**大恩悲华禅师开示：安般十六阶观（弟子某甲记录）**

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

二00六年聆听上师开示《安那般那十六阶观》，虽然之后又多次开示并传受了《四念处》，每次都做录音，我还是常常听这部开示。今天又找出来反复听了两遍。

       安那即呼出吸；般那即呼入吸。

**四个阶段：身观念处，受观念处，心观念处，法观念处（解脱）**

**第一阶段：身观念处**

             第一观：观长呼吸

             第二观：观短呼吸

             第三观：观两者对身体的影响

             第四观：观身心定止

                                 （1 跟走 2守观 3取相 4化相（近分定）5、初禅）

 初禅的五个境界要素（五种感觉）：有寻有侍，离身喜乐，心一静性。 寻、侍、喜、乐、心一静性，五种支分，  
进入初禅。

**第二阶段：受观念处**

           第五观：观喜

           第六观：观乐

           第七观：观喜乐对心的作用

           第八观：抑制心行

**第三阶段：心观念处**

           第九观：呼吸之间观察心的态

（喜、乐、贪、嗔、不贪不嗔、纷乱、静定，明明了了）

           第十观：控制其心便其生喜 令其自如

           第十一观：控制心使其静定

           第十二观：在每一呼吸间解放其心 脱离染着

**第四阶段：法观念处**

           第十三观：观无常

           第十四观：观贪欲渐退  脱离 平息

(禅心已作沾泥絮，不逐东风上下狂)

           第十五观：观察其心 照见欲念、妄想、烦 恼、痛苦消失

           第十六观：舍去执着，即是涅盘，即是解脱，即是四果阿罗汉。 得智慧，念念之间得解脱，念念之间修圣道。

  修持十六阶出入息观等于修持四念处与七觉支，七觉支：念法觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、中性觉支七个不同次第的觉醒，

  要想解脱烦恼必须获得一切智，一切烦恼的根源他都能切断，得到解脱，一切智。那佛陀获得一切种智，彻底地证悟，他这里面虽然达到这个证悟，但他法执可能还有些没有完全破掉，所以说证得这个解脱果还没有究意。但是证到这个无常无我果的话烦恼结束了，我们人生的痛苦都消失了。这痛苦不再是他成为压力的一个东西。所以最简单的方法同样以呼吸为基本。

  第一阶段修心达到平定，用什么方法都可以；第二阶段，一直观察无常；第三阶段，得离贪与息灭等道果，如果有时间与耐力，便修习十六阶中的一种，如果没时间耐力，只修三阶的简单方法，再不然，再连三阶的简单方法也不能修，那只有修恒常的觉知两个字，时时刻刻提醒警觉，在自已的思想言行之前必须先觉起知觉。比如要生气的时候要打人的时候觉知这身便可平气，有完全的知觉便不会冲动与忽略。所以平常一直培养自已对事物的观照和觉知就是他最关键的东西。

  这种安那般那修持法自始至终一直都在呼吸上修行，知觉与所缘及气息联接在一起，故称为出入息观。如果以身为主观便称为身观念处，如果以受为主观便称为受观念处，如果以心为主观便称为心观念处，如果以法为主观便称为法观念处，大概意思就是这样，我是根据这个纲要讲的，里面他讲的语言很简单，我也是加以补充，只是揭示里面的意思。好了，今天就讲完了，虽然一下子讲这么多，但是大家要细细地去思量，从不同的角度去体会。首先从为什么平定身行很重要，其次脱离感受对我们的驱动和控制很重要，第三能够调驭这颗心很重要，如果能够有禅定功夫，又能够对感受和心能够调驭，那么自然而然最后完全可以运用禅定国可以观照实相之法。那法从观无常现见无常切入，那么能见无常破人我，那么自然而然他就能放下，他就会欲望渐渐消退乃至欲望消失，最后完全舍离世间，所谓的长居世间，所做已办，梵行已立，长居世间，不受后有，证得解脱，这是一条解脱的路。如果自我修行就能证得自我解脱，教他人修行，他人就能获得解脱。另外，看你的发心，你发的是大乘心这里就是大乘法，你发的小乘心他也就是小乘法，这都是佛陀开示的根本方法，所以这是甘露门，安那般那。好，今天就讲到这里，我们做个回向。   
  
   愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

**《安那般那十六阶观》大恩悲华禅师开示（录音整理）**

(2008-06-25 08:12:10)

*http://old.beihua.org/homearticle/fayuganlu/UploadFiles_5555/201607/20160709164046648.gif转载▼*

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [**安那般那**](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%B2%C4%C7%B0%E3%C4%C7&by=tag)  [**杂谈**](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%D3%CC%B8&by=tag) |  |

南无古鲁贝!  
  
顶礼大恩根本上师!    
  
