



禅修资讯 ▾

佛法基础 ▾

定慧之路

禅修问答 ▾

大乘法义 ▾

法师开示 ▾

世间善法 ▾

联系我们 ▾

注册

登录

🔍 搜索

《定慧之路》2012年修订版（致光法师）

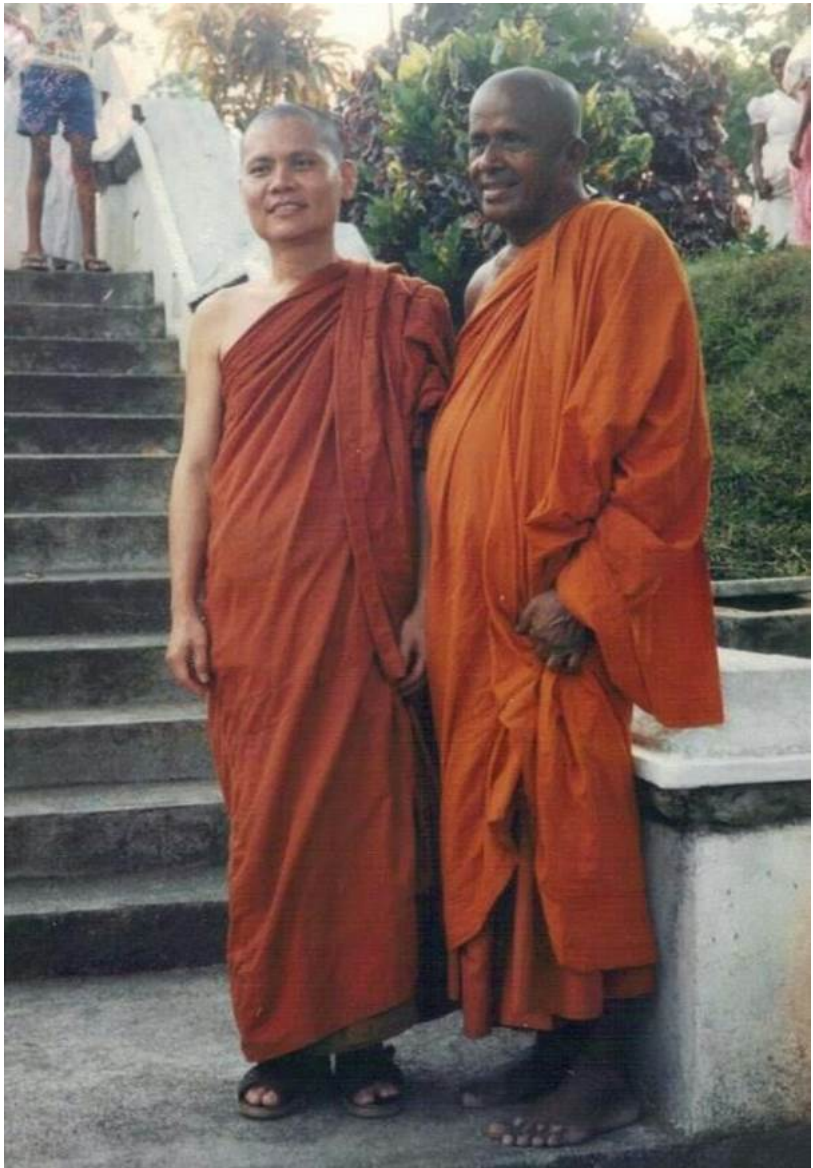
定慧之路

作者：光彻五轮 2022年2月14日 21:58

6,214 浏览 7 评论

定 慧 之 路

第四版



致光法师 讲述

明至居士 笔录

(2012 年修订版)

目录

本站使用手册

登录

禅修资讯

2023全年线下禅修安排及报名

2023年度日常线上禅修课报名

书目整理

基础知识

咒学佛从这里开始记

《佛学基础知识》

《四圣谛》讲记

见佛还是见魔

关于修行求神通的危害性

再谈修修正发心的重要性

当今学佛人的普遍问题

《结构化修行》

推荐阅读

《我为什么活着》

《什么是佛法》

《快乐之道》

《佛学修行路线图》全文

《佛学修行路线图》视频

《文殊师利发愿经》开示 .五台山

《定慧之路》

《我已修完四禅八定和灭尽定》
(九次第定)原豆瓣贴

《禅定实修问答录》

《寻灭尊者开示录》

《心、意、识》

《坐禅应有的认识》

《十二因缘》

《大我小我无我》

《如何认识自己修到如何》

《般若波罗蜜多心经》讲记

这条定慧之路，你若曾经走过，何必猜想我是谁！

我本无我，常漂流生死海，何必问我在哪里？

不是贪嗔痴，更不是戒定慧，谁都不是？

可是你若要休了我，请你永远记得，

你越无我，我在你心中越伟大。

你真的觉悟到无我了吗？

无我怎会觉悟无我？

是谁悟无我？

悟即我！

被赋予好多名字的我，在此处用南传法号致光。

我讲述本书佛法的信心，来自我最尊敬的四位老师，

其中关于本书的这位，他的译名叫作[寻灭者](#)。

然而，所开示的佛法，已经加上我的见解。

过去属于他的，现在我确定属于我的。

将来，你也自信地说是属于你的。

讲解时，你必须充满信心与喜悦。

不然的话，你修道毫无见地。

法哪有属于我的或非我的？

虽然无我，是说者说的。

第三版缘起

感谢笔录者的发心，让有缘人能见到此书。愿见闻此书者，法喜充满，能遇到有缘的善知识。因为没有老师指点，依书的内容自修就是盲修瞎练。教学时作参考，但不可以我说的为权威，应说自己的体悟。

本书的内容是某年在青城山禅修营六讲的开示，后由明至居士发心笔录再由我修正而成手册，内容的标题是编辑时插入的，所以标题不是很规范，都是依个人的体会作开示，编成书是为了让修完四禅的学员作为内部的参考资料，不对外流通。因为我不愿意看到有人依此书盲修瞎练。

有人把这本笔记流通到互联网，由于不同宗派说法各异而引来不少异议，只好附录经典以加强大家的信心。所以第二版有三分之一是补充修法上相关的经典。

《大方广圆觉修多罗了义经》讲记

《大乘宗派论解说》

网站建设费用及支持详情

世间善法

道家学说

国学经典

中医养生

中医公益活动

佛法基础

佛学基础知识

四圣谛讲记

闻思前行

大乘法义

普贤行愿品讲记

心经讲记

圆觉经讲记

金刚经讲记

禅宗

其他

定慧之路

法师开示

广超法师

寻灭尊者

致光法师

阿帕卡罗尊者

其他法师

禅修资讯

同修分享

光彻五轮禅修2022年度禅茶会回放

禅修问答

禅定实修问答录

Q & A of meditation

bbs论坛

近期文章

我不愿意有人依此书盲修瞎练，何况放在互联网。只因手册早已被人上网，造成有些南传教友批评我讲的“入定闻声”非佛说，二千多年来部派佛教对入定闻声之争再次重演。为了向学员证明我对禅定的观点不是空穴来风，所以补充“入定闻声”相关的经典，以及证果者还会失念、犯戒、退现法乐住的相关经典，即此第四版。

由于旧版本附录经典不足，请学员们依新版《定慧之路》参考，但不许自己看书盲修。还有，学员们不可在网上教导修法，因为在互联网不用真名字，如此心态不符合问道，你也无法分辨对方的真实情况。更没必要浪费时间上网议论佛法之是非，若未亲自体验法喜之乐，议论对修法又有何益？

这本手册的开示谈到入定与证果，对内容存疑惑者，应当先看书后所附经论，了解佛灭后众说纷纭后，不再片面执着某宗派而排挤他派的说法后，再回头看书前开示内容。

序

小乘佛教的修慧方法主要是四念处，即观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。而这本手册里所开示的观身、受、心、法的次第是：观名色认识身与心的因果；观五遍行心所认识触境的第一念，由此觉悟受、想的不自在；观心生灭认识微细的心，由此体验心的无常与灭尽；观十八界认识是心执取彼界，由此出离彼界而觉悟寂灭，即此修法是次第观无我、苦、无常、寂灭。之所以如此，是因为觉悟是先见道（破我见），认识身心之因果则易破我见。见道后的修道是除烦恼习气，认识随境起心的第一念易除习气，所以观五遍行心所。看清第一念才能看清五蕴的受想行，此时才开始观五蕴确定是苦，令心坚定舍弃五蕴；由于观五蕴多事难灭心，所以接着专门只观五蕴的识，令意识从生灭转向灭尽；最后才观远离十八界，由此入空定而觉悟寂灭。至于睿智者则不必依此次第，即观名色就能觉悟无我、苦、无常、寂灭，观五蕴也能觉悟无我、苦、无常、寂灭，观心生灭也能觉悟无常、苦、无我。

修行的次第是资粮道、见道、修道、无学道。见道的破我见是见一次不再见，而修道是除烦恼习气，除非你不再回到世俗生活状态，不然，习气可以再熏习回来。其中证悟无学道的俱解脱阿罗汉是定力十足的，至于慧解脱阿罗汉则会因定力不足而会失去正念，若过世俗生活也会再度起烦恼，所以佛强调阿罗汉必须过八正道的生活。不过，慧解脱阿罗汉面临死亡的痛苦时，必定正念知苦，毫无眷恋而抉择出离。由于城市生活环境完全背离出世间，现代人很难证罗汉果，所以，现代人修道没有所谓修完，比如观五遍行，回到世俗生活中事情多、杂念多而失去正念，必须时时修四念处、观五遍行。

这本书原本是约70页的手册，为了解答各类的疑问而引经据典，补充资料约100多页，这些资料包括南北传各个部派关于修道的记载。读者应该多阅读附录的资料，阅读时要注意一件事，就是所有经典在流传过程中已经部派化——各说自家的经典才是佛说。由于印度佛教被回教消灭后，印度以外的小乘佛教主要是南传佛教的铜牒部，造成后人把铜牒部当成是原始佛教。事实上，铜牒部只是部派化的佛教，部派化就是追随各部派祖师的观点，已经没有原始佛教了。

从现实来看，佛在世时，根本没有原始佛教，因为佛接受众生随类各得解，在佛的大弟子中，大迦叶、舍利弗、优婆离、阿难等都是各行其是，各自流传佛所说——未结集时的佛法。而且，佛不曾说：“某位弟子能无偏的流传佛法。”

佛灭后，佛弟子发现各个阿罗汉们流传的佛法有异，即佛法的流传有不同个人版。于是，大迦叶为了统一说法，发起第一次的结集经典；可是，所结集的经典是靠背诵来流传，又有谁能保证所背诵的经典是结集版？而且，除了大迦叶主持的窟内结集，当时还有所谓窟外结集，造成佛典的流传，一开始就有两种结集版本以及众多个人版。因此，百年后佛教徒在毗舍离又再次结集经典，其中有七百人的上座部结集，同时另外有上万人的大众部结集，此时佛教才正式分裂为上座、大众两派。到了佛灭后二百多年——阿育王时期，佛教争论激烈而分裂，此时部派林立，阿育王无所适从。结果阿育王支持目犍连子帝在华氏城领导第三次结集经典，此时才有所谓铜牒部，此部后来在锡兰形成如今的南传佛教。所以说，铜牒部是锡兰的原始佛教，不是印度的原始佛教，只是铜牒部的追随者一厢情愿认为铜牒部是原始佛教。而北传佛教接受各个部派传来的经典，把铜牒部称为南传佛教，把余者称为北传佛教。

2023长沙春3月中医养生禅

本站使用手册

2023全年禅修安排及报名

2023年度meditation瑜伽冥想禅修线
上课开始报名

从学习教理到踏入实修之路

标签云

一心 (97)

三界 (96)

不动 (119)

业力 (92)

佛 (367)

修行 (314)

光彻五轮 (173)

功德 (165)

嗔 (152)

四禅 (96)

如来 (156)

实修 (95)

害 (144)

恼 (254)

慢 (180)

无常 (160)

无我 (177)

智慧 (258)

果报 (92)

正念 (91)

比喻 (92)

法 (426)

法界 (97)

涅槃 (178)

清净 (218)

烦恼 (248)

生死 (185)

疑 (178)

痴 (165)

神通 (126)

禅定 (189)

究竟 (138)

自在 (133)

自性 (122)

菩提 (189)

菩萨 (178)

观 (356)

解脱 (261)

证悟 (114)

贪 (189)

轮回 (153)

道 (388)

释迦牟尼 (107)

金刚经 (89)

阿罗汉 (129)

中文

English

日本語

书签

禅定

明白了佛教的分裂史后，再看附录时，不要执着用南传佛教的经典来否定北传的小乘经典，或执着用北传的否定南传的，而是依法不依人——不依某个部派。

2012年

目录

| | |
|------------------------------|----|
| 1. 舍摩他与毗婆舍那基础知识..... | 1 |
| 2. 修出入息观的基本方法..... | 3 |
| 2.1 调身方法..... | 3 |
| 2.2 调息方法..... | 3 |
| 2.2.1 腹部呼吸方法..... | 3 |
| 2.2.2 观呼吸的业处..... | 4 |
| 2.2.3 佛教的方法：感觉人中处出入息的相..... | 4 |
| 2.2.4 呼吸的相：出入息的长短粗细冷热滑涩..... | 5 |
| 2.2.5 错误的业处：意念人中、注意气感..... | 5 |
| 2.3 调心方法：..... | 6 |
| 2.3.1 调心的结果——心一境性..... | 7 |
| 2.3.2 经行可以克服昏沉和掉举..... | 7 |
| 2.3.3 对呼吸要念念分明..... | 7 |
| 2.4 修定阶段如何经行..... | 8 |
| 2.4.1 经行时修定的方法..... | 8 |
| 2.4.2 经行要从粗心修到细心..... | 8 |
| 2.4.3 修定在平时要保持正念正知..... | 9 |
| 3. 入定的技巧..... | 10 |
| 3.1 入禅定的条件..... | 10 |
| 3.1.1 离五盖..... | 10 |
| 3.1.2 初禅前的觉受——轻安相..... | 10 |
| 3.1.3 入定不是等待机会..... | 11 |
| 3.2 入初禅：息变细、心变细无杂念、生乐受..... | 11 |

| | |
|-------------------------------|----|
| 3.2.1 训练认识入出定三事：息细、心细、乐受..... | 11 |
| 3.2.2 重复练习出入定，加长在定的时间..... | 12 |
| 3.3 认识气的干扰——气塞、气串、火气留头..... | 13 |
| 3.3.1 气脉阻塞——不通的病气造成身上的疼痛..... | 13 |
| 3.3.2 头上留气——久了造成头痛..... | 14 |
| 3.3.3 下座前要按摩、拍打，让气回归平时状态..... | 15 |
| 3.4 自身的正气与外在气场会影响静坐者..... | 15 |
| 3.5 修定时间长短的选择..... | 16 |
| 3.6 禅定有三种自在..... | 16 |
| 3.7 禅定差别..... | 17 |
| 3.7.1 近行定与安止定的差别..... | 17 |
| 3.7.2 禅定之间的觉受差别处..... | 17 |
| 3.8 制心一处无事不办..... | 18 |
| 3.9 问答..... | 19 |
| 3.10 对禅定的错误见解..... | 20 |
| 3.10.1 不知入了什么定..... | 20 |
| 3.10.2 经典里的入定例子..... | 20 |
| 3.11 禅定的正确见解..... | 22 |
| 4. 如何修到四禅..... | 24 |
| 4.1 初禅..... | 24 |
| 4.1.1 一定要先训练如何出入定..... | 25 |
| 4.1.2 初学者不可以一上座就想入初禅..... | 26 |
| 4.1.3 如何加强定力..... | 26 |
| 4.2 如何修二禅、三禅..... | 26 |
| 4.2.1 先要有足够的火候..... | 26 |
| 4.2.2 心必须离开所入禅定的觉受..... | 27 |
| 4.2.3 再度专注于修法上..... | 27 |

- 4.3 如何修四禅..... 27
- 4.4 无色界定与超越禅..... 28
- 4.5 如何修灭尽定..... 28
- 4.6 入定的各种问题与偏差..... 29
 - 4.6.1 境界的处理..... 29
 - 4.6.2 再谈气的处理..... 29
 - 4.6.3 其它修法..... 30
 - 4.6.4 入定通病：贪着乐受..... 31
 - 4.6.5 别执着预感..... 31
 - 4.6.6 小心你的念力..... 31
 - 4.6.7 遥控治病不利修道..... 31
- 5. 见道并不难——只破我见不断贪嗔..... 33
 - 5.1 何谓见道..... 33
 - 5.1.1 见惑与思惑..... 33
 - 5.1.2 资粮道..... 33
 - 5.1.3 加行道..... 34
 - 5.1.4 见道..... 34
 - 5.1.5 补充经典说：一切见皆以身见为本..... 35
 - 5.2 见道的条件——心清净与见清净..... 35
 - 5.3 破我见的捷径——观因缘最快..... 36
 - 5.4 七觉支——觉悟时应生起七种心..... 37
 - 5.4.1 正念是修慧观的主角..... 38
 - 5.4.2 择法是修慧观的导演..... 38
 - 5.4.3 七觉支次第..... 38
 - 5.4.4 快速破我见的择法..... 39
 - 5.5 见道的难易..... 40
 - 5.5.1 证初果的难处——无信、无定、错误择法..... 40

5.5.2 末法还能证初果吗? 40

5.5.3 别轻易听信，那些不信今生能修证的见解..... 41

5.5.4 假传万卷书，真传一句话..... 41

5.5.5 不信者难以依法入定与证悟..... 41

5.5.6 无智人前莫说，打你色身星散..... 42

5.5.7 修观修错变成修定..... 43

5.5.8 择法重点：除所择之法，不许思惟其它佛法..... 43

6. 修止观常见的问题..... 45

6.1 不可引气入定..... 45

6.2 坐禅通病——疼痛..... 45

6.3 身体会摆动要如何处理..... 46

6.4 下座之前按摩非常重要..... 47

6.5 修定与念佛..... 47

6.5.1 别否定自己无法修定而去念佛..... 47

6.5.2 念佛也要入定——念佛三昧..... 48

7. 如何修道..... 50

7.1 入解脱道的门槛——五根、五力..... 50

7.2 修解脱道的起点——四念处..... 51

7.2.1 粗的观——身念处..... 51

7.2.2 细的观——受念处..... 52

7.2.3 更细的观——心念处..... 53

7.2.4 观也要舍——法念处..... 53

7.3 除思惑的次第..... 54

7.3.1 除思惑第一步：看清第一念的五遍行..... 54

7.3.2 除思惑第二步：分清识心与法尘..... 55

7.3.3 除思惑第三步：平时心对境无法尘妄想..... 55

7.3.4 除思惑第四步：觉五蕴的妄心幻境不自在..... 56

| | |
|-------------------------------|-----|
| 7.3.5 除思惑第五步：离法尘，观识的刹那生灭..... | 57 |
| 7.4 定力太强障观心..... | 57 |
| 7.5 维持四禅定力来观心..... | 58 |
| 7.6 天天舍觉支——无法做事的无心道人..... | 58 |
| 8. 证悟与悟后修..... | 61 |
| 8.1 增上慢..... | 61 |
| 8.2 果定..... | 61 |
| 8.2.1 现法乐住..... | 61 |
| 8.2.2 退现法乐住..... | 62 |
| 8.3 证果与断烦恼..... | 62 |
| 8.4 禅定里有(五上分结的)掉举..... | 64 |
| 8.5 定力退了重修禅定多观遍行五..... | 64 |
| 8.6 到烦恼的环境观心..... | 65 |
| 8.7 八正道的生活环境..... | 65 |
| 8.8 入空定..... | 66 |
| 8.9 问答..... | 66 |
| 8.10 总结：证果的信心、真伪、退果..... | 69 |
| 8.11 附录A禅定相关经典..... | 71 |
| 8.11.1 A经典所说的初禅到四禅..... | 72 |
| 8.11.2 B. 禅定杂说..... | 82 |
| 8.11.3 C. 禅定闻声相关经论..... | 85 |
| 8.12 附录D证果相关经典..... | 103 |
| 8.12.1 D. 关于证果所断烦恼..... | 104 |
| 8.12.2 E. 关于怎样的人能证果..... | 116 |
| 8.12.3 F. 证果杂说..... | 121 |
| 8.12.4 G. 关于退果..... | 124 |
| 8.12.5 H关于初果的恶行..... | 129 |

8.13 结语：见取见者爱论非佛说..... 132

9. 定慧之路禅修法门简介..... 136

1. 舍摩他与毗婆舍那基础知识

佛教把禅修方法分为两种，即舍摩他和毗婆舍那。舍摩他是修止，毗婆舍那是修观。止和观是论里面用的名词，在经里面用的是定（舍摩他）和慧（毗婆舍那），天台宗则依论把修定称为止，修慧称为观。

因为众生根器的不同，有些人必须先修定，后修慧；有些人则可以直接修慧，然后由慧观产生定；有些人定、慧同时修。止和观都可以产生心一境性，心一境性又音译为三摩地，略译为三昧。三昧就是心和境合一。

佛教教导舍摩他讲究四禅八定，强调修禅定时要能够进入深浅不同的定，即入初禅、二禅、三禅和四禅。其实，四禅八定不是佛教的专利，外道也能够修四禅八定。释迦牟尼佛未成佛之前，曾跟外道修定，一直修到非想非非想处定。假如一个人正在修慧，如何衡量他的慧力有多稳定呢？佛教就是以此人是否能入初禅、二禅、三禅和四禅来判定。只能入初禅的慧的心念比较粗，如果定力达到四禅，其慧力就会很清净。

在禅定方面，我只注重修到四禅。为什么呢？因为四禅八定的后四个定是属于无色界的定，无色界定的“定心所”强，“慧心所”弱，因此无色界定难修观。初禅到四禅属于色界的定。慧心所强的定才能定慧双运。

在四个禅定里面，初禅最浅，四禅最深。

初禅离五盖（昏沉、掉悔、贪欲、嗔恚、疑），称为离生喜乐地——有觉、有观、有喜、乐、定。

二禅离觉观（觉指粗的觉察，观指细的觉察），称为定生喜乐地——有喜、乐、内信、定。

三禅离喜，称为离喜妙乐地——有乐、正念、正知、行舍、定。

四禅离乐、出入息断，称为舍念清净地——不苦不乐、舍、念清净。舍念清净地的意思是此时生起几种修行人最难得的是清净平等、无造作之心：

- 1.舍念——第四禅心平等而无造作。
- 2.不苦不乐受——第四禅没有乐受，只有舍受。
- 3.念清净——第四禅正念因舍念而最清净。一个人修到第四禅，生起舍念清净的心，有了舍的清净心，能当下直接观察佛法，所观察的佛法就容易现前。因此，在修定慧时，应该尽量修到第四禅。

如果你晓得初禅到四禅的心念差别，你就明白以微细的心去观察佛法的重要性。假如今天你的定力只能到初禅，就直接去修观、参话头，不论你多用功，以初禅的心力去修观很容易打妄想。如果你今天定力达到四禅，修观时无论你参话头或者修观，你都能用很微细的心去修。初禅的心力是无法与四禅相提并论的，因此，完成初禅到四禅的修持，对修观是非常重要的，即心念的清净程度会影响修行的用功效率。

修止和修观的差别

所谓修止就是心念专注在某一个境界里不动，此时对任何外境都不理它，依然专注在原来的境界里面，这就是修止。所谓修观就是在任何境界里，心念以所修的观点去观察，此时心随境界去作观，但不被境界迷惑，看清身、心、境界的真相，这就是修观。

所以，一个法门若碰到各种境界来都不理它，一直保持静静不动，这种修法就属于修定；如果任何境界来时都很专心地用佛法去观察它的究竟，从中去觉悟，这种修法是属于修慧。比如参“念佛是谁”属于修慧，一心不乱地念佛号是修定。因此，在修观时我会向你们强调：不允许入定！因为多数人入定后，一作观就入定去，只有少部分定力和智慧都很强的人有能力定慧双运。

重复一下，任何修法当境界来的时候，心一直保持不动、不随境界去，这种修法就是修止。如果心随任何境界去但不被它迷惑，从中看清境界的真相，这就是修观。因此，修止时要避开动乱的境界，修观时不怕任何境界；这就是修止和修观的差别。不管静坐或经行，都可以修止或修观，看你怎么用心了。每次静坐时，都要明了自己是在修止或是修观。同样地，每次经行时，一定要分清楚你是在修止还是修观。在这里，修定方面我会指导你们从初禅修起，修到四禅之后，才教导你们继续修慧。

2. 修出入息观的基本方法

修止方法很多，第一讲先介绍“出入息观”。佛讲的出入息观并不是数息或随息，（此处原文是黑粗的小标题，如果不要标题，就要加逗号）佛教的观呼吸法门称出入息观，后来变成数息观，更进一步发展成六妙法门。于是很多人把出入息观错误地以为是数息观。数息观的心念比较不那么细致入微，比较容易修，所以唯有妄想杂念很多时才需要数息。在这里我教导的以“观出入息”为主，“数息”为辅助。

根据经典的记载，“观出入息”的方法，就是观鼻端前面的呼吸。佛教里有这样一句话：“眼观鼻，鼻观心”。有人把它叫做“观鼻尖白”，就是从鼻尖前来观呼吸，进一步从中观心，鼻尖白是因为观到后来在鼻尖见到光明。

2.1 调身方法

有些人打坐修定不久，会出现一些现象及障碍。比如姿势障碍、呼吸障碍、身体疼痛等，这些大都是因为身体没有调好所造成的。虽然任何姿势都能入定，但静坐最好姿势是双盘；静坐不一定要盘腿，重要的是全身肌肉放松。比如，优波离尊者第一次入定时是站立的，当时他在为佛陀剃头发呢！

身体方面要含胸拔背，就是胸不能挺，挺胸会造成胸闷憋气。腰不可弯，因为驼背会妨碍腹部呼吸；腰也不可太直，那样会造成腰椎两旁肌肉拉紧而腰酸。头不必设法摆正，只要眼睛向前看，头就自然正。眼皮必须垂下来，眼皮垂下时别忘了眼睛也下视，不可向前看，下视后不要理会眼睛，太理会眼睛会产生幻境。每次入坐时，一定要检查一下全身肌肉是否放松。坐姿不一定要双盘或单盘，重点是全身肌肉放松。若静坐一小时，身上某处肌肉拉紧没放松，一小时后那个部位就要疲劳。有些人坐久了，他的头就会低下来一点点，低一点点不要紧，除非你进入无心定，不然，头不可以低到好像是在打瞌睡。

2.2 调息方法

2.2.1 腹部呼吸方法

呼吸方法有胸部呼吸和腹部呼吸，胸部呼吸会胸闷气短，所以最好用腹部呼吸。若要坐久或入定久，就一定要用腹部呼吸。不可用意控制呼吸，吸气时，肚皮要自然涨起，呼气时自然凹进去。最好的腹部呼吸，是吸气吸到饱满时，小腹会有一种吃饱饭似的感觉。为了做到这一点，裤带一定要放松，如果你的裤子是松紧带，必须把裤带拉到肚脐下四指宽处。胸部呼吸比较难入深定，脑缺氧的人修二禅时，用胸部呼吸会憋气、胸闷，于是无法修到呼吸非常细、长的三禅。

