



禅定第（三）册

禅定中的阻碍和解决方法

OBSTACLES IN MEDITATION PRACTICE AND HOW TO OVERCOME THEM

MD 203 C



禅定的阻碍和解决方法

OBSTACLES IN MEDITATION PRACTICE

AND HOW TO OVERCOME

MD203C

法身基金会华语翻译中心

禅定学第（三）册：禅定的阻碍和解决方法

版权 Dhammakaya 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 黄玲
ISBN 978-974-8373-94-2



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

MD203C 禅定学第三册：本书主要介绍在禅定中遇到的阻碍和解决方法，学习产生阻碍的原因和种类，提出解决问题的方法。例如：五盖、心散、烦恼、期望、催促、凝视、注视等等。同时学习有关的教义，用来解决禅定时出现的问题。因此，编辑组筛选大藏经菁华、导师的开示与解释、以及精通修行者的经验等，汇编成本书。编辑组相信，本书出版对学员更有益，更容易学习及实修禅定，也让学员更了解，更有信心，让每个人学员都能好好的继续修行，利己利人。

因编辑部每个成员的努力，所以本书才得以完成，其中校对组和修改组对内容进行几次修正，水平有限，疏漏缺失之处难免。为了让此书更加完善，希望广大读者支持与厚爱，提出宝贵的建议，给予纠正。

禅定学课务委员会

2007 年 1 月

目录

前言·····	[3]
学科细节·····	[6]
学习方法·····	[7]
第一章：修行的阻碍	1
1.1 心定的阻碍	4
1.2 盖的定义	5
1.3 五盖的寓意	8
1.4 惑、随烦恼	11
第二章：贪欲盖和解决方法	13
2.1 贪欲盖的特征	16
2.2 产生贪欲盖的原因	18
2.3 解决贪欲盖的方法	20
第三章：嗔恚盖和解决方法	27
3.1 嗔恚的特征	30
3.2 产生嗔恚的原因	31
3.3 处理嗔恚的方法	34
第四章：昏沉睡眠盖和解决方法	43
4.1 昏沉睡眠盖的特征	46
4.2 昏沉睡眠盖产生的原因	48
4.3 解决昏沉睡眠盖的方法	50

第五章：掉举恶作盖和解决方法	55
5.1 掉举恶作盖的特征	58
5.2 产生掉举恶作盖的原因	60
5.3 解决掉举恶作盖的方法	67
第六章：紧绷、紧张和解决方法	73
6.1 紧绷、紧张的特征	76
6.2 产生紧绷、紧张的原因	77
6.3 处理紧绷、紧张的方法	79
第七章：各种障碍与解决方法	87
7.1 黑暗	91
7.2 担忧呼吸问题	92
7.3 看见所缘	93
7.4 在身外见所缘	97
7.5 怀疑	98
7.6 恐惧	101
7.7 激动	102
7.8 郁闷	103

学科细节

一. 学科解说

MD203C 禅定学第(三)册：禅定的阻碍和解决方法

学习在禅定修行中，出现阻碍的原因、种类和解决问题的方法。
例如：五盖、心散、烦恼、期望、催促、凝视、注视等等。

二. 学科宗旨

1. 让学员学习和了解修行的阻碍。
2. 让学员学习和了解解决修行阻碍的知识与方法。
3. 让学员将学习的知识，运用到日常生活，解决禅定产生的问题。

三. 章节目录

- 第一章：修行的阻碍
- 第二章：贪欲盖和解决方法
- 第三章：嗔恚盖和解决方法
- 第四章：昏沉睡眠盖和解决方法
- 第五章：掉举恶作盖和解决方法
- 第六章：紧绷、紧张和解决方法
- 第七章：其他阻碍和解决方法

学习方法

一. 自学的准备方法

在学习禅定学第三册——《禅定的阻碍和解决方法》的每章时：学员应该按以下的要求来执行：

1. 每天用一个小时来学习，应该在一至两周内将一章学习完。
2. 课前应该做练习，在课堂中按照规定做实践活动，衡量自己的理解能力。学习后，要做课后练习，检测自己掌握知识的能力。
3. 由于禅定学是全日制的学科，在每一章的学习过程中，每天都要进行实践活动

二. 课前与课后自我评估

为衡量学员掌握知识的程度，请学员在学习每一章之前，都要对自己原来掌握的知识进行评估，注意到哪一个知识是学员缺乏或者了解比较少的，学习完课文时，请学员做课后实习活动，再对自己进行评估。这样可以让学员认识到过去所学的内容，究竟自己能学到多少知识，试看学员学到的知识处于什么程度，能否接着学习下一课。请学员充分认识到这一点重要性，在课前课后，学员都要做自我评估，才能取得更好的效果。

三. 研究教学资料

在学习每一章的内容前，请写好每一章的教学计划，比如说有几段，标题是什么，学习思路和宗旨等等，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，当学员学完每一章的内容之后，要将重要的东西记录下来，并且在学习新一章之前，应该严格进行课中安排的实习活动。这些活动有助于学员进行自我评估，知道学过的知识掌握的程度，在学习过程中，应该做实践活动，应用所学知识。

四. 课后练习

学员应该认真完成老师布置的作业，把活动的重要内容记录下来，做课后实习活动，对这门课程很重要。学员自己应该先单独完成每一项实践活动，然后参考课后的答案。

五. 通过卫星电视或 E-Learning 来学习佛法

以卫星电视来学习佛法（或者是大家所熟知的法身卫视），由佛法研习基金会创立，目的是为了让学员以法身卫视学习佛法，使学员更了解佛法，将所学知识运用到日常生活。卫星电视是报导佛法的媒体，可以随时收看，随时学习各个单元的节目，给学员提供更多的方便，并也有机会学习禅定。如学员想更了解里面的内容，应该要注意学习课外的知识，在学校中直接学习这门课。（具体详情，学员可以向 DOU 服务处联络人咨询）。

六. 进梦中梦幼稚园学习

这是用教材一起搭配学习的学校，让学员在学习禅定过程中，能够融会贯通，了解别人的经验。「梦中梦幼稚园」是一个以卫星转播的佛法节目，从星期一到星期六，每天晚上 19：30-22：00（泰国时间）播出，也有重播时段，具体详情，学员可以向 DOU 服务处联络人咨询。

七. 考试

在学习禅定后，要考试，做选择题和写作题，衡量自己学习知识的程度。学习禅定时，虽然笔试是自我评估中很重要的一部分，但最重要的是学员要实习，获得经验。

第一章

修行的阻碍

第一章：修行的阻碍

1.1 心定的阻碍

1.2 盖的定义

1.3 五盖的寓意

1.4 惑、随烦恼

思路

1. 「盖」，是指五种覆盖众生的心识，不能明白正道的烦恼，其包括贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉悔盖（掉举恶作盖）和疑盖。
2. 「五盖」使心不纯洁的烦恼，如黄金参杂不纯净的银、铜、铅、锌、铝等金属。五盖使人无法静定。五盖就像债主、疾病、囚犯、奴隶和长途远行。
3. 「十一随烦恼」是佛法修行中遇到的另一个阻碍，它让心不能宁静下来。

目的

1. 修行的阻碍
2. 五盖的定义、寓意和特征
3. 「十一随烦恼」的定义和特征

第一章：修行的阻碍

禅修不是一件难事，不需要任何设备和器具，也不用长途跋涉寻遍整个地球，更不用广阔的场所。只需要准备好身、心和舒适的地方，即可开始禅修了。但在禅定中，要克服情绪、意识、想法、图片、故事或各种事件，还包括使心不能宁静的画面。这些都是重大的阻碍，使禅修遭遇困难，我们的心也不能静定下来。

修行人有必要学习和了解禅修的阻碍，对修行有更好的理解、寻找解决阻碍的适合方法。

1.1 心定的阻碍

研究显示，每个人的心灵都处于纯净的状态，纯净即是皓洁，因为烦恼而混浊，就如佛陀曰：

“众比丘，心灵自然纯净，受到烦恼染着，就会愁。”¹

涉及烦恼控制众生的心灵，有三种类型：

1. 粗烦恼从身、口、意中表现出来。
2. 中性烦恼围拢心灵，使其痛苦和焦急。比如「盖」。
3. 细烦恼是沉浸在或者存在人的本性的烦恼。

「心皓洁或纯净」是心灵远离偶然的烦恼，在这里指的是离五盖的中性烦恼，不是指摆脱全部的烦恼。如果心摆脱全部的烦恼，没有必要再清理烦恼。我们还需要消除烦恼，因为心还会有偶然的烦恼进来，或者是五蕴的随眠烦恼，污浊纯净的心灵。

提到中性烦恼称为「盖」，这是阻碍心最重要的烦恼，也是禅修圆满的阻碍。应该认真学习，精进打坐修行，来提升自己。如果能清晰的了

¹ *Aṅgutt arānikāya Ekanipāta*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol.32, item 50, p.95

解烦恼的面目，就能有机会将其灭除。仿佛警察需要先认识犯人的名字和面貌，才能容易捉住犯人。如果不知道犯人的面貌和历史背景，很难捉得到犯人。好像聪明的医生，需要先检查病人的病因，才能对症下药，容易控制病情；或有时候有些人就能如愿康复了。

1.2 盖的定义

阻碍心灵，使心灵浑浊，让其无法行善，证得善道的烦恼称为「盖」。

「盖」译为路障、锁障或阻碍。心被烦恼蒙蔽，散乱，无法静定，不得正道，阻碍精进修行，不得进步。如果心灵被某个盖阻挡，就无法行善、寂静和快乐。就好像从山上流下来的水，做一个水坝拦住流水，不让其任意流淌。盖烦恼不让心明白正道，在修定中无法获得成就。盖阻止我们获得快乐，让我们受苦，就仿佛坏人阻挡公路，不让车通行，抢劫乘客的财富，伤害乘客性命。

盖分为5类，即：

1. 贪欲盖是指贪爱世间男女欲望、色声香味触法等尘境及财宝等。
2. 嗔恚盖是指蓄意伤害、仇恨。
3. 昏沉睡眠盖是指气馁和睡眠覆盖心识。
4. 掉举恶作盖(掉悔盖)是指散乱和苦恼。
5. 疑盖是指疑惑和犹豫，在修行中无决断。

1. 贪欲盖[*Kāmachanda*]是指贪爱世间男女，有时候称为「性欲的满足」，是满足于五欲，包括色、声、香、味、触。由于心中还有五欲，贪爱异性或甚至同性，常常在一起，会自然产生沉迷、深思、注视，直到转变成世间的男女情欲，无法将其甩脱。如果在某个人心灵中出现，会产生烦恼和麻烦，才称这种烦恼为「贪欲火」，也就是燃烧心，让心焦急和阴沉，不见利益也不见法。

无论哪个人，只要被这堆火烧到心灵，很难找到快乐，只会有苦、麻烦和各种烦恼等等。

2. 嗔恚盖[*Byāpāda*]是指心怀恶意、感觉不喜欢所有的东西，包括各种程度的反感、恶念、生气、烦躁、恼怒、怨恨、报复。以邪恶看问题，把别人当成敌人，使心焦躁，无法静定下来，被列为另一种火，在人的心灵上出现，使世人焦急和麻烦，这种烦恼称为「嗔怒火」。

嗔恚盖形成的过程如下：

当我们对动物或某人感到不满意时，心灵会愤恚，受到抨击摩擦。如果不能抑制，就会成为烦躁，生气。如果不能抑制烦躁，就会大发雷霆，也可以怒骂或伤害自己不满意的人。如果不能抑制，就会变成嗔恚盖，进而因愤怒报仇。如果心中有太多的愤怒，就会变成报复了。嗔恚盖和复仇的特征有所不同，嗔恚盖为报复心。如果可以报仇，仇恨可能消失。尽管复仇也无法消除仇恨，就互相摧毁到来生来世。

与嗔恚盖结仇，就好像是在绳上打个结，复仇就好像把绳子打成死结，很难解出来。报复比嗔恚盖更严重。所有这些是怒火在蒙蔽心灵，让我们无法获得快乐。当快乐出现在某人身上时，必然是将盖摧毁了，才能让心宁静下来。

3. 昏沉睡眠盖[*Thīna-middha*] 是第三种盖，昏沉和睡眠是复合词，它们不是同一个烦恼，但常常同时出现。这两个烦恼出现在心中，让心浑浊。昏沉为倦怠或忧郁、畏缩、沮丧、困倦及寂寞。睡眠为懒惰或嗜睡、停滞、瞌睡、磨蹭迟钝和消沉。

两个烦恼出现时，对做任何活动都缺少激情，生活缺少勇气和希望，可能对生活产生厌恶，不想做任何事情。心情压抑的人做这件事情，必然缺少坚持和勤奋，只会让想法漂浮而过，无法将心凝聚。这两个烦恼控制心灵，仿佛病菌使树木或蔬菜枯萎而死，心灵气馁，没有信心精进，刻苦的为个人和社会行善。

有些人或甚至自己，有时候，在日常的佛法修行或工作中难免气馁，即使休息或睡眠十分充足了，也常常产生睡意，这样的现象，不是来自身体，是因为心灵感染病菌，也就是这两个烦恼，被他们控制着，使得我们气馁、压抑和有睡意，不愿意和任何一个人说话，心情不舒畅，不愉快，

被混沉睡眠盖蒙蔽心灵，严严实实的控制着我们，让心灵气馁和懒惰，应该将它们摧毁，如果不灭除，禅修无法变好。

4. 掉举恶作盖(掉悔盖) [Uddhacca-kukkucca]是第四项盖，掉举和恶作都属于恶业，常常同时出现。

掉举译为散乱、不宁静、摇动、混乱、麻烦、苦闷和担忧。恶作为烦闷、心扰乱、心不安和猜疑。当心散乱了，人普遍都会懊恼，心情不舒服，一直暴躁。因为心扰乱了，如果有人说刺激的话，会懊恼不已，或者别人说好话，也会觉得懊恼。有些人心会散乱，闷闷不乐，但不会懊恼。因为单单出现掉举，恶作没有产生。有些人两方面都会出现，既有散乱，也有烦闷。

这两个烦恼就好像是电脑或流感病毒，使我们疲倦或无力，生活心神不宁。找不到快乐，大部分都被这两种烦恼蒙蔽，扰乱心，造成都会中大部分的人患有神经病的原因，使很多国家的政府需要增建精神病医。在都会中大部分的人都会遇到很多生活问题，包括职业和社会问题等等。这两种烦恼抹杀人的快乐最多。

如果了解这两个烦恼的面目，就能容易摧毁。如果不了解也不消除，这些烦恼就会每天反复产生，使我们沉闷，心散乱，懊恼，心情不舒畅。虽然有些人都很勤奋行善，比如布施、持戒等，应该会更快乐。但是无法摧毁这组烦恼，布施和持戒还没有功德力摧毁和消除这两个盖，一定需要能力才能摧毁。

5. 疑盖[Vicikicchā]是指疑惑、怀疑，也是盖中的最后一项，为严重阻碍精神发展之一。「怀疑」是指对实践的怀疑。比如，会疑问罪孽和功德真的存在吗？地狱天堂真的有吗？现在自己打坐的实修方法是否正确？做了之后是否有效果？会对以上的事情有所怀疑。

有些人怀疑自己打坐的方法，比如怀疑老师的教导、怀疑打坐的教授师是否正确，精进打坐修行正确与否等等。有这样的怀疑，害怕无本得罪人，就会心不在焉，也不愿打坐。不愿意打坐，就不能精进修行和实践。

就好像有些人生活需要改善，但是对自己有所怀疑，不能决定自己做什么职业。比如因为质疑，想做买卖，害怕无本。想搞农业，但是害怕农作不结果；想做公务员或私人企业，不能肯定是否做得好，什么也不愿意做，生命停滞不前，没有进步。

对生命或打坐修行感到怀疑，就好像站在丛林中央十字路口的人。有一个男子在深山丛林中迷路了，无法找到出口，有四个路口可能是出路，但是在每个路口都有一只大老虎。当男子向东边走去时，前面站着一只大老虎，走到对面，西面和北面这两条路，也一样有老虎站着。前面有老虎，不敢向前走，宁愿停在原地。对生命和打坐有怀疑的人也一样，无法继续进步。因受到疑盖影响，仿佛十字路口的四只大老虎，把我们的意志拉住了，这一项盖，应该先灭除，才能把心灵提升与净化。

五盖是禅定中的障碍，也是三学道果和行善根的阻碍。

1.3 五盖的寓意

心灵的真实本质可以比喻为纯黄金，如果是真的黄金，质软、色泽漂亮和有价值。但是不纯的黄金，不软，不漂亮及价值不高。如果被以下的五种物品掺杂，如佛陀所说：

黄金中有五种杂质，黄金会变硬，无法使用，色泽不深，过脆，和无法使用其。这五种杂质包括有：

1. 铁 [Ayo]
2. 铜 [Loham]
3. 锡 [Tipu]
4. 铅 [Sīlṇ]
5. 银 [Sjjhṇ]²

² *Upakkilesa Sutta. Samyuttanikāya. Mahāvagga.* Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol.30. item 467 p. 248 , *Aṅguttaranikāya Pañcakanipāta*, Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 36. item 23. p. 32

如果这五种掺杂在黄金内，黄金就不漂亮、不软、不能充分使用。心灵也一样，心灵很纯，明亮，但是被五盖扰乱，使心忧愁，混乱和痛苦。因此，佛教导我们以打坐灭除五盖。

五盖伤害人的发展，不宁静，不快乐。因为这个原因，在大藏经中，佛陀将五种烦恼比喻如下³：

1. 贪欲盖好似债务人
2. 嗔恚盖好似疾病
3. 昏沉睡眠盖好似被关在监狱
4. 掉举恶作盖好似奴隶
5. 疑盖好似长途远行

1. **贪欲盖好似债务人**，作别人的债务人，心情不舒畅，常会担忧。因为心中常想，债主可能会来讨债，利息要增加；或是如果不还债，债主可能没收做保的财产，心情就会不舒服，感到痛苦。被盖控制的人也一样，找不到真正的宁静。

债务人即使被债主以非常粗鲁的语言和语气讨债，也不能反驳或做任何反应，因为债务人，只能呆呆的在一旁忍受着。一旦将债务偿还了，还有剩余的财富作利润，感到自由和舒服。如何比喻这项呢？有能力战胜心灵贪欲盖的人，会得到无限的喜悦⁴。

2. **嗔恚盖好似疾病**，不管是什么疾病，都会感到不舒服，例如，头疼症就会头痛，腹疼症就会腹部痛，足疾病就会足痛，哪个地方有病，就会在那点痛。如果在什么地方有疾病的人，会没有快乐，那么那个人就会被嗔恚盖摧残。

有各种疾病缠身的人，不愿倾听戒师的教导，也会辜负对自己人善的老师。不倾听教导，总会有一天远离修行，强迫自己听对自己人

³ *Dīgha-nikāya. Sīlakkhandhavagga* . Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 11 item 126 p. 323

⁴ *Ibid.*, 457.

善的戒师和师父的教导，不明白也不了解开始的意义。那些坠入嗔恚盖控制的人，不会体验到真正的佛法，不会从止观中发现快乐⁵。

3. 昏沉睡眠盖好似坐监的犯人，无论是谁，如果收押在监狱，就没有自由了。被关到烦恼、痛苦，全部的耐心都被磨灭，也无法宁静下来。那些被昏沉睡眠盖控制的人，相当于失去自由、没有安宁，心灵不进步。

收押在监狱的犯人，会失去在外面娱乐的机会。那些被昏沉睡眠盖控制的人，也会有机会尝到众佛法的愉快。所有的宁静快乐都来自于禅定⁶。

4. 掉举恶作盖好似别人的奴隶，不能去自己想去的地方，等待主人使唤，不管主人吩咐做什么，都要做，没有自我。当主人强迫他去做事情时，心情会烦躁，非常痛苦。不用提到古时的佣人，即使当今帮佣的人，一样会被主人使唤做这做那，自身没有任何自由。那些被掉举恶作盖控制的人，无法找到快乐，盖成为心的主人，落下成为盖的奴隶，吩咐你做任何的事情，一直控制我们的心，我们就失去自由，没有自我。

成为别人奴隶的人，害怕受主人惩罚，休息、看电视，都要赶快回来。某位比丘心散乱了，在戒律方面懊恼，不知道自己做的事情是否让自己持戒纯净，不能从安静中获得快乐。

5. 疑盖好似长途远行之人，跋山涉水遇到各种森林动物和困难，有时要忍耐不睡，有时要忍耐饥饿。因为长途远行，走过这些路程，一定要小心灾难、恐惧、麻烦和痛苦。那些被疑盖控制的人也一样，无法找得到宁静的快乐。疑盖就好像是山林中凶狠的动物，或者是长途远行要忍受饥寒在前面阻挡道路，不能让心宁静下来。

另外如果远行之人产生恐惧，害怕强盗及坏人，成为远行的阻碍。对佛陀的教导产生犹豫怀疑，必然成为证道的障碍。

⁵ Ibid., 458.

