

相湖漫記

法智尊者 著



Mutti Dāya

解脫林

相湖漫记

法智尊者（著）

Mutti Dāya 解脱林

甲辰年九月初九 重阳日

序

本书名为《相湖漫记》。“相湖”是解脱林中的一片神秘而美丽的湖泊。湖面上盛开着各色莲花，象征着清静与觉悟，湖畔常有大象前来嬉戏，尽享大自然的和谐。而“相”字不仅借用了“大象”的谐音，还暗示着一种深远的聚集之意。

“漫记”则如一篇篇散文集，象征着发散的智慧，如轻风拂过三界，点点滴滴渗透一切。但正如“相”意味着聚合，漫散的智慧最终汇聚于此湖，凝聚成无尽的巴拉蜜，如同一场智慧的宇宙大爆炸，最终抵达涅槃的彼岸。

相湖之“相”，既是大象嬉游之处，亦是智慧之汇，是通向解脱与圆满的象征。造“相”安心——解脱林存在的意义。借非空非有之相，为欲解脱者涅槃路上建一栖心之所。故集结此书，引古之智，用今之语，启后来者。

正值重阳，“九九归一”，解脱林自成立来，恰好整理了81篇法智长老与众贤友的线上问答。长老答疑深入浅出、通俗易懂，给想要修行却不得其法的学生以深刻启迪。此书收入这些思索与智慧，从中，我们可以感受到贤友求法的热情，也能窥见一位大修行人、佛法实践者的心灵宝藏。

愿正法久住！愿此书成为读者导向涅槃的助缘！在此，
谨题诗一首，感恩长老教诲。愿每个人都能皈依自己心中的
“解脱林”，安住当下，欢喜自在。

行 道

几度寻梦觅道场，冷庙孤僧话凄凉。

客尘虽没当年事，皓月鉴心印东墙。

西来菩提播妙种，罗汉松荫寿恒昌。

山开法门原不二，愿借天真引故乡。

黄叶飘飘风不止，苦海回舟心作樯。

可怜千百亿身世，忘却真我徒销香。

草安枯骨地息语，马踏飞星路茫茫。

扰攘劫火谁人止，终懂惶惶对法王。

寒山僧踪今仍见，法住东来千年长。

稽首座前恩难报，朦胧忽忆去何方。

洞箫吹彻古今事，一念化桥连参商。

游戏人间弄水月，法智开处得清凉。

解脱林下善心汇，南北行路空断常。

拈花微笑无别话，多情风月落千江。

解脱林文字校对组 敬上

2024年10月11日

目录

序 / 1

第零篇 禅修引导

入出息念 禅修引导 / 2

第一篇 禅修方向

从黑暗到光明，从两边到中道 / 16

不要用世间法去修出世间法 / 19

修定是解脱非常大的助缘 / 23

关于禅修中如何放松 / 26

清晰地放松、自然 / 29

放松不是放逸 / 33

深入修习观智 / 36

入出息念即可达成解脱 / 39

建立稳定“相”的重要性 / 42

取相模糊怎么办 / 46

练习止观就是在修习佛法 / 49

修行实践很重要 / 53

法执也是一种执着 / 56

第二篇 禅修技巧

- 在禅修中如何平衡精进与放松 / 60
- 用善心观察身受心法 / 63
- 光明生起 / 65
- 正确的禅修状态 / 70
- 觉知出入息的业处 / 74
- 呼吸自然来找你 / 78
- 持守正念 / 80
- 放下眼门 / 83
- 从紧张到放松的旅程 / 86
- 十二点放松技巧 / 91
- 用十二点放松法后的所缘是什么？ / 100
- 散播慈爱的解脱作意 / 103
- 关于修慈心禅的方式 / 107
- 瞋恨心的克服 / 112

第三篇 禅修实践

- 怎么尽快培育定力 / 116
- 让呼吸自然发展 / 120
- 宁静中怎么面对呼吸 / 123
- 禅坐时看到光 / 126
- 如何应对修行中的妄念与疼痛 / 131
- 如何应对禅修中腿部发麻 / 134
- 禅修时口水增多 / 136
- 禅修中的妄想 / 140

禅坐中色欲的影像 / 143
禅修中的昏沉 / 147
如何练习放松 / 153
念生起，找不到了咋办 / 158
念已现前，怎么保持呢 / 165
如何稳定生起大善心 / 168
如何长期保持觉知 / 172
关于经行时的觉知 / 176
处理禅修中的干扰 / 179
如何应对禅修中的声音 / 183
怎么修习随念业处 / 188

第四篇 禅修理论

解脱需要学习三藏吗 / 192
法念处——灵魂摆渡 / 195
五蕴相互间的重要性 / 200
五蕴：身心的一种分类方法 / 202
探寻十二缘起中的“行” / 206
明的种子和行的种子 / 210
正定与邪定 / 213
果报心与速行心的关系 / 215
为什么佛陀也有苦的果报？ / 220
烦恼轮转和业轮转 / 223
什么是解脱？ / 226
心本来的状态 / 229
关于定 / 232

- 如何理解、实践巴拉蜜 / 235
- 不被果报心裹挟 / 240
- 止观有成，心无挂碍 / 245
- 修止和修观 / 248
- 禅那的表现、标准 / 251
- 不动的心与生灭的心 / 256
- “具念者”中的“念”是指什么 / 260
- 关于放松和念的关系 / 262
- 念生起的状态 / 265
- 白遍的似相与光的区别 / 268

第五篇 修行与生活

- 如何优雅地活着 / 274
- 如何在日常生活中培养正念 / 276
- 如何在日常生活中保持正念 / 279
- 如何在日常生活中放下我执 / 282
- 凡心不死 / 287
- 如何面对不善果报的冲击 / 290
- 怎样全然守戒 / 295
- 繁忙中如何让定力增长 / 300
- 把修行融入生活 / 303
- 行住坐卧中的修行 / 309
- 放松和按摩 / 311
- 正法中的领导者 / 314

编辑与编后语

第〇篇 禅修引导



入出息念 禅修引导

引言：

禅修时，身体的正确调适至关重要。正念是修行的基础，只有当正念生起时，智慧才能随之而来。十二点放松法、“宝瓶气法”是生起念的技巧。修习入出息念，应在生起念之后，守住不动的心，知道有呼吸经过。在禅修结束后，要注意收功回向，将功德导向涅槃。

关键词：

入出息念 正念 智慧 中道 放松 姿势调整 收功

法智长老：

要重视佛陀的教法，对佛陀所说的每一步都要切实落实。什么是戒、定、慧？关于戒律，如何落实，如何算犯

戒，如何算不犯戒，犯戒了该怎么办？只有了解这些细节，才能在实践中获得利益。然而，不能只停留在理论上、背诵上、文句上的研究，还应该在实践中加以落实。

如果听闻了很多法却不去落实，那么这些法对于修行者来说是没有意义的，反而会成为一种负担。一定要实践，在身心上找到法的影子，让它显现。什么是念？如何在心中生起念？如果念在你心中生起，那么对于念这个业处来说，你就已经开悟了。

由念生慧

今天引导大家禅修，主要目的是让大家生起念（sati）。念一旦生起，智慧就会随之而来。我常说，“念如先锋官，它引王者归来”，这里的王者就是智慧（ñāṇa）。如果没有念的出现，智慧是不会出现的。就像是只有把房子盖好了，把法座摆好了，王者才能到来。如果没有这个空间或法座，王者是不能到来的，因为条件不够。因此，念至关重要。

所谓的止观禅修，止是为了让念生起。当念和智慧都生起时，中道就生起了，这时候才有资格进行观。所谓的观，

就是要超越轮回的模式，从中道上再不下来。要不然，即使进入了念和智慧的状态，很快就会掉下来，又从修行模式回到轮回的模式。

中道是伟大的佛陀给予众生的贡献，它是修行的核心。那么我们如何达成中道呢？止的目的就是要回归中道！

调整坐姿

现在，请大家以最舒服的姿势坐好，不要强迫，无论是单盘、双盘、散盘，甚至累了或身体不舒服，伸直腿都可以。目的是保持身体稳定，最终忘记身体。如果站着可以吗？可以，但一旦入定就会倒下，因为控制身体的心已经转向了其他的业处或所缘。所以，佛陀说：“*nisīdati pallāṅkaṃ abhujitvā* 盘腿屈膝坐下”，一定要有一个稳定的坐姿，可以持续地坐很长时间。

坐直之后，身体大约前倾 5 度角，目的是不让腰塌下来，使脊柱自然直立。如果脊柱不正，胸腔没有打开，会坐出禅病。尾闾、膻中穴、大椎穴，这三个点一定要控制好，不然身体就是不正的。佛陀说：始终保持身体正直

（*Ujum kāyaṃ paṇidhāya*）。如果感觉身体歪了，就要调整

一下。从生理学角度讲，若身体不正直，气息就会被压迫，坐久了会腰酸背痛，甚至整个脊柱都弯了，就会坐出禅病。

尾闾往前倾 5 度角，抬头挺胸，打开膻中穴，保持这个角度，像锁一样锁住它。百会上顶，下颌微收，对着膻中。体会整个脊柱，脊柱与头部、大椎穴、臀部、整个底盘是一个整体，不是分区。抬起头时，不只是抬起头，而是整个脊柱托起头部。这时，头一定是正的，非常正地放在脖腔骨上，垂直于地面。如果有偏斜，身体为了保持平衡，就要用力，支撑久了就会疲劳，疲劳久了就会劳损，劳损久了就会成病。所以很多禅修者禅修时间久了，身体反而出出了问题，原因就是身体没坐正。

佛说首先要求盘腿屈膝坐下 (nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā)，然后是保持身体正直 (Ujūṃ kāyaṃ paṇidhāya)。这两步佛陀说得很清晰，所以一定要头正、身正，胸腔打开。胸腔不要收回来，否则腰椎会拱回，尾闾也会塌陷，整个身体就散了。坐着坐着就会东倒西歪，气息也不稳定，这样想让心稳定是很难的。因为身体不稳定，为了控制身体，心要分出很大的注意力。所以一定要保持头正、

身正、胸正、腰正。注意尾闾、膻中、百会、下颌，百会拉起，与脊柱成一条直线，抬头的力量从尾闾发出。这样，摆正好身体之后，再进行放松，然后才有资格进一步调息。

十二点放松

为什么我强调放松呢？因为放松是让念生起的最简单、直接有效的办法，而且我所有的老师都教导放松。完全、全然地放松。如果只是说放松，可能会没有目标。我们要让念生起，可以通过点对点的放松。

先整体放松，然后注意左肩的放松。放松不是停留在语言层面，不只是说放松、放松，而是要真正放松。把左肩往里收的向心力和往外的离心力都松开，体会左肩的重力垂直于地面。放松好左肩之后，也如此放松右肩。感觉右肩、左肩都放松了，再同时放松左右肩，这是放松的核心点之中的核心点。左右同时放松，此时心不在左，也不在右，没有了“左”、“右”，身体拉开，形成空间感。

然后放松膻中穴，放松整个胸腔，放开收紧的力量。我现在为了讲话，胸腔和小腹都是收紧的。放松下来，把胸腔

打开，不要含胸，含胸会憋气，要找到一个舒适的感觉。前胸放松好后，再放松对着膻中穴的夹脊关，放松整个后背。

完全、全然地放松，好像虚灵在空中，前放松，后放松，前后一起放松；左放松，右放松，左右一起放松。你的身体会有一种桶状的、中空的感觉，拉开了空间感。不要管心在哪里，而是要感觉到心同时在放松这四个点，这个心就叫无所依而住的心。

放松百会，体会整个头部放松。放松臀部、大腿，不要收紧，找到一个平衡点，放松。如此，腰部也会自然放松下来。整个头顶放松，整个底盘放松，熟悉以后，上下、前后、左右六点同时放松，体会那种空间感，虚空、虚灵的感觉。

佛陀说：“Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. 他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。”

身、受、心、法四念处，只是为了念和智的生起。如何生起呢？应无所依。什么叫无所依？对世间的一切都不执

着，不让它们在心中生起。所谓世间一切，就是色、声、香、味、触、法。

同时放松六点，就不会去找任何一点。如果你找到任何一点，就执着了世间色、声、香、味、触、法中的某一项。通过放松六个点，使你的心完全虚灵，建立起空间感，就不在任何一个点上。如果依附任何一点，就会失去对其他五点的了知。这是达成佛陀所说的 *anissito ca viharati*，让心无所依而住的最简单、直接的方法。

如果觉得六个点不足以让身心空灵，可以再加两个：左膝和右膝。放松左膝，放松右膝，同时放松左、右膝。如果感觉还不够，再加上命门与神阙，同时放松腹腔的前后，这样就是十个放松点。再加上以印堂为点的面部和以玉枕为点的后脑勺，就有十二个点了。

为什么要用这十二个点放松？因为要让你不抓住任何一个点。如果只放松一个点，就会失去其他的十一个点。等你熟悉放松后，就不需要十二点放松法了，只要稍微留意，就会建立起念。一旦念生起，智慧、清晰洞察的心自然就会生起。

修行次第

由于大家的巴拉蜜不同，念与智生起的状况也不同。我在南传体系禅修有十五年了。这十五年中，我见过很多人，我才刚说完这些话，他的念和智就已经非常强势地生起，快得让我诧异。一旦智慧生起，今生解脱就有希望，因为中道已经建立了。中道建立，八支圣道慢慢就会在你心中稳定生起。当正语、正业和正命三个重要的心所同时生起时，就已经进入了圣者之流（sotāpatti）。

因此，修行为什么要修戒？因为戒能成就这三个心所。所以一定要重视戒。如果你受五戒，就要把五戒研究好，每天去琢磨它，如何是犯，如何是不犯。这就是在训练正语、正业和正命。如果少了这三个心所，就无法进入圣者之流（sotāpatti）。

当念生起，空间感建立，如何守住这种状态？尤其初学者，只管放松，不要去研究呼吸。研究呼吸的时候，是要进入禅那的时候。佛陀在《大念处经》当中，提到“yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya 只是为了智与念的状

态”，这句话重复了十六次。如此强调，因为念（sati）与智（ñāṇa）是修行的方法、修行的目标，也是修行的结果。

只要生起念与智，其实就完成了入出息念的修行。但是如果想证禅那，就需要 Sāriputta 尊者讲的相（nimitta）、入息（assāsa）、出息（passāsa）。相的出现——遍作相、取相和似相，才会使我们最终成就禅那。禅那包括了色界的定、无色界的定，乃至涅槃的果定。

入出息念（ānāpānasati）的修行目标就是持续稳定地保持念和智。念与智可能是欲界的，可能是色界的，可能是无色界的，也有可能是涅槃的境界。那么，作为初学者，我们该怎么做呢？只管把念提起来。当念能生起时，就不用担心智慧，它会随之而来。通过十二点放松法，不断地重复它，念就会生起。你这一生如果想要解脱，这是最佳的方法。

守静知动

生起念之后，才能展开入出息念的修习。佛陀说：“parimukhaṃ satiṃ upatthapetvā 置念于面前”，也就是使念生起于面前，其实就是让心找到一个安住的地方。放松好之后，深吸一口气，稍微停顿一下，感觉心稳定地在面前

(parimukhaṃ) 生起，然后让呼吸自然地出来。这是“宝瓶气法”，我称之为憋气法，因为“憋气”这个词更形象直接。

你的目的是守着那个面前的心。如果你守着整个身体也可以生起念，但那不是入出息念修行，而是“īriyapatha 威仪路”或“sampajānakārī 觉知者”的修行。所以在修入出息念时，一定要知道，我们要置念于面前，使念在面前生起。

找到呼吸和身体接触的位置，可能在鼻头处，可能在脸处，哪个位置都可以。心守在这个位置，守什么呢？后心守着前心。这句话不好理解，就是当你憋气的时候，会发现有个等待的心、等着呼吸出来的心。用那个等待的心知道呼吸，我总结为“守静知动”。守住呼吸与身体接触的那个位置的心，知道动态的呼吸从那里经过。不是守着呼吸，而是以守着那个位置的心，知道呼吸。这才是 pajānāti（知道）的深刻含义。

入出息念的修行从长息、短息阶段到微息、全息阶段，是从 pajānāti（知道）到 sikkhati（修炼）的演变；当修到不净观、界作意、九墓地时，则是从“paccavekkhati 观察”到“upasaṃharati 比较”的演变；这些动词的不断演变就是佛陀

在给我们转换心的业处、所缘。当我们的心从中道上再进行观察时，就进入了“anupassī 随观”的状态。这个阶段，《无我相经》用的是“passaṃ 观察”，这是最早描述观智用的一个词汇，不是“vipassanā 观”。

所以，大家进入中道之后，守着那个清晰洞察的状态。通过十二点放松建立念后，让念在面前生起，通过一停顿，这个停顿可能只有一秒甚至更短，找到那个不动的心，守着它，让心知道有呼吸经过。呼吸是长是短，都不用去分析，守住那个心，让那个心不动地了知。如果心动了，就要回来。如果念消失了，再重新放松。让心打开，当心打开，空间感会不断扩展，仿佛扩展到整个禅堂，甚至整个宇宙，越来越大……不要试图收回它。守着不动的心，知道有呼吸经过就可以。

收功回向

现在，请大家慢慢睁开眼睛，按摩一下身体。有些贤友问我：禅修结束后需要收功吗？其实，当我们发愿回向功德：愿我此功德导向诸漏尽，愿我此功德为证涅槃缘，愿我

此功德与一切有情众生分享。这就是收功，把功德收回来。

这些善业会按照业的规律安排就位。

禅修时，由于持续地生起大善速行心，我们会感觉全身发热发烫，非常舒畅。这是心生色法，这股力量也要收回来。作意一下膻中穴、夹脊关、下丹田、尾闾，思惟愿我们修行的所有功德能量，都收回到我们的脏腑当中。不用太复杂，思惟一下即可。

随喜大家的禅修功德，萨度！萨度！萨度！

第一篇 禅修方向



从黑暗到光明，从两边到中道

引言：

应把“心无执取而从诸漏中解脱”作为贯穿修行始终的标准，它既是修观的目的，又是修观的最终结局。人的内心总是有黑暗的东西，那是果报。我们要重视果报的基础，找到它的问题，然后从中解脱。

关键词：

中道 执取 果报

问：

礼敬长老！越修行，我越不能接受自己，因为看到了自己很多的龌蹉，路应该如何走？我感到很黑暗。

法智长老：

路在哪里？就在中道。不碰两边，心就在中道上，结局就是心不执取了。具体的方法就是四念处。这个依据就是佛陀在《无我相经》中讲的最后一句话，就是“心无执取而从诸漏中解脱（anupādāya āsavehi cittāni vimuciṃsūti）。”所以我们的出路只能在心间，可以把这句话当成贯穿修行始终的标准，它既是修观的目的，又是修观的最终结局。

心怎么解脱了？从诸漏中解脱。

为什么解脱？因为无执取。

两边是要找到的，我们不要把贪瞋痴当成罪恶，当成不可饶恕的东西，或者是被谴责的东西。我们应该是通过黑暗找到了光明，通过两边找到了中道。

这是很鼓励人的一句话，因为人的内心总是有黑暗的东西，那是果报。当速行心完全不受果报的控制，心就达到解脱。那么我们要重视果报的基础，要知道它的作用，包括正作用和反作用。要找到它的问题，它的问题叫两边。这两边

不碰，佛陀说有中道为正自觉者如来所发现，引生眼，引生智，转向寂止、正智、正觉、涅槃。

不要用世间法去修出世间法

引言：

修习入出息念首先是要放松，而不是抓取呼吸。当念和智生起后再去觉知呼吸，然后通过业处来保持具念者的中道状态。身体出现状况，不要过多地分析它，回到业处，完全、全然地放松！

关键词：

放松 具念者 所缘 业处 中道 弃智灭愚

问：

去年腹部和胸部胀痛，现在还痛，没有去年严重。现在上坐10分钟左右全身发热，一发热就心急。是不是抓取呼吸出了毛病？

法智长老：

你去年腹部、胸部胀痛，我不知道是什么因缘。着凉也有可能，所以不能都归到呼吸上，造成它的因缘可能很多。如果你认为是在禅修的时候出现了这问题，也不一定就是抓取呼吸的原因，因为我不太了解你的状态，所以不能武断判断。

我作为老师要指导你禅修，首先是让你放松，不是抓取呼吸。我们要的是 *ñāṇa*（智）和 *sati*（念）生起，二者生起之后再去做觉知呼吸。

佛陀说 *parimukhaṃ satim upatthapetvā* 使念生起于面前，然后又说，*so satova assasati, satova passasati*（他唯是具念者而入息，唯是具念者而出息）。你“唯是具念者”之后，才能去知道呼吸。要不然不是修入出息念，只是呼吸而已。

要成为一个具念者之后，再守着具念者的状态，知道一个所缘。这个所缘，若修入出息念就是入出息，修遍禅是遍相，修慈心是慈心的对象，就看业处是什么。所以我们不是

抓取呼吸，而是通过一个所缘，或说业处，让具念者的状态保持住。

具念者的状态就是中道的状态，进入中道，持续保持，最终达到一定量级，量变就会发生质变；或者说巴拉蜜成熟之时，必然有一个突变。这个转变会带来：禅那、观智或道智、果智。

所以你不要追忆，去年痛就不要管它了。今年还痛，那就放松，完全、全然地放松。

再次向大家强调，我们修的是出世间法，千万不要用世间法去修出世间法。现在很多人犯的毛病是，用世间法的小心思、小心眼、小逻辑、小认知、小经验去指导出世间法。但出世间法和世间法正好相反。所以要弃智灭愚，把世间的小智慧等等都扔掉，把所有的无明都扔掉。所谓“身如槁木，心若死灰”——身体像枯干的木头，心像死的灰。这不是说要死了，而是说把所有轮回的事情全停下来。

如果学的知识越多，思考得就会越多。知道的越多，寻越强，心就越动荡。“这位老师讲的放松和我那位老师说的……”你会做各种各样的对比，道家、儒家、理学等等。如

此心怎能不全在“寻”中？所以要弃智灭愚，不要去逻辑分析、判断对比，完全、全然地放松就可以了！

这位贤友，现在你要做的是放松、自然，让念和智生起，就好了。

修定是解脱非常大的助缘

引言：

修行要有资粮，有定，有念与智。色界定所孕育的念与智的能量级以及解脱的力量是欲界定、刹那定无法比拟的。因此，想要解脱，需要修禅定。

关键词：

巴拉蜜 念与智 禅定 欲界定 色界定 刹那定

问：

解脱一定要修定吗？

法智长老：

我的修行经验是，解脱需要修禅定。经典上记载，有人通过佛陀一句偈颂就解脱了，这造成了一些争论，比如是否

需要修禅定才能解脱。为什么佛陀时代一句偈颂就能使人解脱？你看那位解脱的修行者前一生是干什么的？再前一生又做了什么？因为他的定力已经足够了，已经有了足够的巴拉蜜资助解脱。就像一位富豪的孩子一出生就继承了他父亲所有的财产，而穷光蛋的孩子则不能。对不对？因为果报不同。你不用羡慕他，羡慕也没用，这是他的果报。所以，不是不修禅定的人能解脱，而是他早已修好了。

那我们过去世是不是也有巴拉蜜？一定有，你要唤醒它。把巴拉蜜唤醒，就叫觉悟、觉醒。所谓觉醒，就是让你的巴拉蜜苏醒，就像输入正确的银行卡密码，把过去所有的存款全都提出来，就能想做什么就做什么了。总之，修行一定要有资粮，要有定，要有念与智。强大的念与智才能导向解脱。

当你的心达到禅定境界，此时念与智的能量级是不一样的。我上期讲法时有个比喻：你用铁球砸棚顶，站在地面上抛和在棚顶之上砸，结果是不同的。假设棚顶距地面十米，在地面上抛，铁球碰到棚顶的可能性都不大。就算碰到顶部，想砸破它也很难，因为等铁球到顶的时候，力量越来越少，

最终会归零，自由落体。但如果你站在比棚顶还高十米的地方，不需要用力，球一离开手，就立刻穿破棚顶。

这是什么原因呢？铁球离棚顶虽都是十米，但方向不一样。欲界定所产生的念与智的力量与从棚顶之下抛球差不多，而色界定产生的念与智，其穿透力有如在棚顶之上砸球。所以你一旦有禅定，产生的念与智的能动性是不可思量的。色界定孕育的解脱的力量与欲界定有很大差距，也不是刹那定所能比拟的。所以修定是解脱非常大的助缘。

关于禅修中如何放松

引言：

放松是禅修的核心和秘籍！先要从身体上放松，心才有可能放松。日常生活中应保持怡然自得、优雅自在的状态，而不要把放松当成任务。只有足够放松，解脱的素质才能显现。

关键词：

自在 优雅 舒适 控制

问：

长老吉祥！我在禅修的时候总是放不松，请问怎么处理？

法智长老：

处理的方法就是放松。放松实际上是禅修的核心。我经常鼓励大家，放松是禅修的秘籍。如果你的心不放松，你的

状态会怎样呢？非贪即瞋，就是强烈地抓紧。身体、肌肉、筋腱、骨骼都会紧张、收缩，尤其肩膀、后背、大椎穴这些地方都可能是酸痛的。在这种状态下的心，是不能令念和智慧生起的。想要念与智慧生起，必须先达到完全放松的状态，否则条件不够。

完全放松的目的是从身体开始。如果不能从身体上放松，心如何能放松呢？所以一定要先从身体开始，做一个优雅的人。如果你觉得放松有问题，那么先做一个优雅的人，不要做一个紧张兮兮的人。

日常生活中走路、说话、做事等都保持那种“行止若思、言辞安定”的自在、优雅的状态。如果说放松、优雅还不行，那么你就让自己舒服。无论是行、住、坐、卧还是说话，都让自己保持舒适自在的状态，让被你摧残得很紧张的身体完全松弛下来，这就是放松。

在日常生活中，说话、做事、看电视时，都保持怡然自得、放松自在的状态。经常观察一下自己的身体，看看哪个地方是紧张的。比如，夹脊关、后背、大椎穴、腰部、腹部这些地方，要把那种往里收紧力量的以及往外驱的离心力都放

出来，让它们保持自然的状态。完全放松、自然的状态才能让念和智慧生起，给念和智慧的持续、稳定创造条件。

所以，放松是必须的。而且放松并没有你想的那么难。你觉得难是因为你太着急放松，把放松当成了一件任务。实际上，放松就是很自在、很优雅地处在怡然自得的状态。放松是第一步，如果不能放松，就谈不上自然。自然的意思是不做任何控制和驱动。让心完全放松，完全自然，这时候念才能展开。

只有轮回（saṃsāra）停止下来之后，解脱（vimutti）的素质才能显现。如果不能放松，轮回的力量就太强势、太强大，出世间的素质就无法展开或显现，也就无法达到觉醒的状态。

所以大家一定要重视放松，它是入门级的。直到证悟阿拉汉，都需要放松，否则心就是紧张的。

清晰地放松、自然

引言：

“警惕”可理解为清晰地放松和自然，它是有念或培养念的心。修行要停止轮回的模式，生起念与智。放松是要让出世间的心有机会生起。修行先守戒，只有在戒的范围内，智慧才能用于正道。

关键词：

业处 放松 警惕 止 念 智 戒 中道

问：

尊者说要放松，可是放松后就没有办法对业处保持警惕了，容易偏离。看到其他尊者开示：要保持对业处的警惕。但警惕就没有办法放松，这好像有些矛盾。

法智长老：

“对业处保持警惕”，这句话是正确的。警惕的心就是意念或培养念的心，对业处保持警觉。

如果用想要获得一种能力的心去修习入出息念，就像打乒乓球一样获得一种技能，这样的修行是错误的。修行要修成出世间的心，最终成就圣者，它跟世间的心流是不一样的。

那么就要通过一种特殊的方式——止（samādhi），把原有的世间的所有东西全部都停止下来，不能有一丝丝的启动，包括思考、判断、习性、认知等。心安止、定住，抽离原有的轮回（saṃsāra）模式，生起念与智，这才是我们要的。

这位贤友说“容易偏离”，“偏离”说的就是失去了控制。控制，其实就是轮回，修行要的就是失去这种控制。让心完全地、全然地放松，连一丝丝想要启动的欲念都不能有，何况启动呢？只要有一丝欲念，六门心路生起，轮回就开始转动。我们要有耐心地放松，让出世间的心有机会生起。

我讲：“放松、自然、清晰、等待。”清晰说的是智慧。在止的状态下，智慧是一丝丝都不能动的，它什么都知道，但什么不去动，即“心罗万象，而不现一物”，这是止的最高境界。当智慧要动的时候，它是动得有方向的，那时就要给它名色、缘起等观智所缘。如果随便动，心就狂了，没有目标了。

修行先守戒。要有戒相、有界标，有所为有所不为。我们该想什么、该做什么都要清晰，要不然智慧出来，很可能沦为狂慧。不被戒保护的智慧之心，就像一个拿着冲锋枪的三四岁小孩。他虽然有枪，但不懂事，不知如何去运用，甚至会造成危险。所以在修行时，先要研究戒律，让心有目标，给心划范围。这样智慧出来，才能安全地用于正道。

“看到其他尊者开示说要保持对业处的警惕，警惕就没有办法放松，这是矛盾的”。若说警惕是要启动轮回的心，那的确矛盾；如果警惕是要发展有正念的心，就不矛盾。我们可以把保持警惕替换为保持清晰，清晰地放松和自然。

修行修的是出世间法，跟世间法正好相反。“我要获得禅那，我要有念和智……”这个“我”就是大问题。一定要完

全放下这些世间的想法，改变这样的思维模式，而改变的最佳方法就是先停止。生起有念有智的心，进入中道，在中道当中认识四圣谛，在四圣谛当中见到涅槃！

放松不是放逸

引言：

一定要建立相，它是念和智的承载体。放松不是放逸，持续地保持放松，以此培养无为的心——无行心。守住清晰洞察的心，清明地去了知这个状态。当念和智稳定后，就能准确判断自己的状况，“有一天你的智慧会告诉你一切。”

关键词：

相 念和智 无行心

问：

在大范围内了知到入息出息的时候，有时感觉位置是飘的。好像鼻端也歪到一边去了，长老说不用去把它拉回到鼻端前，一拉就是控制了。那就完全不管跟着飘吗？心里比较没底。

法智长老：

随便飘是不行的，要飘也一定是在位置上飘。如果没底了，说明什么呢？没有 nimitta（相）。一定要建立 nimitta（相），它是念和智的承载体。

飘是因为放逸，而放松不是放逸。放松是在正念、正知的状态下进行的。修行时，先生起正念正知，在正念正知的状态下稳定、持续地保持放松，以此培养无为的心——无行心。悦俱智相应无行心是欲界八大善心之一，未来会发展成为圣道圣果的心。当这颗无为之心最终去除有身见、贪、瞋等所有不善心所时，便契入了涅槃。

所以要建立“底”，没底不行，这个底就是 nimitta（相）。我在《禅之三法》的开示中讲过，“相”（nimitta）是伟大的舍利弗（Sāriputta）尊者提出的，它至关重要。

感觉鼻子歪到一边，是因为从遍作相到取相的过程中，物理空间会变化。呼吸本来是前后出入的，但后来感觉它在左右出入，或在非常深处，或在遥远天边……实际上并不是呼吸真的变了，而是身识在远去，物理位置消失，剩下的是

记忆。我们讲“独立意门取相”，此时可能会产生物理上的偏差，不用管它，只是守住清晰洞察的心，清明地去了知这个状态。这个状态可能是遍作相、取相或似相。

这位贤友描述的状态应该介于取相、遍作相之间，因为如果是似相，你心里不会没底，你会心里很有底！

大家在修行过程中，要不断捕捉内心细微的变化。这位贤友描述得很好，感觉飘，感觉歪，是因为仔细察觉到了自身状态。其实当念和智稳定后，就能准确判断自己的状况，这些问题自己就可以解决。为什么呢？因为有智了，智慧会告诉你答案。

