图解

佛法中的心理疗法

修心坊 05

蓝梅 ◉ 著

觀呼吸

学会呼吸 改变人生

- 当今最流行的静心法门，人人都能轻松学会的内观禅修法
- 100种观呼吸法，让你远离烦恼，活得平静、自在和清醒



陕西师范大学出版社

紫圖書館 0817
修 心 坊 005

关于本书

观呼吸，是当今世界最流行的禅修静心法门之一，是佛教内观禅修的基础法门。在佛教中，内观禅修是人唯一能解脱烦恼的法门，它通过如实观照当下的身心，觉醒心灵的力量来解脱烦恼，获得恒久的快乐。人人都会呼吸，我们通过观呼吸有意识地观察进出的气息，能迅速集中注意力，调整心境，消除负面情绪，这也是人人都能轻松学会、随时随地践行的方法。它与现代心理学相结合后，已经成为一种广泛实用的心理疗法，帮助现代人走出各种精神障碍，更有效地思考，更快乐地生活。

《图解观呼吸》以佛教内观禅修法为核心，详细讲解其中观呼吸法门的修行方法，并结合现代人的精神诉求，将佛教修行引入现代心理治疗之中，使普通读者也能够从中获得益处。本书延续了修心坊系列清新易懂的编辑风格，通过图解这种新颖的编辑方法，让读者能够轻松读懂深奥的佛教智慧，重拾安详与沉静。

本书特别提供

- 观呼吸：解脱烦恼的最方便法门
- 内观：根除内心不净、改变负面习性
- 正念：正念于呼吸，及时走出烦恼
- 止观：放下杂念，觉悟聪明的生命态度
- 慈悲观：培养平和正面的心态
- 当下：把握现在，让每一刻完美、真实

精彩内页



ISBN 978-7-5613-2812-5
9 787561 328125 >
定价：68元
建议上架类别：图解・心理励志・佛教

图书在版编目（CIP）数据

图解观呼吸／蓝梅著.

—西安：陕西师范大学出版社，2009.3

ISBN 978-7-5613-2812-5

Ⅰ.图… Ⅱ.蓝… Ⅲ.心理保健－通俗读物

Ⅳ.R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 025129 号

图书代号：SK9N0075



修心坊 05

丛书主编／黄利　监制／万夏

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解观呼吸

蓝梅／著

责任编辑／周宏

出版发行／陕西师范大学出版社

经销／新华书店

印刷／北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次／2009 年 4 月第 1 版

2009 年 4 月第 1 次印刷

开本／787 毫米 × 1092 毫米　1/16　20 印张

字数／180 千字

书号／ISBN 978-7-5613-2812-5

定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

观呼吸——内观禅修的基础法门

观呼吸是内观禅修的主要法门。内观是源于古印度的禅修方法，自2500多年前被释迦牟尼重新发现，他以内观法门悟道，体验到无常、苦、无我的生命真谛。此后内观便成为佛法团结的核心。它从观呼吸开始，使散乱的心专注、澄静清净下来，如实观照身心内外及宇宙人生的实相，从而消除妄想执著、断除烦恼，解脱心灵。

内观法是藏密大圆满的修心要诀。在西藏布达拉宫旁边神秘的露康寺里，完整地保存了一组关于大圆满法的壁画，上面绘有内观禅法各个阶段的修习行为。其中，我们能清晰地看到观呼吸法在内观禅修中的重要性。它使人从观息（呼吸）入手，进入禅定状态，看到自己身心体的实相，达到净化心灵的目的。



观呼吸治疗方法

观呼吸的治疗方法源自古老的佛教，虽然看似简单，却是融合了近几千年来诸多修行者实修的法门，是一种内观深层的精神调节法。



禅定修行



当下的喜乐





禅定修行

其中的修习主法在深山中进行禅修，得以获得修行者身心合一，专心修净，这种意明的精神状态对于佛教的修行具有重要的意义。

禅定

观呼吸是一种基础的禅定法门，在意明的禅定状态中专心的静修。



当下的意义

图中的修行士通过观想五佛冠得自己的意识集中于当下，当下是时际生命状态的一种实知，是一种高阶段的意识活动。

当下

观呼吸法是许多的是修人的意识在当下，来获取自我的精神之力。



观呼吸的四种特质

在佛教里得极多流不见告诉后人的一种修行方法，作为其本出门的观呼吸，通过调节人最常见的生理现象——呼吸，从而个方面调整人的生理、心理节奏，最终达到健康的平衡状态。



与佛母像



不动尊



大日如来



宝生佛

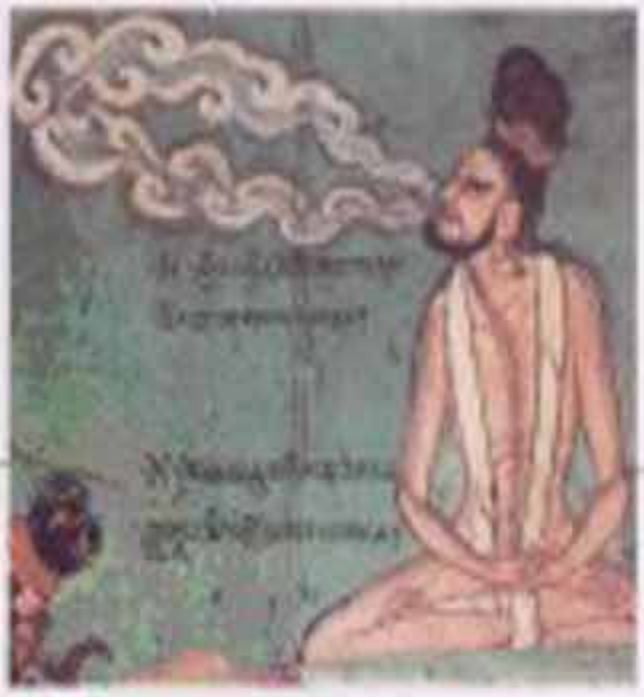
五方佛

五方佛代表着构成世界与人体的地、火、风、水、空五种元素。



呼吸

观呼吸法对人最平常生理活动加以入主，通过调整生理，以为最终达到调节禅神的目的。

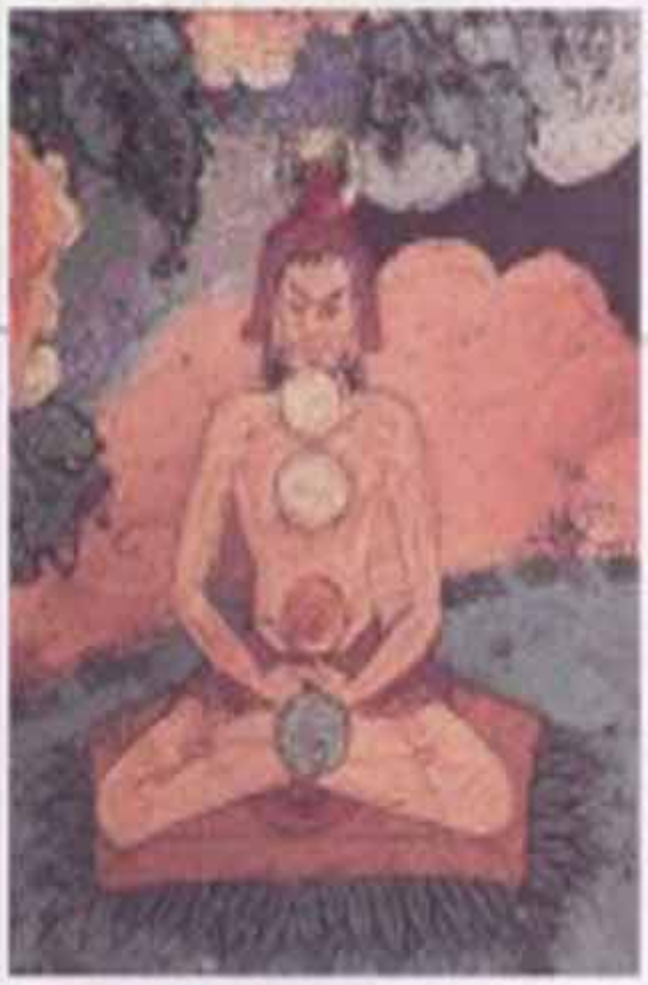


调息

初中级观禅学习者使用六圆满中的九节调风法调气息，调顺气脉，这是一种较为基础的观呼吸法。

内观

内观是佛教最基本的修行法门，意义大矣，博大精深。



内观的含义

佛教所说的内观是指对自我内在精神、灵识的关照，这种对自我精神的认知是我们通往修行改变自己要说法的第一步。



观呼吸的治疗之道

修习认为身体中存在的特殊能量是控制人体的关键，简论，平衡这种能量就能够治愈生理、心理上的疾病。图中所绘表示的即是喻如七脉中这种神秘的能量。



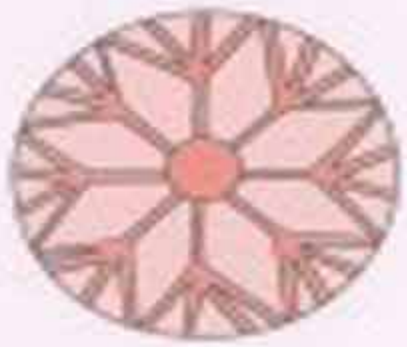
不空成就佛

种元素。

通过呼吸调动人体能量的运转

观呼吸是自我教育的内观禅修，其治疗心理、生理问题的理论是基于藏医中关脉轮与能量学说。藏医认为，人体内存在着一种连接生理、心理的特殊能量，它存在于人体的三脉七轮之中，控制和调节着人体的生理和精神状态，通过观呼吸的修行，能够达到主动调节的目的，从而使身体总是处于健康的平衡状态中。

下面这幅精美的密书所描绘的就是人体的三脉七轮，西藏密宗认为，人体中有三条脉道，其中中脉上下共有七轮，自下而上分别是：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。



顶轮
主导人体生死的门户，是心灵与肉体结合点。

眉间轮
主导人的心神。










空轮
主导人体骨骼、关节的运动。
喉轮
调节人体新陈代谢，活力的运动与平衡。
心轮
主导人体循环系统的运行。
脐轮
建立平衡和谐平衡三体七脉中枢系统，维持自我生存。
会阴轮
主宰人体生殖系统和泌尿系统的运行与平衡。











修心坊05

佛法中的心理疗法

图解观呼吸

学会呼吸改变人生

蓝梅／著

陕西师范大学出版社

佛陀的教导——内观是亲身体证的智能

佛陀的时代盛行着许多的禅修方法，在他尚未成佛前，曾将它们逐一试遍，却都无法使他从苦海中拔出。直到约公元前531年，他在菩提树下开始探究自我，看清自己身心的实相，感受到无常、苦、空、无我是生命的真谛，才发现内观是唯一能根除生命的痛苦并解脱烦恼的法门。因此，佛陀体悟到要增强自我处理生命中各种问题的智能，必须深入心灵，藉由亲身体验，自省觉悟，培养出对外境不起反应、灭除无明、真正解决问题的智慧。

释迦牟尼佛

此幅唐卡所绘的是悟道后的释迦牟尼，他右手结期克印，表示以强劲之势降伏外道；左手执袈裟一角，表示衣服不为外道所破坏，显出佛祖智能高超。佛陀悟道的独特法门是内观，也就是后来佛教用来观察自身及净化身心的一个重要方法，它以观呼吸开始。



诸佛禅修姿势

这幅图描绘了佛陀为降伏外道，展示种种神通，使他们都皈依佛教的情景。释迦牟尼佛上方的诸佛身相均为跏趺而坐，手势不一。其中，禅定印是两手平放于脐下，重叠，大拇指相抵，在这种姿势下静坐内观，最容易体验到安详、满足、愉悦。

佛陀弟子

图最下方为外道和佛祖斗法，最后均为他所收伏，之后他们与佛教弟子们跟随佛陀之路，学习内观禅修，也体验到无常、苦、空、无我等无处不在的真理，从贪嗔痴及欲海中挣脱出，以增进受外境诱惑时自我克制、抵制的能力，观察身心实相，从中引导出智能。



佛陀教导内观法

佛陀在证悟之后，就开始启示众人：任何智识或信仰，如果只是听闻或理智分析得到的智能，而不是亲身体验实相并藉由自身的经验开展的智能，就不能让人得到真正的解脱。他把运用内观亲自体证而培养出的智能，作为最重要、最能解脱烦恼的一种智能。

编者序

学习正确呼吸，改变不良人生

大约在公元前531年的印度，释迦牟尼放弃看不到尽头的苦行，于菩提树下静坐内观七天七夜，看清了自己内心浮现的种种感受，从此，重新认识到生命的真谛不过是无常、苦、空和无我，一切烦恼顿时烟消云散。跟随释迦牟尼开创的道路，此后佛教一直把内观作为止息痛苦烦恼的修行法门。而观呼吸是最简单易行的内观禅修方法，是自我观察、培养正确思维习性、斩断烦恼的重要途径之一。

● 内观禅修的源流

自从佛教在西汉年间传入中国，内观禅修作为南传佛教（由印度传至缅甸、泰国、锡兰等的佛法）的重要一支，也随之进入汉地，最初被误认为是佛教“小乘”——一种以实现个人解脱为目标、而不是帮助全体生命解脱的法门，故而难以被推广开来。直到公元7世纪，玄奘法师西行至印度，取回大乘“真经”，又兼而翻译梵文版的《瑜伽师地论》，才使汉人认识到大乘佛法、小乘佛法与内观的区别，并详细了解到内观的修法及特性。

但在当时，内观没有被视作一种自成体系的观身、观心法门，而是融入到佛教禅定修习中，主要用于自省、平静身心以达至入定的境界。内观最主要的用处，也就是看清当下的身心实相，斩断错误的思维习性，根除无明烦恼及种种精神障碍，却没有在后来的汉地佛教修习中给予足够的重视。今天，内观被重新拾起，作为一种治疗疾病、行之有效的减压方法，在世界各发达国家和地区广泛流行。我们也应看到它本来的面目，将之用于看清自我、修正负面思维方式，以掌握我们的人生。

● 内观要从观呼吸入手

南传的内观禅修是从观呼吸（又称安那般那）入门，通过观察呼吸来达到制心一处，以获得智慧，再以智慧为基础观照身心状态的一种修行方法。在这个过程中，修行者只需要觉察心灵呈现出来的各种感受，它们可能是贪爱、嗔恨、嫉妒等让我们心灵受苦的执念，也可能是对这些情绪产生的习性反应，即我们头脑中由于过去行为和思维习惯积淀的负面习性。

内观的目标就是要净化一切负面思维习性——但实际上，我们的精神总是有一种不安分的倾向，喜欢从一件事情跳跃到另一件事情，而这可能是我们经常感到焦虑、烦乱、紧张的最初根源，因此，内观需要藉由观呼吸来培养心灵的专注和平静心，把它当做一

种用于观照当下身心、解脱烦恼的基本手段。

● 观呼吸的用途

观呼吸在具体的佛教修习中，也经常被看成是处理心灵问题的重要工具。这是因为，佛教很早就发现了呼吸和人的心理的关联性，例如，人的心理层面的细微反应，常会在呼吸上有所表现，恐惧时呼吸急促粗重，抑郁时呼吸缓慢无力等等。在对呼吸的观照中，"心"能培养对当下的敏锐觉知力，察知我们的负面习性，清楚烦恼的来源，从而止息痛苦，获得真正的轻松、自在和安详。

佛教认为，让我们产生种种痛苦、恐惧、抑郁等心理问题的深刻根源，是我们的思维习性。简而言之，一切负面的心态来自负面的思维习性。佛教用"我执"来说明我们是多么沉迷于自己积成习性的思维方式——执著于认为我们惯有的思想就是我们自己。日常生活中，我们太容易陷入到"我执"中，给自己带来麻烦、苦恼，以致产生种种精神障碍。

摆脱"我执"最有效、易行的方式就是观呼吸。它让我们在觉察气息出入的简单行为中，清醒而警觉地观照自己当下的身心，看清身体里面生起的每一个想法，看着它产生于"我执"的心理，再看着它如何作用于我们的行动，又如何消失……这个过程越能清晰、细致地觉察，我们就越了解自己，从而离错误的思维习性越远，离内观的目标越近，当观察到自己是如何被负面习性控制，就看清了自己当下的状况及生活的真相，改变这种思维习性，建立正面的思维方式，烦恼也就自动消失了。同时，随着一呼一吸，不断摄入天地自然的清气、吐出自身体内的浊气，我们的身体也能保养得更健康、更精力充沛，更能以全新的心态面对及承受外境的各种压力。

观呼吸也是我们深入内心探索自我最方便的途径，当我们在平日忙碌的工作和生活中，抽取一小段时间，观察鼻息的状况，清楚这时心中的各种想法，不仅能迅速平和情绪、缓解焦虑，也能看到那些微妙而流动、深藏在习性中的潜意识心理，如此真实、深刻，从而真正地从烦恼中走出来，获得最大的平静和放松。

《图解观呼吸》延续了修心坊系列对都市静心法则的探讨，以通俗易懂、新鲜直观的现代图解方式，介绍了内观禅修中独特的观呼吸法，将不易弄懂的抽象的佛教概念以清晰的图表及形象的插图阐释，使读者在观呼吸的静心旅程中，正念于呼吸，察知当前所有的负面情绪，让此刻的生命不再卷入到烦恼中。从此，无论是学习，还是工作，都能时刻观照当下的自己，修正错误的思维习性，以更正确、有效的心态及思考方式，走过漫长的人生旅程。

编者谨识

2009 年 4 月

目录

观呼吸——内观禅修的基础法门 …… 1-8
佛陀的教导——内观是亲身体证的智能 …… 10
编者序：学习正确呼吸，改变不良人生 …… 12
本书阅读导航 …… 20

第1章 了解观呼吸：原始、简单、有效的禅修方法

1. 何谓观呼吸：专注于呼吸的禅修方法 …… 24
2. 观呼吸禅修的人生意义：平静修心、超脱烦恼 …… 26
3. 观呼吸禅修的优点：使修行与生活融合为一 …… 28
4. 观呼吸的起源：释迦牟尼 …… 30
5. 北传佛教中的观呼吸：被束之高阁 …… 32
6. 南传佛教中的观呼吸：作为修行主题 …… 34

第2章 认识内观禅：快乐生活的艺术

1. 内观禅：通过观察自身来净化身心 …… 38
2. 审视自我、发现自我：以全新的观点体验世界 …… 40
3. 两种内观禅修方式：静态内观与动态内观 …… 42
4. 内观禅的修行目标：透过现象洞见实相 …… 44
5. 内观禅的利益一：认识自己的人生与快乐 …… 46
6. 内观禅的利益二：从内在彻底转化自己 …… 48
7. 内观禅的利益三：让世界变得更和谐 …… 50

第3章 修习前要了解的：佛教基本概念

1. 观四圣谛：苦谛、集谛、灭谛、道谛 …… 56

2. 观十二因缘：对治无明烦恼 60
3. 禅定：心专注而不散乱 64
4. 所缘境：禅定时心系一缘 66
5. 五蕴：构成人身的五种要素 68
6. 六根：六种认识器官 70
7. 止观：定慧双修 72
8. 念安那般那：观出入息 74
9. 九住心：禅修时的九种心理状态 76
10. 六力：六种力量成就九住心 78
11. 轻安：心无挂碍的身心境界 80
12. 七觉支：开悟之前最高层次的修行法 82
13. 慈悲观（1）：对治嗔恚的观想法 84
14. 慈悲观（2）：和内观法结合 86

第4章 安住、当下与正念

1. 禅修的基本功：安住 90
2. 调伏内心的时机：当下 92
3. 最纯粹的微妙觉知：正念 94
4. 反射镜式的思维：正念的特质 96
5. 功能性定义：正念的三种基础活动 100
6. 正念的重要性：内观禅的核心 104

第5章 修行前的精神准备：端正修行态度

1. 不要有所期待：将兴趣放在修行本身而不是结果 108
2. 不要过于紧张：保持轻松与稳定 110
3. 不要匆忙：忍耐、忍耐、再忍耐 112

4. 随遇而安：放弃执着、放弃排斥 114
5. 学会接受：敞开心胸面对这个世界 116
6. 善待自己：以平常心接受你现在的状况 118
7. 质疑每一件事：以自己的觉受为准 120
8. 脱离思考：概念与推理会阻碍修行 122
9. 脱离分别念：不要彼此比较 124
10. 观察自己的意识变化：妥善处理正常的人性反应 126

第6章 修行中需要注意的要诀：调伏身心

1. 对身体的要求：不要僵硬，放轻松 130
2. 对着装的要求：穿着宽松服装 132
3. 对姿势的要求：选择适合自己的姿势 134
4. 打断思维的锁链：集中注意力 136
5. 防止内心被迷惑：选定一个参考点 138
6. 调心犹如驯野象：循序渐进 140
7. 找到自己的呼吸点：学会呼吸 142
8. 不要害怕与众不同：认识自己的进步 146
9. 有目标但不要着急：不要设定时间表 148
10. 让心思停留在当下：觉察每一次呼吸 150

第7章 开始练习：观呼吸的具体方法

1. 观呼吸法门：当下观照呼吸 154
2. 最基础的观呼吸法：通过数息增强定力 158
3. 观呼吸的创新方法：冥想与观呼吸的结合 162
4. 带着理想或愿景修行：希望实现呼吸法 164
5. 想象阳光“充满”全身：太阳呼吸法 166

6. 改善尴尬的人际关系：和解呼吸法 168
7. 让胸口的“满月”发光：满月呼吸法 170
8. 怀着报恩的心情修行：感谢呼吸法 172
9. 使自己的心态朝向正面：治疗呼吸法 174
10. 善待你的眼睛：视力恢复呼吸法 176
11. 观呼吸修行也可减肥：瘦身呼吸法 178

第8章 修行中的问题与解决：排除难障

1. 修行中最大的敌人：心障 182
2. 对待问题的原则：正视问题，不要回避 184
3. 修行中最普遍的经验之一：疼痛 188
4. 盘腿坐姿的衍生问题：腿失去知觉 192
5. 初学者的觉受：奇特的感觉 194
6. 平静放松的另一个极端：昏沉 196
7. 简单重复产生的心理状态：无聊 198
8. 莫名浮现的念头：恐惧 200
9. 心神不宁：不安 202
10. 急于求成导致的失误：太勉强 204
11. 受到挫折后的心态：沮丧 206
12. 一想到禅修就烦：抗拒禅修 208
13. 丢失正念的后果：恍惚或呆滞 210
14. 禅修最大的精神障碍：怀疑 212

第9章 修行中的最大难题：分心

1. 分心是修行的拦路虎：认真对待，但别紧张 218
2. 安排好修行时间：避免外部因素导致的分心 220

3. 对治分心的传统策略一：估算时间 222
4. 对治分心的传统策略二：通过呼吸调节 224
5. 对治分心的传统策略三：以另一个念头加以对治 226
6. 对治分心的三颗灵丹妙药：思考三个问题 228
7. 避免分心的根本方法：保持正念 230
8. 对治“五盖”导致的分心：冷静观察，徐徐调治 234
9. 对治贪盖：去除欲乐 238
10. 对治嗔盖：遍施慈爱 240
11. 对治昏沉盖：正知正见 242
12. 对治掉举盖：端正身心 244
13. 对治疑盖：坚定信念 246
14. 让分心自生自灭：开放自己，练习正念 248

第10章 医学上的应用：用观呼吸法治疗抑郁症

1. 心灵上的感冒：抑郁症 252
2. 内观禅修的医学活用：内观认知疗法 254
3. 治疗阶段一：走出自动引导 256
4. 治疗阶段二：应对障碍 258
5. 治疗阶段三：内观呼吸 260
6. 治疗阶段四：活在当下 266
7. 治疗阶段五：顺其自然 268
8. 治疗阶段六：想法不是事实 270
9. 治疗阶段七：学会照顾自己 272
10. 治疗阶段八：用所学应对未来心境 274

第11章 无论何时何地皆可修行：将观呼吸带入日常生活

1. 修行未必要坐着不动：任何时候皆可修行 278
2. 行走中也可修行：行禅 280
3. 治对姿势保持觉知：检视自己的行为 282
4. 全天候的练习：随时注意自己的呼吸 284
5. 专注于每一个活动：尽量时刻保持正念 286
6. 将修行应用于日常生活：每一秒钟都敞开内心 288

附录一：《大念处经》原文 290
附录二：名词术语 298



本书阅读导航

本节主标题
本节所要探讨的主题

章序号
本书每章统一用章号标示，提挈全文。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

对治分心的传统策略三

以另一个念头加以对治

经常会有一些念头在我们脑海中盘旋。我们很容易感情用事、很容易陷入诸如担忧、野心或幻想的念头中。因此，我们必须以善的念头来清除它们。

强势出击

困扰我们的念头让我们感到心烦意乱，为何它们总是与我们过不去呢？因为我们人类是感情用事的动物。我们一般人太容易陷入幻想、激动或抑郁的状态。不管对日常生活还是禅修，这些念头都是有害的。我们长年累月地用自身的营养喂养它们，做着亲者痛仇者快的事情，它们这些有毒物一旦有时间就凑在一起并且不断生长。我们在禅修时命令它们离开，但是它们根本不会听从我们的指挥。对于这些顽固的家伙，我们必须集中力量，迎头痛击。

善的念头

上面说的是不善的念头扰乱我们的心灵。我们对治它们的方法就是用善的念头去克服它们。善的念头包括布施、慈悲、智慧等，它们能够对治不善，帮助你走向解脱。你不能给解脱设定条件，因为它不是由思维和念头组成的状态。慈悲的念头可以造成类似慈悲的东西，但那并不是真正的慈悲，它会在压力下瓦解冰消。慈悲的念头只会造成慈悲的表象。所以说，这些善念本身并不能使你解脱。它们只有在对治不善时才是善。布施的念头可以暂时化解贪心，让正念可以无碍地工作。这个原则可以应用在你日常生活的禅修中。一旦有一种特别的情绪在困扰着你，你就可以借由生起的对立想法与之相互抵消。

削弱影响

有时候相互抵消的平衡策略不起作用，那个情绪太强烈了。在这种情形下，你可以先削弱它对你的影响。不能让罪恶感得逞，那是人类最可耻的情感之一。好好看一看你试图避免的情绪反应，认真地思维它，看它如何影响你的感觉。看看它对你的生活、你的快乐、你的健康以及你的人际关系做了什么。这么做的目的就是让你生起厌离心，就像你的脖子上挂着一具腐烂的尸体一样。脱离厌弃物是你的目标，这个步骤本身就可以了解问题。如果还不能，你就再次生起对立的情绪来对抗不善念头的负隅顽抗。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

对治情绪分心的方法

冥想呼吸法对治情绪分心



作用
缓解颈椎疲劳，舒缓负面情绪。

方法

1. 直立，头部轻柔地倾斜向右侧，将右耳轻放于右肩上，用鼻均匀深呼吸，一分钟后，换另一侧练习。

2. 放松，调匀呼吸，配合冥想，把意念的画面由眼前单调的办公室切换到绿树清风的湖边，能达到换一种心情和情绪的目的。

适用场合
接电话、乘电梯时。

分心 5

以另一个念头加以对治

转向另一念头对治分心

在禅修中，人们总是容易为一些心结或特别的情绪所困扰，这个时候就能正念于一些与之对立的想法，对抗和消除过去的那种执念。



当人脑中出现情绪问题时，如处于火烧火燎的情绪状态，就应在脑中生起雨水、河水等意象将之浇灭。

针对特别念头的分心时，也可以配上呼吸法。用鼻子吸气、用嘴呼气。呼吸的节奏可以是4秒吸气、8秒呼气。闭目静静地深呼吸3次，同时把注意力转向“另一念头”。

227

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

第1章

了解观呼吸

简单有效的禅修方法

观呼吸是人人都能尝试的内观禅修方法。顾名思义，观呼吸就是把注意都放在呼吸上面，觉知心灵的任何动静都和呼吸有关。它通过调出入息，使心灵集中在单一的对象呼吸上。在这个过程中，只需要反复观察出息、入息，控制好气息之长短，并除去各种精神障碍，如昏沉、掉举等，使体内气息平衡、畅通，达到自身和大自然的内外交流，身心就能安详自在。

图版目录

入门级的禅修——观呼吸 25
修炼观呼吸的益处 27
观呼吸的三个优点 29
释迦牟尼与观呼吸 31
随佛法传播的观呼吸法门 33
南传佛教中的观呼吸 35

何谓观呼吸

专注于呼吸的禅修方法

观呼吸是内观禅的修法之一，通过对呼吸的关注来培养修行者的专心度，是最简单，也最易于学习的禅修方法之一，对净化身心都有着莫大帮助。

你是否经常有这样的生活感受：在看书的时候，眼睛看着文字，心中却想着股价的涨落、同事的应酬，以致看完一页之后仍不知书中所云。或在他人讲课或做会议报告的时候，眼睛盯着讲台，思绪却早已飞出窗外。或者因为某件事情的冲击，以致终日心神不宁、浑浑噩噩……其实这些都是你的专心度不集中所造成的，严重影响着你的学习、工作和生活。

观呼吸禅修是应对这些问题的良方。观呼吸原是佛教的一种入门级禅修方法，通过让修行者专注于自己呼吸的方法提升自身的专注力。这样做有两个好处：一是我们随时都在呼吸，因此可以省掉想某个东西来专心的麻烦，因为去想它也是一种分心；其次，呼吸是此时此地正在发生的事，专注于呼吸，会帮助修行者的自心留在当下，而不致迷失在过往的回忆或对未来的憧憬中。14世纪的藏传佛教领袖宗喀巴大师在他的著作《菩提道次第广论》中说到："你若容易散漫，就一定要修炼观呼吸。"这种方法不但是佛门弟子的必修课，对于提升我们普通人的专注度、缓解乃至消除各种心理疾病都有着很大帮助。

一般来说，培养高度的专注力，必须具备两个特质，**一种是全然专注，**或者叫回想力，这种特质让修行者的心绪时刻抓住当下所修的对境，不致忘怀或游移到其他事物上。**另一种特质就是能作出判断的警觉心，**好像卫兵一样，戒备分心状况的出现，时刻留意我们是否专注在禅修对象上。在观呼吸禅修中，回想力和警觉心都得到了很好的锻炼。因为在修行中要时刻专注于呼吸，并能及时警觉自己的心是否游移。

观呼吸可以作为修行的主要项目，也可以作为其他禅修法的开端。我们普通人修行此法，不但可以逐渐觉察自己的内在世界，而且更能掌握自己的心，更能放松自己、享受人生，并对自己和周围的人和事物更加敏锐，让你从容应对每一件事情。

入门级的禅修——观呼吸

观呼吸两种特质

观呼吸

观呼吸是培养专注力的简单实用的方法，修行中主要锻炼修行者的两个特质—回想力和警觉心。

回想力

修炼中，心要全然专注于呼吸，紧紧抓住呼吸，使其不致游移到其他事物上。

警觉心

好似卫兵一样，时刻留意心绪是否在呼吸上面，戒备分心状况的出现，并在分心后及时调整。

观呼吸的利益

观呼吸是内观禅最初级的修行方法，能有效提高修行者的专注力，无论是佛门弟子，还是普通大众，修行观呼吸都能获得良好的利益。



专注于呼吸

呼吸

对佛门子弟的利益

1. 培养专注力，作为其他禅修的开端
2. 使心留在当下，不致迷失
3. 集中自己的专心度、注意力
4. 安抚自心，使忙乱的心思沉静下来

对普通大众的利益

1. 可以省掉想某个东西来专心的麻烦
2. 可以时时修行、时时提高
3. 觉察自己的内心世界，掌握自己的心
4. 缓解或治愈抑郁症等心理疾病

观呼吸禅修的人生意义

平静修心、超脱烦恼

观呼吸作为一种内观禅修法，通过对呼吸的专注修炼来使我们的内心平静，不但于佛门弟子有益，对我们普通人来说，也是不可多得的修身养性之法。

佛说轮回六道皆有苦，身为人也有生老病死、求不得苦、爱离别苦、怨憎会苦、五阴炽盛苦等八苦。抛开深奥的佛理不说，“人生之不如意十之八九”也是普遍的人生感悟。就算我们享有丰盛的物质生活，我们的愿望依然不能全部实现。有些人或许自认早就懂得这些道理，然而当外境的考验真正来临时，往往依然会受情绪所控制，从而使心理失去平衡。在贪、嗔、痴三毒的作用下，我们成为心的奴隶，并因此而受苦。

如何减少这些痛苦的影响？如何使生活更加快乐和谐？如何在生活中保持平常心？内观禅修就是解决这些问题的行之有效的方法。**观呼吸是内观禅修最简单、最易行的修法，最适合我们普通人修行。**它通过对呼吸的修炼来提升我们的专注力，使我们在修行时心无旁骛，内心得以摆脱那些繁复的世俗事务，从而得到净化。再加上观呼吸随时都可以进行，因而能促进我们时时保持一颗平静而安详的平常心。

观呼吸还是一种细致的心理活动，教导人以全新的观点去体会这个世界，甚至要人忘掉理论、概念与陈规，不必一味接受他人的看法，一切都由“亲自见证”来作为，这使修行者得以摆脱世俗的桎梏，以一颗平常心平静地面对这个世界。

除此之外，观呼吸的修行还能直接提升修行者的专注力，使修行者在学习和工作中能够专注于某个对象，从而提高学习工作效率，变得更加睿智和机敏。此外，对于那些内心抑郁、精神恍惚的人来说，修行观呼吸可以使他们摆脱那些导致不安的心理刺激，使内心平静下来，摆脱心理疾病的困扰，重新坦然面对生活。已经有一些心理学专家将观呼吸修法用于抑郁症的治疗，都收到了良好的效果。

修炼观呼吸的益处

观呼吸虽然简单，只是入门级的禅修方法，但是其益处颇多，它不但能使修行者保持一个安详的平常心，还有助于他的日常工作学习，同时还能使之免于心理疾病的困扰。

对人生心态的影响

保持一颗平常心

观呼吸使修行者专注于呼吸而使内心得到净化，摆脱那些纷繁芜杂的世俗事务，让内心平静下来，使修行者能以一颗平常心去面对人世的波折坎坷。

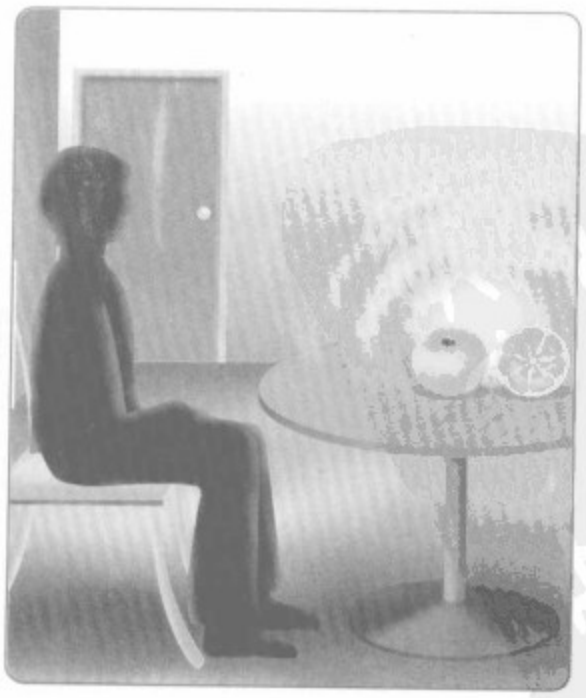
摆脱世俗的桎梏

观呼吸教导人以全新的观点去体会世界，摒弃以往理论、概念和陈规在头脑中形成的根深蒂固的影响，以自己的看法去认识这个世界。

对日常生活的影响

提高工作学习效率

观呼吸提升了修行者的专注力，使其在工作学习和日常生活中能提高效率，抓住要点，以更加睿智和理性的态度去处理事情。



治疗心理疾病

观呼吸可以使心理疾病患者摆脱那些令人不安的心理刺激的影响，从而获得内心的平静，重新坦然面对生活。

观呼吸禅修的优点

使修行与生活融合为一

观呼吸只是禅修的入门级修法，但修行效益与其他方法相比并不逊色，而且在操作、实用等方面还有着自身的优势。

与其他禅修方法相比，观呼吸修法有着独特的优势。主要体现在以下三个方面：简单易行，随时可修，可与日常生活相结合。

简单易行

当我们处于激动状态下时，就经常以深呼吸来控制自己的情绪，使心思暂时转移到呼吸上面。观呼吸禅修法以呼吸为修行时的专注点，要求修行者时刻将专注点放在呼吸上面。呼吸是每时每刻都在进行的一个动作，因此就省掉了费力找个另外的东西来作为修行对象的麻烦。而且呼吸是当下正在发生的事情，专注于呼吸，也会帮助修行者专注于当下，使其不致迷失于过往的回忆或未来的憧憬中。因此，观呼吸的修行简单方便，而且实用易行。

随时可修

每个人的呼吸随时都在进行，这不但为观呼吸的修行者省略了寻找专注对象的麻烦，也为修行者提供了随时可修的方便。对于初修者来说，可能要选定合适的时间地点，静下心来练习，但熟练之后，在行住坐卧中都可以培养出持续不断的正念，进而看清感受和念头，不再卷入烦恼之中。

修行与生活相结合

佛教是一种出世法门，许多禅修方法都必须在寺庙中闭关进行，对于一般人来说修行不易。但观呼吸是佛教禅修中并不常见的在日常生活中皆可修行的法门。

观呼吸随时可修的特点，使修行与日常生活相结合成为可能。修行熟练之后，无论行住坐卧都可以在观呼吸中保持正念，时时观照自己当下的身心，时时保持正念正知，使自己安详自在。对普通人来说，这不同于一般的烧香消灾、祈求加持、求神保佑等方式，但其抚慰心灵的效果却要好得多。

观呼吸人人可修、简单易行、可与生活相结合等特点，使其十分适合现代人的生活节奏。现代人虽然物质生活丰富，但是生活压力大，心理疾病增加，观呼吸禅修要求低，修行方便，效果也很好，是解决这些心理问题的有益方法。有些心理专家将观呼吸禅修与抑郁症的治疗相结合，都收到了很好的效果。

观呼吸的三个优点

与其他的禅修方法相比，观呼吸禅修有其自身的优点，这些优点使其特别适合现代人的生活节奏，适合心理压力过大的人的需求。

简单易行



观呼吸修行以呼吸为专注点，无须准备特殊的修行道具，对着装等要求也是很低的。呼吸对人来说是再熟悉不过的事情，因此初学者很容易上手。

随时可修



呼吸是时时刻刻都在发生的事情，修习熟练之后，无论行住坐卧，修行者都能由呼吸而培养出持续不断的正念，摆脱烦恼。

修行与生活相结合

普通人的生活中皆可修行，只要在日常生活中时时观照自己当下的身心，便可获得心灵的安详自在。



修行时

1. 衣服宽松
2. 坐垫或椅子，只要自己舒服即可
3. 行走中亦可保持正念觉知
4. 坐车时也可修行

观呼吸的起源

释迦牟尼

观呼吸是一种非常原始的禅修方法，佛祖释迦牟尼在菩提树下悟道成佛之后，便将这门方便的解脱法门传给了众比丘，从此以观呼吸为代表的内观禅修法开始在人间传播开来。

观呼吸是内观禅的一种，内观禅最早的法流均来自于佛祖释迦牟尼。

佛祖释迦牟尼

释迦牟尼是佛教的创始人，万千佛法的源头都可以追溯到他这里。释迦牟尼原名乔达摩·悉达多，是古印度迦毗罗卫国（现尼泊尔南部与印度接壤的边境地带）的太子。其父亲是国王净饭王，母亲是摩耶夫人，她梦象入怀，在蓝毗尼的无忧树下生下了悉达多太子。太子天资聪慧，年纪轻轻就掌握了当时印度的最高学问。后来他驾车经过东、南、西三座城门时，看到了人类老、病、死三种状态，认识到所有人都有不可逃避的痛苦。后来他经过北门，看到了一位游行的苦行僧，于是他决定出家苦行，以摆脱命运的枷锁。

苦行的悉达多太子寻访圣者隐士，学会了透过呼吸和瑜伽得到四禅八定的方法，以及“非想非非想定”，但他还是没能从困惑中解脱出来。随后他又进行了6年的苦修，身体变得骨瘦如柴，但依然没有找到真正的解脱之法。于是他放弃了无意义的苦修，开始总结自己的修行经验。

观呼吸的发端

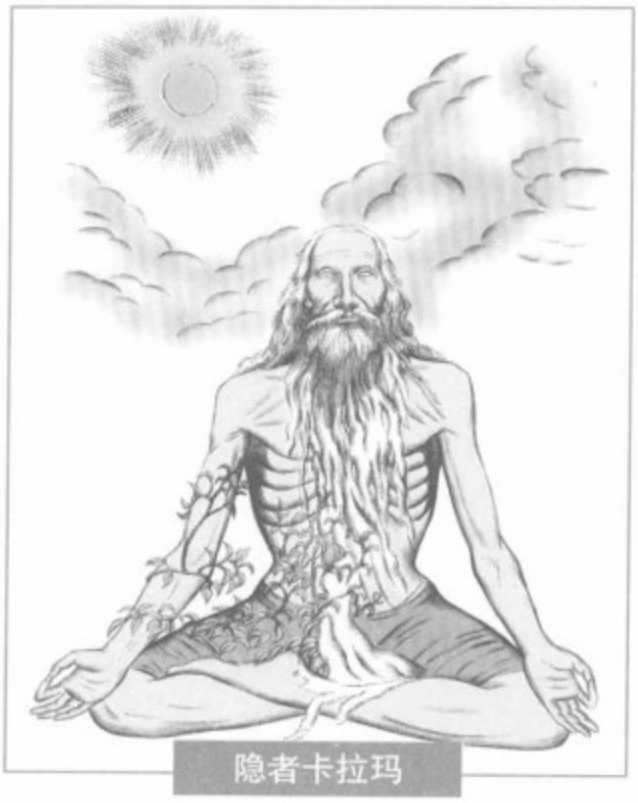
2500多年前的一天清晨，已经在菩提迦耶的菩提树下苦思数日的乔达摩·悉达多太子获得了彻底的觉悟，他看清了自己身心的实相，灭除无明而成佛，号称释迦牟尼。从此，释迦牟尼佛便开始在印度教授内观法门，教导众比丘往内观察自己当下的身心实相，看清身心现象的无常、苦、空、无我，不再执著身心为“我”而灭除烦恼和痛苦。在他的指导下，成千上万的弟子依此内观法门得道证果，灭除烦恼，获得了身心解脱的安详。

观呼吸是释迦牟尼佛教导众比丘修习解脱法门的一种重要方法，被归为内观禅修法之一。因其方法简单方便，而且效果显著，被当做佛法的入门级修行。观呼吸的方法在佛教里称为观出入息，发展到后来就叫“数息观”，更进一步发展为调息的“六妙法门”（即一数、二随、三止、四观、五还、六净）。

释迦牟尼与观呼吸

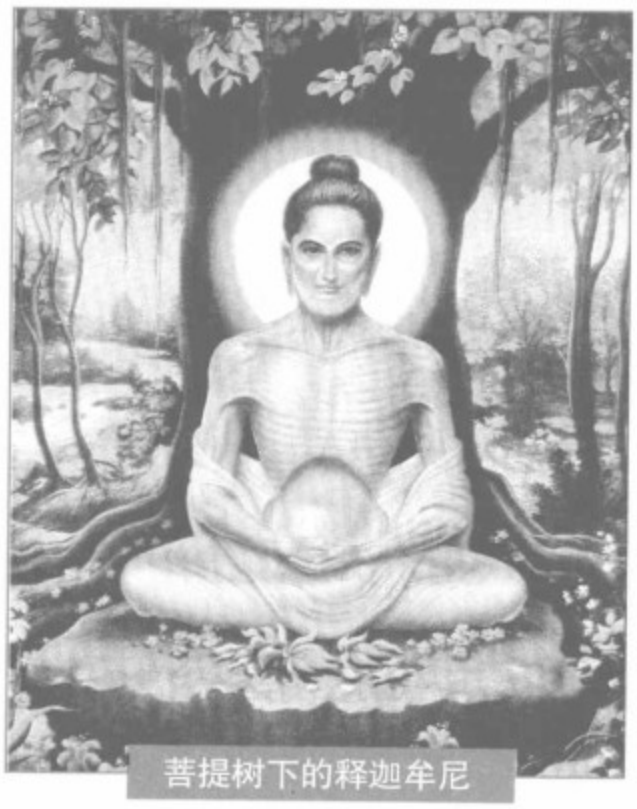
释迦牟尼从圣者那里学得透过呼吸和瑜伽得到四禅八定的修行方法，将其总结创新，从而开创了观呼吸等内观修法，并将其传之后世。

内观法的产生



隐者卡拉玛

居住在拉加格里哈山上，他教给悉达多太子通过呼吸和瑜伽得到四禅八定的方法。



菩提树下的释迦牟尼

35岁时，悉达多太子在菩提树下总结自己的修行经验，得到了彻底觉悟，就此成佛，引得众多动物都来听他说法。悉达多太子将他悟道的法门教给众比丘，其中就有观呼吸禅修法。

观呼吸修法

数息观

在佛教里面，将"数息观"和"不净观"合称为"二甘露门"，通过数息入定，祛除杂念。

六妙法门

即调息的法门，包括一数、二随、三止、四观、五还、六净，调息以联结调和身心，证悟佛法。

观呼吸

北传佛教中的观呼吸

被束之高阁

北传佛教的教理以大乘为主，但观呼吸等内观禅修法被误认为是小乘佛法，因此虽然很早就被介绍到中国等地，但却被束之高阁，不受重视。

佛教的传播

佛祖释迦牟尼入灭后，印度佛教经过200多年的发展，终于得到统治者的支持。公元前254年左右，孔雀王朝的第三任君主阿育王宣布皈依佛教，他随即派遣弘法者前往印度四周的国家弘扬佛法。这些弘法者足迹遍布斯里兰卡、孟加拉等地，最远的甚至到达埃及、叙利亚。从此，佛教开始向外传播，成为一门世界性的宗教。

在传播的过程中，佛教大体形成了两个流派：一个是北传佛教，佛法由北印度经中亚地区而传入中国、朝鲜、日本，以及由尼泊尔、中国西藏传入蒙古一带。这一支佛教多与传承地的本土文化结合，教理以大乘佛法为主，流行梵文经典及其翻译文本。另一个是南传佛教，佛法由印度向南经斯里兰卡，再辗转向东传入缅甸、泰国、老挝和我国云南傣族聚居区等地。这一支的特点是严守戒律，保持原始佛教传统，流行上座部佛法，以巴利语的佛教经典为传播载体。

北传佛教中的观呼吸等内观禅修法

东汉时期，佛教传入中国，初期的翻译师也将包括观呼吸在内的内观禅修法门传了进来。观呼吸被译为“安那般那”或“安般念”，但由于观呼吸等修行方法被误解为小乘，因而在汉地没有盛行起来。

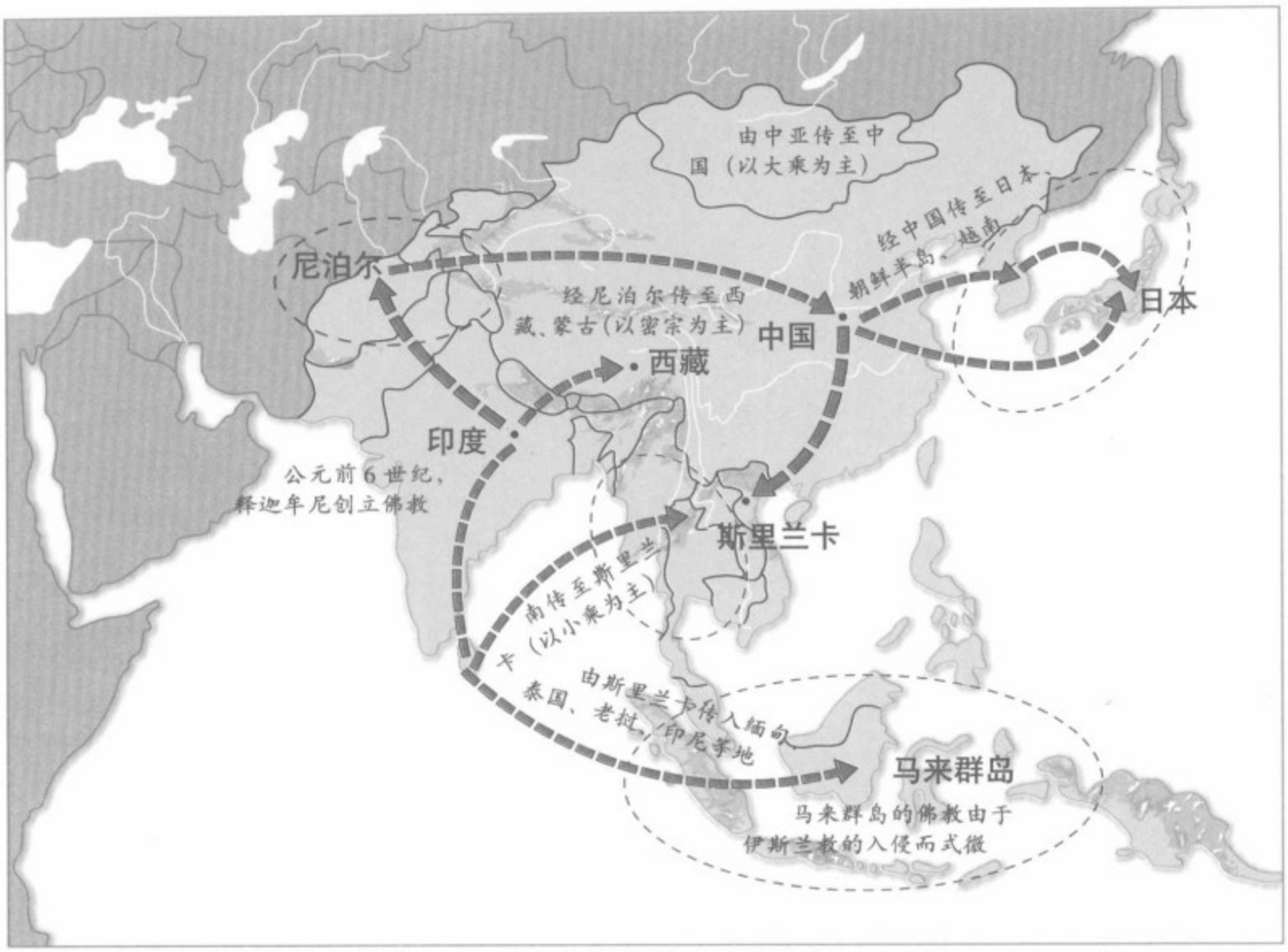
到了648年的时候，玄奘法师将《瑜伽师地论》从梵文翻译成汉文，这部经典详细叙述了禅修者如何准备修行的资粮、如何安住所缘、如何达到心一境性、如何以六事来修内观、如何驱除禅修障碍（“五盖”等），虽然这些解说十分详细，但并没有引起后世禅修者的重视，从唐至清的诸位高僧大德，没有一位论及观呼吸等内观禅修法门。因此虽有很好的教材，但长久以来都被束之高阁。

到了民国初年，此论又被重新重视，但也仅限于学术上的义理探讨，并没有人真正付诸修行。因此，现在国人学习内观法门，还要求学于缅甸、斯里兰卡、泰国等地。

随佛法传播的观呼吸法门

佛教分为北传和南传两个系统，观呼吸等内观法门在两个系统中均有流传，但其受重视程度却截然不同。

佛教的传播



观呼吸在中国——被束之高阁

东汉时期 → 东汉时期，观呼吸等内观法门就已经介绍到中国。唐朝时玄奘法师还在《瑜伽师地论》中详细阐述了内观修法。

民国时期 → 观呼吸等内观禅修法在中国古代并未引起重视，直到民国时期才因为学术研讨而被重新提起。

南传佛教中的观呼吸

作为修行主题

以观呼吸为代表的内观法门在南传佛教中一直很受重视，近代以来，观呼吸等内观禅修法已经被介绍到了欧美等其他地区。

观呼吸等内观法门在印度的衰落

佛陀入灭100年左右，印度佛教就发生了一次大分裂（被称为“根本分裂”），这次分裂产生了大众部和上座部两派。在随后的发展中，这两派又形成了诸多部派（被称为“枝末分裂”）。

到了公元350年左右，无著菩萨编纂了《瑜伽师地论》一百卷，其中保留了内观法门的许多重要资料。从这一时期开始，唯识宗的观修法门也开始兴起，到了600年左右，又有密宗的修行法门开始流传。在此影响之下，观呼吸等比较初级的内观法门受到冷落，能指导原始内观法门的人也越来越少。到了13世纪，由于受到伊斯兰军队和文化的入侵，整个印度佛教就全面式微了。

南传佛教中的观呼吸等内观禅修法

整个佛教在印度逐渐衰微，但却在印度南部的斯里兰卡完整保存下来。当年阿育王为弘扬佛法，就曾派遣弘法者前往斯里兰卡，观呼吸等内观禅修法门也被介绍到了那里。随后佛法又从斯里兰卡传到缅甸、老挝、泰国等地，这就是与北传佛教相对应的南传体系。因为佛教传入斯里兰卡的时间很早，所以初始流传的主要是部派佛教中上座部系统的学说。即使在两千多年后的今天，南传佛教依然以上座部的系统学说为主流。

与在北传佛教受到冷落不同，观呼吸等内观修法在南传佛教中很受重视，他们一般将观呼吸法和四界分别观当做比丘最初的修习内容，每个修行者都必须掌握。南传佛教的观呼吸法中，有两类观法，一类专注于直接观察、觉知呼吸的长短而修行；另一类则在修习观呼吸法时与数相结合，即通过数息来培养专注力。

近代以来，南传佛教的修行方法在西方受到欢迎，内观禅修法也日益受到重视。在此影响下，有些台湾地区的佛教徒也前往东南亚等地学习南传佛教中的观呼吸等内观禅修法，并将其介绍到中国内地、日本等地方，观呼吸法在北传佛教体系中又重新受到重视。

南传佛教中的观呼吸

观呼吸在南传佛教中很受重视，是众比丘进入佛门的必修内容。南传佛教中有两类观呼吸法，中国佛教典籍虽有记载，但并未引起重视。

南传佛教的观呼吸释义

早期汉译的观呼吸

"安那般那"、"阿那波那"、"安般"或"安般念"

巴利文中的观呼吸

Anapana Sathi

巴利文

巴利文和梵文均属于古印度语言，南传佛教主要以巴利文经典为传播载体。

Ana 吸气

Apana 呼气

Sathi 觉知

观察觉知入息与出息

觉知气息在鼻孔中进出的状态，或对呼吸的过程进行观察和觉知。

南传佛教中观呼吸的两类观法

直接观察呼吸



专注于直接观察、觉知呼吸的长短而修行。

与数息相结合



修行时与数息相结合，又称"数息观"，分一下七步：数（算出入息）、随逐、触、安住、观察、还灭（道）、遍净（果）。

第2章

认识内观禅

快乐生活的艺术

观呼吸法作为内观禅的一种入门方法，使佛法与生活结合起来，不需要跪拜、祈祷、忏悔、加持等，就能使身心获得快乐安详。观呼吸的注意焦点始终是呼吸，并在同时深入观察身体的一切经验、感受与思想的变化。不断重复和练习这一法门，就能达到内观禅修的目标，打破妄念之墙，洞见自身的实相，久而久之，功夫深了，就能自然入定。

图版目录

内观禅 39
体验大千世界 41
两种内观方式 43
内观洞见生命的真相 45
内观是一种生活的艺术 47
文明与禅修 49
人人修习，世界和谐 51
四念处——禅修解脱的总法门 52

内观禅

通过观察自身来净化身心

观呼吸只是内观禅的一种具体修行方法。内观禅是一系列修心方法的集合，是佛教最为古老的禅修方法之一。

为什么要修内观禅

在日常生活中，我们通常并没有真正看清楚眼前的事物，而是戴着思维与概念的有色眼镜去看待生命。从小到大，我们接受各种各样的知识灌输，形成了各种概念与判断标准，知道了什么是好，什么是坏，什么是不好不坏，也形成了趋利避害的习惯。我们用好坏的标准去看待身边的每一个事物，并且误以为那些心灵的对象是真实的。

在内观禅修中，修行者就是要训练自己忽略经常想追求舒适的冲动，转而探究实相。因为只有你放弃追求舒适的渴望，真正的满足才会生起；只有你能够不带幻想地觉知实相，并承担所有痛苦与危险时，才会收获真正的解脱与安稳。内观禅修就给了我们摒弃掩盖在事物之上的虚幻之相，而直击实相的方法，在悟道实相之后，我们的内心也就能收获彻底的快乐与安详。

什么是内观禅

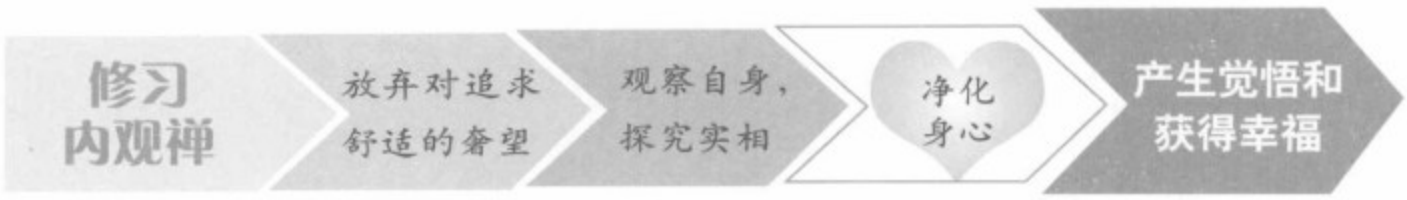
内观是佛教最古老的禅修方法，这个方法来自于佛陀亲自宣说的《念处经》。内观禅在北传佛教中没有受到重视，却成了南传佛教的主要修行方法。

内观禅的巴利文是 vipassana bhavana 。bhavana 的意义是培养，这个单词总是与心并用，因此可以理解为“修心”或“修行”。Passana 的意思则是“看见”“觉察”，vi- 这个词首则有“以一种特别的方式”的意思，因此 vipassana 的整体意思就是清楚而精确地洞见事物，认清每一个成分，拨开重重迷雾，掌握事情的真相。两个单词放在一起，vipassana bhavana 的意义就成为：修心，以便能以一种特别的方式觉察，最终产生洞见和完全的觉悟。

由此可以理解，所谓的“内观”，即如实观察，也就是观察事物真正的面目：它是透过观察自身来净化身心的一个过程。内观禅在开始修行的时候，借着观察自然的呼吸来提升专注力，等到觉知渐渐变得敏锐之后，接着就观察身和心不断在变化的特性，体验无常、苦、空以及无我的普遍性的实相。这种经由直接的经验去了知实相的方式，就是净化的过程。

内观禅

内观，巴利文为 vipassana bhavana，是佛教最古老的禅修方法，即如实观察，也就是观察事物真正的面目：它是透过观察自身来净化身心的一个过程。





世上的一切事物，每时每刻都在不断地变化，没有永恒的东西，人的生老病死，宇宙的成住坏空，都是无常的现象。

佛教认为凡是“我”都不存在，因为缘起性空，一切都依缘而立，没有实我。事物都是相互依存的，离开依存的条件，任何事物都不成立。

审视自我、发现自我

以全新的观点体验世界

一个人认识自己比他人还难，“只缘身在此山中”，所以认清自己非常重要。而内观禅就是要求人从自己的内心深处发现真实的自我，以全新的观念体验社会和人生。

内观自我

内观禅是佛教的一种修心形式，它指导人们以全新的观点去体验他所处的这个世界。这个新观点就是自觉地进行自我省察。你应该抱着这样的态度去修行：在观察评价某一事物时，不要理会先前别人是怎么教我的，也不要管书本上是怎么说的，忘掉理论偏见与刻板形象，我只想以自己的方式去领会生命的真实而深奥的意义，我不想接受任何其他人的解释，因为这会妨碍我的静观身心。只有这样，我才可以开始学习发生在我身上的、围绕在我身边的，以及在我内心深处的事。这是一次自我发现的伟大历程，一种参与其中的具体审视，你可以一边参与一边观察你自己的经验。

人的内心杳渺幽深，要洞见它谈何容易！我们经常说超越自我，和梦一起飞。其实认识自己已经不容易了，何况超越呢，能够超越自己的人简直就是圣人了，超越自己的人能最大的程度地改造自己。

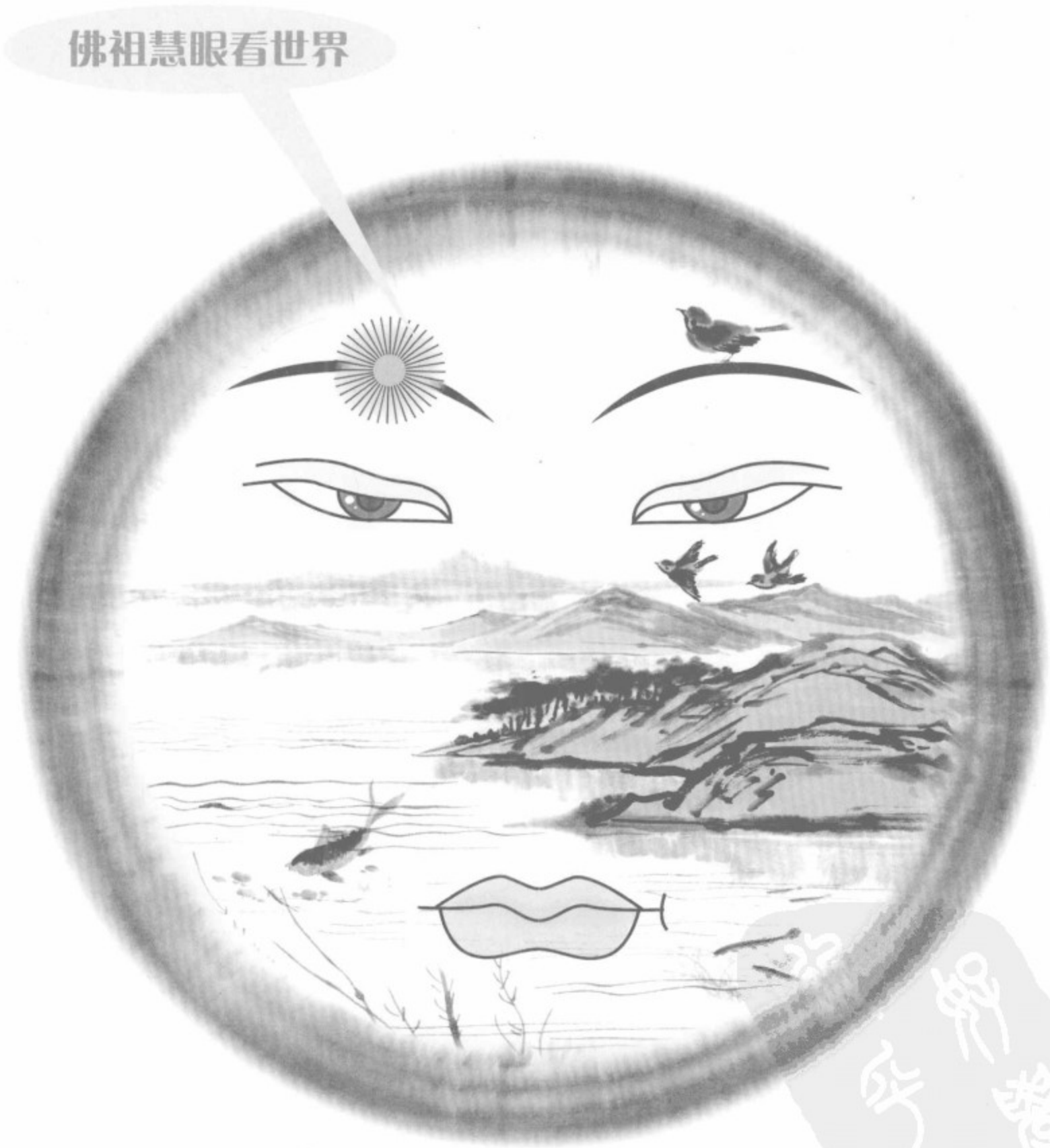
体验世界

任何人对世界和人生的感受和体验都是从自我出发的。国学大师王国维说，从我的观点去观察事物，事物都带上我的色彩。的确是这样。但是就自我本身的观念和经验来说，也有自我和外物之分。通常人们所理解的自我其实并非真正的“自我”，是外物化了的自我，尘世种种的各种观念和说教已经完全占据了他的内心，使他看不到真正的自我。这个真正的自我其实就是佛教所谓的自性。佛经里面说，“自性迷，佛即众生；自性觉，众生即佛。”说的就是众生如能真正从内心深处洞见那个自我，那离佛也就不远了，否则佛也就成了凡人一个。

带着自我的清亮的自性去体察世界，你将发现自己能够客观而如实地观察事物的持续流动与变化，你的生命将呈现不可思议的丰富与多彩，这是无法用任何语言所能形容的，只能自己去体会，这体会的过程就是享受乐趣的过程。

体验大千世界

大千世界的万物构成了互相依存、互相制约的生命之网。人类源于大自然，是大自然的有机组成部分，是世间万物生态链条中的一环。一旦生态链条断裂了，生命之网破碎，人类将无法生存。人与自然万物唇齿相依，息息相关。



要用不带主观偏见的态度去看待世间万物，对“自我”的观察也是一样，发现完整真实的“自我”可不是容易的事。

两种内观禅修方式

静态内观与动态内观

用内观禅修的观察自身的方法可以净化身心，以全新的观点体味世界。内观禅修的方法可以分为静态内观和动态内观。

静态内观

静态内观，是指禅修时肢体保持不动，闭起眼睛，全神贯注于身上一点，进而观察自我的感受与心念。静态内观可以使修习者注意力保持最大限度的集中，心无旁骛，拒绝一切外来事物的干扰和破坏，专心致志地“勘探”内心。正因为如此，静态内观不是随时随地都能进行的，它对时间和地点有特殊的要求，修行之人进行静态内观必须选择合适的时间和适当的地点。只有这样，才能保证静态内观的顺利进行，才能保证静态内观的修行取得最佳效果。在《西游记》中，唐僧和虎精比赛坐禅，二人在高台之上一动不动，看谁的定力更胜一筹，这就是典型的静态内观。不过后来由于妖怪一方有人使坏使比赛被迫中止。

动态内观

动态的内观，是指眼耳自然地开放，内心放松，不要有紧张感，自己的肢体动作，自始至终都能感觉知道。以经行（也叫行禅）为例，经行时可以轻松自由地来回行走，经行者一直觉知自己当下脚的转移。再以观察呼吸为例，则是轻松地一直觉知当下自己呼吸的进出而不专注于一点。如此训练久了，在行立坐卧中，可以培养出持续不断的正念，进而看清感受和念头，不再卷入烦恼中。

由静到动

从表面上看，静态内观和动态内观是两种截然不同的禅修方法，两者没有什么联系。其实并非如此，世间万物都是相互联系的，因缘和合才能生成万物。静态内观和动态内观既然同属于禅修方法，必然存在很大的联系，这就是由静态内观可以走向动态内观。从长远来看，所有内观的法门开始所用的技巧虽然有所不同，但后面的阶段必然是通过动态内观来修习，从根本上来说，静只是动的一种特殊表现形式。在行立坐卧中，内心轻松开朗，保持正念正知，时刻向内观照，看清楚当下的自己，不再执著地把身心看成是“自我”，以觉醒而智慧的心去面对多难起伏的人生。

两种内观方式

内观禅修的方法

动态内观

不必局限在坐垫上，行住坐卧皆可进行禅修，可以培养出持续不断的正念，进而看清感受和念头，不再卷入烦恼中。



行走坐卧皆可禅修

无论是静态禅修还是动态禅修都只是禅修的形式，目的都是为了观照内心，觉知当下。

静态内观

禅修时一般坐在坐垫上，肢体保持不动，闭起眼睛，全神贯注于身上一点，进而观察自我的感受与心念。

禅修时使用的坐垫

内观禅的修行目标

透过现象洞见实相

通过静态内观和动态内观，内观禅修要达到的目标就是洞见现象乃是无常、苦与无我的实相。

无常

“无常”一词出自《杂阿含经》。意思是说，世界上一切事物都不是一成不变的，都会经历一个由生到灭的过程。每一种事物都会经历成、住、坏、空四个阶段。成，是指事物的生成。住，是指事物会在一定时间里处于一个相对稳定的状态。坏，是指在住的阶段之后，事物会发生很大的变化，并且时刻处于一种不稳定的状态中。空，是指事物已经毁灭，形体不再存在了。

诸行无常，世界上没有久存不变的事物，一切都是瞬息，一切都将会过去，形体如此，精神也不例外。既然没有永恒，人们就不应该怀着贪欲去追求，但是世人往往正是把“无常”的东西当成是常有的东西去加以追求，这才有了挥之不去的痛苦。

苦

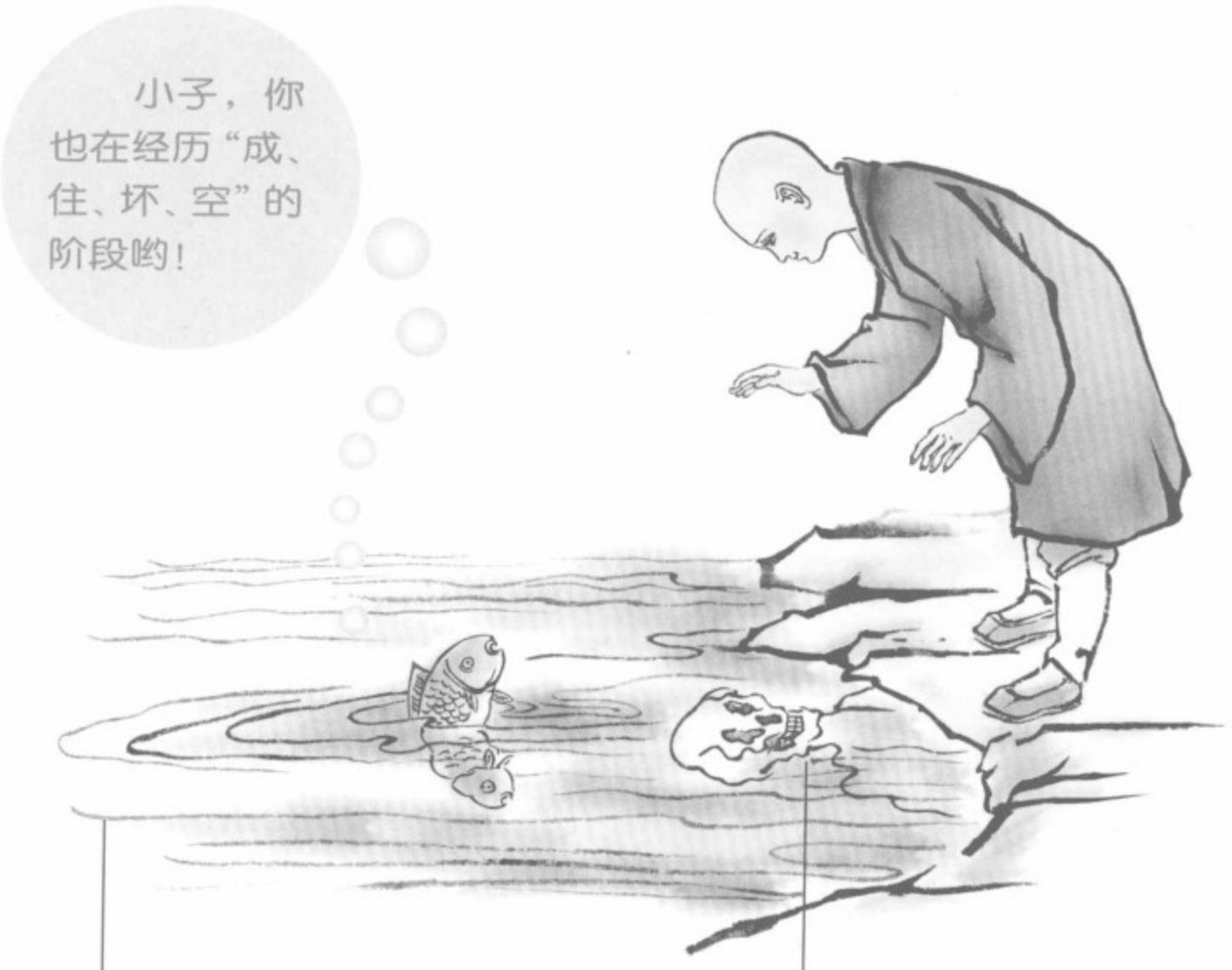
人生即苦，这是佛教对人生的基本看法。佛陀四圣谛苦、集、灭、道的第一谛就是苦谛。佛学中关于苦的论可谓汗牛充栋，极为驳杂，归结起来有“八苦”，即生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。这八苦可以分为两类：第一类是生老病死，这是人生的自然过程之苦；第二类是忧悲恼、怨憎会、恩爱别离和所欲不得，这是主观愿望所不得满足之苦。总之，婆娑世界，一切莫非是苦。人自生至死始终处于痛苦的包围之中，始终在苦海中挣扎，所谓苦海无边，回头是岸，就是要人们去掉执著，内观自我，得到最后的解脱。

无我

“诸法无我”是佛教引导众生了悟人生、认识自我，以及整个现象世界的根本理论之一。佛陀认为，人生充满了烦恼和痛苦，人生的生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛无不给人带来无尽的烦恼和痛苦，而所有这一切都根源于有“我执”。“我执”表现为四种状态，即我痴、我见、我慢、我爱，佛法中称之为四种根本烦恼。只要能了悟“无我”的道理，断除“我”的执著，就能超脱生死烦恼，证得涅槃寂静。

内观洞见生命的真相

观呼吸是内观禅最初级的修行方法，能有效提高修行者的专注力，无论是佛门弟子，还是普通大众，修行观呼吸都能获得良好的利益。



水

水象征苦海无边。在佛陀的世界观中，无论人之生命，还是众生之生命，都“逃”不出烦恼世界之苦，根源在于“我执”。

小和尚

小和尚看到自身的倒影，感受到生命无常。如同人内观自我时，看到的实相。而水中倒影的相似，也隐喻了人和鱼的生命本质相通，以告诫众生不必我执。

佛说人生有八苦

1. 生苦
2. 老苦
3. 病苦
4. 死苦
5. 爱别离苦
6. 怨憎会苦
7. 求不得苦
8. 五阴炽盛苦

内观禅的利益一

认识自己的人生与快乐

内观是一种生活的艺术，通过它，人们可以生活得快乐和谐，能在日常生活中保持一颗平常心，在困境到来时能够泰然面对。

心灵宁静

人人会死，生命终究会有走到头的那一天，凡人避无可避。绝大多数人想在死亡到来之际保持一颗平静安详的心，消解死亡带来的恐惧和威胁。要想在死亡面前不再痛苦，唯有内观，内观能让我们平静而有尊严地死去。一个人在生前能够了解无常无明，能够对贪欲及嗔念保持警觉和克制，能够远离执著，保持心灵宁静，那么在死亡来临的时刻，必定能够平静安然对待。要知道，我们最大的执著就是我们本身，以及我们的生命。

没有烦恼

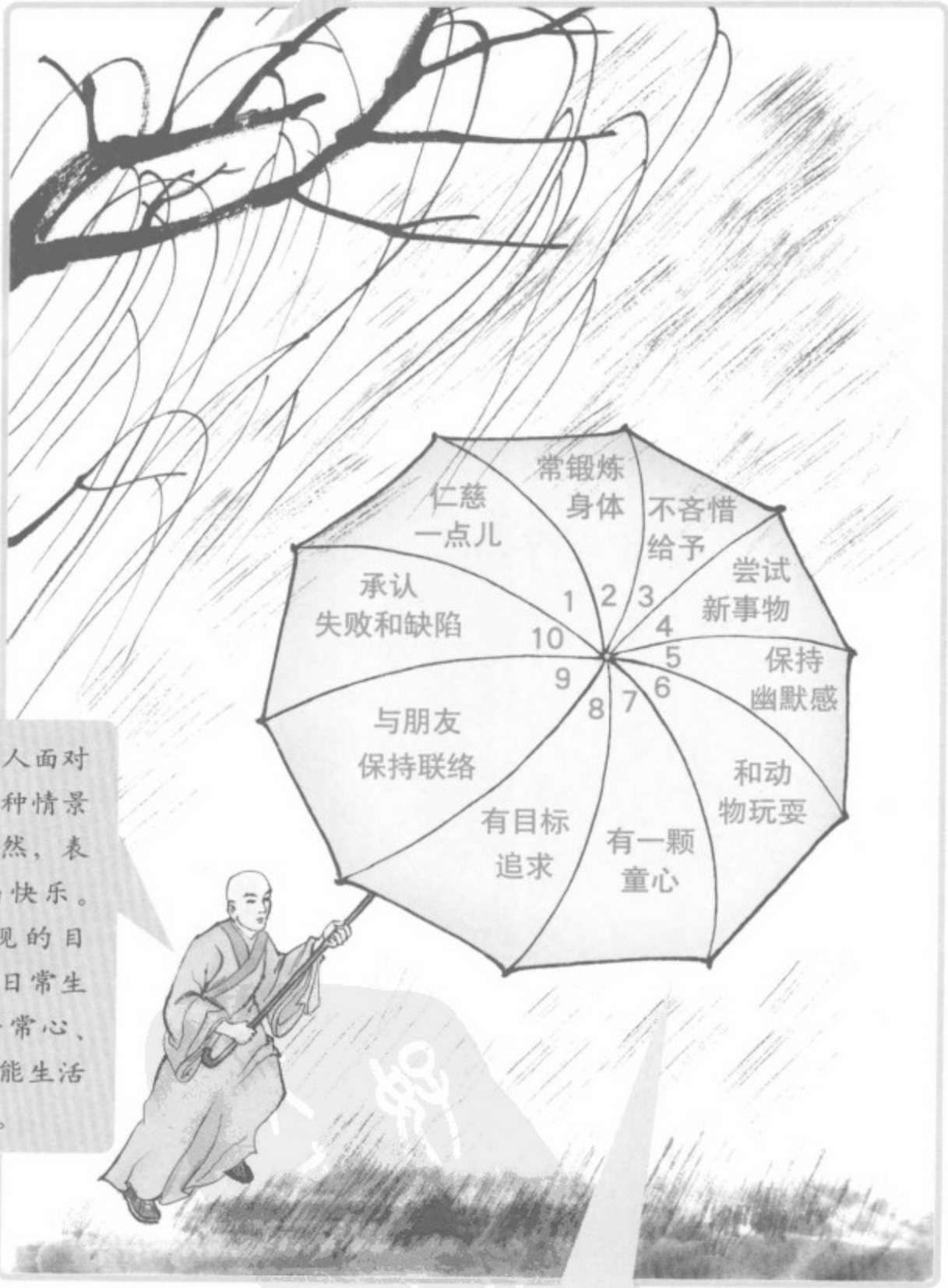
我们的一生一直处于各种圈子当中。在家里，我们的身份是父母或者儿女或者兄弟或者姐妹；在学校，我们或是老师或是学生；在单位，我们是领导或员工。不论在哪一个社会圈子中，总有烦恼在跟随。我们如何平静地处理生活中的起起伏伏呢，内观可以帮助我们。我们生活在种种不确定性所组成的迷阵当中，我们无法选择我们所处的环境，也不能任意选择我们所接触到的人，心烦意乱只能徒增烦恼，只会使事情更加糟糕。内观教导我们如何不对外界的刺激产生习性的强烈反应。修习内观，面对脾气不好的老板、忽然发怒的客户、不听指挥的员工……我们均能沉着、平静且平稳地处理生活和禅修中的各种问题。

眼光前瞻

内观教导我们如何承担责任而不产生执著。内观并不会使我们变得冷漠，而是使我们更加明白我们的责任。内观训练我们不做身不由己的反应，而是让我们适当地进行一些前瞻行动。内观并不会使我们毫无进取心，变得萎靡不振，而是让我们更有才略。它能使我们有力量有信心坚持自己正确的行动，让我们更有耐心，更有毅力。内观教我们如何放弃眼前微不足道的小事儿，去谋得长远的利益。内观让我们觉察到内在的自我。凭借内观，我们得以去除负面情绪，净化自己受污染的心，而依循正法的清净心。

内观是一种生活的艺术

枯木由茂盛到萧瑟，如人有生老病死，显示整个世界都处在变化之中，没有永恒，只有无常。生死不相分离，面对死亡，应以一颗平常心来看待。



图中的人面对生命中的各种情景都能处之泰然，表现出豁达与快乐。这就是内观的目标，即人在日常生活中保持平常心、超脱心，就能生活得快乐和谐。

十种获得快乐的方法

内观禅的利益二

从内在彻底转化自己

禅修的目的就是净化内心，清楚困扰你的贪心、嗔恨与嫉妒等烦恼。它为内心带来平静与觉醒，达到一种安定与内观的境界。

文明与禅修

在这个社会中，从小学大学，从启蒙到垂老，我们一直都是教育的信徒，相信知识会让个人更聪明文明。但是，文明只可能是在表面上修饰一个人，如果我们让高尚而世故的谦谦君子去承受战争与经济崩溃的压力，相信他一定会一筹莫展。这是因为他内心的怯懦，所以没有勇气去做，但是又不敢面对惩罚所带的结果，故此还得硬着头皮去守法。但是这种因为害怕为带来的服从并不能从根本上改变他的内心。把一块石头扔到河里，流水会把它的表面磨得平滑，但是他的内在本质却没有发生变化。把这块石头丢到红通通的火炉之中，它就会熔化，整块石头从内到外就此发生根本性的变化。文明只会改变一个人的外表，而内观禅修则可以从内在把一个人彻底转化。

