

# Ānāpānassatī Bhāvanā 入出息念实修浅释

古源比库





Ānāpānassati Bhāvanā  
入出息念实修浅析

古源 比库





# 目录

前言.....	vii
凡例.....	xi
第一章 入出息念简介 .....	1
一、何谓入出息念.....	1
二、入出息念定的功德 .....	2
(一) 寂静殊胜.....	2
(二) 去除妄念.....	3
(三) 导向解脱.....	4
(四) 预知时至.....	4
(五) 诸佛证悟佛果的基础 .....	4
(六) 佛陀乐住入出息念之定.....	5
第二章 入出息念前行 .....	7
一、定与禅那 .....	7
(一) 定与禅那.....	7
(二) 正定 .....	7
(三) 成就定的所缘 .....	9
(四) 成就初禅 .....	10
二、身心的准备 .....	13
(一) 精勤禅修的适时条件 .....	14
(二) 检查心理状态 .....	14
(三) 观察性行.....	15
1. 三种性行的区别.....	16
2. 不同性行在禅修中的表现 .....	16
(四) 削弱五盖.....	20
(五) 了解影响禅修的因素 .....	24
(六) 七种适合 .....	25
三、方法与师长的确定 .....	27
(一) 选择修习方法 .....	27

(二) 选择师长 .....	27
(三) 古代学习传统 .....	29
四、放松身心 .....	31
(一) 选择适宜的环境 .....	31
(二) 保持良好的坐姿 .....	31
(三) 放松身心 .....	34
五、学会使用意门 .....	35
六、确定所缘 .....	37
(一) 什么是入出息的概念 .....	37
(二) 两种取所缘的方法 .....	40
1. 始于觉知触点上的气息 .....	40
2. 始于觉知静态的概念息 .....	41
七、端正心态 .....	42
八、获得殊胜定力的两阶段标准 .....	45
<b>第三章 入出息念修习 .....</b>	<b>47</b>
一、置念于面前 .....	48
(一) 何为“面前”所指 .....	48
(二) 实修时觉知入出息之处 .....	50
(三) 修习时应注意的一些原则 .....	52
1. 对于初学者，信是修定的近因 .....	52
2. 上座和下座的准备 .....	52
3. 不要为了禅修而制造痛苦 .....	53
4. 觉知的要点 .....	53
5. 与心沟通 .....	54
6. 如何面对疼痛 .....	56
7. 如何对治妄念 .....	58
8. 舍弃不断折腾的习惯 .....	59
9. 去除五盖，走向精进舍 .....	60
二、四种作意的方法 .....	63
(一) 数 .....	64
(二) 随 .....	66
(三) 触 .....	67
(四) 安住 .....	67
三、相、入息、出息 .....	68
(一) 什么是相 .....	68
(二) 一心知二法 .....	71

(三) 一心知三法.....	72
(四) 把握与平衡三法.....	73
四、入出息念的四个阶段.....	74
(一) 四个阶段.....	75
1. 入出息阶段.....	75
2. 长短息阶段.....	77
3. 全息阶段.....	78
4. 微息阶段.....	80
(二) 四个阶段的灵活运用.....	83
(三) 不同阶段的知此三法.....	85
五、入出息念的杂染与净化.....	86
(一) 十八种杂染.....	87
1. 第一组六种.....	87
2. 第二组六种.....	88
3. 第三组六种.....	89
(二) 十三种净化.....	91
六、修习诀窍.....	93
(一) 了解性行.....	93
(二) 对治五盖.....	94
(三) 心总是寻找快乐.....	96
(四) 一个心识刹那那只有一个心生起.....	96
(五) 所缘始终都是息的概念.....	97
(六) 不要望文解义.....	97
1. 触觉与位置.....	98
2. 风大的特相与入出的动态.....	98
3. 相状特征与整体概念.....	98
4. 专注与觉知.....	99
(七) 平衡五根与平衡七觉支.....	100
七、禅相.....	100
(一) 什么是禅相.....	100
(二) 禅相就是光吗?.....	101
(三) 专注禅相.....	103
1. 专注光还是专注息相.....	104
2. 主动投入还是被动固定.....	104
(四) 从“想”到“似相”的专注之道.....	106
八、安止.....	108

(一) 十种安止善巧 .....	108
(二) 近行定 .....	110
1. 平衡五根 .....	111
2. 平衡七觉支 .....	113
(三) 安止定 .....	117
1. 初禅 .....	117
2. 第二、三、四禅 .....	125
3. 一切时处入定自在 .....	126
<b>第四章 入出息念助行 .....</b>	<b>127</b>
一、护卫禅 .....	127
(一) 慈心修习 .....	127
(二) 佛随念 .....	130
(三) 不净修习 .....	133
(四) 死随念 .....	135
二、戒随念 .....	136
三、寂止随念 .....	137
四、经行与正念正知 .....	141
<b>附录一 自受三皈五戒 .....</b>	<b>147</b>
<b>附录二 禅修资粮的累积 .....</b>	<b>151</b>
一、十巴拉密 .....	151
二、调御自心与在家修行 .....	152
<b>附录三 想蕴梳理 .....</b>	<b>157</b>
<b>附录四 修学问答摘录 .....</b>	<b>165</b>
一、禅修前行 .....	165
二、觉知入出息 .....	172
(一) 入门阶段 .....	172
(二) 熟练阶段 .....	178
三、身体觉受 .....	180
四、关于妄念 .....	188
五、关于昏沉 .....	192
六、日常修学 .....	194
<b>附录五 止观修学的注意事项 .....</b>	<b>205</b>
一、禅修目标设定 .....	205



二、修习三学的注意事项 .....	207
(一) 持戒的误区 .....	207
(二) 修定的误区 .....	207
1. 信心的重要性 .....	208
2. 专注的要点 .....	209
3. 关于五盖的误区 .....	210
4. 关于妄念的误区 .....	211
5. 关于触点的误区 .....	212
6. 关于专注方式的误区 .....	213
7. 关于入出息所缘的误区 .....	213
8. 关于入出息念的四阶段 .....	215
9. 关于光的误区 .....	217
(三) 修慧的误区 .....	217
1. 名色分别智不只是见到名色 .....	218
2. 缘摄受智不只是看到过去生 .....	219
3. 诸行法的特相等是用来背的吗? .....	220
4. 修习观智有否获得对治日常烦恼的能力? .....	221
(四) 日常修学的误区 .....	226
1. 日常训练正念正知就是纯观吗? .....	226
2. 只在修观中才去除不如理作意的根源? .....	226
3. 想蕴梳理对禅修无用吗? .....	228
4. 学教理会障碍禅修吗? .....	229
三、修学生涯规划 .....	230
(一) 明确生命宗旨, 确立今生目标 .....	230
(二) 教、修、证三法落地扎根 .....	231
(三) 教理、禅修、服务、证悟四位一体 .....	232
<b>参考资料 .....</b>	<b>235</b>



# 前言

本书主要编撰自 2019 年栖霞寺禅修营和 2021 年在景洪大金塔寺为“快乐念住”而教导身念处时的学习交流内容。多年来，我见到许多禅修者在修习入出息念时出现种种困扰与障碍，在帮助他们克服困难的过程中，逐渐积累了一些经验和体会。这些经验和体会，对于准备修习的新人，或许能帮助他们对入出息念有个更为清晰的了解；而对于那些在修习过程中遇到困难的人，或许能藉此帮助他们扫除禅修路上的一些障碍。

本书首先简要介绍了入出息念及入出息念的功德；接着从外部环境与身心状态、教理基础与实修技巧等不同角度，详细说明了修习入出息念之前应做的准备；然后叙述了修习入出息念的具体方法与步骤，以及修习过程中的常见问题和对治方法；最后简述了护卫禅、经行等辅助修习方式。

本书的主要特点在于对以下三方面的详述：

## 一、性行的分别与入手善巧

性行对禅修有很大的影响。老师需要依据禅修者的不同性行进行针对性的指导，而禅修者也需要依据自己的性行来善巧把握。通常，禅修者在按指示觉知靠近鼻中隔处的入出息时会有不同的表现。例如：有些人能轻松地觉知到入出息；有些人则容易紧张，乃至控制呼吸；有些人甚至连入出息都找不到。针对禅修者反映出的种种问题，老师就能大致判断出禅修者的性行是贪性行、嗔性行还是痴性行，并在他们的初学阶段做出灵活处理。禅修者也可以根据自己的表现来推断自己的性行，

并相应调整修习方式。

## 二、五盖的表现与对治

五盖是禅那的敌对法。只有镇伏五盖，才能成就禅那。

实际上，五盖是我们在世俗生活中的认知行为模式在禅修时的自然呈现。在禅修过程中，五盖会以各种形式呈现出来。例如：对禅修进展的期待，这是贪；达不到预期效果就失望、沮丧，这是嗔；对老师、对修习方法、对自己产生怀疑，这是疑。这些都是五盖的常见表现。

然而，五盖并不是坐着坐着就会自动消失的。去除五盖要从日常生活的正念正知开始训练，同时要观察到五盖背后的习惯性力量——欲寻、嗔寻、害寻等各种不善寻，然后通过梳理不良的认知行为模式，从根源上去对治它、削弱它。在去除较为粗猛的烦恼之后，我们在实修时就会顺畅很多。

## 三、相、入息、出息的运用

入出息的触处就是相，或者说靠近鼻中隔位置上入出息的概念就是相。心在此概念息上知道相，知道入息，知道出息，这是“知此三法”。最后，入息、出息和相会融合在一起而成为禅相。入禅时，心完全地沉入在相里，这是“一心知三法”。

此三法贯穿修习入出息念的全过程，正确把握和平衡此三法是成就入出息念的关键。

此外，书中还附录有“修学问答摘录”及“止观修学的注意事项”等内容，希望能在各种细节上给大家一些参考。当然，其中某些内容只是针对某位禅修者当下状态而言，并不一定适合所有人。禅修者在学修时，应按照自己业处老师的教导进行禅修。

在此，感恩我尊敬的戒师——帕奥西亚多。感恩西亚多慈悲教导此殊胜的佛法，指引我们走上解脱之道。

感恩玛欣德尊者。尊者是我进入南传上座部佛教的引路人，又是我出家时的教授师。尊者所编译、整理的许多佛法资料也是本书的重要参考。

感谢清净喜尊者、善巧尊者、达摩难陀尊者、法如尊者和广法尊者校对本书。

感谢将音频整理为文字以及整理修学问答的贤友们。感谢 Satimatī、Vimala、留白、王勇、张佳蕾贤友校对、排版，罗朝虎贤友设计封面。

以此法施的功德回向给我们的父母、师长、同梵行者，以及其他一切有情，愿他们随喜的功德成为早日证悟涅槃的助缘！

书中的部分内容，例如不同性行的禅修者的不同表现和处理方法、想蕴梳理等，是我个人的经验或总结，供大家参考。对于书中错误之处，恳请大家不吝指正。

愿佛陀正法久住世间！

愿一切众生离苦得乐！

古源比库

2022 年 11 月



# 凡例

1. 本书所引用的巴利原典译自巴利三藏及其义注、复注，底本为缅甸第六次圣典结集的罗马字体版 (Chaṭṭha Saṅgāyana Tipitaka Version 4.0)，原典译文以粗体标示，译文采用直译法。
2. 本书对部分专有名词的翻译采用玛欣德尊者编写的《中国上座部佛教专有名词巴利音译规范表》(第一版)。
3. 为了区别罗马体巴利与英文，巴利使用正体，英文使用斜体。
4. 关于括号及其他符号的使用：
  - (1) ( ) 用于解释性的内容及加注巴利；
  - (2) [ ] 用于经典中的补充内容；
  - (3) 用于作者所补充的内容；
  - (4) 列举项目所使用的符号包括：[1]、(1)、①、●、○。
5. 经典出处标示法如下：

D.1.2	D 1 2	Dīghanikāya (长部) Sīlakkhandhavaggaṇṇapāli (戒蕴品) 第 2 经
DA.1.3	DA 1 3	Dīghanikāya-aṭṭhakathā (长部义注) Sīlakkhandhavaggaṇṇaṭṭhakathā (戒蕴品义注) 第 3 经注释
M.3.2.8	M 3 2 8	Majjhimanikāya (中部) Upariṇāṇāsapāli (后五十经) Anupadavaggo (逐一品) 第 8 经
S.5.987	S 5 987	Saṃyuttanikāya (相应部) Mahāvaggo (大品) 第 987 经
A.9.3	A 9 3	Aṅguttaranikāya (增支部) Navakanipāṭapāli (九集) 第 3 经

续上页

DhP.14.183	DhP 14 183	Dhammapadapāḷi (法句) Buddhavaggo (佛品) 第 183 偈
U.31	U 31	Udānapāḷi (自说) 第 31 节
PsM.1.3.159	PsM 1 3 159	Paṭisambhidāmaggapāḷi (无碍解道) Mahāvaggo (小品) Ānāpānassatikathā (入出息念论) 第 159 节
PsMA.1.3.155	PsMA 1 3 155	Paṭisambhidāmagga-aṭṭhakathā (无碍解道义注) Mahāvaggo (小品) Ānāpānassatikathā (入出息念论) 第 155 节
Vbh.12.537	Vbh 12 537	Vibhaṅgapāḷi (分别论) Jhānavibhaṅgo (禅那分别) 第 537 节
VbhA.12.537	VbhA 12 537	Vibhaṅga-aṭṭhakathā (分别论义注) Jhānavibhaṅgo (禅那分别) 第 537 节
Vin.PārT.165	Vin Pār T 165	Vinayapitaka (律藏) Pārājika (巴拉基咖) Tīkā (复注) 第 165 节
VsM.4.75	VsM 4 75	Visuddhimagga (清净道论) Pathavīkaṣiṇaniddeso (说地遍品) 第 75 节
VsMT.8.219	VsMT 8 219	Visuddhimagga-mahāṭīkā (清净道论大复注) Anussatikammatthānaniddesavaṇṇanā (说随念业处品注释) 第 219 节



Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

礼敬彼世尊 – 阿拉汉 – 正自觉者

## 第一章 入出息念简介

入出息念的巴利为“ānāpānassati”，“ānā”为入息，“pāna”为出息，“sati”为念，即忆念、不忘失所缘之意，合起来就是“入出息念”，古译为“安那般那念”，简称“安般念”。

### 一、何谓入出息念

什么是入出息念？简而言之，就是通过持续正念地觉知入出息而成就殊胜定力的修习方法<sup>1</sup>。因此，不要把入出息念想象得很复杂，实际上它只是觉知呼吸而已。

入出息念所缘单纯，入手简单。修习入出息念，不需要借助任何其他辅助工具。每个人都有呼吸，只要我们还活着，只要不是在第四禅的定中，入出息都是存在的，所以很容易获得所缘。

然而，也不能因此而轻看入出息念，入出息念是非常殊胜的，它是诸大士的作意之处。《清净道论》(VsM.8.230)说：

“此入出息念业处不易、难修，只是佛(Buddha)、独觉佛(Pacceka-buddha)、佛子(Buddhaputta) (即佛陀的儿子——佛弟

---

<sup>1</sup> 入出息念业处不仅可以用来修习止禅，也可以用来修习观禅。本书讨论的内容主要是如何修习入出息念止禅。

子)诸大士(mahāpurisa)的作意境地，不低劣，非低劣有情所能习得。随着作意，而相应地[愈加]寂静、微细，故于此[修习]需要强力的念(sati)与慧(paññā)。”

在四十种止禅业处中，入出息念是唯一一种随着定力的提升，所缘会越来越微细的业处。当禅修者能正确地觉知入出息时，心就会慢慢变得平静。随着心越来越平静，入出息就会越来越平缓、微细，乃至难以觉察。这时就需要提升念力和慧力，并配合适当的精进，如此调整心的状态，平衡五根，从而使定力得到进一步提升。定力提升后，入出息又会变得更为微细，此时应继续提升念力和慧力并平衡五根，以便通过持续地清晰了知更微细的入出息来提升定力。这种持续的、渐进的训练过程就是入出息念的修学过程。如此，藉由强有力的念和慧及平衡的五根，使定力得到极大的提升，直至成就入出息念禅那。

## 二、入出息念定的功德

在四十种止禅业处中，入出息念是佛陀经常教导的一种业处，在《长部·大念处经》《中部·念处经》《中部·入出息念经》《中部·身至念经》，以及《相应部·入出息相应》等处，对此都有详细的阐释。

有些人对入出息念没有兴趣，修习时不能生起欢喜心。为了培养对入出息念的喜爱，我们先来了解入出息念的功德。

### (一) 寂静殊胜

入出息念之定有寂静、殊胜的功德。《清净道论》引用《相应部·入出息相应》中的经文说：

“诸比库，修习、多作此入出息念之定是寂静、殊胜。”

## (二) 去除妄念

佛陀在《相应部·韦沙离经》(Vesālisuttaṃ, S.5.985)中说：

“诸比库，修习、多作此入出息念之定是寂静、殊胜、不杂、乐住，能令再再生起的恶、不善法由此消失、停止。

“诸比库，犹如在热季的最后一个月，非时大雨能立刻使飞扬的尘土由此消失、停止。”

在《增支部·美奇亚经》(Meghiyasuttaṃ, A.9.3 / U.31)中佛陀又说：

“要舍断寻，应修习入出息念。”

欲寻、嗔寻、害寻等种种恶、不善法就是妄念。佛陀教导我们，要舍断寻，要对治妄念，应修习入出息念。对此，有人可能会有疑惑：“为什么我修习入出息念却有很多的妄念呢？”那是因为还没有把握好修习的基本方法。当掌握正确的方法时，心自然而然地会贴在每一个入息和出息上。一个心识刹那只有一个心生起，当心只安住在入息和出息上时，就不可能有妄念。

入出息念与遍禅等其他业处不同。以修习白遍为例，当定力不够，尚不能进入安止时，除了老实实在地觉知遍相，别无他法。由于心不能与遍相互动，在打妄想时只能自己不断地作意“白、白、白……”。但修习入出息念则不同，有妄念时，只要心在触处跟上入出息，贴住入出息，觉知每个入出息的细节，妄念就会消失。所以，入出息念有去除妄念的功德。

### (三) 导向解脱

佛陀在《中部·入出息念经》(Ānāpānassatisuttaṃ, M.3.2.8)中说：

“诸比库，修习、多作入出息念有大果报、大利益。诸比库，修习、多作入出息念能圆满四念处，修习、多作四念处能圆满七觉支，修习、多作七觉支能圆满明解脱。”

### (四) 预知时至

《清净道论》中说，佛陀曾教导拉胡喇(Rāhula，罗睺罗)：

“如是修习、多作入出息念之时，你必知最后的入息、出息之灭，不是不知的。”

对此，《清净道论》还展示了一位长老的例子。长老预知自己寿命将尽，对诸比库说：“我现在要让你们看在经行时般涅槃。”然后，他在经行处划下一条线，说：“我从经行处的这一端去到那一端，转过来到达这条线上将般涅槃。”果然，当他转来，足一踏到线上时，即般涅槃了。

### (五) 诸佛证悟佛果的基础

《长部义注》与《佛陀史义注》中说：

“一切即将成佛的菩萨在他们的菩提树下，都是通过修习入出息念而先成就禅那，再转修观智而证悟佛果的。”

我们的佛陀也不例外。所以说，入出息念禅那是三世诸佛证悟佛果的基础。

## (六) 佛陀乐住入出息念之定

即使是佛陀本人也很喜欢进入入出息念禅那以享受现法乐住。在《相应部·伊差难嘎喇经》(Icchānaṅgalasuttaṃ, S.5.987)中记载了这样一件事。

有一次，佛陀住在伊差难嘎喇丛林，他决定要在三个月中独处，除了一位送食者外，不接受其他人拜访。三个月后，佛陀告诉比库们：

“诸比库，假如有外道游方僧这样问：‘贤友，沙门果德玛(Gotama，乔达摩)依何住而多住雨安居呢？’这样问时，诸比库，你们应这样回答那些外道游方僧：‘贤友，世尊依入出息念之定而多住雨安居。’”

在经中，佛陀也称入出息念之定为“圣住(ariyavihāro)”“梵住(brahmavihāro)”和“如来住(tathāgatavihāro)”。

所以，在修习入出息念时，我们要对每一个入出息生起欢喜，并思惟：“这就是佛陀所乐住的入出息念。”犹如佛陀就在我们身边并安住于入出息念之定。在修习时如此忆念，则佛陀的功德、法的功德、入出息念业处的功德，都能在入出息念中体现出来。



## 第二章 入出息念前行

前行 (pubbakicca) 是指为了达成目标事先需要了解的基础知识，以及需要具备的基本条件。入出息念前行，即指修习入出息念之前所应做的准备。接下来我们对此分别予以介绍。

### 一、定与禅那

为了断除烦恼，我们修习入出息念，以培养定力并证得“修观基础的禅那 (vipassanāpāḍakajjhāna)”<sup>2</sup>。为此，我们先要了解什么是定，什么是禅那。

#### (一) 定与禅那

《清净道论》(VsM.3.38) 中说：“善心一境性为定。”接着，在“定有几种”中说：

“以近行、安止为二种。”

“依初禅等四禅之支而有四定，如是依四禅之支为四种。”

这里的“安止”“四定”所指即是禅那。“安止”包括四种色界禅那和四种无色界禅那。“四定”即指初禅、第二禅、第三禅、第四禅，其中第四禅也包括四种无色界禅那。

#### (二) 正定

“定”是善的心一境性，如果这种善的心一境性以断除烦恼

---

<sup>2</sup> 即为了透视究竟谛以便修观所培育的禅那。

为最终目标，这就是八圣道之一的正定。佛陀在《中部·大四十经》(Mahācattārīsakasuttaṃ, M.3.2.7)中开示：

**“诸比库，什么是有缘由、有支助的圣正定？这就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念。诸比库，伴随着此七支的心一境性，诸比库，这称为有缘由、有支助的圣正定。”**

这就是佛陀所指的**正定**，是得到七支支助的，以正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念为基础的。只有这样的正定才能导向正智、正解脱。正如《大四十经》中所说：

**“诸比库，有正见者才有正思惟，有正思惟者才有正语，有正语者才有正业，有正业者才有正命，有正命者才有正精进，有正精进者才有正念，有正念者才有正定，有正定者才有正智，有正智者才有正解脱。诸比库，如是具足八支有学行道，才有具足十支的阿拉汉。”**

曾经有位贤友问道：“有些人好像持戒也不太认真，怎么就能够成就定力呢？”这里的关键在于他成就的是什么定。对于一个破戒者、劣戒者，他所成就的定力一定不是得到七支支助的正定，这样的定不可能支助他修习观禅，成就观智，并导向解脱。

然而，以不善心专注也能达到某种程度的定力。例如：窃贼偷盗时很专注；猎手瞄准目标时很专注；钓鱼者待鱼上钩时也很专注，有时候甚至会处于某种空灵的状态。即使是在修习入出息念时，很多禅修者也可能落入以不善心专注的状态。这时他不是以放松、自然的方式去觉知，而是用压迫、强迫的方式去专注所缘。比如，决意“我现在要紧紧地盯住呼吸，我要盯死所缘”，如此也能获得某种程度的定力，但这是明显的嗔心。因此，禅修者应检查自己在专注时生起的是善心还是不善心，方法很简单：



如果下座后觉得浑身轻松、舒服，大部分就是在以善心专注；如果下座后感觉身心疲累、肩颈僵硬，若无已知的颈椎病、脊柱侧弯等身体问题，这就可能是因禅修过程中夹杂了很多不善心所致。这是我们应当在修习中注意避免的。

### (三) 成就定的所缘

佛陀教导了四十种止禅业处，其中每一种业处的所缘都不相同，例如：入出息念业处的所缘就是入出息的概念。心长时间如实、自然、轻松、快乐地安住在作为止禅业处的所缘上，就能成就定。

《清净道论》中说：定的特相是不散乱，作用是消除散乱，现起为不散动，近因(足处)为乐。因为有乐，心才愿意持续安住。只有心持续地专注目标，才能够培养定力。

帕奥西亚多曾说，在第一阶段，这种善的心一境性要能达到“持续专注微息四小时无妄念”<sup>3</sup>。对于入出息念而言，只有满足以下四个条件的所缘才能帮助成就这样的定力：

- (1) 所缘明确。我们必须清楚知道入出息念的所缘——入出息的概念是什么。
- (2) 所缘稳定。所缘的位置必须能稳定在一处，它不能一会在人中上，一会在鼻头上，一会又跑到眉心去了。
- (3) 所缘清晰。所缘不能模糊，若把握不到清晰的所缘，心就会变混浊或跑掉。
- (4) 所缘有强大的吸引力。随着持续专注于所缘的时间越来越长，所缘对心会越来越有吸引力，亦即会有悦俱之心生起。

---

<sup>3</sup> 详见“获得殊胜定力的两阶段标准”，p.45。

如何才能取到满足上述条件的所缘呢？其实入出息本来就是明确、稳定、清晰的。很多禅修者找不到入出息，或者入出息的位置不稳定，或者所缘不清晰，都是因为没能做到如实、自然、放松而造成的。我们曾观察过，一般十二岁以下的孩子，他们在修习入出息念时，没有人会报告：“我找不到入出息，搞不清楚入出息。”搞不清楚的往往都是成年人，因为成年人想得太多。例如，他们可能会想“这是诸菩萨成佛时所修习的业处，这么殊胜的教法应该很了不起”，然后一专注就期待着生起某些特别的感受。这种预设的目标就是一种贪求。所以当心如期待时，可能就无法找到入出息了。

未经训练的心本来就如同一盆浑水，如果我们还不断地去搅动它，水只会越来越浑。所以，我们只需如实、自然、轻松地去觉知入出息，就能取到入出息的概念，得到明确、稳定、清晰的所缘。随着持续觉知的时间越来越长，乐受就会生起，所缘就会对心产生强大的吸引力。

### (四) 成就初禅

在《长部·沙门果经》(Sāmaññaphalasuttaṃ, D.1.2)中，佛陀如此描述初禅：

“他已离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住。他此身乃被离生之喜、乐所浸润、流遍、充满、遍布，其身没有任何一处不被离生之喜、乐所遍满。

“大王！犹如熟练的洗浴师或洗浴师的学徒，在铜盆里撒了洗浴粉后，不断地洒水揉捏，使此沐浴球内外皆[被水]所渗透、浸透、遍满、湿润且不下滴。同样地，大王，比库此身乃至被离生之喜、乐所浸润、流遍、充满、遍布，其身没有任何

一处不被离生之喜、乐所遍满。”

要判断自己是否走在朝向禅那的正确道路上，或者是否已成就初禅，实际上方法很简单。由于“法是自见的、无时的、来见的、导向涅槃的、智者可以各自证知的”，只需将自己的体验与上述经文中的描述对照，就可以确定自己是否已证得初禅。首先，在“离诸欲，离诸不善法”中，“欲”指欲贪，包括对禅那之乐的贪爱；“不善法”指五盖，即欲贪盖、嗔恚盖、昏沉睡眠盖、掉举追悔盖、疑盖。当心已远离欲贪，远离五盖之后，由于舍离了障盖而生愉悦，由于愉悦而生喜，由于喜而身轻安，由于身轻安而生乐，由于乐而心得定，如此才有可能生起“有寻、有伺，离生喜、乐”的初禅。

成就禅那不仅让我们体会到心的喜、乐，也能让我们获得身乐，就如经文中所描述的：“他此身乃被离生之喜、乐所浸润、流遍、充满、遍布，其身没有任何一处不被离生之喜、乐所遍满。”义注解释，这里的“此身”指由四界所成的业生身。

禅那心的喜、乐如何能带来身乐呢？帕奥西亚多在《趣涅槃道》中说：

“应知，当无需任何条件，也无需再添补任何预备工作等就能进入入出息念定时，由于每当进入入出息念定的刹那，都能获得身乐 (kāyikasukha) 和心乐 (cetasikasukha) 两种乐，因此，入出息念定也称为‘乐处’与‘乐住’。

“在此，取清澈明亮的入出息似相 (ānāpāna paṭibhāganimitta) 为所缘而生起的初、二、三、四禅禅那心所产生的心生色 (cittajarūpa)，都是殊胜的心生色 (paṇīta cittajarūpa)。它们都是食素为第八之色 (ojaṭṭhamaka rūpa)，遍布禅修者的全身 (rūpakāya)。此时，禅修者的身体被这些殊胜的心生色所触碰，

便获得了身乐(kāyika sukha)。

“请记住，由于身体被这些由入出息念(ānāpānassati)的禅那心产生的殊胜心生色所触碰，因而身乐生起，所以称这些入出息念的禅那心能产生身乐。

“也请记住，只有从入出息念禅那中出定时，禅修者才能知道那样的禅那心所产生的身乐，或者说，禅修者才能感受到身乐。因为入禅时，禅修者只会感受到名为‘cetasikasukha’的心乐。

“或许有人会问：‘初、二、三禅与乐受(sukha vedanā)相应，那时，有称为‘cetasikasukha’的心乐是正确的。但第四禅与舍受(upekkhā vedanā)相应，那么，在入第四禅时，第四禅怎么能使称为‘cetasikasukha’的心乐再生起呢？

“应知，‘upekkhāya vā santabhāvena sukhagatikattā’的意思是：‘由于舍受也有寂静的本性，与乐受相同，因此，在进入第四禅时，也有心乐(cetasikasukha)。’(VsMṬ.8.216)”

当进入初禅时，我们生起的心就是初禅心，这住在初禅中的心理状态有三十四个名法<sup>4</sup>：

- (1) 一心识；
- (2) 十三通一切心心所；
- (3) 十九遍一切美心心所：信、念、惭、愧、无贪、无瞋、中舍性、身轻安和心轻安、身轻快性和心轻快性、身柔软性和心柔软性、身适业性和心适业性、身练达性和心练达性、身正直性和心正直性(身轻安等的“身”指名身，即所有相应心所的轻安等)；

---

<sup>4</sup> 本书在提到初禅时，一般指的是入出息念初禅，它有 34 个名法。但悲心初禅或随喜初禅，则有 35 个名法，即分别加上悲心所(karuṇā)或随喜心所(muditā)。

(4)一无痴心所(慧根)。

从心所的数量和组成来看，初禅心跟悦俱智相应心是一样的。因此，为了成就初禅，在修习入出息念时，我们也要生起悦俱智相应的心。换言之，只需以悦俱智相应心的素质来对照，我们就能知道自己是否在正确地修习。

其中，十九遍一切美心心所总是一起生起的，而且与不善心所不共。如果我们修习时生起的心总是与贪、嗔、邪见、慢、嫉妒、悭吝、追悔、疑相关，很显然，这时不可能有美心所生起，这样的心不可能导向成就初禅。

不善心是如何生起的呢？只要我们平常留意观察就能发现：当我们修习有进展，心中又有期待时，贪心就可能会生起；当自己有点进步，正好听到别人禅修报告说遇到障碍时，又可能生起慢心；当我们感觉当前的状态不如之前，产生焦虑、着急等情绪时，嗔心已经生起；接着我们可能会开始怀疑“我今天是不是出问题了？是不是走火入魔了？”这是疑相应的痴心；或者打坐时感觉胃部有点撑、不舒适，于是就开始追悔“肯定是今天吃多了”，这是嗔心；又或者听说某某同修已经证得禅那，便心生嫉妒，这也是嗔心。在禅修的过程中，如果心总是在围绕着不善心所打转，禅修进步就跟我们无缘。

或许有人会质疑：难道能否成就初禅跟实修技巧就没有关系吗？当然有关系，但心的素质才是根本。所以，应该时刻觉知自己生起的是善心还是不善心，其素质与初禅心的素质是否一致。

## 二、身心的准备

为了更好地进行禅修，我们也要对外部环境与自己内部的身心状态有所了解。

## (一) 精勤禅修的适时条件

《增支部·适时经》(Samayasuttaṃ, A.5.54)中说到，青春、健康、食物易得、国泰民安、僧团和合是适合禅修的五条条件。

有人或许会说：“我现在都六七十岁了，青春不再。”不要担心，帕奥西亚多说过：“只要有呼吸，你就有青春。”因为有呼吸就可以修习入出息念，所以有呼吸就有青春，有呼吸就有健康。然而，健康的身体对于禅修确实很重要，羸弱的身体难以支撑长时间持续地专注目标，也不易生起轻安和喜悦。幸运的是，后面三种外部条件——食物易得、国泰民安、僧团和合，我们现在都是具足的。

## (二) 检查心理状态

心理状态会对禅修产生重大的影响，所以在禅修之前，我们应该从以下几个方面检查自己的心理状态：

- (1) 有无心理疾病；
- (2) 有无长期困扰的性格缺陷或顽固的不善寻；
- (3) 从小到大是否遭受过严重的内心创伤；
- (4) 是否经历过很多生活的磨难；
- (5) 对禅修的目的是否有清楚的认知。

前四种都会给我们留下一些不良的想蕴标记，并在禅修过程中以五盖等形式呈现出来。对此，最好能通过梳理、矫正和如理作意等善巧手段，修正那些可能会影响到禅修或者给禅修带来困扰的想蕴标记，从而削弱、去除较粗猛的烦恼或五盖。具体调整方法详见“想蕴梳理”，p.157。

第五条很重要，要确立正确的禅修目的。有不少人禅修的目的是为了证得禅那，然而，对于一名佛教徒而言，禅修的目的应该是为了断除烦恼。如果我们禅修的目的是为了获得初禅乃至四禅，为了能修观禅，轻而易举地去抓个道果回来，这和世俗生活中追求欲乐时抓取外在结果的行为模式没有区别。如此，我们禅修时往往会处于这样一种状态：禅修有进步，我们就欢喜；禅修没进步，我们就沮丧。实际上，我们并没有观察到，禅修好时就欢喜，这是烦恼——贪心生起；禅修不好时就沮丧、自责、备受打击，这也是烦恼——嗔心生起；而由于愚痴，我们觉察不到自己生起烦恼。本来禅修是为了减少、息灭烦恼的，结果却产生出一堆新的烦恼。所以，我们必须要先树立断除烦恼这个正确的目标，然后在禅修的过程中看到烦恼，对治烦恼，最后彻底地断除烦恼。

然而，也有些人想当然地认为“我本来就是来断烦恼的”，而实际上却并未树立坚固的信念。要明了这是否是自己内心的真实想法，看看自己在禅修中是否有得失感就清楚了。如果有，就需要重新考量并修正自己的禅修目的，否则在禅修过程中就一定会有各种各样的问题不断冒出来并成为障碍。

### （三）观察性行

除了检查自己的心理状态，性行对禅修也有很大的影响。了解自己的性行对于中国人尤其重要。进入二十世纪以来，中国才有一部分人真正地按照《清净道论》的止观体系来修习，至今也有二十多年了。这期间，只有很少一部分人能顺利修习止观并取得理想的进步，大部分人都或多或少有一些禅修方法或者身心状况上的障碍需要突破。对于后者而言，正确细致的

引导非常重要。为了因材施教，在进行正确细致的引导前必须区别禅修者的性行。

## 1. 三种性行的区别

《清净道论》提及六种性行，即贪行者、嗔行者、痴行者、信行者、觉行者、寻行者，一些注疏中甚至提到六十三种性行。在此，我们只讨论《清净道论》所提及的前三种，后表列出这三种性行的主要区别，供大家参考。

## 2. 不同性行在禅修中的表现

《清净道论》中对各种性行有很详细的解释，上表中列出了一部分。但不少人可能会觉得自己贪、嗔、痴各种性行的特征都有，无法对号入座。在这种情况下，以我个人的观察来看，可以指示禅修者依照帕奥西亚多的指导——“觉知某个鼻孔内、靠近鼻中隔的空间里的气息”来修习，根据修习时的具体表现，就可以大致分辨出禅修者的性行：

- 如果能在这个位置上很轻松地觉知到入出息，如实、自然、没有压力，这类禅修者很可能是贪性行者，或至少内核是贪性行的，只是在行为表现上可能罩着嗔性行的壳。
- 如果在觉知这个位置上的入出息时，会产生各种各样的问题，一会觉得鼻子很胀，一会觉得眼睛难受，一会又觉得找不到入出息，乃至产生胸闷或控制呼吸等等，这类禅修者很可能是嗔性行者。
- 如果找不到鼻头或鼻中隔在哪里，也找不到入出息，经过老师指导还是找不到，需要老师花很长时间跟他一点一点地琢磨才能搞清楚，这类禅修者很可能是痴性行者。



	贪性行者	嗔性行者	痴性行者
性 行 区 别	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 贪于不善中是极柔润而不粗的</li> <li>● 贪为事物的爱求</li> <li>● 贪为不舍于不利的</li> <li>● 信行者为贪行者同分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 嗔于不善法中为不润不着所缘</li> <li>● 嗔为寻求不实的过失</li> <li>● 嗔以回避有情之态度为用</li> <li>● 觉行者为嗔行者同分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 为善法而精进时常有甚多障碍的思惟</li> <li>● 痴乃混乱而不能确定</li> <li>● 痴因不能洞察所缘故动摇</li> <li>● 寻行者为痴行者同分</li> </ul>
性 行 之 因	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 因宿世的美好努力与多作净业</li> <li>● 从天上死后而生于此</li> <li>● 四大平等者则成贪行者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 宿世多斩、杀、缚、怨等</li> <li>● 地狱及龙界死后而生于此</li> <li>● 火界、风界重者成为嗔行者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 宿世多饮酒及缺乏多闻与问究</li> <li>● 畜生界死后而生于此</li> <li>● 地界、水界重者成为痴行者</li> </ul>
行	● 用自然、优美的走法而行，徐徐地放脚，平正地踏下，平正地举起，足迹是曲起的(中央不着地)。	● 足尖像掘地而行，足急促地踏下，急促地举起，足迹是尾长的(后跟展长)。	● 以混乱的步法而行，足像惊愕者般踏下，亦像惊愕者般举起，足迹是急速压下的(前后都展长)。
立	● 优美的姿态令人喜悦	● 顽固的姿态	● 混乱的姿态
卧	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不急、平坦地布置床座</li> <li>● 慢卧下并置手足而睡</li> <li>● 若叫他起来则紧急地起来，如有疑问地慢答</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 急促地布置床座</li> <li>● 投身作蹙眉状而卧</li> <li>● 若叫他起来则紧急地起来，如怒者而答复</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不善计划地布置床座</li> <li>● 多身体散乱覆面而卧</li> <li>● 若叫他起来则作唔声，迟缓起来</li> </ul>
工 作	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不急地善取扫帚，不打散地上的沙，像撒花般清洁平坦地扫地</li> <li>● 浣衣等则巧妙优美平等而留意地做</li> <li>● 着衣不急不缓而圆满</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 紧张地取扫帚，急促地溅起沙粒，以粗浊声不清洁不平坦地扫</li> <li>● 浣衣等粗顽不平等地做</li> <li>● 着衣紧张而不圆满</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 无精神地取扫帚，回旋散乱不清洁不平坦地扫</li> <li>● 浣衣等笨拙混乱不平等而无注意地做</li> <li>● 着衣缓慢而紊乱</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 欢喜脂肪及美食</li> <li>● 食时，作成不大过一口的圆团</li> <li>● 细尝滋味不急迫地食，若得美味则生喜悦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喜欢粗酸之食</li> <li>● 食时，作满口之团</li> <li>● 不细尝滋味而紧急地食，若得不美之食则生嗔怒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 没有一定嗜好</li> <li>● 食时，作不圆的小团</li> <li>● 残食投入食器中，常污其口，心思散乱而食</li> </ul>
见	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若见细小喜悦事物，亦生惊愕而久视不息</li> <li>● 纵有小德亦生执著，但实有大过亦不计较</li> <li>● 离去时留恋回顾不舍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 细小不如意事亦如倦者而不久视</li> <li>● 纵见小过亦生嗔恼，而实有德亦不计较</li> <li>● 离去时毫无顾恋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 没有主见，无智力取舍辨别</li> <li>● 听人呵责他人，他也呵责；听人赞叹，他也赞叹。</li> </ul>

清楚禅修者的大概情况后，对于贪性行者，可以指导他继续在靠近鼻中隔处持续地觉知入出息，并尽可能地知道入出息的细节。因为贪性行者得少亦乐，有点舒服就很容易放逸，所以对这类禅修者要严格要求：“你要专注一小时、两小时、三小时！”他很自然地就能够进步。

对于嗔性行者，可以指导他不一定要在靠近鼻中隔处找入出息。要先放松，从头部开始，一直放松到脚趾头。随着每一个入出息，从头发开始，感恩、道歉、忏悔、祝福、放松，一个部分一个部分来做，一直到脚底<sup>5</sup>。接着，给自他散播慈爱，待全身心都彻底放松了，然后回到心里面，跟心说<sup>6</sup>：“现在要去觉知入出息，你说在哪儿？”让心给出一个答案。长期以来，我发现答案有很多种，有些人说在喉咙，有些人说在脑壳里，有些人说在眉心，有些人说在肚脐，有些人甚至说在脚心。对此，我通常建议他们，在哪里找到入出息，就在那里觉知它，因为如果要求他必须在某某地方、某个固定位置上，如此这般地觉知入出息，他就会去分析、评价、判断、不满意、控制、追求、折腾。但只要他能过这一关，随着定力的提升（通常是在这位禅修者可以觉知全息的时候），再让他回到鼻孔内、靠近鼻中隔的空间里觉知就安全了。那时候他就不会再去折腾入出息的位置，而能如实、自然、无障碍地在靠近鼻中隔处取到入出息。

很多痴性行者修了五、六年，甚至十几年还搞不清楚所

---

<sup>5</sup> 详见“放松身心”，p.34。

<sup>6</sup> 本书中多次出现的“回到心里面”“跟心说……”，这些描述是概念层面的，感觉就是回到心脏的位置，和心交流。读者只需从概念层面理解即可。

缘，修得很艰辛。但是只要老师能长时间耐心地带着他们一点一点琢磨，最后当他们取到正确的所缘后，就会进步很快。所以，痴性行者首先要帮助他们建立坚定的信心，信心建立之后就会比较容易进步。

了解自己的性行很重要。贪性行者一般果报比较好，状态来得快，就会不珍惜，容易放逸，所以要对自己严格要求，要对自己狠一点，能坐两小时就要要求自己坐三小时，这样就容易修上去。嗔性行者不要对自己太严苛，要对自己好点。能坐多久就坐多久，坐一个小时脚有点痛，那五十分钟就下座，没问题；感觉挺舒服的，下座去逛逛，没关系：一定要先建立非常轻松、良好的状态，真正学会放松、如实、自然地面对目标后，进步才会持续。痴性行者则一定要对自己有信心。

或许有人会问，到底哪种性行的人会修得比较好，是贪性行者、嗔性行者，还是痴性行者？其实没有哪种人一定能修得更好，区别只是在一开始时禅修者能不能自己把握好。对于贪性行者，如果把握得好，修起来就会自然一点。对于嗔性行者，虽然开始会折腾一下，如果能把握好，学会放松，随自己意愿在一个可以轻松觉知到气息的地方自然地觉知，也没有问题。嗔性行者偏好分析、评价、判断，慧根相对比较强，会比较会折腾，但当他认识清楚后，进步就会很快。痴性行者也类似，需要花一些时间确定入出息（包括位置），只是老师要有足够的耐心来陪伴他们。当过了这关以后，痴性行者甚至可以后来居上。因为痴性行者虽然确定目标比较困难，但他没有其他目标的干扰，比较踏实，也不会想很多花招，既不像贪性行者容易放逸，也不像嗔性行者爱整天折腾。痴性行者搞明白了就会老老实实在地修习。所以，不要因为自己是痴性行者就丧失了

信心，痴性行者也有别人不具备的长处。

之前提到的六十三种性行，实际上有很多并不是顽固而不可调整的。性行上的缺点或弱点往往表现为各种深浅不一的五盖，通过梳理、矫正就能得到很好的改善，但这需要师生共同努力。佛陀能够看到弟子们的性行，包括睡眠烦恼，从而直接给予合适的业处。现在佛陀不在了，这个时代不容易遇到有他心通的人，无法做到真正完全了解他人的性行。在此，强调性行只是希望禅修者能大致了解自己的情况，从而能选择更有针对性、更适合自己状态的禅修方法。

《清净道论》提出：

**“对于贪行者以十不净及身随念的十一种业处为适合。嗔行者以四梵住及四色遍为适合。痴行者与寻行者以入出息随念业处为适合。信行者以前六随念。觉行者以死念、止息随念、四界差别及食厌想四种。其余六遍与四无色则适于一切行者。又于诸遍之中，小所缘适于寻行者，而无量所缘适于痴行者。”**

因为本书以推介入出息念为主，所以论中所推荐的不同性行的修法，可以作为辅修业处。比如，贪性行者一开始妄念多时可以修一下三十二身分，嗔性行者日常可多修习慈心和四界差别。

以上简单地介绍了不同性行的人在禅修时的不同表现和处理方法。这些是我个人的总结，仅供大家参考。实际修习时，请按照自己导师的指导去禅修。

## **(四) 削弱五盖**

《清净道论》(VsM.4.75)中说：

“专注所缘故，或烧毁敌对法故为禅那。”

所以，要证得禅那，须烧毁敌对法。这里的敌对法就是五盖，即欲贪、嗔恚、昏沉睡眠、掉举追悔和疑，对应的心所分别是贪、嗔、昏沉和睡眠、掉举和恶作、疑。

那么，有没有这样的人，只要坐在那儿觉知入出息，觉知着、觉知着五盖就会自然而然地消失的呢？有，但并非人人都可以做到。而这样的人大多是天生如此，老师只需说觉知入出息，他自然就会正确地觉知。随着持续觉知的时间越来越长，他的定力慢慢提升，自然就能证得禅那，其间并没有出现明显的五盖的干扰。这样的人不需要老师费力去教，稍加点拨就能顺利进步。

然而大部分人都会有被五盖障盖住的阶段。凡是在禅修中觉知入出息时不那么顺畅，遇到各种问题的人，都是受到五盖障碍的。很多人不去检查五盖出现的原因，而是单纯地把障碍归结为自己巴拉密不足，或者怀疑自己是二因结生，这些都是不正确的想法。帕奥西亚多说，每个人都有足够的巴拉密。因为无始轮回以来，每当劫末时，我们都会投生到梵天成为梵天人，亦即，我们都曾无数次精进地修习并培育起禅那，然后又梵天长时间地住于定中，所以怎么会没有巴拉密？我们能够接触到《清净道论》的修学体系，系统地学习阿毗达摩，二因结生的可能性非常低。二因结生者很可能根本没有机会接触到佛法，即使能接触到也学不明白，所以我们大可不必去纠结自己是否二因结生。然而，五盖一定是大部分人都有的，即使在修习止禅时没有呈现出来，在修习观禅时还是会产生困扰，所以在当下就需要观察并对治。

对于五盖的观察，不是观察“我是有点贪，我喜欢吃肥肉”

诸如此类的表现，这些不一定会严重地影响禅修。欲贪、嗔恚、昏沉睡眠、掉举追悔、疑之所以会成为盖，用佛法术语来说，就是寻的力量——这些贪寻、嗔寻、害寻是一股一股的习惯性力量。它们不断地影响着心的专注，心总是会被拉走、被困扰、被打扰，这时它们就成为了“盖”，障碍了我们实践善法、成就禅那的路。

