

Dhammadakya Open University, California, USA



禅定第（二）册

学习实践禅定的原则

THE PRINCIPLES OF MEDITATION PRACTICE

MD 102C



学习实践禅定的原则

THE PRINCIPLES OF MEDITATION PRACTICE

MD102C

法身基金会华语翻译中心

禅定第（二）册：学习实践禅定的原则

版权 **Dhammadakaya Open University, California, USA**
编辑部 美国 DOU 学术委员会
法身基金会华语翻译中心
ISBN 978-974-8373-86-7



DOU Liaison Office (Thailand)

P. O. Box 69 Khlong Luang, Pathumthani, 12120 Thailand

Tel. +(66-2) 901-1013, +(66-2) 901-1017

Fax. +(66-2) 901-1014

Email : info@dou.us

Website : <http://www.dou.us>

前言

MD102 禅定第（二）册：学习实践禅定的原则,是为了让学员们懂得禅定的实践方法。从调整身及心，直至到观想所缘、保持所缘的过程。同时还解释及介绍了如何实践禅定的方法，能让学员们更深入的了解。因此，编辑组在汇编这本书的内容时，汇集了三藏经、有经验的导师的开示，以及精通修行者中收集而来。编辑组相信，这能更好的帮助学员们，让学员们更容易的学习及实践禅定。这也会让学员们更了解这方面的知识和有信心，同时也能让他们更好的为自己及别人的益处而继续的修行下去。

无论如何，这本书籍的编辑经过了编辑组每一位成员的努力，其中校对组和修改组对书本内容进行几次修正，但是相信还会有不圆满的地方，为了能让此书更加的完善，希望得到广大读者支持，能给予建议与纠正。

禅定常务委员会

2550 年 1 月

目录

前言·····	[3]
学科细节·····	[7]
学习方法·····	[8]
第一章：证入法身法门的修行原则	1
1.1 佛陀的证悟	4
1.2 帕蒙昆贴牟尼（北榄寺祖师）的证悟	5
1.3 按中道修行	6
1.4 根据中道锻炼意志	7
1.5 法身	8
1.6 为了证入法身的修行方法	9
第二章：调整身	13
2.1 调整身体的含义	16
2.2 调整身体的重要性	16
2.3 禅定的姿势	17
2.4 将身体调整到恰当程度的方法	19
2.5 调整身体适当的益处	23
2.6 不将身体调整恰当的弊端	23

第三章：调整心	25
3.1 调整心的	28
3.2 调整心的重要性	28
3.3 调整心的种类	29
3.4 调整心的方法	29
3.5 按照詹孔诺雍老奶奶师父的指导方法调整心	38
第四章：所缘与观想所缘	39
4.1 所缘的含义	42
4.2 所缘的种类	42
4.3 不应观想的所缘	44
4.4 推荐使用的所缘	44
4.5 观想所缘的方法	46
4.6 观想不出所缘的原因及解决方法	48
第五章：默念词的使用	49
5.1 默念的含义	52
5.2 默念的重要性	52
5.3 使用的默念词	53
5.4 使用“三玛阿罗汉”的原因	53
5.5 默念的方法	55
5.6 默念的功德	57

第六章：护持禅定	61
6.1 适合和不适合的寄居场所	65
6.2 应该去的场所（行处）和不应该去的场所（非行处）	65
6.3 应该说和不应该说的言词	69
6.4 应该结交的人和不应该结交的人	72
6.5 应该饮用和不应该饮用的食物	72
6.6 舒适和不舒适的天气	73
6.7 舒服和不舒服的姿势	73
第七章：安放心的技巧	77
7.1 安放心的含义	80
7.2 安放心的重要性	80
7.3 心的定点	81
7.4 安放心于身体中心点的方法	82
7.5 调整心的技巧	87
7.6 日常生活中练习安放心的方法	89
7.7 不会安放心的弊端	90

学科细节

一. 学科解说

MD102 禅定第（二）册：学习实践禅定的原则

学习实践修行的原则，是为了能证入内在的法身。而禅定的主要准则是调整身和心、所缘和观想所缘、保持禅定、默念词的使用及包括安放心的技巧，这些所有的知识都与禅定有紧密的联系，让学员们将学到的知识运用到日常的禅定中。

二. 学科宗旨

1. 为了让学员们了解证入法身法门的修行原则。
2. 为了让学员们了解禅定的原则。
3. 为了让学员们将学习到修行方法持续的运用到日常生活中。

三. 章节目录

- 第一章：证入法身法门的修行原则
- 第二章：调整身
- 第三章：调整心
- 第四章：所缘与观想所缘
- 第五章：默念词的使用
- 第六章：护持禅定
- 第七章：安放心的技巧

学习方法

一. 自学的准备方法

在学习每一章的过程中，学员们应按照如下规定去做：

1. 每天用一个小时来学习，同时应在一至两周内将一章的内容学习完。
2. 为了衡量自己的理解能力，应在课前做练习，并完成课堂中的练习。
当学完整章课程后，还应通过完成课后练习来检验自己所掌握的知识。
3. 由于禅定是一门重视实修的学科，所以希望学员们除了学习课文的知识外，还应每天坚持不断的修习禅定。

二. 课前与课后自我评估

为了衡量学员们掌握知识的程度，请每位学员在学习每一章之前，都要对自己原来所掌握的知识进行评估，并且注意哪些知识点是我们所缺乏或了解较少的。学习完整章之后，请学员们完成课后自我评估，这样可以了解自己在过去究竟学到了多少知识，并审查自己的知识程度能否继续学习下一章。请学员们充分了解课前和课后自我评估的重要性，这样才能取得更好的效果。

三. 研究教学资料

在学习每章的内容前，请先看课程的教学计划，比如说：有几段，提纲是什么，学习方向和目的等等，然后再进行详细的学习。

为了能在生活中体现其真正的价值，因此当学员们在学完每一章的内容之后，要将重点记录下来，并且在学习新的课程前，确切的按照规定来做课后练习。这些课后练习可以有助于我们进行自我评估，从中可得知自己对课程内容的掌握程度，因此我们在学习过程中，应该坚持做课后练习。

四. 课后练习

学员们应该完成课程规定的课后练习，并且把重点内容纪录下来，因为这些课后练习对这门学科很重要，学员们应自行完成每一项课后练习后，再去参考课后练习的答案。

五. 通过卫星电视或 E-Learning 来学习佛法

由于佛法节目是通过卫星电视转播的，此佛法卫星电视是教导佛法的媒体，我们可以随时收看学习，给我们提供了很多知识并能进一步实修。我们应该找机会收看有关禅修的节目，或在补充课程的媒体 E-Learning 中了解里面的内容，看的同时还要注意学习方法。（具体情况学员们可以向当地的 DOU 机构进行咨询）

六. 进梦中梦幼稚园学习

这是一个有教材搭配学习的节目，目的就是让学员们了解别人修行成功的经验，以及在学习禅定过程中能够融会贯通。“梦中梦幼稚园”是一个通过卫星频道转播的佛法节目，从星期一到星期六于每天 19:30-22:00(泰国时间)播出，每天会有节目预告，告知在其它时段回放，学员们可以在当地的 DOU 机构领取详细介绍或进行咨询。

七. 考试

虽然学习禅定的科目有主观笔试和客观笔试，不管怎样学习禅定，笔试在自我评估中是很重要的部分，但最重要的还是要学员们在学习中，结合实修来获得实践经验。

第一章

证入法身法门的修行原则

第一章：证入法身法门的修行原则

- 1.1 佛陀的证悟
- 1.2 帕蒙昆贴牟尼（北榄寺祖师）的证悟
- 1.3 按中道修行
- 1.4 根据中道锻炼意志
- 1.5 法身
- 1.6 为了证入法身的修行方法

思路

1. 佛陀累积 20 阿僧祇和十万大劫的波罗蜜，并且通过身体中心点或中道进行修行禅定，在生命的最后一世觉悟漏尽明，灭除了所有的烦恼，从痛苦解脱出来，达到法的究竟。
2. 帕蒙昆贴牟尼祖师在修行禅定方面，以生命为赌注，直至证入法身，以及发现了通过身体中心点来证入法身的方法。
3. 根据中道锻炼意志，可以通过将心静止在身体中心点，也就是身体中心的第七点。

目的

1. 为了能让学员们了解关于佛陀证悟之道的知识。
2. 为了能让学员们了解关于帕蒙昆贴牟尼祖师证入法身的知识。
3. 为了能让学员们了解证入法身的实践修行原则。

第一章：证入法身法门的修行原则

1.1 佛陀的证悟

佛陀累积了二十阿僧祇十万大劫的波罗蜜，当波罗蜜圆满时，在人间最后一世才证悟成为佛陀。而在人间最后一世是悉达多王子，他享尽世间所有的快乐，在未来还将继承王位，得到最高的统治权，拥有数不尽的财富。同时再有七天，他就将成为伟大的转轮圣王，但他经过认真分析和考虑后，认为成为转轮圣王无法让自己和别人得到真正的快乐。于是他毅然决定舍弃世俗的一切，包括舒适的皇宫生活。选择了神圣且又可以训练自己的离苦之道——出家人生活。

在寻找离苦之道上，悉达多太子遇到了两位隐士，也就是阿罗罗迦罗摩和优陀罗摩，他跟随两位隐士学习修行，不久就学尽了两位老师的学问，学会了五通¹（神足通、天眼智通、天耳智证通、他心智证通、宿命智证通）和八定，他拥有各种法力。但他却发现，无法实现自己所期望的那样，这不是真正的离苦道路。他想要寻找离苦之道的决心非常的坚定，所以尝试了那时代很多人都用的方法，用各种苦行折磨自己。其中的一个苦行方法就是节食好几个月，但也无法脱离苦。他经过分析后认为真正的修行不应该是这样，所以他就放弃了自我折磨的方式。他回想起自己小时候曾经坐在一棵大树下出现过的特殊景象，达到了真正入定的境界。因此他发现通过中道的修行，不紧不松的感觉才是真正的离苦之道。

在证悟的那天早上，苏嘉塔居士带着乳糜来供养他，而当他吃下去后感身体非常的舒畅。之后，他还从一位婆罗门那接受了一堆干草。然后把干草铺在菩提树下，以草铺成的坐垫，高 18 肘。之后他单盘而坐，并以功德的威德力发愿道：要是不能证悟正等正觉，我决不从这座位上

¹ 五通是从六通中分解出来的，要是还有怀疑，就无法灭尽所有的烦恼。详细解释可参考禅定学第一册的第六课。

站起来，即使血肉干涸，只剩下筋、骨和皮。他通过精进修行禅定，即在月圆之日的傍晚时分，在这第一个时期，他证入了法身，这也就是证悟成佛前的法身。刚开始，他证得的宿命智，能让他意念到自己的过去世。当到了第二个时期，接近午夜时分，他又证得了生死智，这能让他了解其它众生的生死轮回。当到了快要拂晓的时候，他觉悟了漏尽智，灭除了心里所有的烦恼，如所有的黑暗都变成了光明，最后觉悟成为究竟圆满及无上的佛陀。这便是真正的自由生命。

佛陀发现的终极真理称之为“中道”，即是中心之路。通过不让自己过于紧张、艰难，或感到痛苦的方式来修行，但也不会因太松弛而导致产生自寻苦恼的欲望¹。

初转法轮经是佛陀初次讲经给他的座下弟子，想让他们知道：八正道即是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定²。

佛陀证悟的八正道是通过中道，不需要用过于亲近两种极端的方式，则是以至高的智慧觉悟而得，最后会拥有天眼通与无穷的智慧。所有的一切都是为了让心静止、证悟及达到究竟的涅槃³。

1.2 帕蒙昆贴牟尼（北榄寺祖师）的证悟

帕蒙昆贴牟尼（索·湛塔萨罗）或者是大众常谈起的北榄寺住持，是其中一位追随佛陀道迹的佛家弟子之一。湛塔萨罗自十九岁那年，就曾发愿想终生出家，但直到二十二岁时才剃度出家，披上久违的袈裟。在出家之后，他认真的学习佛法知识，按僧团提供的课程学习佛法知识。例如，摩揭陀语法、法句经和清净道论。直到他能融会贯通，并如意地翻译巴利语。同时他还跟随各个寺院的高僧大德虚心学习禅定。例如，跟随素攀府锳寺院的念住持，帕拉伽度潘寺院的言威腊法师（波），以及腊宽寺院的星法师专研禅定。这份刻苦勤奋的劲头得到了很多长老的

¹ [kāmasukhallikānuyoga] Dhammakaya Foundation. *The Life & Times of Luang Phaw Wat Paknam*. (Bangkok: Sukumvit Printing Co., Ltd., 1998) 2nd ed., p. 46.

² Vin.i.10ff., S.v.420ff.

³ *Op.cit.*

赞扬，并肯定了他的成就。之后还推举他出来教导禅定，然而他却尚未满意于自己的修行成绩，而继续四处云游研究禅定。

湛塔萨罗比丘出家后的第十一年，自己学习巴利文的造诣已经相当精深，能够融会贯通。

他回忆道“当初十九岁时，自己立下终生出家的誓言，而距离此时，已经十五年过去了。而在今年雨季安居来临之际，也是该实现心愿的时候了。佛陀觉悟与知见的，我却没有证悟，此时精进修行的时间已经来到”¹。

当下下定决心后，在佛历的 2460 年，正值出家的第十二年，这天是十月的月圆之日，他到暖武里府挽果县偏静的芒库威寺结雨安居。他的修行以倾注生命为赌注，紧随佛陀并且发愿道：“如果今天我不能证悟三界导师——佛陀所证悟的正法，我绝不从座位上站起来，直到死为止。”²以舍命精进的精神，一心向着中道。最后，他肯定及验证了佛陀所有的证悟，并且发现了证入法身的“法身法门”。也证明了佛陀跟弟子所开示的“法身是如来的名称”³。

1.3 按中道修行

如上所述，佛陀按中道精进修行直至觉悟。然而佛陀所修行的方法，在经典中没有清晰的讲到，只是谈及了八正道。而帕蒙昆贴牟尼则以生命为赌注，发现了入法身法门之法，或中道即包括有八正道。因此悉达多太子的证悟是真正存在的，且不是普通日常生活中的行为举止，而是通过用八正道来锻炼意志。祖师还解释了在初转法轮经里记载佛陀开示的一段话：

“能像如来佛那样证悟法身，除了初道、光球、戒球、定球、慧球、解脱球和解脱知见球，没有其他的方法了。”

¹ 瓦罗潘. 跟随祖师的足迹 (曼谷:方通恩德飞公司, 2543 年), 第 8 页

² 嘹露. 宋本素, 松潘手册 (曼谷 私利文英德, 2545 年) 第 82 页

³ D.iii.84

“戒球是什么？正语、正业、正命，这三个圣道称为戒球。定球是正精进、正念、正定，慧球是正见、正思维，这些即是八正道。”¹

因此，帕蒙昆贴牟尼宣布确认了佛陀通过中道的觉悟，来证入内在的法身。同时还清晰的介绍应该如何以八正道锻炼意志的修行方法。

1.4 根据中道锻炼意志

在禅定时用中道锻炼意志，要想有发现，就需要将心放在身体的中心或身体第七点。帕蒙昆贴牟尼祖师总结说：只需将心静止即可，并且他曾在给信众开示“转法轮经”中提到：

静止在身体中央，这点称为“中间”，当静止了，不管是好或坏，还是不好不坏，全部都停下来。静止不属于功德，不属于罪恶，也不属于好或坏。必须归属于中央，就是身体中心点，只静止于身体中心点。佛陀曾暗示鸯掘利摩罗，鸯掘利摩罗说：沙门停下，沙门停下。佛陀转过头说：沙门已经停了，你也该停下来了，要让心停止在中央点，处于正确的中道。当停下来后，就要专注在那里，不要让不平静再返回来，要让心保持持续的静止。是否还会自找苦吃呢？对于色、香、味、触、法和声会满意吗？这些都没有，自找苦吃也没有，没有意义的想法也没有，没有如前面所说的全部。这就是佛陀的觉悟，如来尊者拥有至上的智慧，只在于这点，（停止在身体中心点）。始于此点，直到证得阿罗汉果。²

¹ Phramonkolthepmuni (2006) Visudhivaca: Translation of Morradok Dhamma of Luang Phaw Wat Paknam (Bangkok,60th Dhammachai Education Foundation), p.193

² Phramonkolthepmuni (2006) Visudhivaca: Translation of Morradok Dhamma of Luang Phaw Wat Paknam (Bangkok,60th Dhammachai Education Foundation), p.180

因此，帕蒙昆贴牟尼祖师教导禅定的主要圣言是：“**静止是成功之本**”。

在练习让心静止于身体中心点时，帕蒙昆贴牟尼祖师曾如此教导大众，只有通过将心放置于中道，即是身体中心的第七点。并加以解释道：“中庸很深奥，没有多少个人知道和了解，在佛法中称为修行的中点。修行（方式）的意思是中央，而要让什么到达，则是让心安置在身体中心。那么中央在哪里呢？这只有人类身上才会有，即是人类身体的中心点”¹。

身体中心点对于锻炼意志来说很重要，能让人证入法身之道，最后达到究竟涅槃。因此，如果学员们不练习将心静定于身体中心点，那么永远也见不到法身。

所以总的来说，中央或中道是在将心安置在中间，让心静止在身体中心点，这样才会出现法身。当做到如此，才能称为“入法身法门的方法”。

1.5 法身

帕蒙昆贴牟尼祖师不断的精进修行禅定，最后证入法身，这也是觉悟佛陀的法身。佛陀在两千五百多年前，六月十五日的月圆之日，在菩提树下，通过用中央或中道修行禅定而证得法身。每一尊佛陀都能证得自身的法身。同时帕蒙昆贴牟尼祖师说：这是佛教中最重要的身体。哪个人能将此身发现，那么此人也可以是佛，被称为次佛²。在修行证入后，他去验证自己发现的是否与佛陀一致，而在三藏经中也有关于“法身”的记载，所以让他更坚信这是一种正确的修行方法。关于法身在三藏经中的记载证据有如：

1. “哇携塔河帕拉塔瓦嚧听好了，称为法身也好，梵身也好，法者也好，梵者也好，所有这些都是如来尊者的称呼”³。

¹ Phramonkolthepmuni (2006) Visudhivaca: Translation of Morraddock Dhamma of Luang Phaw Wat Paknam (Bangkok, 60th Dhammachai Education Foundation), p. 179

² Luang Phaw Wat Paknam (Phramonkolthepmuni)'s Dhamma Heritage. (Bangkok: Amarin Printing & Publishing Ltd., 1996) p. 40.

