

佛教的心智修养——内观

[斯里兰卡] 莉莉·德·西尔瓦著
赵桐译

【心智修养】

巴利语名相“bhaavanaa”(修习)一般译成英语的“meditation”。英语这个词的意思是深思或集想。而“bhaavanaa”一词的含意要比这多得多，它从巴利语词根“bhu”而来，意思是“成为”，喻意为“发展”，这里选用了“心智修养”一语，因为“bhaavanaa”也蕴含着心的修养与修炼之意。我们的心需要修习的道理，就好比一块地，如果让它随意疯长，就会荒芜不美，杂乱无序，毫无价值；但假如对它予以关爱，精心种植与耕耘，它就会变成一个让人赏心悦目的花园。同样的道理，我们好好地照管我们的心，它就会健美、高效、有价值。根据上述道理以及考虑到这个词各个方面的意义，我们选择了“心智修养”一语来诠释巴利语“bhaavanaa”一词，并把它作为这篇文章的题目。

【未加修炼之心】

在研究心的修养方法与手段之前，认识一下未加修炼的常俗之人的心是有助益的。这颗心在《法句经·心部》中被比作扔出水面的鱼，这形象说明了人们躁动不安的心性。如此心性又被感官刺激连珠炮似的轰击，五扇感官之门不断把感觉原料投向心田，于是心的关注度被扯到各个方向，便产生了无休止的纷乱与躁动。但是不要忘记，这颗心还是“心性本净”的，只不过是外来污染所染污(《增支部》)。也就是说，常俗之人的心被五盖所蔽，即：追求感官之乐之贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉悔盖和疑盖。在《相应部》中还借助于水的比喻来解释未加修炼的心。被追求感官快乐的渴望所缠缚之心就象是一碗五颜六色的水，当你看着水时，水并不能正确反映出你的面孔。同样，被追求感官之乐所支配的心亦不能正确地反映出事物真正的、未被扭曲的实相；被嗔恚支配之心象是一碗开水，也不能产生无误的映相；被怠惰所统摄之心根本不运作，就象是覆盖着苔藓和杂草的水面；被躁动不安搅扰之心就象是风啸浪涌之水，同样不能反照真实映像；惯于猜疑之心就象是黑暗的泥水，也是不能显出真实的。上述这个水的比喻清楚说明了未加修习之心的性状，也说明未加修炼之心何以不能认识真理实相。

【修四念住是一条圣道】

心智修养是使心能够从染执缠缚中获得解救的方法。四念住(四种心念安处)着重强调的是纯净心意的一乘之道(ekaayanamagga)。“Ekaayana”一词在《念住经》注释中被解释成为“唯一圣道”；长部注疏中也强调指出没有其它的路可证得涅槃。虽然传统上是这样认识的，但是我想如果把唯一圣道改作唯一捷径似乎更合理一些。“ekaayanamagga”一词在《大狮子吼经》中也出现过，其意为唯一捷径。

我们赞同这样释义还有如下几点理由：

《大念住经》是佛在拘楼国剑摩瑟县小镇宣讲的，其地略相当于现代的德里地区。假如此经所讲是唯一圣道的话，那佛陀就不会在等待这么长时间之后，等到佛法已经从初传地摩揭陀弘传到拘楼国这样的外围国家时才来宣讲。

再者，在长部《沙门果经》和其它几部经中也讲到了另外的证得涅槃之路而没有直接提及四念处。这些经提出，“守持戒律，管束诸根，少欲知足，正念正智，获入四禅，得六神通”即是整个修证之路。或许有人会认为念住应包括在正念正智中，我们的看法是，假如它如传统所说是唯一圣道，那它就应该占有更突出的地位，而不仅仅是一系列获证涅槃的条件之一。

还有一些经典，如《圣求经》（《中部》）也列出了色界定、无色界定直到非想非非想处定的完整的修证之路而没有提到念处。在这个序列之后又发展了灭受想定（灭尽定），这是修证者通过智见而了了分明的境界，是竭尽全部努力才可达到的顶点，也就是获证涅槃。

