

## 勒瓦答尊者 Ven. Revata 尊者简介

Ven. Revata 是受帕奥西亚多委任的帕奥禅林禅修指导老师之一。尊者于 1971 年出生于毛淡棉帕奥村，1994 年毕业于仰光大学并获得动物学 B.Sc 学位，之后从事英语与计算机工艺教学。

1998 年 11 月，尊者在帕奥禅林出家。出家后，即在戒师—帕奥西亚多的严格监督和指导下修习止观业处。从 2002 年开始一直到今天，尊者就在帕奥禅林担任当地和外国禅修者的业处导师，是禅林最早的三位业处导师之一（其余两位是帕奥西亚多与悠古西亚多）。

Ven. Revata 能说一口流利的缅语、英语和泰语，他也曾有系统地学习巴利语，并深入巴利三藏及其注疏。

同声传译者为 Ven. Dhammadassi，来自马来西亚的尊者，精通中文、英文与巴利语，长期担任帕奥禅林华人禅修翻译。

要修入出息念，在书本上已经提到了，就算你们已经懂了，老师还是要讲解在实际上修入出息念的时候，你们所体验到的。老师将会讲这一部分，这一部分在书本上可能是看不到的。

### 准备工作

当修入出息念的时候，我们需要对入出息念有正念，而且是以自然的方式，通过自然地注意气息才可以在禅修上有进展。

究竟什么是自然的气息？究竟要怎么样才能够体验到自然的气息？这是我们所有人需要知道的。几乎所有的初学者都遇到困难，因为不知道什么是自然的气息。在修入出息念之前，我们在呼吸着，在修入出息念的时候，我们也是同样在呼吸着，但是在修入出息念之前，我们的呼吸是很放逸的，不知道气息而呼吸，我们呼吸的时候没有注意气息，但是我们还在呼吸，那时候我们是在自然地呼吸着。而在修入出息念的时候，我们也是在呼吸。但是那个时候，很多禅修者，尤其是几乎所有的初学者，他们很刻意地去呼吸，他们的呼吸就变得不自然了。所以老师要提醒大家，当你们要修入出息念的时候，就让呼吸像平常一样，差别只是在修入出息念之前，我们是没有专注气息而呼吸，现在是专注气息而呼吸。

对那些要修入出息念的禅修者而言，好的开始就是先要平静心，如果心平静下来后，那气息就自然地变得很自然了，也是因为这样，老师建议大家，所有的初学者，先培养起平静的心，唯有当心平静下来后，才开始修入出息念，这样就可以修得更好。

那究竟要怎么样培养起平静的心呢？可以通过散播慈爱。首先坐下来，以舒适的姿势，挺直自己的身体，头挺直，放松您的身体，放松您的心，然后注意自己，希望自己能够快乐，这样散播慈爱给自己：“希望我能够快乐，希望我能够快乐……”很有正念地希望自己能够快乐。以这样的方式散播慈爱一阵子后，去注意一个我们尊重的人，男禅修者应该选择一个男性的可尊重的人，以这个男性的尊重的人作为所缘，我们就散播慈爱给他。对禅修者而言，因为没有定力，他们有些人可能看到这个尊敬的人的影像，但是大部分人是不能的。无论如何，最主要的是，只要注意您想要散播慈爱的人就好了，通过这样的方式散播慈爱给他：“希望他能够快乐，希望他能够快乐……”很有正念地散播慈爱给他。如果您能够很有正念地散播慈爱给他，在很短的时间之内，您的心就会平静下来了。

当您发现您的心已经平静下来以后，在那个时候，您的气息其实就变得自然了，您就在鼻端的范围去觉知气息，可能您会感觉到气息在鼻端某一个范围，无论您感觉到在哪里都好，您就在那个地方专注那个气息。您专注它的时候，当它粗的时候，注意——因为心已经平静了，气息也自然了，如果您如实地专注气息，那个时候您才可以真正专注在自然的气息上。当我们的还心还很活跃的时候，气息其实是不自然的，如果我们在思考的时候，或是我们在取其他所缘的时候，那时候我们的气息也是不自然的。我们应该先保持平静的心，或者是我们应该培养起平静的心，无论我们在什么时候需要都好。散播慈爱的目的是要让心平静下来，尤其

是在每一座开始的时候，在还没有专注气息之前，你们应该先培养起平静的心，如果每一座能够这样做，您就可以坐得更好。这是我们需要先要做的准备工作，以便让我们有一个好的开始。

### 入出息

当开始专注入出息的时候，我们就需要把心持续地放在所缘上。我们知道所缘，是因为把心放在上面。无论我们在做什么事情，无论是好的或是坏的，要知道所缘，是需要把心放在所缘上的。假设我们在看一本书，要知道这本书的内容讲什么，我们需要把心放在书本上。当我们在读书的时候，突然间有一阵很响的声音，那时候我们的心就跑去取那个很响的声音作为所缘了，就是说我们把心放在那个声音上了，我们会询问究竟是什么声音，从哪里来的，谁发出那阵响声？当询问关于那个响声的时候，其实我们把心放在那个响声上了，过后才想起我不在看书，又把心收回来放在书本上。如果我们的心的没有放在我们应该放的所缘上，我们就不能够知道它。要知道所缘，我们需要正念地把心放在所缘上，如果我们忘了把心放在所缘上，我们的心将会取其他所缘，心就放在其他所缘上了。要持续地知道所缘，需要将心放在所缘上而且是持续的。为了要让心能够放在所缘上，我们就需要有正念，正念就是不忘失要做的。如果我们忘了将心放在所缘上，我们就知道了，就是我们没有正念了。如果我们要让心放在所缘上，我们需要有精进力，如果我们没有付出一点精进力把心放在所缘上，我们就不知道所缘了。在修入出息念的时候，我们需要有正念，我们需要付出一点精进力。我们应该平衡精进力跟正念，就好像老师告诉大家的，为了要让心放在入出息上，我们需要有正念，要有正念，能够正念地专注所缘，这个工作就需要有精进力。如果我们忘了把心放在入出息上，那个时候就不会有精进力产生，就不会有精进力让心放在所缘上了。为了让心放在所缘上，我们需要有正念，为了让心放在所缘上，我们也需要精进力的资助，如果您强调这两个因素，那您就可以修得更好了。