南无本师释迦牟尼佛（三称）   
  
无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实意。   
  
今天所讲的东西大家认真听，听的可能就是说对现在有些人来说程度还是深的，就象到了另外一个世界一样，你从来没来过。因为现在大家目前有的修行阶段，怎么说呢，就是这颗心还沉在尘埃里，还没有光亮，每天到晚做着美梦还不知道是什么，然后在这生死轮回里面执着着外面好象东西还存在着，然后继续做着自已的黄粱美梦。以前有个典故叫黄粱美梦，天天感慨，然后在客栈里梦见自已考中了状元，然后又当了大官，娶妻生子，一生是荣华富贵，最后被人陷害上了断头台，这么一刀砍下去他醒过来了，屋子里的水壶还在烧着，只是做梦做了一场，这就是黄粱美梦。   
  
我们现在正在做黄粱美梦，就象我们在梦中的时候越觉得一切都是那么的真实，越不觉得这是梦，而它恰恰就是梦。什么时候从梦中醒来呢，他就会知道什么就是梦，不会执着为真实。那么我们做什么梦？最大的梦就是关于我的梦，就是我执我爱，这是一种执着，执着自我。什么叫执着？这个要听清楚了，修行就是去掉我执我爱，就是去掉执着。执着这个词大家不要误会，它基本上有这样一些含义：一种依恋贪着，一种依赖性依恋性就是一种执着，心里面老沾附着就是挂碍着的一种东西这叫执着。一直想着得到这个东西一直在乎这个东西这个叫执着。这个执着这个心其实不用研究，我们平常的那种所谓感觉喜乐的东西就叫执着。   
  
佛说我们的这个生死大梦做得很深很深，我们所理解的刚好与佛所说的相反，一个觉悟者和一个迷茫中的人所看到的世界刚好是一个相反的世界。那就是说发心修行多么不容易，他就要开始向内心开刀，去掉内心的执着，这不是一件容易的事。首先我们要学会放下世间的东西，自我控制，能够守持戒律，自我控制。然后能放下然后还要学会什么？一心专注在我们的禅修当中，修行当中，这叫定力。因为这种一心专注的然后开发自已的一种智慧能够了解事物的本质和它的真实的体性，这个叫做慧。这就是戒定慧。所以通过戒定慧的一种道路（道路也叫皈依的道路也叫依止的道路，也叫祈祷，也叫瑜伽相应，等等，也叫止观，你把它称为八正道也可以），那么就能得到解脱，除此之外也无法解脱。那么要想走上这条道路，他必须有指路明灯，还得对指路明灯生起信心追随的心，还得有点这个亮心灯的这个油，缘还得有，要修行法门，这些缘都很难具足，很难真实地具足。这条路就是最终照亮自我打破自我执着，所以我给大家讲这个四念处修法。   
  
  其实四念处虽然分为身受心法，合在一起就是培养正念，这个正念它由浅入深，由粗到细，从表面的这种觉知实相，一直到深入地了解事物彻底的实相，什么是彻底的实相？就是无我、无常、苦、空的实相，就是所谓的法印，就是所谓佛陀所说的涅盘的境界。其中讲到各种各样的法，其中各种各样的法都归结为一点，最终要打破这个我执。如果光光修这个呼吸的进出，所谓安那般那法门的话，其实就可以得到解脱了。如果光光修念身，因为他开发的都是正念，正念圆满的时候必然产生正知，因为正知再加上对这个正确地辨查，最后就能得到正智、正智慧，有了正智就有正见，正见就能得涅盘。   
  
  好了，那今天再讲什么呢？再深入地讲出入息观，十六阶段的修行境界。先了解禅修到了一定阶段的时候必须对这个过程有个详细地了解。一边听出修行的目的，一边听出修行的方向，一边又要找出自已修行的差距，我这里也是很快地简略地讲过去。四念处法门大家要发心，大家要反复地实践，反复地不断各个角度地讲，大家能否走下去都是一个问题。所以时刻每天通过念诵礼拜行善积福做功课来提起自已的道心，如果道心提不起来，出离心生不起来，脑袋里面还有许多凡俗的邪知见，那么修行还是遥遥无期。然后生命很短暂，很快就过去了，眼前一切虽然都很好，虽然不圆满，但是你到未来的日子想再找一个现在的这种圆满好象也很难找；你想再多活几年想有办法修行好象也很难；如果想的美美地经常有办法听到上师开示怎么修行，天天都这样好象也很难找。一切都是那样地无常，那样地难得稀有，然后无常业风不断地吹，轮回苦海我们还觉得挺很好玩，三界火宅还未曾想过要真正出离，所以这些缘都不具足的缘故修行还是有难度的，所以说一定要发心。   
  
