我们的颠倒想以为世间事是常的，这使我们不但不能如实看到真相，还和真理背道而驰。我们以常为真相，有这样错误扭曲的观念，我们怎么能与无常的真相相应呢？即使无常就摆在我们面前，例如在同一天里，我们的感受从乐到苦，从苦到乐，一直都处在变化之中，我们却视而不见，只是让它掠过，这样又如何能升起智慧。

因此，不把心调向真实相就很难看到时刻发生的无常相。要让心与无常的真实相同步和相应，我们的“想”就必须把事情看作无常变化的。只有这样，心才能悟入无常的真实相，即见无常。

3. 观无常也会进一步帮助见到现象的苦 (dukkha) 和无我 (anattā)。

一直看到行法的不断流变，会感到可怕，就像看到一个凶手举剑欲劈。在禅修者的心里，不断生灭的现象看起来具有压迫性、恐怖、苦和不圆满。没有看到无常，很难理解被不断生灭的现象所压迫的苦。

通过看到无常和苦，我们也了解到，没有恒常不变的自我可以主宰整个生灭的过程。当我们说“自我”时，这意味着我们可以主宰。但是通过实修我们领悟到，不断刹那生灭的现象是不受我们主宰的。无法主宰就是无我 (anattā) 相，所以见到无常和苦，我们也见到无我。

接近厌离随观智

行法不断生起又消失的不可掌控的性质，令人感到压迫、疲惫，心渐渐对无常——不断刹那生灭的现象感到厌离。一直看到身心不断地生灭和被生灭压迫的苦相，我们便不再被虚幻所迷惑，而生起厌离随观智。进而我们会意识到，我们的心长期以来被常、乐、我的颠倒想欺骗了太久。

在达到这个阶段之前，我们以身心为乐，被迷惑地以为它们是幸福的源泉。就像有人给一个盲人脏衣服，却告诉他是白净的。盲人误以脏为白净，还兴高采烈地马上穿上，到处去炫耀这是一件干净的白衫。

盲人接受了脏衣服穿上，还吹嘘他的干净白衫，他这样做是基于如实知见还是相信给他衣服的人呢？当然他不是如实知见，而只是相信。

只要这人还失明，他就继续被愚弄。当他重获视力，亲眼如实看到那是件被污染的衣衫，就不再被幻觉所愚弄。他这才意识到，自己被给了他脏衣的人愚弄了。出于厌恶和对那脏衣的没兴趣，他马上就把它脱下来了。

这个人的失明，就像无明掩盖了现象的本质，而愚弄他的人就好比我们的心。同样，当无明生起时，我们对现象的本质痴呆不了解，又被颠倒的心愚弄，就这样浑浑噩噩度过一生。但是一旦我们开发智慧，如实看到身心无常、苦和无我的本质，我们就不会像以往那般热衷我们的身心，不再认为身心会带来快乐。

对身心不再感到兴趣，我们就放下了对身心的热衷、贪爱。当我们不再对身心热衷和贪爱，就不再有愁、悲、苦、忧和绝望生起，相反，会从身心解脱。

黏着于身心的贪爱是苦的来源，即第二个圣谛，是必须被舍弃的。不如实知见，培育舍离身心的观智，就不可能从此黏着于身心的贪爱中解脱出来。为了去除苦的来源——贪爱，我们要不断观一切乐的、可意的为无常、苦、病、可怕、如痛、无我、空。

记住佛陀说的：“凡未来世，任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的、如痛、无我、空者，他们舍断贪爱。”

只有不断地看到它无常、苦和无我，才能开始舍弃贪爱或黏着。这是如理作意，是证入须陀洹（sotāpanna）道果的其中一个关键。

把如理作意深入现象本质变为习惯

一旦我们以这种方式练习了一段时间，并熟悉运用正念和智慧，我们就不必非要坐在垫子上才能练习，我们可以在行走或日常生活中练习。

例如，如果我们的眼根触到不喜欢的人，不愉快的感觉生起，我们可以应用正念觉知此不愉快的感觉的生起，然后进一步以此不愉快的感觉为目标，作意“消失、消失”或“灭去、灭去”，我们应该试着看到这种不愉快的感觉的消失、逝去。

我们也可以进而观不愉快感受与“我”无关，怎么观？心中标志“不愉快的感觉纯粹是不愉快的感觉”，“不愉快的感觉不是一个自我”，“不愉快的感觉只是感受的一种现象，与‘我’无关”。

然后我们可以进一步探查不愉快的感受生起的因缘，以便充分了解这种不愉快的感受的因缘法和无我性。我们可以标志“这种苦受是有因而起，而不是无因的”。

那因是什么呢？

经探查，我们会发现不愉快的感受的生起是因为眼根触到不可意的色尘，比如不喜欢的人。所以不可意的眼触是因，苦受生起是果。进而我们见到无论眼触还是苦受，都不是“我的”或“我的自我”，苦受仅仅是因缘下生起的心的现象。只要我们不黏着它为“我自己”，或紧紧握着它为恒常的，苦受会随着因缘自己来了又去，去了又来，如潮涨潮退般。

