

刹那刹那之修行



Sayalay Susilā

善戒法師 著

© 善戒法师，2022 年，版权所有

书名：刹那刹那之修行

作者：善戒法师

校对：陈希、许景辉、曲虹（中国）

插图：刘梅玉（马来西亚）

封面设计：王润卿（马来西亚）

设计排版：罗志刚（马来西亚）

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

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

出版及发行：正勤乐住禅林（马来西亚槟城）

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2022 年 3 月

佛陀曾教导那么一句名言，
也是所有成为圣者的人的体验：

凡是因缘生起的全都会灭去。

《相应部》56 相应 11 经

*Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ
sabbam taṃ nirodhadhamman'ti.*

(SN 56.11)

目 录

前文	9
1. 正念 Sati.....	13
正念如实观察目标	13
正念可以延缓冲动的反应	14
正念防护心	16
正念为智慧铺路	19
2. 智慧 Pañña	21
刹那刹那的修行	23
认知 Recognize	24
接受 Accept	25
不认同为“我” Depersonalize	26
探查 Investigate	33
观照无常 Comtemplate impermanence	36
允许 Allow	53
放下 Let go	54
3. 当观智成熟.....	57
走在八正道上	61
4. 结语.....	63

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、
阿罗汉、正等正觉者

善戒法师 简介



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

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于槟城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅。1991 年，在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。披剃后六个月，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita

尊者)座下，精进密集修禅约三年。1994年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，也研习阿毗达摩、巴利经文长达十余年，深受法益。

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

为了饶益众生，增广见闻，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧的老师。离开缅甸后，法师自己研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的推崇。法师的足迹已遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，其中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《正法初现》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《万德庄严》
- 《朝向快乐之道》

- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈心禅》
- 《你真的知道你的感受吗？四念处之受念处》
- 《二十四缘发趣论》
- 《正念，如理作意和智慧——启开心灵自由之门》

法师的英文著作有：

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

前文

觉悟者佛陀视由五蕴——色、受、想、行、识¹构成的身心世界如梦幻泡影。

相反，凡夫视此身心世界为常、乐、有我（有一个实质）。这是因为凡夫的内心深处隐藏着无明这个根本烦恼，无明烦恼导致我们的心昏暗无光，无法看清身心世界的本质或实相。

因为不能如实知见五蕴身心的实相，我们以为五蕴是可喜可意的，可以带来快乐，因此对五蕴产生了强烈的贪爱，想尽情享受它，并贪婪地将其紧紧地执取为“我、我所有”。

对五蕴的贪爱和执取是一种强大的内在力量，他的巨大潜能会推动新生命在未来萌发生长（《相应部》12·1 经）。与新生命相伴而来的是心和身体。有了身心，随着时间的推移就会有老、病、死、愁、悲、苦、恼，这便是苦的现起。很可惜，我们很少能看到这一点，因为我们带着有色眼镜，看到的是生命的五彩

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

斑斓！真实情况是众生一旦被无明和贪爱所缠缚，便会不断投生，从而一次次堕入轮回的苦海，不得解脱。

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

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

五取蕴是苦圣谛，苦圣谛需被彻知。

我们一向来都认为执取五蕴可以带来快乐，佛陀却说对五蕴的执取是苦圣谛，而且这是要被彻知的。这真是前所未闻之法啊！

要如何彻知苦圣谛呢？这就要通过正念和智慧不断地去觉知和观照它。因此，五蕴便成为观禅观照的所缘。如果能够通过智慧持续观照、探索五蕴，它们的无常、生起和灭去，以及不圆满和苦的本质便能逐渐显现。

当智慧如实了知五蕴只是一堆苦的聚合，我们便会自动放弃对五蕴的贪爱和执取。谁会执著于苦呢？刹那刹那地通过智慧了知五蕴的无常和苦，便是刹那刹那地断除贪爱，也就是一点一点地解脱。

修习观禅是朝向如实知见、究竟解脱的必经之路。这里我想介绍一种简单易行的方法，既可以用在密集禅修时，也可以用于日常生活中。它不仅能帮助我们培育正念、提升观智，还能有效地免除诸如恐惧、忧虑、贪欲、恼怒、悲伤、妒忌、忧郁等负面情绪的困扰和压迫，让我们可以暂时地摆脱这些扰人的烦恼。

这个方法，我称之为刹那刹那的修行，它需要两种非常重要的心理要素：正念和智慧。



1. 正念 SATI



正念如实观察目标

正念是正面接触并**如实观察**目标，就是说要如实地观察目标的本来面目，不带入自己的偏见、评判、喜恶。这些心态纯粹属于个人的情绪，它们只会迎合我们，取悦我们，增强自我（atta），但它们严重地扭曲实相。

当正念如实观察目标，它是心保持专注，不忘失目标的一种状态。

正念可以延缓冲动的反应



正念观察目标...



有利于减慢心理活动
使智慧有机会生起

正念如实地观察、了知、允许并接受当下生起的任何身心现象，不给予冲动的反应。

例如，当瞋恨生起的时候，禅修者应觉知到它的存在。正如佛陀所教导的：

心瞋恨时，了知：心瞋恨。

——《中部 10 经》

“了知心瞋恨”就是用正念，中立、如实地观察瞋心。正念了知瞋恨生起，虽然瞋恨会让人感觉不舒服，但在觉知瞋心存在的时刻，正念能保持情绪中立，不会因为抵触、抗拒、讨厌、不喜欢等，对生起的瞋心即刻作出强烈的惯性反应。也就是说，正念可以延缓冲动的惯性反应。不过，我们要通过不断精进来培育和提升正念，因为对情绪做出冲动的惯性反应是一个人与生俱来的特性。

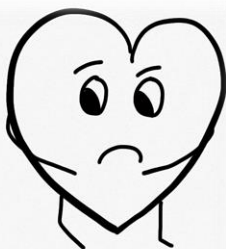
比方说，当一个人因遭受批评而感到恼火时，如果他不在当下用正念中立地观察已经生起的瞋心，这瞋恨就会灼烧他的身心，让他想反击，他也可能真的出口反击，弄得双方不愉快，互相结怨。相反的，如果他能即刻提起正念，以旁观者的态度来观察心中的瞋心，这便能够延缓惯有的冲动，让他不会出口反击。也就是说通过正念，他防护了自己的心，不造恶业。

