

道澄尊者 2009 年-2 月-5 日开示安般修法

原始佛教居士录音整理

很多同学要练习这个叫做安般念，安般念他叫做 *anapanasati*，中文叫做观呼吸，也叫做观入出息法。一些中文法师叫做数息法，其实应该叫观呼吸会比较适当。数息是一种对治法的，安般念属于色界禅，也既是说在这一世，你如果成功进入安般念的第一，第二，第三，第四禅，那么将来就会往生到色界的一禅天。二禅天，三禅天跟四禅天。因为整个的六道轮回就分为欲界，色界与无色界，三十一界。

我从坐的姿势开始说，打坐的姿势，你要单盘也可以，单盘就是指一只脚，不管你是左脚抬上来，还是右脚抬上来，都叫做单盘。两只脚叠上来这叫双盘，也叫莲花。也是可以，还有就是很平常的两只脚缩进来，也没有盘腿，也没有哪只脚在上哪只脚在下，就是这样叫散盘。基本上这三种腿的姿势都可以的。手的姿势呢。哪一只手在上，就是说左手在上还是右手在上都没有问题，拇指要不要扣要不要碰都没有问题，我们建议你放在两个脚中间，就是不要把他提起来，很轻松的放在两脚中间，然后背脊要打直，打坐的时候不要弯腰驼背，你们现在可以试试看坐，就是把背打直。

以后呢，尝试的放松身体的肌肉，比如平常有压力，我们就动一下肩膀，把肩膀上下左右的动一动，肩膀一松开你就不那么紧绷了，或许你还是很紧绷，那么，你可以尝试着用瑜伽的方法，比如说你观想头部，观想头部是柔软的然后把他放松，我们观想左肩是柔软的然后他他放松，观想右肩是柔软的然后把他放松，也就是可以观想全身的每一个部位是柔软的然后把他放松。

基本上佛陀在经典里面很少提到坐姿，大部分只有讲到盘腿而坐，就是坐在地上的姿势跟背脊打直，他们叫接跏趺坐，那么你要坐在椅子上，脚疼，你要躺在床上专注呼吸，也是有病痛的同学，身体不舒服，有脚痛，身体虚，你要躺在床上，这样也是可以的，因为坐的姿势只是助缘，他帮助我们坐的正，坐的久，坐的稳，那么真正能成就定力的是跟你的专注力才有关，这样明白吗。如果你坐得很漂亮，双盘，手指又夹得很美 但是你都不可专注呼吸，都在想着巧克力蛋糕，那么一样不会有定力的。所以坐姿只是助缘。

那么，第一个放松身体的肌肉之后呢，尝试的正常自然的呼吸，所谓的正常自然的呼吸，就好象各位现在在听我讲话，你注意你的呼吸，当你吸进去的时候，吸到底身体自己就会呼出来，呼到底，时间到了身体自己又往里面吸。你看看他是一种自然而且沉稳的呼吸方式，不要去控制你的呼吸，不要去控制你的呼吸的意思是指不要故意的吸进故意的呼出去，（呼哧呼哧）这样就是控制呼吸，就是不自然的，你现在注意。你吸进去时间到了，身体自己就会呼出来，呼到底 时间到了 身体自己又往里面吸。他是一种沉稳而且缓慢的呼吸方式。有时候他会长有时候他会短，没有关系的。不要去控制你的呼吸。放松身体的肌肉，脊背打直，调整正常自然的呼吸之后呢。

接着，用我们的心专注在两个鼻孔下方，上嘴皮的上方，这个四方形的的位置，这就叫做人中的位置，我们的心要专注这个位置的呼吸，有时候同学在英文书上会提到 *Pulse* 时会用脉这个词，这个脉在佛教永远是指心，绝对不要用你的脑子去专注的，用脑子专注就是浪费时间，用脑子不可以培养定力。因为你感到平静是因为你的心，你感到开心是因为你的心，你感到生气，悲伤是你的心，所以佛教里头，心控制全部的东西，只要你制伏了着颗心，所有都平静了下来，这样明白了吗？

所以第一个我们讲到心，专注人中位置的呼吸之后，呼吸才是所缘，你不能专注鼻孔上方，鼻孔下方，你必须专注就是人中这个位置的呼吸，那么，轻轻的把两个眼睛闭上，不可

以睁开眼睛，有一些外面的禅师会教你睁开几分之几，不然你会打磕睡的，那么，基本上睁开眼睛是不能够培养定力的。我们两个眼珠往下看就顺便把两个眼睛就闭上了。不要用眼睛去看呼吸，不要用眼观鼻，鼻观心，眼睛闭起来什么都不看，因为这个安般念他是少数会出现禅相这样的禅法，那么如果你如果一段时间之后，眼前有光出现，就是有禅相的时候，绝对不要用眼睛去看他，如果他越来越亮就会刺到你的眼睛，眨眼睛，流眼泪，这样就会碰到障碍。好，眼睛闭上什么也不看，心专注人中位置的呼吸，正常的用两个鼻孔吸进来，正常的用两个鼻孔呼出去，不要用嘴巴呼吸，不要用鼻子吸进来，用嘴巴呼出去，如果你用嘴巴呼吸，你的气息，呼吸会散掉，会找不到呼吸。

不要用腹部呼吸法，很多瑜伽老师教导：哎，腹部呼吸法，很放松。但是他不适合禅修，因为速度太慢了，一分钟呼吸不到四次五次，所以他不适合修性。但是他很放松是没有错。不要用胸部呼吸法。

