

# 入出息念修法管窥

台湾·德雄尊者 整理

## 绪言

这份文件不是一人一时的著作，而是依据圣典中的指导，汇集多人多年实际修行经验，加以编排整理而成，目的在于提供充分的讯息，给予以入出息念业处（安般念业处）培育定力与智慧的人，希望有助于他们免走冤枉路，突破修行的困境，顺利达成修行的目标。

巴利语ānāpānassati 古来有多种译法，有人纯粹以音译而作「安那般那悉地」，有人音义合译而作「安那般那念」，间称「安般念」，也有人纯粹以字义而作「呼吸念」。现在为了使一般人能够望文知义，所以根据义译而译为入出息念。

本文的主体分为三部份：《引述篇》援述佛陀在圣典中所开示入出息念的利益与殊胜，希望引发读者强力的修行信心与意愿。《修法篇》剖析实际修行时的要领与方法，希望帮助读者达到立竿见影的功效。

《实例篇》条陈不同的禅修者曾经面临的困难与有效的解决方案，希望提供读者前车之鉴，使了解如何避免可能发生的问题，以及解决目前正在面对的困难。

随着时代的改变，人的根性与习气也不断在改变。对于古代人这用的方法，现代人未必人人这用。由于本文的目的在于实用，而不在于完全依循传统而照本宣科，因此除了列举圣典的指导方法之外，也提供一些圣典上未明显指出，但是有助于现代人排除障碍与顺利修行的方法。

决定修行进展巴拉密的三项因素是：过去的巴拉密、现在的智慧与努力。其中，过去的是已成的事实，不是现在能改变的，而且就修行止禅以培育定力而言，每个人肯定在过去世都有够强的巴拉密，关键在于如何用正确的方法修行，以便促使过去的巴拉密成熟，资助现在的修行。现在的两项因素当中，智慧比努力更重要。在努力地不断修行之时，如果以智慧认识心的现状，掌握当下这用的要领，将使修行收到事半功倍之效。

每个人的根性与习气不同，这合某人的方法未必这合另一人。再者，即使是同一个人，在不同的时候心境与情绪也时常在变动，所以在一次静坐中有效的方法往往不会持续地一直有效。基于上述这些理由，学习修行的要领时必须理解其原理，而且要了解心变化无常的特质，如此才不会「执死方以医活病」，不会呆板地死守方法，而能够活学活用。

## 引述篇

在《中部·后五十经·入出息念经》(第118经) [1]中佛陀开示说：

「诸比库，修习与多作入出息念有大果与大利益。诸比库，修习与多作入出息念能圆满四念处；修习与多作四念处能圆满七觉支；修习与多作七觉支能圆满智明与解脱。

诸比库，如何修习、如何多作入出息念有大果与大利益呢？

在此，诸比库，比库前往林野，前往树下或前往空闲处，盘腿而坐，保持身体正直，安立正念在前。他只是保持正念地吸气，只是保持正念地呼气。

吸气长时，他知道：『我吸气长』；呼气长时，他知道：『我呼气长』。

吸气短时，他知道：『我吸气短』；呼气短时，他知道：『我呼气短』。

他学习：『我将体验全身而吸气』；他学习：『我将体验全身而呼气』。

他学习：『我将平静身行而吸气』；他学习：『我将平静身行而呼气』。

他学习：『我将体验喜而吸气』；他学习：『我将体验喜而呼气』。他学

习：『我将体验乐而吸气』；他学习『我将体验乐而呼气』。他学习：

『我将体验心行而吸气』；他学习：『我将体验心行而呼气』。他学习：

『我将平静心行而吸气』；他学习：『我将平静心行而呼气』。

他学习：『我将体验心而吸气』；他学习：『我将体验心而呼气』。

他学习：『我将令心喜悦而吸气』；他学习：『我将令心喜悦而呼气』。

他学习：『我将令心专一而吸气』；他学习：『我将令心专一而呼气』。

他学习：『我将令心解脱而吸气』；他学习：『我将令心解脱而呼气』。

他学习：『我将随观无常而吸气』；他学习：『我将随观无常而呼气』。

他学习：『我将随观离贪而吸气』；他学习：『我将随观离贪而呼气』。

他学习：『我将随观寂灭而吸气』；他学习：『我将随观寂灭而呼气』。

他学习：『我将随观放舍而吸气』；他学习：『我将随观放舍而呼气』。

诸比库，如此修习、如此多作入出息念有大果与大利益。」

诸比库，如何修习、如何多作入出息念能圆满四念处？

诸比库，当比库在某个时候，

吸气长时，他知道：『我吸气长』；呼气长时，他知道：『我呼气长』。

吸气短时，他知道：『我吸气短』；呼气短时，他知道：『我呼气短』。

他学习：『我将体验全身而吸气』；他学习：『我将体验全身而呼气』。

他学习：『我将平静身行而吸气』；他学习：『我将平静身行而呼气』。

诸比库，在那个时候，比库去除了对世间的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在身之处随观身而住。诸比库，在种种身之中，我说这是某一种身，也就是——呼吸。因此，诸比库，在那个时候，比库去除了对世间的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在身之处随观身而住。

诸比库，当比库在某个时候，他学习：『我将体验喜而吸气』；他学习：『我将体验喜而呼气』。他学习：『我将体验乐而吸气』；他学习『我将体验乐而呼气』。他学习：『我将体验心行而吸气』；他学习：『我将体验心行而呼气』。他学习：『我将平静心行而吸气』；他学习：『我将平静心行而呼气』。

诸比库，在那个时候，比库去除了对世间的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在受之处随观受而住。诸比库，在种种受之中，我说这是某一种受，也就是——对呼吸的善加注意。因此，诸比库，在这个时候，比库去除了对世间的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在受之处随观受而住。

诸比库，当比库在某个时候，他学习：『我将体验心而吸气』；他学习：『我将体验心而呼气』。他学习：『我将令心喜悦而吸气』；他学习：『我将令心喜悦而呼气』。他学习：『我将令心专一而吸气』；他学习：『我将令心专一而呼气』。他学习：『我将令心解脱而吸气』；他学习：『我将令心解脱而呼气』。

诸比库，在那个时候，比库去除了对世界的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在心之处随观心而住。诸比库，我不说没有正念、没有正知的人有入出息念。因此，诸比库，在那个时候，比库去除了对世界的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在心之处随观心而住。