正念防护心

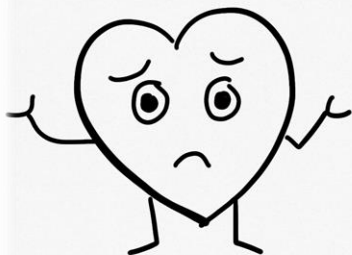
如果没有正念的防护，没有正念去延缓冲动的惯性反应，一颗未经训练的心会习惯性地对可喜的事物产生贪爱、黏着、眷念、不舍；会对不可喜的事物会产生厌恶、排斥、敌对、抗拒；对中立的事物会产生无明。这些带有贪、瞋、痴的惯性反应会折磨身心，让身心苦恼、不安、烦躁。如果我们还把这些反应当做是我，是我自己，这更加增强我见。我们也会随着贪、瞋、痴不断造作恶业，给自己和他人带来痛苦。

一颗未经训练的心：





对不可喜的事物会产生
厌恶，排斥，敌对，抗拒



对中立的事物会产生无明

这些惯性反应会燃烧身与心，增添烦恼，
增强我见。



正念好比...



刹车系统

因此，我们可以把正念比喻为车辆的刹车系统。当交通灯转红，我们就要马上刹车，才不会出车祸。倘若我们开着一部没有刹车的车辆，随意奔驰，想一想，会是怎样的结果？

因此，在烦恼生起时，特别要警觉，保持正念，面对面地觉知它，随时刹车，才能避免车祸的发生。这样，正念才能发挥它保护的功能，让我们的心不受烦恼侵袭。

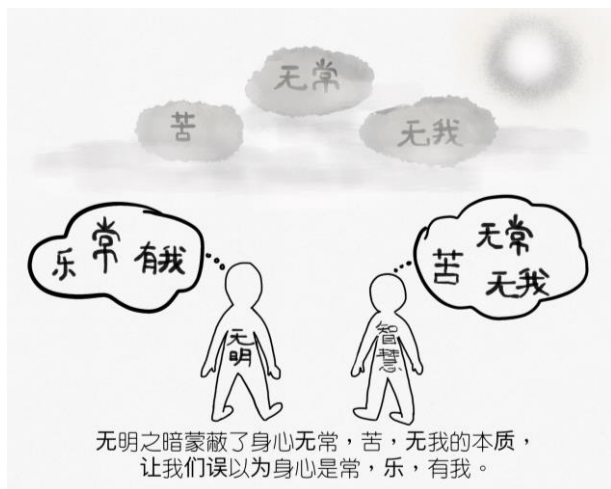
正念为智慧铺路

当正念正面观察目标而不反应造作，也有利于减慢心理活动，使智慧有机会生起，以逐渐透视身心无常变化的实相。



2. 智慧 PAÑÑA

智慧的作用是照破无明的黑暗



智慧是心清明，不迷惑的一种状态，它的作用是照破无明的黑暗。无明之暗蒙蔽了身心无常、苦、无我的本质，不但让我们看不清楚，还让我们误以为身心是常、乐、有我。当无明误以为身心是恒常、快乐、有我，我们便不自禁地执著于自己的身心或五蕴。

在修习这个方法时，那个执著于身心的“我”或“人”，就是正念要觉知和智慧要探查的对象。

无明导致我们执著于自己的五蕴



执取五蕴的过患和危险

我们先要问自己一个问题。为什么我们执著于自己的五蕴呢？这是因为我们没有看到执取五蕴的过患和危险。一个无知孩童会被绚烂的焰火所吸引而产生贪爱，一旦伸手去抓取它，就会被焰火灼伤。之后孩童就不会再被迷惑，因为他已经知道抓取焰火是危险的，并不是之前所想象的那样美好。因此，孩童不再抓取它。

同样，在没有意识到执取五蕴的危险之前，我们也会被无明所迷惑，误认为五蕴是快乐的泉源。我们也会错误地认为它们是永恒的、圆满的、可以控制的，因此贪爱于它们。

除非智慧能够生起，勘破五蕴无常、苦、无我的本质，否则危险会长期隐藏着。而一旦智慧生起，了知执取五蕴的过患，我们就会主动捨离痛苦的根源——贪爱。

为了获得这种程度的正念和智慧，有一种非常有效的方法，我称之为刹那刹那的修行。

刹那刹那的修行

在学习这种修行方法时，可以用“RADICAL”（基本禅修法要）这个缩写来方便记忆。

第一步是培育正念，它包括两个方面：认知与接受。

认知 Recognize



认知当下生起的任何身心现象，如瞋、喜、贪、疑惑、紧张、恐惧、昏沉、疼痛、乐、忧、僵硬、燥热等。允许它们存在，并了知它们仅仅是身心现象而已。比如，回想过去、计划未来的心念也属于妄念的一种。当这些妄念开始敲击心门时，不要立刻开门迎接它们的到来，或与之攀谈，否则妄念便会驻留，不想离开了。这时，应该认出它们是不请自来的不速之客，用正念将它们拒之门外。这样，通过识别，妄念就会无趣的离开。在此，培养敏锐的正念是必要条件。

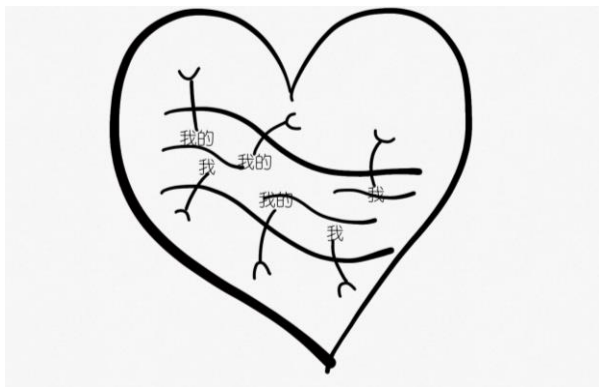
接受 Acept



以中捨的态度接受当下的实相。比如，当禅坐三十分钟之后，身体各处生起了疼痛。这时，用正念去觉知疼痛而不是去抗拒它。抗拒身体的苦受会激发潜伏的瞋心，进一步刺激身心，使情况更糟。所以，不要抗拒。如果疼痛使你不安，试着提起正念，转去观照不安的心，看着它，让觉知安住于它，耐心等待一下，看看接下来它会怎样变化。