很多同修找不到呼吸，有些老师有些禅法他会告诉你用力呼吸，很用力的（呼哧呼哧），啊，很强力的用力呼吸，刚开始很有效，呼吸很强力，很清楚，但是坐不到半个小时就开胸闷胸痛，一定要休息了，就会碰到障碍了。将来你要进入禅定的时候，你要修一个小时，两个小时，三个小时，你会挺不住的，你一定要下来休息。就会碰到障碍。

不要用瑜伽的方法，左鼻孔进右鼻孔出，排出肮脏的秽气，体内的秽气，这个很难的。不需要，就是正常的两个鼻孔吸进去，正常的两个鼻孔呼出来就可以了。

当我们说心专注人中的位置的呼吸的时候，要注意有三件事不可以做。第一件事情，心守住人中这个位置的呼吸，心不要跟着呼吸上下移动，你看这就是进息，你看这就是出息，心不可以跟着呼吸上下移动，你的心应该守住人中的位置，在这个位置知道你吸进来在这个位置知道你呼出去，这就叫做观呼吸，这样明白吗？

如果你的心跟着呼吸上，跟着呼吸下，那么有一个东西叫做推会产生，因为我们之前讲过，所有的禅法都跟四大有关，所以地，水，火，风。你看有的同学打坐的时候他会感到很热，这是因为地水火风的火大，不要去理它，流几滴汗不会死的。有些同学打坐，他身体里面有风在移动，身体会摇，尤其学习气功的人更明显，一打坐就有风从他的脊背穿到全身，心绝对不要去注意这些东西，一段时间他消失的，如果你的心跟着呼吸上下移动，风大的推动就会产生，所以很多同学就会感到有一股气，这个叫做能源，好象从这个鼻孔这样子涨上来，推上来在两眼之间的眉心，两个眼珠周围，感到不舒服，他又不明白又继续去用功。再用功就开始头晕了，两个太阳穴又开始转了，再用功下去就涨到头顶，开始感觉到好像盖了一个塑胶袋，戴了一顶帽子，被匡住头涨再来就头痛了，所以我们很多禅修者一修安般念就头痛头晕的现象，这是因为风大的推所产生的，所以，守住人中的呼吸，不要跟上不要跟下就对了，这是第一件不可以做的事情。

第二件事情不可以做，心守住人中的位置的呼吸，不要跟着呼吸进入到丹田，不要跟着呼吸出去，不要跟进跟出，的确外面有老师教呼吸要跟到丹田，你一跟进去跟进我刚刚讲了，风大的推动就产生，所以他的胸部就会感到有个东西在推，涨，就会感到不舒服，就好像卡住，窒息，很难呼吸，不舒服的东西就产生，你就感到胸闷胸痛。所以这就是风大的推所产生，所以不要跟着呼吸进入到身体。

那么，一段时间打坐之后很多同学他会感觉到呼吸不见了，我们之中有很多同学都有这种经历哦，呼吸不见了是好的现象，但是呼吸不见的时候他找不到呼吸他就会注意到鼻孔里的呼吸，尤其是鼻孔中央要转弯那个气管要下去我们的食道的这个地方，那里的呼吸特别清楚，也就是说注意哦，如果你去注意到人中的呼吸，但其实呼吸变细微的时候很多同学他不自觉的，他也不知道，他去注意鼻孔里的呼吸，那么这就要检查一下，如果你注意到鼻孔里的呼吸，推就会产生，就会开始头晕头涨，那一股气就会涨起来，所以一定要检查，很多人说在专注人中，其实在那个时候他不是专注人中，他是专注鼻孔里的呼吸，这个要特别检

查一下。

第三件事情不要做，你看呼吸有进出息在移动，进息有气进来，出息有气出去，心不要去看这个进出息的移动，心不要去看，哦，这是进息，看着他进。哦，这是出息，看着他出。如果你去注意这个进出息的移动，这是进你看着他进，这是出你看着他出，那么推动就会产生，所以我们应该把心守注在人中的位置，你的心中知道你吸进来的，你的心中知道你呼出去，这就叫观呼吸，就叫做观入出息法。这样明白吗？

不要硬硬的把我们的呼吸找出来，为什么叫 *saññā, passati* 就是知道跟看到，因为呼吸是知道，你看不到他，没有人可以看到，你们可以看到自己鼻孔下放的呼吸吗？看不到。所以不要去研究分析我们的呼吸，不要去视觉化，很多同学听到老师说要专注呼吸，那么他就要硬硬的把呼吸挖出来，要把他的呼吸放到人中，那么他要看到一个东西才叫专注，其实不叫专注，观呼吸是指你的心中知道吸进来，知道呼出去就叫做观呼吸，就叫做专注息了。

还有很多同学就会视觉化，还有很多老师会教你，哎，你看看，鼻孔下方有一团蓝蓝的圆点，什么颜色的那就是呼吸。你根本看不到有颜色的呼吸，所以不要去视觉化他，不要硬硬的挖他出来。

有的同学会注意我呼吸的时候冷冷的，呼出去的时候热热的，如果你注意到你呼吸的冷热，你已经修到地水火风的火大的冷热了，不要去注意呼吸出来的时候接触到任何部位的接触到的感觉，尤其是上嘴唇跟两个鼻孔周围，你吸进呼出一定有东西擦过去，这叫呼吸，擦过去的那个接触的感受不要理会他，那么就没有问题，如果你去注意那个触，那么你就会修到名业处的。很专注的那个皮，那么你的整个业处都改变了，那就不是在观呼吸，所以要记住在人中处的呼吸才是你应该专注的，这样明白吗？

