

# 念住呼吸

## KEEPING THE BREATH IN MIND

泰文原著：尊者阿迦李达摩达罗

Phra Ajaan Lee Dhammadharo

(1953-1960 年间的讲述)

英文翻译：谭尼沙罗比丘

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey De Graff)

(1989 年 10 月译于泰国)

中文翻译：曾银湖(2000 年 5 月译于台湾)

## 目录

序	2
中译前言	5
禅思之始	5
第一个方法	7
第二个方法	9
禅那	14
开示(1)	16
开示(2)	17

## 序

这本书是练习集中心意的一个引导。它们有二部份：第一部份几乎都是专门在处理心意，但是，因为心意的安宁，若干程度地依赖于身体，所以我又增加了第二部份，显示如何运用身体来饶益心意。

就我自己的修习所观察的结论，只有一条简短、容易、有效又愉快，而且几乎没什么会让你误入歧途的道路——那就是念住呼吸(安那般那念)，也就是佛陀本身用以证得大果的道路。我希望你不要因为犹疑不定而自己把事情弄得太困难了，这里抓一些，那里捞一点；相反的，你应该热诚地将你的心意安置于接触你自己的呼吸之上，就呼吸所及的去跟随它。从那儿，你将会进入解脱内明的阶段，导向心意本身，最后，将自行证知正觉——佛陀。那也就是你将证得明确可靠的果证之时。换句话说，如果你让呼吸随顺它的本性，也让心意随顺它的本性，毫无疑问的，你修习的结果将能尽如你所希望的。

一般而言，心意的本性，如果未经训练就绪，总是陷于主观的偏见之中，痛苦而恶劣。因此我们必须寻找一个规则——一个法——用以训练我们自己，如果我们希望得到安稳的幸福。如果我们的心意没有一个内在的规则，没有一个中心可以安住，我们就会像无家可归的人。无家可归的人备极艰辛，太阳、风雨和尘土一定会让他们经常脏兮兮的，因为他们没什么可以遮蔽的。练习集中心意就是为你自己建造一个家；刹那定就像一间茅篷；近行定就像一间瓦屋；安止定就像一间用砖砌成的房屋。一旦你有了家，你就有一个安全的地方来保管你的家当，你不用忍受看守它们的辛劳。一个没有地方可以保管家当的人，必须餐风露宿，日晒雨淋，以看管那些家当。即使如此，他的家当也未必就真的安全了。

不集中的心意也是如此，它跑到别处去搜寻好处，让它的意念徘徊在各种念头和偏见之中。即使这些意念是好的，仍不能说我们是安全的，我们就像一个拥有许多珠宝的妇女，如果她戴着珠宝到处乱逛，她是一点也不安全，她的财富可能是她的致命伤。同样地，如果我们的心意未经禅思训练以获得内在的安宁，即使是已经经过开发的戒德，也会轻易地退堕，因为它们尚未稳固地贮藏在心中。训练心意达到宁静安详，就像把你的家当保存在保险箱里。

这就是为什么我们大多未能从自己的善行中获得任何好处的道理，我们让心意陷于各种偏见的摆荡之中，这些偏见就是我们的敌人，因为它们有许多机会，让我们已经具备的戒德凋萎。心意就像盛开的花朵，如果强风和昆虫骚扰花朵，它可能就没有机会结果。这里的花朵是指宁静的道心，而果实是指快乐的道果。如果我们心意的安宁和快乐是持续的，我们就有机会证得众所希望的最终

利益。

最终的利益就像树木的心材，其它的利益则像枝叶、嫩芽。如果我们未曾训练自己的心意，我们所能遇到的就只是表面的利益而已。但是，如果我们的心意是清净而善良的，外在的一切事物也会跟着变成美好的结果，就像我们的手，如果清洁的话，就不会弄脏它所碰触的东西；如果肮脏的话，即使最干净的衣服也会弄脏。同样的，如果心意被污染的话，每一件事都会被弄脏。即使是我们所做的善行也会被弄脏，因为世间最高的能力——生起一切善、恶、苦、乐的唯一能力——就是心意，心意就像上帝，善、恶、苦、乐全都从心意而来，我们甚至可以称呼心意为世间的创造者，因为世间的和平和永续的安宁都有赖于心意。如果世界会被毁灭，那将会是心意所使然，所以我们必须训练这世间最重要的部份，成为世间财富和安宁的中心基础。

集中心意就是聚集心意潜力的方法，当这些潜力以正确的比率聚集时，它们将赋予你所需要的力量去摧毁敌人——你所有的烦恼和无明。你具备了训练所生的辨识智，善于抉择世间和法义的善恶。你的辨识智就像火药，如果放得太久没有装入子弹里——也就是集中的心意——它就会潮湿腐朽，或者，如果你粗心大意而让贪、瞋、痴的火焰笼罩着你，火焰就会在你的手上燃烧。所以不要拖延，把你的火药装入子弹里，那么不管什么时候，你的敌人——烦恼发动攻击，你都能够将他击倒。

任何训练心意集中的人都会得到庇护。集中的心意就像堡垒，辨识智就像武器。修习心意集中就是保护你于堡垒之中，这是很重要而且值得的事。

戒德，道的第一部份；辨识智是最后一部份，都不是特别地困难，但是要让心意集中，也就是中间的部份，就需要一些努力，因为那是强迫心意定型的一件工作。无可否认的，集中心意就像在河中打桥桩，是件困难的事。但是，一旦心意坚固地就位，在开发戒德和辨识智时它就会很管用。戒德就像在此岸这边打桩，辨识智就像在彼岸那边打桩。但是，如果中间的桥桩——集中的心意——没有坚固地定位，你怎能跨越痛苦的洪流？

只有一个方法，我们能够妥当地达到佛法僧的品德，那就是透过心意开发的修习(禅思)。当我们开发心意使其集中、平静时，辨识智就会生起，这里的辨识智并不是指一般的辨识智，而是指唯一直接从心意产生的内明。例如：记起宿生的能力，知道众生死于此生于彼的能力，和清除心意烦恼的渗漏。这三种直觉的形式——心意之眼——对于在心意领域上训练自己的人们，将会生起。但是如果我们徘徊流连，想从色、声、香、味、触、法中搜寻知识的话，那就像我们要跟六师外道学习一样；恰如佛陀，当他（成道前）跟六师外道学习时，是无法获得正觉的。于是他转变注意力到自己的心意上，并离开（他们）去独自修习念住呼吸，做为他的第一步，一路下去直到最终目标。只要你仍在从六根之中搜寻知识，你就是在跟六师外道学习，但是当你的注意力专注于呼吸——存在于我们每一个人——一直到心意安顿下来而且集中了，你就会有机会遇到真实的事情——佛陀，正觉。

有些人认为他们不必修习集中心意，只要在辨识智上用功，也能透过辨识智而达到慧解脱。这当然不是真的，无论是慧解脱或心解脱(经由心意的平静而解脱)都是筑基于心意的集中，它们只是程度上的差别而已。像是走路，一般而言，一个人是不会只用单脚走路的，至于那只脚踩得重些，那

