

【十八、失念——于诸所缘，不能明记为性，能障正念，散乱所依为业。】

本来所有经验的事，都应当在心的明镜中应时而现，就像佛具有宿命通那样，这是本性的一种念的功能。由于迷失过深，由错乱的障碍力量出现念的故障，本应当记得的事情不能明记，在心的明镜上显不出来，这就是失念的心所状态。好比电脑屏幕上本来应当能调出某个信息，但临时无法启动，调不出来，就是故障的状态现行。特别按照修行来说，本应记得的教言心中忘失，不能明记，这是失念的现行。由于这个失念，没有正念的把持，导致胡乱而行，成了散乱的结局。

下面仅就修行上忘失教言这个上面作观察，广义方面可依此类推。

(1) 依对境门观察

对于守持十善，自身已经听过教言，比如教导说在面对众生的时候，不能行杀戮伤害，不能不与取、作偷盗之行，不能作邪淫，不能不诚实而说妄语，不能说离间语等等。那么对于这些教言，临时失掉了明记的正念，即是失念的心所状态现行。

这里要明白，比如对第一条“不能杀生”的失念，和对第二条“不能盗窃”的失念，这是两个失念。也就是说，在碰到会杀伤众生的情形下，心里不记得对于生命是不能够杀戮的，和另一种情形下，碰到会引起一个以欺骗手段窃取的情形时，忘记了不能行盗窃的不义之事这个教言，那么这实际是对于两个教言的失念，是两个失念的心。像这样观察，在十善业道上，对于不作杀生乃至不起邪见的这十条教言，出现的是十个不同的失念，这是十个心，不是一个心。像这样明显地见到多体的状况，观察1分钟。

扩大来看，比如在守戒上有身口意种种的学处，比如五百条学处，临时的时候对这条失掉明记，对那条失掉明记，就是种种的失念心所的现行。在具体的境缘状况下，本来应

当记得学处，但是就像出了故障，电脑里信息调不出来那样，那么五百条学处里，对于这一条失念和对于那一条失念，是两个失念的心所状况。这样确认五百条学处上的失念，是五百个不同的心所的状态，观察1分钟。

(2)依时间门观察

首先，按照一个短时间过程中上网迷乱失念的情形，认清失念的多体性。就一个修行不好的人来说，上网的时候几乎完全陷入失念的状况中。比如，在两个小时里用手机上网，落入迷乱的状态，这里面有一百段的小的历程。首先听一首流行歌曲；一段时间以后再看一部影片的片段；接着又不断地翻阅世间新闻；接下来又参加某一种世间的聊天对话；后面又起了贪欲，想买这个，想买那个，想得到喜欢的食品、衣服、玩具等等，那么在第一百个关口上根本就不记得教言。比如这是一个烦恼，是造染污业的状况；这样会导致毁坏修行，会更深地陷入轮回等等，连一念的明记教言也没有。现在按照粗大的状况来认识，在这一百段的关头上，都是一个失掉明记教言的心理状态。在前一段当中的不记得教言，跟在后一段当中的不记得教言，是两种体的心，不是一个。就好像在第一段路上不记得方向，和在第二段路上不记得方向，这是属于两体的法。现在确认，在第一百段上的失念，是一百个不同的法，观察1分钟。

接着再作细密的观察，会发现这是极可怕的状态，因为在这两小时无数个刹那当中，每个刹那根本不记得教言，那有多少个刹那就有多少个失念，实际是像河流一样的刹那刹那地相续失念的状况。由于前一刹那不记得教言并非后一刹那不记得教言，就像开车一路行进的时候，前一刹那不知道怎么开跟后一刹那不知道怎么开，这是两个失念的心，就像这样，要看到刹那刹那都在出现启动故障，心完全处在错乱里面，不记得教言了。那么像这样，从一个小小时的念念相续的时间之流上去看，实际上出现的是这一个时间的路上密密麻麻、雨点一样的多体的失念，这是无数个不同的失