另外，当我们修入出息念的时候，由于正念不足，妄念会生起。当有很多妄念的时候，我们需要用数息的方式。如果我们要数息的时候，有一件很重要的事情是——要知道入出息。很多禅修者用数息方式的时候不知道入出息，不知道入出息而数：入出一，入出二……一直数到八。如果不知道气息而数，在呼吸进和出的时候，从入出一数到入出八，这样做其实他们的心在打妄念。我们要小心的是，当用数息方式的时候，要觉知入出息而数，知道入出息后我们才数一……这样就不会有时间去思考其他事情。如果不知道入出息的气息，当我们在数息的时候，那时候我们将会想其他事情。我们从小就知道数字，没有正念也可以数数，没有错误地数数，所以需要正念。通过觉知入出的气息后我们才数息，如果我们这样做，数息的方式是很有帮助的。对禅修者而言，数息是很有用的。如果他们觉得数息的方式很有用，那他在开始的时候应该用这样的方式，即每一座一开始就用这样的方式，直到他们发现没有数息他也可以专注所缘，那个时候他才可以停止数息。究竟什么时候我们才用数息的方式呢？如果我们需要用的时候，在一座里面都可以用数息的方式，当妄念起来就用数息，当您知道自己没有数息也可以很单纯地注意气息，那个时候您就可以停止数息的方式了。

### 长短息

如果能够专注入出息大概三十分钟、四十分钟后，我们就可以专注长短息。专注长短息的时候，我们不需要去标记长或短，只是专注它，专注在气息上。当它是长的时候，知道我正在专注长的气息而不需要标记它，当气息变得短的时候，只是单纯注意气息，知道我现在正在专注短的气息，而没有去标记它。重点是在那个时候，也是要专注在气息上。

在修入出息的过程中，气息是不断地在改变，从长趋短，从短趋长，自然地在改变着，因为那个时候还不是去专注长短息的正确时间，所以老师通常没有指示学生去专注长短息。通过读书本上所给的指示，有些禅修者一开始修入出息念的时候就从专注长短息开始，他们不应该这样做，他们应该以单纯的方式专注气息，只是通过标记入和出，只有能够持续地专注三

十、四十分钟后，才可以转去长短息，这样做更好。究竟什么是长息短息呢？当我们在慢慢地呼吸着的时候气息是长的，当我们很急促地呼吸着的时候气息是短的，这个是去了解什么是长息短息最容易的方式，我们根据气息的改变专注长短息。

### 全息

如果我们能够专注长短息大约四十分钟，或四十五分钟，甚至五十分钟后，那个时候我们就可以去专注全息（或者是全身息）。全息的意思是从头开始到尾端知道气息，在触点的地方去了知它，就好像您所知道的，当我们气息入的时候，气息将会碰触到某个地方，气息流过那个地方要停止在那个地方，比如说，手指头是气息所碰触到的地方，当气息经过的时候，气息就会碰触到这个地方，过后气息就停在那边，从开始的时候到尾端，气息都是出现在那个范围，从一开始到尾端，全息就单纯在那个地方。更详细地从头到尾端了解气息之前，禅修者普遍上是很粗略地知道气息，当他们能够持续专注长短息的时候，大概四十分钟、五十分钟，他的正念就更强了，那时候如果他们要去作意全息，他们可以做到。即使他们的正念变得更好的时候，有一些禅修者还是不能知道全息，有些只是知道气息的开始，有些只知道气息的中间，有些只知道气息的尾端，有些就知道开始和中间，有些只知道开始和尾端，有些只知道中间和尾端，有些就可以从头到尾知道。所以老师要建议禅修者，当老师指示您去专注全息的时候，您应该尝试去尽您的能力专注就好了。《清净道论》中说，有一些人只会知道开始罢了，有些知道开始和中间，有些知道中间和尾端，有些知道开始和中间，有些人知道开始、中间和尾端三个部分。如果您能知道开始的阶段罢了，您就满足于这样的觉知就好了，如果您尝试正念的全息，又突然间想刻意地知道整个全息，您将会发现您修得不好，因为您的正念还不够去了解全息，尽力而为就好，对您所能够做的、觉知的满意就好，迟一些，当心慢慢地越来越强的时候您就可以知道全息了。

### 微息

当您在专注全息的时候，在某一些阶段，您会发现气息变得很微细。当气息变得很微细的时候，几乎全部禅修者都遇到困难了——气息不见了。我们其实在呼吸着，但是因为微细的气息，我们的正念跟不上微细的程度，由于这样的原因，我们就感觉不到气息了。那时候我们应该提醒自己说：“我还是在呼吸着的，只是因为正念不足，所以我不知道气息。”那个时候您只是在之前知道气息的那个范围等着，很耐心地，很正念地。在那个时候，您需要保持平静的心，禅修者因为感觉不到气息，有时候会感到不开心，他们又去造作改变一些东西，甚至刻意去呼吸，以便让气息明显，如果他们这样做就不会进步。气息不见了，就需要用正念的、平静的心在之前不见的地方等就好了，如果您在那儿等，很正念地看着，很耐心地等着，您就会感觉到有一些东西似乎在那个范围移动着，但是很柔和，很微细，很小，如果您感觉到好像有些东西在这边移动，其实那个就是您的气息，那个时候就如实地专注它。