好，那么很多禅修者又说，哎呀，很怕修到走火入魔，其实不会走火入魔，只要你正确的方法禅修，那么什么事情都不会发生的，一般来说就是修错了方法才真的叫四大的问题，所以一打坐就头晕头疼，还有另外一个问题会产生，就是地大的硬，也就是说，当我们专注人中位置的呼吸的时候，注意，是专注人中离开皮肤上方 0.5-1.0 公分那个地方的呼吸，不要专注在人中的皮上，有时候你们在读中文书的时候，说找不到呼吸就专注在接触点上，那么接触点就是在人中的皮，因为你呼吸会察过上嘴唇的皮肤，呼吸会察过鼻孔周围的皮肤，那么这个皮肤就叫做接触，就叫做触点，那么他就会专注在皮上面，那么另外一个麻烦就会产生，就是地水灰风的地大，地大有六个特相叫做：硬。粗。重。软。滑。轻。那么地大的硬叫做 (*kakkhalaṅ*) 就会产生，如果你专注在皮上面，那么这块皮就会慢慢变得麻麻的，敏感。在一段时间内他就开始波动，肿胀，在来一段时间就整个硬掉了，到时候就没有办法感觉到人中部位的呼吸，就要打包回家，就要哭哭啼啼不能禅修了。

所以你要注意很多外面的禅师会教你专注丹田，注意丹田的时候丹田就会感到很舒服，有些老师回说：啊，妄念很多你去注意妄念生气的地方，就去注意心脏，因为妄念从心中生起的，那么心脏就会感到疼痛的，有些老师会说专注鼻尖，但是根据巴利文三藏的翻译，是指鼻尖下方，那么那个地方就是人中，人中从来没有出现在巴利三藏，那么为什么我们一直在说人中息。人中呼吸？是因为巴利三藏他们讲到是指两个鼻孔下方，上嘴唇上方，那么，这个交接的地方就是人中，这样明白吗？所以，专注上嘴唇上方人中位置的呼吸就可以啦，

那么。如果你专注在鼻端，这个地方的风大会产生，推会产生，那么鼻子也会感到酸酸的，开始不舒服，因为地大的硬也会产生。

不要专注两个眉心的地方，外面很多多禅师教导观眉心，他们说有第三只眼睛观眉心你去注意眉心，那么不皆那个地方就会开始紧绷，所以，十个观眉心的十个痛，那是四大的硬产生的。所以，从这边就可以知道，只要你四大有问题，里面有风在窜动，一概不理他，这叫知道不理他，这样明白吗？所以很多同学你要检查一下，之后呢，如果有这些不舒服的，那么你就用正确的方法对治就可以了，心专注人中的位置一专注头就晕，一专注就有这些麻，

硬，知道不理他继续专注呼吸，等他一个礼拜，两个礼拜，三个礼拜。。。一个月，两个月。。。就这样慢慢的降低降低，就这样降低，恢复到正常。

也就是说。只要从今天开始，你用的方法是正常的，你们的身体不会有任何的反映，打坐睁开眼睛最多是腿麻，这不是反映的。每一个人打坐都是腿麻，也就是说不会有这些不舒服的。所以。打坐要走火入魔是没有可能的，所以，用正确的方法去练习。

那么，当我们说心专注人中位置的呼吸的时候，就是注意我们用四个方法来解释，好象就是说，我们刚刚解释说，心守住人中的位置就好象看守城门的人一样，看守城门只要专注在人中的位置，进息就象进城门的人一样，不理他，出息就象出城门的人一样，不理他，我们的心就似看守城门的人，只要专注人中位置的呼吸这样就可以。那

么，很多同学他告诉这个老师，他说：哦，不是的。我们的安般是这样子修的。他去另外一个寺院他说。哦。不是的，安般念是这样子。他到每一个地方都不一样，那么到底是怎么样的呢？所以我现在帮各位同修理清：

第一个，佛陀跟帕奥禅师的确有教导用接触点来找到呼吸，什么是接触点，就是你呼吸呼出来会察过两个鼻孔周围的皮肤，呼吸呼出来会察过上嘴唇上方的皮肤，那么这叫做接触点，我们应该专注在呼吸呼出来他察过皮肤上面的呼吸，而不是接触的感触，而不是那块皮，因为只有呼吸才是所缘，是呼吸察过这个皮，你要注意是呼吸，那么你就不会有问题，那么很多同学如果你注意在皮上面，就会有这些地大的硬产生，如果你靠近鼻孔用鼻孔来专注你的呼吸，鼻孔吸进去注意这个呼吸，那么你的推也会产生，甚至硬也会产生，所以很多人用接触点来找到呼吸，都会有这些问题。

那么你就记住，只要注意察过接触点上面的呼吸，是呼吸是所缘，你就不会有问题，如果有问题怎么办。就用我们刚刚讲的对治法。接下来讲只要我们的心的专注在人中部位的呼吸上就好了，也就是说，也不一定要用接触点来找到你的呼吸的，只要你把你的心守住人中的位置。在那里知道你吸进来，知道你呼出去就好了。