伟大的老师

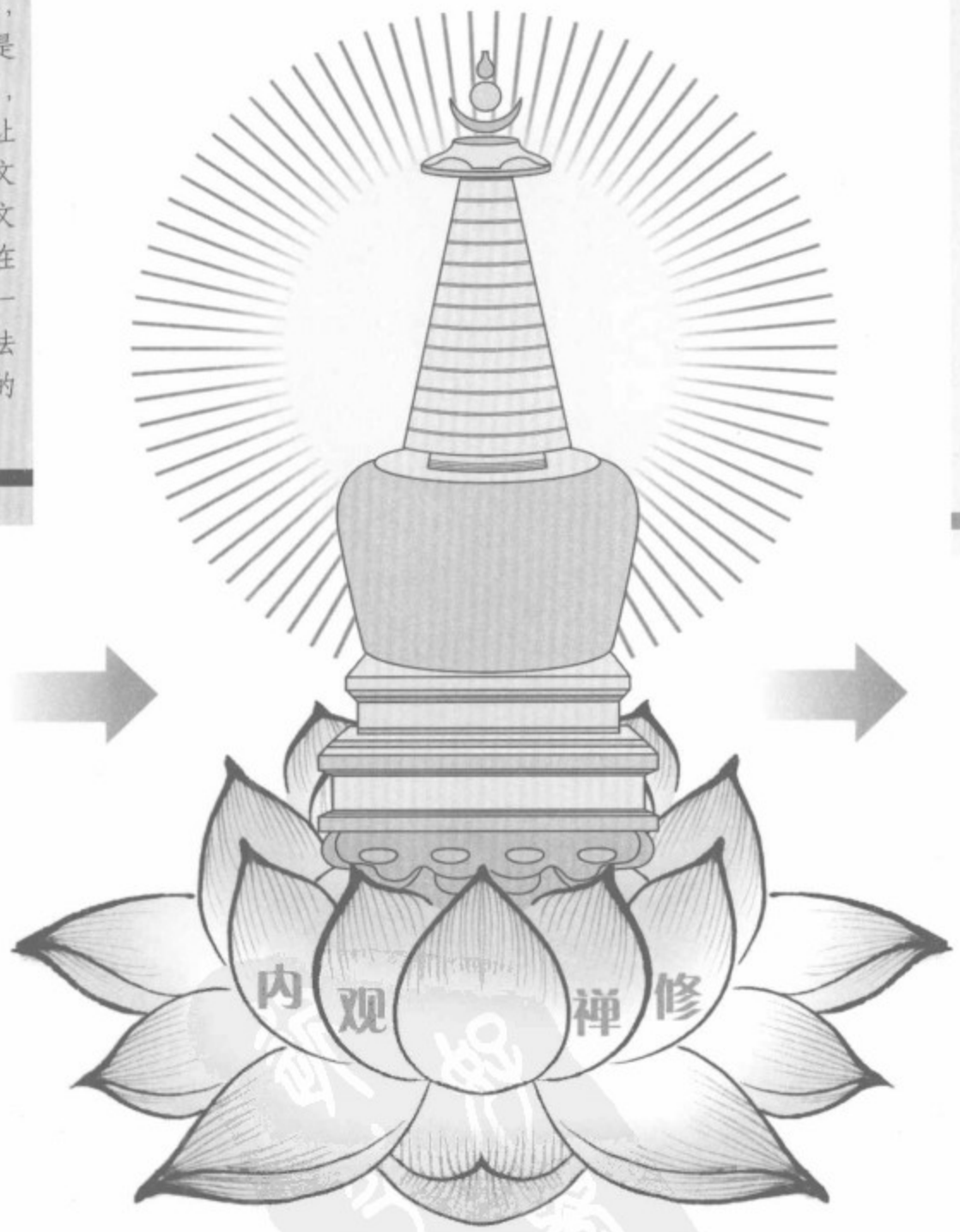
禅修被称为是“伟大的老师”，它是净化心灵的炉火，透过对自己本心的觉知，舒缓而正确的运作。你对它的了解越深入，你就越具有弹性和耐性，而且愈加慈悲，你会越来越发现自己竟然是一个这样完美的人，随时准备好宽恕与包容，眼光更为明亮，心胸更为宽广。你深入内观，能够看出被尘世迷惑的自我的虚妄，发现自身存在的弱点，你了解了自己并且学会了宽容别人，知道用一颗明净的心去面对别人以及这个社会。一个人只有对自己慈悲，才能对他人也怀有慈悲之心。一个在内观禅修方面具很深造诣的人，必定对生命有着深刻的觉悟，他也必然会对这个大千世界以及芸芸众生充满无私的爱。

佛教不仅是仪式而已，不仅是咒语、祈祷及摇铃，佛教真正的核心，是心的转化。完成内心的转化，需要培养深信因果的心，深信因果，简单地说，就是深信有因必有果，善因得乐果，恶因得苦果的道理。我们常常会怀疑世界的公正性，感叹为什么有时善人受苦，恶者无报；为什么有时辛勤无果，不劳而获。其实，这都是因为我们对因果缺乏信心、理解造成的。须知，在因果面前，一切都是公平的。我们绝不应该怨天尤人，唯有自己积极努力地转变。有了深信因果的心，就拥有了公正的世界。

文明与禅修

禅修者通过持之以恒坚持不懈的修习可以净化内心，清楚困扰自我的贪心、嗔恨与嫉妒等烦恼。它为内心带来平静与觉醒，达到一种安定与内观的境界。

在这个社会中，从小学到大学，从启蒙到垂老，我们一直都是教育的信徒，相信知识会让个人更聪明文明。但是，文明只可能是在表面上修饰一个人，却无法真正改变他的内心。



禅修是“伟大的老师”，它是净化心灵的炉火。深入内观，能够看出被尘世迷惑的自我的虚妄，发现自身存在的弱点，能了解自己并学会宽容别人，知道用一颗明净的心去理解别人以及这个社会。

净化自我的快乐

内观禅的利益三

让世界变得更和谐

个人通过修习内观禅修，可以洞见自己的内心，获得快乐，去除烦恼。如果人人皆修内观禅，我们看到的将是一个非常美好和谐的世界。

不安全的世界

缔造一个和谐世界是人类的共同愿望。多少年来有多少仁人志士为此理想而奋斗，甚至献出了宝贵的生命。当前的世界形势，虽有不少积极且趋向缓和的现象，但战争仍然不断，人类社会至今还存在着诸多不稳定因素，潜伏着各种各样的严重危机。那么引起世界斗争与不稳定因素的根源是什么呢？它就是人类内在的无明我执和贪求私欲、憎恨嗔怒、愚昧无知之心。由于我执根深蒂固，私欲的无限膨胀，使得人类失去理智，互相争斗不已，引起无尽的苦难，却不知如何解脱，欲解脱人类的苦难而构建和谐世界不能只重视限武、禁核等外在措施，而忽略内心的净化，那么我们的愿望也无从实现。因此，要根治世界的乱源，构建和谐世界，须从心灵净化做起，从众生的清净心中去实现世界的和平。

慈悲行

慈悲是佛法的根本，佛教所提倡的慈悲不单是针对有情，更遍及无情。佛教的慈悲不单是同体大悲，更是无缘大慈。所以，佛常说："众生欢喜，佛欢喜。"佛教的教义不只是消极地诸恶不做，更是积极地众善奉行、自利利他；佛教的教义也不是一时的口号，是要我们用生命去实践，用清净心去感悟。唯有如此，才能在他人痛苦时以悲心拔除他的痛苦。《涅槃经》言："慈息贪欲，悲止嗔恚。"若每个人能慈悲相待，则纷争自息、世界和谐，一切众生皆得福乐。

平等尊重心

人们都喜欢被他人尊重，彼此才能平等共处。但尊重是相互的，更是建立在平等的基础上。人与人之间若没有平等，则相互轻视；若没有尊重，则纷争四起。人类怎能和平相处？世界岂能和谐？唯有顺应佛教的各种平等精神，修习内观禅，反求诸己，才能相互尊重，设身处地地为对方着想，才能自他平等地和睦相处。因此，谋求世界和谐就要建立众生的平等心、尊重心，促使各国之间平等相处，相互尊重；各种族之间和平共存，唯在平等、尊重、慈悲的观念下，才能产生构建和谐世界的强大力量。

人人修习，世界和谐

内观就是要使我们每个人从烦恼中解脱，找到我们根深蒂固的烦恼之源，从而减少整个社会的焦虑、忧郁和紧张，促进社会整体的和谐和良好运作，使每个人都能生活在平和的氛围中。



由于人的内心充满了各种欲望，贪、嗔、痴，杀、盗、淫，导致人们争夺仇杀不断。恐怖主义的威胁，毒品的泛滥，艾滋病的困扰……这些令人生畏的因素让世界显得格外不安与可怖。如果能有更多的人参加到修习内观的行列中来，这个世界将会稳定与和平得多。



四念处——禅修解脱的总法门

『这是净化有情，断除忧悲苦恼，通达正道，体证涅槃的唯一道路，也就是四念处。』

——佛陀教诲

为什么要禅修

世人总是想减免痛苦，永享快乐。但世俗的快乐不等于真正的满足和幸福。修习禅定，生成内观智慧，就能致力于心灵的开发，从各种烦恼和痛苦中解脱。

观身不净

观受是苦

观心无常

观法无我

四颠倒

佛教称世间人的
四种不正确的知见。

常	乐	我	净
执著世间有一个永恒的我。	执著世间有快乐。	执著有一个我。	执著身心是干净的。
无常	苦	不净	无我



在禅修过程中，就是要用“四念处”——四个安顿心念的处所，破除“四颠倒”，也就是以不净、苦、无常、无我四法的正念，生起智慧的观察，以破除我们执著的四个颠倒。

佛教净化内心、断除忧苦的方法就是四念处

身念处

- 行 → 行时知行
- 住 → 住时知住
- 坐 → 坐时知坐
- 卧 → 卧时知卧

正念于身，就是说内心对于身体的一举一动要了了分明。

受念处

正念于受，就是要观察与外境接触时身心所产生的感受。



放炮竹时耳根受炮声之苦，心却喜悦。

心念处

正念于心，就是觉知心的作用，是否专注在禅定或散乱。

眼 耳 鼻 舌 身 意

心念在六根处来来去去，很快生灭。

法念处

佛教中将烦恼比喻为尘垢。

念

心中念一、二、三、四……

法尘

法即心识、念，心中烦恼的声音都是法尘。

第 3 章

修习前要了解的

佛教基本概念

禅修的巴利文意思是“心灵的培育”，就是把心灵中的良好状态培育出来，其实践方法是以修“八正道”为主，辅以七觉支的念、择法、精进、定等，使人们都可以根据自己的生活方式，随分随力地行践八正道来提升自己的人生境界，逐渐减少烦恼的困扰和贪欲、嗔恚、愚痴的束缚，让心灵净化及得解脱自在，使自己向善、向觉悟解脱的方向前进。

图版目录

四谛 57
烦恼之根源 59
十二因缘 61
十二因缘的流转 63
禅定修习的方法 65
正念于所缘 67
五蕴的概念 69
浅识六根 71
止观双修通向证悟 73
安般守意 75
修习禅定的阶梯 77
运用六力修习禅定 79
轻安为禅定之果 81
修习七觉支 83
修慈悲观 85
慈悲观和观呼吸法结合 87

观四圣谛

苦谛、集谛、灭谛、道谛

“谛”是真理的意思，佛陀所阐述的“四圣谛”也就是世间法建立起来的四个真理，要修行者生起对苦、空、无常、无我的智慧观，从而脱离生死苦海。

四谛法

“四谛”是指这四个“真理”：苦谛、集谛、灭谛、道谛。“苦谛”是说人生到处都是苦，生老病死、爱恨别离、喜怒哀乐都是苦。“集谛”是说人产生痛苦的原因，如无明、贪爱、痴愚等烦恼。“灭谛”是说痛苦的止息，只要消灭致苦的原因，就能得到解脱，而要摆脱苦就要消灭欲望。“道谛”是说消灭苦因、止息痛苦的方法。

苦谛：佛教认为人的一生至少有八苦，即：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得和五盛阴苦。世间是苦果，各种感官所得的快乐都不是真正的快乐，只是器官的反应罢了，或者虽有乐而毕竟是苦，人生是不圆满的。外有寒热饥渴等逼恼之身苦，内有烦恼之心苦，所有诸苦皆归苦谛所摄。

集谛：产生痛苦的原因，即苦的产生是由于人有烦恼、有对情欲的执著、有生死之忧等。佛说人由贪嗔痴等烦恼，造积善恶业因，生出苦果，也就是说人有各种各样的欲望，将愿望付诸行动，就会出现相应的结果，因此灭苦首先是要断除贪嗔痴等心念。因为我们过去造种种的业形成力量，加上过去与现在种种烦恼的引发，使我们受种种苦。

灭谛：从不同层次的苦中解脱，以及止息痛苦以后的证果，得大自在。解脱烦恼、解脱苦的果，就是证果的种种现象，乃至证得涅槃，就是灭谛。

道谛：灭苦、离苦的道路或方法。掌握一些解脱苦的方法或修道的法门，努力不懈地修行，最后就可解脱生死。这些能对治烦恼的修道法门包括：

（1）对治贪欲的不净观；

（2）对治嗔恚的慈悲观；

（3）对治愚痴的因缘观；

（4）对治我慢的界分别观；

（5）对治散乱的数息观，观呼吸的很重要的一种方法。

四谐

人类生理痛苦，如生老病死，和精神痛苦，如爱憎别离等。

找到受苦原因，就可明白苦果

集合无明、爱欲及过去、现在的种种烦恼等导致苦果的原因。

人生很苦

苦圣谛

❶

❷

苦的原因

集圣谛









❸

❹

苦的止息

灭圣谛

灭苦之道

道圣谛

灭除痛苦，解脱不同层次的苦，解脱烦恼、解脱苦的果。

找到解脱方法，就可灭除痛苦

止息痛苦的方法，必须依循灭苦之道，如修八正道、观呼吸。

①	喻指苦海，众生皆无法脱离生死轮回之苦，这个世间到处都是苦的果报。
②	喻指苦的原因是执著，不同的生命有不同的执著，有执著就会有痛苦烦恼。
③	喻指灭苦以后所得到的解脱，大自在、大快乐，涅槃之境地。
④	喻指勤修戒、定、慧，精进修行，使定心更上阶梯，就能通向涅槃之道。

苦和无常

佛教认为世界和生命是无常、变化的，无常是万事万物的本质，离合是无常，恋爱又失恋是无常。虽然无常是永恒的真相，却常常使我们深感绝望；它是真正的和谐和善，却总是为我们所拒绝和否定。而人类对苦的体验多半源自于恐惧无常，只看到暂时的、片面的、偏颇的现实，看不到永恒变迁的事实和世事难以圆满的真相，因而总是感到痛苦。也就是说，无常是苦，只要存在生灭离合，就是苦的。真正的快乐并不存在，或者说真正的快乐在于认识到世事无常后对苦的乐受，而真正的达观者会赞美苦和无常。

四谛之间的因果关系

佛教“四圣谛”就是讲世间的因果和解脱的因果，如四谛之间就存在两重因果的关系：苦谛是结果（世间是苦果），集谛是原因（为何产生痛苦）；灭谛是结果（灭除苦果），道谛是原因（如何灭除苦果，或说是灭除苦果的方法）。总之，“苦集灭道”四谛，就是看到人生世间的烦恼之苦，其原因来自对事物虚幻执著，因此要断除苦恼根源，就必须掌握灭苦的方法，走上通往解脱涅槃的道路。

超越四谛

每一个人的身心都有种种无法脱离的烦恼和心病，都是源于每个人有每个人的执著。其中我执是最根本的执著，如果不执著有一个我，其他的事物就不会执著了。放下我执，就可以断掉无明烦恼，从而得到自在。因此无论解脱病苦的方法是什么，是观呼吸还是修不净观，首先都要从痛苦的源头解决，即放弃我执，了解苦病之所在，以及痛苦、烦恼的生起与止息，实践灭苦的方法。

烦恼之根源

苦谛（八苦）

生苦	每个人都会面临的生之苦，包括生存、情感苦恼等。
老苦	身体日趋老朽，生命激情及能力日益退减。
病苦	无论如何保养都不能免于生病，躯体抱恙之问题。
死苦	天命之年、天灾人祸等，都会是致命的因素。
怨憎会苦	尽管和某人接仇怨，但仍无法避免经常要和他见面。
爱别离苦	相爱的人不能在一起，不得以分离的痛苦。
求不得苦	希望得到自己想要的东西，却始终无法获得之苦。
五取蕴苦	又叫五阴炽盛苦。对五蕴的身心产生执著而起的烦恼。

集苦谛（五毒）

贪	贪财、贪色、贪名、贪食、贪睡，贪爱美好的境界。
嗔	对不喜欢的人、事物或境界起嗔心，即发怒、生气等。
痴	愚痴蒙昧，不明事理，不知生死轮回之苦，不究因果。
慢	傲慢、高举自我，喜欢向他人炫耀财、色、名、利等。
疑	对于修习方法、因果道理、自己及过去、未来的怀疑。



观十二因缘

对治无明烦恼

十二因缘即无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死。观此十二因缘，各前者为后者生起之因，前者若灭，后者亦灭，相依相待。一切事物，因缘成立，故说无常、苦、无我。

什么是缘起

因缘观，又作缘起观，所谓缘起，意指因“此”而有“彼”，一切诸法都依托众缘和合而生，缘尽则散灭，故谓“此有故彼有，此无故彼无。”先有此法的生起，才有彼法的生起，诸法是相互依存的。众缘和合时便以为它生，因缘散了便以为它灭，故名缘起。缘起是一种普遍的原理、法则，因世间一切都有因果法的存在。缘就是指关系或条件，即宇宙间一切事物和现象的生起变化，都有相对的互存关系或条件。

十二因缘就是无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处、六处缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死——例如，老死以生为缘，也就是说有生必有死，每个有限的生命都会结束。观这十二缘起连环相续，而悟生死流转之理，就是佛陀之道。十二因缘存在着前因后果，因缘生灭的相续流转，但最初的因只有一个，即为无明。

所以，认识十二缘起，首先必须了解无明的含义。无明，是指无法认识现象的真实性而生起的愚痴，是障碍智慧通达真理的愚痴，为烦恼之别称。它为十二因缘第一支，是产生痛苦的根源，因为有了无明，才有了一连串的十二因缘，及生灭不断的因果轮回。人类的生死、爱欲和追求等烦恼都可包括在内。

十二因缘

根据佛经记载，佛陀在菩提树下觉悟时，就是观这十二因缘，也称十二个阶段。它使我们感到，每个生命都在生死轮回之中，都逃不脱无明之烦恼，都活在流转相续的因缘关系中。

因缘就是条件的关系

一切事物均处于因果联系中，依一定条件和合而生，如莲花可说是由于因缘而生起的。这告诉我们世界、社会、人生以及各种精神现象产生的原因。

缘起，就是说明一切诸法，都是由于因缘而生起的。



因缘就是世界上一切事物，或一切现象的生起，都是相对的，互相存在的关系和它的一定条件。如莲花在一定条件下也会凋零分散。

十二缘起之间互相依存的关系



无明：是指所有的人都迷惑无知、知见不明，不能看清楚善恶因果，无觉悟心地活在俗世中，或不知不觉地陷在昏昧状态，这些都称为“无明”。它的起因是执著自我，表现为对欲望、物质、享乐等的执著，及各种烦恼迷惑妄心。

行：依存于无明。是指从现在已经成熟的“果”来看过去所造的业（善业和恶业），其中隐然积累了某种力量支配着行为，所以生死苦恼现象连绵不断。

识：对它的解释比较复杂，可理解为投生一刹那的精神体，过去曾译作灵魂。

名色：指身心色、受、想、行、识五蕴合成的组织。眼前身心的精神、身躯分别称为“名”、“色”。

六入：又名“六根”，即眼、耳、鼻、舌、身、意，从此生起“六识”，即色、声、香、味、触、法。

触：根、境、识三者会合而有的心理活动的开始。

受：对客观境物所起的各种感觉和感受。由于苦乐的感觉，激发和冲动着生命的欲求。感觉来自外界事物刺激的反应，所以依存于触。

爱：因有了受就迷在其中，对于所受之事物产生贪爱。贪爱主要有两种：一是境界爱，如对所看到的东西起爱染心；二是自体爱，如贪爱自“我”。由贪爱引发一切烦恼。

取：由于这个贪爱心加深执著，不愿意舍离，或为满足贪欲的所有作为，称为“取”。

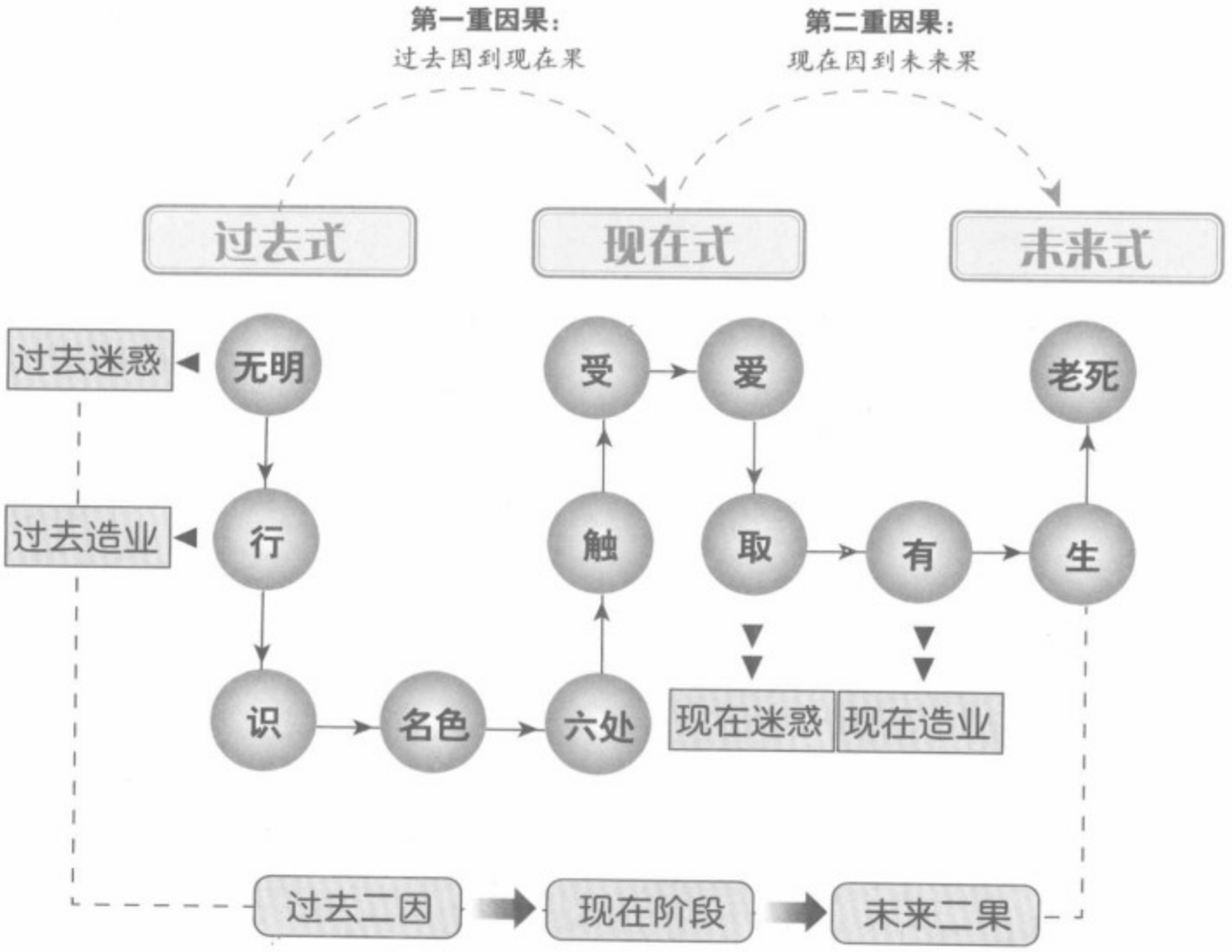
有：执取渴求，希望将来拥有许多东西。

生：因苦果不能止息，继续发生，致使我们的身体败坏，未来世再从新投胎受生。

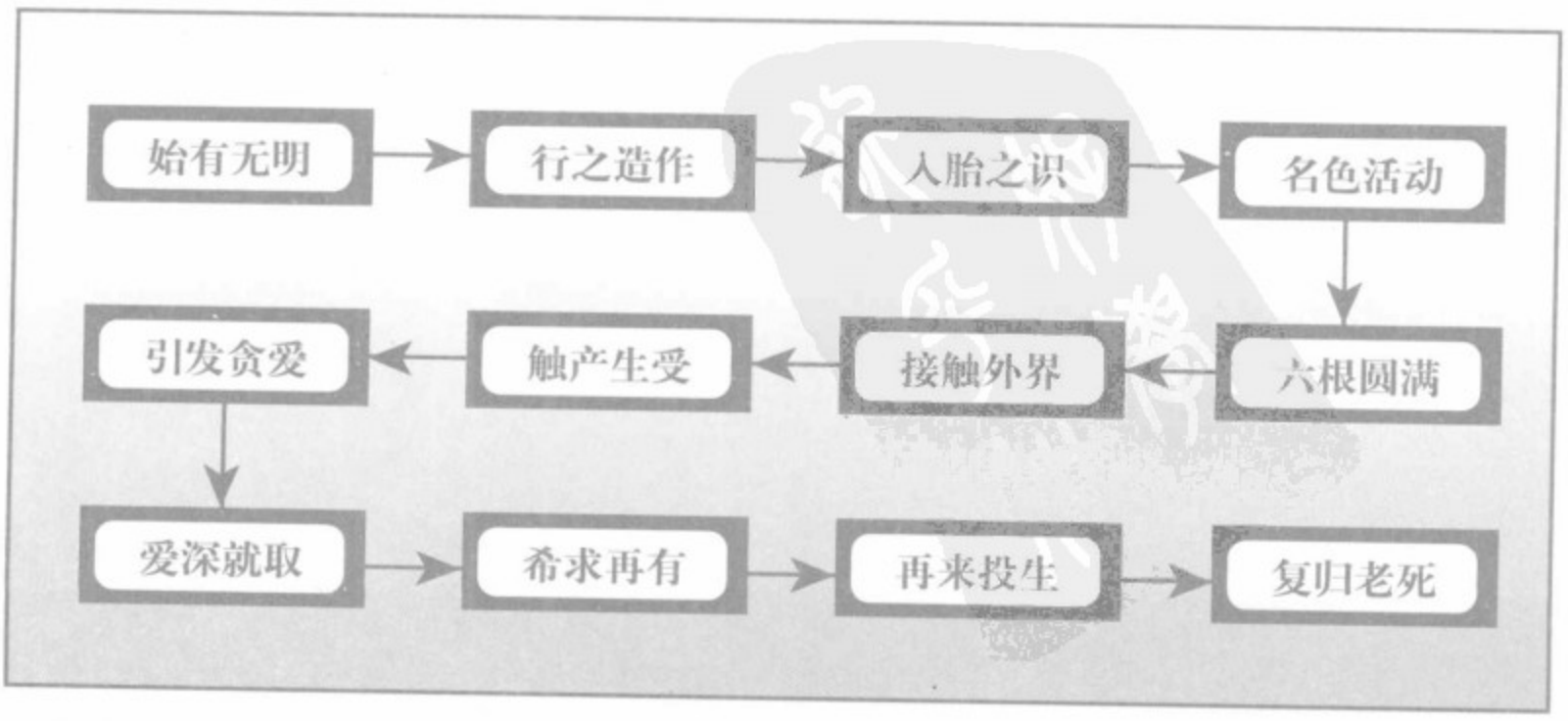
老死：将来必有生理及心理退化、贪生怕死、厌老死等身心之苦，故说五蕴（人之身体）之十二因缘相续，无有穷尽，形成一连串的因果。

十二因缘的流转

十二因缘就是有情众生的流转生死的前因后果，它的流转并不是直线式，而是一个轮转。过去的因导致现在的果，造业后又再受报，如此循环，形成十二因缘的流转。



从生到死，因缘流转循环



禅定

心专注而不散乱

禅定既是佛门修行的基础法门，也是使人在接触外境时保持内心宁静，不为其乱的修心方法，常见禅定之法如以专注修禅定，以观想修禅定，等等。

禅定释义

禅的梵文是dhyana，可译作“静虑”（安静地思虑）或“思维修”（思维的修炼），通俗的解释，就是在一种身心安静的状态下进行思考的过程。而禅定是指心专缘一处而入定的状态，人能借由禅定使心自然进入内心境界极平静、极安详、极深寂之处。在禅定过程中，人能经由禅思达到禅悟的阶段，也就是由定入慧，使心训练后能顺利进入一种不可思议的“超高度”集中状态。

具体而言，禅，就是自心不受外在一切事物或现象的干扰所谓；定，就是保持内心宁静而不散乱。两者区别在于：禅专指对一个对象进行深入思维审虑的行进过程，也就是一个思虑的过程；而定是一切息虑凝心的修持，是一种精神境界。禅定合起来就是理解就是指将“心”专注一境，而达到不散乱的精神境界。

禅定过程中的三个阶段

安住：让心安静下来，排除一切外界的干扰。即结束心灵被身外之物所吸引的漂泊旅程，转而关注内在。面对外境时生起的各种情绪都会从四面八方来牵制心灵，对心产生作用，使它无法展现它的本来的状态。因此禅定首先要先让心从各种思想和情绪的混乱状态中安定下来，然后才能与本心自性相会，并且安住于其中。

放下：把心从对一切身外之物的执著中解放出来。因为执著和欲望乃是一切痛苦、忧虑和煎熬的根源。看到了世界无我、无常、苦的本质，就自然会生发出宽容心，放下心里的一切执著，心便自在无碍了。

放松：使身心自然、不造作，进入真正的本觉之中。深呼吸，将自己想象成虚空，接纳着整个宇宙。一切思想和情绪都自然地平息，并且逐渐融入心性中。思想和情绪如水中杂质，越理会它们，就像是把潭水搅浊；越不理会，杂质就会逐渐沉淀，以静制动，杂质自然会沉淀，潭水就自然清明，也就入定了。

禅定修习的方法

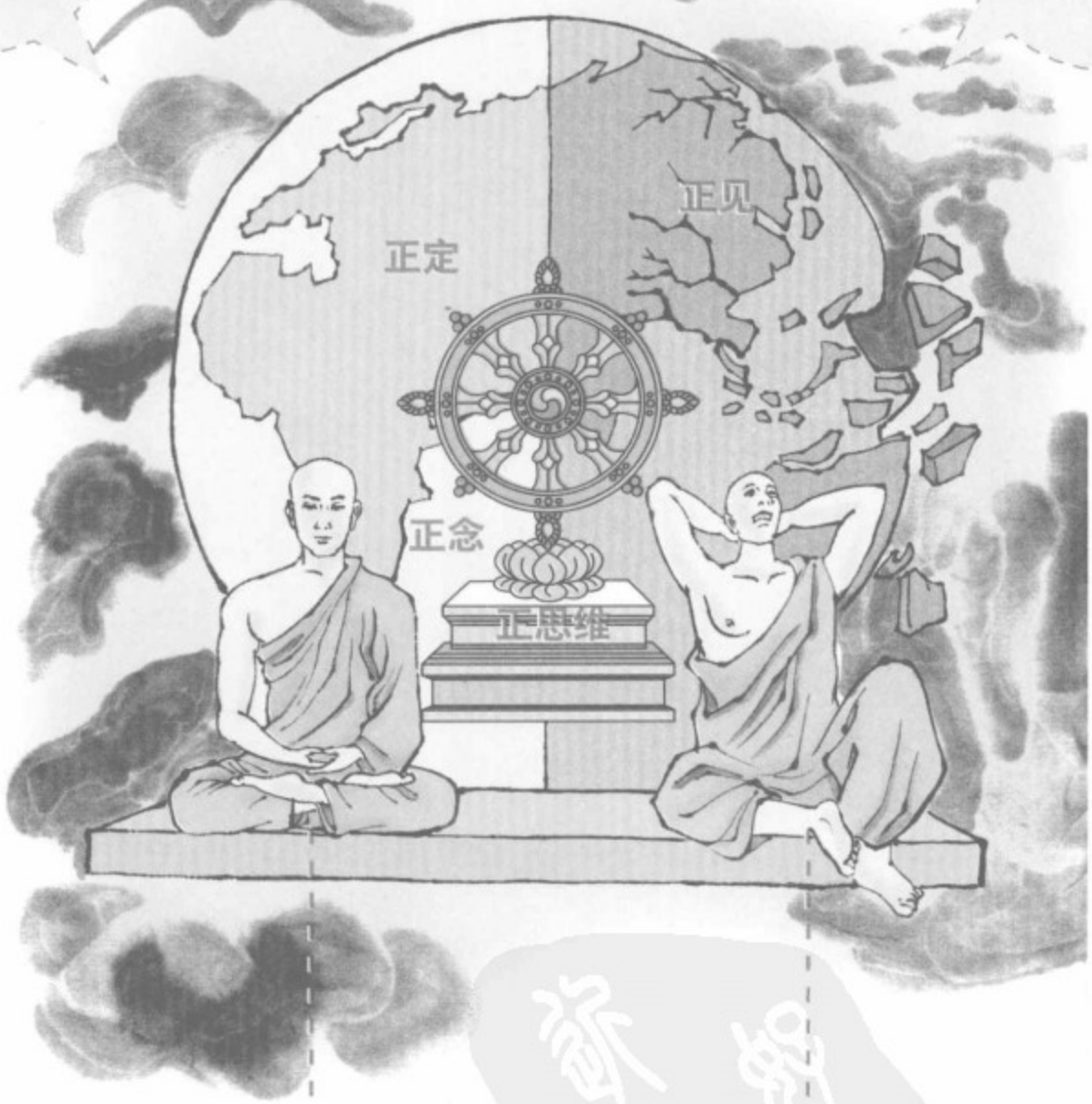
专注修禅定
以心专缘一处而修禅定

观想修禅定
用意识连续不断的观想

调息而入定
使意念与呼吸配合为一

念诵修禅定
一心专持一佛号或咒语

运动修禅定
把身体的姿势融入定中



禅定 √

禅定 X

“住心”

即观想所缘心能够逐渐定下来。一共九个层次，称“九住心”，分别为内住、续住、安住、近住、调顺、寂静、最极寂静、专注一境、修成三摩地（即最高禅定境界）。

“昏沉”和“掉举”

昏沉是观像之中意念过于松弛，观想模糊或有打瞌睡之状；掉举是心念向外跑了或者妄念很多，不能专一系心内住，就从外境中内敛其心而修成“定”。

所缘境

禅定时心系一缘

所缘境就是禅定时心所专注之对象或影像。让它持续保持在脑海中，就是专注一念。

所缘、所缘境释义

所缘，简而言之，是指认识之对象，禅修常提及之“所缘境”包括色、声、香、味、触、法等六境。就所缘自身义，又有亲疏之别，分别对应内识和外境两个方面。内心领纳所缘的境界就会产生各种不同的感受，即五蕴之受蕴。禅定修习之所缘境，就是在心里模拟、想象一样东西，然后将心牢固地安住在这个对象或影像上，不让它晃动、消失。在观呼吸或数息观中，这个所缘境是呼吸，能对治散乱心；在修不净观中，这个所缘境可能是白骨等，能对治五欲、爱欲等；在冥想中，这个所缘境可能是蜡烛、念珠、观音像等，也就是心专注和观想的对象。

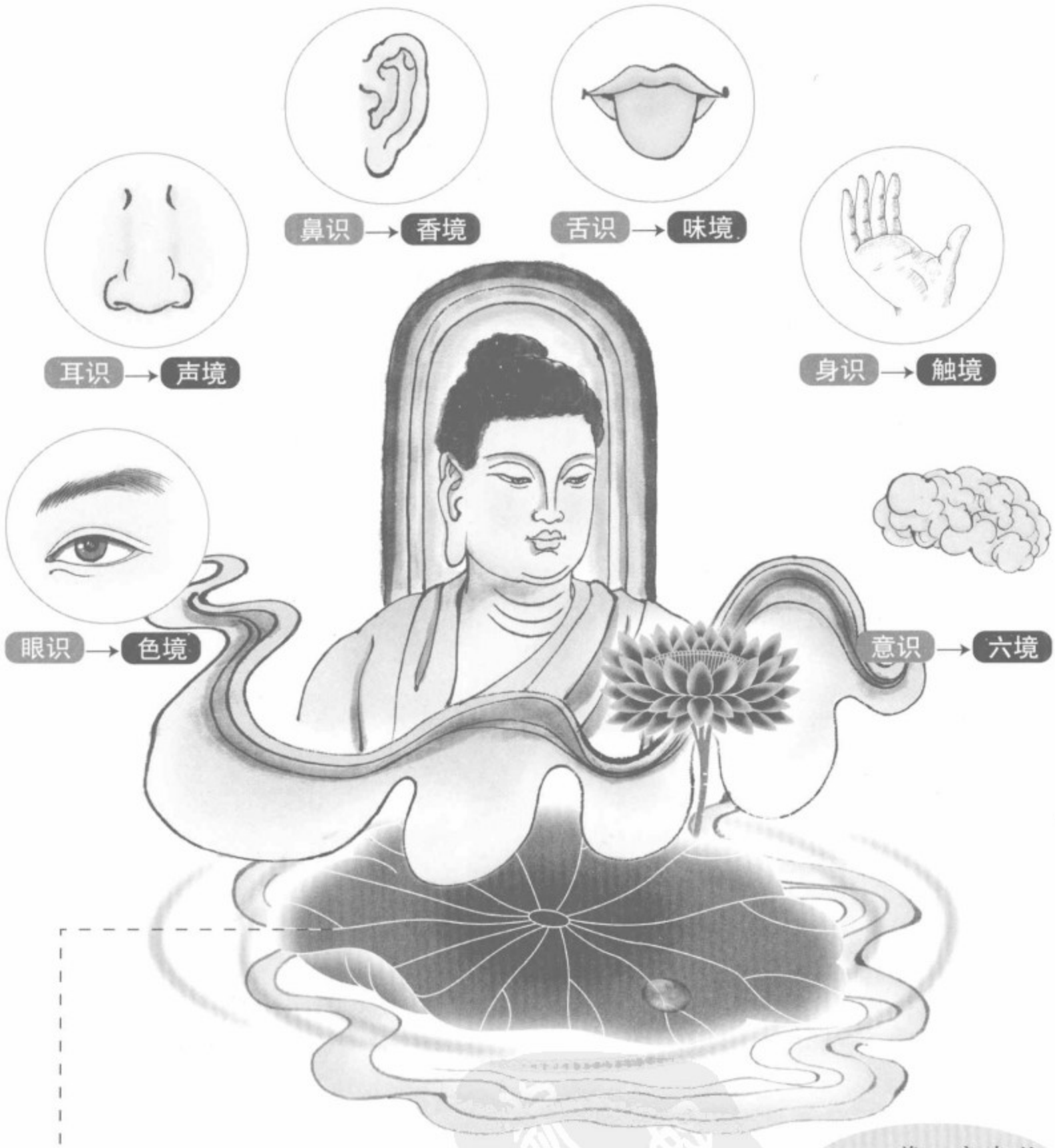
所缘境的三个特征

（1）能促使专注 佛教称“照顾所缘，提起正念”之意，就是指一心一意安住在所缘境上，这就叫正念，就像将心念紧紧锁在某一事物上一样，不会导致散乱，即使中途可能分心，也会在警觉之后，借由所缘境把注意再拉回来。因此安住于所缘境，对于对付散乱心很有用处。禅定时，会出现的心不在焉、心任意飞驰的状态，都能通过专注所缘境得到克服。

（2）能降伏烦恼 在一切烦恼之障中，比较不容易克服的是男女情欲的烦恼。修不净观能对治这一烦恼，如当你处于对某人的迷恋状态以致不可自拔时，观想一个男人或女人的尸体，或两个拥抱的骷髅的形象，就能减轻或消除情欲的烦恼。你所想象的这一对象就是所缘境。当你修慈悲观时，你可能会想把某个处于痛苦中或需要宽恕的人作为你修习禅定时的所缘境，因他（她）能使你增慈悲心，消除嗔憎之恼。

（3）能契入真理 所缘境也能被用作观察空性上，一旦它促使人在成功地观想之后进入寂定状态，就能领悟到世间之真谛，从而由定入慧，得获正见（正确的知识和见解），如悟到世界上的一切都要经历“成住坏空”的阶段，一切现象都可以用“生住异灭”解释通。

正念于所缘



将心定在所缘境后修习正念。

禅定之所缘

- **内住** —— 选定以后开始修行，摄心守意，定住在所缘境上。
- **放心** —— 心离开所缘境，向外追求，心意奔驰。
- **收心** —— 应该要安住于心，要把心收回来，注意重新回到所缘境。

五蕴

构成人身的五种要素

所谓“五蕴”，是指物质现象的色和精神现象的受、想、行、识，佛家认为人就是由此五蕴通过因缘和合而成，而有了五蕴就会产生各种痛苦。

五蕴分别释义

五蕴，是指色、受、想、行、识蕴。所谓蕴，意即聚集、积聚。当特定的色、受、想、行、识聚集在一起，就会诞生新的个体生命或形成新的物质。

色蕴：指物质世界的万物。一切有体积、占空间、会变坏者都可称为物质，人类身体、形形色色的事物皆由物质聚集而成。

受蕴：指人的感受、情感。当人接触一件事物时，会产生乐受、苦受或不乐不苦受三种反应之一。乐是自己身心悦纳领受的，反之即是苦，它们都是人的情绪所致。

想蕴：指人头脑感受和认识外境时所产生的意象。它包括产生的感情及心理活动等等，如专注、信心、嗔恨、妒忌等感情或心理活动。

行蕴：是指人的造作、行动、意志等，即对境而引起的，经内心、大脑思虑后做出决断，发出来的语言、行为。

识蕴：指人的认识、分别能力，例如眼睛能识别黑白、耳朵辨听声音之好恶、鼻能分别香臭、舌能分别苦辣、身体感知冷暖。

五蕴皆空

五蕴中的“色”属于物质范畴，“受、想、行、识”属于意识范畴，它们包括了所有无常的现象，即所有物质与心灵世界的事物。既然万事万物都是由五蕴缘聚而成，也就是说，当构成事物的要素因时机和条件的成熟，这一事物就会形成；而当时机、条件发生变化，这一事物也会生变、分解、消散，乃至消解于无形，因为形成这一事物的条件、时机都不再存在了。所以说，五蕴皆空，一切都不是一个确定、永恒、不变的实体，事物的存在都有其相对性。

以人为例，人也是由五蕴所组成，即人的构成包括了他自己的身躯、感受、情感、认识、意志、分辨等要素，一旦这些要素不存在了，这个人也就不存在了。因此，执著于有一个“我”的存在，在佛教看来是错误的，禅修也通过观五蕴来消除“我执”心理。

五蕴的概念

“色”、“受”、“想”、“行”、“识”合称“五蕴”、它们包括了所有无常的现象，即所有物质与心灵世界的现象。



人就是由此五蕴通过因缘和合而成，而有了五蕴就会产生各种痛苦。

手中的杯子是五蕴通过因缘和合而成，并非“真实”存在。

不知道“五蕴皆空”，一切都只是暂时存在的东西，没有坚固永恒的存在。

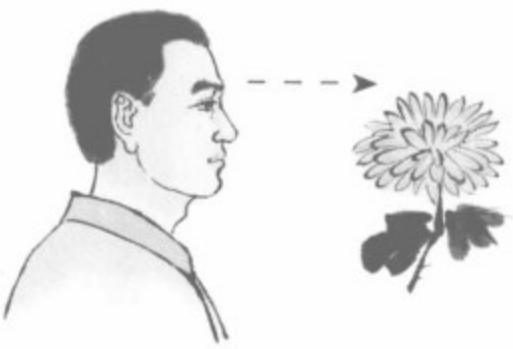
1 **色蕴**（物质） ➤➤ 是人对某件事物的最初理解。 ➤➤ 认为杯子是有形坚固存在的物质。

2 **受蕴**（感受） ➤➤ 是对这事物的愉悦、不快或中立感觉。 ➤➤ 杯子是解渴的用具，能产生乐受。

3 **想蕴**（意象） ➤➤ 是对此感觉强度的评断，是强、中或弱。 ➤➤ 想象喝了杯中的水就会充满能量。

4 **行蕴**（意志） ➤➤ 是心产生作用后所引发的一切行为。 ➤➤ 做出了喜悦地喝杯中之水的举动。

5 **识蕴**（认识） ➤➤ 是人主观的认识、分辨才能。 ➤➤ 识知所接触、体验的对象的本体。



认识器官起作用 ➤ 认识到对象现象 ➤ 认识到对象本质

六根

六种认识器官

佛教称，人之所以招致烦恼，是因为有六根的存在。所谓六根，就是指眼、耳、鼻、舌、身、意六种感觉器官和意识器官。“根”之意即为认识器官。

六根释义

六根是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，分别指视觉器官与视觉能力、听觉器官及其能力、嗅觉器官及其能力、味觉器官及其能力、触觉器官及其能力、思维器官及其能力。前五种是人的肉身所具备的五种器官，为色根，属于基本生理机制；第六意根属“心识”，不属于生理机制。“六根”生“六尘”（或称“六境”），指眼耳鼻舌身意六识分别所认识的色、声、香、味、触、法六种境相。因其为自心缘境所生的影响，故名“六尘缘影”。与此相关的“六识”又依次指：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六种感知功能，感知的对象包括了色、声、香、味、物质界及精神界等。因此，六根的概念，包括了生理学的全部范围。

意识专释

由“六根”生“六识”，前五根不难理解，如眼是视根，耳是听根，鼻是嗅根，舌是味根，身是触根。唯独意根所对应之“意识”有多种理解：一是指“分别心”，其义大致同“判断”，它在从六根到六识中起着重要作用，如一道菜做好后，色香味俱全，眼根之于色、鼻根之于香、舌根之于味，而产生“这是美味佳肴”的认识的却是“意根”在起作用。前面的色、香、味都只是单一层面的概念，而“美味佳肴”却是一种整体性的认识，无法单独通过眼睛、鼻子、舌头或身体获得。

二是指“第六识”，指想象、思考、判断、推理等心理功能和思维活动，它不同于前五识只了别外境，二是既能了别外境，又能反思内心，可分为四种：

（1）**明了意识，**与前五识同时而起，明了清醒；

（2）**独散意识，**不对境缘而单独生起的念头、想法等；

（3）**梦中意识，**未必明了，不同于醒时；

（4）**定中意识，**指坐禅入定或精神高度集中于一点时的独特意识，可能导致神通等特异功能。

浅识六根

主体

六根是镜子

客体

六尘或六境是被镜子所照的影像

主体之主体

六识是判别镜中所照影像的人



眼

鼻

耳

舌

身

意

六根修行

眼能见己身之过	不再只“盯住”别人的错误，而要反观自照，看到自己的过失。
耳能闻逆耳之言	不再只一味听赞美的话，而要接受别人的劝谏之声，改正缺点。
鼻能嗅圣贤之香	不再只是追逐饮食美女的香味，而要嗅到圣贤之士的道德方向。
舌能尝真理之味	不再只是想饱一时之口腹，而要经常咀嚼、口宣真理的“美味”。
身能触清净之境	不再只让身体享受快乐安适的境地，而要多使身体处于清净心。
意能思慈和之乐	不再只想扬名、获利、成功，而要多想慈悲、公正、和平、助人。

止观

定慧双修

在佛教修习之戒定慧三学中，“止”属于定学范畴，“观”则属于慧学。止观，概括言之，即是指禅定、智慧二学。修习止观，能断贪爱，能断烦恼。

止观释义

“止”，是指精神处于专注境地，而达无念无想的寂静状态，梵语称“奢摩他”，即心专注于一境，《解深密经》则释“奢摩他”是指心安止不动、并发身心轻安的定境；“观”，是指在“止”的基础之上，以智慧思维观察事物或抉择真理。修习止观，通常是“止”使心止于一境，再由“观”显现分明照见之。

具体而言，止就是通常所说的禅定，使心念集中于所观察的对象，而不分散，以此达到身心轻安（远离烦恼）的境界。修止主要是对治散乱、掉举的盖障，其修习方法有：

（1）当注意涣散时，及时觉知，提起正念；

（2）数息法，通过默诵数字让自己专心一念；

（3）腹式呼吸法或脉轮观想法；

（4）使身心缓缓放松，平和自然。

修止中也会生起昏沉心，一般是持摄心念过于迟缓松懈，或饮食、睡眠不调、食过饱、睡不足或睡过头所致。

“观”的原意是指在定心中用佛教的见解进行观析思考，现在则是指以修“止”所得的身心轻安的境界为基础，用智慧深入观察定中生起的影像。

止和观的关系

止是禅定，观是般若（智慧），修止和修观必须同时进行。若是一心修禅定，而不用智慧观照，久之就会心境消沉懈怠，容易昏沉、瞌睡，且远离慈悲乐善之心。修止若进入深定中，可引发一种极寂静、极微妙的特殊体验，使身心充满了自在、轻安、清快、妙乐之感。在这种状态下以智慧思维观照，就可妙观真理，且观能治沉，克服昏沉心。但如沉迷此境，不能与慧相应，就无法证悟。

止观双修，即定慧双修是佛教禅定修持的根本原则，若只修慧而不修定，慧就成为“狂慧”；只修定而不修慧，定就成为“邪定”。观是智慧观照，止是放下定心；止对治心粗乱、心沉浮病等，观是在定心中觉知真理、真谛。

止观双修通向证悟

止的境界

摄持内心的意念不散、集中于所思维的对象，不断自然地集中而不动摇，身心生起一种调畅自在、远离烦恼且充满喜乐的感受。

观的境界

智慧地思维抉择一切宇宙现象，引发对宇宙实性（空性）的体认，修观时应处于心无摇动、喜乐自在、明了透彻的境界中。





止观双修

即定慧必须双修。例如，夜间燃烛观壁画，若只修止而不修观，如所燃之灯烛不明，不能清楚地照见画像；若只修观而不修止，则如所燃灯烛虽然明亮，但却时常被风吹动，亦不能看清画像，只有止、观双修，才能在灯明无风的情况下，彻底看清楚壁画。

修习止观能破除众生的烦恼障（我执）及所知障（法执），是佛教一切大小乘修行方法的根本。现代性地阐释止观：止是对所遇之事，保持不执著之心境；“观”是多加正确、科学之分析，积极努力地处理、面对。

念安那般那

观出入息

安那的梵语是ana，即入息的意思；般那的梵语是apana，即出息的意思。关于安那般那的修习早见于我国六朝禅法中，是最基础的禅定修法。

调息的重要性

念安那般那，就是念呼吸与息，在道家中称“练气”，都是运用调息的方法让心专注，不起妄念，使心息相依，意念与呼吸配合为一。气息贯穿于体内，影响人的身心运行，因此使心灵守一，必须调息，若气息散乱或调理不好，则心念杂乱。修习禅定主张先调息，即用意念守住呼吸，把呼吸调顺了，心自然就不散乱了。关于这点，古人有云：“欲从心起，息从心定。心息相依，息调心静。”证明调息和修心息息相关。

据经记载，释迦牟尼佛在达到正觉不久后，曾教导弟子：“我在最近三个月间，全神贯注于出息，因而得到了诸多心得。我实际地实行入息、出息、长短息等等各种呼吸方式，才晓得有各种不同的呼吸方法……得到更细微的思维。”可见，佛陀是首肯调息的方法能帮助悟道，及得到更精细的思维。

用念安那般那的方法修习禅定

念安那般那就是观出入息的禅定修法。一般是先摆好坐禅的姿势，通常为七支坐法，盘膝而坐，挺直背脊，开始观息，把心念专注在呼气与吸气上。调整好身心后，此时心里不要有任何念头，只观察鼻孔呼吸出入的气息。注意始终用鼻呼吸，不用口呼吸。修习者的心念不要离开呼吸，要清醒觉知呼出的气有多长，吸进来的气有多长。

最开始修习禅定时，脑中一定会乱想别的事，但千万不要紧张。俗话说：“不怕念起，就怕觉迟。”一旦脑中生起妄念，修习者就应马上警觉，不要乱想别的，赶紧把心念放在呼吸上，不要去理睬妄念，一心一意去注意自己的呼气与吸气，即使又起妄念，就立刻警觉，再把心念拉回到呼吸上，只注意呼吸，久而久之，便会心念专一。

呼吸又有长息和短息之别，调节长短息以致维持一种节奏，也能有助于入定。

安般守意

佛教最早翻译的禅定专著《安般守意经》中提到，若念不随息，就是安般不守意；若念能随息，就是安般守意，即安那般那——调息最好的方法。



一 二 三 四 五 六 七 八 九 十

吸气时，默数一，呼出；再吸气时数二，呼出……以至到十后，再循环往复。若产生杂念，忘却数数，可再从头计算。数是随意念而数，使念随息走，形成自然。

通过数息以止息妄念。

念安那般那

1.深深吸入时，应念住："我吸入长气。"

2.深深呼出时，应念住："我呼出长气。"

3.轻轻吸入时，应念住："我吸入短气。"

4.轻轻呼出时，应念住："我呼出短气。"

5.再吸气时应念住："我吸气并感受一切身上的活动。"

6.呼气时应念住："我呼气并感受一切身上的活动。"

7.又吸气时应念住："我吸气并镇静一切身上的活动。"

8.呼气时应念住："我呼气并镇静一切身上的活动。"

念就是指心意的专注。念安那般那即出入息念，就是指把心念专注在呼气与吸气上，包括注意自己的呼吸状况，息的一出一入、或长或短、或急或缓，都要了了分明。

九住心

禅修时的九种心理状态

九住心是指禅修定力增长的九个阶段，和禅修时的九种心理状态，是初学行者勘验禅定修学进度最具体、实际的准则。

九住心分别释义

（1）内住：禅修开始时，心只有些许的稳定，心容易离开目标，飘荡到别的地方去，禅修者要把目标找回来，不去理会内心散乱的增长，就能更清楚地看到心里发生什么事。

（2）续住：修行者经过反复修行，一再把散失的心拉回来，直到稳定下来，注意力能持续不间断专注于目标五六或七八分钟。

（3）安住或回住：此时的心理状态更趋于稳定，心甚至能不间断地放在目标上十到十五分钟。心基本上能较专注在目标上，只是偶尔走失。在这种情形下，禅修者应时刻警觉，把心找回来，回到专注的目标或境地。

（4）近住：提升专注力已经到达比较成熟的阶段，不会失去所专注的目标，觉照的力量增强、完整，使禅修者不再离开目标、心意浮散，而是变得非常集中，具有高度的稳定。

（5）伏住或调伏：到了这一阶段仍有落入难以察觉的昏沉的危险，因此仍要保持内省的机警，且这种机警必须非常敏锐。努力培养非常敏锐的内省警觉力，使心的能量大为增长。

（6）寂住：尽管心的能量得到增加，但也会有难以察觉的掉举的危险。这种情形下，要用非常有力的内省警觉来认清它。

（7）降伏：在这种状态中，心的降伏能力增强，只会偶尔生起一些昏沉、掉举。但心不会被这些些微的昏沉及掉举所扰动，而是能较为容易地去除它们。

（8）专住：证到这一境地，就不会再生起昏沉或掉举了。静坐时，只要用非常少的努力，心就能专注于目标上，且可以想专注多久就专注多久，在这静坐期间不会有昏沉或掉举。

（9）等住：不花任何力气，就能在打坐时专注在目标上，并能毫不费力地安住于此。

九住心的前二住心，须用力摄心；第三至第七住心，坐禅中尚有被昏沉、掉举打断定心之时；第八住心无昏沉、掉举扰乱定心；第九住心，证得最高三摩地了。

修习禅定的阶梯



① 初住
闻知修习方法，摄心系缘一境，然定力小，散乱多，自觉杂念丛生，心如河流。

② 正念住（续住）
经多次修习，能于短时间内心住一境不散乱，觉心如溪涧水，时隐时现。

③ 覆审住（安住）
杂念生时能较快觉知，摄心还住所缘镜。

④ 后别住（近住）
掉举、沉没生时，能即时觉知，随即摄心住于所缘。

⑤ 别调柔住（调伏）
能于较长时间不散不沉，尝受到定中喜乐而自然乐于修禅。

⑥ 寂静住
厌修情绪完全灭除，坐中恒久不散不沉。

⑦ 最极寂静（降伏住）
勤修不懈，自主情绪的能力增强，不被贪欲、忧戚、昏沉所扰动。

⑧ 功用住（专注一境）
能随意长久入定，即使偶起杂念，也随起随灭，虽须策励其心，但昏沉、掉举已不能为障。

⑨ 任运住（等持）
由不断修习能随意入定，无须收摄而心自寂定不动。

九住心是坐禅者从初修至入定过程中定力增长的九个阶梯。

六力

六种力量成就九住心

六力指听闻力、思惟力、忆念力、正知力、精进力、惯性力。这六种力量使心产生九种层次的定静（九住心），能消除修习“止”的过患，并开展心的稳定性（定静）。

六力分别释义

（1）听闻力 开始禅修时，心常被念头干扰而涣散，修行者必须将心安定下来，使它不至于过度被外界的事物所干扰。入定前，心常不能觉知昏沉和掉举等，而进入初住后，心暂住所缘，仍常常分散。因此，需要借着听闻力聆听法教、解释之类，了解禅定的真相是什么，看清必须做什么及如何将之做好。

（2）思维力 进入二住时，此时昏沉、掉举之力仍很强，是间歇而来，来时亦不能立即觉知，但此时心安住的时间延长了，修行者仔细、反复地思考所听闻的法教、解释的道理及逻辑，把听到的开示内容经过思维、反省，带进心中，这就叫“思维力”。

（3）忆念力或注意力 三住以后，入定的时间占多数，沉掉之过患逐渐减少，这是因忆念力或叫注意力、觉知力起作用。觉知力表示禅修者能在念头升起时，觉知自己被念头干扰了。注意力表示他又将注意拉回到所缘，返回禅修中，重新建立心安住的状态。在这种定静中，心专注的焦点由宽广变为非常狭窄、精密，目的是能将心专注在非常精微的对象物上。

（4）正知力 进入五住时，能生微许之轻安，但是尚有难以觉察的昏沉，此时除掌握正念外，禅修者精确地知道正在发生什么、自己正在做什么，即正知力，又叫“内省的机警”或“觉性的力量”，以铲除涣散。

（5）精进力 在七住时，禅行者是用精进力或称狂热力来驱除偶尔生起的昏沉和掉举。将使心涣散的一切障碍都清除。精进力能创造和维持专一的定静，因为它已经完全铲除了贪执、嗔恚及无明等强大的障碍。

（6）惯性力 禅修者用这种力量证到九住，专住于所缘，任心自然，无须担心涣散和干扰。此力又称“完全熟悉力”，修行者能毫不费力地打坐，因为他已经习惯这种修法了，因此心能自然地安住。

运用六力修习禅定

九住心的完成要依靠六力：闻力能成就内住心；思力能成就续住心；念力能成就安住心和近住心；正知力能成就调伏心和寂静心；精进力能成就最极寂静和专住一境心；熟练力能成就等持心。

听闻力

聆听修禅的方法，多参考前人的经验。

思维力

多思考教导，结合自己的禅定再修习。

忆念力

反复回到禅定，心专注的焦点要缩小。



正知力

常观察并警觉，出现沉掉时进行对治。

精进力

铲除涣散的过患，坚持不懈修习禅定。

惯性力

形成禅定习惯，使自身佛性完全显现。

轻安

心无挂碍的身心境界

“轻安”是心中没有挂碍，心里没有阴影，经由善心（无贪、无嗔、无痴）达成身心轻乐安稳，有能力去做某些事情，是止观中修“止”的效应，能对治昏沉。

轻安释义

轻安，与善心相应而起，指身心轻快安适。“轻”是轻快、轻松，“安”是安然舒适。何谓轻安？佛经《唯识三十论》认为轻安有“远离粗重，调畅身心”之作用。蕅益大师的《百法直解》解释轻安能“对治昏沉转舍染浊身心，转得清净身心”。即除去入定之障，离开身心的粗重不安适，就会达到身心的轻安，这是由禅定的力量所产生的一种对所缘之境安乐自适的感觉作用。故轻安是禅定之果，又分为身轻安和心轻安。身轻安是指有气息充溢其中，使身体轻健舒适；心轻安是指能制伏烦恼躁动，情绪稳定，心情安逸轻松，能系一境而不散乱昏沉，使人安乐幸福。修习禅定，由心轻安，引起身之轻安，身体产生异乎寻常的乐感。

轻安的作用

（1）**身心轻安：**使身心平静，不躁动不安。在禅修时，放下期待，能体验到身心的轻安、平静、安稳、安宁。当觉察到心烦躁时，通过禅定达到身轻安和心轻安，能体验到内心的平静。轻安最重要的是要远离贪、嗔、痴等，调畅心身，轻快安乐。禅定时去除五毒之障后，心就会得到安宁与平静。《杂阿毗昙心论》卷二云：“身心离恶，名为猗息。”恶就是五毒之障，猗息就是轻安。

（2）**对治昏沉：**禅修最大的敌人是昏沉。修行者的心容易为外界所动而昏昧沉重，若昏沉就不能专心入定，悟得宇宙真理。得“轻安”后，昏沉就无从生起，头脑清晰，能胜任一切事情。“七觉支”中也是以轻安觉支来对治昏沉，即让身心远离粗重，进入寂静、安祥的状态。

（3）**除烦恼障：**“轻舍染浊身心，得清净身心”，禅修者得身心轻安时，一些使身心烦恼的障碍就无法再来扰乱，从而立刻获得身心清净的意境。

轻安为禅定之果



“轻安”是一种心中坦荡无物，自在洒脱的修游境界；轻安的心境能让修行者心无烦恼扰乱，体常舒泰安然。

轻安熟练后，即为得定，即为三摩地。此时，色、声、香、味、触、男女之分别，一切皆断，出定之后，身心双方轻安，渐渐细微，心境明朗。

轻安的种类

1	有漏轻安	远离烦恼之粗重	共使身心通畅温和，随所缘之境安适而转。
2	无漏轻安	远离有漏之粗重	
3	想似轻安	在入定之前，由于烦恼暂伏，身心有调畅之感。	
4	身轻安	轻触境界、四大调适，没有困倦或粗重的感觉。	
5	心轻安	内心的轻快安乐，没有一些沉重的负担或烦躁。	

七觉支

开悟之前最高层次的修行法

所谓“觉支”，依智顗《法界次第》卷中所释，觉指觉了，支为分支，觉支意即“觉悟的部分”。佛教中的“七觉支”被认为是到达开悟之前最高层次的修行法。

七觉支释义

（1）**择法觉支：**择即拣择，即以智慧观察，能辨别真伪，不谬取虚伪之法。

（2）**精进觉支：**精是不杂，进是不简单。即对于所修法，努力精进不懈。也就是修习时，能觉悟明了且止息无益的苦行，专心一意于真理，无有间歇。

（3）**喜觉支：**喜指欢喜，心契悟于真理而感到欢喜。这种精神的喜悦产生身心两方面的轻松安宁感。

（4）**除觉支：**除指断除，即断除诸见、烦恼时，能除却虚伪错误的意识，并增长真正的智慧。或指**轻安觉支，**即当心中的散乱、回忆与杂念平息，而令身与心变得平静与轻安的过程。

（5）**舍觉支：**舍是舍离，即舍离所见与所念着之境时，能从一切错误的意识中拔出而获得正觉。舍代表修行的最高最后境界。通过定才能达到舍，在舍的状态中修行者可以看到真理。

（6）**定觉支：**定指禅定，即发禅定时，能绝无智慧、真理，不生烦恼妄想。

（7）**念觉支：**念是忆念，即通过忆念而令定慧均等，此时不昏沉、不浮动。

七觉支作用

在禅修中，心若昏沉，则当采用前三觉支，观察诸法令不昏沉；若心浮动，则采用次三觉支，以摄散乱心。其他如以除觉支除掉身口过非，以定觉支令行者入禅定；念觉支，实际上有令前二者调和适中的作用，在修道中能经常保持定慧均等。

其中，忆念定住之法为念觉支的资粮；法之为善为恶，或邪或正，或劣或胜，及其黑白对比，是为择法觉支的资粮；修持、出离和勇猛是精进觉支的资粮；起喜之法为喜觉支的资粮；身之轻安、心之轻安，为轻安觉支的资粮；清净平等不扰乱相，为定觉支的资粮；可舍离法为舍觉支的资粮。资粮在佛教中是必需品、积集、准备之意。

修习七觉支

在禅修中，安般念（又称数息观，通过数出入呼吸以达精神统一）之后，修四念处观，然后再修七觉支，可证得开悟的智慧与解脱。



七觉支

念觉支	心中明白，常念于禅定与智慧。	属慧
择法觉支	依智慧能选择真法，舍弃虚伪法。	
精进觉支	精励于正法而不懈。	
喜觉支	得正法而喜悦。	属定
轻安觉支	又作猗觉支，指得身心之轻安。	
定觉支	入禅定而心不散乱。	
舍觉支	心无偏颇，不执著而保持平衡。	属定、慧

慈悲观（1）

对治嗔恚的观想法

慈悲观又作慈心观、慈愍观，是对治嗔恚的一种观法，能使禅修者克制嗔念，自然消除嗔心、嗔容，从观想中获得真正的快乐。

什么是慈悲观

嗔心似猛火，人常常因为嗔怒而犯下各种错误，例如日常生活中一旦发起脾气，就六亲不认，或者在某些场合无法克制怒气，使事态向更不好的方向发展，等等。因此要培养“同体大悲”的慈心，就当柔和心念，以慈悲心看待生活中的人和事，拥有清净、同情之心，面对各种境地都能控制怒气，克制嗔念，不出口伤人，不狂怒误事。

修慈悲观，可以行住坐卧，只要心存大慈悲心，然后运用心念观想，忆念身边人、其他人、社会给予自己的恩惠，以及生命中必然要承受的痛苦，而持感恩心、怜悯心、摆脱痛苦的愿心。将自己修行所得的善的感悟，跟他人分享，并真心和他人亲近，无计较、分别、争竞心，不断忆念众生的痛苦，诚心为他人祈福，就会增强内在慈悲能量，自然由心源流露出慈恩、善意。

修慈悲观的方法

慈悲观就是对治嗔恚的观法，有以下三种方法止息怒气，消除嗔念：

（1）以生缘慈来止息 有些人常无端发怒，起无明邪嗔。对治这种嗔念，应以至亲的人的快乐样子作为观想对象，然后再慢慢扩及怨憎的人，乃至一切众生。

（2）以法缘慈来止息 有些人被他人恼害，或因自己行善、有操守，而对于作恶、无操守的人，往往生起嗔心。对治这种嗔念，应将自己行善操守的信念和他人分享。

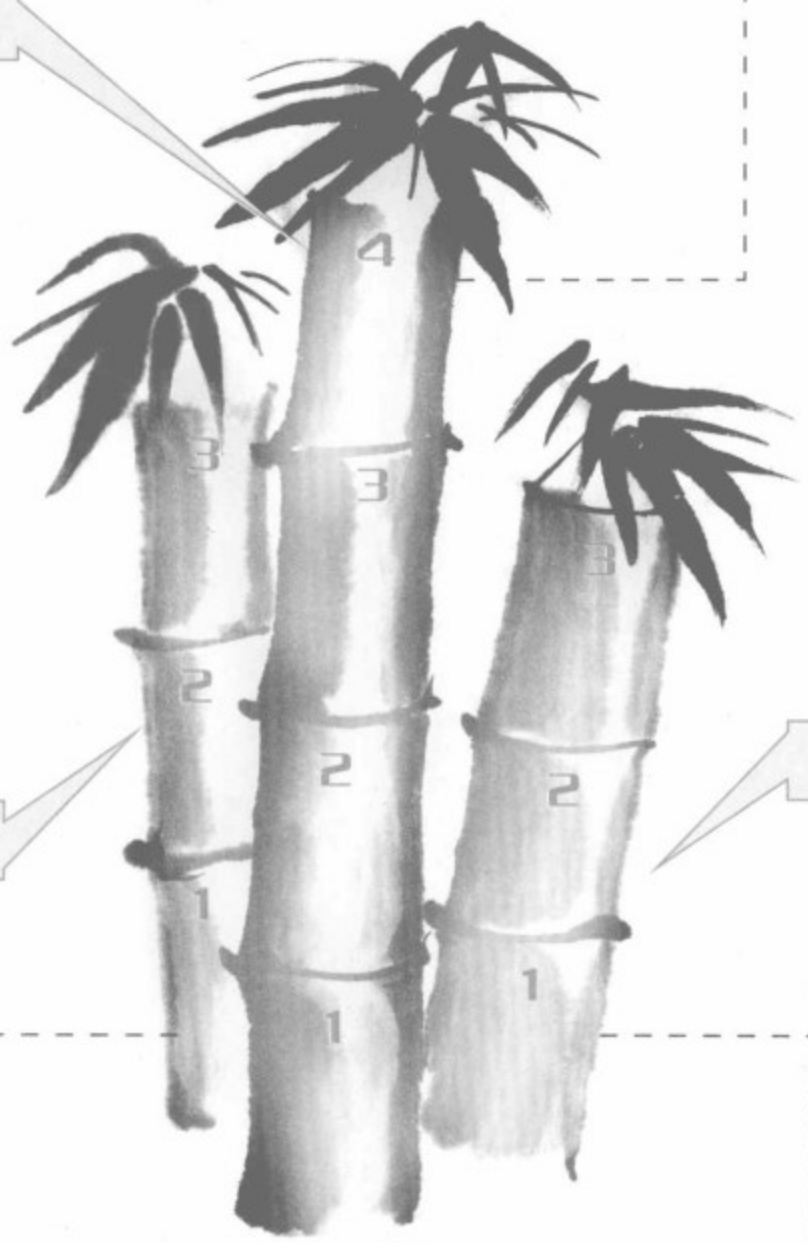
（3）以无缘慈来止息 有些人以为自己所知道的才是对的，别人所说所行都是错的，因此与人争论时，见他人有违己意，就产生嗔心。对治这种嗔念，应消除分别妄想，从心里就不想和他人争论。

嗔恨心较重的人，可以既修慈悲观，又修观呼吸法，将两者结合起来，就能在禅修时觉知嗔心，消除心中敌意、愤恨和不满，使心柔和，避免因嗔心而起的过激和冲突。

修慈悲观

①先观想最亲近的人如父母对我们的恩。
②再观想所敬爱的人如师长对我们的恩。
③再观想非亲非故但较有缘分之人的恩。
④最后观想到自己的仇人或怨敌，原谅他们。

对治违理嗔恚



对治顺理嗔恚

对治争论嗔恚

培养慈悲心

①观想众生都是五蕴和合而成的假有法。
②无一可逃脱无明，因而起善恶是非等事。
③本着慈心爱念，将修行所得与人分享。

①泯除分别妄想，于一切法理不忆不念。
②从心里没有执念、妄念、计较、争论。
③等视一切众生，以大慈覆护一切众生。

慈悲观（2）

和内观法结合

慈悲观能培养对所有生命的善意，它首先是一种仁爱的态度，是对所有人的慈悲与善意，及让周围充满平和正面的气氛。为达到这个目的，慈悲静坐能和内观静坐配合修习。

内观静坐

慈悲观是内观静坐法门的一项重要兼修，它能让我们与所有的人共享内心所发展出来的安详与和谐。所谓慈悲，就是使人不嗔恨，培养趋向友善的气质，对所有别的生命持认同、同情的态度，让自己内心处于平和正面的心境中，关心他人及整个世界的福祉。修习内观要净除的情绪就包括嗔恨心，这就可以通过同时修慈悲心来净化心灵，以达到这种境界。

在内观静坐时，我们了解到自身处于时时刻刻的生灭变化中，执著于短暂的自我，只会使我们深陷于痛苦中，只要面对任何经验起灭都超然、不执著，才能保持平衡的心境，体验到真正的快乐。去除我执之后，就会产生一种强有力的心愿，即在摆脱欲望与恐惧后，内在的宁静得到发展，就能看清楚自己和他人是如何陷在痛苦中的，也就自然而然生出慈悲心愿，希求整个世界都能更快乐安详，脱离痛苦；同时也由于我们在内观中敞开心灵，也就更能明白愤怒、反感、恶意是心之安详的大敌；当嗔恨心消除，发展出平等心，我们又会将自己所体验到的快乐，希望传播给他人，祈求、促使他人能快乐。这种慈爱的态度就是通过内观静坐和修习慈悲观要培养起来的。

修习慈悲观的益处

一旦培养起慈爱的态度，就能人更有能力和技巧去处理人生的浮沉变迁，既不会蓄意伤害他人，也在他人这么对自己做时，不再带着恐惧、憎恨及报复的心态去面对一切，因那只会使事情更加恶化，扩大所有的负面因素。而通过内观静坐和修习慈悲观的练习之后，就会流露出一种知性、平稳、平静的心境，不再是自我中心，以及未排解的负面情绪，而是自然从净化的心灵中具有平等、慈悲的人生态度，并从负面情绪和自我本位中解脱出来，和他人分享快乐、安详，建立和谐的世界。

慈悲观和观呼吸法结合

禅修者通过持之以恒坚持不懈的修习可以净化内心，清楚困扰自我的贪心、嗔恨与嫉妒等烦恼。它为内心带来平静与觉醒，达到一种安定与内观的境界。

观呼吸

修慈悲观

深呼吸几次，开始留意自己的呼吸
（左右两边同步进行）

吸气时随观气息进入胸中，
吐气时说：
愿我能察觉遮蔽这开放心性的障碍。

继续将气息吸入心中，
吐气时说：
愿我能在当下这一刻觉醒，如实地存在。

再度将气息吸入心中，
吐气时说：
愿这开放的心性能拓展到一切众生身上。

让当下心中生起的热情流遍全身

将热情和慈爱的觉知拓展到自己所能感觉到的情绪之上

将心中生起的慈爱拓展到其他所有你能意识到的人的身上



去除嗔心这种负面情绪，就只能靠培养慈悲心（从发慈悲誓愿做起），才得世界大温暖、大和谐之光明。

步骤

觉醒心中的愿力 → **克服恐惧、批判及我执** → **开放的觉知** → **在生活中实践慈悲**



第4章

修行前的身心准备

安住、当下与正念

由于呼吸是当下的行为，观呼吸法可以融入做任何一件事情中，或行住坐卧，或洗碗倒茶，只要培养出持续不断的正念，把调息和活在当下的态度结合起来，看清感受和念头，就能内心轻松而开敞，保持正念正知，时时往内观照，看清当下的自己，不再执著身心为“我”，而是以觉醒而智慧的心去面对起伏的人生，不再卷入烦恼中。

图版目录

安住之法 91
安住于当下 93
正念就是觉察当下 95
正念和觉知 97
正念是为了通向觉醒 99
正念看见生命的本质 102
正念发现天堂与地狱 105

禅修的基本功

安住

通过坐禅安住于当下，我们就越来越能深入内心的无限深处，心里就会感觉像是跨出了一个幻想的世界，发现了真理本身。

坐禅

坐禅可说是学习能力的后援，它是培养菩提之心的一种基础性练习，是精神武士和菩萨的天然宝座。坐禅能培养友爱与慈悲，而这两者都是与菩提心相关的品质。坐禅能让我们贴近自己的思想和情绪，觉知我们自己的身体。这个方法可以培养出对自己无限的友爱，让我们不再以漠视的眼光看待别人的痛苦，而是抱着理解和同情的态度去对待。通过这个途径，我们将会成为一个具有爱心的人。

坐禅的结果不一定都是好的，有时我们可能坐了好多年也无法穿透自己的内心活动。我们还可能借坐禅来强化自己的错误信念：比如认为坐禅可以让我们感到舒适，会满足我们的愿望，能去掉内心的恐惧。

定力

定力是坐禅要培养的重要的要素。定力不仅适用于坐禅，它更是菩提心的精髓，是在日常生活中面对困境的基础性训练。坐禅就是加强面对自己时的稳定度，期间不论出现什么样的状况——骨头酸痛、乏味无聊，打盹或是最狂乱的念头或情绪，始终都要如实面对。虽然许多坐禅者当面对这些问题时不一定都放弃，但我们不应该低估人在受伤时的逃亡本能。我们应该仅仅将这种妄念视为一种冲动，而不贴上对或错的标签，这也并不是轻而易举就能做到的。

从另一个层面来看，定力指的是单纯地活在自己的身体中。由于坐禅强调的是调心的功夫，故而很容易忘掉自己还有一副身体。坐禅时必须放松身体，知道身上的各种变化。一旦发现身上某个部位酸疼，你可以深呼吸三到四次，并且始终注意那个部位。在整个坐禅的过程中，任何时刻你都可以快速回到整个身体的感知。

练习定力如同训练家犬一般。如果用体罚的方式，这只狗会变得非常服从，但是却顽固而充满恐惧。相反的，如果仁慈地训练它，它会变得信心十足并且富有韧性，当情况不可确定时，也不会焦虑不安。

安住之法

安住就是投入，投入到一种境界当中去，如坐禅的境界。坐禅时也会有很多困难，阻碍“安住”，出现各种精神上的问题。



安住的四种方法

不要老是寻找箭靶

当我们想要进入到坐禅的境界，首先阻碍我们的就是我们的习性。一些习性，如根深蒂固的攻击性、喜欢归咎他人或其他原因，都会成为安住的最大障碍。

联结心中的爱

不要有愤怒，而要对他人友爱，对一切保有慈心。

把障碍视为导师

觉察并认知种种焦躁和不适，然后真正地放松下来。

将一切现象视为梦幻泡影

所有情绪、记忆都归为虚幻，刹那即逝。生命的真相是无我。

调伏内心的时机

当下

安于当下，可以培养出友爱、慈悲、喜乐、平等这四种无量心。眼前的这一刻是没有任何问题的。

活在当下

“活在当下”是四念处修行的要诀之一。活在当下意味着无忧无悔。对未来会发生什么不去作无谓的想象与担心，所以无忧；对过去已发生的事也不作无谓的思维与计较得失，所以无悔。人能无忧无悔地活在当下，喜悦而不为一切由心所生的东西所束缚，就是当时修道成就者的写照了。

活在当下是一个人生命力的自然展现。当一个人能由自己种种的“心之世界”中走出来，不忧不惧地面对并观察真正的自我及人生时，他一定会是个有“能力”而能裨益这个世界的人。他不一定能成大功、立大业，但他一定能善巧地把自己潜在的能力发挥出来，利益自己及他人，这就是儒家所谓的“惟至诚者能尽其性”了。人能够“尽其性”而发挥自己的能力裨益众生，才是个快乐的人。

安于当下

我们要快乐，必须拓展自己的心胸。心胸不会因为贪婪、奋斗或强求而得以拓展，我们只有学会接纳眼前的真相，同时持开放的心境，了解自己的能力、别人的能力和众生的能力都是无限量的。只要持续地安于当下，心胸就会无限拓展，这是人类所共有的潜能，是人类的天赋所在。

人都有潜能敞开心扉，给予众生无限的关怀，能开始去发现自己对某人感觉友爱和悲悯，这本身就是不错的起点。你的开阔的心胸将会包容越来越多的众生，一直到我们的爱与慈悲发挥到极致，变成一股畅通无阻的热情激流——充满着活力与生机。这就是我们身为人类具有的最大潜能：与真实情况产生连接，与原貌接触，和真实握手。

安于当下并不等于安于现状，不思进取，而是审时度势，顺势而为。顺势的人，生命舒展勃发，即使凡人也可能成就大事！万事皆有定律，违背“顺势”法则的人，成功的概率很小。顺势而为是一种难得的人生智慧，值得我们每一个人去领悟和采纳。

安住于当下

如果能专注地投入禅修，并活在当下，就能在其中体会到一种喜悦，否则就会觉得度日如年。



活在当下

无论是冷静生长的物体（竹子），还是热烈跳动的物象（火焰），都把活于当下，当成自己生命的本质。



珍惜当下

事物永远都在变迁，青蛙和莲花的存在尽管是季节性的，却非常珍惜眼前的时刻，并无因对未来的恐惧，当下就活在抑郁、萎缩、疑虑中，仍乐观、豁达。

安住于当下的真实含义

→ 心处在完全没有任何造作的状态

- 当我们禅修时，不去理会记忆中的事。即过去的事，或以前岁月的光景。
- 当静下心来禅修时，也不去思考未来。即停止计划某些事的念头对现在造成干扰。

安住在当下，就是摒去对过去及未来的念头，当安住在第一个禅修时的感受中时，紧接着不经分析地安住在下一个感受中，如此继续下去，不断地安住在当下。

最纯粹的微妙觉知

正念

正念是当下正在进行的微妙过程，这个过程虽然超越了文字，然而它恰恰就是真实的，正念乃是产生文字的实相，随之而来的文字只不过是正念的影子而已。

正念释义

正念是从巴利文sati这个字翻译过来的，sati是一种活动。至今很难用一个确切的答案来回答它的确切含义。文字是人们用心设计出来的符号，他们以符号的模式来描述那些已经发生或正在发生的事情。正念则是领先于符号的，它不受逻辑的束缚。那么如此的话，正念还可以被我们感知吗？回答是肯定的。正念是可以被体验到的，而且相对而言比较简单，而且同样可以描述出来。真实的经验是超越于文字符号之上的，我们日常经常说“只能意会，不可言传”，正是这个道理。正念可以用和文字完全不同的模式加以描述，而这每一种描述很可能都是正确的。

当我们对心念只有模糊的感觉，它们就会随意攀缘，它们没有目的性。而目的性是正念非常重要的组成部分。若我们致力于体会当下，无论是呼吸、某种情感或就像吃这样简单的行为，我们就在积极地培育心。如果让心任意攀缘，各种心念都可能生起。当我们有目的地将意识脱离这些心念而带往某个“停泊点”时，我们将削弱它们对我们生活的影响力，并为培育平静和愉悦的心境创造了条件。

纯粹觉知

当我们首次认识某事物时，也就是在将它概念化或确认之前，有一个短暂的纯粹觉知。那是一种非纯正的觉知状态，它通常只能持续很短的时间，就在你把眼睛和心集中在事物上的那一瞬间，在你把它具体化，在心理上锁定它，从其他事物中剥离出来之前。它在你开始想起来确认：“哦，这是一只苹果。”之前就发生了。那个焦点柔和、瞬间流动的纯粹觉知就是正念。

正念很像是以眼角余光看事情和问题，与正眼所见不同，类似于我们日常所说的非主流视角。然而，正是这个柔软与非集中的瞬间感知，却包含着一种非常深入的认识，这是你把心集中起来并将对象具体化后所不具备的。

正念就是觉察当下

正念就是觉察到当下所发生的一切，包括我们自己、我们周围的环境，及我们视觉停留或脑中观想的对象。

正念如昙花一现

一般来说，正念的时间非常之短，很容易被人们所忽略，而原始的瞬间观念如同昙花一现。

正念就是全神贯注在当下，不忧虑过去或未来，引导自己的心活在当下这一刻。



修习内观禅的目的之一就是训练我们延长觉知的时间，即延长正念所发现和观察到的对象在脑海中停留的时间，并逐渐深入认识正念的结果。

保持正念，就要树立这种习惯：不管做什么，都必须刻意摆脱其他的观念、感觉和活动，就像一棵大树的生长，只专注于这片土地，毫不散乱。

反射镜式的思维

正念的特质

正念是反射镜式的思维，只会如实反映所发生的一切，它不带任何偏见和倾向性，是我们所有的感觉中最可靠最真实的一种。

如实反映

上一小节提到，正念是在我们对事物概念化和具体化之前的短暂觉知，因此，正念是不带任何偏见的观察，本身不具有批判性，是什么就是什么，本身没有对错之分。这就很像是科学家在显微镜下观察物体，没有任何先入为主的意见，只是如实地观察而已。如果我们在事情发生时不能接纳内心的各种状态，就不可能客观地观察心里发生的事。为了观察自身的恐惧，我们应该先接受我们害怕的这个事实。如果不能完全接受自己的沮丧失意，我们就无法真正检视它。

说白了就是我们要完全正视它，不要回避，不要带有很大的情绪。对于恼怒、挫折、沮丧或者其他不痛快的情感来说，同样要正视它，否则正念对我们来说永远像是月中嫦娥那么遥不可及。对于任何一个人来说，他是没有办法一边忙着排斥某些事，而一边又能彻底检视它的。

不偏不倚

可以说，正念是一种不偏不倚的觉知。它是纯粹客观公正的，不会选择在一侧站立，不会执著它所认为是的事情，它只是觉之而已。譬如对于滚滚红尘中的风尘妓女，我们若持愤恨仇视或同情支持的态度，那我们就无法正视它，因为我们事先就已经给自己划线。正念的可贵之处在于它不会因为好的心理状态而入迷，也不会面对不好的心理状态而选择逃避。它既不迷恋于乐，也不逃避苦难。

毫无遮蔽

正念可以用一个词来形容——毫无遮蔽的注意力。正念是一种非概念性的感知行为。它没有进行思考，与思维和概念没有任何关系，它就只是在看，先前的观念、价值、判断统统都不进入它的范围。它不会给所见之物贴标签或是下结论。无论是第几次看到这个事物，它都像是头一次见到，因为它不是建立在反省与记忆之上的分析，而是对当下事物的直接而直观的百分之百反映。

正念和觉知

正念就像一面反射镜，对于我们所拥有的各种经验，不管成败，无论新旧，一概都加以接受。它平等客观地对待一切经验、思维和感觉。它没有亢奋与压抑，没有把自己的好恶掺在其中。这就是说，正念是不加选择和判断的觉知。