如果我们一开始打坐就想着这一座最好能有所收获，对结果有要求、有期待，这就是贪。当我们带着这样的期待去打坐时，身心就难以放松，容易紧张，紧张就是嗔。另一方面，当不能达到预期的结果时，也会生起嗔恚，例如，坐了一会儿心里就开始嘀咕：“怎么还没有轻安？”“怎么呼吸那么不清楚？”“怎么光都没有出来？”“这个位置是不是在鼻孔？这个位置有没有什么问题？”折腾了半天，有点感觉了，却开始陷入昏沉。再折腾到不昏沉了，又开始掉举，开始怀疑自己：“我是不是又没搞对呀？”“我是不是二因结生？”“我是不是巴拉密不够？”“这个方法是不是有问题？我是不是不适合修入出息念？我是不是应该换业处、换老师……”这些都是禅修者的常见状态。

基本上，在修习的初始阶段，五盖会一直伴随着我们。如果总是不能专注，我们可以问问自己的心，为什么总是有掉举、妄念。此时心的力量是可以被观察到的。如果掉举、妄念的目标是自己讨厌的目标，那现起的是嗔恚盖；如果是抓取的目标，那是欲贪盖。

疑对禅修的影响也是致命的。在《法集论》中说到疑为对八事之疑，即：疑师（佛）、疑法、疑僧、疑学（戒定慧三学）、疑前际（有无过去世）、疑后际（有无未来世）、疑前后际（有无过去和未来世）、疑缘起。

在实修中，疑通常表现为三种情况：

- (1) 怀疑禅修方法。例如：“这个禅修方法是不是适合我？”  
“我现在是不是要换个业处？”
- (2) 怀疑业处老师。例如，在内心评判老师所教导的方法：  
“这对吗？符合经教吗？”
- (3) 最严重的是怀疑自己。例如：“我是不是不行！那么没用！”

造成这种不自信也有两类原因：

- ① 由于对自己期望很高，一旦禅修进展不如意，就对自己丧失了信心；
- ② 由于在禅修中碰到了一些无法解决的问题，于是开始怀疑自己。

如何解决实修中的疑呢？第一，对于教理要有基本的了解，不要人云亦云。第二，对自己的情况要有基本的了解。如果不了解自己的问题所在，只是看到禅修没有进步就生起各种怀疑，这显然是不正确的。第三，要向真正有经验、自己又信任的人请教，把自己的问题如实地说出来，彻底剖析并解决疑盖。

例如，对于禅修方法，首先我们要仔细确定它是佛陀的教法<sup>7</sup>，然后我们要有空杯心态，先试一下。比如用十天时间体验一下。如果觉得轻安生起，烦恼减轻，那就是对的；如果觉得修得很紧张，出现各种问题，烦恼越来越重，那就要慎重。观察一下这是自身的问题，还是方法的问题，再决定是否应该继续去寻找可以信赖的方法。

---

<sup>7</sup> 详见“选择修习方法”，p.27。

对于老师也是如此<sup>8</sup>。我们要以客观、公正的态度来判定一位老师是否值得自己跟随，他所教导的法是否能导向烦恼的断除。不要有任何追星的心态，盲信、盲从最终只会给自己带来伤害。如果对老师有信心，这当然很好。但这个时代的人，其强大信心背后往往都带有很大的期待，当期待不能实现时必然会带来失望。不能正确地择师、择法是愚痴，期待是贪，失望是嗔，这些都是不善业！

问题最大的是怀疑自己。如果怀疑自己，别人是无法提供任何帮助的，所以必须要相信自己。

不处理好五盖，禅修就难以进步。在我们观察到五盖背后那一股一股寻的力量之后，就要去梳理它。从儿时有记忆开始，无论是从小日子就过得特别好的，还是有很多原生家庭不良记忆的，在生命中都会有给自己留下深刻印象的事件。这些事件会留下想蕴标记，影响到我们的认知行为模式。由此形成的不良习惯也会表现为五盖，直接影响到禅修。只有通过想蕴梳理，矫正不良的认知行为模式<sup>9</sup>，才能从根源上削弱五盖。当五盖被镇伏，敌对法被烧毁，禅那就一定会现前。

## (五) 了解影响禅修的因素

禅修时要对自己的禅修状态保持明觉，不要总是去抓禅修的结果，诸如“我今天很轻松”“我今天很糟糕”。为什么很轻松，为什么很糟糕，需要找到背后的原因。有六种影响禅修的因素：

(1) 业。这也包括巴拉密——一种清净的业。业无时无刻

---

<sup>8</sup> 详见“选择师长”，p.27。

<sup>9</sup> 详见“附录三 想蕴梳理”，p.157。



不在影响着我们的身心。

(2) 心态。指心态是否如实、自然、轻松、快乐，既不会放逸也不会过于精进，践行中道。

(3) 色身。指四大是否平衡，即身体是否健康。

(4) 情绪。心理上是否开朗健康，有无受到不良情绪的影响。

(5) 饮食。饮食是否健康合理，会不会导致身体不适。

(6) 环境。这包括气候，例如是温暖湿润还是寒冷干燥等；也包括每天的天气，例如是晴朗还是阴雨等；还包括外部环境，例如是安静还是吵闹等。

建议禅修者写禅修日记，记录每天的禅修状态如何受到这六个因素的影响。通过这些观察，就能知道什么样的身心状态、情绪、食物、环境有助于禅修，以便调整得越来越好。

## (六) 七种适合

《清净道论》在阐释如何保护似相，不至退失已得的近行定时，提到“七种适不适”，这对于修习入出息念的整个过程都是适用的。在此简述如下：

(1) 住所(āvāsa)：居住的地方。有利于培养定力的住所是适合居住之处；反之，则不适合。

(2) 行处(gocara)：托钵的地方。托钵的地方不太远，而且容易获得足够的施食为适合。就在家人而言，也就是说居住的地方要方便获得食物，不必每天都花许多时间去准备饭食影响禅修。

(3) 谈话(bhassa)。《清净道论》指出，属于三十二种无用的谈论为不适当，这会使禅修者的似相消逝；而属于十种论则为适当，但也应该适度。所以，谈话是禅修的障碍，尤其如果有了禅

相还喜欢说话，定力将无法稳固，不能提升。

在此，无用的谈论指三十二种畜生论，包括议论时政、战争、灾难、饮食、家庭等<sup>10</sup>。佛陀称这样的言论为“低俗、无利益”，谈论这些话题所增长的只是贪、嗔、痴，所以在禅修时尤应避免。

对我们有利益的、适当的言谈为十种论，即：少欲论、知足论、远离论、独处论、勤勉精进论、戒论、定论、慧论、解脱论和解脱知见论。但在禅修时也应适度而说，因为过多的言谈会影响定力的培养。

(4) 人(puggala)。《清净道论》指出，应亲近不作无用谈，具足戒等美德的人，因为亲近这样的善友会有助于我们培养定力。如果我们结交喜欢闲聊者，这就犹如把泥水放到清水之中而使其污浊，只会对我们禅修带来干扰。

(5) 食物(bhojana)。这是指选择适合自己的食物，即对自己的身体有益，有助于禅修的食物。

(6) 时节(utu)：即气候。这是指自己感觉舒适，也适合于禅修的气候是适当的。

(7) 威仪(iriyaṃpatha)：即姿势。这是指有些人以禅坐为合适，有些人以经行为合适，在行、立、坐、卧等任何一种姿势中，容易让自己的心平静、持续专注的姿势就是合适的姿势。

---

<sup>10</sup> 佛陀在诸如《相应部·畜生论经》(Tiracchānakathāsuttaṃ, S.5.1080)中列举了三十二种畜生论：王论、贼论、大臣论、军队论、怖畏论、战争论、食物论、饮料论、衣服论、卧具论、花鬘论、香论、亲戚论、车乘论、村庄论、城镇论、城市论、国土论、女人(或男人)论、英雄论、街道论、井边论、先亡论、各种论、世界的谈论(例如世界的起源等)以及大海的谈论、如此有无论。

对于上述七种，选择适合自己的，舍弃不适合的，如此修行才能有助于培养定力，获得安止。

## 三、方法与师长的确定

### (一) 选择修习方法

通过呼吸来修习的方式古已有之。

在印度本土，佛教之外的各种教派也多有修习呼吸者。中国古代不管是儒家还是道家，都曾用呼吸来培养心的宁静和专注。历代的圣贤，包括朱子、王阳明等也都曾研习此法。

而在佛教中，关于呼吸(入出息念)的修习之法也有多种。在国内，我们所能接触到的修习方法有天台宗的童蒙止观(又名小止观)、智者大师十六特胜修行方法；在国外，例如泰国的阿姜查、阿姜曼体系，缅甸的帕奥、孙伦、马哈希、葛印卡体系，都教导修习入出息念。虽然各个体系都宣称其修法来自于佛陀的教导，但在具体修习方法上各自仍有许多不同之处。

正确的修习方法应该满足以下四个条件：

- (1) 符合佛陀的教导；
- (2) 依据完整的巴利三藏及《清净道论》；
- (3) 有清晰的禅修次第；
- (4) 如实知见，即可以被真实地体证。

### (二) 选择师长

玛欣德尊者在《止观禅修次第》中建议，我们应当远离这样的师长：(1) 轻慢戒律，生活混乱；(2) 追逐名利，贪婪庸

俗；(3)杂糅诸家，见地不正；(4)显异惑众，神神叨叨；(5)人为造神，个人崇拜；(6)动辄印证，以盲导盲。

对此，我的理解是：

- 轻慢戒律，生活混乱：戒是所有修学的基础，如果一位师长连戒都可以轻忽的话，我们就可以确信他对法也是不会认真的。
- 杂糅诸家，见地不正：这种老师最为常见。他们常被美誉为“汇通诸家，圆融无碍”，然而，这恰恰是问题所在——圆融常常是因为没有确定的见地和体证。杂糅诸家，很容易导致见地不正。
- 显异惑众，神神叨叨：这样的老师总是喜欢装神弄鬼，招摇撞骗。
- 动辄印证，以盲导盲：在修学过程中，如果你所遇到的师长随便给人印证禅那或道果，那么你应该离开这样的老师。即使是帕奥西亚多，他到现在为止也不曾给任何人做过印证，他说：我从来没有确认过谁证得了禅那，谁证得了初果；我只是基于禅修者的禅修报告，依据经典，给予相应的指导。

那么，什么样的师长才是我们应该依止的呢？

- (1) 尊重传统，忠诚教法；师出名门，法有传承；
- (2) 通达教理，熟悉三藏；严持戒律，双运止观；
- (3) 真修实证，具备资格；品德高尚，悲悯多闻；
- (4) 堪忍精进，心无厌倦；教禅善巧，严格把关。

坦率地讲，如果禅修者能遇到并能选择这样的师长，那是很幸运的，那也是善业成熟和智慧抉择的结果。

### (三) 古代学习传统

找到贤明的师长后，我们就应亲近师长，学习业处。《清净道论》提到了包括五个步骤的传统学习方式：

#### 1. 受持 (uggaha)

这是指用心背诵禅修方法，学习怎样禅修。传统上，古德学习如何禅修都要背诵所有的步骤，将其熟记在心，例如，完成第一步后，应该如何进行第二步等。举例而言，修习过程中如果遇到气息不见了，应该怎么做呢？只需在触点上等待，直到气息重新出现。或者告诉自己，只有死人等七种人<sup>11</sup>没有呼吸，自己并非其中任何一种，所以肯定是有呼吸的。只是因为自己智慧迟钝，或者正念不足，不能觉察到微细的呼吸。所以，只需在触点上等待，气息就会重新出现。

现在缅甸人习禅仍保持此传统，他们在禅修前会先背诵最近修习的所有步骤。例如，他们在帕奥西亚多面前做禅修报告时，就要先背诵禅修指导手册的相关段落。如果他们在禅修前没有先学习、背诵的话，禅修报告时就要挨老师批评。

#### 2. 遍问 (paripucchā)

这是指询问、探讨与禅修业处相关的种种含义和定义、要点和难点等。比如，就入出息念而言，相 (nimitta) 可以指触点，也可以指经过触点上的入出息，还可以指包括自然的呼吸在内的三种禅相，即预作相 (parikamma-nimitta)、取相 (uggaha-nimitta) 和似相 (paṭibhāga-nimitta)。也就是说，“nimitta”在不同语境下所指

---

<sup>11</sup> 只有七种人没有呼吸：(1) 母胎中的胎儿；(2) 潜水者；(3) 无想天人；(4) 死人；(5) 进入第四禅者；(6) 投生到色界或无色界的梵天人；(7) 入灭尽定的不来圣者或阿拉汉圣者。

可能不同<sup>12</sup>。对此做细致具体的了解学习，就是遍问。

又例如，《无碍解道》中说：“相、入息、出息，非一心所缘，不知三法者，修习无所得；相、入息、出息，非一心所缘，知此三法者，修习有所得。”<sup>13</sup>其中，什么是三法，什么是不知三法无所得，什么是知此三法有所得，为此向老师一一请教，排疑解难，就是遍问。

### 3.现起(upaṭṭhāna)

这是指禅相是如何出现的。《清净道论》提到由于各修习者的“想(saññā)”不同，即使仅对于一种业处，也会现起各种不同形状、不同颜色的禅相。例如，在修习入出息念时，有人的禅相现起如星星，如珍珠；或者如腰带，如花环，如烟焰；或者扩展如蛛丝，如莲花，乃至如月亮，如太阳。

### 4.安止(appanā)

这是指学习如何完成某一种业处的修习，或者如何依某一业处成就禅那，包括禅那的素质，如何入禅，如何修习五自在等等。

### 5.特相(lakkhaṇa)

这是指学习禅修业处的特相。就入出息念而言，我们需要了解什么是长息、短息、全息、平静身行<sup>14</sup>，什么是入出息念的杂染和净化等等<sup>15</sup>。

我们应从理论上认真学习上述内容后，再开始禅修。这样实

---

<sup>12</sup> 参见“什么是相”，p.68；“什么是禅相”，p.100。

<sup>13</sup> 详见“相、入息、出息”，p.68。

<sup>14</sup> 详见“入出息念的四个阶段”，p.74。

<sup>15</sup> 详见“入出息念的杂染与净化”，p.87。

修时就能有条不紊，按部就班。

## 四、放松身心

在理论上学习如何禅修后，下面我们具体讨论进入实修时先需做的准备。

首先，选择一个合适的环境，保持良好的坐姿并放松身心。佛陀在《长部·大念处经》(Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ, D.2.9)中说：

“诸比库，在此，比库前往林野，前往树下，或前往寂静处<sup>16</sup>，结跏趺坐，保持其身正直，置念于面前。”

### (一) 选择适宜的环境

**前往林野、前往树下，或前往寂静处：**这是指选择适宜禅修的环境——远离人群、没有干扰的安静之处。

### (二) 保持良好的坐姿

**结跏趺坐：**即盘腿而坐。双盘、单盘或散盘都可以，选择适合自己的方式即可。能双盘的人可以先双盘，感觉痛了改为单盘，而后散盘，而后跪坐，而后立禅(注意：膝盖有伤痛的人不建议采用双盘或跪坐，这两种坐姿会增加对膝盖的压力)。这几种姿势轮换下来，初学者坐一个小时，稍微有点功夫的应该可以坐两三个小时。关键在于，姿势可以变换，但入出息不能丢！无论采用何种姿势，都必须保持正念，持续觉知入出息，

---

<sup>16</sup> 前往寂静处：巴利为 suññāgāragato，也译为“前往空闲处”，在此依帕奥西  
亚多在《趣涅槃道》中的释义翻译为“寂静处”。

在更换姿势的过程中也要保持觉知。



散盘

单盘

双盘

坐禅时，建议大家可以根据自己的情况，臀部稍微垫高一点。垫子高度要合适，不需要过高，以能保持身体自然地正直即可，如此则能久坐且身体不歪斜。

注意：因每个人的髋关节、膝关节、脚踝的灵活性和稳定性有差异，建议大家根据自己的实际情况选择适合自己的盘腿姿势，若盲目效仿他人双盘，有可能会损伤膝关节、脚踝。若有严重膝关节损伤疼痛者，建议咨询专业人员后选择对自己安全的坐姿。

**保持其身正直：**可以想象自己像一棵青松扎根于大地，臀部以下犹如根系，身是树干，头像树梢，双手好比树枝，就这样自然、放松、稳固地坐着。不要有仪式感，不要刻意地含胸拔背，也不要太过懒散而弯腰驼背。

可以通过“虚领顶劲”的方式让身体自然地正直。做法是感觉头顶上有根绳子把身体往上拉，或者感觉头像气球一样向上飘，当拉到颈部时，下颌自然会内收，颈椎的生理曲度就会呈现出来。继续往上拉，整个脊椎的 S 形自然生理曲线就会完整呈现，胸椎处稍往后弓，腰椎处稍向前顶。如果拉伸正确的



话，你也会感觉肩膀自然地往后略微展开，有点像肩胛骨要去夹背后的一根棍子一样，两个耳朵跟肩颈在同一个平面上。这时就可以把想象的头顶处往上拉的绳子松开，身体紧绷的感觉就没有了，整个脊柱自然、放松地往上延展，头部向上飘，松肩坠肘，胸腔打开，腹腔微内收，全身从上到下自然舒展。这样的坐姿就是恰恰好的姿势。



为什么头顶上的绳子不要一直往上拔着呢？拔的时间长了会紧张、不舒服。所以我们只需一开始拔一下，拔完后放掉绳子，自然往下一松，保持脊柱正常的生理曲线就可以。也可以想象身体像一块竖起来的老豆腐，自自然然地坐着，身体放松，不紧绷。

坐姿状态下的“地基”是坐骨，坐骨与头顶形成一下一上的拉力，从而保持脊柱自然的生理曲度。若没有坐骨垂直向下的力，则骨盆易过度前倾而导致腰肌紧张，或后倾而导致塌腰。

- 很多人由于髋部僵硬，坐下后坐骨无法向下压地，而尾骨靠近地面，造成骨盆后倾导致塌腰。对于这种情况，建议在臀部垫“楔形”的坐垫，以保持坐骨及脊柱的正确力

线。

- 也有些人是因为体弱而腰部力量不足导致塌腰。这时不要绷紧硬撑，也不必时刻调整，打坐一段时间后，气血充盈了，腰部自然就能挺起来。



注意：若自己有严重的脊柱变形，如颈曲消失或反弓、胸曲消失或曲度过大、腰曲消失或反弓等，以上建议可能对你无效，甚至容易引发疼痛，建议咨询专业人士来调整自己的姿势。

### (三) 放松身心

初学者坐好之后要放松身体，从头到脚每一部分都要放松。如果告诉身体“放松，放松，放松……”还是松不下来，建议尝试用感恩来放松的方式：先思惟长期以来都在使用这个身体，却从来没有真正关怀过它；接下来从头部开始感恩（感恩它对自己一直以来的支持和接受）、道歉（一直用它却没好好照顾它）、忏悔（请它原谅自己对它照顾不周）、祝福（愿某某部位不会疼痛，愿它舒服、轻松！）、放松，就这样一点一点顺着往下，一直放松到脚趾头。随着每一个入出息，逐个部位感恩、

道歉、忏悔、愿健康舒适，然后再放松。这样一来，我们的身体一定能得到彻底的放松。

然而，即使身体已经得到放松，但心却没有放松，身体很快又会紧绷起来，这是因为紧绷的心产生的心生色法不会具有轻快性、柔软性、适业性。所以我们也要让心放松。我们可以对着心脏这个位置向心感恩、道歉（自己总是无节制地使用它，贪婪、生气、打妄想，不断地折腾它）、忏悔（请求原谅），并祝福心，向它散播慈爱，给自己散播慈爱。然后由己及他，向尊敬的人散播慈爱，向中性的人散播慈爱，向不喜欢的人散播慈爱，向十方众生散播慈爱……这样心就会彻底放松下来<sup>17</sup>。

要注意的是放松是自然而然达成的，在放松的过程中，切忌用力放松，或强迫自己放松。如果告诉自己不要紧张，背后实际上是在排斥紧张，就只会让心继续躁动不安。我们要认识到，紧张的事实已经发生了，惯性也发生了，直接从结果上处理只会让心更紧张，更用力——用力“不要紧张”。所以，当我们发现自己紧张时，应先觉察有紧张，并告诉心允许并接受紧张，卸掉头脑中那股排斥紧张的劲儿；然后再问心为什么紧张，在源头上处理造成紧张的因。从根上解决问题后，再去放松才能达到理想的效果。

## 五、学会使用意门

放松身心后，我们要学会用意门（心）去觉知入出息。因为入出息念的所缘是概念法（具体请参考下节），所以只能用意门去觉知。如何使用意门呢？呼吸是四十二身分之一，我们可以

---

<sup>17</sup> 可参考“慈心修习”，p.127。

想一想自己身体的某个身分，比如某根骨头，骨头就会在意门（心）中呈现出来。换言之，借助想身上骨头的方式去想入出息，就是用意门去觉知入出息。这样熟悉运用意门之后，再让心自己回到正确的业处上来，即经过靠近鼻端的鼻中隔处的入出息。

如果还是不清楚如何用心去觉知入出息，可以想象一下自己最心爱的东西，然后把它放在鼻孔处——入出息经过的位置，再把它置换成入出息，这样就是用心在指定位置上觉知入出息。

为什么我们会不习惯用意门来取所缘呢？因为平常我们的意门（心）所围绕的基本上都是我们眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、舌头尝到的、身体接触到的，包括过去、现在以及基于自己的所见、所闻、所知而想象出的未来，即使我们在思惟、判断，那也是来自于所见、所闻等。我们的心一直都被现起于五门、明显又清楚的色法所缘所左右，现在要学习用意门去取所缘，并通过专注于一个单一的所缘来培养心一境性，这是违逆心的习惯的。所以对大部分人而言，一开始所取得的意门所缘大多是不明确的、不稳定的、不清晰的、没有吸引力的。这就是我们的现状。怎么办？接受现状，所缘是怎样，我们就如实、自然、轻松地去觉知它是怎样。当心得到持续正确的训练时，它会慢慢进步的。

另外，常有禅修者问：“我觉知入出息的同时又能觉知到触，怎么办？”当入出息经过鼻道时，气息必然会触碰到皮肤，觉察到触时身门心路已生起，也就是说，这时已经在通过身门觉知了。但这没有关系，我们可以告诉心：“大部分情况下用心知道入出息就可以。”触觉出现就让它出现，但我们要清楚自己

的业处、自己的所缘是触点上的入出息。一个心识刹那只有一个心生起，当心在入出息上时，触觉就会被忽略。随着心持续觉知入出息的时间越来越长，对气息概念的专注越来越深入，触觉慢慢就没有了。但是如果我们以触觉为目标，就容易修出不平衡的“四大”——四大的某些特相会变得明显，甚至那个地方会出现紧绷、胀痛。

再者，也不要想着用眼睛去看。人类习惯用眼睛去看、去观察目标，对入出息也习惯性地要用眼睛去看，甚至有人说“眼观鼻、鼻观心”。实际上，当眼睛闭上，我们通过眼睛是什么也看不见了，也就是说眼门关闭了，它不起作用。关闭眼、耳、鼻、舌、身五种感官根门，在心理上作意它们不起作用，只保持意门打开，并专一地朝向一个所缘——入出息的概念，这就是只用意门觉知入出息。

## 六、确定所缘

### (一) 什么是入出息的概念

如前所述，明确、稳定、清晰、有强大吸引力的所缘才能成就善的心一境性，成就正定，成就禅那。既然所缘要明确，我们就必须要清楚地知道入出息念业处的所缘——入出息的概念究竟是什么。

帕奥西亚多在《趣涅槃道》中提到：“根据《清净道论》及其大复注的教导，入息和出息只是如碎末般散布的许多色聚(rūpakalāpa)的聚合。由于未能见到入息和出息中的色聚，未能以智分别那些色聚，分析每粒色聚中的地、水、火、风、颜色、气味、味道、食素、声音而达到以智见究竟色法，以智见

这九种色法的自性力 (sabhāvasatti) 和自性相 (sabhāvalakkhaṇa)，禅修者在修习入出息念时的所缘只是属于概念范畴的入息和出息的色聚的聚合，它尚未脱离相续概念 (santati paññatti) 和组合概念 (samūha paññatti)。”

由此可见，作为入出息念所缘的入出息的概念，是尚未破除相续密集和组合密集的入息和出息的色聚聚合。

这种入出息的密集概念也是一种身分，即身体的组成部分之一。当以详尽法修习四界差别时，需要在身体内辨识四十二种身分，即地界最明显的头发等二十个部分，水界最明显的胆汁等十二个部分，火界最明显的体温等四个部分，以及风界最明显的六个部分，入出息就属于风界最明显的六个身分之一。换言之，身体可以分为四十二个部分，入出息是其中之一。

为了让禅修者彻底地了解在究竟法层面及概念法层面上的人出息，对此不再存疑，下面我们再做些详述。

首先，我们要明白什么是概念。《阿毗达摩概要精解》解释道，概念有两种——意义概念和名字概念，前者通过所表达的意义而被心识知，后者是表达该意义的名字或名称。例如：“具有某种体形与性格、遍体生毛、具有四只脚的家畜”是“狗”这个词的“意义概念”，“狗”这名称则是“名字概念”。

“入出息”这名称是名字概念，以下的描述则是其意义概念。入出息是心生声九法聚的组合，即由八不离色<sup>18</sup>加上第九法——入出息的声音，由这九种究竟色法所组成的色聚的组合<sup>19</sup>。

---

<sup>18</sup> 八不离色：任何种类的色聚都有这八个基本要素，即地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道和食素。

<sup>19</sup> 入出息生起为两类色聚，入出息心生声九法聚和入出息心生声轻快性等十二法聚。后者也包括轻快性、柔软性、适业性三种相色，例如在禅修

从概念法的层面来说，入出息如同空气，在两个鼻孔附近的位置进出，它有时粗，有时细；有时碰触皮肤较明显，有时碰触皮肤不明显；有时较长，有时较短。我们所觉知到的这些由九种究竟色法组成的心生声九法聚所呈现出来的入出、长短、粗细、冷热、强弱、触感等特征的集合，就是入出息的概念。亦即，作为入出息念所缘的入出息概念是九种心生色法的相关状态的密集，可以把它整体地理解为以入出为主要特征的一团气息。

如何取入出息的概念为所缘呢？简而言之，就是把入出息作为一个整体来觉知。打个比方，我们可以通过一棵被吹得左摇右晃的树来知道风的存在，从而取风的概念来修习风遍。风无形无相，入出息也无形无相，但我们可以像取风相一样取入出息的概念来修习入出息念，只是必须要用意门去觉知入出息，而不是眼门。

另外，不要把入息和出息分开、割裂来理解。例如，有人会问：“入息、出息完了以后，中间还有一段停顿，怎么办？”那也是入出息概念的一部分。

也有人问：“这个光慢慢地和入出息结合在一起了，怎么办？”帕奥西亚多说：“光是入出息的颜色。”还有人问：“那禅相是什么？”禅相是入出息概念的一种状态，其内涵还是入出息。所以，不管入出息穿什么马甲，它的内涵都是入出息。

简而言之，鼻孔附近的气息就是入出息的概念。知道那里有气息就是知道了入出息的概念，知道气息进出的动态也是知道了入出息的概念，包括会触碰到皮肤也属于入出息概念的范

---

者修习入出息念，心变得非常安静、平稳时，它们生起，这时的入出息轻柔又微细。

畴。当正确地取这个入出息的概念为所缘时，禅修者将能成就入出息念。

## (二) 两种取所缘的方法

为了对治一些常见问题，可以依禅修者的不同情况而分别采用两种取所缘的方法：(1) 始于觉知触点上的气息；(2) 始于觉知静态的概念息。

### 1. 始于觉知触点上的气息

这是常用的修习方式，大部分禅修者都可以使用这种方法。简而言之，即开始于觉知触点上的气息，同时知道它入出的状态。当然，对于嗔性行者，觉知时还是要以自然、不要造成压力为前提。

当以这种方式来修习时，还要注意以下两点：

第一，觉知触点上的入出息，而不是触点上的触觉。请注意，感觉入出息的触点和觉知入出息本身是不同的。觉知入出息的触是心跟气息的触(意触)，而不是皮肤的触(身触)。对皮肤之触的感知是通过身门心路过程实现的，而觉知入出息的触是通过意门心路过程实现的。

禅修者如果是靠入出息碰触皮肤的感觉去觉知入出息的，也没有关系。因为入出息经过时总是要碰到皮肤的，所以也不必排斥它。只要告诉心：“那是皮肤的触觉，关注经过上面的入出息就可以。”也就是说，不要去抓那个身触，但也没有必要去排斥那个触感，自然地知道经过那里的入出息就可以，慢慢就会越来越好。至于说触点是不是要非常精确，完全没有必要。因为我们的所缘不是触觉，而是入出息。



为什么大家总是喜欢去抓那个触觉呢？因为看、听、嗅、尝、触中，最明显的就是触，人们会习惯性地抓取那个触觉。我们对入出息也是如此，觉得只有这样，入出息才足够清楚。实际上这是错误的，因为这时我们清楚觉知到的是皮肤的触觉，而不是入出息本身。

第二，只需淡淡地、自然地知道入出息。我们刚开始使用意门来觉知所缘，通过意门去把握所缘的水平不高，所以只要淡淡地知道就可以了。“淡淡地知道”指的是心现在能知道到什么程度，就是什么程度，不要去强迫它弄得更清楚一些。因为只要你想搞得更清楚，就会用力，一用力就会去抓那个触觉。触觉是地、火、风三大，这时它们的特相就会变得明显，你就会感到鼻头绷紧、脸部绷紧。所以，只需自然而然地去知道它。随着你的念力越来越强，定力越来越强，入出息的相在意门上的呈现就会越来越清楚。

## 2. 始于觉知静态的概念息

一般来说，以下两种禅修者适合使用这个方法：一种是找不到自己的气息的人，例如，有人说“气息好像从鼻孔中间进出，根本就碰触不到皮肤”，也就是说他始终不能在鼻孔附近觉知到入出息；另一种人只要一觉知入出息就紧张，不自觉地要去控制，或者总是要抓取触觉，所以无法正确地觉知入出息。

此外，在采用第一种方法指导禅修者时，我发现有些人还是不容易掌握，要么在呼吸微弱的时候就失去了相，或者光出来后以为光就是相；要么在觉知入出息时又刻意想制造出一个相，导致紧张，后脑发胀。

为了避免修习入出息念时出现的一些常见问题，我经常使

用第二种方法来指导不容易取到入出息所缘的禅修者。通常会告诉禅修者，先不要觉知入出息的动态，而是先在口鼻处或者鼻孔内作意那里有被称为呼吸的“身分”存在，或者作意那里充满了气息，或有一团静止的气息，对于不太会有控制习惯的禅修者，甚至可以作意那里有一团像棉花、雪花或者雾状的气息，形状、大小、边缘、颜色都不必考虑。当然，如此作意的前提是自然、不造作。因为入出息一直都在那里发生着，气息事实上是存在的，所以就直接在那里取概念息，一个静止不变的息相。然后，用一两天时间只是练习自然地觉知静止息（相）。当能持续觉知这个被称为入出息的所缘、这个静止不变的息相五到十分钟，相也基本上稳定下来后，再觉知在这个相上气息入出的状态，这时入息、出息就会在相上自然地呈现出来。这时候的入息、出息与相，哪怕是一毫米的距离感都没有，完全不需要借助跟进、跟出来觉知，只需如实地知道在这里发生着入息、出息的事实。

这样次第地修习会很安全，不会发生紧张、控制等各种问题。而且，这种方法对嗔性行者也有效，只是嗔性行者练习时要多注意先放松身心，再如实、自然地作意相，不要刻意制造出一个相来。

## 七、端正心态

然而，不论以何种方式取所缘，我们都要首先端正自己的禅修心态。禅修的过程是让善心持续生起的过程，要以善心为导向，不要有渴望、期待、抓取，不要以结果为导向。

以善心为导向就是以持续地生起善心为目标，以持续地生

起趋同于初禅心<sup>20</sup>的悦俱智相应善心为目标。渴望和期待只会导致邪精进，邪精进时生起的不可能是善心，它不可能带来正定，不可能导向禅修成功。以结果为导向则是直接向结果下手，例如要求自己“我这次一定要坐两个小时”，可以体会到，那种强迫自己的心其实是带着嗔的。

对我们来说，贪是与生俱来的。然后在成长过程中，我们又不不断滋养自己的贪欲，因为所有世俗上的成功都要依靠强烈的贪欲来达成。我们也常常把这种认知行为模式带到禅修中来，我们抓取目标，强烈地渴望和期待在禅修中获得进步。在日常生活中，似乎我们多干点活，多使点劲就有可能达到目的；但定力却不能以如此的方式获得，越是这样越要出问题，而越是如实、自然，反而进步得越快。所以在禅修过程中，我们首先要端正心态，舍弃不正确的、贪求的方式，并以持续生起的善心取而代之。

如何才能持续地生起善心呢？如实、自然、轻松、快乐地觉知入出息，就能生起善心。

**如实**，就是坦然地接受自己现在的禅修状态，包括作为所缘的入出息所呈现的状态。入出息是怎样就接受它是怎样，不清楚就知道它不清楚，不要对入出息有各种要求、各种评判。这就好比水还很浑的时候，就知道水很浑，但不要去动它，耐心地等待它沉淀。所缘不清晰就耐心等待，妄念来了知道就好，太昏沉了就睡一会。有人说：“佛陀给马哈摩嘎喇那尊者（Mahāmoggallāna，摩诃目犍连）开示了七种对治昏沉的方法，我挨个儿试了，就是不行。”不要和摩嘎喇那尊者比，那时尊者已经是初果圣者了。你要是晚上没睡好或身体状况不好，就容

<sup>20</sup> 参见“初禅诸名法的特质”，p.120。

易昏沉，这时先睡一会，以保证禅修质量，也是很好的。

我们可以提策自己的信心，但如果有任何攀比、希求之心，对入出息有所要求，对禅修状态不太满意，对结果有所期待，都只会适得其反。

**自然**，就是没有期待，不造作，不折腾，不搞仪式感。在身体姿势上，自自然然地坐着，保持正直就好。所谓正襟危坐、含胸拔背等很容易自我设限，反而导致身心紧张。在心理层面上，以自然、开放的心态去面对所缘，没有要求，没有期待，不去造作、控制。

有两种心态容易产生控制，一种是基于恐惧的期待，另一种是基于过分自信。前者担心得不到，后者认为必须搞定它，两者都容易造成过度抓取而试图控制。这些都是我们要注意避免的。

**轻松**，是块试金石，只有如实、自然才能轻松。但要达到如实、自然的状态，也要先学会放松身心。尤其是对于嗔性行者，上座后先放松，从头部开始，一直放松到脚趾头。随着每一个入出息，从头部开始，感恩、道歉、忏悔、祝福、放松，一个部分一个部分来做，一直到脚趾头。如此彻底放松身体之后，再对心散播慈爱，令心放松、柔软<sup>21</sup>。然后，我们再以放松的身心，如实、自然地去觉知入出息。

**快乐**，是一境性的近因，乐受对培养定力非常重要。我们可以如此思惟：听到佛陀两字都不容易，何况还能修习佛陀所教导的、辗转传承下来的入出息念之法。全世界七十多亿人当中能有多少拥有如此福报的人，我们是何其幸运！如此生起欢喜之

---

<sup>21</sup> 详见“放松身心”，p.34。

心，有喜就有乐。而且，只要能如实、自然、轻松地去觉知入出息，伴随着每一个入出息，轻安、轻快、柔软、适业、练达、正直的感受就一定会生起，真实不虚！这时，快乐就会不请自来，陪伴着我们。

## 八、获得殊胜定力的两阶段标准

对于如何成就入出息念，似乎没有统一的标准。帕奥西亚多 2016 年在彬乌伦帕奥达悟禅林的国际业处老师禅修营期间，曾经提出了两阶段要求，引用如下作为参照：

- **第一阶段，持续觉知微息四到五小时无妄念；**
- **第二阶段，持续专注似相四到五小时无妄念。**

在此之前，禅修指导上对于妄念一般没有明确规定，只是要求禅相明亮而稳定。这次帕奥西亚多明确提出了两阶段的严格要求，这对很多禅修者而言都是相当大的挑战。当然西亚多在具体指导的时候，也会根据禅修者的不同素质做调整，例如对体弱或年老的禅修者酌情降低至三小时或更低，但对于较有潜力、体力良好的禅修者，基本上都是这样要求的。为简洁起见，在本书中对此要求统一表述为“四小时”。

第一阶段是觉知微息四小时没有妄念。达到之后，才会允许禅修者检查禅相，即检查在业处位置的光是否已经和入出息完全融合，禅相对心是否有很强的吸引力。如果它有很强的吸引力，会自动把心吸进去，禅修者就可以自然地去专注禅相。当定力足够深时，禅相会变得稳定、宁静、清澈、明亮，这是似相。

当能持续专注似相四小时没有妄念时，这就达到了第二阶段的要求。这时才可以查有分、查禅支，以确定禅支是不是清

晰有力。

帕奥西亚多提出的这两阶段要求是前所未有的，也是一个相当高的标准。为什么西亚多之前没有提出这样的要求呢？据说，不少禅修者修到后面，特别是辨别名色、缘起的时候，由于定力不够，观察不清楚。所以帕奥西亚多从 2016 年开始把要求提高了，并要求禅修者必须修习十四御心法来进一步培养定力，还要检查其定力是否足以看到天人、地狱等。

不少人被这个要求卡住了，有些人甚至重修一两年都不能做到。但大家不要被它吓倒了，大多数禅修者如果能觉知入出息一小时以上没有妄念，持续精进一两个月以后就可以达到四小时没有妄念。只要能以上述标准成就了心清净，再去修习《清净道论》里的其他止观内容，只要不落入观禅的误区，就会犹如探囊取物、一马平川般轻松、快捷。

当然，个人觉得这个要求也不是一成不变的，因为各人过去生的修行经历不同，不排除一些禅修者可能修习止禅遇到诸多障碍，而修习观禅却很顺利。这时，指导老师因材施教是很重要的。禅修者如果能够在老师的指导下多尝试四护卫禅、遍禅、三十二身分、四界差别等，先观察一下自己止观的巴拉密，再来选择主要业处，对自己先有个大致的了解也是好的。

### 第三章 入出息念修习

对于修习入出息念的环境、坐姿等准备工作，我们在上一章已作详细解说，现在我们将探讨入出息念的实修次第与常见问题的对治。

在《大念处经》中，佛陀如此教导入出息念：

“Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati. Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti. Rassam vā assasanto ‘rassam assasāmī’ ti pajānāti, rassam vā passasanto ‘rassam passasāmī’ ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati. ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.”

“诸比丘，在此，比丘前往林野，前往树下，或前往寂静处，结跏趺坐，保持其身正直，置念于面前。

[1] “他只念于入息，只念于出息。

[2] “入息长时，了知：‘我入息长。’

“出息长时，了知：‘我出息长。’

“入息短时，了知：‘我入息短。’

“出息短时，了知：‘我出息短。’

[3] “他学：‘我将觉知全身而入息。’

“他学：‘我将觉知全身而出息。’

[4] “他学：‘我将平静身行而入息。’

“他学：‘我将平静身行而出息。’”

## 一、置念于面前

在讲述“放松身心”时，我们已经讨论了上述经文的一部分，即“诸比丘，在此，比丘前往林野，前往树下，或前往寂静处，结跏趺坐，保持其身正直”，这包括选择适宜的环境和建立良好的坐姿。下面我们学习“置念于面前”。

### (一) 何为“面前”所指

由于经文并没有明示“面前 (parimukhaṃ)”所指，对此一直有许多争议。我们可以依据《分别论》《分别论义注》《无碍解道义注》《清净道论》及其大复注的相关内容来理解：

“此念住立、善住立于鼻端 (nāsikagga) 或口盖 (mukha-nimitta)，因此称为‘置念于面前’。”(Vbh.12.537)

“当知‘口盖’在此为嘴唇上部的中间区域。”(VbhA.12.537)

“‘相 (nimitta)’指入息出息的碰触处。确实，对于鼻长者，入息出息碰触其鼻腔 (nāsāpuṭa)；对于鼻短者，[则碰触其]嘴唇上部 (uttaroṭṭha)。”(PsMA.1.3.155)

“‘在鼻端或口盖’指鼻长者[的入出息触处]在鼻端，其他的在得名口盖的嘴唇上部，盖住牙口故为口盖。”(VsMT.8.227)

由上述经典及义注、复注的解释，我们可以清楚地知道，“置念于面前”指置念于入息出息的碰触处——鼻端或口盖。

鼻端，巴利为 nāsikagga, nāsika(鼻的)+ agga(顶/端)，合起来即鼻子的末端。《无碍解道义注》又进一步解释：“对于鼻长者，入息出息碰触其鼻腔。”鼻腔，巴利为 nāsāpuṭa, nāsā(鼻)+ puṭa(容器/口袋)，合起来即鼻腔。此外，巴利圣典协会(PTS)出版的巴英词典将此译为 nostril(鼻孔)，《清净道论》



也译为鼻孔。综上所述，当说到入出息的所触之处时，与鼻子有关的区域包括鼻端、鼻孔、鼻腔。

口盖，巴利为 mukhanimitta，由 mukha+nimitta 两个词构成。Mukha 意为口、脸，nimitta 的字典释义为征兆、相，mukhanimitta 的常见翻译为“口相”。但《清净道论大复注》对 mukhanimitta 有这样的解释“mukhaṃ dasanaṃ nimīyati chādīyati etenāti mukhanimittanti”，其中，用 nimīyati 来标注 nimitta 的词源，再用 chādīyati(遮盖)来指出并收窄 nimīyati 这个多义词的含义，即指出 nimitta 在此实为遮盖之意，因此整句可译为“盖住牙口故为口盖”。所以，在此我们依照大复注中的解释把 mukhanimitta 译为“口盖”。

关于口盖的具体位置，除了上述的“盖住牙口”及“得名口盖的嘴唇上部”之外，《分别论义注》也明确指出：“当知‘口盖’在此为嘴唇上部的中间区域。”

由上述内容我们便能明了，“置念于面前”指置念于入息出息的碰触处——鼻端或口盖。鼻端可以包括鼻子的末端、鼻孔、鼻腔这些区域；口盖为盖住牙口者，指嘴唇上部或嘴唇上部的中间区域。

为什么在修习前先要确定“面前”所指呢？《清净道论》说：

“只有于[息的]所触之处而置念修习者，才能成就[入出息念的]修习。”(VsM.8.223)

“该具足了念与慧的比库，不应在自然触处之外去寻求其入出息。”(VsM.8.230)

所以，当我们确定了“面前”所指即入息出息的碰触处——

鼻端或口盖，并将念放置在这所触之处来修习时，才能成就入出息念。

什么是自然触处？这是指入出息接触到的地方，或者说能感觉到入出息的地方。如何理解“该具足了念与慧的比库，不应在自然触处之外去寻求其入出息”呢？在禅修者尚未具足念与慧时，对于自然触处的要求是否可放宽呢？不同的老师会有不同的引导方式。在修习前期对于不同的禅修者可以有一些不同的引导。

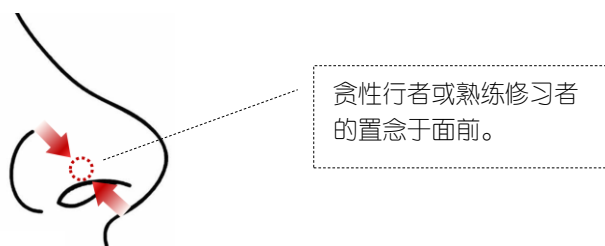
## (二) 实修时觉知入出息之处

帕奥西亚多曾就如何修习入出息念有过短视频的开示，其中说道：“应在鼻中隔出来一点点的空间上，靠近鼻中隔的位置(两个鼻孔中任何一个都可以)，觉知经过那个空间(或线状)的入出息。”根据《无碍解道义注》的解释，这个位置适用于鼻长者。

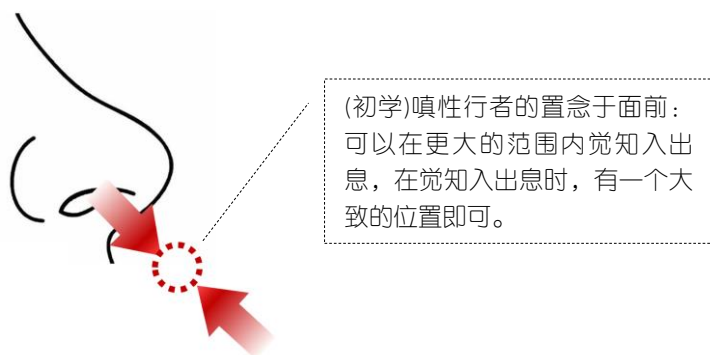
许多在眉缪禅林跟随学习的人都由此获得了很大的利益，但也有不少人仍对此感到困惑。为什么？据我观察，这是因为性行不同、觉知习惯不同。对于贪性行者，若能严格依据帕奥西亚多的要求去做，他们将获得巨大的利益，会很快获得定力；对于嗔性行者，由于他们喜欢分析、评价、判断、控制、抓取，若一开始就这么做，则成功率比较低。为了具体地描述这个位置，帕奥西亚多曾说到，假设在鼻中隔中间有一条线。喜欢分析的嗔性行者听到了就会使劲去找那条线，当无法确定时，他就会为了把这条线抓出来而折腾自己，这对他而言就是个悲剧。所以，在实际指导上，我一般会依据禅修者的性行做不同的处理。

对于贪性行者，通常会建议他严格按照帕奥西亚多的要求，在鼻中隔中间的这个位置上找到触点，进而以触点为工具

找到入出息，以那里的入出息为所缘来觉知，这样他的定力将会得到很好的培养。



对于嗔性行者，一般会建议他不必太在意那个位置，亦即一开始不需要具体到鼻孔的哪一处、鼻中隔的哪条线，或者一定要在某个很具体的点上。因为嗔性行者容易紧张，所以会建议他一定要先放松，从头到脚一部分一部分地放松，给身心散播慈爱。如此完成以后，让入出息自然地呈现出来；或者放松以后，甚至可以把身体完全放空掉，没有前后、左右、鼻孔的概念，感觉身体就像没有了一样，这时入出息会显现出来；或者这时他会大概地在某处觉知到有入出息，就顺其自然地在那里觉知入出息。就这样，入出息在哪里，就在那里觉知那个入出息。位置确定下来后，尽量不要随便变化，但也不用太在意，死抠那个位置。



慢慢地，当念与慧得到了培养，他就能越来越轻松地觉知入出息。通常，这时鼻中隔附近的入出息会自然呈现出来，在这种情况下，禅修者就可以自然而然地把觉知转向于此。

对于大部分的禅修者，当能够非常如实、自然、轻松地觉知入出息所缘时，我会建议他们可以让觉知自然地回到鼻中隔附近，这对定力的进一步提升有较大的好处。

### (三) 修习时应注意的一些原则

确定实修时觉知入出息之处后，在依照《大念处经》和《清净道论》继续学习入出息念的实修次第和作意善巧之前，对于修习时需要把握的一些要点，我们先做一个简单的说明。

#### 1. 对于初学者，信是修定的近因

我们都说快乐是定的近因，但这适用于修习时已经生起快乐的阶段——越是快乐就越愿意专注。然而初学时还没有快乐，怎么办？初学时，信是修定的近因：对佛陀的信，对佛陀教导的法的信，对禅修业处的信，还有对自己的信——相信只要自己付出努力，就一定能在法上获得进步。

所以，对于初学者，强大的信特别重要。只要有信，就会愿意努力；只要能以正确的方式，持之以恒地努力，心在善法上，就一定有身(心所)和心的轻安、轻快性、柔软性、适业性、练达性、正直性，而有轻安、轻快等，自然就会有快乐。