  今天讲这个出入息观十六阶讲的很简要，大家认真地听，什么叫出入息观？就是安那般那观，“安那”就是呼出息，“般那”就呼入息，“安那般那”就是说把心觉照在出息和入息上，清清楚楚，明明白白，知道即此而了悟身心实相。什么了悟身心实相呢？很简单，就是破除我执，消除我爱，最终证悟涅盘解脱。这解脱应怎么讲呢？我们的心为什么不解脱？因为执着。当六根面对外尘，一接触的时候马上就生起感受，因为感受马上就会执取，因为执取执着的缘故就会痛苦。凡是心一陷入我执，陷入我的、我以及所有的这样这种分别概念的时候，痛苦就在自扎，轮回就在显现。所以说要破除这种人所对待的我执我爱不是一件容易的事情，相当地需要一个人专心地修行，了悟他的心性，才能直接地得到解脱。那么我们来看下这个安那般那出入息，这个十六种阶段，所谓十六阶观，十六阶段，四四十六，其实也分为四个阶段，分为十六阶一共有四个阶段，每一个阶段有四阶，四四十六刚好。那么光光念住在呼吸的进出上就可以最终证果，这个叫安那般那。第一个阶段就涉及跟身观念处有关，第二个阶段就跟受观念处有关，第三个阶段就跟心观念处有关，（第四个阶段就跟法观念处有关，）没有第五个阶段，第五个阶段就是解脱了。   
           
  
  第一个阶段为什么讲身观念处？很简单，通过调整呼吸来调整身体，使身体达到静止，使心平静，也就是获得禅定，也叫身行定止而达到三摩地禅定，注意了，这是他的目的。第一个修身念处就是这个安那般那，它一共也可分为四阶。如果按照佛陀开示的境界，其实很清晰，达到的话，其实标准很明显。   
  
  第一阶，学习观察长呼吸，观察每一个角度一切的详细的情节。如什么是长呼吸，发生的时候有什么感觉，对身体有什么影响，凡是与长呼吸有关的有关系的统统给他弄熟练。看到没有，这个修习很重要一点在于觉察，觉照。   
  
  第二阶，观察短呼吸一切的详情。在我们运气呼吸的时候感觉的时候，以及这种呼吸对身体的影响的各个方面，而且还把短呼吸和长呼吸作对照、比较，然后直到完全熟练地掌握什么是短呼吸。刚开始的时候是这样，通过观察呼吸的进和出，认识他的这种长与短的不同差别，然后两种呼吸反复地运行，相互地比较，结果就会完全地明了呼吸。什么叫明了呼吸呢？就是明了呼吸是怎么来的，呼吸的因是什么，呼吸的果是什么，就是它的因缘是怎么样的，知道呼吸带来什么影响，所以必须认识呼吸。所以要知道呼吸的因是什么呼吸的果是什么，知道它带来的影响，这是他观察的对象。这是第二阶。   
  
  第三阶的时候我们重点观察什么呢？因为我们刚才的目的是为了获得禅定，那么就观察什么，这两种呼吸对身体的关系。呼吸也称为身，我们的肉体也称为身，两者其实是分不开的。也就是呼吸和人体的身体密不可分。我们观察长呼吸和短呼吸对身体有什么影响？我们必须知道这肉体和呼吸之间的一切关系的时候才可以称为知道一切身。那实际上第三阶讲的是什么，再掌握一个奥妙，就是呼吸和身体之间的奥妙，好了，有了第三个阶段，进入第四个阶段就会达到身行定止。就是说，通过奥妙的掌握我们可以调节呼吸，使它逐渐地平息，身体也跟着逐渐地达到静定，心因此得到禅定，这就是第一阶段的目的。所以我们在四念处经看到佛陀是这样讲的，[我呼出息，宁静此身，我吸入息，宁静此身。]这句话很简单，但实际上更详细地讲，你进入第三阶段的时候，能够更详细地了解呼吸的因缘以及它对身体的影响，这些东西都掌握熟悉以后，这自然而然地就可以进入了。好了，这是第三个阶段，我们之所以这么做的目的就在这里。   
  
  好了，在第三个阶段之后就要进入第四个阶段。怎样最终让这个呼吸和身体达到平静呢？能够解脱呢？其实我们平常看到呼吸不能直接控制，身体也是很多幻念不由自主，一直为它苦恼，天天伴随着我们，我们天天被它所驱使，那么这第四个阶呢就有诀窍。这个诀窍佛陀也有开示，在这个时候应该怎么办呢？有四个诀窍，为了让呼吸平定，四念处经只是这样讲，[我宁静此呼吸，我宁静此身。]  
     