⁶ Ibid., 458.

如是让心灵摆脱盖，就能让心灵宁静下来，证得内在经验，拥有幸福、安静，身心舒畅，最后必然会证入自己内在的三宝。

1.4 惑、随烦恼

除了五盖之外，正在修行时，当心一意静定，有些人可能会看见禅相、佛像、水晶球或光亮。有时在打坐修行时，定可能会降低，那些禅相也许只剩下框架或光亮减少，或者是全部消失了。那全是因为在修行禅定的时候，遇到五盖以外的阻碍，即是惑。

惑为忧郁的器具，让心情郁闷的事物，指在修行中产生的惑，有 11 项，如下⁷：

1. 疑盖 犹豫怀疑、不确定。[*vicikicchā*]
2. 不作意、无作意 没有好好的放在心上。[*amanasikara*]
3. 昏沉睡眠盖 、 灰心、沉迷和瞌睡犯困。[*thīna-middha*]
4. 恐怖，激发恐惧害怕之心。[*chambhitatta*]
5. 欢喜，因某事而激动。[*ubbila*]
6. 身无法静止下来。[*duṭṭhulla*]
7. 过于勤奋。[*accāraddhavīriya*]
8. 勤奋减退。[*atīlīnavīriya*]
9. 欲望 [*abhijappā*]
10. 想起往事或记在脑中的事。[*nānattasaññā*]
11. 太注意某物或禅相。[*rūpānmatinijjhayitatta*]。

这 11 项随烦恼即使是佛陀本身，当他是菩萨时，还没有觉悟成佛，一样会遇到同样的烦恼，依然坚持精进修行，有坚定的决心，不会放逸，一样的勤奋，一心专注于修行，有时看见禅相和光亮，不久，不管是禅相还是光亮都会消失。佛陀思考和发现这 11 项随烦恼，依次出现的原因是犹豫怀疑、不好好护持禅相，犯困，使得静定退步，导致禅相和光亮都消失。

⁷ *Upakkilesa Sutta. Majjhimanikāya uparipaṇṇāsa*, Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 23 item 452-464 p. 131-136

恐惧也会使静定倒退。就好像长途远行的男子，有坏人在路两旁出现，他就会产生恐惧害怕，被坏人拦截是主要的原因，产生激动的状态，会使禅相和光亮大都消失。好像是一个男子去寻宝，在同一个时间，发现有五个宝藏的隐藏地，因为发现了五处宝藏，他产生激动的心情。佛陀还发现，身体不止歇会使静定减少。过于勤奋，就好像男子用两只手紧紧地捉着一只鸟，直至那只鸟死在手中。不勤奋，就好像是那个男子松松的捉着小鸟，那只鸟会从手中飞走。当佛陀灭除这些惑，禅修才进步。

但是有时候，不管在夜晚还是白天，佛陀在修行中仅仅看到禅相而已，有时只看见光亮。有时会看见点点光亮，有时看见点点禅相。佛陀这样分析的原因，就是因为佛陀知道这些都产生于静定的心。静定到一定的程度，会看到禅相和很多的光亮。静定减少，会看到很少的禅相和光亮，使心灵静定忽多忽少，就是这 11 项随烦恼导致。

因此，禅修需要努力锻炼心，勤恳坚定，一心专注修行，也要了解修行时，阻碍禅定进步的问题。如果做到了，就能一步一步精进修行，最后证入自身内在的三宝。

课后练习

在学习第一章修行中的阻碍后，请学生进行课后的自我评估和练习，再继续学习第二章。

第二章

贪欲盖和解决方法

第二章 贪欲盖和解决方法

- 2.1 贪欲盖的特征
- 2.2 产生贪欲盖的原因
- 2.3 解决贪欲盖的方法

思路

1. 贪欲盖是指对这五盖贪爱、无有厌足，使心产生欲望、乐意寻找心中所欲所爱。如果哪人有贪欲盖，不管付出多少努力，也无法让心宁静下来。
2. 产生贪欲盖主要有两个原因，一是本来的物质是美好的，另外就是错误的作意认为那物质是美好的。
3. 解决贪欲盖有几种方法，大藏经的方法是学习不净相，长久分析不美好的生物体、适度饮食之人、友好之人的言语不涉及男女情事。日常生活应该常常分析，认识欲望的苦和惩罚，才能制止这个盖。

目的

让学生解释以下内容：

1. 贪欲盖的特征。
2. 产生贪欲盖的原因。
3. 贪欲盖导致心不定的解决方法。

第二章 贪欲盖和解决方法

在第一章中讲到心定的阻碍，比如说五盖和十一随烦恼。这章介绍五盖之一的贪欲盖，强调贪欲盖的特征和产生的原因以及解决方法，减少或消除贪爱与欲望。对娱乐、画面的内容或发生的事情过于激动，使心无法宁静下来。因此，为了让心越来越定，应该了解阻碍是什么，会怎么样，才能寻找方法解决。

2.1 贪欲盖的特征 [Kāmachanda]

贪欲盖是指贪恋男女之情与欲望，沉迷于这五个欲望中，例如，色、声、香、味、触。

欲望可以分为两种：物欲和情欲

1. 物欲[Vatthu-kāma]是指追求色、声、香、味和触等外界事物，

喜爱衣服、首饰、住所、家、地、城市、国家、佣人、宠物、山羊、绵羊鸡、大象、牛、马、金、银、财库等，放纵追求物质¹。

2. 情欲[Kilesa-kāma]是指心中的欲望得到满足或愉悦，心系于满足感和欲望，浓情蜜意太多，沉迷其中。情欲²也是迷恋，享受众欲望、执着，这些都是烦恼，执着物欲才产生烦恼。

这个地球又称为欲界或欲世界，其中的众生还沉醉于色情中。情欲人人期待追求，这是快乐来源之道，在人的心中存着烦恼，直到遇见所爱所欲。贪欲盖这时产生了，以行为表现，包括对异性的执着爱恋，期望拥有，想获得食物、住所、衣物、玩具和名声等。

对于禅修学员来说，贪欲会让学员得不到好的修行结果。针对于这一项，佛陀曾教导精进修行、尚未证悟的沙门，在《中部萨遮迦大经》*Mahāsaccak Sutta Majjhimanikāya Mūlapaṇṇatta* 清晰开示：

¹ *Khuddaka-nikāya Mahāvagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 65, no. 2, p.2

² *Ibid.* 2.

「哪些沙门，无法脱离欲望，迷恋男女之事，无法处理。哪些沙门，经历五蕴之苦，不管有无精进刻苦，也不能证入佛法。这好像沾满了胶的木棍，有人把它浸泡在水里，需要火，拿木棍来摩擦，希望能生火。那人不能生火，一切只是白捞而已。因为木棍还沾满了胶，浸泡在水里。」

这可以比喻为，无论哪个人，如果没有从欲望中脱离，心就会迷恋于欲望。不管有没有努力付出艰辛，那人无法证入佛法。就好像一根新木棍，沾满了胶，浸泡在水里，哪个人需要火，用两根木棍接触，不管怎样摩擦也无法生起火来。因为那木棍沾满了胶，浸泡在水里。

哪些沙门，身体已经脱离欲望，但是心还满足、迷恋于情欲。那些沙门无论有没有勤奋努力，也无法证入佛法，就好像沾满胶的木棍。有人将其放在陆地上，不管哪个人拿去摩擦，不能生起火来。因为那是新木棍，即使已经远离水。」

这个比喻是指，即使是出家人，身体已经远离欲望，心还想念情欲之事，沾染着五欲，色声香味触的欲乐，即使很努力，也不会证悟，因为心中还存着欲望，就好像沾满胶的木棍一样。虽然木棍已经放置在陆地上了，但它是新的，沾满胶，不能生起火来。

「若沙门的身体脱离情欲，心也可以舍弃情欲，能稳定抑制情欲，即使没有努力勤恳，也能证入佛法。就好像放在陆上的干木棍，人们需要火，拿两根木摩擦，必然会燃起火来，因为那是干木棍，放在陆地上。」

这可以说明想在修行上有成就，心需要脱离欲望，不管是不是身体远离情欲的出家人，如果心脱离情欲，就有好的修行结果。

经过分析发现，贪欲盖是心产生欲望的重要起因，欲望控制生命，对自己现有的东西感觉不够好，不满足于现状，通常都会去找比原来更漂亮的外形、更优美的声音、更好吃的食物和好妻子。想得到别人的称赞，别人的爱，因此不断追求心满意足的经验，这些想法在心中循环，回应，感觉不满足，就会这样想：如果拥有一切，我们就会幸福。

因贪欲盖而追求快乐、宁静的问题，它是无常的，而这与外界环境有一定的联系，只会让我们暂时满足，之后可能会产生烦躁、不满足、暴躁的情况，然后再继续寻找满足贪欲的方式。

贪欲盖锻炼心追求未来的快乐，使我们无法认识及满足现状，沉迷于「如果是这样，是那样」的想法中。比如：

「如果有足够的钱，就能到处去旅行，不用回家，这样会很快乐」。

「如果有一块好地段，这样会很快乐」。

「如果有柔软的坐垫用来打坐，这样会很快乐」。

我们经常会沉浸在快乐当中，却没有经过任何考虑，认识有危害和痛苦，而这都是由于欲望和生活方式，导致安宁快乐都由外在因素决定。

欲望使我们追求人、动物或事物等，感觉生活欠缺、不满意，浪费现有的时间，远离静定的心情。要释放心灵，学习放下。

欲望为打坐的首要敌人，寻找真正快乐的人终会遇到。

2.2 产生贪欲盖的原因 [Kāmachanda]

贪欲盖是五欲之一，产生的原因有很多，在大藏经陈述产生的原因有两项，即是³：

1. 净相
2. 不如理作意

³ *Aṅguttaranikāya Ekanipāt a.* Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 32, no. 12, p. 46

2.2.1 净相 [Subhanimitta]

「净相」包含两个字，即「净」为美丽庄严，「相」为外相。「净相」译为外相美丽庄严。在这里是指异性或同性在色、声、香、味和触受上，美丽庄严，例如外貌美丽等等。

外貌美丽可分为两部分，即是：

1. 各部位器官美丽。
2. 只是某个部位美。

贪爱身体外貌美丽，例如皮肤皓洁，脸蛋漂亮，樱桃小嘴，唇红齿白，手足润滑，手指纤细，指甲美丽等，认为这是美丽，因而产生性欲或贪欲盖。

贪爱整体美丽，例如身材健美，产生贪欲盖。净相是指身体美丽，也是产生贪欲盖和追求情欲的原因。

2.2.2 不如理作意

不如理作意是指不善巧的、错误的作意。不用智慧分析认识恩惠和惩罚。知道、听到或看见蛛丝马迹，就会产生欲望，沉醉于其中。不善巧的、错误的作意，大藏经的释义指视无常为常，视苦为乐，视无我为我，视不净为净的作意⁴。

不善巧的、错误的作意是主因，人要接受某种心情，无论是色、声、香、味和触受或怜悯心，会生起某种状态，可能是乐、苦或不苦不乐。感觉乐，生起喜爱，心会迷恋、期待和想获得。感觉苦，就很痛心、矛盾，想逃离。感觉不在乎，就一直沉迷下去。产生这些状态，是因为接触外界事物，这情绪会趋向跟随外界。有很多人有不善巧的、错误的作意，才任意释放自己的情绪，激起喜爱和欢乐，导致强烈想得到的想法，满足自己的情绪。

比如身材不美的人，却想得到英俊潇洒或美貌如仙的配偶；也想看到漂亮的花朵、赏心悦目的自然景观、蔚蓝澄清的大海、奇巧的岩洞。只要是美好的事物都想看到，自己也想拥有，才使心迷恋，换取这些美丽的事物，才要去追求，千辛万苦的赚钱。

⁴ *Dīgha-nikāya. Mahāvagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 14, p. 317

声音动不动听是平常的事情，但是想听甜美悦耳的音乐和歌手的声音，使很多人愿意花钱。有时候，为了听优美的声音与悦耳的音乐，要跑很远，无论音响多昂贵，一定要买。之所以举这样的例子，为了清楚指出人不善巧的、错误的作意，给自己带来烦恼，生命沉迷于这些庸俗的事情中。

情欲（性欲）是生起贪欲盖的原因，如果没有欲望了，就不在意美丽，就不会产生情欲。就如佛陀在《*Mahaniddes*》书中说道：

「我了解内心贪欲的原因，由思想生起。我不会再多想，贪欲就不会在内心生起。」⁵

2.3 解决贪欲盖的方法 [*Kāmachanda*]

2.3.1 依据佛典

根据巴利圣典大藏经，灭除贪欲的六种方法⁶：

- 一、学习不净观；[*Asubhanimitta*]
- 二、修行不净观，快达到定的状态；[*Asubha-bhavana*]
- 三、守护根门；[*Indriyasamvara*]
- 四、饮食适量；[*Bhojanemattaññitā*]
- 五、亲近善知识；[*Kalyāṇamitta*]
- 六、有助于灭除贪欲的良言；[*Sappaya Speech*]

1. **学习不净相**是指练习观察不美丽的身材，分析自己和别人丑陋的身材，从头到脚清楚看到每个部位都是不净的、齷齪的和不二净的。

实际上身体内部充满各种不干净的东西，一直有不干净的东西从身体里排出来。在身体中，杂质从体内转移的通口共有九个，即是眼屎从两边眼睛排出来；耳屎从两边耳朵排出来；鼻涕从凹凸的鼻孔中排出来；有牙龈的血液和呕吐液从嘴巴排出来；有尿液从尿道口排出来；有粪便

⁵ *Khuddaka-nikāya. Mahāniddes*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 65, no. 2, p. 2

⁶ *Dīgha-nikāya. Mahāvagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 14, p. 318

从肛门中排出来。除了以上九个通口，还有从皮肤毛孔上排出来的汗液，据说一共有 99,000 个毛孔。

身体充满了各种各样不干净的东西，有很多人吃动物尸体，比如死鸭、死鸡、死虾、死鱼和死牛等等。身体还会因细菌引起各种疾病，所以是疾病巢。

在身体不干净方面，用理智分析可以知道，如果身体的主人一天没有洗澡，尤其是热天，就会有臭味，若是时间越久，臭味就越浓。即使是本人也不会欢喜。事实上，身体看起来美丽，有皮肤和服饰包围器官。如果没有服饰和皮肤包围，身体就会肮脏，在国王和贱人之间，都没有任何装饰，一样不干净、龌龊，令人厌恶。分析身体的不美丽，全都是不净相，有助于减少贪欲盖。

2. 修行不净观，快达到定的状态；指要常常忆念身体的不净、厌恶和肮脏，让自己生起厌烦，不喜欢男女之事，因为那些会阻碍心，心不能止静。

3. 守护根门是指以意志谨慎的监督自己。「根」是指与外界沟通的管道，在我们的身上一共有六个方式，即是：

1. 眼睛
2. 耳朵
3. 鼻子
4. 舌头
5. 身
6. 心

身体好像是一个有六个门的家，以这六个门接收外界事物。若是美好的事情，会让心宁静明亮；使心散乱、浑浊一样来自这六个管道。这六个管道非常重要，应该了解这六个管道的天性。

佛陀将这六个管道作如下比喻⁷：

1. 眼睛好像一条蛇，喜欢隐秘的地方，他人的隐私，越想偷窥，那些公开的事情，想看的欲望却减少了。
2. 耳朵好像是一只鳄鱼，喜欢在阴凉的地方，倾听别人的称赞或者跟它说好听的话。
3. 鼻子好像是笼中鸟，喜欢挣扎，不管闻到什么味道，会立刻向前去闻，也就知道味道从哪里来。
4. 舌头好像是一只疯狗或野狗，它不知道要做什么，只会到处发吼或咬人。
5. 身体好像是一只狐狸，喜欢暖和的地方，也很顽皮，一会靠这个人的膝盖，一会趴在那个人脚下，也喜欢依靠这个人或触摸另外的人。
6. 心好像一只猴子，很顽皮，喜欢想这想那，一会想往事，让心散乱，一会想美好的愿望，一会想自己的未来，不愿意歇息和静止下来。

守护根门是指谨慎的监督六个渠道，认识它们的本性，要小心翼翼，用意志监督，不该看的就不要看；不该听的就不要听；不该闻的就不要闻；不该试的就不要试；不该接触的就不要碰；不该想的事情不要想；或者无法避免，看到了不该看的事情，就在那个时候结束，不再想化妆真的很漂亮。不要联想到禅相，即是美丽的身材或某个器官部位美丽。例如大眼睛、嘴唇美或手臂白皙，美腿等。

守护根门很重要，与烦恼斗争，胜利或失败关键在于此。如果做好守护根门的工作，烦恼很难出来侵袭，保持认真精进的修持。就好像一个家，如果安装钥匙，门窗照顾好了，即使是抽屉、柜子没有锁上，也会很安全，小偷无法进去偷。守护根门不谨慎，看了不该看的，摸了不该摸的，想了不该想的等等，虽然道德很高，但是错失的机会很大。这就好像是一个家，没有上锁，门窗没有关好，不管抽屉和柜子上多好的锁，不安全，小偷很容易来偷。

根门守好的人，容易产生静定，静定也很稳定，这时智慧随之出现，内心出现光亮，能按事实，清晰的看到烦恼隐藏在里面，将其全部消除。

⁷ *Samyutt nikāya. Sahāyat anavagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 28, no. 348, p.498

4. **饮食适量**；这是指吃下去的食物要适量，为了滋养身体维持下去。不知道饮食适量，例如吃太多，会很窒息、不舒服或产生各种疼痛，欲望会复发。因此，佛陀才教导所有修行的优婆塞和优婆夷守八戒。八戒有一项是不食用晚餐，也就是过了中午后不用餐，即是「过午不食」。晚上是身体休息的时间，这个时段食用晚餐，食物转变为能量储存累积起来。这些能量没有及时用在各种活动或善行上，成为心灵的烦恼。佛陀才教导我们要饮食适量，合适即可，不能太多或太少。
5. **亲近善知识**；这是指靠近那些不喜欢谈论男女浪漫之事、铺张浪费、打扮美貌方面的善知识，使我们跟着学习。同时还远离罪恶的渊源，比如迪斯高、酒吧、按摩和各种娱乐场所等，这些都是性欲产生之地。
6. **有助于灭除贪欲的好言论**；这是指谈论到身体不清净的方面，会使人产生性欲的语言。应该常常省思性欲的危害，要谈论谦虚、自我满足、不铺张、不浪费等事，让心深思、发愿和耐心等待，有这样的言论，心就会宁静、满意以及快乐。

2.3.2 根据实践原则

除了根据经书来解决之外，可用以下的方法减少贪欲盖。

1. **要根据事实来分析，欲望都是乐少苦多**，刚开始的时候品尝到一点点的快乐，好像是诱饵一样，被吸引了，苦就随之而来。如果合乎心意，就带来越多的苦。越追求越苦，为了获得更多，努力保护那东西，越追求越爱，害怕那件东西消失。若是那东西必须消失，就会越伤心。自己所爱的东西，难免会失去。

虽然满足色、声、香、味和触的愿望，五欲带来快乐和满意。但五欲也有很多危害，在《大苦蕴经》⁸*The Mahadukkhakhandha Sutta* 记载关于欲的危害如下：

⁸ *Majjhimanikāya Mūlapaṇṇāsa*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 18, no. 194, p. 113

1. 当一个人以各种技艺在勤奋工作时，那个人要吃很多苦，比如，工作劳累的苦、冷热交迫及风吹雨打的苦、动物威胁困扰的苦，即被牛虻和蚊子咬，以及饥饿的苦。
2. 勤恳、努力工作，但是没有成功，这也是苦。需要承受工作带来的苦，避免遭受危险。例如匪乱、政治迫害、洪涝灾害以及偶然突发的危害，遭遇到这样的苦、伤心、哭诉，看到那些曾经拥有的，没有真正属于我们。
3. 五欲产生各种危害，比如在各种社交圈中产生争吵，有如国王与国王、国家领袖、富翁、家庭与同胞手足之间的争吵；因为争吵导致相互伤害，用各种武器杀害对方生命，让很多人受伤，甚至失去生命。这将产生几项不良的行为，即身、口、意的恶行为，这就是欲的危害。