³ Aggañña Sutta D.iii.84

2. “尊敬的善逝，我是您的母亲。尊者是传播法乐给众人的智者，但您是我的父亲。尊敬的如来尊者，您的肉身，是我让您成长的，但是我的令人欢喜之法身，是您让我成长的。我给您和乳汁，可以让您暂时消除饥饿。可是您给我喝了，法河之水，让我能究竟的宁静。”¹
3. “听闻正在尊者开示法身和三宝的大众们，若是哪个证悟了三宝，谁会不信仰呢。”²
4. “那些智者必然会成为辟支佛，拥有伟大的佛法、法身和自由的意志，以及能脱离所有的痛苦，心情舒畅，意义非凡，如同狮子或犀牛角一样”。³

除此之外，“法身”在学术界中也广为人知，且因为会在很多的研究工作中出现，因此有很多学者都在研究学习。他们将各典籍梵文翻译为中文、日文和藏文⁴。所以学者们都努力给予法身最清晰的定义和界限。除此之外，法身还在注疏中出现，记载在古典中，及多位僧长老的书籍中。

1.6 为了证入法身的修行方法

帕拉差帕哇那威素（法胜法师）总结了帕蒙昆贴牟尼祖师关于证入内在法身的教诲，可划分为两种，即是：

第一种：规定观想所缘为水晶球或佛像。并且可以和默念佛圣号一起使用。

第二种：让心自然的静止于肚子的中央。而不必去关心是否处于第七点中。如此保持下去，当心刚好静止于正确的位置时，就可以自然而然的证入初道。因此，只需让心自然的宁静，也可以默念佛圣号一起。

¹ Maha Pajapati Gotami Theri Apadāna Ap.ii.532

² Atthasandassaka Thera Apadāna Ap.i.168

³ Paccekabuddha Apadāna Ap.i.13

⁴ Phrakru Bhavanamongkol (Vivat Katavaddhano), *In the Footsteps of the Dhammakaya*. (Bangkok: S.P.K. Paper and Form, 2003) 2nd Edition ISBN 974-90890-4-9 p. 89.

为了证入法身的修行方法，事例一

让心自然的静止于身体的中央点，然后选择的所缘是经过雕琢后的钻石。没有任何的瑕疵刮痕，有如学员们的眼球一般。要将清澈透明的所缘安放于身体中央的第七点后，就意念这个清澈透明的所缘，而心则静止于那个清澈透明标记的中央，然后一直持续的静止下去，也不用去想其他任何事情。静止并意念到钻石的清澈透明，即是一直轻松舒服的意念如同在意念熟悉的事物。但不要挤压画面，轻轻地意念，即意念有钻石在自己的腹部中央。感觉是有非有，即让自己感觉所缘为钻石，但似乎感觉又没有去观想它。静定的去意念那纯洁的所缘，然后不要想到别的事。但是如果无法控制自己的心，就得需要默念佛圣号——“三玛阿罗汉”，让默念佛圣号的声音从透明的钻石中央点发出，就好像是分割出小钻石一般，没有任何的痕迹，也好像在刮猫毛一样，学员们就需要持续的这样默念佛圣号，让声音从中心点发出。三玛阿罗汉，三玛阿罗汉，从腹部中央里发出，同时要与透明的光球一起，在心还没有止歇前，不要停止默念佛圣号。¹

为了证入法身的修行方法，事例二

心回归到原点称为：心原定点。当心静静地止歇回到原定点，奇迹就会出现。心会慢慢的从浑浊中变明亮起来，越来越纯净。第一次出现纯净，只是纯净中的一小点，就好像一枚针般细小，或大小如天空中的星星一样。纯净的状态会在心静止的时候出现。如果我们要一直保持这种纯净，不要去别的地方，也不要与人、动物、事物接触，或被过去的事情，未来的事情所影响。一心只想呆在这如一枚针或星星般大小的纯净中。只是静静地止歇，不用去想什么。不久那点纯净点就会增大，大小如同在满月的夜晚，没有云彩的天空中悬挂着的那颗光亮的月亮。当我们持续的纯净下去，那个纯净点就会大如中午时分的太阳。这些纯净会让我们的内心充满力量，面对心中的污点或阻碍时身心舒畅。因此，当纯净变成一个透明的光球时，这种纯净透明就会让我们身心舒服，这是一种从未

¹ 法胜法师领导打坐（1997年7月6日）

有过的感觉。刚开始的时候心会很空旷，也就会放下所有的事情，处于什么也不想要的状态。感觉越来越空阔，身体很轻，就好像飞起来一般。轻松柔软得如同与空气融合在了一起，然后会慢慢的扩大，无尽止的扩张，直到没有感觉到有天空一样。扩张出去后，快乐就会出现，大家的感受将是轻松而且舒服，这是我们所梦想得到的快乐，也是之前从未有过的快乐。¹

以上的两个事例因人的性格而异，每个人的生命根基及生活方式各不一样，但这两个例子都一样是为了证入内在法身。

要想在禅定中有效果，就需要有一定的条件和技巧。例如，调整身，调整心，观想所缘，使用佛圣号等等。因此，大家需要继续的学习接下来的课文内容。

课后练习

当学习完第一章的《证入法身法门的修行原则》后，请学员们进行自我评估，并做第一章的第一个、第二个和第三个课后练习，之后请继续学习第二章。

¹法胜法师领导打坐（1997年3月2日）

第二章 调整身

第二章 调整身

- 2.1 调整身体的含义
- 2.2 调整身体的重要性
- 2.3 禅定的姿势
- 2.4 将身体调整到恰当程度的方法
- 2.5 将身体调整恰当的益处
- 2.6 不将身体调整恰当的弊处

思路

1. 调整身体对于禅定来说非常的重要，因为协调好身体，将会让我们更容易的进入禅定的状态。
2. 可以用任何姿势进行禅定，但标准的姿势为：将右手叠放在左手上，右手的食指轻轻地碰触左手拇指尖，然后平放在身体的前方，保持身体的笔直，维持坚定的正念。
3. 调整身体的方法：舒缓身体的每一部分，让体内的神经系统畅通无阻，同时身体也不会感到酸痛。接下来意念体内是清澈透明的，轻轻地闭上双眼，近似于要睡着的状态，如果感觉到酸痛就可以变换姿势等等。
4. 调整身体虽是初级的准备，但是学员们不应该忽视其重要性。因为如果我们能够将身体调整好，就可以坐得很久，有如在禅定，从而可以很容易的证入法身。但如果没有将身体调整好，那么修行所得的效果将会很缓慢。

目的

1. 为了让学员们看到调整身体和姿势的重要性。
2. 为了让学员们了解与认识正确的坐姿。
3. 为了让学员们了解调整身体的方法，使其更适合禅定。
4. 为了让学员们能够将正确的姿势，运用于日常生活的禅定当中。

第二章 调整身

引言

人类有两个重要的组成部分，就是身与心。心是一种特别神奇的物质而寄宿于身内，且对人类的思想、话语和行为进行监督，起到非常重要的作用。同样的，身体被认为是心所展现的状态之载体，及心所要寄宿的场所。因此，身与心之间的联系非常紧密。练习禅定虽然只是对心的练习，但也还得需要依靠身体去引导心进入禅定的状态。就如同汽车拥有好的车身，将有助于增强车子的性能。相反的，如果发动机很好，但是车身却不好，那么车子的功效就会相对的减少。因此，为了能达到禅定的效果，我们有必要学会调整身体。

2.1 调整身体的含义

调整身体的意思就是将身体调整至适合禅定的状态，也就是调整坐姿来迎合进入禅定的状态。调整后身与心之间有了联系，同时也能更容易让内在经验的产生。

2.2 调整身体的重要性

1. 调整身体即是通过调整好坐姿，使之恰到好处，然后慢慢的放松身体，让心也随之舒适起来。
2. 调整身体将会让我们全身都不会感觉到疼痛和劳累，从而能够坐得很久。如果坐姿正确将会感觉很舒服，即便坐上一个小时，也会感觉只坐了一会儿而已。因为坐了之后不会有厌烦、劳累、眩晕和消沉的感觉。
3. 但是如果我们轻视正确的坐姿，没有能正确的去理解与调整，那么在接下去的每一次修行中，我们都会遇到阻碍。因此，一定要正确的理

解与调整,如此才能在修行中获得好的效果。即是能够将心静止,并证得体内宁静明亮的法身。

2.3 禅定的姿势

可以用任何的姿势来禅定,但是当坐下了之后,身体一定要有舒服的感觉,这样心才会更快的进入禅定的状态。例如,不应蹲着,因为这样容易产生酸痛,也不应靠背,因为这样会容易缺乏正念。

无论是在佛陀时代还是当今时代,盘腿禅定都是非常流行和适合禅定的姿势。因为这个禅定姿势不容易产生酸痛,也不容易疏忽。同时身体也不会摇摆歪斜,将有助于我们快速的找到身体中心点。也就是将右脚盘放在左脚上,右手手掌叠放在左手手掌上,右手的食指抵住左手的拇指,身体坐直,保持正念,然后轻轻地合上双眼。

1) **盘腿而坐**,是一种忍耐性很好的禅定姿势,即不易酸痛,也不易麻痹,上半身也不会摇晃,并且能够较容易的寻找到身体中心第七点。这是一种优雅得体的禅定姿势,因此得名为“禅座”。这种右脚盘放在左脚上的禅定姿势的另外一点作用,就是可以方便促进肠胃系统的消化。如果禅定时间久了,身体感觉到酸痛,那么偶尔可以转换为盘腿侧坐的姿势。

2) **右手手掌叠放在左手手掌上**,右手的食指抵住左手的拇指,这样将会产生的效果是:

2.1) 胸膛张开,肩膀不要紧收,脖子不要下垂,以及呼吸顺畅,不堵塞。让身体坐直,有忍耐性,也不会酸痛。

2.2) 成为身内的闹钟,意思是:当注意力不集中的时候,就会让我们在无意中犯困,而这个时候两边的手指就会自动的传导,使自己的身体在睡着前有所察觉,从而及时的寻找出解决犯困的方法。

3) **身体坐直**，除了人类之外所有的动物都被称之为畜牲。意思是指身体是横向的生物。之所以给动物取这个称呼，这是因为那种动物在移动的时候，他们会身体垂下，胸脯与地面平行，而不像人类那样笔直的行走。即便猴子的身形跟人类很相近，有时候可以像人类一样用两支脚来行走，但是大多数情况下，它还是比较喜欢用四支脚来爬行，让胸口与地面保持平行，于是猴子还是被归类为畜牲类动物。这一类的畜牲，无论是哪一个等级，都不能练习禅定，因为其横向的身体最难寻找到身体中央第七点。

有些类型的动物，例如海龙、金翅鸟、神人鸟等等，可以变化为人而成为森林中的隐士去练习禅定。但他们原先的特性也是拥有横向的身体，也一样很难寻找到身体中央第七点，于是也就很少机会来练习禅定。因此那一类的动物即使变化为人，但佛教也不允许他们出家成为比丘，因为他们无法证入涅槃。

当生而为人后，有机会轻易的寻找到身体中央点并证入涅槃，那么就应该寻找机会先修行。不应该给自己找麻烦，即：坐着不低头，站着不弯腰，不要模仿动物的俯身，在站立时身体都要笔直，保持每根脊椎骨的垂直。

身体笔直的意义：

1. 能够促进血液循环，呼吸顺畅。
2. 能够坐得很久，不容易酸累。
3. 能够很容易的找到身体中央第七点。

4) **维持坚定正念**：从执勤的士卒再到战场上的将军，他们对于军队来说都非常的重要。但最为重要的是将军，如果将军拥有敏捷的智慧，纪律严明，那么就能够打胜仗。正念即是与烦恼打仗的将军。禅定的核心是要让学员们成为有正念之人。如果谁的正念恍惚，那么就无法练习禅定。

2.4 将身体调整到恰当程度的方法

2.4.1 调整身体的步骤

1. 采用盘腿而坐的姿势，即是把右脚盘放在左脚上，右手手掌叠放在左手手掌上，右手的食指抵住左手的拇指，然后将双手轻轻地放在内足踝上，全身放轻松。
2. 将身体调整至刚好恰当的程度，不要过于向前倾斜，向后仰望，或向左右两边偏斜。要将身体保持坐直，不要过于伸展，要调整好，然后再轻轻地闭上眼睛。
3. 闭上双眼后，要感觉一下身体的哪一部位，还处于僵硬或紧绷的状态，要将全身每个部位检查一遍。
4. 当发现身体的某一部位僵硬或紧绷时，就应该调整身体，让体内血液能够畅通循环。
5. 放松身体每一个部位的肌肉，从眼皮和头顶的肌肉、颈背、肩膀和两边的胳膊，一直到躯干、双腿和脚趾尖的肌肉都要全部放轻松。
6. 调整身体的姿势，直到感觉很舒服，血液流通顺畅，这也就是修行前的身体准备。如果我们养成一种习惯之后，在接下来的禅定中就会很容易的证入宁静的状态。

2.4.2 在调整身体中应做的事项

1. 放松身体的方法

放松应该从头顶一直到脚尖，然后再慢慢的折返回来。这样做是为了让身体尽量的放松，同时也是让心能够和身体回归到体内。

除了让身体的每一个部位都感觉到放松之外，帕拉帕哇那威素（法胜法师）在引导调整身体的时候说，让我们意念到身体每一部分的器官都是清澈透明的。这将会让我们的身体清净、纯洁、明亮。具体的方法如下：

从脸部和头顶的范围开始调整。我们首先从下巴、两边的脸颊以及上下嘴唇开始放松，然后让其变得透明纯净，就犹如水晶和钻石一般。

鼻子范围的肌肉，包括两边的眼皮以及额头也要放松，也一样要让其变得透明纯净，犹如水晶和钻石一般。两耳的肌肉，包括头皮到发尖都要放松，以及让其变得透明纯净，犹如水晶和钻石一般。后脑范围的肌肉以及类似于口杯的喉咙也都要放松，同样的，也要让其变得透明纯净，犹如水晶和钻石一般。

两边肩膀范围的肌肉，两边的肩头，两支胳膊以及手掌到手指尖都要放松，让其变得透明纯净，犹如水晶和钻石一般。身躯范围的肌肉，胸部、腹部、后背以及两边的胸侧都要放松，使其透明纯净，犹如水晶和钻石一般。两边臀部范围的肌肉，大腿、小腿以及脚到脚趾尖都要放松，让其透明纯净，犹如水晶和钻石一般，如此慢慢的持续下去。

之后再从脚趾尖折返而上，脚掌、小腿、膝盖以及两边的大腿，一直到臀部都要放松，让其透明纯净，犹如水晶和钻石一般。腹部范围的肌肉，胸部、两边的胸侧以及后背都要放轻松，让其透明纯净，犹如水晶和钻石一般。手指尖的肌肉、两支手掌、手臂到肩头，以及两边的肩膀都要放轻松，使其透明纯净，犹如水晶和钻石一般。喉咙范围的肌肉，后脑、头皮一直到发尖都要放松，让其透明纯净，犹如水晶和钻石一般。如此慢慢的做和慢慢意念。

两支耳朵、额头、眼皮、鼻子、两边的脸颊，以及嘴唇一直到下巴都要放松，让其变得透明纯净，犹如水晶和钻石一般。当我们的外部全都像水晶与钻石一样清澈透明后，我们身体内部就会非常的轻松。

假如说我们将体内的器官，从脑壳里面的脑浆，再到肝、肾等内脏全部都拿掉。让它成为一个空旷的洞，就好像没有任何沉淀物的空水管一样。然后意念放松内部，让它变得清澈纯净，就好像透明的水晶和钻石一般，最后使外部与内部全部都变得清澈纯净起来。¹