另外还有一些经，如《摩罗迦大经》和《阿吒摩城人经》讲述了这样一个道理：一个僧人倘若通过禅定了悟了无常、缘起、恒常变化和无我性空的法义，他就能在从初禅到无所有处定的修止过程中而证得阿罗汉果位。因为一旦明了了这些道理，我们的心就会从情感与认知的执见缠缚中解脱出来。

从更远处说，当初佛陀决定宣示大法之时，首先想到的是在禅修上已达到很高水平的阿罗迦兰和郁陀迦兰子。佛陀确知，倘若他们有机会听他说法，他们一定能很快明了法理。因为佛陀十分明了禅修之于涅槃确有可操作性的价值。

在佛陀第一次开示佛法的《转法轮经》中也没有明确、详尽地开示“念住”。假如它是唯一圣道，那我们就有充足的理由认为，我们可从《转法轮经》中找到显而易见的证据。因此，我们的结论是：把四念处称为一条圣道，不是因为它是通向涅槃的唯一之路，而是因为它是唯一捷径。

【意 念】

“Satipatthaana”这一名相的意思是正念的确立。“Sati”是指客观意念，即纯意念。对于它，修习之人只是观察它的运作过程，而不要加以推理、思辩及其它脑力活动。为了明了自身的性质和思维现象，必须采取完全客观无涉的立场，否则就会由于对意念作出种种反应而扭曲了要如实了知的心理过程。所以，“意念”应是不受干扰的，没有添加物的纯意识，是没有杂染的心念。

【知见的层次】

我们的知识表现在知见的不同层面上，因此佛经中使用了不同的名相来定义知见。即：Jaanaati 知道，Vijaanaati 了别，Sanjaanaati 认知，Pajaanaati 慧解，Parijaanaati 遍知，Abhijaanaati 正知或无上知。没有心智的修养，我们的知识只停留在“闻所成智”的水平上，相当于书本知识；或许可达到“思所成智”的水平；而我们所追求的是“修所成智”，即亲证成智。要达到知见的这一层次，我们需要敏感、深邃的洞察力。在《大念处经》中有这样一些表达方式：身随身观、受随受观、心随心观、法随法观。这些用语中的身、受、心、法重复使用，这是有重要意义的。为什么呢？因为这正是强调了知见的微妙之处，身必须通过身随观而了了分明。举例来说吧，一个人可以从解剖尸体而获得身体的知识，但这样获得的知识是“书本式”的，与自己的亲身体验无关。要从亲身体验中获得知识，就必须用自身去观想自身。在观受时，必须作到当感受从自身生起时去观想它们，而不是凭我们的想象或希望它们那样去观想它们。因此，“Vedanaasvedanaanupassiviharati”的意思是“受从自身生起时受念住”，心随心观、法随法观也是同样的道理。观照心意与起心动念的究竟要在它们生起时如实观照，不能象现代心理学那样从理论到理论的推理，而应在如实见的层面上，在心理现象生起的那一刻如实观察。

下面让我们一一讨论如何是四念住。

【身随观】

《大念处经》惠赐给了我们了知自身奥秘的几条途径。当然，当今之世，关于身体结构与生理活动的医学知识已十分先进，就连不从医的民众也从保健与生物读本上获得了这方面的基本知识。尽管如此，我们对自身的性质还是十分的无知。一般的知识（思所成智）对于自身的认识还是非常肤浅的，至关重要的是要明了肉身之于生命的关联与作用。我们经常把“肉身”与“自我”混为一谈，当我们说“我胖”、“我高”、“我漂亮”时，虽然指的是身体的胖、高、漂亮，可我们的语言、心理习惯都把“身体”认作了“我”。身随观的修炼正是要改变我们的积习，逐渐削弱以自身为中心的自我意识。

首先，让我们一一研究一下经中所提到的观身之法。

第一法是对呼吸的观察、警觉，此法即是“安般守意”(anapanasati, ana为吸, apana为呼, 意为用调息来守意——译者注)。在讨论安般守意的技术问题之前，我们先要弄明白为什么调息被选择为心智修养的第一个手段。这一选择是有其道理的，我们要逐条讨论个中缘由。

