

济群法师

正念禅修的要领

【一·调身】

【二·调心】

三级修学模式建设的前期，我们已在系统修学上打下了良好基础。目前不少人正进入《辨修对治品》，即三十七道品的学习，对禅修跃跃欲试。虽然我们还没开始规范引导，但正念禅修和三级修学的关系已经讲了不少。尤其是去年以来，我一直带着大家正念经行，相关开示有两百多讲。

近几十年来，正念禅修风靡世界。这种正念虽源自于佛教，但在实践中主要是作为一种技术，如正念减压疗法、正念认知疗法等，运用于医疗、科研、教育、企业管理等方面，以此解决当代人的身心问题，更多是属于医疗和养生范畴。而佛教所说的正念，目的是导向解脱，导向觉醒，这就需要与整个修行体系相联系。

在作为修行常道的八正道中，正念是其中一个环节，此外还有正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正定。这种正念就不是单纯的技术，而是贯穿整个修行，既有作为基础的正念训练，也有禅宗抵达的无念层面。从某种意

义上说，无念才是最高的正念。

我们知道，禅宗在唐宋盛行一时，龙象辈出。仅《景德传灯录》中，就记载了一千七百多位禅师的传承法系，他们都是通过修禅开悟的。遗憾的是，禅门到宋元明清之后一路衰微。因为禅宗强调直指人心，让学人直接体悟觉性。这是修行的核心所在，但对根机的要求极高，同时要有明眼师长引导。这两点正是现代人缺乏的，一是根机不利，二是师长难觅，所以对禅宗提供的向上一着，其实是够不着的。怎么办？需要架一个梯子，以次第渐修奠定基础，改善根机。

众生平等，皆有佛性，为什么根机会有利钝之别？关键在于遮蔽心性的尘垢有多少。渐修的作用就是扫尘除垢，让心灵的云层越来越薄，最终云开雾散，彻见本来。所以根机利钝并不是固定的，比如一把很钝的剑，磨着磨着就能变成利器，根机也是同样。三级修学正是通过有效的训练，引导大家从钝根转为利根。

禅宗修行的难点还在于，不知从何处下手，即祖师所说的“蚊子叮铁牛，不得其门”。所以修行要有方法，有次第，教理层面是强化皈依、发心、正见，实修层面是训练专注、觉知、观照。这样才能以见导修，学修并重。如果没有方法，知道目标所在，却不知如何抵达，开悟见性就会流于口头禅。我们前期的教理闻思，包括八步三禅的方法，不仅可以解决粗重烦恼，也可以和正念禅修相结合，成为通达空性的方便。

下面，简单和大家介绍一下正念禅修的要领，以及未来修学需要重视的方面。

【一、调 身】

禅修的重点不外乎调身和调心，这就离不开打坐。有些人受禅宗影响，认为行亦禅坐亦禅，搬柴运水皆是禅，对打坐不太重视。这是极大的误解。虽然禅修不局限于打坐，但打坐本身是不可或缺的基础。通过身的安住，可以令心安定，进而增长定力，开启智慧。

打坐初期，不少人会遇到身体带来的困扰，腰酸腿疼，不能久坐。这往往和坐姿不当有关。传统中，正确姿势为毗卢七支坐，是关于身体的七个要求。调整到位的话，不仅可以畅通气血，解决身体障碍，心也容易平静，所谓身安则道隆。

第一是跏趺而坐。佛教修行中，最理想的坐姿是双跏趺。趺指脚背，即脚背交叉叠放在大腿，也叫双盘。但这不是谁都能坐得了，且难以持久。如果身体柔韧性不够，可以单盘。右足在左腿上，为金刚坐；左足在右腿上，为如意坐。如果单盘都困难，还可以散盘。因为每个人的缘起不同，身体状况有别，不必强求。原则是身正且舒服，这样才能循序渐进。坐垫要软硬适中，太软易塌陷，太硬则硌腿。此外还可加个上垫，有利于膝盖着地，使双腿形成稳定的三角式。尤其对初坐的人，上垫的帮助很大，否则容易后仰。对长期打坐且能双盘的，可根据自己的习惯选择。

第二是手结定印。双手环放在身前，右手

叠放在左手上，拇指微微相抵，位置在脐下。

此外，也可以把手轻搭在膝盖上。

第三是脊梁正直。古人说坐如钟，就是像钟一样中正稳定。但这种直不是刻意绷紧身体，也不是平时所说的昂首挺胸，否则会使身体处于紧张状态。我们可以观想每节脊柱像积木那样，一块叠着一块，直立但没有具体的用力点。我们也可以通过深呼吸，把气缓缓送到丹田，感觉身体像打气般被撑起来。轮胎没气时会瘪下去，东倒西歪，充气后就会饱满端正。身体也要如此，不能前倾后仰，左右摇摆，也不能靠着什么。有人喜欢靠墙打坐，觉得靠着比较舒服，但靠着靠着就睡着了，那是休息而不是打坐。身正不仅体现了生命的庄严，也会使气血畅通，易于心的安定。