诸比库，当比库在某个时候，他学习：『我将随观无常而吸气』；他学习：『我将随观无常而呼气』。他学习：『我将随观离贪而吸气』；他学习：『我将随观离贪而呼气』。他学习：『我将随观寂灭而吸气』；他学习：『我将随观寂灭而呼气』。他学习：『我将随观放舍而吸气』；他学习：『我将随观放舍而呼气』。

诸比库，在那个时候，比库去除了对世界的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在法之处随观法而住。他以智慧照见贪欲及烦恼的弃舍，成为善于旁观的人。因此，诸比库，在那个时候，比库去除了对世界的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在法之处随观法而住。诸比库，如此修习、如此多作入出息念能圆满四念处。

诸比库，如何修习、如何多作四念处能圆满七觉支？诸比库，当比库去除了对世界的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在身之处随观身而住时，那时他具有确立不迷的正念。诸比库，当比库具有确立不迷的正念时，那时比库具有坚固的念觉支，那时比库修习念觉支，那时比库的念觉支经由修习而达到圆满。

如此正念而住的人会以智慧检查、探究、彻底考察那个法。诸比库，当比库如此正念而住，以智慧检查、探究、彻底考察那个法时，那时比库具有坚固的择法觉支，那时比库修习择法觉支，那时比库的择法觉支经由修习而达到圆满。

以智慧检查、探究、彻底考察那个法的人具有坚固不动摇的精进。诸比库，当比库以智慧检查、探究、彻底考察那个法，具有坚固不动摇的精进时，那时比库具有坚固的精进觉支，那时比库修习精进觉支，那时比库的精进觉支经由修习而达到圆满。

奋发精进的人会生起没有爱染的喜悦。诸比库，当奋发精进的比库生起没有爱染的喜悦时，那时比库具有坚固的喜觉支，那时比库修习喜觉支，那时比库的喜觉支经由修习而达到圆满。

心生喜悦的人身也平静，心也平静。诸比库，当心生喜悦的比库身也平静，心也平静时，那时比库具有坚固的轻安觉支，那时比库修习轻安觉支，那时比库的轻安觉支经由修习而达到圆满。

身平静及感到安乐的人心能专一。诸比库，当身平静及感到安乐的比库心能专一时，那时比库具有坚固的定觉支，那时比库修习定觉支，那时比库的定觉支经由修习而达到圆满。

他善于旁观如此专一的心。诸比库，当比库善于旁观如此专一的心时，那时比库具有坚固的舍觉支，那时比库修习舍觉支，那时比库的舍觉支经由修习而达到圆满。

诸比库，当比库去除了对世间的贪欲及烦恼，以热心、正知、正念，在受之处随观受而住……在心之处随观心而住……在法之处随观法而住时，那时他具有确立不迷的正念。诸比库，当比库具有确立不迷的正念时，那时比库具有坚固的念觉支，那时比库修习念觉支，那时比库的念觉支经由修习而达到圆满。

如此正念而住的人会以智慧检查、探究、彻底考察那个法。诸比库，当比库如此正念而住，以智慧检查、探究、彻底考察那个法时，那时比库具有坚固的择法觉支，那时比库修习择法觉支，那时比库的择法觉支经由修习而达到圆满。

以智慧检查、探究、彻底考察那个法的人具有坚固不动摇的精进。诸比库，当比库以智慧检查、探究、彻底考察那个法，具有坚固不动摇的精进时，那时比库具有坚固的精进觉支，那时比库修习精进觉支，那时比库的精进觉支经由修习而达到圆满。

奋发精进的人会生起没有爱染的喜悦。诸比库，当奋发精进的比库生起没有爱染的喜悦时，那时比库具有坚固的喜觉支，那时比库修习喜



觉支，那时比库的喜觉支经由修习而达到圆满。

心生喜悦的人身也平静，心也平静。诸比库，当心生喜悦的比库身也平静，心也平静时，那时比库具有坚固的轻安觉支，那时比库修习轻安觉支，那时比库的轻安觉支经由修习而达到圆满。

身平静及感到安乐的人心能专一。诸比库，当身平静及感到安乐的比库心能专一时，那时比库具有坚固的定觉支，那时比库修习定觉支，那时比库的定觉支经由修习而达到圆满。

他善于旁观如此专一的心。诸比库，当比库善于旁观如此专一的心时，那时比库具有坚固的舍觉支，那时比库修习舍觉支，那时比库的舍觉支经由修习而达到圆满。诸比库，如此修习、如此多作四念处能圆满七觉支。

诸比库，如何修习、如何多作七觉支能圆满智明与解脱？在此，诸比库，比库依靠远离、依靠离贪、依靠寂灭成熟于放舍而修习念觉支……择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支……舍觉支。诸比库，如此修习、如此多作七觉支能圆满智明与解脱。」

以下引述佛陀在《相应部·大品相应·呼吸相应》里的开示。在《一法品》里的《觉支经》**[2]**中佛陀开示说：

「比库依靠远离、依靠离贪、依靠寂灭、成熟于放舍而在（修习）入出息念的同时修习念觉支……修习择法觉支……修习精进觉支……修习喜觉支……修习轻安觉支……修习定觉支……修习舍觉支。如此修习、如此多作入出息念有大果、大利益。」

在《第一果经》**[3]**中佛陀开示说：

「如此修习、如此多作入出息念可望得到两种果当中的一种：现法胜智（当生成就阿拉汉）；若还有馀蕴未尽，则成为不来圣者。」

在《摩诃劫宾那经》**[4]**中佛陀说：

「由于修习多作入出息念定**[5]**，所以身体没有震颤与动摇，心也没有震颤与动摇……」

在《灯喻经》**[6]**中佛陀说：

「诸比库，以前，就在我尚未证悟正等正觉，还是菩萨的时候，就是专心于依这个住处（入出息念定）而住。诸比库，当我专心于依这个住处而住时，我的身体与眼睛都不疲劳，并且我的心由于不执取诸漏而解脱。」

因此，诸比库，如果比库希望：『愿我的身体与眼睛都不疲劳，并且愿我的心由于不执取诸漏而解脱。』那么，他应当善加用心于这入出

息念定。」

在《毗舍离经》**[7]**中佛陀说：

「诸比库，正如在热季最后一月时，有一阵灰尘扬起。就在那时，一片非时的大云能够（降雨）使它立刻消失与平息。就像这样，诸比库，经过修习与多作的入出息念定是寂静与胜妙的，是纯粹无杂与安乐的住处，能够在邪恶不善法一生起之时，就立刻使它们消失与平息。」