【缘何修习安般守意？】

(一)最显而易见的缘由是，呼吸是生命的基础。呼吸的有无判明了一个人生死不同的两界。就是顺着这纤纤细缕，我们方能观照我们称之为身体的这个心理与生理的和合体的微妙的运作过程。

(二)呼吸是所有有情的共同点，不论是动物还是人类，唯此功能没有任何分别可言。没有佛教的呼吸、基督教的呼吸、印度教的呼吸、穆斯林的呼吸之说，也没有任何民族的区别，没有斯里兰卡的呼吸，英国的、法国的、德国的呼吸等等。虽然在语言上与文化形态上有民族与地域的区别，可呼吸决无这种分别，当然也没有社会的、经济的、政治的分别。呼吸就是呼吸，对它的观察是对生命本身的认识，与任何人为的文化界定无关。通过对所有有情的这一共同点的正念的生起，才能消除诸多的分别计较，才能建立起对所有生命形式的基本理解。

(三)至于身体的行为，有有意的，也有无意的，始终连续不断。有意的行为如：说、读、写等等，无意的如：血液循环、食物消化等等。而呼吸是介于二者之间的，既可以是有意识的行为，又可以是无意识的活动。借助于观察呼吸，或许有可能逐渐获得对有意与无意的身体行为的了悟。

(四)有情是生理与心理的合成体——既有精神的成份，也有物质的成份。呼吸作为生理运动是显而易见的，当肺收缩时，空气被排出呼吸系统；当肺舒张时，空气被吸入胸腔，可见呼吸是生理行为。然而，呼吸与心的联系却不那么易于被发现，假如我们刻意观察，就会注意到情绪与心理的变化会直接反映到我们的呼吸上来。生气、害怕、兴奋等都使我们的呼吸改变，这说明呼吸与心理活动息息相关。正由于呼吸既是有意的，又是无意的，既是生理的，又是心理的，所以我们才能通过安般守意，对这个心理与生理的和合体在通常条件下不可窥见的奥秘了了分明。

(五)如果我们的感情不波动，我们正常的呼吸方式就是静谧和平稳的。当情绪波动时，呼吸就急剧变化。例如由于惊吓而屏息，由于生气而鼻息喷嗤，由于兴奋而气喘吁吁，由于懒散而呵欠连天等等。而在禅定的极其安静的时刻观照呼吸，就可以养成有节奏的、静谧平稳的呼吸习惯，从而建立起健康有益的生理活动的模式。从生理上说，我们的身体也乐于处在平静的情感氛围中。为了得到持久的平和的情绪，修观是必需的。安般守意能够培养制服不安情绪所必需的生理素质。安般守意的价值就在于养成情绪平稳的素质与个性。

(六)我们起心动念的最大通病是追索过去、冥索未来，浮想连翩，难于专心于当下。呼吸正是当下发生的活动，专注于此有助于我们心系当下。更进一步说，呼吸是一种不会带来有害后果的活动，不会让我们分别计较，不会与过去的呼吸比较，也不必为将来的呼吸劳神。

(七)我们的心所制造的另一谬误则是从过程中分离出单个的实体来。例如，我们的色身只不过是物质组合的过程，是连续不断的细胞组建活动的过程。色身亿万细胞在生起、在消亡，了知这一过程就叫作具生灭智。换一种说法即是，原本就没有用名词来称谓的实体，而只有用动词表示的动态过程。实际上是迅急的变相给人以固定的假相，就如同快速旋转的火棒给人一个火环的假相。所以佛教给色身的定义是：“rupatītirūpam”(“变化中的相即是色”)。同样的道理，没有名词的所谓感觉游离于感觉活动本身。这是个十分难懂的概念，而安般守意就有助于我们认清这个事实，除了呼吸运动本身之外没有呼吸，呼吸是连续不断的过程，是运动的序列。不断地注意观察这一过程会帮助我们了悟我们称之为“我”的这个个体的无常、苦、无我的本质。