念心所在现行。这样子从时间之流上确认，这其中是无数个多体的失念病态在发生，观察1分钟。

像这样观察，在一个星期的时间里、一个月的时间里、一年的时间里等等，不断地发生这样忘掉了善所缘的失念的状况。比如一段时间闲逛当中，心里不记得教言，心的明镜上这一条出不来，就是一个失念；再到了一个说绮语的状况里，不断地说一些世间杂染的话题，也是不记得教言，然后就胡乱而言了；再接着吃喝玩乐，不断地吃这个吃那个，根本就不记得教言；或者杀生、偷盗、邪淫；或者看电视、电影，狂歌劲舞，沉迷网络等等，一段一段都是失念的，不会心里记得“这个不能做，应该那样做”。那么这就可以看到，一段一段都出现失念的状况，像流水一样不断地出这个故障的状态。

像这样，选择一天、一周或一个时间段落来作观察，最后我们要明白，就是从这个五取蕴的系统里面，如同河流一样，相续般不断地现行失念这个心所状况，而且是一段时间里就出现一大片的失念的相续。它是念念病发，每一次病发的时候就是心里不记得了，这个不记得，那个不记得。就像这样，不断地在启动这个状况，可以看到，在一个刹那上因缘一合就出它，另一个刹那上又是诸多因缘一合又出一个失念的状态。失念不只是说消极地没有正念，而是说它出了一个病态的心理状况。

(3)依相状门观察

按照上网来说，由于失念的状况极为严重、密集，现行的状态很强烈，从中我们必须警惕，假使无节制地胡乱上网，将会明显地损伤念力，迅速导致失念的深度病症。

我们这样观察，这个胡乱而行所遭的报应：最开始是一个轻度的失念，感觉记忆力衰退了，好多事情该记的记不到；再加深这种错乱的运行，一次次地沉迷于上网，后面发现问题大了，出现一个严重的失念的状况，很多的事情都记不清楚、记不得了，不但是法上，连世间的事情也记不得了；再

沉迷下去，连正常的生活工作都忘掉了，记不起该干什么，该负什么责任，要处理什么事情，都不知道了；最后失念到连旁边的事情都不知道了。那么像这样就会发现，由于上网失念的现行，每现行一次就加深一次，它会非常快地损伤念力，导致失念的度数从浅发展到深。现在观察，这个失念的确有由轻发展到重的历程。变得重了，已经不是原来轻的状态，要看到有各种度数，比如从一度到二度到一百度，每当加深一度的时候就不是前面的状态了。那么像这样，一个级别一个级别地区分，看到是不同的失念的病症，区分出多体，观察1分钟。

从失念的面积范畴来看，也有从范围小到范围大的状况。比如，首先是对一个很深细的事情失念，心里难记得；再发展深了，甚至连对简单的事情也想不起来了，最后它的面积会逐渐地扩大到，连生活中的很多事情都没法记忆。就像这样，从面积度上看到，面积越来越大的时候，失念的状况也变得不一样了，像这样区分多体，观察1分钟。

最后我们要深切地了解到，网络时代迷乱用心的结局，是导致念力衰退，将会出现很多未老先衰的病症，以及无数老年痴呆的病症。

失念与散乱的关系

就我们的修行来说，特别要明白失念是散乱的所依。比如忘失了教言，使得我们在各种的染污境上不断地流荡，结果造成散乱不堪的情形。好比网络是失念的高发区，就像前面所说，念念处在失念当中，一次又一次地出现的故障状态，每一个都是散乱的所依，所以在一个小时的网络沉迷以后，制造出极其严重的散乱，也就是这个心续没法统合、宁静，而是变得一塌糊涂了。