那么我现在讲重点，有些禅修者，初学的时候，他能感觉到呼吸，那么你就专注呼吸，如果找不到呼吸怎么办？因为刚刚开始打坐，正念定力都不够强，很难认识这么概念的呼吸，所以你就用第三个方法。找得到呼吸你就专注人中部位的呼吸，找不到呼吸那么你就守住人中的这个位置。这样就对了。这样清楚了吗？好，为什么，现在各位同学拿一根手指放在你的鼻孔下方，你用食指放在你的鼻孔下方，一放，当你呼吸呼出来的时候有没有注意到呼吸的确会热热的察过你手指的皮肤的，好，现在在放下来，一放下来又感觉不到呼吸了，没关系，因为刚刚用手指放在这里的测试已经告诉你，百分之百的有呼吸在人中的位置。只要你守住人中的位置其实就已经专注在呼吸上了。只有七种人包括死人才没有呼吸。所以你一定有呼吸的。只是现在的心不能认知它，没有关系。所以，你要用接触点也可以，正常的守住人中的呼吸也可以。

第三个就是找不知道呼吸就守住人中的位置的同时，那么很多同学也会说人中的位置只是一个空间，也是看不到摸不到也是没有颜色没有形状，那么呼吸目标不清楚，所以我们的心的就容易动，打坐的时候守住人中的位置，那么因为目标不清楚，心很容易跑的，一下注意脚痛，一下注意有人唱歌，唱卡拉 OK，有人走来走去的，心容易动的，所以我们会教导四个方法对治心的散乱。就是说，当你的心守住人中的位置的时候，你的心不要跟上跟下，跟进跟出，守在人中的位置，正常的知道你吸进来，正常的知道你呼出来，当你感觉到心不能够专注了，那么你可以在吸进来的时候，心中默念进息，当你呼出去的时候，心中默念出息。不要因为默念进息心就跟进去了，不要默念出息心又跟着出去了，只能守住人中，心在人中的地方默念，你正常的吸进来你就默念进息，不理他，不要跟进去，当你正常的呼出去的时候心在人中的位置你就默念出息，不要跟着出去，就是默念进息出息。你会发现有效，因为我们要心忙碌的做一件事情他就没有时间乱跑，一段时间心可以平静下来，可以改一个

字，可以改吸，或是呼，或者用英文 IN; OUT 都可以，一段时间心平静下来可以专注就什么都不用了，我们的教导是心正常的专注；

只有不能够正常的专注的时候，我们才用对治法，好，那么这样继续专注呢，可能过了十分钟，二十分钟，开始了，不管昨天晚上睡得多好，眼前一偏的漆黑又很宁静，就开始钓鱼了，就开始昏沉了，就开始爱睡了，排山倒海的妄念象电视广告一样一幕一幕的上演，那么这个时候呢，我们就要用另外一种方法来对治，叫做数息法，数息法，数 1—8，那么之前默念进吸这个方法是刚开始打坐心乱动的时候可以用他，一旦有昏沉妄念他就对治不了，有昏沉妄念一定马上要数息法，怎么数呢？心专注人中的位置，那么正常吸进来的时候不做任何的事情，当我们呼出去的时候，你的心中默念 1，吸进来的时候不做任何的事情，呼出去的时候心中默念 2，也就是说只有呼吸呼出来的时候默念 3，呼吸呼出来的时候默念 4，一直数，数到 8，重复 1 到 8，那么其实根据《清净道论》的说法，是你可以选择在 1 到 10 之间选择任何一个数字的，那么如果你选择 1 到 2，1 到 3，1 到 5，这样因为数字很短，重复率很高，一下就重复，一下就重复，就好象佛陀说的，一个小小的房子里面挤了很多人，大家都感到烦躁的，如果你觉得数息数 1 到 10，20，30，数到 100，101，102，很多同修怕数多数忘了下一个数字是什么，所以他就专注到数字上忘了呼吸，所以我们应该是要专注人中部位的呼吸，同时数这个数字，不要只注意数字而忘了呼吸，那么有几个重点要注意，吸进来的时候不数，呼出去的时候数 1。。。不要去拉这个数字，很多同学吸进来不数，呼出去心中默念 2。。。那么一拉很长。那么这个心就会跟着这个数字一直拉下去，所以我们刚刚讲不要跟进也不要跟出，很多同学说他不拉数字了，他吸进去不数，呼出来他数 1，吸进去不数，呼出来他数 2，可是他都是在呼吸呼出来的底端，在要结束的时候再数 3，呼吸...呼呼呼到底端他才数 4，那么我们的心也是容易跑下去，帕奥禅师的意思是说进息不数，出息的时候当快要结束的时候之前我们数 1，结束了之后又开始吸进来不数，当我们呼出去的时候，吸快要结束前我们数 2，快结束了。这样明白吗？不要去拉数字，不要再底端数数字，不要做深呼吸，很多人喜欢放松，吸，，，吸好久。吸好久。然后又闭气一秒钟，两秒钟，三秒钟，然后又呼，，，呼，，，呼好久，然后又闭气一秒钟，两秒钟，三秒钟。都不要做这种深呼吸，因为你的妄念会随这些空穴跑进来，一边数一边打妄想，数息法专门对治昏沉妄念的；