拒绝接受本然意味着在当下发生的现象和自己的意愿之间制造冲突矛盾，这是“自我操纵”，难道不是“我见”的一种显现吗？

不认同为“我” **Depersonalize**



有身见（认为所有的体验都属于我，有“我”这一个体验者存在）牢固地潜伏于心流之中，把所有生起的身心现象都标记为“我”。既然愚痴使我们不自觉地执取身心的现象为“我”，那么对治方法就是对于一切身心现象都不要认同为“我”，将“我”从身心中剥离、分解出来。如何才能做到这一点呢？应当把所体验到的标记为“不是我的，不是我的”，这是依据实相来作意。



比如，当你因为与亲爱的人分离而忧愁不堪时，如果你把忧愁当作“我”或“我的”，由于这种执取，心中忧愁的感受就会被强化、放大，愁上加愁。如果你可以用不偏不倚的态度看着忧愁，把它当作一个所缘来观察，然后在心中不断作意忧愁为“不是我、不是我的”，这是一个不认同，把我从忧愁中区分、抽离出来的过程。当我们不再认同忧愁为“我”，忧愁就失去控制我们的能力，就像是把连系念珠的线绳抽出，所有珠子都会分散般，忧愁就会烟消云散，不会在你心中生根、常住。

相反，一旦我们执取情绪为我、为恒常，就间接“冻结”或恒常化了这个情绪，好像它一直存在着，它的灭去被我们的紧握和执取所干

扰，因而变成了长久和“真实”。这是因为我们执取它，并错误地将它标记为“我”的缘故。

把忧愁当作“我”说服不了人，为什么呢？因为当导致忧愁产生的因缘条件变化或灭去，忧愁就会随之灭去。所以无法将它当做是“我”而紧抓住它。如果忧愁真的是“我”，那么当忧愁灭去，“我”也应该随着忧愁灭去。不是吗？所有情绪皆是因缘生灭、刹那生灭的，它们都有生、住、灭的过程，都是无常、不受控制的。认为它们具有相反的特性（常、可以控制），都是错知，继而产生贪爱和有身见，导致烦恼的产生。

我的一位美国学生和我分享了她的经历：

在去年的一次禅修期间，我曾有过一段对“感受”的有趣经历。那天下午在禅坐过程中，我的心相当平静，我能轻松地把心专注在呼吸上。后来我开始感受到腿和坐垫接触的地方有些疼痛，当疼痛加剧，让我再也无法不理睬它的时候，我决定对疼痛带来的苦受进行探究。我试图将不愉快的感受与我区分开来，我尝试着只去看疼痛所带来的感受。起初

它很难忍受——似乎笼罩了我整个心，并且让心充满了抗拒，这引起了我头部和胸部的紧绷。我试着放松，放下抗拒，但无法做到，因为实在是太痛了。

突然，我生起一个念头，这是我最近阅读过的善戒法师的一篇文章的引言：“是谁在体验感受？是感受本身在体验感受”。当这个想法一生起，那种不愉快的感受就完全从我的心中分离出来，跳到我的面前。这很难解释，好像不愉快的感受就坐在我的面前，与我是分开的。因为“我”不再把痛当成是“我的”，抗拒和紧绷的感觉完全消失了，虽然这种不愉快感受依然存在着。我感到非常惊讶，同时觉得非常轻松和自在。

然后，我把注意力转移到双腿，我想知道那里有什么感受。再次令我感到惊讶的是，在我腿上的不同部位只有来了又去的各种感受，它们甚至都不能称为疼痛。太神奇了！

从那时起一直到禅修营结束，我都在玩着“把感受和我分开”的游戏。这些感受在我用餐的时候是愉悦的，在我禅坐的时候则是不愉悦的。我纯粹觉知各种感受的生起而不执取。这的确很有趣——我从未有过这样的经历，也从未想过这样的经历是可能发生的。

我意识到，想放下对乐受的执著，或者去努力抗拒苦受，都不如作意感受为“非我”来得有效。一旦我不再将乐受和苦受标记为“我的”，对它们的贪爱和抗拒也就自然消失了。

想要去除我见，修行者应该不断作意和标记当下生起的身心现象为“非我”、“非我所有”、“非自我”，它们仅仅是一种依靠因缘生起的现象而已。

这里我引用另一位美国学生写给我的信中的一部分，从中可以看到，一但把“我”从身心现象中剥离出来，会发生什么：

在过去三天的禅修营里，当某一刻我体验到一切都是无常，那时候我觉得悲惨

极了，我无法面对周围的世界。当我回到家后，我想起您曾经教导我们如何观苦受。您说，应该把苦受单纯当做苦受看待，苦受仅仅是一种现象，苦受不是我，不是我的。当我这样观的时候，立刻产生了惊人的效果。不可思议呀！深深困扰我的苦受就这样消失了，不复存在，我随即感到了被解放的欢愉。

如此了知没有任何事物具有属于“我”的实质，用中捨和不执著的心面对一切。任何身心现象，都将它视为外客，为第三者，为空幻，为没有实质的个体，如此便可以不受情绪的缠缚。从心理学角度，这样的视角给我们空间可以转圜，从而远离本来就不属于“我”的情绪，不再被忧惧困扰。实际上所有身心现象都是刹那生起，短暂执行某功能后，就自然灭去的。

我的一名学生是一位执业的临床心理学家，她把我教导的正念、如理作意和探索因缘应用在她对患者的疗愈中，效果显著。她写给我的讯息如此说：

我是一名执业的临床心理学家，我发现善戒尼师的分享方式非常有启发性，尤

其是在指导我们了解如何练习正念和如理作意方面。我在与患者的心理治疗中应用了这一点，这有助于他们将感受视为感受，不是把感受视为“我”。我让患者学习忆念“受存粹是受，受不是我的，受是无常的”。当中患者也有问到，这样像不像自我催眠或骗自己？我向患者解释，这不是意识上的“忆念”而已，而是真实倾向去看这受的生起与消失，真实的去体会这个受为一种现象（phenomena），不是一种恒常的我，训练大脑去认知这受的变化。然后我与患者分享自己的经历（自己如何在跟家婆冲突时，用这个方法觉察受的变化），我分享到这受的变化也发生在对方身上，也可以觉察到对方的受存粹是受，不是她的，是无常的，因缘和合的。