记得多年前，有次禅修报告时，我非常苦闷。因为很多问题描述不清，老师讲，我也听不明白。最后，我的老师着急地说了一句话，对我影响深远。他说：“有一天你的智慧会告诉你一切。”这话我记住了，但当时，我不知道我的智慧在哪？谁能告诉我？而后来，智慧真的给了我一切答案。

所以大家现在要完全、全然地放松，不用担心放松会把自己搞傻，它会生起智（ñāṇa），它会明白一切。所以大家要有耐心，建立好“相”（nimitta）！

深入修习观智

引言：

当智慧（*ñāṇa*）生起时，修观的基本素质便已具备，但需要通过修止来稳定智慧。观智的修习是为了透彻认识轮回的无常、苦、无我，最终断离对轮回的贪着，达到解脱。止观双运关键在于止的程度。

关键词：

止观双运 智慧心所 无常 苦 无我 渴爱 轮回

问：

在“止观双运”的前提下前期偏重修止，后期偏重修观。请问尊者到什么程度可以开始深入修习观智呢？

法智长老：

其实当 *ñāṇa* 生起的时候，修观的基本素质就具备了，但是这时候要稳定它，所以要先偏重修止。即使达到甚深观智的程度，止也至关重要。

我的老师教我，四小时的一坐，大部分时间都要修止，修观的时间只需要几分钟、十几分钟。这就像把手电筒的电充足了，只要打开手电对着目标，看一眼就看清了。如果没充足电，一闪一闪都是不稳定的光或者不透彻的光，看了很久直到电都没了也看不清。所以止观双运，稳定的智慧 (*ñāṇa*) 是至关重要的。

其实止与观用的都是智慧心所，只不过是所缘不同。修止的所缘是遍作相、取相和似相，修观的所缘是名法 (*nāmarūpa*) 和缘起 (*Paṭiccasamuppāda*)。

当止修好了，为什么非要修观呢？因为要观察这个世界，重新审视、判断它，要见到所谓的无常、苦、无我。它的是什么呢？目的是让我们的心不要爱这个轮回 (*saṃsāra*)。我们为什么轮回？因为爱轮回，即是 *taṇhā*（渴爱）。

观智就是让我们正确地认识轮回，从而不喜欢轮回。生命从生到死的过程，还有外在的“我的”亲戚朋友等所缘，要通过观智，通过观察，用智慧心所来减少、断离对它的贪着。当完全断离、舍离的时候，就从轮回中解脱了。

止观双运关键在于止的程度。当止达到到一定程度的时候，自然会生起观智，这时给心正确的所缘——名法、色法、缘起，然后生灭随观、坏灭随观、怖畏现起智、过患智等。有所侧重地修行这些观智，目的就是让心对轮回产生重新界定和认识。

入出息念即可达成解脱

引言：

通过修习入出息念，可以逐步达成智慧的觉醒和最终解脱。

随着禅定的深入，智慧心所逐渐展现，修行者对事物的认识将变得清晰和深刻。保持觉知的状态是修行的关键，要持守好戒律，避免慧根心所受污染。

关键词：

入出息念 慧根心所 觉知 禅定 巴拉蜜 戒

问：

礼敬长老！弟子请求禅修报告：正在修入出息念，呼吸一开始很明显，之后就似有似无，感觉心非常透亮，有些过去心中难以释怀的结会在禅坐中出现，然后它突然就被化解，之后我好像就不怎么执着那些结了。

法智长老：

当禅定渐有眉目时，智慧心所开始显现并逐渐稳定。在这个阶段，思绪会变得异常活跃，各种计划、展望，甚至对修行的渴望都会涌现。这是因为智慧心所被压抑已久，一旦唤醒，内心会充满活力。正因如此，许多大德们在此时常常作诗或写文章，这也是智慧心所充盈后的一种自然表达方式。

当智慧心所变得强大时，你对生命、禅修以及其他事物的认识将变得更加清晰和深刻。因此，出现种种计划与展望是很正常的现象。如果无法停止这些思绪，不用过于担心，它们只是智慧的自然流露。毕竟，很多大德在开悟后都曾写下开悟诗，这是智慧升华的体现。

当智慧心所被唤醒，你对生命、生活的认识和价值判断都会发生深刻的转变。因为这与日常生活中的“智慧”不同，平时的智慧多数来自于胜解、想和思等心所的作用。而真正的智慧心所（amoha）觉醒时，它能够透彻知见究竟的名色法与缘起。这源于你久远累积的巴拉蜜，智慧心所曾经知道并了解这些，只是需要再次唤醒。因此要不断修行名法、色法

和缘起以及各种观智，与过去的智慧链接，直到巴拉蜜在某个点上完全成熟时，证悟的那一刻便会到来。

在禅修过程中，若呼吸有时出现有时消失，你只需保持觉知的状态，不需刻意改变。如果有呼吸，就觉知呼吸；如果没有呼吸，就不用觉知呼吸，只要保持觉知就可以。修行的关键在于成为一个觉知者（sampajānakārī），保持内心的清明。

佛陀提到，修入出息念最短七天，最长七年即可证悟圣道圣果。没有提到八年，所以你应该充满信心。你现在的状态是很好的，要好好珍惜，如果你放逸，慧根心所很快就被盖住，被污染了。所以，要保持智慧心所的清净。

首先，必须持好戒律，尤其是戒杀盗淫妄酒。在家居士授五戒时，只需在佛陀面前念诵便可。然后，每天保持五至六个小时的禅修时间，拥有良好的心态，不急不躁，同时也不可松懈。目前只需专一地修习入出息念，不必多修其他法门。继续精进，自然优雅的修行，快乐自在地前行，必能走向解脱。

建立稳定“相”的重要性

引言：

在禅修中建立稳定的“相”是非常重要的，首先要建立基础的“遍作相”，再逐步发展为“取相”和“似相”。稳定的相是念与智安身的根基，当智慧展开、似相成立，将能进入禅那，进而以观智如实知见究竟名色，超越轮回。

关键词：

相 遍作相 取相 似相 禅那 念 智 涅槃 轮回

问：

打坐时散乱，如何能建立稳定的“相”？

法智长老：

佛陀提到 *parimukkhāṃ satim upatthapetvā*，使念生起于面前。*Sāriputta* 尊者在此基础上，更进一步提出了相 (*nimitta*) 的概念。“*Nimittāṃ assāsapassāsā* 相、入息、出息”，修行中若执此三法，才能建立相。相的住立，才能让心、念和智有安身之处。

相又分成遍作相、取相和似相。遍作相是基础，就像盖房子需要地基，没有地基盖三层房子叫空中楼阁，是不可能实现的。要想建立稳定的相，遍作相是首要的。

遍作相是什么？遍作相是身门心路过程的有念和智的相。修习入出息念时，空气、使空气进入肺部的入出息——心生九法聚或者十二法聚，这两者与鼻头区域的身净色相互撞击，产生了触和受，然后产生的想就叫相。这个相，就是知道呼吸的位置。如果这个相是以善心、以有念和智的心知道的，那么它就叫遍作相。

通过遍作相不断让心稳定，心从独立意门生起，即取相 (*uggaha nimitta*)。这时你的修行才能稳定。取相成立后就会发展成为似相，心因为无形无相而无限广大，没有任何着

力点。经典上称之为无边触，你心感觉找到了最终的能摸到的地方，这个就叫似相。心在这个状态里待着不要动。

只有似相生起，智慧才能真正展开。所以，没有禅那的人是无法理解有禅那人的心的。没禅那人的心就像是有个盒子，不论盒子多大，都有个东西装着。当你有禅那，心没有盒子，没有束缚，久远的巴拉密就立刻成熟。一旦有禅那，想不成就圣道圣果都很难，因为条件具备了。所以禅那是成就道心的关键因素，建立稳定的相非常重要。

好好听一下我讲的《禅之三法》，首先建立好遍作相，找到真实的呼吸。等到取相就是记忆，是假的，似相更是无形无相。这是一个非常重要的点。当我们能建立相，让念和智能生起，观智能生起时，就能如实见到究竟的名色，重新认知我们的世界，见到它的运作。我们就能知道轮回如何在熊熊大火中燃烧，为什么燃烧？因为有贪火、瞋火、痴火……十一种火在迅速燃烧我们的生命。不论在哪一界，我们始终在火海中，不断的生，又不断的死。

佛陀悲悯我们这些可怜的众生，指出我们有一个可以不生不死，离开轮回大火聚的途径。那是什么呢？是中道，是涅槃。

取相模糊怎么办？

引言：

通过身门的遍作相才能建立独立的意门取相。取相模糊，其实是智慧模糊，而不是相的模糊。要通过不断的修习，策励心对目标的“清晰”，等待智慧的成长。

关键词：

缘力 智慧心所 放松 自然 清晰 等待

问：

请尊者指导如何意门取相？取相太模糊的情况平常应该怎样做功课进行练习？

法智长老：

其实每天我都在指导如何意门取相。修习入出息念（ānāpānasati）要通过身门的遍作相才能建立独立的意门取相。当智慧心所稳定、禅相稳定，也就是巴拉蜜成熟的时候，就会有似相出现。这时心从欲界的大善速行心达到色界禅那心。这是修行的功夫，需要各种缘力的策动才能产生这种状态。

贤友说取相模糊，这说明意门的警觉智慧不够，即 *ñāṇa*（智慧）不清晰、不敏锐、不洞察。如果一个人的结生心没有智慧心所，他永远不会有似相，最多只能达到取相阶段。因为似相一定有智慧心所的参与，取相可以没有，也可以有。

当取相模糊的时候，其实是智慧模糊，而不是相的模糊。比如桌上有一粒灰尘，我用眼睛看不见它，这是灰尘太小的原因吗？不是，是目光不够敏锐，如果用 30 倍、3 万倍镜头的显微镜，那就什么都可以看清。

所以当我们说相模糊，或者说呼吸所缘模糊的时候，不是所缘模糊了，是心的智慧模糊，也就是智慧不够透彻、洞

察。所以要修的是智慧。如果智慧不够敏锐洞察，是不能往下修习的，必须把它修得洞察清晰、了了分明。

只有当智慧自然地朝向观智的时候，才能去引导禅修者去修行名法、色法和缘起，要不然只是学习、背诵文句而已。这个练习要通过不断地从遍作相、取相和似相，通过放松、自然、清晰，不断策励心面对所缘时的“清晰”，然后等待它成长。这就像对待孩子一样，当孩子刚刚会爬时，不要着急让他跑。当他能爬2米、3米、5米……，爬几个月之后，他会站起来慢慢扶着墙走，这个过程是要有的。这个练习的过程就是在落实放松、自然、清晰、等待。

练习止观就是在修习佛法

引言：

练习止观即是在修习佛法。“念”和“智”贯穿佛法的核心，止观修行涵盖了三藏的本质。学习佛法和修行是不可分割的，从三藏中提取出六部经就可以支助修行。通过戒、定、慧的修习，解脱并非遥不可及。

关键词：

止观 三藏 渐悟 顿悟 解脱

问：

请问尊者，是否可以只是练习止观而不了解佛法呢？觉得“浩浩三藏不可穷”。只是了解止观的具体操作，坚持练下去，是不是能自动地体悟佛法，而不用从书本上学呢？毕竟这条路需要自己去走，而只是认识到这条路，好像不能到达解脱。

法智长老：

这位贤友讲的是矛盾的。止观就是佛法，练习止观就是在修习佛法。修行是脱离不了佛法的。“浩浩三藏不可穷”，但用一个字就能概括三藏的内容，用两个字也可以。一个字是 Sati（念）；两个字是 ñāṇa（智）和 sati（念）。如果用三个字概括：戒、定、慧，再扩充一点，八支圣道就代表三藏了，这多简单？也可用一个词总结：中道。就这么简单，没有别的。

佛陀讲法 45 年，不是说讲了 45 年之后，然后造出浩瀚三藏，告诉大家：开始解脱吧。他讲第一部经时，就有人解脱了，有 1 位证悟初果。讲完第二部经，5 位阿拉汉出现，加上佛陀就有 6 位阿拉汉了。很多人认为要学完三藏才能修行，我觉得这个想法，心很大，目标很高远，但是践行起来可能会不精巧，或者说不精致。

其实六部经就可以支助修行。《转法轮经》《大念处经》《无我相经》《应作慈爱经》《宝经》和《大吉祥经》，六部经一提起来，三藏就在掌中。这是以点带面、以小见大，或

说以小博大。其实《三藏》讲的就是念和智，说的就是止和观。你现在已经在练习止观，就等于在修习三藏了。

所以我们学习经典的时候一定要有智慧，不然就就忘本逐末——忘了根本，只在细枝末节上去花功夫。我们找的根就是念与智，就是止观，就是中道，就是八支圣道。佛陀的经典都离不开这些，离开这些还叫三藏吗？还叫佛教吗？所以大家不要这样想问题。

“只是了解止观的具体操作方法，坚持练下去是不是能自动的提升……”不会是自动的，你经过刻苦修习，坚持训练，那叫自动吗？那是你经过不懈地努力之后，通过不断地渐悟，最终有一天顿悟了。

如果你不从书本上学习，怎么能修习止观呢？所以不要藐视教理。你自己说的话是矛盾的，因为止观就是从书本上学的。就像有的人说：“Bhante(尊者)，我就跟着你学了，其他的我不管了。”其实我不也是从我老师那里、从教理上学来的吗？只是通过自身实践后，来跟大家分享。

“毕竟这一条路需要自己走，而只是认识这条路好像不能达到解脱。”一定是自己走的。你认识这条路，如果只是知道

而没行动、没条件也去不了。比如从兰卡到北京需要很多种条件，比如通过坐船、坐飞机等，不是说随便一喊口号就过去了。

所以大家要知道什么是止观，然后修习止观。止观就是佛陀教法的核心，需要实践。我提倡的六部经，已经把三藏涵盖了，你就不用觉得修行有多困难了。掌握了念和智，掌握了戒、定、慧，那解脱也就指日可待了。

修行实践很重要

引言：

修行的核心在于念和智的生起与稳定，而不应过度依赖繁杂的理论知识。观智的修习需要如实知见名法，重在亲身体验，而非追求概念上的掌握。修行重在实践，理论只是辅助，以发现背后的真相为最终目标。

关键词：

观智 如实知见 缘起 二十四缘 无我 实践 理论

问：

礼敬长老！听说修习观智时涉及很多名词名相，我是否应该好好学习完教理之后，再去修习观智？

法智长老：

修行的核心在于念和智的生起与稳定。修观智时要如实知见（yathābhūtaṃ sammappaññāya datṭhabbaṃ），不要学得太多，否则容易迷失在繁杂的概念中。当一个心路生起时，你要真正看到它是如何生起的，生起的是什么样的心，有什么样的名法。如同看厨师炒西红柿炒鸡蛋，你不需要看说明书，也不用问先放鸡蛋还是先放西红柿，直接看厨师怎么操作。修行也是如此，不要过于拘泥于理论，最重要的是亲自体验过程。太多理论会使智慧失去稳定性和穿透力。

二十四缘和缘起，不是让你背诵的，而是让你如实知见过去生与今生如何连接。当你见到这种连接时，就会明白这些理论的真正含义。目的是去掉我见，没有灵魂，没有操控者，没有大我，只有条件推动。

我们需要理解，有人上一生是条狗，今生是个人；有人上一生是天人，这一生成为了出家人；这种变化正是因缘推动的结果。实际上，是业在操作一切，并没有谁指定你必须

在哪个时刻结生，也没有人操控你的命运。学习二十四缘的目的就是要发现这种缘力的作用。

所以，不要陷入背诵理论的窠臼中。背诵后却忘了要做什么，那就失去了学习的意义。我们学习这些理论，不是为了成为理论专家，而是为了发现背后的真相——没有一个主宰。当你发现这个真相，缘摄受智就得以完成。因此，教理必须和实践结合。

法执也是一种执着

引言：

应重视实修，适当参考理论，避免陷入理论的禁锢。最终修行要放下所有理论，让心回到原点，升起智慧。然后再用智慧阅读经典，理论才能真正指导实践，导向解脱。建议背诵经典，要熟背才能真正用于实修。

关键词：

修行 理论 实修 法执 解脱 智与念 经典背诵

问：

请问修行需要学习理论吗？要学到什么样的程度才能解脱？

需要背诵经典吗？背诵经典有什么作用？

法智长老：

修行中应重视实修，紧依经藏六大部，适当地参考阿毗达摩。这样修行就更加朴素，更有奔头。佛陀一开始的教导，并没有严格的止观界限。修习三个身随念业处，就能达到二果中的一果了。如果理论太多，就会陷入理论的禁锢，而且理论还会引发各种争论，最终让心狐疑不定。

实际上，我们的心需要达到不产生各种判断的状态，应该把所有的理论放下，让心回到最初的原点状态，让智慧升起。然后再用智慧去阅读经典，看自己需要什么。不能把佛陀 45 年弘法的经典都全部用上，这会造成修行的困难，甚至放弃，难以完成。

对阿毗达摩的修行是靠实践来验证其意义的，如果没有智慧，就无法判断其意义，反而会被它束缚。如果我们不能从理论中跳出来，就会成为一种法执。法执也是一种执着。

我们不能解脱的原因在于无明。我们需要获得的智慧是——如何解脱。理论必须能够指导我们从概念世界的执着中解脱出来，才有意义。如果理论不能帮助我们放下对概念世

界的执着，那理论就变成了我们的执着，就是头上安头，脚上安脚，最终无法解脱，为了解结却又结了一个结。

解脱之路应当清晰化，所有的论说、教导都是为了让入获得解脱的方法，而不是在理论上加上更多理论。我们主要是去除内心的执着，内心执着是否减少，这是衡量标准，而不是知识的多少。我们学习理论的所有目的是为了理解心路是如何生起的。二十四缘和阿毗达摩告诉我们为什么会轮回，如何不轮回，不让它生起。轮回是因为各种缘力。如果不生起这些缘力，就能解脱。

心有各种心法。我们需要知道如何不让它生起。所有的理论都是为了说明这个，因此一定要抓住核心点。核心点在哪里？就是智与念。一定要在复杂中找到解决问题的点，要解它，就要知道结在哪里，然后怎么解。不能为了解一个结，又系了一个结——法结。

只有把经文背下来，才能真正理解它的意思，而且要熟背，随时都能背诵某一段。如此，才能把经文吃透，经文的整体结构才能在心里展开。否则，这种学习是割裂式的，心里无法从战略层面或俯视的角度去看待它，就无法真正用在我们的实修上。

第二篇 禅修技巧



在禅修中如何平衡精进与放松

引言：

禅修时不应精进力过强、有行心推动过多，应追求无行心的状态。要注意心不做任何操作，保持完全、全然放松，让无行心生起。

关键词：

禅修 精进 放松 无行心 有行心

问：

尊者，我在禅修过程中，有两种方式进入到比较深入的状态：第一种是坐的时间较长，慢慢地进入安静、放松的状态，心贴上禅相，然后进入到一种很平静的状态；第二种方式偶尔会出现，心轰轰的，有小行星撞地球的感觉，然后咚咚咚地进入较为深入的状态。从这种状态出来之后，我的心好像跑

了 800 米，虽然我没运动，一直在坐着，但感觉就像出去运动了一圈。我想问第二种方式对吗？

法智长老：

你的描述我能体会，但“轰轰轰”这个状态不好理解，听起来像是精进力过强，或者是有行心推动过多。我引导大家修行，是希望大家能进入“无行”的状态。最终所有的成就都是以一颗“无行”心而成就的，即悦俱智相应无行心或舍俱智相应无行心。无行心就是没有操作的心，心完全回到原点。我不想用上人法来描述，就用“原点”这个词。回到原点后，你的解脱巴拉蜜才能展开。

你的第二种方式，精进力过强，有行推动过多。你感觉可以，可能是因为它是善心——悦俱的智相应行心。要不然你会觉得它不对。我们要的是舍俱的、智相应的无行心。舍俱趋于静态，没有动态的喜乐，心趋于舍、一境性的状态。这是为行舍智做准备。

要注意你的心，不做任何的操作：不迎不拒、不取不舍、不分不判、不欺不虚！这说的就是无行心，或者说是无为的

心。只有无为的心才能唤醒我们过去的巴拉蜜，我们过去修行的所有成果才能显现。不然，你的心充斥着各种推动、各种算计、各种方法，这都是有行的推动。最终要归于无行，完全、全然地放松。

直白一点讲，什么也别干。只有无行，最终才能达到怖畏智、过患智、厌离智、欲解脱智、行舍智……要想达到行舍的状态，就要尽量减少有行的推动。为什么说尽量减少，而不是消除呢？因为没有有行的推动，你是不能达到无行的。

你的第二种方式应该不去策励它，应该策励第一种，保持完全、全然的放松，心只是被动地知道，没有一丝丝“我要知道、我在哪里知道”的想法。通过完全的放松，把所有的有见、所有的有行推动放下，让无行心生起。如此，我们的智慧才能在那里悄然展开，巴拉蜜才能成熟。

用善心观察身受心法

引言：

日常生活中对自己身、受、心、法，应以善心来觉察。只有有念与智的善心，才能产生正思维，才能朝向解脱。

关键词：

观察 身受心法 善心 念和智 正见 正思维

问：

我打坐时间不多，大部分时间都是在觉察自己，观察身受心法，这样可以吗？

法智长老：

可以，但要用善心观察。用贪心、瞋心也能观察，比如生起瞋心，观察如何报复别人，是要在他的水里加点辣椒辣

他一下，还是在他走的路上放个钉子扎他一下？你的心也在观察着身受心法，但想报复的心是善心吗？这不是善心的观察。你要用有念和智的心观察，依靠正见和正思维，才能把结打开，让正道转起。

正思维（sammāsaṅkappo）是指正确的思维导向，是对心的运用。因果想、无常想、无我想，苦想……这些是正思维。如何能去思维这些呢？要生起有念和智的大善心，其他心是不会思考这方面的，其他心想的是贪瞋痴的事。

心有 121 种，虽然同样是心，但不同的心导向不同方向，就看你要选择哪一个？方向决定了你的未来。所以，用善心观察自己，才能真正走向解脱。

光明生起

引言：

“悟”是心与法的紧密结合，要遵循法念处的修行指导，重视止的修行，正所谓“止归中道，观成解脱”。日常生活中要保持正念正知，日积月累，修行将自然转变。

关键词：

观智 悟 初果 中道 解脱 法念处 正念正知

问：

礼敬长老！弟子有一天在修习观智时，突然生起了一种强烈的信，我相信解脱是真的，涅槃是真的，佛陀所指引的结果是最终一定可以实现的。那一天之后，好像心的执取力变小了，它更喜欢自己待着，在念与智的世界里。请问长老，弟子这是个什么状态？感恩长老！

法智长老：

在北传佛教中，经常提到“小悟无数，大悟十八”的概念。在日常生活的修行中，所谓的“悟”就是心与法的紧密结合。这个“悟”字，本身就是一个象征——“竖心加个吾”，意思是“吾心即悟”，也就是说，当心真正认识到法的本质时，这就是悟。

能悟的心就是具备智慧（ñāṇa）和正念（sati）的心。当智慧心所完全确定时，疑惑就不复存在。体证初果的一个重要标志就是断除对缘起、因果、解脱以及四圣谛的疑惑，心完全的确认无疑。

我们过去的心往往只是偶尔从理论上、体验上认知所谓的缘起、因果等，却未彻底认清。当你彻底认清它后，这种认知会变得坚定不移，再不会被动摇。断除疑惑，并破除身见与戒禁取，就是初果的成就。

初果与凡夫的区别在于他完全信受因果、业报、四圣谛，并相信解脱的可能性。修行的目的就在于此，虽然看似微小的进步，实际上可能是生命中的重大转折。

止归中道，观成解脱

在日常生活中，应注重修定，使心回归中道，即止归中道。我们的心常容易陷入不善，而这是轮回的推动力 (taṇhā)。我们的目标就是从不善中出来，走向善，佛陀称之为八圣道 (ariyo aṭṭhaṅgiko maggo)。通过禅修，放松身体，进入身念处的状态，知道呼吸，我们便已经开始行走在中道 (majjhimā paṭipadā) 上。在这条道路上不断积累，终有一日心将迎来彻底的认知革命。

修习观智就是让我们认识到轮回的本质，并深入了解轮回的规律：轮回为何发生，推动力 (taṇhā) 在哪里，在何处切断轮回的动力。实践这一过程就是在走向解脱，轮回一旦停止，涅槃就会显现。

涅槃也就是灭谛。那么“灭谛 (dukkhanirodham ariyasaccam)”是什么呢？灭谛是指对贪爱毫无保留的舍弃和灭除，彻底解脱，不再执著。佛陀的教导告诉我们，当我们能够完全舍离贪爱，不再被世间牵连，才算是真正的解脱。

举例来说，如果你对某样东西——比如车——产生贪爱，你可以选择扔掉它，转身离开。但是如果你的心仍然牵挂它、

念念不忘，那你依然未能摆脱轮回的动力。真正的舍弃是毫无保留、不留执念，只有用观智找到并灭掉这种推动力，才能从根本上解脱。

法念处：正确的修行指导

佛陀教导的四念处中的“法念处”就像指引航行的地图一样，给我们提供了正确的修行指导标准。在修观智的过程中，它能帮助我们清晰地认识解脱的路线和观察的所缘。我们要在佛法的框架之内，超越轮回。

你所描述的禅修状态是很好的，它是你通过日积月累的正念正知、持戒修行，自然发生的转变。究竟它有多大的转变，你未来就会了知。如果你的心能够天天都保持这样的宁静寂止，不生贪也不生瞋，清明愉快，对世间的事情不挂碍，那是一个重大的变化。

在日常生活中，要保持正念正知，不让不善心生起。比如，当觉察到瞋时，提醒自己不能发火；当贪心生起时，告诉自己这不能贪。否则，这些不善心会让我们脱离八正道，偏离中道。修行犹如开车一般，往左偏或是往右偏都会掉到

沟里去，只有走在中间才能不掉沟里。我们要持续地走在中道上，那么结局就是解脱，就是四圣谛的证悟。

正确的禅修状态

引言：

正确的禅修状态是心罗万象而不执着，轻松自然中伴随喜悦，进而身体和心灵都得以滋养。信心的根基在于正确地体验到法味，这种心态将引导修行者走向光明，远离忧虑与恐惧。

关键词：

禅修 不执着 妄想 分别 信心 轻松 喜悦

问：

礼敬长老！禅修时，弟子能维持持续的知道，让心保持清楚、放松的状态，有妄想出现就放下，没有妄想时保持轻松、清楚的知道，这样修是否正确？是否达到了尊者所说的建立念的状态？这时心知道呼吸，也知道外境，这样对吗？

法智长老：

对的。心可以同时知道呼吸与外境，但无论哪一样，你都不去执着。不执着于呼吸，也不执着于外境。什么是执着呢？比如外面有声音，你开始分别：“这是什么声音？啊，这是孔雀的叫声。”这就是执着了。当你被声音抓住后，产生了分别和判断，心路就启动了，使你离开了原本的目标。而让你心离开目标的，正是妄想和分别。

心知道外境，也知道呼吸，保持全然的觉知但不执着。这种状态就是“心罗万象而不现一物”。这是正确的，也是比较初级的“知道”的状态，欲界的大善速行心生起。此时，呼吸自然地来找你，如果你能轻松地知道，并伴有淡淡的喜悦，那就是生起了悦俱智相应无行心。这种心在欲界已经非常优良了，你的身心都会从中得到滋养。色身会慢慢变得更加健康、明亮，越来越能体会到轻安、轻快和柔软。

修错了的人，会越修越紧，越修越苦，认为修行没有希望。我现在见到很多人，一提到修行就流泪。他们为什么痛哭流涕？因为他们的念和智没有生起。念和智生起的人，充

满了信心，自在且无所畏惧。他们不再担心未来，因为他们知道，未来已经掌握在自己手中。

对于修行好的人来说，即使毁坏业的突然成熟也不怕，为什么？因为他们有信心：未来会比现在更好。如果我的毁坏业现在成熟了，房子突然掉瓦砸我脑袋上了，大家千万不要哭泣，应该高兴，尊者终于满足了愿望（笑），他到更好的地方去了。大家不应该痛苦，应该献上鲜花，虽然不能唱歌，但至少可以先念念 Iti'pi so（《礼敬三宝》的起始语）……是不是？哈哈，快乐地送我到最好的地方去。

未来一定会更好。如果没有这个信心，那你修什么呢？是不是这样？所以，你要对修行充满信心。信心在哪里建立？在你正确的修行上。尝到法味，知道什么是放松、自然、快乐、广大、清明、洞察的心。你知道这个心的状态，知道你的未来就是这样的，没有任何四恶道的阴暗、潮湿、恐惧……

相反，如果你每天生活在忧虑和恐惧中，你的未来会在哪里？狐疑、担心，对未来不知道该怎么办……起的都是不善心，这样就会导向不善的地方。犹如灯光一灭，全是黑暗，用黑暗的心，看到的都是黑暗。

修行要生起善心，用这样的心看待事物，犹如灯光底下全是光明。你的起心动念，你的话语，都体现着你的修行。这位贤友描述的状态很好，我为你感到高兴。

觉知出入息的业处

引言：

修行入出息念的核心在于培养觉知呼吸的心，而不是单纯觉知呼吸本身。通过稳定的念（sati），智慧自然生起。呼吸作为业处，其遍作相位置可能变化，这取决于心的稳定度。

关键词：

觉知 入出息 业处 正念 智慧 身随观 相

问：

尊者说觉知出入息甚至可以以头部为业处，在额头那里知道呼吸，怎么能知道呼吸呢？“置念于面前”是把注意力放在面前吗？开始只要保持这个，然后看看对哪里的呼吸觉知最明显，就把那里作为业处吗？是不是每次的业处点不一定相同呢？

法智长老：

我们要修的是心，不是呼吸，是知道呼吸的心。

入出息是心生声九法聚，它是一种动力，就像我现在拿着水杯，我倒一杯水，我要喝水，这个心想要喝水，然后手动。手为什么能动呢？因为它有种动力，这个动力叫心生八法聚。入出息不是空气，它是心生声九法聚带动空气进出肺部的一种动力。

入出息是个所缘，我们要练的是觉知。刚开始的时候，入出息在鼻端处是最明显的，然后在这个位置慢慢修习，就会取到相。在《解脱道论》里讲，这时心的位置会从原有的位置推进，从鼻端到额头到眉心处，这是心自然发展的过程。

《解脱道论》是比《清净道论》早二百多年的注疏，是无畏山寺的修行手册，《清净道论》的很多注脚都引自《解脱道论》。

贤友问“置念于面前，是把注意力放在面前吗？”这不能叫注意力，它是念。贪心也能注意，比如一个小偷注意你的手机时，他的注意力很强，当你不注意时手机就被拿走了，

这个注意力能叫念吗？念是善心其中的一个重要素质，所以词汇不能随便运用，尤其在修行的领域。

“置念于面前”中的“念”不是你所能简单想象的，它不是你熟悉的领域。这个“念”要通过艰苦地训练，最终当你能确定“我这是念”时，就可以说你对“念”开悟了。当念（sati）一生起，智慧跟着就来了。没有念，智慧不会生起。

“开始只要保持这个，然后看看……”，“看看”也不对，而是用身门来觉知，即身随观（kāye kāyānupassī）。看是眼门心路，可能修的是遍禅。每个业处的门是不同的，所以要确定门。

你所用的词汇是混淆的，也就说明你的心是混淆的，那你就不知道什么叫入出息，也不知道什么叫觉知。只有念生起了，念不断稳定，从知道到了知才能到觉知，也就是 pajānāti 的变化、心的变化、智慧的变化。所以要想修习入出息念，就要把我的几个业处开示好好听一下，听明白了再提出问题，这才有价值。

每个业处的遍作相都是有一个位置的，而且这个位置是不稳定的。比如你感冒了，左鼻孔的呼吸不太清晰，右鼻孔

比较清晰；又或者是今天心情愉快，即善业成熟多，业处也会有变化。

业处的位置的变化，缘于心的稳定度，即念的稳定度。念稳定持续，智慧才能冉再生起，这是修行的要诀。我们要修的是有念、有智的心，让它出起后还要让它稳定，这就要靠伟大的 Sāriputta 尊者提出的“相”。