2.2.2 观呼吸的业处

业处就是修行的用心处，观出入息的修行者的业处就是出入息的动作，鼻孔的气息、胸与肚脐都有呼吸的动作。观不同部位的呼吸，对于心念的影响也不一样。道家观下丹田，就是观肚皮上下的动作，是个

很粗的呼吸动作。佛家观鼻端前的呼吸，是微细的境界。观丹田的境界不但很粗，而且心念集中丹田会产生内气的运转，造成气感很强而分心。佛教说心专注的境界有大小、粗细。道家观下丹田的缺点是境界比较粗，优点是容易修；修任督脉也能入定，但内气大动而要修很久才能定下来。佛家观鼻端前呼吸的优点是境界微细，很快就能入定；其缺点是心念不够微细的话，就观察不到鼻端前的细致境界。

2.2.3 佛教的方法：感觉人中处出入息的相

出入息观的业处是六尘中的触尘，即呼吸时观鼻腔外面人对气息的触觉，此即所谓安住在人中观呼吸。就是心不可随呼吸出入而移动观察位置，心必须一直安住在人中处观息的出入；避免观鼻孔内的呼吸感觉，而是在鼻腔外的人中处气息感觉——呼吸时风吹过人中，所观的息不是观鼻腔里面，而是在鼻腔外面的人中处。在《清净道论》里如此形容：“相与出息及入息，不是一心的所缘，不知其三法，不得（安般）的修习。”即心观察息相——（人中处的）触觉时，不可安住在息相，不可随出息及入息的风而来去动，至于一心的所缘的意思是：相、出息、入息这三者不是意识的一心所在，而是意识在这个境界里维持一心。此论的锯木比喻非常妙，即锯木时，知锯（如人中息相）、知锯来（如出息）锯去（如入息），但是心不在锯也不在锯来和锯去，而是一心在断木（不随境转）的心念。

由于人中处的呼吸比较细，心念粗的人没有办法感觉到（这些人必须先数息），所以从观鼻端前的呼吸，很容易发现一个人平时的心念粗或者细。能轻易地观察到入中有气息吹过者很容易进入微细的心，此人修禅定就很快入定；反之，心粗的人找来找去都没有感觉，有些人找了三天都找不到；因为他的心念太粗了，所以找不到，此类人难以入定。

观察呼吸的感觉是什么呢？就是八种触觉：

2.2.4 呼吸的相：出入息的长短粗细冷热滑涩

呼吸的触觉有长短、粗细、冷热、滑涩，观出入息就是观这八种触觉的变化。

长短以什么来论呢？是以前后的呼吸来比较。不是你和我之间的来比较。即比较此次呼吸与上一次呼吸，是长了还是短了？如果呼吸调得很好，就会越来越长。那么，迅速入定者由于未调好呼吸，虽入了定而呼吸依然很短。不过，呼吸长者只是能坐久不一定能入定，但要迅速入定不要求呼吸长，而是呼吸一定要细。

冷热则是观察是呼气还是吸气比较热。但是，当呼吸微细时则冷热不明显，此时就改观察长短和粗细。那么，入定时呼吸的冷热必然是不明显的。

滑和涩是什么呢？指的是你呼吸的易难。有时候吸气比较难，好像有阻塞，这就叫涩。如果容易吸气叫滑。呼出来也是一样，也就是说呼吸时，是容易还是难，这就叫滑跟涩。那么，入定时呼吸必定是舒畅、容易的。

粗细是指呼吸时风的强度，呼吸的气息很强就是粗，很弱就是细。那么，入定时呼吸必定是比较细的。

以下是观出入息的要点：

1. 开始时观察呼吸的冷热感，心不数息也不随息。若观察不到冷热，就暂时数息，数到心无杂念后再度观察冷热。

2. 呼吸越细，冷热越不明显。

3. 观气息冷热到不明显时，就转观察气息的粗细。

4. 呼吸越细，心念就越细；心念越细，入定就越深。

5.呼吸越长，就能入定越久；长呼吸不一定是细呼吸。

6.不要留在同样的粗细长短，要越观呼吸越长越细。

2.2.5 错误的业处：意念人中、注意气感

观呼吸时，不可企图将心强行安放在人中这个位置，这种行为叫做作意太甚。观呼吸时心只要专注于人中的出入息触觉，心专注呼吸在人中摩擦的感觉，不是捕捉或控制呼吸。千万不要在未有摩擦的感觉时，硬把心念集中在人中，那就错了。换句话说，不可将心念集中在身体的任何一个部位，包括人中，注意：不是集中在位置，是在呼吸的出入感觉。

观呼吸时除了有八种触觉之外，全身还会产生气感，即身体中有气在运转。练气功的人都知道，意到气到。中医也认为心念集中到哪里，气就会跑到哪里。任何长期静坐的修行人，都知道此事。可是，那些不懂静坐的人，一听到有人讲到气，就说那是外道。由于我们在鼻端前观察呼吸，就会有一些气集中到入中这里来，这时心要分辨清楚，不可以去观察气感，只允许观察呼吸的风。如果你去观察气感，会觉得入中越来越重越来越麻。观察更久一点，整个嘴唇都会麻起来，这时，你除了观察呼吸还观察麻胀的感觉，然而，风息的感觉不是皮肤麻的感觉，所以入中麻的感觉不是出入息观所要观察的境界，身体上的痛和麻也不是观出入息要观的境界。

那些不懂得如何观出入息的人，注意力会集中在两件事上：一个是注意观呼吸，另一个是注意气的麻、胀的感觉。有些人还注意第三件事，就是他多加一个心念——将注意力集中在入中的意念。要清楚：这三件事只有集中呼吸的触觉才是对的，其余的都错。明白了这三件事，才不会错用心，才能一心观察呼吸的修法进入心一境性。

观察呼吸的另一类错误是观察亮光，就是观察印堂前的光明，或者观察鼻尖的光明。某些天目穴已经打开的人容易见到这类光，其实那是气升到天目穴时的感觉。至于有些修法要求观鼻尖光，那已经不是修出入息了；对此，我们可以提醒他，你是以身识的触觉修呢？还是以眼识的视觉修？因为光不是出入息的业处，若观呼吸后专注看光，其实是从“观出入息”转为“观一切入”了。所以，别理会光，在出入息上维持一心。

其实，观呼吸达到身心轻安时会产生各种相——观呼吸产生的轻安相，《清净道论》在解释“出入息”时说：“有人的相现起如星色、摩尼珠，如珍珠；或者（现起）而成粗触如绵子、如树心（所作）的针、有的如长腰带、如花环、如烟焰；有的现起扩展如蛛丝、如云翳、如莲华、如车轮、如月轮，及如日轮。”其中有见光——如摩尼珠、珍珠、光如月轮与日轮，也有感觉气——麻感如针、长腰带、花环等，甚至是在意识里见幻相如蛛丝、云翳、莲华、车轮等。为何见这些相？此论解释说：“此（相——光感、麻感、幻相）是从想生，以想为因，以想为根源；故知由不同之想而现起种种（之相）。”即轻安的相有多种，见光只是其一，没说不见光就不及格。

2.3 调心方法：

静坐除了调身——放松的姿势、调息——丹田呼吸，还有调心——保持正念正知。调心就是正念正知专心于所修法上，最后达到心一境性。

2.3.1 调心的结果——心一境性

佛教的任何修行法门，都要清楚修法所观的境界，及如何用心于该境界。出入息观的修法是以呼吸为境界——触觉。在任何时候心都要保持在呼吸上，心中的任何念头必须是和呼吸有关，比如观察长短、粗细、冷热的差别，或专心数出息等等皆与呼吸有关。如果你做到了就是心一境性。如果你的心念离开了所观的呼吸境，有其他念头就不叫心一境性。心一境性维持的时间有长有短。即使时间很短也是心一境性。只集中五秒钟也是心一境性。心一境性慢慢延长，就产生一般人所感觉的入定，此时每一念都集中在同一境界，这就叫入定——三摩钵地。在入定时虽不分别周围的一切，但意识是非常醒觉地专注于定境。有人

入定时什么都不知道——无境，然后出定时有一种回来的感觉，这就不符合心一境性了。心一境性是心明明白白前念后念都没离开原来的境，境不一定是形象的外境，也包括内心无形的意境。

2.3.2 经行可以克服昏沉和掉举

有些人一静坐就会有昏沉、散乱、掉举等烦恼。凡是静坐时很昏沉不要死硬支撑。比如说，坐了十五分钟以后，觉得很昏沉，可以去洗个脸。如果你很疲倦，我会让你去睡觉。为什么呢？睡眠不够的话，静坐时疲倦硬撑着，是浪费时间。不如去睡一、两个小时，然后再来坐，那效果会更好。静坐用功要讲效率，不是说我在这里坐一小时，就是用功一小时。如果坐一小时，心里老打妄想，那是打妄想一小时。那么，静坐时坐得很昏沉，很掉举，怎么办？可以口含一粒糖果，此时会流口水而不再昏沉；或起来经行，经行能克服昏沉和掉举。如果你静坐一小时，前面十五分钟都很清醒，过后都是昏沉的；不如你静坐十五分钟，经行十五分钟。再重复静坐十五分钟、经行十五分钟，那效果会更好，以后才加长坐的时间；所以，我不会强迫你们同起同坐。但是初学者在早上一定要至少坐两次一小时。其余时间，你可以坐了经行，经行了再来坐。

2.3.3 对呼吸要念念分明

修定并非修慧，其要点只要保持正念于定境，就是不管你坐或者走的时候，都要念念分明。修定观出入息时心始终维持在观呼吸上，除此以外其他都是错的；四念处在修定阶段的观身念处，只管身体的动作，余者皆错。同样的，持咒时念咒、念佛时念佛号都没错，但是，在观察呼吸的过程中，忽然想去念咒语、或者想去念佛号，都是错的。这些都是掉举的烦恼。如果你在观呼吸的过程中，忽然间想看佛，也是错的，此时要斩掉佛。为什么呢？因为出入息观的方法是以观出入息达到心一境性——以呼吸为境。凡是离开呼吸的境都是错。

2.4 修定阶段如何经行

经行是怎么回事呢？是来回地行走着修行。行走时也可以修定，也可以修慧。就是说可以修止，也可以修观。

2.4.1 经行时修定的方法

修定时经行的方法就是来回地走，限定在十五步到二十步之间，不可以兜圈子，只能来回走直线。在这来回走的过程中，如何保持正念呢？修慧之前的经行方法是以心静定为主，首先，要正念于身体的动作，去注意身体动作以外的事情都是错的。就是说，脚在走的时候，心要明明了了脚的动作。此时的经行若做智慧观则是错，因为心未定得下来无法修好观，观了杂念纷飞，还是先明明了了脚的动作容易一些。

如果你走慢一点的话，可以观察脚的“上...下...接触，上...下...接触”。如果你走快一点的话，就观察两脚“左...右...左...右...”地向前走。要这样观察，左脚动的时候，心中要知道是左，右脚动的时候，心中要知道是右。当你走到尽头停下来时，你要知道“停”。不但要清楚知道动作，心还要专注地念，做什么动作就念什么，如坐时念“坐...坐...坐...”，走时念“左...右...左...右...”，站时念“站...站...站”，转时念“转...转...转”，你要一面清楚地知道脚的动作，一面在心中念着动作。

为什么要念？是为了加强你心念的专注，不再做第二件事情。如果你突然间注意到有灯，就是你的心念已经离开了脚。这时，你必须快点念“知道...知道...”来警告自己。这“知道”就是提醒自己：心现在跑到眼睛这里来了，快点回来观察脚。要弄清楚，在修慧观时于一切境界依佛法观察实相，但是，修止定时观察太多的事会心乱，此时必须把全部心念都专注在脚的动作上。虽然你在动中，心只专注在身体的动作上，这是在动中产生定力的方法。这样的经行方式就是在动中以身念处来修定。

2.4.2 经行要从粗心修到细心

在经行的过程中，心念有粗有细，我们要设法达到微细的心。当心很粗的时候，你什么感觉都没有。当心念比较微细的时候，就能感觉到脚的肌肉在摩擦，甚至那肌肉摩擦的声音都能感觉到，乃至骨骼发出的响声。如果你走到这样微细时，你对骨骼和肌肉的摩擦都很清楚，这时必定心无杂念，并且身心也会觉得特别轻安。当心细到很集中时，会出现一种要跌倒的现象，连走路的平衡都忘记了，就是说，你非常专注在脚的动作上。经行的当时，心只维持一件事情，什么也不管，只要知道脚的动作。当你想起另一件事情，就是妄想、杂念，你要快点念：知道！知道！然后快点摄心回来，小心看着你的脚。

2.4.3 修定在平时要保持正念正知

经行要走多久？不限时间，越久越好。能走一小时两小时更好。如果心很平静地以正念走两小时，效果跟静坐两小时是一样的。如果你不懂如何经行的话，心里可能是在忙其他事、打妄想、散步，这不是经行。如果经行走累了就回来静坐，坐累了就再去经行，明白了吗？这样交换着修，你的心就不会觉得坐久了，没事干而起烦恼就想休息。身体坐累了就起来走，走累了就打坐，这样的话，就可以整天地在修行。

如果整天持续地修持，不只在经行和静坐时，心只专注所修的法门。在其它时间里，也必须保持正念正知。就是任何时候你都要对自己的心念清清楚楚，知道自己在做什么。当敲钟时，心想去吃饭，经行修得严密的人，就不会匆忙地就走去了，他会小心地看心念如何生起，从想去吃饭开始，观察自己的所有动作；就跟经行一样观察起身、站立、走路、端饭等等，吃饭时心中明明了了，自己正在拿饭碗、正在嚼食物、正在吞咽等等。心里只观照当下身心的变化，不会想第二件事情。听懂我说什么了吗？就是只管你眼前当下的动作，心中清清楚楚，不去想其它的事情。这样的话，修定就会很快。

第二讲

上一讲是关于出入息观的修定基础知识，今天开示入定技巧。

3. 入定的技巧

3.1 入禅定的条件

3.1.1 离五盖

修禅定的方法有很多种。佛教的禅定修法要求渐进地从初禅、二禅、三禅修到四禅。要入定，就要具备一些因缘，就是当时要离五盖。五盖是：昏沉、掉悔、瞋、疑，还有贪欲。当五盖没有现前，修法正确，就有机会入定。如果有五盖就很难入定。除了五盖之外，我们身体上有某些障碍，也会影响我们入定。

3.1.2 初禅前的觉受——轻安相

要入定，要认识入定过程中的一些觉受。如果一个人的身心都很舒适，修法又很正确，那么，他要入定之前会产生轻安的现象。即全身非常舒服，一般人的感觉是全身轻飘飘。初学禅定的人，修到要入定前都会有轻安现象——轻安相，比如：有些人会觉得身体越来越大，甚至整个身体都在膨胀，大到会觉得自己充满这个世间；有的人会觉得身体越来越小；有的人会觉得身体浮起来。这些觉受都是任何修法入初禅前都会产生的轻安相，至于前一讲提到的轻安相是不普遍的，那只是因为观呼吸而产生的。轻安相之后会产生入定之喜乐，初禅、二禅、三禅都有不同的快乐感受，到了四禅就没有乐受了。

入定的人一定会觉得全身很舒服、很快乐，这快乐的感觉会使他当时身上原有病痛的不舒服感消失。另外，当他入定的时候，呼吸一定是非常均匀、非常舒适的，呼吸一定会变得微细。我们可以从这些现象，分辨出入定的一些情形。根据经典说，入初禅会生起觉、观、喜、乐、定这五件事，称为初禅五支，《长阿含》的《众集经》说：“比丘除欲恶不善法。有觉有观，离生喜乐，入于初禅。”要如何以这五支来确定入定？可以心念集中于同一境了(定支)、观察到心念与呼吸变微细了(觉、观支)、感觉身体非常舒服了

(喜、乐支)，以这些现象来确定自己已经入定了。一般上初入定者分不清楚，不必先理会初禅五支，以免分心；初入定者在什么时候分别喜、乐、定的差别，就是从原本舒服不知道痛并且无杂念，后来忽然间觉得脚酸、麻、痛而动念了；原本不知道痛说明他在喜、乐、定中，后来知道痛说明他出定了。为什么呢？因为初禅只有乐受没有苦受。换句话说，当你静坐到心念很平静身体非常舒服时，一旦休息就立刻感觉全身疼痛，这表示你在休息前入了初禅。很多修禅定的人都有上述体验，但是，这些人发觉有麻、痛就不信自己曾经入定了！原因是被那些讲经教的老师误导了，原来是此人暂时刹那出定而觉得痛麻，由于是暂时刹那出定，所以很容易再入回定，于是刹那间又觉得不痛了。由于初禅定力不足，容易被声音影响，《成实论》形容初禅的定心弱如花上水，因此，好多人入了定还以为没入呢。

3.1.3 入定不是等待机会

刚才说，入定过程有呼吸的变化，心念的变化，还有乐受的变化。许多人不懂得怎样利用这些变化来认识入定的道路。一直持续地坐，时间久了，他不知不觉地进入了定。到底何时入？如何入？都不知道。这些人往往认为必须坐得很久就能入定。其实要坐很久才入定，就是不懂如何入定，他不知什么时候入了定，也不知自己怎么入。

懂得怎么修定的人，要懂得如何入定与出定。不懂修定的人，即使入了定了也不知道已经入了定，还在定里傻等。很多出家人都能进入初禅、二禅、三禅，甚至修到四禅。他们如何入定呢？原来每一次入座时，总想体验某一次静坐的奇特觉受，然后就等……等，时间到了，他所期待的体验又出来了，就如此入定了。大多数的出家人都是“期待”上一次静坐的体验而入定，这说明他不懂入定的技巧，不知道要观察入定的过程，所以，他每次都不知不觉地入禅定，也不信一瞬间也能入定。这些人由于不晓得观察入定过程，只好等待所体验过定中的舒服感觉，当那奇特的体验出现时他才认为：噢！我又入定了，却不知入什么定。

3.2 入初禅：息变细、心变细无杂念、生乐受

学习禅定要学习认识入定的过程。其实，过程很简单。为什么说很简单呢？因为在禅定里有快乐的感受，呼吸很细，心念也很微细。就凭这三件事情，我们可以这样说：所有入定过程一定是：呼吸从粗变细、心念从粗变细、身体从没有乐受变成有乐受。就是说，要认识入定过程，你要小心观察至少有上述三件事情在变。

3.2.1 训练认识入出定三事：息细、心细、乐受

要在什么时候观察这三件事呢？当你静坐时，坐到呼吸很细，心念很平静没有杂念，全身有乐受出现时，你不要留恋在无杂念的禅乐，并且立刻退出。为什么要如此呢？因为当你发现身体快乐，心念变细，呼吸变细时立刻退出集中，退出当时小心观察这三件事的变化，你会发现退出时，心念变粗，呼吸变粗，快乐的感受在退。当退到无乐受时，必须立刻意思我要再度入定，然后再度集中于修法。由于刚从定中退出，你一定有能力短时间内再回到初禅(因为刚从初禅下来一定有能力再回初禅)。就当你再度集中的当时，注意观察入定三件事的变化——呼吸变细、心念变细、乐受又出现了。这是非常重要的三件事，因为这过程就是入定的道路。所以你要去观察心念怎么从粗变细，呼吸怎么从粗变细，怎样从没有乐受变得有乐受，这就是入定的道路，什么时候观察此三件事？初学者要把握的时机(火候)就是当呼吸很细(觉与观变微细)，心无杂念很平静(有定心)，全身有乐受(有喜与乐)时。

初学者若每次一静坐就要想：啊，我现在就要入定了！一般是做不到的。他必须坐一段时间，坐到乐受快出来了、没有杂念了、心念微细了、呼吸微细了，这时候就是观察时机(火候)到了，此时快点退出来。一旦退出来了，你就想我现在又要入定了！这时你一定办得到观察入定过程的三件事变化：心念、呼吸和乐受。

3.2.2 重复练习出入定，加长在定的时间

火候足够时，小心重复地观察入定过程的心念、呼吸和乐受，你就会懂得原来入定过程是这么回事。必须重复训练，进去了出来，出来了又进去，做越多次越好。以后入定的速度就会越来越快。一般人不懂

得重复训练入定，只会贪着乐受而住在定中不想出来，一直呆，呆到定力退了才出来，如此修定者能入定却不懂怎么入。所以，任何人初次入定，千万不要一入了定就不出来。应该是一进去就快点出来，第一阶段的训练重复多次后，第二阶段是留在定中五分钟才出来。一直重复做，做到很熟练了，很清楚如何入定后，才来加强定力，所谓加强定力就是进去了不要马上出来。在练习加强定力时，要在定里多久呢？初学者初次入初禅千万不要太久，五分钟就好了。在里面定五分钟就要出来，然后再进去五分钟后出来。为什么呢？因为初学者在初禅里呆得太久，可能会进入二禅，或更高的禅定，此时呼吸更细，心念更细，也更快快乐，然而你却还以为是初禅，于是你分不清不同禅定之间的心念粗细差别。第二阶段入定五分钟做得很熟悉，很有把握了，接着每次入定十分钟或者十五分钟。十五分钟有把握了，就入定一小时以上，就这样地加强定力。第二阶段练习加强初禅定力时，要能每次入初禅一小时，四小时内出入四次；这样不但稳定初禅的定力，而且懂得出和入。当你觉得这个定很稳固了，然后才能设法进入另外一个禅定。这就是所谓入定的技巧。

3.3 认识气的干扰——气塞、气串、火气留头

初学禅定有一些障碍。一个是五盖烦恼的障碍，另外是身体的障碍：

3.3.1 气脉阻塞——不通的病气造成身上的疼痛

关于身体的障碍，一个在胸前，一个在后背。在静坐的时候，身体里会有气的运转。就是说，当你精神专注在你所观的境时，全身必然会放松。身体一放松，气就会运转起来，这时气功师会认为你是在练气功。其实不然，是因为你的心专注在一个境里而不理会身体，于是身体自然放松，身上的气就会运转起来。当时如果身上气脉阻塞，气运转到那里就会疼痛，那样就修不好禅定。受寒湿或肌肉受伤者的气阻塞一般在后背和腿，因呼吸或心理的问题造成气阻塞一般在胸口，比如忧郁、劳心、嗔心等就会感觉胸口闷，有胃寒的人坐到一定时候胃就会不舒服或打嗝。

大多数人的身体都没照顾好，身上多少会有气不通的地方，所以很多人开始学静坐的头三天，心总是被疼痛不舒服干扰。其实，当你静坐到气感发动时，身上的疼痛表示你静坐坐得好。为何说好？原因是身上本来有病而平时不知道，静坐时气自动打通病灶而痛。这时你最好处理有关病痛，如果不处理，病气就会干扰你静坐。如果你不去处理它而每天坚持坐，也会慢慢自动打通，但是要花很长的时间。如果发现任何的疼痛，都要将它处理掉，不要认为出现病痛是老师教错，或者是修错。若曾经在静坐时受到惊吓，以后每次静坐就会胸口痛，你要找医生或者气功师帮你调理，以免继续干扰静坐。若静坐时受惊吓，当时不要立刻就睁眼动身，应该静下来意念丹田，吞口水或者将气引到丹田，过后找人调气处理。

背后有几个重要的部位，就是会阴、命门、肺腧（同肺俞）、大椎、玉枕等，静坐时自然会有气通过这些脉轮穴位，如果这几个部位阻塞会造成有硬、紧、冷、热等现象。在肚脐背后的命门冷，会导致腿冷麻。还有胸口背后的肺腧穴一旦受寒，就会胀疼。感冒的时候，大椎往往会凉痛阻塞。如果是大椎阻塞，会觉得背后很热很热，但颈项以上凉凉的，这是气不能流通的缘故。如果是脑后的玉枕阻塞，你会觉得整个颈项发烧，脑后沉重，这是玉枕穴气不通、阻塞。有这种现象，你一定要去处理它。处理不了，只要长久地坐，虽然被困扰一个时期，最终也会通。

当气冲病灶而造成痛，说明你静坐有进步，不明白的人就会因痛打退堂鼓，乃至怀疑老师教错了，或者是这个修法不适合自己。然而，问题是自己有宿疾。

以下的疼痛不是宿疾造成的，是静坐时不小心和不了解“气”而造成的问题：

3.3.2 头上留气——久了造成头痛

大多数人持续精进静坐几天后，太阳穴和眉心这一带胀痛，嘴唇裂、舌头痛、生口疮，以及睡不着，这些现象是对气无知而造成的。为什么呢？原来在静坐时，内气最后会自然升到头上，很多人没有觉察有气留在头上就休息了，每次静坐留一点点，用功几天后头就会胀痛。情况严重时虚火上升，造成嘴唇裂、舌头痛、生口疮，以及睡不着等弊病。这些都是气留在头上造成虚火病气，这时要多喝降火之类的汤药，然而，更重要的是把头上的火气调下来。好多出家人在静坐修行时被气干扰成病，都是因为对气的运

行无知而自己变成“虚火外道”，却骂气功师是外道。相反的，练气功的人嘲笑佛家修行人，修心不修身而周身气脉阻塞。同样地，我在这里谈到处理气，很多出家人会骂我是外道，呜呼哀哉！难道调气通脉后身体健康不是更好打坐吗？难道佛教徒生病时，应该念经求佛加持？修行人不许调气通脉、不许看医生吃药？难道佛没说调气和看医生，调气和就医就是外道？难道佛法最正，就能说明佛法以外的法皆歪？这种思想就是宗教极端主义者。希望你们不是，不然你心中暗骂我调气通脉是外道了。

所以，每次静坐之后，头上某些部位都会有气，你如果有把握处理这些气的话，可以用任何方法处理，处理气的阻塞是不分佛道或外道的，所以，外道有好办法也可以采用。学静坐者最好遵循道家立下的规矩：静坐完了之后，先搓热手掌，以爪梳头、以掌洗脸、以指按摩身体手脚。按摩的时候要注意，不要立刻睁开眼睛。按摩完了之后，才能睁开眼睛。

按摩就是让你将停留在头上或身上的气疏散掉。另外有些人，静坐完了就去睡觉，若没把气疏散掉，长久后也容易造成身上某个部位疼痛。如果这些“气留滞”问题你都懂得处理，就不会被气干扰。不然，最后你会因静坐到周身不舒服而心灰意冷。