一段时间之后呢，如果有排山倒海的妄念，妄念很多，挡都挡不住的，那么你就可以把这两个方法加起来，成就第三个方法，

也就是说，第一个方法是息进来默念进息，呼出去默念出息，不要跟上跟下。第二个方法就是出息的时候默念 1，出息的时候默念 2，出息的时候默念 3，这是两个方法，那么加起来的意思是说，进息默念进息，出息默念出息，同时数 1，进息出息 2，进息出息 3，那么你就有第 3 个方法，那么心呢根本就没有时间乱跑，他很忙的，就没有时间打妄想，平常就要练习，不要等到昏沉来了才在那里练习 1，那么对治不了，平常就要练习，直到每天这样子用功，

当你一打坐下去心专注呼吸半个小时，心都没有跑掉，心都没有打妄想，那么我就会教你第 3 个方法，知道吸进来是长是短，知道呼出去是长是短的，我就会特别的教导，

一段时间你们打坐用功了半个小时到 1 个小时，心都不会跑掉，没有什么妄念，我就会教你们第四个方法，就叫做全息法，(sabbakaya) 知道什么时候开始，中间跟结束，帕奥禅师教导就是知道开始，到那里结束就可以了，这个以后我会教导你们，所以现在你们可以用这三个方法对治心的散乱，所以有很多同学就搞不懂，那么这三个，四个，三个方法对治心的散乱，那么有呼吸专注呼吸，没有呼吸守住这个位置的同时，现在我要解释第四个方法，就是只要你的心中守住人中的位置，在那里知道你吸进来，在那里知道你呼出去，你已经是用心专注而不是在用其他东西专注，只要你心中知道你吸进来，知道你呼出去，你的心中

知道一件事情你会比较容易专注，这样明白吗？

所以为什么同学会坐很久，是因为他坐在那里，可是他的心知道吸进去，他的心知道呼出来，他就不是说什么也没有，什么也不知道。一旦目标不清楚那就妄念一大堆，所以，很多同学就搞混，到底是哪一个，一些老师教数息法，有些老师教默念，有些老师教知道呼吸就好了，有些老师说守住人中就好了，有些老师说用接触点找到呼吸，到底要用哪一个。所以我现在给各位同学理清。只要你用这四个方法，修安般念，都对，都正确，这样明白吗？四个任何的一种都是正确的，这样清楚了吗。

好，就从今天开始，找时间。如果你找不到人中的位置，你可以抿一下上嘴唇，抿嘴然后你动一下上嘴唇然后停止，你一动你的心马上会知道这个位置，再一次的用心守住这个位置，然后知道你吸进去知道你呼出来，这个就叫做禅修了，就叫做观呼吸，就叫做观出入息法，因为心专注这个呼吸这个位置，那么定力就是这样产生，所以现在知道为什么你的定力产生，这个叫一心一境性，心专注在这个不动的目标，所以他可以成就比较深的定力，如果动，念诵，又是移动的，都很难成就深定的。所以现在你明白解脱跟你的心有关，得到宁静跟你的心有关，能进入到禅定跟你的心有关，现在我们就在制伏这颗散乱的心，直到得到禅定之后，我们再修智慧，当你的智慧再制服禅相的时候，我们就解脱了，所以解脱跟你的心有关，这样清楚了吗？

好，所以现在鼓励大家找时间打坐，每天五分钟，十分钟，十五分钟，慢慢的增加时间，即使你的工作很忙碌，坐五分钟，十分钟都值得鼓励。因为你坐在那边，你就停止造恶业，你坐在那边你就累积真实的禅修波罗蜜，那么我们这世的禅修也是因为过去累积的有波罗蜜。所以有些人快有些人慢，所以我们要毫不犹豫的累积这些波罗蜜，坐得好要坐，坐得不好也要坐，就是要练习波罗蜜，但是你会发现坐下去没那么容易了，一秒钟二秒钟，心就跑掉了，什么时候跑掉的也不知道，打坐的时候拼命想，平常得不到的东西就一直想，就浪费时间，就要警觉性，心跑掉了，跟妄念跑掉了就赶快回到呼吸上，不用拉来拉去的，很多老师说跟着妄念跑赶快拉回来，就是没有警觉性，只要心跑掉，赶快现在回到呼吸上，跑掉，赶快现在回到呼吸上，

第一就是要有警觉性，不要坐在那边半个小时都在打妄想了。

第二个，要有耐心。佛陀在经典里面有提到，禅修是一种苦受，背脊僵硬，颈椎僵硬，不舒服，脚痛，脚麻，心会感到烦躁，所以要有耐心，刚开始打坐，你一定要经历一个礼拜，两个礼拜，三个礼拜的烦躁期，等到这个烦躁期过了就静下来，你才会开始禅修，所以好象很多禅修者打坐，坐了一秒钟好象坐了十年一样，哦，好象坐了十年怎么还不打锤还不下香，很闷，他好想大叫一声，这种烦躁的感觉一定要熬过去，所以他就动哦，他喜欢移动，换腿，坐左边坐右边一直动，尽量忍耐不要动，要有耐心，一动你的禅修又要开始，所以尽量坐着不要动，

那么很多禅修者发现心很散乱，老师说要用功精进，那么他就用力强迫他的心来专注呼吸，用力，就会知道，用力那么心脏就会不舒服的，所以心跟你的身体都要放轻松，禅修身心放轻松，让你的心象一个叫做旁观者，当你很轻松的看电视电影银幕的时候，你的心也是象一个旁观者，很轻松的知道呼吸，很轻松的注意呼吸，久了他就能专注了，不要做任何其他的事情，这样清楚了吗。所以每天鼓励大家坐五分钟，十分钟，设下你自己的时间表，那么这样子打坐，每天坐，然后用对治方法，