在大藏经中指出欲害，以寓言表达看法，即是乐少害多⁹。

1. 这好像一只饿到疲倦不堪的狗，站在牛屠夫或助手的附近，他们扔了一根碎碎的骨头给那只狗，骨头沾满了血液。狗啃完这根骨头之后，满嘴鲜血，还是无法填满饥饿。五欲也是一样，就好比是骨头肢解的身体，苦难多，很窘迫。
2. 这好像是叼着肉片的秃鹫、秃鹤或飞翔的鹰，秃鹫、秃鹤或飞鹰群都想扑向前去抢那片肉。如果秃鹫、秃鹤或鹰不快点扔掉那片肉，就可能被挤死或者受苦。这都是因为那片肉，五欲好比是那片肉，苦难多，很窘迫。
3. 这好像手持火把的人，正在迎风而行，如果不将火把放下，那火把会烧到手、胳膊或是身体的部位，可能致死或受苦。这都是那火把的原因，五欲就好比是火把，苦难多，很窘迫。
4. 这好像是一个很深的火炭坑，堆满火炭，没有冒烟，看不出有多炽热。然而有两个人捉着一个爱生命之人的胳膊，将他拉进火炭坑中，但那人不进去，因为他知道掉进去后果，如堕落到地域一样。众欲苦难多，很窘迫。

⁹ *Potaliya Sutta. Majjhimanikāya Majjhimaṇṇāsā*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 20, no. 47-52, p. 81-84

5. 这好像男子梦见漂亮的花园、景色宜人的森林、风景优美的场所和澄清的池塘，男子醒起来后，什么也没有看见。众欲就好比是梦，众欲苦难多，很窘迫。
 6. 这好像是一个依靠借财富的人，将借来的水晶球和昂贵的首饰，装满车上，绕行过市场，人们看见他，就觉得这个人真富有，听说富人会如此使用财富等等。那些物品的主人，看见那个人，随时随地就将借来的东西归还。众欲就好比是借用的物品，众欲苦难多，很窘迫。
 7. 这好像是一座大森林，离开家或村落不远，森林的果树，长着好吃的水果，从不掉下来，一个也不掉。有一位需要水果的男子，来到附近找水果。他进来看见一棵长满水果的树，果实累累。他心里想，这棵树有这么多好吃的水果，为什么不掉下一个来呢？他不得不爬上去，先吃个够，再捡些回家。然后他就爬上去了，慢慢品尝美味的水果，吃饱了还捡回家。就在那时，又有另外一位男子来找果实，也刚好来到这棵果树下，看见长满水果的树，心中想，为什么这么美味的水果不愿掉下一个呢？他也不知道要爬上树去捡来吃。他决定把这棵树给砍了，吃饱后，捡些回家。如果那个先爬上去的男子不赶紧下来，那棵树就会倒下，那男子必然会没命或受伤，这都是因为这棵树倒下来的原因。众欲就好比是水果树，众欲苦难多，很窘迫。
-
2. **随时分析与观察万事万物都在不断变化。**今天带来快乐的事物，第二天可能会带来痛苦。比如，有一个善待我们的人，等他厌烦了或对我们感到不满意时，有可能会狠心的对待我们。
 3. **分析离欲或静坐的好处，**例如，微细的快乐，柔软、轻松，不像欲那样沉重。已经接触静坐的人体验到这样的快乐，知道会比从五欲得到更多的快乐。不要往外寻找，这一切产生于内在的宁静，不要有任何争抢，不需相互竞争，也不用害怕被偷被盗，是一个不需要滋润的快乐，也不用花任何费用。

以上是让贪欲盖从心中全部消失的解决方式，虽然是暂时的，我们要坚持，教导自己，这个障碍才不会出来骚扰我们的心。

课后练习

在学习第二章贪欲盖和解决方法后，请学生进行课后的自我评估和练习，再继续学习第三章的内容。

第三章

嗔恚盖和处理方法

第三章 嗔恚盖和处理方法

3.1 嗔恚的特征

3.2 产生嗔恚的原因

3.3 处理嗔恚的方法

3.3.1 修习慈梵行（慈爱）

3.3.2 以修慈梵行培养禅那

3.3.3 省思自造的业力

3.3.4 从多角度看待问题

3.3.5 善知识的同情与帮助

3.3.6 交谈勉励的话题使心宁静

思路

1. 嗔恚是指愤怒的心态。这凶暴的态度可破坏个人及他人的福利和安乐。带有嗔恚的人好比是一个患病的人，无法自理，想做什么都不可以。当嗔恚产生时，也只能用自己的善行去阻挡，同时也无法接受别人的善行。所以，嗔恚覆盖心识，令禅定善法不能发生，很难让心宁静下来。
2. 能使嗔恚产生的原因是心灵相互摩擦伤害，扩展为愤怒、有害人的想法，之后就恶化到怀恨在心或嗔恚的程度。
3. 在大藏经中记载了处理嗔恚有六法，即是以修慈梵行培养禅那、思维众生的业果有别、分析愤怒的危害、与善知识结交，少发脾气、交谈勉励的话使心宁静。

目的

让学生清晰正确的谈论以下内容：

1. 嗔恚的特征。
2. 嗔恚产生的原因。
3. 处理禅定中出现嗔恚的方法

第三章 嗔恚盖和处理方法

每一天，都有几种心情在心中交互出现，有不同的情绪，如果我们仔细观察，就会发现，每天都有几件令人不满意的事，来自于自己、同事、父母、手足的矛盾，甚至是天气、周围环境、动物或各种事物，造成心不舒适。看似有很多事情使心情翻腾，这些事情反复出现几次。当我们闭眼静坐时，就会发现很多不如意的东西，声音也不满意，加上天生就有的浑浊的情绪，使我们静坐非常辛苦，好像身上背着沉重的包袱，不是要从静坐中放松和获得快乐。我们应该学习与认识在静坐中出现的阻碍，即是五盖之一的嗔恚盖，让我们将嗔恚从心中去除，让我们的心更舒服，更容易、更迅速地宁静下来。

3.1 嗔恚的特征

嗔恚为愤怒的心态，坏的想法，因心浑浊、发怒、不满意、仇恨、厌恶和怀恨在心，不喜欢很多事物。以恶意看待问题，将别人当做敌人。这些感觉使心摇摆不定，无法静定。犹如一堆火源，燃烧世人的心灵，带来痛苦和焦急。

佛陀将嗔恚喻为疾病，使患病者痛苦及坐立不安：

「嗔恚好像是生病的男子，病入膏肓，全身无力、无法进食。」

在佛经的注疏中解释，好像一个人病到坐立不安时，即使是给他蜂蜜和白糖，也无法品尝甜味，只会报怨很苦，嗔恚的人也一样²。如果是法师或戒师³，出于善意，对我们心怀好意，开示、教导，我们却认为他们胡闹等。即使是在还俗后，心中充满不安与愤怒，也无法得到静坐的

¹ *Dīgha-nikāya. Sīlakhandhavagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 11, no. 126, p. 321

² *Dīgha-nikāya. Sīlakhandhavagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 11, p. 457

³ *Upajjhāya* means Buddhist priest who officiates at an ordination.

快乐等。就好像那个无法品尝蜂蜜和白糖甜味的男子，因疾病而坐立不安。这些都是嗔恚的表现。

当我们对某人不满意，就想伤害他，但不会马上这样做，因为没有机遇、没有工具或没有好机会。因此怀恨在心，想总有一天会报仇雪恨的，或者以笼络人心作为报复。这些表现都是嗔恚，为了笼络人心，最后毁灭对方。无论是伤害别人的名誉、妻儿、丈夫与快乐，甚至失去生命，这些都是嗔恚的表现。

嗔恚阻挡善行，不让善念进入心中，也不让我们表现出来。简单的说，不管是旧善行还是新善行都受到阻挡了。说到 新善行，因为心里出现嗔恚了，心残缺不完美，没有准备接受善行。这就好像我们发烧了，无法品尝美味的食物。可以举这样的例子，如果在打坐之前，已经与某人结仇恨，我们会感觉心不明朗，在打坐时，本应该默念「三玛阿罗汉」，却忆念打骂、不雅的言语，直到心满意足。有时还会想到自己报复对方时的画面。而有时就变成激动人心的画面来侵占人的心灵。而说到的旧善行，当嗔恚出现时，我们就无法表现出好的形态出来，有时反而却表现出不好的形态，比如，大发雷霆、互相讽刺和讽刺挖苦等等。

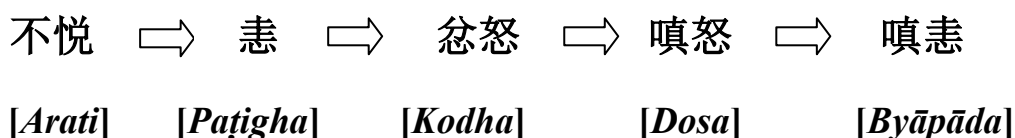
嗔恚不是因与某个人结下仇恨，就使心阻挡善行。而是当心出现嗔恚时，就会无法接受善行，无论来自哪个人的善行。这好比我们憎恶那个人，不如闭上眼睛不要看。但为了「眼不见为净」而闭上眼睛，除了看不见自己不想看的人之外，连不讨厌的人也无法看得到了。

3.2 产生嗔恚的原因

恚相是产生嗔恚的原因。恚相指仇视、怨恨和害人的心理。有些人的心容易受伤，受打击或一丁点的刺激，就会感到很痛苦了。有伤痕留下，心被嗔恚控制住了。如哪个人说了刺激心的言语，就会感到不满意，马上生气起来。这个恚相是让嗔或嗔恚产生的原因。因此，佛陀在《相应部大品》*Samyuttanikāya Mahāvalavga (Buddhist Scripture)*中开示：

「众弟子，恚相存在着，在恚相中如理作意，不会有太大问题，这就是食物，不让嗔恚产生或让产生的嗔恚，更形恶化⁴。」

除了恚相使嗔恚产生之外，如果从烦恼丛中学习即可发现，都是从微不足道的原因开始，也就是产生不满意，慢慢扩展为不悦、恚、忿怒、嗔怒，最后变成嗔恚。见下图。



不悦为不满意、不喜欢。不喜欢是嗔恚的起源，与心中的欲望同时产生，比如，想看、想听、想读、想吃和想睡。不能如愿或违背心愿时，就会产生不满意。例如，想打扮漂亮一些，送衣服去外面烫时，烫衣服的人没有把衣服烫好，这是使我們不满意的导火线。

恚为愤怒，是指由于不喜欢而愤怒、不悦，如果我们的心动怒，什么事都想不起来，想不开，去做什么都会遇到阻碍。例如，一大早就与朋友争吵，一整天做什么都提不起精神。想要做某事时，心会到处飘，碰触恼怒之处，若是无法放下，心就一直处于怒气中。恚比起不悦，会让心更不安。如果做比喻，不悦就如鼻子，闻到臭味，使鼻子不舒服。恚就好像是我们被别人捂住鼻子，为了脱离这样的束缚，我们不得不挣扎。如果能平息愤怒，一切都会恢复平静。若不能平息，心有可能转为忿怒。

忿怒或愤怒是指紧张而不愉快的心。通常心，也需要工作，即是想。想有两种，接受情绪和释放情绪。平常心是心愿意释放旧情绪，慢慢地接受新情绪，反复循环，可能也会发生一些不顺畅的事。比如，正在读书，

⁴ *Samyuttanikāya Mahāvaḷavagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 30, no. 359, p. 188

一旁有孩子发出玩耍的声音，这时心不满意，动怒，原有的情绪已被新情绪代替，也就是孩子大声玩耍的声响迅速的占据心房，想法不断交替，导致混乱，是继续阅读还是去找那个孩子，如此快速的想，在紧促的时间内频繁的想，就好像是在敲鼓一样。如果要慢慢地击鼓，就要把棒子举高，要快速的击鼓，手就需要放低一点。我们的心也一样，在短暂的时间内频繁的生气，这样的状态称为发脾气。这样就会生气，使我们心烦气燥，在短暂的时间内，思想复杂，想太快。这就好像我们用手掌快速和反复的摩擦皮肤，马上会发热起来。即使这样，生气也只是自己烦躁而已，非常生气时，可能会影响到身体、手和口。只要适当的练习心，就可能将其消除，若没有能力消除或来不及消除，心就有情绪，就会产生害人的想法，即是害那个得罪自己的人。这就被称为忿怒。

嗔怒是一种攻击行为。它具有爆发性，能使人紧张、心跳加快、情绪冲动，不能冷静思考，失去自我控制。攻击行为包括语言、姿态、表情和直接使用暴力。比如杀人、诬告、强占财产和火烧厝。嗔恚的产生必然给自己和他人带来危害，当心中燃烧怒火时，就会将客户和朋友，甚至是父母、孩子都认为是自己的敌人，连自己也感到不满意。在心受到嗔怒控制时，任意安排工作，情绪蔓延到身边的朋友。好像是一颗子弹，在爆炸之后，首先伤害的是自己，然后破坏别的物品。

嗔恚是嗔怒的延续。嗔怒是想害人，又不能立即实现，在心中结下仇恨，发誓总有一天会报复。心中结仇恨，发誓报复就是嗔恚。

我们可以看出，所谓嗔恚是由不满意或不喜欢开始，表现的行为有很多种，比如，妒忌、讨厌、烦躁和生气等。这也包括对色、香、味、声和触，以及身、口、意的不满意。

不满意或讨厌真的在我们身上出现时，即便是一点点，如果不能如愿以偿，就去指责外在的原因，出现状况是因别人而造成的，将责任推

得干干净净。这样的指责，在自己的心中刻下别人深刻的印象，燃烧心深处的宁静，瞬间摧毁，打破静坐中的宁静。

当心受到一点点摩擦（恚相），产生不满意，成为导火线，直至嗔恚产生。我们要努力化解嗔恚的原因，从小处和小地方开始，让心能宁静的打坐。

3.3 处理嗔恚的方法

大藏经记载处理嗔恚的六项方法，即是

1. 修习慈梵行（慈爱）[*Mettā*]
2. 以修慈梵行培养禅那 [*Mettā Bhāvanā*]
3. 思维众生的业果有别
4. 分析愤怒的害处
5. 善知识的同情与帮助
6. 交谈勉励的话 [*Bhassa-sappāya*]

3.3.1 修习慈梵行（慈悲），消除嗔恚直接的方法就是增加慈悲。佛陀曾在《相应部大品》中教导道：

「慈悲是不让嗔恚产生的食物，或者是为了消除已经出现的嗔恚」⁵。

3.3.2 以修慈梵行培养禅那，修慈梵行散发慈悲心，到任何方向，没有固定或指定的对象，必然能消除嗔恚。

经典记载发慈悲心的方法

慈悲心是对众生怀有善意和爱心，在心灵中自然产生，对自己所爱和喜欢的众生，不会有愤怒，将这些感觉作为静坐的情绪。包括两型：

第一类是对熟人的喜爱，比如亲朋好友、身边的人或喜欢的人。

第二类是在精进修行时产生，也就是正在修行时散发慈悲心。在刚开始的时候，做到对自己熟识的人慈悲，也就是指以上第一类型的人。

⁵ *Samyuttanikāya Mahāvaḷavagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 30, no. 359, p. 188

但是修行到了一定的程度（静定），心就对众生慈悲，包括所有的冤亲债主、不喜欢之人、厌恶的人和动物在内。

当我们忆念或看到某个慈悲的人，他们的心不会有厌恶感，只有关爱和赞赏。关爱与赞赏可分为两种：

第一种真正的善意、关爱与赞赏，不限定慈悲的对象与我们有什么关系，可能是父母、妻儿、丈夫、亲戚、朋友、同事和同行等。没有任何限定，即使是离我们很远的人，也不会感到痛苦，可能会希望他能过得幸福，无论是在哪个角落都好。

第二种关爱与赞赏自己所爱的人，因为他与我们有很重要的关系。要分离时，就会感觉不开心，不舒服。存在心灵的关爱，不包含生气，却包含着贪的能量。这种慈悲与第一种比较，它不是纯净的慈悲，是虚伪的慈悲。不管怎么样，虽然是虚伪的慈悲，也有很大的益处。因为常常这样慈悲，会支持和鼓励继续慈悲，越来越容易散发真正的慈悲。

表现慈悲的情况：

1. 不因不适当的人而影响慈悲的情绪

1) 不爱的人（不喜欢）和最爱的人、不在乎、不爱不恨的人，以及宿怨仇敌。这四类人，不该对他们比其他的人先表现慈悲，其理由如下：

先想不是自己所爱的人时，心灵就会感觉气愤、不舒服和呼吸不顺畅。

先想自己最爱的人时，若是那个人正因某件事而痛苦着，即使是很小的苦，我们也会感到痛苦，马上跟着坐立不安。如果对不在乎、不爱不恨的人慈悲，心就不愉快，没有信心，因为那些人没有道德。感觉值得尊敬，这是慈悲心产生的原因。如果对自己的宿怨仇敌慈悲，就立即愤怒，压迫心灵，要慈悲就更难了。

2) 对异性，尤其不是接近自己的亲戚，不该特定的对那个人慈悲，因为会使欲望产生。

3) 对已经往生的人慈悲，不能将心情带到打坐，因为禅修的心不能静止，也不能让杂虑止息。这是没有意义的慈悲。

2. 先限定慈悲的对象

- 1) 应该对自己慈悲，成为见证，希望得到快乐，讨厌痛苦。别人也一样，在对他人慈悲前，先想到自己，这会让我们产生愉快的心情。这全都因为对别的人事物存在爱，不管有多少，与自己的爱不一样。

先想到自己时，就希望得到快乐，害怕痛苦，想安居乐业、长寿和不想死等等。这些情况会特别多，使慈悲心更容易出现，很稳定。常常对众生慈悲，会产生将静未静的禅定，杂虑止息。

- 2) 对自己慈悲，做见证了，才对自己所爱所喜欢的人、敬仰的人，比如是老师或德高望重之人、自己爱戴、喜欢及尊重赞扬的人慈悲。忆念曾经从他们那里接受美好善行的人，例如，传授知识、赠予物品和开示佛法，甚至曾经接收的各种警言。
- 3) 对自己亲近的人慈悲，比如父母、儿女、妻子或丈夫，按爱的程度深浅排序。
- 4) 对那些不爱不恨的普通人慈悲。
- 5) 对自己的宿怨仇敌慈悲。
- 6) 对这四种人，即自己、自己所爱之人、自己不爱不恨之人以及仇人，表现平等的慈悲心。从三个方向进行，即不限对象、限定对象和十方众生。不限对象为对所有法界众生，限定对象为女性、男性、诸帝释天和诸天；第三为对十方众生慈悲。

对自己与他人慈悲的方法

对自己慈悲有四个方法，想要散发慈悲时，使用哪个方法都可以。愿自

<i>Aaham avero homi</i>	己成为没有敌人之人（外在与内在）
<i>Aaham abyā pajjho homi</i>	愿自己成为无嗔恚之人（恐惧、忧郁）
<i>Aaham anigha homi</i>	愿自己成为在身与意上没有障碍之人（远离事故）
<i>Aaham Sukhi attānam pariharami</i>	愿自己能快乐、幸福，远离所有的痛苦与安危。

对别人慈悲的人，一样也有四个方法：

- Sabbe sattā averā hontu* 愿所有的人都没有敌人。（外在与内在）
Sabbe sattā abyā pajjhā hontu 愿所有的人成为无嗔恚之人。（恐惧、忧郁）
Sabbe sattā anighā hontu 愿所有的人成为身与意上都没有障碍之人。
（远离事故）
Sukhi - attānam pariha-rantu 愿所有的人快乐、幸福，远离所有的痛苦与安危。

那些需要我们慈悲的人是刚刚认识的人、喜欢的人和同事，然后慢慢的对同种类型的人慈悲，对上个月、去年、十年或五十年前曾经认识的人慈悲。随着自己忆念的，慈悲遍及所有的畜牲。反复的发慈悲心，回到现世，来回循环持续进行。这些人必然具有平常心，有无量的爱心，不爱也不恨。发慈悲心需要根据这样的次序来做。