静坐到了一定时候，敏感的人都会发现有气在身上运转，大多数人都经历过太阳穴发胀。这是为什么呢？原来修心养性会产生清净的气，贪嗔淫欲会产生污浊的气，污浊的气自动往下降，越污浊的气降得越低，最低到会阴穴。清净的气自动向头上升，越清净的气升得越高，最高到头顶百会穴。当心念清净到接近初禅的时候，你身上清净的气就会升到眉毛这个水平，是一个水平，不是眉心一点。在二禅的时候，清净的气会升到发际这一水平，就是头发和额头之间。在三禅的时候，会有一股清净的气在头顶，到四禅时那股气就会在头顶外面了。细心的修禅定者都会发觉这种现象，任何人静坐后这几个部位都会有气。不少人因为不了解这种现象，在静坐时反而去加强那些气，比如发现头上有气感就去注意它，一注意更加是火上浇油，造成有些人会有不同部位的头疼。

说到入定时在头上不同部位的气感，那是一种自然的生理现象；不过，不可以此现象来判定入定的高低，因为任何人只要意念集中在那些部位，也会有相同的气感；而且，不少静坐者往往不知不觉地把意念集中在那些部位呢，也因为不知不觉把意念集中在那里，所以，十个人有八九个静坐后头痛。也因为如此，不少静坐者往往虚火上升。而我教静坐时，总是为了这些无知的静坐者——不要变成“虚火外道”(却骂调气通脉是外道)，交代主办者每天煮降火的凉茶。

3.3.3 下座前要按摩、拍打，让气回归平时状态

每次静坐完了，一定要让这些头上的气降下来。敏感者就会知道，不敏感者就不知道。不敏感者静坐之后，一定要好好地按摩，以避免气留在头上。如果你用按摩处理不了，可以做一些观想，观想气慢慢地从头上降下来，也可以用手掌心面对自己的头慢慢地向下拉，经过胸前拉到丹田，重复做这个动作。再不行，你可以拍打留在头上的气，用空心掌(不是平掌)拍打。拍后会觉得你头上的气粘在手上，要将它甩掉。如果你都懂得处理气的障碍，要进禅定是不难的。

有些人已经坐很久了，虽然没有什么杂念了，总是不能入定，没有乐受。为什么呢？多数原因是身体有病，因心无力造成无法强力集中，于是没办法入定。因为入定需要很强的心力集中，如果心无力，集中达不到相当强度就没办法入定，也就是说那些气虚者无法集中到入定所需的能量。所以，身体比较虚弱的人就必须比一般人补充更多外来的能量，即气虚者在静坐前最好吃一些补气的药。由于有气虚及气盛的问题，所以，禅修营最好能提供降火气及补气这两种汤药。

3.4 自身的正气与外在气场会影响静坐者

很多人有这样的经验，他到某个地方很容易就心静下来了，尤其是过去有道行的人的修行地点，总觉得到这个地方静坐很快就入定了。其实是那个地方的气场很好，有加持力。虽然外在好的气场对入定有帮助，但是，靠外在的气场，不如靠自己本身的气场，就是长期静坐后，身体会形成本身的气场。至于气虚的人，要吃一些补气的药来加强，他的静坐才会进步；健康的人就少吃补为妙。

静坐的场所不要换来换去，如果你在家里，最好每天在同一个座位坐，你会在此座位上形成一个气场。以后你再回到同一个座位，就很快能够定下来，这是环境的影响。还有，你周围的同修坐得好的，靠近他你会沾光。就是说，他的气场对你有帮助，而你的气场对他会有干扰。如果他的气场很强，你对他的干扰就会很微小，没什么影响。如果他本身的气场不是很强的话，你的气干扰了他，他若敏感就会心烦了。有病者的气场，也会干扰身边的同修者，所以，当你觉得坐在这个位置非常不舒服，可能换个位子就好了。

3.5 修定时间长短的选择

修禅定一座要坐多久？不一定非要坚持坐完一柱香，为什么呢？如果你没有昏沉、掉举、散乱，你就必须坚持。如果你有很严重的昏沉、掉举、散乱，那么，你就要自己去衡量时间。如果开始十五分钟坐得很好，过后昏沉、掉举、散乱，每次都如此，静坐开始的五分钟坐得很好，十五分钟以后的效率就差了，我劝你不要坚持。应该怎么做呢？就是静坐和经行交替修，就是先坐十五分钟，经行十五分钟，然后再坐十五分钟，再经行十五分钟。如果你这样修，也就是说四个十五分钟里，经行和静坐都能正念清楚，那样修就很有效果。如果说，你坐了十五分钟之后，因为精神不好，心无法集中地坚持坐一小时，那是浪费时间。不要听人家说，硬要坐完一柱香就是好事，不见得啊！每个人都不一样，如果你今天精神很不好，睡眠不足，或其它原因造成疲劳，那么，我劝你快去睡觉。如果不是烦恼而是精神疲劳，睡饱了再来坐效果会更好。

入定是否入得越久越好呢？不定！如果你要深入禅定，就必须坐得越久越好。如果不是，千万不要坐得太久。为什么？禅定坐久了，会贪。贪什么呢？就是他每次一进去就不想出来。一旦你入定就不想出来，这就是贪。因此，修禅定时，在入定之前最好先规定出定的时间。假如你要进初禅，你就自我规定：现在我要入一小时的初禅，在这一小时之内，不要上更高的定，也不要下。如果我现在要在入初禅十五分钟，那么十五分钟后一定要出来。

3.6 禅定有三种自在

禅定有三种自在，就是入定自在、出定自在和在定自在。

什么叫入定自在？入定自在就是任何时候我想入哪个定，就能够入哪个定，这叫入定自在。比如我要进初禅，就在一口气之间进初禅；要进三禅，就在一口气之间进三禅，这叫“入定自在”。如果我要留在初禅，心念老是要溜上二、三禅，结果自动到了三禅，这是初禅在定不自在。有好多老修行入定时，心老想上更舒服的定而犯在定不自在的错误。什么叫在定自在呢？如果我要入定二十分钟，准时二十分钟出来，这叫在定自在。如果我想入定二十分钟，结果一小时后才出来，就是贪着禅定而在定不自在，明白了吗？就是说，你入定前，要决定我现在要入定多久，然后时间到了出来就不是贪。如果你要二十分钟，结果是一小时才出定，就是贪而不自在。出定自在就是坐禅的人想出定，一想出来就出来了，身心就恢复到入定之前的状况。不要以为一睁开眼，就能出定而是身心恢复常态。出定不自在者一般会觉得头发胀，被气锁住，很不舒服，这是出定还不自在而无法立刻睁眼出定。所以，修定有所谓的出入定自在和在定自在。当你们熟悉了各种禅定之后，每次入定之前，最好先预设定在定中的时间。

3.7 禅定差别

3.7.1 近行定与安止定的差别

刚才说禅定有一、二、三、四禅，我用登楼比喻，一、二、三、四禅就是心集中的能量高低。犹如你登上一幢楼，一楼、二楼、三楼、四楼表示一禅、二禅、三禅、四禅，不同的定力是不同高低的集中力——心集中的能量。当心念达到入禅定之前的集中力，称为近行定，有初禅的近行定、二禅近行定……近行定是什么呢？近行定好像你上楼梯到某一层，还在该层的梯级未进房间，还可以向上或向下爬。入根本定也叫安止定，进入根本定好像离开梯级进了房间而不能上下爬了。近行定能上下来回，安止定不上也不下。初禅近行定未到色界故称为未到地定，二禅以上的近行定在诸禅中间故称为中间禅。初禅近行定是心念的集中力达到了初禅的水平，但还未进入初禅根本定，所以上到初禅近行定，不等于进入初禅安止定。

当你进入初禅根本定，会有进入的感觉，整个人沉入在里面。这时若要上下另一个定，就必须从初禅根本定的三摩地(称为三摩钵底)出来门口——近行定的三摩地(不是三摩钵底)，你就会有从里面出来的感觉。出入根本定犹如房内进出房门外，上下近行定犹如房门外上下楼梯，禅定的上下和出入是不一样的。

3.7.2 禅定之间的觉受差别处

初禅与二禅最大的差别是：初禅的心态有觉有观，因为对呼吸以外的其他境界有分别心，所以很容易被声音干扰。初禅的人听到声音，每句话都入耳，心就乱了，因此佛说声音是初禅的刺。二禅的心态无觉无观，因为对其他境界无分别心，所以二禅听声音，每句话都不知所云，心如如不动。

三禅和二禅的差别是：三禅听声音如在远处，更重要的是感觉不到身体了。觉得全身很快乐，却不知道身体在哪里。南传佛教依《清净道论》说入初禅不能闻声，其错误参考末页禅定相关经典。

由于三禅呼吸很微弱，因此觉得头还在，有些人到三禅的近行定会觉得呼吸困难，主要是他的呼吸本来就不正常，一般是胸口有毛病而造成的，病因是过去忧郁、易怒及紧张的烦恼造成气结膈中穴。甚至到了三禅的近行定心脏会加快。为什么呢？因为这时呼吸很微细，心脏无力的人会觉得心脏会跳得快一点。这些人就应该留在二禅久一些，让身体慢慢地适应了再上三禅。最好是多吃补心气的药，尤其是脑缺氧的药。所以，若在这段期间由于身体不能适应，入定后反而呼吸困难及心跳加快的人，我推荐这时吃“红景天”。有人可能会这么想，为何入了定还会有呼吸的毛病？毛病在于此人呼吸本来就不正常，他的心有足够力量入呼吸较微细的二、三禅的近行定，由于心念入定快过当时血液造氧的速度，造氧的速度慢而使到心脏加速，这时只要吃脑缺氧的药他就一切OK。不过，吃药只是在这期间缓解血液造氧的难关，回去后要解决这脑缺氧的亚健康问题，应该多做带氧运动。另外，这些人只要不作意快速入定，慢慢自然加强而入定，就一切正常了。

上了四禅呼吸就要停止。有些人的呼吸停止不了，就只能留在四禅近行定，无法进四禅。如果深入四禅则听不到声音，那是最好的四禅。如果一个人在四禅里面，听不到声音以后，就可以进一步修第五个定。如果你只修到四禅近行定，还会听到声音，就无法进入第五个定。

禅定越高，定力越强，心念越细，呼吸越细，感受越快乐。但是，从三禅进入四禅有一个很明显的现象，那就是一旦你从三禅进入四禅，乐受就会立即消失，完全没有乐受——舍受。如果你们有过四禅的经验，就会知道什么叫舍念，就是没有造作的平等心，四禅的心不造作，而且非常清净——念清净。

3.8 制心一处无事不办

如果你清楚经历过初禅到四禅，以后不管你修密宗、禅宗，任何修法，都可以用禅定来判断心的粗细。修禅定好像是磨刀一样，切东西的效率，要看那刀磨得有多锋利，修行的效率就是入定的快慢。如果今天你坐下来，连初禅都上不了，然而却要修大威德金刚、或者修大圆满、或者修禅宗，这样不论修任何法门都修不好的，你应该知道这时是以散乱的心来修。明白吗？但是，如果今天你能进到四禅，那修任何法门都很有效，因为是以清净的心来修行。也就是说，不管你修佛教任何法门，用不同的粗细的心力来修行，得到的功效是不一样的。四禅的清净心，是修道人要去争取到的。所以，如果心无法平静，只是在胡思乱想，如此参话头打禅七，是胡打，变成烦恼纠缠不清的“缠七”。为什么呢？心都不能安定下来，烦恼一大堆，是烦恼在参缠，还以为参禅。修任何法门最终是要修慧要觉悟，而修慧之前要有定力。佛法说有慧没有定叫狂慧。狂慧的人烦恼很多，还说自己比他人有智慧。因此，掌握好禅定再去修炼任何法门，都是有所帮助的。如果不认识到定是慧的基础，定力不足就去修行高深法门，他根本不懂自己用什么心去修。我再次强调：修慧要先修好禅定。

3.9 问答

问：您刚才说，身体有障碍的话，要把它消除掉才能继续坐下去？不能坚持坐下去吗？

答：你可以坚持忍疼，可是坚持下去只是自讨苦吃。比方说，脚很疼，你可以坚持不管它，硬忍到下座。几个星期后可能气通而不疼了。但是不如不要忍，你快点按摩将它放松了，然后三两天内就容易再入

定。

问：这样入定之后就不知道疼了吗？答：对。入了定就不知道疼痛，出定后又疼了。出现疼痛说明你已经在定里了，因为在定里不是乐受就是舍受。有疼痛既然不能入定，何苦忍半小时！不如把疼痛处理掉，有时可能五分钟后就能入定。

问：入初禅能听到声音吗？

答：优波离是听了佛的指示，调整出息入第四禅。有人说初禅就听不见声音，那是太专注意根的修定者，心不在其余五根才会如此。若是修出入息，心专注在身根的触，必然要听到声音，必须到四禅没有了呼吸时，才逐渐声音消失。

答：入初禅一定要看见鼻端的光吗？答：佛不曾说观出入息必须看见光。然而，看光也能入定，不过，那已经不是观出入息了，而是修观一切入而入定。

第三讲

3.10 对禅定的错误见解

3.10.1 不知入了什么定

在修行的过程中，修定是为了得到清净的正念。不同的定有不同的微细心和集中力，越深的定，心力就越集中，而且心念越清净、越微细。初禅心念比较粗，四禅比较细，修禅定是为了要争取到微细的清净心。所以，在修禅定的过程当中，我们要练习去分别什么是初禅、二禅、三禅和四禅。在我还没有认识这些禅定以前，因为没有得到老师的教导，曾经盲修瞎练。后来我认为应该一天坐上十二小时，一座坐上四小时。天天这样坐，坐来坐去坐到了定也不知道是什么定。这就是对禅定无知地盲修瞎练。我到处问人，没有人能讲清楚。直到有一天我碰到一位禅师，我问他：你在教导人修禅定吗？

他说：是。

我又问：你教修禅，是否知道你的学生入了什么定？

他说：当然知道啦。不知道的话，不能教啊。

我听了就非常欢喜地向他学了。因为我到过好多修行道场，问了很多，他们就只教你打坐，但是，分不清学员入了什么定。有的法师说：哎呀！不要修禅定了，会着魔的，还是念佛吧！当我跟那位禅师学了之后才知道，原来初禅到四禅是如此这般。我才知道以前一天坐上十二小时只是盲修瞎炼、浪费时间。为什么？原来一座坐四小时，可能只在初禅，也可能在二、三、四禅，看你在那期间定力多深，当时你就每次回到一样的定。只知道入回原来的定，却不知道自己定到什么程度，也不懂如何前进。这种情形犹如进入深山老林，迷失方向再也没有作了。

根据那位禅师的说法，如果能够入定，入初禅一分钟或四小时都是初禅，不在于入定时间长短。我曾经被不懂禅定的老师所误导了，以为入定是要坐很久才算数。为了说服大家，我举一些例子。

3.10.2 经典里的入定例子

《佛本行集经》里的优波离因缘品记载：尔时优波离童子之母告优波离作如是言：汝优波离！汝为如来剃除须发，身莫太低令尊心乱，时优波离即入初禅。

第一个例子就是优波离尊者的故事，他在给佛剃发时入了定。其母告言“汝优波离！汝为如来剃除须发，身莫太低令尊心乱。”于是他调高身体，因为是佛的头，他非常细心地为佛剃发，剃着剃着就不自觉地入初禅。乃至到三禅时，其母告言“汝为如来剃除须发，勿令出息如是太多令尊心乱。”优波离听了调

^

整出息即入第四禅。优波离尊者当时站着拿着剃刀，入初禅前心里细心地盘算(觉观)着如何剃好佛的头发，入三禅时耳朵还能听到佛与其母的语言，就这样入了不同的定。在这个例子里，我要大家注意：优波离尊者当时并没有盘腿，还听佛的开示，他是从专注佛的头发转到调整呼吸，这就是他入初禅的关键所在，还有，就是他入这四个定的时间都很短。所以，不要道听途说入定就什么心念都没有、听不到声音、入定必须时间长，这不是佛说的出入息观。

第二个例子是目连尊者的故事，入禅定是可以非常快的，快到怎么样呢？有一次，目连尊者去降伏一条龙，他用神通将自己变得很小，钻进龙的鼻孔里。这条龙想把尊者赶出来，就呼气，当那条龙一开始呼的时候，目连尊者刹那间就入了四禅。然后，龙呼也呼不动他，因为尊者在里面入四禅，它怎么呼也呼不动。也就是说，尊者在龙呼气的那一刹那就入定了。所以出入禅定是可以非常快的。这位禅师说：吸一口气之间就能入四禅。多数人认为要慢慢地，好久好久才能入四禅，这些人自误也误他。就是说，你懂得修的话，入禅定的速度会非常快，也能非常快地出来。你可以几秒钟内出入四禅，这也算入四禅。但是不懂的人会说，这算什么四禅？入几秒钟就算四禅了吗？他们说禅定不可能是这样啊！其实，当时入了什么定，就是什么定，不在于入定的时间长短。另外，很多人会以为入了禅定，不能想东西，这是错误的。另外有人以为入了禅定后，外面的声音也听不到了，这也是极大的错误。其实，优波离尊者是一面听佛的指导，一面集中心力而入定的。

我再讲一个戒律里的故事。有一次，目连尊者入了无色界的定。根据佛法说，无色定是没有物质的知觉，你就不可能看到东西，不能听到声音。但是目连尊者向一些比丘说，我入了无色界的定，当时听见很远的河里的大象用耳朵拍水的声音。那些比丘就说他打妄语。为什么呢？因为那些比丘精通佛法，知道入无色定不可能听到声音。目连尊者坚持说，我进了无色界的定时听到了大象拍恒河水的声音。然后，比丘们就拉他去见佛，说他打妄语。佛就问目连尊者说：你真的入了无色界的定了吗？目连尊者回答：是。佛又问他：你真的听到大象用耳朵拍水的声音了吗？他又说：是！结果，佛还是同意目连尊者入了无色界定。佛解释说：目连尊者是入了无色界的定，但是他能很快地出来又立刻进去，出来的时候，他就能听到大象拍水的声音。目连尊者是刹那出定闻声后就入定，但他没有弄清楚他曾经出定一会儿。这个例子说明在入定时，有时会出定一下立刻又进去。那么，就在出四禅那一瞬间，你可能会感到脚疼、听到声音，然后立刻回到四禅又听不到声音、脚不疼了，这是可能发生的。所以，千万不要认为一听到声音就不曾入无色界定，然后盲目地引经据典否定自己。我们要确信任何定都可以暂时出来打妄想，然后又迅速进去。

3.10.2.1 不可按图索骥、盲目相信权威

由于对禅定的种种误解，造成很多人没有办法分辨到底有没有入定。为什么呢？比方南传佛教有人说初禅声灭，不过，依《解脱道论》的说法是：入定时逐渐听不到声音，到四禅的根本定才完全听不到。有人认为《俱舍论》说到了二禅嗅不到香味了，于是认为嗅到香味未入禅定。其实《俱舍论》是说初禅天以上的天人没有吃东西，没有鼻舌的知觉，但是，他们可以出初禅来嗅香味。甚至身在四禅天的天人想要看东西，还可以看整个大千世界呢！乃至四禅天人也可以要听就听，那是怎么回事呢？在《俱舍论释》里有这样的解释：四禅天人的天眼、天耳比三禅殊胜，但是其定心必须降到初禅，以初禅的耳识、眼识，来听、来看大千世界。换句话说，四禅天人使用四禅天眼时，其心念可以在初禅到四禅之间来回(即诸根在四禅而诸识离开四禅又回到四禅)。如果你不明白每个禅天天人可以有不同的定心，请参考《俱舍论》说四禅天人是可以在四禅天里看、听下界的境界的。既然四禅天人在定中可以动念刹那出入不同的定。你也可能不知不觉地从初禅出来一刹那觉得腿疼、嗅香味、闻声，然后又立刻入回初禅，于是立刻觉得腿又不疼了。有这样经验过吗？所以不要因一刹那的腿疼、嗅香味，而怀疑自己从头到尾不曾入定，要明白神通第一的目连尊者也分辨不清自己暂时出定闻声，何况初入定者。

还有，在中国佛教有一个很糟糕的传说：初禅念住、二禅息住、三禅脉住、四禅灭尽。三禅连脉都停下来，四禅已经是灭尽定了，这是非常错误的。其实，息住是四禅，脉停即心跳停至少是灭尽定，灭尽定是已经超过四禅八定的第九个定。因此，好多出家人因此被误导，入了定还以为未入定。

那么，经典对禅定的说法是如何呢？

3.11 禅定的正确见解

关于禅定，请参考附录A1到A7里南传与北传大乘经典所说的初禅到四禅。其中有所谓离所执境以及得禅支：

初禅离五盖得五支。五盖即昏沉、掉举、嗔心、淫欲心、疑心，初禅五支即有觉、有观、有喜、有乐、一心在定。

二禅离觉观得四支，所离是初禅的觉、观，无觉无观的二禅有四支：内净、喜、乐、定。

三禅离喜得五支。所离是二禅的喜，离喜的二禅有五支：行舍、正念、正慧、乐、定。

四禅离乐得四支，所离是三禅的乐，出入息断。所得四支：舍、念清净、不苦不乐、定。

根据经典的说法，在入定过程中，一步一步暂时降伏一些烦恼。当一个人进入初禅的时候，在定里不会有昏沉、散乱、嗔心，若有嗔心就入不了禅定，当时也不会生起淫欲心。所以说初禅离五盖。其中的疑盖是疑些什么？疑就是对自己怀疑，对老师怀疑，对修法怀疑。那样，你也进不了初禅。一般修禅定的人不懂什么是初禅，因为没有经验过初禅的觉受，所以便无从知道。用什么方法可以认识初禅呢？可以如此观察，就是任何修禅定的人，坐到一定程度后，会觉得心定下来了、没有杂念了、全身很舒服快乐。其实，这就是入了定，但是不知道入什么定，要如何分别呢？根据佛法说，初禅有定、有喜乐的感受，当时身体不可能会有痛苦的感受。所以，如果修定时一直觉得身体疼痛，这证明当时你没有在定里。如果你静坐时，觉得心定了好长时间，身体觉得非常舒服，突然觉得身体疼痛。这时从舒服立刻转为疼痛表示你刚刚出某个定了，即这之前是入定的。为什么呢？原来是静坐者气脉未完全打通，入定久了身体就会疲劳，于是腰酸、腿痛，但是在入定时不知道。因为在定中只有喜乐的感受，从定中出来后，才觉得腿很痛。经验过吧，先恭喜你啦！

4. 如何修到四禅

4.1 初禅

初禅是很粗的定，粗到什么样呢？佛曾经形容——声音是初禅的刺。一个人在初禅里如果听到外界的声音，心会被惊动到好像受不了被针刺而出定既然初禅经不起声音的嘈杂，可见是很浅的定，初禅被声音干扰就退出来了。好多人相信南传佛教所传的初禅声灭，不信入初禅还会被声音干扰，而我的南传老师说初禅是能听声音的；因此，此次修正版必须先解释《清净道论》所传说的入定不闻声错在哪里。原来此论说入定听不见声音者，是因为此人心离前五识，转到集中意识的禅相，但是，不可依集中在意识的不闻声经验，否定集中在身识(触觉)的闻声经验。其实，不少人曾经听音乐(集中在曲相)而听不到别人叫他呢！还有，被催眠者可以被催眠成(集中在权威相)只听到催眠师的引导声音，却听不到周围的声音呢！

佛说可以依前五识的某个识来修定，入定时是意识的法尘与前五识之一的境同步，比如出入息观，是意识观身识所知风触而产生心一境性。至于那些观出入息入初禅不闻声者，是因为他不继续观鼻端的风触，转向观法尘的意境的(光明)禅相而不闻声，可是光明不是出入息相啊！请参考附录的C1南传相应部之《转法轮品》：梵天之间能互相言语。C2南传梵天相应之《他见》：罗汉到梵天入火定说话。C3南传梵天相应之《阿卢那越提》：在梵天讲佛法。C4南传《增支部》：佛弟子居于梵世发音声。C5杂阿含诸经：身在梵天还可闻声、见色、动念。在此就以**南传经典提到“罗汉到梵天入火定说话”，就足以证明《清净道论》的入初禅不闻声违背自家经典**。至于佛说声音是初禅的刺，意思是初学者定力不足，入初禅闻声则心乱而出定；不过，俱解脱阿罗汉入初禅，不但闻声无碍还能言语，因为初禅的有觉有观就是语言的思维。

未修好初禅的人，无法在嘈杂处坐禅，所以修初禅的场所不可以有声刺。但是，修到二禅的人听到任何声音，却不知其内容，因为他更专注于意识的法尘境界。

初学者有什么方法认识初禅？首要条件是必须觉得全身舒服、心无杂念，如果不知道是不是初禅，你就先暂时假设这是初禅嘛！为什么我这样说呢？总之，当时心有定、有喜、有乐嘛！既然如此，就是一种定了，就假设它是最低的初禅。入定之后怎么办呢？前一讲，我说过了，初入定的人千万不要入定太久。凡是不懂修禅定的人，他初入定了就不想出定，这是不懂得修禅定。初入定的人，一旦进去，要快点出来，要在出来的那一刻注意一切变化，很多修禅定的人，没有注意如何入定出定，以后就不记得如何入原来的定。所以，初入定时要快点出来，要注意出定的变化：心念变粗，呼吸变粗，乐受退掉了，你一定要观察这三件事。当你再度集中心力入定，你可以动个念头，心想我现在要进入初禅，然后再专注在原来的修法——观呼吸。并注意入定的变化：呼吸变细，心念变细，乐受出来了，于是又入定了。如果不懂入什么定，就把呼吸细、心念细无杂念，有乐受，当成初禅来修，先不理睬别人说那不是初禅，理会多了总生疑心，一旦有疑心就无法入初禅。

4.1.1 一定要先训练如何出入定

这样重复进出初禅，越练习越熟悉，以后，你可以心想入初禅就入了，修过的同学都有如此经验。总而言之，懂得修禅定的人，不要急于入定长久以求加强定力，一定要先训练怎么进和出。当你出定入定分辨很清楚以后，才在定里留久一点以加强定力。当你加强到定力稳定了，就有信心说：我的确进入了定，而且知道只要心念如此集中就能入那个定，只要放弃集中就出了那个定，到时你别乱请教人，他会否定你的经验，更要骂我骗你，转成相信入定时无思维、入定时不闻声、入定须长时，有了疑盖就入不了定，于是心更乱。如果你还是分辨得不清楚，可以依靠有经验过的人在你入定当时告诉你。

初学的人多数只能入初禅，为什么呢？这里面有个方法上的奥妙，就是任何初入禅定的人，五分钟内绝对上不了二禅，只能到初禅。所以，初学者首先是长时间坐禅，在第一次发现自己入了定时，此时反而不可入定太久，五分钟就出来，就在此刻赶紧每五分钟内进进出出，那样他就不可能进入二禅，不必问他入什么定，最多只能是初禅。就是说，如果我们把时间限制在五分钟内，入定五分钟后一定要下来，保证初学者不会超过初禅，这样，即使当时老师不在场指导，他自己也能认识初禅的定心的深浅了。

