



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 **Dhammadaya 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处	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 不会安放心的弊处	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. 章程目录

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 尺。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，这也就是证悟成佛陀前的法身。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，跟随素攀府锘寺院的念住持，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 [kāmasukhālikānuyoga] 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 嘍露. 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 Dhammadchai Education Foundation), p.193

² Phramonkolthepmuni (2006) Visudhivaca: Translation of Morradok Dhamma of Luang Phaw Wat Paknam (Bangkok,60th Dhammadchai 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. “哇携塔河帕拉塔瓦嚓听好了，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 Morrak Dhamma of Luang Phaw Wat Paknam (Bangkok,60th Dhammadchai 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 Pacceka buddha Apadāna Ap.i.13

⁴ Phrakru Bhavanamongkol (Viwat Katavaddhano), **In the Footsteps of the Dhammadaya.** (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的事情。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身心充满力量，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，大家的感觉将是轻松而且舒服，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，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，有如心在禅定，从而可以很容易的证入法身。但如果将身体调整好，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。即是将能够让心静止，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，要将全身的每个部位检查一遍。
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去做，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，那是不正确的办法。越强迫自己的眼球，就会越紧绷，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以，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处

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对心的调整，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，让汽车的速度缓慢降下来，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。同时在佛法修行的时候，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科学的方法。

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的事情。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身。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，汇集着纯净的能源，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，这会让我们的内心舒畅，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大地上，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的时候，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的存在了，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，将会让我们的中心更容易处在身体的中心点。

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的细腻下去，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，也不要去勉强，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. 为了能让学员们能认识和了解默念词以及对默念词的使用。
2. 为了能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. 为了能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、桑抠、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。在以前经过了很多的困难，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，但也不要緊，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除来了，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，当我们的心足够的精细之后，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中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。

如果居住的场所有能够让心变得精细，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

干净的场所有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。因为干净的场所有会让我们的心也变得洁净起来，也会让我们的内在和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，要是有这种行为，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，或者拥有富足的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。

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，要让自己的责任保持平衡，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、惛沉睡眠盖、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. 乐易于激动
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和了解心的安放处，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，猴子就不会再回来不停地跑跳。但如果我们将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。

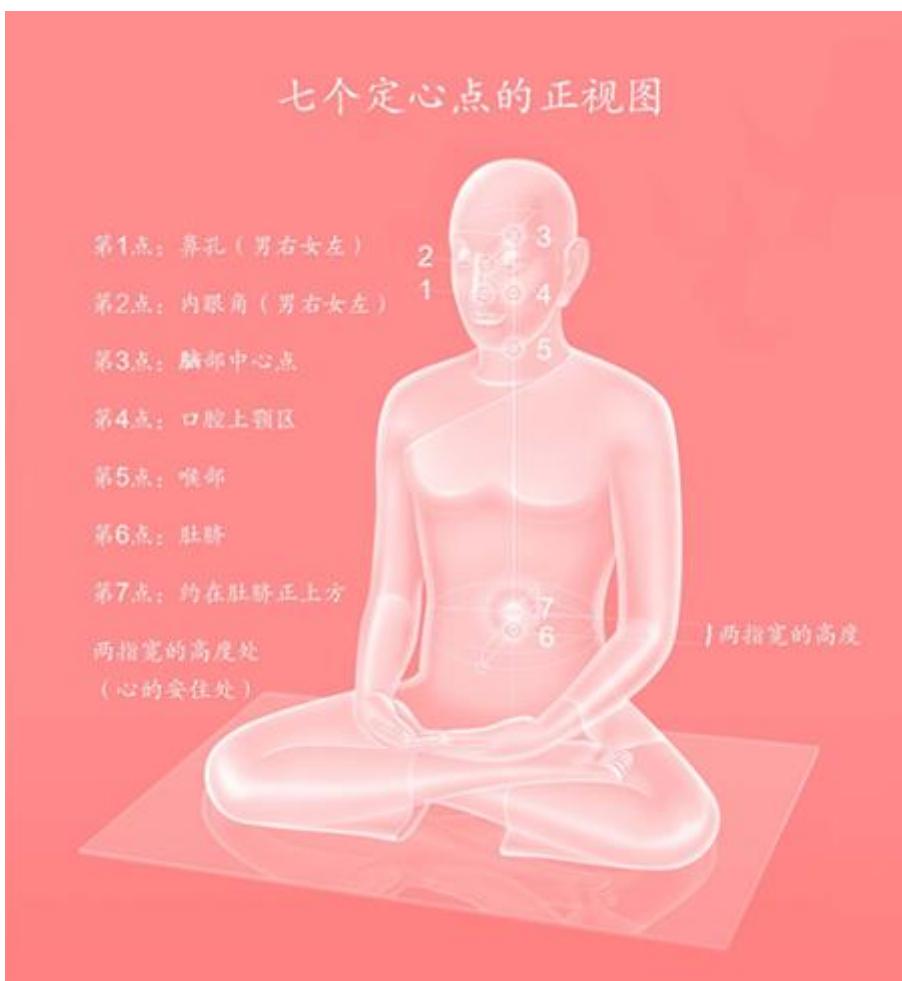
第三处定点：脑部中心点。跟眼睛同处于一个水平线，只是它处在脑部中央。（在大脑里意念出两条直线，一条是以两眼之间的中心为起点，连接至后脑，而另一条则是连接左右两边的耳朵，最后两条线的交叉点就是脑部的中心点）

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，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，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，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，无瑕无疵，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、静静地去触碰佛像的中心。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，就有可能会看见透明的圆点，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，而我们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 不会安放心的弊处

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。