呼吸自然来找你

引言：

当全身放松时，呼吸自然显现，呼吸与身体接触的点即成为了修习入出息念的相。心只需要保持“知道”的状态。“知道”是修行的核心，最终通向圣道圣果。

关键词：

放松 呼吸 相 知道 明觉 念的建立 圣道圣果

问：

顶礼尊者，当全身放松时，心变得安静，气息自然显现，这是否就是相？心知道呼吸从这里经过，这是否就是念的建立？

法智长老：

是的，这是非常好的状态。当你完全放松时，呼吸自然地找到了你，而呼吸与身体的接触点也就显现了。你需要找到这个大致位置，并让心静静地守在那里。心与呼吸的关系就像石头与水的关系，心如水中的石头，呼吸则如水在石上飘过。

只需要知道有呼吸即可，你要的是“知道（Pajānāti）”。Pajānāti 是修行的方法，也是佛陀教法的核心，在《大念处经》中出现了 133 次。从欲界定到色界、无色界定，直至证得圣道圣果，“知”从简单的知道发展到了深入的“明觉”。这也是心不断发展的过程。

持守正念

引言：

修行的关键在于持续保持正念和正知，尤其在日常生活中也应如此，要加强精进并制定生活中的修行计划。修习入出息念需掌握三个条件：相、入息、出息，且要保持放松、自然和清晰。

关键词：

正念 正知 入出息念 定力 善心 八正道 修行计划

问：

礼敬长老！我修习入出息念时，还没知道几次呼吸，就感觉累了坐不住，我是哪里出问题了吗？在日常生活中，我常常感到很无力，今天还打碎了一只碗，我不知道如何是好，很忧虑。请求长老开示。

法智长老：

修行的诀窍在于持续的正念和正知，《大念处经》中说：“yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya 只是为了智与念的状态”，这是修行的核心。即使你身处红尘纷扰之中，修行仍然是可能的。关键在于任何时候都保持正念，也就是善心。先入善流，方入圣流。因此，要保持善心，保持清明洞察的心，记住这八个字：放松、自然、清晰、等待。对你来说，始终保持放松尤为重要，因为你本来就是一个容易紧张的人。

修行入出息念有三个基本条件：相、入息、出息。这三个条件构成了禅之三法。在觉知呼吸的过程中，你需要稍微加一点精进，不仅仅是觉知呼吸，还要清晰地了知呼吸与身体皮肤接触的区域，这个区域就是相(nimitta)，也就是触点。心要作意知道“入息—触点”，“出息—触点”。保持放松自然，而不是憋着劲的感觉，不然修行一会儿就会感到疲累，这是不对的。

你现在的表现显示出定力不足，这导致你无法长时间安坐。只有有定力，你才能坐得住。在日常生活中，保持正念至关重要。就像你刚才提到碗的事情，其中的心理变化反映

了你的善心和信心。忧虑是不善的表现，但当你忧虑时想到三宝，并希望与尊者交流，这就是善心的表现，这也体现了你对三宝的信心。这说明你正在从不善转向善，从凡俗迈向圣道，这是一个进步。物品的破损是生活中的常态，我们人也终有一死，是不是？我们的目标应该是始终保持正念正知，因为这是出离之道，也就是八正道。

你要始终守住八正道，不要浪费时间。制定一个明确的计划，让修行融入日常生活中至关重要。没有计划的生活会让人感到茫然无主，心飘忽不定，缺乏安全感。因此，计划的根本在于你能始终保持正念。

放下眼门

引言：

修习入出息不得要领，可尝试十二点放松法，不要研究眼睛，要完全、全然地放松，按照《大念处经》的修行指导，从佛陀的中道开始，让呼吸来找你。

关键词：

入出息 十二点放松 头部肿胀 中道 大念处经

问：

修习入出息一直不得要领，练习十几、二十几分钟，头部就容易肿胀，可能是跟着呼吸把呼吸吸进大脑里了。有尝试以睁着眼睛的方式呼吸，这样再慢慢闭上眼睛，有一点效果，但是效果不明显，头还是会胀，有没有其他的方法？

法智长老：

这位贤友，请去尝试如何放松，我讲过十二点放松法。以我的经验，禅修最大的障碍就是眼门——眼睛。所以你不要管眼睛，放松就行了，不要再研究眼睛。研究什么你就放不下什么。不要去想：“我眼睛障碍我了，我怎么回避眼睛？”那你就是在跟眼睛作战。“我打不过它，我非要怎样，我要怎么跟它抵抗？我要怎么用语言攻击它？还是用动作，从后边偷袭？”如果这样，你始终忘不了它。现在你不要研究它，去研究怎么放松，所缘就改变了。

所以，你的办法就是放松，完全、全然地放松，然后十二点放松，左肩放松……不要去研究其他的，不用纠结过去所用的方式，按照我给你的禅修引导去做。过去都已经过去了，你现在遇到了“解脱林”，那么这一切都重新开始。

从哪开始？从佛陀的 *majjhimā paṭipadā*（中道），从《大念处经》开始，我们就按《大念处经》修行。《大念处经》说的是身、受、心、法四念处，而不是其他的门及受、心、法。所以，不用担心，你的问题用十二点放松就可以解决，完全、全然地放松，让呼吸来找你，一切问题就没有

了。过去的已经过去，过去所有的不舒服都是为今天达到舒服铺路。现在，不用担心了。

从紧张到放松的旅程

引言：

练习入出息念时眼睛和额头紧，是瞋心所致，应放松腹腔、小腹和尾闾。放松目的是让善心生起，日常生活中也应保持放松、优雅、自在的状态。对于呼吸，应是“知道”而非“专注”。

关键词：

放松 入出息念 瞋心 腹腔 优雅 知道

问：

尊者讲放松，但弟子练习安般时，一闭上眼睛，眼睛和额头特别紧。请教尊者怎么处理？

法智长老：

紧张的心是瞋心，是不善心，因为瞋心造成的心生色法的地界强势，所以会带来不愉快的感觉。放松的目的是让善心生起，让有念和智慧的心生起。如果面部紧张，那要放松腹腔的小腹和尾闾，不用管胸腔。也不用去刻意想“放松”二字，你要的是快乐、舒服的感觉。

很多人问我：“Bhante（尊者），为什么越放松越紧呢？”这是他们把“放松”当成一个事去做了。那就不不用“放松”两字，用“舒服”。往那里一坐，就像是享受晒着阳光或泡着温泉，然后悠然自得地看着蓝天的感觉，那是非常舒服的。一定要放松。

这位贤友的状态是瞋行者的状态，而瞋行者往往是觉行者，修行反而快。只有你把自己全然地打开、放松，善心才能生起。给你的建议是先放松腹腔，即小腹和后背的命门。根据你的描述，日常走路时你也是紧绷的，整个背部向前推进，胸腔收紧。

我再送你两个字：“优雅”。优雅地走路，优雅地擦地，优雅地炒菜。炒鸡蛋西红柿时要优雅地炒，别把锅弄得叮当响。

估计你炒菜时是叮叮当当的，因为你比较“瞋”。但也有可能这不是“瞋”，而是“善”，只是精进根过强。日常生活中要把那股劲儿收回来。

说话也一样，要娓娓道来，不要着急。一着急，你的精进力一强，胸腔就会紧绷，整个身体就会紧张。等到禅修时，身体全是收紧的，放松所需要的时间就会更长。所以，日常生活中要保持放松、优雅、自在的感觉。睡觉时也是的，“死尸”式往那儿一躺，完全放松，把一切交给梦境。

我再给你一个建议：注意放松两肩连线处和整个脊柱，它们就像十字架一样。行走、运动时，要体会“十字架”完全舒展地在空气中穿行。在日常生活中保持这种感觉，如果只靠禅修时放松是不够的，还没等放松下来就下座了，是不是这样？

问：

弟子在平时的生活中也要放松？

法智长老：

也要放松，说话要注意速度，不要着急。你说话语速是有点快。这是因为精进力过强。如果你不能放松，可以往回推，你的心非贪即瞋，瞋心长时间所积累的心生色法，就会导致身体是冷的、硬的。你应该是湿气、寒气重的人，往往忧虑较多，你在生活中就是很冷峻、很冷静的人。（贤友答：您说得很对。）这是心一点点积累的结果。当你知道放松，你将一点点积累因放松而产生的优胜的心生色法，你会越来越柔软，容色也会越来越宁静、光亮。如果不是这样，就还没修对。所以一个修行正确的人，走过来就让人觉得：“嗯，这人有修行”。因为他闪着光，这个光是心生色法产生的。

放松、优雅，然后在生活中时时刻刻保持优雅自在。我们的老祖宗讲：“容止若思，言辞安定”。保持一种儒雅的感觉，不要着急，你的一切都会改变。

贤友：

尊者说得好正确！弟子禅修时闭上眼睛，眼睛就是紧的。然后把专注力放在呼吸上时，呼气、吸气都要比较用力，出气才能顺畅。

法智长老：

你的用词有问题，应该是“知道”呼吸，而不是“专注”呼吸。知道呼吸是通过身门知道的。“守静而知动，守意而知身。”你守的是意门，是心，守着不动的心，知道有呼吸经过。这是门的确定，很关键。

佛陀讲：“置念于面前，他唯是具念者而入息、出息”。这两步一定要落实，先置念于面前，守着念去知道呼吸，而不是守着呼吸。听你的描述，你修入出息的方法有偏差，不能说是错误，但目标点需要调整。不是把心放到呼吸上，不是专注呼吸，而是专注心，知道呼吸。二者有区别。

十二点放松技巧

引言：

运用十二个点放松，最终十二个点应形成一个整体，心要在其中找到平衡点。心要找到念，“面前”的位置是不确定的。放松的目的是避免执取，要全然放松，让呼吸来找你，培养“知道”。修行要适度，保持优雅自在地走在中道上。

关键词：

十二点放松 心的位置 平衡点 念 放松 呼吸 中道

问：

一下知道这十二个点，感觉心有些忙，招呼不过来。如果把自己扩展到楼房那么大，呼吸出现的时候，又聚焦到鼻头很小的区域，这时候心应该放在鼻头还是楼房呢？

法智长老：

这十二个点就是让你忙起来。当你的心忙得招呼不过来的时候，你的心会找一个平衡点。你要找那个点，而不是要十二个点。如果你只见到十二个点中的一个，就失去了其他十一个点。如果你能同时知道这十二个点，那么它们会变成一个点，成为一个整体。这样你的心就不忙了。

真空妙有

心放在一个位置上，这个位置不在任何一个点上，但你还能知道这十二个点。就像我描述的“心罗万象而不现一物”，你的心包罗万象，但是什么东西都没有。这叫“真空妙有”，真空才是有。如果你有一个东西了，那其他所有东西就没了，这样就变成了‘有’，真正的‘有见’就生起了。

那么，当你感觉忙不过来时，这是对的。“如果把自己扩大到楼房那么大，呼吸出现的时候又聚焦到很小的区域，这时候心应该放在鼻头还是楼房？”心放在楼房上。你的比喻很好，心放到楼房上就广大了，那时心是广大的，念是广大的。在广大的状态下知道那个位置的呼吸就可以了。

“parimukham satim upatthapetvā 使念生起于面前”大家要先找到念，这个“面前”没有一个确定的位置。有人感觉是在鼻头、鼻孔里面，有人感觉是在鼻中膈、人中处等，这都可以。因为佛陀没说具体的位置，他说“面前”，也不是说很小的区域，像针尖一样。有的贤友会把清凉油抹在鼻子尖上或鼻子后面，甚至有人用力摀住鼻头，我都亲眼见过。这样刻意地把心放到某个位置上，精进力过强，非贪即瞋，因为有一个强烈的‘我见’生起，这种状态下想要生起念是非常困难的，甚至根本不可能。

所以，有一天如果你真的生起念了，那一定是放下了这个位置。当心广大之后，呼吸会再次出现，不是你找呼吸，而是把有行的推动放下，变成无行的等待。如果出现广大的空间、空灵的感觉，就是念。当空灵、无所依(anissito ca viharati)的感受出现之后，你的心就会非常清明、稳定、洞察，然后你会发现呼吸来了。

你在那里发现呼吸，就在哪里守着它。你守着什么呢？守着发现的那个位置，心放在那个位置上，知道有个呼吸在经过那个位置。就如同石头泡在水里，这是经典中的比喻，

非常恰当，如果你找不到这种感觉，就不知道什么是石头，也不知道什么是水，也不知道这个比喻是什么意思。

无所依

所以，为什么让你放松这十二个点呢？就是让你忙不过来，不能抓住任何一个点。当你熟悉的时候，只要注意力往回一收，就会形成一种空间。十二个点连接成一个空间、一个整体，而不是一个个点。空间感的建立，就是初步的无所依（anissito ca viharati）的状态，让你的心不在一个点上。

如果心在一个点上，比如在鼻子上，你就有鼻子的概念，对鼻子的有见生起，你会抓住鼻子，忘了呼吸。如果你在人中处，你会抓住人中，忘了呼吸，抓住了人中。有见的贪心或瞋心就会生起。我们要的是没有任何一个点，哪个点都不能抓，如果抓住哪个就是有所依。

一定要把心放到一个你自己认为最恰当的位置，同时知道十二个点，这叫觉知。这样心就不会执着在某一个点上，不会生起有见的贪心或瞋心，不会抓取，禅修时也不会紧张。很多禅修者头部痛、眼睛痛、周身疼痛等，就是因为强有力

的执取。想把心守在某个位置不动，但做不到。越做不到，越抓紧它，越抓紧越做不到，最终崩溃。

我遇到过很多崩溃的人，我也曾经崩溃过。经历几次重大崩溃，最终都是因为不小心放松了一下，而有了好转。有一次在包子佛学院，大约是2013年，我崩溃得直接就要交枪了，不干了，受不了了，不能再修了。正准备第二天跟老师说我不修了，我一下子因崩溃而躺平、放松了，过去的好感觉突然找到了。

我意识到过去是紧的，然后开始研究放松。在2013年时找到了念和智生起的方法——全然的放松。开始不敢放松，因为一放松就感觉什么都抓不住，这怎么能叫修行呢？这个思想观念的转变很困难。大家对于放松不能放，原因是不敢，因为认为抓住是对的，我不努力怎么能成功呢？要爱拼才会赢，不拼怎么可以？这就是轮回的思维模式！

我们修的是出世间法，要全然地把轮回的模式松开、放下、停止。所以安止是安止什么呢？安止轮回的状态。轮回状态是奔腾汹涌的、澎湃的，要让它停下来。sammādi（正定）就是要定下来。这时候我们不是要守住一个点，而是守

住空间。贤友说的守住楼房，就是守住空间，这是对的。然后知道呼吸，记住是呼吸来找你，不是你找呼吸。因为你找呼吸时，呼吸在哪里，你就在哪里出现，这是有见的贪心的推动，无明在启动。

松出巴拉蜜

完全地、全然地放松，当你做到一次，就知道这种微妙之处。比如，大家看我的手，它是放松还是没有放松的呢？我可以是完全放松，没有任何力量；也可以往后用力，或是往前推动；但你可能都看不出来。关键在于心，只差那么一点点，结果就完全不一样了。

放松到一个完全没有推动、没有造作、没有预设的状态，即使心有动的趋势都不行。不取不舍、不分不判、不期不许，心达到一个完全舍的状态，类似于行舍智的“舍”，没有任何的动态。

当你完全全然放松时，呼吸会自己进入，它一定会自己进入。你只要不动，没有任何迎和拒、推和不要的感觉。它自己进入了，你只是知道它，培养的是那个知道 (pajānāti)，这是核心点。当你找到核心点了，对于“无明缘行、行缘识、

识缘名色”等，立刻就明白了。这是 ñāṇa（智慧）的作用，这个智慧不是一生养成的。

我们的修行一定要先唤醒巴拉蜜。有多少？今生是证几果的？有些时候是无法改变的。今生的能力只能证到三果，想证四果也证不到。巴拉蜜有多少？难以测度。所以不要轻视任何一个人，不要轻视任何一个动物。也许你忙半天没证悟，那条狗可能明天结生了，过几年证悟了。这都是可能的，所以不能轻视任何地方的任何人。这是佛陀在在《应作慈爱经》里讲的。

为什么不能轻视？因为人的内涵谁也说不清有多大，只有佛陀才能知道。我们只能猜，有时候猜得不对。有时感觉这人巴拉蜜很好，但修修发现他消失不见了，还不如那些看似不好的。那些巴拉蜜不好的，不达目的誓不罢休地修，越修越好。所以最后剩下的人就是优秀的。比如达到涅槃的终点有一万步，前九千步走得再精彩，如果没有最后的一千步，就无法到达终点。所以，保存自己才是最终的胜利。

优雅修行

所以大家一定要知道达到涅槃应该怎么做。均衡分配体力以及每天禅修、学习、锻炼、喝茶的时间，优雅快乐地行走在中道上。不需要过于精进，不需要督促任何人。有人不相信，说一个修行人怎么能一天不坐九小时？十小时？慢慢你会知道苦在哪里。这种心是对的，但精进力过了，四大不平衡，由于强有力地推动心，地界过硬，造成身体不畅通，肌肉、筋腱、骨骼、气脉等都会出问题。

修行无论什么时候，无论如何精进，它都是很优雅、放松、自在的，只要进入中道就可以了。不要过于精进，不要过于用力，就像拿个水杯，捏扁了。不必那么用力，轻轻拿过来就可以了。很优雅地确定位置和倒水的速度，很优雅地拿过来，别着急。修行也是，如果感觉紧了，心忙了，就是用力了，想要迅速达成目标。不需要那样，完全的、全然的放松，自在清晰地了知。这种了知没有一丝丝“今天好好努力，我要得到什么”的心，这心是贪心，有见的贪心，不能生起。这个心不是成就涅槃的心，是成就世间的心。

解脱林不批发禅那，你在这里不会得到一个东西，说来
的时候是六十公斤，走的时候是六十一公斤，带走一公斤禅
那。这是妄想，是不可能的。一定不能用一个有见的、想要
的心去修行出世间法，如果有这种心，会感觉很忙。

这位贤友下次再禅修时，完全的全然放松，找到一个位
置，同时知道这十二个点。有一天你会知道，这十二个点最
终会消失，它只是一个空间、一个轮廓，你会知道它的妙处。
那时心无所依，空灵、洞察，不再焦虑或着急。焦虑和着急
是贪心，想要而要不到产生的不善心、瞋心。要把握住这个
点，修行很快就会有进步。

用十二点放松法后的所缘是什么？

引言：

十二点放松法是身念处的修习，目的是生念，所缘是整个身体或是十二个点所涵盖的范围。念生起后呼吸自然出现，此时所缘就是呼吸。要守住知道呼吸的心，让念稳定，让智慧生起。

关键词：

十二点放松法 所缘 身念处 念 呼吸

问：

用了十二点放松法后，所缘应该是什么呢？好像不知道该想什么了。

法智长老：

十二点放松法实际上就是四念处中的身念处——威仪路部分（Iriyāpathapabbam）的修习。这个方法的目的是为了念生起，而它的所缘就是十二个点所涵盖的范围。

当念生起后，呼吸自然会出现。这时，把心轻轻放在呼吸的位置上，守着那个清明洞察的心，我们称之为“唯是具念者”。经文说：“So satova assasati, satova passasati 他唯是具念者而入息，唯是具念者而出息”。守住清明洞察的念，去了知呼吸，目的是让念稳定住，让智慧生起。

不用特意去想什么，如果去想什么就不对了。什么都不用想，只知道有入息、出息。守着那个知道的心，那个心不要知道其他的东西，而只是在那个位置上知道入息、出息。

当你用十二点放松法之后，念生起，呼吸自然来找你。在自然地知道呼吸之前，你可能不知道什么是所缘。那么这个时候，所缘就是你的整个身体，是十二个点所涵盖的范围，又或者是十二个点。通过十二点，产生了一种空间感，这个空间感就是身体的整体感觉，你的心不在任何一个点上，这可以说达到了“anissito ca viharati 无所依而住”最初级的状态。

我们说“应无所住而生其心”，那个心的状态就是有念和智的状态。当念出来后，智慧不一定马上出来。用十二点放松法，念的那种空间感、空灵、无所依的感觉会出现，就像是“心罗万象而不现一物”，里面没有一个东西出现，但你似乎什么都知道。

这个心一旦生起来，呼吸一定会出现。如果它不出现，你要么是进入了四禅，要么就是死了。呼吸自然来找你后，就在它出现的那个位置上，守住心，去了解从心旁边经过的呼吸。这需要慢慢去体会。一旦你实践十二点放松法达到了我刚才描述的状态，你就成功了。

附：十二点成对放松法步骤

1. 放松百会、海底
2. 放松膻中、夹脊关
3. 放松左、右肩
4. 放松下丹田、尾闾
5. 放松神阙、命门
6. 放松左、右膝

散播慈爱的解脱作意

引言：

对众生散播慈爱时加上解脱的作意，实际上是给自己加的，是为造圆满善业。只有朝向解脱的快乐才是真正快乐，要有超越生死轮回的决心。

关键词：

散播慈爱 解脱作意 快乐 轮回 决心

问：

尊者吉祥！每次下座前，我都会对十个方向的一切有情众生散播慈爱，愿一切众生拥有自己的快乐。听了尊者《莫作“二踢脚”》的开示，知道要加上解脱的方向，但每一道众生都渴爱自己的生命，怎么加上解脱作意呢？

法智长老：

这个解脱的作意是给你自己的，不是说加上了，众生就解脱了。是你的心要造这样圆满的善业。

你说愿一切有情众生快乐，他们真的会快乐吗？真的从诸苦中解脱了吗？假如你愿法智长老能解脱，法智长老不一定解脱，但你可能解脱了。赠人玫瑰，手有余香，其实我们要的是那余香，玫瑰他不一定拿得到，但余香在你手里。

当你非常有功力时，或慈心非常强时，对方是有感受的。普通人在散播慈爱时，心的力量很微弱，可能在祝愿众生快乐的同时想着吃点烧烤，那心是散乱的。所以，加上愿众生都朝向解脱的方向，朝向没有苦的境界，这是给你加的，不是给对方加的。如果对方能得到，那是最好的，但主要是你要得到。

问：

这两天加上解脱作意后，感觉很生硬，很造作，不像原来愿一切众生拥有自己的快乐那样心甘情愿，那样有力量。

法智长老：

那你可以把解脱这个心总体加一下，比如说：以后在散播慈爱时，我都愿一切众生能最终从诸苦中解脱，灭除一切苦。一个月做一次，以后就照常对一切有情散播慈爱，不再加解脱方向。你方向调整好了，作意好了，那时候你就心甘情愿了。

只有朝向解脱的快乐，才是真正的快乐。若不加解脱，所谓的快乐是局限于轮回中的，众生在轮回中，怎么会有真正的快乐？而当你祝愿自己快乐时，你真就能快乐吗？你是喜乐参半，有喜有忧，还有巨大的忧在内心藏着，不敢看，不敢说，不敢提。那就是死亡。

你一定会死，一定会病，生老病死，没有人能逃脱。巨大的忧虑在你心中，所以你才找到了佛法，找到解脱林。只有宗教敢提出不同的解决方法。我们要洞察它、分析它，还要解决它，这就是佛教的力量。

如果没有从苦难中解脱、从生老病死中解脱的坚定决心，还想要更多财产、更健康、美丽的伴侣，这些都是贪心。想

让众生快乐，让自己解脱，推动力不够。“二踢脚”只能蹦两米高，响个响就结束了，是一场虚空，啥也做不到。要像火箭一样推到月球，二踢脚推不上去，一响就掉下来，那是重大事故。

一定要有强大的推动力，那就是：“愿我今生超越生死轮回，完全解脱，进入无余涅槃”。这样你才会放弃所有名闻利养、情爱等，从而获得真正的快乐！

关于修慈心禅的方式

引言：

入出息念禅那的念和智稳定后，再修慈心禅将会事半功倍。
修慈心禅最终要破除心中的敌人，从而平等地对待所有人，
核心是破除内心的结，去除有见的贪心。

关键词：

慈心禅 入出息念 念和智 贪心 平等

问：

尊者吉祥！请问修慈心禅那时，是否必须在一座中对四种人都修？还是可以先对一种人修？

法智长老：

这个问题可以根据你的需要来决定，两种方式都可以。但一般来说，我会建议在成就入出息禅那，念和智稳定之后，再开始修慈心禅。修慈心禅时，我们通常会使用四句话：

1. Averā hontu（愿无怨敌）
2. Abyāpajjā hontu（愿无身体的痛苦）
3. Anīghā hontu（愿无心灵的痛苦）
4. Sukhī attānaṃ pariharantu（愿保有自己的快乐）

我们对十二类对象分别修这四句话，再加上十个方向，这样就有四百八十种方法；加上一个总体的、无方位的十二类对象、四句话，四十八种方法；总共五百二十八种方法。

对十二类对象中的人类，这四句话分别是对自己、亲近的人、中立的人和敌对的人修。无论修哪一种人，其目的是让你生起慈心，也就是具有无瞋心所的心。比如，修“Averā hontu 愿无怨敌”时，你要在心中真正生起这种感觉，而不是去念这句话。

无怨敌的心是什么样的？你要感受到那种安全和自在，不怕攻击，不怕受到委屈、打击或者偷袭。你往那一坐，你觉得你是世界上最安全的，没有任何人能够伤害你。找到这种感觉后，先对自己修，然后对亲近的人，再对中立的人，最后对敌对的人。

关键是要破除你心中的敌人，这个敌人是你的瞋的问题所在。修慈心禅的目的是要平等对待所有人，这很难做到。我自己在修慈心时，也曾经不愿意对心中的敌人修。但我的老师告诉我，必须要对那个人修，你必须把那个人的那张扭曲的、让你看着很烦恼的脸，让它泛起红光，让他看着你的眼睛时是快乐、欣喜的，最终才能成就。

你要克服心理障碍，解开心中的所有结和揭开所有的盖。揭开的方法就是面对它，如果连盖都找不到，怎么能揭开它呢？《大念处经》的修习就是通过四念处建立念和智。如果不能建立念和智，中道就无法显现，就无法证悟四圣谛。不能彻知苦，就不能断除集，就无法展现八支圣道的中道，灭谛就无法成就。

只有念和智持续，才能了知诸法的实相——无常、苦、无我，最终去除“有见”的贪心。有见是 *ditṭhi*（邪见），贪心就是两种边界（*anta*）。要想去掉邪见，一定要去掉“我”。正因为认为有“我、我的、我的自我”这样的邪见，所以会产生贪和瞋。修慈心就是为了破除这种内心的结。

修慈心禅不容易，因为我们的内心多半是不慈的。很多人只是嘴上念，但心里并不服。这是心的固有模式，要想从根本上彻底地改变、扭转局面，需要通过念和智的建立。所以要重视《大念处经》的修习。

当念和智稳定之后，慈心在一座之间就可以修习成就，剩下的就是愿不愿意修的问题了。我主攻的是入出息念，因为佛陀在菩提树下没用其他的业处，仅仅用了入出息念的四禅。所以对入出息念要一门深入。当念与智建立，其他的遍禅、慈心等业处迅速就能成就，因为你的心已经在那个状态了，只是换了个所缘而已。

如果念和智不稳定，你说“愿我快乐”，那还有“我”，还有“我的快乐”，这心多半是贪心。又比如说“愿我的母亲快乐”，

你就不希望其他的女人快乐，对不对？这样修的多半是有见的贪心，很难成就慈心。

修习慈心要对中舍的人、敌人等修，要对十二类众生（Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā.....）修，要破除界限，目的是要破除内心所有有见的贪心，要达成平等，但这种平等的建立是困难的。

因此，我的建议是，先修念和智，当它们稳定之后，再去修慈心禅。因为在念和智的状态下，有见的贪心很难生起来，这样就可以迅速进入慈心禅那。

瞋恨心的克服

引言：

要想有效克服瞋恨心，不应沉溺于愤怒或报复的想法，而应通过止观修行理解缘起。有人让我们生起瞋心，实际上这是一种促使我们产生厌离智、追求解脱的动力，因此应怀着慈爱之心面对他们。

关键词：

瞋恨心 厌离智 止观修行 缘起 解脱 慈爱

问：

明明知道不应该生瞋恨心，但想到或者看到伤害过自己的人，哪怕一点点影子，自己还是生起非常愤怒的瞋恨心，并经常出现报复心理。自己也知道这种心理不对，道理都懂，但还是过不去。怎么有效对治，解决这个问题？

法智长老：

解决这个问题其实很简单，就是不去想它。当你证悟阿拉汉的时候，你最该感谢的是那个让你起瞋恨心的人，因为他让你产生了厌离。这种厌离不是简单的讨厌和想逃离，你要产生的是厌离智，它是一种智慧的体现。通过怖畏智、过患智，生起厌离智。厌离（nibbindati）色，厌离受，厌离想，厌离识。因厌离而离染，以离染而解脱。

这种智是怎么产生的呢？是通过修止、修观，然后见到名法、色法、缘起。当你明白缘起的时候，你会发现，这个人原来是来度你的，是这个世界上对你最好的人。那时候你是该笑还是该哭呢？我觉得不哭也不笑最好，继续修止、修观，朝向涅槃。

所以你的这个瞋心是没有意义的。而且他到来的目的，以我现在看，是让你产生厌离，未来产生厌离智，然后产生解脱之智，这是我对他的一个判断。要不然你怎么找到我，找到我们解脱林了呢？那一定是这个瞋心推动的。在这推动之下，你不是见到了正法了吗？所以你是不是应该感谢他？

今天如果他还在的话，你就给他散播慈爱，不在的话点根香也行，是不是？我相信他还在，要不然你不会有瞋心。

当有一天你看清所有的缘力的时候，你会哑言失笑，但也许连那个笑都多余，因为你已经看透实质。

第三篇 禅修实践



怎么尽快培育定力

引言：

培育定力需依循正确的方法，反复训练。修行的目的是培养宁静寂止的心，首先要训练念心所，进而激活慧根心所，培养观智，超越轮回。修习入出息念，关键是让心安住不动，知道呼吸的过程。

关键词：

定力 入出息念 训练 方法 念 智 观智 心安住

问：

礼敬长老！弟子最近修习入出息念，感觉心愿和呼吸在一起了，不像前段时间那样心总跑出去，打各种妄想。弟子应该怎么练习才能尽快地培育起定力？感恩长老！

法智长老：

无论学习哪种技能，都需要反复训练与坚持不懈的努力。就像那些跳水或乒乓球的运动员，他们的艰苦付出超出常人的想象。普通人一想到那些艰辛的训练，就已经觉得难以承受。然而，要成为世界冠军，努力和坚持是必不可少的，但光有努力还不够，方法和方向必须正确。否则，再多的努力也会徒劳无功。

唤醒智慧

你提到“愿和呼吸在一起”，这实际上就是一个错误的方向。我们不是要与呼吸为伴，而是要培养一个宁静、寂止的心，让心回到它该在的位置，唤醒智慧心所(amoha)。首先，我们要训练的是念心所(sati)，也就是持续的了知(pajānāti)。pajānāti 从知道、了知、觉知到明觉的整个训练过程，就是在不断地强化念，最终引导出智慧。

我们的最终目标是培养观智(vipassanā)，即通过内、外、粗、细、远、近、胜、劣、过去、现在、未来等角度，对诸行

法展开观察，见到诸法的共相——无我。“无常”和“苦”是诠释“无我”的条件，所以“无我”是我们修行的核心。

在《大念处经》中，“pajānāti”（了知）出现了133次，它的核心目的是要激活智慧，这是修行的目标。入出息念修行的重点并不是跟随呼吸，而是训练念与智。《大念处经》主要是强调如何激活巴拉蜜，生起欲界的善心、色界的善心、无色界的善心，乃至道智道果的心。