纯属个人的习惯和特征罢了。

慧解脱是由思惟世间的各种事物和层面开始，直到心意慢慢地平息，一旦它静止了，直觉地就产生内明(毘婆舍那)——以四圣谛为观点的清静而真实地了解。在心解脱里则没有许多的思惟，心意只是单纯地被导向安静，直到它到达安止定的阶段。那里直觉的内明就会生起，让它可以看到事物的本然之相，这就是心解脱，先得心定，后得辨识智。

一个博学多闻的人，精通文字义理，能够清楚而正确地诠释正法律，但是他并未为心意开发一个内在的中心，就像一个飞行员，能够清晰地看到云层和星光，却不知道(降落的)跑道在那里。他正面临大麻烦，如果他飞高一点，就会跑出大气层，他只能不断地盘旋，直到油料耗尽而坠毁在荒野里。

有些人，即使是高学历，他们的行为并不比野蛮人来得好，因为他们已经被捧上云端。有些人，对自己所学、所知、所想觉得高高在上，不屑修习集中心意，因为他们觉得那些都比不上他们，因此他们认为自己当可直趋慧解脱。事实上，他们正趋向灾难，就像迷失跑道的飞行员。

修习集中心意就是为你自己建筑一条跑道，然后，当辨识智来临时，你就能安全地到达解脱。

这就是我们为什么要开发正道所有的三个部份——戒、定、慧——如果我们想要修习完整的法门。否则，我们怎能说自己知道四圣谛呢？因为正道，之所以被认证是为圣道，必须是由戒、定、慧所组成，如果我们不以自己的内在来开发它，我们怎么会知道它？如果我们不知道，我们怎能放下？

一般言之，我们大多数人都喜欢收获而不喜欢耕耘，我们只希望功德和清静，但是如果我们没有完成基础工作，我们还是会继续一无所有，就像喜欢金钱却不爱工作的人一样，他们怎能成为善良、可靠的公民？当他们感受到贫困时，就转而作奸犯科。同样的，我们志在教义上的成果却不喜欢下功夫，我们还是会继续一无所有。只要我们的心意是贫穷的，我们必然就会去寻求其它境界里的好处——贪欲、利得、名位、乐趣和赞美，即使我们明知这些都是世间的种种诱惑。这是因为我们并未真正知晓，也就是说我们所做所为并不真诚。

正道永远是真实的--戒是真实的，定是真实的，慧是真实的，解脱是真实的。但是如果我们不真实，我们就见不到任何真实的东西。在修习戒、定、慧里，如果我们不真实，结局就是伪造和仿冒而已。当我们使用伪造和仿冒的东西时，我们会惹来麻烦，所以我们的心意必须真实，当我们的心意真实时，我们会尝到法味，超越世间所有的滋味。

因此，我汇集了下列两部份作为念住呼吸的指引。祝安详。

长老阿迦李达摩达罗  
巴洛尼瓦寺·曼谷 1953

## 中译前言

根据英译者的叙述，尊者阿迦李达摩达罗(1906-1961)是泰国近代最著名的禅师之一，他喜欢隐居在森林里修习禅思，因此他的教导来自个人实际的修行经验，当然也与佛教的法义相关。

尊者的教导平易近人，善用种种比喻，让人心领神会。译者拜读尊者的教导之后，才知道原来呼吸的滋味也可以是如此地美妙。虽然尊者早已入灭多年，但他慈悲的教导，必将继续饶益着禅修者。

祝福所有阅读此书的人们都能够不懈怠地训练自己，逐步地走入安详宁静的禅定世界里。

请尊重法义，勿以任何商品交易的方式来流通此书。

曾银湖

2000/5/11 于埔里迎福门

## 禅思之始

现在我来解说如何进行修习集中心意。在开始之前，跪下来，双手合十举在前额之上虔诚地敬礼三宝，口诵如下：

敬礼世尊(顶礼)

敬礼正法(顶礼)

敬礼声闻僧伽(顶礼)

然后以身、口、意来表达你对佛陀的敬意：

敬礼世尊、阿罗汉、等正觉，

敬礼世尊、阿罗汉、等正觉，

敬礼世尊、阿罗汉、等正觉。

并皈依三宝：我皈依佛，我皈依法，我皈依僧。

第二遍我皈依佛，第二遍我皈依法，第二遍我皈依僧。

第三遍我皈依佛，第三遍我皈依法，第三遍我皈依僧。

接着下定决心，我皈依佛陀——纯净者，完全解脱烦恼者；我皈依他的法——戒律、修习和果证；我皈依僧伽——四双(八士)的圣弟子，从现在一直到我命终。

我尽形寿皈依佛陀，

我尽形寿皈依法，

我尽形寿皈依僧伽。

接着作意(明确地)说明自己持守 5 戒、8 戒、10 戒或 227 戒——依据你平常所能持守的戒律项目而定，用单一的誓词来表达：

我持守五戒。(三遍，此为持守五戒者)

我持守八戒。(三遍，此为持守八戒者)

我持守十戒。(三遍，此为持守十戒者)

尊者，我是清淨的；佛法僧忆持，我是清淨的。(三遍，此为持守 227 戒者)

现在，你已经宣说自己对佛、法、僧三宝的纯净意念、言语和行为，顶礼三次，坐下，双手合十放在胸前，稳定你的思绪，开发四梵住：慈、悲、喜、舍，没有例外地散布这些心意给一切众生，就叫做无量梵住之心。对那些有着困扰记忆的人们，有简短的巴利用语如下：

**Metta**(慈爱，愿你自己和一切众生都幸福)

**Karuna**(悲悯你自己和别人)

**Mudita**(随喜，欣悦你自己和别人的善行)

**Upekkha**(泰然舍弃那些应当放下的事物)

## 第一个方法

单盘半莲花坐，右腿在左腿上，手掌向上交迭于大腿之间，右手在左手之上，保持身体正直，心意就绪，合掌于胸前致敬，忆念佛法僧的功德：「佛陀是我皈依处，正法是我皈依处，僧伽是我皈依处。」

然后心里默念佛陀、佛陀，达摩、达摩，僧伽、僧伽。双手放回腿上，并在心里默念「佛陀」三次。

然后忆念呼吸，成双地计数呼吸，首先吸气时忆念「佛」，呼气时忆念「陀」，十次。然后再开始，吸气时忆念「佛」，呼气时忆念「陀」，七次。然后再开始，呼吸一次，忆念佛陀一次，共五次。然后再开始，呼吸一次，忆念佛陀一次，共三次。依此三次法忆念呼吸。

现在你可以停止计数呼吸了，只要吸气时忆念「佛」，呼气时忆念「陀」，让呼吸轻松而自然，保持心意完全静止，专注于呼吸在鼻孔的出入。当呼出时，不要让心意随之而出；当吸入时，不要让心意随之而进入。让你的觉知开阔而宽广，不要太过逼迫心意。放松，就像你呼出于开阔的空中。保持心意静止，就像海边的柱子，当水涨时柱子不随之而涨，当水退时柱子不随之沈没。