第四是两肩平展。不要往前卷，也不要高低不平，或前后倾斜，感觉是在一节节直立的脊柱上，安放了一根水平方向的横梁，挂住整个身体。

第五是头正颈立。头是通过脖颈安放在肩上，脖颈首先要直，头本身也要端正，不能俯仰，也不能歪斜。我们可以观想天花板上有一根绳子，轻轻吊着头顶，使头微微提起，这样头部自然是正的。同时下巴稍稍内敛，但不是刻意低头。

第六是双目下垂。通常是微闭，留一点余光，落在眼前 1-2 米处，但不需要去看什么。这样不容易昏沉。如果感觉自己心比较乱，闭上眼更安静，更容易用心，也可以闭着。

第七是舌抵上颚。舌头轻轻抵住上颚，即牙龈朝里一点。

这是调整坐姿的要点，尤其对初学者，上座后要检查一下身体各部位。就像运动员训练任何项目时，都要规范基本动作。只有把动作做到位，才能开发身体潜力，取得成绩。打坐也是同样，调身的重点就是纠正姿势。不论哪一支，原则都是松沉、自然、舒服，不必刻意用力，更不能僵硬。身体调对了，坐在那里就

能稳如泰山，安住不动。然后持之以恒地训练，就会越来越自在，定力也会随之增长。

【二、调 心】

调身固然重要，但只是禅修的助缘，目的是为了调心，这才是修行的关键所在。调心有三个层次，一是选择对象，培养专注和觉察；二是将这份觉知带到生活中，时时保持，不断强化；三是放下觉知，体认无念。

1. 选择所缘，培养专注和觉察

选择一个对象为目标，由此训练专注和觉察。比如我们经行时，把心安住在走路的动作上，对“抬腿、移动、落腿；抬腿、移动、落腿……”的每一个变化清清楚楚。比如修皈依时，可以将佛陀名号作为所缘境，轻轻默念“佛陀、佛陀”，把心安住在名号上。在做事中修行也是如此，比如洗碗，洗碗是你的所缘；拔草，拔草是你的所缘。总之，选择没有副作用的目标即可。尤其在修行初期，所缘必须单纯，不易引

起情绪变化。如果选择自己特别喜欢的，容易生起贪著；如果选择自己特别讨厌的，则会调动嗔心。

我们在座上禅修，可以将出入息作为所缘，保持自然的呼吸状态，然后专注于此。《大念处经》对此有详细阐述，呼吸长的时候，知道呼吸长；呼吸短的时候，知道呼吸短；微息时，知道这是微息；全息时，知道这是全息……总之，当下的呼吸是什么状态，你就觉知这是什么状态，不增不减，清清楚楚。如果在经行，就把心安住在走路的每一个动作；如果是做事，就把心安住在做的事情上。所谓定，就是让心持续、稳定地安住在所缘目标，使妄想不再有活动机会。

九住心讲到，要从内住、续住、安住、近住，到调伏、寂静、极寂静、专注一境，最终达至等持。但禅修时，心不会那么听话。因为散乱本身就是心的习惯，不是一打坐就能平息妄想的，多数人都要经历反反复复的训练。在

此过程中，必须对治两大问题：一是散乱掉举，落入念头或情绪中，东想西想；一是昏沉迟钝，对当下的身心状态不知不觉。

如何解决这些问题？必须保持觉察。初期禅修的重点，不是去研究所缘对象，而是以此为目标，来训练心的安住和觉知。有了这个参照，当心偏离目标时，我们才会及时发现并调整，让心走出无明、昏沉、散乱掉举的状态。

2. 安住觉知，将此带入每个当下

我们在座上训练觉知后，还要将此带到生活的每一个当下。在菩提导航的心理检测中，需要检验自己的烦恼到了什么程度，究竟是轻度、中度还是重度？取决于三个维度。第一，烦恼占据内心的时间有多长？是偶尔发生还是经常发生？第二，发生后是立刻觉察，还是很久才能觉察，或是根本觉察不到？

这一方面和无明的程度有关，一方面和正知正念的力量有关。如果无明的云层很厚，我们就会始终处在不知不觉中，难以生起觉察。

如果你训练有素，心灯已经亮到一定程度，甚至能心灯常亮，那么任何念头只要出现，就能立刻觉察。禅修就是去发展这种觉知力，让它的力量越来越强。

社会上的正念训练也讲觉知力，但仅仅停留于此。从佛法修行来说，正念还蕴含着智慧的成分，这就离不开正见和正思维。所以光有觉知是不够的，必须在智慧基础上建立的觉知，才会把我们导向解脱。

禅修过程中，我们不仅要对所缘目标保持觉知，还要对禅修时的心理活动保持觉知。禅修时的心理活动，和现实生活中的心理活动一样不一样？可以说一样，也可以说不一样。虽然它的显现千差万别，但都没有离开我们的心，都是心的作用。生活中会有美妙的觉受，也有痛苦的经历，还有种种妄想，甚至是匪夷所思的妄想，禅修也是同样。

