

为正念而生

——第二届观自在禅修营开示

济群法师

欢迎大家参加“观自在禅修营”。从这个禅修营的名称，我们可以认识到这个禅修营的宗旨，以及参加禅修的意义所在。

【观自在，修行方法和成就目标】

我们的禅修营叫做“观自在”，这也是观世音菩萨的名号。

我想在座的多数都读过《心经》。经文开头是：“观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”可见，“观自在”既是观音菩萨的名号，同时还蕴含着般若法门的修行方法和成就目标。

这个方法，就在于“观”。在观照心念的过程中，消除内在的迷惑烦恼，获得解脱，获得自在。所在我们要在禅修过程中学会“观”，学会用佛法智慧观照内心，观照世界。

《心经》所说的“行深般若”，就是般若深观。我们现在所修的禅观，主要是从观照入手，通过对觉知力和观照力的培养，解决内在的迷惑烦恼。当心念逐渐平息，内在的般若智慧才会显现出来。这是我们本自具足的觉悟本体，也是解脱和成佛的潜力。正如《六祖坛经》所说：“菩提般若之智，世人本自有之。”但这种力量却被重重烦恼所遮蔽，虽有若无，即《坛经》接着所说的：“只缘心迷，不能自悟。”因为心迷失在无明妄想中，所以认不出这一宝藏，更不知如何开启。

禅修所做的，正是开发内在的般若智慧。初级阶段是以内观为主，培养我们的觉知力和观照力。这种觉知力，就是般若体现在意识上的作用。进而通过观照，将心带回觉性的海洋，

体认实相般若。《心经》称之为“行深般若波罗密多时”。

当然，这现在只是观音菩萨的境界，不是我们的境界。在接下来的禅修中，可以从觉知力和观照力入手，当内在的般若智慧得以开发，我们就有能力摆脱一切痛苦，是为“度一切苦厄”。当迷惑烦恼被观照所消融，所瓦解，我们也就自在无碍了，所以叫“观自在”——通过观，使内心获得自在。

我想，每个人都希望自己过得自在。但我们对自在的了解，往往侧重于外部环境，以为拥有优越的物质条件和生活环境就能达成目标。于是就把关注点向外投射——我们关注感情，关注家庭、关注事业，希望从中获得自在。却不知，这种对物质世界的关注，带来的恰恰是不自在。因为关注会成为执著，执著会成为需求。久而久之，还会形成依赖。这种依赖，正是不自在的开始。

因为每一种依赖都需要我们去经营，去维护。但世间是无常的，不论感情、事业，还是我们现在的色身，都是脆弱而无常的。这种无常时时都在我们身上或身边发生，即使我们再迟钝，再回避，也不会感受不到无常的存在。这就使得我们内心隐隐有一份不安全感，以及由此带来的恐惧。

这种恐惧的根源并不是无常，而是我们的依赖。当我们对某个对象过分依赖时，就会害怕失去，这就导致焦虑和紧张。随之而来的，还有失去依赖后的孤独感，以及依赖受到攻击时的嗔恨心，等等。可见，人的负面情绪都是自己一手缔造的。在这样的情绪中，我们迷茫、被动、不能自己。而当我们没有这份依赖时，还有什么可以担心，可以害怕的呢？

所有这些情绪的产生，又和我们对外在世界及对生命自身的错误认识有关。我们总有这样那样的烦恼，有的来自感情，有的来自家庭，有的来自事业，有的来自人际关系。通常，人们总是希望通过改善环境来解决问题，事实上，这种解决至多只能起到暂时缓解的作用。就像身体内部的炎症，如果只在表皮涂抹一些清凉镇定的药膏，是无法起到任何实质作用的。

“心病还需心来医”。根本的解决之道，就是从我们的心着手。每个人都具有圆满的觉性，这个觉性是万法具足的，不需要任何外在支撑。一旦开启觉性，所有问题就迎刃而解了。因为这些问题都是以无明执著为基础，当无明不再，执著不再，哪里还有它们的立足之处？哪里还有它们的安身之地？这时的自在，才是真正的自在，无拘无束，了无挂碍。