2. 闭眼的方法

闭上双眼目的是，让我们看不见外部那些令人心散乱的画面。具体的方法如下：

¹ 法胜法师领导打坐（1999年5月2日）

1. 轻轻地闭上眼睛，就犹如即将睡着一般。
2. 千万不要紧闭眼睛，或挤压眼睫毛，眼睛要微张放松，大约闭上眼睛的百分之八十至九十即可。
3. 要懂得合上眼皮，如果做得正确，将会处于刚好碰触而不是紧闭的状态。只是轻轻地接触，就像眼睛眯缝一般。如果不懂得闭眼，而去挤压眼皮，那么将会有头晕目眩的感觉，最后得不到应有的效果。
4. 如果闭眼的时候，能够达到忘却自己有眼球，那么将有助于我们看见内在的画面。

对于在闭眼这个环节上，有些学习禅定的人不知道怎么做，经常会闭上眼睛后挤压眼角，自然而然的会紧关眼皮，而这样将会阻碍我们看见清晰的光球。同时也会让两边眉毛的肌肉范围，感觉好像有磁铁贴在上面一般。这也是导致头疼、眼睛痛和颈背紧绷的原因之一，让修行者越坐越面容憔悴。同时也会让修行者产生疲劳症，不想再继续学习禅定，这都是因为用错了方法。

除此以外，在闭上眼睛之后，有些修行者试图用眼睛往下看腹部的中心，以为能清晰地看见肚子中央的光球。于是帕拉帕哇那威素（法胜法师）就引导说：

要从眼球开始调整，保持平常的状态，千万不要强迫自己专注于身体中心点，那是不正确的方法。越强迫自己的眼球，就会越紧蹦，越是注视两边的眉头，就会越紧皱，然后就会感到很累。心也会变得粗糙，所以这样做的话，就没有什么效果。

事实上我们不用过于强求什么，就好像我们行走时，眼睛会自然地向前望一样。但是我们能够知道身旁的人，是男的还是女。即使我们看见了一些画面，但是实际上我们还是得用心去观想他。眼球看到的画面，不管是人、广告牌，还是车，只要我们深深地清楚，身旁的是女人、男人还是老人就好，如此一直的看下去。

因此，当我们闭上眼睛的时候，不要去挤压眼球，如果我们谨记这些叮嘱，那么将会很有利益。即眼球一直处于向前望的状态，但当我们闭上眼睛后，似看非看，就如同有明亮的小光点或透明的钻石。这对我

们来说是非常有意义，至使我们不敢去碰触，因为它价值连城，所以我们不能去碰触它，只能远远地观望它。¹

对于闭眼这一个环节，虽然只是一件简单的事，但我们却不应忽视它。因为有些修行者会受这一环节的阻碍，有时长达十年或二十年之久。虽然已经去实践修行，但却什么经验也没得到。因此我们应该一边勤奋观察，一边慢慢地持续修行。

3. 调整坐姿的方法

1. 坐时要将身体挺直，犹如一座山稳固的矗立在土地上，不会摇摆或移动。即使有风从四面八方吹来，也毫不动摇。如果能如此坐着，可以认定这个坐姿是正确的，即不摇晃，不动摇。放松身体的每一个部位，这样就将能够坐得很久。
2. 调整为舒服的坐姿，让自己感觉到这个姿势非常的适合禅定。舒服的坐姿意思是，我们想要坐多久都可以，不会感觉到厌烦，也不会酸痛和疲惫。
3. 在禅定的时候，要意识我们是来放松身心，而不是来摆一个禅定的姿势。因为在一天里，我们一直都在使用身体，所以在禅定的时候，就应该放松身体使其舒服。每个人都会有适合自己的禅定姿势，如果过于在意优雅的姿势，就将会产生紧张感，之后也会没有效果。
4. 在禅定中，如果感觉到酸累和麻木时，为了让血液循环流通，应该调整一下坐姿。或转换一下动作，将左脚或右脚稍微抬高一点，调整为同一层的盘腿而坐，或者是盘腿侧坐。怎么样都可以，但是不要到了非常酸累的时候才去调整坐姿。因为那时心就会从中央点，转移感到酸痛或麻木的那个部位。在做出坐姿调整的时候，要清楚心还应处于身体的中心点。

但感觉禅定的状态很好，心非常的宁静。如果调整身体后，反而会使心无法静而退出来，那么就应坚持精进的修行下去。就如同帕蒙昆贴牟尼祖师，在佛历 2460 年 10 月 15 的月圆之日的修行一样，精进忍耐之后终于证入了法身。

¹ 法胜法师领导打坐（2002 年 10 月 9 日）

5. 对于那些不擅长用盘腿而坐的姿势来进行禅定的人，也可以用其他舒适的姿势。即只要能让血液流通顺畅，怎样坐都行。例如，以单盘坐姿来禅定也可以。为了不让后背疼痛，也可以找坐垫或枕头来垫。再者也可以靠着墙壁而坐，或两脚悬挂而坐，总之怎样坐都可以。但有一点非常重要，即是要让血液流通顺畅且舒适的禅定姿势。但也不要过于舒适，这会让自己有发困的正念。例如伸直脚而坐，或半睡半坐。因为这样最后身体会倒下来睡觉，或会使自己过于辛苦而导致禅定变得很困难。无论如何，如果我们能保持这种盘腿而坐的标准姿势，那么当我们的内心宁静后，这种坐姿必将会是最适合我们的禅定姿势。

2.5 调整身体适当的益处

1. 对于调整身体这个环节，当调整好之后，身体就不会感觉到疼痛和酸软，会有刚刚好的感觉。从心中产生一种稳定的感觉，无论禅定时间多久都可以，也不会有被勉强或强迫的感觉，而是非常舒服的感觉。
2. 对于调整身体这个环节，如果能够了解每一个步骤，那么将会在修行中如其所愿。如果开始阶段做得正确，那么在今后的修行中，将能安全与快速的实现目标。

2.6 不将身体调整恰当的弊端

1. 如果身体调整得不好，在禅定时过于用力和严肃，将会让身体的肌肉紧绷与僵硬。同时很缓慢才能达到预期的效果，也会浪费修行者的时间，最后得到的只是忍耐力，却无法证入法身。
2. 调整身体是一项很重要的环节，虽然看起来只是一件简单的事情，但也有可能会转变为一件伟大的事情。为了让血液流通顺畅，我们要懂得如何闭眼和调整放松身体，处于舒适的坐姿。如果按此方法去做都行不通，那么将会很慢才能得以证入法身。

3. 如果从调整身体这一方面来看的话，即忽视以上的引导，那么将会对我们未来的修行产生不利的效果，也就是无法成功的证入法身。

课后练习

当学习完第二章《调整身》后，请学员们进行自我评估，并且做第二章的第一和第二个课后练习，之后请继续学习第三章。

第三章 调整心

第三章 调整心

- 3.1 调整心的含义
- 3.2 调整心的重要性
- 3.3 调整心的种类
- 3.4 调整心的方法
- 3.5 按照詹孔诺雍老奶奶师父的指导方法调整心

思路

1. 调整心将会让修行者更容易证入法身的状态，让心舒畅、开心、纯净和明亮起来。
2. 调整心的方法有两种，即是在日常生活中与正在禅定之中。
3. 在日常生活中调整心的方法为，如实知见的去看待世界，将每个人都看作是同胞，将世界看成空的。只会想、说、做精细之事，选择想与看好的事情。

在禅定中调整心的方法，可以有很多选择。例如，调整让心变得宁静、空旷，什么都不用去想，或者可以意念到大自然，散发慈悲心，观查三法印，意念使心舒服的事等等。除此之外，还有来自修行中取到优异成就之人——詹孔诺雍老奶奶师父自身对于调整心的例子。

目的

1. 为了让学员们能够了解和体会调整心的重要性。
2. 为了让学员们能够认识和了解调整心的方法。
3. 为了让学员们能够将心的调整，运用到修行禅定和日常的生活中去。

第三章 调整心

心可以算是生命中最为重要的一部分。正如一句格言讲的：“心为主人，身为奴仆”。因为心控制着每个人的想法、话语与行为。练习禅定与练习心，有着直接而紧密的关联。众所周知，练习心不是一件简单的事情。由于人类的心通常处于摇摆不定的状态，有如猴子从这一根树枝跳到另外一根树枝，从来都没有停止过一般。为了练习让心宁静下来，必须学习和了解训练心与调整心的方法，使之能够慢慢地静止，慢慢地宁静。就有如想让高速行驶的汽车慢下来，我们就得慢慢的踩住刹车，让汽车的速度缓缓降下来，直至停止。再或者有如寻找伎俩来慢慢的制服猴子，让它在原地停止不动。因此，我们应该学习调整适合的心来练习禅定。

3.1 调整心的含义

调整心是指：通过改变心的状态去迎合进入适合禅定的状态。也就是调整心，让心保持愉快、舒畅、洁净、纯洁、明亮的状态。让其轻松自然，没有任何的想法，只有纯洁、透明、空旷和轻巧。

3.2 调整心的重要性

在日常的生活中，无论是人类个人的私事，还是动物、物品以及各种各样的工作等，都会吸引我们的心脱离出身体。像如此的这些事情都将会影响我们的心，让我们的心不适合于修行禅定。因为心系各种各样的事情，于是会表现出各种不安、挣扎和散乱的情绪。同时在佛法修行时候，就得不到好的效果，心也不能证入宁静，最后得不到好的修行成就。因此，为了让修行获得优异的效果，必须懂得调整心，让自己拥有轻松愉快的心情。当心感觉舒服后会逐渐变得柔软与细腻。

3.3 调整心的种类

为了修习禅定而调整心，可以分为两种，分别是：

1. 在日常生活中调整心，也就是对自己日常的想法、话语和行为进行调整，以便更加的协调。因为这样将有助于佛法修行，甚至还能观察到我们身边发生的各种事情。然而这也将会对我们的心有一定的影响，但最终的目的也是为了分析和改正外在的错误，保持好的心情，以及解决让心产生不良影响的事情。
2. 在禅定中调整心，是为了让心能够做好证入内在法身的准备。

3.4 调整心的方法

上述说到关于调整心可以分为两种类，而各种类的调整方法如下：

3.4.1 在日常生活中调整心

每天从早到晚，我们的生活方式都与人、动物和物品有着紧密的联系。因此，这会让我们的心情来回不断地改变。有时会感觉到非常的幸福快乐，但有时又会感觉到非常的暴躁、愤怒、紧张、忧愁以及胡思乱想。以上这些情绪都会影响到我们的修行，特别是在我们即将禅定的时候。因此在日常生活中调整心，将有助于我们保持良好的情绪和心态，让我们顺利的完成佛法修行。具体方法如下：

1) 以如实之见的态度看世界

以如实之见的态度看世界，将会让我们看见一个真实的世界。不是让我们只看到好的方面或者不好的方面，而是要看到一个实实在在的世界，它分为八种类型（八风），分别为：利，衰，誉，毁，称，讥，乐，苦。这八项会一直的环绕在我们的生活中。但是我们也不必惊慌，当遭遇到这些时，我们要保持平常心，让心宁静，以智者的眼光去看待世界。

有一个故事，在一座村庄中住着一位经验丰富的老人家。有一天，他的马走丢了。村民就来到他家中，非常同情的对智者说：“我对您丢

失马的这件事，表示非常的同情。”而老人家却一本正经的回答道：“塞翁失马，焉知非福”。一个星期之后，那只丢失的那匹马真的回来了，而且身边还带着一只母马。村民又来到智者的家中对他表示祝贺说：“之前您的马丢失了，现在回来了，而且还带回了一只母马，真是祝贺你呀”！而老人家也还是以非常平静的表情回答说：“福过祸生，乐极生悲”。在这之后的第三天，智者的儿子骑着那只新母马去田野，结果失足跌倒，腿被摔断了。智者却说：“塞翁失马，焉知非福”。几个月过去之后，因为在边境地区爆发战争，所以国家颁布公告，征招村里的所有男子去参军打仗。最后，村里的所有的壮丁都被征招去参军打仗了，除了一位男子没有被招去参军，那位就是老人家的儿子，因为他那摔断的腿还没有康复。

由以上这个故事，我们可以看到：我们的世界有好也有坏；有得必有失。因此，我们应该以如实之见的态度看世界，这样将会让我们安稳，而不会随波逐流。

2) 把所有的人都看成同胞

把所有的人都看成是自己生、老、病、死的患难之友，无论是哪个人，就算是丈夫、妻子、父亲、母亲、爷爷、奶奶、外公、外婆、儿子、女儿或者同事也一样，都将他们看作难友。每个人都会经历生、老、病、死，希望我们对身边的每一个人都怀有善意，这样做将会让我们收获快乐，心情舒畅，而不会轻易地急躁、愤怒，也不会成为多愁善感的人。不管我们去哪里，身处哪里，还是坐、卧、立、行也都会感觉，有很多的朋友环绕在自己的身边。同时也会让我们在禅定的时候，拥有轻松舒服的心情，而不会心系着各种各样琐碎的事。

3) 将世界看成是空虚的

将世界看成是空虚的，没有任何实体，就算是要谋生，大可尽力而为。但应将四事（衣服、饮食、卧具、医药）看作是为了维持身体而已，而不应过于依赖、担心和紧张于谋生这方面。在我们周遭的人，动物，

事物也是一样，时时刻刻都在变化，无论是孩子或妻子，我们都不能随心所欲地控制。连我们自己也不能控制，还是要随时间而病老。因此在这个世界上，我们不应该去执著追求。

4) 想、说和做细腻的事情

由于我们每天都会见到很多人，所以会有很多的事情需要去想与交流。那些要经过想、说和做的事情，都将会成为一种记忆储存在心里。如果所想、所说和所做的事情会让心粗糙，那么心的状态也会随之粗糙和僵硬起来。至于让心变得粗糙的事情会有很多，而且也是我们每一个人都会遇见的。例如，家庭、亲人、儿子、金钱、相互残杀、竞争、恋爱、奸诈、欺骗，以及各种各样的事情。这些事情在听完或讲述之后，会产生焦急的情绪，并而影响到个人的精神状态，那么当到了禅定的时候，就会让心无法宁静下来。所以我们应去要想、说和做那些细腻之事，细腻的事情有做善事、修功德以及佛法修行等等。这些事情都会让心变得细腻而柔软，当禅定的时候，就将会获得良好的效果。

5) 选择想与看美好的事情

在日常生活中，我们总会遇到各种各样好与不好的人、事与情绪，而这些也将会保留在我们的心中。即使我们的心有容量可以储存各种各样的事情，但是最好的方式就是，只选择保留好的东西在心中，只看到美好的东西，成为一位懂得保持良好情绪的智者。除此之外，我们心灵的本质，在想事情时，也只会想一件事，当有情绪时，也只会产生相对的情绪。所以我们应该将美好的东西保留在心中，让我们的心习惯于美好的画面，就如“斗鱼”故事一般。

从前有一位老伯伯，他以饲养斗鱼为生，传说他的斗鱼色彩斑斓，非常的漂亮。不管是哪一次比赛，都能够很轻松的获得名次。有人观察说：“老伯伯的斗鱼五花八门，不仅有蓝色、绿色、紫色和红色，还会有其他新奇的色彩，例如芋头色、粉红色或金色。

老伯伯经常被问：“从哪里得到的这些鱼苗，或者用什么方法来配种，才会得到如此漂亮的鱼苗。老伯伯就回答道：“并没有得到什么奇异的鱼苗，只是利用了一个简单易行的配种方式而已。就是如果想要得到什么样色彩的鱼，就让绘画的人帮忙画出自己想要的那种鱼，然后图上各种各样的颜色。接下来再将完成的画拿去给斗鱼妈妈看，之后，斗鱼妈妈每天都望着那张漂亮的小斗鱼画。

当斗鱼妈妈生产时，老伯伯就神奇的发现，生下来的部分小鱼色彩，跟他原来想要得到的那种一模一样。因此，不需要按照遗传学来配种，老伯伯也能够成功的配种，那便是使用一种心理学的方法。

从上面这个例子中我们可以得知，如果心能够接收到好的东西，那么它就会有一股力量去产生出美好的东西。就如同斗鱼妈妈习惯了画中色彩漂亮的小斗鱼，于是它就会将这个画面保存在心中，最后由心去控制身体，生产出漂亮的小斗鱼。我们的心也是一样，产生在我们身上的事情就是因为我们累积下来的画面。因此，我们应该选择保留好的事情、人物和情绪，让其成为积极支持和促进我们禅定的因素。

3.4.2 禅定中调整心方法

在禅定的时间里，除了在日常中调整心，准备好禅定的状态以外。要是在禅定当中，如果心还是没有做好准备。也一样有方法来调整心，让心产生舒适的感觉。因此，禅定时的舒适感有两个阶段，分别是：