正念以一种特定的方式来觉察，即有意识地觉察、活在当下及不作判断。



面对各种遭遇，能心不错乱颠倒，仍如镜子般洞若观火，觉察到真相，就是正念。

正念伴随着敏锐的觉知，即正念需要如鹰一样具有敏锐的洞察力，善于发现，同时活在此时此地，放松而专注，保持一颗警觉的心。

由于我们对世界的体验受限，就像宇宙最大的镜子也只能框住一部分有限的领域，所以正念和觉知都是莫向心外求，而是从己心观照世界，探究内心的每一个黑洞和亮点。

觉在当下

这是从时间的尺度来说正念。正念是见到某事物时随之而来的一刹那感觉，对于一般人来说，感觉就像是闪电，忽然而逝。正念就发生在此时此地。它对正在发生的事情做着纯客观的观察。它永远驻留在现在，永远都在时间的最前锋。举个例子，当你回想起初中英语老师，这是回忆；紧接着，当你意识到你正在回忆初中英语老师，那就是正念了。

无我警觉

无我即去主观化，不以自我为中心来观察事物，正念正是如此。它不把自己看成是某事某物的主宰，包括自己的身体，它在无我的前提下发生，又在无我的条件下结束。用正念去观察所有现象的人，心中不会有我与非我的分别。对于正念来说，感受就是感受。它不在上面额外加一个“我”的概念。正念不会堆任何认知增加或减少任何东西，也不会强调某事物，也不会忽略某事物，有就是有，没有就是没有。

感觉变化

世界上的一切时刻都处在变化之中，对于这些变化，正念都能觉知，它看着事物的变化。看着一切事物出生、成长、成熟，也看着事物的衰败与灭亡。正念顷刻不离的观察着事物的一切过程。一切现象都在它的观察范围之内，不论物理、心理或感情，还有不管在任何时候和任何地点发生在你心里的各种现象。

在正念中，一个人观察的是它的内心世界。专注正念的禅修者，观察的绝对不会是他的外部世界。人最难了解的有时是他自己，这句话不无道理。在禅修者眼中，他的身体就是他的实验室，他进行禅修的目的就是探究他自己。人的内在世界是一个具有庞大容量的资料库，彻底检视这些材料，就能带来完全的解脱。

难于定义

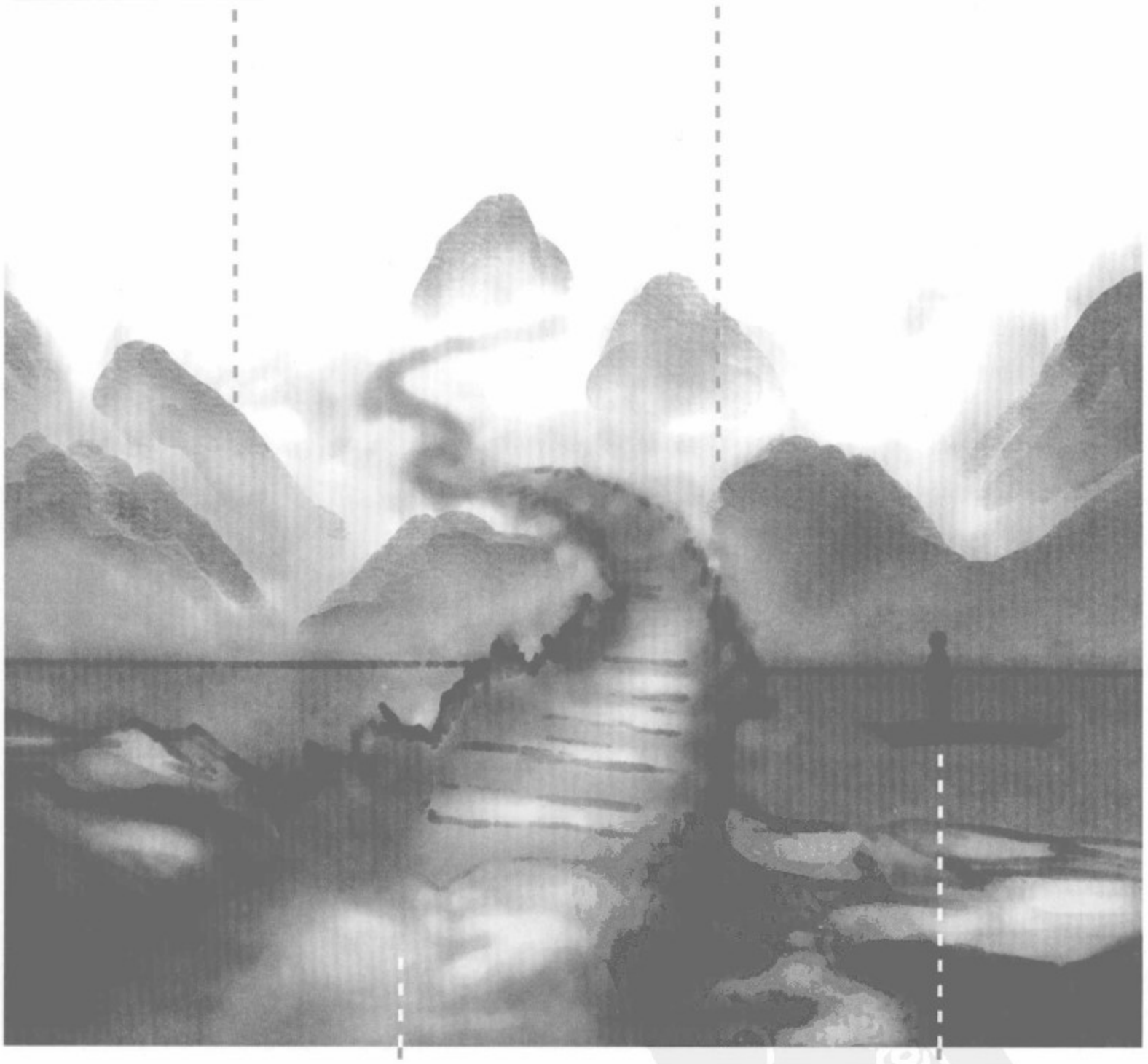
很难在文字上给“正念”下一个定义，这倒不是因为它太复杂，反而是因为它太简单了。我们都有这样的经验，越是简单的事物越难以有一个确当的定义。正念是超越于符号的，任你如何煞费苦心绞尽脑汁搜索一切词汇，就是无法确定它。

正念是为了通向觉醒

如果只是摆出禅修姿势，内观心灵，关注当下，就是正念，而正念的真实意义及目的——朝向觉醒被忽略的话，前面的一切行为都毫无意义。

真实的未来在现在看来只是朦胧的气象，但正念并不是狭隘地观照当下，思想停滞，而是带着远见卓识和更清楚认知的愿望。

修习正念要贯彻到底，无论未来如何，只有这样才能突破心理的受限，光明逐渐扩散到内心不曾到达的遥远与模糊的角落。



从静止、表面、不正确或有成见的认知，到正念清楚、注意力更集中、精进更高层的意识，就是觉醒之路。可见正念的特质之一是不肤浅。

“单纯注意”的正念，如人随船行，最先强烈冲击观者内心的即直接面对持续变化的事实。

功能性定义

正念的三种基础活动

我们无法给正念一个确切的定义，但我们可以在功能上对它进行诠释。正念有三个基础活动：一、正念提醒我们该做什么。二、正念如实的观察事物。三、正念能看见一切事物的真实本质。

正念提醒我们该做什么

修习禅修的人一定要专心，须把注意力放在一个地方。可是在禅修中，由于这样或那样的原因，我们往往会分心。当我们的心偏离这个中心时，正念会提醒我们，我们的心正在徘徊，我们应该回到焦点的轨道上来。正念把我们的心拉回了禅修的目标，这一切都在电光火石般的瞬间完成，没有内在对话。

禅修者需要具备坚强的毅力。进行禅修，往往需要几年甚至几十年的工夫，没有坚强的毅力和无比的耐心是不行的。进行禅修着应该随时保持正念正知，日复一日，年复一年，不管是不是正式坐禅都应如此。我们观察事物的思维是在长期的日积月累下形成的，其根基十分深厚，要想把它们从大脑中驱逐出去，不是一件简单的事情。行之有效的办法就是用坚忍的态度对付它。

当正念在我们的头脑中产生时，我们就会发觉我们对固有思维方式的执著。正是这个感觉使我们可以跳出固有思维的圈子，得到解脱。是正念把我们拉回到事情的正确焦点上。如果你当时正在禅修，那么你的对象就是自己的内心世界，目的是觉察正念并力求使之延长，从而安住当下，达到解脱的目的。

既然正念是毫无遮蔽的注意力，那么它就能在我们分心时提醒我们注意，让我们的心回到进程中的原点上来。毫无遮蔽的注意力就是察觉，它只是借由注意“当下它不存在”来重建自己。一旦你感觉到自己没有在感觉，那么你就是在感觉了，这会儿你就又接触到正念了。

正念在意识上创造出自己独特的感觉。意识的思维的特征是粗重、沉闷而又烦琐；而正念则有一种简明轻快的特点：轻盈、明亮并且充满活力。

正念如实观察事物

正念是我们当下产生的瞬息感觉，它不带偏见，没有预测性。譬如你看到一件事情，如果事先你已经知道它要发生，甚至能预测到结果，那么正念是不会到来的，因为你已经把正念到来之门给关闭了。正念与计划完全不同，它永远是最初的感受，是你无法预测到的，你只有在它突然来到的时候才能感受得到它。正

念的表现与下意识特别类似，可能我们在做某件事情时，无意之中突然发现了一件从来未曾遇到过东西，我们之前对它没有任何概念，对它一无所知。

透过现象看本质

实相，指世间万事万物的真实面目或本来状态。实相有三个主要特征：无常、苦和无我。佛教认为，只要人们信仰佛陀所说的话，采用正确的方法，就会发现这三者是普遍与自明的实相。而方法就是正念。只有它才有能力揭露人类所能观察到的最深层次的实相。

正念的运作就像是电子显微镜，在一个极微细的层面操作，让人可以在意识思想过程最好的理论框架下，直接掌握那些实相。正念看见每一个念头无常的特性，看见一切为人类认知的事物何其短暂及其不断流失的本质。它还看见一切因缘法无法被满足的固有本质。它知道在这流动的表演中，你什么也抓不住：平静与快乐根本无法用这个方法获得。最后，正念看见一切现象无我的本质，看见我们独断专行地选择干某件事情，把它们从经验中解脱出来，然后将之概念化成独立自在的实体。

当它完全发挥效能生活时，正念就会立即看见这些特征。事实上，这三者在本质上是一体的。它们全都是人们进行正念这个简单直接过程的结果，而这种结果是用意识和思维不足以表达的。正念是一个过程，但并不是逐步发生的，而是整体一起发生。你倘若觉察到自己缺乏正念，那么这个觉察本身就是正念。这一切都在几个一刹那之间发生。当然这并不表示你会在生起正念的那一瞬间已经解脱。如果想达到完全解脱，则需延长正念的时间，把正念整合到你的日常生活中去。



正念看见生命的本质

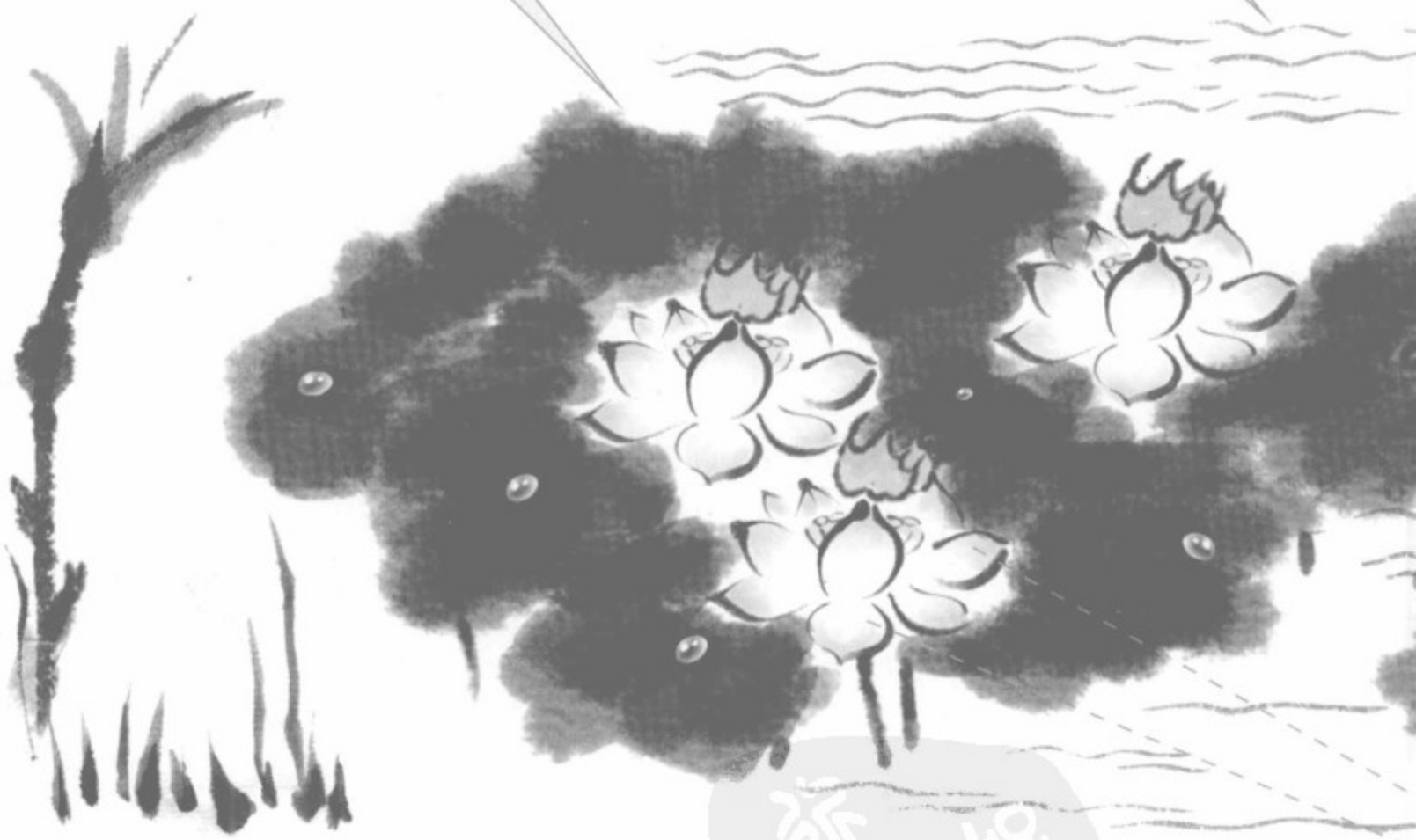
如果只是摆出禅修姿势，内观心灵，关注当下，就是正念，而正念的真实意义及目的——朝向觉醒被忽略的话，前面的一切行为都毫无意义。

无常

无常是万事万物的本质，一切都在不断地演变、变化，生死无常、离合无常，如莲叶之由小到大，再至衰败。

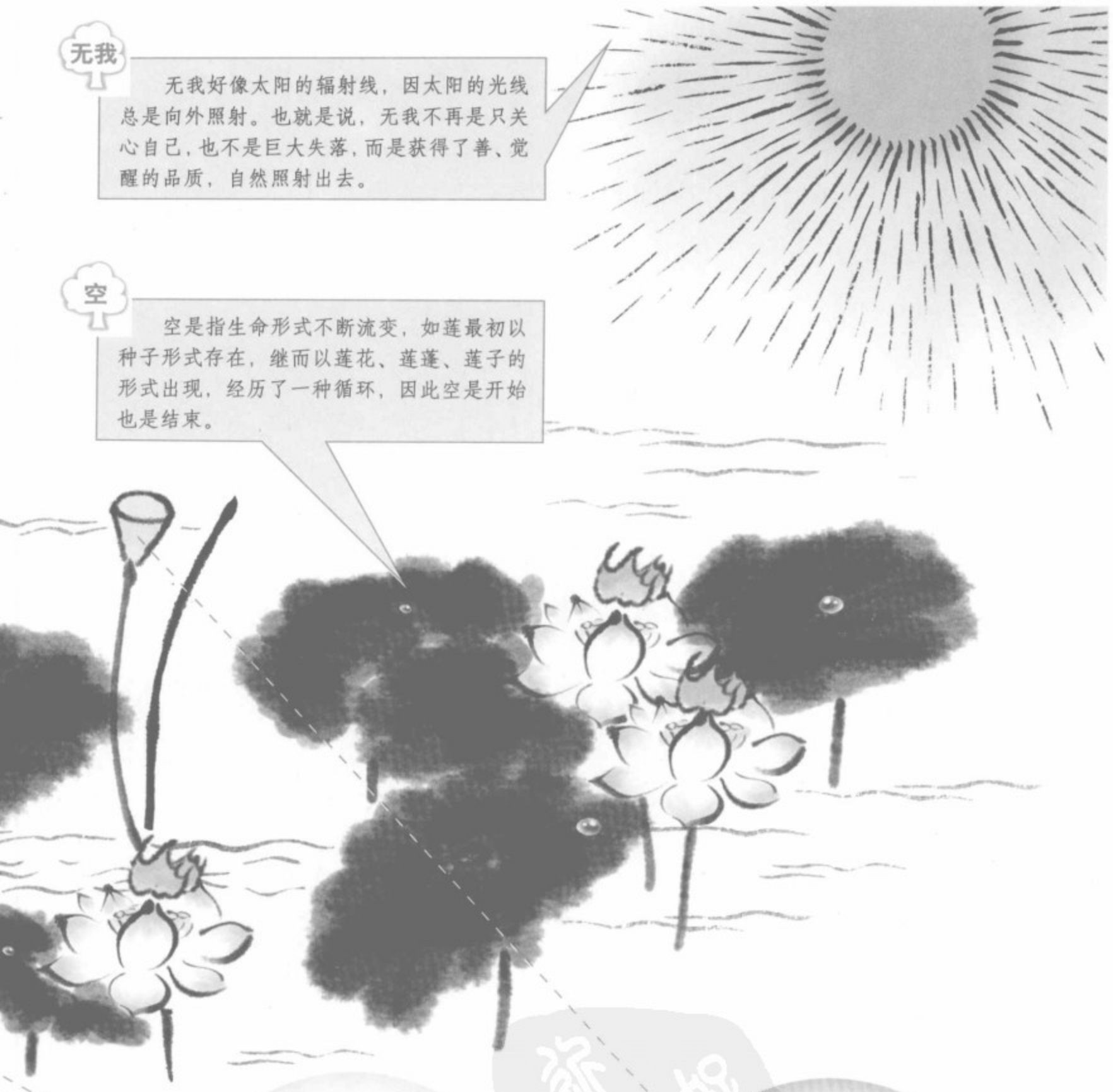
苦

苦多半源于恐惧无常，又与我们片面、偏颇的现实观有关，且每次遇到痛苦，我们总是想去之而后快，结果苦如流水绵绵不绝。



正念就是觉知实相的过程

这个实相包括了无常、苦、空、无我，只要禅修的人对生命抱有基本的好奇心，并不断想触及生命最深的本质，都会在正念中弄清自己的这些处境。



无我

无我好像太阳的辐射线，因太阳的光线总是向外照射。也就是说，无我不再是只关心自己，也不是巨大失落，而是获得了善、觉醒的品质，自然照射出去。

空

空是指生命形式不断流变，如莲最初以种子形式存在，继而以莲花、莲蓬、莲子的形式出现，经历了一种循环，因此空是开始也是结束。

如果怒放之莲花象征某种快乐，燃烧之火焰象征某种痛苦，快乐和痛苦似不可分。正念就可见证心与生存的这两面。

莲蓬是莲花的本质，也有苦有甜，苦乐参半，亦能给人以心灵的启示。

正念的重要性

内观禅的核心

正念是内观禅的核心，也是整个内观禅过程的关键。同时它还是禅修的目标，以及达到终点的方法。

警觉

我们往往借由警觉而达到正念。另一个被翻译成正念的巴利文是appamada，意思是不放逸或不错乱，就是说时刻能够掌握内心的情况，达到最清明的状态。正念的巴利文sati还有“记得”的意思。但它并不是说回忆过去的想法，而是清楚、直接与默默地觉知什么是，什么不是；什么对，什么不对；以及我们正在做什么，与我们应该怎么做。正念提醒我们在恰当的时间把注意力放在正确的对象上，并且确实精进以完成任务。禅修者正确运用这个精进，就能保持平静与警觉的状态，烦恼就无法生起，也就没有贪心、欲望和懒惰。

溜走

尽管禅修者真诚地在向精进前进，但正念还是会溜走。在这时禅修者就会发现自己处在一种令人遗憾但还算基本正常的人类错误上。这个改变是正念发现的，同时也是它提醒我们要精进，以摆脱那样的困境。正念溜走的情况会一再发生，但是它溜走的频率会随着修习的深入而逐渐降低。

障碍

我们的内心深处都喜欢接受美好与欢乐的感觉，而排斥丑陋与痛苦的经验。这些感觉所带来的心理状态正是我们训练自己将之去除掉的，例如贪心、欲望、嗔恚与嫉妒等等。我们之所以要取出这些东西，是因为它们具有强制性，他们会把我们的整个心给收管过去，完全捕获我们的注意力。这些心理状态在封闭的小圈圈中打转，由于封闭，它们也不会让我们看到生动活泼的实相。

然而这些障碍在正念生起的时候是无法存在的。正念与构成障碍的迷惘心情直接对立。一个修禅的人，只有当他让正念溜走时，内心深沉的机制才会出来收管，也就是抓取、执著和拒绝。接着阻力就出现了，并且遮蔽我们的觉知，使我们无知。我们没有注意到这些变化正在发生，因为我们正忙于进行报复、贪婪或其他的想法。只有正念才能让我们返回正途，所以说正念是根治烦恼的特效药。

正念发现天堂与地狱

正念于当下，就能发现所谓的天堂离我们很近，它不是要往身外求，而是在我们心中。当心清净平稳，就是活在天堂；当心无法宁静，而觉受苦恼，就是活在地狱。



无论天堂与地狱，正念是要培养对它们的开放之心，且持平等心认清生命中发生的一切，无论是快乐还是痛苦，关键是要安住在当下。

第5章

修行前的精神准备

端正修行态度

禅修时对于任何想法、影像或感觉不要产生任何情绪，不要作出厌恶、担心、兴奋或思念的反应，只需注意到念头存在的事实，并将注意力放回呼吸上。满意当下的现状，不论目前心处于何种状态，心中浮现什么事物，都要接受，但不要做出评判或分别好坏。应该摆脱期待、执著以及挫折等情绪，不要想着前往他处，做其他事，或甚至只是有不同感受的想法。

图版目录

禅修者正确的心态 109
禅修者的生理状态 111
禅修者的心境 113
我执和法执 115
学会放弃 117
学会接纳自己 119
怀疑精神 121
五蕴的概念 123
禅修拒绝分别心 125
禅修后身心变化 127

不要有所期待

将兴趣放在修行本身而不是结果

禅修是一个很微细的过程，能否达到预期效果完全取决于禅修者的身心状态。在修行的过程中，我们应该把兴趣放在修行本身上而不要只注重结果。

不要预设

上一章提到正念是我们进行禅修的目标，通过正念，我们可以觉察到实相，获得解脱。正念是我们见到事物时的客观的如实反映，它瞬息即逝。正念与计划完全对立，所以在我们进行修禅时切不可设定计划。只管好好坐着，看看发生了什么事。把整件事看做是一项实验。把行动的兴趣放在试验本身，不要期待有什么样的结果会出现，这会分散你的注意力，正念也不会到来。无论如何都不要对结果感到焦虑，让禅修依着自己的方向和速度前进，直接让他来教导你，而不是你指挥他。

进行禅修的最终目的是看清楚事物的真相，不管他是否符合我们的期待，都不应该先预设立场。在坐禅期间，我们应该将印象、意见与诠释统统都封存起来，否则就很容易被它们绊住。

过程与结果

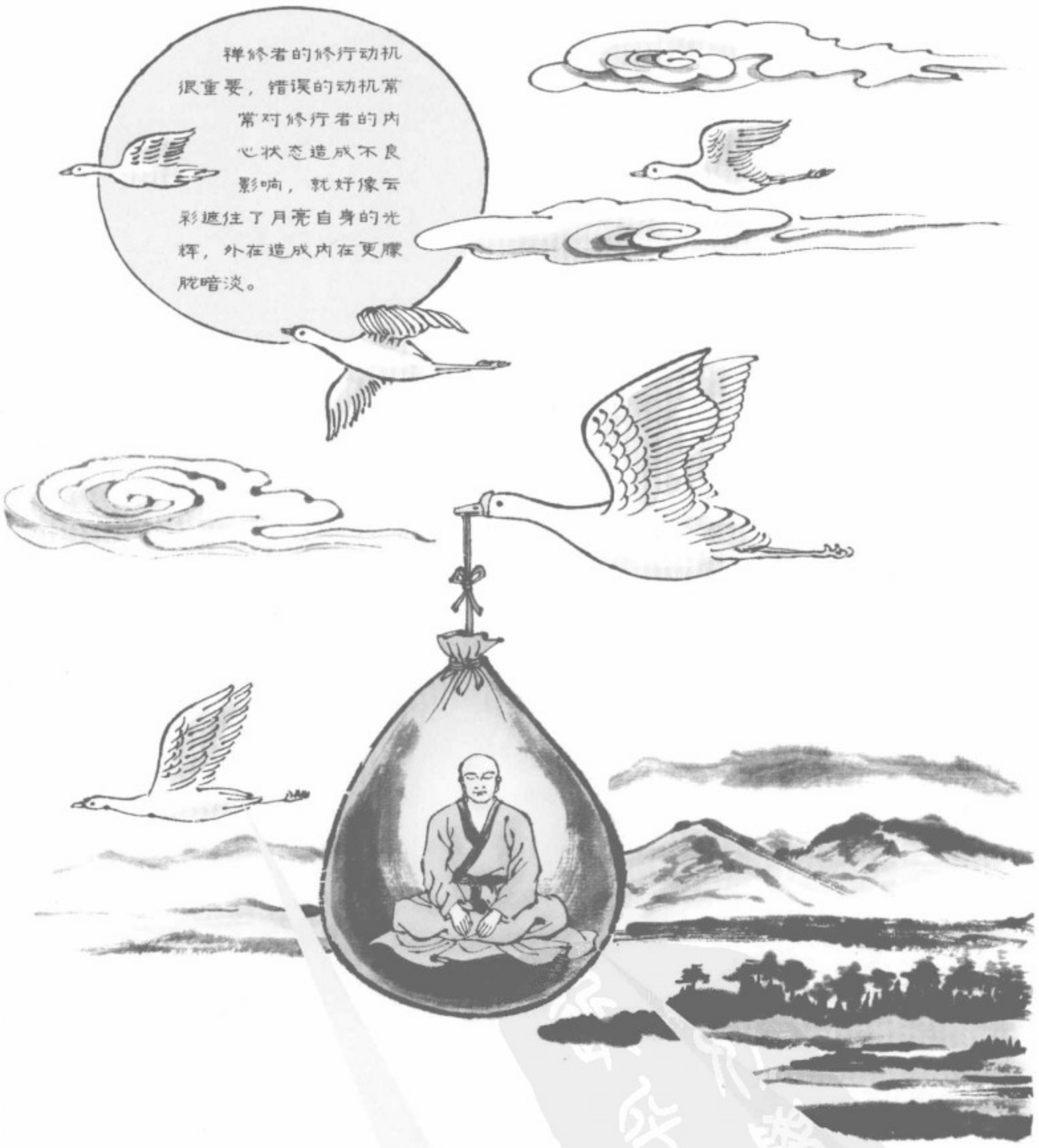
人类学家总喜欢想方设法地去把世上的男男女女分成各种类型，如果我们按对目标的追求，是否可以把人类划分成重视结果的人和重视过程的人，如果你赞成。对于过程和结果大多数人都没有能够平衡掌握，要么过分重视结果，要么过分重视过程，而我就是那种更重视过程的人。结果当然要重视，但也别看得太死了。

拿我自己和身边更重视结果的朋友相比，我觉得更重视结果的人和更重视过程的人最大的不同并不是在行为上，而是在心理上。有人说重视过程的人永远乐观，永远不知道痛苦，只要还有希望存在。拿我自己来说基本上是这样吧，只要在过程中尽了力并得到了收获，就没什么可遗憾和痛苦的，不过对爱情的追求是唯一例外，但只要这个人值得我为之追求付出，只要这个过程曾经让我感到幸福，痛过之后也会转换为一段快乐难忘的人生经历。

在现代急功近利、人心浮躁的社会中，往往是重视结果的人占大多数。重视结果的带来的最大问题就是有些人为了达到目的不择手段。在这种情况下，商家只要能赚取高额利润什么都敢做，假烟假酒，劣产品层出不穷；苏丹红、三聚氰胺，让我们对食品不敢恭维。

禅修者正确的心态

禅修时最重要的是心态，无论更在乎过程，还是结果，放松、平静的内心状态，都会最大程度地消除“在意”所带来的紧张情绪或负面心理。



在乎过程，好似跟着大雁，旅途颠簸甚至危险，却仍不断前进的修行者，无论觉知到什么，都能克服那些困境，保持自在，不与所经验到的对抗。**这是超脱的禅修。**

在乎结果，犹如携着云霞一起飞向远方的大雁，希望早到栖息地，路上所发生的事，好事情或坏事情，都不能阻碍这一结果的实现。**这是世俗的修炼。**

不要过于紧张

保持轻松与稳定

不要过度勉强自己或让自己太紧张。禅修不是侵略，不应该也不需要激烈的前行。让你的努力保持轻松与稳定。

坐禅与放松

坐禅不难，难在专注；片刻的专注不难，难在长时间的持续专注。分了心之后，好歹也有察觉的时候，从而回到专注的正轨；但分心何时发生则极难知。对治之策，至少必须尽量延长专注的时间，从而相对减少分心的机会。

放松之道，虽则未必人人一样，但应是大同小异。随着坐禅的开始，松弛神经，放下万缘，在无所坚执的精神状态中，徐徐进入一种“出神”的心境，并运用潜意识，让坐禅时来自心灵地处的意想于内心自行生起，使自己同时担任两个角色：潜意识上的坐禅者和表层意识上的倾听者。这时，将注意力完全集中在倾听上，发自内心深处的声音，不管快、慢、强、弱，均悉听尊便，不加任何控制和干预。最重要的是，在整个过程中，“出神”的放松状态一直维持不变。

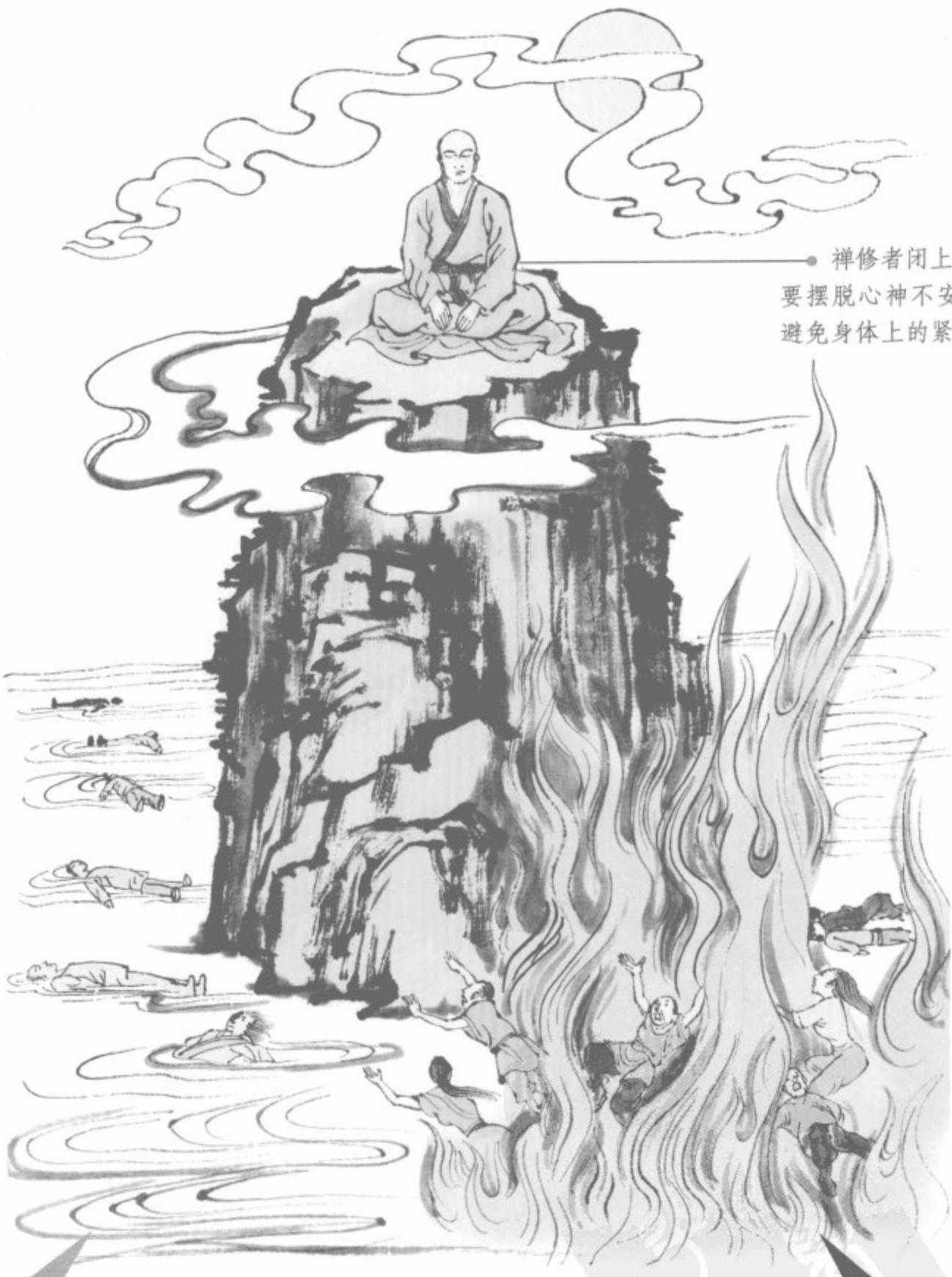
放松的大敌，是强求、攀缘，以及伴随而来的催迫感、焦虑感。其一表现为刻意追求速度，以禅修之法获取正念乃是一个循序渐进的过程，其进展快慢亦根据个人个性悟性有不同，是急不来的。其二表现为刻意追求正念产生压力和烦恼，扰乱了坐禅者应有的宁静心境，偏离了佛法修行的宗趣，从反面印证出放松的重要。

松弛训练

在紧张的禅修、学习之余，可以从事各种娱乐活动，调节自己的生活，松弛紧张状态。如果在禅修、学习中遇到难题或必须完成的紧急任务，首先应该稳住自己的情绪，不必紧张，也不要急于求成，以免乱了方寸。进而要相信自己有能力，并对困难作冷静的分析，制订出必要的应付方案。此时，还可做些松弛性的自我暗示，事情再难、再急，也必须一步步去做，焦急紧张是无济于事的，一定能闯过难关，完成任务！这样紧张会被驱散；而排解难题或完成任务时，成功又会成为良性刺激，使人的心理得以进一步松弛。这样的松弛训练对禅修时的放松是很有帮助的。

禅修者的生理状态

禅修时必须既放松又专注，保持舒适的姿势，背部挺直，双腿柔软，在最佳的身体状态下，进入坐禅的境界，而不是昏昏沉沉、紧张的生理状况下进行禅修。



负面的情绪很快会阻碍身体的真正放松，也直接影响到专注，生理上的这些因素是禅修的大敌，必须以正确的心态克服。

不要匆忙

忍耐、忍耐、再忍耐

正是因为禅修是一个渐进缓慢的过程，所以需要很强的毅力，极大的耐心，需要坚忍。

何谓坚忍

坚忍有狭义和广义之分。前者指在困难面前屹然不动，把痛苦的感觉或某种情绪控制住；后者则是指一种不论是身处顺境还是逆境，也不管面对尘世的浮华或人间的痛苦都能保持平静的心态而坚持正义和恪守正道的美德。

一般来说，坚忍，是特指那种对于看来难以抗拒的巨大困难所拥有的特殊心理承受能力。从空间上说，它对突如其来的重重一击从不失态；从时间上说，它能长久地经受困难的挤压，并击倒困难。它在风云变幻的严重时刻从不惊慌失措、它甚至对于困难有一种天生的嗜好；因为胜利的产生总是来自与困难的抗争。

忍的功夫

办理世间一切事业，都需要毅力，才能渡过种种难关，不折不挠，方能成功。若一遇挫折，便沮丧泄气，则虽小必败，何况大事。

佛教不说毅力而说忍。忍的意义更为圆满。不但逢到逆境要忍耐，使意志不被动摇，就是逢到顺境，如受人颂扬恭敬等，也要忍住，不起好名心，要看得像恭维别人一样，直到利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八风不能动的境界，这才是修养功夫到家了。佛教中对忍字分析得很细，有各种的忍，如戒忍、定忍、无相忍、无生忍等，名相繁多。菩萨修六波罗蜜，以忍辱为第三波罗蜜，以此对治我慢。可见佛教对于忍的功夫看得极端重要。

我们既是凡夫，没能消除我执，自然有我慢。会议席上，为某案发生争辩时，辩才越好的人，越不服输，对方如果也不示弱，往往会动起火来。有佛教修养的人便决不如此，他会自己内观，不使慢见增长，更不能发嗔心，去攻击别人。有了忍力，才能渡过种种难关，渡过名利关，不被欲念牵引，然后所办的事业能顺利地发展。

禅修者须有坚忍之心，不能着急，要慢慢来，把自己安置在坐垫上，整理好自己，认定自己有一整天的闲暇时间似的，坐着就行。任何真正有价值的东西，都需要有充分的时间去酝酿和发掘。

禅修者的心境

佛教中所称“八风”是使人心动摇的八种障碍物：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。这八风不动是谓能“忍”，坚忍者就能攀升到禅修的更高境界。同时，去除我执和我慢也是禅修的目标之一。

合己意为**利**

不合己意为**衰**

暗中毁谤为**毁**

暗中赞誉为**誉**



当面称赞为**称**

当面讥嘲为**讥**

身心的烦劳为**苦**

身心的快乐为**乐**



我执

是指人类过于执著而生烦恼，如执著于八种事物中的一种。

我慢

是指执我见而倨傲，缺乏谦卑精神，而不知最威武的狮子也会沦为一具尸骸。

随遇而安

放弃执著、放弃排斥

以平常心对待坐禅中出现的一切事物，该来的自然会来，不要执著于任何东西，不强求也不排斥，而是随遇而安。

不可执著

《中阿含经》里记载了这样一个故事：一位弟子问佛陀："是否可以用一句话来表达佛陀的教法？"佛陀的回答是："一切都不可执著。"可见不可执著是佛教本义中的精华部分。

执著一词，在佛教中指片面而孤立地理解并固执事物的狂情与妄想。众生虚妄的"执著"是很多的，主要是"我执"和"法执"。简单地说："我执"就是固执常一不变的主宰之"我"，从而产生种种"我见"。"法执"是固执外境实有，从而产生虚妄分别的"法见"。执著是众生烦恼之由，因为众生执著于某些东西才去苦苦追求，追求不到就导致痛苦，因此破除执著才是摆脱烦恼的良方。

在禅修中，执著与其宗旨背道而驰，禅修讲求的是无欲为之，该来什么就来什么，不强求，而执著却是恰恰在追求某些东西上不遗余力，欲望强烈。这种心理从一开始就刺激着禅修者的心态，使他不能心平气和地等待正念的出现。

不可排斥

排斥意味着拒绝。我们说过，正念是如实反映，它是什么就是什么，如果你在禅修中进行有选择的放弃的话，距离正念只会越来越远。出现好的现象，当然很好；出现不好的现象，也不要排斥，要以平常心对待它。无论发生什么事，都要让自己保持自在。

在动态禅修中，从起步到结束都须注意每一步的提起及落下的每一个动作，心随着脚的动作，每一步常有正念，持续一段时间后，觉知的时间就渐渐加长，妄念就愈来愈少。在经行时，虽然要念住于脚底和地面的接触，但同时以开放的心，不排斥各种内外的信息，不必刻意断绝外境。只是标记，不参与、不干预，更不为各种顺逆的情境所动而起贪嗔的心，始终保持稳定而不游荡，一旦能够长期保持这种稳定的状态，内心会感觉欢悦、轻松，依靠于这种稳定的心，便能理性抉择所碰到的问题，而不慌乱，不随境转。

我执和法执

佛法把生命的执著分为“我执”和“法执”。前者是对于我的一切，认虚为实，认幻为真；后者是求之不得，无视真相，智识蒙蔽。两种执著都会带来烦恼和痛苦。



执著于“我的”、“我所求的”、“我所厌弃的”实有，就是法执。如果把它们当做是“我”，就是认妄为真，颠倒的妄想。

世人总以为有个实实在在的我存在，就是我执。由于执著于“我”，便形成烦恼障。

处处以我为中心，执著的追求一切我想得到的而不能实现，就是一切我执和法执的悲哀。

我执 ▶▶▶	认为有一个“我”存在	**引起烦恼障**
法执 ▶▶▶	把外在的一切事物当真	**产生分别心、爱憎心**

学会接受

敞开心胸面对这个世界

接受你在生活中出现的各种感觉，即使是那些最让你灰心失意的，不要为了人类固有的缺点而自责，敞开心扉接受一切事物。

放弃的智慧

接受与放弃是矛盾的双方，虽对立却又相互依存，谁也离不开谁。接受的同时是放弃，反之亦然。学会接受生活中出现的各种事物，包括好的和不好的，就意味着你必须放弃那颗充满主观偏见的心，放弃只接受对自己有利东西的做法。

人生就是选择，而放弃正是一门选择的艺术，是人生的必修课。没有果敢的放弃，就没有辉煌的选择。与其苦苦挣扎，拼得头破血流，不如潇洒地挥手，勇敢地选择放弃。歌德说："生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。"

放弃是一种智慧。只有学会放弃，才能使自己更宽容、更睿智。放弃不是噩梦方醒，不是六月飞雪，也不是优柔寡断，更不是偃旗息鼓，而是一种拾阶而上的从容、闲庭信步的淡然。

放弃是一种灵性的觉醒，是一种慧根的显现。人生是艰难的航行，绝不会一帆风顺。放得下，才能走得远！有所放弃，才能有所追求。什么也不愿放弃的人，反而会失去最珍贵的东西。放弃时髦，是为了追求更前卫的特立独行；放弃热闹，是为了追求更丰富的心灵盛宴。

接受世界

世界是丰富多彩的。大千世界，无奇不有。世界上各种现象的存在，均有其合理和必然性，不以我们的意志为转移。我们的好恶不是评判事物的客观标准。敞开心扉，拥抱世界，接纳他人，让他人在我们的心中占有一席之地。

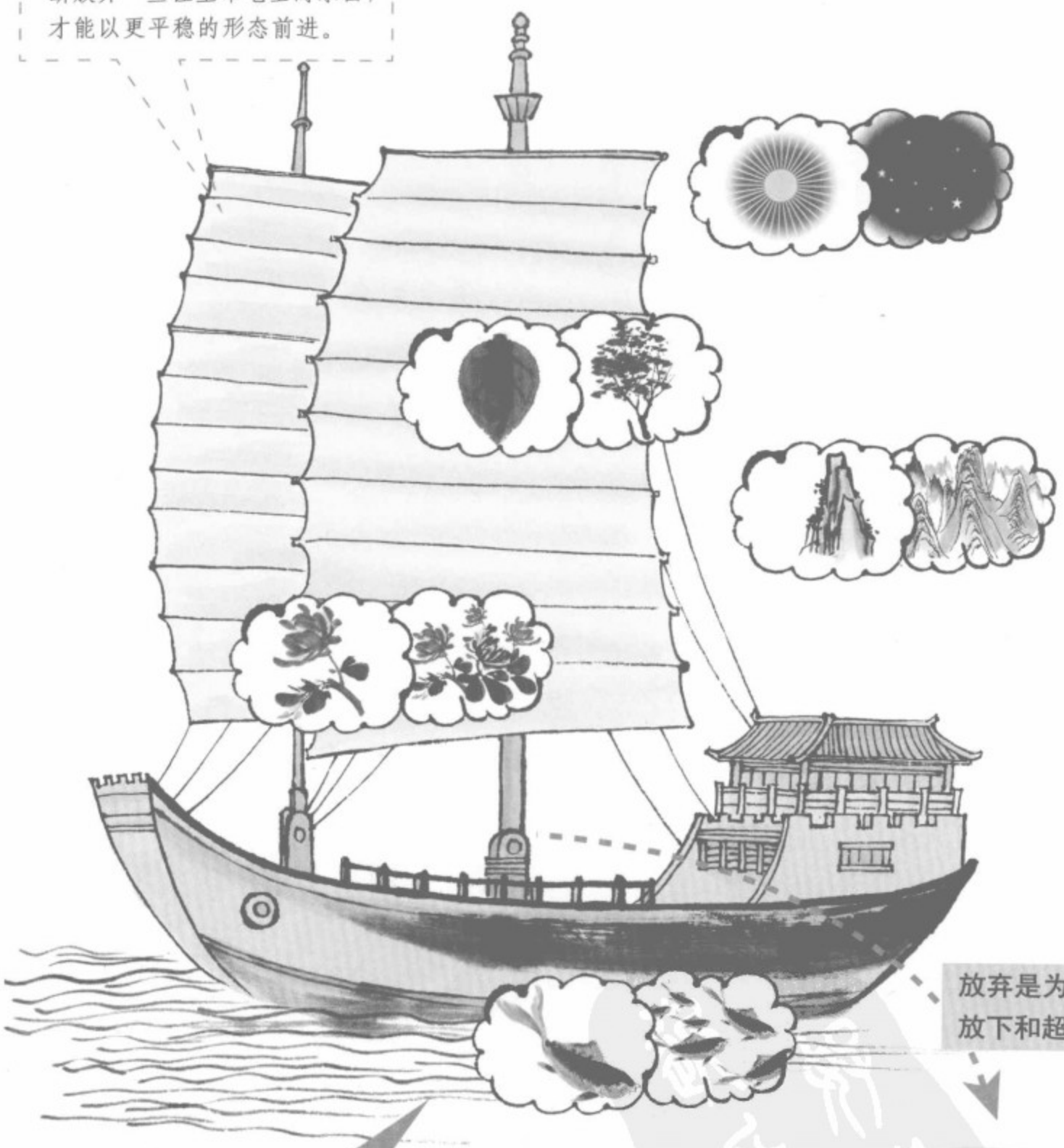
宽容是我们中华民族的传统美德，将这种美德传承开来，发扬下去，是我们作为中华民族一分子的光荣的历史任务。

广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。让我们以这样的胸怀容纳天地万物，敞开心扉，宽容待人。不要让心灵的樊笼禁锢自己，拥抱世界，我们会发现原来心灵的世界真的很美丽。让我们迎着阳光，敞开心扉。面对巍峨高山，感叹江山如此多娇；面对漫漫征途，会说"山重水复无疑路，柳暗花明又一村。"

学会放弃

必须经由放弃，才能离禅修的目标更近，不懂得舍的智慧，就无法到达心静的彼岸。就像接受也是一种放弃，放弃那颗靠主观偏见选择的心；选择也是一种放弃，放弃那些需要放下的执著。

生存就像一艘船，必须不断放弃一些让生命吃重的东西，才能以更平稳的形态前进。



放弃是为了放下和超越

当你放弃了一朵花，你还拥有整个世界的鲜花；当你放弃了一条鱼，你还拥有整个海洋的鱼；当你放弃了一片落叶，你还拥有整棵树；当你放弃了一座高山，你还拥有整片的山脉；当你放弃了太阳，你还拥有满天的星辰……放弃是爱更多的智慧。

佛教的目的是教人追求更高的精神和价值，及真正的幸福和快乐，而不是让人心灰意冷，消极处世，放弃一切。

善待自己

以平常心接受你现在的状况

每个人都不完美，只有学会接纳自己、善待自己，才会在前进的路途中充满信心。

接纳自己

我们生活在这样一个纷纷扰扰的世界里，很容易随波逐流，狗苟蝇营，最容易放弃自我，艳羡他人。人生在世，各有各的禀赋，各有各的奇珍，每个人都是大自然的杰作，每个人都有别人所无可比拟的长处。但是我们往往缺乏耐心，信不过自己。接纳自己，你也有值得欣赏的地方。

学会接纳自己平凡的过去，去创造美好的将来。不要去羡慕别人已站在山顶，而要接受自己，即使还在山脚下，只要我们不失攀登高峰的勇气；不要去羡慕别人已站在成功的辉煌旁边，而要接纳自己，即使自己起步在零点上，只要不乏进取的自信，前进的步伐也不会停止。接纳自己的不幸，耕耘自己的人生。世界既然有了我们的存在，就一定会有一条属于我们的路，我们就要走下去。

人的一切彷徨与痛苦是由于不接纳自己，一切的空虚和烦恼也是因为无法肯定自己。当一个人被外界的名利和虚荣所诱惑的时候，就会迷失自我，会被挫折和荣誉所激怒；被物欲所挫败。人最忌讳的是没有认清自己，盲目地拿自己和别人作比较，否定了自己，获得的是无尽的烦恼。禅者认为，人类只有肯定自己，才能摆脱一切的诱惑，才能依照自己的根性因缘去生活，去奉献，才能过上成功而有意义的生活。

善待自己

善待自己并非放纵自己，也不是拥有奢华的生活条件就行了，更不是以自我为中心的自私自利。善待自己是一种自我释放、自我调节、自我塑造的行为方式，也是一种积极健康的生活态度。

善待自己，不是为自己找一些理由，编一些借口。只是想告诫自己，好好地珍惜现在的所有，努力活好每一天，这才是善待自己。我们在这个世界上不能留下什么，但要活得有些分量。

善待自己，并不是要刻意地宽容自己。让自己保持一颗平常心，尽心尽力去做好每一件事情，哪怕失败了，这都并不重要，而在于你做了没有，做到问心无愧就行了。

学会接纳自己

愉快地接纳自己，并不是基于一种盲目的自大，或缺乏深刻认识力的自以为是，也不是接纳一时的自己，而拒绝另一些时间的自己。接纳自己更不是要把旧的自己丢掉，在一个理想的自我形态中获得满足。



如蛹化成蝶后，蝴蝶并没有丢掉蛹的身躯，而是同时既接纳了曾经丑陋平凡的身躯，又接纳了现在更为完美的自身形态。

善待别人就是善待自己，善待生命

佛教的平等观、和谐观

在佛教中由因缘结成的人际关系是平等的。

- 人与人之间地位平等
- 消除歧视，无有高下
- 修持结果上众生平等
- 圆融无碍，不偏不倚

每个生命有差别相却没有高下贵贱等差别，一切众生均有佛性，也都能通过自己的努力有所成就，入解脱境。

质疑每一件事

以自己的觉受为准

没有任何事是理所当然的，要以经验为本。一切主张都应该透过你自己的经验加以检验，让验证的结果成为你的人生向导。

怀疑精神

怀疑精神是人类最可贵的品质。不要因为是圣人的言辞，我们就崇礼膜拜；不要因为是知名人士的话语，我们就信以为真；不要因为是重要人物的行为，我们就大加赞赏。当然，这并不是叫你去愤世嫉俗，而是要你自己亲自去看，以自己的眼睛和大脑去判断其真伪，而非道听途说，受人诱惑。

拒绝轻信

南传《羯腊摩经》中，佛陀曾对寻求知识和信仰的人们讲道十条不轻信的原则：一、不因传说而轻信。二、不因传统而轻信。三、不因谣言而轻信。四、不因经典记载而轻信。五、不因逻辑推理而轻信。六、不因学说推论而轻信。七、不因符合常识判断而轻信。八、不因预设成见而轻信。九、不因说者外表而轻信。十、不因师长所言而轻信。佛陀以此告诫人们：不要轻率地接受或相信任何事情，以免成为他人或他人知识的奴隶，且这个他人也包括佛陀自己在内的。

亲身体证

佛陀又说：你不必相信我说的，你可以自己用眼去观察，用心去思考，用身去实践。你可以用自身去探索、求证这一切的真相。内观禅修的动机来源于自己对觉悟实相的渴望，达到真实解脱的境界。它需要亲身体证的实践，持续不断地深入内心探索自己。

怀疑的人

有两种怀疑者：一种是只知怀疑质问，而不知实际求证的人，他们不是落于文字游戏，就是陷于不可知论；另一种是起疑而积极地去求证答案，最后得到觉悟。不会怀疑的人也有三种：第一种是不知怀疑的愚痴者，迷信盲从，人云亦云，以讹传讹，不能走向觉悟；第二种是不敢怀疑的“卫道士”，压制疑情，不敢求证的可怜人，缺乏对真理探求的勇气；最后一种是不再怀疑的人，指不再被似是而非的观点左右和动摇，佛教称得正信者。

怀疑精神

正念就像一面反射镜，对于我们所拥有的各种经验，不管成败，无论新旧，一概都加以接受。它平等客观地对待一切经验、思维和感觉。它没有亢奋与压抑，没有把自己的好恶掺在其中。这就是说，正念是不加选择和判断的觉知。



修习禅定中的怀疑精神，并不是叫人去怀疑禅定是否能达到解脱的目的，而是如铃铛一样让人时刻警醒，把人从很多误入的境界中唤回。



在注意力、专注力，以及内观能力尚未充分培养出来之前，都可能会怀疑这种训练方法的正确性和功效，可见怀疑是禅修的必经阶段。正念要及时察知这种情绪及“疑”的念头，否则会使人不知不觉怀疑到禅修本身，这将是禅修最大的敌人。因此需要“观”，在正念中观察自身。

用怀疑精神去检视自己在禅修过程中是否有进步，并不一定会妨碍到静心。这就像莲花中的火焰，没有内心的敏锐的察觉能力，静心也只会停留在一种表层或表象，无法深刻。

脱离思考

概念与推理会阻碍修行

禅修拒绝思考，推论式的思考对你觉察正念的目标只能形成阻碍。概念、推理等习惯性思维在禅修时必须摒弃。

概念

概念是人们对事物本质的认识，逻辑思维的最基本单元和形式。概念的辩证法是指概念的形成、变化和发展以及概念间的联系和转化的辩证关系。对概念的辩证本性的研究，是辩证逻辑的主要内容。从生动的直观到抽象的思维，形成一系列概念，这些概念的真理性又要返回实践中接受检验。如此循环往复，是人的认识日益接近于客观现实的一般途径。科学认识的主要成果就是形成和发展概念。概念更深刻、更正确、更完全地反映客观现实。概念的最基本特征是它的抽象性和概括性。

推理

由一个或几个已知的判断(前提)，推导出一个未知的结论的思维过程。其作用是从已知的知识得到未知的知识，特别是可以得到不可能通过感觉经验掌握的未知知识。推理主要有演绎推理和归纳推理。演绎推理是从一般规律出发，运用逻辑证明或数学运算，得出特殊事实应遵循的规律，即从一般到特殊。

觉知

禅修中的觉知是一种自然而非计划的感知。你所要做的就只是清晰而具体地知道“那是什么”，以及“它如何运作”，单靠这样就可以解决问题了。譬如《桃花源记》的故事，武陵人无意之中发现桃花源，而继之者却一无所获，错就错在“处处志之”。禅修正是如此，抱着有所期待的心理态度反而达不到预期效果。内观禅修教导人以全新的观点去体会这个世界。

事先周密思考制订计划，于俗事尚可适用，然与禅修实为殊途。如抱有不达目的决不罢休之心，恐与禅修心境已远，更何况达其目标。只有摆脱固定思维的模式，去掉概念推理等习惯性思维，去掉我执，才能自在自由。梁启超说读书趣味乃在“无所为而为”，这五个字正好可以作为觉知正念的绝佳注脚。

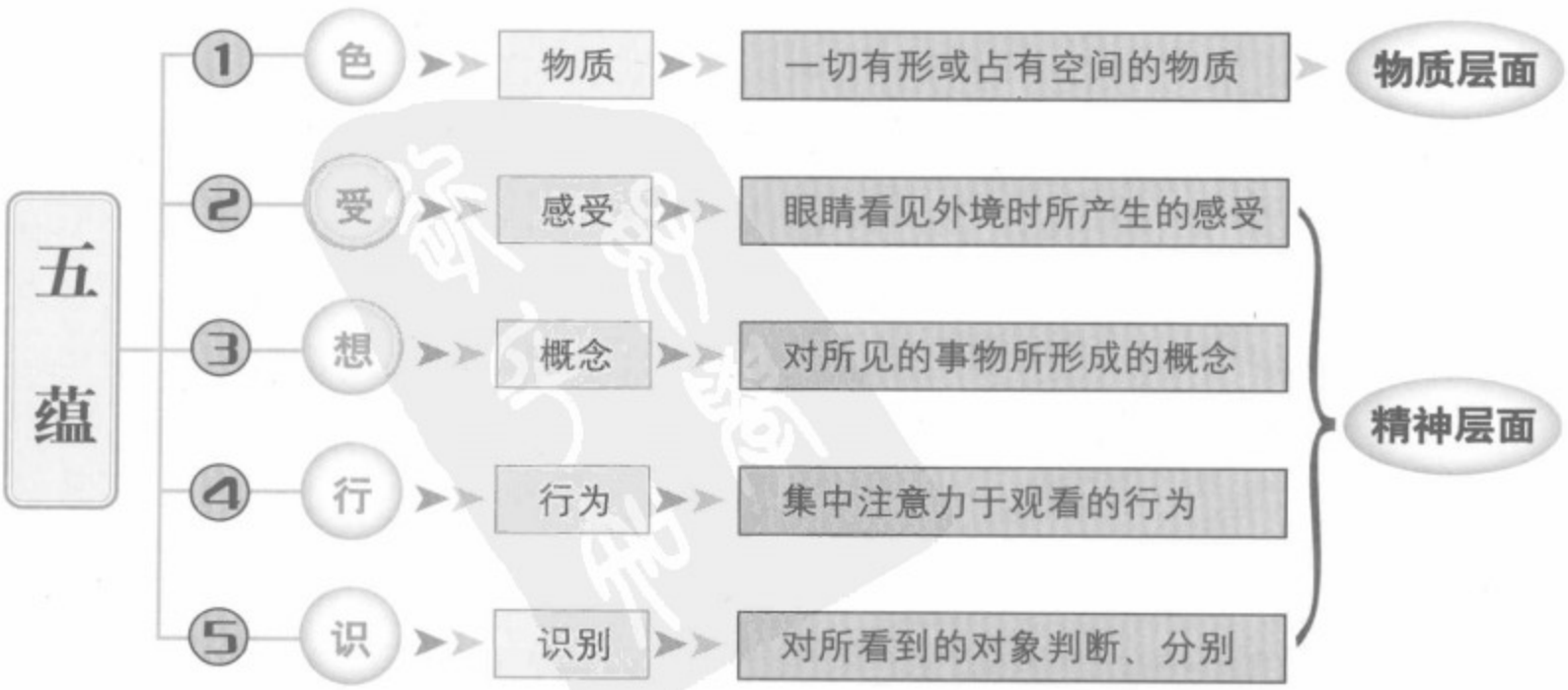
正念是不期而至的，你不能预设，也无法预知，只能平心静坐等待那一刻的来临。拒绝思考，摒弃思维，正是源于正念的特点而论。

五蕴的概念

五蕴中色蕴属于物质现象；受、想、行、识四蕴属心理方面，相当于精神现象，是从感觉到知觉，从认识到思维，由浅入深，由粗到细，层层进入，构成一个完整的意识体系。因此，五蕴概括了世间一切物质和精神现象。



内观智慧是从如实内观的觉照中生起的，而不是从思考、推理、判断中能得内观智慧。培养内观就是觉察身心的辗转变化状态，而每个举动都是由五蕴所组合起来的。



脱离分别念

不要彼此比较

人与人之间的确存在各种各样的差距，彼此比较几乎是每个人的内心习惯，但是如果仅仅停留在比较上是很危险的。

分别心与比较

我们用眼睛的时候会分别美丑。为什么我们看到一个人会觉得他好或是不好呢？这里有个秘密：就是以我为中心的分别心在作怪。为什么看到美丽的人心里就会觉得她美丽，看到强壮的人就知道他强壮，看到发疯的人知道他发疯呢？是不是因为我没发疯而知道他发疯？是不是因为我比不上他而觉得他美丽？是不是因为我不够聪明而觉得他聪明？这些全都与我们自己有关系。如果看到一个比自己差的人，你就不会觉得他美丽、聪明或者强壮了。看来，我们对人事的评价都是以自我为中心的。

以自我为中心是人与人之间互相比较的根源。彼此比较就会出现贪心、羡慕、骄傲这些不好情绪以及妒忌、愤恨等邪念。这些对人身心的健康都没有益处。虽然有害，但人们还是经常去做这样的事。我们会跟其他人比较外贸、财富、资本、智商等等，这样做的后果是什么呢？会导致我们人与人之间疏远、隔离甚至敌视。

注意他人与自己的相似处

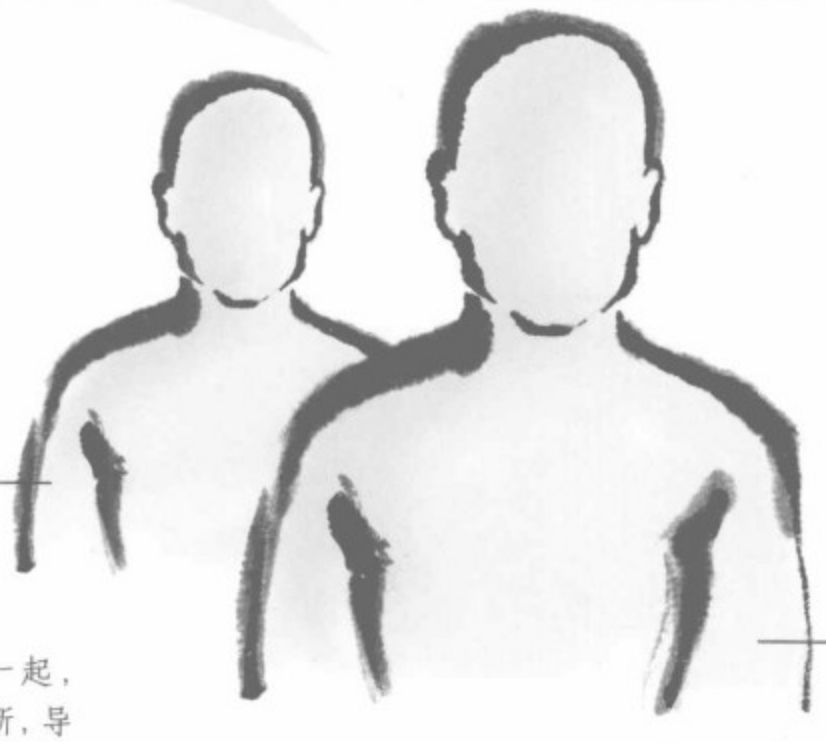
如何避免一味跟他人比较带来的危害呢？这就是你要把注意力放在他人和自己的相似处，善于发现彼此之间的共同点。而这正是禅修者所要达到的目标。禅修者彻底检视自己的内心世界，并以自然升起的正念来观察一切事物。禅修者训练自己注意两种事物的相似之处，而不是努力地去区分它们。他把注意力集中在众生皆有的共同因素上，正是这些共同因素能够拉近人与人之间的距离。

对于一切脊椎动物来说，呼吸系统及方法基本上都是相同的，是一个普遍的过程。这种共同点也正是我们把呼吸作为禅修焦点的原因所在。禅修者借由呼吸法运行周天，就可以体会到我们与其他生命的一致性。当然，这么说并不表示我们看不到差异的存在，差异确实存在，但我们不应该过分强调差异，应将重点放在人与人之间共有的普遍因素上，以此建构融洽的人际关系。

禅修拒绝分别心

分别心

即取舍分别之心。指心对境时，所产生的是非、善恶、人我、大小、好坏、美丑等种种差别观感，是阻碍禅修的妄想情执。



常人之分别心一起，则妄想纷飞，烦恼不断，导致无法解脱。

禅修就是以平常心来对治分别心。

三种分别心

属现在

自性分别

以寻求或观察的心所为体，直接认识对境之直觉作用。

计度分别

以慧心为体，而引起的判断推理作用。

随念分别

以念心为体，而能明记过去事之追想、记忆作用。

属过去

共通于过去和未来

观察自己的意识变化

妥善处理正常的人性反应

在禅修的整个过程中，我们应该观看感官对象如何影响我们的感官与认识。在这之后出现的各种不同的反应，我们应该单纯地注意并接受它们。

观察感觉

在这一阶段，正确的做法是，当我们在禅修的初始时期接触到任何一个感官对象时，不应该以自我为中心停留在它上面，而是应该观看那个对象如何影响我们的感官和认识。我们应该观察生起的感觉，以及随之而来的心理活动。此外，我们也应该注意意识的变化。在观察这些现象时，我们应该清楚地觉知被观察的那些事物的共性。刚开始接触事物时，我们的心里会迸发出喜欢、讨厌或最一般的普通的感觉。这是一种普遍的现象，无需大惊小怪，和发生在别人身上一样的发生在我们自己身上，我们应该很清楚地看到这点。在这些种种感觉之后，就会出现各种不同的感觉，我们可能会感到贪欲、性欲和妒忌，还有可能感觉到恐惧、忧虑、不安和无聊。这些都不过是很普通的反应罢了，没什么大不了，我们只要很单纯地注意它们，随后接受它们。我们应该知道这些都是正常的人性反应，在任何一个身上都有可能发生。

臻于自然

这种练习，刚开始我们会觉得不习惯，感觉会让人觉得勉强或做作，但其实这恰恰就是自然的。为什么我们觉得不自然呢，因为我们拿它和平常的自己做了比较，这肯定会导致我们对禅修中的自己不习惯。习惯是什么？是我们长期以来形成的惯性行为。一个长期生活在空气污染严重的地方的人，到了另外一个空气洁净的地方，他反而会很不习惯，认为当地空气不如本地，其实完全相反。我们之所以要进行禅修，就是要去掉自以为是的不良心理态度，借着练习，把以自我为中心的比较剔除在外，这是一个过程，是一个形成习惯的过程。当我们熟悉之后，我们就会觉得习惯，会觉得很自然，不会再有矫揉造作之嫌。最终，我们会充满宽容与体谅的心，不以物喜，不以己悲，不为外物所牵引，不为变化而动心，逐渐能与一切众生和谐相处。

禅修后身心变化



第一阶段

当刚开始接触禅修时，注意一个对象，还不能完全摒弃令烦恼、忧虑的情绪。我们仍然会被贪淫等欲望、感觉压得喘不过气来，仍然感到日常生活对内心的种种影响，以致无法进行美妙的禅修。



第二阶段

当慢慢能进入禅修的状态时，仍有一段时间的不适应感，身体仍然表现出不自然。



第三阶段

当禅修渐入佳境时，脊背挺直，身体舒展，感到真正放松、舒适，内心平静而不造作，不再容易受外界的影响或内心的情绪干扰。

第6章

修行中需要注意的要诀

调伏身心

当我们用观息、数息的方法修习禅定时，不仅能调摄心念，使之专注一境，也能体会到和大自然交流的感觉。在吸气时，我们摄入的是天地自然的清气；呼气时，我们吐出的是自身体内的浊气。因此在呼吸的过程中，我们也是在净化身心，改善体质，促进新陈代谢，保持身心稳定。

图版目录

调身 131
禅修时的服饰 133
打坐的姿势 135
培养专注意识 137
腹式呼吸法 139
九住心 141
练习观呼吸 143
自然呼吸法 145
禅修的六种障碍 147
体验精进 149
正念于呼吸 151

对身体的要求

不要僵硬，放轻松

在禅修时，心与身是紧密相连的。身体的姿势能直接影响到禅修的效果，因此，注意调整身体姿势、放松躯体，就成为十分必要的了。

调整身体姿势的目的

调整身体姿势有三个目的：一、它能让身体有稳定感，可以让你不必担心平衡与肌肉疲劳的问题，只有这样，你才能把心专注地放置到禅修上。二、它让身体固定，这样才能达到心的固定，你才有沉稳平静的定力去练习。三、它能让你久坐而不会出问题。

坐姿

坐姿最重要的原则是挺直。脊椎要像一叠铜板一样，一个顶一个，让脊柱竖立起来，头要与脊柱保持一条直线。注意，这些都必须在放松的情况下进行，不要强迫，不要僵硬。背部要保持挺直，但不意味着肌肉紧张，而是应轻松地坐着。打个比分，脊柱应该像一颗刚冒出土的坚挺小树一样，身体的其他部分则是松软地垂挂在它上面。我们通常都是僵硬地坐着，不管走路还是说话都是紧张兮兮的，等到全身放松了又是一摊烂泥，这对禅修都不利。

此外还有一种姿势称方便坐。瑜伽功中称为至善坐的，这是修行人极为重要的坐姿，其方法是：弯曲左腿，使左足跟紧抵会阴穴，左脚板底紧靠右大腿，然后弯曲右腿，把右脚足踝放在左足内侧，右脚跟靠近耻骨。然后以意念引导，从双侧鼻孔吸入新鲜空气，命其沿左、右二脉下沉海底轮，再提肛和收缩会阴，迫气进入中脉，并沿中脉上行。此种修法可提升生活之能量上行，使其转变为智慧气。

目标

调整姿势的目标，是要达到一种可以让你静止不动、坐完全程的姿势。刚开始的时候，你会觉得这样笔直的姿势非常奇怪，不要怕，你会慢慢习惯它，当然这需要练习。挺直的姿势十分重要。生理学家说，这是觉醒的姿势，它能带来心灵的警觉。你要是萎靡不振的话，就在向瞌睡虫招手。

坐具

根据你选择的姿势，你应该需要一把椅子或一个坐垫，座位的软硬度也是你要慎重的因素之一。太软了，容易使你昏昏入睡；太硬了，你会感觉到疼痛。

调身

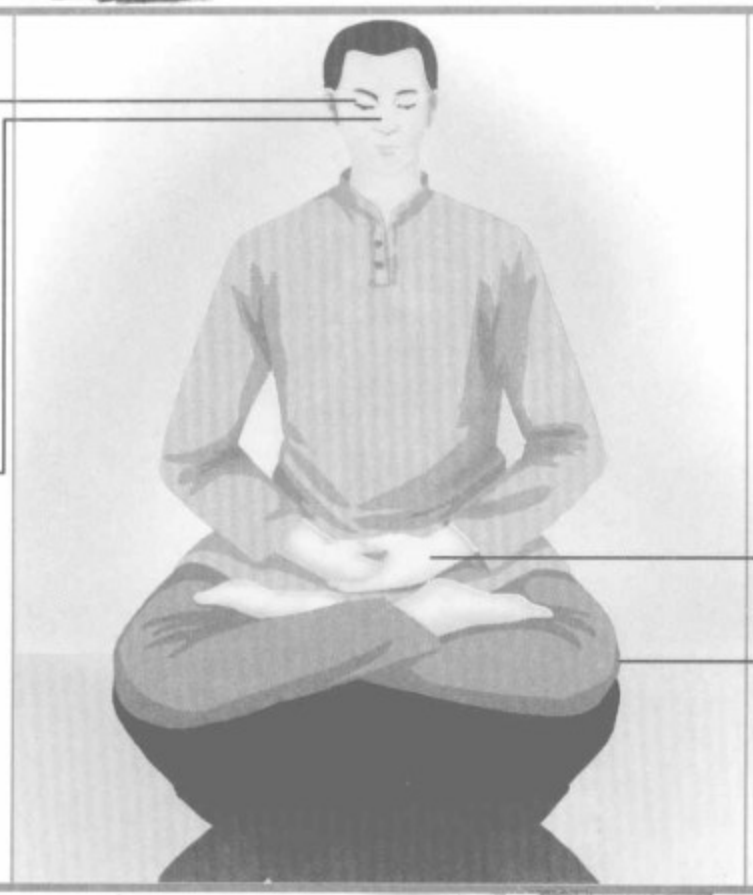
禅修时最重要的是心态，无论更在乎过程，还是结果，放松、平静的内心状态，都会最大程度地消除“在意”所带来的紧张情绪或负面心理。



禅修时，背脊要像小树一样挺立。如果背脊不正，后仰或前倾，禅修者反而不容易放松；如果背脊很挺直，禅修会变得很自然、舒顺、宁适。

①视线一般往前直视，此时无论视觉中出现了什么，都不要理会。

②呼吸要自然放松，不做任何努力，随它自由来去。



③双手交叠，放置于腿上，做禅定时的姿势。

④双腿交盘。盘腿而坐能让人感到非常稳定，且持久。



至善坐

能镇定安神，对脊柱下半段和腹部器官有补养、增强的作用，能帮助防止和消除两膝和两踝的僵硬、强直。

对着装的要求

穿着宽松服装

禅修时应该穿宽松而柔软的衣服。着装原则上不应限制血液流动，不应该对神经施加压力，对身体不造成疼痛与麻痹。

总体要求

如果有腰带，把它松开一点。要穿宽松且透气的裤子。女性可以穿长裙。长袍柔软飘逸，是上上之选。注意要脱掉鞋子，如果袜子很紧的话，一起脱掉。下面介绍几种对禅修来说很适用的衣服。

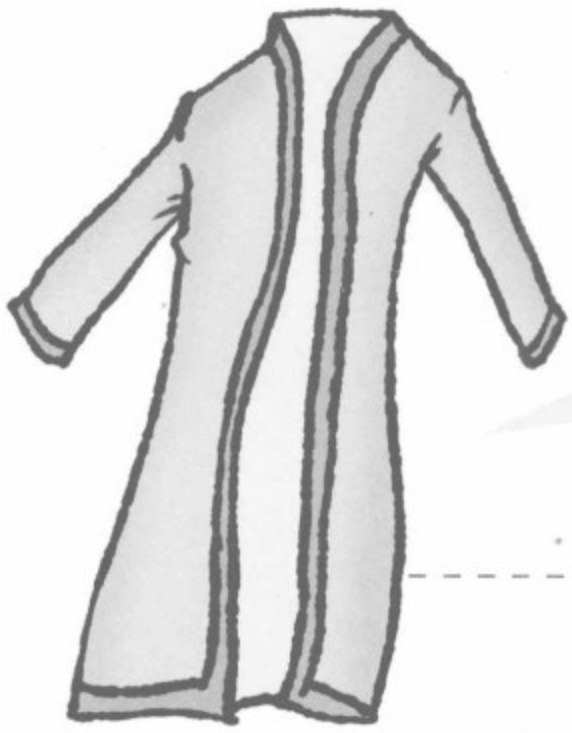
海青

海青是佛教徒共同的正式礼服，它是宽袍大袖的唐装，又称为大袍。目前海青的颜色有黄、黑两种，黑色是僧俗二众礼佛时所穿，已经受过戒的人，可以在海青外面再加搭袈裟。黄色是寺院住持或是法会主法法师所穿着，一般人不能够随意穿着。海青非常宽松，在跪拜与上、下楼梯时，因为衣襟很长，所以容易发生踩踏的问题。可以先以双手撩起两边衣襟，然后再下跪；跪妥后，再接着以手指让身后的衣襟盖住露在外头的脚跟，如此看来既庄严，又不会有踩到衣服的困扰。而在上下楼梯时，如果是上楼梯，可以先以双手提起前面衣襟，到达目的地时再放下；下楼时，则改拉起身后的衣襟。如此，便不必担心会不小心踩到衣襟而摔跤。

和服

和服是日本传统的民族服装，属于平面裁剪，几乎全部由直线构成，即以直线创造和服的美感。和服裁剪几乎没有曲线，只是在领窝处开有一个20厘米的口子，上领时将多余的部分叠在一起。如将和服拆开，可以看到，用以制作和服的面料，仍是一个完整的长方形。在制作和服时，较少为人的体型所左右，高矮胖瘦不同的人，即使穿着同一尺寸的和服，也很少给人不合体的印象。因为，它可以因人而异，在腰间调节尺寸。和服虽然基本上由直线构成，穿插在身上呈直筒形，缺少对人体曲线的显示，但它却能显示庄重、安稳、宁静。不仅如此，和服同时也顺应日本的自然；日本绝大部分地区温暖湿润，因此服装的通气性十分重要。由于和服比较宽松，衣服上的透气孔有8个之多，且和服的袖、襟、裾均能自由开合，所以十分适合日本的风土气候。

禅修时的服饰



长袍

长袍是普通人进行禅修时常穿的服装，其领口较宽松，衣袖贴身，不长不短，中束腰带。衣袍布料柔软，便于着地而坐。盘腿而坐时，把腰带解松，姿势正确，就可进入坐禅状况。



海青

海青是汉地佛教僧人常穿的禅修服饰，其特征是宽腰阔袖，圆领方襟，较其他衣服更为宽大，因而又称大袍、方袍。海取之大而容物，青取其色泽。衣领由重叠的三层布做成，称"三宝领"；袖口缝合，别于俗袍。



和服

和服也会被作为禅修时的服饰，由于其袖、襟、裾均能自由开合，腰带亦能松开，因而也能用于坐式禅修所穿。但由于其直筒型的特征，终究不如长袍便利。

对姿势的要求

选择适合自己的姿势

坐禅的姿势有好几种，选择的标准不是别人怎么说它，而是看它是不是适合你，要选择一种能够让你坐得最久并且不会疼痛不会移动的姿势。

四种盘腿方式

按照难易程度，可将盘腿方式分为以下四种：一、美国土著式：右脚蜷收在左膝下，左脚蜷收在右膝下。二、缅甸式：两脚从腿到脚平放在地板上，在前面相互平行。三、半莲花（单盘）：两个膝盖都触到地板，其中一只脚压在另一只脚的小腿底下。四、全莲花（双盘）：两个膝盖都碰到地板，两只小腿相互交叉，左脚放在右大腿上，右脚放在左大腿上。两个脚底都朝上。

在这些姿势中，手掌朝上，相互重叠放在膝上。手的位置就摆在肚脐下方，手腕弯曲，顶在大腿上。手臂刚好稳稳地包住上半身，颈部与肩膀的肌肉要放松，放松手臂。眼睛张开或闭着均可。你并不是在看什么东西，只是把目光放在没有什么特别值得注意的地方，唯有如此，你才能忘掉视觉。不要勉强，不要僵硬，一定要放松，使身体保持自然柔软。

全莲花

半莲花与全莲花是亚洲传统的坐禅姿势，其中尤以全莲花为佳，它被认为是最好的姿势。这是很明显的。一旦你牢牢地定在这个姿势，你可以维持很长一段时间不动。因为这姿势需要腿部有相当大的柔软度，因此并不是每个人都能做到的。尽管如此，只要你勤于练习，不断精进，肌腱会逐渐松开，届时你也能做到全莲花。

用椅子代替盘腿

禅修者一般是坐在地板上，用一个坐垫挺起身体的腰杆，不过有的人可能会因为疼痛或其他原因不适合坐在地板上。没有关系，这些人也可以选择使用椅子来代替盘腿。找一张椅面平坦、椅背端正并且没有扶手的椅子。坐的时候，最好不要斜靠在椅背上，大腿不要压着椅面，应该保持悬空。两腿并排，双脚平放在地板上。和传统的姿势一样，把双手放在膝上，掌心朝上相互重叠。颈部与肩膀的肌肉不要紧绷，手臂也要放松。眼睛睁或闭都可以。在以上所有姿势中，目标是希望达到身体完全静止不动。

打坐的姿势



莲花坐是最著名的打坐姿势，当年释迦牟尼就是以此坐式彻悟成佛的。其具体坐法是两腿一并伸直，屈右膝，脚跟靠近会阴，脚腕放在左大腿根处，膝部着地，然后屈左膝，脚腕放在右大腿根处。

四种盘腿坐法



散盘

左腿右腿自然交叉，两腿可伸可曲，松散而坐。



自然盘

两腿曲膝盘腿而坐，用两个大腿封或压紧涌泉穴。



单盘

曲膝盘腿而坐，右腿压住左腿，或左腿压住右腿。



双盘

两只脚分别压在另一条腿的大腿根处，脚心朝上。

1. 脊背要挺直，颈部与肩膀的肌肉不要紧绷。
2. 双手放在膝上，手臂放松，掌心朝上相互重叠。
3. 眼睛睁或闭都可以。大腿悬空放于椅面。
4. 两腿并排，双脚平放在地板上。



打断思维的锁链

集中注意力

思维是一道复杂的程序，一个接着一个，相续发生，我们很容易被思维的锁链束缚住，因此我们必须集中注意力。

为什么要集中注意力

《念处经》记载了佛陀对于正念的原始教导，里面明确指出，一个人应该先将注意力集中在呼吸上，进一步才注意他的身心现象。我们采用正确坐姿坐下来，观察空气在鼻孔中的进出。猛一看，这似乎很奇怪而又没什么意义。其实不然。

为什么要集中注意力？这源于我们的思维的复杂性。心是非常微妙的，思维从根本上来说是一道很复杂的程序，我们很容易被思维的锁链绊住、缠绕或钉死。一个思维带来另一个，然后是一个接着一个，相连不断。几分钟后，我们才恍然大悟，我们这一段时间都是在做白日梦，在幻想不切实际的东西，陷入对很多事物的担忧之中。

觉知与思考的区别

对于思维的觉知和思考是不同的，尽管这种差异非常微细，但并不能忽略不计。这主要是感觉或质地上的差异。单纯以正念作为觉知的思维，感觉上质地比较轻，在思维与观察他的觉知之间，感觉上有一段距离。它像泡沫一样轻盈生起，当它消失时，即不一定会启动下一个思维的锁链。而平常的意识思维在质地上则要重得多了。它沉闷、费力、支配与强制，它会把你吞没，并掌握你的意识。它本质上是不自主的，而且毫不犹豫，直接启动下一个思维的锁链。

怎样集中注意力

杜绝干扰：周遭的干扰足以让你在禅修中心神不宁，你需要杜绝它们。一般进入专注状态需要15分钟时间，如果每5分钟就要被打断一次，你又如何能够聚精会神？所以，专门划出时间来禅修，拔掉你的网线或者关掉即时通讯软件，告诉别人你正在禅修请勿打搅。

理出头绪：清空你的大脑，脑中堆着一大摞任务只会让你难以全神贯注。在禅修开始前，明确目标的同时，也花上几分钟为所有零碎的任务理出头绪分清秩序，否则你只会在禅修中浪费时间去处理所有这些任务带来的混乱和冲突了。

培养专注意识

小鸟

表示纷乱的意识，就像叽叽喳喳的麻雀总是让人心神不宁。禅修时杜绝心灵受到各种外界的声音及信息的干扰，要赶走“小鸟”，安住在当下的内心世界中。

绳索

表示使头脑专注在某一事物上，可以是专注在与身体有关的事物上，如呼吸，也可以是专注在身体之外的对象，使头脑一直跟随它。



五专注

- 专注在呼吸上；
- 专注在微细征相上；
- 专注在一个明点；
- 专注在光线的特质上；
- 专注在欢乐与愉悦上。

布施 持戒 忍辱 精进 静虑

借由不断静心、专注、集中而打断思维的锁链，获得般若智慧。

防止内心被迷惑

选定一个参考点

呼吸是我们集中注意力的焦点，同时也是不可或缺的参考点，心的出走与拉回都要根据它来判断。

呼吸释义

呼吸是指机体与外界环境之间气体交换的过程。人的呼吸过程包括三个互相联系的环节：外呼吸，包括肺通气和肺换气；气体在血液中的运输；内呼吸，指组织细胞与血液间的气体交换。

