如何修定

一 为什麽要修定

修习佛法的人，首先应调顺散乱的心，使心成为堪能性，若散心修佛法如诵经、观想等善功增长不快，若能收治散心去作善功则收效甚速。

从世间法来讲，修定能使人的身心和气息等得到调节，少病长寿，并能涵养性情。从出世法来讲，闻思佛法深义，若不修定则不能调服自心，粗重烦恼都不能克服，何况实修甚深要义，比如农夫要很好的种庄稼，须先平整土地，铲除杂草，然后播种，才有好的收获。修定之人亦复如是，先要调伏杂念、沉掉之心后，才能入定，故修定是生一切善功的重要基础。修定可以获得轻安，进一步可以得到三摩地。

二 何谓修定

修定就是修止，即心定在一处，心定在何处？所以修定就是要依所缘，所缘就是定心之处，所谓心性一境，心专想一件事物（对象），如观佛像首先则应使心仅系在佛像上观想佛像；若不观想佛像，也可观想种子咒之字形，如观个”嗡”字或者”嗡、啊、吽”三字若不用眼看，用口念咒字耳听念咒字的声音，只要闭着眼听声音不要想其它，如念六字咒或念阿弥陀佛，要自己念自己听，念慢一点，要字字分明。总之，不管用眼看或用耳听只有按上面说的去做，要一心不乱才叫心性一境。想多了，作多了，心分散了，叫非心一境性。心乱了入不了定这是最重要的，入定三昧的功德不可思议啊，试试看！！！不论看或听都须用强烈的正念使其清明寂静住所缘上不动，才是修止，才可入定！

三 修定前的条件

修定前的条件有有利的条件和不利的条件，有利的条件就应当取，不利的条件就应当舍。其具体又分主观条件和客观条件：从主观来讲，要有精神准备，知足寡欲，对简陋的衣食即应知足，不贪优裕的衣食住等，少欲望和妄念，不管处于好坏优劣任何环境中皆能随遇而安，尽力减少诸世俗杂务，要持戒清净；从客观来讲，对环境的选择，应择居于易得衣食之处，不易生病，没有盗贼和嘈音妨碍等安静的地方。

四 修定之正行

（一）、发心；应想为遍满虚空之一切众生获得解脱自愿获得成就而先修定。

（二）、七支坐式；结金刚跏坐式或半跏趺坐式，坐于舒适之坐垫上，眼微睁凝视于鼻尖，身挺直，肩臂平均，唇齿之间稍有间隙，舌尖抵上腭，呼吸不着意，任其自然。

（三）、选择所缘；修定是应先选定所缘，就是前面已经说过修定就是要把心定在一件事物上，只想一件事物，那想的事物就叫所缘。所缘可分未清净之所缘和清净之所缘两类：未清净之所缘如木块或石块、圆球或花朵等俗物；清净之所缘如佛像或咒文、手印或标帜等圣物，初修止人选择所缘时，应选单纯的，或静止不动的对象。未清净之所缘都可以作为系心的所缘物。但是缘想清净的圣物比缘想未清净的俗物更有功德和加持力。修定者可根据各自的意愿来选定所缘物，选定后不要轻易更改。

（四）、先寻所缘；先决定所缘后，应先粗略观看所缘，然后离开具体所缘，闭目回想所缘，回想不起后，又看所缘，若是想得起，又再仔细观看所缘，如是反复多次进行，直到能随意在心上明白现起所缘，并对所缘之大小规格、颜色形状均能想起则不用客观的所缘对象，只按以上所想之所缘系心不动。初修时对于观所缘的时间不要过久，观后又放下稍作休息，先观五分钟、十分钟、逐步延长到半小时、一小时，如是每日修几次，若在修中忘记心所系之所缘（忘教授），则应以正念回想所缘将心拉回，使心系在所缘之上。