患者学习这个方法后颇有同感，说她自己一直很执著自己的苦受，所以很难看到苦受不是“我的”。患者能够觉察到这一点，是明显的进步了。

探查 Investigate



“如果当下这个身心现象不是我、不是我的，那么它是从哪里来的？”

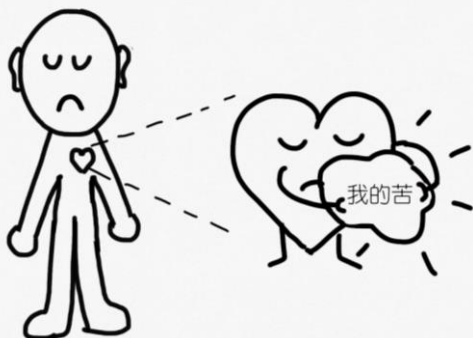
有时候，探查现象生起的近因和根本因是很有用的。

探查属于智慧心所，虽然它也是七菩提分的要素之一，却在观禅中被大大忽略了。为了解决这个问题，不妨经常自问：如果当下这个身心现象不是我、不是我的，那么它是从哪里来的？有时候，探查现象生起的近因和根本因是很有用的。例如，当不可喜如诽谤的声音触到耳根，心中便会生起苦受。在用正念觉知并接受这个苦受后，便可着手探查，以避免掉入习气的陷阱——把它标记为“我的”。

先观察这个苦受是缘于什么生起。它是不可喜的声音接触到耳根之后生起的。耳触是近因，苦受是结果。所以它们仅仅是因缘生起的因和果。当不可喜的声音停止撞击耳根，苦受

即消失。然而，大多数人在不可喜的声音消失后，仍然会深陷于之前的苦受之中。这是为什么呢？

如果你执着苦是我的，你就没有办法摆脱苦。



当近因（耳触）消失后，是什么原因导致之前的苦受持续存在呢？根本原因是由于心的无明，将刚才的苦受错认为是“我的”或者“我的自我”，并紧握着它不放。虽然不可喜的声音已经停止撞击耳根，心识却仍然执著于已经灭去的感受，并且思维“我受到了伤害”，“我好伤心”，“他们侮辱了我”。可以看到，这些思维都是围绕着一个珍贵的“我”。

因为心中存在这些颠倒想、“我”想，导致记忆不断撞击意根而不是耳根。因为记忆可以

持续存在，你一回起忆这不愉快的经验，苦受就连绵不断地生起。

这样抽丝剥茧地探查痛苦的因，我们就会茅塞顿开，领悟到为什么同样是声音，赞美奉承会带来快乐，而毁谤谩骂会引发痛苦。

通过对苦受缘起的追究，可以从根本上去除痛苦。心不再将苦受视为“这是我的”，“这是我”，或“这是我的自我”，而是作意为“这种受仅仅是因缘生起的一个现象”。这种内观将苦转化为智慧。

阐陀(Channa)尊者也曾对五蕴存有疑惑，那时虽然他也了知五蕴是无常、无我，但有一个问题一直困惑着他：“如果五蕴无我，那我是谁？”被这个问题卡住，他的禅修无法突破，他感到非常苦闷和无助。最后阿难尊者向他开示缘起法，他理解了所有现象都是因缘法的显现，因缘生灭的法则不依赖于一个恒常的“我”，从而取得了突破，证得阿罗汉道果。

了知一切法都是随因缘生灭，没有幕后操纵的主人，之后我们就可以开始观照与思维无常。

观照无常 Contemplate impermanence

一切法都是短暂的存在，随即就灭去。《中部》22经《蛇譬喻经》的论疏说：“生起后，它便不存在，所以是无常。”五蕴之所以无常，有四个原因：

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



了解无常的定义后，我们就要开始观照所缘：身心生起的现象，为无常。比如说，你感觉到身体发热，正念就要觉知和专注在热这个所缘，过后，你就要把心倾向看到热的减轻和逐渐灭去。大部分禅修者在观照所缘的时候，无论是身体的觉触（痛、痒、热等）、乐受和苦受，还是各种各样的心如贪心、瞋心、妒忌心、恐惧心等，都会犯同一个错误，他们都会倾向于关注所缘最稳定的一面，因为稳定的一面是最清楚的，也是心最能攀住的。但是，这同时也会带来错误的认知，错以为所缘是稳定的、长久的、恒常的，这刚好是修行者要避开的误区。



当禅修者觉知到所缘的生起后，他就要把心倾向观照所缘的灭去。不去观照所缘的灭去，无常变化的特征就不会显现。当一个现象灭去的同时，另一个现象生起。生灭相续如此快速，未受训练的心会错误地认为存在着一个稳定、恒常的现象。

当一个现象灭去的同时，另一个现象生起。生灭相续如此快速，未受训练的心会错误地认为存在着一个稳定、恒常的现象。



这就像我们远远望去，会错误地把一排由百多只蚂蚁，一只接一只组成的行列当着一条稳定的绳子一般。

这样，名色相续流就被错认为是一个整体，而不是一连串交替出现的生灭过程。这就像我们远远望去，会错误地把一队蚂蚁看成一根细绳，把一只接一只组成队伍的蚂蚁个体当作一个连续的整体。

一旦我们能如实地观察到所缘的灭去，生灭的过程就能各自清晰地呈现，显露出无常的

实相。这些现象不断生起、灭去，短暂得有如日出时的露珠，水面上的泡沫，闪电时的闪光，或者像梦一样虚幻、不真实。

所以，对于看到、听到、嗅到、尝到、触到或想到时生起的身心现象，都应该去作意它们的无常或灭去。这种作意叫做如理作意²，依据现象无常的本质来思维，它是智慧生起的近因。

