**行者正念正知呼吸 | Lisa老师每日分享 2019年3月27日**

当你刚开始坐禅时，初阶者最多。在观呼吸的时候，容易迷惑，或者说观不到呼吸，找不到自己的呼吸，找不到自己的所缘。然后自己入了妄想，去想象和刻意去想一个触的地方，这是每一个初阶者都可能会有的经验。

因此，你要对自己的呼吸保持清醒，慢慢地一下、一下地呼吸，知道触才最重要，它不是刻意想出来的，行者一定要知道这要点，保持清楚，了了分明。也就是说要辨识这一要点。在呼吸的整个过程中，行者也要懂得用智慧，知道自己观呼吸有没有在觉知到触，这样来培养正念和正定，这也是择法觉支。

当你的心有点动了，有点昏沉了或者随着自己专注的呼吸，心开始慢慢地沉睡，沉睡下去了，如果再持续下去，就变成昏沉了。这个时候，行者的择法觉支要起作用，你的心要选择，知道自己昏沉了，立刻要提起正念，把心拉回到自己的所缘上知道。

如果心一直都躁动不安，一直都很多妄想而且很难平静，这个时候如果你再用精进，心只会越来越躁动不安，或者说你太想成就，太想证得禅那，太想要而行错了，心的方向错了。当你的心要去抓所缘，这个时候你的择法觉支，就是你的正知、你的智慧要起作用，只是知道，回到所缘上，心安住在当下。

不论你是在观呼吸，或者观感受，都要有择法觉支的心灵力量，知道自己当下的所缘，在知。

当你观呼吸的时候，为觉知呼吸而付出的努力，称为精进。

用最大的努力不忘失自己的呼吸，持续地保持将心投入到呼吸，不要让其它妄念、杂染干扰，不让心像水上的浮萍一样随波逐流，把心沉入所缘，沉入自己的呼吸，这个就是正念。

对自己的呼吸清清楚楚，知道每一下，称为正知。透过最大的努力培养出的正念会产生智慧和正定，在第二部分观痛受的时候，心才会有足够的定力，持续禅修。修观的时候也是。为了修观所付出的努力，这种精进力，把心投入于观照诸行无常、苦、无我而不着相，自然，而令心不忘失，也叫正念。

而修观禅时，智慧是最重要的，也可称观智。行者必须得对所观照的所缘保持清清楚楚的了知——了知究竟法的实相，了知三法印，透视身心五蕴的呈现，观照它们的无常、苦、无我即观智，也是正知。

人类拥有的可能性不可限量，不管到了几岁，照样可以持续进化，脑科学家已经证明了这一点。因此，当你禅修的时候脑部会持续进化，智慧会持续增长，也就是说直到死亡也会一直进化。

禅修不受年纪限制，也不要看轻自己，跟什么都没有做过而后悔比起来，任何时间开始禅修都不算迟。我教过的有86岁的农村老人家，一教她就会自动呼吸，一动也不动，依足方法做，现在还在坚持呢！因为她知道时间不多了，由现在开始练习，这才是让人生美满的方法。年岁不会阻止你前进，能阻止你的只是你自己。

在禅修里难关是一定要过的，突破一个难关后，就能够进入一个新的境地。修行是艰辛的，能越过，你的见地就在眼前，坚持了就会再进一步，每一天、每一年都在持续增长，正！

**繁体原文：**

當你剛開始坐禅時，初階者最多，在觀呼吸的時候，容易迷惑，或者說觀不到呼吸，找不到自己的呼吸，找不到自己的所缘，然後自己入了妄想，去想像和刻意去想一個觸的地方，每一個初階者都会有的经驗，因此，你要对自己的呼吸保持清醒，慢慢地一下一下呼吸，知道觸才最重要，不是刻意想出來的，行者一定要知道这点，保持清楚，了了分明，也就是說要辨識这一点，在呼吸的整個过程中，行者也要懂得用智慧，知道自己觀呼吸有冇在覺知到觸，这样來培養正念和正定，这也是择法覺支，當你的心有点動了，有点昏沉了，或者隨著自己專注的呼吸，心開始慢慢的沉睡，沉睡下去了，如果再持續下去，就变成昏沉了，这個時候，行者的擇法覺支要起作用，你的心要選擇，知道自己昏沉了，立刻要提起正念，把心拉回到自己的所缘上知道，如果心一直都躁動不安，一直都很多妄想，而且很難平静，这個時候，如果你再用精進，心只会越來越躁動不安，或者說你太想要成為，太想要証得禅那，太想要而行錯了，'心的方向錯了，这样的話，你的心要去抓所缘，这個時候你的擇法覺支，就是你的正知，你的智慧要起作用，只是知道，回到所缘上，心安住在當下，不論你是在觀呼吸，或者觀感受，都要有擇法覺支的心靈力量，知道自己當下的所缘，在知

當你觀呼吸的時候，要覺知呼吸而付出的努力，稱為精進，用最大的努力不忘失自己的呼吸，持續地保持將心投入到呼吸，不要讓其它妄念雜染干擾，不要讓/心好像水上的浮萍一样，随波逐流，而是把心沉入所缘，沉入自己的呼吸，这個就是正念，对自己的呼吸清清楚楚，知道每一下，稱為正知，透过最大的努力培養出的正念会產生智慧和正定，在第二部分觀痛受的時候，/心才会有足夠的定力，持續禅修，修觀的時候也是，為了修觀所付出的努力，这种精進力，把心投入于觀照諸行無常，苦，無我，而不著相，自然，而令心不忘失，也叫正念，而修觀禅時，智慧是最重要的，也可稱觀智，行者必須得对所觀照的所緣保持清清楚楚的了知，究竟法的實相，了知三法印，透視到身心五蕴呈現的，觀照它們的無常，苦，无我即觀智，也是正知

人類擁有的可能性不可限量，不管到了幾歲，照样可以持續進化，腦科学家已经証明了这一点，因此，當你禅修的時候，腦部活動会持續進化，智慧会持續增長，也就是說，"直到死亡，也会一直進化，禅修不受年纪限制，也不要看輕自己，跟什麼都没有做过而後悔比起來，任何時間開始禅修都不算遲，我教过的有86歲的農村老人家，一教她就会自動呼吸，一動也不動，依足方法做，現在還在堅持呢，因為她知道時間冇多了，由現在開始練習，这才是讓人生美滿的方法，年歲不会阻止你前進，能阻止你的只是你自己，在禅修里難関是一定要过的，突破一個難関後，就能夠進入一個新的境地，修行是艱辛的，能越过，你的見地就在眼前，堅持了就会再進一步，每一天每一年都在持續增長，正

注：简体版使用MicrosoftWord翻译功能，编辑再进行简单的标点符号加工和个别简繁转换的特殊字替换，任何问题请给网站留言指出。