当你已经达到这个静止的程度时，你就可以停止忆念佛陀了，只要觉知呼吸的感受就好了。

然后慢慢地把你的注意力带进来，专注于呼吸的各层面，可以产生各种直觉能力的重要层面：天眼通、天耳通、他心通、宿命通，知道人、畜死后转生处，以及各种元素或潜力的相关知识，能够运用于身体上的。

这些元素是来自于呼吸的据点。第一个据点，集中心意在鼻尖，然后慢慢移动到前额中央，就是第二个据点，保持你的觉知宽广，让心意在前额休息一会儿，然后再把它带回到鼻尖。继续在鼻子和前额之间来回移动，就像一个人上、下爬山一样，七次，然后让它安顿在额头，不要让它再回到鼻子上。

从这儿，让它移动到第三个据点，头顶的正中央，并让它在那儿安顿一会儿，保持你的觉知宽广，吸入呼吸到达那一点，让它瞬间遍布整个头颅。然后让心意回到前额的中央，在前额和头顶之间来回移动七次，最后让它停留在头顶上。

接着把它带到第四个据点，脑中央。让它停留一会儿，然后再带它回到头顶，在这两点之间持续来回移动，最后让它安顿于脑中央，保持你的觉知宽广，让脑部微细的呼吸遍及身体的下方。

当你到达这点时，你可能会发现呼吸开始产生各种禅相，例如看到或觉得热冷，头部的刺痛感，你可能会看到一团苍白、模糊的蒸气，或是你自己的头颅。即使如此，也不要让你自己受到任何禅相的影响，如果你不想要让禅相出现，就做深呼吸，直入心里，它就会立即消失。

当你看到禅相已经出现时，仔细地将你的觉知专注于其上，但是每次只能专注于一个禅相，选择一个最舒适的就好。一旦你已经掌握住它，就扩充它，让它跟头部一样大。明亮白色的禅相对于身心是有益的，它是清淨的呼吸，可以清洁体内的血液，降低或消除疼痛的感觉。

当你有了这个大如头部的白光时，把它带到第五个据点，胸部的中央，一旦它稳固地安顿了，就让它遍满胸部，让这呼吸尽可能地深白、明亮，然后让呼吸和光明都遍及全身，出于每一毛孔，直到身体的不同部位自行显相为止。如果你不要显相，做二、三次深呼吸，它们就消失了。保持你

的觉知静止而开阔，不要让它拴住或被任何禅相影响了，它的发生当可转为呼吸的光明。小心守护心意，保持一心，让它作意于单一的专注，微细的呼吸，让这微细的呼吸充满全身。

当你已经到达这点时，知识就会渐渐地开始展开，身体将会轻安，就像绒毛。心意将会得到苏息——柔顺、稳固、自足，那将是一种非常殊胜的感受，身体快乐而心理安宁。

如果你想要获得知识和善巧，就修习这个步骤，直到你熟练于进入，离开和停留在本处为止。当你已经精通于它们时，你就能生起呼吸的禅相——明亮的白球或光团——随时应你所需。当你需要知识时，只要让心意静止并放下所有的主观偏见，只留下光明，忆念一遍或二遍任何你想要知道的事情，内在的或外在的，关于自己的或别人的，知识就会生起，或者心灵图相就会出现。若要完全精通，你必须，如果可能的话，直接地向修习并善于此道的人学习，因为这类知识只能从集中心意的修习产生。

从集中心意产生的知识可分成两类：世间和超越世间的。在世间的知识，你执着于自己的知识而看到一面，然而所显现生起的知识则是另一面。你的知识和你的神通力所给你的知识，是真假混淆在一起所组成的，但是这里的「真」只是就心理形成的层次上而言，而任何事情的形成都有着变迁，不稳定和无常的本性。

所以当你想要前往超越世间的层次时，汇集所有你知道、看到的事情成为单一的一点——心意专精于一(一心)——看到它们都有着相同的本性，把你所有的知识和觉知，汇集到同一点，直到你能清楚地看到真相：这一切事物的本性都只是生起和消逝而已。不要执着地认为你所知道的事情，也就是你的成见乃是你的，不要执着地认为从你内在所产生的知识乃是你自己的，让这些事情听其自然而去。如果你执着于自己的成见，你正是执着于痛苦。如果你执着于自己的知识，它就会变成痛苦的原由。

所以，心意集中而静止理当生起知识，这知识即是正道，一切你所经历的事都是在让你了解苦。不要让心意被知识绑住了，不要让它被显现于你的成见绑住了，让它听其自然而去。让心意安宁，不绑住心意，或臆测它是如此那样的。只要你臆测自己，你就正受着无明之苦，当你真的知道了，超越就会从你的内在生起——最高的利益，人类最殊胜的幸福。

摘录基本的修习步骤如下：

- 1.消除心意里一切不良的成见。
- 2.让心意安住于善良的信念中。
- 3.汇集所有善良的信念，合而为一——禅思专注(禅那)的一心。
- 4.思惟这一个信念，直到你见到它是如何地无常、苦、无我——空虚。

5.让一切好的和坏的成见顺其自然，因为好的和坏的住在一块，(无常的)本性是一样的。让心意随顺它的本性，让觉知随顺其本性。觉知不生起，也不消逝，这是念住法——安详的实质。它知道善良，但觉知不是善良，善良也不是觉知；它知道邪恶，但觉知不是邪恶，邪恶也不是觉知。换言之，觉知是不执着于知识或已知的事物。它的本性是真正地自然——完美无瑕而清淨的，就像荷叶上的水珠仔，因此称之为不形成的属性，真正的元素。

当你能够追随这五个步骤时，你将会发现奇迹出现在你的心里。修习宁静和内明禅思的成果，



已经说过，分为二类：世间的可以提供自己身体的安宁和世人的安宁；超越世间的，提供自己心意的安宁，带来平静、清凉、神采奕奕的幸福，一路通向解脱涅槃——免于生老病死。这是就呼吸禅思的主要原则做简要的解说。如果你有任何问题，或是在应用这些原则于修习时，遇到任何困难，而你也希望直接地向教授此法的人学习的话，我将会尽最大的能力来帮助你，好让我们都能达到佛教的安详与宁静。

大部份的人们都会觉得下一章的第二个方法，比上述的第一个方法容易而且轻松。

## 第二个方法

有七个步骤：

### 步骤 1

开始作三或七个长呼吸，入息时忆念「佛」，出息时忆念「陀」，保持禅思与呼吸的节奏一样长。

### 步骤 2

清楚地觉知每一入、出息。

### 步骤 3

当入、出息时观察呼吸，注意呼吸是否舒适，宽阔或狭窄，窒碍或流畅，快速或缓慢，温暖或清凉。如果呼吸不觉得舒适，就变换呼吸的方式直到舒适为止。例如长入息和长出息不舒适的话，就尝试短入息和短出息。一旦发现你的呼吸觉得很舒适，就将这舒适的呼吸感受分布到身体的各部位。开始将这呼吸的感受引入头颅内，并让它一路沿着脊椎流布下去。接着，如果你是男性的话，让它流下右腿到你的脚底，通往趾尖而后出去，进入空气中。再度将这呼吸的感受引入头颅内，并让它沿着脊椎流布下去，流下左腿一直到你的趾尖而出去，入于空气中。（如果妳是女性，那就由左边开始，因为男性和女性的神经系统是不同的）。接着让这呼吸的感受从头颅向下流入两肩，经过你的手肘和腕部，到达你的指尖而后出去，进入空气中。让呼吸在喉咙的地方，向下流布到前身的中枢神经，经过肺和肝，一路下到膀胱和尿道。把呼吸引入胸部的正中央，让它一路下到你的肠道。让所有这些呼吸的感受散布，好让它们联结起来一起畅流，你将会感受到一种大有增进的安宁感。