（五）、在观修当中，往往有昏沉和掉举来进行干扰，使你观不下去，所以沉掉是修止的大敌，只有运用正知正念把沉掉克服了，才可以慢慢入定。首先要运用正知认识什么是沉掉，沉掉有粗细之分。1、什么是昏沉，观像之中意念过于松弛，观想模糊甚或有打瞌睡之状，称为昏沉。昏沉又分粗重之昏沉和微细之昏沉。粗重之昏沉，若对心上之所缘正念不清楚，如日被云遮，昏暗不明，是粗重之昏沉。如遇粗重之昏沉现起，其对治之法，则应暂舍所缘，思念三宝之功德，或思念人身难得，或思念菩提心等之功德，或眼微睁向上看，随思一种，昏沉之粗相即可消失，因为昏沉使心下降，若令心高举，则恰成对治。昏沉之粗相消失后，则仍如前系心所缘上。如昏沉太重则可暂时出定。微细之昏沉，若正念能往所缘不失，而且颇显寂静，但维持的力量弱，不能久住于清明不动之中，或者虽清明而无力量，是微细之昏沉。此为修寂止之最要紧之处，往往有很多修行人易将微细之昏沉认为寂止，这是错误的。若遇微细之昏沉现前时，应当以正知认识，以清明有力正念使之住于所缘，来作对治。2、什么是掉举，心念向外跑了或者妄念很多，不能专一系心内住，称为掉举。掉举又分粗重之掉举和微细之掉举。粗重之掉举，若心被贪嗔等之外境所夺，不能系心安住所缘，是为粗重之掉举。粗重之掉举现前时，则应以正知把心收回仍住在所缘之上。或眼微闭，使心内敛，粗重之掉举即可消失。微细之掉举，心虽能住所缘，但同时又起其他之妄念，是为微细之掉举。此微细之掉举是过于运用念力使心兴奋而产生的，此微细之掉举现前时，应把心稍稍放松，即不要太紧张，或者暂停修止把心念改变一下，如思念寿命无常、三恶道苦、轮回诸苦等，即能对治。如掉举仍不去，则可暂时出定，等心理平静后，又可继续修持。

（六）、观想所缘心能够逐渐定下来，称为住心；对住心的深浅分为九个层次。1、从外境中内敛其心，使心住于所缘，是为内住。2、内住之心不它散逸，是为续住。3、若时而散逸，立即了知，引还原境，是为安住。4、数敛此心，使渐微细，是为近住。5、思三摩地功德，生起欢喜修止，则乐于遣除修定的障碍（沉掉），是为调顺。6、观散逸为过患，使不喜于三摩地之想法得以息灭，是为寂静。7、息灭一切贪和不悦等心，是为最极寂静。8、专一而入于无功用之住境，是为专注一境。9、此心任运，住平等舍，是为等持，则为修成三摩地。

五 有关修止方面的问题和其过患对治方法

（一）、运用五过患八断行而修止。在修止过程中，会出现一些问题，有时积极性减弱、产生厌怠，或在正修中忘记所缘或上师教导的妄念诸如是等有五种过患。五过患即厌怠、妄念，沉掉，不加行和加行等，应当除掉，其对治的方法则为八断行。产生厌怠时，则以信、欲、勤、安来作对治。"信"即思念修止的功德生起信心。"欲"即生起强烈的愿望要修好寂止。"勤"即精进心。"安"即一定要求得轻安。以信、欲、勤、安、对治厌怠，即是八断行之前四断行。产生妄念时，则应生起正念认真回忆所缘和上师的教导。产生沉掉时则以正知治之。若沉掉来时不作加行，即不用意。这不对，应用意识来作觉照。若无沉掉时则应舍去加行，平等往之，即舍去意识的觉照。以正念、正知、不作加行、舍、来对治妄念、沉掉、有沉掉时所生之不加行和无沉掉时所生之加行，即是八断行之后四断行。以上是五过患八断行之对治方法。