然后呢，直到有一天禅像出现你在报告我，我就会解释下一个动作，希望各位在这一世，最起码证到初禅，种下这个禅修的波罗蜜，好，今天就跟大家讲到这边。以后我们会教导各位怎么样对治散乱的心方法，增加正念对治腿疼的方法，各位径行的方法，打坐之前要径行一下，都要径行，你们该读一些书，增加法喜。那么你们就知道为什么要坐在那里，会支撑着你坐下去，好，时间也差不多了。

问题 1 贤友 A:

弟子接触上座部佛教不到 2 年，练习安般念不到 2 年，参加过一次台湾空海法师的禅修班，在第一次被指导关注呼吸的时候，就见到白云一样的光，后能变蓝，红，黄，白四种颜色。不过那个时候受指导的不是上座部尊者，小参老师说那是障碍，需要祛除，但感觉越专注呼吸就越亮，没办法祛除，禅修结束后回家，通过网络了解到那是修安般念的现象，然后边继续练习安般念，每天练习一小时左右。边学习《阿毗达摩》。还有上座部尊者文章。期间只见到过一次呼吸变成桔红色的光 不是规则的圆形，象烧红的铁一样，维持数秒，其余时候还是专注 20 分钟左右，光象白云一样，但不稳定，有时候还卷动着逐渐缩小，但越小越亮，接着消失，紧接着重复这样的变化。

2 个多月前，有时候观注呼吸十分钟左右，心稍微稳定后，小腹，胸口部位会不自觉的收缩跳动，如果不加控制，幅度很大，前仰后合的，象骑马一样，呼吸变得随动作短促，无法继续关注了。颤动的动作在停止专注后慢慢停止，这种现象打坐十次有差不多二到三次发生，请教尊者，这样的现象如何应对？

问题 2 贤友 B 的禅修报告:

礼敬尊者！

末学在观呼吸时，总是会不自觉的控制呼与吸。是否有什么好办法来解决？

问题 3、贤友 c:

我最近的禅修问题如下:

1. 我在定中还是断断续续的能听到声音，还有一些对禅定状态的审查。有四禅的贤友告诉我这是正常的，但是我期望能每坐都能完整的在安止定当中（五门关闭）。请问，这样的想法符合实际吗？

2. 我目前在练习初禅的五自在，目前我认为我已经可以做到入定自在，但是上座的决意总是不能成功。比如，我决意入定 1.5 小时，但总是在入定 1 小时的时候自然出定，看表居然几乎每次都 1 小时误差不超过 2 分钟(昨天一坐误差只有 5 秒)，请问这是什么原因？

而对于出定后的审查自在我也无法自如，有时候出定后 5 分钟都查不清楚禅支，要站起来走动一下，再坐下来才能查清楚禅支。请问这样的情况应该怎么办？这个是转向自在出的问题还是审查自在出的问题呢？

问题 4、贤友 D 的禅修报告:

我有两个问题:

1 我本人 2011 年夏季曾经在法乐禅修园学习，回来后平时基本每天 10 多分钟到半小时练习入出息念，对心态保持平和帮助很大，大约是一年半以后正常呼吸中也会经常注意到业处了。散播慈爱在起初练练，后来没有特意练，然而最近发现，对于几个曾经算作伤害背叛过我的“仇敌”们，我实在无法向他们散播慈爱，最多只是不再加深仇恨，不去诅咒之类。我知道这是修行的障碍，也希望可以根除它，请尊者赐教！

2 我有个今年 12 岁初中生的侄女，2012 年的时候，我介绍了入出息念给她练习，她有时练练。最近她说，几乎每次一坐下来关注呼吸的时候就会昏昏睡去，排除了身体困倦的情况后，依旧如此，练习入出息念时，会出现“有时一下子忘记了周围，然后突然清醒过来”

的现象，以前她以为是自己“睡着了”。想请尊者开示，请问这是精进根不足的缘故吗？要怎样调整？感恩尊者

问题 5、贤友 E 的禅修报告：

顶礼尊者！

有一个近期一直困扰我的问题，在禅坐的时候，总是怀疑自己专注入出息的方法是错的。禅坐开始时只能专注鼻头到上唇中间这一段区域内气息的流动，有时鼻腔前部有点疼痛（通常是一侧），常检查并提醒自己专注呼吸本身，有时在大约坐 40 分钟以后会有一段时间不知道人中在哪，只能知道有呼吸，身心柔和舒适，请问尊者这样的专注是错误的吗？如何正确的专注呼吸本身呢。

问题 6、贤友 E 的禅修报告

有如下问题要向尊者咨询——

问题一：打坐时胸部发紧、发硬、发堵，觉得有一股力量从胸口往上顶。堵得厉害的时候，偶尔也会通开那么一下，发出一种肠鸣似的声音，好受很多了，但接下来还是堵得慌。请问这种情况如何解决？