正常成人安静时呼吸次数为16—20次/分，每次吸入和呼出的气体量大约为500毫升，称为潮气量。当人用力吸气，一直到不能再吸的时候为止；然后再用力呼气，一直呼到不能再呼的时候为止，这时呼出的气体量称为肺活量。正常成人男子肺活量约为3500—4000毫升，女子约为2500—3500毫升。肺活量代表一个人潜在的呼吸能力的大小，在某种程度上可以反映一个人的呼吸功用和健康状况，是常用的测量呼吸功用方法之一。呼吸系统是由鼻腔和喉咙中的通气管、两个肺，以及一条连接喉咙与肺部的长长的气管组成的。气管的底端分成了两条支气管，每条支气管都与其中的一个肺相连。支气管又细分为更小的气管，首先是细支气管，然后是终末细支气管。终末细支气管的末端有细小的充满空气的小包，叫做肺泡。

禅修者如何呼吸

常人均以肺部为呼吸的重心，坐禅的人，则将呼吸的重心，移至小腹，我们称它为丹田、气海、目的在以腹压为媒介，再以意志支配副交感神经系统，扩张血管、降低血压，产生镇定安神、安静、解毒的功能。

呼吸重心，由胸部移至小腹，不到一两天的工夫可以办到的。有些教瑜伽术及气功方法的人，即主张以腹式呼吸，来达成这个目的。不过，那种方法，并不适用于所有的人，有些人的生理机能，出于先天或后天的原因，如果用强制手段，作腹式呼吸，便可能导致疾病。

安全的方法，使顺乎自然，将注意力集中在呼吸上，勿求急功，保持平常呼吸，继续实习下去，日子稍久，呼吸的速度自然缓慢、次数自然减少、长度也自然向下延伸。有一天你将会发现你的呼吸重心，已从胸部下降到小腹去了。

腹式呼吸法

数息

数息是佛教中的调整呼吸的法门。禅修者能借着专注于呼吸，改变平时的心所处的激扰的状态，使观念平息。专注在呼吸上，是指能觉察到气息进入身体时，以及气息从身体排出时，以及中间短暂的持气过程。即安住在气息的进出活动中，毫不分心。



吸气时 — 全身用力吸进气体，腹部胀起

呼气时 — 用尽全力排出气体，收紧腹部

腹式呼吸法有助于刺激肠胃蠕动、促进体内废物排出，另一方面也能使气流顺畅，增加肺活量。



禅修是要把意识紧紧固定在一个“止”的对象上。在培养专注于呼吸的“止”时，首先觉察到呼吸，然后专注于吸气，短暂的持气与呼气。

调心犹如驯野象

循序渐进

禅修的过程就好像是驯服一头野象的过程。野象即指你的狂放不羁的心，绳子是正念，柱子则是你禅修的对象，也即你的呼吸。

调心与驯象

把禅修看做是驯服一头野象的过程，这是古代巴利文的经典比喻。拿一条结实的绳子，把刚刚抓到的野象绑在柱子上。当然，你这做一定会到遭到大象的反抗，它会接连数日尖叫咆哮折腾，企图把绳子弄断争取自由。过一段时间，野象见逃脱无望，就完全死心了，于是就会安静下来。到这时候，你才可以喂养它，并在安全的范围内控制它。最后，你就可以彻底抛掉绳子和柱子，训练大象做各种高难度动作，完成各种困难而复杂的任务。在这个比喻中，野象就是你那狂放不羁的心，绳子是正念，柱子则是你禅修的对象，也就是你的呼吸。这里的驯象，意思即是指训练良好与专注的心，能够担任艰巨复杂的任务，捣毁障蔽你心灵的假象。

循序渐进

禅定是领悟心性的最佳状态。禅定就是将心中所有的妄念杂想都清除一空，使本心自性得以显现，进而安住于这种自性之中持之不动的境界。它是一种自然而然达到的状态，修习禅定要按照一定的层次循序渐进。

关于修定的层次有“九住心”的说法，它们依次是：

一、内住。把心定住在一个境界之内。

二、续住。当妄念偶尔生起，心向外散的时候，及时把它带回来。

三、安住。经过反复的心向外散和及时拉回的过程。

四、近住。妄念产生时心会马上警觉，并回到正念中来。

五、调顺。进入这一阶段后，修行者的六根基本上可以达到收放自如。

六、寂静。达到这一境界后，修行者的起心动念就会非常明白和清晰。

七、最极寂静。这时修行者的心会更加分明，一动念都能马上判断出善恶和正邪。

八、专注一趣。修行者只要一盘腿，一上坐就可以将整个念头定在所安住的境界之上。

九、等持。达到等持的境界，心意就在所安住的境界中长久地，平和地持续下去。

禅定的九个层次一定要通过不断的下工夫，日以继夜地精进才能够达到。

九住心

九住心

一 内住　二 续住　三 安住　四 近住　五 调伏　六 寂静　七 最极寂静　八 专注一境　九 等持

九住心是对治分心，使心安住，成就“止”的状况的九个阶段，这个过程犹如驯服一头野象，驯象者手中的绳索犹如当注意力散开时，以念住系住它（野象或分散的心）。

一 专注在一个禅修物象上；

二 心持续不断地维持专注；

三 当注意分散时把心收回；

四 歇于其内而不忘掉对象；

五 降伏心并拥有稳定心境；

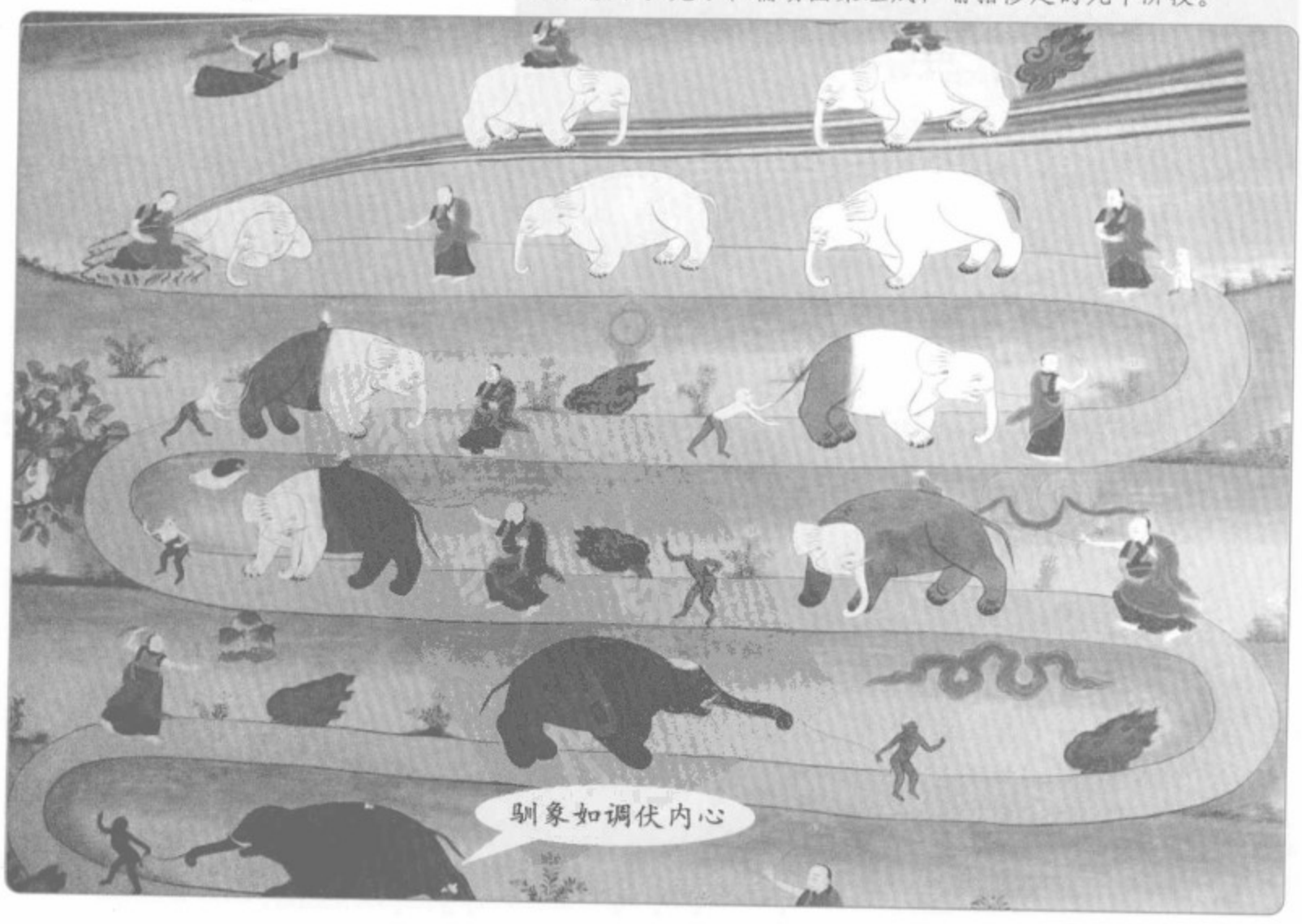
六 不追随心中情绪及概念；

七 认清心结的起因与根源；

八 心不费力地住于对象上；

九 所有时候心都稳定不动。

下图为佛教中的“十象图”，又称九住心图，由一僧人、大象、猴子、兔子和辅助图案组成，喻指修定的九个阶段。



找到自己的呼吸点

学会呼吸

之所以把呼吸作为禅修的主要对象，是因为它普遍、简易且容易获得。呼吸也需要练习，只有遵照呼吸本身的特点，循序渐进，找到呼吸点，你才能学会“呼吸”。

把呼吸作为禅修的主要对象的原因

这是因为呼吸对于每一个人来说都是最普通不过的事情，伴随我们一生，而且始终免费。呼吸是一个当下的过程，我们随时随地都能体验得到。呼吸是一个有用的禅修对象，它能增强正念。呼吸在进行禅修臻于解脱的过程中不会引起贪嗔痴。从摇篮到坟墓，它一直都存在，经常可以使用。

呼吸是生命的缩影。它不是概念化的过程，不用思考就可以直接体验得到。呼吸是一种规律与循环的动作——吸气、呼气，把空气吸进来，再把空气呼出去，终而复始，永不休止，直至生命体的终结。

呼吸虽然很微细，但当你把它作为禅修对象反复练习时，它却可以清晰可辨，不过你需要花很大的工夫才能发现它。下工夫不意味着太过用力。所以说，呼吸是禅修的理想对象。

呼吸是一个不自主的过程，它按照自己的节奏进行，不需要一直进行主导。但是意志力还是可以令它减缓或加速，可以让它变长或加粗。但是要在呼吸的不自主性和强制操作之间取得平衡是在不易，这需要相当谨慎。

不仅于人，呼吸对于所有生命体而言，都是一个普遍的现象。对呼吸过程的体验，会让我们更加贴近其他生命，从而生出慈悲之心。

找到呼吸点的方法

呼吸和心一样，是活泼与经常变化的，它持续在移位和流动。所以，我们使用呼吸的第一步就是要找到呼吸点，不然我们永远也无法赶上它的脚步。这个确实的点，通常只在鼻尖内部，但因鼻子形状不一这个点的位置也会因人而异。在这个点，你可以明显感受到空气进出鼻孔具体而实在的触感。

如何找到呼吸点：先快速呼吸，并且注意空气通过时，你鼻子里面或上嘴唇最有感觉的点。这时，呼气并注意同一点的感觉。这整段呼吸过程，你都会透过这个点来完成。这个就是你要苦寻的呼吸点。

练习观呼吸

练习观呼吸，从最粗显的层面到最微细的层面。在最开始时，你注意的是有意识的、刻意的呼吸，然后是自然轻柔的呼吸，再接着专注于更微细的层面，去观察这限定的小范围内的自然的、身体的感觉。

观呼吸

内观禅修的方法

对呼吸的一种觉察能力

练习观呼吸不用特意地要求气长或气短，而是去“知道”此时的气是长或短，气有处于止息状态的交换空档，这是一种气与心灵上的止息。



把专注力投注在“出、入、息”三种阶段，并去观察它，而非控制气，其中“息”不是憋住气。此即为观呼吸，可用来对治妄念。

自然呼吸

找到呼吸点之后，你要利用这一点，维持专注。如果不先找出呼吸点，你会发现自己老是在鼻子里进进出出，在通气管上上下下，一直在追逐呼吸，但是却总是跟不上他的脚步。身为禅修者，你要把注意力集中在鼻子内侧那个唯一的感受点上。从这个有利的位置上，清楚而镇定地观察呼吸的整个动作，注意不要故意控制你的呼吸，不要让呼吸变得细长和短促，它不是瑜伽的呼吸术。你专注的是自然而自发的呼吸，不要想着去调整它和用任何方式去调整它。不自然的呼吸实际上是禅修的障碍。

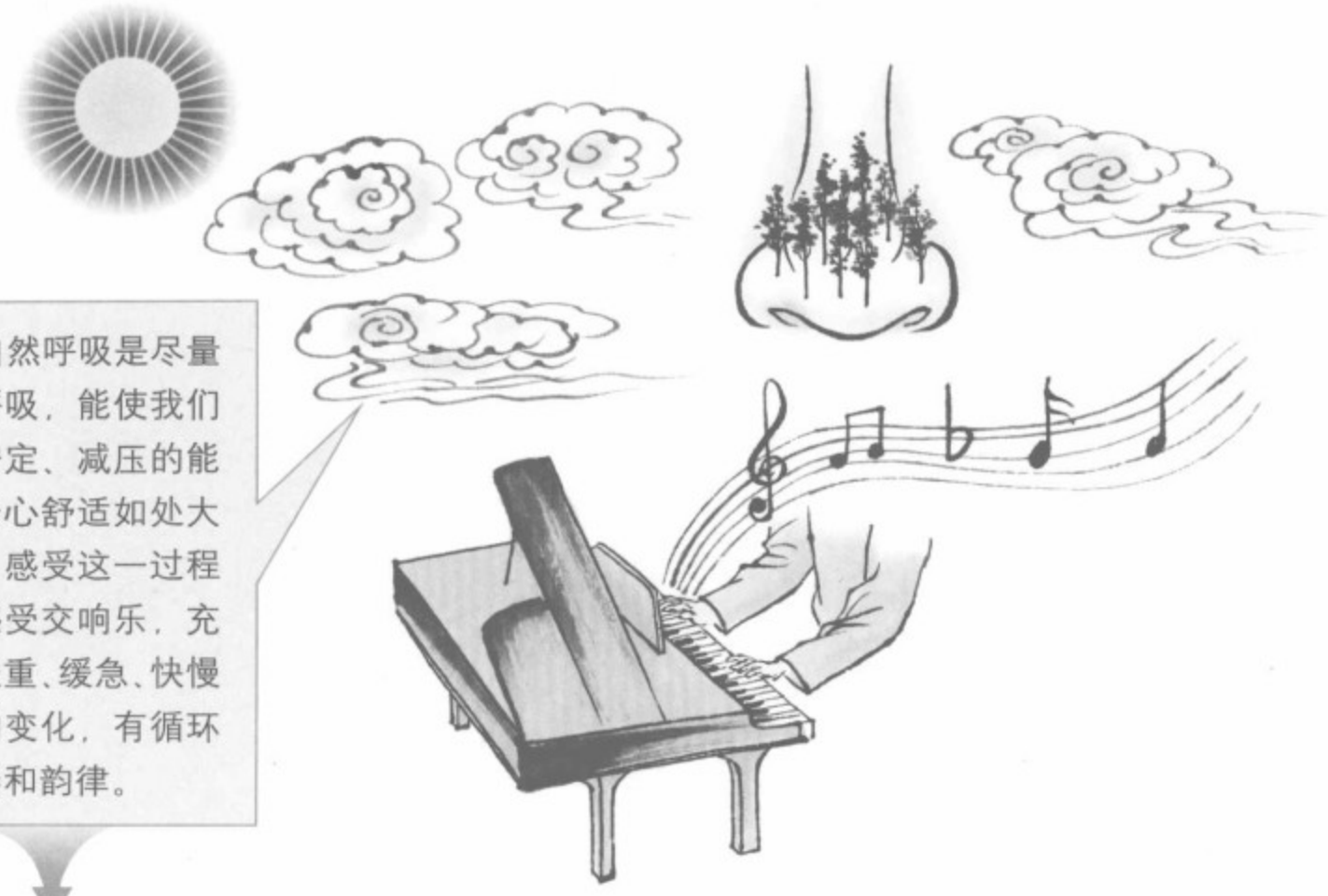
不要刻意增加你呼吸的长度与声音，要让呼吸像睡着时一样，自然地进行。放下！允许它按照自己的节奏运行。这听起来简单，其实并非如此。当你发觉自己遇到麻烦时，不要气馁灰心，把它看做观察意识动机本质的机会就行。观察呼吸间的微妙互动关系，包括想要控制呼吸的冲动。你可能会暂时感到挫折，但是这是很有用的学习经验，而且这只是过渡阶段。最后，呼吸还是会遵照自己的步调进行，你也不会再有想控制它的冲动。这时，你已学会重要的一课了，学会放松。

练习呼吸

呼吸是一个非常复杂而迷人的程序，并非那么简单无趣。它充满细微的变化，例如呼气与吸气、长息与短息、深呼吸与浅呼吸等等，并且受多种因素影响。呼吸就像一首交响曲，有许多变化不一的不断循环的模式。不要只观察呼吸的外貌，有比入息与出息更值得注意的地方。每一个呼吸都有前、中、后三个阶段，每一个呼吸都要经历出生、成长与死亡的过程。呼吸的长短与快慢，会随着情绪、思维和声音的刺激而改变。如果你研究这些现象，你会发现它非常迷人，这会增加你禅修的乐趣。

内观禅修刚开始时，分心的现象时有发生，你的心经常跑开，就像一只大黄蜂一样嗡嗡乱飞。别担心，心猿意马的现象是人尽皆有的。要把注意力一次又一次地拉回到单纯呼吸的感觉上，保持温和与坚定，不要气馁和灰心，直到不再分心为止。

自然呼吸法



自然呼吸是尽量用鼻呼吸，能使我们获得安定、减压的能力，身心舒适如处大自然。感受这一过程就像感受交响乐，充满了轻重、缓急、快慢层次的变化，有循环的节奏和韵律。

深呼吸

做深长缓慢的呼吸。一手置于腹部，一手置于胸上，用鼻子缓缓吸气，呼气时轻轻发出呵声，吐出腹部之气，使嘴舌腭均感松弛。注意腹部起伏及呼吸时声音愈加松弛的感觉。

充分自然式呼吸

用鼻子呼吸，先将气吸入肺下，此时横膈膜将腹部推起，为气留出空间，直至气慢慢进入肺的上部。屏住气几秒后，慢慢地呼气，使腹部内缩，直至气完全呼出后放松胸腹。

充分自然呼吸加想象

做充分自然式呼吸，结合肯定性自我暗示。吸气时，想象能量进入肺部，并立即储存于太阳丛处。呼气时，想象能量流到身体的各部分。心理上形成这种能量不断流动的图景。

拍打式呼吸

直立，两手侧垂，慢慢吸气时，用手指尖轻轻拍打胸部各个部位。吸足并屏住气后改用手掌对胸部各部位依次拍打。呼气时嘴唇如含麦秆，用适中的力一点一点间歇地吐气。

叹气

叹气、打哈欠是机体补充氧气的方式，也能减少紧张，达到松弛。站立或坐着，长长地叹一口气，让空气从肺部跑出去。不要想到吸气，让空气自然地进入。重复多次。

不要害怕与众不同

认识自己的进步

在专注观察自然单纯的呼吸过程中，你突然发现有一天你疯了。这是你进步的标志，代表你已步入正轨，开始脱离苦难。

发疯与无知

在以呼吸为主要对象的禅修过程中，你会发现有一天你会像疯了一样。你觉得自己好像疯人院中的神经不正常者，大声呼号语无伦次地要从山峰上滚下来。这是你是不是会感到恐惧呢？不要怕，你并不比以往疯狂。其实你的心一直都是如此，只不过是你过去从来没有注意过而已。

你也并不比那你周围的人更疯狂。你们的差别是：你已经认识到这个真实情况，而他们却还没有。他们实际上一直是在苦中作乐。人生是苦，他们并不是真正意义上的快乐。无知可能会是一种幸福，但是它并不能带来解脱。因此，你不要为发疯——内心的警醒而苦恼，要认识到这实际上意味着你已经开始注意到这个问题，代表你已经上路，正在逐步向最终目标胜利迈进。

避免思考与昏沉

在观察呼吸的整个过程中，优良两个现象你必须要避免，这就是思考与昏沉。关于思考在观呼吸过程中造成的危害，我们在前面已经讨论过，这里不再进行赘述，只说昏沉。昏沉即昏昏沉沉，指一种任何时候都可能出现的昏昧不觉的形式。昏沉的最好形式是一种心灵上的真空，其中没有思维、没有对呼吸的感觉。或对任何东西都没有知觉，这种状态几乎相当于休克，其人类似于一个活死人。这是一个缺口，一个像无梦的睡眠，没有形状的心灵的灰色地带。昏沉的心是空白的，会让自己在禅定时睡着，一定要避开它。

出现昏沉的原因之一可能是打坐时的光线的影响，因为光线影响我们的内分泌与神经系统。光线太强时，会使人兴奋，令心散乱，大脑皮层处于活跃状态。现代科学证明，有些光线对人有害：光线太黑暗，会使我们内心产生抑制，易昏沉睡眠，提不起精神，心志反应迟钝，最好不要太强或太暗。在打坐有了一定的基础后，我们会感到自己的心志有很强的光亮度，则在黑暗里打坐可能也不会昏睡。

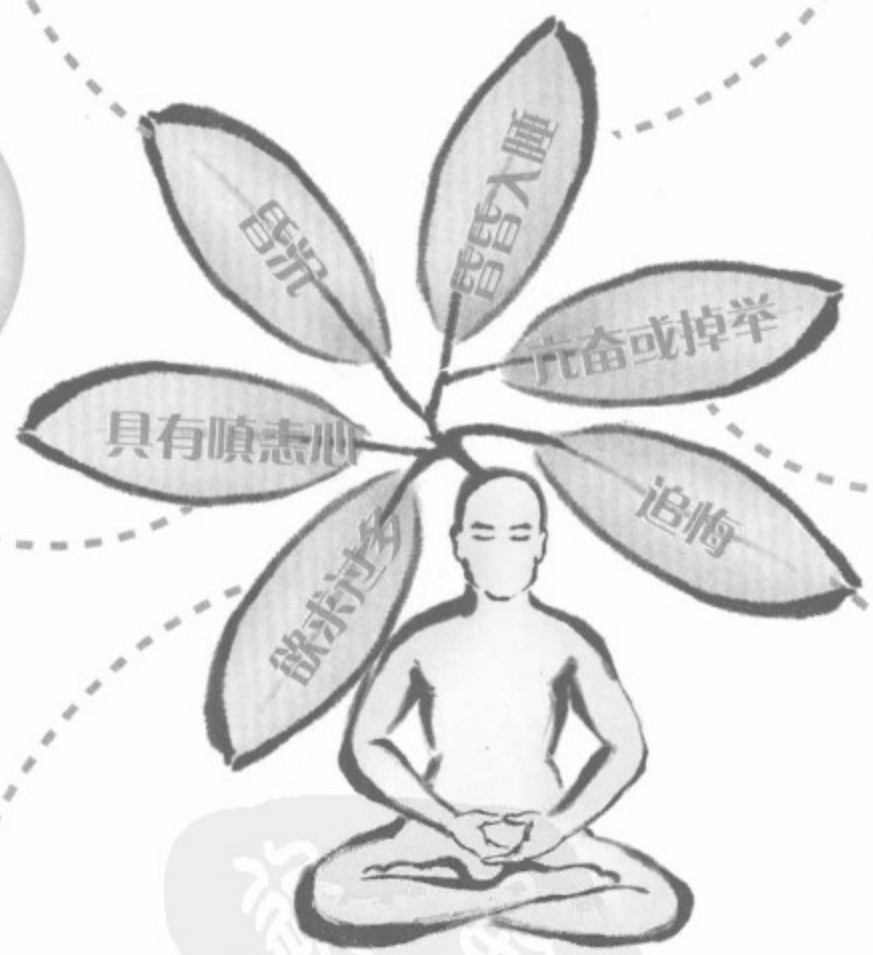
禅修的六种障碍

禅修主要有六种困难或障碍，分别是欲求过多、具有嗔奎心、昏沉、昏昏入睡、亢奋或掉举、追悔。

昏沉或亢奋是禅修过程中的主要障碍。

心不清明或沉浊，即变得沉重、混浊、呆滞。

昏昏入睡：行者因为昏沉变得很严重而睡着了。



想要伤害别人或设想如何反击伤害自己的人。

念头刺激或思绪强烈使心过于兴奋而无法收摄。

被某种事物所吸引，或被某种贪欲盘踞在心。

对已经发生的事情感到很遗憾，而不断地追想。

有目标但不要着急

不要设定时间表

在禅修过程中，你会发现一些短暂的经验，这是你进步的阶梯。这时最忌急于求成。要知道这并非解脱。禅修虽有特定目标，但不能设立时间表。否则欲速则不达。

进步的阶梯

只要你发现在禅修过程中出现昏沉的现象，就重新将注意力拉回到单纯呼吸的感觉上来。认真观察吸气与吐气时鼻孔的感觉，并观察所发生的事。如果你这样做了一段时间，可能几个星期或几个月后，你就会感受到那个接触，成了一个具体的物件，把抽象的给具体化了。继续这个过程，吸气，呼气，并观察所发生的事。随着定力的逐步增加，心猿意马的状况就会大大减少，呼吸的节奏就会慢下来，干扰也会越来越少，你就能够更加清楚地追踪呼吸的变化。

这时你会体验到一种大大的安定，尝到完全没有烦恼的滋味。没有了贪心、欲望、嫉妒、猜疑或憎恨；不再激动，恐惧也没有了。这些是美好、清晰与幸福的心态，但它们是短暂的，会随着禅修的结束而终止。虽然这些短暂的经验可以改变你的生活，但它并不是解脱。不过这些都是你走向进一步成功的阶梯，是走向自由之路的必不可少的阶段，能够指导你到达目的地。

禅修没有时间表

但是，速成的幸福是不可能的。攀爬阶梯总得需要一个过程，这个过程需要你付出精力、时间和耐心。禅修不是体育比赛，虽有特定目的但不可以设定时间表。你正在做的是逐步发现实相的工作，这一工作具有不确定性。这个过程本身就具有迷人与自足的特征，所以，请仔细在这个过程中畅游吧。

修习禅定不可有功利之心，但不可否认禅修确实有实际的应用价值。当你好好地做完一次禅修后，会感到内心焕然一新。那是一种平静、活泼与愉悦的能量，可以拿来解决日常生活的问题。从世俗角度来说，禅修有这样的功用也算是很值得的了。但是，这不是禅修的目的，充其量只是禅修的副产品。如果太强调解决问题的层面，你就会发现你的注意力会不自觉地转移到问题上去，使你根本无法进入禅定。

禅修的目标一是解脱之道，一是心智的培育和发展。修习的目的在于剔除种种扰乱心智的负面心态和恶劣品性，培育有助于心智成长的正面心态，最终获得成功。



禅修的修习过程具有渐进向度，每向上攀爬，烦恼就会减少一点。



一切有为法终必坏灭，务当精进。
——佛陀遗教

禅修者并不是完全不要安排

- 禅修者应每天至少坐禅六次，如与人同修，则要保持肃静。
- 自修时禅修者可以选择修习坐、行、立、卧禅或休息片刻。
- 无论采取何种方式，禅修者都要专心致志，内心静观真谛。
- 禅修者要朝向一个最终的目标，不能毫无目的、盲目进行。

让心思停留在当下

觉察每一次呼吸

我们从小地方开始，在一个小单位的时间内，只在单一的吸气内，完全觉知。当你成功时，你就已经迈向一个全新的生命经验。

观察每一次呼吸

呼吸是一个当下的过程，这就意味着，它一直发生在此时此地。我们平常并不总是活在当下。我们大部分时间都花在回忆过去或者前瞻未来上，充满了各种忧虑和计划。在平常生活中，我们并没有把呼吸作为当下来对待。当我们认真观察呼吸时，自然就置身于当下了。

分心意味着禅修过程的中断，是失败的表现。每一次失败时，就再从头来过。一次一呼吸就好。这是真正遵循循序渐进规律获胜的法宝，这里没有捷径。跟紧观察每一次呼吸，在每一次呼吸的循环，下定新的决心。谨慎且精确地觉察每一次呼吸，一秒一秒地往上堆积，每一次就是一个新的决心。这样一来，你就会生活在持续无间的觉察里，对禅修的过程也会兴趣盎然。

当下的觉察

呼吸的正念是一种当下的觉察，当你的做法正确时，你只会觉察到正在发生的事情。你不会向前看，也不会回头看。对上一次呼吸，你没有感觉；对下一次呼吸，你没有期待，你只注意当下的这一次呼吸。每一次呼吸开始，你不会对吸气的结束有所期待，也不会对再一次的吸气做出估算。你只停留在正在发生的地方。你要注意的地方只是吸气，除此之外别无其他。当下正是开悟的关键。正念是训练我们对当下充满好奇，保持觉醒及灵敏。呼气是当下，吸气是当下。

禅修是一个调伏心的过程。我们的目标就是要达到完全觉知每一件事的程度，那是指发生在你自己知觉世界里的每一件事，它是怎样发生？又是什么时间发生的？就在当下，如实的觉知；就在现在，完整无缺的觉知。这是一个不可思议的高远目标，绝不可能一蹴而就，我们也不要指望速成。这样一种至高的境界，是需要练习的。但我这里要强调的是，这种目标并不是空中楼阁，并非遥不可及，经过一番苦修，个人是完全可以达到这种至善的境地的。

正念于呼吸

正念于呼吸即念头专注于当下呼吸，则心念自然凝聚，制心一处，就能达到三昧境界。

持续专注地观察呼吸

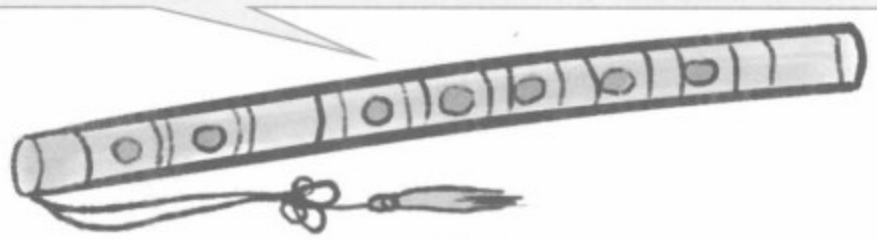
开始时，提示“守门人”对每一个当下都要严密地观察（正念），除了呼吸，不准其他任何事情侵入。

入息　出息

专注于入息和出息，其余一切都被抛开。

持续专注地觉知呼吸

只需要保持正念，以觉知入息与出息的全过程。在这个阶段，正念就像不断吹箫一样，随着气息出入，仍可不断游走。当察觉到入息的一部分，正念可到别处逛逛后再返“家”，以便觉知下一个出息……直到将正念锁定在呼吸上。



正念于呼吸能达到三昧境界

戒
（防止言行思三方面的过失）

集中正念不让它四处游走就需要靠戒、定、慧保持清净心。

维持正念于一处的安定能力称为“三昧”

定
（在一切顺逆境中修清净心）

慧
（了解身心各种现象的实相）

第 7 章

开始练习

观呼吸的具体方法

利用呼吸法进行心理训练，也可以是一直轻松地觉知当下呼吸的进出，而不专注于一点。不要刻意控制气息，而是如实观察自然的呼吸，气息的进入，气息的呼出，如此一来心逐渐地平静下来，不再被激烈的负面情绪所主宰。只有当注意力集中时，心思才能更加警觉、敏锐，更具有能力执行观照的任务。

图版目录

实修观息禅 156
安那般那 159
数息的方法 161
观呼吸冥想 163
实现梦想的呼吸法 165
瑜伽的太阳呼吸法 167
改善人际关系的冥想呼吸法 169
两种呼吸法 171
减缓压抑的冥想呼吸法 173
治疗身体的冥想呼吸法 175
治疗眼睛的冥想呼吸法 177
减肥呼吸法 179

观呼吸法门

当下观照呼吸

观呼吸是佛教内省、内观、内证的甚深法门，使修行者安住于当下，若运用于现实生活，能将人所有的烦恼、情绪、无聊，转化成清净、自在、觉醒。

观呼吸

观呼吸又称安那般那，即觉知入出息，是适合所有性格的人的一种修行方式。一般人修习观呼吸，可以减少身心的烦躁不安、获得平静的生活、克服邪念和种种不好的状况，改变心境，使各种生活的问题迎刃而解。观呼吸作为佛教修习的基础法门，其本身就能使人达到解脱之境地。佛教徒用这种修法来修习禅定，或内观实相。因而，禅修者能从此修行法中当下观照呼吸，觉知一切如梦如幻，无常无我，得大安心，大圆满，体证智慧与解脱。

既然观呼吸是对呼吸的当下观照，那么探讨如何运用这一法门，首先就要从理解呼吸开始。呼吸是所有一切有机体，为了维持正常运作所必需的重要功能，包括动、植物皆仰赖其机制以维持生存，人类更是不容许呼吸稍稍的停顿。而按佛教来看，呼吸的本质是从因缘合和而生，本质是空；呼吸的相状，则是长息短息常变化，也就是说人类身体上的呼与吸，有时长、有时短、有时快、有时慢、有时粗、有时细，是持续在变化的——“无常变化”就是呼吸的特性。

禅修者修习观呼吸日久，就自然能从中领悟到：大至宇宙，小至微尘，精神或者物质，没有不持续处在生灭变化当中者，一切虚假不实，如此禅的智慧进一步开展，也能看到人的情绪生灭变化，无常虚幻。人的呼吸和情绪息息相关，意即人类呼吸之所以忽长忽短、忽快忽慢、忽粗忽细，都是受内心情绪影响的缘故。譬如愤怒、生气时，气息就会变得短而急促；内心喜悦、平静、自在时，则会变成既细长又缓慢。因此，我们应在生活中，使心处于喜悦、平静、自在的状态，让呼吸保持细长缓慢。

观呼吸的方法

(1) 禅定的修法

吸入呼出，气息进出时会接触到鼻端、上嘴唇或是这个范围的某个部位，将心固定在这个接触点上，数着气息进出的次数。这是第一个方法，要数息，而数字是一种概念。

再吸入呼出，将心固定在气息的接触点上，清楚了知气息的长短。气息长时，知道是长的气息；气息短时，知道是短的气息。这是第二个方法，要去注意气息长短的形式，而形式是一种形象。

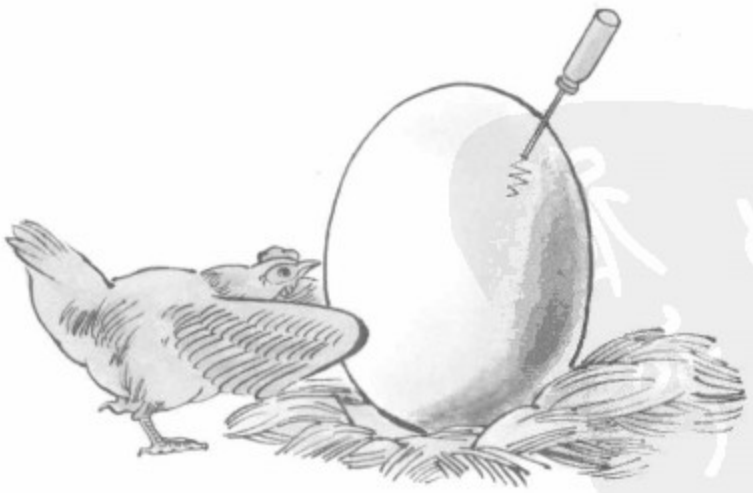
再次地吸入呼出，将心固定在气息的接触点上，清楚地了知气息的出入，但是不要跟着气息进到腹部或是呼出到外面，只是固定在接触点上，而清楚了知整个气息进出的过程。就像锯子一样，锯齿只接触到木头上的一点，但是那个接触点却经历了整支锯子的长度，因为整支锯子都经过那一点磨锯着。这是第三个方法，要去注意气息的进出，这是经由创造进出的观念而达到的。

所有这三个方法，禅修者都是专注在气息的接触点上，而不在其他地方。且概念、形象、观念都是属于我们为自己所创造的事物，因此这些都是属于禅定的修法。

（2）内观的修法

吸入呼出，将心固定在气息的接触点上，去醒觉气息的接触。不要数息、不必知道气息的长短，也不用知道气息的进出。这第四个方法只是去醒觉接触实相，因而是内观的修法。

即禅修者做到这点，先决条件是醒觉：醒觉于接触或感觉，然后盯牢、看紧这种醒觉——这是因为杂念是很容易闯入心中的，只有非常严密地、努力地保持警觉，才能“看紧”杂念。这样当处于醒觉中，念头在外而无法闯入，就没有机会形成各种概念、想象或观念，因此便能直接在这些过程生起的当下，如实地观照它们，而不受任何杂念的扭曲，这才是真正内观的修法。



实修观息禅

呼吸的本质与相状

构成宇宙的四大元素

- **地** 坚硬性的物质
- **水** 湿软性的物质
- **火** 暖热性的物质
- **风** 流动性的物质

呼吸属“四大”中风的元素，我们能借由禅的智慧来觉察呼吸。



第一步骤：辨识长短的呼吸

坐姿与放松的引导

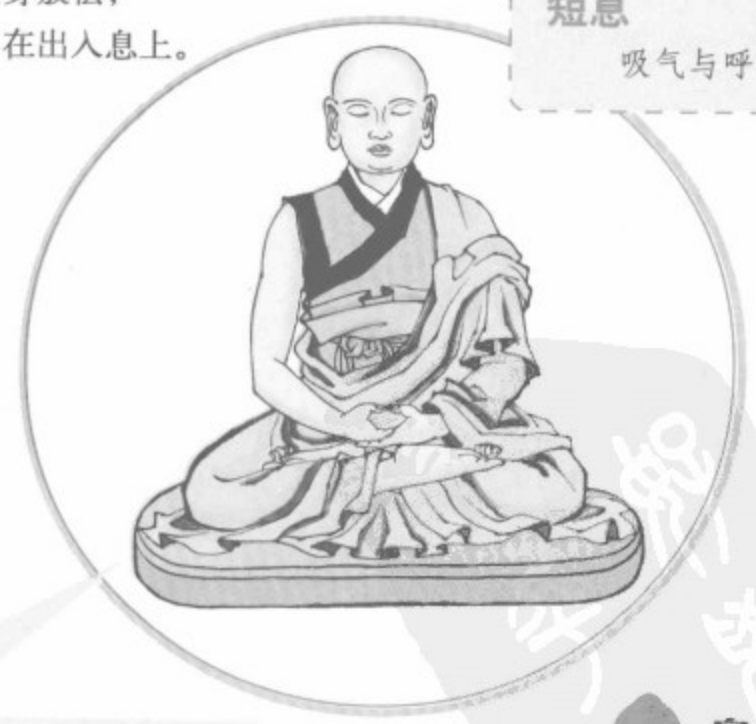
1．端身盘腿而坐；
2．颈部竖直，收下巴；
3．手结禅定印，微敛双目；
4．开始冥想，逐步全身放松；
5．将注意力完全集中在出入息上。

长息

吸气时由鼻孔进入，经过胸部而抵达腹部。

短息

吸气与呼气只能到达胸部。



微笑，放松，
入息时，长息或短息，仔细明了；
出息时，长息或短息，仔细明了。

息风出入的引导

1．以意念引导息风，慢慢入息；
2．以意念引导息风，缓缓出息；
3．入息时，微笑、放松；
4．出息时，微笑、放松。

第二步骤：觉察完整的呼吸

始
是指出息或入息的开始。

末
是指出息或入息的结束。

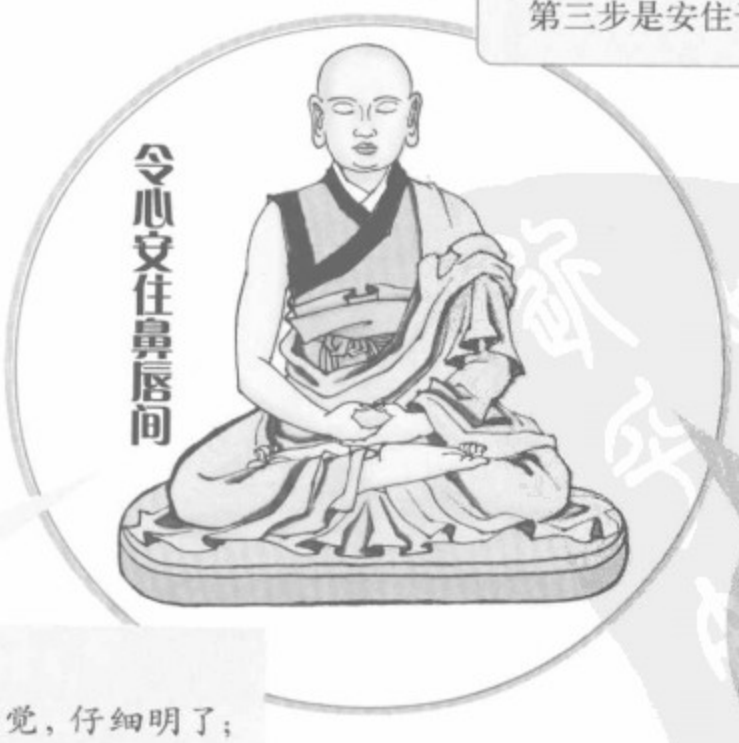
中
是指出息或入息的中间的详细过程。



微笑，放松，
入息时，始、中、末，仔细明了；
出息时，始、中、末，仔细明了。

第三步骤：安住微细的呼吸

第一步的观察对象是长息与短息；
第二步的观察对象是始中末的息相；
第三步是安住于息与鼻接触的触觉。



最后，心意能自然安住于鼻唇间；
呼吸时，能觉受到长息或短息遍及全身；
心念起落皆得明了。

微笑，放松，
入息时，鼻唇与息风的触觉，仔细明了；
出息时，鼻唇与息风的触觉，仔细明了。

最基础的观呼吸法

通过数息增强定力

尽管我们把心维持在呼吸上，心还是会抛开，心可能跑向过去的经验，可能跑向你想要干的工作。当你注意到这个情况时，马上以正念把它拉回来。这里有一些修习正念的技巧，可以帮助你增强定力。

数息观

凡人的习惯性，就是眼睛、鼻子、耳朵、舌头、身体、包括心意在内，老是喜欢看外面的境界，所以心念一路都是向外发展的。现在所说的数息观，把注意力放在鼻端、或是丹田、或是呼吸的次数，这样心就能向内收摄了，就能增强定力。

数息观，梵语音译为安那般那，这是一个古老的法门。在佛教里面，将数息观和不净观合称为二甘露门，这两个甘露之门可以让我们获得禅定，同时，如法的思维可以获得无漏的智慧，所以称为甘露门。它也是我们汉传佛教修行人修定的基本法门。

在东汉时期，安世高法师把讲解数息观的经文翻译过来，经的名字叫做《安般守意经》。到了三国时期，高僧康僧会，曾经给这一部经写了一篇序。他在序上讲到，修安般守意从一数到十，然后再回来，重复一、二、三……一直数到十，要念念分明，息息清楚。每一个出入息都很清楚，周而复始，不相错乱，就这样数下去，久久忘缘，即可入定。

方法一

每日清晨选空气新鲜、环境幽静的场所，面向东方，迎着东升旭日，自然站立，双手自然环抱于丹田处，调整呼吸，全身由头至脚逐节放松，通身不用任何拙力，采用腹式呼吸法，使自己意念集中到丹田。静气宁神，思想集中，排除一切杂念。

吸气时，心中默数“一、一、一、一、一、一……”直到你的肺部吸满新的新鲜空气；呼气时，心中默念“二、二、二、二、二、二……”直到你肺里的新鲜空气吐完为止。接着，再次吸气时，默数“三、三、三、三、三、三……”直到肺部吸满新鲜空气；等到再次呼气，默念“四、四、四、四、四、四……”直到肺里的新鲜空气吐完为止。如此一直数到十，然后一直重复这个过程，一直到你的心能够集中在呼吸上为止。

安那般那

安那般那，特指专念出入息的法门（数息观），是靠数息切断感官与对象的联系，制止心意的散动，使其除垢沉净，从而泯灭欲念，解脱烦恼。

Anapana

安那般那

=

Ana 入息（吸）

\+

pana 出息（呼）

观出入息

这种数息观要求无论何种坐姿，以保持身体轻安为宜。无论是调息（数息），还是调身（坐姿），都是为了调心（摄心止虑），使心进入寂静状态。

安那般那，又指止观之修行，即佛教里的一种修行方式，指心的开展，追求一切事物的至高真理，人与宇宙的统一，达到涅槃。



禅修就是止观法门，目的在涤荡淫欲、憎恚、怠惰、焦虑、不安、疑惑等心智方面的骚乱不净，以培养集中注意力、清明的心智、知识、意志力、精进力，分析力、自信、欢喜心、宁静的心境等优良品格。

方法二

第二种数息方法是从一快速数到十，在数“一、二、三、四、五、六、七、八、九、十”时，吸气；接着再数“一、二、三、四、五、六、七、八、九、十”时，呼气。也就是说，一次吸气你要数到十，一次呼气你也要数到十。就这样重复，一直到你的心能够集中在呼吸为止。

方法三

第三种数息的方法是用累进的方法数到十。这一次，吸气时，数“一、二、三、四、五”直到五，接着呼气时，数“一、二、三、四、五、六”数到六。然后再吸气时，数“一、二、三、四、五、六、七”直到七，再呼气时，数“一、二、三、四、五、六、七、八”直到八。然后再吸气时，数“一、二、三、四、五、六、七、八、九”数到九，再呼气时，数“一、二、三、四、五、六、七、八、九、十”如此重复下去，直到你的心能够集中在呼吸上为止。

方法四

第四种数息法是采用一种长呼吸。当肺里吸满空气时，在心里数“一”，之后呼气，直到肺里的空气全部吐完，在心里数“二”。接着，当肺里吸满空气时，数“三”，之后呼气，一直到肺里的空气全部吐尽，数“四”。像这样从一数到十，然后从十数到一。再从一数到十，然后再从十数到一。循环往复，直到你能把心聚焦在呼吸上。

方法五

第五种方法是将呼气与吸气结合起来数。当肺里的空气完全吐尽时，在心里数“一”，这一回你应该把呼气与吸气当成一次。接着，吸气、吐气时，默数“二”。与前面几种从一数到十不同，这种数息方法只数到五，然后再从五数到一。把这个方法进行重复，直到你的呼吸变得细微安定为止。

数息只是途径并非目的，因此你没必要一直数息个不停。当你的心安定在吸气与呼气都能接触的鼻尖上，并且能够感觉到自己的呼吸是这么的细微安宁，以致你根本无法把吸气和呼气区分开来，这表明你已经找到呼吸点能够把心集中在呼吸上，这时就应该停止数息。数息只用于训练心专注于一种事物，目的达到即可放弃。

数息的方法

数息法一



从1默数到10，一直持续吸气；再从1默数到10，一直持续呼气；如此反复。

数息法二



从1默数到5，吸气；再从1默数到6，呼气……累进到10。重复进行多次。

数息法三



默数1时，长吸一口气；默数2时，长呼一口气……再从10回到1。循环进行。

数息法四



默数1，完整地一次呼气、吸气；默数2，继续……再从5回到1，循环进行。

观呼吸的创新方法

冥想与观呼吸的结合

将观呼吸与冥想结合，就是冥想呼吸法。冥想呼吸法调整副交感神经和交感神经，能够提高副交感神经的作用，专注呼吸，放松身体。

冥想

冥想是一种改变意识的形式，它通过获得深度的宁静状态而增强自我知识和良好状态。在冥想期间，人们也许集中在自己的呼吸上并调节呼吸，采取某些身体姿势，使外部刺激减至最小，产生特定的心理表象。

所谓的冥想就是停止知性和理性的大脑皮质作用，而使自律神经呈现活络状态。简单地说就是停止意识对外的一切活动，而达到“忘我之境”的一种心灵自律行为。这不是要消失意识，而是在意识十分清醒的状态下，让潜在意识的活动更加敏锐与活跃，进而与另一次元的宇宙意识波动相连接。

冥想是宗教活动中的一种修心行为，如禅修、瑜伽、气功等。冥想的方法很多，有坐禅的冥想，也有站立姿势的冥想，甚至舞蹈式的冥想。还有，祈祷也是冥想，读经或念诵题目也都是冥想的一种。

冥想呼吸法

我们平常的呼吸都是无意识的呼吸，这种呼吸是由延髓反射性进行的反射呼吸。呼吸的一连串动作由呼吸肌的肌肉来进行，位于肺脏内部的神经将反射传递给延髓，这就足以说明呼吸是先天赋予的能力，与大脑无关。换句话说，只要下意识正确呼吸，就可将无意识的呼吸变成有意识的呼吸。

平常的呼吸由自律神经控制，在无意识中进行。一旦交感神经与副交感神经的平衡被打破，呼吸就会紊乱，人的身体也就会出现各种失调现象。现在太多的人因为工作或人际关系因素都存在或大或小的压力。压力会使交感神经占优势，使副交感神经的功能受到压抑，这样就造成了二者的失衡。所以我们必须刻意地活跃副交感神经。

副交感神经能使身体放松、心情愉悦、充满希望、感觉顺畅，促进副交感神经作用的关键点就在于拉长呼吸的时间，慢慢呼吸。冥想呼吸法就是使意识专注于呼吸，提高副交感神经的作用，取得自律神经的平衡的有效方法。

观呼吸冥想



观外物

半闭着眼睛，把目光集中在眼前约一尺远的某个定点上，如一张图或一支烛光。

观呼吸

专注在平稳且深长的呼吸上，慢慢缩小注意到鼻尖的一小块吸、吐气的空间上。

内观

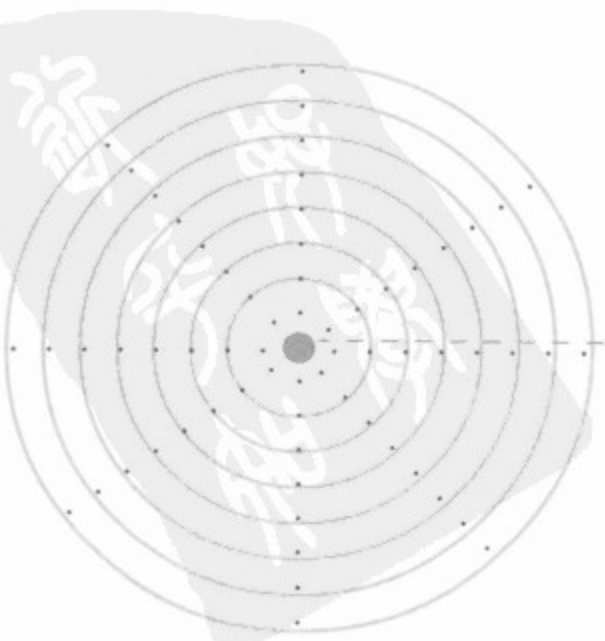
运用内心看到很多视像化的图景，如专注脉轮，一旦杂念产生，立刻收回注意。

无论何种冥想，尽量保持眼前的事物愈单纯愈好，以免分心。在注视它一阵子后，缓缓地把眼睛合上，心中仍想着那个影像，并保持平顺的呼吸。

冥想是把思绪集中在某个定点上。

观呼吸与冥想

1. 莲花坐姿，用耳朵倾听呼气、吸气的声音。
2. 因为这种气息很细微，所以必需很专注。
3. 安静地倾听呼吸的声音，进入冥想状态。



带着理想或愿景修行

希望实现呼吸法

希望实现呼吸法，就是从希望或者理想以及盼望这些愿景中选择其中一种，在吸气时存有这个愿景的想象呼吸法。

愿景

愿景是人们永远为之奋斗希望达到的图景，它是一种意愿的表达，愿景概括了未来目标、使命及核心价值，是哲学中最核心的内容，是最终希望实现的图景。

愿景的话题现在越来越多，人们对它的兴趣也越来越大了。对个人来说，愿景就是个人在脑海中所持有的意象或景象。对于一个组织来说，愿景必须是共同的。共同的愿景就是组织成员所共同持有的意象或景象。

愿景的概念并不神秘。没有阶级、没有压迫、没有贫穷、没有失业、人人幸福的共产主义社会其实就是全世界共产党人的共同愿景。“试看将来的环球，必是赤旗的世界！”革命年代里，共产党员们秉持这样的坚定信念，为了实现愿景甘愿抛头颅洒热血前仆后继，使得世界上从无到有出现了苏联、中国以及东欧的一系列崭新的社会主义国家。这就是愿景的力量。

今天的我们很少需要为愿景而付出生命的代价了，好像愿景在我们的工作中也逐渐消失了。而对任何一个组织来说，有没有共同的愿景，或者说愿景能不能得到员工的认同，实在是组织的领导者领导水平的分水岭。而这种领导水平差异的结果，必然是组织间差距的关键原因。

描绘具体愿景

我们都是凡人，我们的心灵世界存在这样一个法则，凡是希望实现的东西，必须在心中描绘过，然后才能实现。我们只有心中描绘过具体的愿望图景，这个愿望才能实现。因此我们必须描绘符合现实的愿景，这个愿景越是具体，它实现的可能性就越大。现在就让我们从描绘具体的愿景开始：

一、伸直脊椎，轻轻闭眼，两手按在丹田的位置。

二、轻轻吸气，从鼻子吐气，上半身向前倾倒。

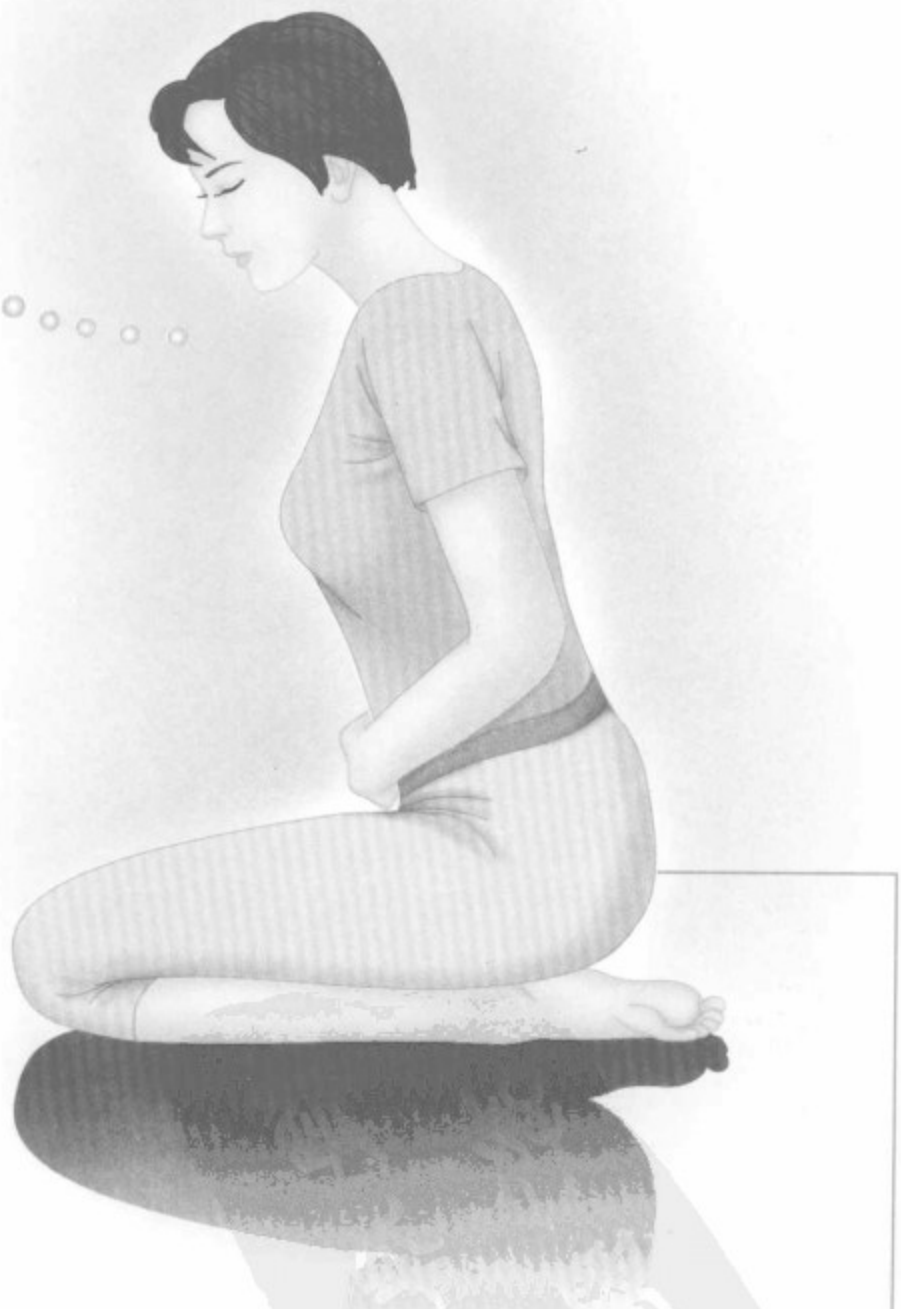
三、以剩下一呼吸左右的状况，瞬间收紧臀部。

接着放松臀部，气会自然进入，上半身再回复原来位置。从一开始吸气时，就要想象自己希望的愿景，这个想象要持续到吸气结束。反复进行。

实现梦想的呼吸法

每个人都在心中存有一份对未来的希望，并渴望理想变成现实。希望实现呼吸法就是把冥想和呼吸法结合在一起，把朝向希望的勇气灌注在完成呼吸动作过程中。





1 金刚坐姿，双腿跪于地面。带着希望自己变成歌星的愿景，开始想象呼吸法。

2 背挺直，眼微闭，双手放在肚子上。内心祈祷，脑中构造或忆念自己的梦想。

3 上身略向前倾，吸气。顺着气进入身体中，想象自己实现梦想的具体情境。

4 瞬间收紧臀部，再放松臀部。从鼻中吐出气体，想象梦想实现后的满足感。

臀部一收一放，是呼吸法的重要动作之一。臀部下收可保持身体正直，放松臀部时想象呼吸遍及全身毛孔，会使整个身体格外放松。

想象阳光“充满”全身

太阳呼吸法

“太阳呼吸法”，就是指想象阳光而进行的呼吸方法。那么我们该如何想象阳光呢？想象在这里非常关键。

想象

在普通心理学中，想象是人在头脑里对已储存的表象进行加工改选形成新形象的心理过程。它是人在脑子中凭借记忆所提供的材料进行加工，从而产生新的形象。也就是人们将过去经验中已形成的一些暂时联系进行新的结合。它是人类特有的对客观世界的一种反映形式。它能突破时间和空间的束缚，达到“思接千载”、“神通万里”的境界。

练习想象阳光

一、轻轻闭眼。从云端缝隙射出一束阳光，这是朝阳般温和的阳光。

二、这束阳光从头顶照到脸部。由双肩移到两臂，由胸口转到心窝。从腹部、背部到臀部，最后照到脚趾尖为止。

三、从头顶一直到脚尖，全身一直都笼罩在温和的阳光中，充满太阳的爱与慈悲的伟大力量。

四、接着从脚底开始，像踏入盛满温水的浴缸一样，阳光开始从脚尖开始充满整个身体。

你心中一直存在这样的景象：从脚底开始，温柔的阳光涨高到膝盖、大腿、腹部、腰部、心窝、胸口、整个背部，一直到肩膀、头顶为止，想象全身沐浴在一片神光的海洋中。

配合想象练习呼吸

一、伸直脊椎，收下巴，轻轻闭眼。两手按在丹田位置。

二、轻轻吸气，从鼻子吐气，前倾上半身，收丹田。在上半身向前倾倒四十五度时，瞬间收紧臀部。

三、放松臀部，气会自然进入，接着确认肩膀、心窝有没有用力，伸直脊椎，在吸气时要想象“阳光从头顶到脚趾照满全身”。

想象结束后，就伸直脊椎，恢复原状，一面前倾上半身，一面吐气。这算是一呼吸。之后按照自己的节奏反复练习。

瑜伽的太阳呼吸法

1 采取一种舒服姿势，坐着或站着，一般是盘坐坐法。

2 用大姆指和无名指轻轻抵着鼻孔，按住右鼻孔，用左鼻孔吸10秒，屏息2秒，然后呼10秒，屏息2秒，如此交替3—5次。

3 轻轻转换，按住左鼻孔，松开右鼻孔吸10秒，屏息2秒，然后呼10秒，屏息2秒，如此交替3—5次。左右鼻孔反复交替进行。

右鼻孔（太阳脉）吸气、止息，让气能由脚趾至头顶充满全身，再由右鼻孔呼气。



瑜伽呼吸包括三部分

吸气 吸入新鲜空气，使肺部、身体的每个细胞充满纯净的氧气。

呼气 排出体内的二氧化碳，清除肺中废气。

屏息 是吸气和呼气间正常的停顿。又分为两部分：吸气后屏息和呼气后屏息。

改善尴尬的人际关系

和解呼吸法

每个人都有自己的优点，通过和解呼吸法，我们可以善于发现他人身上的优点，从而改善人际关系，与他人和谐相处。

人际关系

人际关系指社会人群中因交往而构成的相互联系的社会关系，包括亲属关系、朋友关系、同学关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。人是社会动物，每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，甚至对组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。

人际关系是我们在社会实践中与人产生的交往关系，受个人的直接影响。人际关系的目标是建立幸福人生、和谐组织、安定社会与世界大同。但现实生活中人与人之间的关系往往不是很融洽，由于种种原因，人大多以自我为中心，看不到别人的长处，致使人际关系经常尴尬甚至紧张。

和解呼吸法

回顾我们的过去，想象眼前有一把椅子，选择心中感到介意，坦然认为错在自己的一位对象，请这个人坐下。

一、伸直脊椎，轻轻闭眼，两手按在丹田的位置。

二、开始用鼻子吸气，想象一束阳光投射到自己体内的情景。

三、等阳光充满自己全身，这次要用鼻子吐气，想象坐在椅子上的对方，从头顶到阳光都沐浴在阳光中。

这时一面倾上半身，一面在心中想象对方容貌，向他道歉，说声："对不起"、"真是抱歉"、"请见谅"等话，同时不要忘记收丹田。这算一呼吸。

四、接着挺起上半身吸气，在吸气的同时想象阳光从脚尖充满全身，之后用鼻子吐气，想象朝阳照射在对方身上的情景。如此反复进行。

注意第二次呼吸之后，阳光必须从脚尖进入到自己的身体，头顶只在一呼吸时照射到眼光。当阳光充满自己的全身，只要让它在自己和对方之间循环即可，想象阳光从自己的身上传感到对方全身，接着又流回到自己的体内。在进行此一呼吸法时，要特别看到自己所介意的对象身上的优点。

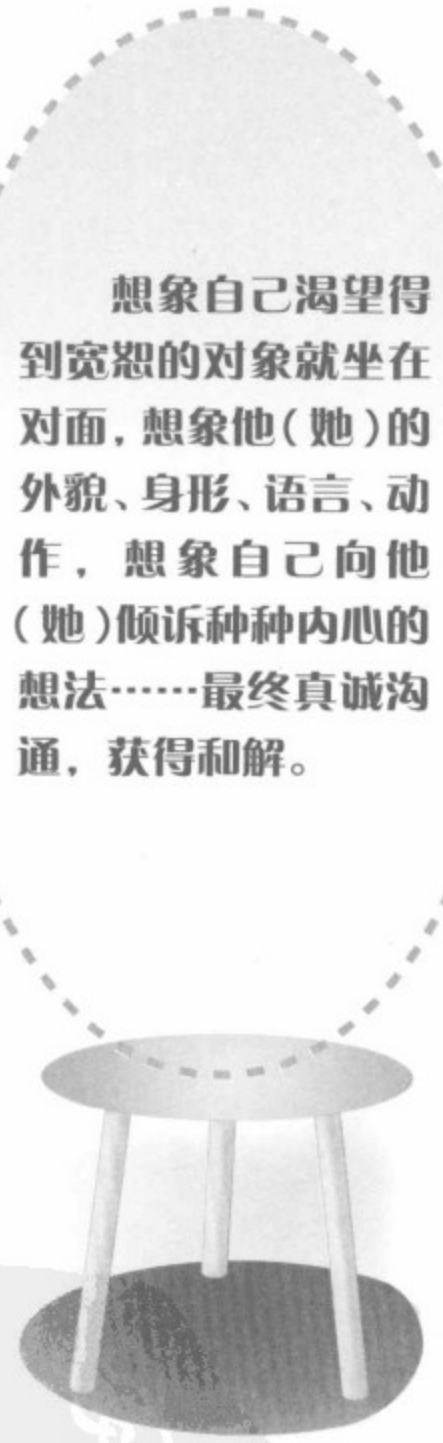
改善人际关系的冥想呼吸法

人与人之间难免存在许多矛盾和误解，需要彼此忍耐、宽恕与包容。使人际冲突得到和解的冥想呼吸法，常通过假想一个宽恕自己的对象，被他（她）谅解，而抚慰内心。

1 想象内心和全身充满阳光，想象阳光也照射在对方整个身体上。



2 想象自己渴望得到宽恕的对象就坐在对面，想象他（她）的外貌、身形、语言、动作，想象自己向他（她）倾诉种种内心的想法……最终真诚沟通，获得和解。



和解呼吸法

每个人在内心深处都渴望得到他人的理解，但这种认同感有时并不能在现实生活中得到满足——和解呼吸法就是以想象的形式，配上呼吸法（即调节入息、出息），使人在这个过程中获得深度的精神认同。

让胸口的“满月”发光

满月呼吸法

满月呼吸法是在吸气时要想象在胸口中央有一盘闪闪放光的满月，丹田反复用力的呼吸法。

满月呼吸法

“满月呼吸法”是探知心灵净化度的指针，即使是刚开始无法描绘圆圆的满月，随着呼吸法或心灵净化度的进步，你就能描绘出美丽的满月。

下面详细介绍满月呼吸法：

一、轻轻闭眼，想象头上有光辉的太阳。与太阳呼吸法相同，想象朝阳温和的光芒，这一束温暖的阳光从头顶进入到自己的身体。

二、由胸口到腹部，由大腿到两脚再到脚底，全身都笼罩在太阳温柔的光芒之中。现在，全身的细胞和阻止都被包裹在温柔的阳光之中。

三、成功后，接着想象头顶上闪耀着皎洁明亮的圆月。满月的光芒从头顶经过脸部，一直移到胸前。紧接着，想象胸口中央有一轮直径三十公分的立体满月。持续想象这轮满月在胸口闪闪发光。

中国人的月亮情节

“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”我国唐朝大诗人李白的这首《静夜思》，家喻户晓。在诗中，诗人借用月光来表达远离家乡的游子思乡之情，成为千古绝唱。“小时不识月，呼作白玉盘。又疑瑶台镜，飞在青云端……”李白的这几句诗形象地描绘了一轮明月当空照的情景。

从科学意义上讲并不存在“一个中国的月亮”，但正如华严经教义所谓“月印万川”，天上的月亮只有一轮，而映照在不同的山川河流就反映出不同的波光月影，因而在中国文化里，月亮一开始就不是一个普通的星体，它伴随着神话的世界飘然而至，负载着深刻而深沉的文化内容，从而有了文化属性上的“中国月亮”。在月光世界里，中国人极高雅而又极为敏感的心弦，每每被温润晶莹流光迷离的月色轻轻拨响。一切的烦恼郁闷，一切的欢欣愉快，仿佛往往是被月亮无端地招惹出来的，而人们种种缥缈幽微的心境，不仅能够借月相证，而且能够在温婉宜人的月光世界中有所响应。淡淡的月光世界不仅仅反映出中国人的审美境界和意趣，也反映出中国文人的心像构成。

两种呼吸法

太阳呼吸法



作用：

调动情绪，让人处于兴奋状态。

练习时间：

每天清晨或工作时觉得瞌睡时。

练习方法：

1.选择舒适的入定姿势；

2.抬起右手、轻轻握拳；

3.伸出无名指从左鼻外侧压住左鼻孔；

4.始终用右鼻孔呼吸，呼气是吸气的两倍。



月亮呼吸法

作用：

使人安静下来，有助于对治失眠。

练习时间：

每次睡觉前或想安静时。

练习方法：

1.选择舒适的入定姿势；

2.握右拳，再伸出拇指从右侧压住右鼻孔；

3.始终用左侧鼻孔呼吸；

4.自然深长地吸气将肺部吸满，呼气时缓慢地将肺部的气体完全呼出。

注意事项

当完成一种或者两种呼吸法交替组合之后，做仰卧放松功：仰卧，双脚自然分开，手臂放在身体两边，掌心向上。深呼吸，用每一次吸气和吐气来感受腹部的起伏和肋部的扩张和收缩。

怀着报恩的心情修行

感谢呼吸法

感谢不是容易的事，怀着真诚的心情去感谢，尤为难能可贵。当你用感谢呼吸法达到这一境界后，你将会感到真正的幸福。

感恩的心

在收治“非典”病人的医院中，那些迎风飞舞的千纸鹤、心意卡，那些用花束、绸带和可爱的卡通玩具组合出来的风景，让每一个人心中充满了温暖，充满了深深的谢意，让每一位处在生死边缘的人看到了生的希望，他们感谢医务工作者的付出，感谢社会各界的支持，感谢……是感恩让这个世界变得绚丽多姿。

只要有一颗感恩的心，挫折时刻就能坚信“天生我才必有用，千金散尽还复来”为期不远，它让我们有足够的勇气去挑战未来，去挑战那充满荆棘的人生旅途。

只要有一颗感恩的心，在逆境中就能有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的希望，它让我们充满希望充满力量，顽强拼搏，不放弃一点努力。

感谢呼吸法

此处指的感谢，并非挂在嘴边上的“谢谢”用词，而是“从心中涌上的真诚感动”，即心怀真正的感恩心情。根据最近的脑波研究得知，像“谢谢”、“高兴”的感谢心情，都能使脑波呈现a波的状态，在这种情况下，我们更容易接受来自真我的信息，心中就会产生对于如此善意的对方的“报恩心情”，就会在那一刻感到“真正的幸福”。

现在依据下面的开始步骤开始练习：

1．伸直脊椎，轻轻闭眼。两手按在丹田。接着想象您面前有一把椅子，你想向对方道谢，或是请感谢照顾你的人坐下，并在心中想象这个人的模样。

2．轻轻吸气，用鼻子吐气，前倾上半身，此时以两手轻按丹田，最好能够凹入。在剩下一呼吸左右时候收紧臀部，同时用鼻子吸气，检查一下肩膀或心窝有没有用力，同时挺起上半身。此刻你要想象一束阳光从你的头顶贯入你身体各部分的情景。

3．在吐气时一面收丹田，一面想象你在心中所描绘的对象也有阳光从头顶射入。然后在心中说出“谢谢”、“托你的福”等等。

4．一面吸气，一面想象阳光的能量从脚尖逐渐充满全身。

照此反复进行。

减缓压抑的冥想呼吸法

懂得感谢别人既是一个人良好人格的体现，也是社会和谐的需要。在冥想呼吸法中，从内心深处涌出的对于他人或外界的谢意，能缓解人们一直独自承担的心理压力，自然而然也就能缓和社会矛盾。

感谢呼吸法

想象你需要感谢的对象坐在你的对面，你一边在做着摄入氧气与能量的呼吸法，一边非常诚恳地给你想象中的对象致歉，如通过无声口语倾诉的方式、内心写感谢信的方式等。感谢应当是一种发自内心的真诚的行为，才能起到促进积极心态产生的作用。



使自己的心态朝向正面

治疗呼吸法

我们生活的社会是一张网，每个人的周围都有很多影响他的元素，这些元素既有正面的，也有负面的。感谢呼吸法，就是让你尽量受到正面元素的利好影响。

内外因关系

内因与外因即事物发展变化的内部原因和外部原因。内因指事物内部诸要素之间的对立统一，也就是内部矛盾。某事物与其他事物的对立统一，则是外部矛盾，即外因。内因和外因在事物的发展中是同时存在、缺一不可的，但二者的地位和作用不同。内因是事物存在的基础，是一事物区别于他事物的内在本质，是事物运动的源泉和动力，它规定着事物运动和发展的基本趋势。外因是事物存在和发展的外部条件，它通过内因而发挥作用，加速或延缓事物的发展进程，但不能改变事物的根本性质和发展的基本方向。所以，内因是第一位的原因，外因是第二位的原因。

因此，我们能否受到或在多大程度上受到外界环境的影响，归根结底取决于我们自身的稳定和坚固性。经常练习治疗呼吸法，我们就能朝向正面，迈进健康，尽量少受外界负面因素的影响，增强自身抵抗力，做到“近墨者”不“黑”。

练习治疗呼吸法

想把自己的身体治愈，必须想象阳光投射在自己身体不好的部位，以期提高自然治愈力。治病首先要明白病因所在。身体是否生病或欠佳，有以下六个项目可供衡量：一是心态，二是呼吸法，三是饮食的量与内容，四是每天的排泄，五是惧冷，六是脊椎等的身体扭曲。发现自己在这几方面存在问题的人，应该一方面改变生活中的不良习惯，如吸烟酗酒等，一方面要进行治疗呼吸法。

1．问题的身体部位，倘若右手够不着，就改用左手，如果手部根本无法接触到那个部位，就以想象代替。

2．想象自己全身充满阳光。努力想象自己进入热水浴缸的情景。

3．一面用鼻子吐气，一面前倾上半身。说出你对手按之处或意到之处的感谢之意。

4．在吸气时想象阳光从上下两方同时进入身体，聚集在有问题的部位。

照此反复进行。

治疗身体的冥想呼吸法

用冥想呼吸法治疗身体的疾病，仍然是通过积极想象、改变心态开始。良好的心理状态有利于疾病不治自愈。

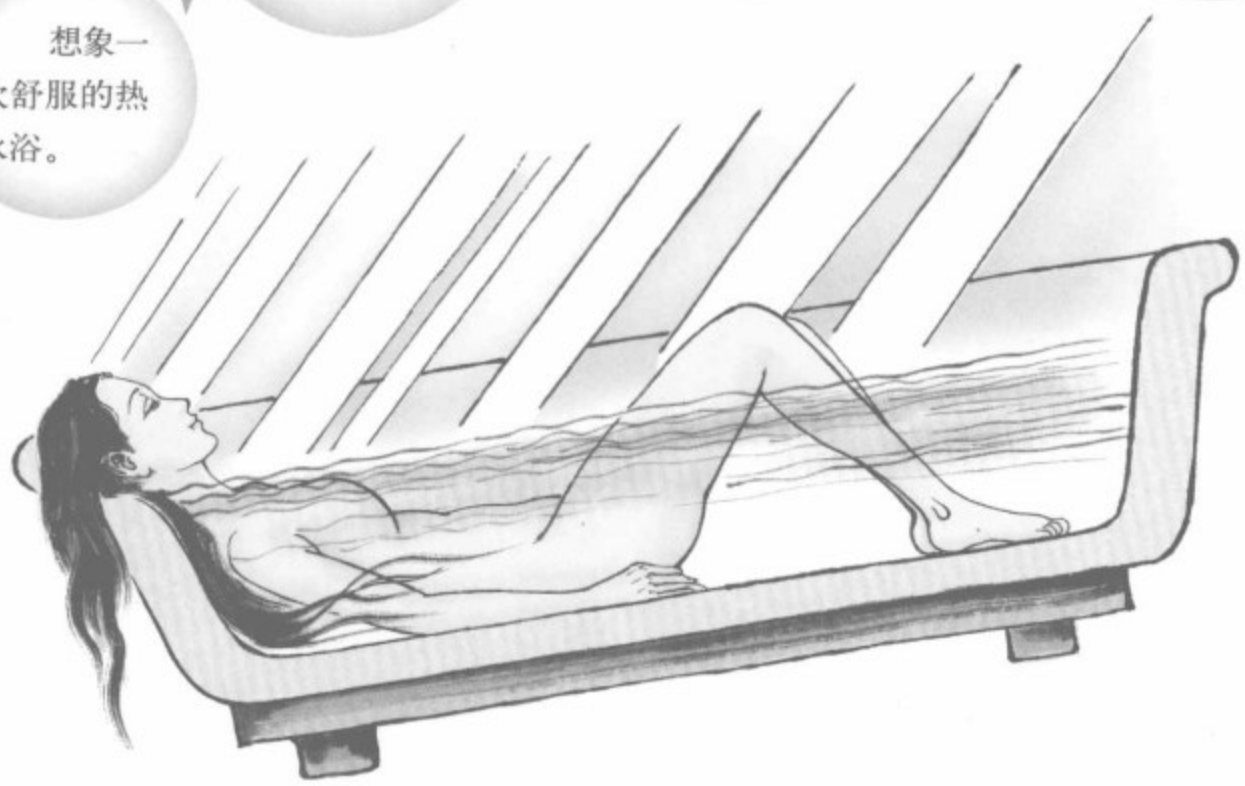
幻想治疗

想象一次舒服的热水浴。

吸气时阳光进入全身，呼气时浊气从鼻孔中出来。

沉浸在踏入放满热水的浴缸的心情中，感受温煦的阳光聚集在患有疾病的身体部位。

说服自己尽管目前患病，但想象阳光浴能缓解疼痛，切断病源，提高自然治愈力，防止疾病恶化。



身体生病或欠佳

内因 → 心境很差或心理素质不好 → 内因 → 生病后精神长期处于抑郁状态 → 外因 → 维持旧的生活习惯和错误的思维方式，使身体持续恶化。

外因 → 没有改善心情的事情发生，刺激身体产生积极反应 → 外因 → 环境气候变化使身体不适应，也懒得去管 → 内因 → 维持旧的生活习惯和错误的思维方式，使身体持续恶化。

治疗呼吸法就是针对这一恶性循环，通过幻想积极温暖的情景，使心情明亮起来，改善身体状态。

善待你的眼睛

视力恢复呼吸法

眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中约有一半的知识和记忆都是通过眼睛获取的。眼睛非常容易受伤，练习视力恢复呼吸法，可以有效治疗眼疲劳、近视和老花眼。

眼睛的治疗呼吸法

“视力恢复呼吸法”是“治疗呼吸法”和“冥想呼吸法”的具体应用。我们先来介绍“眼睛的治疗呼吸法”，以它来治疗眼睛的疲劳，接着再介绍恢复视力的“视力恢复呼吸法”，前者是后者的基础。

1．右手按住双眼。倘若右手无法做到，就改用左手。开始想象自己全身沐浴在柔和温暖的阳光中，想象一下自己在光海之中是多么的享受啊。接着想象自己刚刚进入浴缸不久，躺在浴缸中，温度适宜的热水逐渐从脚底涨满，阳光从脚底进入，充斥弥漫全身。

2．轻轻吸气，一边用鼻子吐气，一边慢慢前倾上半身。到了剩下一呼吸的时候收紧臀部。在放松臀部的时候，一边吸气，一边想象阳光照射在自己的双眼，挺起上半身，接着再做下一个呼吸。照此反复进行。

视力恢复呼吸法

树立视力是可以恢复的信念，是近视视力恢复的前提条件，只有在坚强信念的支配下，预期的视力恢复才能达到。在日本，运用视力恢复呼吸法，让眼睛完全变好的人越来越多，其中最高年龄的例子是当年七十四岁的书法老师手冢真智子。在视力恢复之前，手冢女士的视力10年以来都是一直维持在0.1。

1．先圈定有助于恢复视力的喜悦言词。

首先，想象自己的视力恢复时的高兴言词，诸如“我的眼睛非常好，随时都能看清我想看的东西”、“我的视力很好”、“我很快就不用戴眼镜喽”等，找出你自己喜欢并在一呼吸间能说完的话。

2．接下来，近视的人应该想象自己就算不戴眼镜也能看清远方的东西，有老花眼的人要想象自己即使不戴眼镜也能看报纸的情形，并在心中宣告。

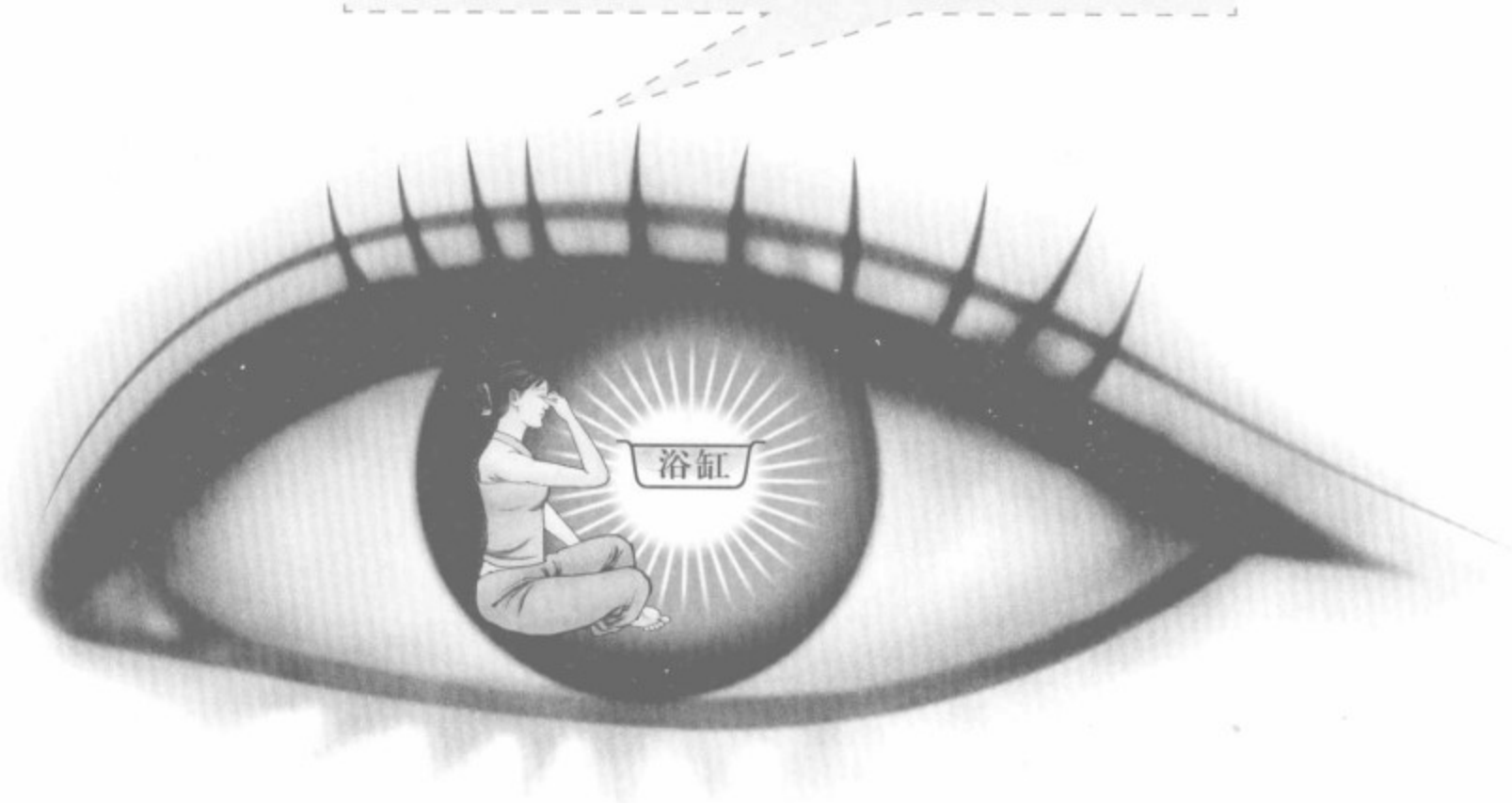
3．再接下来就与“希望实现呼吸法”大体近似。从开始吸气时，就想象自己希望的愿景，在心中默念恢复视力的喜悦之词，一直想象到吸气结束为止。