  第一个阶段是跟走，进行长呼吸的时候对它谨慎严密地监视，好象在跟随着它走一样，知觉一直跟随着，紧紧地跟随着，气息在上下奔走不停，这样就假设两个点，有个距离，前面一个点在鼻端的地方，呼吸进入的地方，下方可以在肚脐的位置，这只是一个假定而已，其实不存在这个问题。然后吸气的时候我们就观察气息从鼻端一直达到肚脐，然后就一路跟随着他这个磨察的过程，好象感觉我一个个念住它观察下去，好象在跟着呼吸走一样，最后走到肚脐，以此为终点，其他地方就不要去管他了。好，在呼气的时候，就会感觉呼吸又从肚脐开始走向鼻端，那么这个就是以气息的上下奔走，它的碰撞磨擦所得的感觉作为追踪的目标。那么气息走进时知觉也跟着从肚脐走到鼻端，这是气息走出来的时候。一样的，气息如果走进来的时候，知觉就跟着从鼻端到肚脐，这个大家了解吗，就象拉风箱一样，这是个办法。假定有一条空管从鼻端通到肚脐，气息在这条空管里面来回奔走，知觉也跟着气息来回走，就如同灶里面拉风箱，也是这样。好，这样设想很久，这样来观呼吸的时候，人就不会感到疲倦，如果这个时候知觉跑没了，这个时候怎么办呢？这个时候找不到知觉在哪里，这个时候可以用力地呼吸，让呼吸大一点，使它容易觉察，必要的时候可以大办地呼吸，乃至于发出声音来，声音随着气息加强的感觉即使耳朵听到声音而心观注于气息，这样双管齐下也很好，好在注意观察。如果能修到知觉紧跟着气息不放，坚定不移，不会走失，这便是完成了跟走这一阶，好，体会这个要领。好，这个跟走关键是什么呢？通过一种方便，因为这个时候一下子完全地在原地去观察这个呼吸，连续不断地觉知，一定要体会这个连续不断，刹那不间断地觉知很困难。我们平常不是这样吗，呼吸在这里，嗯，我上街去了，哎，脑袋里面晃了一下，有个佛像，这就说明什么？说明你的心并没有跟着呼吸的觉知，为什么？你跑了。如果没有跑的话，念头一个跟着念头绝不会有妄念冲进来。所以平常心非常粗钝，禅修的时候必须结束这种状态，甚至包括最后这种浮想意识都不要存在。什么叫浮想意识？一切都很安静，一切都不会有什么妄想。如果心里面飘飘飘还是有感觉，这说明心还是没有跟走，现在用这种方便跟走。当然了，要想修这个法，前面的对长呼吸短呼吸以及呼吸对身体关系这种觉知基础必不可少，如果有的连这个都没有的话，当下的觉知体会不到的话，修后面更是修不来，他很快就会睡着了，跟走跟两下就不知跟到哪里去了，所以这是第四阶段的窍诀，如何真正平定身息。这是第四个阶段的第一个窍诀叫跟走。   
  
  然后接下来第二个阶段是守关。知觉不再跟着气息上下奔走了，坚守在一个适当的地点观望，在固定点来看，象站岗放哨一样，那这个适当的地点当然很好，就在他的入口处、鼻门或者是鼻端，知觉，就是这个觉知力在鼻端守候、观照，气息走到鼻门时就立刻知道，但并不跟着走，就坐在那里观望，不过没有呼出之前，呼吸进和出中间有个停顿，这个时候一定要提高警觉，以防知觉走失，因为这个时候我们靠的是念住呼吸这个磨擦感觉才能保持知觉，那这个时候中间有个停顿怎么办呢？也要注意，防止这个觉知、知觉走失。呼气时也是一样，只在鼻门守关，就好比说守门人在严格执行岗哨，坐在那里眼睛一动不动地看着这个门口什么东西进进出出，没有人他也看着这个门口，气息运行时粗也知其粗，细也知其细，进也知其进，出也知其出，不管它进出快慢进退都守在这里观望，这便是守关。守关是很不容易的，它有双重难度，一种难度，心很难守住一处，第二种难度，守住一处又如何观呢？而且还要连续不断。好，这是第二阶段守关。   
   
  
  第三个阶段，守关这一阶段如果练习纯熟了，就是越来越容易做到了，便可以继续修习，这个时候禅相会出现，也就是说这个时候相境会出现，这个时候怎么修持观照这个相境呢？这个时候不是以眼睛看，而是以内在的眼睛看，看这个鼻端，内眼看鼻端，以前观察这个气息，现在内心已经渐渐地坚定了，气息已经越来越微细，甚至有时候气息好象会停掉没掉，但注意了，你这个时候如果还有浮想意识，脑袋里还在浮想，这个并不表示气息已经没掉，这里还停留在第三个阶段，你还没搞清楚呢，这个要辨别开来。这时候心很坚定，这个时候慢慢就会在清明当中出现这种境相，所谓光影门头的境相，鼻端逐渐，就在你念住的地方，你念住在哪里，哪里就出现一种相。有的人处在昏沉中的时候也到处都是相，那不是我们现在要说的这种境相，那是因为你太昏觉沉了，浮想联翩，然后心越来越内收，进入这种阿赖耶识，就象快做梦那样，梦境越来越明显。好，这个时候很单纯的情况下，境相就代替了气息的存在，这个时候这种境相只是幻象。有的象一个念珠，有的象光球，有的象日月，有的象早上的露珠。反正不管怎么说，只要能够把它凝聚成一种形象来观察，不管这时候看到什么形象都可以。其实到了这个阶段这些境相因人而异而显现，都是自已心里造的幻境，并不是实体。我们运用它来修行关键训练我们的定力，如果我们能够一直凝视着观察着它不放，这个就叫做取相，这是第三阶段取相，有没办法把相定住。   
     
