

禅修之精神

——法智比库

如实主义的亲证观，应当贯彻禅修实践的始终！

如理作意的中道，是具体实施过程中的方法论

既不可片面夸大心的作用，而弱化或忽略物质作为心之所缘的不可或缺的地位；也不可把物质对心的影响无限的放大；应该从心面对物质所缘时的真实自然状态下，躬身醒觉，阐幽明微，验证理论已达**如实亲证**。

佛法既不是唯物主义，也不是唯心主义；佛法既不是金科玉律的盲从主义，也不是神圣不可侵犯的神秘主义；佛法不是世间等等形形色色的主义；**佛法是如实主义！**

佛陀从三界众生的身心出发，发见身的形成及运作规律；发见心的形成及

运作规律；发见身心于生命之流的演化规律。从而找到众生苦的本质；苦的原因；宣示苦是可以灭除的结论；又给出具体解决的方案！

佛法既不是靠听来的就得出的结论，也不是靠代代传承就得出的结论；佛法既不是人人都认同就得出的结论，也不是经典的记载，权威者、导师和长者的诠释就得出的结论。佛法是**亲证论**。亲身实践身心在究竟名色法状态下的生、住、灭刹那的真实发生。见到真实，见到规律，见到解决的法则。

七清净之戒清净中的五戒、八戒、慈心九戒、十戒及出家比丘的二百二十七条的比丘巴帝摩卡律仪戒，根律仪戒，活命遍净戒，资具依止戒。在授持者的修学过程中，要求对每一条戒的犯与不犯及如何清净等等清晰了然于胸。在身、口、意每个刹那，要保持明觉，自在而不忘失。**如理作意**及**中道**的功夫深浅，充分体现修学者的修行层次。此持续稳定之状态才可以称之为**戒清净**。这是第

一步，必须做到**如实地修学**，和**脚踏实地地亲证**！

七**清净之心清净**。是修行修学佛法至关重要的一把**金钥匙**。是修证见**清净**，**度疑清净**，**道非道智见清净**，**行道智见清净**，**智见清净**得以成功的**必要条件**。可想而知**心清净**的至关重要性。修行于**如理作意**下展开，**步步中道**，**节节如实亲证**是每一个后学者的**必修课**和**唯一之路**！

以修习入出息念为例，做扼要说明！首先要熟读乃至背诵《大念处经》，尤其关于身随观的入出息念部分。要对每一个字、词，结合不同版本、不同语言渠道，不同禅修阶段进行深入细致的实践与研究。随着念力的提升，将会有日新月异的变化与感悟！

具体的修行时，从身心如实之状态初始，紧扣《大念处经》步步为营，脚踏实地，稳扎稳打，循序渐进地展开修学之大幕：

现在就以**放松、自然、清晰、等待**，

四句话八个字来穿针引线式地简练解析一下。

《大念处经》

身随观 入出息部分：

诸比丘，于此，比丘前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，置念于面前。他只念于入息，只念于出息。

入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’

『前往林野，前往树下，或前往空闲处』此表达的是七清净之**戒清净**。是远离独处是，守护根门。是禅修的第一步，是基础，是增上缘！戒如同水库的大坝；水库有水是因为四周有大坝；蕴涵多少水决定于有多高的大坝！能不能真正利

己利他，而避免泛滥成灾决定于是否有坚不可摧的大坝！**戒**既可以令已经升起的善法稳固持续，也可以使未生起的善法升起。戒引发**惭、愧二心所**，进而培养至关重要的三个心所：**正语、正业、正命**。是证悟圣道之关键所在！

『**结跏趺而坐**』是四威仪行、住、坐、卧之坐姿。佛陀明确给出禅坐的体位。

『**保持其身正直**』是**放松**。分三部，一步，先把身体坐直。二步，用鼻孔缓缓悠长饱满吸进一口气，感觉胸腔、腹腔、周身、毛孔被空气充盈，再从嘴巴徐徐呼出。如此三两次，使呼吸平缓顺畅。三步，肚脐向前微微挺出，腰椎就可正直自然弯曲；胸肺舒展使胸椎正直自然弯曲；头顶有向上牵拉之势使颈椎正直自然弯曲。依三点含蓄待发之合力为轴心，周身之骨骼、肌肉、筋腱、内脏、血液等等悬挂放松于其上！让所有的受力处、打结处，统统放开，如灰尘如云朵般下落于无形。此时的身体澄明、清

澈、平衡、自在。其状态可用 [云沉海底枕沙眠] 来形容！当身体自然放松之时，依身识而升起的速行心也必然会放松**自然**。身**自然**、心**自然**、呼吸**自然**有三个**自然**。其状态可用 [水压潮头万顷平] 来形容！心如一面镜子。其呈现的状态与所照见之景物有必然的联系！