### 步骤 4

学习四种调整呼吸的方法

a.长入息和长出息

b.短入息和短出息

c.短入息和长出息

d.长入息和短出息?帛拈洒 A 的方式呼吸，或者，更好的是，学习舒适地以四种方式呼吸，因为你的生理机能和你的呼吸一直变化着。

### 步骤 5

熟悉心意的据点或焦点——呼吸栖息的地方——并集中觉知在你认为最舒适的地方。有些据点如下：

a.鼻尖

b.头部的中间

c.上颚

d.喉咙

e.胸(肋骨尖端)

f.腹部(或上面的某一点)

如果你经常头痛或有神经上的毛病，就不要专注于喉咙上方的部位，同时不要强迫呼吸或让它陷入失神(无知觉)状态。自然流畅地呼吸，让心意与呼吸安闲恬适，但不要让它溜掉了。

#### 步骤 6

扩展你的觉知——对觉受的认知——遍及全身。

#### 步骤 7

结合全身的呼吸感受，让它们一块儿舒适地畅流。尽可能地保持宽广的觉知，一旦你完全地觉知了呼吸的各层面，你就已经认识了身体的内在，你也将会了解其它各方面。呼吸的本质有许多层面：呼吸的感受流入神经，流散在神经周遭，从神经遍及每一空隙，有益的和有害的呼吸感受，随其本质而混合在一起。

摘要：

(a)为了改善已经存在你身体各部位的能量，以便你能够与疾病和痛苦等相抗衡。

(b)为了澄清已经存在内心的知见，以便能够成为一个善巧的基础去解脱和净化心意，你心里必须永远记住这七个步骤，因为它们绝对是各层次呼吸禅思的基础。当你已经精通于此道时，你就会开辟出一条主要的道路来，至于路边小径——呼吸禅思的突发事件——它们虽然多彩多姿，但并不重要。如果你坚持这七个步骤并尽力去修习，你将会完全安然无恙。

一旦你已经学会让呼吸就绪，那就像是已经把屋内的每一个人都安置妥当。呼吸禅思的偶发事件就像屋外的人们一样，也就是客人，一旦你屋内的人们都循规蹈矩，你的客人也必须一致看齐。

这里的客人就是幻相和游荡的呼吸，他们在你调适呼吸的领域内将会经过：从呼吸生起各种幻相并会出现形像——亮光、人物、动物、你自己，别人；或声音——人声，有些是你认识的，有些则否。有时幻相会以气味出现——芬芳的，或如尸体般的恶臭。有时入息会让你觉得遍满全身，使你没有饥渴的感觉。有时呼吸会在身上传递暖、热、冷或刺痛的感觉。有时它会引起一些你从未发生过的事情，瞬间泉涌于心。

所有这些事情都归类为客人，在你去接待客人之前，你必须把你的呼吸和心意安排就绪，让它们安稳。接待这些客人，你首先必须要在你的控制之下来带领他们。如果你不能控制他们，就不要跟他们打交道，他们可能会引导你走入歧途。但是，如果你有操控他们的能力，他们未来将可为你所用。

操控他们的能力，意即透过思想的力量，以意愿来改变他们(亦即似相)——让他们变小，变大，送到远方去，带到近处来，让他们出现或消失，送他们出去，带他们进来，那时你才能运用他们来训练心意。

一旦你已经调伏了这些幻相，它们就会促使感官的能力提升；不必睁开眼就看得到的能力；听

到或闻到远处声音或香气的的能力；品尝存在空气中各种元素的能力，且能应用于身体上来克服饥饿和渴爱的感觉；用意愿来生起特定感觉的能力——当你想要感觉凉爽的时候就感到凉爽；要热即热；要暖即暖；要体力即强壮——因为世间各种有益于身体上的元素都会来到并出现在你的身上。

心意一样地也会提升，将会有能力去开发直观(神通)：回忆前生的能力，知道众生死后再生于何处的能力，消除心意中渗漏烦恼的能力。如果你够机警的话，就可以接待这些客人，并安排他们在家里工作。

这些是呼吸禅思的若干偶发事件，修习时如果你遇到它们，就彻底地检查它们，不要因它们出现而高兴，也不要不高兴而想要否定它们的存在。保持心意平正、中立，要缜密周详，仔细地思考所出现的一切，看看它是否可信，否则它可能会引导你做出错误的假设。善和恶，是和，高和低，都取决于你的心意是敏锐或迟钝，还有你是否够机智。如果你冥顽不灵，即使高的也会变成低的，善的也会变成恶的。

一旦你认识了呼吸的各方面和它的偶发事件，你就能获得四圣谛的知识。此外，当身体生起痛楚的时候，还可以消除身体上的疼痛。念住是药物中活跃的成份，呼吸则是溶剂。念住可以清洁和净化呼吸，纯净的呼吸可以清洁全身的血液，而当血液被清理干净时，就会消除许多身体上的疾病和疼痛。例如，你被神经失调所苦，它们会完全消失，进而你将能够强化身体，让你觉得有很大的健康和福利的感受。

当身体觉得安适的时候，心意就能安顿下来并得到歇息，一旦心意得以歇息，你就会得到力量，有能力解除静坐禅思时所有的苦受，所以你就能够持续静坐几个小时。当身体免于疼痛，心意就免除了障碍，身体和心意都很强壮，这就叫做定力。

当你的定力如此强壮时，它就生起辨识力；有能力去知见苦、集、灭、道，在呼吸中一切都了了分明。我们可以这么解释：吸入和呼出是苦——吸入，生起的痛苦；呼出，消失的痛苦；当呼吸出入时未予觉察，就不知道呼吸的特性乃是痛苦的原因。吸入时了了分明，呼出时了了分明，清清楚楚地知道它的特性？]就是保持你的知见与呼吸的真相一致——就是正见，正道的一部份。知道那些呼吸的方式是不舒服的，知道如何去改变呼吸；知道「那个呼吸的方式是不舒服的，我必须这样呼吸才会感到安适」这就是正志(正确的心态)。思考并正确地评估所有呼吸状态的心理因素，就是正语。知道各种改善呼吸的方式，例如：长入息和长出息，短入息和短出息，短入息和长出息，长入息和短出息，直到你找到最舒适的呼吸方式，这就是正业。知道怎样运用呼吸去净化血液，怎样让这净化的血液来滋养心肌，怎样调整呼吸好让它来安乐身体并安定心意，怎样呼吸好让你身心充沛而苏爽，这就是正命。试着去调整呼吸直到它使身心安宁为止，只要是尚未完全安适，就持续尝试着，这就是正勤。始终注意着呼吸的出入，知道各种呼吸的状态——气流上呼吸，气流下呼吸，胃的呼吸，肠的呼吸，流经肌肉而从每一毛孔出去的呼吸，持续追踪每一呼吸出入的这些情况，这就是正念。一颗只专注于呼吸，不攀缘任何其它事物来加以干扰的心意，直到呼吸微细，生起稳固的定境，然后是解脱的内明，这就是正定。

