气脉、定和四念处 | Lisa老师每日分享 2022.9.20

初学者为什么会心浮气躁，做呼吸时总是力不从心，身体很快会累、缺氧呢？这是因为气脉不通。我们开始练习呼吸时，常能感受到气脉的变化。气脉中，最粗者是浮现在我们皮肤的表皮与真皮之间，脉比较浮，气比较躁，心浮气躁即指气脉内摄于表皮的层次。经过打坐修行之后，这气脉会慢慢向肌肉里内摄，从肌肉到筋腱，从筋腱到骨髓，这样一个层次一个层次地向内摄，收摄到最后，精神、气脉也会随之变化，因而打坐时会发生排毒的情况。

因此，在打坐时身体会产生变化，行者的体质和气质、性格也会改变，是向好的方向发展的。

定是从摄伏一切妄想杂念而修的，故首先要调伏的就是比较粗重的，如贪瞋等杂念，甚至更粗重的习气、坏习惯等。性格影响一生，要调伏我们对善恶的分别心，要从修习内观禅开始。

心要有观察的能力，需要定力作为基础。有时候，我们虽不起杀、盗、淫之念，但却在分别什么是善？什么是恶？以及要如何行善，止恶？如对善恶的分别心还在，这心还不能安定。要不思善，不思恶，使妄想杂念进一步沉淀，这是心的内摄层次。

这也是为什么行者如果迈向道的层次，身心也会得到改变。因此，身体有时不适也是正常的反应。

四念处的受念处意味着正念于感受。即使是跟随感受时，最开始我们的心也并不是百分百地正念于感受，我们的心总是飘走，正念于一个点是很困难的，这也要有层次的定力才能够持续地观察到的。我们得尝试着把心安住于一点，以知道感受。你的身体内发生了什么？感受是什么？它在持续地生起灭去吗？是在增加、还是减少？

正念于心是很难的，你必须有强大的精神集中的心力，以及非常强大的波罗密。

我们不知道自己有多少波罗密，但修习训练自己的心，是培养波罗密的资粮。一点一滴地积累，好过从未开始，也不要让身体的不适打败你，逃避、松腿或退出禅坐。所以尝试着修习四念处，观感受，是最直接的方法。

繁体原文：

初階者為什麽会心浮氣躁呢？做呼吸時总是力不從心，身体很快会累缺氧呢？这是因為氣胍不通，當開始练習呼吸時是会感受到氣胍的变化，氣胍中，最粗者是浮現在我們的皮膚与表皮之間，所以胍比较浮，氣比較躁，心浮氣躁即指氣胍只內攝於表皮的層次，但經过打坐修行之後，这氣胍会慢慢向肌肉里內攝，從肌肉到筋腱，從筋腱到骨髓，这样一個層次一個層次地向內攝，收攝到最後，精神，氣胍的变化，这也是為什麽打坐時会有排毒的情况發生呢？因此，在打坐時身体会產生变化的原因也在此，行者的体質和氣質性格也会改变，是向好的方向發展的。

定是從攝伏一切妄想雜念而修的，故首先要調伏的就是比較粗重，如貪瞋等雜念，甚至更粗重的習氣，壞習慣等，都是因為性格影响了一生，要調伏我們对善恶的分别心，要從修習內觀禅開始，但心要有觀察的能力是需要定力作為基礎的，有時候，我們虽不起殺，盗，淫之念，但郤在分别什麽是善？什麽是惡？以及要如何行善，止惡？如对善恶的分别心还在，这心还不能安定，要不思善，不思惡，使妄想雜念進一步沈澱，这是心的內攝層次。

这也是為什麽行者如果邁向道的層次，身心也会得到改变，因此，身体有時不適也是正常的反應。

四念處的受念處意味著正念於感受，即使是跟随感受時，最開始我們的心也並不是百分百地正念於感受，我們的心总是飘走，正念於一個点是很困難的，这也要有層次的定力才能够持續的觀察到的，我們得嘗試著把心安住於一点，以知道感受。你的身体內發生了什麽？感受是什麽？它在持續的生起灭去，生起灭去嗎？是在增加还是减少？，正念於心是很難的，你必須有强大的精神集中的心力，以及非常强大的波罗密，我們不知道自已有多少波罗密，但修習訓練自已的心，是培养波罗密的資糧，一点一滴的積累，好过從未開始，也不要给身体的不適打敗你，逃避，鬆腿或退出禅坐。所以嘗試著修習四念處，而觀感受是最直接的方法。

***注：简体版使用Microsoft Word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，谢谢。***