#### 2. 上座和下座的准备

- 嗔性行者上座前应对自己从头到脚散播慈爱，下座前也建议散播慈爱。
- 有些人突然起座时会觉得身心不适，因此对于初学者，

可以做一些下座前的准备。比如，先回到心脏的位置，修习佛随念或给自他散播慈爱，再用手掌搓脸，用手指梳头，活动一下四肢，然后下座。

### 3. 不要为了禅修而制造痛苦

- 修习止禅是为了心清净并获得快乐，如果在此过程中会产生焦虑、强迫、压制，例如，“我一定要坐四个小时！”“我一定要把心摠住！”这是制造痛苦，不是带来快乐。如实、自然、轻松地觉知才能带来快乐。
- 嗔性行者要对自己好一点，例如在坐到有良好感觉时，可以趁此状态消失前下座，留下美好记忆。对此，禅修者可以根据各自的性行来调整。

### 4. 觉知的要点

- 觉知触点上的入出息而不是触点上的触觉。
- 觉知时没有渴望，没有期待，没有执取。
- 觉知自然的呼吸而不要控制呼吸。
- 只需淡淡地、自然地知道入出息：  
对入出息的觉知越自然，进步就越快；越想控制它，希望它变得更好，或许能抓到那么几分钟，但是一旦形成控制、抓取的不良习惯，以后就要花许多倍的时间去修正，这只会带来更多的麻烦。<sup>22</sup>
- 知道业处上的气息有入出的状态。
- 知道相、入息、出息三法者才有所得<sup>23</sup>。
- 从“想”到似相的专注之道<sup>24</sup>：

<sup>22</sup> 详见“始于觉知触点上的气息”，p.40。

<sup>23</sup> 详见“置念于面前”，p.48。

<sup>24</sup> 详见“从‘想’到似相的专注之道”，p.106。

想→近结相→概念→相→预作相→取相→似相

- 不要在意入出息的位置似乎漂移了<sup>25</sup>。
- 光只是入出息的颜色而已。<sup>26</sup>
- 平衡五根和平衡七觉支。<sup>27</sup>
- 在四威仪中皆保持觉知：

在一切时处保持觉知，这点非常重要。通常老师会说要在四威仪中都保持觉知入出息，我个人的建议是对身体的触觉和动作的觉知以及对入出息的觉知可以结合起来练习。尤其对于初学者，有些人还不习惯于觉知入出息，可以先从比较明显的身体动作开始练习觉知，于行立坐卧一切时处都让自己保持正念、觉知。也可以在自己经常会去的地方写上警句，以此来提醒自己要处处提起正念、觉知。<sup>28</sup>

## 5. 与心沟通

与心沟通是需要一定善巧的。例如，你家孩子打游戏，如果你对他说：“你再打，你再打，你明天变乞丐！”你会发现孩子根本不理你。然后你说：“你再打，我把电源拔掉。”孩子还是不理你。然后你真把电源拔了，他虽然没办法，但是很不高兴，明天还是接着打。

有贤友说：“那我就陪孩子打，打了一段时间后就可以和孩子沟通了。我陪着他昏天昏地地打，本来妈妈要做饭的，打到后来没人做饭，这时候问孩子：‘我们要不要吃饭啊？’‘要吃

---

<sup>25</sup> 详见“不同阶段的知此三法”，p.86。

<sup>26</sup> 详见“禅相就是光吗？”，p.101100。

<sup>27</sup> 详见“平衡五根”，p.111；“平衡七觉支”，p.113。

<sup>28</sup> 可参考“经行与正念正知”，p.141136。

饭。’‘那吃饭还能打游戏吗？我们总得停下来，如果我们打游戏上瘾了，饭就没人做。所以我们要不要停下来做饭呢？’‘好，我们停下来做饭。’‘我们除了做饭，剩下的时间就打游戏，好吗？妈妈以后就陪你打游戏，不上班了，好不好？那样，马上就会没钱打游戏了。如果你一直都打游戏，不学习，长大了能又聪明又有学问吗？游戏能让我们变得有智慧、有学识吗？’‘不能。’”这时候她就能和孩子沟通了。

同样地，我们跟心沟通也是如此。它打妄想，你就责备它：“怎么还打妄想？”它抓取，你就教训它：“不能抓取，你要放松，放松！”你越要求它放松，它越是不能放松，你就很生气地强迫它放松。两股力量就在那里相持不下，导致心越来越紧张。那么到底应该如何跟心沟通呢？不能用否定式语言。在无法正确地专注入出息时，要回到心里面。这时抓取自然而然就停下来了，因为一个心识刹那只有一个心生起。然后问心：“你刚才为什么这么抓取呢？抓取有什么好处呢？能给你带来什么利益呢？”我们先要找到想抓取的背后的那股力量，以及那股力量究竟要达成什么目的。

心抓取无外乎两种原因：一种是因为恐惧，害怕失去，所以它要抓住；另一种是天生的控制欲——“我要抓住它！”针对原因不同的抓取，对治的方法也不一样。对于有恐惧的人，要通过梳理化解他的恐惧；对于有强迫症或控制欲的人，则要让他看到控制的过患，并消除这些习惯。

与心沟通后，你可以对它说：“你看，我们不应该这么做，现在让我们重新起一条轻松、如实、自然的心路，继续觉知入出息。”这个时候心才能置换出来，你才能够有一段时间平稳地觉知入出息。

所以，当心不听使唤，不能正确地觉知入出息时，你必须回到心的原点，先让不良的惯性暂时停下来，看清楚那不良惯性背后的因，让心认知到背后的问题，然后重新来过，才可能恢复良好的状态继续修习。

这样的道理也可以运用于日常生活中，不管是和孩子还是和同事交往，强硬的、否定式的命令只会引起反感和对抗，并导致关系紧张。只有看到彼此的感受和期待，保持良好的沟通，并对不良感受给予疏导和释放，才能促进彼此关系的融洽。

## 6. 如何面对疼痛

不少禅修者一开始禅坐时会感到腰疼、背疼、腿痛等各种不适，导致无法长时间禅坐，或者即使勉强忍耐，也无法专心地觉知入出息，从而影响到定力的培育，甚至对禅坐产生恐惧。其实没有必要太在意这些疼痛与酸麻，这些初学时感到的种种不适基本上是不可避免的，但它们慢慢都会过去，这跟刚开始进行大量锻炼时的辛苦不适是一回事。只要能树立正确的心态，把握好以下几个原则，就能顺利跨越疼痛这一关。

(1) 刚开始不要理会疼痛。你只要搭理它，那么永远都是时间一到它就痛。如果你不接受、排斥它，它就会越来越痛，这实际上是心的一种抓取——贪图乐受，排斥苦受。所以不要太在意疼痛。

- 对于嗔性行者，如果已经痛得无法忍受，那么该换腿就换腿，该换姿势就换姿势；
- 对于贪性行者，就忍一忍。贪性行者通常福报比较好，不会太痛，忍一下就过去了。



(2) 如果疼痛干扰到自然的专注力，你可以有两种选择：

- 如果你想练腿以便延长禅坐时间，既然已经不能继续专注于觉知入出息，你可以按照随后所说的方法，练习观察痛的生灭。
- 如果你不想练腿，希望能继续觉知入出息，那么在疼痛影响到专注时，可以正念地改变坐姿。

(3) 要清楚决意不是强迫，khanti 不是强忍。

- 决意不是强迫。有些人将决意误解为疼痛时一定要把自己摀住，实际上，决意是指与心商量，对如何去完成一件事达成共识。心力量足够就能撑下去，心力量不足就撑不下去，这时该决意也就无效。
- Khanti (忍耐) 是安忍，不是强忍、咬牙切齿地忍。Khanti 指知道当下的状态，接受它。无论当下的状态如何，总是让心导向善法。举例而言，腿痛时，你可以作意：“现在腿痛，我知道。我接受痛在发生，我只是继续觉知入出息。”对于贪性行者，如果坚持要练腿，在觉得痛已经很强时，可以观察痛的四大或痛的感受。只要觉知足够绵密、持续，最后就会发现那个痛跟自己无关。有些人甚至会感受到那个痛好像从身体的感觉里脱离了——“痛是痛，你是你”。我建议每个人都要至少有一次这样的体验，觉得那个痛不是自己的，那个痛在远去。即使是对于止禅行者，我也建议至少要有一次这样的经历。因为这具有深远的意义：当我们发现痛的确是假的，它会离我们远去，它可以脱落，我们就不会再害怕痛。<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> 参见“附录四 修学问答摘录”的“身体觉受”部分，p.180。

## 7. 如何对治妄念

在修习入出息念以成就禅那的过程中，我们会碰到各种各样的问题，其中当数妄念最为常见与持久。其实有妄念很正常，这是心的习性，心无时无刻不在蠢蠢欲动。我们的心里就像有无数辆汽车，它们有的已经开在路上，有的踩着油门随时都想冲出去。

妄念通常表现为两类，粗的妄念与细的妄念。前者明显而强有力，一开始就表现出来，想把心拉走，这些往往是心里放不下的事情，或者是近期碰到的强有力所缘在内心的呈现；后者则表现为像雾霾一样，没有很明显的妄念表征，但只要心一不专注，马上就会被它拉走。应该如何去对治这两类妄念呢？

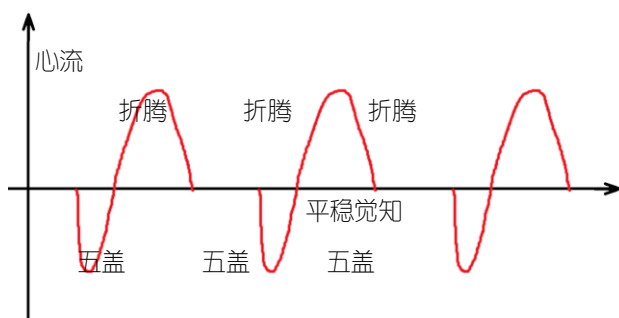
对于明显而有力且所缘清晰的这类妄念，在禅修之前应作意将它们擦除、清零，并决意“在禅修时不再冒出来”。如果我们知道当天有哪一些所缘很明显地撞击到根门，就要专门地做处理。若在禅修的过程中它们再度出现，因为已经胜解、决意过，我们可以再跟心商量：“你看，我们都决意过了，就不应该再出现了。”再次擦除、清零，打包扔掉。在这个过程中，很多人会对心说“回到业处，回到业处”，但总是效果不明显。为什么？打个比方，车已经在路上跑了，你站在半空中跟它说：“回去，回去，开回去！”车能开回去吗？不可能。你要到车里面去告诉驾驶员停车，或者亲自把刹车踩下去，车才能停下来。同理，当妄念生起或心在向外攀缘时，我们首先要回到心里面（意门），这样自然就把妄念的所缘切换掉了，然后跟心做个沟通：“这是妄念，清除，打包扔掉。”或者说：“我们不再胡思乱想了，要如理作意。”又例如，有时我们想到某件事，生起很悲伤的心，情绪难以把控。这时我们要陪伴着心，作意诸行是无

常、无我，等情绪平复下来后，再起一个安稳的心路。在心的想蕴标记库里有很多心平静、安稳的标记，把它们拿出来，另起一条心路，安静地、平衡地觉知入出息。只有这样来重新开始觉知入出息，才可能平稳地持续一段时间。

处理妄念的关键是不要在结果上否定式对抗，要先回到心里，切换所缘。如此，所缘改变，妄念也就停下来了。因为所缘有所缘缘的缘力，它会拉着你，你偶尔起个心路喊喊“你回来，你回来……”，但心实际上还继续在那个所缘上打转，所以必须回到心里，这时也就把那个所缘放掉了。这是对治明显妄念的一个方法。

对于不明显的妄念怎么办呢？妄念不明显说明心沉滞了或习惯了散乱。对此，除了在一切时处训练正念正知，没有更好的方法。要对治这些妄念，没有诀窍，只有老实实在地在行立坐卧时提升自己的念知，增加经行，觉知身体的动作，慢慢地就能觉知入出息，减少妄念<sup>30</sup>。此外，有些人也可以尝试告诉心，放空觉知，平静一段时间。

## 8. 舍弃不断折腾的习惯



<sup>30</sup> 可参考“经行与正念正知”，p.141。

很多人在世俗生活中折腾惯了，不知不觉地就把这套认知行为模式带到禅修中来，继续折腾，上图就是习惯折腾者心流的写照。例如，他在觉知的过程中，好不容易取到了入出息所缘，心在平稳地觉知。接着他生起了这样的念头：“这么平稳真好啊！”这是对心平稳状态的抓取——一个至少有十七个心所的贪不善心生起。此时心已离开入出息，去贪恋那种感受，开始折腾。等到发现自己的业处——入出息没有了，或者有些人原有的光消失了，这才意识到：“不对，刚才生起贪心了。”于是忙着把自己的业处找回来。好不容易找回来一小会儿，又开始怀疑：“怎么这和刚才的感觉不太一样？”然后开始评判、排斥这个状态，生起一串嗔的心路，结果光消失了，身体也不舒服。好不容易意识到自己又偏离方向了，再去找入出息，又有一小段平衡，之后心累了开始掉举，更累时开始昏沉，又开始了新的折腾。

喜欢不断折腾的人要记住，最后成就禅那时，心流是一条平衡广大、持续生起四小时的禅那速行，其间不会转起任何波浪般的欲界速行。所以，如果你总是希望能折腾出平稳觉知的状态，那就是南辕北辙，怎么可能成功呢？

以直观的方式看清楚这个过程，安安稳稳地觉知入出息，就这么简单。老老实实才会有收获，不老实就会惹出很多麻烦。

## 9. 去除五盖，走向精进舍

当觉知进入平稳状态时，五盖变得很微细。在粗猛的五盖阶段，要梳理。在微细的五盖阶段，要能够发现更微细的不良惯性并及时处理，否则，它们依然会成为拦路虎。

有些禅修者被五盖一拦就是几个月甚至几年，虽然看上去状态挺好，但就是不进步，来回倒腾。例如有位禅修者，他喜欢来回跳。这源于他的欲贪与嗔恚，但只是观察欲贪和嗔恚并不能解决问题，他还是在那里来回跳。当往更微细处观察时，能看到他还有欲寻和嗔寻。他的寻表现为心不安定，从根本的角度来看就是生命目标不确定。他没有真正地、非常笃定地确立自己的生命目标：“我这一生就是为了修行，为了断除烦恼而来的。”由于方向没有锚住，心不安定的缘力就造成他在面对入出息所缘时来回倒腾。虽然这很微细，但如果不进入到细处、深处，深入到生命目标这个方向去解决问题，他就会徒劳折腾很长时间。

还有一种人是完美主义者，完美主义者的表现就是“我不能接受我不够好”。这看似嗔恚盖，其实如果完美主义者的心持续起作用的话，五盖的任何一种都会冒出来。禅修状态好一点时，他觉得“这个不错，符合我的标准！”贪盖出来了。只要有贪，好的状态马上消失。消失后又觉得“怎么搞的，我这么没用！”嗔恚出来了。嗔恚一出来，接着就会产生各种疑：“我是不是错了？”“我是不是修偏了？是不是完蛋了？”等等，疑盖出来了。如果问他：“你有疑吗？”他会说没有。的确，对三宝的信心非常坚定，一点都不贪，也没有嗔恚，平时表现很好，但是因为完美主义的习惯，导致他在五盖里来回折腾。

也有一些禅修者急着想要尽快进入禅修状态，可是越着急，心就越抗拒。坐一两个小时，他就开始发慌：“怎么还没有状态？”但是他觉察不到自己实际的想法，只是感觉心很烦躁，坐不住，想换腿，其实腿又不痛。到底是什么原因呢？分析后的结果往往是不能接受自己的禅修进展这么慢。实际上，他心

里在嘀咕：“我在世俗生活里干任何事情都是雷厉风行的，跑来禅修，对于这么简单的入出息，却这么长时间都搞不定。”于是心就烦躁了。

对于这些微细的五盖，如果我们在禅修的过程中观察不到，没有处理，而只是一再报告：“我昏沉，我掉举，我腿痛，我烦躁……尊者，这个状况如何处理呢？”总拿结果来说事儿是没有办法解决问题的。

此外，还有这样一类人，别人往往很难帮到他。为什么？因为他已经见过很多禅修老师，对谁都不容易生起信心，对自己也没有信心，这就非常麻烦。

所以，只有通过禅修过程中真正地看到这些现状的因，观察到自己的心理余势、不良惯性，去调整、修正它。如此处理后，接下来你的禅修才会一马平川。

对此，我们也可以从四圣谛的角度来分析。所有的结果都是苦谛，我们不要对结果直接采取行动，要找原因。找到根本原因后，再依着八圣道逐个地解决。首先转变知见、思惟方式，然后行为要跟进，一点一点地调整。因为这些是长久以来形成的惯性，有些人甚至是多生多劫以来形成的，想在一两天内解决它，谈何容易。但是，心就是这么有意思，当你真正认知到它，并真正决定开始处理它时，以我的经验，不超过半个月，一定能有效缓解。重复缘足以让你的习惯基本改过来。

处理完惯性，才能逐渐地走向中舍<sup>31</sup>。如同马车的车夫不必费力去甩鞭子，就能轻松自然地让马儿自己走。这是专注所缘的基本态度。

---

<sup>31</sup> 参见“十种安止善巧”之“应当舍于心时即舍于心”，p.109。

另外,《清净道论》中提到,舍(upekkhā)有十种<sup>32</sup>,其中,称不过急不过缓的精进为舍,这种精进名为“精进舍”。正精进也称为四正勤,即“已生善法令增长,未生善法令生起,已生不善令断除,未生不善令不生”。在修习中注入不多不少、恰恰好朝向善法增长的精进就是“精进舍”。就修习入出息念而言,这是指持续地对目标保持稳定的觉知,不放弃前进的一种状态;亦即,当悦俱智相应心三十四个名法的力量得到平衡地增强后,自然前进的一种状态。

其实修习入出息很简单,只要在入出息发生的地方取到相,取到入息、出息,然后如实、自然、轻松、快乐地觉知它。关键在于,不能用一点拙力。“我想搞清楚一点”“我希望能尽快进入微息阶段”……任何这样的想法带来的都是折腾,只会在我们培养三十四个名法的善法缘力过程中夹杂许多不善法;同时,这些不善法也形成缘力,并在未来的禅修过程中不断地制造新的问题。

在此,送给读者禅修八字箴言——“如实、自然、轻松、快乐”<sup>33</sup>,希望每位禅修者都能生起精进舍。

## 二、四种作意的方法

下面我们继续依照《大念处经》和《清净道论》学习修习入出息念的作意善巧和实修次第。

---

<sup>32</sup> 舍有十种:即六支舍、梵住舍、觉支舍、精进舍、行舍、受舍、观舍、中舍、禅舍、遍净舍。其中的六支舍、梵住舍、觉支舍、中舍性舍、禅舍与遍净舍六种,在究竟法上是一样的,都是中舍性心所;此外,精进舍是精进心所,受舍是受心所,行舍与观舍皆是慧心所。

<sup>33</sup> 详见“端正心态”,p.42。

关于如何修习入出息念业处，《清静道论》提到了八种作意的方法，即：(1)数(gaṇanā)；(2)随(anubandhanā)；(3)触(phusanā)；(4)安住(ṭhapanā)；(5)观察(sallakkhaṇā)；(6)还灭(vivaṭṭanā)；(7)遍净(pārisuddhi)；(8)反观它们(tesaṇca paṭipassanā)。其中，前面四个是针对入出息念业处修止的部分而言的，后面四个是针对修观、道果而说的。下面我们学习前面四种作意的方法。

## (一)数

数，指数息。《清静道论》中说，初学者应首先以数来作意入出息念业处。

帕奥西亚多在《趣涅槃道》中详细介绍了数息的方法，相关内容摘引如下：

禅修者数息时，不应少于五，不应大于十，也不应中间断开跳数，如一、三、五……。这是数息时应避免的三种过失。

禅修者数息时，最初应慢慢地数，就像量谷工的数法一样。量谷工边倒边数“一”，直到把第一箩装满。在装第二箩以前，口中只是不停地念“一、一”。装第二箩时也是如此。这称为“量谷工的数法(dhañṇamāpaka gaṇana)”。同样地，禅修者也是如此慢数入出息。

取什么来数呢？《清静之道》中说：“在入息与出息当中，取明显的息来数(assāsapassāsesu yo upaṭṭhāti, taṃ gahethā)。”因此，从两个鼻孔而出的两种息中，哪个鼻孔呼出的息明显，就取那里的息来数。此外，在入息与出息两者中，如果入息明显，则取入息；如果出息明显，则取出息；如果两者皆明显，则两者皆取。



如此，对于每次生起的入息、出息或入出息，以“一、一”等来数，每次只数至十以内。在第二次入息、出息、入出息尚未现起之前，应只数第一次的入息、出息或入出息为“一、一”，如此类推。例如：入息、出息——一、一、一……入息、出息——二、二、二……入息、出息——十、十、十……。

对于在入息与出息两者中，起初只现起一种的禅修者，只要以上述方法忆念、数息，逐渐地，入息与出息两者都会变得清晰、明了。由于数息法(*gaṇanā naya*)的效用，心不再散乱至入息和出息所缘以外的各种外在所缘。

由于这种数息法用量谷工的数法，只是慢慢地入出，慢慢地仔细数，因此也称为“慢慢数(*dandha gaṇana*)”。

禅修者在刚刚开始修习、作意入出息念业处，通过慢慢数息开始修习时，由于心不清净，微细轻柔的入息和出息还不明显。待到心的烦恼盖(*nivāraṇa kilesa*)净化后，入息和出息就会变得明显。如此，当入息和出息在禅修者的智中都变得明显时，他应舍弃量谷工的慢慢数，而采用牧牛者的快速数。

何为牧牛者的数法呢？熟练的牧牛者清晨来到牛圈，坐于门栏的柱子上，对经过圈门口的每头牛都“一、二……”地投以石子而数。一整晚被苦困于窄迫空间的牛群，从牛舍出来时，互相挤撞，急速地成群拥出。牧牛者便“一、二、三、四、五……十”急速地数。

同样地，当入息和出息在禅修者的智中都变得明显时，禅修者应快速地数入息和出息。他知道“此入息和出息连续而不间断地现起”(这是指呼吸微细且进出快速地现起)，他不取在业处(鼻端、嘴唇上部的中间区域)之内或外的入息和出息为所缘，而只取每次到达鼻孔的入息和出息为所缘，只是快速地数：

“一、二、三、四、五”，或“一、二、三、四、五、六”……或“一、二、三、四、五、六、七、八、九、十”。如此，以数联结于入出息念业处，由于数息的力量，心变得稳定、专注，犹如借助竹篙的支持之力，而得以停舟于激流之中。

以此方法修习，直至不数也能持久地念于入出息所缘，则可不再使用数息法。

上述为《趣涅槃道》中所详述的数息法的摘要。

## (二) 随

随，即随行、跟随之义。这是指当禅修者不数也能持久地念于入出息所缘时，就可以不再使用数息法，而以念跟随持续不断的入息和出息。需要注意的是，这并不是指跟随着入出息发生的初、中、后，例如跟着入息进入到体内，或者跟着出息外出至体外。

何为入息的初、中、后呢？《无碍解道》的义注解解释说：“**进入内部的风初在鼻端或口盖，中在心，后在肚脐。**”而出息的初、中、后则反过来，初在肚脐，中在心，后在鼻端、口盖或外部空间。《无碍解道》中说，若以念跟随入出息的初、中、后，心就会因为去到内部或外部而散乱，这是定的障碍。<sup>34</sup>

那么应该在哪里跟随入出息，如何跟随入出息呢？应该在入出息的所触之处（触点），以念跟随入息和出息，以安止而安住其心。《清净道论》称此为“**随与触及安住而作意**”。

---

<sup>34</sup> 详见“十八种杂染”，p.87。

### (三) 触

触，指入出息的所触之处(触点)。《清净道论》中说，触是不能单独作意的。对触的作意有两种情况：其一，在入出息所触之处数息，这是以数和触同时作意；其二，即前述的以随与触及安住而作意，这是在不数也能持久地以念跟随入出息所缘时的作意方式。

在此，《清净道论》援引了注疏中所说的跛者和门卫的譬喻<sup>35</sup>，以及《无碍解道》(PsM.1.3.159)中沙利子尊者(Sāriputta, 舍利弗)所说的锯的譬喻和相等三法的偈颂：

“相、入息、出息，非一心所缘，不知三法者，修习无所得；  
相、入息、出息，非一心所缘，知此三法者，修习有所得。”

相、入息、出息三法贯穿入出息念业处修止部分的全过程，正确运用此三法对于修习成功至关重要，因此我们将在随后专门详述。

### (四) 安住

修习入出息念的禅修者以种种善巧的方法作意，而生起似相及称为安止定的寻、伺等诸禅支，即为“安住”成就。

在此，《清净道论》再次引用了沙利子尊者关于相等三法的偈颂，并说：

“在此，一为入息所缘心，一为出息所缘心，另一为相所缘心。没有此三法者，则他的业处既不能达到安止，也不能达到近行。若有此三法者，则他的业处能达到近行及安止。”

---

<sup>35</sup> 关于门卫的譬喻，详见 p.79。

下面我们将详述如何在修习过程中运用此三法。

## 三、相、入息、出息

沙利子尊者在《无碍解道》(PsM.1.3.159)中教导：

“Nimittam assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa;

Ajānato ca tayo dhamme, bhāvanā nupalabbhati.

Nimittam assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa;

Jānato ca tayo dhamme, bhāvanā upalabbhatīti.”

“相、入息、出息，非一心所缘，不知三法者，修习无所得；

相、入息、出息，非一心所缘，知此三法者，修习有所得。”

### (一) 什么是相

为了解说上述偈颂，《清净道论》(VsM.8.227)接着引用了《无碍解道》中所说的锯之譬喻：

“如此，[入出息的]近结相(即鼻端和嘴唇上部)如倒在平地的树木，入出息如锯齿，而比丘置念于鼻端或口盖而坐，不于来去的入息出息而作意，但不是不知来去的入出息，也了知精勤并完成努力，得达殊胜。

“即譬如那人置念于触木的锯齿，不于来去的锯齿而作意，但不是不知来去的锯齿，也了知精勤并完成努力，得达殊胜。”



什么是相？《无碍解道义注》(PsMA.1.3.155)说：

**“相(nimitta)指入息出息的碰触处。”**

如何理解上述譬喻呢？木头好比是我们的鼻端和嘴唇上部，来回移动的锯齿就是入息、出息，锯齿接触木头的地方就是入出息碰触皮肤的触点，正在接触木头的锯齿就是经过触点的入息、出息。我们要作意的既不是来回移动的锯齿，也不是锯齿接触到的木头(触点)，而是正在接触木头的锯齿。亦即，觉知入出息时，不是取触点的触觉为所缘，而是把触点作为工具，通过触点就能知道经过这里的入出息，只取触点上的气息为所缘。

对此，帕奥西亚多在《趣涅槃道》中作了更进一步的细致解释：“依《清净道论》的教导，只应将修习之心(bhāvanācitta)放在入出息常碰触之处。如此，把修习之心只放在常碰触之处努力修习时，应该知道什么呢？应该只知道碰触处，还是只知道碰触？正如世尊教导的‘入息长时，了知“我入息长”’等，必须修习只了知、清楚了知正触碰碰触处的入息和出息，而不是修习了知碰触处或碰触。”

在此，有两个要点：其一，只应将修习之心放在入出息常碰触之处，如此，则不应离开碰触处而跟随入息出息；其二，了知的对象是正触碰碰触处的入息和出息。

因此，准确地说，相是触点上的气息。在这个触点上，心能自然地知道有入出息经过，能知道息以及息入出的动态。亦即，心在此知道相，知道入息，知道出息，正如《清净道论》(VsM.8.231)所说：

**“在此，一为入息所缘心，一为出息所缘心，另一为相所缘**

心。”

回看前文，锯子不动时，接触木头的锯齿是静止的；锯子移动时，锯齿是活动的。也就是说，始终都有锯齿接触着木头，如同没有离开过。同样地，触点上自始至终都有气息经过，如同气息不曾离开过。即使觉得入出息变得微弱而难以觉察，那也只是因为正念或定力不足，心不能非常敏锐、清晰地觉知到微息。换言之，当出息在这个位置上没有时，它只是极为微弱，无限接近于零而已，并不是真的没有，其实一直都有；而且当出息快没有时，入息又开始了。所以在这个位置上自始至终都有真实的息存在。心只要知道在这个地方始终存在着息，而且入息、出息也在持续发生着，那么在发生入息、出息的这个位置上，就有禅修者可以安置其心的气息概念——息相。

对于贪性行者，这个位置就是靠近鼻中隔中间那条线的空间——气息经过之处；对于嗔性行者，这个位置就是心愿意轻松、如实、自然地觉知入出息发生的任何地方，不一定是某个指定的位置，只要是不会令心紧张的位置就行，那里就有气息的相。

总之，心要清楚地知道：在这个位置上，自始至终都有息存在。入出明显时，可以知道它是入息，也可以知道它是出息；不明显时，知道这里始终都充满了气息。当心对此处有这样一个标记时，心里就有了一个“相”。

相的价值在于它最后会变成“似相”，我们入禅时会沉入似相，是依似相成就禅那的。入息和出息的价值又在哪里呢？以修习白遍为例，我们先取到白遍的遍相，通过专注这个遍相来培养定力，直至最后成就白遍。然而，对于很多人来说，如果

未经入出息念的训练就直接修白遍，假如过去生没有修过或修得并不纯熟，那么要通过修习白遍来成就定力是很难成功的。因为白遍的取相呈现为枯燥、单调的一团白，随着时间流逝，它还会慢慢地变暗、离散。当所缘不清晰时，心就会开始打妄想。这时唯一可做的就是作意“白、白、白……”。有人甚至会问：“它就是黑的，怎么办？”有的老师会说：“不管它，继续作意它是‘白、白、白……’，只要它白起来就好。”在这种状况下，要进步是不容易的。然而，修习入出息念却不同，入出息有入有出，有取得所缘的位置上的息相。我们可以觉知相，可以觉知入息，可以觉知出息，而且入出息还有很多变化，心可以不断地去跟随，因此入出息念不但成就定力，还能成就念与慧。这也是入出息念的一个殊胜之处，它有相、入息、出息，相成就一境性，入息、出息成就念和慧。

对于初学者，不必太在意这个相应该如何呈现。如同取风的相修习风遍时，风的相由“想 (saññā)”而成，并没有固定的模样；类似地，入出息的相也没有固定的模样。修习时我们只需知道，入出息的相是心对入出息 (概念) 的认知：这个地方有气息，这个地方在发生着入息、出息。

## (二) 一心知二法

《律藏》复注 (Vin.Pārī.165) 中说：

“一心无[三种]所缘 (anārammaṇamekacittassa)”，即入息、出息不会在一个刹那转起，不存在一心有三种所缘；‘入息或出息与相一起 (nimittena saha assāso passāso vā)’，即一个刹那可以有二种所缘。”

对此，迦纳伽阿毗旺萨 (Janakābhivamsa) 在讲解帕奥西亚多

所教导之禅法的入出息念部分时解释说：“据此，入息和相可以是同时的，出息和相也可以是同时的，只是三者不能是同时的。”

由此可知，虽然入息、出息和相三者非一心所缘，但是对入息和相是可以同时觉知到的，对出息和相也是可以同时觉知到的。在靠近鼻中隔这个位置上，当我们把心放在相上，又同时知道呈现于相上的入息时，这是知道了相和入息二者；当我们把心放在相上，又同时知道呈现于相上的出息时，也就知道了相和出息二者。所以，虽然此时不能同时知道三者，但可以同时知道两个，即相和入息，或相和出息。

当我们能这样把握时，就不会觉得入出息飘来飘去、若有若无，因为它总有一个相，像锚一样把心稳定在那个地方。心总是能在那个位置上知道入息、知道出息，它就会安稳。

### (三) 一心知三法

《律藏》复注中说，心可以一心知二法，却不能一心知三法。然而，并非在整个修习过程中都如此。帕奥西亚多解释说：“这里指的是取相与似相出现之前的阶段。”对此，我们可以在《清净道论大复注》(VsMT.8.219)中找到依据：

**“依于入出息而生起之相，等同于前述之入出息。”**

迦纳咖阿毗旺萨解释说：“因为相(似相)来自于入息和出息，如果禅修者了知相，即意味着他了知入息和出息。因此，当说到只有了知此三法者才能有所得时，若他只是专注于相，他也是了知此三法并能有所得。有些人对此偈<sup>36</sup>有疑惑，认为需

---

<sup>36</sup> 即：“相、入息、出息，非一心所缘，不知三法者，修习无所得；相、入



要知见所有三法。《大复注》里解释道，只是藉由知见相，入息和出息则已包括在内，唯有如此，禅修者才能在入出息念修习上有所得。”

这在实修上如何理解呢？在初学时，入息、出息和相三者都是明显的，但随着入出息变得越来越微细，我们会发现入息、出息和相越来越融合在一起，最后成为禅相（似相）。入禅时，我们甚至会忽略入出息的动态，心完全地沉入在相里。因为相来自于经过接触点的入息和出息，如此禅修者了知了相，也即了知了入息和出息。这就是所谓的“一心知三法”。

尽管证得禅那时所缘是似相，但依《大复注》所说，相等同于入息和出息，所以，从我们开始觉知入出息到最后证得初禅乃至第四禅，自始至终所缘都是相、入息和出息，或称为入出息的概念。

## （四）把握与平衡三法

实修时，我们还可以利用相、入息、出息三法来平衡自己禅修时的状态。

- 对于心比较散乱的人，一开始可以让心先觉知这个位置上的相，作意这个地方充满气息，甚至可以知道这里有静止的气息——一团气息。一旦确定了目标，心马上就会平静下来，至少能持续几分钟。平静下来之后，再觉知在这个相上气息入出的状态，这时入息、出息就会在相上自然地呈现出来，也就可以继续在相上知道入息，知道出息了。
- 对于本身定力较好的人，可以直接知道气息的入出，知

---

息、出息，非一心所缘，知此三法者，修习有所得。”

道入出息本身。

- 当心出现妄念时，可以更多地知道相或静止息，这样能提升一境性的品质。
- 当心比较平静，感觉轻安较多时，可以更多地去知道入出息的动态和细节(长息、短息、全息)，这时，心会受到激励、策励而不容易陷入昏沉。

入出息实际上就是相、入息、出息三法，正确地把握与平衡此三法是成就入出息念的关键。

## 四、入出息念的四个阶段

下面我们继续学习《大念处经》。正如经中所开示的，修习入出息念大致可分为四个阶段：(1)入出息阶段；(2)长短息阶段；(3)全息阶段；(4)微息阶段。

在具体修习时，由于禅修者的情况不同，表现可能会有差异。例如，有些禅修者在觉知入出息时，会依四个阶段次第提升；而有些禅修者则能很快进入微息阶段，几乎无需经过前三个阶段。

此外，有一个注意点要提醒大家。有些禅修者误以为入出息、长短息、全息、微息只是单纯的对呼吸状态的描述，因此在修习的初始阶段，当他们由于呼吸不平稳，气息处于一会儿细一会儿粗的状态时，或者由于心太粗糙，找不到呼吸时，他们就以为自己已经达到了微息的阶段。这是错误的。

在此跟大家分享一个小故事。曾碰到有一位华人西亚蕾向帕奥西亚多报告说：“西亚多，我一坐下来很快就能进入微息。”帕奥西亚多听完点头：“嗯，很好！”她接着说：“但是过一会儿，呼吸又变粗了。”帕奥西亚多就问她：“那叫什么微息？”

那位西亚蕾吓坏了，不敢再问，就回去了。

通常我们跟老师报告的时候，一定要明白老师说话的兴趣。如果老师说，你这不是微息，那一定是你所理解的微息跟老师所说的微息不一样。这时候，你就要向老师请教：“西亚多，应该怎么理解微息呢？”如果你不这样深入地去追问，不解决自己的困惑，那么谁又能帮得上你呢？这样的话，你可能很长时间都迈不过这道坎。

第二天我去请教帕奥西亚多：“微息是不是定力提升到某个阶段的一种状态？真正到了微息时，是不是长时间地处在這個状态中的？”西亚多频频点头。

所以，微息是定力到达平稳状态时入出息的表现，切不可将心很混乱、呼吸极不平稳的状态，或是在打妄想，心很粗糙、感觉不到入出息的状态与微息混为一谈。

为了便于初学者的理解，接下来，我们先按上述入出息、长短息、全息、微息四个阶段依次解说。

## （一）四个阶段

### 1. 入出息阶段

[1] “他只念于入息，只念于出息。”

这是修习的初始阶段，我们通常只是知道那个位置上有一团气息在进出，而且一些人只是开始到中间那一段显得较为明显。这是因为此时心的定力不够，不能完整、清楚地觉知入出息的全过程，一旦强迫自己要完全知道一个息从什么时候开始又在什么时候结束，就会不自觉地控制呼吸，这样会带来许多的麻烦。所以，在定力还没有提升起来的第一个阶段，能够知

道有入息、有出息就可以了。

帕奥西亚多在《正念之道·入出息念入门》中说，在修习的初始阶段，将心安置在鼻孔内、靠近鼻中隔的位置，入出息与皮肤接触的地方，让心知道这个区域里的入出息。在这个阶段，禅修者觉知入出息时也知道触点。

不少禅修者在取触点上的气息为所缘的修习过程中，会报告说：“我还是有触，怎么办？”“我越不想取那个触，触就越明显。”不要紧张，入出息经过时会触碰到皮肤，本来就会有触。不取触为目标不等于要排斥它。帕奥西亚多所说的“在觉知入出息时也知道触点”，指的是你的目的是觉知入出息，但有时你还是会知道那个位置上有触。知道就知道，没关系。

当入出息很清楚了，只要眼睛一闭上，就会去到靠近鼻中隔处——觉知入出息的业处。当能持续觉知入出息二十分钟时，帕奥西亚多说：“在此阶段，应试着不再理会触点，而让心只是觉知入出息，如此做能使心愈来愈专注。”

也就是说，当心已经能自然、熟练地在这个位置觉知入出息，心能平静下来，妄念也减少了，这时就没有必要再去调整觉知的位置或者太在意触觉，而只需注意这个点上的入息和出息。

此外，在入出息阶段，由于刚开始修习，禅修者可能会妄念较多。这是因为心总是在寻找快乐，当觉得入出息这个所缘枯燥无味时，它就想跑。一般建议此时可以通过前述数息的方法<sup>37</sup>来减少妄念。虽然数息这种方法较粗糙，但却可以通过这种重复的、可觉察的、正念数息的方式去平息那些更杂乱的妄念。

---

<sup>37</sup> 详见“数”，p.64。

简而言之，我们可以用以下四种方式来数息：

在修习的最初期，完全管控不了妄念时用慢数：

- (1) 只数入息，入息时数一、一、一……下一个入息时数二、二、二……；
- (2) 只数出息，出息时数一、一、一……下一个出息时数二、二、二……；
- (3) 入息、出息时数一、一、一……下一个入息、出息时数二、二、二……。

当入出息变得微细且进出很快时，改用快数：

- (4) 入出息数一，下一个入出息数二……入出息数十（不少于五，不大于十）。

数息时，心有很多事情可以做，会暂时不转向妄念。

在这个阶段，无论采用什么方式，目的都是不要让妄念进来。不管用哪种方式数息，只要能达到二、三十分钟没有妄念，心通常就会进入一种崭新的状态，开始体会到轻安、平静、喜乐。所以如果开始修习时妄想纷飞，就要数息。

可以做到数息半小时没有妄念，心就会平静下来，这时会觉得数息很粗糙，不想再数。此时，入出息已变得比较绵长，可以进入下一阶段。

## 2. 长短息阶段

[2] “入息长时，了知：‘我入息长。’

“出息长时，了知：‘我出息长。’

“入息短时，了知：‘我入息短。’

“出息短时，了知：‘我出息短。’”

在长短息阶段，气息变得比之前更缓慢，气息经过接触点

的时间也变得更长。在此，长短是指呼吸时段的长短。呼吸缓慢时，称为入息长、出息长；呼吸短促时，称为入息短、出息短。也就是说，当入出息较慢，或者说经过触点的时间较长，这时就了知入出息是长的；当入出息稍微快一点，或者说经过触点的时间短促一点，这时就了知入出息是短的。或者，入出息实际上并没有明显地变长或变短，只是通过标记它的长短，防止妄念进入，让心越来越平静。此时实际上是用标记入出息的长短替代了数息。

在长短息阶段，如果通过标记长、短能达到二三十分钟没有妄念，那么入出息和长短息两阶段合起来有近一个小时没有妄念，大部分禅修者这时就会进入全息阶段。

### 3. 全息阶段

[3] “他学：‘我将觉知全身而入息。’

“他学：‘我将觉知全身而出息。’”

这里的“全身(sabbakāya)”中的“身”指呼吸身，“全身”即指全息，也就是入出息的整个过程。有些人认为“全身”指全身八万四千的毛孔全部打开，这是对佛法经典的误读。也有些人认为全息指的是入息的开始在鼻端，中间在胸部，最后在肚脐；出息的开始在肚脐，中间在胸部，最后在鼻端：呼吸的这整个过程是全息。因此心跟着呼吸进入体内、出到体外，但这并非经典中的觉知全息所指。

入出息念需要在一个位置上觉知，当定力培养起来之后，自然能在那个位置上觉知到入出息的全过程。所以，全息阶段实际上是指当定力得到提升后，我们自然就能在触点上清楚地觉知到入出息从开始、中间到结尾的整个过程。这对应前述四

种作意方法中的以“随与触及安住而作意”<sup>38</sup>。

关于觉知入出息之处，《清净道论》(VsM.8.226)举了门卫的譬喻来说明：

“譬如门卫对城市之内与外的人并不调查：‘你是谁？从何处来？到何处去？手内拿的什么？’因为[对城内城外的人的调查]不是他的责任，他只查询到达城门的人。如是这比库对于内入的息及外出的息，不是他观察[思惟的]责任，他只对到达[出入息的]门口(即鼻端)的[出入息]有觉察了知的责任。”

同样地，禅修者只需要知道触点的呼吸，而不需要知道身体内部或外部的气息，更不需要追随着气息，从鼻端到肚脐，或者从肚脐到鼻端。在修习入出息念的全过程中，我们要专注的只是触点上的入息出息。当吸气的时候知道经过触点的入息，当呼气的时候知道经过触点的出息。

全息阶段的特点是什么呢？在修习入出息念的初始阶段，我们可能只觉知到从开始到中间较为明显的一段，不明显的部分(比如出息的后段或入息的后段)就觉知不到，但到了全息阶段，根本不需要去跟着它，也不需要去控制它，就能很清楚地觉知到入出息从开始到结束都自然而然地在触点上发生着。

在全息阶段，如果妄念又出来了，怎么办？这有两种情况。一种是由于心有些散乱、躁动，心主动去抓取其他目标，生起妄念。这时可以多注意一点相(静止息或入出息的概念)，通过提升定觉支，加强一境性来对治。另一种是由于精进不足，心走向沉滞，即将滑入昏沉，有些妄念就飘来飘去地生起。这时应该更多地知道全息里的细节，即提升精进觉支或择

---

<sup>38</sup> 详见“随”“触”“安住”，p.66。

法觉支来平衡。由于精进、择法与喜三种觉支是一组的，当我们更全面、更多地知道入出息的状态时，喜也会生起。在微息阶段出现妄念时，也可以依此方式来处理。

另外，如果定力还没有达到全息阶段，却要强迫自己去觉知全息，就很容易造成追气息——从开始追随到结尾，结果导致憋气或控制气息。这是需要注意避免的。

## 4. 微息阶段

[4] “他学：‘我将平静身行而入息。’

“他学：‘我将平静身行而出息。’”

平静身行而入出息对应微息阶段。关于全息和微息阶段的经文，都提到了“学(sikkhati)”。在此，“学”是指要训练自己付诸努力去觉知全息，训练自己付诸努力去知道微息。这种情况是需要正念和智慧相应的。“学”的含义也包括努力、精进，通过正念和精进从而达到制约或者守护(samvara)。例如，通过专注单一的所缘从而守护六门，这是以正念守护；通过精进来制约不善心，这是以精进守护。

“平静身行(passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ)”是什么意思呢？《无碍解道义注》中说到“assāsapassāsa saṅkhātaṃ kāya-sāṅkhāraṃ(称为入息出息的身行)”，由此可知“身行”指入息、出息。所以，“平静身行”指平静气息。禅修之前，因为身心不平静、不轻安，呼吸也是粗的；有时甚至光用鼻子呼吸都不够，需要张开口来呼吸。这些是粗的、不平静的身行。禅修之后，身心变得轻安，呼吸也会变得微细。这可以称为细的、平静的身行。

如何才能使气息平静呢？《清净道论》提供了四种方法：

(1) 思惟(ābhoga)：通过思惟，让心平静下来。这样呼吸自



然会变得微细。

- (2) 专念(samannāhāra)：不断重复地投入所缘，心念住于所缘。这样呼吸自然会变得微细。
- (3) 作意(manasikāra)：心守着气息，在心里作意平静气息。
- (4) 省察(paccavekkhaṇā)：指观察、检查，即当气息很粗的时候，观察原因，等待粗息变细。但要注意，如果气息已经很微细，就无需再检查、分析，因为这样只会造成混乱，乃至导致疑生起，障碍进步。所以，“省察”指通过观察、检查而让气息平静，但切忌检查分析过多。

不过，入出息的所谓粗细也是相较而言的。《清净道论》、《律藏》义注、《无碍解道》都提到：刚开始修习入出息念时，气息是粗的，当禅相现起时气息变得微细，变成似相时气息更微细，甚至有时候只知道禅相而觉知不到呼吸；当达到近行定时气息又更微细，进入初禅时又比之前的近行定更微细，以此类推，二禅的近行定、二禅，三禅的近行定、三禅，达到四禅的近行定时呼吸已变得非常微细，进入四禅时呼吸甚至就消失了。以此我们应当能理解，气息是如何变得越来越微细的。

学习了经文和使气息平静的四种方法后，我们再看看实修时，微息阶段要注意的一些地方。

当入出息长时间处于微细、若有若无的状态时，就可以练习觉知微息。要注意的是，这时我们要更有耐心，不要过多地去分析，因为这样反而可能由于心混浊而觉知不到微细的气息。也要注意不必太过努力去尝试知道气息，这样身心会由于朝向控制而变得紧张、急躁，同样可能导致觉知不到微细的气息。只需自然、耐心地专注微息，如此气息就会变得越来越微细。当能自

然、稳定地觉知微息，这时的念力很强，就无需再费力去调心。

帕奥西亚多把微息阶段定义为“在此阶段，入出息至少一、两小时都处于很微细的状态”。所以，能够至少一、两个小时清晰地觉知微息的状态，才能说是进入微息阶段。

禅修者在微息阶段通常表现为两类：

- (1)一类禅修者所觉知的空间较细窄，这时他们所觉知的微息类似于线状，息相一般呈现为点，比较小，但是清晰。这类禅修者继续觉知微息通常没有困难。
- (2)另一类禅修者所觉知的空间稍粗宽，或者说感觉类似鼻孔很大，他们的息相也通常呈现为白白的一片。当进入微息阶段时，他们会感觉整片气息都很微弱，有时好像入出息没有了，鼻管空了。这时他们要持续作意相——在自己觉知入出息的位置上充满了真实的气息。随着定力的提升，心就能慢慢觉知到微息。