不过，如果此人宿世带来的善根，可能很快就能入初禅以上的定，这就另当别论了。就要问他每次坐多久才觉得定下来？如果他觉得五分钟就能入深定，那时就要告诉他练习初禅时，入定一两分钟就退出来，明白吗？不让他有时间进入更高的定，于是他就入定不深，最多到初禅。当他在这一分钟内重复进出初禅，到认识清楚初禅之后，才叫他加长时间留在初禅。当加强初禅的定力时，要小心避免心念太细而入更深的定，把更高的定当成初禅。就是说，通过时间的限制，令心无法入定太深而超过初禅。当在初禅五分钟进出熟练了，就叫他修十五分钟的初禅，这十五分钟是加强初禅的定力。初禅心粗，心不想久留，所以多数人的心就会想快点入二禅。

4.1.2 初学者不可以一上座就想入初禅

初学的人不可以一入坐就想我要入初禅，入不了的。为什么？因为初学者平时的心是散乱的，每次入坐需要花一段长时间让心念平静下来以及调好呼吸。所以初学的人练习初禅时，必须先调心调息，不可能一坐下来就入初禅。如果他急着要入定就错了，上不了的。他必须坐下来让心平静，慢慢地进入定，然后退出禅定，此时才可以想我要入初禅，而且一定可以入初禅，因为，刚从初禅出来一定有本事再上回去。由于能再度进入，于是他就确实要进就进、要出就出。初学的人，今天坐到了初禅，别以为明天一坐下来立刻就能入初禅，是进不了的！于是他就会怀疑所修的一切了。所以，如果你很久没有静坐而定力退了，也不可以一坐下来就想要进初禅，进不了的。你必须坐到心念平静了，觉得入定了，退出去再上去，你才能做得到。这是因为你必须让你的心从散乱状态平静下来，因定力不足而需要一段时间加强定力。

4.1.3 如何加强定力

如果能在一小时里出入初禅四次，每次十五分钟，那就是说这个人的初禅很稳了。因为这四次加起来是一个小时。如果他以后要坐更长时间，他可以加长时间入初禅一小时，两小时都可以。但是，初禅熟练者入定时间一长，多数会自动地到二禅去，初学者若从初禅自动入二禅，会分不清初禅和二禅。所以，在开始训练的时候，我不鼓励你们花一个小时或两小时去体验初禅。为什么？因为很多初学者入初禅太久

后，往往不知不觉慢慢地进入二禅。不少人慢慢地进入所以感觉不到变化，还以为是在初禅，由于每次入定时是初禅，而一个半小时后出定之前已经是二禅，以后总搞不清初禅和二禅。

4.2 如何修二禅、三禅

4.2.1 先要有足够的火候

如果你上了初禅，什么时候才可以入二禅呢？如果有老师指导，他知道你的定力够了，就叫你继续修二禅。如果没有老师指导你，怎么办？根据佛说法，如果一个人的初禅定力不够，然后又想入二禅。那么，他不但进不了二禅，连初禅也会失去。就是说你初禅定力不够，你想入二禅是入不了的。

所以，你必须初禅坐得很稳了才能修二禅，必须能在初禅一小时；但是，尽量不要持续在初禅里超过一小时以上。为什么？因为那样你的定力会加强而不知不觉地到了二禅，于是你就分不清初禅二禅了。所以，初学者每小时就出定一次，出来了再进去，这样持续十座以上，以稳固初禅。

4.2.2 心必须离开所入禅定的觉受

如果你初禅很稳了，想要入二禅，就要离开初禅的根本定的觉受，从原有的修法进入更细的心。禅定越高，呼吸越细，心念越细、更加快乐。所以，你要入二禅就必须远离初禅的觉受，心再度专注于修法上：很集中地去看呼吸，重点在于观察呼吸比初禅定还要细，心念更细更乐，然后想再入二禅。然而，当初禅的心念更细更乐，是否就是进入二禅了呢？怎样分别乐受？若要区别佛如何形容定中的乐受，参考附录A9经描述比较清楚。

4.2.3 再度专注于修法上

为什么必须再度地专注于修法上呢？就是说我们入定之后，在定里有喜乐的感受、身体感觉很舒服。如果你一直坚持在那种舒服的感受里面，你就跳不出那个定。每当你想要升更高的定时，就必须放弃原来的觉受。就是说，你不要执着初禅的境界和乐受，一定要放弃，唯有放弃之后再度集中到原来的修法才能入二禅。如果你不放弃那些觉受，即你不愿意放弃初禅，就无法入二禅。正如你不愿意离开一楼，怎么能上到二楼呢？因此，当你上要更高的定时，千万不要留恋原来的任何觉受，而要把心念更加专注地观察你原来的修法，观呼吸者就更专注地看呼吸，慢慢地就能上到二禅，二禅的变化和初禅一样，心念变更细、呼吸变更细，也更加快乐。这些步骤要一步一步地进行，上三禅也是一样的。

4.3 如何修四禅

在禅定的乐受方面，是更高的定就越来越舒服快乐；但到了四禅，乐受突然消失。此时，呼吸断了，舍念清净的心生起来了。有些人的呼吸不正常或者执着呼吸，在四禅的近行定时他会觉得要断气，那种气要断不断的感觉很辛苦，有时会断一会儿气，又呼吸几下。这些人主要是三禅火候不足急着修四禅，所以呼吸就不稳定了。

前天，我说过，当心有力量上到某近行定，不等于进入那个禅定。近行定好像上下楼，心念可以上上下下地变粗变细。入安止定好像进入房间，心念不上也不下。所以，当呼吸重复断了又呼吸，就是上下四禅的近行定。当你的四禅稳固的时候，呼吸就绝对断了。当修四禅到达呼吸断的时候，应当加长在定的时间，那样定力会继续加深，慢慢地连声音也听不见了。一定要到声音听不见，才算深入四禅。如果你在四禅里面还能听到声音，犹如你爬上四楼，也走到房门口，却没有进入房间，这样只是在四禅的近行定。

依据论典说初禅已离五盖，便可以修观了。而我要求大家至少修到四禅近行定，才允许他修观；原因是修观的各种心中，舍心比正念还要殊胜，只要修到四禅近行定就有能力获得舍念清净心了。但是，将来还是要把四禅彻底修好。凡是修完四禅的人，他就会明白，不同的定力，心念的粗细不同。弄清楚这些心念以后，就可以修观或修第五个定了。

4.4 无色界定与超越禅

第五个定叫空无边处。如果一个人修到四禅后，可以接着修第五个定，他必须先入到连声音都听不见的四禅安止定。如果他还能听见声音，那么他还在四禅近行定中。这时想要修第五个定，那是在打妄想。为什么呢？因为空无边处定是属于无色界的定，是绝对听不到声音的。空无边处定和四禅有何差异？这两个定都一样呼吸停止，听不见声音。然而，在四禅里，慧心所比空无边处定活跃，容易修观，还有处所的知觉，很清楚我在此处静坐。入空无边处定的人当时失去处所的知觉，不知道自己在哪里，只知道我在定中。

当你把四个定都分辨得很清楚后，就可以学习直接把心转向某个定心而入定，想入哪个定就能即刻进入。你可以心想我要入三禅，就专注于三禅的定心而入三禅，不必慢慢看呼吸入定，而是心念直接转到三禅的定心而入三禅。一旦你有能力一想我要上三禅，就转进三禅的定心，你就有机会观察一个现象，那就是一共经过几个心念就入了定。在《清净道论》里特别有讨论此事，从近行定入根本定一共应该经过几个心念的转变。如果你的心能直接转到某个禅定心念，你就可以进一步训练超越禅，就是不按照次第入定，你可以直接进入三禅，再从三禅跳到初禅，从初禅跳到四禅那样地跳来跳去。

4.5 如何修灭尽定

当你把四禅八定都修完了，可以进一步修第九个定——灭尽定。然而，不是每一个修完四禅的人都能够进入灭尽定的。如果一个人能入灭尽定，并且能从灭尽定出来时自由地跳到任何的定，如此定力称为狮子奋迅三昧。如果你只是在四禅里面跳来跳去，那只是超越禅。

灭尽定是一个很特别的定，进入灭尽定的人，如同死人一样，什么知觉都灭掉，什么心念也没有。由于无心，所以无法动念从灭尽定跳出来，必须定力退了才能够出来，在退出灭尽定时就能跳到另一个定。灭尽定也叫灭受想定，没有想的定称为无心定。在无心定里不可能动念头想我要跳到三禅、跳到四禅。你只能在灭尽定刚一退出来的时候，一跳跳到三禅、跳到四禅。这是很艰难的事情，因为很少人能够入灭尽定。

在这里时间有限，我教导修到四禅，不鼓励修无色界的定。为什么不主张修无色界的定呢？因为无色界的定力太强，太强的定力会妨碍你修观。在很强的定力时一修观就入了定，一入定你就不想动念修观了，没有观就不能发慧。所以外道修到无色界的定，整天定在里头不出来，根本无法修智慧观。因此，佛说法，一般人修到四禅的定力，是最好修观的时候。

4.6 入定的各种问题与偏差

4.6.1 境界的处理

修禅定会出现一些偏差，入定者必须知道如何处理。

修禅定的过程中，会出现许多境界。不管用什么样的修法，在禅定里产生任何境界，看到任何东西，要认定只是禅定的副产品，它不能帮你加强禅定，也不能帮你增加智慧。就是说，在禅定里看到任何境界，不论如何高超也不过是一种神通，是禅定的副产品。你有兴趣就多看一点，可以增长见闻，但是看了就丢掉，千万不要将那些境界当作证悟，当作很了不起的道行。很多人在禅定里面遇到境界生起(修道有成就)圣解，以为自己的境界比别人高。那是在比境界的高低，而不是比禅定的高低。他说我能看到佛，你能看到什么？他比这些没有用的东西。某寺的一位法师曾经向我修学禅定，入定后看到很多佛菩萨围绕着，高兴得不得了；不要执着这些境界，这不过是禅定的副产品。千万要记住这句话。看到佛很了不起？就算真佛在你的面前，也不能替你觉悟，不如看自己的心最重要。你可以把境界当作游戏看看、听听，千万不要将它当作一件了不起的事情。如果你觉得了不起，肯定要着魔。为什么？魔最容易耍这种把戏给你看。所以，整个修定的过程里面最重要的是看心有多清净，有多定，这才是正确的修定目的。

4.6.2 再谈气的处理

在修禅定时气在身上运转，如果你去注意它的话，气会因为你的注意而加强。有些人静坐时，任督脉的气会自动运转。如果你注意它，便会越来越强，最后变成在转周天。你可以运转周天，但是要懂得转。

转周天转得好，会对身体非常好的，甚至很多病都消除了；但是，要小心气留在身上。因为转周天的气很强，如果你没有中医及气功的基础知识，若转到某处转不了，那个部位就要出毛病。就是说在转周天的过程中，气跑到某个地方停下来，你不理它就会致使很强的气留在该部位，久而久之这个部位就要出毛病。如果你不去理会气也不转周天，有些人的气依然会自动运转，但是不会很强，就算它停在某个部位，也会很容易地自己化解掉。

另外，任何人天天静坐一段时期，身上、头上都会出现气感，身体充满精力能量。每次入座时的气会因意念与定力而有不同的变化，心越清净时，清净的气升得越高。起淫欲心时浊气往下沉，一直沉到男女根。当心念很定很清净时，气就一直升到头上去。所以，静坐完了，下座前要检查留在头上的气，若有的话要把它处理掉。如果天天累积气在头上，渐渐地会造成毛病，甚至头疼。

有些人，定力加强后，睡觉时也会入定，心定在一片光明里面，然后就睡着了。如果是这样，醒来时头上有很多气，醒时必须去处理，不然以后也会造成毛病。

有些人的定力太强，心一集中、看东西，就会入定。这些人专心看书或诵经的时候，因为心非常集中，外界不能打扰他，很快就入定了。这些人有时头会重起来，那时就要小心注意是否气积在头上，是的话，要把气拉下来。

内气与静坐息息相关，不要盲信那些不知道的人，他们否定静坐时有气在运转，这些人听到气就以为是气功或外道，当我告诉各位注意不要被气干扰，他也会认为我也是外道呢。其实，好多出家人静坐时，不知不觉地带了一身的病气，还否定气功而自误他，不明白被气干扰却以为是着魔，最后便劝人最好别静坐，认为修净土比较安全，但是，没一点定力能出世间吗？呜呼哀哉！

4.6.3 其它修法

有些人原本入过定，我接受他用本来的修法。但是，要懂得以原来的修法，如果不懂如何一步步修上去，最好放弃原来的修法。出入息观者入定后可以看到光明，有些人在四禅之后才看到光明，有些人在初禅就看到光明。看到光明时要小心，不要理会那光明，要回到应修的修法上。有人教出入息观要转向观光明，可是看那光明就意味着你离开了出入息观。可以用光明来入定吗？修定后见到光明可以放弃原来的修法吗？可以，只是你要懂得以光明来入更深的定。如果你放弃原来的修法，又不懂在光明里如何修，你就很难前进了。

4.6.4 入定通病：贪着乐受

另一个会发生的事情，就是喜乐的感受。如果整天去观察喜乐的感受，比如喜欢全身舒服的气感而沉醉到该境界里头，就没法升更高的定。你要升到更高的定，就要放弃原来的境界与乐受。继续在修法上用功，你才可以前进。

4.6.5 别执着预感

一个经常进出四禅的人，他的念力会特别强，也比较敏感，会出现一些禅定的副产品——敏感与念力。比方说，当他想到某件事情，过后那件事情就发生。你们可以去观察，但是，不要着迷在里面，会敏感到什么程度？比如在做事时忽然想到某人，并且知道是他在想你。这些忽然出现的念头，一般人不去注意就过去了，修四禅者就敏感地觉察到。所以，一个经常入四禅的修道者，他就有能力知道徒弟发生了什么事情。听说过吗？徒弟不管在哪里，发生什么事情，某些师父都知道，这就是这位师父感应力特别强。这说明此人已成就四禅的功德，但是，别以为这是修佛法有成就，好多外道、教内的修道者都能。

4.6.6 小心你的念力

四禅有很强的念力，修完四禅的人会发现经常发生这类事，比如，你心中想要某个东西，不久就有人拿这样东西给你。或者，你想要找某某人，那个人就会来找你。再度声明：这些现象只是禅定的副产品。修禅定的目的是为了得到正念与清净心，并不是为了得到神通。如果你有了这些能力，你可以帮助人家。

但是千万不要整天搞这些玩意。为什么呢？因为你如果去注意这些事，你身边就有太多的事让你感应了，你会因此忙得不得了。比如说，你现在在这里静坐，忽然感应某人在想什么，为何要感应他呢？太麻烦了。还有更敏感(个人隐私)的情况，就是平时对方想到和自己有关的事情，你都能感应到，其实那不是一件好事，人家会怕你。

4.6.7 遥控治病不利修道

另外，你修完四禅之后，可以学会知道别人是否入定。修完了四禅就有能力看某个人现在入什么定，这不是用眼睛看的，而是因心念微细，所以能感知他人是否入定。有了四禅的念力，不用练气功也会气功了，自然能够发气收气。不只是如此，修完四禅后还可以用念力帮助别人治病，但得小心会因此把病气惹上身。心念是没有时空限制的，所以，四禅的念力不但可以给人治病，还可以遥控治病。那些气功师能做到的，此时你也可以做到。这些只是念力的结果罢了。不信的话，你可以在这里用念力给人发气，试试看给某处某人治病，这没有什么奥妙在里面。可是，我要警告你，如果你经常用念力去帮助人，会越做越忙，因为很多人崇拜你，而且会惹来病气及招感冤家及邪魔。

第四讲

今天开始讲修观。

5. 见道并不难——只破我见不断贪嗔

5.1 何谓见道

修观为了生智慧，得心解脱。但是很多观法并非修慧，比如慈悲观并不是修慧，而是一种修定的观想。在修观法门里，观想是修定，观察是修慧；修定能生清净心，修慧能清净知见。哪一些观法能产生智慧呢？佛法里有很多修慧的观法，所观出来的智慧有深有浅。

5.1.1 见惑与思惑

解脱的次第是怎样的呢？部派佛教的论师把烦恼的解脱分为两大类，按照论典的说法，即见惑上的解脱与思惑上的解脱。见惑是很多不正确的见解，使得我们不断地生死轮回。思惑是心理行为上的烦恼，有各种各样的贪、嗔、痴。

见惑与思惑是不一样的，见解的迷惑是你心中抱着一种看法、想法，迷惑的见解使你做出许多错误的行为。其中最错误的见解是“我见”。然而，见解可以立刻改变，就是说我见可以非常快放下。至于思惑是心理行为上的烦恼习气，习气是不可能一下子放下的。我用一个比喻，比方说，你认为抽烟对身体好，这是一种见解。如果你对抽烟有贪着、喜欢，那不叫见解，那是心理行为烦恼中的贪。放下见解是很快的，再也不会反复。再比方说，在清朝时女人爱缠脚，当时人们认为小脚是漂亮的，那是一种见解。现在大家都不认为漂亮，女人再也不缠脚了。见惑的烦恼一转变就放下了，但是思惑的烦恼就不一样了；我们有各种贪、嗔、痴的心理行为，这类烦恼是要慢慢去改的。所以，在佛法中，把修行分为几个次第。先修资粮道，其次加行道，然后见道、修道、证道。

5.1.2 资粮道

在你开始修道时，先累积修道的资粮。就是多闻佛法、修种种善法，积种种福德，学习戒、定、慧，这些都是资粮道。

5.1.3 加行道

当你懂得根据戒、定、慧修行，已经能入定及依法作智慧观行，此时是加行道。在加行道时，主修舍摩他和毗婆舍那，主要是让心生起五根五力，就是信、精进、念、定、慧。

5.1.4 见道

见道，见到什么道呢？就是见到解脱生死的道路。加行道用功修到有一定证悟时，见到从心中解脱生死的道路。见到路不等于上路了，见道以后才开始上路——修道。也就是说，在你还没有见道以前，你是不知道怎么修道的。其实，修道是修心中的道路，并不是心外的道路。你要先看到心中的解脱道路——见道，然后从心中朝向解脱。佛法说，当一个人见道的时候，他就破除了见解上的烦恼，而见道要处理的烦恼最主要的是我见。我见就是执着有我的看法。很多人搞不清楚我执和我见，即我们对“我”的执着有两方面，一个是行为上执着有我——我执；一个是见解上执着有我——我见。

如果一个人见道了，就放下了见解上有我的执着，但是行为上还是执着“有我”。所以，当一个人见道——证初果，虽然思想上明知无我，但是，他的行为上还是贪生怕死，业习还是执着有我。初果的人还是怕死的，除非他是阿罗汉。北传佛教把我执分为两种：见解上执着有我称为分别我执，行为上执着有我称为俱生我执。在南传佛教把分别我执称为我见，把俱生我执称为我慢。就是说见道了就放下了分别我执——我见，但是，他过去业习带来的俱生我执——我慢还没放下。

由于部派佛教对见道者的善恶行为有不同的看法，而大多数人都认为初果不会作恶业，这点我不以为然，因为佛说三果才是善人，希望大家参考所附经论。佛在经中说：破我见只是断除三结，并未断除欲界贪和嗔，若正念不足，有可能因为失正念而造恶业。然而，由于宿世善根的力量能令他此生证初果。初果圣者暂时失念所造的恶行，敌不过初果多世的善根，所以初果不会堕落，但是现世须受苦报。关于这点，《俱舍论》说“愚作罪小亦堕恶；智为罪大亦脱苦。如团铁小亦沉水；为钵铁大亦能浮。”《中阿含·盐喻经》中说：“犹如有人负他五钱乃至一钱为(债)主所缚，因为负责人贫无力势……如是，有人作不善业必受苦果地狱之报，因为此人修身、修戒、修心、修慧、寿命甚短，所作不善业必受苦果地狱之报。犹如有人虽负百钱乃至千万不为(主)所缚，因为负责人产业无量，极有势力……如是，有人作不善业必受苦果现法之报，此人修身、修戒、修心、修慧、寿命极长，所作不善业必受苦果现法之报，但是彼于现法设受善恶业报而轻微也。”

5.1.5 补充经典说：一切见皆以身见为本

证初果只要断三结，而三结中身见一破，戒禁取和疑自动破。破身见不必断贪嗔，所以不难啊！请看《杂阿含经》中对破身见的描述：时，长者即问梨犀达多“尊者！凡世间所见，何本、何集、何生、何转？”

尊者梨犀达多答言：“长者！凡世间所见，或言有我，或说众生，或说寿命，或说世间吉凶，斯等诸见，一切皆以身见为本，身见集、身见生、身见转。”

复问：“尊者！云何为身见？”

答言：“长者！愚痴无闻凡夫见色是我、色异我、色中我、我中色，受、想、行、识见是我、识异我、我中识、识中我，长者！是名身见。”

复问：“尊者！云何得无此身见？”

答言：“长者！谓多闻圣弟子不见色是我，不见色异我，不见我中色、色中我；不见受、想、行、识是我，不见识异我，不见我中识、识中我，是名得无身见。”

5.2 见道的条件——心清净与见清净

要见道，要修什么法门呢？见道，并不是要先除去嗔心、也不是先除去贪心，而是先除去见解上“有我”的烦恼。既然贪、嗔、痴的习气不是见道所断除，所以，证了初果正念不足，无法时时现前，还是会

贪吃、贪玩、骂人、打架，请看所附论曰：染习欲事，或时发怒起加拳等，苦楚有情诸损恼业，但他懂得怎么修行了。慎重重复说一遍：**大家一定要确定见道只是破除我见，未断我执及贪嗔，不然你会迷惑：破我见后为何还有我执和恶行？**

见道需要什么条件呢？需要修一些“能破除我见的法门”，断我见的法门不一定是断贪嗔的法门。千万不要修错，是先修断我见的法门，不是先修断贪嗔的法门，如果倒过来修则拖长见道，这就是为何好多人修一生不能见道的原因。

学佛的人都知道佛法讲无我。但是根据佛法说，如果一个人还没有见道，虽然知道无我，他还会有怀疑的。有疑常说：“虽然相信无我，但还是觉得有我。”很多人都会有这样的感受。但是，如果见道了，他就绝对肯定无我，觉悟无我者已无身见，不会到处找我在哪里，更不会找不到我而说无我。在见道的那一刻，他很清楚根本不需要找寻我，因为他已清楚看到因缘、因果现象。见道时必定见到身心只是一系列的因缘变化，其中并无所谓有我或无我，不必想方设法证明无我。学过佛法的人，有一句口头禅“一切都是因缘”。那个人打我，那是过去世的因缘；这个人会修行，是他过去世有佛缘，认为佛说因缘法就是这么个道理，其实，他还没有实际地看到因缘法。不知道你们是否听过这个偈语：

若人生百岁，不见生灭法；

不如生一日，而能见之。

这个偈语是说你活一百岁，没有见到生灭法，不如活一天而能见到。生灭法到处可见，每个人天天都见因缘法嘛！为什么佛法说百岁都难见？不是这样子的，生灭法就是因缘变化过程，是当下见到因缘刹那的变化过程，不是内心思惟。

要快一点见道，就必须修对方法，就是不先处理其它烦恼，只要先处理“我见”的烦恼。因此，如果你选择针对破见惑的修法，就会很快见道。如果你选择破修惑的修法，**若先处理贪嗔心，你这一生都难见道，而且也不会相信他人能见道。**为什么呢？因为你误以为只要有贪、嗔就是有我见，其实，**无贪无嗔是阿罗汉果才有的功德，无我见是初果就有的功德。**处理贪、嗔需要很长的时间，即破我见之后，可能今生都处理不完贪、嗔呢！但是，如果心清净时，要破除我见是非常快的，经典说不必几天就能见道，关键在哪里呢？佛法有这么一句话：众生之所以佛法不能现前，是因为被烦恼遮盖住了。我们的烦恼并不是二十四小时都现前的，至少你们现在在这里，好多烦恼没生起，就在这一刻大家都暂时没有嗔心、贪心。在烦恼没有生的时候，就有机会生起清净的心。佛说，如果一个人的心清净，佛法就能现前，就是说没有烦恼遮盖，有清净的舍、念心，就很快观察到佛法本来现前。

5.3 破我见的捷径——观因缘最快

觉悟的第一步就是破除我见。破除我见并不等于贪嗔的烦恼断了。要破除我见需要观哪一些法呢？就是观因缘。因为“我见”就是见解上迷惑因缘里有个我。

既然要把因缘观察清楚，要观那一些因缘？为什么一百岁都没有见到生灭法？破我见要见的生灭法，是当前一念(迷惑身心的)因缘，不是观外在的因缘。哪一些因缘无须观察呢？如果你观察种瓜会得瓜、种豆会得豆等因缘，可是农夫观了一生，都无法觉悟无我。我们以为世间存在着真实的外在因果现象，佛说其实世间并非外在，佛说世间就在六根、六尘、六识里面，把六根、六尘、六识拿走了，就没有世间可说。你现前的身心只是六根、六尘、六识的作用，意思是说，你是用六根，如眼睛、耳朵来认识世间的境界。若要见道，就要在六根门头去观察究竟佛讲的因缘在哪里？反观自我正在“观察的行为”，不过是心法和色法的作用，也就是六根、六尘、六识之间的种种前因后果。

根尘识之间的因果很快速，快到我们来不及去思考。所以，修观若要有力量，必须具备一个条件，就是心要很微细。心念微细就是要有相当的定力。这就是为何要你们先修好四禅再修观，建立起四禅的舍念清净心，就有能力以微细的心观察佛法。身心是快速无常的因缘变化，如果心念粗，根本来不及观，粗的心只能在因缘发生后观察，落入意识里思考。所以说：修观时只许观察，不允许思考！

如何观因缘？观因缘就在六根门头观。最好在动中观，境界变化越多越好看，以经行为例，心念不再只是专注于身体的动作了。比如经行时听到声音，就在耳根、声音、耳识观其因缘，其中鸟叫声是因，耳识知道是果；接着耳识知道是因，意识想“鸟在叫”是果；接着此意识想是因，心生贪爱境界是果；接着心生贪爱是因，转眼去看是果；接着鸟在境界前是因，眼识看见是果；接着眼识看见是因……。在这一连串因果果中，每一个过程都把它观清楚后，你会发现其中除了因因果果，并没有我在里头听、看、想等等。原来因果就在心对境界前念念地流转，因果是那样刹那生灭逝去，因果是无主地随缘转动，啊！原来不必找寻为何无我，不必思考，就看见当前一切因果一向无我了。

