



第五章 实用调心法

第一节 入出息念



在这里将为大家介绍三种简易可行的修行方法, 让我们的心通过专注于特定的目标来培育平静与智慧。

第一种方法叫入出息念, 即通过专注呼吸培育定力的方法。

当您回到家之后, 如果没有其他的杂事, 可以抽一个时间段, 半个小时、四十五分钟或者一个小时都可以。在这个时间段里, 不要看电视, 不要开电脑, 把手机、电话都关掉, 找个安静的地方, 例如自己的房间、书房坐下来。找一个舒适的坐垫坐着, 垫大约高四指, 或者更高一点, 把臀部垫高一点, 这样的话可以保持身体重心平衡, 容易坐得久。然后保持上身正直, 不要弯腰、驼背, 也不要绷得太直, 要自然地平直。

轻轻地闭上眼睛, 然后全身放松, 让身体处于轻松、自然、舒服、适合禅修的状态。这个时候, 应当暂时放下工作的事务, 放下生活的烦扰, 放下家庭的琐事, 把妄念纷飞的心收回来, 不要追忆过去, 也不要计划未来, 把所有跟禅修无关的东西、外缘都统统放下, 决意回到当下, 回到这一刻属于自己的时间和空间。当身心都处于自然、轻松、舒适的状态之后, 再把心念确立在鼻头、人中或嘴唇上方这一带区域, 尝试去觉知自己的呼吸。





不要跟着呼吸进到体内,也不要跟着呼吸出到体外;不要注意呼吸的柔软、细滑、轻盈、流动、热、冷、推动等感觉,也不要眼睛去“看”呼吸,只是让心觉知进出于鼻端、人中这一带区域的呼吸就行了。

在觉知呼吸的过程中,如果发现妄想很多,心仍然没办法平静下来,建议大家这时可以用数息的方法来克服。

数息的方法是:在吸气的时候,知道入的息;呼气的时候,知道出的息;在入出息的末端心中默念“一”;然后,吸气的时候知道入的息,呼气的时候知道出的息,在入出息的末端心中默念“二”……如此默念着数息。

在数数的时候,可以从五到十之间任选一个数字。例如:选择从一数到八。这样,则在每一次呼吸的末端数:入、出、一;入、出、二;入、出、三;入、出、四;入、出、五;入、出、六;入、出、七;入、出、八。如果想选择在入息的末端数息也可以,即出、入、一;出、入、二……出、入、八。也可以选择数到十。无论如何,在数息的时候,心应该放在呼吸上,数字只是一种工具、一种方便,不应当把心放在数字上。



如果这样数息,心还是有妄想的话,就应当下定决心:“让我从一数到八的时候,心不飘走!”用数息的方法来设定一个时间段。假如我们数息从一数到八需要两分钟的话,那么,在这两分钟的时间段里心就不会飘走。如此一个数息来回是两分钟,两个来回就有四分钟,三个来回就有六分钟……用这种方法来逐渐增加我们专注的时间。

在数息的过程中,一旦发觉心飘走了,被妄想中断了,就应当重来。比如数到六的时候,发觉心飘走了,就不应当再继续数下去,重新回到一!假如仍然继续数下去的话,心将会对数息变得麻木,以后可能养成一边数数一边打妄想的坏习惯,那么数息就不能发挥作用。所以,一旦察觉到在数息的过程中心飘走,就回到一!一定要让自己在从一数到八这段时间内心保持清净无染。



能够用这样的方法持续地专注呼吸大概十五分钟、二十分钟,乃至半个小时,如果心平静了,妄想也减少了,就可以不用再数息,只是将心安住在鼻头、人中这一带区域持续地觉知呼吸就行。

觉知呼吸其实是很简单、很单纯的一件事情。为什么呢?因为我们无时无刻都在呼吸,呼吸无时无刻都在,只是我们一直以来都忽略它的存在而已。要觉知呼吸,无须造作,无须刻意,只须尝试去知道、去关心一直都存在的呼吸就行了。

这是通过专注呼吸来使内心平静的方法,叫做入出息念。只要能经常学习关注呼吸,你将会发现:你的情绪更容易控制了,你的内心更容易平静了。

17>你可以选择任何喜欢的祝福语,例如:愿我没有危难;愿我免除精神的痛苦;愿我免除身体的痛苦;愿我快乐安稳等等。对于祝福他人也以此类推。

第二节 散播慈爱

接着再为大家简单地讲一讲散播慈爱的方法。

什么叫做散播慈爱呢?就是学会祝福他人,祝愿他人快乐、幸福。

在散播慈爱的时候,闭上眼睛,先祝福自己,希望自己快乐,希望自己幸福。你可以默念:“愿我快乐、幸福!”¹⁷同时要用心感受自己真正地快乐、真正地幸福。如果感受自己的快乐有点困难,那可以回想自己过去曾经做过的一件令你很开心事情,例如帮助他人、乐善好施等,然后感受当时的快乐,并把这种快乐维持下去。