问题二：修慈心禅时，如果默念得过快，心脏部位会有不舒服的感觉，请问这是怎么回事？

问题 7，贤友 F 的禅修报告，

最近一个月出入息禅修的中，自己感觉全身有很明显的气感，下坐后有的时候感觉头发昏，也不知道是什么原因，请贤友帮我请教一下尊者，这个问题怎样解决，谢谢！

问题 8，、贤友 G 的禅修报告

在注意呼吸的长短时，还应该清晰地注意鼻尖下方的特定区域吗？如果同时注意，会感觉注意力不够用。（初学者）

问题 9、贤友 H 的禅修报告

礼敬尊者：

我修习入出息念法有一年时间，每天二坐，一坐一个小时。静坐过程中有轻安，喜乐觉受，清楚知道有取相，遍作相，等云团，光点禅相出现，最近有与太阳光一样大光明，有时是白光笼罩，大光明维持的时间有时有十几二十分钟，有时更短，过程中是没有任何主观意识和念头的为次很少。不管如何作意，光与呼吸不能有效的结合，无法实现光即呼吸，呼吸即光。请问尊者我这是否达到近行定还是有了初禅的体验？接下来该如何精进，惟愿尊者开示指导！萨度，萨度，萨度！同时感恩诸位义工贤友所做的大量劳作！

问题 10、贤友 I 的禅修报告：

顶礼尊者！

尊者好，我是一名没有安止定的禅修者，因为居住在城市里，经常会生一些贪念。我很想通过修习三十二身分，来减弱贪欲，但是我又听说没有禅那要修三十二身分很困难，所以我想问问尊者：没有禅那可以修三十二身分吗？可以的话要怎么修？其它还有什么方法来减

少自己的贪欲呢？

问题 11、贤友 J 的禅修报告：

尊敬的道澄尊者：

我最近坐禅，心中有稳定的明亮的黄光，能比较纯净的专注呼吸几十分钟，但是没有喜乐感。这大概是遍作相还是取相，似相呢？应该继续专注呼吸对吗？

问题 12、贤友 K 的禅修报告：

尊者：您好！我的问题是，我每天晚上睡觉前会给自己一个暗示，希望自己第二天早晨 2 点可以起床，可以像佛陀时代的比丘那样，晚上十一点入睡，2 点起床开始禅修，有一段时间这样尝试，发现自己的身体根本不能承受，现在不敢这样尝试，但是在禅修的时候心总是有这个倾向，所以每天晚上 2 点醒来，但是爬不起来，一晚上要醒好几次，早上那一座就没有办法禅修了，我想要改掉自己的这个毛病，有什么好的办法吗

问题 13、贤友 L 的问题：

我关注呼吸时，总是出现从大到小，不但旋转变化的橘色“烟圈”，可以帮我问下尊者么？还有就是耳朵一直在嗡嗡响，每天持续几个小时不停。

这是我昨天在群里给您发的问题，今早又想起一个。打坐时，对声音格外敏感，一有声音，眼前就会出现一两秒钟的闪光，有点像电视机没信号时的雪花状。没有响动时就不会出现。

问题 14、贤友 M 的问题

请问尊者，打坐时呼吸越来越细，越来越急促，直到呼吸停止，然后肺部就抽搐，吸不进来也呼不出去，快要憋死了，然后只能大口喘气才能恢复，这是怎么回事呢？

问题 15、贤友 N 的问题：

请问尊者腰椎键盘突出能打坐吗？

问题 16，贤友 O 的问题：

1：我有一个问题，修慈心观时对女众一点印象都没有那怕是尊敬的人。但对男众却有很深的印象且清晰。怎样改变这样现状？我是女众，因此不太喜欢修慈心观。谢谢尊者

2：就是白天张开眼有时也会有光，有时很亮，有时很淡，无固定时间出现。有时我去看它，之前因此我也去检查眼睛无发现问题。当光强时，这种现象有时对生活有影响，请问尊主要怎样处理？

问题 17、贤友 P 的问题：

顶礼尊者，前一阵我在修习出入息念时，产生了气聚头顶的感觉，非常不舒服，我在多年前曾错误的练习过外道的气功，追求所谓气感，结果出偏差产生气聚头顶的感觉非常不舒服，我明白自己的错误，根本就没有所谓的气和气感努力淡忘掉了那种感觉但前一阵在观呼吸时，又出现了气聚头顶的感觉

影响禅修我努力忘记这种感觉，感觉好一些了，想请教尊者，对这种现象怎么处理。

问题 17，贤友 Q 的禅修问题

请教尊者：

在专注呼吸一段时间后，身体和周围的一切都消失了，只是空荡荡的虚空，这时心当如

何自处？这现象出现过几次。我自己每次都会有：这是哪里？怎么什么都没有？等等念头升起。

可否请尊者慈悲开示。

问题 18：贤友 R 的修慈心问题

顶礼尊者。请问尊者：

1. 没有禅定之前，要如何对一个远处的人修慈心观呢？
1. 又要如何对一个大范围之内的众生修慈心观呢？

请尊者开示

问题 19、贤友 S 禅修问题

顶礼尊者！

问题一：我打坐练习入出息念，有时会在人中的不同区域感知到呼吸，怎么处理？

另外有时鼻塞，不方便觉知到呼吸，怎么处理？

问题 20，的四界分别观问题

顶礼尊者！我因为四大的问题比较严重，所以今年在苏州拜见本雅难陀尊者时，学习了软、滑、轻三个特相，来调四大。尊者说这三个特相怎么修都不会有问轻。我也试了几次很舒服，因为时间太短，回去后才发现了几个问题。

1. 从头到脚作意特相，到身体中部时，作意到胸部，就作意不到两胳膊，作意到胳膊，又专注不到胸部。该如何作意？

2. 从头到脚还行，从脚到头就有点勉强，头到脚、脚到头这两者之间该如何转换？

3. 头到脚，脚到头，感觉心比较累，心放在身体中部，扩散全身行不行？

4. 这三个特相修到什么程度，才可以调好脸部紧绷的问题？

5. 三个特相可不可以证得近行定？

最后麻烦尊者再开示下这三个特相的修法，谢谢尊者！

问题 21.