  第四个阶段，取相修成功，再看，然后开始似相，似就是相似，叫变化，也可以叫化相。运心变化所得的境相使它做种种需要的颜色。比如说你看到原来是一滴水，你现在让它变成红色白色黄色，随你心变，这颜色把它缩小放大，把这个境相把它移动到远处移动到近处，这个就叫化相，也叫似相，要具备这个能力。所以很多人认为可以看到什么看到什么，你根本就不能左右相，而且往往到了这个时候禅定功夫生在梦境中的时候，梦境可以转，你梦境若能转，那你临终的时候中阴身也就转了。这叫化相，也叫似相。好了，这个时候进入似相的时候心可以安定，可以自主的时候 ，其实这个时候慢慢可以获得禅定，会进入初禅。前面其实取相的时候似相出现的境界也叫欲界一心专注定也叫静风定，快进入初禅还在欲界中，因为到初禅就到色界了，所以他显现为色。今天修行的人因为没有专心修行的缘故，能够达到这个境界的人已是了了无已了，然后心又生很多狂妄心，把这种粗粗浅浅的禅定境界又当作好象很了不起的境界。其实只要一心修持，怀着正见，就能达到，达到以后修行很强的基础，现世安乐即能达到。   
  
  所以有的人修这个第一阶安那般那法门，现世能够获得安乐那是轻而易举的。我们也知道，修行禅定的人忍耐力特别强，什么样的痛苦都能忍受，他的心特别有耐心，他的毅力特别的坚固，他的心特别地清醒，什么时候犯错什么时候没犯错他清清楚楚，也容易守戒，等等。当然，慢慢修成，后面还会出现真实的神通，种种功德会显现，而且最后能够获得智慧，证得涅盘解脱。   
  
  好了，这里面快进入初禅我们要了解初禅的境界，初禅境界有五个要素，通过它来辨别，所谓有寻有侍，离身喜乐，心一静性。这话什么意思呢？寻侍喜乐，一心静性，这是讲禅定的品质。这时候我们要想达到禅定他的先决条件就是要断念成熟，这是刚才前面说的似相，就是能够变化境相操纵自如，然后色念定观在一个明晰的画面上，这就是我们说的心已经锻炼到十分精纯，达到能够控制自如的程度，可以开始提观禅定的五种感觉，也就是五种支分吧，就是我说的寻侍喜乐、一心静性。好，我们来看这五种感觉这种觉受是什么呢？寻，就是心观注或心系念在所缘上面的感觉，我们要观照这个心里面就会去寻找这个，把它定住吗，去寻找目标吗？这叫寻。所以这时候禅定没有自在的时候必须修禅他才能够入定。然后侍，寻到了以后心安住在这上面，然后把觉知力渗透在所缘境上，这叫侍，侍好象侍候等在那里一样。喜，你能够达到寻侍自如有寻有侍，他就会因为离开世间的贪欲获禅定而生喜乐。喜和乐是有区别的，先产生喜，喜就是内心欢喜的感觉，就好比说我们做一件事情做成功了，十分满意，喜在心头，或者有的人喜形于色，欢喜得不得了。（你看，都在昏昏沉沉地睡觉，你这个禅定力非常遥远，认真听。）喜是讲欢喜，因为欢喜慢慢地会产生一种乐受，乐是因为静定而感到安乐，心里感到心旷神怡，如果达到这个境界，坐多久都不会觉得累，越坐越欢喜。但我们平常这种所谓欢喜是处在昏沉和散乱当中，是不可能有这种禅定境界的。好了，这是讲喜我乐。最后一个是心一静性，什么是心一静性呢？心集中在一处，能够坚定不移，不动不摇，所以禅定力高的人，他心念住在这里，哪怕再多的困难也不能动摇他的心，这叫心一静性。   
  
  好了，如果我们能够观察照见寻、侍、喜、乐、心一静性这五种支分禅定感觉，一起同时产生，随意可以达到，表示心已经定止，达到了初禅的境界。当进入初禅的时候，我们来观察这五个支分的时候了了分明，这个里面就会离欲的状态，那种禅定人的喜乐状态完全享受，所以修成这个就完成了身行定止的阶段，以及平定呼吸的最后目标，所以我们这个安那般那念的第一个阶段就是修成禅定。   
  