不动的心

你问的问题可以简化为：“如何持续生起智与念？”要艰苦训练一个正确的方法。在觉知入出息时，我们训练的是觉知，而不是停留在呼吸本身。核心在于“止”，心不能跟着呼吸走，而是要安住在一个静态的目标上。

呼吸是入出息心生声九法聚，它是使得空气进出肺部的动力，空气、入出息两者与鼻孔周围的身十法聚撞击，产生触、受，而产生了一个“相”。心放在相上安住之后，知道呼吸。此时的心清晰、宁静、寂止，它是不动的，若有呼吸过来，知道即可。如同坐在水塘边，感知风吹过水面，却不随风而动。

关键在于让心安住不动，知道呼吸的过程。我们要训练的是让那颗知道的心能够宁静不动，如果能做到这个，呼吸就没有意义了，因为它的作用仅是给心一个目标，避免心散乱。心清晰洞察，保持不动，这就是止。当心达到止，出世间智慧才能逐步生起，最终通往禅那、观智、道果。

耐心积累

我们的目标一定要清晰，方法也一定要正确。但是有时候即便掌握了正确的方法，也未必能立刻执行得很好。成功的秘诀在于不断地练习与经验中的累积，没有人能够一蹴而就。再精妙的开示和指导，都必须通过实践和无数次的失败来找到适合自己的位置。

禅修指导因人而异，千人千样，因为每个人的巴拉蜜不同，对开示的理解也各有不同。就像一个只读过小学的人，可能无法理解博士的思维方式。因此，修行需要一个学习和适应、积累的过程。

我们的目的是唤醒巴拉蜜，最终实现解脱。为了达成这个目标，艰苦的训练是必要的，正确的方法与方向是基础。这个过程不能急，需要耐心和持之以恒。

让呼吸自然发展

引言：

修习入出息念的目的不是训练呼吸长短，而是注意心的清晰洞察和稳定了知。要先成为具念者，然后再通过入息、出息让念稳定。业处是令善心稳定生起的所缘。

关键词：

呼吸 自然发展 心 洞察 念 业处

问：

这段时间一直是呼气长，吸气短，观察身心，心比较安静时，貌似呼气、吸气浮动更轻，是让它自然发展，还是故意调整呼吸长短呢？

法智长老：

让它自然发展。你的目的不是训练呼吸的长短，不是调整呼吸，那已经偏离了修行的正确轨道。要做的是注意心是否清晰洞察，是否能稳定地了知（pajānāti）。我们修的是心，不是呼吸。

“parimukkhāṃ satim upatthapetvā 置念于面前”，佛陀说的这句话非常坚定，没有一丝含糊。“So satova assasati, satova passasati.他唯是具念者而入息，唯是具念者而出息。”也就是说，唯有成为具念者之后，才能去呼或吸，这才叫修入出息念（Ānāpāna sati）。如果没有“念”，就不叫修入出息念，只是呼吸而已，因为它不是你的业处。

什么叫业处呢？令大善心稳定伫立的所缘。当念生起，再通过入息、出息这个所缘，令念长时间地稳定住立、发展广大，这才是修入出息念的正确方法，而非把心放到呼吸上，去研究呼吸的长短。

入出息是心生声九法聚，它是心的力量。很多人以为入出息是空气，以为对于经文中所说的“长息、短息”，天天研

究呼吸的长、短就能研究出什么东西来，其实什么也研究不出来。

我们要的不是息的长短，而是心的洞察，念的稳定持续。入息、出息只是让念稳定的所缘，就像一个人如果站不住的话，就给他一个拐棍。他的目的不是要拐棍，而是要稳定地站住。如果用一个拐棍站不稳，那就再来个拐棍，再不行坐个椅子，这个外在的条件就叫业处。

业处的目的是让心稳定住，就像是拐棍的目的是让身体站住，保持平衡。那么修入出息念就不是研究长短，也不是研究呼吸的轻重缓急，而是令心稳定地、持续地保持了知。

我们可以换任何所缘，比如遍禅、四护卫、四梵住，它的目的也是让念和智生起。首先建立相，然后再让念和智在相上稳定、安住，这就是我们修行的目的。

宁静中怎么面对呼吸

引言：

禅修时心应守住清明、不动的状态。若呼吸变得似有似无，也无需刻意知道，只需保持后面的观察的不动的心。不期盼，不造作，只是清明地了知，智慧之光将越来越透彻。

关键词：

呼吸 不动的心 清明 杂念 智慧之光 期盼 观察

问：

礼敬长老！弟子最近的禅修感觉很安定，能感受到心很清明、宁静，有些杂念起起落落，但它不影响整体的状态，呼吸似有似无。请问，我应该怎么面对呼吸呢？

法智长老：

在这个阶段，你要守住的不是呼吸本身，而是那个不动的空间。对于呼吸，只是知道它即可，如果感觉没有呼吸，那也不用刻意去知道。当心保持不动时，偶尔的杂念升起，就像“行到水穷处，坐看云起时”那样，淡然地看着它。你要注意的是保持在后面观察的不动的心。

在前面偶尔会出现一些动态的念头，它属于果报，不必去理会。你要的是，心清晰地守在那不动的空间里。心充满了那空间，就如泡在温水中一样，温暖、明亮、清净。保持这种状态，自然且毫不费力地待着，有种享受的感觉。这是很好的禅修状态。

然而，这种状态可能在下一次坐禅或第二天就消失了。这往往是因为心中产生了期盼。当心有所期盼时，缘起发生了：无明缘行、行缘识的循环就开始了。因此，要保持心的不动状态，没有任何期盼。不迎不拒，不分不判，不取不舍，不欺不虚。掌握这十六个字。

心等持在状态里，有时感觉是融入光明之中，有时感觉是投入在禅相中。虽然描述的角度不同，但说的都是同一种状态，核心始终是不动的心。心不要有任何造作。只要心一动，就会有判断，那就是不对的。只是如实地、清明地、洞察地、清晰地了知。那种清晰如实的洞察，正是智慧之光。随着修行的深入，这种智慧之光会变得越来越清晰、越来越透彻、越来越分明。

禅坐时看到光

引言：

禅修中若出现光，一注意它就是眼门心路生起了，就离开业处了。入出息念属于身念处，一定要按照《大念处经》修习，从身门心路建立遍作相、取相、似相。

关键词：

禅坐 光 身门 大念处经 业处 放松 自然

问：

顶礼尊者，记得最开始修入出息时，突然有一天在禅坐 15 分钟左右，额头位置出现了光，就像有人用手电筒在眼前扫了一下，但很快就消失了，不能持久。后来一直是这样，反而需要坐更长时间才会突然出现一下。光没有形状，只是一片

白色，闪烁充满面前，一注意就容易消失，偶尔能融入其中，但不能持久。尊者，我该如何修才能进步？

法智长老：

你想要进步，我教你的方法其实就是放松和自然。光为什么消失了呢？因为你去注视它了。当光一出现，你的眼睛跟过去，你就离开了业处，因为光是由眼睛所见。入出息是身门，我讲的《禅之三法》里有四个确定，其中一个就是确定门。

当光一出现，你一跟过去的时候，就离开了产生光的条件，光就立刻消失了。光的出现是因为通过身门的了知而产生的智慧，当你眼睛一看，眼门生起了，门就换了，所以光就消失了。你的问题就在于你离开了正确的位置。

你所描述的状态是好的，但你应该按照佛陀的《大念处经》中的身念处去修，而不是眼念处。不是眼门心路过程，是身门心路过程。很多贤友说：“Bhante 你好像反对光。”我不是反对光，而是不能改变门。我们要的是身门心路过程的

清晰，它不能用光去形容，因为光会让你眼门生起。你应该用“清晰洞察、了了分明”去描述，这是通过身门也能做到的。

比如你现在坐着，你就可以了知你周边的环境，通过背部、臀部、双肩、百会穴，你都可以知道周边的情况。如果你刚才按照我的引导禅坐，你可能会感觉有种空间感，能够同时用身体的十个方向，上下左右前后十个方向，知道你周边所有的事物，而不是一个事物。这就是念生起了。

念生起的特点是心无所依，心没在一个确定的目标上。如果心在左肩，那很难生起念。但如果你把心拉开，不在左也不在右，在左右中间，这时候因为没有左右这个东西，你的心立刻拉开了，前后左右上下一拉开之后，心叫“anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati”，它不执着世间一切，有见的心没生起。从六门当中没有一个东西抓住你，你就自由了，那时候念就生起了。

所以你的问题是门改变了，我给你的建议是好好听《禅之三法》。我讲业处共三讲：《解脱业处》《禅之三法》《入禅四阶》，其实就是把整个修行体系都讲了一遍，我们怎么从欲界达成到色界？如何让念和智生起，让它稳定住？用什

么方法稳定？这都是《大念处经》所阐述的内容，还有 Sāriputta 尊者给我们提供的“nimittam assāsapassāsā 相、入息、出息……”，我给它起名为《禅之三法》，因为它没名字。

一定要清晰修行的方法、方向，要不然你的修行是茫然的，犹如瞎猫碰死耗子，盲修瞎练。一定要在教理上找到支持，从佛陀教法、从三藏中找到它的依据。对于《大念处经》《转法轮经》《无我相经》这三部经，要把它们吃透、烂熟于心，要知道解脱是什么，如何解脱。

我鼓励你好好研究《大念处经》，落实它的每一句话。“前往林野，前往树下，前往空闲处，结跏趺坐，正直其身，置念于面前……”，每一步都要做到。如果做不到，怎么能契入《大念处经》的语境之中呢？只有契入其中，你才能知道其实佛陀是在一步步引导你，让你进入那状态。

首先就是找环境，然后是坐着，不是站着，也不是躺着，修入出息念是坐着，说得很清晰。躺着行不行？行，但佛陀没那么说。佛陀说坐着，躺着就不能叫入息出息念，而是叫 Iriyāpathapabbam（威仪路）或者是 Sampajānakārī（觉知者），那是不同的业处。所以一定要把业处搞清，不能含糊。

你的问题是离开了你的门，你回到你的门上就对了，叫身门心路。从身门心路建立遍作相，然后建立取相，建立似相，一定要按照这个逻辑修行才能有所得。大家一定要知道正确的方法，不能想当然。

如何应对修行中的妄念与疼痛

引言：

禅坐中会出现妄念和疼痛，它是修行的一部分。要接纳、剖析、超越这些状态，把心朝向中道，从中解脱。

关键词：

禅坐 妄念 疼痛 修行 中道

问：

尊者，在禅坐中会有妄念、疼痛，把我从禅修的状态中弹出来，然后我再进去；弹出来，再进去，弹出来，再进去；一直都是这样，该怎么办呢？

法智长老：

这种状态就是修行。很多人不允许这种状态出现，但它出现了你才有机会修行啊。能理解我的意思吗？修行，就是修正“行”。如果没有疼痛或杂念，那要修什么呢？那就没得修了，对不对？没有可修的了，你就是阿拉汉了，对一切都“唯作”了。

现在你们所有人，包括我自己，都会生起各种果报心，各种过去的念头，其中受是重要的连接；还有对未来的期望，即渴爱（taṇhā）。受和 taṇhā，是轮回的两根。你要接受妄想纷飞的事实，因为这就是轮回。但面对轮回，不仅要接受它，还要分析它、判断它、剖析它、超越它，有一天就能“只手握两根”，这就是修行的过程。

所以要先接纳这些状态，然后把心朝向正确的方向，让心在中道上生起。这是你要做的。对于心生起的果报、贪瞋、过去的各种记忆、未来的各种判断，你不要去控制它。

《瀑流经》讲：“我不停止，也不挣扎。”什么意思呢？你根本不用管它，你要的是出来，站在岸边。你跟水斗争什么呢？水要冲击你，你整天跟水斗，我要堵住它，我要杀它，

我要用刀砍它。佛陀说你不用管它，你站在岸边就可以，这水不就跟你没关系了？那要怎么做呢？观察它！为什么观察？不回去不就解脱了吗？回去不就没解脱吗？“止归中道，观成解脱”就是这个意思。

如何应对禅修中腿部发麻

引言：

禅修时腿部发麻，对身体无伤害且有好处，原因是湿寒重不
通畅，建议多立禅和经行疏通血液和经络，打坐时间应控制
在 4 小时以内。

关键词：

禅修 腿部发麻 湿寒 立禅 经行 打坐时间

问：

尊者，我在打坐中如果进入到忘记身体的状态，出来之后整
个腿发木，需要拿手去翻一下才能让腿动一下，并不是所谓
的很软、没有问题。这样会不会对身体有伤害啊？

法智长老：

没问题，你这种禅修状态不会产生害处，只能产生好处。你是因为湿寒重，不通畅，才会腿木。禅修培育起很深的定力时，身心会“脱胎换骨”。你现在是骨没换，胎脱了，也就是说心达到了一个位置，但身体没跟上。你应该多立禅和经行，让血液、经络都疏通一些。

你不用担心。我的老师告诉我：打一坐的时间要控制在4小时以内。为什么呢？因为他怕你坐多了，身心不能配合，心达到一定高度，但身体没有调整好，容易出问题。所以你打一次坐不要超过4小时，就不会有任何问题。这样只会对你有好处，而且会越来越好，身心会越来越舒展，快乐柔软。

禅修时口水增多

引言：

禅修时口水增多是正常且积极的心生色法，也是善心和念生起的标志。当心从贪、瞋等不善状态转为念与智的善心状态时，不仅会影响口水分泌，还会带来面色的柔和、气场的提升，甚至改善身体状况。

关键词：

禅修 口水增多 心生色法 念与智 身心变化

问：

感觉禅修时口水会变多，日常生活中没意识到自己口水多的情况，这样正常吗？

法智长老：

“感觉禅修时口水会变多”，萨度！这是正常的。如果禅修时口干舌燥，就一定在贪、瞋之中，不在念和智的状态。如果口水增多，多半会生起善心。

它为什么会增多呢？当一个人正确地禅修了，身心会有重大改变。为什么变了呢？因为心变了，过去的心以各种不善在运作，充满了贪慢、贪见等贪心，嫉妒、追悔、悭吝等瞋心。不善心就会产生不善的心生色法。打个比方，当有人生气的时候，跟别人大喊大叫要打人的时候，他浑身是颤抖的，脸色苍白，嘴唇苍白，面孔狰狞，为什么？因为那个心产生的心生色法的低劣。所以一个发瞋心的人是最丑陋的。

为什么有的人长得漂亮，让人看着很顺眼？因为他的善心多。善心所产生的心生色法是柔和、柔软的，像闪着光一样，是明净、清澈的感觉。而瞋心所产生的心生色法的颜色界，会让人感觉它是冷清的，有点蓝色的感觉；贪心是发红或发黄的、温暖的感觉。当进入究竟界，就会发现它们的不同。

为什么说禅修时口水多是正常的呢？因为过去的整个色身都被贪、瞋、痴的模式所产生的心生色法所滋养，现在禅修心突然间一下子变了，心会产生一种能量，它就像往一潭死水里注入了一股清流，让人立刻感觉不一样。

很多人一旦修行正确了，走路的姿势都不一样，说话的语气、脸上的气色都会改变。所以一个人是否有修行，一眼就能看出来。他往你跟前一走，你就知道他有修行。他有强大的气场，这样的人控场能控得非常好，因为他有强大的心生色法，他的心有强大的慈心、智慧、念力。

不仅仅是修行人，日常生活中在各种领域非常出色的、出类拔萃的人，你一见他的时候，就觉得他不一样，因为他的心不一样，他的心的所缘不同，他所产生的心生色法就不同。

那么口水就是心生色法的一种体现。有的禅修者的口水会多到什么程度？你会听到他禅修时咕噜咕噜就像喝水一样咽口水，稍微不慎就流下来了，咽不过来了。这是脾胃、肠胃都在迅速地调整，很快地他的身体就会越来越好。口干舌燥的人的身体多半是不健康的。

所以禅修时口水多不但正常，而且说明念一定生起了，那时候会感觉到空灵、自在、清明、轻安、轻快，好像阳光普照般，整个身体都是暖洋洋的。每个人的感觉是有差距的，但共同点就是有空间感。

大家在日常的修行当中不能盲修，一定要仔细地体会自己的心是什么样的状态，善心生起了吗？关键的念能否生起来？更进一步，如果能生起智，那就说明修行已经有了很大的进步，因为智不是一般人能生起来的。

禅修中的妄想

引言：

禅修时有很多妄想而无法觉知呼吸，这是掉举心，它是寻心所强势所致。不要去对抗，回到业处，身心和呼吸保持放松，让心安住在相上，知道呼吸。不要因失败而懊悔，修行是个慢功夫，要放松，要有耐心。

关键词：

禅修 妄想 掉举心 业处 呼吸 放松 耐心

问：

礼敬长老！弟子在禅修时总有很多很多的妄想，无法觉知呼吸。因为觉知不了呼吸，我又感到非常懊恼，有很强的挫败感。弟子应该怎么办？感恩长老！

法智长老：

在禅修中，我们常常会遇到一种状态，叫做掉举心，或者散乱心。它的主要问题在于“寻心所”过于强势，心总是无意识地寻找新的目标。这是每个修行人都会遇到的常见问题，不必为此感到过于担忧。

你无法控制思绪的出现，所以不需要费力去对抗它。无论心中浮现出什么念头，只需将注意力清晰地放在你的业处上。在修习入息出息念的过程中，你的身心和呼吸保持放松，完全自然。当身心完全放松、舒展开之后，呼吸就会自然出现，这是至关重要的一个节点。

当你完全放松，呼吸自然出现时，只需觉知呼吸的存在，并让心保持在不动的状态。那么，心该守在哪里呢？这个要让心自己找到。入息、出息带动了空气与我们的身体产生接触，因触生受，因受而产生了“相”。你可能会在鼻端、鼻孔两侧，甚至整个面部感受到呼吸的存在。触点大小不重要，关键是让心安住于相上。相，就是想心所形成的影像。

然后，你的心清晰地知道入息和出息。从入息开始，直到呼气的拐点出现，再从呼气到吸气的拐点。心始终注意这两个拐点，而中间的部分则无需太过关注。无论呼吸是长是短，都不重要，关键在于对从开始到结束的拐点的清晰了知。如果心跑偏了，也不必焦虑，只需将它轻轻带回。整个过程的核心在于觉知与自然。

修行的目的就是要学会控制你的心。不要因为觉得自己失败而感到懊悔，这是一种错误的态度。也不要让心在念头的岔路上迷失，随意飘忽。如果不加以控制，心就会被各种念头牵引着到处跑，误以为这些念头就是自我，就是我们的生命。这时，我们需要一个所缘，将心牢牢固定下来，而入息、出息正是起到了这种锚定的作用。

记住，修行时要放松。如果用力过度，心中非贪即瞋，那说明你已经偏离了正道。修行是一个慢功夫，需要耐心和持之以恒，不能急于求成。保持平和，慢慢来，最终你会有所收获。

禅坐中色欲的影像

引言：

禅修中出现的各种影像，它是果报识，不用管它，回到业处，生起念和智进入中道。我们要从轮回中解脱，就是要从果报中解脱，在这个过程中厌离智非常重要。修行要有耐心，改变习性需慢慢来。

关键词：

禅坐 影像 果报识 业处 厌离 耐心

问：

我已经知道色是无常、苦、无我(理论上知道)，也修习过一些不净观，但禅坐的时候，每当鼻头有点感觉，念好像要生起的时候，内心就开始躁动了，然后显现色欲的影像，请问长老怎么办？

法智长老：

这个影像是果报识，不用担心，不要管它。我们说要从轮回中解脱，要解脱什么呢？就是这种果报。等真正修到名色分别智、缘摄受智的时候，就会发现这个世界就是离心路和六门心路的生起、灭去。外面并没有所谓的人我，只是在究竟意义上的一条条心路。众生之间只是心路对心路，并没有真正的一个人存在。

过去我们认为这个世界就是常、乐、我、净的，而佛陀所教导的“无常、苦、无我”就是让我们形成和过去的轮回（saṃsāra）模式不同的认知，让我们对轮回产生厌离。只有厌离才会想解脱，然后才能解脱。

修习不净观就是为了厌离。厌离不是讨厌、不喜欢的意思，而是心中产生一种智慧，这种智慧觉得轮回是要停止的，我要进入一种无生无死的涅槃境界。大家不要觉得涅槃的境界离我们很远，其实它离我们很近，就看我们要不要。如果能彻知无常、苦和无我，就会从轮回中出来，进入涅槃的境界。

贤友说感觉念刚要生起，即善刚要生起，不善的果报就会过来，魔就会过来。所谓的魔并不是指外面的鬼、夜叉来等，而是内在的五魔——行作魔、蕴魔、死魔、天子魔、烦恼魔，其实就是我们内在的问题。出现的各种影像在身边飞过的蚊子一样，如果搭理它，它就会咬你一口，把你的速行从正确的位置上拉走。你要做的是不要管它，回到业处上来，清晰地了知业处，完全的放松。

所谓业处就是心放的地方。把心放到正确的位置上，不要放到影像上、各种欲望上、瞋恚上。不论贪或瞋都是诱惑你的目标。回到业处上来，就会产生念和智，产生念和智就会进入中道，进入中道就会产生八支圣道，产生八支圣道就会见到四圣谛。

大家修行要有耐心。我们在轮回中已经养成了很多的习性，有的人说“我就这样”，那只能轮回去了；如果说“不想这样”，那就要改变这个习性，改变这个习惯。习惯就是果报，就是生生世世形成的一种惯性。它不是一天形成的，所以如果想要瞬间改变，那是妄想，只能是一点点去抽丝剥茧。

“病来如山倒，病去如抽丝”，山的堆积过程是漫长的，等轰然倒塌的时候会有很巨大的冲击力。但要是想把它铲除，需要一铲一铲的铲除。耐心地回到业处上来，那是你的救命稻草。不要管各种各样的影像，只要你跟它一走，轮回（saṃsāra）就启动了。

禅修中的昏沉

引言：

禅修过程中昏沉，多因身心疲劳而非放松引起，应顺应自然，困了就休息。通过积攒能量、守护六门、朝向业处、运动，能逐渐调整身心。真正的放松能让正念生起，它会带来自然、清晰。

关键词：

昏沉 放松 正念 身心调整 修行利益 六门守护

问：

礼敬尊者，禅修过程中的昏沉现象，是否是由于放松身体引起的？

法智长老：

放松身体时，初学者往往会出现昏沉的情况。这通常发生在那些刚从红尘中来的人，经过一路上的疲劳和各种外缘的干扰，如色、声、香、味、触、法所引发的贪瞋痴之心，使得身心极度疲惫。当你来到解脱林，坐下来一放松，很可能就睡着了。这并非放松引起的，而是因为放松让你原有的不善力量得到了释放。我给大家的建议是：困了就睡，不要揪耳朵、揪鼻子或薅头发，困了就让自己休息，睡好了自然精神焕发。

新来的贤友们，需要三到七天的恢复期。当你的身心恢复正常，成为一个可塑造的个体时，才开始真正的禅修。在此之前，你可能会感到身心俱疲。通过放松来缓解，困了就睡，睡醒后再继续禅修，这样逐渐恢复身心。

能量积攒

刚到解脱林的你，就像一朵干枯的花，但随着时间的推移，你会发现自己逐渐被滋润，叶子展开，花也绽放了。这

时候你就成为了一个可以被塑造的人了。此时，我们需要将你的能量导向正确的方向。

为什么每天要吃饭呢？因为我们的能量被释放了。所以，我们来到这里，首先要守护好六门（眼、耳、鼻、舌、身、意），不让它们随意释放能量。不要看不该看的，不要听不该听的，不要想不该想的。我们要守好这六门，积攒能量，并朝向业处，将心导向业处。

业处是什么？就是我们造业的地方。我们修行就是有计划、有目的地造业。过去我们是毫无计划、毫无目的地乱造业，而现在，我们要有计划、有方向地造我们需要的善业。当这些善业变得强大时，它们就会主导你的速行心，并在关键时刻爆发出力量，我们所说的道心便可能由此生起。

修行利益

在修行过程中，每天坐下来时，要记得我们吃了施主供养的饭菜，吃饱了之后，我们要造业——解脱的业。然后将这些业回向给施主们，让他们得到利益。虽然施主们得到的利益比我们少得多，但我们要真心感恩他们，因为是他们让我们能有法身慧命，能继续修行下去。通过不断造善

业，我们不仅能够解脱，还能以解脱的善业回馈给供养我们的人，这就是我们修行的总方向。

如果长期昏沉不醒，可能是身体有问题。刚才提到的一个可能性是身体的疲劳。第二种可能是在禅修过程中，即使放松后休息了一会儿，仍然感到昏沉，那可能意味着身体内部出现了问题，比如湿气过重，或者肝、脾、胃、肾等器官有问题。不过，不必过于担心。如果没有器质性的变化，比如长瘤子或溃疡，那么通过禅修，这些问题很快就能得到改善。

禅修的一个显著变化是口水突然增多，且带有甜味。当你发现这一变化时，你的身心正在按照正确的方式进行调整，心肝脾胃肾都会得到重大调整。过去可能会得的病现在不会出现了，现有的病也会得到缓解。这些都是我多年经验的确凿证明。

因此，大家要生起善心，善心会产生优良的心生八法聚，它就像菩提水一样，替换你身体中过去那些黑暗、潮湿、臭味的水，让它们变得清明、自在、快乐，充满香甜的味道。

修行不仅能够带来心灵的提升，还能在现实生活中带来实际的利益，例如健康。通过修行，我们可以获得柔软自在的身体，夜晚安眠无梦。一个真正的修行者，不论何时何地都是快乐的，即便面临重大冲击，虽然可能尚未证得果位，但也能迅速恢复念和智的状态，立刻消解不善心所产生的黑暗的心生色法。如果你修行得当，这些不良的心生色法会被迅速驱逐。相反，如果你感到困顿不堪，那就是修行不到位的表现。对于那些已经证得圣道圣果的人来说，这些不善的影响根本无法侵扰他们，他们的心不会受到波动。

调整身心

在禅修过程中，如果你感到昏沉，并且怀疑身体出现问题，可以通过多种方式进行调整。例如，可以加入瑜伽、八段锦、站桩等练习，这些方法能够帮助你调整身体状况。此外，拉筋、中医调整、针灸、按摩等方法也有助于迅速打开气血循环。

当身体恢复后，再用强大的正念改换心，这样整个世界都会随之改变。正如我们所说的“改天换地”，换在哪里呢？换在心上，心脱胎换骨地转变了，一切也都改变了。短短七

八天，甚至十几天，你就会发现自己发生了明显的变化，因为心态和所缘都发生了变化。

所缘的改变是修行中至关重要的一个环节。在这里，所有人都在关注于禅修和持戒，每个人都在专心修行，避免互相产生贪心或慢心。不要去关注他人，而是关注于自己的修行。通过持戒、守时守纪律，心态会逐渐改变。

昏沉的出现不应该归咎于放松本身。真正的放松是为了生起正念，如果放松后没有生起正念，那就说明你的放松方式不对。真正的放松会带来自然、清晰，最终目的是为了达到清晰的状态，并在这种状态下等待。等待本身是非常有学问的一个过程，所以大家需要理解这一点并在实践中运用。

如何练习放松

引言：

身体紧绷源于贪心、瞋心，要彻底放松，让心从轮回模式停下来。放下世间的牵挂，通过早晚课等方式让心停下来，让生活变得简单起来。不要急着修止，知道如何放松是关键步骤。

关键词：

禅修 放松 身体绷紧 贪瞋心 轮回 世间牵挂

问：

礼敬长老！弟子禅修时练习您说的放松，有时候我能体会到放空、松开的感觉，但是很多时候我感觉身体紧绷，心脏像是憋成一团，全身的肌肉都紧，很久都松不下来。禅修时我

也常常想起家里的事务，无法专心在入出息上。弟子这些情况应该怎么办？

法智长老：

为什么总感觉身体紧绷？这通常源于内心的贪欲或瞋心。心在较劲，身体自然也会跟着紧张。要解决这种状态，首先需要让自己彻底放松。你甚至可以躺着禅修，当身体完全地放松后，心也会慢慢平静下来。因为身体是放松的，而你的心始终注意着身体，心也会变得放松。

为何放松？

有位比丘前几天问我，为什么要修止，为什么要放松？我打了个比喻：如果你会开车，那你一定明白，当你在车流中时，你只能顺着车流前进，无法自由地停车或倒车。这就像我们在轮回中，前有障碍，后有压力，难以获得真正的自主权。

修行要先修止，我们需要找到一个地方“停”下来。开车时，想要停车，首先要松开油门，然后才能踩刹车。但是很

多人修行时还没学会收油门，就急着踩刹车，甚至想倒车。

车没停稳就倒车，结果车一定报废。

修定，就是为了让心从原有的轮回模式中停下来，让那原先奔跑在红尘中歇不住的心停下来。而放松，也是这个目的。只有停下来后，我们才能挂倒档，向相反的方向走，朝向出世间法——禅那、观智、圣道圣果。

放下挂碍

要修出世间法，就必须放下名闻利养和各种世间情感。只有这些心停下来，心才能朝向八圣道，朝向四圣谛。如果你的心不能停下来，就无法修行。你现在的問題，就在于世间的牵挂，比如女儿、儿子、公司事务，以及亲朋好友的关系，这些都是阻碍修行的世间因素。

我们的贪欲、瞋心，甚至母女、男女等各种情感，其实都是一种动力，一种推动我们在轮回中的力量。这就是佛陀所说的“苦集 (Dukkhasamudayaṃ)”，即轮回的动力。佛陀教我们，要让这种动力停下来。而“停下来”的第一步，就是彻底放松，让心从世间的繁忙中停歇。

在寺院的生活，情况要简单得多。我们只有禅修、早晚课、念经和学习，这些活动能帮助我们慢慢让心停下来，逐渐放下世间的牵挂。当世间的心停下来，出世间的心才能生起，才能挂倒档，向着解脱的方向前进。

因此，你现在需要放松，尽量减少对世间事务的关注。告诉家人，你要精进禅修，追求解脱。虽然他们可能不完全理解，但你要表现出想要修行的态度，尽量让他们少打扰你。

每天做一些简单的早晚课，大声朗诵是一种很好的方式，或者播放一些录音，比如兰卡圣法大长老的晚课声音，很有帮助。为什么要读经呢？因为有了经文，你的心里会更加踏实，有所依靠。

时间不等人，你马上就要七十岁了，如果现在不放下，将来就可能没有机会了。要时时如此提醒自己，这就叫怖畏现起智，进而才能生起过患智、厌离智、欲解脱智。如果没有这种智慧，你的心就不会生起强烈的修行欲望。

修行不是空想，而是要走上正轨，要实践。你刚刚提到自己知道如何放松，我感到很高兴。现在不要急着追求安止，

知道如何放松，让心停下来，这才是最关键的步骤。只有当心停下来了，你才能向相反的方向走，才能真正朝向解脱。

念生起，找不到了咋办

引言：

体验到好的禅修状态之后，往往容易被自己的贪心、慢心、瞋心等不善心盖住，而又掉到低谷，这就是轮回的模式。这时，只要放松，回到业处，回到正确的方向，心将再次回到不动的原点，进入中道。

关键词：

念 贪心 慢心 五盖 放松 业处 原点

问：

弟子按照尊者的开示方法实践，第一次就找到了念生起的感觉，心非常高兴。随后的练习再也找不到那种感觉了，请问尊者，弟子该怎么办呢？

法智长老：

“第一次就找到了念生起的感觉”，萨度！这是值得庆贺的事。“心非常高兴”，很好！不过，不用往下看，我知道你一定会找不到了。为什么？因为你非常高兴，这种高兴其实是贪心。

你下一座就会想：“昨天那个感觉太微妙了，我已经找到了，它是我的了。这也太简单了，看那些修行人，把他们给累的，我一下子就搞定了。”如此，慢心、贪心都出现了。这是什么？是盖，所以再找不到念的感觉了。

盖盖成结

禅修中，很多贤友兴奋不已，有的甚至泪流满面，觉得找到了，认为一次就能搞定阿拉汉。然后我就告诫他们，明天就会没有了。为什么？因为你今天在盖它。这个盖到底有多严重？不好说。可能需要几天来揭盖子，但不要着急。

