

第六課 四念處觀 3【觀心無常】

◆ 心念處——觀心無常 ◆

壹、前 言

心念處，又作心念住，乃四念處之一。觀自妄想心識，念念生滅，顛倒之相，更無常住之時，正如《八大人覺經》言：「世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主；心是惡源，形爲罪藪。如是觀察，漸離生死。」是故觀心無常，破除凡夫常顛倒。

我們的心，不是一個永遠不變的心境，一下這樣，一下那樣，這就是無常。本來想要誦經，誦一誦，又不想誦了；想拜佛，拜一拜佛，本來要拜八十拜、一百拜，剛剛一拜，就腰酸背痛，又不想拜佛了；想打坐，剛剛一坐，腿子又酸、又麻、又痛，又打起瞌睡，乾脆去聽經……始終變化不定，這樣就是無常。

觀心無常，這裏所說的「心」，就是指念頭的活動。早上睡醒，一起床了，這不是一個念頭嗎？起了床，馬上穿衣服，當穿衣服這個念頭起了，起床這個念頭還在不在？它一過去，就沒有了。爲什麼？無常。

觀就是思惟、就是想這個道理。明白心念是無常的，我們的妄想就沒有了。知道一個念頭過去、一個念頭過來，這是粗略的觀。如果再細微的觀察，以喝水做例子，現在口很渴，想喝一杯水，這是一個念頭。把這一杯水拿起來，再把茶杯送到口邊，喝一口茶，覺得這杯茶很可口，再喝一杯也不錯，繼續再喝一口，就有點淡而無味了，再喝就不想喝了。同樣是在喝茶的這一念心，前後的心境就有這麼大的變化。第一個是生，第二個是住，第三個是異，第四個是滅，所以一個念頭當中有生相、住相、異相、滅相。一個粗的念頭當中有四個生滅。以喝茶來說，從開始到最後，就有這麼多的生住異滅。既然心是無常的，那裡還有個打妄想的人？如果真能明白心是無常的，我們再也不會起心動念，就沒有煩惱、就沒有無明、就沒有業障，所以「觀心無常」，就是解脫的法門。

貳、心的種類

一、內心、外心、內外心

心者，心王，異乎木石，心例上（受）有內心、外心、內外心。心王不住，體性流動。若粗、若細，若內、若外，皆悉無常，無奢、無促。今日雖存，明亦難保。一比丘不保七日，乃至不保一日，佛訶皆懈怠。一比丘言：出息不保入息。佛言：善哉！剎那促時無常，老死至近，是一期無常；佛法欲滅，是轉變無常。山水溜，斲石光，若不及時，後悔無益。《四念處、卷一》

內 心	緣 內	意 根
外 心	緣 外	五 根
內 外 心	緣 內 外	六 根

二、過去心、現在心、未來心

三世心，指過去心、現在心、未來心。心，剎那生滅於過去、現在、未來之任何一世，皆不可得，稱為三世心不可得。《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」

三、假名心、法心、空心

聖者必須斷滅之假名心、法心、空心。

1. 假名心，執著實我之心，乃外道之見。
2. 法心，執著實法之心，乃小乘有部之見。
3. 空心，執著我法二空之心，謂此心滅時，諸業煩惱即永不起而得入涅槃。《成實論、卷十一、假名品》

四、肉團心、妄想心、真實心

肉團心，即凡夫肉身五臟中之心臟。妄想心，指虛妄分別之心。即雜染虛假，生滅轉變之心，為能生起善惡業之妄識。真實心，意謂心的本性之理。

《楞嚴經、卷一》：「從無始來，生死相續，皆由不知常住真心性淨明體，用諸妄想。此想不真，故有輪轉。」

參、修習步驟

當知心受苦樂，受不苦不樂。云何是心？是心無常，從因緣生故。生滅不住，相似生故。但顛倒故，謂是爲一。本無今有，已有還無，是故無常。

觀知心空，云何是空？從因緣生，有眼有色，有色可見，憶念欲見，如是等和合生眼識。如日愛珠，有日有珠，乾草牛屎，眾緣和合，於是生火。一一推求，火不可得，緣合有火。眼識亦爾，不住眼中，亦非色中，住不兩中間住無有住處，亦復不無。是故佛言如幻如化。現在心觀過去心，或苦或樂，或不苦不樂，心各各異、各各滅。有欲心、無欲心，亦如是各各異、各各滅。觀內心、觀外心、觀內外心亦如是，是名心念止。

復次，觀心屬誰？觀想思憶念欲等諸心，相應法、不相應法，諦觀其主，主不可得。何以故？從因緣生，故無常，無常故苦，苦故不自在，不自在故無主，無主故空。《坐禪三昧經·卷下》