照此反复进行。

治疗眼睛的冥想呼吸法

眼睛是人心灵的窗户，也是人平时工作、学习和生活使用最多的“工具”之一。人们要善待自己的眼睛，就要经常用双手给眼睛“按摩”，松弛眼部四周的肌肉，缓解眼疲劳，增强视力。此时如配合冥想呼吸法，将对视力大有助益。

改善视力的冥想呼吸法，就其本质仍然是运用积极想象，以一颗充满希望的心促进身体、知觉及感官层面的良性变化。



方法

❶ 用右手或左手捂住双眼，享受自己沐浴在光海中的情境，感到温和的阳光照射在眼睛上，或想象自己在泡热水浴，感到温水的热气冲击着眼四周……

❷ 缓缓吸气、呼气，收紧臀部再放松，带着视力变好的希望……

作用

训练眼肌；
恢复视力；
缓解眼疲劳；
治疗眼睛病症；
……

益处

这种“眼睛的治疗呼吸法”能帮助提高视力，一定程度上治愈视力下降的人的种种问题，使眼睛变得愈来愈好，愈来愈明亮。

观呼吸修行也可减肥

瘦身呼吸法

减肥是当今社会的时尚，很多人不得不通过节食来达到减肥的目的，但效果并不理想。有一种不必节制饮食却能达到瘦身效果的好办法，这就是“瘦身呼吸法”。

肥胖的危害

据有关部门统计，我国目前至少有7000万人正在遭受肥胖的困扰，大中城市里近1/3的人显示不同程度的肥胖症状。医学专家指出，人类社会进入21世纪，肥胖已成为发达国家和发展中国家面临的严重公共健康问题，它与艾滋病、吸毒和酗酒共同组成了新的四大社会医学难题。根据世界卫生组织的统计，每5个人之中便有1人体重超标。因此，世界卫生组织已把肥胖作为一种严重的慢性疾病而进行重点防治。肥胖会导致心血管、肝胆疾病以及高血压、高血脂、糖尿病、中风等疾病的产生。

大量科学研究表明，超重和肥胖是引起人体多种疾病，特别是心血管疾病的危险因素。医学研究显示，肥胖不仅影响个人的形体健美，而且也给学习、工作和生活带来诸多不便，更重要的是，肥胖会使身体各主要器官因脂肪沉积而加重负担，出现心功能不全、脂肪肝、动脉粥样硬化等疾患。

瘦身呼吸法

“瘦身呼吸法”是把自己的理想体型作为想象的对象，不过，一定要符合实际。比如一位身高一米五的女性，非要把身高一米七八的欧美模特当做自己的想象对象，那么她即使练习得再勤奋，也不可能达到目的。你可以把你过去曾经有过的理想体型作为自己的想象愿景，或者把身高、外形与自己相像的模特作为想象愿景。

与“希望实现呼吸法”类似，一开始吸气时，就要想象自己理想体型的情景，就这样一直持续到吸气结束时为止。

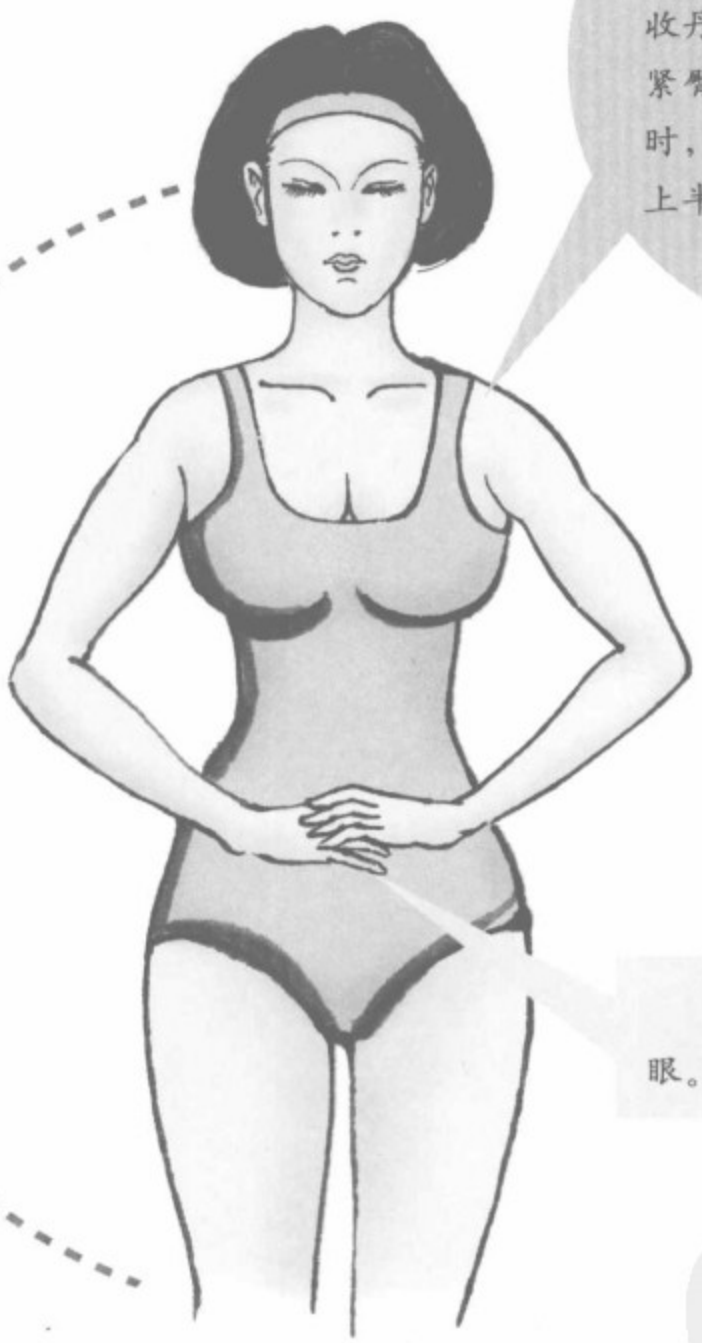
1、伸直脊椎，轻轻闭眼。两手按在丹田的位置。

2、轻轻吸气，再用鼻子吐气，前倾上半身达45度，收丹田。在剩下一呼吸时收紧臀部。在放松臀部的同时，气就会自然进入，再将上半身恢复到原来的位置。

3、从开始呼吸起，就要持续想象自己理想体型的愿景，直到吸气结束为止。照此反复进行。

减肥呼吸法

减肥要以有氧代谢为主、无氧代谢为辅的运动。锻炼时要求练习者掌握正确的呼吸方法，否则易产生头昏、恶心、过早疲劳等现象。



轻轻吸气，再用鼻子吐气，前倾上半身达45度，收丹田。在剩下一呼吸时收紧臀部。在放松臀部的同时，气就会自然进入，再将上半身恢复到原来的位置。

从开始呼吸起，就要持续想象自己理想体型的愿景，直到吸气结束为止。

伸直脊椎，轻轻闭眼。两手按在丹田的位置。

1．减肥呼吸法与走路相结合。保持两步一吸两步一呼的节奏，吸气时收小腹，呼气时放松，中间可以加入停顿。

2．减肥呼吸法与蹲墙结合。下蹲时吸气收腹，上起时呼气放松。

3．减肥呼吸法与揉腹、腹式呼吸法结合。

4．减肥呼吸法与转腰结合。扣尾闾的时候吸气，翘尾闾的时候呼气，中间可加上停顿。

第 8 章

修行中的问题与解决

排除难障

观呼吸也是对治心散乱的最有效的禅修方法。我们的心散乱常常是由于生起对人、对事、对自然等的厌恶嗔恨心，或对一个事物、事情的过分喜爱或期待的心理，或心猿意马、懒惰萎靡的心态，等等，这些都可能是导致禅修时分心的因素。观呼吸使我们随着呼吸，逐渐觉知到我们自己已持有的想法、情绪或者感觉，正念于当下，从而住心于一念中。

图版目录

不利于修行的八种心理障碍 183
不利于修行的八种逆境 185
禅定时的反应 187
用七支坐法处理身心层面的痛苦 190
盘腿坐姿的利与弊 193
练习禅坐的方法和目的 195
去除昏沉心的方法 197
禅修时对无聊的处理方法 199
禅修时对恐惧的处理方法 201
保持心的平静与祥和 203
阿难证果的秘诀 205
对治沮丧 207
禅修时的正确心态 209
对治昏沉和失念 211
八种疑障 213
消除疑障 215

修行中最大的敌人

心障

在修行过程中，你会遇到种种问题。不要害怕和回避它们，这些障碍是你修行中的一部分，是无可避免的。你得勇敢面对，正视并检视它们。

修行的七种心障

有害修行的七种心障是由禅修者的心所造作的，而不是与生俱有的。心障是由禅修者的思考方式产生的。所以，审察自己是否有任何这类错误或缺点非常重要。如果我们能加以辨识，就能将之净除，并免于可能产生的障碍。

1. **对财产或名望、金钱、亲友产生极大的贪执。**如果我们非常执著所拥有的财物，我们时时刻刻都会担忧失去它们，或希望得到更多的财物。

2. **行为举止极端不善。**发生这种情况的原因，最重要的当然是觉知方面的问题。当然，学习禅修会有所帮助，然而，试图根除这一切极其不善的恶习是禅修者必须自行开始的工作。

3. **不害怕轮回之苦，并且没有离弃痛苦的愿望。**这样的人纵使看到或听到下地狱的一切痛苦，他们仍然不会对轮回感到恐惧或不满，因为他们认为反正一切都是痛苦，不觉得他们的行为会造成任何差别，所以，也没有得到解脱的愿望，自然也不想修持佛法。

4. **信心不足。**有些人听说过佛法的一切功德及修持佛法所能带来的解脱，可是却仍然没有信心或坚信自己能证得佛果。若这种情形发生了，我们一定要铲除这种念头。

5. **喜爱恶行。**有些人偏离正道而走入歧途，他们并没有任何行恶的特殊理由，但是却喜爱杀生、说谎、偷盗等恶行。具有喜爱恶行倾向的人，他的身、口、意所造作的一切都是不善的，这种人无法修持佛法或找到任何平静。

6. **天生不喜爱佛法。**纵使别人为他们阐明佛法的利益，这种人依然不觉得佛法值得精进修持。他们并没有任何排斥佛法的特殊理由，只是不认为佛法是好的。

7. **在领受戒条及誓愿之后有所违背而未加以弥补。**在这情形下，无礼无法地修持的愿望将会有所破损。倘若这种障碍升起了，禅修者必须有所觉知，并尽一切力量去补救破损的戒律及誓愿。

不利于修行的八种心理障碍

在禅修过程中，各种心理障碍完全是由修行者的心所造作的，而不是与生俱有的。但当禅修者改变思考方式，就有可能摆脱偏离正确修行方式的念头，消除心障。

1 对人及事物的贪执
相信行为会造成差别，要有解脱的愿望。
必须放弃贪执的心。

2 具有强烈的嗔怒心及恶习
努力净除一切不善的行为。

3 认为反正一切都是痛苦
坚信自己能得到解脱的自由。

4 信心不足
看清这是不对的，并改正这种错误。

5 喜爱恶行
看到善法对他们的帮助及利益。

6 抵触善法
有所觉知，并尽一切力量去清净。

7 领受戒条及誓愿之后有所违背
弥补破损的誓戒。

8 对违背誓戒未加以弥补
采取必要的行动去

审察自己是否有任何这类错误或缺点是非常重要的。如果我们能加以辨识，并将之净除，就可能免于修行中的障碍。

对待问题的原则

正视问题，不要回避

我们对待修行中出现的问题的正确态度是正视它，彻底地检视它，而不是回避、隐藏或掩饰，也非人们通常所用的自我暗示。

修行时会遇到的八种逆境

第一种逆境是**五毒炽盛**。嗔恚、贪执、愚痴、疑忌或傲慢的心非常强烈地涌现。虽然我们希望修持佛法，但是，有时候这些极为剧烈的烦恼心不断地升起，使人有完全被淹没的感觉；这些极为强烈的烦恼障使人想要放弃佛法的修持。

第二种逆境是**恶友的影响**。虽然我们知道佛法的利益，也希望能好好修行，但是却因为受到恶友的影响而停止修法。纵使我们并不真正想这么做，但恶友的影响力却使我们放下修法并从事有害的活动。这对修行是一种极大的危害。

第三种逆境是**不能清楚地区别修行的阻力及助力**。不知道什么可能威胁到修行，什么可能对修行有利，什么会导致不知道努力的方向，而错误地去除有利的特质并发展有害的特质。如此一来，我们的修行就偏离了正途，并成为正确修行的障碍。

第四种逆境是**受到懒惰的左右**。我们也许很想修行，但是有时候会变得非常懒惰，这种惰性可能会使我们停止修法。纵使我们勉强还在修法，那也很有限。

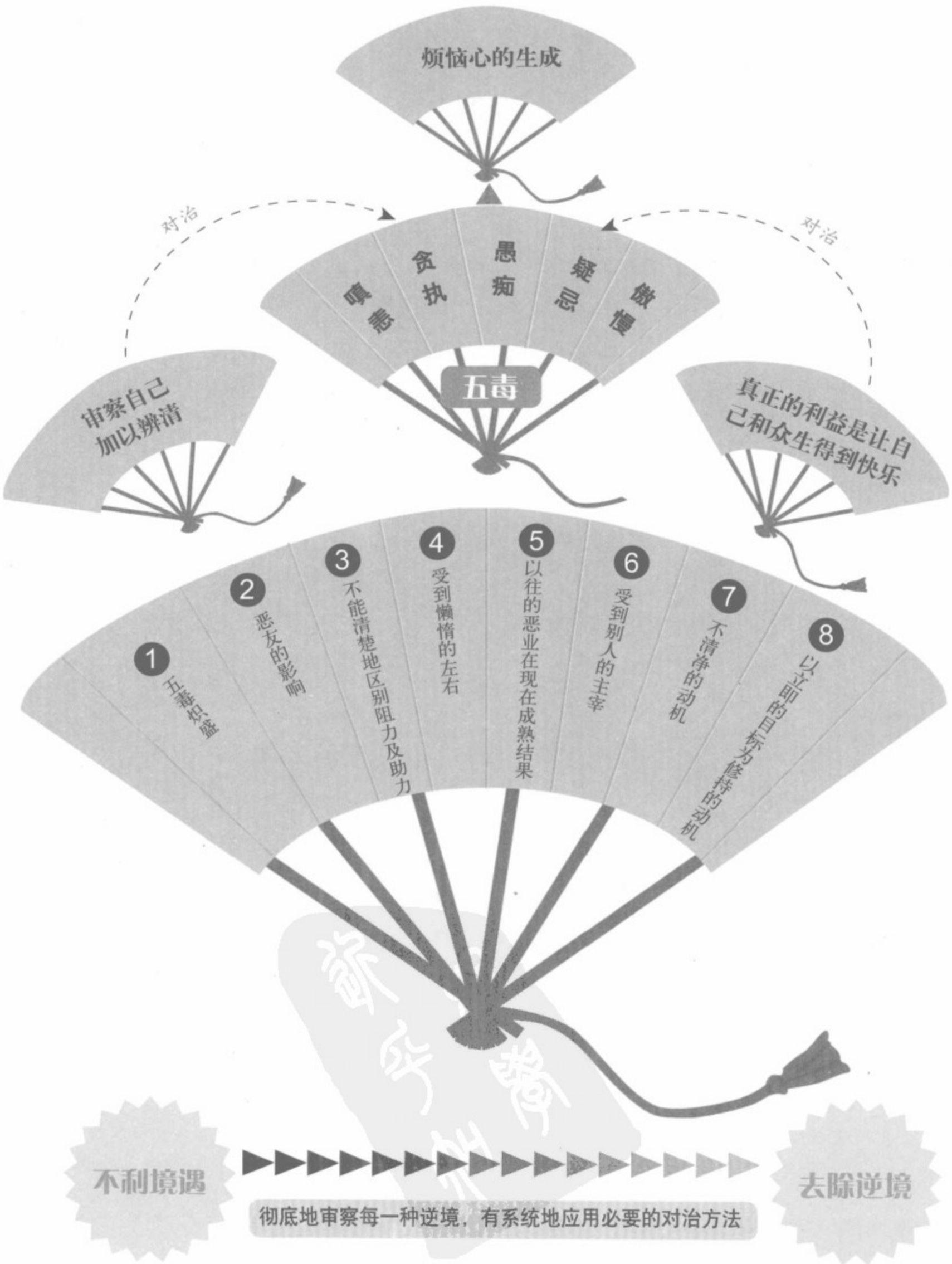
第五种逆境的产生是**由于过去生的恶业在今生成熟**。我们可能会发现修行上突然产生很大的问题——例如，突然生病。当这种情形发生时，我们应该想道：这是由于过去生的某些恶行造成的，并试着加以补救。

第六种逆境是**受到别人的主宰**。虽然我们可能有修持佛法的愿望，但是控制我们的人可能想阻止我们修行接近佛法。对治的方法是去除控制我们的干扰因素，成为自己的主宰，并开始修行。

第七种逆境是**不清净的动机**。有些人可能实际上已经在修持佛法，但是修持的动机是不清净的。当动机不清净时，修行的结果不会很显著。

第八种逆境是**以立即的目标为修持的动机**。例如，行善的目的是为了成名或得到金钱、奖赏等直接的利益；就如有些人慷慨捐赠财物的目的是为了成名或得到赞扬。这种修行非常虚伪。

不利于修行的八种逆境


烦恼心的生成
对治
对治
嗔恚
贪执
愚痴
疑忌
傲慢
五毒
审察自己
加以辨清
真正的利益是让自己和众生得到快乐
1 五毒炽盛
2 恶友的影响
3 不能清楚地区别阻力及助力
4 受到懒惰的左右
5 以往的恶业在现在成熟结果
6 受到别人的主宰
7 不清净的动机
8 以证悟的目标为修持的动机
不利境遇
去除逆境
彻底地审察每一种逆境，有系统地应用必要的对治方法

正视问题

修行中，七大心障也好，八大逆境也罢，我们都要正视它。正视问题是我们处理问题的原则和基础。我们只需要保持警觉，并时常自我审视，看看这些困难是否产生了。如果任何困难出现了，我们必须消除它们，不让它们阻挠我们的修行。

我们应该利用这八种逆境，作为我们禅修的对象，认为它们提供给我们非常宝贵的学习机会。我们应该审察自己是否生起了这些暂时的障碍。懒惰是我们修行上最主要的问题，假如我们不以自我检查的方法来发掘错处，将会迅速地落入懒惰的掌控中，而不设法对治问题。

当我们彻底地审察每一种逆境时，可能会在这儿发现一种、在那儿又发现另一种。接下来，我们应当有系统地应用必要的对治方法来去除这些暂时的逆境。如果能去除这些逆境，我们将能有效地修行。如果不采取任何行动，那么，我们将只会变得很懒散，不能真正地修行。

不要逃避

佛陀解决问题的方法不是逃避，而是彻底检视它。佛教建议我们不要硬套上那些并不属于我们的感觉，也不要回避那些真正属于我们的感觉。你现在觉得很痛苦，那么你就真的是很痛苦，不要假装快乐，这是事实，是正在发生的事，我们要做的就是安住当下，因此我们要正视它。正眼看他，不要退缩。当你正在难过时，检视那个经验，小心翼翼地观察它，研究那个你并不感到快乐的现象，并且要了解它的机制。脱离陷阱的方法是研究它，通过研究了解它是如何被制造出来的。然后就可以把它分解开来，陷阱一旦被拆解了，它就再也没有办法围困你了，结果你就解脱了。

逃避是不想负起应有的责任，不敢面对现实的生活，而抱着逃债，甚至于逃亡的心态远离他所处的环境，这种人就像处于逃亡状态的犯人一般，心里经常充满着恐惧、不自在、不安全，永远承受着无处容身的心理压力。逃避是不能解决问题的。逃避是知苦却不敢面对苦，反而逃苦。逃避违背佛法所说的因果律，所以不为佛法所许。

禅定时的反应

正面的反应显现了修行深入的顺畅及进步。

正面反应

使我们在修持时更进一层，或增强信心，但不可贪染于此，否则也将形成心境上的障碍。



修习禅定

禅定是调整身心状态来面对生活，处理种种事务，即要对治种种因身心的状况在调整中出现的反应。

负面反应

因某种问题形成障碍，使调和身心的过程无法顺畅进行，但并不意味着此障碍的出现必然是不好的。这种状况出现告诉我们身心存在的问题，只要采取正确的方法来处理这些问题，等问题处理好或解决了，禅定的境界便可能再进一层了。

负面的反应显示了身心种种障碍，包括了病况，潜伏性的伤、病，及身体内部的种种问题，心理上的不平衡、压力及种种恶性心理作用及以往恶行潜留下来的力量。

修行中最普遍的经验之一

疼痛

谁都不喜欢痛苦，但是我们都会遇到它。它可以说是生命中最为普遍的经验之一，并且一定会以某种形式在你的禅修过程中出现。

处理疼痛

疼痛是一种复杂的生理心理活动，是伤害性刺激作用于机体所引起的痛感觉。日常身体疼痛已经越来越严重地影响到我们的生活质量和工作效率，除了对身体疼痛现象有一个正确的认识以外，还应采取及时有效的治疗措施，以减轻和消除疼痛。

我们把处理疼痛的过程分为两个阶段：首先，找出痛苦的原因，尽可能尽快地加以消除。第二步，如果疼痛仍然没有消失，那么就把它作为禅修的对象。首要的一步是处理身体的状况。很可能你的疼痛是头痛、发烧、感冒或是其他疾病引起的。对于这样的情况，不要惊慌，在你安静地坐下来进行禅修之前，要先接受医师的治疗，包括服药、擦药和你平常经常用到的办法。

痛的位置

许多疼痛都与坐姿有密切的关系。前面就坐姿专门讲过，练好坐姿是进行禅修的第一步，坐姿不好经常会导致身体部位的疼痛。在练习盘腿打坐的过程中，出现一些疼痛是无法避免的，这需要一个调整时期，一旦过了这一阶段，你的坐姿很正确了，疼痛便不会来袭。根据你疼痛的位置，你可以采取一些补救措施。

如果是腿和膝盖疼痛，先检查你的裤子，裤子如果太紧或是质料较厚，就可能是问题的所在，换条宽松的裤子。检查坐垫，把它压下去后还应该有八公分左右的厚度。

如果是腰部疼痛，尝试松开你的皮带，还有需要的话，你可以松开裤头，让腰部获得更大的自由。

如果下背部疼痛，很可能是由于你的懒散坐姿所致，懒散的坐姿是绝对不会舒服的，因此一定要坐直才行，注意不要太僵硬，一定要保持脊柱正直。

如果是颈部或上背部疼痛，这里有几个原因，首先是手的姿势不恰当，你的手应该舒服地放在膝部，不要抬高超过你的腰部。其次放松你的手臂与颈部肌肉，但是颈部一定不能垂下去，要抬正，并且与脊椎形成一条直线。

注视疼痛

上述各种调整之后，如果你仍有一些疼痛的感觉继续存在，那么就把疼痛作为你的禅修对象。你要以正念观察疼痛，当疼痛发作时，你会发觉它转移了你对呼吸的观察力，你不要反击，因为那是徒劳的。让注意力轻松地转移到单纯的感受上。不是要去避免它，而是正视它，去发觉这个感受。这时你会发现有两个现象会出现在你面前：其一是单纯的感受，也就是疼痛本身，其次是你对那个感受的抗拒。这个抗拒既有身体上的，也有心理上的。身体部分包括疼痛部位里面及其周围的肌肉紧绷。心理层面上的抗拒指你在心理上钳制疼痛的感受，试图遮掩它，努力将它排除在意识之外，它虽然微细确是真实存在，只要你认真就能发现它。

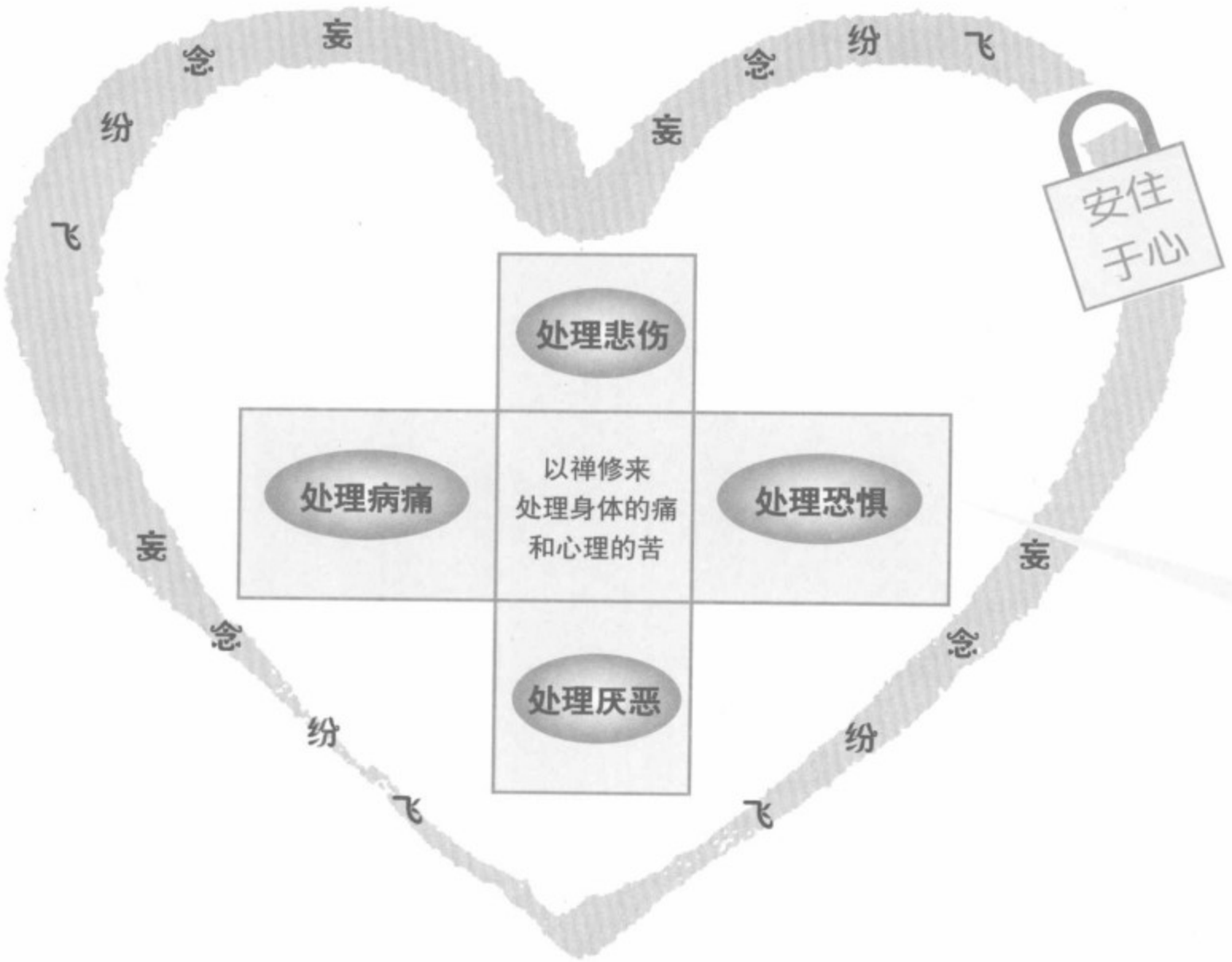
放松身心

心理上的抗拒是很微细的，人类语言不足以精准地描述它。类推是掌握它最好的方法。你可以把对待肉身的方法用到心理上，像放松身体一样来放松你的心。对佛教徒来说，身与心是紧密连接的，放松身体其实就是放松心灵。这里的放松是完全放下，一直到你的知觉慢慢通过抗拒的障碍，进入到纯然觉知的底层。这个抗拒是你自己给自己挖的一道沟，是自他之间的距离感。化解这个障碍，距离就消失了。你慢慢进入到澎湃的海洋之中，与疼痛合二为一，你就成为疼痛。你看着它起起伏伏，之后就会出现令你惊讶的事情：它不再对你造成伤害，痛苦消失了。

战胜疼痛

这个过程是渐进式的。一开始，你只能期望战胜小的疼痛，而无法对抗大的疼痛。随着练习的增加，你会战胜越来越多的疼痛。如果疼痛很难忍耐，可以稍作移动，但必须是缓慢而小心的。观察移动对你疼痛的影响，不过不要动得太多。你动得越少，就越能维持正念。你必须很小心，过与不及均不可取。不要以概念、印象或推论去污染纯粹的经验，要在疼痛的状态下保持觉知。最重要的是正确看待它，它只是感受，只是单纯的能量而已。一旦你能在身体疼痛时学会这些方法，你将一生受益。

用七支坐法处理身心层面的痛苦



七支坐法的益处

身安稳（安身制气）：跏趺端坐，调入息，均体温；脊椎挺直，放松膈膜，使气遍及全身；曲颈如钩，以出息。

口安稳（安口制息）：寂静无声，呼出陈息，吸入新息。舌舔上颚，注视前方，使摄入之气息注入中脉。

意安稳（安意制心）：不想过去未来，不想现在正从事禅定，是精神的最佳状态。制心一处，心不外驰。

训练此坐法，可控制身体，无疾病；控制感官，无烦恼；控制精神，无疑患。

七支坐法的正确姿势

七支坐法是具有特定的身体姿势，需严格遵守方能取得很好的养生效果，防止病痛。

口吐浊气

将体内污浊之气排除体外。

舌舔上颚

用舌头轻舔上颚，并集中视线，微视前方。

颈部姿势

弯曲颈部，并将下巴挤在喉结处。或端正头部，将下颚微微内敛。



肩背姿势

左右两肩应保持水平，并微微张开；同时，挺直背脊，尽量放松隔膜。

双手姿势

将双手放在腹部脐下丹田部位的前面。手心向上，将左手掌放在右手掌上，两大拇指轻轻互抵。

双腿姿势

一称“双盘”，指双腿盘坐，将左右两腿的足部交叉放在另一条大腿上，脚心向上；一称“单盘”，指单以左足放在右腿上，或单以右足放在左腿上

意识清净

排除一切杂念，不用思考过去或未来。

盘腿坐姿的衍生问题

腿失去知觉

初学者在打坐期间中有时双腿会失去感觉而麻痹，不要担心，你只要保持平静，小心观察它就行。禅修一段时间之后，麻痹感自然会逐渐消失。

原因揭示

很多初学打坐的人，在刚开始的阶段，会出现双腿失去知觉或麻痹，这是很常见的事情，这是因为他们还不习惯盘腿的姿势罢了。有些对此感到非常焦虑，觉得应该离开坐垫起来活动一下才好；还有人认为这是血液循环的问题，深恐他们的双腿因为血液循环不良而出现严重问题。其实，这些担心都毫无必要。双腿失去知觉甚至麻痹乃是由神经压迫引起的。

人体神经系统

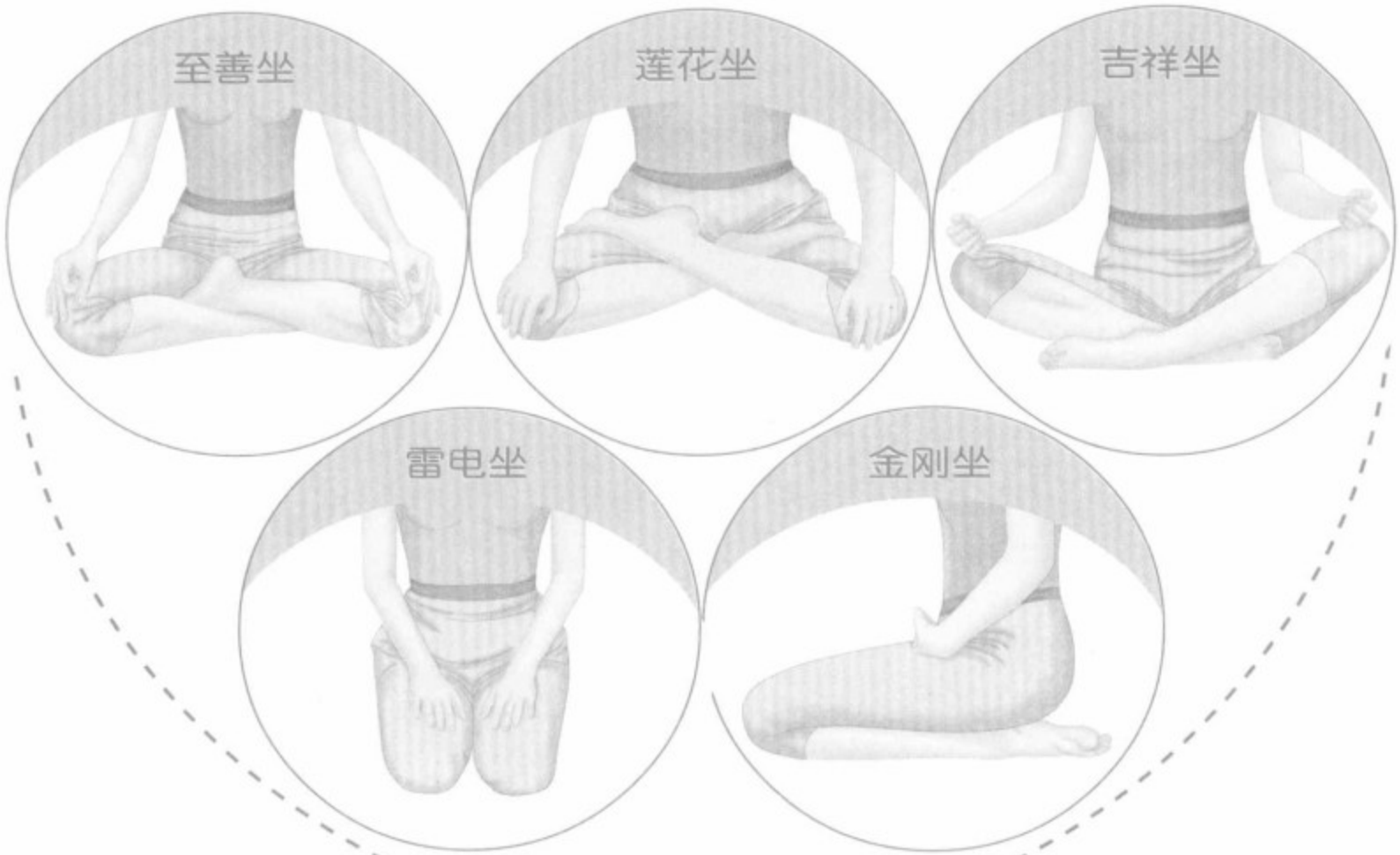
神经系统是人体内由神经组织构成的全部装置。主要由神经元组成。神经系统由中枢神经系统和遍布全身各处的周围神经系统两部分组成。中枢神经系统包括脑和脊髓，分别位于颅腔和椎管内，是神经组织最集中、构造最复杂的部位。存在有控制各种生理机能的中枢。周围神经系统包括各种神经和神经节。其中与脑相连的称为脑神经，与脊髓相连的为脊神经，支配内脏器官的称植物性神经。各类神经通过其末梢与其他器官系统相联系。

神经系统具有重要的功能，是人体内起主导作用的系统。一方面它控制与调节各器官、系统的活动，使人体成为一个统一的整体。另一方面通过神经系统的分析与综合，使机体对环境变化的刺激做出相应的反应，达到机体与环境的统一。神经系统对生理机能调节的基本活动形式是反射。人的大脑的高度发展，使大脑皮质成为控制整个机体功能的最高级部位，并具有思维、意识等生理机能。神经系统发生于胚胎发育的早期，由外胚层发育而来。

平静对待

神经压迫引起的双腿失去知觉没什么好担心的，它不会伤害到你的腿部组织。当你的腿在禅修时失去知觉，你只要小心观察这个现象即可。只要你不是过分紧张，你会是一种不舒服的感觉，但并不是疼痛。你只需平静地看着它，如果腿部一直麻麻的，那也没有关系。禅坐一段时间之后，麻痹感自会消失。

盘腿坐姿的利与弊



各种盘腿坐姿

益处

保证呼吸顺畅

一切呼吸法都以盘腿坐姿为要。因为端坐能使呼吸系统不受阻，有助于顺畅呼吸。

促进血液循环

久练盘腿，则可以减少并放慢下半身的血液循环，同时增加胸腔和脑部的血液循环。

增强身体柔韧性

改善腿部、踝部、髋部的柔韧性，使两腿、两髋变得柔软，有利于预防和治疗关节痛。

弊端

长时间盘坐，久则引起血流不畅，导致双腿麻木，甚至引起“腓总神经麻痹”或“静脉血栓形成”。因此，当腿麻木时要赶紧停下来，活动一下双腿。但一般不存在久坐引起下肢水肿的问题。

初学者的觉受

奇特的感觉

人们在禅坐中会体验到各种不同的现象，不同的感觉纷至沓来。它们没有特别的意义，只是感受而已。看着它们生起，再看着它们消失，不要被牵扯进去。

各种感觉

禅修是为了破除妄念，增加定力。在禅修中，行者会遇到种种生理和心理反应，也会产生许多错觉。

1. 打坐时，人的头低下睡着了，结的手印松开了。这种打坐没有效果。有时人并没有睡着，结的手印自然松开了。这是因为身体没有化空。这时要重新结上再继续修。

2. 人在上座以后不久，感到有大风将自己吹起来了。这是意识在飘，身体并没有动。

3. 有时感到全身或部分身体疼痛难忍，这是佛的能量在帮助你消业障。尽可能地坚持。业障消完了就不会痛了。

4. 当出现全身出汗、身体发热，这是好现象。有的人出现憋气，气促、气冲头部。这是体内的清气上升，打通头部气脉的感受。

5. 在座上念咒时念不出来了但是心里很清静。就会在前面开一条缝，透出光亮来，这就是本性的光明。有人打坐时，看到许多像花一样的东西在空间飘，这是六识发出的性光。

6. 有人打坐时，感到有什么东西缠绕在自己身上；还有人想象钻进一个黑洞里，又钻不出去。这说明你前世是修法的，但是没有修到见性，今世有缘再来重修，所以不必害怕。

7. 夫妻淫欲不断是无法打破本来的。有的人修了一段时间后，淫欲心加重，这是在翻陈年种子。千万别放纵自己。要秘密加持“楞严咒心”。许多大祖师都有过这种经历。

8. 在禅坐中，要念咒声绵绵不断。如果咒脱掉了，只有两种情况：第一，迷糊睡着了；第二，妄心不动了，人入定了。这时手印应该不倒，身体化空。

9. 在禅坐时以不见任何光、任何景象为最好。因为法身无相，凡是能见到的都是假的。

10. 修佛法不是一帆风顺的。有时一上座就心烦意乱，爱发脾气，这都是在翻种子，可以稍加放松一下。

练习禅坐的方法和目的

	对禅坐的错误认识	对禅坐的正确理解
1	禅坐只是一种放松技巧	放松是禅坐的原则，不是主要目的。身体会因禅坐的专注，逐渐放松，消除压力。
2	禅坐的入定近似催眠状态	禅坐并不像催眠，让人失去意识；反而是要让人对情绪的微细变化，更加敏感。
3	禅坐很神秘，难以理解	禅坐会使人体会到一些独一无二的体验，接触到隐藏在一般思考背后的深层意识。
4	禅坐的目的在修神通	深入的禅坐会有一些超自然的心理现象；培养观照力，开发智慧是禅坐的目的。
5	禅坐很危险	禅坐时可能会浮出过去不愉快经验，但更在于帮助你面对危险时，能冷静应变。
6	禅坐是圣人的专利	修习禅坐能使人的行为更符合道德标准，脱离错误的思考模式，用智慧观察外境。
7	禅坐是逃避现实	禅坐帮助你观察生活的各个层面，穿越痛苦的藩篱，达到内心的超越，活得更快意。
8	禅坐是享乐的好方法	专心练习禅坐一段时间后，确实能感受到身心的快乐，但不能为了这个动机而打坐。
9	禅坐很自私	禅坐是为了去除嗔恨、偏见、恶意、贪欲、紧张和漠不关心等障碍凡夫对人慈悲的因素。
10	禅坐数周后能解除所有烦恼	每次禅坐时可能立即感受到微妙的变化，但深刻的改变和解除烦恼需要“耐烦”的品质。

平静放松的另一个极端

昏沉

人在禅修时感到昏沉是很正常的，但注意千万不能睡着。睡眠与禅定是相互对立的经验，如果你很想睡，就用深呼吸让睡意消除吧。

昏沉

打坐时感到昏沉纯属正常之事，不要觉得可怕。在禅修时，你变得非常平静与放松，本来就应该如此。这种状态很美好，很舒适，不过很可惜，我们往往只有在睡着时才能体会得到它。所以我们自然而然的就把它和睡觉联系在一起。结果是，你逐渐就睡着了。一旦你发现这种情况，要立刻把你的正念从呼吸转移到昏沉状态上，对它进行正视和关照。昏沉具有某些特征，这主要表现在大脑上，所以它会影响你的思维进程。努力找出那是什么，它有某些对身体的感觉，找出它们。它们正是昏沉的对手，会令后者消失无迹。

睡眠与禅修

睡眠是很影响禅修的，如果你总是在禅修时昏昏欲睡，那么你就应该怀疑身体嗜睡的原因，把它找出来加以解决。睡眠不能太多，也不能太少。睡眠太多，容易昏沉；睡眠太少，容易神虚，都不能顺利禅修。

睡眠要适当，在体力饱满、精神清明的状态下禅修。按自己的睡眠规律睡够，并不是机械地规定要睡足多少个小时。有的人要七个小时睡够，有的人要十个小时，有的人睡四、五个小时就足够了，并不是说人一定要睡够八个小时才行。学了一个禅修的方法，然后硬性限定自己每天早晨五点钟，或者晚上九点半，一定要坐上半个小时或多少时间——这种情况是尤其应该避免的。已经困得不行了，还愣要去做吗？这时候宁可洗澡睡觉，早上起来精神好的时候再坐。不要对睡眠让步，保持觉醒与正念，因为睡眠与禅定互不相容。你无法从睡眠中获得崭新的洞见，只能从禅修中获得。如果你很想睡，就用深呼吸的办法来减轻你的睡意。

疲劳与禅修

疲劳也有可能是导致你昏沉的重要原因。比如你干了一整天的活儿，那当然会累，你禅修时自然会感到昏沉想睡觉。这与你只睡了几个小时同一道理。注意你身体的需要，然后再进行禅修。

去除昏沉心的方法

佛陀曾传授给大目犍连尊者七种对治昏沉心的方法。这七种方法记载在佛陀的《居眠经》中，后世禅修者在禅坐出现昏沉瞌睡的情况时可借鉴。

1 暂时停止专注那种业处，而改专注其他业处，如：佛随念、慈心观等。

2 思维曾经牢记的教法。

3 完整地背诵曾经牢记的教法。

4 用力拉扯耳朵，并按摩四肢。

5 去洗脸、朝不同的方向远眺以及仰望星空。

6 光明想，使心意混浊的妄念、杂念，能够慢慢的清楚、消除。

7 来回行走以便去除昏沉。

修光明想，在睡眠中也会呈现一片光明。



大目犍连尊者

若尝试这七种方法之后仍无法去除昏沉，应小睡片刻。

简单重复产生的心理状态

无聊

在禅修中，一坐就是一个甚至数个小时，在这个过程中，只是感觉空气在鼻孔中进出，这该是一件多么无聊事情啊。因此你应该学会如何应对这个问题。

建正念

对于正念而言，永远没有无聊。如果你认为呼吸已经变成一种反复观察的蠢事，那么基本上可以确定的是：你已经不再以真实的正念观察这个过程。若你觉得无聊，你再看一次。你认为你自己对呼吸很了解，因为它太常见了。大错特错！不要将一切你习以为常的事物看做想当然。如果你这么做了，就是在将这个过程概念化，你并没有看到它的实相。当你对呼吸或任何其他的事保持清楚的正念时，你就永远不会感觉到无聊。正念是以童贞之眼和好奇心观察每一件事。对于正念而言，每次都如初见，它看待每一刻好像是这世上的第一次与唯一的一次。

观心态

注意观察你无聊的状态。无聊是什么？它在哪里？它的感觉想什么？成分有什么？它对你的思维过程有何影响？重新检视无聊，就像和你以前从来没有经历过一样。

对治无聊

首先，我们要做的是，让自己安住于无聊当中。端坐在蒲团上，什么事都没有发生，我们也了解这点，所以，不妨就让自己安住其中。

我们可能会陷入自我，而变得目光呆滞，整个世界感觉既遥远又模糊。这时我们或许并未完全专注于修行，但身心却放松到能体验这份单调，而不想向外追求乐趣，或远离这个空间。于是，内心开始接受无聊是宁静安住的一部分，这就是进步。

在禅修时，我们到底对什么事物感到无聊？那事物并非宁静安住，虽然禅修可能是触媒，但让我们真正感到无聊的，是自己一再重复的思维模式。虽然这些模式对我们而言，已可预测且清晰可辨，但它们仍不断地生起。

不久，我们的无聊呈现出更丰富的样貌。它不再如此贫乏，而变得宽阔、舒适又令人慰藉。这是一种突破，我们已发现，禅修不是要满足于想找乐趣的需要。为了获得这个发现，我们必须彻底地无聊。

当我们感到无聊时，正是修行的最佳机会！

禅修时对无聊的处理方法

两种无聊



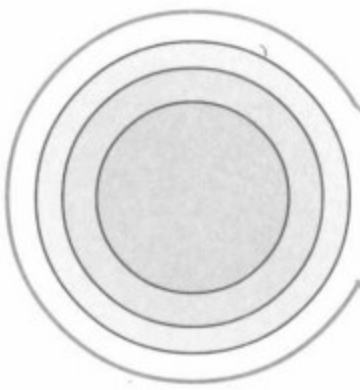
第一种：潜藏着焦虑的无聊

现代人的感官习惯于外在世界的刺激，如果寻求不到乐子来满足，就会萌发焦虑性质的无聊。禅修时要能专注于呼吸。

第二种：植根于恐惧的无聊

禅修时不习惯在毫无内在活动的状态下安住，不确定自己是否想知道会发生什么状况，这会导致内心产生恐惧、忧虑。

对治无聊





观察你无聊时的状态：

陷入自我，
目光呆滞

重新检视自己，无聊的成分是什么，为什么感到无聊。

无聊的感觉不断生起，
并呈现出更丰富的样貌，
直到彻底无聊。

对治无聊的方法

重新观照，建立真实的正念，用最先开始的那颗心来观呼吸，把每一口气，都视为宇宙中绝无仅有的一刻。

莫名浮现的念头

恐惧

感谢不是容易的事，怀着真诚的心情去感谢，尤为难能可贵。当你用感谢呼吸法达到这一境界后，你将会感到真正的幸福。

恐惧出现的原因

禅修时出现恐惧有多种原因，首先可能是由于在很久以前你在某些事上受到过压抑。你要知道，思维的念头是从潜意识中冒上来的，并非由你主动控制的。思维的情绪方面会先于思维渗入到你的意识知觉。倘若你熬过了恐惧，记忆本身就只会在你能承受的范围之内叨扰了。

其次，你面对的可能是我们人人害怕的“未知的恐惧”。在禅修生涯的某一个时间，你会受到实相的沉重打击。你正在拆除一面幻象的墙，这面墙是直接影响你对自己生命的解读的，墙被拆除之后，你将直接接触究竟实相。而这是惊人的，不过你终究要面对的，勇敢迈进并深入其中吧。

再次，可能是你自己在制造恐惧，这很可能是由于你的禅定技巧不太高明。你有可能在潜意识里设定了一个“检查将发生事件”的程式。因此，当一个令人害怕的幻象出现时，定力就会锁住它，而幻象就把你的能量作为食粮，日渐消耗它。这里面涉及的真正问题是你的正念太微弱了。如果你的正念足够强的话，它就会在它刚发生时注意到这个转换，并且以平常心来处理这个情况。

对治恐惧

不管恐惧的来源是什么，用正念来治疗它。如实观察恐惧，不要执著它，只要看着它生起和成长即可。探讨他的作用，看看如何影响你的心理和身体。当你发现自己坠入恐惧的幻象深渊时，只要以正念观察它们即可。看什么就是什么。看着情绪反应的生起，并且如实地觉知它们。站在过程之外，不要卷进去。像一个局外人一样看待整个变化。更为重要的是，不要对抗情势。不要企图去压抑记忆、感觉或幻象，只要置身事外，让整个混乱的状态自行生长与消失。它不会伤害你，它只是记忆，只是幻想。换句话说，它什么都不是，不过就是恐惧罢了。当你让恐惧在意识觉知的舞台上行进时，它就不会沉入潜意识。

禅修时对恐惧的处理方法

恐惧属于内观禅修要根除的不净烦恼之一，而要达到内观禅修的目的，使心完全净化，就必须在经验的层面上，完全了知自己的身体、心念与心中种种不净染污。

1 从潜意识中冒出来的恐惧

2 人都会害怕的未知的恐惧

3 自己内心制造出来的恐惧

恐惧心理的产生

恐惧心理如
自我陷入囚牢



用正念对治恐惧



无论恐惧的来源是什么，正念都是对治之道，如是观察恐惧，不要执著它，只要看着它生起与成长即可。研究它的作用，看看它如何让你感觉，以及如何影响你的身体。

学会正念于呼吸：你需要有一个纯净的专注对象——自然正常的呼吸。如实地观察呼吸，逐渐了解心的本质，发现它总是游移在过去和未来，不能安住在当下。如果活在当下，就无所谓真正的恐惧，**不会再让恐惧的思绪缠绕自己。**

心神不宁

不安

心神不宁是经常出现在一些修行者潜意识里的一种掩饰手段。我们习惯压抑事情，不去处理它，而这正是造成心神不宁的原因。你要注意观察它，它自己终究会离开。

出现不安的原因

心神不宁静在一些修行者潜意识中是经常会出现的一种掩饰手段。我们人类最擅长压抑事情，而不是直接去面对它们，因为它们是不愉快的经验，这是在逃避。我们试图掩盖它，因为这样一来似乎就不用再处理它了。可是我们细想一下都会明白，这是不可能成功的，人们只是在麻痹自己，很多时候我们都在做着这样的蠢事。

虽然我们可以将想法掩藏起来，但是用来遮掩的那个心灵能量却依然存在，并且悄悄爆发开来，结果便会造成我们的“不安”、“心神不宁”的不适应感。没有什么事是你可以罩得住的，但是你依然无法感到自在，依旧没有办法使自己放松。你的问题的关键所在就是你没有给你一个比较准确的定位，你不知道你要做的到底是什么，你自己到底是什么样的人。先问问你自己想要做什么，也就是你自己的人生计划或是什么安排，这样你才可以做事情有一个方向感。

注意观察

这种不舒服的感觉会让你心神不宁、忐忑不安。当它在禅修过程中出现时，只要看着它就可以了。绝对不能让它支配你，不要起身离开去干其他的事情，也不要对抗它或试图让它在自己心中完全消失。你只管让它待在那里，并且仔细观察它。只有这样，那个被压抑的东西才会最后浮现出来，你才能知道你到底是在担心什么。

任何一件事情都可能是你逃避不愉快经验的对象：罪过、贪欲或其他问题。它也可能是疼痛、隐疾或病症的前兆。无论它是什么，让它产生并且生长，你只要注意观察它。如果你只是静静地坐着，观察你的不安情绪，它终究会离开。通过不安的考验，这是你禅修生涯中的一个小小的进步。它会教给你很多事。通过这个过程，你将会明白，不安实际上只是一种非常肤浅的心态，它根本就是无常的。它来了又去，完全无法控制你。

心理问题的处理方法

难以控制自心

我们的心如同风中气球，受外界的影响而摇摆不定。事事顺利，心就很快乐；事情变糟，心就随之变得不快乐。无法得到想要的东西的贪执，只会带来痛苦和心的分裂。

对治情绪波动

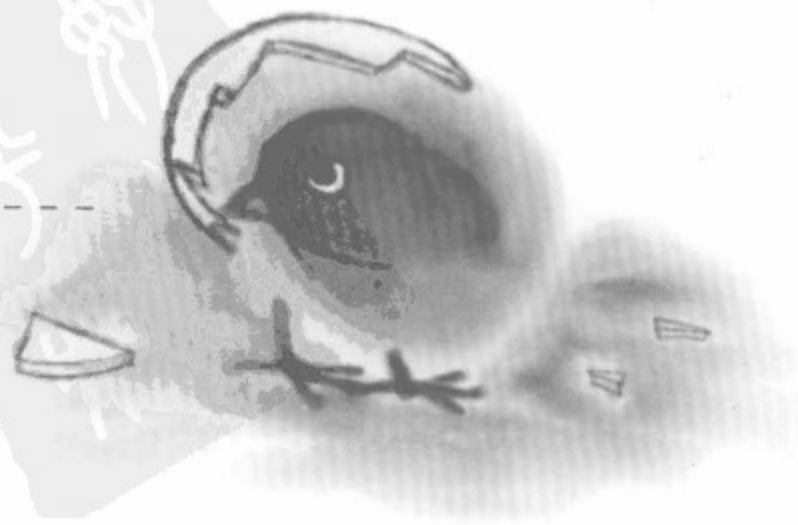
经由练习禅修，创造一个内在的空间与清明，不使心过度受外在环境的影响，根除自己内心的“妄念”，也就是导致一切问题与痛苦的因，才会逐渐体验到一种恒常的内在安宁。

保持快乐心境

心的效能训练

1. 调伏执著于敌意、不安、成见和情欲中的心
2. 看清生命的真实性和有限性
3. 培养积极主动的生活态度

不安的心产生于对自己的心缺乏控制效能，但是心不宁静，即使在最佳的环境中也无法体验到安宁与幸福。禅修能使我们免于忧虑和精神上的不安，就是通过使心安宁，看清生命的真相，成为自己精神的主人。



急于求成导致的失误

太勉强

初学禅修的人往往都很急躁，他们期待马上出现不可思议的结果，紧张兮兮地盲目幻想，勉强自己去做遥不可及之事。这是禅修的障碍，只会带来僵硬和痛苦。

幽默与放松

高明的禅修者，通常都是十分开心的人。他们拥有一份人类最宝贵的宝藏，那就是幽默感。但是他们的幽默可不同于世俗社会那种肤浅的诙谐才能，那是一种真正的幽默。我们面对失败通常会灰心失意，但他们面对自己的人生挫折时却仍然可以笑得出来，面对个人的不幸仍然可以自我解嘲。

初学禅修的人总是把自身的利益看得很重，这是不对的，你应该在禅修期间保持不拘束的状态，这是很重要的。禅坐时应尽量放轻松。你一定要学会客观地观察一切发生的事情，如果你很紧张，搞无谓的对抗，把一切事情看得非常非常严肃，反而会把事情搞糟。

新手的期待

初学禅修的人都希望尽快看到结果，他们的期待是被膨胀了的，是不切实际的。他们一头扎进去，推推搡搡，显得非常紧张严肃。这种紧张的状态与正念是南辕北辙，收获当然不大，甚至可以说不会有任何收获。他们以此就认为禅修很无趣，无法完成他们的期待，于是就把它抛开。初学者应该明白，你只能从禅修中去学习禅修，而非其他，只能透过直接而实际的经验，才能体会到禅修是什么，以及它会带你到哪里。初学者往往并不知道自己的方向，因为他并不清楚自己的修行究竟是什么，只会天马行空地胡思乱想。

放下期待

新手的期待当然是不切实际的，是无知的表现，他们所期望的都是错误的事情，这些企望没有任何好处，只能给他们的禅修造成种种障碍。要明白，太勉强只会带来僵直与痛苦，招致罪过与自责。如果你太勉强地进行禅修，你的努力就会变得呆板，这时正念还没有启动，但是你已经抹杀了它。最好的方法就是放下一切，放下你的企望与紧张，只要以稳定又平衡的努力进行禅修即可。享受禅修，不要让它变成一件苦差事或是负担。只要保持正念就行，禅修自会处理未来的事情。

阿难证果的秘诀

佛经上讲，佛陀的弟子阿难尊者曾想早点证得“阿罗汉”，但因心有所求，觉性还不够强，反不能证得阿罗汉。于是躺下休息，心没有期待要证得阿罗汉，就在那一刹那，处在放松而保持觉知的状态，心无所求，不松也不急，反而证得阿罗汉。



在禅修时要保持的基本态度

- 不思维
- 无分别
- 不期待

不要有任何期待，不要企求任何东西，不要忧虑，因为若是心中有这些想法，禅修只会变得很困难。它要求心不要太紧，也不可太松散。

聪明的禅修者会观察自己的呼吸，同时也会注意“如何”观察呼吸。

看见自己对呼吸的期待，就是遇到了**第一障**

欲贪

察觉呼吸间的侵略性，就是遇到了**第二障**

嗔念

认出呼吸间的恐惧，就是遇到了**第三障**

混合的障碍

受到挫折后的心态

沮丧

太过勉强的结果就是挫折，人在紧张的状态下很难成事。当你了解到自己并没有达到预期目标，就会感到沮丧。你只要清楚自己的心理状态即可，不必过于忧虑。

面对挫折

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。痛苦之于人，犹狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟，水舌之于心脏。百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受挫折放大痛苦而一蹶不振；人世千年，更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉；万古旷世，又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊……面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面人生，缩小痛苦，直至成功的一天。

面对挫折，我们不应过分地沉迷于痛苦失意的阴影中不能自拔；面对挫折，我们不应整日浸泡在悲伤痛苦的泥陷中越陷越深；面对挫折，我们不应长期颓废不振而迷失眼前的方向。遭遇挫折，缩小痛苦，才是明智的选择。相反，若一味沉迷于挫折的痛苦中，结果将不堪设想。我们应该抱着这样的态度：挫折之于我，乃是锻炼意志和自信的真正课堂。

怎样克服沮丧心态

转化失败，保持自信。改变消极心态的一个办法是：避免老是看到自己的不足，要多看自己的优势。每当沉浸于挫折和失败等消极的情绪体验中时，要尽快从中摆脱出来，对自己过去的美好体验进行回忆。要承认失败是生活中的一部分，淡化它对自身的影响。同时，还可采用一定的方法来保持自信，比如用积极想象、语言暗示等办法来增强自我感觉，可明显地改变沮丧情绪。

爱生活，心情开朗、乐观。一个人对生活如果缺乏兴趣，就很难热情地投入生活之中，久而久之，易陷入沮丧、失落、自卑等不良情绪中，生活的天地也越来越狭隘。在热爱生活的同时，还要培养乐观的生活方式。在面对失意的事情时，我们不能让自己整日处于一种消极的恶性循环中，而要勇于正视现实，承认它、接受它，寻找产生沮丧的原因，想办法尽快解脱出来。

对治沮丧

障碍禅修的负面心理状态包括：不安全感、恐惧、愤怒、沮丧、激动与挫折等。菩提心就是用智慧之心去观照自身的心性，去除各种情绪障碍。如果我们能时刻保持觉醒，心里清明无碍，就是修持菩提心成就的征兆。

斩断烦恼

受挫折而沮丧，是烦恼的最大源泉之一。各种忧郁沮丧是很难通过蛮力自我斩断的，因为“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”，只有通过精神修行才能净化自我的烦恼和恶业。



浸洗恶业

污水流去，清洗走自我在过去所累积的大量的恶业——这些正是渗透在心里面的很多负面因素。浸洗恶业就是菩提心，它给心灵带来了光明面，如快乐、平静、知足、同情以及对一切众生的慈悲。

破除我执

忧郁沮丧一开始发生在由于过去受“自我”的控制、自我爱惜之心、执著、嗔心、破戒、破誓言等，皆由自我所作祟。精神修持就要做到“无我”，看清前面所积恶业，丢掉自我爱惜的态度。

一想到禅修就烦

抗拒禅修

有时候你会觉得自己不想把禅修进行下去，而且一想到就厌烦。这在多数情况下只是一种短暂的情绪，很快就会过去。如果这种心理持续时间太长，这就是你的态度问题了。

抗拒禅修的原因

有时候你突然不想再禅修了，一想到禅修打坐就心里厌烦。你认为错过一两次禅修没什么大不了的，但是你要注意，这很容易形成一种习惯。你最好能够排除抗拒，继续安静打坐。这种厌恶的感觉，大多只是一种很短暂的情绪，只会在眼前虚晃一阵子，在你坐下去五分钟之后，它就会消失掉。

还有一种情况是，可能你某一天出于情绪的低潮期，这样子会持久一点。不过不要担心，最后还是会消失的。在二十或三十分钟的禅修时间之内将它解决，要比带着它毁了你一整天要好得多。此外，也可能是修行本身遇到的一些困难引起的。但是这个困难是什么，你可能知道也可能不知道。如果你知道问题的所在，就用正念的方法来解决它，一旦问题解决，抗拒也就自然消失了。如果你不知道问题的所在，你最好坚强地熬过去，一直做到抗拒结束，并且注意观察它，它会消失的。最后，问题出现的原因就会在觉知醒悟时显现出来，那时你就可以着手处理这个问题了。

态度问题

如果你经常对禅修产生抗拒心理，那么这时候你就应该检查一下你的基本态度，看它是不是出了什么问题。它是很微细的，但并不表示它不存在，只要你认真地去审视总会发现的。禅修并不是一种枯坐的仪式，不是一件痛苦和无聊的差事。另外，它也不是一种严格与严肃的义务。禅修就是正念，是一种看事情的新方式，甚至是一种游戏的形式。把它看做是你的朋友，这样的话，抗拒心理就会像被夏季微风吹拂过的轻烟一样，消失得无影无踪。

如果你将上述方法统统都试过了，抗拒心理却还是挥之不去，令你无法镇定，那问题可能确实比较严重了。禅修者在有些时候会碰到某些超自然的障碍，不要忧虑，不要放弃，寻找有经验的禅修者，让他们帮助你解决这个问题。

禅修时的正确心态

禅修时正确的心态

1.要过于努力专注；
2.要去控制；
3.要企图制造任何事物；
4.要强迫或限制自己；
5.要企图制造任何事物；
6.要拒绝当下正在发生的事。

不论生起什么现象，疼痛、昏沉、睡眠、生气、愤怒、焦虑与各种念头，禅修者都有能力安稳地定住在那里，如实面对，观察某些问题引起的抗拒，直到抗拒结束。

嗔念会产生厌恶、抗拒

贪念会使目标转移



痴念导致停止发生

要有定力、耐心及处变不惊的能力，能稳定在各种情绪当中而不排斥回避。

发现一

当不喜欢某些情绪时，人们会给自己找出诸多借口，然后理所当然地有理由产生排斥心理。因而一旦禅修产生不好的情绪或身体问题，人们就忍不住抗拒禅修。

发现二

人们的生活就是不断地重复同样的模式，为烦恼找出理由，然后心安理得地进行排斥，不真正解决问题。

发现三

要检查自己的修行方式，接纳并观察好与坏的经验，被意念烦扰，与当下生起的各种情绪和平相处，本身就是修行之一。

丢失正念的后果

恍惚或呆滞

禅修时需要放松身心，但当你放松加深时，你的神经传导也改变了。这时你会感到一种特别的平静与轻盈，你会享受它。不过当它进一步加深时，恍惚和呆滞就出现了。

舒适

前面我们讨论过昏沉的心理现象，在那个过程中一个特别的感觉需要你加以留意，恍惚或呆滞的心理对深度禅定是非常不利的，它们是一种副产品，是随正品一起出产的。我们说过，进行禅修时需要放松身心。但随着你放松的加深，不只是你的身心放松了，连你的神经传导也改变了。这样就在你的身心造成一种异常平静与轻盈的感觉，这种感觉是从来没有过的。你感到非常平静，像是要脱离身体一般。

问题

不可否认，这种状态是非常舒适的，这时你的禅定还是紧紧地集中在呼吸这一对象上。但是，随着这种异常平静的状态的继续，舒适的感觉就会喧宾夺主，转移了你对呼吸的注意力。不错，你是在很舒适地享受这种状态，但同时你的正念也开始在走下坡路。你的注意力四分五裂，就像空中飘来飘去的朵朵白云。这样最终会导致非常没有正念的状态，一种迷离恍惚的狂喜。

对策

对策当然是正念。以正念观察这些现象，它们就会消失。当幸福的感觉生起时，坦然接纳它们，不需要回避，只不过你千万不要对它们痴迷就行。它们只是生理上的感受，感受就是感受，呆滞就是呆滞，你只要这样看待他们就行了。看着它们生起，并且看着它们消失，不要卷入其中。

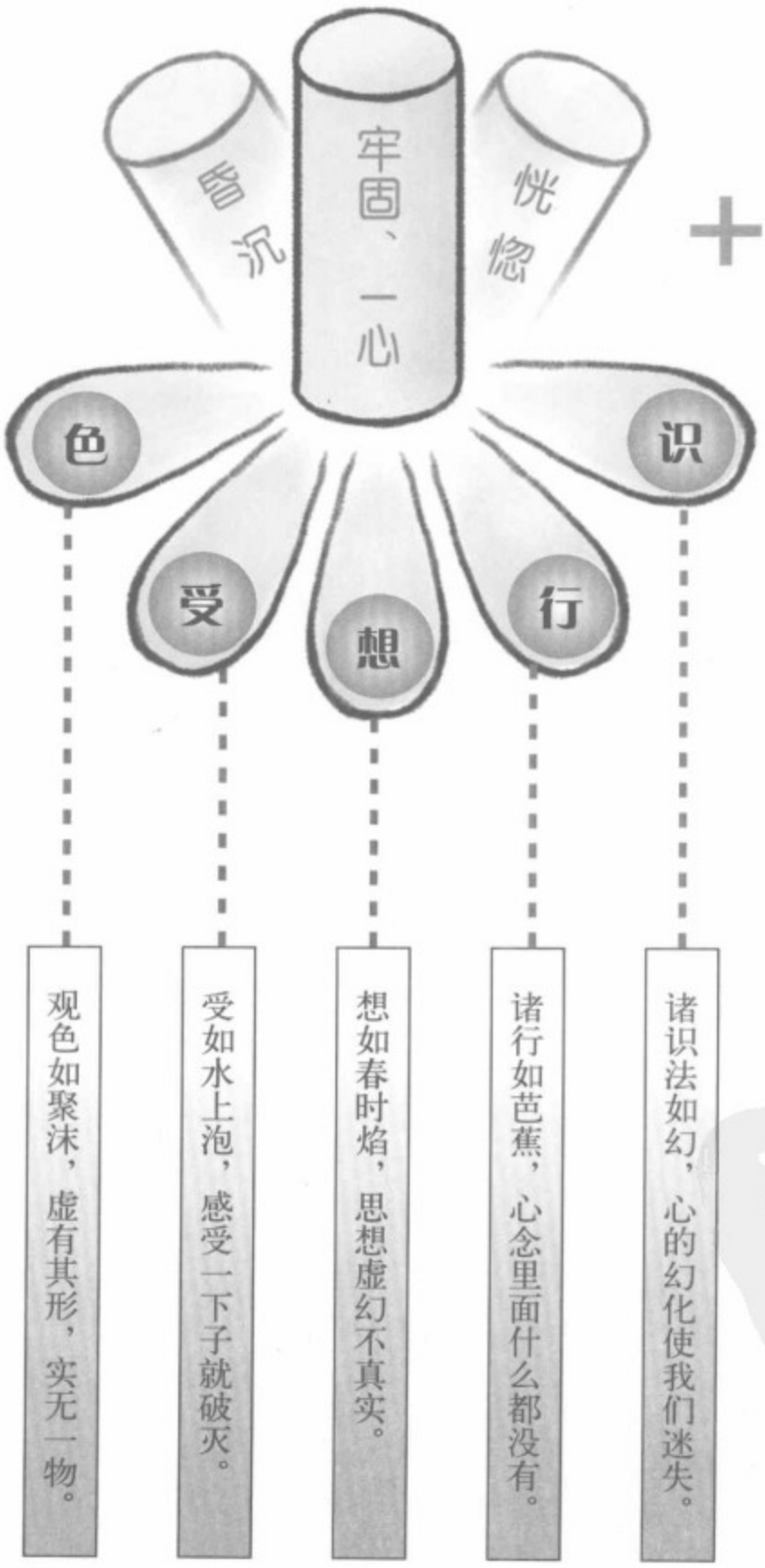
总结

禅修时一定会有问题出现，任何人都一样。你可以把它们看做是可怕的折腾，或者是有待克服的挑战。但是如果你把它们视为一种负担，那它就只会增加你的痛苦。你应该把他们视为一种学习或成长的机会，那样的话，你的心灵前景将会是一片光明。

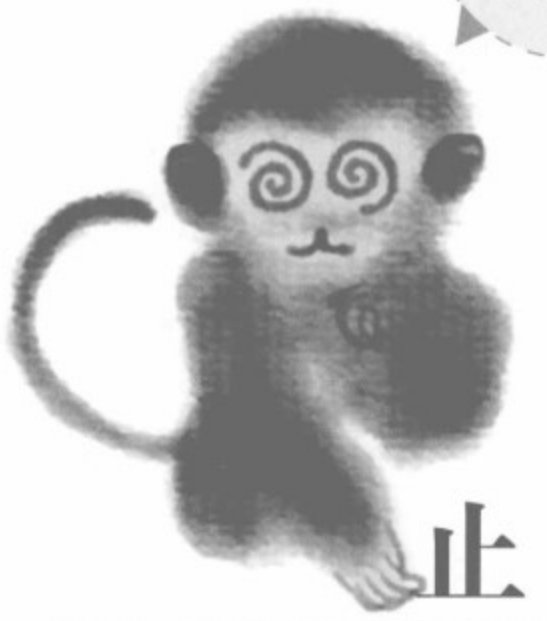
人生就是奋斗，奋斗就是克服困难，困难也就是给那一个施展才能的奋斗机会。一个人的素质、性格、才能、品德和个性是在困难中表现出来的，也是在困难中成长，发展和壮大的。困难就是给你一个成长、发展和壮大的机会。

对治昏沉和失念

禅修时不要做泥沼地里的柱子，前后摇摆，总是站不稳。而要使自己专注于呼吸，心与它合一，像一根牢牢固定在磐石里的柱子。



+



对治失念的方法，就是提起专注和警觉心，即正念。同时修"止"能使自己对修行产生欢喜心，让它产生难以抵挡的吸引力，把沉闷转成活泼的状态。

通过正确的禅修方法和改变对禅修的认识，从禅修并不实际、使人太置身事外或太恍惚的错误观念中走出来，到达一种"没什么大不了"的境界，这种不把事情过分夸大的心态，能消除禅修中认识五蕴的悲观心态，而会与外界或禅修本身以一种很有弹性、很随和的方式相处。

禅修最大的精神障碍

怀疑

禅那即静定，包括了真正的入定，且定中要有观、有慧。如果在禅修中无法入定，遭遇困难，就应该停下来问自己："这是哪一种障碍？"最关键要对治的是疑障。

疑障

在禅修过程中，你也可能会转而怀疑自己当下的经历："这是什么？这是禅那吗？这是对当下的觉知吗？"这即是疑障，它不应该出现在禅修之时，需要尽可能地放下，让心保持安定、享受快乐，可以在事后回顾并自问："那是怎么回事？真有趣。那时发生了什么事？"禅修之后，才是确认那些事是否为禅那的时机。如果在禅修时心想："这是禅那吗？"那么它一定不可能是禅那！因为那样的想法不可能在深入禅修的阶段出现。只有在事后，当回顾那些状态时，才可能检视它并说："啊！那是禅那。"

对治疑障

一旦明白所遇为何种障碍，可寻找相应的方法来解决。若是欲贪障，就该逐渐把注意力从五入处移开，专注于呼吸或别的禅修对象；若是嗔念障，就该发展慈悲心；若是昏沉障，就该记住"珍视觉知"；若是掉悔障，就当谨记"知足、知足、再知足"，或练习宽恕；若是疑障，就要坚定对禅修、修习方法以及自己的信心。同时，禅修者要增长"无为的正念"——绝不控制或干涉觉知对象。这样一来，一切障碍都将被摧毁并迅速消失。

疑是一种烦恼

疑不是指学习上、生活上遇到不明白之处的疑问，而是对于佛法、对于修行方面的怀疑、不相信。禅修中最多的是对当下经历的怀疑，但又不止于此。当禅修者内心生起怀疑时，如怀疑佛陀是得道觉悟的人，就不能生起信念，从而对禅修的实践没有信心，因此不能"踏上圣道和取证圣果"，也就是不能到达息心静寂地参悟的禅那境界。

当一位修行者内心生起疑，例如怀疑佛陀是否一位觉者，他便不能于此生起信念，没有信心，因此不能踏上圣道和取证圣果。在佛经中说：如果一个人没证悟初果，他对四圣谛、三宝多少会有疑问。这疑问可能妨碍禅修者证悟初果。有些人说他对某种修行方法深信不疑，但经过一段长时间的修行后，如果没有证悟，就会生起疑问，怀疑起来。这并不表示当初他对某修行法门没有怀疑，而是他的

八种疑障

在佛教中疑的内容很广泛，根据《分别论》，疑可分作八种：疑佛，疑法，疑僧，疑戒，疑世间的过去是否有尽头，疑世间的未来是否有尽头，疑世间的过去或未来是否有尽头，疑缘起法。

疑佛　对佛陀的身相庄严及诸功德的怀疑、不信。

疑法　对于禅法及是否真的能够解脱烦恼感到怀疑。



疑僧　对于是否有高僧证得阿罗汉果及现在是否还有圣者质疑。

疑戒　对禅修方法、对三学——戒、定、慧的疑。



疑过去世　疑世间的过去是否有尽头或前世。

疑未来世　疑世间的未来是否有尽头或来世。

疑前、后世　对过去世、未来世两者都怀疑不信。

疑缘起法　对十二支缘起、善恶业报、因果法则的疑惑、不信。

疑心被信心遮盖住。

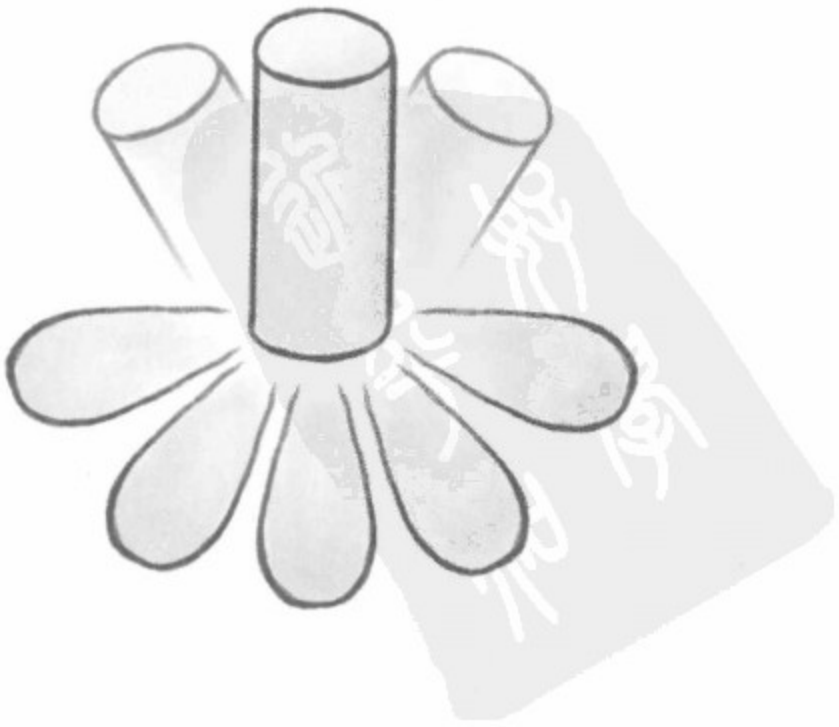
疑是对于诸真理常犹豫不决。历史记载两千多年前释迦牟尼佛修道成佛，解脱生死，你却认为有烦恼怎么能够解脱生死呢？对此真理产生不信的心理，称为疑。并非真理不可让人怀疑，而是对于任何事物都存有怀疑之心，即为一种烦恼。也就是说，这种“疑”的心理状态，本身是烦恼。对某些事理，在还没有真正了解之前是可以持有怀疑的态度。当真正彻底明了后，就能接受、相信它，这种怀疑的态度可以在禅修中被接受。

疑结是对三宝，戒律，过去未来的因果，以及对十二因缘产生怀疑，证初果者无此烦恼。根据佛教经典上说，初果圣者得到“四不坏信”：即佛不坏信、法不坏信、僧不坏信、戒不坏信。对此四不坏信的信心很强，任何人都不可毁坏。假如一个人对佛、法、僧以及戒有绝对的信心，一点儿也不怀疑，那他就是断了疑结，也就是说他已经证悟到初果了。

关键是培养对禅修的信心

所以，“疑心”是一个很深的烦恼，它是根本烦恼之一。例如有佛教信徒对“四念处”即内观的修行法有信心，他用十多年去修习，但没有什么成就，就怀疑此修行法；因为没证悟，更怀疑那些证悟者修行证悟的成果是否是真实的，这就是疑的烦恼。一般很深的“疑”的烦恼常人是不容易发现的，除非面对修行、烦恼等磨炼的时候，才可知道对所谓的真理是否深信不疑。证初果者断戒禁取见、我见，对世间看得很清楚，对真理就毫无怀疑了。

有信心，才能顺利完成禅修的过程；没有信心，有疑惑、有顾虑，信心就破坏了，一切事都不能成就。所以，即使禅修，也将信心列在第一位。



消除疑障

一个人穿越荒野时，可能会想到被强盗抢掠或杀害，于是感到紧张和害怕。



最大的疑障是自己，如果自己不能克服恐惧心理，就将很困难或者永远无法到达目的地。

疑好比穿越荒野：禅修者如同一个要穿越旷野而不知那里有没有盗贼的人，不断在内心生起疑惑、焦虑不安和没有自信，从而在修证的路途上为自己制造出一个障碍，就会很难最终得成正果。

禅修实践中的三疑

禅修者必须去除的三种疑障

- **疑法**：怀疑禅修方法，如某种方法是否能证得禅那。这是一种很严重的障盖，能障碍你不能证得禅那、得定。
- **疑佛**：怀疑佛祖是否解脱生死，如不相信有烦恼能得到解脱。这不仅使你怀疑有无真理，本身也使你处于怀疑状态。
- **疑己**：怀疑自己。对自己缺乏信心，没有自信心，这也是禅修中很普遍的一种障盖，自己障碍自己。

第9章

修行中的最大难题

分心

对治分心就是要在禅修中培养高度的专注力，此时心必须具备下列特质：一种是全然专注，它使我们记起熟悉的事物，不游移到其他事物上。另一种是能做出判断的警觉心，使我们戒备分心状况的出现，时刻留意我们是否专注在禅修对象上。这种专心让我们在面对心的负面状况时，不仅具有清晰识辨的能力，而又具备了在这些负面影响扩大前加以对治的能力。

图版目录

对治分心 219
专注勿分心 221
禅坐时间 223
胸腹式呼吸法 225
对治情绪分心的方法 227
分心的实际状况 229
正确处理分心问题 231
三毒的内容 232
五盖 235
舍弃五盖 237
去除贪欲 239
去除嗔恨 241
对治昏沉睡眠 243
掉悔盖 245
破除疑盖 247
正念于五盖 249

分心是修行的拦路虎

认真对待，但别紧张

正当你安详地坐在坐垫上进行禅修时，某个突然的东西或念头会冒出来，这就是分心现象。只有克服分心，禅修才能继续进行。

分心与小偷

坐禅时的分心是修禅者最大的障碍，因此控制精神是首要的要求。单靠逻辑和研习并不能使精神平静下来。当代的人们整天忙于紧张的日常工作和生活，心已被各种各样的欲望和依恋搅得粉碎，因此很自然地，我们精神总是静不下来，总是在物与物、事与事之间游移。

这些纷乱的思绪就好比一个长期行窃的小偷，如果你不努力去逮他，小偷就会肆无忌惮地继续行窃。一旦他在偷窃现场被抓住，他就知道其他人是下决心要逮住并消灭他的，他就会收敛些。如果我们像严密监视小偷一样，注意自己的精神，这一问题就会自行解决，分心的思绪这一小偷便会规规矩矩的了。但是，如果用四分之三的精神来一心一意地修行，用四分之一的精神来保证这部分精神用于修行，那么就可以控制精神。所谓精神纷乱、思绪万千是正常的，起保证作用的那部分精神会一次又一次地将它拽回，置于控制之下，使它受到训练。

观察分心

内观禅修的分心，是指任何会令你入神以至于注意力偏离呼吸的现象。这就为你的禅修带来一个崭新与重要的原则：不管是什么心理状态，只要当它强大到足以使你偏离禅修主题时，那就应该把注意力转移到分心上了，让禅修成为你禅修的暂时对象。这里的“暂时”两字是关键。这并不是要求你改变禅修的对象，呼吸始终是你呼吸的主要对象。这里只不过是让你认清一下分心的特征而已，它是什么？它有多强？它能持续多久？

当你在心中默默回答这些问题时，你其实就是在检查这个分心。然后你再把注意力转移到呼吸上。一定是默默地，因为你回答这些问题并不是为了引来更多的心理对话，不是为了思考。我们是希望你能从思考回到一个直接、无言与非概念性的呼吸经验上。之所以提出这些问题就是为了让你免于分心，让你认清分心这一现象的特质。