1. 初级的舒适感，意为：不用经过艰辛的、紧绷的过程而产生的舒服感觉。自然地宁静，不乐不苦，就好像步行在烈日之下，刚刚得以坐在树荫下，获得清凉的舒适感。这种初级的舒适感，是产生真正舒适感的基础。也就是如果我们能够持续的保持自然宁静，不苦不乐，那么将会是一个非常重要的转折点，而这个转折点也将会让心产生空旷和轻巧的状态，从而产生真正的舒适感。
2. 真正的舒适感会起到滋润的效果，是一种持续保持初级舒适感的结果。要继续保持自然宁静的情绪且不疏忽，最后进入到另一层真正的舒适

感。那一层舒适的状态特征，好像心开始扩大、精细，也将感觉到心很宽广，身体也好像变得很空旷，与大自然融合为一体。这就好像透明与轻柔的肥皂泡或洗发水泡，一切都是空旷的，而这就是真正的舒适感。

调整心的方法有许多种，因此，修行的人可以按照自己的性格选择适合自己的方法：

1. 让心空白、自然、宁静，放下所有的包袱，这种方法是调整心最快的捷径，例子如下：

例子一，适合证入佛法的心，一定是舒畅及卸下各种包袱的心。不管是学业、工作、家庭或任何事情，都应该立即放下、释放出来。就仿佛世界上只有我们一个人而已，没有任何的事情来让我们牵挂。让心产生舒畅、愉快、透明、纯净、明亮的状态。¹

例子二，让我们的心感觉好像世界上，只有我们一个人存在而已。没有任何的包袱，了无牵挂，感觉自己对所有的事情都已经没有了任何的感应。现在我们自己一个人处在这个世界上，没有任何的东西来让我们的心牵挂，剩下的只有用来修行的身与心而已。要想让心宁静的证入内在的法身，我们只有两件法宝，那就是身与心。忘记我们身体周围的环境，忘记所有的一切，然后将心安放在身体中心第七点。

虽然自然的宁静是最好的方法，但一般人却无法不去想任何事情。因此，就采用意念各式各样的方法，例如大自然、佛法文章或各种事情，来让心舒服起来。

2. 意念大自然，例如，山川、瀑布和大海，让我们的心情感觉到舒畅，有想修习禅定的情绪，如下：

似乎我们之前未曾有过的想法，也不曾遇到过这样的事情，就是意念自己仿佛一个人处在这个世界中，让这样的感觉维持一分钟或两分钟。

¹ 法胜法师领导打坐（1986年5月22日）

让自己感觉真的如同一个人舒服的处在这世界里，然后忘记自己周围的环境，就算天气闷热也没关系，不要去在意它，想象我们坐在高高的山顶上，有清新的空气，有微风拂来，凉爽而舒服，让它代替那种闷热的天气。我们就想象自己坐在高高的山顶上，有优美的风景，天气很凉爽。如果禅定的位置不柔软，那么我们就想象自己是坐在舒服的毛毯上，让心感到轻松舒畅，而不去在意和牵挂其他的事情。如此，我们的心才会坚定不移的静止在身体的中心点，也才能证入内在的三宝。¹

3. 散发慈悲心会让我们的心的扩大、舒畅。同时这种方法还适用于容易暴躁，以及常常对人、动物和家庭感到不满意的人，然后将散发慈悲心运用到禅定中，如下：

例子一，让我们的心拥有善德、纯净和光亮，对众生、事物以及我们所爱的人，甚至那些曾经让我们糊涂与恼怒的人，拥有仁爱与善意的期望，而不至于达到憎恨的地步。我们要对那些曾经让我们不开心和痛心的人，感觉到自己将会忘记对方曾经做过的不良之事。除此还不够，我们还希望对方得到幸福，祝福对方在生活的各个方面都能够取得成功。对方的生命会幸福，家人会幸福，事业也会成功。除了每一件事都会取得成功以外，还应给予自己关爱，而最伟大的爱就是爱自己。如何去爱自己呢？就是不要拿不好的事情来伤害自己，不要感到痛苦与忧伤，不要对修善行感到气馁。²

例子二，对众生散发圆满的慈悲心，同时伴随着善意的期望。散发慈悲心时要轻轻的、舒服的意念，并默念：愿所有的众生离苦得乐。无论是坐、卧、立、行、睡、醒，都一直拥有幸福。遇到痛苦就远离痛苦，遇到幸福就会更加幸福，如此轻松舒服的意念，不断地散发出去。意念让我们的慈悲心和美好愿望成为光亮，

¹ 法胜法师领导打坐（1987年6月7日）

² 法胜法师领导打坐（1997年5月9日）

并从体内的中心点散发出来。感觉似乎我们自身就是众生和万物的中心，散放出光亮。刚开始可能会感觉到光亮是从我们的身体中心散发出来，然后扩大到全世界。但是如果谁已经证入法身，那么他将能看见真正的光亮。用自己的心看光亮，那是细腻柔和的光，汇集着纯净的能量，好像月圆之夜皎洁的月亮，但散发的光芒却有如正午的太阳。但夜晚时又好像月光一般，滋润众生与万物。意念将光芒散发出去，然后让心变得宁静与空旷，如此才能容纳内在的三宝。如此一直的散发慈悲心，一分钟或两分钟。¹

4. 从三法印的法则中意念万物的真实性，这会让我们的心舒畅，而心中的一切眷恋都将消除。

例子一，对于意念万物的真实性，佛陀曾经告诫说：万物，无论是有生命的，还是没有生命的，都可用“有情与无情”的专有名词来代替。世界上的万物无非是人、动物及物品，包括有树木、山川、房子、太阳、月亮、星星，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、外公、外婆，以及所有的众生。它们都是先产生，然后存在，最后在慢慢的消逝，如此不断地变化，而无法永久的存在，是痛苦，是非我。如果是真正的人身，有真正的正念与实体，就一定是固定而不会改变。或如果改变也会变得更好，越是改变就越会按照等级而变得更好。就像钻石越老越坚硬，也像佛法，越快乐就越透明与光亮。但是，各种事物并非如此，他们会一直不断的衰落消逝。

在我们佛法修行前，让我们如此的意念一两分钟。观察世间万物，即使是我们的身体，也是一样的现象。就是先产生、然后存在，最后消逝，无常、苦和非我。先在母亲的腹中，再从母亲的腹中出来，然后不断地变化，一直到最后的死亡。如此不断地变化，在练习心宁静前的一两分钟，我们对万物如此的审定，将会帮助我们的心远离担忧，而不会

¹ 法胜法师领导打坐（1993年5月2日）

对万物有任何的牵挂。因为我们是如实知见去审定，这样的审定将会让心舒畅起来，从而适合去佛法修行，直至证入佛法。¹

例子二，在修行禅定前，我们要让自己的心远离担忧，不会牵挂于任何人、动物和物品。用纯洁的智慧去思考佛陀开示的教诲与真理，认识其实众生与万物的变化都是自然普遍的。无法保存原来的状态，那是苦之地，也是苦之因，因为无常还不是真正的形体，而是一个没有实质的真理，只是一个暂时寄居的东西而已。人、动物、物品，有生命或没有生命，有灵魂或者没有灵魂，都只是暂时的而已，它会不停地变化，不能去强求。不用去看太远，就看我们自身就好，例如头顶上的头发，想让它一直如年轻时般乌黑漂亮，不想让它改变颜色，不想让它脱落，而让它亮丽依然。但它还是会不停地变化，到最后就会脱落下来。眼睛也一样，原先非常的明亮有神，看什么都很清晰，到了最后还是变成看什么都模糊不清，看起来也不再炯炯有神。皮肤先前非常的光滑，但到最后还是会萎缩。我们看到的这些真理，就处在三法印的无常、苦、非我中。万物只是一个寄居的工具，因此，我们不应该坚信那些是真正的实质，而只有涅槃才是真正的真理。

当我们知道一切都只是寄居，以及具有如上所述的条件。那么我们身上的东西，无论是衣服、笔、眼镜以及每一样东西，都在不停地变化，到最后也都会衰灭。衣服最开始的原料来自于树木，而树木来自于土地，当树木进入工厂，再从工厂转到商店，又从商店又转到我们身上，然后在我们身上穿了很久之后，破烂又就来当抹布，擦各种各样的东西，最后被丢进垃圾桶，然后再由垃圾桶被丢到地球上，最后被大地给分解。

笔、眼镜、财宝、楼房、车辆等东西，最后也都会被分解而消失。它们生来、然后存在，最后消逝。产生、存在，然后就会消逝。当我们对这些有所了解了之后，我们的心就会轻松舒服起来，以及远离担忧。我们的衣服，但不是我们的衣服，我们的身体，但不是我们的身体，我

¹ 法胜法师领导打坐（1993年5月22日）

们的家，但不是我们的家。因此我们勉强的去梦想那些不可能达到的愿望，那么也是白白痛苦。

万物都是无常性、苦性和无尽性，当我们能如此想，心就会舒畅开朗起来。佛陀如此教导我们，是为了让我们换个角度来看问题，当我们处在的环境是无常、苦和无我时，不是实质的真理。我们应追求实质的真理，具有常、乐和我的条件，那才是幸福的产生之地，然后脱离烦恼获得自由，这是我们真正的生命，也才是真正的自我。¹

5. 意念让心舒服的事

按照佛陀的教诲去实践，一共有十种方法，称之为“十念”，分别为：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念息、念安般、念身无常、念死。为了让我们能够证入法身，在这里将列举几个常会在修行中运用到的方法。

1. **念佛**就是要常常的去意念佛陀的恩德。也就是用佛陀的恩德作为默念中的情绪。

在我们每天或者每次的修行中，都要练习去调整心。所以应用一分钟或两分钟的时间，去调整让身心都轻松、空旷和舒畅，呼吸也很顺畅，然后，假设营造一种适合于佛法修行的氛围，假设每一个人都在佛陀的面前禅定一般。

2. **念施**就是常常意念到自己纯净的布施。在这里的意思是指各种各样的功德。

要意念让自己舒服的事，例如，“我们参加的万佛节，已经过了九至十天。当天的法会，如果说我们是一位努力修波罗蜜的人，那么我们就应该选择意念让我们产生愉快心情的事情。也就是回忆起那天从早到晚，所有让我们法喜的画面。从早上的修行，再到下午的供养袈裟，最后傍晚时，塑造法身法门发现者——北榄寺祖师帕蒙昆贴牟尼的金像。同时还可以意念到，一起来点灯供佛的信众及一千二百位的僧人。总之，就应该意念能够让我们心舒畅的事。

¹ 法胜法师领导打坐（2000年1月23日）

3.5 按照詹孔诺雍老奶奶师父的指导方法调整心

詹孔诺雍老奶奶师父是一位在佛法修行方面取得优异成果的修行者。无论何时及身处何处，她都能够用各种姿势来修心，并让心处于宁静的状态。奶奶在修行禅定所取得的优异成就，被看作是修行者的好榜样。接下来将介绍老奶奶在调整心方面的方式：

1. 当开始禅定之后，任何事情都要放下，一心系着修行，其他的事情都先放在一边。要明确一个目标，若是真心来修行，就应取得修行经验，其他的都不要。
2. 调整心不只是在禅定时才去做，而在禅定以外的时间也应该调整心。即是要努力意念到修行以及每个姿势。无论是要行、坐、卧、立，都应经常地思考，而当到了真正要修行时，就能够很快的进入状态。
3. 佛法修行是一件心平气和的事，要想证入内在法身，就得心平气和。不要强迫或用力让心宁静下来，那些都只能慢慢来，让心拥有好的情绪，禁止以暴躁恼火的情绪去修行，或以想看见光球的心态去修行，这样将适得其反，一定要以放松及冷静的心态去修行。

课后练习

当学习完第三章《调整心》后，请学员们进行自我评估，并做第三章的第一个和第二个课后练习，之后请继续学习第四章。

第四章

所缘与观想所缘

第四章 所缘与观想所缘

- 4.1 所缘的含义
- 4.2 所缘的种类
- 4.3 不应观想的所缘
- 4.4 推荐使用的所缘
- 4.5 观想所缘的方法
- 4.6 观想不出所缘的原因及解决方法

思路

1. 所缘是作为心的标记，让心有皈依处，引导心证入法身。所缘从佛经的角度来划分时，一共有三种，即为：似相、取相和观相。
2. 有些所缘是产生贪、嗔、痴的原因，因此不应去意念那些所缘。
3. 观想所缘的方法为，轻轻松松的观想所缘并持续下去。但有些人可能意念不出所缘，这可能是运用错了方法。如果真是那样，就应该去解决它。

目的

1. 为了让学员们能够正确的认识和了解所缘。
2. 为了让学员们学习在修行禅定中观想所缘的性质与技巧。
3. 为了让学员们能够以正确的方法来验证修行的所缘。

第四章 所缘与观想所缘

在修行禅定时，有些人常常会碰到心摇摆不定的情况。有的时候这些人的想法中，会出现人、动物或物品的画面，而这些画面则是与自己有联系、遭遇或曾经遇见过的。有时候则可能出现人、动物或物品的声音等等。对于那些刚开始修行的人来说，让他们感觉最为困难的一个环节是让心宁静和止歇。而在修行禅定中，帕蒙昆贴牟尼祖师也曾教导过对观想所缘的使用，那是一个能够帮助我们的心容易宁静和容易入定的方式。因此，为了能够在修行禅定中得以运用，我们应该来学习和了解关于所缘与观想所缘的知识。

4.1 所缘的含义

所缘，是作为限定心的标记。所缘的作用是为了将心吸引住，如同佛圣号一样。使心不会想到别处，而是静止在体内。所缘犹如一辆车，载着我们的心逃离混乱的日常生活，而证得初道法球。

4.2 所缘的种类

所缘分为三个种类，即是：

1. 似相，也就是什么事物都要按照精进修行中的心情来决定。例如，用光球（可借助来推进禅定的圆圈）仔细的观察呼吸的频率，或者规定在心中要意念到的佛德等。
2. 取相，也就是注视或规定的似相，直至清晰及准确看见画面的转变而深深印在脑海中。例如，凝视的光球无论是在睁眼和闭眼时都可以看见，等等。看到怎样的图像，所缘就会有怎样的状态。

3. 观相，也就是跟取相的图像一样的所缘，但更深层次，即是能够如愿的转移或缩小比例的图像。所缘的特征由多种颜色转变为清澈透明的性质。

从修行的方面对所缘解释

1. 似相，¹是我们设想和想象而来的事物。例如，意念光球时，我们就将它想象为清澈透明的圆形光球。如果在似相的阶段意念水晶佛，那么就只会迷迷糊糊的看见其轮廓而已。但如果我们保持舒适的心，同时诵念“三玛阿罗汉”，意念着似相且一直保持下去，不久就会越来越清晰，直至到达取相的阶段。
2. 取相，是我们从外部复制到内部的所缘，外部光球的特征如何，那么取相阶段中的光球特征也如此。即能够用眼睛清晰可见，这种用眼睛清晰可见的阶段称之为：取相。
3. 观相，到了这一个阶段时，所缘会渐渐扩大起来。然后意念让其变小或扩大都可以。这些都是在心静定、身体仿佛紧贴于地面，不会动摇，心无旁骛时才产生的。一心系着所缘的画面，不管是光球或佛像都可以，都要稳定的护持。这一个阶段的禅定，意念到的所缘将是透明、光亮的光球，散发的光芒很亮，且柔和得如同肥皂泡沫。如果是佛像，就会非常的透明如钻石一般，散发的光亮就像是中午的阳光一样或更亮。

在似相的阶段还可能勉强存在²，可是到了取相的阶段时就不会强行存在了，而会开始喜欢。到了观相的阶段，将会感觉很有趣，此时的心称之为一心一意，不会转移到别的地方，也不会有别的想法进入心中。只有晶莹剔透的所缘随即产生。

¹ 法胜法师领导打坐（1988年2月21日）

² 法胜法师领导打坐（1988年6月20日）

4.3 不应观想的所缘

不该观想的所缘，就是当我们观想此事物后，会让心不能宁静，以及让心脱离身体中央第七点。这被认为是漂浮的所缘，不是真实的。我们可以将那种所缘分为三类，即是：

1. 与情欲有关的图像，意念了之后心会产生快乐的欲望。例如，有些人会意念到女朋友或者各种色情物品。
2. 与仇恨有关的图像，意念了之后心就会产生激怒、恼火或愤恨。例如，人与人之间相互仇杀的画面，或者我们所不喜欢的画面。
3. 与侵扰有关的图像，意念了之后会让我们产生糟糕的情绪，让他人和自己痛苦。例如，战争、相互残杀和武斗的画面。

以上的这些都是不应去意念的，因为这些都会让修行者心神不定，而且也不是通往和平之路。

4.4 推荐使用的所缘

在修行方面，帕拉帕哇那威素（法胜法师）引导说，只要能够让我们的心宁静，意念什么都可以。所以他介绍让我们意念的所缘有：月亮、太阳或草尖上的一滴露水，荷花叶上的水珠，肥皂泡，或者是修行者自己喜欢的且能够让心静止、宁静的即可。例如，西瓜、橙子、僧钵、榴莲、面包，等等。

而大家都喜爱意念的所缘，就是在很久之前，帕蒙昆贴牟尼祖师所引导使用的所缘，即有光亮的所缘，称之为借助光亮的禅定法。因此，可以在禅定中用来意念的所缘有两种，分别为：透明的水晶球以及透明的佛像。