对于看到、听到、嗅到、尝到、触到或想到时生起的身心现象，都应该去作意它们的无常或灭去。



yonisomanasikara 如理作意

这里，作意无常是指持续地把心导向身心现象的逝去、变化以及消失。每一个所缘都有

² 巴利文：Yonisomanasikāra

生、住、灭三个阶段，禅修者的正念先停留在觉知所缘的生和住阶段，然后把心导向看到所缘的灭的阶段，这就叫做意无常。

如果禅修者过于重视观现象的生起而不是灭去，就观不到无常。另外有些时候，在被观照的所缘还未灭去前，由于正念的漂浮不稳定，妄念趁虚而入，于是注意力又被这些妄念牵走了，所以无法觉察到之前观照的那个所缘的灭去。

正念是觉知当下生起的身心现象，智慧则看到、透视它们的灭去，这是正念和智慧的不同处。观所缘的生起容易，观它的灭去比较难。以前我们很少被教导要观照所缘的灭去，我们的内心也不喜欢灭去，我们喜欢永恒存在，尤其是能带给我们快乐的东西。现在，我们要导正以前的学习，删除心中已经长久设置的程序，尝试另一种崭新的学习，那将会是破茧成蝶，前所未有的体验，那就是将心转向观察所缘灭去和消逝的过程。当你把心倾向观察所缘的灭去和消逝，就比较容易看到刹那刹那的生灭。不过，要提醒大家，作意无常时要保持放松，因为生灭是一切行法的本来面目，你无需绷紧。

一位美国学生和我分享了获得这个领悟的过程：

多年来，我不止一次地听到您教导要观照无常。我一直认为这样做应该很好，但每次当我尝试去做的时候，不仅感觉很机械化，而且还很不舒服。所以我每次练习一会儿就停止了。

当一个所缘出现时，我开始思考我关注的是什么。我意识到，我观察的是所缘的稳定方面，同时又在作意它为无常——但因为稳定的那一方面似乎是恒常的，所以内心的作意无常和观察到的稳定恒常是不一致的，这就是让我感觉不舒服的原因。

虽然我非常努力地寻找所缘无常的那一方面，但我仍然看不到它。我感到非常沮丧。我问自己，“为什么我看不到这些所缘无常的一面呢？”于是，我更仔细地看着这些所缘——那么多，一个接一个地撞击着我的感官。然后，我发现我正在观察所缘的生起，在它还未灭去

时，我又观察起另一个所缘的生起，生起是所缘稳固的一面，这引起了我对所缘的恒常想。

然后我意识到是自己太紧张、太用力了。我花了太多的精力把注意力集中在所缘上，想抓住它们，想看清楚。所以我对自已说：“不要看着所缘，只要看着刹那消失的时刻”。于是我放松我的心，突然间，所缘就像一条湍急的河流，刹那、刹那地流逝、灭去；就像一根破裂的水管中喷出的水——无法控制，无法辨认，一切都在流逝、灭去！

从那时起，在日常生活和禅修中，我经常能看到灭去的瞬间。每当我看到所缘的灭去而不是生起，就会有一种解脱感。特别是那些不愉快的感觉（苦受）——我可以看到它们的灭去，它们并不带来麻烦。当我观照“无常的、无常的”，它们就灭去。我现在感觉观照无常很舒服，因为它（作意）与我的体验相一致。

这位美国学生的经验实在是鼓舞人心，也证明这个方法行得通啊！

佛陀也在大念处经中，反复告诫禅修者要观照身、受、心、法无常生灭的本质：

随观生法而住，
随观灭法而住，
随观生灭法而住。

——《中部》10 经

接下来，你们可能会问观照无常有什么利益呢？

1. 消除根深蒂固的恒常想（常见）。

诸行无常，法尔如是。但是由于一世又一世被困在根深蒂固的常见里，我们误以为恒常就是真相。在日常生活中，色、声、香、味、触和各种想法无时无刻不在撞击着我们的六根，我们的感受或苦或乐，从乐到苦，从苦到乐，起伏变化，这难道不是在向我们展示无常的真理吗？我们对无常仿佛视而不见，只是让各种感受这样掠过，没有在心中对感受留下无常的痕迹。那是因为，我们在经历感受变化的

当下，并没有去观照思维“无常、无常、无常”，所以“无常想 (anicca sañña)” 无法在我们的心流深处扎根。



当任何感受灭去、消失的时候，如果我们能够当下如理标记它们为“灭去、灭去”，就可以为它们印上“无常”的标记，日后“想蕴”便可以通过这个标记自动认出它们是“无常”。了知无常以后，因为我们内心不再抱有“恒常”的期待，情绪也就不再会跌宕起伏。

2. 让心的认知与无常实相一致。

正如佛陀指出的：

一切行法都是无常，本质都是生与灭。

如果我们把无常认做有常，就背离了现实。如此怎能得见实相呢？因为实相就是无常，所以我们只有不断作意无常、观照无常，才能使心和实相一致，才能如实知见无常。

3. 避免贪爱与执取的生起，因为它们导致苦。

贪爱总是把六根所见的、所闻的、所嗅的、所尝的、所触的、所感觉的、所理解的、所思考的任何愉悦的、合意的所缘，都执取为永恒³。佛陀说，这样的思维方式会滋长贪爱，增加痛苦。缘于贪爱而生起执取，缘于执取我们便会去追求想要的目标，追求目标的过程本身就是造业，无论是善或恶的口业、身业还是意业。

³ “比丘们，任何苦行僧、婆罗门在过去、现在和未来将世界万物视为乐、常、我、净，便是滋长贪爱。滋长贪爱便是滋长苦受，不得解脱。” ——《相应部》22 相应 66 经

这样的身、口、意之业叫做业有。根据十二因缘：缘于取，生起有。也就是说执取导致业有生起。任何善业或恶业造下之后都会留下业力，业力潜伏在个人的生命流，一旦因缘具足，便会导致未来五蕴的再次生起。所以说：缘于有，生起生命；有了生命便会有老、病、愁、悲、苦、忧、恼等，如此生起整堆的苦蕴。这便是欲望和贪爱推动十二因缘的轮转。如何斩断贪爱呢？