关于只需置心于自然的触处而作意，不久入出息便会再度现起，《清净道论》(VsM.8.230)举了农夫捕牛的例子来说明：

“譬如农夫，耕田之后，卸去轭牛，放到草地上，[自己]坐于树荫之下休息，此时他的牛便很快的进入森林去了。如果是伶俐的农夫，想再捕他的牛来耕田，不必尾行它们的足迹而彷徨于森林中，但拿了绳和鞭，直接跑到它们集合的浴场而坐或卧。于是他的牛游行[吃草]至日中，都集到它们的浴场，浴了及饮了水之后便上来站着，此时[农夫]看见了之后，便系之以绳，击之以鞭，牵来驾轭再耕。同样的，比库之于入出息[之相]不向自然的触处以外去希求，但取其念绳及慧鞭，而置其心于自然的触处而起作意。他这样作意，不久之后，那些入息出息便再现起，如诸牛之集合于浴场相似。此后那比库便系之以念

绳而辄之于[自然的触]处，更系之以慧鞭，于[入出息念]业处数数而精勤。”

在微息阶段，尤其要把握好五根与七觉支的平衡，否则就不容易进步。帕奥西亚多说：“在微息阶段，要知道微息的长短息与微息的全息。”如果你一直处在微息，也一直清晰自然地觉知着入出息，那就不必刻意去管它的长短息与全息。因为心很平稳、专注地在觉知，没有妄念也没有昏沉，就不必头上安头。何时需要知道微息的长短息与微息的全息呢？当你觉知微息，心越来越平静，感觉即将滑入昏沉时，通常会建议你要更多地知道入出息的状态，即要更多地知道入出息的全过程，或者标记一下息的长短，让心活跃一些，也就是通过提升精进觉支或择法觉支来平衡。如果在微息时，因某些原因心有点散乱、躁动，那么建议你在微息里多注意一点相（静止息或入出息的概念），通过提升定觉支，加强一境性，这样就可以调整到合适的状态。

在微息阶段，若妄念生起，可依照在全息阶段所讲述的对治方法来处理。

## （二）四个阶段的灵活运用

由上述解说可知，佛陀教导的这四种阶段，也是在定力提升的不同阶段对治妄念的四种方法：

- (1) 在入出息阶段，通过知道入息、出息来对治妄念，可以采用标记入息、出息，数息，甚至默念 buddho 或佛陀等辅助手段；
- (2) 在长短息阶段，通过知道长息、短息来对治妄念，可以采用标记长息、短息的辅助手段；

- (3) 在全息阶段，通过知道全息来对治妄念，即在入息、出息的整个过程中，心都同步地觉知到气息，了知其入出、长短等细节，如此则妄念不能侵入；
- (4) 在微息阶段，通过知道微息、微息的入息和出息、微息的长息和短息、微息的全息来对治妄念，即在微息阶段，心都同步地觉知到微息，了知其入出、长短、全息等细节，如此则妄念不能侵入。

总而言之，在初学阶段，因为定力尚弱，需采用标记、数息等辅助手段来对治妄念。当进入定力已得到提升的全息、微息阶段后，一般妄念很少。若偶尔由于心稍有烦躁或不够稳定而妄念侵入，只需让心多注意静止息（息相），提升一境性，就可以去除妄念；若是由于心过于沉滞，而飘进无序的妄念，则可通过提升精进来去除。

另外，这四个阶段也不是互相割裂的，当进入熟练阶段（全息阶段和微息阶段）后，禅修者可以将入出息、长短息、全息、微息结合着练习。例如在全息阶段时，可以将全息与长短息结合起来，即觉知入出息的全过程，同时也了知入息长或入息短，出息长或出息短；在微息阶段时，也可以将微息与全息结合起来练习，即尽量觉知微息从开始到结束的全过程。

在《正念之道》中，帕奥西亚多也建议可以将微息与全息、长短息结合起来练习：当入出息绵长而微细时，在同一点上觉知经过那里从头到尾的微细长息（即微细长息的全息），此即同时觉知长息、全息与微息；当入出息短而微细时，在同一点上觉知经过那里从头到尾的微细短息（即微细短息的全息），此即同时觉知短息、全息与微息。这就是所谓的三阶段合而为一。这些都是进一步提升定力的善巧方法。

### (三) 不同阶段的知此三法

正如我们已在“相、入息、出息”部分<sup>39</sup>所详述的，当心能够很好地把握相、入息、出息时，要懂得在三法之间平衡、调整，如此，心才容易达到近行、安止。这就是《清净道论》(VsM.8.231)所说的：

“在此，一为入息所缘心，一为出息所缘心，另一为相所缘心。没有此三法者，则他的业处既不能达到安止，也不能达到近行。若有此三法者，则他的业处能达到近行及安止。正如这样说：

‘相、入息、出息，非一心所缘，不知三法者，修习无所得；  
相、入息、出息，非一心所缘，知此三法者，修习有所得。’”

这三法非常重要，其中，最关键的是相。相由始至终实则为一个内涵——入出息的概念。

- 对于初学者而言，相是入出息发生之处的气息，或者说是业处上的气息。建议先要在适宜的位置上取到息的概念，无论是否体会到入息、出息，心里都要很清楚、笃定地知道“这里有息，这里一直都存在着入出息”。当你能笃定地作意这个位置有“息”时，即取到了相。
- 在相上知道入息，即同时知道相与入息二法；在相上知道出息，即同时知道相与出息二法。
- 当入息、出息和相越来越融合在一起，最后成为禅相时，相、入息、出息三法合为一法，心完全沉入相中。如此即是一心知三法，也是最后的“知此三法者，修习有所得”。

---

<sup>39</sup> 详见“相、入息、出息”，p.68。

这样修习的好处是：

(1) 当你清楚地知道入出息就是在相上发生的入息、出息时，因为相始终存在，即使入出息不明显，你也知道这里充满了气息，就不会失去目标。

(2) 在修习过程中，因为有相存在，当定力被培养起来后，你就不会在意入出息的位置似乎变动了。因为随着定力慢慢提升，心越来越平稳，禅修者有时会对时空产生错觉，例如，觉得入出息的位置漂移了，好像不在鼻孔里了，或者入出息或鼻孔变得非常大。实际上，这些都是心的错觉。这时有两种处理方式：

- 不要管它，任其漂移，继续觉知，只要能觉知到入出息就不会有问题；
- 作意入出息还是在靠近鼻中隔那个位置，然后再去觉知，就会发现入出息的确还是在那里。

归根到底，有相的地方就可以，不必死抠位置。

把这些道理都搞清楚后，觉知入出息就变得轻松又简单。

## 五、入出息念的杂染与净化

在修习入出息念的过程中，可能会出现一些杂染而阻碍定力的进一步提升。沙利子尊者在《无碍解道》的“入出息念论”（Ānāpānassatikathā, PsM.1.3.154-157）中说，已从诸盖中净化的禅修者在培育入出息念之定时，可能会生起以下称为“定的障碍（*samādhissa paripantha*）”的十八种杂染（*upakkilesa*）。

## (一) 十八种杂染

### 1. 第一组六种

[1] “当以念跟随入息的初、中、后时，散乱地到达[身]内之心是定的障碍。

[2] “当以念跟随出息的初、中、后时，散乱地到达[身]外之心是定的障碍。”

何为入息的初、中、后呢？义注解释说：“**进入内部的风初在鼻端或口盖，中在心，后在肚脐。**”如果禅修者跟随着入息的初、中、后，由于他的心跟随到各处，去到内部而变得散乱，就不能置心一处、形成一性，所以这是定的障碍。

出息的初、中、后则是初在肚脐，中在心，后在鼻端、口盖或外部空间。如果跟着出息往外走，也会令心散乱而无法专注。

我们前面曾讲到，能够成就入出息念定的所缘必须符合四个条件，其中之一是所缘稳定。亦即所缘的位置必须稳定在一处，不能到处跑。如果我们跟着气息进出，所缘就不能稳定在一处，也就不能成就正定。

[3] “期待、欲求入息的渴爱行为是定的障碍。

[4] “期待、欲求出息的渴爱行为是定的障碍。”

义注解释，禅修者思惟：“此业处依靠经过鼻腔的风。”于是，他只是希求、欲求粗糙明显的入息或出息，由此渴爱生起。同样地，生起渴爱就不能形成一性，定力就无法得到培育。

对此，果维达西亚多(Kovida Sayadaw)解释说：“就初学者

而言，修习入出息念有四个阶段，即入出息、长短息、全息、微息。有时候出息很清楚，但入息很微细，我们就会期待很清晰的入息。这种期待就是贪，有贪心，有欲望，心就不能平静而变得散乱不安。所以期待入息会导致心散乱。有时候入息很清楚，但出息很微细，我们又会期待很清晰的出息。同样地，如果有这种期待，心就会散乱而不能达到一境性。针对上述两种杂染，对治的方法是不要期待清晰的入息出息，只是知道自然的气息即可，不然就会导致躁动不安。”

[5] “为入息所迫者对获得出息的渴求 is 定的障碍。”

[6] “为出息所迫者对获得入息的渴求 is 定的障碍。”

义注解解释，当入息过长或过短的时候，身心会因此而疲劳、痛苦，而对出息有乐味想，希求出息，染著于获得出息。这时，由于贪爱生起，定力也就无法得到培育。同样地，当出息过长或过短时，也是如此。

所以，我们面对较长或较短的气息，或者微细的气息时，要有耐心，不要试图去令它缩短或延长，或者令它明显，也不要期待随后的入息或出息快点出现。不要试图去改变、控制我们的入出息，只是持续自然地觉知。缅甸有句俗语：“忍耐导向涅槃。”所以，即便是对待入出息，我们也要有耐心。

## 2. 第二组六种

[7] “思虑相时，心于入息动摇是定的障碍。”

[8] “思虑入息时，心于相动摇是定的障碍。”

[9] “思虑相时，心于出息动摇是定的障碍。”

[10] “思虑出息时，心于相动摇是定的障碍。”

[11] “思虑入息时，心于出息动摇是定的障碍。”



[12] “思虑出息时，心于入息动摇是定的障碍。”

这六种杂染是关于相、入息、出息三法的。在此，“相”指入息、出息的碰触处，即触点上的气息，位于鼻端或口盖。

关于这六种杂染，果维达西亚多说：“如果我们太想要固定于相，同时又要关注入息，心就会躁动散乱；如果太想要知道入息，同时又感觉相不明显，心也会躁动散乱，如此等等。实际上，禅修者有时候会不知道入息、出息，只知道相；或者有时候只知道相，不知道入息、出息。这些都是可能的，自然地接受它即可。当我们只知道入息时，就觉知入息，无须想太多出息或相；只知道出息时，就觉知出息，不要顾虑有没有入息或相；只知道相时，就只是觉知经过触点上的气息，不必去想入息和出息。简而言之，有时候知道三者，有时候只知道三者中的一个或两个，只需接受就好，不然就会成为障碍。”

### 3. 第三组六种

[13] “心追随过去而陷入散乱是定的障碍。”

“心追随过去 (atitānudhāvanam cittam)”是指心超过[息的]触处去跟随入息或出息。这样心会追随着气息进入到身体内部或出到身体外部，心就会散乱。

[14] “心期待未来而动摇是定的障碍。”

“心期待未来 (anāgatapaṭikaṅkhaṇam cittam)”则是指心期待着、渴望着尚未到达触处的入息或出息。期待还没到来的气息，也会导致不安、躁动。不要期待，自然地接受即可。

[15] “心收缩而陷入懈怠是定的障碍。”

[16] “心过度策励而陷入掉举是定的障碍。”

上述两个，前者是指由于精进不够，心变得懒散、怠惰；

后者是指由于精进过强，心变得躁动。禅修时五根平衡非常重要。其中，精进根与定根是一组。精进弱而定强，心就容易陷入沉滞，所缘模糊不清；精进过强而定弱，心就容易陷入散乱，妄想纷飞。这些都不利于定力的培育和提升，所以保持适度的精进，平衡精进根与定根很重要。<sup>40</sup>

**[17] “心倾向[乐味事]而陷入贪染是定的障碍。”**

义注解解释：“一再地倾向、黏著于乐味事 (assāda-vatthūsu)，对作意入息、出息或相时所生起的喜、乐，或者对过去笑、说、玩乐之事，陷入贪染。”

简而言之，这是指心黏著于可意所缘而生起五盖之一——欲贪。举例而言，上午打坐状态很好，生起了强烈的轻安、喜乐，心就离开了相、入息、出息三法，而去享受禅悦。或者，下午打坐的时候，心里就在期待重温那种舒适快乐的感受。然而一旦有了期待，对那种美好的感受生起贪爱，心就无法专注在业处上了。又例如，回忆起过去种种美好的体验，例如自己喜爱的电影、音乐、美味的食物，心黏著着这些带来乐味的所缘，就无法安住在入出息上了。

**[18] “心排斥[乏味事]而陷入嗔恚是定的障碍。”**

义注解解释：“排斥 (apanatam)[乏味事]：为乏味事 (nirassāda-vatthūsu) 所折磨，从那离开、不倾向[它]之意。陷入嗔恚 (byāpādānupatitam)：在此指处于乏味的心以生起忧来作意时，或对于过去已习行的嗔怒事，陷入嗔恚。”

这是指心排斥不可意所缘而生起五盖之一——嗔恚。例如，如果我们对入出息念没有兴趣，觉得入出息很枯燥，心就会排斥它，而转向其他自己喜欢的所缘。又例如，禅修时遇到

---

<sup>40</sup> 参见“平衡五根”，p.111。

了自己讨厌的人，或记起了某些不愉快的经历，这时心就很容易受其左右而生嗔，感到闷闷不乐。嗔心与忧受相应，而乐才是定的近因，所以嗔只会使我们远离禅那。

经中继续说到，当这十八种杂染生起时，身、心都会变得躁动。一方面，散乱不安的心会打断专注，让心无法安住在业处上；另一方面，这些不善心所生的色法也会给色身带来不良影响。在这种身、心都躁动不安的状态下，我们是不可能证得禅那的。所以经中说：“彼污思惟时，不知增上心。”

上述就是我们在修习入出息念的过程中，要避免或去除的十八种杂染。

## (二) 十三种净化

接着，沙利子尊者又开示了入出息念的十三种净化：

[1] “心追随过去而陷入散乱，避免它并集中于一处。

[2] “心期待未来而动摇，避免它并仅朝向于那里。”

对此，果维达西亚多说：

“‘心追随过去’有两种意思：(1)追逐过去；(2)超越相的位置。如果心追随过去，就会散乱躁动；如果让心超越相的范围，跟随入息进入体内，或者跟随出息跑到体外，心也会散乱躁动。这些都会成为定的障碍。如果心能放下追逐过去，也不超越触点的范围，就能专注在一处。

“‘心期待未来’指气息还没有出现，我们就期待它。如此，心同样会躁动、不平稳。如果不能舍弃这种心态，我们就不能进步。因此心只是保持在相上，也是一种净化。”

[3] “心收缩而陷入懈怠，策励它并舍弃懈怠。

**[4] “心过度策励而陷入掉举，抑制它并舍弃掉举。”**

对此，果维达西亚多说：

“当心懈怠、懒散、不活跃、迟缓，不想禅修的时候，就要通过鼓励心从而放弃懈怠，亦即，培养起择法觉支、喜觉支和精进觉支。当有些禅修者向老师报告说心很懈怠时，老师通常会鼓励他们培养起喜心，比如修习佛随念、法随念、僧随念等等。对于非佛教徒，老师则通常建议他们修习舍随念，因为非佛教徒通常会做过布施。通过这些培养起择法、精进或者喜觉支，就可以让心更积极地去禅修。

“当心精进过度时，则应培养轻安、定和舍觉支。念觉支则两种情况都适用。这是第三种——通过鼓励心来净化，以及第四种——通过抑制心来净化。”

关于如何平衡五根，平衡七觉支，我们在后面的近行定部分再详述<sup>41</sup>。

**[5] “心倾向[乐味事]而陷入贪染，正确地了知它并舍弃贪染。**

**[6] “心排斥[乏味事]而陷入嗔恚，正确地了知它并舍弃嗔恚。”**

要去除贪染，可以修习不净或死随念；要去除嗔恚，可以修习慈心。修习方法可以参考“入出息念助行”部分的“四护卫禅”<sup>42</sup>。

关于上述六种净化，果维达西亚多说：“以此六种方式净化心之后，心无杂染，遍净、明亮。心没有形状颜色，但清净、无杂染的心产生的心生色法是明亮的。这时，心在触点上知道气息，或能很清晰地觉知到气息，心将在触点上和气息结合。”

---

<sup>41</sup> 详见“平衡五根”，p.111；“平衡七觉支”，p.113。

<sup>42</sup> “护卫禅”，p.127。

接下来的四种净化为：

[7] “放舍布施现起的一性。”

果维达西亚多说：“这是指布施时生起的一境性，实际上是指舍随念的修习。当我们忆起自己的慷慨布施时，心就会感到快乐，这是小喜，继而生起喜，喜强而有力时会生起轻安，轻安很强时会生起乐，乐很强时会生起定，由此生起近行定。”

[8] “止禅禅相现起的一性。”

这是指专注于似相，证入安止定时的一境性。

[9] “坏灭相现起的一性。”

这是针对修观者而言的。

[10] “灭现起的一性。”

这是针对圣者而言的。

经中接着说，于此四处达到一性的心：

[11] “进入行道清净。

[12] “舍已增强。

[13] “以智而喜悦满足。”

最后这三种净化是针对禅那、观智和道智而言的，我们将在“安止定”<sup>43</sup>中以初禅为例详述。

## 六、修习诀窍

### (一) 了解性行

不同性行的禅修者在开始禅修时，入手的方式会有所差别。深入了解自己，使禅修方法更适合自身，就可以避免很多

---

<sup>43</sup> 详见“初禅所体现的三种净化”，p.122。

问题，尤其是嗔性行者一定要用心把握<sup>44</sup>。

## (二) 对治五盖

入出息念是检验内心有没有粗重烦恼的试金石。如果你入出息念修不上去，或许有巴拉密的因素，但可能性更大的，你有一堆烦恼、一堆五盖还没有解决。这时，你需要找到真正障盖住自己的问题，然后梳理它<sup>45</sup>。有问题不梳理，只是依靠每天坚持打坐就能坐出来的人不多，也很不容易。有位尊者曾经提到，在他刚去帕奥时，有位禅修者已经在那里修了十年，毫无进展。又过了大概七年，他再次见到那位禅修者，那位禅修者向他请教一个禅修上的问题，并说自己已经看到光了。十七年了，能坚持十七年持续修习入出息念的能有几个？这位禅修者坚持十七年终于见到了光，如果你也有这样的耐心和决心就没有问题，这是硬磨出来的。如果想轻松一点，可以尝试在修习过程中找到自己的问题所在，找出到底是哪种障盖比较强，然后用适当的方法去对治它。欲贪盖、嗔恚盖实际上就是我们养成的错误的认知行为习惯，改掉就好。比较麻烦的是痴盖，没有取巧的办法，只能自始至终老老实实在地把业处搞清楚，坚持每天禅修。痴来自于不同的方面，很多时候可能是因为上一生处在一个比较愚痴的生命状态，由此所留下的心理余势成为了这一生禅修的障盖；也可能是因为过去生造下的恶业如今成熟。佛陀时代的小般他咖尊者(Cūḷapanthaka，周利盘陀迦)就是后者的例证。

小般他咖跟随兄长阿拉汉大般他咖尊者出家后表现愚笨。

---

<sup>44</sup> 详见“观察性行”，p.15。

<sup>45</sup> 详见“附录三 想蕴梳理”，p.157。

整整四个月过去了，他却连这样一首四句偈都背不下来：

**“凝视佛陀放光芒，如日当空正辉耀；  
犹如清晨已绽放，馥郁无比妙红莲。”**

据说，在咖沙巴佛时代，小般他咖是一位博学多闻的比库。有一次，一位愚笨的比库在学习圣典，他却奚落取笑人家。那位比库受到嘲笑而感到羞愧，以致于无法记住经文的内容，甚至连重复都做不到。作为这行为的果报，小般他咖生来愚钝。这一首四句偈，他背诵下句就忘了上句，四个月也无法背下。

后来，当他准备离开僧团回家时，佛陀将他带到自己的香舍前坐下，以神通变现出一块净布交给他，说：“你就留在这里，面朝东方，一边搓揉这块布，一边说：‘去除污垢！去除污垢！’”小般他咖面对太阳坐着，边搓边念：“去除污垢！去除污垢！”他搓揉着那块布，布很快就变脏了。他想：“这块布原本非常洁净，因为我的身体，它被染污而失去了原有的特质。一切有为法真是无常啊！”藉此对坏灭的体悟，他培育起观智，并在佛陀的进一步指导下，证得了阿拉汉果。

当然，我们不是佛陀，没有能力针对禅修者各自的根器而给予非常适合的业处。那么如果禅修时被非常强大的障盖所障碍，怎么办呢？可以尝试累积功德，多做服务，这对于滋润智慧的确是有帮助的。所以，如果你觉得业处搞不清楚，禅修也很困难，总是没办法聚焦，混混沌沌的，那么与其如此，还不如在世间、在僧团里多做十福业——布施、持戒、禅修、恭敬、服务、回向功德、随喜功德、弘扬佛法、听闻佛法、见正直业，然后不断地给自己回向并发愿，也可以每天读诵二十四缘，好好学习阿毗达摩，一遍一遍地学，把法理搞清楚。如此

持续努力，智慧自然会开显。

### (三) 心总是寻找快乐

如果业处不能给心带来快乐，它一定会打妄想，自己去寻找快乐。怎样才能帮助心找到快乐呢？学习阿毗达摩后，我们知道只要有正念，只要心在善法上，就一定有身(心所)和心的轻安、轻快性、柔软性、适业性、练达性、正直性，而有轻安、轻快等，自然就会有喜乐。所以，只要能有一念非常恭敬认真、正念地觉知入出息，喜乐就一定会生起。只要能让心感觉到快乐，它就会受到鼓励，就会愿意持续地专注，这样定力就能培养起来。与此同时，心也会越来越快乐。

此外，也可以多修习慈心或佛随念，令心柔软、喜乐，再转修入出息念。

### (四) 一个心识刹那只有一个心生起

时刻牢记，一个心识刹那只有一个心生起，这是我用来度过自己非常痛苦黑暗的时期的一个重要法宝。和很多人分享过，也有很多禅修者因为这句话解决了不少问题。

一个心识刹那只有一个心生起。当你的心在入出息上时，就一定不会在外面的噪音上；当你的心在觉知入出息时，就不可能在用眼睛看入出息。如果你在尝试用眼睛看入出息，其实心已经不在入出息上，而是跑到眼球上，要求眼睛去看呼吸了，但这时眼睛是闭着的，是不可能看得到的。实际上，即使眼睛是睁开的，也根本看不到入出息，看不到光，看不到禅相。你觉得眼睛看到光，只是因为你的心看到了光，然后你习



惯性地以为是眼睛看到的<sup>46</sup>。因此，当你用心在觉知光时，眼睛根本就没有发挥作用。但有光时，你可能会习惯性地就用眼睛去看。对此，不必担心，也不必排斥，只要继续用心去觉知入出息就可以了。如果你的心在入出息上，就肯定没有用眼睛去看。

又例如，触觉不是我们修习入出息念时的所缘，但有些人会说：“我还是感觉到很多触，怎么办？”没关系，帕奥西亚多说过，觉知触上面的气息，知道你的所缘是气息，随着定力的提升，慢慢地这个触觉就会被忽略掉。这也是因为一个心识刹那只有一个心生起，当你不去关注那个触觉时，它自然就没有了。

同样地，心在入出息上时，妄念就不存在；善心生起时，不善心就不会生起。所以，“一个心识刹那只有一个心生起”可以对治一切禅病。

## (五) 所缘始终都是息的概念

如前所述，从开始修习，我们取接触点上的气息或静止息的概念为所缘，一直到专注相、入息、出息三法合一的似相入禅，乃至证得第四禅，在修习入出息念的整个过程中，我们的所缘都是息的概念。我们必须要对此有非常明确、坚定的认知。<sup>47</sup>

## (六) 不要望文解义

在禅修过程中，如果仅仅凭借文字来指导自己禅修，很容易发生很多望文解义的错误。这里举几个例子。

---

<sup>46</sup> 眼门心路的生起必须具足四个条件：(1)眼依处或眼净色；(2)作为对象的颜色所缘；(3)光；(4)作意。

<sup>47</sup> 详见“相、入息、出息”，p.68；“不同阶段的知此三法”，p.85。

## 1. 触觉与位置

提到“位置”，一般所指为“入出息经过的触点”，但往往有人忘记了“入出息”而记住了“触点”，错把触觉当成业处。必须要明确，“触点”指的是觉知入出息的位置，而不是触觉。

## 2. 风大的特相与入出的动态

风大的作用是推动和支持，入出息风大的特征明显，但风大的特相不是入出息念的所缘。也就是说，风大的推动不等同于入出息的动态，觉知入出息的动态不是觉知风大的推动，禅修者必须要理解这是两码事。如果认为入出息动态的概念就是风大的推动，就会去找推动的感觉，慢慢地鼻子就会硬起来。

## 3. 相状特征与整体概念

常有人问：“入出息的概念是不是指一团东西、一个东西或者一个点，或者它一定会出现在某个位置上？”要透彻表述清楚入出息念的意义概念是比较难的，需要注意的是，要避免从一个整体概念中生搬硬套地肢解出来部分相状特征，并锁定它。其实简单地讲，取入出息的概念就是“知道这里有气息”。

入出息是四十二种身分之一，或者说身体内风界最明显的六个部分之一。它跟心、肝、膜、脾、肺等的区别在于，它是变化的、没有固定形状的、没有固定特征的，但是它也有许多特征，而且各种特征的深浅、强弱又在不断变化。所以我们不能只用某些相状特征去限定它。

以狗为例，《阿毗达摩概要精解》中说，狗的意义概念为“具有某种体形与性格、遍体生毛、具有四只脚的家畜”。然而，如果把这个意义锁定为某一种相状，就会有问题。一条活

着的狗，有时会奔跑，有时会躺着，有时会汪汪地叫，有时会摇尾巴，有时会伸舌头，它有各种各样的形态。当你取到完整的狗的概念时，无论它以什么样的形态出现，你都知道它是狗；但如果你硬要指定一个固定的形相，例如只有伸舌头的才是狗，不伸舌头的就不是狗，这就出问题了。

同理，在对待入出息上，如果你想要设定一个固定不变的相，就会出现类似的问题。由于入出息的概念随时会呈现出各种各样的特征，一旦它不符合你所设定的相状特征时，心就会怀疑：“这好像不太对，我希望入出息是那样的”。这时，心就会动摇，并引生更多的问题。

以狗为譬喻时，大家都会觉得可笑，但面对入出息时，不少人经常会这么做。这就是将入出息的整体概念锁定为某个相状或特征时可能会带来的陷阱。

## 4. 专注与觉知

对于入出息，很多人用“专注”这个词，我更建议用“知道”“觉知”或“了知”。因为一提“专注”，有些人就想盯着它，想抓取它，想控制它，其实入出息本来就是一个自然发生的现象，如实地知道就好。

当然，除了以上的四个例子之外，还有很多其他可能发生的望文解义。正确理解入出息念这个业处，明了修习的目的是通过觉知入出息，培养以五禅支最为突出的入出息念初禅善心三十四个名法的素质<sup>48</sup>，培养这三十四个名法的重复缘和自然亲依止缘的缘力<sup>49</sup>，直至心能自然沉入似相四小时没有妄念。

<sup>48</sup> 详见“初禅诸名法的特质”，p.120。

<sup>49</sup> 详见“初禅与重复缘和自然亲依止缘”，p.121。

## (七) 平衡五根与平衡七觉支

对此，我们将在“近行定”部分作详细解释。<sup>50</sup>

## 七、禅相

### (一) 什么是禅相

有三种禅相，即预作相(parikamma-nimitta)、取相(uggaha-nimitta)和似相(paṭibhāga-nimitta)。

#### 1. 预作相

预作相(parikamma-nimitta)，也译为遍作相。

关于预作相，《亲知实见》中说：“自然的呼吸是一种禅相，接触点也是一种禅相。这里的禅相是指修定的所缘。义注提到鼻相(nāsika-nimitta)与上唇相(mukha-nimitta)是初学者的预作相。当定力稍微增强时，在鼻孔出口处附近通常会出现烟灰色，这种烟灰色也是预作相。”

上面说到“自然的呼吸是一种禅相，接触点也是一种禅相”，这里的禅相是指刚开始修习的所缘。在实修过程中，从心开始取入出息为所缘，到心在接触点附近取到稳定的入出息的概念或静止息的相，并可以在这个相上持续地觉知入息出息，都是取预作相的过程。

#### 2. 取相

对于遍禅的取相，《清净道论》定义说：

“数数目视地遍的圆相，直至闭眼其相亦来现于心中，犹如

---

<sup>50</sup> 详见“平衡五根”，p.111；“平衡七觉支”，p.113。

开眼之时相同，此时名为‘取相’生起。”

那么在修习入出息念时，何时才算取相生起呢？当能持续觉知相、入息、出息三法，保持四小时没有妄念，心与相多次自然地融合在一起，稳定于相，三法合一相（即能一心知三法），这时是取相生起的阶段。

就入出息念而言，在预作相（parikamma-nimitta）和取相（uggaha-nimitta）阶段都是专注气息的。预作相本身就是指自然的气息；而取相会表现为不同的形状、颜色等，有些禅修者所现起的取相就像一堆烟，类似吸烟者呼气时从鼻孔呼出的烟，或者像冬天呼气时从鼻孔或口中出来的白雾。这是由于相由“想（saññā）”而成，根据禅修者的想蕴会产生不同的禅相。取相大多数时候是纯白的，有时也会很亮，但还不稳定。

### 3. 似相

当定力进一步提升，变得相当稳固有力时，取相会变为似相。似相稳定、宁静、明亮且清澈。这时心深深地沉入相，安止于相，这是似相生起的阶段。

## （二）禅相就是光吗？

帕奥西亚多说：“禅相是呼吸的颜色。”

就入出息念而言，所缘自始至终都是入出息的概念。即使是在相、入息、出息三法合一，入出息变成禅相时，禅相依然是以入出息为主体的。为什么？因为禅相主要是入出息心生声九法聚<sup>51</sup>中的颜色界的光明所表现出的相状。

有不少人很强调禅相，认为禅相就是光，光越亮定力就越

<sup>51</sup> 详见“什么是入出息的概念”，p.37。

强，光极明亮就代表入禅的时机到了。他们在禅修过程中追逐光，把光当做努力的目标，认为光代表着自己的成功程度。所以在 2015 年以后，只要有人向帕奥西亚多报告时过多地描述光如何如何，西亚多就不让他继续说，再说就斥责他。原因是什么？因为他们认错了方向，认错了目标。入出息念定力成就的标志不是光有多亮，而是是否已培育起对入出息强有力的正念和五禅支，从而能支持心长时间持续觉知入出息且没有妄念。

再者，光很亮，亮得晃耀、闪烁、刺眼的时候，其实多数是因为心的喜很强，或精进偏强，这时心往往还不够稳定。真正定力强且平稳的时候，禅相的光是稳定、宁静、清澈、明亮的，入过禅的人都有这个体验。

另外，尽管对于大部分人而言，禅相是明亮的，但古玛拉阿毗旺萨(Kumarābhivamsa)开示时说过，在《法集论义注》里也提到“肮脏的禅相”，即指光不明亮的禅相，所以并非所有人的禅相都是亮的。

那么，禅相到底指什么呢？禅相的巴利是 *nimitta*，有标相、标志、标记、标识、前兆、征兆、预兆等意思。在未证得禅那的阶段，我们可将禅相理解为定力提升的标志；当禅相发展至似相阶段时，它是证得禅那的前兆，是五禅支已平衡发展到具有相当力量的标志，更广泛地说，它也是组成初禅心的三十四个名法<sup>52</sup>的缘力已相当强的标志。这时，心能够在五禅支的支助下，自然地、长时间地、快乐地安住在似相中，这就是入禅。也就是说证得禅那时，禅相的外观、形状、颜色、亮度等相状都不重要，关键在于心的素质。如果我们这样来理解禅相，就不会被光带走，也不会单纯地以光有多亮来衡量是否可

---

<sup>52</sup> 关于初禅心的 34 个名法，详见脚注 4 及其正文 p.12。

以入禅。

### (三) 专注禅相

既然禅相是入禅的征兆，那么如何才能通过专注禅相而成就安止呢？帕奥西亚多在《亲知实见》中说：

“如果禅相还只是出现在你面前远处，则不要管它，因为它可能会消失。如果你不去管它，而只是单纯地专注接触点上的气息，禅相就会移近并停留在那里。

“当禅相出现在接触点上并且趋于稳定，而且禅相就是气息，气息就是禅相时，也不应太快专注禅相，而应继续专注气息。当你如此持续地专注气息所缘，心会自动地固定在禅相上，因为气息与禅相已经合二为一。”

从上述内容可知，专注应该是自然发生的，即心自然地被禅相吸引着。持续专注于禅相，当定力足够深厚时，禅相会变得稳定、宁静、明亮、清澈，这是似相阶段。持续专注似相将能成就安止。

尽管大多数禅修者转为专注禅相时，禅相已经比较明亮，但仍有些禅修者是例外。他们的禅相并不很明亮，但气息已经很微细，禅支也很稳固有力。在这种情况下，也是可以转为专注禅相的。最终，在明亮清澈的似相 (paṭibhāga-nimitta) 里体证近行定或者安止定。

正如《摄阿毗达摩义论·摄业处分别》中说：

“对于禅相，一切[业]处都能够通过适当的方法获得预作相和取相。但只有遍、不净、身分、入出息才能获得似相。在此，确实是通过专注似相而转起近行定和安止定。”

然而，在此过程中，有些误区是我们要注意避免的。

## 1. 专注光还是专注息相

虽然《摄阿毗达摩义论》说“确实是通过专注似相而转起近行定和安止定”，但是我们要清楚，似相为相、入息、出息三法合一，其内涵依然是入出息的概念。

如果你认为修习入出息念，最终只是专注光而成就的，你有可能成功，但却没有正确地理解入出息念。那么，当定力出现晃动、掉落时，因为对教理不了解，你就会心慌：“我的光没有了！”光掉了没有关系，入出息还在就没有问题。这时内心要很笃定：“这里面是气息。我的所缘是入出息，不管光是亮还是暗，都不影响我培养定力。”

另外，当你初次练习沉入禅相时，通常不能达到四个小时没有妄念，例如沉入禅相两个小时就掉出来了。这时，你面前所现起的相已经不是相、入息、出息三法合一，强有力且足以让你进入安止的相了。此时，你不应该只专注相，而应该思惟：“此时不能失去所缘，所缘依然是入出息的概念。”于是，有气息就知道那微弱的气息，没有气息就知道“这里充满了气息”的入出息概念。很快，似相又会变得很明亮，并再次把心融进去。如此，心就不会只是抓住光，然后在光里打妄想。

## 2. 主动投入还是被动固定

有些人在接触点上觉知入出息，有一点光，在光稍微稳定后，或者光和入出息融合了一、二十分钟后，就把心投入进去。这样，虽然心也能投入进去，但是定力就很难再提升，而且常常会出现泡在光里打妄想的现象。这实际上是一种不正确的专注方式。

也有人说：“禅相很明亮，感觉入出息与禅相融合在一起，



大概稳定一、两个小时后就投入。”这样的说法有问题吗？或许不能说有问题，但这种主动投入禅相仍有可能带来困扰。事实上，当五禅支足够有力、稳定时，心会自然地被固定在禅相上，或被吸住。所以，专注禅相是自然发生的，而不是如有些人所说的“投进去”“像高台跳水一样跳进去”，这些都不属于自然发生。通常，如果非自然地投入禅相，定力就不能得到很好的培养。

为了确保禅修者培育起足够的定力，当入出息完全与相结合，心不自觉地被禅相吸引进去时，帕奥西亚多不允许他一开始就这样沉入禅相，西亚多会说：“不要让它吸进去，继续觉知入出息达到四小时没有妄念。”除非一而再、再而三地被这个相、入息、出息三者结合在一起的禅相吸进去，西亚多才允许他进去。为什么要这样做？因为五禅支的力量要达到足以支撑他持续地沉入在禅相中或进入安止四小时无妄念（至少两小时以上）。只有训练到这个程度，才会让他尝试入禅。

这里也要提醒一下，所谓“不被吸进去”，不是告诉心不能进去，而是请它先不要进去，再等等。如果给心下的指令是不能进去，就会给心一个错觉，以为进去是错误的。另外，关于“被吸进去”，每个人的体验和表述方式可能会有所差异。比如，有些人很听话，老师让他不进去他就不进去，他可能就没有被吸进去的感觉。具体如何修习要听从自己老师的指导。

有入禅经验的人都知道，若五禅支的力量不够强，却过早地投入禅相，通常过半小时或一小时就会掉出来。掉出来以后，又有一种说法是“当你开始专注光后，就只能继续专注光”，然而那时的光没有力量，无法令你专注，你就会在光里面打妄想。所以，过早地投入禅相会带来各种问题，归根到底还

是五禅支的力量不够强，或者整体而言，初禅三十四个名法的力量尚不足以支撑四小时安止的状态。

也有一种说法认为，过早地投入光是正念不够强的缘故。因为强大的相所缘带给禅修者更强的喜乐，而且投入禅相，妄念也更少，这时若正念不足，无法正确地抉择，就会选择让心投入光。然而，由于此时五禅支的力量还不够强，或者初禅三十四个名法整体的力量还不够强，这种投入并不能持续。而通过刻意不理睬光，继续觉知入出息，可以最大程度地训练和提升正念，同时也最大程度地训练和提升以五禅支为代表的初禅三十四个名法的力量。

实际上，如果禅修者平时能很好地守护正念，甚至能做到知道入睡前的最后一个呼吸，而不是只依靠过往生的巴拉密，当他的禅相稳定后，不管是被吸进去，还是决意投入，都不会产生什么问题，也不会有光变暗找不到所缘之类的状况。换言之，若正念足够强大、稳固，就能避免前述问题的困扰。

## （四）从“想”到“似相”的专注之道

到此我们能清晰看到修习过程中，从“想”到“似相”这一专注之道：

想→近结相→概念→相→预作相→取相→似相

- **想**：刚开始取入出息为所缘是意门的想蕴对鼻端或嘴唇上部这个区域的气息进行标记。
- **近结相**：心能取到鼻孔内、鼻端或嘴唇上部这个区域，以及经过这个区域触点上的气息，就是取到了近结相（详见“锯之譬喻”，p.68）。

- **概念**：对触点位置上的入出息相状的认知，就是对入出息概念的认知，如同对某一身分或风的概念的认知。
- **相**：对这个概念熟悉后，心里会形成一个稳定的入出息相。
- **预作相**：当心在接触点附近取到稳定的入出息的概念或静止息的相，并可以在这个相上持续地觉知入息出息时，就是取到了预作相。<sup>53</sup>
- **取相**：当能持续觉知相、入息、出息三法，保持四小时没有妄念，心与相多次自然地融合在一起，稳定于相，三法合一相（即能一心知三法）时，这是取相。取相大多数时候是纯白的，有时也会很亮，但还不稳定。
- **似相**：最后，当取相变得稳定、宁静、明亮、清澈，心深深地沉入相、安止于相时，这就是似相。

在这整个过程中，无论称呼这个作为所缘的入出息是概念还是任何相，其内涵都是气息，万变不离其宗。所以，只要我们能记住，不管它怎么变，不管它有没有光，光有多亮，都是气息，在修习过程中就不容易出问题。

从另一方面来看，禅修者如果自始至终都能够以气息为所缘持续觉知，则无需在意上述过程和名相。只需持续觉知入出息，直至四小时没有妄念，如此自然就能成就稳定的定力。

---

<sup>53</sup> 前述的“想、近结相、概念、相”也可以归为预作相。

## 八、安止

### (一) 十种安止善巧

在“入出息念前行”部分，我们提到了“七种适合”<sup>54</sup>，即：(1) 住所；(2) 行处；(3) 谈话；(4) 人；(5) 食物；(6) 时节；(7) 威仪。对于这七个方面，应舍弃其不适当者而采用适当者来修习。《清净道论》说，如此修习，通常不久之后，就能成就安止定。然而若如此仍不能达成安止，则应实践十种安止善巧 (appanā-kosalla)。

#### 1. 使事物清洁 (vatthuvisada-kiriya)

这是指应保持内外事物的清洁卫生。保持内在事物的清洁，如定期修剪头发、指甲等，定期洗浴保持身体干净等；保持外在事物的清洁，如保持衣服、住处等整洁。《清净道论》中说，犹如依于洁净的灯盏、灯芯和油而生起的灯焰之光是清净的，同样地，当内外事物清洁时，则心中生起之智也是清净的。以此清净的智慧来修行，思惟诸行，则诸行明了，即所缘、观察对象也清楚明了。如此勤于修习就能进步。

#### 2. 诸根平衡而行道 (indriyasamattā-paṭipādana)

诸根 (indriya) 指五根，即信根 (saddhindriya)、精进根 (viriyindriya)、念根 (satindriya)、定根 (samādhindriya)、慧根 (paññindriya)。其中，信根与慧根要平衡，精进根与定根要平衡，念根则越强越好。如何平衡五根，我们将在随后的“近行定”部分 (p.111) 详述。

#### 3. 善巧于相 (nimitta-kosalla)

---

<sup>54</sup> 详见“七种适合”，p.25。

在此，相(nimitta)指修习止禅业处的心一境性的相、禅相。这里包括三种善巧，即：(1)对尚未获得禅相者，使其成就禅相的成作善巧(karaṇa-kosalla)；(2)已成就相者的修习善巧(bhāvanā-kosalla)，即需不断修习、培育已获得的禅相；(3)已修习相者的守护善巧(rakkhaṇa-kosalla)，即对于已培育的禅相应善加守护。

#### 4. 应当策励心时即策励心

这是指当精进不足而心陷入昏沉时，不应修习轻安、定、舍三种觉支，而应修习择法、精进、喜三种觉支。

#### 5. 应当抑制心时即抑制心

这是指当精进过度而心生掉举时，则不应修习择法等三种觉支，而应修习轻安等三种觉支。

以上两种善巧即指在修习过程中需要平衡七觉支，我们将在随后的“近行定”部分(p.113)详述。

#### 6. 应当愉悦心时即愉悦心

这是指在禅修过程中，如果由于慧的加行太弱，或者由于定力还没有得到培养，尚未证得禅那，所以还不能体会到禅修的乐趣，或者心对禅修感到乏味，这时应当思惟八种悚惧事，即生、老、病、死之苦为四种，以及堕恶趣之苦、过去轮回之苦、未来轮回之苦和现在觅食之苦。由此令自己生起悚惧感之后，再随念佛、法、僧三宝的功德，使自己生起信乐。这就是“应当愉悦心时即愉悦心”所指。

#### 7. 应当舍于心时即舍于心

这是指当心不昏沉、不掉举，也并非没有乐趣，对于所缘的专注也是恰到好处，这时就既不必努力去策励心，也不必努力去抑制心，也不必努力去愉悦心。这就像当马儿在平稳地行

进时，马车的车夫既无需甩鞭子，也不必勒缰绳一样。

### 8. 远离无定之人

这是指远离、避开那些不致力于出离之道，多事务、心散乱的人。

### 9. 亲近有定之人

这是指时时亲近那些致力于出离之道，有定力、有禅那的人。

### 10. 志向于它

这是指倾向定，尊重定，朝向定，致力于定力的培养。

上述为十种安止善巧。《清净道论》中说，能成就安止善巧的禅修者，在获得禅相后，就能生起安止定。若安止定没有生起，也应当精进，而不要放弃努力。只要能以适度的精进，既不会太多也不会不足，如此朝向于定，不断地努力，就能成就安止。

## (二) 近行定

当能持续地专注所缘时，进步是可以预期的，即达到近行定 (upacāra-samādhi)。巴利 upacāra, upa 是前缀词，意为靠近、跟随，cāra 是行走，合起来即近行；samādhi 是定；upacāra-samādhi 即已经走近禅那，接近安止之意。

帕奥西亚多特别强调，在近行定时要防止落入有分。因为处于近行定的心已经很平稳，类似于精进舍<sup>55</sup>的状态，如果此时五根或七觉支不能平衡，心就容易出现沉滞，一不小心就会落

---

<sup>55</sup> 详见“去除五盖，走向精进舍”，p.60。

入有分<sup>56</sup>，类似很沉稳地睡了一觉，但这对于培养定力没有任何帮助。为了避免落入有分，我们应当学会平衡五根与平衡七觉支。

## 1. 平衡五根

五根，即信根、精进根、念根、定根、慧根。其中，信根与慧根要平衡，精进根与定根要平衡，念根则越强越好。对此，《清净道论》中说：

“信强而慧弱则成为迷信，信于不当之事；慧强而信弱则近于虚伪一边，犹如药所引发的疾患般不可救。唯有两者平衡，才能信于正当之事。再者，定强而精进弱则定偏于懈怠一边，懈怠主控；精进强而定弱则精进偏于掉举一边，掉举主控。然而，若定与精进结合，则不会落入懈怠；若精进与定结合，则不会落入掉举。所以，应使这两者平衡，以两者的平衡可得安止。

“……然而，念强一切处皆适合，因为念可以保护由于信、精进、慧偏于掉举一边而落入掉举及由于定偏于懈怠一边而落入懈怠的心，所以念犹如所有菜肴中用来调味的盐，又如国王所有政务中处理一切事务的大臣，于一切处都是需要的。因此[义注]说：‘世尊称念为一切处者。什么原因呢？心以念为皈依，念现起为守护，没有念则不能策励和抑制心。’”

---

<sup>56</sup> 有分(bhavaṅga)：有分是一种心，属于果报心，它是生命相续流中不可或缺的元素。根据阿毗达摩，能够看、听、嗅、尝、触和思惟的心，称为“心路心”。在不同的心路之间，会有许许多多的有分心不断地生灭。特别是在无梦的熟睡状态，就是有分心在持续不断地生灭着。因为有分心只缘取过去世临终时所识知的目标，不能认知今生的目标，所以，落入有分通常被体验为“能所双泯”。（玛欣德尊者《上座部佛教修学入门》）

如何在实修中平衡五根呢？这有入门级与熟练级之分。入门级指如何令五根生起。这首先要要有慧根，因为能清楚地取到入出息的概念为所缘是择法的能力，能清楚地知道相、入息、出息三法也是慧根的作用。在明确三法后，信心自然会被培养起来，信根就会确立。当对三法有信心时，所缘会非常清楚，从而形成强有力的想。强有力的想是念的近因，如此念根就会生起，并且越来越强。在慧根、信根、念根三者生起后，只要能持续、精进地对三法保持稳定的觉知，定根的生起是可以预期的。这就是五根生起的次第关系。

在入门级的阶段，我建议不论是贪性行者、嗔性行者还是痴性行者，最好都能花点时间学习教理，把相、入息、出息了解清楚，排除疑惑，这样就能建立信。有信就会有念；有念就会精进；有精进，定力就容易提升。

到了熟练级的阶段，这时禅修者对于相、入息、出息三法已经清楚，重点是在禅修过程中如何去平衡五根。这与性行有关系，举例而言：

- 对于贪性行者，要增强精进根，要给自己定计划，不能让心散掉。一旦心想要懈怠、放逸，应及时观察到，并思惟八种悚惧事<sup>57</sup>，令心生起悚惧，从而提策精进根。

- 嗔性行者比较爱折腾，喜欢分析、评价、判断，慧根太强，总是会质疑：“是这个吗？这个对吗？”对于慧根强的人，要增强信根。信根增强的表现是他会认定：“就是这个，不会有什么大变化了。”所以有时要傻一点，不要太聪明。