佛陀就是这样的得大自在者。当然，这个自在不是与生俱来的，而是通过修习正见和止观而来。所以，“观自在”三个字，既是我们禅修的内涵，也是禅修所要达到的目的。如果我们希望获得自在，就要把投向外部的目光收回，转向对内心的关注。

【心种种故，色种种】

心和物是组成世界的两大因素，并具有相互作用。但佛法特别强调心的主导作用，故称“心性之学”。就像某人持枪杀人，我们不会给枪判罪，而是会给持枪者判罪。因为他有一颗凶恶残暴的心，才会将枪口对准他人，才会置人于死地。所以说，心才是善恶的源头。

佛教关于心的典籍非常之多，主要有两类，一是立足于真心，一是立足于妄心。真心，是指生命本具的清静无染的觉性，禅宗就是依此建立修行，其特点在于直接、迅速，所谓“一超直入如来地”。此外，唯识、阿含等思想体系则侧重从妄心来建立修行。因为真心虽然重要，但凡夫很难触及，只有上根利智者才有能力直接体认真心，见性成佛。就像极薄的云层，能迅速被阳光穿透。而常人都是活在迷妄的系统中，尘垢重重，不见天日。

凡夫所以为凡夫的根本原因，就在于无明。正是无明所形成的错误的认知模式，使我们看不清自己的本来面目，看不清世界的真实相状。这种误解是由认识决定的，修行所做的，正是帮助我们摘下这付由错误认知构成的有色眼镜，如实看待自己，看待世界。

佛典中，对妄心有着详尽分析。如心理学所说的注意、表象、情感、意志等普通心理，佛教称之为遍行心所，有作意、触、受、想、思五种。以此构成的认知模式，是不可能对世界达成正确认识的，所以就会发展出贪、嗔、痴种种烦恼。除此而外，我们内心也有善的心理，就是道德的心理，健康的心理。

从佛法观点来看，当善的心理产生作用时，当下就能给自他双方带来快乐。比如慈悲，不仅能令他人感到温暖，也能令我们自己调柔安乐。反之，不善的心理产生作用时，当下就能带来痛苦。当一个人进入嗔恨、嫉妒的状态时，内心是纠结而躁动的，当我们把这种心理表现出来，还会令他人备受痛苦。

人是什么？相貌吗？地位吗？身份吗？这些都是外在符号，暂时和我们有关而已。真正的内涵不是其他，正是我们当下的心态、性格和人格。这种心态和人格来自生命的积累，同

样是贪心，有些人贪吃，有些人贪色，有些人贪财。这些贪心引发的负面情绪也各不相同，有的会带来焦虑，有的会带来恐惧，有的会带来孤独，有的会带来沮丧。此外，有些人很自卑，有些人很自大；有些人很狭隘，有些人很宽厚；有些人很粗暴，有些人很慈祥。不论这些情绪多么强烈，也不论这些性格多么刚强，都不是天生，而是由心念积累而成。最初不过是一念之微，但这一念接着一念，就会念念相续。

但心念又是无常的。比如你现在很开心，可能很快就因为什么不开心了。这种开心与否，并不是我们的主动选择，而是面对不同境界的本能反应。也正因为心念是无常的，我们才能主动加以改变。比如有人会在痛苦中无力自拔，其实，那只是我们不懂得心的运作规律，不懂得怎样进行调整。虽然我们都害怕痛苦，却常常在痛苦到来时沉溺其中，越陷越深。我们不知道，痛苦也是一个念头，即使当下再强烈，其本质仍是空无自性的，仍是改变的。

你要告诉自己，这是心灵天空的一个念头，一片云彩，而不是天空。具备这样的认识，念头的影晌就会减弱。反之，当我们把心投向对念头的执著时，会觉得这种痛苦越来越大，越来越真切。这个大，也是我们的一种认识，你觉得它很大，它就变得很大了；你觉得它很真切，它就变得很真切了。