【安般守意】

《大念处经》倡导守意于呼吸，当作长或短入息时，修习之人应该警觉他正在作长或短入息；当他作长或短出息时，他应该警觉他正在作长或短出息。对传统方式的安般守意的修习已经有较为详尽的和专门性的教授，这里要补充的是《大念处经》中所教授的方法，即：在鼻子周围这一三角区内的某一特定点上，比如鼻尖，或鼻腔中某一点，留意观察呼吸。在实际修习中，即使专注于这一点那怕几秒钟也是十分困难的。心念总是惯于在各种感觉中漫游，所以把这样一颗心系于观照呼吸这一精细的工作才十分困难。但是，一个人如果决心要消止苦难，那就没有别的选择，没有别的捷径。修习中心念溜到其它事物上去时，那就顺其自然，每当此时，只能慢慢把心收回，不要自责自怨，也不要为这样的心念散乱找借口。心念可能偏离五分钟甚至十分钟，这正如同心念在轮回中无休止地漫游一样，所以发现我们的心在禅定的某一时刻失去了控制是很自然的事情，因而不必灰心丧气，不必烦恼，否则就于目的相抵触了。意识到心念溜掉了本身正是一种成功的标志。因为在做这种修习之前，我们完全没有意识到我们的心随时处于散乱的状态。重要的是每一次都把这溜掉的心念找回到原来的那一点上。在这种修习的过程中，我们才体会到要指引我们的心是何等困难。我们必须以极大的耐心与自制来修炼，不为自身的软弱而懊恼，并以坚持精神保有所取得的点点进步，必须坚定不移，否则就易于把修炼当作毫无希望的尝试而放弃。换句话说，行婆罗蜜多行会有助于增强信心，尽管有令人沮丧的挫折，只要坚持在心猿意马之时把心轻轻召回到那一点上，就会发现随着修习时间的加长，心念散乱就逐渐减少，这是重大的突破。在进步的过程中，应更加留意那个感应点，应敏感警觉呼吸的温度是冷还是热，应敏感警觉气流的通道，它可能通过左鼻腔，或右鼻腔，或双鼻腔。是哪一条通道并不重要，重要的是对观察的那一时刻所发生的一切了了分明。在修习中，修习人会注意到他的敏感度逐渐加强，呼吸变得越来越平稳，即使不在修炼中，也会感到以前未曾体验过的平静与轻松。

【身姿观】

观察身体的站立坐卧等各种姿势是《大念处经》中提出的又一修习之法，用此法来了知身体的生理机制。我们习惯于关注我们周围所发生的事物，却很少警觉我们身体的动作，几乎从未留意过我们自己每时每刻的身姿。我们的身体总是在不断地寻求舒适快乐，当身体处于一种姿势而疲倦时，会无意识地调整到一个更为舒适的姿势。假如我们欲知自身之奥秘，就不能白白地让这些反射性动作无意识地自起自灭，而要把它们置于意识的控制之下，这就是身姿观修习的重要意义。我们还应考虑另一方面的意义，那就是：当身体处于站立姿势时，我们说：“我站着。”当上身直立下身弯曲时，我们说：“我坐着。”当身体处于水平伸展姿势时，我们说：“我躺着。”其实，我们应该认清的重要一点是，只是身体在各种各样的位置，或弯曲或伸展，做出各种姿势。而我们却把“自己”与“身体”等同起来，施設出一个“我”，在做着各种各样的姿势。在思所成智的水平上去理解这一点还不足以产生性质与观念的转变，所以循着身体的各种姿势静观默察，才有助于心客观地把身体只作为身体来观察，而不把它和“我”或“自己”相关联。同时，这也有助于心与身同步，而不让它随意漫游。

【行动观】

另一个了悟色身之法是观想色身的各种活动——弯曲、伸展、走路、交谈、穿衣、吃饭、喝水等各种自然之事。我们通常的行为习惯是我们有意识地开始行动，却很难把这意识关注始终。如我们有意识地坐下吃饭，但吃的时候，却心念万端，而没有注意到我们在吃。至于其他活动情况也是如此。行动在进行着，而我们对这些行动的实质或部分、或整个的无知。因而我们对自身，对自身的活动与行为完全无知也就不足为怪了。现代医学告诉我们，身体的所有运动都是异常复杂的肌肉运动。但这是书本知识、理性知识，这种知识还没能接触或影响到人的核心问题，换句话说，这种知识还未达到修所成智的水平。在动作进行时观想动作是使我们在修所成智的层次上了悟自身的方法。若有人选择修习此法，则需在练习各种活动时放慢速度，如走路要慢慢地走，以感受各种微细肌肉动作如何协调合作而构成行动，我们把这些行动误以为是我或自己在行动，因而说：“我走”、“我吃”等等。事实上，除了这些协调的肌肉动作之外，根本没有游离在外的假施設“我”。