忆念呼吸被称为 Vitakka(觉、寻)，引导思想的意思。调整呼吸并让它流布，称为 Vicara(观、伺)，评量的意思。当一切呼吸自在地流遍身体，你觉得身心充沛而苏爽，这就是 piti，喜。当身心都得到

休息，你就会觉得安详和宁静，这就是 Sukha，乐。一旦你觉得乐，心意就一定会牢牢地抓紧，全神贯注专一，不再飘荡于其它任何事物之上，这就是 ekaggatarammana，专精于一。这就是初禅正定的五个要素（中译注：五禅支）。

当内心具足并精通这一切正道的戒、定、慧时，你就得到了深入一切呼吸状态的内明，知道「这样呼吸生起良好的心理状态，那样呼吸生起不良的心理状态。」你就不会被各种呼吸的状态所追逼——那些形成身体、言语、心意的因素，不论是善的或是恶的，你都让它们顺其本性而去，这就是痛苦的解除。

另外，也可用较简要的方法来阐释四圣谛如下：吸入和呼出是苦圣谛。不了了分明于吸入，不了了分明于呼出，这就是苦集一无明，愚痴。很清楚地透视呼吸的一切形态，你就能够不执着的放下它们，这就是苦灭。持续地念住呼吸的各种形态就是苦灭道迹圣谛。

当你能够做到这样，就可以说你是正确地遵循着呼吸禅思之道。你的意识不是无明的，你具有清楚地了知四圣谛的善巧，你能证得解脱。解脱就是心意不执着于低级的因和低级的果——那也就是苦和苦集；也不执着于高级的因和高级的果——苦灭和苦灭道迹。那是一种不执着于所知事物的心意，当你能够脱离这些事物，你就已经精通于解脱的善巧了——也就是说，当你知道何者形成开始，何者形成结束，何者介于两者之间，让它们顺其本然，正如偈语所说：一切法(现象)无我。

执着于我们所缘知的事物——四大元素，五蕴，感官和它们的对象——称之为感官的执着，当我们这样执着的时候，我们一定会被形成此身、语、意的因素所愚弄，这一切都从无明生起。

佛陀在因和果上都是完全的专家，既不执着于低级的因和果，也不执着于高级的因和果。他是超越因果的，苦乐都在他的受用之下，但他却都不执着于它们，他完全地知道善和恶，完全地了知我和无我，却并不执着于任何事情，【他深谙可作为果证因缘的对象(业处)——也一样地任其受用：】

【内英译漏字，系由中译者推测而译之】他知道如何显现「不知」或「知」，如何在他的布教工作中运用「不知」和「知」。至于痛苦的解除，也在他的受用之下，但并不执着于它，因此我们真的可以说他是完全的贯通。

在佛陀能够如是放下这些事情之前，他首先要全力用功来增长它们，然后才能放下它们。他从富足放下，不像一般人「放下」是出于贫穷的无奈，即使他放下这些事物，它们仍在他的受用之下，他从未摒除在他成就正觉之前所努力的戒、定、慧。他持续运用戒、定、慧的各方面，一直到他般涅槃，即使在他将要涅槃的时刻，仍然全力运用禅定——也就是说，他的般涅槃是发生在有色禅那和无色禅那的定境之间。

所以我们不应该放弃戒、定、慧。有些人不想遵守戒律，因为他们担心被束缚住了。有些人不想修习禅定，因为他们担心变成白痴或疯子。事实的真相是，通常我们就已经是既痴又狂了，而修习心意的专注，正是用来终结我们的无知和疯狂。一旦我们适当地训练自己，我们就会长养纯净的智慧，就像一颗雕琢的宝石，自然能够发出光芒，这才是名符其实的真智慧。它个别地为我们生起，称之为：即身观察，缘自觉知。

我们大都误解了智慧的本质，我们把虚伪的智慧，混合着种种观念，并用它来掩饰真正的事物，就像一个人把玻璃涂上水银，好让他能够看到自己和别人的映像，认为他已经找到一个观察真理的

巧妙方法。实际上，他不过像是一只猴子在照镜子：一只变成二只，持续玩着映像的把戏，直到水银被磨掉为止。那时就变得垂头丧气，不知道映像最初是从什么地方来的。所以当我们获得虚伪的智慧时，不经意地，用推想和臆测来调和我们认为已经理解的事物；当面临死亡的时候，我们就得朝着悲哀走去了。

自然智慧的决定性因素唯有来自心意的训练，就像钻石闪闪发光——不论在黑暗或光亮的地方都光辉灿烂，而镜子只适用于明亮的地方，如果把它拿到黑暗的地方，你就完全看不到影像了。但是一颗经过雕琢的宝石，闪烁着自己的光辉，到那里都是灿烂的，这就是佛陀的教导。世界上没有封闭或隐密而智慧不能洞悉的地方，这智慧的宝石让我们能够摧毁渴爱、执着和无明的意识，而达到最卓越的成就——解脱——从痛苦、死亡和覆灭中解脱——自然地存活于不死的真实中。

一般来说，我们似乎只对智慧和解脱感兴趣；立刻，我们就想从苦、无常和无我的教导开始——如此一来，我们会到不了任何地方。在佛陀教导「世事无常」之前，他曾经（试着）去了解它们所谓的「常」；在教导「世事皆苦」之前，他曾经（试着）去转变「痛苦」成为「快乐」；而在他教导「世事无我」之前，他曾经（试着）去转变「无我」成为「我」；因此才能够看到什么才是恒久而真实的，以及隐藏在无常、苦、无我之内的虚假（中译注：常、乐、我）。他汇集这一切的特性为一，他汇集一切的无常、苦、无我成为一件相同的事——世间诸行——全世界到处都是一样的；至于常、乐、我则是另一类。依法而行，然后他放下两者，不执着于常或无常，苦或安乐，我或无我，因此我们才能说他已证得解脱，纯净和自在，因为他一点也不需要执取诸行——不论是世间或法义。

这是佛陀修习的特性，至于我们自己的修习，大部份的行为都好像胸有成竹一般，好像还没有开始就已经成功了。换句话说，我们只想要放下并且达到安详、解脱，但是如果我们没有打好足够的基础，我们的「放下」一定会成为「欠缺」；我们的「安详」一定会成为「支离破碎」的，我们的解脱也一定是错误的。我们这些真诚地求好而只想要善的人，应该问自己，是否已经打好适当的基础了？如果我们没有为解脱和放下打好适当的基础，我们如何能够自在呢？