5.4 七觉支——觉悟时应生起七种心

佛法讲闻思修，思考是在思惟的阶段，修的时候是不思考的。为什么在修的时候不思考呢？思考都是学来的，在修的时候只是观而不分析。观察是很微细的思惟，而且只是思惟单一事件。怎么思惟呢？比如修定时的思惟，如果是观呼吸，就什么也不用管，只做一件事情：观察呼吸。至于修慧时的思惟——择法，只管选择一句佛法，其余什么佛法也不管。你们可曾听过：修道时一句佛法就够你证悟了。佛在指导众生修行证果时，都是修一句话而证果。那一句话是什么？是那个人当时所需要的法，它比什么都值钱啊。听过道家常说这样一句话吗？假传万卷书，真传一句话。其实真传的那一句话，就在万卷书里面，没有离开万卷书。但是那一句话是在你刚好最需要时才告诉你——真传的那一句话。我们为了破除我执，所需要的那一句话是观因果，你只需这一句——观察六根门头的因果，其它佛法一概不理，佛说修不净观可以克服淫欲，修慈悲观可以克服嗔心，这些统统不管。你只管要观察这一句佛法，这样的心态称为“择法”。就是说，当一个人要见道时要具备七个条件，这些见道的七个觉悟条件称为七觉支，如果你们念《阿弥陀经》会念到“七菩提分八圣道分。”就是见道时要生起的七菩提分，七觉支中最前两个觉支就是正念和择法。

5.4.1 正念是修慧观的主角

这七觉支的第一个觉支叫做念觉支，因为想要觉悟，你必须先有很强的正念，所以念觉支排第一。其中四禅的心念是最有效率的正念，若能一念之间入四禅，以这样心力去修观，是最强最清净的正念。正念用在哪里呢？我们生起好的念头去做善事，这种正念是世间的正念，是不能解脱的。所以修观行时，并不是正念在做好事上。要想证悟、要解脱，必须正念于所修的某句佛法上专心地观察——择法。

5.4.2 择法是修慧观的导演

有了正念，接下来就是七觉支的第二个法——择法。这个择法就是你要选择所观察的法。不懂修行的人，他在修观时，思考一大堆佛法道理，这不叫择法，这叫思惟佛法。择法时专选一句佛法，任何时候都不离开它地观察。比如说，我们在观察无常，对一切境都在观察无常，再也不思惟其他佛法道理，这才叫无常的择法。你可能说观察无常太容易：“你看！那里本来没有屋子的。后来，有人建了屋子就是无常。”这是思维不是观察无常，思维不是择法。如果这是择法太容易了，人人都会。择法是一种很专注、高度集中的心，选择某一句佛法来观察。择法时观察的对象是哪些法呢？择法的对象不是外面的境界，也不是内心的境界。是(名和色)心和外境发生作用的当下，每个法究竟是怎么发生的，就是观察每一念当下究竟什么因缘在生灭。如果你要破我见——见道，不是观察外在发生的事情，也不必观察内心有什么烦恼发生。而是观察当下的心和境界之间有什么事情在发生。是观察能知心和所知境界的因缘，是观察内心和外境当下的前因后果。而这类因果是很短的一刹那，由于心境的因缘一刹那就过去了，所以见道所作的择法就在一刹那间观察身、心境界的因缘、因果现象。其实，一切都是因果现象，全体都是发生在眼、耳等六根当下一刹那的因缘作用。择法就是选择观“当下的因果现象”，只要你很清楚地六根里面观察，就能把身心的因果作用看清楚。

5.4.3 七觉支次第

如果你有了四禅的清净的心，并以此正念再去做择法，你一定有能力看清楚佛法。当你清楚看见之后就会很肯定：每一念境界的心与法从哪里来，怎么发生，我都能够看到。如果你能够看到每一刹那的念头和境界之间的因缘，这时你的心必然会很微细。因为择法让你进入很微细的心，你越看越清楚，越清楚于

是越想看，于是生起精进心。看清楚佛法会使你全身兴奋，你会越看越兴奋而觉得全身充满气感，这就是生起法喜的心。由于法喜充满身心，进一步身心轻安。因此择法而越看越集中，慢慢地，心念越看越平静而生起定心。即内心次第生起念觉支，择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支。由定觉支的三昧进入没有造作的心态，这叫舍觉支，此时观察因缘过程不加思维，因为心不再造作了。如此七觉支一个个生起来，当七觉支次第升起后你就会越修越有信心。你还会发现，你择法越清楚，烦恼越轻，身心越愉快。如果你修错了，你的心就会越观越沉重，越观越烦。你修对了，越观越欢喜，越观越快乐。这是修法的欢喜。法喜充满就从这里来。因此在修行的次第上必须先有正念，才能够正确择法，由择法次第产生舍觉支，再依三昧舍心而择法见道。

5.4.4 快速破我见的择法

当修观在择法时，绝对不允许去思维任何其它佛法道理，只能够观察所择的法。择法是要观察到当下事情的真相，思惟是观察以后的事情，这一点要分辨清楚。

如果你很仔细地观察身心的因果变化，你会看清楚当下心中不思维任何道理，对所观的法犹如见亲爹娘那么自信，自信不需依道理证明或他人指点，即对佛法自我承担——确定我真的证悟无我。而且，你会绝对信心地说：“是我亲自看到身心只是因缘作用而已，一切就是这么回事，不是道理上明白无我，是事实本来无我。虽然无我，只要有因缘，就能说话、会走路、能造业、会起烦恼。”一旦确定一切都是一系列的因缘都无我地在运作，于是，你便见道了。

不同的择法有不同效果，你可能去观察：“我现在有没有起嗔心啊？有贪心吗？”优先处理贪嗔的择法，如此是不可能很快见道的。为什么呢？因为见道的重点不是处理贪嗔，贪嗔是不一定今生修道时处理得完的。见道是一见便永不再迷惑，心理行为上的烦恼习惯不是一刹那就能彻底断除的，修道要长久修断烦恼，所以，见道是顿见，修道是渐修。我如此分析，是想让你明白，选择正确的修法就能快速破除我见。

经论都说，必须先要心清净，然后，才能见清净。所谓见清净，就是生起正见，破除我见。当一个人观察到身心只是因果作用，自然地就知道身心无我，也知道戒律的因果作用，他不会随便乱持戒律的。见道者自然对自己所修的法不再怀疑，并且知道就这样一直用功修下去，终归能够解脱。也就是说他已清楚地看到了那道路，并且心中朝着那条解脱之路。

5.5 见道的难易

5.5.1 证初果的难处——无信、无定、错误择法

一个人见道之后虽然烦恼减轻，贪、嗔、痴还是一大堆的。为什么呢？因为贪、嗔、痴是修道所要断的烦恼。要证初果，关键在于有没有生起清净的心和是否正择法。如果你的择法是怎么断贪嗔或行菩萨道，那样就不可能很快见道。为什么呢？菩萨道是长远的，如果为了行菩萨道，整天做利益众生的事，不去观察自己内心，就难见道了。唯有修菩萨的广大道行才要经年累劫，如果要破我见却不是很长久的事情。因此，对“证初果并不难”要有信心，关键在弄清楚证初果难在什么地方，见道的难处在于以下几点：

- 1、听信末法无人能证果，无四不坏信，不可能见道。
- 2、不先清理我见而先清理贪嗔行为，于是久远难见道！
- 3、不知破我见并未破我慢，以为见道完成无我行。
- 4、以粗的正念择法，缺少四禅的舍念清净心。
- 5、修择法时不单纯，一时掺杂太多观法。

5.5.2 末法还能证初果吗？

好多北传佛教出家人不相信这个时代还能够证初果，但南传法师大多相信。我用数字来使你们生起信心：佛在两千五百年前度众生。当时，度了好几万的阿罗汉，身边常随众就有一千两百五十人。阿罗汉那么多，三果就更多。二果、初果就更不用说了。佛在世时初果有多少人？经典说阿罗汉至少一万，假设估计三果有三万，二果有九万，初果有二十几万，我已把阿罗汉估低至一万！依此推初果二十万不算多啊！依佛法说证初果后还要继续修行的。佛灭后，那些证初果的人还要继续修，这二十万人不是到天上就是回来人间。也就是说这些初果的人要陆陆续续回人间证二果。就以2500年来除二十五万人，这2500年内每年多少人得道？每年至少有一百初果回来，体验回初果进证二果。佛在世时那些已进入加行位的更多呢！他也要来证初果啊！所以，就算是末法，也会有人继续修行，乃至自己证果，证悟了也没人知道。所以，不要听信现在末法了，是不可能证果的。其实你用数字去衡量，就可以知道证果是可能的。

5.5.3 别轻易听信，那些不信今生能修证的见解

谈到证果的问题，中国佛教界非常矛盾：大家想要修行解脱，讲经说法的法师劝人要今生解脱却不信今生能证果。南传佛教修行人都相信能证果，而北传佛教有很多法师和讲师认为现代证果的人肯定是个疯子或骗子。但是，我们要自信能修能证，不然佛法不灵验了，认为我无善根觉悟佛法——法宝在我心中，更认为天下佛弟子都是凡夫——无僧宝了。在中国佛教还有一个更糟的现象，一听说有人修禅定到了四禅，都说那是大妄语，尤其佛学院都说不可能，修净土的人更不用说了。这些都是没有遇明师指点，修行前学会太多的经书道理，结果“入海算沙徒自困”，所以认为是很难的。若遇到好老师，在需要时指导一句要点，胜读万卷书。

5.5.4 假传万卷书，真传一句话

根据经典里的道理去修就可以吗？可以！但是，你不懂得大藏经里哪些经典是你目前最需要的。刚才说过：假传万卷书，真传一句话。那句话为何不写在经书里呢？讲那句话的时机在道家叫“火候”，而火候是无法靠文字传的，唯有靠经验过者，在火候到时告诉你当下要如此修。你修到的那个工夫的当时，只需要某句佛法，当时老师一说话你就领悟。当时如果把万卷书给你，你就会被误导了。修行的火候就是这样，遇到一个明眼人告诉你，你目前就需要如此观修；一句佛法就够你当下受用了，其它的法，你可以暂时放在一边。多数人以为把经书背得滚瓜烂熟，不必依老师指导就能修行，其实那是盲目选修经典里的某些法，于是东修一点西修一点。这类修行人就修到有成就了，也不知道自己是如何修成的，于是无法指导他人。

5.5.5 不信者难以依法入定与证悟

寻灭比丘所教的这套修法，虽在南传佛教流传，当地有些学者却不以为然。其实，自古以来，很多修行成就者，在当时都有很多人不同意他。你们看过六祖坛经吗？没人信禅宗六祖慧能大师证悟了，认为五祖怎么可能印证像慧能这种没学问的人，若你当时也在场，你如何分辨呢？一个人能不能证悟，不因为外表、学问、聪明，证悟跟这些无关，证悟是和内心的信根、勤根、念根、定根、慧根、贪根、嗔根、痴根有关，与背经如流、辩论说法、引经据典、出家在家无关。

对证果的怀疑，是造成你不能证果的最关键原因。疑的烦恼会障碍修行。如果你怀疑某个法门，就没法修好。如果你怀疑这个法门的老师，你也没办法修好。怀疑自己不能修，也不能修好。所以，今天第一件要事，就是告诉你们，在这个时代还是能证果的！我不厌其烦地要你对法及对自己生起信心。我很清楚这样讲会有人批评我误导众生。可是，我非常自信地认为：那些相信能证果的人在对三宝不坏信上已先得益，因为若有人信佛是大觉者、信法真实是如此、信僧真实能修成、信戒真能助道，经典说有此四不坏信者已是初果，很多法师认为已经没有具足四不坏信的人，难道因为自己无信就能确定别人也无信？你有此四不坏信吗？希望你和我同行。为何要听从那些自己没有四不坏信(不信还有能证果者)的老师呢！决无此道理！若有此四不坏信，剩下的事，只欠自我承担，或设法去证实而已。

5.5.6 无智人前莫说，打你色身星散

这句话是永嘉大师证悟后说的，意思是勿让无智慧者知道你的证悟，知道了会把你弄得无处容身；六祖证悟后，五祖叫他立刻逃跑就是这个原因。若你对此四不坏信有信心，小心以下警告：

当你依法修了有所证悟，不要随便跟人说你的证悟。

当你依法修了有所证悟，不要随便跟人说你的证悟。

当你依法修了有所证悟，不要随便跟人说你的证悟。

为何要再三警告，第一点，没有四不坏信者不信你能。第二点，你未必能引经据典向他说清楚有关你的证悟，理论讲不过他，大家都认为他对你错。所以，不要随便让人家知道你的证悟，更不要轻易地教导无智者。何谓无智？无智者心中充满最高的佛法道理，不爱听老师所讲(不如佛那样圆满开示)的修行法门，却最爱挑(觉悟未圆满的)老师的缺点。第三点，如果你到处炫耀我知道修行证果是如此这般，怕人家不知道你有修行，这是犯上了我慢。而且，初果的我慢烦恼一般凡夫都看得出，于是认为你是有我慢的大妄语者。其实，未证阿罗汉果就一定有我慢，修行到三果还有我慢都很正常。

关于修行的成就，老师的成就不一定高过徒弟，只是先后的问题；即老师先学会，然后你向他学，仅此而已，不要以为老师绝对比学生厉害。假设你是三地的菩萨来人间投胎时，我是一个老和尚，你来跟我这个老和尚出家，当然是跟我学嘛，对不对？虽然老和尚是个凡夫，他先懂得佛法，于是菩萨向他学法。所以说，修行嘛，三地菩萨的老师不一定是四地菩萨，各有因缘，各自成就自己的道果。如果有一天你认为我的学生很有道行，别以为我道行更高，老实说，我最高兴学生修行超越过我，一方面高兴佛法不虚，另一方面高兴他是我学习的榜样。至于有些学员自以为修行到达最高点的人，我总对他说：等着瞧！因为他不知道自己陷入增上慢，慢是初果至三果的通病，因为他比凡夫够格去慢。慢者总是爱说：“你们都不修行的。”更爱说：“我的老师最棒，并且老师最看重我。”

5.5.7 修观修错变成修定

在修观时定力太强，观行就难修好。前面说过，在四禅八定里的五、六、七、八的定很难修观。如果一个人的定力非常强，在修观时一下子就入定了，他还以为我很精进修呢！结果是在浪费时间。很多人修观修到入定了，其实是修错了。

所以修观的时候，不允许你们入定太深，但是要修观又不能没有定。因此，在修观时要天天保持四禅的定力，必须要每天都有能力一下子就上四禅，有四禅的定力修观最得力；但是，修观那天修四禅不要入定太久，定太久就无心修观了。为什么呢？因为入太久会造成心不想动的习气，观没两下子就入了定，于是天天都浪费时间在定中。别人却以为你很用功修道，而且道行了不得，整天坐在那里动也不动。但是，明眼人看来你修错了。所以，修完四禅以后，我不鼓励你们入定太久。如果你们想要修神通，就应该入定长久；入长久定容易引发宿世神通。有智慧的观行，都会觉得入定是很无聊的事，进去了终归要出来，出来了觉得心动不如心静，于是又想要进去。所以，别忘了修定的目的是为修慧，入定是为了训练不同的心力——定力。明白了这些，以后修观就懂得怎么做。

5.5.8 择法重点：除所择之法，不许思惟其它佛法

修观最重要的重点就是你一定要保持心念清净。修观时跟修定一样，不允许动一点一滴杂念。在观呼吸入定时，动任何杂念就要退禅定，同样的，在修观时要如此择法：一时只允许观察一句佛法，不可以动第二个佛法的念头。如果择法正确，七觉支就会很快生起来。如果你修一段时间，就来向我报告你所觉悟的道理，然而，道理都是思慧并非修慧。修观时玩味所觉悟的道理是没有用处的，你不知道那是思慧在打妄想，还以为自己有所领悟。择法的要点是：佛法是真相不是道理，不在于道理上的领悟，而是生起七觉支：念觉支、择法觉支、精进觉支、轻安觉支、喜觉支、定觉支、舍觉支，让这七种心念生起来，就能觉悟真相。修观时，生起任何佛法知见都是妄想，要立刻斩掉它。生起七觉支前，必然是以分别心来觉悟道理，是落入闻思的觉悟，当七觉支都现前时，只是观察而不再思维，你就会很快觉悟证果。关于修观，今天就讲到这里。

第五讲

6. 修正观常见的问题

已经开示五天了，由于大家修禅定时，还是犯下许多错误，今天继续讲一些关于我们静坐时发生的问题。

6.1 不可引气入定

先说关于头上有气

在修禅定的过程中，很多人都会觉得头上有气，知道有气的比不知道好。可是有些人以为头上有气就是入了禅定，这是错误的。入定的确使气升到头上去，但头上有气不等于已经入定。就是说，如果你故意把气引到头上去，是气集中在头上，不等于入定，入定的要点是心一境性。这一点要非常小心，别以为气到头顶就是三禅。入禅定是靠心念的集中和微细而入，不是靠头上的气上上下下。所以，你觉得头上有气，先把它引导下来，然后再度集中看呼吸。要注意是入了定后气会自动上头去，别因此而认为把气带上头就是上禅定，懂得气功的人就知道只要心念集中，就能引气到头顶上。甚至只要心想气往头上冲，气就冲上去了。所以，不要以为心想气上到头顶就是三禅，然后意念气留在那里而专注，那样是练气功。以气功的方法专注气能入定吗？能！但是把气专注在头部，若不懂驾驭气则弊病很多，最容易产生虚火上升及“泰山压顶”等现象，还不如专注在丹田来得安全。总之，入定不是引导气上头顶，必须是杂念少、集中力够、轻安来了，那时一念心想上某个定就上去，那才是对的，千万要注意这一点。

6.2 坐禅通病——疼痛

另外就是疼痛的问题。有些人在静坐的时候，身上有疼痛，不少人以为疼痛是打坐出了问题，其实这不是修错，是那部位有障碍，有宿疾发作了。最好乘机将宿疾调理好，如果让它继续保留在那里，你就一直坐不好。比如你静坐的时候，觉得胸闷、咳嗽，你就要处理胸前的毛病。如果你觉得背后大椎以下很热，就是你的大椎的部位阻塞了，你最好去物理治疗将它通顺。如果你的颈项很热，就是玉枕穴部位的气阻塞了。简单的处理法就是用心空掌打拍，也可以找人引导，在你静坐时帮你将气引上去，疏通它。如果你自己懂得做的话，你就在静坐时，观想背后的气从大椎经过玉枕，一直这样想，慢慢地气通了，热就会消掉。大椎和玉枕是很关键的部位，要去注意有无阻塞，如果很热的话，就是有问题了。

6.3 身体会摆动要如何处理

有些人因为身上的气脉有阻塞，坐到一定程度，身体会动起来。如果身体要动，不要去阻止它。你越阻止就越坐得不好。这是气动，气动会越动越强，如果心力和念力不够，当气很强时，心力弱者若无法控制气就会有危险。当气不受控制而身体出大动作，一般人就会慌张，慌张最容易着魔。将来若发生这类情况时心不要慌，只要一心想全身的气慢慢地降回丹田，并将所有的气，慢慢沉回丹田，一直这样重复地想。如果你的心念足够的话，可以用手来回从头向丹田拉气，观想手带动气到丹田，最后按住丹田。如果气还是在头上，只好找人帮一下，怎么帮？就是用掌心慢慢地从他的头上将气引导回丹田。也可以用拍打，帮他身上的气拍打散掉。

是什么原因造成动得很厉害呢？原来气动是在治病，所以会觉得越动越舒服，身体越动得久，气场就会越强。如果你们以后打坐时身体动起来，千万不要超过半小时。若超过半小时，就会有很强的气，不容易受控制。动得很强时，怎么处理呢？我们可以控制动的时间，就是说，先让他动几分钟，然后就心想气收回来，让身体不动。先多做几次的气动五分钟后，如果都有把握把气收回来，就可以每次动十分钟。这样慢慢地加强，以后，你就会有能力收。不要让它一次动得太厉害，收不了不是着魔，是因为你的念力不够。什么情况下会着魔呢？当身体动时，有些人会气胀脑昏，身体就会失控而乱动，就会着魔、发狂、精神错乱。所以，动时要小心，心念要很清醒，心要明白动是好事，只是身上的气在运转。气动而身动，这是自我调整身体，自动处理掉你身上的病气阻塞的障碍，以后你的静坐就会有进展。你身上有气阻塞的障碍，才会发生身动，如果你忍住不动，气的障碍依旧，修定的进度就会很慢。所以你应当放心让它动，不要恐吓自己以为着魔，那样就会有危险。若有气阻塞，最好找一些气功师，帮助你处理那些气阻塞的地方，或者找人按摩等等。身会动的人如果忍住不让身体动，不动则气不通，静坐很难有进步，因为严重气阻塞才会动，所以要小心处理。身体动时心念要明明了，心要注意那个气的运转，不能放松到什么也不

管。练气功的人喜欢让身体自发地动起来，动时心里什么也不管，这是有危险的，心不集中而放弃自我时容易被附体。身动时心念一定要清楚是气在动，而且要防止它动得太厉害，才不会有危险。

6.4 下座之前按摩非常重要

每次静坐下座之前，全身都要按摩一下。这几天我看到大多数人都没有按摩，久了要出事。就是说，下座时要确保气收回丹田，眼睛未睁开前，手擦热后，用手掌按摩头，拍打头也可以。然后，掌心向着自己，观想把气引导到丹田，从头往丹田引导。如果你对气很敏感，也清楚知道气都收回丹田，就不需要这么做。如果不敏感，你一定要做一下气收回丹田的动作。对气不敏感的人每天留一点气在头上，连续几天以后，就难处理了，从此以后，每次静坐就会感觉头重重的。所以，最好坐完后按摩。还有，如果每天静坐六小时以上，因为长期保持一个姿势，身体很快产生疲劳，最好每次起身之后做放松的运动，放松后背及腿的肌肉，对长久坐者会有帮助。如果你没有这样做的话，那就会累积疲劳，过一段时期后一静坐就会不舒服。以上所说的，是静坐者要注意的一些问题。

6.5 修定与念佛

6.5.1 别否定自己无法修定而去念佛

禅定修不好不要心急，每个人的过去世和今生的修行不一样。有些人前世已经修了今生又来修，有些人是原本什么定力都没有就来修的。因此，不要跟人家比较，如果你坐来坐去都不行，就是你在修定方面的工夫不够，更应该努力用功；不要认为我无法修定，还是去念佛好了。就是说，你原本定力不好，就更需要修定。不要因为没定力就不修定了，佛教的任何法门都是在修戒、定、慧，你以为念佛就不必修定了吗？念佛是一个方便法门，很多修念佛法门的人，念很多年了，他都没有一定把握。不要以为念佛的人都是有把握往生净土的。

我讲一个例子。在我们那里有一个老和尚，叫云水山人。他满身臭气去挂单，大家都不喜欢他。大概在他六十岁的时候，就自己做经忏，搞了一个房子住，后来他病倒了，没有人照顾，我就找了一些居士照顾他。他念佛念了二十年，到老的时候，他更加用功念。但是当他病了住在医院里的时候，他就埋怨说：“我念佛念了二十多年，现在这样病重，阿弥陀佛还不来接引我。”你不要以为念佛很容易，不见得，那位老和尚到后来根本就不念了，不信了，他说阿弥陀佛根本就不来接引他。其实，这是错误的。经典上说，是你死的那一刻阿弥陀佛来接引，不是活的时候。所有的佛都不会叫你快点去死亡，死前期望佛来接引往生根本不是佛教。另外，在台湾有一位大居士领众修念佛法门，他有两个妻子，他特别疼爱他的小妾。他念佛念到预知时至，大家为他助念。念了几天后，这件事情就传开了，传到了他的妾那里，他的妾很爱他，听到他要走了，就很慌忙，打电话来找他。他听了小妾的电话之后，就念不了佛啦，然后，就担心他的妾，想我走了，她可怎么办？哈哈！就是说，如果念佛的人对世间还有贪爱的东西，临死的时候是走不了的。这是很重要的一件事情，但是，很多念佛的人不知道自己还在贪爱人世间，真正死亡境界来时才发现自己放不下，然而已经太迟了。比如刚才说的那位居士念佛念到要走时他知道了，可是后来呢？还好，他还够智慧，干脆就不理他的妾，避而不见，专心念佛，后来才走。你看，念佛往生容易吗？别忘了，临终时若无定力者，心乱如麻，如何能往生呢！

6.5.2 念佛也要入定——念佛三昧

念佛念到一定程度是要产生定的。真正念佛法门是能够进入念佛三昧。念佛、观想佛者要是能入定，临终时就有定力而有把握往生。如果你只是持名念佛没有定力，就要靠别人来助念。修净土的人若执着身边的事物，那是往生不了的。所以说有了定，往生净土就多了一分把握。

7. 如何修道

佛说先见道后修道，整个过程是从内心建立三十七道品，其中，七菩提分以前未见道，七菩提分时见道，七菩提分后才是修道。

四念处——资量道，破四颠倒，生起出世间正见。

四正勤——资量道，灭恶生善，以免堕落。

四神足——资量道，净心得通，从世间道逐渐出离。

五根——加行道，建立信、念、精进、定、慧等心。

五力——加行道，五根产生力用。

七觉支——见道，五力加择法，生起舍觉支而觉悟。

八正道——修道，见道后，进一步放下贪嗔痴。

7.1 入解脱道的门槛——五根、五力

佛教导我们修任何法门，都要修戒、定、慧。就算是你往生极乐世界，到那边学哪些佛法呢？如果你们有念诵《佛说阿弥陀经》就知道，到那里还是听闻五根、五力、七菩提分、八圣道分。真正的解脱法就是这些佛法，所以到了极乐世界还是这些佛法。为什么是这样的呢？因为修行的过程，并非让心充满真理而觉悟，而是让心建立起五根、五力、七菩提分、八圣道分而觉悟，这些佛法是所谓的心觉悟的解脱道路，修任何法门都是如此，诸佛皆说此法。但是很多人不明白，以为这是小乘法。其实五根、五力、七菩提分、八圣道分，是你修道时心中必须生起的各种各样的法，不可能靠佛力加持给你。

就以五根来说，五根是信根、念根、精进根、慧根、定根。信根是你对佛法要生起信心，一定要有的，你若不信佛，佛也无法强要你信他。精进也是一定要有的，精进不是努力地去做事情，也不是努力地去修的意思；精进是一种心念，称为精进心所。不是说我要很努力地去去做一种事情就有精进心所，精进心所是修道时才产生的，当精进心所生起来时，你就会很努力地去修。精进并非有一件事情会让你很有兴趣去做，它是修道时有精进的心念，叫做精进根，你若无精进根，佛又能奈何你。所以，这些各种的根：信根、念根、慧根、精进根、定根，都是从心念上建立修道的力量，佛无法强加持五根给你。也就是说，你修行时要建立起这些法。五根加强了就是力，叫五力。五力进一步加强就是菩提分，再修就是八圣道，这些法是什么修法的“道品”。不管你拜谁为师，修任何法门，都要在内心建立起这些道品。就算你到极乐世界，也要从自心建立起这些道品，修道并非从心外的佛或净土得到什么法让你证悟。为什么你要等到去净土才建立而不要在今生？应该在这里先训练，到了极乐世界，你就会快一点嘛。所以，我们如今在这里修，就是要训练这些心念。

按照修道次第，加行道就是建立五根、五力，加行道绝对不是像一般修法的加行法门。比如说大圆满修法，有前行、加行、正行。藏密修法的加行是指定要修某些法，这些修法有些是加行道，有些是资粮道。任何修法的真正加行道就是要建立起五根五力，任何的修法进入加行道时，心中必定具足五根五力。我们修观的过程，也是要建立五根五力。