【不净观】

观身之不净展现了另一悟境。我们以为色身是一个美丽的物体，更有甚者，我们把它看作是美丽的自我，因而妆扮它、美饰它，经常谈论秀发、靓脸、白牙、媚眼等等。其实，我们的身体不净充满，如粪、尿、唾液等，然而我们却从不把这些作为日常谈资，习俗也要求我们在极隐蔽处清洁色身。愚执顽见认为色身是美丽的，也是值得美化的，作不净观就可以帮助我们走出这个误区，面对色身真实而令人厌恶的本质。这并不意味着我们必须讨厌色身，曾经有一群比丘误解不净观，极端讨厌色身的可厌物，由走向极端而自杀。其正确的态度应是放弃自怜自爱，不要把色身当作欲求的物体，必须培养从色身的出离欲。对色身要观想所有不净，也要细心养护，勿陷入自纵与自虐的极端。色身是宝贵的，是我们达于涅槃之旅的交通工具，因而必须保持它的强健。佛教反对毫无益处的自肆与自虐这两个极端。

【大种观】

在《大罗●罗经》中，详细阐述了另一观身之法——大种观。此法是以五大种(五大元素)来观察色身色身之坚固部分，如发、爪、牙、肉、骨，不是别的，而是地界(Pathavi-dhatu)或地种和它的衍生物。这内在的地界和外在的地界完全相同，绝无异样，同样都是地界。色身之液体部分，如血液、唾液、尿液、粘液等，不是别的，而是水界(Apo-dhatu)或水种和他的衍生物。内在的与外在的水界也毫无区别，无论何处，水大种就是水大种。同样，身内之火大种或火界(tejo-dhatu)表现为体温，来自于吃进的食物，与外在的火大种亦无区别。风大种或风界(vayo-dhatu)亦如是，内在的风存在于呼吸及体内空腔中，与外在的风界没有区别，无论内外，都是一样。空间也是这样，有内在与外在，身内之空腔——耳孔、鼻孔、消化道，与外在之空间也无分别。因此，对内外之五大种应作如是观想：“彼非属我，我亦非彼，彼亦非我灵魂。”我们习惯把组成色身的这一小堆物质看作非同寻常，认为色身不仅仅是色身，而是“自我”。把色身当作自我，便不能对它了了分明，禅定的体悟就是要断除把色身当作自我的习见。《大罗●罗经》还告诉我们，在作大种观想时，发展自己如是心念：要如地大种那样，当纯净物加于它时，它不得意；当不净物抛向它时，它不厌恶。水火风亦如是，对于净与不净，水洗、火烧、风吹，不起分别，空间也不会自己侵夺地盘。同样的道理，我们应在观想中训练自己好恶不易其心。

【尸腐观】

最后一种观身之法是对尸体腐烂过程的观想，作这一观想可使我们在面对生命的必定结局——死亡时，泰然处之，视之为自然而然、必然发生之事。同时，尸腐观还揭示出对色身的宠爱乃至崇拜都是无济于事的，死亡是确定之结局，因而我们应该发展出离生死之正见。事实上，追求更多的生也就是追求更多的死，当我们断绝了生之见惑时，也就断绝了再生再死。

【受随观】

我们之所以囿于轮回，是因为我们系缚于世间的欲乐。何为欲乐？欲乐不过是快乐的感受而已。世间不仅有快乐的感受，还有不快的感受，还有非快乐非不快乐的感受。我们如要断绝使我们遭受轮回之苦的快乐的诱惑，就必须对感受的本质了了分明。