放松是正念的具体化。日常行、住、坐、卧之中，要时时放松双肩和脊柱。自在明觉，让自己松弛从容。**自在**就是了知自己的威仪，**大自在**既是时时刻刻了知自己的存在。此是成功大厦的柱脚，是**八柱**。

此时的入出息所缘，**自然**清晰地呈现于心门。是**自动送上门来**，不是寻找或抓来的。寻找的或抓来的或设定的，皆会导致引发贪、嗔，令不善心有机可乘。紧张僵硬既会出现，影响阻挠禅修者的进步！如尚不自然，千万不要匆忙去**知道呼吸**。不然，适得其反且走下坡

路！此是成功大厦的主轴，是**中梁**。

利用**如理作意**使放松自然状态保持稳定且持续之状态既是**中道**。无论是想获得，想证明，想占有等等的过度的**贪**精进，还是死死咬定，僵持蛮干，怨天尤人等等的对抗的**嗔**精进；还是软弱无力的懈怠，以及漫无目的的愚痴。皆偏离了**中道**。中道就是取其中间，既不是左倾冒进盲从，也不是右倾懈怠停滞，是行于大善心之中！。就如**骑单车**般，调整车把，重心中正，自在逍遥，得达目的。

『**置念于面前**』既表诉的是**清晰**以及心所处的**位置**。心是在**面前**待守，是伏击战，是阵地战，是以逸待劳，是隔岸观火。心决不能主动出击。其六个触角，眼、耳、鼻、舌、身、意都要歇下来！如同乌龟把头尾、四足皆收摄回来一般。此时的意门只启用一个“念”心所。其状态可用 [五根空悬，觉如醒狮] 来形容！

清晰是**正知**的具体化。是念心所对

目标深入认同的尺度。它的程度可用：知道→了知→觉知→明觉→正自觉等等，逐渐递进来诠释。在日常生活中，放松双肩脊柱时，会感觉到，随着定力的提升，就更显细腻入微了！

『他只念于入息，只念于出息』 表诉的是**等待**。好比播种以后的，除草、施肥、浇水、驱虫等等。既不能过多的肥、水、阳光，也不能令其处于不施肥、不浇水，无阳光等生长条件之下。要**中道**的哺育，要遵循**时节的定律**！要遵循**种子定律**。除草、驱虫、围栏等等防护措施，是戒的体现。没有界（戒）的镇守，幼苗随时可能中途夭折！还要耐心地守候，等待果实**成熟时节**。此处的“只”表诉的是绝对的排他性，就是一种选择。而“念”就更至关重要了！能不能成功，就看禅修者能不能扣开此**圣道之门**了！要了**知心的定律**；要遵循**心的定律**；要驾驭**利用心的定律**！

『入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’』是等待过程中禅修者所经历的四个阶段，心对所缘的**清晰**要贯彻禅修的始终。此四个阶段是**自然**出现的，非人为设定的。是检验标准。是**如实的亲证**，是**中道**的经验。

随着**放松、自然、清晰**日渐功深，**等待**就渐渐占据主导地位。于内表现为善心的持续不断的升起；于外则是累积十种巴拉密过程之中，**多姿多彩的行为艺术！**激活沉睡的巴拉密，**积攒**缺少的巴拉密，是等待的**过程**，也是等待的**目的！**

以《阿毗达摩》角度来拆解一下。

我们修行的是六门心路之中的速行心（‘禅修——缔造心之所缘’一文之中有说明）。其速行心可依因缘升起二十九种心：十二不善心、八大善心、八大唯作心及一个阿拉汉生笑心。而其中八大唯作心及一个阿拉汉生笑心，非凡夫所能升起。我们只能升起十二不善心、八大善心。那我们修行哪颗心呢？答案简单明了。但是，如何准确策励出起八大善心呢？佛陀教导了我们许多方法。止禅业处就有四十种；日常生活十善事，十巴拉密的修习等等；观禅业处有二名色、四随观、五蕴、七色七非色、十二处、十二缘起、十八界、二十二根、二十四缘，四十思维、五十二心所、世间八十一心……就更多了。皆能行之有效地使善心当家作主！

而正处在初期禅坐修者，如何准确无误且持续的升起大善心呢？

此既玄机所在，也是难点所在，也是修行者必须参透之所在！

这要从心的运作规律入手。

首先，七个遍一切心心所【触、受、想、思、一境性、命根、作意】之一的**作意心所**分为不如理作意和如理作意。**不如理作意**就是把心流导向不善，导向邪道，导向轮回的方向盘。例如，人生苦短及时作乐，人不为己天诛地灭等等。就是凡事都往坏处想；**如理作意**就是把心流导向善，导向正道，导向解脱的方向盘。例如，善有善报的因果想，大公奉献的使命感等等。就是凡事都往好处想；**如理作意**的功夫要在千锤百炼之中才能茁壮成长。