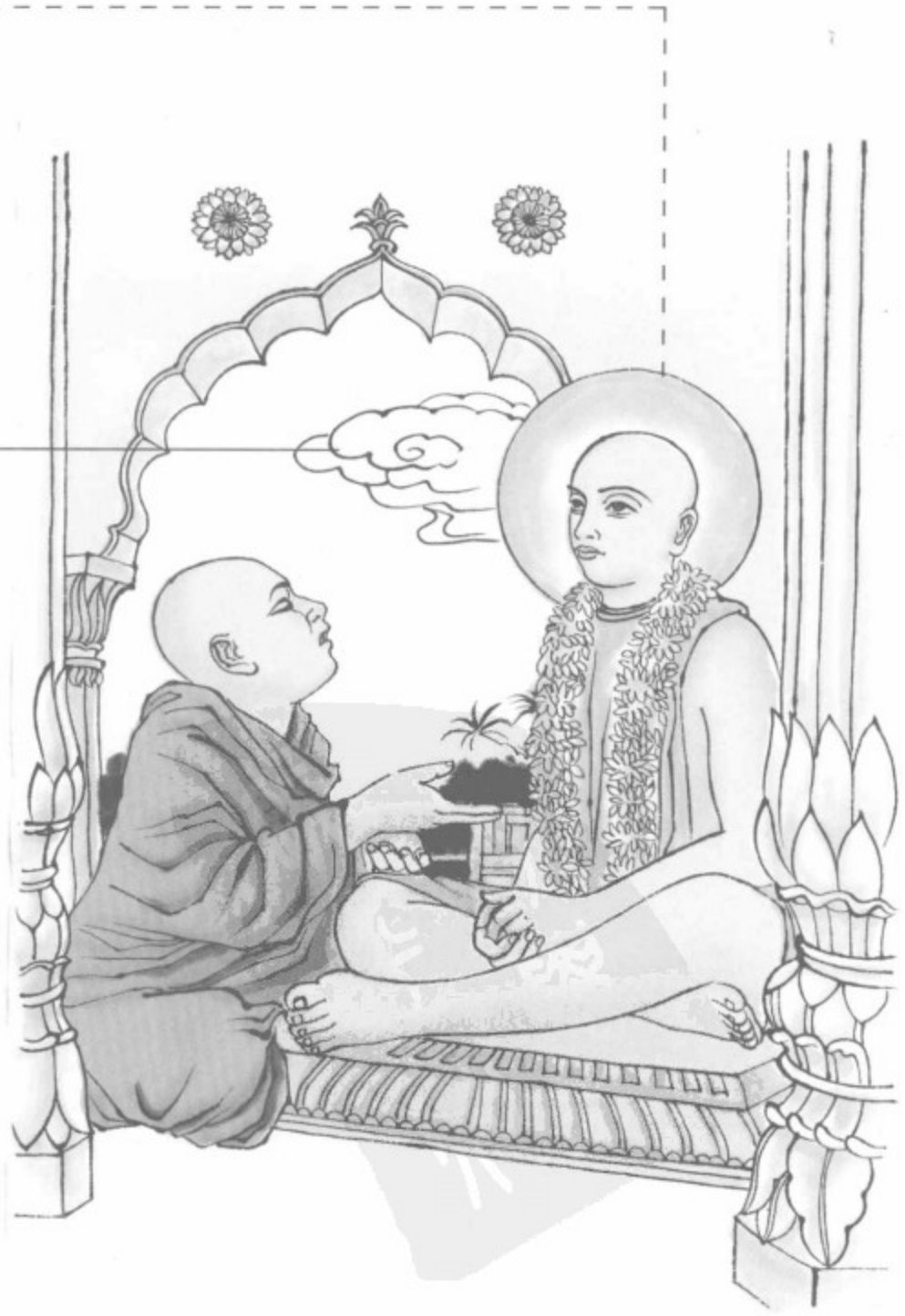
对治分心

正念念住，念念分明；精勤不放，念兹在兹。
随顺观觉，身心变化；随时随地，无有间断。
分心散乱，离开所缘；转念发现，即已回来。

即：注意能经常及时发现，重新提起正念即可。

处理分心

防止分心常体现为只选择一件事，于静默的当下去觉知，如观想一个有颜色的圆轮，在静默的“当下”之中，体验到无尽的安定、喜悦，以及随之而来的智慧。



美好与光明，如梦幻泡影

分心是指会障碍禅修的任何心理状态，如渴爱与贪欲，包括渴望自己变得更完美，或者渴求更高尚的美德，或者贪爱禅修本身喜悦的经验。

安排好修行时间

避免外部因素导致的分心

一些外在因素会让你的注意力过度活泼与跳跃，偏离呼吸的轨道。这是应该避免的，你应该对你的时程表做出一些调整，以尽量避免外界因素导致的分心情况发生。

心灵印象的影响

心灵印象是具有非常大的影响力的东西，一旦形成，它们会在你的心中逗留很久，他们的存在超出你的可控范围，不经意间就会浮上你的心头。可以说，所有说故事的技巧都是对这些题材的直接操作。一部好的文学作品，它的文字及由此形成的画面会对你的心灵产生深刻的影响。

比如伟大名著《红楼梦》，你看完之后，肯定是久久无法释怀。在你进入禅定之后，贾宝玉的博爱多情、林黛玉的脆弱敏感、薛宝钗的端庄稳重、王熙凤的杀伐决断、史湘云的豪爽豁达、贾探春的才高识远、香菱的孤苦凄惨、平儿的善解人意，晴雯的机敏泼辣，这些个性鲜明的人物形象，会时不时地在你脑海中萦绕，对你的禅修形成干扰。

再比如你刚刚看完《阿甘正传》，在你禅修时，阿甘奋力奔跑努力拼搏的镜头时常在你大脑中播放，你的大脑满是这些画面，禅修怎么能进行的下去！你如果阅读的是惊悚小说，那你满脑子都是怪物了。所以，你最好先进行禅修，之后再读小说或看电影。

情感状态的影响

另一个具有影响力的因素是你自己的情感状态。例如在在你生活中发生了一些突发事件，这会让你的情绪纷扰不安。在禅修时，这些纷扰的情绪就会使你的心偏离正念，走向邪魔外道。尽量在禅修之前解决手边的纷争，这样不仅你的生活顺利，更可为你的禅修带来一份好心情，在修行时不会胡思乱想。但是不能把这个建议当成逃避禅修的借口。

有时你无法在打坐前将所有的问题全部解决掉，那就不要理它，只管去坐好了。是你的肤浅的目光困住了你，你正好可以禅修放下以自我为中心的态度，你的问题在稍后会更容易解决。有时候你的心似乎总是安静不下来，却找不出这样的原因。不要担心，请相信循环的道理，你会有好时光的，虽然目前是坏日子。

清除杂念

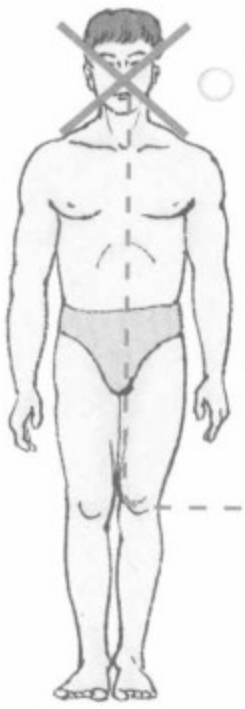
如果把禅修的目标比喻成打造一个漂亮花园，就要了解多少杂草有待清除。你头脑中冒出的众多令你感到沮丧的琐事就是杂草，需要意识到它们的存在，再设法解决它们。



每个人在禅坐时都会分心：对于头脑的花园，置之不理将会令其每况愈下。所以当在禅坐时发觉自己分心了，必须放松，耐心地继续清除你狂乱头脑中的杂草。

着手清理这些杂草，而不是假装看不见它们。

入出息念克服分心



在入出息念中，要以呼吸为留意的对象，并体验出入息带来的感觉。让呼吸自然地进行，只是感觉到它的存在，不存在刻意控制呼吸。

障碍 1　内心习惯于回忆过往或思虑未来

障碍 2　先入为主的内心思想或念头

禅修时要清除我们头脑中储存的无用或有害的意识，如忧虑、生气或自贬等，以及跨越各种精神障碍。禅坐练习，就是要一次又一次地将心绪收住，总是回到呼吸上来，我们心绪才会逐步平静下来，更泰然安逸。

对治分心的传统策略一

估算时间

每一位禅修者在修行时都会遇到分心情况，你需要有办法来处理它。我们可以想出许多行之有效的办法，让你回到正轨上，而不是一个劲儿地死撑。

白日梦

呼吸是你禅修的主要对象，分心把你从呼吸这件事上来拉开，使你的注意力分散开来，你会突然发现自己在做白日梦。个体遇到挫折或难以解决的问题时，便脱离实际，想入非非，把自己放到想象的世界中，企图以虚构的方式应付挫折，获得满足。白日梦便是一种幻想，白日梦者往往超越现实，打破时间空间的界限，满足某些需要，伴有一定的快感。有时，白日梦可以推动人们追求某种目标。若是白日梦代替了有意义的行动，就会成为逃避现实的手段，可能成为心理变态的征兆。而要消除白日梦，抑制并不是好的方法，只需要提高生活的丰富性，离开单调枯燥的流程，就可以改善。注意力转移训练也是很好的办法。至于真正成为疾患的白日梦，往往都有幻觉的出现。这时必须检查排除有无精神药物（包括毒品）的影响，鉴别是否存在癔病或精神分裂症的其他症状。

估算时间法

我们现在就用估算时间的方法把你从陷阱中拉出来，彻底破坏牵制你的力量，只有这样你才能再次带着完整的注意力回到呼吸上。你可以借由衡量分心的时间长度，来达到这个目的。不过你要记住，这并非是精确的计算，所以它不需要精准的数字，只要粗略估算即可。你可以把“分钟”作为单位，或者用明显的念头来计算。你只要对自己说：“好，我已经分心两分钟了。”或者“从狗叫时开始算起”，再或者“从我开始想妈妈开始算起”。当你练习这些技巧时，看起来像是在自言自语，没关系，就当它是自说自话好了。一旦这个习惯建立起来之后，就可以默默地快速进行了。一定要记住，这个办法是让你脱离分心，重回到呼吸上，借由让它变成审视的目标，而帮助你脱离分心，只要约略估算分心的时间长度即可。一旦脱离分心之后，你就应该抛弃它，重新回到呼吸上。不要一直停留在估算时间的阶段。

禅坐时间

贪念涵盖一切与欲望有关的事物，从渴求物质享受，到希望被别人尊重等。

嗔心指从小怨到暴怒的所有怨怪心。

痴念涵盖了从白日梦到严重幻想的各种事情。

利用禅坐从烦恼中解脱

禅坐练习

每步骤5分钟，3个步骤共15分钟。

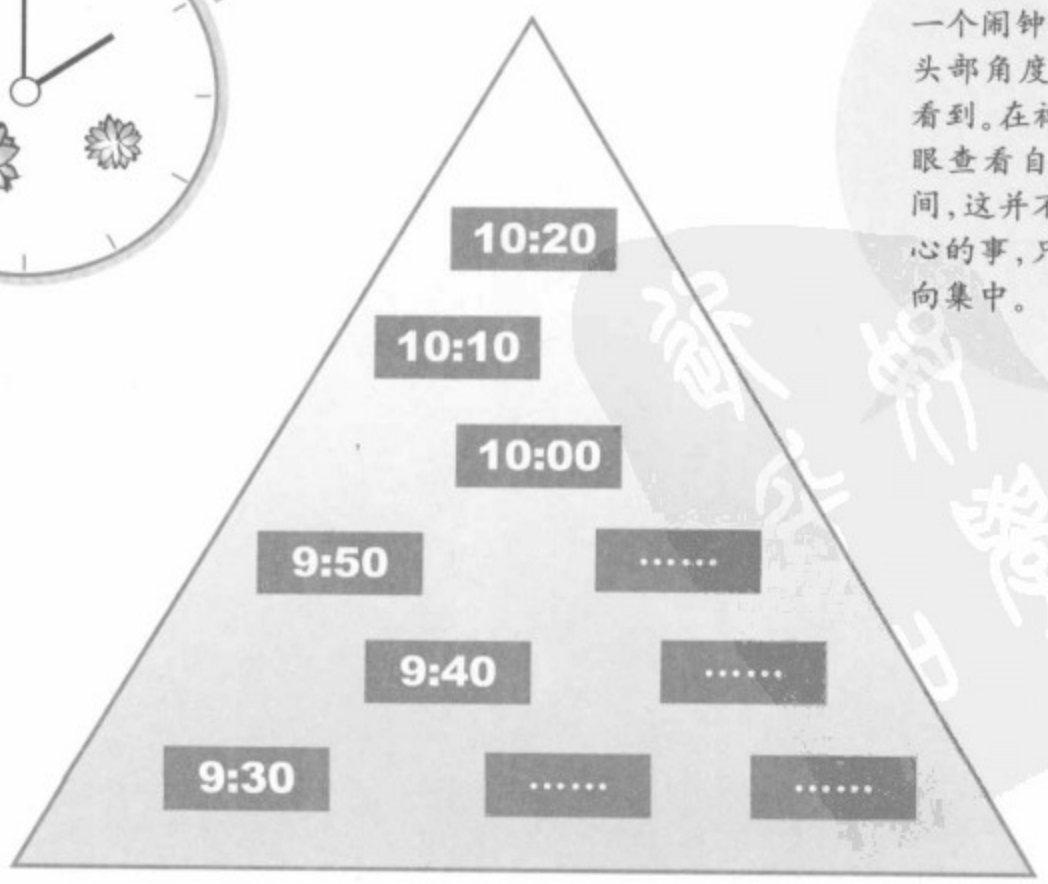
第1步骤 平静放松 —— 通过强调对呼气的体验，帮助我们放平和。

第2步骤 振作清醒 —— 通过强调对吸气的感觉，使我们更有精力更清明。

第3步骤 同时注重出入息 —— 注意到安神的出息与提神的入息不断交替，并可以让出息和入息两种感受相互交融。

掌握各步骤的时间





初学者常会在身边放一个闹钟或手表，不必改变头部角度或移动目光就可看到。在禅修过程中不时睁眼查看自己打坐了多长时间，这并不是什么太大的分心的事，只要意识能不断走向集中。

对治分心的传统策略二

通过呼吸调节

当你在禅修时感到心不断在狂野跳动时，你可以通过几次快速深呼吸来重新建立正念和增强定力。

深呼吸

所谓深呼吸，就是胸腹式呼吸联合进行，可以排出肺内残气及其他代谢产物，吸入更多的新鲜空气，以供给各脏器所需的氧分，提高或改善脏器功能。深呼吸能使人的胸部、腹部的相关肌肉、器官得以较大幅度的运动，能较多地吸进氧气，吐出二氧化碳，使血液循环得以加强，对于解除疲惫，放松情绪，都是有益的。

深呼吸的好处很多人都知道，但容易被忽视的是，不生病的时候主动咳嗽几下，也是积极的保健动作，可促使肺部清洁、增强免疫力、保护呼吸道不受损伤。咳嗽是一种保护性反射动作，能清除呼吸道内异物或分泌物，而这些物质是引起肺部疾病的原因之一。具体方法是：每天起床后、午休或临睡前，在空气清新处做深呼吸运动，深吸气时缓慢抬起双臂，然后主动咳嗽，使气流从口、鼻中喷出，再双臂下垂。如此反复 8 — 10 遍，尽量将呼吸道内的分泌物排出。

深呼吸是自我放松的最好方法，它包括从简单的深呼吸、瑜伽，一直到冥想的一切活动。深呼吸不仅能促进人体与外界的氧气交换，还能使人心跳减缓，血压降低。它能转移人在压抑环境中的注意力，并提高自我意识。当人们知道自己能够通过深呼吸来保持镇静时，就能够重新控制情感，缓解焦虑情绪。

数息

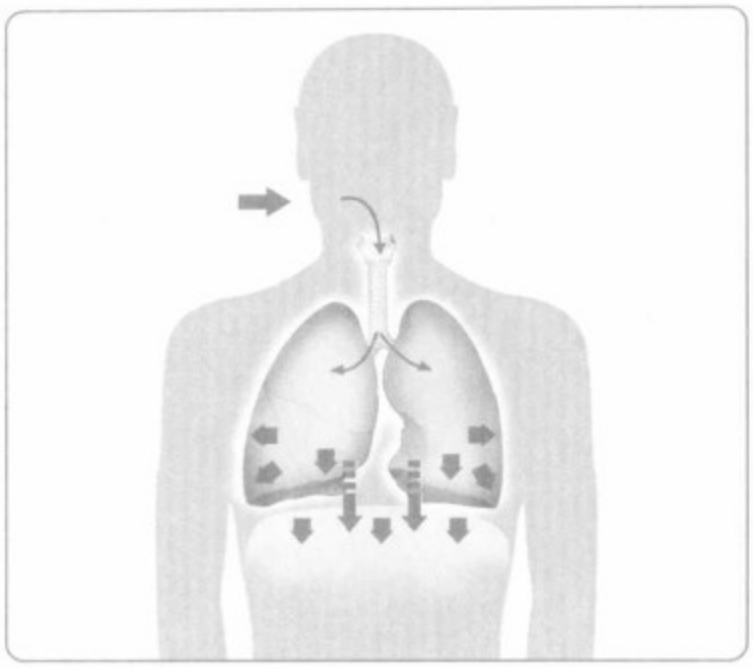
数息是重建正念与增强定力的传统辅助技巧，以往很多人都把它当成主要的修行方法。数息有不同的方式，这在之前已经说过。一定要记住要专注在呼吸上。你会在数息之后感受到一些很明显的变化：呼吸慢下来了，或是变得均匀微细了，这表明你在生理上进入了禅定。此时此刻，要清楚地区分入息与出息，因为它们很容易混在一起。接下来你把呼吸合起来算作一次。继续你的数息，最多数到五。数到五后，再从一开始数起。当你脱离分心时，就要抛开数字，忘记出息与入息的概念，只专注于呼吸的感受。

胸腹式呼吸法

呼吸分为腹式呼吸、胸式呼吸和腹胸式完全呼吸三种。

腹式呼吸

以肺的底部进行呼吸，感觉只是腹部在鼓动，胸部相对不动。

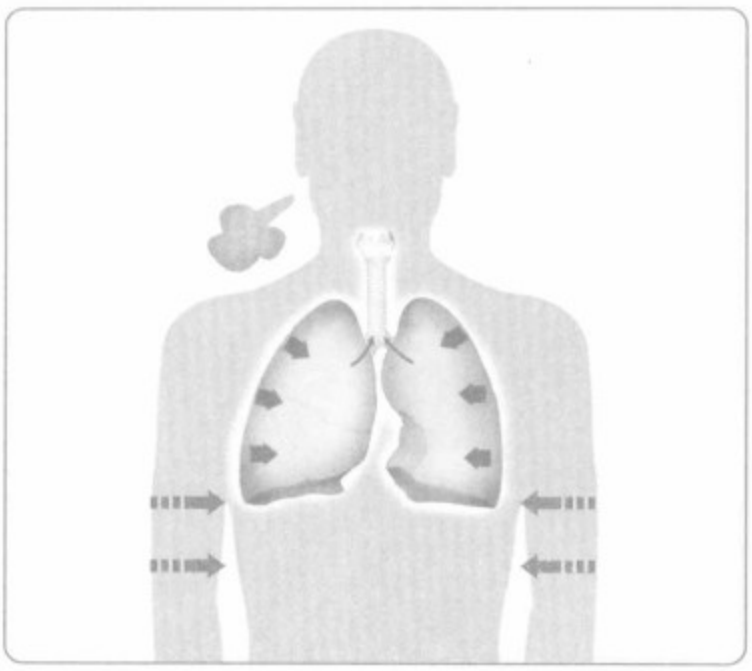


做法

仰卧，手轻轻放在肚脐上。吸气时，把空气直吸向腹部，手随腹部抬起；吸气越深，腹部升起越高，随着腹部扩张，横膈膜就向下降。接着呼气，腹部向内朝脊柱方向收；收缩腹部，把所有废气从肺部全部呼出来。

胸式呼吸

以肺的中上部分进行呼吸，感觉是胸部在张缩鼓动，腹部相对不动。

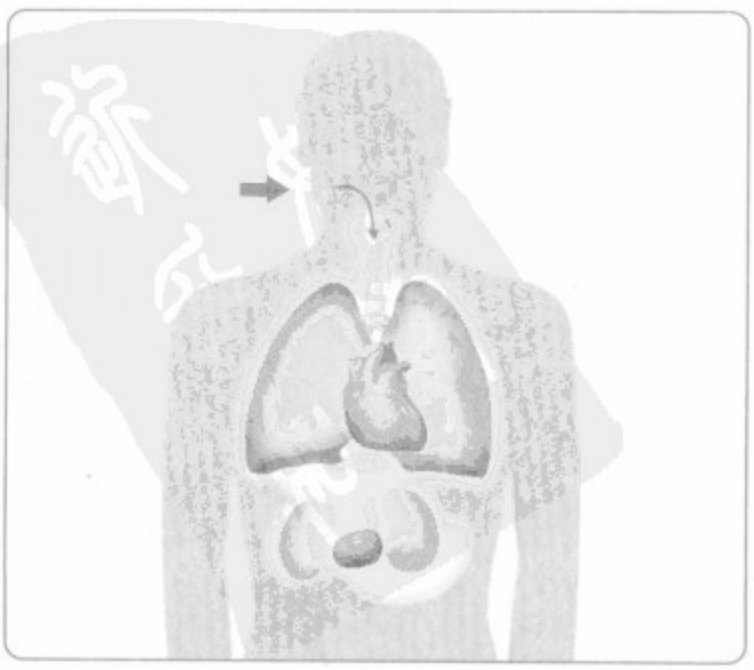


做法

仰卧或伸直背坐着。深深吸气，把空气直接吸入胸部区域，胸部区域扩张，腹部应保持平坦。当吸气越深时，腹部向内朝脊柱方向收入；吸气时，肋骨是向外和向上扩张的，接着呼气，肋骨向下并向内收。

腹胸式完全呼吸

肺的上、中、下三部分都参与呼吸的运动。腹部、胸部乃至感觉全身都在起伏张缩。



做法

把以上两种呼吸结合起来完成。这是一种自然的呼吸方式，能用在全部日常的练习和生活中，提供给身体最充足的氧气，并使血液得以净化。完全的呼吸，将体内的浊气、废气、二氧化碳最充分地排出体外。

对治分心的传统策略三

以另一个念头加以对治

经常会有一些念头在我们脑海中盘旋。我们很容易感情用事，很容易陷入诸如担忧、野心或幻想的念头中。因此，我们必须以善的念头来清除它们。

强势出击

困扰我们的念头让我们感到心烦意乱，为何它们总是与我们过不去呢？因为我们人类是感情用事的动物。我们一般人太容易陷入幻想、激动或抑郁的状态。不管对日常生活还是禅修，这些念头都是有害的。我们长年累月地用自身的营养喂养它们，做着亲者痛仇者快的事情，它们这些有毒物一旦有时间就凑在一起并且不断生长。我们在禅修时命令它们离开，但是它们根本不会听从我们的指挥。对于这些顽固的家伙，我们必须集中力量，迎头痛击。

善的念头

上面说的是不善的念头扰乱我们的心灵。我们对治它们的方法就是用善的念头去克服它们。善的念头包括布施、慈悲、智慧等，它们能够对治不善，帮助你走向解脱。你不能给解脱设定条件，因为它不是由思维和念头组成的状态。慈悲的念头可以造成类似慈悲的东西，但那并不是真正的慈悲，它会在压力下瓦解冰消。慈悲的念头只会造成慈悲的表象。所以说，这些善念本身并不能使你解脱。它们只有在对治不善时才是善。布施的念头可以暂时化解贪心，让正念可以无碍地工作。这个原则可以应用在你日常生活的禅修中。一旦有一种特别的情绪在困扰着你，你就可以借由生起的对立想法与之相互抵消。

削弱影响

有时候相互抵消的平衡策略不起作用，那个情绪太强烈了。在这种情形下，你可以先削弱它对你的影响。不能让罪恶感得逞，那是人类最可耻的情感之一。好好看一看你试图避免的情绪反应，认真地思维它，看它如何影响你的感觉。看看它对你的生活、你的快乐、你的健康以及你的人际关系做了什么。这么做的目的就是让你生起厌离心，就像你的脖子上挂着一具腐烂的尸体一样。脱离厌弃物是你的目标，这个步骤本身就可以了解问题。如果还不能，你就再次生起对立的情绪来对抗不善念头的负隅顽抗。

冥想呼吸法对治情绪分心



作用

缓解颈椎疲劳，舒缓焦虑情绪。

方法

1.直立，头部轻柔地倾斜向右侧，将右耳轻放于右肩上，用鼻均匀深呼吸；一分钟后，换另一侧练习。

2.放松，调匀呼吸，配合冥想，把意念的画面由眼前单调的办公室切换到绿树清风的湖边，能达到换一种心情和情绪的目的。

适用场合

接电话、乘电梯时。

转向另一念头对治分心

在禅修中，人们总是容易为一些心结或特别的情绪所困扰，这个时候就能正念于一些与之对立的想法，对抗和消除过去的那种执念。



当人脑中出现情绪问题时，如处于火烧火燎的情绪状态，就应在脑中生起雨水、河水等意象将之浇灭。

针对特别念头的分心时，也可以配上呼吸法。用鼻子吸气、用嘴呼气。呼吸的节奏可以是4秒吸气、8秒呼气。闭目静静地深呼吸3次，同时把注意力转向“另一念头”。

对治分心的三颗灵丹妙药

思考三个问题

当一个分心，或者任何心理状态在心中的产生，都是一个从潜意识到意识的发展过程。在这个时间差里，我们只要对其思考三个问题，困难就会迎刃而解。

时间差与执著

一个分心或者心理状态的产生都有一个过程，这就是由潜意识到意识的过程。从潜意识到意识之间的时间差很重要，因为执著就在这个时间差里发生了。执著在瞬间发生，并且是从潜意识开始的。当执著浮现到我们的意识层面的时候，我们已经深陷在里面了。当我们深陷在里面时，我们就会自然地持续看它，这样我们的分心就会变得更深，越难以返回到正念来。这是我们是在思考而非单纯的注意了。当我们意识到一个分心时，我们已经被它迷住了。

以下三个问题是对治这个病症的特殊良药，我们的三个问题是：它是什么？它有多强？它持续多久？为了看清分心的特征，我们必须把自己与它隔离开来，在心理上与它保持一定的距离，并且客观地看它，理由很简单——旁观者清。我们要停止去想这个想法，或者感受这种感觉，这个过程本身就是正念，或者清晰纯正的觉知。这样分心的执著就会被打破，正念就会重新回到观呼吸上来。

分心的特征

分心本身可以是任何事：声音、感受、感情、幻想。无论它是什么，不要企图压抑它，不要强迫将它赶出心外。你不需要那样做，你只需要以单纯的注意力观察它即可，你可以很快地发现你的注意力又毫不费劲地回到呼吸上了。不要为了分心而自责，这是常见的现象，它们一直来来去去。

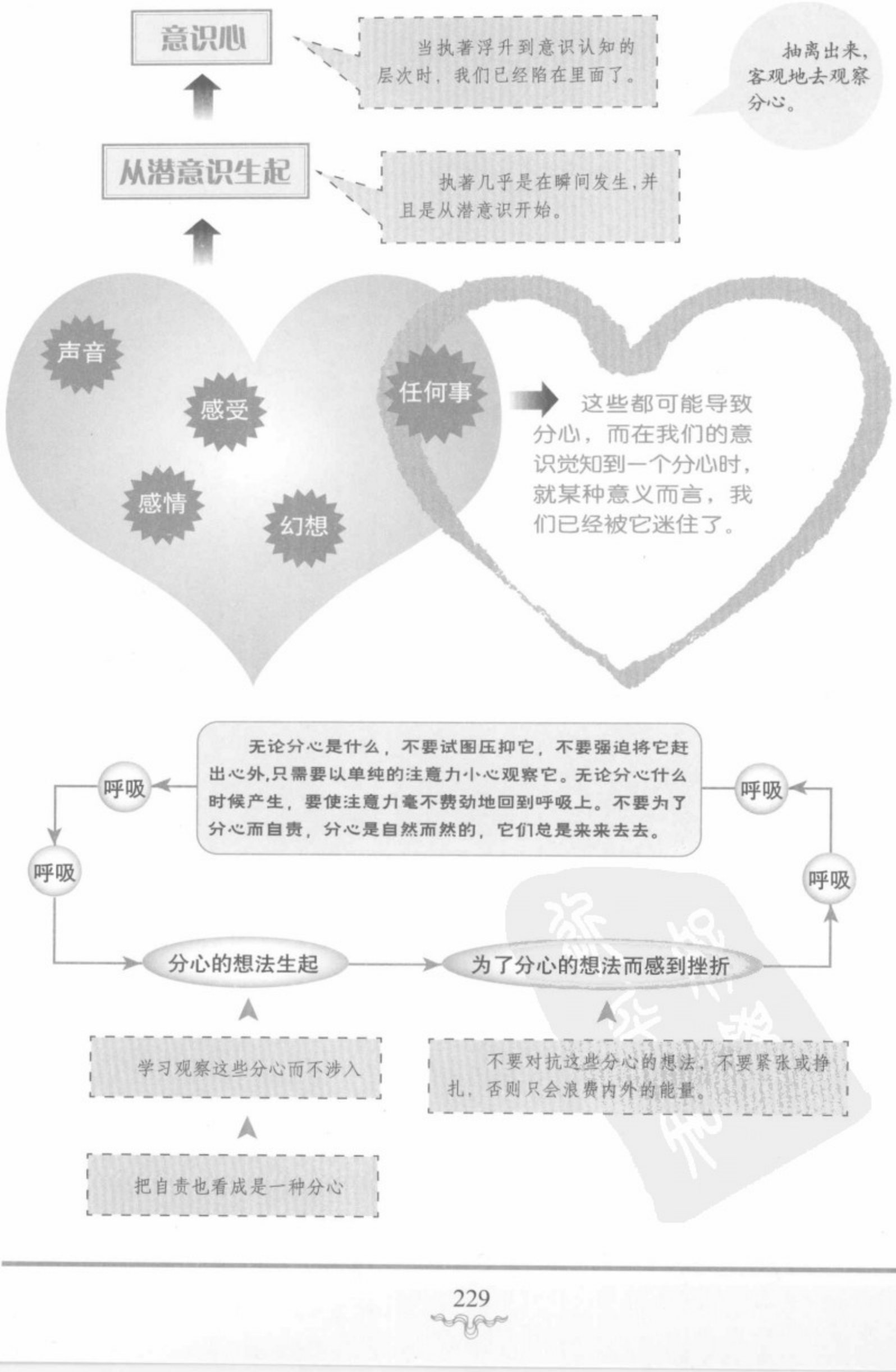
分心的强度

分心的强度取决于你对它所持的态度。如果你总是很害怕它的到来，一旦它到来你就极力压抑或排斥，这样它的强度就很大，大到你拿它永远没有办法。你强它也强，它和你对着干。反之，如果你只是把它当成一种感觉，不对之压抑或排斥，而只是客观如实地观察它，它自己就会溜走。你越以正念观察这些分心，它们就越弱。

分心的时间

分心时间的长短取决于你处理它时效果的好坏。用正念去洞察分心，只要你客观如实地观察它，它很快就会溜走，呼吸会很快地重新成为你的修习对象。

分心的实际状况


意识心
当执著浮升到意识认知的层次时，我们已经陷在里面了。
抽离出来，客观地去观察分心。
从潜意识生起
执著几乎是在瞬间发生，并且是从潜意识开始。
声音
感受
感情
幻想
任何事
这些都可能导致分心，而在我们的意识觉知到一个分心时，就某种意义而言，我们已经被它迷住了。
无论分心是什么，不要试图压抑它，不要强迫将它赶出心外，只需要以单纯的注意力小心观察它。无论分心什么时候产生，要使注意力毫不费劲地回到呼吸上。不要为了分心而自责，分心是自然而然的，它们总是来来去去。
呼吸
呼吸
呼吸
呼吸
分心的想法生起
为了分心的想法而感到挫折
学习观察这些分心而不涉入
不要对抗这些分心的想法，不要紧张或挣扎，否则只会浪费内外的能量。
把自责也看成是一种分心

避免分心的根本方法

保持正念

正念具有化解分心的功能，就像机械专家可以随意拆除一件机器一样。正念是治疗分心的根本方法。持续的正念能赶走根深蒂固的分心。

观照分心

分心的程度有所不同，那么用正念破解它的强度肯定不同。轻微的分心只需一瞥就可以化解，无须费去过多的时间和精力，以觉知照射它们，它们就会消失得无影无踪。而对于根深蒂固的思维形态的破解，我们则需要把握机会，持续不间断地用正念反复观照。分心真的只是纸老虎而已，他们本身并没有力量，都是你在喂养它并且纵容它。你供给它们的能量就是贪嗔痴。没有这些东西，它们就会萎缩消亡。

在禅修中，正念是最重要的层面，是最需要被开发的。从正念的角度来看，根本就没有分心这回事。心理上生起的一切事物都只不过是一次开发正念的机会。关键在于你对任何事都要保持正念。通过呼吸发觉正念。呼吸是不可动摇的焦点，是专注的主要对象，但是分心照样可以作为你注意的对象。你可以注意呼吸，同样可以注意分心。你可以注意你的心静止，你也可以注意定力分散的事实。这都是正念，只要保持正念，禅定就会到来。

禅修的目的

注意，我们禅修的目的不是为了一直不间断地把注意力专注在呼吸上，而是为了达到不间断的正念。因为，只有正念，才能产生觉知，才能使你解脱。

分心的大小、形状和气味各不相同。佛教对此进行了一些分类，其中一种叫做“盖”。“盖”会阻碍禅修，是我们希望除去的。但并不表示它们应该被压抑或受到谴责。试以“贪”为例。“贪”的状态会带来束缚与忧愁，我们当然不希望它的生起与成长。但这并不意味着当它刚开始生长时我们就试图把它驱逐出去，我们只能是拒绝支持它停留。我们不要赋予它任何价值评判，只是站在一旁看它。从开始到结束，整个贪的动向应该用这样的方式加以观察即可。我们不阻碍它，不卷入它。无论它停留多久由它去吧，我们正好利用它停留的时间加以学习。其他所有“盖”的处理方式都一样。

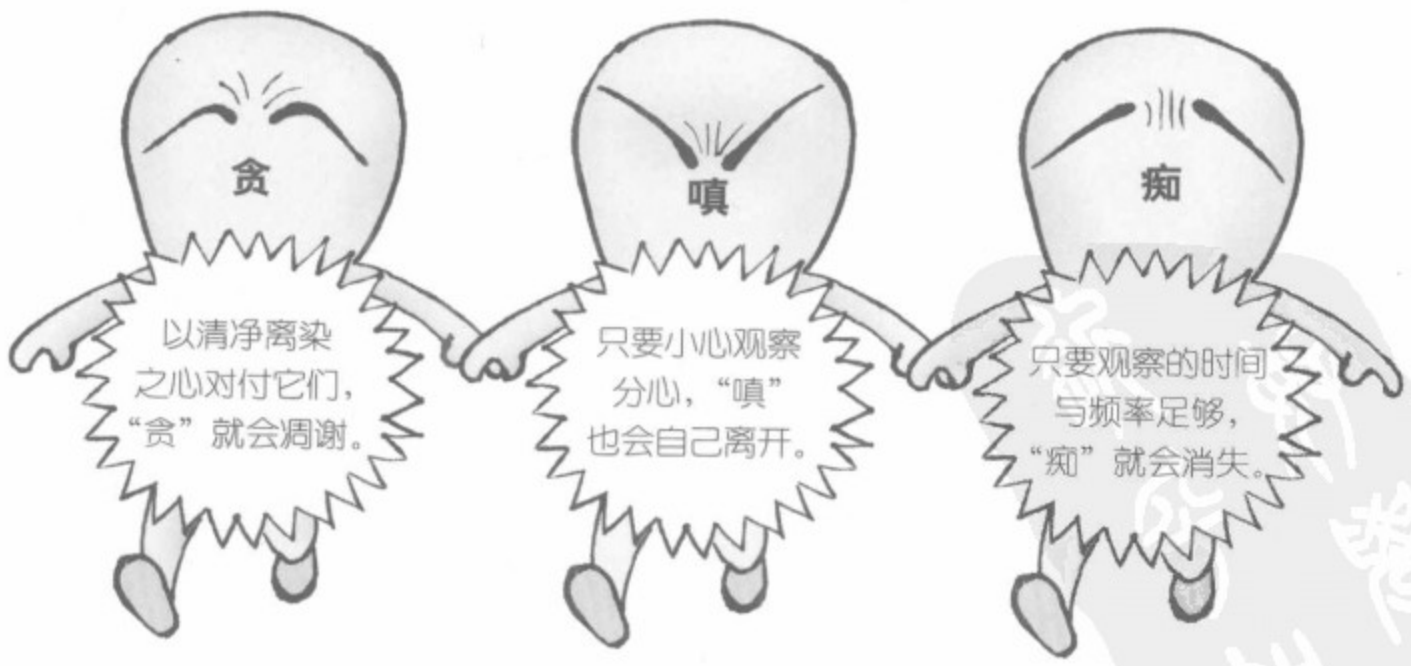
不要对抗分心

那些分心的想法，越是与之对抗，越是会获得力量；若是不与之对抗，它们不过是纸老虎，并不是真的具有力量。



以正念观察分心

那些令你分心的想法，如果你一直是想把它们赶走，就永远不可能获胜，因它们会不断产生，联结得更牢固。



以正念观察分心，就是处理分心时，对于那些想法，你花在抗拒它的每一分能量，都会进入到思维情结中，并且让它变得更顽强；你愈以正念观察这些干扰，它们就变得愈弱。

三毒的内容

禅修所对治的"三毒"指贪、嗔、痴三种根本烦恼，其荼毒众生身心甚剧，是修行过程中的最大妨碍。其中贪是指对于自己所喜爱的外境生贪爱之心；嗔是指违逆己意时生憎恚心；痴是指愚昧无知，不明事理的意识。



贪

贪爱的习性会使我们的心终日攀缘外境，产生许多痛苦，所以禅修者应戒除贪爱。

贪爱

- **贪爱如水**：贪爱像水拥有强大的力量，渗透内心，滋养心中之恶的生长。
- **贪爱如瘴疠**：贪爱能像湿热的瘴气侵害人体而生病，使不知觉醒的人受此苦。
- **贪爱如瀑流**：人沉溺于贪爱，就像在湍急的瀑流中行船，难以渡过，随时有灭顶之虞。
- **贪爱如轭**：不能知足常乐，就会被贪爱的轭所驾驭，身心受恶的牵引，不得自在。



嗔

无论我们积集了多少的功德，倘若嗔心一起，就像烈火一样，将过去的努力和心血都焚烧殆尽，所以禅修者应戒除嗔恚。

嗔恚

- 嗔恚之障：佛教以火喻嗔心，认为嗔心炽盛只会带来不幸与灾难，如入地狱。

痴（无明）

- 根本无明：是诸烦恼的根本，因极其细微的最初动念之心，而有惑、业、苦缠缚。
- 枝末无明：是依于根本无明而生起的粗显的种种烦恼。
- 随眠无明：指无明烦恼常随逐着众生。
- 缠无明：指无明烦恼缠缚着众生的身心，使众生不能出离生死苦海。

痴

痴又作无明，指众生心性迷暗，愚昧无知，为禅修之障碍。世事之纷纷扰扰，均由此而起，为一切烦恼所依，因此要聆听佛法教诲。

对治“五盖”导致的分心

冷静观察，徐徐调治

盖是分心的一种形式，贪、嗔、昏沉、掉举、疑是盖的五种具体表现。对于这“五盖”，我们以正念为依归，以呼吸为手段，冷静观察，徐徐调治。

五盖

阻碍禅修进步的，都称之为盖。如果能克服五盖，禅修者就能稳定地进步，乃至成功。一般而言，障碍可归纳为五种，即所谓的“五盖”，就是欲贪、嗔恨、昏沉与睡眠、掉举与追悔、怀疑。一般而言，如果能克服这五盖，禅修者就能稳步前进，乃至成功。克服五盖对禅修者而言非常重要。

五盖的远因是在长久的生死轮回中累积的无数烦恼，这些烦恼以潜伏的形态含藏于众生的名色相续流当中。五盖的近因是不如理作意，因此，克服五盖的彻底方法就是完全地灭除一切烦恼，包括潜伏性的烦恼在内。

克服五盖的暂时性方法就是运用如理作意，即适当的、方向正确的注意；或者是指视无常为无常、视苦为苦、视无我为无我、视不净为不净的作意。

不如理作意是指不适当的、方向错误的注意；或者是指视无常为常、视苦为乐、视无我为我、视不净为净的作意。

观五盖法

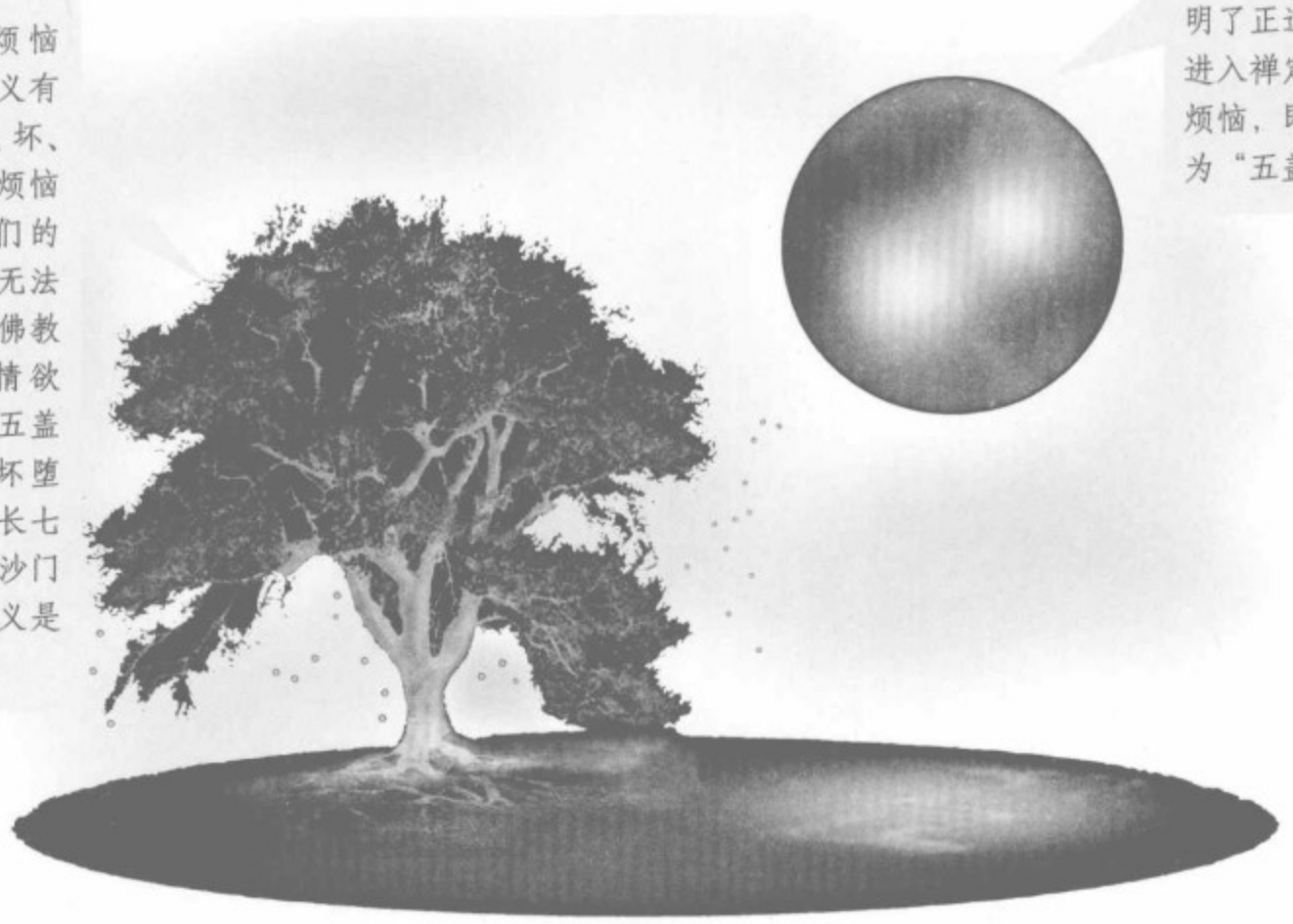
贪欲、嗔恚、昏睡、掉悔、疑这五种阻碍和障盖即为“五盖”，它们在心内蔓生时会使禅观迟钝下来。观五盖就是运用观呼吸的方法一样，在心中生起五盖中的任一盖时，都要清楚了知，念念分明。例如，当禅修者生起贪欲时，要清楚了知：“我生起贪欲”；不起贪欲时，要清楚了知：“我不起贪欲。”未生的贪欲生起了，要清楚了知；现在生起的贪欲去除了，也要清楚了知。以此类推，对嗔恚盖、昏沉盖、掉举盖、疑盖，都要清楚了知，从内在的诸法观察诸法，从外在的诸法观察诸法，同时就内在、外在的诸法观察诸法不断生起、不断灭去的现象，从而清楚觉知：“这是诸法！”修成了只有了知和只有觉照的境界，超越执著，不再贪恋身心世界的任何事物。这就是观五盖法。

贪盖

贪的心态是指你渴望获得曾经有过的想法，或者希望延长所拥有的经验。这都是由于你在修习过程中的一种快乐的想法或得意的幻觉而引发的。不论它的性

五种烦恼

盖为烦恼的别名，其义有障、覆、破、坏、堕、卧，因烦恼能盖覆人们的心性，使人无法进入禅定。佛教中记载有情欲界心树，为五盖所覆，破坏堕卧，不能生长七觉支花、四沙门果，故覆等义是盖义。



五种覆盖众生心识，使不能明了正道和进入禅定的烦恼，即称为“五盖”。

五盖的内容

贪欲盖

众生贪爱世间男女、色声香味触法及财宝等物，无有餍足，以此贪欲覆盖心识，令禅定善法不能发生。

瞋恚盖

令人于违情境上生起怨恨，愤怒相续而盖覆清净的心性。以此瞋恚能覆心识，令禅定善法不能发生。

昏沉盖

昏沉和睡眠令众生心性昏沉暗塞，而忘失正念。以此昏沉睡眠覆盖心识，令禅定善法不能发生。

掉悔盖

身无故游行为掉，众生心中忧恼为悔。以此掉悔覆盖心识，令禅定善法不能发生。

疑盖

众生无明暗钝，不别真伪，犹豫之心，常无决断。以此疑惑覆盖心识令禅定善法不能发生。

质怎么样。你都应该这样来对付它：注意生起的想法和感受。留心伴随而来的贪念，将它们区分开来。注意贪的程度与范围。接下来注意它持续的时间。当完成这一切后，重新回到呼吸的正念上。

嗔盖

你在禅修过程中出现的罪过、沮丧和疼痛等令你恐惧和困扰的事物，是由于你受到负面经验影响分心而引起的。无论它的实质如何，你会发现自己在排斥和压抑这些东西，想要避开和抗拒它。对它的处理方式和上面一样，看着想法或感受生起，并注意随之而来的抗拒心态。注意排斥的范围和程度，看它持续多久以及何时消失。接着回到呼吸的正念上。

昏沉盖

昏沉有不用的程度与强度，我们在这里所说的主要是指心理状态上的。心理的昏沉近似于厌恶，是你的心要逃避苦的表现，它让你的感觉和认知钝化，强迫你自己变笨。处理昏沉的方法和上边一样，唯一的不同是你的动作要快，要早一点捕捉到现象。你必须在它刚开始时就捕捉到它，并且立即觉知。如果失去这个时机，它会逐渐强大到超过正念的力量。

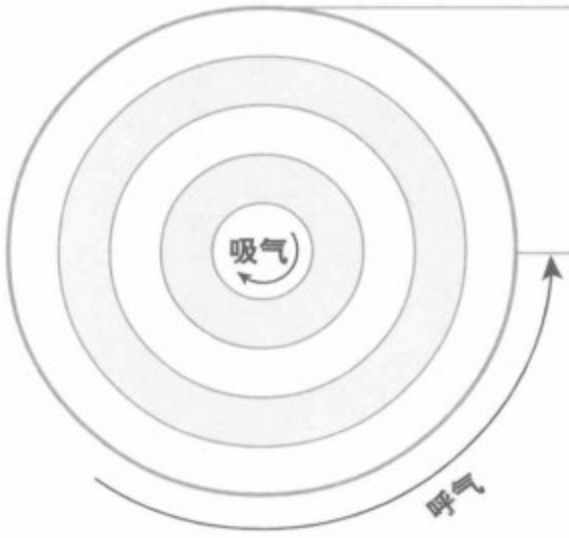
掉举或掉悔盖

不安与担忧都是内心掉举的表现。不稳定的感觉是掉举的主要成分。你的心拒绝待在任何一处，它四处跳跃，不肯在任何一件事情上停留。不安透漏一种特定的感觉给意识，你也许叫它一种味道或特质。无论你叫它什么，找到它，注意它呈现的范围与强度。观察它何时生起，看它持续多久，什么时间消失，然后把你的注意力拉回到呼吸上。

疑盖

疑的心理感觉就像是你在沙漠中迷失方向，不知该往何处去，不知道接下来怎么办。你只能在原地踏步踌躇不前。不要陷进去，它只是一个障蔽你觉知实相的小东西，要想解决疑惑，只要觉知内心摇摆的状态为审视对象即可。看它有多强，看它何时来，能持续多久，看着它消失，再重新回到呼吸上。

修习法念住对治五盖



看到五盖生，吸气，看到五盖减弱，呼气；看到五盖上升，吸气，因吸气收缩、拉入而看得更清楚；看到五盖推出，呼气，因呼气膨胀而减弱，如是反复不断练习。由贪欲盖开始练习，然后嗔恚盖、掉举盖、消沉盖、昏沉盖乃至疑盖。

以贪欲为例

当没有贪欲时，知道没有贪欲的生起；能知道贪欲怎样生起，知道怎样对治已生起的贪欲，也知道怎样使已舍弃的贪欲再不复发。

舍弃五盖

当五盖根除之后，禅修者就像清还了债务、从病中康复、从狱中获释、奴仆重获自由及脱离险境那样。



如同清还了债务

债务会使人生烦恼，当他还清了债务，就不会再受债主的束缚，不再受制于他们。

如同奴仆重获自由

一个赎了身的奴仆，恢复自由后，能按自己的意愿做自己喜欢的事情。

如同从病中康复

一个康复的病人能亲尝到蜂蜜和糖的美味，体会到受持戒律的价值。

如同脱离险境

一个强健的人手持武器，穿过荒野，最后安全到达目的地，内心感到十分快乐。

如同从狱中获释

一个人曾于节日里受到囚禁，被释放后完全放松，便开始决定将不放纵自己。

对治贪盖

去除欲乐

第一种盖称为“贪欲盖”，即欲乐的意思，通常分为五种，称五欲：颜色、声音、气味（香）、味道（味）、触（柔软的、细滑的、舒适的触觉）。

贪欲盖

能使人产生贪爱、执著的所缘即欲乐的目标。内心对欲乐目标的贪着、欲求，称为贪欲。所谓“欲”是指心的欲望、追求，一个人心有爱染，就会沉迷于儿女情长、歌舞娱乐、钱财物品等，这些爱染是禅修的障碍。

当人的心受无法节制的贪欲所征服时，就将会做出他不应该做的事情，却不理会他应该去做的事情，因此，他的名誉和快乐将受到摧毁；或当人对另一个人生起贪欲，就会对这欲境充满渴爱和执著，即使对方用粗恶的语言骂他和打他，他都会忍受下去，因情色之贪欲使他不得不忍受。

去五欲

五欲是指世间的色、声、香、味、触五尘境。因能起人贪欲之心，所以叫欲；能使人蒙昧真理，离净就染，所以叫尘。禅修者去五欲，才能不为贪盖所阻障。

（1）去色欲 色指男女端正美好的形貌或金银琉璃等世间宝物。去除的方法，观色之虚妄不实，且人对其好恶，全凭心念的移转构成。

（2）去声欲 声指乐器声、男女歌声、言语声、大自然之声，使人妄生好乐。去除的方法，观声相无常，刹那不停，声声之中暂闻即灭。

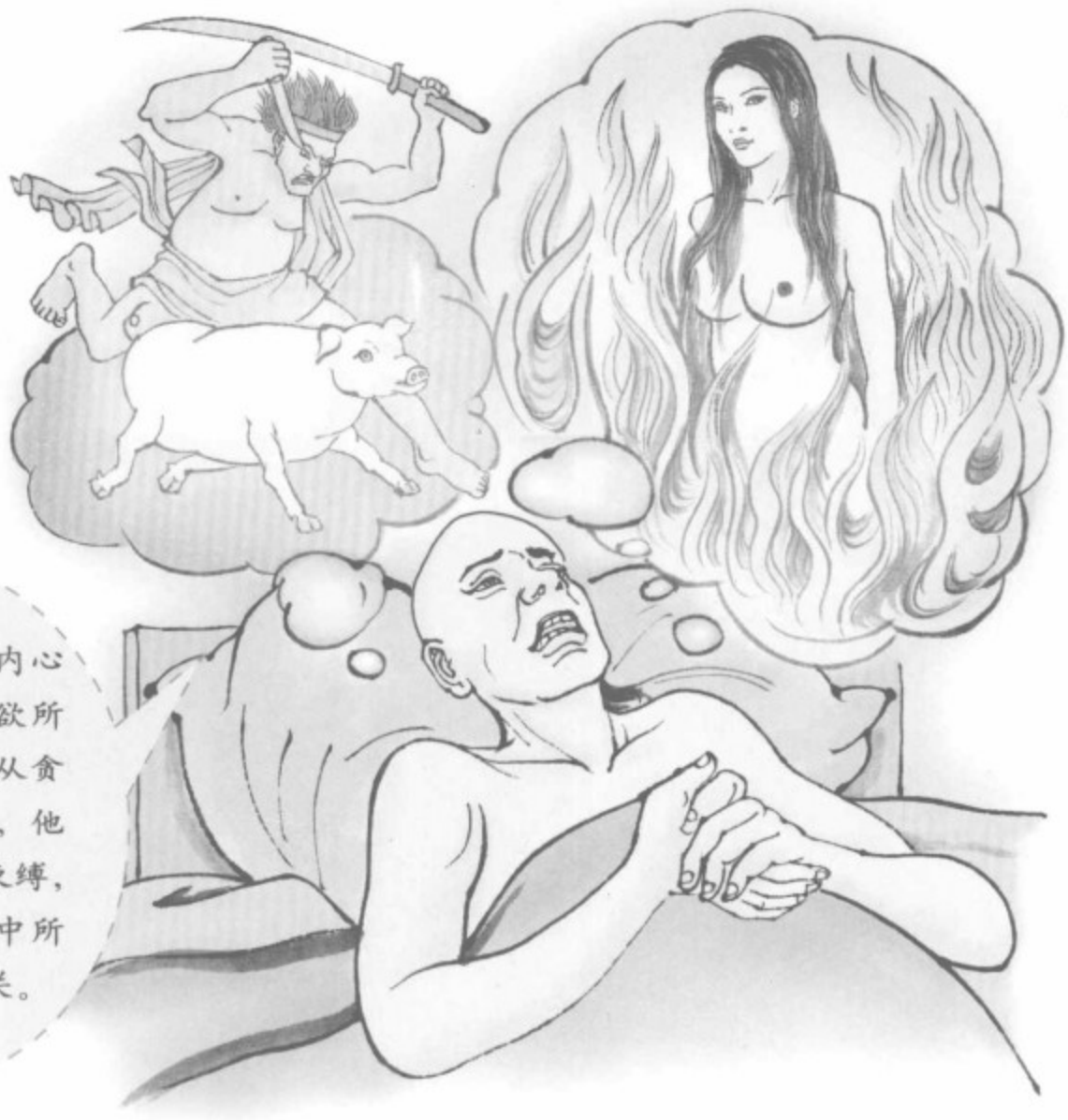
（3）去香欲 香指男女身香、饮食馨香、一切的草木熏香，乃至世间制造的香水、香粉等等。去除的方法，观世之香气，能使人神识昏迷。

（4）去味欲 味指酸苦甘辛咸淡等种种饮食肴膳美。去除的方法，观举世人群，皆为贪口腹而残杀生灵，滥捕水陆空行，做伤天害理之事。

（5）去触欲 触指人的身体柔软细滑，寒冷时接触的温暖，炎热时接触的沁凉，或许多美妙触感。触感是产生烦恼的主因，也是系缚心的根本。去除的方法，观身体的厌患，由头顶至脚底，周身每一个皮肤的外层和内在都充满各种不净在其中。

去除贪欲

人对世间事物的执著追求使他们不能心空，着眼于声色之境，也就无法进行禅观。



当一个人内心有贪欲，被贪欲所征服，不懂得从贪欲中解脱出来，他便深受贪欲所束缚，日中所念、梦中所念皆与贪欲有关。

调整面对五盖时的心境

财	发财的心愿，对钱财贪得无厌。	不贪财，多舍财。
色	世间一切色相，包括男女色欲、生活起居等。	不生爱喜，不生执取，不生染着。
名	喜欢成名后的感觉，喜欢人们拍马屁、奉承等。	保持心态平和，不以物喜、不以己悲。
食	贪吃，嘴巴馋，追求美味佳肴。	适量的饮食，不是为了享受或美化身体。

对治嗔盖

遍施慈爱

第二种盖是嗔恚。嗔恚是心对所缘的抗拒、排斥与厌恶。从很粗显程度的暴怒、愤怒，到很细微程度的烦躁、焦虑、忧愁、担心、牵挂，都属于嗔恚。

嗔恚盖

只要内心对任何的人、事、物还有厌恶、排斥、抗拒，那么心就很难平静。如果你刚刚跟他人吵了一架，吵完架后想要禅修，能够修得好吗？如果有人在你禅修的时候讲话，让你起烦恼，你的心能平静吗？种种境况都会使你的心离开所缘，或者使你产生怨气、怒气，无法专注。因此，心对所缘的抗拒、排斥就是嗔恚盖或嗔恨盖，它是禅修的一种障碍。

因此，若要克服嗔恚盖，就不应继续注意引起你嗔恨之对象的丑恶相，应当修慈心观。这就是说，你要将无私的慈爱散播给你自己、你所喜爱者、你既不喜爱也不厌恶者、你所厌恶者，乃至最后，遍满慈爱给一切众生。你也应当学习宽恕他人，因为懂得宽恕才能消除心中的怒气。这些是克服嗔恚盖的方法。

观嗔恚心

对于一些令人厌恶的外境，若不以正知正见来看待它们，这就是嗔恚的养料令未生的嗔恚得以生起或令已生的嗔恚增长和持续。对于慈心解脱（修习慈心令心从嗔恚中解脱出来），若常以正知正见来看待它，这就是截断嗔恚的养料令未生的嗔恚不能生起、增长和持续。

怀嗔恚者在禅修时，应当作如是观想：如果对他人生愤怒时，自己能对他做些什么呢？能破坏他的善行与善的品格吗？自己现在的嗔恚不就是从过往的习气所造成的吗？嗔恚会否因我改善现在的习气而消失呢？愤怒地对待他人就正如一个人赤手去取些烧红的火炭，或烧红的铁棒，或粪便来袭击他人那样。自己先受其害。

同样地，如果他人对自己生愤怒时，他人能对自己做些什么呢？他人能破坏自己的善行与善的品格吗？他现在的嗔恚不就是从过往的习气所造成的吗？嗔恚是否会因他改善现在的习气而消失呢？这正如送出一些没有人接受的东西，或逆风掷出一把秽土，愤怒将会回到自己的身上。最终是自己受害。

去除嗔恨

嗔恨心

现代社会的各种战争、杀戮、恐怖主义等都与嗔恨心有关，给世界带来了极大的动荡不安和危害。世界上大多数的罪恶都是由怀着强烈的嗔恨心的人造成。

嗔盖

对于一切的苦境、违理境等生起憎恚，由嗔而生恨，常思仇怨，致使身心热恼，妨碍禅修。

修慈心禅

慈心观就是对众生培育慈爱的禅修法门，能对治嗔恚，散播慈爱，使人心中没有怨敌、没有身体的痛苦、没有心理的痛苦，愉快地自珍自重。



嗔心之害

当一个人内心有嗔恚，就会做出愚痴的举动，看不到自己和他人的福祉。因一念“嗔”心，使人失去理智而犯下种种过错，甚至杀人，故嗔是最可怕的。

四无量心

慈

希望众生得到幸福安乐；培育慈心，嗔恚便会消失。

悲

希望众生脱离痛苦；培育悲心，残暴便会消失。

喜

对众生的成功感到欢喜；培育喜心，嫌恶便会消失。

舍

对众生持平等中立的态度；培育舍心，愤怒便会消失。

对治昏沉盖

正知正见

第三种盖是昏沉睡眠，昏沉、睡眠表现为心的软弱、无力、迟钝。

昏沉心

如果一位禅修者在禅修的时候打瞌睡、昏沉，那么他的心就处于软弱无力的状态，就好像水池充满了泥浆一样，心是很钝的，无法进行禅修。昏沉困倦可以由身体的因素或心理的因素所造成：

(1) 就身体的因素而言，佛教中称四大不平衡会造成昏沉，会令人感到昏昏欲睡，或失眠、睡不着。人的身体一直在变化当中，并非永远处在平衡与和谐的状态。但这种不调现象通常是暂时的，身体能够自我调整过来。为了避免在静坐时睡着，用餐后可以小睡片刻。

(2) 就心理的因素而言，当心的活力不充沛时，禅修者也很容易受到昏沉、睡眠、烦恼的侵袭而感到困倦。禅修者应当激起及时修行的警惕心（悚惧）和精进心（努力）。

对付昏沉睡眠之法

(1) 调心的方法

调理昏沉和散乱，心中昏沉，不能明记、头低下垂，产生瞌睡，这时应当提起精神、思想高度集中，将心安住在所缘之境，心不分散，就可以调治昏沉。只有当禅修者定力愈来愈深，才能渐渐克服昏沉睡眠烦恼。

(2) 作无常苦想

无常就是苦，经常于苦想中作禅观，就会对懒惰、闲散、懈怠、松懈及失念的危险有很强烈的警觉。

(3) 截断昏睡的养料

适度的睡眠、适量的食物及适当的禅修姿势都能对克服昏沉与睡眠有帮助。饱食、怠倦、沉闷、身体疲乏和昏昧等，均为禅修时昏睡的养料。懒惰地伸直身体、饱食后昏沉及心软弱无力也同样能导致未生起的昏沉与睡眠生起，或增长已生起的昏沉与睡眠。在禅修时，必须以正知正见来看待它们。

对治昏沉睡眠

禅修时懒惰放逸者

犹如一匹羸弱步履迟缓的弱马

禅修时精进努力正念者

犹如一匹强壮飞驰奔腾的骏马

精进于禅定者

定力甚强、勇猛精进之智者，即智慧深远的人，如众人皆睡我独醒，在心灵上超越普通众生，在心灵道上所获成就更卓越。



昏沉与睡眠之人有必要在禅修过程中一直保持精进、努力、持续的努力，通过调身（如行禅）、调心（如警醒），内敛心念，正知正见，不放纵于躺卧的享乐，不放纵于睡眠的享乐中。

心软弱无力之人

不能时时刻刻保持醒觉和正念的心识，便易在禅修过程中生起昏沉与睡眠，也会使已产生的昏沉与睡眠增强和增长。

用精进心对治昏沉



对治掉举盖

端正身心

第四种盖是掉举、恶作，称掉举或掉举追悔盖。掉举意为心散乱、不安，不能够专注。又称掉悔盖，心起躁动，谓之为“掉”，于所作之事而心生忧恼，谓之为“悔”，盖障心性。

掉举或掉悔盖

掉举追悔盖就是心中烦躁不安和对所做过的事情后悔。掉即心躁动不安，包括三种：一是身掉，身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。二是口掉，好喜吟咏，竞争是非、无益戏论、世间语言等。三是心掉，心情放逸，纵意攀缘，思维文艺、世间才技等。一个人的心没办法平静，有很多妄想，就会心中不专注，因此掉举是禅修中最普遍的障碍。

悔即后悔，指心包括两个方面：一是对应该做却没有去做的事情感到后悔；二是对做了不应该做的事情感到懊恼、后悔。当一个人为自己所做的事感到后悔、悔恨，就会不断地想：为什么我刚才这样做或我不这样做？为什么我刚才会这样说？越是这样想，也就越难专注，内心散乱，不能禅定。如果一个人总是充满了懊恼和追悔，心就会忐忑不安，难以平静，也就做不到专注，不能够很好地禅修。

掉举和掉悔的区别在于：掉举是整天回忆某一件事情，回忆某一境界而心思游荡；掉悔是一个人心中后悔、良心责备自己做错的某些事情，甚至反复想自己是一个罪人，整天忏悔，也妨碍禅修。

克服掉举追悔盖的方法

掉举和追悔都是使心不安静之烦恼。禅修者如要克服此盖障，就不应去理会心的不宁静状态，而应当以平和、冷静、不动摇、轻安的心专注于禅修的目标，在行、住、坐、卧当中都能保持正念与耐心，定力就会愈来愈强，便能克服掉举与追悔。

掉是心中无法专注，就当寻找安住之法，收摄心意于一处，使精神集中，举止安定，就能够克服内心的躁动不安；悔是后悔之心，没有人不生后悔之心，因此无须弃之，可安住在悔的情绪中，观察这种情绪从发生到消失，心中不受其影响，不因此而散乱、不安宁，就会克服悔盖。

掉悔盖

掉悔盖使人欲入禅定时，坐立不安，心口不能专一，六根不能收摄一处，悔前所作，忧恼覆心，常感恐怖畏惧、懊恼悔恨，是禅修中的重大障碍。

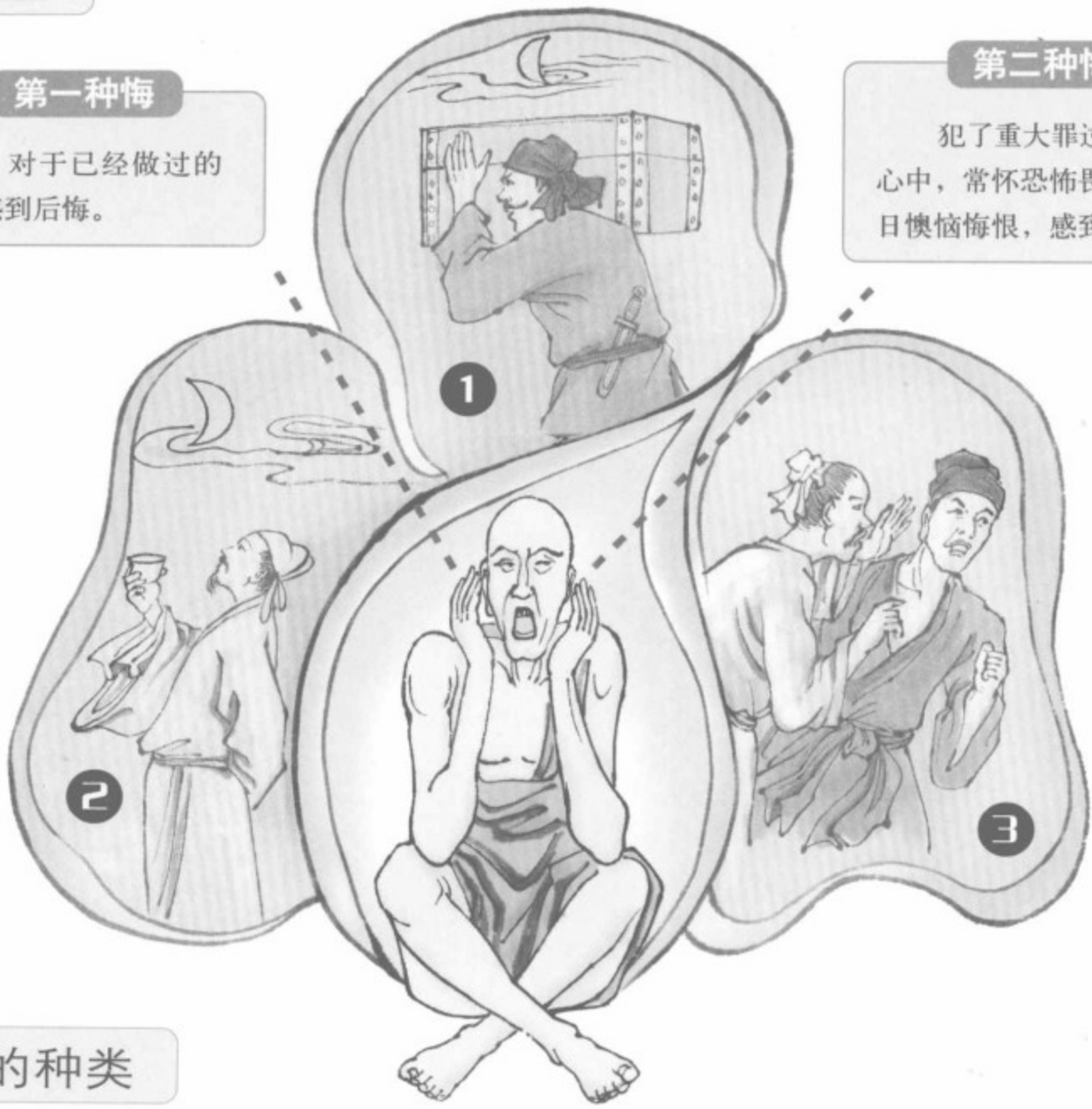
悔盖

第一种悔

对于已经做过的事感到后悔。

第二种悔

犯了重大罪过之人的心中，常怀恐怖畏惧，终日懊恼悔恨，感到烦恼。



掉的种类

身掉	身体喜欢到处游荡，不能安定下来。	1 有杀盗淫之行为属身掉。
心掉	心情放逸，纵意嬉戏，终日随情放荡。	2 心妄想不止、思维作词属心掉。
口掉	喜好议论是非，饭后说闲话，言论无益。	3 两舌恶口妄言绮语属口掉。

对治疑盖

坚定信念

疑盖，于法犹豫而无决断，因而盖覆心性。由疑心犹豫、猜度，于禅修之法和所证的功德境界，疑惑不决，心怀二分，不够意坚、定心，因而是禅修中的障碍。

疑盖

疑盖是怀疑覆心，而因为不信的缘故，不能开发定慧，犹入宝山空回，虽劳尽心力，却由于不相信宝山中藏有珍宝，结果什么都没有取得，空手而归。没有信心，在禅修中也只能空无所获。

障碍禅定的疑有三种，前文略有提到：其一是**自我怀疑**，资质愚钝，罪垢深重，不是修定的材料，因自己信心不够，有怀疑，本来已经到了某一个程度，某一个境界，却又为疑障覆盖心性；其二是**怀疑师傅**，即怀疑陪伴自己禅修的导师，疑惑师傅尚未得道、尚不清净，如何引导自己，不知不觉生傲慢或退却之心；其三是**怀疑法**，禅修无定法，但大抵通向解脱之道，人多自持己见，对所修之法及他人之法也不免心生疑窦。总之，禅修之法，信则受，不信则无缘得入。对这三种疑如果认识不清楚，或不够警觉，也会形成障盖。

断除怀疑之烦恼

（1）知疑：疑惑之情交织如网，罩住信心，覆盖正法；疑惑深入心中，如老树的根深植于地，根深蒂固。疑能覆盖清净心性，使禅修者日趋远离正法。

（2）解疑：解疑要生信。当心生疑惑时，以法治疑惑，且令疑惑解除后于将来不再生起。疑的特相是怀疑，作用是起动摇，表现为犹豫不决及有多种立场，原因是对禅法、他人、自己及等等是否解脱等都缺乏信心，容易动摇。

（3）破疑：消除疑结。例如，对某个具体的方法怀疑，比如说安般念，希望能换别的修法，就应该了解安般念在禅修中的重要性，如在经典中，佛陀就经常教导佛弟子们修学安般念，造就了很多圣者。禅修者应持他人能修成，我亦能修成的心愿。

（4）无疑：防止新的疑惑生起，并灭除现有疑惑。直到消除所有疑惑，心里不生疑惑，并于未来永不生起，这是禅修的最理想的状态，达成此等功夫，基本上就接近入定了。

破除疑盖

破疑师

对最大的导师佛陀或引导禅修的老师都要有信心，要相信跟着他们，能得到出世间的智慧，消除三毒或五毒，以及五盖。

对于使人生起疑惑的事物，对于善与恶，受赞许与受批评，高尚与下劣，好与坏等的事物，都以**正知正见**来看待它们，就能消除疑盖。



破疑人

并非没有人通过禅修进入解脱之境地。

破疑戒

亲近榜样，亲近戒律，在禅修中最好能有几个朋友，互相扶持来向上向善。

破疑己

舍弃了疑，内心超越了疑，于善法没有疑惑，清除掉内心的疑。

破疑法

不要怀疑禅修方法，肯学，要听闻正法，学解脱的路、正知正见的路。

五毒

贪	修行过程中执著、沉迷于某一状态或境界
嗔	遇到不快乐、不喜欢的境，就抛弃、排斥
痴	不明事理，是非不分，不知世间因果道理
慢	内心高举，看不起别人，一切的自我膨胀
疑	迷惑或毫无道理和根据地怀疑、否定一切

这五毒遮蔽修行者的本性

让分心自生自灭

开放自己，练习正念

分心的到来是不以我们的意志为转移的，我们也没有必要害怕、避开或抗拒。只要我们如实观察它，让它来去自由，它自然会消失。你知道已经分心，就是觉知的表现。

开放自己

有时候你会有好几种感觉一起到来，你很可能有一个恐惧的想法、胃痉挛、腰酸背疼，还会觉得有一只耳朵感觉异样。你不要坐在那里一动不动不知所措，也不要一直来回变换，或怀疑哪一个才好。其中有一个会是最强的，也是最明显的，你只要开放自己，最显著的对象就会自己跳出来呈现在你的面前，吸引住你的注意力。因此你只要注意看着它出现与消失就够了，然后再重新回到呼吸上。如果另一个对象接着自己跳出来，不妨事，就让它进来，当它结束后，再重新回到呼吸上。

但是，这个过程可能被延伸。你不要待在那里寻觅注意的对象。把正念安放在呼吸上，直到有东西跳进来把你的注意力引开为止。当你觉得分心发生时，不要与之对抗。让你的注意力自然而然地放到那个分心上，直到分心消失为止，然后回归呼吸。没有必要去寻找其他的生理或心理现象，只要让注意力回到呼吸上。有时候你会不小心睡着了，过了一阵才醒来，你发现自己偏离正轨已经很长时间了。千万不要气馁，知道你已经分心了，再回到呼吸上就好了。此时你完全不需要有任何的负面的情绪反应。明白你已经分心，就是觉知的表现，这本身就是正念的行为。

练习正念

正念经过练习而进步，就和锻炼肌肉一样，每次运动都会有所进步。你练习得越多，它就越强壮。你感觉醒来的那个事实，代表正念已经发挥了作用。这就表示你赢了，你可以无悔地回到呼吸上。如果你发现自己感到挫折或气馁，那是另一个分心出现了，注意它，只要以正念观察它即可。看着它，再回到呼吸上。

上面所属的偶尔准则应该被应用到你所有的心理状态上，你很快就能发现这是极其果断的训练，当然也是棘手的工作。你也将发现你不会把这个技巧应用到经验的全部，而是会排除一部分。

正念于五盖

心里生起的一切事物，从正念的角度看根本就不是分心，而是促使正念的一个个机会。在禅修中，正念就是完全专注在当下，对无常、苦、无我等正知的不断升起，最后始终回到呼吸的正念上。

把正念放在呼吸上，直到五种盖障出来，把注意力引开。了解到分心的事实，应确定以出离心来观照，否则反倒起执著而不自知，即以正念在观照各种心理状态，而不被目标拖着走。



正念于五盖

当五盖生起时，知道它们生起；当五盖没有生起时，知道它们没有生起，除此之外，进一步观察五盖怎样在自己的心中生起和在什么样的情形下他们会生起；观察怎样使五盖不在自己的内心生起甚至于使五盖彻底清除。

去除贪盖

受美好的经验吸引而分心，产生贪的心态。注意它的生起或感受，程度与范围，持续多久，以及最后何时消失。

去除嗔盖

受到负面经验的影响而分心，产生嗔的心态。看着想法或感受生起，程度与范围，持续多久，以及最后何时消失。

去除昏沉盖

受轻微的困倦到完全呆滞的状态的影响而分心，产生昏沉感。注意它生起时，持续多久，以及何时结束。

去除掉悔盖

受不安与担忧的状态的影响，即内心掉举。注意它呈现的范围与程度。注意它何时生起，持续多久，及何时消失。

去除疑盖

受心中疑惑或内心摇摆碍的影响，即怀疑的心态。注意它有多强，看它何时来，以及能持续多久，然后看着它消失。

第10章

医学上的应用

用观呼吸法治疗抑郁症

观呼吸是佛教内省、内观、内证的甚深法门，能将所有的烦恼、情绪、无聊，转化成清净、自在、觉醒。若我们日常也能做到如实观，生活中必然省力轻松许多，省去不必要的消耗能量及错用心力。家庭的不睦、工作的不顺、情感的不和等，所导致的精神抑郁等心理症状，必将由于心境的改变而迎刃而解。

图版目录

抑郁症的病因 253
内观疗法简介 255
内观身体 257
躯体扫描冥想 259
内观静坐冥想 261
三分钟呼吸空间 263
内观散步练习 265
内观对治贪嗔 267
内观练习“顺其自然” 269
想法不是事实 271
如何能更好地照顾自己 273
日常生活中的内观 275

心灵上的感冒

抑郁症

抑郁症是一种心境障碍，是最常见的精神病之一，它表示一个人“感到情绪低落”或者“沮丧”。抑郁症由一系列症状组合而成，而不是只具有单一的症状。

抑郁症的定义及发病情况

《中国精神障碍分类与诊断标准第3版（CCMD-3）》对抑郁症的定义是：以心境低落为主，与处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵。严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

抑郁症的最常见的是心理和社会因素引起的。随着现代生活节奏的日趋加快，人们的竞争意识越来越强，人际关系也变得日渐复杂、冷漠了。客观上的精神压力以及随之而来的榜上无名、失业、失恋、工作变动、家庭矛盾、离婚、失去亲人、经济损失等心理打击都会导致人的情绪低落。

抑郁症在西方被称为“蓝色隐忧”。抑郁症在我国的情况也不容乐观，目前抑郁症在我国的发病率大约为4%。随着社会的发展，生活在北京、上海及广州等大城市的白领们在高压力高竞争的环境下迅速成为此病的高发人群。

抑郁症的三大主要症状及自杀

很多人对抑郁症不陌生，但抑郁症与一般的“不高兴”有着本质区别，它有明显的特征，综合起来有三大主要症状，就是情绪低落、思维迟缓和运动抑制。

情绪低落就是高兴不起来、总是忧愁伤感、甚至悲观绝望。《红楼梦》中整天皱眉叹气、动不动就流眼泪的林黛玉就是典型的例子。

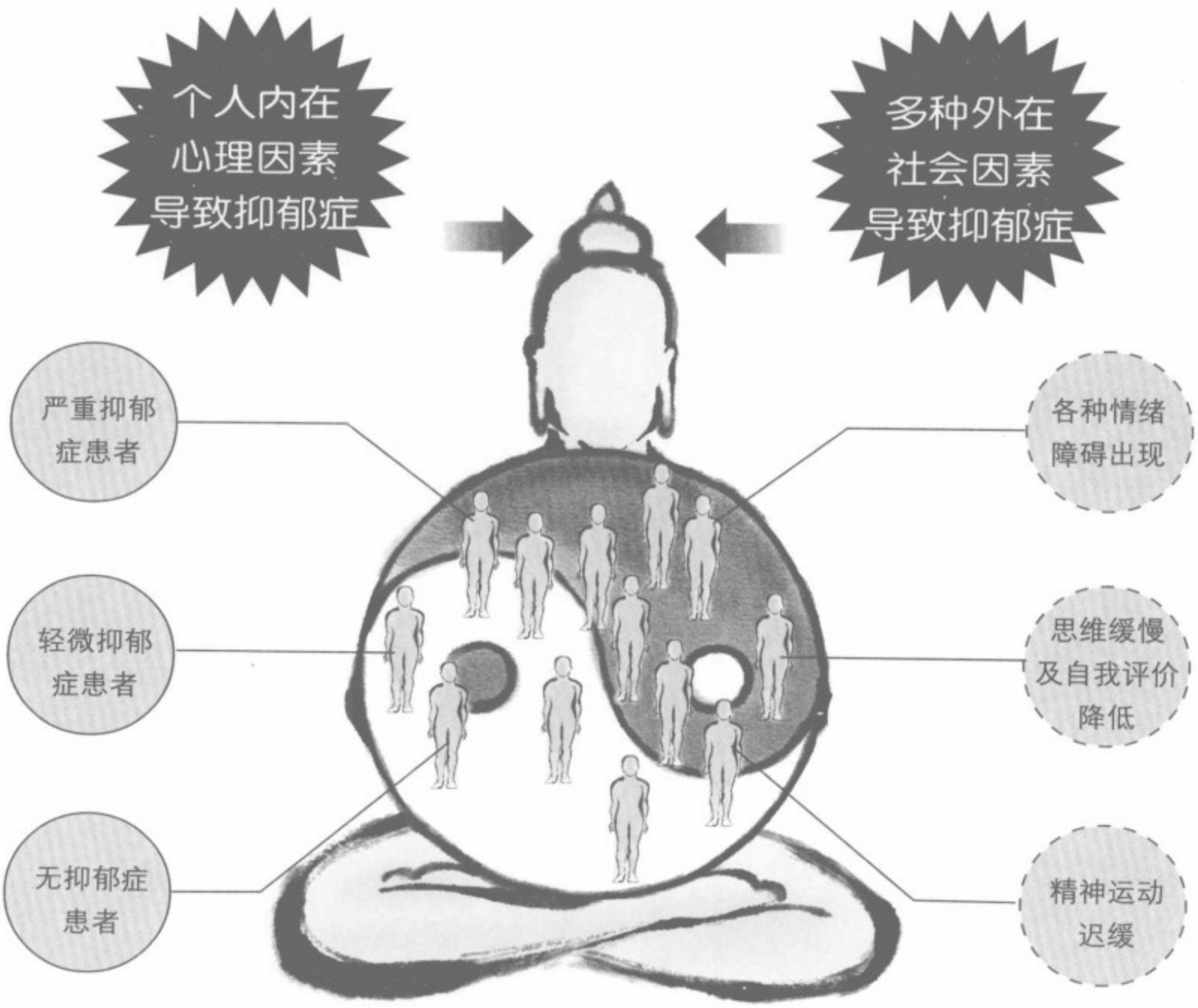
思维迟缓就是自觉脑子不好使，记不住事，思考问题困难。患者觉得脑子空空的、变得笨了。

运动抑制就是不爱活动，浑身发懒。走路缓慢，言语少等。严重的可能不吃不动，生活不能自理。

抑郁症患者由于情绪低落、悲观厌世，严重时很容易产生自杀念头。并且，由于患者思维逻辑基本正常，实施自杀的成功率也较高。自杀是抑郁症最危险的症状之一。据研究，抑郁症患者的自杀率比一般人群高20倍。社会自杀人群中可能有一半以上是抑郁症患者。有些不明原因的自杀者可能生前已患有严重的抑郁症，只不过没被及时发现罢了。

抑郁症的病因

抑郁症患者被称为“世界上最痛苦的人”。当人处于抑郁状态时，情绪低落，心境苦闷黯淡，学习、工作和生活质量严重受到影响。



佛教认为抑郁症的根源在于“我执”

抑郁症患者过度重视自我感受，总认为自己不能被周围的世界所了解，于是将自己的心与外界隔离起来，自我封闭。

我 执

断“我执”烦恼

熄灭自己心中的妄想分别执著，真诚、平等、慈悲地对待一切人事物，放弃以自己为中心、自私自利、抑郁寡欢的错误心态。

内观禅修的医学活用

内观认知疗法

内观认知疗法（MBCT）是内观禅修在医学上的应用，它的本质是去中心化，最终目的是帮助患者学会一种对待自己体验的新方法，最终摆脱抑郁症的困扰。

何谓“内观认知疗法”

内观认知疗法（Congnitive therapy）是根据人的认知过程，影响其情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变求治者的不良认知，从而矫正并适应不良行为的心理治疗方法。它是新近发展起来的一种心理治疗方法，认知疗法主要着眼点，放在患者非功能性的认知问题上，试图通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来改变所呈现的心理问题。由于文化、知识水平及周围环境背景的差异，人们对问题往往有不同的理解和认知。“认知”是指一个人对一件事或某对象的认知和看法，对自己的看法，对他人的看法，对环境的认知和对事的见解等等。

去中心化

我们已经知道了认知疗法对一个人想法改变的重要性，这就是去中心化的含义了。一个人对去中心化所采取的思维模式至关重要。内观希望患者对困难抱着一种开放的态度，对所有的心理体验都不要采取过激的态度。

把去中心化这种方法扩展到情绪情感和躯体感觉，会让那些困难体验获得更多的门径，消极思维越来越重。不要惧怕，你以参与者的身份友好地来处理这些想法，不要受其感染，而只是将其作为一种生命体验。这些不太好用语言完全表达清楚，要从内心深处来理解，从正在进行内观修习的角度来理解。