感受有三种：快乐的，不快的，中性的。在通常未经修习的情况下，我们只是粗略地感受到快乐与痛苦，我们迷恋那些快乐的，反抗那些痛苦的，对于中性的我们一般没有意识到。这就是说，我们对快乐的感受发生了贪欲，对痛苦的感受产生了嗔恨，对中性的则处于无知。《大念处经》教我们在感受生起时观察感受，这就是“受随受观”的含义。观受时，要依借当下生起的感受而观受，而不是观想象中的、希冀中的，或是记忆中的感受。同时，弄清观受的生理机制也有助于我们回归生活的本有传统。在做观受修习时，应该作几分钟安般守意。缅甸有一种观受的方式是这样的：观受应从头顶开始，应用定力逐渐扫描感受，从头顶到身体末端，然后作反方向的观想，从身体末端到头顶。练习必须作得缓慢有方，从头顶到脸，到

颈部，然后右臂、左臂，之后才到颈部、胸腔、腹部、骨盆、右腿、左腿。观受时，重要的是留意全身各个部位当时现前的所有感觉，不使遗漏。在某些部位，可能没感受到什么，但这并不是说在那些部位没有产生感觉，而只能说明修习者的感知功夫还不够，还不能觉察当下生起的极细微的感觉。我们的身体遍布着错综复杂的神经纤维网，所以在周身各处会产生数不胜数的感觉，但当我们的关注力游荡到别处时，就会失去在特定区域的感受。我们不必担心缺少感官知觉，也没必要去寻找感觉，只要做到警觉现时感觉的生起与动向就行了。这种上下扫描感觉的时间长短并不十分重要，重要的是用定力来系统周遍地观察色身各处的感受。在此修习之初，一个人可能只注意到一些粗略的感受，或头疼，或腿疼，他不应该留驻久观这些疼痛，而应当按观想的顺序继续做下去，留意疼痛感的生起。坚持锻炼，就会注意到越来越多的身体内外的微妙的感受。他会吃惊地发现竟会有如此大量的感觉生起，其中很多是修习前从未注意过的，诸如：抓挠、刺痛、灼热、凉爽、搔痒、震颤、压迫、蚂蚁爬、虫咬、麻木、疼痛等等，还有些难以描述的。练习时，不必把它们加以分类、标示，而要专注于它们的生起变化。假如身体某处的感觉感受到了，就立即忽略它们，继续循序渐进。假若感到有压迫感朝向头部，就作从头到脚的观想，这样据说可以安全地把压力从色身底端排出。

在修习受随观时，还必须锻炼个人极大的耐心与平静。我们一生之中，事实上是生生世世之中，习惯于遇乐受而喜，遇苦受则恶，对非乐非不乐受则是无知。在内观的过程中，我们必须培养以专注与平常心来观察感受而不要作出反应，这样作，我们才能明了我们自身此时此刻的真正实际。若没有专心与平常心，我们就会根据个人的好恶偏见而产生出不实际的意想出的观念，而不能了知我们自身的现实。修定的目的就在于明了我们自身处于时时变化中的实相。当我们的敏感度提高时，我们会越来越清楚受的本质，我们始知每一个微细的感受都有生、住、异、灭的过程，这是不容置疑的、顺理成章的，或说这是思所成智的实践。当我们明了了苦、乐、中性所有感受的生灭本质，逐渐地、自然地摆脱了由于贪嗔痴而对受作出反应时，当我们真正明了了我们如此执着着的感受的无常性时，我们就体验到了觉悟的法味，就会发生态度的转变，就会产生心智健全的快乐。

认清人们对受的反应是有助于心智修养的。请看下面这个例子：我们通常喜欢享受快乐，因而变得迷恋它，当我们品尝甜果时，就对它产生贪意，谈论它，把它与以前吃过的相比较，说这个比以前吃过的如何如何好。吃过之后，还回想着口福之乐，憧憬着再得美食。就这样我们所作的远不止品尝舌上之味了，而是瞻前想后，因而我们并没有活在当下，而是混淆了过去、现在、未来三时，因而也就失去了当下感受的实相，而是对想象中的乐受作出反应。这样的反应称之为“行”。藉着每一个感受的生起，与之相似的感受也从以前的受的记忆库中被唤起，于是整个“行”的链随着每一个感受而活跃起来。