还有一个问题，就是对与自己有仇的人发慈悲心，这是很难做到的，心灵很难发慈悲心，通常会以怨恨来代替慈悲心。若是这样的话，就需要用以下方法来处理：

再反过来对自己所爱的人发慈悲心，可能是老师等，然后再对自己的宿敌发一次慈悲心，如果还是不行，心还存在嗔怒，要做到以下几点，要时常的提醒教导自己。佛陀曾教导说，如果有坏人拿着锋利的刀，切割了某人的器官，那个人非常憎恨坏人，没有按照佛陀的教导去做。或不管那个人是谁，是他先愤怒，然后我们也一样愤怒报复，后面才愤怒的人比第一个更坏。或者是有人对我们愤怒，但是我们尽量不愤怒不报复。这可以说是战场上最大的赢家，也是很难做得到的。

不愤怒不报复的人不仅对自己有益，同时还对别人有益处。不发怒的人具有冷静的心、不痛苦、不激动、身心愉快，也是众多有智慧的学者赞扬之人，得到人与天人的爱戴，远离疾病的干扰，肤色皓洁，不易老、往生时有忆念，能往生善道。以上所讲的都是个人所获得的益处，别人也因而获益，当我们不发怒不报复时，先对我们发怒的人，愤怒不会很久，也会逐渐不愤怒，他的心会舒服一些。

对那些跟我们结仇或怀恨的人慈悲，若是能办到，就能消除愤怒与烦恼，又能从中获得快乐，也能提高我们的精神素质。

生活中表现慈悲的方法

除了根据经典来发慈悲心之外，正在禅修时，应在打坐前，先用一些时间来发慈悲心，让自己的心舒适清爽，产生怜悯，从消除心中所有的仇恨。也可以根据帕帕哇那威利雅坤所教、发慈悲心的方法来做。

对所有的众生怀善意发慈悲心，可以慢慢忆念，轻轻地，自在的发怜悯心，希望所有的众生，不放逸、脱离痛苦、无病无痛，只会遇到快乐，身心舒畅，经年累月，无论行住坐卧，即使有苦，也会从苦解脱出来；有快乐，会越来越幸福。就这样轻轻地忆念，将所有的慈悲心都散发出去，以舒适的方式忆念，希望我们的慈悲心、最美好的祝福，光亮从我们的身、心散发出来，这就好像我们的身、我们的心是众生和万物的中心点，我们散发出去的是光芒。刚开始的时候，可能会感觉光芒是从体内发出，遍散各处，这是非常柔和的、纯净的能量，怀着美好的愿望。就犹如是满月之夜的月光，但光芒如白天的太阳一样耀眼。虽然如白天的日光，但清凉如夜晚的月光，给众生和万物带来舒适。

在慈悲心散发出去后，将心静定下来、放宽心、空空的，这样更能容纳三宝。我们要试着散发一次或两次，在刚刚开始的时候，可能会感觉从身体的中心点，有一股纯净的光亮照耀出来，或者慢慢的从身体中扩散出去。

已经证得初禅的人，遇见了体内的法身⁶或看见佛像了，借助禅定的状态，明亮的光芒就会散发。如果证得光球，散发的光亮就会成为一股纯洁的力量。如果是佛像，散发的光芒充满纯净的善意，从佛身中扩散出去，佛像也跟着扩大。如果证入内在的法球，法球就会扩大，就好像

⁶ **The Pathama Magga Sphere** is a level of meditational attainment, which translated means “The Sphere of the Initial Path.” In accordance with the Foundations of Mindfulness, it is referred to in Pali language as “*Dhammānupassanā-Satipaṭṭhāna Sphere*” and is equivalent to the first absorption [jhaana] in its elementary form. The sphere arises spontaneously at the center of the body when the mind is firmly settled and brought to a standstill.

是肥皂泡沫或香皂泡沫一样，慢慢的扩大，从小小的点开始，与我们身体一样大，比我们的身体还要大，最后扩大到没有界限，无边无垠。

让充满纯净善意的爱散发全球，没有任何种族、宗教和国籍的限制，无论是两脚的、四脚的、多脚或少脚的众生，还是无脚以及要轮回的众生，甚至三界众生，让所有的众生都能得到功德，让这股光亮从身体的中心扩散四方，好像是坐在一片空旷的土地上，光亮向四周扩散⁷。

若能坚持使用以上的方法发慈悲心，嗔恚就会消除。慈悲心是嗔恚的敌人，所以帕帕哇那威利雅坤才教导常常生气或嗔恚的人，要常散发慈悲心，这可以消除嗔恚，让慈悲心的功德利益产生宁静的快乐，以及其他的益处。

3.3.3 省思自造的业力，就是要我们考虑到因果报应，世上的众生都有自己不同的业，造了业必然要接受业报。有时，我们有不好的遭遇，可能因为旧业力正在回报，伤害我们的人，可能在以后会受到业报，这是无法避免的。要常提醒自己，对别人发怒的人，就好像是手持着炽热的铁或大便？等去谋杀别人。其他人，他生我们的气，想做什么都可以，也决定于他曾造下什么样的业。愤怒也会回报到他身上，这就好像是谋杀别人，却没有反应，或者如迎风抛石一般。要可怜那个伤害了我们的人，其实他真不应该这样做，当他这样做了，以后业力回报时，他就因自己造下的恶业而痛苦。

3.3.4 从多角度看待问题，用好眼光看待世界，我们才会知道，让我们不满意的人，可能不是故意的，是因为无知或误解，或者是局势所逼，若是他早知道结果，可能就不会选择这样对待我们了。

当人与人之间靠得太近，会有机会做让人不满意的事，这情况可能会时常发生，因为没有一个人能做到每时每刻都让别人满意。即使是我们自己，有时候也曾做让别人不满意的事。因此，当别人做了让我们不满意的事，是件很平常的事情，不应该相互怀恨、愤怒和报复，这是徒劳无功的痛苦。

⁷ Phrarajbhavanavisudh's (Venerable Luang Phaw Dhammajayo's). **Meditation Teaching** - May 2, 1993

省思关于宽恕的益处，宽恕是很大的功德，不需要花半毛钱就可以修。我们要试着锻炼自己的心，让自己更坚强。要努力战胜自己的心，战胜自己的愤怒，要感谢那个让我们生气的人，让我们有机会锻炼自己的意志，修忍辱，增加忍波罗蜜。

再次自我提醒和教导自己，因为愤怒，领我们去恶道。之所以要去恶道，不是与我们结怨的人造成的，是我们自己以各种不同的愤怒而造下的业。证入佛陀所述：「在世间，每一个人都曾经是父亲、母亲、兄弟、儿子和女儿，与我们有仇恨的人，在过去的某一世可能是我们的亲戚，所以不应该互相憎恨。」

反省愤怒和怀恨在心的害处。那些愤怒的人就好像是点火烧自己，痛不欲生，脸色也不好看，还会患上心脏病。因此，只有那些愚蠢的人和疯子才会记仇结怨，愤怒、怀恨在心。结仇的人必然会有报应，发生了，会在身上留下疤痕，跟随着我们，使人难以忘怀。有一个父亲教导小儿子的例子，提供给大家参考，内容如下：

有一个男孩，生气时满脸通红，出现不满的情绪时，他的爸爸就给他一袋钉子和锤子，然后告诉他，在他每次感到生气或对某个人气愤时，拿一支钉子到家后面的篱笆钉下去。

第一天，小男孩在后院的篱笆上锤了三十七颗钉子，后来钉在篱笆上钉子，一天比一天少，渐渐地减少了。因为小男孩认为控制自己的情绪，让自己宁静下来，比钉铁钉要容易得多。他能好好控制自己的情绪了，也变得冷静很多，不像以前那样任性了。

他爸爸微笑的对小男孩说：「如果是那样的话，你就要证明给爸爸看，让爸爸知道。在每次你能好好控制情绪，不让自己疏忽大意时，就去后面拔一根钉子出来。」

这样日复一日，小男孩就这样从住家后院拔钉子，从一支、两支、三支，最后所有的钉子都拔出来了。小男孩很开心，就飞快的跑去告诉他的爸爸说：「我可以做到了，我成功了」。但是他的爸爸没有发表任何的言论，只是牵着小男孩的手，走到后院篱笆墙边，跟男孩说：「我的孩子，你做得很好，你去看看那些篱笆，与以前不一样了。孩子啊，你带

着情绪，无论做什么事，都会留下伤痕，这就好像是我们用锋利的刀情绪化地刺伤某人，然后说「抱歉」，无论多少次也无法减轻疼痛，无法消除在他身上的伤口。因此，不管是朋友还是身边的亲人，都要更加注意自己在言语、行为或思想上做的事。一旦发生事情了，无论我们请求原谅、宽恕和别人原谅我们也好，都会在心中留下痕迹，都会永难忘怀。」

3.3.5 善知识的同情与帮助。坚持与善知识结交，通常善知识会平心静气、不易怒、不诬陷或说别人闲话，但爱修佛法，对每个人都怀有善意、也不会有坏的想法。这样我们也会熏习这些特征，冷静与善待我们身边的人。亲近善知识让心明亮，一直锻炼自己的心。

3.3.6 交谈勉励的话题使心宁静。我们的佛陀以这个方法，使找祂的人心宁静下来。有这样一个故事，有一位婆罗门者，他的妻子是位有信仰的人，喜欢在佛教里修功德，但是他却没有任何的信仰。有一天，因某些原因，使得这对夫妻激烈的争吵。这次吵架也涉及到我们的佛陀，婆罗门很生气，想修理尊者，于是去拿剑，想去杀佛陀。发生这事件的对话如下：

婆罗门问佛陀说：

「人可以灭除什么，才会安枕无忧获得快乐？可以灭除什么，才不会悲伤？尊者您愿意删除什么佛法，才是众法之最？」

佛陀回答道：

「人可以消除怒气了，会安枕无忧获得快乐，可以消除怒气，就不会悲伤。听好，婆罗门，诸天人必然会赞扬消除怒气，这是毒素之源头，却具有甜美之味。因为人将怒气灭除了，才不会有悲伤忧郁。」⁸

婆罗门听完后，产生了强烈的信仰心，请求三宝允许他成为沙门。在出家后修行，最后证得佛法成为阿罗汉。

⁸ **Samyuttanikāya Sagāthvagga.** Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol 25, no. 628-629, p. 196

佛陀也是用同样的方法，度化婆罗门的三个兄弟。他们全部跟着出家，全部也都证得佛法，成为阿罗汉。

这可以看出来，佛陀以适合的言谈，消除这对夫妇的愤怒。如此会话，有舒适的特征，会帮助听者生起的恶意识转变为善意识。

课后练习

在学习第三课嗔恚盖和处理方法后，请学生进行课后的自我评估和课后练习，然后再继续学习第四课。

第四章

昏沉睡眠盖和解决方法

第四章 昏沉睡眠盖和解决方法

4.1 昏沉睡眠盖[*Thīna-middha*]的特征

4.2 昏沉睡眠盖产生的原因

4.2.1 不乐意 [*Arati*]

4.2.2 懒惰 [*Tandi*]

4.2.3 疲倦 [*Vijambhitā*]

4.2.4 饮食过量 [*Bhattsamadha*]

4.2.5 精神消沉 [*Cetaso Līnattaṇ*]

4.3 解决昏沉睡眠盖的方法

4.3.1 盖品 *Nīvaraṇapahāṇavagga*

4.3.2 目犍连论着 *Moggallāna Sutta*

4.3.3 大品长部注疏 *Atṭhakathā Dīghanikāya Mahāvagga*

思路

1. 昏沉睡眠是指昏昏欲睡、压抑、打瞌睡，在某人的身上产生后，这好像是收押在监狱一般，困倦的症状导致沉睡，东倒西歪。有时会不想打坐，感觉困顿而懊恼；或者有时很想睡觉，不想打坐了。
2. 昏沉睡眠产生的原因，除了不乐意、懒惰、疲倦、饮食过量、精神消沉，还有睡眠不足或整天的工作过于繁重。
3. 解决昏沉睡眠盖有几种方法，可以佛陀教导目犍连尊者克服昏沉与睡眠的八个方法，用持之以恒的毅力来解决；或者根据论师介绍，节制饮食、变换身体姿势、作光明想、住在露天下、结交善知识、谈论适当的话题。。

目的

让学生清晰正确的解释以下内容：

1. 昏沉睡眠盖的特征
2. 昏沉睡眠盖产生的原因
3. 打坐有昏沉睡眠盖的解决方法

第四章 昏沉睡眠盖和解决方法

有很多人在打坐时，有不少人会睡着，无力的歪着头或如柏树般随风摆动；有些人睡着了就会满足而放出鼾声。有时候这样表现，修行人可能也不知道，这些画面将会让新行者误认为，打坐是不是坐着睡觉呢？不获得什么益处，或是坐着摇头摇尾的睡着，可能让修行者变成观者的嘲笑对象，也有可能想为什么要坐着受折磨呢？还是去睡觉比较好。打坐睡觉是五盖之一，可让心宁静，给新行者增加信仰心，所以是修行者需要解决的问题之一。

4.1 昏沉睡眠盖的特征

昏沉睡眠盖由昏沉和睡眠两个词组成，昏沉的意思是压抑，睡眠的意思是心神恍惚。¹

吉丁翁法师 Phradhammakittivong 给予的定义是「心灵产生的惆怅、沮丧、绝望、阴郁和困倦，是由于气馁、懒惰、无精打采以及错失时机而导致」。²

被昏沉睡眠控制，会困倦阴郁、压郁，没有活力，不积极，生活缺少信心和希望，对生命厌恶，不想做任何事情，做事缺乏毅力，想法随意漂浮，心无法集中在一起。

佛陀将昏沉睡眠盖比喻为「被关在监狱一般」，被关在监狱的犯人失去各种娱乐或工作的机会。不管是谁，坠入昏沉睡眠的人，失去了解诸法味的机会，不能从禅修中获得真正的宁静快乐。

¹ Phradhammakittivong (Thongdee Suratejo). **Dictionary for Buddhist Studies: The Series of Buddhist Temple Vocabulary**. Bangkok: Liang Chiang Publishing, B.E. 2548, p. 281

² Ibid., 281.

帕龙摩力比丘（乌伊拉 言瓦罗）Phraprommolee (Vilas Nanavaro)延伸比喻的意义，他将昏沉睡眠盖比喻为「监狱」，罪犯被关在监狱里，那所见所闻限定在监狱内，不能去外面娱乐、参加活动。服刑出狱后，听到朋友谈论昨天的娱乐，实在太有趣了，舞蹈很优美，唱歌的声音也很甜美，如果错过了，到死的那天都会觉得非常遗憾。刚出狱的那人，只能在一旁静静地聆听，无法发表自己的见解或参与谈论。那是何因呢？原来自己被关在监狱了，昨天没有出狱，错过了谈论的乐趣了。

正如以下的比喻，心被昏沉睡眠盖控制的人，会摇来晃去得睡着。当别人认真的来讲述佛法，非常奇特值得深思，让听者的心清楚了解生死轮回，看到涅槃的无上价值。那些一心想睡觉的人，没有倾听开头、中间和最后时段的开示，那些都是佛法精髓。

在打瞌睡醒后，听到那些听众谈论佛法真卓越，表现的动作好像真的很好听，让自己大开眼界。如果没有听到，可能会继续愚蠢下去。被关的一方，被昏沉睡眠盖控制着，沉迷于睡眠。听到别人讨论时，只是静静倾听，不能发表自己的见解或参与他们的讨论。这是因为自己被束缚着，受昏沉睡眠禁锢，法开示无法进入耳朵，需要打坐修行来消除昏沉睡眠，就好像从监狱中获释一样。³

打瞌睡可能神志不清，身体摇晃或惊吓，坐着舒适的感觉好像完全消失一般，什么声音也没有听见，认为自己没有睡着，有时却感觉正常的听见声音。有时候，坐着好像没有正念，迷迷糊糊的半睡半醒，感觉消失了。

昏睡出现的时候，产生不满意，会不想打瞌睡，也会一边想：「不要打瞌睡，不要有这样的感觉」，反而让我们更累，不想继续坐下去了。或者有些人很想睡觉，身体不想动，放任自己随其摆动，这样会缺少正念，不会继续打坐或以毅力克服。

³ Phraprommolee (Vilas Nanavaro). *Bhāvanādīpanī*. Bangkok: Kanpimphranakorn, B.E. 2544, p. 50

4.2 昏沉睡眠盖产生的原因

昏沉睡眠盖产生的原因，在三藏经的注疏记载有五种⁴：

- 4.2.1 不乐意 [*Arati*]
- 4.2.2 懒惰 [*Tandi*]
- 4.2.3 疲倦 [*Vijambhitā*]
- 4.2.4 饮食过量 [*Bhattsamadha*]
- 4.2.5 精神消沉 [*Cetaso Līnattaṇ*]

4.2.1 不乐意 [*Arati*]: 指对工作或打坐不乐意。生起不乐意了，随之产生不满意，心跟着退缩，就会不想打坐，甚至什么也不想做。因为产生不乐不满意，导致打瞌睡，心退缩。之所以这样，因为心不细致，打坐太少，或者精进修行的方法不正确，心才变粗糙

4.2.2 懒惰 [*Tandi*]: 如果心中产生懒散，会使心退缩，不愿意做任何事情或工作，找很多借口，不亲近佛法，不修行。不想修佛法的人，有八种理由推拖，即是⁵：

1. 工作时，通常会有这样的想法，我们需要工作，在工作时身体就会疲乏，应该先睡一会，没有想过为了要证入法身，证悟还没有证悟的法，找到自己内在真正的快乐，应以毅力克服。
2. 在工作后，就会有这样的想法，工作做完了，身体疲倦不堪了，就应该先休息，然后睡觉，打坐不精进。
3. 要启程时，就会想，需要启程，在旅途中会很累，应该先睡觉，就会想着睡，精进修行不积极。
4. 抵达目的地，就会想，在旅途中，身体疲倦，就应该先休息也就会去睡觉，放逸不精进。

⁴ *Āṅguttaranikāya Ekanipāta*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol.32, item 14, p.46

⁵ *Dīgha-nikāya Pāṭikavagga*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol.16, no.3243, p.243

5. 享用食物，不能满足自己的需求，嫌食物不细致，获得后感到何其疲倦，就先睡觉，也就会睡觉，不会想精进。
6. 享用食物，不能满足自己的需求，嫌食物不细致，获得后感到何其疲倦，就好像是在水中浸泡很长时间的豆一样，应先睡觉，也就会睡觉，不想精进。
7. 一有小病小痛，就会想自己生病了，应该好好休息，不会想精进。
8. 病愈后，心里想，自己才刚刚复原，身体还很虚弱，还不适合工作，应该先睡觉，不会想精进。

因为以上各种借口，使证悟变得更慢了，还包括那些只用一点点时间打坐的人，找各种理由睡觉。本来应该是认真的打坐，保持正念，让心静止的停在身体中央，虽然有时会睡着，有时会醒起，有时心会散乱，有时又不会，这也相当于还有百万分就在手里成功的证法。⁶

4.2.3 疲倦 [*Vijambhitā*]，意识性的身体懒惰，一旦疲倦产生，有些人就会伸懒腰，身体的困倦也就会出现，这也是懒惰在那个人心中产生的特征，导致沮丧和昏沉睡眠。

4.2.4 饮食过量 [*Bhattsamadha*]，沉迷美食，有些人通常食物吃过多，身体犯困，称为迷恋食物。沉迷食物是很正常的事情，超过身体所需要的分量，使体内的消化系统工作繁重，要耗很多的能量消化，身体疲倦跟着来。

4.2.5 精神消沉 [*Cetaso Līnattaṇ*]，失去信心，所以有些人的心不爽、不愉快、消沉，脸色不好。

在抑郁、悲观或厌烦的问题，有些人说这些产生于做了某样行为，得不到或者没有达到预期的结果。那些在生活中失望或在情绪上有压力之人，想得到某些东西或让自己改变，却不能如愿，或者强迫自己要这样，还是不能如愿；又或是强迫自己留在自己不喜欢的事件或人物里，不想得到，也不想成为这样，也无法逃脱，必须一再忍受。有些人虽然

⁶ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 8, 1990

习惯忍耐，内心还是不舒服，生活中的开心和精彩也就少了，这些人大部分在情绪方面受到的压力比较大。在每次受到打击时，常常会厌烦、气馁，累积多了，即使自己的东西也会产生厌烦。⁷

生活中出现厌烦的情况，这是很危险的威胁。现代人常会感到厌烦，怀有强烈的愿望，迫切追求这或那，让心不舒服。这心不舒畅就是烦恼的原因。

那些做任何事物成功或从未成功、甚至常常失败之人，自信心会很少。如果常失败，就会产生习惯，形成习性，成为做什么事情都不会很长久。因为做不久，就会感到厌烦，越是忍耐，产生的厌烦就越多。这也会影响打坐，即使睡眠充足，一旦打坐，每次都犯困。