佛陀说：

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

——《相应部》12 相应 66 经

因此，不断思维身心为无常，是舍断贪爱的途径之一，刹那刹那舍断贪爱，便是刹那刹那舍断苦。

一个早晨，我在禅坐之后出去散步，觉得神清气爽，充满喜悦。不禁感慨，不黏着这样一个愉悦的经验实在是难啊！我其实明白，这种舒畅、喜悦是因为刚刚坐完禅，而且有很好的体验的结果。它是依靠因缘生起的，当维持它的缘结束，这种愉悦就会灭去。当我如此思维“喜悦的感受是无常的”，即刻清晰感觉到我的心和它分离，就像荷叶不黏着水珠一般。这是通过思维无常，心离贪的表现。

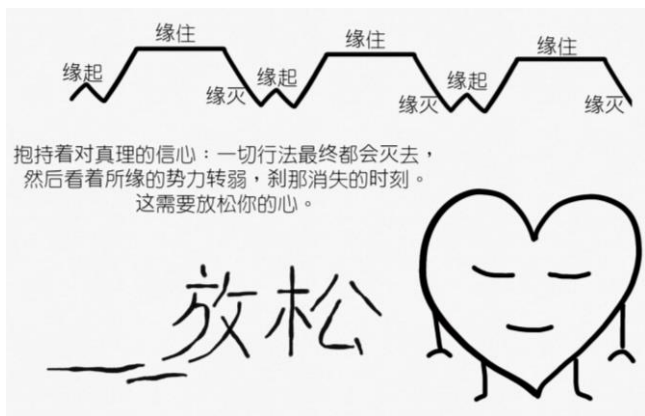
4. 训练心放下对已经消逝的事物的执著。

正如前面谈到的，当污蔑我们的声音停止撞击耳根，根据因缘法，当因灭去，果也会灭去，因此痛苦的感受应该跟着声音的灭去消失。然而，大多数人在污蔑的声音消失后，仍然会深陷于之前的苦受之中，备受煎熬，这也是因为心仍然执著于已经灭去的感受。如果他能够观照灭去的苦受为无常，这能够训练他的心放下已经消逝的事物。“无常”这个词能够让潜意识慢慢放下执著，这是因为心并不擅于抓取刹那生起又旋即灭去的事物。

观照无常的方法

观照无常就是去作意和标记现象为“消逝、消逝”，或“无常、无常”，或“灭去、灭去”。刚

开始运用这个技巧时，你可能会觉得这样标记只是一种机械的重复，但实际上，这是如理作意——根据现象无常的本质来作意。在此，我要特别提醒，观照无常时要放松你的心，不要把精力全部集中在所缘上，甚至想抓住它们，那只会让所缘看起来更加稳定，更加恒常。相反的，抱持着对真理的信心：一切行法最终都会灭去，然后看着所缘由强转弱、刹那消失的时刻。



一次我在美国带领禅修，有一位美籍学生，她也是教禅的老师，和我分享了她的经历。

她说，最初听我教导要作意和标记生起的心为“无常、无常”的时候，她很不以为然。她

觉得这只是一种简单复述，不会有什么实际效果。

然后有一天早上，她发现自己的心烦躁不安，充满怒气，使她无法继续安稳打坐。她试着用各种方法消除瞋心，但都无效，心反而越来越暴躁。最后，她决定试一下我教的观照无常的方法。她在心中标记瞋心为“无常、无常”，一次，两次，多次，无数次。结果，困扰了她一上午的怒气一下子从她心中烟消云散，她的心重新归于安宁。

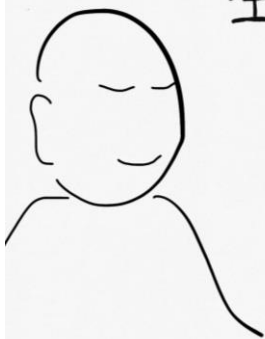
惊喜之余，她马上跑来告诉我，思维无常的方法简直像魔咒，可以即刻驱除不善心。她不仅不再怀疑这个方法的有效性，而且还准备回去以后在家里四处贴上纸条，提醒自己时时去观照无常。

无常故苦

当心能够熟练思维无常之后，观智就会变得敏锐，能看到更加快速的生灭现象。那时，所缘变得不再清晰，取而代之的是不断生了灭去、生了灭去的过程，此起彼伏，非常迅速。禅修者可以深刻领悟到这种被生灭持续的压迫，或者说刹那的生死，就是苦（*dukkha*）的特性——一种不圆满的状态。

有了这种智慧，就会了知所有五蕴带来的愉悦都是短暂的、变化的、缘起的、苦的，只有被愚痴蒙蔽的心才把它们当做是不变、持续、恒常和快乐的。

当心能够熟练思维无常之后，观智就会变得敏锐，能看到更加快速的生灭现象。

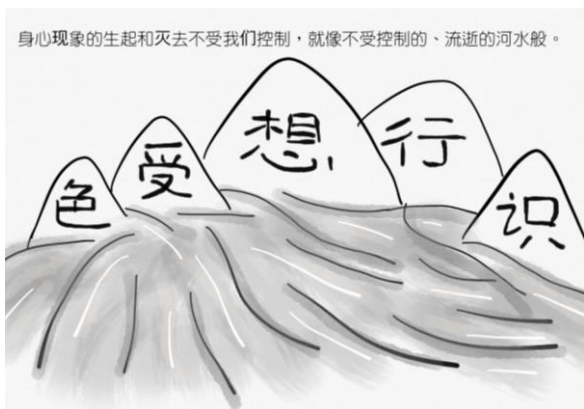


生灭 生灭 生灭
生灭 生灭
生灭

一切因缘生起的事物都会受到生灭的压迫，产生它们的因也同样受到生灭的压迫。生灭的压迫确实是可怖、可畏，不能给人安全感，所以佛陀说它是苦（*dukkha*）。看到五蕴有如此的过患，还有谁会盲目地执着于五蕴，认为它们会带来快乐呢？五蕴只是一堆苦的聚集。

无常，苦的现象没有“我”

看到了身心现象的无常、可怖和苦，禅修者的智慧再次提升，了知到它们也不是恒常的“我”，因为它们不受任何力量控制，也没有所谓的造物主或上帝在主宰。身心现象的生起和灭去不受我们控制，就像不受控制的、流逝的河水般。