是心如幻，遍計不實，由所取故，種種得生，心如虛空，爲諸煩惱及隨煩惱客塵所覆。心如河流，生滅不住。心如燈光，因緣所起。心如擊電，剎那不住。

一、住循（內、外、內外）心觀，若具正勤、正知、正念，除世貪憂。

1. 於此內心，循心觀者。謂有苾芻，於此內心，觀察思惟內心諸相，如是思惟內心相時，所有於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內心觀，亦名心念住。
2. 成就此觀，現行隨行，乃至解行，說名爲住。
3. 彼觀行者，能發起勤精進，乃至復能於此急疾迅速，名具正勤。
4. 彼觀行者，能起於法簡擇，乃至能圓滿極圓滿，名具正知。
5. 彼觀行者，具念隨念，乃至心明記性，名具正念。
6. 於諸欲境諸貪等貪，乃至貪類貪生，總名爲貪。順憂受觸，所起心憂，不平等受，感受所攝，總名爲憂。彼觀行者，脩此觀時，於世所起貪、憂二法，能斷能遍知，乃至隱沒滅除，是故說彼除世貪憂。

復有苾芻，於外（內外）諸心，觀察思惟多諸過患，謂此心者，如病如癰，廣說乃至是變壞法。如是思惟心過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循外（內外）心觀，亦名心念住。若具正勤、正知、正念，除世貪憂。

二、當觀是心無常生滅相，一念不住，無可受樂，人以顛倒故，謂得受樂。

1. 初欲受樂時心生異，樂生時心異，各各不相及，云何言心受樂？

2. 過去心已滅，故不受樂；未來心不生，故不受樂；現在心一念住疾，故不覺受樂。

三· 諸法無常相，故無住時；若心一念住，第二念應住，是為常住，無有滅相。

如佛說：一切有為法三相，住中亦有滅相，若無滅者，不應是有為相。

1. 若法後有滅，當知初已有滅。
2. 心時時刻刻在生滅，善念也是生滅，惡念也是生滅。

人一天當中有八億四千萬個念頭，就有八億四千萬個生滅，每一個念頭又有四個小生滅——生、住、異、滅。

就剎那而言，有為法依因緣之力，由本無而今有，乃屬暫有還無者，為表示異於無為而假立四相。以本無今有，故稱有位為「生」，暫停於生位即稱「住」，住位前後之變異即稱「異」，以暫有還無，故稱滅時為「滅」。其中，生、住、異三者為「有」，同屬現在；滅為「無」，則屬過去。就一期分位而言，初有，稱為生；後無，稱為滅；已生而相似相續，稱為住；住之相續轉變，稱為異。

四· 一切有為法均為無常，雖由於因緣力，從未來位生至現在位，然瞬間即滅，而成為過去位。此種成為過去位之現象，稱為落謝、謝滅。此生滅變遷之有為法，流轉於未來、現在、過去等三世中。

1. 是有為法一切屬因緣故無常。
2. 先無今有故，今有後無故無常。
3. 有為法有二種老，常隨逐故：將老、壞老。有二種死，常逐故：自死、他殺。以是故知一切有為法皆無常。

五· 於有為法中，身、心無常最易知。

佛云：凡夫人或時知身無常，而不能知心無常，若凡夫言身有常猶差，以心為常是大惑。

如肉團心，細胞不斷新陳代謝，時時都在生滅當中。妄想心日月時頃，須與過去，生滅各異，念念不停，欲生異生，欲滅異滅，如幻事實，相不可得，如是無量因緣故，知心無常，是名心念處。

一切世間有爲諸法皆悉無常，眾生不能了知，反於無常中執常想，故佛說無常以破眾生之常執。因此，反覆思惟：心，生住異滅；身，生老病死；乃至於世界成住壞空。不斷地緣慮無常的道理，以破除凡夫以無常爲常的執著、迷倒。

肆、觀無常之功德

時波斯匿王起立白佛：「我昔未承諸佛誨教，見迦旃延、毗羅胝子，咸言此身，死後斷滅，名爲涅槃。我雖值佛，今猶狐疑，云何發揮證知此心不生滅地？今此大眾，諸有漏者，咸皆願聞。」佛告大王：「汝身現在，今復問汝：『汝此肉身，爲同金剛，常住不朽，爲復變壞？』」「世尊！我今此身，終從變滅。」佛言：「大王！汝未曾滅，云何知滅？」「世尊！我此無常變壞之身，雖未曾滅，我觀現前，念念遷謝，新新不住，如火成灰，漸漸銷殞，殞亡不息，決知此身，當從滅盡。」