在实修方面，昏沉睡眠产生的其他原因是：

1. 休息不足，可能睡太晚或做梦睡不好，起来时，就会感到疲倦。
2. 身体疲乏、劳累，可能工作劳动力过量，流失很多的汗或用脑过度等。

4.3 解决昏沉睡眠盖的方法

4.3.1 盖品

佛陀曾开示解决昏沉睡眠的方法：

「弟子们，只要开始刻苦勤奋，昏沉与睡眠却未生起，因而绝不会产生，也会因此消失。」⁸

无论是谁，如果犯困、消沉、气馁和懒惰，不愿意退缩，一直不断精进，努力向前迈进，不气馁，这些烦恼会被打败。佛陀在觉悟成佛前，在菩提树下铺了一张草席，盘腿而坐，面向东方，坚定发愿：「要是自己的努力以及不断的精进，还是无法证悟正等正觉，那么即使是血肉干涸，只剩下筋，骨和皮，我也决不停止精进！」⁹

这就是佛陀精进坚定不移，精勤不放逸，必然能灭除昏沉与睡眠，即使生起昏沉与睡眠，一定会被精勤灭除。

⁷ Porn Rattanasuwan. *Samadhi and Vipassanā in Daily Life*. Bangkok: Winyan Publishing Co., B.E.2538, p. 248

⁸ *Āṅguttaranikāya Ekanipāṭa*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 32, no. 19, p. 48

⁹ *Āṅguttaranikāya Dukkaṇipāṭa*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 33, no. 251, p. 297

在精进努力方面，佛陀给予的教导方法是在每种活动都要坚持精进。即有八项原因：

1. 在工作时，会有这样的想法，就是我们正在工作，无法将心专注在佛陀的教导上。要坚持精进，目的是为了证入应证入的法，觉悟没有觉悟的法，证悟还没有证悟的法。
2. 在工作结束后，会有这样的想法，就是已经工作过了，还无法将心专注在佛陀的教导上。要坚持精进，目的是为了证入应证入的法，觉悟没有觉悟的法，证悟还没有证悟的法。
3. 在旅途要启程时，会有这样的想法，正在路途中，无法将心专注在佛陀的教导上。要坚持精进，目的是为了证入应证入的法，觉悟没有觉悟的法，证悟还没有证悟的法。
4. 在旅途到目的地时，会有这样的想法，已经到达，无法将心专注在佛陀的教导上。要坚持精进，目的是为了证入应证入的法，觉悟没有觉悟的法，证悟还没有证悟的法。
5. 要这样想，在寻找食物，却不满足所需，也不够精美，要费尽千辛万苦才得到，无法将心专注在佛陀的教导上。要坚持精进，目的是为了证入应证入的法，觉悟没有觉悟的法，证悟还没有证悟的法。
6. 要这样想，在寻找食物，食物满足所需，也精美，要费尽千辛万苦才得到，无法将心专注在佛陀的教导上。要坚持精进，目的是为了证入应证入的法，觉悟没有觉悟的法，证悟还没有证悟的法。
7. 有一点小病痛，有这样的想法，生病了，可能有机会变得严重。要坚持精进，目的是为了证入应证入的法，觉悟没有觉悟的法，证悟还没有证悟的法。
8. 生病痊愈后，就会这样想，才刚刚痊愈，可能有机会复发，要坚持精进，目的是为了证入应证入的法，觉悟没有觉悟的法，证悟还没有证悟的法。

4.3.2 目犍连品¹⁰

目犍连为证悟阿罗汉道精进修行时，遇到犯困的问题，佛陀教导目犍连尊者克服昏沉与睡眠的方法，主要有八项：

¹⁰ *Aṅguttaranikāya Sattakanipāṭa*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 37, no. 58, p. 183

1. 树立理智的正念正知，佛陀证悟道：目犍连因为昏沉，有正知，会控制昏沉。若是心很难保持正念，困顿有睡意，无法消除昏沉，可用以下的方法。
2. 忆念听过的佛法，分析考虑，慢慢地减少睡意；如果不行，就接着用以下的方法。
3. 诵念自己记住的经文；如果睡意还是不消失，就接着用以下的方法。
4. 用手摸两边耳朵及身体；如果还是不行，就接着用以下的方法。
5. 站起来，用水清洗眼睛，转头看各个方向，往天空看十二星座的位置；如果还是不行，就接着用以下的方法。
6. 忆念光亮，睡意还是没有消除；就接着用以下的方法。
7. 反复行禅，观察六根，将心放在身体内；睡意还是没有消除，就接着用以下的方法。
8. 右侧睡，双脚重叠，怀有正念的发愿：在睡醒后，就会消除疲倦，站起来继续禅修。

考虑以上原因，按步骤循序渐进，不能乱跳，在昏沉犯困时，自动投降，只想睡觉，都没有想过树立正念。如果睡意没有消失，可以分析善业的佛法，诵经，洗脸，再来忆念光亮。

在忆念光亮方面，法胜法师补充建议，作为引导：「我们需要不断忆念光亮，彷彿太阳就在肚子一样，散发光芒，虽然都是忆念的画面，睡意也随之消失。」

如果到达最后一个步骤，真的需要睡觉，也要观察睡觉的缘由，是何种原因造成的。如果是身体休息不足或因工作劳累、疲倦，就该让身体得到休息，可先睡觉或休息。千万不要强迫自己，为什么要昏昏欲睡，不要犯困，导致心不满意，让我们越疲倦，甚至还会讨厌佛法修行。如果真的需要休息，在休息时，法胜法师也相对建议，即是：「如果要休息，因昨晚说得少，就放轻松坐着睡，千万不要睡下来，若是躺下来睡，就会一直睡下去。坐着睡，只是脖子弯下来一会，醒来时，就会有精神，继续打坐，这样睡意就消失。当我们的肩膀能找到适合点，心安放的位置也刚好，身心就会舒服，不会产生睡意。如果内在舒服快乐了，睡意

就会没有，也会全部消失。是否曾观察，禅坐很好的时候，就不会有睡意，即使打坐整个晚上也没有问题。」¹¹

如果需要睡觉，也一定要有正念。

「睡觉时，也要如智者一样，具有智慧，睡在功德里，还要保持正念和纯洁，有时睡觉还能让人证入佛法，也就是睡在身体中心的第七点，功德福海里。」¹²

4.3.3 大品长部注疏¹³

除此之外，在大品长部注中，讲述灭除昏沉睡眠的方法有六项，即是：

1. **适当的饮食：**即是还剩 4-5 口饭就饱的时候，跟着饮用水，这样就刚刚饱。考虑饮食的目的，吃是为了生存，但生存不是为了吃。随心所欲吃得过多，除了给佛法修行带来不好的影响之外，还会对身体健康有害。

舍利弗教导适当饮食，即是还剩 4-5 口饭就饱的时候，跟着饮用水，这样就刚刚饱。同时教导：「饮食，不管是新鲜的或是干的食物，不要因美味而吃得过多，应该对自己的食量有一定的了解，保持正念，在还剩下 4-5 口饭就饱的时候，喝点水，这就刚刚好了。」¹⁴

法胜法师教导，取用饭量要适当，在饭后应该先走路散步，让食物消化半个小时再来打坐。午餐后，吃得非常饱，食物消化不完全或存有睡意，中午禅修打坐会比早上难。¹⁵

2. **转换姿势，**观察自己用什么姿势，导致自己犯困，就换成其他的姿势。

比如，坐着时昏睡，可以先站起来，洗把脸，上洗手间，身体恢复舒适了，再继续回来打坐。

3. **专注于光亮中，**光亮很重要。

4. **处于空旷、清新舒服、空气流通的环境，**才不会产生昏睡与疲倦。如果处于黑暗的、狭窄的，以及空气不流通的环境，就会产生昏睡与疲倦。

¹¹ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** May 29, 1998

¹² Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 16, 2002

¹³ *Dīgha-nikāya*. Mahavagga. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 14, p. 322

¹⁴ *Khuddaka-nikāya*. *Theragāthā*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 53, no. 396, p. 229

¹⁵ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** May, 1999

如果是在空旷、清新舒服、空气流通的环境，就会使身心舒畅，也能好好将睡意驱除。

5. **善知识提醒**，要结交没有爱睡的善知识。如果结交爱昏昏欲睡、懒惰之人，也会跟着有同样的坏习惯。要寻找精勤的善知识做朋友，认真打坐，不会昏睡、不郁郁寡欢，要常常向他请教方法。他会成为好榜样，也带来了解决昏沉与睡眠的方法。
6. **谈论适合的话题和精进的悦语**，无论各种活动，都坚持精进打坐，这会给修行带来鼓励与信心，这一项是伟大的大宝优婆夷詹孔诺雍老奶奶的教诲。那时候，老奶奶还在北榄寺修行打坐，从深修工厂出来时，老奶奶都会忆念佛法，在身体的中央护持心。相反的，有很多人从修行室出来，就放任心瞎谈，做任何事都非常兴奋，但老奶奶却一直将心护持在身体中央，老奶奶说：「一边走，放任心瞎谈，或一边走，一直护持心，同样都会到斋堂，因此护持心比较好。」蒙昆贴牟尼祖师曾问老奶奶说：「你离开修行室时，心是否还处于中央呢？奶奶回答说：「一直都在。」

如果正在修行打坐，心中产生烦恼、懒惰、厌恶的想法，需要将这些感觉摧毁，可以先睁开眼睛，再重新合上眼睛，或者站起来更换姿势，也可以忆念精进修行人的事迹和禅定的恩德，或者用各种方法来消除睡意。以上这些都是消除睡意的方法，让心入定更细腻。

课后练习

在学习第四章昏沉睡眠盖和解决方法后，请学生进行课后的自我评估和课后练习，再继续学习第五章的内容。

第五章

掉举恶作盖和解决方法

第五章 掉举恶作盖和解决方法

5.1 掉举恶作盖的特征

5.2 产生掉举恶作盖的原因

5.2.1 心不静

5.2.2 执持、执受、障碍

5.2.3 五项原因

5.3 解决掉举恶作盖的方法

5.3.1 依据经文的方法

5.3.2 依据实践原则的方法

思路

1. 掉举恶作是指散乱和苦恼。佛陀将它比喻为一个奴隶，出现散乱的图像或声音，或者是既有图像也有声音，散乱的分量多少也不同，但无论什么形式，一旦散乱产生，使心不平静，修行也得不到好效果。
2. 产生散乱是因为心不宁静，导致焦虑和恐惧等。通常使我们焦虑，心不宁静的原因有十项。除此之外，不收摄六根，饮食不节制，不精进，不知种善业，在身体的中央护持心，整日夜持续不中断，是导致散乱的原因。
3. 解决散乱的方法，在注疏中记载有五个方法，即是多闻佛法；向真知者发问；坚持持戒；与善知识结交和谈论适合的话题。正在打坐时，也有很多解决方法，比如，继续往下看；忆念水晶球、佛像和默念佛号，逐一寻找第七点。如果过于散乱，就睁开眼睛，再慢慢闭上眼睛，看到生命的无常。

目的

让学员解释以下内容：

1. 掉举恶作盖的特征。
2. 产生掉举恶作盖的原因。
3. 明白解决掉举恶作盖的方法，运用到禅修中。

第五章 掉举恶作盖和解决方法

不管是新成员，还是学过打坐的旧成员，每个都发现，散乱让心无法宁静，不能入定的重要障碍。有些人心非常散乱，从开始打坐直到最后一轮修行结束，都没有宁静下来。有些人的心在开始阶段散乱，就慢慢宁静下来。有些人在禅定一段时间后，心才开始散乱。以上这些情况，我们遇到了不少，乱七八糟的想法都出现在心中。这被认为是其中的一个障碍，使很多人对打坐感到厌烦。有时候还感觉禅定什么也没有获得，只有很多想法出现，散乱就是五盖之一。应该好好学习这个障碍，才能找到很好的解决方法。

5.1 掉举恶作的特征

通常人心灵的本质摇摆不定，随着各种情绪改变，受到各种打击而影响情绪。无论是高兴还是伤心，一旦心动摇，纯净、透明的心就变得浑浊，不干净，心的工作效率降低。当心散乱了，智慧就会减弱，无法分析个人与他人获得的益处，无法从真实中看到真相。

如在《伤歌罗经》¹中比喻被掉举恶作控制的心，仿佛是一个装水的容器，水被风扬起轻微的波纹，眼睛好的人就能在容器里看见自己的倒影，却看不到真实，让人心烦意乱。称为掉举恶作盖，也是五盖的第四项。

掉举恶作盖²由两个词组成，掉举是指散乱、郁闷、悲伤、担忧，产生厌烦、暴躁，在泰语中掉举是指散乱、恐惧不安；恶作是指懊恼、恐惧，心烦闷和担心。掉举恶作合译为散乱与懊恼。

¹ *Aṅguttaranikāya Pañcakanipāṭa*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol. 36, no. 416, p. 193

² Phradhammakittivong (Thongdee Suratejo), *Dictionary for Buddhist Studies – Temple Word*. Bangkok: Leangcheang Press Co., 2005, p. 1384

在论经中解释了掉举³与恶作⁴的特征。掉举是心的散乱与不寂静，混乱和激动。恶作是将应该的事认为是不应该的；将不应该的事认为是应该的；将有罪的事认为是无罪的；将无罪的事认为是有罪的。佛陀将懊恼、扰乱和心烦比喻为一个奴隶⁵，解释道：一位有名的奴隶，必然服从主人的命令，按照吩咐埋头苦干。比如，发生紧急的情况，主人就会用很凶狠的语气说：「喂，狗奴才，你立即去办这件事，若是耽误了，就把你的狗腿砍掉。」一旦听到这样的命令，就匆忙紧急的按主人的吩咐去做，没有自己的人身自由。即使有非常有趣的表演，也没有机会像别人那样看得舒心。因为自己害怕犯错，要一直守在主人旁，等待主人的差遣。

正如以上的比喻，被掉举恶作控制心灵之人，必然如此。如自己需要实践修行出家的生活，来到森林内的修行道场，与很多道友在一起，在寂寞的环境里，一旦发现道友或自己小小的失误，那失误属于有罪的范围，自己却不知道，心产生郁闷与烦躁，自己打破这份宁静。因为心无法忍受，跑到诵念律部处[*Phravinayadhara*]⁶去修补律法，享受宁静之乐和达到修行目标从何得来呢。由于他的心被掉举恶作掌控，使心到处乱窜，匆匆忙忙的做一些与修行无关的事情，成为主要任务，只有精进修行，才能将掉举恶作消除，心才能自主。

散乱的类型

人的心灵本质，出现了散乱的状况，心就不静定了。散乱有三种类型，如下：

1. 散乱为非常清晰的故事画面。
2. 散乱为想的声音，想这想那，就好像跟自己说一样，是早已记忆的声音，反复的想起来，随自己设想。
3. 散乱包括画面和声音。

³ Abhidhammapittaka is the Basket of the Higher Doctrine.

⁴ Abhidhammapittaka Dhammasangani. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, Vol. 76, no. 352, p. 442

⁵ Phraprommolee (Vilas Nanavaro). Bhāvanādīpanī. Bangkok: Yannawa Temple, Don Temple, Dhammakaya Temple, 2001, p.52

⁶ Phravinayadhara is Buddhist monk who is an expert in the disciplinary code.

散乱也有不同的等级，即是：

1. 粗糙的散乱，无法强迫的散乱，有画面、有声音，或者是既有画面也有声音。
2. 细腻的散乱，是心静定了，开始有这样的想法，想什么好呢？有些人认为，心如此静定却什么也看不见。比如，认为心已经很静定了，不散乱了，应该能看见一些东西，令人舒心的或看见如别人看到的一样。为什么就不能那样呢？或者怀疑是否真的静定。这样是细腻的散乱，内部的散乱，即使是善德，却是散乱的一部分。这些散乱对于新修行人来说很难控制住，产生非常突然，有时还会不快乐与跳跃思考的感觉，不断的往下想，想到未来之事，制造新情况，想到尚未发生的结果，使我们产生恐惧和害怕。心也许会想到未来两天，两星期，两年，或者回忆往事，产生内疚，让心凄凉和暴躁不安，漂浮不定，不活在当下，可能会心情烦躁，不想继续打坐，即使禅定也没有任何酸疼，无法静定禅修。

有些人思想很散乱，会想令人烦恼的事情，忘了自我，也会认为自己在静定中安住，能做得很长久，也能入定和舒适。这类型的人从禅定里出来，他会说在打坐中，自己什么也没有想，心是很空旷的。他说自己什么也没想，因为太散乱了，甚至不知道自己能想出什么。这就好像一个睡着的人，做了很多梦，醒来时，什么也不记得，就认为自己没有做梦。这类散乱的人才误认为自己的禅定很好了。

5.2 产生掉举恶作盖的原因

5.2.1 心不静

在三藏经中记载，佛陀曾开示散乱的原因：「听好，众比丘，心不能静（不了解以无杂念和修行，让心宁静），不能证人任何的法，让未生起的掉举恶作产生，已有的掉举恶作更多。」⁷

如果心不宁静，比如，恐慌、害怕、担忧、失望和激动，以上这些在心中产生，心就不安宁。这就好像海洋的波浪一般，一直都不宁静，整日整夜荡起波浪。心不宁静，是生起掉举恶作、散乱和暴躁的原因。

⁷ *Samatha-bhāvanā* is the development of tranquility. *Vipassanā-bhāvanā* is the development of insight.

5.2.2 执持、执受、障碍

除此之外，在《清净道论》中有关障碍或执受⁸的记载，这是使心散乱，打坐得不到效果的原因。总共记载十项，即是：

1. 住处障碍，担忧住宿问题。[*Āvās-Palibodha*]
2. 族姓障碍，担忧家庭问题。[*Kula-Palibodha*]
3. 财富障碍，担忧财富问题。[*Lābh-Palibodha*]
4. 团体障碍，担忧集体问题。[*Gaṇa-Palibodha*]
5. 事业障碍，担忧事业问题。[*Kamma-Palibodha*]
6. 旅行障碍，担忧旅行问题。[*Addhān-Palibodha*]
7. 亲戚障碍，担忧亲戚问题。[*Ñāti-Palibodha*]
8. 病患障碍，担忧病患问题。[*Ābādh-Palibodha*]
9. 教育障碍，担忧教育问题。[*Gantha-Palibodha*]
10. 神通障碍，担忧神通问题。[*Iddhi-Palibodha*]

1. 担忧住所问题

在十项障碍中，住宿障碍是指担忧住宿的问题，比如，卧室或家列为值得担忧的，因为要对它们负责任，要维护，要保存完好，或者内部是令人舒适的物质，或者是室内堆满了各种类型的私人用品。在精进修行打坐时，需要将这些舒适的东西全部割除，在一开始时，宁愿牺牲有些必要的东西，也需要有个人的宁静。

待在屋里的危害

在佛教典籍中，有一个名为素灭的苦行者，他离开自己的豪宅，来到了喜马拉雅山脉的谭嘉山佛法修行。他发现了一所树叶造成的小屋，他沉思后说：待在屋里，通常情况下，有八项危害。这些危害注释书的老师给予以下的解释：

⁸ **Palibodha** means worry giving rise to concern, an unclear mind, and we cannot escape from it either. It is the obstacle of both work and meditation practice or Kammaṭṭhāna.