  因为我们今天介绍这个非常专业，从呼吸直到涅盘的这个过程，一个出家人真正抛去万缘专心去出家去修道的人就能达到。但是我们今天很多修道的人根本还没有这种道心，他不会专心去修行的，他有好多好多的问题，包括佛法上的疑问啊，心都不能坚定。比如说我们前面智光去出家了，出家是因为一种热情吧，有没有真正自身去跟着上师修行？就象每天教他修法，修法之后再来汇报，汇报完再来修，能不能一边干活一边修，能不能过朴朴素素的生活？当妄念动起来的时候道心是不是依然这么坚固？就象他自已说的，出离心也不稳固，道心也不坚固，修行品质也没有，那这时候怎么办？他又想了一条道路，不是去寻求善知识的开示，而是自已自作主张，说什么随众修行，大众监督就会更好，寻求外在的援助，又走上了歧途。所以说这是不容易的，要达到这个境界。如果真的放下去修行的话，佛陀很清晰地告诉我们不难达到，所以说很难。象你们这样放弃一堆家的一念，能够有一颗出离心，这就很不容易了。没有出离心修行怎么修？他无论走到哪里他都在找一个家，到了这个跟走他就把跟走当家，到了守关把守关当家，到了取相把取相当家，到了禅定就把禅定当家，他不会证悟涅盘。好了。这第一个阶段重点讲，所以大家看到没有，一定要让心修成平定寂止，明明了了，这样下面的观的智慧才会产生，这样对心的控制才会产生，好，这是第一阶段。

下面讲第二阶段。   
   
  
  第二阶段是受观念处。这里面的受指的是禅定里面产生的喜乐感受而言，就在这里面下功夫，调整它。因为我们前面是通过这样修禅而达到禅定，所以后面就用这样的支分来达到继续修道。那么另外一种修四念处的方法就是在日常生活中修，在家人修他或者也能修，他也能直接地修，这个时候他不一定说心已经达到那种禅定再修受念处，他当下在还没有达到禅定的时候就可以修受念处，但是作为一个修四念处要想解脱的人起码应该达到欲界一心专注定，就是达到那种静风定才有希望，才容易修的成。如果一心专注定就是静风定都达不到的话那修不成的。四念处修行不一定入在三禅四禅中才能修成，但是起码要有一定的禅定基础，所以刚开始修成的时候一定要努力地积累这个禅定资粮，一边面又可以为以后的证悟打基础，另一方面又可以现身获得安乐。因为禅定会带来安乐法乐，所以禅悦为食，法喜充满。所以禅悦可以成为饮食，只要稍为入定片刻就能代替一整天的睡眠，记忆力也会增强，各方面都会安乐起来。   
  
  好，第二阶段是受观念处。受观念处我们前面讲过第四阶，现在讲第五阶，也就是受观念处的第一阶。在每一个呼吸上我们观察这个喜发生的情形，呼吸进来，呼吸出去，这种喜悦的心我们观察它，非常熟练观察它，就象我们刚才前面所讲的洞悉呼吸的一切状况一样，然后我们就知道什么叫做喜，这种状态到底是什么样子，为什么会产生喜？喜悦产生以后有怎样的威力和力量，去了解它，这样就有办法，我想生起喜的感受就能生喜。然后喜受因为它还相对来说较粗，乐受相对更柔更细，当我们做事成功时会欢喜着想跳，高兴地欢呼雀跃，表现各种激动的举动，会跳起来，这就叫做喜。那么，当心越来越欢喜的时候，这个时候要注意，不要对这个喜悦过分贪执，要知道我们还要超越它，要进入第六阶段。   
  
  第六阶，喜极之后必然生安乐。你看，在禅定中欢喜到一定的程度，狂喜以后会产生很大的安乐，那么我们世俗中的时候叫乐极生悲，很快乐地去追逐种种欲望的时候反而生悲了。在禅定中离开这种欲望反而生欢喜，欢喜反而导致安乐，刚好相反。所以这个时候进入第六阶的时候，必须屏息这种喜悦的念头，让它露出乐念，就所谓的抹开喜念露出乐念。因为乐念路喜念不一样，它比较温柔安定静止，安静平定，更加舒适，令人心旷神怡，那这一阶段便是观察这种乐受，在观察每一呼每一吸之间详细观察，直到纯熟地洞悉它。什么叫做乐？乐到底怎么样？怎么样产生这种乐？这个乐有什么样的一种力量？正如我们在洞悉长短呼吸一模一样，把它的因缘果报以及所起的作用都观察清楚，这是第六阶。我们看到没有，这整个的过程都在念住呼吸中产生，所以我们借着念住呼吸，第一阶段达到平定我们的身心，第二个阶段呢就在调整受念处，令其生喜，令其生乐，都是在观察呼吸中去体验去达到。好了，第六阶段过去了，到第七阶段，做什么呢？   
  