有时我们的眼根会接触到非常迷人或诱惑的色尘，于是贪欲生起。只要我们不忘失提起正念觉知它，继而观或作意贪爱的“消失、消失”，我们就会惊讶地发现，其实贪爱并不像我们以前认为的那么根

深蒂固。通过观贪爱的无常，贪爱便会失去它黏着的力量，使我们的身心不再受它控制，当下就可以解脱。

这就是正念和智慧如何保护我们的心，使我们不受烦恼的侵蚀。我的一个学生在给我的感谢函中分享了她的心得：

“法师教导的用正念和智慧，守护自心，是珍贵的礼物，这是我至今仍然时刻用到的保持善心的善巧方便。她教的对身心的无常和舍离观，让我觉得佛法非常殊胜，同时也帮助我从烦恼中出离，让我活得轻松自在，并且激起了我精进修行的紧迫感：证入圣道，就在今生解脱是可能的。”

让观无常成为你的皈依处

一旦你熟悉了观无常，要使智慧更加敏锐，就要观五蕴为不圆满、为病，如魔王的诱饵，像举剑欲劈的凶手，如痛、如箭头、是痛、是苦、像异类、如消散、如虚、如空、无我。这样你便可以从执取、贪爱，即苦的根本原因中慢慢解脱。

尊者摩诃拘絺罗曾经问过舍利弗尊者：“尊者，应该如何观五蕴达到须陀洹 sotāpanna 道果？”

我想每个人都想知道答案。达到须陀洹道果的人不再会堕入四恶道，这是因为让我们堕入四恶道的主因——身见已被断除。须陀洹可能还会有感官享受，但却不会有机会堕入四恶道。所以，只要一个人还没有达到须陀洹的阶段，在享受感官的愉悦时就要小心了。

舍利弗尊者回答道：“你要观五蕴为无常、不圆满、为病、如痛、如箭头、是痛、是苦、像异类、如消散、如虚、如空、无我。”

如果我们以上述方法不断地观照五蕴，我们的心便会逐渐厌离五蕴，并摆脱对它们的执取，最终证悟须陀洹道果。

结语

内在探查，首先问自己什么是世间生起老死这种种苦和它的集。

你会发现苦来自贪爱，然后进一步探查，问自己贪爱在哪里生起和住着。你会通过自己直接的经验发现，贪爱生起并住着于可意、可喜的目标。

什么是可意、可喜的目标？它们是六根、六尘、六触、受、想、行、识等，所有这些目标都是被紧紧抓取的对象。当我们把这些看作常、乐和我时，我们就滋长贪爱。

如何不滋长贪爱？我们必须不断地观它们为无常、苦、无我、为病、可怖等。只有这样我们才能舍弃贪爱，舍弃贪爱才能脱离种种的苦。

探查经

(相应部 12 相应 66 经(6))

我听到这样：

有一次世尊住在俱卢国名叫葛马沙达马的俱卢国城镇。在那里世尊召唤比丘们：“比丘们！”

“尊师！”那些比丘回答世尊。

世尊这么说：“比丘们，你们把握内在的探查了吗？”

当这么说时，某位比丘对世尊这么说：“大德，我把握了内在的探查了。”

“比丘，你如何把握内在的探查呢？”

那时那位比丘作了解说。如那位比丘所作的解说，那位比丘不能使世尊的心满意。当这么说时，尊者阿难对世尊这么说：“世尊，这正是时候，善逝，这正是时候，愿世尊说内在的探查，听闻世尊的‘教说’后，比丘们将会忆持的。”

“那样的话，阿难，你们要听，你们要好好作意，我要说了。”

“是的，大德。”那些比丘回答世尊。

世尊这么说：“比丘们，这里当把握内在的探查时，比丘思惟‘凡在世间生起老死等这种种不同种类的苦，这苦什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有老死？当什么不存在了，则没有老死？’

当他思惟时，他知道这样：‘凡在世间生起老死等这种种不同种类的苦，这苦依着是因，依着是集，依着所生的依着是根源，当依着存在了，则有老死，当依着不存在了，则没有老死。’

他了知老死，了知老死的集，了知老死的灭，以及了知那适合导向老死灭道迹，像这样的修学是随法行者。比丘们，这被称为为了从一切苦的完全灭尽，为了老死灭而修学的比丘。

又更进一步把握内在的探查时，他思惟：‘那么这依着什么是其因？什么是其集？什么是其生？什么是其根源？当什么存在了，则有依着？当什么不存在了，则没有依着？’

当他思惟时，他知道这样：‘依着贪爱是因，贪爱是集，贪爱所生的贪爱是根源，当贪爱存在了，则有依着，当贪爱不存在了，则没有依着。’