佛言：「如是！大王！汝今生齡，已從衰老，顏貌何如童子之時？」「世尊！我昔孩孺，膚腴潤澤，年至長成，血氣充滿；而今頹齡，迫於衰耄，形色枯悴，精神昏昧，髮白面皺，逮將不久，如何見比充盛之時？」佛言：「大王！汝之形容，應不頓朽。」王言：「世尊！變化密移，我誠不覺，寒暑遷流，漸至於此。何以故？我年二十，雖號年少，顏貌已老初十歲時；三十之年，又衰二十，於今六十又過於二，觀五十時，宛然強壯。世尊！我見密移，雖此殞落，其間流易，且限十年；若復令我微細思惟，其變寧惟一紀、二紀，實惟年變，豈惟年變？亦兼月化！何直月化？兼又日遷！沉思諦觀，剎那剎那，念念之間，不得停住，故知我身，終從變滅。」

佛告大王：「汝見變化，遷改不停，悟知汝滅，亦於滅時，知汝身中，有不滅耶？」波斯匿王合掌白佛：「我實不知。」佛言：「我今示汝不生滅性。大王！汝年幾時見恒河水？」王言：「我生三歲，慈母攜我，謁耆婆天，經過此流。爾時即知是恒河水。」佛言：「大王！如汝所說，二十之時，衰於十歲，乃至六十，日月歲時，念念遷變，則汝三歲，見此河時，至年十三，其水云何？」王言：「如三歲時，宛然無異；乃至於今，年六十二，亦無有異。」佛言：「汝今自傷，髮白面皺，其面必定皺於童年；則汝今時觀此恒河，與昔童時，觀河之見，有童耄不？」王言：「不也，世尊！」佛言：「大王！汝面雖皺，而此見精。性未曾皺；皺者爲變，不皺非變；變者受滅，彼不變者，元無生滅。云何於中受汝生死？而猶引彼末伽黎等，都言此身，死後全滅？」王聞是言，信知身後，捨生趣生；與諸大眾，踴躍歡喜，得未曾有。《楞嚴經·卷二》

一·能破煩惱

經云：善修無常想，能壞一切欲染、色染及無色染掉慢無明。

1. 以無常故生別離苦，失盛年安樂壽命富貴，智者以此則不生喜心，因受故愛，受滅則愛滅，故無常想能斷貪欲。
2. 若法無常即為無我，行者能觀無常、無我，則不生我心，無我心故無我所心，我我所無故，何所貪欲？
3. 能修習無常想者，於自他身見念滅念死，云何生貪？
4. 行者隨所求事皆無常壞敗，則為所誑，以虛誑故不生貪著。
5. 眾生不喜不牢固事；智者常習別離想，故不樂和合，云何？智者憶念退墮等苦，乃至天欲尚不生貪，但求解脫。

二·無常想若未能生苦、無我想，則不名具足能破煩惱。

經云：應一心正觀五陰無常，若不壞內陰見外物無常，以有我心故生憂悲，此則不名正觀。

1. 人雖見無常亦不生厭離，如屠獵等，是人雖知無常，不名善習。
2. 人雖能正觀而不能常勤修習，則貪心間錯，故說一心。
3. 人少修無常而多煩惱，則不能壞。（如藥少病多）
4. 一心正觀無常，能破煩惱。

三·知法無常，是名真智慧，真智慧中無有貪等煩惱。以無明因緣故有貪等，當知無常非增貪欲。

四·無常想能滅一切煩惱：

1. 行者若知此物常，則無有貪
2. 知此人必自當死，何為生貪，何有智人瞋將死者？
3. 若法無常，云何以此而生高心？
4. 知諸法無常性故，則不生癡，以無癡故亦無疑等，故知無常相違諸煩惱。

伍、結語

「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」這句話已道出修無常觀的目的。觀心無常是個方便，藉由這個方法，可以達到寂滅，使心真正安住在寂滅、涅槃的境界。

《維摩詰經·觀眾生品第七》（文殊師利）又問：「欲度眾生。當何所除？」答曰：「欲度眾生除其煩惱。」又問：「欲除煩惱，當何所行？」答曰：「當行正念。」又問：「云何行於正念？」答曰：「當行不生不滅。」又問：「何法不生何法不滅？」答曰：「不善不生，善法不滅。」又問：「善不善孰為本？」答曰：「身為本。」又問：「身孰為本？」答曰：「欲貪為本。」又問：「欲貪孰為本？」答曰：「虛妄分別為本。」又問：「虛妄分別孰為本？」答曰：「顛倒想為本。」又問：「顛倒想孰為本？」答曰：「無住為本。」又問：「無住孰為本？」答曰：「無住則無本。文殊師利！從無住本，立一切法。」

「人生百歲時，不知生滅法，不如生一日，而得解了知。」觀心生滅，了知一切法無常、苦、空、無我，顛倒夢想，應時銷落，又有何處可貪執？是故勸諸人，諦聽真實法，共捨無常處，當行不死門。佛法如甘露，除熱得清涼，一心應善聽，能滅諸煩惱。

※ 參考書籍：《大智度論》、《成實論》、《四念處》、《阿毘達磨法蘊足論》、《坐禪三昧經》