（二）、正住心时，又应配合六力，四作意而修。关于六力：①听闻力，未入定时，常常自己不能觉知昏沉和掉举等相，进入初住时，心虽能暂住所缘，但刹那顷，始觉知昏沉和掉举接二连三而来，此时苦于妄念多，住缘力弱，但有时又能刹那顷住于所缘，此乃是由听闻教授之力而产生的，故名听闻力。②思惟力，进入二住时，因初住耳闻所缘之名，加以思维后，故能在一串念珠之久住于所缘，但是沉掉之力仍强，不过较初住时略好些，故为思惟力。③忆念力，在初住时，沉掉如水流不断而来。在二住时，沉掉是间歇而来，沉掉来时亦不能立即觉知，依入定和未入定两端来说，其多数是处于未入定之中。进入三住时，沉掉产生时便能立刻觉知。进入四住时，沉掉将产生时便能预先觉知。所以到了三住以上时，入定的时间占多数，沉掉之过患逐渐减少，这是由忆念力之功德所产生的，故名忆念力。④正知力，进入五住时，能生微许之轻安，但是尚有昏沉之微细相，此时除掌握正念外，还应对修定之功德生起爱乐，稍举其心故名正知力。六住时尚有掉举之微细相，此时应以正知力观察是否有微细的掉举存在，并作对治，故名正知力。⑤精进力，进入七住时，虽然没有沉掉之微细相，但沉掉之习气尚在，故用精进力断除此习气。进入八住时，已没有沉掉之习气，为使住于正确的清净寂止之中，应用精进力，不使习气再生，故名精进力。⑥串习力，进如九住时，能专住于所缘，无有沉掉，可以完全不用加行之心，任其自然，此时若再用力观察有无沉掉，反而加药成病，故应单纯住于串习力为好。串习力就是正知和正念二力已达成熟而成串通之意，故名串习力。

其次四运转作意，所谓运转作意，就是有功用的运用意识使心住于所缘。此有四种：①励力运转作意，在初住心和二住心时，因为初二两住各种过患势力尚大，心不能住于所缘，故须运用意识推动其心，使心住于所缘。②有间缺的运转作意，三住至七住中时，心虽已住于所缘，但仍有沉掉干扰，不过不是接连不断的来，而是时来时止有间隙，故对它亦须随来随断，有间隙的用意。③无间歇的运转作意，在八住之中因精进力，已能持续入定，无沉掉来间断定力。可以无间歇住心，但尚须用意，故为无间歇的用意。④无功用的运转作意，在九住之中，心已自然入定，不须有功用的用意，故为无功用的运转作意。

六 修止的效应

修止的效应，就是使身心获得轻安，证三摩地。何谓轻安，轻安是从初住心起到九住心，使身心极为调柔，对一切善法有堪能性。由心轻安，引生身之轻安，身如木棉，轻妙无比，异于寻常，身体产生特殊的乐感。由身轻安之乐，身之善法堪能性亦随之以生，由身轻安，心亦轻安是为身心双方之轻安。此时所得轻安，虽生极喜，但稍久则轻安之感觉渐微，实则轻安已趋稳定，是一种不变的轻安，也即是特殊之轻安。轻安熟练后，即为得定，即为三摩地，这只是色界定，初禅之前分。获得此三摩地时，色、声、香、味、触、男女之分别，一切皆断，出定之后，身心双方轻安，渐渐细微，心境明朗。对这方面佛教和外道是共同的。在此定中能产生一切神通变化，但是不能断烦恼性。纵使其禅定到无所有处，亦不能出生死轮回。佛教就是在修定的基础上，加以修空性等观，断除烦恼之根本，证阿罗汉或佛陀之果位。

关于究竟之寂止，如密乘生圆二次第中所说之三摩地，它是修一切有相，无相之三摩地。仅依靠此究竟之寂止，就可制服、息灭诸烦恼和痛苦。此外更进一步的证悟无我之真实性亦全靠实修此寂止作为基础。《观修次第初品》中云：未修禅定之心是不可能了悟真实性，薄伽梵亦赐教诫曰："经过认真修持三摩地，才能如实证悟真实性。"如是云云。

1998年元月布楚活佛编写、刘立千老先生审定。2005年修订再版。

　　回向文：

愿以此功德，庄严佛净土；  
上报四重恩，下济三途苦；  
若有见闻者，悉发菩提心；  
尽此一报身，同升极乐国。