1. 昨天打坐，快结束的时候，右眼睛它自己慢慢张开，然后它自己闭上，又张开，又闭上，幅度越来越小，最后又闭上了。这是何问题，以后要是这样，是否要控制住眼睛不要睁开？

2. 今天打坐，本来很舒服的，后来发现，身体重量全部压在左臀上，压迫很疼，试着调整，重心始终平衡不了，此现象时有发生，有无调整的方法？

3 打坐时有过“落入有分”，听了尊者开始，我知道要避免落入，但进一步地，不知道“落入有分”会造成什么后果。

4 除了佛陀所说，“过午不食”对于修行的意义为何？您会建议我们遵守“过午不食”，还是由我们自己决定呢？

问题 22:

问题一：昨晚禅修的时候觉得大脑被放空，很舒服的感觉，觉得呼吸很细微，而且虽然心关注鼻腔外部和人中的位置，可内心的感觉却是在用眼睛呼吸，甚至也可以用大脑呼吸，这是怎么回事？是心的所缘业处跑到眼根了呢？

问题二：在昨晚禅修一开始关注业处的时候眼根也不由自主的看外面的东西（闭着眼睛看），最常看到的是接近龙的蛇、护法。样子看的很清楚，但只是一闪而过，然后自己对自己说放下对外在事物的渴求，平静身行，只关注人中一代的进出呼吸，而不在意呼吸的特相，

然后就慢慢的被自己拉回自己的业处。请问尊者如何一开始要不要看到这些非人呢？从小就困扰着我，有时候睁着眼睛也能看到，如何让自己不论在禅修还是平时生活中不要看到呢？

问题 23:

尊者好：第一个问题：每次在打坐进入三禅后，就会出现一幕幕从未见过的景象，都是古代的，能看见别人 看不见自己，有时候能看见未来的景象，心里还能知道是未来。一呼吸就出这个景象了，查请问怎么样区分。怎样区分幻觉，宿命通天眼通？

第二个问题：五自在必须修吗？

问题 24:

1、打坐时，观呼吸时，能观到面前无数密密麻麻的小光点象黑暗的天空点缀的星星，有振动状态，有明有暗，有时睁开眼也看得到这些，（室内没开灯，室外有光透过来）。这是色聚吗？要怎么修。

2、北传佛教证悟时会有大地平沉，虚空粉碎，巨大的光明的说法。南传上座部关于证初果到阿拉汉果时，会有什么证悟境界呢？

3、南传上座部关于放生是什么态度？

问题 25:

顶礼尊者！我的问题是：接触上座部半年左右，采用的方法就是一有空闲时间就专注人中的业处，时间有长有短，少则 10 分钟，长则 1 个多小时，一天连续时间不确定，经常是坐在电脑椅上，每天基本没有中断。吃饭，走路时就保持正念，但时常忘记。现在专注业处时，基本上都会出现橙色烟圈，时常出现极亮的白光，这种白光总是由外面的尖锐声引起。有一次不是白光，是很亮的蓝光，都是一刹那，但很清晰，只是不能持续保持 2, 3 秒钟，只有一秒左右，耳朵里一直有类似电流的滋滋声。昨天下午躺在床上，意识很清晰，一点也不困，我就专注业处，突然感到耳朵里的滋滋声变为一种有规律性的气流在冲击耳膜，大概 3, 4 分钟后，气流很猛烈地冲击耳朵，响起很大的耳鸣，我浑身不能移动，甚至作意睁开双眼也不能办到，眼前出现了佛像和样子有点害怕的罗汉（武汉寺庙里的罗汉雕塑，牙齿有点恐怖），大概不到两分钟时间，随后一切正常，恳请尊者指导。

做任何事情，在任何时候知道呼吸。这就是正念

到四禅，耳根不起作用，会听不到声音

初禅也有深有浅的。一小时的初禅和两小时的初禅是不一样的

3 月 6 日开示:

跟大家分享一些修行的正确的观念。

气功，炼丹，水晶球，念珠瑜伽这些与禅修没有关系。

禅修有人要放松，有人想得到定力，有人想得到一份宁静，去禅修。但不知禅修前还要做一些

准备工作，那就是在禅修前要做一些准备工作。那就是远离不善的心。

佛陀一直要告诉我们世间是苦，但通过学习佛法可解脱，可脱苦。世尊也教怎么灭苦。

世尊教两种禅法，一种是止禅，一种是观禅。止禅得到定力，观禅得到观智，修慧。

证得禅定只是暂时压住烦恼。根除烦恼靠观禅。靠定力观苦，无常，无我。

解脱要修戒定慧，止观禅，八正道，四念处，七个清净，三十七道品，四圣谛。四念处唯一去向涅槃的道路。八正道就包括戒定慧。三十七道品也在戒定慧里。七个清净就包括名色法和五蕴法。修观第一个就是名色分别。用无常，苦无我去观。所有的东西都在止禅和观

禅。

修四念处正念按住在身受心法，也是止观禅。

有止行者和纯观行者两种，止行者需修定力。纯观行者适合修四大。修四大只能到近行定。

从安般念开始的呼吸是最简单最容易的。

佛陀主要是教止观禅证得解脱。