7.2 修解脱道的起点——四念处

根据小乘的佛法说(注意：是针对修离幻化的解脱道，不是指修幻化自在的菩萨道)，要建立五根五力，要先从四念处着手，为什么要从四念处着手呢？这是有它的道理的，四念处的第一个念处是身念处，然后是受念处、心念处、法念处。这样的次第是跟心念的粗细有关，就是说身念处是很粗的，心念很粗的人都可以观察。法念处是很细的，要心念很微细的人才可以观察。初学者一定先从粗的心和境界开始观察，如果身体的动作都没有办法观察清楚，是不可能清楚观察心念的。所以说，一个人能观好心念处，身念处必然会做得很好。一般人修四念处时，最好按照身、受、心、法的次第修——从粗的身念处到细的心念处，当然，如果你有本事，可以立刻修细的心念处，不必修粗的身、受念处。所谓本事是指当时没有五

盖，无五盖者才有本事把心安住于心念处。至于五盖重者，则连身念处都无法把持，这些人不可先修慧，应当先修定或定慧齐修。

7.2.1 粗的观——身念处

在经行时若专修第一念处，即观察身念处，起初我教你们多注意脚，也要注意心放逸爱听爱看而离开身念处；脚熟悉之后接着注意你身上的任何动作，全面的身念处就是对身上的一切动作、行为(身念处不包括感受)明明了了。身念处从什么时候修起呢？很多人从站起来经行时开始修身念处，那就错了，是从下座未起身时开始修，从一下座就开始对你的一切行、住、坐、卧，都要很明了地修身念处。身念处修得好时，你会发现心忙不过来，没有心情东张西望，再也不想跟人谈话。如果你精进力不够，就会等到经行时摆好姿势才修身念处，甚至身累了就想休息，那样修身念处就太懈怠了。其实，若心还未累，就算身累了休息而心依然还是不离身念处。

经行时要注意的一点是：从你刚要下座，不再盘腿时的手脚一举一动都要清清楚楚。如果你懂得修，很用功修的话，经行时也是在修定，如果你不知道静坐与经行交替修，会觉得身坐累了想休息，于是无法长时间修定。如果你懂得修的话，身累不累都随时随地都在保持正念于身念处，这样的经行跟静坐的功效是一样的。

7.2.2 细的观——受念处

当你在专修受念处时，要清楚当时的受是苦受、乐受还是不苦不乐受，当乐受来的时候，你要观察，有没有起贪爱的心，苦受来的时候有没有起嗔心，不苦不乐受来的时候有没有起痴心。如果有，你要将这些烦恼放下，进一步观察这三种受都是无常不自在的苦报。修行人在平常生活中应该多观察受念处，可是在闭关的环境，我个人认为没有必要多观察受的，为什么呢？因为在一期的修道和闭关时，一切已经准备好的环境里，没有人来干扰你，当时心情愉快地经行，很少苦受和乐受，多数是一种不苦不乐受，此时自然少贪少嗔，那样观受念处的成效不大。只有在平时生活中观察受念处，才有机会把受之后生起的贪心和嗔心放下，因为此时容易失念，失正念后引起贪嗔的外缘多，才有机会处理受之后的贪嗔。

观受是苦、无常、不自在，是观受念处的主要目的，但是，不一定要用这个修法来观苦，其他的修观方法，也能观到苦。其实观心、观因缘等也可以观到苦、无常、不自在，不一定唯有观受才观苦。如果你懂得观，一切生灭的法都是无常、不自在、苦。如果你修观修到心清净之后，肯定会观察到心生灭无常之苦，还未观到无常的苦，说明你的出世间智慧还没有生起来。我说过，当你在修观的时候，一旦七觉支生起来，会越修心情越快乐，然而，当时的智慧必定觉悟无常的身心很苦。我说过，如果你想要速证初果，重点是放下我见，不是先修去除贪、嗔、痴的修法，而是必须选择优先处理我见的观法。我用个比喻，如果你嗔心很重，你去观呼吸，观来观去，嗔心还是很重，观呼吸并不是解除嗔心的修法，要克服嗔心就应该修慈心观。同样，观受是苦对于放下我见而言，是非常慢的修法；因为观受是苦容易生起出离心却无法处理贪嗔。因为要去除贪嗔的习气，佛特别教导修慈心观除嗔，修不净观除贪；可是贪嗔不像我见那样可以顿断，只能慢慢地放下。既然除掉贪嗔不是见道前的修行重点，况且贪嗔只能一分一分渐断。为了加速破我见，我不鼓励破我见之前先修观受是苦，我认为应该先观因缘、观因果更能迅速破除我见，而且从观因缘中也能觉悟因缘的无常、不自在和苦。

7.2.3 更细的观——心念处

至于说心念处的观心无常，比观受是苦的心念更加微细。在见道后的定力和慧力比较强，此时观心比见道前得力，因此，当你很清楚看见身心内外的因果之后，才开始教你如何观察内心。从初禅到四禅不同定境的定心有粗有细，观察内心也因所观的境界的粗细影响能观的心粗细不同。观心的无常生灭，可以粗心观很表面的生灭，也可以细心深入观微细的生灭。如果用很粗的心去观，你是在妄想中只观到胡思乱想的心生灭。所以观心念处有三种层次：第一、未得四禅之舍念清净心时，在有妄想分别时观贪嗔等粗心。第二、得舍念清净心后，观前五识触外境的细心，即心接触境界时，心回光返照观第一念具足五遍行心所。第三、看清五遍行心所后，集中向内细心观以法尘为境的意识，但专观意识心生灭。

7.2.4 观也要舍——法念处

一旦身念处的粗观、受念处的细观、心念处更细的观都能观清楚后，便可以进入一切皆舍的法念处。

法念处是观法无我，观法就是观一切法，何谓一切法？一切法不是指世间里的万法，佛说一切法就是十八界。原来我们是在十八界里见到万法，不是十八界以外真实的有世间及世间里有一切法；那么，观一切法就是观十八界，换句话说，法念处就是观十八界无我。观因果时不是破我见了吗？何必再观十八界无我？其实，观十八界无我不是观有我无我，而是观我当下驻在十八界的哪一界？意思是发现在十八界里我如何地执取而停留在那一界，发现之后立刻离开该处。在离十八界的过程时必定会进入不同的禅定，在该定当时发现我停留在定里而立刻离开，修到最后只剩下意识留在法尘妄想，此时也要远离，离到意识界也不留驻，此时完全跳出十八界而进入空定。

由于离十八界的修法是非常微细的心，所以必须先认识有心和无心之类的细心，因此，先修观心生灭后观十八界。所以，四念处的次第必定是先完成观心无常，之后观法无我才能得力；如果倒过来修，就是你把观法无我当成破我见而不是破我执，那样是粗观法无我了。

7.3 除思惑的次第

7.3.1 除思惑第一步：看清第一念的五遍行

见道后接着是破除贪嗔等思惑的修道，第一关是看清第一念的五遍行，这一关的重点就是让觉知的心跑到烦恼的前头，这样的修法必然是观察五遍行心所。五遍行就是触、作意、受、想、思，这五个心念是我们内心接触境界时的第一念。心本没有第一念，第一念是根据境界来说的，随着境界出现所引起的第一个念叫某境界的第一念。在任何境界的第一念就是遍行心所，一共有五个心所，又叫作五遍行。

一定要把它看清楚，在每一念境界现前的那一刹那，当时的第一个念就是五遍行。那么，观心念生灭入微者，最终必定会看到触、作意、受、想、思这五遍行。甚至参禅绵密参话头时，话头就是话之头，话之头是什么？就是还未动念的心嘛！参禅要参动念之前的心。然而，动念之前五遍行已经先动了，第一念没办法看回自己。一定是第二念看第一念，所以所谓观第一念，其实是第二念不观外境反观回第一念。当心念能一直保持观回心触境的第一念，观心无常才有力量。如果，你没办法看清楚五遍行，你不可能清楚观心无常，因为贪嗔等烦恼生起时所观到的心，只是观到心所生的烦恼无常，并非观到心本身无常。在有烦恼时的定力与慧力，其心念粗到只能观到烦恼是苦，没资格观到受心所本身，更何况观到受是苦；因为受属遍行心所，五个遍行心所没观清楚才使贪嗔烦恼有机会生起。而且，烦恼属于法尘，观察贪嗔是观法尘无常而非观心无常了。所以，观心无常要观察到起心动念的第一念，就必须先把五遍行观好。

你们修行停了几个月后，再想继续观心念处，依旧要先观回五遍行，唯有再度将五遍行观清楚了，才来重新观心无常。如果没有办法观第一念的五遍行，只能观法尘的妄想杂念，观心无常难矣！

放下我见之后，所要清理的烦恼，是欲界贪、嗔和五上分结，最快捷的就是平时看清楚五个遍行心所。更快的就是觉知的心跑到烦恼的前头来清理烦恼，当烦恼将要生起你就知道，这样清理烦恼最快。所以说见道以后才懂得修道，因为见道后的定力与慧力能够看清楚心念，他懂得如何在心中的道路上，观察及处理烦恼。当我们在观察心念时，必须越观察越微细。微细到觉知的心跑到烦恼的前头，如果你要完成这一点，就要先训练看到第一念的五遍行。

7.3.2 除思惑第二步：分清识心与法尘

那么，心触境第一念的五遍行观清楚之后，下一步如何向内观心？妄想杂念不是所要观的心，被心所知的念头不是你能知的心。所知的念头称为心所，能知的称为心王，向内观心，所能观到的就只有心王的意识和心所的法尘。

所谓观心无常，并不是观法尘无常，绝对不是观法尘的烦恼念头无常，烦恼只是心造作出的妄想杂念。观心无常既不是“想心所”无常，更不是观受苦受乐的“受心所”无常。如果你修观心无常时还在观这些心就修错了。那是观想、受无常，并非观心无常，因为想心所所生的法是观法无我时才观的法；受心所的苦乐等粗心所，是属于观受是苦时所要观的法。而向内观心无常是不再观法尘的(想和受的)妄念，只观能

知的心识在无常跳动，这才是观心无常。注意！心识不是(想和受)心所生的念头啊！可能有一些人不明白，我就举一个例子。比方说，念“南无阿弥陀佛”时，一般念佛者说念“南无阿弥陀佛”的是我的心，其实“南无阿弥陀佛”是六个想，想是法尘，受也是法尘，那个知道受和想的知觉才是能知的心。当你在念佛号时其实是想佛号，念“南无阿弥陀佛”六字就有六个想，每一个想都由心知道。即知道想的心，是想时那一刻的心识。也就是说，你念“南”时，自心知道在念“南”，知道就是意识，所知道的是“南”的念头——法尘。你念“无”时心知道念“无”，这又是另外一念的意识。观心无常不是观法尘，不是观法尘的“南无阿弥陀佛”这六个念想，而是知道“念南无阿弥陀佛”的意识心。这一念一念的意识随着法尘生起来，同理，一念一念的眼识随着色尘生起来，六识皆如此。如果你没有弄清楚，你说你在观心无常，其实是观法尘无常而已，这一点要弄得清清楚楚，观心无常是观六个心识不是六个观尘境。参话头也是一样的。

7.3.3 除思惑第三步：平时心对境无法尘妄想

当我们在观心生灭的时候，你的心就想要远离外境，只观自己的意识。观到最后，你的心就会非常微细，最后到无念——无法尘妄念。

从观心生灭进入无念是慢慢进入的，进入后要有办法保持。当你能够做到无心的时候，你不希望自己再像过去那样多心思，期望心念念中无事无恼，那么，平时必须先要保持无心的状态。禅宗里面说“无心犹隔一重关”就是无心还不能解脱。修行到这种程度，不应在安排好的环境修观了，此时要对一切境修，任何贪、嗔、痴刚要生起来时，心立刻觉察到就把它放下。因为此时能观的心已经能跑在烦恼的前面，烦恼心一动立刻就知道放下，如此克服烦恼是最快的。但是烦恼不是一下子就可以清理完，要看看烦恼有多严重，而且有些未现前的烦恼，你就无法知道。你如果能做到无心以后，你再也不能躲起来修，你要去面对境界了。为什么？因为你躲起来修，就没有让你生起各种烦恼的机会，你也就根本没有机会去处理烦恼。所谓无心者是平时于事无心，于心无事；并非逃避一切境而无心。

7.3.4 除思惑第四步：觉五蕴的妄心幻境不自在

如果你们看过心经，你们就会发现很多人不知道佛法的重点在哪里。佛法的重点其实就是《心经》所讲的，就是五蕴十八界、十二因缘、四圣谛这些法皆空无自性，不但是佛法的精华，整个般若的精华都在这里。但是，很多大乘的法师认为，我们要像观音菩萨那样发无量广大的心，不要学小乘法的五蕴十八界。其实，你目前的身心和世界，就在五蕴十八界里。不要以为世界是一回事，五蕴身心是一回事，绝对不是！你的身心就是五蕴，世间就是从十八界得来的讯息。你的五蕴身心在十八界里面生活，但是你以为自己生活在一个实有的外在世间。这怎么说呢？你说我在看东西。其实不是。是眼根接触色尘生起眼识，是这三样事情在作用。但是，你说我看到东西了。佛法说绝对不是。为什么说不是呢？因为，不同的眼根看同一个境界是不同的结果。你们听说过吗？不同业道的众生，因眼根的不同，看同样的东西结果都不一样。你以为心外的一切法，都是在五蕴十八界之内的法，因为你所知的一切法，绝对都是从五蕴十八界里得来。你说你要修观，观什么？观外境？观内心？那不都是观五蕴、十八界？

实际上，任何高深法门，在修观转迷成悟的过程，都是观五蕴十八界——观心。你要从五蕴十八界观察到其中的苦、空、无常、无我，去放下烦恼、执着，这才是修行所要面对所要观察的法。所以，《心经》里面提到的佛法精华，就是在五蕴十八界里面证悟空性。并非观五蕴十八界以外有这个闹钟(指讲台上的钟)，然后观它空无自性。绝对不是，为什么？那不过是根尘识的因缘现象而已，你却执取外在的闹钟是空的。当你认为五蕴十八界以外有一个闹钟，已经被五蕴所骗，还观五蕴之外的闹钟是空的，那是迷上加迷。你还在自欺欺人地向人解说那个闹钟如此这般所以是空的。总之，一切修观行，最后都要观回五蕴十八界，除此之外，没什么外在的佛法道理。迷者所知的一切都发生在五蕴十八界里，却还以为有外在的法，于是抛弃五蕴十八界而愚痴地去观外在的无常。所以，在修观时要你们观五蕴十八界，由此看清楚万法的真相。

任何人任何时候都可以观五蕴，但是，当你能掌握第一念之后，就有能力把五蕴观得很微细。当你看清楚时，会发现一件事情——你的五蕴身心活动一直在逼你前进，没有一件事情是你能够做得了主的，没有一件事情是你想要的。绝对要看到这回事，你才会知道哪有什么可爱可恨的外在东西，统统都是五蕴逼迫苦。这时，你才懂得要从那里去放下贪、嗔、痴。于是，你再也不想要那些虚幻的外在事物，不想再被它

迷惑与逼迫，出离的心就会殷重起来。同时，你也会知道不是出离这个世间，而是出离五蕴十八界。解脱就是不再迷惑于五蕴十八界的幻象，不再以为有五蕴十八界以外的法。修行者如果以为有外在的世间，就会想跳出三界，却不知三界就在五蕴十八界里面。

修行者学会观五蕴后回到纷扰的世俗生活，如果心再度贪染世间时，就必须再度观回五蕴苦来加强出离心。

7.3.5 除思惑第五步：离法尘，观识的刹那生灭

修到平时对境无妄念，这样的正念还是粗的心，如果你们继续修下去，你可以进入非常微细的心，观更微细的心念生灭。任何修法，只要越修心念越细，正念越清楚，就是正确的修法。如果越修心念不是越细，以为越修就能得到越多的法，那都是错的。世间有什么东西给你利益啊？世间就是五蕴十八界的把戏嘛！不懂的人以为修行能得到什么了不起的法。所以，观心念的生灭，必须越观心念越来越微细，看清一切不过是心经所说的佛法精华——五蕴皆空，除此别无更殊胜的法可修可观。任何人修定的时候，因为心念的专注，头上会累积了一股气，觉得有一股气包住头。修观时头顶会有气往上冒，观的心越细造成更深的定，气就要升得更高。所以，观心念生灭时会觉得头顶发胀，有人形容头上像喷泉一样喷水，或好像头上在冒烟。有些人能看到观心者头上升起一束光。若此人的心念不够微细稳定，他头上的亮光会摆来摆去，骗不了人的。当心很清静微细时，头上会有光柱冲上天去，就是头顶放光，能看见灵光的人都能看到。所以，真修行时会引来鬼神，因为鬼神能见到修行人的光。

7.4 定力太强障观心

定和慧的气正好颠倒，禅定的气因为集中凝聚，就会留在头上。修观的气是冒上去，结果呢？修定很强的人，他没办法修观，观太强的人没办法修定，这两股气是相反的。定力太强的人就没办法修观。为什么？因为那股定的气带他入定，定力太强，观不了，他只好入定了，别人还以为他修得好呢！

如果不先去分清楚究竟是修观还是修定，你就在那里修啊修啊，不知道修什么。要弄清楚啊！就是修定会收集能量，修观会消耗精力——能量，越观他会越觉得没有体力。所以，当你很精进修观时，会累、容易疲倦，你虽然疲倦了，但是精进的心还在，于是身心互相矛盾。其实，修观时要多休息，修定的人应该少睡。

大多数人不是观太强，就是定太强。很多人不知道修观时有一个很重要的道理，就是修观时千万不要入定太久，那样会障碍修观。为什么？因为你观没多久就入定了。这样的定力不利于修观。不明白的人还以为这个人很用功在修行，外表看这个人修得很好，在明眼人看来，他一点都没有进步。为什么？他想修观，可是一点也没观就入定去了。结果是定力越来越强，最后只会发神通，不能开智慧，知道吗？别人看他修出神通而非崇拜他，在我看来他没进步。他不明白修慧的关键在哪里，修来修去，智慧却没有进展，结果有了神通，就看不起有智慧却没神通的人。禅宗祖师最害怕学人入定出神通，因为入定不修慧是浪费时间。所以，修观的时候一定要注意：不要入定太久。

7.5 维持四禅定力来观心

但是，没有足够的定力修不好观，怎么办？你每天一定要能上四禅，早晚各一次。每次要一分钟内就能上四禅，这样就有足够的定力修观。你们的禅定训练好之后，都会有这个经验，两三个呼吸就入定了，有时吸一口气就呼吸停止而进四禅了。但是，千万不要在修观时入四禅根本定。如果定力强慧力弱，修观时会一不小心就进了四禅；定慧都很强的人，可在四禅里修观。至于一般人往往在定中就不想修观了，原因是禅定有掉举，爱唱歌有唱歌的掉举者，对某个禅定有掉举就爱在那个定中。不明白修观变成入定而浪费时间，别人还以为他很精进呢！明白了定慧的差别，修观就修得快。所以你必须每天检查一次，看有能力立刻上四禅吗？如果能够，就证明你今天还有足够定力修观。如果今天五分钟内都上不了四禅，那就暂停修观。把定力再修回来，有了四禅的定力再来修观，这样用功就用对了，否则，你就是在浪费时间罢了。

记住，修观时，每天早晚一定要检验一次四禅的定力。

7.6 天天舍觉支——无法做事的无心道人

你向内观心会修到只见心不知身，当心念越来越微细时，集中的心力(能量)越强，气就会越冒越高，这种力量就是精进觉支，有欲罢不能的趋势，表现在身上是感觉到强烈气感冲上天空。当心非常微细时集中的能量非常强，强到后来会进入空明无念的状态，此时身心必定发生一些奇特现象，在这里就保密了。希望经历过的同学，不要告诉其他人，以免障碍他修行，他若未修到位就先知道这个过程，就会执着而自我暗示并以为修成了，这是障碍。

当你达到无念的状态时，你会发现看东西或做事时，内心清醒而脑袋一片空白，一点儿杂念都没有。其实，每个人早上醒来时，心的能量就会跑到头上运用。睡觉时，头上的能量就会统统收回心脏。当一个人观到无念时，头上也一样空空的一点儿能量都没有。此时他只要动一个念头，就会发现有一股能量冲上头。就是说，当你修到心念很细，细到不动念，心无造作的时候，必定是脑袋里一点能量都没有，当时动一个念头，想一件事情，微细的心就会发现一股能量跑上头来，这表示你达到无心道人的状况了。什么叫无心道人呢？面对任何境界，心里知道不为那个境界动心念。虽然对境界不动心念，五遍行(觉知的心)还是在的，但是，心不思考任何事物，心只是一面觉照万物而不受干扰的镜子，你才知道在动中也能有跟四禅一模一样的舍念清净心。修观修到无念时，就能够任何时候不动念头，处在舍念清净的状况。禅宗说参禅参到一定的时候，会桶底脱落。桶底脱落就是进入一个状态，心不动念而空空洞洞却又明明了了。向内观心念观到无念时，也能够完成这样的事情。心中什么心事都没有，却是明明了了，一个妄念都没有——无念。

当一个人进入这样的状况以后，在平时细微的烦恼心一动，就会觉得很辛苦，会有一阵子一阵子的心疼。从此他对贪嗔心等特别警觉，因为嗔心一起来，他立刻觉得心受不了，很辛苦。因为此时纯净的心已经非常敏感，嗔心一来，心就受不了，他必须立刻舍掉。这个时候，你要去除贪嗔就比较快。然而，此时此人已无法做事，他只管自己内心的事，对时间杂事无动于衷，凡夫看他是个自私的废人。回到家里被家人误会，发现他不是性冷感就是性无能，回到庙里无法随众作事。

当心达到在动中对境也有舍念清净心时，应该在安静的环境里继续修一段时间——所谓的保任。尽量保持这个心不被烦恼心染污，如明镜般的正念正知。一旦做到念念都舍离不了舍念清净心，好多人会以为烦恼已经断了。其实，正念与心清净离解脱还差得远呢；这时，不应该只是在修行的环境修行了，应该离开修行环境过一般人的生活。你会发现你的心变成两个人似的，一位是平常心在做事，另一位是正念正知的心在关照前一位在做事的平常心，这才是真正有力量入世间心对境修行的时候了。最后这两个心融合成一个平常心，这才是一位真正无修而修的修道人——无心道人。然而，无心犹隔一重关，还未觉悟幻化本来无生无死的大自在。下一步可以修脱离根尘识而入空定。很多人误以为观清楚心念生灭，以后不必再观了，那是极大的错误。观心念生灭若能进入舍念清净时，应当珍惜此心，要做到一生经常都能进入舍念清净心。

第六讲

8. 证悟与悟后修

今天继续讲关于修观的问题。修观就是修慧。

8.1 增上慢

当一个人完成初果的时候，他应该自证自知完成初果。但是，修行人往往有一个毛病，就是还没修到那里，就自以为修到某某果位。就自我肯定地说：我已经修到如此这般了，佛法把未证谓证的烦恼称为增上慢。论中说，初果向人有时会有初果的增上慢，乃至四果向人有时会有四果的增上慢。增上慢不是妄

语，只是他本人不知道，自以为修到那位了。当增上慢人知道自己是增上慢时，他必须承认自己当时自以为是，不然就是大妄语，你有增上慢吗？别掉进去！更要小心大妄语哦！

8.2 果定

8.2.1 现法乐住

如何验证是否证初果？如果你以为你完成初果了，是否真的就完成了呢？初果是放下我见。在《清净道论》的最后一品，讲到修慧的功德说，如果一个人完成了初果，他就能享受一种定，叫果定。果定不是入定，在经典里称果定为现法乐住。一个人如果完成了初果之后，他要享受证果的快乐，随时随地都能够享受，这就是证果的现法乐住，初果的现法乐住比四禅还要舒服。如果你完成了四禅与初果，你就会知道果定的现法乐住比四禅还要乐，还要舒服。这个乐不是世间的快乐，也不是三禅那样的快乐，是一种很平静很舒服的感受。这种感受使你会觉得全身很轻安，一种出离世间的宁静。当时你对世间的一切都没有兴趣了，心自然静静地住在现法乐住里面。

如果真的完成了初果之后，必须是自信地知道有这么一回事，若要他人印证，就是你不知所证称为初果，或者没信心。没信心的原因是听信那些无四不坏信者认为不可能证初果的说法，比如有人听信(后人搜集而成的杂宝藏经)传说初果走路时虫入地三尺(蚂蚁都会入地？经典记载阿那律尊者瞎眼，经行时踩死虫蚁)的说法。所以，一旦你认为你完成了初果，你应该去体验现法乐住，如果你体验到了现法乐住，你就知道及自信有法喜充满这回事，你也会很自信证果了，确信证果的法乐是现法可以乐住享受的，这时要记得，别让无四不坏信者知道你的觉悟，他们无法接受你。一个人不论是否通过修行完成了初果，都可以尝试做现法乐住，如果他真的完成了初果，他一定有资格（能力）享受证果的快乐，就是说，一定要出现现法乐住。如果他没完成那个果位，就没有办法感受了。现法乐住会随着你的禅定退而退。意思就是说，定力退了现法乐住也退。

在经典里面说四禅也有现法乐住，然而，由智慧得到的快乐比四禅得来的快乐还要舒服。就是说，一个人从四禅里出来时心念很清净，遇到任何境界，他都会心如止水。如果四禅的定力没了，这个感受也就没了，要重新修回四禅才会有。只要你完成四禅，你就随时享受从四禅出定给你带来的快乐。

在受用初果现法乐住时，有些人会弄错而入四禅，现法乐住不是入定，不可弄错了，要清楚现法乐住是不需要集中心念而入。当有人在果定的现法乐住时，如果你有能力看到的话，可以看到他头上会有光向上冒，那光会升得很高。不需要入定，只要心想享受那快乐，他会法喜充满地在里面享受法乐，头上的光就出现了，这是骗不了有能力看到的人。

8.2.2 退现法乐住

经论里面说有六种阿罗汉，即退法阿罗汉、思法阿罗汉、护法阿罗汉、安住法阿罗汉，堪达法阿罗汉、不动法阿罗汉。其中退法阿罗汉，就是因为禅定退而退了现法乐住。

可见证了果也会退，很多人不信证果后会退，不信者请参考附录所列举的经论，不同部派对于退果的见解不同。佛在《四十二章经》中说：“得阿罗汉道，乃可信汝意耳。”意思是到了三果，心依然会反反复复，就是还有可能会贪染世间，就有可能退果。当然有退也有进，如果你发觉退了，就赶紧修。(请看附录关于退果的经论)