---

<sup>57</sup> 八大悚惧事(aṭṭha mahāsaṃvegavatthūni)是指：生、老、病、死，及四恶趣之苦；或者生、老、病、死为四，恶趣之苦为第五种，以及过去轮回所造成的苦、未来轮回所造成的苦和现在求食所造成的苦。



● 对于寻比较强的人，要增强定根（一境性），把心多放在相上；对于心容易沉滞或者信根太强的人，则要增强慧和精进，把心多放在入出息的动态（入息、出息）上，更多地知道气息的细节，以免心沉滞。

● **对任何人而言，念根都是越强越好。**

增强念根最好的方法是一切时处都保持正念正知，这必须要通过坚持不懈的训练才能达成<sup>58</sup>。保持正念是禅修者或佛教徒的基本功。如果不训练这基本功，我们就不可能做到如理作意；若不能如理作意，心必定会时时蠢蠢欲动，被各种情绪带走。在这种状态下，怎么可能培育起禅那呢？即使已经培育起禅那，又怎么可能保持得住呢？

所以我们在日常生活中就要时时处处保持好正念，果报出现时，要能停下来而不被情绪带走，再分析果报形成的原因，确定下一步如何走向更好的方向，如此才能让善心生起。有了日常持续正念的支持，才可能在禅修时生起强大的正念；只有念真正强有力时，才能够平衡五根。如果念根不强，我们根本不知道哪一根是什么状态，何谈去平衡五根？

总而言之，禅修者的心能否稳定在所缘上，定力能否提升，与信、慧、念、精进、一境性五根，以及中舍性、无贪、无嗔都有莫大的关系。所有不能进入安稳禅那的原因都与五根不平衡有关系，或者内心不是期待（贪）就是排斥和分析（嗔），心中有各种不善的心理余势在来回折腾。

## 2. 平衡七觉支

雷迪西亚多在《觉悟资粮》（Bodhipakkhiya Dīpanī，菩提

<sup>58</sup> 可参考“经行与正念正知”，p.141。

分手册)中说:

“善觉悟四谛法为正觉，正觉的因素为觉支。”

觉支，也称为正觉支。巴利是 sambojjhaṅga，由 sambodhi+ aṅga 组成，sambodhi 意为正觉，aṅga 意为支分、因素，合起来即正觉的因素。

有七觉支，即：念觉支 (satisambojjhaṅga)、择法觉支 (dhammavicayasambojjhaṅga)、精进觉支 (viriyasambojjhaṅga)、喜觉支 (pītisambojjhaṅga)、轻安觉支 (passaddhisambojjhaṅga)、定觉支 (samādhisambojjhaṅga)、舍觉支 (upekkhāsambojjhaṅga)<sup>59</sup>。

- 
- <sup>59</sup> ● 念觉支为念心所，特相：(1)使相应法(心和心所)对所缘(如四念处等善法)念念分明(牢牢记住所缘)，不让所缘漂离(消失)；(2)执持一切善行。作用：不混淆所缘，即不忘失所缘。现起：守护心和所缘(使之不分离)；或心面对所缘的状态。近因：强力的想；或四念处。
- 择法觉支为无痴心所(慧/慧根)，特相：(1)如实彻知究竟法的自性相和共相；(2)无误彻知究竟法。如同善巧箭手，射无过失。作用：如明灯般照亮所缘(即驱除遮蔽所缘的黑暗愚痴)。现起：对所缘不迷惑(如同林中道路的善导者)。近因：定。此定尤其是观智的近因。
- 精进觉支为精进心所，特相为努力；作用为支持或稳固相应法；现起为不退缩，不懈怠；近因为悚惧感或引起精进之事。
- 喜觉支为喜心所，特相：喜欢所缘。作用：(1)令身心喜悦；(2)令殊胜的心生色法遍布全身。现起：身心振奋。近因：身心(名色)或所缘+依处+触。
- 轻安觉支为身轻安与心轻安心所，特相：平息心所和心的不安。作用：破除心所和心的不安[，对治引起身心之苦的掉举]。现起：心所和心的宁静。近因：相应心所和心。
- 舍觉支为中含性心所，特相：平衡相应法(心与心所)。作用：(1)防止相应法过分或不足；(2)制止偏颇(防止心倾向昏沉、睡眠或我慢。)现起：中道。近因：相应名法(依处+所缘+触)；或如理作意。
- 定觉支为一境性心所，特相：不离所缘，不散乱。作用：统一相应

其中，择法觉支、精进觉支、喜觉支为一组，轻安觉支、定觉支、舍觉支为一组，两组之间要平衡。而念觉支越强越好。

在朝向近行定的阶段，有些人适合用平衡五根的方式，有些人则更适合用平衡七觉支的方式。平衡七觉支也有入门级与熟练级之分。处于入门级时，大部分初学者对入出息尚觉无聊，基本体会不到轻安觉支和喜觉支。从某种程度上来说，在觉得入出息很无聊时，择法觉支也不能真正地发挥作用。为什么？因为只要能正确地取到入出息的相、入息、出息，并能正念地觉知它，每个正念觉知都是善法；如果所觉知到的三法也很清晰，生起的就是智相应的善心。即使没有喜，也有身(心所)和心的轻安、轻快性、柔软性、适业性、练达性、正直性。所以，只要能正确地觉知，轻安、轻快性等就会生起；当轻安、轻快性等生起时，就很容易能体会到喜。反之，如果还不能清楚地取到入出息的相，甚至连入出息是什么都还没有了解清楚，对所缘没有信心，正念就很难生起。心一直在那里标记入、出，生起的可能有善心，但大多不会有慧根。这样的心不容易伴随有七觉支，特别是轻安觉支、喜觉支根本无法生起。所以，对于入门级的禅修者，建议先要把入出息的所缘了解清楚。入出息的所缘清楚了，入出息也就入门了，再往后修才可能顺畅。如果不清楚入出息的所缘，就想去练习平衡七觉支，那几乎是不可能的。

当入门后，慢慢地走向熟练，平衡七觉支就变得很有意思。在平常练习时要经常去观察这些觉支，因为它们都是心所。学过阿毗达摩后，我们对念、慧、精进、喜、轻安、定、舍，包括它们的特相、作用、现起、近因，都已有所了解。在

---

法。现起：平静或智慧生起。近因：通常是乐受。

修正的过程中，虽然不能像修观时一样清楚地看到究竟法以及它们的无常、苦、无我相，但对于心所表现出来的特相，例如择法（慧根）是对入出息正确的了知，念是对入出息念念不忘，心能够安稳地沉入所缘，对于这些都可以从概念层面上觉知到一部分。认知到它们以后，我们就可以在修习过程中去平衡、调整它们。

当轻安比较强，心偏向沉滞时，就要策励心。策励心时用择法觉支、精进觉支或喜觉支都可以，只要七觉支本身已得到培育并强有力，提升任何一个，另外两个也会跟着上来。如果这是在全息阶段，我一般会建议要更清楚地知道入出息的细节。这是精进，同时也有择法觉支，而当你真正对入出息的细节有了更多了知时，喜觉支一定会起来。这些是你修习当下就能体会到的。

当心比较活跃时，例如有的人刚到禅林禅修时，很欢喜、很兴奋，这会导致他即使打坐时比较舒服、快乐，但却无法久坐。这时可以从轻安觉支、定觉支、舍觉支这三个里面选一个来平衡。如果选用舍觉支来平衡，可以作意：“这种欢喜太扰动我的心，让我不能更稳定地专注于所缘，让我对这个欢喜保持中舍。”我们可以回到心脏处，对心说：“有点太兴奋了，我们需要让舍的力量变得更强来平衡，要对所缘保持中舍（upekkhā）。”当以中舍的心来专注所缘时，心自然就平静下来了。如果选用定觉支来平衡，就是忽略掉一些对入息、出息动态的觉知，而把心稳定地放在相上，更多地知道在那个位置上充满了气息，这样定觉支就能得到提升。这时喜会被抑制，轻安会得到提升。某种程度上说，轻安是一种乐受，一般有喜也有乐受，但是当喜过于明显时，乐受会被掩盖掉。

如前所述，觉支是正觉的因素，七觉支平衡对未来的禅修是非常有帮助的。在运用的过程中每个人的体验会不一样，我们要根据自己心的习惯去调整，找到适合自己的平衡方式。

### (三) 安止定

#### 1. 初禅

当能平衡五根或平衡七觉支时，五禅支的力量将会越来越强，朝向初禅的三十四个名法（包括五禅支并以五禅支为代表），其力量也会越来越强，这时将会进入安止。

获得安止定，简单地说是通过强有力的五禅支的力量，展开而言是依靠三十四个名法强有力且平衡的力量，使心平等、平正、不散乱、不杂乱地住立于入出息所缘。

这时，虽然大多数禅相是明亮的，但那并不代表已证得禅那。禅那的特征是五禅支的力量足够强有力且平衡，而禅相只是由于五禅支的力量足够强而形成的征兆、标志。

按照帕奥西亚多的要求，觉知微息、觉知微息的全息、觉知微息的长短息，如果能达到四小时没有妄念，此时五禅支的力量就已相当强。当五禅支的力量相当强时，很多禅修者会报告：“禅相总是要把心吸进去，一次一次地要把心吸进去。”前面两三次这样报告时，帕奥西亚多会说：“不要让它吸进去，继续觉知入出息，即使吸进去也要知道入出息。”直到禅修者说：“西亚多，我总是被吸进去，很难持续觉知入息、出息，而且被吸进去以后，就停在光中两三个小时才出来。”西亚多就会点点头，说：“那就让心进去吧。”这时，你已经进入持续的安止了，如果进去两小时没有妄念就是两小时的安止，进去三小时没有妄念就是三小时的安止。

这是自然而然地被禅相吸进去的情况，而主动投入禅相通常不是最好的状态，一般情况下也不可能达到四小时没有妄念。根据我的经验，大部分主动投入的禅修者可能会有半小时的安止，过了半小时就会从安止出来。出来后如果继续专注光，那时的光已经不是强有力且足以让他安止的禅相，然后他就会泡在光里打妄想。但如果通过专注微息、微息的全息、微息的长短息而能持续四小时没有妄念，这种训练所形成的强有力的五禅支令心沉入禅相后，一般最少能有两小时持续住于安止。

另外，基于禅修者的不同背景和禅修经验等，各人的情况也会有所不同。以上经验更多来自那些巴拉密不错也得到较好的指导的禅修者。据说，对于一些有长期的戒、定、慧的训练，二十四小时保持正念，几个月、甚至几年才出现禅相的人，只要禅相稳定，即使决意投入禅相也不会产生上述问题。

帕奥西亚多的要求是专注似相四小时没有妄念，现在只有两小时就出来了，怎么办？这时我的建议是不要专注光，而是在光中继续觉知入出息的概念。我们已经很清楚，似相只是个名称，不论是在尚未入禅的修习过程中，还是处于初禅到第四禅，专注的所缘自始至终都是入出息的概念，光只是入出息的颜色。所以，当你从两小时的安止出来后，不要专注光，而是要继续觉知入出息的概念，尽管那时入出息的概念通常有光还挺亮。那么专注光和专注有光的入出息概念有什么不同呢？它们的内涵不同，结果也不同，清楚这点非常重要。的确，有些人继续专注光，也能再次进入安止，但它们的区别在于：当继续专注有光的入出息概念时，很多人基本上三、五秒钟就能再次进入安止；而当专注光时，很多人会在光里停留一段时间，

如果没能马上进入安止，就会开始打妄想。

当然，禅修者的情况因人而异，不能一概而论。因此我们不能对每人都做一样的建议，具体如何修习要听从自己老师的指导。但总体而言，有一个原则是不会错的：从安止出来后，应继续专注有光的入出息概念。如果入出息的动态现起，就觉知它；如果入出息的动态没有现起，就觉知带有光的入出息概念，也就是相。经过一小段时间，五禅支的力量会再度被培育起来，心又会被吸进去——进入安止。就这样一再反复训练，最后就可以把这一段一段的安止连成一个整体，也就是两小时安止与后续重新进入安止的两小时之间不再断开，从而成为能一次性持续四小时的安止。通过这样的训练，定力就会越来越稳定，持续的时间也会越来越长。

当能持续住于安止四小时的时候，老师一般会指示禅修者查有分和查五禅支。定力能达到这个程度时，查有分和查五禅支是很简单的。也有些人在查有分上会遇到一些麻烦，这或许是因为经常看到书上描述“心脏那个位置会像一面镜子一样”。虽然有些禅修者的有分确实像明亮的镜子，但并非每个人都如此。有分是意门，意门是绝大多数心理活动的场所，亦即，绝大多数心理活动都是从有分转起的。那么，查有分，查那面镜子，到底是什么意思呢？这是说你能够在心脏处观察到业界、意识界的所有心理活动，它就像一面镜子一样能够呈现这些心理活动，而不是那里有一面类似物理层面的镜子。对于刚从禅那出来，马上查有分和查五禅支的禅修者，因为五禅支足够强，他会感觉到似相就像在有分(镜子)呈现出来一样。当禅修者说他查到了有分时，我经常会对他说：“你打个妄想，再看看你看到什么？”为什么这么说呢？正常情况下，当定力足够时，他就

能够在有分看到妄念的场景或影像。所以，有分会像镜子一样把心的所缘呈现出来，但并不是要在那里找一面水银造的镜子，这点大家不要误解了。

再次提醒大家，入出息念的初禅直至第四禅，四种禅那的似相都是入出息的概念。当你能牢牢记住这个定义时，无论入出息修到何种程度，内心都是笃定的；而如果对此有混淆不清，定力一旦不稳定，就会陷入不安和焦虑。

### 初禅诸名法的特质

我们在第二章已初步介绍过入出息念初禅心(p.12)，它的三十四个名法中有寻、伺、喜、(乐)受和一境性这五个心所，它们相较于其他心所更有力量、更明显，也更容易被观察到，我们称之为五禅支。其中，“寻”将心导向并投入入出息似相，“伺”令心维持于入出息似相，“喜”为喜欢入出息似相，“乐”为体验入出息似相时的快乐，“一境性”为对入出息似相的一心专注。

此外，未来修习名业处的时候，你会发现此时意门与似相的“触”是强有力的；心对入出息念的概念(相)的标记是强有力的，这是“想”的作用；组织所有心所一起专注似相、造作色界禅那善业的“思”也是强有力的；“胜解”也非常有力，它毫不犹豫地知道“就是这个”；“慧根”的作用让你看到本质，你很确定何为安止，内心非常笃定“进去，安止”；你的“精进”非常正确，只是努力地使安止善法生起，而只要有一丝不善法生起，你就能知道“这个要把我拉出去了”；你对似相非常期待，有强烈的想再投入的“欲”。此时，你的“信”非常充分，不会有任何的“疑”；“念”非常强有力地沉入；“惭”“愧”让心远离不善法；“无贪”让



心不会执著于所缘；“无嗔”让心柔软地面对所缘，不会对所缘有一丝的分析、评价、判断；“中舍性”让心持续稳定、平衡地对待所缘；最后，身（心所）和心的轻安、轻快性、柔软性、适业性、练达性、正直性六对心所，将善心的美好体验直接呈现出来。这三十四个名法在念的守护下，一起支撑着心持续地沉入似相，进入安止的状态可达四小时。入禅的过程就是由心识与相应心所共同的力量去完成的。广说是初禅心的三十四个名法，实修时只是检查五禅支。

## 初禅与重复缘和自然亲依止缘

归根到底，我们每天坐下来禅修，培养的就是上述三十四个名法的素质及缘力，因为支撑四小时安止的就是这系列心识及心所的重复缘和自然亲依止缘的缘力。

重复缘和自然亲依止缘的缘力是如何发挥作用的呢？雷迪西亚多在《发趣总说手册》（Paṭṭhānuddesa Dīpanī）中说：

**“以何义为重复？[使缘所生法]获得熏习，[使之]增长练达性、增长能力和力量至愈来愈高的程度。”**

自然亲依止缘在此则指，趋同于初禅心的悦俱智相应心的三十四个名法所具有的强有力的自性力，能使现在的类似名法极度依靠它而生起。

所以，持续修习入出息念的过程，正是反复应用重复缘、自然亲依止缘的过程。藉由重复缘，包括五禅支在内的三十四个初禅名法的力量会得到不断的训练和增强，这些强有力的名法所具有的自然亲依止缘力也支助我们在后续的修习中不断进步，趋近安止。当我们能持续地正确觉知入出息时，我们就能善用这些缘力，从而获得更大、更快的进步。

## 初禅所体现的三种净化

如前所述<sup>60</sup>，入出息念的十三种净化中的最后三种是针对禅那、观智和道智而言的。在此，我们将以初禅为例来学习这三种净化。哪三种净化呢？沙利子尊者在《无碍解道》中说：

“于此四处达到一性的心[11]进入行道清净，[12]舍已增强，[13]以智而喜悦满足。”

这三种净化在初禅中如何体现呢？沙利子尊者接着说：

“对于初禅，行道清净为初，舍的增强为中，喜悦满足为后。”

### 1) 行道清净为初

“对于初禅，行道清净为初。初的特相有多少？初的特相有三：

“[i]心从对那[禅那的]障碍净化；

“[ii]由于已净化，心朝向中的止禅禅相<sup>61</sup>行道；

“[iii]由于已行道，心跃入其中。

“……因此说：初禅是初善的，具有[三种]特相。”

对此，果维达西亚多解释说：“(1)‘行道清净’中的‘清净’指的是心净化了入禅那的障碍，这也是初禅的初善的第一种特相‘心从对那[禅那的]障碍净化’。例如若尚未舍离五盖，入禅就会有障碍，就不可能体证任何禅那。(2)‘由于已净化，心朝向中的止禅禅相行道’指的是这时精进是适当的，五根平衡，觉支平衡，没有懒散或躁动。如果心有懒散懈怠或者躁动不安的话，

---

<sup>60</sup> 详见“十三种净化”，p.91。

<sup>61</sup> 中的止禅禅相(majjhiman samathanimittam)：平等转起的安止定。

对禅相就不能保持平衡、中舍。(3)‘由于已行道，心跃入其中’指的是心融入禅相。这三种特相就是证得禅那的标志。”

## 2) 舍的增强为中

“对于初禅，舍的增强为中。中的特相有多少？中的特相有三：

“[iv]他平舍地观察已清净的心；

“[v]平舍地观察已行道的止；

“[vi]平舍地观察已现起的一性。

“……因此说：初禅是中善的，具有[三种]特相。”

对此，果维达西亚多解释说：“(1)‘平舍地观察已清净的心’指的是中舍地看待清净的心。心虽然是清净、平衡的，但是由于心对这种经验很陌生，反而变得兴奋，这是禅修进步的障碍。此处所谓‘舍的增强’是指能够中舍地看待这种平衡的心。(2)‘平舍地观察已行道的止’指的是中舍地看待正确的所缘，即以中道的心面对正确的所缘。就止禅的修习而言，禅那的所缘是似相，这时心不再改换目标，只是以似相为所缘。(3)‘平舍地观察已现起的一性’指的是中舍地看待一境性。有时候我们的心很敏锐，已经有一境性，但是由于对这种经验很陌生，反而变得兴奋，这也是禅修进步的障碍。”

## 3) 喜悦满足为后

“对于初禅，喜悦满足为后。后的特相有多少？后的特相有四：

“[vii]以此中所生诸法无过度转起之义而喜悦满足；

“[viii]以诸根一味之义而喜悦满足；

“[ix]以承载适当的精进之义而喜悦满足；

“[x]以重复之义而喜悦满足。

“……因此说：初禅是后善的，具有[四种]特相。”

对此，果维达西亚多解释说：“(1)‘**以此中所生诸法无过度转起之义而喜悦满足**’指的是没有过剩的法同时现起。以五根为例，如果其中一个素质太强，其他的素质就不能很好地运作。比如信心很强是好的，但如果信根太强，而其他的素质偏弱，这就不利于禅修进步，需要平衡五根。(2)‘**以诸根一味之义而喜悦满足**’指的是这些法只有单一的作用(rasa，味)——脱离烦恼，即诸法一起运作以脱离烦恼。例如五禅支(寻、伺、喜、乐、一境性)，它们平衡地一起生起，并且都有相同的作用——克服禅那的敌对法。(3)‘**以承载适当的精进之义而喜悦满足**’指的是五根的力量能得到有效发挥，亦即当我们可以很好地平衡精进及其他的素质时，就可以得到喜悦满足。(4)‘**以重复之义而喜悦满足**’指的是这些法将会重复地生起，由此我们也可以得到喜悦满足。”

接着，沙利子尊者总结道：

“如此，已达[初、中、后]三轮转的心有三种善，具有十种特相，也具有寻、伺、喜、乐、心的决意，以及信、精进、念、定和慧。”

关于“心的决意(cittassa adhiṭṭhāna)”，义注解释说：“只于那所缘无间断地转起而完全具有心的决意。正如‘决意自在为决意’而禅那转起，在此心的决意也与心一境性结合。那样的话，心决意于一个所缘，而不予其散乱。”所以，这里的“心的决意”实际上就是指具有决意自在的心一境性。

因此具有有上述十种特相的初善、中善、后善，也具有五禅支、五根和五力，这就是初禅心的特相和素质。

## 2. 第二、三、四禅

证得初禅后，如果你是首次练习禅那，应练习长时间住定，而不要花太多时间查禅支。你也应练习禅那五自在<sup>62</sup>，佛陀在《增支部·山牛譬喻经》(Gāvīupamāsuttam, A.9.35)里说，没有熟练掌握初禅之前不应该进入第二禅。如果没有完全掌握初禅而尝试进入更高的禅那，就会失去初禅，而且也不能证得更高的禅那，如此将失去所有的禅那。

在你完成初禅五自在的修习后，可以尝试进入第二禅。你应该先进入已熟练的初禅，出定后，思惟初禅的缺点和第二禅的优点：初禅接近五盖，其中的寻和伺禅支粗劣，这使初禅不及无寻、无伺的第二禅寂静。不再希求寻和伺，而只希求喜、乐和一境性，你应该再次专注似相，进入初禅，从初禅出定后，再次省察禅支：这时寻、伺显得粗劣，而喜、乐、一境性显得寂静。为了舍弃粗劣的禅支、保留寂静的禅支，你应该再次专注似相，这样就能证得只有喜、乐、一境性三个禅支的第二禅。接着，你应该练习第二禅的五自在。

成功之后，若你想培育第三禅，应该先从已熟练的第二禅出定，思惟第二禅的缺点和第三禅的优点：第二禅靠近具有寻、伺两个粗劣禅支的初禅，而且第二禅本身也有粗劣的喜禅支，这使第二禅不及没有喜的第三禅寂静。不再希求这粗劣的禅支，而只希求寂静的禅支，你应该再次专注似相，进入第二禅，从第二禅出定后，再次省察禅支：这时喜禅支显得粗劣，而乐、一境性显得寂静。为了舍弃粗劣的禅支、保留寂静的禅

---

<sup>62</sup> 禅那五自在是：(1)入定自在，即随时希望入定就能入定；(2)住定自在，即能在按照决意的时段完成住定；(3)出定自在，即能在所决意的时刻出定；(4)转向自在，即转向禅支；(5)省察自在，即辨识禅支。

支，你应该再次专注似相，这样就能证得只有乐、一境性的第三禅。接着，你应该练习第三禅的五自在。

成功之后，若你想培育第四禅，应该先从已熟练的第三禅出定，思惟第三禅的缺点和第四禅的优点：第三禅靠近具有粗劣的喜禅支的第二禅，而且第三禅本身也有粗劣的乐禅支，这使第三禅不及没有乐的第四禅寂静。若你希望证得第四禅，应该再次专注似相，进入第三禅，从第三禅出定后，再次省察禅支：这时乐禅支显得粗劣，而舍、一境性显得寂静。为了舍弃粗劣的禅支、保留寂静的禅支，你应该再次专注似相，这样就能达到具有舍、一境性的第四禅。接下来你应该练习第四禅的五自在。

### 3. 一切时处入定自在

当成就入出息念的定力，并获得了五自在后，禅修者要练习能在一切时处入禅。只要是能达到前面的修习要求的禅修者，都能做到在行立坐卧任何一种姿势中入禅，无论是睁着眼睛还是闭着眼睛。不少老师也要求晚上睡眠时最好能入第四禅而睡，有些人能做到，有些人不行，这跟各人心的习惯有关。有些人会用入出息念入第四禅而睡，有些人会用遍禅，入出息念所要求的精进相对于遍禅要强一点。如果能在禅那中入眠，完全做到一切时处都能在止禅里，其修习时间就会比一般人多。

当成就了入出息念的定力，并且能专注似相四小时没有妄念，这将为以后的止观修习建立稳固的基础。此后，禅修者在修习其他止禅业处以及修习观禅时，只要不落入观禅的误区，一般不会有困难。

## 第四章 入出息念助行

慈心修习、佛随念、不净修习、死随念被称为“四护卫禅”，它们能保护禅修者免遭种种危险。在正式修习入出息念之前，或者在修习过程中，如果能适当地修习四护卫禅、戒随念、寂止随念或经行，对调伏我们的烦恼，平静内心，以及克服修行中的某些障碍都有助益。

### 一、护卫禅

#### (一) 慈心修习

佛陀在《增支部》(A.11.15)中说到，修习慈心可望获得十一种利益，其中包括“诸天守护”和“心迅速得定”。

在《相应部·玛莉咖经》(Mallikāsuttaṃ, S.1.119)中，佛陀说：

“以心走遍了一切诸方，无处觅得比自己更亲爱者；如此个个都爱自己[胜于]他人，故而爱自己者不应伤害他人。”

所以，为了推己及人，使自己的心柔软、和善，可以先用以下四种方式对自己修慈：

- (1) 愿我平安无怨 (avero homi)；
- (2) 愿我内心愉悦 (abyāpajjo homi)；
- (3) 愿我身体健康 (anīgho homi)；
- (4) 愿我保持快乐 (sukhī attānaṃ pariharāmi)。

如果一个人内心柔软、和善、宽容、有同情心，就不难对

别人修慈。所以，重要的是对自己修慈时，慈爱应该强而有力，如此，当你自己内心柔软、和善、宽容、有同情心时，就可以对他人修慈了。

接下来你可以依次对亲爱的或恭敬的人、中性的人、讨厌的人，以四种方式修慈：

- (1) 愿这位善人平安无怨 (ayaṃ sappuriso avero hotu)；
- (2) 愿这位善人内心愉悦 (ayaṃ sappuriso abyāpajjo hotu)；
- (3) 愿这位善人身体健康 (ayaṃ sappuriso anīgho hotu)；
- (4) 愿这位善人保持自己的快乐 (ayaṃ sappuriso sukhi attānaṃ pariharatu)。

禅修者可以在四种方式中选用自己比较喜欢的一种或几种来祝福自己或他人，无论行立坐卧，采用任何一种姿势皆可。关键是保持祝福的慈心，要在内心真实地、真诚地如此去思惟、作意。

在对自己修慈的时候，最好能够忆起自己在行持善法时的快乐体验，比如第一次给佛像供花、第一次闻法，或者做公益善行、救助他人等。通过忆起此善行，找到内心快乐的真实感觉，然后取自己这快乐的影像为所缘，以前述四种方式祝福自己。

对他人也是如此。先忆念对方快乐的影像，例如他满脸笑容、心情愉悦的样子；然后感受他内心的快乐，以这影像为所缘，祝福他。

另外，修慈心，不仅要在座上修，还要体现为身慈、语慈、意慈。

- (1) 身慈，除了身表慈眉善目，还要身体力行地去做能够令众生获得安乐或利益的事情。



(2) 语慈，说善语、柔软语，说令人开心、令人身心安乐、有意义的话。

(3) 意慈，内心无害，总是怀有希望别人获得福利的心念。

圣喜长老说，修慈心可以改变我们看待世界的视角。通常我们从计较的角度来看世界：这个人对我好，那个人对我不好；这群人很好，那群人不好。因此，有些人是我们喜欢的，有些人是我们不喜欢的。而当我们拥有了慈心的时候，看世间所有的众生，都如同自己的亲友，便破除了善恶好坏、远近亲疏的界限。

《无碍解道》中还教导了以五百二十八种方式对一切有形无形的众生遍满慈爱，由于我们在此只是以慈心修习作为辅助业处，不必每种方式一一练习，但也可以尝试在一切时处，例如休息时、走路时、开车时，都对周边一切有形无形的有情散播慈爱，包括人、动物，可见的、不可见的等等。

为了让自己的心变得柔软，我们还可以对修习对象作些扩展，比如对自己的身体修慈。人，无外乎名色或身心两个部分，就如“放松身心”一节(p.34)中所说，我们可以对身体的每一个部位散播慈爱。例如，如果我们肩背酸痛，就可以祝福酸痛的肩背“愿你柔软、不僵硬、不紧绷，没有疼痛”。再者，也可以用三十二身分的方式来给自己的身体散播慈爱，也就是一边修三十二身分，一边散播慈心。此外，也可以向一切有形无形的非有情散播慈爱，比如对周边的花草树木、山河大地等散播慈爱；对于已经修到名色法阶段的禅修者，甚至可以对内在的、外在的色法、名法散播慈爱。如此可以让心一直浸润在慈爱之中。<sup>63</sup>

<sup>63</sup> 慈心修习的所缘是有情，所以对身心修慈，对非有情散播慈爱并不能证

修习慈心有助于矫正心的冰冷、僵硬、紧绷，以及总是判断是非对错的心理习惯，所以嗔性行者应该把慈心作为日常的业处，尝试在一切时处都对众生散播慈心。

对于那些散播慈爱比较困难的人，可以尝试面带微笑。因为当你作意微笑时，心很自然会进入一种快乐、轻松的状态，这时再去生起祝福的心，可能就容易做到。另外，修习慈心有困难的人，也可以尝试修习悲心。慈心的所缘是快乐的众生，悲心的所缘则是痛苦的众生。修习方法与修慈类似。

## (二) 佛随念

在修习入出息念的过程中，如果出现疑惑、信心不足、强迫、控制或各种恐惧，可以通过忆念佛陀的九种功德来修习佛随念以调整心态。关于佛陀的九种功德名号，在经典中如此教导：

“Itipi so bhagavā [1]araham, [2]sammāsambuddho, [3]vijjā-caraṇasampanno, [4]sugato, [5]lokavidū, [6]anuttaro purisadamma-sārathi, [7]satthā devamanussānam, [8]buddho, [9]bhagavā’ti.”

“那位世尊是[1]阿拉汉、[2]正自觉者、[3]明行具足、[4]善至、[5]世间解、[6]无上调御丈夫、[7]天人导师、[8]佛陀、[9]世尊！”

每一个功德名号都有其涵义：

- (1) 他已断除一切烦恼，值得尊敬——阿拉汉；
- (2) 他无师自证圆满正觉——正自觉者；
- (3) 他是智慧与德行的圆满者——明行具足；
- (4) 他只说有益、真实之语——善至；
- (5) 他了解世间——世间解；

---

得慈心禅那，但这可以作为慈心修习的扩展，是令心变得柔软的方式。

- (6) 他是堪受调伏者的无上调伏者——无上调御丈夫<sup>64</sup>；
- (7) 他是诸天和人类的导师——天人导师；
- (8) 他是觉悟者——佛陀；
- (9) 他是过去生福德行所带来的种种最胜吉祥的具足者——世尊。

以佛陀的第一种功德“阿拉汉”为例，根据《清净道论》，巴利语 Arahāṃ(阿拉汉)有五种含义：

- (1) 由于已经将所有烦恼和习气断尽无余，从而使自己远离它们，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉；
- (2) 由于已经用阿拉汉道的智慧之剑斩断一切烦恼，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉；
- (3) 由于已经击毁和破坏以无明和渴爱为首的缘起之轮，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉；
- (4) 由于拥有无上的戒、定、慧，佛陀受到梵天、诸天和人类的最高崇敬，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉；
- (5) 由于即使在无人看见的隐密处，也不会做出任何身、语、意的恶行，所以佛陀是值得尊敬的阿拉汉。

你可以选择以上五种含义的其中一个，也可以把这五种当做一个整体来修习佛随念。忆念一尊你最喜欢的、最有感觉的佛像，当佛像呈现于意门时，就像看着真实的佛陀一样，忆念佛陀是阿拉汉，拥有阿拉汉的功德。如果你可以对阿拉汉的五项功德有整体的了知，对远离烦恼、杀烦恼敌、破轮回辐、应受资具等供养、无隐秘之恶五个特质都能够同时体会到，就整体地来忆念；如果觉得这样有困难，你可以选一个你最喜欢的阿拉汉的功德含义，取其意为所缘，反复忆念它为“阿拉汉、阿

---

<sup>64</sup> 当计算为十种功德时，分开为无上者、调御丈夫两种。

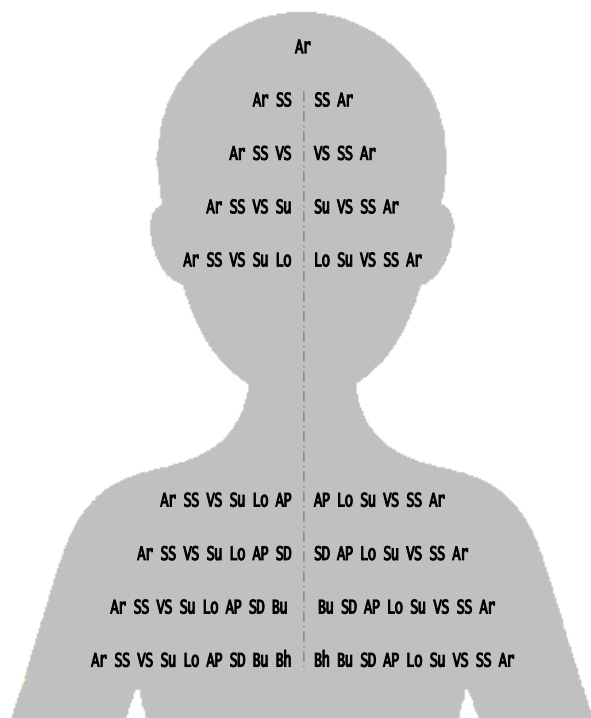
拉汉”。以“远离烦恼”为例，你可以忆念佛陀断除了一切烦恼，是如此地清净，就像皎洁的月光一样清凉。默念着“阿拉汉”，心倾向于佛陀断除烦恼的功德，希望自己能够体会到佛陀断除烦恼那种清凉的感觉，希望自己能够沉入到佛陀的功德海洋里分享佛陀的功德。当你的定力增长时，佛陀的影像将会消失，这时你就单纯地保持专注于所选的功德。其余的功德也可以同样的方式修习。

佛随念有多种修习方法，在斯里兰卡、缅甸、泰国都有一些特别的佛随念修法传承。比如有一种古老的修习方法——以佛陀的九种功德名号在身体建塔，据说有很强的护卫力。修习方法详述如下：

如下图所示，于身前、身后或身体横截面作为宝塔的空间位置，由上至下，以佛陀的功德名号建塔。以脊柱为中线，每一层念诵都从左侧开始，从左侧到中线是依顺序念诵名号，从中线到右侧是把相同的内容依逆序再念诵一遍（即将左侧的功德名号如镜像翻转一样搬至右侧）。如此，从上到下，每层依次增加一名号，直至完成。

念诵时要尽可能地缓慢，对每一层的位置要仔细确定，对每一个名号所对应的点也要仔细确定；亦即，要做到了知每一层每一个名号的确定位置。

此外，还要注意两点：其一，当心想要快速进行时，应刻意令其安稳，切忌求快；其二，要使用意门，即用心去感知位置，而不可用眼睛去看位置，或用脑去想，以免造成眼胀头紧。



字母所对应的巴利及注音：

- Ar = Arahaṃ 阿拉杭
- SS = SammāSambuddho 桑玛桑布透
- VS = VijjācaraṇaSampanno 韦扎陀拉那桑班耨
- Su = Sugato 苏嘎斗
- Lo = Lokavidū 娄咖韦都
- AP = Anuttaro Purisadammasārathi 阿努答柔 部利萨荡玛萨拉提
- SD = Sattā Devamanussānaṃ 萨塔 得瓦玛努萨囊
- Bu = Buddho 布透
- Bh = Bhagavā 吧嘎瓦

### (三) 不净修习

当对自他五蕴生起贪欲盖时，应通过修习不净来克服。

不净修习有两种，一种是无生命的不净修习，即对尸体修习不净。回想你曾见到过的最恶心的同性尸体，如同尸体就在眼前一样；当尸体变得清晰时，应使它尽可能地显得可厌；专注该尸体，作意它为“可厌、可厌”。然后如此思惟自己的身体：“终有一天我也会死，我死后就像那具尸体一样。”如此直到你能见到自己的尸体。应当作意自己的尸体为不净，之后再度作意外在尸体为不净……如此内外交替作意、思惟。

如果是对他人生起贪欲，尤其是对自己所执著的人，例如儿女、配偶、异性朋友等，应当思惟：“终有一天此人也会死去，死后他/她就会像那具尸体一样。”如此直到在心中现起那个人的尸体，然后作意它为不净。

初学者修习时，可能因为定力尚浅而不能清晰地看到尸体的形象，然而，即使只是看到大致的影像，配合作意、思惟，也能一定程度地削弱贪欲。

另一种是有生命的不净修习，这又可分为两种，即三十二身分与虫聚想。

#### 1. 三十二身分

顺逆地尝试觉知自己身体的三十二身分<sup>65</sup>，从头发到尿，再从尿到头发，作意它们为不净。能清楚地觉知后，就以同样的方

---

<sup>65</sup> 身体的三十二身分：即头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便、头上的脑，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。

法觉知外在身体的三十二身分，尤其是对自己所执著的人，如此内外交替觉知。

## 2. 虫聚想

《清净道论》中说，此身是许多有情所共有的，为八十种虫聚所共有的。这些虫聚依皮而住的吃皮，依肉而住的吃肉，依髓而住的吃髓，依骨而住的吃骨，依髓而住的吃髓。它们在我们的体内交配、生病、排泄大小便、死亡，我们的身体就是它们的住处、病房、厕所、坟场。

不论是我们的身体，还是他人的身体，都因为如此充满各种虫而极为不净。这样去作意、思惟自己的身体为不净，外在他人的身体为不净，如此交替作意内外身体的不净。

所以，当对自他五蕴生起贪欲盖时，可以对尸体修习不净，以三十二身分或虫聚想修习不净，藉此削弱乃至去除贪欲，令心可以稳定地专注在禅修业处上。

## (四) 死随念

死随念也是护卫禅之一。根据《大念处经》和《清净道论》，修习死随念也可以利用你记忆中曾经见过的尸体。取此外在尸体为所缘，默想：“我的这个身体也必然会死亡。它的确会死去，如同这具尸体。如此的结局不可避免。”保持心专注并忆念自己的死亡，作意自己的身体变成一具可厌的尸体。思惟尸体影像里的命根已经断绝，你应使用下列方式之一来专注那命根的不存在：

- (1) 我的死亡是确定的 (maraṇaṃ me dhavaṃ)，我的生命是不确定的 (jīvaṃ me adhavaṃ)；
- (2) 我一定会死 (maraṇaṃ me bhavissati)；

(3) 我的生命会以死亡而告终 (maraṇapariyosānaṃ me jīvitam)；

(4) 死亡、死亡 (maraṇaṃ, maraṇaṃ)。

选择其中一种并用任何一种语言默念，继续专注自己尸体影像里的命根的不存在，直到生起悚惧。

## 二、戒随念

在十随念中，戒随念是当下就和我们直接相关的。我们每天都在持戒，对持戒的行为和功德都有直接的、实在的体验，所以很容易修习。而且，修习戒随念可以增强自信，平静心绪，提升心的喜乐。

至少持守清净的五戒是禅修的基础，藉此可以去除粗猛的烦恼。我们可以通过随念自己清净的戒行来修习戒随念。《清净道论》如此赞叹戒随念的功德：

“如是以无毁损等功德而随念于自己的戒，那时就没有被贪所缠缚的心，没有被嗔所缠缚的心，没有被痴所缠缚的心，他的心只缘于戒而正直。”

对于勤习戒随念的禅修者，《清净道论》又说：

“尊敬顺从于戒学，与具戒者同样的生活，殷勤不放逸，无自责等的怖畏，少量之过也会见到过患，得至于广大的信等，成就很多喜悦，虽不通达上位，但来世亦得善趣。”

如何修习戒随念呢？禅修者应前往安静的地方独处，思惟、忆念自己的戒的种种功德，如《清净道论》所说：

“我的戒确实无毁损、无缺陷、无斑点、无杂染、自在、为智者赞叹、无[爱、见等]沾染、导向定。”

如果自己还不能完全清净地持戒，那么只要你觉得今天有几



个小时的戒是清净无瑕疵的，也可以随念于这几小时的清净戒。戒的功德是与智、念、无贪、无嗔、正精进、三离心所这些美好的素质相应的。就像忆念佛陀一样，忆念自己戒的功德，思惟“我的戒是清净的，我无需后悔与自责，我拥有戒的功德”，如此内心就会生起安稳、自在、喜悦、快乐。乐是定的近因，这样的心将有助于定力的培育。

### 三、寂止随念

寂止随念，简单地说，就是忆持诸苦寂止的涅槃的功德。由于修习寂止随念有“诸根平静”“心平静”等利益，如果刚开始禅修时，感到莫名散乱，挥之不去，就可以修习寂止随念来对治。

寂止随念的修习对象是涅槃的功德。涅槃是无为法<sup>66</sup>，它经由道智而被证得，是种姓/净化、道心、果心以及省察智的所缘。我们先来看涅槃的特相、作用和现起。

#### 1. 特相

涅槃的特相是寂静或平和(santi-lakkhaṇam)。由于涅槃通过断尽贪爱等，而止息分为苦苦等的一切苦，故寂静。

#### 2. 作用

涅槃的作用是不死或不衰灭(accuti-rasaṃ)，或者是令止息，即轮回诸苦的止息。我们的身体是色法，心理活动是名法，色法、名法都会生灭，但涅槃不生不灭。

---

<sup>66</sup> 诸法分为有为法(saṅkhata dhamma)和无为法(asaṅkhata dhamma)。有为法因诸缘和合而生，是具有生、住、灭三种特相的法；无为法也称为“无作”，是非因缘造作之法，它不依赖任何条件产生和存在，是贪嗔痴的灭尽。

### 3. 现起

涅槃的现起是无相 (animitta-paccupaṭṭhānaṃ)，即涅槃没有五蕴之相；或者现起为无迷执，即斩断了贪嗔痴等一切迷执。

由于涅槃是无为法，不像色身可能会因为食物、天气、心情或者业而发生变化，没有任何因缘可以改变涅槃，所以在提到涅槃的相等四法时，就不会谈到其近因。

接下来，我们来看涅槃的功德。《清净道论》引用《增支部·最上净信经》(Aggappasādasuttaṃ, A.4.34)说：

“诸比丘，所有有为或无为法之所及，离贪被说为其中最上，即：骄傲的粉碎、渴求的去除、爱著的根除、轮回的终止、渴爱的灭尽、离贪、灭、涅槃。”

此即涅槃的八种功德或特质：

#### 1. 骄傲的粉碎 (mada-nimmadana)

巴利语 mada 意为自我陶醉、自负、自豪、骄傲、骄傲。即使是三果圣者仍有骄傲或是自负，但阿拉汉圣者、独觉佛、佛陀，则完全断除了骄傲、自负。

#### 2. 渴求的去除 (pipāsa-vinaya)

巴利语 pipāsa 意为口渴、渴求、渴望，vinaya 意为调伏、去除。这里的渴是指对欲乐的渴爱、渴求，涅槃则已去除一切渴求。

#### 3. 爱著的根除 (ālaya-samugghāta)

在此，“渴求的去除”和“爱著的根除”这两种功德都是针对五欲的。作为欲界众生，其心都喜欢欲乐，倾向于欲乐，只有体证涅槃，成为三果圣者时，才能断除对欲乐的各种渴求、爱著。三果圣者和阿拉汉圣者仍会受用欲乐(对可爱所缘生起善果

报心)，却不会对其有所执著。

#### 4. 轮回的终止 (vaṭṭupaccheda)

只要还没有断除烦恼，就没有断除业的动力，我们就必然还会在三地（欲地、色地、无色地）轮回流转。涅槃是三地的业轮转、烦恼轮转、果报轮转的完全斩断，所有业的动力、烦恼的动力、果报的动力的彻底摧毁。般涅槃后，再无后有——解脱三界，终止轮回。

#### 5. 渴爱的灭尽 (taṇhakkhaya)

渴爱 (taṇha) 依不同的分类法可以分为多种。例如三种爱，即欲爱 (kāma-taṇhā)、有爱 (bhava-taṇhā)、无有爱 (vibhava-taṇhā)。简而言之，“欲爱”是对五欲之乐的渴爱，“有爱”是对生命的渴爱，“无有爱”是对无生命的渴爱。初果、二果、三果圣者对生命仍有执著，所以他们未来还会投生，但次数有限。而阿拉汉圣者已灭尽所有渴爱，没有业力的推动使他再投生。

#### 6. 离贪 (virāga)

巴利语 virāga 意为离贪、离欲、离染，或说欲望的衰灭。

#### 7. 灭 (nirodha)

#### 8. 涅槃 (nibbāna)

Nibbāna (涅槃) 的梵文为 nirvāṇa, nir 意为解脱、远离, vāṇa 意为欲望、渴爱、贪爱。所以涅槃有“解脱贪爱”之义。《清净道论》中说，因为此无为法超脱、出离使众生屡屡再生，结缚纠缠于四生、五趣、七识住、九有情居而得名“vāṇa”的渴爱 (taṇha)，故名“涅槃”。

这是涅槃的八种功德，也是涅槃的含义。

《清净道论》中还提到，佛陀也在《相应部·无为相应》

(S.4.379-408)中开示：

“诸比库，我对你们说无为……诸比库，我对你们说谛……彼岸……极难见，不老、恒常、无迷执、不死、吉祥、安稳、未曾有、无灾、无恼、清净、洲岛、庇护所和安全窟。”<sup>67</sup>

经文中提到很多涅槃的异名，除了以上十六种，还有四十五种，例如尽头(anta)、无漏(anāsava)、微细(nipuna)等等，在此不做详述。

依照上述“骄傲的粉碎”等涅槃的功德来随念寂止，则心不被贪嗔痴所缠缚，其心正直，镇伏诸盖，成就近行定。由于寂

---

<sup>67</sup> (1) **谛(sacca)**：涅槃是不变的真理，故为“谛”。(2) **彼岸(pāra)**：轮回的对岸就是彼岸。譬如，在此世间，众生被生老病死等各种烦恼折磨，佛陀就像一条大船，载送有缘的众生到达彼岸，即涅槃。(3) **极难见(sududdasa)**：只有圣者，才能见到涅槃，故说“极难见”。(4) **不老(ajara)**：众生都会老，唯有体证涅槃，般涅槃之后就不再有老。(5) **恒常(dhuvā)**：涅槃是常的，不是无常的。(6) **无迷执(nippapañca)**：Nippapañca 由 nis-papañca 而来，papañca 是展开轮回，能够让轮回展开的因素是渴爱、邪见和慢。无迷执即不再展开轮回，断除了爱、见、慢。(7) **不死(amata)**：涅槃没有生老病死。(8) **吉祥(siva)**：断除烦恼是吉祥的，涅槃是不平静、焦躁不安的烦恼状态的消失，故为“吉祥”。(9) **安稳(khema)**：欲、有、见、无明四缚把有情牢牢地套在其中，难以逃脱。而涅槃不被四缚所束缚、逼恼，故为“安稳”。(10) **未曾有(abbhuta)**：证悟涅槃时的体验殊妙、难以言表，以及之前未曾有，故为“未曾有”。(11) **无灾(anātika)**：一切灾难和伤害的消失，故为“无灾”。(12) **无恼(abyāpajja)**：无苦，故为“无恼”。(13) **清净(visuddhi)**：涅槃为已从一切烦恼中完全净化，故为“清净”。(14) **洲岛(dīpa)**：涅槃不为欲、有、邪见、无明四瀑流所淹没，故为“洲岛”。(15) **庇护所(tāṇa)**：在轮回中，没有庇护所、皈依处、安全地，只有体证涅槃时，才有了庇护所。以一切苦的终结、守护之义，故为“庇护所”。(16) **安全窟(leṇa)**：与庇护所类似，涅槃保护众生远离轮回之苦。