当气息变得微细的时候，您需要有满足的感觉，几乎大部分禅修者他们不喜欢这样的状态，因为他们很难保持这样的专注，这种不喜欢的感觉其实是不正确的态度。当气息变得很微细的时候，我们应该明白能够经验到微细的气息，其实是在进步着，由于这样专注所缘的进步，气息就变得微细，我们进一步地进展，我们能够专注微细的气息。唯有我们能够保持专注微细气息长一点时间，我们的定力才会有提升。当气息变得微细的时候，想要保持专注微细的气息的话，我们需要很平静的心，我们要对我们所经验到的满足，我们要对自己满足，我们不应该依喜欢不喜欢，我们应该如实地接受它，我们应该跟它同在，而且对微细气息感到满足，感到开心。当气息变得很微细的时候，因为有担忧，那时您就不能保持这样的专注，您担心它会不见了，如果这个时候您用很大的精进力，您就不能感觉到气息了。当气息变得很微细的时候，您需要很有正念，但是要平衡利用您的精进力：如果您很放逸，气息也会不见；如果您用太大的精进力，气息同样也会不见。您需要平衡您的精进力，需要保持平静的心，唯有这样，您才可以长时间专注微细的气息。能够长久一点专注微细的气息，那您的定力将

会更好，持续地专注微息气息的意义是培养定力。

究竟我们怎么能够持续地专注微息呢？当气息变得微细后，在开始阶段我们可能会觉得是微息，如果我们能够持续地的专注微息，迟一些，您会发现微息比之前的微息更微细，微息是越来越微细的。我们对气息要如实地保持正念、专注。当气息变得微细的时候，我们就不应该用全息专注法了，即使要知道微息都这么难，如果我们要专注微细的全身——全息，我们就会遇到困难。当气息变得微细的时候，就只是如实地专注它，知道它就好了。当您的正念变得更强之后，您就可以以全息的方式来专注了。

光与禅相

当您能够持续地专注气息一个小时、一个半小时，即使您专注长短息，或者是全息，这个时候光都可能会出现。如果您能够专注长短息一个小时、一个半小时，持续地专注，光会出现。同样的，当您专注全息，持续地专注一个小时、一个半小时后，光也会出现。当光出现在您专注长短息的时候，光不能用来培养禅那，光如果出现的时候，气息已经微细，光或者是禅相就可以作为培养禅那定力的所缘了。当气息还是长短息的时候，光出现，因为气息还不很微细，其实那时我们还不能专注禅相的，您需要等，直到气息变得微细。

气息变得微细，您也需要等，直到气息跟光结合在一起。在开始的阶段，当气息跟光结合在一起的时候，我们还是不能专注禅相，我们需要等结合至少能够维持三十分钟。如果结合能够维持三十分钟，我们就可以说，结合变得很稳定了，那个时候，如果我们要转移注意力去注意禅相，我们就可以转移了。什么是结合呢？您在之前是专注气息的，当光跟气息结合的时候，您就在同样注意气息的地方注意那个光，气息跟光就变得一体，如果您作意气息里看到光，都是一体的结合，就好像老师告诉大家的，唯有等到结合能够维持三十分钟，您才可以转移注意力去禅相，如果能够持续地专注禅相，您的定力就越来越强，但是如果不能够持续地专注禅相，您的禅相可能会变得弱了，您的定力也会变得弱了，那时候您就应该转移注意力到气息上，就好像您平常做的，通过专注气息，等到禅相变得更强后，您才转去专注禅相。

证得禅那

定力和禅相的强度是以持续地专注培养的，如果您能够保持长时间持续地专注禅相，您的禅相会越来越亮，定力也会越来越强，禅相就变成似相了。似相是很亮的，似相是入禅那的所缘，如果您能够保持持续地专注似相一个小时、两个小时、三个小时，那您就可以证得禅那了。

针对观禅支，您需要跟一个老师来学习。

修入出息念的体验问答一

Revate 尊者在帕奥禅林的开示

2010年12月10日

有时候禅修会比较累，用什么方式来调整呢？

如果能够证得禅那，应该不会感觉到累的。感觉到累的主要原因是太用力了，定力弱的人，或者是刚开始培养定力的人，或者是刚开始修入出息念的人，他们都会感觉到累，主要是因为他们太用力。禅修其实不是为了苦，是为了乐的，如果我们感觉到累了，感觉到不舒适，那我们应该去省思一下，我们究竟是怎么用我们的力度的，是否适合？禅修者在开始修入出息念的时候，不知道如何去平衡他的精进力，他们就会感觉到累，老师就会提醒他们，肯定是迷失在用太大的精进力了，因为有期待，因为贪，所以他们应该调整用精进力的方法。

针对您而言呢，老师建议您自然地专注禅相，如实地专注，您也应该对每一个禅那重复地修五自在，应该先从入出息念初禅开始。有时候您的定力其实还不是很强，但是您却要依您所

决意的程度来达到，您就尝试着用精进力。由于没有平衡的精进力，您就看不到定力的提升，那时候您就会感觉到累。所以就如实地用正念去专注它，而不是用太强的精进力。

在专注禅相的时候，原来经历过的事情会不断出现，心里面会有贪、瞋不断生起，怎么办？佛陀说：瞋就是瞋之火，贪就是贪之火，痴就是痴之火。当感觉到瞋的时候，潜伏着的瞋心从心里浮现出来，如果错误地抓取瞋是我们的，这样做我们会痛苦。如果说有一堆火在燃烧着，火会燃烧是因为有燃料，如果我们那时候没有再增加任何燃料，火就会熄灭了，对不对？同样的道理，当瞋心浮现在心中的时候，如果我们不加任何燃料给它，瞋火就不会持续燃烧，它自然会停止。究竟燃料是什么呢？依据佛陀的教导呢，所有世间的有情众生执取五蕴，不了解五蕴为五蕴，错误地以为五蕴为我，为我的，就是我见。所有的世间众生也抓取瞋为我的瞋，贪为我的贪，妒忌为我的妒忌，这样就是错见。瞋单纯只是瞋，贪也只是贪，而不是我们的。但瞋心在心中浮现的时候，也就是在燃烧着，那个时候如果我们加燃料给它，它就越来越强。那时候不应该加任何的燃料给它，燃料就是我见。如果抓取瞋是我的，也就是您已经加燃料给它了。您能够了解吗？譬如说，您喜欢看到某些人的瞋心吗？没有人喜欢看的。同样的道理，当您感觉到瞋的时候，您以一个外在者的身份来看您自己的瞋，看看，它自然会停止了。但是如果您抓取瞋是我的，它就越来越强了。这就是我们每一个人需要训练的。佛陀说：比库们啊，如果您们不善巧于去读别人的心，那您应该善巧地去认知您自己的心。有可能去了解别人的心吗，容易吗？（很不容易。）但是不能说我们不能，对不对？如果通过训练我们的心，我们也有可能去了解别人的心。但是对每个人来说这不是很容易做到的。如果知道自己的心很容易吗？（不容易。）是啊，对每个人来说即使是要了解自己的心也很不容易啊。那您对您读取认知自己内心的习惯善巧吗？（不是很善巧。）如果我们没有善巧地读取自己的心的习惯，我们就不能真正的对自己有好处了。由于这样，佛陀建议我们要培养善巧地读取自己心的习惯，如果您要做更多更多善行，要避免不善的心、行为。需要很善巧地读取您心的习惯。我们通常从早到晚，都应该保持正念于究竟您的心在告诉您做什么。只是看着它，而不涉入它。您能够了解吗？只是看着它，无论它正在告诉您什么都好，您也不要涉入进去，涉入进去的意思就是抓取，涉入也是您去感受它，您就会痛苦。当瞋心浮现的时候，没有涉入瞋，我们只是看着它，就好像一个外人，这样看着它的时候，它自然会在那儿停止。您需要接受您的瞋，那种接受是因为没有涉入进去。我们有瞋心，所以我们可能会感觉到生气，我们要接受它，接受而没有涉入进去。