在《第二品·伊车能伽罗经》**[8]**中佛陀说：

「诸比库，如果有正确地言说时被称为『这是圣住处，这是梵住处，这是如来住处』的，那就是入出息念定，在正确地言说时可以被称为『这是圣住处，这是梵住处，这是如来住处』。对于心尚未达到至上安稳处的有学比库们，期盼达成（心愿）而住时，修习与多作的入出息念定能导向诸漏的灭尽。诸比库，对于诸漏已尽、梵行已住、应作已作、已释重担、已达最上理想、已竭尽投生的结缚、正智解脱的阿拉汉比库们，修习与多作的入出息念定能导向现法乐住（现在的安乐住处）与正念正知。」

在《弃舍结缚经》、《拔除随眠经》、《遍知道路经》、《漏尽经》**[9]**中佛陀分别说：

「修习与多作的入出息念定导向弃舍结缚。」；「修习与多作的入出息

念定导向拔除随眠。」；「修习与多作的入出息念定导向遍知道路。」；  
「修习与多作的入出息念定导向灭尽诸漏。」

---

[1]Majjhimanikāya, Uparipaṇṇāsa, ānāpānassatisutta (sutta 118).

[2]Saṃyuttanikāya, Mahāvagga, ānāpānasāmyutta; Eka-  
dhammavagga, Bojjhaṅgasutta.

[3]Paṭhamaphalasutta

[4]Mahākappinasutta

[5]入出息念定（ānāpānasamādhī）或译为呼吸念（安般念）三摩地，  
即修习入出息念而成就的禅那（初禅、第二禅、第三禅、第四禅）。

[6]Paṭipopamasutta

[7]Vesālīsutta

[8]Dutiyavaggo, icchānaṅgalasutta

[9]Saṃyojanappahānasutta, Anusayasamugghātasutta,  
Addhānapariṅgāsutta, āsavakkhayasutta.

## 修法篇

### 一、前行

#### 第一节调身

##### 1-1坐姿

静坐时宜采取舒适耐久的坐姿。佛陀在经中提到「盘腿而坐」，这是最适合禅修的姿势。然而，对于盘坐觉得困难的人，可以坐在椅子上禅修。盘坐的人也不必一定单盘腿或双盘腿坐，可以将两脚前后分开，并排平放，互相不压迫。盘坐时最好坐在适宜高度的坐垫上，如此腰部容易自然挺直，不需费力。可随自己舒适而调整坐垫高度，一般人用的大约五至十公分高。为了保持身体姿势平衡，两脚的位置宜适时互相调换，例如一次静坐时左脚在前，右脚在后，下一次静坐时换成右脚在前，左脚在后。

佛陀在经中提到「保持身体正直」：无论坐在什么地方、采取哪一种坐姿，静坐时都必须保持上身自然正直，既不要过度挺直，也不要弯腰驼背。一坐下来时可以稍微弯背与挺直几次，试看保持在哪一个位置最自然，不需费力又能使背部平正。两肩平正，自然下垂，不倾向任何一边。头颈部也应保持平正，不要低头、昂头、偏头或转头。

## 1-2放松与自然

调整好坐姿之后，先将心情放松，然后放松身体。放松心情的要领是无所求、无所期待，不要想着现在要静坐，而要想着现在要让身心充分休息。将一切杂事都放在一边，让心保持悠闲自在，犹如徜徉在山林幽谷之间，没有任何牵挂。在经中，佛陀教导入出息念的修行法时，每次都先提到「比丘前往森林，前往树下，前往空闲处」这段话，这显示闲静的场所适合修行入出息念。能有那样的闲静地方当然是最好，不然的话，也可以设想自己正处在那样的大自然闲静处——森林、树下、空闲处，感受这种想法所带来的悠闲与安宁。如此有助于保持心情放松与自然。

放松身体的要领是：先将心的注意力放在头皮上，将头皮放松。然后放在额头处，将额头放松。然后将两眉与眉间放松，当眉头放松时，全身会自然放松。然后逐一地放松鼻子、脸颊、嘴部。然后将颈部放松、两侧肩膀放松、右侧上臂至手指逐段地放松、左侧上臂至手指逐段地放松、胸部放松、背部放松、腹部放松、腰部放松、臀部放松、右侧大腿至脚趾逐段地放松、左侧大腿至脚趾逐段地放松。然后将全身同时放松。

在上述放松的过程中，心情的放松是前提，心情放松时，身体自然容易放松。然而，无论是放松心情或放松身体，都不要事先期待要放松

到什么程度，也不要和之前所达到的放松程度作比较。只是没有故意去绷紧身体即可，照着现在能放松几分就满意于几分，这样才符合当下身心的自然状况。身心的状况刹那刹那间都在改变，想要身心时时都维持在一定标准的要求不但不合理，而且不可能，只会徒增困扰而已。在放松身心的同时，应当保持自然，能做到一分就满足于一分，丝毫不强求，这样才能达到最理想的效果。

### 1-3忘却身体

轻轻闭上眼睛，想像身体浮在虚空中，四周都是空的，没有一切生物、没有建筑物、没有大地。感受身体犹如气泡一般，只有外面一层薄薄的皮，里面都是空的。然后感受到外面的一层皮也消失了，变成空无一物，身体不见了，忘掉身体。如此，在静坐的整个过程中，完全不去在意身体，保持身体不动，眼睛不睁开。

## 第二节 调心

### 2-1收心

将心的感觉放在心脏的位置，告诉自己无论静坐前在做什么事、说什么，希望那一切的心思都自动收回心里来。如此想了之后，只需继续将心的感受保持在心脏的部份，静静地觉知。或许有人能感受到心回

到心脏来，但那并不是过去已灭的心真的能回来，而是经过这番自我暗示之后，现在的心不再倾向于向外去攀缘刚才的事情，感觉起来似乎是心回到心脏来了。

如此静静地保持觉知一会儿，有一分感受就是一分，没有任何感受也无妨，只要让自己知道不再去在意刚才的一切事情即可。

## 2-2生起喜悦

《清净道论》指示禅修者开始静坐时先藉着忆念三宝的德质而生起喜悦。根据《阿毗达摩》，与善心相应的悦受能增强相应名法，亦即增强心力。充满喜悦与活力的心有助于禅修进展。