第二天他们有人沮丧地来了，说：“Bhante，真的没了。我怎么越找越没了呢？昨天那感觉太真实了。那还是我昨天做梦了吧！这是上人法吗？说完后是不是有大问题？”

我说：“没问题。你现在的問題不是出现在那里，而是贪心作祟。你想要昨天那个感觉，‘怎么能不来呢？昨天搞得那么好，说得那么壮怀激烈，现在不来，怎么见人呢？’”这个结果是必然的，这就是盖（nīvaraṇa）。

昨天一个贪盖，今天再加一盖——瞋盖，因为念没出现所以闹心，也许还会找各种原因作为发泄的口子，“一定是旁边的人打呼噜把我给震的”，“都怪今天中午厨师做的猪蹄太油腻了”……各种瞋心，各种慢心、贪心就把它盖死了。但提前告诉他们这个道理也没用，它必然会这么产生，这就是轮回的模式。

那么怎么去超越它呢？放松。念没有了，没关系，因为它是无常的。昨天生起慢心，那不是我们想生起的，那是心的自然表现。心就是这样反应的，我们要承受的就是这个。心底的结一解开，一放松，立刻它又出现了。

五盖天梯

很多贤友见到我时，那慢心、贪心眼看就崩溃了。我告诉他们，你现在有不善心，有瞋心，有逃避的心，还有责怪别人的心。这是不善，我们叫五盖。禅修必须有五盖，没有

五盖怎么揭盖子呢？没有五盖怎么能把盖变成天梯呢？五盖化天梯，所以一旦你明白了这个道理，立刻好像所有的困难都消失了。为什么？因为你踩在了困难之上，它变成了你的助缘。所以，把心导向正确的方向，这就是如理作意。

正确的方向就是我们的业处——戒业处、止业处、观业处。把心往正确的方向导去，心就立刻改变。为什么改变？因为缘力变了。所以很多时候你不能迅速改变的原因，一个是你不知道道理，一个是你的心没有能力朝向目标，所以团队很关键。

为什么要成立解脱林呢？解脱林过去是个梦想，乌托邦似的，我过去给它起名为梵行邦，还有涅槃号，最终叫解脱林。为什么叫解脱林（Muttidāya）？希望从一个虚幻的梦想变成现实，真正有一片林子，每个树下都有阿拉汉。我们在兰卡、中国、美国……整个三界建成种种的解脱林，每个解脱林有各种树，每个树下都有阿拉汉，这是我们的伟大梦想！

有了梦想，就要实践。实践的过程就是这样起伏变化的，一会儿念生起了，一会儿没了；一会儿善来了，一会儿没了；一会儿智慧有了，一会儿没了；因为它是无常的，不要企图

它总是那样，这是错误的知见！我们的办法就是让它不断生起，不论多么困难，多么曲折，都要咬牙坚持，让它生起来，回到中道放松。

别人骂你了，放松。有很多人爱解释，结果本来一个小矛盾却解释成大矛盾。其实不用解释。一个修行人如果在团队中觉得有障碍了，对方一定也会知道。双方都在解决它，解决的办法是不搭理这个事。刚才说的那句话，你把它忘了，他也忘了。干脆都到业处上汇合，再相视一笑，就免去了种种所谓的解决。“很可笑，当时盖生起了，起了瞋心”，这个感觉让你迅速超越这个盖。

不迎不拒

回到贤友的问题上，现在找不到念了，没关系，找不到是对的。找到了，我们萨度！记住找到那个感觉，然后完全放松、自然，不要生起任何“我想要那感觉，我想进入禅那”的心。一旦想要，不善心就生起了。你要的是让心完全放松，完全自然，不迎不拒。迎就是向外迎合，拒就是它来了你不要的感觉。不迎不拒，就是一点点动态都没有。

当达到那个点位上，我称它为原点。为什么叫原点？因为这个原点可能是欲界的定，色界的定，无色界的定，观禅的定，甚至是圣者的果定。原点包含了所有的可能性。不论是谁，凡夫或是圣者，都让心回到原点不动，守住那个状态。

找到那个感觉后，心进入中道，轻安、轻快、柔软、适业就会生起。在那里面清晰了知，不要注意轻安、轻快、柔软、适业，一注意就会喜欢它，一喜欢就会贪，一贪就会抓，一抓就不平衡，就掉下来了。也许一开始的喜欢还是善心的喜，当稍一不慎，精进力过强，就变成贪心的喜，立刻掉下来，从色界到欲界，从欲界到不善心。掉到不善心时，就会着急了，怎么没有了？然后又起瞋心。我们的心就是这样动荡的状态。

知道问题在哪里，马上放松，让心清明洞察，不做任何判断。我们修的是出世间法，不是世间法。世间法要拼才会赢，得拼，得努力！出世间法正好相反，要放下才是赢。为什么放下？因为不放下就有“有见”在抓着你，非贪即瞋，无明生起。

作为凡夫，要始终生起善心是做不到的，因为背后有无明作祟。即使是善心，也是有行的善心和无行的善心，因为有无才出现有，有有才有无。有行和无行就是暗暗隐藏的“我”。虽然善心中有“我”，但它没有无惭、无愧、掉举、疑。善心和不善心还有个重大区别，它有念甚至有智。

所以，念生起是值得庆贺的。一个人心中生起念，甚至生起智，三界都在震动，大家会恭喜你。这位贤友的念生起，说明方法对了。但现在出不来了，说明起了慢心、贪心，现在还有瞋心，那怎么办？

我给你的办法是放松、自然，完全融合在虚空中，与虚空没有任何对抗，你就是虚空，虚空就是你。当达到那个点位，我管它叫原点，你的心还会再次生起念，念生起了，智慧也自然生起。如果稍一运作，一动，虚空和你就分开了，就离开原点了。

念已现前，怎么保持呢

引言：

念的生起，需要种种的修行条件，它是无常的，生起、消失也是正常的。要让念长时间地伫立，心需要有稳定的相为承载体。

关键词：

念 中道 相 所缘 智 稳定

问：

听了昨天的开示，念已现前，但是没一会儿就消失了，请问怎么办？

法智长老：

这位贤友，我要恭喜你，因为在这个世间要生起念是很难的，它需要种种修行的条件，如果条件不足它是不会生起的。生起一会儿就消失了，这是正常的，它就是无常的，它就是会消失的。

但怎么能让它长时间地保持呢？那就要进入中道，进入中道之后才能观解脱之道。谁观呢？在念的带领之下出现的智。等到观照的时候，智的名字就改成 Vipassanā，这意味着智慧心所开始在运用。智慧心所有三十多个名字，在不同的修行时期有不同的名字出现。

要想让念与智不消失，那是不现实的。而让它快速地出起、适时地出起、长时间地展开、伫立、广大，让它更加深入，观察得更加仔细，这是我们要做的。这时我们就需要相 (nimitta)，只有有相了，修行才能有所得。

“Nimittaṃ assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa; Jānato ca tayo dhamme, bhāvanāupalabbhatī”ti 相与出息及入息，不

是一心的所缘，知道三法者，修习即可得。”这是 Sāriputta 尊者最伟大的贡献。

我们的修行能不能成功，能不能把念和智稳定住，核心点在于相 (nimitta)。如果没有相的稳定持续，就无法让智慧稳定，因为没有承载体。就像是如果没这张桌子，就无法承载桌子上的东西。相是至关重要的，要对相的各个阶段深入研究，要知道自己目前在什么样的状态。

佛教后期的发展越来越学院化、教理化，分门别类地各种叙述、总结、归纳，把相又分成遍作相 (parikamma nimitta)、取相 (uggaha nimitta)、似相 (paṭibhāga nimitta)，它的分法是心达到不同状态下对相的描述。

因为相的变化，心才有变化。相是所缘，心因所缘缘的缘力而生起，面对不同的所缘，就会生起不同的心。比如见到孔雀，就会生起欢喜心；要是见到一条眼镜蛇，一般人都不会生起恐惧心。

有不同的所缘就有不同的心，你现在的问题是所缘的问题。如果你的念已经出现了，那我要恭喜你，那么下一步要做的就是让念时时出现，然后通过相，让它稳定地出现。

如何稳定生起大善心

引言：

如何稳定生起大善心？“放松、自然、清晰、等待”八字技巧是最好的选择，放松关键是心的放松，有念的心才是大善心。稳定生起大善心需要“相”作为承载体，在不稳定的状态下稳定善，需要忍耐、精进、决意等巴拉蜜。

关键词：

大善心 放松 念 《大念处经》 相 巴拉蜜

问：

有时候禅坐，大善心生起，有时候怎么禅坐都是不善心，如何稳定生起大善心，有没有什么技巧？

法智长老：

有技巧，我给大家分享八个大字——放松、自然、清晰、等待，关键是放松。

放松，不仅仅是肉体的放松，还有心的放松。肉体的放松是最简单、最直接的，而真正要放松的是心！心完全地、全然地放开原有的目标，即轮回的所缘。

如果禅坐中感觉坐得很舒服、很自在、很快乐，这很有可能是贪心当中的喜和乐。只有有念的心才是大善心。所以念的正确生起以及住立是至关重要的。建立“念”是要对轮回进行认识，而解剖轮回的手术刀是智慧。

《大念处经》当中说：“yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, , na ca kiñci loke upādiyati 只是为了智与忆念的程度，他无所依而住，亦不执取于世间的一切”，这是佛陀给我们修行定的方向、方法，也是最后的目标，即生起智与念，应无所依而住，不执着世间一切。

看看自己的心是什么样的状态？不执着于世间的一切吗？是否有执着善心或不善心？如果说“我这是善心，我要抓住

它”，其实这就是分别和执着了。真正放松的心没有任何的判断，只是清明地洞察，这时才能生起善心。

如何能确定生起的是否大善心？这需要名色分别智，不然无法分辨生起的是什么心。

如果能生起大善心，说明已经进入了修行的领域。那么，如何能稳定持续地生起大善心？这需要一个承载体，它叫做 nimitta（相）。通过相的建立，让念和智持续地生起和稳定，让心从欲界的善到达色界的善、无色界的善，乃至圣道圣果。

要清晰地知道自己处在什么样的相的阶段，是遍作相（parikamma nimitta）阶段，还是取相（uggaha nimitta）阶段，还是在似相（paṭibhāga nimitta）阶段？如果都不知道，就只能靠业力推动。很多人靠着善业的推动，在全然的放松、全然的自然的状态下，不知不觉地进入了状态。那可能是他过去修行的果报，也许都不是今生的，所以它不稳定。

不稳定的修行状态是正常的。如果一禅修马上就稳定住了，那是不正常的，因为不稳定才符合无常的真理。只有进入圣流，才能进入稳定的状态。

那么，如何在不稳定的状态下让善心稳定？这需要修行中的 khanti（忍耐）巴拉蜜、vīriya（精进）巴拉蜜，adhiṭṭhāna（决意）巴拉蜜。巴拉蜜的目的就是让善心在一个相上持续生起。

只有在重大不善业成熟的时候，比如说面对重大的所缘的变化心会起贪心和瞋心的时候，这时才最能看出修行者的功力。如果一遇到不善所缘，不善的环境，心就不能控制了，这说明没功夫！如果功夫多了，就能控制住。

如何长期保持觉知

引言：

要想长期保持清晰的觉知，需要长期的修习，过程即修行。
关键在于放松，要放下有行的推动，才能做到真正的放松。

关键词：

觉知 放松 训练 业处 五根 七觉支 有行心 原点

问：

放松后，开始能清楚觉知呼吸，但后来不清晰了，心容易偏离业处。请问如何能长期保持比较清晰的觉知？

法智长老：

答案是：训练。长期保持清晰的觉知是训练出来的，比如打乒乓球，你有两三年的打球史，却要与一位世界冠军比赛，即使世界冠军有20年不打球，你也无法取胜。为何呢？因为对方有功夫。功夫藏在哪里？藏在业生名色当中，融入到肌肉记忆里。

我们每天修行，觉知会时而清晰，时而不清晰。没有关系，过程即修行。玉汝于成，功不唐捐。你做多少不善业，就会有多少不善果报，反之亦然。经过长期的修习，觉知会不断清晰，智慧会随之不断敏锐。

在修行中，放松是首要的。很多人觉得：如果放开，是否会丢失目标？其实不会的，放松是为了培养一种了知（*pajānāti*）的心态。放松的目的是在平衡五根、平衡七觉支的状态下去了知所缘。它主要策励无行心，让我们不要主动去做。主动去做的心是有行心。我们要从放松开始，最终放下有行心。

很多人因为放松而睡着了，那就好好睡一觉。在世间当中很疲劳的人，如果到禅林修行，前几天不用按时来禅修，因为需要充分的睡眠、休息。当我们的心的心能够真正完全放松，完全自然，然后还能保持清晰时，说明心的素质已经开始平衡了。这时所培养出来的觉知是我们需要的，而不是咬紧牙关、攥紧拳头、浑身绷紧的状态。

“我要觉知呼吸”，用的是索取的心、有见的心。其实这种轮回（saṃsāra）的、躁动的心是修行的最大问题。停下此心，才能安止，才能生起念与智。出世间的心是不能被干扰的，所以只要心一动，“动念即乖”，就离开了觉知

（pajānāti）。觉知不能用世间心去揣度，它的清晰需要完全地放弃——放下主观的、要觉知呼吸、要在哪觉知呼吸的心理。

放开有行的推动才是真正的放松。通过放松身体，最终使心达到“原点”——不思过去，不思未来；不分不判，不欺不虛。这时，内心没有任何造作，才能生起朝向出世间的念与智。如果世间心还在运作，是不会生起念与智的。

所以能做到放松，清楚觉知呼吸已经很好了。这位贤友，你已经找到生起念的感觉了，不用担心偏离业处。如果担心偏离业处，心已经动了，这是轮回之思，偏离了出离之道。解脱（vimutti）跟轮回（saṃsāra）是相反的，按照轮回的模式思考会使有“我、我所”的推动心显现，让轮回继续在心中奔腾不已。

所以放松至关重要，大家一定要深刻理解它，让心回到原点，生起念与智，享受无为的安宁。

关于经行时的觉知

引言：

经行时可觉知呼吸或修威仪路。修行要点是先建立念，再通过细节让念持续，让任何动作都在念的笼罩之下。

关键词：

经行 觉知 念 威仪路 呼吸 身体动作

问：

弟子在经行时，只是觉知到身体的移动（感觉身体里的风大在晃动），却忘记了呼吸，这样的经行状态正确吗？正确的经行是怎样的？请尊者慈悲给予指点。

法智长老：

可以的，经行时你可以觉知呼吸，也可以觉知行、住、坐、卧四威仪。佛陀在《Īriyāpathapabbam 威仪路部分》中提到“yathā yathā vā panassa kāyo”，意思是无论你做什么动作，都要保持“tathā tathā nam pajānāti”的觉知状态。这不仅包括行、住、坐、卧，还包括其他各种动作。也就是，无论是打太极、做瑜伽，还是倒立、金鸡独立，你都可以对整个动作保持清明的了知。

首先要建立起念，成为一个具念者（satova），成为一个觉知者（sampajānakāri）。那时，你的心是在念和智的笼罩之下，你所做的任何动作都是在修行，都是在培养 pajānāti 的素质，也就是说，都是在让念和智不断地持续、扩展和广大。

这位贤友所说的状态是可以的，经行时除了可以觉知呼吸之外，也可以保持对身体每一个细节的觉知，但不是对某一个细节。如果只注重脚趾或脚跟，那就不对了。你要建立念，念就像一个灯一样，笼罩你的整个身体，你的任何一个动作和细节都在念的状态之下。

佛陀说：“parimukhaṃ satiṃ upatthapetvā, so satova assasati, satova passasati”，这是最基本的念的训练。入出息念主要在座上进行，佛陀说“*nisīdati pallaṅkaṃā*”，即屈膝盘腿坐下，这是修行入出息念的最佳姿势。当然，站着修也是可以的，不必较真说非得坐着或站着，只要生起了智和念，在任何姿势下觉知呼吸都是可以的。

经行时主要是威仪路的修习，也就是保持对身体动作的了知。佛陀说，“*yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti*。无论身体所处如何，只是如实地了知。”也就是说，无论在跑步、游泳、看电视、喝咖啡还是任何时候，都可以保持对整个动作的了知，让念和智持续。

大家在修行时，不是通过每个细节去建立念，而是先建立念，通过每个细节让念持续。这是修行的要点。佛陀说的“*satova*”就是成为一个具念者或“*sampajānakārī*”成为一个觉知者之后，你的任何动作、任何状态都是在修行，其目的就是让念和智保持。

所以威仪路的作用就是让念在任何状态下保持、持续，掌握这个要点后，你的修行就会一日千里！

处理禅修中的干扰

引言：

禅修时容易被声音干扰，可以通过三种方式来处理：因果观、提前安排和训练心。禅修需安静环境，提前做好时间和心理准备。声音是禅修的刺，但也是因果的体现，接受并随喜干扰，把心训练达到良好的状态以操控心朝向解脱。

关键词：

禅修 干扰 声音 因果观 训练心 善心

问：

礼敬长老！我最近打坐时能进入很深的状态里，但是突然之间就被一个声音吓到，那个好的状态就被打断了。我应该怎么面对这些声音的影响呢？

法智长老：

佛陀在《大念处经》中教导我们，“前往林野、前往树下、前往空闲处，结跏趺坐。”这表明，禅修需要一个安静、不受干扰的环境。然而，在现代社会中，禅修常常会受到各种外界的干扰。因此，如何有效地处理这些干扰变得尤为重要。

在禅修之前，做好充分的准备是至关重要的。选择一个合适的时间来修行，能够帮助我们避免外界的干扰。我在家时，通常会选择家人入睡之后，或者清晨早起进行禅修。这不仅减少了白天各种人与事的干扰，也避免了电话铃声的不期而至。因此，提前做好时间和心理上的准备，能够让禅修变得更加顺利。

帕奥禅林的旧禅堂里，曾贴有一张缅甸语的布告，上面写着“声音就是禅修的刺”。这句话生动地表达了声音对禅修者的干扰，就像刺一样直击心灵。然而，我们应该以正确的态度看待这些干扰，认识到它们也是因果法则的自然体现。如果有人禅修时打扰你，那可能是你曾经也干扰过他人的修行，业力成熟时，果报便显现了。

所有的经历，都是业力的显现。耳朵听到的声音，其实都是果报识的表现，就像你戴上红色眼镜，所见之物皆为红色一样。声音只是果报的呈现，因为你戴上了果报的“眼镜”。接受这一事实，能够帮助我们更平和地面对外界的干扰。

同时，要随喜这些干扰，因为它们再次检验了你的内心状态。观察自己在干扰中产生的情绪，是瞋心、贪心，还是保持了善心？这是对我们心灵的训练和测试。在我们的善心中，包含了25种美心所，其中有6对非常关键的心所：轻安、轻快、柔软、适业、正直和练达。这些心所是衡量我们心灵素质的重要标准。正直和练达尤其重要，它们是通过不断的修炼而成的。

在孤邸禅修时，可能会担心有人敲门；在禅堂里，各种声音也可能打扰你——咳嗽、打喷嚏、禅帐的声音，甚至是水杯掉落的声响。面对这些干扰，我们的心灵可以通过训练逐渐适应，变得更加稳定。

总的来说，我们可以通过以下三种方式来处理禅修中的干扰：

1. 因果观：一切的干扰都是过去造的因，现今体验到了它的果。

2. 提前安排：妥善安排禅修的时间和地点，减少干扰。

3. 训练心：将干扰视作对心灵的训练机会。通过不断的心灵训练，我们的心将变得更加正直、练达，并逐渐达到轻安、轻快、柔软和适业的状态。如此，我们才能操控自己的心，让心始终朝向正确的方向，生起的都是朝向解脱的善心。这个过程需要持续的精进。通过不断的修炼，解脱终将指日可待。愿贤友早日从诸苦中解脱。萨度！

如何应对禅修中的声音

引言：

声音如禅修的刺，回避噪音环境、提升对业处的兴趣、转移注意力（如背诵经文）、堵住耳朵、双盘忍受疼痛等应对方法，要智慧地应对，提升定力，达到如如不动的境界。

关键词：

禅修 声音 应对方法 业处 定力

问：

礼敬长老！弟子在禅修时常常正处于幽深的止境中，突然就会被外面的一个声音吓到，有时候弟子心中还会因此而产生瞋心。请问长老，弟子应该如何应对这些禅修中突然出现的声音呢？

法智长老：

经典中有一句话：“声音是禅修的刺。”想象一下被刺扎到的感觉，隐隐作痛，就像一根刺深深扎进肉里，拔不出来，稍微一碰就痛。禅修中的声音正如这根刺，在缅甸中被形容为“刺棒”。就像走在森林中时，突然被带刺的植物刺到，那种痛感是突如其来的。

当你的心专注于业处时，心是安定的，随着定力的增强，声音仿佛变得越来越小。然而，当你觉得声音越来越大时，说明心已经离开了业处，转而关注声音了，此时瞋心也随之生起。

第一个应对办法是回避，远离那些有噪音的地方。但有时，问题不在于声音本身，而在于你对那个环境或特定的人物产生了负面的情绪。不是声音让你生气，而是心里已经有了瞋，声音不过是一个所缘。因此，离开特定的场景或人物是很重要的。

第二个方法是提升对业处的兴趣。比如，觉知入息和出息。你可以注意到从入息的开始到结束，接着等待出息的到

来。入息和出息的两个转折点是关键。当你细致地观察入息出息的全过程时，精进力就会自然提高，你对声音的注意力就会减弱。因为心一个刹那只能了知一个所缘，增强身门心路的过程，耳门心路就很难启动。这也是提升精进力的方法之一。

还有一种方法是转移注意力，比如背诵经文。当外界的声音让你的心不安，定力不足时，就给自己一个新的所缘，开始背诵经文。你要专注于经文中的每个音节，比如长音、短音、清辅音、浊辅音，每个句子是疑问句还是陈述句，以及整个经文的结构。这样，心就会被新的所缘完全占据，外界的声音似乎消失了。我常用这个方法，因为不可能所有环境都是安静的。即使在安静的环境中，内心不平静时，连蝉鸣声或别人轻微的脚步声都会让你生起瞋心。其实，这就是你不善果报成熟的表现。

禅修过程中，我建议大家准备好南传的六部经典，背诵它们是有用的。第一，它可以帮助你更清晰地理解佛陀的教法架构；第二，当我们心中有经文时，面对变化就能处变不惊，而不感到害怕。比如，当心乱时，背诵《转法轮经》，再

加上《无我相经》和《大念处经》。这一轮下来，可能一个多小时过去了，声音早已消失，心中生起法喜，这就是“法念处”。你这个阶段的修行非常关键，你的心中必须充满法，一旦出现变动，你就能控制局面，因为心中只有一个业处，专注而坚定。

我还有一个常用的绝招：堵住耳朵。我通常在座椅上备有耳塞，虽然现在用得少了。只有外界嘈杂声太大，比如施工或争吵的声音超出了我转移注意力的能力时，我才会用耳塞。不过，用久了耳朵会痛，所以这也不是长久之计。

另一个常用的方法是双盘。我腿比较粗，双盘不容易，通常盘三五分钟就会感到剧痛。但我会完全放松，忍受这种疼痛，这就是“受念处”。当疼痛变得强烈时，其他的声音、不善的念头和想法都会消失，因为疼痛的感受太过强烈。

因此，在日常生活中，我们要善巧地回避或超越不善的所缘或不利的环境。当然，最好的办法还是提升定力，达到如如不动的境界，这样外界的干扰就无法影响你了。

禅修是一位智者的行为，我们必须智慧地应对，不蛮干、不颓废，更不能因为外界的干扰而放弃。当我们克服外界的

困难和影响时，我们的“一境性心所”就会更加坚固，而禅相也会更为稳定。在二十五种美心所中，有一种叫做“练达心所”，它通过不断的磨练，在面对困难、挫折和失败时，心会变得更加坚强。佛陀教导我们要咬紧牙关，靠着精进力，哪怕血肉枯干，我们也要坚持禅修。

禅修也是勇者的行为，希望大家早日取得进步，从诸苦中解脱！

怎么修习随念业处

引言：

修习随念业处要找到对应的感觉。佛随念、戒随念都只能修成近行定，死随念要作意“死”而引发相关的体悟。

关键词：

随念业处 佛随念 戒随念 死随念 所缘

问：

礼敬长老！请问怎么修习佛随念、戒随念、死随念？

法智长老：

修随念业处时，一定要找到那种感觉。修佛随念时要找到喜欢的佛陀的某种素质，例如没有覆藏，内心完全是光明、敞开的，没有任何隐瞒的感觉，那是令人追求和向往的感觉。

想到佛陀和阿拉汉的那种素质，他是没有覆藏的，是光明磊落的。跟它融合在一起，觉得特别温暖，觉得自己好像遍满了整个三界，有种充实、美妙的感觉。这种感觉能维持很长时间。

为什么修佛随念只能修成近行定呢？因为佛陀是究竟法，形成不了概念。如果以所有佛陀而不是一个佛陀为目标，那就是概念了。就如同一个色法是究竟法，一堆“色法”——色聚就是概念法。概念法来源于究竟法。

戒随念的所缘是名法，比如说戒清净，无悔，觉得自己很圆满、很喜悦的感觉。无论是止持还是作持，思维自己的戒圆满的时候，要跟圣僧团的戒的圆满性融合。以名法为所缘的定不稳定的，很容易消失，所以修戒随念也只能达到近行定。

死随念要作意“死”，引发无常和苦，依亲依止缘力推出“无我”。

第四篇 禅修理论



解脱需要学习三藏吗

引言：

如果想要解脱，就要背诵并全面理解《转法轮经》《无我相经》《大念处经》以及《应作慈爱经》《宝经》和《大吉祥经》，掌握这六部经便能尽知佛教的核心内容。然后通过实修，使理论与实践相结合。

关键词：

解脱 三藏 转法轮经 无我相经 大念处经 六部经

问：

礼敬长老！三藏无比浩瀚，但我想解脱，还需要学习三藏吗？

法智长老：

如果你想解脱，《转法轮经》《无我相经》《大念处经》这三部经不仅仅要背下来，还要理解并融会贯通，成为你自己的实践指南。如果你不能清晰、彻查、透彻地了知，你枉称自己为佛弟子，应该在心中生起忏悔心。所以，要背诵经典并实践它。很多人会问：“背诵有什么用呢？我看一眼就行了。”试试吧，背完之后你就会明白我的意思。

心中如果没有完整的经文，你就不知道佛陀的《转法轮经》是如何展开的。你坐在那里，只记得某一句话是没有用的，是支离破碎的。所以，要把整部经的架构含藏在心中。佛教的世界观、总体框架、方法论和价值观是什么？我们为什么轮回？为什么不能解脱？这些问题都需要通过完整的经文来解答。

所以，我敦促大家背诵这三部经。这三部经在三藏中像条线一样拎起来：讲四圣谛和中道的是《转法轮经》；讲无常、苦、无我和价值观的是《无我相经》；讲方法论的是《大念处经》。此外，还有《应作慈爱经》《宝经》和《大吉祥

经》，它们教我们如何在世间运用佛法。这六部经一起掌握，佛教的核心内容就尽在你掌握之中了。

因此，要以小博大，以点见面，这是我们解脱林修行的大纲。进入解脱林的贤友，要背诵这六部经，默诵学习，清晰理解，自己参与翻译，通过实践不断修正翻译，使其与实修完全吻合。这需要一个从理论到实践的时间过程。

法念处——灵魂摆渡

引言：

《大念处经》中的动词延展体现了修行的阶段，从积攒能力到修炼成觉知者再到达成观智以及解脱的目标，“sikkhati”是纽带。法念处提纲挈领，指导身受心法四个念处的修习，核心是为了获得七觉支的能力，揭开盖子、解开结子，最终朝向四圣谛。

关键词：

大念处经 动词 法念处 身门 意门 七觉支 四圣谛

问：

礼敬长老！请问如何统筹理解《大念处经》？这部经对于修行解脱有什么实际的指导意义？

法智长老：

从《大念处经·身随观》的六项业处，如入出息念、威仪路、二十二种正知等，都可以直接到达法念处。前面三项用的动词是“pajānāti 知道”、“sikkhati 修炼”、“sampajānakārī 觉知者”，而后面的三项则是用“paccavekkhati 观察”和“upasaṃharati 对比”。

动词延展

通过这些动词的变化，可以看出前面的“pajānāti 知道”是在积攒一种能力，即了知、觉知的能力，即定力。而“sikkhati”是为了修炼成“sampajānakārī”，即觉知者，进而才能达成观智“paccavekkhati”和“upasaṃharati”的解脱目标，那时已经是把定力展开了。这就是最早期的朴素的亘古之观。

当我们觉知整个身心之后，便进入了“sikkhati”的修行阶段——sabba kāyapaṭisaṃvedī（觉知全身）和 passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ（平静身行），这时止观修习要朝向名色、朝向缘起了。智慧开始运用、修炼。

如果只是观察禅相，只是观察整个意门，就无法实现从止到观的推进。它的实际应用在于“paccavekkhati 观察”和“upasaṃharati 比较”。如果只停留在“pajānāti 知道”阶段，是无法完成观智修行的。因此，“sikkhati”是一个纽带，没有“sikkhati”就不能成为“sampajānakārī”。“sampajānakārī”与“pajānāti”、“sikkhati”同样重要，它们是止观转换过程中的不同阶段。《大念处经》可以帮助我们达成解脱，成为阿拉汉或证悟三果。

提纲挈领

《大念处经》是一条身门心路过程，不论是经中说的哪种业处，都是从身门入手。然后，产生取相之后，进入独立意门心路过程。等到独立意门心路过程中的智慧心所出现时，就是似相，这就是禅定。身随观的业处也能修受、心，这意味着身、受、心是在同时运作的，而指导这一切的正是法念处。如此一来，身受心法四个念处就能透彻修习。

对于刚开始修行的人来说，法念处的作用是提纲挈领的，具有鲜明的指导作用。没有法念处，他就不知道修行的真正目的是什么。修完入出息念后，难道只为了得到一个馒头吗？

还是为了飞起来，最终羽化成仙？这反映了见解上的问题。因此，法念处至关重要，它告诉我们修入出息念是为了发现盖、发现结，然后获得七觉支的能力，就像一个武功一样。

法念处是核心，是最关键的。佛陀用幽默的方式，把一个阴暗、龌龊、卑鄙的、产生轮回的心称为盖。这种盖让人有揭开的冲动，因为盖的存在就是为了被揭开。那么盖子在哪里？它是如何形成的？在十二处中形成的。

十二处体现在哪里？在五蕴中体现。因此，盖设立了，结设立了，结和盖的位置都在十二处和五蕴上。揭开盖子、解开结子的动力、能力、能量源就是七觉支。那么七觉支从哪里来？通过修入出息念、威仪路、二十二种正知、不净作意、界作意、墓地观。每个业处都可以产生一个完美的心路过程。这些修习都是为了圆满七觉支。七觉支就可以圆满明与解脱。

“诸比库！修习并多作安般念则得完成四念处，修习并多作四念处则得完成七觉支，修习并多作七觉支则得完成明与解脱。”这句话是对《大念处经》绝佳的精妙陈述，这是很关

键的。不论修哪个业处，最终都要圆满七觉支，揭开盖子，解开结子，朝向四圣谛。这就是四念处完美的路线图。

按照《大念处经》修行，九墓地观就是进入生死场。如果我们还没解脱，那就让它更加细节化。后期的发展并非没有道理，阿毗达摩和二十四缘并不是没有道理。关键在于我们究竟什么时候需要它，需要多少。而不是全盘接受所有的后期理论，我们应该根据需要进行取舍和修行。