如果身心是属于我们自己的，就会服从我们的意愿，听命于我们，让我们时时活在幸福快乐中。但我们却没有能力阻止现象的灭去，特别是通过身心生起的各种感受，尽管它们是那么愉悦！

在许多经典中，你可以读到佛陀多次以问答的方式来引导比丘了解无我：

“比丘们！你们怎么想呢，色、受、想、行、识是常的，还是无常的呢？”

“是无常的，大德！”

“而无常的，是苦的，还是乐的呢？”

“是苦的，大德！”

“无常的、苦的和善于变化的事物能够被视为‘这是我的，这是我，这是我的自我’吗？”

“不能，大德！”

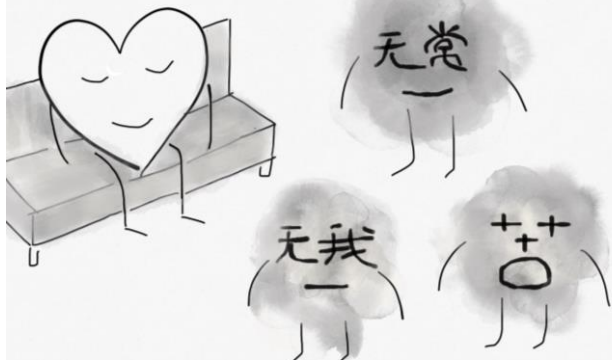
——《相应部》22 相应 59 经

了知无常的终极目标

以上佛陀的教导是要我们从了知“无常”到了知“苦”，再从无常和苦的智慧开发“无我”的智慧。当对这三法印或三相的了知达到圆满，禅修者就会达到他的终极目标，那就是修行者最终要达到的涅槃，苦的解脱。

允许 Allow

当智慧如实了知一切行法的实相（无常、苦、无我）之后，心会允许任何现象生起，接受它本来如是的状态，然后任其自然消失，也就是说心允许它们按照其本来面目存在。

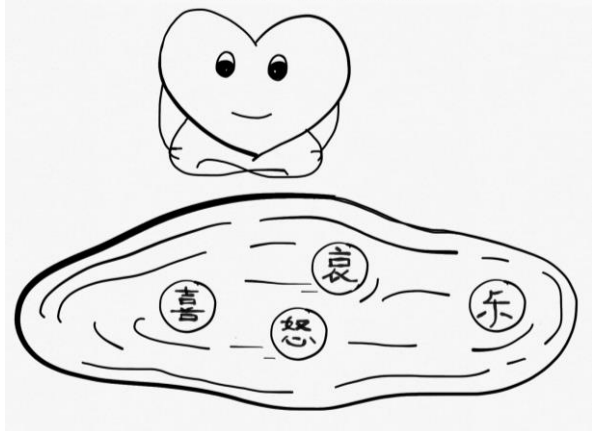


当智慧如实了知一切行法的实相（无常、苦、无我）之后，心会允许任何现象生起，接受它本来如是的状态，然后任其自然消失，也就是说心允许它们按照其本来面目存在。现象生、住、灭的过程是不能被阻断的，若不能如实接受，想要对抗，那是自己制造痛苦。

放下 Let go

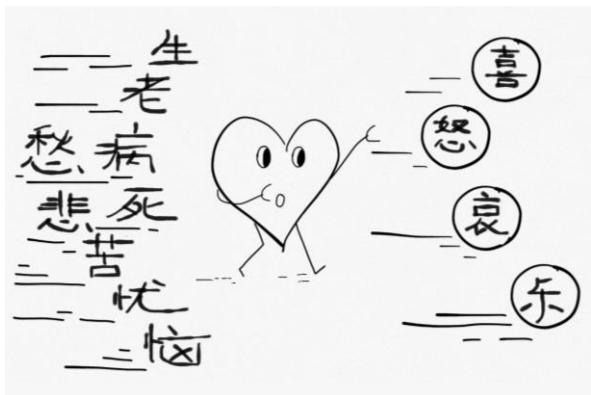
偶尔，心中还有一些纠结的事，学会“放下”，并尝试不要执著于任何事物，无论是可喜或不可喜的。训练你的心，让它能够在当下放下任何导致痛苦生起的人、事和物。

既然任何现象的生起，变化或逝去都不受我们控制，
让我们视一切现象如水中月。



放下任何生起的，放下任何变化的，放下任何逝去的。既然任何现象的生起、变化或逝去都不受我们控制，我们为何不洒脱一点，视一切现象如空中飘逝的云，如镜中花、水中月般，只是观察而不执取？

抓取身心为我，为快乐，为永恒，只会滋长新的生命，新的五蕴，只要生命持续生起，老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼，便有如风刀霜剑紧相逼，让我们喘不过气来。那是智者所厌离，要斩断的啊！



因此，训练心不要去纠缠于来了又去的身心现象。贪爱执取有如水份，心识犹如种子，业有如田地，把种子洒在田地里，只要有水份的浇洒和滋润，便会不断萌芽、滋生、增长。（《相应部》22 相应 54 经）同理，心识若受到贪爱的滋润，就会不断衍生。



3. 当观智成熟

熟练掌握这种刹那刹那的修习方法之后，正念就能迅速地觉知到心中生起的烦恼，哪怕是非常微细的烦恼。这有助于我们克服修行上的障碍，取得突破。

在获得证悟之前，阿奴卢塔（Anurudha）尊者努力修行，但还是不能察觉阻碍他进步的微细烦恼。他向舍利弗尊者求教：

学友舍利弗，我以超越世人眼界的清净天眼，可以看见大千世界。我精进不懈，有稳定的正念、正知，而且心中无疑惑，我的身体宁静无干扰，我的心专注于一处。然而，我的心却仍未从烦恼与贪着中解脱。

舍利弗尊者回答道：

学友阿奴卢塔，当你想到你的天眼时，慢心就生起了。当你想到自己坚定的精进、正念、宁静无干扰的色身与专注一处的心时，掉举就产生了。当你想到你

的心不能从烦恼解脱时，这就是担忧。这将不会对你有所助益，你要舍弃这三种心境，不再注意它们，然后将心引导到“不死界”——涅槃。

听到舍利弗尊者的建议后，阿奴卢塔再次独自隐居起来精进修行，以断除心中的这三结。

——《增支部》3集131经



根据舍利弗尊者所说，阿奴卢塔尊者想到自己证得天眼的殊胜神通时，其实心中仍存在微细的我慢。当他想到自己坚定的精进、正念、

宁静无干扰的色身与专注一处的心时，当下就是掉举。他也没有意识到，自己在担忧不能从烦恼中解脱。实际上，正是这三种烦恼的侵袭导致他不能解脱。同样地，一些禅修者没有意识到，如果修行的目标是由强烈的自我意识去主导的话，就会导致心的紧绷，阻碍禅修的进步。