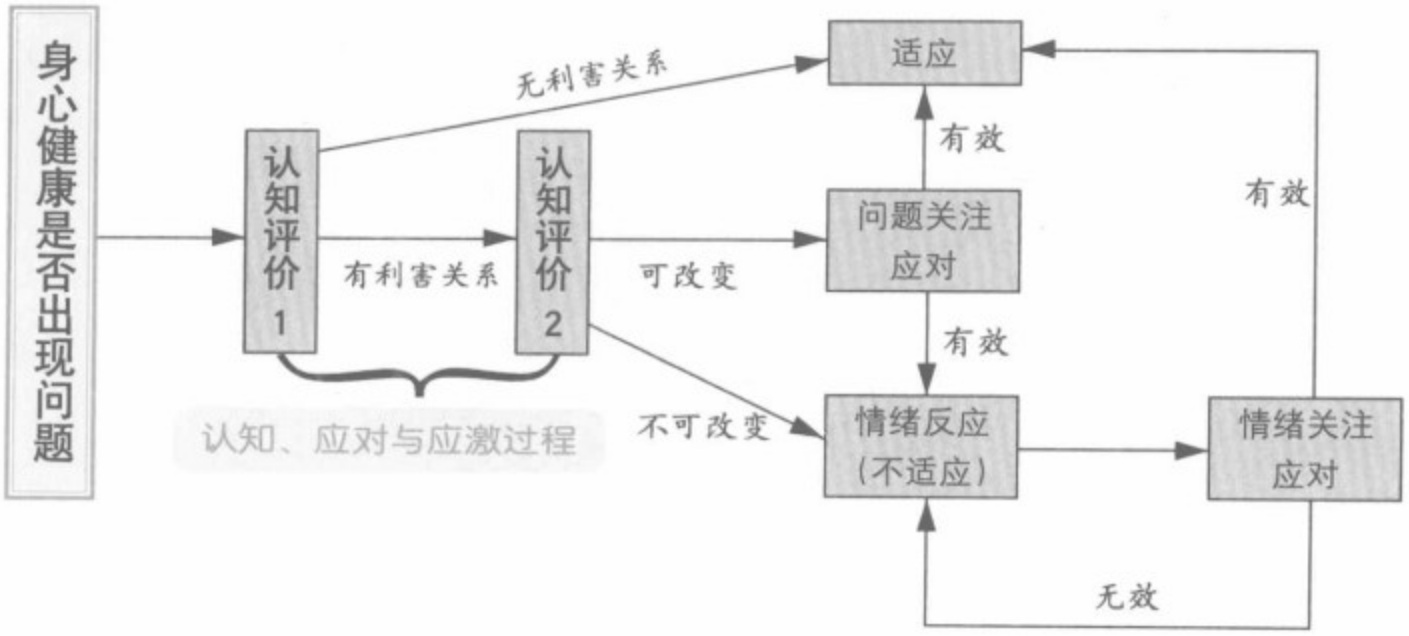
目的何在

内观认知疗法的目的是帮助那些容易患抑郁症的人群免受影响。内观认知疗法成功的重要指标是参与者的观念或者内心的模型发生根本性的改变，而正是他们原有的那些观念和内心模型使他们消极和消沉。

内观认知疗法的最终目的就是要帮助个体生命把那些有可能促进抑郁症发作的心理基因拦截在门口之外，对于已然治愈的患者来说，就是把有可能促使抑郁症复发的想法和感受从内心给剔除出去，这些效果都是通过参与者内心的转变来达到的。

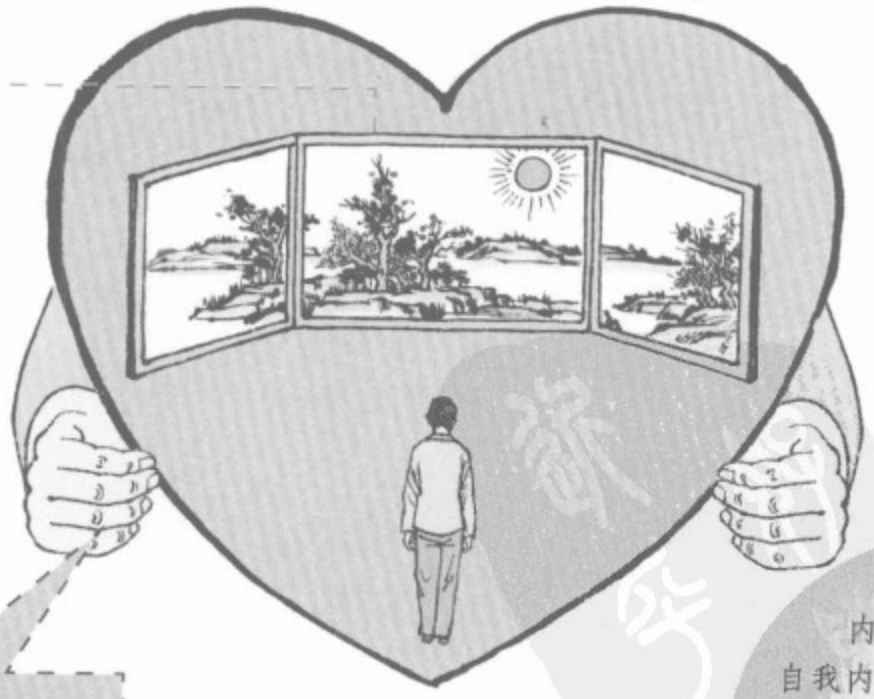
内观疗法简介

认知评价与身心健康



内观疗法的理论

“内观”指“观内”、“了解自己”、“凝视内心中的自我”之意，借用佛学“观察自我内心”的方法，设置特定的程序进行“集中内省”，以达自我精神修养或者治疗精神障碍的目的。



内观采取一种欢迎和接纳的态度

通过内观过程，可以重新了解自己、减轻烦恼、提高自信、振作人生。

内观引导人们观察自我内心、观照自己、凝视内心、自我观照、自我启发、自我洞察。因此，内观疗法可以称做“观察自己法”、“洞察自我法”。

治疗阶段一

走出自动引导

“自动引导”指的是我们心不在焉时不知道自己的注意力发生了偏差，由此导致的心理状态可能会产生很强烈的悲观和抑郁。我们要下决心从中走出来，时刻保持觉知。

吃东西

对于初次参与者来说，吃东西是一个特别有用的活动，因为它是一个非常“自然的”动作，几乎不用有意识地去做。所以它对我们平时经常做的无意识动作是一个很好的说明。这个简单的练习就是帮助参与者了解内观的第一步究竟是什么。

吃东西这一具体动作对于问题的解决提出了一个实践层面上的方案，而不是流于口头。这种方法如想奏效，就必须尽可能多地问开放性问题。在从你拿起食物直到咽下哪一刻，你都要自始至终地注意它，这中间一个细节都不能忽略。这个练习的主要目的就是力图将我们的注意力集中在这里的这个时刻。当情绪低沉，心思抑郁的时候，在自动引导下游离的心理状态是很危险的。所以你要知道意识流在做什么，有意识地从自动引导中走出来。

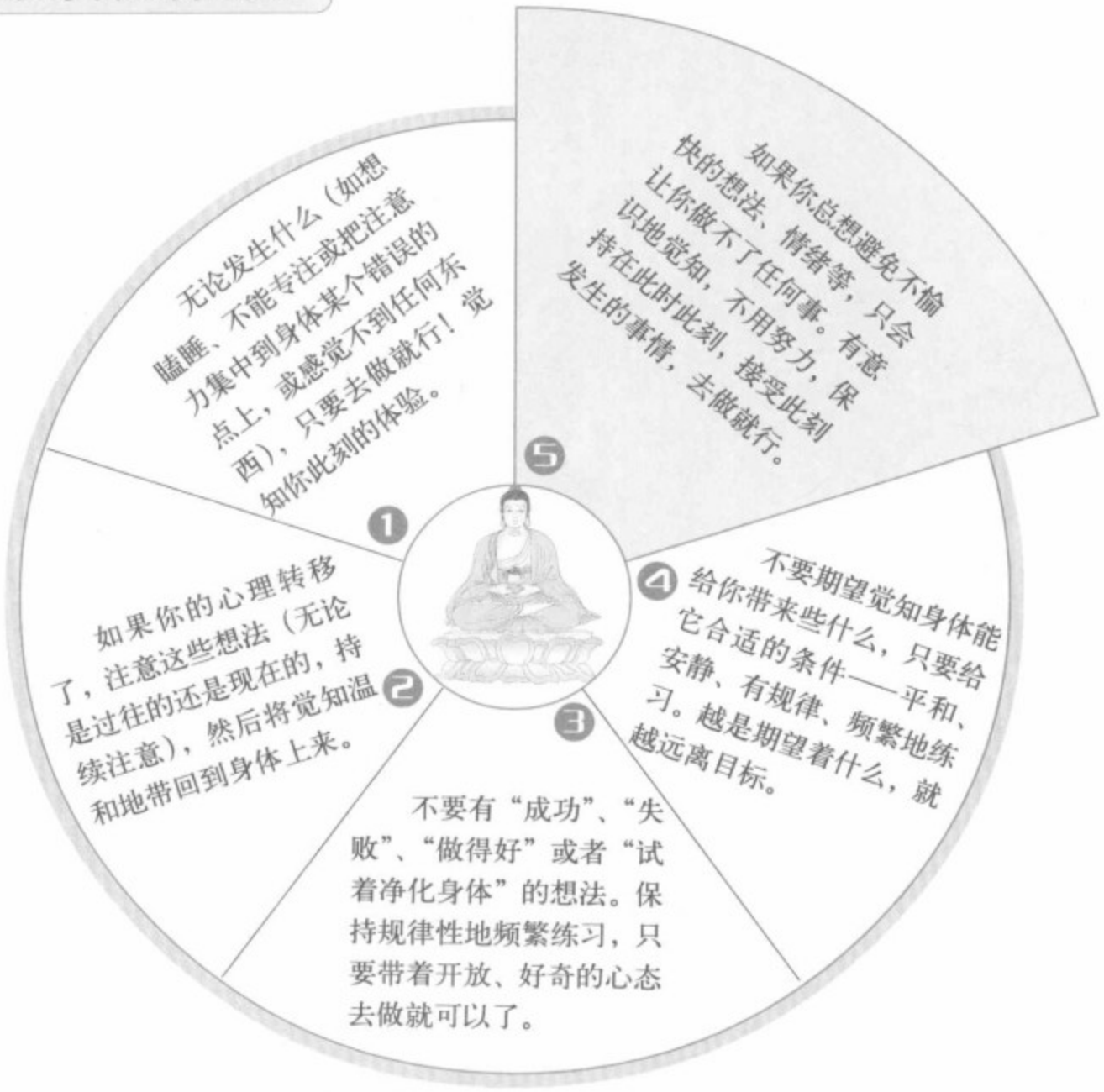
训练觉知

吃东西训练的下一步就是用内观身体的方法来发掘参与者对身体的觉知。内观身体的目的是精细地觉知身体的每一个部分。参与者要学会将注意力保持一段时间，这样他们才能以逐步的、好奇的方式去觉知身体。参与者要有意识地围绕他们的躯体转移注意力，去发现当他们如此做时发生了什么。这样的话，注意力的中心就可以从大脑中转移到躯体的觉知上去。

参与者背靠在垫子上，接着花几分钟专注于自己的呼吸。参与者的注意力在他们不同的躯体部位之间转移。这样做的目的就是有意识地觉知身体的各个部位，来观察此时此刻该部位的真实情感。内观身体要持续40—45分钟，在这段时间里，参与者有很多的机会来练习觉知躯体的特定部位，对某个部位的觉知保持一段时间。放开正在觉知的部位，随后将注意力转移到下一个部位上。

最后，进行2—3分钟的专项呼吸来结束这一阶段的练习。参与者挺直背，把注意力集中在呼吸上，觉知数息在身体的进出，并且注意在呼吸的伴随下的任何一种感觉。

训练对身体的觉知



内观疗法的程序



治疗阶段二

应对障碍

这一阶段的练习是让参与者集中注意于身体，开始能清楚地说出心里的话语，并看到它是怎么样控制我们对于日常事情的反应的，目的是做一些事情来帮助他们去处理它们所碰到的所有障碍。

躯体疼痛

当参与者在内观自身的过程中扫描自己躯体的时候，可能会觉察到一些紧张感，比如胸部紧绷，背部僵硬，肩部紧张。换言之，他们在感受疼痛。

环境和状态

使用内观认知疗法必须满足一个要求，那就是环境和状态必须适当。这些条件包括：我的心态要很平静，要有充足的时间作保证，当时没有让你分心的事物。条件不具备或者欠缺，方法就会失效。

心理游移与重复

在人们的日常体验中，心理游移是内心会做的事情。游移是它们的特征，我们没有力量阻止它们这么做。问题是我们如何看待和处理它。当心理游移出现时，我们承认它，接着注意它去了哪里，然后平静地将注意力转会到呼吸或身体上。不论你的意识在什么地方，你总是能在下一刻里重新开始。

想法与感受

遇到一件事该如何解释，这对出现何种情绪至关重要。了解了这一点对克服日常生活中的阻碍是有帮助的。面对同样的一件事，不同的人会有截然不同的解释，因此就会出现不同的情感。

感受愉悦

这要求参与者主动感受每天发生的至少一件愉悦事情，最好作下记录。这个练习可以帮助参与者注意到他日常生活中所发生的积极性事件，在以后的人生里更有意识地觉知他们的想法和情绪。

结束

最后是冥想，将注意力集中在一个点上，在这里指的就是集中在呼吸上，允许想法、情绪和感觉进入我们的大脑，并且不会控制我们的注意。注意呼吸时的情感。当你觉知到出现心理游移时，就要将它拉回到选定的注意目标上来。

躯体扫描冥想

① 躺在一个温暖和不被打扰的地方，放松身体，平躺在地板上，慢慢闭上眼睛，觉知你的呼吸和躯体的感觉。



② 开始注意觉知你的躯体感觉，尤其是身躯和地板接触部位的触觉和挤压的感觉。每次呼气时放松，让自己一点点下沉。



③ 这些感受可能发生也可能不发生，依次注意躯体的各个部位，尽最大可能让自己觉知你所发觉的感觉。



④ 现在将你的注意力关注于下腹部的躯体感觉上，在你吸气和呼气时，觉知小腹部的感觉的变化模式。



⑤ 再将觉知聚焦于你的左腿，进入左脚，依次关注每一个脚趾，体验你所察觉到的每一种感觉，如脚趾间的感觉。



⑥ 当你准备好后，在吸气时感觉或想象一股气进入肺部，然后进入腹部，进入左腿、左脚，然后从左脚的脚趾出来。



⑦ 在呼气时，释放对脚趾的感觉，带领你的意识去感知你的左脚底部——温柔地探索性地觉知脚底、脚背、脚跟。



⑧ 让觉知扩展到脚的其他部位，进行一次稍微更深度的呼吸，指引它往下进入到整个左脚，随着呼气，完全放开左脚。



⑨ 将觉知的焦点转移到左腿，及躯体的其他部位，探索当前的躯体感觉。当离开每一区域时，吸气到这个部位，在呼气时放开。



⑩ 当你觉知到紧张或躯体某个部位的紧张感时，能够对着它们“吸气”——逐步地吸气，觉知这种感觉，呼气时放开或放松。



⑪ 不可避免地从呼吸和躯体不断地游移到其他地方去。当你注意到这种情况时，逐步地认识它，把注意转回到打算注意的躯体部位。



⑫ 在你以这样的方式“扫描”全身后，花几分钟把躯体作为整体知觉一下，觉知呼吸在体内自由进出的感觉。



⑬ 如果你发现自己昏昏欲睡，用枕头垫高你的头、张开你的眼睛或者坐着进行练习而不是躺着，可能会好一点。



治疗阶段三

内观呼吸

这一阶段是要让参与者觉知到大脑是如何能经常变得忙碌以及离散的，做到有意识的觉知呼吸。

静坐冥想

静坐冥想练习是对身体和呼吸的内观。静坐练习开始前，参与者要找到一个合适的静坐的姿势，这个姿势能够体现他们的平静和高贵感，这一点非常重要。静坐方式应该是舒服和稳定的。注意姿势，挺直后背但不要僵硬，伸直头和脖子，放松肩膀，回收下颌。觉知你的呼吸，这将是你的焦点。内观静坐大概持续30—40分钟。

在这个阶段，大部分参与者都会花费大量时间和精力努力地保持他们的注意力，因为想法和情绪以及躯体感觉或者外来干扰会分散他们对呼吸的注意力。

这个练习的目的并不是预防心理游移，而是要每一个参与者都明白心理是如何行动的。这个练习是接受心理的一次次游移，平静地和呼吸再次结合在一起。在这个阶段，这样的努力可以看成是我们觉知到的另外一种感觉，之后把注意力拉回到呼吸。练习前要了解：呼吸是什么，呼吸有何用？

首先，无论何时，它在当前进行，所以把注意力集中在呼吸上可以帮助人们放下过去以及未来。其次，呼吸一直都存在，它成为个体情绪状态的一个标记。第三，有意地觉知呼吸，由于呼吸是一个“移动目标”，随着注意力转向呼吸，练习者要保持一定的注意力。第四，注意呼吸，包括了注意与目标定位相悖的事情。呼吸并不是需要练习者做什么努力，它只是自然的发生。对呼吸的这种态度，对自己以及世界有一个更普通的态度：对于一个人的情感生活，专心简单事物比分析复杂的会更有效。最后，认识到呼吸刚刚去了哪里，然后回到呼吸，视想法为想法，就能够提高练习者的去中心化的技能，它能预防负性想法的增加，以及由此导致的抑郁复发。

在静坐冥想阶段，要遵守不杀生、不偷盗、不可有任何性行为、不说谎、不用麻醉品的道德规范，这旨在使心平静，否则激动、不安的心难以好好执行观察自身实相的工作。

内观静坐冥想

静坐冥想练习

静坐冥想姿势能体现平静及高贵感。



1

在静坐练习开始，找一种舒服、稳定的静坐方式，如盘起两脚作莲花式，静坐或跪在地板上，拿一个垫子或者椅子支撑一下，或者坐在椅子上。

2

学习将注意力定在呼吸上来观察从鼻孔吸入呼出这不断变化的自然实相，培养心的控制力与专注力。

3

心开始较为平静和专注，观察全身所有的感受，觉知感受的本质变化无常，学习对之不起反应，借此培养平等心。

4

学习慈悲观，将自己从内观修习中发展出的纯净善念与一切众生分享。

内观静坐

2

培养心的控制力

将心专注于一点即气息上，如实观察自然的呼吸，气息的进入、呼出，当注意力集中时，心思就变得警觉、敏锐。

1

守持戒心

不可作任何骚扰他人安宁的言行举止，遵守道德规范，透过持戒心充分地平静下来，以便能好好执行观察的任务。

3

开展洞察力

体验自我实相，借着有系统的与平静的观察，观察自身不断变化的身心现象所显示出来的感受，以达到自我净化。

三分钟呼吸

正在进行冥想练习的人们时常会忘记把这些练习和他们的日常生活结合起来，因此需要做一些“扩展练习”，来帮助他们把在练习当中学到的东西扩展到不同的情境中，这就是“三分钟呼吸空间”。

这个简短的练习非常清晰且具有结构性。它所强调的是如何将内观带到日常生活中去。这个练习有三个主要步骤：第一，走出自动引导，提出“我在哪儿？”“出了什么事？”之类的问题。这样做是为了在当时能认识和承认个体的体验。第二，将注意集中在呼吸，将离散的内心集中于呼吸上。第三，扩展注意，一定要注意呼吸和身体作为一个整体的感觉。练习结束之后，参与者要反馈。

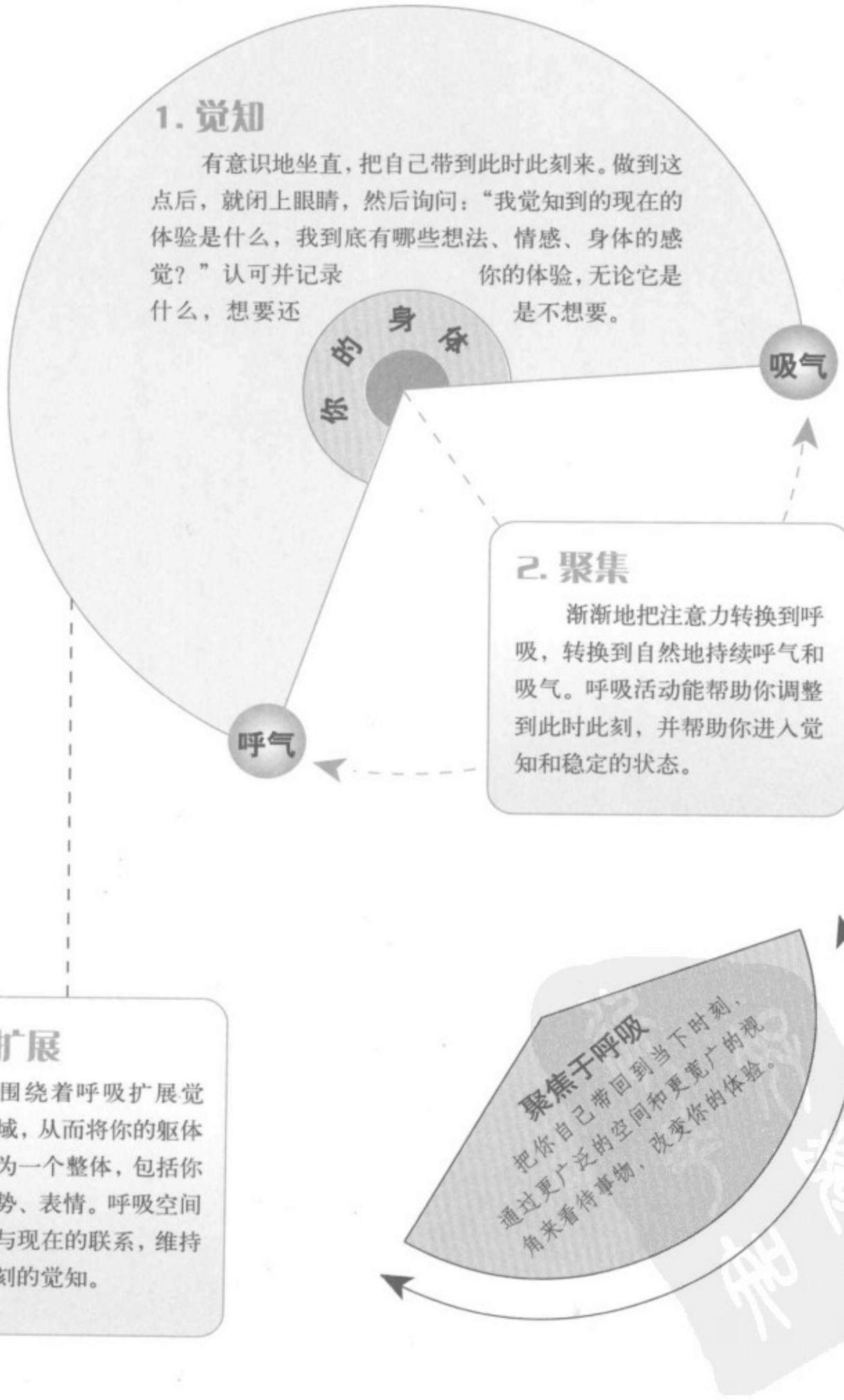
三分钟呼吸练习主要集中于如何将内观带到日常生活中去。首先，人们可以计划一天进行三次呼吸练习。然后，要求人们不仅要在计划的时间应用它，而且在人们感到需要它时应用它，如在他们感到有压力时。结果，三分钟呼吸成为一个重要的工具，它将正式的冥想练习带到日常生活中去。在练习过程中，人们可以使用它直接处理一些问题；发现甚至在兴奋的时刻，能重新建构与当前时刻的联系。

这个呼吸练习很简短，只是希望我们在短时间内很快进入此时此刻，所以三分钟呼吸练习就是要采用一个非常确定的姿势……放松的、高贵的、直背但不僵直，让身体展现出一种清醒的、当下的感觉。这时采取如下步骤：第一步，去觉知、真正地去觉知你此刻正在体验什么。觉知你内心中的想法，然后尽量把这些想法当做心里的事件。第二步，通过集中于一个简单的目标——呼吸运动，来聚拢我们的觉知。将注意集中于腹部的运动，随着呼吸而一升一降。第三步，将我们自己聚集到某个程度，并允许自己的觉知进行一些扩展。一边觉知呼吸，一边将身体作为一个整体来觉知。将身体作为整体，包括任何绷紧的感觉或者有关肩膀、脖子、背部或者脸部紧张的感觉。然后呼吸，似乎你的整个身体都在呼吸，轻松柔和地保持这个状态，不断扩大觉知的范围。



三分钟呼吸空间

三分钟呼吸空间实质是个“袖珍型”的冥想呼吸法，它能帮我们觉知一个短期的程序性的行为，不仅获得和正式练习一样的收获，即看清当下的体验，也能更容易、更直接地处理一些面临的问题。



内观散步

一些伸展、牵引、紧握、平衡等运动能更好地觉知到身体的感觉，并将它泛化到日常生活中。采取我们每天都要使用的身体的行为，将这种行为减缓下来、专心地进行这种行为，这样这种行为就可以作为练习和日常生活的桥梁。

在人们日常的散步活动中，可以运用内观散步作为练习，以更好地觉知身体。当我们散步时，我们的身体在运动，这时也能和静坐练习一样，能觉知到我们身体的感觉，如觉知到我们在散步，感受我们散步过程中的所有意绪。这可以说是“运动中的冥想”，每一步，仅仅是为了散步，没有任何其他的目的，其他什么都不想。时刻觉知我们运动的感受，放下所有的想法，无论是关于什么。这个练习对于那些容易激动，而难以平静下来的人很有帮助。

内观练习是让我们在散步的运动和感受中体验此时此刻，时刻觉知运动中的各种感受，放下心中的任何想法和感觉。虽然人的想法总是在现在和将来之间来回跳跃，但我们的身体的活动是当下的，因此我们通过觉知身体的各种感受，将自己带到此时此刻。

在内观散步过程中，时刻觉知我们运动的感受，觉知我们的身体，觉知当前的自我。散步时的身体的感觉可以使我们感到更加的“踏实”，和当下的联系也更加紧密。当内心感到非常激动或者很有压力时，采用包含身体运动的练习比没有运动的练习更能让人专心于此时此刻。

内观散步其实就是散步冥想，它是日行随用的一个可以训练集中注意力、增强定力的好方法。其重点就是将注意力集中在散步上，具体而言，就是要全神贯注于走路的双腿和两脚，眼睛不要东张西望，而是敛神于内，用余光看路况。当你心不在焉，被周围人事扰乱或吸引，或者东想西想的时候，马上提醒自己将注意力转移到步子上，紧密关注一步接一步的身体活动，保持步子不急不缓。

当你通过散步冥想增强了动中取静的定力时，这种冥想的习惯会渗透到你日常生活的方方面面，即使琐事缠身，你依然可以保持一个宁静平和的心态。

内观散步练习

1. 找到一块可以来回走的空地，最好不用担心别人能看见你，可以选择室内或室外。

2. 站在空地的一端，两脚平行分开站立，膝盖要放松，可以逐渐地弯曲。手臂松弛地悬在身体两侧，或者双手轻轻握住，放在身体前面，轻松凝视正前方。

3. 觉知你的脚底部，获得脚底接触地面的感觉，以及你身体的重量通过你的腿和脚接触地面的感觉。轻轻地弯曲你的膝盖时，你能更清晰地感觉脚和腿。

4. 准备好后，将身体的重量慢慢转移到右腿，左腿“放空”，并且当右腿支撑着身体的大部分重量时，注意腿和脚的身体的感觉模式的改变。

5. 左脚慢慢从地面抬起，注意此时小腿肌肉的感觉，接着轻轻抬起左脚，直到只有趾尖接触地面。感觉脚和腿向前移动时穿过空气，直到脚后跟放在地面。

6. 将身体的重量全部转移到左腿，慢慢抬起右脚，并向前移动，觉知此时腿和脚上的躯体感觉模式的变化。注意集中到右后跟，将身体的重量转移到右后跟。

7. 以这种方式，慢慢地移动，从场地的一端到另一端，要特别地觉知脚底和后跟接触地面时的感觉，并且觉知腿向前移动时的肌肉感觉。

8. 在走到另一端后，慢慢地转身，要觉知并且欣赏身体改变方向时的复杂运动模式，然后继续散步。

9. 以这种方式来回走，要尽量觉知到脚和腿上的身体的感觉，脚和地面接触的感觉，保持目光轻柔地看着前方。

10. 当你意识到你的内心从对散步的感受中游移出去，慢慢地将注意收回到对脚和腿的感觉上，并通过他们与此时此刻连接，就像坐禅时的呼吸。

11. 持续散步 10 到 15 分钟，或者时间更长。

12. 开始时散步要比平时慢一些，给你自己更好的机会来完全觉知和体会散步的感觉。当感到缓慢地带着觉知的散步很舒服，就开始尝试性地稍微加快一点速度。

尽可能多地进行这种散步，要带着你每天在散步冥想中积累的觉知到你每天正常的散步体验中去。

治疗阶段四

活在当下

这一阶段教会参与者如何一种停留在当下的方法，即从另外一个角度来看整个事件，帮助他们从一个更宽广的角度与经验发生不同的联系。

灵活的接触

困难是生活的一部分。我们的生活是受到这些困难的限制还是我们能轻松地与之共处，这其中的差别取决于我们如何处理这些困难。大凡一般人总是好用分散注意力和拒绝承认来作为抵制痛苦感觉的方法。但是内观法与我们通常使用的方法完全不同。内观法鼓励人们允许这种失望和后悔的感觉停留在此时此刻。灵活接触的计划就是让你与此时此刻的不愉快经验共存，并以此作为进一步行动的基础。灵活接触的方法当然就是内观法。不过坦率地说，处理不愉快的事件并不是一件很容易的事儿。在静坐冥想时，练习者开始意识到消极的想法和情感。在这种情况下回到呼吸上是不太容易的。当你评断这一体验为不愉快的经验时，你自然就会产生厌恶感。

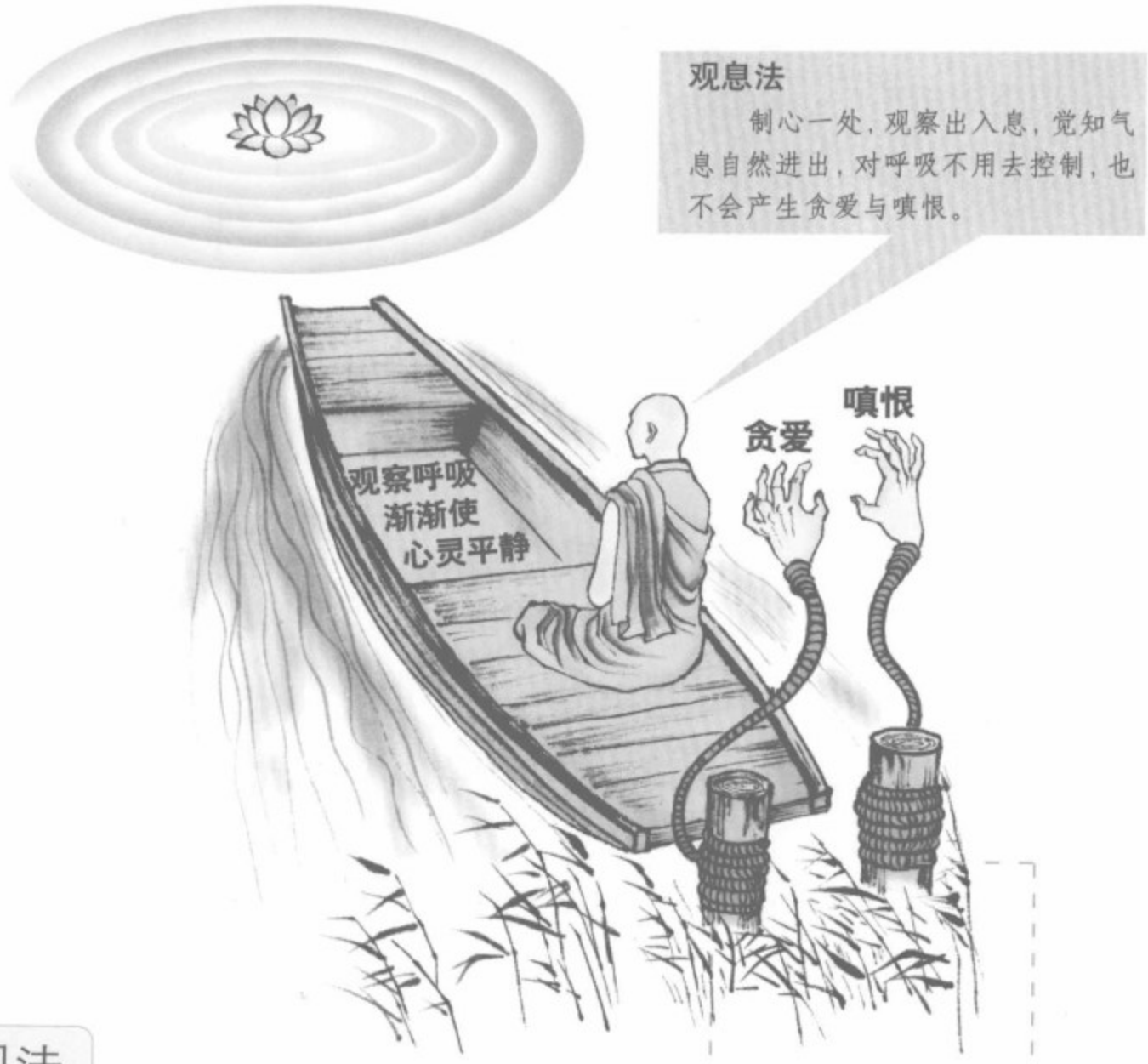
依恋和厌恶

这个阶段是要人们学会内观的方法而不是用自动反应去处理情绪体验。有两种经验与自动反应有关：第一种，当某件事情被评价为愉快时，我们希望维持这种体验（依恋）。第二种，当某件事情被评价为不愉快时，我们希望这种体验赶紧消失（厌恶）。参与者要观察这些出现在他们身上的厌恶或依恋反应。参与者要注意这些反应是如何有力地同注意力竞争。这个练习的目的是使你免于陷入对于不愉快的或愉快的想法和情感的自动反应，让你以一种非评价的方式获得解脱。

站在另一位置

这一阶段的主要目标是探求如何在面临追逐愉快和避免不愉快的倾向下停留在此时此刻。这涉及放弃旧有习惯，让难以应付的材料进入到心里。活在当下，就是观察当抑郁改变时，抑郁的症状和信号是如何改变的，观察伴随它的消极想法是如何改变的，让参与者站在另一位置更清楚地观察他们的内心做了什么。这让他们了解如何能够更多觉察到身体的感受。活在当下很不容易，但是一旦当参与者的情绪开始转变，它们意识到这种情绪不会永远持续下去，停留在当下就会变得容易起来。

内观对治贪嗔



内观法

要开发觉知力：观察全身各个部位的感受，因人和对象接触产生习性反应，对于身体上细微感受，往往是不知不觉的。

要保持平等心：丢掉贪爱与嗔恨，因贪爱、嗔恨是痛苦的根源，不断地贪爱、不断地嗔恨就是不断地在增长痛苦。

用心去感受全身的感受：不产生贪爱和嗔恨的习性反应，全身放松客观地去觉知，体会各种感受的生灭、无常。



治疗阶段五

顺其自然

曾经忧郁过的人总是会花大量力气去逃避或推开那些负面的记忆、情感和体验。本阶段介绍一种与此截然不同的态度，那就是对负面体验接纳、允许和顺其自然。

主要内容

本阶段练习的主要内容是指导参与者用不同的方式来对待一切，也即引导参与者体验一种自然而然存在的感觉。就如它本来那样，不要对它作出任何价值上的判断，不要企图使它变得与众不同。这样的接纳态度是关爱自己的重要表现，并且如果有什么地方需要改变的话，我们就按照这样的态度来对待。

顺其自然很重要

一般情况下，人们由于厌恶的心理而不情愿接受负面情绪、不好的躯体感觉以及不愉快的想法。这无助于解决苦难和问题。聪明的做法是接纳和顺其自然，它的好处之一是可以抵制我们的内心被过去的想法或情绪自动“劫持”的倾向。其次，它改变了我们对体验的基本思维方式，从不想要到“开放”转变。再次，它给人提供了一个观察自己的想法是否正确是否符合事实的机会。

培养顺其自然

参与者要培养爱心、更多的关怀和接纳，但这并不只是通过意愿的努力就能产生，必须通过躯体的工作才能把我们的注意引到出现的负面体验上。

我们需要故意让内心面对困扰和问题，把它们作为我们练习不同的对待内部体验的机会。这种负性体验是一种对待苦难的欢迎态度，是开放式的。这样做的目的并不是让你去困扰，而是最终免却困扰。

先是放送，将注意力集中在呼吸上，停止在事情发生变化的地方。接纳体验意味着无论事情进行得怎样都要为它保留空间。然后，参与者重新面对那些让他们感到难受的问题，关注其在体内的位置。他在那个位置的感受就是负性体验。

这样的练习是为了让人们探求反转逃避困苦的习惯倾向后，有何结果产生。为了实现这一目标，练习者要有意识地去觉知困扰在体内是如何开展的。当然，这种有意识的觉知是善意友好的。这样，一个人就能够改变对困扰和不愉快的习惯性拒绝，并且培养一种接纳和友好的态度。

内观练习“顺其自然”



1 时刻觉知在内心体验里最占优势的是什么，如果内心不断被引到一个地方，有意识地觉知它。

2 尽可能地去关注自身是如何对待在那个地方所产生的一切的反应，经常需要面对来自内心的想法、情感或躯体感觉。通常是以一种不接纳的方式对它做出反应：遇到喜欢的，就希望留住它、依恋它；遇到不喜欢的，就由于害怕、愤怒或烦恼而推开它。



禅修修行本身既要求不刻意修，也要求保持心态上的顺其自然。顺其自然就是无为、不刻意，就是静观“云起云舒”的随缘不放逸，坦然面对生活中的得失。

3 要学会接纳，接纳体验就是意味着允许内心为任何事物保留空间，而不是努力去开创其他的状态。通过接纳，我们澄清意识里现存的事物，顺其自然——仅仅注意并观察目前已经存在的事物。

4 如当注意到意识由关注呼吸转移到和躯体不适、情绪或感受有关的某种特别感觉上，要留心观察那些躯体感觉，有意识地把注意点转移到躯体感觉最强烈的地方。

5 一旦注意转到躯体感觉上来，并且在意识里拥有了它，就对自己说“让我来感受它”，然后面对这些躯体感觉，呼吸它们、接受它们，顺其自然，重复这种感受。

6 认识到接纳不是顺从：接纳允许我们充分意识到困扰，然后以一种非自然反应的方式来应对困扰，最终使心灵不受困扰的影响。

治疗阶段六

想法不是事实

负面情绪和随之而来的想法限制了我们拥有不同体验和感受的能力。在负面情绪下，我们的很多想法仅仅只是想法而已，不见的就是事实本身。

解释不同的影响

一件相同的事情有不同的解释在日常生活中太常见了。对很多人来说，由于解释不同而引起事件的区分可能给人们造成很大的麻烦。容易受到抑郁情绪影响的人经常以自我贬低的方式来解释事情。他们的想法就像是专门用来和他们作对的。事实上这是一种有害的理解方式，非常容易导致自我消沉。一旦这样的内心想法形成了，要改变它就很困难了，因为未来所有的事情都会受这种倾向性的影响。

连续的负性想法会引发抑郁症。用悲观绝望的方式理解事情会产生非常坏的心理影响，它降低了自尊、增加了内疚感，扰乱了注意力的集中，破坏了社会交往的和谐。此外，它还会使人食欲不振、睡眠失调、反应迟钝等等。

如何应对

认知疗法治疗上述问题的关键点是致力于帮助参与者认真地感受他们的想法和解释，捕获它们并记录下来，然后不抱任何偏见客观公允地搜集证据来反驳这种想法。这种长期的技能训练，能够在一定程度上减轻抑郁症状。

认知疗法认为，必须改变个体对待想法的方式和整个思维过程，换言之，这一阶段练习的关键目的是帮助参与者找到有用的方法来降低自己对负性想法的认同程度，鼓励它们想法只是想法而已，并不就是事实。

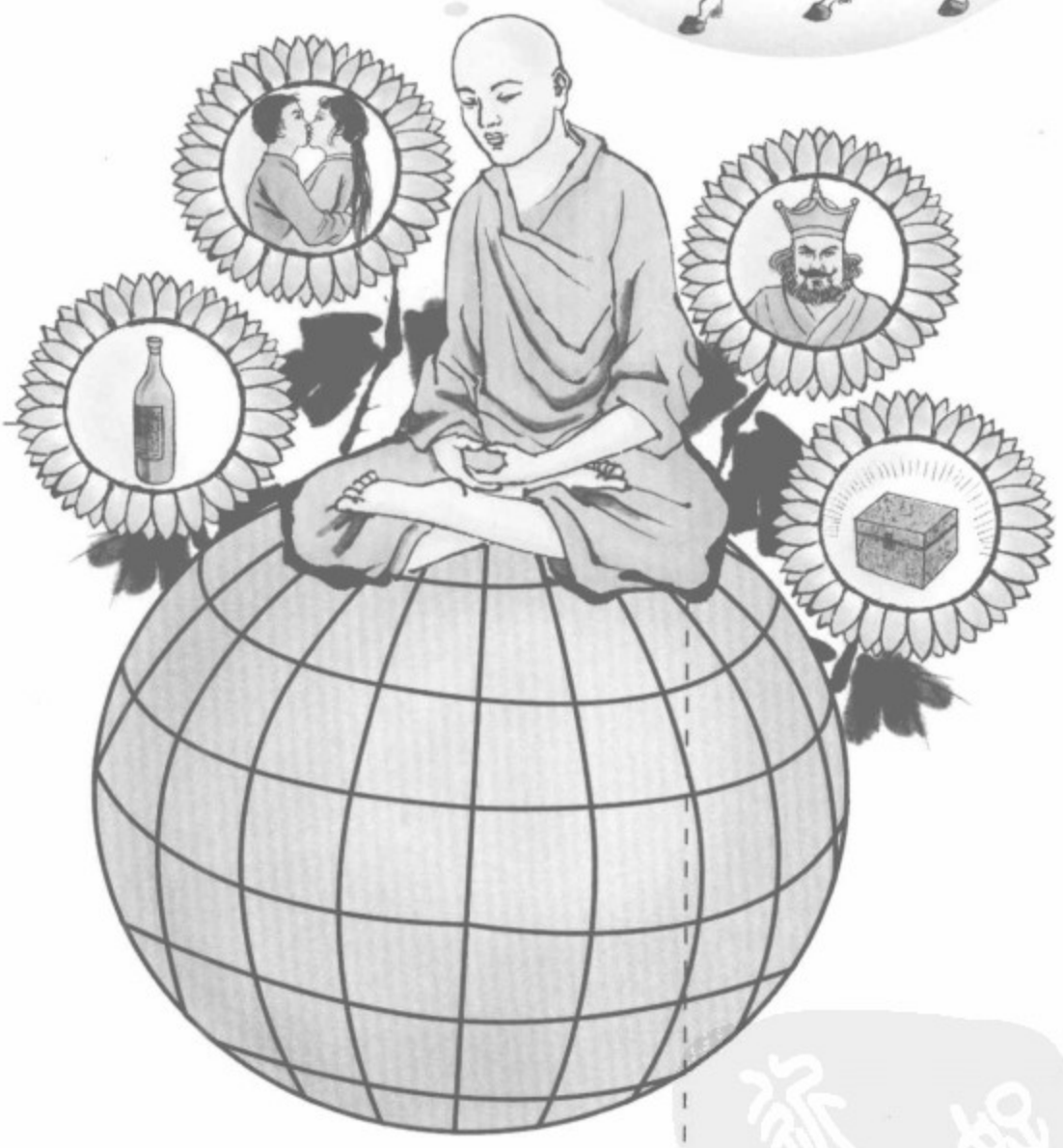
参与者在静坐时，注意内心到了那里，并逐渐让它回到呼吸上。用这种方法，参与者将学会回过神来，离开想法的内容，只关注想法本身。把想法作为觉知的对象。

如果想法过分消极了，我们可以把觉知引入到负性想法可能对身体产生影响的部位，并用一种友好的态度关注那个躯体的感觉。当感到舒适时，再让关注点重新回到呼吸或整个身体上。参与者还可以直接把关注点放在引起想法的感觉上，但是并不要去纠缠想法，而是提出问题。这样我们就可以发现更多内在的情绪情感。把注意力放在引发不良思想的感觉上为我们提供了一个支点。我们会发现自己站在大量负性想法和感觉的后面，能更清楚地了解它们的情况而不会被其拖下去。

想法不是事实

人能觉知到穿过脑海中的想法和意象，并在当注意力回到呼吸和当前时刻让它们消失时，能保持一段距离去观察它们。这使得人从自动“跳入”脑海的旧思维方式中释放出来，认识到另外一种思考情境的方式。所有想法都只是心理事件，如穿越脑海中的马，不是事实。





1．单纯地注视意识领域中自己**想法**的出现与消失，不带任何感情色彩。

2．观察自己所有的**想法**，特别是负性想法，如因酒色财气而起的贪嗔，把它当做心理事件而不是事实。

3．看待它们时较少存在情绪和抵制，并问自己：这些**想法**符合事实吗？

一些想法常常自动地引发和消失，即使如此，也能对人的情感和行为产生很强的影响。禅修者能从这些想法和意象中得到这样的暗示：在脑海中什么逐渐变深，并逐渐熟悉自己的习惯性反应，认识到这类想法是“负性想法”，并采取行动从那些状态中摆脱出来。

治疗阶段七

学会照顾自己

当抑郁来袭时，我们可以做些具体的事情来减轻抑郁对我们身体和心理的影响。尤其曾经抑郁的人都有独特的复发预警信号，当征兆初现时，我们就应该立刻采取行动。

给活动分类

几乎每天你都有自己要做的事，而且这些事情占用了你生命的大部分时间。现在你试着给你所从事的活动进行尽可能细的分类，晚上和周末的活动也要分成细小的部分。等分完之后，你会发现自己在做哪类事情呢？你需要在头脑中或纸上列一个清单，把清单分为：第一，能改善情绪、给予能量，并滋养你的活动；第二，会降低情绪、消耗你的活动。最后，你问问自己怎样才能找出更多时间去做能提供你能量的事情，怎么样才能更熟练地处理消耗能量的事情。这个练习是内观认知疗法治疗抑郁的一个重要部分。

采取行动

当人们难过时，有两种活动能改善他们的情绪，但抑郁可能会使这两种活动受到削弱。第一种活动是带来快乐的活动。当人处于抑郁状态时，他们就很难去欣赏自己曾经觉得很好玩的事情。第二种活动是给予掌控感的活动。这种活动通过让参与者产生成就感而滋养他们的身心。

当感到情绪低沉时，先集中注意到呼吸。如果可能就采用呼吸空间。接着，聚焦于想法或者采取行动。参与者要通过这些活动使反应更加敏捷，思维更灵敏，并且通过活动来调节情绪。我们必须总是能够对下一步干什么作出具体的选择。

应对复发

当人有过多次抑郁状态后，其复发的频率也就越大。那么，对于这些人来说，当他们情绪稳定时，预先能识别表明抑郁正在发展的那些变化是很重要的。通过早点认出这些迹象，参与者能更好地处理它们。这些变化很细微，比如变得易怒，睡眠和饮食习惯发生变化，容易疲劳，不想处理事情等等。

应对复发威胁的练习如下：第一步，采用呼吸空间，集中于呼吸几分钟。第二步，做选择，发现对自己有益的事情与活动，提醒自己在此时此刻的情感非常强烈。第三步是采取一些行动，特别是过去能提供愉悦感或掌控感的行动，将活动分为较小的部分，这样更容易操作。

如何能更好地照顾自己

照顾自己，关键是知道我们如何度过的，我们每时每刻所做的事情，因为它们与我们是否幸福和健康有关。



治疗阶段八

用所学应对未来心境

通过有规律的注意力练习，我们可以保持生活的平衡性。当我们把有意义的目标和关爱自己的积极因素联系在一起时，这个目标就会变得很强大。

给自己一个坚持练习的理由

经验证明，无论治疗抑郁的方法多么好，如果我们没有积极肯定的理由，那么我们就很难采用它们。所以，每一个参与练习的人都应该想出一个坚持练习的理由，还要在合适的时候启动复发预警机制。我们因为关爱自己所以要这么做。

抑郁是一种不积极的自我批判态度，它让人自我贬低甚至自我厌恶。它削弱了人之为善的动机和能够帮助他人的能力。一个人只有更加关爱自己，才能更好地帮助别人。

参与者应该怀有这样一个明确的目的：不断地探索怎样才能更好地认识每一时刻自己在哪里，不断探求自己如何能顺利地进入存在模式。要达到这样的目的，必须进行有意识的练习。

下面是一些建议：如果允许，每次只做一件事；全神贯注于自己正在做的事；当你的注意力远离手中的事情时，请把它转回来；不断重复上一步骤；研究一下你分心的原因。

简单的力量

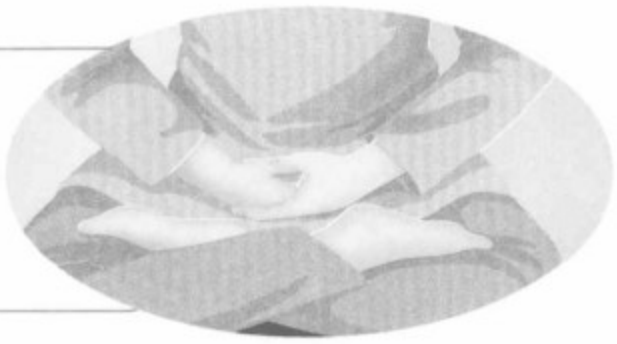
“道法自然”、“返朴归真”，这就是要求我们遵循自然规律，摒弃矫揉造作，拒绝人为的扭曲事物的本性。万事万物，删繁就简，洞悉本根的东西都是简单的。

事物愈简单，愈近本原。愈近本原，越显力量。根据霍金的“宇宙大爆炸”理论，宇宙起源于一个“奇点”，正是这样一个简单的“奇点”，在惊天动地爆发过程里，衍生出如此一个深不可测，玄之又玄，幻之又幻的大千世界。最深沉的智慧在于简单，最完美的就是最简单的。“化繁为简，去粗取精，精益求精”成了思想的集合点。

对于抑郁同样如此，你的集中注意力就是那么简单那么有力量。你可以通过集中注意力或者冥想，还有保持所发生的状态来达到这一点。一旦你的情绪很差，这当然会给你带来痛苦，此时你应该在痛苦中进入冥想状态，集中你的注意在呼吸上，寻觅痛苦的躯体感觉部位，这样你就能够看到自己真实的痛苦并允许它慢慢退却。

日常生活中的内观

两手平放的禅定印可以被看做是接纳一切的手势。当某个问题无法解决或我们拒绝接受这一现实时，就会增加无助感和抑郁情绪。接纳则是开始改变人内部或者外部世界的起始点。



早晨醒来前，先把精力集中在自己的呼吸上，内观呼吸5次。注意姿势的改变。

注意你从躺下到坐起、站立再到行走，身体和感觉是怎样，尤其姿势转化时的感觉。

无论何时你听到电话铃、笑声、汽车鸣笛、风声、关门声之类，认真去听并且感觉。

每一天，用几分钟来集中注意力于呼吸上，内观呼吸5次。

无论何时你正在吃或喝什么，用一分钟进行内观呼吸，想食物是有助于成长的营养。

集中注意力，看着你的食物，对它微笑，品尝、咀嚼并咽下你的食物。

当你行走或站立时，注意身体感觉。用片刻时间注意你的姿势及与脚下土地的联系。

觉知听和说。不带有任何喜爱偏好地听，或不带有任何情绪态度地说话。

当你排队等待时，也可注意一下自己的站姿和呼吸，注意腹部呼吸时的一起一落。

注意到身体有紧绷感，观察你是否能深入地呼吸，并且当呼气时会释放出紧张感。

如果可能，每天做一次伸展运动或瑜伽。注意你的日常活动，如刷牙、穿鞋等。

每天晚上睡觉前，请腾出一些时间来将注意力集中在呼吸上。观察内观呼吸5次。

第11章

无论何时何地皆可修行

将观呼吸带入日常生活

观呼吸就是培养专心度的一种很好的方法，由于我们随时随地都在进行呼吸这一动作，首先就省掉了费力找个东西来做修行的对象的麻烦。而且，呼吸是当下就在发生的事，专注于呼吸，会帮助自心留在当下，不致迷失于过往的回忆或未来的憧憬中。让注意力跟随着呼吸，会为自心带来一种自然的安抚效果，也让平日忙乱的心思沉静下来。

图版目录

动中禅修 279
关于行禅 281
觉知身体的姿势 283
正念于呼吸 285
保持正念的心 287
随时观照呼吸 289

修行未必要坐着不动

任何时候皆可修行

日常生活行住坐卧之间，无不是禅。禅修不一定限于精舍，任何时候、任何地方皆可修禅，因为禅就在你的心中。动静闲忙当中，时刻保持正念，清楚明白。

禅修是什么

了解禅修是什么对你来说无比的重要，它并不是特殊的姿势，也不是独特的想法，也不只是一套心灵体操。禅修是对正念的开发，以及对于所开发出来的正念的运用。你不一定非要坐着才能进行禅修。前面我们讲过，禅修包括静态禅修和动态禅修。动态禅修指的就是你随时随地都可以进行禅修，在你洗餐具的时候能够进行禅修，在你洗澡或者写信的时候同样可以进行禅修。禅修就是对生命的觉知，它应该运用在所有的生命活动中，当然这是有难度的。

我们喜欢在静坐中进行修习，而不喜欢在行动中进行，这是因为静修是比较容易的，而动修则相对来说难得多，由于在运动中心不容易平静下来。不过，如果你想达到禅修的至高境界，拥有很高的觉知层次，就一定要有毅力和耐心。对于生活扰乱禅修的种种挑战，禅修者应该永不会厌烦才行。

开放式禅修

我们的日常生活中充满了各种动作与活动，几个小时端坐不动的坐禅与我们平常的生活经验是非常不相符的。我们能在绝对不动时培养清明与平静，可是它们在我们刚一运动时就有可能烟消云散。

我们在动的同时，觉性就在里面。要让禅修结合生活很简单，因为整天人们在活动，因此可以时时训练觉性。修习时只要一直持续知道左右脚在来回走动。每天都有进步，你的觉知会越来越强，妄念也会越来越少。这种开放式的觉知，在生活中慢慢用得上。重点是持续、再持续的练习，觉性持续愈长就越强。训练多了，想一件事会愈来愈短。这是由于警觉到肢体仍在动，心很快就拉回来。日常生活中手、脚皆在动，仍只选一部位觉知它。早上眼一张开，觉知眼皮在动，起床知道身体在动，走路知道左脚与右脚在动，刷牙知道手在动，从早到入睡一直训练觉性。觉性与日常生活一体，从早到晚训练，觉知行、住、坐、卧。故生活即禅修，禅修即生活，这是开放式的觉性的训练。

专注行和觉知行区别



专注行

行走时内心专注一点，未觉知旁边。尽管整个身心专注于禅修，但如果外界传来声音，心仍处在紧的状态。进入专注行，身心容易产生变化，也容易产生光、影等禅相。

觉知行

心仍是开放的，可觉知旁边的状况，心中没有妄想和紧张。觉知行接受声音的出现、经过、消失，心只觉知而不受其干扰。觉知行只是轻松地知道肢体在位移，不固定在一个位置上，较不易产生禅相。

开放式的觉知



人在日常生活中觉知对象，妄念时常会接连不断地钻进来。觉知持续愈长，就是觉性强；想一件事愈久，妄念就愈多。持续地练习开放式觉知，能使觉性增加、妄念减少。

训练觉性愈久，想一件事会愈来愈短。因警觉到肢体仍在动，心很快就拉回来。觉性稳定地前进，妄念相对就愈来愈少，不排斥妄念，但心在觉性上，不随念头跑。

第一天 → **第二天** → **第三天** → **第四天** → **第五天**

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
妄念多，觉知少。	妄念渐少了，觉知增长了。	妄念更少了，觉性更强。	觉性自然提高，妄念自然减少。	觉性愈来愈强，和生活融入一体。

行走中也可修行

行禅

行禅就是在你行走之际来进行禅修。当你实践行禅时，它将带给你喜乐与平和。以全然放松的状态小步行走，面带微笑缓步前行，打开心门来体会平和的觉受。你将可以真正感受到自我所处的泰然状态。

只是单纯地步行

在日常生活中，我们经常感到到处都是压力，总是行色匆匆，然而却极少问自己为什么我们一定要这样呢？当你行禅之际，你是以漫游的心态来走路，而没有时间与空间上特定的目的和方向。行禅的目的就是行禅本身，重要的是步行，而非到达什么目的地。每一步都是生命，每一步都是平和与喜乐。这就是为何我们无须急忙匆促的原因，这就是为何我们要放慢脚步的原因。虽然我们似乎是往前步行，但由于并非受到任何目标所牵引，因此我们实际上什么地方也没去。如此一来，我们便能在步行之中会心微笑了！

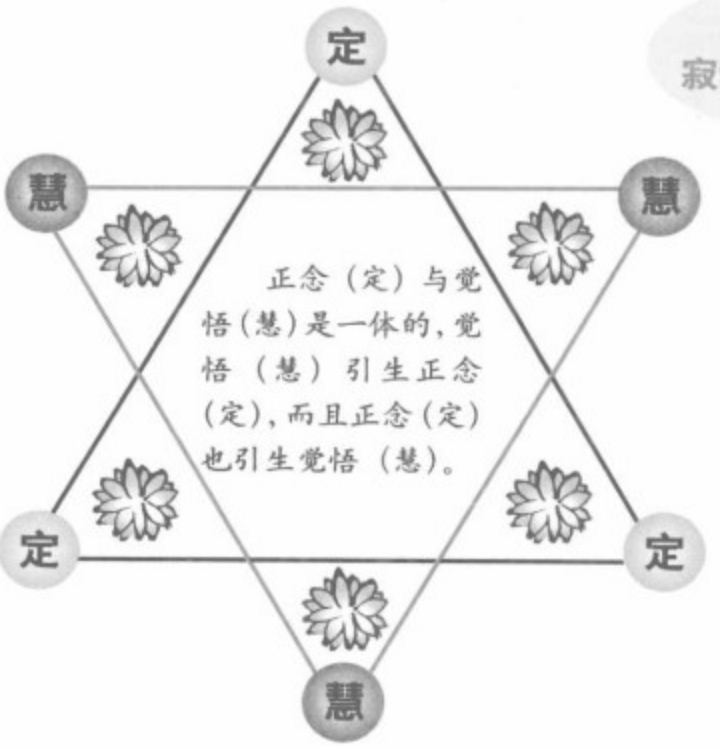
没有忧虑的步伐

在日常生活中，我们的步伐里蕴含着很多的焦虑与忧惧。生命宛若一串缀满不安感受的珠子的锁链，并因此而使得我们的步伐失掉了其原本的泰然。这世界真是美好！在各地有那么多的大道小径拥有自然天成的优雅景致。你可知有多少两旁长着翠竹或蜿蜒穿梭于稻田间的泥路吗？你可知有多少布满五彩华美的植物并提供清凉与绿荫的林道吗？这一切都是为我们而备的，但因为我们的心无法无忧无虑，我们的步伐无法轻松自在，因此我们便无法来享用这一切。行禅便是学习安然悠闲地走路。还记得当你一岁大时，是以蹒跚摇摆的步伐走路吧！现在，学习行禅正是要你再次学习走路。经过几个星期的实践，你将能平和舒适地踏出一步步坚实稳重的步伐。

你的脚步最为重要

在我们的生命中，什么活动最重要呢？是通过考试、拥有汽车或房子，还是在工作上获得升迁呢？有那么多通过考试的人，有那么多购得汽车洋房的人，有那么多获得升迁的人，但却仍无法让他们自己具有平和的心、喜悦及幸福。生命中最重要的事就是去发掘平和的心、喜悦及幸福等这份宝藏，然后与他人或所有众生共同分享这份宝藏。为了拥有平和及喜悦，你必须在你的每一步之中能真正成功地拥有平和。你的脚步就是最为重要，因为它们决定了一切。

关于行禅





正念 + 专注 = 行禅

行禅时如果将所有心力全放在观察脚步或行走时在脚步下所绽放的莲花等上面，就能对它们专注。

两者合在一起，指心处于稳定且集中的状态。此时心无冲突、分散，而且觉知是随时处于禅定正道之上。

- 呼吸
- 数数
- 行走
- 含笑

行禅时这四种要素能带来精神上的力量，但它们不必全部俱全，只要一两种就能维持正定。

行禅的关键是要在专注的思维中，以正念经行，以正念观照呼吸，以正念体会当下步行，将正念融入我们的日常事和行中来。

治对姿势保持觉知

检视自己的行为

我们的身体在一天当中要经历各种姿势。你要对这个持续的舞动保持觉知。在生活中，每隔几分钟就花上几秒钟检查你自己的姿势。

觉知每个变换的姿势

在修习中，如果你已经坐了很久，感到疲惫或想睡觉，此时你可能想起来走动一下，那么你先要觉知现在打坐的姿势，然后很清楚地觉知自己要改变姿势的念头。我们都知道由坐到开始站起来的连续动作吧！首先，将膝盖伸直，然后站起来开始走路，必须觉知每个动作，别漏掉任何动作。在还没觉知前，不要站起来，在还没觉知时不要移动脚，这就是姿势变换的过渡期、转接点。要学着觉知从一个姿势换到另一个姿势，因为它是慢慢地改变的，所以必须看好每个导致改变的步骤。现在你是以平常的姿势坐着，要站起来该怎么做呢？先移动双脚，把手掌心向下，压着地板托起身体，然后慢慢地站起来，站稳之后，你才开始向前迈进。这时你必须觉知：脚举起、向前移、踏下来等动作，像这样持续不断地保持觉知，一定能够熟习每一种姿势。

你的正念不会中断，而由正念辅助的觉知的心也不会停止。此时如果出现了障碍，你会及时知道，然后要继续不断地觉知这个障碍，直到它消失为止，最后再回到你开始觉知的对象上。

检视自己

前人留下了厚重的历史，于是我们的肩上便多了一份沉甸甸的责任。在我们反思历史的同时，是否想过自己应该为社会创造怎样的价值，也可以说，是否真正对起了自己？这需要我们自己检视自己。

每一个在社会中生活的人无不渴望真诚，是的，真诚是为人之根本，可以引发巨大的力量，我们去做我们喜欢做的事情，因为做这些事情而使我们体验到了快乐。真诚其实也是一种做人的快乐。孔子将真诚诠释为人要讲信用，他说信用与人的关系就像马与车的关系一样，人不讲信用，就好比马走而车不行。

行善就像爬山，很辛苦才能够到达山顶，而作恶就像下山，一下子就滚下来了。其实，我们内在的良知是一种行善的力量来源，无论社会如何发展，科技如何发达，都需要这个来源，以前是，现在是，以后也是。

觉知身体的姿势

专注于呼吸，比平常安静且深长地呼吸。无论你是行、走、坐、卧，或做任何事情，都对你身体的姿势保持觉知，如知道自己在哪里走路，站在哪里，躺卧在哪里，坐在哪里。



1. 早晨起来练习瑜伽或气功，觉知姿势。
2. 轻松地洗碗，把每个碗看做静观。
3. 放松地搓洗衣服，觉知这个动作。
4. 泡茶，觉知给茶杯倒水的动作。
5. 洗澡时，觉知你身上每一道水流。
6. 睡觉时，觉知自己与床接触的感觉。
7. 吃饭时，觉知自己吃饭的姿势。
8. 读书时，把书本当做觉知的对象。

全天候的练习

随时注意自己的呼吸

禅修的主要对象是呼吸，完全专注在不断变化的呼吸上，能够让我们活在当下，获得此时此刻的解脱与幸福，这样的原则也适用于日常活动。

专注呼吸

专注呼吸，保持清醒分明，不要强制性呼吸，只是自然而然，不论长短、冷暖、粗细、止住，保持清醒分明就可以了。不要丢失，即使丢失了也不紧张，找回心，继续专注就可以了。妄想、念头、文字、概念等生起的时候，保持明白就可以了，让它生起、存在、消失，任其自然，冷眼旁观，不论好的坏的都静静了知就可以了。放下，没什么好执著的。

无所执著，当下即是清净无染的。专注于呼吸。万一心走了，再寻回。回来依然专注呼吸，顺其自然专注就可以了。放下贪嗔、回忆、联想，保持觉醒，专心致志，精进不懈，一心一意就可以了。

你应该在从事活动时也保持对呼吸的注意，这能让你的动作更加流畅，减少许多不必要的麻烦。你的焦点会放在行动上使行动更有效率，而且正念也会提升。你的觉知由此更容易停留在当下。一般来说，禅修应该是一天24小时都在练习的，这是非常实际的建议。

保持并提升正念

正念是一个做好心理准备的状态。当心灵没有背负成见或是陷在忧虑中时，你的头脑是清醒的，你才能保持正念。一旦你保持真正的正念时，神经系统便具有产生朝气的智慧和灵性。当一个问题出现了，你只是简单地处理它，快速有效，不慌不忙。面对困难，你不会手足无措，也不会选择逃避。你的目标是进到下一步需要你注意的事，你的直观能力将变成一种非常实际的技能。

在你的生活举止中，可以放慢你的思维、语言以及动作的速度，在对呼吸的观照中，让你能比以往更深入其中，你将发现那里充满惊奇，深邃的觉悟也将在你的日常活动中得以开悟。当你真的放慢速度时，感情与活动将无可遁形，你可以清楚地观察它们，就好像在实验室一样。在日常生活中若能达到正念、正知，你就能够维持理性和平静，不会陷入习惯性的心理盲区。

正念于呼吸



呼吸和微笑结合

1 发怒时微笑

当你意识到自己在发怒，立刻微笑。
安静地吸气吐气三次，保持微笑。

2 看一幅画时微笑

看着你目光专注的所在，立刻微笑。
安静地吸气及吐气三次，保持微笑。

3 听音乐时微笑

听一段音乐两三分钟，微笑。

专注在歌词、曲调、旋律及音乐情境上。

4 谈话时微笑

在听朋友说话及自己回答时，保持微笑。

且深长地、轻柔地、平稳地呼吸。

随顺你的呼吸

结半跏趺或跏趺坐，或散散步。

从腹部轻缓而平常地吸气，并保持觉知："我正像平常那样地吸气。"

呼气时，同样也觉知："我正像平常那样地呼气。"

像这样继续呼气三次。

在第四次呼吸时，拉长吸气，

并保持觉照："我正深深地吸进一口气。"

保持觉照地呼气："我正深深地呼出一口气。"

继续呼吸三次。

现在，用心地随顺你的呼吸，觉知你的腹部和肺部的每一个动作。

跟着气息的出入，保持觉知："我正在吸气、呼气，并自始至终都跟随着吸气、呼气。"反复进行，再回到平常。

呼吸时要保持微笑。

专注于每一个活动

尽量时刻保持正念

在度过的每一天中，你的每一个活动和想法，从醒来的第一个念头，到睡觉前的最后一个念头，你都要时刻保持正念。这个过程比较漫长，你要慢慢来。

专注于每一个活动

专注于一天的每一个活动是一个高远的目标，不能期待一蹴而就，要慢慢来，这样你的能力就会与日俱增。那么有没有一种具体的比较容易操作的方法呢？有的，你可以把一天分成几段，把一些时间放在姿势的正念上，再把这个正念扩展到其他活动，比如说吃饭、穿衣或是洗澡。有时候你可以单独抽出一段时间练习特定的心理状态，比如喜欢、讨厌等。当然具体的程序细节由你来设定，关键是练习认出各个项目，并且尽量在一天中都保持正念。

培养一种习惯

让禅修成为你的一种生活习惯，尤其是动态禅修，让禅修与其他经验的差别降到最低，让它们彼此自然交通融合。你的身子是无法静止的，所以动作是永远可以观察到的，至少还有呼吸呢。你的心一直处于唠叨之中。除了在最深层的禅定之中，一般来说你总有东西可以观察。倘若你认真运用你的禅修，你就有永远值得观察的事务局。

时刻保持正念

在行、住、坐、卧等一切时刻都必须保持正念，一心只专注于呼吸。对一个禅修者而言，是没有浪费时间之说的。一天当中的许多空余时间也是有用的，所有的零碎时间都可以用来做禅修。当你生病到了医院，焦急地在坐椅上等待时，你就把焦急的情绪作为禅修的对象。你去银行排长队时感到厌烦急躁，那你就把厌烦急躁作为禅修对象。在公交站牌等车时百无聊赖地拨弄你的手指时，你就把手指作为你的禅修对象。

你试着一整天保持决志或警醒，注意当前正在发生的事情，即使它无比的单调沉闷。除了熟睡的几小时之外，你都要在醒着的时刻中，继续努力保持正念。事实上，这不是一项沉重的工作，只不过活动时，都让你时刻保持警醒正知。你要利用好自己独处的时间，还要利用好机械化的有规律的制式活动。在每一段零碎的时间里保持正念，善于利用一切你能利用的时间。

保持正念的心

正念是专注于过程发生的当下，并保持清醒，时刻关注自己的行为、感受、思想、心念。保持正念，使心意安住在一个目标，便能出离贪嗔痴烦恼，达到心不乱。

把注意力放在当下，就能愈来愈看清自己身心变化过程的实相。

保持正念的心，就是平静、清醒、无所执、不分别计较的心，自然充满美德和慈悲。



观呼吸时，要清楚地去感受息的进出，或者丹田起伏，当心逐渐安住在自然出息或进息，这安住的心境，就是处于正念中，达到运用呼吸法脱离心中混乱和困扰的目的。

不断正念和觉知

唯有透过毫无拣择的察觉力和持续保持正念，才能使我们透视并了解这个世界的真相。

行禅时，当人在单独抬脚过程中保持正念，即心随着动作，以念洞察所发生事情的本质时——佛陀所教导的解脱道，便在当下开启。

培养正念不仅能使我们透视世界的真相和了解烦恼产生的原因，更令我们远离执著、嗔恚和无明，让我们的心时时刻刻保持清醒而纯净。最后，我们会体验到，没有一个实体在获得什么，只有过程变化的自然无常、空、无我。

将修行应用于日常生活

每一秒钟都敞开内心

禅修应该应用到你的日常生活当中。生活中的禅修，是你心灵的实验室，让你了解当下的情况和所处的位置，使你的禅修更加具体而真实。

身心合一

身体在哪里，心就在哪里。身体在做什么，心就在做什么。手在做什么，脚在哪里，你的心就在哪里。身心不可分离，身心一致。例如：

1.在厨房中烧水、倒水、拣菜、洗菜、切菜，心就放在动作上，心中不起其他念头。

2.如果在炒菜，手在动，心也要专心地在炒菜，头脑里没有其他的杂念。

3.如果喂小孩食物、饮料，则一心一意只想到喂小孩牛奶等食品，而没有其他的念头。自己的头脑非常地清楚、轻松、愉快。

心口一致

譬如：你正在说话，一句接一句地讲给大家听，结果你脑中却又在想另外一件事，请问你是不是会语无伦次？当然会，因为口说心想，根本是两回事。如果正在讲这一句话，结果心里在想刚才讲的第一句、第二句话，这也就是在胡思乱想。

因此，说一句话就是这一句话，说什么事，就是什么事，很清楚地知道自己在说什么；讲完一句，下一句话自然出来，不过在讲话以前，先考虑要说些什么，不是想讲什么就随便脱口而出，那就变成胡说八道，根本不知道自己在讲什么；或许也没什么话可讲，就是想用嘴巴不停地讲，这就是妄想，不是心口一致。

心眼一如

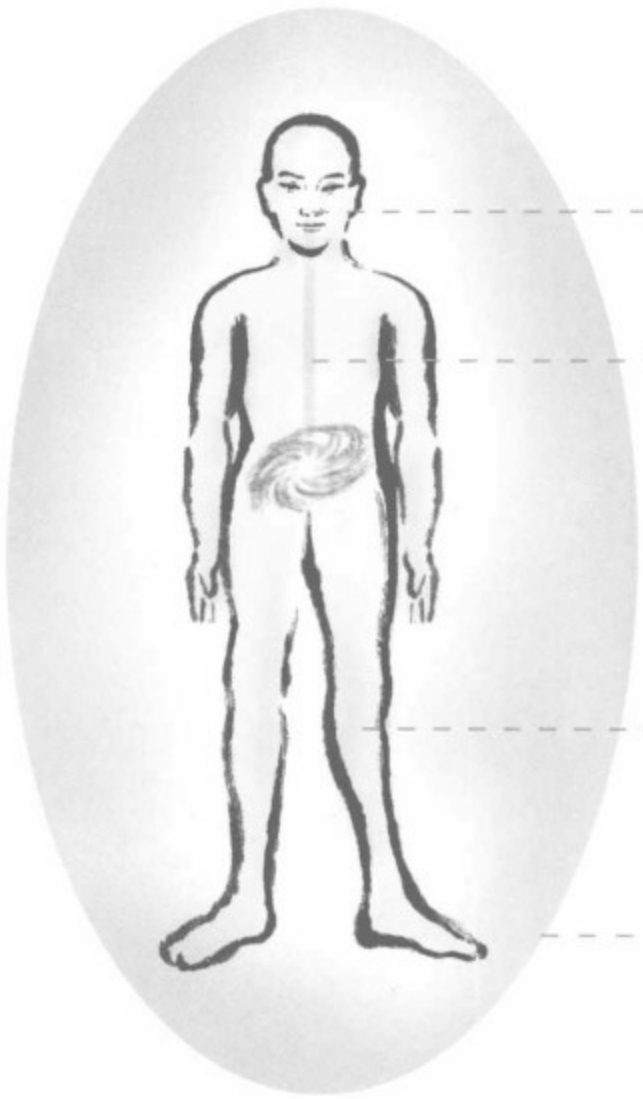
胡思乱想的人可从其眼神窥见，因为眼神飘忽不定，心中无主。不知看什么，表面上好像什么都看，事实上没有集中焦点的对象，更不明白自己的眼睛为什么要看，就是不知道将眼睛定在何处，只是脑中的思想不断地动，所以眼神也似幽灵般地飘动。因此之故，可从人的眼神中，观察出此人思想是否集中、稳定。

在日常生活之中，要对自己的任何一个动作全部负责，也就是“一步一个坑”，脚踏实地，步步为营。走路步步为营，讲话也是步步为营，任何动作都该步步为营。不是杂乱无章，不是东一锄头西一锤，而是要身心合一、心口合一，如此则智能日增，可开慧眼。

随时观照呼吸

观呼吸是在每一个吸气和呼气的当下，建立在每一个所缘相之上的正念。其修法是身心放松，可应用到任何时间，空间，无论走路，工作、行、住、坐、卧皆宜，以坐姿较佳；目的是要将散乱的心渐渐收摄下来，进而针对身心内外，宇宙人生如实深观。

观照呼吸方法



点 — 鼻端

呼吸时，注意力在鼻前端人中部位，觉知呼吸之长短粗细，让呼吸自然进出，轻松地保持觉知呼吸状况。

线 — 丹田

当觉知鼻端呼吸进出稳定后转移注意力。吸气时从鼻端至丹田（腹部），呼气时从丹田至鼻端，将觉知跟随吸气、呼气及丹田之膨胀、收缩。心念很快收摄安住下来。

面 — 全身

一直觉知丹田的起落、胀缩，稳定后，再将全身视成一个丹田，即注意力放在全身的松紧，随着呼吸、丹田起落而觉知全身的起落。

体 — 虚空

此时已进入很稳定状况，将全身放开与周境融成一体，全然放松，融入虚空，与大自然合而为一，只有觉知当下。

正念分明

观呼吸在日常生活中运用，要我们随时注意自己的呼吸，让身心一如，念念分明地做手中所有的事，如正念于茶壶中正在冒着热气的水。人一生下来就在呼吸，所以在呼吸上保持觉知，就是把“正念分明”的功夫完全融入生活。



念念分明

附录一

《大念处经》原文

一、总释四念处

如是我闻。一时，世尊住俱卢国，名剑磨瑟昙之俱卢人市镇。于其处，世尊告诸比丘曰："诸比丘！"彼等比丘应诺世尊："世尊！"世尊如是曰：

"诸比丘！为众生之清净，为度忧悲，为灭苦恼，为得真理，为证涅槃，唯一趣向道，即四念处。

如何为四念处？诸比丘！比丘于此，于身观身而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，于受观受而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，于心观心而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼，于法观法而住，精勤，正知正念，舍离世间之欲贪、苦恼。"

二、身念处

1. 安般念

然，诸比丘！比丘如何于身观身而住耶？

诸比丘！于此，比丘往森林，往树下，往空闲处而结跏趺坐身正直，思念现前。彼正念而入息，正念而出息，或长入息，而知："我在长入息"，又长出息者，知："我在长出息。"又短入息，如："我在短入息"，又短出息者，如："我在短出息。"修习："我觉知全身而入息"，修习："我觉知全身而出息。"修习："我止身行而入息"，修习："我止身行而出息。"

诸比丘！恰如熟练之辘驴匠或辘驴之弟子，或长转（辘驴）者，如："我在长转"，或短者，如："我在短转。"诸比丘！比丘如是在长入息者，如："我在长入息"，或长出息者，如："我在长出息。"短入息者，如："我在短入息"，短出息者，如："我在短出息。"修习："我觉知全身而入息"，修习："我觉知全身而出息。"修习："我止身行而入息"，修习："我止身行而出息。"如是，或于内身之观身而住；又于外身之观身而住；或于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；又于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又对于智识所成及忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且亦不执着世间之任何物而住。

诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

2. 威仪

复次，诸比丘！比丘于行者，如："我在行，"又于住者，如："我在住，"于坐者，如："我在坐，"于卧者，如："我在卧。"又此身置于如何之状态，亦如其状态而知之。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成，忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且亦不执着世间任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

3. 正知

复次，诸比丘！比丘不论行往归来，亦由于正智而作；彼观前、顾后，亦由于正智而作；彼于屈、于伸，亦由正智而作；彼于着僧伽梨（袈裟）衣、钵，亦由于正智而作；彼于食、饮、咀嚼、尝味亦由于正智而作;彼于大、小便，亦由于正智而作：彼于行、住、坐、卧、醒、语、默，亦由于正智而作。

如是，或于内身，观身而住：于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住：又于身，观生灭法而住。尚又智识所成，忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物而住。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

4. 不净观

复次，诸比丘！比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察此身，上至头发，下至蹠底，如：“于此身有发、髦、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃、排泄物、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾液、粘液、关节液、尿。”诸比丘！犹如两口之袋，填进种种谷物，即：稻、粳、绿豆、豆颗、胡麻、糙米，其眼者开解之，得观察：“此是稻、此是粳、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是糙米。”诸比丘！如是比丘于皮覆包充满种种不净物之此身，观察上至头发，下至蹠底，知：“于此身有发、髦、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃、排泄物、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、淋巴液、唾腋、粘液、关节液、尿。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住：又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

5. 四界分别观

复次，诸比丘！比丘从界、如存在、如志向而观察此身，即知：“此身中有地界、水界、火界、风界。”诸比丘！犹如熟练之屠牛者，或屠牛者弟子之杀牛，于四衢道，片片分解已犹如坐，诸比丘！如是比丘！从界、如存在、如志向而观察此身，知：“此身有地界、水界、火界、风界。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住;于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

6. 墓园九相

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗果于冢间之死尸，死后经一日二日乃至三日，膨胀成为青黑、腐烂，彼注视此身，知：“此身不脱如是法（性质），而成为如是者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住：又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃于冢间之死尸，被鸟所啄、或鹰所啄、或鹫所啄、或犬所食、或豹所食，乃至各种生类之所食。彼注视此身，知：“此身不脱如是法，而成为如是者。”

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住：于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有身”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，由于具有血肉而筋连结于骸骨。彼注视此身，知："此身不脱如是法，而成为如是者。"

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住：于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，由于具有无肉之附着血而筋连结骸骨。彼注视此身，知："此身不脱如是法，而成为如是者。"

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住：于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，由于具有无血、肉，唯筋连结骸骨。彼注视此身，知："此身不脱如是法，而成为如是者。"

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住：于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，由于具有关节解散，手骨于此处，足骨于彼处，踝骨于此处，腿骨于彼处，盘骨于此处，背骨于彼处，头盖骨在彼处，骸骨散在四五八面。彼注视此身，知："此身不脱如是法，而成为如此者。"

如是，或于内身，观身而住：于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住，于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，初如螺色之白骨。彼注视此身，知："此身不脱如是法，而成为如此者。"

如是，或于内身，观身而住：于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住，于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，经过一年，骸骨堆高。彼注视此身，知："此身不脱如是法，而成为如此者。"

如是，或于内身，观身而住：于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住，于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

复次，诸比丘！比丘恰如得观遗弃冢间之死尸，骸骨粉碎败坏，彼注视此身，知："此身不脱如是法，而成为如此者。"

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住;于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有身"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

然，诸比丘！如何比丘于受观受而住耶？

三、受念处

诸比丘！比丘若在感觉乐受，知："我在感觉乐受。"在感觉苦受者，知："我在感觉苦受。"在感觉不苦不乐受者，知："我在感觉不苦不乐受。"若在感觉肉体之乐受者，知："我在感觉肉体之乐受。"又在感觉精神之乐受者，知："我在感觉精神之乐受。"或在感觉肉体之苦受者，知："我在感觉肉体之苦受。"又在感觉精神之苦受者，知："我在感觉精神之苦受。"或在感觉肉体之不苦不乐受者，知："我在感觉肉体之不苦不乐受。"又在感觉精神之不苦不乐受者，知："我在感觉精神之不苦不乐受。"

如是，或于内受，观受而住；于外受，观受而住；又于内外受，观受而住。或于受，观生法而住；于受，观灭法而住；又于受，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有受"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是，于受观受而住。

四、心念处

然，诸比丘！比丘如何于心观心耶?于此，诸比丘！比丘心贪者，知："心贪。"

又心，离贪者，知："心离贪。"

又心，嗔者，知："心嗔。"

又心，离嗔者，知："心离嗔。"

又心，痴者，知："心痴。"

又心，离痴者，知："心离痴。"

又心，集中者，知："心集中。"

又心，散乱者，知："心散乱。"

又心，广大者，知："心广大。"

又心，狭小者，知："心狭小。"

又心，有上者，知："心有上。"

又心，无上者，知："心无上。"

又心，有定者，知："心有定。"

又心，无定者，知："心无定。"

又心，解脱者，知："心解脱。"

又心，未解脱者，知："心未解脱。"

如是，或于心，观心而住；又于外心，观心而住；又于内外心，观心而住。或于心，观生法而住；于心，观灭法而住；又于心，观生灭法而住。尚又智识所成及 忆念所成，皆会"有心"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是于心观心而住。

五、法念处

1. 五盖

然，诸比丘！比丘如何于法观法而住耶?

于此，诸比丘！比丘于法即五盖，观法而住。

又诸比丘！比丘如何于法即五盖，观法而住耶?