为什么介绍使用这种所缘，有人解释道¹：

1. 整天都把水晶球放置在身体的中心点，将会让我们的心更容易的处在身体的中心点。

¹ Dhammakaya Foundation, Meditator's Handbook, Bangkok : Sukhumvit Printing Co., Ltd.,

2. 让心处于向上或至少是中间的位置，即是让心处于善意中。
3. 水晶球是透明与纯净的物体，跟心的形态非常相似，即是体内法球的形态。法球会净化我们的心，让其清洁和纯净，同时也会带领我们的心在修行中取得成就。而且也是禅定的快捷程序，可以帮助缩短看到的图像（似相）的时间。每一个类型的所缘，当修行到一定的时间，心灵宁静好之后，就会转变透明的物体，转变为水晶。为了缩短图像的转变时间，不需要等很久便可到达这一程度，就应意念相似的物体，这样将会有助于缩短修行的时间。
4. 对于透明的佛像则跟内在的修行境界相似，当精细的心按阶段层层细腻下去，那么就会证入内在的法身。而透明的水晶佛像则将代替所缘，来让心到达宁静的点，并在最后证入法身法门。

如果还无法意念到佛像，那么帕拉帕哇那威素（法胜法师）则推荐大家，意念的佛像可为其他性质的材料。例如，金属、砖、石头。同时法胜法师还教导意念佛像时，应仿佛由上到下的观望，从佛像的头顶往下，到脸部再到手臂和膝盖，最后到脚。

在了解法胜法师的教导后，我们可以知道，对于观想所缘这个环节，我们可以按照以下的特性来划分，即是：

1. 相的外形或体型是怎么样都可以，只希望是让我们的心舒服或宁静的物体即可。但是法胜法师推荐的是佛像与水晶球。
2. 相的色彩是什么颜色都可以，例如：红色、黄色，但是推荐使用的颜色为透明。
3. 相的尺寸可大可小，随意念之人的喜好。可以意念大到罩住自己的身体，也可以意念小得如天上的星星。
4. 意念的位置，应该是将所缘放置在肚脐上方两根手指高的身体中央第七点。

由此，我们可以发现意念的限定事项很少，都是顺着修行者的意愿，只是希望修行者意念到的物体，能够让自己继续的修行下去。

4.5 观想所缘的方法

从帕拉帕哇那威素（法胜法师）的教诲中，我们总结出了观想所缘的方法。具体如下：

1. 观想限定的所缘是“透明圆滑的水晶球”，尺寸和黑眼珠一般大。透明紧密，没有任何的刮痕或瑕疵。洁白透明，看起来非常的顺眼舒心，就如同闪闪发光的星星，这个透明圆滑的水晶球被称之为“取相”。轻松的观想，就好像那个水晶球安稳的静止在身体中央第七点一样。柔和地意念下去，同时心中默念佛圣号“三玛阿罗汉”。或慢慢意念透明圆滑的水晶球，然后第一定点开始意念下去，渐渐转移至体内的第七定点，同时在这过程中应轻柔与舒服的默念佛圣号。

意念跟想象不一样，因为意念始于轻松愉快的心情，不会有过快的紧迫感。但是，想象则是更为深重的意念，同时还会有步骤。

当透明圆滑的水晶球出现后，身体中央要一直保持轻松舒服的感觉，就好像所缘是情绪的一种。如果那个水晶球消失不见了，也不要感觉到可惜，应继续保持那种轻松舒服的感觉。然后再重新意念一个新的水晶球来代替旧的那个。或者当那个水晶球不是在体内的中心点浮现，而是在别的地方出现，也不要勉强，而应逐渐的将它引导回到体内的中心点。当水晶球已经在中心点静止时，就把注意力移到水晶球的中心点。而当水晶球的中心点有一颗小星星出现时，再把注意力转移至那颗小星星上，让它成为自己禅定的重心。而当心静定之后，在我们常常关注的中心点，将有各种各样的圆形物体慢慢浮现，并透明光亮的重叠出现在水晶球的中央。

2. 观想所缘的技术，帕拉帕哇那威素（法胜法师）教导说：“看见始于观想之前，如果可以观想得到，那么就可以看得见。如果可以看得到，你可以意念出来¹。”
3. 观想所缘为水晶球时，就如同观想玫瑰花与莲花，或意念到简单的家。轻松舒服的去观想，想见便能见到。因为心是成功之本，自己要有信心，并保持下去。

¹ 法胜法师领导打坐（1993年3月19日）

4. 如果心还没有准备好观想，那就先不要去观想，而是先让心放轻松。让心放轻松不是放慢速度或浪费时间。因为静静的心已经离精细很近了。
5. 观想时应是普通式的观想。普通的观看，就如观看风景、树木、山丘、瀑布、海浪、太阳、星星、草尖上的露珠。观想我们所熟悉的东西，因为熟悉的物体，会很容易的观想到。而对于自己所不熟悉的，观想时就会有点困难。它应该是我们视线内的一件普通的物体。什么物体常入我们的视线，而且已经司空见惯，那么观想起来就会很容易。什么物体不常入我们的视线，就很难观想起来。但不管怎么样，都应简单、轻松、舒服的去观想。
6. 继续观想下去，不要认输，慢慢地意念，慢慢地观想，让我们的心习惯于安放在身体的中心点。如果感觉身体中心点过于狭小，就观想让其扩大起来。如果佛像很小，那么就观想让其变大。当我们意念的佛像是清晰透明的，以及可使其变大或变小，那么表明此时我们的心已经开始精细了，要将这个状态继续保持下去。护持睁眼与闭眼所看到的一切画面，且一直的护持下去。直到整颗心百分之百的宁静，这时候则可以忽略身体，就好像没有了躯体一般。那时我们应与清晰透明的佛像合二为一。
7. 持续的观想，就如同在思念自己的爱人或熟人一般。比如我们得到了一枚自己喜欢的，镶嵌透明钻石的钻戒，我们可以用来意念，可能顿时心情就会非常的愉快和欢喜。在或者如同男生想念着女生，或女生想念着男生，而且是整天整夜的想。对于观想水晶球时，我们也应该有那种感觉。而不应该觉得我们是在勉强的修行，以及勉强的观想所缘。
8. 如果所缘就在面前，而且心对面前的所缘也感到很舒服，那么我们就应先用心去观想前面的所缘。但我们一定要时刻清楚，最终的目的地一定是在身体中央第七点。
9. 要想看见精细的东西，就一定要逐渐的变化，慢慢地看，慢慢地由中间开始变得清晰起来。由漆黑转为阴暗，由朦朦胧胧的看见，转变成如睁开眼睛般的清晰可见。然后自己就会和所见到的物体合二为一，此时便是百分之百的宁静了。

10. 保持所缘的方法只需静静的看，即使不见了也没有关系¹。

4.6 观想不出所缘的原因及解决方法

在观想所缘时，有的修行者观想不出，这是因为：

1. 对观想所缘不熟悉，例如：不习惯意念佛像或者水晶球。
2. 不理解“轻松意念”，而去注视它，即是用眼球去凝视。
3. 心情粗糙，即是有很多杂念堆积在心里。

因此，如果观想不出所缘，希望修行者能够按照以下的方法去解决：

解决方法

1. 如果不习惯意念佛像或水晶球，那就将心宁静而轻松的安放好。
2. 如果是用眼球去凝视，那就应停止这种方式的意念，调整为不用眼球去意念，或转变为让心静静的安放。
3. 如果心还很粗糙，那么就先让心静下来，还不用去观想所缘，或者可以先转为去做其他能够让心精细起来的事情。例如：串花环或给家里打扫卫生，等等。

课后练习

当学习完第四章《所缘与观想所缘》后，请学员们进行自我评估并做课后练习，之后请继续学习第五章。

¹ 法胜法师领导打坐（1993年3月19日）

第五章

默念词的使用

第五章 默念词的使用

- 5.1 默念的含义
- 5.2 默念的重要性
- 5.3 使用的默念词
- 5.4 使用“三玛阿罗汉”的原因
- 5.5 默念的方法
- 5.6 默念的功德

思路

1. 默念就是意念词，在心中产生一股精细与柔和的声音。也是为了让心不混乱与散乱，以及让心静止于身体的中心点。
2. 帕蒙昆贴牟尼祖师选择使用的默念词是‘*Sammaa-araha.m*’“三玛阿罗汉”（音译），因为这个词代表的是纯净与远离烦恼的圣者——佛陀。
3. 在默念的时候，默念声应从体内的中心点散发出来，且音量应该是轻轻的，近似于在心中诵经的声音，慢慢地念下去直至心止歇。

目的

1. 为了让学员们能认识和了解默念词以及对默念词的使用。
2. 为了让学员们了解默念词的含义，以及使用‘*Sammaa-araha.m*’“三玛阿罗汉”的原因。
3. 为了让学员们能够在练习禅定中正确的使用默念词。

第五章 默念词的使用

因此，通常在禅定的时候，我们的心可能会出现摇摆不定，以及胡思乱想的情况。同时想法也会跟随不定的心一起表现出来。在修习禅定时，会有人、动物、物品、场所的图像，或者是各种各样的声音出现在脑海中，让我们的心无法宁静下来。对于意念图像，在前面的章节中已经有介绍，可以通过观想所缘。而对于意念声音，帕蒙昆贴牟尼祖师则介绍使用默念的方法，这也是为了让我们的心的能够容易的进入宁静的状态。为了在修行禅定时得以运用与实践，所以，我们应该去学习和了解默念方面的知识。

5.1 默念的含义

默念¹，意思指让佛法繁荣发展的动作，让其在自身的本质中常常的产生。

按照巴利语的意义来分析：“帕威达帕低（音译）= 默念。翻译为：众佛法智者第一次创造此法，然后常常的使用，让其繁荣。”

上面之所以如此解释，这是因为佛法的默念能够给修行者带来益处，让修行者在今世和来世都获得身心幸福与快乐，及脱离轮回转世。

因此，使用默念词或者称之为“诵念默念词”，就是不断地意念默念词，让意念到的词响亮而精细柔和的从心中发出来。

5.2 默念的重要性

通常默念与观想所缘一同使用，这是为了让心不混乱和不散乱，也是因为默念将会起到促进的作用，使得心一直稳定和持续的紧贴在身体中央的第七点。而那些默念词就好像是载着人们渡河的船或筏子一般。除此之外，默念将会有助于心与肉体的结合，使心与我们的身体合二为一。

¹ Upasika Tawin (Boonsong), *Who are we?*, Bangkok: Bangkok Publishing, 1987, p.223

5.3 使用的默念词

在禅定中有很多类型的默念词可以使用，例如：普陀、达摩、桑拏、三玛阿罗汉、忧挪—彭挪，等等。而且每一个词都拥有同样地目的，那就是成为让心静止的工具。因此，在对各式各样默念词的使用时，大多数修行者都会选择使用在听了之后，能够让自己的心宁静的词。而这个词则又是与美好事物联系在一起的。例如，佛陀或是能够让正念与肉体结合在一起的词，有如忧挪—彭挪。纵然有很多类型的默念词，但是帕蒙昆贴牟尼祖师选择及推荐使用的是“三玛阿罗汉”。

5.4 使用“三玛阿罗汉”的原因

帕蒙昆贴牟尼祖师让我们诵念的默念词“三玛阿罗汉”是代表佛德的词语，并且在禅定中使用这个词来念佛。帕蒙昆贴牟尼祖师在每一次的修行及教导弟子时，都会把念佛作为首要的佛法准则，来让大家的心能够意念到佛陀。因为念佛是一种唤醒心灵，让心灵明亮以及充满力量的佛法，并且有信心继续修行佛法。

通常情况下，如果人的心灵没有什么可以依靠时，心灵就会胡思乱想，而无法宁静。因此要有佛德来作为依靠，当有佛德作为依靠之后，那么无论是在睡觉，还是睡醒的时候，心灵都会保持一致的状态。因为佛威德会维护那些常念佛之人。就如佛陀所开示的：

“无论是佛陀的哪一个弟子，不管是在睡觉还是醒起来，都会时时刻刻意念到佛陀，如此才称得上是持正念之人。”

由此，念佛就成为了修行者产生快乐的第一项德行。因此，帕蒙昆贴牟尼祖师很关心在这方面的培养，并时常提醒佛教四众道：“不要让自己的心空闲，应时常意念佛陀的美德，即使是还没有取得很好的效果也不要紧。这样当往生之后，会往生善道。就如佛陀所开示的：

“如果哪个种族的人以佛陀为依靠，那么该种族的人就不会堕落地狱，当他们往生后，就能往生天界。”

“三玛阿罗汉”是一个神圣的词，流传了有千年之久，而且属于那些有功德的人所用。在以前经过了许多的困难，才得到这个词。而且为了让人们了解这个词的价值，还得通过很多仪式来告诉大家。

“三玛阿罗汉”的含义

1. “三玛阿罗汉”属于每个人都可以去运用的普通词语，不会与任何的信仰有冲突。

“三玛”这个词的意思是：正确、美好，例如：有正确的见解，正确的想法，正确的说法，以及正确的做法，即所有正确和美好的东西。

“阿罗汉”这个词的意思是：远离卑劣、贪婪、愤怒、沉迷、忧愁、眷恋，或远离罪恶。

“三玛阿罗汉”整个词的意思是：做正确而美好的事情，远离卑劣、罪恶、贪婪、愤怒、沉迷。

2. “三玛阿罗汉”属于巴利语，由两个词组成，分别为：“三玛”和“阿罗汉”。

2.1 “三玛”这个词的含义很深，在赞美佛德九章中解释为：正确与美好。佛陀将“三玛”（三藐）和“三普陀”（三菩提，音译）这两个词组合在一起，成为“三玛三普陀”，意思就是：觉醒智者。除了在赞美佛德九章中使用之外，还在八圣道中使用，因此，就有了“三玛”所组合成的正见和正思维等词语。用“八正道”的意思分别解释为：正确、美好的事情、包括所有那些正确的见解、正确的想法、正确的说法及正确的做法等等。

2.2 对于“阿罗汉”这个词，则是属于佛德的初始章节。意思是：远离烦恼的阿罗汉。当组合为“三玛阿罗汉”之后，意思为：佛陀是正确远离烦恼的阿罗汉。

除此之外，“阿罗汉”还解释为远离各种不好的东西，意思就是远离烦恼，将烦恼抛得远远的。因为我们的心的心远离烦恼、远离黑暗、远离痛苦、远离卑劣、远离不好的东西，而只有纯净。因此相信“阿罗汉”只存在纯洁里，而不会存在有污点的东西内，即使是一点点的浑浊也都不会看见。如果是钻石，也是纯洁的钻石，没有任何的污点、刮痕和瑕疵，是洁白无瑕与完美无缺的钻石。

“阿罗汉”这个词，还是法身法门的代名词，即成为远离一切烦恼，能如实知见的纯净之人。智见的产生是因为有法眼可以看见光芒，看到哪里，智慧就会到达那里。也是一个保持清醒意志的人，不迷茫，不像处在梦想的世界中，而是惊醒在现实的世界中。即是了解一切事实的真相，假的就是假的，真的就是真的。从那些烦恼中脱离出来，心就会无限的扩大，像花开的形态一样。

经常浇水的花，就会长大并开花，而且花的香味会立即传到很远的地方。要想拥有愉快的心情，就应让心远离纠葛、狭隘和各境界，以及那些压抑和狭窄的东西。让忧虑、乏味、紧张、厌烦、苦闷等完全的脱离而独立起来，成为真正的自己并无限的扩大。

“三玛阿罗汉”的意思是：证入高尚的境界或人类所能够证入的最卓越之境界，就是证入自己体内的法身。通过以上所讲的内容可以知道“三玛阿罗汉”这个词，是一个去粗取精、精挑细选的词语，为的就是让它成为默念词当中最合适的一个词。

5.5 默念的方法

1. 在体内中心点默念

让声音从肚子的中心点发出，同时观想透明的水晶球，让默念声从水晶球的中心点响亮的传出。此时便是踏上涅槃之道的初始阶段，那一刻的水晶球光亮而圆滑，比钻石还要更加透明纯净。当心完全静止之后，水晶球会变得精细柔软，非常的轻，就好像脱离了肉体的光球一般。小光球的规格有如天空中的星星，中等光球的规格有如夜晚的圆月，大光球的规格则有如午间的太阳。当我们默念恰到好处，就会见到如此的光球。

2. 以精细柔软的声音来默念

帕拉帕哇那威素（法胜法师）教导我们要在心中默念道：“三玛阿罗汉，三玛阿罗汉。”让默念词的声音从体内佛像的中心点发出来。并让默念词的声音精细柔软，类似于我们心中洪亮的音乐声。要如此不断地默念下去，直到让我们感觉不想再默念了，而只想让心静止在体内的水晶球或佛像中。如果真的产生如此的想法，我们就不需要再继续默念下去。而去意念水晶球及水晶球的中心点。如果观想不出水晶球和佛像，那就先继续的去默念。¹