五蕴相互间的重要性

引言：

当强调五蕴中某个蕴的时候，只是侧重点不一样。五个蕴是一个整体，做任何事情都不可能缺少其中任何一个。

关键词：

五蕴 想蕴 整体

问：

礼敬长老！意门心路的概念法所缘，是因为想心所而产生的吗？如果想蕴这么重要，为什么佛陀在八支圣道里没有提到正想，而是提到正思惟？那么，这是否表明正思惟也很重要？

法智长老：

任何一个蕴都不能单独完成，只不过是有所侧重点。想蕴侧重的是一个静止的标记，就是影像的意思。而且它必须有行蕴、受蕴、色蕴、识蕴支持。这五蕴是同时运作的。

如果强调某一项的蕴，只不过是在排列性或者重要性上，有些时候想蕴很重要，有些时候受蕴是很重要。比如，佛陀在《大念处经》中讲到身、受、心念处，也就是佛陀强调了色蕴、受蕴和识蕴。这并不是说想蕴不重要，受和心的运作必须有想蕴作为基础。因此，想蕴是基础、基石。而五蕴当中有动态性的，是识蕴和行蕴。

不能说想蕴不重要，或者想蕴很重要，而是五蕴都很重要。五蕴、十二处、十八界、二十二根，说的就是五蕴。因此，当强调某个蕴的时候，只是侧重点不一样。五个蕴是一个整体，不能说哪个重要，哪个不重要。做任何事情都不可能缺少其中任何一个，五个蕴必须都在。

五蕴：身心的一种分类方法

引言：

五蕴是对我们身心的一个分法，色代表物质，受、想、行、识代表精神，物质是精神的基础。所有的修行都没有超出我们的身心范围，只是修习的角度不同。所有的理论，只有通过亲身体悟，才能真正明白佛陀教法的真义。

关键词：

五蕴 物质 精神 实践 理论

问：

礼敬长老！弟子对“色、受、想、行、识”中的“行”和“识”一直不太理解，请尊者慈悲开示。

法智长老：

其实，如果你已经理解了色、受、想，那行和识也并不复杂，它们只不过是不同的分法罢了。五蕴可以简单地归纳为两大块：物质和精神。色代表物质，受、想、行、识则属于精神，也就是名法。五蕴中的“行”和“识”，都归在名法这一部分里，名法分为四项。

受，是感受，包括苦受、乐受、不苦不乐受；

想，是想蕴，它的作用是标记、记忆。比如，当你回忆某件事时，脑海中会浮现出颜色、图像、人物和场景。“那年我在黄浦江边喝咖啡，坐在窗口，看着江水流淌”，这些回忆都属于“想”的范畴；

行，就是由思心所带动的、除了受、想之外的所有其他心所。比如，当你心生一念“我们要去喝咖啡”，然后身体动了，离开座位，这种推动力和决策力就是思，属于行的范畴，它是主导造业的；

识，是指你“想去喝咖啡”的那个心。正是因为有了“想去喝咖啡”的念头，才会有接下来的动作。识就像王者，它统领着一切，“我要去咖啡馆，你们都得跟上。”色、受、想、行，全都围绕着它在行动。

“识”一旦生起，行便立即推动整个五蕴的运行。名法必须有色法作为依处，物质是精神的基础，但精神也在带领物质。当心动了，身体就动；如果心不动，其他的一切也不会发生。所以，心和物质是一个整体，虽然我们在理论上把它们分开讨论，但实际上它们密不可分。这么说可能听起来复杂，其实很简单，就是一条心路。对于心路中的名色现象，我们可以用五蕴、名色、二十二根、十八界、十二处等多种方式来划分，但它们的本质是相同的。

现在我们讲的是五蕴，其中“色”代表物质，“名”代表精神。精神部分分成四项：受、想、行、识。受、想、行都是心所，由于心所不同，识也随之变化。例如，贪心、瞋心、善心，都是心所的不同展现。而有无明、掉举、无惭、无愧时，那识是不善的。如果没有这四个心所，那么识就是善的。

阿毗达摩的学习，不要学得太僵化。你不学不行，但也不能只学理论。你如果只靠自己去悟，那你就是佛陀了，对吧？佛陀已经给我们留下了遗产，先接受下来，然后在实践中验证，才能明白佛陀教法真正的意义。记住，理论只有结合实践才有意义。你必须在实践中认识它，理论才有价值，否则它一点意义都没有。

有人不禅修，只学习，这其实是浪费时间。学习的目的就是为禅修，最终要在禅修中去印证这些理论，这叫做“如实知见”。有时候因为能力有限，暂时印证不了，那就放在那里，慢慢扩展你的认知领域。最终，你会全然了知，那时一切就清楚了。

所以，你不用困惑，五蕴只是对我们身心的一个分法。所有的修行都没有超出我们的身心范围，只是划分的角度不同。色代表物质，受、想、行、识代表名法。这不过是对这块肉和这颗心的不同分法。

探寻十二缘起中的“行”

引言：

“无明缘行”中的“行”指的是思心所的造作。十二缘起又可浓缩为轮回五因——无明、爱、取、行、业。无论是十二缘起，还是轮回五因，其实都是指心路生起的条件，应通过修习观智如实知见。

关键词：

十二缘起 行 心路 轮回五因 实修 教理

问：

请长老重点讲一下十二缘起的“无明缘行”中的“行”，一直理解得不清楚。

法智长老：

十二缘起阐述了过去生、现在生和未来生之间的连接，对于它的理解和修习，离不开心路。“无明缘行”中的“行”指的是思心所的造作。

十二缘起又可浓缩为无明、爱、取、行、业，叫做轮回五因。无论单拿出其中的哪一个，其实都相当于一起拎起了这五个，它们是相互关联的。这五因把一个心路生起的缘简单化、明了化了，其实它指的是二十四种缘力。

经典中讲述，一弹指之间有数万亿个心识刹那产生。觉知一个入出息的瞬间，身门心路生起，其中每个刹那的心识里一定有“行”，也就是思心所。如果没有思心所，心路是推动不起来的。所以在说“行”的时候，其实就是在说心路生起的条件。

十二缘起说的也是一个心路，只不过它把心路划分为一段一段的，例如上一生的临死速行与下一生的结生心之间，这一生最后的临死速行和下一生的结生心之间。每段都有它自己特殊的所缘和特殊的因缘。上一个心路灭去，以无间缘、

等无间缘等缘力推动下一个心路生起。如果心路不再生起，那是阿拉汉的境界，轮回就停止了。

所谓的轮回就是一条条心路，对于凡夫来说，如果能让它不生起，是做不到的，因为有缘力在推动。因此，要从缘力下手，也就是从集谛（*dukkhasamudayaṃ ariyasaccam*）下手。集谛的核心点在于 *taṇhā*，即无明、爱、取、行、业中的“爱”。但“爱”不会单独存在的，在说“爱”时也就是包括了无明、爱、取、行、业五个。

一个心生起的根本条件，关键是无明。因为无明，我们错认为有个“我”。如果不去掉无明，心路一定会再次生起，轮回就停不下来。当你禅修时，你会发现心路并不是你能完全控制的。很多时候你想控制，但是控制不了。有时候心路的生起是无来由的，有时候你似乎能了解它生起的原因。

在修观智时，你会发现这些描述看似很难，其实很简单。就像西红柿炒鸡蛋，如果要写成说明书，它会涉及到很多复杂的细节，比如西红柿是什么品牌？哪里来的？怎么来的？是坐船来的，是坐飞机来的？鸡蛋是国产还是进口？然而，

暂且把说明书放一边，你把西红柿炒鸡蛋吃一口，你一切都清晰明了了。

有些人修行，在还没有如实知见之前，先把说明书背诵下来了，这样造成他不论讲什么，都按照说明书去讲，他无法超越说明书。有些人是先实修，后学教理，这样教理就不会把他框住。

所以，当你修习观智，能够如实知见（yathābhūtaṃ sammappaññāya datṭhabbam）的时候，就能真正知道什么叫无明缘行、行缘识、识缘名色……其实它就是一条心路。

十二缘起不仅仅是说三世的缘起，它也体现在日常生活中的每个心路、每个心识刹那之间。每一个心，前心和后心之间都是由缘力推动的，没有一个心是不依靠缘力而生起的。当你能通过观智，以一条简单的心路去分析时，就能看到因为无明、爱、取、行、业的推动，心路生起，无法停止。如果能停止，那是阿拉汉的境界。

明的种子和行的种子

引言：

无论是“明”的种子还是“行”的种子，实际上它们是并驾齐驱的。只是最终成就时在果报上的表现有所不同，“明”侧重于解脱，“行”侧重于轮回的福报。

关键词：

明 行 解脱 广大心 见

问：

礼敬长老！请问明的种子和行的种子有什么区别？

法智长老：

把“明”和“行”分开讲，其实是割裂了一个完整的事情。不论是“明”的种子，还是“行”的种子，实际上它们是并驾齐驱的。只是最终成就时在果报上的表现有所不同。

“明”的种子显得智慧层面多，“行”的种子显示的是福报层面多。它们能分开吗？区别在于心的方向，是在做解脱的业，还是在做轮回的业？所以“行”里的慧是指导致轮回的观智，而“行”侧重于福报，“明”的种子则侧重于解脱，它们的侧重点不一样。

明与无明

佛陀最伟大的发现，就是他发现了心的一种状态，这种状态超越轮回，超越我见、常见和断灭见。这个状态的心，佛陀命名为“广大心”。

最接近广大心的欲界心是三因大善业心，这个状态的最核心点是没有无明，就是没有“我”，没有无惭、无愧和掉举。这个心叫念与智的状态，叫中道的状态，这个心最终就能让我们超越无明。

当我们想“我要供养去啦”，我见就生起了。这供养就是“行”，就不是“明”，因为有我、有所，还有供养体，我能得到福报，“这个尊者有修行”，全在无明当中。真正要达到没有无明的状态，只有禅修。

因此，考量“明”与“行”的关键点在于见上。见不同，导致做这件事情所导向的未来结果也不同。能产生轮回的、我见的，叫做“行”；能产生超越轮回的就叫“明”。

其实“明”和“行”本来就是色法、名法同步运作的，只不过这个同步在未来的结果上有所不同。“明”侧重于解脱，能产生解脱的因缘或者缘起；“行”则能产生苦、轮回的因素。

所以，“明”和“行”本来是一个东西，只不过是在解脱和非解脱、轮回和非轮回的侧重点上有所不同。

正定与邪定

引言：

八正道中的正定与八邪道中的邪定的区别在于心的方向性。

正定是朝向解脱，认识轮回，打破轮回；邪定则是朝向轮回。

关键词：

佛陀 正定 邪定 心的方向性 入出息念的定

问：

佛陀成道之前跟外道修习的八定与佛陀成道之后修习的八定有什么不同？八正道中的正定与八邪道中的邪定有什么区别？

法智长老：

不同在于佛陀的定是朝向解脱，而其他的定是朝向轮回，比如追求快乐、健康、或是升到色界天、无色界天去享受寂静。有人打算在欲界天待几天，然后到色界天待几个大劫，再到非想非非想处天长久地待着。而佛陀则打破了这个轮回，就像一个房间，有人把房间装修得很豪华、漂亮，但无论怎么样他依然在房间里。佛陀打破了这个房间，告诉我们外面的世界是广大的。

八正道中的正定与八邪道中的邪定的区别在于心的方向性。正定是朝向解脱，认识轮回，打破轮回；邪定则是朝向轮回。定是心的一种状态，它不是一个心所就能完成的，入出息念的定要通过三十三心所和一个心才能完成。

果报心与速行心的关系

引言：

念在速行心中，速行心能造业，果报心是速行心灭去后的业。
持戒能生起念和智，修行修的是能从诸漏中解脱的速行心，
要营造正确果报驾驭速行心的良性循环，这就是修行的秘诀。

关键词：

果报心 速行心 念 持戒 修行 解脱

问：

请问长老，果报心、速行心和念是什么关系？

法智长老：

其实，我们所说的“念”是指在速行心当中的念。速行心是指能够造业、能贪、能瞋、能痴的那个心。而果报心是速

行心灭去后形成的业，称为业轮转。业轮转会形成业生名色，其中的“名”就是指果报心。

速行与果报

举个例子，现在你受了五戒，受戒的最后一句话是“Āma, bhante”，意思是你承诺受戒了。当受完戒后，突然间有杀生的念头，比如看见老鼠，你很讨厌老鼠，想杀它时，却突然停下了。这时你会想：“我受戒了，刚刚和尊者说了‘Āma, bhante’，我不能杀生。”为什么会产生这个心呢？因为你受戒了。

受戒时的心是速行心，它生起之后马上就灭去了，你就好像忘了受过戒一样。但当你遇到老鼠想杀生时，突然想起来：我不能杀生，因为我受戒了。此时，因同样一个所缘——杀生的所缘，产生了由受戒的速行心而形成的果报心。果报心立刻提醒你：你受戒了，既然承诺了，就要履行合约。

在一天当中，你生起的很多心都是果报心在运作，比如说服自己、劝自己等等。比如你受了离非时食的戒，晚上饿了，尤其有人拿着一碗热腾腾的面条到你面前时，你的心里会斗争：“吃还是不吃？如果吃了，就犯戒了；如果不吃，饿

坏了呢？”心在斗争，斗争是果报，最后吃或不吃是速行的选择。吃了，不善果报胜利了；没吃，“我受戒了”，那一刹那就是因受戒的果报心挟持你的速行心，造了一个重大的善业，这就是持戒的功德。

持戒的重要性

持戒并不仅仅指受戒，而是受戒之后有犯戒的因缘，你扛住了，这个扛住的心就是速行心。在这一刹那，念就生起了。念生起的原因是善心护戒，善心中一定有念。当念越来越清晰、稳定，对戒的持守越来越坚固，*ñāṇa*（智慧）就会随之而生起。

所以，为什么持戒很关键呢？因为持戒是最容易生起念的方法。只要你对戒律警肃，坚决要执行戒律，念必然生起，因为这是善心的状态。念会诱发智慧。《清净道论》和很多注释书中都讲到，戒能成就念和智。因为这是佛陀给你受的戒，而不是别人。佛陀给你的业处目的都是导向 *ceto vimuttiyā*（心的解脱），这样的心中就有智慧，所以持戒就能让你有念和智慧。

面条吃与不吃就是天堂和地狱的差距。如果真的吃了，重新回来受戒，坚决守护戒。持戒的过程是各种善果报与不善果报交织斗争的过程，速行心也会参与其中。最终决定是否犯戒的刹那，决定了念和智慧是否生起。如果每次都像多米诺骨牌一样推倒善果报心，那么不善果报心伫立，抓住速行心犯戒，戒律就会越来越松，念和智慧会越来越弱。

所以，做人要立德行，修行要先守戒。没有德行的人，时间长了，大家都会远去，因为只是嘴上功夫，有事时马上显出贪瞋和自私。

修行秘诀

刚刚通过戒来告诉大家什么是果报，什么是速行。那么我们修行修的是哪个心呢？是能从诸漏中解脱的速行心。速行心即能造业的心，果报心是速行心的结果。我们通过速行心进入中道，营造果报心，让果报心产生正确的果报，正确的果报再驾驭速行心，再次造作正确的速行心，形成良性循环，这就是修行的秘诀。

我们过去的各种善和不善的果报操控着当下的速行心，平常人无反手之力，但修行人知道如何通过营造果报心来操

控速行心，形成良性循环。《无我相经》和《燃烧经》中都讲到心的运作规律，让我们知道什么是轮回，又如何拆解轮回，应在哪个点上进行调整，使生命立刻发生改变。佛陀说，法是无时的，当下就可以见到修行的成果。只要你生起正确的心，立刻就能改变现状。

如果你能正确地生起念，你会觉得全身如阳光普照，感到非常自在、清明、空灵，心中暖暖的，或者有轻安、轻快的感觉，让你觉得非常舒服。为什么？因为念生起了。念一生起，就会带来轻安、轻快、柔软、适业、正直和练达，这是心的定律(cittaniyāma)。因此，修行是马上可以见到利益的。

为什么佛陀也有苦的果报？

引言：

佛陀虽然已经证悟，但由于尚未进入无余涅槃，他依然受到业与果报的控制。但并非所有的业都必须承受，修行者只需面对应承受的部分。通过修习止观，修行者最终也能够完全超越果报的控制。

关键词：

无余涅槃 有余涅槃 果报 业 定力 禅修 速行心

问：

为什么佛陀也有苦的果报？

法智长老：

因为佛陀还没有进入无余涅槃，依然受到果报的控制。

在佛陀未入般涅槃之前，他和许多大阿拉汉都承受着苦的果

报。比如在《七觉支经》中记载，阿拉汉生病后，思惟七觉支能减轻苦痛。佛陀问他们“苦吗？能忍受吗？”阿拉汉们回答“非常苦，难以忍受。”这些圣者，包括佛陀，都受制于业果，没有一个人能完全超越业的控制。因此，他们该承受的苦果还是得承受。

但是，如果所有的业都要承受，那就不可能解脱。我们要承受的仅仅是应承受的部分，而这正是可以操控、解脱的空间。即便是佛陀，他也是承受该承受的业果，并不是所有业果都要偿还。否则，佛陀就不能入无余涅槃了，因为业无穷尽。

我们自无始劫以来，积累了无数的善业与恶业。善和不善相互依存，你只要有善就有不善，不善是因为善的存在，这就是二元对立的轮回世界。要超越轮回，必须超越二元的思维和判断。

每个人必须承受他的果报，没有人可以侥幸逃脱，连佛陀也不例外。尽管他已证悟佛果，但色身仍然是果报的一部分，因色法而转起的业生名法也是果报。然而，佛陀的速行心已经超越了果报的控制。他的色身虽然受到苦果报的摧残，

但他的内心不苦，他不会为此而产生忧贪。这就是佛陀与我们的差距，但我们也可以通过修行做到这一点。只不过做到的深度和时间长度取决于个人的修行功力。

当修行者通过正确的方法升起中道之心，进入欲界定、色界定或无色界定时，都能体验到超越果报的状态。在那种状态下，他生起无限的喜悦和轻安、轻快、柔软、适业，无论是失去亲人、财富、健康的事，或是久远的痛苦记忆都无法控制他。这就是超越果报的体现。

烦恼轮转和业轮转

引言：

只有成熟的业才是业轮转，会形成果报轮转，烦恼是业但不总是直接变成果报，只有因缘具足时烦恼轮转才成为业轮转产生果报，三轮转是一个心路生起的过程。

关键词：

烦恼轮转 业轮转 果报轮转 速行 贪瞋痴

问：

请问长老，烦恼轮转和业轮转有什么区别？烦恼不就是业吗？

法智长老：

我们造的业有很多，只有当它成熟的时候，才会成为“业轮转”，它会无间地形成果报轮转，变成业生名色，以果报控制你的速行。那些尚未成熟的业，还不能称之为业轮转。

烦恼就是业，但它并不总是直接变成果报。只有当因缘具足，烦恼要成熟为果报时，这个烦恼轮转才能成为业轮转，业轮转才能产生果报。例如，今天某个业成熟了，这就叫业轮转。而那些未成熟的业，要么没有机会显现，要么你已经忘记了。有一天，这些业突然出现了，这叫潜伏性烦恼，它就会轮转为业轮转。

就好比你还了很多外债，很多债主可能已经忘记了你的欠债。有一天，一个债主突然想起来了，拿着欠条来找你要钱，这时就叫业轮转。果报轮转随之开始，因为你过去欠债的事情被记起了。那些没有被记起的债务，就像潜伏的业，甚至有些可能再也不会被提起。

当债主向你讨债时，这就是业轮转，果报随之出现。业轮转和果报几乎是同时发生的，没有任何间隔。果报立刻出现，并控制你的速行，让你产生烦恼和恐惧。

不要真的把三轮转想象成三个独立的轮子，它其实是一个心路生起的过程。由于某种所缘，你的速行迅速产生了贪瞋痴。这些贪瞋痴是果报的影响，而果报是因为你过去做的事被发现了，业就形成了，果报就显现了。

什么是解脱？

引言：

解脱就是在轮回的三轮转中找到一个突破点，把烦恼轮转变成正道轮转，轮回的结从而被打开。通过一次次的打开，轮回就逐渐被破解，最终结束。

关键词：

解脱 轮回 果报轮转 烦恼轮转 业轮转 八支圣道

问：

什么是解脱？

法智长老：

什么是解脱(vimutti)？首先要知道什么是轮回(saṃsāra)。轮回就是三轮转——果报轮转、烦恼轮转和业轮转。心被这

三轮转卡住，如死循环一般，永远在里面转着。所以说轮回无始，找不到开始。而解脱，就是找到一个突破点，把这个轮回打破。就像把圆形打开成直线，有始有终。找到开始的人就能解脱。

果报控制速行，推动烦恼轮转，烦恼又促使我们继续造业，从而不断轮回。果报常常让我们感觉莫名其妙就做了什么事。比如，很多来到兰卡解脱林的贤友说，我不知道为什么非要来？其实是果报在推动。从无始劫以来，他过去无数生都接触修行，而且跟解脱林有一定因缘，现在果报成熟了，他就来了。当然，还可能与食物有关系——“我喜欢吃咖喱，所以来到兰卡。”这就是亲依止缘力发挥作用了。

轮回是一个死循环，要在某个点上破解它。这个点可以在果报轮转与烦恼轮转的连接处，或者在烦恼轮转与业轮转的连接处。找到集起（samudaya），即生起贪瞋痴的推动力，在这个点上用功。比如，当苦受来临，促使你想喝酒，要犯戒。此时，果报意欲挟持速行造作不善业。但你意识到不可以，挣扎着不去喝酒。在这个过程中，烦恼轮转变成正道轮

转，轮回的结就被打开。在打开的刹那，那一刹那的轮回就结束了。通过一次次的打开，轮回就逐渐被破解，最终结束。

虽然烦恼可能让轮回再次合拢，但你可以通过戒定慧再次打破旧有模式，使三轮转变成正道转起。最终，果报轮转变成巴拉蜜轮转，控制你的速行造作新的大善业，大善业又产生巴拉蜜果报，果报又控制速行。如此，轮子方向变了，不再落入轮回，而是驶向解脱（vimutti）。所以要勘破轮回的密码，找到它的解锁处，然后确定方向，让正道在心中转起。

正道即八支圣道。当心中有了正见、正思维（sammāsaṅkappo），就确定了正确的方向。通过持戒，就能完善正语（sammāvācā）、正业（sammākammanto）和正命（sammā-ājīvo）。最后三支是正精进（sammāvāyāmo），正念（sammāsaṭi）和正定（sammāsamādhi）。正定是很重要的，如果没有定，你的心就少了一支正道。没有定，也很难生起念，这样又少了一支，慢慢少来少去，八支正道就生不起来了。

心本来的状态

引言：

无论什么教派，万变不离其宗，讲的都是心。无余涅槃的状态和打全麻的状态，不可相提并论。涅槃不可说，重要的是让我们的心朝向业处，生起念与智，最终亲自去体验涅槃。

关键词：

禅宗 心 涅槃 业处 念 智

问：

顶礼长老！禅宗讲的“心本来的状态”是完全解脱的心（从贪瞋痴中出离的心）吗？

法智长老：

禅宗的这种说法比较含糊。我学禅宗比学南传的时间长，禅宗的内容我学得更多。其实万变不离其宗，讲的都是心，就是回归究竟法的状态。禅宗讲心本来的状态，可能是善心的状态，有念和智的状态，也可能是道心、果心的状态。它没有按照常规教理上的文句去表述，所以我们只能去猜测。

问：

如果是的话，这种彻底无余涅槃不再造作的心和打麻药全麻后完全不起作用的心有什么区别？

法智长老：

是有区别的，它们根本就不是一种状态，不能去这么对比。打麻药后是速行心不运作的状态。有人说全麻后什么都知道了，就像深度睡眠，人家折腾他多久都不知道。我没有看到过对全麻状态心路运作的明确解释，根据别人的描述判断，这时速行心没有现起。

但涅槃不好形容，佛陀、阿拉汉证悟涅槃后的心，怎会像全麻一样呢？这是两种境界，但讲涅槃是一种境界还容易落入有见。无余涅槃用逻辑、语言不能描述，它不同于你所认知的一切。有余涅槃的状态是生命还在，我们说果报身还在，但心没有了所有的漏，去掉了所有不善心所。

不用去揣测涅槃，你要研究的是业处，让心朝向业处，让念与智在心中生起。这些说来说去，谁也不可能给你一个完全满意的答复，因为那种境界我没去过，你也没去过。咱俩在讨论一个我们都没去过的境界，是不是？只能靠经验、经典勉强解释。当有一天我们在涅槃中、在无余涅槃中相见的时候，就知道：啊，原来涅槃是这个意思。

关于定

引言：

修止的目的是让贪瞋痴心停下来，生起智和念，进入中道，然后见四圣谛。按正确的方法、正确的方向修习，终将进入圣道、进入无余涅槃。

关键词：

入流果定 止 中道 智 念 四圣谛 涅槃

问：

进入寂静定能不出来继续向上修入流果定吗？寂静定和入流果定是相续连续成就的吗？

法智长老：

这是一个圣者领域的问题，回答是要谨慎的。在此，果定不是我们所讨论的范畴，等达到这个境界之后，会有因缘有人给你答案的。

暂且放下关于上人法的问题，我们来说一下“止”。修止的目的是什么呢？止的目的是让我们在轮回中动荡、激荡的贪瞋痴的心先停下来、安静下来，而焕发出另一种素质 *ñāṇa*（智）和 *sati*（念），这两项素质就是佛陀伟大的贡献——中道（*majjhimā paṭipadā*）。

禅修的目的就是要达成 *ñāṇa*（智）和 *sati*（念）的生起，只要它们生起了，中道（*majjhimā paṭipadā*）就已经逐步的建立、稳定、持续、扩展，变成我们自己的，而不是一种传说了。

进入中道之后要做什么呢？见到无常、苦、无我，见到四圣谛——苦、集、灭、道。通过不断地修习三转十二行相（*tiparivattam dvādasākāram*），见到苦集灭道，就会真正进入果定。

只要树立正确的方向，按照正确的方法，只要能生起智与念，让中道即八支圣道在心中生起，必然会见到四圣谛，就会有进入入流果定乃至阿拉汉果定，最终在今生就进入无余涅槃。

希望大家都能来到解脱林，都在菩提树下进入阿拉汉果定。

如何理解、实践巴拉蜜

引言：

戒定慧三学是通往涅槃的道路，修习三学的过程就是在积累巴拉蜜的过程。应该全方位地积攒巴拉蜜，最终解脱需要十巴拉蜜的完美结合。回归到心路去分析，积累巴拉蜜就是在心路中生起善速行。

关键词：

巴拉蜜 戒定慧三学 布施 出离 智慧 大爆炸 究竟法

问：

巴拉蜜有那么多个，怎么去理解、实践巴拉蜜？

法智长老：

巴拉蜜体现在果报上，三学的修学是速行心，修学的结果是果报心。它们是果报和速行之间的转换关系，三学是在积累巴拉蜜的过程，巴拉蜜是修习三学的结果。可以作个比喻：戒定慧三学是通往涅槃的道路，修习三学的人就像是在这条道路上开车的人，巴拉蜜就是车的油。

巴拉蜜和三学

把巴拉蜜说成是油，那是已经存在着的果。车要前进，就是三学在拉动。这个拉动就是当下速行心和果报心的共同造作，因为能修三学，证明善法的果报在成熟，要不然修不了。

用过去的油，一踩油门，车在开了，开车的心是速行心，但用的是果报心。如果没有果报心，速行心是产生不了善心路的。如果善心路再成熟为果报，然后再给它加油，这车就可以继续开下去。这叫正循环。但也会出现负循环，虽然来的是正果报，却是做了不如法的事，速行是不善业。那这车可能就开不了。

积累巴拉蜜

巴拉蜜的积累应该是个全方位的激活，尤其完全奉献。

布施巴拉蜜最容易做，而且巴拉蜜的支持力还很强大，因为它排第一位。一个自私自利，一个内心狭窄的人，怎么可能成就圣者呢？一个占小便宜，整天逃避责任的人，怎么可能成为圣者呢？一个真正成功的人，一定是宽广的胸怀，是真慈悲的人。

出离巴拉蜜是对所缘的抉择。就是对不善所缘，或者不能导向解脱的所缘的迅速割离。因为割离，心是有痛感的，或者是觉得内心是痛的，是黑暗的，那就是要割离的东西。要是容忍它、纵容它，那就永远在轮回之中。

出离巴拉蜜体现出来，就是不被世事所污染，比如说欲乐、瞋恨、名闻利养，外在的、内在的各种执取。且不说是战胜它，起码先离开它，完全地离开它，比如说离开家庭、家乡。那个地方的所有因缘、条件就束缚不了你，因此而产生的贪瞋痴就不存在了。这是出离的根本思想——先远离它，从那里拔出来，然后再清理它。所以出离巴拉蜜，不仅仅是出家。

巴拉蜜的大爆炸

巴拉蜜的两个基本条件是：大悲心和导向涅槃的智慧。这是从智慧巴拉蜜体现出来。禅修是激发智慧巴拉蜜的。一个人一旦有广大心，或者有观智，有缘起，有因果智慧，那这个人就不一样。这时智慧巴拉蜜就是王者了，其他的九个巴拉蜜是随从。

但如果没有那九个巴拉蜜强大的支持，这智慧心所也是狂慧，他没有力量去超越轮回。如果其他九个巴拉蜜都支持着智慧巴拉蜜，那么这个力量就会产生巴拉蜜的完美结合，最终大爆炸。而这种爆炸是要通过止观去完成的。所以它是相辅相成的。

回归究竟法

巴拉蜜、持戒、禅修、戒定慧、不善业、善业，如果不从究竟法角度上去讲，是有点儿模糊的。在究竟法上，它一定是在六门心路过程当中造作了善业和不善业。善业还分轮回的善业和出离的善业。

因此，对于巴拉蜜也应该从究竟法上去分析它。比如布施巴拉蜜是个复杂的过程，是一个六门都参与的过程。比如要供养一个食物，要闻味道，可能要尝一下咸不咸，有没有问题。其实是六门都在运作的一个过程，不只是单一个门。想运作一个事情，单靠一个门是很难的，除非是在禅修，进入安止定。

因此，当我们要去分析一个法的时候，只要从心路上分析就清晰了。业是这么造的，业藏在哪里了？是怎么造出来的？为什么业造下后，一有因缘就成熟了？那就可以用二十四缘解释它，因为缘力的推动下，过去的果报现形了。

不被果报心裹挟

引言：

要想速行心不被果报心裹挟，需要让心乐于业处，需要创造条件：外在的条件，如亲近善知识的团队；内在的条件，如修习随念业处，建立关键的禅修所缘——相。

关键词：

速行 果报心 随念 相 入出息念 团队

问：

礼敬长老！弟子有两个问题。第一，我的“念”和“智”不稳定。第二，我在禅修过程中，发现果报心经常裹挟速行心，导致我坐着禅修时经常想站起来去玩或者去动，就是不想禅坐。所以我想问，如何提升速行心的力量，让我在禅坐中不被果报心裹挟？

法智长老：

我明白你的困扰，其实这种情况不仅仅是你的问题，我们出家众也一样，经常不乐于业处。这就需要我们多修习佛随念、法随念、僧随念、戒随念以及死随念。我经常提到“死”。曾经有一位贤友来找我，我问他，“你多大了？”我给他倒计时算了一下，今生只剩下几百天，结果他被吓坏了。事实上，死随念非常关键，因为一切都将消失。

这位贤友，你今年 28 岁了！假设你能活到 80 岁，还剩 52 年。然而，世间的时间一半是浪费的，这样再去掉 26 年。如果你没有正确的方法和方向，还要浪费十多年的时间，这样实际上你只有十年可以修行，也就是 3000 多天。但一切无常，可能明天就结束了，是不是？死随念会让人保持警觉。

今天我对一位贤友说：“如果没有重大的苦难，我们是不会警醒的。”为什么我会出家？这里有些人知道我的历史，我出家其实是个奇迹，很多人都想不明白我怎么能出家？因为我见到了苦。而从因缘法上来看，它其实是缘力的推动。