于此，诸比丘！比丘或于内贪欲存在者，知："我于内贪欲存在。"；于内贪欲不存在者，知："于我内贪欲不存在。"彼知未生之贪欲生起，知已生之贪欲灭尽，又知已灭尽之贪欲，于未来不再生起。

或于内嗔恚存在者，知："于我内嗔恚存在。"于内嗔恚不存在者，知："于我内嗔恚不存在。"知

未生之嗔恚生起，又知已生之嗔恚灭尽，又知已灭尽之嗔恚，于未来不再生起。

或于内睡眠（愚钝）存在，知："于我内睡眠存在。"或于内睡眠不存在，知："于我内睡眠不存在。"而知未生之睡眠生起，又知已生之睡眠灭尽，又知已灭尽之睡眠，于未来不再生起。

或于内悼悔存在，知："于我内悼悔存在。"或于内悼悔不存在，知："于我内悼悔不存在。"而知未生之悼悔生起，又知已生之悼悔灭尽，又知已灭尽之悼悔，于未来不再生起。

或于内疑惑存在者，知："于我内疑惑存在。"于内疑惑不存在者，知："于我内疑惑不存在。"而知未生之疑惑生起，知已生之疑惑灭尽，又知已灭尽之疑惑，于未来不再生起。

如是，或于内法，观法而住：又于外法，观法而住：又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有法"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是耶于五盖法，观法而住。

2. 五蕴

复次，诸比丘！比丘即于五取蕴法，观法而住。

然，诸比丘！比丘如何即于五取蕴法，观法而住耶？

于此，诸比丘！比丘知："如是色，如是色之生起，如是色之灭尽——如是受，如是受之生起，如是受之灭尽——如是想，如是想之生起，如是想之灭尽——如是行，如是行之生起，如是行之灭尽——如是识，如是识之生起，如是识之灭尽。"

如是，或于内法，观法而住；又于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住;或于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有法"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是即于五取蕴法，观法而住。

3. 十二处

复次，诸比丘！比丘即于六内外处法，观法而住。

然，诸比丘！比丘如何于六内外处法，观法而住耶？

于此诸比丘！比丘知眼，知色，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。又知耳，知声，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知鼻，知香，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知舌，知味，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知身，知触，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。知意，知法，知缘其二者生结。而知未生之结生起，又知已生之结灭尽，知已灭尽之结，于未来不再生起。

如是，或于内法，观法而住：于外法，观法而住；于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；或于法，观灭法而住；或于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会"有法"之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。比丘如是，于法观法而住。

4. 七觉支

复次，诸比丘！比丘即于七觉法，观法而住。然，诸比丘！比丘如何即于七觉法，观法而住耶？

于此，诸比丘！比丘或于内念觉支存在者，知："于我内念觉支存在，"或于内念觉支不存在

者，知：“于我内念觉支不存在。”而知未生之念觉支生起，又知已生之念觉支修习成就。

或于内择法觉支存在者，知：“于我内择法觉支存在，”或于内择法觉支不存在者，知：“于我内择法觉支不存在。”而知未生之择法觉支生起，又知已生之择法觉支修习成就。

或于内精进觉支存在者，知：“于我内精进觉支存在，”或于内精进觉支不存在者，知：“于我内精进觉支不存在。”而知未生之精进觉支生起，又知已生之精进念觉支修习成就。

或于内喜觉支存在者，知：“于我内喜觉支存在，”或于内喜觉支不存在者，知：“于我内喜觉支不存在。”而知未生之喜觉支生起，又知已生之喜觉支修习成就。

或于内息（轻安）觉支存在者，知：“于我内息（轻安）觉支存在，”或于内息（轻安）觉支不存在者，知：“于我内息（轻安）觉支不存在。”而知未生之息（轻安）觉支生起，又知已生之息（轻安）觉支修习成就。

或于内定觉支存在者，知：“于我内定觉支存在，”或于内定觉支不存在者，知：“于我内定觉支不存在。”而知未生之定觉支生起，又知已生之定觉支修习成就。

或于内舍觉支存在者，知：“于内舍觉支存在，”或于内舍觉支不存在者，知：“于我内舍觉支不存在。”而知未生之舍觉支生起，又知已生之舍觉支修习成就。

如是，或于内法，观法而住：又于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；又于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。尚又智识所成及忆念所成，皆会“有法”之思念现前。彼当无所依而住，且不执着世间任何物。诸比丘！比丘如是即于七觉支法，观法而住。

简释：

《大念处经》的说法因缘

《大念处经》的说法因缘如下：有一次，佛陀游化到拘楼瘦，住在剑磨瑟昙拘楼都邑。当时，世尊告诸比丘说：“有一道，净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处。若有过去、未来诸如来、无所著、等正觉，悉断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉；我今现在如来、无所著、等正觉，悉断五盖、心秽、慧羸，立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉。云何为四？观身如身念处，观觉（受）如觉（受）念处，观心如心念处，观法如法念处。”经中总说四念处，因此此经也被称为《四念处经》。

四念处

“四念处”又称为“四念住”，是早期的佛教的修行方法，在北传汉译的《念处经》及南传巴利文第二十二经均有叙述。四念处的要义为如实观，即“观身如身、观受如受、观心如心、观法如法”。

佛教认为，四念处的精神在如实的观照。如实就是照它实际的面貌来认知，这当中不是经由预设结论来认知，或停留在抽象概念套公式上。如实的观照是紧贴近于具体的身、受、心、法的当下，不需要透过任何的媒介和解释的纯然体验，只有如此，才可以当下看见真相，也才会真正放下内心的执取，有效地解除苦恼和不安。

身念处

身念处的修行就是如实地观照身体的组成和运作状态。我们的身体是由各种物质所组成的，以各种蛋白质结合成生命的形式，从解剖学可以得知身体有五脏、六腑、四肢、五官、血液、内分泌、神

经等。

首先，通过仔细地观察身体，就能够认知身体的真相，只是一具精密的“生化机器”而已，和任何其他东西一样，有生起也有毁坏的时候，它的美和丑、健康或疾病也都不是自己可以自由控制的，如果过分依恃它、滥用它，都会让我们骄傲、自卑或伤心、害怕。

其次，通过观察身体的运作，观察呼吸的全部过程，能够对于行住坐卧各种动作了了分明，例如洗碗，对于手拿碗、拿清洁剂、挤清洁剂、涂抹、开水龙头、冲水等整个动作了了分明，这样就是在身念处。然后任何的感觉：冷、热、痛、痒、酸、麻的生起、持续和消失了了分明，但不卷入其中。能这样如实了知身体的状态，就可以很踏实地活在当下，不再妄念纷飞，感受到少有的宁静和安祥，在佛教看来是很好的修行下手处。如果修其它的法门不得力，不妨回到佛陀的最初教法上，很可能让你得到意想不到的法喜。

受念处

身念处熟习以后，可以加上受念处，包括对内心的苦、乐、舍三种受，推广到各种情绪感受：欢喜、讨厌、气愤、担心、恐惧、悲伤、郁闷等情绪，当它生起时，不要排斥它，也不要陷入其中，要像第三者那样，不带批判、不加解释地看着它，辨识它的种类、强度和停留时间，这就是受念处的修行方法。

以实际生活中的例子来说，如果有人批评或伤害自己，马上感觉呼吸急促，心跳加速，肌肉绷紧，身体进入戒备和攻击状态，这部分是身念处。察觉到自己正在生气，不压抑，也不卷入，似乎有一个冷静的自己看着内在的一个不成熟的小孩被激怒了，发现了情绪失控，然后主控权由小孩回到大人，就恢复理智了，这就是在修习受念处。

能够这样了解自己的情绪的人，比较不会罹患心理疾病，因为减少自我压抑，如果有轻微的心理疾病，也会有自然的改善作用，对于自我接纳、承认自己的弱点、体谅他人等较健康的心态都会有增进的效果。若有能力修习心念处和法念处，就可以更进一步提升心灵的质量了！心念处的修行难度较高，不妨以循序渐进的方式来修习。当情绪波动时，看看自己的念头和想法，辨识它，看清楚它，但是请记住，不要认同它，或把它想成理所当然。例如：我很生气，心里很想骂他，被自己另一部分的清醒的心看到了，发觉烦恼心开始要造业了，于是让这清醒的心作主，转化念头，知道生气想骂人不是好的想法，也不能解决问题，试着找到无害而有效的响应方式，例如好好沟通，力求改进，这样就是在修心念处。

心念处

透过不断的自我观照，发掘自己的妄想执着，然后转化它，内心就会愈来愈善良、纯净。人的心理运作：经验、想象、观念、需求是很复杂的，例如我们很希望得到温暖、肯定，有很多的理想、梦想、很多的见解和信念，可以说一个人的心就是一个世界，很难一一观照，如果优先把最有问题的部分处理好，就算不错，可以自我鼓励了！

法念处

至于法念处可以说是佛法的核心，法的内容很广泛包括五蕴、六根六尘、四圣谛、十二因缘、八正道、七觉支等，扼要地观照可以用三法印来修习，前面的身、受、心念处结合三法印就可以照见真相、解脱烦恼。当然，法念处也不是套公式，而是在当下细心体察，因而发现它的无常性、无我性和不生不灭的法性，如此而已。

就在生活之中，随时、随地、每一件事物的当下都可以修习，在日出日落、花开花谢、寒来暑往、生老病死中可以见到无常，身心和合中可以见到无我，而在根尘识相依互动中可以见到不生不灭。

无常性容易体会，无我和不生不灭则较难领悟，但是只要将心中的固定模式、框框去掉，自然可以见到真相，例如在吃饭时，可以观照整个缘起的过程，食物由土中生长到成熟，到买回家，吃进嘴里，吞到胃中消化，肠里吸收，成为养分进入血液，输送到全身，成为身体的一部分，或成为热量提供全身的正常运作，而不能消化吸收的就成为粪便排出。从植物到身体，每一种形式不断地和合、分散、变化，其中没有一个固定的实体，所以，每一种存在的形式都是整体的因缘中不可分割、无法孤立的现象，个别的形式只是一种变幻而已，真正说来，没有任何一法生起，也没有任何一法消失。每一个存在都没有丝毫的固定性、单一性、独存性和实在性，没有一样是例外的，这就是诸法空寂的本性。在呼吸时、散步时、情绪波动时、起心动念时都可以这样观照。久而久之，对三法印就能更完全地体认，这就是法念处的修习。

能够锲而不舍地修习四念处，就可以渐渐消除妄想执着，而由于不再有这些执迷、染着，我们就可以从种种烦忧、苦恼的火热中脱身而出，成为一个自在而觉醒的人：智慧明朗，心地柔和，宁静而浸润在喜悦之中。



附录二

名词术语

烦恼

在四圣谛（苦、集、灭、道）的苦圣谛中，苦的生起因是我们过去所做的业及现前的烦恼。过去所做的业已造，现世要受报；而现前的烦恼决定于我们，可要它生起或不生。那些修行的圣者，证果的圣人，可以把握自己的烦恼，不让它生起；我们凡夫没办法，这其中有多个原因，一般认为这是我们业障深重，但是根据佛陀说我们的烦恼是从六根接触外境后，因为迷惑而生起的。烦恼的种类很多，有的分成六根本烦恼、有的称为三毒；六根本烦恼再分成十惑；再分成小随烦恼、中随烦恼、大随烦恼等等。现在要讲的是根本烦恼，以及大、中、小各种随烦恼。

一、根本烦恼

最根本的烦恼有贪、嗔、痴，称为三毒。一般人说某人很贪心，很会发脾气，很愚痴，这与佛法中所说的贪、嗔、痴有点不同。

（1）贪

佛法中说贪是于三有及资具（顺境）染著不舍。三有是欲有、色有、无色有。因为众生贪欲界、色界的种种事物，及贪无色界的种种心态，使他们继续在欲界、色界、无色界（三界六道）中受生，再度轮回生死。众生对欲界的种种事物有贪爱，则生在欲界；众生对色界的种种事物有贪爱，则生在色界；众生对无色界的种种事物有贪爱，则生在无色界。当一个人无欲界的种种贪爱，就会生到色界；对欲界、色界之种种贪爱已断除，则在无色界受生；断除这三界的种种贪爱，就再也不来三界，叫做不受后有，再也不贪著这三有了。

贪著三有及资具是讲贪著三界中的种种事物。我们生长在人间，贪求人间所享有的物资。比如贪著住富丽堂皇的房子，睡高广的大床，穿华丽的衣服，坐舒适的椅子，此种贪著使我们再来欲界受生。但是此贪心是过去的业习，它在我们过去业中形成了这种心理，就如一个人他本来没有抽烟，今生有人叫他抽，慢慢学习，对香烟染著，上了瘾，生起贪爱的心，看到香烟就想抽，以后没看到香烟也想要抽，我们说他对香烟有贪爱。凡夫对三界的事物也好像染上烟瘾一样，没有在眼前，内心都想要，所以造成下一世再来三界中的任何一界受生死轮回，所以贪是三有之贪。

（2）嗔

一般人对嗔的了解是：发怒，生气等，但佛法中说嗔是于三苦及资具（逆境）憎恶不能忍受。

苦有三苦：

①苦苦：即是身心之苦受。生、老、病、死、怨憎会属之。

②行苦：东西变化无常，我们做不了主。五蕴炽盛苦属之。

③坏苦：即是乐受变坏或得不到。爱别离、求不得苦属之。

对于这三苦，凡夫不能忍受，不想要它，但业报又是如此这般做不了主，又丢不掉，所以对这三苦起嗔心，然后对引起三苦的东西也起嗔恨。例如：某人嗔恨某某人，对仇人的东西也起嗔恨心。又如有人驾一辆老爷车，半路抛锚了，不能准时赴约，结果苦恼起，嗔心生，连那辆老爷车也都被敲、被踢，这就是对此资具也讨厌。

贪是对于顺境起贪爱之心；嗔是对于逆境起嗔恚之意，它们所对的境是绝然不同的。贪、嗔的心绝对不会同时生起，贪爱那个东西，绝对不会嗔它；嗔那样东西也绝对不会贪它。或许有人会这样认为：我爱某个人，我也恨他。这件事是应该如此理解：比如一对恋爱中的男女，结婚前觉得对方有许多优点与美德，结婚后却发现对方有一些缺点，结果有时贪爱他，有时又嗔恨他，但贪爱与嗔恨的部分是不一样的。两种心情混在一起时，他就搞糊涂了，到底我是爱那个人呢？还是恨那个人？所以贪爱与嗔恨之心决不会同时生起，但贪爱与嗔恨之间，取舍不定时，则产生愚痴。

（3）痴

即是无明，于诸事理迷惑，是非不明，事理无知。对四圣谛、三宝的实、德、能（真实、功德、自能修成），不能信受。即是说对于真理的实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱，这三件事情迷惑，没有信心；或是对一件事不知分辨对与错，这都是愚痴。比如说你爱某人，是爱他的优点与美德；你嗔某人，是讨厌他的缺点。这使你混淆，把两件事当做一件事，不知是对或是错，不能明辨是非，就产生愚痴。实际上世间的种种事物是不可能十全十美的，但你要美满、美好，好的你要，坏的你不要，好坏在一起时，不能分辨是非，而产生不知取舍，结果不知如何是好，这就是愚痴。

我们对事理不明白，不知晓，这也可说是愚痴。当我们愚痴时，往往会做出各种傻事，比如看到人受病苦的折磨，我们可怜他，认为反正他是要死了，不如把他人道毁灭，让他早日解脱，这就是愚痴。因为我们不明白病苦中有因果业报，决不会因为断了他的命就可以解脱。今生他要受如此病苦，这世逃不掉的，这是对事理不明白而产生的愚痴。

（4）慢

把自己和别人相对比，内心产生高傲的心理，称为慢。慢有许多种，最普通的一种就是“自尊心”。当你比别人差时，事情做不成功，失败了，别人嘲笑你，有慢心的你就产生苦恼，认为你与他平等，这就是慢。众生“慢”的心理可分三种情况来看：

①你的地位、名誉比他人高，而你也认为比他人高。

②你的地位、名誉与他人平等，而你却认为比他人高。

③你的地位、名誉比他人低，而你却认为与他人平等或比他人高。

慢的产生是把自己与他人作对比而产生的。比如人有汽车，我没有，认为他人没什么了不起，我只是不要买罢了，这就是慢——与人平等，却认为自己比他人了不起。再比如：来这儿听法的信徒都是平等的，假设这其中有一位是大学生，他可能会认为自己是大学生而起慢心——比他人高，自己也认为比他人强。但他回到家里，进了厨房，他的妈妈可能就会说：你这个大学生有什么了不起，不会煮也不会炒，还是我比较行（慢）——比他人低，确认为比他人强。所以慢心的生起是以自己的长处

与别人的短处相比，而生起高慢之心。

(5) 疑

对于诸真理常犹豫不决。历史记载二千多年前释迦牟尼佛修道成佛，解脱生死，你却认为有烦恼怎么能够解脱生死呢？对此真理产生不信的心理，称为疑。此怀疑使我们不能接受真理，并非真理不可让人怀疑，而是我们对于任何事物都存有怀疑之心，这是一种烦恼。比如我告诉你们我的俗姓是“苏”，有人听了就相信，但有些人听了就会产生“是不是姓苏啊？”此怀疑之心，就是他内心的一种烦恼。有再打个比方：“美国太空人已登上月球。”有人听了就产生“是不是真的呀？”他根本不想去寻找答案，不去了解，就直接产生怀疑，这种“疑”的心理状态，就是烦恼。我们对某些事理，再还没有真正了解之前是可以持有怀疑的态度。当我们真正彻底明了后，就能接受、相信它，这种怀疑的态度佛法可接受。

在佛经中说：如果一个人没证悟初果，他对四圣谛、三宝多少会有疑问。这疑问我们可以保留，但因此而妨碍我们证悟初果。有些人说他对某种修行方法深信不疑，但经过一段长时间的修行后，如果没有证悟，就会生起疑问，怀疑起来。这并不表示当初他对某修行法门没有怀疑，而是他的疑心被信心遮盖住。“疑心”是一个很深的烦恼，它是根本烦恼之一。例如：有人对“四念处”这个修行法有信心，他用十多年去修学，但没有什么成就，就怀疑此修行法；因为没证悟，更怀疑那些证悟者修行证悟的成果是否是真实的，这就是疑的烦恼。一般很深的“疑”烦恼凡夫是不容易发现的，除非我们面对修行、烦恼等磨炼的时候，才可知道我们对佛法的道理是否是深信不疑。证初果者断戒禁取见、我见，对世间看得很清楚，对佛法就毫无怀疑了。

(6) 不正见

对于因果道理等起不正确之知见。

①身见：执著世间有个身心是我，称为“我执”。我执有两种：在行为方面的我执就是“我慢”；在思想方面的我执称为“我见”，也叫做“身见”。我执并非是听完无我，相信无我，也确定无我的道理是正确后，就无此烦恼，而是放下我见的烦恼罢了。我执中的“我慢”是我们内心中根深蒂固的烦恼，碰到任何一件事物，我们就有一个心境内、外的对立，外面的是外境，里面的是我。因为有我执就会生起贪生怕死之念头，就会起贪、嗔、痴等烦恼。譬如对“无我”的道理深信不疑的人，被人用刀子威胁时，他会怕死，此怕死的行为不是我见，而是我慢。“我慢”不可凭听讲道理来破除，它必须以修道来断除；“我见”是一种思想上的烦恼，它可通过明了无我的道理，就可破除之。

②边见：由于身见对于我生起断、常见，称为“边见”。先有我见，才有边见。执著世间有一个永恒的我，认为我死后一了百了，什么都没了，称为“断见”。

③邪见：谤无因果（业因果）、无作用（转世、父母）、无事实（佛、阿罗汉）。谤无因果，起种种邪见。认为作善无善报，做恶也无恶报，此是无果。有些人认为人的出生是“无因”的，就是由父母生出来；死后一了百了，即是“无果”。有些人认为杀死鸡鸭无需受报，鸡鸭是生下来让人吃的，此属于“无果”。世间有三世，即是过去世、现在世、未来世，但他不相信，此即是“无作用”；对佛陀所说的三宝、四圣谛等，以为“无事实”，而加以毁谤。

④戒禁取见：执持不正确之戒律。有人持牛戒，以为牛吃草没杀害生命，就认为也应该吃草；有些人认为牛是干净的，所以吃牛肉不吃猪肉，这些都是“戒禁取见”。

⑤见取见：执取诸见为己见，认为此见是最优胜的，最正确的，而生起斗争，称为“见取见”。执取前面四个见，认为是最正确的，也是见取见；比如你认为人死了一了百了，此是“边见”中的“断见”，而你却执著这种见解是正确的，这个执著称为“见取见”。世间人往往执著自己的思想、知见是正确的，别人的是错误的，乃至执著正确的知见是对的，亦是见取见的烦恼在作怪，并非我见。

这六根本烦恼中的贪、嗔、痴称为三毒。贪、嗔、痴、慢、疑为“五钝使”（思惑）要修道才能断除。不正见中的身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见称为“五利使”（见惑）要见道才能断除。五钝使和五利使合称为十惑。

二、随烦恼

随烦恼就是随着根本烦恼而生起之烦恼，共有二十个。

（1）小随烦恼

行相互违，各别生起。

①忿：对现前逆境，不能忍受，起嗔心。

②恨：对过去逆境起嗔心，念念不忘，不舍而起嗔心。比如说，现在人家骂你，你再做其他事务，不理会他，过后再想起就生起嗔恨之心。脾气暴躁的人，忿心所容易生起；豪爽粗犷的人，生气后就没事了，忿心所比较多，怀恨心少；城府很深的人，遇到逆境是忿少，他不出声色，但怀恨在心。有些人现在你讲他几句，他若无其事，但过后越想越恨。中国人讲女人怀恨三年，意思就是说女人把事情挂在心上，念念不忘，就是恨的心理。

③恼：有了忿恨后，越想越苦恼，身心烦躁恼热，心跳加速，热血沸腾，并以粗暴言行骚扰他人，或疾言厉色地怒骂别人，使他人也苦恼。

④害：恼后就无悲悯及爱心，常以打杀、恐吓等侵损逼害众生。就好像他对我不仁，我就对他不义。

恼与害之差别：有些人“害”的烦恼少，被人欺负，只会在那而“恼”罢了，使他很苦，也不敢害人，这种人就是有良知，有慈悲心者，他没能力反抗，因为不敢害人。反之有一些人，他有害的烦恼，苦恼之后就要去对付别人，这就是由“恼”转为“害”；有些人很残酷，路过见到一些猫、狗等小动物，他都无缘无故地踢一脚，这是没有恼，但是有害的心理，没有慈悲心；看到蛇、蟑螂就一定要打死；看见蟑螂讨厌是因为恼、忿、恨，所以打；但是看见青蛙也要打死，那就是害的心。这世间就是有一些没有慈悲心的人，经常损害别人。

⑤嫉：即妒忌，不能忍受他人之成就、优胜而起嗔心。有些人妒忌别人的名誉、地位、财富等。妒忌别人比自己漂亮；别人的孩子比自己的聪明；别人做事有成就被赞叹，而令你生起妒忌等等。此烦恼是与他人无关，没人惹你，是自己不能忍受别人比你优越，而生起妒忌的心理。

⑥诳：虚伪的夸大，或是以言行假装有才德，为求名利来欺骗他人。比如问一个问题，你不会，但为了表示你的学问渊博，你就不自量力地乱答；或是原本你无能力，却假装自己有能力办事。甚至无德之徒以种种虚假的行为表现，让人家以为他有德行，此亦称为诳。此烦恼有欺骗他人的心理。

⑦谄：以言行隐藏过失，并奉承他人，以免名利有损。这是为了取信于别人，拍马屁也是一种谄。小孩子做错事后，往往为了怕被打而表现乖，这就是谄的心态。

⑧覆：覆并不是心的善、恶，而是后悔做错了事，但隐藏不愿让人知道，恐怕损己之名利。例如

犯戒后，心想还好没人知道，这就是覆的烦恼。

谄与覆之不同：覆是隐藏自己的过失，不愿人知，他并没有对他人有特别的意图；谄是当你知道某人能给你利益，就隐藏自己的过失，以便对方相信你，希望能从那儿得到好处。

⑨骄：对自己的成就染著喜悦。漂亮的女人，大多数都是心高气傲：甚至有些只有几分姿色的女人打扮得漂漂亮亮后，就高傲起来；或是有些人会缝衣、理发，事成后，就到处夸耀，对于自己的成就染著，内心欢喜，这就是骄。

骄与慢不同，骄是自己做事有了成就，产生高傲的心理；慢是以自己的能力与别人相比，自己认为比他人高一筹，而心高举。

⑩悭：不欲施舍所得之物。悭就是悭吝，是因为贪而形成的一种吝啬，但是悭与贪不同，“贪”是希求多；“悭”是拥有很多财物，而舍不得施与他人。有些人有贪，没有悭；但悭的人一定贪，贪的人不一定悭；因为有些贪多的人，有人来乞求，他愿意施舍；悭的人贪得无厌，哪儿愿意给人？所以悭的人对于自己的财物、知识、能力都不愿与人分享。悭的人最容易收藏东西，见到有人来向他求乞时，苦得要死，因为他认为自己的财物减少了。

（2）中随烦恼

与一切不善心俱起。我们心中有不善的大、小随烦恼生起时，因为心中无惭愧，令其他的烦恼继续活动。

①无惭：自己没自尊，对自己之过失及缺点，不自我反省，不自以为耻。假设偷东西的人，经过自我反省后，很后悔，称为惭。

②无愧：对自己之过失及缺点，他人指责非议不以为耻。假设一个人要偷东西，怕他人知道，而放弃偷盗的念头，则称为愧。

大、中、小随烦恼是以它的断除难易来分类。在一个人的修行过程中，小随烦恼更难断除，中随烦恼比较难，大随烦恼更难断除，根本烦恼最难。一个修行者如果还有忿、恨等烦恼的话，还有下面与修禅定有关的其他烦恼。

（3）大随烦恼

一共有八种，便一切污染心。

①不信：对四圣谛、三宝的实、德、能（真实、功德、自能修成），不能信受。即是对于真理的实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱，这三件事情没有信心。

②懈怠：对已做、未做之善业不努力做，即是懒惰。对于好事，不愿意去做；对于坏事，也不愿去断除。懈怠的人不愿做事，最爱休息；坐禅或念佛人往往因懈怠而去睡觉。

③放逸：不警觉烦恼之生起，不约束自心，放纵它去造业。与懈怠相似。懈怠懒惰不做；放逸是贪、嗔、痴驱使你不做。比如现在叫你静坐，你贪爱要看明天的那场戏，就坐在那儿想，结果因为贪而放逸；又如你嗔恨某人，静坐时就想起他，越想越气，因嗔而放逸，索性不静坐了。放逸的人爱做放逸心所想做的事。

④昏沉：于所观境，神志昏暗，不能了知。即是没有足够的心力保持所要修的境，这样会妨碍我们修种种的观行。例如：有人静坐时修数息观，从一数到十，没一下子就神志昏暗，频频点头，对于刚才所做的事，什么都不知道，好像要睡觉了，称为昏沉。

⑤失念：于所观境，不能明记清楚。对于现前之念，没办法掌握，不能记得它。如念头专注

在眉心不久，就跑去想其他地方，而不记得刚才心念是在眉心。

失念与昏沉之差别：失念与昏沉都是不能明记刚才所发生的境界。失念时神志清楚，但东想西想；昏沉是神志混淆，模模糊糊，什么都不知道。

⑥散乱：内心妄念纷飞，流散杂乱。此种散乱的烦恼是因为失念而引起的。佛说我们的心像猴子般跳来跳去，现在把它放在眉心，结果因为失念而妄念纷飞，心念流散杂乱起来。散乱不仅是对刚才的境，不能明记，而且心念一直在转变，思潮起伏，一下子想这，一下子想那；失念则未必如此，例如：静坐时原本你是在念佛，忽然间想起还有一件事没做完，要怎样安排与处理等，心念就想到那件事去了，这是失念但不散乱。

⑦掉举：于所观境，心不安定，常回忆过去境。比如，今天做了一件乐事，在静坐时一直回味，时不时想到它。当一个人修到初禅后要入二禅时，他一直会回忆初禅的境，称为掉举。

⑧不正知：对于所观之境，不能正确明了；对自心不知安在何处。例如静坐时观察呼吸，对于出入息的进出、粗细不能明了。

三、观法及所对治之烦恼

（1）不净观

观察自身与他身的不净，为了对治我们的贪欲，因为我们对身体有贪爱，这是一种烦恼，也是一个心病，佛陀就为我们开了一帖药方，叫做不净观，我们一眼看到某人就喜欢上他，是因为认为他漂亮、干净等等，那是因为我们的智慧被贪爱的烦恼所遮盖住，看不清楚真相，而不净观是告诉我们要看他不净的地方，比如他的皮、肉、血等，没有一样是干净的，皮肤流出来的是汗，七孔流出来的都是粪，是肮脏的。皮肤下的血肉是臭腥的，肚子里所装的都是粪便，所以我们的身体是“粪桶”，不是“饭桶”。我们最严重的贪欲就是淫欲——色欲，所以佛陀教导我们修不净观以破除之。

（2）慈悲观

慈悲观是要对治嗔恨心，修慈就是要给众生快乐，修悲就是要拔除众生的苦。我们要经常作这个慈悲心的观想，慢慢地对于众生就不会嗔恨，生起怜悯之心，所以说慈悲观能对治嗔恚。

（3）因缘观

观十二因缘以对治愚痴。在这十二因缘的流转中无我、无作者，没有受者。

（4）界分别观

我们观察十八界以对治“我慢”。眼、耳、鼻、舌、身、意六根以及六识，色、声、香、味、触、法六尘，称为十八界。我们个别观察它，里面没有一个我，这十八界合起来的一个整体，称为一合相，它也不是我，所以观十八界可以对治我慢。

（5）数息观

称为阿那波那，译为持息念（数息）。修数息观对治散乱的心，我们的心如猴子般跳来跳去，所以要把它系在呼出吸入的息气上，慢慢的心就会平静下来。这五种修行方法称为五停心，它可使我们的烦恼：贪、嗔、痴、慢以及不定的心平静。

苦

烦恼是苦，苦不一定是烦恼，苦是无常。在佛教中，从苦恼中解脱的修行方法有三十七道品。在三十七道品中，最重要的有四念处与八正道。

一、人生八苦

八苦是指生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦及五取蕴苦。

(1) 生苦

每个人都有生苦，但都忘记了。以人类来说，生时的众缘逼迫，就是苦。我们住胎时，子宫是最小的牢狱、胎儿手脚没法伸直、缩成一团，好像坐监牢，痛苦极了。此外，子宫里的种种不净，如羊水、血等，我们都得忍受，真苦；胎儿出世时，要从小小的阴道中钻出来，有如两座山压顶，母亲受苦，婴儿也受苦，这是每个做母亲的人都晓得的，所以婴儿一出世就大哭，苦不堪言；另外婴儿的皮肤很细嫩，一出世接触到冷热空气，身体好像针扎那么痛苦。此外，胎儿在母亲的肚子里，觉得比较安全，一出世就有如迷途般，无依无靠，苦到要死，怕得要命，所以生是一种苦。

(2) 老苦

我们的身心衰损，朽坏，生出种种的苦受，身体老化，慢慢的不听话，不中用；而我们的心逐渐没力，想东西也越来越迟钝，样样不如人，因而觉得苦不堪言；人老不中用，皱纹满面，腰弯背偻，老态龙钟，做不了事情，苦死。有些老年人在家无所事事，又担心被子女遗弃、孤寂与疏离难以挣脱，寻取温暖与亲情难得；年轻力壮时，高朋满座，意气风发，神采飞扬，谁也没料到晚年的境遇却是如此的孤单，寂寞与凄凉。

(3) 病苦

身体的四大不调，百病丛生，所以苦。病有种种，有些病很轻微，有些病很严重，有些暗病不容易查知，结果暴病而终。最可怕的是牙痛，痛到呱呱叫，家人都要让你三分，真正来讲，“吃”是病，贪东西也是病，但这些是属于心病，这儿讲的是身病。我们的身体有如机器，终归会变坏，变坏就是病苦。

(4) 死苦

我们的寿命享尽，病逝，或是天灾人祸众缘逼迫而终。临命终时，死的境象令人难以忍受，恐怖之心油然而生。有些人死时，吓得面色变青，死相可怖；有些人在死时，不愿死去，双手抓的紧紧。如果有一天我们发觉双手不能动弹，一定苦得要命；人要死的时候，身体各部分慢慢的动弹不得，内心一定很恐慌，这就是死苦。大家都知道这生、老、病、死苦，甚至已经麻木了，无可奈何的接受；大家说反正都要死、想它做什么？但是没人讲反正要病嘛，理它干吗？当你病了，会呱呱叫，病苦来时，就受不了。当死还没来临时，你嘴巴大，爱讲大话，当它来时，你就怕死。如果有人用刀指着你，你会吓得要命，那就是怕死——死苦；还没动到你，就吓到如此这般，等死期到来时，更不用讲了。

(5) 怨憎会苦

我们和冤家、仇人没办法避开，每每要见面，这就叫做怨憎会苦。比如一对夫妻，婚姻生活美满，恩爱，过后吵架闹翻了，但是为了儿女，夫妻之缘难断，必须天天见臭、面脸臭；或是打工仔，虽与老板不和，但为了家计，为了五斗米而折腰，天天要和不喜欢的老板见面；还有某些同事，跟你吵过一次架后，两人见面就不说话，因为某种业因缘，你不能离开他，天天要会面，这就是怨憎会苦。

(6) 爱别离苦

与至亲，相爱的人乖离分散，所以苦。因为某一些因缘，所心爱的人儿离你远去，你舍不得，所以感觉到苦。比如做父母亲的，女儿出嫁或是儿子出国留学，思念总在分手后开始，常挂心头。有的伤心流泪，哭哭啼啼；有的睡不着，吃不下。这些还不太严重，严重的是男女之间的情爱，相爱的人却偏偏被拆散，很多情侣就因此跳楼殉情。在西方有罗密欧与朱丽叶；在东方有梁山伯与祝英台，这些缠绵伟大的爱情故事，常使同情他们的人泪流满襟。

(7) 求不得苦

我们用种种办法与手段，希望获得自己所喜爱的东西或崇高的理想，但是结果还是得不到，这叫做求不得苦。它是最普遍的苦，因为人的欲望太多了，这样多的欲望我们没法实现或得到，所以是苦。

(8) 五取蕴苦

我们对五蕴（即是色、受、想、行、识五种身心聚合）的身心产生执著，称为五取蕴。取是执取的意思。五取蕴刹那的生灭，它一直迁流变坏，所以是苦。

二、四念处

(1) 四念处简介

又名四念住，所谓身念住、受念住、心念住及法念住。四念住是观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。以四念处对治我们的常、乐、我、净四颠倒。

①身念住——观身不净：观色身四大不净，乃至外境亦不净，以对治身体干净的颠倒想。

②受念住——观受是苦：观六根所生受，及受的苦乐舍，三种皆是行苦，因为它无常变化，不能做主就是苦，所以观受是苦对治乐的颠倒。

③心念住——观心无常：观六识心生灭最迅速，无有一念停留，我们的心念一念一念在那儿变化，佛陀说吾人之身还有几十年慢慢地发生变化，可是我们的心念一秒钟却不知道变化多少，所以佛陀教导我们要观心无常。众生执著这个世间有一个精神不变的我——心。这是一种颠倒，一种错误，这个心是变化无常的，并不是永恒不变，所以要观心无常。

④法念住——观法尘及一切法无我、无我所：而我们执著有一个我，所以我们要观法无我。

四念处必须从观身不净，而观受是苦，然后观心无常，最后观法无我。因为身体的活动叫粗，受比较微细，心比受微细，而法是最微细的。

四念处是指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。为什么把它称为四念处观呢？因为它并不纯粹在于修定，而是以智慧用四种法观察四念处来破除四种颠倒，故称为四念处观。

四颠倒：因为我们先执著有我，故进一步执著我是常的、乐的、净的，在佛法中称为颠倒想。世

间人有四种不正确的知见，称为四颠倒，它们是：常、乐、我、净。

四念处是在身、受、心、法这四个处所，以不净、苦、无常、无我四法的正念，而生起智慧的观察，就是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，以达到破除我们执著的净、乐、常、我四个颠倒。破除四颠倒后，我们就不会有贪爱与忧愁，众生之所以有种种忧愁，有各种贪嗔痴，就是执著常、乐、我、净。

（2）四念处观行的修法

1. 身念处

行时知行，住时知住，坐时知坐，卧时知卧，心中了了分明。即是说在日常生活中，修行者对于行、住、坐、卧，一举一动，内心对这些行动，要了了分明。

我们的心念很微细，不容易观察到，而这四念处中，身体的行动最粗，最容易感受到。修身念处时，不作任何事物，每天从行、住、坐、卧中去观察。经过一段时日，对于自己行住坐卧的身体行动就会很清楚，了了分明。

接下来对于自己在看东西，吃饭，穿衣等动作，要保持一心。所谓的一心就是刚才我的心想这样，现在我的心也是这样。修身念处的人要一心的观察身体的行为。不只是这样，他更应该坐禅。坐禅时身体不动，呼吸是最粗的动作，最容易观察到它。我们观察呼出吸入的气息，它的长短，是呼出的气息长，还是吸入的气息长？是呼出的气息短，还是吸入的气息短？它们是冷或是暖的等等，都要用心觉察它。我们更要观察气息入体内，出来有进去，对呼吸要了了觉知。观行、住、坐、卧及出入息，并没有观身不净。四念处中身念处是观身不净，因为众生执著其身是干净的，我们对于自身有爱染心，执著它；不只是如此，我们对于他人之身，也有爱染与执著，故有淫欲之念，故应修四念处中的观身不净来破除之。

修学观身不净应从内身观察起，从头顶到脚跟，观察我们的皮、骨、肉、毛发等，这一切没有一样是干净的；九孔常流出唾、涕、大小便等都是不干净的，所以我们要天天冲凉。冲凉后就以为它干净，然后对它起爱执，越看越干净。如果我们能深一层的去观察：皮肤有污垢，皮肤内的血肉是腥臭的，肮脏的；肉内的骨头是没什么好看的。如果你要看的话，可以到市场看肉摊上的猪肉、牛肉、羊肉，它们和我们是没什么两样的，我们身体皮肤内的包装就是这么一回事，但是我们从未想过，天天冲凉，频频照镜子，认为很满意，这就是我们执著身体是干净的。

坐禅使心安定下来后，用心观察自身的皮肤、血肉、骨骼……至于身内的大小肠里消化过的食物，都是污秽、肮脏的；我们的五脏六腑，没有一个是干净的。如此观察，我们对身体的爱执就会消除，就不会认为自己的皮肤是滑嫩的，身体是漂亮的，头发是乌黑美丽的等等。

此外是观外身——他人的不净，这要从观死尸中去破除对他人身体的贪爱与执著。观死尸（九想观）：从一个人死后，观察他到变成骨灰的过程：

先从人死（死想）后，尸体会膨胀（胀想）；不久变成红一块，白一块，青一块（青瘀想）；慢慢的尸体生脓（脓烂想）；会变坏、腐烂（坏想）；尸体上流出的血散布在这里那里，一团血涂（血涂想）；到了一个时候，有鸟、虫来啄吃（虫啖）；尸体就会被撕破而不成人形，只剩下筋骨，更进一步，连血涂都没有了，只剩下一副骨头（骨锁想）；尸体暴露在旷野中久了，筋肉与骨头都分散，后来骨头变成像从海中拾起来的螺一样白。经过长年累月的风吹雨打太阳晒，骨头变成碎开来的枯骨（散想），乃至最后变成尘土，与土壤混合在一起。

修学四念处中的观身不净，是以观察死尸，以达到认清楚世间的真相。这个真相是：我们的

身体是由皮肤、毛发、爪甲、血肉、骨骼，五脏六腑组成的，没有一样是干净的，最终是会变坏的，是不值得我们贪爱与执著的，身念处就是要如此这般的观察。

2. 受念处

受念处是观察六根与外境接触时身心所产生的感受。它可分为身受：苦、乐、舍受；心受：忧与喜受，共五种。

身念处中的身体我们可以看到，但很多人对受念处中的感受是不知不觉的。这个受不止是感受到现在是快乐或是苦恼，还要感受到不苦不乐的情形。比如风吹来，皮肤感受到凉爽；坐在那儿脚痒，感受到哪一部分痒，痒就是苦受。又比如喜欢拍照的人，在拍照时闪光灯照到眼睛，强烈的灯光使眼睛受苦——身苦，但他喜欢拍照——心喜。

对于受我们要去知道它，觉察它。如果一个人对于观察身体还不清楚，他观这个受一定没办法完成。我们必须对于身体的行、住、坐、卧的行为很清楚之后，才进一步观察身心的感受，我们必须要知道这个感受是从六根而来，如风吹来身体感受之；听到声音是从耳根感受到。如人坐禅时，听到公鸡啼，耳根感受到，如果当时观察到那只是耳根感受到刺激，就完了，是身受苦，心是不苦不乐受。若他想："真是岂有此理，我坐禅，你来吵我。"那他就生起贪嗔痴，心在受苦了。

又比如有很大的炮声，耳朵受到刺激，受不了，耳根受苦；有些声音，好像人声，耳根听惯了，听了很舒服，那就是乐受；反之噪声使我们耳朵与心受苦；有时寂静无声，那我们的耳朵就没有感受了。此受会生起，当然也会消失，所以当我们观察受的生起时，要知道它是从耳朵或眼睛来，它怎样的灭掉，都要知道。接下来我们要保持一心住在受念处，一心观察它，慢慢地就会发觉有受皆苦，因为受源源不绝而来，我们身不由己，不能做主的缘故。当我们可以很细微地观察受后，就可以继续观察心。

3. 心念处

当我们感受到外境时，心在作用，这个知觉的心，我们要知道；但是我们往往会在知觉的心上加入贪、嗔、痴等种种烦恼，我们也要觉知；乃至这个心念是否专注在禅定或散乱等，我们也都要念念觉知这个心识所在之处。

比如在静坐时，突然听到声音，耳识在作用，耳朵在感受。我们要观察到心在耳朵作用，然后又跑到头脑中想，我们要觉知它。这样的慢慢观察就会发现：原来我们的心念在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）中跑来跑去，很快地生灭。佛陀说世间上生灭最神速的是我们的心念，最容易观察到无常，所以在四念处中佛陀教导我们观心无常！

4. 法念处

法念处主要的是指法尘。法尘是：心中念一、二、三、四……心中的念就是法尘。当念"一"时，心知道念"一"，就是心识。念"一"时心识知道念"一"；念"二"时心识知道念"二"……没念"四"时，心识不知道，还没念"五"时，心识不知道。念"一"时，心识就生灭一下，念"二"时，心识就生灭一下，所以我们的心识念念在那儿生灭而觉知。古代开悟的禅师说："念念不相到。"意思即是说：我们的前心念与后心念毫不相干，互不相到。而每一念的法尘组成凡夫所以为的心，其实它不是心，那是法尘。我们的法尘有很多，每每想东想西，想要骂人的心想等等，都属于法尘。

在这些法尘中，心念处最先要观察的是五盖。五盖是贪、嗔、睡眠、掉悔及疑。因为一个人要修定、修慧，这五盖会掩盖住他，使他没有定力，没有智慧，故观法念处时，要观察我们是否有此五盖的烦恼？它是从何来？从何灭？它生灭的原因？我们应如何使它不生？假使我们用心观察，慢慢的就

能掌握消除五盖的方法，它就会消除掉，那我们就不会再怀疑佛法，对它深信不疑了。

四念处要完成的观行是：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。虽然如此，但是在做观行的过程，并不是永远去观想不净、无常、观苦、观无我，而是要把我们的心念、行为、举动等觉察到了了分明。

三、八正道

此八正道是道谛中最重要的修行方法。

（1）正见

对事的如实知见，出世间的正见唯有在见道者最为清净；对宇宙人生生死与解脱之四圣谛理，智所证知，直窥实相。世间正见只是一堆经验所积累的知识，是通过名称、标志及事物的相貌与形状之正确分别罢了。出世间正见唯有通过修禅定及放下一切杂染心才能生起。若依多闻佛法而分别邪正因果，也能生起正见，所以正见由多闻、思维、修持得来。

（2）正思维

没有贪嗔等烦恼情况下，依正见观察、思维，如理地作出决定，故又称为正欲或正志。由正思维才能做出正确之身口意业的行为。比如说蟑螂损害人类是害虫，我们应该杀它，如果这是正确的道理，那人类损害其他的众生，它们也应该杀我们！这是不正确的思维，因为这其中掺杂了“我”的烦恼，以人为中心，认为有损人类利益的是害虫，所以我杀它不要紧，它杀我不行！

（3）正语

即戒止口之四恶业。

①不妄语欺骗。

②不两舌，搬弄是非；或发表引起两者间之憎恨、敌意及不和之言论。

③不粗恶口骂人或苛刻、酷毒之讽刺等。

④不作无意义及无利益之空谈或花言巧语——绮语。

不讲这四种话语就是正语；我们应该说合理、真诚以及和蔼可亲的话。

（4）正业

不是正当的职业，而是正当的行为，即戒杀生、邪淫、偷盗等，行为善良，不侵害一切众生就是正业。于修道时，在行住坐卧中正念而住。

（5）正命

以合法不损害他人的谋生方式来维持生命，乃至不贩卖众生、军火、杀生器具、醇酒、毒品或嫖赌等。若是出家众，则如法求衣服、饮食、坐卧具、病缘医药供身什物。

（6）正勤（正精进）

精进努力离恶向善，即精进修道。这里的正精进专指修禅定而言。正勤有四，所谓四正勤即是：

①未生善令生

②已生善令住

③未生恶令不生

④已生恶令灭

（7）正念

以世间法来说，不生邪恶之心念，称为正念，反之则是邪念。以修行来说即是忆念正法，如四圣谛、八正道、四念处及菩萨道等等修行法为正念。于修道中不忘失所修的法，心念时时明了不忘失，比如念佛，对于念佛的境要明记不忘，这叫正念；如果念佛时想吃东西，是不正念，即使在念佛时想要去救人等好事，若不觉知心已随境转，也是失去正念。这个八正道中的正念偏重于定学，即是你所修的法或境，要保持它，称为正念；如果没办法保持它，即是失去正念。

（8）正定

心一境性，不向外驰散，正定有初禅至灭尽定，禅定时的用心不外两种情况：

①止（三摩地）：即入定，心一境性，并非不起念，而是心念保持在单一之定境中。

②观（毗婆舍那）：于定中起智慧，用佛法观察实相。

修“止”能暂伏烦恼，但不能除去烦恼；修“观”则能除去所对治的烦恼。

五蕴

一、五蕴简介

我们念佛经时，经常听到五蕴，《般若波罗蜜多心经》上说：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见‘五蕴’皆空，度一切苦厄。……”所谓“蕴”译自（Skanbha），旧译阴或众。意义是积聚，五蕴即是五种聚合。所谓：

（1）色蕴

即物质的积聚。色蕴包含内色与外色。内色就是：眼、耳、鼻、舌、身——五根，我们所依靠生活的根身（身躯）；外色就是：色、声、香、味、触——五境，所知的外境，这些都包含在五蕴之中。

（2）受蕴

即是领取纳受之意。对于顺境与逆境的领纳感受，它可分为身受和心受。身受由五根和五境所引起，它有苦、乐、舍（不苦不乐）三种感受；心受由意根所引起，有忧、喜。固受有苦、乐、舍、忧、喜五种性质。

（3）想蕴

心于所知境执取形象。即是看、听、接触东西时，会认定所对的境有一定的相貌，然后为它安立名称，生起认识的心理。

（4）行蕴

“行”是造作之义，行蕴是驱使心造作诸业，所造作的行为有善、恶、无记三种心理，称为心所

生法，又称为心所。

（5）识蕴

佛教对识蕴的解说有大、小乘的区别，在此依据大乘的分类来解说：识蕴分为八识，它又可分为三种类：一者为心，它集起诸法，并能生起种种的法，此即是指第八识——阿赖耶识。二者为意，它恒思量我——末那识。即是我们有一种心念，它一直执著有一个“我”，称为意。

三者为识，即是了别外境；能够知觉外面境界的心，称为识。有时候，心、意、识总称为心，也称为识蕴；识能够知道外境，所以是能知的心，因为由它带动其他的心念，以它为主，故称为心王，随它而生起的心念称为心所。

五蕴包含了色、受、想、行、识这五种类的法，各个合为一集，都是因缘和合的，它们相续不断地生灭，故五蕴的意思是五种不同的聚合。五蕴也被翻译为五众或五阴。“五众”是五种众多的法聚合在一起；“五阴”是五种法遮盖住我们的智慧之意。佛陀为利根的众生说五蕴；智慧比较差的众生，佛陀则为他们演说十二处、十八界。

二、详谈五蕴

（1）色蕴

色蕴的意义：色是有质碍，占有一定的空间，久后会变坏。色所指的是一切物质，以及一切物质的活动现象。比如：矿物是物质，它肯定是属于色蕴；但是声音，并非物质，是物质所震动的现象，故它也属于色蕴。

古代印度人把世间的物质，分为四种性质，称为四大。色是由四大种造，一切物质皆具四大种。所谓四大即是：一者，地大——坚硬性之元素；二者，水大——流动潮湿性之元素；三者，火大——热暖性之元素；四者，风大——轻浮流动性之元素。以现代科学的观点来看，此四大是指物质的三态以及热的能量：地大——物质的固态；水大——物质的液态；火大——热的能量；风大——物质的气态。故四大并非指地、水、火、风，它是指物质的四种性质，只是用地、水、火、风做代表罢了。经纶上说每一种物体都具有四大，比如说海水，它具有水大多，地大、火大、风大少。如果海水加热，它的火大就增加了。又比如说一块石头，它的地大多，水大、火大、风大少。如果石头冷的话，火大少；石头热的话，火大就多。

佛教对物质的分类比较注重直觉的分析，即是我们的感官接触物质时，直接地了解它，并非像研究物理、化学那样，用各种仪器来研究，发现、明白里面包含何种元素，佛教对这些不太注重。它着重于指导我们认识物质和心之间的关系，所以佛教是以物质的活动与精神的活动，在心与境的互相作用上，作了一个很特别的分类方法，即是将色法分为内色和外色，内色有眼、耳、鼻、舌、身五种；外色有色、声、香、味、触五种，合称为五双色。

谈到五双色，那就要讲到“根”，我们经常说六根清净，六根不净，那六根是指什么呢？眼、耳、鼻、舌、身、意称为六根。六根所对的境称为六尘，即是色、声、香、味、触、法。其中意根和法尘的一部分是属于心法，即是法尘可分为两部分：一者，心法；二者，色法——法处所摄色。佛法中把物质（色法）分为五双色和发处所摄色，共十一种。

(2) 受蕴

“受”是内心领纳所缘的境界的心所生法。内心领取纳受外境，生起一种心念，它会对顺、逆的外境产生三种不同的感受，即是苦、乐、舍（不苦不乐）受，称为三受。

(1) **苦受**：领纳逆境，身心逼迫，刺激太强，身心感受到苦。

(2) **乐受**：领纳顺境，我们所喜爱的境，身心适悦。

(3) **舍受**：领纳中庸性的境，身心处在不苦不乐的感受。

受的来源：我们凡夫的感受与所知的一切皆从六根而来。

1. **眼根所生受**——眼睛看到色彩的明暗，并非看到东西，它是看到光线（物体表面之颜色所反射之光）。好像你观看电影，看到的是光线，光线告诉你电影里面有一个“李小龙”，而你看到的是光线，看不到“李小龙”。同样的道理，现在大家坐在大悲殿里，看到的是佛像的颜色（即光线），并不是看到佛像。眼睛对颜色有三种感受，比如说光线很刺激，它直射到你的眼睛，你想都不必想，眼睛马上闭起来，当时眼睛在受苦；如果当时的光线很柔和，看了很舒服，那就是眼睛受乐；如果光线没有什么作用，你没感觉到什么，这时的眼睛是处在不苦不乐受（舍受）中。不同的众生对颜色有不同的爱好，碰到所喜爱的光线，就感觉乐受；人类喜爱柔和的青色和蓝色，眼睛看了很舒服；如果很暗的颜色，眼睛看不清楚，就会很辛苦。同样的，我们看到强烈的光线，眼睛感觉的刺痛，那时的眼睛在受苦。

2. **耳根所生受**——耳朵听音调的高低，以及声量的大小。如果音调太高、声量太大的话，它受不了，苦死；耳朵听到和谐的声音受乐；如果没有声音，耳朵就处在不苦不乐的状态。

3. **鼻根所生受**——鼻子是嗅香、臭的味道，而香、臭又分为浓烈与清淡。如果味道很浓重，我们一闻，鼻子就塞住，它抗议受不了——苦，如果闻到好味道，鼻子就很舒畅，它受乐。

4. **舌根所生受**——舌头舔到味道，会生起苦、乐、舍三种感受。

5. **身根所生受**——身体接触到东西，也会生起苦、乐、舍三受。

6. **意根所生受**——意所知的是我们的法尘，也就是心念。我们的心里念：do、re、mi、fa 、so，或是念：一、二、三、四、五，这就是心念。我们的意识对这些法尘会有什么感受呢？我们念：一、二、三、四、五会辛苦吗？不会，如果从早念到晚，那“意”就会受不了，觉得很辛苦；我们做不到的事情，想不通的道理，绞尽脑汁，还是想不透，那“意”就很受苦。如果我们不让意根起心动念，它会觉得无聊，很苦，我们稍微让它动一动，它就乐了。这些都是从六根所得来的受，它发生在心、境接触的那一刹那，心、境接触一过后，它就不存在了。比如现在我用灯光照你的眼睛，它受刺激，即是受苦；如果把灯关了，那苦就没有了。

我们还有思想上的忧受与喜受。忧受是担心、忧虑种种的事务；喜受就是对事务产生快乐的心情。忧受与喜受是一念一念的心，心心相续而产生，并非由六根而来。比如你想起一件快乐的事情，你内心很快乐，这就是喜爱。苦、乐、舍三受是六根“接触外境后”，加上烦恼而生起的感受，所以忧、喜是烦恼，苦、乐、舍不是烦恼。

色蕴有形状，可看到，它很重要，被列入五蕴中是理所当然的，那受蕴呢？它之所以也被列入五蕴，是因为我们的六根无时无刻都跟六尘接触，即是眼、耳、鼻、舌、身、意念念都在受的作用中。比如你们坐在这里，屁股坐着座垫就有受了；皮肤接触空气，空气热一点，冷一点你都在受；耳朵听我讲话，从扩音机里发出来的声音，你也在受；眼睛看投影机所放射出来的灯光，你也在那儿感受。当时的眼睛与耳朵都在受苦、受乐，所以我们的六根无时无刻都在受苦、受乐当中，它的作用从来没

有停止过。我们一觉醒来就在感受，甚至在睡梦中也是如此。因为凡夫对这个受的作用不知不觉，而佛陀觉悟到这个受的作用力非常强大，没有一刻停止过，只要你一知道有事情发生，心念在动，就有受在作用，这个感受很重要，故被列入五蕴之中，占着重要的位置。

受蕴是无量无数相续不断的受心所集为一聚。这个受心所是无量无数刹那生灭的苦、乐、舍三种感受，它们生生灭灭不已，称为受心所。

（3）想蕴

六根与外境接触，内心勾画出种种外境的相状，对外境起决定的心理，并且安立种种的名称，即是所谓名相的安立。这个名相是众生主观的安立，而在这名相中执著有一个实有的个体。我们以“山”来做例子，眼睛看到一堆沙土，就看到“山”的这个形色，那个颜色的形状多次地出现在眼前、过后，心确定有“山”的形象存在，认为实在有这样的东西，就开始勾画种种相状。接着给此相状的物体名字，称它为“山”。过后却颠倒过来，不知道“山”的实体，是因为有这样的形状，我们把它称为“山”罢了。从此以后，我们一件到这样的形状，就执著生起“山”的“想”，这就是所谓的想蕴。所以这个想蕴并不是一次得来，而是累积了多次的经验后得到的。再举一个例子：当一个人出世后，没有看过下雨，母亲把他抱到外面，看到雨水纷纷落下，他根本不知道那是“雨”，也不知道那是什么回事，看了又看，慢慢的就认定世间有这样东西，会从天上掉下来，后来他从大人那儿学习到那是“雨水”，结果以后他就执著，认为这个世间真的有“雨水”，这就是想的作用。

想蕴跟受一样，也是从六根而来。眼睛接触的境所生的这个想，即是颜色的相貌，称为色相；耳朵分别声音的相貌；鼻子分别气味的相貌；舌头分别味道的相貌；身体分别接触的相貌，那么我们的意则分别心念想的相貌。这些种种的相貌都是我们内心把它勾画出来的。这个想与受一样重要，因为只要我们在受的同时，我们的意识——心，就来回不停地在六根那儿作想，由这个想我们分别外境是如此这般，这般如此，所以说一切的语言都是想的念念作用，只要心中有语言的活动，就是想蕴的作用。甚至不出声，眼睛一打开来看到景物，耳朵听到声音，想蕴就告诉我们那是什么。比如你听到虫叫声、车声，都能确认那是虫叫声或车声。如果第一次听到车声，你可能会被吓死，因为从未听过，太可怕了。不过，多听几回后，就勾画出车声的形状——声相，以后一听到那个声相，就给它一个名称，称为车声，这就是所谓的想。在我们的日常生活中，所看、所听到的事事物物，过后心中区别它们，那一样不是由想得来的？所以“想”是一种很重要的心理作用，它也被列为五蕴当中之一蕴，称为想蕴。

（4）行蕴

行蕴是很复杂的，我在此只是作简单的解说：我们的心所生的种种心念，称为心所。这些心所除了受与想之外，其余的一切心所生法，这些心的行为（心行）皆是有造作的，并且念念迁流变化，都称为行；这种种的“行”聚合在一起，则称为行蕴。比如贪、嗔、痴的心：人家骂你，起嗔心，这就是“行”。此外，贪、嗔、痴、忿、恨、恼、害等都是“行”。所以在我们的心念中，除了识、受和想以外，其他的心念都是行。这些心会造业，是有造作的。甚至你起好心、善心也是行：比如我们念一部《心经》：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。……”那也是行，因为我们的心有造作，念念在那儿变化，这个行是属于善的：如果我们被人家骂，起嗔心是属于恶的，那就是造恶。行蕴所生的心是造业的主要力量与原因，因为这些心

念驱使我们的身、口、意去造业，所以行蕴是五蕴中造业的主要心理作用。

讲到五蕴，我们就要讲到六根、六尘、六识——十八界的关系。我们的内心接触外境时，它们之间会发生关系，根——六根、尘——六尘（外境）互相接触，它们接触的同时，心作意（也称注意），如果根、尘不接触，识是不会生起来的；如果根、尘接触，同时心也作意的话，这时候知觉的心称为识。根、尘、识三个一起作用的时候，所产生的心理称为触心所。比如说：我们能够看到颜色的心理，称为眼识。这个眼识依靠眼根来接触色的境，在这个过程当中，了别外境的心为识。如果根、尘不接触，我们是不会生起注意的心理。比如当你的眼睛盖住的时候，心多数就不会注意到眼睛所看的景物。但是根、尘接触的时候，心有时会同时、同境注意，有时候不会；比如说，我们坐在那儿看书，看到入神时，外面有声音在耳朵那里作用，我们却不知道；那就是根、尘接触时，心当时不在耳根，也不在外境（声音）那儿作用，耳识就不生起来，耳边有什么声音，就没听到了。所以我们要明白，内心、六根与外境的作用有这样的区别。

（5）识蕴

很多识蕴聚合在一起，称为识蕴。依唯识宗说：识可分为八种，称为心王。前面六种：眼、耳、鼻、舌、身、意是属于了别的作用，故称为识。识是依根缘外尘了别外境。

了别与分别的不同：了别的意思是：我们的心第一念知觉所对的境，没有加任何的语言去称呼它，称为了别；分别是在了别以后，我们的心对于外境进一步加于名言的了解。比如你坐在这里听我说法，听到我的声音，知道我的声音是男人的声音吗，知道。但是当时你有没有加语言去分别？没有，对吗？所以我每讲一句话，你都知道是广超师的声音，是男人的声音，但是你不必去想它，只是知道而已，这种知道的作用称为了别。但是当我提起我的声音是男人的声音时，你就去想：男人的声音是低沉的，与女声不同；过后就很确定那是男声，这就是分别。我们的心对外境有两层的作用，第一层的作用是了别；第二层的作用称为分别。我们知觉的第一念时时刻刻都处在了别所对的境，与此同时，我们的心时时刻刻又去分别外境；我们先了别，而后分别。了别是现在的心识在知觉，它知觉现在的境；而分别确是在我们了别以后，很多连续的心念去了解刚才已发生过了的境。比如我把手举起来；你们看到这样的动作，当时眼睛是了别这只手的颜色，然后内心分别这是手。

三、六识了别的作用

眼识依眼根了别色境：它了别色境并不是了别色境的内容。比如有一堆颜色，我没说那是什么？你看到是一堆颜色，那叫做了别。如果你知道那颜色所表现的景物、意境等是什么时，那叫做分别。再举一个例子，你看这个白板，上面写这黑字，当你的眼睛在看时，眼识在那边作用，眼识是知道黑白罢了；那黑白里面表达的是什么？眼识是不知道的。过后，我们的第六意识一念念去分别它，把它联系起来，才发现里面的内容，这就是分别。所以了别是在第一念，但是它并非是单独的一个，我们只要看一下，眼识已经不知道多少百千万念飞奔而过。如果我们只保持看而不想的时候，那就是处在了别当中；这个了别一刹那、一刹那就过去。所以眼识也就一刹那、一刹那的生灭。比如我用五颜六色的灯光在银幕上，一下红、一下白；你的眼识就一下子知道红、一下子知道白，在那儿一念一念的作用。红白颜色是眼睛所知道的，但是红白颜色里的图画形象是什么？它就不知道了，必须利用我们的第六意识的心去思考、分别。耳识依耳根了别声境，所以耳识也是知道声音罢了，它不知道声音里有什么内容？比如我们听到猫叫声，就分别是猫的声音而不是狗的，那叫声表达什么意思，我们没有

去分别；在了别猫的叫声的同时，我们又在分别那个声音是猫的叫声。

因为了别很快，它一刹那、一刹那飞奔而过，很难感受到。我们所知道的都是处在分别的时候。如果我们没有修禅定，心念的觉悟不够快，不懂多少个念后才知道，那个时候就是分别；当第一个念就知道，那是了别。

意识（第六识）依意根了别法境，举个例子来说，当我们讲到六根，六尘，你们知道什么是法尘吗？法尘就是我们一念一念的心境，即是心所生出来的法。能够知道法尘的才是我们的心——识。请大家坐好，闭上眼睛，随我默念："阿——弥——陀——佛。……"现在你们注意：阿、弥、陀、佛的这些念——法尘；能够知道这些念（法尘）阿弥陀佛的心——意识。你们知道吗？一般的人往往把法尘当成能知的心。同样的，眼睛看到颜色，当时知道颜色的那个作用，就是你的心；耳朵听到声音，知道声音的也是你的心，所知道的是声音。所以这六个识是一念、一念的在作用，好像刚才我们念阿弥陀佛时，每一念、每一念都有一个意识知道那个声音，当我们念"阿"的时候，那个意识知道"阿"；当我们念"弥"的时候，那个意识知道"弥"……所以每一念有不同的法尘与意识在生灭，我们的眼识，耳识也是这样的作用，此即是识。我们除了眼、耳、鼻、舌、身、意六个识外，根据大乘唯识宗的讲法，我们还有第七识，这个意根就是第七识。此外我们还有第八识，称为阿赖耶识。我们凡夫对此识不知不觉，它能够收藏所有造业的种子，同时那些种子依靠这个识的因缘而能够形成果报。第七识又称为末那识，翻译成中文称为意，这个识一直执著阿赖耶识是"我"，所以它是执著"我"的一种心理作用。我们的第六意识是依靠第七识而生起的，所以被称为意根。好像我们的眼识依靠眼根而生起，所以称为眼根；第六识依靠意根而生起，所以称为意识。

四、五蕴之间的互相关系

五蕴中的色蕴，分为内色与外色，就是根与境（尘）。尘是所知道的境，根是我们的识依靠它来知道外境。心与境接触的时候，那个接触的心理称为触。触当时能知外境的是识，心、境接触之后，就会连续的生起受、想、行。过后苦、乐、舍三种受即生起。同时心勾画种种的形相。而且给它们种种名称，此即是所谓的想。我们安立名言后，加上烦恼，就生起善、恶之心，甚至发动身、口、意去造业，这就是五蕴——色、受、想、行、识之间的关系。我们的生命就是这样一直连续不断地活动。

五、五蕴的真相

五蕴的真相是无常、苦、空、无我。因为五蕴中的每一念都在生灭变化，故它是无常的；因为它无常，每一念生起后，终归会消灭，故苦；因为在五蕴的聚合中，任何的一个东西都不是常的，不是独立的，不是单一的，非常非一，而且没有主人，没有人控制，它一直随着因缘生灭，故无我；因为五蕴是因缘所生，因缘所生的东西没有自性，即使没有自己的性能，所谓没有自性，无自性故空。

六、观察五蕴

佛陀在《五蕴譬喻经》中教导我们要怎样观察五蕴，经曰："观色如聚沫，受如水上泡，想如

春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻。”佛陀教导我们观察五蕴中的“色”如河水冲击时形成的肮脏的泡沫，虚有其形，实无一物，保留片刻，容易破灭；“受”如水中一个一个浮上来的气泡，一下子就破灭了，我们受的心念也是这样，比如：眼睛一念一念地感受，一下子就过去了；“想”如春天或夏天时阳光照在地上，水分蒸发成为水蒸气，它有时会反射，形成各种影像，它是一种幻象，我们的想蕴就有如春时焰那样，虚幻不真实；诸“行”如芭蕉，就是我们一念一念的心行好像香蕉树，一片一片地剥开来是空心的，里面什么都没有，我们的心念亦复如是。比如说：阿弥陀佛，你看“阿”里面有东西吗？没有。“弥”里面有东西吗？没有。……但是你把它组合起来，你看到“阿弥陀佛”四个字所代表的东西；诸“识”法如幻，“识”就是我们能够知觉的心，它如幻如化，就好像魔术师，它变化出一些东西，我们被它迷失了，以为真的有这些东西，同样的，我们也认为有一个心存在，但是心是如幻如化的。

禅定

一、各种禅定的差别

佛教很注重戒、定、慧三无漏学。任何人若想修行，首先必须持戒。如果连戒律都不愿意守持的话，要想解脱是很困难的。持了戒后要修定，因为平时我们的心很散乱。散乱的心使我们迷失，迷失就不能清楚观察世间的真相。有了定，就可以深入的观察世间的真相，即苦、无常、无我和空，这就是智慧。因此，戒、定、慧是有一定的次序。有些人可以不必受戒就修定，而且修出成绩来，那是因为他有宿世善根，一般人还是要按照戒、定、慧的次序来修。那么，什么是禅定呢？

禅定是由梵文（Dhyana）翻译过来的，音译是禅那，意思是静虑：即是心定下来观察思维；也就是以所观的境，令心专注不散，称为“定”；“观”即是作种种的观行。禅定包含“止”和“观”，“止”（Samatha）和“观”（Vipasyana）都是由梵文翻译过来的。一个人修任何的禅定，一定离不了止和观，不然的话，他修的禅定会偏向外道。

佛陀说我们这个世间可分成三界：欲界、色界和无色界。欲界有种种欲望，且没有定心；色界和无色界都要依靠定力进入。我们在欲界里修禅定，其中一个目的就是要离欲界而进入四禅八定，乃至进入灭尽定。

我们要进入四禅八定之前，必须先修习一些在欲界里的基本的定，真正来讲有欲界定和未来禅两种。修欲界定先要坐禅，在坐禅的过程中，我们可依心态的不同而分成几个步骤：

（1）粗心住

开始静坐的人，心很散乱，越做杂念越多，控制不了；同时坐得腰酸骨痛，身体不正直，歪来歪去，因为平时我们的身体弯曲惯了；有些人的身体不会歪斜，是因为他用精神去控制，把身体矫正，这是有心去造作（故意去做）的；呼吸又不大顺畅；我们得用数息观、不净观、慈悲观等等方法使心定下来。过了一个时候，身体会慢慢调好，呼吸也渐渐顺畅起来，心念也就越来越细幼。这种定称为粗心住。进入粗心住时，杂念减少。然而，杂念少并不等于定，只是不再胡思乱想罢了，但是心念还会在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）门头跑来跑去。

（2）细心住

这时候的心念已经很微细，身体不必用心力调正，自动平衡，已经习惯了，而且坐久也不疲倦，这就是所谓的持身法。所有有静坐经验的人，如果静坐半个钟头、一个钟头后身体就很疲倦，那就是还没进入粗心住，当进入粗心住，在进入细心住时，身体就自动地调正，而且坐久也不疲劳。如果继续坐禅，深入定的话，就能进入真正欲界的禅定——欲界定。

（3）欲界定

平时我们要用心将妄念捉回来，进入欲界定后，不必加以控制，妄念也不会生起，而且心念自动平稳，不必用心力去调整它，此时心任运不动。进入这种定后，就能够整天坐禅。以上三种定还不能称为真正的禅定，只能称为普通的定。

（4）未来禅

进入欲界定后，继续修下去，到了某个时候，忽然间你感觉到失去身体的感受，看不到欲界的身体，感觉到整个身心不见掉。这种感受是在静坐时发生的，而不是打开眼睛来看。有了这种感受之后，身体就不会因失调而生病。因此，一个坐禅的人，若要身体没病，至少要达到第四步骤，即是进入未来禅。

但是，有些人静坐时，心无所知地昏昏沉沉，他也以为自己的身体不见掉，这不叫做未来禅，而是他的心念不知去了哪里。若要达到未来禅，必须达到欲界定，即是心不必控制，自动的静下来；在这之前，必须完成第二步——细心住，就是身体不必调整，自动地平衡，所以我们修习禅定要从粗心住、细心住、欲界定一步一步地进入。

为什么第四步骤称为未来禅呢？因为他就要进入真正的禅定了。由于此未来禅尚在欲界，所以又称为欲界未到地定。所谓真正的禅定，即是初禅、二禅、三禅和四禅。

①初禅

一个人进入欲界未到地定后，继续修出离欲界心；如果他的定力越来越深，原本静下来的身体，慢慢地会感觉到又再动起来。这种动触有八种不同的感觉，即冷、暖、动、痒、涩、滑、轻、重；最普通的就是感觉到身体动起来。这时候，他的心已离欲界，那就要进入初禅了。

有此感觉之前，必须先要静坐几天，或是坐禅相当久时间后，有很深的定力，在定中感觉到身体不见了；满满地又感受到身体再度动起来，就会产生一种触的快乐，也就是身心内外感受到很舒服，很宁静。初禅以上不须分段食，故无鼻、舌二识，唯有眼、耳、身、意四识。进入初禅者没有鼻、舌二识，所以鼻子嗅不到外面香、臭等气味；舌头也感觉不到甜、酸、苦、辣等味道。这时候，他已舍离欲界里的五欲，不再贪财、色、名、食、睡。他也能除掉贪、嗔、睡眠、掉悔和疑，这五种烦恼遮盖住我们的智慧，使我们生起贪、嗔、痴，所以被称为五盖。

初禅有五种特点，称为五支，即觉、观、喜、乐、一心。

觉：身体接触外境的感受。此时的知觉是初禅的心态，并非欲界的知觉。

观：内心的观察。觉与观也翻译成“寻”与“伺”。它们的差别是：觉是对境比较粗的心念；观是内心比较细的观察心念。

喜：内心欢喜的感觉。

进入初禅者，第一次发现自己已经进入初禅，出了欲界，全无欲界的烦恼，在定中内心很欢喜，那就是喜。

乐：身体的五根所感受的快乐。

比如：冲凉后身体感受到舒服的感觉；在坐禅时，进入初禅的时候，身体会有很舒服的感觉，那就是乐。所以进入初禅也称为“离生喜乐”，意思即是因为出离（欲界）的心生起喜欢与快乐的感觉。

一心：心在定境中保持不动。一心也翻译成“心一境性”。

②二禅

当一个人进入初禅后，继续修下去，就会发现觉、观的心念很粗，所谓“觉”就是对境物的感受；“观”就是起种种的思想。比如说你感觉到身体上有发生变化，你生起思想，知道它在做什么，这就是觉、观。这种觉、观就是我们的心念在想东西；这样的想念很粗，他又想把这个粗的心念舍弃，因为它也是一种烦恼。当他把觉、观的心念（寻、伺）舍起后，就会慢慢进入无觉无观（又称为无寻无伺）。这时，他的心静如水，处在清明的状态，内心一片平静，很清净，这叫内静，与初禅的觉身宁静有所不同。

由于二禅是无觉无观，他的内心再也不去思维和判断所接触的境界，不起语言的分别，因此这种定也叫“圣默然定”。一个人进入二禅之后无眼、耳、身识，唯有意识。二禅有四支，即内静、喜、乐、一心。

内静：内心平静，感觉到内心很清净，再也没有语言的构思了。

喜：离开了觉、观，离开了语言，内心欢喜。我们内心一念一念地想，虽然口没说，但是，是以语言的方式来想东西：印度人用印度话来想；华人用华语或其他方言来想。初禅有觉有观，是用语言来想东西；而二禅离开了语言的想象，发现没有语言的烦恼，他觉得很高兴，称为“喜”。

乐：身体宁静与内心平静，他感觉到很快乐。

喜与乐的差别：身体感受乐后，内心起欢喜。

一心：也就是“定”。进入二禅（定）的人，定在二禅的定境中，保持内心的平静。

③三禅

当他继续修到三禅，心远离喜的躁动，就会进入更深的定，他会感受到另一种乐；初禅是舍离欲界而快乐，故称为“离生喜乐”；二禅是默然之“定生喜乐”，三禅之乐称为“离喜妙乐”。此定中之乐是与外境无关，是由内心发出的快乐。由于三禅以上没有乐受，故经中常说世间之最乐是在三禅。

当一个人进入三禅后，唯有意识在产生作用。三禅共有五支，即舍、念、智、乐、一心。

舍：舍掉喜心。

念：念念分明。

智：有正知。“正知”即是以真正的智慧观察事物的真相，又称为“智”。四禅中的修行者，都能很正确地观察到这个世间，称为正知；而我们凡夫是靠过期的回忆来判断事情。

乐：因舍离二禅的烦恼而感受快乐。因三禅以上没有乐受，故世间最乐是三禅乐。

一心：他定在三禅的定境中。

④四禅

进入三禅后，修行者继续修下去，就会发现三禅所感受到的快乐还是一种苦患，他要心无牵挂，连快乐都要舍离。如此，他的意念清净到极点，呼吸完全停顿，心完全不动，因此四禅也称为“不动定”。初禅至三禅的心念一直处在动中，进入四禅后，心如明镜不动，清净明朗；心念不动并不表示心没作用，而是它能停留在一个境界里，观那个境而心不动。在四禅中，唯有意识在产生作用。

这四种定都还在色界，没有舍离色身。如果一个人进入四禅，他所修学一切事皆随意成就，乃至

他要修神通，立刻就能够修成五神通；定能发神通，然而在四禅中修学是最快有成就的。这里的神通并不是象一些人与鬼神的感应，这是内在自发的能力，因为心定，所以能够发通。

四禅共有四支，即不苦不乐、舍、念清净、一心。

不苦不乐：内心不是喜，也不是乐。

舍：舍掉三禅的乐。

念清净：已经没有妄念，但动起念头也可以，全由个人做主，称为念清净；我们凡夫的妄念纷飞，它时时刻刻生起；妄念生起后，我们的心随境转，做不了主。

一心：心定在四禅的定境中。

有些外道，想要修行证得涅盘，但是没有智慧，以邪见的智慧，用心把“想念”压住，使它不生；当他真正修成“无想定”后，把烦恼心压制住，色界的烦恼还在，所以他死后就生到色界的无想天。进入无想定后第六识（意念）的心就没生起，他不知道还有更微细的心念在作用，所以他以为这就是涅盘。佛弟子都不要修学这个“无想定”，因为他们都不要进入无想天，所以进入此天者都是外道。

以上四种禅定还是没有舍离色界。如果修行者觉得有色身很麻烦，想舍弃它，那么就要修习更深的禅定，如：空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。

①空无边处定：一个人若想把色身舍掉，他须把种种色想灭掉，即是灭掉色想与有对想；色想是因眼识而生起的；有对想是由鼻、舌、身与耳识而生起的。在四禅中做“空”想，即是没有色（物质）与欲（欲望），而把一切都观空，当他这个“空”想完成后，他就远离色地而进入空无边处定—出色界。他感受到没有色法，故空；没有所谓的边沿，所以称为“空无边处定”。进入此定，并不表示他的心没有任何作用，反之，他还有受、想、行、识的作用。

②识无边处定：修行者继续修习禅定时，他会发现空无边处定的空想也是一种苦，因为他是一种想，表示他还有心念。要减少这种想，他需要思维现前的心念，观察现前的心识作用，保持心识的知觉，念念不离知觉的心，而一心缘识。这个心识也会产生作用，使他发现无量无边过去和未来的心识，这就是所谓的识无边处定了。进入此定者抛弃了“空”想，只保持现前一念知觉的心识，实际上，识无边处定还是有想，只是这种想很细微，与空无边处定的空想不同；它们之差别是：空无边处定中的想是故意作“空”想；而识无边处定中的想是抛弃“空”想，进入另一种定—识无边处定；因为它观察现前的心识作用，是有细微的想，并非无想。(注：识与想的区别：五蕴中的色、受、想、行、识中的识是心的知觉作用；想是法尘，即是心的念头。)

③无所有处定：如果继续修下去，修行者会发现心识还在那边产生作用。而生起讨厌之心，因此想舍弃它，想进入无所有处定。那就是他认为：如果有一个地方完全没有心识作用，这种定才是最安稳，最快乐的。它就观想这种定，并非作“空”想，也不是依识，而是他一心念无所有。在定中，他或许认为他没有想了，但实际上并非如此，而是他的心念非常细微，意识中的法尘就是无所有的法尘。

在无所有处定中，其他的想不生起，没有种种的心想的相，不分别所有的东西，只是分别无所有，一心定在无所有的法尘中。第六识还在产生作用，集中在观想无所有法，所以称为无所有处定。

④非想非非想处定：修行者继续修下去，又会发现这个心念很粗，他不要一切有、无所有，即是有想、无想他都不要。因为空无边处定是空想；识无边处定有作识想；无所有处定他认为无想，

实际上是有很微细的想；他以为在无所有处定之前的定都是有想，而只有无所有定才是无想。他是要进入没有“想”，也没有“无想”，即是非想非非想处定。在无所有处定时，他还有一个定境，但进入非想非非想处定后，连定境都消失了。但是第六识还有非常细微的作用，但是他不知道，乃至他有第七、第八的心识在作用。

南传佛教中，认为我们只有六个心识，当一个人进入非想非非想处定后，第六识还有很微细的作用，就是大乘佛教中所指的第七识。一般上这很微细的第六识心执著第八识称为第七识——恒行的心识。

进入四禅定者，只是降服眼、耳、鼻、舌、身识，并没把它们灭掉，而是进入那个定境时，粗重的烦恼当时不生罢了。

⑤灭尽定：修行者继续修下去，会发现已经没有心识生起，但是还有“我”的存在，因此想舍弃这个我，那就是说，他想舍弃第七识的恒行心。(唯识宗说，我们有八种心识的作用，第七种叫第七识——末那识，他执著第八识为我。我们的前六识是可以停顿的，在还未解脱之前，末那识却一直在作用，所以称为恒行，依司机是永恒的造作，念念生灭不已。) 如果他能使恒行的心识暂时不生，就能进入灭尽定，弃除了“我执”。“灭尽”之意即是灭尽了一切六识的心，乃至灭尽执著第八识称为“我”——“我执”的心。唯有三果或以上的圣者能进入此灭尽定，它的特点即是无“我执”，断除了一切烦恼；但是在修行的过程中，第三果的圣人还待降服一些微细的烦恼，只能够暂时进入灭尽定，在定中没有“我执”，但是当他出定后，我执之心再度生起；阿罗汉果圣者破除了我执，在灭尽定中无我执，出离此定后也没有我执。所以只有佛、阿罗汉和三果圣人有能力进入灭尽定。

至于大菩萨是否也能进入此定呢？根据经典有两种说法：有些经纶说可以，另一些却说不可以；大乘唯识宗等都认为修菩萨道者绝对不能进入灭尽定，因为能进入此定者出定后没有烦恼，过去的“业因”没有烦恼为“缘”引发，就再也不来三界受生，不能继续修集福德因缘，乃至成佛。

空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定，这四种定都是要一层一层地进入，已经出了色界，称为“无色界定”。在佛法中我们将这个世间分为三界，又称为九地，即是欲界称为散地；色界和无色界称为定地，要进入此二界，必定要依靠禅定；但是在欲界中，比如要进入兜率天、忉利天等就不须靠定力，只要积极努力地修集各种的福德因缘即可。

二、简介修习禅定之方法

根据南传的《清净道论》中共有四十种修习禅定方法，它们是：十遍、十不净、十随念、四梵住(四无量心)、四无色、一想和一差别。修习禅定应从数息入手，比较稳当；因为各种禅定的修行适合不同根器的众生，比如修不净观，能够破除淫欲，但是有些人嗔心重，修不净观到一个时期后，会对身体产生厌恶的心理，结果想自杀，这种人就不适合修不净观。所以修习各种禅定的方法应该根据个人的烦恼所在而修，并不是人人都能够修习相同的方法。但是其中两种禅定方法，比较适合大多数的众生，它们是不净观与数息观。

我们的心很散乱，坐禅时数呼出吸入的气息，慢慢降服我们的散乱心而进入定；我们是烦恼重的欲界众生，要修禅定进入色界，就要舍离欲界的种种欲望，而在此中最严重的烦恼是色欲，所以我们应该修不净观来对治它，所以数息观与不净观被合称为二甘露门，它们是要修学禅定的初步。比如说一个人修慈悲观，但心散乱，想东想西，这是很难有成就的，所以他应该先修数息观把散乱的心定下来；又如一个人的心已经有相当的定力，但是他的嗔心重，那他就应该修慈悲观。

紫圖書館 0817
修 心 坊 005

关于本书

观呼吸，是当今世界最流行的禅修静心法门之一，是佛教内观禅修的基础法门。在佛教中，内观禅修是人唯一能解脱烦恼的法门，它通过如实观照当下的身心，觉醒心灵的力量来解脱烦恼，获得恒久的快乐。人人都会呼吸，我们通过观呼吸有意识地观察进出的气息，能迅速集中注意力，调整心境，消除负面情绪，这也是人人都能轻松学会、随时随地践行的方法。它与现代心理学相结合后，已经成为一种广泛实用的心理疗法，帮助现代人走出各种精神障碍，更有效地思考，更快乐地生活。

《图解观呼吸》以佛教内观禅修法为核心，详细讲解其中观呼吸法门的修行方法，并结合现代人的精神诉求，将佛教修行引入现代心理治疗之中，使普通读者也能够从中获得益处。本书延续了修心坊系列清新易懂的编辑风格，通过图解这种新颖的编辑方法，让读者能够轻松读懂深奥的佛教智慧，重拾安详与沉静。

本书特别提供

- 观呼吸：解脱烦恼的最方便法门
- 内观：根除内心不净、改变负面习性
- 正念：正念于呼吸，及时走出烦恼
- 止观：放下杂念，觉悟聪明的生命态度
- 慈悲观：培养平和正面的心态
- 当下：把握现在，让每一刻完美、真实

精彩内页



ISBN 978-7-5613-2812-5
9 787561 328125 >
定价：68元
建议上架类别：图解・心理励志・佛教