这样做大概几分钟之后,再选一位你很恭敬、很尊重的人作为散播慈爱的对象,例如你的老师、对你有恩的人等,但必须是同性,异性是不适合的。将你的祝福发出去,用心去祝愿这位善人快乐、幸福。你可以默念:“愿这位善人快乐、幸福!愿这位善人快乐、幸福!”同时要用心去感受对方真的很快乐、很幸福!可以将慈爱散播出去后,就这样尽可能持续地维持下去。

能够对恭敬的人散播慈爱后,可以继续祝福其他恭敬的人,然后祝福你的家人,祝福你的朋友,祝福公司的同事,祝福所有的人,包括认识的人、不认识的人,乃至一切有情¹⁸。这就是慈爱!

在散播慈爱的时候,你的心必定是快乐的、喜悦的、平静的、柔软的、宽广的。她可以很有效地消除烦躁、不安、忧愁、怨恨、不满等情绪。要经常地学习散播慈爱,经常地学会祝福他人。当你拥有了慈爱,当慈爱成为你内心的素质之后,你将会发现:不但你的心情改变了,你的性格改变了,连你身边的人、周围的世界也都改变了!

无论是觉知呼吸,还是散播慈爱都不难做到,大家应该尝试去做。不仅在特定的时间段可以练习,在平时有空时也可以练习。例如回到公司后,如果离上班的时间还早,可以坐在自己的座位上,闭上眼睛,先放松一下身心,接着觉知自己的呼吸……

还有其他很多种业处,虽然专注的目标有所不同,但方法都大同小异,在这里就不一一列举了。



18>有情:巴利语satta。有感情思维的生命,即众生。

第三节 正念正知

在佛教中还有一种很重要、很实用的修行方法——保持正念正知。
正念——让心稳固地沉入所专注的目标，不散乱、不飘浮。
正知——对当下所做的每一件事时刻保持清明、觉醒。

在巴利藏经中有一部很重要的经文叫《大念处经》。在这部经文中，佛陀曾这样教导：

“诸比丘，比丘在行走时，了知：‘我行走。’在站立时，了知：‘我站立。’在坐着时，了知：‘我坐着。’在躺卧时，了知：‘我躺卧。’无论身体处于何种状态，他只是如实地了知。……”

再者，诸比丘，比丘在前进、返回时保持正知，向前看、向旁看时保持正知，屈、伸[手足]时保持正知，穿衣持衣时保持正知，食、饮、嚼、尝时保持正知，大、小便利时保持正知，行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。”

培育正念正知的方法并不需要限定在特定的时间段、特定的地方，以及采用特定的姿势，在日常生活当中的每时每刻，只要生起正念，就可以进行这种练习：以正知来做一切事情，对所有的事情只是保持正知。

在这里，我们以行走为例子来说明保持正念正知的实际操作方法。

有四种正知：

1.有益正知(sāttukasampajañña)——在想要行走之前，先考虑所去的地方是否有益，选择有益





的而行, 无益则不去。

2. 适宜正知(sappāyasampajañña)——在行走之前, 先考虑现在前往是否适宜, 选择适宜的而行, 在不适宜的时间则不去, 等待时机合适才去。

3. 行处正知(gocarasampajañña)——这里的“行处”是指修定所专注的目标, 即业处。在选择有益以及适宜的之后, 将禅修的业处放在心中的第一位, 在行走时持续地觉知它。例如在行走时也保持觉知自己的呼吸, 而不是在走路时胡思乱想。

4. 无痴正知(asammohasampajañña)——在行走时持续地修观, 观照只是一堆名色法在行走, 并没有所谓的“我在行走”、“有人在行走”等。

将心放在行走发生的动作本身, 就是正念; 清楚地了知行走, 就是正知。

当一个人想到要走时, 不假思索地动身行走, 就是没有正念正知。

在行走时, 保持持续地觉知禅修业处, 这是在修止; 持续地观照行走的名色法, 或观照名色法的无常、苦、无我, 这是在修观。

对于站立、坐着、躺卧、向前看、向旁看等, 也同样以此四种正知来理解。

对于身体的姿势、动作是这样, 对于感受、心念也是这样。当你感到快乐时, 是否清楚地知道现在生起了快乐的心? 当你感到不满时, 是否清楚地知道现在生起了不满的心? 当你贪恋一种东西时, 是否清楚地知道现在生起了贪心? 当你的一件东西生气时, 是否清楚地知道现在





在生气? 当你感到紧张时, 是否清楚地知道现在很紧张?