他了知依着，了知依着的集，了知依着的灭，以及了知那适合导向依着灭道迹，像这样的修学是随法行者。比丘们，这被称为为了从一切苦的完全灭尽，为了依着灭而修学的比丘。

又更进一步把握内在的探查时，他思惟：‘那么这贪爱，当生起时，在哪里生起呢？当安住时，在哪里安住呢？’

当他思惟时，他知道这样：‘凡在世间中可爱的、令人满意的色，这贪爱当生起时，在这里生起，当安住时，在这里安住。’而什么是在世间中可爱的、令人满意的色呢？眼是在世间中可爱的、令人满意的色，这贪爱当生起时，在这里生起，当安住时，在这里安住。耳、鼻、舌、身、意是在世间中可爱的、令人满意的，这贪爱当生起时，在这里生起，当安住时，在这里安住。

比丘们，凡过去世任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们养育贪爱，凡养育贪爱者，他们养育依着，凡养育依着者，他们养育苦，凡养育苦者，他们不从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们不从苦脱离。’

比丘们，凡未来世任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们养育贪爱，凡养育贪爱者，他们养育依着，凡养育依着者，他们养育苦，凡养育苦者，他们不从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们不从苦脱离。’

比丘们，凡现在任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们养育贪爱，凡养育贪爱者，他们养育依着，凡养育依着者，他们养育苦，凡养育苦者，他们不从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们不从苦脱离。’

比丘们，犹如一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒。那时，如果被热压迫、被热折磨、疲累、干透了、口渴的男子走来，他们会对他这么说：‘喂！男子！这是一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒，如果你愿意，请喝吧。当你喝了它时，它将以颜色、芳香、美味使你喜悦，但喝了后，以其因缘而将遭受死亡或像死亡那样的苦。’未经省察后，他会喝了它，他不会拒绝他以其因缘而死亡，或会遭受像死亡那样的苦。

同样的，比丘们，凡过去世……未来世……现在任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为常的、乐的、我、无病、安稳者，他们养育贪爱，凡养育贪爱者，他们养育依着，凡养育依着者，他们养育苦，凡养育苦者，他们不从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们不从苦脱离。’

但比丘们，凡过去世任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的者，他们舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦，凡舍断苦者，他们从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们从苦脱离。’

比丘们，凡未来世任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的者，他们舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦，凡舍断苦者，他们从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们从苦脱离。’

比丘们，凡现在任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的色为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的者，他们舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦，凡舍断苦者，他们从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们从苦脱离。’

比丘们，犹如一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒。那时，如果来了一位被热压迫、被热折磨、疲累、干透了、口

渴的男子，他们会对他这么说：‘喂！男子！这是一杯具足容色、芳香、美味的饮料，而它已被掺入了毒，如果你愿意，请喝吧。当你喝了它时，它将以颜色、芳香、美味使你喜悦，但喝了后，以其因缘而将遭受死亡或像死亡那样的苦。’比丘们，那时那个男子这么想：

‘这渴我能以水解除，或以生酥解除，或以咸面浆解除，或以咸酸粥解除，但我不会喝它，这会对我有长久的利益与安乐。’经深虑后，他不会喝它，他会拒绝，他不以其因缘而死亡或会遭受像死亡那样的苦。

同样的，比丘们，凡过去世……未来世……现在任何沙门或婆罗门认为，在此世间中可爱的、令人满意的为无常的、苦的、无我的、病的、恐怖的者，他们舍断贪爱，凡舍断贪爱者，他们舍断依着，凡舍断依着者，他们舍断苦，凡舍断苦者，他们从生、老、死、愁、悲、苦、忧、绝望脱离，我说‘他们从苦脱离。’”

总之，“凡在世间有可喜、令人满意者，贪爱在该时该处生起与住着，则不从苦解脱。”“凡在世间有可喜、令人满意者，在该时该处舍离贪爱、灭尽贪爱，则从苦解脱。”

回向

Sabbadanam dhammadanam jinati,
sabbarasam dhammaraso jinati,
Sabbaram dhammara jinati,,
Tanhakkhayo sabbadukkham jinati.

(Dhp. 354)

在一切施中法施最殊胜，
在一切味中法味最殊胜，
在一切悦中法悦最殊胜，
灭除贪爱战胜了一切苦。
《法句经·贪爱品 354》

Ciram Tittathatu Saddhammo!
Sadhu! Sadhu! Sadhu!

愿正法久住

愿与一切众生分享此功德、快乐、安详、
终得解脱，得涅槃

资讯

网页: www.sayalaysusila.net

电邮: appamadavihari@gmail.com

脸书:

- Appamada Vihari Meditation Center
- Sayalay Susila Dhammatalks

为尊重佛法, 如果您有意赞助善戒法师出版丛书, 请联系:

appamadavihari@gmail.com