止功德甚为深厚，或者因为禅修者的心倾向于随念种种功德，因此不能达到安止定，只能达到近行定。

## 四、经行与正念正知

对于一名禅修者而言，正念正知的训练非常重要。如果没有正念正知，禅修者将难以调伏自己的心，也难以守护根门，烦恼就很容易生起。而且，由于缺乏正念，当烦恼生起时，心也很容易散乱，而禅修者可能根本觉察不到，更不要说如理作意了。这不但在日常生活上会造成困扰，在禅修的时候也会表现为五盖很容易现起，以及五盖现起时不能被觉知，简而言之，妄念不断。

要削弱五盖、减少妄念就有赖于在日常生活当中保持正念正知，而经行是训练、提升正念正知的有效方法。佛陀在《大念处经·身念处》的正念正知部分讲到了七组四种正知<sup>68</sup>的训练，我们可以先从日常的经行开始，慢慢再扩展到这七组四种正知，这对于修习入出息会有很大的帮助。同时，经行也是把坐禅的业处带到生活中继续修习的桥梁。

如何经行呢？经行道可以是一条安全的，长度十米到十五米的步行道。站在经行道的一端，眼睛看着前下方，视野保持在大约面前一米半的范围内，大致地看着前面的路就可以，不要刻意去看什么东西。双手可以交叠放在身前或身后，或者自然下垂，乃至跟着步子轻轻摆动，只要幅度不过大以致影响到

---

<sup>68</sup> 关于七组四种正知，七组为：(1) 在前进、返回时保持正知；(2) 向前看、向旁看时保持正知；(3) 屈、伸[手足]时保持正知；(4) 持桑喀帝、钵与衣时保持正知；(5) 食、饮、嚼、尝时保持正知；(6) 大便、小便时保持正知；(7) 行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。四种正知为：有益正知、适宜正知、行处正知、不痴正知。

对脚步的觉知即可，关键是要自然、放松。然后决意：“愿我从这一端走到那一端的经行过程中，心不从对身体的觉知中飘走。如果在经行的过程中妄念生起，我将在那里停下；停下后，我将鼓励我的心。”为什么要鼓励？因为当你发现心飘走了的时候，其实已经正念现前了，这个时候鼓励一下心，再跟心商量：“在剩下的这一段距离里面，心不飘走，保持对身体的觉知。”然后继续往前走。

站在经行道的一端，决意后就可以开始行走。脚步以自然、放松、缓慢为宜。按你自己的习惯，先迈左脚或先迈右脚都没有关系。开始经行时，由于心还比较粗，可以只是先觉知左步、右步。如此走一两个来回，待心安静下来后，就可以觉知每一步的抬起、放下，或者抬起、前伸、放下，如此分两、三个阶段来觉知每一步的全过程。当能清晰觉知，也没什么妄念时，可以把每一步细分为五个阶段来觉知：如果你是习惯先迈右脚的，你会观察到自己(1)重心移到左脚，右脚跟提起；(2)右脚抬起；(3)前伸；(4)落下；(5)踏到地上踩实。接着是下一步的五个阶段，类似地，重心移到右脚，左脚跟提起；左脚抬起；前伸；落下；踏地。然后重心移到左脚，右脚跟提起……对每个阶段都保持觉知，用心去觉知，不要用眼睛看，也不要身体的触觉去觉知，只是用心去知道它。

就这样自然、放松、缓慢地行走，如果妄念出现，就停下来鼓励一下心，决意“心不飘走”后，继续往前走。走到经行道的另一端时，停下来，鼓励一下心，然后观察心是想右转，还是想左转，继续觉知转身的动作。转身后，站在经行道的一端，再决意“在往回走的这段路上，心不飘走”。然后按前述的方法对每一步保持觉知。回到经行道的开始端后，同样观察心是想右转还是左

转，觉知转身的动作，站好，如此就完成了—个来回的经行。然后，以此方式继续经行，直到完成所计划的练习时长。

经行不仅简单易行，而且能带来多种利益：

(1) 经行本身也是一种禅修的方法，正如我们前面所说，它有助于提升念知。禅修时要动静结合，稳定的坐禅有助于提升定力，而每天经行则有助于提升念力。如前所述，入出息念首先需要有念，然后以念而成就定，因此在修习入出息念时把经行和坐禅两者相结合是很好的。经行后的心稳定而专注，能为随后上座修习入出息念提供强有力的支持。

(2) 经行能提升精进，去除昏沉。在《增支部·睡意经》(Pacalāyamānasuttaṃ, A.7.61)中，佛陀教给马哈摩嘎喇那尊者七种去除睡意的方式，其中之一就是经行。佛陀说：

**“摩嘎喇那，你可决意来回想而经行，诸根向内，意不向外。确有此事，当你如此而住时，昏睡就会消除。”**

(3) 经行有益于身体健康。一方面，经行能让身体得到一定的锻炼，也能消除久坐的疲劳；另一方面，巴利原典中多有记载，佛陀与其弟子常在食后经行，这有助于消化饮食，利于健康，也可去除食后易有的昏沉。例如，《长部义注·安拔他经注释》(Ambaṭṭhasuttavaṇṇanā, DA.1.3)说：

**“他们为何在那时经行？为了消除丰盛食物引起的昏沉与睡意，或者他们是昼精勤者。当他们食后经行、沐浴，令身体恢复活力后，打坐行沙门法时，心是一境的。”**

鉴于经行有上述的助益，大家应当多做经行。禅修者最好能每天至少经行一小时。经行的时间可以按自己的习惯来安排，例如，早起后易昏沉，可以起床后先经行再禅坐，也可以在饭后经

行，或在两座之间经行。

对于初学者，一般建议先用两天时间来训练经行。如果能做到在十米到十五米的经行道上，来回三趟以上不会打妄想，那就有一定程度的觉知力了。这时，可以把觉知扩展到日常生活中。举例而言，早上一睁开眼睛，首先觉知自己躺在床上的卧姿，脚怎么放，手怎么放，身体是侧卧还是仰卧，接着决意“不赖床，马上起床”。然后继续觉知起床时的动作，例如，用哪个脚掀开被子，哪个脚先下床，如何坐起来。如果在床上还会做一些锻炼，或还有其他的动作，都要保持觉知。如果起床后接着上洗手间，那么就继续觉知从卧室走到洗手间，哪个手抬起、开门，哪个脚先伸进去，然后排便、洗手、洗漱等等。如此把觉知带到生活的方方面面，乃至从早上醒来时直到晚上入睡，对自己的每个动作、每个言行都保持觉知。

把觉知扩展到日常生活中，同时也要训练切换自在。“切换自在”的意思是，不管你在做什么，就只是在做当下的事，不要一心多用；而且事情完成以后，也不要心里留下无用的信息。什么叫一心多用？例如，有些人一边听开示一边搞卫生，一边听音乐一边做饭菜，这就是一心多用。这实际上是在训练散乱，训练打妄想。所以，无论做什么，应该心无旁骛、一心一意地做。结果出来了复盘一下，没有什么要处理的就放下，然后马上投入其他事情。投入其他事情后，前面已经完成的事情就不会再想；也就是说，过去的事情不回想，未来的事情不规划。切换自在的训练对禅修时保持心的稳定与专注有很大的帮助。

当对经行、日常的正念正知、切换自在的训练有了初步的把握之后，如果你想把入出息念的训练加入其中，可以在一些安全的环境中把心的业处放在入出息上。但是不宜在一些会带来危险



的场合觉知入出息，例如，切菜时、开车时、高空作业时，或者在经过一些危险的地方时。在这些情况下，你必须觉知身体的动作，随时觉察周边的情况，不然容易发生危险。尤其当你入出息的训练已经达到一定程度，例如禅相对心的吸引力很强时，就可能会出现心被入出息所缘吸走或心短暂沉入所缘的情况，这时会对外境失去觉知，如果身处不安全的场合，就容易发生危险。

对于结合经行来修习入出息念的人，如果可以经行两三个来回、甚至七八个来回都没什么妄念，又希望能在经行时继续觉知入出息，那也是可以的。但修习入出息念的人有时也需要刻意地去练习对身体的觉知，因为日常的正念正知训练跟仅仅把心放在入出息上是有些差别的，如果日常没有练习对身体的觉知，就可能会出现一旦没有练习入出息念，就容易失念的情况。所以当通过经行练习对身体的觉知有了一定的把握之后，在经行时是转而觉知入出息，还是继续觉知身体的动作，可以看个人的情况和习惯而定。

总而言之，在修习入出息念的过程中，加入戒随念和四护卫禅的修习以扫除禅修上的一些障碍，并以经行、日常正念正知和切换自在的训练作为辅助，能对禅修的顺利进展提供有力的支助。



# 附录一 自受三皈依五戒

根据上座部佛教的传统，要成为一名在家佛弟子，必须要受三皈依及五戒。行三皈依，表示他在信仰上接受佛教，以佛、法、僧为唯一信仰。而在家佛弟子至少要持守五戒，这是在家佛弟子戒具足的素质。如果他故意违犯了五戒中的任何一条学处，则该学处将成为无效。假如他想继续持守完整的五戒，则须重新受三皈依及五戒。

自受三皈依及五戒时，应先对着一尊佛像顶礼三次，然后以巴利念诵如下三皈依五戒文。可按下面的注音念诵，若实在不习惯用巴利念诵，也可以用母语念诵。

## 一、礼敬佛陀

Namo tassa Bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (3x)  
那 某 答 色 吧 嚩 瓦 斗 阿 拉 哈 斗 桑 玛 桑 布 踏 色. (三称)  
礼敬彼世尊－阿拉汉－正自觉者! (三称)

## 二、三皈依

(1) Buddhamaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

布 汤 萨 拉 囊 嚩 茶 弥.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

汤 芒 萨 拉 囊 嚩 茶 弥.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

桑 亢 萨 拉 囊 嚩 茶 弥.

我皈依佛，我皈依法，我皈依僧；

- (2) Dutiyam'pi, Buddhamaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
都帝央'比, 布汤 萨拉囊 嘎茶弥.  
Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
都帝央'比, 汤芒 萨拉囊 嘎茶弥.  
Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
都帝央'比, 桑亢 萨拉囊 嘎茶弥.  
第二次我皈依佛, 第二次我皈依法, 第二次我皈依僧;
- (3) Tatiyam'pi, Buddhamaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
答帝央'比, 布汤 萨拉囊 嘎茶弥.  
Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
答帝央'比, 汤芒 萨拉囊 嘎茶弥.  
Tatiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
答帝央'比, 桑亢 萨拉囊 嘎茶弥.  
第三次我皈依佛, 第三次我皈依法, 第三次我皈依僧。

### 三、受持五戒

- (1) Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
巴那帝巴答 维拉玛尼 西卡巴荡 萨玛迪亚弥.  
我受持离杀生学处;
- (2) Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
阿定那达那 维拉玛尼 西卡巴荡 萨玛迪亚弥.  
我受持离不与取学处;
- (3) Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
咖美苏 弥茶咤拉 维拉玛尼 西卡巴荡 萨玛迪亚弥.  
我受持离欲邪行学处(戒邪淫);
- (4) Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.  
木萨瓦达 维拉玛尼 西卡巴荡 萨玛迪亚弥.  
我受持离虚妄语学处;

(5) Surā - meraya - majja - pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

苏拉-美拉亚-玛扎-巴玛达塔那 维拉玛尼 西卡巴荡 萨玛  
迪亚弥。

我受持离放逸之因的诸酒类<sup>69</sup>学处。

#### 四、回向功德

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

伊荡 美 本酿, 阿萨瓦卡亚瓦杭 厚度。

愿我此功德, 导向诸漏尽!

Idaṃ me puññaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

伊荡 美 本酿, 尼把那色 巴咤优 厚度。

愿我此功德, 为证涅槃缘!

Mama puñña-bhāgaṃ sabba sattānaṃ bhājemi,

玛么 本雅-吧港 萨博 萨答囊 吧摘弥,

我此功德分, 回向诸有情,

Te sabbe me samaṃ puñña-bhāgaṃ labhantu.

得 萨背 美 萨芒 本雅-吧港 腊潘度。

愿彼等一切, 同得功德分!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度! 萨度! 萨度!

---

<sup>69</sup> 放逸原因的 (pamādaṭṭhānā) 谷物酒 (surā)、花果酒 (meraya)、[含有]酒精  
[的饮料](majja)。



## 附录二 禅修资粮的累积

要断除烦恼，仅仅依靠禅修是不够的。在此，我们简单谈谈禅修与巴拉密以及在家生活的关系。

### 一、十巴拉密

明昆西亚多在《大佛史》中说：“巴拉密是那些以大悲心和行善之方法善巧智为基础的圣洁素质，例如布施、持戒等。而且这些素质必须不受渴爱、我慢与邪见所污染。”所以巴拉密是圣洁的素质，是良善的品格，这些素质对禅修非常重要。

巴拉密有十种，即：布施、持戒、出离、智慧、精进、忍耐、真实、决意、慈与舍。十巴拉密是成就一切止观的基础，成就解脱道也需要有足够的巴拉密来支持。

- 没有布施巴拉密，则贪欲强盛。贪欲在禅修时表现为期待美好的结果，贪求舒适的状态、轻安等，这些都是贪心；当贪欲得不到满足时就会强迫，产生不满意、排斥，这些都是嗔心。
- 没有持戒巴拉密，粗重的烦恼就会不断地生起，内心难以平静，不能走向心清净，难以得定。
- 没有出离巴拉密，就不会想守护根门、于食知限量、修习远离。
- 没有智慧巴拉密，就无法明确禅修所缘，并正确地觉知，也难以生起信心和正念。
- 没有精进巴拉密，就会一事无成。

- 没有忍耐巴拉密，就会计较各种身心感受，容易失去正念。
- 没有真实巴拉密，就会有谄曲心、覆闭心，无法真实地去面对自己的烦恼，以及处理禅修过程中出现的各种问题和现象。
- 没有决意巴拉密，则难以坚持行善法。
- 没有慈巴拉密，身心容易僵硬，难以获得轻安，对入出息所缘容易生起各种排斥、不满。
- 没有舍巴拉密，就容易走向极端，难以把握平衡诸根的微妙。

## 二、调御自心与在家修行

根据佛陀的教法，人道属于精进果报道，它是一个特殊的善趣。《中部义注》中说：“**意增盛故为人。**”意即人类的心意、心力比其他生存地的众生更强盛，更有能力造下强大的善恶业。天界众生依其善业而享受善果，无需再付出努力；恶趣众生则依其不善业而承受恶报，他们一般缺乏智慧与精进，也不懂得应该如何努力。只有人界的生命最可能通过智慧和精进来改变、调整其生命的方向。





人道的成就有三个要素：善业、智慧、精进。所以，尽管你可能有勤劳的美德，但单凭勤劳、精进是不够的，要累积善业，更重要的是要有智慧地去抉择和随缘！大家愿意的话可以做个统计，把每天忙忙碌碌去做的所有事情都记录下来，每月总结一次，连续做三个月。大家会发现很多事情是根本没有必要做的，而我们却为此耗费了大量时间、精力和财力。也就是说，如果有正念正知，按照业果法则、缘起法则去规划、抉择，我们可以节省出很多时间、精力和财力去做真正有价值、有利益的事情。

那么，什么是随缘呢？随缘不是随便，而是对缘起的智慧。很多办企业的朋友常有这样的体会，越是努力的项目越不挣钱，而挣钱的项目往往都是轻松拿到的。其实，当善业成熟的时候，该是你的就是你的；而因缘不具足的时候，即使你动用各种资源费尽周章拿下来也是问题频出，还往往留下一堆后患，如同定时炸弹。所以，要有缘起的智慧，凡事随顺因缘莫强求。

如果我们能运用智慧去规划生活的目标、事业的目标，有效地规划时间，尽量不去攀缘，不做无用功，就可以节省出很多时间来禅修，做更多的善行，让生命得以提升。另一方面，我们要对生死轮回生起深刻的悚惧和厌离，如此才能激励断除烦恼的强大意愿，推动自己节省出时间来禅修。

佛陀在《中部·算术师摩嘎蓝经》(Gaṇakamoggallāna-suttaṃ, M.3.1.7)和《中部·调御地经》(Dantabhūmisuttaṃ, M.3.3.5)中教导了调御自心的八法。我们可以将此应用到生活中，从而把禅修与在家生活有效地结合。佛陀在经中说：

“那应以出离而知者，应以出离而见者，应以出离而得者，

应以出离而作证者，迦亚谢那王子住于欲，受用于欲，为欲寻所食，为欲恼所烧，热心于欲的遍求却能知，能见，能作证，这是不可能的。”

如何做才能知，能见，能作证呢？佛陀接着教导了次第调御之法：持戒、守护根门、于食知限量、实行警寤、具足念与正知、修习远离、舍离五盖以及修习四念处，直至断尽烦恼、证悟涅槃。

对于初学的在家人，如果你还无法按照上述八法来要求自己，那么至少要做到以下四条，并坚持一百天：

- (1)持守五戒；
- (2)每天正念地吃一餐饭；
- (3)每天正念地走一段路；
- (4)每天打两座，每座不少于五分钟。

我们可以把这个短期目标写下来贴在墙上。如果自己做不到，就在佛前郑重地发愿，并把誓愿写在纸上在佛像面前烧了。如此决意，就一定可以坚持。

实际上，这些本来就不需要花很多时间。持守五戒，可以每天早晚各一次在佛像前自受三皈五戒<sup>70</sup>，每次不会超过三分钟，合起来六分钟；打两座，每次至少五分钟，合起来十分钟。不可能连这点时间都没有，是不是？吃饭时认真吃饭，走路时认真走路，不胡思乱想，少刷朋友圈、短视频就可以了。这样合起来一天的修行总共也不过半个来小时，如此坚持一段时间，你就会有很大的进步。在法上有进步，就能体会到法味之乐，这样心自然会愿意安排更多的时间来禅修。所以，在家

---

<sup>70</sup> 详见“附录一 自受三皈五戒”，p.147。

人修行的关键在于有没有这么简单的一点出离心，只要有心就一定有时间禅修。

在此基础上，也可以将其扩充为十种福行事，即：

- (1) **布施**：每天以家庭、工作单位为善行基地，从布施善语和布施服务做起，工作、家务都抱以布施的心做。
- (2) **持戒**：在家人至少要好最基本的五戒。
- (3) **禅修**：每天至少两座，每座不少于五分钟；正念正知是每天有一餐正念地吃饭，有一段路正念地行走。
- (4) **恭敬**：在单位里对领导、对同事恭敬；在家里对老人恭敬，对配偶恭敬，对孩子也应该平等、尊重。
- (5) **服务**：为任何人服务都是服务，不仅仅是对僧团。
- (6) **随喜功德**：这是指我们能看到别人的成就，不管他现在是善还是不善，他所得到的成就都归功于他过去的善业，我们可以随喜别人过去的善业。
- (7) **回向功德**：每天晚上睡觉之前滴水回向。
- (8) **听闻佛法**：每天坚持闻法。
- (9) **传播佛法**：每天都可以尽己之力，向身边的人以有益、适宜的方式传播佛法的真理，帮助别人获得快乐。
- (10) **正直己见**：不断地纠正自己错误的观点，树立对业果的正见和对四圣谛的正见。

当这些善行成为了我们生活的一部分时，并不需要额外去花很多时间，但却能有力地支助我们的禅修。



## 附录三 想蕴梳理

不少人在禅修时或多或少都会遇到一些看似难以克服的障碍，其实很多是内心的烦恼惯性造成的。这些烦恼用现代语言来表达，就是不良的认知行为模式；用佛法的语言来描述，就是五盖。由于无始以来的无明和不善的心理余势，我们从小到大家庭互动、学校教育、社会工作等环境中，形成了不少错误的见解和不良习惯。这些认知是颠倒的、错误的（邪见），久而久之，就形成了错误的认知行为模式。

### ● 运用四圣谛的原理来矫正认知行为模式、去除五盖

想蕴梳理即运用四圣谛的原理来矫正认知行为模式，从而削弱、去除粗猛的烦恼，减除五盖。具体而言，就是在禅修或日常念知的过程中，观察不良的习惯或禅修的障碍。通过向内倾听和追问等与心沟通的方式，找到曾经发生并记忆深刻的事件，对其进行回顾梳理，从而放下错误的知见，树立正见。藉此，想心所就能依据正见重建正确的标记。随后以正见为先导，在正确的想蕴架构下，进一步去除错误知见所导致的不良认知行为模式的惯性，确立正确的认知行为模式。这个梳理过程就能削弱、去除大部分障碍禅修的粗猛烦恼。

佛陀教导的四圣谛最终是要在究竟名色法及其因上下功夫，才能完全断除烦恼、证悟道果。然而，对于还没有能力修习究竟名色法的禅修者，可以借助对概念法的思惟逐步加深对苦、集、灭、道的认识。对于法义的思惟，有助于去除颠倒想，减弱粗重的烦恼，并为以后深入到究竟名色法的修习，彻

底断除烦恼奠定基础。这也是通过闻、思、修完整实践佛陀教导的四圣谛的过程中的一环。

如何进行想蕴梳理呢？生命中的每个阶段都有我们印象深刻的事件，通过从当下惯性入手进行回顾或直接进行主动回溯的方式，找到那些事件，将发生时自己的内心感受和情绪反应写下来，再找出情绪背后的认知（看法）。这里要注意的是，那些情绪往往都不是单一的，而是我们所称的“情绪包”。这就需要把它具体细分为多个单一的情绪。比如，小的时候考试没考好，被妈妈批评了，觉得很难过。“难过”就是一个“情绪包”，里面可能包含有害怕、羞愧、自责、委屈、伤心、愤怒等等，而这些不同情绪的背后都有不同的无明错见。依循着这些错见所引发的思惟习惯，就能大致找到自己相应的认知行为模式。

其中，“从当下惯性入手进行回顾”指直接在日常生活或禅修中观察到自己明显的不良行为模式，并找到形成该模式的源事件。“直接进行主动回溯”指回顾自己的生命历程，找出每个阶段对自己影响重大的事件。在这个过程中就会找到自己根深蒂固的一些性格习惯。通过上述两种方式找到自己的不良认知行为模式及其背后的无明错见后，再对那些认知行为模式进行梳理和矫正。很重要的是，梳理时应尽量保持开放、中舍、抽离、客观的心态。具体步骤如下：

### ● 对苦的思惟

#### 一、接受事实

一切遭遇都是果报，都是因缘和合的有为法，为苦谛所摄。例如，回忆起儿时经常被责骂，被责骂的人是遭受痛苦，施加责骂的人怀着嗔心，嗔心带来苦受，也是苦，这些是苦苦。又例如，儿时被关爱、表扬有快乐，但这种快乐并不能持

续，这是坏苦。

如实客观地接受苦是诸缘造就的事实，体会自己和他人双方之苦(dukkha)。再次思惟，这些我们遭遇到的事件就是果报，“接纳果报”是梳理的第一步。

工具：业果缘起运作，缘生缘灭。

### ● 对苦之因的思惟

#### 二、分析原因

在概念法的层面而言，过去的不善业是不善果报的因之一，果报成熟还需要具足适合的助缘。

如实客观地分析事件发生的因和缘，观察自己为什么会生起某种情绪，背后的错见是什么，注意不以他失掩己失，不以人善为必然。

工具：看到自他双方背后的期待(三颠倒)和感受。

#### 三、反向观察

任何苦受都可能触发恐惧的保护机制，但有其正面的价值和意义；任何乐受都可能触发欲贪的鼓励机制，导致以人善为必然而希望总是获得善待。

工具：看到自己在负向压力下，为了生存而扭曲成长起来的能力；反之亦然。

#### 四、见到过患

看到由稻草人(错见)引发的负面情绪与其衍生情绪的重复生起，弥漫性叠加，进而形成错误认知行为模式的过患。

工具：观察日常生活中，在这些三颠倒(错见)和爱、取力量的重复影响下，被负向塑造的过程中所发生事件和形成的模

式。

苦之因是很复杂的，完全掌握因果法则是佛陀的范畴，我们作为佛弟子只能了解部分。这些局部的了解能够帮助我们从错误的认知中脱离出来，不再把自己的痛苦归咎于别人，真实地明白到佛陀在《十法经》中的教导——“我是业的所有者”。

### ● 对苦灭的思惟和行动

#### 五、转化认知

转颠倒想为有慧想，转错见为正见。拔出自己插在心中的毒箭，不再自我伤害。

工具：《箭经》，拆除稻草人，优化想蕴图景或意象替代，转错见为正见，生起慈心和悲心，宽恕自己也宽恕他人，随观自己在事件中如何将无常、苦、无我的五蕴构建成长、乐、我、净，并转念。<sup>71</sup>

下面简单说明如何应用“五蕴梳理转念法”来转念。这包括六步：

#### 1. 习惯

这是指生活中观察到的心的惯性。可以通过写心念日记，找到在类似场景中经常出现的贪嗔的心念——不良习惯。同时，通过回溯尽可能找到导致该习惯形成的源事件。

#### 2. 场景

这包括源事件发生的时间、地点、人物、场景、事件过

---

<sup>71</sup> 《相应部·箭经》(Sallāsuttaṃ, S.4.254)：佛陀在经中说，无闻凡夫遭遇到苦受时，忧愁、疲累、悲泣、迷乱，他感受到两种受——身的苦受与心的苦受；圣弟子遭遇到苦受时，不忧不悲，他只感受到一种受——身的苦受而没有心的苦受。



程、时长、感受、情绪、内心的期待等等。也可以把呈现同一不良习惯的类似场景按上述内容罗列出来。

### 3. 拆解场景

这是指将过去的场景拆解为五蕴。其中：

- (1) 色蕴包括由究竟色法组成的当下的色身和外部环境。
- (2) 受蕴指每个当下生起的感受，即苦、乐、悦、忧、舍。
- (3) 想蕴可以分为两部分：
  - 过去的标记。它是对当下生起的情绪的认知支撑。换言之，每个现起的目标背后都有一个过去的看法。
  - 该事件形成或加深的印象、看法。
- (4) 行蕴的表现很多，其中较为明显的是内心的情绪，比如焦虑、欢喜、恐惧。这些都是速行心状态的表现。
- (5) 识蕴是能够见闻觉知的心。不存在一个恒常不变的灵魂或心，只是刹那生灭的识在识知场景中的所有目标，并依据过去的想蕴对现在的果报采取一系列行动，产生一串一串的速行——内心一系列的情绪活动和身语行为。

### 4. 问心

问心：这些场景中的五蕴是常还是无常，是苦还是乐，是有我还是无我，是净还是不净？

如果它们是常、乐、我、净的，那些常、乐、我、净的五蕴现在在哪里？它们以什么为常？以什么为乐？以什么为我？以什么为净？藉由引导内心去观察、思惟这一问题，找出错误的想蕴标记、见解。

如果它们是无常、苦、无我、不净的，那么到底是什么在重复地影响着现在？缘于无明而行生起。显然是过去的错误认知（三颠倒）形成的不善寻导致现在的不善身语意（行）生起。要

找出那些不善寻(不良习惯)后面的错误认知。

### 5. 无明爱取

犹如无知的麻雀错把稻草人当成人，远远见到稻草人就吓得赶快飞走；同样地，过去留下的错误认知(三颠倒)也会使我们一错再错，因而形成不良的习惯。明白到这个道理，就不应再用过去的经验来比照现在的客观事实。过去的经验只适用于过去的客观事实，不一定适用于现在的客观事实。

### 6. 此生故彼生，此灭故彼灭

此生故彼生，缘于此无明生起而那行生起。在现实生活中，这可以表现为：由于某种认知，在碰到相类似的事情时，心就会习惯性地作出同样的反应。

此灭故彼灭，此无明灭则那行灭。观察心的运作方式，将无明导致的颠倒想转成有慧想。这是削弱、去除无明的第一步。

### ● 对苦灭之道的应用

#### 六、心的超越(正直己见)

重塑正向且高远的欲愿，让心超越低层次的认知，不再计较结果的是是非非。

工具：树立息灭烦恼的人生宗旨，认真学习心的定则、业的定则及四圣谛运用。愿景图式。

#### 七、消除惯性(正见、正思惟、正念)

止息欲思惟、嗔思惟、害思惟的亲依止缘力。

工具：《寻之止息经》，作意善相、以概出概、重复梳

理、作意止息、微习惯<sup>72</sup>、随观三相。<sup>73</sup>

## 八、修补重建(正语、正业)

修补并重建人际关系，重建想蕴架构，重置认知行为模式。

工具：在前面的基础上，以慈悲开放的心态向当事人倾诉、忏悔并请求对方原谅自己在身、语、意上的冒犯，造作善行予以补偿或回向。以正见、正念、正精进三法围绕，专注于问题的解决，并致力于四正勤。

就这样，先找出问题，再梳理矫正，那大部分的欲思惟、嗔思惟、害思惟就会大幅度地削弱。然而，在正直已见、减弱粗重的烦恼之后，请不要仅仅停留在思惟概念法的层面。佛陀教导的意趣是指引我们深入到究竟法，这样才能彻底断除烦恼。

---

<sup>72</sup> 微习惯：是通过设置觉知点，以微目标、微步骤、微行动等一系列微小高频的成功，引发鼓励机制，使三善寻自然生长和荡起涟漪，从而洞穿不善寻的小工具。从入正道的角度看待微习惯能够行之有效地解决问题的原理如下：(1)精准制定几个微目标后，当明确的觉知点出现时，心清晰地倾向于止息不善寻的微目标，适时地关注特定心念，这是对正念的应用；(2)观察不善寻之微念头，拆解念头一一对应找出坏习惯背后的原因，确定微步骤，将不善心念转为当下的善心念，这是对正见的运用；(3)矫正不良习惯，随着微习惯的形成，止息相应的不善寻，这是对正思惟的运用；(4)其中，依照解决方案付诸行动，这是对正语、正业、正命的应用；(5)运用极少的意志力强迫来达成计划，这是对正精进的应用；(6)专注于问题的解决，以及通过解决问题而达到对心念的专注力的提升，这是对正定的应用。微习惯的关键在于从最容易的做起，通过不断实现目标及不断鼓励自己，将寻的止息落在三离的微行动上。

<sup>73</sup> 《中部·寻之止息经》(Vitakkasāṇṭhānasuttaṃ, M.1.2.10)：佛陀在经中教导了五种止息不善寻的方法：(1)作意善相，以赅出赅；(2)观察过患，生起惭耻；(3)不作意之；(4)作意止息；(5)抑止、摧毁。

## 入出息念

愿各位以此为目标，精勤的修习止禅与观禅，断除一切烦恼，成为佛陀真正的儿女！

## 附录四 修学问答摘录

### 一、禅修前行

**问 1-1：**为什么前行对于禅修非常重要？

**答：**磨刀不误砍柴工，有了充分的准备才能有良好的开端，良好的开端就是成功的一半。禅修之前，我们要先明白：什么是定，要获得定需要哪些条件，以及在环境、身心等各方面自己要做什么准备<sup>74</sup>。而不是说，老师给了业处，我们只要往那里一坐就行了，这样可能不仅禅修没有进步，还落下了禅病。

**问 1-2：**当我有了感兴趣的事情时，总是想要先去做那个事情。尊者在分析禅修报告时，讲解过这个问题，弟子也明白了这是生活和工作混乱无序的表现，但当我尝试和心沟通，要它耐心，不要着急时，心不听指挥。这是什么习性，我应该如何调整？

**答：**在你已经混乱无序的时候，去和心沟通，要它耐心，不要着急，这是没有用的。你需要对自己的生命做个规划，然后落实到每一天应该怎么做。只有当你和心商量并共同去制定这个规划之后，它才可能会配合你。

首先，我们要确立生命的宗旨。对于一名佛教徒而言，只有三种选择：成佛，成为独觉佛，或者成为阿拉汉。如果你想

---

<sup>74</sup> 详见“入出息念前行”，p.7 起。

成为阿拉汉，那么现在佛陀的正法还在，还有机会证悟阿拉汉果。宗旨确定后，拉到当下这一生，自己离解脱、离成为阿拉汉还要迈出多少步，依此宗旨再设定今生的目标。

有了人生目标作为导向，我们再把人生目标细化，制定好最近十年的目标，最近五年、一年、一月、十天、一天的目标，如此逐步细化目标。在世俗生活中，一方面我们必须承担好自己的责任，另一方面我们希望有足够的时间来修行，所以，必须要做好规划。比如要规则好作息时间、工作时间、家务时间、闻法及禅修的时间等，把这些落实到生活实处，并在日常生活中保持正念正知。所有这些都要考虑周全并事先跟心一起商量、讨论，达成共识。做目标细化如果只凭一时冲动，可能坚持不了几天。你要跟心商量，让自己的心不抗拒，能够欣然配合，然后循序渐进，逐步让自己的生活、工作、修行井然有序，这样你才能一步步达成自己的目标。

**问 1-3：**如何选择禅修方法？应该按照什么准则来选择？

**答：**现在可选的禅修方法很多，有几种可能会是大家很乐意接受的。一种是宣称经过认真研究，佛陀最原始的、最纯正的法是这样的，然后罗列一张清单，左边是印证，右边是数据，相当有说服力。因为你没有学习过三藏及义注、复注，对佛陀的正法没有了解，心里就想：“这样的老师太有才了，我就跟他！”另一种是号称无上大法，修多少天就能有多少成就，用大法给你加持一下，你就如有神助；而且，你只要慷慨供养，还有更多大而殊胜的法。还有一种宣称其万法包容，只要反复念诵一句咒或一句话，无需他求，即可成就。

这些法好吗？对此，我不作评价。但我是一个传统的现实主义者，尊重传统也注重现实和常识。我从来就不相信这个时

代的人会比佛陀时代拥有四无碍解智的弟子们更了不起。我也不相信一个专搞学术、从不实证的人，能够比阿拉汉更有智慧。我宁愿相信一代一代传承下来的经验，看起来似乎枯燥无味，修起来步骤清晰，要点滴去积累，要用心去体会，要付出很多心血努力，但确是可以实证而不是只能用逻辑去推理的法。

如何选择正确的禅修方法呢？我总结了四条准则：

- (1) 符合佛陀的教导；
- (2) 依据完整的三藏教理和《清净道论》；
- (3) 有清晰的禅修次第；
- (4) 如实知见，即可以被真实地体证。

有些人说，觉音尊者所整理的《清净道论》里面有很多他个人的观点，据说他根本没有证果，他甚至不禅修，怎么能依照他写的书来修呢？《清净道论》是觉音尊者依大寺保存的三藏注疏整理出来的，也就是说其内容基本都是都是从巴利原典中摘录下来的，其中几乎没有他自己的观点，如果有的话，他也会注明那是他的观点。

**问 1-4：**修定有什么现实意义呢？

**答：**平常我们的心总是如猴子一般四处攀缘，随着各种念头四处飘荡，心处于混浊不堪的状态，很难有正念正知来作出正确、智慧的抉择。修定可以令心清净、专注，定是慧的近因，佛陀说，有定力者能如实知见。所以，定是现法乐住，是智慧增长的基础，更是成就观智乃至道果的近因。

**问 1-5：**如何理解八圣道与入出息念之间的关系？

**答：**八支圣道是导向道果、涅槃之路的基本特征。把八支圣道应用到修习入出息念上，即：(1)明确何为相，何为入息，

何为出息，是对入出息念的正见；(2)正确投入相、入息、出息三法，知道何为有所得，何为无所得，是对它的正思惟；(3)正确地谈论相、入息、出息，是对它的正语；(4)自然、如实、轻松、快乐地投入修习，是对它的正业；(5)行立坐卧都以入出息为所缘，是对它的正命；(6)在修习过程中，令善法增长，令不善法减弱，是对它的正精进；(7)完全地投入，是对它的正念；(8)一境性，是对它的正定。

**问 1-6：**请问五根和五力有什么区别？

**答：**五根、五力都包含在三十七菩提分内，五根即信根、精进根、念根、定根和慧根，五力即信力、精进力、念力、定力和慧力。五根是每个人都有的。修习入出息念时，心放在入出息上两分钟就跑掉了，这是因为定根太弱。当定根渐强，培育到有定力的时候，就能进入禅那。这就是定根与定力的区别。“根”只是一种素质，“力”则是修习力的表现，强调其强度与稳定度；但以“根”为基础，可以培育发展出“力”。在《阿毗达摩概要精解·类别之概要》中对五根与五力有这样的描述：

“根与力拥有相同的五种心所，尽管这两组的作用并不一样。根是在其范围之内执行支配作用的心所；力则是这些心所不会受到对立之法动摇。”

在实修中，从五根上升到五力，有什么标志呢？刚开始时禅修者的五根比较弱，基本上无法分辨清楚五根。等到禅修有点进步后，才能找到一点五根的感觉，这个时候就可以开始去调整、平衡五根。五力则是有力量的。例如，当发现心有点沉滞时，一提策精进，心马上就活跃起来了；当发现心开始有点躁动时，一提策定力，心马上就平静下来了。这就是“不会受到对立之法动摇”的一种力量。



**问 1-7：**为什么小孩子修入出息念好像挺简单，不像成年人有那么多问题？

**答：**的确如此。七八岁乃至十一二岁以下的孩子，不管是贪性行者还是嗔性行者，只要告诉他们在靠近鼻中隔处觉知入出息，他们很容易就能在那里取到入出息，不会有问题。但为什么成年人反而就不行呢？显然，世俗生活中获取目标的方式很有问题。随着慢慢长大，我们的心不断地被染污。这在嗔性行者身上表现得尤其明显，小的时候修没问题，成年后就不行，例如某些嗔性行者其行为模式可能偏于偏激、挑剔、固执，在这背后其实隐藏着一堆烦恼。所以成年人的问题归根到底就是烦恼。

**问 1-8：**为什么只要想快一点，各种问题就会出来？

**答：**因为佛法的修学跟世间法完全是相反的。在世俗生活中，我们一般是通过抓取来达到目标的，顺利时贪欲不断增长，不顺利时心想控制，焦虑不安，生起嗔恼，心大部分时间都是处于贪、嗔、痴各种不善心交替生起的不良状态中。而佛法的修学是要让我们总在善法上，不会生起贪、嗔、痴，简单表现为如实、自然、轻松、柔和、正直。这要求我们不断地放下各种执取、看法、怀疑、是非、评价，放下越多，进步越大。如果我们在佛法修学上，总是想抓取而不是放下，总是期待快点获得各种结果而不是如实、自然，这时生起的就是不善心，禅病就会在前面等着我们。

**问 1-9：**禅修怎么才能带来快乐？用什么样的方法可以让我喜欢上禅修？我怎么觉得很累，到处都痛？

**答：**禅修是为了获得快乐，而不是引生苦。禅修的过程就

是让善心持续生起的训练过程。我们会在禅修中碰到很多困难，归根到底，就是因为善心没有稳定持续地生起来。

首先，上座之前身心要放松。为了使身体放松，我们可以从头到脚一个部位一个部位地感恩、道歉、忏悔、祝福、放松；对心也是如此。然后，散播慈心给自己，给尊敬的人和其他众生，这样可以让心平静下来。这属于上座之前要做的准备工作。

接下来，不要为了禅修而制造痛苦。初学时感到腰疼、背疼、腿痛、紧张等各种不适，这些痛基本上是不可避免的，但它们慢慢就会过去，这跟刚开始练习跑步后肌肉酸痛是一回事。要注意避免的是，由于专注所缘的方式不正确而造成的痛苦。打个比方，你取一条狗为所缘，如果你认为必须站着而且摇尾巴的才是狗，它只要一坐下来，你就想“糟糕，这不是狗了，既不站着也不摇尾巴”，一着急非得把那条狗抓起来，它一生恨，就咬了你一口。同样地，当你要去控制所缘，要求它按你所认定的方式去呈现时，结果就是落下禅病，自食苦果。这就是为了禅修而制造痛苦。

怎样才能不制造痛苦呢？专注在自然的呼吸上，不要尝试去控制呼吸。入出息有就觉知它，没有就耐心地等待。入出息不清晰，就知道它不清晰。对入出息念的觉知要顺其自然，它的状态是怎样，我们就知道它是怎样。当我们能如实、自然地觉知时，生起的就是善心。善心必然包括身（心所）和心的轻安、轻快性等美心所，我们就能感受到快乐。

**问 1-10：**如何才能更好更快地梳理自己的情绪？每天梳理一个还是多个，哪种更好？

**答：**情绪已经累积了一辈子，而且很多都源于多生多世累积下的心理余势，不要期待一下子就能把各种问题都处理好，这是不可能的，而且这样做会给自己带来很大的压力。所以，要一个一个来，找到原因，再跟心商量转念，一点一点解决。<sup>75</sup>另外，只要是不明显影响禅修和生活的情绪就先不用梳理。

**问 1-11：**对于不喜欢的人就是无法喜欢，也不打算去喜欢所有的人，这样是不是就不用纠结虚伪与否了？

**答：**这不是虚伪，是落入了自己的情绪里面，落入了自己的认知行为模式里面。其实，喜欢什么样的人，讨厌什么样的人，在我们的想蕴标记库中全都已经设定好了。所以，这要从想蕴架构、认知行为模式下手，找到这种想法生起的背后的因，看看到底是什么样的标记、什么样的判定标准在起作用。我们对人对事不能用喜欢不喜欢来评判，而要具念、正知地生起善心来应对。

**问 1-12：**请问如何训练才能让自己的想蕴减少？

**答：**“想”是遍一切心心所，每一个心生起时都有想心所，所以想蕴是不可能减少的。我们可以通过想蕴梳理的方式，重新建立正确的想蕴标记。

**问 1-13：**禅修期间吃葱、蒜、韭菜、蒜苔会对定力有影响吗？

**答：**只要能持续觉知就不会影响定力，如果你一切时处都有正念正知，定力怎么会受到影响呢？吃葱、蒜、韭菜和定力没有关系，但是这些食物可能会刺激荷尔蒙分泌，所以，如果你是年轻未婚男性，那就少吃点；如果吃了觉得身体燥热，那

---

<sup>75</sup> 详见“附录三 想蕴梳理”，p.157。

就不要吃。蒜苔没有影响。

## 二、觉知入出息

### (一) 入门阶段

**问 2-1：**修入出息念时，是在其中一个鼻孔中间一点上觉知，还是左边、右边两个都要？只在一边的鼻孔，身体会不会偏掉？

**答：**只在其中一个鼻孔觉知就可以，不用两个鼻孔觉知。只要心放端正，身体就不会偏掉。

**问 2-2：**有一次在一座当中，突然发现自己在用一個鼻孔呼吸，我说换一换，它就换一换。为什么？

**答：**这是正常的，只是平时你没有注意。禅修的时候会发现，我们大部分时间只用一个鼻孔出气，另外一个鼻孔是堵住的。比如你习惯于觉知左鼻孔的气息，但即使左鼻孔堵掉了也没关系，只要继续觉知左鼻孔有气息就可以。呼吸是身体器官与外面的空气进行交换的一个身心现象。理论上说，在全身都能够觉知到入出息，你甚至可以把心放在膝盖上觉知入出息。当你觉得这鼻孔堵住了，就会喘不过气来，但是如果你把这个地方当成膝盖，就没有问题了。

**问 2-3：**在修习入出息念时，有时觉知不到入出息，心就会偏离业处；但当提起心念去努力觉知时，心又会紧绷，出现控制呼吸的情况。请问尊者这时要如何处理？

**答：**觉知不到入出息时，就让心停在那个位置上，耐心等待，告诉自己：“入出息已经比较微细了，但我的心还不够敏

锐，跟不上已经变得微细的入出息。”这时，心中要认定那个位置一直都有入出息，入出息始终存在，或者觉知那里始终存在的静态的入出息。不要着急，当心慢慢平静下来后，入出息自然就会呈现出来。

**问 2-4：**上座后，心知道入息、出息，有时心有妄念，我会提醒心知道长短息，有时心会自动知道全息。心就这样不断地变换着知道入出息、长短息、全息，这样做会影响定力提升吗？

**答：**只要不打妄想就没有关系。

**问 2-5：**可以将禅修中的呼吸理解为波吗？提到入出就感觉有动态的意思，请问知道呼吸入出的状态是把“入出的动态”这个整体当作概念吗？

**答：**你心里面觉得入出息是波也可以，不打妄想就行。不能说“知道呼吸入出的状态是把‘入出的动态’这个整体当作概念”，应该把整个入出息当作一个整体，而入出是这个整体的一种状态。还是以狗为例，你要从头到脚把它当作一个整体，然后注意它摇尾巴的状态。类似地，是入出息整体里面包含了入出息的动态，而不是把入出息的动态当作整体。

**问 2-6：**什么都不去想，把心放空，没有专注所缘，只是等入出息出现，觉知入出息，这样会不会修成无想定？

**答：**无想定是在成就了纯熟的第四禅后再练习的，例如成就了入出息念的第四禅后，深刻地看到有想的过患，然后决意要远离想，于是在第四禅的基础上练习无想，并成就无想定。现在这种状态，放空的那个“空”就是所缘，何来无想定？

**问 2-7：**与心商量要坐四十分钟，在坐的过程中，感觉气

息由明显的一团变得模糊分散，之后没力气了就不想再坐，停下来后才发现已经超过近十分钟。气息变得模糊不清和感到无力，那是因为到时间了心就怠工来给我的信号吗？每次做事情之前都与心商量着做是否可以，它会不耐烦或嫌太累吗？

**答：**既然已经学会开始和心沟通，就不要纠结，把这纠结的习惯去掉。感觉气息为明显的一团，这个状态挺好的。超过了十分钟，心觉得没力气，这是因为你原来决意是四十分钟，但由于你念力不大够，所以心在提醒你的时候，你觉知不到。平常要多练习正念正知，提升念力。

**问 2-8：**我会下意识地控制呼吸，难怪我常觉得胸口很紧很僵硬，这很糟糕吧？当务之急是要改善这个情况吗？我以往以这样的方式禅坐，竟然有轻安，或许我是刚开始一半时间下意识地控制，然后有时慢慢放松了而轻安。您觉得控制呼吸的人会有轻安吗？请问我需要改为觉知静止息吗？但是我想避免换来换去，慢慢改正可以吗？

**答：**控制呼吸是以前的习惯，这不会很糟糕，别担心。我们要知道，一个心识刹那只有一个心生起，在我们正确地专注所缘的时候，那不良的习惯就没有机会进来；当我们能持续正确地觉知时，不良的习惯自然就改掉了。不良的习惯也是无常的，知道了就可以改变它。

这样的状态下也会有轻安的，只要你不是那种强烈地去控制呼吸、去憋气，就不会太紧张。你现在可以做一下调整，如实地、自然地、轻松地只是知道那个触点上的入出息，入出息是怎样就怎样，既不要求，也不期待，也不排斥。有时候感觉弱一点，你就知道它弱一点；有时候感觉强一点，你就知道它强一点。慢慢地，基本上一两座就调整过来了。