在另外一个角度来看，老师要跟大家分享的是：您要自由吗？（要。）那什么是自由呢？（心的解放。）心从所有烦恼中解脱出来，自由是我们不能从任何人身上讨到的，对不对，自由是不能从外面得到的，自由是内在的，如果你们大家都要自由，大家都要很深地去思考究竟什么是自由，当您瞋生起的时候您自由吗？（不。）当您感到傲慢、自满的时候您有自由吗？（不。）当您觉得嫉妒的时候您有自由吗？当您在投诉一件事的时候您有自由吗？当您在当您指责一个人的时候您自由吗？自由是内在的，当您能够保持内心的平静祥和您就有自由。如果您有能够善巧地读取您的心的习惯，又接受而不涉入，那您就可以放下所有种类的烦恼，您就可以保持心的平静，很快就能够做到，这个是我们训练的意义。究竟您怎么善巧？您究竟如何善巧于当下？在开始的时候，当您训练您能够很善巧地读取自己的心的习惯，可能有某一个阶段，您会错误地执取瞋是我，分不开这种执取，瞋起来的时候您就抓住它：“我正在生气！我在生气！”那时您重复这样做，您就会看到瞋其实只是瞋罢了，心在看着瞋其实，是另外一个心，您就会看到瞋就好像另外一个人，而您智慧的心——在观察的心，是另外一个人。那时候瞋跟您就可以分开了，只有到这个时候您才可以了解深一点，瞋只是瞋。如果您不要涉入，您也可以跟它隔离，所以要训练这个是很重要的，即使我们修不好我们也要这样做，直到我们死我们也要这样善巧训练读取我们心的习惯。知道心多一点，您就更知道怎样祥和地生活；知道心多一点，您就看到自己的弱点多一点；知道心多一点，您也可以

看到自己的强处多一点。当您重复地看到您的弱点的时候，其实您也会改进您自己啊，您就会因此而进步，这个是很好的训练，是一生中我们要做的最重要的事情，它对我们多么的有好处啊，如果您能够在下半生里面持续这样修您会明白的。当您善巧后，您会看到您本身真正的进步，您已经知道怎么在世间生活了，您应该越来越会知道什么应该做什么不应该做，这个是非常重要的，那么请大家做吧。

怎么样保持正常的禅修心态？

所有的五欲都是执取的所缘，期待要如实地透视法，法的所缘不是贪，也不是欲望，也不是执取的所缘。如果我们有期待，如果我们有追求，我们对法有贪取，我们就不可能会成功透视法，法是不能被培养起来，法是不能被贪所执取而透视的，我们需要平静的心，我们需要善法欲，希望能够证得、了解法，而不要管能够证得、了解法的希望。只是让您做您该做的就好了，而不要去期待，不要再去想它的果会怎么样，不是因为我们期待而达到证悟，而是因为我们做我们应该做的，我们才会达到，如果我们能够对我们应该做的做得好，有一天我们就可以证得，而不是因为通过期待而证得的，而是因为我们做得好才证得。所以您不需要去想果，只是去想究竟要怎么样才能够做得更好，也就是专注所缘罢了。因为有期待，如果我们拿不到我们所期待的结果，我们就会颓丧，期待是颓丧的主要原因。做个决定吧，直到我证得法，我都会在禅修，如果您有这样的决意，您就可以做得更好，心力就会更强，但是如果您有期待一些东西，您的心就会在挣扎，正确的态度就是不要去期待任何东西。

在家人怎么安排时间持续禅修？

佛陀说，任何事情发生都不会没有原因的，某一些结果是因为某一些原因而有的。有财产的原因是因为做布施，能够投生到善趣是因为有持戒。所以当我们在布施的时候，当我们在持戒的时候，如果我们有发愿要了解法，这种善业将会资助我们去了解法。能够了解法的原因是通过禅修，那些人如果在这一世能够禅修得好，就是因为这些人在最近的过去世禅修过。我们如果从未来世回头来看今世，现在世就变成了过去世，如果您在未来世不想在禅修上遇到困难，那您应该尽量安排时间来禅修。在这一世，每一天，每一个人在世上，他们都对他们的生活有责任，我们可以说，他们只知道他们在这一世的责任罢了。他们花了很多时间，整世的时间是为了这一世罢了。他们为这一世而努力，临死之前他们都在这样努力，但是更应该明白记得，这一世不是我们最后一世啊，我们还需要在未来的很多世投生，他们会想在还没有死之前要解决此生的问题，这一生后呢，就会有未来的新结生，如果他们只是知道这一期生命，他们就更应该去对他们未来世负责任，在这世上他们所做的其实也是为了从开始出生到死这个阶段罢了，他们还不够有智慧，不知道他们也对未来世有任何责任啊。所以在您每一天的生活中，您应该投入一些是为未来世作准备的，您应该对您未来承担某一方面的责任，这些是给那些有智慧的人来说的，如果您只是拥有这一期生命，为了这一期生命生活，那其实您是在浪费您的生命。您应该尝试至少去做某一些善行，譬如说供养、布施、持戒、禅修，这一生要做的最重要的事情是这些，其他是不重要的。就好像老师时常告诉出家人，要有善巧地去读取您自己心的习惯，如果您要真正的对您的生命有帮助，不只是这一世，还有未来世，这是去透视法，为了这样的目的，您应该训练您读取您的心的习惯，这个是很实际的，这是我们日常生活中都可以做的，无论是修行者，或不是修行者都不要紧，这是很有益处的。