因为每种心念都是我们反复串习的结果。只要不断重复，力量就会越来越大，进而成为心灵世界的主导——从一念爱心变成强大的爱心，从一念嗔恨变成剧烈的嗔恨。

这些心理力量又会形成我们的生命之流，轮回之流。佛教将有情分为天、人、阿修罗、地狱、畜生、饿鬼六道，这些生命形态也是由心念构成。比如畜生代表着愚痴的张扬，饿鬼代表着贪婪的张扬，阿修罗代表着斗争的张扬。六道如此，当下的现实也是如此。追求艺术的人，每天会想着艺术，在追求过程中，就会逐渐形成执著，促使他进一步追求。经商的人、从政的人、做学问的人，哪一个不是如此呢？

这就是当下的轮回，现世的轮回。

在这样的执著中，我们是不得解脱的。因为贪著会像绳索一样，把我们和执著对象牢牢捆绑在一起。佛法所说的解脱，就是帮助我们解开这条执著之绳。当我们不再执著，当下就回归到解脱了。

因为我们本身就具有解脱的潜力，不必再去另外找寻一种叫做“解脱”的境界。所以说，

解脱并不是天方夜谭，事实上，它离我们并不遥远，只要方法正确，无须千里追寻，万里跋涉——当下即是。

【觉性，才是究竟的皈依处】

学佛，是帮助我们认识内心的种种念头，进而加以调整。阻止其中的不良心理，发展其中的正向心理，也就是佛法所说的正念。

在我们皈依的佛法僧三宝中，佛是代表正念修习的圆满，这个正念就是觉性。换言之，佛陀已在迷惑中彻底觉醒，圆满开启生命内在的觉性。皈依佛，就是通过学佛来认识内心，降伏烦恼，达成和佛陀同样的成就。

法是代表了解心灵的智慧，以及发展正念、消除妄念的一门技术，也就是禅修。具备一定正见之后，也会知道什么是正念，什么是妄念，但如何让正念变得强大，让妄念逐步消除？这就需要正确的方法。皈依法，就是依佛陀所说的教法树立正见，进而根据佛陀讲授的调心之道反复实践，将正见真正落实于心行。

僧是代表清净解脱的品质，尤其是贤圣僧，他们已经沿着佛陀开拓的道路走向解脱，证得涅槃。所谓涅槃，就是完全平息烦恼妄念，生命不再有任何躁动，并使内在觉性得以显现。皈依僧，就是皈依十方三世一切僧宝，并以他们作为修行的良师和助伴。当然，这并不是要我们亲近所有僧众，只须依止能够引导我们如法修行的师长即可。

总之，皈依就是选择帮助我们认识内心、开发觉性的信仰对象。这个信仰对象就是三宝，以佛为榜样，以法为指导，以僧为助伴，三者是不可分割的整体。

但我们还要知道，皈依不是寻找一种外在依赖。在究竟意义上，是要认识我们的觉性。所以佛陀在《阿含经》中告诉我们：“自依止，法依止，莫异依止。”自依止，是说解脱要靠自己。但凡夫充满无明的，所以还要依法。而法是佛陀两千多年前讲述的，这就需要“亲近善知识，依法得解脱”。否则，我们可能会师心自用，也可能不得其门而入。所以，我们既要依靠外在的三宝，也要知道，修行的重心是在我们内心。

究竟的皈依处，是心灵内在的觉性而非其他。

【发心，对心的选择和发展】

皈依而外，佛法还特别强调发心。

很多人对发心理解得比较抽象，认为这是一套形而上的哲学。其实，发心就是我们要发展一种什么样的心念。学佛之前，我们一直在发展凡夫心，在发展轮回。如果我们不希望继续这样的现状，就要开发走向解脱的心理力量。从这个意义上说，发心就是开发心灵潜在的觉性。

