

.....观呼吸的心态，要放开，放阔。所以为什么有时候佛陀教导我们布施，布施就是培育这样的心，为什么修慈心很重要？因为用心想无边无际的众生，心就广阔了，广阔后不要去“找”呼吸，重点在不要去“找”呼吸，再强调一次，不要去“找”或者“追”呼吸，包括禅相。不要去找、追，让它们自己靠过来，其实你也不是让它靠过来，它本身就在那边，呼吸本来就在那边，禅相也本来就在那边，只是要做对就行。重要的是放松。安般念是一个很殊胜的业处，是怎么殊胜？当你身心放松的时候，它产生的那个色聚，那个呼吸也是心生的，这个呼吸会变得很殊胜，殊胜的呼吸和色聚是怎么样的呢？是硬、粗、重的呢，还是软、滑、轻的呢？（贤友回答：软、滑、轻的）。硬、粗、重的比较明显呢还是软、滑、轻的比较明显？软、滑、轻的比较不明显对不对？所以，一开始你如果有麻，有硬，有明显的东西你要放掉，重要的就是这个“放”，这个“放”也是让我们培育广阔的心，你一放松过，你的素质变了，你的呼吸一定会变成软、滑、轻，变得微细。打坐时呼吸很容易变得微细，微细过后你要更放松你的身心，不要去“抓”。变微细后就不明显，而去“抓”是笨蛋的做法。“定”本来有一个含义是“沉淀”，沉淀是什么呢？比如你用奶粉泡一杯牛奶水，牛奶粉过后你要让它沉淀，就不可以再搅了，一直搅就沉淀不了。所以正确的心态是什么呢？要“松”、“静”、“自然”，一定要这样。所以你要知道，观呼吸就是有这种殊胜：你的心松、静、自然，这样才能沉淀，沉淀过后尽管呼吸微细，你也可以知道。你可以知道过后那个呼吸变得怎么样？更微细，更维系的话你也需要更松、静、自然，这是个良性的循环，就这样，你会有更多的正念和定力。你越放松，你的状态越舒服，越舒服后呼吸就越柔和，越柔和，产生的色聚也让你身体舒服，之后更多的喜悦会升起，所以，更多喜悦过后就有乐升起，这个“乐”就会让我们的心不要跑来跑去。很多人呢，认为“定”就是“专注”，“专心”，把心去“专”、“专”、“专”。英文就更糟糕了，所以西方人打坐就比我们难，他们叫“focus”，或者“concentration”，因为以前西方人对“心”不懂，不像我们东方人，所以他们搞来搞去搞不清楚，和我们东方人一讲，噢，原来是这样，而对他们你一讲可能会错得更离谱。他们从来都不知道这样理解是错误的。因为他们的翻译不是“focus”，就是“concentration”，我们呢，还有其它的代替词，所以我们就很幸运了。禅修是东方人的东西，不是西方人的，但是也有些西方人比较有波罗蜜，有波罗蜜的确修得很快，他们一旦明白后呢，一下子就可以了。或者是过去很多世，他们都有修过的，然后投生在西方国家，睡眠的心会自动去这么做，心一放松就去了对的地方，这也是有的。大部分西方人都很辛苦。所以你如果要未来世做对，现在开始就要这个睡眠成为对的“方程式”（尊者之前比喻：养成错误的禅修习惯，然后再改，就像某一位程序员写了个错误的程序，然后由其它程序员来改，这件事很麻烦，还不如由其它程序员从头写起来得快，所以禅修最好一开始就有正确的方式，就像程序一开始就写对，否则最好完全推倒重来）。所以当你的心可以这样，过后做安般呢，产生那个色聚越来越殊胜，殊胜的时候呢，它的颜色就清澈，明亮，所以就会有禅相出现。所以明亮的东西开始到结束就是呼吸，是色聚而已，不是别的东西，没有去别的地方升起。那么有时候为什么光会在外面升起？这个就是“智慧之光”，智慧之光不是呼吸色聚本身的颜色，是它的时节所产生的很多代，可以到身体的外面。所以禅修者会看到这边亮一点，那边亮一点，然后你的心抓一下，心跳一下，紧张了，等了这么久，终于来了，紧张了，然后呢，光就没了，不见了，为什么呢？因为你一紧张，一抓，这个是不善心，不善心一起，心就暗下去，因为不善心产生的色法不可能是殊胜的色法，所以为什么放松很重要，开始身心放松很重要。那为什么布施会帮助到禅修？就是培育一个“中舍”心，放掉，舍，把好的东西放掉，让你培养不贪取，不粘着好的东西，好的感受，好的境界，你的定就会越来越深。所以这个顶的原理一定要搞清楚，摸透。所以看着简单的东西，不要一开始就觉得我不需要，浪费时间，不可以这样，因为我们一定要重复做，才能让我们的心有这份超越，你打坐时种种问题就解决了。当禅修者的心有定的“素质”过后，那你就不要怕什么时候可以成就，一定会有成就的，不要紧张，你越紧

张，越追，越不行。你就是把基础的东西做好—做好—做好，你就会很惊奇地发现你打坐进步很快。愿上海的学员们可以早日成就，体证涅槃。Sadhu!sadhu!sadhu!