现在有很多人在持续修习四念处，用了很多很多年，也不能够解脱，为什么？

根据佛陀的教导，无论什么事情发生，主要的原因也是过去的因，现在的行为是资助的因。您可能有很多朋友吧，几乎所有的朋友都要富有，无论他们怎么尝试都好，他们不可能都做富有的人，究竟什么原因呢？可能只有少数的人才变得富有，其他人也在尝试变得富有，但是很难，他们也做不到，因为比如说在过去世，他们累积有布施供养这样的功德，在这一世只要他们用一点精进力，他们就可以很容易变成富有的人，他们在过去已经培养起这样的因

缘了。佛陀说，无论呈现给您看到的是什么样的果，主要的因还是在过去。如果没有过去的某一些因，就没有现在这一世我们所期待的果，因为有过去的因，还有现在的行动，我们过去的因就变成我们现在所期待的果。过去的巴拉密是主要的因，现在的精进力，现在的行动是资助因，如果我们成就了足够的巴拉密，以便在这一世能够成为圣者，通过以前的巴拉密，我们又花精进力，就会成为一位圣者。但是如果在过去缺乏这种因，缺乏这种巴拉密，这一世就是我们需要培养巴拉密的一世了。

有时候对禅修没有信心，对自己没有信心，怀疑很重，怎么去除这种疑？

这对很多人是正常的，因为在修行过程中遇到困难，他们就有疑心。就好像老师告诉大家的，应该思考的是我们的巴拉密，我们也应该去思考佛陀所教导的。当我们去选择一个禅修方法的时候，我们不应该以我们的喜好去选择，我们应该去选择佛陀所教的禅修方法，在这边，我们所教的是对还是不对，不应该以您能不能够修来做选择，佛陀教导四十种止禅业处，无论谁以佛陀所说的教这四十种禅修方法，他们也是教佛陀的教法。这四十种修行方法里面，某一些人可能喜欢四十种里面某一些业处，其他人也可能喜欢某一些业处，这些也是因为他过去修的原因，有些人对入出息念很有兴趣，有些人就对四界差别很有兴趣，有些人对遍禅很有兴趣，这一些都是过去的因。因为过去修过，心就会倾向过去曾经做过的，他会感觉到可能不喜欢修其他的方法。他可以这样说吗，如果他喜欢业处他就说这个方法是正确的，如果他不喜欢这个业处和方法，他就说这个业处、方法是不正确的，能够这样讲吗？我们不应该以我们喜欢不喜欢来选择，我们只是依佛陀来教的修就好了。然后这样去省思自己本身有的巴拉密，有四种圆满：第一种人是他可以在听佛陀很短的偈诵就可以证悟了。第二种人呢，就是能够在听佛陀详细的解说后他就可以证得圣果。而现在呢，已经没有这两种人了。第三种人是通过有系统的逐步的修行才能够证得法，第三种人是三因的人。第四种人是二因生的，无论他怎么努力，他用什么方法，他都不能在这一世里证果，证悟法。他在这一生所做是为了在未来世能够证得法的。我们应该尝试去修，由于我们在过去世没有修，这一世如果不修，在未来世同样我们也会遇到困难。所以尝试修吧，开心一点。

如何看待“客观地冷静地专注呼吸”与“要投入感情进去”，这要怎么做？

有时候字眼导致您混淆，您不应该去分析这些字眼的用法。也就是说当成只是正念，自然，正念地保持您的专注，您的心将会自然，正念地长时间地投入在所缘上，我们不能刻意将心投入在所缘上的，投入能够发生是因为您能够专注所缘长一点，持续一点，老师解说给您听的是，是让您能够正念地专注，您不能刻意地投入在所缘上，投入会自动发生的，只要您能够正确地专注。

当我专注禅相一个小时的时候，呼吸会变得非常粗。怎么办？

您是在专注禅相的时候？这样您应该要专注您的气息了。就好像老师告诉大家的，当气息很粗的时候，我们不能专注禅相，这是不能证得禅那的。您需要等，直到气息变成微息，只要持续专注气息。

仅靠修定可以净化我们的心吗？

在过去好的不好的精神作用也就是名法生起，无论多坏，多好，最重要的事情是活在当下，而不去执取过去您所做的，无论好的还是坏的，它会干扰、影响我们也是因为我们还不肯放下它。如果我们活在当下，而不去对过去我们做的担心或是开心，那我们就做得更好啦。过去已经过去了，现在是现在，区分开它们，而不要涉入那些对您没有意义的事情。指鬘尊者无论他多坏也好，多残忍也好，当他在禅修的时候，他就尽量保持专注在所缘上。如果能够培养起对所缘的一境性，就可以净化我们的心。当我们想我们的过去，过去的活动，过去的行为，我们就不能培养起对当下所缘的一境性了。我们不能净化我们的心不是因为过去的行为，我们不能净化心是因为我们不能培养起对现在所缘的一境性。所以请忘掉您的过去吧，这里讲的忘掉就是不要去对它感到开心或是对它感到遗憾，无论我们在过去所做的是什么。

另外，对您曾经所做过的要勇敢面对它，我们曾经所做过的无论是好还是坏，如果时机成熟，它一定会导致果出现，我们已经做了，我们不能取消它的，我们应该要勇于面对它，所以请您做现在您应该做的事情就好了。

