简体版译文

禅修常见的问题，不安及分心

禅修时，舌尖应触及上牙龈后面的上颚，这样可以减少唾液的分泌，并减少吞咽的动作，在增强专注力后，进行长时间禅修时也可以避免分心的情况。

有时心神会感到不安，专注力一直受到打扰，原因可能是声音之类的外部干扰，但也可以是来自内在的念头，例如过往记忆，心在过去与未来之间，来来回回跑个不停，这些念头足以造成困扰的情绪——恐惧、疑惑。

由于平时总是让心天马行空、不加节制，因此，脱缰的心便成了根深蒂固的习惯，改掉旧习性并非易事，但行者必须明白，这些习性——也就是受扰动的心，正是禅修状态的反面。只要行者还在表相上绕圈子，就不能深入其中，也无法培养看清实相的专注力，要对治心的扰动，只需把心集中在呼吸上知道触。让心静下来，减少妄念。

当行者做呼吸时，呼吸不要拉长，用短促的呼吸，吸入重长，呼出轻短，吸是6成，呼是4成的比例，用鼻子的肌肉呼吸，不用身体的死力，只用心的集中注意力去呼吸，呼吸与呼吸之间的间隔太大的话，心就会跑到其他地方去，因此，短促、有力度的呼吸，把心安住在呼吸上就会稳定，定力也容易增长，这样在观感受时，有定力去安住于感受也会稳定。

记重点，不要去记住身体的感受，由它过，不加任何思维里的虚妄入心里面，只是知道就好。因为没有一次的禅修体验是相同的，感受也不用去找，如果行者有用心注意感受，集中专注力是自然存在的，心也是自然知道的，在观感受的过程中，身体不动是重点，只正念于感受本身，这样行者会了解到感受并不稳定，也是无常的体现，平日这无常被到处乱跑的虚妄思维所掩盖，但行者如果可以保持不动进行观照，就会明白所有事物都是无常的，就连身体也在不停变化。

用最简单的心去练习禅修，不用担心身体的反应，如果自已有慢性疾病的话，也不是因为坐禅才有的，禅修是非常安全的。当行者练习呼吸时，身体会发热，气会畅顺；身体会改善；很多疾病是由心不安、压力而形成的。身体也会透过坐禅而得定力，心也会渐渐平静下来而痊愈。

——————

繁体版原文

禅修常見的

問题，不安及分心

禅修時，舌尖應觸及上牙龈後面的上顎，这样可以减少唾液的分泌，並减少吞嚥的動作，在增强專注力後，進行長時間禅修時也可以避免分心的情况。

有時心神会感到不安，專注力一直受到打擾，原因可能是外面的声音之類的外物，但也可以来自内在的念头，如过往記憶，心在过去与未来之間，来来回回跑过不停，这些念头足以造成困擾的情绪，恐懼，疑惑，由於平時总是给心天馬行空，不加節制，因此，脱韁的心便成了根深蒂固的習慣，改掉舊習性並非易事，但行者仍需明白，这些習性，也就是受擾動的心，正是禅修狀態的反面，只要行者还在表相上繞圈子，就不能深入其中，也無法培养看清實相的專注力，要对治心的擾動，是把心集中在呼吸上知道觸。讓心静下来，减少妄念。

当行者做呼吸時，呼吸不要拉長，用短促的呼吸，吸入重長，呼出輕短，吸是60，呼是40的比例，用鼻子的肌肉呼吸，不

用身体的死力，只用心的集中注意力去呼吸，呼吸与呼吸之間的閒隔太大的話，心就会跑到其他地方去，因此，短促，有力度的呼吸，把心安住在呼吸上就会稳定，定力也容易增長，这样，在觀感受時，有定力去安住於感受也会稳定，記重点，不要去記住身体的感受，由它过，不加任何思维里的虚妄入心里面，只是知道就好。因為没有一次的禅修体驗是相同的，感受也不用去找，如果行者有用心注意感受，集中專注力是自然存在的，心也是自然知道的，在觀感受的过程中，身体不動是重点，只正念於感受本身，这样行者会了解到感受並不稳定，也是無常的体现，平日这無常被思维虚妄的到處乱跑所掩盖，但行者如果可以保持不動進行觀照，就会明白所有事物都是無常的，身体也在不停变化的这個無常现象。

用最简单的心去練習禅修，不用担心身体的反應，如果自已有幔性疾病的話，也不是因为坐禅才有的，禅修是非常安全的，当行者透过练習呼吸時，身体会發熱氣会暢順，身体会改善，很多疾病是由于心不安壓力而形成的，也会透过坐禅而得定力，心也会渐渐平静下来而痊愈。