这位贤友所提的问题，如果要解决它，也是需要一种缘力。也许兰卡解脱林对你来说，就是一种缘力。如果你来到这里，看到其他贤友都在精进，你也不好意思不精进。这就是缘力、条件。团队很重要，当网络条件好时，我们会经常举办线上禅修，有固定的时间、地点和人群，这会让你的心更稳定。这是外在的条件。

内在的条件，就是刚才所说的死随念、佛随念等，同时还要有关键的禅修所缘——“相 nimitta”，即遍作相、取相、似相。“相”是“念”和“智”的承载体，就像托盘一样。如果没有一个承载体，“念”和“智”生起后，放哪里呢？一旦相建立了，“念”和“智”就能稳定地出起，你就可以尝到法味了。为什么这么多贤友来到解脱林？因为他们尝到了法味，知道解脱是真的，只要努力就一定能解脱。这种信心非常关键。

今天有一位贤友说：“不尝到法味的人很难在兰卡这种条件下待下去。”因为这里很热，很多人不习惯，有些贤友的身体也出现了状况。能否挺住，就看信心了。当你真正尝到法味，对法有乐受、有希望、有信心时，一切似乎都无所谓，

也不会认为那是苦。因为一切无常，只要一咬牙，就过去了。

天气热就出点汗，多喝两杯水就好。

总的来说，这位贤友，你需要一个团队。

问：

我以前对佛法没有信心。但自从禅修后，我对法的信心自己也感受到了。我确实也很想来解脱林，但是我也知道世间什么东西把我吸附在这。因为我父母还健在，我没办法舍弃他们来禅林。所以我想问，您能不能给我一个业处，让我的速行心不再被果报心挟持？我以前把 70% 的精力都放在工作上，我现在只有 20% 的精力放在工作上，其余的精力已经全部转到学法上面了。

法智长老：

我给你最好的业处，也是所有佛陀和所有大弟子的业处——入出息念。首先要建立稳定的“相”。修行不能好高骛远，每天要从零开始。这是我的座右铭，我也每天都这么做。深吸三口气，找到遍作相的位置，把心放在那里。记住不是守呼吸，而是守在这个位置上的心，守着心知道呼吸。如果你

守着呼吸，心会随着呼吸而动荡、不稳定，容易被果报心抓走。要通过相把心稳定住，然后在那里知道呼吸。

此外，要经常修习死随念。有葬礼或者是有贤友、朋友走的时候要多参加，到火葬场看一看烈火焚烧尸体的情景。这是对修习死随念的动词“*upasaṃharati* 联想”的运用，想象自己在火中被烧尽，亲人们在你前面看着你被烧没。

贤友：

我有过您说的经历。一次禅修中，我突然想到我父亲去世时在殡仪馆火化的场景，我整个人一下子就变得非常精进。

法智长老：

我过去经常用这种方法吓唬自己，后来老师说这不叫吓唬，叫死随念。你这种状态和表现都是正常的，所有人都会有类似的问题。关键是要用正确的方法，让“念”和“智”生起！希望你能加入解脱林，解脱林无处不在，只要你想解脱，当下它就在。一旦尝到法味，即使离开了，你也会回来。愿你今生能得到解脱！

止观有成，心无挂碍

引言：

止观一旦有了成就，你的心就会无挂碍，完全无所依而住。这就是止观的含义。在不同的修行阶段，都可以对“无所依而住”有不同成程度的修习。

关键词：

止观 心无挂碍 无所依而住 念 智

问：

在您的禅修指导中，开始要求身体放松，内心完全放下，无所依而住，导致念和智的生起，而后修止观。难道不是修止观有成就了，才能做到内心无挂碍、完全放下吗？

法智长老：

当然了，你说得对，就是这个意思。止观一旦有了成就，你的心就会无挂碍，完全无所依而住。这就是止观的含义。“无所依而住”这句话伴随着你从开始修行到证悟、解脱的整个过程，在不同的修行阶段有不同的含义。

在修止的阶段，这句话的意义在于让心放下原有的惯性思维，从惯性的思维当中抽离出来。有人说要站在后面或者站在上面看呼吸，我老师还教过我从小椎上看呼吸。各种方法的目的都是无所依，就是让念和智生起。如果它们生起了，那么这个方法就是对的，至少对你而言是对的；如果这个方法没有让你生起念和智，那它对你来说就是不对的，但可能对别人是对的。

我们的目的是要让念和智生起。当你达成完全的内心无挂碍，我们称之为 *anupādāya*（无执取），也就是没有执着，这就达到了最高的境界。

这位贤友这样问，是因为你从不同角度去理解它了。我们从不同角度来讨论同一件事，会有不同的理解。就像我们从幼儿园、小学、初中、高中到大学，学习同一个单词，每

个阶段的理解都不一样。有些单词只有你成年了，或者达到一定的年龄和阅历，才能真正理解其意义。否则你无法理解，这就是所谓的阅历、经历和知识。修行的深度和广度不同，对于每个词的理解，就会有不同的内涵和外延。

修止和修观

引言：

获得智慧的途径唯有止观，要按照佛法展开智慧的疆域，才能从无明达到明。不必过多地研究理论，关键在于准备好修止的条件，当止纯熟后再修观，才有可能从原有的轮回模式当中解脱出来。

关键词：

智 念 止观 实践 圆满 解脱

问：

请问尊者，修观得智，是不是通过止观来获得一种体悟？凭借的是止的强大心力。智的获得还有其他途径吗？智，是否是一种认知和观念的转变呢？比如六祖慧能，听了几句话就

能达到一定的高度，与修止再修观后的得到的智有什么不同吗？

法智长老：

修习止，是要获得 ñāṇa（智）和 sati（念）。佛法里有名色分别智、缘摄受智、怖畏现起智、过患智……修习各种智是为了拓宽智慧的视野、疆域，让智慧的疆域按照佛陀教法展开，那么我们就会从苦中解脱。

获得智慧的途径就是止观，没有其他途径。没有止的话，智出不来；没有观的话，智不知道要做什么。智要有一个完整的修学体系，要知道让智来做什么，最终智才能够圆满，巴拉蜜才能圆满。

“智是否是一种认知和观念上的转变？”可以这么讲。因为智说的是心的某种素质。心从诸苦中解脱，就是从无明达到明，也可以说是认知、观念的转化，但最好不这么讲。因为你用的词汇都是世间法的词汇，世间法与出世间法有质的不同。

“比如六祖慧能听了几句话就能达到一定高度。这个和修正再修观后得到的智……”六祖慧能都是“祖”了，一定也是通过止观修习达到的。只不过有的人的巴拉蜜很深厚，可能听到几个偈诵就证悟了，有的人可能埋的深一些，要通过不断地修习才能证悟。

所说的智，就是佛陀讲的十六种观智。观智的目的，最终是让你从原有的模式当中解脱出来。解脱什么？这是智的范畴。这些你现在不用研究，现在研究它就像研究菜谱，而我们更重要的是把这道菜做出来。比如要做鸡蛋炒西红柿，首先要有鸡蛋和西红柿，你要真正地去获得它们。买回鸡蛋、西红柿后，你就能吃到它吗？是不是还得有锅呀？只有锅能行吗？还不行，是不是还得有火呀？所以要有条件。你现在要做的就是准备止观的条件，条件具备之后，智慧才能不断丰富、展开。

按照佛陀教法的脉络去实践，就会让智慧得到圆满。圆满之后，就会从轮回的模式当中解脱出来。

禅那的表现、标准

引言：

通过放松方法令念生起，这时可感受到善心与不善心的差别。不同层次的禅那，语行、身行的表现会有所不同。禅相是禅那心生起时的所缘，有禅那必有禅相。心的惯性是朝向世间所缘，因此禅修培养朝向解脱的相是非常重要的。

关键词：

禅那 禅相 放松 念 标准 惯性

问：

尊者，从哪方面判断禅修者已经证得禅那？证得第几禅？以什么标准判断？是不是一定要见到禅相才可以证到禅那？

法智长老：

经典中的判断标准非常清晰，尤其当你有老师和团队的指导时，这一切就更加明确了。对于心的不同状态来说，比如贪心和瞋心是完全不同的两种心态。当一个目标引发了贪心，或者你对某事产生了瞋心，这两个心是截然不同的。如何能发现不同呢？用有念与智的善心。

禅那的表现

通过我们最简单朴素的 12 个点放松方法，或者至少 6 个点放松方法，就能令有念的善心生起来。但如果少于 6 个点，要让念生起并不容易，最好采用双数的方法，而不是单数。只有这样，你的身心才能在觉知模式或认知模式上发生改变，从原有的内容上脱离。

你过去用不善心压着自己，念没有机会生起来，这并不是因为你没有念。当你完全放松、自然时，心脱离了原有的模式，形成了一种从未有过的空间感，这时候念就生起来了。当念一生起，你再去比较贪心和瞋心时，就会发现它们完全不同。当念生起时，你会感受到心的广大、清明、自

在、柔软，并充满信心。这种变化是非常明确的，所以一个禅修者是否有所成就，自己最清楚。

如果你的心情憋屈、整天烦恼，面色苍白灰暗，我一看就知道你处在不善心的浸润之下。就像泡药酒一样，同样的人参，放在不同的液体中效果就不同。你的心泡在你的色身中。当你走过来时，我就能知道你是什么样的人，你的眼神和动作都会暴露你心的状态，藏也藏不住。所以，当你进入禅那时，不仅你自己会知道，别人也能看出来，因为你的心已经发生了变化。

禅那与禅相

对于初禅、二禅、三禅、四禅，在经典中有着清晰的描述。根据经教法和论教法，依禅支的不同，禅那可以分为四分法或五分法。当你证入禅那后，你会感受到很大的变化。从初禅开始，你就会明显感受到不同。你的语行会减少，内心的对话会减少。过去你的心总是自己和自己在对话，那是各种果报心在运作，最终它要驾驭你的速行心去造业。

随着进入二禅，语行会不断减少；三禅到四禅时，身行（即呼吸）也会逐渐减弱，甚至呼吸都会停止。这是一个非

常清晰的修证过程。这些判断标准在经典中都有明确依据，不是由某个人决定的，而且你自己也能亲身体会。

提到禅相，很多人问有禅那一定会有禅相吗？比如一朵玫瑰花或一堆狗屎，它们都是相，但看它们的心的状态却不同。所有的心生起一定会有所缘，当禅那的心生起时，它所对应的所缘就叫禅相。这个禅相和狗屎、鲜花的道理相同，只是心不同。因此，有禅那时，这个所缘就叫禅相。

我们也可以通过狗屎生起禅相，证入禅那。它属于佛陀所教导的三十二身分，通过粪便、脑、血都可以证入禅那，关于在于能不能生起禅那速行心。当禅那速行心生起，原先的相就变了，从遍作相、取相到似相。不同的心，就有不同的相；不同的相，也一定对应不同的心。所以，有禅那的时候一定有禅相。

惯性的力量

有人可能会觉得禅那过于神秘，但实际上，禅那一点都不神秘，它只是你的一种能力，这个能力的培养需要正确的方法和方向。如果方向不正确，即使方法正确也无济于事。有了正确的方向和方法就要不断努力，因为心的惯性往往是

向下的，我们叫“下游”。现在你要让心往上走，但下游的力量和上升的力量经常会相互抵消。所以，很多人在修行时会发现开始挺好，后来却感到不行了。这是因为过去所造的业力具有很大的惯性。

惯性是什么呢？它就是你的性格。你的性格和心的惯性，在几天或几句话中就能显现出来。因为你的心总是朝向某个方向，正所谓“三句话不离本行”。三句话一出口，就可以知道你是怎样的人，你的职业和生活习惯都暴露无遗。

在禅修中也是如此。你原有的惯性是朝向色、声、香、味、触、法等外缘，现在你朝向了一个概念法所缘。心力不足时，就会被原有的力量拉回过去，回到那些旧的所缘。过去的快乐、满足，或是某个时候受到的伤害，都会让你的心离开禅相。相一变，心也自然就变了。

所以，证得禅那之前，首先要培养相——遍作相、取相、似相，等相培养好，你的心就会按照相的发展规律来运作。因此，证得禅那时一定会有禅相，这一点毋庸置疑。

不动的心与生灭的心

引言：

“不动”指相（概念法），通过憋气法让念在面前生起，把刹那生灭的心放在不动的相上可使心稳定。修观用欲界定但需修色界禅那的原因在于色界禅那速行的推动力、破除烦恼的力量比欲界定要强大得多！

关键词：

不动的心 生灭的心 相 欲界心 色界心 禅那 智慧

问：

听尊者开示，提到“守住不动的心，觉知呼吸”、“守静知动”有些疑惑，按南传讲心是刹那生灭的，尊者讲的“不动”是指什么含义？

法智长老：

这个“不动”说的是相(nimitta)，是概念法，而非究竟法。我教过大家“憋气法”，这是在佛陀在没成佛之前，乃至现在印度都还在修的法门，它的目的就是让念在面前生起。当念在面前生起，就是“satova 唯是具念者”。要找到这个心，把这个心放到相上。这个相是不动的，如果这相是名法或者色法都不行，它一定是概念法。

概念法是你想的，是假的。比如你感觉在鼻头这一片有呼吸，这一片只是一个假象，是通过触、受形成的想，而形成的相。这个相不是究竟法，究竟法会刹那生灭。心是究竟法，是快速生灭的，当我们把刹那生灭的心放在一个不动的相（概念法）上，心就稳定了。

很多人苦恼自己的心跑来跑去，其实这是欲界心的特性和规律，它就是会不断地改换所缘。而色界心，即使是持续生起几亿、几十亿、几百亿……不可计量的心识刹那，它始终只有一个所缘，这个所缘就是相。把心放在相上不动，因为相不变，所以，显得只有一个心，这时心就安止了。

欲界定与色界定的区别在于欲界定虽然看似心定住了，但还有各种念头生起，果报在演戏，要抓住速行，时不时地让你生起六门心路，从守住遍作相或是取相的心路中出来。如果是色界禅那，速行不受果报的干扰，持续地只生起一种速行心，清明洞察。看似好像一两个小时都不动，实际上心刹那刹那地以 510 万公里每秒的速度快速生灭。就像是看电影，你感觉动作是连续的，其实它是有断点的。只是因为心放在一个不动的相上，所以你感觉心是不动的。

要达到这个状态需要智慧的连接。欲界定的智慧只有火柴杆那么长，七个一段，七个一段，它是一段一段的。如果用这个火柴杆去打狼是打不死的，不但打不死，还可能把狼引来，因为它没有力量，也没有长度。当色界禅那心生起，心不断广大，智慧如同金箍棒，有巨大力量，用那个棒子打狼，狼就害怕了。因为持续生起的是同一种心，智慧通过念和想被连接在一起，持续不断。

为什么说欲界的定很难证悟圣道圣果？因为欲界定的智慧持续时间短且不连续，生起 7 个心识刹那就断了，要等下

一个心路生起再生起 7 个心识刹那。色界禅那则有无数个智慧无间断地连接起来，它的力量是无比强大的。

修观用的是欲界定，但为什么要修色界禅那？这就像要拿一个铁球砸碎天花板，如果从地面往天花板上扔球，力量不够是打不碎的，因为你没有力量抛到天花板上。根据抛物线的原理，当一个物体达到高点的时候，它的动能就变为零了。欲界定的智慧就类似于此。如果从天花板上往下砸，很容易就穿破了天花板，这就类似于色界禅那的智慧。

虽然从色界禅那退出来修观，用的也是欲界定，但它依然有色界禅那速行的推动力，破除烦恼的力量比欲界定要强大得多。所以要辛苦修禅那。因为从色界禅那退出来的智慧和欲界定的智慧力量不同，方向也不同，一个是从上面落下来的，一个是从下面往上抛的。

以上把贤友的问题延伸回答了一下，为什么要修禅那？为什么守静知动，还有守意知身？如果你还不到那个状态，那么现在就知道“守静”，守住不动的心，即守住那个静止的禅相。明白这个道理就好了。萨度！

“具念者”中的“念”是指什么

引言：

念是一种心理状态、心的素质，不是概念法的念而是究竟法的念。入出息“念”和《大念处经》的“念”是要修的，正常人难生起及保持，要找让念生起的方法。

关键词：

念 具念者 心理状态 究竟法 入出息念 大念处经

问：

具念中的念是指什么？“念”是念什么？

法智长老：

具念者即是 sato，如何能成为一个“唯是具念者(satova)”？佛陀说“置念于面前”，那么，又如何把念置在面前？这都是修行的要诀，就是如何能让念生起来？一言以蔽之是不能的。

贤友问“‘念’是念什么？”“念”不是念什么，念是一种心理状态，是心的一种素质，它跟想心所、寻心所、伺心所、喜心所、乐心所……这些心所一样，是心的一种状态。不是你所想象的“念”，不是日常生活中所用的概念法的“念”，它是究竟法的念。

入出息念的“念”、《大念处经》中的“念”，是我们要修的，正常人很难生起，也很难保持，因为不知道它是什么，它并不是我们所熟知的状态。

怎么让念生起？由于时间关系，在此不能细说，贤友可以在我开示的《解脱业处》中找到详细的方法，比如十二个点放松法，以及其他的技巧，让念不断的生起、不断的生起。当念生起之后，还要知道这个是念，这个状态是念的状态。如果确定不了什么是念，就不能入修行之道。

关于放松和念的关系

引言：

“放松到位”意味着完全放开轮回的心，念和智出现，心变得清明洞察，心理运作模式从轮回的状态转换到中道的状态。

“只念于入息……”的真正意思是保持念和智的状态，重点是研究心是否稳定而非所缘。

关键词：

放松 念 轮回心 中道 大念处经 业处

问：

按照尊者所说，只要放松到位了，剩下的过程是不是就全自动了呢？不过，这和《大念处经》中的“只念于出息，只念于入息”好像不同。

法智长老：

应该说，当你能做到完全放松，就是“放松到位”了。什么是到位呢？这意味着你完全放开了轮回的心。什么是轮回的心？就是贪、瞋、痴的心，思过去、思未来、各种不平的心。当你到位后，这些心里的各种事全都没有了。你的心变得清明洞察，没有一丝丝的启动，没有一丝丝的想要干什么。你甚至没有了想要觉知呼吸的心，呼吸来了，你只是顺便觉知它。这时候，念已经出现了，如果巴拉蜜好的人，智慧也已经出现了。

你的心理运作模式已经从轮回的状态转换到另一种状态——中道的状态。并不是说什么都不做了，而是念和智接管了你的心，你已经进入了另一种模式。

通过放松、自然，把轮回的模式放下。在巴利经文中，这叫“*na ca kiñci loke upādiyati* 不执着世间的一切”。世间里过去的种种，不论是爱恨，还是美丑，通通放下，回到原点。那时候，念和智出来，它们就当家作主了，而不是过去的心当家作主。这个时候，不是你想象的“全自动”，而是念和智已经控制了你的心，你要继续保持这个心，不要总是研究呼吸。

“只念于入息……”不是你所理解的意思，这其实是过去的翻译。真正的意思是“唯是具念者”，即保持念和智的状态。呼吸是它自己出现的，不要刻意去找它。我们要做的是让念和智稳定持续，呼吸只是一个所缘。不要对所缘研究过多，我们要研究的是“唯是具念者 satova”的状态。

只要能让念和智稳定，取其他的任何业处都可以。要抓住这个重点。不要把注意力放在一个末节上，放在一个次要的位置上。现在你把注意力放在外面的所缘上了，你应该研究的是你的心是否稳定、持续。呼吸有没有都无所谓，重要的是保持稳定持续的觉知。我们要的是《大念处经》的“念”、“大念”，而不是“处”。

所以大家一定要知道你在干什么，你要研究的是你的心。

念生起的状态

引言：

生起念，就朝向解脱。每一个心识刹那，解脱或轮回，都是一次选择的机会。让心始终处于念与智的状态，不沾染贪、瞋的轮回两边，必将涅槃！

关键词：

妄想 禅那 轮回 解脱 选择 心识刹那

问：

我按尊者开示的放松方法练习后，胸腔被气充满，身体有一种膨胀感，呼吸自然显现，心很舒服地在人中一处感知呼吸。有妄想飘过，但不受影响，只知道妄想自动消失，不知道妄想的内容。这样的状态持续了大约两个小时。请问尊者，像这种状态是念生起了吗？这样的状态对吗？

法智长老：

对的。不论你是初学者，还是老修行者，这个状态都是非常好的。修到名色分别智的时候，速行和果报、唯作慢慢会拉开距离，那时你的心能不被果报、妄想完全把控。如果果报把你撒开了，你不再受它控制，那就进入了禅那境界。有妄想就说明果报识还在扰动速行，它想让你去关注或抓取它。只要一关注妄想，轮回就启动；如果不去关注，轮回就暂时停止。

你不断地停止你的轮回，不断地不参与，最终轮回可能就放弃你、不要你了，这时你就解脱（vimutti）了。这是一个打比方，其实等有一天你真解脱的时候，会发现真是这样。就像是若你经常不回家，慢慢这个家就会把你遗忘。最终，就算你要回家也找不到自己的家，因为太久不回家了。

同样的，如果我们天天处于念与智的状态，始终不沾染轮回的两种边际——贪、瞋，最终轮回把你忘了，你也把轮回忘了，就朝向涅槃了，因为无处可去了。所以贤友们只要不断修行，就一定会涅槃！

所谓的涅槃就是所有不善心所的消失。不必怀疑，只要你想，并按佛陀的方法修行，解脱必然实现。等你修行一段时间，会发觉：解脱和轮回（vimutti 和 saṃsāra）不过是一种选择。这样是不是感觉修行中出现的状况就不可怕了？只是个选择，要哪个？如果要轮回，有轮回的方式，很容易；要解脱也很好，也很容易。解脱与轮回就是个选择题，像电脑的二进制一样，选择而已，0 和 1 的状态要哪个？

每一个心识刹那生起，都是一次选择的机会，要轮回还是要涅槃？比如说一个贪心或是一个瞋心生起，让它继续，那就轮回；让它停止，那就解脱；就这么简单。vuṭṭhānagāminī vipassanā 是导致道心出起的观智，是最后的观智，其实在日常生活中每时每刻都可以运用。

这位贤友的状态已经朝向了解脱（vimutti），这是非常好的。日常生活中也要找到这种感觉，擦地的时候、炒菜的时候、上厕所的时候……随时随地都进入那种空灵的、无所依（anissito ca viharati）的状态。如此，解脱就指日可待！

白遍的似相与光的区别

引言：

白遍的似相不能称为光。似相是得定者的一种状态，与智慧有关。智慧如光具有穿透力，但若注意光就启动了眼门。从遍作相取得相后，要守着不动等待，等待是成功的基石。

关键词：

白遍 似相 光 取相 智慧 眼门 耳门 等待

问：

礼敬长老！白遍的似相是光吗？

法智长老：

似相不能称为光。无论是遍作相、取相，还是似相，都不能用光来形容。《清净道论》对似相这样描述：“那似相无

色亦无形，如果有色有形，则为眼所识，粗而触发于（生住灭或无常苦无我）三相。”甚至光明遍也不能用光来描述，因为光是眼门心路过程，无法用光来形容它。

智慧如光

“似相实不如是，只是一位得定者所显现的行相，是从想而生的。”似相实际上是得定者的一种状态，所有的似相都是心中记忆的影像，非五门而是意门的。当有似相时，智与念已圆满，进入禅那境界。禅那是独立意门的运作，光是眼门的事，因此不能用光来形容。

所谓的智慧之光，是说智慧如光，因为它具有无限的穿透力。智慧能够见到过去的一世、二世、三世，乃至无数世以及现在世、未来世，用光是做不到的。缅甸的孙伦西亚多说，“智慧就是穿透力”，这既表明了智慧的力量，也表明了它具有如实知见的功用。智慧的穿透力使得它可以见到过去和未来，这是时间上的穿透，用光无法做到。

取相与似相

练习白遍时，首先，建立一个白遍的圆盘，注视它，然后闭上眼睛。很多人见不到白遍的取相，只能看到黑洞洞的

相，这说明眼门没有关闭。取相实际上是意门的记忆，比如你想到你家的防盗门，防盗门的相就像月亮呈现在一汪水上一样，在你心底生起。

在意门取相成功之后，取相如何成为似相并进入禅那呢？取相一般都可以做到，但似相不是人人都能做到。似相的出现一定伴随着智慧的出现，经典上常说二因结生的人不会成就禅那，也不会有智慧生起。没有智慧生起，就没有似相生起，因此似相与智慧有关。

这时你要守住取相，清晰地了知它，不要做任何的动作，只是等待。放松、自然、清晰、等待……等待智慧的出起。只要智慧一出现，取相就成为似相；如果智慧不能出现，就只能永远停留在取相阶段。

门的障碍

在实际修行中，很多人会卡在取相上，就是取不到相。我在《入禅四阶》的开示中讲过飞机的比喻，飞机在地上跑到一定速度时，它是要离开地面起飞的。修习入出息念也一样，一旦取到相，就要离开身门，变成意门的取相。但很多人一取到相就害怕，非得回到遍作相，觉得一定要守住那动

态的呼吸才安全，于是一找呼吸他就掉下来了。就像飞机刚起飞时又落回到地面，时间长了他就把飞机开成了跑车，而且把飞机摔坏了。

入出息念的修习是如此，对于遍禅也一样。一旦取到相，就不要再用眼门的相，而是用意门的记忆。眼门要关闭。当你说有光时，就说明眼门一定打开了，独立意门就无法成立，似相也不可能出现。

修行的最大障碍是眼门和耳门，因为眼睛总想去看，耳门的声音也会影响你。比如突然来一个巨大的响声，很有可能就会把你从取相、似相拉出来，变成遍作相。

成功基石

修行过程中要理解几个阶段的连接，取得相后要守着不动，保持清晰了知，学会等待。等待是成功的基石，就像一个孩子出生后，需要时间才能成长。修行也需要耐心和等待，只有这样才能成功。

就像挖井一样，如果挖十米深有水，而你每次挖一米没水就换个地方，那你就是个挖坑者，到处挖坑，永远也出不了水。还有的人往侧面挖、挖墙，一个洞一个洞地挖，甚至

横着挖，他们不知道水在下面。还有的人，别人用铁锹，他用掏耳勺，能行吗？

这就是很多人修行不成功的原因。方向、方法、工具都不对，怎么可能如愿以偿呢？所以，修行一定要把这些研究清楚，功不唐捐。要想成功，一定要把自己的工具搞好，方法方向搞对。

第五篇 修行生活



如何优雅地活着

引言：

给自己充裕的时间，一心向法，以善心面对生活的境遇，优雅地活着。

关键词：

优雅 放松 压力与紧张 善心 法

问：

我的生活总是很紧张，时间安排得很紧，面对生活的境遇也充满了防御、恐惧。请问长老，我应该如何优雅地活着？

法智长老：

给自己充裕的时间。不要把自己搞得像被锁链拴死，然后再挣脱自己的锁链。把锁链的绳儿放长一点，增加那悠闲

的时间。一心向法，所向皆平坦。让一切顺其自然，展现法的状态。以不善心来防御，还不如善心放开，更舒心广大。

如何在日常生活中培养正念

引言：

在日常生活中，可以通过设置标记、提醒和规划时间的方式来帮助自己培养正念，守戒、团队支持和适度的休息也是保持正念的关键因素。

关键词：

正念 正知 戒律 提示 团队 所缘 休息

问：

尊者，我有一个问题，是关于正念正知的。平时不打坐或经行的时候，我也想锻炼正念，但经常忘记，就去打妄想了。我试过在一些场景中提醒自己保持正念，比如洗碗的时候，今天还特意把“洗碗”两个字贴在墙上。出门前我记得洗碗时要保持正念，但真的在洗碗的时候却完全忘记了，就像无人驾驶一样，完全没有正念。请问这种情况该怎么处理？

法智长老：

你这个方法我也用过。以前我在孤邸的窗户上贴了一个“死”字，厕所也贴着“死”字，提醒自己保持正念。你也可以在不同地方贴上标记，它们会提醒你要保持正念，要不然就会习惯于轮回。心若没有方向性和目标，没有正见，所造的业就是造轮回的业。你的方法是正确的，只要在日常生活中训练好它，把各种提示做到位，并设定时间。比如设定念经时间，闹钟一响就念经，哪怕一分钟。把自己的时间规划有序，“念”就容易生起。

要有益正知和适宜正知，做事前先思考该做吗？该说吗？时间合适吗？经常反思。可以向出家人学习，走路时目光垂视，尽量让心不外驰，专注内心和身体，这样“念”容易生起。

戒是提示正念生起的方法。戒要守住、稳定住，在有犯戒因缘的时候，那一刹那其实就是正念生起的时候。例如，两舌的话不能说；受了九戒，晚上即使有一碗热腾腾的面条在面前也坚决不吃，这时念就生起了。

同梵行者的提醒也很关键，没有好的团队修行很难。我们贤友们规划建设解脱林，现在各种因缘，使得解脱林从一

个乌托邦的梦想在兰卡变成了现实。这个实体的解脱林提醒我们有团队、有地方可以助缘我们解脱。心中有个向往也很好，想着有一天到解脱林去禅修。

团队、戒定慧、日常生活中的提示，这都是一种方向，让心不断生起这种所缘，让生活有秩序，培养生起“念”的习惯。

问：

那如果心想提起正念，但又很叛逆，觉得累想休息，不愿意提起正念怎么办？

法智长老：

出家人也会有这种情况，说明你累了，应该休息。这时候可以改换所缘，例如，我回孤邸后会翻译巴利语，查字典、分析句式。换一个所缘，在另一个所缘上建立“念”，给心其他放松的方式，也是心的休息。你是在家人，有很多在家的所缘，很难说时时保持正念。所以，你的状态是可以理解的。不要给自己太大压力，不要批评自己，不要对自己的要求太高。

如何在日常生活中保持正念

引言：

在人际交往中通过慈悲、无私的心态，能够保持正念正知。

正念不仅能提升一个人的能力，还能给他人带来利益。

关键词：

正念 正知 大公无私 慈悲 所缘 人际交往

问：

打坐时，使用尊者所教的十二点放松法，能够感受到虚空的感觉，这对生起正念很有帮助。但在日常生活中，如何保持正念正知呢？

法智长老：

理论上，我们可以在日常生活中的所有行为中保持正念正知。然而，这只是一种理想化的状态，实际操作起来是非

常困难的，因为我们有太多的所缘。例如，你可能有孩子、伴侣、父母、亲友，还有公司和工作。当所缘繁多且不断变化时，正念就很难持续下去。由于我们在交际中很少遇到具备正念正知的对象，与你的正念保持相应就更加困难。

因此，在红尘中修行是很难的。独处时，我们更容易保持正念：无论是刷牙、洗脸、上厕所、吃饭，还是一个人工作，正念更容易生起，对吧？但当你与人交际时，保持正念就有难度了。但这是否可能做到呢？是的，可以！你只需要践行解脱林的宣言：“大公、忘我、受教、尽责。”用这样的心去生活和工作，你就能保持正念正知。

在日常生活中，有些人对他人非常关心、爱护，总是无私地奉献，这种人很难得。大公无私的人通常是孤独的，因为当你这样做时，有些人可能会认为你是傻子或是另类，对吧？但如果你真正成为一个慈悲、无私的人，你会更容易具备领导力和创造力，别人也会感受到你的爱心，这反过来也会有利于你的工作。

与人交流时，带着无私的心，你便能生起正念。当正念生起，大善速行心也会随之生起。此时，你拥有 34 个心所，

而对方通常只有 18 到 22 个心所，他的心所较少。如果你没有正念，当一个满脸杀气的人向你走来时，你会很容易感到紧张。为什么？因为他的气场压制了你的气场。然而，如果你的正念强而有力，就不容易受别人影响，反而能让对方感受到你的慈悲、广大和不执着。

正念还能提升一个人的能力。世间有很多人，尤其是从事科研和研究工作的人，他们的心通常是很柔软的，因为他们经常独自工作，容易生起正念。在某一领域取得成就的人，通常也是正念力很强的人。他们能够生起欲界的大善速行心，心变得广大，从而增强了发明创造、记忆分析和高瞻远瞩的能力。