## 修入出息念的体验问答二

Revate 尊者在帕奥禅林的开示

2010年12月10日

我修入出息念的时候感觉鼻头这里很紧，不知道什么原因？

是因为太强的精进力。当您专注气息的时候，应该如实专注气息就好，其实您已经知道触觉，如果您用一点点超过的精进力，因为知道触觉稍微多一点，硬就变得比较明显了。当修入出息念的时候，我们需要平静的心，如果心平静，我们就可以专注得更好，平静的心是为禅修准备的，因为这样的原因，禅师通常建议禅修者先培养起平静的心，直到心平静后才专注气息，这样会做得更好。要怎么培养起平静的心呢？如果心不平静，就应该坐下来，首先散播慈爱，祝福自己，希望自己能够脱离痛苦，能够开心，希望自己快乐，然后散播慈爱给自己：“希望我能够快乐，希望我能够快乐……”很有正念地散播慈爱给自己。过后应该作意其中一个您尊重的人，一定是一个男的（针对男性禅修者而言），或者是一个比丘，希望他也能快乐，以这样的方式散播慈爱给这个人：“希望他能够快乐，希望他能够快乐……”如果您能够正念地散播慈爱给这个外在的人，一阵子过后，您的心就会变得平静了。当您发现您的心平静下来后，那再察觉在鼻端前的气息，因为心平静后，气息也变得自然了。如果心平静后，您会更容易地察觉到气息，那个时候去察觉气息在鼻端的一边，过后再专注气息，在内心里面标记进出，当您注意气息的时候，您应该自然地专注它，如果您能够保持这样的方式，自然地专注气息一段时间，那您的定力就会培养起来了。如果您能够自然地注意气息，就不会紧了，紧主要原因是他想要有进步，由于这样他就会用太大的精进力，如果他用过剩的精进力，其实他知道比较多的是触觉，因为知道触觉多了一点，紧啊，硬啊就变得明显了。所以我们应该自然地专注气息，要做到这样，首先需要有平静的心，如果心是平静的我们就会做得更好。散播慈爱是我们在每一坐开始的时候应该做的，它是一个很好的准备，当我们善巧后就可以注意气息了，就以这样的方式来做，如果那些人不能专注得很好，请用老师这样的方式来做。

准备工作散播慈爱要多久？

没有固定要多长时间，它依于我们的正念，如果我们能够正念地散播慈爱，真正地希望对方快乐，很短时间之内我们的心就可以平静下来了。如果您不是正念散播慈爱，在一边打妄念，以这样的方式来散播慈爱，可能就需要多一点时间了。

止语的意义是什么？

要保持平静的心，我们应该避免参与太多，比如说通过讲话。在禅修的时候如果有关联到刚才您所谈天的内容，很多妄念就会生起，那就不会帮助到我们的禅修。我们尽量只是在禅修上用功，不要跟其他人参与太多，这样会更好，也是因为这样我们应该尽量保持圣默然。但是佛陀却不鼓励禁语，只是止语，讲那些需要的，或是重要的话就好了。所以保持圣默然是有帮助的。

可以连续禅坐三小时专注禅相，但总是被妄念打断，为什么？

我们每个人都有我们自己的能力，从知道我们的能力后我们应该逐渐地培养自己本身的能力多一点。现在您能够专注禅相，比如说一个小时十五分钟专注禅相您能做得很好，这个就是代表您的能力，您不应该马上期待要坐得更好，三个小时都要坐得很好。如果您能够先坐一个小时十五分钟，那您就慢慢再增加五分钟，通过作决意加五分钟，一个小时二十分钟——坐的时间可能长，但很好专注的时间应该保持一个小时二十分钟，过后再加五分钟，如果您能够这样慢慢做您就可以看到自己的进步了。您应该这样做。

有妄念的时候禅相还很亮，算不算是妄念？

如果它只是很短的念头，就不会干扰您很多，但是如果是很长的妄念，您的禅相或者是您的定力就会跌。您应该决意您要做的事情，您应该有正念，有时候因为我们有了定力跟禅相后会感觉到满足，那种满足感使我们不会更精进，更有决心，所以老师就建议您无论在任何情况下，都要保持您的精进和您的正念。举一个例子，当佛陀还是菩萨累积巴拉密的时候，有一世他投生为一只狮子。当他投生为狮子的时候，每一天他都需要去寻找食物，有时候他甚至要去抓很小的动物，有时是大的动物。狮子的本性是，无论他抓的动物是大也好，是小也好，他用的精进力不会因为这样而有差别，他通常都是用同样的精进力来捕抓这些动物，他很虔诚地这样做。我们应该以这样的方式保持我们的精进力，无论是在什么样的状况都应该这样。

为什么女众修得比男众好？

因为是巴拉密啊。老师所知道的是，女众参与做善法的很多，女众做善法多过男众，在缅甸她们都有很多机会做善行，在很多国家也都是，比如说在电脑课程里面，在英文课程里面，在任何地方都好，都是女众比较多，在天界也是天女比较多，一个男天子四周有一千个女天神，所以女众做善行比较多，也是因为这样她们禅修比较好。还有，如果女众跟本地的男众比较，本地的女众通常都比本地的男众修得好。

因为女众都有她的本性，女众虽然修得比较好，但是她们不能带领大家，还有她们有很多竞争。根据佛陀的教导，嫉妒的心在女众比较明显，男众也有，但是女众的比較强，可能女众之间有很多问题啊，所以佛陀不允许女众很容易地出家成为比丘尼，也不轻易允许她们受比丘尼戒。

是否这个时代男众只有少部分人巴拉密、福报比较好？

不是因为他们巴拉密不够，主要是因为男众都是想得太多的人，他们都有很多计划，这是男众的本性，所以他们需要正念啊。其实男众也不是很投入地去修，他们应该投入地去修，应该训练他们的心单纯一点。女众可以听从老师的指示，她们的心是柔和的，温顺的，是比较适宜老师给予指示。但是男众是不听的，对不对啊？所以男众的本性和女众的本性是有差别的。