在此介绍「佛随念」的基础修法：先让心轻轻地感受在心脏的地方，保持平静。然后以那样的心回忆曾见过的一尊佛像，将他当作是真正的佛陀，然后以了解「佛陀」德质的心默念：「佛陀……佛陀……」。

「佛陀」是独自以大智慧觉悟真理之后，以大悲心教导众生也证悟真理的人。默念「佛陀」的时候保持了解佛陀的这项伟大的德质。每忆念一次「佛陀」之后，就让心自然地继续缘取这项德质。

正如马自己有能力可以跑，马车夫只须指出方向，鞭策马一下，马就能自动地继续朝着那方向跑。马车夫只须旁观着马跑，不须要一再不



断地鞭策。只有当马渐渐跑慢下来时，马车夫才须要再鞭策牠一下，然后旁观牠自动地继续跑。同样道理，心自己有能力可以缘取目标，禅修者只须指出方向，鞭策心一下，例如默念「佛陀」一次，心就能自动地继续忆念佛陀这项德质。禅修者只须旁观着心忆念，不须要一再不断地默念「佛陀」。只有当心的忆念渐渐弱下来时，禅修者才须要再默念一次「佛陀」，然后旁观心自动地继续忆念。

如此忆念佛陀的德质时，渐渐地，心中的佛像会消失，内心只注意着「佛陀」这项德质，这是正确的现象，应当继续如此忆念下去。忆念之时很重要的一点是要如实，意即：当下能忆念到一分就算一分，能忆念到两分就算两分，丝毫没有强求与期盼。如此心就能很自在，喜悦也比较容易生起。然而，无论是否有喜悦生起，也无论喜悦能保持多久，心都只是平静地继续忆念佛陀，不在意得失。尝试如此体验佛随念，时间久暂可以自己决定，一般可以修习二分钟乃至十分钟。

## 二、正行

### 第三节 基础三部曲

无论修行哪一种法门，下列这三项都是很重要的基础条件。在此谨就修行入出息念时的运用方法作介绍，修行其他法门时的方法可以同理

类推。

### 3-1用心不用脑

根据《阿毗达摩》，禅修时的心依靠心脏里的色法而生起，因此禅修时是用心而不用脑。用单纯的方法来分别：心是脑的主宰，脑只是心用来思考、推理、想像的工具而已。禅修时是直接用心如实地体验，不需要透过脑来思考、推理与想像。如果禅修者懂得用心而不用脑来禅修，那么他就是在起步时已掌握了正确的方向，正如挖宝的人挖对了洞一样。

佛陀在《相应部·大品·入出息念相应·灯喻经》中说：「专心依入出息念定而住时，身体与眼睛都不疲劳。」要做到这一点就必须用心而不用脑，因为长期用脑修行入出息念的人常见的问题就是头部胀、痛、硬、紧、压力，眼睛痠痛，颈部与肩膀绷紧、痠痛。用心来修行入出息念的人不会有这些困扰。

并非每个人都能轻易地区别用心与用脑的不同，因此细心与耐心地体验与尝试是很重要的。用心与用脑的一项重要差别是：用脑禅修时，一开始就可以将所注意的目标知道得很清楚，目标呈现得很明显，但是会感到心比较浮动，而且注意久了之后，头部会感到不舒服。用心禅修时，一开始只能大概地知道所注意的目标，目标往往不会马上呈

现得很明显，而是必须经过一段时间才会慢慢清晰起来。保持用心禅修会使禅修者感到心里很扎实、很舒适，即使禅修了很久的时间，头部也不会有不舒服的感觉。初学者可以依照这些现象来尝试体会用心与用脑的差别。

实际练习的方法是：禅修者从静坐一开始就将心注意在心脏的部位，感受每一念心都从心脏的部位生起。从最初前行的调身、调心的每一步骤都试着用心脏部位生起的心轻轻地觉知。如此觉知时的原则前面已说过，那就是「如实」：能觉知一分就是一分，能觉知两分就是两分，只是如实，没有任何期待与要求。这种如实觉知当下状况的念就是最佳的正念，也是练习用心禅修的基础。

### 3-2适度的精进（三项要领）

从佛陀本身证悟之前的修行方法，以及证悟之后教导弟子的方法来看，佛陀一向赞叹适度的精进。禅修者如果能把握三项要领，就能做到适度的精进。这三项要领如下：

#### 第一项要领——平静

静坐的最基本原则就是要平静，心不平静就谈不上静坐。佛陀开示说：

「身平静的人住于快乐；快乐的人心能专一」，因此保持心情平静既

是修行止禅培育定力的先决条件，也是修行观禅的重要基础。在静坐的整个过程中，无论正念是否保持得久、妄念是否发生得多，心情都不应该受到影响，只应该继续保持平静。

在实际禅修当中，接续前述的佛随念之后，将注意力放在心脏部位，平静地感受心由心脏部位生起。让那样生起的心平静地保持觉知，无论当下有什么身心现象发生，都只是静静地知道就好。当没有任何特殊的身心现象生起时，就轻轻地觉知当下平静的状态。继续保持那样的平静的觉知一段时间。当心能如此保持平静时，精进就没有太过强。

## 第二项要领——觉知

这里所说的「觉知」特别指「觉知呼吸」。佛陀在谈到入出息念的每一部经里几乎都提到：「他只是保持正念地吸气，只是保持正念地呼气。」意思是应当保持单纯的正念，觉知呼吸。

接续上文，禅修者的心继续保持平静一段时间之后，就会自然而然地知道呼吸，那时就让心照着那样继续知道呼吸。那样的觉知是自然的觉知，没有丝毫勉强。当心能如此保持觉知呼吸时，精进就没有太过弱。

如此觉知呼吸时，禅修者会知道有时吸气比较明显、呼气比较不明显，

有时呼气比较明显、吸气比较不明显，有时吸气与呼气都明显，有时吸气与呼气都不明显。无论呼吸呈现出什么情况，都只须要照着所呈现的样子如实地知道它就好，不要加以评判或控制。