  第七阶段，要研究观察这个受，也就是说，刚才说的这个喜和乐它是怎么样支配这个心的，支配心的情境。其实受就是心的真正支配者，所以叫做心行。我们有了感受，心才会产生种种的愿望，种种愿望才会运动，受是它的真正支配者，我们要研究这个，对喜与乐，它们对我们的心所产生的一切感受都要完全透视，在每一呼一吸之间修行观察。你看我们为什么会产生欲望呢？其实我们不知道，欲望莫明其妙地就产生了，但却不知道这欲望其实来自感受，我们前面洞察这个感受洞察这第三阶段也就是第七阶他洞察什么？感受它怎么生起心的？其实感受过渡到我们心情喜悦，过渡到我们的心比如说很安定啊，心情很不安啊，涉及到我们的心量广大心量狭小啊等等，这是怎么过来的，要洞察。喜与乐的一切感受都要完全地洞察，在每一呼每一吸之间观察。这是讲第二阶的第三阶段，也就是第七阶。好，这样观察透彻以后我们就有能力了，最后达到第二阶段的最后目标，就是把这个心可以控制，我不生气就不生气，我不干嘛就不干嘛。前面是控制让自已的身心安定达到禅定，现在是什么？现在是运用这个禅定力量能够制心。 

  第八阶段，抑制心行以达定止，消退心行的力量，不令其自行支配于心，这时候对这个心不是说不由自主，情不自禁，不是的，反过来我们能支配它。比如热的感受发生时引起烦恼执着，我们便抑制其支配心的力量，思维热乃属于无常虚伪欺诈者，不执着于它，热念便会自然而退。心的本性不喜欢它虚伪狡诈，如果不思维观察便容易受骗，若明白那是烦恼与痛苦的祸源，不受其支配，心行力量便会消退，所以这里面已经有智慧的力量。当感觉到安乐的时候他马上伴随着这种心会生起欲望执取，这个时候你如果能够去洞察它，因为你会发现，其实这种感受在无明当中支配着这个心，如果你在中间能够切断它，运用智慧，只要是一个意念，因为它是无常的，不要执着它，这个时候就会有力量。所以大家如果没有修行的真实的功夫觉受，平常讲我不执着我不执着，你不执着死了还是执着。但是你如果已经明白了执着怎么生起，怎么个支配心的时候，从这里切断，那就不一样了。用智慧用一个意念都能够切断，好了，这样就会达到第八阶，就是第二阶段的第四阶。这是第二个受观念处的目的。受观念处的目的是为什么？明白受怎么个去支配思想，支配种种心行而达到一种能够切断能够制止入定的目的。到了这个阶段把喜跟乐也给舍掉了，那这个禅定可能会越来越高，从初禅到二禅到三禅到四禅都有可能，因为初禅到三禅到四禅区别就在于一个一个地把五种原来的禅乐一个一个地把它拿掉，最后只剩下一点点，禅定越来越高。好了，后面还有两个阶段，可能就简略地讲，留待下一次详细地讲。   
   
  
  好了，往下进入第三个阶段心观念处。心观念处是什么呢？心观念处是直接地修行来驾驭这颗心。我们前面修的第二个阶段是感受怎么个不让它控制我们，现在第三个阶段，心直接驾驭它。这里也分为九阶、十阶、十一阶、十二阶，也就是一、二、三、四四个阶段。   
  
  第一个阶段，依然在每个呼吸之间观察心现在的现状是什么？眼前的心正处在什么情形？喜吗？乐吗？贪吗？嗔吗？是不贪不嗔吗？还是纷乱？还是静定？感到一种污秽还是感到清净等等，我们都要完全地观察透彻。那么在这个时候是非善恶好坏就完全知道，这是第一阶段，就是把心看得透透，很快地就会辨别。   
  
  第十阶段，就是第二阶段，控制心使其产生极喜处在喜悦之中，这时候我们让心生喜它就会生喜，必须能够串习到控制自如，每一呼每一吸之间全都沉浸在极喜的感觉中，能控制心产生欢喜。   
  
  第十一阶段，就是第三阶，控制心使它静定，心由非常微细的喜转为静定，就不再喜悦了，必须想到想喜就喜，想定就定，这个叫做息灭。一个让它生喜，第三阶段让它息灭。   
  
  
  到了第四个阶段，就是第十二阶，那就是在每一呼吸之间再一次最终解放心，脱离染着，也就是根本就不随着喜不随着不喜，外面喜风喜乐都不会牵动他的心，就会使心明明朗朗，使心清净，了无一物，解放一切的杂念，这个时候杂念什么什么的和平常的那种喜欢和不喜欢都不会控制我们的心，心自由了。这是第三个阶段心观念处最终的目的，就是调驭这颗心，达到自在，可以达到心分自在。其实心分自在以后，这里面很多神通都会产生了，很多的智慧很容易就会生长起来。但这里面最怕的一点是什么？就是我执我慢，所以修行人千万不能我执我慢，他觉得自已开悟了，就会入魔道。所以始终从一开始修行都不能有这颗狂妄的心，都要惭愧，时常忏悔，都不能断掉皈依，不能失去依止。   
   