在修入出息念的时候，对觉受的觉知达到什么程度是合适的？

当修入出息念的时候，应该强调的是专注气息，因为我们专注气息是通过气息碰触的地方，我们可能会感觉到触觉一点点，我们是避免不了感觉到触觉的，但是不要对它产生兴趣，只是在它所碰触的地方注意气息，如果您正念地去做，迟一些您会忘掉触觉。但是有些禅修者强调触觉多了，禅修者其实比较容易知道触觉，它比入出息更容易察觉到，他不应该对触觉产生兴趣，他应该对专注气息产生兴趣。我们可以专注气息，我们可以感觉到气息，都是因为触觉，如果我们可以感觉到气息，又可以注意到气息，其实已经有触觉在里面了，所以我们不用去想触觉太多，如果时常想触觉，您的专注就不会很好，您应该只是强调专注气息，如果没有触觉您就不会知道气息了，如果您是专注气息，其实里面已经有触觉了，其实您不用去想触觉。

怎样能让妄想少一点？

您应该要有决心，对您所做的要有决心。什么是禅修呢，禅修的目的是什么呢？简单的讲禅修就是心的训练，我们的心其实是不会太久的跟一个所缘在一起。您也知道，人们喜欢听音乐，即使他喜欢听音乐，如果逼他听同样的音乐，听很长时间，会有什么问题发生呢？他会变得厌烦起来。同样的道理，我们的心其实是不会长时间的跟一个所缘在一起的。那人们是怎么生活的呢？其实他们生活的方式都是不断地注意取不同的所缘，如果没有不断地改换所缘，他们就不会感觉到开心，这个就是我们要明白的地方，这个就是我们心的本性。但是我们应该要明白的是：真正的原因在哪里，是谁要这些不同的所缘转换呢，究竟是谁要呢，是

您吗，是业吗？很多人都给一个答案——是心要，这个还不是很准确。我们每个人都会有不同的烦恼，贪、瞋、慢、嫉妒，还有痴，不同的烦恼都有不同的功能，当一个人要一样东西的时候，比如说他要这本书，他会讲：“我要这本书”，其实这个答案不对的，这样讲是不正确的，不是他或是任何人要这本书，真正来说是贪，其实我们是花我们的这一生来满足贪的要求。究竟是谁为我们定下目标的呢？其实是贪为我们定下目标，但人们都以为是我在定下我的目标。当一个人要一样东西的时候，他们都尝试去得到它，得到他们所要的东西过后，他们就以为我是主人了，对不对啊？我可以得到，我是主人啊！真正来说他们是主人还是奴隶呢？其实他们正在满足贪的要求，但是他们以为自己满足了自己，他们得到他们要的东西后，他们不是自己的主人，他们其实是烦恼的奴隶！可以明白吗？其实真正没有任何因缘可以让我们成为主人的。您明白这一句话吗？您应该明白，分别明白烦恼的运作，还有就是我见。老师问大家一个问题，您有没有贪呢？（有。）您现在感觉到贪心了吗？（没有。）当下您有贪心生起吗？（没有。）那现在没有贪您是完全没有贪吗？（不是，实际上应该是有的。）还是有贪，只是现在您不贪心罢了。您现在感觉到有瞋心吗？（没有。）您是完全没有瞋心吗？（不是。）所以大家全都有贪，也有瞋，但是您现在却又没有贪心生起，也没有瞋心生起。您知道您有贪跟瞋，究竟现在贪跟瞋在哪里啊，您可以告诉老师贪跟瞋在哪里吗，您可以摸到它吗，您可以指出贪跟瞋在哪里吗，没有吗？（有！）但是您碰触不到它，也不可以展现给老师看贪跟瞋究竟在哪里，您指不出它在哪里。看这本书，老师的这本书，老师可以讲这个是我的。您知道您有贪，您有瞋，但是您碰触不到它，您也不能展现给老师看在哪里，对贪跟瞋您不能以您的意愿做任何事情，贪跟瞋是您自己的吗？它不是您的，肯定的贪跟瞋不是属于您自己的，但是人们都认为是我的贪，我的瞋，我的慢，那是真的吗？这些都是错的见解，不是正见。人们都浪费了他的一生来抓住这样的见解，这样的错见，因为这样的错误见解，我们其实不能真正地进步。当他们看到一些好的东西，那时候那个贪，他们不知道贪在哪里，那个贪他们也是碰触不到的，不能被碰触到的贪在心中浮现，那个时候他们就以为他们自己要，其实不正确的。老师会解释，当您看到一个芒果种子的时候，难道您不知道芒果种子如果您把它种下去的时候他就会长大成芒果树结芒果吗，难道您不知道吗？您知道芒果种子可以长大成树也会结果，但是您能够看到树或者芒果在这个种子里面吗？您能够了解有这样的能力，让这个种子长大成树而结果，如果因缘足够，它就会成长和结果，比如说泥土、水、阳光啊。但是我们如果只是让芒果种子放在桌面上，放很多天，它也不会成长，因为没有正确的因缘。同样的道理，我们的贪心我们的瞋心也是要有足够的因缘，它才会浮现在心上，如果没有足够的因缘，他就不会生起，它是躲藏在里面的。种子需要泥土、水、阳光，而贪它所需要很多因缘才能生起，比如说可喜的所缘，光（没有光我们就看不到了），我们的不如理作意，由于这三个因缘，躲藏在心里的贪就会浮现在心上，真正来说是您要可喜所缘呢，还是贪要可喜所缘呢？能够铲除这个贪的那些人，他要任何东西吗？所以其实不是我们需要任何东西，是贪，有它的特征，它要，它要拥有，它有欲望，这个贪它指导我们它要的东西，其实真正要的不是我们，只是贪要罢了。老师要让大家明白的是：究竟我们是怎么生活着的，就好像老师刚才讲的，即使我们很喜欢做一件事情也好，如果有另外一个人让我们做我们喜欢做的事情很久的时间，我们就不能做了，我们要不同的所缘。现在老师用这个字眼，我们要不同的所缘，其实真正来讲，不是我们要，是贪要不同的所缘。当我们专注所缘的时候，我们的禅修所缘其实是很单纯的所缘，那我们的心的心就喜欢取五颜六色的所缘，很有吸引力的所缘，欲望所缘。也由于这样的原因我们的心会有妄念，所以游荡来寻找不同的欲望所缘，而禅修的正念入出息念是很单纯的，没有颜色，也不会有吸引力的，那我们的心的心也不喜欢跟它在一起了。也由于这样，心就会跑去找其他更有吸引力的所缘，对不对啊？您要明白心的本性就是这样。您应该训练心跟有益的所缘在一起，而不要去放纵您的心，如果您能够尝试对所缘保持正念，其实您就在训练做您自己的主人。如果您放纵您的