值得注意的是，不要太用力的去诵念默念词，而应从水晶球的中心点散发出精细柔软的声音，就好像在心中诵念熟悉的经文或喜欢的歌曲，要自然的诵念出来。

3. 持续的默念下去

以敬仰三宝的心持续的默念“三玛阿罗汉，三玛阿罗汉”，让心慢慢的静止、纯净。目的是为了准备好光亮与纯净的心，来成为即将产生大功德的容器。因此要持续的默念“三玛阿罗汉，三玛阿罗汉”，同时注意观察是否有响亮的声音从肚子中央发出，而且透明、纯净的中心标志有如被雕刻过的钻石一般，没有任何的斑点和划痕，跟我们的眼球一样大，要一直舒畅的将“三玛阿罗汉”默念下去，就算是十次，一百次，一千次，一万次的也没关系。²

4. 默念有如骑自行车³

默念好像是在骑自行车一般。刚开始的时候骑了就摔倒，摔倒之后扶起来再重新骑，可是又再次摔倒，膝盖不断地被擦伤。如此反复做学着，不久之后就学会骑自行车了。而默念也是一样，刚开始的时候，可能只意念到一些，朦胧一些，懵懂一些，酸软一些，暗淡一些，但也不要紧，要坚持慢慢地做下去。

¹ 法胜法师领导打坐（1997年9月7日）

² 法胜法师领导打坐（1997年9月7日）

³ 法胜法师领导打坐（1995年12月3日）

5. 结束默念

默念时，应该持续的默念，直到让心宁静下来，不想再去默念，只想让心自然的静止。或让默念词“三玛阿罗汉”，与体内的透明水晶球合二为一。

当默念词与水晶球合二为一后，默念词和默念的声音就会自己的慢慢减弱。就好像忘记了默念，但事实上不是忘记了默念，而是因为默念词已经跟透明的法球合二为一，所以他就逐渐消失了。此时的状态是看见清晰光亮的水晶球浮现上来代替默念词，于是就不在有默念词了。

如果默念到这一阶段就表明成功了。但如果一直的默念下去，却还有别的想法跑出来，一会儿看见光球，一会儿又消失，如果出现这样的状况时，就应该持续的默念下去。

5.6 默念的功德利益

默念是为了让心静止，而这是一件很有功德利益的事情。有一个关于帕拉帕哇那威素（法胜法师）的叔叔之实例。

叔叔曾对帕拉帕哇那威素（法胜法师）讲述道：曾有一次，他生病了，而且肚子非常的痛，但又不知道是什么原因。当去医院拍 X 光，医生就说在胆囊里面有结石，要开刀拿出来，于是他决定住院准备接受手术。由于他的岁数已经很大，所以要提前去医院住两三天。在那几天中，他整天都没有去做什么事情，也不去想病是否能够痊愈或以什么方式来让病痊愈，儿孙的事情他也不去想，因为想也帮不上忙，反而会连累他们。他认为浪费时间去想开刀的事情，还不如专心的修习禅定。

于是叔叔就一边默念“三玛阿罗汉”，一边意念北榄寺祖师和身为比丘的侄子。因为出家的侄子跟自己很亲密，所以很容易就意念到了出家的侄子。而对于北榄寺祖师，虽然叔叔没有见过他本人，只是在相片中见过，但一直对祖师怀有深深的敬仰。之后就如此持续的默念着“三玛阿罗汉”，什么都不想，只想着不停地默念下去。因为注定都要开刀，所以就什么都不用去想，一直轻松舒服的默念“三玛阿罗汉”，神奇的是到了开刀的那一天。

叔叔从卫生间出来，说他在排泄的时候，隐约的听到扑通的一声响，可是不知道是什么，想回过头去看看，却来不及了。更神奇的是，在这之后，肚子疼痛的感觉就消失了。叔叔不知道到底是怎么一回事，只感觉到自己的肚子不再疼痛了。当睡在手术台上准备动手术时，叔叔就对开刀的医生说：“医生啊，我能说几句话吗？”医生就以为他想留几句话给子孙，于是就答应了叔叔的请求。叔叔就说：“我感觉我已经痊愈了，胆囊里面的那颗结石，在我上厕所的时候被排出来了，可惜我来不及去拿来给医生看。医生啊，我认为我已经好了，要不这样吧，您能不能在动手术前帮我再进行一次X光。

于是医生就让叔叔再次去拍一次X光，可是医生觉得很滑稽，一直在取笑叔叔。可是当X光的结果出来后，果然胆囊里面没有了结石。于是医生就问叔叔说：“你使用了什么巫术吗？为什么结石会无缘无故的消失不见了，它到底是怎么样消失的呢？结石它本是好好地呆在胆囊里，可是消化道这属于另外的排泄系统，他们相互之间没有联系啊！结石到底是怎么来又是怎么去的呢，你到底使用了什么巫术？怎么做到的呀？”叔叔就回答道：“我什么也没有做啊，只是睡在病床上等待开刀的日子，在那段时间里，我就只是不停的默念“三玛阿罗汉”，同时意念着北榄寺祖师以及出家的侄子。于是就如做梦一般，可是却不是梦。看见北榄寺祖师来站在病床的床头，然后用手来抚摸着我的头，说道：“痊愈！”使得我充满了信心，并认为这一次的手术，医生一定能够帮我拿出来。我就真的只想到了“三玛阿罗汉”，而事情就变成了现在这个样子。我也解释不清楚，因为他们相互间没有必然的联系。结石本是在胆囊里面，却从肠道中排出。我也一样不明白，为什么这也能行得通？但现在我已经痊愈了，这得感谢医生一直来对我的照顾与治疗。

但是我有一个请求，医生你能不能不告诉他人，说我是用默念“三玛阿罗汉”这方法来把病治好的。因为我害怕他们会胡乱的传说，这样我的心也会感到不舒服，你知道我能痊愈就是因为这个方法就好。叔叔边一边讲述，一边流下法喜的泪水，无论什么时候想起都是如此的法喜，并对默念“三玛阿罗汉”和北榄寺祖师的威德力感到无比的惊奇。同时

他还说：“如果我们相信美好之事，那么谁也无法预料得到结果会是怎样，就好像超越自然法规的现象，在我身上发生了一样。”

由此可见，默念“三玛阿罗汉”这个词不是一件简单的事情，而是一件重要的事情。因为这具有非常大的功德利益，所以介绍给所有的修行者，希望他们都能如这位叔叔一样进行默念。

课后练习

当学习完第五章《默念词的使用》后，请学员们进行自我评估，并做第五章的第一个课后练习，之后请继续学习第六章。

第六章

护持禅定

第六章 护持禅定

- 6.1 适合和不适合的寄居场所
- 6.2 应该去的场所（行处）和不应该去的场所（非行处）
- 6.3 应该说和不应该说的言词
- 6.4 应该结交的人和不应该结交的人
- 6.5 应该饮用和不应该饮用的食物
- 6.6 舒适和不舒适的天气
- 6.7 舒服和不舒服的姿势

思路

1. 我们应该在一整天的时间里，都维持静定的状态。因此，护持静定与我们的日常活动息息相关。
2. 护持静定一共有七个要点，分别为：
 - 1) 寄居处
 - 2) 值得居住的场所
 - 3) 言词
 - 4) 人
 - 5) 食物
 - 6) 季节
 - 7) 行、坐、卧的姿势

掌握这七个要点，就能够让我们保持好一整天的静定状态。

目的

1. 为了让学员们能够认识和了解护持静定的相关原则。
2. 为了让学员们能够将学到的知识运用到禅定中，并能用来护持所缘。

第六章 护持禅定

对静定的护持，有一个非常重要的促进作用，会让下一次的禅定获得更好的经验。如果我们能够一直很好的去护持静定，就会让我们的心逐渐的变成精致细腻，当我们的心的精细之后，就能够证入佛法了。

要想一整天都维持禅定的状态，与我们每天的活动有着紧密的联系。我们所想的，所说的和说做的事，都会对静定的护持产生影响。为了让我们能够一直拥有精细的静定状态，本章节的内容将介绍有关日常的生活我们应该要注意的事项。

适合默念与不适合默念的事情

学员们应该去了解那些不适合于禅定的事情，以及适合默念的事情。因为它们能够对我们在护持心和禅定方面起到促进的作用。在《清净道论》中解释道：“能够帮助我们护持静定的东西。”即是在静定中有助于所缘的护持，从最初阶段一直到似相。因此，可以划分出七个要点，分别为：

- 1) 寄居处
- 2) 值得居住的场所 [*gocara*]
- 3) 言词 [*bhassa*]
- 4) 人 [*puggala*]
- 5) 食物 [*bhojana*]
- 6) 季节 [*utu*]
- 7) 行、坐、卧的姿势 [*iriyapatha*]

6.1 适合和不适合的寄居场所

有这样一个建议：如果某一个场所，当修行者进去居住之后，如在先前没有产生所缘，那么最后也不会产生；而即使是已经产生，那么最后也会消失。如正念还没有出现，那么也不会再出现；如心灵还没有稳定，那么就可能和原先一样不稳固。像这样的场所被称之为“不安逸”的场所，也不适合修行者居住。

如果某一个场所，当修行者进去居住之后，之前没有产生的所缘，却在现在产生了，而且一直都没有消失。没有出现的正念出现了，同时还没有稳定的心灵，也变得稳固了，那么这个场所被称之为“安逸”的场所，适合修行者居住。

如果居住的场所能够让心变得精细，那么这个场所被称之为“安逸”的地方，且应该具备以下的特征，即：

1. 修行场所干净

干净的场所将会让心情更加的明亮，佛法修行者应该选择适合的场所，或者应该做好所在场所的清洁卫生。因为干净的场所将会让我们的心也变得洁净起来，也会让我们的内在和外在外在都变得更加的整洁。

我们可以以詹老奶奶作为榜样，因为她在保持清洁卫生方面有崇高的德行。因此她的住所和物品等各方面，都非常的干净整洁。喜欢做清洁卫生的本性，让詹老奶奶的心能够很容易的进入宁静。

2. 佛法修行场所的整齐有序

应该选择或者保持整齐有序的修行场所，不杂乱无章，这样将会让心变得更加的明亮。

6.2 应该去的场所（行处）和不应该去的场所（非行处）

非行处是指不适合于人来往的人或场所。当该地方进去后会让人产生烦恼，心无法宁静，这样将会对修行者造成危害，也会让心理的各个方面受伤害，这样的场所不应该去。

不适合修行者的场所，进去之后会让佛法消失，而这种场所正是与六种歪门邪道有关，分别为：

1. 夜店

夜晚游逛，意思是在晚上的时间，出来闲逛寻找乐趣。各种的服务诱发了色狼、情欲与色情的产生。现今这一类的服务行业在大城市和农村都存在很多，并且还会有各种各样不同的称呼，例如：酒吧、按摩店、迪斯科、夜总会等等。

2. 游戏厅

游戏，意思是各种各样的娱乐。我们应该知道，虽然佛陀没有指明绝对禁止这些娱乐，为了放松心情，偶尔去一下，也不会有所伤害。但佛陀明确指出的是，这些娱乐会让心沉迷，让心变得忧愁。当心变得忧郁之后，就会关闭通往善道之路，成为走向毁灭的原因。这类型的人将会有如下特征，即为：

- 1) 哪里有跳舞就会去那里
- 2) 哪里有唱歌就会去那里
- 3) 哪里有奏乐就会去那里
- 4) 哪里有吟咏就会去那里
- 5) 哪里有演奏就会去那里
- 6) 哪里有鼓声就会去那里

不管是谁，要是有一种行为，就可以认定他的心已沉迷于这些娱乐，也因此让他的心一直忧愁，不能精进修行，也很难证入法身。

3. 赌场

赌博只有害处，没有半点好处。喜欢赌博之人的心会非常忧愁。因为赌博之人的心灵有非常强烈的邪定。进入赌局里的每一个人都希望有所收获，没有一个人进去之后想输掉，其目的就是为了让他人倾家荡产，可是到头来自己也逃脱不了倾家荡产的危险。无论是谁，只要进去参与就一定会让心变得忧愁。最后，除了没有正定之外，还会坠落到地狱的第六层中。

4. 酒吧

这是一个聚集心忧愁和失去理智之人的地方。

5. 有坏人的地方

佛陀教导说：“和邪恶之人在一起的人，心灵吸取到的恶会比吸收到的善来得更加的容易，这是因为相互感染的特性。因此无论是谁，如果以邪恶之人为密友，就会很容易的被引诱至恶道，对证入涅槃产生不良的影响。”

就如一则关于富翁儿子的故事一样。富翁的儿子拥有十六亿的财富，却因为被损友的引诱而进入酒圈中，最后沦落为乞丐，从道果中衰退。佛陀开示道，如果那个人能够在年轻的时候就出家修梵行，那么他就可以成为阿罗汉。如果在年轻的时候不出家，而是在成年的时候才开始出家，那么就会成为阿那含。如果是在晚年，财富即将用完前出家，那么就会成为斯陀含。但如他结交损友，那么最后也会错失道果。

于是佛陀就开示道：结交损友是一件很重的恶行，因为这会关闭通往涅槃之路。

6. 堆积工作懒散之人的地方

工作与生活是每一个人的责任，每个人都需要四事来维持生命，因此，工作与生活就是为了寻找财富来换成四事。同时给予亲朋好友救济，进行布施行善，为来世积累功德。

在工作中喜欢偷懒或遗留的人，以及在谋生中懒惰之人，都是在白白的浪费时间而毫无意义。这可以看作是在思想和善行方面，都完全死亡了的人。

有些人已经很贫困，但在谋生中却依然的很懒惰，同时还以损害他人的利益，来寻求便捷的方法，以伤害社会和环境，来谋求自身的利益。懒惰之人不想去行善，因为他们的心已被烦恼所蒙蔽，因此也很难证入体内的法身。

僧人的行处与非行处

行处 *Gocara*，意思是适合于僧人往来的人或场所，及僧人应该进去参与的事情。僧人只会来往于应该来往的行处，例如，提供教育帮助的场所或人，或同样是修梵行的僧人。

行处具备有三个特征，分别为：

1. 应该进去居住的行处
2. 应该护持的行处
3. 应该关心的行处

1. 应该进去居住的行处，其意思为：具备十项论事的善知识¹。
2. 应该护持的行处，其意思为：僧人庄严的礼仪或者德行。例如，行走时安静而端庄，眼睛要往下看，不左右张望去看人或其他事物，从而导致注意力被分散。
3. 应该关心的行处，是心所向往之地，在这里指的是四念处，即：
 - 1) 观身念处，意思是用正念去观人类的身内身，或是重叠在人类体内的各种身。从细人身或梦身，一直到各种等级的法身。
 - 2) 观受念处，意思是用正念去观受中受。即是感受重叠于人身的各种身之幸福和痛苦，或不幸福与不痛苦。
 - 3) 观心念处，意思是用正念去观心内心。即是重叠在人身的各种身之心。
 - 4) 观法念处，意思是用正念去观法中法。即是法球展现出来的各种身，从人身一直到法身。

与行处相反的是非行处

非行处 *Agocara* 的意思为：不适合于僧人往来的人或场所。有六种，分别为：

娼妓（妓女）、寡妇、老女人（老处女）、比丘尼、人妖和酒店。

¹ Khathavatthu Sutta, in the Anguttara Nikaya 10. **The 10 topics of proper conversation** are: modesty, contentment, seclusion, non-entanglement, arousing persistence, virtue, concentration, discernment, release, and the knowledge and vision of release.