**问 2-9：**开电风扇坐禅，以前都没有发现有问題，今天晚上就觉得风扇吹得鼻头的风飘来飘去，入出息所缘不稳定，竟然挺受影响。请问尊者，这是怎么回事呢？不开电扇又会很热，怎么办呢？

**答：**这是因为电风扇的风接触到你鼻头的区域，你有时取了这个触为所缘，而自己又没有察觉到。你一会儿取这个触为所缘，一会儿取入出息为所缘，当然就觉得入出息所缘不稳定了。所以，你可以提醒心：“不要理会电风扇的风所产生的触，持续地觉知入出息就好。”你想，如果电风扇的风都会影响到入出息所缘，那么佛陀时代的弟子们都在野外禅修，风一刮过来入出息就飘掉了，那还怎么禅修，是不是？

**问 2-10：**知道入出息，标记入出息后，心停在那个空间很舒服。慢慢地入出息越来越清楚，更多知道入出息而不是空间的时候有种凝聚在那里的感觉。好久，然后发现头向右边歪了，就去调整，松了一口气再知道入出息的那处空间，很少妄念。虽然带着身苦打坐，但是知道入出息时完全感觉不到身苦。请问尊者对于头歪、气凝聚以及入出息的所缘描述和处理方式有什么指导意见吗？

**答：**知道那个地方有气息正在进出，进的时候知道进，出的时候知道出，如实自然就可以。打坐头歪，提醒心就可以。你所说的气凝聚其实是寻和伺这两个心所的力量。当入出息越来越清楚的时候，心会对它越来越有兴趣，然后心会贴上去，贴上去其实是寻和伺的作用，“寻”找到入出息，“伺”把心按在上面。心贴上去很好，但是因为这个时候位置也会呈现出来，心如果去找那个位置往上贴，身体就会习惯性地跟着贴上去，这也可能是头歪的原因，所以这时你可以提醒一下心：“心贴上去

就可以，身体不要贴上去。”

**问 2-11：**禅坐时，感受周围的气息，感受身体和呼吸，调整看、触和意念所缘的不同，数息过程，有点紧地在看和数，可以连续数两个 1 到 8，中间身体有跳动，会打断意念转过去，再回来继续，是不是决意心和确定心的训练不够？

**答：**不用这么复杂，这些都是瞎想。所缘就是入出息，在专注的时候你不要去分别这些。阿毗达摩的应用不是这样的。这个阶段看不到到心路上的这些名法，老实实在地觉知入出息就可以了。

**问 2-12：**在慢数息的时候感觉呼吸变得比较重，而且是长息，这样可能有点控制呼吸了，所以一般昏沉一过去，我会放弃数息，只是觉知入出息。这样的做法可以吗？

**答：**可以的。慢数息的时候，不要特别地去抓呼吸，而是淡淡地带着，心快速地去数，但是不要到那个息快结束了还一定要把它数出来，数到它结束为止，也就是说心不要有想要一直延续下去的趋势，这样就不会控制。

**问 2-13：**尊者，您讲的次第是入出息、长短息、全息、微息。在打坐的时候，比如说进展到第二阶段长短息，杂念又跑进来了，我是不是需要再回到前面入出息阶段重新训练？

**答：**可以这样，也不一定非要这样。在长短息的阶段，妄念出来了，一般在这个时候回到入出息会好一点，但也可以数长短息，心淡淡地数，数它几个来回。怎么选取，看你自己心的习惯。

**问 2-14：**入出息的位置怎么把握？是不是在哪里觉知到它就随着它在那里呢？



**答：**通常位置有两种：如果你是贪性行者，就在靠近鼻中隔的位置上觉知入出息；如果你是嗔性行者，就让入出息自己来找你，入出息在哪里出现，你就先在那里觉知它。位置确定下来后，尽量不要随便变化，但也不用太在意，死抠那个位置。

确定位置后，你只是自然地知道那个位置上的气息有进出的状态。就像你观察一条狗，它在那边站着，或者趴着，或者摇尾巴，或者伸舌头，你全部都知道。同样地，在那个位置上有气息，它一会儿进一会儿出，一会儿长一会儿短，一会儿粗一会儿细，一会儿有点热一会儿有点凉，这些是都是它正常的状态，但是你只要注意它的进出就可以，其他的冷热、粗细都不用管。

**问 2-15：**不用慈心或佛随念引导，上座后直接专注入出息可以吗？

**答：**当然可以。慈心和佛随念是护卫禅，也是放松身心的。你觉得不需要，直接觉知入出息就可以。

**问 2-16：**我坐的时候外面环境比较吵，坐得比较专注。以前打坐的时候会听一些轻音乐，现在可以听吗？

**答：**如果你觉得听轻音乐可以让你平静，作为打坐开始的一点点辅助是可以的。但是听轻音乐的时候，你一定是耳门在工作，而不是意门在工作，所以，虽然音乐可以让你的心平静，此时你却没办法专注于入出息。因此，如果你觉得外面很吵，最好是戴上一个耳罩，而不要听音乐。

## (二) 熟练阶段

**问 2-17：**我现在是入出息很细的阶段，就觉得这块有光？

**答：**这个阶段还不能去专注光。微息只是入出息变得非常细，如果不提起正念，感觉好像没呼吸了。这时应该作意：“并不是没有呼吸，只要尚未证得第四禅，就一定有呼吸。觉知不到入出息是因为心太粗，不够敏锐，所以要把心调细，跟上入出息的节奏。”心调细后，就能觉知到微细的入出息。觉知一段之后，可能感觉入出息又没有了，就再把心调细，跟上入出息的节奏。心实在调不动了，就觉知入出息的相，知道这个地方充满了息，在这里等着它，像狮子搏兔一样，守在那儿。有时候它会出来一两个，一出来马上就觉知它；没有出来的时候，你就知道这里面充满了气息，耐心地等待着。

**问 2-18：**请问出现紫光是幻觉吗？

**答：**有光出来是好事，不要管它，也不要管是不是幻觉，你的所缘是入出息。

**问 2-19：**当靛蓝光出现时，光不是很稳定，而且在移动，关注光就不容易有妄念，关注呼吸就容易有妄念，但此时仍要忽视光，而只关注入出息，是吗？

**答：**这是肯定的。如果这个时候专注光，你会有一瞬间感觉很舒服，但是光很快就会消失掉。光是怎么来的？光是因为你持续地觉知入出息，定力得到提升而产生的。这时候去专注光，你会感觉很舒服，但是由于不再继续觉知入出息，你会失去定力，定力没有了，光自然也就没有了。

为什么你专注入出息又会有妄念呢？因为光的出现让你的

心乱了，专注光时感觉比较舒服，但你记得老师的指导是要继续专注入出息，所以又回来专注入出息，可是感觉又不如专注光时那么舒服，然后你就在那里折腾，这时候妄念就出来了。如果你还是认为“专注入出息没有专注光好”，以后光一出来你就会想去专注光，这样你的定力就无法继续提升，然后光也很快就会消失掉。所以，只要还没有入禅，我们的所缘都是相、入息、出息，不管那光有多亮。

**问 2-20：**曾坐到心很平静，呼吸微细时，心就喜欢静静地悬着，不想去专注业处。尝试了各种方法，例如让心专注入出息、数息、忆念佛陀、观察长短息，尝试后它都是专注一下又回到悬着的那种感觉，请问尊者该如何处理？

**答：**这是你过去不正确禅修的自然亲依止缘在起作用。我们有些人以前曾练习过空禅，喜欢守一个空。心悬在那里，享受那种微细的感觉。

怎么解决呢？不要等到禅修时再来解决，而是要在禅修之前，先跟心把知见厘清。你可以告诉心，佛陀所教导的入出息念需要持续地觉知入出息，对入出息的知知越细致越好，知道的细节越多越好，一点点入出息的状态都不放过，念和智都得到训练和提升，这样才是最好的。大家要注意，这样的要求是对达到微息阶段的禅修者而说的，对初学者并不适用，因为一抓细节，初学者就会紧张。

为什么呼吸微细了，心喜欢悬在那里呢？还因为一旦要去觉知那微细的入出息，心就会有点躁动。心不喜欢那种有点躁动的感觉。但是我们要知道，入出息念的真正殊胜之处是：持续地觉知入出息，直到入出息完全和禅相结合在一起，然后心完全被禅相吸进去；再继续修习直至成功入禅，住定四小时无

妄念。当你明白正确的目标以及达成目标的正确方式之后，就可以跟心商量：“你要持续地觉知微细的入出息，一直到成就这殊胜的入出息念定的功德。”如果打坐时，呼吸一微弱，心又悬在那里，你也不要排斥说“怎么搞的”，而是说“这个习惯出现了，让我们知道更多的息的状态以成就殊胜的定力”，这样去鼓励心，如此慢慢调整就能改变过来。

### 三、身体觉受

**问 3-1：**打坐时主要的问题就是头胀，鼻子和眼睛紧，这状态一直存在。不打坐的时候，也会存在。我个人觉得这主要还是心理不够放松引起的，对吗？

**答：**打坐时头胀，鼻子、眼睛发紧可能的原因有三：

一是因为用眼睛看呼吸，还要求要看清楚。

二是因为取错了所缘，依靠呼吸碰触皮肤的触觉去知道呼吸，结果变成了专注触觉。触所缘实际上是地、火、风三界。当专注于触觉时，这三者的特相会变得明显，你就会觉得头胀，鼻子、眼睛紧，因为它们都在这一区域上。我们要觉知的是接触点上的入出息，入出息才是目标，不是接触点上的触觉。

三是因为控制，认为呼吸应该呈现为你所想象的样子，如果不如意，就会调动鼻头附近的肌肉，试图去固化所缘，以致造成头胀，鼻子、眼睛紧。

**问 3-2：**为什么眼球紧张，习惯性地抓取全身的感觉？

**答：**眼球紧张是因为我们想让眼睛去看。要用心来觉知入出息，不要用眼睛，但我们习惯性地想去用眼睛，因为我们觉

得要把所缘搞明白，就要靠眼睛。事实上，用眼睛看会产生怎样一个过程呢？心（意门）会先作意到眼球上，希望眼球能够去看身体的动作或入出息的状态。这样就绕了个圈，本来心直接去觉知就可以，但是它却先跑到了眼球上。心在哪里觉知，心生色法就会在那里集中生起。举例而言，你如果以入出息的触点上的皮肤作为所缘的话，那个地方就会越来越硬，除了因为抓取那里的四大之外，更主要的是因为心生色法会集中在那里生起。同样地，当你希望用眼睛去看所缘的时候，心生色法会在眼睛这个部位大量蕴积，眼球就会紧张。所以，你抓取哪里，心生色法就会在那里蕴积，造成紧张等各种不适，这种错误的方式只会给自己带来痛苦。

**问 3-3：**控制呼吸的问题已经改善许多，以前的问题在缓解。以前出现印堂发紧的时候就下座，害怕肌肉形成习惯不好改。今天又出现鼻根发紧，没有马上下座，试着继续放松，有改善，但还没做到完全放松。请问尊者有什么建议？

**答：**“控制呼吸的问题已经改善许多”，非常好，我看完都觉得很轻松。“以前的问题在缓解”，你这么写，对自己就是一种鼓励，很好！当鼻根发紧的时候，提醒心“刚刚注意那个触觉了”，只要这么一提醒，心通常就会自动回到气息上。如果你觉得还不够，就跟心说：“入出息才是我们的所缘，鼻根紧不是我们的所缘。”这样就能改过来。如果你的心还有一点纠结，你就告诉心：“我们重新起一个心路，把所缘转到入出息上来。”它肯定回来了，不可能不回来。

**问 3-4：**疼痛与酸麻怎么克服？硬忍着吧也忍不过去，怎么我下不了决心去克服它呢？

**答：**刚开始不要理会疼痛，如果疼痛已经干扰到自然专

注，你就改变坐姿或者下座。对初学者而言，打坐时疼痛、酸麻是再正常不过的事情了。如果你总是到了半个小时腿一痛就下座，那么你每次打坐都会一到半个小时就痛。怎么办？你可以从半个小时、四十分钟开始一点点往上加。前面半个小时，你要保证修习的质量。腿痛开始后，专注就不是重点了，而是如何延长对腿痛的耐受力。这时你有能力就继续专注，没有能力就观察痛，让心跟那个痛在一起。你会发现那个痛丰富多彩，一会儿是抖着痛，一会儿是针扎的痛，一会儿是麻着痛，一会儿是拉扯的痛，但是没有一种痛能持续。针扎着痛，你一观察它，它马上就消失了。然后改为拉扯着痛，你再一观察，它又换一种方式……有时它一会儿移上来一点，一会儿移下去一点，就那样来回折腾。所以说，疼痛真是一个无常的东西。讲得土一点，就是腿筋拉扯着，气血过不来，因此它不断地在冲击，等冲过去就好了。所以开始时不要理会疼痛，如果你还想继续坐，可以正念地把腿换一下。

这个问题涉及到决意和忍耐(khanti)，决意不是强迫，忍耐不是强忍。上座之前就要跟心交代清楚目标，但是要循序渐进，例如你现在只能坐半个小时，然后你决意要坐一个半小时，那不是害自己吗？又害心又害自己。所以决意是让我们的身心都能够在原来的基础上往前再走一点点，目标要跳起来够得着，这样的决意是比较中道的。跟心讲清楚：“我们现在能坐到三十分钟，今天我们要坐到四十分钟，我们就这样决定好。”到了半个小时，肯定准点开始痛。这时你就跟心讲：“已经决意过了，我们继续把那十分钟坐下来。如果你可以，我们就继续专注入出息；如果不可以，就一起来陪伴这个痛。任何方式都可以，你看哪一种更合适。”

决意也包括时间的问题。你决意禅修一个小时，然后不断地看时间到了没，这就不叫决意，这里面就有强迫。打坐之前要跟心商量好：“不用看，我相信你，到时间了你就告诉我。”要对心充分地相信，充分地信赖，然后共同去面对，这才是决意。

**问 3-5：**当腿疼、腿麻或者背痛成为极大所缘时，我的注意力会被拉过去观察那个部位的四大，干扰到数息。此时我是否应该把姿势调整到舒服的状态，以保证我能继续数息呢？

**答：**要忍一下。腿麻是很正常的，是气血在打通堵塞的地方。如果麻也不能忍受的话，那就没法坐下去了。背痛也不用管它，你是上座才痛的，它不是日常就有的，忍一忍就过去了。尽量继续觉知入出息，实在忍受不了，就观察腿、背的痛和麻，观察它的四大。当看到痛和麻这些感受的无常、苦、无我时，这些问题就解决了。

**问 3-6：**肩膀疼痛时，能否略微调整姿势，会不会影响专注，导致这一座一切从头再来？

**答：**如果肩膀疼痛，一般是两种情况：一种是姿势的问题，另一种是俗话说的气冲病灶。想调整姿势就调整一下，你只要正确地去调整，正念地去调整，自然不会有问题，怎么会影响专注，导致你这一座又从头再来？我们的每一个当下都在生灭、生灭、生灭，每一个当下都是重新开始的，是不是？

上座之前，活动一下身体；下座之后，活动一下胳膊、腿脚。动静结合，身体就容易适应。

**问 3-7：**身体轻安舒适，感觉身体发热；后来头顶出现一个点刺痛，离开入出息，专注身体；从肩膀到背，手脚冰凉起

鸡皮疙瘩；昏沉；重新回到专注入出息，脚发麻。请问尊者，这些状况正常吗？

**答：**你看看自己的禅修记录，一座一小时十五分钟，第一座只出现三次妄念，第二座只出现一次妄念，第三座心里两次提醒不要妄念。在这么好的状态下，你去管刺痛干什么？

不必太关注身体的状态，身体出现的各种现象大多是气血在冲击那些不通畅、堵塞的地方，头顶刺痛也可能是这个原因。把心放在入出息上，身体的种种现象不必理睬它，它自己慢慢就好了。

从没听说过哪个人正确禅修会把身体修坏了，当然有些人故意折腾，连续多日枯坐，那另当别论。只要按照佛陀的教导正常地禅修，不会有问题的，你尽管放心。

**问 3-8：**为什么禅修的时候胸口很闷、很痛，慢慢扩散到整个前胸，很不舒服？

**答：**你刚刚做过深度的想蕴梳理<sup>76</sup>，我的判断是这是你梳理以后的排病反应。我感觉，你以前的胸闷也跟你长时间的憋屈、闷闷不乐有关系，现在在往外释放。这是好事不是坏事，不要排斥它，接受它，带着慈心去觉知这个疼痛，不会有问题的。

**问 3-9：**坐禅的时候只是专注入出息，难受的症状就忽略了。坐了较长的一段时间，身体发热，排寒气，禅修去除了感冒的症状。请问尊者，禅修对身体有益处吗？

**答：**禅修对身体的益处很多，最主要的是对心的益处。首先，禅修能使气血流通比较顺畅；第二，禅修时生起善心，善

---

<sup>76</sup> 详见“附录三 想蕴梳理”，p.157。



心具有信、念、惭、愧、无贪、无嗔、中舍性，身(心所)和心的轻安、轻快性、柔软性、适业性、练达性、正直性，而且这时的心生色法都是轻快、柔软、适业的。你想想自己的心和心所以及心生色法，就知道禅修有多么地好。

**问 3-10：**如何通过禅修或其他方法缓解身体的疼痛？因为我身体受风大概有十多天了，用了很多方法也治不好，而且觉得燥，现在还越来越严重。

**答：**首先受风是病，要去看医生。另外，燥其实是心燥，由于心排斥痛而产生心的不愉悦，才会燥。如果纯粹是身体的痛，有几种方法是可以尝试的，但也不是那么容易就能解决的。

第一，观察痛。坐下来，觉知入出息一会儿，等到心比较平静了，就把心放在痛上，观察它。此时，心跟痛会有一定程度上的分离。当心去觉知痛的时候，会发现痛非常丰富，变化多样。随着观察，你会发现痛也是无常的，没有一个恒常不变的痛，痛实际上是很多被称为痛的感受快速生灭的组合。如果你能这样观察它，至少可以做到痛归痛，心归心，身苦不会引生心苦。这样，你的心就不会烦躁，乃至还能生起一点喜悦。经常这样练习，至少可以做到痛不怎么困扰你，但可能还是会痛。

第二，当心经常去关注身体某处时，心生色法就会在这里生起。如果这个地方是寒造成的堵塞，你可以尝试去作意，身体的热能(即火界)向这边聚集，把火的队伍派到这里来软化、融化寒冷。

第三，向疼痛的部位散播慈爱，愿它快乐，愿它不痛，祝福它。身体产生的问题一般是因为我们对它疏于照顾、轻视它

造成的，所以它易被外邪侵入。这个时候我们怀有一点歉疚的心，祝福它，也会有帮助。

**问 3-11：**身体出现较大病痛的时候，怎样如理作意？

**答：**第一，身体有问题就要好好去看医生。

第二，要看到这个色身是如此不堪，五蕴即苦。不要再去执著色身，色、受、想、行、识皆不是我，不是我的，不是我的自我，不要围着它转。然后知道我们现在还得利用它，所以还要对它给予适当的照顾，根据环境的变化，及时调整。

第三，保持正念正知，觉察身体的病痛。身体出现问题，但心不能跟着出问题。观察我们身体不好的时候，心是什么样的状态；我们禅修的时候，心又是什么样的状态。思惟这么一点小毛病都会对心产生如此大的影响，如果我们重病又会如何，临终时又是什么情况，我们怎样才能保证自己在那时仍有心力保持正念，如此就会生起强大的悚惧感。

**问 3-12：**身体不舒适对止禅的质量会有影响吗？佛陀时代的佛弟子们生病时，观色、受、想、行、识的无常、苦、无我就会好起来，是怎么回事？

**答：**身体不适对禅修当然有影响。护卫经当中有一篇《觉支经》，其中讲到马哈摩嘎喇那尊者和咖沙巴尊者生病时，佛陀为他们说七觉支，他们听后即病愈。又有一次，佛陀生病了，他让准德尊者诵七觉支，佛陀听后也病愈。为什么能如此呢？佛陀与昔日的大长老们在听闻七觉支时，会同时在内心起观，观察身体的名色或病苦等，藉由强有力且平衡的七觉支的力量，他们身体的四大当下得以调和，因此得以去除身苦而病愈。

**问 3-13：**请问尊者，禅修是否特别需要体力？今天晚上这座比较差，上座前还经行了半小时，也没觉得发暈，上座后大概过了四、五十分钟，整个人特别昏沉，怎么调整都不行，就提前下座了。

**答：**禅修当然需要有体力，止观禅修是一个大体力活，所以要动静结合，把身心都调整好。

**问 3-14：**禅修的时候手要如何放置？

**答：**怎么舒服怎么放。可以把双手叠在前面，也可以放在两个膝盖上，手心朝上或朝下都可以。例如天气比较热，你觉得双手叠着放很热，就可以自然地放在两膝上。

**问 3-15：**我已经有一个垫子垫起身体，但身体仍然会后倾，请问如何调整呢？另外，我过去单盘，不太后倾，但朋友说单盘会造成脊柱弯曲，所以我又散盘了。

**答：**身体往后倾是因为两脚不能放平，垫子再略高一点点是可以的。只是固定一种单盘，可能容易造成脊柱侧弯；但如果这一座左脚在上，下一座右脚在上，这样就会平衡，一般没有问题。

**问 3-16：**不知道为什么出现了幻听，咚咚的敲鼓声断断续续地持续了很久？

**答：**禅修时出现幻听，不必理会它。禅修的时候，特别是到有一定的定力时候，很多人都有出现幻听的体验，听到一些深度、微细、有规律的高频声或低频声，不要管它就可以。

## 四、关于妄念

**问 4-1：**我现在处于正念与杂念交替的状态，不知道如何应对？恳请尊者教导。

**答：**这是你开始禅修的第一天，心自然而然会不断地跑，这是正常的，不要着急。只要有一刻心回来了，你就要随喜自己：“看，我又有正念了。”如果我们总是喜欢打击自己，觉得自己做得不好，或者总是不能提高，对自己不接受和排斥，这些就是嗔的烦恼。这会阻碍我们禅修进步。“今天坐了一个小时，其中有两分钟很专注。”OK，继续努力。不要说：“今天坐了一个小时，有两分钟妄念跑进来了，我很沮丧。”有五十八分钟是好的，不记住，记住两分钟不好的，这样打击自己怎么能进步呢？所以，要记住好的，把不好的扔掉。

**问 4-2：**因日常接触外缘较多，上座后发现很久不能安静下来，知道当下的心不能很快适业，禅修效果就不好，所以下决心不看手机的自媒体公众号等，但往往一周后又不自觉地恢复常态。如此反复，我该怎么办呢？

**答：**要检查为什么下决心无效，确认需要什么样的决意才有效！

平常外缘多，还手机控，妄念多是必然的。妄念到底是怎么来的呢？雷迪西亚多说：“有分总是蠢蠢欲动，随时想要出起而把心流拉向另一个所缘。”这时，妄念就生起了，抓取过去的、未来的、现在的各种新闻热点等等。减少妄念最有效的方法，就是最大限度地减少这些无聊的所缘，不要老去网络上和大家争论这些东西，毫无意义。为什么毫无意义？这是人类很可悲的地方，人们从来不去看真相，不去看事件的本质，而只

是停留在那些事件所激发起的情绪上。这种折腾是无休止的。

很多人觉得只有打坐的时候才是在禅修，但往往打坐的时候不是在打妄想就是在昏沉。然后一下座就想着：“终于可以放松一下了，现在去打打游戏，或者去刷刷短视频。”这样的禅修是无法进步的。我们要清楚，禅修的目的是净化心，净化是要在一切时处的，贯穿整个生活的，而坐下来是为了去突破的。

总而言之，要减少妄念可以从两方面入手：(1)守护根门，减少心无谓的转起；(2)在日常生活中练习正念正知，持续保持正念。但这只属于有毅力、正精进的人。

**问 4-3：**请问尊者，妄念纷飞怎么办？

**答：**这要看妄念的类别和产生的原因，并分别对治。习惯性打妄想的根源是使用心的时候没有规则，用心混乱。帕奥西亚多说，就像从水里捞出的鱼，被放在陆地上，它会不停地蹦跶；我们的心也是如此，刚刚开始练习专注的时候，心会不断地跑开，去抓取其他所缘。这时，你要不断地去说服心：“现在不是打游戏、刷短视频的时候，我们现在要一起进行一项非常了不起的工作，修习心一境性。为了什么呢？为了断除烦恼，灭尽诸苦，证悟涅槃。这个过程是艰难曲折的，但前途是光明的，让我们一点一点地共同进步吧。”我们可以多跟心这样沟通，并一直鼓励它，让它对这种训练有兴趣、有信心。

同时，在日常的生活中，要保持正念正知。有动作，就觉知动作；安静下来，就回到入出息上。我们的目的是要给心一个愿意专注的目标，这样它就不会自己随意抓取所缘。

另外，对妄念不迎不拒，充分地理解心，打妄想是心长久以来的习惯，要慢慢地引导它。打个比方，你有一个有多动症

的孩子，你越是批评他，他越是要折腾给你看。但如果你改变了看法，接受他，不再排斥他，认为孩子多动其实是一种想认知世界的好奇心，然后引导他找到他喜欢的、感兴趣的东西，他自然就会安静、专注。心也是如此，你只要引导它去觉知入出息，用各种它感兴趣的方式来吸引它，一旦它在这上面感受到了快乐，就安定了。

**问 4-4：**我有时被情绪打败。读到“让妄念境界带动你，是满足你的哪一颗心，虚荣心？名利心？自尊心？爱欲心？憎恨心……把这颗心找到才能够把这个妄境根本断绝掉……”，请问尊者，这说得对吗？

**答：**我没有用过这个方法，不知道。然而，心是刹那生灭的，只要贪、嗔、痴的烦恼没有断除，这些心就会不断地生起。所以要找出导致烦恼现起的根源，观察烦恼背后错误的认知和运作机制，梳理、转念，从而尽可能地削弱这些烦恼。

**问 4-5：**上座以后总想着打禅修报告，这是抓取吗？

**答：**这不是抓取，这是你想表现。禅修报告很简单，你前面写的就很好：“今天非常紧，主要胸部吃力，用不上力。这种现象也不是很持久，有时候也会很轻松，有少许喜悦，但时间很短。”这个禅修报告如实反映了你的问题。你根本不知道打坐时后面会是什么样的禅修情况，总想着它，这一座就乱了。上座的时候只是觉知业处，其他什么都不想。下座后稍微回顾一下刚才打坐的情况，简单一写就完了，这样你就不会有这种压力感。

**问 4-6：**当妄念多时，心久久如跑马场，有时会陷入妄念而不自知。当觉知到妄念，回过神来，回到入出息时，感到压

抑、自责和沮丧，虽然装作没事，其实心已经散乱焦虑，难以平静柔软，坐不下去了。妄念多，焦虑，没有进步，心理压力很大。

**答：**对于妄念的出现，不迎不拒，来了就知道妄念来了，不跟随它。在你觉知到妄念的那一刻其实已经有正念了，不然你会继续跟着它一起放电影、编故事、写小说，所以在这觉知到妄念、正念现前的时候，应该立即鼓励一下自己的心。如果你能经常这样练习，从那一刻开始，你的妄念就会慢慢地越来越少。但是现在你觉知到妄念就自责，要记住，自责的心是排斥的心，是嗔心，生起嗔心就等于又给心喂了点毒药，再让它躁动一下，那心怎么能平静得下来？

**问 4-7：**准备开始打坐时，跟心商量，可是发现心有点叛逆，好像很不愿意。果然在打坐时，妄念多了好多。我还是把约定好的时间坐完了。想问尊者，这样的状况应该如何处理？在上课时，有听过尊者说换心，是怎么换？

**答：**心有点叛逆，就要继续跟心商量，而不要急着打坐。它不愿意这个时候打坐，你要逼着它打，当然它就妄念很多了。

这种情况不是换心的问题，你要先跟心商量清楚，要看清楚它为什么叛逆，为什么不愿意。那些不愿意的原因，能梳理的就把它们梳理掉；不能梳理的话，就经行一下，放松一下，然后再回来打坐。

换心是指切换所缘。当一个挥之不去的念头不断地进来，心黏著在这个所缘上的时候，你要跟心说：“这不是我们商量好

的所缘，我们现在重新起一条心路，换一个所缘重新来过。”<sup>77</sup>

## 五、关于昏沉

**问 5-1：**禅坐时心会进入一种特别轻安舒服的状态，然后就会昏沉。这种舒服就像人赖在沙发上起也起不来，心也是混沌沌的，都没有力气生起心念让它再从那个昏沉的状态中出来，回到业处。请教尊者这种情况该如何调整自己？

**答：**这是因为有很好的状态，享受舒服造成失衡而带来的昏沉。这个时候要懂得五根平衡、七觉支平衡。你覺得的舒服是轻安，这说明轻安已经生起了。轻安觉支、舍觉支和定觉支（一境性心所）是一组的，轻安强时，其它两个也一起增强，它们马上就抑制了择法、喜和精进。所以，当你感觉到很舒服的时候，就跟自己说：“好，轻安出来了，这是定开始提升的一种表现。佛陀说过，这时候我们要适当加一点点活跃的成分。”活跃的成分就是择法、精进、喜，具体加哪一种，可以自己把握。“让我更清楚地知道这入出息，让入出息更明了”，这是择法；“我再对入出息的整体了知得更多一点，对入出息的细节了知得更多一点”，这是精进；“入出息真好，你是快乐的源泉，我喜欢你”，这是喜。不管你选用哪一种方式，只要提升择法、精进或喜，昏沉就没有了。所以，当轻安起来，心变得沉滞时，就用平衡五根、平衡七觉支的方式来对治，令心不至于堕入昏沉。<sup>78</sup>

**问 5-2：**禅修时昏沉，调心有时不管用，数息也不起作

---

<sup>77</sup> 参考 p.59。

<sup>78</sup> 详见“平衡五根”，p.111；“平衡七觉支”，p.113。



用，如果我决意的时间还不到，采用经行觉知入出息，可以吗？

**答：**禅修到了已经昏沉的时候，你再调心，它就不听你的了，为什么？因为昏沉的时候无精打采，心变得沉滞、无力。为了对治昏沉，佛陀说，可以用光明想，或者睁开眼睛，或者改换姿势。一般来讲，打坐时昏沉，用光明想最简单，即保持坐姿并想象太阳的光明，如果这有用，就可以继续打坐；如果没有用，可以睁开眼睛看一下，然后继续打坐；如果还是没有用，可以跪坐；跪起来也没有用，就站起来；如果还是不行，再改为经行，继续觉知入出息。

**问 5-3：**上座后没有办法集中注意力，然后昏沉，也不知道昏沉了多长时间，感觉到身体有点弯曲，下意识地挺起身体，这时清醒了，专注力回来了。突然感觉呼吸非常清晰地在丹田，身体温暖，感觉非常好，第一次有这样的感觉。随后白光出现，身体随着白光增大，身体在晃动，感觉是在非常柔软的水里带着一层气的那种感觉。出来时有点不舍，请问这是什么情况？

**答：**昏沉是正常的。为什么？因为我们长这么大，什么时候认真地爱护过自己的心，给它片刻的安宁呢？我们总是不断地压榨它，让它费尽心思，让它担惊受怕。当你坐在那里，完全放松地觉知呼吸时，你那宝贵的心就会想“终于可以放松一下了，让我好好睡一会儿”，然后昏沉就出来了。这不是什么坏事，初学的人会昏沉是很正常的。你可以知道昏沉，陪着它昏沉一会儿。其实你的心是非常忠诚的，它是不得已才昏沉的。你只要陪着它昏沉一会儿，它打一会儿盹，马上就醒过来，“好了，要专注了！要觉知了！”所以，不用担心我们的心不够勤

奋，不用担心我们的心不够努力，觉得自己不够努力的心念都是烦恼，它们打击、损恼、破坏我们的心。那不是我们的心有问题，是烦恼的问题。

无论出来什么好坏状况，心的目标都是入出息，不要跟着那种感受去动、去晃悠。好的感受是可以接受的，但是心不要跑掉，心要在入出息上去享受这种很好的感觉。

## 六、日常修学

**问 6-1：**请教尊者，应该天天专门练习经行吗？

**答：**日常生活中所培养的正念正知，对于对治妄念是非常有帮助的，而经行是训练、提升正念正知的有效方法。只要能坚持，日常的正念就会增强，打坐时就能很明显地看到它的效果。另外，动静也要结合，每天除了打坐也要有活动身体的时候，而经行也是一种很好的活动身体的方式。经行有助于提升正念，又能适当地活动身体，对身心都有益。<sup>79</sup>

**问 6-2：**当经行中冒妄念时，弟子现在是停下来等妄念消失再走，请问这样正确吗？有更好的解决办法吗，比如经行时数息？

**答：**建议经行的时候，一开始先觉知身体的动作，至少有一两个来回没有妄念了，再去知道入出息，这样才有效果。不然边经行边打妄想，入出息也不知道，身体的动作也不知道，对当下完全没有觉知。经行中冒妄念时，停下来鼓励一下心，妄念自然就没了，然后继续走。

---

<sup>79</sup> 可参考“经行与正念正知”，p.141。

**问 6-3：**经行时试着练习觉知色、受、想、行、识，可以吗？

**答：**经行的时候，把色、受、想、行、识加进来，这是好的，但色、受、想、行、识是究竟法，没有名色分别智是无法完整清楚地观察到的。在现在这个阶段，我们先要练习对身体的动作有觉知，比如经行来回一次二十米，能够至少一个来回不打妄想，心完全能够持续地觉知身体的动作。经行二十米大概也就两分钟而已，能够两分钟不打妄想，才有可能看到动作背后的心念。如果你一边打妄想，一边想看念头，能看到吗？能看到一点，但是这个时候心跳来跳去，频繁地更换着所缘，这种觉知效果不明显。这就是为什么总是跟大家强调，平常要先练习心对身体动作的绵密觉知。绵密并不是要求你一开始就要达到二十四小时绵密，如果你能达到两、三分钟绵密没有妄念，就有可能往下走，继续提升；不然的话，就难以进步。

**问 6-4：**开始将白骨观加入平时正念正知的训练，请问可以吗？应注意些什么？

**答：**可以。平时训练正念正知，比如经行的时候，你可以训练白骨观。当有身体动作的时候，如果你也能够觉知白骨，也是可以的。

**问 6-5：**在觉知自己的身体动作时，心会紧接着忍不住很快地去分析这个动作产生的原因，也大都分析到是什么受让心指挥了这个动作，同时心里没有太大波动，只是感觉非常有意思。不知道在观察身体动作这个阶段应不应该有这种分析？若不应该，可以做些什么去改变心的这种惯性？

**答：**分析完有什么体悟吗？如果能体会到身体的行为都是

一些杂乱无章的念头在指挥，并没有一个不变的我，就有价值；如果只是觉得好玩，就没有必要。

**问 6-6：**生活中骑自行车、打球的时候如何保持正念？

**答：**有的贤友说“自行车行禅”，不是自行车行禅，而是骑自行车要有正念。骑自行车时首先要有行处正知，骑车的过程中不要被周遭的所缘把心带走了；然后在看清楚路的前提下，持续觉知身体的动作，例如脚在踩的动作，整个身体的动作。

打球的时候，动作变化很快，是自然的、下意识的反应。可以先练习持续地觉知动作的变化，慢慢地你就能觉知到自己的起心动念，看到球不好处理时的紧张，球失控时的焦虑，球没有救到时的沮丧等。打球能够加上正念训练很好，这样就不会纯粹只是为了娱乐而打球。

**问 6-7：**接受无常就是如实观吗？

**答：**如实观不是接受无常那么简单，如实见到名色法的无常相真实地在撞击你的意门，那个时候才是真正的如实观。我们日常看到的叶落花枯的概念性变易不容易对麻木的人们产生持续的冲击，当然，能生起无常的体会也是好的。

在日常正念正知的练习过程中，重点不是去观苦、无常、无我；而是要在日常生活中能够提起正念，知道自己当下的状态，不被情绪和妄念带走，从而慢慢地能成为心的主人，而不是烦恼的奴隶。

**问 6-8：**请问尊者，在还没有定力与智慧之前，如何放下内心这个我，树立正确的禅修态度？

**答：**佛陀说，有二十种“我”的错误概念，亦即，认为色即是我，我拥有色，色在我中，我在色中，以及对受、想、行、

识的类似观点。放下要从正念正知开始，观察到心是如何去抓取这些五蕴的，然后做想蕴梳理，矫正自己的认知行为模式，这是在还没有培育起定力和观智之前就可以做的。

**问 6-9：**尊者，您说在日常生活当中，我们要正念地吃饭，正念地行走，那我们需要关注业处，还是要知道在吃饭、走路？

**答：**都可以，一般建议先知道自己吃饭、走路的状态。熟悉以后，你可以继续知道吃饭、走路，也可以放到业处上。

**问 6-10：**近段时间在家中和单位里训练正念正知，问题是在单位有同事找我说话，这个时候应该怎样处理？

**答：**该说话的时候就说；别人废话的时候，就别理他，要懂得规避，但不是冷冰冰地拒绝。可以告诉对方，你现在在处理事情，你现在在思考问题，或者你现在在练习正念正知。如实地讲，大家都能理解，但不要有排斥的心。

**问 6-11：**毕竟我们还没出家，请问日常生活当中还有其他方式可以帮助我们建立边界、训练正念正知吗？

**答：**能先做到之前讲的内容<sup>80</sup>就已经很不错了。每天如此坚持，一段时间后就会发现自己有很大的进步。另外，从生命规划的角度，我们也可以对下面这些内容做些思考：

第一，我们需要有清晰的生命目标，即以断除烦恼作为自己的终极目标。有规划的生命叫蓝图，没规划的生命叫拼图。没有规划的生命是琐碎的、杂乱无章的，大部分时间都是没有意义的！我们需要用一个高远的目标把零碎的生命串起来，有了生命

---

<sup>80</sup> 详见“调御自心与在家修行”，p.152。

目标，对每天该做什么，不该做什么，我们才能有正确的取舍。然后，梳理自己的生活状态和工作状态，尽量砍掉那些无意义的、无聊的、没有价值的胡思乱想和规划，就能节省出大量的时间。时间压缩出来后，就要好好地禅修。减少外缘，不要乱交友，不要游戏，不要泡吧，不做话痨，这样心才能平静。

第二，不管我们是在家人还是出家人，很重要的一点是要守本分，知边界。这说来简单，要做好就有大学问。而且，这也是佛法的根本、阿毗达摩的根本、做人的根本。

《大学》里面说：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”什么是止呢？至善为止，然而要达到至善，首先要知边界、知进退、知原则、知伦理、知本分，这是人与人之间交往的根本点。其实，人与人之间交往的所有问题都出在不守本分，违越本分！从佛法的角度来说，就是不懂缘起。



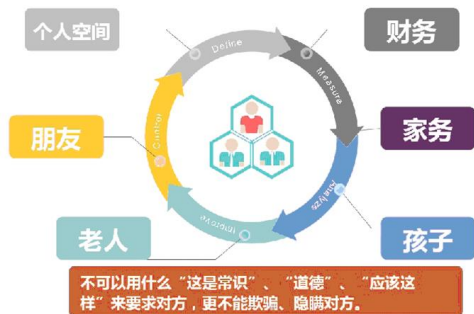
举例而言，你到了一个新单位，会有新领导、新同事，你要尝试去做新工作。因为工作变化了，你的作息、与你相关的许多状况都会相应产生变化，这些变化也会影响你和家人之间的关系，因为他们也要跟着你发生变化。

到了任何一个新的地方，都要重新建立你的边界。哪些边界要重新建立？跟领导的边界、跟同事的边界、跟客户的边界、跟员工的边界，还有跟家人的边界都要重新安立。建立边界的前提是什么？一切众生的所有生命活动都是为了寻找快乐，要令自他都快乐，这就是建立边界的原则。

如何能让自他都快乐呢？要有四种正知，要懂得运用佛法的智慧，最重要的是要有缘起的智慧、因果的智慧。世人很难离开五欲之乐，但五欲之乐的边际效用是递减的，是折腾出来的。

举例而言，领导交给你一个任务。通常会发生的情况是，拿到任务后，你按照自己的理解和想法完成了，然而结果却不是领导想要的。这时，领导打你也不是，骂你也不是，你还感到很委屈，觉得自己白干了那么多活。这就是一个完全不知边界的人的行为。那么怎么样才是知边界呢？拿到任务后，需要跟领导不断地沟通交流，彻底弄清楚应该怎样完成这个任务，以及实施过程中的责权利。这就是建立你跟领导的边界。

### 家庭边界——开诚布公



和家人的关系也是如此。财务、家务、孩子、老人、朋友、个人空间，都需要开诚布公地共同建立边界。不可以用什

么“这是常识”“道德”“应该这样”来要求对方，更不能欺骗、欺瞒对方。当你觉得对方不应该这样的时候，就是越界的时候。

另外，你会发现即使建立了边界，自己或是他人还是会不由自主地去破坏边界。怎么办？边界被破坏的时候，回到那个原则：不管他怎么破坏，出于什么目的破坏，我不能不快乐，他也不能不快乐。

“他明明破坏了边界，我为什么不能生气？！”生气伤害自己啊！他破坏了边界，破坏已经既成事实，你还生气，两重损失，所以不能不快乐。怎么做呢？应该马上认知到：他破坏边界一定有其因缘。找到因缘，从根源上处理，别着急也别不开心。任何事情一出现，先跳过当下的结果所带来的感受，直接去找出它的原因。这个原因跟当时设定边界有没有关系？要再重新做什么调整？下次如何规避违越边界的情况？这看起来好像很麻烦，其实是训练我们的心的过程，是调伏自己的烦恼，而不是去看别人做得对不对。你若真能做到，就是有正念正知。

学习建立边界的过程，就是训练正念正知的过程、镇伏五盖的过程、镇伏粗猛烦恼的过程；同时在正念正知的基础上，能够让自己快乐，也能带给别人快乐。根本上，这里要训练的是做标记的想心所和做决定的胜解心所，从而削弱、去除无明、爱、取等烦恼。这个训练过程对未来禅修有莫大的帮助。

涅槃是烦恼的止息。烦恼不减弱，修一百遍课程也没有用。所以，真正的禅修，不仅是证禅那、修观智、修课程，根本上是要对自己的烦恼下手！

**问 6-12：**假如我有边界，对方没有边界，我建边界，他不跟我一起来建，怎么办？



**答：**这涉及到沟通的念知。有认知共情就能看到对方的认知和期待，从而明确你负责什么，他负责什么，各自的责任是什么。把这理清楚后，就跟他说：“关于这个事情，我想请你这么做，好不好？”如果对方同意了，这就是约定，这就是边界。哪天他越界了，你就提醒他，如此两三次，边界就建起来了。

**问 6-13：**这种情况两个人层次差不多还行，差太多了不行吧？

**答：**修行是自己的事，不能说“别人不修，我也不能修”。你对心有多大的释放，释放了多少贪、嗔、痴，你就有多大的成就。只要还有一丝抓取、期待、排斥、评价、混混沌沌，就还在烦恼里面绕着，就需要继续修行，直至无余断除所有的烦恼。

**问 6-14：**看了尊者播放的视频后，如何与小孩打交道呢？

**答：**视频的重点不是要说明大家如何跟孩子打交道，这是一个太大的课题。我只是想告诉大家，当我们居高临下，或者以自己更高的一个角度去要求别人时，如果别人的内心不能接受的话，我们所有的努力都是徒劳的，而且只会带来更差的后果。为什么？当我们内心处在嗔心状态的时候，是不可能正确地思考的。当一个人生起嗔心的时候，是他最愚钝的时候。所以如果你想毁掉自己，你就让自己生气；想毁掉别人，也可以让别人生气。但是所有这些导致自己和他人生气的行为，都会产生非常久远的恶果，并持续反馈到自己的身上。

**问 6-15：**开始打坐的时候，给自己散播慈爱也比较匆忙，然后家人一发现我在打坐，马上就把孩子安排到我身边玩。这一座基本都在严重的嗔心中度过。中途一直在和孩子讲，爸爸

在打坐，要自己玩，结果最后孩子还是没有控制住，拿一个毛绒玩具来碰，我也是没有控制住，抓着毛绒玩具就给丢了，这嗔心在那一刻实在无法化解。马上转念一想，这样不对。回头一看孩子，挺黯然地站在那里。这打坐也不能打了，把孩子抱过来，和孩子玩一下，孩子马上就好了。不过嗔心造成的头疼马上就起来了，只能在心里告诉自己，头痛是苦，是无常，不去作意它。请问尊者，如何协调好家庭与禅修呢？

**答：**不容易。如果我们在打坐，家人马上安排孩子到我们身边玩，怎么办呢？这就是果报。果报出现的时候，我们一定不要对果报直接采取行动，而是要先接受它。来，孩子，一起玩一玩。一定要培养孩子，让他觉得打坐也是一种玩乐。这个时候非常好的方式就是带着孩子一起打坐，哪怕他只愿意打五分钟，那也是好的。陪他玩五分钟，坐五分钟，至少在那五分钟里面，他的内心能得到训练和成长。要跟孩子一起坐，然后，慢慢地就能够影响到家人。孩子会改变，家人也会改变。如果我们始终都带着“家人是不可改变的，家人是不可理喻的”这样的想法，那这个家人就真是一辈子都不可理喻了。所以，一方面要转念；另一方面要明白，在家里首先要承担家里的责任。在家里主要的责任不是打坐，而是承担家里的义务，让这个家庭和谐，让这个家庭有爱在流动，让这个家庭里每一个人内心的期待，只要是良善的，都能够得到响应。即使那期待不完全是良善的，也要响应，如果不响应而只是一味地排斥，那么它永远不可能向好的方向转变。你只有响应，才能看到对方的期待；然后从对方的期待中，你才能读出如何去朝向更良善的方向，转念的因缘在哪里。

一旦你排斥，所有人都会排斥，大家相持不下，问题就没

有办法解决。在一个家庭里面不能一直冷战，或者彼此间一直有看法。你至少要尝试一次建设性的谈话，然后两次、三次，哪怕每一次刚开始的时候都是各说各话。一定要保持对话沟通，有对话沟通就有希望，其实就是多啰嗦一点。

如果我们的观念没有转变，它所带来的苦就会弥漫全身，这你已经体会到了。在这个时候，你散播慈爱是可以起一点作用的，但是作用不会太大，因为造成苦的根没有去掉，也就是你对那个嗔心生起的因，没有完全地实现如理作意，所以你散播慈爱就很难真正地放松下来。

四圣谛是多么好的一个方法论！我们学习四圣谛，不是简单地讲，我们解脱要靠四圣谛，在生活当中，只要你想正确地解决问题，一切都要靠四圣谛。看到苦，这是结果；但要解决它，一定要找到它的因，一定不要在结果上折腾，纠结谁对谁错。但是我们的习惯就是这样，结果出现的时候，第一个反应就是“我受害了吗？”如果我受到了伤害，这结果就是不可接受的，我必须保护自己。然而，当我们能够看到这结果背后的因，看到是什么样的因导致了这样的结果时，解决这个问题正确的方法才会呈现出来，不然是呈现不出来的。有苦就要找因，找到因之后，就要解决它。我们的目的是要断除因、息灭苦，而不是对抗结果，对抗是永远不会解决问题的。