8.3 证果与断烦恼

证初果后还要修的是修道所应断的法：1、欲界贪；2、嗔恚；3、色界贪；4、无色界贪；5、痴；6、慢；7、掉举。就是不必去修那些破除我见的修法了。经论里把烦恼分为欲界烦恼，色界烦恼，无色界烦恼。小乘部派的“说一切有部”再把三界烦恼个别细分为八十八使见惑及九十八使见思惑，这种讲法已经被现在的北传佛教的学者接受。然而，在经(不是论)里没有九十八使见思惑的说法，只是把烦恼分为五上分结和五下分结。欲界里的五个烦恼，称为五下分结。欲界以上的五个烦恼叫五上分结，五上分结就是色界的烦恼和无色界的烦恼。

五下分结就是我见、戒禁取见、疑、欲界的贪和嗔。

贪有欲界、色界和无色界的不同，其中色界和无色界贪属于上分结，嗔心唯欲界有，痴心通三界。

五上分结是色界贪、无色界贪、掉举、我慢和痴。其中：须陀洹果是身见、戒取、疑三结已断已知，欲界贪和嗔未断，所以还要来回欲界七次。

斯陀含果只断三结，欲界贪和嗔薄，修不修梵行都只来欲界投生一次。

阿那含果断五下分结，即欲界贪已断，必修诸梵行，所以不来欲界，犹有色与无色贪，所以转世到彼界。

初果到三果都有掉举、我慢和痴。

阿罗汉果必修八正道，断五上分结，不来三界。

初果只断三结，二果的欲界的贪和嗔虽薄，却不是完全没有，所以不可用欲界的贪和嗔来验证初果及二果。唯有断五上分结的三果，才可以依有没有断贪和嗔来验证。因此初果虽断我见，还有贪嗔痴、我执及怕死，不但如此，还会骂人、打架造恶业(请看附录H)。

一个人完成初果是断五下分结其中的三个结，并没有断除欲界的贪和嗔。证初果之后，欲界的贪还是很重的，有欲界贪就有嗔心。如果你不明白证初果只是破我见没有断其它烦恼，就会怀疑那些已经证初果的人，为什么还有这么多的烦恼呢？那是因为你不懂得初果只是破我见，以为初果什么烦恼都没有了。好多人没有弄清楚，要证初果不必断除贪嗔的烦恼，于是以为证初果是很难的，其实，放下我见是很容易的。在所有的果位里，证初果是最快的，我见是一刹那就能放下；条件是你懂得选修那些能见道的观行。我会一直鼓励大家，要完成初果不难。但是，请各位不要宣传是我如此说，如果你去跟人家讲说：某某法师说证悟初果很容易，人家就会骂我。他们认为这是很难的。其实在佛教界里有很多人已经非常确定无我见，却还不敢承担自己已证初果，原因在于被误导而认为初果高不可攀(比如走路时离地或虫入地三尺)。这些人听人家说初果是如何的了不得，比如迷信后人所编纂某部经的传说：证了初果不会踏死虫蚁！于是，自己虽有所觉悟却不以为是证悟初果。对于这种人，你教他如何做现法乐住，立刻会产生法乐住，可是，还是叫他观因果比较贴切。

8.4 禅定里有(五上分结的)掉举

完成初果以后再继续修，就不再是破我见了，这时修行的重点是放下五下分结里面的另外两个结——欲界贪和嗔。就是说，一个人完成了初果，他还有掉举等五上分结的烦恼。有人会说，入了禅定不是没有掉举了吗？不是的，入定只是没有掉悔，在所有的禅定里面都可以有掉举。很多人不知道，以为入了禅定就没有掉举。佛说进了初禅没有五盖的掉悔，但不是无掉举。掉悔和掉举的区别是，掉悔是一个心中后悔、良心责备自己做错的一些事情。然后他整天想我是一个罪人，我很罪恶，这样，他就没办法入初禅了。所以，掉悔只能障碍修初禅。如果一个人整天很后悔，认为自己很罪恶，整天忏悔，是没有办法进初禅的。掉举是整天回忆某一件事情，回忆某一境界。比如刚学会上二禅时，掉举心会叫你回到初禅，又在享受初禅的快乐。所以，掉举很严重的人上不了更高的定，原因是掉举致使他留在原来的定。不明白者反而会问说禅定中怎么会有掉举呢？他不知道掉举是五上分结，是色界和无色界里最严重的烦恼之一。所以，当你进某一个定后心贪染此定，要入另一个定时却又溜回原来的定，就是你对该禅定有贪——色界贪。这个贪就让你掉举，而且此掉举让你下了定不知不觉立刻又回去定中。乃至有四禅掉举者，入四禅以下的定时，其掉举心无法安住，自动回到四禅。另外，就是痴。痴就是无明，就是还有很多东西不知道。完成初果的人会发现还有很重的贪、嗔、我慢的烦恼。修得越深入，越觉得别人修行不如自己，这就是我慢。心念看得越清楚，就发现我慢越重。

修行人都有我慢除非是阿罗汉。

8.5 定力退了重修禅定多观五遍行

有些修行者观心念生灭，观到正念现前，后来因为做工谋生等种种缘故而失去正念，原因是定力退了。这种人必须重新修好四禅，然后再重新观五遍行。不要以为禅定和五遍行已经修过了不必再修。重观五遍行是为了把你的微细心重新建立起来，重新掌握看到第一念，然后才开始观心念生灭。如果你对第一念的遍行心所还没有看清楚就去观心念生灭，那是自己欺骗自己。所以，练习观察遍行心所很重要。如果你观好遍行心所，你就可以去观五蕴和观心念的生灭。

8.6 到烦恼的环境观心

一旦你认识到无心的时候，如果立刻回到世俗做工做烦杂的事，开始时觉得无法适应，慢慢地定力和正念会退失。应该躲起来修一阵子，训练保持它，一直到正念时时现前，对任何境界都不起贪嗔。过后你必须出来面对境界，掌握时时刻刻保持在无心状态，一旦烦恼心动，就立刻知道远离，最终把烦恼放下。修行人进入不同阶段，需要到不同环境磨炼，开始时在修行道场里，一切安排好好，不让心烦乱才能安心办道，这样的修行是温室里面栽培出来的花朵。修行人达到无心后，就必须去面对暴风雨考验，若开始时你受不了暴风雨，可以先在温室里努力修一阵子，最后还是要去面对令你烦恼的环境，如果你逃避令你烦恼的环境，你依然会面临烦恼的一天。经典记载必须在好的环境下才能修行的时解脱阿罗汉都会因烦恼再度生起而想自杀，何况未证阿罗汉果的修行人。很多人从修学这法门之后，由于立刻回到世俗做工做烦杂事务，最终定力和正念慢慢退失，原因有二，寺院日常生活忙碌，没有自己的修持时间；其次就是寺院功课排得太多，与自己的修行法门却不相应。

8.7 八正道的生活环境

证阿罗汉果可能吗？在南传佛教国家有可能，中国寺院不太可能，因为阿罗汉是明天死都无所谓了，没得吃都无所谓了。虽然阿罗汉不为生活操心，但是他要过八正道的生活。当今很难看到环境符合八正道生活的寺院道场，在寺院里的种种事务根本不适合阿罗汉来做；一般寺院里有很多不符合戒律的生活，杂务太多而且干扰修行的生活。大多数修解脱道者，需要的是远离繁琐的世俗，要有自己的时间，所以要躲到一个比较自由的地方去修。在现代的寺院里很难自修，寺庙里只适合一起共修。寺院安排的时间、那种生活、还要办事情，很难与你的修法相应，你不能安排符合自己的功课。比方说，在早课前入了定，三小时后出定，你要被骂了。嘿！你这懒惰鬼，不来做早课啊，吃饭时间你不来吃啊！当你修观修到很投入的时候，有人来打岔了。所以说寺院生活只适合大家一起共修，可是修行进度是不共的，寺院共修不适合个别人修行的生活。如果，你要磨练你的心念，你要做无心道人，在寺院里可以磨练。但是，你要完成阿罗汉果，在寺院就很难。寺院里很多事情令你无法完成阿罗汉果。比方说，寺院里有抽签，阿罗汉不可能做这种事情。还有，寺院里由出家人自己煮饭来吃，阿罗汉只会应供，不吃僧人煮的食物，更糟的是凡夫比丘们会认为他是白吃的懒人。不可以讲太多，讲太多就是讲寺院的坏话，由于以上原因，造成修行人只好闭关，或者离开寺院。

中国寺院大都脱离了修解脱道的生活方式，所以寺院生活很难完成阿罗汉果。但是，在南传佛教的一些国家的寺院就适合，在大陆一些持戒的道场还好些。也就是说持戒的道场要过堂、行堂，但出家人不当行堂。出家人行堂必须作净，不然就是犯戒。所以，很多因素使到修行人要离开寺院。如果你想完成阿罗汉果，要过八正道生活只能独居住山。但住山还是有问题，阿罗汉不能自己煮饭。山上谁来供养啊。住在城市，你去乞食就会被公安抓去，这要看你们的缘了。

8.8 入空定

前面说到修到无心道人，还有一个阶段要修。那个阶段是很多修行的方法都要达到的。就是你的心清净到会进入一种光明，这个光明很难分辨，怎么说很难分辨呢？因为有些人在初禅到四禅都会看到不同的光明，在观心念生灭进入微细时也可以看到光明。在论典里说证阿罗汉果前要入金刚喻定，在南传佛教里面叫做证入空定，就是要证空性。入空定的时候，会见到法性光明。他是怎么进入这个光明的呢？四禅八定无法进金刚喻定，必须从修观来进入，要以智慧观心念来进入。进这个定之前有一种现象，如果你有兴趣的话，你们可以去查一些人死了又回来的死亡记录，看看他们怎么经过死亡的经历，证入空定类似死亡的经历，即舍弃十八界时有舍离身心的现象，最后会出现光明，在南传佛教有人说这是证了空定。你们可以去查看一些早期禅宗祖师谈到如何入灭，换句话说，入涅槃就是懂得怎么去死亡——善逝，必定先以

智慧觉悟不生不死，然后入涅槃时先感觉身体的死亡，心明明了了脱离了死亡过程，最后证实心原来是不生不死。在密宗里面有讲到死亡的阶段会经过法性光明的阶段，而且说在当时若心不迷以为死亡，则可以证悟空性，但能做到不迷惑死亡境界而证无生的人太少了。

8.9 问答

问：进入空定出来的人会怎么样？

答：进入那种状况的人出来以后，他会觉悟到不但没有一个人在修行，也没有什么佛法好修了。如果按照经典的说法，从空定出来以后觉得无修无证，就是所作已办。然而，他更应该知道一件事情，就是知道没有下一生。如果他以为无修无证就是所作已办，还不能确定自己没有下一生，其实他还未完全解脱。

问：一个人证了阿罗汉果，他还会不会退？

答：不同的部派有不同的说法。你们有兴趣的话，可以去看《异部宗轮论》，里面记载了各派对于证果的不同的见解。这些不同的见解在讨论证果后会不会退呀，怎么样才叫证果呀，大家有不同的说法。有的部派说初果不会退，理由是初果属于慧，不属于修道断的烦恼。认为见道时是智慧断见惑，一见之后就永远见，不会退。但是有些部派说初果也会退。至于阿罗汉会退的说法也有几种，南传佛教说不退，其它有不少部派说阿罗汉会退，而且退的等次不同。(请参考后面所录的《中阿含·小品福田经》)有些部派则说阿罗汉会退到初果为止，因为那些部派说初果绝对没得退。但有些部派说阿罗汉会退到连初果也没有了。另外，有些部派还说，阿罗汉只是退了现法乐住，但是死的时候还是阿罗汉；因为病、因为种种因缘，定力退了，一些烦恼又生起来而退现法乐住，但是他们说阿罗汉绝对不要那些烦恼了，只是因为他的定力不够，让烦恼浮现而已。各种说法都有。我的见解是初果与不退法阿罗汉不会退，余者会因定力退而正念退，因失正念而起烦恼。

问：初果还会轮回吗？

答：还会。最多七次呀。

问：他还会不会去做畜生呀？

答：不会了。各部派都说初果绝对不会堕落了。(参考附录H3,H4)

问：他还会遇到佛法吗？

答：根据初果的因缘，他一定会继续修行，一定会遇到佛法，不然他无法在七次轮回之内解脱。如果你不想受轮回苦，证了初果后可以发愿往生极乐世界。往生什么品知道吗？至少中品啊。下品是凡夫，中品是证果的人，上品是大菩萨。

问：那阿罗汉呢？

答：阿罗汉如果发心成为大阿罗汉，这种阿罗汉还是要再来这个世间。至于没发心的阿罗汉已入涅槃，当然不会再来世间。但是阿罗汉再来有几种说法。一种说法是，大阿罗汉再来时不是以应化身来，而是以神通变化身来这个世间。但是中国人相信，阿罗汉还会继续以应化身来。比如说济公活佛就是个例子，还再来投胎，又来渡众生，继续与众生结缘行菩萨道。

问：他还会迷吗？

答：多数还会迷。虽然有隔阴之迷，宿世因缘会令他继续去修行，而且很快又觉悟。甚至完成初果者转世到没有佛法的地方也会修行的。因为业习的力量推动，先碰到外道，就先修外道法，比如佛在世时的外道弟子。在无佛世时，最终他也会自己证悟，这时，凡夫看他为外道的神仙，佛称他为辟支佛。

问：如果他已经证到了某个果位，他再来的时候，一定还会证到这个果位吧？他还会遇到佛法吗？

答：修行的因缘不会断灭的，能证果就说明与佛法因缘很深，遇到佛法时必定会修。就算没遇到佛法，他也会自发修行，最终会成为辟支佛，只是当时没人知道他的修证。

问：入定和中阴身看到的光一样吗？

答：在入定时也能看到光，中阴身也可以看到光，但不是一样的光。在不同的定中看到的光都不一样，而且，在不同时候相同的定的光明也不一样。定中的光明是由清净心所形成，中阴看到的光明是善业所形成。

问：如何修灭尽定？

答：修观达到无心过后，可以进一步修五、六、七、八的无色定。如果你定力很好，修完五、六、七、八定，最后你可以进入灭尽定。能进入灭尽定的人肯定至少是(身证而得)三果。进入灭尽定时，有人会头低下来。其实，观心生灭观到无心时，有时头也会低下来。原因是高度无心时，心就不控制身体，颈项失去控制而头就会低下来。所以，有些入无心得的人，当他的头低下来的时候，别人还以为他在打瞌睡。敏感的人一靠近他就会有想入定的感觉。四禅八定都是有心定，入定、出定、在定都自心明了。灭尽定是无心定，无心定是入定、出定、在定都无心。灭尽定的步骤：一开始入坐的时候，先心想我现在要进入灭尽定，然后入四禅八定里观生灭，之后你再不可以有进入灭尽定这个念头。因为是无心定，不可以像四禅八定那样心想进就进。只有三果以上的某些定解脱的圣人，到四禅八定以后自然地进入灭尽定。另外，灭尽定是无心定，他出来的时候也是无心出定。

六讲的开示到此结束。

8.10 总结：证果的信心、真伪、退果

修行了解脱生死，小乘佛教称为证果，共有四果。中国禅宗称为明心见性，后期的祖师更立下三关。佛在世时，已经有未证果者怀疑佛所印证的二果圣者不正确(见附录杂E3阿含990经)。在佛灭后对四果的印证更是议论纷纷，后来发展到阿罗汉会退果，乃至阿罗汉可退至凡夫的说法。

大众部说：预流者有退义，阿罗汉无退义。亦说……诸预流者，造一切恶唯除无间。在等引位有发语言。

上座部说：预流者无退义，阿罗汉有退义。等引位中无发语者。从上面部派的见解差异可知，如今更加难判断修行人所证何果，例如增上慢人的未证以为已证，还有已证果后会退果。所以千万别自以为证果而告诉他人，因为你可能是未证以为已证，也可能证了退果，怀疑你的人一旦发现你的烦恼再起时，他们将会耻笑你，甚至于把你赶出三门外。所以不要向人说你已证xx果，也要多参考各派所说的证果和退果，然后小心自我观察。

以下是修证的问题：善见律卷第十八说佛灭三千年内犹能证爱尽罗汉，可见这个部派认为目前证初果应当是绝对不难，所以，别偏信认为不可能证果的论点。

1：真实证果随意向他人说，犯波夜提。

2：观因缘、观五蕴、观生灭、观十八界等，皆可证初果至阿罗汉果，然而，一般人观因缘破我见最快。平时多观因果、因缘、生灭、无常、苦、无我。

3：某一个修法让他证阿罗汉，不等于你修了能证罗汉。

4：追求果位而自以为修证，是增上慢，并非大妄语。

5：修观后必须经过一番磨炼，才能确定烦恼是否断除。

6：见道可以顿见，所以初果可以速证，破我见最好的修法是观身心的因缘。入定、念佛、持咒非修慧故难见道。

7：修道必须渐修，即贪嗔只能渐断，所以应当经常修四念处、观五蕴及观心生灭。

8：烦恼属因缘法，因缘不可断灭，以无生缘称为断烦恼。只要失去正念正知，烦恼就有因缘再度生起。

9：定力退失，则正念也退失。正念退失，则烦恼得生缘。请记住：烦恼的改造及正念如逆水行舟，不进则退。

10：每天早晚检查定力是否退，退了赶快修回来，必须每天不离正定，才有办法在生活中具足八正道。

11：唯有过出世间的八正道生活，才可能证阿罗汉。

12：世人以博学为师。修道者以戒为师，依止四念处。

13：证阿罗汉之前，心勿与色会，不然祸生。《四十二章经》曰：佛告沙门。慎无信汝意。意终不可信。慎无与色会。与色会即祸生。得阿罗汉道。乃可信汝意。

14：对于证果与退果若有疑问，请看《异部宗轮论》或《异部执论》，不要道听途说。

15：不要以开悟或证果而自满，要以心无烦恼为自在。

16：要以烦恼减轻、智慧增长为成果。别误以为修完一个法门了、修完多少座、闭过几次关，以此当成修行成果。

17：众生各有因缘，菩萨行持更是难思议。有人表面上虽未修定慧，可能一入定就是四禅，一修观就证果。所以，别以为你有戒、有定，他人无戒、无定怎么比得上你。

18：有缘者先开悟或证果，道行不一定比后来者更高。

19：除非是阿罗汉，不然你还有我慢、贪、嗔、掉举、怕死。

20：你所崇拜的老师绝对不俱足一切智，别以为你的老师有修有证，就迷信他的一切，以他的话为权威。

21：你想当圣人吗？先请一切人调查与研究你的一切缺点。因为圣人不怕调查，还是先让别人证明我无缺点吧！

22：《金刚经》说证果者不会认为我得初果，乃至阿罗汉果，因为无有我是得果者。

23：不论老少、智愚都能证得四果。大智慧的如舍利弗，最愚笨的如周梨盘陀伽。年龄极老的如一百二十岁的须跋陀罗，年轻的如七岁沙弥均头。

24：证果的快慢以个人因缘成熟快慢而定，是极不一致的。阿难追随佛一生只证初果；而快者在一个晚上就证悟阿罗汉果。

25：好多修行人证得初果或二果、三果后，因为业力等因缘，就停顿不前了。

26：增上慢人的未证以为已证，因为增上慢人往往因好胜、自我暗示、求脱心切而误以为证。

27：一般人无法准确衡量某人证何果位，如《杂阿含经》(990)说：莫量人人，量人人者自生损减，唯有如来能知人耳。

对修禅定真伪的补充：

28：若入初禅者有声疑，最主要是听南传修行者说，初禅五识灭，不能闻声。无疑者先修到二禅，然后自看附录，有疑者初禅前先看附录，清楚谁对谁错后，才能继续修。

29：若入初禅者有妄念而疑，先分清妄念时有时无的现象，再分清有妄念时退禅，无妄念时入禅。要明白禅定不稳固而出入进进，不要因些微妄念而否定自己入定。

30：南传经典说依四禅三昧心修神通，属于有观。可是其论典说四禅无觉无观，不能修毘婆舍那。北传论典说四禅能开始定慧双运到最后入灭尽定。所以四禅非绝对无念，至少能动念出入此定。

31：已入四禅者，要认识四禅至少有：触、作意、受、想、思，还有念、定、慧、正知、舍等等心所。

32：别误信他人说四禅无掉举，因为掉举是五分上结之一，是四禅的大随烦恼呢！要小心因掉举而入四禅。

33：入四禅时别告诉未入者，他们可能会不相信而攻击你。

34：出世间法的修行结果，必定是越修越无法适应世间生活。非世间法的修行结果，必定是越修越在世间得心应手。当你认真修某一个法门时，其结果必引导你的心朝向出世间或入世间。你两种都要吗？那就看哪里有半心生死、半心涅槃的法门！若没有入世间的涅槃，则两种都要就会修到半途而废，想入世去修菩萨道罢。菩萨就比罗汉容易做吗？非也！

8.11 附录A禅定相关经典

在修法上别听信理论家，一定要依过来人的指示去修，此时依人不依法。有所证悟时别以老师的印证为权威，也不可以找非同见同行的人释疑，必须自证自知。这时，应当依据经典，依法不依人。以下选出一些应读的经典让大家参考。为了证明中国佛教界对于禅定所流传的初禅念住、二禅息住、三禅脉住、四禅灭尽是错误的，请注意经文说：初禅正受时言语寂灭，第二禅正受时觉观寂灭，第三禅正受时喜心寂灭，第四禅正受时出入息寂灭。至于佛对每个禅的描述是以禅支说明，即正确的说法是：

初禅离五盖，即昏沉、掉举（应为悔）、嗔心、淫欲心、疑。有五支：有觉、有观、喜、乐、定。言语寂灭。

二禅离觉观，进入无觉无观。有四支：内净/内信、喜、乐、定。圣默然。

三禅离二禅的喜。有五支：行舍、正念、正慧/正智、乐、定。

四禅离三禅乐。有四支：舍、念清净、不苦不乐、定。出入息断。从以下经典可以发现依出入息观入定的几个重点：

1初禅，分别出入息有觉有观，有人不自信一心入定。虽言语寂灭但觉观之粗分别未断，未达到圣默然。意识未默然爱分别耳识所闻之声，故有声刺之害。

2二禅，身识了别出入息，意识无觉无观，无分别故内信一心入定。意识圣默然不分别耳识所闻声，虽闻声无刺害。全身受喜乐，身识受喜动故常引起意识分别身识之患。

3三禅，全身受无喜之乐，无喜但有乐动，未离身识患。身识乐受少动，故意识少分别身识而不觉有身。

4四禅，心舍念清净，出入息寂灭，身唯舍受。出入息断，离身识患故此时意识最清净。

5北传阿含诸经A1，2，3，B7，8，9，11，南传经典A7，8，9，10，11，都特别提到在三禅有身乐受，但有些部派为了解说无觉无观时无前五识，硬把定中的身受解释为心受、出定后才身受。

6北传阿含B8，B9，B9，B10诸经皆说四禅后，于不动心修神通，即于四禅后修他心智、天耳智、宿命智，此心应属于无觉有观。可是论典皆说四禅必须退到初禅方能用天耳。但《解脱道论》五通品说：已作定自在，住于第四禅能起五神通。

8.11.1A经典所说的初禅到四禅

从经典中，对初禅到四禅基本应认识的是：1.每个禅的禅支增减，2.意识的寻伺差别，3.定中的身识之喜乐舍变化。

8.11.1.1 A1长阿含众集经说四禅

比丘除欲恶不善法。有觉有观，离生喜乐，入于初禅。灭有觉观，内信一心，无觉无观，定生喜乐，入第二禅。离喜修舍，念进，自知身乐，诸圣所求，忆念、舍、乐，入第三禅。离苦乐行，先灭忧喜，不苦不乐，舍念清净，入第四禅。

8.11.1.2 A2长阿含清净经说：三禅自知身乐，四禅乐尽

有觉、有观，离生喜乐入初禅，如是乐者佛所称誉。犹如有人灭于觉观，内信一心，无觉无观，定生喜乐入第二禅，如是乐者佛所称誉。犹如有人除喜入舍，自知身乐，贤圣所求，护念一心入第三禅，如是乐者佛所称誉。乐尽苦尽，忧喜先灭，不苦不乐，护念清净入第四禅。如是乐者佛所称誉。

8.11.1.3 A3中阿含七法品昼度树经：三禅正念正智而身觉乐

复次，圣弟子离欲、离恶不善之法，有觉有观，离生喜、乐，得初禅成就游。……复次，圣弟子觉、观已息，内静一心，无觉、无观，定生喜、乐，得第二禅成就游。……复次，圣弟子离于喜欲，舍无求游，正念正智而身觉乐，谓圣所说、圣所舍、念、乐住、空，得第三禅成就游。……复次，圣弟子乐灭、苦灭，喜、忧本已灭，不苦不乐，舍、念清净，得第四禅成就游。

8.11.1.4 A4杂阿含747经：初禅言语寂灭，四禅息寂灭

【注意：言语寂灭是不能说话，但是能觉观——思维禅相，觉观寂灭是无法思维，但是还是能观察——觉知喜乐】如是我闻，一时，佛住王舍城迦兰陀竹园……阿难白佛言：“云何？世尊，以诸受渐次寂灭故说？”佛告阿难：“初禅正受时言语寂灭，第二禅正受时觉观寂灭，第三禅正受时喜心寂灭，第四禅正受时出入息寂灭，空入处正受时色想寂灭，识入处正受时空入处想寂灭，无所有入处正受时识入处想寂灭，非想非非想入处正受时无所有入处想寂灭，想受灭正受时想受寂灭，是名渐次诸行寂灭。”

阿难白佛言：“世尊，云何渐次诸行止息？”佛告阿难：“初禅正受时言语止息，二禅正受时觉观止息，第三禅正受时喜心止息，四禅正受时出入息止息。空入处正受……

8.11.1.5 A5长阿含11经.增上经：入初禅则声刺灭

云何九灭法？……若入初禅则声刺灭（声刺灭非声灭，指初禅人闻声但不被刺，此与下经有异）。入第二禅则觉观刺灭。入第三禅则喜刺灭。入第四禅则出入息刺灭。入空处则色想刺灭。入识处则空想刺灭。入不用处则识想刺灭。入有想无想处则不用想刺灭。入灭尽定则想受刺灭。

8.11.1.6 A6中阿含无刺经：初禅以声为刺

【注意：有刺是有妨碍，以声为刺是被声妨碍扰乱】世尊闻已叹曰：善哉！善哉！若长老上尊、大弟子等应如是说：禅以声为刺，世尊亦说禅以声为刺。所以者何？我实如是说：禅有刺，持戒者以犯戒为

刺，护诸根者以严饰身为刺，修习恶露者以净相为刺，修习慈心者以慧为刺，离酒者以饮酒为刺，梵行者以见女色为刺，入初禅者以声为刺，入第二禅者以觉观为刺，入第三禅者以喜为刺，入第四禅者以入息出息为刺，入空处者以色想为刺，入识处者以空处想为刺，入无所有处者以识处想为刺，入无想处者以无所有处想为刺，入想知灭定者以想知为刺。