在当今的社会中，非行处比以上提到的六种还多。例如，各种娱乐场所和购物中心等等。这些地方僧人都不应该进去，因为这些都是让心散乱的原因。在意念所缘的时候，会容易出错，因为记住了一些不是来自于善道的事物，这将会给那些去了不该去的地方的僧人带来危险。

无论如何，对于非行处的场所，如果是居士虔诚的邀请，那么僧人就可以以僧侣的身份去那里。除了被邀请之外，其他的事情是不能去的。因为那种行为可能会被视为是触犯佛法戒律，这种僧人是令人憎恶的。

6.3 应该说和不应该说的言词

不应该说的言词

对于不应该说的言词，分为两种：

1. 畜生论

畜生论是阻碍通往涅槃的言词，有如下一些：

- 1) 评论各种关于国王或皇室的言论
- 2) 讲述各种盗贼的言论
- 3) 讲述关于政府官员的言论
- 4) 讲述关于军警的言论
- 5) 讲述关于各种灾难的言论
- 6) 讲述战略攻击的言论
- 7) 讲述关于食物的言论，饭和菜肴等
- 8) 讲述关于各种饮料的言论，例如：饮料和酒
- 9) 讲述关于各种服装的言论
- 10) 讲述关于睡觉的场所
- 11) 讲述各种花的言论
- 12) 讲述各种香味的言论
- 13) 讲述关于亲戚的言论
- 14) 讲述关于各种交通工具的言论
- 15) 讲述各个村庄的言论

- 16) 讲述各个乡镇的言论
- 17) 讲述各个府的言论
- 18) 讲述各种农村的言论
- 19) 讲述关于女子的言论
- 20) 讲述关于男子的言论
- 21) 讲述勇敢的言论
- 22) 讲述各个街道以及处在另一个街道人的言论
- 23) 讲述关于河边码头或仆人的言论
- 24) 讲述已经往生了的亲属言论
- 25) 讲述其他的事情，却不说事情的开头和结尾。
- 26) 讲述哪个人是开创世界或者创造世界地图的人
- 27) 讲述关于海洋的事情，问到说为什么海洋被称之为江河，回答就是因为河神是创造者等。
- 28) 讲述发展与衰退的事情时，说如此的做法是衰退的原因，如此的做法是发展的原因等。
- 29) 讲述关于森林的言论
- 30) 讲述关于山川的言论
- 31) 讲述关于河流的言论
- 32) 讲述关于岛屿的言论

以上所陈述到的这三十二项畜生论，虽然有些项在世俗中确实是有益的，可是在佛法实践方面，却被认为是一种障碍。因此佛陀归类以上所为是畜生论，包括在佛经里大部分则都认为是存在的障碍。同样的，也就是说让我们无法学习到完整的知识，因此也会在理论方面的存在障碍。

在这三十二项畜生论中，如果谈及伟大国王的功绩或者任何人都好，他们做了很多好事或卓越的事，或者拥有富足财富和众多的侍从也好，所有这些都处于生死轮回当中。如果在解释佛法时，拿出来做比较，也不算是有什么坏处，反而是好处。但无论如何，对于学习的人来说，如果没有责任就不需要拿这些事情来谈论。

2. 争论

对于“争论”这个词，会使人与人之间产生争吵。例如，你被我欺压，我比你好等，企图挑起无休止的争吵。而争吵必然会让双方的心产生怒火。

争论，无论在佛经中还是在实践中，甚至是世俗方面，都是一种罪恶，没有利益。也就是在还活着的时候，损坏美德与繁荣，同时还会破坏集体的团结与和谐，当往生之后，会坠落恶道。

因此，有目标的人就会将自己变成智者或善人，也就远离这些争吵的言词。

应该说的言词

十项论事

正确的做法应该排除那些让心忧愁的言词，而只说那些对心有益的言词，善待体内的法身，即法球与佛像。在佛教中划分为十项，称之为论事。

十论事，与涅槃不相矛盾的言词，一共有十项，如下：

- 1) 讲述那些让五欲知足的事情，不讲述那些让五欲贪婪的事情。其包括通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头和身体接触后，产生的色、声、香、味、触。
- 2) 讲述对自己所得物品感到满足的事情，或者对自己拥有的合法财富感到知足。
- 3) 讲述对身、口、意清净的事情，即：去寻找幽静的地方修行。例如去到别的场所修行，如山洞、森林或度假村等。
- 4) 讲述那些不关于五欲、性、情欲之事。
- 5) 讲述关于勤修善行和波罗蜜之事。
- 6) 讲述赞美自己或他人所持戒律之事。
- 7) 讲述禅定的事情，即禅定修行的经验。
- 8) 讲述智慧之事，可能是从师父那里听来的佛法。
- 9) 讲述解脱之事，即：为了增加修行的信心，讲述那位能够证入法身的人之修行经验。
- 10) 讲述解脱知见之事。

以上所讲的这十论事，虽然跟涅槃不相矛盾，但即使如此，修行者也不应该多谈论，只需要适当就好，因为这样可以维持禅定和似相。因此，论师就教导道：“即使是十论事，适当谈论就好，不应说过多。”

6.4 适合结交和不适合结交的人

在修行的时候，不应与两种类型的人交谈，分别是：

- 1) 平常喜欢打扮自己的人不应该交谈，因为这样会让身边的人产生欲望。相反的，不化妆也能让心产生信仰。
- 2) 平常喜欢交谈三十二项畜生论的人。

这两种人会让修行者的心产生忧愁，不平静。因此，这类人被划分为不应该交谈之人。

正在修行的时候，有两种类型的人适合交谈，分别是：

- 1) 平常不交谈畜生论的人。
- 2) 平常具足持戒、禅定和智慧的人。

这两种类型的人能够让与之交谈的人之心产生平静和明亮。因此这种类型的人，归类为适合谈话的人。

6.5 应该饮用和不应该饮用的食物

对于正在禅定的时候，应该饮用和不应该饮用的食物。例如，有些修行的人得到的甜味食物不合胃口，就会让他不舒心，心灵不平稳。但是当得到含有酸味的食物食用了之后，就会感觉到很舒心，让心灵很开朗，导致心的稳定。因此，那种甜味食物属于“不适合食用”，而那种含有酸味的食物则属于“适合食用”。有些人当吃了含有酸味的食物后，因不合胃口而感到不舒心，心不平稳。但当吃了含有甜味的食物后，就会感到舒心开朗，让心很稳定。因此，那种含有酸味的食物就属于“不适合”，而那种含有甜味的食物则属于“适合”等等。

6.6 舒适和不舒适的天气

对于修行时的天气，有些修行者当遇到炎热的天气时，心就会感觉到非常的不舒服，原先还没有明亮平稳的心，就又回到了暴躁及胡思乱想的状态中。但当遇到清凉的天气时，心就会感觉非常的舒服，原本还没有明亮平稳的心，就立刻转变为明亮、平稳和宁静的状态，并能够保持很久。因此，炎热的天气“不适合”该修行者，而清凉的天气则“适合”该修行者。

有些修行者当遇到清凉的天气时，心就会感觉非常的不舒服，原本还没有明亮平稳的心，就回到了暴躁和胡思乱想的状态。但当遇到炎热的天气时，心就会感觉非常的舒服，原本还没有明亮平稳的心就立刻转变为明亮、平稳和宁静的状态，并能够保持得很久。因此，清凉的天气“不适合”该修行者，而炎热的天气则“适合”该修行者等。

6.7 舒服和不舒服的姿势

在行坐卧立这四种姿势里，有些修行者当以卧姿来禅定时，就会感觉疲倦欲睡，就无法达到预期的效果。但如果以其他姿势来禅定，则会感觉到身心舒服，然后取得很好的效果，不会产生五盖。而有些修行者以行姿来修行时，也会感觉到不舒服，但当以坐和立的姿势来禅定时，身心却又感觉到很舒服，如此则被认作是适合于修行者的姿势。

另外，在真正的修行中，应持续的实践各种各样的姿势。如果我们感觉到哪种姿势比较适合自己，那么就应该多采用那种姿势，而其他的姿势就按比例相对的减少一些。

适合大多数人采用的姿势是以坐的方式，因为这是能维持禅定最久的姿势，同时也是在禅定状态中保持正念最稳定的姿势。如果以盘腿的姿势禅定久了，有酸麻的感觉，就应转换成侧坐的姿势，或自己感觉舒服的姿势继续禅定。

正在护持所缘的修行者，摒除这七项不适当，而采用此前解释过的七项适当，那么该修行者就能够证入“初道”或“初禅”。但如果有些修行者还是不能证入，应该执行十项“安止熟练”，使之能够圆满的实现的。

十安止熟练

十项安止熟练，有如下：

1. 沐浴身体与清洗衣服，接下来打扫和擦拭各种使用的工具，使之清洁干净，然后摆放整齐。
2. 五根中的信根和慧根，精进根和定根，要让自已的责任保持平衡，但念根会承担更多的职责。因为另外四种根会由念根（正念）引领，不让心坠入“盖”的陷阱。（五盖：贪欲盖、嗔恚盖、昏沉睡眠盖、掉举恶作盖、疑盖）

例如，如果信根多于其他的四根，那么其结果就是让负责护持正念的精进根，负责护持不让心散乱的定根，责任护持知见的慧根，无法圆满的履行自己的职责，因此，需要通过不在意的方法来减少信根。

3. 在所缘中拥有聪慧，即为：

第一种：聪慧在于让还没有产生的所缘，使之产生。（聪慧的产生）

第二种：聪慧在于护持已经产生的所缘，使其不衰退。（聪慧的护持）

4. 当心需要护持的时候，应该给予护持。如果发现心开始懒惰、畏缩，并心灰意冷时，就必须运用三项佛法来精进护持。即为：
 - 1) 择法，想起师父所教导的佛法，思索后拿来教导自己，使自己产生信心。
 - 2) 树立禅定，毅然坚持精进的禅定，直到心明亮与愉快。
 - 3) 营造法喜，意念我们曾经修过的功德，让心法喜充满。
5. 在适当的时候控制心。即：当发现心因为信根、精进根、慧根而胡思乱想时，就应该精进三项佛法来给予克制，即：
 - 1) 轻松的闭眼，让心从贪、嗔、痴中静止。
 - 2) 禅定，让自己的心灵稳定。
 - 3) 捨（慈、悲、喜、捨，四无量心之一），自然的放下心中所有的事情。
6. 当在禅定中感觉到厌烦的时候，为了让心继续保持愉快的状态，就应该培养信念与信仰。通过意念痛苦的事情，例如，观察分析看到各种痛苦，然后心会悲伤，或意念到三宝的恩德。
7. 在禅定时，如果心没有畏缩、胡思乱想和厌烦的状况，那个时候就应该护持让心自然的宁静。而不用去放纵或抑制心，让心一直都保持着愉快的状态。

8. 远离心不宁静、信口开河、心神不定、不专心工作、漫步于各种场合之人。
9. 必须与那些拥有稳定行为，不敷衍，有明亮心的人结交为友。
10. 必须虚心于禅定中，即是要一直持续不断且勤奋的观想所缘。

除了实行“十安止熟练”之外，还应注意可能在护持心和维持所缘时，产生的十一项小烦恼。

1. 犹豫或怀疑
2. 不在乎
3. 昏眠与昏沉睡眠
4. 恐惧惊吓
5. 乐意于激动
6. 身不安定，鲁莽粗俗
7. 过于勤奋
8. 过于放逸
9. 奢望、渴望
10. 想各种各样的事情
11. 过度的凝视图像

三种精进与三类蜜蜂的比较

在练习护持所缘中，应该使用适度的勤奋与毅力，不要过于强硬，因为那样将会导致胡思乱想，同时也不要过于软弱，因为那样会让懒惰产生。我们可以用蜜蜂来做比较：

第一种类型的蜜蜂：不聪明，知道哪边的花开了，就一直往花开的方向快速飞去。但它却飞过头了，当领悟到超过时又飞回来，就要快到蜂巢的时候，其他的蜜蜂已经把花粉采集完了，最终自己什么也得不到。

第二种类型的蜜蜂：不聪明，飞得很慢，当快要到达的时候，其他的蜜蜂已经把花粉给采集完了。自己也跟第一种类型的蜜蜂一样，采不到蜂蜜。

第三种类型的蜜蜂：聪明，不会飞得太慢或太快。但能够顺利的采集到花粉。

过度强硬的人就会如第一种类型的蜜蜂。

过度软弱的人就会如第二种类型的蜜蜂。

保持适度的人就会如第三种类型的蜜蜂。

如果能够到达安止定，就能如愿的证入初道或初禅。

课后练习

当学习完第六章的《护持禅定》后，请学员们进行自我评估，并做第六章的第一个和第二个课后练习，之后请继续学习第七章。

第七章

安放心的技巧

第七章 安放心的技巧

- 7.1 安放心的含义
- 7.2 安放心的重要性
- 7.3 心的定点
- 7.4 安放心于身体中心点的方法
- 7.5 调整心的技巧
- 7.6 日常生活中练习安放心的方法
- 7.7 不会安放心的弊处

思路

1. 正确的安放心，将有助于恢复宁静与证入法身。如果安放心的位置不正确，那么就会让我们无法证入法身。
2. 身体中心第七点是心的安放处，也是我们引领心要去的地方。方法是：在心还没有宁静时，就应去观察心的路径，引领心舒适的安放在身体中心点。要将心安放得恰到好处，不要过于紧绷或松弛。轻轻地安放，就好像羽毛沾在水面上，或心沾在棉花团上一般。当心宁静之后，就慢慢的进入中心点的正中央。
3. 在日常生活中，我们应该努力练习让心安放在身体中心点，并从早上醒来一直到晚上入睡都是如此。如果我们练习并形成一种习惯，就会让我们了解安放心的方法。但如果我们不懂得如何安放心，又不去练习，那么就会浪费修行的时间，心也很难得到宁静。

目的

1. 为了让学员们能够认识到正确安放心的重要性。
2. 为了让学员们能够认识 and 了解心的安放处，以及安放心的正确方法。
3. 为了让学员们能够将安放心的原则，运用到日常生活的修行当中。

第七章 安放心的技巧

前面我们曾经有介绍，我们的心如同不安的猴子，在不停地跑动。而我们现在正学习训练猴子的原则，让它慢慢的安静下来。为了避免猴子挣扎，这种原则起到了关键性的作用。当我们掌握了原则，猴子就不会再来回不停地跑跳。但如果我们掌握的原则不够稳固，猴子就还会继续不停地跳动。因此，我们一定要掌握这些原则，去了解应该将心安放在何处，以及掌握将心安放在身体中心点的方法。

7.1 安放心的含义

安放心，意思是：引领我们的心到心的安放处，也就是身体中心第七点。这会让我们的心能够宁静，并进入中央或中道，这个过程将引领心到达内在的中心点，并在最后证入法身。

7.2 安放心的重要性

从以前的学习可以得知，禅定的类型按照心的安放来分类，可分为三种：（1）将心安放在身体外（2）将心安放在身体内的某一部分（3）将心安放在身体的中心点

世界上有很多的修行方法，在《清净道论》里面就出现有四十种方法，每一种方法都可以用来修行，也全部都能够证入法身。对于不能证入法身或不了解“法身”这个词的人，是因为他没有将心安放在正确的地方，即是将心放到外面或者将心安放在别的地方等，而没有将心好好地安放在身体中心第七点，因此就没有看见法身。因为只有在将心放置到身体中心点的基础上，法身才会出现。

因此，将心安放在正确的地方，将会对修行及证入法身，起到非常重要的作用。唯一一种能够安放心并证入法身的方法，就是将心安放在身体中心第七点。

7.3 心的定点

按照帕蒙昆贴牟尼祖师的指导介绍，心的定点有七处。即为：

第一处定点：鼻孔。如果是女生则是在鼻子的左边，如果是男生则是在鼻子的右边。

第二处定点：内眼角。如果是女生则是在内眼角的左边，如果是男生则是在内眼角的右边。

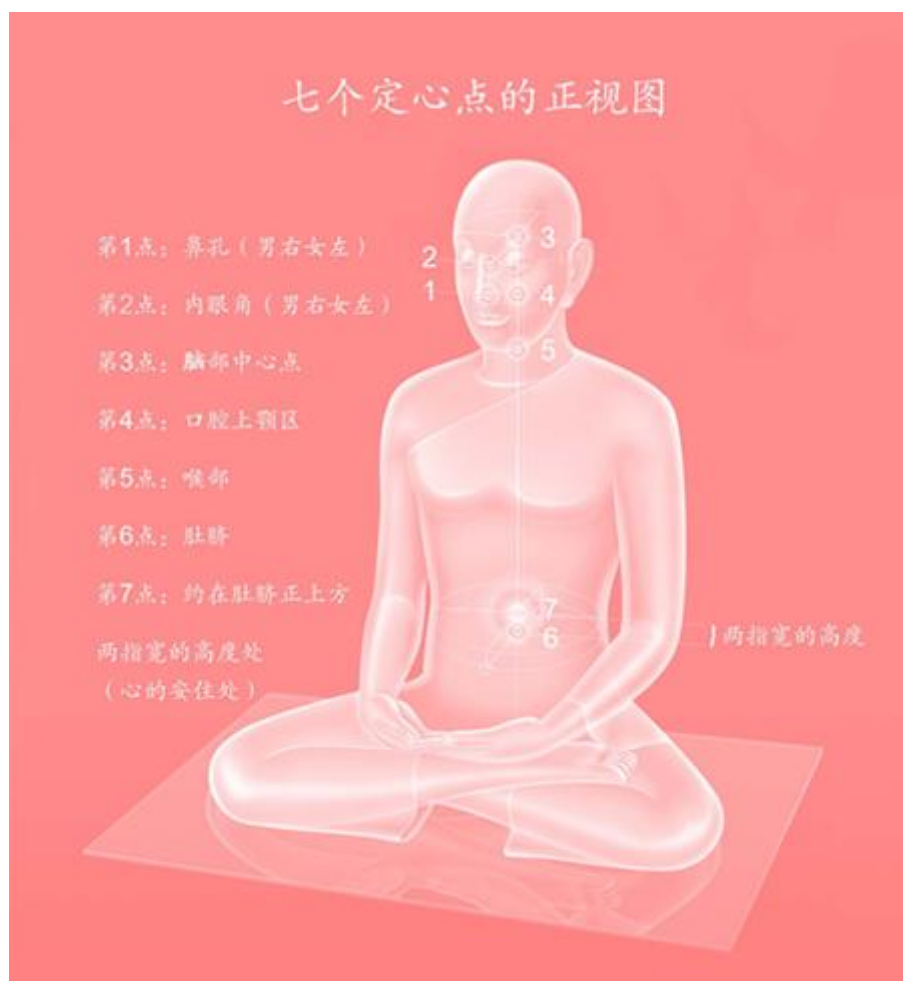
第三处定点：脑部中心点。跟眼睛同处于一个水平线，只是它处在脑部中央。（在大脑里意念出两条直线，一条是以两眼之间的中心为起点，连接至后脑，而另一条则是连接左右两边的耳朵，最后两条线的交叉点就是脑部的中心点）