如此觉知时，禅修者的心不会跟随呼吸跑入身体内，也不会跟随它跑到身体外，只会在觉察到呼吸的当处知道它。如此就不需要去注意呼吸与皮肤接触的触点，因为需要谈到触点的目的只是为了避免心随着呼吸跑进与跑出。由于同时知道呼吸与触点的心是比较不专一的，所以当心不随着呼吸跑时，不去在意触点而只觉知呼吸，如此能使心更平静与专一。

### 第三项要领——自然

这里所说的「自然」是指「自然的呼吸」。保持平静的心觉知呼吸时，应当照着当下呼吸本然的样子去觉知它，不要有任何控制。呼吸不明显时，应当照着不明显的样子觉知它，不要感到不满意，也不要企图使呼吸变得明显。有一分清楚就觉知一分，有两分清楚就觉知两分，如此呼吸就会自然。呼吸自然时，身心才会自在。

身体会照着需要而自动调整呼吸，如果禅修者控制呼吸的话，由于不符合身体的正常需要，因此久了之后会造成身体的种种不适，乃至出现病态。保持自然的呼吸不但符合禅修的原则，而且符合健康的原则。

自然的呼吸往往是千变万化的，因为身体状态时时在变，所以对呼吸的需求量也时时不同。当禅修者以平静的心觉知自然的呼吸时，不必在意呼吸如何改变，只须轻轻地知道呼吸即可。任由呼吸的形态如何千变万化，禅修者都知道那就是呼吸，保持这样的正念就够了。如果能留意只是保持「轻轻的」觉知，通常呼吸就会自然，觉知呼吸时也会感到身心自在、舒服。

当禅修者懂得觉知自然的呼吸时，可以不需要用数息法，因为数息法比较容易使心变粗、变得不安定，比较费力，同时也容易不知不觉地控制呼吸，使呼吸不自然。万一觉得必须用数息法，那麽最好只用短时间，心比较收摄时就改用随息法，单纯地觉知自然的呼吸。

### 五根与七觉支的平衡

当禅修者把握这三项要领，以平静的心轻轻地觉知自然的呼吸时，当下的精进就是适度的精进，当下的正念就是最佳的正念。这时禅修者已经做到五根与七觉支的平衡。

先就五根的平衡来说：禅修者对禅修方法与对自己有充分的信心，才能如此善用，这种信心是「信根」；必须运用充分的理智才能如此掌握这三项要领，这种理智是「慧根」，如此禅修者的信根与慧根达到

平衡。必须付出适当的精进，才能继续保持觉知自然的呼吸，这种精进是「精进根」；持续保持对呼吸的正念时，定力会逐渐加深，这种定力是「定根」，如此禅修者的精进根与定根达到平衡。让心不偏离这三项原则的正念就是「念根」，正由于这种念根强而有力，才能继续保持其他两对根的平衡与茁壮。

再就七觉支的平衡来说：「念觉支」即是上文所说的「念根」，它使心不偏离三项原则，藉此来平衡以下的两对觉支。「择法觉支」是心了知呼吸，这与上文的「慧根」是同义词。「精进觉支」即是「精进根」，它策使心保持觉知呼吸。「喜觉支」是对呼吸的喜悦，它可以有轻重程度的不同。一般而言，当择法觉支与精进觉支持续作用时，喜觉支经常伴随着生起，只是其明显的程度未必都能令禅修者觉察到它的存在而已。当禅修者持续地觉知呼吸时，这三项觉支就会愈来愈强而有力。

「轻安觉支」就是心情保持平静，这能使身心保持舒适地觉知呼吸。「定觉支」就是心专一于呼吸，不去在意其他的任何目标。「舍觉支」就是心平衡不偏差的状态，既不偏于兴奋，也不偏于沮丧；既不执取呼吸，也不排斥妄念。当禅修者的心保持平静，呼吸保持自然时，这三项觉支就会愈来愈强。

如此，当禅修者既能觉知呼吸，也能保持心平静与呼吸自然时，以上

两对觉支就保持平衡。然而，有时禅修者会由于热衷于觉知呼吸而使心不平静，呼吸不自然，这时择法、精进、喜这三觉支太过强，轻安、定、舍这三觉支太过弱。平衡它们的方法是将太强的欲求完全放下，以平静的心轻轻地觉知自然的呼吸，如此七觉支又能达到平衡。

有时禅修者会由于禅修时太安稳舒适而使心对呼吸的觉知变弱，这时轻安、定、舍这三觉支太过强，择法、精进、喜这三觉支太过弱。平衡它们的方法是提起对呼吸的兴趣，保持对呼吸的觉知，然后让心平静地继续觉知自然的呼吸，如此七觉支又能恢复平衡。如此，在修习入出息念时经常保持七觉支的平衡与茁壮，禅修者渐渐就能体会佛陀在《入出息念经》中所说的「修习与多作入出息念能圆满四念处；修习与多作四念处能圆满七觉支」。

七觉支的平衡能保持得愈久时，正念就会持续得愈久，禅修也进展得愈好。七觉支平衡的保持正是禅修功力的所在，而加强这种功力的方法就是经常练习掌握上述那三项要领。三项要领的掌握愈善巧与熟练，禅修就愈进步。

### 3-3 正确地对待妄念

上面所说对待呼吸的三项要领是非常重要的，然而，对待妄念（杂念）的正确态度与作法也是同样重要。如果不懂得如何正确地对待妄念，



那麼上述的三项要领也无法继续掌握下去。

对待妄念的正确态度是：了解有妄念生起是很正常的事情，不会因为妄念而心感不满，而能继续保持平静的心。唯有证得四果阿拉汉的人才能完全根除妄念（掉举），除了阿拉汉以外，即使证得三果不来的圣者都还会有妄念生起。因此，对付妄念的第一步就是能接受：禅修时有许多妄念生起是自然的现象，不需为此而大惊小怪。

佛陀在《增支部·一法集·除盖品》中说：「对于心不寂静的人，未生的掉举与追悔会生起，已生的掉举与追悔会增多与增强。」由此可以了解，妄念的根源是不平静的心。妄念没有脚，不会自己来，而是由于禅修者的心不够平静，去注意妄念的目标，才会生起妄念。

同样在《除盖品》中，佛陀说：「对于心寂静的人，未生的掉举与追悔不会生起，已生的掉举与追悔会弃除。」因此，对待妄念的正确作法是：保持平静的心，不在意妄念，只是将心的注意力转移回来，继续以平静的心轻轻地觉知自然的呼吸。