心智修习如何解决这种情况呢？专注于身体实际体验到的感受，不是想象中的，也不受好恶的干扰，当感受当下在身体发生时，观照它的生、住、灭而不作任何反应。若能如此专注，则过去感受不会干扰下一个感受生、住、灭。当我们一心一意、安之若素地观察这个过程时，“行”的链就按它们应有的顺序生起而不随意现前。我们由于贪、嗔、痴而对感受所作出的反应就逐渐减少乃至不生。对受的反应的断灭就叫“顺法轮”，当这个良性过程不断运作而不退失的时候，这个修行人就融入了法的川流，叫作入流或预流。

以上是在缅甸通常实施的内观训练方法，此法已在世界上被广泛接受和采纳。

【心随观】

当心之迅变由于安般守意修习而得到控制，情绪也达到波澜不惊的地步时，修习者就要警觉情绪最易激动的时刻。比如生起气来，自然的冲动是恶言相加，或大打出手，或二者一起来泄愤，而那些情绪自律的修习之人会立即警觉心中有气，这就比让气愤影响理智前进了一大步。进而，他应该观察气愤情绪的身体表现，那就是：呼吸急促、浑身出汗、体温升高、情感炽燃、抖颤不安等等。奇怪的是当注意力转到观察这些表现时，气愤的情绪就削弱了。其实，道理很简单，让我们用实例来说明，假若 A 指责 B，B 生气，经医学实验我们得知，气愤情绪释放一种无管腺肾上腺素分泌物，B 对 A 的指责反应越强烈，就越生气，就有更多的肾上腺素释放出来注入血液；有更多的分泌物注入血流，B 就更生气。于是就形成了恶性循环，气愤增加激素，激素增剧气愤。打破恶性循环的唯一办法是转移注意力，比如转移到外面的什么事

物。更有效的办法是在这时注意观察气愤情绪的自身表现，就会使自我警觉意识加强。每一次都这样警觉观察自身，我们就会认知何为气愤，而气愤情绪就象迅速蒸发那样迅速消失了。坚持这种修炼，一个脾气暴躁的人就会变成一个心平气和、态度友善的人。修习如此观心之法，那些健康有益的情绪心态，如慈、悲、喜、舍就一定会逐步成长、加强，日臻完美。

【法随观】

法随观就是专心系念，警觉观察身、心的运作。修习此法，心理活动就会被清澈地觉察明了。首先，一些心理盖障，如贪欲、怨恨、懒惰、焦虑、困惑被关注到了，它们出现时，一心系念观察它，它们消失时，则知它们已消失。如同心随观一样，要精进警觉，一心观照。然后观照五取蕴，观照色之生起与消失，观照受之生起与消失，观照想之生起与消失，观照行之生起与消失，观照识之生起与消失。明了了它们的生起与消失，就在修所成智的层次上明了了心理与生理的奥秘。我们感官的作用以及它们和外部世界的关系则是另一深层奥秘。现代医学对于感受的生理机制以及进而发展为心理过程的奥秘还未阐明，有待进一步研究。在观法修习之中，内部感官与外部刺激的相互作用，它们之间的接触结合则被置于禅定的专注观照之下，它们联结的过程被观察到了，这种联结的消失被观察到了。这种境界就接近了最终觉悟的内观之境。

我们知道，一般人的行动受到感觉器官(根)的影响，感觉器官一词在巴利文中称为因陀罗，因陀罗的本意是主人或主宰，感觉器官就是人类的主宰。只要人类在感官的支配之下，就会在生生死死中游荡轮回。这些感官必须被精神因陀罗所取代，即以信、勤、念、定、慧来对治，这些感官就会生出力量或叫神通，即信力、精进力等等。在观法修习中，这些根力就转化为菩提分，修习者在修所成智的层次上开始观见这些菩提分的有无，观见它们的生起、增长、圆满，最后就会在修所成智的层面上如实知见四圣谛。先前在闻所成智的层次上所得之正见就转为如实智。这就是四念处修习(心智修养—内观)达到的极点或最高境界。

【录自：法音杂志】