佛陀的教导，戒德可以克服普通的烦恼，也就是由言语和行为所造成的错误；禅定可以克服中度的烦恼，诸如贪欲、瞋恚、昏沈、掉举、犹疑；而智慧则可克服微细的烦恼，诸如渴爱、执着和无明。虽然有些人的智慧很敏锐，他能够清楚地解释教义的微妙之处，似乎却无法摆脱戒德所能克服的普通烦恼，这显示他们的戒德、禅定和智慧一定有某些缺陷。他们的戒德很可能都是表面的，他们的禅定是有瑕疵的，他们的智慧则是粉饰的光滑——就像玻璃涂上水银（的镜子）——因此他们无法达成目标，他们的行为正如古谚所说的：「刀不入鞘」，也就是光说不练，有口无心；又如「巢外下蛋」，一味向外寻求好，却不训练心意的专注；又如「沙上筑基」，试着寻找不具体的保障。这一切一定会带来失望，这样的人仍未找到值得皈依之处。

所以我们必须打好基础，安排良好的修行因缘次第，因为我们所期望的一切果证，都从因缘而涌现。

奋起吧！训练你自己的心意！

开始评量你自己，

吸入、呼出。

## 禅那

现在我们要以禅那的标题来摘录呼吸禅思的方法。

禅那意即当我们处理呼吸时，专注或集中焦点于一个单一的对象或事物。

1.初禅有五个要素(五禅支)：

觉想(觉、寻)---忆念呼吸，直到你能清楚地觉察它而不再散乱。

一心(专精于一)---心念呼吸，不让它游荡到别的对象去，注意你的念头，让它们只处理呼吸，使呼吸达到舒适之境。

评量(观、伺)——知道怎样让这舒适的呼吸觉受遍布全身，并与体内其它的呼吸觉受协调一致。一旦身体被呼吸所安抚，痛苦的感觉将趋于平静，身体将充满好的呼吸能量(心意专注于有关呼吸的问题)。

为了初禅的生起，这三项特质必须在同一个呼吸之流上一起具备。这呼吸之流，于是能够一路带着你到达第四禅。觉想(忆念)、一心和评量是因缘，当因缘完全成熟时，结果将会显现：

欢喜——一种难以抑制的，身心洋溢和心旷神怡的感觉，超然物外，直趋心意。

安乐——从身体的平静和镇定所生起的肉体上的舒适；从心意的自得其乐、宁静、安详和泰然所生起的心理上的满足。

喜和乐是结果，初禅的五个要素因此只分为两种，因缘和结果。

当喜和乐愈强，呼吸就愈微妙；你专注的时间愈长，结果就愈强壮有力，这使你不再注意觉想和评量这些清明的初基，而完全地依靠着一个单独的因素——一心，你进入了第二禅(道心)。

2.第二禅有三个因素：欢喜、安乐和一心(道心)。这指的就是曾经体验过来自初禅结果的心意状态。一旦你已经进入第二禅，欢喜和安乐就愈强壮，因为它们依靠在一个单一的因缘——一心之上。从此由它来照料功课，专注于呼吸，好让它愈来愈微细，保持稳定和静止，身心都有着安乐和舒泰的觉受，心意比以前更稳定和热心。当你继续专注着，欢喜和安乐就愈强壮，而且开始膨胀和收缩。继续专注于呼吸，推动心意深入一个更微妙的境界，以摆脱欢喜和安乐的活动，而你就进入了第三禅。

3.第三禅有二个因素：安乐和一心。身体是安静、不动和寂静的，没有痛苦的感觉生起来打扰它；心意是寂静和静止的，呼吸是微细、流畅和宽广的。一种白如棉花(原棉)似的闪烁之光遍及全身，静止了所有身心不适的感觉。不管其它的，持续只照料着宽广、微细的呼吸。心意是自在的，没有过去或未来的思虑打扰它，心意由它自己支撑着。四大性质——地、水、火、风——和谐地遍布全身，你几乎可以说它们是纯粹地遍布全身，因为呼吸有力量控制和善加照料其它的(四大)性质，让它们和谐一致。念住伴随着一心，如是运作着，呼吸充满身体，念住遍及全身。

继续专注，心意是光明而强壮的，身体则是轻安的，安乐的感觉静止了。你对身体的觉受是稳定和均匀的，你的觉识里没有任何间隙，所以你能放下安乐的觉受，安乐的显现静止了，因为四(大)性质是平衡而不再活动。一心、因缘，有力量更深沈地专注，带着你进入第四禅。

4.第四禅有二个因素：舍(泰然舍弃)和一心，或念住。在第四禅里的舍和一心是强而有力地专注

着——坚固、安稳而明确，呼吸的元素是绝对的静止，不起任何涟漪和间隙。心意，中立而静止，放下所有过去和未来的主观偏见。呼吸，成为当下，是静止的，就像不起任何波澜或风浪的海洋或天空。你可以知道远方的景相和声音，因为呼吸是均匀而不起微波的，因此作用犹如银幕一般，对于投射于上面的任何东西，都会给予清楚的反射。知见从心意生起，你知道，但保持中立和静止；过去、现在和未来全都是中立而静止的，这是真正的一心，专注于呼吸的安宁和静止。身体里所有的呼吸部份都连结着，所以你可以透过每一个毛孔来呼吸，你不必透过鼻孔呼吸。因身体里的呼吸，吸入、呼出和其它方面都形成了一个单独而统一的整体。呼吸能量的各方面都是均匀而充满的，四(大)性质都有着相同的特征，心意是完全地静止。

专注是强壮的；透着泛红的光辉。

当知这就是大念处。

心意放射着光辉而明亮——

如日之光，

不为烟云或薄雾所遮蔽，

用它的光线照亮着地球。

心意向十方放射着光辉，呼吸是明亮的，心意则是光辉灿烂的，因为专注于念住。

专注是强壮的；透着泛红的光辉。

心意具有能力和权威，所有的四念处聚合成一个，再也没有「这是身体...这是感受...这是心意...这是心法」的分别，它们不再是四个，这就是所谓的「大念处」，因为四个念处中再也没有一个是分开的。

心意是稳固地贯注着

集中而真实

此乃专注的力量所致

念住和自我意识合而为一：这就是所谓一道(ekayana-magga)的意思——(四大)性质和(四)念处之间的和谐，四合一，产生了伟大的能量和警醒，净化的内在之火能够完全地排除所有隐藏着的黑暗。

当你愈强烈地专注于心意的光明，从放下一切主观偏见所产生的力量，就能够让心意所向无敌。你就像一个爬到山顶上的人，有权利观察各个方位。心意的住处——呼吸，支持着心意的解脱——是在一个增上的境界里。因此，心意能够以法义的观点，清楚地看到所有事物的形成(诸行)，也就是元素、蕴、根。就像一个人拿着相机到飞机上去，他可以实地拍摄下面的每一件东西，所以一个到达这个境界(世间解)的人，可以如实地看到这个世间和法义。

此外，在心意的领域里也出现另一种觉知，叫做解脱的内明(解脱知见)或是解脱的善巧。元素或(四大)性质获得潜力，心意则得活泼的能力。当你需要世间或法义知识的时候，深沈而有力地贯注心意于呼吸，就在心意的专注力量触及纯粹元素的当下，直觉的知识就会从那个元素中泉源而出。就像唱机上的唱针，当它触及唱片的当下，就会产生各种声音。一旦你的念住专注于一个纯粹的对象上，然后如果你想要形象，形象就会出现；如果想要声音，声音就会出现；不论是近或远，不论是世间或法义，不论是关于自己或别人，现在或未来，任何你想知道的。当你专注下去，想到你想要