当禅修者持续累积静坐的经验之后，往往会发现在不同的静坐时间里，妄念出现的次数也不同：当心平静时，妄念比较少；当心不平静时，妄念比较多。然而，无论妄念出现得多或少，都应当不去理会妄念，以平静的态度继续禅修，能保持几分正念就算几分，毫不强求。

心是无常的，在一天当中，心力强度经常在变，有高潮时，也有低潮时。心力强时，禅修的状况就比较好，妄念比较少；心力弱时，禅修的状况就比较差，妄念比较多。这是自然的现象。禅修者能做的，只是顺乎当下自然的状况，善用上述三项要领，不因妄念的多寡而受影响。如此，无论在心力强时或弱时，都在累积禅修的巴拉密，禅修都在进步之中。

### 3-4觉知呼吸的细节

#### 知道呼吸时间的长短

佛陀在经中说：「吸气长时，他知道：『我吸气长』；呼气长时，他知道：『我呼气长』；吸气短时，他知道：『我吸气短』；呼气短时，他知道：『我呼气短』。」

当禅修者掌握上述的要领，以平静的心轻轻地觉知自然的呼吸时，最初只是知道呼气与吸气的基础状态而已。日积月累之后，当禅修者觉知呼吸的正念自然地持续得愈来愈长，对呼吸的觉知也自然变得敏锐时，禅修者往往很容易能知道呼吸所用时间的长短：有时呼气的时间长、吸气的时间短，有时呼气的时间短、吸气的时间长，有时两者的时间都长，有时两者的时间都短。这时就让心自然地保持那样的觉知，如此正念可以持续得更好。

在这个阶段，禅修者不应对自己的进步产生任何执着，更不应急于速进，否则往往会「欲速反不达」，将禅修的要领与步调搞乱，也将自己的心态搞烦了，禅修的状况不但不持续进步，反而退步。

因此，觉知呼吸的长短时必须保持自然，轻轻地觉知。如果为了清楚地觉知而付出太多的精进，则很可能会不自觉地控制呼吸。如此，尽管能将呼吸的长短知道得很清楚，但是却使心失去了平衡，花费过多的心力，因而使心趋向于不平静，时间久了身体也很容易感到疲乏与不舒服。因此，如果发现在觉知呼吸长短时身心感到不自然，那么就应继续那样地觉知，而应当单纯地只觉知呼气与吸气的基础状态。

知道呼吸的整个过程（全息）

佛陀在经中说：「他学习：『我将体验全身而吸气』；他学习：『我将体验全身而呼气』。」

在《入出息念经》稍后的部份，佛陀解释说这里所谓的「身」是指「呼吸」。因此，这里的「体验全身」是指体验呼吸的全体，或者说体验呼吸整个过程的气息，亦即：觉知呼气与吸气时从开始到结尾每一时

刻的气息。

随着要领掌握的熟练及经验的累积，禅修者对呼吸的觉知能够更进一步敏锐。达到某个阶段时，禅修者自然会觉知呼吸的整个过程，即：一开始呼气时就知道那时的气息；呼气当中的每一刹那也都知道当下的气息；呼气到结尾时也知道那时的气息。吸气时的情况也是同样，这是觉知呼吸的全息。

在这阶段，对全息的体验往往是渐进的：有时只能觉知开始时的气息，中间与结尾的气息显得不清楚；有时只能觉知中间的气息，开始与结尾的气息显得不清楚；有时只能觉知结尾的气息，开始与中间的气息显得不清楚；有时则能觉知其中两个时段的气息；有时则能觉知开始、中间与结尾所有时段的气息（全息）。无论是上述的哪一种情况发生，应当照着当下能觉知的状态继续觉知下去，不应做任何改变或控制。让正念的培育与心的成长循着自然的过程进行，正如种树之后让树自然地成长一般，随着正念的茁壮，对全息的觉知会自然地愈来愈全面，这样才是正确的禅修态度与作法。

在这个阶段应注意的事项也和上一个阶段一样，乃至后面的每一个阶段也都是同样道理，那就是避免急着要加速进展（躁进）。一着急就会使心绷紧，心绷紧会造成身体绷紧。当禅修者急着要清楚地觉知全息时，内心会生起轻微的执取（贪爱），这种执取会使心不自在（绷

紧)。如此，即使能将全息知道得很明显，但是心将倾向于不平静、不安定，而且会不自觉地控制呼吸，带来身心的不舒服感受。如果禅修者继续以这种方式觉知全息，最初一两次静坐可能会收到立即的效果，但是接下来的静坐则会由于心的浮动与身心的苦受而渐趋下坡。因此，保持平静的心，轻轻地觉知自然的呼吸才是妥善的方法。随着正念的自然成长，对全息的觉知也会自然愈来愈全面，愈来愈清晰。

### 觉知微细的呼吸

在《入出息念经》中，佛陀接着说：「他学习：『我将平静身行而吸气』；他学习：『我将平静身行而呼气』。」这里所谓的「身行」，意思是呼吸的活动状态。「平静身行」是指使呼吸平静下来。使呼吸平静的办法就是使心平静下来，因为呼吸是由心生出来的色法，呼吸的活动与心的活动息息相关。当心渐趋平静时，呼吸也会渐趋平静。当呼吸平静时，呼吸会显得很微细（微息），不容易觉察，必须以平静与清明的心轻轻地觉知。

在修行入出息念的任何过程中，禅修者都可以遇到呼吸变得微细的情况，而特别是当心变得愈来愈平静时，呼吸也会变得愈来愈微细。无论在哪个阶段，呼吸变得微细都是好现象，但是初学者往往由于不了解或经验不足，容易由于呼吸变得微细，无法继续清楚地被觉知到，因而感到困扰与不满。有些人会企图用力呼吸，以便使呼吸变得明