1. 发现和建造一所房子，会造成麻烦。
2. 房屋需要时常修补。
3. 需要让给某位长老师父。
4. 房屋保护身体，不受到冷热侵袭，使身体瘦弱，体重减轻。
5. 房屋让人有机会造恶。
6. 房屋产生贪婪，心会常想「那是属于我的」。
7. 待在屋里就好像有一个朋友在一旁给自己制造麻烦。
8. 房屋有其他的动物在一起居住，家成为动物收容所，也是摧毁和伤害其他动物的场所。

寄住在树底下的十项益处：

他沉思在树下寄住的十项益处，即如下：

1. 可以很容易的找到树木，走到某棵树下即可。
2. 不要太在意，只需适当的打扫。
3. 远离各种干扰。
4. 不用任何遮挡的东西，那会导致邪恶的产生。
5. 身体不在室外的太阳下暴露，也是适当的遮阴之处。
6. 没有想过归为己有。
7. 想住在房屋的欲望被消除。
8. 不需要有篱笆，其他的人也能一起来居住。
9. 生活在树底下的人，会获得快乐和满足。
10. 精进修行打坐之人，会知道各种树木，没有必要担忧住所问题。

学界论坛

学界论坛

- 1) 「我舍弃树叶盖成的茅草房，远离八项危害，去找一棵树代替住所，同时获得了十项益处。」
- 2) 「我绝不允许种植物，作我的食物，从树上掉落下来的果实，却有很大的益处。」

3)「无论是行、住、坐、卧，我都坚持精进修行，在前七天，我证得了天眼通。」

精进修行打坐锻炼意志真成功，因此要刻苦勤奋，心有足够的宁静，远离人群聚集地、噪音大、不安静之场所。

2. 担忧家庭问题

家庭或家族的成员永远支持我们，与我们最亲近，一直支持自己。可以发现，亲戚都是障碍，因为跟他们有亲密的关系，当他们幸福时，也跟着幸福，当他们痛苦时，我们也跟着痛苦。没有这样的亲属关系了，才要与亲属隔离，消除担忧，在打坐后，就会有效果。所以应该消除担忧，如果不能做到这些，心就不能宁静下来。

3. 担忧财富问题

「四事」包括衣物、食物、住处和药物。要是拥有这些东西，就需要浪费时间照料，小心翼翼守护。有时会将全部时间放在上面，成为佛法修行的障碍。有些人认为，用本来做生意赚钱的时间去打坐，得不到利润，财富也会流失。一旦这样想，就不会来打坐。一定要将金钱崇拜和赚来的财富的担忧消除。因为有好善行，心里接受后，这些东西自然会产生，这些财富不是真正的目标，会带来灾难。

4. 担忧团体的问题

会担忧与自己有关系的人，比如，老师想念自己的学生，或者在办公室内就想念与工作有关之人。有时朋友生病了，但是没有人来照顾，就会担忧，使心不能宁静。因此，一定要将担忧消除掉。

5. 担忧事业问题

在此提到的事业都是日常要负责的工作，比如，修补建筑和建造新楼，与此有关的人，需要了解木匠和工人是否能接受安排的任务，处理大大小小的事情。各种活动成为障碍，需要将其除掉。有些人是果农或稻农，

会认为现在不下雨，没水，担忧农作受损。如果是商人，认为把时间用来打坐，没有照顾生意，生意就会受损。如果要做的的工作只有一点点，应该立即完成，要是工作很多，涉及公共利益，倘若有人有能力负责，就应该将这些工作交给他们，我们就有时间和机会来练习打坐。一旦抽出时间来了，就需要消除担忧。正在打坐时，不要想什么，想会使心不宁静。

6. 担忧旅行问题

这里的意思是指当长途旅行，会疲倦劳累，不能好好地打坐。比如，准备到外府或者出国，就会担忧旅途的问题，旅途越远越担忧。因此，打坐之人需要消除旅途的担忧，一边打坐，按照行程安排的时间启程。

7. 担忧亲戚问题

这项担忧很容易消除。每个人出生时，有不同的父母和兄弟姐妹。如果亲戚生病或有困难，会成为障碍，修行人担忧，由谁来照顾父母或亲人等。修行人应该照顾他们，带他们找药物，把他们的病治愈，才能消除担忧，精进打坐。

8. 担忧疾病问题

生病时，就要赶紧治疗，让其痊愈。有些人却不能治愈，因为是慢性病，有些疾病应该先治愈才来修行，有些病要等到痊愈的那天，才来修行，这样是不可能的。我们出生为人，生病很正常。生病对修行来说，不是重要的障碍，让我们清晰地看到法的威力，生命的无常。除非是很严重的疾病，才被认为是修行的障碍，在此所说到的不是。

9. 担忧教育问题

关注或清晰地背诵会带来担忧，想到老师要求的作业就担忧。要将这些担忧消除，要禅修帮助学习，提高记忆力和想法。

10. 担忧神通问题

意志坚定证悟顺风耳、天眼通之人，展示各种神通的能力，会有很多人向他们请求帮助，使他们担忧烦恼。

如果心里出现十项担忧，不能消除，即使一直努力禅修，也不可能成功。

这些担忧是五盖之一，使心摇摆不定，整个禅修时间都很散乱，一定要将这担忧消掉。也要消除小担忧，比如，如果衣服脏了就洗干净，身体不干净就洗澡，让心舒适。若是房间不干净，就打扫干净，场所摆设不整齐，就收拾整齐，看起来顺眼舒心，所以这些小担忧都要除掉。

5.2.3 五项原因

在三藏经记载比丘体重过多，无法证悟法，没有宁静的心禅修，无法证悟内在的佛法。针对这些情况，佛陀清晰地解释产生的五项原因，如下：

1. 不收摄六根
2. 不节制饮食
3. 不精进
4. 不知种善业
5. 在身体的中央护持心，整日夜持续不中断

1. 不收摄六根

不收摄六根是不让各种各样的事情，从眼、耳、鼻、舌和身进入心里。如果不选择性的接受有益物进入心里，会使心烦躁、焦急。比如，喜欢看恐惧的画面，会生起散乱。当自己一人单独处于黑暗中时，自己的心就会想到爱看的恐惧画面，心加以虚构，看见的树木也许会变成魔鬼等。

平常接受外界事物有六管道，即是眼、耳、鼻、舌、身与心。眼睛要选择该看的事物，耳朵要选择该听的东西，鼻子选择该闻的东西，舌头要选择该品尝的东西，身体要选择该接触的东西，心要选择该接受的东西。如果讯息从这六管道进入心里，使我们产生散乱，一定要努力避免。

法胜法师解释心要选择该接受的东西，却不舒适。坐下来禅修时，就寻找舒适的心情，继续打坐，发问：为什么会散乱？为什么思考那么

多事情？原因是心正在寻找舒适感，还找不到自己所爱，就会继续选择。找到喜欢的，就会停止下来，就好像小鸟跳来跳去寻找树枝一样，从这枝飞到那枝，一旦找到自己喜欢的，就会停止下来。

出生为人，能看见这世界，看到的画面都存在心里，一旦时机成熟，那些画面就展现出来。法胜法师将我们熟悉的事物做成一张画面，比如，人、动物、植物、五花八门的东西，留在心里的东西，让人生起散乱，因为心在寻找栖息之所，就会继续散乱下去，不断寻找，出现很多有生命或无生命力的画面。⁹

在没有练习将心放在身体中心点时，累积画面，要修行佛法时就感到困难，尤其对大人来说就更难了。我们的法胜法师教导我们：「之所以难，因为它不熟悉，不将心放在中央点，它就跑到眼球、耳朵、鼻子、舌头和身体，越想越烦恼。将它放在固定的一点，身体中央第七点，很困难。对大人来说很难，对小孩来说就容易。小孩的思想没有受到外界污染，不会有太多要求，需要这需要那等、想要怎样怎样、要找谁，这样心就散乱了。

不断的想引起的散乱，是因为心正在寻找舒适之地。找不到自己喜欢的，就会继续追寻。找到喜欢的了，就会停止下来。就好像小鸟一样，从一根树枝上飞到另外的树枝，遇到自己喜欢的就会静止下来。那些多余的想法，不是不能训练自己的意志，想是个人心里过程，一旦生起散乱，会看到熟悉的画面，比如，人、动物、有生命和无生命的生物，在心里一直

搁置很久的事情，或者听到的噪音。对于禅修来说，散乱不是很大的阻碍，这是人平常必须要面对的，如果能了解，不会太在意，保持平常心，就不会很散乱，散乱也会越来越少，不久就自然会静止。”¹⁰

2. 不知节制饮食。

不知节制饮食是使心散乱的另外原因，如果取用的食物太少，心因饥饿而不安定。吃得太多，肚子太饱，会使身体不舒适等。要适当取用食物。佛陀曾开示巴显提国王，要他每天都少吃一口。吃下去了，感觉

⁹ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 4-16, 1994

¹⁰ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** October 10, 2002

到差一口就要饱了，就应该停止吃了；到第二餐时，减去第一天少吃的那一口，一天一天少吃，才是标准的舒适。

3. 不精进

常常勤奋刻苦的人，心不会散乱，一直专注于工作，与白白流失时间，什么都没做的懒人有区别，他的心会散乱复杂。佛陀曾这样教导，整天要保持正念精进。当正念一直与自己在一起，散乱就很难出现了。

4. 不知种善业

佛陀所有的法都是脚踏实地实践佛法，证悟所得。如果不实践，就不会证悟善业。不能证悟善业，散乱必然会控制心。

5. 修菩提分法不精进

修菩提分法不精进，就是中断将心护持在身体的中央。

5.3 解决掉举恶作盖的方法

5.3.1 依据经文的方法

在注疏中讲到除掉举恶作的方法有如下六项：

1. 多闻 多闻在这里的意思是指成为多闻者，要多多学习，常常倾听，学习佛法的知识，更了解与自己相关的事情。平常学习佛陀的证悟，澈悟灭苦之道。常常倾听佛法之人，不放任心随着俗事而散乱，会回头反省自己，寻找离苦之道，到达内在的宁静，获得真正、至上的快乐。

2. 询问 询问是说要常常寻找有德行之人，向他们请教，得到解决问题的方法，消除疑虑，不顺服自己的想法去做。有些人光说不做，整日整夜呆坐，胡思乱想，做白日梦，心不能止歇，无法入定，打坐时会继续幻想。因此，向真知者询问，有助于消除各种疑虑，打坐时，就会很快地进入静定的状态。

3. 精通戒律 这里的戒律是指佛法的戒律，包括出家人的清静戒以及在家居士的五戒¹¹，这些戒律是控制身体的武器，目的是为了保持身口意的清静，同时这也是禅修的基础。如果熟悉戒律，实践戒律，好好锻炼自己的身口意，这是让心很快宁静下来的基础。因为身口意没有不好的行为，无论是杀生、偷盗、邪淫、妄语与喝酒等，心因而不散乱，必然能宁静下来，更容易进入禅定。

4. 亲近有德行之人 有德行之人指的是有经验者，尤其是年长者，阅历丰富。如果他学习入世和出世佛法知识越多，他的学识越多，德行越高，成为大众的模范。在佛法上，对锻炼自己有帮助，带来美好的善行。修行越精进，打坐更进步，修行更有信心。

5. 有善知识同修 善知识提醒我们，天天带来美好的善事，尤其是在心烦意乱的时候，他们好好引导我们，让我们解决问题。

6. 说勉励的话 使心不散乱的事情，包括该不该有的行为，例如不该想、不该说和不该做，将这些事情，试着实践，会在心中出现画面。如果身边人只说好事，诚实谦恭，独立不依靠团队，精勤刻苦，心才不宁静不散乱，让我们有信心将心系在自己的身上。

5.3.2 依据实践原则的方法

以上摘录经文是修行准则，照做心不散乱，才能维持日常生活。但打坐时，出现很多妄想和情绪，可用以下方法来解决：

¹¹ *Pārisuddhi-sīla 4* means *sīla* that leads to purity or pure conduct.

1. *Pātimokkhasamvara-sīla*: Restraint with regards to the monk's Disciplinary Code.

2. *Indriya-samvara-sīla*: Restraint of the senses (Indriya 6): eyes, ears, nose, tongue, body and mind.

3. *Ājīva-pārisuddhi-sīla*: Right livelihood.

4. *Paccaya-sannissita-sīla*: Contemplation before using of the four requisites: the monks' robes, almsfood, dwelling places, and medicine.

1. 持续观想

出现散乱的状态时，法胜法师鼓励修行者：「心里有太多的想法，不是不能锻炼自己的心，而是因为想是训练心理的过程。」结束一个想法，再继续往下观想，不要想那是什么，里面有什么，如何产生的，要继续观想，不在意出现的画面，什么也不要想，让画面不断地变换下去。¹²

法胜法师继续引导：「我们是普通人，只能做普通人能做的事情，从开始打坐，心很散乱，直至散乱减少，渐渐地减少，最后消失了。散乱没有了，身体就轻松、舒服，还会出现黑画面，要舒舒服服的继续观想。」

法胜法师作了一首短诗：

让幻想飞逝
不反抗不在乎
好像照明镜，幻影映自身
了解球的圆形
有时心不现光
有时心纯净明亮
持续学习了解
才出现新知识

法胜法师教导：「了解散乱，不关注，保持平常心，散乱不是阻碍。像法胜住持一样做，不久心就宁静，在身体的中央止歇，达到入定。接着，心就开始明亮，轻松舒服。这是我们之前从未遇过的快乐，也是给我们的鼓励，战胜散乱得到快乐。」¹³

法胜法师继续引导：「假设战胜散乱了，心静止了，但还处于黑暗中。首先是要让心不散乱，也不要去想心为什么不止歇，应该要看见某些东西才对。比如，光亮、光球或是身体，又或者如其他人看见的佛像一样，这些都不要想，这是属于细腻的散乱，不够清晰，使我们误认为是散乱。也不要想不散乱了，静止了，感觉舒服，应该会看到些什么。这样想的时候，心就从粗糙中脱出来。」¹⁴

¹² Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 4, 1994

¹³ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** March 5, 1995

¹⁴ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 26, 2002

2. 忆念禅相、光球、佛像和默念佛号

针对喜欢想、心随各种事情散乱的现象，如果限定忆念禅相、忆念透明的水晶球或佛像，成为心的依靠，对心不散乱有帮助。也就是以水晶球或佛像取代忆想其他的人、动物和事情，回神来忆想光球或佛像。¹⁵

如果无法控制自己不想，心就该忆念细腻的佛号声音，就好像是在心里诵经一样，或者是喜欢的歌曲，非常轻微的声音，慢慢诵念，用轻轻的「三玛 阿罗汉」来护持心，直至心静止。

忆念画面、光球、佛像，代替心里散乱的画面，没有其他的画面进来打扰。同时默念「三玛 阿罗汉」，代替忆想其他的声音，这会让心宁静、止歇，内心达到静定。

3. 观察定心的七个位置

有些人默念佛号了，但心还是散乱，想着其他的事情，这就需要观察定心的七个位置。首先就是从第一点至第二点，认真的将心放在鼻孔中，女众放于左鼻孔中，男众放于右鼻孔中，默念「三玛阿罗汉」三次，转移到内眼角，同样的女众放于左边内眼角中，男众放于右边内眼角中。接着默念三玛阿罗汉三次。接着从内眼移开仰视，这样看见的画面就会反射到头部的中心，这会与内眼角平行。再默念佛号三玛阿罗汉三次。接下来就是第五点了，也就是内心默念三玛阿罗汉三次，再继续的转移下去，到了第六点，到达躯干的半中途，与肚脐同一水平线，也就是这两条线的焦点，便是身体中央的第六点，再静止下去，默念三玛阿罗汉。

即使已经将心安在第七点了，还是散乱，就要先回到第六点，默念三玛阿罗汉三次，退后到第五点，默念三次三玛阿罗汉，忆念透明、纯净的光球。接着，再退至口腔上颚，忆念透明的光球，默念三次佛号，退至内眼球、鼻孔中，这样想进想退无论几次都可以，从第一点至第七点，都是在锻炼心，让心熟悉路径，不易散乱。

¹⁵ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** May 7, 1995

4. 睁开眼睛，再慢慢合眼

如果很散乱，应该睁开眼睛观察水晶球、佛像、树木与自然景观。若是夜晚，可观看黑夜，让心情舒畅，当散乱消失了，就该慢慢转移视线，将心安在身体中央第七点上。

用多少的散乱都不困难，？一会介绍解决的方法。仅需慢慢睁开眼睛，征服散乱后，即可慢慢合眼。

5. 看到生命真谛

要清楚认识一切众生和万物，无论有生命还是无生命，全部都在生死瞬间循环，亡后到该去的地方，不管是什么动物，全部都得去。人也一样。出生了，就会慢慢变老，衰弱，最后就会死亡。不管是男人还是女人，任何社会地位都不能避免。树木也一样，从一棵幼苗成长，有树根、树干、叶子、花和果，包括树干和树根，全部都会凋谢消失。动物也一样，出生、长大然后消失，同样会死亡。在天空中出现的太阳、月亮，也一样会消失。万物皆无常、苦和无我。这样想了，就会真正认识，我们出生是为了让心静止。

或忆念死亡何时来临，无从得知。如果就在此刻死去了，将以什么为依靠，帮助我们脱离苦，获得真正的快乐。从生死轮回或是恶道的苦脱离，灭除魔设下的苦。想到这些，心就可以入定，以内心的三宝为依靠。不要一直这样想，只有在心中央出现情绪时，才这样做。当心轻松舒服了，可以忆念透明的水晶球，继续默念佛号。

课后练习

在学习第五章掉举恶作盖和解决方法后，请学生进行课后的自我评估和练习，再继续学习第六章。

第六章

紧绷、紧张和解决方法

第六章 紧绷、紧张和解决方法

6.1 紧绷、紧张的特征

6.2 产生紧绷、紧张的原因

6.3 处理紧绷、紧张的方法

6.3.1 静坐紧绷

6.3.2 禅定后，期望、催促、凝视、注视

6.3.3 挤压内眼球

6.3.4 眼球紧绷

思路

1. 有些学员在学习禅定后，会出现紧绷、紧张的状况，即使没有生病，但身体僵硬、眼球紧张、头痛，甚至有时候会疲劳，厌倦打坐。
2. 产生紧绷、紧张的原因是因为强迫心，或是使用眼睛；观想肚子的中央点，产生期望、催促它、凝视它、注视它、有欲望，害怕得不到，强迫身体去做等等。
3. 解决方法：忘记身体器官、让心静止比看见画面更舒适、打坐放松身体与休息。如果心有期望、催促它、凝视它、注视它，就该保持心情舒适，不急着得到好的修行经验，不管观看什么，就舒适的看下去。如果挤压内眼球，试着微微睁眼，或者练习熟悉七个定心点的路径，或者想把身体中央扩大至天边。

目的

让学生清晰地解释下列含义：

1. 紧绷、紧张的特征
2. 产生紧绷、紧张的原因
3. 了解处理紧绷、紧张的方法，运用于禅修期的紧绷与紧张。

第六章 紧绷、紧张和解决方法

禅定后会生起快乐、舒适、放松和宁静，但是有很多人不仅没获得内在宁静，反而经验与之相反的感觉，使很多人在打坐时感到疲倦和气馁，越坐越痛苦、越紧张、脸孔日益紧绷。这指明那人走错方向，应该来面对禅修出现的痛苦与紧绷，学习更好的解决方法。

6.1 紧绷、紧张的特征

紧绷对于众多禅修行者来说，是很痛苦的事。有些人是在刚刚开始打坐的时候，就感到很紧绷，有些人是在打坐到一定程度了才生起，有些人连续好几年了。在研究中发现，产生紧绷的现象是因为有些人在打坐后，把自己的禅相固定，坚硬、粗糙、不精致，本人也不快乐。当他努力地守住这些画面时，生起紧绷、紧张的状态，从眼皮、眉毛、前额、头到全身紧绷，手指头颤抖，肩膀上举，肚子会紧缩。禅定后会感觉窒息，不舒服，甚至还会厌恶打坐。¹

在禅定时，有些人会头痛。刚刚开始合眼打坐，本来应该获得舒适，反而生起头痛；有些人甚至呕吐，虽然没有生病，还是需要药物治疗，有些人也真的生病。就是以上这些现象，使得很多人反感、疲倦，就结束打坐。因此，应该先认识产生紧绷、紧张的原因。

¹ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** June 6, 2002

6.2 产生紧绷、紧张的原因

产生紧绷、紧张的原因如下：

1. 有些人知道打坐是很好的事，过于认真，强迫自己的心产生不舒服的感觉。
2. 有些人习惯挤压内眼球往肚子里看，太注重护持，总认为身体中央第七点就在肚子里，所以才这样做。这样做错后才察觉不对劲，但是不知道观想的方法，才挤压自己的内眼球，使神经系统和肌肉产生绷紧的感觉。一旦感到紧绷，禅定时就会酸疼，没有快乐，即使结束了，还是不舒服、疲累和酸疼，越是听到别人获得美好的禅修经验，就越郁闷，有时还会感到委屈，可还是按之前的方法修行。有些人强迫内眼球观看，看见水晶球或佛像了，从禅房出来的时候，就会紧绷，烦躁。
3. 在固定禅相时注视、仰视，强迫心去看，为保留水晶球或佛像的画面出现在身体中央。应该是强迫观看，身体出现各种反应，可能是紧绷和紧张的状态。
4. 通常在俗世中要履行工作的职责，但在禅定的时候，重视这一项任务，努力让静定产生，心尽量宁静，让保存的画面更清晰，结果使得各神经系统和肌肉绷紧。
5. 有些人强迫自己打坐要摆出标准的坐姿，保持优美的姿态，注重坐姿多过心，努力调整自己的坐姿，绷紧肚子、手臂和肩膀，保持最标准的坐姿，反而忘记了禅修以心为重，身体变僵硬，紧绷随之而来。
6. 紧绷产生于渴望、追求。渴望如下分为：
 - 6.1 禅定前的渴望：知道打坐是很好的修行法，可以得到功德，会变得漂亮，心会知足，肤色皓洁，所以在禅定前，就会很努力坐，尽量强迫心静止，让自己静静地坐着，不摆动身体。这样坐，心没有机会静止，甚至导致坐禅越久，身体越酸疼越紧绷，不会获得快乐。
 - 6.2 在禅定中的渴望：一般是修行一段时间后才生起的渴望，心舒适了，开始获得一些明显的修行经验，渴望看到更清晰的禅相或画面，想那些不清晰的是什么东西，接下去会成为什么呢？或努力的打坐，坐到最好。