总之，在世间是可以做到保持正念的！大家要努力，要有大爱的心，有包容的心，有奉献的心，这样不仅有利于修行，也有利于他人和工作。

如何在日常生活中放下我执

引言：

在世间生活中“我”是不可避免的，因为它维系着我们的世界观、认知和生活的运作。然而，佛教的修行目标是超越“我见”。通过持戒、修止观和培养正念正知，可以逐步减弱对自我执取的力量，从而减少贪瞋痴。

关键词：

我执 持戒 正念 正知 正见 贪瞋痴 超越 解脱

问：

礼敬长老！生活中如何不执着于“我”？

法智长老：

其实，生活中就是要执着“我”，否则我们怎么活呢？如果一个人在世间生活，没有“我”，怎么能运作？没有“我”，也就没有“我的”——我的房子、我的亲人、我的朋友，这些都不存在了。再者，没有“我”，就没有自我，那你哪来的主见？世界观、价值观、认知，这些都是基于“我”而存在的。在轮回中，这个“我”是不可避免的，甚至佛陀在讲法时，也在讲“我”和比库。如果不讲这个“我”，我们连生活都无法继续。

超越“我”

佛教教我们的是如何在红尘中解脱出来，就是要超越这个“我”。只有那些想解脱的人，才会对这个“我”下手。你刚才问，怎么才能不执着这个“我”？其实要通过修行——要经常生起“念”（sati）和“智”（ñāṇa）。当正念和智慧生起时，心中就没有“我”，也就没有无明。我以前常说：“没有无明，明还会远吗？”只要你经常生起大善速行心，有正念和智慧，那个“我”自然就会慢慢淡化。

如果你在生活中没有想要解脱的念头，没有坚定的意志说“我要解脱，我要从这轮回的模式中出去”，那么这个“我”是必然存在的。因为没有这个“我”，轮回无法继续运作。

既然你已经加入了我们解脱林这个团队，说明你有解脱的意愿。那么，在日常生活中你要不断地生起正念正知，通过持戒、修止、修观，来让这个“我”逐渐淡化。这样一来，你的生活会发生变化，甚至影响到你身边的人。因为你那个“我”在不断淡化，对事物的执取力或生起的贪瞋痴都会减弱。

在我还在家的时候，有人说我是个“另类”，因为我跟他们想得不一樣，最终走的也是完全不同的路。在生活中，要想不执着这个“我”确实很难，而且是孤独的。所以，想要找到一些不执着“我”的人，就来解脱林吧！这里我们都尽量不执着“我”，都在尽量放下自己生起的贪瞋痴。

所谓的贪瞋痴，其实就是“我见”强烈，强烈的自我执取：我的观点、我的想法必须被执行；如果你不执行，不认同，我就跟你拼，跟你斗。这是不是世间人的常态？但追求

出世间的人要做的，就是慢慢地去除这个“我见”，去除“有身见”，这不就是我们所说的初果、入圣流吗？

持戒正念

在日常生活中，我的建议是从持戒开始。第一个要点就是持戒，并且要对戒有警觉心，觉得“犯戒如同要命”。这种状态下，你自然会把持戒放在首位。

接下来就是修正念正知。在日常生活中，比如开车的时候，一坐上车，先放松——放松肩膀，放松六个点，调整好后再挂挡、启动。无论是开车、吃饭、睡觉，还是工作，都要保持这种放松自然的状态，并作意“我要生起念”。一旦你作意生起正念，这种放松就与他人的不同了，它是 sammāditṭhi（正见）、sammāsati（正念）带来的放松，是有正念、有正见的行为。

念是佛陀教法的核心部分。当正念一生起，智慧就会随之而来。这智慧并非只有佛教才有，但佛教的智慧是有方向的，它朝向解脱。世间许多有成就的人念力和智慧都很强，但他们的方向不同，缺乏正见。佛陀讲的八支圣道，包含了

正见和正思维(sammāsaṅkappa)。当人们在日常生活中想的都是名闻利养和情爱时，那就不是正思维。

所以，我的建议是持戒并保持正念，放松自然地守护自己的身心。只要你这样做，你的执着就会逐渐减少，内心会变得越来越开放、广阔、快乐。你会感受到越来越多的阳光、自在，甚至活得与世俗有所不同，好像超然世外一样，变成世外高人了！萨度！

凡心不死

引言：

如果真正追求佛法的解脱，就应放下在职场和日常生活中争抢的欲望，明白世间的名利最终都如同梦幻泡影。放下世俗的执念，以慈心为快乐的源泉，最终的解脱才是真正的快乐。

关键词：

凡心不死 禅修 职场竞争 放下 解脱 慈心

问：

尊敬的尊者，我计划下班后进行禅修，工作只是为了维持生活，并不想追求太多。然而，当看到同龄的同事纷纷晋升，甚至比我年轻的同事也开始找关系时，我的心情就不平静了。看到自己的欲望，开始纠结。学佛和禅修不是应该不争不抢，顺其自然吗？但当别人抢走我的机会时，心理上非常不舒服，

禅修时全是这些念头。请问如何在禅修时克服这些妄念？感恩您！

法智长老：

你这叫凡心不死，是不是？既想放下又想抓住。你现在是觉得自己得到的少了，如果不争不抢，顺其自然都是我的，这多好。但觉得被人家抢走了，心里不舒服了。这说明你还有想要的心。这我理解，你没有这个心，怎么能是你呢？你还没出家。我出家了，真是不争不抢，因为那些没有意义。所以如果你真学佛，你就真不争不抢，抢你的就给他。

如果实在做不到了，你只有到解脱林来。这里没人跟你抢什么，吃饭也没人抢。我们是按这规矩来的，按大小瓦萨排队，每人都静静地等待着。前面的人也会照顾后面的人，如果饭菜不多，前面的人就少打一点，给后面的人留着。

你这个问题是你没有真正放下，这我是理解的。你需要修行，需要时间，需要真正理解你争的、抢的根本就没用。“阿房无觅，金屋安在？”如今，阿房宫无处可寻，金屋也成了

历史上的传说。“南柯黄粱”，是南柯一梦，黄粱一梦而已。所以抢什么呢？它最后都会消失。

其实我们这一生求的是快乐，快乐是指慈心的快乐，而这快乐只有朝向解脱才能真快乐（cetovimuttiya）。所以，只要你的心朝向解脱，你的状态就会好很多。

如何面对不善果报的冲击

引言：

面对不善果报的冲击，需以正见作为引导，通过回归中道与观照因果，认识轮回和苦的本质。要不断地累积禅修的善业，加强善果报彼所缘的大坝，最终无论什么冲击过来，都能如如不动。修行过程中，要重视持戒、远离独处和守护根门对心的防护作用。

关键词：

中道 果报 正见 持戒 守护根门

问：

除了打坐以外，面对人世间怎样让妄想减少？怎样更好地奉行止归中道，观成解脱？

法智长老：

“止归中道，观成解脱”，就是首先要回到中道，然后运用智慧观察轮回的本质，从而超越轮回。今天你想到孩子的画面，那就是一个念头，是过去果报的显现。它在试图左右你的心路，激发贪瞋，令你继续轮回。你因失去亲人而哭泣的眼泪比四大海水还多，你失去的亲人而留下的白骨比须弥山还高！你的这些思维有什么意义呢？没有用处。它们只是心路的表现，并无实质。你想好的就有好的心路，想不好的就有不好的心路，想涅槃就会有朝向涅槃的心路，这个“想”不就是你的抉择吗？

如实面对

所谓的 sammādiṭṭhi，就是正见。有了正见，你的心才能回归中道；没有正见，你的心就会陷入轮回。你的抉择决定了心路的走向。在正见的引导下，你的情绪失控只是过去果报的释放，而这个释放需要时间。在这个过程中，你需要观察失控的全过程，这就是修观智。

你要把过去的经历、痛苦、欢乐和绝望……整个心路全都仔细观照，从中找到解脱的线索，一个个解开心结。要如

实地面对这些痛苦，而不是逃避。每一个痛苦的点都源自名色的组合，都是缘起的结果。你今生承受的所有苦果，都是过去造下的业报，是你应当承受的。这些苦果并非毫无意义，它们是你解脱的契机。没有苦，你不会坚定解脱的信心。如果全是快乐，就像温水煮青蛙，你只会被慢慢煮成青蛙汤。

苦是我们的良师益友，不要害怕它。通过正见和中道修行，可以逐步减少苦对我们的冲击。你现在需要的是让自己的中道之心逐渐强大，像保险箱一样先保护好你的心。当心足够强大时，你就有能力去观照这些业果。现在你还没有足够的能力直接面对痛苦的果报。每当你尝试面对时，你就会崩溃。这是因为你的中道还不够稳固，像修大坝一样，你的修行需要更多的厚度和高度。

巩固大坝

你之前感觉几乎要证阿拉汉了，但几天后就没再提这事，这说明你的“大坝”出现了问题，被冲垮了。没有关系，修行就是这样，失败了就重新来过。每次修行后，你会更清楚问题所在。通过修行中道，念和智不断稳定，彼所缘的大坝也会不断增强。当大坝足够强大时，不善果报的冲击就没有机会

伤害你。现在是因为你还不够强，一阵微风就让你失控，但这是修行过程中的自然现象。通过失控你可以总结反思：为什么会失控？如何从中汲取教训？

当善果报累积不足时，不善果报的一点冲击都可能让人崩溃。就像“千里之堤，溃于蚁穴”一般，只是有个漏洞，崩溃就展开了。如何能减少这种冲击？唯有修行，通过不断地造禅修的善业——戒的善业、止的善业、观的善业，善果报的彼所缘就会给你筑起大坝。最终有一天，无论什么冲击过来，你都能如如不动，正所谓“八风吹不动”。

当你有足够的善果报，你很快能够回到业处上，完全放松，意识到这只是一个念头。念头就是果报——你过去痛苦的记忆就是你的果报，而不是别人的。所以，当你感到痛苦时，别人可能无法理解，因为那是你的果报。

面对果报的冲击，你要做的是回到业处，观照它。就像站在岸边看着瀑流冲过，你的脚并不会被水淋湿。瀑流无论多么汹涌激荡，最终都会消失，因为它的本质是无常、苦、无我。自性也无我，苦也无我，乐也无我，痛苦也无我，因

为它没有我，它生起必然灭去它生起，持续，然后灭去，没有别的结局。所以，痛苦其实是你自己给自己找的。

要懂得守护根门的重要性。面对轮回中的各种烦恼，佛陀建议我们持戒、远离独处、守护根门。为什么要守护根门呢？因为如果不守护，内在的贪瞋痴就会被激发。我们的心门一打开，里面的贪欲、瞋恨、执着就会出现，像老鼠、蛇、狮子一样冲出来。所以，在修行过程中，必须先关上门，守护好根门。

当你有能力观照时，才可以打开根门，看看这些烦恼是如何产生的。每一个心路的生起，都有着无数的条件支持——例如，单单看一眼就需要 1254 个缘力。如果少了其中一个条件，你就看不到某个事物。因此，只有当这些条件具足时，果报才会生起。

怎样全然守戒

引言：

戒通过划定行为和心念的界限，帮助修行者时刻保持觉知，从而生起念。持戒过程中不可避免会遇到困难，但每一次失败之后的反思、修正都是对戒的加强。持戒是为巩固正语、正业、正命三个心所，最终达成解脱。

关键词：

守戒 惭愧 八圣道 正语、正业、正命 阿拉汉

问：

对于戒，有时会疏忽大意。怎样才能全然守戒？

法智长老：

这需要训练。就像对我而言，即使出家 15 年，也会有疏忽大意的时候，有时候是因为强大的不善果报成熟，因缘都难以说清。首先，要生起惭愧心，强有力的惭愧心。

关于戒的修行，我之前也讲过如何建立戒相。我们要了解什么是戒，什么是犯戒，犯戒后该怎么办，犯了不该犯的戒，有多大的罪。这些都是关于戒的基本知识。首先要学习好，然后下决心守住戒。

戒与圣道

戒是佛陀对我们弟子的体贴贡献，一个非常切实的贡献。我们修行除了觉知业处外，还要面对日常的生活，会有各种应酬、交往。只要你想到戒时，心就会立刻收回来。戒就像是给心画了个界限，这是可以做的，这是不可以做的，这是可以说的，这是不可以说的，这是想都不能想的，何况说呢？

有人受戒之后说，"Bhante，我失败了。"失败后要总结教训，然后重新受戒，继续再来。每一次的失败其实是对戒的再一次加强，就像给戒增加一层防护。只要你想守戒，你就

是最好的修行者。失败了也没关系，下次再守住它。通过一次次的作意，你的大善果报心会不断增加，像堡垒一样。

最终，你的戒会完全稳定，正语（sammāvācā）、正业（sammākammanto）、正命（sammā-ājīvo）三个心所就会完全驻立，这就是初果。戒对八支圣道的其中三个圣道支起决定性作用。所以，如果想成为圣者，一定要经常反思戒，把自己的心回归到正确的位置上。

守戒生念

犯戒了不用担心，要马上回来守戒。只要你能感觉到这可能会犯戒，甚至是犯戒之后思维戒，都能生起惭愧心。今天有一位贤友给我发信，他说他想把一棵树杀死，然后觉得自己太罪恶了，不知该怎么办。我表扬他，你的念头刚刚生起，就已经惭愧了，这难道不是一种进步吗？这表明他对戒的警觉。

对戒的守护在于心念上，要把心守住。有的大西亚多说，我只守一心戒。这不是一般人能做到的，这是让心始终保持善的意思，也就是阿拉汉的状态。即使初果、二果、三果还会有问题，因为他们还有无明、无惭、无愧和掉举四个心所，

只有阿拉汉才能铲除这些不善心所，达到心从诸漏中解脱的状态。

所以在守戒的过程中，要不断反思和训练。守戒不是目的，而是手段。目的是让念和智生起，进入八圣道，成就圣道圣果，从而解脱。如果不守戒，我们不知道应该把心放在哪里。戒给我们画了一个界限，让我们知道在界限里是能生起念的，在界限之外是不能生起念的。要在界限里面才是正确的选择。所以不要对戒产生恐惧、害怕。

戒让我们对于念的生起更容易把握，因为一旦觉知到“这事我不能做，做了就会犯戒”的时候，念就生起来了。为什么这种觉知会生起呢？因为过去受戒、持戒的大善速行心，此时以果报心的形式在彼所缘处进行了拦截。彼所缘就是撬动轮回的支点。

我们是怎么成功的？靠积攒。这种积攒在哪里显现？彼所缘处生起的悦俱智相应的无行心或舍俱智相应无行心。它的作用是，当有犯戒的因缘出现，你的心会立刻拦在那，就像有一个最优良的管家，如果有强盗要进来，他会立刻把他拦住，不让他进来。这个管家是怎么训练出来的呢？通过不

断的守戒，不断的训练，最终心完全强大，就能全然守住戒了。

刚才这位贤友提到的全然守戒的状态，那是“*Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ*,此生已尽，梵行已立”的状态，也就是阿拉汉的状态。如果你想成为阿拉汉，我随喜你的功德。

繁忙中如何让定力增长

引言：

在家生活想要提升定力，应尽量离开不善所缘，且要在日常事务中时刻保持正念正知。持戒是定力增长的重要基础。抓住每一个修行的机缘，坚持戒律，并在生活中不断实践觉知，定力就会逐渐稳固。

关键词：

繁忙生活 定力 不善所缘 正念正知 戒相 禅修方法

问：

在家人上班带娃很繁忙，同时处理好多事情，自己的时间很少，如何能让定力增长？

法智长老：

这是一对矛盾，我知道上班带娃的状态，我当时在家跟你的状态一样，我最终的抉择是用后半生有限的时间出家修行，看能不能修出什么结果，这就是我出家的因缘。

让定力增长的办法就是离开那些不善的所缘，让心产生贪心、瞋心、忧虑的心的所缘。出家不容易，我这个主意出得有点大。但如果所面对的都是让心产生贪心、瞋心的各种变化的所缘，那定力很难增长。

不过，在家时我也有办法，比如开车送孩子上学的时候，在停车场坐一坐，禅修一下，又或者是听一下西亚多的开示，我那时就觉得是一种享受。也就是说，要抓紧任何的时间去禅修，比如坐地铁时，保持对站立姿势的知道；在炒菜的时候，在给孩子装书包的时候都保持正念正知，知道各种细节；在任何的时段，吃喝拉撒睡的时候，保持对身心的明觉。

先建立念，让所做的所有事情都在念力的笼罩之下，这也就是在实行《大念处经》中的“觉知者部分 sampajānappabham”。修行不只是在座上，佛陀把修行分成三个

部分，它们就像支撑一个鼎立起来的三只脚一样。禅坐之外，日常生活中要是侧重 sampajānakārī（觉知者）的修行，定力就会慢慢增长。

另外，要建立相，稳定相。所有的业处都要有相，没有相就不会有业处存在。关于止，要建立入出息念的相。而止的基础是戒，因此要建立戒相，一定要在心中画出一些可为、可不为的东西。戒相也有遍作相、取相和似相，相的变化其实就是心的变化。戒相是增长定力非常关键的一个环节，即不喝酒、不吸烟、不两舌、不恶口等。把五戒守住，定力也会增长。

这些说起来容易，我知道做起来很难的，但难能可贵。在家人在这个纷繁复杂的红尘之中，如果想让定力增长，要付出比我多出 10 倍、20 倍的努力。如果你的定力真增长了，我真是随喜你。

总而言之，我给的建议就是日常生活中抓住每个修行的机缘，然后要有戒相（sīlanimitta），就是要守戒。

把修行融入生活

引言：

通过座上的入出息念修习，熟悉建立念的方法，将其运用在日常的威仪路、觉知者修行当中，时时保持念与智的状态。心在中道上，就不容易被外界干扰。修行并非消灭烦恼，而是从中脱离。

关键词：

在家修行 念与智 入出息念 中道 解脱

问：

在家人如何把修行融入到日常生活中？

法智长老：

关于在家人如何修行的问题，我们已经讨论了很多。佛陀在《Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ 大念处经》中提到三个止业处，它们就像构成鼎的三个足，想要培养好的定力，缺一不可。

念的笼罩

首先，要在座上修好入出息念，熟悉建立念（sati）的方法。如果熟悉之后，都不需要十二点放松法，只要一放松，心往回收，念立刻就打开了。这时你在日常生活中，任何时候都可以在念的状态中。

不用苛求知道每个动作的细节，即使知道，也不一定是念。比如，一个小偷非常专注地偷东西，他用心地把小钩子、挠子插进钥匙孔，然后慢慢转动，屏住呼吸，然后进了屋，拿了电脑就跑，对他来说，他胜利了。他很专注，对所缘很清晰地了知，但他这个过程能叫念吗？所以，修行一定要知道什么是真正的念和智。佛陀说是无所依、不执着于世间一切的状态。

当你在日常生活中能够迅速建立念，并保持无所依、无所著的感觉，你的修行就会变得轻松自在。一个真正的修行人，即使在嬉笑怒骂中也在修行，因为他时刻保持在念中。也许你会感觉他的话语好像很刺激人，其实他心中并没有起波澜，他只是用了这种方式让你回到念上来。

当你把念和智练纯熟后，你会发现无论在哪里都是在修行。我给你的建议是把入出息念座上的修行修好，要知道什么是念，什么是智慧，如何生起念和智。就像我现在给大家讲话，先建立起念，当念建立起来后，不善心的贪瞋就不会生起。一旦生起，你们就会感觉我说话停顿或是卡住。如果我卡住，请大家等一等，那时候是我的不善心生起了。让我把念再次生起来，当念一生起，它就不卡了。为什么不卡了？因为念是笼罩型的，它会完全笼罩你的言行，那时你的所有言辞、动作都在念之中。

大家要不断训练，让念生起来。它并不神秘，如果说它神秘，是因为它会把你带到一个普通人无法进入的领域——中道。进入中道后，你的修行就能与日常生活结合，不容易被外界干扰。比如，外界的政治、经济问题就不容易让你产

生忧虑和愤怒，因为有念的心是不会有瞋和贪的。要是失去念了，让心回到身体上来，保持放松的状态，让念再次生起，让心广大起来。

当你的心生起贪忧时，内心会感到痛苦和灼热，这就是贪忧之火。这种燃烧是真实的，不是比喻。因此，《燃烧经》中所说的“燃烧”是真正的燃烧。这世界以老化之火在燃烧，燃烧着我们的名色。再细分一下，过去、现在、未来，我们六门的所有行法都在被燃烧。因此，在日常生活中，要保持心在善之中，在念和智之中。如果没有念了，马上让念生起来。

入出息座上的修行非常重要。同时，还要实践 īriyapatha（威仪路），在动作上的修行，比如经行、站立、打太极或练瑜伽时，都保持了知。还有更进一步的觉知者的训练，佛陀说，“uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti.大、小便时，成为觉知者”，即使大小便时以及其他的任何时候都保持觉知者的状态。

当念生起，念就笼罩了一切，照见五蕴。这时，你的日常生活就是修行的状态。我们出家人也一样，日常生活中在

托钵、起床、大小便、与人交谈、服务僧团、打扫禅堂、走路时都要保持念的状态。如果不能保持就是失念了，失去业处了。作为出家人，我们要惭愧地使用施主的四资具供养，每天要省思四资具，反思自己是否在行梵行。如果念和智生起来了，就算是真正的修行。

脱离瀑流

我们的心从无始劫来所形成的轮回的果报轮转、烦恼轮转、业轮转的动力是非常强劲的，是连续的，几乎不可动摇的。那么，如何能成功呢？佛陀并不是让你把它灭掉，而是从那出来，也就解脱了。

我们不是要去打碎旧世界，建立新世界。在日常生活中，不要跟不善所缘、不善心去对抗。这是我给你的第二个忠告。你要学会从那里出来，把心放在正确的位置上——业处。过去无始劫形成的压迫性的不善或善，不用去铲除它、消灭它，从那里跳出来就可以，这是佛陀教法的核心。所以佛陀用的是“解脱”这个词，解脱不是消灭，而是脱离。

一定要警醒，不要做无谓的对抗，因为你打不过它，你只能是失败者。打它，就是挣扎；完全沉沦于它的控制，就

是 停 止 。 所 以 佛 陀 说 ： “Appatitṭhaṃ
anāyūhaṃ.....oghamatari’nti”我不停止，不挣扎，即可渡越那
艰难的瀑流。

在家人的瀑流是很强势的，希望你能在瀑流当中不要去
挣扎，也不要沉沦，只要回到业处。佛陀给你的业处，就是
救命的抓手处。一抓住它，你从轮回的瀑流当中就出来了。
不用管瀑流有多大、多深，是什么温度，你不用研究它，研
究业处就好了。

在家修行确实更难，希望大家能在修行中有好的收获！
萨度！萨度！萨度！

行住坐卧中的修行

引言：

在日常生活中的行住坐卧，主要是对威仪路的修行，核心在于对身体动作的觉知，这种觉知状态一旦建立，所有的行为都能在念的状态下进行。

关键词：

行住坐卧 了知 觉知 念 威仪路

问：

座下的时间，行住坐卧中，是专注入出息还是身体的动作呢？

法智长老：

在座下的行住坐卧中，不要专注，而是要了知、觉知或者知道。“专注”这个词容易让你产生一种精进根很强、很用

力的感觉，而“知道”这个词更柔和。在行住坐卧中都可以修行，但佛陀说的修入出息念，要 *nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā*，汉语翻译为“结痂伏而坐”，而巴利经文的原意是盘腿、屈膝、坐下，*nisīdati* 是坐下的意思，*pallaṅkaṃ* 膝盖，*ābhujitvā* 弯曲，即不要伸直腿或岔开双腿，而是要坐得稳当。

下坐后，在日常的行住坐卧当中，保持对身体动作的了知，是威仪路 *īriyapatha* 的修行。当了知的状态，即 *satova*（唯是具念者）的状态一旦建立，你会知道自己的整个状态。当你建立了念，那么所有的行为都是在念之中，所做的一切都是在修 *īriyapatha*（威仪路）。佛陀说，*yathā yathā vā paṇassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti* 无论身体所处如何，只是如实地了知。不论什么样的动作或姿势，只要保持对它的了知就可以了。

因此，在座上修入出息念，在座下修就是保持对动作的了知。首先要建立念，然后保持对所有行住坐卧的了知。这个了知，就是念和智的状态，它像探照灯一样照着你，无论你走到哪里，都是像舞台灯一样照着你。念就像笼罩，而智就像照明。大家要明白这个区别。

放松和按摩

引言：

放松的关键在于让惯性思维和轮回模式停下来，让朝向出世间的念与智生起来。当成为觉知者，所做的任何一件事情都在觉知的笼罩之下，那么类似按摩头部等细节，都是没有问题的。

关键词：

放松 禅修 正念 觉知 威仪路 日常修行

问：

看到尊者开示的放松中提到了一些穴位，之前也研究过道家的一些方法，好像静下来，气就会动，请问每次禅修之后不用按摩或者梳理一下头部让气散去呢？

法智长老：

这是可以的，因为我们要做的就是放松。

放松的目的就是把现在常用的、惯性的思维模式停下来。完全、全然地放松，先把过去的思维、逻辑、判断、认知、习惯都先停下来。只有这些东西停下来，我们要的念与智才能生起。

这个念与智是朝向出世间的，所以一定要把世间轮回的方式先停下来。就像在一个手机里打开了一个 PPT，一定要退出这个才能打开另外一个。又像一个电脑，运行着 Windows 10 系统的同时就运行不了鸿蒙系统。

那么如果我们想装圣道圣果的系统，达到解脱的状态，那就要把轮回的状态卸载掉。如果现在不能卸载怎么办呢？让它先安静下来，安止下来。把 saṃsāra（轮回）完全放松，让它停下来，让出世间的东西生起来，这是很关键的。

那么这些细节，如梳理头部等都没问题，因为我们要的是念和智。只要心清晰地了知动作，叫“yathā yathā vā paṇassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.”不论什么样的身体

动作，都能如实地知道它，那就是修行，就是在修习 Iriyāpathapabbam（威仪路部分），就是在修习念和智。佛陀对此不但是允许的，还告诉我们就是这么修的。

佛陀说，“parimukham satim upatthapetvā 置念于面前”，先把念安放好；“So satova assasati, satova passasati（他唯是具念者而入息，唯是具念者而出息）。”只要建立起念，你的任何动作，比如拿个水杯喝口水，这都是修行。修行在日常的每一个细节里。所以只要你清晰地了知，不思过去，不思未来，不思贪，不思瞋，只是清明地了知，建立念的了知，这个过程就是在修行。

当成为完全的具念者即觉知者（sampajānakārī）之后，那做的任何一件事情都在觉知的笼罩之下。这个觉知里面有 ñāṇa（智）和 sati（念），ñāṇa（智）和 sati（念）不断地扩展，就变成八支圣道。

所以，类似按摩头部这样的细节，只要是在清晰地了知的状态，都是没问题的。

正法中的领导者

引言：

修行者在困境中要以解脱为最终目标，而不是逃避现实或执着于“我”和“我的利益”。领导者的真正内涵是在危机中勇敢前行，与大家同舟共济、面对风雨。正法虽然会因内外阻力逐渐衰落，但真正的修行者要不畏惧任何苦难，从苦中解脱。

关键词：

修行团队 领导力 障碍与超越 正法陨没 承担力

问：

礼敬长老！弟子所在的修行团队出现了分崩离析的危机，曾经这个团队带着我成长，我很珍惜它，但现在我也感到很忧虑，我应该继续在这里捍卫它的存在，还是明哲保身独自逃跑？

法智长老：

珍惜当下是好的，但不要执着。作为修行人，不应担心未来，因为世间本就是无常的，小命都可能会丢。无常、苦、无我，这是事实。现在发生的事情只是给我们演练的机会，我们要认识它，而不是一来就慌了。为什么会慌？因为有“我”，“我的”出现问题了，“我”受伤害了，“我的自我”没有得到自尊、满足，这些都不是修行者的状态。

这时我们才真正看到什么是解脱，什么是执着。作为要解脱的人，世间的一切无常的变化、苦的变化，不正是我们解脱的资粮吗？世事就是无常的，不可能永远保持一种平衡和稳定。永远不变，永远风云淡定，永远顺顺利利，是不可能的。它一定会有波折。

我们说要超越，要解脱，解脱什么？就是这些障碍和阻碍。如果我们不敢面对障碍和阻碍，不敢超越它，逃避它，那是什么呢？那就是我见太强，我的名闻利养，我的利益，我要跑。此时才能看出什么是真正的修行者，什么是朝向解脱的人。

这个时候是体现领导力的时候。什么是领导？就是在艰难困苦的时候，在危机四伏的时候，在没有路、没有希望的时候，还敢走在前面，还敢带着大家走在前面，这就叫领导。仅仅驱使他人、发号施令，不叫领导。

真正的领导是在风雨同舟、共患难，共同面对。要让大家看到一个修行者的姿态，看到什么是解脱，什么是法，什么是承担力。要解脱，就要把所有的阻碍都看成是我们超越的机会。

如果没有阻碍，我们还需要修行吗？没有苦，我们修什么呢？苦来了，阻碍来了，障碍来了，这时才能看到什么是领导，什么是敢于直面惨淡人生的人，敢于直面风雨的人，那就是领导，就是伟人。站到最前面，来吧，有什么可怕的？要解脱了，人还有什么可怕的呢？世间的一切我们都不要了，都舍弃、舍离了，还怕失去吗？

佛法的陨没，是事实。它一定会陨没，而且已经屡显败相，这就是它陨没的状态。刚要有点起色，各种力量就会来摧毁，不允许它站立，不允许它再住立下去。因此，从内部、外部各种势力会来瓦解。

有正法传播的因缘，恶的或者不善的东西一定会冲击它。因为善始终是弱小的，世间最可怜的事情就是这样。纯善的东西，其实最弱小，很容易被淹没，所以正法一定会陨没。真正的修行者没有畏惧和彷徨。珍惜当下的每一刻，有可能再也没有机会修行了。发现苦，从诸苦中解脱！

编辑与编后语

主编 如一尼师

封面设计 Sahaliyan Suo

排版 善觉

文字整理：

如一尼师、明行智尼师、Amatā

不待时节、同尘、超越、解脱慧

焦梅景、初夏、枯叶、善觉、圣湖

馨遥、木楠、一灯、甘露、Nana、River、桑

承蒙长老、尼师、贤友们真诚无私的奉献，使得本书能够于匆促时间内完成，在此致谢！

由于经验有限，疏漏难免，尚请有识者指正。

谨以此法布施的功德，与我们的导师、父母、读者及一切众生分享，愿一切有情无瞋无怨、无苦无难，愿此善业成为证悟涅槃的助缘。

萨度！萨度！萨度！

助印功德芳名

Nipakā 180 元

彭莹 180 元

石德英阖家 180 元

董希龙全家 180 元

樊玉兰 180 元

照宜 (Iddhipādi) 180 元

沈彩琴阖家 180 元

黄呈芬阖家 180 元

果奉 180 元

张庆阳 180 元

邹善义、田青合家 180 元

宝赞 180 元

赵建慧阖家 180 元

妙月 200 元

孙纯一阖家 100 元

余莹 50 元

我们不要把贪嗔痴当成罪恶，当成不可饶恕的东西，或者是被谴责的东西。我们应该是通过黑暗找到了光明，通过两边找到了中道。

当心保持不动时，偶尔的杂念升起，就像“行到水穷处，坐看云起时”那样，淡然地看着它。你要注意的是保持在后面观察的不动的心。

你要建立念，念就像一个灯一样，笼罩你的整个身体，你的任何一个动作和细节都在念的状态之下。

“我要觉知呼吸”，用的是索取的心、有见的心。其实这种轮回的、躁动的心是修行的最大问题。停下此心，才能安止，才能生起念与智。

而解脱，就是找到一个突破点，把这个轮回打破。就像把圆形打开成直线，有始有终。找到开始的人就能解脱。

— 法智长老