【十九、散乱——于诸所缘，令心流荡为性。】

散乱的作用是使得所缘更换，虽然一个刹那上没有所缘的变异，但是在相续上造成了变异。一切染污心的状态中都有一个散乱心所的作用，以它的力量刹那刹那不断地变

换所缘，就像猴子那样，所以散乱周遍染心。总之，当处在染污心的状况时，散乱心所起作用，使得心躁动，在下一刹那必定换到另一个所缘上。从大的相续上观察，以这个心所使得心如猴子般东攀西缘，成了躁扰或流荡的状态。

尽管一切的染污心上都有散乱，但是散乱的程度有很大的差别。比如，今天信息时代随意上网，造成能够快速更换所缘，而且所缘引发染污的力量极大，伴随着的散乱心所显得尤为强烈。客观地观察会发现，由于网络染污环境的极度的刺激作用，将在几小时的上网后，使得全身处于躁动状况，连每个细胞、每个毛孔、每根神经都躁动不安起来，身心的气质完全转移，将出现非常明显的躁扰的气氛。电子化的时代普遍出现这种病状，如何知道它的程度在加深呢？那就是当出现躁动的状况之后，根据多长时间才能恢复平静，可以见知这个病态的深度。

染污心的上网历程，比如上网两小时后，要恢复到平时的正常状态，往往半天或者半天以上。此道理非常明显，就是躁动的惯性极强，也只有渐渐地平息，才能宁静下来。假使长期处于这种恶性的状况中，散乱的病症将日益加强，一旦坚固成性，已经无法改转这种等流状况，那将成为一种病态的气质。也就是，接触此人的时候就发现躁动不安，无论是语言、心念、动作等等，都已经成了这么一种状况了。

信息时代加深了人类的散乱病况，高速迷乱上网就不必说了，就连电脑、手机的操作都是加深散乱的环境因缘。原因是这种程序化的发展，就连一个小时上也有好多步骤的操作，而且它需要不停地操作，迅速地换所缘。从这里延伸开来，比如手机的联系、商业化的操作、各种的流程等等，就会发现高度现代化的大都市使得人身心不安，连说话的时候也不断地在转换。只见他已经是一种病态却浑然不知，现在的状况发展到，现代人已经不知道什么叫做宁静了。

(1) 依对境门观察

譬如，眼前有一片稠密的森林，有一只猿猴不断地攀枝而跳动，枝条是所缘，躁动是行相。当攀缘第一根枝条时，不能安静地定住，同时伴随着一个躁动的状态，使得这只猴子下刹那就换到抓另一根枝条，像这样不断地上攀下缘、左蹦右跳，使得身体成了一种流荡的不定的状态。

先要确认到，猿猴缘第一根枝条出现的躁动状态，和缘第二根枝条出现的躁动状态是两个法，也就是由于攀缘境不同，在缘境时的躁动状态也就不同。下面根据这个比喻先作粗分的观察，辨认躁动的多体，也就是散乱的多体。躁动，指当下的一种不安定的状态；散乱，是就整体的相续上，变成了不断流荡的这种情形来立名的，其实当下的一个状态就是不能够定，而是躁动的，这个力量使得他下一刹那决定马上就换掉那个所缘。比如，一段时间里先是看小说躁动不安，这边看看，那边动动；然后出门上超市，在超市里面左攀右缘，一系列的躁动；再回到了家，打开电脑上网，一段时间沉迷在里面，只见手眼不断地在躁动；再看手机，这个信息那个资讯，不断地在动，这是第四段的躁动。那么，像这样四段躁动是不同时期的躁动的状态，这是不同的动法，就像昨天的躁动不是今天的躁动那样，这样先简单地确认多体，观察1分钟。

接着要细致地观察，其实我们处在常相续的染污心的状态当中，每个刹那都有一个境，下一刹那又换一个境。这个时候要知道，每刹那在攀缘境的同时，有个躁动的状态，是由于它，下刹那就换了所缘。现在观察，在两小时的上网历程当中，且不必说主动地不断换所缘，就连那些被动地看一段影片、看一段文字等等，由于画面不断地转换，使得刚缘到这个画面，马上就换到下一个画面等等，这样迫使心处在躁动的稠密积聚的状态中。一刹那一个所缘，同时有一个躁动，由于不断地换所缘，从时间的历程上就会发现，单就这样一个散乱心所的现行来看，刹那刹那都在出一个躁动的作用。现在要观察，由于所缘不同，就像那个枝条不同，