显；有些人会感到心烦意躁，不知所措。因此，微细的呼吸对修行入出息念的人而言，是一项大考验。

其实，呼吸变得微细时正是禅修得到深入进展的转机。这时更应谨守上述的三项要领——以平静的心，轻轻地觉知自然的呼吸。当呼吸变得平静、微细时，心也必须随着保持平静、微细，才能跟得上呼吸进展的步调。禅修者必须先有正确的观念，了解呼吸之所以变得微细的原理，才能在情况发生时保持沉着镇定，既不执取，也不排斥，只是保持平静的心，照着当下微细呼吸的状态继续觉知它。当微细的呼吸显得不清楚时，就照着不清楚的样子知道它。当呼吸微细到无法觉察时，禅修者感受不到任何呼吸，这时只需了解呼吸其实还是继续在原来的地方进出，没有中断。以平静的心，保持这样的理智与觉知，正念就不会由于觉察不到呼吸而中断。继续保持正念在原本能觉知呼吸的地方，知道呼吸还在那里进出，渐渐地，心会愈趋于平静，而能觉知极端微细的呼吸，这时的心行就是所谓「平静的心行」。

禅修者觉知呼吸时所用的方法不同时，觉知微细呼吸的效率也就不同。不少禅修者喜欢借助鼻孔出口处皮肤的触觉来觉知呼吸。然而触觉本身是比较钝的、比较粗的认知工具，远远比不上心的知觉敏锐。当呼吸微细到某个程度时，皮肤的触觉不再能感受到呼吸的存在，那时禅修者就会若有所失，不知如何是好。

解决这个问题的办法是尽早练习单纯依靠心来觉知呼吸，不再依靠触觉。更好的办法是依照本文从开始以来的方法做，那就是从一开始就不依赖触觉，纯粹以心觉知呼吸。禅修者习惯于以心觉知呼吸之后，当呼吸变得愈来愈平静与微细时，只要记得保持沉着与镇定，就不难做到使心也平静与微细，随着呼吸的现状而亦步亦趋地时时觉知着微细的呼吸。

佛陀在经上说：「他学习：『我将平静心行而吸气』；他学习：『我将平静心行而呼气』。」当「身行」（呼吸的活动状态）变得平静与微细时，如果禅修者的「心行」（心的活动状态）也能随着变得平静与微细，那麽禅修者的心就能在刹那刹那间继续觉知微细的呼吸，禅修者的心将能跟随着呼吸而进入愈来愈深入与奥妙的意境。

### 3-5排除障碍

由于心的变化太快，加上每个人无始以来所累积的种种烦恼与习气，禅修当中有时会出现一些障碍。了解处理障碍的方法与善加运用才能有效地克服困难，超越障碍，使禅修境界顺利地提升。

### 助行

在《相应部· 小品· 念处相应· 比库尼住处经》中， 佛陀教导说：

「当比库在身之处随观身而住时，由于身的缘故，生起身的躁热或心的疏懒，或者心向外分散，那比库应当将心导向任何一种能引发自信的相。将心导向任何一种能引发自信的相的人会生起愉快；愉快的人会生起喜悦；心怀喜悦的人身会平静；身平静的人会感受到快乐；快乐的人心会专一。他如此省察：『我将心 导向（其他相）的目的已经达到了，现在就让我（将心）收回来。』他（将心）收回来，既不去思惟，也不去检查。他知道：『不思惟也不检查，内在有正念，我感到快乐。』」

这段经文指示禅修者：当修行主要法门（例如入出息念）遇到困难时，可以暂时将心导向有兴趣的其他法门。修习那个法门时能生起愉快、喜悦、平静、快乐、专一。当他的心藉着修行其他法门而达到专一之后，就可以将心收回来修行主要法门。如此有助于在主要法门的修习上达到更好的效果。

在同样那部经中，佛陀接着教导不将心导向其他法门，而只是继续专注于主要法门的修行方式。最后佛陀总结说：将心导向其他法门与不将心导向其他法门这两种方式已经涵盖应该教导给弟子的一切方法了。这两种方式是禅修者排除障碍的重要指引。

关于其他修行法门的运用，佛陀不只在上述这部经谈到而已，在《中部·根本五十经·除寻经》（中部第20经）



佛陀也教导说：「当比丘注意某个相时，由于那个相的缘故，生起与欲相关、与瞋相关、与痴相关的邪恶不善思惟。那位比丘应该离开那个相而注意与善相关的其他相。当他离开那个相而注意与善相关的其他相时，与欲相关、与瞋相关、与痴相关的邪恶不善思惟会弃除与消失。弃除它们之后，心会向内安定、平静、专一。」

这里所谓的「其他相」是指主要修行法门以外的其他修行法门，它们可以辅助主要的修行法门，所以称为「助行」。

#### 助行之（一）——修习不净

有时在修习入出息念时，禅修者的心对人、事、物生起强烈执着的妄念，呼吸对他的心已经失去吸引力，即使想要他的心安住在呼吸一小段时间也做不到。那时，他应该暂时离开呼吸，转修有助于弃除执着的三十二身分（身体的三十二个组成部份），其方法如下：

在这里同样必须注意用心不用脑，以生起于心脏部位的平静的心，轻轻地觉知头顶上的头发。如此觉知时只须大概地知道即可，能知道一分就是一分，知道得不明显也不要紧，尽量只是直接单纯地觉知，不要假借想像。可以整体地觉知所有的头发，或只注意一部份的头发，或扫过各部份的头发，内心留意它为「头发……头发……」。以同样

的方法觉知身毛、指甲、牙齿、皮肤。以上这五个是三十二身分中的第一组。

可以如此一再重复地觉知这五个身分，也可以逐渐增加其他的身分，因此，三十二身分是可以很灵活地以不同方式修行的法门。其他的身分是：

第二组：肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾

第三组：心、肝、肋膜、脾、肺

第四组：肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑

第五组：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪

第六组：泪、皮脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液

可以依照自己欢喜的方式修行，觉知当中的几组身分或全部三十二个身分。心在每一身分停留的时间可以自己决定，一般可以是几十秒到两三分钟。转换身分速度的快慢可以产生不同的调心效果，如果能善加运用，则不但对治贪欲有效，对治心散乱（杂念多）与昏沉（昏昏欲睡）也很有效。

以反复转换身分的方法修习一段时间之后，如果觉得心比较平静，可以将心停留在其中一个身分，例如骨骼，内心只是单纯地觉知「骨……骨……」，如此能使心更加稳定。

刚开始觉知三十二身分时，只需单纯地知道各个身分。当渐渐熟练到能了知各别身分不美观、不可爱的本质时，就可以在觉知它们的时候留意它们为「不净……不净……」，如此，正念与定力会更进一步提升。