如果没有经过训练，我们可能会带着轮回的串习和认知模式去处理这些念头。轮回的认

知模式就是贪嗔痴，对喜欢的贪著、享受、留恋，对不喜欢的嗔恨、痛苦、排斥。我们要对所有这一切保持觉察，清清楚楚地知道当下在发生什么。但只是知道，并不进入评判系统，不刻意地思维分别。也就是内观禅修所说的不贪著，不留恋，不评判，不拒绝。

这点和禅宗修行有相通之处。四祖的《信心铭》中，开篇即是“至道无难，唯嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。毫厘有差，天地悬隔”。至道，即最高的道。真理其实没那么难，因为它本来就在那里，每个人都具足认识的潜能。但只要开始分别拣择，难免会落入二元对立、是非评判，落入意识的分别系统，就和真理背道而驰了。

如果我们已经体认大道，其实分别也没关系，那是差别智的作用。正如《维摩经》所说：“能善分别诸法相，于第一义而不动。”安住在空性层面，是知分别而离分别的。而凡夫的分别往往带着强烈的执著，就会卡在二元对立的世界，

无法体悟清净本心。

为什么禅宗重视生活中的修行？因为禅修就是一种心法，是让我们认识心的本来面目，然后把这样的正念带入生活，面对每个人、每件事都能带着觉察，保有清明的状态。这种觉察使我们不会陷入所缘，因为它和境界是有距离的，不会落入执著，也不会被分别所干扰。进一步，还能平息妄念。

禅修面对的问题无非是两类，一是内心呈现的影像，一是种种心念活动，包括烦恼、情绪等。其实人都是活在影像和念头中，因为看不清，就会被卡在对影像和念头的执著中，无法走出。事实上，这些影像和念头有多大力量，和我们的在乎程度有关。你越是在乎的，在内心累积的情绪力量就越大，产生的干扰也越大。

中国历史上，《金刚经》《心经》之所以会成为民众喜闻乐见的经典，就在于其中传达的空性正见。当人们了解到“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，就能在不

同程度上化解外境和内心带来的困扰。

3. 放下觉知，体认无念

觉知有两个层面，一是意识的层面，一是超越意识的层面。通过一定的禅修训练后，我们还要放下种种设定、目标、追求，去体会虚空般的心。

空和明，是心的两个特质。在修习皈依时，我会引导大家去看一看，自己的心到底是什么样子？有没有颜色，有没有形状？我们通过审视会发现，心是无形无相的。这时就能体会到它空的一面、了不可得的一面。但这种空不是什么都没有，同时还具有了了明知的作用。所以真正高明的修行并不需要做什么，当你不再陷入迷惑、烦恼、颠倒妄想时，就能见到心的本来面目。这个清净心一直就在那里，不生不灭，不垢不净，不增不减。

禅修的三个层次中，首先是选择所缘，以此训练专注和觉察。其次安住觉知，将此带入每个当下，这是修行的重点所在。我们对世界

的认识，包含能和所两方面。能是心理，所是对象。我们面对任何对象，都会产生一系列的心理。所以我们不仅要觉察对象，还要觉察各种心理，看看心进入了什么状态，是贪心，还是嗔心、嫉妒、我慢？包括禅修中产生的各种觉受，我们贪著了没有？排斥了没有？都要清清楚楚。

当专注和觉察训练到一定程度，感觉心过于紧绷时，可以做一些放下的修行。没有任何目标，没有任何设定，心彻底地放下一切。但这种放下不是不知不觉，而是对周边一切和身心活动保持全然的觉知。用佛教的话说，就是心如明镜。仿佛一面巨大的镜子，可以朗照万物，但没有任何粘著，不会喜欢，也不会讨厌。

在中秋茶会时，我让大家学会不刻意地做任何事，再去体会这个不做任何事的心。当然心可能还会有念头，我们也不排斥。因为硬让自己什么都不想是有难度的，可能是更大的妄想。其实想也没关系，关键是能觉察到，也就

是禅宗所说的“识得不为过”。

这种修行需要有一定基础，才能超越一切概念，把禅修、开悟、解脱统统放掉。事实上，所有这些都是帮助我们体悟清净心的方便。在清净心的层面，并没有这些东西。但佛陀为了引导众生，所以才针对我们的执著、烦恼、生死，施設这么多法门。

当我们学会什么都不做的时候，就能直接体会这个赤裸的、没有包装过的心。《楞严经》说：“狂心顿歇，歇即菩提。”当心真正歇下来，是空空荡荡、清清净净，同时又了了明知的。这个心看似平常，但正是一切修行所要体悟的。然后要不断地熟悉它，让这样的状态贯穿一切时、一切处。这是需要努力的，因为我们的无明、烦恼、尘垢和串习太强了。

我们可以把三个层次结合起来，以前两步为基础，适当地修习第三种。觉得力量不足时，再回到前两步去训练。尘垢被剥到一定时候，又可以接着修第三种。最后就有能力彻底地放

松，放空，放下，体会到虚空般的心。这就是《坛经》所说的“无念为宗，无相为体，无住为本”。

无念，是超越念头的心；无相，是说心如虚空般无形无相，不以任何形象存在；无住，是说心朗照无住，不以万法为侣，所谓“百花丛中过，片叶不沾身”。