

# 第一百八十九讲 《圆觉经》 讲解之一百二十七

我们本节继续学习圆觉经。

「善男子！若诸众生修于  
禅那，先取数门，心中了知  
生、住、灭念，分齐头数」

之前讲了如何修止，如何修观，这里要讲的是如何修寂。

修寂也就是修禅那。从哪里入手呢？先是从数息入手。不断观自己的呼吸，知道呼有生住异灭四个阶段，吸也同样有四个阶段。每一个生起的念头，都会有生住异灭四个阶段。如果

能做到心中了了分明，每一个起息，每一个起念，都能观到其生住异灭的分别。那就能修到真正的功夫。

不但如此，对于每一个念头，都可以将其分类，分别善恶。细微的善恶都能分得清清楚楚，这就叫作分齐头数。如是周遍四威仪中，分别念数，无不了知。

渐次增进，乃至得知百千世界一滴之雨，犹如目睹所受用物。

四威仪就是修行人的行住坐卧。当定力深厚的时候，不但是打坐，任何的行住坐卧，都能对自己的念头了了分明，起念灭念，没有一个逃得过智慧的光明照耀。甚至到自己做梦的时

候，起念灭念还能清清楚楚。然后要渐次增进，怎么样渐次增进呢？从念头延伸到外境，就好像任何这个世界所能看见的一切事物，它的外相变化，内在变化，都了知得清清楚楚。

很多世界都在下雨，而修行人对每一滴雨的生住异灭都能分辨得清晰，就像

慢镜头播放一样。这些事情的发生，就如同在眼前一样透亮

「非彼所闻一切境界，终不可取」

但是就算到了这一步，也千万不能得意。当中还有各种境界变化，各种神通显现。无论是出现什么样

的境界，自己都要将心置之度外，不着于境界本身，这就叫作终不可取。

本节的分享就到这里，感恩大家！