知道的，它就会显现，这就是内明之智——直觉的敏锐性，能够知道过去、现在和未来，一个很重要的意识层次，只有你自己才能知道的(中译注：即身观察缘自觉知)。元素群就像收音机的电波穿越空中，如果你的心意和念住是强壮的，你的技巧已经高度开发了，你就可以运用那些元素来跟整个世间接触，好让那些知识能够从你的内天生起。

当你已经精通第四禅时，它就能够作为八种善巧的基础：

1. 毘婆舍那智——清明、直觉的内明，在心里或身体的现相生起、停留和消失时，得以深入其中。这是一种特别的内明，只能从心意的训练而来，它能以两个方式发生：

(a) 对于事件未经思考而知道

(b) 对于事件加以思考而知道——但并不是像一般知识那样，要经过长久的深思之后才知道。瞬间的思考，立刻就明白，像是一团棉花浸泡着汽油，当你点着火柴靠近它，立刻就着火了。这里的直觉和内明就是这么快速，它和一般的辨识智(分别智)有所不同。

2 意成神变：运用心意去影响事物的能力

3. 神通变化：展现超能力，例如：创造特定的形象，让特定的群众都能看见。

4. 天耳：听到远处声音的能力。

5. 他心智：知道别人心意的层次? 蔗智 c，高或低——的能力。

6. 宿命智：记忆宿生的能力。(如果你证得这个善巧，你就不会再怀疑，到底死亡之后是灭绝还是再生。)

7. 天眼：看到粗陋和微妙形象的能力，不论远和近。

8 漏尽智：减少和消除内心烦恼渗漏(中译注：诸漏)的能力。

这八种善巧唯独从心意的专注而来，因此写下这个浓缩的纲要，基于心意持续念住呼吸的技术来达到禅定和禅那。如果你热爱这些事情所产生的好处，你就必须转移你的注意力去训练你自己的心意。

## 开示(1)

1956/7/30

如果，当你在静坐而尚未能观察到呼吸时，告诉你自己：「现在我正在吸入...现在我正在呼出。」换言之，在这个阶段里，你是在做呼吸的人，你不是让呼吸自然地在进出着。如果你在每一次呼吸时，心里都能记住这个，不久你就可以抓得住呼吸了。

在保持你身体里面的觉知时，不要试着去禁锢它，也就是不要强迫心意进入一个恍惚失神的状态。不要试着去强迫呼吸，或呼吸得让你觉得不舒服或受到限制的程度。你必需让心意自在，单纯地看着它，确认它从思虑中摆脱出来。如果你试着强迫呼吸并钉住心意，你的身体将会感到束缚，而你在工作上也不会觉得安适，你将开始这里酸那里痛，你的腿也会麻痹。所以让心意自然而然，注意看着，确认它没有随着外在的思想而溜掉就好了。

当我们防止心意随着念头溜掉，或念头溜进心意时，就像关好门窗，防止猫、狗和盗贼溜进我们的房子一样。这就是说，我们关闭感官的根门，不去注意从眼睛闯进来的景相，从耳朵跑进来的声音，从鼻子跑进来的香气，从舌头跑进来的味道，从身体跑进来的碰触，还有从心意跑进来的主



观偏见。必需砍断所有的主观偏见和念头——不管是好的或坏的，旧的或新的——从这些根门进来的。

像砍断念头之事，并非要我们停止想念，它只是意指着把我们的想念带进来，善用它，作为观察评量的禅思题目。如果让我们的心意以这种方式来下工夫，那对我们自己或我们的心意就不会有任何伤害。实际上，我们的心意倾向于随时都在工作着，但这工作所牵涉的，通常都是许多无谓的庸人自扰，并没有什么实质意义可言。所以我们必需为它找些真正有价值的事来做，一些不会伤害它的事，一些真正值得做的事，这就是我们为什么要修习呼吸禅思——专注于呼吸，专注于心意，放下你所有其它的工作，只热心于此修习而无旁骛，这就是你修习禅思时所需要的心态。

从我们过去或未来的念头所产生的障碍，就像长在我们田园里的杂草，它偷走了土地里所有的养份，因此我们的稻子就没有任何指望了，而且又把田地弄得乱七八糟。它们除了做为牛和其它动物过客的饲料之外，一点用处也没有。如果你让田园像这样充满着杂草，你的稻子就无法长大。同样的，如果你不清除心意中主观的念头，就不能让你的心里清净。念头，只是愚人的食物，他们认为它们是美味的，但圣者们都不吃它们。

五种障碍——感官的欲望，敌对的恶意，昏沈懈怠，(亢奋)不安和(沮丧)焦虑，以及犹疑不决——就像各种不同的杂草。亢奋不安和沮丧焦虑可能是最毒的，因为它让我们同时散乱、不定和忧虑。这种杂草有着棘刺和尖叶，如果你跑进去了，你将会以遍体鳞伤收场。所以，如果你遇到它们就摧毁它，丝毫也不要让它长在你的田里。

呼吸禅思——稳定地在心里念住呼吸——就是佛陀所教导的，消灭这些障碍的最佳方法。我们使用忆念（觉想）去专注于呼吸，并经由评量加以调整；忆念就像犁，评量就像耙；如果我们持续犁耙田园，杂草就没有机会生长，而我们的稻子一定会欣欣向荣又生出果实来。

这里的田园是指我们的身体，如果我们在呼吸里放进了许多忆念和评量，身体的四大性质就会平衡而安详，身体将会健康而强壮，心意则会轻松而开阔，无所障碍。

当你把田园像这样地清理和整平，你的稻子一定是欣欣向荣的，就在你把心意带入呼吸时，你就会感到一种欢喜和复苏的感受。四种成就的基础(中译注：四如意足)---?修行的满意(欲如意足)，修行的精进(进如意足)，修行的热心(念如意足)，修行的明辨(慧如意足)，将会一步一步地开发。这四项品德就像健康滋补品的成份，任何人吃了这个补品就会长寿。如果你想死就不必吃，但如果你不想死，你就要多吃；你吃得愈多，你心里的疾病就愈快消失。

## 开示(2)

1956/8/17

当你静坐禅思时，即使你没有得到任何直觉的内明，请相信你至少知道了不少。当呼吸进入时，你知道了；当它出去时，你知道了；当它是长呼吸时，你知道了；当它是短呼吸时，你知道了；不论它是愉快或不愉快的，你知道了。如果你能知道这么多，你就做得很好了。至于各种思想和念头跑进心里时，就排除它们，不论它们是好的还是坏的，不论它们是在想念过去或是未来，不要让它们干扰你正在进行的，不要追逐着要理出头绪来。当这种思想闯入时，就让它过去，保持你的觉知，