从无常到厌离

一切身心现象，都是一生起就即刻灭去的名色相续流。它们的持续存在，尤其是生起，对已经看透无常变化的禅修者来说，显得可怖、可畏、让人不安。反而是它们的永恒止息才是安宁。

因此，禅修者会对五蕴生起厌离。正如佛陀所说：

无论是谁，只要在六根接触六种所缘时观照思维无常，都会牢固地建立起对这种感官接触的强烈的厌离感，这就是结果。

——《增支部》5集30经

对五蕴的厌离，会让禅修者的心倾向五蕴的灭去，那才是真正的安全和宁静！因此他的心会导向不生起和止息之境，这便是平静、安全、苦的解脱——即涅槃。

行法的确是无常，生和灭是其本质，
生起后即刻灭去，其寂灭带来快乐。

— 《长部》16 经》

佛陀的很多开示都提到应该先观无常，这是因为观苦和观无我都是建立在观无常的基础之上⁴。佛陀在《弥醯品（Meghiya Sutta）》（《自说经》4.1）中开示：

弥醯！不管是谁，在了知无常后，无我就在他心中自然而然地显现了。在了知无我后，对凌驾于五蕴的“我”的幻想执便被断除了。

⁴ 《相应部》22 相应 45, 59 经；《相应部》45-46 相应；
《中部》35, 147 经。

对于这种了知无常的智慧，这种不执著的心境，也要作意为无常、苦、无我，这就是正见。正见有什么作用？

佛陀对罗陀比丘说：

罗陀！对诸法具有正见是为了厌离，厌离是为了离贪，离贪是为了解脱，解脱是为了涅槃。

——《相应部》23 相应 1 经

走在八正道上

遵循这条道路，我们是否走在八正道上呢？我反复强调要探索因缘，观照无常，就是要建立正见。**正见**是如实见五蕴的无常确为无常，苦确为苦，因缘确为因缘，无我确为无我。从正见而获得**正思维**，思维集中在此实相，不再被妄想虚幻所蒙蔽。**正精进**是不断努力得见诸法实相，直至稳固**正念**的建立，不再忘失诸法实相。如此便能导向**正定**，专注于五蕴的无常、苦、无我、因缘生灭。再加上之前已经奉行和被净化的行为（**正业**）、言语（**正语**）和生计

（**正命**），修行者就是走在八正道了。完成八正道，修行者不会纠缠、执取或坚信任何现起之蕴为“我”。（《相应部》22 相应 85 经）

当不再把世间任何事物认定为“我”或者“我所有”，他的欲望便能相对的减低，他活得洒脱，对所有成败得失能保持中捨心。

只要锲而不舍、持之以恒地修学，当五根—信，精进、正念、正定和智慧达到平衡，观智完全成熟，他便能到达善者欲追求的目标——涅槃，从此将心从执著中解脱，安住于内在的快乐与祥和之中。



4. 结语

对于在家居士来说，修行大致有两种形式，一种是去寺院参加密集禅修营；另外一种就是把修行融合在生活中。如果认为只有去禅修营才是真正的修行，那是错误的观念。试问，在家居士能有多少时间去参加禅修营呢？

基本禅修法要 (RADICAL) 非常适合我们在日常生活中练习、实践，因为生活上的各种挑战，如人事的纷争，欲望的冲突，精神上的压抑，心灵的孤独等等，为我们提供了绝佳的修行机会，去练习如何正确面对自己的烦恼。我们只要把这方法融于生活，它就会成为我们解脱烦恼最强大的助力。

请容许我再次简短扼要说明(RADICAL)的含义：

R (Recognize) 认知：

认知当下生起的任何身心现象。

A (Accept) 接受：

以中捨的态度接受当下的实相。

D (Depersonalize) 不认同为“我”：

把所体验到的标记为“不是我的，不是我的”，依据实相来作意。

I (Investigate) 探查：

反复探查现象生起的因缘，以便破除“我”的邪见。

C (Contemplate impermanence) 观照无常：

让心倾向于关注身心生灭现象的灭去。只要放松心情，注意它们的剎那灭去，心中作意“灭去、灭去”就可以了。

A (Allow) 允许：

允许一切现象按照它们本来面目存在，不排斥或染着。

L (Let go) 放下：

放下任何导致痛苦生起的烦恼，视一切现象如镜中花、水中月般虚幻。只是观察，不抓取。



基本禅修法要涵盖了正念、如理作意和智慧的运用⁵，清晰地告诉我们修行并不高深莫测，而是多么简单，多么接地气！它是生活的艺术，生活的哲学，是每一位想要在生活中减少痛苦，开发智慧的人都应该去实践的。

提起精进力，保持警觉的心训练自己的正念，以智慧如实观照，你会看清人、事和自己身心变化的实相，看得越清楚，越容易放下导致痛苦的欲望和执著。你会觉得日子越来越好过，精神的财富越来越丰富，一旦我们摆脱“我”

⁵ 在这里没有提到正定是因为我已假设修行者都已经培育起一定的定力。

的桎梏，升华至“无我”，就会获得心灵上真正的自由。



刹那放下执著，就是刹那痛苦的解脱，刹那的自由。让我们共赏自由解脱的美味！

正如海水只有一味：咸味，
此法、律亦只有一味：解脱味。

——《增支部》8集19经

2021年6月1日

善戒





回向文

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
Sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
Sabbaratiṃ dhammarati jināti,
Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.

(Dhp. 354)

法施胜一切施，
法味胜一切味；
法喜胜一切喜，
爱尽胜一切苦。

《法句经》第 354 偈

Citaṃ Tiṭṭhatu Saddhammo!

愿正法久住！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

捐助正勤乐住禅林

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

布施及供养方法请游览：

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

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com