复次，有三刺——欲刺、恚刺、愚痴之刺。此三刺者，漏尽阿罗诃已断、已知、拔绝根本、灭不复生，是为阿罗诃无刺，阿罗诃离刺，阿罗诃无刺离刺。

8.11.1.7 A7南传增支部经典第十集、七十二经——刺

【入初禅有“声刺灭”及“以声为刺”之不同记载，关于“定中闻声”争论，请参考附录C】尔时，世尊住毗舍离城大林之重阁讲堂，与众多高名之长老弟子俱，具寿遮罗、具寿优婆遮罗、具寿伽伽罗、具寿迦陵缚、具寿尼迦陀、具寿迦多黎沙与其余高名之长老弟子俱。

其时，众多高名之离车人，善美之车乘相连，发出高大声，为亲见世尊而进入大林。

时，彼诸具寿即思念：“此时，众多高名之离车人，善美之车乘相连，发出高大声，为亲见世尊而进入大林。世尊说：‘静虑者以声为其刺’，我等宜往牛角娑罗林，于彼处无声、无杂闹，当可安稳而住。”时，彼诸具寿乃往牛角娑罗林。于彼处，彼诸具寿乃得无声、无杂闹，安稳而住。

时，世尊即告诸比丘曰：“诸比丘！遮罗在何处耶？优婆遮罗在何处耶？伽伽罗在何处耶？迦陵缚在何处耶？尼迦陀在何处耶？迦多黎沙在何处耶？诸比丘！彼诸长老弟子在何处耶？”

大德！于此处，彼诸具寿即思念：“此时，众多高名之离车人，善美之车乘相连，发出高大声，为亲见世尊而入大林。世尊说：‘静虑者以声为其刺’，我等宜往牛角娑罗林，于彼处无声、无杂闹，当可安稳而住。”大德！时，彼诸具寿乃往牛角娑罗林。于彼处，彼诸具寿乃得无声、无杂闹，安稳而住。

“善哉，善哉！诸比丘！如彼大弟子之正说，应如是说。诸比丘！我说：‘静虑者以声为其刺’。诸比丘！有十刺。何等为十耶？”

于乐远离者，乐众会为刺。于修不净相者，修净相为刺。于守护根门者，观剧为刺。于梵行者，与女相交为刺。于初静虑，声为刺。于第二静虑，寻伺为刺。于第三静虑，喜为刺。于第四静虑，入出息为刺。于想受灭定，想、受为刺。贪为刺，嗔为刺，痴为刺。

诸比丘！无刺而住！诸比丘！离刺而住！诸比丘！无刺、离刺而住！诸比丘！阿罗汉无刺而住，诸比丘！阿罗汉离刺而住。诸比丘！阿罗汉无刺、离刺而住。”

8.11.1.8 A8南传长部之沙门果经：三禅之乐周偏流润其身

【此经说三禅有身乐受，四禅有身舍受，应当安住在不动之四禅修神通，在定中闻人天两界远近双方之音声】

……然，比丘舍离此等之五盖，以观察(自己)，犹如无负债、无疾病、出狱、自由、安稳者。观察自己，舍离彼五盖者，而生欢喜，生欢喜者而身经安；身经安者而觉乐，觉乐者而心得三昧。彼离诸欲、离不善法；有寻有伺、由离生喜乐，达初禅而住。彼由离生喜乐，以流润充满盈溢周偏其身；以由离生喜、乐，无不普洽其全身。

……更有比丘，以灭寻伺，内心安静、心为专一，无寻无伺，由定生喜乐，达第二禅而住。彼以由定生喜乐，流润充满盈溢周偏其身；以由定生喜乐，无不普洽其全身。

……更有比丘，离喜而住舍，正念正智，以身感受乐。诸圣者言：“以舍而正念乐住”达第三禅而住。彼无喜之乐，充满盈溢、周偏流润其身；无喜之乐，无不普洽其全身。

.....更有比丘！舍乐离苦，前所感受之悦、忧具灭，不苦不乐，成为舍念清净，达第四禅而住。彼以纯净心，偏满其身而坐，其纯净之心，无不普洽其全身。

.....如是心寂静、纯净，无烦恼、远离随烦恼，柔软、恒常活动，而且安住在不动之状态时，比丘之心，倾注于种种神通，而彼证得种种神通。一身而化为多身，多身而[合为]一身，或现身、或隐身；通过壁、透过墙，穿过山无有障碍，犹如于空中；出没于大地，犹如于水；行于水上不沉，犹如于地上；趺坐、经行于空中，犹如有翼之鸟；有如是大威德，能以手扪摸日月，以身到达梵天界。

.....如是心寂静、纯净，无烦恼、远离随烦恼，柔软、恒常活动，而且安住在不动之状态时，比丘之心倾注于天耳界。而彼清净超越人间[耳界]，以天耳界，闻人天两界远近双方之音声。

8.11.1.9 A9南传中部之身行念经：以此身离喜之乐胜满偏满

【注意此经以水滴、水流、全沈，形容定中的喜乐，初禅如注水随行、如无流滴。二禅如水池涌出、偏满偏溢。三禅如莲华长于水中、全沈而养。四禅舍受如布包头】复次，诸比丘！比丘之离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，由离生喜、乐、成就初禅而住。彼离此身者、由离生喜、乐胜满、偏满偏溢，以举彼全身，由离生喜乐，令无不普洽。诸比丘！譬喻巧浴师，或浴师之弟子，以撒浴粉于金属性之皿，注水而混之，彼浴粉块是水分随行，水分行亘，合内外皆充实，水分如无流滴。又如是，诸比丘！比丘亦以此身，由离生喜、乐胜满、偏满偏溢，举彼之全身，由离生喜、乐，令无不普洽。彼如是不放逸，而修.....念。【本经形容初禅身受喜乐所产生气感，在身上表皮不同地方乱串，犹如串串水滴跳动。感觉上犹如皮肤上有蚂蚁爬行或水流动。】

复次，诸比丘！比丘以灭寻、伺，而内心静、安，心有一趣性，无寻、无伺，由定生喜、乐，成就第二禅而住。彼亦以此身，由定生喜、乐胜满、偏满偏溢；举彼之全身，由定生喜、乐，令无不普洽。诸比丘！譬喻有水之水池、水泉，而且，东方无水之入口，西方无水之入口，北方无水之入口，南方无水之入口，而天时时惠于骤雨者；其时，由其水池涌出，其水池胜满、偏满偏溢冷水，举其全水池，如令冷水无不普洽。如是，诸比丘！比丘亦以此身，由定生喜、乐胜满、偏满偏充，偏溢；举彼之全身，由定生喜、乐、而令无不普洽。彼，如是不放逸，而修.....念。【本经形容二禅身受喜乐所产生气感，犹如水从无出口的池溢出，从身内向外全身发散。感觉上觉得气充满全身，不再是气在某处跳动爬行的感觉。】

复次，诸比丘！比丘之脱喜而住舍，有念，有正知，而由身觉受乐，彼诸圣说：“舍而有念为乐住”成就第三禅而住。彼以此身，离喜之乐，胜满偏满、偏充偏溢，举彼之全身，离喜之乐，令无不普洽。诸比丘！譬如，于青莲华池，或红莲华池，或白莲华池，几何之青莲华、或红莲华、或白莲华之发生于水中，生长于水中，不出水面，全沈而养，此等从顶至根，胜满偏满、偏胜偏充、偏益冷水，如举彼全体之青莲华，或红莲华，或白莲华，水无不普洽。诸比丘！比丘如是此身离喜之乐，胜满偏满、偏充、偏溢，举彼之全身，令离喜之乐，无不普洽。彼如是不放逸，修.....念。【本经形容三禅身受乐所产生气感，是一团气包住全身，犹如人沉入而不流动的湖中。此时觉得全身是一团心气，身体柔软如云雾般不知边界。】

复次，诸比丘！比丘之舍离乐、舍离苦，又灭以前所有之喜悦、忧恼，而不苦不乐，舍念清净，成就第四禅而住。彼以此身令满偏净、偏纯之心而住，彼举全身，偏净遍纯之心，令无不普洽。诸比丘！譬喻有人以白布盖头而坐，举彼之全身，白布无不普洽。诸比丘！如是又比丘亦以此身，盖以偏净偏纯之心而坐，举彼之全身，偏净偏纯之心，无不普洽。【本经形容四禅身无乐受而气感消失，其舍受令心偏净偏纯，头上有白光犹如布包头，感觉上心偏纯而觉得身僵硬如石头般无知觉。若连心都不知则是入无想定。入无想定者出定时往往觉得我回来了。】

8.11.1.10 A10南传中部经之萨遮迦大经：三禅以身正受乐

.....阿义耶萨那！如是予摄粗食乳糜，得体力，离欲、离不善法，有寻、有伺，由离生喜乐成就初禅。阿义耶萨那！然而，予已生之乐受不着于心。予寻伺已息，于内清净，心成一处，无寻无伺，由定生喜乐，成就第二禅而住。阿义耶萨那！然而，如是予已生之乐受不着于心，予不染于喜而住于舍，正念、正智，以身正受乐，圣者之所谓：“舍、念、乐住”成就第三禅而住。阿义耶萨那！如是予已生之乐受不着

于心。予舍乐、舍苦，先已灭喜忧，舍不苦不乐，念清净成就第四禅而住。阿义耶萨那！如是予已生之乐受不着于心。

8.11.1.11 A11南传相应部经之目犍连相应：三禅以身感受乐

尔时，尊者大目犍连住舍卫城，只陀林给孤独长者之游园。于此处，尊者大目犍连言诸比丘曰：“友诸比丘！”此等诸比丘应诺尊者大目犍连曰：“友！”尊者大目犍连如次曰：“诸友！余于此独坐静思，心中起如是之念：“所谓初禅，称初禅者，何者为初禅耶？”

诸友！余生此念：“此处有比丘，离诸欲，离不善法，有寻有伺，由离所生喜乐逮达初禅而住，此称谓初禅。”

诸友！余离于诸欲，离于不善法，有寻有伺，由离生喜与乐逮达初禅而住。诸友！余依此法而住，与欲俱起之想、作意现行。

……第二禅，称第二禅者，何者为第二禅耶？诸友！时余生是念：“于此有比丘，由寻与伺之息灭，内部有寂静，有心之单一性，无寻无伺，而逮达住定生喜、乐之第二禅。此称为谓第二禅。”

诸友！时余由寻伺之息灭，内部有寂静，有心之单一性，无寻无伺，逮得住定生喜、乐之第二禅。诸友！余依此住法而住，与寻俱起之想、作意现行。

……第三禅，称第三禅，何者为第三禅耶？诸友！时余生此念：“于此有比丘，依离于喜，舍心，正念正知，以身感受乐。谓圣者之谈舍心者、有念者、乐住者，逮达住于第三禅。此称为第三禅。”

诸友！余依离于喜、舍心，正念，正知，以身感受乐。谓圣者之谈舍心者、有念者、乐住者，逮达住于第三禅。诸友！余因住于此法，与喜俱起之想、作意现行。

……第四禅，称第四禅者，何者为第四禅耶？诸友！余生是念：“此处有比丘，前即由乐之舍弃，苦之舍弃，因喜、忧之灭没，非苦非乐而逮达住于舍念清净之第四禅，此称为第四禅。”诸友！余前即由乐之舍弃，由苦之舍弃，因喜、忧之灭没，非苦非乐，逮达住于舍念清净之第四禅。诸友！余住此法而住，想与乐俱起、作意现行。

8.11.1.12 A12南传长部经：三禅以身感受乐

【A8～A12都说三禅有身受乐，而清净道论却说是心受乐】

……比丘去欲、离不善法，有寻有伺，由离生喜、乐，达初禅而住；灭寻伺，内心安静，心成专一，无寻无伺，由定生喜、乐，达第二禅而住；更舍离喜而住，正念正智，以身感受乐，唯诸圣者说：“舍此而正念乐住”达第三禅而住。其次舍乐离苦，以前所感受之大念处经喜、忧皆灭故，而不苦不乐，成为舍念清净，达第四禅而住。诸比丘！此名为正定。

8.11.1.13 A13杂阿含501经：二禅是名圣默然

尔时，尊者大目犍连告诸比丘：一时，世尊住王舍城迦兰陀竹园，我于此耆闍崛山中住，我独一静处。作如是念：云何为圣默然：复作是念，若有比丘息有觉有观，内净一心，无觉无观三昧生喜乐，第二禅具足住，是名圣默然。复作是念：我今亦当圣默然，息有觉有观，内净一心，无觉无观三昧生喜乐，具足住多住。多住已，复有觉有观心起。尔时，世尊知我心念，于竹园精舍没于耆闍崛山中现于我前，语我言：目犍连，汝当圣默然，莫生放逸。我闻世尊说已，即复离有觉有观，内净一心，无觉无观三昧生喜乐，第二禅具足住。如是再三，佛亦再三教我，汝当圣默然，莫放逸。

8.11.1.14 A14解深密经：无寻唯伺有微细领受观察

善男子！于如所取寻伺法相，若有粗显领受观察诸奢摩他、毗钵舍那，是名有寻有伺三摩地。若于彼相虽无粗显领受观察，而有微细彼光明念领受观察诸奢摩他、毗钵舍那，是名无寻唯伺三摩地。若即于彼一切法相，都无作意领受观察诸奢摩他、毗钵舍那，是名无寻无伺三摩地。

8.11.1.15 A15摩诃般若波罗蜜经之三三昧

【此经说无寻唯伺在初禅二禅中间】云何名有觉有观三昧？离诸欲离恶不善法，有觉有观离生喜乐入初禅，是名有觉有观三昧。云何名无觉有观三昧？初禅二禅中间，是名无觉有观三昧。云何名无觉无观三昧？从二禅乃至非有想非无想定，是名无觉无观三昧。

8.11.1.16 A16中阿含176经心品行禅经：关于禅相

【本经说的禅相的所行、所相、所标是四禅八定皆不同。如此禅相并非修法。禅相非出入息、十遍等修法。禅相是经验过者才知的心相，未经验者无禅相可得。已知禅相者可选任某定的禅相，把心转向该禅相而入彼定。以下经文说已知禅相者才知禅定的进退，不知禅相者不知进退】我闻如是，一时，佛游舍卫国，在胜林给孤独园。尔时，世尊告诸比丘：世间真实有四种行禅者。云何为四？或有行禅者炽盛而谓衰退，或有行禅者衰退而谓炽盛，或有行禅者衰退则知衰退如真，或有行禅者炽盛则知炽盛如真。

(1.不知禅相者是进却以为退，不知所行、相、标，只知我心离本相，不知进退。)

云何行禅者炽盛而谓衰退？[不知禅相，进以为退。]彼行禅者离欲离恶不善之法，有觉有观离生喜乐，得初禅成就游。彼心修习正思。则从初禅趣第二禅。是胜息寂。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失初禅。灭定也。彼行禅者不知如真。我心修习正思。快乐息寂。则从初禅趣第二禅。是胜息寂。(以下到段末，设定为A句：)彼不知如真已。于如退转。意便失定。如是行禅者炽盛而谓衰退。

复次。行禅者觉、观已息。内靖、一心。无觉、无观。定生喜、乐。得第二禅成就游。彼心修习正思。从第二禅趣第三禅。是胜息寂。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失第二禅。灭定也。彼行禅者不知如真。我心修习正思。快乐息寂。从第二禅趣第三禅。是胜息寂。(重复A句)

复次。行禅者离于喜欲。舍无求游。正念正智而身觉乐。谓圣所说圣所舍、念、乐住、室。得第三禅成就游。彼心修习正思。从第三禅趣第四禅。是胜息寂。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失第三禅。灭定也。彼行禅者不知如真。我心修习正思。快乐息寂。从第三禅趣第四禅。(重复A句)

复次，行禅者乐灭苦灭，喜忧本已灭，不苦不乐、舍、念、清净，得第四禅成就游。彼心修习正思，从第四禅趣无量空处，是胜息寂。彼行禅者便作是念，我心离本相，更趣余处，失第四禅，灭定也。彼行禅者不知如真，我心修习正思，快乐息寂，从第四禅趣无量空处，是胜息寂。(重复A句)复次。行禅者度一切色想。灭有对想。不念若干想。无量空。是无量空处成就游。彼心修习正思。……(重复A句)复次。行禅者度一切无量空处。无量识。是无量识处成就游。彼心修习正思。……(重复A句)复次。行禅者度一切无量识处。无所有。是无所有处成就游。彼心修习正思。……(重复A句)如是行禅者炽盛而谓衰退。

(2.不知禅相者是退却以为进，不知所行、相、标，只知我心离本相，不知进退)

云何行禅者衰退而谓炽盛？[不知禅相，退以为进。]

彼行禅者离欲离恶不善之法，有觉有观，离生喜乐，得初禅成就游。彼思余小想。修习第二禅道。彼行禅者便作是念。我心修习正思。快乐息寂。则从初禅趣第二禅。是胜息寂。彼行禅者不知如真。宁可思厌相应想入初禅。不应思余小想入第二禅。(以下到段末定为B句)彼不知如真已。不觉彼心而便失定。如是行禅者衰退而谓炽盛。

复次，行禅者觉观已息，内靖、一心，无觉无观定生喜乐，得第二禅成就游。彼思余小想。修习第三禅道。彼行禅者便作是念。我心修习正思。快乐息寂。从第二禅趣第三禅。是胜息寂。彼行禅者不知如真。宁可思厌相应想入第二禅。不应思余小想入第三禅。(重复B)

复次。行禅者离于喜欲。舍无求游。正念正智而身觉乐。谓圣所说圣所舍、念、乐住、室。得第三禅成就游。彼思余小想。修习第四禅道。彼行禅者便作是念。……(重复B)

复次。行禅者乐灭、苦灭。喜、忧本已灭。不苦不乐、舍、念、清净。得第四禅成就游。彼思余小想。修习无量空处道。彼行禅者便作是念。……(重复B)

复次。行禅者度一切色想。灭有对想。不念若干想。无量空。是无量空处成就游。彼思余小想。修习无量识处道。彼行禅者便作是念。……(重复B)

复次。行禅者度一切无量空处。无量识处。是无量识处成就游。彼思余小想。修习无所有处道。彼行禅者便作是念。……(重复B)

复次。行禅者度一切无量识处。无所有。是无所有处成就游。彼思余小想。修习非有想非无想处道。彼行禅者便作是念。……(重复B)

(3.知禅相者，知所行、所相、所标，知心离本相，知退)云何行禅者衰退则知衰退如真？[知禅相，退了知退。]彼行禅者所行、所相、所标。(目前所行)度一切无所有处，(此是所相)非有想非无想，(所标)是非有想非无想处成就游。彼不受此行，不念此相、标，(后来所行)唯行无所有处相应念想本退具。彼行禅者便作是念：我心离本相更趣余处，失非有想非无想处，(以下定为C句)灭定也。彼知如真已，于如不退，意不失定(知道回到开始之定)。如是行禅者衰退则知衰退如真。

【即行禅者已知无所有处及非有想非无想处，此二定是所相(即所经验过)之禅相，所行是离开此所相到彼所相，所标即动念欲达到彼所相，心不念此相、标，所行却是原位】

复次。行禅者所行、所相、所标。度一切无量识处。无所有。是无所有处成就游。彼不受此行。不念此相、标。唯行无量识处相应念想本所行。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失无所有处。(重复C)

复次。行禅者所行、所相、所标。度一切无量空处。无量识。是无量识处成就游。彼不受此行。不念此相、标。唯行无量空处相应念想本退具。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失无量空处。(重复C)

复次。行禅者所行、所相、所标。度一切色想。灭有对想。不念若干想。无量空。是无量空处成就游。彼不受此行。不念此相、标。唯行色乐相应念想本退具。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失无量空处。(重复C)

复次。行禅者所行、所相、所标。乐灭、苦灭。喜、忧本已灭。不苦不乐、舍、念、清净。得第四禅成就游。彼不受此行。不念此相、标。唯行第三禅相应念想本退具。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失第四禅。(重复C)

复次。行禅者所行、所相、所标。离于喜欲。舍无求游。正念正智而身觉乐。谓圣所说、圣所舍、念、乐住、室。得第三禅成就游。彼不受此行。不念此相、标。唯行第二禅相应念想本退具。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失第三禅。(重复C)

复次。行禅者所行、所相、所标。觉、观已息。内靖、一心。无觉、无观。定生喜、乐。得第二禅成就游。彼不受此行。不念此相、标。唯行初禅相应念想本退具。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失第二禅。(重复C)

复此。行禅者所行、所相、所标。离欲、离恶不善之法。有觉、有观。离生喜、乐。得初禅成就游。彼不受此行。不念此相、标。唯行欲乐相应念想本退具。彼行禅者便作是念。我心离本相。更趣余处。失初禅。(重复C)

【炽盛则知炽盛是指知道更快乐息寂而升上一个定，更快乐息寂是初学者的入定方式，只知道目前所行、所相但没有所标，所以不是依已知禅相为所标而转心入定。】

云何行禅者炽盛则知炽盛如真？[知禅相，进了知进。]

彼行禅者离欲、离恶不善之法。有觉、有观。离生喜、乐。得初禅成就游。彼心修习正思。快乐息寂。则从初禅趣第二禅。是胜息寂。彼行禅者便作是念。我心修习正思。快乐息寂。则从初禅趣第二禅。(以下定为D句)是胜息寂。彼知如真已。便觉彼心而不失定。如是行禅者炽盛则知炽盛如真。

复次。行禅者觉、观已息。内靖、一心。无觉、无观。定生喜、乐。得第二禅成就游。彼心修习正思。快乐息寂。从第二禅趣第三禅。是胜息寂。彼行禅者便作是念。我心修习正思。快乐息寂。从第二禅趣第三禅。(重复D)

复次。行禅者离于喜欲。舍无求游。正念正智而身觉乐。谓圣所说、圣所舍、念、乐住、室。得第三禅成就游。彼心修习正思。快乐息寂。从第三禅趣第四禅。是胜息寂。彼行禅者便作是念。……(重复D)

复次。行禅者乐灭苦灭，喜忧本已灭，不苦不乐、舍、念清净。得第四禅成就游。彼心修习正思。快乐息寂。从第四禅趣无量空处。是胜息寂。彼行禅者……(重复D)

复次。行禅者度一切色想。灭有对想。不念若干想。无量空。是无量空处成就游。彼心修习正思。快乐息寂。从无量空处趣无量识处。是胜息寂。彼行禅者……(重复D)

复次。行禅者度一切无量空处。无量识。是无量识处成就游。彼心修习正思。快乐息寂。从无量识处趣无所有处。是胜息寂。彼行禅者便作是念。……(重复D)……。

8.11.2B. 禅定杂说

8.11.2.1 B1中阿含98因品念处经的出入息修法

复次。比丘观身如身。比丘者。念入息即知念入息。念出息即知念出息。入息长即知入息长。出息长即知出息长。入息短即知入息短。出息短即知出息短。学一切身息入。觉一切身息出。学止身行息入。学止口行息出。如是比丘观内身如身。观外身如身。立念在身。有知有见。有明有达。是谓比丘观身如身。

8.11.2.2 B2增壹阿含经声闻品：初禅到四禅是沙门四乐

……其有比丘行此先苦而后乐之法。必应沙门后得果报之乐。云何为四。若有比丘勤于此法。无欲恶法。念持喜安。游心初禅。得沙门之乐。复次。有觉、有观息。内有喜心。专精一意。无觉、无观。念持喜安。游于二禅。是谓得第二沙门之乐。复次。无念游心于护。恒自觉知。觉身有乐。诸贤圣所喜望者。护念乐。游心三禅。是谓获第三沙门之乐。复次。苦乐已尽。先无有忧戚之患。无苦无乐。护念清净。游心四禅。是谓有此四沙门之乐。

(未完，因长度问题不能一页录完，后面内容请搜本站[《定慧之路》](#)看最后的附录)



喜欢就打赏支持

文章标签：[一心](#) [三关](#) [三十七道品](#) [三摩地](#) [三昧](#) [三果](#) [三界](#) [三禅](#) [三结](#) [不信](#) [不净观](#) [不动](#)
[世间智慧](#) [世间法](#) [业力](#) [业报](#) [二果](#) [二禅](#) [五下分结](#) [五支](#) [五蕴](#) [佛](#) [依法不依人](#) [保任](#) [修行](#) [俱舍论](#)
[八正道](#) [六祖](#) [净土](#) [出三界](#) [出世间法](#) [初果](#) [初禅](#) [功德](#) [加行](#) [加行位](#) [化身](#) [十二因缘](#) [十遍](#) [受念处](#)
[名色](#) [善业](#) [善法](#) [善知识](#) [嗔](#) [四圣谛](#) [四念处](#) [四果](#) [四禅](#) [四禅八定](#) [四颠倒](#) [因缘观](#) [圣默然](#) [声明](#)

大圆满

大道

大随烦恼

天地

失念

如来

安心

定慧之路

害

常见

平等

幻相

开悟

往生

心念处

心经

念佛

念念分明

思惑

恨

恶业

恼

慈悲观

慢

慧能

懈怠

我见

戒定慧

戒律

戒禁取见

打坐

掉举

摩尼珠

放逸

散乱

数息观

断见

斯陀含

无分别

无学

无常

无心

无想定

无我

无明

无色界

明心

明心见性

昏沉

智慧

极乐

果报

欲界

止观

正勤

正念

正知

正见

比喻

毗婆舍那

法

法念处

法性

法性光明

波罗蜜

涅槃

清淨

清淨道论

渐修

火候

灭尽定

烦恼

生死

疑

痴

真相

破我见

神仙

神通

禅七

禅修

禅宗

禅定

究竟

空性

空无边处定

自在

自心

自性

致光法师

色界

苦果

菩提

菩萨

行道

见取见

见性

见惑

观

观心

观心无常

观法无我

观身不淨

解脱

证悟

证果

证道

贪

身念处

身见

轮回

辟支佛

道

道家

释迦牟尼

金刚经

阿罗汉

阿那含

静坐

非想非非想处定

须陀洹

上一篇 基础闻思前行系列课

《大学》原文、白话翻译及详解 下一篇

为您推荐

- 关于四禅的相关经典记载

关于证果的相关经典

第六讲：证悟与悟后修
- 第五讲：修止常见问题以及如何修道？

第四讲：见道并不难-破我见

第三讲：如何修到四禅？

发表回复

您的电子邮箱地址不会被公开。必填项已用*标注

评论 *

显示名称

电子邮箱地址

网站地址

发表评论

7条评论

- Pingback：光彻五轮禅修2022年度禅茶会 – 圆觉禅
- Pingback：关于对光彻五轮是否入灭尽定和完成定慧之路的答复 – 圆觉禅
- Pingback：学佛修行路线图 – 圆觉禅
- Pingback：用了一年多实践四禅八定和灭尽定（九次第定） – 圆觉禅
- Pingback：五一长沙《定慧之路》禅修实践心路记 – 圆觉禅
- Pingback：光彻五轮偈颂集 – 圆觉禅

Pingback: 定慧之路禅修法门简述 – 圆觉禅

© 2023 圆觉禅-光彻五轮禅修学苑 网站地图 微信公众号: yuanjuechan 关于我们 光彻五轮禅修助手微信号: guangchewulun