心，其实您就是尝试在做一个奴隶了。所以说禅修单纯地讲就是心的训练，您要训练它，或者是放纵它，您要决定啊，您究竟要训练它，还是放纵它？通过了解我们究竟怎么浪费我们这一生，浪费这一生只是来满足烦恼罢了。明白吗？所以训练它，不要让心取其他所缘。

坐垫要多高比较好？

看您的高度啊，如果一个人很高，可能坐垫要高一点，可能对您来说，两三个指高就可以了，但是您可以自己调整。

禅修的时候昏沉比较厉害，怎么让昏沉减少一点？

禅修的所缘不是五颜六色，没有吸引力的，那您是被您的烦恼所骗去了，所以您应该先去明白这种状况，您应该先要明白禅修的意义，如果您不对所缘有兴趣，那您就不能专注所缘，跑了。其实禅修所缘在开始的时候是不吸引人的，它也因此不吸引我们的心，所有的欲望很容易吸引我们的心，欲望可以维持下去，禅修因为不吸引我们的心，所以需要让我们的心对它产生兴趣。我们要保持对所缘的兴趣，您应该对所缘保持正念，要知道所缘，要保持正念在所缘上，您需要有精进力。比如说，如果您要提起这本书，您需要有正念，您要用一点力，如果您忘了提起这本书，也就是说您没有正念，您就不会花精进力在上面，它就掉下来了。同样的，如果您对所缘不保持兴趣，就不会有正念，也不会有精进力了，要有正念您就需要提起您的精进了，要提起精进力您也要有正念。您感觉到昏沉，于是您就不知道这个目标了，您对它没有兴趣了，您也没有用一点精进力把心放在所缘上，也由于这样，昏沉就很容易生起了。您应该恒常地把心放在所缘上，我们知道所缘，我们重复地把心放在上面，我们就知道这个所缘。现在比如说要把心放在所缘上，也是正在用精进力，如果没有用精进力，他就不知道所缘了。所以您要知道所缘其实是要把心放上去，要让心能够放在所缘上也要有正念，换一句话说，也就是我们不要忘记把心放在所缘上，不忘失也就是正念。唯有这样我们才会花一点精进力把心持续放在所缘上。

如果精进力不够，用什么办法可以提高精进力？

您可以尝试用数息的方式看看，当您要用数息的方式，有一个关键——就是要知道入出息，如果不知道入出息而去数一、二、三，其实您就会有更多妄念。如果您用数息的方式，您应该要在觉知气息的情况下才来数，知道有入出息而数一，知道入出息数二……这样的数息方式就很有帮助。要知道入出息您需要有正念，在入出息后要数一，这样做也要有正念，这样做您就没有时间思考其他事情，也因为这样没有昏沉。所以您要有正念，以便能够知道入出息而数一直到八，如果不知道入出息而开始数，妄念就开始生起。有时候感觉到很昏沉，您可以站起来，通过站的姿势您可以专注所缘，清醒后再坐下来。

专注气息的时候，气息距离鼻端前是远还是近？

您不应该刻意去做，您先坐下来，让身体挺直，然后注意鼻端前气息。您开始注意气息的时候是在这个范围，迟一些您会感觉气息在前面稍远一点的地方，有时候在下面，有时候在上面，有时左有时右，这些现象其实是自己会发生的，不是因为您自己去刻意做的，重要的是您要确定它是气息。如果您确定它是气息，您就可以持续专注它，无论它在哪里都可以，就好像您所知道的，其实没有其它地方是气息进出的，呼吸气息进出也是在这个范围罢了。即使我们感觉是在别的地方，其实不是真正在那个地方，而是在同样的地方，只是它感觉是呈现在别的地方罢了。有些禅修者以为这个地方是错的，他就刻意把气息拉到他以为的别的地方，如果他这样做，他的禅修就不好了。其实他不用刻意拉它远或者拉它近，该如实去专注它就好，重要的一点是它一定要是气息。如果您这样做，当您善巧后，您就知道真正它不在任何其它地方的，它原本就是在这个地方，只是感觉它是呈现在不同的地方罢了。

老师建议先散播慈爱然后再专注气息，可不可以先修慈心大约一个月然后再修入出息念呢？

散播慈爱只是让心平静下来，那个时候才是我们禅修的时候，如果我们散播慈爱直到让我们的心平静下来，这样比较好。不需要花太长时间，它只是让心平静下来，如果心平静下来后，

您就可以开始专注气息了。

长期单盘会造成脊柱变形吗？

双盘对长时间打坐来讲不是很好，当我们培养定力时，我们用很简单的姿势来坐就好了。如果我们要坐双盘，坐双盘要用很大的精进力，也很容易感觉到不舒服，尤其当我们在培养定力时，它不是真正的有帮助。所以老师建议外国的禅修者以简单的方式坐就好了，一个前一个后把腿这样放就好。可能开始的时候，他们不熟悉这样的坐姿，但两三天后，就可以了。

有正知正念时我就是自己的主人，如果有妄念我就是烦恼的奴隶，可以这样理解吗？

如果有正念，我们就不会是烦恼的奴隶了，如果您能铲除全部的烦恼，那个时候您才是真正完全的主人。我们都尝试做自己的主人吧。