  
  第四阶段，法观念处。法观念处直接来证悟实相，就是观察法的演变，它也分为十三、十四、十五、十六四个阶段，刚好是十六阶。   
  
  第一阶段，也就是十三阶，在每一个呼吸之间，还是在每一呼一吸之间观察诸行第一阶到十二阶的无常，直至透彻的了悟为止。观察无常，去体验无常，怎样无常呢？你看我们最早从第一阶到修到第三段的第十二阶这个身受心整个变化过程都是无常，彻底地了悟无常，刹那刹那的禅定中观照，这一阶就是全部最紧要的关节。如果不能看到无常，便得不到道果，所以看到无常，现见无常，就会证悟，得到道果。如果不能，只是靠着想象，觉得懂得一个道理这叫无常，这不是，要现见，现量地看到，刹那生灭看到，好了，这是第一阶，也就是十三阶。 

  到了第二阶也就是十四阶，在每一呼每一吸之间显明地这个时候因为我们看到无常，心就不会执取，那么就会看到贪欲渐渐消退，这个时候就会在观察如何渐渐地脱离贪着，每当遇到贪着，贪着就会在他的这种渐渐观照之下脱离，在他这种正智慧正智下脱离，所以这时候他看到的总是贪欲不停不停地衰退。我们看到的不是贪欲不停不停地衰退，我们现在贪欲是不停不停地增长，增长增长到一定的程度我们就要发疯，增长增长到一定的程度我们就要变态，所以完全不一样。这个时候他看到贪欲的舍离，逐渐地脱离。那好了，随着你关键无常程度如何，离贪的程度也跟着那样，离就是渐渐地消灭，贪就是欲念，就是欲念渐渐平息。所以这就是禅宗里面所讲的“禅心已作沾泥絮，不逐东风上下狂”，就这个意思。好了，这是第十四阶，也就是第二阶。   
  
  到了第十五阶的时候，还是在每一呼每一吸之间观察，照见这个欲念妄想烦恼痛苦它消失，前而讲消退，现在看到它没了，越来越没了，这时候观察它没有了，好了，到了第十五阶。   
  
  然后，最后到十六阶，既然欲念全部没有了执取没有了，那么就会在十六阶之间体会每一个呼吸之间我们就看到什么，舍去彻底地舍去这种执着，这就是涅盘这就是解脱，所以到了四果阿罗汉他就享受这种解脱。心如果彻底解脱或者已经证得这个智慧的人他念念之间都会解脱，念念之间都会修道。   
  
  好了，这就是一共十六阶，合共四段称为四念处，如果四念处能修持圆满便能能到灭除苦的果位，同时七觉知也就圆满，所以修持十六阶出入息观等于修持四念处与七觉支，七觉支指的是念法觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支以及中性觉支等等一共七个这种不同次第的觉醒，一样，结果就能得到一切智与解脱。我们知道，要想解脱烦恼必须获得一切智，一切烦恼的根源他都能切断，得到解脱，一切智。那佛陀获得一切种智，彻底地证悟，他这里面虽然达到这个证悟，但他法执可能还有些没有完全破掉，所以说证得这个解脱果还没有究意。但是证到这个无常无我果的话烦恼结束了，我们人生的痛苦都消失了。这痛苦不再是他成为压力的一个东西。所以最简单的方法同样以呼吸为基本。   
  
  重新回顾一下。第一阶段修心达到平定，用什么方法都可以；第二阶段，一直观察无常；第三阶段，得离贪与息灭等道果，如果有时间与耐力，便修习十六阶中的一种，如果没时间耐力，只修三阶的简单方法，再不然，再连三阶的简单方法也不能修，那只有修恒常的觉知两个字，时时刻刻提醒警觉，在自已的思想言行之前必须先觉起知觉。比如要生气的时候要打人的时候觉知这身便可平气，有完全的知觉便不会冲动与忽略。所以平常一直培养自已对事物的观照和觉知就是他最关键的东西。   
  
  这种安那般那修持法自始至终一直都在呼吸上修行，知觉与所缘及气息联接在一起，故称为出入息观。如果以身为主观便称为身观念处，如果以受为主观便称为受观念处，如果以心为主观便称为心观念处，如果以法为主观便称为法观念处，大概意思就是这样，我是根据这个纲要讲的，里面他讲的语言很简单，我也是加以补充，只是揭示里面的意思。好了，今天就讲完了，虽然一下子讲这么多，但是大家要细细地去思量，从不同的角度去体会。首先从为什么平定身行很重要，其次脱离感受对我们的驱动和控制很重要，第三能够调驭这颗心很重要，如果能够有禅定功夫，又能够对感受和心能够调驭，那么自然而然最后完全可以运用禅定国可以观照实相之法。那法从观无常现见无常切入，那么能见无常破人我，那么自然而然他就能放下，他就会欲望渐渐消退乃至欲望消失，最后完全舍离世间，所谓的长居世间，所做已办，梵行已立，长居世间，不受后有，证得解脱，这是一条解脱的路。如果自我修行就能证得自我解脱，教他人修行，他人就能获得解脱。另外，看你的发心，你发的是大乘心这里就是大乘法，你发的小乘心他也就是小乘法，这都是佛陀开示的根本方法，所以这是甘露门，安那般那。好，今天就讲到这里，我们做个回向。   
  
   愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。