第四处定点：口腔上颚区。腭垂（悬雍垂，俗称小舌）的上方区域，即我们进餐时，咀嚼食物的地方。

第五处定点：喉头。喉结的上方，刚好处在喉咙的中间。

第六处定点：与肚脐处于同一水平高度的腹部中心。这第六处定点只是一个临时安放心的地方，所以不应安放太久，以免形成一种习惯。而必须立即寻找机会，将心转移至永久宁静的地方，即是：第七处定点。

第七处定点：心的安放处约在第六个定点正上方两指宽的高度处。（意念出两条直线，一条以肚脐为起点，垂直交叉在连接左右两边腰部的另一条直线上，而两线的交点再往上两指宽的地方就是第七处定点。这里的两指宽指的是食指与中指重叠的高度。）心的安放处，即是将心安放在该定点上，从而证入法身，也就是在每个人身体中心的第七点。



7.4 安放心于身体中心点的方法

将心静止、宁静的安放在身体中心第七点，可以按照以下的方法来执行：

7.4.1 在心还没有静止时安放心

1) 观察心的路径

将心安放在身体中心点的这一环节里，有时对于初学者来说可能有些难。因为不了解身体中心第七点在哪里，以及心会经常去想很多的事情，不能随意的安放在身体中心第七点。因此，为了能让心宁静，需要将心安放在各个定点上，直到能最后安放于身体中心的第七点。举例如下：

我们来观察一下身体的七个定点，从第一个定点开始，看看哪个定点能够让我们的心有舒服的感觉。如果我们从鼻孔这一个定点开始，

先不用去意念男右女左的问题。而是先宁静下来，看是否舒服，如果不舒服，就轻轻地合上眼皮，不必紧闭，然后来看第二个定点——内眼角。

再看下第二个定点是否舒服，如果哪个定点感觉到舒服，就应定在哪个定点上。在该点静止下来，同时可默念“三玛阿罗汉”，或不默念也可以。如果在第二个定点时还感觉不到舒服，就将眼珠往内看，然后慢慢将心转移上去，看是否能够到达第三个定点，因为第三个定点就是脑部的中心点。如果没能达到，而只是到了脑部中心点的上方，那就让它先处在那里，然后宁静下来。如果那里一直感觉到很舒服，就让心先定在那里，等一下它会自然的落在第三定点中。我们的最终目标是：将心安放在身体中心的第七个定点中。不过还是应从第一个定点开始，然后到达第二个定点。

如果心感觉到舒畅，就继续移动，假如能够转移到第三个定点——脑部的中心点，就让心先定在那里，然后让心宁静。如果感觉第四个定点很舒服，就可以转移至第四个定点——口腔上颚区。然后在那里自然地宁静下来，此时心会非常的清澈透明，可以默念“三玛阿罗汉”，或不默念也没有关系。

然后慢慢的移动至第五个定点——喉结上方的喉头。开始时有些难，但不要紧，继续的将它引入肚子中，就好像被吞进肚子一般，来到了第六个定点。因为第六个定点和第七个定点很相近，只是有两个手指的间隔而已。如果能够达到第六个定点，那么第七个定点也会达到。因为它们非常的接近，所以我们先认为这就是第七点，然后慢慢的宁静在这点上。¹

2) 轻松的将心安放在身体中心第七点

帕拉帕哇那威素（法胜法师）开示道：“将心安放在身体中心点这一个环节，说难也难，说容易也容易。要懂得安放心，但不要摒弃舒服这一原则，要一直的让心处在轻松舒服的状态中。”²

¹ 法胜法师领导打坐（2002年6月24日）

² 法胜法师领导打坐（1993年3月17日）

因此，让心静止的同时，还应继续保持心的宁静。帕拉帕哇那威素（法胜法师）指导说：“不要害怕不行，心不宁静不要紧，意念不出也不要紧，先学习让心止歇。”

除了之外，将心安放在身体中心第七点，不应放弃轻松舒服的原则，也应过度的担心身体中心点，更不用担心是否处在那里，只要感觉到当下所处的点是舒服的定点就好。当心宁静的那一刻，身体中心第七点就会清晰的显现。但如果心还没有静止，没有宁静下来，那就应先假设中心第七点就在我们的腹部中央。

如果心能够在舒服的点上静止下来，并感到很满足，虽然那时心是处在别的地方也罢，那就让它先处在那里，而不用去寻求身体的中心点，让世界成为中心点。因为那个时候它还在浮动，就好像处于太空中一般。此时只需要宁静就好，想象世界就是中心点，然后宁静下来，同时不要去想静止了那么久，怎么什么东西都没有看见。不要有这样的想法，不管宁静多么的久，都要如此的持续下去。不久就会自然的看见想要看的东西，而心也会自然的转移到应去的地方。但如果我们总是想，自己什么都看不见，什么时候才有机会看见，那么心就会倒退回到原点，重新开始意念，因为此时的心很粗糙，我们应该要轻松舒服的意念。

将心安放于身体中心点时，我们可以感觉：“自己处在身体中心第七点，然后慢慢地扩大到填满整个屋子、会场或直至天际。感觉到非常的舒服，先保持如此的状态，从哪里开始都可以，但是最后一定要回归到身体中心第七点。”¹

3) 安放心的技巧

1. 将心轻柔舒服的安放，就好像将针轻轻的放置在水面上并漂浮着；或用针在荷叶上轻轻刮，如果太用力穿就会破，轻轻刮就会有痕迹；或者好像羽毛慢慢的飘落在水面上而不沉入水中；²再或者如木棉絮一般的轻柔。

¹ 法胜法师领导打坐（2002年9月16日）

² 法胜法师领导打坐（1997年7月6日）

2. 让心宽松，就好像穿着宽松的衣服一般。当心宽松舒服之后，就会有经验产生。同时会伴随着光明，然后心可能会扩大、消失、从高处落下、飘摇、摆动、摇晃、轻盈或随便什么状态，都不要移动心，让它自然地面对出现的一切。
3. 宁静的情绪与将要入睡的状态相似，或好像从睡梦中醒来，但不同的是，如果是睡觉，就会缺少正念，但如果是心宁静，心就会非常的精细，有正念，而且非常的轻松舒服。不会去想其他的事情，会放下所有的情绪。因此，在即将入睡和睡醒时，应该尝试观察和护持我们的心，轻松自然地宁静下来。不久就会将睡觉的力量转变为唤醒内在的法身，同时会有清心舒畅的感觉，即使我们没能看见什么，也都会感觉到很舒服。¹
4. 当我们将心安放在正确的位置，心就会自然的扩大出去。就好像拿小石头扔入水中，然后产生出一圈圈的波纹，然后不断地扩大出去，直到波纹完全的消失。²

4) 观察安放心的方法

安放心有三个特征，即是：

1. 过于轻柔的安放心
2. 过于沉重的安放心
3. 轻松、舒服、恰当的安放心

观察的方法：

1. 过于轻柔或过于松弛的安放心，会让心缺少正念，产生疏忽而去想其他的事情，让各种各样的事情介入进来，或感觉神志不清。安放心过于轻柔的缘故是，还不知道将心安放于哪里。心没有依附的地方，禅定不久就感觉发困或神志不清。这时就应该试着去调整身体，深呼吸或不断地默念，从而才不会发困，或限定所缘让其透明光亮。

¹ 法胜法师领导打坐（2002年6月5日）

² 法胜法师领导打坐（1987年3月11日）

如果还不行，就应先张开眼睛，然后再轻轻的闭上双眼继续的禅定。如果还是不能消除发困，就应起身走动一下，用水洗一下脸，然后再回来继续禅定。

2. 过于沉重的安放心，即过分的专注。如此会产生凝视，而凝视会引起紧张感。应以我们的身体作为标准，自身是最好的老师，如果过度的紧绷就将会感觉头痛、头晕、眼睛痛，并会让颈肩至全身都麻木起来。或有些人看见所缘后，却感觉到没有什么经验产生。这就表明安放心过重了，或心疏忽了，应去调整心，让自己拥有好的心情，消除用力专注，寻找舒畅的心情。
3. 恰当的安放心，如果能恰当的安放心，不过于紧绷或松弛，身体没有紧张及心不在焉的状态，心会感觉非常的轻松舒服。每一次的禅定都会感觉到非常的快乐，即便有些时候没有能看见什么。如果要想将心安放得恰当，在每次禅定的时应去调整心。即使是已经进入了很好的禅定状态，也需要去调整心。调整心将会让我们产生轻松舒服的感觉，而轻松舒服的感觉，在修习禅定中被视为最为重要的环节。

如果能够如此正确恰当的安放心，将会让我们感觉时间过得很快。并可以确定，我们已经做得正确了。当我们懂得如何的安放心时，就可以开始享受禅定带来的快乐。从禅定开始的那一刻起，就会感觉到非常的放松，好像时间过得很快，心非常的精细。即便有时会有点杂念，但也可以当做是一种好的经验来看待。因为我们会从中学到如何安放心，才会有轻松舒服的感觉，或如何安放心会有杂念和睡着。

当我们限定所缘时，所缘的图像就将会以宽广的状态而变得精细、透明、轻柔、可以扩张并显现出来。这也表明我们已经将心安放好了，如果我们继续保持这种情绪，那么心就会越来越纯洁、清澈、透明。

7.4.2 当心宁静之后的安放

当我们的心在正确的位置上宁静下来，身心会很轻。感觉身体有如烟囱、通道、洞穴一般一直深入下去。当位置正确时，就会浮现出一颗水晶球，在中心点里宁静下来。从身体中心第七点产生的水晶球，小型的样子如同天空中的星星，中型的样子如同夜晚的月亮，而大型的样子如同正午的太阳。晶莹剔透的水晶球如同被雕琢过的钻石，无痕纹无瑕疵，非常的圆滑。

倘若谁看见光球冒上来，就应该轻轻地去触碰它的中心点。如果谁看见佛像出现，就应轻轻地、舒服地、静静地触碰佛像的中心。不要过分的专注，应该放松心态，慢慢且舒服的持续下去。

7.5 调整心的技巧

调整和安放心，让心循序渐进的变成精细柔软，最后宁静的证入体内的中心点。帕拉帕哇那威素（法胜法师）教导应该按照如下来做：

1. 调整心的时候，不应要求过高，不应过于专注，不要操之过急，也不要过于缓慢，或想让它光亮起来等等。只需让心宁静无他，自然地安放在那里。由观察可得知初步宁静的心，就好像一切都变得空旷、宽敞、轻巧与舒服，忘记所有的人、动物和物品，感觉自己的正念正与身心在一起。

同时有轻松舒服的感觉，身与心都要放轻松，处于舒服、宁静和自然的状态。我们只需要护持这个空旷、宽敞、宁静和自然地状态，将这个情绪轻轻的，持续的保持下去。没有想要看见或不想去看见的感觉，也没有想要进去或不想进去的感觉。对现在拥有的情绪感到很满足。我们应该继续的护持着这个状态，保持宁静的感觉。

2. 我们观察可知，当心宁静而拥有静定无他地情绪后，就会产生光明，而心也将开始清晰的浮现上来，此时心情很舒畅，心也开始透明。之后就有光亮产生，好像心非常的清晰明亮，也好像是我们身体内有

光亮存在。初步的明亮，就好像清晨的阳光，柔和的光亮犹如还处于白雾中，也犹如逐渐清晰地浮现出来的光亮。尽管还没有看见什么，还只是白色明亮的画面，但我们也要继续的保持这个状态，起初的光亮先是会如此的产生，不久就会自然的扩展。

3. 持续的保持自然宁静的情绪，产生怎样的经验也不要管它，即使有光亮产生，也要静静地处在原地。当所处的位置恰当，就有可能看见透明的圆点，犹如天空中的星星，清晰地浮现在中间。或有时是透明的水晶球，从中间扩大出来，然后越来越透明光亮。
4. 当我们持续的看着那个水晶球，将会看见中间的路线变为透明的点，就像天空中的星星，小小透明的点从法球的中间浮现上来。然后我们就继续看下去，开始的阶段，先从外表看起，有时候可先从上面看起，有时候可先从近处看起。
5. 只需自然地望去即正确的将心安放于中心点。自然地望去，一会光球中间的光亮点就会慢慢的扩大，成为新的光球。不一会儿就会从那个扩大的光球的中间出现一尊佛像。我们将会看到透明点从佛像中间扩散出来。慢慢的往里面看，一个层次戒一个层次的深入看。我们只需自然地宁静，不久情绪会自己调整去迎合。我们人类的心很奇怪，只要让它宁静下来，不久就会自己平衡的进入圆满的状态。因此我们不必去尝试修饰或做别的什么事情，它也会自然地产生。之后我们将拥有柔和与温顺的情绪。感觉内在的快乐就是从那里温和的散发出来，如果可以进入中间，那么就将进到中间。而自然地望去，不一会儿各种经验就会自然的产生。
6. 只需自然宁静的望去，不久所有的一切都会自己产生。我们不必用力去强迫，让所有的画面自然的产生。这样会怀有幸福感，所有的一切会依次产生。同时也会有更多的光亮、快乐和清晰度产生并逐渐深入。有时就好像我们的身体被吸进了体内。
7. 舒服的持续下去，不要着急，感觉无论等多久都可以。即使是十年、二十年或一百年、一千年都可以等待。我们就静止在那里，不用去在意时间的问题，成为一个不受时间限制的人。有自然宁静的感觉，

无论多久都能维持这个情绪。自然地宁静，一会儿法球就会扩大显露出来，而我的心也将依次进入体内的中心点。此时的内在法球会更加的光亮，不需要任何东西的协助，也会自己光亮起来。

7.6 日常生活中练习安放心的方法

在日常生活中修习禅定，是为了让心习惯于如何安放。常常练习让心静止于身体中心第七点，并让这一点成为心的最终定点。不管是闭眼、睁眼、坐、站、行、吃、喝、做、说、想、伸胳膊、弯胳膊、小便、大便或做什么都好，都要保持舒服感、正念和持续的状态，要时常观察是否真的舒服，要尝试调整我们的身、口、意，直至让心处于恰当的状态中。当心处于恰当的位置后，心就会自然地止歇，不久就会证入体内的法身。

在睡觉前和睡醒后的那一段时间，是我们应该将心安放在身体中心点的时间。因为那一段时间是心非常接近宁静的时间段。因此在睡觉之前，我们应用透明的心去轻轻的触碰身体中心点，直至睡着。而在睡醒后，第一件要意念的事就是身体中心第七点，能够习惯于身体的中心以及懂得安放心。

除此之外，做十项功课也可以帮助我们习惯于将心安放在身体中心第七点。这十项功课对一整天的护持心，起到非常重要的作用。因此这十项功课已经在《禅定一》中有介绍，即是：

第一、回家后，与家人分享所修的功德。

第二、记录自己禅修的经验。

第三、睡前，回忆起，当天所修过的功德。

第四、睡在福海，睡在福海里。

第五、醒在福海，也从福海里醒起

第六、当睡醒时，将心于体内的佛一分钟，在这一分钟内，庆幸自己能多活了一天，愿众生都快乐，也想到自己也会有死亡的一天。

第七、整天都要感觉到，我在佛身中，佛也在我身中。我是佛，佛是我。

第八、每个小时抽出一分钟，将心静止于水晶球或者佛像中，或者将心静止，在我们身体的中心点。

第九、每一种活动，从起床开始，不管您是洗脸，洗澡，穿衣服，用餐洗餐具，打扫，运动，开车或者上班，都同时意念到水晶球，或者佛像。

第十、营造良好的禅修气氛，要微笑和练习悦语。

7.7 不会安放心的弊端

安放心的这个关节非常重要。如果谁不懂得做，禅定的时候就会没有效果。甚至有些人一生都无法看见，也不知道光亮是怎样¹。因为证入法身说容易也容易，说难也难，这些都要取决于我们是否懂得正确的安放心。因为身体的中心点原本就已经存在于体内。而安放心则被认为是一种艺术，即是要懂得使用，要懂得做，就好像厨师是烹饪中的艺术大师，懂得将食物烹饪得色香味俱全。而我们的心也是一样的道理，要调整心使其恰当的安放于身体中心点。因此，要让心盘旋在身体中心点周围，使中心点熟悉并能够接受我们的心。

如果我们不练习将心与身体中心点一直连接在一起，禅定的时候心就很难与身体中心点融合在一起，从而需要忙于将旧的东西清理出去，而这样做又将会浪费很多时间。

因此，我们要时常审查自己，不要让烦恼的事情进入我们心里，并长期潜伏在心中。我们应让心透明、平静。观察如何才能正确的到达舒服、空旷、宽松的地方。当观察之后要做到，并使之稳固，同时也要观察和了解自己的不足，为什么我们的心不能宁静下来，当遇到之后就要想办法去解决。当能够做好以上这些，我们可以在修行中如愿以偿。

¹ 法胜法师领导打坐（1993年1月24日）

课后练习

当学习完第七章的《安放心的技巧》后，请学员们进行自我评估，并做第七章的第一个和第二个课后练习。