发出离心，是发愿从轮回中走出。但更重要的，是从构成轮回的心理基础走出，那就是贪嗔痴，就是无明我执。所以，出离心的本质不是说出离某种对象，而是出离贪嗔痴的心理。当我们出离这些心理时，当下就是解脱，此处就是解脱——而不是解脱到别的世界。发菩提心，是发愿以自觉觉他、自利利他为尽未来际的目标。通过这样的愿望和实践，成就像诸佛菩萨那样的大慈悲和大智慧。

我们希望财富增值，需要选择最有价值的项目投资。我们希望生命提升，就要开发内在的觉性，这是一项可以给我们带来无量利益的“心灵投资”，将使我们彻底断除烦恼，成就解脱；进而使天下众生断除烦恼，成就解脱。

发心既包含着对目标的确立，也包含着我们当下的用心，那就是以成佛、以利益一切众生为目标。但利他也离不开自利，这个自利就是开发内在觉性，否则我们是没有能力真正帮助众生的。而且，利他和觉悟并不矛盾，在利他过程中，我执会随之减弱，使觉性得以开显。

所以，发心对禅修也非常重要，它是代表对心念的选择和开发。禅修的核心就是正念，这个正念离不开选择，离不开展。发心，就是帮助我们选择内在的良性心理，进而发展它，使之成为生命主流。

【持戒，建立简单清净的生活】

很多现代人对戒律不以为然，觉得这是一种外在的约束，一种过时的传统，和禅修没什么关系。其实不然，因为在凡夫的心念之流中，贪嗔痴有着强大力量。一旦陷入其中，就会像漩涡那样，将我们越卷越深，不能自主。这就必须阻止不良心念的相续。戒律的作用，

正是帮助我们建立心灵的防御系统。

我们在受戒时，发愿“不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒”。在庄严的宣誓过程中，内心会产生强大的自制力。当我们习惯性地想要杀生、偷盗、邪淫时，这种自制力就会产生作用，使我们不再被串习的漩涡席卷而去。

持戒，不仅能阻止妄念的延续，还能指导我们建立一种简单、清静、健康的生活。现代社会的很多问题都是生活方式造成的，过度的娱乐，使我们内心躁动，混乱不堪；过度的消费，使资源大量消耗，环境日益恶劣。在佛陀所说的八正道中，就特别强调正业、正命的重要性。当生活简单了，心也就简单了；生活清静了，心也就清静了。

禅修，同样需要建立健康的生活，这样才能营造良好的心灵环境。所以，禅修绝不是每天抽时间打打坐就能坐好的，既要有正确的观念为指导，也要有健康的生活为助缘。如果我们对行为不加约束，每天都在纵容妄念的发展，即使由闻思培养了一点正念，也会很快被掩盖，被遮蔽。

可见，皈依、发心、持戒都是禅修不可或缺的重要保障，也是培养正念的基本前提。

【依正见善用其心】

正念最为核心的因素，就是正见。

本次禅修重点使用的是四念处，这是佛法的四种基本认知，分别为观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。此外，大乘佛法所说的诸法唯识、缘起性空等，都是立足于不同层面的正见，有助于我们认识内心，明确自己究竟要选择什么，放弃什么。

当然，作为禅修来说，更重视实际训练。在未来几天修行中，希望大家在宗净法师的指导下用功办道。西园寺给大家提供了优越的修学环境，你们所在的地方叫大觉堂，是三宝楼的中心。大觉，就是三宝的核心内涵，我们来到这里，也要有成就觉悟的信心。

禅修并不复杂，关键是善用其心。简单地说，就是认真走路、专心呼吸、活在当下、保持觉知。基本的禅修大体就是这些内容，容易不容易呢？你们会不会认真走路？会不会专心呼吸？似乎都很容易。但真正做到并不那么容易。不过我们无须气馁，只要认真实践，总归

会有不同程度的收获。

希望大家在这七天内，珍惜善缘，努力精进。

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>