无论修习三十二身分当中的几种身分，都应当了解自己的身体只是这些不净的身分组成的，没有任何真实美丽与清淨的本质存在，不值得贪爱与执取，别人的身体也是一样。大家的身体都已经不值得贪爱与执取了，更何况与这些身体相关联的事情与物品？它们就更不值得贪爱与执取了。如此执着的心就会渐渐淡化，乃至消失。直到心渐渐平静与稳定之后，才转移心的注意力回来觉知呼吸。

## 助行之（二）——修习慈心

有时在修习入出息念时，愤愤不满的妄念不断地生起，使禅修者无法安心于觉知呼吸。那时，他应该暂时离开呼吸，转修有助于弃除瞋怒的慈心，其方法如下：

以生起于心脏部位的平静的心，感受自己周遭的一切众生，然后真诚地希望他们快乐，内心作意：「愿一切众生快乐……」。发起这样的善愿之后，就让心自然地继续轻轻觉知这样的善愿，能有一分感受就

安于一分。当内心这种慈心的感受渐渐弱来去时，就再一次作意：「愿一切众生快乐……」，然后让心自然地继续感受这种慈心的善愿。

慈心具有强大的威力，能够软化自己与别人顽强与愤怒的心，使心倾向于柔和、宁静、有力，是很好的助行。经常修习慈心不但有助于排除禅修的障碍，促使心容易得到定力，而且具有保护的作用，可以令禅修者免离危难，可说是一举数得的修行法门。当障碍弃除，心情柔和稳定时，就可以将注意力转移回来觉知呼吸。

### 助行之（三）——佛随念

有时，当禅修者感到对禅修方法或对自己能力信心不足时，或者内心感到任何恐惧与不安时，佛随念是很好的助行，能够提升信心，去除恐惧，使内心安稳与宁静。

佛随念的修法在前面第2节的2-2「生起喜悦」那一段中已经谈过。这是每一次静坐开始时都应修习的方法，只是在这里作为助行时，应当修习更长一些的时间，使心深深地感受到「佛陀」这项德质的殊胜与伟大，使整个心沐浴在这种感受当中。只要把握前面谈过的修行要领，有毅力地一再练习，渐渐就能体验佛随念的强大功效，心会充满喜悦与活力。障碍排除之后，就将心的注意力转移回来觉知呼吸。

## 助行之（四）——死随念

有时在禅修当中，懒散与懈怠的妄念不断袭击禅修者，使他感到无力与无心继续修习入出息念。那时，他应该暂时离开呼吸，转修有助于弃除懈怠的死随念，其方法如下：

以生起于心脏部位的平静的心，轻轻地了解自己的生命不可能永远存在，终有一天会死亡的事实，而且死亡随时都可能来临，死亡来临时世间的一切都必须舍弃。以智慧理解了这些事实之后，就在内心反复地作意：「我一定会死……我一定会死……」。渐渐地，内心会生起警惕心，不敢继续懒散。

对于心特别容易懈怠的人，只是忆念自己必定会死亡的事实未必能有效地激发警惕心。这时应当回忆过去曾经听过或见过的一些无常的事件，包括种种天灾人祸。最好的例子是自己认识的人突然之间遭遇不测的灾难，丝毫来不及防备就发生了不幸的事件，导致重伤、重病或死亡。回忆之后就以智慧推理到自己身上：自己在无始以来的过去世也曾经造过数不尽的恶业，那些恶业随时都可能成熟而产生剧烈不幸的果报，造成自己不是重伤就是死亡的下场。这些下场是无法预测、无法避免的，唯有现在赶紧保持正念，用心禅修，才能在不幸的遭遇发生时减轻痛苦，甚至能无忧无虑，坦然自在。以如此的心情修习死随念就能产生激起精进的强大功效。激起警惕心与精进心之后，应当

回来以平静的心，轻轻地觉知自然的呼吸，而不应任由心处于过度激进的状态，影响禅修的稳定进展。

## 佛随念

佛随念——藉著忆念佛陀的德行以提昇信心与定力的禅修方法。

我们的佛陀：得到燃灯佛授记之后，以四阿僧祇（四无数）与十万大劫的时间圆满十巴拉密。二千五百多年前出生于北印度释迦王族，姓乔达摩，名悉达多，29岁出家，35岁成佛，说法45年，80岁般涅槃。

十巴拉密：布施、持戒、出离、智慧、精进、忍耐、实语、慈爱、决意、中舍。

《胜利吉祥偈》所述佛陀的八项胜利吉祥：

| 战胜     | 方法        | 战胜      | 方法    |
|--------|-----------|---------|-------|
| 魔王     | 布施等法（巴拉密） | 旃闍摩那祇   | 静默    |
| 阿拉瓦加夜叉 | 忍耐        | 萨遮迦     | 智慧灯   |
| 那罗祇梨大象 | 慈爱        | 难陀跋难陀龙王 | 神通、开导 |
| 鸯掘磨罗   | 神通        | 巴卡梵天王   | 智慧药   |

佛随念所用的文词：这位世尊也即是阿拉汉、正自觉者、明行具足者、善至、世间解、无上者调御丈夫、天人导师、佛陀、世尊。

| 佛陀的德号   | 含义  |
|---------|---|
| 阿拉汉     | 远离一切烦恼习气，破烦恼敌，破生死轮迴的辐，值得接受天与人的供养，没有秘密的恶行。 |
| 正自觉者    | 由自己正确地觉悟一切法。                              |
| 明行具足者   | 智慧与善行都达到圆满。                               |
| 善至      | 向安稳的方向行；善语、善行者。                           |
| 世间解     | 完全了解世间。                                   |
| 无上者调御丈夫 | 应受调服者的无上调御师。                              |
| 天人导师    | 天神与人类的导师。                                 |
| 佛陀      | 自己觉悟真理，也教导他人觉悟真理。                         |
| 世尊      | 具足吉祥者。                                    |

修行佛随念的功德：

1. 降伏内心的贪、瞋、痴等烦恼，心正直安定，可证得近行定。
2. 尊敬导师，使信心广大、正念广大、智慧广大、福德广大、增长喜悦。
3. 克服怖畏恐惧，安忍于苦痛。

4. 因为他的身中常存佛德随念，所以他的身体也如塔一样值得供养。
5. 因为他的心向佛，所以即使遇到能诱发犯罪的对象，他也能像见佛一般，心生惭愧，不致犯罪。
6. 如果不能证得更高的境界，下一世能投生于善道。