在缘特定所缘时的躁动就是不同的。那么这样就要观察，在两小时的上网历程中，有成百上千的所缘，境不同躁动不同，很细地看到不同境上不同的散乱，实际上在这些所缘上出现的是无数个散乱之心，观察1分钟。

继续观察，如果是自己主动地转换所缘，那强度更大，因为那个心完全失序的，没名堂地就不断地要换的。我们可以选择上网的迷乱的过程，或者逛超市不断地散乱的过程，或者平常说绮语、享乐等等的一种躁动的状况，随便选一段，关键就是要看到攀缘的如同枝条般的境不同，那个上面的躁动就不同。这留给大家作为作业。

(2)依时间门观察

现在关注到前刹那不是后刹那，因此前刹那的躁动不是后刹那的躁动，犹如昨天的躁动不是今天的躁动。现在要看到刹那刹那都在变换所缘，刹那刹那也都处在一个躁动状态，也就是散乱心所现行的情况。这样就可以细致地看到，两小时的手机上网等的活动上，刹那刹那不停地都在现行散乱，认识到有多少刹那就有多少散乱，观察1分钟。

再放大到我们处在轮回的过程当中，一天从早到晚不断地处在变换所缘上，尤其现在这个欲尘无比的繁杂纷乱的环境里，散乱尤其明显。我们还以为在享受五光十色的生活，在不断地更新，寻找趣味，实际上它是昼夜散乱的密集化的发展，极强度的发展。对此从时间上观察，它不断地现行，不断地出新的散乱的病态状况，而且非常地强大，观察1分钟。

(3)依相状门观察

好比那个猿猴，转换所缘是相同的，而躁动强度是不同的，有轻躁动、重躁动、极度躁动，轻躁动强度小，重躁动强度大。就像迷狂的歌舞，有轻度的迷狂，还有那种狂歌劲舞，好像霹雳舞、摇滚乐那样的，那种躁动就是属于强度或极度。现在网络的速度在提升，网上信息的刺激度也在加深，由于商人以盈利为目的，不惜手段、不惜重金，要制造一

些能够强烈地挑动人心烦恼的做法，那么在短暂的上网时期里，会发现躁动比以前更强。

现在从程度门要看到，从轻躁动到重躁动的发展状况。当躁动或者散乱病症加深，那么早已不是从前，这样的话，一度重时就是一度新的散乱病况已经发生。现在这样观察，比如从前上网是轻度的躁动，一段时间下来，自己的身心感觉细胞有一个轻度的躁扰感，后来随着上网程度的加深、时间的延长等等，会发现躁动感加深了。同样一段时间之后，发现上面贪瞋引发的失序的状况很大，然后就会发现，同一个时间点上躁动的强度在加大，下来了之后，会发现全身的细胞、血液都已经变得特别躁动，本质上的气脉已经变掉了，而且发现，从中要平静下来的时间变得更长，返回日常宁静的生活更加困难。按照这个启发去观察躁动的程度或量级不同，实际上就是不同的散乱心所状况，重的不是轻的，极重的不是较重的。按照这样去划分度数，比如一度躁动、二度躁动乃至一百度躁动，那么这样可以看到，各度的躁动是各度的病情，重的不是轻的等等，这样就非常确定地区分出多体，观察1分钟。

总之，我们已经落入到染污生死的流转之流当中了，无数劫以来从这个五取蕴的发生基地，源源不断地现起躁动的状况，也就是散乱心所的法。这样分分不断地奔驰，念念不断地流荡，没有片刻的安定，所有这些散乱之心都是因缘的产物，杂染的因缘不断地积聚，导致像雨点一样稠密地发生，这完全是无数多体的心所。