有些人想看到清晰的禅相，渴望非常强烈，知道这是很好的事情，看见别人很快获得，自己也想得到。然后就生起专注心，过于注重，使神经系统和肌肉紧绷。慢慢的合上双眼，压眼往下看，眼皮要合上，好像就要睡着了一样，内眼球就会被压往下看，这表明神经系统的肌肉紧绷，得不到好效果。²

7. 产生期望、加速、凝视和注视的特征如下：

7.1 期望是期望获得内在经验，比如，心才刚聚集在一起，就期望进入身体中央点。期望的状态有几个等级，如下：

1. 重新开始禅定之人，什么也看不见，所以期望想看见。
2. 看不清楚，想看得更清晰。
3. 很清晰了，但是想比睁眼看还要清晰。
4. 比睁眼看还清晰时，就期望进入中央点。
5. 可以进入身体中央，就想加快速度进入。
6. 一旦快速进入静定，就想获得更多，很想扩大起来。
7. 到这程度后，还想到达下个阶段。
8. 那些获得佛法经验之人，一旦疏忽放逸，经验就消失了，想要重新获得一样的经验，就期望求得，得不到却烦躁、生气、愤怒。

有些人能静静地禅定，什么也不想，什么也看不见，只是静定的坐着，感觉不是很快乐，静定不散乱，不柔软。

7.2 催促，比如模模糊糊的画面，就催促画面变得清晰。

7.3 凝视，比如，让心来看肚子上的画面，用眼睛来凝视，导致眼睛痛。

7.4 注视，比如，出现佛相时就用力往下看，期望、催促、凝视和注视它，头会痛，有时甚至影响到全身。

8. 在心灵的深处担忧无法看得见，害怕太久才能看得见，会得不到，害怕今世做不到，惊恐自己比别人证入慢，怕不够用，期望心早点静定下来。

² Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** October 5, 1997

6.3 处理紧绷、紧张的方法

解决紧绷、紧张的方法，源于渴望、专注，以及使用不正确的方法；处理的方法有很多，在此根据各种原因，介绍解决方法的趋势。

6.3.1 静坐紧绷

1. 如果不能忆念到禅相，反而感到紧绷，就不要忆念，只要保持平常的态度。静定后什么也不想，只是合眼而已，还是感到紧绷，因为无法忍耐心中生起的担忧，仅需合上双眼，不用想什么。如果没有想什么，忍耐不了，想中央点，而导致绷紧，就应把心先放在别点，哪个点舒适就放那点。然后再想，放了那点感到舒适之处就是身体的中央点。可先这样想着，即使那点不是，就先做这步，慢慢来。³
2. 而那些喜欢期望之人，就应放松身体，不忆念画面，慢慢放下，即使放手也要渐渐安放。轻轻的深呼吸，好像是我们的气息与宇宙融合在一起了。不要去想那些画面，把心静定的安放在任意一个地方，让内眼球处在原来的位置，继续保持平常心，忘记内眼球的存在，也可以忘记有自我的存在。只要保持平常静定的状态即可。

如果不行，试着这样想，忆念头发，将体毛堆成堆，头发放在一边，体毛放在另一边；将手脚的指甲拔出来，把皮剥出来堆成堆；再把肉割出来一层；肌腱、血脉和神经线全部扯出来；身体的内部器官也要剖出来放一堆。每个人都剩下骨架、头骷髅、锁骨、肋骨、脚骨、臀部和手脚骨，将这些器官都放在不同的方向，直至感觉没有身体的存在，只剩下一颗静止的心，这样的话，就不会感到紧绷了。在哪点上能静止，就把心安放在那点上，再返回第七点上。⁴

3. 有些人忆念身体中央点后紧绷，忍不住压自己的内眼球往下看，这样想，我们处于身体中央点，我们就是身体，我们仿如晶莹的钻石，透明的佛相。静静的静定在身体的中央，慢慢扩大至整个房间，最后扩大到遥远的地平线。

³ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 9, 1997

⁴ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 17, 2002

4. 如果很想看见，就去卡住画面，紧绷就会产生。若不要紧绷，只需感觉佛相、水晶球在身体里，即使看不见，但是感觉存在。无论是在禅房的内或外，都要这样做。⁵
5. 千万不要认为自己在认真禅修，非要入定不可，千万不要这样想，要认为来打坐为了放松，是神圣的松弛，如圣谛一样。将所有的负担都放下，全部从心中驱除，来到属于自己的个人世界。⁶
6. 不要过于专注，保持平常态度，不要凝视、注视，在禅定时，要保持微笑，精神愉悦，让肌肉舒展，不紧张，不要期待看见画面或禅相。应这样想，看见是副产品，只要将心保持宁静即可。⁷

以下是法胜法师常常提到的一首诗歌：

*「简简单单，舒舒服服的，放轻视，不要紧张，不要挤压，
简单的让心保持冷静，让心舒适，很快就能看见。」*

*说过了，不要期待，不然心就会绷紧，
生起厌烦，无论打坐多久都不会有效果。*

*也只是坐得久而已，
不能像别人那样看见。*

*以平常心静定，
教过的还记得吗？
轻轻的放下，宁静的心感觉如何？
简单放心的重新开始。*

6.3.2 禅定后，期望、催促、凝视、注视

1. 让心柔和、轻松舒服

压力式的宁静，不会有新发现，只是静止而已，没有什么快乐。这样的静止不散乱，不柔软，只要让心柔和、轻轻松松的，不久就自然会进入中央点，扩大至无边无际，不间断的持续着。如果宁静不散乱，没有快乐，也没有新现象，是有压力的宁静，掺杂着故意的心态。

⁵ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 9, 1997

⁶ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** March 2, 2002

⁷ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** March 24, 1992

2. 不要担忧看见的画面

不要担忧看见的画面，也不要认为看见画面，是有好的禅定经验了，或者听别人分享，为什么自己不能像别人那样看见，我们也想看见。这需要调整我们的心，不是去调整画面，画面静静的观看即可。一旦心柔软，就会有舒适的感觉产生。即使什么都没有看见，但也不会感到心里痛苦，这就是用对方法了。这一回的快乐会激起下一回，如果每一回打坐，都能这样做，愿望一定会实现。

3. 将心安放在肚子的中央，身体中央第七点

如果能忆念到水晶球的画面，不能忍耐期望、催促、凝视和注视，即使忍耐得了，但不愿意忍耐，就会头痛，全身肌肉都酸痛。如果是那样，就不要忆念画面，保持宁静的心，安放在肚子的中央，身体中央第七点。

4. 集中精神让心宁静代替观想画面

「长久保持轻松舒服的身体，慢慢的扩大，有机会看见模模糊糊的水晶球或佛像。师父⁸相信，如果有正确的开始，即使此时不如意，也对接下来的有长期的好影响，同时将成为我们的依靠。禅定的方法正确了，就能从佛法修行中获得快乐。看见的画面是自然现象，画面可能会漂浮，不过都会看见，因心在正确的位置宁静，所以显现光亮。使用正确的方法，看起来很慢，赶不上心里所需要的，其实这速度已经很快了。」

可以忆念佛像和水晶球，但是它硬又粗糙，每次就感到头痛，愁眉苦脸，也不会有好的修行经验，看见这样的粗糙画面，不会消失，在刚开始时禅定不正确、不完善，使我们产生厌烦。初始阶段能忆念到佛像和水晶球固然很好，但时间一长，它们哪都不去，静定不动，使我们对于禅定产生厌恶之感。然后，就生起不好的效果，就是不相信，无论怎样都不信，别人如何证入法身。这修行经验看起来获得很快，其实会更慢。

⁸ Luang Phaw in this sentence refers to Venerable Phrarajbhavanavisudh (Luang Phaw Dhammajayo)

如果开始使用的方法正确，看似获得经验的时间很慢，其实不然。即使没有任何捷径，我们可用正确的方法修行，它自然会变成捷径，自动缩短时间。我们先要练习让心止静，每次多少都能获得修行的快乐，至少不苦、不糊涂和不消沉，肌肉的神经系统不紧绷、不紧张，同时不厌恶禅修，这些是最基本的要求。每次都获得快乐是好的希望，一瞬间也好，在每次获得禅乐之后，虽然快乐不久，但证明修行方法是正确的。正确的修行方法将清晰的指明，我们走的方向正确，会不断获得好的修行经验。弟子们，你们要不断持续，尽量重复做。」⁹

我们要集中精神锻炼心，让心宁静，在每次的修行中都能获得快乐。

5. 保持平常宁静的心，不抵制任何想法

「保持平常宁静的心，不想任何事物，这适合那些不擅长想象、无创造概念之人，一旦要忆念水晶球或佛像，会情不自禁的锁住画面，所以每次都会头痛，就无法从禅定中获得快乐，这也是厌恶精进修行的原因，让我们灰心，认为自己没有福德，无缘能看见内在的画面。」

¹⁰以下是法胜法师孜孜不倦的教导：

「如果想要好禅定，就需要持续禅修，弟子们跟随师父来做，可以吗？停止期望、催促、凝视和注视，往下看不在意，不管看见新的还是旧的，都不用在意。与所有想法做朋友，心就会空旷轻松，不散乱，弟子们就会遇到好经验，所获得的神奇就是跟随师父来做奖励。」

解决期望的方法

1. 如果心没准备好好忆念，就先不要忆念，只需静静的安置心，轻松舒服的让心宁静的等待。
2. 护持禅相的方法，就是不要在意它，即使消失也不要管它，继续的保持止、静、歇。

⁹ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** June 6, 1998

¹⁰ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** May 20, 1997

3. 静静的观看，会使得修行经验不断的改善。
4. 观到什么程度，应先满意进度。
5. 不管看见什么，就继续舒适的观下去，不要有任何想法。
6. 我们只是旁观者，不是导演，不能指手画脚。
7. 不要凝视它，能记得多少就多少，没有必要记住百分百，只需记得百分之十即可，之后继续舒服的忆念，忆念过多也不用感到担忧。

6.3.3 挤压内眼球

1. 适当调整睁合眼和练习观看

「如果要挤压内眼球，即是半睁半闭眼的状态，慢慢提起一点眼皮，然后再试着观看，就这样调整，每次都这样做，直至内眼球不被挤压，可以自然的观看到身体的中央，只需感觉到在肚子中央即可。」¹¹

2. 练习按身体七点来定心

北榄寺住持有方法，不用挤压内眼球来观看，他教导我们从开始的时候，就定在鼻孔上，感觉比肚子容易做到。这点是纯净的钻石标志，从这里开始忆念，会比较容易，接近内眼球，容易忆念，开始诵念三玛阿罗汉，在鼻孔中默念三次，再慢慢的推移下去，直至身体的第七点。

「微微的合眼也没获得效果，从身体的七个定心点开始观察。首先是第一点，让心试着感觉哪点舒服，假设鼻孔是第一个定心点，不用想到男右女左，只需静静地坐着即可，观察是否舒服，如果不舒服，再移到第二定点内眼球看看，微微的合眼，不用紧闭。就这样继续移至第七个定点，再从第七个定点回到第一个定点，或者是从第一定点鼻孔开始推移，按照男右女左，再继续到内眼球，同样的这样推移下去，至第三定点、第四定点和第五定点，只选择舒适的那点，舒舒服服的将心安放在这点上。也可以一边诵念三玛阿罗汉，一边护持心。也可以不诵念三玛阿罗汉，只要舒舒服服的即可。」¹²

¹¹ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** June 24, 2002

¹² Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** July 7, 2002

3. 忆念透明如钻石，处于身体中央处，扩大至地平线

忆念我们处于身体中央的第七点或让自己安住于扩大的第七点里，扩大至整个房间，充满了整个天际。假设自己就是万物的中心，安住于已经扩大的第七点上，身体如透明钻石或佛像。¹³

4. 将心静静地放在身体中央第七点

让我们处于身体中央或是中央在身体都可以，重要的是我们要感觉舒服或身心舒适宁静，不久就看见光明，遇见内在的法球、法身和佛像，如此简单做就可以了，虽然佛陀的佛法非常博大精深，以正确的修行方法，保持正念，身体要舒适，轻轻松松、持续不断的安置心，就能很容易的证入。

6.3.4 眼球紧绷

1. 初步，眼球要保持轻轻松松，认为是娱乐，彷如坐着让心散乱，是关于水晶球的散乱，不要想我们是在禅定，当做休闲一般坐着，入迷的在想着什么东西。
2. 感觉心舒适安放的那点就是身体中央处，不用担忧是不是在肚脐正上方两指宽的高度处，不让其重叠，即使是一毫米也不行。其实不需要如此严格，这样反而会紧绷，只需感觉身体中央点，扩大至整个房间，心放置在哪点舒服，那点就是身体中央处。
3. 感觉开始看见画面，首先要将身体扩大至整个房间，或笼罩全身，让我们感觉以圆形的方式在扩大，有圆球笼罩，好像是闭着眼睛坐在房间一样。感觉我们处于房间内，合上眼睛就看不见房间了，意识到自己坐在里面，好像刚开始没有看见水晶球，但感觉坐在球的中央，不管有没有看见，都感觉在球的中央。然后再扩大心，慢慢扩大，这会更加舒服。

以上这些为解决紧绷问题的方法。因为没有按照正确的方法修行，希望那些因禅定而产生紧绷、紧张，对禅定厌烦的学生，试着用以上介绍的方法来调整，让我们在禅定中好好找到快乐，以后每次每回都感觉愉快。

¹³ Phrarajbhavanavisudh. **Meditation Teaching** June 24, 2002

课后练习

在学习第六章紧绷、紧张和解决方法后，请学生进行课后的自我评估和练习，再继续学习第七章。

第七章

各种障碍与解决方法

第七章 各种障碍与解决方法

7.1 黑暗

7.1.1 黑暗的特征

7.1.2 解决方法

7.5 怀疑

7.5.1 怀疑的特征

7.5.2 原因

7.5.3 解决方法

7.2 担忧呼吸问题

7.2.1 担忧呼吸问题的特征

7.2.2 心与呼吸的关系

7.2.3 解决方法

7.6 恐惧

7.6.1 恐惧的特征

7.6.2 原因

7.6.3 解决方法

7.3 看见所缘

7.3.1 所缘漂浮的特征

7.3.2 了解所缘

7.3.3 解决方法

7.7 激动

7.7.1 原因

7.7.2 解决方法

7.4 在身外见所缘

7.4.1 在身外见所缘的特征

7.4.2 解决方法

7.8 郁闷

7.8.1 郁闷的特征

7.8.2 原因

7.8.3 解决方法

思路

1. 黑暗是修行打坐中常出现的现象，生起时，保持舒适之心，以平常心看待黑暗。
2. 呼吸感觉受到阻塞，或有时感到郁闷，就应结束对呼吸的担忧，也可以随着呼吸，进入肚子的最中央，将心放在那点。
3. 看见生起的所缘，如果是漂浮的所缘，就不要入迷，追随那所缘，要以平常心来看待。如果看见的所缘是在身外，就让心先在那里，慢慢的心舒适了，再将心引进身内。
4. 在禅定时生起怀疑，不肯定看见的所缘，认为那不是真的，也对修行方法不信任，这些现象的产生，是因为没有用智慧真实的斟酌，自己对听到的、读到的和了解到的知识产生错误的理解，可用巧妙的思考来解决，信任佛法修行，无论出现什么样的修行经验，都要继续的坐下去，不要怀疑。
5. 恐惧和激动是因内心产生修行经验，这是粗糙的心正在调整，前往细腻的心，只需静静观看，不恐惧不激动，就好像我们是了解一切与世界之人。
6. 郁闷让人不想继续打坐，心会不宁静。先了解原因，处理的方法是，在打坐前先调整，舒适舒服，穿着宽松舒适的衣服，或者是先舒展颈椎后，再继续打坐。

目的

让学生可以清晰的解释以下含义：

1. 黑暗的特征和禅定的方法
2. 呼吸的特征和适宜的禅定方式
3. 漂浮所缘的特征和禅定的所缘及其处理方法。
4. 怀疑的特征和禅定出现怀疑的原因及其处理方法。
5. 恐惧、激动和禅定出现郁闷的特征，以及产生的原因和解决方法。

第七章 各种障碍与解决方法

7.1 黑暗

7.1.1 黑暗的特征

在打坐后，很多人在禅定里看到的画面是黑暗，刚开始时是漆黑一片，慢慢变暗淡，仿佛曙光，隐约看见画面了，这可能是我们所熟悉的人、动物和事物，但因那些可有可无的事情或搁在心的事出现，就会让我们认为打坐没有效果，或者是达不到禅定。由于这些影响，导致有些人产生厌烦，想结束禅定。

7.1.2 解决方法

1. 不要有任何期望，只需把今天做到最好，让人舒适证入之物要慢慢的做，渐渐的累积。要乐意接受黑暗，与黑暗成为好友，相互爱恋，心甘情愿的接受黑暗，接受看见的佛像或水晶球，以及先接受那些模模糊糊我们所熟悉之物。黑暗也静止，明亮也静止，看见的画面也静止，只需静止而已，要渐渐的进入深层。一定要明白这些，维持长期的愉快禅定。
2. 要给自己信心：在合眼时，首先看到的画面应该就是黑暗，如果打坐出现黑暗，不要感到闷闷不乐，要保持宁静、舒适的平常心，不久黑暗就会慢慢的光亮起来。一点点的明亮，直至光亮仿佛在早晨五、六、七点，渐渐的光亮，一直到白天。越是黑暗，越接近光明，黑暗很正常，因为那是内在光亮最好的底色。打坐出现黑暗，也能在肚子的中央看见光亮，才能肯定内心的光亮一定存在，所缘内在的法也真的有。
3. 有时候打坐，什么也没看见，没有出现任何画面，只剩下黑暗。这样的话，不要管它，保持舒适的心，黑暗也好，明亮也好，保持平常心的态度。当心沉浸在舒舒服服中，不郁闷、不担忧为什么不出现光亮，为什么什么也看不见。不久黑暗就会慢慢的光亮起来。

4. 当心无法完全宁静下来，它就是模模糊糊或黑暗一片，如果我们不气馁，每天积极努力的做下去，不久黑暗就会慢慢变淡，再精进修行下去，光亮也会一点点出现，最后出现圆满的法光。
5. 如果心静止了，什么画面也看不到，不要懊恼，也不要急躁，因为那样会让心变得粗糙，只要静静地止歇，即使出现黑暗，也要静止在黑暗中央，不久光亮出现了，还是要继续的静定下去。
6. 保持静定柔和之后，起初什么也看不见，如果持续做下去，不久光亮就会产生。那是一股内在的光亮，与外在的光亮不同。它柔和舒服的出现在静止的中央，仿佛是太阳升起的光芒一样，从早晨的六点、七点、八点、九点，这样渐渐的升起，直至日正当中。没有人会去驱赶，太阳一出现就如白天一样。这都是自然法则，有驱逐黑暗和散发光亮的方法，即是循序渐进的运作。

7.2 担忧呼吸问题

7.2.1 担忧呼吸问题的特征

在修行打坐时，有些人曾用很多方式练习打坐，比如，调伏呼吸，但打坐时忆念水晶球或佛像，将心安放在身体中央，使禅修学生在默念佛号时，感觉与呼吸不协调，担心做法不正确，在没有意识的情况下产生逆向呼吸的状况，让呼吸变得粗糙起来。

有些人会感觉窒息，上气不接下气的呼吸，吸长吐短的，然后感觉呼吸停止了，对死亡产生了恐惧。

7.2.2 心与呼吸的关系

从研究发现，在呼吸时，吸入的气进不到肺的深层，而是到达肚子的最里面。吸入的气经过鼻孔及身体的各种器官（六个定点），到达身体中央第七点，这是心的安置点，吸进来的气进入到这里，才称为呼吸。