安于现在。

当我们说心意来去时，并不是心意真地走了，只是念头走了。念头就像心意的影子，如果心意是静止的，它的影子怎么会动呢？身体的动作才会引起影子的移动，而当影子移动时，你又如何抓得住它？影子是难以捉摸的，难以抖落的，难以安静的。觉知构成现在，那才是真正的心意。追逐念头的觉知只是一个影子，真正的觉知——知道——留在本位，它并未站立、行走、来或去。因此心意——觉知并没有任何来去或进退，它是安静而镇定的。当心意本身正常、均衡、不散乱时，也就是当它没有任何影子时，我们可以安详地休息。但是，如果心意不稳定、不确定时，它就会波动。念头生起又闪逝，而我们追逐它们，希望把它们拉回来。追逐它们就是我们弄错的地方，这就是我们所要改正的，告诉你自己：「心意没有什么错的，只要警觉影子就好。」

你不能改善你的影子，好比说你的影子是黑的，你可以用肥皂搓洗到死，它还是黑的，因为它并没有实质。你的念头也是一样，你无法理出一个头绪来的，因为它们只是影像，欺骗你罢了！

佛陀如是教导，任何人如果不认识自我、身体、心意和它的影子，就会感受无明——黑暗、愚痴无知之苦；任何人如果认为心意就是自我，自我就是心意，心意就是它的念头；像这样把一切都混淆了，就是迷失了，就像一个人迷失在丛林里。迷失在丛林里会带来无数的艰辛，要耽心野兽，要寻找食物和睡处的问题，不管你看到那条路，都走不出去。但是，如果我们迷失在世间，那比起迷失在丛林里又要更糟糕好几倍了，因为我们无法分辨日夜，我们没有机会去找到任何光亮，我们的心意因为有着无明而黑暗。

训练心意静止的用意是要简化事情，当事情被简化时，我们就可以看得见了，心意就能安顿下来休息了。而当心意得以休息时，它就渐渐地变得明亮了，内在和它本身都是如此，知识于是就生起来了。但是，如果我们把事情弄得很复杂，如果我们让心意混淆着景象、声音、香气、味道、碰触和意念，那就是黑暗，知识就没有机会生起。

当直觉的知识生起时，如果你知道如何去运用它，它就可以导向解脱的内明。但如果你让自己被过去或未来的知识带着走，你就无法超越世间的层次。换言之，如果你在身体的事物上涉入太深，却没有得到相关于心意工作上的知识，它就会带给你心灵上的不成熟。

举例来说，有一个景象生起而你起了执着，你得到了过去生的知识却很激动。以前你从未知道的事，现在你可以知道了；以前你从未见过的事，现在你看到了；它们会让你过度地高兴或难过，为什么？因为你把它们都看得太严重了。你可能看见自己是个王公贤达的辉煌景象，甚至是个伟大的帝王，富有而有影响力。如果你让自己觉得高兴，那就是放纵于欲乐，你已经偏离了中道。或者你可能看到自己是你所不想要的，一只猪或狗，一只鸟或老鼠，跛脚或残废。如果你自己难过，那就是放纵于自苦。再度，你又偏离了中道。有些人真的就让他们自己被拖着走，一旦他们开始看见异象，就开始认为自己是特殊的，比别人来得高明。他们让自己变得骄傲而自负，正道已经消失了，却连自己都不知道。如果你不谨慎，在这儿，世俗的知识就会引导着你。

但是如果你的心中记住一个原则，你就可以留在正道上了。不论出现什么，好的或坏的，真的或假的，不要让你自己觉得高兴，不要让你自己难过。保持心意的平衡和中性，辨识智(分别智)就会生起，你将会看到那个景象或朕兆展示出苦圣谛(生)，凋谢(老)，消失(死)。

如果你执着于自己的直觉，你就是在自找麻烦。证实为虚妄的知识会伤害你，证实为真实的知识真的也会伤害你。如果你所知道的是真的，然后你跑去告诉别人，正是自夸。如果它转变成虚妄的，就会逆火反烧你自己。这就是为什么那些真正知道的人会说，知识是痛苦的本质，它会伤害你。知识是知见洪流的一部份，我们必须跨越它，如果你执着于学问，你就走错了。如果你知道了，就是知道而已，当下就放下它，你不必激动或高兴，你也不用去告诉别人。

到过国外留学的人们，当他们回到稻田里时，不会向家乡的人们诉说他们所学的。他们一样地，闲话家常，他们不提所学，因为(1)没有人会了解，(2)没有什么作用。即使对于能够了解他们的人，也不会展现所学。当你修习禅思时也应该如此，不管你知道多少，都要像是毫无所悉一样。如果你向别人夸耀，那就很糟糕，如果别人不相信你，那就更糟了！

所以不论你知道了什么，单纯地知道，然后就放下它，不要设定「我知道了」。当你能做到这样，你的心意就能达到超越，不再执着。

世界上任何事情都有它的道理，即使没有道理的事情也自有其道理——也就是说，它们的道理就是虚妄，这就是我们之所以要放下真、假的道理。一旦我们知道了真理又能放下它，我们就能自得其乐，我们不会匮乏，因为真理——法——仍旧与我们同在，我们不会两手空空。那就像有很多钱，我们会把它堆放在家里，而不会随身拖曳着它。我们可能袋子里没有半毛钱，但是我们并非穷人。

真正知道的人们也是一样，即使他们放下知识，它们还是在那儿，这就是圣者的心意之所以不会飘荡的道理。他们放下事情，但不是用浪费或不负责任的方式，他们像富人那样地放下，即使放下了，他们还是得到成堆的财富。

至于放下事情有如贫民那样的人，他们不知道什么是值得的，什么是不值得的，所以他们通通放下，通通丢掉。当他们这么做时，他们只是在趋向苦难而已，例如：他们可能认为一切都不真实——五蕴不真实，身体不真实，苦、集、灭、道不真实，解脱不真实。他们一点也不用脑筋，他们懒得去做任何事情，所以他们放下一切事情，把它通通丢掉。这就是所谓像贫民一样地放下，就像许多摩登圣人一样，当他们死后再来时，还是再度穷困潦倒。

至于佛陀，他放下的只是身心所呈现的真假现象，但他并未抛弃他的身心，因此结果是富裕的，有充足的财富来传承给他世世代代的弟子们，因此他世世代代的弟子们从不必担忧会有所匮乏。

因此我们必须视佛陀为典范，如果我们认为五蕴是没有价值的，无常、苦、无我的，由于轻忽而放下它们，我们一定会以匮乏收场。就像一个愚人，他很厌恶身上脓肿的疼痛，因此就不去碰它，随它去也不照料它，这一来，疼痛是没办法痊愈的。然而聪明的人，他们知道怎样清洗伤痛，敷药并缠上绷带，因此，最后一定会康复的。

同样的，当人们只看到五蕴的缺点，却没有看到它们好的一面，未将它们作任何有价值的运用就放下它们时，是不会产生任何好处的。但是，如果我们有足够的智慧去看到五蕴，除了坏处之外，也有它们好的一面，然后善用它们于禅思，来获得身体和心理现象的辨识(分别)智，我们将会很富有。一旦我们有了真理——法——做为我们的财富，那么有钱、没钱，我们都不会痛苦，因为我们的心意将会超越一切。