当一个人沉迷外境时, 他的心很可能处于迷惑的状态——追逐外境、患得患失。将心抽离外境, 这就是觉醒; 当你清楚地觉知自己当下的身心状态时, 这就是正念正知。

例如: 当你对一个人的言行感到生气时, 那是因为你介意他的言行, 此时你的心已经被他的言行套住了。如果你能将心从他的言行中抽离出来, 反观自己的心, 你将会发现: 生气只是将自己的心紧紧地绑在对方的言行上; 而且, 生气的心也是一样的丑陋, 也好不到哪里去。将心抽离外缘, 清醒地觉知当下的身心状态, 这就是正念正知!¹⁹

只要你懂得了培育正念正知的方法, 你就懂得修行。懂得修行的人, 并不只是正经八百地坐在蒲团上、坐在禅堂里才叫修行。掌握修行真谛的人, 走路、站立、坐着、穿衣、吃饭、喝水, 乃至上厕所, 那个时候不能修行? 哪个地方不能修行?

将心安住于当下的身心状态, 这就是正念正知! 这就是修行!

19>有人将培育正念正知的方法叫做“内观”。然而, 根据上座部佛教传统的禅法, 修观的对象必须是究竟名色法, 但培育正念的对象则既可以是究竟法, 也可以是概念法, 而且在要求上也没有修观那么严格。在这里介绍的是培育正念正知的方法。





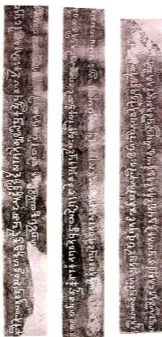
第四节 调心的意义

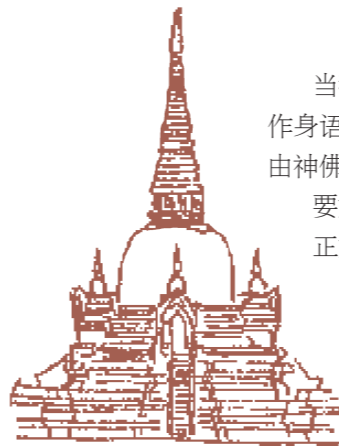
佛陀在《法句·双品》中说：

“诸法意先行，意主意生成；
若以邪恶意，或说或行动，
由此苦随他，如轮随兽足。
诸法意先行，意主意生成；
若以清净意，或说或行动，
由此乐随他，如影随于形。”

一切的行为根源在于心，生命的活动也源于心。唯有先产生了心（动机），才会有身体的行动和语言的表达。也就是说，在身、语、意三业中，意业是最主要的。有了意业的主导作用，才有身业和语业的产生。如果动机邪恶，所做的、所说的也都是恶的、不善的。造作不善业，因缘成熟了就会带来苦的、不善的果报。如果动机纯正，心念清净，所做的、所说的也都是善的、好的。造作善业，因缘成熟了就会带来乐的、善的果报。

正所谓“善有善报，恶有恶报。”快乐的、幸福的结果总是与善业、与良好的行为有关；痛苦的、不幸的结果也总是与恶的、不良的行为纠缠在一起。善业与善报相应，恶业与恶报相应，这就是“业果法则”，或者称为“因果律”。业果法则是独立运作的，它不是由所谓的神佛菩萨所操控，也不会随着人们的意愿而改变。





当我们了解和认识了业果法则, 就应当遵循这种规律。如果想要有更美好的未来, 就不应该造作身语意恶业, 应当多作身语意的善业, 从而改变未来。也就是说: 人生的浮沉、未来的好坏并非由神佛决定, 也不能依赖他人。命运只掌握在自己手中!

要如何改变未来呢? 要先改变自己! 想改变自己要从何下手呢? 要学会调心!

正如佛陀在《法句·心品》中说:

“心轻躁难调, 随欲望堕落。
调伏心很好, 调心导快乐。
心极细难见, 随欲望堕落。
智者保护心, 护心导快乐。”

专注入出息是在调心, 散播慈爱是在调心, 保持正念正知也是在调心。佛教的所有训练方法归纳为一句话就是调心。

然而, 即使连佛陀都说心是很难调伏的。心极快速地生灭, 难以觉察。心就像猴子, 躁动不安; 心又像野马, 狂放不羁。如果放纵它, 听之任之, 它就会追随着自己的喜好到处飘浮。放放心, 人必成为心的奴隶。调伏心, 我们才能做心的主人!

“万事起头难。”在刚开始训练的时候, 不要担心自己没办法调伏心, 因为几乎每个人都要经历这样的阶段。修行就是培育良好的品行与心智。培育需要时间, 修行需要耐心。调心要慢慢来, 不能着急, “欲速则不达”。无论是练习入出息念也好, 练习散播慈爱也好, 保持正念正知也好, 都要慢慢养成习惯。习惯了, 心自然就能够得到调伏。经过调伏了的心, 能变得敏锐、清醒、明智、平静而且超然!



智者调伏了心,能够带来至上的快乐!通过调伏心,才能战胜自己。能够战胜自己的人,才是真正的胜利者!

正如佛陀在《法句千品》中说:

“虽在战场上,战胜百万人,
不如胜自己,实最上胜者!”

愿:

佛陀的教法长久地住立于世间!
一切众生早日断除烦恼、离苦得乐!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度! 萨度! 萨度!