如何解决呢？道圣谛——八圣道。八圣道第一条就是正见。知见转过来了吗？看法转过来了吗？如果知见没有转过来，后面做的都不过是自我安慰、隔靴搔痒，都是欺骗自己的幌子。这就是佛法跟所有心理学的根本差别，正见不是简单地改换一个角度来看问题，而是要如理作意，要从根源上作意，如此这个见才能转过来。树立正见后，才能有下面的正思惟、

正语、正业、正命。要形成正思惟也不容易，由于错误的见解，它已经形成了很强的惯性，即寻的力量——欲寻、嗔寻、害寻，它们顽固地顶在那里。这时，通过梳理能解决大部分粗猛的烦恼<sup>81</sup>，同时我们要持续培养自己的正念正知、如理作意，培养正思惟的习惯。

所以，把四圣谛、八圣道应用到生活中，是解决我们烦恼的最佳方法。

---

<sup>81</sup> 详见“附录三 想蕴梳理”，p.157。

## 附录五 止观修学的注意事项

在此跟大家探讨一下在止观禅修的过程中容易出现的一些误区。只是我个人的一些体会，仅供大家参考。

### 一、禅修目标设定

我们都是到这里来禅修的，但禅修到底是想得到什么，我们到底是抱着什么心态、什么目的来禅修的呢？这是一个值得深思的问题。

一般来说，大部分人来学习止观禅法，是因为认为这个禅法理论上非常严谨，实修上非常有次第。我当时也是这么想的，而且我当时还认为按照学程表修完就能证果，就万事大吉了。如果你也这么想，认为修过一遍课程就能解决烦恼，就能证果，或者说把修过一遍课程作为禅修的目的，那就可能会有问题。当然，对于极少数人来说，他们的巴拉密特别好，可能在修习过程中就证果了，那么这些人就不在我们的讨论之列。

不少人认为：修习止禅就是盯着所缘；专注呼吸就要有光，光是入定的敲门砖；光明亮且和呼吸融合就可以专注光，持续专注光，光就会越来越亮，然后就可以入定；能见到名色，就证得了名色分别智；能看到过去生，就证得了缘摄受智；修习观禅就拥有了观智；修过一遍课程就可以证果或离证果不远。实际上，这些都是很常见的误区，错把能力或工具的获得等同于禅修目标的达成。

禅修的终极目标是为了断除烦恼，为此我们可能需要具备某些能力或者需要一些工具。打个比方，如果我们要去砍树，会需要一把柴刀，并且这把柴刀必须很锋利。但是，尽管我们拥有了一把锋利的柴刀，却不见得就会砍树，就能把树砍倒，反而在砍树的过程中还可能会误伤到自己。以前我们刚开始建设禅林的时候要砍树，有些人拿着柴刀上面砍一下，下面砍一下，砍了半天就是砍不断，手还被震得很痛甚至磨得起了泡。可见你有柴刀，会磨柴刀，柴刀也很锋利，但你不一定就能把树砍断。

同样，就算你有了定力，能够看到名色，能够辨识缘起，在修习观禅，乃至过了一遍课程，但不见得你就会断除烦恼。

止观只是工具，止观不是我们禅修的终极目标。如果禅修的目的就是为了获得定力，修习观禅，过一遍课程，那对大部分人而言，这个目标的设定是有问题的。为什么？修上去的人，烦恼未必能因此就被削弱、去除，却容易觉得自己很了不起。修不上去的人，会觉得自己很无能、很丢人，觉得自己没有前途、没有希望，甚至会觉得出家生活也失去了意义。这时，不仅人生目标会变得迷茫，甚至会出现丧失信仰的极端情况。

正确的禅修目的是断除烦恼。为了断除烦恼，我们需要依照佛陀的教导来培养、训练自己心的素质。佛陀教导的修练体系是戒、定、慧三学。对三学的理解和修学容易有哪些误区呢？我们下面简要说一下。

## 二、修习三学的注意事项

### (一) 持戒的误区

有些人认为，这个时代跟佛陀时代不同了，没有必要去持那些小小的戒。但也有些人为了持戒严谨，很苛刻地要求自己，导致天天都在追悔，每天找人忏悔还是觉得不清净，持戒持出了一堆不善法。有贤友十年前修入出息念时禅相就很明亮，但因为戒的问题到现在始终修不上来，不是没有巴拉密，是因为持戒的问题折腾出各种疑悔盖。

戒，巴利语 *sīla*，本意是良好的习惯。佛陀制定了许多身语的行为规范，目的是让我们能通过止持和作持的训练形成良善的习惯，不是让我们天天追悔、打击自己，也不是为了让我们去找别人的毛病。佛陀也教给我们违犯后还净的方法，改过来就好，没有必要惶惶不可终日，天天担心，折腾自己。持戒的关键在于能让这些学处慢慢地成为自己心流的素质，让这些良好的习惯慢慢地成为自己良善的品质，导向心清净。

### (二) 修定的误区

定，巴利语 *samādhi*，是善的心一境性。修定的过程就是不断训练自己的心远离不善、远离五盖，获得心清净的过程。如果在修定的过程中，不是期待就是控制，总是不满意自己的禅修状态，有各种分析、评价、判断，怀疑自己是二因，怀疑业处不适合自己，怀疑老师水平不够……如果总是带着这些不善心去禅修，那和成就定的心清净原则是背道而驰的。

关于定，下面对一些容易混肴的认知稍作说明。

## 1. 信心的重要性

未经训练的心就像一桶浑水。面对这桶浑水只有两个解决方法：第一，放一点净水剂；第二，老老实实地等着它沉淀，任何的动作都只会让它更浑浊。大家在觉知入出息的时候应该都有体会，只要想干点什么，心就散掉了，所以，除了老老实实地觉知入出息，其他都是添乱。

心的净化剂是什么？信。信在二十五个美心所里排在首位，可见其重要性。信就像转轮圣王的摩尼宝珠，再浑浊的水，摩尼宝珠一放进去就清澈了；同样，再混沌的心流，只要有信生起，那一刻生起的心就是清明的美心。所以当你有一堆心理问题，心混混沌沌的时候，就要观察自己是否有正信。没有信的心一定不是善心，不能生起善心，禅修怎么会有进步？

在修习入出息念时，我们要信什么呢？

首先，要相信这是佛陀所教导的业处，因为一切即将成佛的菩萨都是先通过入出息念成就禅那，再转修观智而证悟佛果的，而且佛陀也乐住于入出息念之定。

其次，信佛法僧三宝，信正法的传承、历代僧团的传承至今不曾中断。

再次，信帕奥西亚多现在依三藏根本、义注、复注及《清净道论》所教导的入出息念的修习法，实践证明这是可以成就禅那的。

最后，要相信自己有巴拉密。为什么？每到劫末我们都会培育起禅那并投生到梵天，而且在漫长的梵天人生命中长时间地住于定中，我们怎么会没有巴拉密呢？



## 2. 专注的要点

如何成就入出息念之定呢？**如实、自然、轻松、快乐地觉知入出息**，这是专注的要点。

从心所的数量和组成来看，初禅心跟欲界的悦俱智相应心是一样的。为了成就定，首先我们要能持续生起悦俱智相应无行心。当这样的心生起时，身（心所）和心的轻安、轻快性、柔软性、适业性、练达性、正直性这六对心所一定会一同生起。如果你在觉知入出息时没有轻安、轻快等体会，那么当时的心就不是悦俱智相应无行心，或者说这种心比较弱，跟其他不善心夹杂在一起。

如何才能生起这样的心呢？有正念正知的时候就有这样的心。怎样让有正念正知的心自然地生起呢？**如实、自然、轻松、快乐地觉知入出息**。这时，伴随着每一个入出息，你都会有轻安、轻快、柔软、适业、练达、正直的感觉，因为这是心的素质。

**如实**，就是坦然地接受自己现在的禅修状态，包括作为所缘的入出息所呈现的状态。入出息是怎样就接受它是怎样，所缘不清晰就耐心等待，妄念来了知道就好，太昏沉了就睡一会儿。我们可以提策自己的信心，但如果有任何攀比、希求之心都只会适得其反。

**自然**，就是没有期待，不造作，不折腾，不搞仪式感。在身体姿势上，自自然然地坐着，保持正直就好；在心理层面上，以自然、开放的心态面对所缘，没有要求，没有期待。

**轻松**，是块试金石，只有如实、自然才能轻松，但要达到如实、自然的状态，也要先学会放松身心。这对于嗔性行者尤

其重要<sup>82</sup>。

快乐，只要能以放松的身心，如实、自然地去觉知入出息，快乐就一定会不请自来，陪伴着我们。<sup>83</sup>

当我们能如此如实、自然、轻松、快乐地觉知入出息时，持续生起的就是悦俱智相应无行心。

作为欲界善心的悦俱智相应心是如何转变为初禅的广大速行心的呢？一条欲界心路最多七个速行，在觉知入出息的概念时，没有彼所缘，速行结束后心流落入有分。有分最少会持续十七个心识刹那，也就是说，每两条心路之间至少有十七个心识刹那的有分，实际上远远不止（例如有些人反应慢，他们落入有分的时间很长）。当我们的觉知越来越绵密时，心流会越来越稳定，最后能把心路之间的有分心抛掉——欲界悦俱智相应心通过预作、近行、随顺、种姓后连起来成为一长串广大速行心。这个过程就像飞机在跑道上越跑越快，跑到最后就能够飞起来一样。所以，能在觉知入出息的过程中持续地生起悦俱智相应心，是后面成就禅那的关键。如果修习过程中总是有五盖冒出来，总是夹杂着不善心，这就好比心路跑道上有很多坑坑洼洼，广大速行的“飞机”就永远也飞不起来。

所以专注一定要如实、自然、轻松、快乐。

### 3. 关于五盖的误区

有不少人认为，只要靠打坐就能去除五盖。我相信为此而撞得头破血流者不乏其人。只靠打坐就能去除五盖，这样的人吗？可能有，但非常少。

---

<sup>82</sup> 详见“放松身心”，p.34。

<sup>83</sup> 详见“端正心态”，p.42。

也有不少人发现，自己越坐五盖越严重。修不上去的人五盖很严重——抓取、紧张、沮丧、怀疑，甚至修上去的人五盖可能也很严重——贪著、傲慢。

其实修习入出息的时候，最容易看到五盖。因为在修习过程中，所缘变得越来越微细，烦恼很容易呈现，我们会很容易发现心流上的各种毛病。日常我们会要求自己举止得体，在老师面前恭恭敬敬，在朋友面前和和善善，但是在面对入出息的时候习性就暴露无遗了，贪著、抓取、控制、担忧、怀疑、排斥、分析、评价，这些都是五盖的表现。如果我们不对它们做有针对性的处理，而想纯粹通过坐禅来解决，是不容易的。

如何处理呢？在禅修和日常修习念处的时候，发现自己的五盖，并去对治它。通过生命回顾或观察自己的性格习惯，做想蕴梳理，矫正自己的认知行为模式，从而大幅度地削弱五盖<sup>84</sup>。

这也是为什么当有些人总是喜欢提各种问题时，一般我会告诉他们：“回去先练习觉知你走路时脚底的状态。一条十五米的经行道来回三次能不打妄想，你再来跟我请入出息念的业处。”如果连走路、吃饭时保持正念觉知都做不到，要修习入出息是不容易的。所以凡是喜欢用脑子来提问题、想问题的，我都会问他：“能不能觉知你的脚底呢？”先学会日常的念处觉知再说。如果连脚底都觉知不到，更何谈发现五盖呢？

#### 4. 关于妄念的误区

帕奥西亚多对修习入出息念的两阶段要求是：

- 第一阶段，持续觉知微息四到五小时无妄念；
- 第二阶段，持续专注似相四到五小时无妄念。

---

<sup>84</sup> 详见“附录三 想蕴梳理”，p.157。

有些人认为这太困难了，但我们从雨安居到现在这半年时间里，有五位同学达到了这样的水平，其中两个是在家人，所以这并不太难。只要能有一小时没有妄念，就离四小时没有妄念不远了。

人们习惯认为在修止或修观的过程中不能有妄念，甚至去排斥妄念。的确，修习止禅在成就安止的时候是没有妄念的，但是，初学者的心还没有平静下来，打妄想几乎是不可避免的。

有妄念时知道有妄念，不迎不拒，不必排斥它。在你知道它的当下，它已经消失了，不是吗？或者当心知道有妄念时，就鼓励一下自己的心“你回来就很好”，然后继续觉知；又跑掉，发现了再鼓励一下心，回来继续觉知入出息。

如果你强行控制、逼迫，要求心不能有妄念，你可能会有一两天感觉很好，没有或很少妄念，但是过三四天心就会很容易烦躁，无法打坐。为什么？因为你的心罢工了，你强迫它，它就罢工给你看，这种情况很常见。所以，如果你觉得前几天禅修不错，突然间变得烦躁而无法专注，就要检查自己是不是太强迫心了。

无数生以来，我们都在打妄想，妄念来了就来了，不用排斥它，当你成为阿拉汉时就不会再生起妄念。

## 5. 关于触点的误区

此处的陷阱，常见者不外乎两种：其一，误以为觉知触点上的气息，就是以触觉为所缘；其二，不以触觉为所缘，却造成排斥触觉而生嗔。

修习入出息念时，老师会指导说：“要以触点上的入出息为

所缘，但不要以触觉为所缘。”然而在初学阶段，觉知入出息时还是会知道触觉，你可能就慌了，问老师：“我还是有触觉，怎么办？”当然有触觉，没有触觉你怎么知道那里有入出息呢？不以那个触觉为所缘，并不代表不能有触觉。有触觉就有触觉，我们不以触觉为所缘，不要理会那个触觉即可。慢慢地，触的感觉就没有了，只有入出息，甚至只有相。不要在一开始就要求自己做到尽善尽美。

## 6. 关于专注方式的误区

有些人认为，专注就是要盯死一个点。他们可能错误理解了“专注”，或者是受英文的影响，认为 *focus* (专注) 就是指聚焦在一个点上 (*one point*)。其实就入出息念而言，专注是指心无旁骛，正确地觉知入出息，而不是要盯死一个点。

当你的专注力越来越强的时候，心自然会待在一个地方。不要因为结果是如此就要求过程也必须如此，倒果为因。如果认为修习入出息念时专注就是盯死一个地方，那对禅修者而言就是一种灾难，他一定会越修越紧，头面僵硬，甚至头痛。

导致紧张的原因一般有两个，一个是所缘取错了，这是指取了触觉为所缘，而不是以入出息为所缘；另一个是专注方式不正确，这是指以控制、强迫或者抓取的方式达到专注，包括强迫心不能有妄念，也是这种问题。

## 7. 关于入出息所缘的误区

老师经常会说：“觉知入出息时所缘要明确。”有些人误以为所缘明确就是呼吸要明显，于是就深呼吸，让呼吸明显，结果，要么控制呼吸，要么心无法平静。

也有人误以为，老师所说的觉知入出息的动态是指入出息四大的特相。当他去注意风大推动的感觉时，不自觉地会去控制呼吸，鼻子慢慢地就会发紧、发酸。

所缘明确，实际上是指要确定自己的所缘，在此是指知道什么是相，什么是入息，什么是出息。《清净道论》引用了沙利子尊者在《无碍解道》中所说：“**相、入息、出息，非一心所缘，知此三法者，修习有所得。**”实际上，对此三法，很多已证得禅那的人都未必清楚，他只是会修而已，靠他的巴拉密支撑。例如，我经常问证得入出息念四禅的人：“入出息念第四禅的所缘是什么？”不少人回答是光。如果你去请教帕奥西亚多，他会告诉你，入出息念第四禅的所缘仍是入出息的概念。如果是光的话，那修的就是光禅。任何一个业处从一开始修习到证得禅那，业处的所缘是不会改变的。

有人报告禅相已经很亮，但是却找不到入出息了。帕奥西亚多的要求是即使禅相已经很亮，仍要持续觉知入出息，直到四个小时没有妄念，但现在找不到入出息了，怎么办？这是对“相”的误解，误认为只有在沉入似相时那才叫“相”。

“相、入息、出息”三法<sup>85</sup>是贯穿整个修习过程，直至证得四禅的，而不是到快入禅时才有相。也就是说，在开始修习的时候就要有此三法，如果没有相，而只有入息和出息二法，有些巴拉密好的人可能可以修上来，但是大部分人就容易遇到困难。

相是入出息的概念，是入出息发生的位置上的气息。禅修者对此要有非常笃定的认知，在那个地方一直有气息真实地存在

---

<sup>85</sup> 详见正文“相、入息、出息”，p.68；“不同阶段的知此三法”，p.85。

着，入息、出息只是在息相上发生的动态。那么，不管你当下是否能觉知到入出息，息相都是在那里的，你的心总是能在那个位置上知道相，知道入息，知道出息，这样你的心就会很安稳。

当有这样的认知时，你也不会纠结说：“尊者，不能跟着入息进去，也不能跟着出息出来，那么允许进去多少呢，一厘米吗？允许出来多少呢，一厘米吗？”其实，入息、出息是在这个相上发生的现象，是在这个相上入出息的动态，你无需通过跟进跟出（哪怕只是一厘米）才能觉知到它。当真正能把握相、入息、出息三法时，你不仅自己可以证得禅那，还可以教导他人证得禅那。

## 8. 关于入出息念的四阶段

有些人认为感觉不到入出息就是微息，这是一种误解。帕奥西亚多把微息阶段定义为“在此阶段，入出息至少一两个小时都处于很微细的状态”，所以，微息是我们定力提升到一定阶段的状态。而如果妄念很多，又觉知不到入出息，那是因为我们的的心太粗糙或者太躁动，觉知不到入出息，根本不是微息。

所以如果大家认为入出息、长短息、全息、微息只是单纯的对入出息状态的描述，这是不够的。它们代表着定力提升过程中的不同阶段，也是在不同阶段对治妄念的四种方法。

在入出息阶段，如果有妄念，可以通过标记入息、出息，或者数息的方式来对治。如果数息数到一定程度，心越来越平静，还是有些妄念，可是又觉得数息很粗糙，不想再数，通常此时入出息已变得比较绵长，就可以进入长短息阶段。

在长短息阶段，用标记长短的方式来对治妄念。当标记长短息到一定程度以后，心会越来越平静，入出息也会呈现得越

来越清楚，但是还有少许妄念，可是觉得标记等任何心多余的动作都很粗糙，感觉不舒服，这时通常会进入全息阶段。

在全息阶段，你可以轻易地觉知到入出息的全过程，从开始、中间至结尾都能清楚地觉知到。有些人会觉得入出息从开始到结束就像一个立体的画面呈现在面前一样(因人而异，切忌追求)，这是定力提升的表现。如果这时还是有点妄念，可以让心更多、更清楚地持续觉知入出息的每个细节和整个过程。

觉知到全息后，很快入出息会变得平稳且微细。微息大概有两种类型：一类是入出息变得非常缓慢，有些人两分钟、甚至五分钟才一个入出息；另一类是入出息变得很短细、微弱，几乎觉知不到。无论哪种状态，如果能持续至少一两个小时，妄念很少，入出息很平稳，这就叫微息。

在微息阶段，可以通过调整对相、入息、出息三法的觉知来平衡，从而进一步提升定力。好的微息状态会感觉到心完全地沉入入出息或心和入出息贴在一起了，这时只要继续自然地知道就可以。

但在微息阶段容易出现妄念和昏沉交替的情况，这时如何通过觉知三法来平衡是继续提升定力的关键。如果你在微息阶段出现过身心轻安舒适后，心变得沉滞甚至落入有分的情况，那么在刚感到轻安的时候就要策励心——提醒心去更精确地知道微息的全息、微息的长短息。即使气息再微细，也要尝试去了知完整气息的细节，这样心就会被策励而不会沉滞。如果心有点晃动，有点飘，妄念蠢蠢欲动，那就说明心有点躁动。这时你就要调整为以专注相为主，忽略掉入出息的动态。一般在微息阶段，相已经很清楚，有妄念时多一些觉知相，或者只是专注相，如此提升一境性来抑制心，心就会立即稳定下来。



## 9. 关于光的误区

有些人认为光越明亮，定力就越强。不是这样的！定力强弱与稳定与否，要看能不能持续觉知入出息四至五小时没有妄念。其实，光很亮，亮得晃耀、闪烁、刺眼的时候，大多是因为心的喜很强，或精进偏强，这时心往往还不够稳定。真正定力很强的时候，光是稳定、宁静、清澈、明亮的，入过禅的人都有这个体验。

认为光越亮定力越强的人，每天都期待光，逢人都讨论光，跟老师只报告光。结果，没有光的人就觉得特别沮丧，有光的人就觉得特别骄傲。“不要比光！”帕奥西亚多也对此严厉地批评过。

专注越来越自然，越来越轻松，越来越愉悦，妄念越来越少，心越来越宁静，越来越愿意跟入出息贴在一块，直至沉入——这才是定力提升的标志。

### (三) 修慧的误区

修止之后要修观，修观即是修慧。

慧，即慧根，无痴心所，巴利语为 *paññā*。它的特相是透视究竟法，作用是像明灯一样照亮所缘，驱除遮蔽所缘的黑暗愚痴。黑暗愚痴即无明烦恼。

是不是能够看到六门心路的善与不善，看到诸行法的无常、苦、无我，就是有智慧呢？是，慧的特相是透视究竟法。但我们也要看到它有驱除遮蔽所缘的黑暗愚痴的作用，也就是说，在我们修观时，如果无明烦恼越来越少，慧才发挥了作用。

有些人喜欢以修习观禅到什么阶段来评价他人的禅修水平有多高，智慧有多高。那么是不是观禅的阶位越高，烦恼就一定越少呢？这也是一个值得大家去思考的问题。

## 1. 名色分别智不只是见到名色

有些人认为，见到名色就具备了名色分别智。然而，我们不应把能力的获得等同于结果的达成。准确地说，能看到名色是一种能力，而获得名色分别智所达成的结果是镇伏、去除烦恼，至少在烦恼现行的阶段。

帕奥西亚多在《正念之道》中讲解如何藉由修习身念处而证得名色分别智时说到，应通过一再重复地观照内在之身与外在之身的无常、苦、无我，从而去除对自他的渴爱、慢与邪见。所以，这些烦恼是否已被镇伏、去除，才是我们检验自己有否获得此智的标准，而不单单是能否看到名色。

在修习名色分别智时，我们先要在座中学会如何去观察名色，然后在下座后也要能保持对名色的绵密觉察，如此努力做到于一切时处看自己是一堆名色，看别人也是一堆名色。为什么这么要求？要养成习惯，修什么业处就一直跟随着那个业处。以止禅为例，禅修者一切时处都要入禅，连睡眠时也入禅。修三十二身分的贤友们就很有感觉，坐在周围、走在身边的全是三十二身分。在家的贤友说，上超市，周围全是三十二身分。如果能做到这样，哪来的渴爱、慢和邪见呢？在修习止禅时都能如此，更何况在自他都只是一堆名色之时？

有些禅修者刚开始对名色的观察力比较弱，可能还不能自然、纯熟地做到清晰地觉知，感觉一闪一闪地，需要用很多时间一遍一遍地去扫描内外名色的状态。但只要能坚持反复练

习，慢慢地，智慧就能越来越强，观智就能越来越频密地生起。所见之处只是一堆名色，没有男人，没有女人，没有我，没有金银财宝。这时，常、乐、我、净之颠倒见在当下就会消融，内心对自他的渴爱和怨恨也烟消云散，这才是名色分别智现起时的威力，这才是智的作用。

## 2. 缘摄受智不只是看到过去生

有些人认为，能辨识过去生的名色就等于获得了缘摄受智。同样地，我们不应把能力的获得等同于结果的达成。佛陀所教导的辨识缘起的方法共有五种，由于缘起极其深奥，真正修习辨识缘起是不容易的。

通常这个阶段一开始是修习缘起第五法，也就是过去五因带来现在五果，现在五因带来未来五果。如果你能看到过去的无明、爱、取、行、业有这五因，如何导致今生的识、名色、六处、触、受这五果生起，然后一生一生地去观察每一生之间的因果关系，这条线就很清晰了。

在辨识缘起的时候，强调要通达一性理、异性理、无造作理、如是法性理<sup>86</sup>。一性理指过去已生起、现在正在生起以及未来将会生起的名色，是同一个具相续性的名色流；异性理指该名色流中每一个刹那都是不同的，每一个刹那都是生灭的，它们因各种因缘而生灭；无造作理指没有一个我在里面作为，诸因并没有造作以令诸果生起；如是法性理指这样的因必然导致这样的果，而不会有其他，法性如此。如果面对每个当下，至少对于生命期间重大的事件，我们都能辨识缘起至明了此四

<sup>86</sup>《清净道论》称之为同一之理、差别之理、不为之理、如是法性之理。

理，看到六种心理余势<sup>87</sup>对自己当下生命的影响，即便深浅程度有所不同，但至少能把这些因果线串起来，这才能称为正确地辨识了缘起。

如果我们能如此辨识，将获得莫大的利益。例如，如果你想解决当下在面对果报时所生起的不善习惯——五盖，想把对应的缘起串起来，那么修习顺序缘起第一法，即无明缘行，行缘识等从始至末，就会比较有效。为什么？缘起第一法所诠释的顺序是过去因、现在果，现在因、未来果。当你名色清晰了，缘起第五法也修完了，对于自己面对果报时当下生起的心，就可以依照顺序缘起第一法来辨识至明了四理。亦即，在这一生往前追查，或者追溯至过去生乃至多生之前，看到当下所生起的心背后的认知，看到不如理作意背后的三颠倒，这时就能将这错误的知见转换为正见。那么多生以来串习三颠倒留下的心理余势将失去盘踞的基础，而逐渐消失。这也是如何通过辨识缘起而削弱、去除烦恼的关键。

### 3. 诸行法的特相等是用来背的吗？

由于观禅的所缘是究竟名色法，禅修者必须辨识它们后才能开始修观。因此，十六种观智的前两个，即名色分别智与缘摄受智，实际上是真正修观的预备智。禅修者只有在证得这两种预备智之后，才有能力观照观禅的所缘。只有那时他才能培育真正的观禅。但在正式开始修观之前，我们还需完成一项准备工作，即把名色法及缘起诸支的特相、作用、现起、近因熟记在心。不少人认为这是单纯地把这些背下来，其实远不是这

---

<sup>87</sup> 六种心理余势：(1) 业(kamma)；(2) 潜伏的烦恼趋势(anusaya，随眠)；(3) 巴拉密(pāramī，波罗蜜)；(4) 意向(ajjhāsaya，意乐)；(5) 习性(vāsanā)；(6) 性行(carita)。

么简单。

实际上，在修完名色和缘起之后，我们对名色及缘起诸支已经有深刻的认知。然而在修观的时候，我们需要在看到该过去心路或者很多条过去心路的当下，就能清楚、快速地辨识到每一个刹那的五蕴，每一条心路都由哪些心组成，每一个心里面都包含哪些心理素质，也就是哪些心所。要做到这样，就必须对所有行法的特相、作用、现起、近因非常熟悉。所以这个把它们熟记在心的准备过程不光是简单地背，而是要在刹那定的帮助下，让它们成为刻印到我们内心深处的一种认知，形成深刻的想蕴标记，以便开始修观时，它们一现起，我们就能准确地辨识出来。

#### 4. 修习观智有否获得对治日常烦恼的能力？

还有一点要提醒大家的是，在修习观禅乃至已经修过一遍课程的禅修者必须要清楚，就如我们在之前说到名色分别智和缘摄受智时一再强调的，观禅不等同于观智，亦即能力的获得不等同于结果的达成。所证得的观智必须能在一切时处运用，镇伏、解决烦恼，这样才是实现了观智去除无明的作用，是具有智慧的实际体现。

随着观禅的修习、智慧的提升，如果我们面对烦恼时，解决的能力越来越强，那说明我们的智慧在真正地进步，我们正走在正确修行的道路上；如果我们在修学过程中，烦恼反倒越来越重，那就一定没有走在正确的道路上。所以，对治烦恼能力的获得及提升是检验我们的智慧和修行的重要指标。

有人或许会说：“我都是照着帕奥西亚多的《智慧之光》去修的。”《智慧之光》的观禅部分，大部分篇幅类似于观禅

修法的说明书，就是让禅修者对观禅的内容先有个基本了解；而真正的修观重点往往都在详细说明指导之后的总结，也就是那几百字的内容。如果我们能这样去理解、使用这本书，就不会本末倒置，误以为按每种观智的修法说明过一遍就修习完了，却没有把重点放在严格训练四威仪等当下究竟名色的观修上，从而在一切时处运用观智，镇伏、去除烦恼。

下面我们引用《智慧之光》的内容来说明修观的重点。

### (1) 思惟智的要点

#### 15.11.5 除见观法 (ditthi-ugghātana)

透彻地观照行法为无我即是除见。在无常随观智和苦随观智以亲依止缘力支助之下，无我随观智能够去除见（我见）。

### 15.11.6 去慢观法 (māna-sam-ugghātana)

透彻地观照行法为无常即是去慢。在苦随观智和无我随观智以亲依止缘力支助之下，无常随观智能够去除我慢。

### 15.11.7 破欲观法 (nikanti-pariyādāna)

透彻地观照行法为苦即是断除属于微细爱 (taṇhā) 的欲 (nikanti)。在无常随观智与无我随观智以亲依止缘力支助之下，苦随观智能够断除爱，因此爱无法生起。

### 15.12 达到熟练

“Ettāvatā panassa rūpakammaṭṭhānampi arūpakammaṭṭhānampi  
pagunam hoti.”

“如果能够熟练地以七色观法和七非色观法观内与观外，禅修者即已熟练于色业处和名业处。”(VsM.721)

如果能够内外地观照过去、未来与现在就会更好。

## (2) 生灭随观的要点

以下内容可见于“16.4 生灭观的进展”标题下：

首先，禅修者必须观照现在相续名色的生灭。渐渐地当观智变得坚强、锐利、清晰时，连续而不间断的行法生灭便会清晰地呈现于其智，直至现在刹那。

开始时，禅修者是修见缘生灭法 (paccayato-udayabbaya-dassana)，如“由于无明生起，色生起；由于无明灭尽，色灭尽。”然后他置诸因于一旁(即不观“由于无明生起，色生起；由于无明灭尽，色灭尽”)，再以观智观照具有生灭本质的因蕴与果蕴。也即是说，禅修者先以见缘生灭法观照“由于因生起，果生起；由于因灭尽，果灭尽”，进而观照这些蕴的刹那生灭。例如：

由于无明生起，色生起； 由于无明灭尽，色灭尽。	⇒	见缘生灭
无明(生灭)无常； 色(生灭)无常。	⇒	见刹那生灭

若如此观照许多次，禅修者观智就会变得锐利与清晰，而在每个刹那里生灭的名色法，也就会清晰地呈现于其智。当如此清晰时，即已证得了称为生灭随观智的“初观智”，所以称此禅修者为“初观者”。(VsMT.)

#### 16.7 威仪路与明觉 (iriyā-patha & sampajañña)

观照在威仪路(行住坐卧)与身体行动(如前进、后退、屈、伸等)里生起的五蕴(名色)的方法，在名业处阶段已解说过了。辨明这些五蕴或名色之后，再用以下之法对它们修观：

1. 名色法：分为两组(或)；
2. 五蕴法：分为五组(或)；
3. 十二处法：分为十二组(或)；

4. 十八界法：分为十八组(或)；

5. 缘起法：分为十二支。

如果禅修者以名色法修习观禅，他就应观照以下的三相：

1. 色法而已，然后
2. 名法而已，然后
3. 名色两者。

观照三时内外。如果已能观照内外三时、在威仪路与身体行动的五蕴（名色）之生灭至现在刹那(khaṇa-paccuppanna)，而又能观照它们的三相时，就可进而以缘起法修观。

辨别以下：

1. “由于因生起，果生起”，然后
2. “由于因灭尽，果灭尽”，然后
3. “由于因生起，果生起，由于因灭尽，果灭尽”。

辨别因果两者的生灭之后，再交替地观照它们各自的三相。观照三时内外。有时也观照这些名色行法的不净相。在透彻地观照三相之后，禅修者可以观照自己最喜欢之相为主。在名色法、五蕴法诸法当中，采用自己最喜欢之法为主，重复地观照许多次。

在如此透彻观照四威仪路的行法，至前生观智与后生观智连续不断时，观智变得非常锐利且强而有力。

### (3) 坏灭随观阶段的要点

以下内容可见于“17.2 从坏灭智至行舍智”标题下：

以聚思惟法透彻及轮流地观三界三时里的行法，例如轮流观内与观外；轮流观因与果；轮流观无常、苦、无我。这些行法的坏灭将会显现得非常清晰及迅速(坏灭变得非常粗显)。继



续轮流以三相观照坏灭。

若能够那样观照，渐渐地“修观之心 (vipassanā-bhāvanā-citta)”就会达到对行法无忧无欲，但只对它有舍而已的阶段。那修观之心将会只是平静地观照所缘，即行法之坏灭。

当修观之心如此平静时，识知色、声、香、味、触五所缘的五门心路过程是不会生起的。在被观的名法那边，生起的是意门速行心路过程心，而正在观照的观智这边，生起的也只是意门速行心路过程心。

### 17.3 必须以大念行道

这是必须以念勤修的阶段，以便信根与慧根及精进根与定根得以平衡。只有当信、精进、念、定、慧五根平衡时才能证得圣道与圣果。

取名之坏灭为所缘，观它的三相，当上述的一切观法都完成，而即将证得对行法坏灭之舍时，应以观照法所缘组的善速行心路过程名法为主。若禅修者是止行者，此时他应以观照禅那名法(出现于禅那定心路过程里的 禅那法)为主，在三相当中则以观照无我为主。

如此观照时，修观之心将会平稳、平静地观行法之坏灭。其时禅修者不会听到外来的声音等等。若修观之心平稳、平静地观行法之坏灭，而不会听到外音等，不动摇且宁静，修观之心的力量已变得非常强大。

以上，我们摘录了部分《智慧之光》的内容，说明何为观禅的重点。如果以为只要针对书里占大篇幅内容的观修说明，过完就行，而没有严格训练四威仪等当下究竟名色的观修，并使得观智越来越锐利，就无法获得深入稳固的观智，从而对治

烦恼、削弱烦恼，直至根除烦恼。

## (四) 日常修学的误区

简单谈完了修习入出息念的一些常见问题和误区后，接着我们再讨论一下修观与日常修学中可能会遇到的问题。

### 1. 日常训练正念正知就是纯观吗？

止观行者是不是只要觉知入出息就能解决所有问题呢？其实这是个误区。我一直强调在日常生活中一定要训练正念正知，有人认为这是纯观修法，非常抵触。他们说，帕奥西亚多在《正念之道》中解析《大念处经》时说过，身、受、心、法都是修观的时候才能看到的。是的，真正的四念处观法在观智的时候才是最完整的，能够彻底镇伏、去除基础烦恼，但是在日常生活中应用四念处的方法，能很有效地削弱烦恼。如果连日常的正念正知都缺少，那根本谈不上证道证果。

正念正知是一个禅修者的基本功。《大念处经·身念处》正知部分讲到的七组四种正知<sup>88</sup>，我们都应该认真练习。训练正念正知即是在效法阿拉汉。为什么？阿拉汉于一切时处都有正念，他们在睡眠时也无梦，只是沉入有分。所以，我们在训练过程中要以阿拉汉为榜样，时时鼓励自己，一点一滴地提升自己的念知。

### 2. 只在修观中才去除不如理作意的根源？

其次，可以通过受念处、心念处、法念处训练如理作意。如理作意，巴利语是 *yonisomanasikāra*，*yonī* 是根源、起源之

---

<sup>88</sup> 详见脚注 68，p.141。

意，所以这也可以理解为从根源上作意。当贪心生起时，要去观察此贪心背后是什么，为什么要贪这个东西，贪这个东西能得到什么，贪心背后的见解是什么。

以我们修观时的观照方法为例。修观时看到过去某一条速行生起，速行不是果报心，所以没有过去因；但速行是造业的心，它有造业的缘。其中，要查的一个因是意门转向心或者确定心是如理作意还是不如理作意。如果是如理作意，生起的是含有善速行的心路；如果是不如理作意，生起的则是含有不善速行的心路。

然而，只是知道是如理作意还是不如理作意还不足够。知道了生起贪心的时候是不如理作意，那么如何解决自己的贪心，如何将不如理作意转成如理作意呢？我们知道，确定心和意门转向心里面是胜解心所在决定如理作意或不如理作意，那么胜解心所凭什么去决定呢？凭想心所建立的标记。想心所依据什么做标记呢？如果想心所依据三颠倒<sup>89</sup>来做标记，结果就是不如理作意；依据正见来做标记，结果就是如理作意。

如果生起的是不善心，就要去追查是哪一种颠倒，什么时候开始颠倒的，然后把它纠正过来。这样才可以转颠倒为正见，转不如理作意为如理作意。

我现在一般要求禅修者在日常生活中要能看到、追查这个颠倒是从什么时候开始养成的，能追多久就追多久，即使只能看到最近的，乃至昨天都可以。只要能坚持这样去训练，就能

---

<sup>89</sup> 三颠倒：想颠倒(*saññāvipallāsa*)、心颠倒(*cittavipallāsa*)和见颠倒(*diṭṭhivipallāsa*)。它们又各有四种，即：(1)以无常为常的想、心、见；(2)以苦为乐的想、心、见；(3)以无我为有我的想、心、见；(4)以不净为净的想、心、见。

有效地解决问题。这是三种断烦恼里的“彼分断”，即暂时地断除。

而对于已经修到缘起的禅修者，我会让他们把这记录下来，再往前追溯看看过去生有没有类似的行为，因为有过去生留下的心理余势，这颠倒才会在今生再度现起。通常他们会看到，有些毛病好几生以前就有了。

在修观的时候，则要将这条从过去到现在的因果线串起来。在修习思惟智阶段的七非色观法时<sup>90</sup>，最好能将从最早的颠倒开始，到在这种颠倒的推动下，从过去到现在所造下的一系列不善业串起来，让这条穿越名色流的因果线在观智里呈现出来，然后逐个破除它们的密集，看到它们的无常、苦、无我。

所以，我们平常就要注意训练，找到这不如理作意的根源，实现彼分断；修观时，再以观智更深入地看透它，更彻底地铲除它。

### 3. 想蕴梳理对禅修无用吗？

有人认为我一直强调的想蕴梳理、矫正认知行为模式是世间心理学。其实，佛陀的教法，用现代语言来表述，从根本而言就是把错误的认知行为模式彻底转变为正确的模式。佛陀《中部·大四十经》中说：

**“正见为先导……有正见者才有正思惟，有正思惟者才有正语，有正语者才有正业，有正业者才有正命，有正命者才有正精进，有正精进者才有正念，有正念者才有正定，有正定者才有正智，有正智者才有正解脱。”**

---

<sup>90</sup> 七非色观法：聚观法、双观法、刹那观法、次第观法、除见观法、去慢观法、破欲观法。

什么是见？见就是认知，正确的认知是正见，错误的认知是邪见。正见导致正思惟，邪见导致邪思惟；正见导致正语、正业、正命，邪见导致邪语、邪业、邪命：这就是认知行为模式。

对于一个以断除烦恼为目标的人，当他建立起一个包括正见、正思惟、正语、正业、正命的正确的认知行为模式，并以正精进、正念、一心一意（正定）去做时，这就能成为一个持续、稳定、正确的认知行为模式。如此践行导向苦灭的八支圣道，当成为阿拉汉时，他的行为模式将彻底转变为超越了善和恶的唯作——自然而然地只是正确地做。

而对于一个天生就有顽固不良惯性的人，他认同他的邪见、邪思惟以及他的邪语、邪业、邪命，并以邪精进、邪念、一心一意（邪定）去做，毫无惭愧心，这样他同样形成了一个非常坚固的错误的认知行为模式。如此践行邪道，则会给他带来许多痛苦与减损，乃至长久地堕入恶趣受苦。

**“不作诸恶，具足于善；**

**净化自心，此诸佛教。”**（DhP.14.183）

同理，我们也可以说，不作恶、具足善、净化心的认知行为模式就是正确的认知行为模式。

#### 4. 学教理会障碍禅修吗？

有人说，禅修时学教理会导致心不能平静，容易用教理来分辨、评判，让人不听从业处老师的教导或生起怀疑。所以，禅修时学教理会障碍禅修，应该修完课程再好好学习教理。

这是对是错呢？不全对也不全错。作为禅修的准备工作的，应先对禅修相关的教理有所了解，否则，禅修遇到障碍时就不容易突破。例如，如果不明白什么是相、入息、出息三法，修

习入出息念就不容易有顺利的进展；如果没有阿毗达摩的基础，要通过想蕴梳理削弱、去除五盖就不容易获得理想的效果。事实证明，没有教理基础，越往后修，越容易出现盲修瞎练的问题。

### 三、修学生涯规划

凡事预则立，不预则废，建议大家要认真做一个修学生涯规划。

#### （一）明确生命宗旨，确立今生目标

首先，要明确自己的生命宗旨。对佛教徒而言，只有三个方向，是成佛，成独觉佛，还是成为阿拉汉，然后依此确定今生的目标。

为了达成目标，我们先要完成一些准备工作：

（1）了解自己的性行，初步确定自己是贪性行者、嗔性行者还是痴性行者，或者嗔包贪、贪包嗔。因为性行偏向不同，所选择的修学方法也会有所不同。

（2）检查自己的五盖，对比较粗重的烦恼，或已经妨碍到修行的烦恼进行梳理，以便为将来的修学奠定良好的基础。

（3）确定适合自己的修学环境，例如是在家修行还是出家修行，是在国内修行还是出国修行。

（4）选择达成目标的途径或方式。例如，在朝向涅槃的修学过程中，有些人愿意做一名普通的禅修者，有些人想多做些服务，有些人想做禅师，有些人想做说法师，有些人想做住持。

选择做一名普通禅修者的人可能会说：“我什么都不想做，

我只想禅修，只想证悟涅槃！”

我也想，但是枯坐着就能证涅槃吗？枯坐着就自然能圆满解脱相应的十种巴拉密，证悟涅槃吗？

“佛陀时代的人不需要干那么多活，他们不也都证涅槃了吗？”

不要跟他们比，他们能在佛陀出现于世间时就跟随着佛陀，他们的巴拉密哪里是我们能比的呢？显然，我们都是佛陀时代的漏网之鱼。如果我们还不好好努力，这一生我们还是会漏出去的。

那么如何才能圆满自己的巴拉密，早日证得涅槃呢？我自己的体会是，禅修、教理、服务三者在不同的阶段可以有所侧重，但都不能偏废。在为三宝服务，在为佛陀的正法久住付出努力时，也是在累积巴拉密，圆满巴拉密。

以我们的现状为例。看看现状，你认为自己能就此安身立命吗？皮之不存，毛将焉附！如果没有一个良好的修学氛围、稳定的修学环境，只是一味地打坐，再坐两年可能信仰都会失掉。十多年来这样的例子已经屡见不鲜。所以，每一个人都要有这样一份心，为佛陀的正法在汉地住世而努力奉献。

## （二）教、修、证三法落地扎根

佛陀的教法包括教正法、修正法、证正法。教正法即三藏及义注、复注，把它翻译过来、搬过来只是第一步，还要有一批人掌握它、通达它，如此教正法才能在中国落地扎根。

有人或许会说：“搞那么多教理没必要，有实修就行。”事实证明，没有教理基础，越往后修，越容易出盲修瞎练的问

题，教训很深刻。单单一个相、入息、出息都有许多人搞不明白，何谈通达？

也有人或许会说：“我修学归来，修正法不就落地了吗？”如何才是真正的修正法落地呢？多了不说，自己能够证得禅那，不见得能教他人证得禅那；能教一个人证得禅那，不一定能帮助他在生活中调伏烦恼，也不见得能教多少人证得禅那。为什么会这样？因为没有修正法的内涵，就不能跟教正法有效地结合，就不能够正确判定一个学生的性行、习惯、特点，也就不能够依着经教法以适合的方式来引导他。如果这样都做不到，何谈修正法落地？

何谓证正法落地？法在此落地扎根后，大家依法修行就能调伏、去除烦恼，证得圣道圣果。这就更难，需要我们每个人共同的努力才有可能实现。佛陀已经不在，如果我们不趁着佛陀的正法还在时好好努力，这证正法就更不可能落地了。所以每个人都要扛起这份责任。我们是为自己做，为了成为更好的自己。我们的因缘在中国，这一生万一不能取证，如果下一生再来中国，这个地方却没有法，我们就会再次漏网，甚至可能一漏出去就是好几劫，到时后悔莫及。

### **(三)教理、禅修、服务、证悟四位一体**

教理、禅修、服务、证悟四位一体，以前面三者有效的结合为基础和前提，才有可能达到证悟。学习教理后，在教理的指导下修行，修行之路就更稳妥，不容易出错；同时，透过修行去印证教理，对教理的理解也更准确、深透。这十多年来，有多少人走错路，修出一堆禅病，改都改不过来，这样的例子估计大家都见过不少。



弘法也可以包括在禅修里面。弘法为什么也很重要？在面对学生向你请教问题，要帮他解决问题的时候，你就会发现学到的法实在不够用。“我怎样才能帮到他？”搜肠刮肚、苦思冥想之际，再去学习，就会很认真。因为怕丢脸，也怕误导了别人，那时候对法理解的深透性和看书、听开示时的理解就很不一样。所以，我鼓励弘法，利己利他。

如果禅修修不上去，修了十年都没有获得理想的进展，那么我们应该找原因，没有必要修不上去就纠结、难受，对自己丧失了信心。其实有很多事情可以让我们成就福报，一旦福报增长，禅修就可能上来了。例如，有一位尊者挑水挑了一个月，禅相就稳定了。但如果我们只是一味地在那里枯坐，硬拼到底，到最后可能连信心都会磨掉。

年轻人如果没有马上修上来，建议可以先学几年教理，因为年纪轻记性好，各方面条件好，学几年教理可以让自己对佛法有更全面深入的理解，也可以为禅修打下坚实的教理基础。但学习教理期间，一天最少要禅修两小时；一年之中，最好雨安居能够投入禅修，不行的话，至少也要有一个月的密集禅修。

总而言之，教理、禅修、服务三者要有效地结合并达到平衡。学习教理的人，不能完全放下禅修，只是在一段时间内以教理为主；禅修为主的人，则至少每天要有两三个小时参与服务和教理的学习；而做服务的人，也要保证每天至少禅修两小时，否则，由于长时间只做服务而心没有得到法的滋养，烦恼就可能得不到有效的对治。

所以，树立正志愿，确定今生的目标后，我们要给自己做一个修学生涯规划，把教理、禅修、服务三者有效、平衡地结合在一起，从而在修行之路上更平稳、顺利地达成自己的目标。

## 入出息念

最后，祝福大家在修学之路上，都能乐行道而速通达！

萨度！萨度！萨度！

## 参考资料

觉音尊者著 叶均译 《清净道论》

帕奥禅师著 《趣涅槃道》

帕奥禅师著 《智慧之光》

帕奥禅师讲述 玛欣德尊者等译 《亲知实见》

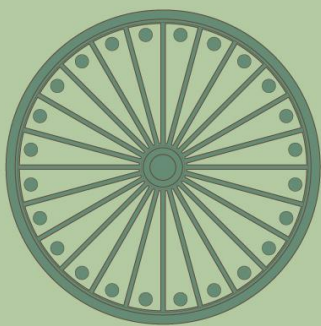
帕奥禅师讲述 佛弟子合译 《正念之道》

果维达西亚多开示 “心清净”

玛欣德尊者著述 《止观禅修次第》

玛欣德尊者开示 “清净之道”

法护尊者 wikipali 巴利经文译文



内部资料 免费赠阅