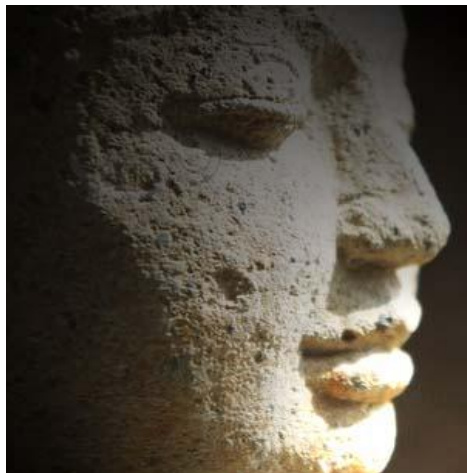




觀心念處

摘錄自善戒法師之佛法開示於 2012 年 9 月 30 日於美國紐約內觀禪修中心



比丘者，有貪欲心如是知其為貪欲心，離貪欲心如是知其為離貪欲心，有愚癡心如是知其為愚癡心，不愚癡心如是知其為不愚癡心。收攝心如是知其為收攝心，放逸心如是知其為放逸心。於專注心如是知其為專注心，不專注心如是知其為不專注心。



善戒法師

觀見心

觀心的態度

觀心時應抱持何種態度？正確或是錯誤的態度？觀心念處必須遠離所有的期待、評斷、喜好和偏見。保持中性的心態。冷眼安靜地觀察心裡面各種不同的狀態，而不被捲入其中。任其來去自如而不加以反應。

正知

所以，他堅定正住觀察內在的心；或者，他堅定正住觀察外在的心；或者，他堅定正住觀察內在和外的心。或者，他堅定正住觀察心生起的因緣；或者，他堅定正住觀察心消散的因緣；或者，他堅定正住觀察生起和消散的因緣。或者，如是正知“心”的建立，只是用單純的認知和念住而已。如此，他便可以堅定地獨立自主，而不執著於世間的一切。比丘們，這就是如何以心來觀察思惟心。

（《中部尼柯耶10•四念處經》）

覺知身疼痛時，應觀察覺知身疼痛的心，而不是觀察身體的疼痛。如實了知心對於疼痛的反應，其態度就好像第三者觀察別人的痛一樣。

當各種現象（憤怒、喜悅、貪欲、燥熱、迷惘、緊張、害怕、昏沉、疼痛、快樂、憂慮、僵硬、追悔）在心中生起時，如實了知心中各種現象。任由它們顯現本來如是的樣子，只是單純而與我無關的心理現象而已。依舊頑強的我見，也會干擾心識之流，習慣性地對任何身心生起的現象強烈地加以反應。如果愚癡誤導我們，不自覺的情緒感受緊緊抓取成我或我所（我的），可以採用的對治方法就是：不去認同它，或是視這些心理現象與我無干。

去除個人化或是不與其相應，就是當情緒感受生起時，在心中不斷重複了知它只是“單純的情緒”而已，不帶反應而冷靜地看待這些心理狀態。任何心中生起的現象，視其為外客、為第三者、為空幻，沒有我在其中。如此，我們可以不受情緒感受糾纏。以心理學的角度來看，這樣觀察心念的方法，不但可以使我們拉出後退的空間，而且可以和本來就不屬於我們的情緒感受分開，甚至從憂悲恐懼中解脫出來。實際上，任何身心的現象都是剎那生起，產生作用，然後自然地消退而逝。