其次，五十二心所之中，二十五美心所里面，有十九个遍一切美心心所。它们有一个**规律**就是：**只要其中一个升起，其他十八个必定紧随其后**。此规律给了我们修习善法的可能和机会！像一条串在一起的，有十九颗价值如城的钻石项链。只要提起其中的一颗，其他的也会随之而起，主人即可处于控制之

势了！十九个美心所是：

1、信；2、念；3、惭；4、愧；5、无贪；
6、无嗔；7、中舍性；8、身轻安性；9、
心轻安性；10、身轻快性；11、心轻快性；
12、身柔软性；13、心柔软性；14、身适
业性；15、心适业性；16、身炼达性；17、
心炼达性；18、身正直性；19 心正直性。

修习入出息念止禅业处，其核心目的是利用念心所的特相，不忘记，不流失，不判断，持续，稳定，清晰地引领其他美心所以及七个便一切心心所和六个杂心所【寻、伺、喜、欲、胜解、精进】朝向入出息念概念法，进而造作大善业的过程！

其中放松和自然是侧重利用 8、身轻安性；9、心轻安性；10、身轻快性；11、心轻快性；12、身柔软性；13、心柔软性；14、身适业性；15、心适业性；16、身炼达性；17、心炼达性；18、身正直性；19 心正直性等几个心所；

而清晰和等待主要是利用提起念心

所。

戒清净激发的是 3、**惭**；4、**愧**；两个心所；是保护世间秩序井然，人伦道德的两个白法。

少欲知足，饮食知节量等引发的是 5、**无贪心所**；

修慈心，散播慈爱等培养 6、**无嗔心所**；

修舍无量心涵养的是 7、**中舍性心所**；亦是平常心，释然的心，解放的心。不是贪着的舍不得，也不是嗔恨的愤愤不平。

至此，只要充分利用心的**运作规律**。使大善心持续地升起朝向入出息概念法所缘，**禅相**既会出起！类似一个长途于黑暗之中跋涉的旅人，发现若隐若现远处的灯光的阶段就是**遍作相**；再走进一些，见到透出房屋的灯光的阶段就是**取相**；当他放下重担登堂入室，就是光、呼吸和心融合的**似相**阶段。此时的旅人

还能见到**房屋和灯光**吗？鱼涉江湖，人入出息，浑然不觉，沐浴其中！

以上一系列，对心与心所出起的**调配**过程，能否顺利和有效，就是**考验、验收**具有**运筹帷幄**能力的**如理作意**，以及**忍耐、精进、出离、中舍、决意**等**巴拉密**支撑下的**中道**。**如理作意**既是**按需分配**心所，以控制心的素质，也是**按劳取酬**应承担之业果，呈现**善恶**之趣向。

于此，禅那速行心之中的名法数量、结构和**八大善心**之一的**悦俱智**相应无行心完全相同！但其中 amoha 无痴心所于色界禅那速行心和欲界大善速行心之中，其**内涵**和**外延**是有天壤之别的！

在强大持续的**念心所**的召唤之下，**amoha 无痴心所**被唤醒了！所谓的**开悟，觉悟，证悟**等等，就是 **amoha 无痴心所**的别名！

一个电脑程序员，计划修改程序，他首要的是应该有进入系统的资格既密码，然后需要有技术。**念心所**如同密码钥匙，**无痴心所**如同更改源代码的技术。

迨每一步骤，如理作意依戒、定、慧三学，依经、律、论三藏，随时选择调整，行于中道，丝毫不爽地如实亲证之后，至上清凉之涅槃才有些许胜算！

至此地，世间八正道已经顺利敷展开来！其中的正见既是 amoha 无痴心所；正思维即时寻心所；还有正语、正业和正命、正念、正精进，正定。只要保持对戒的警觉，对业处的不忘失。禅修者得达全然放松，自然清晰，等持等待，那么八个正气十足的心所皆会慢慢地稳定持续地在其心门之中升起！成功指日可待。

等待是成功的艺术！成功是等待的结晶。

七觉支既是念觉支、择法觉支既无痴心所、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支七个心所。其中，覺是界定此时心所的素质，已经有别于普通人。是上人的心所；是趣向圣道的要素；是禅那支持下观智的中道；是导向出世

间八聖道的如理作意。

一个人要去旅行。他依据行行色色的旅行宝典设计总总路线；依据历朝历代旅行大家的经验，准备详尽的应付突发事件的预案；依据诸多假设，购置诸多支持。夜以继日地筹措！而启程之日却遥遥无期。出发是关键。逢山开路，遇水搭桥。在实际状况下，寻找解决的办法。

禅修的过程，也是如此。理论是航行的灯塔；是导航仪，是助推器。不能描绘着灯塔；不能抱着导航仪；不能扛着助推器。要启程；要直面；要亲证！

在如实主义的亲证观指导下，如理作意行于中道。是佛弟子的禅修之精神！