虽然这呼吸很粗糙，但是与心有紧密的联系。当心细腻了，即使吸进来的气是粗糙的，细腻的心会过滤吸进来的气，从体内吐出来的是细

腻的。如果吸进来的气到烦躁的心，从体内吐出来的气也一样是热的。一旦心细腻到入定时，呼吸也跟着细腻，有时就仿佛是呼吸停止一般。

7.2.3 解决方法

1. 如果不管它，粗呼吸的感觉就会消失。虽然有时呼吸会不顺畅，也没关系，要保持舒舒服服的平常心，呼吸就会慢慢细腻，最后我们也会忘记呼吸。
2. 要管好身体中央的气息，不让它跟随呼吸进进出出。
3. 如果呼吸停止了，不要害怕死亡，那证明我们的心正在入定，呼吸也跟着停止，因心止歇，而法球正产生。

7.3 看见所缘

7.3.1 漂浮所缘的特征

持续不断的修行，有些人就会看见产生的画面，有些有模有样，有些不成形，或有时候产生各种事件的画面。但这些画面都很清晰，就好像知见产生了。也有些人看见水晶球或佛像，不久就会弹出很多的画面，沉迷于其中，还认为是很真实，然后胡思乱想，修行经验没有进步，无法从禅定中获得快乐，让心更加郁闷，倾诉给别人听，这样有可能会使别人产生错误的理解。

7.3.2 了解所缘

迄今，在世间的打坐有三种形式，四十种方法。

第一种形式：释放心于外界

第二种形式：安置心于体内

第三种形式：安置心于身体中央处

第一种形式：释放心于外界，常会遇到漂浮的画面，有时是令人法喜的佛像，有些有光亮，有些是水晶球，或是天男天女的画面。有时可能出现不好的画面，带来焦虑、惊恐、丑陋的画面，刚好与美好的画面所缘相反。这是第一种形式，也是世人普遍使用的修行方法。

第二种方式是安置心于体内，这方式的老师教导我们不能将心释放于体外，因为那样会看见漂浮的画面，产生不真实的画面，不管是什么画面，都被认为是漂浮的画面，都不应该依靠。将心安置于体内，就会发现内在光亮，内在水晶球，不管产生什么样的画面，都不要管它，只要内在的明亮。心灵所获得的力量，即舒心愉快、正念，智慧多于将心释放于体外。没有看见漂浮的画面，而是看见真画面，却不了解内在的画面比外在的好。如果经过思考后，放下所有的事情，用三法印来分析，万物都是无常、苦和无我的。所有的一切都不该执着，即使看见内在的法身也一样，放下一切，就会获得纯净心灵的幸福光亮，甚至感觉我们对世间、天界和三界不再有牵挂，让心认为今生是最后一世了。这是世人的第二种修行方式。

第三种方式是安置心于身体中央处，这种禅修方法是让心静定在体内的身体中心第七点，当内心适当的宁静就会证得法球和内在的法身，它是不会随处漂浮之相。因为身体中央第七点是生死睡醒的源点，也是引领抵达涅槃之道。法球或法身存在于每个人的身体中央，同时也是每个人真正的依靠。

让心静定在身体中心第七点，当内心适当的宁静就会看到初道球，浮现出清澈无瑕的光球。而入法身法门发现者帕蒙昆贴牟尼讲道：

“法球或初道球是通往涅槃之道的起点，如果要到达涅槃就一定要先进入光球中央，这是唯一的方法，除此之外，再无它法。佛陀及诸阿罗汉也是通过此方法到达涅槃”¹

帕贴雅摩诃牟尼（法胜法师）解释道：当看到透明的初道球，像中午时分的太阳光一样，但如满月的光芒清爽。带给我们从未有过的快乐，这是无法比拟的幸福，让心更纯净，脱离诸烦恼和五盖，将世俗之事抛之脑后。

¹ Phramonkolthepmuni (Sodh Candasaro or Luang Phaw Wat Paknam Bhasicharoen). The Path to Magga-Phala: The Method of Samatha and Vipassanā Meditation. Bangkok: EakpimThai Co. Ltd., April 29, B.E. 2551, p. 23

剩下的只有快乐、清新、愉悦和富有生命力，心沉着稳定，不会随意乱想。

“当看到初道球，还是继续让心宁静在光球中，一旦适合就能看见深层次里相互交替的所缘，从法球中的法球、戒球、定球、慧球、解脱球、解脱知见球，一层层的重叠，层层身体重叠，这是高尚的内在生命，比外在的生命更殊胜，处于盘腿禅定的姿势，与我们面对的方向一致。由细人身重叠在粗人身内，细人身中央是粗天人身，而粗天人身中央又重叠着细天人身，在细天人身内重叠着粗色界梵天人身，而粗色界梵天人身中央又存在着细色界梵天人身，细色界梵天人身中央又是粗无色界梵天人身，粗无色界梵天人身的中央是细无色界梵天人身，而在细无色界梵天人身的中央重叠的是粗种姓者法身，在粗种姓者法身的中央是细种姓者法身，而在细种姓者法身内重叠着粗须陀洹法身，在粗须陀洹法身内重叠着细须陀洹法身，在细须陀洹法身中央是粗斯陀含法身，而粗斯陀含法身内重叠有细斯陀含法身，在细斯陀含法身内重叠着粗阿那含法身，而粗阿那含法身中央是细阿那含法身。在细阿那含法身中重叠着粗阿罗汉法身，粗阿罗汉法身的中央是细阿罗汉法身，如此层层重叠，形成对，有粗身和细身，总共十八身。”²

² 帕贴冉玛罕牟尼（法胜法师）2011年7月17日 星期天修行法会

十八身³

1. 粗人身	2. 细人身
3. 粗天人身	4. 细天人身
5. 粗色界梵天人身	6. 细色界梵天人身
7. 粗无色界梵天人身	8. 细无色界梵天人身
9. 粗种姓者法身	10. 细种姓者法身
11. 粗须陀洹法身	12. 细须陀洹法身
13. 粗斯陀含法身	14. 细斯陀含法身
15. 粗阿那含法身	16. 细阿那含法身
17. 粗阿罗汉法身	18. 细阿罗汉法身

“最后的一尊法身是细阿罗汉法身，宽 40 米，高 40 米，非常的美观庄严，透明纯净，这是第十八身，脱离诸烦恼、没有任何欲望，纯洁，不再有任何牵挂，漏尽烦恼已尽，脱离轮回，不受魔罗的束缚，不再受三界轮回之苦。究竟的涅槃是接待那些脱离三界轮回者，这究竟的涅槃存在，也是诸阿罗汉法身佛的所在地。每一尊法身佛都是宽 40 米，高 40 米，非常透明纯净。而这些知识只有在佛陀的教义中出现，我们每个人都可以锻炼自己，将心宁静在身体的中央点，如佛陀和诸阿罗汉一般证悟佛法。根据我们个人累积的功德波罗蜜，能证悟自身内在的法身”⁴。

³ Phramonkolthepmuni (Sodh Candasaro or Luang Phaw Wat Paknam Bhasicharoen). The Path to Magga-Phala: The Method of Samatha and Vipassanā Meditation. Bangkok: EakpimThai Co. Ltd., April 29, B.E. 2551, p. 20-35

⁴ 帕贴雅摩诃牟尼（法胜法师）2011 年 7 月 17 日 星期天修行法会

7.3.3 解决方法

出现这些蒙蔽视觉的画面时，偶然正确，但还是属于蒙蔽。所以我们该做的是：

1. 不要沉迷于其中，如果心迷恋这些画面，它就有可能一直在原地，哪都不去。越关注，它越会消失，越产生遗憾的心情。
2. 不要紧迫于其中，不然画面就会消失，只要保持平常心，静静的观看，就好像欣赏风景一般，坐在车里面，仰望天空，看白云，看青山绿水和人等，舒舒服服的欣赏下去，什么也不要想，这是最关键的，如果能做到这些，修行很快就有进步。

如果是有故事情节的画面，我们还是保持平常心，不要掺杂情绪，在心中也不要疑问，什么是真的？什么又是假的？来自哪里？为何而来？又是如何来的？不要假设这些问题，它只是漂浮的画面，也只是在心开始静止的阶段生起，不用寻求答案是什么，还是平常心的观看就可以了。即使知道也不要介意，我们只是一个旁观者而已，不要掺杂心情，用很平常的心来看待。不要有很欢喜的心情，不管是人、动物还是任何事，都一样持着平常心对待。

7.4 身外画面

7.4.1 身外画面的特征

看见水晶球、佛像或其他的画面，比如，出现在眼睛里的光亮、星星和太阳，又或者感觉看见画面了，但是不知道在哪里，不是身内。

7.4.2 解决方法

不要担忧画面是在外面，而不是在里面，只要先看见，能将心正确宁静了，不久自然会被引进内在的身体中央点。

「牵引」这个词意思不是指强迫拉进来，如果是强迫，就会消失。正确的牵引方法是将心静定在身体中央，就好像所缘就在前面，心保持静静地，观察那段时间的身与心。如果身体空旷、轻松舒服，心情愉快，

所缘会更透明、清晰和细腻。到那时，所缘自己自然会进来，不需要做任何事。

在身外见所缘的方法没有错，因为每个人都知道，我们的生命目标是身体中心的第七点，但可以从身外开始。北榄寺住持让我们从身外的水晶球开始，将它放置在舒适之处，哪里舒服就放在哪里，感觉画面变柔和了，再牵引它进入到中央点。

在身外见所缘，就当其是起始点，不是真正的那点。但起始点让心感到舒服，用法就没有错。如果说用法错误，我们就会很混乱，心也会不舒服。做的事情没有什么是对的，只是不正确而已，就好像一个门外的人，没有做好进来的准备，就先站在外面，让身心感到舒服，可欣赏鲜花、树木，感觉心情好了，再慢慢进来。站在门外等着，不是一件奇怪的事情，只是暂时的而已，我们的目标也跟着进到室内。因此才说没有什么错的，只是不正确而已。我们的责任是做正确，慢慢的护持所缘，很快就能到达目的地。千万不要忘记，「错」这个词不要说，只要重新使用方法，把一切都安置舒适舒心了，所有都会变简单。

7.5 怀疑

7.5.1 怀疑的特征

这个盖是指疑惑、怀疑，对佛法普遍产生怀疑，比如，关于天界和地狱真的存在，或真的有功德与罪恶等，甚至在禅定中生起怀疑。例如：

1. 显现某些现象，就生起怀疑，然后那东西就消失了。
2. 有时非常宁静的坐着，什么也看不见，怀疑过于平静，是否方法用错了。
3. 有些人能看见所缘，就怀疑是否是自己想出来的，到底是不是真的？
4. 有些人将心安置在身体的中央处，但也怀疑那是否是中央点。
5. 有些人就疑惑，要忆念佛像还是水晶球呢？或者以平常心的安置心呢？或者是忆念大佛像还是小佛像？或是透明还是光亮的呢？到底在哪里安置心好等等。
6. 每回的修行经验都不一样，跟自己听来的步骤不像等。

7.5.2 原因

佛陀开示：「众弟子，佛法使人生疑惑，因为对佛法不如理作意，怀疑之事是导致新怀疑生起之因，也是导致现有的怀疑增长与增强之因。」

不如理作意是导致怀疑生起之因，没有用智慧思维佛法或万物的真相，如果用智慧去思维佛法的真理，这称为「如理作意」⁵。有些人对某些事情感到疑惑的时候，不去问知者，甚至连自己也不愿按真理思考，宁愿生起怀疑。比如，对功德与罪恶、天堂与地狱，以及修行业处产生怀疑，不能肯定现在所做是否正确。没有用智慧思维，就变成不如理作意，就是不用智慧来思考因果，这是生起怀疑与疑惑的原因。这会阻碍禅定，修行时生起怀疑，都是由于不如理作意，没有用理智思维。

在佛法修行中发现，用有限的学识与禅修经验比较，尽量解释，导致混乱，却不能继续宁静、舒服的禅定下去，反而让心回来与戒律纠缠。思维自己的禅定级别，使心不能入定。总结怀疑的类型如下：

1. 产生于听来的知识

从怀大愿想得到好的修行经验，想听良好的禅修经验，在旁等候或听别人传授，或是去向已知者请教，导致产生无知。自己没有亲眼看见事实，也没有亲自进入内在的法，实践的时候，就会努力的想多拥有，误认禅修与课本知识一样，在听过学过后可以随自己的想象发挥，生起混乱和沉闷，对佛法失去信心，认为不是真实的，有些事情是吹嘘，这些都会使大家感到灰心，减少信仰，不愿意再继续禅修。

2. 产生于阅读书籍

阅读书籍后，心想自己知道了，使自己从实践者变成评论那些自己没有做到、没有看到、没有证入的学者。真的实践时，只想到理论，让心摇摆不定，得不到好经验，还可能生起紧张厌烦，认为这是不可能的，想到歪道，直至变成邪见。

⁵ *Samyuttanikāya Mahāvāravagga*, Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press, vol.30, no. 467, p.248

3. 产生于误解

因为听多读多，进行自我评论，自信满满以为自己是真知者。到真正要实践时，只会评价或分析自己的禅修经验，与自己阅读和听过的刚好一样，给自己的禅修安排步骤，这导致误迷，所见的与事实不符或脱离真相。

7.5.3 解决方法

在三藏经中，佛陀曾开示：不如理作意思维，是疑惑产生的原因，也就是以智慧来考虑（如理作意），寻找怀疑之事的缘由，比如：「人往生后是否会转世？父母是否有恩德？正在修行的业处是否正确？」这些都需要寻找真正的原因，可以向知者请教或用智慧解析，再以禅定实践，自己亲自尝试，疑惑就会灭除。

在禅修中，有任何怀疑生起时，都会有以下的处理方法：

1. 保持静定的心，不依附任何东西。
2. 有些人看见所缘就怀疑，那是不是自己想出来的，到底什么才是真的。如果有这样的疑问，表明看见的是坐禅时注视外物印入脑海的形象（表象），或是入定时分割的征兆。如果是真的证入了，问题不会出现，会自然的知道，真的证入时，也不会产生怀疑的感觉。怀疑存在，也因为看见的所缘不清晰不稳定。因此，对于看见的所缘，应该保持平常心，虽然会闪烁不定，但千万不要生疑问，寻求到底是什么的答案，其实若真的证入，怀疑就不存在，即使是一点，也不会有。
3. 请相信自己所见，要继续护持，看见的会比睁眼看更清晰。
4. 对身体中央点生起怀疑，究竟自己安放心的位置是否正确。了解身体中央第七点的位置，就是在肚子中间。在真正实践时，不要浪费时间寻找这第七点到底在什么位置，花一小时甚至两个小时来寻找，真是浪费时间，这也会使心变粗糙，什么也得不到，只记得第七点处于肚脐上方两手指高的地方即可。实践时，让我们感觉就在那点上。引用北榄寺祖师曾教导的圣训，将所看、所记、所想和所知，这四样全部集中在一起，在第七点上聚集静定。

5. 不管出现什么样的画面，都要保持平常态度，我们的职责是观看产生的经验而已，要静静的看，没有启用想法，任何想法都不会参杂进来。如果心存怀疑，就不能集中为一。因此，要静静的观看出现的现象，就好像是世界的观看者，看后还是平常心，都无动于衷。这样静静观看，内在的经验就会越来越好。
6. 如果心不够静止，修行经验就不会按步骤改变，不要为了修行经验而担忧，虽然有时候没有按步骤，但只需继续的看下去，心会逐渐纯净，渐渐静止。一旦位置正确了，一切都会按照步骤进行，没有捷径，到那时自然就会看见，有没有按照步骤得到的经验有区别。

7.6 恐惧

7.6.1 恐惧的特征

正在打坐时，很多禅修者都会出现这样的现象，有些人感觉从高地坠落或坠入山谷；有些人却被吸引进去；有些人则感觉身体不断在扩大；有些人则感觉身体重又沉闷；或好像要死一般，感觉难以呼吸；有时身体会缩小、向前倒或往后仰，旋转、从高处坠落、起鸡皮疙瘩、泪流和心跳剧烈等现象。出现这些现象时，有很多人就会恐惧，不知道会在里面遇到什么，心想自己必然会死或者发生不好的事情，对打坐产生恐惧之心理。

7.6.2 原因

以上所陈述的现象，这是心开始细腻的起点，也就是粗糙的心慢慢的转向细腻，心逐渐开始入定的状况。

7.6.3 解决方法

1. 心正细腻的时候，只要保持平常心，宁愿牺牲一次，换来的新生命即是法身佛，不要有任何担忧，放下自己的生命，抛弃散乱的情绪，昏睡和紧张也一并放下。

2. 把自己当作是世界的观看者，以平常的态度观看出现的事件，没有任何喜怒哀乐。
3. 不要害怕、移动、挤压，只要保持平常态度，光亮很快就出现。
4. 因静止不完善而该做的事情，比如，身体伸直、扩大、往后仰、缩小、向前倒或往后仰，旋转、从高处坠落、起鸡皮疙瘩、泪流和心跳剧烈，不管遇到什么，都要保持平常态度，不要反抗经验，也不要生起问题，急着寻找答案，因为我们不熟悉内在的经验，让我们保持漠视的态度，看看接下来会出现什么样的经验，伸展到什么程度，扩大到什么程度，静静的看，看见的当作是平常事，不要看作是特别的，它就是那样而已。
5. 如感觉身体很重，千万不要睁开眼睛，也不要移动身体，也不要有任何担忧，因为那是从最重往最轻的体重转换的过程，不要睁开眼睛或移动身体，也不要害怕，只要做到这三点，静静的禅定下去，知道了也要漠视，只保持百分之一的感觉，即使出现超重的现象也不要管它。

7.7 激动

7.7.1 原因

兴奋激动产生通常是因为禅修者，从学习中认识到心按步骤不断进步的特征，听多了，出现某些经验刚好与学来的一样，这样使情绪很激动，感到很开心，导致心不能集中在一点上。

7.7.2 解决方法

1. 激动兴奋，在看见水晶球或佛像显现，因激动兴奋使画面消失，要做的是如平常一般安置心。
2. 出现呼吸停止、压抑的现象，静静下去，很快就会好起来。
3. 激动时先明白，这些东西本身就存在，都是很正常的事情，激动的心情会慢慢消失，画面变得更清晰，但要抑制自己法喜的心情，要持平常心观看，静静入定，直至习惯为止，也要心习惯。如果心保持平常了，

画面就会很快清晰，如果心静定得慢，清晰也跟着慢，要快还是慢，自己选择吧。

7.8 郁闷

7.8.1 郁闷的特征

有些人坐久了，就出现不舒服的现象，身体没准备好，比如，生病、疲倦、饥饿、犯困或过于饱，又或者是郁闷，感觉很厌烦、暴躁，很想站起来，有时坐的时间也相当久，就生起疲倦和气馁的现象等。

7.8.2 原因

出现以上的现象，是因为禅修地空气不流通，坐姿不正确，或有些人穿着的衣服不合适。比如，穿着过于紧身、宽厚的裤子，或是衣服太短、太长或太精美，在打坐时，时刻要小心谨慎，无法让心集中宁静下来。

7.8.3 解决方法

如果禅定时，感到非常压抑，很想站起来，说明从一开始使用好方法就错了。应该要做的是，站起来重新调整坐姿或将情绪整理好、心舒服了再来禅定。比如，就静静的坐着休息，可合不合眼或不闭眼都可以，感觉准备好了，就慢慢的、舒舒服服的合眼。倘若身体肌肉容易酸疼，可以先舒展颈椎，再来继续禅定。在衣服方面，穿着不能过于紧身，穿上时要有空旷、轻松的感觉，不该穿那些需要花心思注意的衣服，心就不会有后顾之忧了。

一开始就处于很好的坐姿，后来才感到压抑，这说明心准备有所改变，从粗糙往细腻的阶段。此时，千万不要站起来，如果过得了这一关，成功就在眼前；如果认输，心刚好接近最好的那点，会遇见好经验，心停滞不前，处于原地。

上述全部都是障碍和解决方法，希望每一位禅修者都能尝试，看看自己在哪方面有缺陷，试着找方法来处理，重新按正确的方法禅定。相信不久，就能看见光亮，也能证入内在的法球。每一个人都能如愿的证入。

课后练习

在学习第七章各种障碍与处理方法后，请学生进行课后的自我评估和练习。